

# crivit®



## WORKOUT BENCH

GB IE NI

### WORKOUT BENCH

Assembly, operating and safety instructions

FR BE

### BANC DE MUSCULATION

Instructions de montage, d'utilisation et consignes de sécurité

DE AT CH

### TRAININGSBANK

Montage-, Bedienungs- und Sicherheitshinweise

DK

### TRÆNINGSBÆNK

Monterings-, betjenings- og sikkerhedshenvisninger

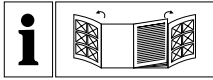
NL BE

### TRAININGSBANK

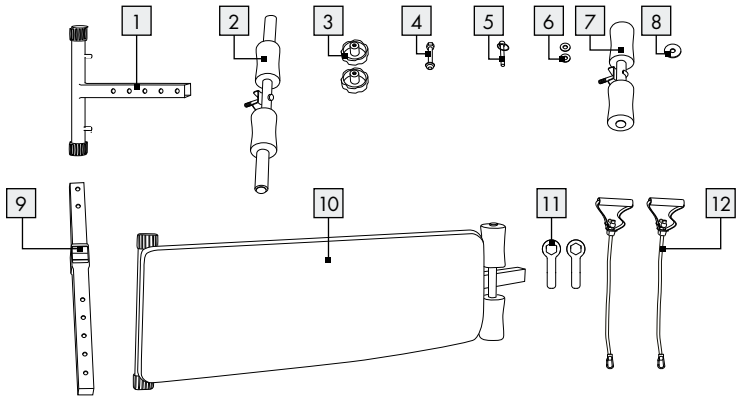
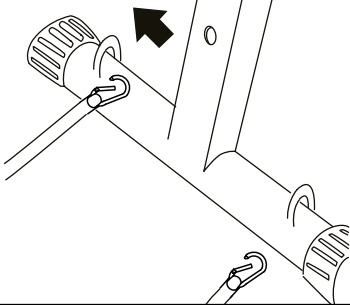
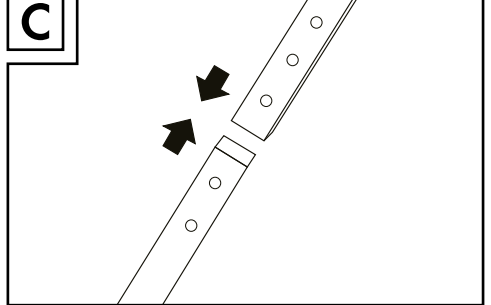
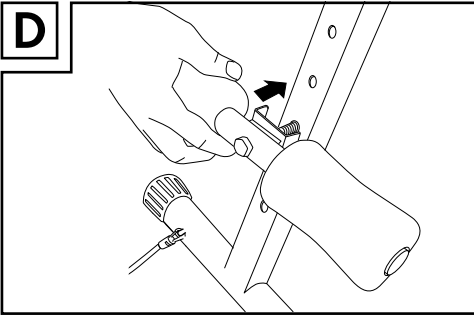
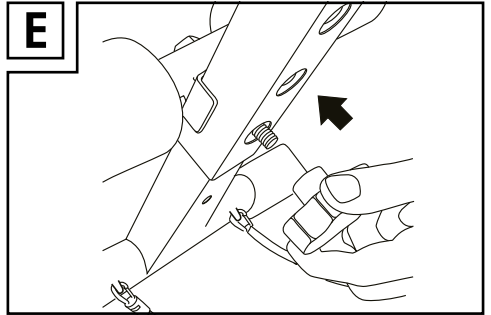
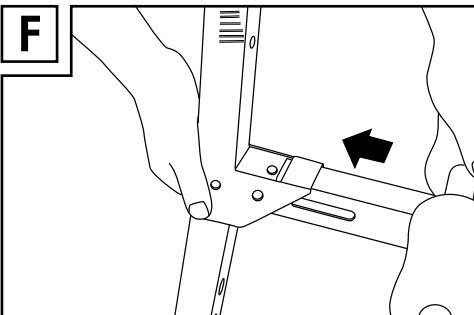
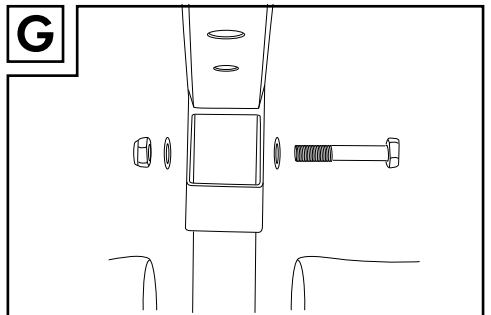
Montage-, bedienings- en veiligheidsinstructies

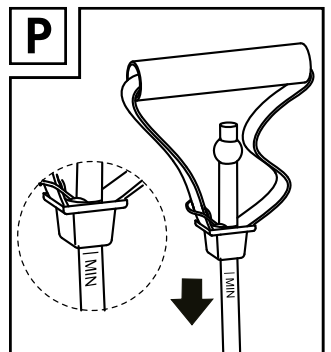
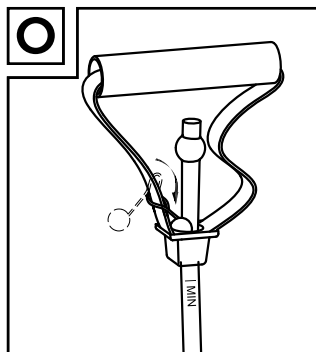
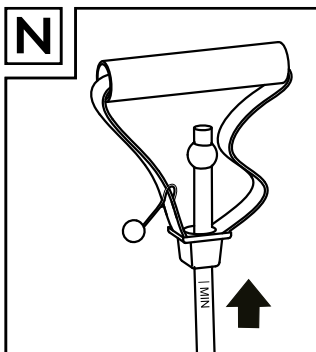
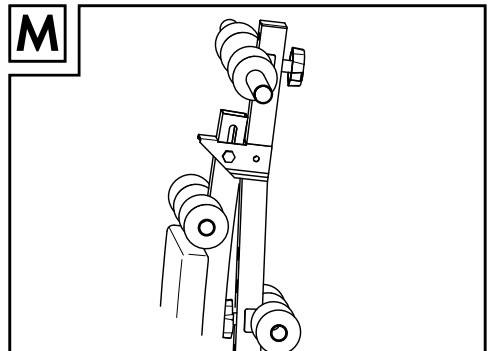
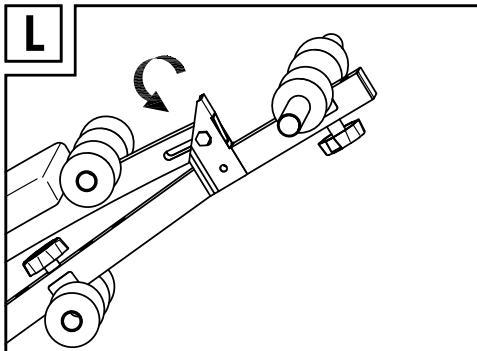
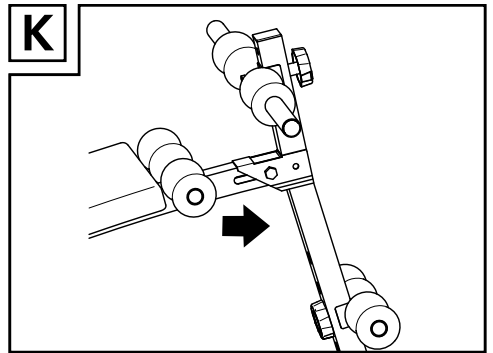
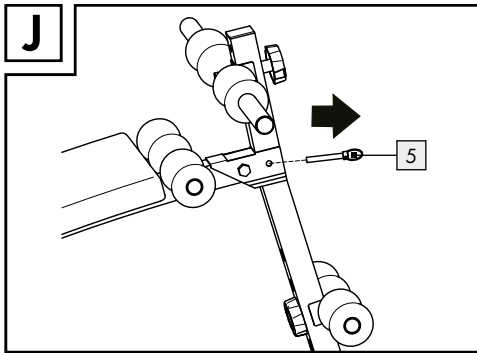
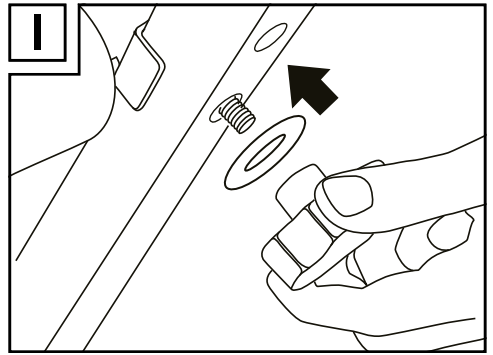
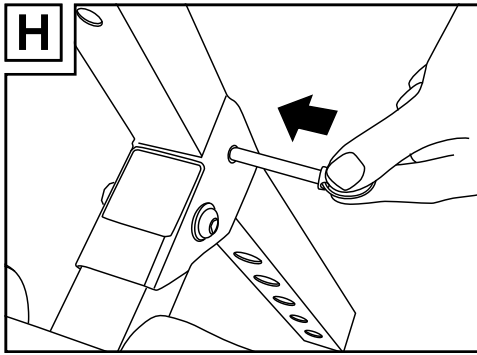
IAN 305649

GB IE NI  
DK BE



GB/IE/NI	Assembly, operating and safety instructions	Page	5
DK	Monterings-, betjenings- og sikkerhedshenvisninger	Side	12
FR/BE	Instructions de montage, d'utilisation et consignes de sécurité	Page	20
NL/BE	Montage-, bedienings- en veiligheidsinstructies	Pagina	28
DE/AT/CH	Montage-, Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	36

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



<b>Introduction</b> .....	Page 6
Intended use .....	Page 6
Items delivered / description of parts .....	Page 6
Technical data .....	Page 6
<b>Safety notes</b> .....	Page 6
<b>Assembly</b> .....	Page 8
Tools required .....	Page 8
<b>Fold mechanism</b> .....	Page 8
<b>Resistance band adjustment</b> .....	Page 8
<b>Training notes</b> .....	Page 8
Warming up .....	Page 9
<b>Suggested exercises</b> .....	Page 9
<b>Stretching</b> .....	Page 11
<b>Maintenance, storage</b> .....	Page 11
<b>Disposal</b> .....	Page 11
<b>Warranty</b> .....	Page 11

## Workout bench

### ● Introduction



We congratulate you on the purchase of your new product. You have chosen a high quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time. In addition, please carefully refer to the operating instructions and the safety advice below. Only use the product as instructed and only for the indicated field of application. Keep these instructions in a safe place. If you pass the product on to anyone else, please ensure that you also pass on all the documentation with it.

**⚠ Failure to follow the safety instructions could lead to serious injury.**

### ● Intended use

This product is designed exclusively for private use as training equipment. The product is not suitable for therapeutic or commercial use. Indoor use only.

### ● Items delivered / description of parts (fig. A)

- 1 1 x Base
- 2 1 x Handle
- 3 2 x Large plastic nuts
- 4 1 x Assembly bolt
- 5 1 x Security pin
- 6 2 x Washer
- 7 1 x Footrest
- 8 1 x Big Washer
- 9 1 x Bar
- 10 1 x Workout bench
- 11 2 x Wrenches
- 12 2 x Resistance band  
1 x Instructions for use

### ● Technical data

Maximum user load: 110 kg  
Dimensions: assembled approx. 136 x 57 x 70–79.5 cm (L x W x H)

#### Resistance bands:

Length: approx. 70–80 cm  
Maximum extension length: 190 cm

Class H training equipment (Domestic use)

**Please note that the force values in the table could differ from the actual forces because of the material properties of the resistance bands.**

#### Force chart for resistance bands

Stretching length (cm) approx.	120	140	160	185	190
Force (N) approx. Full length (approx. 80 cm)	26	33	38	47	48
Adjusted at MIN mark (approx. 70 cm)	36	43	50	60	62

Tolerance of the above mentioned values: +/- 20%





### Safety notes

#### Risk of injury!

- The article may only be used under adult supervision and may not be used as a toy.
- Consult with your doctor before you begin training. Make sure that you are in suitable health for the training.
- Always remember to warm up before training and train in accordance with your current abilities. Serious injury can occur if you exert yourself too much and overtrain. Cease training

immediately if you experience discomfort, weakness, or fatigue and consult a doctor.

- Keep the operating instructions with the exercise descriptions to hand at all times.
- Please note the maximum load bearing capacity of 110 kg. If this weight limit is exceeded it can lead to damage to the product and compromise its function.
- Pregnant women should only train with the article following consultation with their doctor.
- A free area  of not less than 0.6 m shall remain around the training area  in the directions from which the equipment is accessed (fig. X).
- Only train on a flat and non-slip surface.
- Do not use the article in the vicinity of stairs or steps.
- Never use the article in the vicinity of open fire or ovens.
- Always hold the resistance bands tensed and make sure you do not slip.
- Always return the resistance bands to the starting position slowly and under tension.
- Never attach the resistance bands to objects such as a table, door, or step.
- Never pull the resistance bands towards your face and never wrap them around your head, neck, or chest.
- Do not use the article for other purposes (e.g. as a tow or pulling rope or similar).
- The maximum extension length of the resistance bands is 190 cm. Do not exceed this extension length during any exercise.
- Only the included resistance bands may be used.
- When setting the height of the training bench, note the MAX mark on the base. The MAX mark is to indicate the maximum height of adjustment. Do not adjust it over the MAX mark.
- Do not adjust the length of resistance band shorter than the MIN mark on the band (fig. P).

### **Particular caution – Risk of injury for children**

- Keep the packaging materials away from children. There is a risk of suffocation!

- Parents and other supervisors should be aware of their responsibility as situations and conduct may arise for which the training equipment was not designed due to the playfulness and experimentation that is natural in children.
- If you allow your children to use the equipment you should take their mental and physical development into account and, most importantly, their temperament. Supervise the children as necessary and always instruct them on how to use the device correctly. This training equipment is absolutely not suitable for use as a toy.
- Store the article out of the reach of children when not in use. In order to prevent the risk of injury children may not be within reach of the article during training.
- Instruct children specifically that the article is not a toy.

### **Risks from wear**

- The article may only be used when in perfect condition. Examine the article for damage and wear before each use. The safety of the suspension trainer can only be guaranteed if it is examined regularly for damage and wear. Discontinue use if damage is found. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- Also check parts that are susceptible to wear: foam rollers, the locking pins in the seat and back cushions, and the joints on the training bench, the resistance bands and the carabiner.

### **Avoiding damage to property**

- Protect the article from sunlight.
- Avoid contact with sharp, hot, pointed, or hazardous objects. Please ensure that your training area is free of pointed objects.
- Please use a corresponding underlay on susceptible flooring in order to protect your floor from damage.

## ● Assembly

### ● Tools required

2 x Wrenches [11] (included)

#### Step 1 (fig. B, C, D, E)

- Attach the two resistance bands [12] to the base [1].
- Push the base [1] into the bar [9] and secure this connection using the footrest [7] and the plastic nut [3].

**Note:** You can change the position of the footrest [7] and the position of the exercise bench [10] depending on your height and experience.

**CAUTION!** When setting the height of the training bench, note the MAX mark on the base [1]. The MAX mark is to indicate the maximum height of adjustment. Do not adjust it over the MAX mark.

- Please ensure that you tighten the connection securely again following adjustment.

#### Step 2 (fig. F)

- Now mount the already assembled stand pipe onto the training bench [10].

#### Step 3 (fig. G)

- Fasten the stand pipe (1/9) using the assembly bolt [4] and the two washers [6] provided, and tighten this securely, but not too fast.

#### Step 4 (fig. H)

- Next, fasten the security pin [5] as shown.

**Note!** This pin prevents the whole base from collapsing.

#### Step 5 (fig. I)

- Attach the handle [2] to the upper end of the stand pipe (1/9) and fasten it with the big washer [8] and second plastic nut [3].

**Note!** For exercise R, U and W, attach the handle [2] with the adjustment screw facing outwards. For all other exercises, the adjustment screw should face the bench cushion.

## ● Fold mechanism (fig. J–M)

- To fold the base, pull out the security pin [5] and gently push the base forward. The base can then be folded.

### ● Resistance band adjustment (fig. N–P)

- To fix the length of resistance band, pull out the knob and adjust the resistance band then put the knob sit into the slot tightly.
- To release the resistance band, take out the knob from the slot

**⚠ CAUTION!** Do not adjust the length of resistance band shorter than the MIN mark on the band (fig. P)! It is the permissible minimum length of the resistance band while adjusted on this mark.

- Only use the enclosed knob for the length adjustment.
- Exercise with improper adjustment of the band may result in product damage and risk of injury!

### ● Training notes

The following exercises only represent a selection. You can find further exercises in the relevant literature.

- Warm up well before each training session.
- Do not train if you feel ill or unwell.
- When starting training, get instruction on the correct execution of the exercises from an experienced physiotherapist if possible.
- Only exercise as long as you feel well and/ or you are able to carry out the exercises correctly.
- Wear comfortable sports clothing and trainers.
- Determine the frequency and intensity of the exercises yourself. Start slowly 2 to 3 times a week for 10 minutes at a time, and increase the frequency and the exercise intensity gradually. The more frequently and regularly you carry out the exercises, the fitter and better you will feel.



**⚠ CAUTION! Avoid training too intensely!**

- When you first begin training, 2–3 minutes are sufficient per exercise. If you train every day the duration can be increased to 5–10 minutes after approximately one week. The maximum training time should, however, not exceed 1 hour.
- Take sufficient breaks between exercises and drink sufficient fluids.

**⚠ CAUTION!**

**Cease exercising immediately if you experience discomfort or feel unwell and consult your doctor.**

● **Warming up**

Take sufficient time before each training session to warm up. The following includes descriptions of some simple exercises for this purpose. Repeat these exercises 2 to 3 times each.

**Warming up neck muscles**

1. Turn your head slowly to the left and to the right.
2. Repeat this movement 4 - 5 times.
3. Circle your head slowly, first in one direction and then in the other.

**Warming up arms and shoulders**

1. Circle both your shoulders forwards at the same time.
2. Change direction after one minute.
3. Then pull your shoulders up to your ears and let your shoulders fall again.
4. Circle your right and left arms alternately forwards and then after one minute backwards.

**Important: Don't forget to continue breathing steadily throughout**

**Warming up leg muscles**

1. Stand on one leg and lift the other leg with your knee bent until it is approximately 20cm from the floor.
2. First circle the lifted foot in one direction and then change direction after several seconds.

3. Then change legs and repeat the exercise.
4. Lift your legs in turn and take several steps in place. Make sure that you lift your legs only as far as you are able to maintain good balance.

● **Suggested exercises**

Some of many exercises are described in the following.

**Training your frontal abdominals (fig. Q)**

1. Adjust the height of the front foot to your height.
2. Hook your feet under the lower crossbar and position your knees under the upper crossbar.
3. Sit upright on the training bench in this position.
4. Tense your stomach muscles and lower your upper body back slowly until it is parallel to the floor.
5. Hold the tension and move your upper body upwards by approximately 45°.
6. Hold this position briefly and then return to the starting position.
7. Repeat this exercise 10–15 times for three sets.

**Important: Avoid hollowing your back and keep your stomach muscles tensed throughout the exercise.**

**Training your lower abdominals (fig. R)**

**⚠ CAUTION! For this exercise the handle 2 must be fixed in such a way that the adjustment screw is facing away from the equipment and never towards the seat.**

**Starting position**

1. Lie on the training bench on your back with your head at the top. Your head may not extend beyond the set on the training bench.
2. Hold the handles on the upper crossbar with your hands above your head.

**End position**

3. Tense your stomach muscles and pull your legs upwards. Your knees are pointing towards your head.

- Lower your legs down again until they are just above the floor (no contact).
- Repeat this exercise 10–15 times for three sets.

**Important: Avoid hollowing your back and keep your stomach muscles tensed throughout the exercise.**

**⚠ CAUTION! The exercise may only be possible to a limited extent or may not be possible for persons who are taller than 190 cm.**

### Training your arm muscles (fig. S)

**⚠ Caution! Please pay attention to the maximum extension length of the resistance bands**

- Stand on the foot of the training bench facing towards the bar side as shown in order to guarantee secure contact with the floor.
- Hold the resistance band handles with your palms face up as shown.
- Lifting upwards the arms in a steady movement to your chest height.
- Hold this position and then return to the starting position.
- Repeat this exercise 10–15 times for three sets.

**Important: Carry the exercise out slowly.**

### Training your shoulder (fig. T)

**⚠ Caution! Please pay attention to the maximum extension length of the resistance bands**

- Stand on the foot of the training bench facing towards the bar side as shown in order to guarantee secure contact with the floor.
- Hold the resistance band handles with your palms in cross style as shown.
- Slightly bend the knee and forward slightly the upper body.
- Lifting upwards the resistance band in steady movement to your shoulder height.
- Hold this position and then return to the starting position.
- Repeat this exercise 10–15 times for three sets.

**Important: Carry the exercise out slowly.**

### Training your triceps (fig. U)

**⚠ Caution! Please pay attention to the maximum extension length of the resistance bands**

- Hold the resistance band and sit on the training bench.
- Place the resistance band behind the body and hold with one hand behind your back (the shorter you adjust the resistance band, the higher the resistance).
- Now straighten the upper arm as illustrated.
- Hold this position and then return to the starting position.
- Repeat this exercise 10–15 times for three sets.
- Switch sides

**Important: Carry the exercise out slowly.**

### Training your back (fig. V)

**⚠ Caution! Please pay attention to the maximum extension length of the resistance bands**

- Place one knee and the hand on the training bench.
- Keep with the free hand the resistance band next to the body.
- Bend your arm and lift the elbow.
- Hold this position for 1–2 seconds and then return to the starting position.
- Repeat this exercise 10–15 times for three sets.
- Switch sides

**Important: Carry the exercise out slowly.**

### Training your shoulder (fig. W)

**⚠ Caution! Please pay attention to the maximum extension length of the resistance bands**

- Hold the resistance band and sit on the training bench.
- Place the resistance band behind the body and hold with both arms behind your back (the shorter you adjust the resistance band, the higher the resistance).
- Keep both arms open and extend them upwards in steady movement.

4. Hold this position and then return to the starting position.
5. Repeat this exercise 10–15 times for three sets.

**Important: Carry the exercise out slowly.**

## ● Stretching

Take sufficient time after each training session to stretch. The following illustrates a simple exercise for this purpose. You should carry out the stretching exercise 3 times on each side for 30–40 seconds.

### **Neck muscles**

1. Stand in a relaxed position. Pull your head gently to the left and to the right using one hand. This exercise stretches the sides of your neck.

### **Arms and shoulders**

1. Stand up straight with your knees slightly bent.
2. Put your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.
3. Hold your right elbow with your left hand and pull it backwards.
4. Change sides and repeat the exercise.

### **Leg muscles**

1. Stand up straight and lift one foot off the ground.
2. Slowly circle your foot, first in one direction and then in the other.
3. Change feet after a while.

**Important: Please ensure that your thighs stay parallel next to one another. Push your hips forward and keep your upper body upright.**

## ● Maintenance, storage

- Do not forget that regularly maintaining and cleaning your weight bench ensures its safety and preservation.
- Always store the product at room temperature in a clean, dry condition.

**IMPORTANT!** Only clean with water, and never with abrasive cleaning products. Afterwards, wipe dry with a cleaning cloth.

- Replace defective components immediately and /or keep the equipment out of use until repair

## ● Disposal

The packaging is made entirely of recyclable materials, which you may dispose of at local recycling facilities.

Contact your local refuse disposal authority for more details of how to dispose of your worn-out product.

## ● Warranty

The product has been manufactured to strict quality guidelines and meticulously examined before delivery. In the event of product defects you have legal rights against the retailer of this product. Your legal rights are not limited in any way by our warranty detailed below.

The warranty for this product is 3 years from the date of purchase. Should this product show any fault in materials or manufacture within 3 years from the date of purchase, we will repair or replace it – at our choice – free of charge to you.

The warranty period begins on the date of purchase. Please keep the original sales receipt in a safe location. This document is required as your proof of purchase. This warranty becomes void if the product has been damaged, or used or maintained improperly.

The warranty applies to defects in material or manufacture. This warranty does not cover product parts subject to normal wear, thus possibly considered consumables (e.g. batteries) or for damage to fragile parts, e.g. switches, rechargeable batteries or glass parts.

<b>Indledning</b> .....	Side 13
Formålsbestemt anvendelse .....	Side 13
Leveringsomfang / beskrivelse af de enkelte dele.....	Side 13
Tekniske data.....	Side 13
<b>Sikkerhedshenvisninger</b> .....	Side 13
<b>Montage</b> .....	Side 15
Nødvendigt værktøj.....	Side 15
<b>Klapmekanisme</b> .....	Side 15
<b>Justering af fitnessbånd</b> .....	Side 15
<b>Træningshenvisninger</b> .....	Side 15
Opvarmning .....	Side 16
<b>Øvelsesforslag</b> .....	Side 16
<b>Udstrækning</b> .....	Side 18
<b>Pleje, opbevaring</b> .....	Side 18
<b>Bortskaffelse</b> .....	Side 18
<b>Garanti</b> .....	Side 18

# Træningsbænk

## ● Indledning



Hjerteligt tillykke med købet af deres nye produkt. Du har besluttet dig for et produkt af høj kvalitet. Gør Dem fortrolig med apparatet inden første ibrugtagning. Læs derfor den efterfølgende brugsvejledning og sikkerhedsanvisningerne omhyggeligt. Brug kun produktet som beskrevet og kun til de angivne anvendelsesområder. Opbevar denne vejledning på et sikkert sted. Hvis De giver produktet videre til andre, skal alle dokumenter følge med.

**⚠ Overholdes sikkerhedshenvisningerne ikke, kan det føre til alvorlige skader.**

## ● Formålsbestemt anvendelse

Produktet er udelukkende beregnet som træningsudstyr til den private anvendelse. Produktet er ikke egnet til terapeutiske eller medicinske anvendelser. Produktet er kun egnet til indendørs brug.

## ● Leveringsomfang / beskrivelse af de enkelte dele (afbildning A)

- 1 1 x standerfod
- 2 1 x håndtag
- 3 2 x stor plasticmøtrik
- 4 1 x monteringsbolt
- 5 1 x låsesplit
- 6 2 x mellemlægsskive
- 7 1 x fodstøtte
- 8 1 x stor mellemlægsskive
- 9 1 x stang
- 10 1 x træningsbænk
- 11 2 x skruenøgle
- 12 2 x fitnessbånd  
1 x betjeningsvejledning

## ● Tekniske data

Max. brugervægt: 110 kg  
Mål: opstillet ca. 136 x 57 x 70-79,5 cm (L x B x H)

### Fitnessbånd:

Længde: ca. 70-80 cm  
max.  
udvidelseslængde: 190 cm

Træningsudstyr klasse H (hjemmebrug)

**Vær opmærksom på følgende, på grund af materialeegenskaber af fitnessbånd kan effektværdierne i tabellen afvige fra de faktiske effektværdier.**

### Effekttabel fitnessbånd

Stræklængde (cm) ca.		120	140	160	185	190
Kraft (N) ca.	1 fuld længde (ca. 80 cm)	26	33	38	47	48
	Tilpasset MIN-mærkingen (ca. 70 cm)	36	43	50	60	62

Tolerance af de førnævnte værdier: +/- 20 %



## Sikkerhedshenvisninger

### Fare for tilskadekomst!

- Produktet må kun anvendes under opsyn af en voksen person og ikke anvendes som legetøj.
- Opsøg læge, inden du begynder med at træne. Sikr dig, at du er sundhedsmæssig egnet til træningen.
- Vær opmærksom på, at varme dig op inden træningen og træen i forhold til din aktuelle formåen. Ved for stor anstrengelse og for meget træning er der fare for alvorlige skader. Ved

- ubehag, svaghed eller træthed afbryd straks træningen og kontakt læge.
- Opbevar altid betjeningsvejledningen med øvelsesbeskrivelserne lettilgængeligt.
- Vær opmærksom på den maksimale bæreevne på 110 kg. En overskridelse af vægtgrænsen kan føre til produktskader samt forringelse af funktionen.
- Gravide kvinder bør rådføre sig med lægen i forhold til træningen.
- Omkring træningsområdet  bør der i de retninger, hvor produktet kan bruges fra, være et frit område  på 0,6 m (se afbildning X).
- Træn udelukkende på et jævnt og skridsikkert underlag.
- Anvend produktet ikke i nærheden af trapper eller afsatser.
- Anvend produktet aldrig i nærheden af åben ild.
- Hold fitnessbåndene altid stramt og pas på, at du ikke glider!
- Fitnessbåndene skal altid føres langsomt og under spænding tilbage til udgangspositionen.
- Fitnessbåndene må aldrig fastgøres til genstande som fx et bord, en dør eller en trappeafsats.
- Træk aldrig fitnessbåndene i retning af ansigtet og vikl dem aldrig om hovedet, halsen eller brystet.
- Benyt aldrig fitnessbåndene til andre formål som fx som barduner, slæbetov eller lignende.
- Den maksimale stræklængde af fitnessbåndene er 190 cm. Overskrid denne stræklængde ved ingen øvelse!
- Der må kun bruges de leverede fitnessbånd.
- Ved indstillingen af træningsbænkens højde, vær opmærksom på MAX-markeringen på standerfoden. MAX-markeringen indikerer den maksimale højde af indstillingen. Indstil ikke højden over MAX-markeringen.
- Indstil længden af fitnessbåndet ikke kortere end MIN-markeringen på fitnessbåndet (afbildning P).

### **⚠ Særlig advarsel - risiko for tilskadekomst af børn!**

- Hold børn væk fra emballagematerialet. Der består kvælningsfare!

- Forældre og andre tilsynsførende personer bør være bevidste om ansvaret, fordi børns naturlig trang til at lege og eksperimentere kan føre til situationer og opførsel, som træningsudstyret ikke er bygget til.
- Hvis børn skal i kontakt med udstyret, bør du tage hensyn til barnets mentale og fysiske udvikling og især temperament. Du bør overvåge børnene og informere dem om den korrekte brug af udstyret. Som legetøj er dette træningsudstyr under ingen omstændigheder egnet.
- Bruges udstyret ikke, skal det opbevares utilgængeligt for børn. Børn må ikke opholde sig i rækkevidde af udstyret under træningen, for at udelukke farer for tilskadekomst.
- Gør det særligt tydeligt for børn, at udstyret ikke er legetøj.

### **⚠ Fare ved slitage**

- Udstyret må kun anvendes i perfekt stand. Kontrollér udstyret inden hver brug for beskadigelser eller slitage. Udstyrets sikkerhed kan kun garanteres, hvis det regelmæssigt kontrolleres for beskadigelser og slitage. Ved beskadigelser må udstyret ikke længere benyttes. Erstat defekte komponenter straks og/eller benyt ikke produktet før det er blevet repareret.
- Kontrollér også de dele der er udsat for slid: skumruller, låsestifter af sidde- og rygunderlaget og træningsbænkens led samt fitnessbåndene og karabinhagen.

### **⚠ Undgåelse af materielle skader**

- Beskyt produktet mod direkte sollys.
- Undgå kontakt med skarpe, meget varme, spidse eller farlige genstande. Vær opmærksom på, at træningsområdet er fri for spidse genstande.
- Ved sætte gulve sørg for et passende underlag, for at beskytte gulvet mod skader.

## ● Montage

### ● Nødvendigt værktøj

2 x skruenøgle [11] (indeholdt i leveringsomfanget)

#### **Trin 1 (afbildning B, C, D, E)**

- Fastgør de to fitnessbånd [12] ved standerfoden [1].
- Skub standerfoden [1] ind i stangen [9] og fastgør denne forbindelse med fodstøtten [7] og plasticmøtrikken [3].

**Obs:** alt efter højde og øvelse kan fodstøttens [7] position og træningsbænkens [10] højde justeres.

**ADVARSEL!** Ved indstillingen af træningsbænkens højde, vær opmærksom på MAX-markeringen af standerfoden [1]. MAX-markeringen indikerer den maksimale højde af indstillingen. Indstil ikke højden over MAX-markeringen.

- Vær opmærksom på, at fastgøre forbindelserne efter justeringen.

#### **Trin 2 (afbildning F)**

- Montér nu det netop monterede standrør til træningsbænken [10].

#### **Trin 3 (afbildning G)**

- Fastgør standrøret (1/9) med den leverede monteringsbolt [4] og de to leverede mellem-lægsskiver [6] og stram ikke for meget.

#### **Trin 4 (afbildning H)**

- Efterfølgende fastgør låsesplitten [5] som vist.  
**Obs!** Denne split forhindrer, at den samlede standerfod klapper sammen.

#### **Trin 5 (afbildning I)**

- Fastgør håndtaget [2] ved den øverste ende af standrøret (1/9) og fastgør denne med den store mellemlægsskive [8] og den anden plasticmøtrik [3].

**Obs!** Til øvelserne R, U og W fastgør håndtaget [2] med reguleringsskruen der viser udad. Til alle andre øvelser viser reguleringsskruen hen til bænkunderlaget.

## ● Klappmekanisme (afbildning J-M)

- For at sammenklappe standerfoden, træk låsesplitten [5] ud og skub standerfoden lidt frem. Derefter kan du klappe standerfoden sammen.

## ● Justering af fitnessbånd (afbildning N-P)

- For at indstille længden af fitnessbåndet, træk låsekuglen ud og justér fitnessbåndet. Indsæt derefter låsekuglen i den dertil beregnede fordybning så at den sidder fast.
- For at løsne fitnessbåndet, træk låsekuglen ud af fordybningen.
- ▲ **ADVARSEL!** Indstil længden af fitnessbåndet ikke kortere end MIN-markeringen på fitnessbåndet (afbildning P). Det er den tilladte minimumslængde af fitnessbåndet, hvis den er justeret i forhold til denne markering.
- Anvend låsekuglen, for at justere længden.
- Træningen med en uacceptabel indstilling af fitnessbåndet kan føre til beskadigelser af produktet eller til personskeer.

## ● Træningshenvisninger

De følgende øvelser er kun et lille udpluk af de mulige øvelser. Flere øvelser kan du finde i relevant faglitteratur.

- Varm grundig op, inden du påbegynder træningen.
- Træn ikke, hvis du er syg eller har det dårligt.
- Hvis det er muligt, så få en erfaren fysioterapeut til at vise dig den korrekte udførelse af øvelserne første gang du træner.
- Udfør øvelserne så længe du føler dig veltilpas, dvs. så længe du kan udføre øvelsen korrekt.
- Vær ikklædt behagelig sportstøj og kondisko.
- Bestem selv hyppighed og intensitet af øvelserne. Begynd langsomt med 2 til 3 gange om ugen, i henholdsvis 10 minutter og øg hyppighed og intensitet gradvist. Jo oftere og regelmæssigt

du udfører øvelserne, des mere i form og godt tilpas vil du føle dig.

### **⚠ ADVARSEL! Undgå en for høj træningsintensitet!**

- Når du begynder med træningen, er 2 til 3 minutter per øvelse rigeligt. Ved daglig træning kan du øge varigheden efter ca. en uge til 5 -10 minutter. Den maksimale træningstid bør ikke overstige 1 time.
- Hold tilstrækkelig lange pauser mellem øvelserne og drik rigelig væske.

### **⚠ ADVARSEL! Ved smerter eller ubehag afbryd straks træningen og kontakt læge.**

## ● **Opvarmning**

Tag dig god tid før træningen til at varme op. Efterfølgende beskriver vi nogle nemme øvelser for dig. Du bør gentage hver øvelse 2 til 3 gange.

### **Opvarmning af hals- og nakkemusklerner**

1. Drej hovedet langsomt til venstre og til højre.
2. Gentag denne bevægelse 4 til 5 gange.
3. Lad hovedet rulle først i den ene og så i den anden retning.

### **Opvarmning af arme og skuldre**

1. Lad begge skuldre rulle fremad.
2. Skift retning efter et minut.
3. Træk skuldrene op til ørene og lad skuldrene synke ned igen.
4. Lav skiftevis cirkelbevægelser med højre og venstre arm fremad og baglæns efter ca. 1 minut.

### **Vigtigt: glem ikke at trække vejret roligt!**

### **Opvarmning af benmusklerner**

1. Stil dig på et ben og løft det andet ben med bøjet knæ ca. 20 cm fra gulvet.
2. Lav først en cirkelbevægelse med den løftede fod i den ene retning og skift efter nogle sekunder.
3. Skift til det andet ben og gentag øvelsen.

4. Løft benene skiftevis og gå nogle skridt på stedet. Vær opmærksom på, kun at løfte benene så meget, som din balanceevne tillader.

## ● **Øvelsesforslag**

Efterfølgende beskrives nogle af de mange øvelser.

### **Træning af de forreste mavemuskler (afbildning Q)**

1. Indstil højden af den forreste standerfod på din højde.
2. Sæt fødderne i spænd under den nedre tværstang og placér knæerne under den øvre tværstang.
3. Sæt dig i denne position opret på træningsbænken.
4. Spænd mavemusklerner og sænk langsomt overkroppen bagud, indtil den er parallelt med gulvet.
5. Hold spændingen og bevæg overkroppen med ca. 45° opad.
6. Bliv i positionen i kort tid og gå tilbage i udgangspositionen.
7. Gentag denne øvelse 10-15 gange af tre omgange.

### **Vigtigt: undgå en krum ryg og spænd mavemusklerner hele tiden, mens du udfører øvelsen.**

### **Træning af de nederste mavemuskler (afbildning R)**

**⚠ ADVARSEL! Håndtaget 2 skal ved denne øvelse fastgøres således, at reguleringskruen peger væk fra udstyret og aldrig hen mod bænkens underlag.**

### **Udgangsposition**

1. Læg dig på ryggen med hovedet opad på træningsbænken. Hovedet må ikke rage ud over træningsbænken.
2. Tag hen over hovedet fat i håndtagene af den øvre tværstang.

### **Slutposition**

3. Spænd mavemusklerner og træk benene opad. Knæene viser mod hovedet.



4. Sænk benene indtil de næsten rører gulvet (ingen kontakt).
5. Gentag denne øvelse 10-15 gange af tre omgange.

**Vigtigt: undgå en krum ryg og spænd mavemusklene hele tiden, mens du udfører øvelsen.**

**⚠ ADVARSEL! Denne øvelse kan af personer der er højere end 190 cm eventuelt kun udføres med begrænsninger eller kan slet ikke udføres.**

#### **Træning af armmusklerne (afbildning S)**

**⚠ ADVARSEL! Vær opmærksom på den maksimale stræklængde af fitnessbåndende.**

1. Stil dig som vist, med front mod stangsiden på standerfoden af træningsbænken, for at få en fast kontakt med gulvet.
2. Hold som vist fitnessbånd-håndtagene med håndfladerne opad.
3. Løft armene med regelmæssig bevægelse op til brysthøjde.
4. Hold denne position og vend efterfølgende tilbage i udgangspositionen.
5. Gentag denne øvelse 10-15 gange af tre omgange.

**Vigtigt: udfør denne øvelse i langsomt tempo.**

#### **Træning af skuldre (afbildning T)**

**⚠ ADVARSEL! Vær opmærksom på den maksimale stræklængde af fitnessbåndende.**

1. Stil dig som vist, med front mod stangsiden på standerfoden af træningsbænken, for at få en fast kontakt med gulvet.
2. Hold som vist fitnessbånd-håndtagene med håndfladerne opad på kryds.
3. Bøj knæene og overkroppen en smule fremad.
4. Træk fitnessbåndet i regelmæssige bevægelser i skulderhøjde.
5. Hold denne position og vend efterfølgende tilbage i udgangspositionen.

6. Gentag denne øvelse 10-15 gange af tre omgange.

**Vigtigt: udfør denne øvelse i langsomt tempo.**

#### **Træning af triceps (afbildning U)**

**⚠ ADVARSEL! Vær opmærksom på den maksimale stræklængde af fitnessbåndende.**

1. Hold fitnessbåndet og sæt dig på træningsbænken.
2. Placér fitnessbåndet bag din krop og hold det med en hånd bag ryggen (jo kortere fitnessbåndet er indstillet, desto større er modstanden).
3. Placér din overarm som vist i afbildningen.
4. Hold denne position og vend efterfølgende tilbage i udgangspositionen.
5. Gentag denne øvelse 10-15 gange af tre omgange.
6. Skift side.

**Vigtigt: udfør denne øvelse i langsomt tempo.**

#### **Træning af ryggen (afbildning V)**

**⚠ ADVARSEL! Vær opmærksom på den maksimale stræklængde af fitnessbåndende.**

1. Læg et knæ og en hånd på træningsbænken.
2. Hold fitnessbåndet med den frie hånd ved siden af kroppen.
3. Bøj armen og løft albuen.
4. Hold positionen i 1-2 sekunder og vend efterfølgende tilbage i udgangspositionen.
5. Gentag denne øvelse 10-15 gange af tre omgange.
6. Skift side.

**Vigtigt: udfør denne øvelse i langsomt tempo.**

#### **Træning af skuldre (afbildning W)**

**⚠ ADVARSEL! Vær opmærksom på den maksimale stræklængde af fitnessbåndende.**

1. Hold fitnessbåndet og sæt dig på træningsbænken.

2. Placér fitnessbåndet bag din krop og hold det med begge arme bag ryggen (jo kortere fitnessbåndet er indstillet, desto større er modstanden).
3. Hold armene åbne og forlæng dem opad i regelmæssig bevægelse.
4. Hold denne position og vend efterfølgende tilbage i udgangspositionen.  
Gentag denne øvelse 10-15 gange af tre omgange.

**Vigtigt: udfør denne øvelse i langsomt tempo.**

## ● Udstrækning

Tag dig god tid efter hver træning til udstrækning. Efterfølgende beskriver vi nogle nemme øvelser for dig.

Du bør udføre hver øvelse 3 gange per side i 30-40 sekunder.

### Nakkemusklerne

1. Stil dig afslappet. Træk blidt hovedet med en hånd først til venstre og så til højre. Denne øvelse strækker siderne af din hals.

### Arme og skuldre

1. Stil dig oprejst, knæledene er en smule bøje.
2. Læg højre arm bag hovedet, indtil højre hånd ligger mellem skulderbladene.
3. Tag med venstre hånd fat i højre albue og træk denne bagud.
4. Skift side og gentag øvelsen.

### Benmusklerne

1. Stil dig oprejst og løft en fod fra gulvet.
2. Lad den cirkle først i den ene og så i den anden retning.
3. Skift fod efter et stykke tid.

**Vigtigt: vær opmærksom på, at dine lår forbliver parallelt. Skub bækkenet fremad, overkroppen forbliver oprejst.**

## ● Pleje, opbevaring

- Husk altid på, at en regelmæssig vedligeholdelse og rengøring bidrager til sikkerheden og bevaring af din træningsbænk.
- Opbevar altid udstyret tørt og rent i et tempereret rum.  
**VIGTIGT!** Rengør udelukkende med vand, aldrig med skræppe rengøringsmidler. Tørres efter med en rengøringsklud.
- Erstat defekte komponenter straks og / eller benyt ikke produktet før det er blevet repareret.

## ● Bortskaffelse

Indpakningen består af miljøvenlige materialer, som De kan bortskaffe over de lokale genbrugssteder.

De får oplyst muligheder til bortskaffelse af det udtjente produkt hos deres lokale myndigheder eller bystyre.

## ● Garanti

Produktet blev produceret omhyggeligt efter de strengeste kvalitetskrav og kontrolleret grundigt inden levering. Hvis der forekommer mangler ved dette produkt, så har de juridiske rettigheder over for sælgeren af dette produkt. Disse juridiske rettigheder indskrænkes ikke af vores garanti, der beskrives i det følgende.

De får 3 års garanti fra købsdatoen på dette produkt. Garantifristen begynder med købsdatoen. Opbevar den originale kassebon på et sikkert sted. Denne kassebon behøves som dokumentation for købet.

Hvis der inden for 3 år fra købsdatoen af for dette produkt opstår en materiale- eller fabriktionsfejl, bliver produktet repareret eller erstattet – efter vores valg – af os uden omkostninger for dem. Garantien bortfalder, hvis produktet bliver beskadiget eller ikke anvendes eller vedligeholdes korrekt.

Garantien gælder for materiale- eller fabriktionsfejl. Denne garanti dækker ikke produktdele, som er udsat for normalt slid og derfor kan betragtes som normale sliddele (f.eks. batterier) eller ved skader på skrøbelige dele; f.eks. kontakter, akkumulatorer som er fremstillet af glas.

<b>Introduction</b> .....	Page 21
Utilisation conforme .....	Page 21
Contenu de livraison / Désignation des pièces .....	Page 21
Données techniques .....	Page 21
<b>Consignes de sécurité</b> .....	Page 21
<b>Montage</b> .....	Page 23
Outils nécessaires .....	Page 23
<b>Mécanisme de pliage</b> .....	Page 23
<b>Aligner l'élastique de fitness</b> .....	Page 23
<b>Conseils d'entraînement</b> .....	Page 24
Échauffement .....	Page 24
<b>Propositions d'exercice</b> .....	Page 25
<b>Étirements</b> .....	Page 26
<b>Entretien, stockage</b> .....	Page 27
<b>Mise au rebut</b> .....	Page 27
<b>Garantie</b> .....	Page 27

## 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, veuillez 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.

5. Maintenez cette position puis revenez ensuite en position initiale.
6. 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.**

1. Maintenez l'élastique de fitness et asseyez-vous sur le banc d'entraînement.
2. 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).
3. Alignez le haut du bras comme illustré.
4. Maintenez cette position puis revenez ensuite en position initiale.
5. Répétez cet exercice 10-15 fois sur trois séries.
6. Changez de côté.

**Important : Effectuez cet exercice lentement.**

### **Entraînement du dos (Fig. V)**

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

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

**Important : Effectuez cet exercice lentement.**

### **Entraînement des épaules (Fig. W)**

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

1. Maintenez l'élastique de fitness et asseyez-vous sur le banc d'entraînement.
2. 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).
3. Gardez les bras ouverts et allongez-les vers le haut dans un mouvement régulier.
4. 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**

1. 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**

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

### **Musculature des jambes**

1. Tenez-vous droit et soulevez un pied du sol.
2. Faites-le tourner lentement dans une direction, puis dans l'autre.
3. 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.

<b>Inleiding</b> .....	Pagina 29
Correct gebruik .....	Pagina 29
Omvang van de levering/ Beschrijving van de onderdelen .....	Pagina 29
Technische gegevens .....	Pagina 29
<b>Veiligheidsinstructies</b> .....	Pagina 29
<b>Montage</b> .....	Pagina 31
Benodigd gereedschap .....	Pagina 31
<b>Klapmechanisme</b> .....	Pagina 31
<b>Expander afstellen</b> .....	Pagina 31
<b>Trainingsinstructies</b> .....	Pagina 32
Warming-up .....	Pagina 32
<b>Oefen-suggesties</b> .....	Pagina 32
<b>Rekken</b> .....	Pagina 34
<b>Onderhoud, opslag</b> .....	Pagina 34
<b>Afvoer</b> .....	Pagina 35
<b>Garantie</b> .....	Pagina 35

# Trainingsbank

## Inleiding



Hartelijk gefeliciteerd met de aankoop van uw nieuwe product. U hebt voor een hoogwaardig product gekozen. Maak u voor de eerste ingebruikname vertrouwd met het product. Lees hiervoor aandachtig de volgende gebruiksaanwijzing en de veiligheidsvoorschriften. Gebruik het product alleen zoals beschreven en voor de aangegeven toepassingsgebieden. Bewaar deze gebruiksaanwijzing op een veilige plek. Geef, wanneer u het product doorgeeft aan derden, ook alle documenten mee.

**⚠ Het niet opvolgen van de veiligheidsinstructies kan leiden tot ernstige verwondingen.**

## Correct gebruik

Het artikel is uitsluitend bedoeld als trainingsapparaat voor privégebruik.

Het artikel is niet geschikt voor therapeutische of commerciële doeleinden. Het product is alleen geschikt voor gebruik binnenshuis.

## Omvang van de levering / Beschrijving van de onderdelen (afb. A)

- 1 1 x standvoet
  - 2 1 x handgreep
  - 3 2 x grote kunststof moer
  - 4 1 x montagebout
  - 5 1 x borgpen
  - 6 2 x tussenring
  - 7 1 x voetensteun
  - 8 1 x grote tussenring
  - 9 1 x stang
  - 10 1 x trainingsbank
  - 11 2 x moersleutel
  - 12 2 x expander
- 1 x gebruiksaanwijzing

## Technische gegevens

Max. belasting: 110 kg  
Afmetingen: gemonteerd ca. 136 x 57 x 70-79,5 cm (L x B x H)

### Expanders:

Lengte: ca. 70-80 cm  
max. lengte: 190 cm

Trainingsapparaat klasse H (thuisgebruik)

**Let er alstublieft op dat vanwege de materiaaleigenschappen van de expanders de in de tabel aangegeven trekkrachten kunnen afwijken van de daadwerkelijk waarden.**

### Trekkracht-tabel expanders

Strek lengte (cm) ca.	120	140	160	185	190
Kracht (N) ca. In volle lengte (ca. 80 cm)	26	33	38	47	48
Aangepast aan de MIN-markering (ca. 70 cm)	36	43	50	60	62

Tolerantie van de voorheen genoemde waarden:  
+ / - 20%



## Veiligheidsinstructies

### Kans op letsel!

- Het artikel mag alleen onder toezicht van een volwassene en niet als speelgoed worden gebruikt.
- Raadpleeg uw arts voordat u met de training begint. Wees er zeker van dat uw gezondheid het toelaat om te trainen.
- Denk eraan om u voor de training altijd op te warmen en train naar gelang uw actuele prestatievermogen. Bij te hoge inspanning en te

veel trainen bestaat er kans op ernstig letsel. Bij klachten, zwakte of vermoeidheid dient u de training meteen af te breken en een arts te raadplegen.

- Bewaar de gebruiksaanwijzing met de oefeninstructies steeds binnen handbereik.
- Houd rekening met de maximaal toegestane belastbaarheid van 110 kg. Een overschrijding van de gewichtsgrens kan tot beschadiging van het product evenals tot beperking van diens functie leiden.
- Zwangere vrouwen wordt aangeraden de training in overleg met hun arts uit te voeren.
- Om de trainingsplek heen  dient in alle richtingen van waaruit het product toegankelijk is, een vrije strook  van 0,6 m ter beschikking te staan (afb. X).
- Train alleen op een vlakke en slipvaste ondergrond.
- Gebruik het artikel niet in de buurt van trappen of verhogingen.
- Gebruik het artikel nooit in de buurt van open vuur of kachels.
- Houd de expanders altijd onder spanning en let erop dat u niet wegglijdt!
- Breng de expanders altijd langzaam en onder spanning in de uitgangspositie terug.
- Bevestig de expanders nooit aan voorwerpen zoals bijv. een tafel, deur of trapleuning.
- Trek de expanders nooit in de richting van uw gezicht en wikkel ze nooit om uw hoofd, hals of borst.
- Gebruik de expanders niet voor andere doeleinden zoals bijv. als spantouw, sleepkabel of iets dergelijks.
- De max. streklengte van de expanders bedraagt 190 cm. Overschrijd deze streklengte bij geen enkele oefening!
- Alleen de meegeleverde expanders mogen worden gebruikt.
- Let op de MAX-markering op de standvoet bij het instellen van de hoogte van de trainingsbank. De MAX-markering geeft de maximale in te stellen hoogte aan. Stel de hoogte niet boven de MAX-markering in.

- Stel de lengte van de expanders niet korter in dan tot de MIN-markering op de expander (afb. P).

### **⚠ Wees voorzichtig – Letselgevaar voor kinderen!**

- Houd kinderen uit de buurt van het verpakkingsmateriaal. Er bestaat verstikkingsgevaar!
- Ouders en andere personen die toezicht houden dienen zich bewust te zijn van hun verantwoordelijkheid omdat vanwege de natuurlijke drang van kinderen tot spelen en experimenteren rekening moet worden gehouden met situaties en gedrag waarvoor het trainingsapparaat niet is gemaakt.
- Als u kinderen bij het apparaat laat, dient u rekening te houden met hun geestelijke en lichamelijke ontwikkeling en vooral met hun temperament.  
U dient in dat geval de kinderen in de gaten te houden en hen in ieder geval te wijzen op het correcte gebruik van het apparaat. Het trainingsapparaat is geenszins bedoeld als speelgoed.
- Als u het niet gebruikt, dient u het buiten het bereik van kinderen op te slaan. Kinderen mogen zich tijdens de training niet in de nabijheid van het artikel bevinden om gevaar voor verwonding uit te sluiten.
- Wijs kinderen er nadrukkelijk op dat het artikel geen speelgoed is.

### **⚠ Gevaar door slijtage**

- Het artikel mag uitsluitend in onberispelijke staat worden gebruikt. Controleer het artikel voor elk gebruik op beschadigingen of slijtage. De veiligheid van het artikel kan alleen worden gewaarborgd als het regelmatig op beschadigingen en slijtage wordt gecontroleerd. Bij beschadigingen mag het niet meer worden gebruikt. Vervang defecte componenten meteen en/of gebruik het product niet totdat het is gerepareerd.
- Controleer ook de slijtgevoelige onderdelen: kunststof rollen, borgpennen van de zitting en rugsteun en de scharnieren van de trainingsbank evenals de expanders en de bevestigingshaken.

### **⚠ Vermijding van materiële schade**

- Bescherm het artikel tegen zonnestraling.
- Vermijd contact met scherpe, hete, puntige of gevaarlijke voorwerpen. Let erop dat de trainingsplek vrij is van puntige voorwerpen.
- Zorg ervoor dat u bij een kwetsbare ondergrond een mat o.i.d. gebruikt om uw vloer tegen beschadiging te beschermen.

## **● Montage**

### **● Benodigd gereedschap**

2 x moersleutel **[11]** (meegeleverd)

#### **Stap 1 (afb. B, C, D, E)**

- Bevestig de twee expanders **[12]** aan de standvoet **[1]**.
- Schuif de standvoet **[1]** in de stang **[9]** en zet deze verbinding vast met de voetensteun **[7]** en de kunststof moer **[3]**.

**Opmerking:** afhankelijk van de lichaamsgrootte en de oefening kunt u de positie van de voetensteun **[7]** en de trainingsbank **[10]** in hoogte verstellen.

**VOORZICHTIG!** Let bij het instellen van de hoogte van de trainingsbank op de MAX-markering op de standvoet **[1]**. De MAX-markering geeft de maximale in te stellen hoogte aan. Stel de hoogte niet boven de MAX-markering in.

- Let erop dat u na het instellen de verbinding weer vastzet.

#### **Stap 2 (afb. F)**

- Monteer nu het zojuist gemonteerde geheel aan de trainingsbank **[10]**.

#### **Stap 3 (afb. G)**

- Bevestig de buis (1/9) met behulp van de meegeleverde montagebouten **[4]** en de twee meegeleverde tussenringen **[6]** en zet deze niet al te vast.

#### **Stap 4 (afb. H)**

- Bevestig vervolgens de borgpen **[5]** zoals afgebeeld.

**Opmerking!** Deze borgpen verhindert het inklappen van de complete standvoet.

#### **Stap 5 (afb. I)**

- Bevestig de handgreep **[2]** aan de bovenkant van de buis (1/9) en bevestig deze met de grote tussenring **[8]** en de tweede kunststof moer **[3]**.

**Opmerking!** Voor de oefeningen R, U en W bevestigt u de handgreep **[2]** met de verstelschroef naar buiten wijzend. Voor alle andere oefeningen wijst de verstelschroef richting trainingsbank.

### **● Klapmechanisme (afb. J-M)**

- Om de standvoet in te klappen, verwijdert u de borgpen **[5]** en schuift u de standvoet licht naar voren. Vervolgens kunt u de standvoet inklappen.

### **● Expander afstellen (afb. N-P)**

- Om de lengte van de expanders in te stellen, trekt u de arreteerkogel weg en bepaalt u de juiste lengte van de expander. Plaats daarna de arreteerkogel weer stevig in de daarvoor bestemde uitsparing.
- Om de expander los te maken, trekt u de arreteerkogel uit de uitsparing.

**⚠ VOORZICHTIG!** Stel de lengte van de expanders niet korter in dan tot de MIN-markering op de expander (afb. P). Dit is de toelaatbare minimum lengte van de expander, indien deze tot deze markering is afgesteld.

- Gebruik alleen de arreteerkogel om de lengte in te stellen.
- Het trainen met een niet toegestane afstelling van de expanders kan leiden tot beschadigingen aan het product en gevaar voor verwondingen.

## ● Trainingsinstructies

De volgende oefeningen vormen slechts een kleine selectie. Meer oefeningen vindt u in de desbetreffende vakliteratuur.

- Warm uzelf voor elke training goed op.
- Train niet als u ziek bent of zich niet lekker voelt.
- Laat indien mogelijk de eerste keer de juiste uitvoering van de oefeningen voordoen door een ervaren fysiotherapeut.
- Doe de oefeningen hoogstens zo lang als u zich goed voelt of zo lang als u de oefening correct kunt uitvoeren.
- Draag comfortabel zittende sportkleding en sportschoenen.
- Bepaal zelf de frequentie en de intensiteit van de oefeningen. Begin langzaam met 2 tot 3 keer in de week, 10 minuten per keer en verhoog de frequentie en intensiteit stapsgewijs. Des te vaker en regelmatig u de oefeningen uitvoert, des te fitter en beter zult u zich voelen.

### **⚠ WAARSCHUWING! Vermijd een te hoge trainingsintensiteit!**

- Als u met trainen begint, zijn 2-3 minuten per oefening voldoende. Bij dagelijks trainen kunt u de duur na ongeveer een week verhogen tot 5-10 minuten. De maximale trainingstijd dient echter niet langer te zijn dan 1 uur.
- Las tussen de oefeningen voldoende lange pauzes in en drink voldoende.

### **⚠ WAARSCHUWING! Bij klachten of zich niet goed voelen dient u de oefeningen meteen te beëindigen en een arts te raadplegen.**

## ● Warming-up

Neem voor iedere training voldoende tijd voor een warming-up. Hierna beschrijven wij hiertoe enkele eenvoudige oefeningen. U dient de desbetreffende oefeningen telkens 2 tot 3 keer te herhalen.

## ● Opwarmen van de hals- en nekspieren

1. Draai uw hoofd langzaam naar links en rechts.
2. Herhaal deze beweging 4 tot 5 keer.
3. Draai uw hoofd daarna langzaam rond in de ene en vervolgens in de andere richting.

## ● Opwarmen van armen en schouders

1. Draai uw schouders beide gelijktijdig naar voren.
2. Wissel na een minuut van richting.
3. Trek daarna uw schouders omhoog naar uw oren en laat uw schouders vervolgens weer vallen.
4. Draai afwisselend uw linker- en rechterarm naar voren en na ca. 1 minuut naar achteren.

## ● Belangrijk: vergeet niet om rustig verder te ademen!

## ● Opwarmen van de beenspieren

1. Ga op één been staan en til het andere been met gebogen knie op tot ca. 20 cm boven de vloer.
2. Draai vervolgens de opgetilde voet in één richting rond en wissel de draairichting na enkele seconden.
3. Ga daarna op uw andere been staan en herhaal deze oefening.
4. Til om beurten een been op en hink een paar passen op de plek. Let erop dat u de benen slechts zo ver optilt dat u goed uw evenwicht kunt bewaren.

## ● Oefen-suggesties

Hierna worden enkele van vele mogelijke oefeningen weergegeven.

### **Training van de voorste buikspieren (afb. Q)**

1. Stel de hoogte van de voorste standvoet in op uw lichaamslengte.
2. Klem uw voeten onder de onderste dwarsstang en plaats uw knieën onder de bovenste dwarsstang.
3. Ga in deze positie rechtop zitten op de trainingsbank.



- Span uw buikspieren en laat uw bovenlichaam langzaam naar achteren zakken totdat het zich evenwijdig aan de vloer bevindt.
- Houd uw buikspieren gespannen en beweeg uw bovenlichaam ongeveer 45° naar boven.
- Houd deze positie kort vast en ga dan weer terug in de uitgangspositie.
- Herhaal deze oefening 10–15 keer, steeds drie keer per oefening.

**Belangrijk: vermijd een holle rug en houd tijdens de oefening uw buikspieren voortdurend gespannen.**

### Training van de onderste buikspieren (afb. R)

**⚠ LET OP! De handgreep 2 moet bij deze oefening zo worden bevestigd dat de verstelschroef van het apparaat af en nooit naar het apparaat toe wijst.**

### Uitgangspositie

- Ga met uw hoofd naar boven ruggelings op de trainingsbank liggen. Uw hoofd mag niet boven de trainingsbank uitsteken.
- Pak boven uw hoofd de handgrepen van de bovenste dwarsstang vast.

### Eindpositie

- Span uw buikspieren en trek uw benen omhoog. De knieën wijzen richting uw hoofd.
- Laat uw benen tot vlak boven de vloer (geen contact) zakken.
- Herhaal deze oefening 10–15 keer, steeds drie keer per oefening.

**Belangrijk: vermijd een holle rug en houd tijdens de oefening uw buikspieren voortdurend gespannen.**

**⚠ LET OP! Deze oefening is voor personen langer dan 190 cm eventueel beperkt of niet uitvoerbaar.**

### Training van de armspieren (afb. S)

**⚠ LET OP! Let op de maximale streklengte van de expanders.**

- Ga met uw gezicht naar de trainingsbank staan zoals afgebeeld en plaats uw voeten op de standvoet om een stevig contact met de vloer te waarborgen.
- Pak de handgrepen van de expanders, zoals afgebeeld, vast met de handpalmen naar boven gericht.
- Til uw armen in een gelijkmatige beweging tot borsthoogte op.
- Blijf in deze positie en ga vervolgens weer terug naar de uitgangspositie.
- Herhaal deze oefening 10–15 keer, steeds drie keer per oefening.

**Belangrijk: voer de oefening langzaam uit.**

### Training van de schouders (afb. T)

**⚠ LET OP! Let op de maximale streklengte van de expanders.**

- Ga met uw gezicht naar de trainingsbank staan zoals afgebeeld en plaats uw voeten op de standvoet om een stevig contact met de vloer te waarborgen.
- Pak de handgrepen van de expanders, zoals afgebeeld, gekruist vast met de handpalmen naar boven gericht.
- Buig de knieën en het bovenlichaam licht naar voren.
- Trek de expanders met een gelijkmatige beweging tot op schouderhoogte.
- Blijf in deze positie en ga vervolgens weer terug naar de uitgangspositie.
- Herhaal deze oefening 10–15 keer, steeds drie keer per oefening.

**Belangrijk: voer de oefening langzaam uit.**

### Training van de triceps (afb. U)

**⚠ LET OP! Let op de maximale streklengte van de expanders.**

- Pak de expander en ga op de trainingsbank zitten.
- Breng de expander achter uw lichaam en houd deze met één hand achter uw rug (des te korter u de expander instelt, des te groter is de weerstand).

3. Beweeg uw bovenarm naar boven zoals weer-gegeven op de afbeelding.
4. Blijf in deze positie en ga vervolgens weer terug naar de uitgangspositie.
5. Herhaal deze oefening 10-15 keer, steeds drie keer per oefening.
6. Van zijde wisselen.

**Belangrijk: voer de oefening langzaam uit.**

### Training van de rug (afb. V)

#### ⚠ LET OP! Let op de maximale streklengte van de expanders.

1. Leg één knie en één hand op de trainingsbank.
2. Houd met de vrije hand de expander naast het lichaam.
3. Buig uw arm en til uw elleboog op.
4. Blijf 1-2 seconden in deze positie en ga vervolgens weer terug naar de uitgangspositie.
5. Herhaal deze oefening 10-15 keer, steeds drie keer per oefening.
6. Van zijde wisselen.

**Belangrijk: voer de oefening langzaam uit.**

### Training van de schouders (afb. W)

#### ⚠ LET OP! Let op de maximale streklengte van de expanders.

1. Pak de expanders en ga op de trainingsbank zitten.
2. Breng de expanders achter uw lichaam en houd deze met beide armen achter uw rug vast (des te korter u de expander instelt, des te groter is de weerstand).
3. Houd de armen gestrekt en beweeg ze gelijkmatig naar boven.
4. Blijf in deze positie en ga vervolgens weer terug naar de uitgangspositie.  
Herhaal deze oefening 10-15 keer, steeds drie keer per oefening.

**Belangrijk: voer de oefening langzaam uit.**

## ● Rekken

Neem na iedere training voldoende tijd om te rekken. Hierna beschrijven wij hiertoe enkele eenvoudige oefeningen.

U dient de desbetreffende oefeningen telkens 3 keer per zijde, 30-40 seconden lang uit te voeren.

### Nekspieren

1. Ga ontspannen staan. Trek uw hoofd zachtjes met één hand eerst naar links en vervolgens naar rechts. Door deze oefening worden de zijkant van uw hals gerekt.

### Armen en schouders

1. Ga rechtop staan, de knieën licht gebogen.
2. Breng uw rechter arm achter uw hoofd totdat uw rechter hand tussen uw schouderbladen ligt.
3. Pak met uw linker hand de rechter elleboog en trek deze naar achteren.
4. Wissel van zijde en herhaal de oefening.

### Beenspieren

1. Ga rechtop staan en til één voet op.
2. Draai de voet langzaam rond, eerst in de ene, dan in de andere richting.
3. Wissel na een tijdje van voet.

**Belangrijk: let erop dat uw bovenbenen parallel ten opzichte van elkaar blijven. Het bekken brengt u daarbij licht naar voren, het bovenlichaam blijft rechtop.**

## ● Onderhoud, opslag

- Vergeet alstublieft niet dat het regelmatig onderhouden en reinigen bijdraagt tot de veiligheid en het behoud van uw trainingsbank.
- Het artikel altijd droog en schoon op kamertemperatuur bewaren.  
**BELANGRIJK!** Alleen met water reinigen, nooit met agressieve reinigingsmiddelen. Vervolgens met een schoonmaakdoek droog wrijven.

- Vervang defecte componenten meteen en / of gebruik het product niet totdat het is gerepareerd.

## ● **Afvoer**

De verpakking bestaat uit milieuvriendelijke grondstoffen die u via de plaatselijke recyclingcontainers kunt afvoeren.

Informatie over de mogelijkheden om het uitgediende product na gebruik te verwijderen, verstrekt uw gemeentelijke overheid.

## ● **Garantie**

Het product wordt volgens strenge kwaliteitsrichtlijnen zorgvuldig geproduceerd en voor levering grondig getest. In geval van schade aan het product kunt u rechtmatig beroep doen op de verkoper van het product. Deze wettelijke rechten worden door onze hierna vermelde garantie niet beperkt.

Op dit product verlenen wij 3 jaar garantie vanaf aankoopdatum. De garantieperiode start op de dag van aankoop. Bewaar de originele kassabon alstublieft. Dit document is nodig als bewijs voor aankoop.

Wanneer binnen 3 jaar na de aankoopdatum van dit product een materiaal- of productiefout optreedt, dan wordt het product door ons – naar onze keuze – gratis voor u gerepareerd of vervangen. Deze garantie komt te vervallen als het product beschadigd wordt, niet correct gebruikt of onderhouden wordt.

De garantie geldt voor materiaal- en productiefouten. Deze garantie is niet van toepassing op productonderdelen, die onderhevig zijn aan normale slijtage en hierdoor als aan slijtage onderhevige onderdelen gelden (bijv. batterijen) of voor beschadigingen aan breekbare onderdelen, zoals bijv. schakelaars, accu's of dergelijke onderdelen, die gemaakt zijn van glas.

<b>Einleitung</b> .....	Seite 37
Bestimmungsgemäße Verwendung .....	Seite 37
Lieferumfang / Teilebezeichnung .....	Seite 37
Technische Daten .....	Seite 37
<b>Sicherheitshinweise</b> .....	Seite 37
<b>Montage</b> .....	Seite 39
Benötigtes Werkzeug .....	Seite 39
<b>Klappmechanismus</b> .....	Seite 39
<b>Fitnessband ausrichten</b> .....	Seite 39
<b>Trainingshinweise</b> .....	Seite 40
Aufwärmen .....	Seite 40
<b>Übungsvorschläge</b> .....	Seite 40
<b>Dehnen</b> .....	Seite 42
<b>Pflege, Lagerung</b> .....	Seite 43
<b>Entsorgung</b> .....	Seite 43
<b>Garantie</b> .....	Seite 43

# 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 Spannseil, 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.

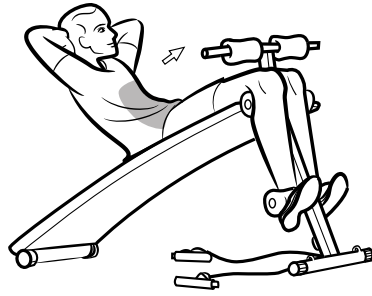
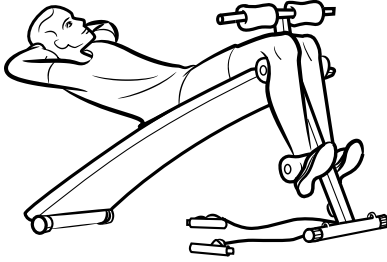
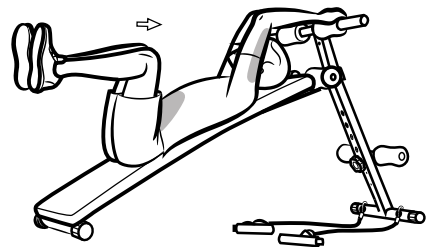
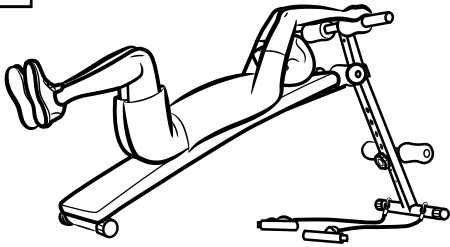
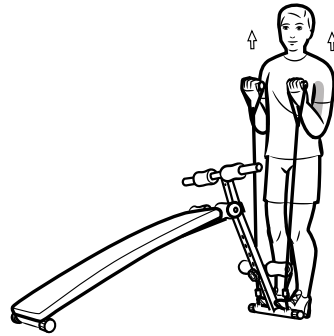
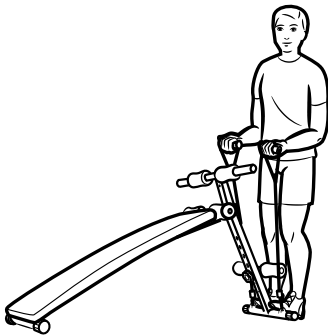
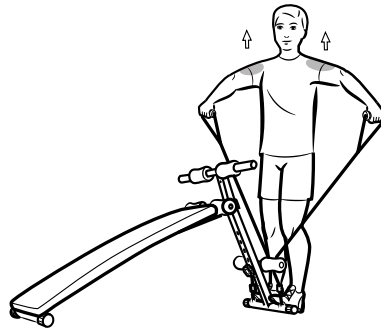
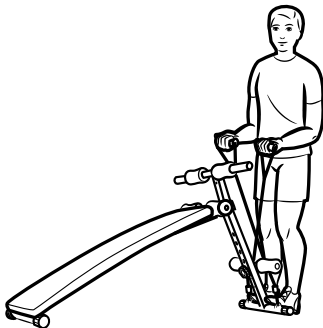
## ● Garantie

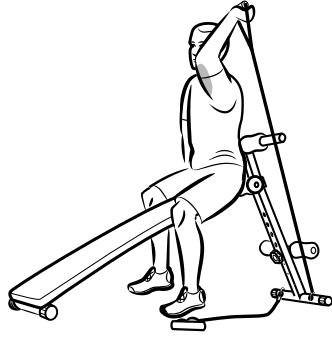
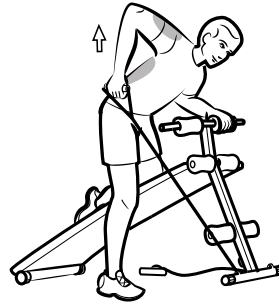
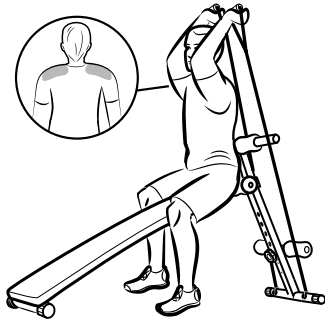
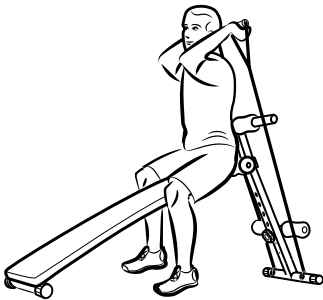
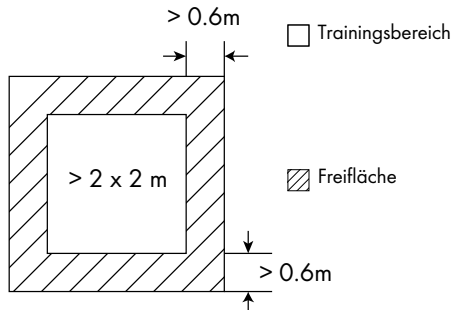
Das Produkt wurde nach strengen Qualitätsrichtlinien sorgfältig produziert und vor Anlieferung gewissenhaft geprüft. Im Falle von Mängeln dieses Produkts stehen Ihnen gegen den Verkäufer des Produkts gesetzliche Rechte zu. Diese gesetzlichen Rechte werden durch unsere im Folgenden dargestellte Garantie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

Sie erhalten auf dieses Produkt 3 Jahre Garantie ab Kaufdatum. Die Garantiefrist beginnt mit dem Kaufdatum. Bitte bewahren Sie den Original-Kassenbon 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.

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

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

**OWIM GmbH & Co. KG**

Stiftsbergstraße 1  
DE-74167 Neckarsulm  
GERMANY

Model no.: HG03250  
Version: 08/2018

Last Information Update - Tilstand af  
information - Version des informations - Stand  
van de informatie - Stand der Informationen:  
07/2018 - Ident.-No.: HG03250072018-6

IAN 305649

