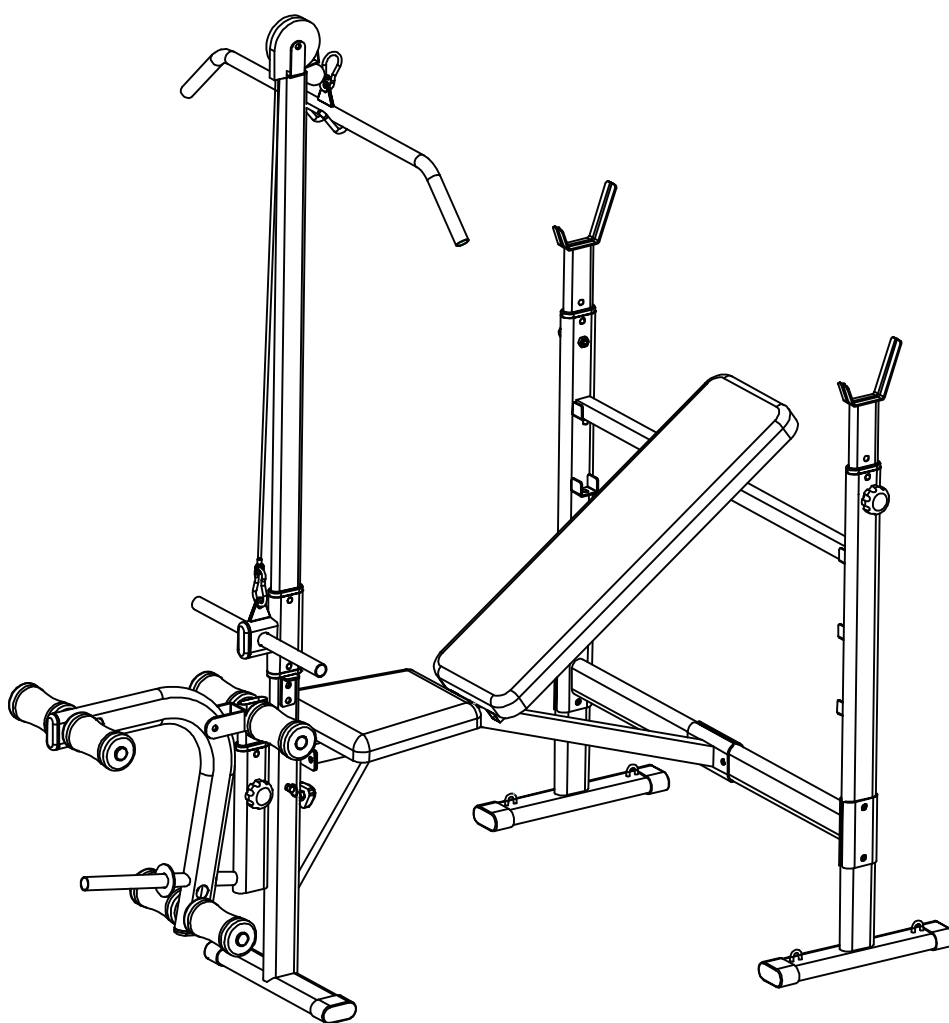




IN230800269V01_UK_FR_ES_DE_IT

A91-034

EN



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL

Important Safety Information

Please keep this manual in a safe place for reference.

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.C. Suitable for domestic, home use only.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal physician to see if you require a complete physical exam. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from any illness.

CAUTION

Read all warning affixed to the product.

Read precautions and instructions in this manual before using this equipment.

Keep this manual for future reference.

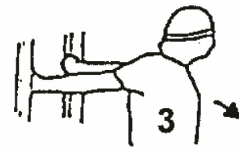
Safety Instruction



15 seconds for each



20 seconds



20 seconds



25 seconds



20 seconds



20 seconds



30 seconds



25 seconds for each leg



30 seconds



20 seconds



5 seconds x 3 times



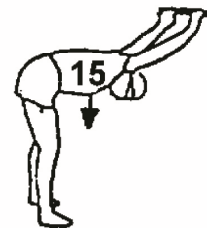
20 seconds



20 seconds for each leg

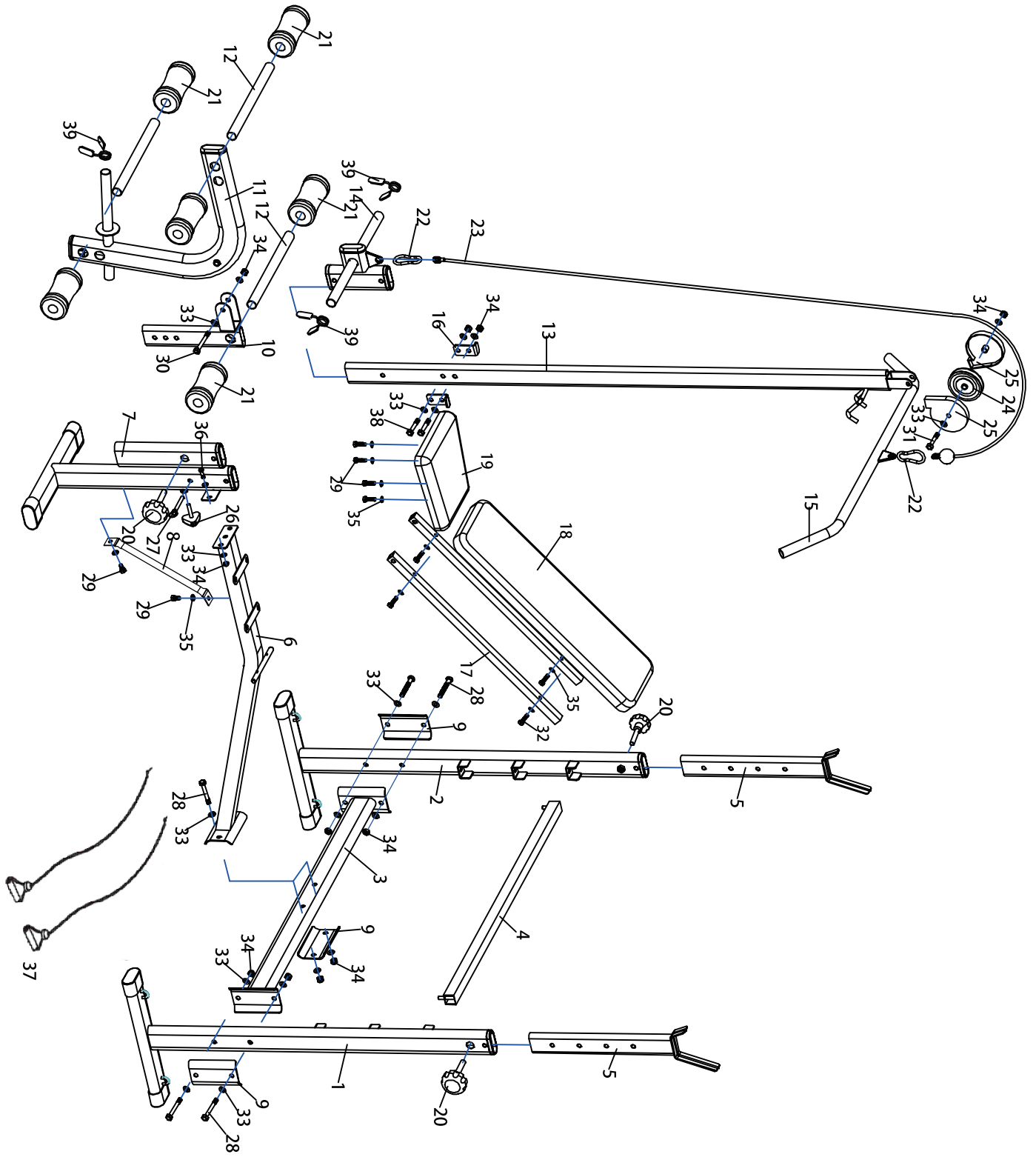


5 times



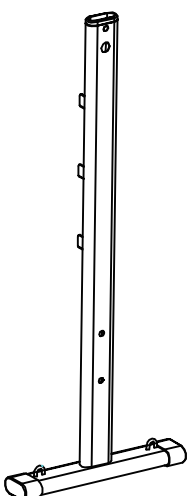
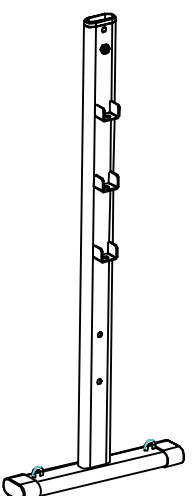
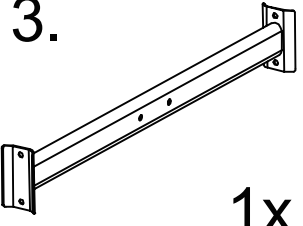
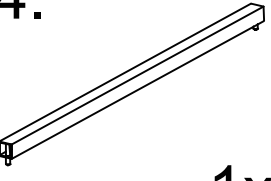
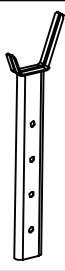
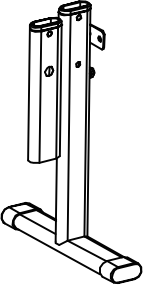
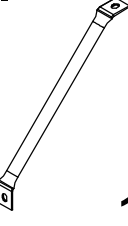
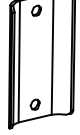
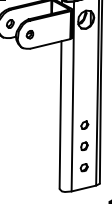
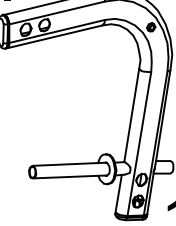
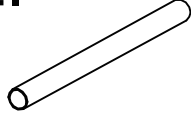
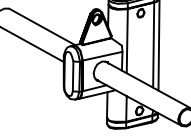
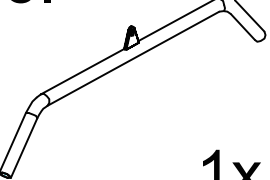
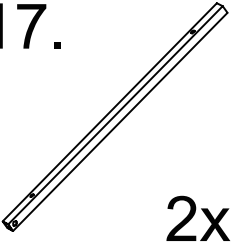
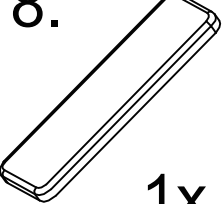
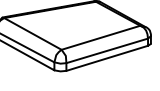
15 seconds

Exploded Drawing

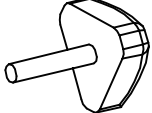
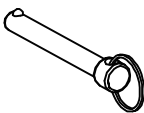
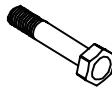
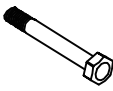
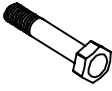
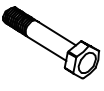
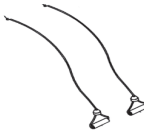
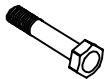


NO.	Description	Qty
1	Right Stand Frame	1
2	Left Stand Frame	1
3	Connect Tube	1
4	Backrest Support Tube	1
5	Barbell Support Tube	2
6	Main Frame	1
7	Front Stand Tube	1
8	Support Tube	1
9	Support Plate	3
10	Adjustable Frame	1
11	Leg Tube	1
12	Foam Tube	3
13	Load Tube	1
14	Weight Plate Tube	1
15	Top Lat Bar	1
16	Holder Plate	2
17	Backrest Tube	2
18	Backrest	1
19	Seat	1
20	Knob M10x35	3
21	Foam	6
22	Hook	2
23	Cable	1
24	Pulley	1
25	Pulley Cover	2
26	Knob M10x20	1
27	Pin	1
28	Hex Bolt M10x50	6
29	Hex Bolt M8x20	6
30	Hex Bolt M10x65	1
31	Hex Bolt M10x45	1
32	Hex Bolt M8x40	4
33	M10 Washer	24
34	M10 Nylon Nut	12
35	M8 Washer	10
36	Hex Bolt M10x20	2
37	Cable	2
38	Hex Bolt M10x40	2
39	Spring Clip	3

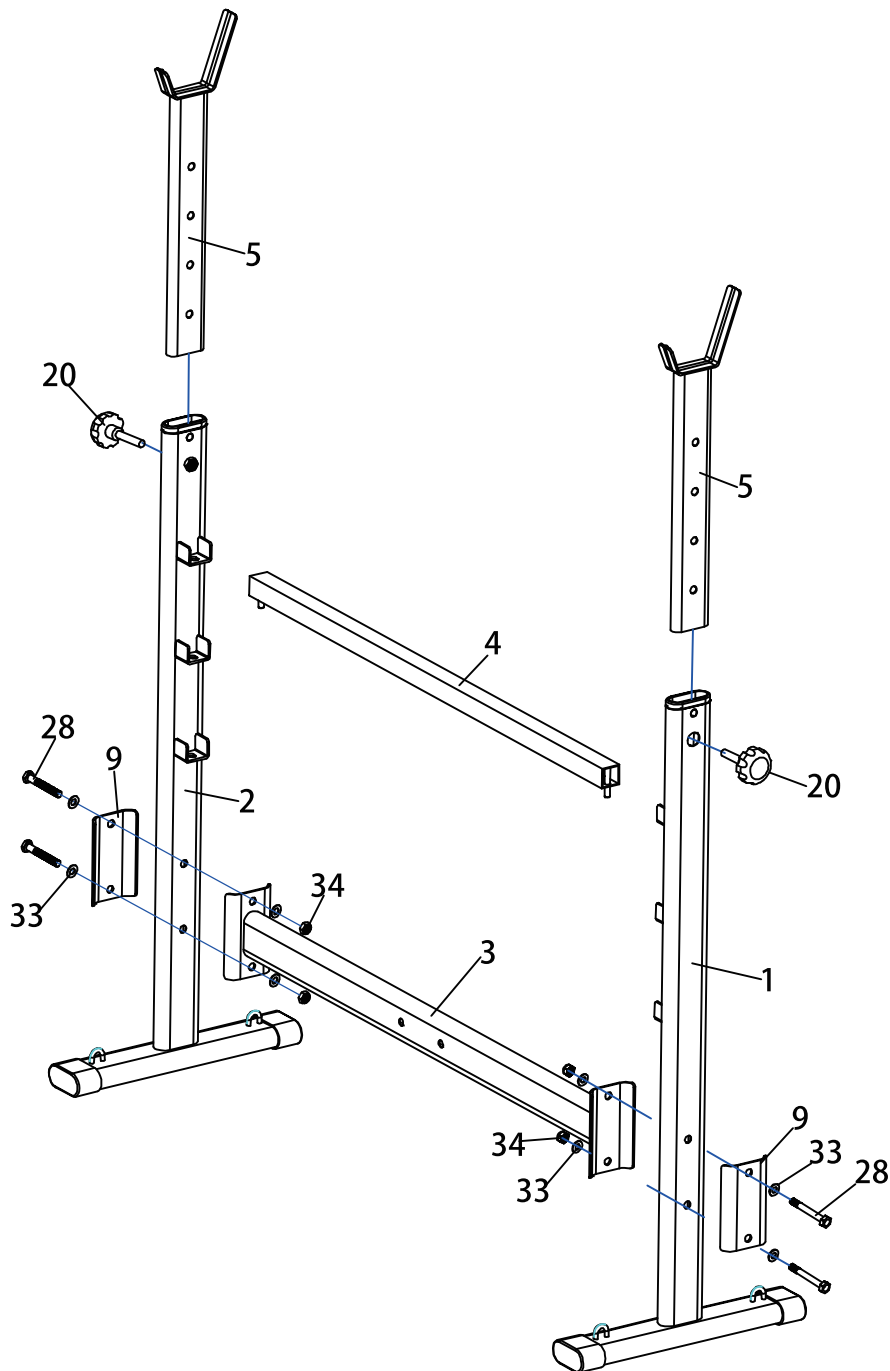
Part Drawing

1.  1x	2.  1x	3.  1x	4.  1x
		5.  2x	6.  1x
7.  1x	8.  1x	9.  3x	10.  1x
			11.  1x
12.  3x	13.  1x		14.  1x
15.  1x	16.  2x	17.  2x	18.  1x
			19.  1x
20.  3x	21.  6x	22.  2x	23.  1x
			24.  1x

Part Drawing

25.  2x	26.  1x	27.  1x	28.  M10x50-6x	29.  M8x20-6x
30.  M10x65-1x	31.  M10x45-1x	32.  M8x40-4x	33.  M10 - 24x	34.  M10 - 12x
35.  M8 - 10x	36.  M10x20-2x	37.  2x	38.  M10x40-2x	39.  3x

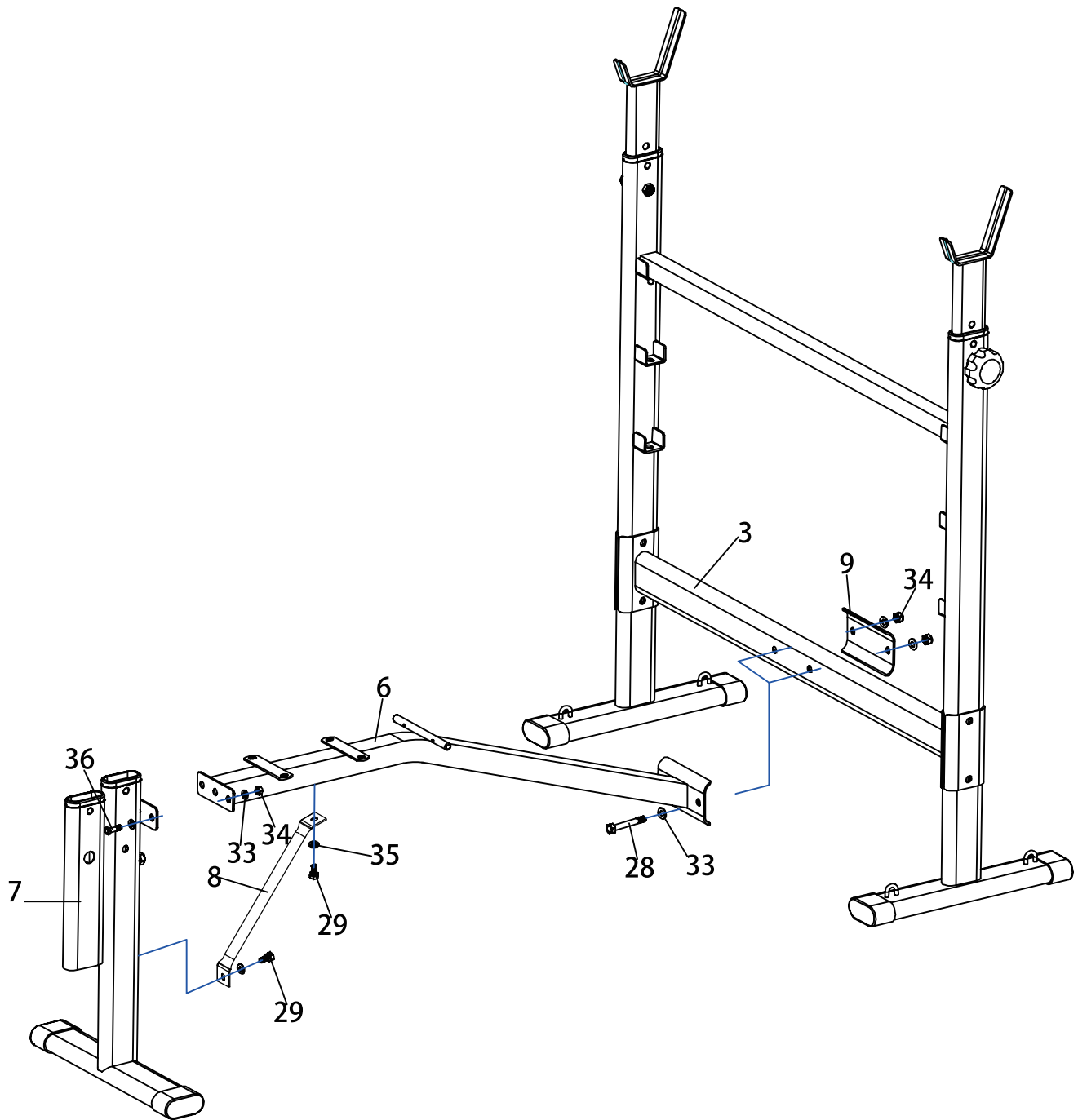
Step 1 – Assembly Instructions.



Assembly of the Stand Frame

- 1) Screw together the Right Stand Frame (1) and Left Stand Frame (2) with Connect Tube (3), secured with parts Support Plate(9-2pcs), hex bolt (28-4pcs), washer (33-8pcs) and nylon nut (34-4pcs).
- 2) Insert the Barbell Support Tube (5) into the Right Stand Frame (1) and Left Stand Frame (2), locked with Knob (20-2pcs).
- 3) Put the Backrest Support Tube(4) onto the Right Stand Frame (1) and Left Stand Frame (2).

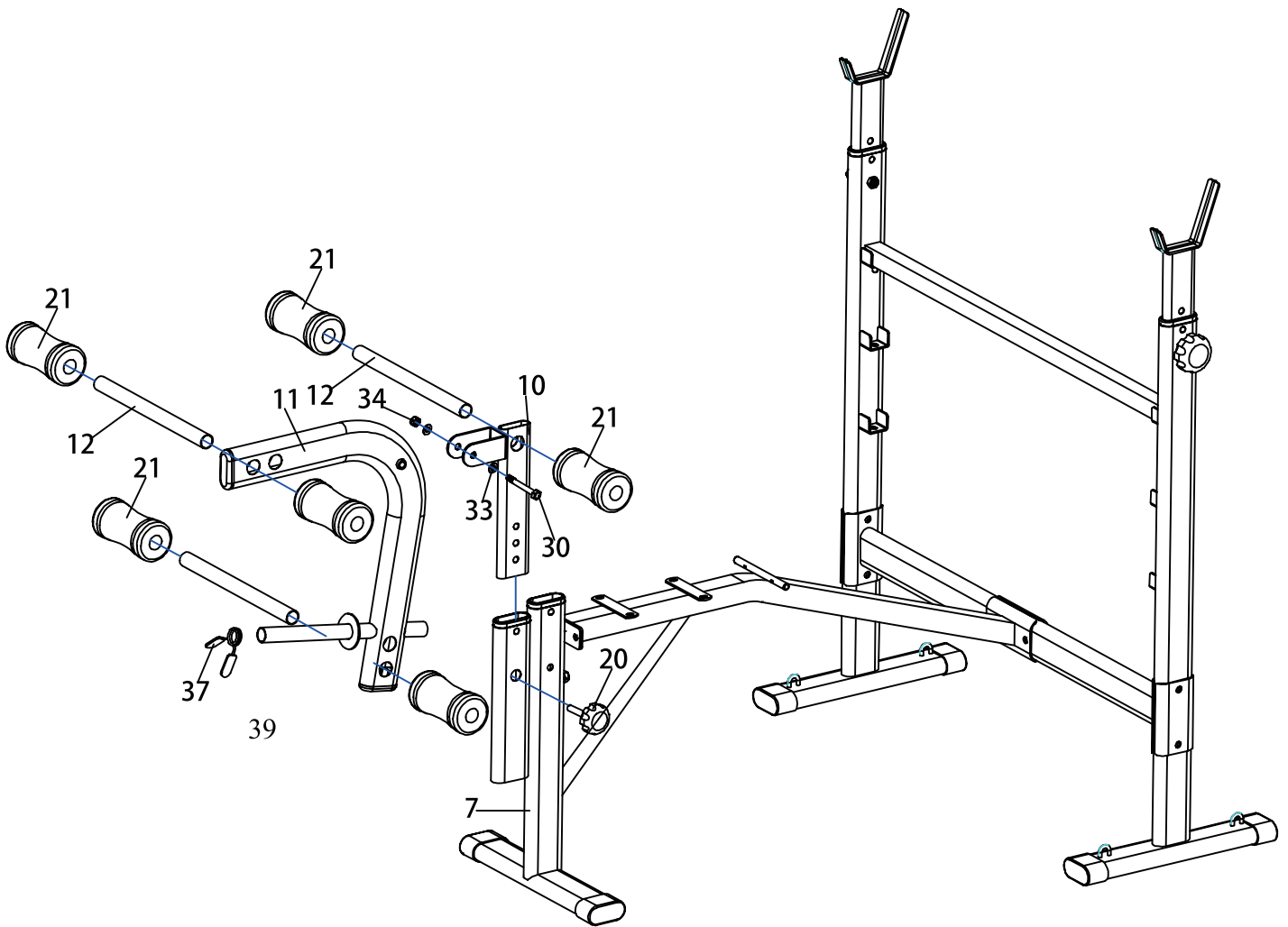
Step 2 – Assembly Instructions.



Assembly of the Main Frame

- 1) Screw together the Main Frame (6) and Connect Tube (3), secured with parts Support Plate(9-1pc), hex bolt (28-2pcs), washer (33-4pcs) and nylon nut (34-2pcs).
- 2) Screw together the Main Frame (6) and Front Stand Tube (7), secured with parts hex bolt (36-2pcs), washer (33-4pcs) and nylon nut (34-2pcs).
- 3) Screw together the Support Tube(8) with Main Frame (6) and Front Stand Tube (7), secured with parts hex bolt (29-2pcs) and washer (35-2pcs).

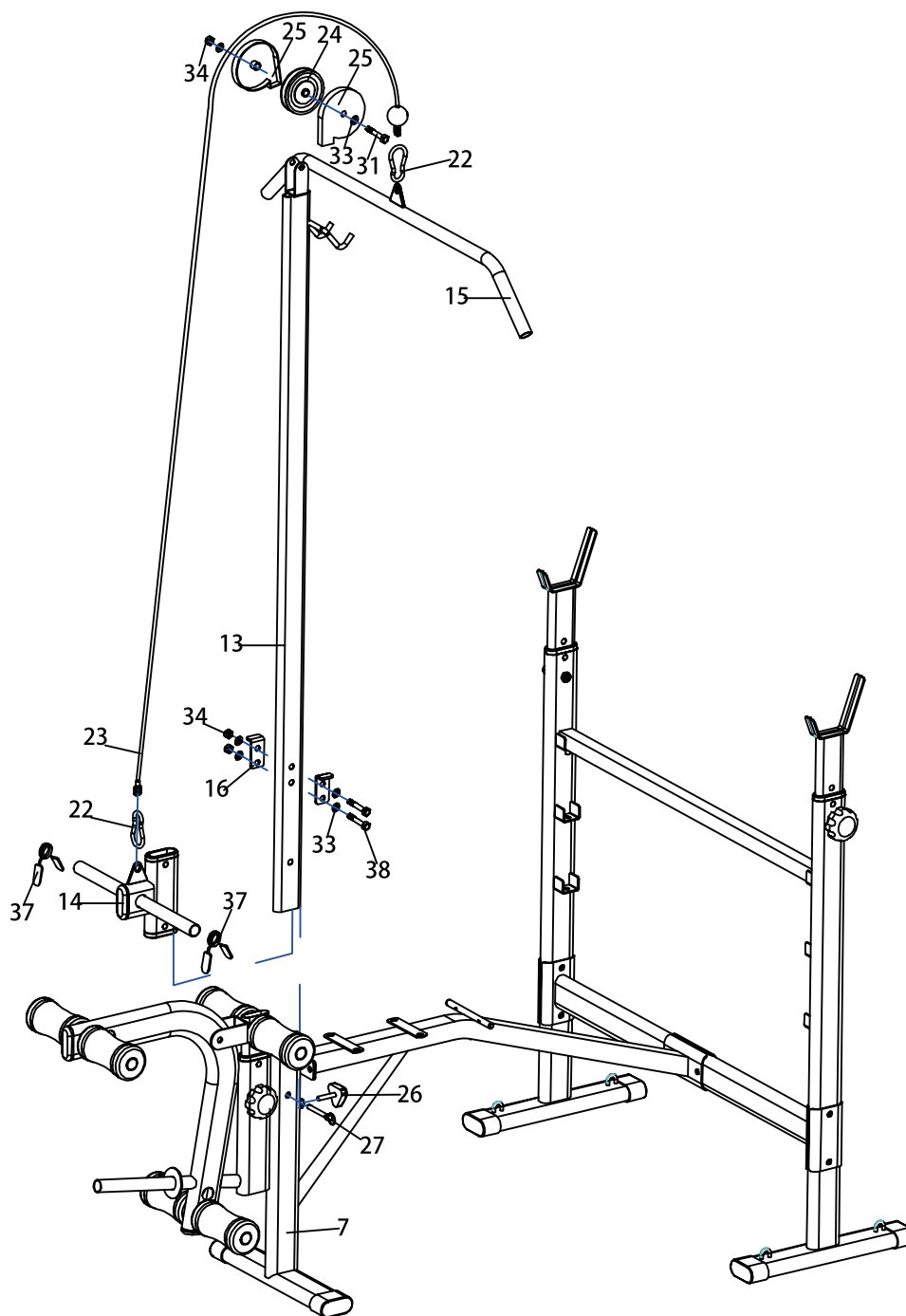
Step 3 – Assembly Instructions.



Assembly of the Leg Frame

- 1) Insert the Adjustable Frame (10) into the Front Stand Tube (7), locked with Knob (20).
- 2) Screw together the Leg Frame (11) and Adjustable Frame (10), secured with parts hex bolt (30-1pc), washer (33-2pcs) and nylon nut (34-1pc).
- 3) Insert the Foam Tube(12) into the hole of Leg Tube(11) and Adjustable Frame (10),Then put the Foam (21) on the both side of Foam Tube(12).

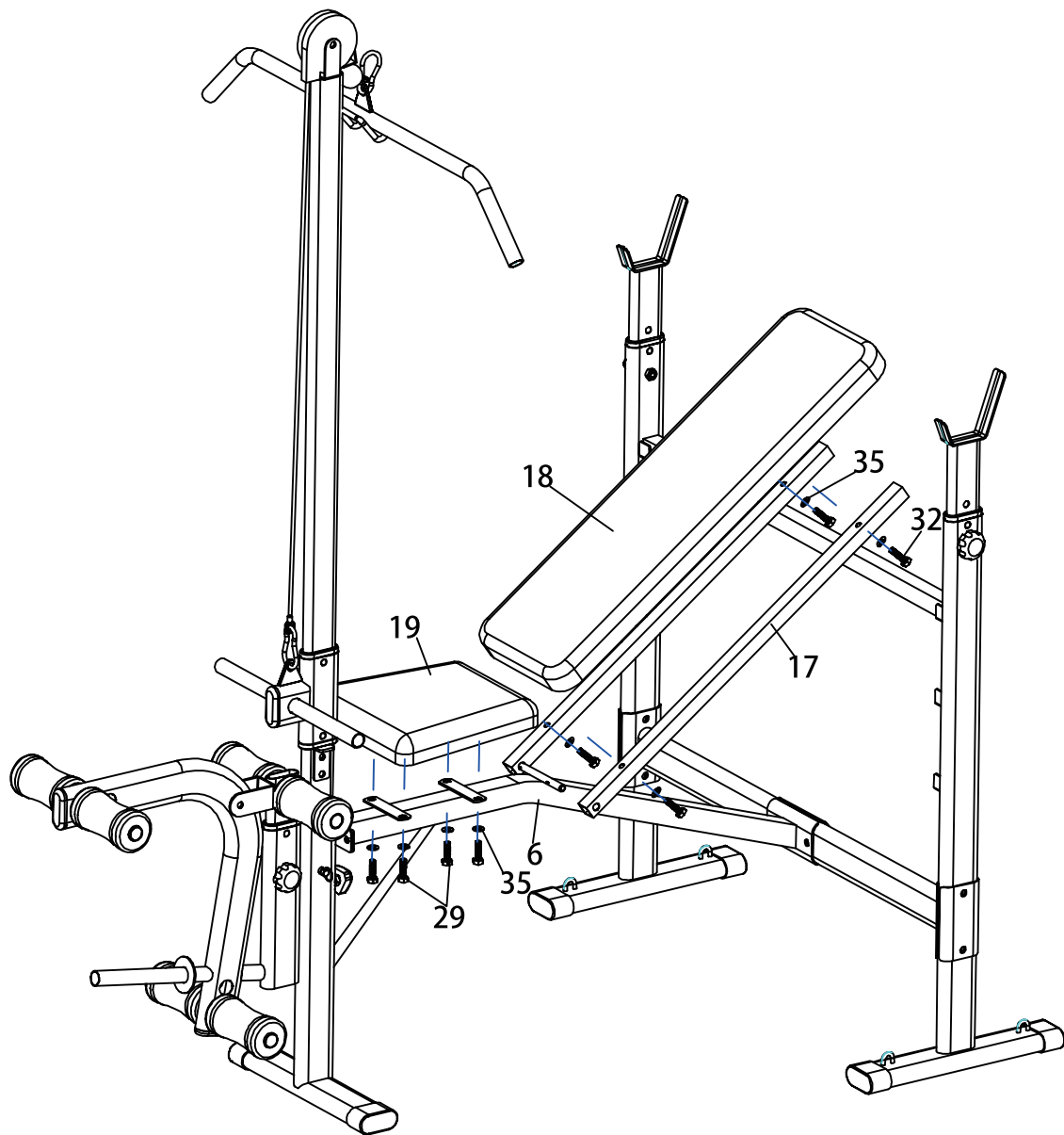
Step 4 – Assembly Instructions.



Assembly of the Load Tube

- 1) Insert the Weight Plate Frame (14) onto the Load Tube (13), then Screw together the Holder Plate (16) and Load Tube (13), secured with parts hex bolt (38-2pcs), washer (33-4pcs) and nylon nut (34-2pcs).
- 2) Insert the Load Tube (13) into the Front Stand Tube (7), locked with Pin(27) and Knob (26) .
- 3) Connect the Cable(23) to the Weight Plate Frame (14) with Hook(22). Attach the Pulley (24) and Pulley Cover(25) to Load Tube (13), secured with parts hex bolt (31-1pc), washer (33-2pcs) and nylon nut (34-1pc).

Step 5 – Assembly Instructions.



Assembly of the Cushion

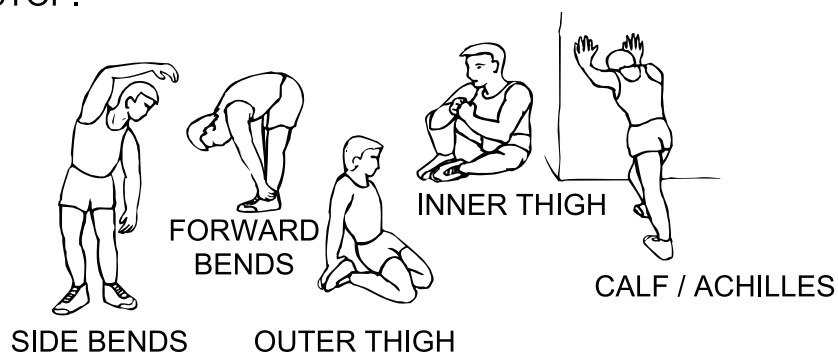
- 1) Insert the Backrest Tube (17) to the Main Frame (6).
- 2) Attach the Seat (19) to the Main Frame (6), secured with parts hex bolt (29-4pcs) and washer (35-4pcs) .
- 3) Attach the Backrest (18) to the Backrest Tube (17), secured with parts hex bolt (32-4pcs) and washer (35-4pcs) .

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your **MULTI GYM** will provide you with several benefits. It will improve your physical fitness, tone your muscles and, in conjunction with a calorie-controlled diet, help you lose weight.

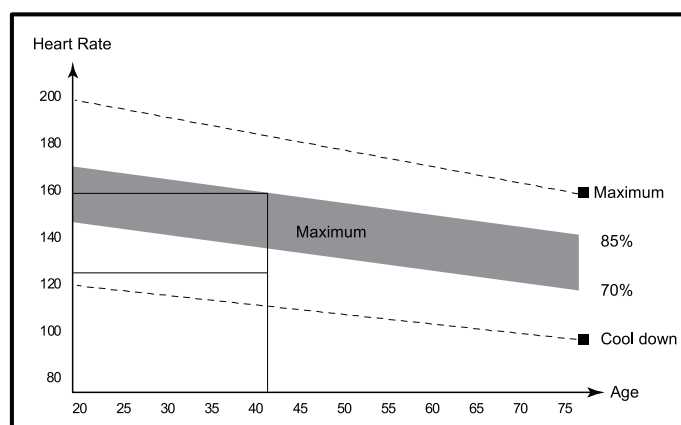
1.The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, **STOP**.



2.The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work at your own pace and be sure to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes

3. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

MUSCLE TONING

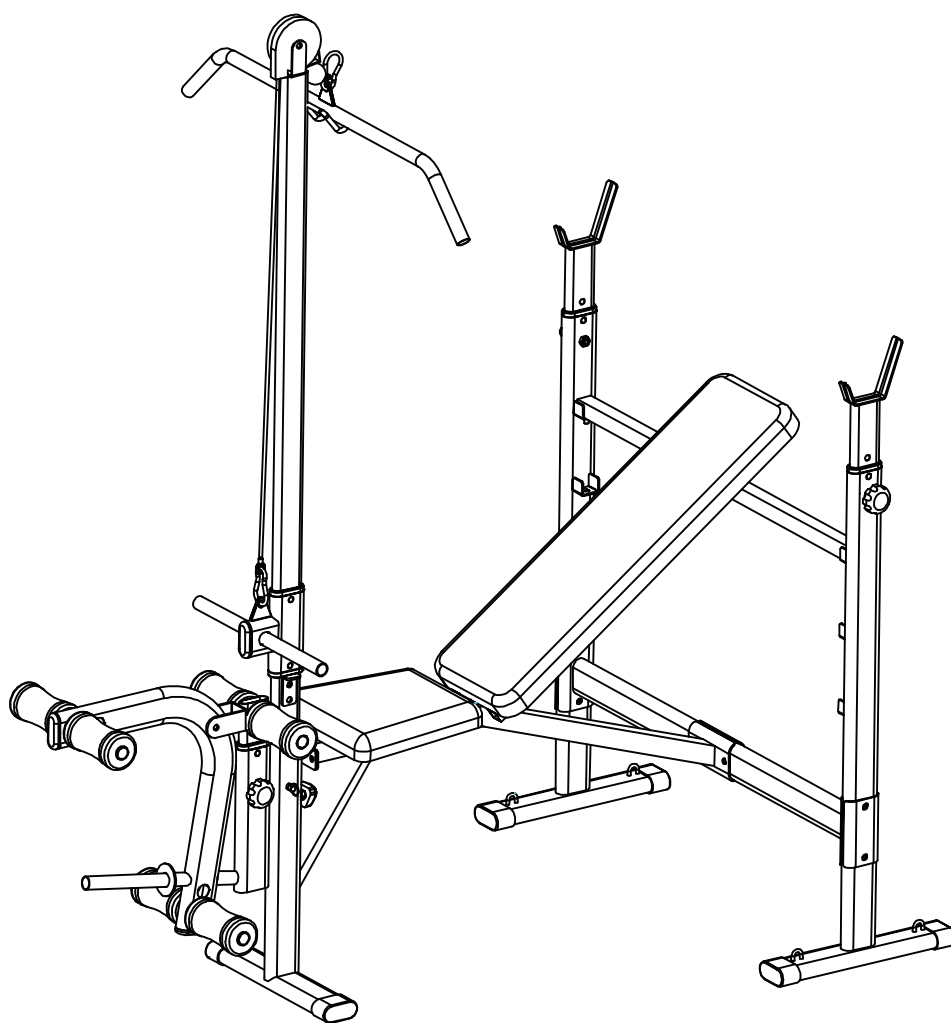
To tone muscle while on your **MULTI GYM** you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on your leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.



IN230800269V01_UK_FR_ES_DE_IT

A91-034

FR



IMPORTANT - CONSERVEZ CES INFORMATIONS
POUR VOTRE CONSULTATION ULTÉRIEURE: LISEZ ATTENTIVEMENT

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Instruction de sécurité

Veillez conserver ce manuel pour une utilisation ultérieure

1. Il est important de lire intégralement le manuel avant de procéder à l'assemblage et l'utilisation de l'appareil. Une utilisation efficace en toute sécurité ne pourra avoir lieu que si l'appareil est assemblé et maintenu de manière appropriée. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tous les avertissements et les précautions.
2. Avant de commencer un programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin afin de déterminer si vous avez des conditions physiques ou de santé qui pourraient créer un risque pour votre santé et de sécurité, ou vous empêcher d'utiliser correctement l'équipement. L'avis de votre médecin est essentiel, si vous suivez un traitement qui affecte votre rythme cardiaque, votre pression sanguine, ou votre taux de cholestérol
3. Prêtez attention aux signaux corporels. Une utilisation incorrecte ou excessive peut mettre en danger votre santé. Cessez la pratique d'exercices si vous notez l'apparition des symptômes suivants : Douleur, sensation de compression dans la poitrine, de battements cardiaques irréguliers, essoufflement extrême, sentant la tête légère, des vertiges ou des nausées. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'entraînement.
4. Veuillez conserver l'appareil à l'abri des enfants. Cet équipement devra être utilisé par des personnes adultes.
5. Utilisez l'appareil sur une surface plane solide, plat avec une housse de protection pour votre plancher ou la moquette. Pour plus de sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour de lui.
6. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et boulons sont bien serrés.
7. Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que si les dommages et / ou l'usure sont examinés de manière continue.
8. Utilisez les équipements suivant le mode indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors du montage ou le contrôle de l'équipement, ou si vous entendez un bruit inhabituel provenant de l'équipement lors de l'utilisation, cessez d'utiliser immédiatement l'appareil. Évitez d'utiliser l'appareil jusqu'à ce que le problème a été rectifié.
9. Porter des vêtements adéquats lors de l'utilisation de cet équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'équipement ou qui peuvent restreindre ou empêcher le mouvement.
10. L'équipement a été testé et certifié EN957 dans la classe H.C. Idéal pour l'utilisation domestique uniquement.
11. Cet équipement n'est pas indiqué pour une utilisation thérapeutique.
12. Des précautions doivent être prises lors de levage ou de déplacement de l'appareil afin de ne pas blesser votre dos. Toujours utiliser des techniques de levage appropriées et / ou demander de l'assistance.

Avant de commencer un programme d'exercice ou de conditionnement, vous devriez consulter votre médecin personnel pour voir si vous avez besoin d'un ou plusieurs examens. Cela est particulièrement important si vous êtes âgé de plus de 35 ans, n'avez jamais exercé auparavant, êtes enceinte, ou souffrez d'une maladie.

AVERTISSEMENT

Lisez toutes les mises en garde relative à l'utilisation du produit
Lisez et respectez les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet équipement.

Conservez ce manuel pour une utilisation future

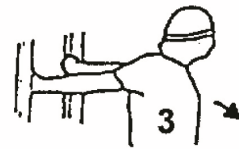
Consignes de sécurité



15 secondes pour chacun



20 secondes



20 secondes



25 secondes



20 secondes



20 secondes



30 secondes



chaque tour dure 25 secondes



30 secondes



20 secondes



3 fois x 5 secondes



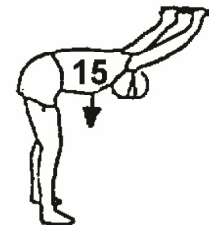
20 secondes



chaque tour dure 20 secondes

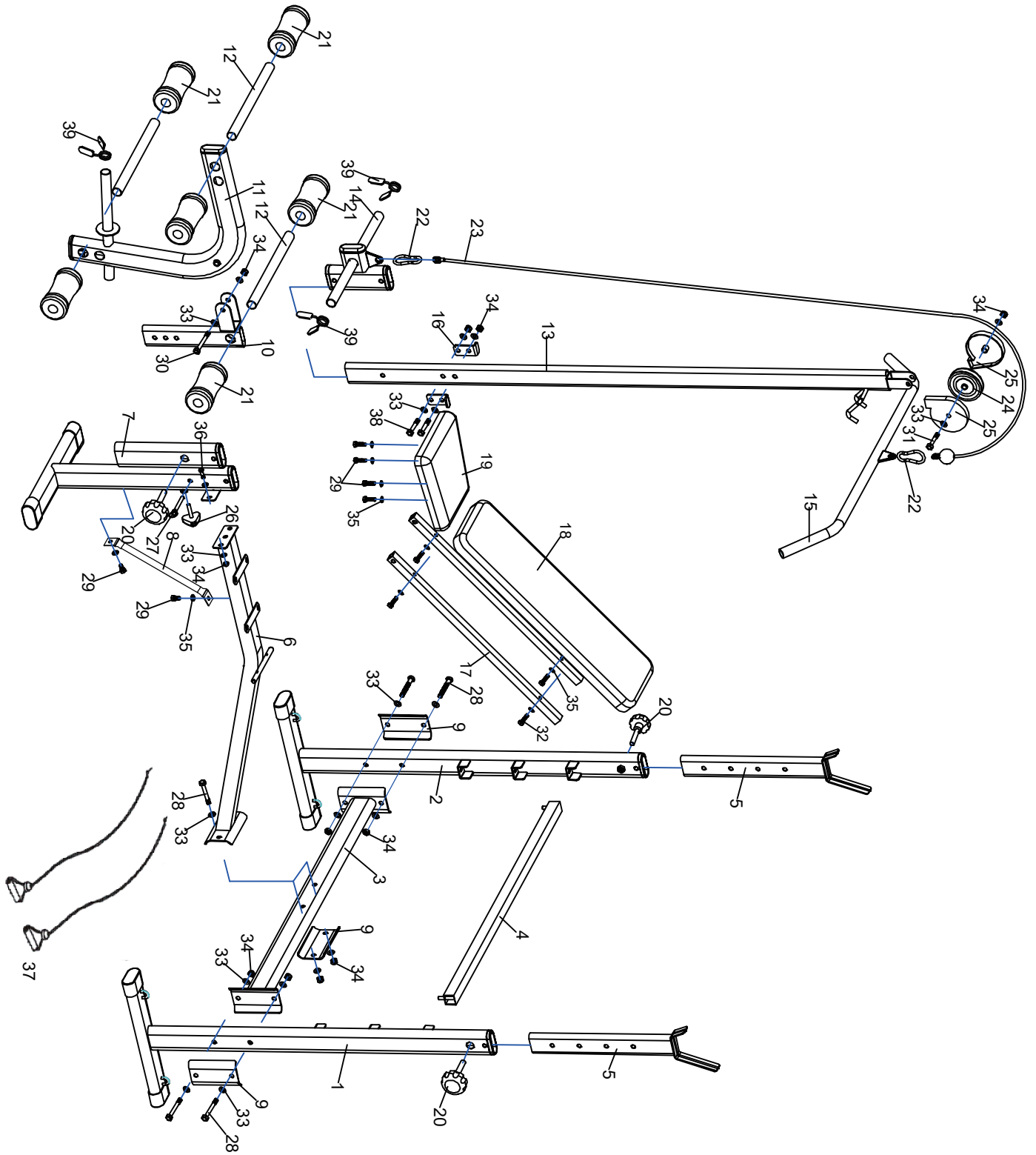


5 fois



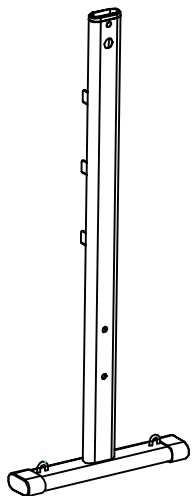
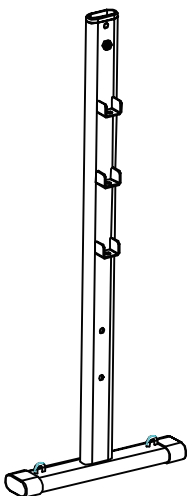
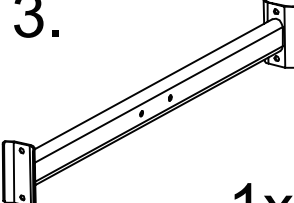
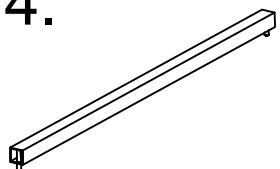
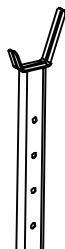
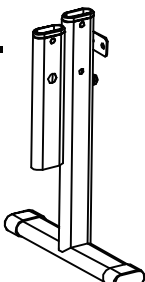
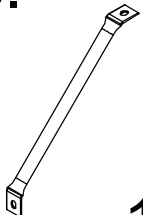
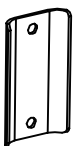
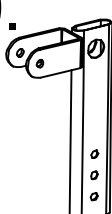
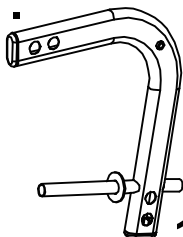
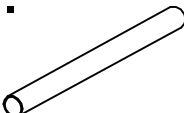
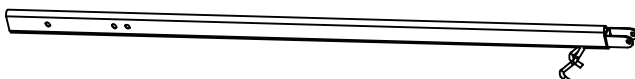
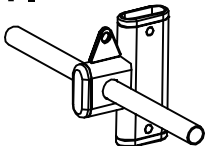
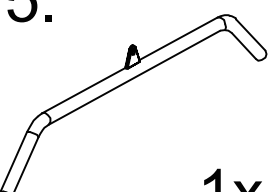
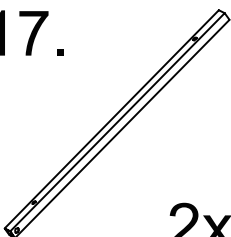
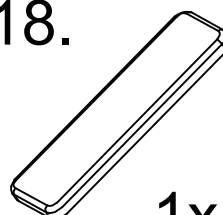
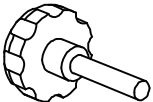
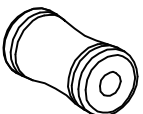
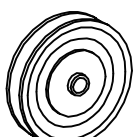
15 secondes

Eclatée

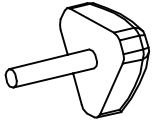
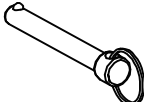
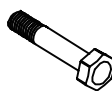
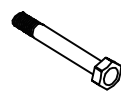
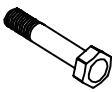
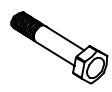
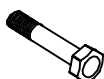


N°	Description	Qté
1	Cadre sur pied droit	1
2	Cadre sur pied gauche	1
3	Tube de connexion	1
4	Tube de soutien de l'appui-dos	1
5	Tube de soutien pour haltère	2
6	Cadre principal	1
7	Tube pour cadre sur pied	1
8	Tube de soutien	1
9	Plaque de soutien	3
10	Cadre ajustable	1
11	Tube pour manche	1
12	Tube de mousse	3
13	Tube de charge	1
14	Tube pour plaque de poids	1
15	Barre laterale superieure	1
16	Plaque de support	2
17	Tube pour dossier	2
18	Dossier	1
19	Siège	1
20	Manette M 10 x 35	3
21	Mousse	6
22	Crochet	2
23	Câble	1
24	Poulie	1
25	Couvercle de poulie	2
26	Manette M10x20	1
27	Broche	1
28	Ecrou Hex M 10' 50	6
29	Ecrou Hex M8x20	6
30	Ecrou Hex M10x65	1
31	Ecrou Hex M10x45	1
32	Ecrou Hex M8x40	4
33	M10 Rondelle de blocage	24
34	M10 Ecrou en Nylon	12
35	M8 Rondelle de blocage	10
36	Ecrou Hex M10x20	2
37	Câble	2
38	Ecrou Hex M10x40	2

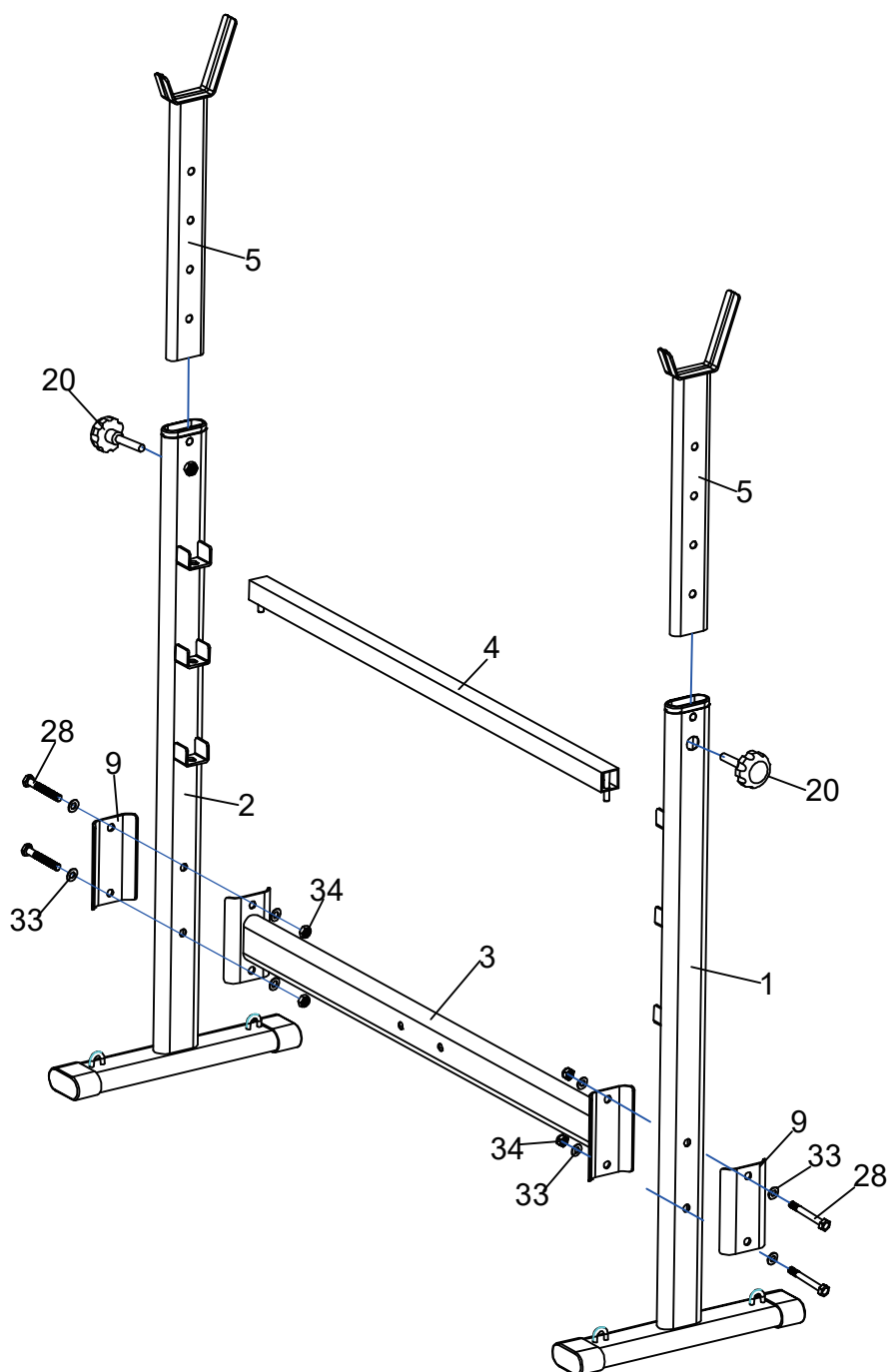
Part Drawing

1.  1x	2.  1x	3.  1x	4.  1x	
		5.  2x	6.  1x	
7.  1x	8.  1x	9.  3x	10.  1x	11.  1x
12.  3x	13.  1x		14.  1x	
15.  1x	16.  2x	17.  2x	18.  1x	19.  1x
20.  3x	21.  6x	22.  2x	23.  1x	24.  1x

Part Drawing

25.  2x	26.  1x	27.  1x	28.  M10x50-6x	29.  M8x20-6x
30.  M10x65-1x	31.  M10x45-1x	32.  M8x40-4x	33.  M10 - 24x	34.  M10 - 12x
35.  M8 - 10x	36.  M10x20-2x	37.  2x	38.  M10x40-2x	39.  3x

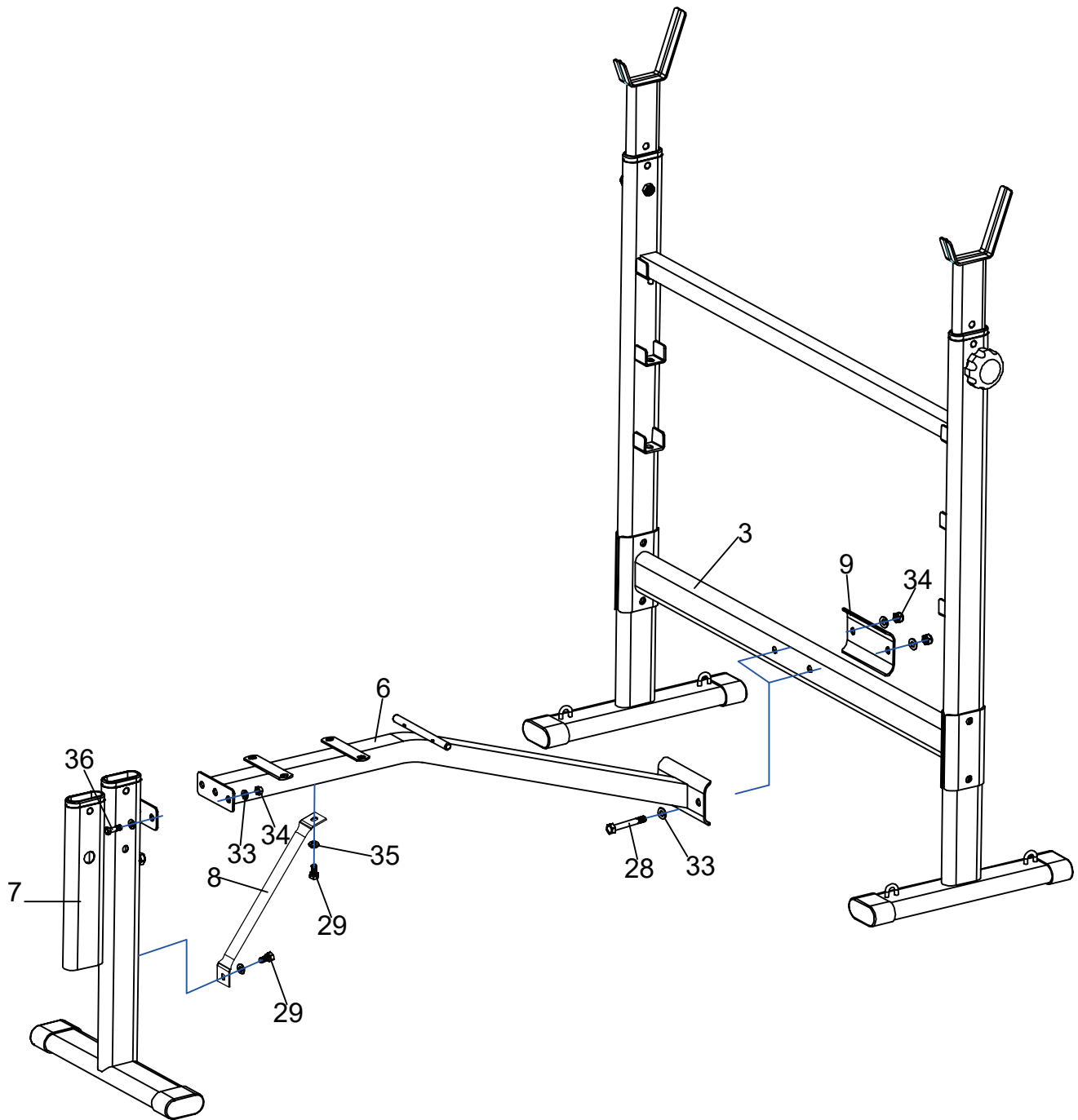
Etape 1 - Instructions d'assemblage



Assemblage du cadre

- 1) Visser ensemble le côté droit du Cadre sur pied (1) et le côté Gauche du Cadre sur pied (2) avec le tube de connexion(3), fixé avec des pièces de la plaque de support (9-2pièces), boulon à tête hexagonale (28-4pièces), la rondelle (33-8pièces) et l'écrou en nylon (34-4pièces).
- 2) Insérez le Tube de Support pour haltere(5) dans le côté droit Cadre sur pied (1) et le côté Gauche du Cadre sur pied (2), verrouillé avec le bouton (20-2pièces).
- 3) Mettez le tube du Support de l'appui dos(4) sur le côté droit du Cadre sur pied(1) et le côté Gauche du Cadre sur pied (2).

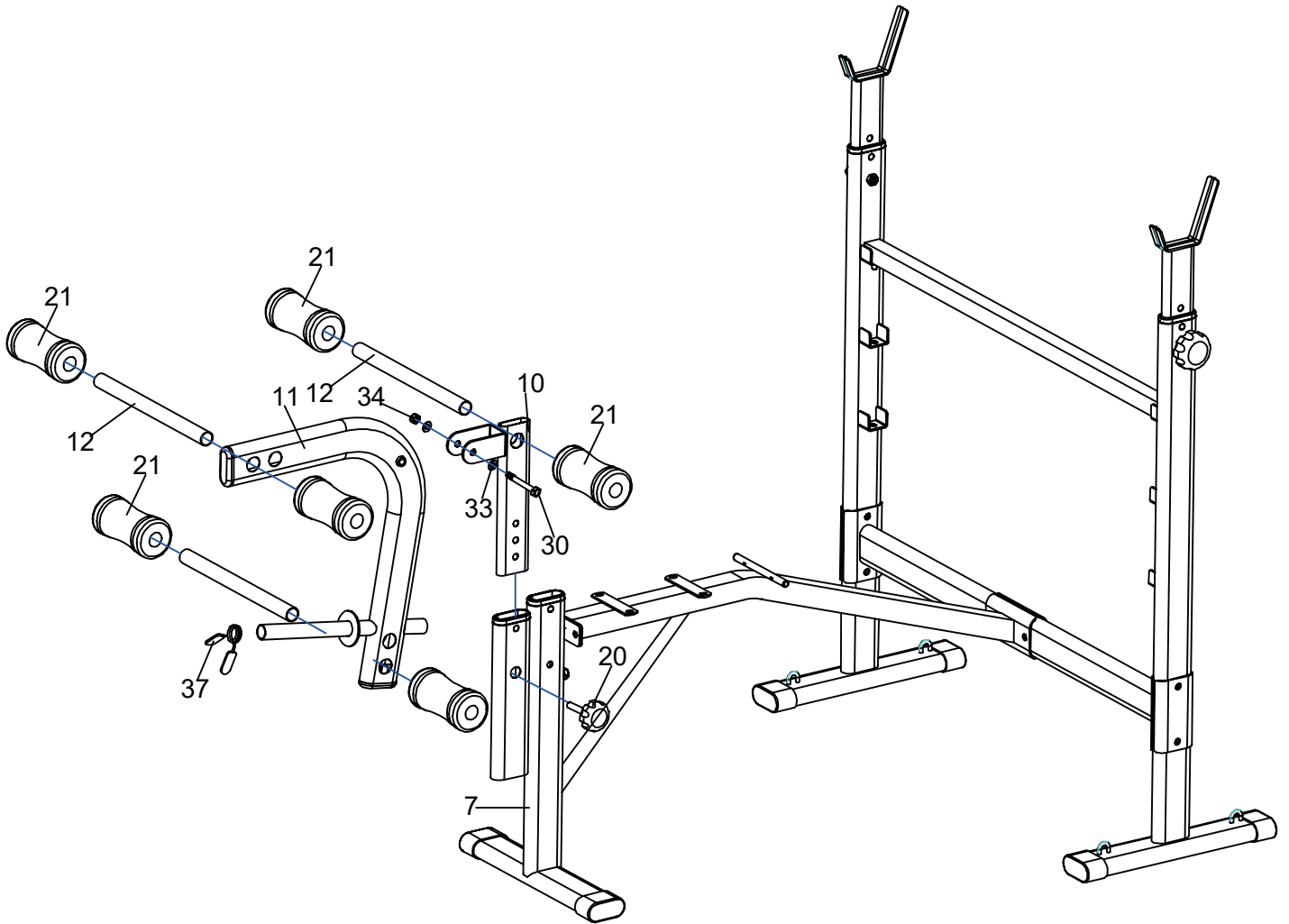
Etape 2 - Instructions d'assemblage



Assemblage du cadre principal

- 1) Visser ensemble le côté droit du Cadre (6) et le tube de Connexion(3), fixé avec des écrous sur le socle du support (9-1pc), boulon à tête hexagonale (28-2pièces), la rondelle (33-4pièces) et écrou nylon (34-2pièces).
- 2) Visser ensemble le châssis principal (6) et le tube du Support avant (7), fixé avec des boulon à 6 cotés (36-2pièces), la rondelle (33-4pièces) et l'écrou en nylon (34-2pièces).
- 3) Visser ensemble le Tube de support (8) avec cadre principal (6) et le Tube de support avant (7), fixé avec un écrou à 6 parties (29-2pièces) et la rondelle (35-2pièces).

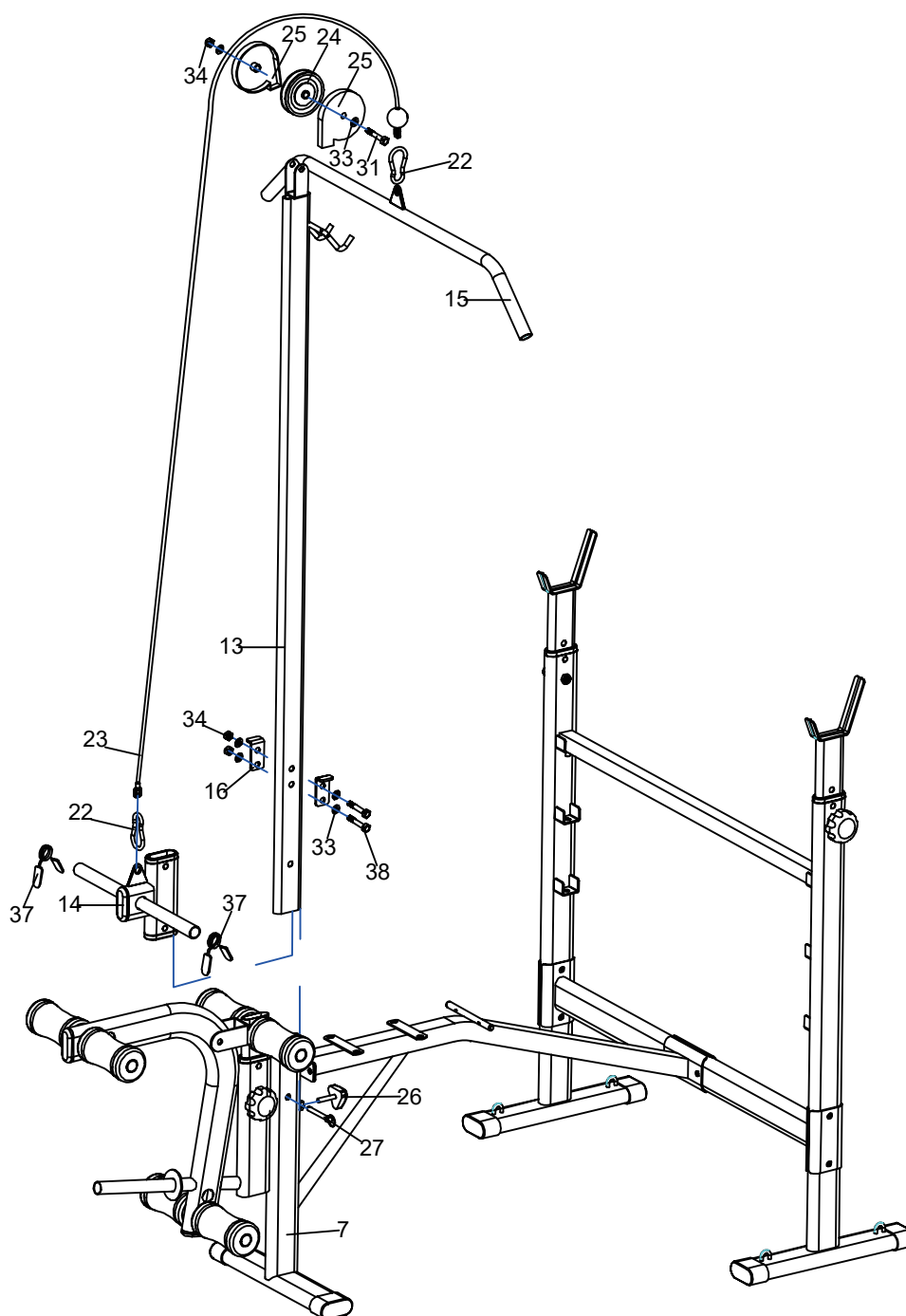
Etape 3 - Instructions d'assemblage



Assemblage du cadre du guidon

- 1) Inserez le cadre ajustable(10) dans le tube du cadre sur pied(7) verrouillez avec un bouton(20).
- 2) Visser ensemble le cadre du manchon (11) et cadre ajustable (10), fixé avec des ecrous à 6 côtés (30-1pc), la rondelle (33-2pièces) et l'écrou en nylon (34-1pc).
- 3) Insérez le Tube de mousse (12) dans le trou du Tube du manchon(11) et le cadre ajustable (10), puis mettez la mousse (21) sur les deux côté du Tube de mousse (12).

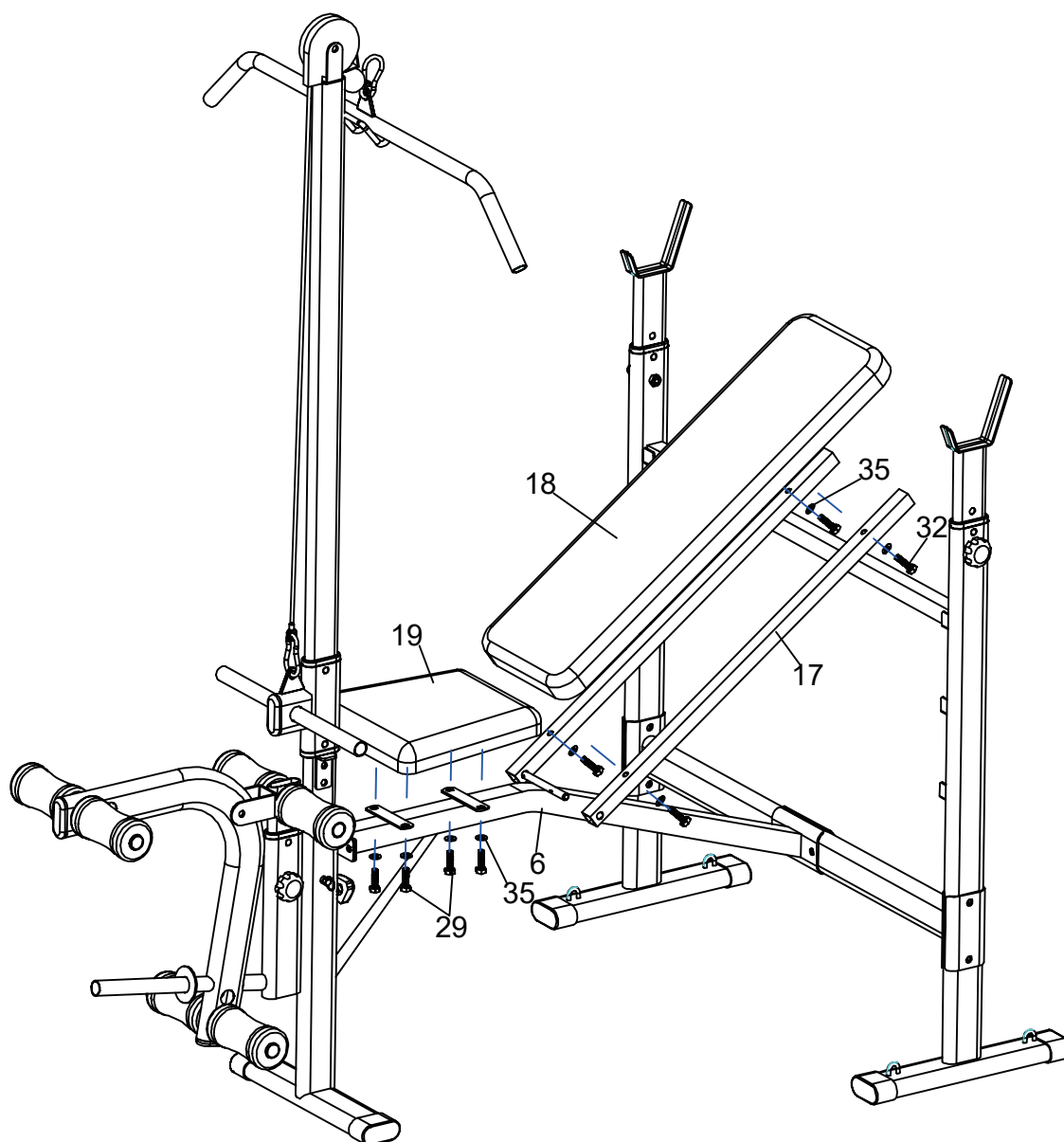
Etape 4 - Instructions d'assemblage



Assemblage du tube de chargement

- 1) Insérez le Cadre Poids de la plaque (14) sur le Tube de charge (13), puis visser ensemble la plaque de support (16) et de la charge du tube (13), fixé avec des pièces hexagonales boulon (38-2pièces), la rondelle (33-4pièces) et écrou en nylon (34-2pièces).
- 2) Insérez le tube de chargement(13) dans le tube du cadre sur pied(7) verrouillez à l'aide de broche(27) et ecrou(26).
- 3) Connectez Le câble(23) au cadre de la plaque de poids(14) avec le crochet(22) Attachez la Poulie (24) et Poulie Cover (25) pour charger Tube (13), fixé avec des pièces boulon hex (31-1pc), la rondelle (33-2pièces) et l'écrou en nylon (34-1pc).

Etape 5 - Instructions d'assemblage



Assemblage du coussin

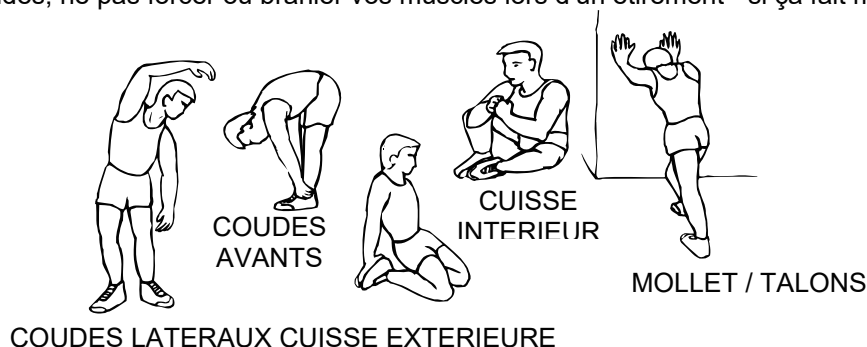
- 1) Inserez le tube de l'appui dos(17) au reste du cadre principal(6)
- 2) Attachez le siège(19) au cadre principal(6) fixez à l'aide d'écrous à 6 côtés (29-4pièces) et une rondelle de blockage(35-4 pièces)
- 3) Attachez le Dossier (18) au tube du dossier (17), fixé avec boulon parties hex (32-4pièces) et la rondelle (35-4pièces).

INSTRUCTIONS RELATIVES AUX EXERCICES

L'utilisation de **MULTY GIM** vous sera tres benefique Il permettra d'améliorer votre condition physique, tonifier vos muscles et, en conjonction avec un régime hypocalorique contrôlé, vous aider à perdre du poids.

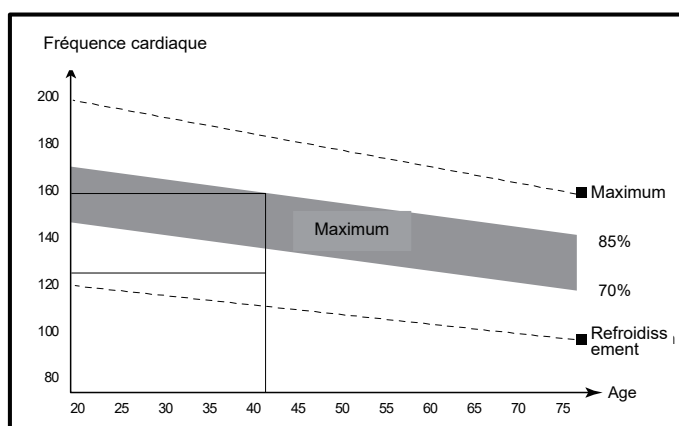
1.Phase d'échauffement

Cette étape facilite la circulation du sang dans le corps et aide les muscles à travailler proprement. Il permettra également de réduire le risque de crampes et de blessure musculaire. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement, comme illustré ci-dessous. Chaque étirement doit être maintenu pendant environ 30 secondes, ne pas forcer ou branler vos muscles lors d'un étirement - si ça fait mal, ARRETEZ.



2.La phase d'exercice

C'est l'étape lors de laquelle vous faites davantage d'efforts. Après une utilisation régulière, les muscles de vos jambes vont devenir plus flexibles. Entraînez-vous à votre propre rythme et maintenez un tempo régulier sur la durée. Le rythme de travail devrait être suffisant pour augmenter votre rythme cardiaque dans la zone cible indiquée sur le graphique ci-dessous.



Cette étape durera au minimum 12 minutes, bien que la plupart des gens débutent après 15-20 minutes.

3. Phase de refroidissement

Cette étape consiste à laisser votre système cardiovasculaire et vos muscles baisser leur rythme. Ceci est une répétition de l'exercice d'échauffement, e.g. réduisez votre tempo, continuez pendant environ 5 minutes. Les exercices d'étirement devraient à présent être répétés, encore une fois rappelez-vous de ne rien forcer ou branler vos muscles lors de l'étirement.

Lorsque vous êtes en forme, vous devez être capable de vous entraîner plus longtemps et intensément. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine, et si vous disposez de temps étalez vos séances d'entraînement uniformément tout au long de la semaine.

MUSCLE TONIFIANT

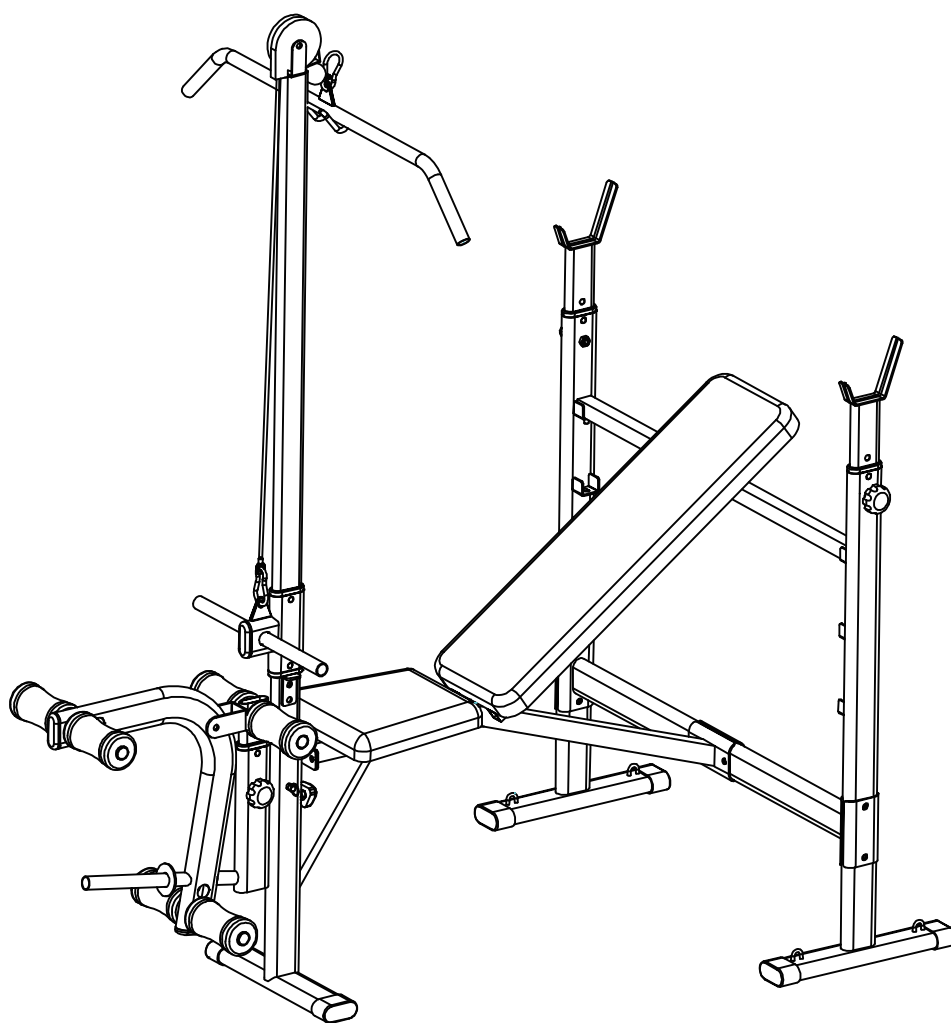
Pour tonifier vos muscles à l'aide de MULTI GYM, vous devez régler la fréquence de la résistance sur une valeur élevée. Cela exercera davantage de pression sur les muscles de votre jambe et pourra signifier que vous ne pouvez pas vous entraîner aussi longtemps que vous le souhaitez. Si vous essayez également d'améliorer votre condition physique, vous devez modifier votre programme d'entraînement. Vous devez vous entraîner normalement lors de la phase d'échauffement et de refroidissement, mais vers la fin de la phase d'exercice, vous devez augmenter la résistance en faisant travailler intensément vos jambes. Vous devrez réduire votre vitesse pour maintenir votre fréquence cardiaque dans la zone cible.



IN230800269V01_UK_FR_ES_DE_IT

A91-034

ES



IMPORTANTE - CONSERVE ESTA INFORMACIÓN
PARA SU CONSULTA POSTERIOR: LEER DETALLADAMENTE

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Información de Seguridad Importante

Guarde este manual en un lugar seguro para referencia.

1. Es importante leer completamente este manual antes de montar y usar el equipo. El uso seguro y eficiente sólo puede lograrse si el equipo se ensambla, se mantiene y se utiliza adecuadamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios debe consultar a su médico para determinar si usted tiene alguna condición física o de salud que podría crear un riesgo para su salud y seguridad, o prevenirle que usted USO el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Sea consciente de las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: Dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad respiratoria extrema, desvanecimiento, mareo o náuseas. Si experimenta cualquiera de estas condiciones debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga alejados a los niños y las mascotas del equipo. El equipo está diseñado para uso solamente de adultos.
5. Utilice el equipo sobre una superficie sólida y plana con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de utilizar el equipo, compruebe que las tuercas y los pernos estén firmemente apretados. Algunas piezas como pedales, etc., son fáciles de que se extravíen.
7. El nivel de seguridad del equipo sólo puede mantenerse si se examina regularmente para observar si existen daños y/o desgaste.
8. Utilice siempre el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras monta o revisa el equipo, o si escucha cualquier ruido inusual proveniente del equipo durante el uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que el problema haya sido rectificado.
9. USO ropa adecuada mientras utiliza el equipo. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.
10. El equipo es adecuado para uso doméstico, y uso sólo en el hogar. Peso máximo del usuario, 100kg. La ruptura es independiente de la velocidad.
11. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
12. Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no dañar su espalda. Siempre USO técnicas apropiadas de elevación y/o utilice asistencia.

PRECAUCIÓN

Lea toda la advertencia colocada en el producto.

Lea las precauciones e instrucciones de este manual antes de utilizar este equipo.

Guarde este manual para referencia futura.

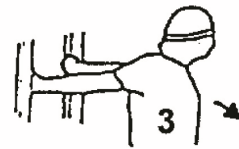
Instrucción de seguridad



15 segundos cada parte



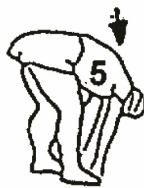
20 segundos



20 segundos



25 segundos



20 segundos



20 segundos



30 segundos



25 segundos para cada pierna



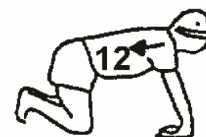
30 segundos



20 segundos



5 segundos por cada vez



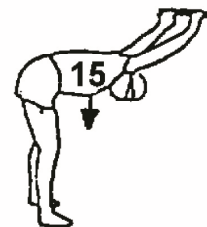
20 segundos



20 segundos para cada pierna

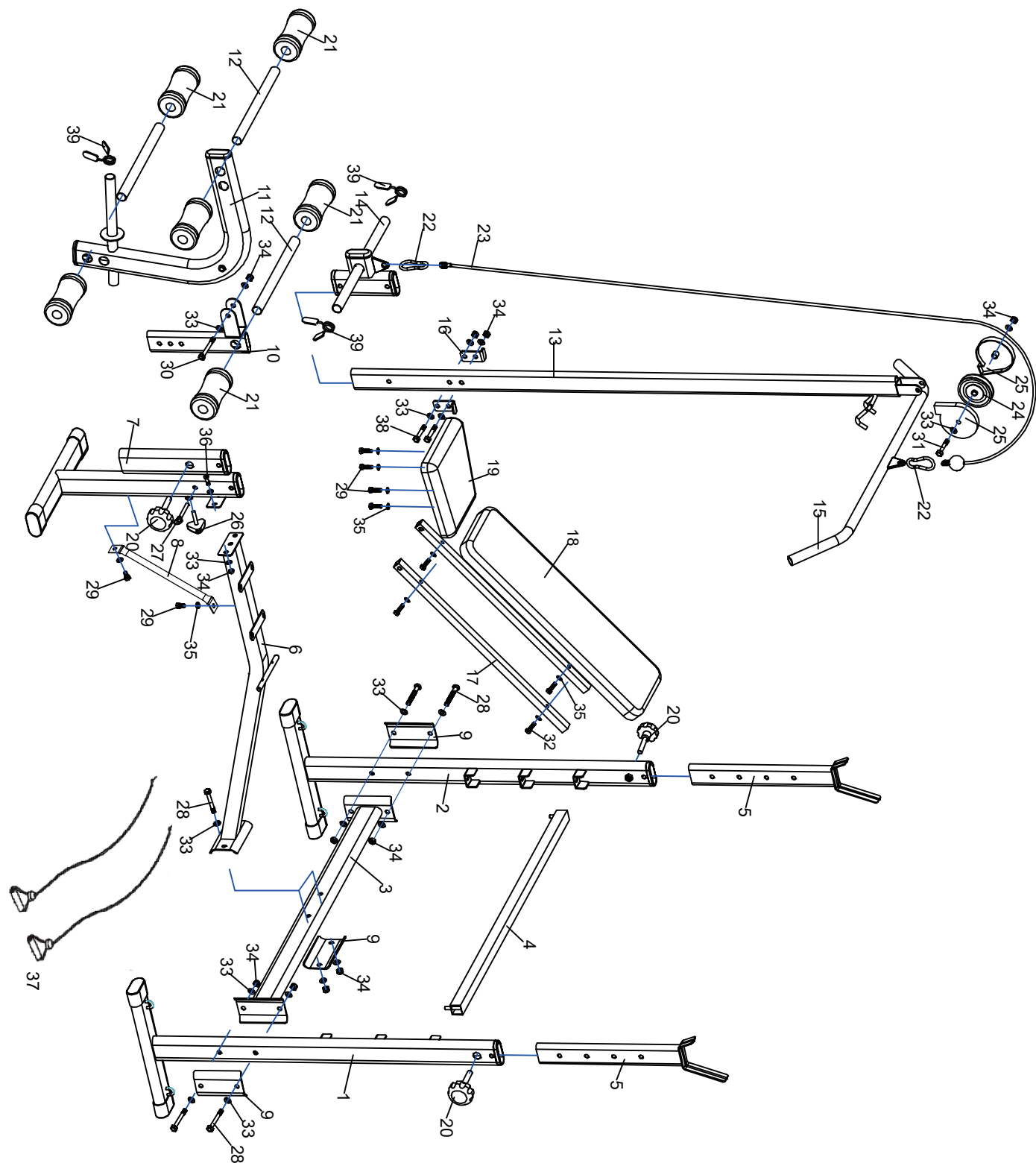


5 vez



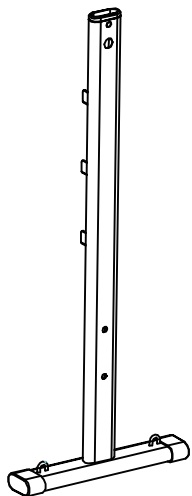
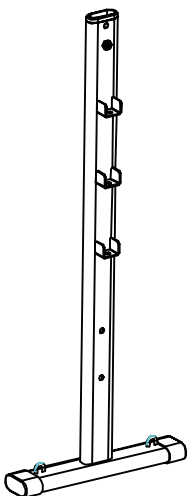
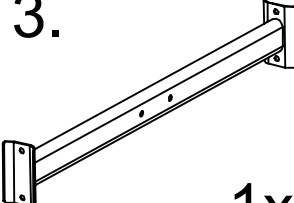
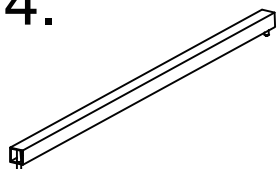
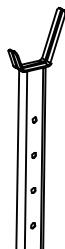
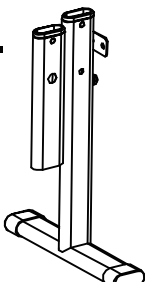
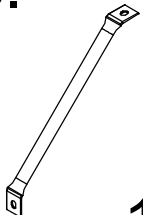
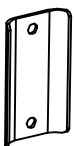
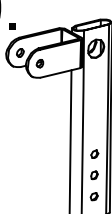
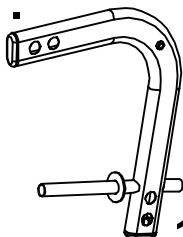
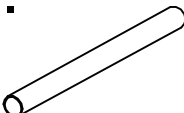
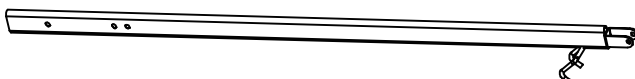
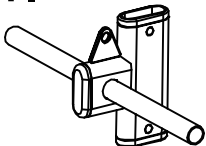
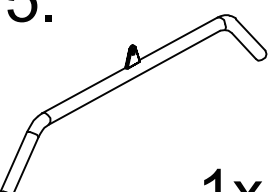
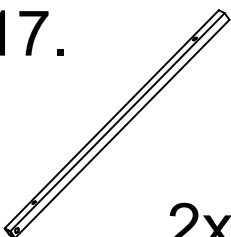
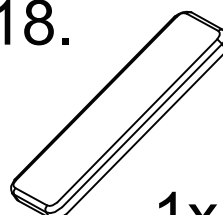
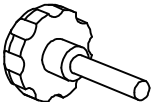
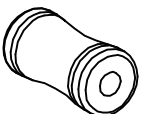
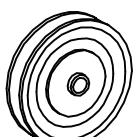
15 segundos

Vista de despiece

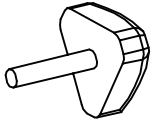
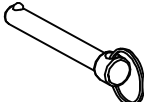
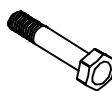
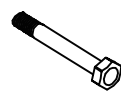
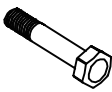
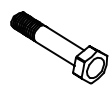
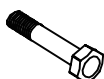


NO.	Descripción	Cantidad
1	Marco de soporte derecho	1
2	Marco de soporte izquierdo	1
3	Tubo de conexión	1
4	Tubo de soporte del respaldo	1
5	Tubo de soporte de barra con pesas	2
6	Marco principal	1
7	Tubo de soporte frontal	1
8	Tubo de soporte	1
9	Placa de soporte	3
10	Marco ajustable	1
11	Tubo de pata	1
12	Tubo de espuma	3
13	Tubo de carga	1
14	Tubo de placa de pesas	1
15	Barra lateral superior	1
16	Placa de soporte	2
17	Tubo de respaldo	2
18	Respaldo	1
19	Asiento	1
20	Perilla M10x35	3
21	Espuma	6
22	Gancho	2
23	Cable	1
24	Polea	1
25	Cubierta de polea	2
26	Perilla M10x20	1
27	Pasador	1
28	Perno hexagonal M10x50	6
29	Perno hexagonal M8x20	6
30	Perno hexagonal M10x65	1
31	Perno hexagonal M10x45	1
32	Perno hexagonal M8x40	4
33	Arandela M10	24
34	Tuerca de nailon M10	12
35	Arandela M8	10
36	Perno hexagonal M10x20	2
37	Cable	2
38	Perno hexagonal M10x40	2
39	Clip de resorte	3

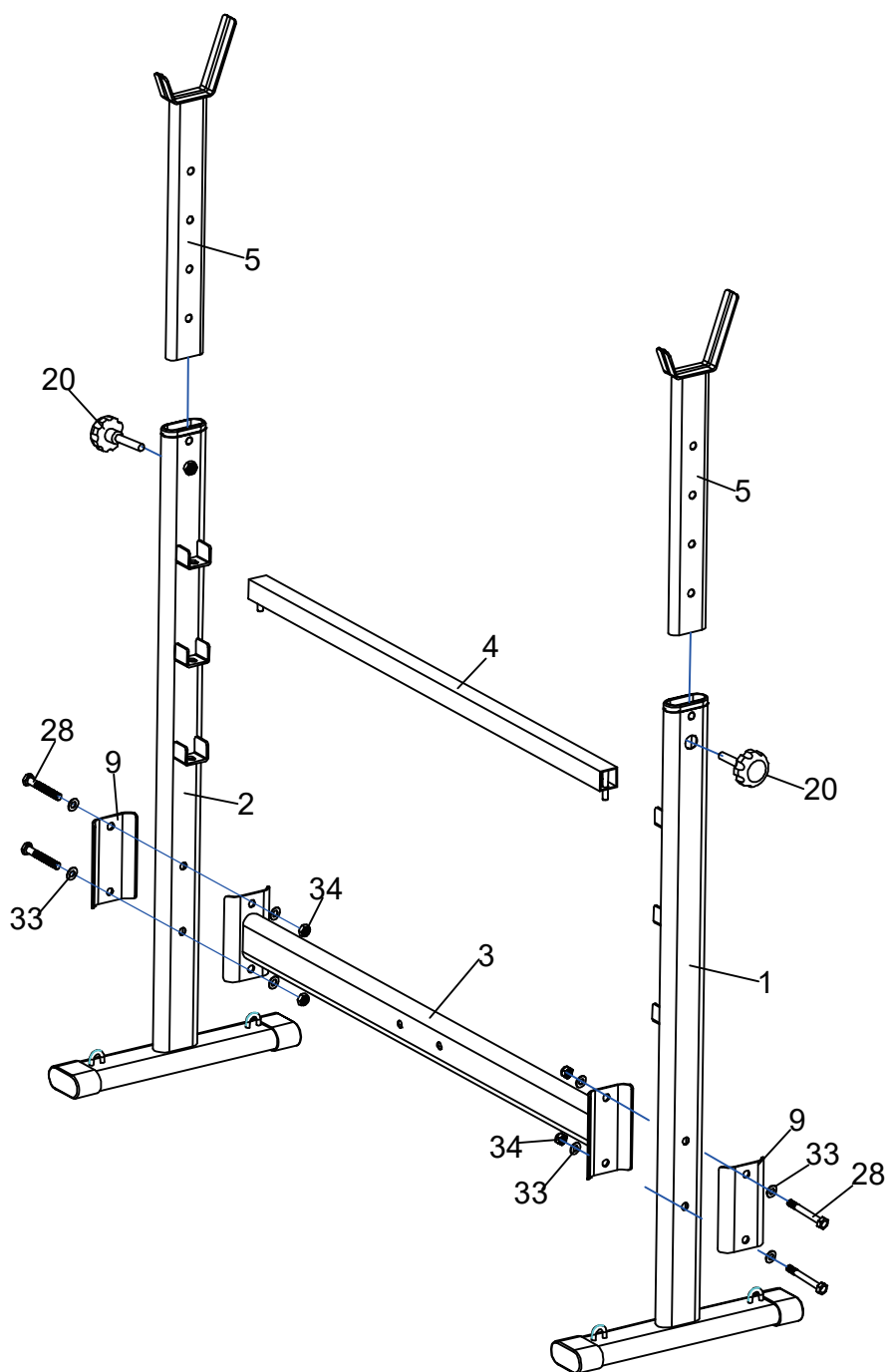
Dibujo de piezas

1.  1x	2.  1x	3.  1x	4.  1x	
		5.  2x	6.  1x	
7.  1x	8.  1x	9.  3x	10.  1x	11.  1x
12.  3x	13.  1x		14.  1x	
15.  1x	16.  2x	17.  2x	18.  1x	19.  1x
20.  3x	21.  6x	22.  2x	23.  1x	24.  1x

Dibujo de piezas

25.  2x	26.  1x	27.  1x	28.  M10x50-6x	29.  M8x20-6x
30.  M10x65-1x	31.  M10x45-1x	32.  M8x40-4x	33.  M10 - 24x	34.  M10 - 12x
35.  M8 - 10x	36.  M10x20-2x	37.  2x	38.  M10x40-2x	39.  3x

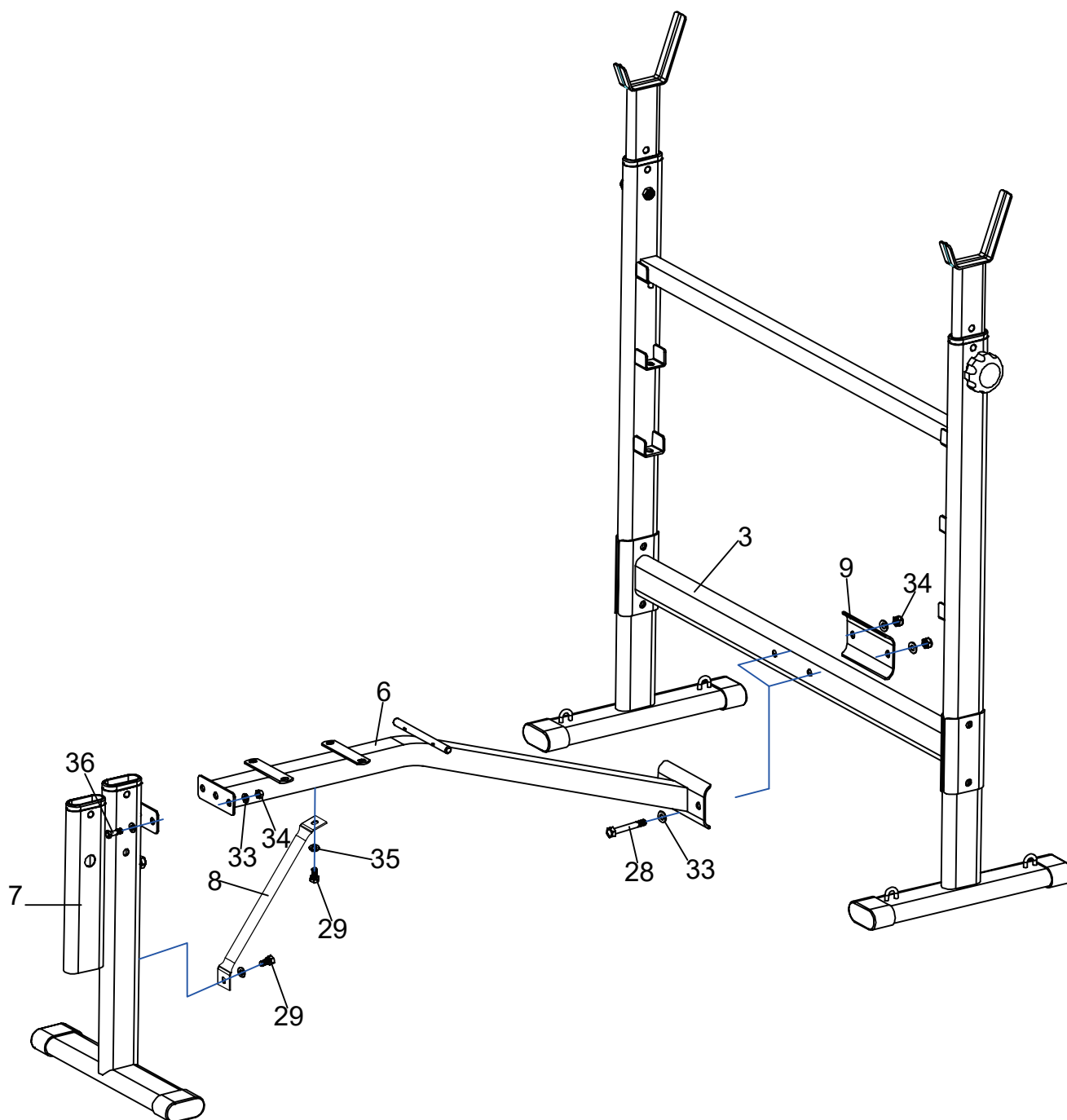
Paso 1- Instrucciones de montaje.



Montaje del bastidor del soporte

- 1) Atornille el marco del soporte derecho (1) y el marco del soporte izquierdo (2) al tubo de conexión (3), fijándolos con las piezas de la placa de soporte (9-2 piezas), perno hexagonal (28-4 piezas), arandela (33-8 piezas) y tuerca de nailon (34-4 piezas).
- 2) Inserte el tubo de soporte de la barra con pesas (5) en el marco de soporte derecho (1) y el marco de soporte izquierdo (2), bloqueándolos con la perilla (20-2 piezas).
- 3) Coloque el tubo de soporte del respaldo (4) en el marco de soporte derecho (1) y el marco de soporte izquierdo (2).

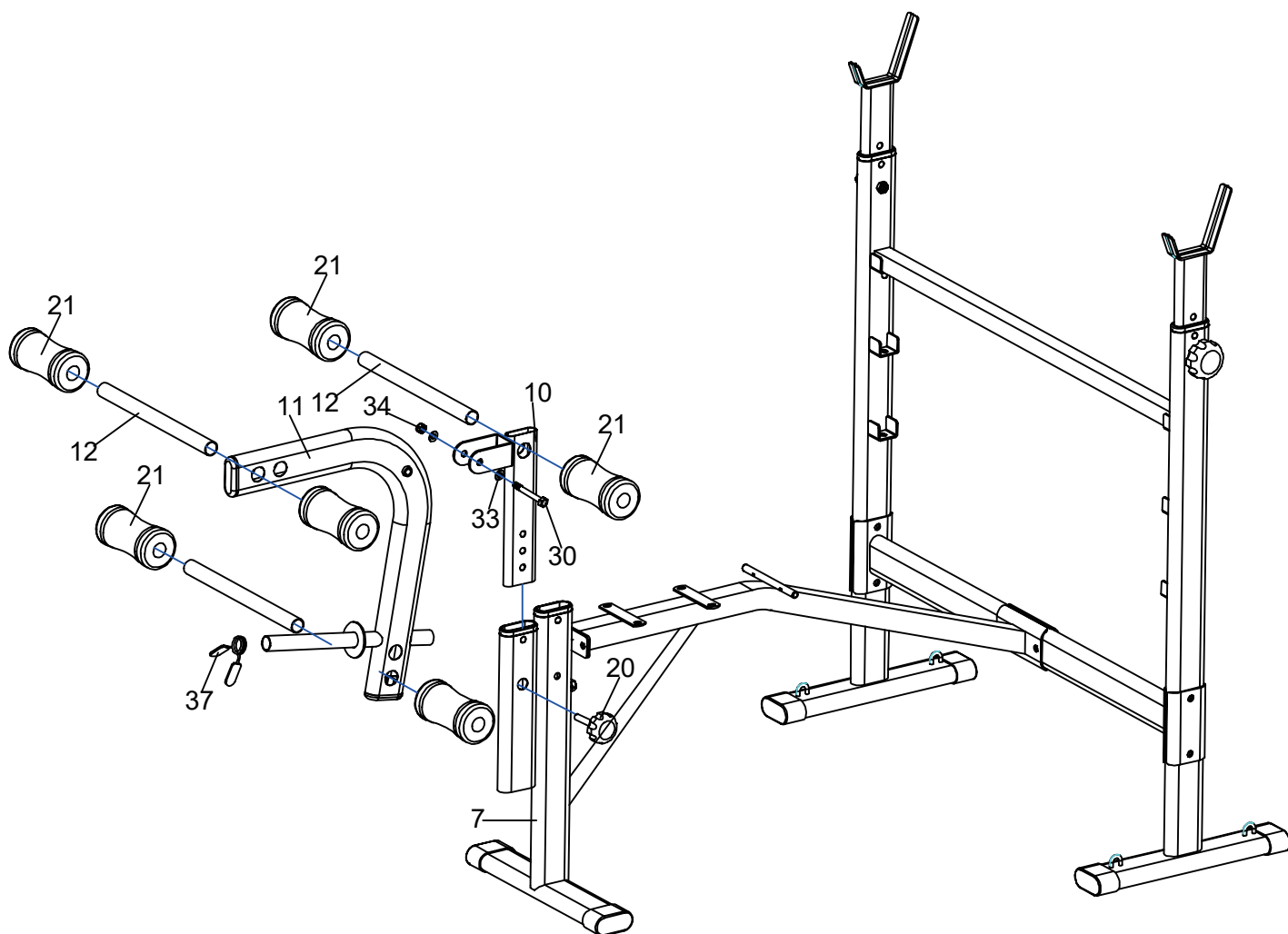
Paso 2 - Instrucciones de montaje.



Montaje del marco principal

- 1) Atornille el marco principal (6) al tubo de conexión (3), fijándolos con las piezas de la placa de soporte (9-1 piezas), perno hexagonal (28-2 piezas), arandela (33-4 piezas) y tuerca de nylon (34-2 piezas).
- 2) Atornille el marco principal (6) al tubo de soporte frontal (7), fijándolos con piezas de perno hexagonal (36-2 piezas), arandela (33-4 piezas) y tuerca de nylon (34-2 piezas).
- 3) Atornille el tubo de soporte (8) al marco principal (6) y el tubo de soporte frontal (7), fijándolos con las piezas de perno hexagonal (29-2 piezas) y arandela (35-2 piezas).

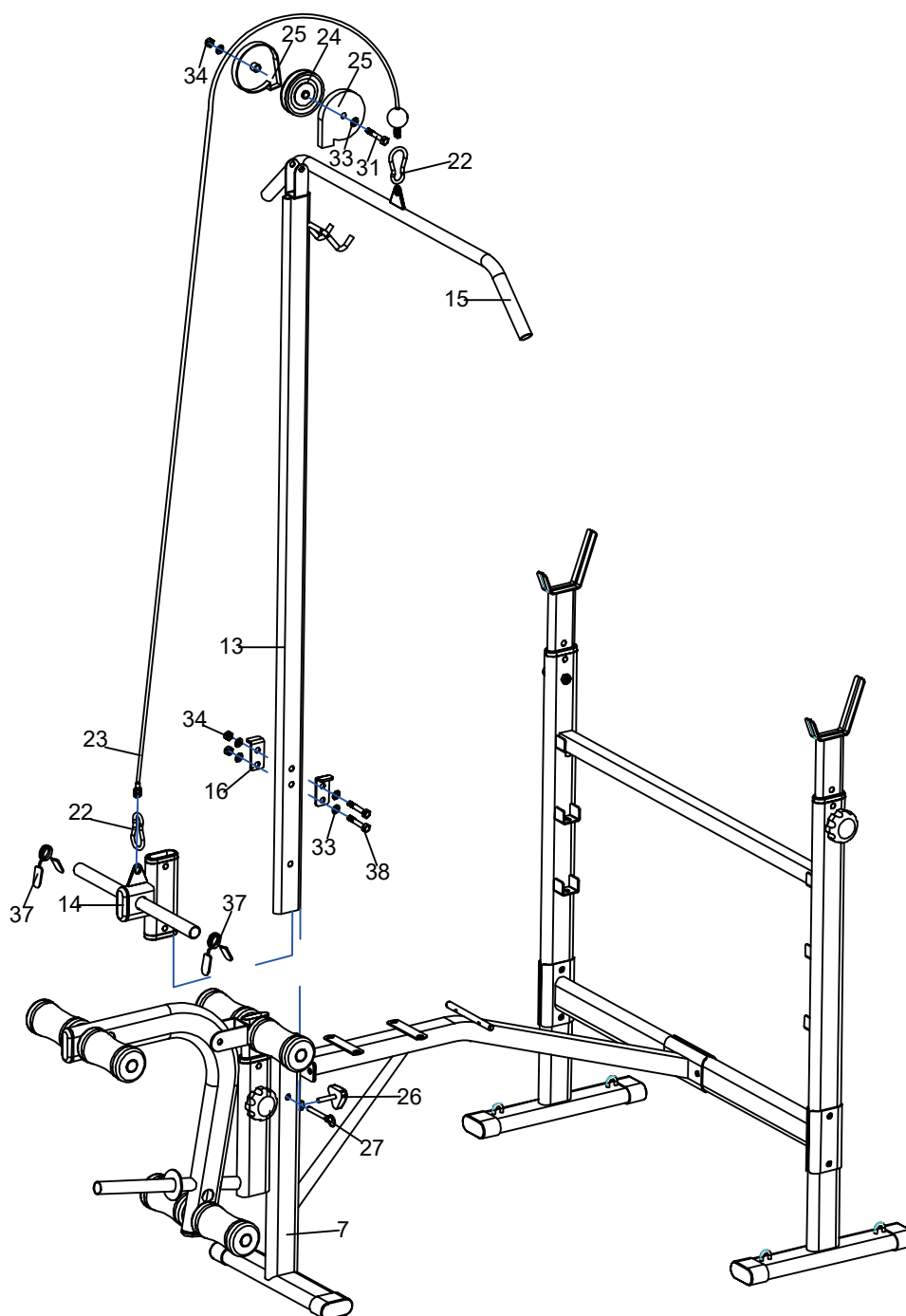
Paso 3 - Instrucciones de montaje.



Montaje del marco de la pierna

- 1) Inserte el Marco ajustable (10) en el tubo de soporte frontal (7), bloqueándolos con la perilla (20).
- 2) Atornille el marco de patas (11) al marco ajustable (10), fijándolos con las piezas de perno hexagonal (30-1 pieza), arandela (33-2 piezas) y tuerca de nylon (34-1 pieza).
- 3) Inserte el tubo de espuma (12) en el orificio del tubo de pata (11) y el marco ajustable (10), entonces coloque las espumas (21) a los ambos lados del tubo de espuma (12).

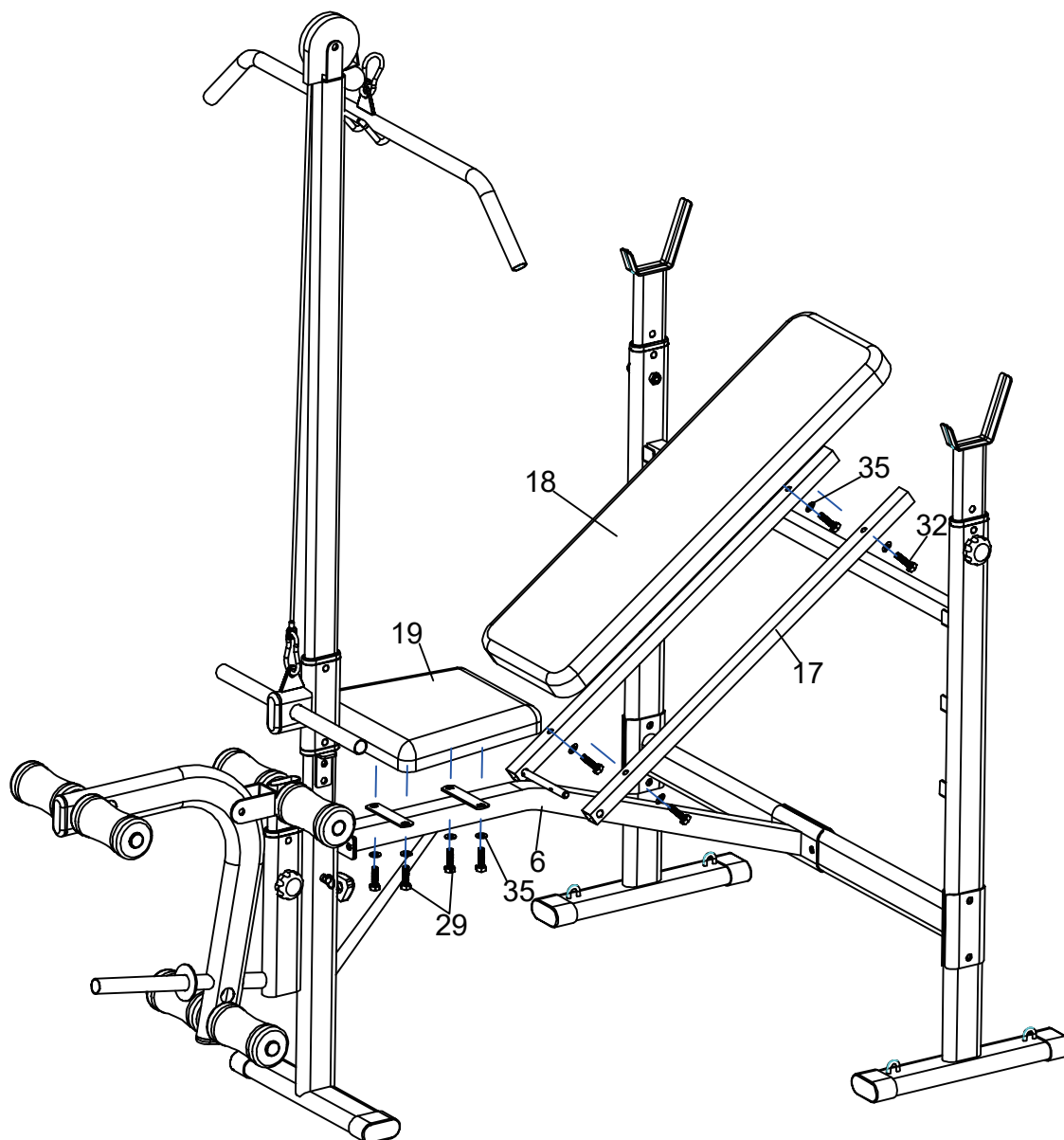
Paso 4 - Instrucciones de montaje.



Montaje del tubo de carga

- 1) Inserte el marco de placa de pesas (14) en el tubo de carga (13), entonces atornille la placa de soporte (16) al tubo de carga (13), fijándolos con las piezas de perno hexagonal (38-2 piezas), arandela (33-4 piezas) y tuerca de nylon (34-2 piezas).
- 2) Inserte el tubo de carga (13) en el tubo de soporte frontal (7), bloqueándolos con el pasador (27) y la perilla (26).
- 3) Conecte el cable (23) al marco de placa de pesas (14) con el gancho (22). Conecte la polea (24) y la cubierta de la polea (25) al tubo de carga (13), fijándolos con las piezas de perno hexagonal (31-1 pieza), arandela (33-2 piezas) y tuerca de nylon (34-1 pieza).

Paso 5 - Instrucciones de montaje.



Montaje del cojín

- 1) Inserte el tubo del respaldo (17) en el marco principal (6).
- 2) Coloque el asiento (19) al marco Principal (6), fijándolos con las piezas de perno hexagonal (29-4 piezas) y arandela (35-4 piezas).
- 3) Coloque el respaldo (18) al tubo del respaldo (17), fijándolos con las piezas de perno hexagonal (32-4 piezas) y arandela (35-4 piezas).

INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

El uso de su equipo le proporcionará varios beneficios, p.e. mejorará su condición física, tonificará los músculos y, en conjunto con una dieta controlada en calorías, lo ayudará a perder peso.

1. La Etapa de Calentamiento

Esta etapa ayuda a que la sangre fluya por el cuerpo y a que los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es recomendable hacer algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce ni mueva los músculos en un estiramiento; si le duele, DEJE DE HACERLO.



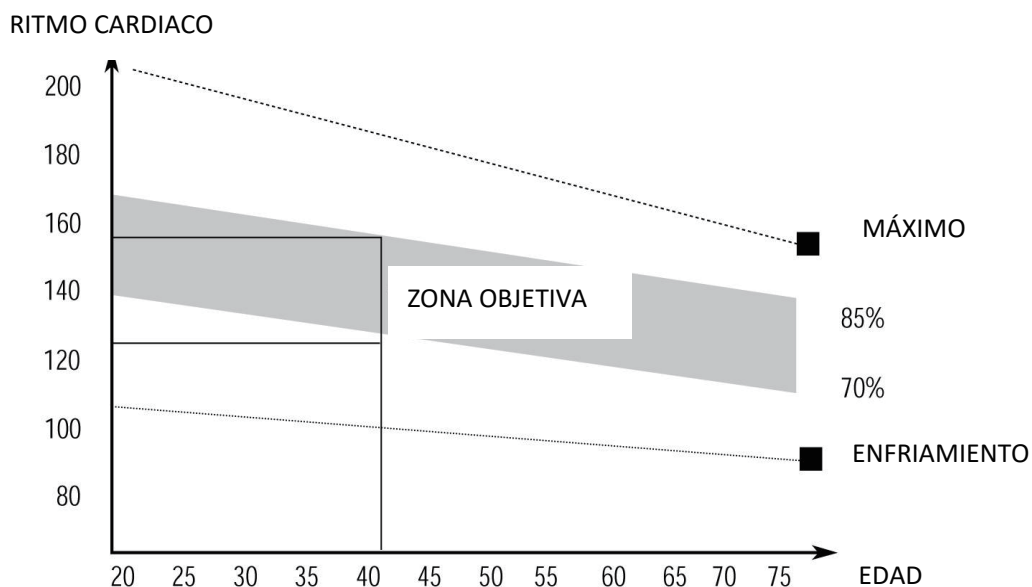
2. La etapa d Enfriamiento

Esta etapa es para dejar que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento, p. e. reduzca su ritmo y continúe el ejercicio durante aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento ahora deben repetirse, recuerda no forzar o sacudir los músculos en el estiramiento.

Para un mejor efecto, es posible que deba entrenarse más y más duro. Es aconsejable entrenar al menos tres veces a la semana y, si es posible, distribuya sus entrenamientos de manera uniforme a lo largo de la semana.

Fase de ejercicio

Esta fase debe durar al menos de 12 minutos, aunque la mayoría de las personas empiezan con los 15 ~ 20 minutos. Después de repetirla varias veces fácilmente, puede aumentar la intensidad del entrenamiento. Después de hacer ejercicio durante un período, los latidos de su corazón estarán cerca de la mejor posición en el gráfico a continuación (parte sombreada). Nota: El ejercicio es una actividad para toda la vida, es imposible alcanzar los objetivos de fitness en una noche, por lo que debería seguir haciendo ejercicio durante mucho tiempo.



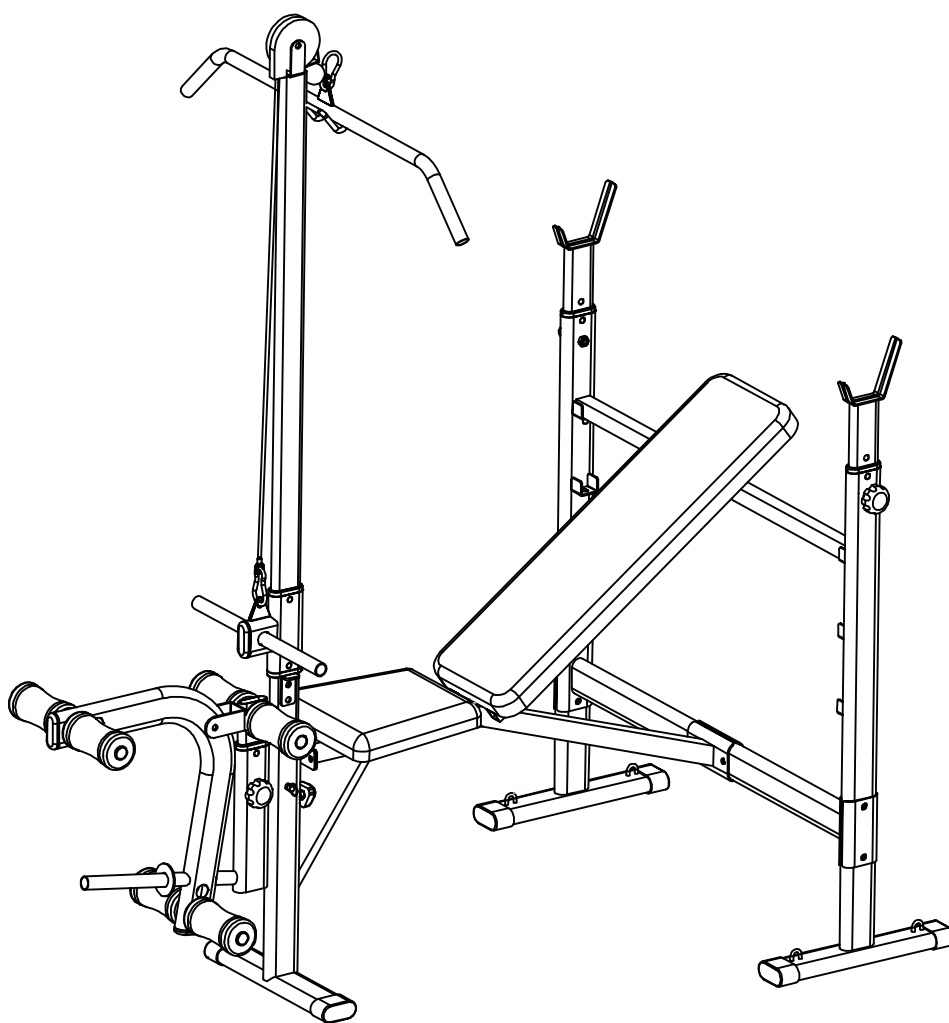
Fase de recuperación

Esta fase es para dejar que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Es una repetición del estiramiento de calentamiento, p. Ej. reduzca su ritmo, continúe durante más o menos 5 minutos. Entonces repita la fase de calentamiento, tenga mucho cuidado de no forzar ni tironear sus músculos.

Cuando haga ejercicios de fitness elípticos, no aumente la intensidad del entrenamiento arbitrariamente, de lo contrario, puede causar un esguince en los músculos de las piernas, lo que significa que no puede seguir haciendo ejercicio durante muy largo tiempo.

Consejo sobre el equipo

Ajustar el control de tensión puede cambiar la resistencia del equipo de ejercicio, la alta resistencia es más difícil para pisar. Los usuarios pueden utilizar el control de tensión para encontrar una velocidad apropiada para sí mismo.



HANTEL BANK

WICHTIG - BITTE HEBEN SIE DIESE ANLEITUNG FÜR
EINE SPÄTERE BEZUGNAHME AUF: SORGFÄLTIG DURCHLESEN

MONTAGEANLEITUNG

Wichtige Sicherheitshinweise

Heben Sie dieses Handbuch als Referenz an einem sicheren Ort auf.

1. Es ist wichtig, dieses Handbuch vor dem Zusammenbau und dem Gebrauch der Ausrüstung komplett zu lesen. Es ist Ihre Verantwortung sicherzustellen, dass alle Benutzer dieser Ausrüstung die Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen kennen.
2. Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt fragen und feststellen ob Sie körperliche oder gesundheitliche Konditionen haben, die ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen könnten, oder Sie davon abhalten könnten, das Gerät richtig auszunutzen. Der Hinweis Ihres Arztes ist unbedingt zu befolgen wenn Sie Medizin nehmen, die Ihre Herzrate, Blutdruck oder Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Seien Sie sich der Anzeichen Ihres Körpers bewusst. Eine falsche oder übermäßige Anstrengung kann Ihrer Gesundheit schaden. Unterbrechen Sie die Übung wenn Sie eins der folgenden Anzeichen fühlen: Schmerzen, Brustkorbenge, unregelmäßige Herzrate, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Brechreiz fühlen. Falls Sie einen der Zustände fühle, sollten Sie Ihren Arzt fragen, bevor Sie mit dem Übungsprogramm fortfahren.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Dieses Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene geeignet.
5. Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, flachen Oberfläche mit einem Schutz für Ihren Fußboden oder Teppich. Zur Sicherheit sollte das Gerät rundherum einen Freiraum von 0,5 Meter haben.
6. Bevor Sie das Gerät benutzen, prüfen Sie, dass alle Muttern und Bolzen fest angezogen sind.
7. Die Sicherheit des Gerät kann nur erhalten bleiben, wenn Sie regelmäßig auf Schäden und/oder Abnutzung prüfen.
8. Benutzen Sie das Gerät entsprechend den Anweisungen. Falls Sie beim Zusammenbau oder der Überprüfung des Geräts defekte Teile finden, oder wenn Sie ein abnormales Geräusch aus Ihrem Gerät hören, stoppen Sie. Benutzen Sie das Gerät nicht, bevor das Problem nicht gelöst ist.
9. Tragen Sie beim Gebrauch geeignete Kleidung. Vermeiden Sie lockere Kleidung, denn diese kann sich im Gerät verfangen oder Ihre Bewegungen einschränken oder behindern.
10. Diese Gerät wurde entsprechend der EN957 in der Klasse H.C. geprüft und zertifiziert. Geeignet nur für den Hausgebrauch.
11. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
12. Seien Sie beim Anheben oder Bewegen des Geräts vorsichtig, um Ihren Rücken nicht zu verletzen. Benutzen Sie immer die richtige Weise beim Anheben und/oder suchen Sie Hilfe.

Bevor Sie mit dem Übungs- oder Stärkungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren persönlichen Arzt aufsuchen, um zu sehen, ob Sie eine Untersuchung benötigen. Dies ist sehr wichtig wenn Sie älter als 35 Jahre sind, nie vorher trainiert haben und schwanger sind oder unter einer Krankheit leiden.

VORSICHT

Lesen Sie alle am Gerät befindliche Warnungshinweise.

Lesen Sie die Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in diesem Handbuch, bevor Sie das Gerät benutzen.

Heben Sie diese Handbuch für späteren Gebrauch auf.

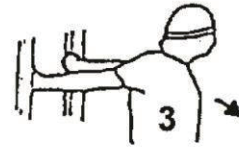
Sicherheitshinweise



15 Sekunden jedes



20 Sekunden



20 Sekunden



25 Sekunden



20 Sekunden



20 Sekunden



30 Sekunden



25 Sekunden für jedes Bein



30 Sekunden



20 Sekunden



5 Sekunden 3 Mal



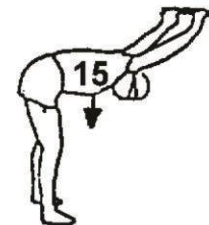
20 Sekunden



20 Sekunden für jedes Bein

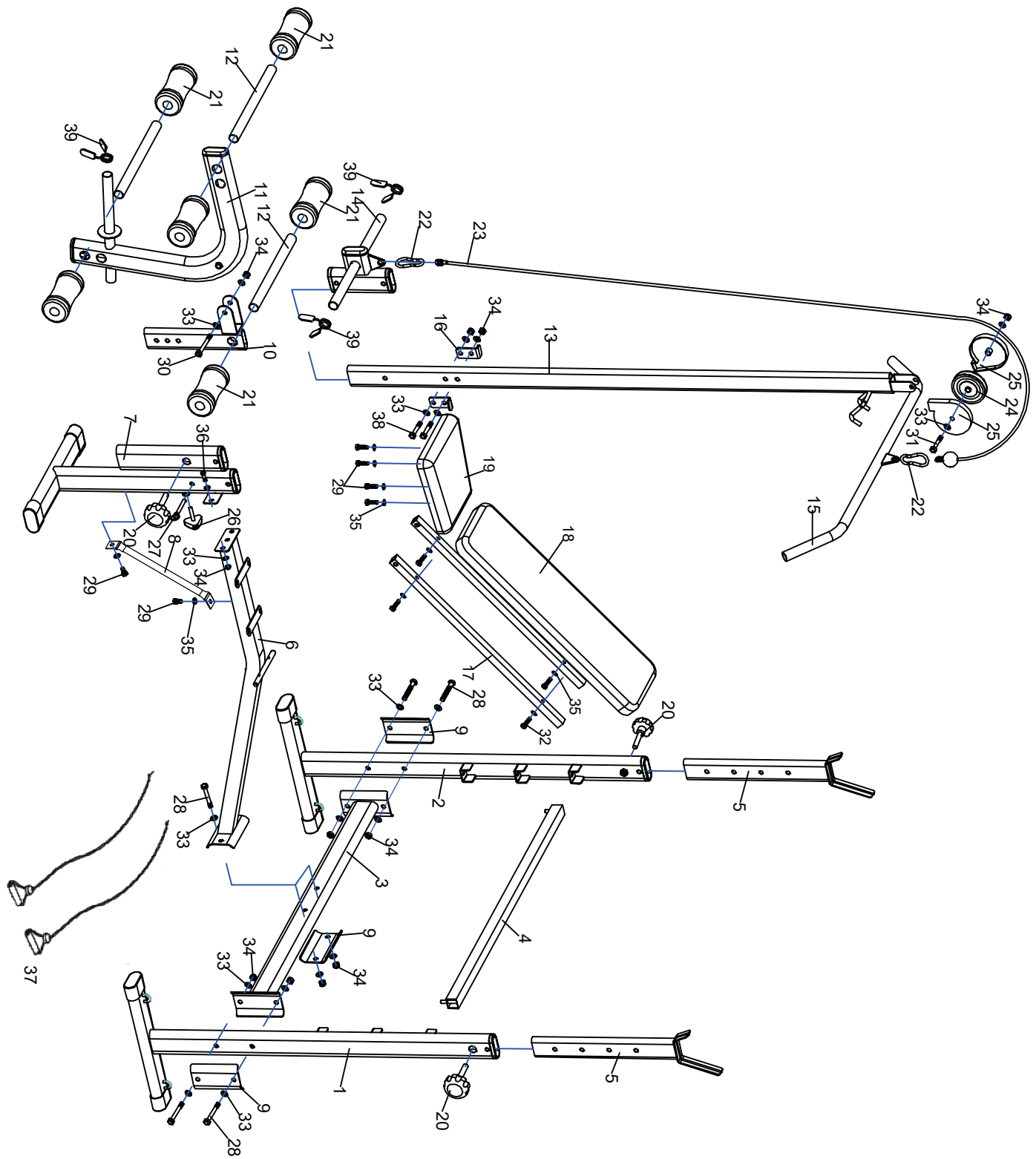


5 Mal



15 Sekunden

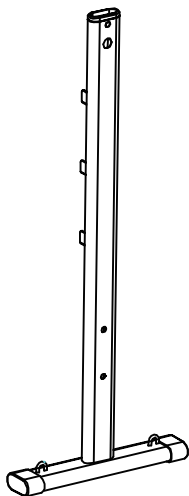
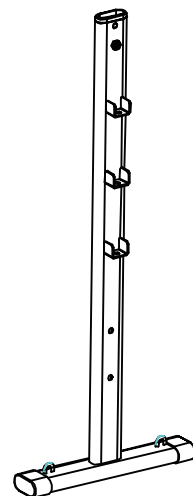
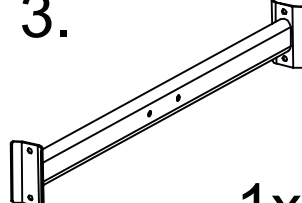
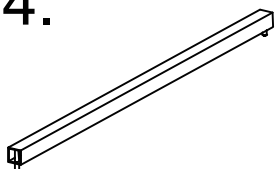
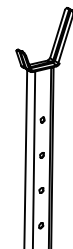
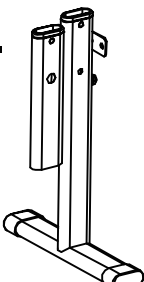
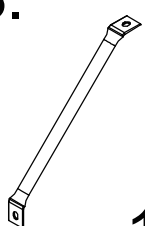
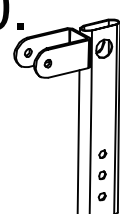
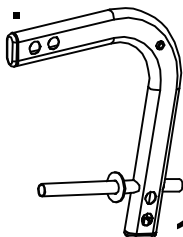
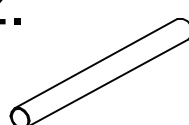
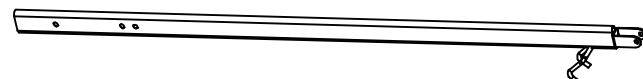
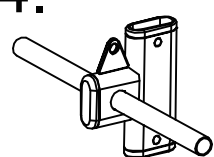
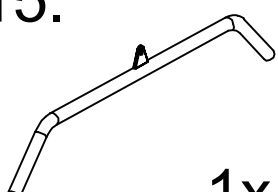
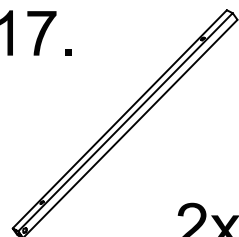
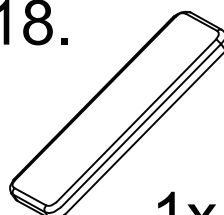
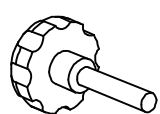
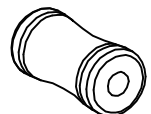
Explosionszeichnung



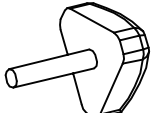
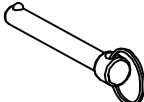
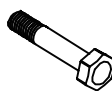
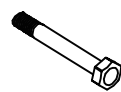
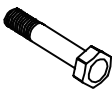
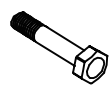
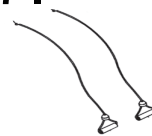
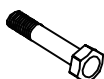
Detailzeichnung

NR.	Beschreibung	Anzahl
1	Rechter Standrahmen	1
2	Linker Standrahmen	1
3	Verbindungsrohr	1
4	Rückstütze Stützrohr	1
5	Langhantel Stützrohr	2
6	Hauptrahmen	1
7	Vorderes Standrohr	1
8	Stützrohr	1
9	Stützplatte	3
10	Einstellbarer Rahmen	1
11	Beinrohr	1
12	Schaumrohr	3
13	Belastungsrohr	1
14	Gewichtplattenrohr	1
15	Obere seitliche Stange	1
16	Halteplatte	2
17	Rückstützenrohr	2
18	Rückstütze	1
19	Sitz	1
20	Knauf M10 x 35	3
21	Schaum	6
22	Haken	2
23	Kabel	1
24	Riemenscheibe	1
25	Riemenscheibe Abdeckung	2
26	Knauf M10x20	1
27	Stift	1
28	Achtkantbolzen M10 x 50	8
29	Achtkantbolzen M8x20	6
30	Achtkantbolzen M10x65	1
31	Achtkantbolzen M10x45	1
32	Achtkantbolzen M8x40	4
33	M10 Unterlegscheibe	24
34	M10 Nylonmutter	12
35	M8 Unterlegscheibe	10
36	Achtkantbolzen M10x20	2
37	Kabel	2

Teilezeichnung

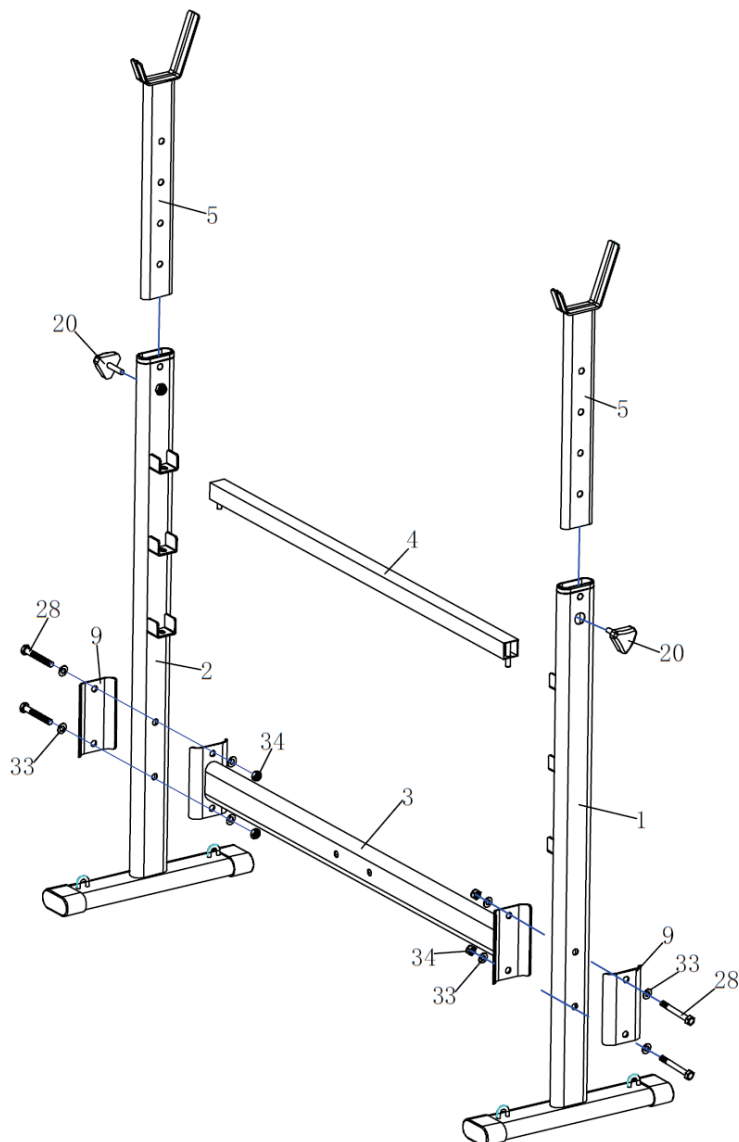
1.  1x	2.  1x	3.  1x	4.  1x
		5.  2x	6.  1x
7.  1x	8.  1x	9.  3x	10.  1x
			11.  1x
12.  3x	13.  1x		14.  1x
15.  1x	16.  2x	17.  2x	18.  1x
			19.  1x
20.  3x	21.  6x	22.  2x	23.  1x
			24.  1x

Teilezeichnung

25.  2x	26.  1x	27.  1x	28.  M10x50-6x	29.  M8x20-6x
30.  M10x65-1x	31.  M10x45-1x	32.  M8x40-4x	33.  M10 - 24x	34.  M10 - 12x
35.  M8 - 10x	36.  M10x20-2x	37.  2x	38.  M10x40-2x	39.  3x

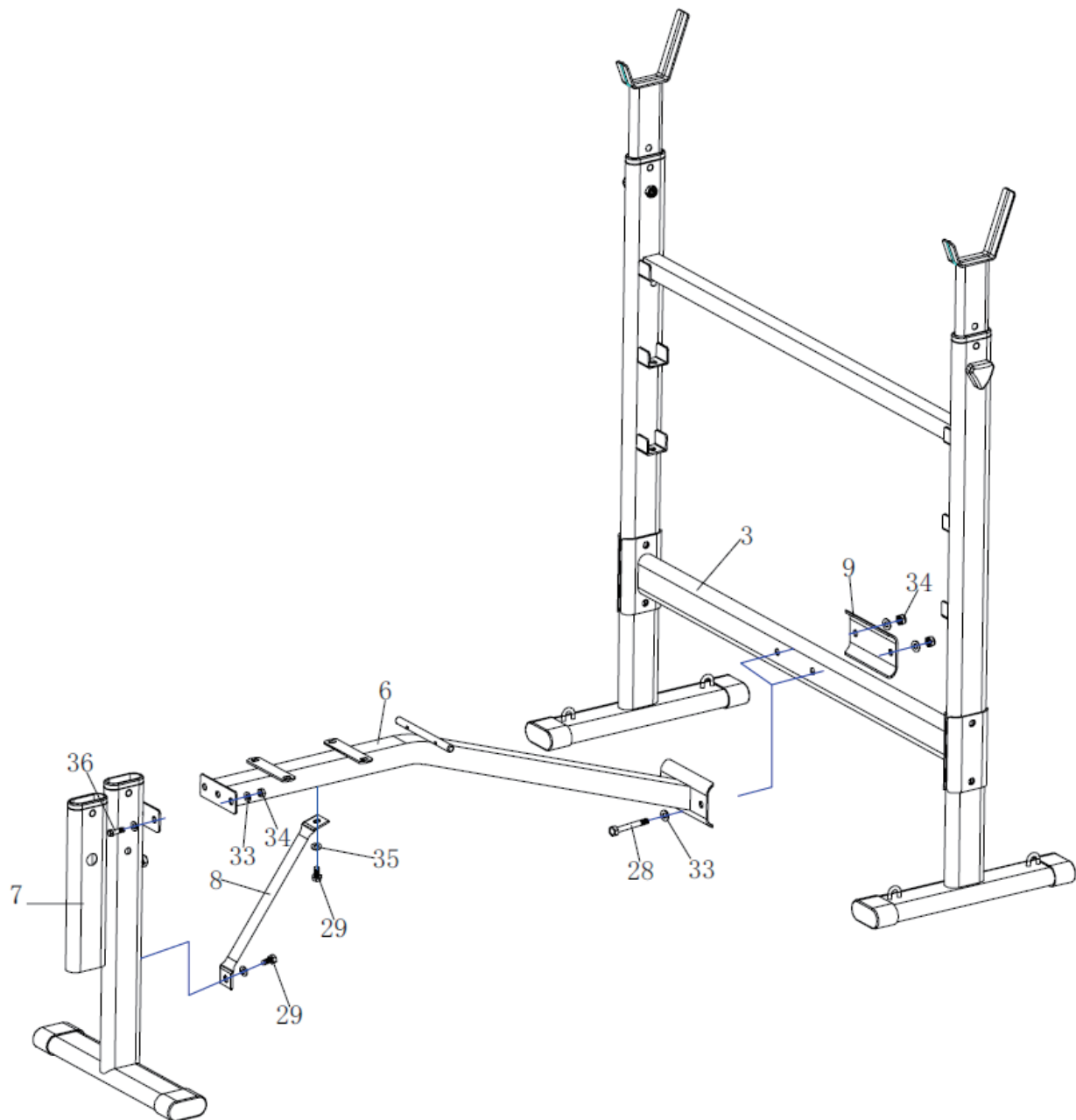
Schritt 1 – Zusammenbau Anweisungen.

Zusammenbau des Standrahmens



- 1) Schrauben Sie den rechten Standrahmen (1) und den linken Standrahmen (2) mit dem Verbindungsrohr (3) zusammen, sichern Sie dies mit den Teilen der Stützplatte (9-2 Stück), Achtkantbolzen (28-4 Stück), Unterlegscheibe (33-8 Stück) und Nylonmutter (34-4 Stück).
- 2) Stecken Sie das Hantel Stützrohr (5) in den rechten Standrahmen (1) und linken Standrahmen (2), mit Knauf (20-2 Stück) verriegeln).
- 3) Stecken Sie das Rückstütze Stützrohr(4) auf den rechten Standrahmen (1) und den linken Standrahmen (2).

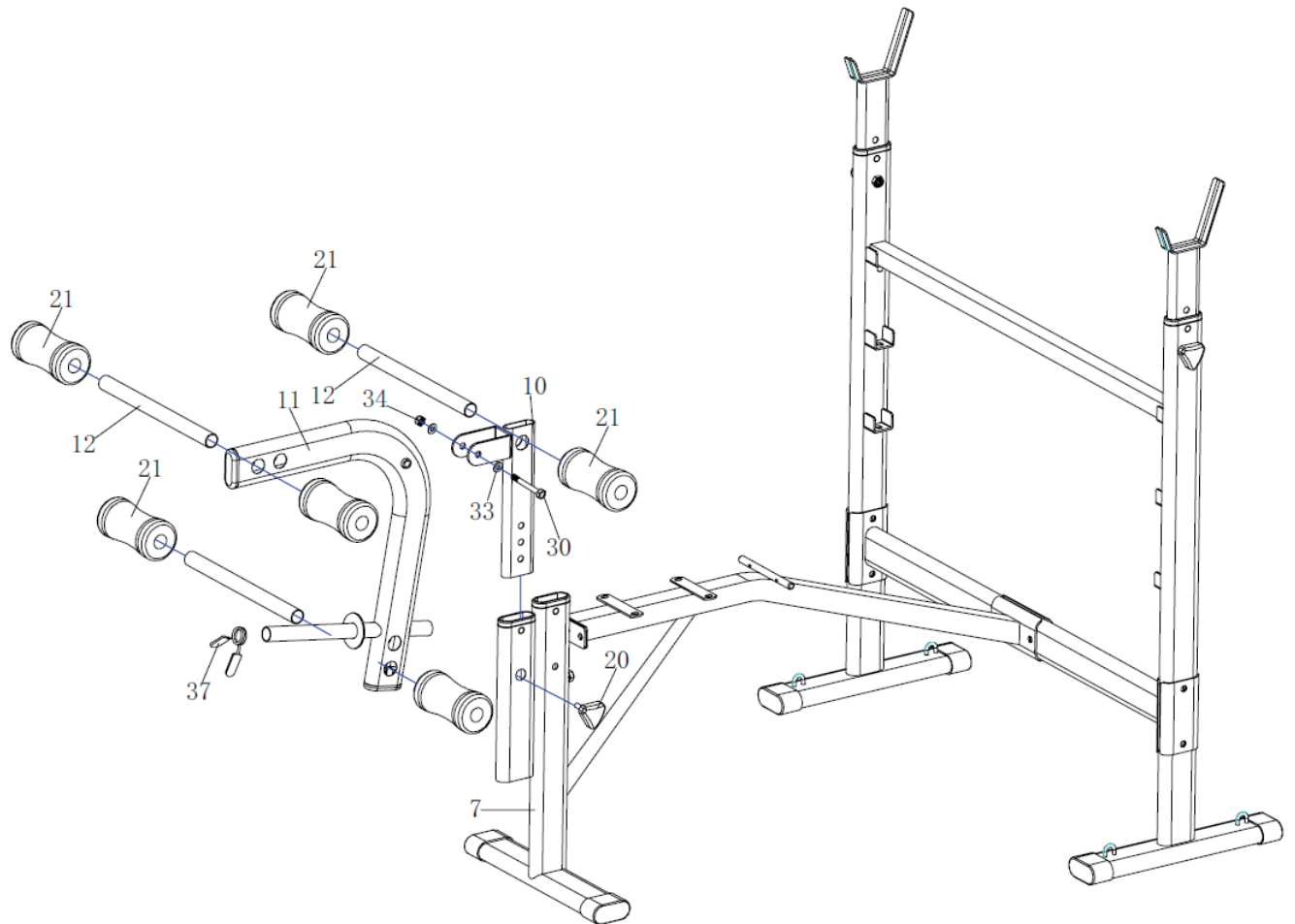
Schritt 2 – Zusammenbau Anweisungen.



Zusammenbau des Hauptrahmens

- 1) Schrauben Sie zusammen den Hauptrahmen (6) und das Verbindungsrohr (3), sichern Sie dies mit der Stützplatte (9-1 Stück), Achtkantbolzen (28-2 Stück), Unterlegscheiben (33-4 Stück) und Nylonmutter (34-2 Stück).
- 2) Schrauben Sie den Hauptrahmen (6) und das vordere Standrohr (7), sichern Sie dies mit Achtkantbolzen (36-2 Stück), Unterlegscheiben (33-4 Stück) und Nylonmutter (34-2 Stück).
- 3) Schrauben Sie zusammen das Stützrohr (8) mit dem Hauptrahmen (6) und dem vorderen Stützrohr (7), sichern Sie dies mit Achtkantbolzen (29-2 Stück) und Unterlegscheiben (35-2 Stück).

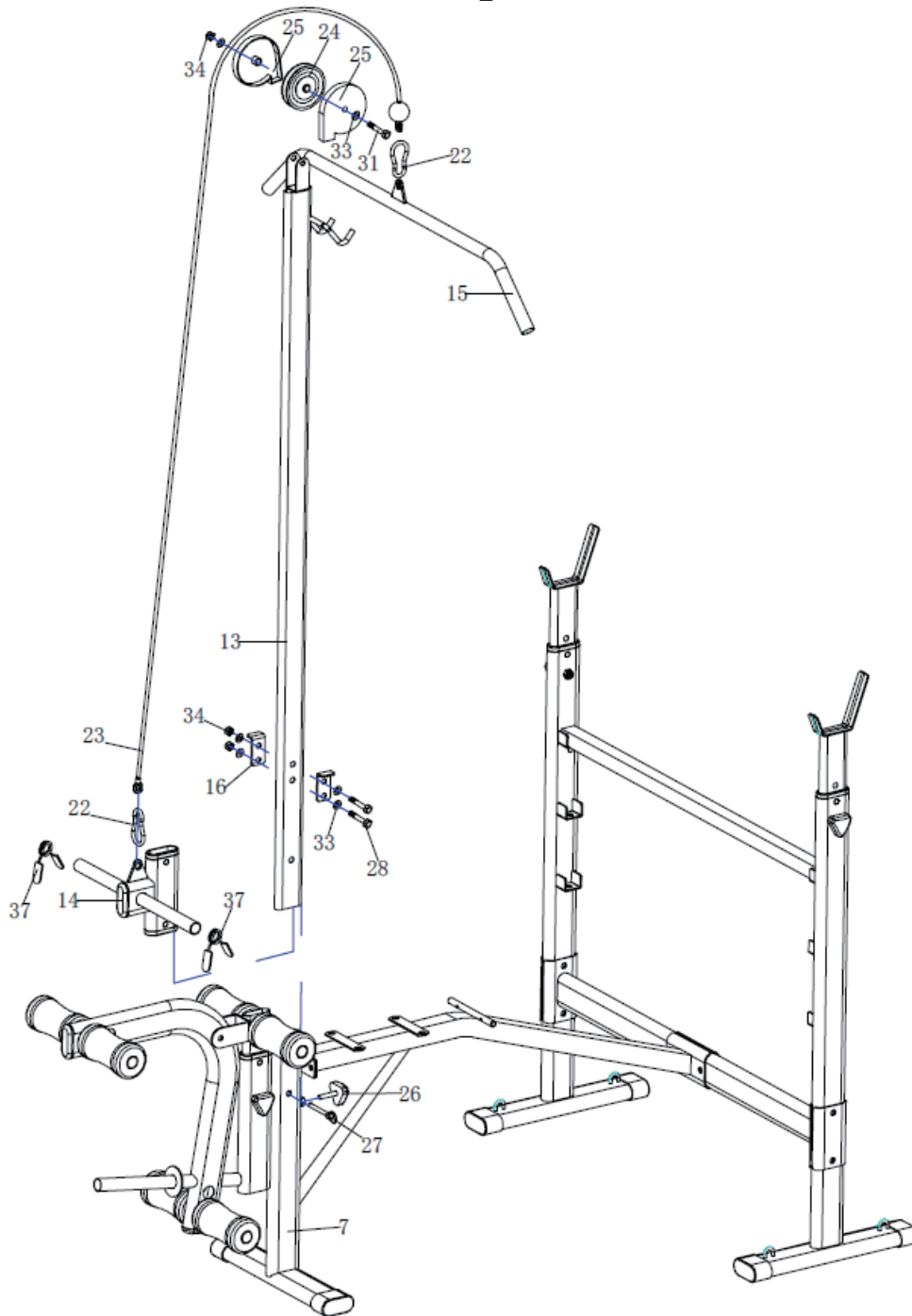
Schritt 3 – Zusammenbau Anweisungen.



Zusammenbau des Beinrahmens

- 1) Stecken Sie den einstellbaren Rahmen (10) in das vordere Standrohr (7), sichern mit Knauf (20).
- 2) Schrauben Sie zusammen den Beinrahmen (11) und den einstellbaren Rahmen (10), sichern Sie dies mit Achtkantbolzen (30-1 Stück), Unterlegscheiben (33-2 Stück) und Nylonmutter (34-1 Stück).
- 3) Stecken Sie das Schaumrohr (12) in die Bohrung des Beinrohrs (11) und einstellbaren Rahmen (10), danach befestigen Sie den Schaum (21) auf beiden Seiten des Schaumrohrs (12).

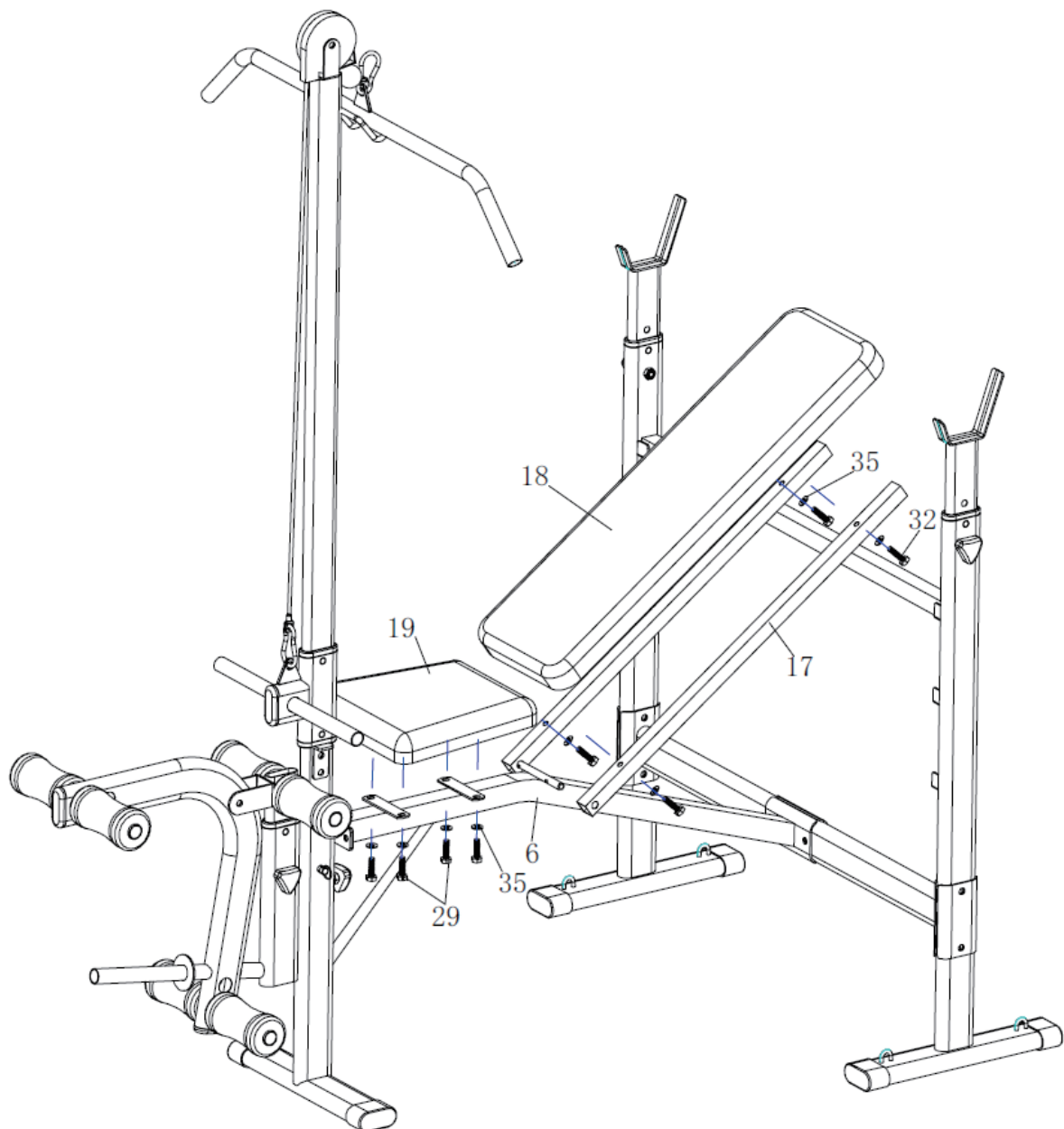
Schritt 4 – Zusammenbau Anweisungen.



Zusammenbau des Belastungsrohrs

- 1) Stecken Sie den Gewichteplattenrahmen (14) auf das Belastungsrohr (13), schrauben Sie zusammen die Halterplatte (16) und das Belastungsrohr (13), sichern Sie dies mit Achtkantbolzen (28-2 Stück), Unterlegscheiben (33-4 Stück) und Nylonmutter (34-2 Stück).
- 2) Stecken Sie das Belastungsrohr (13) in das vordere Standrohr (7), sichern Sie dies mit Stift (27) und Knauf (26).
- 3) Verbinden das Kabel (23) mit dem Gewichteplattenrahmen (14) mit Haken (22). Befestigen Sie die Riemenscheibe (24) und die Riemenscheibenabdeckung (25) an dem Belastungsrohr (13), sichern Sie dies mit Achtkantbolzen (31-1 Stück), Unterlegscheiben (33-2 Stück) und Nylonmutter (34-1 Stück).

Schritt 5 – Zusammenbau Anweisungen.



Zusammenbau des Kissens

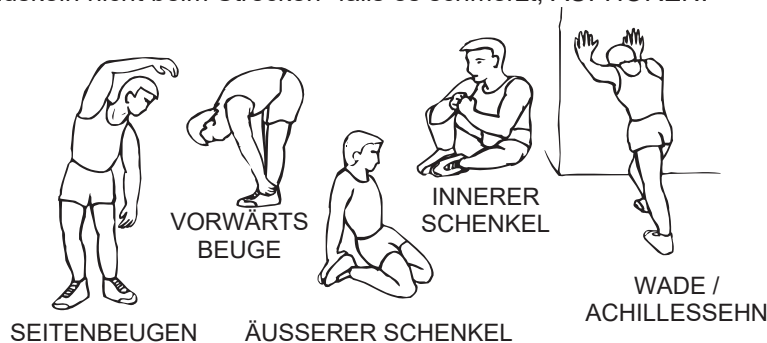
- 1) Stecken Sie das Rücksitzrohr (17) in den Hauptrahmen (6).
- 2) Befestigen Sie den Sitz (19) am Hauptrahmen (6), sichern Sie dies mit Achtkantbolzen (29-4 Stück) und Unterlegscheiben (35-4 Stück).
- 3) Befestigen Sie die Rückstütze (18) mit dem Rückstützenrohr (17) sichern Sie dies mit Achtkantbolzen (32- 4 Stück) und Unterlegscheiben (35-4 Stück).

ÜBUNGSANWEISUNGEN

Der Gebrauch Ihres **MULTI GYM** wird Ihnen mehrere Vorteile bringen. Er wird Ihre körperliche Fitness verbessern, Ihren Muskelton stärken und, zusammen mit einer kalorienkontrollierten Diät, Ihnen bei der Gewichtsabnahme helfen.

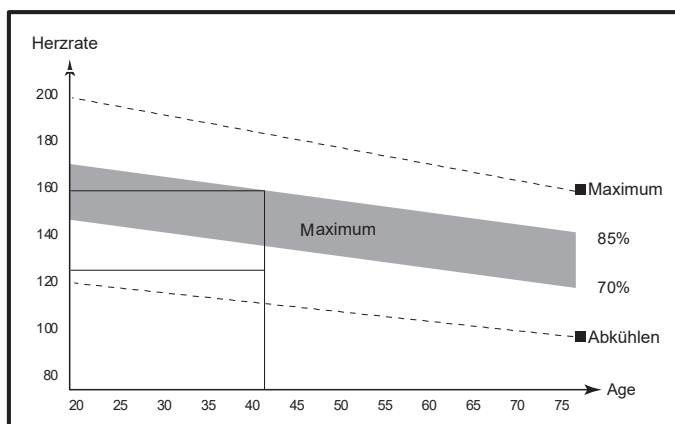
1. Die Aufwärmfase

Dieser Teil hilft bei der Blutversorgung des Körpers und hilft den Muskeln bei ihrer Arbeit. Er verringert das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen. Es ist ratsam einige Streckübungen, wie unten angezeigt, durchzuführen. Jede Streckübung sollte für etwa 30 Sekunden gehalten werden, forcieren und verzerren Sie Ihre Muskeln nicht beim Strecken- falls es schmerzt, **AUFHÖREN**.



2. Die Übungsfase

In diesem Teil machen Sie die Anstrengungen. Nach regelmäßiger Übung werden die Beinmuskeln flexibler. Arbeiten Sie entsprechend Ihrem Tempo und halten Sie dieses Tempo während der ganzen Übung durch. Die Arbeitsanstrengung sollte ausreichen, um Ihre Herzrate in das Zielgebiet in der untenstehenden Grafik zu beschleunigen.



Dieser Abschnitt dauert mindestens 12 Minuten, die meisten Personen beginnen mit 15-20 Minuten

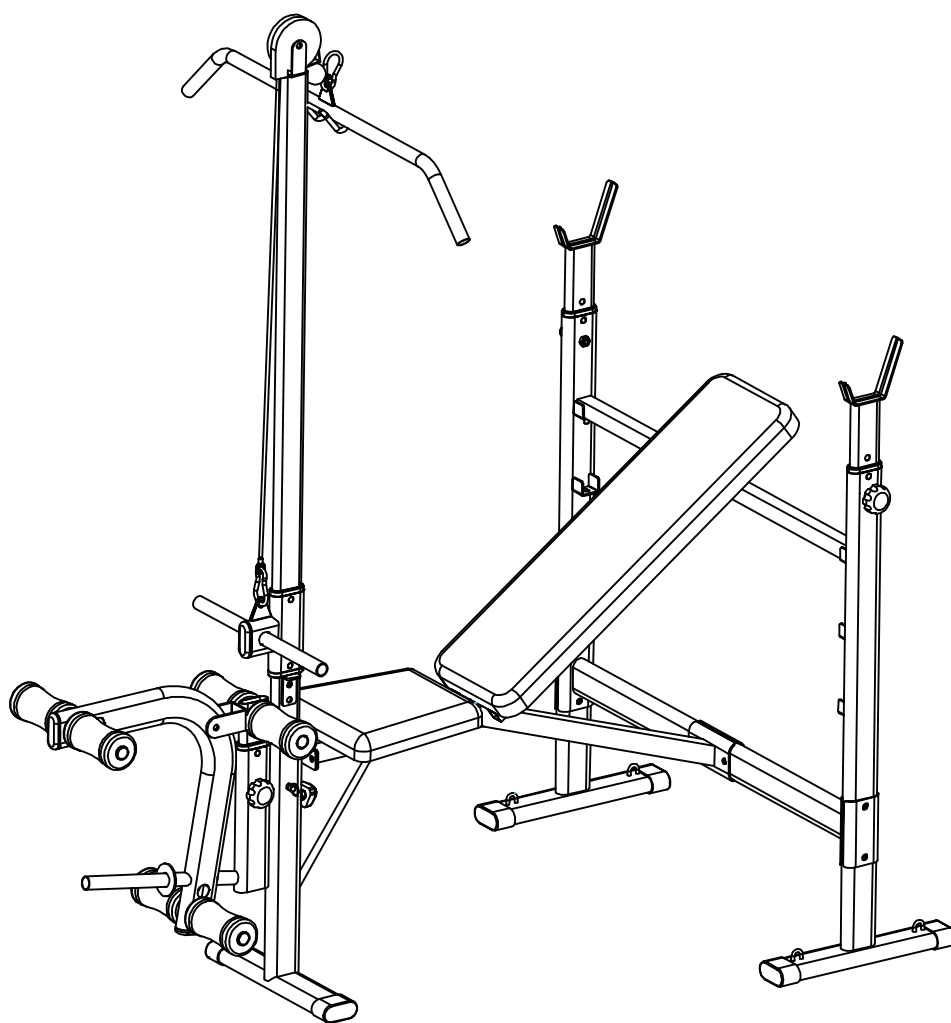
3. Die Abkühlfase

In diesem Teil beruhigt sich das kardiovaskuläre System und die Muskeln. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmfase, d.h. es verringert das Tempo, arbeiten Sie während etwa 5 Minuten. Die Streckübungen sollten jetzt wiederholt werden, erinnern Sie sich dies nicht zu forcieren oder Ihre Muskeln beim Strecken zu verzerren.

Wenn Sie kräftiger werden, werden Sie länger und härter trainieren. Es ist empfehlenswert mindestens dreimal in der Woche zu trainieren, wenn möglich gleichmäßig über die Woche verteilt.

MUSKEL STÄRKEN

Um Ihre Muskeln zu stärken während Sie das **MULTI GYM** benutzen, müssen Sie den Widerstand recht hoch einstellen. Dies übt eine größere Anstrengung auf Ihre Beinmuskeln aus und Sie können nicht so lange wie Sie wünschen trainieren. Falls Sie auch Ihre Fitness verbessern wollen, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm ändern. Sie sollten normal in der Aufwärmfase und der Abkühlfase arbeiten, aber zum Ende der Übungsfase sollten Sie den Widerstand erhöhen, damit Ihre Beine mehr arbeiten. Sie müssen Ihre Geschwindigkeit verringern, damit Ihre Herzrate im Zielgebiet bleibt.



IMPORTANTE - CONSERVARE QUESTE INFORMAZIONI
PER CONSULTARLE IN SEGUITO: LEGGERE ATTENTAMENTE

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

Importanti informazioni per la sicurezza

Si prega di tenere il presente manuale in un luogo sicuro per futuri riferimenti

1. E' importante leggere interamente il manuale primadell'assemblaggio ed utilizzo dell'apparecchiatura. Solo se l'apparecchiatura viene assemblata, curata ed utilizzata correttamente, l'utilizzo sarà sicuro ed efficiente. Siete responsabili del fatto che tutti gli utenti dell'apparecchiatura siano informati di ogni avvertenza e precauzione.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento si consiglia di consultare un medico che determini se eventuali vostre condizioni fisiche e di salute potrebbero costituire fattore di rischio per la vostra salute e sicurezza, o che impediscano l'utilizzo corretto dell'apparecchiatura. Il parere del vostro medico è essenziale nel caso di assunzione di farmaci che incidono sulla frequenza cardiaca, pressione sanguigna o livello di colesterolo.
3. Ascoltate i segnali del vostro corpo. Un allenamento scorretto od eccessivo può nuocere alla salute. Interrompete l'esercizio qualora avvertiate i seguenti sintomi: Dolore, senso di costrizione al torace, aritmia, fiato eccessivamente corto, capogiri, vertigini o nausea. Qualora avvertiate uno di questi sintomi dovreste consultare il vostro medico prima di continuare l'allenamento.
4. Tenere bambini ed animali lontano dalla portata dell'apparecchiatura. L'attrezzo è progettato esclusivamente per l'uso da parte di adulti.
5. Utilizzare l'attrezzo su una superficie solida, piana con copertura di protezione per il pavimento o la moquette. Per questioni di sicurezza, l'attrezzo dovrebbe disporre di almeno 0.5 metri di spazio libero circostante.
6. Prima di usare l'attrezzo, verificare che i dadi e i bulloni siano ben fissati.
7. Il livello di sicurezza di un attrezzo può essere garantito solo se sistematicamente controllato da eventuali danni e/o usura.
8. Utilizzare sempre l'attrezzo come indicato. Qualora troviate elementi difettosi durante l'assemblaggio o la verifica dell'attrezzo, o qualora sentiate rumori inusuali provenienti dall'attrezzo stesso durante l'uso, fermatevi. Non usare l'attrezzo fin quando il problema non verrà risolto.
9. Indossare un abbigliamento adeguato durante l'utilizzo dell'attrezzo. Evitare indumenti larghi che possano impigliarsi nell'attrezzo o che possano limitare o impedire i movimenti.
10. L'attrezzo è stato testato e certificato EN957 sotto la classe H.C: Adatto solo per uso domestico.
11. L'attrezzo non è adibito ad uso terapeutico.
12. Fare attenzione durante il sollevamento o spostamento dell'attrezzo in maniera tale da non danneggiare la schiena. Usare sempre tecniche di sollevamento appropriate e/o avvalersi di assistenza.

Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal physician to see if you require a complete physical exam. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from any illness.

AVVERTENZA

Leggere tutte le avvertenze allegate al prodotto.

Leggere le precauzioni e le istruzioni del presente manuale prima di utilizzare l'attrezzo.

Conservare questo manuale per riferimenti futuri.

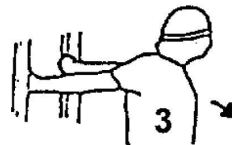
Istruzioni di sicurezza



15 secondi ciascuno



20 secondi



20 secondi



25 secondi



20 secondi



20 secondi



30 secondi



25 secondi per ciascuna gamba



30 secondi



20 secondi



5 secondi X 3 volte



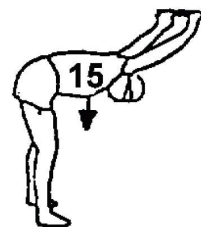
20 secondi



20 secondi per ciascuna gamba



5 volte



15 secondi

Disegno esploso

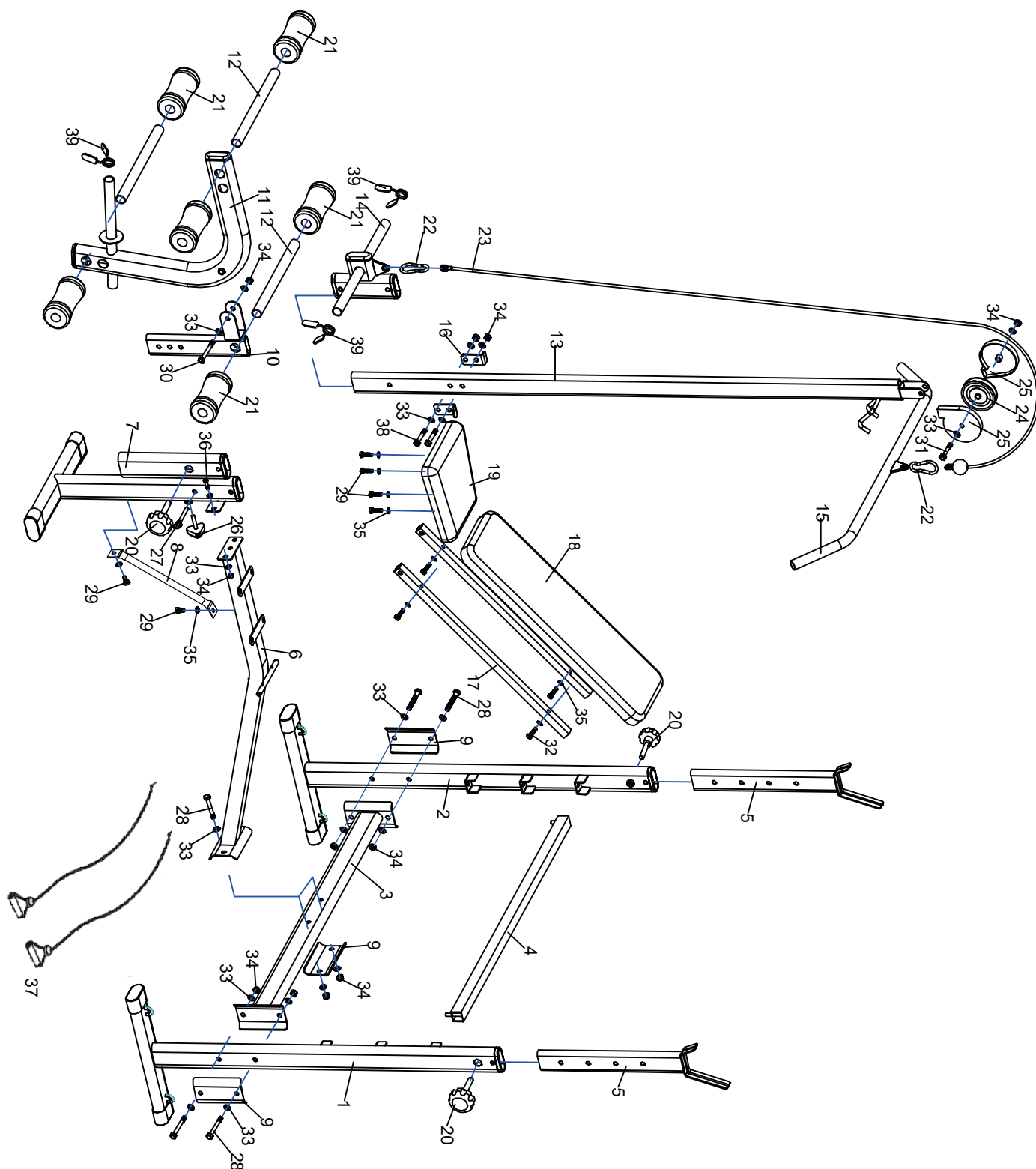
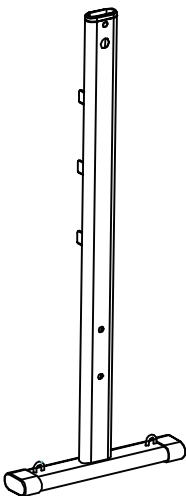
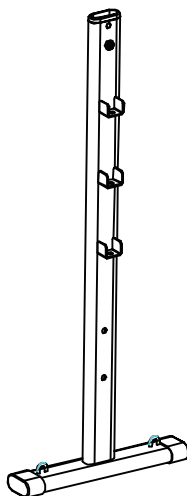
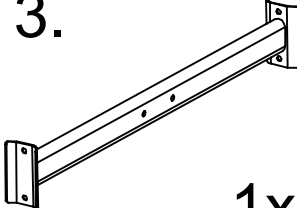
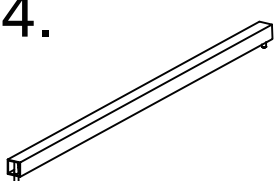
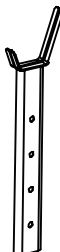
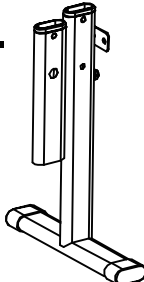
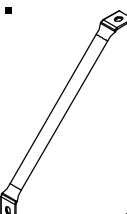
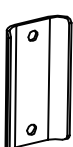
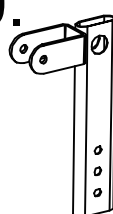
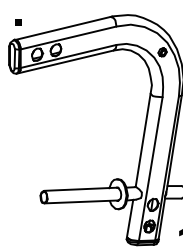
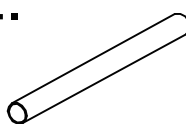
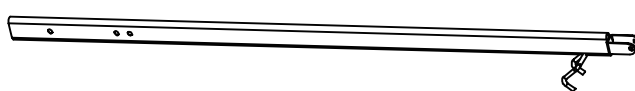
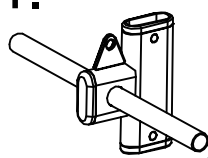
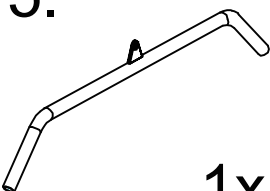
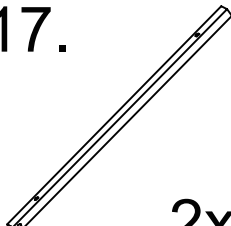
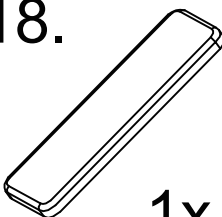
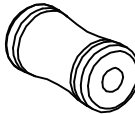
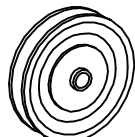


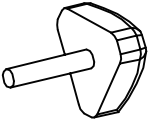
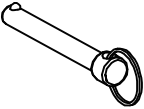
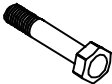
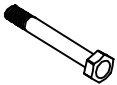
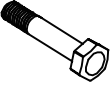
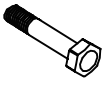
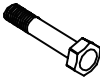
Figura ingrandita

N.	Descrizione	Qtà
1	Telaio cavalletto destro	1
2	Telaio cavalletto sinistro	1
3	Tubo di collegamento	1
4	Tubo di supporto schienale	1
5	Tubo di supporto bilanciere	2
6	Telaio principale	1
7	Tubo cavalletto anteriore	1
8	Tubo di sostegno	1
9	Piastra di supporto	3
10	Telaio regolabile	1
11	Tubo gamba	1
12	Tubo gomma piuma	3
13	Tubo di carico	1
14	Tubo piatto peso	1
15	Barra dosale superiore	1
16	Piastra di sostegno	2
17	Tubo schienale	2
18	Schienale	1
19	Sedile	1
20	Pomello M10x35	3
21	Gomma piuma	6
22	Uncino	2
23	Cavo	1
24	Carrucola	1
25	Copertura carrucola	2
26	Pomello M10x20	1
27	Perno	1
28	Bullone esagonale M10x50	6
29	Bullone esagonale M8x20	6
30	Bullone esagonale M10x65	1
31	Bullone esagonale M10x45	1
32	Bullone esagonale M8x40	4
33	M10 Rondella	24
34	M10 Dado di nylon	12
35	M8 Rondella	10
36	Bullone esagonale M10x20	2
37	Cavo	2
38	Bullone esagonale M10x40	2

Part Drawing

1.  1x	2.  1x	3.  1x	4.  1x
		5.  2x	6.  1x
7.  1x	8.  1x	9.  3x	10.  1x
			11.  1x
12.  3x	13.  1x		14.  1x
15.  1x	16.  2x	17.  2x	18.  1x
			19.  1x
20.  3x	21.  6x	22.  2x	23.  1x
			24.  1x

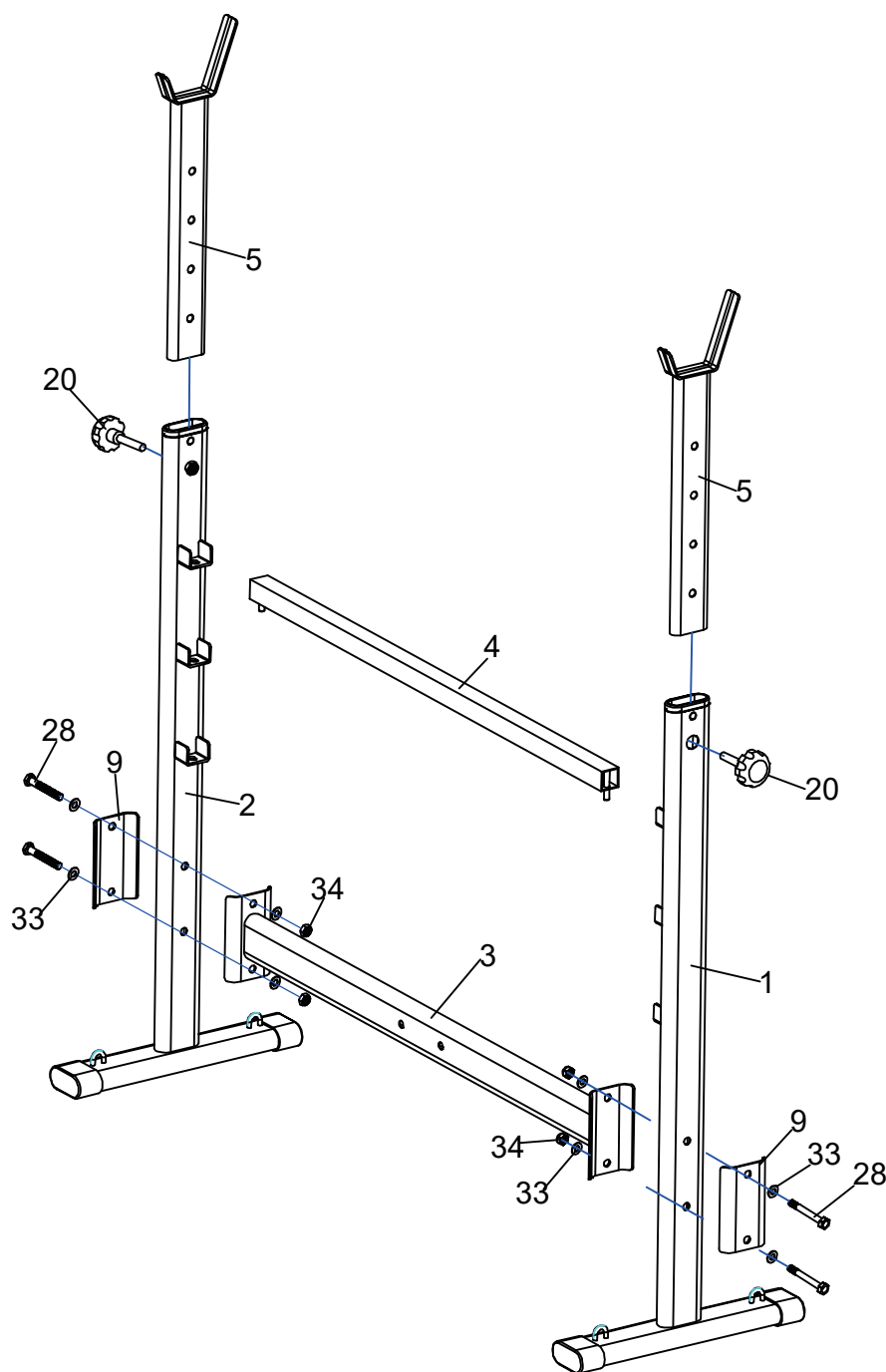
Part Drawing

25.  2x	26.  1x	27.  1x	28.  M10x50-6x	29.  M8x20-6x
30.  M10x65-1x	31.  M10x45-1x	32.  M8x40-4x	33.  M10 - 24x	34.  M10 - 12x
35.  M8 - 10x	36.  M10x20-2x	37.  2x	38.  M10x40-2x	39.  3x

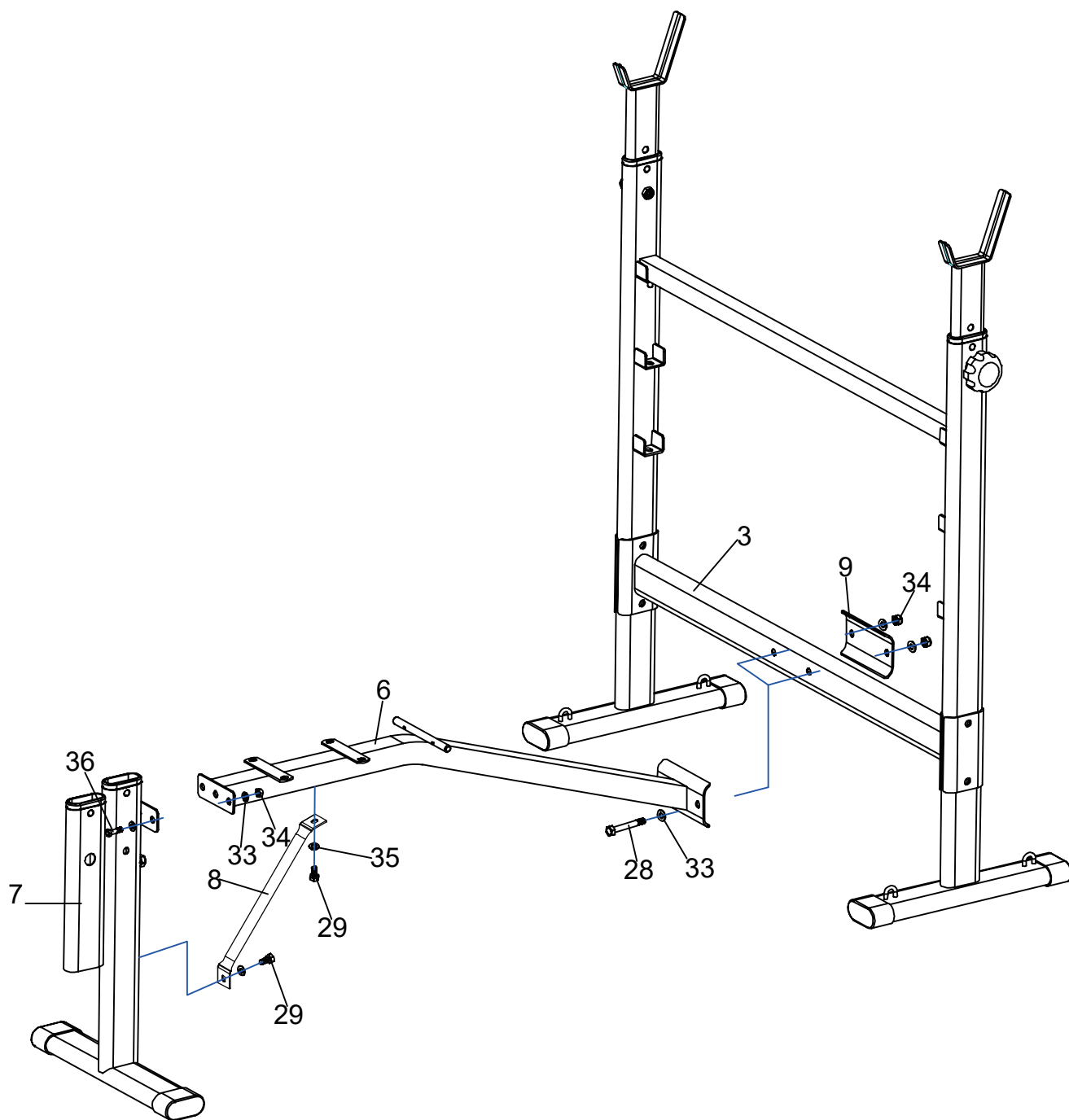
Fase 1- Istruzioni di assemblaggio

Assemblaggio del telaio del cavalletto

- 1) Avvitare insieme il telaio del cavalletto destro (1) e quello del cavalletto sinistro (2) con il tubo di collegamento (3), fissati con i componenti della piastra di supporto (pezzi 9-2), il bullone esagonale (pezzi 28-4), la rondella (pezzi 33-8) ed il dado di nylon (pezzi 34-4).
- 2) Inserire il tubo di supporto del bilanciante (5) all'interno del telaio del cavalletto destro (1) e di quello sinistro (2), e bloccati con il pomello (pezzi 20-2).
- 3) Mettere il tubo di supporto schienale (4) sul telaio del cavalletto destro (1) e su quello sinistro (2).



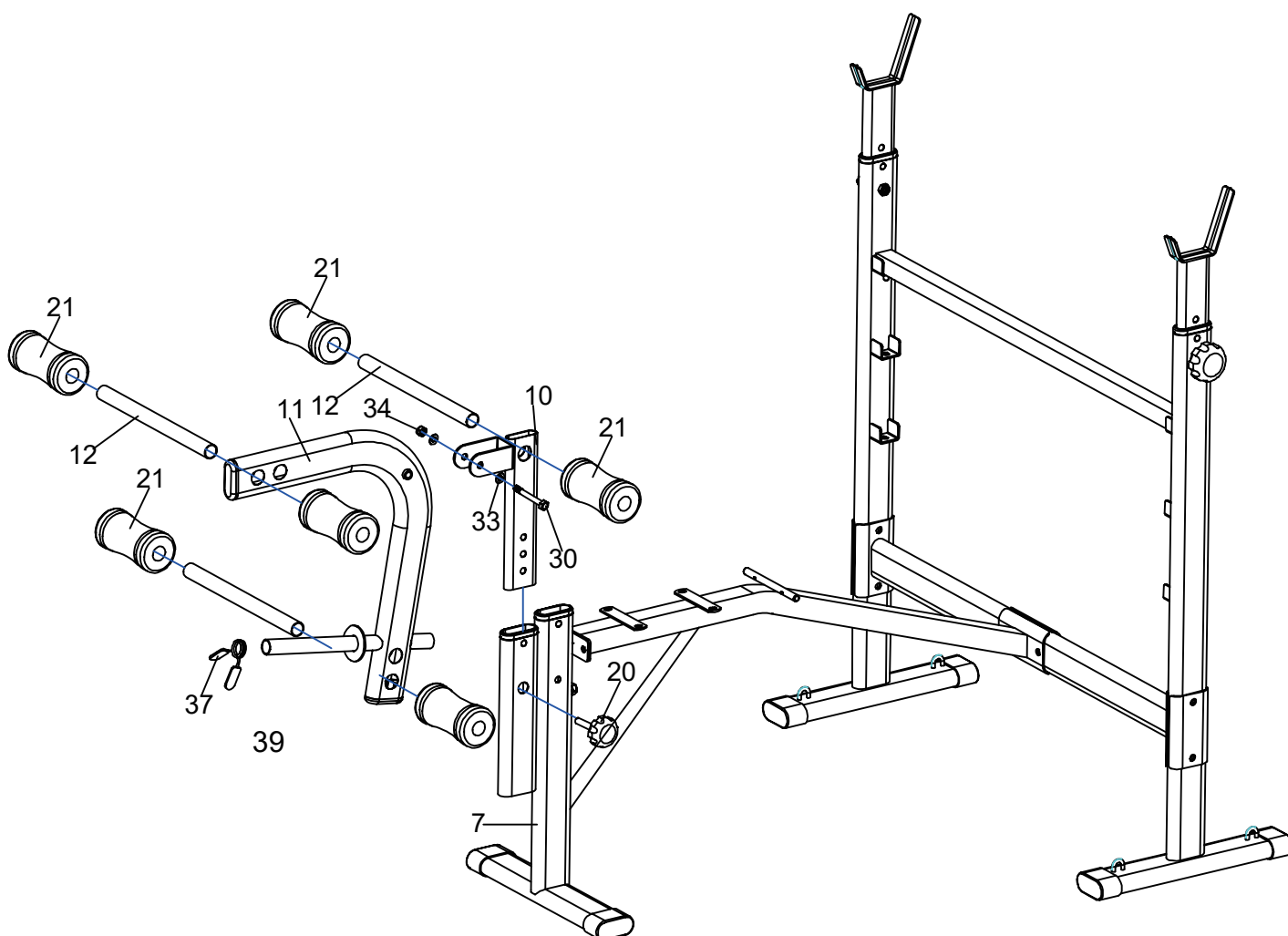
Fase 2- Istruzioni di assemblaggio



Assemblaggio del telaio principale

- 1) Avvitare insieme il telaio principale (6) ed il tubo di collegamento (3), fissati con i componenti della piastra di sostegno (pezzi 9-1), il bullone esagonale (pezzi 28-2), la rondella (pezzi 33-4) ed il dado di nylon (pezzi 34-2).
- 2) Avvitare insieme il telaio principale (6) ed il tubo di sostegno anteriore (7), fissato con i componenti del bullone esagonale (pezzi 36-2), la rondella (pezzi 33-4) ed il dado di nylon (pezzi 34-2).
- 3) Avvitare insieme il tubo di supporto (8) con il telaio principale (6) ed il tubo di supporto anteriore (7), fissato con i componenti del bullone esagonale (pezzi 29-2), ed il la rondella (pezzi 35-2).

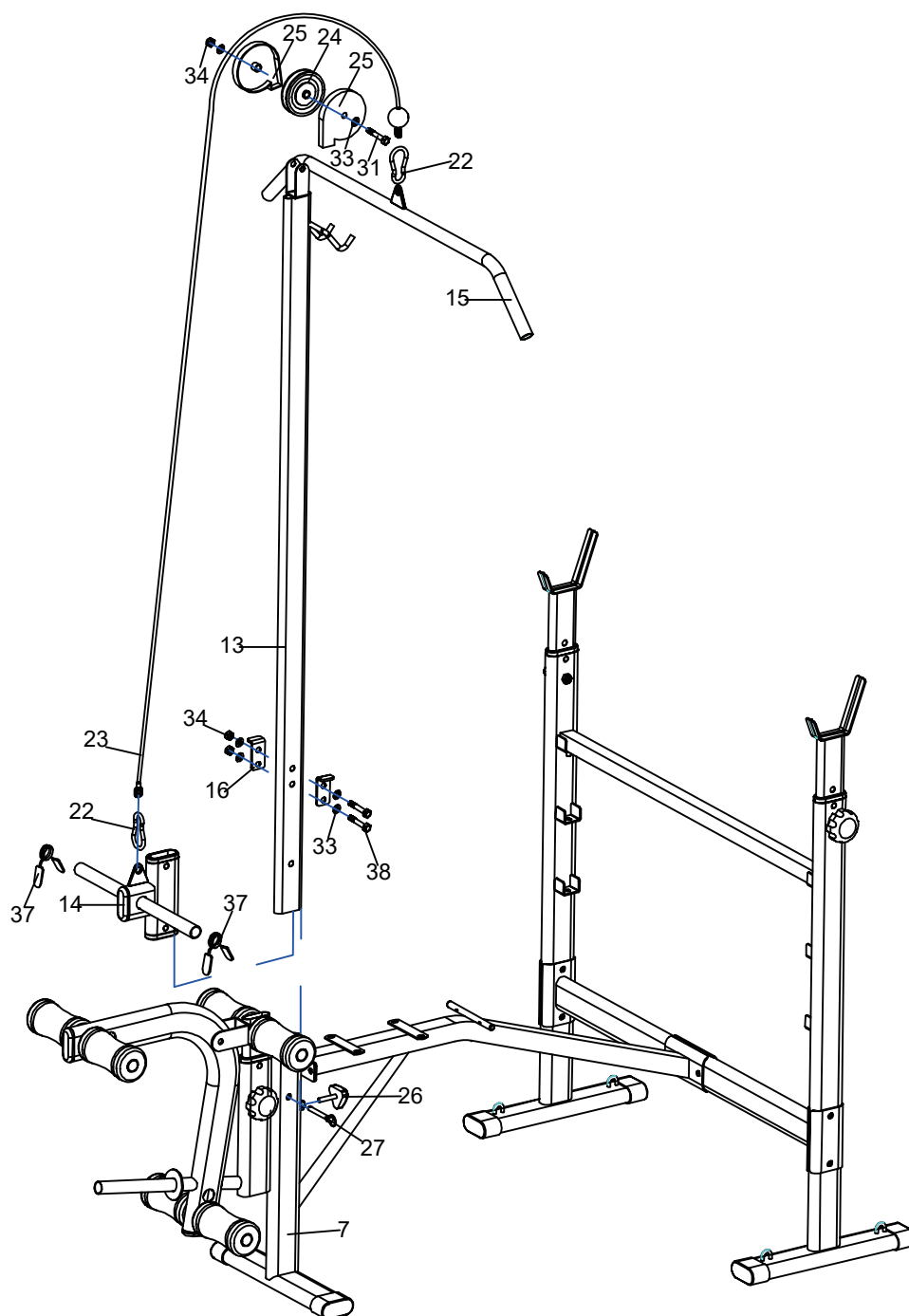
Fase 3- Istruzioni di assemblaggio



Assemblaggio telaio gamba

- 1) Inserire il telaio regolabile (10) nel telaio di supporto anteriore (7), fissato con il pomello (20).
- 2) Avvitare insieme il telaio gamba (11) ed il telaio regolabile (10), fissati con i componenti del bullone esagonale (30-1pc), la rondella (pezzi 33-2) ed il dado di nylon (34-1pc).
- 3) Inserire il tubo di gomma piuma (12) nel foro del piedino del tubo gamba (11) e del telaio regolabile (10), quindi mettere la gomma piuma (21) su entrambi i lati del tubo di gomma piuma(12).

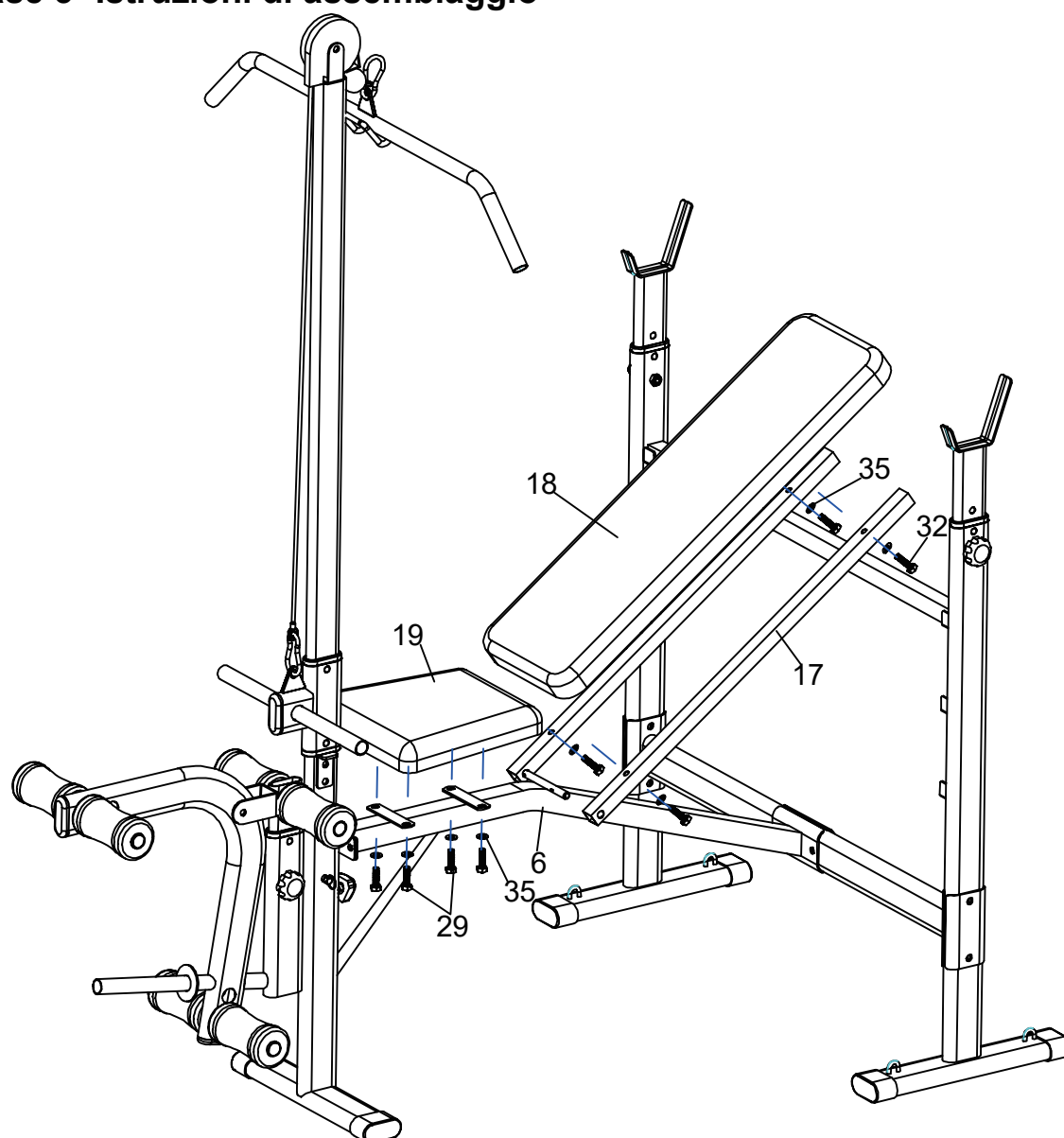
Fase 4- Istruzioni di assemblaggio



Assemblaggio del tubo di carico

- 1) Inserire il telaio della piastra peso (14) sul tubo di carico (13), quindi avvitare il piatto di supporto (16) ed il tubo di carico (13), fissato con i componenti del bullone esagonale (pezzi 38-2), la rondella (pezzi 33-4) ed il dado di nylon (pezzi 34-2).
- 2) Inserire il tubo di carico (13) nel tubo di supporto anteriore (7), bloccato con il perno (27) ed il pomello (26).
- 3) Collegare il cavo (23) al telaio della piastra peso (14) con l'uncino (22). Fissare la carrucola (24) e la copertura della carrucola (25) al tubo di carico (13), fissato con i componenti del bullone esagonale (31-1pc), la rondella (pezzi 33-2) ed il dado di nylon (34-1pc).

Fase 5- Istruzioni di assemblaggio



Assemblaggio del cuscino

- 1) Inserire il tubo dello schienale (17) al telaio principale (6).
- 2) Fissare il sedile (19) al telaio principale (6), fissato con i componenti del bullone esagonale (pezzi 29-4), la rondella (pezzi 35-4).
- 3) Fissare lo schienale (18) al tubo dello schienale (17), fissato con i componenti del bullone esagonale (pezzi 32-4), la rondella (pezzi 35-4).

ISTRUZIONI ALLENAMENTO

L'uso del vostro attrezzo **MULTI GYM** vi fornirà innumerevoli benefici Migliorerà la vostra forma fisica, tonificherà i vostri muscoli e, accoppiato ad un regime dietetico controllato, vi aiuterà a perdere peso.

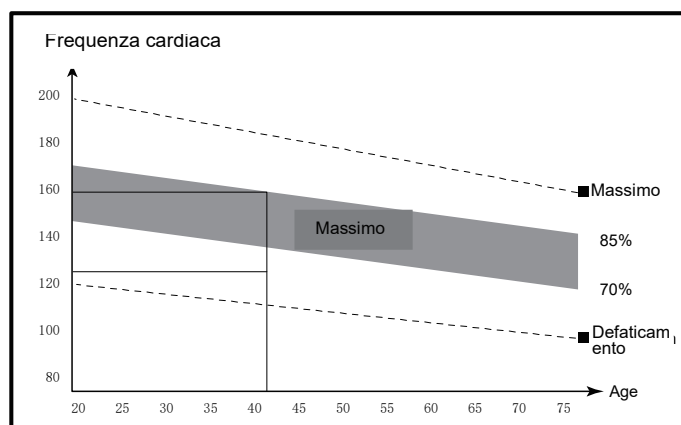
1.Fase di riscaldamento

Questa fase favorisce il circolo del sangue nell'organismo facendo sì che i muscoli lavorino correttamente. Riduce anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. E' consigliabile eseguire alcuni esercizi di stretching come illustrato di seguito. Ogni allungamento deve essere mantenuto per circa 30 secondi, non sforzare o strappare i muscoli durante l'allungamento - se fa male, FERMARSI.



2. Fase dell'esercizio

In questa fase dovreste mettere in gioco la vostra forza. Dopo un uso regolare, i muscoli delle vostre gambe saranno più elastici. Lavorare seguendo il proprio ritmo ed assicurarsi di mantenerlo costante per tutto l'allenamento. Il carico di lavoro dovrebbe essere sufficiente ad aumentare il vostro battito cardiaco nell'ambito della target zone indicata nel grafico riportato di seguito.



Questa fase dovrebbe durare almeno 12 minuti sebbene la maggior parte delle persone inizia con circa 15-20 minuti

3. Fase di defaticamento

In questa fase dovreste lasciare che il vostro sistema cardio-vascolare ed i vostri muscoli si rilassino. Questa è una ripetizione degli esercizi di riscaldamento ovvero riducendo il tempo, continuare per circa 5 minuti. Gli esercizi di stretching dovrebbero essere ripetuti, sempre ricordando di non sforzare o strappare i muscoli durante l'allungamento.

Per raggiungere una forma smagliante dovreste allenarvi più a lungo e più duramente. E' consigliabile allenarsi almeno tre volte alla settimana, e se possibile distribuire gli allenamenti in maniera uniforme nel corso della settimana.

MUSCOLO TONIFICAZIONE

Per tonificare i vostri muscoli con **MULTI GYM**, avrete bisogno di mantenere un livello di resistenza molto alto. Questo metterà più a dura prova i vostri muscoli delle gambe e potrebbe significare che non potreste allenarvi per il tempo che desiderate. Se state provando anche a migliorare la vostra forma fisica, avrete bisogno di modificare il vostro programma di allenamento. Dovreste allenarvi normalmente durante le fasi di riscaldamento e defaticamento, mentre verso la fine della fase di allenamento dovreste aumentare la resistenza per fare lavorare le vostre gambe con maggiore sforzo. Sarà necessario che riduciate la velocità per mantenere il battito cardiaco all'interno della target zone.

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

Unit 27, Perivale Park,

Horsenden lane South

Perivale, UB6 7RH

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:

SPANISH AOSOM, S.L.

C/ ROC GROS, N° 15. 08550, ELS HOSTALET 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:

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 HOSTALET 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)-88307530



service@aosom.de

ADRESSE DES IMPORTEUR:

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:

AOSOM Italy srl

Centro Direzionale Milanofiori

Strada 1 Palazzo F1

20057 Assago (MI)

P.I.: 08567220960

FATTO IN CINA