

crivit®



TRAININGSBANK

DE AT CH

TRAININGSBANK

Montage-, Bedienungs- und Sicherheitshinweise

IT CH

PANCA PER ALLENAMENTO

Istruzioni di montaggio, d'uso e di sicurezza

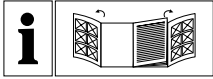
FR CH

BANC DE MUSCULATION

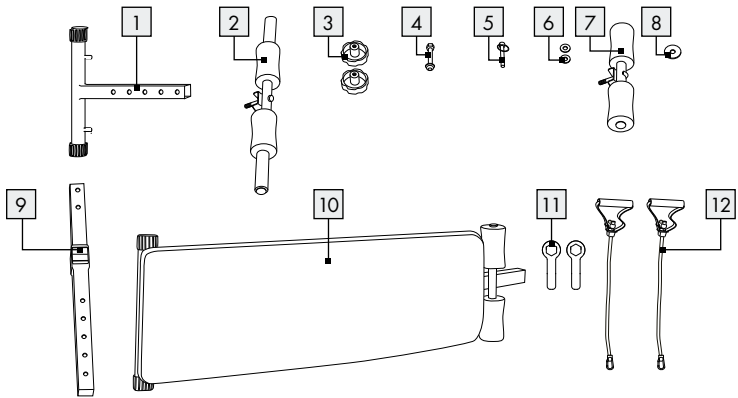
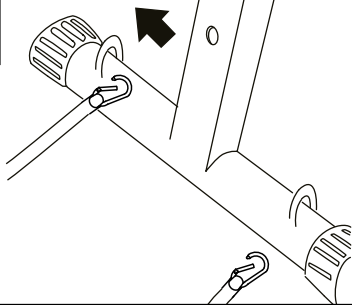
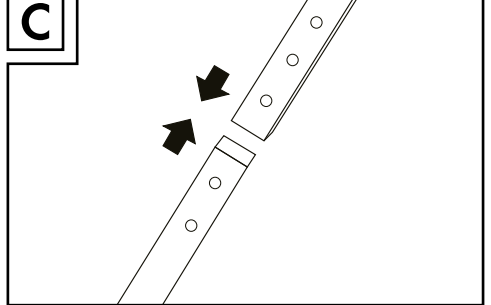
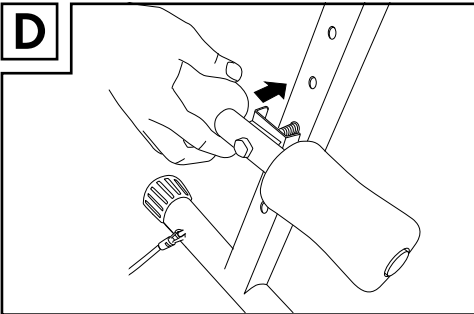
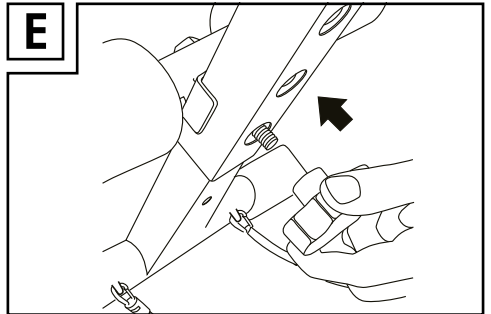
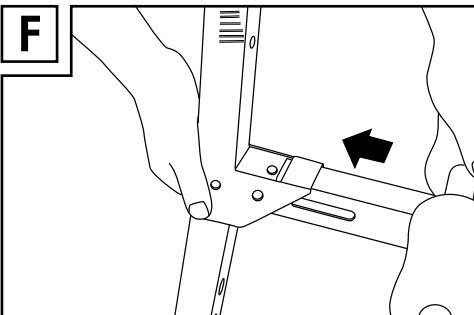
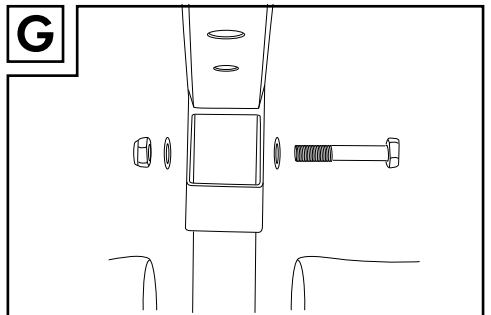
Instructions de montage, d'utilisation et
consignes de sécurité

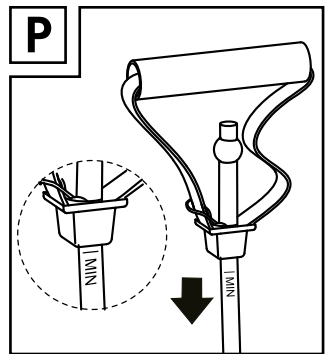
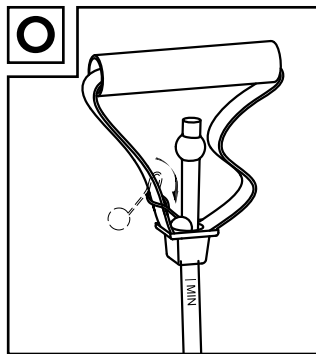
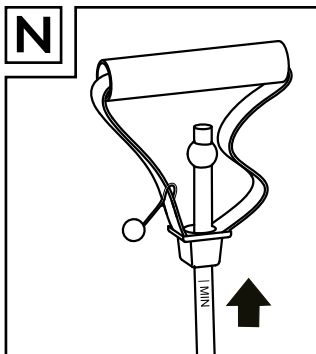
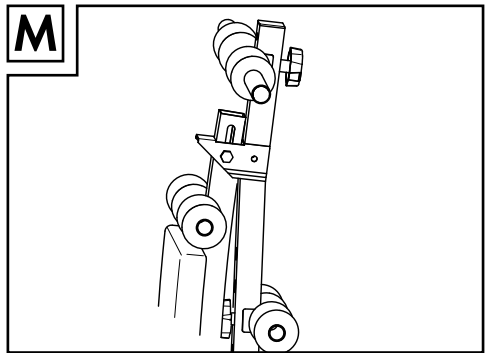
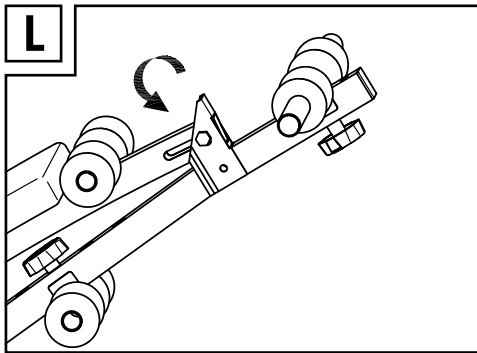
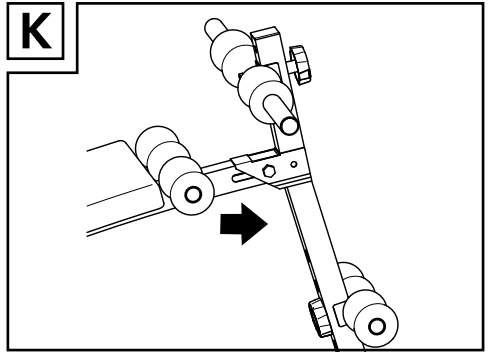
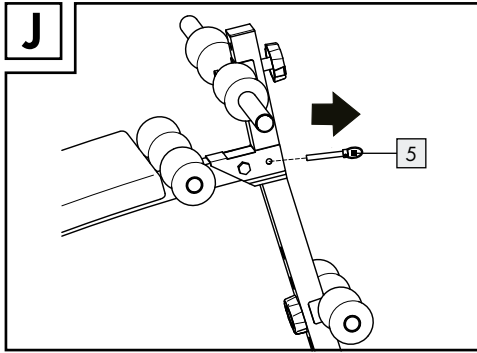
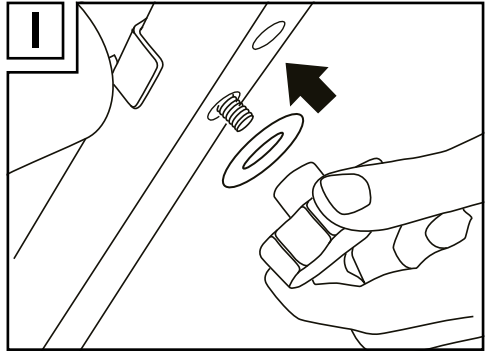
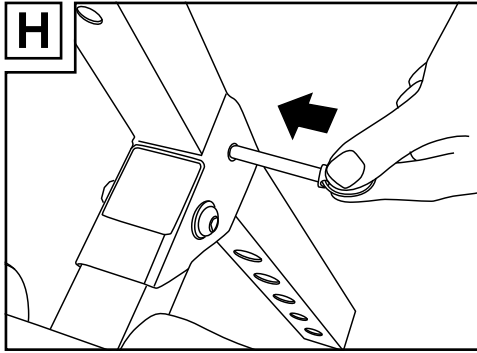
IAN 305649

DE AT CH



DE/AT/CH	Montage-, Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	5
FR/CH	Instructions de montage, d'utilisation et consignes de sécurité	Page	13
IT/CH	Istruzioni di montaggio, d'uso e di sicurezza	Pagina	21

A**B****C****D****E****F****G**



Einleitung	Seite	6
Bestimmungsgemäße Verwendung.....	Seite	6
Lieferumfang / Teilebezeichnung.....	Seite	6
Technische Daten.....	Seite	6
Sicherheitshinweise	Seite	6
Montage	Seite	8
Benötigtes Werkzeug.....	Seite	8
Klappmechanismus	Seite	8
Fitnessband ausrichten	Seite	8
Trainingshinweise	Seite	9
Aufwärmen.....	Seite	9
Übungsvorschläge	Seite	9
Dehnen	Seite	11
Pflege, Lagerung	Seite	12
Entsorgung	Seite	12
Garantie	Seite	12

Trainingsbank

● Einleitung



Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produkts. Sie haben sich damit für ein hochwertiges Produkt entschieden. Machen Sie sich vor der ersten Inbetriebnahme mit dem Produkt vertraut. Lesen Sie hierzu aufmerksam die nachfolgende Bedienungsanleitung und die Sicherheitshinweise. Benutzen Sie das Produkt nur wie beschrieben und für die angegebenen Einsatzbereiche. Bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf. Händigen Sie alle Unterlagen bei Weitergabe des Produktes an Dritte mit aus.

⚠ Das Nichtbefolgen der Sicherheitshinweise kann zu ernsthaften Verletzungen führen.

● Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Artikel ist ausschließlich als Trainingsgerät für den privaten Gebrauch konzipiert.

Der Artikel ist nicht für therapeutische oder gewerbliche Zwecke geeignet. Das Produkt ist nur für den Innenbereich geeignet.

● Lieferumfang / Teilebezeichnung (Abb. A)

- 1 1 x Standfuß
- 2 1 x Handgriff
- 3 2 x große Kunststoffmutter
- 4 1 x Montagebolzen
- 5 1 x Sicherungssplint
- 6 2 x Unterlegscheibe
- 7 1 x Fußauflage
- 8 1 x große Unterlegscheibe
- 9 1 x Stange
- 10 1 x Trainingsbank
- 11 2 x Schraubenschlüssel
- 12 2 x Fitnessband
1 x Bedienungsanleitung

● Technische Daten

Max. Benutzerbelastung: 110 kg
Maße: aufgebaut ca.
136 x 57 x
70-79,5 cm
(L x B x H)

Fitnessbänder:

Länge: ca. 70-80 cm
max. Verlängerungslänge: 190 cm

Trainingsgerät der Klasse H (Heimbereich)

Bitte beachten Sie, aufgrund der Materialeigenschaften der Fitnessbänder können die Kraftwerte in der Tabelle von den tatsächlichen Kraftwerten abweichen.

Krafttabelle Fitnessbänder

Strecklänge (cm) ca.	120	140	160	185	190
Kraft (N) ca.					
In voller Länge (ca. 80 cm)	26	33	38	47	48
Angepasst an der MIN-Markierung (ca. 70 cm)	36	43	50	60	62

Toleranz der zuvor genannten Werte: + / - 20%





Sicherheitshinweise

Verletzungsgefahr!

- Der Artikel darf nur unter Aufsicht Erwachsener und nicht als Spielzeug verwendet werden.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Stellen Sie sicher, dass Sie für das Training gesundheitlich geeignet sind.
- Denken Sie daran, sich vor dem Training immer aufzuwärmen und trainieren Sie Ihrer aktuellen Leistungsfähigkeit entsprechend. Bei zu hoher

Anstrengung und Übertraining drohen schwere Verletzungen. Bei Beschwerden, Schwächegefühl oder Müdigkeit brechen Sie das Training sofort ab und kontaktieren Sie einen Arzt.

- Bewahren Sie die Bedienungsanleitung mit den Übungsvorgaben stets griffbereit auf.
- Beachten Sie die maximal zulässige Belastbarkeit von 110 kg. Eine Überschreitung der Gewichtsgrenze kann zur Beschädigung des Produkts sowie zur Beeinträchtigung der Funktion führen.
- Schwangere sollten das Training nur nach Absprache mit Ihrem Arzt durchführen.
- Um den Trainingsbereich  herum sollte in die Richtungen, in denen auf das Produkt zugegriffen wird, eine Freifläche  von 0,6 m verbleiben (Abb. X).
- Trainieren Sie nur auf einem flachen und rutschfesten Untergrund.
- Verwenden Sie den Artikel nicht in der Nähe von Treppen oder Absätzen.
- Verwenden Sie den Artikel niemals in der Nähe von offenem Feuer oder Öfen.
- Halten Sie die Fitnessbänder immer auf Zug und achten Sie darauf, nicht abzurutschen!
- Führen Sie die Fitnessbänder immer langsam und unter Spannung in die Ausgangsposition zurück.
- Befestigen Sie die Fitnessbänder niemals an Gegenständen wie z. B. einem Tisch, einer Tür oder einem Treppenabsatz.
- Ziehen Sie die Fitnessbänder niemals in Richtung Gesicht und wickeln Sie diese niemals um Kopf, Hals oder Brust.
- Benutzen Sie die Fitnessbänder nicht für andere Zwecke wie z. B. als Spannschleife, Abschleppseil oder Ähnliches.
- Die max. Strecklänge der Fitnessbänder beträgt 190 cm. Überschreiten Sie diese Strecklänge bei keiner Übung!
- Es dürfen nur die mitgelieferten Fitnessbänder verwendet werden.
- Beachten Sie bei der Einstellung der Höhe der Trainingsbank die MAX-Markierung auf dem Standfuß. Die MAX-Markierung zeigt die maximale Höhe der Einstellung ein. Stellen Sie die Höhe nicht oberhalb der MAX-Markierung ein.

- Stellen Sie die Länge des Fitnessbandes nicht kürzer ein als die MIN-Markierung auf dem Fitnessband (Abb. P).

Besondere Vorsicht – Verletzungsgefahr für Kinder!

- Halten Sie Kinder von Verpackungsmaterial fern. Es besteht Erstickungsgefahr!
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Wenn Sie Kinder an das Gerät lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung des Gerätes hinweisen. Als Spielzeug ist dieses Trainingsgerät auf keinen Fall geeignet.
- Bei Nichtgebrauch unzugänglich für Kinder lagern. Kinder dürfen sich während des Trainings nicht in Reichweite des Artikels befinden, um Verletzungsgefahren auszuschließen.
- Weisen Sie Kinder insbesondere darauf hin, dass der Artikel kein Spielzeug ist.

Gefahr durch Verschleiß

- Der Artikel darf nur in einwandfreiem Zustand verwendet werden. Prüfen Sie den Artikel vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen oder Abnutzungen. Die Sicherheit des Artikels kann nur gewährleistet werden, wenn er regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Bei Beschädigungen dürfen Sie ihn nicht mehr verwenden. Ersetzen Sie defekte Komponenten sofort und/oder verwenden Sie das Produkt nicht, bis es repariert wurde.
- Kontrollieren Sie auch die verschleißanfälligen Teile: Schaumstoffrollen, Sicherungsstifte der Sitz- und Rückenauflage und die Gelenke der Trainingsbank sowie die Fitnessbänder und den Karabiner.

⚠ Vermeidung von Sachschäden

- Schützen Sie den Artikel vor Sonneneinstrahlung.
- Kontakt mit scharfen, heißen, spitzen oder gefährlichen Gegenständen vermeiden. Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsbereich frei von spitzen Gegenständen ist.
- Achten Sie bei empfindlichen Böden auf eine entsprechende Unterlage, um Ihren Boden vor Beschädigungen zu schützen.

● Montage

● Benötigtes Werkzeug

2 x Schraubenschlüssel [11] (im Lieferumfang enthalten)

Schritt 1 (Abb. B, C, D, E)

- Befestigen Sie die zwei Fitnessbänder [12] am Standfuß [1].
- Schieben Sie den Standfuß [1] in die Stange [9] und fixieren Sie diese Verbindung mit der Fußauflage [7] und der Kunststoffmutter [3].
Hinweis: Je nach Körpergröße und Übung können Sie die Position der Fußauflage [7] und die Trainingsbank [10] in der Höhe verstellen.
VORSICHT! Beachten Sie bei der Einstellung der Höhe der Trainingsbank die MAX-Markierung auf dem Standfuß [1]. Die MAX-Markierung zeigt die maximale Höhe der Einstellung ein. Stellen Sie die Höhe nicht oberhalb der MAX-Markierung ein.
- Achten Sie darauf, dass Sie nach dem Verstellen die Verbindung wieder festziehen.

Schritt 2 (Abb. F)

- Montieren Sie nun das gerade montierte Standrohr an der Trainingsbank [10].

Schritt 3 (Abb. G)

- Befestigen Sie das Standrohr (1/9) mit dem mitgelieferten Montagebolzen [4] und den zwei mitgelieferten Unterlegscheiben [6] und ziehen Sie diese nicht zu fest an.

Schritt 4 (Abb. H)

- Anschließend befestigen Sie den Sicherungssplint [5] wie dargestellt.
Hinweis! Dieser Splint verhindert ein Einklappen des kompletten Standfußes.

Schritt 5 (Abb. I)

- Befestigen Sie den Handgriff [2] am oberen Ende des Standrohrs (1/9) und befestigen Sie ihn mit der großen Unterlegscheibe [8] und der zweiten Kunststoffmutter [3].

Hinweis! Für die Übungen R, U und W befestigen Sie den Handgriff [2] mit der Verstellerschraube nach außen zeigend. Für alle anderen Übungen zeigt die Verstellerschraube zur Bankauflage.

● Klappmechanismus (Abb. J–M)

- Um den Standfuß einzuklappen, ziehen Sie den Sicherungssplint [5] ab und schieben Sie den Standfuß leicht nach vorne. Anschließend können Sie den Standfuß einklappen.

● Fitnessband ausrichten (Abb. N–P)

- Um die Länge des Fitnessbands zu fixieren, ziehen Sie die Sicherungskugel heraus und richten Sie das Fitnessband aus. Setzen Sie anschließend die Sicherungskugel in die dafür vorgesehene Aussparung fest ein.
- Um das Fitnessband zu lösen, ziehen Sie die Sicherungskugel aus der Aussparung heraus.
- ⚠ **VORSICHT!** Stellen Sie die Länge des Fitnessbandes nicht kürzer ein als die MIN-Markierung auf dem Fitnessband (Abb. P). Es ist die zulässige Mindestlänge des Fitnessbandes, wenn es an dieser Markierung ausgerichtet ist.
- Verwenden Sie nur die Sicherungskugel, um die Länge einzustellen.
- Das Trainieren mit einer unzulässigen Einstellung des Fitnessbandes kann zu Produktbeschädigung und Verletzungsgefahr führen.

● Trainingshinweise

Die nachfolgenden Übungen stellen nur eine Auswahl dar. Weitere Übungen finden Sie in einschlägiger Fachliteratur.

- Wärmen Sie sich vor jedem Training gut auf.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich krank oder unwohl fühlen.
- Lassen Sie sich nach Möglichkeit die korrekte Ausführung der Übungen das erste Mal von einem erfahrenen Physiotherapeuten zeigen.
- Führen Sie die Übungen höchstens so lange Sie sich wohlfühlen aus, bzw. solange Sie die Übung korrekt ausführen können.
- Tragen Sie bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe.
- Bestimmen Sie die Häufigkeit und Intensität der Übungen selber. Fangen Sie langsam mit 2- bis 3-mal die Woche, je 10 Minuten an und steigern Sie die Häufigkeit und Übungsintensität schrittweise. Je häufiger und regelmäßiger Sie die Übungen machen, desto fitter und wohler fühlen Sie sich.

⚠ ACHTUNG! Vermeiden Sie eine zu hohe Trainingsintensität!

- Wenn Sie mit dem Training beginnen, sind 2-3 Minuten pro Übung ausreichend. Bei täglichem Training können Sie die Dauer nach etwa einer Woche auf 5-10 Minuten steigern. Die maximale Trainingszeit sollte jedoch 1 Stunde nicht überschreiten.
- Machen Sie zwischen den Übungen ausreichend lange Pausen und trinken Sie genug.

⚠ ACHTUNG!

Bei Beschwerden oder Unwohlsein beenden Sie sofort die Übungen und kontaktieren Sie Ihren Arzt.

● Aufwärmen

Nehmen Sie sich vor jedem Training ausreichend Zeit zum Aufwärmen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten

die jeweiligen Übungen jeweils 2- bis 3-mal wiederholen.

Aufwärmen der Hals- und Nackenmuskulatur

1. Drehen Sie Ihren Kopf langsam nach links und nach rechts.
2. Wiederholen Sie diese Bewegung 4- bis 5-mal.
3. Kreisen Sie danach langsam den Kopf zunächst in eine, dann in die andere Richtung.

Aufwärmen der Arme und Schultern

1. Kreisen Sie Ihre Schultern beide gleichzeitig nach vorne.
2. Wechseln Sie nach einer Minute die Richtung.
3. Ziehen Sie danach Ihre Schultern Richtung Ohren und lassen Ihre Schultern wieder fallen.
4. Kreisen Sie abwechselnd Ihren linken und rechten Arm vorwärts und nach ca. 1 Minute rückwärts.

Wichtig: Vergessen Sie nicht, ruhig weiter zu atmen!

Aufwärmen der Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich auf ein Bein und heben Sie das andere Bein mit gebeugtem Knie ca. 20 cm vom Boden ab.
2. Kreisen Sie zunächst den angehobenen Fuß in eine Richtung und wechseln diese nach einigen Sekunden.
3. Wechseln Sie danach auf Ihr anderes Bein und wiederholen Sie diese Übung.
4. Heben Sie nacheinander Ihre Beine an und gehen einige Schritte auf der Stelle. Achten Sie darauf, dass Sie die Beine nur so weit anheben, dass Sie Ihr Gleichgewicht gut halten können.

● Übungsvorschläge

Im Folgenden werden Ihnen einige von vielen Übungen dargestellt.

Training der vorderen Bauchmuskulatur (Abb. Q)

1. Stellen Sie die Höhe des vorderen Standfußes auf Ihre Körpergröße ein.

2. Fixieren Sie die Füße unter der unteren Querstange und positionieren Sie die Knie unter der oberen Querstange.
3. Setzen Sie sich in dieser Position aufrecht auf die Trainingsbank.
4. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und senken Sie Ihren Oberkörper langsam nach hinten ab, bis er sich parallel zum Boden befindet.
5. Halten Sie die Anspannung und bewegen Sie Ihren Oberkörper um etwa 45° nach oben.
6. Bleiben Sie kurz in dieser Position und gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.
7. Wiederholen Sie diese Übung 10–15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Vermeiden Sie ein Hohlkreuz und halten Sie während der Übung durchgehend die Bauchmuskulatur angespannt.

Training der unteren Bauchmuskulatur (Abb. R)

⚠️ ACHTUNG! Der Handgriff  muss bei dieser Übung so befestigt werden, dass die Verstellerschraube vom Gerät weg und nie zur Auflagefläche zeigt.

Ausgangsposition

1. Legen Sie sich mit dem Kopf nach oben rücklings auf die Trainingsbank. Der Kopf darf nicht über die Trainingsbankauflage hinausragen.
2. Greifen Sie über Ihren Kopf hinweg die Handgriffe der obersten Querstange.

Endposition

3. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an und ziehen Sie Ihre Beine nach oben. Die Knie zeigen in Richtung Kopf.
4. Senken Sie die Beine bis kurz vor dem Boden (kein Kontakt) wieder ab.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10–15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Vermeiden Sie ein Hohlkreuz und halten Sie während der Übung durchgehend die Bauchmuskulatur angespannt.

⚠️ ACHTUNG! Die Übung ist für Personen mit mehr als 190 cm Körpergröße evtl.

nur eingeschränkt oder nicht durchführbar.

Training der Armmuskulatur (Abb. S)

⚠️ ACHTUNG! Achten Sie auf die maximale Strecklänge der Fitnessbänder.

1. Stellen Sie sich der Stangenseite zugewandt wie dargestellt auf den Standfuß der Trainingsbank, um einen festen Kontakt mit dem Boden zu gewährleisten.
2. Halten Sie, wie dargestellt, die Fitnessbandgriffe mit den Handflächen nach oben.
3. Heben Sie die Arme in gleichmäßiger Bewegung auf Brusthöhe hoch.
4. Halten Sie die Position und kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition zurück.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10–15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Führen Sie die Übung langsam aus.

Training der Schulter (Abb. T)

⚠️ ACHTUNG! Achten Sie auf die maximale Strecklänge der Fitnessbänder.

1. Stellen Sie sich der Stangenseite zugewandt wie dargestellt auf den Standfuß der Trainingsbank, um einen festen Kontakt mit dem Boden zu gewährleisten.
2. Halten Sie, wie dargestellt, die Fitnessbandgriffe mit den Handflächen im Kreuzstil.
3. Beugen Sie leicht die Knie und den Oberkörper leicht nach vorne.
4. Ziehen Sie das Fitnessband in gleichmäßiger Bewegung auf Schulterhöhe.
5. Halten Sie die Position und kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition zurück.
6. Wiederholen Sie diese Übung 10–15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Führen Sie die Übung langsam aus.

Training des Trizeps (Abb. U)

⚠️ ACHTUNG! Achten Sie auf die maximale Strecklänge der Fitnessbänder.

1. Halten Sie das Fitnessband und setzen Sie sich auf die Trainingsbank.

2. Platzieren Sie das Fitnessband hinter Ihrem Körper und halten Sie es mit einer Hand hinter dem Rücken (je kürzer Sie das Fitnessband einstellen, umso größer ist der Widerstand).
3. Richten Sie den Oberarm so aus, wie in der Abbildung dargestellt.
4. Halten Sie die Position und kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition zurück.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10–15 Mal à drei Sätze.
6. Wechseln Sie die Seite.

Wichtig: Führen Sie die Übung langsam aus.

Training des Rückens (Abb. V)

⚠ ACHTUNG! Achten Sie auf die maximale Strecklänge der Fitnessbänder.

1. Legen Sie ein Knie und eine Hand auf die Trainingsbank.
2. Halten Sie mit der freien Hand das Fitnessband neben dem Körper.
3. Beugen Sie den Arm und heben Sie den Ellenbogen an.
4. Halten Sie die Position für 1–2 Sekunden und kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition zurück.
5. Wiederholen Sie diese Übung 10–15 Mal à drei Sätze.
6. Wechseln Sie die Seite.

Wichtig: Führen Sie die Übung langsam aus.

Training der Schulter (Abb. W)

⚠ ACHTUNG! Achten Sie auf die maximale Strecklänge der Fitnessbänder.

1. Halten Sie das Fitnessband und setzen Sie sich auf die Trainingsbank.
2. Platzieren Sie das Fitnessband hinter Ihrem Körper und halten Sie es mit beiden Armen hinter dem Rücken (je kürzer Sie das Fitnessband einstellen, umso größer ist der Widerstand).
3. Halten Sie die Arme geöffnet und verlängern Sie sie nach oben in gleichmäßiger Bewegung.
4. Halten Sie die Position und kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition zurück.

Wiederholen Sie diese Übung 10–15 Mal à drei Sätze.

Wichtig: Führen Sie die Übung langsam aus.

● Dehnen

Nehmen Sie sich nach jedem Training ausreichend Zeit zum Dehnen. Im Folgenden beschreiben wir Ihnen hierzu einige einfache Übungen. Sie sollten die jeweiligen Übungen jeweils 3-mal pro Seite à 30-40 Sekunden ausführen.

Nackelmuskulatur

1. Stellen Sie sich entspannt hin. Ziehen Sie Ihren Kopf mit einer Hand sanft zuerst nach links, dann nach rechts. Durch diese Übung werden die Seiten Ihres Halses gedehnt.

Arme und Schultern

1. Stellen Sie sich aufrecht hin, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
2. Führen Sie den rechten Arm hinter den Kopf, bis die rechte Hand zwischen den Schulterblättern liegt.
3. Greifen Sie mit der linken Hand den rechten Ellenbogen und ziehen Sie diesen nach hinten.
4. Wechseln Sie die Seiten und wiederholen Sie die Übung.

Beinmuskulatur

1. Stellen Sie sich aufrecht hin und heben Sie einen Fuß vom Boden.
2. Kreisen Sie ihn langsam erst in die eine, dann in die andere Richtung.
3. Wechseln Sie nach einer Weile den Fuß.

Wichtig: Achten Sie darauf, dass Ihre Oberschenkel parallel nebeneinander bleiben. Das Becken schieben Sie dabei nach vorne, der Oberkörper bleibt aufgerichtet.

● Pflege, Lagerung

- Bitte vergessen Sie nie, dass eine regelmäßige Wartung und Reinigung zur Sicherheit und Erhaltung Ihrer Trainingsbank beitragen.
- Den Artikel immer trocken und sauber in einem temperierten Raum lagern.
WICHTIG! Nur mit Wasser reinigen, nie mit scharfen Pflegemitteln. Anschließend mit einem Reinigungstuch trocken wischen.
- Ersetzen Sie defekte Komponenten sofort und/oder verwenden Sie das Produkt nicht, bis es repariert wurde.

● Entsorgung

Die Verpackung besteht aus umweltfreundlichen Materialien, die Sie über die örtlichen Recyclingstellen entsorgen können.

Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung.

● Garantie

Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie nicht eingeschränkt.

Sie erhalten auf dieses Produkt 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original-Kassenbonn gut auf. Diese Unterlage wird als Nachweis für den Kauf benötigt.

Tritt innerhalb von 3 Jahren ab dem Kaufdatum dieses Produkts ein Material- oder Fabrikationsfehler auf, wird das Produkt von uns – nach unserer Wahl – für Sie kostenlos repariert oder ersetzt. Diese

Garantie verfällt, wenn das Produkt beschädigt, nicht sachgemäß benutzt oder gewartet wurde.

Die Garantieleistung gilt für Material- oder Fabrikationsfehler. Diese Garantie erstreckt sich nicht auf Produktteile, die normaler Abnutzung ausgesetzt sind (z. B. Batterien) und daher als Verschleißteile angesehen werden können oder Beschädigungen an zerbrechlichen Teilen, z. B. Schalter, Akkus oder die aus Glas gefertigt sind.

Introduction	Page 14
Utilisation conforme	Page 14
Contenu de livraison / Désignation des pièces	Page 14
Données techniques	Page 14
Consignes de sécurité	Page 14
Montage	Page 16
Outils nécessaires	Page 16
Mécanisme de pliage	Page 16
Aligner l'élastique de fitness	Page 16
Conseils d'entraînement	Page 17
Échauffement	Page 17
Propositions d'exercice	Page 18
Étirements	Page 19
Entretien, stockage	Page 20
Mise au rebut	Page 20
Garantie	Page 20

Banc de musculation

● Introduction



Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit. Vous avez opté pour un produit de grande qualité. Avant la première mise en service, vous devez vous familiariser avec toutes les fonctions du produit. Veuillez lire attentivement le mode d'emploi ci-dessous et les consignes de sécurité. N'utilisez le produit que pour l'usage décrit et les domaines d'application cités. Conserver ces instructions dans un lieu sûr. Si vous donnez le produit à des tiers, remettez-leur également la totalité des documents.

⚠ Le non respect des instructions de sécurité peut causer un risque de blessures.

● Utilisation conforme

Cet article est un appareil d'entraînement exclusivement conçu pour un usage privé.

Il n'est pas destiné à un usage thérapeutique ou commercial. Ce produit est uniquement conçu pour un usage en intérieur.

● Contenu de livraison / Désignation des pièces (Fig. A)

- 1 1 x pied
- 2 1 x poignée
- 3 2 x gros écrous en plastique
- 4 1 x boulon de montage
- 5 1 x goupille de sécurité
- 6 2 x rondelles
- 7 1 x repose-pieds
- 8 1 x grande rondelle
- 9 1 x barre
- 10 1 x banc d'entraînement
- 11 2 x clés de serrage
- 12 2 x élastiques de fitness
1 x mode d'emploi

● Données techniques

Poids maximal d'utilisateur : 110 kg
Dimensions : monté env. 136 x
57 x 70-79,5 cm
(L x l x H)

Élastiques de fitness :

Longueur : env. 70-80 cm
longueur d'extension max. : 190 cm

Appareil d'entraînement de classe H (pour la maison)

Veillez noter que, en raison des propriétés du matériau constituant les élastiques de fitness, les valeurs de force dans le tableau peuvent s'écarter des valeurs de force réelles.

Tableau de force des élastiques de fitness

Longueur d'extension (cm) env.	120	140	160	185	190
Force (N) env.	26	33	38	47	48
Longueur totale (env. 80 cm)					
Adapté à la marque MIN (env. 70 cm)	36	43	50	60	62

Tolérance des valeurs mentionnées précédemment :
+ / - 20%



Consignes de sécurité

Risque de blessure !

- L'article n'est pas un jouet et doit être utilisé exclusivement sous la surveillance d'un adulte.
- Consultez votre médecin avant de débiter l'entraînement. Assurez-vous que l'entraînement ne présente aucun risque pour votre santé.

- Avant l'entraînement, pensez à toujours vous échauffer et entraînez-vous selon vos capacités physiques du moment. Risque de blessures graves en cas d'efforts trop intenses et de sur-entraînement. Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous ressentez des douleurs, si vous vous sentez mal ou si vous êtes fatigué, et consultez un médecin.
- Conservez toujours à portée de main la notice d'utilisation avec les exemples d'exercices.
- Notez que la charge maximale autorisée est de 110 kg. Un dépassement de cette limite de poids peut conduire à une détérioration du produit et causer des dysfonctionnements.
- Les femmes enceintes ne doivent s'entraîner qu'après avis de leur médecin traitant.
- Autour de l'espace d'entraînement □, une zone ▨ de 0,6 m doit rester dégagée dans les directions permettant l'accès au produit (Fig. X).
- Entraînez-vous uniquement sur un sol plat et anti-dérapant.
- N'utilisez pas l'article à proximité d'escaliers ou de paliers.
- N'utilisez jamais l'article à proximité d'un feu ouvert ou de fours.
- Gardez toujours les élastiques de fitness sous tension et veillez à ne pas glisser !
- Remettez toujours les élastiques de fitness dans leur position initiale lentement et en maintenant une certaine tension.
- Les élastiques de fitness ne doivent en aucun cas être fixés à des objets, par ex. une table, une porte ou un palier.
- Ne jamais tirer les élastiques de fitness en direction de votre visage et ne jamais les enrouler autour de votre tête, de votre cou ou de votre buste.
- N'utilisez pas les élastiques de fitness dans un but autre que celui prévu, p. ex. comme corde de tension, câble de remorquage ou autre.
- La longueur d'extension max. des élastiques de fitness est de 190 cm. Ne dépassez jamais cette longueur dans le cadre d'un exercice !
- Uniquement les élastiques de fitness fournis peuvent être utilisés.
- Lors du réglage de la hauteur du banc d'entraînement, veillez prendre en compte la marque

MAX sur le pied. La marque MAX indique la hauteur maximale du réglage. N'ajustez pas la hauteur au dessus de la marque MAX.

- N'ajustez pas la longueur de l'élastique de fitness à une dimension plus courte que la marque MIN sur l'élastique (Fig. P).

⚠ Prudence particulière – Risque de blessures des enfants !

- Ne laissez jamais les matériaux d'emballages à portée des enfants. Risque d'asphyxie !
- Les parents et autres personnes de surveillance doivent être conscientes de leurs responsabilités. En effet, en raison de leur instinct naturel au jeu et de leur goût pour l'expérimentation, les enfants peuvent provoquer des situations et présenter des comportements pour lesquels les appareils d'entraînement ne sont pas conçus.
- Si vous laissez des enfants accéder à l'appareil, vous devez prendre en compte leur développement mental et physique ainsi que leur tempérament.

Vous devez également les surveiller le cas échéant et avant tout les informer sur l'utilisation de l'appareil.

Cet appareil n'est en aucun cas approprié comme jouet.

- Ranger hors de portée des enfants en cas de non utilisation. Lors des entraînements, les enfants ne doivent pas se trouver à proximité de l'appareil afin d'exclure tout risque de blessure.
- Veillez à bien expliquer aux enfants que l'article n'est pas un jouet.

⚠ Risque pour cause d'usure

- L'article doit exclusivement être utilisé en parfait état. Avant chaque utilisation, vérifiez que l'article ne présente aucune détérioration ou usure. La sécurité de l'article ne peut être garantie que si vous le vérifiez régulièrement quant à la présence d'usure ou de dommages. Ne plus utiliser cet article si vous constatez le moindre dommage. Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou n'utilisez plus le produit jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- Contrôlez les pièces sensibles à l'usure : rouleaux en mousse, tiges de sécurité des garnitures de siège et de dossier tout comme les articulations

du banc d'entraînement, les élastiques de fitness et les mousquetons.

⚠ Comment éviter les dommages matériels

- Protégez l'article des rayons solaires directs.
- Évitez tout contact avec des objets tranchants, chauds, pointus ou dangereux. Veillez à ce que votre zone d'entraînement soit exempte d'objets pointus.
- En cas de sols fragiles, veuillez prévoir un support approprié afin de protéger votre sol des dommages.

● **Montage**

● **Outils nécessaires**

2 x clés de serrage [11] (fournies)

Étape 1 (Fig. B, C, D, E)

- Fixez les deux élastiques de fitness [12] au pied [1].
- Introduisez le pied [1] dans la barre [9] et fixez ce raccord avec le repose-pieds [7] et l'écrou en plastique [3].

Remarque : Vous pouvez, selon votre taille corporelle et l'exercice, ajuster la hauteur du repose-pieds [7] et du banc d'entraînement [10].

PRUDENCE ! Lors du réglage de la hauteur du banc d'entraînement, veuillez prendre en compte la marque MAX sur le pied [1]. La marque MAX indique la hauteur maximale du réglage. N'ajustez pas la hauteur au dessus de la marque MAX.

- Après le réglage, veuillez serrer de nouveau le raccord.

Étape 2 (Fig. F)

- Montez à présent le tube que vous venez de monter sur le banc d'entraînement [10].

Étape 3 (Fig. G)

- Fixez le tube de support (1/9) avec le boulon de montage [4] fourni et les deux rondelles [6] fournies. Ne le serrez pas trop.

Étape 4 (Fig. H)

- Fixez ensuite la goupille de sécurité [5] comme indiqué.

Remarque! Cette goupille évite le repliement de la totalité du pied.

Étape 5 (Fig. I)

- Fixez la poignée [2] à l'extrémité supérieure du tube de support (1/9) et fixez-la avec la grande rondelle [8] et le second écrou en plastique [3].

Remarque! Pour les exercices R, U et W, fixez la poignée [2] de manière à orienter la vis de réglage vers le haut. Pour tous les autres exercices, la vis de réglage est orientée vers la garniture de banc.

● **Mécanisme de pliage (Fig. J–M)**

- Pour replier le pied, extrayez la goupille de sécurité [5] et poussez le pied légèrement vers l'avant. Vous pouvez ensuite replier le pied.

● **Aligner l'élastique de fitness (Fig. N–P)**

- Afin de fixer la longueur de l'élastique de fitness, extrayez la bille de sécurité et alignez l'élastique. Enfoncez ensuite la bille de sécurité dans l'emplacement prévu à cet effet.
- Afin de détacher l'élastique de fitness, extrayez la bille de sécurité hors de l'emplacement.

⚠ ATTENTION ! N'ajustez pas la longueur de l'élastique de fitness à une dimension plus courte que la marque MIN sur l'élastique (Fig. P). La longueur minimale autorisée est atteinte lorsqu'il est aligné sur cette marque.

- N'utilisez la bille de sécurité que pour ajuster la longueur.

- L'entraînement avec un réglage non autorisé de l'élastique de fitness peut causer des détériorations du produit et constituer un risque de blessures.

● **Conseils d'entraînement**

Les exercices suivants ne représentent qu'une sélection des exercices possibles. Vous trouverez d'autres exercices dans la littérature spécialisée.

- Veuillez bien vous échauffer avant chaque entraînement.
- Ne vous entraînez pas si vous vous sentez souffrant ou faible.
- Lorsque vous souhaitez commencer l'entraînement, faites-vous conseiller, dans la mesure du possible, par un physiothérapeute expérimenté, qui saura vous expliquer comment bien exécuter les exercices.
- N'effectuez les exercices que tant que vous vous sentez bien voire tant que vous pouvez effectuer l'exercice correctement.
- Portez des vêtements de sport et des baskets confortables.
- Déterminez vous-même la fréquence et l'intensité des exercices. Commencez doucement, 2 à 3 fois par semaine par séances de 10 minutes, et augmentez la fréquence et l'intensité des exercices. Plus les exercices seront exécutés de façon régulière et fréquente, plus vous vous sentirez en meilleure forme et en meilleure santé.

⚠ ATTENTION ! Évitez les entraînements trop intenses !

- Lorsque vous commencez l'entraînement, 2-3 minutes par exercice sont suffisantes. En cas d'entraînement quotidien, vous pouvez augmenter la durée à 5 - 10 minutes après environ une semaine. Le durée d'entraînement maximale ne doit cependant pas dépasser 1 heure.
- Observez suffisamment de temps de pause entre les exercices et hydratez-vous suffisamment.

⚠ ATTENTION !

Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous ressentez des douleurs ou si vous vous sentez mal et consultez un médecin.

● **Échauffement**

Avant chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous échauffer. Nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez répéter chaque exercice 2-3 fois.

Échauffement de la musculature du cou et de la nuque

1. Tournez lentement votre tête à gauche et à droite.
2. Répétez ce mouvement 4-5 fois.
3. Faire lentement tourner votre tête dans une direction, puis dans l'autre.

Échauffement des bras et des épaules

1. Faire tourner vos deux épaules simultanément vers l'avant.
2. Changez de direction après une minute.
3. Étirez ensuite vos épaules en direction de vos oreilles puis laissez-les retomber.
4. En alternant, faire tourner vos bras gauche et droit vers l'avant, et env. 1 minute plus tard vers l'arrière.

Important : N'oubliez pas de continuer à respirer calmement !

Échauffement de la musculature des jambes

1. Tenez-vous sur une jambe et soulevez l'autre jambe avec le genou plié jusqu'à environ 20 cm au-dessus du sol.
2. Faites tourner le pied soulevé dans une direction, puis changez de direction après quelques secondes.
3. Changez de jambe et répétez cet exercice.
4. Soulevez les jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Veillez à soulever les jambes de manière à pouvoir conserver un bon équilibre.

● Propositions d'exercice

Nous vous présentons ci-dessous quelque-uns des exercices.

Entraînement de la musculature ventrale avant (Fig. Q)

1. Adaptez la hauteur du pied avant à votre taille corporelle.
2. Maintenez vos pieds sous la barre transversale inférieure et positionnez les genoux sous la barre transversale supérieure.
3. Asseyez-vous dans cette position sur le banc d'entraînement en restant bien droit.
4. Contractez la musculature ventrale et abaissez le haut du corps lentement vers l'arrière jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol.
5. Maintenez la tension et déplacez le haut du corps d'environ 45° vers le haut.
6. Maintenez cette position un moment puis revenez ensuite en position initiale.
7. Répétez cet exercice 10-15 fois sur trois séries.

Important : Évitez de cambrer le dos et maintenez sous tension la musculature ventrale pendant toute la durée de l'exercice.

Entraînement de la musculature ventrale inférieure (Fig. R)

⚠ **ATTENTION ! Pour cet exercice, la poignée 2 doit être fixée de manière à ce que la vis de réglage soit orientée à l'opposé de l'appareil et ne soit jamais dirigée vers la surface de support.**

Position initiale

1. Allongez-vous sur le banc à reculons avec la tête dirigée vers le haut. La tête ne doit pas dépasser de la garniture du banc d'entraînement.
2. Saisissez par dessus votre tête les poignées de la barre transversale supérieure.

Position finale

3. Contractez la musculature ventrale et tirez vos jambes vers le haut. Les genoux sont dirigés vers la tête.

4. Abaissez de nouveau les jambes jusqu'au sol (sans contact).
5. Répétez cet exercice 10-15 fois sur trois séries.

Important : Évitez de cambrer le dos et maintenez sous tension la musculature ventrale pendant toute la durée de l'exercice.

⚠ **ATTENTION ! Les personnes de plus de 190 cm de taille ne pourront effectuer l'exercice que de manière limitée voire pas du tout.**

Entraînement des muscles des bras (Fig. S)

⚠ **ATTENTION ! Respectez la longueur maximale d'extension des élastiques de fitness.**

1. Placez-vous vers le côté de barre sur le pied du banc d'entraînement (comme illustré) afin d'assurer un contact ferme avec le sol.
2. Maintenez comme illustré les poignées des élastiques de fitness avec les paumes des mains vers le haut.
3. Soulevez les bras à hauteur de poitrine en effectuant un mouvement régulier.
4. Maintenez cette position puis revenez ensuite en position initiale.
5. Répétez cet exercice 10-15 fois sur trois séries.

Important : Effectuez cet exercice lentement.

Entraînement des épaules (Fig. T)

⚠ **ATTENTION ! Respectez la longueur maximale d'extension des élastiques de fitness.**

1. Placez-vous vers le côté de barre sur le pied du banc d'entraînement (comme illustré) afin d'assurer un contact ferme avec le sol.
2. Maintenez comme illustré les poignées des élastiques de fitness avec les paumes des mains croisées.
3. Pliez les genoux et le haut du corps légèrement vers l'avant.
4. Tirez l'élastique de fitness à hauteur des épaules en effectuant un mouvement régulier.

- Maintenez cette position puis revenez ensuite en position initiale.
- Répétez cet exercice 10-15 fois sur trois séries.

Important : Effectuez cet exercice lentement.

Entraînement du triceps (Fig. U)

⚠ ATTENTION ! Respectez la longueur maximale d'extension des élastiques de fitness.

- Maintenez l'élastique de fitness et asseyez-vous sur le banc d'entraînement.
- Placez l'élastique de fitness derrière le corps et maintenez-le avec une main derrière votre dos (plus l'élastique est ajusté court, plus la résistance sera forte).
- Alignez le haut du bras comme illustré.
- Maintenez cette position puis revenez ensuite en position initiale.
- Répétez cet exercice 10-15 fois sur trois séries.
- Changez de côté.

Important : Effectuez cet exercice lentement.

Entraînement du dos (Fig. V)

⚠ ATTENTION ! Respectez la longueur maximale d'extension des élastiques de fitness.

- Placez un genou et une main sur le banc d'entraînement.
- À l'aide de la main libre, maintenez l'élastique de fitness à côté du corps.
- Pliez le bras et soulevez le coude.
- Maintenez cette position pendant 1-2 secondes puis revenez ensuite en position initiale.
- Répétez cet exercice 10-15 fois sur trois séries.
- Changez de côté.

Important : Effectuez cet exercice lentement.

Entraînement des épaules (Fig. W)

⚠ ATTENTION ! Respectez la longueur maximale d'extension des élastiques de fitness.

- Maintenez l'élastique de fitness et asseyez-vous sur le banc d'entraînement.
- Placez l'élastique de fitness derrière le corps et maintenez-le avec les deux bras derrière votre dos (plus l'élastique est ajusté court, plus la résistance sera forte).
- Gardez les bras ouverts et allongez-les vers le haut dans un mouvement régulier.
- Maintenez cette position puis revenez ensuite en position initiale.
Répétez cet exercice 10-15 fois sur trois séries.

Important : Effectuez cet exercice lentement.

● Étirements

Après chaque entraînement, prenez suffisamment de temps pour vous étirer. Nous vous décrivons ci-dessous quelques exercices simples. Vous devez répéter chaque exercice 3 fois par côté, durant 30-40 secondes.

Musculature de la nuque

- Mettez-vous debout en position décontractée. Avec une main, inclinez en douceur votre tête à gauche, puis à droite. Cet exercice permet de détendre les côtés de votre cou.

Bras et épaules

- Mettez-vous debout, les articulations du genou étant légèrement pliées.
- Passez le bras droit derrière la tête jusqu'à ce que la main droite se positionne entre les omoplates.
- Avec la main gauche, attrapez le coude droit et tirez-le vers l'arrière.
- Changez de côté et répétez cet exercice.

Musculature des jambes

- Tenez-vous droit et soulevez un pied du sol.
- Faites-le tourner lentement dans une direction, puis dans l'autre.
- Changez de pied après un moment.

Important : Veillez à garder vos cuisses parallèles. Déplacez le bassin vers l'avant, le haut du corps reste droit.

● Entretien, stockage

- N'oubliez jamais qu'un entretien et un nettoyage réguliers contribuent à la sécurité et à la bonne conservation de votre banc d'entraînement.
- Rangez toujours l'article sec et propre dans une pièce tempérée.
IMPORTANT ! Nettoyez toujours le produit à l'eau et jamais avec des produits nettoyants agressifs. Essayez ensuite avec un chiffon de nettoyage.
- Remplacez immédiatement les composants défectueux et/ou n'utilisez plus le produit jusqu'à ce qu'il soit réparé.

● Mise au rebut

L'emballage se compose de matières recyclables pouvant être mises au rebut dans les déchetteries locales.

Votre mairie ou votre municipalité vous renseigneront sur les possibilités de mise au rebut des produits usagés.

● Garantie

Le produit a été fabriqué selon des critères de qualité stricts et contrôlé consciencieusement avant sa livraison. En cas de défaillance, vous êtes en droit de retourner ce produit au vendeur. La présente garantie ne constitue pas une restriction de vos droits légaux.

Ce produit bénéficie d'une garantie de 3 ans à compter de sa date d'achat. La durée de garantie débute à la date d'achat. Veuillez conserver le ticket de caisse original. Il fera office de preuve d'achat.

Si un problème matériel ou de fabrication devait survenir dans 3 ans suivant la date d'achat de ce produit, nous assurons à notre discrétion la réparation ou le remplacement du produit sans frais supplémentaires. La garantie prend fin si le produit est endommagé suite à une utilisation inappropriée ou à un entretien défaillant.

La garantie couvre les vices matériels et de fabrication. Cette garantie ne s'étend ni aux pièces du produit soumises à une usure normale (p. ex. des piles) et qui, par conséquent, peuvent être considérées comme des pièces d'usure, ni aux dommages sur des composants fragiles, comme des interrupteurs, des batteries ou des éléments fabriqués en verre.

Introduzione	Pagina 22
Utilizzo secondo la destinazione d'uso.....	Pagina 22
Fornitura / Denominazione dei componenti.....	Pagina 22
Dati tecnici.....	Pagina 22
Avvertenze in materia di sicurezza	Pagina 22
Montaggio	Pagina 24
Attrezzi necessari.....	Pagina 24
Meccanismo di chiusura	Pagina 24
Orientamento della fascia ginnica elastica	Pagina 24
Consigli per l'allenamento	Pagina 25
Riscaldamento.....	Pagina 25
Esercizi suggeriti	Pagina 26
Stretching	Pagina 27
Cura, conservazione	Pagina 28
Smaltimento	Pagina 28
Garanzia	Pagina 28

Panca per allenamento

● Introduzione



Congratulazioni per l'acquisto del vostro nuovo prodotto. Con esso avete optato per un prodotto di qualità. Familiarizzare con il prodotto prima di metterlo in funzione per la prima volta. A tale scopo, leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso e le avvertenze di sicurezza. Utilizzare il prodotto solo come descritto e per i campi di applicazione indicati. Conservare queste istruzioni in un luogo sicuro. Consegnare tutta la documentazione in caso di cessione del prodotto a terzi.

⚠ L'inosservanza delle avvertenze in materia di sicurezza può provocare lesioni gravi.

● Utilizzo secondo la destinazione d'uso

L'articolo è ideato esclusivamente come attrezzo di allenamento ad uso privato.

L'articolo non è adatto per scopi terapeutici o commerciali. Il prodotto è destinato solamente ad un uso in ambienti interni.

● Fornitura / Denominazione dei componenti (fig. A)

- 1 1 x piede di appoggio
- 2 1 x impugnatura
- 3 2 x dado di plastica grande
- 4 1 x perno di montaggio
- 5 1 x coppiglia di sicurezza
- 6 2 x rondella
- 7 1 x supporto piede
- 8 1 x rondella grande
- 9 1 x barra
- 10 1 x panca ginnica
- 11 2 x chiave per dadi
- 12 2 x fascia ginnica elastica
1 x manuale di istruzioni per l'uso

● Dati tecnici

Carico max. utente: 110 kg
Dimensioni: montata ca. 136 x 57 x
70 - 79,5 cm (L x l x H)

Fasce ginniche elastiche:

Lunghezza: ca. 70-80 cm
Estensione max.: 190 cm

Attrezzo ginnico della categoria H (domestico)

Si prega di tenere presente che, a causa delle caratteristiche del materiale delle fasce ginniche elastiche, i valori di forza riportati nella tabella possono discostarsi dai valori di forza effettivi.

Tabella sulla forza delle fasce ginniche elastiche

Estensione (cm) ca.	120	140	160	185	190
Forza (N) ca. A lunghezza massima (ca. 80 cm)	26	33	38	47	48
Regolata sull'indicazione MIN (ca. 70 cm)	36	43	50	60	62

Tolleranza dei valori sopracitati: + / - 20%



Avvertenze in materia di sicurezza

Pericolo di lesioni!

- L'articolo non è un giocattolo e può essere utilizzato solamente sotto la supervisione di un adulto.

- Prima di iniziare l'allenamento consultare un medico. Assicurarsi di essere idonei all'allenamento dal punto di vista sanitario.
 - Non dimenticarsi di effettuare sempre il riscaldamento prima dell'allenamento e allenarsi in base alle proprie condizioni fisiche correnti. In caso di sforzi eccessivi o sovrallenamento si corre il rischio di incorrere in lesioni gravi. Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di fastidi, debolezza o spossatezza e consultare un medico.
 - Tenere sempre a portata di mano le istruzioni per l'uso contenenti le direttive per gli esercizi fisici.
 - Attenersi al carico massimo consentito pari a 110 kg. Un eventuale superamento del limite di peso può danneggiare il prodotto e comprometterne il funzionamento.
 - Alle donne in gravidanza si consiglia di eseguire l'allenamento solamente previo accordo con il proprio medico.
 - Intorno all'area di allenamento □ si consiglia di lasciare un margine di superficie libera ▨ di 0,6 m (fig. X) nelle direzioni in cui viene afferrato il prodotto.
 - Allenarsi esclusivamente su una superficie piatta e non scivolosa.
 - Non utilizzare l'articolo nelle vicinanze di scale o pianerottoli.
 - Non utilizzare mai l'articolo nelle vicinanze di fiamme libere o forni.
 - Tenere le fasce ginniche elastiche sempre sotto trazione facendo attenzione a non scivolare!
 - Riportare sempre lentamente le fasce ginniche elastiche nella posizione di partenza tenendole sotto tensione.
 - Le fasce ginniche elastiche non devono mai venire fissate ad oggetti quali ad esempio tavoli, porte o pianerottoli delle scale.
 - Non tirare mai la fascia ginnica elastica verso il viso e non avvolgerlo mai intorno alla testa, al collo o al petto.
 - Non utilizzare le fasce ginniche elastiche per altri scopi, ad esempio come tirante, fune di traino o simili.
 - L'estensione massima delle fasce ginniche elastiche ammonta a 190 cm. Non superare mai quest'estensione durante nessun esercizio!
 - È consentito esclusivamente l'uso delle fasce ginniche elastiche in dotazione.
 - Durante la regolazione dell'altezza della panca ginnica fare attenzione all'indicazione MAX posta sul piede di appoggio. L'indicazione MAX mostra l'altezza massima della regolazione. Non regolare l'altezza al di sopra dell'indicazione MAX.
 - Non regolare la lunghezza della fascia ginnica elastica in modo che sia più corta dell'indicazione MIN posta sulla fascia stessa (fig. P).
- ⚠ Prestare particolare attenzione: pericolo di lesione per bambini!**
- Tenere il materiale dell'imballaggio fuori della portata dei bambini. Sussiste un pericolo di soffocamento!
 - I genitori e le altre persone addette alla sorveglianza dovrebbero essere consapevoli della propria responsabilità in quanto si deve tenere conto della voglia di giocare e di sperimentare dei bambini, per la quale non sono ideati gli attrezzi ginnici.
 - Qualora ai bambini fosse permesso avvicinarsi all'apparecchio, si consiglia di tenere in considerazione il livello del loro sviluppo psichico e fisico e, soprattutto, del loro temperamento. Ove necessario, si consiglia di sorvegliare i bambini e di istruirli in particolar modo sull'uso corretto dell'apparecchio. Il presente attrezzo ginnico non è adatto ad essere utilizzato come giocattolo.
 - In caso di inutilizzo, conservarlo lontano dalla portata dei bambini. I bambini non possono trovarsi nel raggio d'azione dell'articolo durante l'allenamento per evitare qualsiasi pericolo di lesione.
 - Istruire i bambini soprattutto sul fatto che l'articolo non è un giocattolo.
- ⚠ Pericolo per usura**
- L'articolo può essere utilizzato solamente se in un perfetto stato. Prima di ogni utilizzo controllare che l'articolo non sia né danneggiato, né consumato. È possibile garantire la sicurezza

dell'articolo esclusivamente tramite una verifica regolare dell'assenza di segni d'usura e danni. È vietato proseguire con l'utilizzo qualora esso si danneggiasse. Ove necessario, sostituire immediatamente eventuali componenti difettosi e/o non utilizzare il prodotto fino a quando non è stato riparato.

- Controllare anche i componenti soggetti ad usura: rulli in materiale espanso, perni di bloccaggio del supporto dorsale e del sedile e i raccordi della panca ginnica, così come le fasce ginniche elastiche e i moschettoni.

⚠ Evitare danni materiali

- Proteggere l'articolo dall'irraggiamento solare.
- Evitare il contatto con oggetti affilati, caldi, appuntiti o pericolosi. Assicurarsi che l'area per l'allenamento sia priva di oggetti appuntiti.
- In presenza di pavimenti delicati assicurarsi di collocare un apposito supporto per proteggere il pavimento da eventuali danni.

● Montaggio

● Attrezzi necessari

2 x chiavi per dadi **11** (contenute in dotazione)

Passaggio 1 (fig. B, C, D, E)

- Fissare le due fasce ginniche elastiche **12** al piede di appoggio **1**.
- Spingere il piede di appoggio **1** nella barra **9** e fissare questo raccordo con il supporto piede **7** e il dado di plastica **3**.

Nota: a seconda della statura e degli esercizi è possibile regolare l'altezza del supporto piede **7** e della panca ginnica **10**.

ATTENZIONE! Durante la regolazione dell'altezza della panca ginnica fare attenzione all'indicazione MAX posta sul piede di appoggio **1**. L'indicazione MAX mostra l'altezza massima della regolazione. Non regolare l'altezza al di sopra dell'indicazione MAX.

- Assicurarsi di riavvitare saldamente il raccordo dopo averlo regolato.

Passaggio 2 (fig. F)

- Montare ora la barra verticale dritta alla panca ginnica **10**.

Passaggio 3 (fig. G)

- Fissare la barra verticale (1/9) con il perno di montaggio **4** in dotazione e le due rondelle **6** in dotazione e avvitarli senza stringerli troppo.

Passaggio 4 (fig. H)

- Fissare infine la coppia di sicurezza **5** come illustrato.

Nota! Questa coppia impedisce la chiusura dell'intero piede di appoggio.

Passaggio 5 (fig. I)

- Fissare l'impugnatura **2** situata sull'estremità superiore della barra verticale (1/9) e fissarla con una rondella grande **8** e il secondo dado di plastica **3**.

Nota! Per gli esercizi, R, U e W fissare l'impugnatura **2** con la vite di regolazione rivolta verso l'esterno. Per tutti gli altri esercizi, invece, la vite di regolazione è rivolta verso il supporto della panca.

● Meccanismo di chiusura (fig. J-M)

- Per chiudere il piede di appoggio piegandolo, estrarre la coppia di sicurezza **5** e spingere il piede di appoggio leggermente in avanti. È così possibile piegare il piede di appoggio.

● Orientamento della fascia ginnica elastica (fig. N-P)

- Per fissare la lunghezza della fascia ginnica elastica estrarre la sfera di sicurezza e orientare la fascia ginnica elastica. Inserire infine saldamente la sfera di sicurezza nell'apposita cavità.
- Per allentare la fascia ginnica elastica estrarre la sfera di sicurezza dalla cavità.

⚠ ATTENZIONE! Non regolare la lunghezza della fascia ginnica elastica in modo che sia più corta dell'indicazione MIN posta sulla fascia stessa (fig. P). La lunghezza minima della fascia ginnica elastica consentita presuppone che quest'ultima sia allineata su tale segno.

- Utilizzare solo la sfera di sicurezza per regolare la lunghezza.
- Allenarsi con un'impostazione non consentita della fascia ginnica elastica può provocare il danneggiamento del prodotto e un pericolo di lesione.

● Consigli per l'allenamento

I seguenti esercizi rappresentano solo una selezione. Sono disponibili ulteriori esercizi nelle pubblicazioni specialistiche in materia.

- Eseguire sempre un buon riscaldamento prima di iniziare l'allenamento.
- Non allenarsi in caso di malattia o malessere.
- Ove possibile, si consiglia di farsi mostrare la prima volta la corretta esecuzione degli esercizi da un fisioterapista esperto.
- Eseguire gli esercizi al massimo solo fino a quando ci si sente bene e fino a quando si è in grado di eseguire l'esercizio correttamente.
- Indossare un abbigliamento sportivo comodo e scarpe da ginnastica.
- Determinare autonomamente la frequenza e l'intensità degli esercizi. Iniziare con calma con una cadenza di 2-3 volte a settimana con sessioni da 10 minuti e aumentare gradualmente la frequenza e l'intensità degli esercizi. Quanto più di frequente e regolarmente si eseguono gli esercizi tanto più ci si sente meglio e in forma.

⚠ ATTENZIONE! Evitare un allenamento eccessivamente intenso!

- Quando si inizia l'allenamento per la prima volta, sono sufficienti 2-3 minuti a esercizio. In caso di un allenamento quotidiano, è possibile aumentare la durata a 5-10 minuti dopo una settimana circa. La durata massima dell'allenamento non dovrebbe tuttavia superare un'ora.

- Fare pause sufficientemente lunghe tra gli esercizi e bere a sufficienza.

⚠ ATTENZIONE!

Interrompere immediatamente l'allenamento in caso di fastidi, debolezza o spossatezza e consultare un medico.

● **Riscaldamento**

Prendersi un intervallo di tempo sufficiente per il riscaldamento prima di ogni allenamento. Riportiamo di seguito alcuni esercizi facili. Si consiglia di ripetere ogni esercizio 2-3 volte.

Riscaldamento della muscolatura del collo e cervicale

1. Ruotare lentamente la testa a sinistra e a destra.
2. Ripetere questo movimento per 4-5 volte.
3. Fare piccoli cerchi con la testa prima in una e poi nell'altra direzione.

Riscaldamento delle braccia e delle spalle

1. Ruotare entrambe le spalle contemporaneamente in avanti.
2. Cambiare direzione dopo un minuto.
3. Tirare poi le spalle verso le orecchie e lasciarle ricadere.
4. Ruotare a turno il braccio sinistro e destro in avanti e dopo circa un minuto all'indietro.

Importante: non dimenticarsi di continuare a respirare tranquillamente!

Riscaldamento della muscolatura delle gambe

1. Stare in piedi su una gamba e sollevare l'altra a ginocchio piegato fino a quando non si trova a circa 20 cm da terra.
2. Far ruotare in una direzione il piede sollevato e cambiare la direzione dopo qualche secondo.
3. Cambiare gamba e ripetere questo esercizio.
4. Sollevare le gambe una dopo l'altra e correre un po' sul posto. Assicurarsi di sollevare le gambe abbastanza da poter mantenere bene l'equilibrio.

● Esercizi suggeriti

Riportiamo di seguito alcuni di molti esercizi possibili.

Allenamento della muscolatura addominale anteriore (fig. Q)

1. Impostare l'altezza del piede di appoggio anteriore alla propria statura.
2. Bloccare i piedi sotto la barra trasversale e posizionare il ginocchio sotto la barra trasversale superiore.
3. Sedersi a busto dritto in questa posizione sulla panca ginnica.
4. Tendere la muscolatura addominale ed abbassare lentamente il busto all'indietro fino a quando non si trova parallelo al pavimento.
5. Mantenere la tensione e muovere il busto verso l'alto di circa 45°.
6. Mantenere questa posizione per un momento e infine ritornare nella posizione di partenza.
7. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: evitare di assumere una posizione di lordosi lombosacrale e mantenere sempre tesa la muscolatura addominale durante l'esecuzione dell'esercizio.

Allenamento della muscolatura addominale inferiore (fig. R)

⚠ ATTENZIONE! In questo esercizio l'impugnatura 2 deve essere fissata in modo che la vite di regolazione sia rivolta sempre nel senso contrario all'apparecchio e mai verso la superficie di appoggio.

Posizione di partenza

1. Distendersi sulla panca ginnica in posizione supina con la testa rivolta verso l'alto. La testa non può sporgere dal supporto della panca di allenamento.
2. Afferrare le impugnature della barra trasversale superiore sopra la propria testa.

Posizione finale

3. Tendere la muscolatura addominale e sollevare le gambe. Le ginocchia sono rivolte verso la testa.
4. Riabbassare le gambe quasi fino al pavimento (senza toccarlo).
5. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: evitare di assumere una posizione di lordosi lombosacrale e mantenere sempre tesa la muscolatura addominale durante l'esecuzione dell'esercizio.

⚠ ATTENZIONE! Le persone con una statura superiore ai 190 cm potrebbero essere in grado di eseguire solo in maniera limitata l'esercizio o non essere in grado di eseguirlo.

Allenamento della muscolatura del braccio (vedi fig. S):

⚠ ATTENZIONE! Fare attenzione all'estensione massima delle fasce ginniche elastiche.

1. Posizionarsi sul piede di appoggio della panca ginnica sul lato della barra, come illustrato, per garantire un solido contatto con il pavimento.
2. Afferrare le impugnature come mostrato, con il palmo delle mani verso l'alto.
3. Sollevare le braccia all'altezza del petto con un movimento uniforme.
4. Mantenere la posizione e infine tornare nella posizione di partenza.
5. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: eseguire l'esercizio lentamente.

Allenamento delle spalle (fig. T)

⚠ ATTENZIONE! Fare attenzione all'estensione massima delle fasce ginniche elastiche.

1. Posizionarsi sul piede di appoggio della panca ginnica sul lato della barra, come illustrato, per garantire un solido contatto con il pavimento.

2. Afferrare le impugnature come mostrato, con i palmi delle mani incrociati.
3. Piegarle le ginocchia e il busto leggermente in avanti.
4. Tirare la fascia ginnica elastica all'altezza delle spalle con un movimento uniforme.
5. Mantenere la posizione e infine tornare nella posizione di partenza.
6. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: eseguire l'esercizio lentamente.

Allenamento del tricipite (fig. U)

⚠ ATTENZIONE! Fare attenzione all'estensione massima delle fasce ginniche elastiche.

1. Afferrare la fascia ginnica elastica e sedersi sulla panca ginnica.
2. Portare la fascia ginnica elastica dietro al proprio corpo e tenerla con una mano dietro alla schiena (tanto più corta è la fascia ginnica elastica nell'afferrarla, quanto maggiore è la resistenza).
3. Orientare il braccio superiore come mostrato nell'illustrazione.
4. Mantenere la posizione e infine tornare nella posizione di partenza.
5. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.
6. Cambiare lato.

Importante: eseguire l'esercizio lentamente.

Allenamento della schiena (fig. V)

⚠ ATTENZIONE! Fare attenzione all'estensione massima delle fasce ginniche elastiche.

1. Appoggiare un ginocchio e una mano sulla panca ginnica.
2. Tenere la fascia ginnica elastica di fianco al corpo con la mano rimasta libera.
3. Piegarle il braccio e sollevare i gomiti.
4. Mantenere la posizione per 1-2 e infine tornare nella posizione di partenza.
5. Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

6. Cambiare lato.

Importante: eseguire l'esercizio lentamente.

Allenamento delle spalle (fig. W)

⚠ ATTENZIONE! Fare attenzione all'estensione massima delle fasce ginniche elastiche.

1. Afferrare la fascia ginnica elastica e sedersi sulla panca ginnica.
2. Portare la fascia ginnica elastica dietro al proprio corpo e tenerla con entrambe le braccia dietro alla schiena (tanto più corta è la fascia ginnica elastica nell'afferrarla, quanto maggiore è la resistenza).
3. Tenere aperte le braccia e stenderle verso l'alto con un movimento uniforme.
4. Mantenere la posizione e infine tornare nella posizione di partenza.
Ripetere questo esercizio 10-15 volte per tre serie.

Importante: eseguire l'esercizio lentamente.

● Stretching

Dopo ogni allenamento prendersi tempo a sufficienza per fare stretching. Riportiamo di seguito alcuni esercizi facili.

Si consiglia di ripetere ogni esercizio 3 volte per ogni lato per 30-40 secondi.

Muscolatura cervicale

1. Assumere una posizione rilassata. Tirare delicatamente la testa con una mano prima verso sinistra, poi verso destra. In questo modo si distendono i lati del collo.

Braccia e spalle

1. Assumere una posizione eretta con le ginocchia leggermente piegate.
2. Portare il braccio destro dietro la testa, fino a quando la mano destra si trova tra le scapole.
3. Afferrare con la mano sinistra il gomito destro e tirarlo all'indietro.
4. Cambiare lato e ripetere l'esercizio.

Muscolatura delle gambe

1. Posizionarsi in modo eretto e sollevare un piede da terra.
2. Fare lentamente piccoli circoli con il piede prima in una e poi nell'altra direzione.
3. Dopo un po' cambiare piede.

Importante: assicurarsi che le cosce rimangono vicine e parallele l'una all'altra. Spingere il bacino in avanti, mantenendo il busto eretto.

● Cura, conservazione

- Si prega di non dimenticare che una manutenzione e una pulizia regolari contribuiscono alla sicurezza e al mantenimento della panca ginnica.
- Conservare sempre l'articolo in un luogo asciutto e pulito e in un ambiente temperato.
IMPORTANTE! Pulire solo con acqua, mai con detersivi aggressivi. Asciugare infine con un apposito panno.
- Ove necessario, sostituire immediatamente eventuali componenti difettosi e/o non utilizzare il prodotto fino a quando non è stato riparato.

● Smaltimento

L'imballaggio è composto da materiali ecologici che possono essere smaltiti presso i siti di raccolta locali per il riciclo.

E' possibile informarsi circa le possibilità di smaltimento del prodotto usato presso l'amministrazione comunale o cittadina.

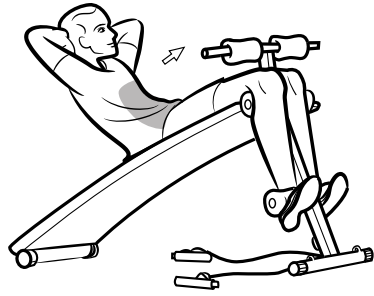
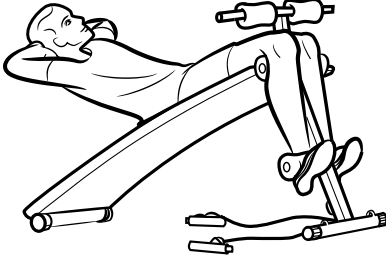
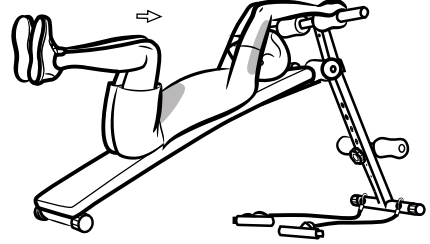
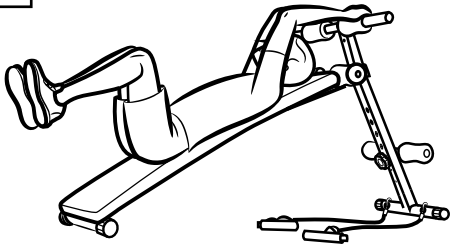
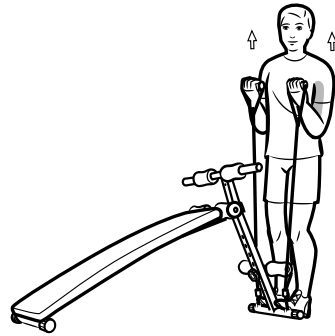
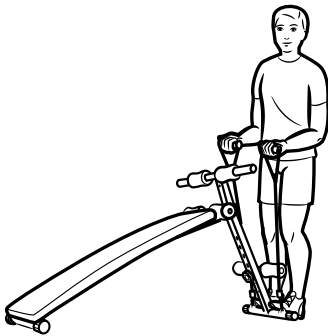
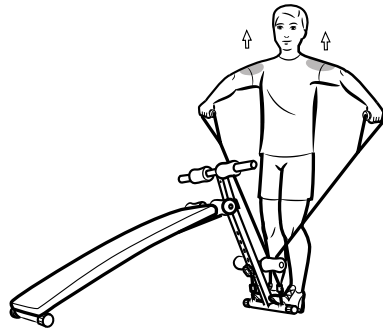
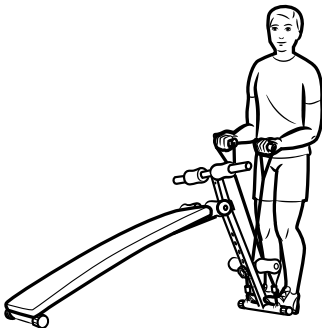
● Garanzia

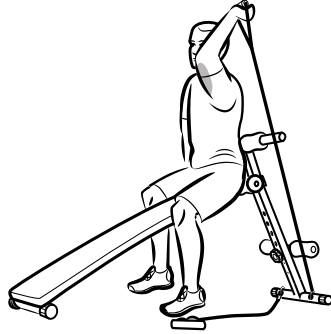
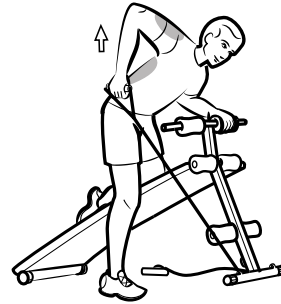
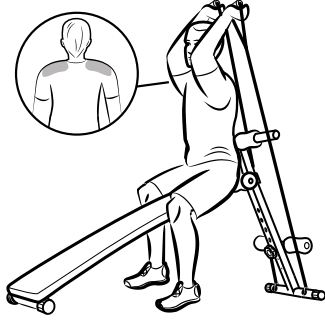
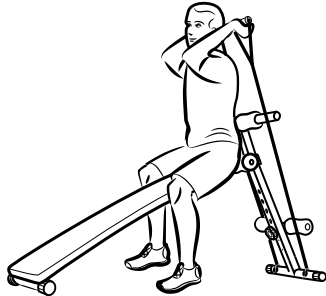
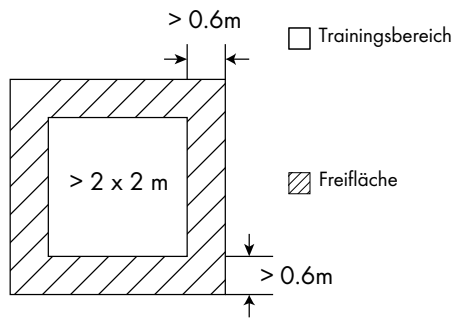
Il prodotto è stato prodotto secondo severe direttive di qualità e controllato con premura prima della consegna. In caso di difetti del prodotto, l'acquirente può far valere i propri diritti legali nei confronti del venditore. Questi diritti legali non vengono limitati in alcun modo dalla garanzia di seguito riportata.

Questo prodotto è garantito per 3 anni a partire dalla data di acquisto. Il termine di garanzia ha inizio a partire dalla data di acquisto. Conservare lo scontrino di acquisto originale in buone condizioni. Questo documento servirà a documentare l'avvenuto acquisto.

Il prodotto da Lei acquistato dà diritto ad una garanzia di 3 anni a partire dalla data di acquisto. La presente garanzia decade nel caso di danneggiamento del prodotto, di utilizzo o di manutenzione inadeguati.

La prestazione di garanzia vale sia per difetti di materiale che per difetti di fabbricazione. La presente garanzia non si estende a parti del prodotto soggette a normale usura e che possono essere identificate, pertanto, come parti soggette a usura (p. es., le batterie), né a danni su parti staccabili, come interruttore, batterie o simili, realizzate in vetro.

Q**R****S****T**

U**V****W****X**

OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
DE-74167 Neckarsulm
GERMANY

Model no.: HG03250
Version: 08 / 2018

Stand der Informationen

Version des informations · Versione delle informazioni:
07/2018 · Ident.-No.: HG03250072018-1

IAN 305649

1

