



BAUCHMUSKELTRAINER

DE AT CH

BAUCHMUSKELTRAINER

Montage-, Bedienungs- und Sicherheitshinweise

IT CH

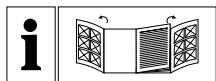
ATTREZZO PER ADDOMINALI

Istruzioni di montaggio, d'uso e di sicurezza

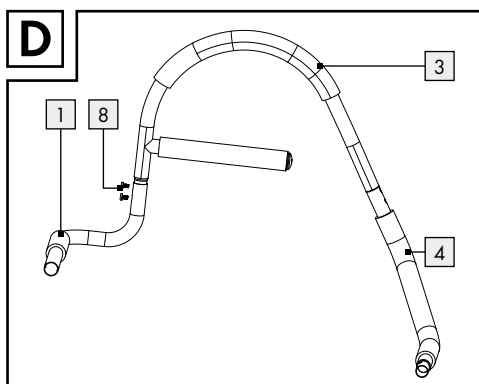
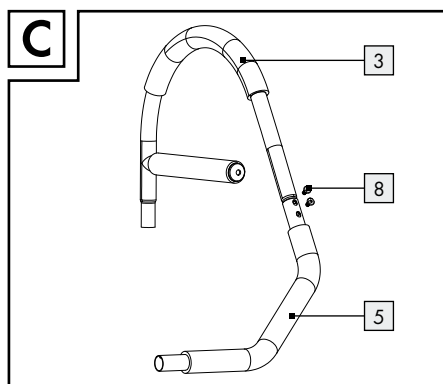
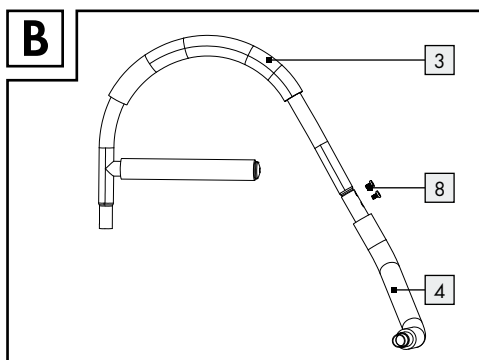
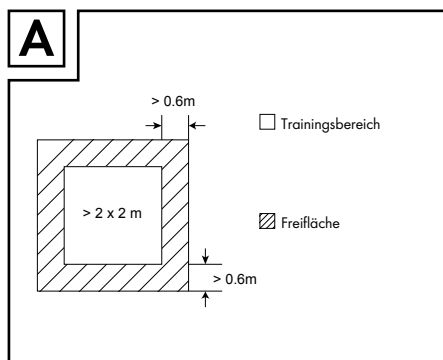
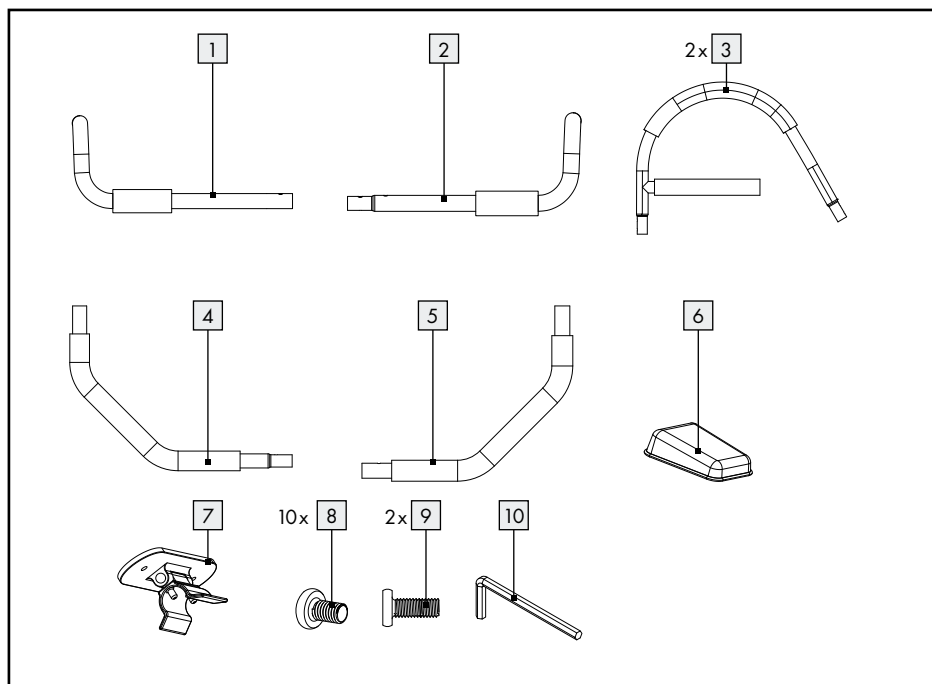
FR CH

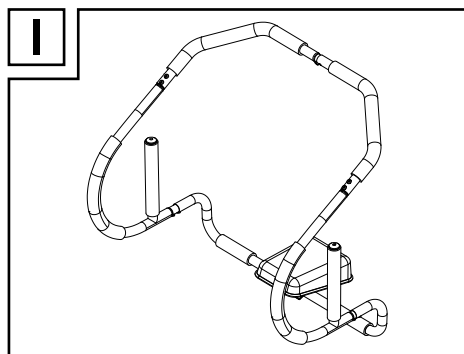
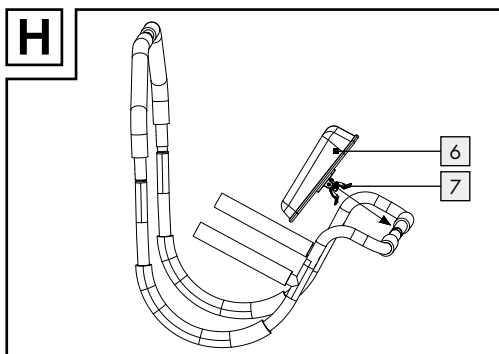
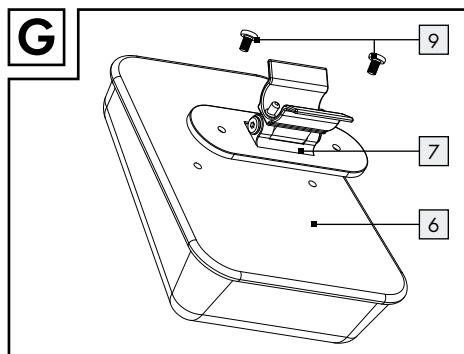
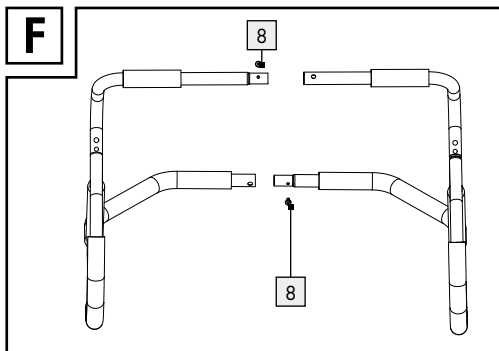
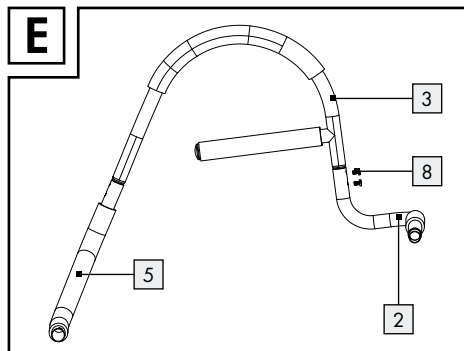
APPAREIL DE MUSCULATION POUR ABDOMINAUX

Instructions de montage, d'utilisation et
consignes de sécurité



DE/AT/CH	Montage-, Bedienungs- und Sicherheitshinweise	Seite	5
FR/CH	Instructions de montage, d'utilisation et consignes de sécurité	Page	13
IT/CH	Istruzioni di montaggio, d'uso e di sicurezza	Pagina	20





Einleitung	Seite	6
Bestimmungsgemäße Verwendung	Seite	6
Teilebeschreibung	Seite	6
Lieferumfang	Seite	6
Technische Daten	Seite	6
Sicherheitshinweise	Seite	6
Montage	Seite	8
Übungsanleitung	Seite	8
Allgemeine Hinweise	Seite	8
Übungen	Seite	9
Reinigung und Pflege	Seite	11
Entsorgung	Seite	11
Garantie	Seite	11
Abwicklung im Garantiefall	Seite	11
Service	Seite	12

Bauchmuskeltrainer

● Einleitung



Wir beglückwünschen Sie zum Kauf Ihres neuen Produktes. 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.

● Bestimmungsgemäße Verwendung

Der Bauchmuskeltrainer ist als Trainingsgerät in privaten Haushalten vorgesehen. Er ist nicht für Aufstellung und Einsatz im therapeutischen oder Profistudiobereich zugelassen. Nur für Erwachsene und Jugendliche über 14 Jahren geeignet! Eine andere Verwendung als zuvor beschrieben oder eine Veränderung des Produktes ist nicht zulässig und kann zu Verletzungen und/oder Beschädigungen des Produktes führen. Für aus bestimmungswidriger Verwendung entstandene Schäden übernimmt der Hersteller keine Haftung. Das Produkt ist nicht für den gewerblichen Einsatz bestimmt.

● Teilebeschreibung

- 1 Kopfstützenhalterrohr (links)
- 2 Kopfstützenhalterrohr (rechts)
- 3 Haltegriffrohr
- 4 Abrollrohr (links)
- 5 Abrollrohr (rechts)
- 6 gepolsterte Kopfstütze
- 7 Halterung für Kopfstütze
- 8 Schraube für Verbindungsbuchse
- 9 Schraube für Kopfstützenmontage
- 10 Innensechskantschlüssel

● Lieferumfang

Kontrollieren Sie unmittelbar nach dem Auspacken den Lieferumfang auf Vollständigkeit sowie den einwandfreien Zustand des Produktes und aller Teile. Montieren Sie das Produkt keinesfalls, wenn der Lieferumfang nicht vollständig ist.

- 1 Kopfstützenhalterrohr (links)
- 1 Kopfstützenhalterrohr (rechts)
- 2 Haltegriffrohre
- 1 Abrollrohr (links)
- 1 Abrollrohr (rechts)
- 1 gepolsterte Kopfstütze
- 1 Halterung für Kopfstütze
- 10 Schrauben für Verbindungsbuchse
- 2 Schrauben für Kopfstützenmontage
- 1 Innensechskantschlüssel
- 1 Montage- und Bedienungsanleitung

● Technische Daten

Maße:	aufgebaut: ca. 70 x 66 x 68 cm (B x H x T) (mit Kopfstütze)
Produktgewicht:	ca. 3,78 kg
Max. zulässiges Körpergewicht:	110 kg

Der Artikel wurde in Übereinstimmung mit der EN ISO 20957-1:2013, Klasse H geprüft.



Sicherheitshinweise

VOR GEBRAUCH BITTE DIE MONTAGEANLEITUNG LESEN! MONTAGEANLEITUNG BITTE SORGFÄLTIG AUFBEWAHREN!



⚠️ WARNUNG! LEBENS- UND UNFALLGEFAHREN FÜR KLEINKINDER UND KINDER!

Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Verpackungsmaterial. Es besteht Erstickungsgefahr. Halten Sie Kinder vom Produkt fern. Dieses Produkt ist kein Spielzeug!

⚠ VORSICHT! Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt! Das Produkt ist kein Kletter- oder Spielgerät!

⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!
Stellen Sie sicher, dass alle Teile unbeschädigt und sachgerecht montiert sind. Bei unsachgemäßer Montage besteht Verletzungsgefahr. Beschädigte Teile können die Sicherheit und Funktion beeinflussen.

⚠ VORSICHT! VERLETZUNGSGEFAHR!
Nehmen Sie keine Veränderungen des Gerätes während des Trainings vor.

- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Lassen Sie vor Beginn des Trainings einen allgemeinen Fitness-Check von Ihrem Arzt durchführen und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abklären.
- Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Sollten während des Trainings Schmerzen auftreten, ist dieses sofort zu unterbrechen und ein Arzt aufzusuchen.
- Tragen Sie bequeme Sport- und Freizeitbekleidung.
- Wärmen Sie sich vor dem Trainingsbeginn mit dem Bauchmuskeltrainer immer sorgfältig auf.
- Führen Sie die Übungen wie beschrieben langsam und ruhig aus.
- Achten Sie auf gleichmäßiges Aus- und Einatmen und vermeiden Sie eine Pressatmung.
- Achten Sie auf einen gleichmäßigen und ruckfreien Bewegungsablauf.
- Wählen Sie einen Aufstellort, der ausreichend Platz für Montage und Training bietet. Die gewählte Fläche sollte mindestens 2 x 2 m groß und gut belüftet sein. Der Untergrund muss eben und gerade sein. Überprüfen Sie den sicheren Stand.

- Um den Trainingsbereich  herum sollte eine Freifläche  von 0,6 m verbleiben (s. Abb. A).

-  **VORSICHT!** Überlasten Sie das Produkt nicht. Das Körpergewicht des Benutzers darf 110 kg nicht überschreiten. Andernfalls können Verletzungen und/oder Sachschäden die Folgen sein.

⚠ WARNUNG! Zu häufiges oder vom Trainingsplan abweichendes Training kann die Gesundheit gefährden.

- Verwenden Sie das Gerät nur auf ebenem Boden, um die Standsicherheit des Gerätes nicht zu beeinträchtigen.
- Verwenden Sie das Produkt nicht in unkontrolliert zugänglichen Bereichen.
- Kontrollieren Sie das Gerät vor jeder Verwendung aufmerksam auf eventuelle Beschädigungen oder lose Verbindungen. Nehmen Sie das Produkt im Falle von Beschädigungen nicht in Gebrauch. Lose Verbindungen müssen umgehend wieder befestigt werden.
- Bei unsachgemäßem Gebrauch des Gerätes sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.
- Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings einen Arzt.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn Sie an Krankheiten, Krämpfen, Übelkeit oder Brustschmerzen leiden.
- Benutzen Sie das Gerät nicht während der Schwangerschaft.
- Absolvieren Sie vor Beginn des Trainings grundsätzlich leichte Aufwärmübungen.
- Prüfen Sie Gerät und Zubehör regelmäßig auf Beschädigung und Abnutzung (z. B. Verbindungen).
- **VORSICHT:** Einige Bauteile könnten sich abnutzen.
- Setzen Sie sich nicht auf das Gerät oder verwenden es als Stuhl.
- Räumen Sie Gerät und Zubehör immer aus dem Weg, wenn Sie es nicht verwenden, um Stolpergefahr zu vermeiden.
- Achten Sie darauf, dass nicht verwendete Bauteile nicht in Ihrem Trainingsbereich liegen.

● Montage

1. Befestigen Sie das Haltegriffrohr [3] mit dem Abrollrohr [4] mittels zweier Schrauben [8] (Abb. B).
2. Befestigen Sie anschließend das Haltegriffrohr [3] mit dem Abrollrohr [5] mittels zweier Schrauben [8] (Abb. C).
3. Montieren Sie das Kopfstützenhalterrohr [1] mittels zweier Schrauben [8] an die Kombination aus [3] + [4] aus Schritt 1 (Abb. D).
4. Montieren Sie das Kopfstützenhalterrohr [2] mittels zweier Schrauben [8] an die Kombination aus [3] + [5] aus Schritt 1 / 2 (Abb. E).
5. Verbinden Sie die Abrollrohre [4] + [5] und die Kopfstützenhalterrohre [1] + [2] und befestigen Sie diese Konstruktion mittels zweier Schrauben [8] (Abb. F).
6. Richten Sie Löcher aus und befestigen Sie die Halterung [7] mittels zweier Schrauben [9] an der gepolsterten Kopfstütze [6] (Abb. G).
7. Positionieren Sie die beiden gewölbten Punkte der Halterung [7] in den beiden Öffnungen der Kopfstützenhalterrohre [1] + [2] und platzieren Sie die gepolsterte Kopfstütze [6] auf den Kopfstützhalterrohren [1] + [2] (Abb. H).
8. Ziehen Sie nun alle Schrauben [8] mit dem Innensechskantschlüssel [10] fest an. Die Montage ist abgeschlossen (Abb. I).

● Übungsanleitung

● Allgemeine Hinweise

- Legen Sie ggf. ein Tagebuch über die von Ihnen ausgeführten Übungen an, um Ihr Trainingsprogramm zu überwachen.
- Nehmen Sie sich nach den Trainingseinheiten 5–10 Minuten Zeit zum Entspannen und trinken Sie ausreichend, um die verlorene Flüssigkeitsmenge auszugleichen.
- Benutzen Sie etwas Massagecreme oder -öl, um die beanspruchten Muskelpartien einzureiben. Dies fördert die Durchblutung, verhindert Muskelkater und hält die Muskeln geschmeidig.

- Ziehen Sie einen Trainingsanzug an, um eine zu schnelle Abkühlung zu vermeiden.

Bitte beachten Sie folgende wichtige Hinweise, wenn Sie Ihr Gerät montiert haben und für das erste Training bereit sind.

Grundsätzlich gliedert sich eine Übung nach dem folgenden Schema:

Aufwärmen => Training => Entspannen

1. Aufwärmen:

- ⚠️ WARNUNG!** Wenn Sie ungenügend aufgewärmt sind, können Verletzungen auftreten.
- Führen Sie vor Beginn des eigentlichen Trainings immer mindestens 5 bis 10 Minuten lang einige Lockerungsübungen durch.

Hinweis: Ein paar Minuten vor Ort zu gehen oder zu marschieren ist eine gute Möglichkeit, sich aufzuwärmen. Gehen Sie es langsam an, denken Sie daran, es handelt sich nur um eine Aufwärmübung. Sie können zur Aufwärmung auch die Arme vorsichtig schwingen oder einige Sidesteps durchzuführen. Fahren Sie nach etwa 5 Minuten mit den Dehnübungen fort.

Vorschläge für Dehnübungen:

1. Legen Sie sich flach auf den Rücken und schieben Sie die Knie an die Brust. Umfassen Sie sie mit locker gefalteten Händen. Atmen Sie leicht durch und spüren Sie die Dehnung im unteren Rücken und im Gesäß.
2. Legen Sie sich komplett ausgestreckt mit dem Gesicht nach unten auf den Boden. Platzieren Sie Ihre Hände auf beiden Seiten des Kopfes und stützen Sie sich mit den Unterarmen ab. Heben Sie Ihre Brust allmählich vom Boden ab, während Sie Ihre Hüften fest auf den Boden drücken. Atmen Sie leicht durch und spüren Sie die Dehnung an der Vorderseite des Rumpfs.

2. Training:

- Trainieren Sie stets so, dass Sie ruhig und gleichmäßig atmen können.
- Kontrollieren Sie die Belastung über Ihre Pulsfrequenz. Fragen Sie ggf. Ihren Arzt um Rat.

Trainingshäufigkeit:

Anfänger sollten 1 bis 2 Trainingseinheiten pro Woche durchführen. Fortgeschrittene können das Trainingsaufkommen auf 3 bis 6 Mal pro Woche steigern.

Trainingsintensität:

HINWEIS: Falsches und übertriebenes Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

- Achten Sie darauf, dass Sie alle Übungen ohne Schmerzen durchführen.
- Unterbrechen Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt, wenn Schmerzen auftreten.

3. Entspannung:

- Beachten Sie, dass auf die Anspannung des Trainings stets eine Entspannungsphase folgen muss.
- Achten Sie in den Entspannungsphasen darauf, dass Ihr Körper nicht auskühlt.
- Führen Sie die Übungen ggf. auf einer Decke durch, mit welcher Sie sich anschließend in den Entspannungsphasen wärmen können.

● Übungen

- Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Bewegung langsam und kontrolliert, aus der Bauchmuskulatur gesteuert, durchführen.
Die Arme dienen nur zur Stabilisation.
- Vermeiden Sie schnelle, ruckartige Wiederholungen und aus den Armen heraus durchgeführte Bewegungsabläufe. Derartige Bewegungen können die Rückenmuskulatur (und Bandscheiben) negativ beeinflussen.

Ausgangsposition

Legen Sie sich flach auf den Rücken und legen Sie den Kopf auf die gepolsterte Kopfstütze. Ihre Knie sollten gebeugt sein und Ihre Füße flach auf dem Boden aufgestellt, Sie befinden sich jetzt in der Ausgangsposition. Wenn Sie Anfänger sind, befinden sich Ihre Hände auf der oberen U-förmigen Stange über der gepolsterten Kopfstütze.

1. Klassischer Crunch (Abb. ①)

Nehmen Sie die Ausgangsposition ein und bringen Sie den Oberkörper nach oben, während Sie den Rücken auf dem Boden und den Kopf auf der Kopfstütze halten. Wir empfehlen, dass Sie Ihre Crunch-Position kurz halten, sich dann langsam zusammenrollen und die Sequenz wiederholen. Es werden 12 bis 15 Wiederholungen empfohlen.

2. Klassischer Crunch rückwärts (Abb. ②)

Wenn Sie den Körper in derselben Position halten, verlieren Ihre Füße, Beine und Ihr Gesäß den Kontakt zum Boden. Ihr Rücken bleibt immer noch flach auf dem Boden. Atmen Sie aus, während Sie langsam Ihre Knie in Richtung Brust ziehen, und atmen Sie ein, während Sie langsam in die Ausgangsposition zurückkehren. Führen Sie diese Übung langsam und kontrolliert durch. Wenn Sie Ihre Knie in Richtung Brust anziehen, achten Sie darauf, Ihre Bauchmuskeln und nicht Ihre Beine zu verwenden. Es werden 12 Wiederholungen empfohlen.

3. Total Crunch (Abb. ③)

Diese Übung ist eine Kombination aus Klassischer Crunch und Klassischer Crunch rückwärts. Ziehen Sie während eines einfachen Crunchs Ihre Knie in Richtung Brust, während Sie Ihren Rücken flach auf dem Boden und Ihren Kopf auf der Kopfstütze halten. In die Ausgangsposition zurückkehren und erneut wiederholen. Es werden 12 Wiederholungen empfohlen.

4. Oblique Crunch (Abb. ④)

Während Sie Ihre Knie zusammenhalten und beugen, drehen Sie sie nach rechts. Die Beine sollten so nahe wie möglich am Boden sein, ohne dass Sie sich unwohl fühlen. Führen Sie aus dieser Position heraus einen einfachen Crunch mit dem Kopf auf der Kopfstütze durch. Ihr Rücken ist leicht vom Boden abgehoben. Es werden 12 Wiederholungen empfohlen. Drehen Sie dann Ihre Beine in der gleichen Art und Weise zur anderen Seite, um beide Seiten zu trainieren. Wieder sind 12 Wiederholungen empfohlen. Um sicherzustellen, dass die Muskeln sich gleichmäßig entwickeln, muss die Anzahl der Wiederholungen auf beiden Seiten gleich sein.

Übungen für Fortgeschrittene

Die Hände befinden sich jetzt auf den Stangen an den Seiten Ihres Kopfes und Ihre Ellbogen auf dem Armkissen.

1. Fortgeschrittener klassischer Crunch (Abb. 5)

Befolgen Sie die gleiche Anweisung wie beim klassischen Crunch, aber bewegen Sie Ihre Hände in eine Überkopfposition auf der Stange. Es werden 12 Wiederholungen empfohlen.

2. Fortgeschrittener klassischer Crunch rückwärts (Abb. 6)

Befolgen Sie die gleiche Anweisung wie beim klassischen Crunch rückwärts, aber bewegen Sie Ihre Hände in eine Überkopfposition auf der Stange. Es werden 12 Wiederholungen empfohlen.

3. Fortgeschrittener totaler Crunch (Abb. 7)

Befolgen Sie die gleiche Anweisung wie beim totalen Crunch, aber bewegen Sie Ihre Hände in eine Überkopfposition auf der Stange.

4. Fortgeschrittener Oblique Crunch (Abb. 8)

Befolgen Sie die gleiche Anweisung wie beim Oblique Crunch, aber bewegen Sie Ihre Hände in eine Überkopfposition auf der Stange.

5. Fortgeschrittenes Fahrradfahren (Abb. 9)

Beginnen Sie mit den Händen in fortgeschrittener Position, wobei Ihr Rücken flach auf dem Boden und Ihr Kopf auf der Kopfstütze bleibt. Diese Übung ist nichts für Anfänger. Beginnen Sie mit geraden Beinen vorne flach auf dem Boden. Wenn Sie crunchen, ziehen Sie das rechte Knie in einer entspannten, gebogenen Position in Richtung Ihrer Brust (atmen Sie dabei aus). Während Sie nach unten rollen, ziehen Sie das linke Knie in einer entspannten Position in Richtung Ihrer Brust. Bewegen Sie Ihre Beine, als würden Sie Fahrrad fahren. Diese Übung ist für den Bauchbereich sehr anspruchsvoll. Sie können daher mit 10 Wiederholungen beginnen

und nach der ersten Woche mit 12 und nach der dritten Woche mit 15 fortfahren.

6. Fortgeschrittenes Beinheben (Abb. 10)

Beginnen Sie mit dem Kopf auf der Kopfstütze, dem Rücken flach auf dem Boden und den Händen in der fortgeschrittenen Position. Heben Sie langsam Ihre Beine an, halten Sie Ihre Knie entspannt und heben Sie sie mit einer leichten Beugung in Richtung Brust und Schultern, während Sie Ihren Rücken immer fest auf dem Boden drücken. Dann senken Sie Ihre Beine wieder auf den Boden. Während dieser Übung müssen Sie sich darauf konzentrieren, Ihre Beine mit Ihren Bauchmuskeln zu heben, nicht mit Ihrem Rücken oder Ihren Beinen. Wir empfehlen Ihnen, mit 10 Wiederholungen zu beginnen und nach der ersten Woche mit 12 und nach der dritten Woche mit 15 fortzufahren.

Für die Push-up- und Dip-Übung muss nur die Kopfstütze entfernt werden.

Push-Up (Abb. 11)

Diese Übung ist geeignet für Brust, Schultern und Arme. Drehen Sie das Produkt wie gezeigt um und stellen Sie es auf eine feste Oberfläche. Achten Sie darauf, dass es stabil ist und nicht verrutschen kann. Fassen Sie die Schaumgriffe, halten Sie Ihre Füße zusammen und strecken Sie sich nach hinten. Balancieren Sie Ihr Gewicht zwischen Ihren Handflächen und Ihren Zehen.

Halten Sie Ihren Körper gerade und senken Sie ihn, indem Sie Ihre Ellbogen beugen. Um einen Standard-Push-up durchzuführen, gehen Sie nach unten, bis Ihre Brust fast Ihre Hand berührt. Kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie den Vorgang.

Dip-Übung (Abb. 12)

Diese Übung ist für Ihre Arme und Schultern gedacht. Wie in der Abbildung gezeigt, drehen Sie zunächst das Produkt um und legen Sie es auf eine feste Oberfläche. Achten Sie darauf, dass es stabil ist und nicht verrutschen kann. Fassen Sie die Schaumgriffe, halten Sie Ihre Füße zusammen und strecken Sie sie vor sich aus. Der größte Teil Ihres Gewichts wird von Ihren Armen getragen.

Senken Sie Ihren Körper langsam auf den Boden, indem Sie Ihre Ellbogen beugen und die Spannung auf Ihren Armen halten, während Sie nach unten gehen. Halten Sie Ihre Ellbogen eng am Körper und spreizen Sie sie nicht ab. Gehen Sie nach unten, bis Ihr Trizeps parallel zum Boden ist. Pausieren Sie und drücken Sie sich nach oben in die Startposition. Wiederholen Sie die Übung mehrfach. Wiederholen Sie zum Cool Down einfach die zuvor in dieser Bedienungsanleitung beschriebenen Dehnübungen.

● Reinigung und Pflege

- Verwenden Sie zur Reinigung und Pflege ein trockenes, fusselfreies Tuch.
- Entfernen Sie gröbere Verschmutzungen auf der Metalloberfläche mittels eines feuchten Tuchs.
- Verwenden Sie keinesfalls ätzende Reinigungsmittel. Andernfalls kann das Material des Produktes beschädigt werden.

● 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.

● Abwicklung im Garantiefall

Um eine schnelle Bearbeitung Ihres Anliegens zu gewährleisten, folgen Sie bitte den folgenden Hinweisen:

Bitte halten Sie für alle Anfragen den Kassenbon und die Artikelnummer (z. B. IAN 123456_7890) als Nachweis für den Kauf bereit.

Die Artikelnummer entnehmen Sie bitte dem Typenschild, einer Gravur, auf dem Titelblatt Ihrer Bedienungsanleitung (unten links) oder als Aufkleber auf der Rück- oder Unterseite des Produkts.

Sollten Funktionsfehler oder sonstige Mängel auftreten, kontaktieren Sie zunächst die nachfolgend benannte Serviceabteilung telefonisch oder per E-Mail.

Ein als defekt erfasstes Produkt können Sie dann unter Beifügung des Kaufbelegs (Kassenbon) und der Angabe, worin der Mangel besteht und wann er aufgetreten ist, für Sie portofrei an die Ihnen mitgeteilte Service-Anschrift übersenden.

● Service

DE Service Deutschland

Tel.: 0800 5435 111

E-Mail: owim@lidl.de

AT Service Österreich

Tel.: 0800 292726

E-Mail: owim@lidl.at

CH Service Schweiz

Tel.: 0800562153

E-Mail: owim@lidl.ch

Introduction	Page 14
Utilisation conforme	Page 14
Descriptif des pièces	Page 14
Contenu de la livraison	Page 14
Caractéristiques techniques	Page 14
Consignes de sécurité	Page 14
Montage	Page 15
Instructions d'exercices	Page 16
Généralités	Page 16
Exercices	Page 17
Nettoyage et entretien	Page 18
Mise au rebut	Page 19
Garantie	Page 19
Faire valoir sa garantie	Page 19
Service après-vente	Page 19

Appareil de musculation pour abdominaux

● 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. Conservez ces instructions. Si vous donnez le produit à des tiers, remettez-leur également la totalité des documents.

● Utilisation conforme

L'appareil abdominal est conçu à titre d'appareil d'entraînement dans des foyers privés. Il n'est pas homologué pour une installation et un usage dans des instituts thérapeutiques ou des centres de fitness. Cet appareil est uniquement destiné à l'usage d'adultes et d'enfants à partir de 14 ans ! Une autre utilisation que celle décrite ci-dessus ou une modification du produit n'est pas autorisée et peut mener à des blessures et/ou à un endommagement du produit. Le fabricant décline toute responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation non conforme. Le produit n'est pas destiné à une utilisation commerciale.

● Descriptif des pièces

- 1 Tube support pour appui-tête (gauche)
- 2 Tube support pour appui-tête (droite)
- 3 Tube support pour poignée
- 4 Tube de roulement (gauche)
- 5 Tube de roulement (droite)
- 6 Appui-tête rembourré
- 7 Support pour appui-tête
- 8 Vis pour raccord
- 9 Vis pour montage de l'appui-tête
- 10 Clé pour vis à six pans creux

● Contenu de la livraison

Après avoir déballé le contenu de livraison, contrôlez immédiatement son intégralité ainsi que l'état irréprochable du produit et de toutes ses pièces. Il ne faut en aucun cas assembler le produit si le contenu de la livraison n'est pas au complet.

- 1 tube support pour appui-tête (gauche)
- 1 tube support pour appui-tête (droite)
- 2 tubes support pour poignée
- 1 tube de roulement (gauche)
- 1 tube de roulement (droite)
- 1 appui-tête rembourré
- 1 support pour appui-tête
- 10 vis pour raccord
- 2 vis pour montage de l'appui-tête
- 1 clé pour vis à six pans creux
- 1 notice de montage et mode d'emploi

● Caractéristiques techniques

Dimensions :	assemblé : env. 70 x 66 x 68 cm (l x h x p) (avec appui-tête)
Poids du produit :	env. 3,78 kg
Poids corporel max. supporté :	110 kg

L'article a été vérifié et certifié conformément à la norme EN ISO 20957-1:2013, classe H.



Consignes de sécurité

VEUILLEZ LIRE LES INSTRUCTIONS DE MONTAGE AVANT UTILISATION ! CONSERVER SOIGNEUSEMENT LES INSTRUCTIONS DE SERVICE !

■



⚠ AVERTISSEMENT ! DANGER DE MORT ET D'ACCIDENT POUR LES ENFANTS EN BAS

ÂGE ET LES ENFANTS ! Ne laissez jamais les enfants sans surveillance avec le matériel d'emballage. Risque d'asphyxie. Tenez les enfants à l'écart du produit. Ce produit n'est pas un jouet !

⚠ ATTENTION ! Ne laissez pas les enfants sans surveillance ! Le produit n'est pas une échelle ni un jouet !

⚠ ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURE ! Vérifiez que toutes les pièces sont en parfait état et correctement montées. Il existe un risque de blessures en cas de montage incorrect. Les pièces endommagées peuvent affecter la sécurité de l'utilisateur et le fonctionnement de l'article.

⚠ ATTENTION ! RISQUE DE BLESSURE !

Ne pas modifier l'appareil pendant l'entraînement.

- L'appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes (y compris des enfants) aux facultés physiques, sensorielles et mentales limitées, ou manquant d'expérience ou de connaissances, à moins d'être surveillées par une personne responsable de leur sécurité ou d'avoir reçu de cette personne des instructions indiquant comment utiliser l'appareil. Les enfants doivent être surveillés afin de s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Avant d'entamer l'entraînement, consulter un médecin afin de réaliser un test de forme général et de discuter de tout éventuel problème cardiaque, cardiovasculaire ou orthopédique.
- Un entraînement inadéquat et excessif peut nuire à votre santé. Si des douleurs apparaissent pendant l'entraînement, immédiatement arrêter et consulter un médecin.
- Portez des vêtements de sport et de loisir confortables.
- Avant de commencer l'entraînement, échauffez-vous toujours soigneusement avec l'appareil abdominaux.
- Effectuez lentement et calmement les exercices décrits.
- Veillez à inspirer et expirer correctement, et évitez de forcer votre respiration.
- Veillez à effectuer des mouvements symétriques et sans à-coups.
- Choisissez pour l'installation un endroit offrant une place suffisante pour le montage et l'entraînement. La surface choisie devrait être d'au moins 2 x 2 m et bien aérée. Le sol doit être plan et rectiligne. Contrôlez la bonne fixation de l'installation.
- Une zone  de 0,6 m doit rester dégagée autour de l'espace d'entraînement  (voir fig. A).



ATTENTION ! Ne surchargez pas le produit. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 110 kg. Sinon, il

pourrait en résulter des blessures et/ou des dommages.

⚠ AVERTISSEMENT ! Un entraînement trop fréquent, ou différant du programme d'entraînement, peut nuire à votre santé.

- Utilisez uniquement l'appareil sur un sol plan, afin de garantir la stabilité de l'appareil.
- Ne pas utiliser ce produit dans des zones aux accès non contrôlés.
- Avant chaque utilisation, contrôlez attentivement le produit, afin de repérer d'éventuels dommages ou des raccords desserrés. Ne pas utiliser le produit si celui-ci est endommagé. Les raccords desserrés doivent être immédiatement resserrés.
- Des dommages liés à la santé ne peuvent être exclus lors d'une utilisation inappropriée de l'appareil.
- Consultez un avis médical avant de débiter votre entraînement.
- Ne pas utiliser l'appareil, si vous souffrez de maladies, contractures, nausées ou douleurs à la poitrine.
- Ne pas utiliser l'appareil durant votre grossesse.
- Faites des exercices d'échauffement légers avant de commencer l'entraînement.
- Vérifiez régulièrement l'appareil et les accessoires, pour constater des traces de dommages et d'usure (par ex. sur les raccords).
- **ATTENTION :** Plusieurs éléments peuvent être exposés à l'usure.
- Ne vous appuyez pas sur l'appareil, ou ne vous en servez pas comme chaise.
- Dégagez toujours l'appareil et les accessoires de votre chemin lorsque vous ne vous en servez pas, afin d'éviter tout risque de trébuchement.
- Veillez à ce que les éléments non utilisés ne se trouvent pas dans votre zone d'entraînement.

● Montage

1. Fixez le tube support pour poignée  avec le tube de roulement  en utilisant deux vis  (fig. B).

2. Fixez ensuite le tube support pour poignée [3] avec le tube de roulement [5] en utilisant deux vis [8] (fig. C).
3. Avec deux vis [8], montez le tube support pour appui-tête [1] aux éléments [3] + [4] mentionnés à l'étape 1 (fig. D).
4. Avec deux vis [8], montez le tube support pour appui-tête [2] aux éléments [3] + [5] mentionnés à l'étape 1 / 2 (fig. E).
5. Connectez les tubes de roulement [4] + [5] et les tubes support pour appui-tête [1] + [2] et fixez cet ensemble avec deux vis [8] (fig. F).
6. Alignez les trous et fixez le support [7] avec deux vis [9] à l'appui-tête rembourré [6] (fig. G).
7. Positionnez les deux points incurvés du support [7] dans les deux ouvertures des tubes support pour appui-tête [1] + [2] et placez l'appui-tête rembourré [6] sur les tubes support pour appui-tête [1] + [2] (fig. H).
8. Serrez maintenant à fond toutes les vis [8] avec la clé pour vis à six pans creux [10]. Le montage est terminé (fig. I).

● Instructions d'exercices

● Généralités

- Le cas échéant, tenez un journal dans lequel vous notez vos exercices, afin de surveiller votre programme d'entraînement.
- Après votre séance d'entraînement, prenez 5 - 10 minutes pour vous détendre et buvez suffisamment, afin de compenser la quantité de liquide éliminée.
- Utilisez un peu de crème ou d'huile de massage, afin de frictionner les muscles sollicités. Le massage favorise la circulation sanguine, réduit les courbatures et préserve la souplesse des muscles.
- Enfilez une tenue d'entraînement, afin d'éviter aux muscles de refroidir trop rapidement.

Veuillez respecter les informations essentielles suivantes, lorsque vous avez monté l'appareil et que vous êtes prêt(e) à commencer votre premier entraînement.

De principe, un entraînement se structure selon le schéma suivant :

Échauffement => Entraînement => Détente

1. Échauffement :

⚠ Avertissement ! Lorsque vous n'êtes pas suffisamment échauffé(e), des blessures peuvent survenir.

- Avant le début de l'entraînement, effectuez toujours quelques exercices d'assouplissement durant 5 à 10 minutes au moins.

Remarque : marcher durant quelques minutes près du lieu est une bonne manière de s'échauffer. Prenez votre temps et rappelez-vous qu'il s'agit uniquement d'un échauffement. Pour vous échauffer, vous pouvez également balancer prudemment vos bras ou effectuer quelques pas chassés. Après env. 5 minutes, continuez avec des étirements.

Propositions d'étirements :

1. Allongez-vous à plat sur le dos, et ramenez les genoux à la poitrine. Saisissez-les avec les mains légèrement pliées. Respirez doucement et sentez l'étirement au niveau des fessiers et du bas du dos.
2. Allongez-vous complètement par terre, en orientant votre visage vers le bas. Placez vos mains des deux côtés de la tête et prenez appui sur vos avant-bras. Soulevez progressivement votre poitrine du sol, tandis que vous appuyez fermement vos hanches contre le sol. Respirez doucement et sentez l'étirement sur le côté du torse.

2. Entraînement :

- Entraînez-vous toujours de façon à pouvoir respirer avec calme et régularité.
- Contrôlez l'intensité de votre fréquence de pulsation. Demandez conseil à votre médecin, le cas échéant.

Fréquence d'entraînement :

Les débutants devraient procéder à 1 à 2 séances d'entraînement par semaine. Les utilisateurs avancés peuvent augmenter leur fréquence d'entraînement de 3 à 6 fois par semaine.

Intensité de l'entraînement :

REMARQUE : un mauvais entraînement, qui force sur les muscles, peut nuire à votre santé.

- Veillez à pratiquer l'ensemble des exercices sans rencontrer de douleurs.
- Arrêtez immédiatement l'entraînement, et consultez un médecin en cas d'apparition de douleurs.

3. Détente :

- Notez que la tension de l'entraînement doit toujours être suivie d'une phase de détente.
- Veillez à ne pas laisser refroidir votre corps durant les phases de détente.
- Le cas échéant, effectuez les exercices sur une couverture, dans laquelle vous pouvez vous réchauffer durant les phases de détente.

● Exercices

- Veillez à exercer des mouvements lents et contrôlés, en faisant travailler vos muscles abdominaux. Les bras vous aident uniquement à vous stabiliser.
- Évitez d'effectuer des mouvements répétitifs de façon saccadée et rapide, en prenant appui sur vos bras. De tels mouvements peuvent avoir des influences négatives sur la musculature du dos (et les disques intervertébraux).

Position initiale

Allongez-vous à plat sur le dos, et placez la tête sur l'appui-tête rembourré. Vos genoux doivent être pliés et vos pieds placés à plat sur le sol ; vous êtes désormais en position initiale. Si vous êtes débutant(e), vos mains doivent se trouver sur la barre supérieure en forme de U, au-dessus de l'appui-tête rembourré.

1. Crunch classique (fig. ①)

Mettez-vous en position initiale, et ramenez le haut du corps vers le haut, tout en maintenant le dos contre le sol et la tête sur l'appui-tête. Nous conseillons de maintenir brièvement cette position de crunch, avant de vous enrouler et de répéter cet exercice. Il est recommandé de répéter cet exercice de 12 à 15 fois.

2. Crunch classique inversé (fig. ②)

En conservant votre corps dans la même position, vos pieds, jambes et votre fessier perdent tout

contact avec le sol. Votre dos doit toujours rester à plat contre le sol. Expirez quand vous ramenez lentement vos genoux vers votre poitrine, et inspirez lorsque vous revenez doucement en position initiale. Réalisez cet exercice lentement, et de manière contrôlée. Lorsque vous ramenez vos genoux vers votre poitrine, veillez à utiliser les muscles abdominaux, et non vos jambes. Il est recommandé de répéter cet exercice 12 fois.

3. Total crunch (fig. ③)

Cet exercice associe le crunch classique et le crunch classique inversé. En effectuant un crunch simple, ramenez vos genoux vers votre poitrine, tandis que vous maintenez le dos plat au sol et votre tête sur l'appui-tête. Revenir en position initiale et répéter. Il est recommandé de répéter cet exercice 12 fois.

4. Crunch oblique (fig. ④)

Pliez et maintenez vos genoux l'un contre l'autre, puis basculez vers la droite. Les jambes doivent être aussi proches que possible du sol, sans sensation d'inconfort. Dans cette position, effectuez un crunch simple avec la tête reposant sur l'appui-tête. Votre dos est légèrement décollé du sol. Il est recommandé de répéter cet exercice 12 fois. Ensuite, tournez vos jambes à l'identique de l'autre côté, afin de vous entraîner des deux côtés. De nouveau, il est recommandé de répéter cet exercice 12 fois. Pour vous assurer de développer vos muscles à l'identique, le nombre de répétitions doit être identique pour chaque côté.

Exercices pour les utilisateurs avancés

Les mains se trouvent désormais sur les barres situées à côté de votre tête, et les coudes reposent sur les accoudoirs.

1. Crunch classique de niveau avancé (fig. ⑤)

Suivez les mêmes instructions que celles d'un crunch classique, mais déplacez vos mains sur la barre située au-dessus de votre tête. Il est recommandé de répéter cet exercice 12 fois.

2. Crunch classique inversé de niveau avancé (fig. 6)

Suivez les mêmes instructions que celles d'un crunch classique inversé, mais déplacez vos mains sur la barre située au-dessus de votre tête. Il est recommandé de répéter cet exercice 12 fois.

3. Total crunch de niveau avancé (fig. 7)

Suivez les mêmes instructions que celles d'un total crunch, mais déplacez vos mains sur la barre située au-dessus de votre tête.

4. Crunch oblique de niveau avancé (fig. 8)

Suivez les mêmes instructions que celles d'un crunch oblique, mais déplacez vos mains sur la barre située au-dessus de votre tête.

5. Bicyclette de niveau avancé (fig. 9)

Commencez à placer les mains dans la position du niveau avancé, et placez votre dos à plat contre le sol tandis que votre tête reste sur l'appui-tête. Cet exercice n'est pas destiné aux débutants. Commencez à placer vos jambes droites devant vous, bien à plat sur le sol. En effectuant un mouvement de crunch, ramenez le genou droit plié et détendu vers votre poitrine (tout en expirant). Tout en le roulant vers le bas, ramenez le genou gauche détendu vers votre poitrine. Vous déplacez alors vos jambes comme si vous faisiez du vélo. Cet exercice sollicite énormément l'abdomen. Par conséquent, vous pouvez commencer par 10 répétitions, puis 12 après la première semaine, et poursuivre avec 15 à la troisième semaine.

6. Lever de jambes de niveau avancé (fig. 10)

Commencez avec la tête sur l'appui-tête, le dos à plat contre le sol et les mains dans la position du niveau avancé. Soulevez lentement les jambes, maintenez les genoux détendus et les soulever en directement de votre poitrine et des épaules en les pliant légèrement, tandis que votre dos est toujours fermement appuyé contre le sol. Abaissez ensuite vos jambes vers le sol. Durant cet exercice, vous devez vous concentrer pour soulever vos jambes avec les muscles abdominaux, et non ceux de votre

dos ou de vos jambes. Nous vous recommandons de commencer par 10 répétitions, puis 12 après la première semaine, et poursuivre avec 15 à la troisième semaine.

Pour l'exercice des pompes et des « Dips », seul l'appui-tête doit être impérativement retiré.

Pompes (fig. 11)

Cet exercice est destiné à la poitrine, aux épaules et aux bras. Retournez le produit comme illustré, et le placer sur une surface stable. Veillez à sa stabilité et à ce qu'il ne puisse pas glisser. Saisissez les poignées en mousse, garder les pieds parallèles et les étirer vers l'arrière. Équilibrez votre poids entre vos paumes et vos orteils.

Maintenez votre corps droit et le baisser en pliant vos coudes. Pour réaliser des pompes standard, baissez votre corps jusqu'à ce que votre poitrine touche presque vos mains. Revenez dans la position initiale et répétez l'exercice.

Exercice de Dips (fig. 12)

Cet exercice a été pensé pour développer les bras et les épaules. Comme illustré, retournez tout d'abord le produit et le placer sur une surface stable. Veillez à sa stabilité et à ce qu'il ne puisse pas glisser. Saisissez les poignées en mousse, garder les pieds parallèles et les étirer devant vous. La majorité de votre poids repose sur les bras.

Baissez lentement votre corps en pliant vos coudes, et maintenez la tension dans les bras tandis que vous descendez vers le sol. Maintenez vos coudes près du corps et ne pas les écarter. Descendez vers le sol, jusqu'à ce que vos triceps soient parallèles au sol. Marquez l'arrêt et rappelez sur vos bras pour revenir en position initiale. Répétez l'exercice plusieurs fois.

Pour vous étirer après ces exercices, répétez simplement les exercices d'étirements décrits plus haut dans ce mode d'emploi.

● Nettoyage et entretien

- Utilisez un chiffon sec et non pelucheux pour le nettoyage et l'entretien du produit.

- Essuyer les salissures tenaces sur la surface métallique en utilisant un chiffon humide.
- Ne jamais utiliser de détergents caustiques. Autrement, le matériau du produit pourrait être endommagé.

● **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.

● **Faire valoir sa garantie**

Pour garantir la rapidité d'exécution de la procédure de garantie, veuillez respecter les indications suivantes :

Veuillez conserver le ticket de caisse et la référence du produit (par ex. IAN 123456_7890) à titre de preuve d'achat pour toute demande.

Le numéro de référence de l'article est indiqué sur la plaque d'identification, gravé sur la page de titre de votre manuel (en bas à gauche) ou sur un autocollant apposé sur la face arrière ou inférieure du produit.

En cas de dysfonctionnement du produit, ou de tout autre défaut, contactez en premier lieu le service après-vente par téléphone ou par e-mail aux coordonnées indiquées ci-dessous.

Vous pouvez alors envoyer franco de port tout produit considéré comme défectueux au service clientèle indiqué, accompagné de la preuve d'achat (ticket de caisse) et d'une description écrite du défaut avec mention de sa date d'apparition.

● **Service après-vente**

(FR) Service après-vente France

Tél. : 0800904879

E-Mail : owim@lidl.fr

(CH) Service après-vente Suisse

Tél. : 0800562153

E-Mail : owim@lidl.ch

Introduzione	Pagina 21
Utilizzo secondo la destinazione d'uso	Pagina 21
Descrizione dei componenti	Pagina 21
Contenuto della confezione	Pagina 21
Specifiche tecniche	Pagina 21
Consigli per la sicurezza	Pagina 21
Montaggio	Pagina 23
Guida agli esercizi	Pagina 23
Avvertenze generali	Pagina 23
Esercizi	Pagina 24
Pulizia e cura	Pagina 25
Smaltimento	Pagina 26
Garanzia	Pagina 26
Gestione dei casi in garanzia	Pagina 26
Assistenza	Pagina 26

Attrezzo per addominali

● Introduzione



Congratulazioni per l'acquisto del vostro nuovo prodotto. Con esso avete optato per un prodotto di qualità. Familiarizzare

con il prodotto prima di metterlo in funzione per la prima volta. A tale scopo, leggere attentamente le seguenti istruzioni d'uso e le avvertenze di sicurezza. Utilizzare il prodotto solo come descritto e per i campi di applicazione indicati. Conservare le presenti istruzioni. Consegnare tutta la documentazione in caso di cessione del prodotto a terzi.

● Utilizzo secondo la destinazione d'uso

L'attrezzo per l'allenamento addominale è concepito per un utilizzo in ambienti domestici. Esso non è destinato al montaggio e all'impiego presso studi terapeutici o professionali. Adatto solo per adulti e ragazzi maggiori di 14 anni! Non si ammette un utilizzo diverso da quello di destinazione, né una modifica del prodotto, poiché potrebbe conseguire un pericolo di lesioni e/o danni al prodotto stesso. Il produttore non si assume alcuna responsabilità per eventuali danni causati da un impiego non conforme alla destinazione d'uso. Il prodotto non è destinato all'uso professionale.

● Descrizione dei componenti

- 1 Tubo per il sostegno del poggiatesta (sinistra)
- 2 Tubo per il sostegno del poggiatesta (destra)
- 3 Maniglia tubolare
- 4 Tubo di svolgimento (sinistra)
- 5 Tubo di svolgimento (destra)
- 6 Poggiatesta imbottito
- 7 Supporto per poggiatesta
- 8 Vite per boccia di collegamento
- 9 Vite per il montaggio del poggiatesta
- 10 Chiave a brugola

● Contenuto della confezione

Subito dopo aver aperto l'imballaggio, accertarsi che il prodotto e tutti i suoi componenti siano integri e in perfette condizioni. Non montare assolutamente il prodotto se il contenuto della fornitura non è completo.

- 1 tubo per il sostegno del poggiatesta (sinistra)
- 1 tubo per il sostegno del poggiatesta (destra)
- 2 maniglie tubolari
- 1 tubo di svolgimento (sinistra)
- 1 tubo di svolgimento (destra)
- 1 poggiatesta imbottito
- 1 supporto per poggiatesta
- 10 viti per porta di collegamento
- 2 viti per il montaggio del poggiatesta
- 1 chiave a brugola
- 1 manuale di istruzioni per il montaggio e l'uso

● Specifiche tecniche

Dimensioni:	montato: ca. 70 x 66 x 68 cm (L x H x P) (con poggiatesta)
Peso del prodotto:	ca. 3,78 kg
Massimo peso corporeo sostenibile:	110 kg

L'articolo è collaudato e certificato in conformità con la EN ISO 20957-1:2013, classe H.



Consigli per la sicurezza

PRIMA DELL'USO SI PREGA DI LEGGERE LE ISTRUZIONI DI MONTAGGIO! CONSERVARE CON CURA LE ISTRUZIONI DI MONTAGGIO!



ATTENZIONE! PERICOLO DI MORTE E DI INFORTUNIO PER INFANTI E BAMBINI! Non

lasciare mai i bambini non sorvegliati in presenza di materiale d'imballaggio. Possibile rischio di soffocamento. Tenere il prodotto lontano dalla

portata dei bambini. Questo prodotto non è un giocattolo!

⚠ ATTENZIONE! Evitare di lasciare i bambini non sorvegliati! Il prodotto non è un attrezzo per giocare o arrampicarsi!

⚠ ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONI!
Assicurarsi che tutti i componenti siano integri e montati correttamente. Un montaggio errato può provocare un rischio di lesioni. Eventuali componenti danneggiati possono influire negativamente sulla sicurezza e sulla funzionalità del prodotto.

⚠ ATTENZIONE! PERICOLO DI LESIONI!
Non eseguire alcuna modifica dell'apparecchio durante l'allenamento.

- Questo attrezzo non deve essere utilizzato da persone (ivi inclusi bambini) con capacità fisiche, sensoriali o mentali limitate o senza esperienza in merito al suo maneggio, a meno che sia presente una persona responsabile per la sicurezza o che questa possa fornire indicazioni circa l'utilizzo del prodotto. I bambini devono essere sorvegliati affinché non giochino con l'attrezzo.
- Prima dell'inizio dell'allenamento sottoporsi a un controllo medico generale presso il proprio medico e verificare l'eventuale presenza di disturbi di natura cardiaca, circolatoria o ortopedica.
- Un allenamento errato o eccessivo può mettere a rischio la salute. Qualora si manifestassero dei dolori durante l'allenamento, interrompere immediatamente quest'ultimo e rivolgersi a un medico.
- Indossare vestiti sportivi comodi per il tempo libero.
- Prima di iniziare l'allenamento con l'attrezzo, eseguire sempre un'accurata fase di riscaldamento.
- Eseguire gli esercizi come descritto lentamente e con calma.
- Osservare un'espirazione e un'inspirazione uniformi, evitando stati di espirazione con sforzo.
- Procedere con un'esecuzione di movimenti uniformi e senza stratonfi.
- Scegliere un punto di installazione che offra spazio sufficiente per montaggio e allenamento. La superficie prescelta deve essere estendersi su almeno 2 x 2 m e deve essere ben ventilata.

Il pavimento deve essere piano. Controllare che l'attrezzo sia correttamente in sede.

- Intorno alla zona di allenamento □ lasciare un margine di superficie libera ▨ di 0,6 m (fig. A).

-  **ATTENZIONE!** Non sovraccaricare il prodotto. Il peso corporeo dell'utente non deve superare i 110 kg.

In caso contrario si provocherebbero lesioni a persone e/o danni a cose.

- ⚠ ATTENZIONE!** Un allenamento troppo frequente o un piano di allenamento diverso da quello stabilito può nuocere alla salute.
- Utilizzare l'attrezzatura solamente su di un pavimento piano, per non comprometterne la stabilità.
- Evitare di utilizzare il prodotto in luoghi accessibili e non controllati.
- Prima di ogni utilizzo controllare che l'attrezzo non presenti eventuali danni o congiunzioni allentate. Non utilizzare il prodotto qualora fosse danneggiato. Le congiunzioni allentate devono essere immediatamente rifissate.
- Non sono da escludere danni alla salute derivanti da un uso improprio dell'attrezzo.
- Prima dell'inizio dell'allenamento consultare un medico.
- Evitare di utilizzare l'attrezzo in stato di malattia o alla comparsa di crampi, nausea o dolori al torace.
- Non utilizzare l'apparecchio durante la gravidanza.
- Di base, eseguire leggeri esercizi di riscaldamento prima dell'inizio dell'allenamento.
- Controllare regolarmente che l'attrezzo e i relativi accessori non presentino danni e segni di logorio (ad es. alle congiunzioni).
- **ATTENZIONE:** alcuni componenti potrebbero usurarsi.
- Evitare di sedersi sull'attrezzo e di utilizzarlo come sedia.
- Riporre l'attrezzo e gli accessori in un luogo ove non possano essere d'intralcio, qualora non utilizzati.
- Assicurarsi che componenti strutturali non utilizzati siano esclusi dalla zona dedicata all'allenamento.

● Montaggio

1. Fissare la maniglia tubolare [3] con il tubo di svolgimento [4] mediante due viti [8] (fig. B).
2. Fissare poi la maniglia tubolare [3] con il tubo di svolgimento [5] mediante due viti [8] (fig. C).
3. Montare il tubo per il sostegno del poggiatesta [1] con due viti [8] alla combinazione costituita da [3] + [4] come descritto nel passaggio 1 (fig. D).
4. Montare il tubo per il sostegno del poggiatesta [2] con due viti [8] alla combinazione costituita da [3] + [5] come descritto nel passaggio 1 / 2 (fig. E).
5. Collegare i tubi di svolgimento [4] + [5] e i tubi per il sostegno del poggiatesta [1] + [2] e fissare la struttura con due viti [8] (fig. F).
6. Orientare i fori e fissare il supporto [7] con due viti [9] al poggiatesta imbottito [6] (fig. G).
7. Posizionare i due punti bombati del supporto [7] nei due fori dei tubi per il sostegno del poggiatesta [1] + [2] e collocare il poggiatesta imbottito [6] sui tubi per il sostegno del poggiatesta [1] + [2] (fig. H).
8. Avvitare ora saldamente tutte le viti [8] con la chiave a brugola [10]. Il montaggio è concluso (fig. I).

● Guida agli esercizi

● Avvertenze generali

- Servirsi eventualmente di un diario per la registrazione degli esercizi effettuati per poter controllare il proprio programma di allenamento.
- Effettuare delle pause di 5 - 10 minuti tra i cicli di allenamento per rilasciare la tensione e bere abbondantemente per bilanciare la quantità di liquido dispersa.
- Utilizzare della crema o dell'olio da massaggio per l'applicazione sulle zone muscolari sollecitate. Questo favorisce la circolazione, impedisce i dolori muscolari e mantiene i muscoli elastici.
- Indossare una tuta da ginnastica per evitare un rapido raffreddamento.

Si prega di osservare le avvertenze importanti di seguito, una volta montato l'attrezzo e prima di approcciarsi al primo allenamento.

In linea di massima un esercizio è strutturato secondo lo schema seguente:

Riscaldamento => Allenamento => Rilascio di tensione

1. Riscaldamento:

A ATTENZIONE! Qualora non si fosse effettuato un riscaldamento sufficiente, potrebbero conseguire delle lesioni.

- Prima dell'inizio dell'allenamento effettivo, eseguire sempre degli esercizi leggeri per almeno 5 - 10 minuti.

Nota: camminare o marciare sul posto per un paio di minuti è un buon modo di riscaldarsi. Andare piano, pensare che si tratta solo di un esercizio di riscaldamento. Per riscaldarsi è anche possibile far oscillare le braccia con cautela o fare degli step laterali. Proseguire dopo circa 5 minuti con gli esercizi di allungamento.

Consigli per gli esercizi di allungamento:

1. Distendersi in posizione supina con la schiena dritta e portare il ginocchio al petto. Afferrarle con le mani sciolte. Respirare leggermente e percepire l'allungamento nella parte inferiore della schiena e sui glutei.
2. Posizionarsi completamente distesi sul pavimento con il volto rivolto verso il basso. Collocare le mani sui due lati della testa e sostenerla con gli avambracci. Sollevare gradualmente da terra il busto, premendo allo stesso tempo saldamente i fianchi a terra. Respirare leggermente e percepire l'allungamento nella parte anteriore del torso.

2. Allenamento:

- Eseguire sempre l'allenamento in modo da riuscire a respirare tranquillamente e in modo uniforme.
- Tenere monitorata la frequenza cardiaca. Eventualmente rivolgersi a un medico per una consulenza.

Frequenza dell'allenamento:

Ai principianti si consiglia di eseguire 1 o 2 sessioni di allenamento settimanali. Gli esperti possono aumentare la frequenza delle sessioni da 3 fino a 6 volte settimanali.

Intensità di allenamento:

AVVERTENZA: un allenamento eccessivo o eseguito in modo scorretto può provocare danni alla salute.

- ❑ Assicurarsi che gli esercizi vengano eseguiti senza dolore.
- ❑ Interrompere subito l'allenamento e consultare un medico se si presentano dolori.

3. Rilascio di tensione:

- ❑ Tenere presente che la tensione dell'allenamento deve sempre essere seguita da una fase di rilascio della tensione.
- ❑ Durante la fase di rilascio della tensione fare in modo che il corpo non si raffreddi.
- ❑ Eseguire gli esercizi eventualmente su di una coperta, con la quale è possibile scaldarsi successivamente nella fase di rilascio della tensione.

● Esercizi

- ❑ Assicurarsi di eseguire il movimento lentamente e in modo controllato, guidato dalla muscolatura addominale.
Le braccia servono solo alla stabilità.
- ❑ Evitare ripetizioni veloci e brusche oltre ad esecuzioni del movimento eseguite per mezzo delle braccia. Questo tipo di movimenti potrebbe influire negativamente sulla muscolatura dorsale (e sui dischi intervertebrali).

Posizione di partenza

Distendersi in posizione supina e appoggiare la testa sul poggiatesta imbottito. Il ginocchio dovrebbe essere piegato e i piedi piatti a terra, ci si troverà ora nella posizione di partenza. Per i principianti, posizionare le mani sull'asta ad U superiore collocata sul poggiatesta imbottito.

1. Crunch classico (fig. 1)

Mettersi nella posizione di partenza e portare il busto verso l'alto, mentre si mantiene la schiena sul pavimento e la testa sul poggiatesta. Consigliamo di mantenere brevemente la posizione di crunch, raccogliersi poi lentamente su sé stessi e ripetere la sequenza. Si consiglia di ripeterlo per 12 - 15 volte.

2. Crunch classico all'indietro (fig. 2)

Se si mantiene il corpo nella stessa posizione, i piedi, le gambe e i glutei perdono il contatto con il pavimento. La schiena rimane dritta a terra. Espirare mentre si tira lentamente il ginocchio verso il petto, inspirare mentre si ritorna alla posizione di partenza. Eseguire l'esercizio in modo lento e controllato. Tirando il ginocchio verso il petto, assicurarsi di utilizzare i muscoli addominali e non le gambe. Si consiglia di ripeterlo per 12 volte.

3. Crunch totale (fig. 3)

Questo esercizio è una combinazione tra il crunch classico e il crunch classico all'indietro. Durante il crunch semplice, tirare il ginocchio verso il petto, tenendo allo stesso tempo la schiena dritta a terra e la testa sul poggiatesta. Ritornare nella posizione di partenza e ripetere di nuovo. Si consiglia di ripeterlo per 12 volte.

4. Crunch obliquo (fig. 4)

Ruotare a destra tenendo unite e piegando le ginocchia. Le gambe dovrebbero essere così vicine a terra senza sentire disagio. Da questa posizione eseguire un crunch classico con la testa sul poggiatesta. La schiena è leggermente sollevata da terra. Si consiglia di ripeterlo per 12 volte. Ruotare le gambe allo stesso modo sull'altro lato per allenare entrambi i lati. Si consiglia ancora una volta di ripeterlo per 12 volte. Per assicurare lo sviluppo omogeneo dei muscoli, il numero di ripetizioni deve essere lo stesso da entrambi i lati.

Esercizi per esperti

Le mani si trovano ora sulle barre di fianco alla testa e i gomiti sui braccioli.

1. Crunch classico avanzato (fig. 5)

Seguire le stesse indicazioni del crunch classico, ma muovere le mani sulla barra posizionandole sopra la testa. Si consiglia di ripeterlo per 12 volte.

2. Crunch classico all'indietro avanzato (fig. 6)

Seguire le stesse indicazioni del crunch classico all'indietro, ma muovere le mani sulla barra posizionandole sopra la testa. Si consiglia di ripeterlo per 12 volte.

3. Crunch totale avanzato (fig. 7)

Seguire le stesse indicazioni del crunch totale, ma muovere le mani sulla barra posizionandole sopra la testa.

4. Crunch obliquo avanzato (fig. 8)

Seguire le stesse indicazioni del crunch obliquo, ma muovere le mani sulla barra posizionandole sopra la testa.

5. Bicicletta avanzata (fig. 9)

Iniziare con le mani nella posizione avanzata, tenendo la schiena dritta a terra e la testa sul poggiatesta. Questo esercizio non è per principianti. Iniziare con le gambe dritte distese a terra. Quando si effettua il crunch, tirare il ginocchio destro in una posizione rilassata e piegata verso il busto (espirando). Tornando a terra, tirare il ginocchio sinistro in una posizione rilassata verso il busto. Muovere le gambe come se si stesse pedalando. Questo esercizio è molto impegnativo per l'area addominale. È quindi possibile iniziare con 10 ripetizioni e, dopo la prima settimana, con 12 e dopo la terza settimana continuare con 15.

6. Sollevamento gambe avanzato (fig. 10)

Iniziare con la testa sul poggiatesta, la schiena piatta a terra e le mani in posizione avanzata. Sollevare lentamente le gambe, tenere le ginocchia rilassate e sollevarle piegandole leggermente verso il petto e le spalle, spingendo sempre allo stesso tempo saldamente la schiena a terra. Riabbassare poi le gambe a terra. Durante questo esercizio, è necessario concentrarsi per sollevare le gambe con i muscoli addominali, non con la schiena o le gambe.

Consigliamo di iniziare con 10 ripetizioni e, dopo la prima settimana, con 12 e dopo la terza settimana di continuare con 15.

Per le flessioni e i dip è necessario solo togliere il poggiatesta.

Flessioni (fig. 11)

Questo esercizio è adatto per petto, spalle e braccia. Ruotare il prodotto come mostrato e collocarlo su una superficie solida. Assicurarsi che sia stabile e che non possa scivolare. Afferrare i manici in schiuma, unire i piedi e allungarli all'indietro. Bilanciare il peso tra i palmi delle mani e le dita dei piedi. Tenere dritto il corpo ed abbassarlo piegando i gomiti. Per eseguire delle flessioni standard, abbassarsi fino a quando il petto non tocca quasi la mano. Ritornare poi nella posizione di partenza e ripetere la sequenza.

Esercizio di dip (fig. 12)

Questo esercizio è pensato per braccia e spalle. Come mostrato nella figura, ruotare innanzitutto il prodotto e collocarlo su una superficie solida. Assicurarsi che sia stabile e che non possa scivolare. Afferrare i manici in schiuma, unire i piedi e allungarli davanti a sé. La maggior parte del peso è sorretto dalle braccia. Abbassare lentamente il corpo a terra piegando i gomiti e mantenendo la tensione delle braccia mentre si va verso il basso. Tenere i gomiti contro il corpo senza aprirli. Andare verso il basso fino a quando il tricipite è parallelo a terra. Fare una pausa e ri-spingersi in alto nella posizione iniziale. Ripetere l'esercizio più volte. Per raffreddarsi ripetere semplicemente gli esercizi di allungamento descritti in precedenza in queste istruzioni per l'uso.

● Pulizia e cura

- Per la pulizia e la manutenzione utilizzare un panno asciutto e senza pelucchi.
- Rimuovere le parti di sporco più importanti dalla superficie in metallo mediante un panno umido.

- Non utilizzare mai detergenti corrosivi. Altrimenti il materiale del prodotto può essere danneggiato.

● **Smaltimento**

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

E' possibile informarsi sulle possibilità di smaltimento del prodotto utilizzato presso l'amministrazione comunale o cittadina.

● **Garanzia**

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

Se entro 3 anni dalla data di acquisto di questo prodotto si rileva un difetto di materiale o di fabbricazione, il prodotto verrà riparato o sostituito gratuitamente, a nostra discrezione. Il termine di garanzia ha inizio a partire dalla data di acquisto. Conservare lo scontrino di acquisto originale in buone condizioni. Questo documento servirà a documentare l'avvenuto acquisto.

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

La prestazione di garanzia vale sia per difetti di materiale che per difetti di fabbricazione. La presente garanzia non si estende a parti del prodotto soggette a normale usura e che possono essere identificate, pertanto, come parti soggette a usura (p. es., le

batterie), né a danni su parti staccabili, come interruttore, batterie o simili, realizzate in vetro.

● **Gestione dei casi in garanzia**

Per garantire un rapido disbrigo delle proprie pratiche, seguire le istruzioni seguenti:

Per ogni richiesta si prega di conservare lo scontrino e il codice dell'articolo (ad es. IAN 123456_7890) come prova d'acquisto.

Il numero d'articolo può essere dedotto dalla targhetta, da un'incisione, dal frontespizio delle istruzioni (in basso a sinistra) oppure dall'adesivo applicato sul retro o sul lato inferiore.

In caso di disfunzioni o avarie, contattare innanzitutto i partner di assistenza elencati di seguito telefonicamente oppure via e-mail.

Si può inviare il prodotto ritenuto difettoso all'indirizzo del centro di assistenza indicato con spedizione esente da affrancatura, completo del documento di acquisto (scontrino) e della descrizione del difetto, specificando anche quando tale difetto si è verificato.

● **Assistenza**

IT Assistenza Italia

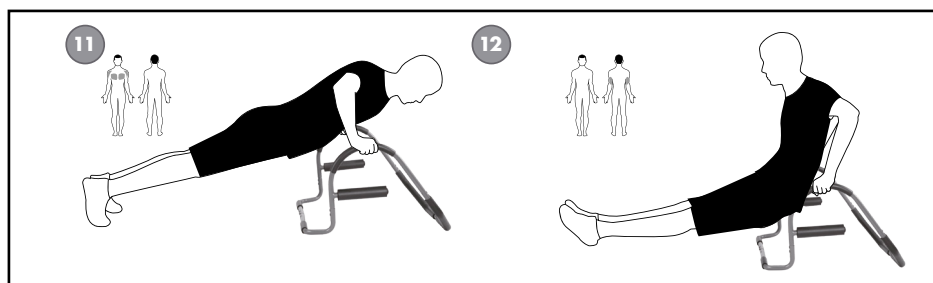
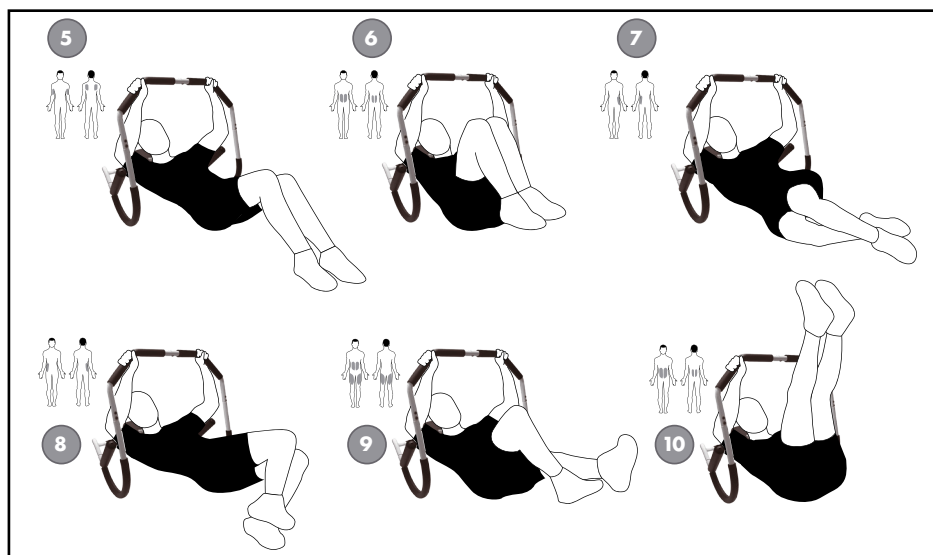
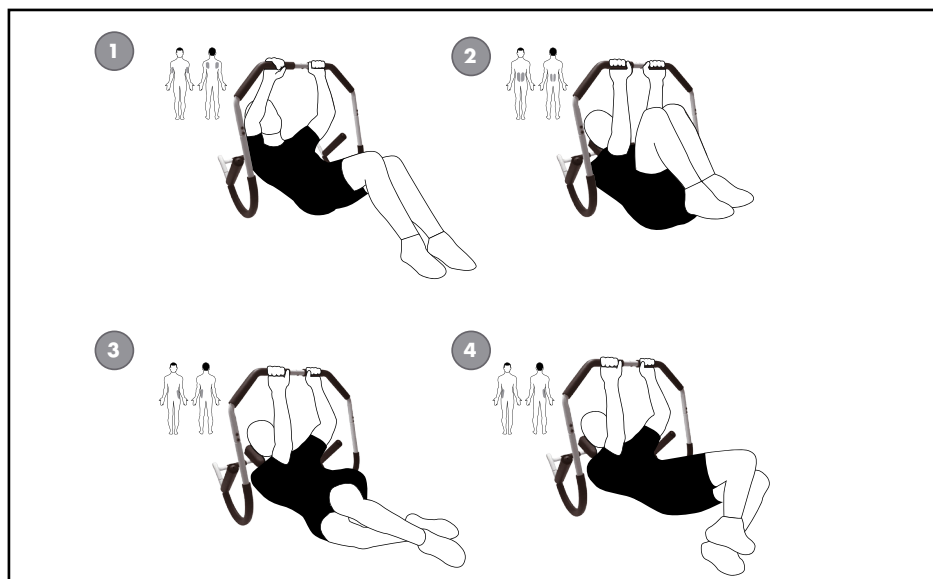
Tel.: 800790789

E-Mail: owim@lidl.it

CH Assistenza Svizzera

Tel.: 0800562153

E-Mail: owim@lidl.ch



OWIM GmbH & Co. KG

Stiftsbergstraße 1
74167 Neckarsulm
GERMANY

Model no.: HG06874A
Version: 09 / 2020

Stand der Informationen · Version des
informations · Versione delle informazioni:
09 / 2020 · Ident.-No.: HG06874A092020-1

IAN 355226_2004

