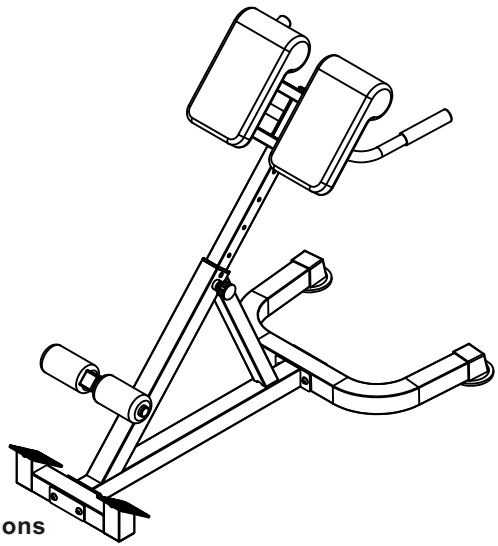
SPORTNOW

IN250700204V01_UK_FR_DE_ES_IT

A91-442V00

Roman bench/Banc romain/Römische Bank /Banco romano/ Panca romana



Original instructions
Instructions d'origine
Originalbetriebsanleitung
Instrucciones originales
Istruzioni originali

***EN*_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**
***FR*_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMEN ET A CONSERVER POUR VOUS Y REFERER ULTERIEUREMENT**
***ES*_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.**
***DE*_WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN AUFBEWAHREN.**
***IT*_IMPORTANTE! CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER FUTURO RIFERIMENTO E LEGGERLO ATTENTAMENTE.**

EN

Safety Precautions

Before you undertake any exercise program, please be sure to consult with your doctor.

Frequent strenuous exercise should be approved by your doctor and proper use of your product is essential.

Excessive or incorrect training may result to health injuries.

Please read this manual carefully before commencing the assembly of your product or starting to exercise.

- Please keep all children away from this item when in use. Do no t allow children to climb or play on this item when it is not in use.
- Supervise teenagers while they use this unit.
- For your own safety, always ensure that there is at least 3 feet of free space in all directions around your product while you are exercising.
- Regularly check to see that all nuts, bolts and fittings are securely tightened. Periodically check all moving parts for obvious signs of wear or damage.
- Any adjustment devices that could interfere with the user's movement on this unit should not be left projecting.
- Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners.
  If you are in any doubt, do not use your product; contact CUSTOMER SUPPORT.
- Before use, always ensure that your product is positioned on a solid, hard-flat surface.
- Always wear appropriate clothing and footwear such as training shoes when exercising. Do not wear loose clothing that could become caught in moving parts during exercise.
- Do not use this unit if it is not functioning properly or if it is not fully assembled.
- Do not use this unit for commercial purposes. This unit is for home use only.
- Before use, you must read and understand all instructions & warnings stated in this Owner's Manual as well as posted on the equipment.
- It is the facility owner's responsibility to properly instruct users on the proper operation of the equipment and to warn them of the potential hazards.
- If at any time during exercise you feel faint, dizzy or experience pain, stop and consult your physician.
- Make sure all nuts, bolts, and screws are tightened prior to use.

- Be sure that all adjustment locking devices and safety devices are properly engaged prior to use!
- Never over-tighten the above-mentioned devices and parts to avoid damage to the unit.
- Check for loose parts and components and make proper adjustments prior to use.
- Check to see if there are any tears or bends in the welding or metal prior to use. If tears or bends are found, DO NOT use the unit and contact our CUSTOMER SUPPORT.
- Extreme care must be taken to not allow your feet, fingers, hair, clothing, and/or any loose items to be snagged into any portion of the unit when the unit is in use. Failure to follow these instructions could result in serious injury.

WARNING: Before starting any exercise program, you should always consult your physician.

This is especially important for people who are over 35 years old or who have pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment.

1. Take a few minutes to familiarize yourself with the parts and hardware included with your product.
2. Assembly may require two people.
3. Check the frame for any damage and check any wiring (if present) for rips or tears. If you detect damage, rips, or tears, please contact our Customer Support Team before beginning any assembly.
4. Make sure all the hardware needed is included.
5. It is very important to follow the assembly instructions correctly and to make sure all parts are attached correctly and firmly tightened when the assembly process is complete.
6. Parts that are not tightened correctly will seem loose and can cause irritating noises and will cause damage to the equipment.

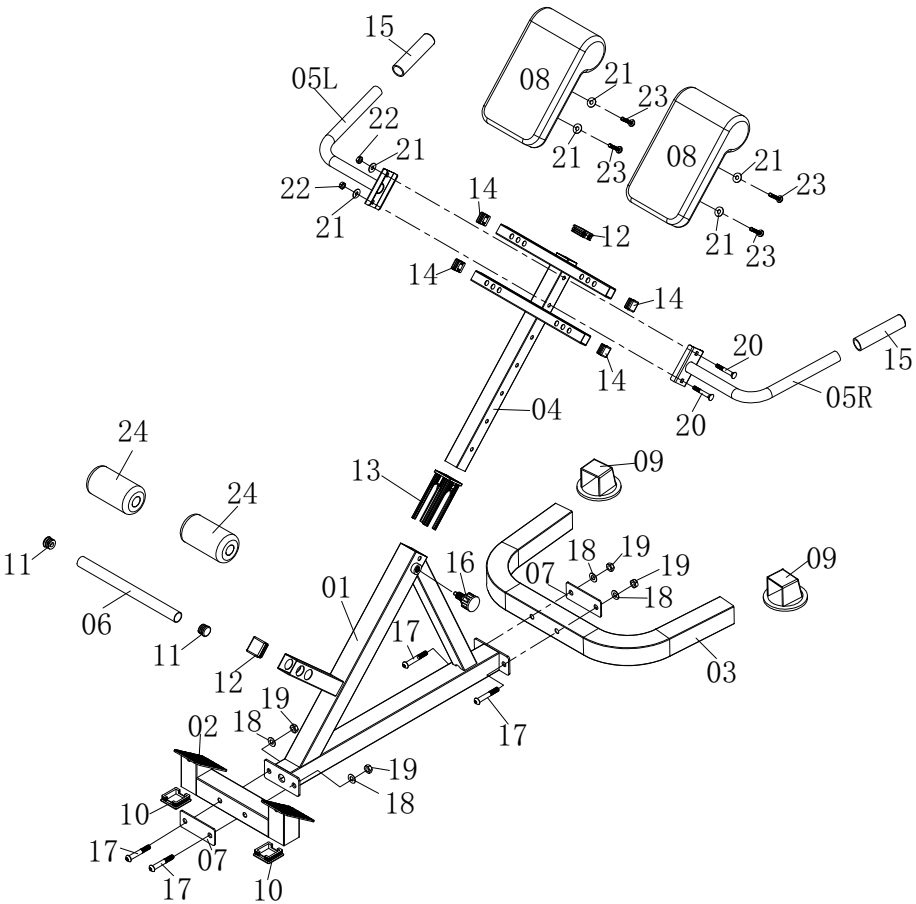
PLEASE NOTE : Some of the parts and hardwares listed on the parts list may already pre-assembled or installed on the unit. **Read all instructions carefully before operating this product. Retain this Users Manual for future reference.**

Parts List

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
01	Main Frame	1	13	Spacer	1
02	Foot Tube	1	14	Square End Cap 25x25mm	4
03	Base Tube	1	15	Hand Grip	2
04	Adjustable Tube	1	16	Adjustable Knob	1
05L	Left Handle Bar	1	17	Allen Bolt M10x70mm	4
05R	Right Handle Bar	1	18	Flat Washer M10	4
06	Foam Tube	1	19	Nylon Nut M10	4
07	Support Plate	2	20	Carriage Bolt M8x55mm	2
08	Cushion	2	21	Flat Washer M8	6
09	End Cap	2	22	Nylon Nut M8	2
10	Square End Cap 50x50mm	2	23	Allen Bolt M8x40mm	4
11	Round End Cap 25mm	2	24	Foam	2
12	Square End Cap 38x38mm	2			

Exploded Diagram

Please note that notall of the parts and hardware you see here will be used while you are assembling the machine because some of these are already pre-installed.



Hardware and Tool List

Bolts



#17. Allen Bolt (M10x70mm)
[4pcs]



#20.Carraige Bolt
(M8x55mm) [2pcs]



#23. Allen Bolt
(M8x40mm) [4pcs]

Washers



#18. Flat Washer
(M10)[4pcs]



#21. Flat Washer
(M8)[6pcs]

Nuts

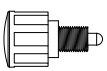


#19. Nylon Nut (M10)
[4 pcs]



#22. Nylon Nut (M8)
[2 pcs]

Others



#16. Adjustable knon [1pc]



Tool1 [1 pc]



Wrench [1 pc]

NOTE:

To avoid misalignment due to over-tightening, please do not use a wrench at this time.

Hand-tightening for now will help ensure easy assembly.

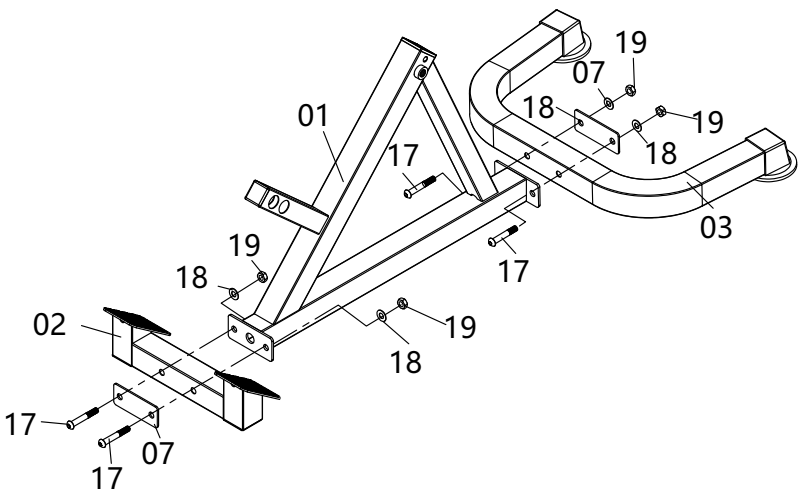
Wrench-tightening should be performed after all parts are assembled to ensure all nuts, bolts, and parts are tightly secured before use.

With the help of an assistant.

Step 1

A) Attach Foot Tube (02) to Main Frame (01) with Support Plate (07) using two Allen Bolts (17), two Flat Washers (18) and two Nylon Nuts (19).

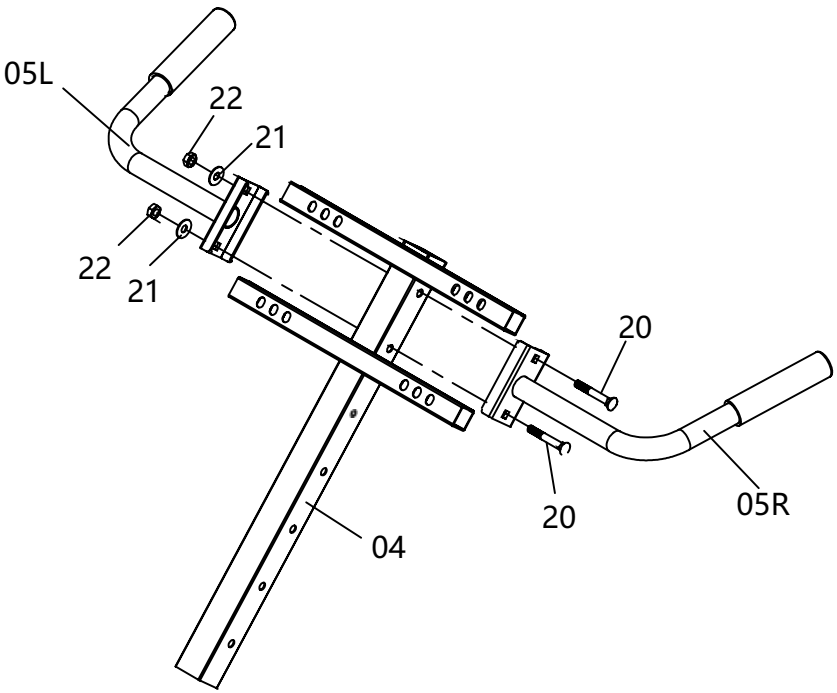
B) Attach Base Tube (03) to Main Frame (01) with Support Plate (07) using two Allen Bolts (17), two Flat Washers (18) and two Nylon Nuts (19).



Step 2

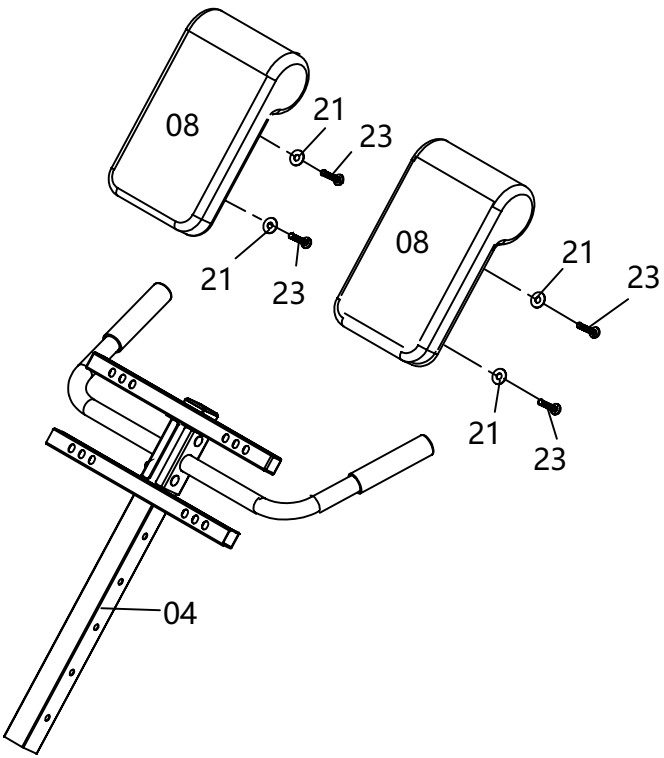
Attach the Left Handle bar (05L) and Right Handle bar (05R) to Adjustable Tube (04) using two Carriage Bolts (20), two Flat Washers (21) and two Nylon Nut (22).

Please ensure the correct direction.



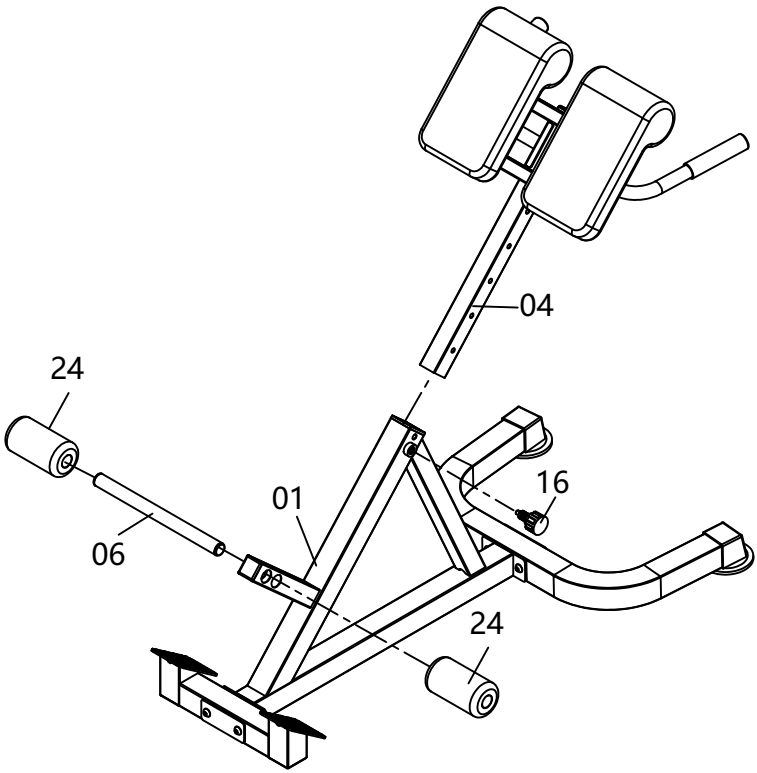
Step 3

Attach two Cushions (08) to Adjustable Tube (04) using four Allen Bolts (23), and four Flat Washers (21).



Step 4

Insert the Adjustable Tube assembly to Main Frame (01) using Adjustable Knot (16). Attach the Foam Tube (06) to Main Frame (01), then slide two Foams (24) to each end of Foam Tube (06).



THE ASSEMBLY PROCESS IS NOW COMPLETE.

For your safety, Please tighten the screw and adjust it to the appropriate position. Please visually and functionally inspect and test the unit after assembly is complete.

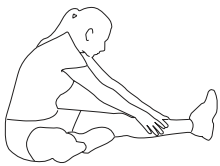
Warm-Up Instructions

Before use, you must read and understand all instructions & war nings stated in this Owner's Manual as well as posted on the equipment. Before beginning any exercise program including the following flexibility exercises, please consult with your physician.

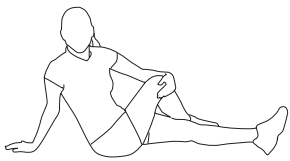
The following flexibility exercises are provided to you as a means to prevent injury while you are exercising. A proper warm-up routine decreases the chance of injuring your muscles while you are exercising. Please take the time to do these flexibility exercises before and after each time you exercise.



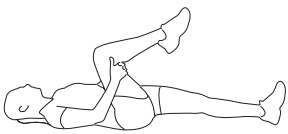
Groin Stretch



Hamstring Stretch

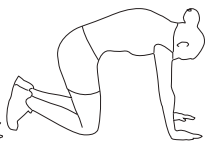


Trunk Twister



Groin Stretch





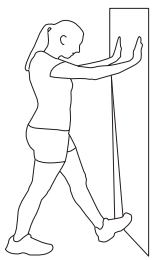
Trunk Flexion, Prone



Shoulder Stretch



Quadriceps Stretch



Calf Twister

Groin Stretch

1. Sit with your knees flexed and soles of feet together.
2. Hold your ankles and bend at your hips (keep your back straight) as you press your knees toward the floor with yourelbows.

Hamstring Stretch

1. Sit with your left leg extended and bend your right leg at the knee as you place the sole of your right foot against the inner thigh of your extended leg.
2. Flex the foot of your extended leg (toes pointed toward ceiling) and gently bend forward from your hips; keep your back straight.
3. Reach your hands on your extended leg as far as possible and then switch legs and repeat .

Trunk Twister

1. Sit with your leg extended and bend your right knee as you cross your right leg over your left leg. Your right foot of your extended leg foot should be flat on the floor alongside your left knee.
2. Place your left arm on the outside of your right leg and pull against that leg while twisting your trunk as far as possible to the right. Place your right hand on the floor behind your but- tocks.

   Reverse leg positions and repeat.

Groin Stretch

1. Lie on your back and raise your right leg as you clasp both hands under the back of the knee. Keep your left leg straight.
2. Gently pull your right leg toward your trunk without raising your upper body. Switch leg positions and repeat.

Trunk Flexion, Prone

1. Assume the depicted position on your hands and knees. Stretch your hands out in front of you and then slowly start to pull them back in toward your body as you tuck your chin and arch your back upward.
2. Return to the starting position slowly.

Shoulder Stretch

1. Bring your right hand over your right shoulder to the upper back and bring your left hand under your left shoulder to the upper back.

2. Try to reach your fingertips. If you are not able to reach your fingertips, use a towel as an extension of your hands and gently pull one hand toward the other.

Reverse arm positions and

Quadriceps Stretch

1. Stand on your left leg and hold onto a support with your left hand.
2. Flex your right leg behind you, grasp your ankle or foot with your right hand and pull your foot toward your buttocks. Keep your back straight and right knee pointed down. Repeat on the other leg.

Calf Twister

1. Place both hands against a wall to aid your balance. Press the ball of your left foot against the wall and keep the heel of the same foot rested on the floor (make sure your left knee is bent).
2. Slowly start to straighten your left knee and you will feel the muscles in your left calf stretch.

Switch leg positions and repeat.

FR

Précautions de sécurité

Avant de commencer tout programme d'exercice, veuillez consulter votre médecin. Un exercice intense fréquent doit être approuvé par votre médecin et une utilisation correcte de votre produit est essentielle.
Un entraînement excessif ou incorrect peut entraîner des blessures.

Veuillez lire attentivement ce manuel avant de commencer l'assemblage de votre produit ou de commencer à vous entraîner.

- Veuillez tenir tous les enfants à l'écart de cet article lorsqu'il est utilisé. Ne laissez pas les enfants grimper ou jouer sur cet article lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Surveillez les adolescents lorsqu'ils utilisent cet appareil.
- Pour votre propre sécurité, assurez-vous toujours qu'il y ait au moins 1 mètre d'espace libre dans toutes les directions autour de votre produit pendant que vous faites de l'exercice.
- Vérifiez régulièrement que tous les écrous, boulons et fixations sont bien serrés. Contrôlez périodiquement toutes les pièces mobiles pour détecter tout signe évident d'usure ou de dommage.
- Tout dispositif de réglage pouvant gêner les mouvements de l'utilisateur sur cet appareil ne doit pas rester en saillie.
- Nettoyez uniquement avec un chiffon humide, n'utilisez pas de nettoyants à base de solvant. En cas de doute, n'utilisez pas votre produit ; contactez le SERVICE CLIENT.
- Avant utilisation, assurez-vous toujours que votre produit est placé sur une surface solide, dure et plane.
- Portez toujours des vêtements et des chaussures appropriés, comme des chaussures de sport, lors de l'exercice. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se prendre dans les pièces mobiles pendant l'exercice.
- N'utilisez pas cet appareil s'il ne fonctionne pas correctement ou s'il n'est pas entièrement assemblé.
- N'utilisez pas cet appareil à des fins commerciales. Cet appareil est uniquement destiné à un usage domestique.
- Avant utilisation, vous devez lire et comprendre toutes les instructions et avertissements indiqués dans ce manuel d'utilisation ainsi que ceux affichés sur l'équipement.
- Il est de la responsabilité du propriétaire de l'établissement d'instruire correctement les utilisateurs sur le bon fonctionnement de l'équipement et de les avertir des dangers potentiels.

- Si à tout moment pendant l'exercice vous vous sentez faible, étourdi ou ressentez une douleur, arrêtez-vous et consultez votre médecin.
- Assurez-vous que tous les écrous, boulons et vis sont bien serrés avant utilisation.
- Veillez à ce que tous les dispositifs de verrouillage des réglages et les dispositifs de sécurité soient correctement engagés avant utilisation !
- Ne serrez jamais excessivement les dispositifs et pièces mentionnés ci-dessus afin d'éviter d'endommager l'appareil.
- Vérifiez la présence de pièces et composants desserrés et effectuez les réglages appropriés avant utilisation.
- Vérifiez s'il y a des déchirures ou des pliures dans la soudure ou le métal avant utilisation. Si des déchirures ou des pliures sont constatées, N'UTILISEZ PAS l'appareil et contactez notre SERVICE CLIENT.
- Une extrême prudence doit être prise pour ne pas laisser vos pieds, doigts, cheveux, vêtements et/ou tout objet lâche se prendre dans une partie de l'appareil lorsque celui-ci est en fonctionnement. Le non-respect de ces consignes peut entraîner des blessures graves.

AVERTISSEMENT : Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devez toujours consulter votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant des problèmes de santé préexistants. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser tout équipement de fitness.

1. Prenez quelques minutes pour vous familiariser avec les pièces et le matériel inclus avec votre produit.
2. L'assemblage peut nécessiter deux personnes.
3. Vérifiez le cadre pour tout dommage et inspectez les câbles (le cas échéant) pour détecter des déchirures ou des coupures. Si vous constatez des dommages, des déchirures ou des coupures, veuillez contacter notre équipe du service client avant de commencer l'assemblage.
4. Assurez-vous que tout le matériel nécessaire est inclus.
5. Il est très important de suivre correctement les instructions d'assemblage et de s'assurer que toutes les pièces sont fixées correctement et bien serrées une fois l'assemblage terminé.
6. Les pièces qui ne sont pas correctement serrées sembleront lâches et peuvent provoquer des bruits irritants ainsi que des dommages à l'équipement.

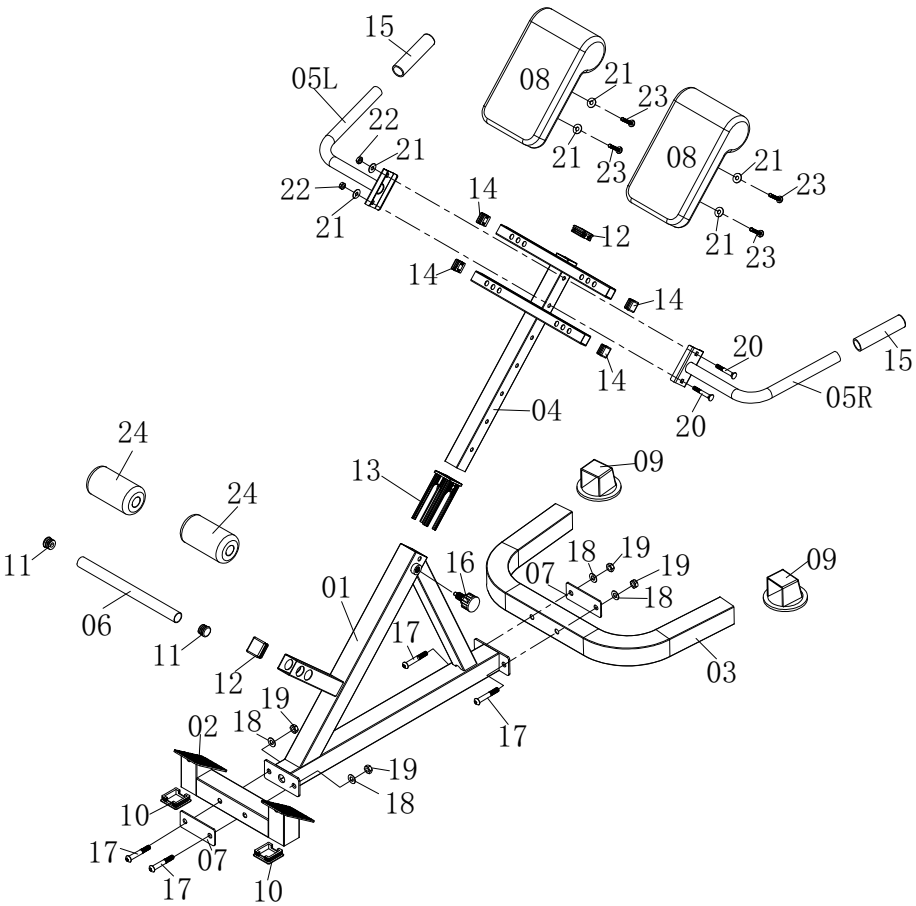
VEUILLEZ NOTER : Certaines des pièces et des matériels listés dans la liste des pièces peuvent déjà être préassemblés ou installés sur l'appareil. **Lisez toutes les instructions attentivement avant d'utiliser ce produit. Conservez ce manuel d'utilisation pour référence future.**

Liste des pièces

Non.	Descripción	Qté	Non.	Descripción	Qté
01	Châssis principal	1	13	Entretoise	1
02	Tube de pied	1	14	Bouchon carré 25x25mm	4
03	Tube de base	1	15	Poignée	2
04	Tube réglable	1	16	Bouton réglable	1
05L	Barre de poignée gauche	1	17	Boulon Allen M10x70mm	4
05R	Barre de poignée droite	1	18	Rondelle plate M10	4
06	Tube en mousse	1	19	Écrou en nylon M10	4
07	Plaque de support	2	20	Boulon à chariot M8x55mm	2
08	Coussin	2	21	Rondelle plate M8	6
09	Capuchon final	2	22	Écrou Nylon M8	2
10	Bouchon carré 50x50mm	2	23	Boulon Allen M8x40mm	4
11	Embout rond 25 mm	2	24	Mousse	2
12	Bouchon carré 38x38mm	2			

Schéma éclaté

Veuillez noter que toutes les pièces et quincailleries que vous voyez ici ne seront pas utilisées lors de l'assemblage de la machine car certaines sont déjà préinstallées.



Liste des quincailleries et outils

Boulons



#17. Boulon Allen (M10x70mm) [4pcs]



#20.Boulon de chariot(M8x55mm) [2pcs]



#23. Boulon Allen(M8x40mm) [4pcs]

Rondelles



#18. Rondelle plate (M10)[4pcs]



#21.Rondelle plate (M8)[6pcs]

Écrous

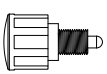


19. Écrou en nylon (M10) [4 pcs]



#22. Écrou en nylon (M8)[2 pcs]

Autres



#16. Bouton réglable [1pc]



Outil1 [1 pc]



Clé [1 pc]

REMARQUE :

Pour éviter tout désalignement dû à un serrage excessif, veuillez ne pas utiliser de clé pour le moment.

Un serrage à la main pour l'instant facilitera l'assemblage.

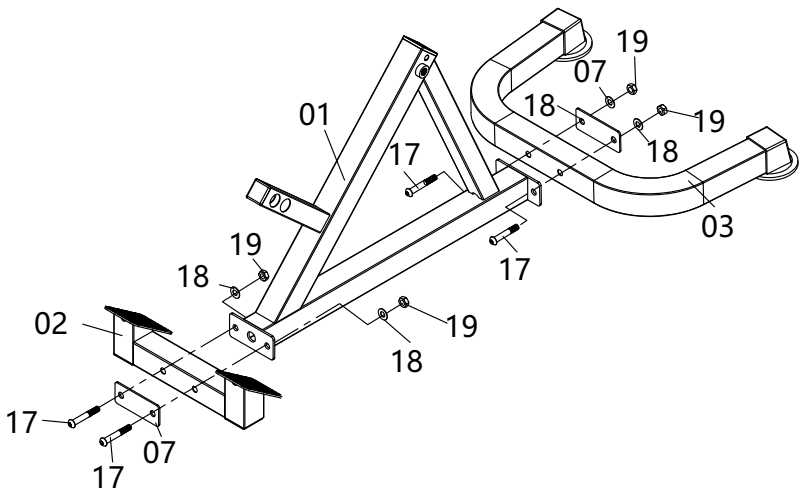
Le serrage à la clé doit être effectué après l'assemblage de toutes les pièces afin de garantir que tous les écrous, boulons et pièces sont bien fixés avant utilisation.

Avec l'aide d'un assistant.

Étape 1

A) Fixez le Tube de Pied (02) au Cadre Principal (01) avec la Plaque de Support (07) en utilisant deux Boulons Allen (17), deux Rondelles Plates (18) et deux Écrous en Nylon (19).

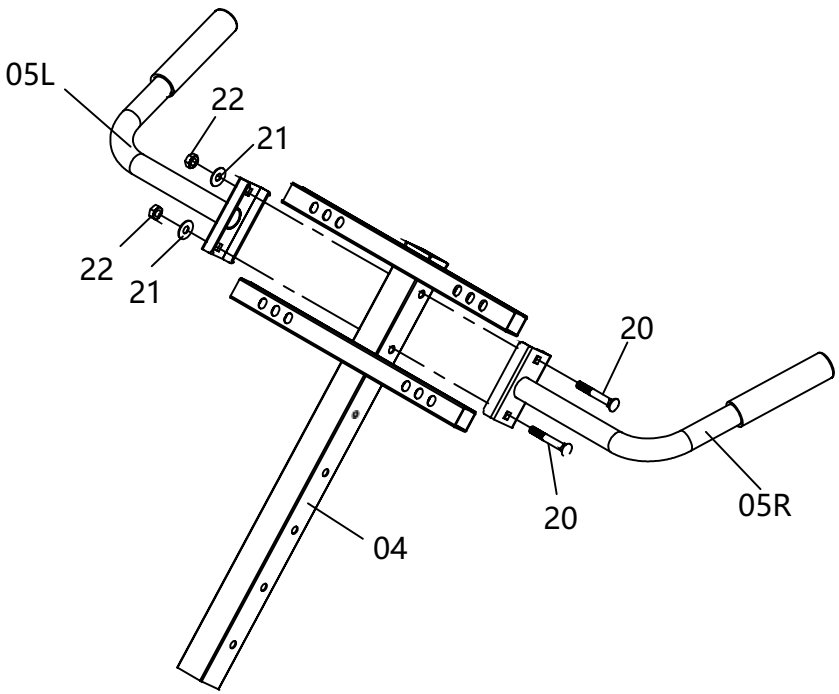
B) Fixez le Tube de Base (03) au Cadre Principal (01) avec la Plaque de Support (07) en utilisant deux Boulons Allen (17), deux Rondelles Plates (18) et deux Écrous en Nylon (19).



Étape 2

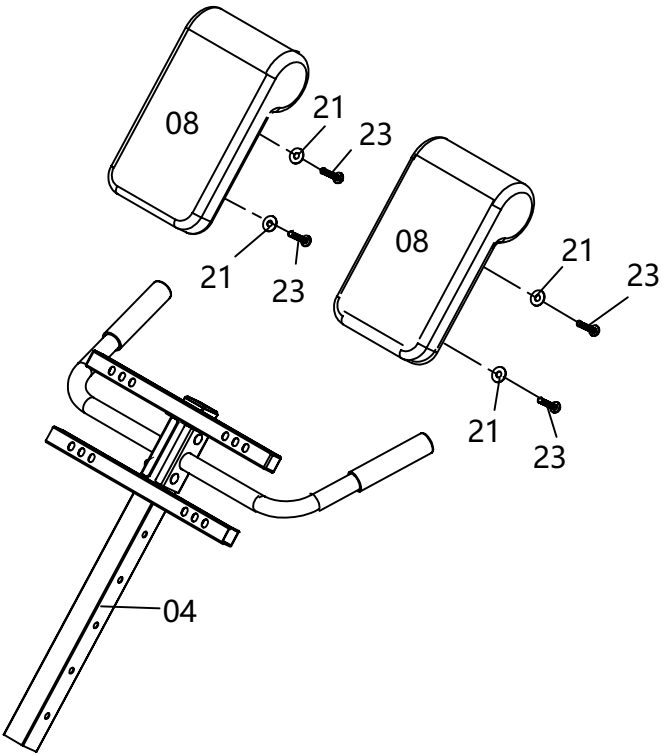
Fixez le Guidon Gauche (05L) et le Guidon Droit (05R) au Tube Réglable (04) en utilisant deux Boulons à Tête Carrée (20), deux Rondelles Plates (21) et deux Écrous en Nylon (22).

Veuillez vous assurer de la bonne orientation.



Étape 3

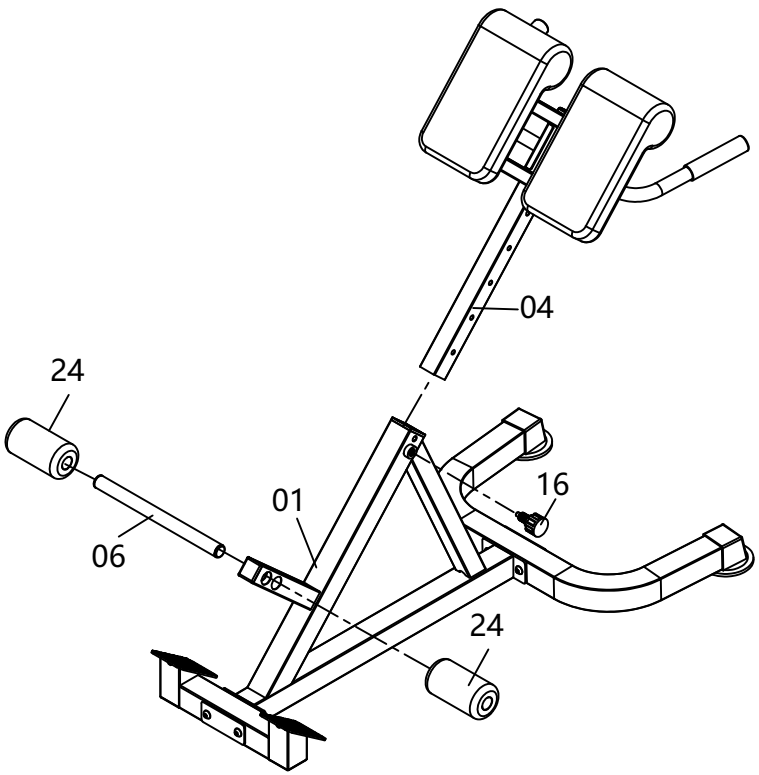
Fixez deux Coussins (08) au Tube Réglable (04) en utilisant quatre Boulons Allen (23) et quatre Rondelles Plates (21).



Étape 4

Insérez l'ensemble du tube réglable dans le cadre principal (01) en utilisant le nœud réglable (16).

Fixez le tube en mousse (06) au cadre principal (01), puis glissez deux mousses (24) à chaque extrémité du tube en mousse (06).



LE PROCESSUS D'ASSEMBLAGE EST MAINTENANT TERMINÉ

Pour votre sécurité, veuillez serrer la vis et l'ajuster à la position appropriée. Veuillez inspecter visuellement et fonctionnellement et tester l'unité une fois l'assemblage terminé.

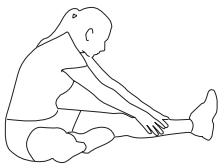
Instructions d'échauffement

Avant utilisation, vous devez lire et comprendre toutes les instructions et avertissements indiqués dans ce manuel d'utilisation ainsi que ceux affichés sur l'équipement. Avant de commencer tout programme d'exercices, y compris les exercices d'assouplissement suivants, veuillez consulter votre médecin.

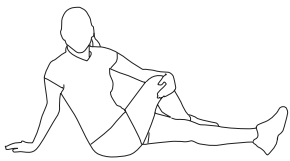
Les exercices d'assouplissement suivants vous sont proposés afin de prévenir les blessures pendant l'exercice. Une routine d'échauffement appropriée diminue le risque de blessure musculaire lors de l'exercice. Veuillez prendre le temps de réaliser ces exercices d'assouplissement avant et après chaque séance d'entraînement.



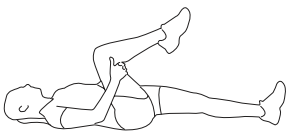
Étirement de l'aine



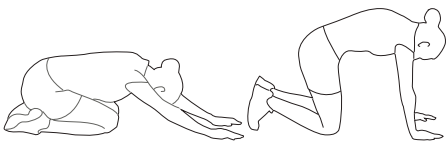
Étirement des ischio-jambiers



Rotation du tronc



Étirement de l'aine



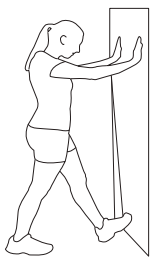
Flexion du tronc, en position couchée sur le ventre



Étirement de l'épaule



Étirement des quadriceps



Rotation du mollet

Étirement de l'aine

1. Asseyez-vous avec les genoux fléchis et la plante des pieds jointes.
2. Tenez vos chevilles et penchez-vous au niveau des hanches (gardez le dos droit) tout en appuyant vos genoux vers le sol avec vos coudes.

Étirement des ischio-jambiers

1. Asseyez-vous avec la jambe gauche tendue et pliez la jambe droite au niveau du genou en plaçant la plante de votre pied droit contre la cuisse intérieure de la jambe tendue.
2. Fléchissez le pied de votre jambe tendue (orteils pointés vers le plafond) et penchez-vous doucement en avant depuis les hanches ; gardez le dos droit.
3. Atteignez vos mains sur votre jambe tendue aussi loin que possible, puis changez de jambe et répétez.

Torsion du tronc

1. Asseyez-vous avec la jambe tendue et pliez votre genou droit en croisant votre jambe droite sur votre jambe gauche. Le pied droit de votre jambe tendue doit être à plat sur le sol, à côté de votre genou gauche.
2. Placez votre bras gauche à l'extérieur de votre jambe droite et tirez contre cette jambe tout en tournant votre tronc aussi loin que possible vers la droite. Placez votre main droite sur le sol derrière vos fesses. Inversez la position des jambes et répétez.

Étirement de l'aine

1. Allongez-vous sur le dos et levez votre jambe droite en entrelaçant les deux mains derrière l'arrière du genou. Gardez la jambe gauche droite.
2. Tirez doucement votre jambe droite vers votre tronc sans relever le haut du corps. Changez de jambe et répétez.

Flexion du tronc, en position ventrale

1. Adoptez la position illustrée, à quatre pattes. Tendez les mains devant vous, puis commencez lentement à les ramener vers votre corps en rentrant le menton et en cambrant le dos vers le haut.
2. Revenez lentement à la position de départ.

Étirement des épaules

1. Amenez votre main droite par-dessus votre épaule droite vers le haut du dos et amenez votre main gauche sous votre épaule gauche vers le haut du dos.

2. TEssayez de toucher vos bouts des doigts. Si vous ne pouvez pas toucher vos bouts des doigts, utilisez une serviette comme extension de vos mains et tirez doucement une main vers l'autre.
3. Inversez les positions des bras et

Étirement des quadriceps

1. Tenez-vous sur votre jambe gauche et tenez-vous à un support avec votre main gauche.
2. Pliez votre jambe droite derrière vous, saisissez votre cheville ou votre pied avec votre main droite et tirez votre pied vers vos fesses. Gardez le dos droit et le genou droit pointé vers le bas. Répétez avec l'autre jambe.

Torsion du mollet

1. Placez les deux mains contre un mur pour vous aider à garder l'équilibre. Appuyez la plante de votre pied gauche contre le mur et gardez le talon du même pied posé sur le sol (assurez-vous que votre genou gauche est plié).
2. Commencez lentement à redresser votre genou gauche et vous sentirez les muscles de votre mollet gauche s'étirer. Changez de position de jambe et répétez.

DE

Sicherheitsvorkehrungen

Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte unbedingt Ihren Arzt. Häufige, anstrengende Übungen sollten von Ihrem Arzt genehmigt werden, und die richtige Verwendung Ihres Produkts ist unerlässlich.

Übermäßiges oder falsches Training kann zu gesundheitlichen Schäden führen.

Bitte lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie mit der Montage Ihres Produkts beginnen oder mit dem Training starten.

- Halten Sie alle Kinder während der Benutzung von diesem Gerät fern. Lassen Sie Kinder nicht auf diesem Gerät klettern oder spielen, wenn es nicht in Gebrauch ist.
- Beaufsichtigen Sie Jugendliche, während sie dieses Gerät benutzen.
- Zu Ihrer eigenen Sicherheit stellen Sie stets sicher, dass sich beim Training mindestens 1 Meter freier Raum in alle Richtungen um Ihr Produkt befindet.

  Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Muttern, Schrauben und Befestigungen fest angezogen sind. Kontrollieren Sie alle beweglichen Teile regelmäßig auf offensichtliche Abnutzungserscheinungen oder Schäden.
- Alle Einstellvorrichtungen, die die Bewegung des Benutzers an diesem Gerät beeinträchtigen könnten, dürfen nicht hervorstehen.
- Reinigen Sie nur mit einem feuchten Tuch, verwenden Sie keine
- Lösungsmittelreiniger. Wenn Sie Zweifel haben, benutzen Sie Ihr Produkt nicht; wenden Sie sich an den KUNDENDIENST.
- Stellen Sie vor der Verwendung stets sicher, dass Ihr Produkt auf einer festen, harten und ebenen Fläche steht.
- Tragen Sie beim Training immer geeignete Kleidung und Schuhe wie Sportschuhe. Tragen Sie keine lockere Kleidung, die sich während des Trainings in beweglichen Teilen verfangen könnte.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht, wenn es nicht richtig funktioniert oder nicht vollständig zusammengebaut ist.
- Verwenden Sie dieses Gerät nicht für kommerzielle Zwecke. Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch bestimmt.
- Vor Gebrauch müssen Sie alle Anweisungen und Warnhinweise in diesem Benutzerhandbuch sowie die am Gerät angebrachten Hinweise lesen und verstehen.
- Es liegt in der Verantwortung des Anlagenbesitzers, die Benutzer ordnungsgemäß in der richtigen Bedienung des Geräts zu unterweisen und sie auf mögliche Gefahren hinzuweisen.
- Wenn Sie sich während des Trainings schwindelig, benommen oder schmerzhaft fühlen, stoppen Sie sofort und konsultieren Sie Ihren Arzt.Stellen Sie sicher, dass alle Muttern, Schrauben und Bolzen vor der

Benutzung fest angezogen sind.

- Vergewissern Sie sich, dass alle Verstell- und Sicherheitsvorrichtungen vor der Benutzung ordnungsgemäß eingerastet sind!
- Ziehen Sie die oben genannten Vorrichtungen und Teile niemals zu fest an, um Schäden am Gerät zu vermeiden.
- Überprüfen Sie vor der Verwendung, ob lose Teile und Komponenten vorhanden sind, und nehmen Sie gegebenenfalls die richtigen Einstellungen vor.
- Überprüfen Sie vor der Benutzung, ob Schweißnähte oder Metallteile Risse oder Biegungen aufweisen. Wenn Risse oder Biegungen festgestellt werden, BENUTZEN SIE das Gerät NICHT und kontaktieren Sie unseren KUNDENSUPPORT.
- Es muss äußerste Vorsicht walten, damit Ihre Füße, Finger, Haare, Kleidung und/oder lose Gegenstände beim Gebrauch des Geräts nicht in irgendeinen Teil des Geräts eingezogen werden. Die Nichtbeachtung dieser
- Anweisungen kann zu schweren Verletzungen führen.

WARNUNG: Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie immer Ihren Arzt konsultieren. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder mit bestehenden Gesundheitsproblemen. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie Fitnessgeräte verwenden.

1. Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um sich mit den Teilen und der Hardware Ihres Produkts vertraut zu machen.
2. Der Zusammenbau kann zwei Personen erfordern.
3. Überprüfen Sie den Rahmen auf Schäden und kontrollieren Sie alle vorhandenen Kabel auf Risse oder Beschädigungen. Wenn Sie Schäden, Risse oder Beschädigungen feststellen, wenden Sie sich bitte vor Beginn der Montage an unser Kundensupport-Team.
4. Stellen Sie sicher, dass alle benötigten Teile und Befestigungsmaterialien enthalten sind.
5. Es ist sehr wichtig, die Montageanleitung genau zu befolgen und sicherzustellen, dass alle Teile korrekt angebracht und nach Abschluss der Montage fest angezogen sind.
6. Nicht richtig angezogene Teile wirken locker, können störende Geräusche verursachen und das Gerät beschädigen.

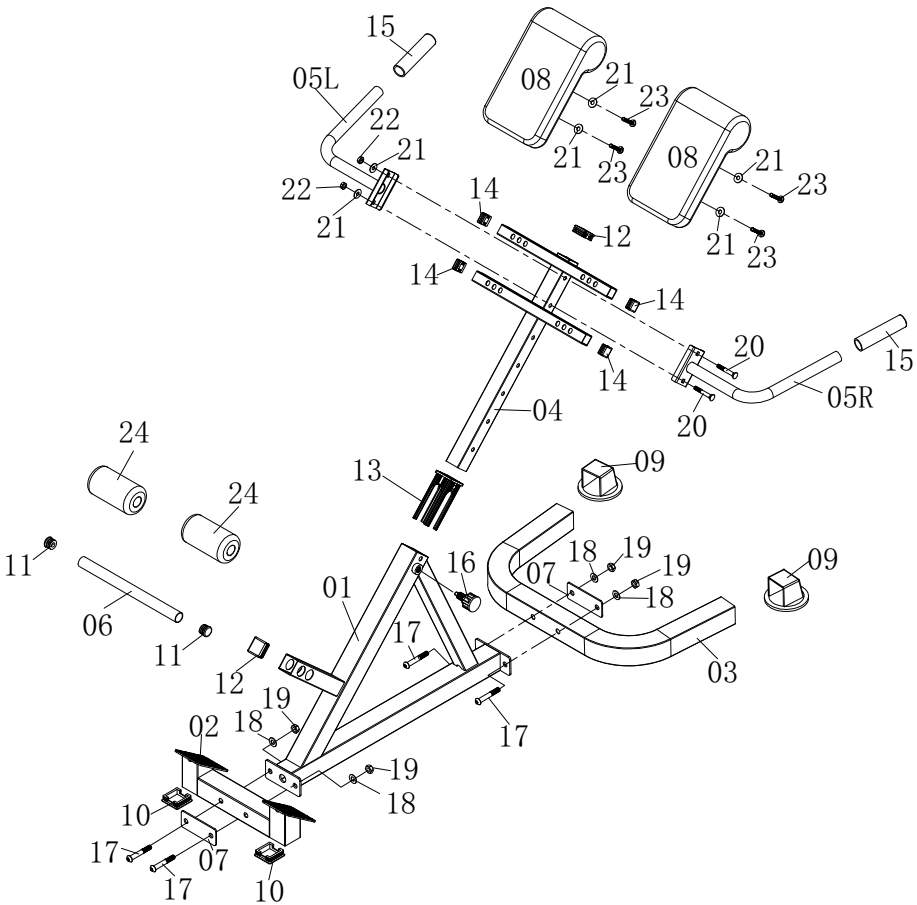
BITTE BEACHTEN SIE: Einige der auf der Teileliste aufgeführten Teile und Hardware können bereits vormontiert oder am Gerät installiert sein. Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch für zukünftige Referenz auf.

Teileliste

Nr	Beschreibung	Menge	Nr	Beschreibung	Menge
01	Hauptgestell	1	13	Abstandshalter	1
02	Fußrohr	1	14	Quadratischer Endkappe 25x25mm	4
03	Basisrohr	1	15	Handgriff	2
04	Verstellbares Rohr	1	16	Verstellbarer Knopf	1
05L	Linker Lenker	1	17	Innensechskantschraube M10x70mm	4
05R	Rechter Lenker	1	18	Flache Unterlegscheibe M10	4
06	Schaumstoffrohr	1	19	Nylonsicherungsmutter M10	4
07	Trägerplatte	2	20	Wagenschaftschraube M 8x55mm	2
08	Polsterung	2	21	Flache Unterlegscheibe M8	6
09	Endkappe	2	22	Nylonmutter M8	2
10	Quadratischer Endkappe 50x50mm	2	23	Innensechskantschraube M8x40mm	4
11	Runde Endkappe 25 mm	2	24	Schaum	2
12	Quadratischer Endkappe38x38mm	2			

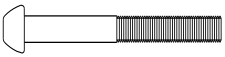
Explosionszeichnung

Bitte beachten Sie, dass nicht alle Teile und Befestigungselemente, die Sie hier sehen, beim Zusammenbau der Maschine verwendet werden, da einige davon bereits vorinstalliert sind.



Liste der Befestigungselemente und Werkzeuge

Schrauben



#17. Innensechskantschraube
(M10x70mm) [4 Stück]



#20.Wagenbolzen
(M8x55mm) [2 Stück]



#23. Innensechskantschraube
(M8x40mm) [4 Stück]

Unterlegscheiben



#18. Flache
Unterlegscheibe
(M10)[4 Stück]



#21. Flache Unterlegscheibe
(M8)[6 Stück]

Muttern

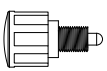


#19. Nylonmutter
(M10) [4 Stück]



#22. Nylonmutter
(M8)[2 Stk.]

Andere



#16. Einstellknopf [1 Stk]



Werkzeug1 [1 Stk]



Schraubenschlüssel [1 Stk]

HINWEIS:

Um eine Fehlstellung durch zu festes Anziehen zu vermeiden, verwenden Sie bitte zu diesem Zeitpunkt keinen Schraubenschlüssel.

Vorläufiges Handfestziehen erleichtert die Montage.

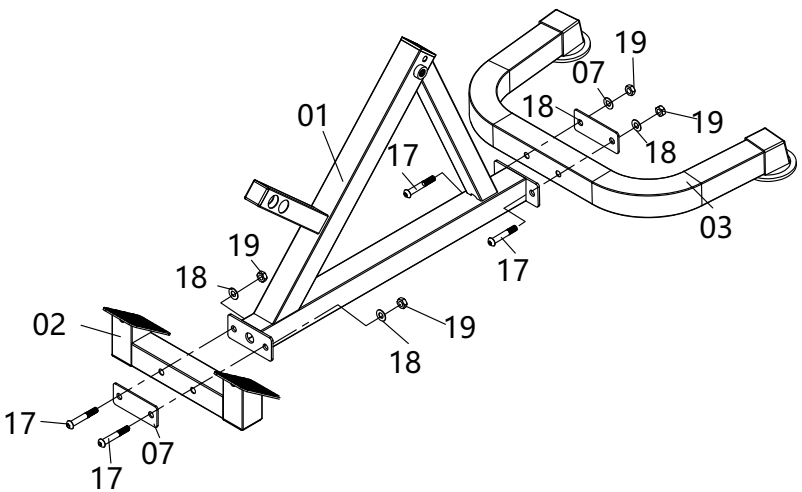
Das Anziehen mit dem Schraubenschlüssel sollte nach der Montage aller Teile erfolgen, um sicherzustellen, dass alle Muttern, Schrauben und Teile vor der Verwendung fest angezogen sind.

Mit Hilfe eines Assistenten.

Schritt 1

A) Befestigen Sie das Fußrohr (02) am Hauptgestell (01) mit der Stützplatte (07) unter Verwendung von zwei Inbusschrauben (17), zwei Flachscheiben (18) und zwei Nylonmuttern (19).

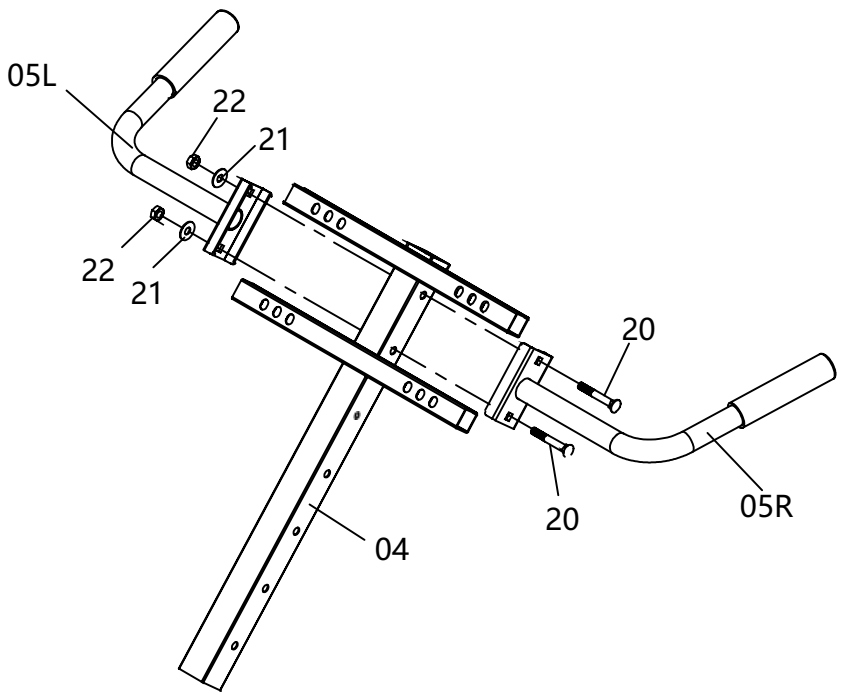
B) Befestigen Sie das Basisrohr (03) am Hauptgestell (01) mit der Stützplatte (07) unter Verwendung von zwei Inbusschrauben (17), zwei Flachscheiben (18) und zwei Nylonmuttern (19).



Schritt 2

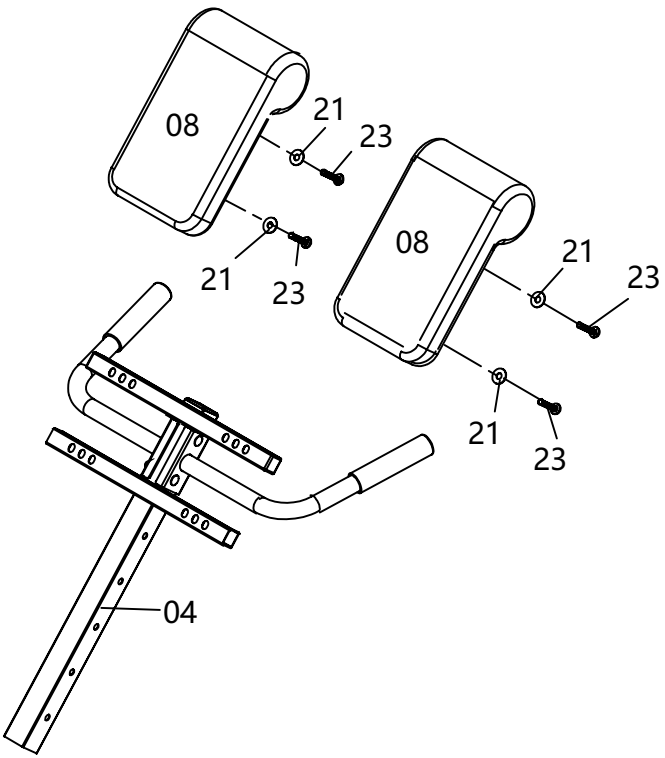
Befestigen Sie den linken Lenker (05L) und den rechten Lenker (05R) am verstellbaren Rohr (04) mit zwei Schlossschrauben (20), zwei Flachscheiben (21) und zwei Nylonmuttern (22).

Bitte achten Sie auf die richtige Ausrichtung.



Schritt 3

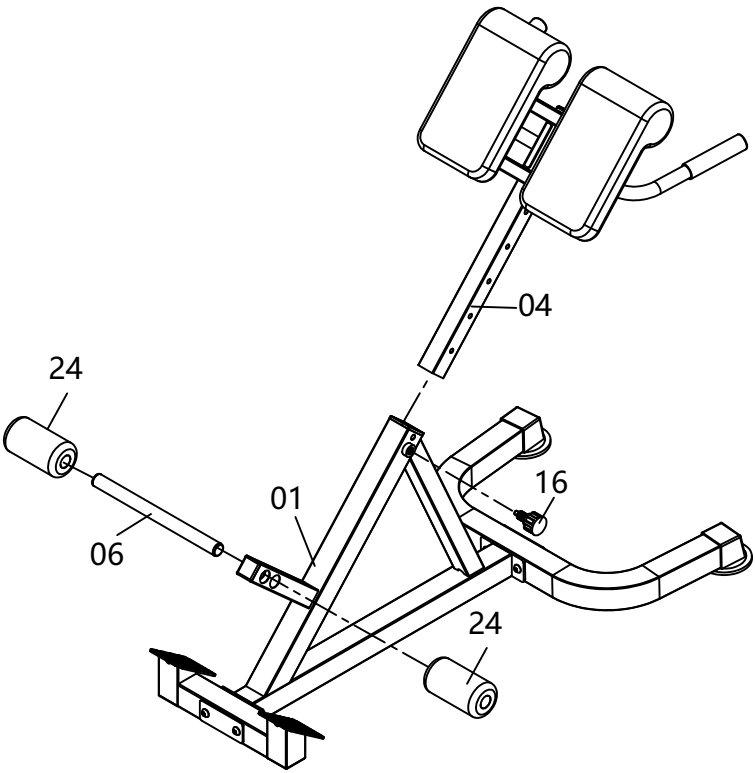
Befestigen Sie zwei Polster (08) am verstellbaren Rohr (04) mit vier Innensechskantschrauben (23) und vier Flachscheiben (21).



Schritt 4

Setzen Sie die Baugruppe des verstellbaren Rohrs in den Hauptrahmen (01) ein und sichern Sie sie mit dem Verstellknoten (16).

Befestigen Sie das Schaumschlauch (06) am Hauptgestell (01), schieben Sie dann zwei Schaumstoffstücke (24) an jedes Ende des Schaumschlauchs (06).



DER MONTAGEPROZESS IST JETZT ABGESCHLOSSEN

Zu Ihrer Sicherheit ziehen Sie bitte die Schraube fest und stellen Sie sie auf die geeignete Position ein. Bitte überprüfen und testen Sie das Gerät nach Abschluss der Montage sowohl optisch als auch funktional.

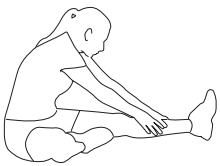
Aufwärmanleitung

Vor der Benutzung müssen Sie alle Anweisungen und Warnhinweise in diesem Benutzerhandbuch sowie die am Gerät angebrachten Hinweise lesen und verstehen. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, einschließlich der folgenden Dehnübungen, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.

Die folgenden Dehnübungen werden Ihnen als Mittel zur Verletzungsprävention während des Trainings bereitgestellt. Eine ordnungsgemäße Aufwärmroutine verringert die Wahrscheinlichkeit, Ihre Muskeln beim Training zu verletzen. Bitte nehmen Sie sich die Zeit, diese Dehnübungen vor und nach jeder Trainingseinheit durchzuführen.



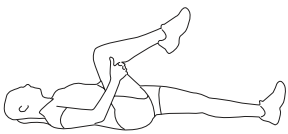
Leisten-Dehnung



Oberschenkelrückseiten-Dehnung

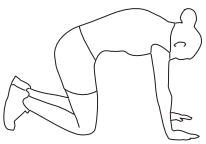


Rumpfdreher



Leisten-Dehnung





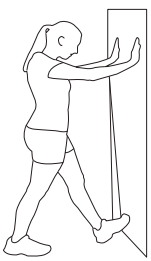
Rumpfbeugung, Bauchlage



Schulterdehnung



Quadrizeps-Dehnung



Waden-Dreher

Leistendehnung

1. Setzen Sie sich mit angewinkelten Knien und den Fußsohlen zusammen.
2. Halte deine Knöchel und beuge dich an der Hüfte (halte deinen Rücken gerade), während du mit deinen Ellbogen deine Knie zum Boden drückst.

Hamstring-Dehnung

1. Setze dich mit deinem linken ausgestreckten Bein und beuge dein rechtes Bein im Knie, während du die Fußsohle deines rechten Fußes gegen die Innenseite deines ausgestreckten Beins legst.
2. Beuge den Fuß deines ausgestreckten Beins (Zehen zeigen zur Decke) und beuge dich sanft aus der Hüfte nach vorne; halte deinen Rücken gerade.
3. Greifen Sie mit den Händen so weit wie möglich an Ihr ausgestrecktes Bein und wechseln Sie dann die Beine und wiederholen Sie die Übung

Rumpfdreher

1. Setzen Sie sich mit ausgestrecktem Bein hin und beugen Sie Ihr rechtes Knie, während Sie Ihr rechtes Bein über Ihr linkes Bein kreuzen. Ihr rechter Fuß des ausgestreckten Beins sollte flach auf dem Boden neben Ihrem linken Knie stehen.
2. Legen Sie Ihren linken Arm an die Außenseite Ihres rechten Beins und ziehen Sie gegen dieses Bein, während Sie Ihren Rumpf so weit wie möglich nach rechts drehen. Legen Sie Ihre rechte Hand hinter Ihrem Gesäß auf den Boden. Wechseln Sie die Beinpositionen und wiederholen Sie die Übung.

Leisten-Dehnung

1. Legen Sie sich auf den Rücken und heben Sie Ihr rechtes Bein, während Sie beide Hände hinter dem Knie verschränken. Halten Sie das linke Bein gestreckt.
2. Ziehen Sie Ihr rechtes Bein sanft zum Rumpf, ohne den Oberkörper anzuheben. Wechseln Sie die Beinpositionen und wiederholen Sie die Übung.

Rumpfbeugung, Bauchlage

1. Nehmen Sie die dargestellte Position auf Händen und Knien ein. Strecken Sie Ihre Hände vor sich aus und ziehen Sie sie dann langsam zurück zu Ihrem Körper, während Sie Ihr Kinn einziehen und Ihren Rücken nach oben wölben.
2. Kehren Sie langsam in die Ausgangsposition zurück.

Schulterdehnung

1. Führen Sie Ihre rechte Hand über Ihre rechte Schulter zum oberen Rücken und Ihre linke Hand unter Ihre linke Schulter zum oberen Rücken.
2. Versuchen Sie, Ihre Fingerspitzen zu erreichen. Wenn Sie Ihre Fingerspitzen nicht erreichen können, verwenden Sie ein Handtuch als Verlängerung Ihrer Hände und ziehen Sie eine Hand sanft zur anderen.

Arme in umgekehrter Position

Quadrizeps-Dehnung

1. Stehen Sie auf Ihrem linken Bein und halten Sie sich mit Ihrer linken Hand an einer Stütze fest.
2. Beuge dein rechtes Bein nach hinten, greife mit deiner rechten Hand deinen Knöchel oder Fuß und ziehe deinen Fuß in Richtung Gesäß. Halte deinen Rücken gerade und das rechte Knie nach unten gerichtet. Wiederhole dies mit dem anderen Bein.

Waden-Twister

1. Stelle beide Hände gegen eine Wand, um dein Gleichgewicht zu unterstützen. Drücke den Fußballen deines linken Fußes gegen die Wand und halte die Ferse desselben Fußes auf dem Boden (achte darauf, dass dein linkes Knie gebeugt ist).
2. Beginne langsam, dein linkes Knie zu strecken, und du wirst die Muskeln in deiner linken Wade dehnen spüren.

Wechsle die Beinpositionen und wiederhole die Übung.

ES

Precauciones de seguridad

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, asegúrese de consultar con su médico.

El ejercicio intenso frecuente debe ser aprobado por su médico y el uso adecuado de su producto es esencial.

El entrenamiento excesivo o incorrecto puede causar lesiones en la salud.

Por favor, lea este manual cuidadosamente antes de comenzar el montaje de su producto o iniciar el ejercicio.

- Mantenga a todos los niños alejados de este artículo cuando esté en uso. No permita que los niños trepen o jueguen en este artículo cuando no esté en uso.
- Supervise a los adolescentes mientras usan esta unidad.
- Por su propia seguridad, asegúrese siempre de que haya al menos 3 pies de espacio libre en todas las direcciones alrededor de su producto mientras hace ejercicio.
- Revise regularmente que todas las tuercas, pernos y accesorios estén bien apretados. Verifique periódicamente todas las partes móviles en busca de signos evidentes de desgaste o daño.
- Cualquier dispositivo de ajuste que pueda interferir con el movimiento del usuario en esta unidad no debe quedar proyectado.
- Limpie solo con un paño húmedo, no utilice limpiadores con disolventes. Si tiene alguna duda, no use su producto; contacte con el SERVICIO DE ATENCIÓN AL CLIENTE.
- Antes de usar, asegúrese siempre de que su producto esté colocado sobre una superficie sólida, dura y plana.
- Use siempre ropa y calzado apropiados, como zapatillas deportivas, al hacer ejercicio. No use ropa suelta que pueda engancharse en las partes móviles durante el ejercicio.
- No utilice esta unidad si no funciona correctamente o si no está completamente ensamblada.
- No utilice esta unidad con fines comerciales. Esta unidad es solo para uso doméstico.
- Antes de usar, debe leer y comprender todas las instrucciones y advertencias indicadas en este Manual del Propietario, así como las publicadas en el equipo.
- Es responsabilidad del propietario de la instalación instruir adecuadamente a los usuarios sobre el uso correcto del equipo y advertirles sobre los posibles peligros.

- Si en cualquier momento durante el ejercicio se siente débil, mareado o experimenta dolor, deténgase y consulte a su médico.
- Asegúrese de que todas las tuercas, pernos y tornillos estén apretados antes de usar.
- ¡Asegúrese de que todos los dispositivos de bloqueo de ajuste y dispositivos de seguridad estén correctamente activados antes de usar!
- Nunca apriete en exceso los dispositivos y partes mencionados anteriormente para evitar daños en la unidad.
- Revise si hay piezas y componentes sueltos y realice los ajustes adecuados antes de usar.
- Revise si hay desgarros o dobleces en la soldadura o el metal antes de usar. Si se encuentran desgarros o dobleces, NO use la unidad y contacte a nuestro SERVICIO AL CLIENTE.
- Se debe tener extremo cuidado para no permitir que sus pies, dedos, cabello, ropa y/o cualquier objeto suelto se enganchen en cualquier parte de la unidad cuando esté en uso. No seguir estas instrucciones podría resultar en lesiones graves.

ADVERTENCIA: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, siempre debe consultar a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de fitness.

1. Tómese unos minutos para familiarizarse con las piezas y el hardware incluidos con su producto.
2. El montaje puede requerir dos personas.
3. Revise el marco en busca de daños y revise cualquier cableado (si está presente) en busca de desgarros o roturas. Si detecta daños, desgarros o roturas, comuníquese con nuestro Equipo de Atención al Cliente antes de comenzar cualquier montaje.
4. Asegúrese de que se incluya todo el hardware necesario.
5. Es muy importante seguir correctamente las instrucciones de montaje y asegurarse de que todas las piezas estén correctamente colocadas y firmemente apretadas cuando se complete el proceso de montaje.
6. Las piezas que no estén correctamente apretadas parecerán sueltas y pueden causar ruidos molestos y daños al equipo.

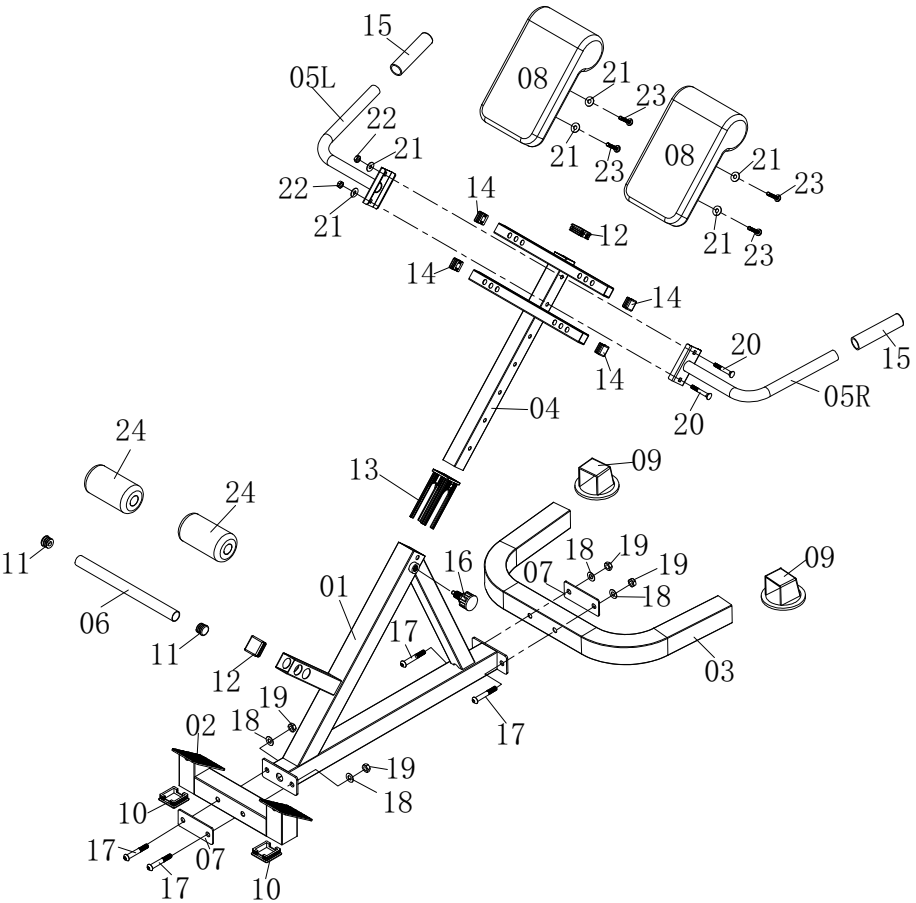
TENGA EN CUENTA: Algunas de las piezas y herrajes listados en la lista de piezas pueden venir ya preensamblados o instalados en la unidad. **Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de operar este producto. Conserve este Manual de Usuario para referencia futura.**

Lista de piezas

No.	Descripción	Cantidad	No.	Descripción	Cantidad
01	Estructura Principal	1	13	Separador	1
02	Tubo de pie	1	14	Tapón cuadrado 25x25mm	4
03	Tubo base	1	15	Empuñadura	2
04	Tubo ajustable	1	16	Perilla ajustable	1
05L	Manillar izquierdo	1	17	Perno Allen M10x70mm	4
05R	Manillar derecho	1	18	Arandela plana M10	4
06	Tubo de espuma	1	19	Tuerca de nylon M10	4
07	Placa de soporte	2	20	Perno de carro M8x55mm	2
08	Cojín	2	21	Arandela plana M8	6
09	Tapa final	2	22	Tuerca de nylon M8	2
10	Tapón cuadrado 50x50mm	2	23	Perno Allen M 8x40mm	4
11	Tapón redondo final 25 mm	2	24	Espuma	2
12	Tapón cuadrado	2			

Diagrama Explosivo

Tenga en cuenta que no todas las piezas y herrajes que ve aquí se utilizarán durante el ensamblaje de la máquina porque algunos de estos ya están preinstalados.



Lista de Herrajes y Herramientas

Pernos



#17. Tornillo Allen
(M10x70mm) [4 piezas]



#20.Tornillo de carro
(M8x55mm) [2 piezas]



#23. Tornillo Allen
(M8x40mm) [4 piezas]

Arandelas



#18. Arandela plana
(M10)[4 piezas]



#21. Arandela plana
(M8) [6 piezas]

Tuercas

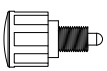


#19. Tuerca de nylon
(M10) [4 piezas]



#22. Tuerca de nylon
(M8) [2 piezas]

Otros



#16. Perilla ajustable [1 pieza]



Herramienta1 [1 pieza]



Llave [1 pieza]

NOTA:

Para evitar desalineaciones debido a un apriete excesivo, por favor no use una llave en este momento. Apriete a mano por ahora para facilitar el ensamblaje.

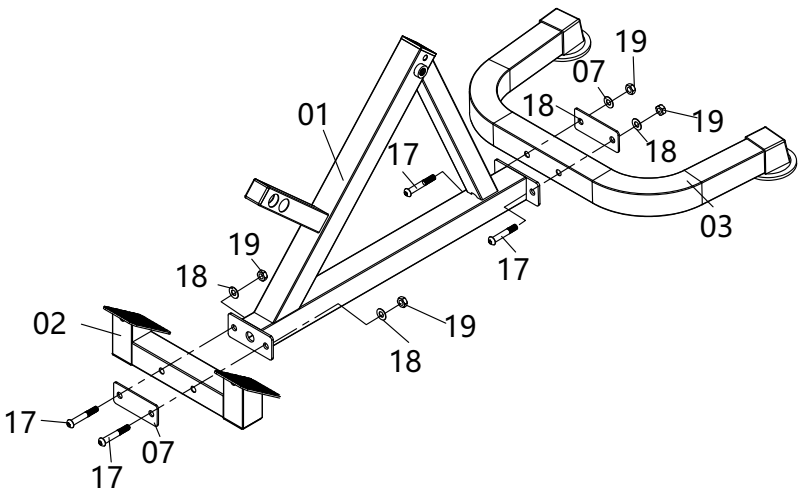
El apriete con llave debe realizarse después de que todas las piezas estén ensambladas para asegurar que todas las tuercas, pernos y piezas estén firmemente asegurados antes de su uso.

Con la ayuda de un asistente.

Paso 1

A) Fije el Tubo de Pie (02) al Marco Principal (01) con la Placa de Soporte (07) usando dos Pernos Allen (17), dos Arandelas Planas (18) y dos Tuercas de Nylon (19).

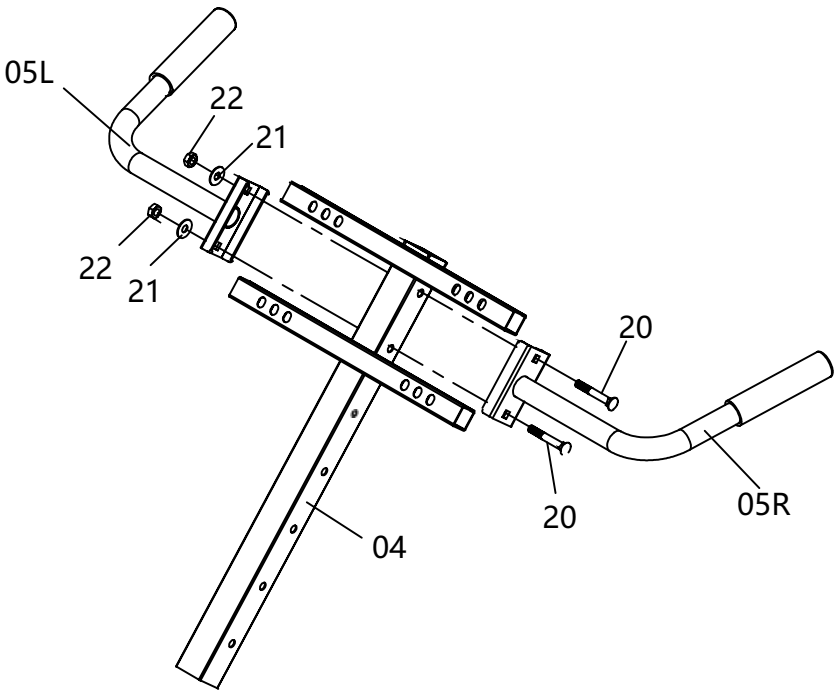
B) Fije el Tubo Base (03) al Marco Principal (01) con la Placa de Soporte (07) usando dos Pernos Allen (17), dos Arandelas Planas (18) y dos Tuercas de Nylon (19).



Paso 2

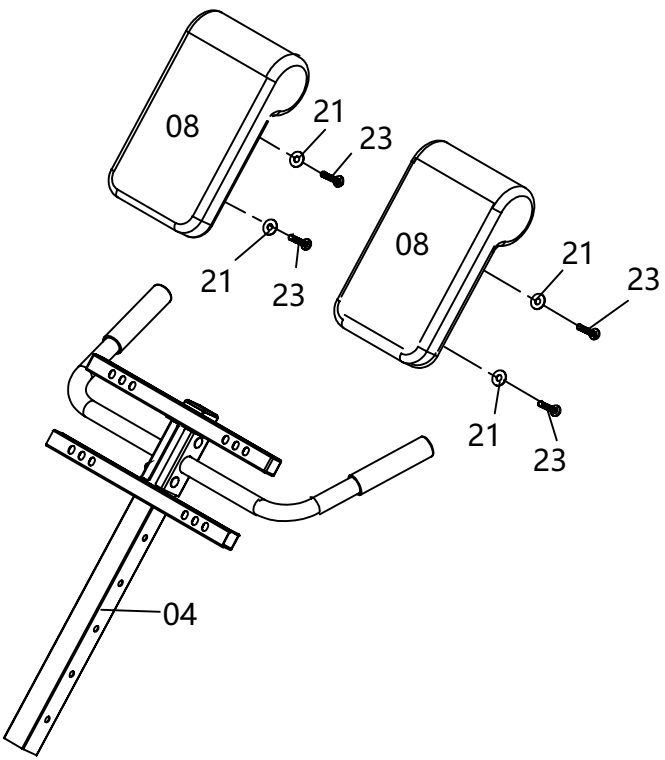
Fije el Manillar Izquierdo (05L) y el Manillar Derecho (05R) al Tubo Ajustable (04) usando dos Pernos de Carro (20), dos Arandelas Planas (21) y dos Tuercas de Nylon (22).

Por favor, asegúrese de la dirección correcta.



Paso 3

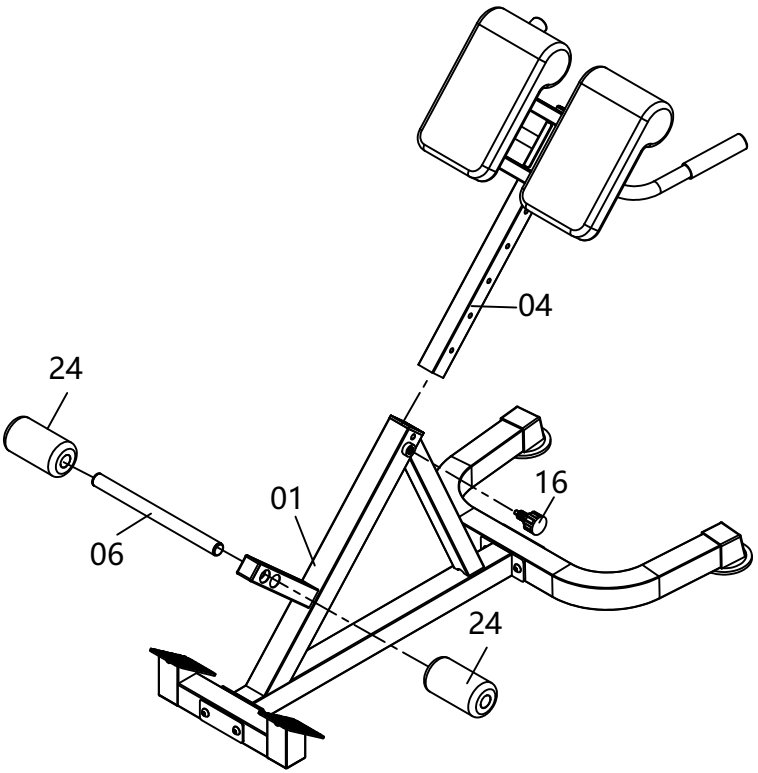
Fije dos Cojines (08) al Tubo Ajustable (04) usando cuatro Pernos Allen (23) y cuatro Arandelas Planas (21).



Paso 4

Inserte el conjunto del Tubo Ajustable en el Marco Principal (01) usando el Nudo Ajustable (16).

Coloque el Tubo de Espuma (06) en el Marco Principal (01), luego deslice dos Espumas (24) en cada extremo del Tubo de Espuma (06).



EL PROCESO DE MONTAJE ESTÁ AHORA COMPLETO

Por su seguridad, por favor apriete el tornillo y ajústelo a la posición adecuada. Inspeccione visual y funcionalmente y pruebe la unidad después de completar el montaje.

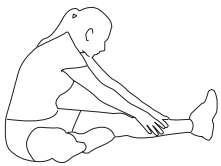
Instrucciones de calentamiento

Antes de usar, debe leer y comprender todas las instrucciones y advertencias indicadas en este Manual del Propietario, así como las publicadas en el equipo. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, incluidos los siguientes ejercicios de flexibilidad, consulte con su médico.

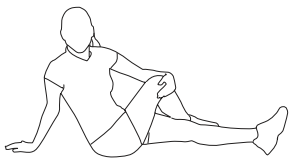
Los siguientes ejercicios de flexibilidad se le proporcionan como un medio para prevenir lesiones mientras realiza ejercicio. Una rutina adecuada de calentamiento disminuye la posibilidad de lesionarse los músculos durante el ejercicio. Por favor, tómese el tiempo para realizar estos ejercicios de flexibilidad antes y después de cada sesión de ejercicio.



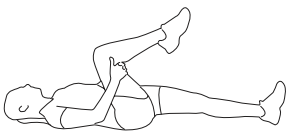
Estiramiento de la ingle



Estiramiento de isquiotibiales

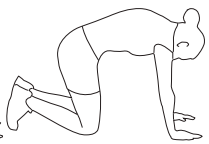


Giro de Tronco



Estiramiento de la ingle





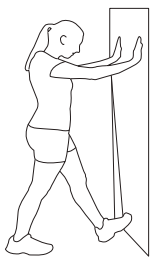
Flexión del tronco, en decúbito prono



Estiramiento de Hombros



Estiramiento de cuádriceps



Giro de Pantorrilla

Estiramiento de la ingle

1. Siéntate con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies juntas.
2. Sujeta tus tobillos y flexiona las caderas (mantén la espalda recta) mientras presionas tus rodillas hacia el suelo con los codos.

Estiramiento de isquiotibiales

1. Siéntate con la pierna izquierda extendida y flexiona la pierna derecha en la rodilla mientras colocas la planta del pie derecho contra el muslo interno de la pierna extendida.
2. Flexiona el pie de la pierna extendida (dedos apuntando hacia el techo) y dóblate suavemente hacia adelante desde las caderas; mantén la espalda recta.
3. Alcanza con las manos la pierna extendida lo más lejos posible, luego cambia de pierna y repite.

Giro de tronco

1. Siéntate con la pierna extendida y dobla la rodilla derecha mientras cruzas la pierna derecha sobre la izquierda. El pie derecho de la pierna extendida debe estar plano en el suelo junto a la rodilla izquierda.
2. Coloque su brazo izquierdo en el exterior de su pierna derecha y tire contra esa pierna mientras gira el tronco lo más posible hacia la derecha. Coloque su mano derecha en el suelo detrás de sus glúteos.

Invierta la posición de las piernas y repita.

Estiramiento de la ingle

1. Acuéstese de espaldas y levante la pierna derecha mientras entrelaza ambas manos detrás de la rodilla. Mantenga la pierna izquierda recta.
2. Tire suavemente de la pierna derecha hacia el tronco sin levantar la parte superior del cuerpo. Cambie la posición de las piernas y repita.

Flexión del tronco, en posición prona

1. Adopta la posición mostrada sobre tus manos y rodillas. Estira las manos frente a ti y luego comienza lentamente a acercarlas hacia tu cuerpo mientras metes la barbilla y arqueas la espalda hacia arriba.
2. Regresa lentamente a la posición inicial.

Estiramiento de hombros

1. Lleva tu mano derecha sobre tu hombro derecho hacia la parte superior de la espalda y lleva tu mano izquierda por debajo de tu hombro izquierdo hacia la parte superior de la espalda.
2. Intenta tocar las puntas de tus dedos. Si no puedes alcanzar las puntas de tus dedos, usa una toalla como extensión de tus manos y tira suavemente de una mano hacia la otra.

Invierte las posiciones de los brazos y

Estiramiento de cuádriceps

1. Párate sobre tu pierna izquierda y sujétate de un soporte con la mano izquierda.
2. Flexiona la pierna derecha hacia atrás, agarra el tobillo o el pie con la mano derecha y tira del pie hacia los glúteos. Mantén la espalda recta y la rodilla derecha apuntando hacia abajo. Repite con la otra pierna.

Torsión de pantorrilla

1. Coloca ambas manos contra una pared para ayudarte a mantener el equilibrio. Presiona la parte delantera del pie izquierdo contra la pared y mantén el talón del mismo pie apoyado en el suelo (asegúrate de que la rodilla izquierda esté doblada).
2. Comienza lentamente a estirar la rodilla izquierda y sentirás cómo se estiran los músculos de la pantorrilla izquierda.

Cambia la posición de las piernas y repite.

IT

Precauzioni di Sicurezza

Prima di intraprendere qualsiasi programma di esercizio, si prega di consultare il proprio medico.

L'esercizio fisico intenso e frequente deve essere approvato dal medico e l'uso corretto del prodotto è essenziale.

Un allenamento eccessivo o scorretto può causare lesioni alla salute.

Si prega di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare l'assemblaggio del prodotto o di iniziare a esercitarsi.

- Tenere tutti i bambini lontani da questo articolo durante l'uso. Non permettere ai bambini di arrampicarsi o giocare su questo articolo quando non è in uso.
- Sorvegliate gli adolescenti mentre utilizzano questa unità.
- Per la vostra sicurezza, assicuratevi sempre che ci siano almeno 3 piedi di spazio libero in tutte le direzioni intorno al prodotto mentre vi allenate.
- Controllate regolarmente che tutti i dadi, bulloni e raccordi siano ben serrati. Verificate periodicamente tutte le parti mobili per evidenti segni di usura o danni.
- Qualsiasi dispositivo di regolazione che potrebbe interferire con il movimento dell'utente su questa unità non deve essere lasciato sporgente.
- Pulire solo con un panno umido, non utilizzare detergenti solventi. In caso di dubbi, non utilizzare il prodotto; contattare l'ASSISTENZA CLIENTI.
- Prima dell'uso, assicurarsi sempre che il prodotto sia posizionato su una superficie solida, dura e piana.
- Indossare sempre abbigliamento e calzature adeguate, come scarpe da ginnastica, durante l'esercizio. Non indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nelle parti in movimento durante l'esercizio.
- Non utilizzare questa unità se non funziona correttamente o se non è completamente assemblata.
- Non utilizzare questa unità per scopi commerciali. Questa unità è destinata esclusivamente all'uso domestico.
- Prima dell'uso, è necessario leggere e comprendere tutte le istruzioni e avvertenze riportate in questo Manuale d'Uso e quelle affisse sull'attrezzatura.
- È responsabilità del proprietario della struttura istruire correttamente gli utenti sul corretto utilizzo dell'attrezzatura e avvertirli dei potenziali pericoli.

- Se durante l'esercizio si avverte debolezza, vertigini o dolore, interrompere e consultare il medico.
- Assicurarsi che tutti i dadi, bulloni e viti siano ben serrati prima dell'uso.
- Verificare che tutti i dispositivi di bloccaggio delle regolazioni e i dispositivi di sicurezza siano correttamente inseriti prima dell'uso!
- Non stringere eccessivamente i dispositivi e le parti sopra menzionate per evitare danni all'unità.
- Controllare la presenza di parti e componenti allentati e apportare le opportune regolazioni prima dell'uso.
- Verificare la presenza di strappi o piegature nelle saldature o nel metallo prima dell'uso. Se si riscontrano strappi o piegature, NON utilizzare l'unità e contattare il nostro SERVIZIO CLIENTI.
- Si deve prestare estrema attenzione a non permettere che i piedi, le dita, i capelli, gli indumenti e/o qualsiasi oggetto sciolto vengano impigliati in qualsiasi parte dell'unità durante l'uso. Il mancato rispetto di queste istruzioni potrebbe causare gravi lesioni.

AVVISO: Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, è sempre consigliabile consultare il proprio medico. Questo è particolarmente importante per le persone con più di 35 anni o che hanno problemi di salute preesistenti. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzatura fitness.

1. Prenditi qualche minuto per familiarizzare con le parti e gli accessori inclusi nel tuo prodotto.
2. L'assemblaggio potrebbe richiedere due persone.
3. Controllare il telaio per eventuali danni e verificare eventuali cablaggi (se presenti) per strappi o lacerazioni. Se si rilevano danni, strappi o lacerazioni, contattare il nostro Servizio Clienti prima di iniziare qualsiasi assemblaggio.
4. Assicurarsi che tutto l'hardware necessario sia incluso.
5. È molto importante seguire correttamente le istruzioni di assemblaggio e assicurarsi che tutte le parti siano fissate correttamente e ben serrate al termine del processo di assemblaggio.
6. Le parti non serrate correttamente sembreranno allentate e possono causare rumori fastidiosi e danni all'attrezzatura.

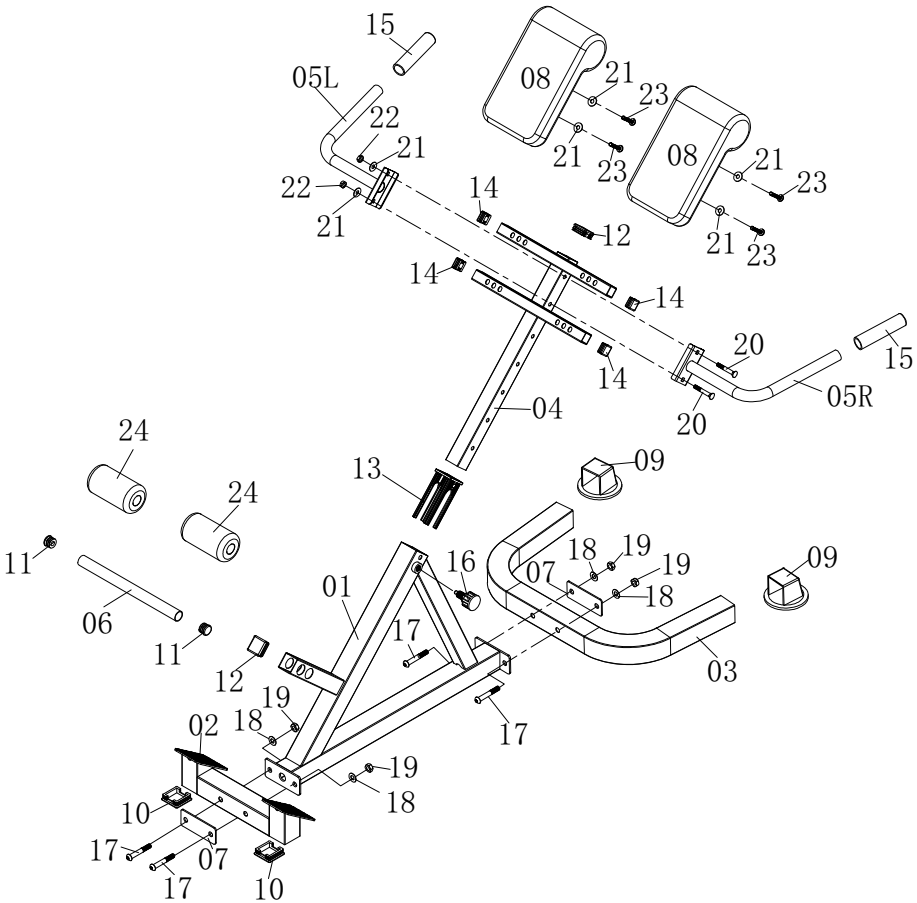
SI PREGA DI NOTARE: Alcune delle parti e degli accessori elencati nella lista delle parti potrebbero essere già pre-assemblati o installati sull'unità.
Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto. Conservare questo Manuale Utente per riferimento futuro.

Elenco Parti

No.	Descrizione	Quantità	No.	Descrizione	Quantità
01	Marco Principal	1	13	Distanziale	1
02	Tubo Piede	1	14	Tappo quadrato 25x25mm	4
03	Tubo Base	1	15	Impugnatura	2
04	Tubo Regolabile	1	16	Manopola Regolabile	1
05L	Manubrio Sinistro	1	17	Vite Allen M 10x70mm	4
05R	Manubrio Destro	1	18	Rondella Piana M10	4
06	Tubo di Schiuma	1	19	Dado in nylon M10	4
07	Piastra di Supporto	2	20	Bullone a Carro M 8x55mm	2
08	Cuscinetto	2	21	Rondella piana M8	6
09	Tappo Terminale	2	22	Dado in Nylon M8	2
10	Tappo quadrato 50x50mm	2	23	Vite Allen M 8x40mm	4
11	Tappo Terminale Rotondo 25 mm	2	24	Schiuma	2
12	Tappo quadrato 38x38mm	2			

Diagramma Esploso

Si prega di notare che non tutte le parti e gli accessori che vedete qui saranno utilizzati durante l'assemblaggio della macchina perché alcuni di questi sono già preinstallati.



Elenco di Accessori e Strumenti

Bulloni



#17.Vite Allen (M10x70mm) [4pz]



#20.Vite Carro (M8x55mm) [2pz]



#23. Vite Allen (M8x40mm) [4pz]

Rondelle



#18. Rondella Piana (M10)[4 pz]



#21. Rondella piana (M8) [6pezzi]

Dadi

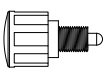


#19. Dado in nylon (M10) [4 pezzi]



#22. Dado in nylon (M8) [2 pezzi]

Altri



#16. Manopola regolabile [1 pz]



Tool1 [1 pz]



Chiave inglese [1 pz]

NOTA:

Per evitare disallineamenti dovuti a un serraggio eccessivo, si prega di non utilizzare una chiave in questa fase. Per ora, il serraggio a mano aiuterà a garantire un assemblaggio facile.

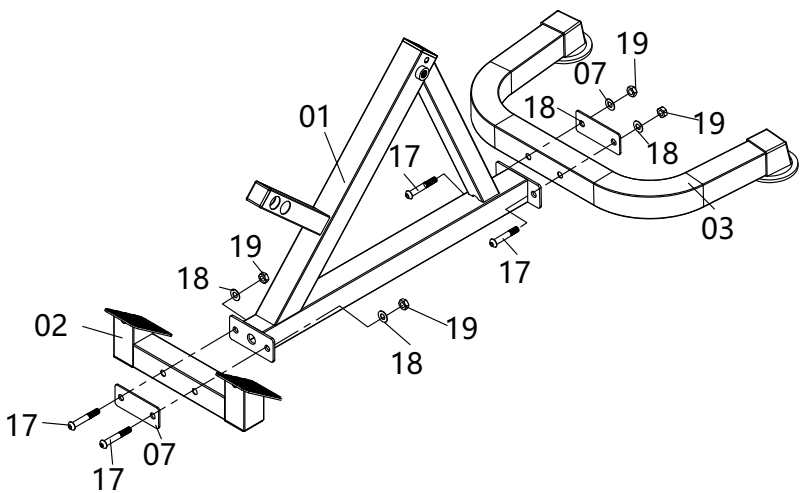
Il serraggio con la chiave deve essere eseguito dopo che tutte le parti sono state assemblate per assicurare che tutti i dadi, bulloni e componenti siano ben fissati prima dell'uso.

Con l'aiuto di un assistente.

Passo 1

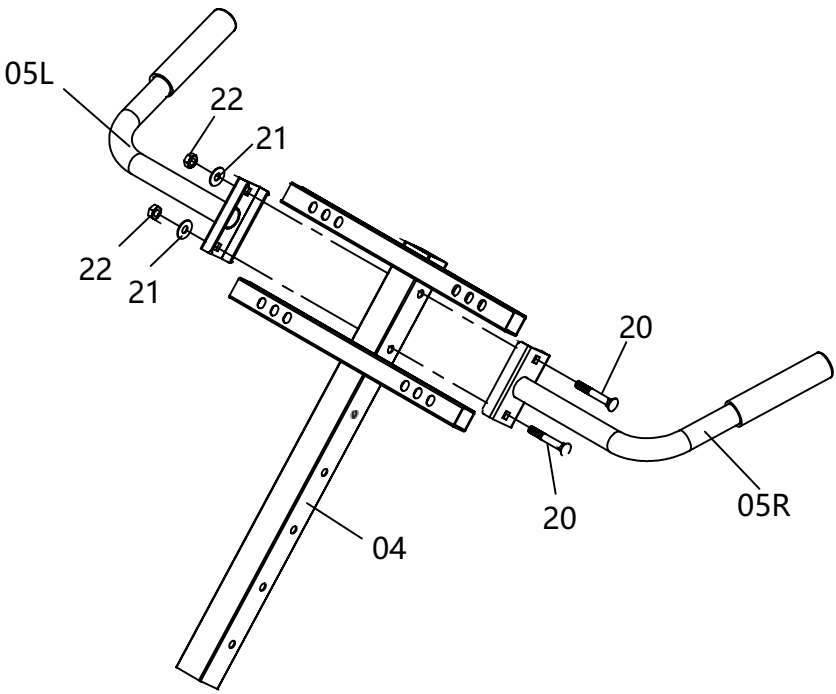
A) Fissare il Tubo Piede (02) al Telaio Principale (01) con la Piastra di Supporto (07) utilizzando due Bulloni Allen (17), due Rondelle Piane (18) e due Dadi in Nylon (19).

B) Fissare il Tubo Base (03) al Telaio Principale (01) con la Piastra di Supporto (07) utilizzando due Bulloni Allen (17), due Rondelle Piane (18) e due Dadi in Nylon (19).



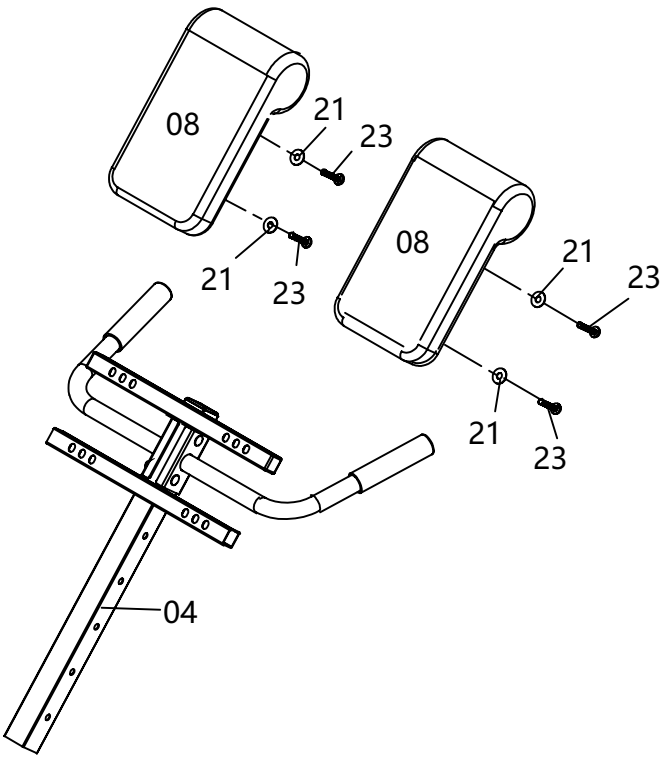
Passo 2

Fissare il Manubrio Sinistro (05L) e il Manubrio Destro (05R) al Tubo Regolabile (04) utilizzando due Bulloni a Carro (20), due Rondelle Piane (21) e due Dadi in Nylon (22). Assicurarsi della direzione corretta.



Passo 3

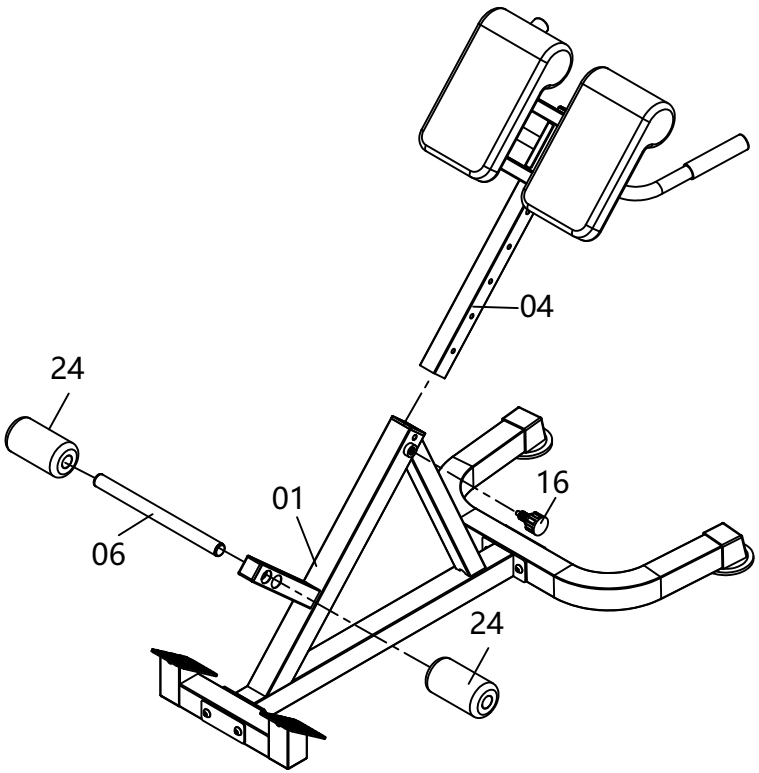
Fissare due Cuscini (08) al Tubo Regolabile (04) utilizzando quattro Bulloni Allen (23) e quattro Rondelle Piane (21).



Passo 4

Inserire l'assemblaggio del Tubo Regolabile nel Telaio Principale (01) utilizzando il Nodo Regolabile (16).

Fissare il Tubo di Schiuma (06) al Telaio Principale (01), quindi far scorrere due Schiume (24) su ciascuna estremità del Tubo di Schiuma (06).



IL PROCESSO DI ASSEMBLAGGIO È ORA COMPLETATO

Per la tua sicurezza, stringi la vite e regola nella posizione appropriata. Ispeziona e testa visivamente e funzionalmente l'unità dopo il completamento dell'assemblaggio.

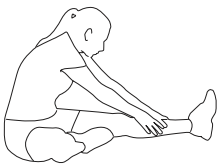
Istruzioni per il Riscaldamento

Prima dell'uso, è necessario leggere e comprendere tutte le istruzioni e avvertenze riportate in questo Manuale d'Uso e quelle presenti sull'attrezzatura. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, inclusi i seguenti esercizi di flessibilità, consultare il proprio medico.

I seguenti esercizi di flessibilità sono forniti come mezzo per prevenire infortuni durante l'esercizio. Una corretta routine di riscaldamento riduce il rischio di lesioni muscolari durante l'attività fisica. Si prega di dedicare del tempo a eseguire questi esercizi di flessibilità prima e dopo ogni sessione di allenamento.



Stretching dell'inguine



Stretching dei muscoli posteriori della coscia

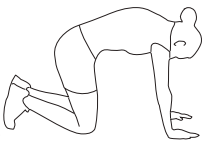


Torso Twister



Stretching dell'inguine





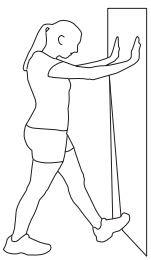
Flessione del tronco, posizione prona



Stretching delle Spalle



Stretching del Quadricipite



Torsione del polpaccio

Stretching dell'inguine

1. Siediti con le ginocchia flesse e le piante dei piedi unite.
2. Tieni le caviglie e piegati sui fianchi (mantieni la schiena dritta) mentre premi le ginocchia verso il pavimento con i gomiti.

Stretching dei muscoli posteriori della coscia

1. Siediti con la gamba sinistra distesa e piega la gamba destra al ginocchio posando la pianta del piede destro contro la coscia interna della gamba distesa.
2. Fletti il piede della gamba distesa (dita rivolte verso il soffitto) e piegati delicatamente in avanti dai fianchi; mantieni la schiena dritta.
3. Raggiungi con le mani la gamba distesa il più lontano possibile, poi cambia gamba e ripeti

Torcerore del busto

1. Siediti con la gamba distesa e piega il ginocchio destro mentre incroci la gamba destra sopra la sinistra. Il piede destro della gamba distesa dovrebbe essere appoggiato a terra accanto al ginocchio sinistro.
2. Posiziona il braccio sinistro all'esterno della gamba destra e tira contro quella gamba mentre ruoti il busto il più possibile verso destra. Metti la mano destra a terra dietro i glutei.

   Inverti la posizione delle gambe e ripeti.

Stretching dell'inguine

1. Sdraiati sulla schiena e solleva la gamba destra mentre intrecci entrambe le mani dietro il ginocchio. Tieni la gamba sinistra dritta.
2. Tira delicatamente la gamba destra verso il tronco senza sollevare la parte superiore del corpo. Cambia posizione delle gambe e ripeti.

Flessione del tronco, a pancia in giù

1. Assumi la posizione mostrata sulle mani e sulle ginocchia. Allunga le mani davanti a te e poi inizia lentamente a tirarle indietro verso il corpo mentre rientri il mento e inarchi la schiena verso l'alto.
2. Torna lentamente alla posizione di partenza.

Stretching delle spalle

1. Porta la mano destra sopra la spalla destra verso la parte superiore della schiena e porta la mano sinistra sotto la spalla sinistra verso la parte superiore della schiena.

2. Cerca di raggiungere le punte delle dita. Se non riesci a raggiungere le punte delle dita, usa un asciugamano come estensione delle mani e tira delicatamente una mano verso l'altra.

Inverti la posizione delle braccia e

Stretching dei quadricipiti

1. Stai in piedi sulla gamba sinistra e tieniti a un supporto con la mano sinistra.
2. Piega la gamba destra dietro di te, afferra la caviglia o il piede con la mano destra e tira il piede verso i glutei. Mantieni la schiena dritta e il ginocchio destro rivolto verso il basso. Ripeti con l'altra gamba.

Torsione del polpaccio

1. Appoggia entrambe le mani contro un muro per aiutarti a mantenere l'equilibrio. Premi la parte anteriore del piede sinistro contro il muro e mantieni il tallone dello stesso piede appoggiato a terra (assicurati che il ginocchio sinistro sia piegato).
2. Inizia lentamente a raddrizzare il ginocchio sinistro e sentirai i muscoli del polpaccio sinistro allungarsi. Cambia posizione delle gambe e ripeti.

UK

If you have any questions, please contact our customer care center.
Our contact details are below:


0044-800-240-4004


enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:
MH STAR UK Ltd
1 Northampton Cross Logistics Park
Northampton Cross Road
Northampton
NN4 9FH
Made in china

ES

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.
Nuestros datos de contacto son los siguientes:


0034-931294512


atencioncliente@aosom.es

Importador/Fabricante/REP:
Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15. 08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.
B66295775
www.aosom.es
atencioncliente@aosom.es
TEL: 931294512
HECHO EN CHINA

FR

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.
Nos coordonnées sont les suivantes:


0033-1-84166106


aosom@mhfrance.fr

Importé par/Fabricant/REP:
MH France
2, rue Maurice Hartmann
92130 Issy-les-Moulineaux
France
Fabriqué en Chine

PT

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente.
Os nossos dados de contacto são os seguintes:


0034-931294512


info@aosom.pt.

IMPORTADOR:
SPANISH AOSOM, S.L
C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETS DE BALENYÀ
TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)
INFO@AOSOM.PT
WWW.AOSOM.PT

DE

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.
Unsere Kontaktdaten stehen unten:


0049-0(40)-87408465


service@aosom.de

Importeur/Hersteller/REP:
MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany
IN CHINA HERGESTELLT

IT

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.
I nostri dettagli di contatto sono di seguito:


0039-0249471447


clienti@aosom.it

IMPORTATO DA/Produttore/REP:
AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960
FATTO IN CINA

Aosom