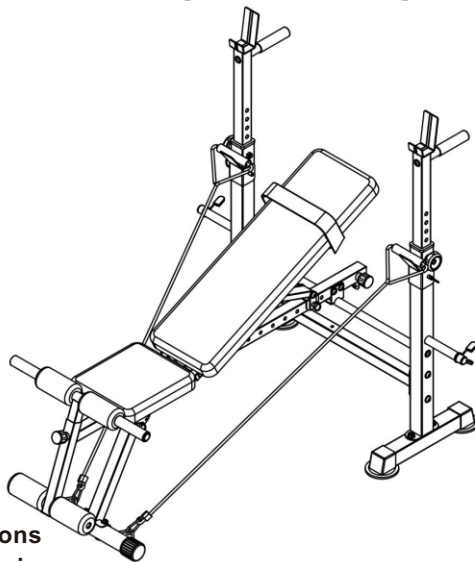


SPORTNOW

IN250700196V01_UK_FR_DE_ES_IT

A91-435V00

WEIGHT BENCH/Banc de musculation/Hantelbank/ Banco de pesas/ Panca pesi



Original instructions
Instructions d'origine
Originalbetriebsanleitung
Instrucciones originales
Istruzioni originali



EN_IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.

**FR_IMPORTANT : A LIRE ATTENTIVEMENT 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.**

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 not 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.

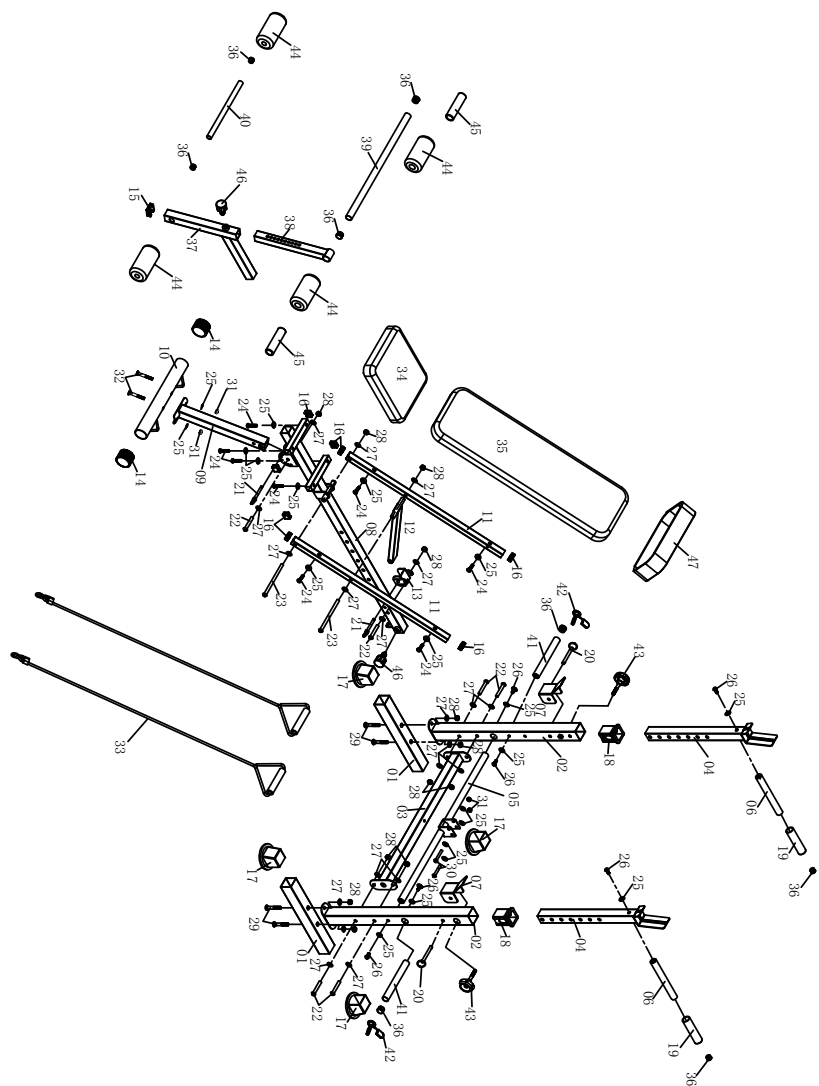
PLEASE NOTE : Some of the parts and hardwares listed on the parts list may already pre-assembled or installed on the unit. **Read all instructions carefully before operating this product. Retain this Users Manual for future reference.**

Parts List

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
01	Rear Base Tube	2	25	Flat Washer M8	20
02	Rear Upright	2	26	Allen Bolt M8x20 mm	6
03	Rear Cross Tube	1	27	Flat Washer M10	20
04	Adjustable Upright Tube	2	28	Nylon Nut M10	12
05	Main Frame Supporting Tube	1	29	Carriage Bolt M10x65mm	4
06	Handle Bar	2	30	Allen Bolt M8x55mm	2
07	Weight Rest	2	31	Nylon Nut M8	4
08	Main Frame	1	32	Carriage Bolt M8x65mm	2
09	Front Upright	1	33	Rope	2
10	Front Base Tube	1	34	Seat Cushion	1
11	Backrest Supporting Tube	2	35	Backrest Cushion	1
12	Backrest Adjustable Tube	1	36	Round End Cap 25mm	8
13	Adjustable Piece	1	37	Leg Extension	1
14	Round End Cap 50mm	2	38	Adjustable Tube	1
15	End Cap 35x35mm	1	39	Long Foam Tube	1
16	End Cap 25x25mm	8	40	Short Foam Tube	1
17	Square End Cap 50x50mm	4	41	Weight Plate post	2
18	Spacer	2	42	Spring Clip	2
19	Foam Grip	2	43	Knob Bolt	2
20	Lock Pin Φ 10x65mm	2	44	Foam	4
21	Lock Pin Φ 8x65mm	2	45	Small Foam	2
22	Allen Bolt M10x65mm	6	46	Adjustable Knob	2
23	Allen Bolt M10x165mm	2	47	Straps	1
24	Allen Bolt M8x40mm	8			

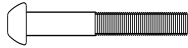
Exploded Diagram

Please note that not all 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.

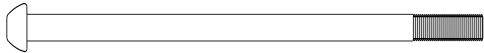


Hardware and Tool List

Bolts



#22. Allen Bolt (M10x65mm) [6 pcs]



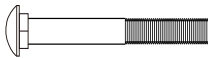
#23. Allen Bolt (M10x165mm) [2 pcs]



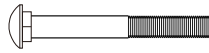
#24. Allen Bolt (M8x40mm) [8 pcs]



#26. Allen Bolt (M8x20mm) [6 pcs]



#29. Carriage Bolt (M10x65mm) [4 pcs]



#32. Carriage Bolt (M10x65mm) [2 pcs]

Washers



#25. Flat Washer
(M8)[20 pcs]



#27. Flat Washer
(M10)[20 pcs]

Nuts

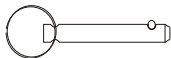


#28. Nylon Nut (M10)
[12 pcs]

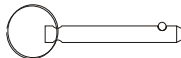


#31. Nylon Nut
(M8)[4 pcs]

Others



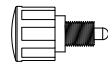
#20. Lock Pin 10x65 [2 pcs]



#21. Lock Pin 8x65mm [2pcs]



#42. Spring Clip [2 pcs]



#46. Adjustable knob [2pcs]



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.

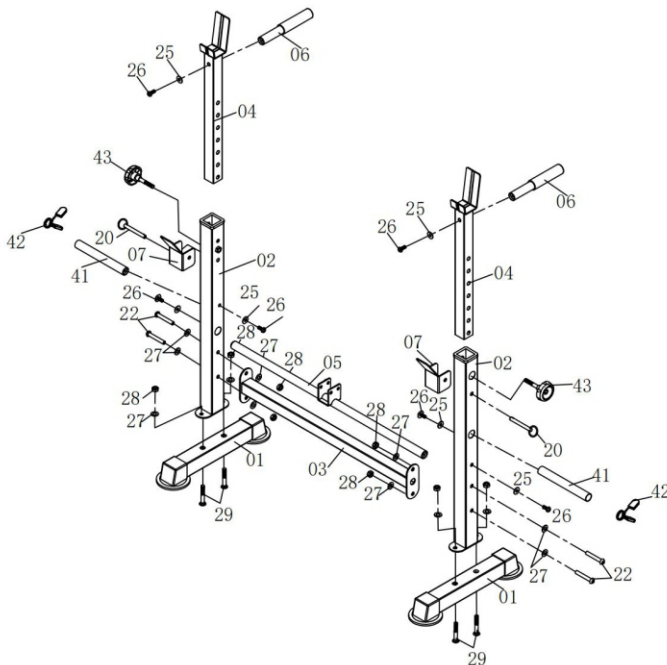
Wrench-tightening should be performed after all parts are assembled to ensure all nuts, bolts, and parts are tightly secured before use.

With the help of an assistant.

Step1

- A) Attach two Rear Uprights (02) to two Rear Base tubes (01) total by four Carriage Bolts (29), four Flat Washers (27) and four Nylon Nuts (28).
- B) Insert Main Frame Supporting Tube (05) to the hole of two Rear Uprights (02), secure them by using two Allen Bolts (26) and two Flat Washers (25) from outside. Attach the Rear Cross Tube (03) to Rear Uprights (02), secure with total four Allen Bolts (22), eight Flat Washers (27) and four Nylon Nuts (28).
- C) Attach two Weight Plate Posts (41) to both two Rear Uprights (02) using two Allen Bolts (26) and two Flat Washers (25), attach the Spring Clips (42) to Weight Plate Posts (41).
- D) Insert Adjustable Upright Tubes (04) to Rear Uprights (02), choose the appropriate hole position then insert the Knob Bolt (43), attach the Weight Rest (07) to Rear Uprights (02) then insert the Lock Pin (20). Attach the Handle Bar (06) to the Adjustable Upright Tubes (04) using one Allen Bolts (26) and one Flat Washers (25).

Repeat this process on the other side.

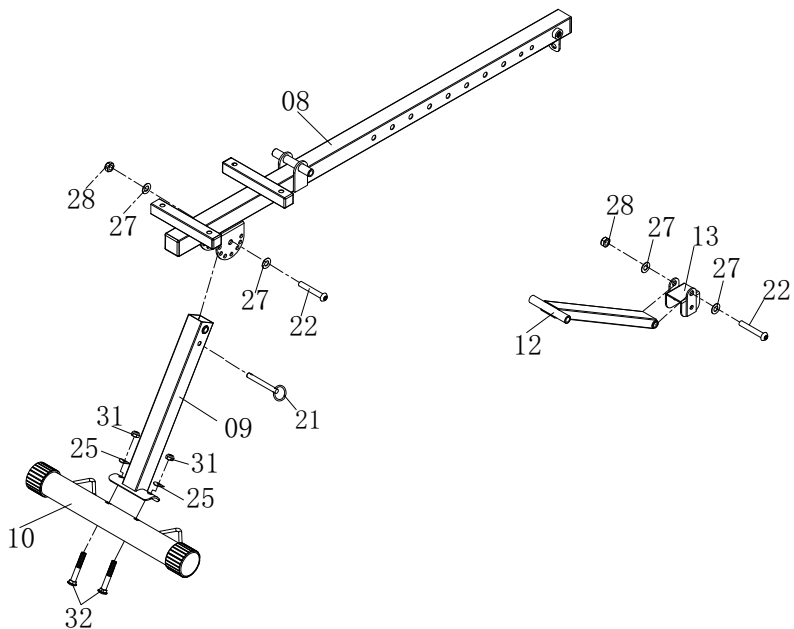


Step 2

A) Attach the Front Upright (09) to Front Base Tube (10) by using two Carriage Bolts (32), two Flat Washers (25) and two Nylon Nuts (31) .

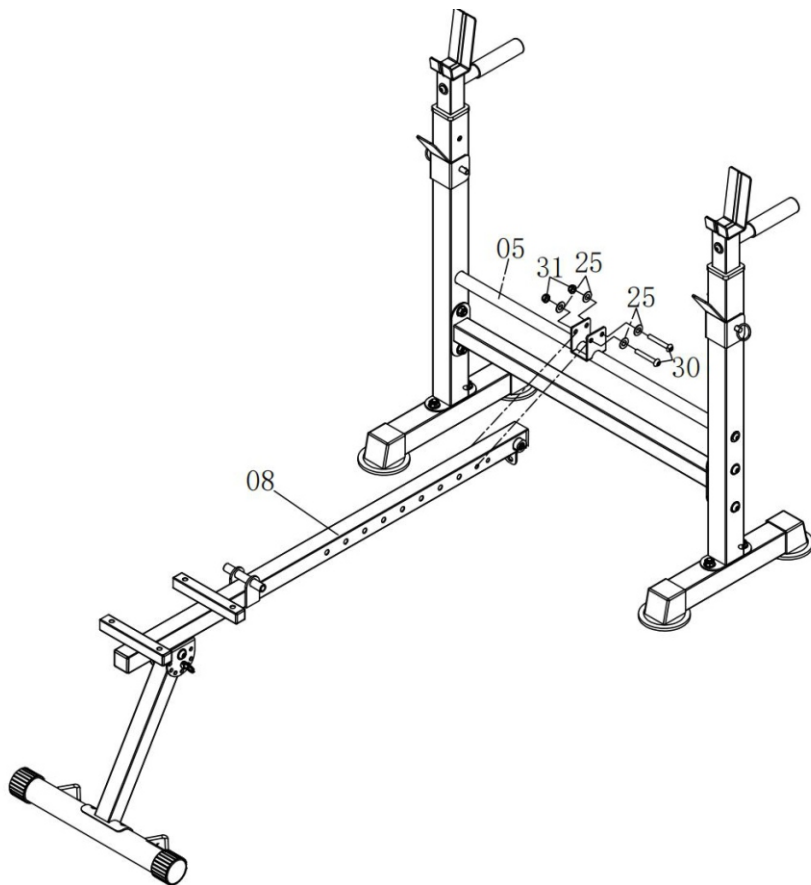
Attach the Front Upright (09) to the front side of Main Frame (08) using one Allen Bolts (22), two Flat Washers (27) and one Nylon Nut (28), then insert the Lock Pin (21) .

B) Insert the Backrest Adjustable Tube (12) to Adjustable Piece (13) using one Allen Bolts (22), two Flat Washers (27) and one Nylon Nuts (28).



Step 3

Attach rear side of Main Frame (08) to Main Frame Supporting Tube (05) using two Allen Bolts (30) , four Flat Washers (25) and two Nylon Nuts (31).

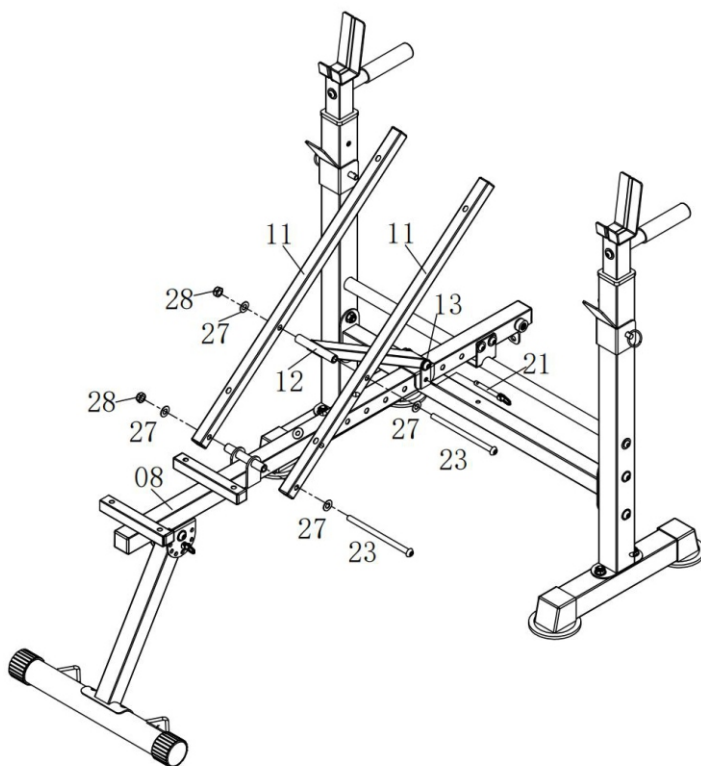


Step 4

Attach two Backrest Supporting Tubes (11) to the welded rod of Main Frame (08) secure by one Allen Bolt (23), two Flat Washers (27) and one Nylon Nut (28).

Place the Backrest Adjustable Tube (12) in the middle of the Backrest Supporting Tubes (11) and insert one Allen Bolt (23), two Flat Washers (27) and one Nylon Nut (28) to fix.

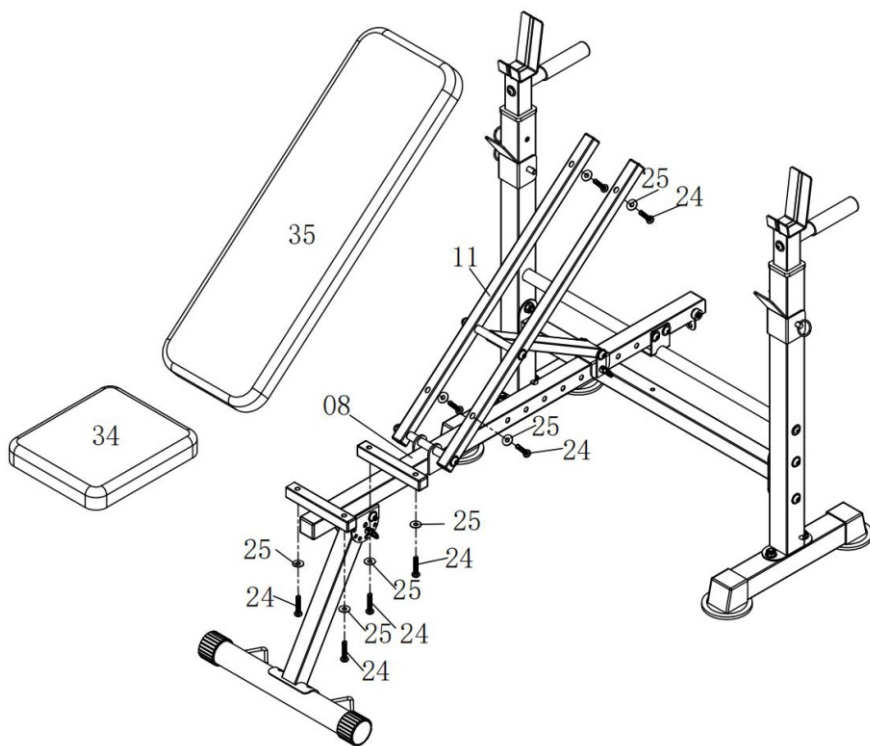
Attach the Adjustable Piece (13) to the hole of Main Frame (08) using Lock Pin (21)



Step 5

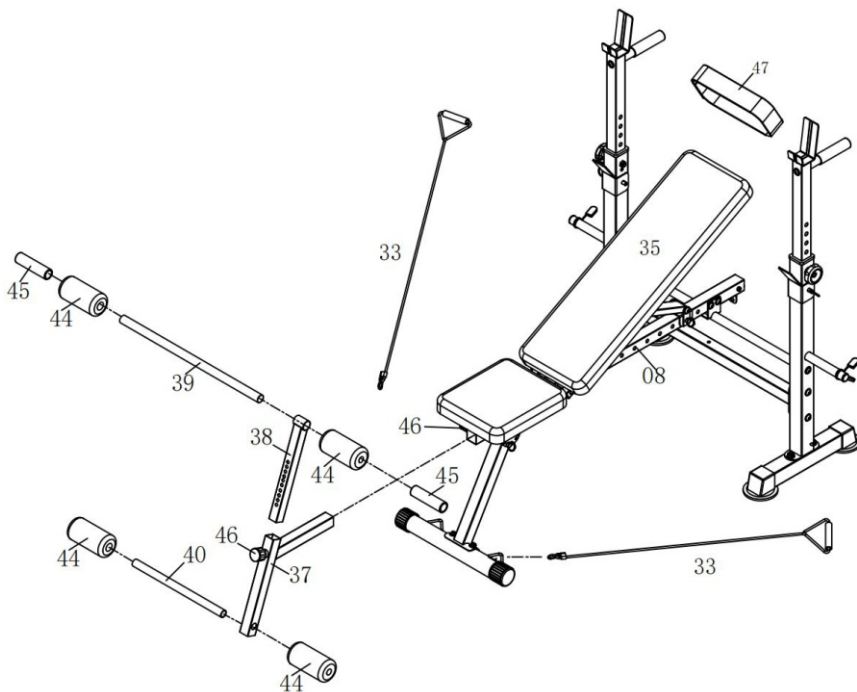
Attach the Seat Cushion (34) to the Main Frame (08) by using four Allen Bolts (24) and four Flat Washers (25).

Attach the Backrest Cushion (35) to the Backrest Supporting Tubes (11) by using four Allen Bolts (24) and four Flat Washers (25).



Step 6

- A) Attach Leg Extension (37) to Main Frame (08) secure with Adjustable Knob (46).
Insert Adjustable Tube (38) to Leg Extension (37) secure with Adjustable Knob (46)
- B) Slide Long Foam Tube (39) to Adjustable Tube (38), insert Foams (44) and Small Foams (45) to each side of Foam Tube (39). Slide Short Foam Tube (40) to Leg Extension (37), insert Foams (44) to each side of Foam Tube (40).
- C) Attach two Ropes (33) to the Front Base Tube (10). Attach the Straps (47) to Backrest Cushion (35).



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.

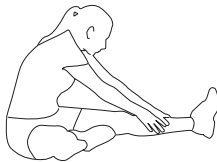
Warm-Up Instructions

Before use, you must read and understand all instructions & warnings 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.

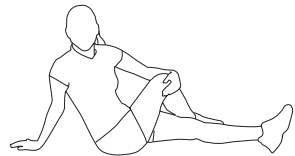
The following flexibility exercises are provided to you as a means to prevent injury while you are exercising. A proper warm-up routine decreases the chance of injuring your muscles while you are exercising. Please take the time to do these flexibility exercises before and after each time you exercise.



Groin Stretch



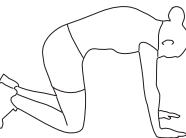
Hamstring Stretch



Trunk Twister



Groin Stretch



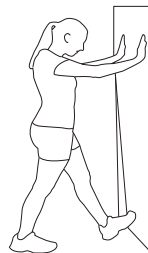
Trunk Flexion, Prone



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 your elbows.

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 buttocks. 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.

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 nettoyeurs 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.

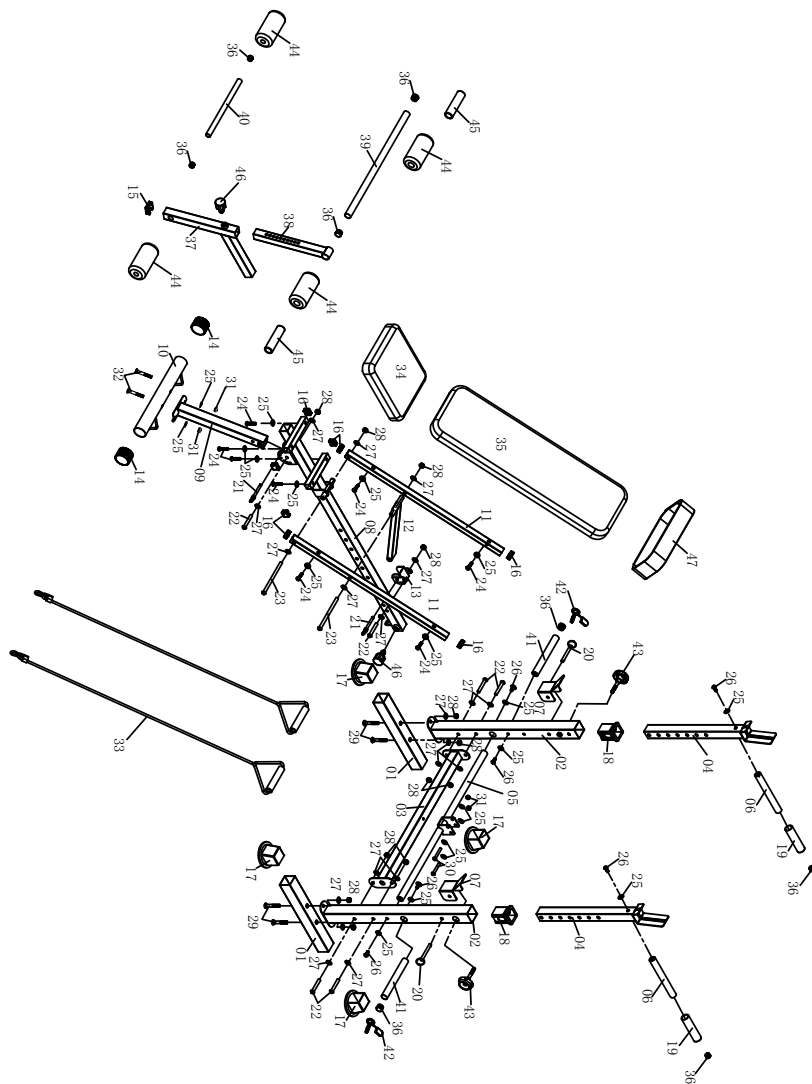
VEUILLEZ NOTER : Certaines des pièces et des matériels listés dans la liste des pièces peuvent déjà être préassemblés ou installés sur l'appareil. **Lisez toutes les instructions attentivement avant d'utiliser ce produit. Conservez ce manuel d'utilisation pour référence future.**

Liste des pièces

Non.	Description	Qté	Non.	Description	Qté
01	Tube de base arrière	2	25	Rondelle plate M8	20
02	Montant arrière	2	26	Vis Allen M8x20 mm	6
03	Tube transversal arrière	1	27	Rondelle plate M 10	20
04	Tube vertical réglable	2	28	Écrou en nylon M 10	12
05	Tube de support du cadre principal	1	29	Boulon de chariot M10x65mm	4
06	Barre de poignée	2	30	Allen Bolt M8x55mm	2
07	Poids Repos	2	31	Écrou Nylon M8	4
08	Châssis principal	1	32	Vis de chariot M8x65mm	2
09	Montant avant	1	33	Corde	2
10	Tube de base avant	1	34	Coussin de siège	1
11	Tube de support du dossier	2	35	Coussin de dossier	1
12	Tube réglable du dossier	1	36	Embout rond 25 mm	8
13	Pièce réglable	1	37	Extension de pied	1
14	Embout rond 50 mm	2	38	Tube réglable	1
15	Capuchon 35x35mm	1	39	Long tube en mousse	1
16	Capuchon 25x25mm	8	40	Court tube en mousse	1
17	Embout carré 50x50mm	4	41	Tige de plaque de poids	2
18	Entretoise	2	42	Agrafe ressort	2
19	Poignée en mousse	2	43	Boulon à bouton	2
20	Goupille de verrouillage Φ 10x65mm	2	44	Mousse	4
21	Goupille de verrouillage Φ 8x65mm	2	45	Petite mousse	2
22	Boulon Allen M10x65mm	6	46	Bouton réglable	2
23	Boulon Allen M 10x165mm	2	47	Sangles	1
24	Boulon Allen M8x40mm	8			

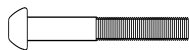
Schéma éclaté

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



#22. Boulon Allen (M10x65mm) [6 pcs]



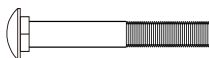
#23. Boulon Allen (M10x165mm) [2 pcs]



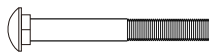
#24. Boulon Allen (M8x40mm) [8 pcs]



#26. Boulon Allen (M8x20mm) [6 pcs]



#29. Boulon à tête carrée (M10x65mm) [4 pcs]



#32. Boulon à tête carrée (M10x65mm) [2 pcs]

Rondelles



#25. Rondelle plate (M8) [20 pcs]



#27. Rondelle plate (M10) [20 pcs]

Écrous

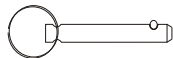


#28. Écrou en nylon (M10) [12 pcs]

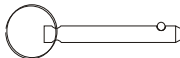


#31. Écrou en nylon (M8) [4 pcs]

Autres



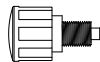
#20. Goupille de verrouillage 10x65 [2 pcs]



#21. Goupille de verrouillage 8x65mm [2 pcs]



#42. Clip ressort [2 pcs]



#46. Bouton réglable [2 pcs]



Outil [1 pc]



Clé [1 pc]

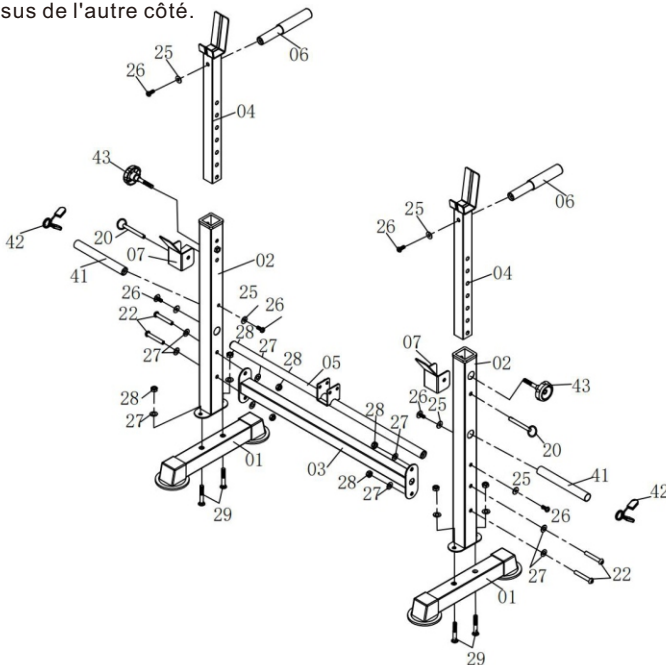
REMARQUE : Pour éviter tout désalignement dû à un serrage excessif, veuillez ne pas utiliser de clé pour le moment. Un serrage manuel pour l'instant facilitera l'assemblage. Le serrage à la clé doit être effectué après l'assemblage de toutes les pièces afin de garantir que tous les écrous, boulons et pièces sont bien fixés avant utilisation.

Avec l'aide d'un assistant.

Étape 1

- A) Fixez deux montants arrière (02) à deux tubes de base arrière (01) au total à l'aide de quatre boulons à chariot (29), quatre rondelles plates (27) et quatre écrous en nylon (28).
- B) Insérez le tube de support du cadre principal (05) dans le trou des deux montants arrière (02), fixez-les en utilisant deux boulons Allen (26) et deux rondelles plates (25) depuis l'extérieur. Fixez le Tube Croix Arrière (03) aux Montants Arrières (02), sécurisez avec un total de quatre Boulons Allen (22), huit Rondelles Plates (27) et quatre Écrous en Nylon (28).
- C) Fixez deux Supports de Disques de Poids (41) aux deux Montants Arrières (02) à l'aide de deux Boulons Allen (26) et deux Rondelles Plates (25), fixez les Clips à Ressort (42) aux Supports de Disques de Poids (41).
- D) Insérez les Tubes de Montant Réglables (04) dans les Montants Arrières (02), choisissez la position de trou appropriée puis insérez le Boulon à Bouton (43), fixez le Repose-Poids (07) aux Montants Arrières (02) puis insérez la Goupille de Sécurité (20). Fixez la Barre de Poignée (06) aux Tubes de Montant Réglables (04) à l'aide d'un Boulon Allen (26) et d'une Rondelle Plate (25).

Répétez ce processus de l'autre côté.

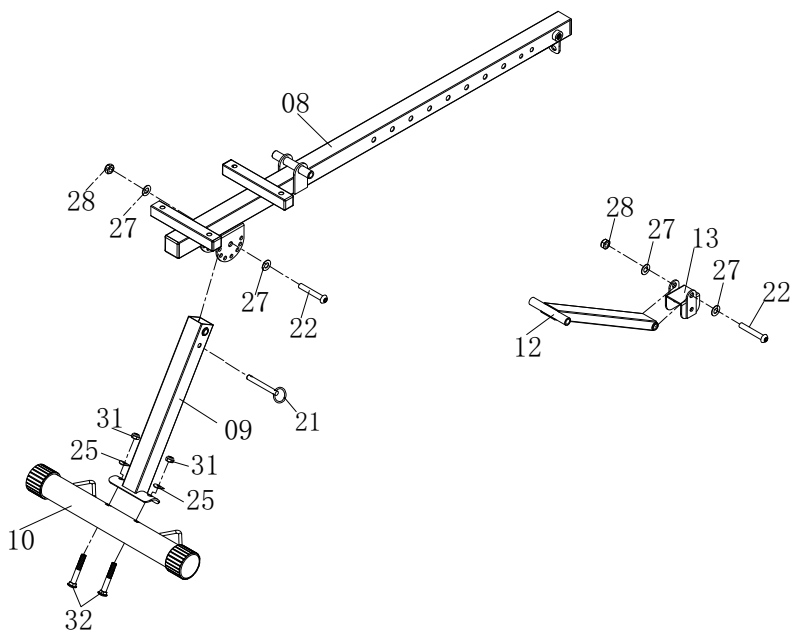


Étape 2

- A) Fixez le Montant Avant (09) au Tube de Base Avant (10) en utilisant deux Boulons à Chariot (32), deux Rondelles Plates (25) et deux Écrous en Nylon (31)

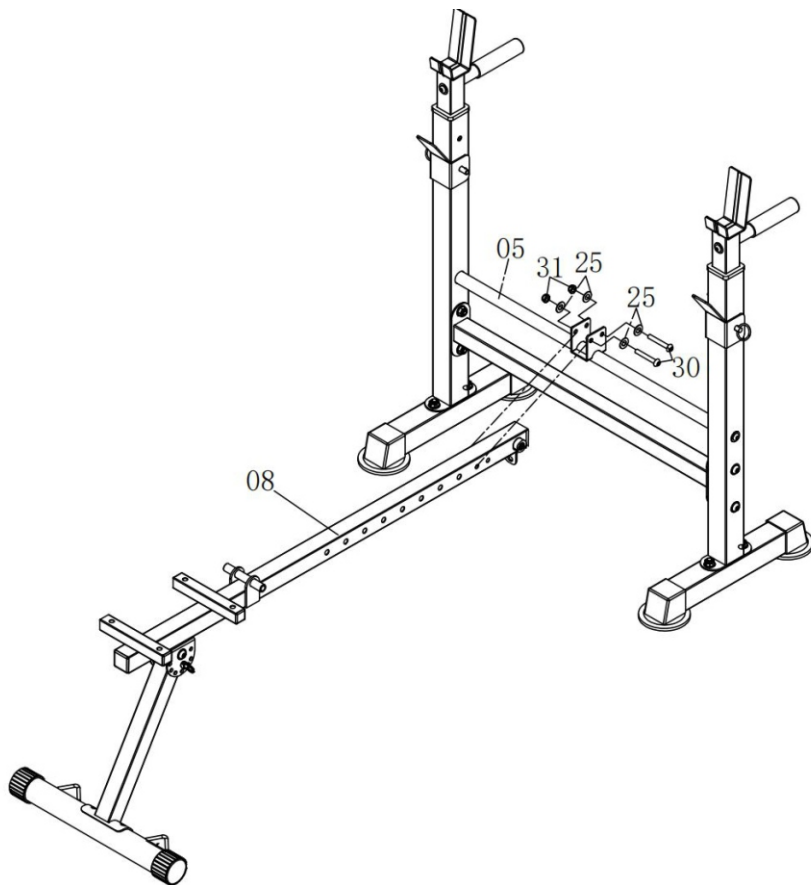
Fixez le Montant Avant (09) à l'avant du Cadre Principal (08) en utilisant un Boulon Allen (22), deux Rondelles Plates (27) et un Écrou en Nylon (28), puis insérez la Goupille de Sécurité (21)

- B) Insérez le Tube Réglable du Dossier (12) dans la Pièce Réglable (13) en utilisant un Boulon Allen (22), deux Rondelles Plates (27) et un Écrou en Nylon (28).



Étape 3

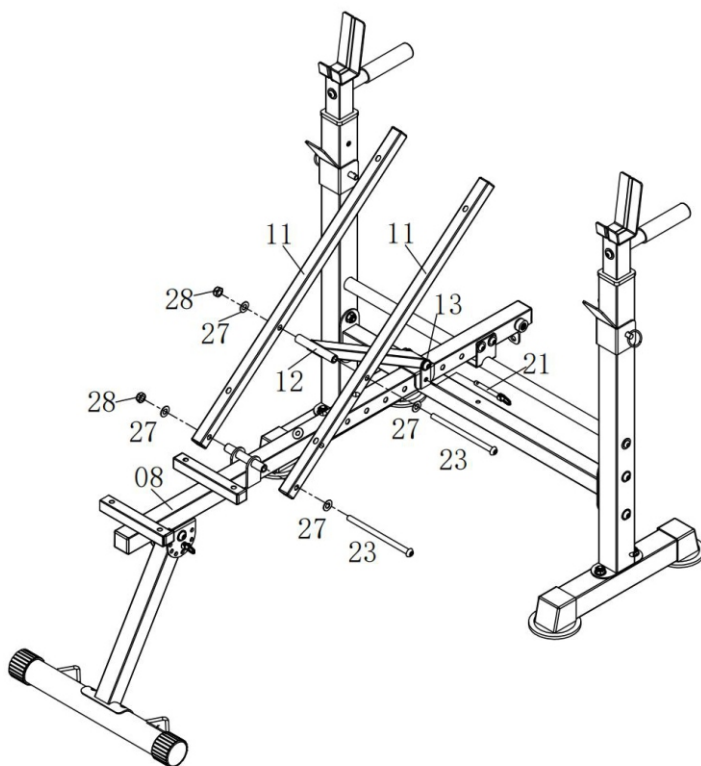
Fixez l'arrière du cadre principal (08) au tube de support du cadre principal (05) à l'aide de deux boulons Allen (30), quatre rondelles plates (25) et deux écrous en nylon (31).



Étape 4

Fixez deux tubes de support du dossier (11) à la tige soudée du cadre principal (08) en les sécurisant avec un boulon Allen (23), deux rondelles plates (27) et un écrou en nylon (28).

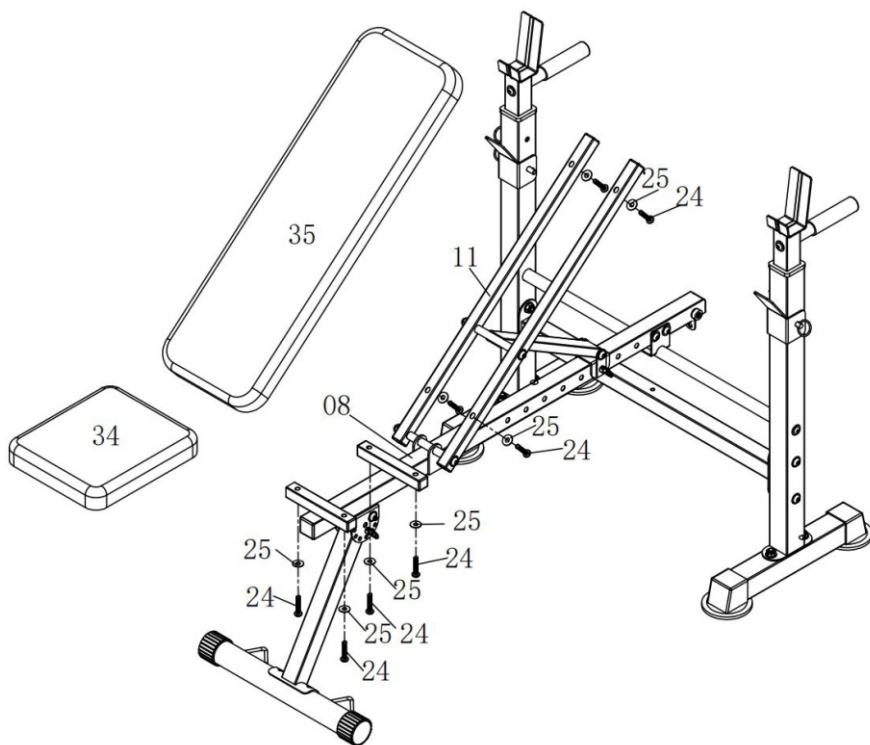
Placez le tube réglable du dossier (12) au milieu des tubes de support du dossier (11) et insérez un boulon Allen (23), deux rondelles plates (27) et un écrou en nylon (28) pour fixer. Fixez la pièce réglable (13) au trou du cadre principal (08) à l'aide de la goupille de verrouillage (21).



Étape 5

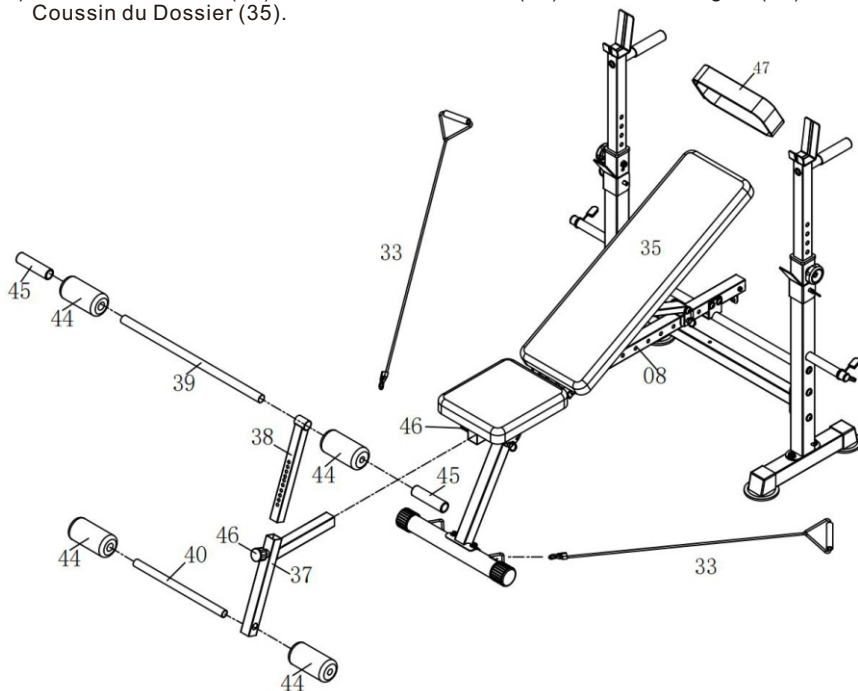
Fixez le Coussin d'Assise (34) au Cadre Principal (08) en utilisant quatre Boulons Allen (24) et quatre Rondelles Plates (25).

Fixez le Coussin du Dossier (35) aux Tubes de Support du Dossier (11) en utilisant quatre Boulons Allen (24) et quatre Rondelles Plates (25).



Étape 6

- A) Fixez l'Extension de Jambe (37) au Cadre Principal (08) et sécurisez avec le Bouton Réglable (46). Insérez le Tube Réglable (38) dans l'Extension de Jambe (37) et sécurisez avec le Bouton Réglable (46).
- B) Faites glisser le Long Tube en Mousse (39) sur le Tube Réglable (38), insérez les Mousses (44) et les Petites Mousses (45) de chaque côté du Tube en Mousse (39). Faites glisser le Court Tube en Mousse (40) sur l'Extension de Jambe (37), insérez les Mousses (44) de chaque côté du Tube en Mousse (40).
- C) Fixez deux Cordes (33) au Tube de Base Avant (10). Fixez les Sangles (47) au Coussin du Dossier (35).



LE PROCESSUS DE MONTAGE 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'appareil après l'assemblage.

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'aîne



Étirement des ischio-jambiers



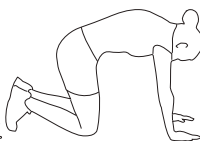
Rotation du tronc



Étirement de l'aîne



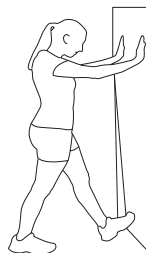
Flexion du tronc, en position couchée sur le ventre



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. Essayez 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.

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.

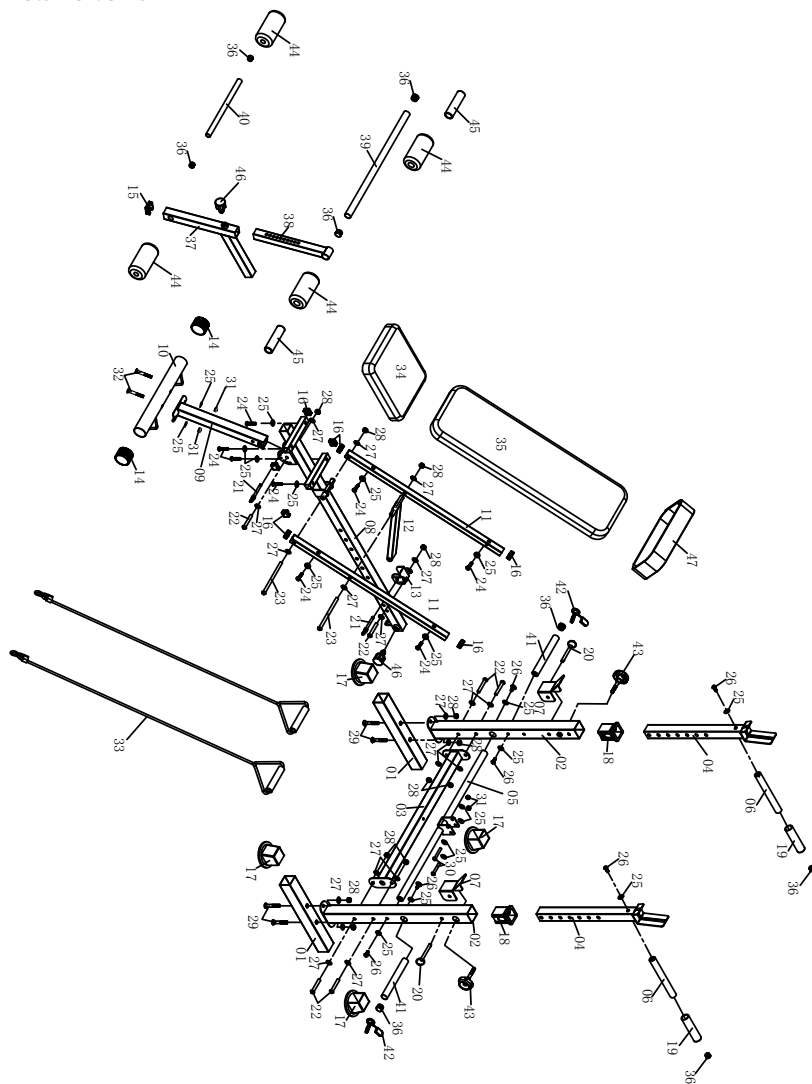
BITTE BEACHTEN SIE: Einige der auf der Teileliste aufgeführten Teile und Hardware können bereits vormontiert oder am Gerät installiert sein. Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch für zukünftige Referenz auf.

Teileliste

Nr	Beschreibung	Menge	Nr	Beschreibung	Menge
01	Hinteres Basistrohr	2	25	Flache Unterlegscheibe M8	20
02	Hinteres Aufrechtstütze	2	26	Allen-Schraube M8x20 mm	6
03	Hinteres Querrohr	1	27	Flache Unterlegscheibe M 10	20
04	Verstellbares Aufrechtrohr	2	28	Nylonmutter M 10	12
05	Hauptgestell-Trägerrohr	1	29	Wagenbolzen M10x65mm	4
06	Lenker	2	30	Allen-Schraube M8*55mm	2
07	Gewichtsstütze	2	31	Nylonmutter M8	4
08	Hauptgestell	1	32	Wagenbolzen M8x65mm	2
09	Vordere Säule	1	33	Seil	2
10	Vorderes Basistrohr	1	34	Sitzkissen	1
11	Rückenlehnenstützrohr	2	35	Rückenlehnenkissen	1
12	Rückenlehnenverstellrohr	1	36	Runde Endkappe 25 mm	8
13	Verstellstück	1	37	Beinauszug	1
14	Rundes Endkappe 50 mm	2	38	Verstellbares Rohr	1
15	Endkappe 35x35mm	1	39	Langer Schaumstoffschlauch	1
16	Endkappe 25x25mm	8	40	Kurzes Schaumstoffschlauch	1
17	Quadratischer Endkappe 50x50mm	4	41	Gewichtsscheibenhalter	2
18	Distanzstück	2	42	Federklammer	2
19	Schaumstoffgriff	2	43	Knopfbolzen	2
20	Sicherungsstift Φ 10x65mm	2	44	Schaum	4
21	Sicherungsstift Φ 8x65mm	2	45	Kleiner Schaum	2
22	Innensechskantschraube M10x65mm	6	46	Verstellbarer Knopf	2
23	Innensechskantschraube M 10x165mm	2	47	Riemen	1
24	Innensechskantschraube M8x40mm	8			

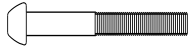
Explosionszeichnung

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.

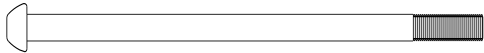


Liste der Befestigungselemente und Werkzeuge

Schrauben



#22. Innensechskantschraube
(M10x65mm) [6 Stück]



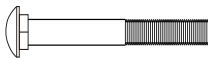
#23. Innensechskantschraube (M10x165mm) [2 Stück]



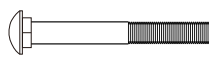
#24. Innensechskantschraube
(M8x40mm) [8 Stück]



#26. Innensechskantschraube (M8x20mm) [6 Stück]



#29. Schlossschraube
(M10x65mm) [4 Stück]



#32. Schlossschraube (M10x65mm) [2 Stück]

Unterlegscheiben



#25. Flache
Unterlegscheibe (M8)
[20 Stück]



#27. Flache Unterlegscheibe
(M10) [20 Stück]

Muttern

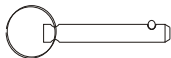


#28. Nylonmutter
(M10) [12 Stück]

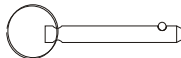


#31. Nylonmutter
(M8)[4 Stück]

Andere



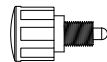
#20. Sicherungsstift
10x65 [2 Stück]



#21. Sicherungsstift
8x65mm [2 Stück]



42. Federklammer
[2 Stück]



46. Einstellknopf
[2 Stück]



Werkzeug [1 Stück]



Schlüssel [1 Stück]

HINWEIS: Um eine Fehlstellung durch zu festes Anziehen zu vermeiden, verwenden Sie bitte zu diesem Zeitpunkt keinen Schraubenschlüssel. Ein vorläufiges Handfestziehen erleichtert die Montage.

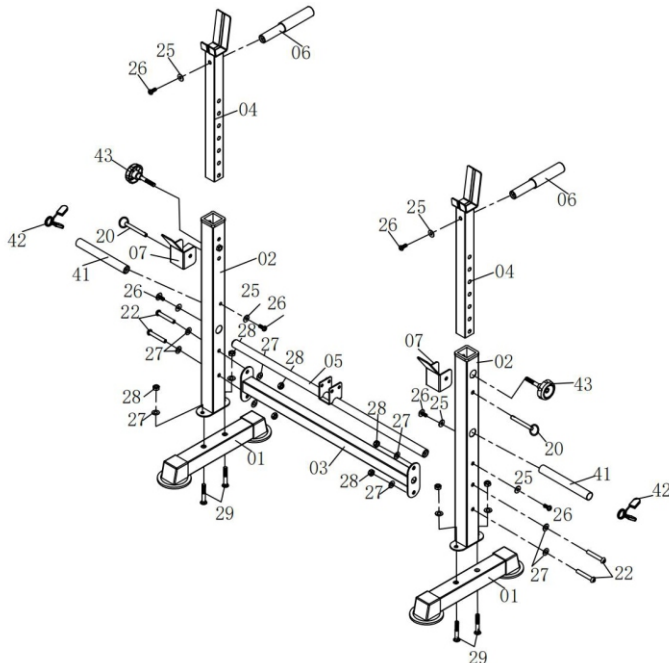
Das Anziehen mit dem Schraubenschlüssel sollte erst erfolgen, nachdem alle Teile montiert sind, um sicherzustellen, dass alle Muttern, Schrauben und Teile vor der Benutzung fest gesichert sind.

Mit Hilfe eines Assistenten.

Schritt 1

- A) Befestigen Sie zwei hintere Stützen (02) an zwei hinteren Basisschienen (01) insgesamt mit vier Karrenschrauben (29), vier Flachscheiben (27) und vier Nylonmuttern (28).
- B) Stecken Sie das Hauptgestellstützrohr (05) in die Löcher der beiden hinteren Aufrechte (02) und sichern Sie diese von außen mit zwei Innensechskantschrauben (26) und zwei Flachscheiben (25). Befestigen Sie das hintere Querrohr (03) an den hinteren Aufrechten (02) und sichern Sie es mit insgesamt vier Innensechskantschrauben (22), acht Flachscheiben (27) und vier Nylonmuttern (28).
- C) Befestigen Sie zwei Gewichtsscheibenhalter (41) an beiden hinteren Aufrechten (02) mit zwei Innensechskantschrauben (26) und zwei Flachscheiben (25), bringen Sie die Federklammern (42) an den Gewichtsscheibenhaltern (41) an.
- D) Stecken Sie die verstellbaren Aufrechterrohre (04) in die hinteren Aufrechten (02), wählen Sie die passende Lochposition und stecken Sie die Knopfschraube (43) ein, befestigen Sie die Gewichtablage (07) an den hinteren Aufrechten (02) und stecken Sie den Sicherungsstift (20) ein. Befestigen Sie die Griffstange (06) an den verstellbaren Aufrechterrohren (04) mit einer Innensechskantschraube (26) und einer Flachscheibe (25).

Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der anderen Seite.

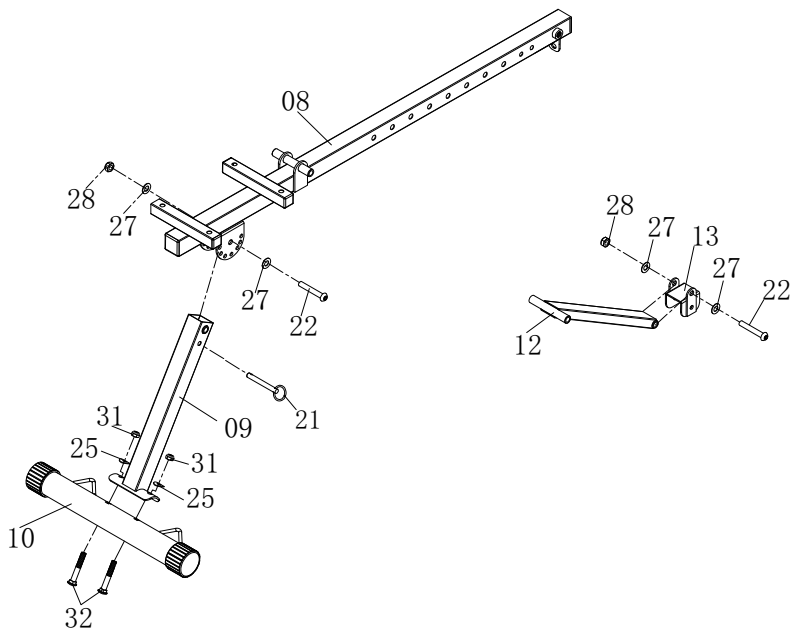


Schritt 2

- A) Befestigen Sie den Front Upright (09) am Front Base Tube (10) mit zwei Carriage Bolts (32), zwei Flachscheiben (25) und zwei Nylonmuttern (31).

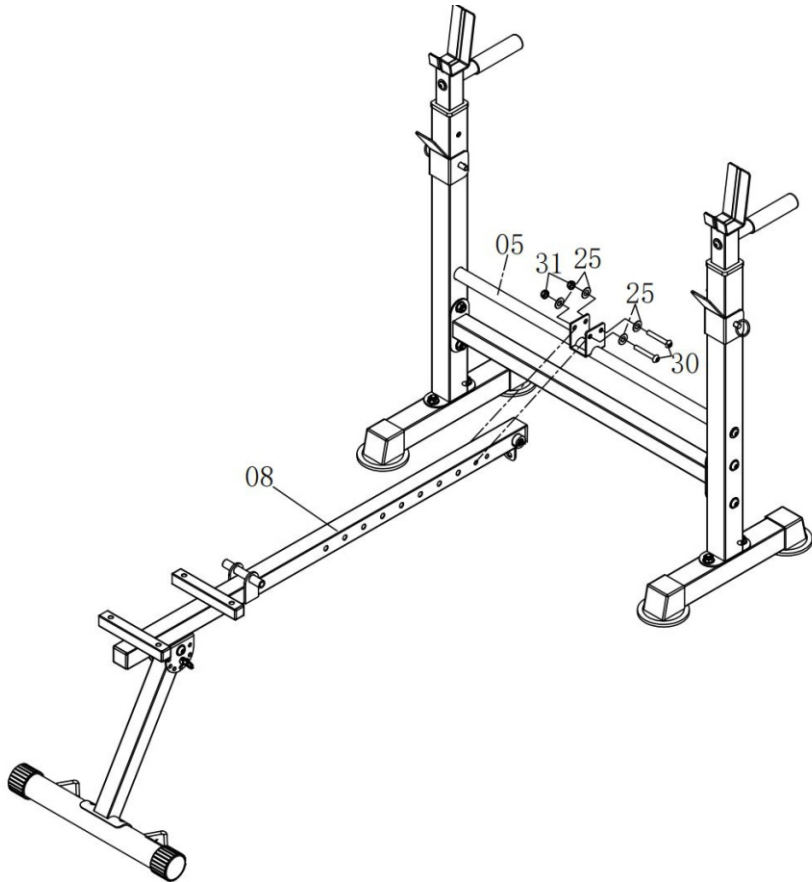
Befestigen Sie den Front Upright (09) an der Vorderseite des Main Frame (08) mit einer Inbusschraube (22), zwei Flachscheiben (27) und einer Nylonmutter (28), dann stecken Sie den Lock Pin (21) ein.

- B) Stecken Sie das Backrest Adjustable Tube (12) in das Adjustable Piece (13) mit einer Inbusschraube (22), zwei Flachscheiben (27) und einer Nylonmutter (28).



Schritt 3

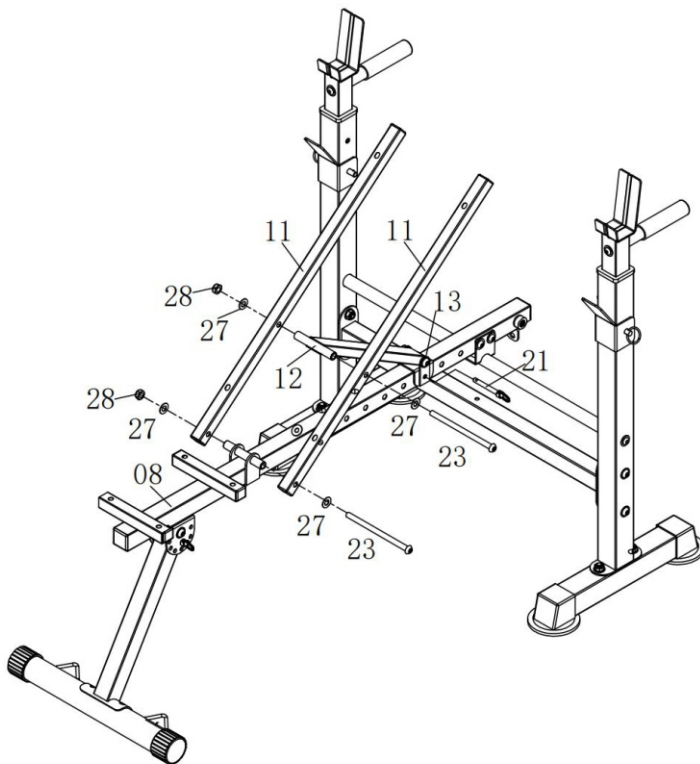
Befestigen Sie die Rückseite des Hauptgestells (08) am Hauptgestell-Trägerrohr (05) mit zwei Innensechskantschrauben (30), vier Flachscheiben (25) und zwei Nylonmuttern (31).



Schritt 4

Befestigen Sie zwei Rückenlehnenstützrohre (11) an der geschweißten Stange des Hauptgestells (08) und sichern Sie diese mit einer Innensechskantschraube (23), zwei Flachscheiben (27) und einer Nylonmutter (28).

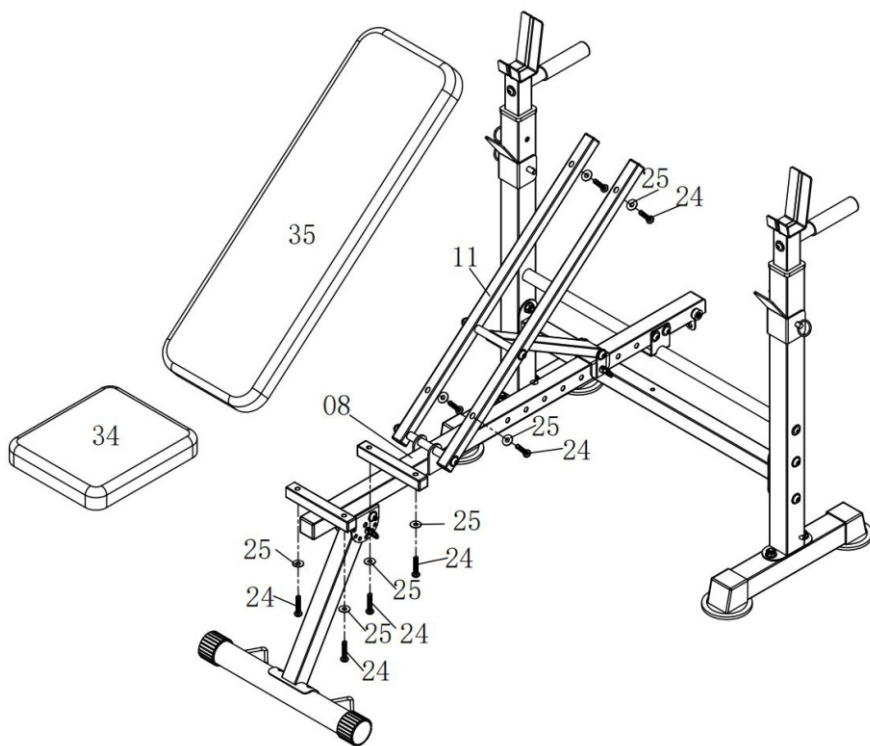
Setzen Sie das verstellbare Rückenlehnenrohr (12) in die Mitte der Rückenlehnenstützrohre (11) und stecken Sie eine Innensechskantschraube (23), zwei Flachscheiben (27) und eine Nylonmutter (28) ein, um es zu fixieren. Befestigen Sie das Verstellstück (13) mit dem Sicherungsstift (21) am Loch des Hauptgestells (08).



Schritt 5

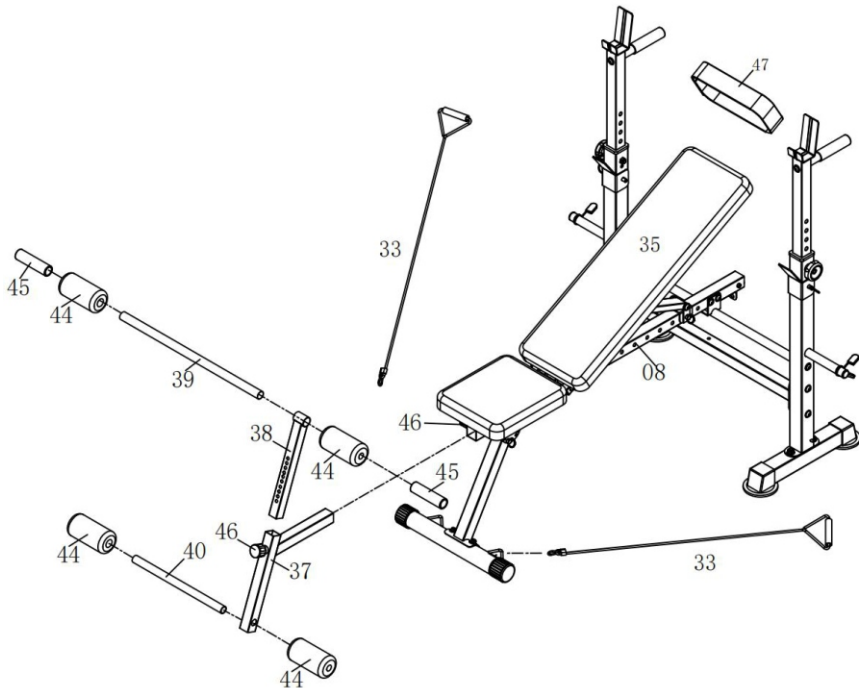
Befestigen Sie das Sitzkissen (34) am Hauptgestell (08) mit vier Innensechskantschrauben (24) und vier Flachscheiben (25).

Befestigen Sie das Rückenlehnenkissen (35) an den Rückenlehnenstützrohren (11) mit vier Innensechskantschrauben (24) und vier Flachscheiben (25).



Schritt 6

- A) Befestigen Sie die Beinverlängerung (37) am Hauptgestell (08) und sichern Sie sie mit dem verstellbaren Knopf (46). Schieben Sie das verstellbare Rohr (38) in die Beinverlängerung (37) und sichern Sie es mit dem verstellbaren Knopf (46).
- B) Schieben Sie die lange Schaumstoffhülse (39) auf das verstellbare Rohr (38), setzen Sie die Schaumstoffe (44) und kleinen Schaumstoffe (45) auf jede Seite der Schaumstoffhülse (39). Schieben Sie die kurze Schaumstoffhülse (40) auf die Beinverlängerung (37) und setzen Sie die Schaumstoffe (44) auf jede Seite der Schaumstoffhülse (40).
- C) Befestigen Sie zwei Seile (33) am vorderen Basistrohr (10). Befestigen Sie die Gurte (47) am Rückenlehnenkissen (35).



DER MONTAGEPROZESS IST JETZT ABGESCHLOSSEN.

Zu Ihrer Sicherheit ziehen Sie bitte die Schrauben fest und stellen Sie sie auf die geeignete Position ein. Bitte überprüfen und testen Sie das Gerät nach Abschluss der Montage visuell und funktional.

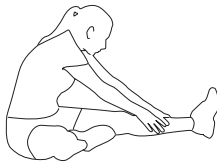
Aufwärmanleitung

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.

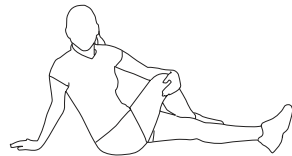
Die folgenden Dehnübungen werden Ihnen als Mittel zur Verletzungsprävention während des Trainings bereitgestellt. Eine ordnungsgemäße Aufwärmroutine verringert die Wahrscheinlichkeit, Ihre Muskeln beim Training zu verletzen. Bitte nehmen Sie sich die Zeit, diese Dehnübungen vor und nach jeder Trainingseinheit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



Leisten-Dehnung



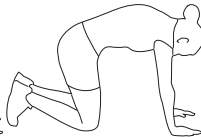
**Oberschenkelrückseite
n-Dehnung**



Rumpfdreher



Leisten-Dehnung



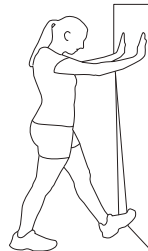
**Rumpfbeugung,
Bauchlage**



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.

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.

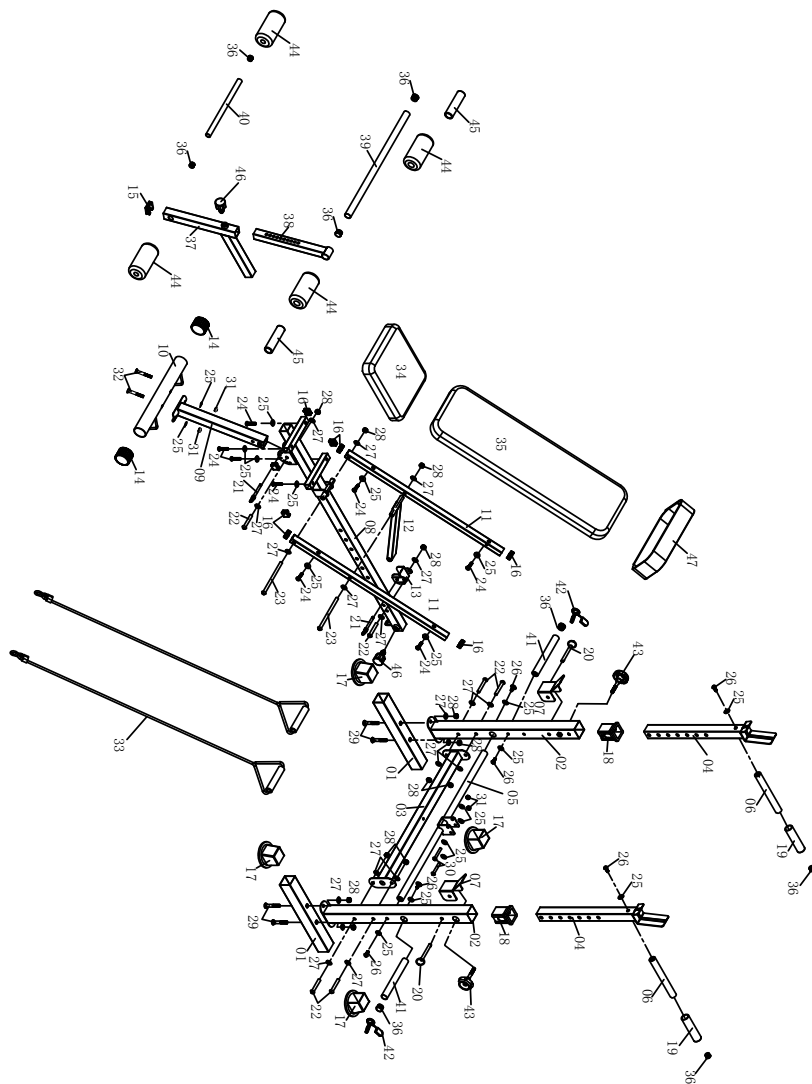
TENGA EN CUENTA: Algunas de las piezas y herrajes listados en la lista de piezas pueden venir ya preensamblados o instalados en la unidad. **Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de operar este producto.** Conserve este Manual de Usuario para referencia futura.

Lista de piezas

No.	Descripción	Cantid ad	No.	Descripción	Cantid ad
01	Tubo base trasero	2	25	Arandela plana M8	20
02	Soporte trasero	2	26	Perno Allen M8x20 mm	6
03	Tubo transversal trasero	1	27	Arandela plana M 10	20
04	Tubo vertical ajustable	2	28	Tuerca de nylon M 10	12
05	Tubo de soporte del marco principal	1	29	Perno de carro M10x65mm	4
06	Manillar	2	30	Perno Allen M8*55mm	2
07	Reposo de peso	2	31	Tuerca de nylon M8	4
08	Estructura Principal	1	32	Perno de carro M8x65mm	2
09	Montante delantero	1	33	Cuerda	2
10	Tubo base frontal	1	34	Cojín del asiento	1
11	Tubo de soporte del respaldo	2	35	Cojín del respaldo	1
12	Tubo ajustable del respaldo	1	36	Tapón redondo final 25 mm	8
13	Pieza ajustable	1	37	Extensión de pata	1
14	Tapón redondo final 50 mm	2	38	Tubo ajustable	1
15	Tapa final 35x35mm	1	39	Tubo de espuma largo	1
16	Tapa final 25x25mm	8	40	Tubo de espuma corto	1
17	Tapón cuadrado 50x50mm	4	41	Poste para placa de peso	2
18	Separador	2	42	Clip de resorte	2
19	Empuñadura de espuma	2	43	Perno de pomo	2
20	Pasador de bloqueo Φ 10x65mm	2	44	Espuma	4
21	Pasador de bloqueo Φ 8x65mm	2	45	Espuma pequeña	2
22	Perno Allen M10x65mm	6	46	Perilla ajustable	2
23	Perno Allen M 10x165mm	2	47	Correas	1
24	Perno Allen M 8x40mm	8			

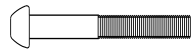
Diagrama Explosivo

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.

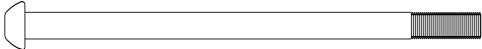


Lista de Herrajes y Herramientas

Pernos



#22. Tornillo Allen (M10x65mm) [6 piezas]



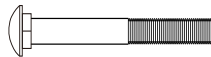
#23. Tornillo Allen (M10x165mm) [2 piezas]



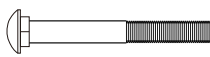
#24. Tornillo Allen (M8x40mm) [8 piezas]



#26. Tornillo Allen (M8x20mm) [6 piezas]



#29. Tornillo de carro (M10x65mm) [4 piezas]



#32. Tornillo de carro (M10x65mm) [2 piezas]

Arandelas



#25. Arandela plana (M8)[20 piezas]



#27. Arandela plana (M10)[20 piezas]

Tuercas

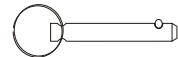


#28. Tuerca de nailon (M10)[12 piezas]

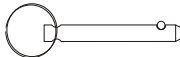


#31. Tuerca de nailon (M8)[4 piezas]

Otros



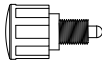
#20. Pasador de bloqueo 10x65 [2 piezas]



#21. Pasador de bloqueo 8x65mm [2 piezas]



#42. Clip de resorte [2 piezas]



#46. Perilla ajustable [2 piezas]



Herramienta [1 pieza]



Llave [1 pieza]

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

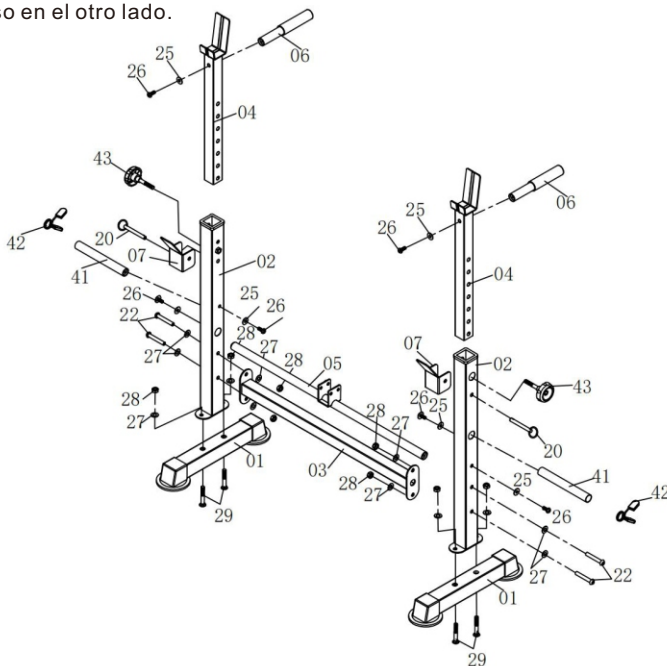
El apriete con llave debe realizarse después de que todas las piezas estén ensambladas para asegurar que todas las tuercas, pernos y piezas estén firmemente asegurados antes de su uso.

Con la ayuda de un asistente.

Paso 1

- A) Fije dos Soportes Traseros (02) a dos tubos de Base Trasera (01) en total con cuatro Pernos de Carro (29), cuatro Arandelas Planas (27) y cuatro Tuercas de Nylon (28).
- B) Inserte el Tubo de Soporte del Marco Principal (05) en el orificio de los dos Soportes Traseros (02), asegúrelos usando dos Pernos Allen (26) y dos Arandelas Planas (25) desde el exterior. Fije el Tubo Cruzado Trasero (03) a los Soportes Traseros (02), asegure con un total de cuatro Pernos Allen (22), ocho Arandelas Planas (27) y cuatro Tuercas de Nylon (28).
- C) Fije dos Postes para Placas de Peso (41) a ambos Soportes Traseros (02) usando dos Pernos Allen (26) y dos Arandelas Planas (25), coloque los Clips de Resorte (42) en los Postes para Placas de Peso (41).
- D) Inserte los Tubos Ajustables de Soporte (04) en los Soportes Traseros (02), elija la posición de agujero adecuada y luego inserte el Perno de Perilla (43), fije el Descanso para Pesas (07) a los Soportes Traseros (02) y luego inserte el Pasador de Seguridad (20). Fije la Barra de Agarre (06) a los Tubos Ajustables de Soporte (04) usando un Perno Allen (26) y una Arandela Plana (25).

Repita este proceso en el otro lado.

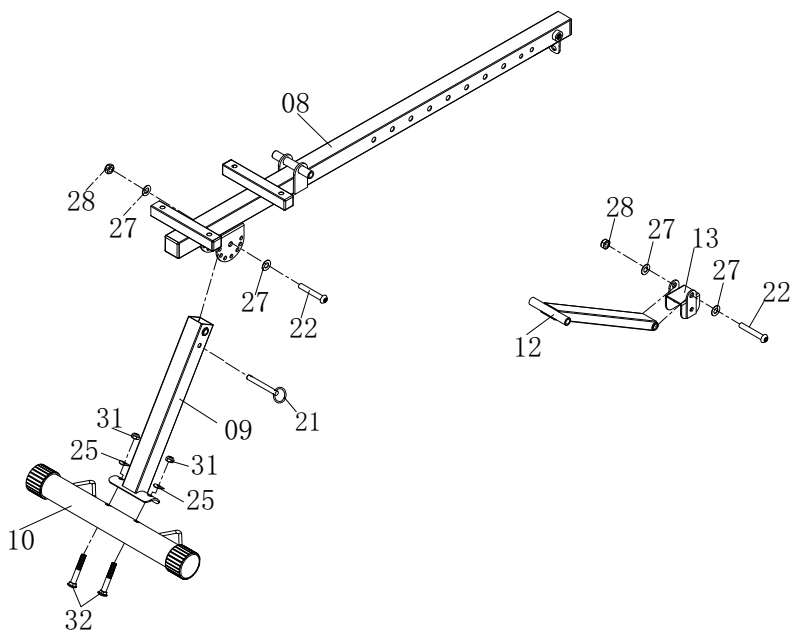


Paso 2

- A) Fije el Soporte Frontal (09) al Tubo Base Frontal (10) utilizando dos Pernos de Carro (32), dos Arandelas Planas (25) y dos Tuercas de Nylon (31)

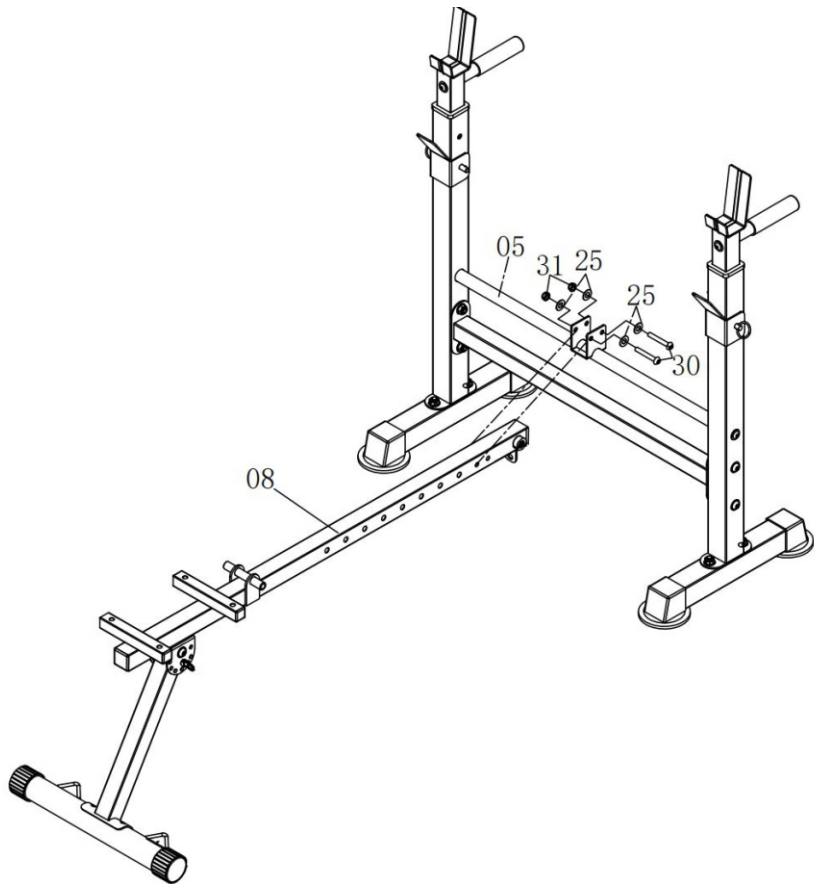
Fije el Soporte Frontal (09) al lado frontal del Marco Principal (08) usando un Perno Allen (22), dos Arandelas Planas (27) y una Tuerca de Nylon (28), luego inserte el Pasador de Seguridad (21)

- B) Inserte el Tubo Ajustable del Respaldo (12) en la Pieza Ajustable (13) usando un Perno Allen (22), dos Arandelas Planas (27) y una Tuerca de Nylon (28).



Paso 3

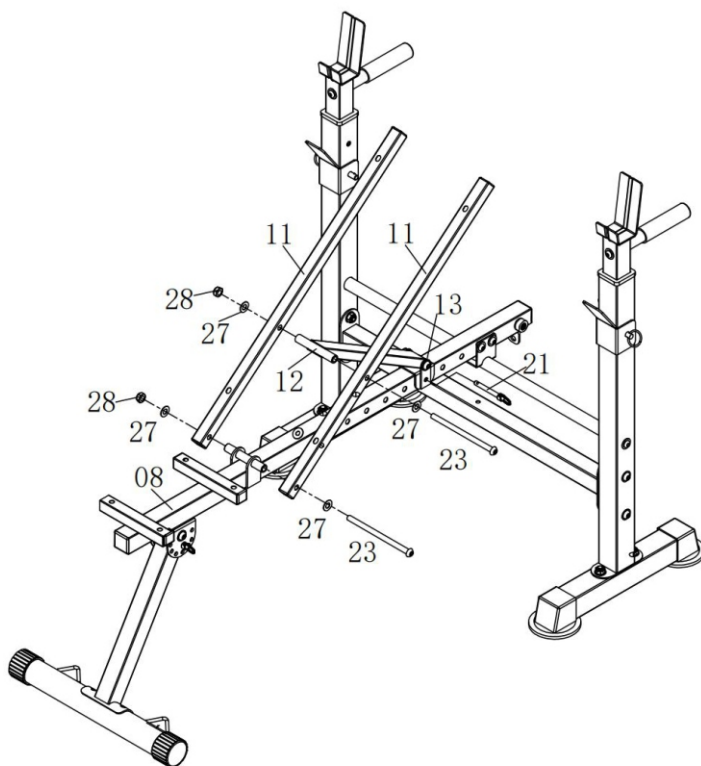
Fije la parte trasera del Marco Principal (08) al Tubo de Soporte del Marco Principal (05) usando dos Pernos Allen (30), cuatro Arandelas Planas (25) y dos Tuercas de Nylon (31).



Paso 4

Fije dos Tubos de Soporte del Respaldo (11) a la varilla soldada del Marco Principal (08) asegurándolos con un Perno Allen (23), dos Arandelas Planas (27) y una Tuerca de Nylon (28).

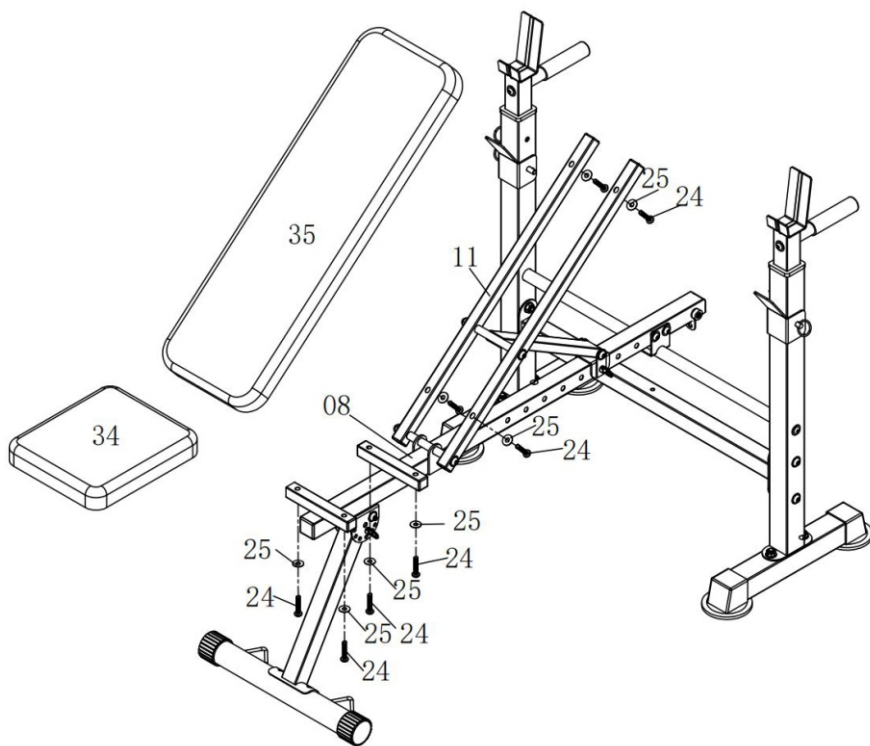
Coloque el Tubo Ajustable del Respaldo (12) en el centro de los Tubos de Soporte del Respaldo (11) e inserte un Perno Allen (23), dos Arandelas Planas (27) y una Tuerca de Nylon (28) para fijarlo. Fije la Pieza Ajustable (13) al orificio del Marco Principal (08) usando el Pasador de Seguridad (21).



Paso 5

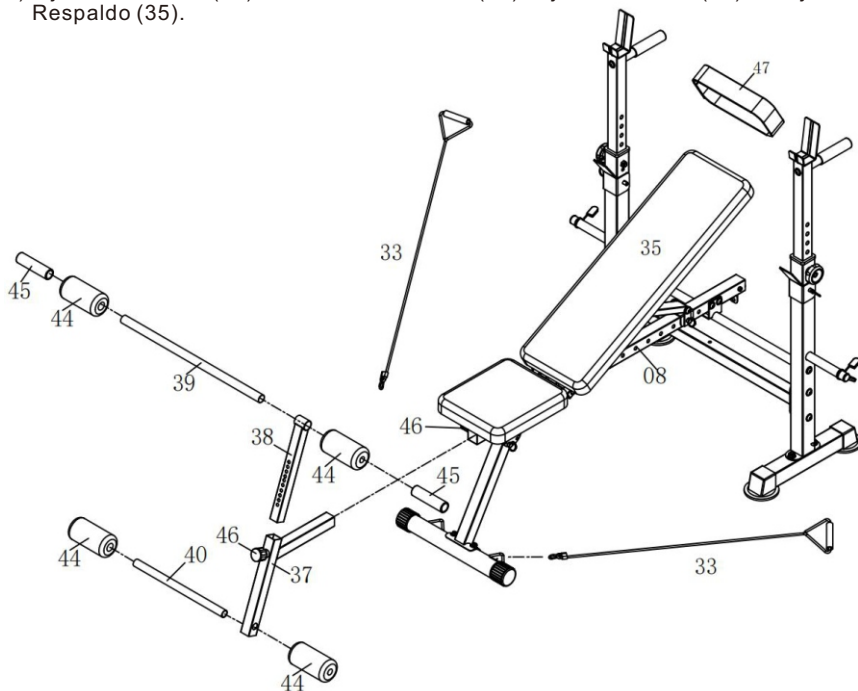
Fije el Cojín del Asiento (34) al Marco Principal (08) utilizando cuatro Tornillos Allen (24) y cuatro Arandelas Planas (25).

Fije el Cojín del Respaldo (35) a los Tubos de Soporte del Respaldo (11) utilizando cuatro Tornillos Allen (24) y cuatro Arandelas Planas (25).



Paso 6

- A) Fije la Extensión de Pierna (37) al Marco Principal (08) asegurándola con la Perilla Ajustable (46). Inserte el Tubo Ajustable (38) en la Extensión de Pierna (37) y asegúrelo con la Perilla Ajustable (46).
- B) Deslice el Tubo de Espuma Largo (39) sobre el Tubo Ajustable (38), inserte las Espumas (44) y las Espumas Pequeñas (45) a cada lado del Tubo de Espuma (39). Deslice el Tubo de Espuma Corto (40) sobre la Extensión de Pierna (37), inserte las Espumas (44) a cada lado del Tubo de Espuma (40).
- C) Fije dos Cuerdas (33) al Tubo Base Frontal (10). Fije las Correas (47) al Cojín del Respaldo (35).



EL PROCESO DE MONTAJE ESTÁ AHORA COMPLETO.

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



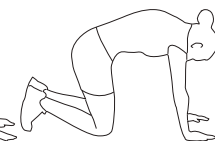
Estiramiento de isquiotibiales



Giro de Tronco



Estiramiento de la ingle



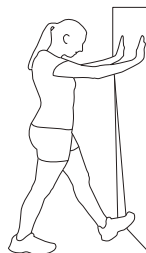
Flexión del tronco, en decúbito prono



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.

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.

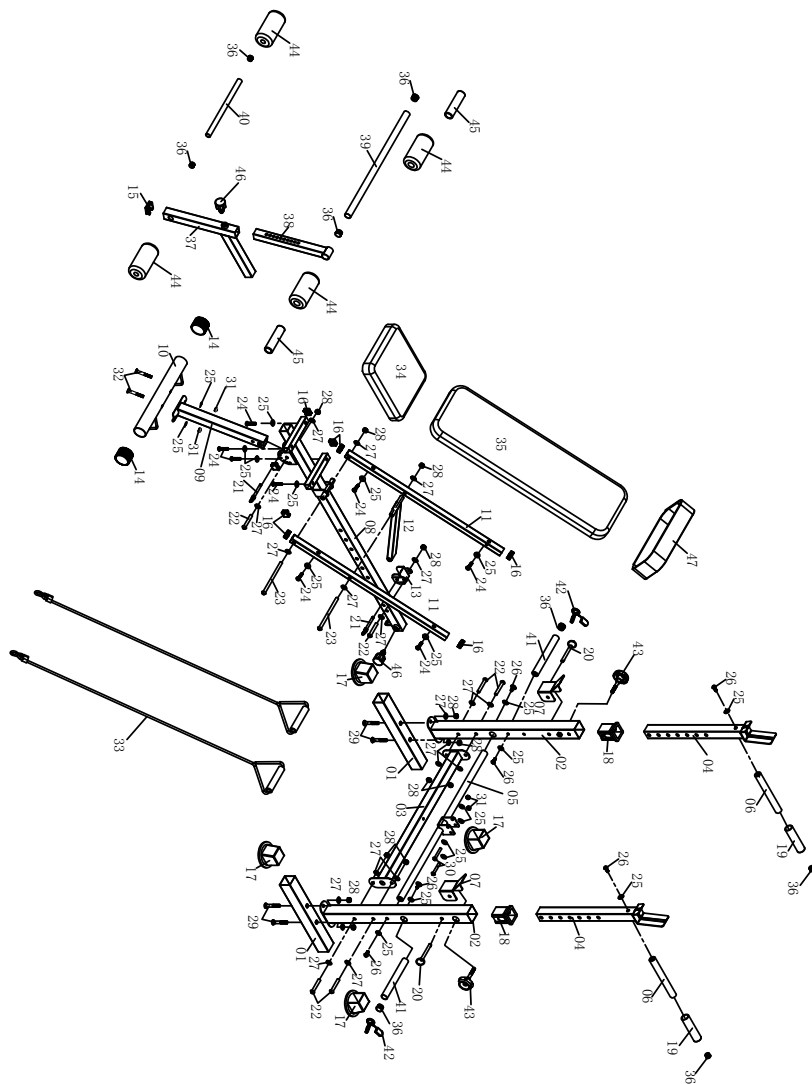
SI PREGA DI NOTARE: Alcune delle parti e degli accessori elencati nella lista delle parti potrebbero essere già pre-assemblati o installati sull'unità.
Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto. Conservare questo Manuale Utente per riferimento futuro.

Elenco Parti

No.	Descrizione	Quantità	No.	Descrizione	Quantità
01	Tubo Base Posteriore	2	25	Rondella piana M8	20
02	Montante Posteriore	2	26	Vite Allen M 8x20 mm	6
03	Tubo Trasversale Posteriore	1	27	Rondella Piana M 10	20
04	Tubo Verticale Regolabile	2	28	Dado in Nylon M 10	12
05	Tubo di Supporto Telaio Principale	1	29	Bullone di Carro M10x65mm	4
06	Manubrio	2	30	Vite Allen M8*55mm	2
07	Peso di Riposo	2	31	Dado in Nylon M8	4
08	Telaio principale	1	32	Bullone di Carro M8x65mm	2
09	Montante Anteriore	1	33	Corda	2
10	Tubo Base Anteriore	1	34	Cuscino del sedile	1
11	Tubo di Supporto Schienale	2	35	Cuscino dello schienale	1
12	Tubo Regolabile dello Schienale	1	36	Tappo Terminale Rotondo 25 mm	8
13	Pezzo Regolabile	1	37	Estensione Gamba	1
14	Tappo Terminale Rotondo 50 mm	2	38	Tubo Regolabile	1
15	Tappo terminale 35x35mm	1	39	Tubo di schiuma lungo	1
16	Tappo terminale 25x25mm	8	40	Tubo di schiuma corto	1
17	Tappo quadrato 50x50mm	4	41	Palo per Piastra di Peso	2
18	Distanziale	2	42	Molla a clip	2
19	Impugnatura in schiuma	2	43	Bullone a pomello	2
20	Perno di Blocco Φ 10x65mm	2	44	Schiuma	4
21	Perno di Blocco Φ 8x65mm	2	45	Piccola Schiuma	2
22	Bullone Allen M 10 x65mm	6	46	Manopola Regolabile	2
23	Vite Allen M 10x165mm	2	47	Cinghie	1
24	Vite Allen M 8x40mm	8			

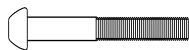
Diagramma Esploso

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.

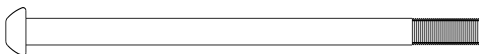


Elenco di Accessori e Strumenti

Bulloni



#22. Bullone Allen (M10x65mm) [6 pz]



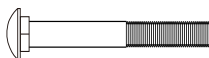
#23. Vite Allen (M10x165mm) [2 pz]



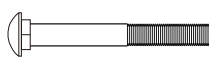
#24. Bullone Allen (M8x40mm) [8 pz]



#26. Vite Allen (M8x20mm) [6 pz]



#29. Bullone Carrozza (M10x65mm) [4 pz]



#32. Bullone Carrozza (M10x65mm) [2 pz]

Rondelle



#25. Rondella piana (M8) [20 pz]



#27. Rondella piana (M10) [20 pz]

Dadi

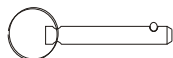


#28. Dado in nylon (M10) [12 pezzi]

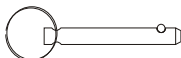


#31. Dado in nylon (M8) [4 pezzi]

Altri



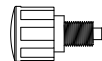
#20. Spina di bloccaggio 10x65 [2 pz]



#21. Spina di bloccaggio 8x65mm [2 pz]



#42. Molla a clip [2 pz]



#46. Manopola regolabile [2 pezzi]



Strumento [1 pezzo]



Chiave inglese [1 pz]

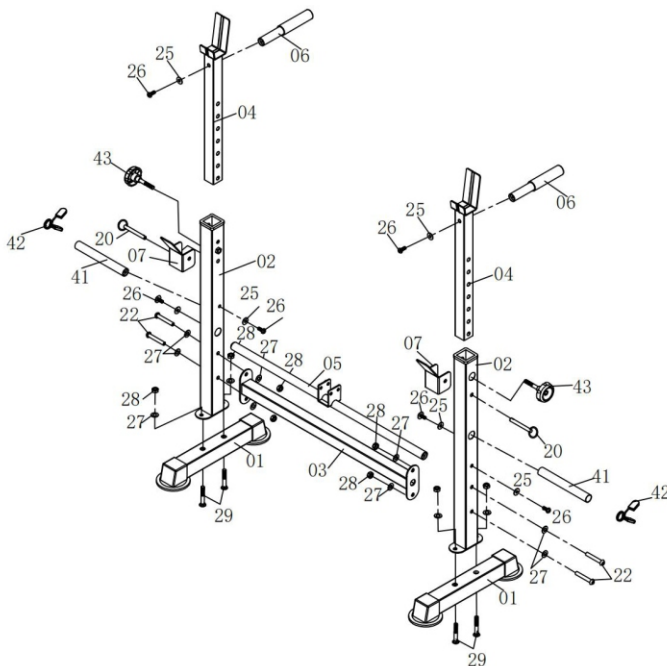
NOTA: Per evitare disallineamenti dovuti a un serraggio eccessivo, si prega di non utilizzare la chiave inglese in questa fase. Per ora, serrare a mano aiuterà a garantire un assemblaggio facile.

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 due Montanti Posteriori (02) a due Tubazioni Base Posteriori (01) in totale con quattro Bulloni Carro (29), quattro Rondelle Piane (27) e quattro Dadi in Nylon (28).
- B) Inserire il Tubo di Supporto del Telaio Principale (05) nel foro dei due Montanti Posteriori (02), fissarli utilizzando due Bulloni Allen (26) e due Rondelle Piane (25) dall'esterno. Fissare il Tubo Trasversale Posteriore (03) ai Montanti Posteriori (02), assicurare con un totale di quattro Bulloni Allen (22), otto Rondelle Piane (27) e quattro Dadi in Nylon (28).
- C) Fissare due Supporti per Dischi di Peso (41) a entrambi i due Montanti Posteriori (02) utilizzando due Bulloni Allen (26) e due Rondelle Piane (25), fissare le Clip a Molla (42) ai Supporti per Dischi di Peso (41).
- D) Inserire i Tubolari Regolabili Verticali (04) nei Tubolari Posteriori Verticali (02), scegliere la posizione del foro appropriata quindi inserire il Bullone con Manopola (43), fissare il Supporto Peso (07) ai Tubolari Posteriori Verticali (02) quindi inserire il Perno di Blocco (20). Fissare la Barra Manubrio (06) ai Tubolari Regolabili Verticali (04) utilizzando un Bullone Allen (26) e una Rondella Piana (25).
- Ripetere questo procedimento sull'altro lato.

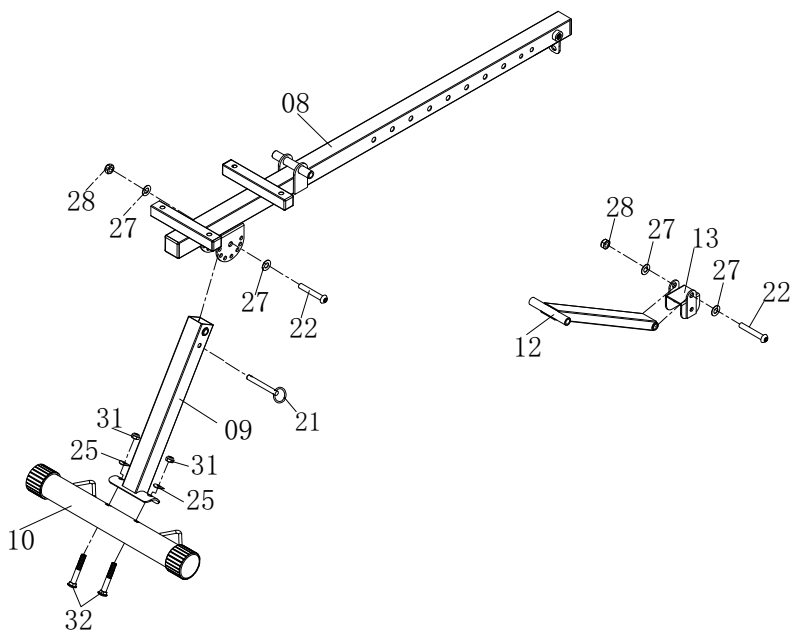


Passo 2

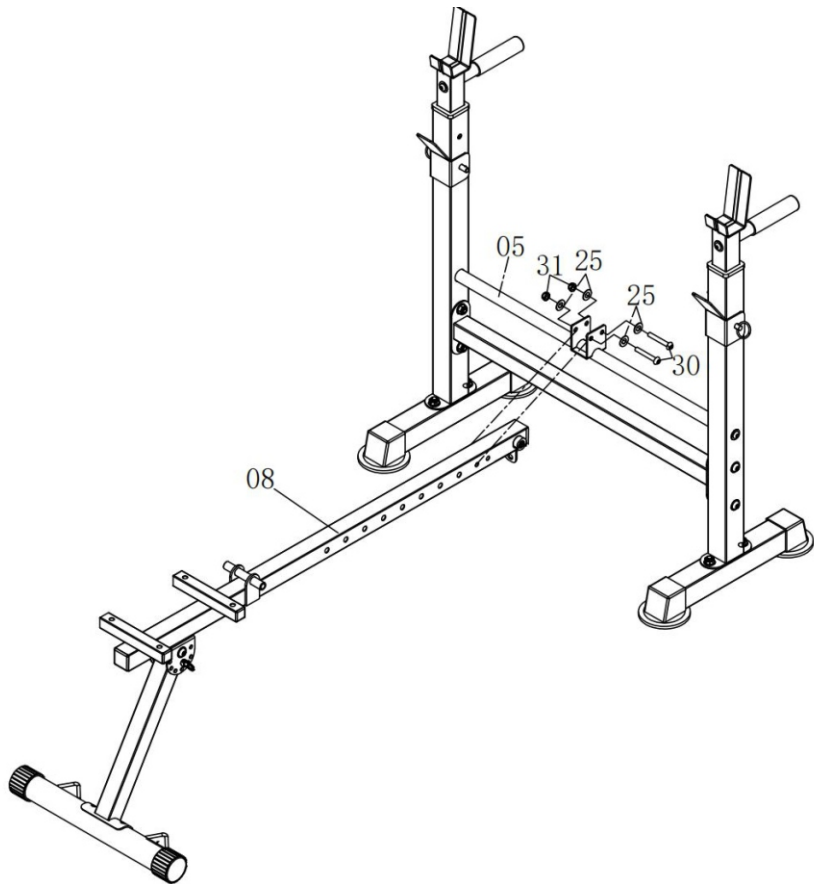
- A) Fissare il Tubolare Anteriore Verticale (09) al Tubolare Base Anteriore (10) utilizzando due Bulloni Carrozza (32), due Rondelle Piane (25) e due Dadi in Nylon (31)

Fissare il Tubolare Anteriore Verticale (09) al lato anteriore del Telaio Principale (08) utilizzando un Bullone Allen (22), due Rondelle Piane (27) e un Dado in Nylon (28), quindi inserire il Perno di Blocco (21).

- B) Inserire il Tubolare Regolabile dello Schienale (12) nel Pezzo Regolabile (13) utilizzando un Bullone Allen (22), due Rondelle Piane (27) e un Dado in Nylon (28).



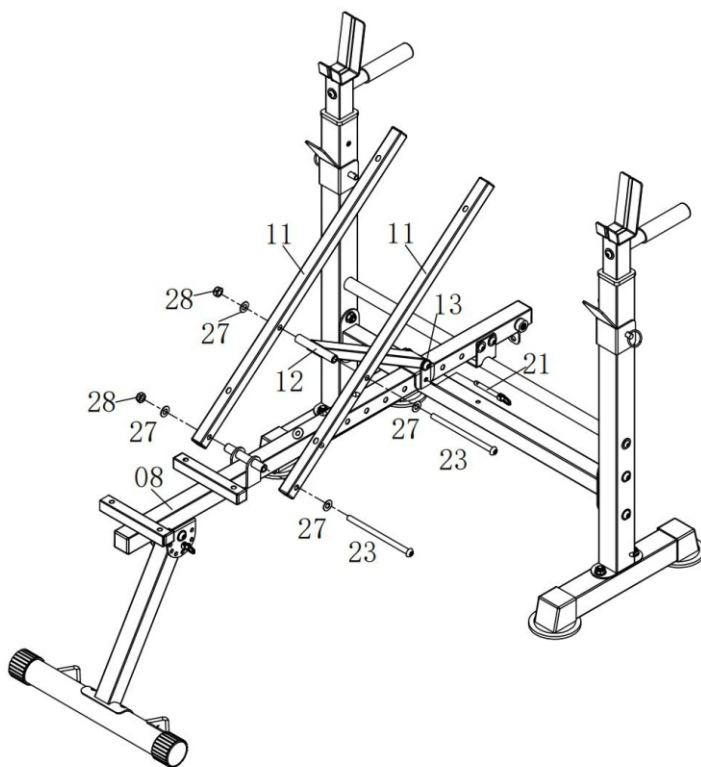
Fissare il retro del Telaio Principale (08) al Tubo di Supporto del Telaio Principale (05) utilizzando due Bulloni Allen (30), quattro Rondelle Piane (25) e due Dadi in Nylon (31).



Passo 4

Fissare due Tubi di Supporto dello Schienale (11) alla barra saldata del Telaio Principale (08) assicurandoli con un Bullone Allen (23), due Rondelle Piane (27) e un Dado in Nylon (28).

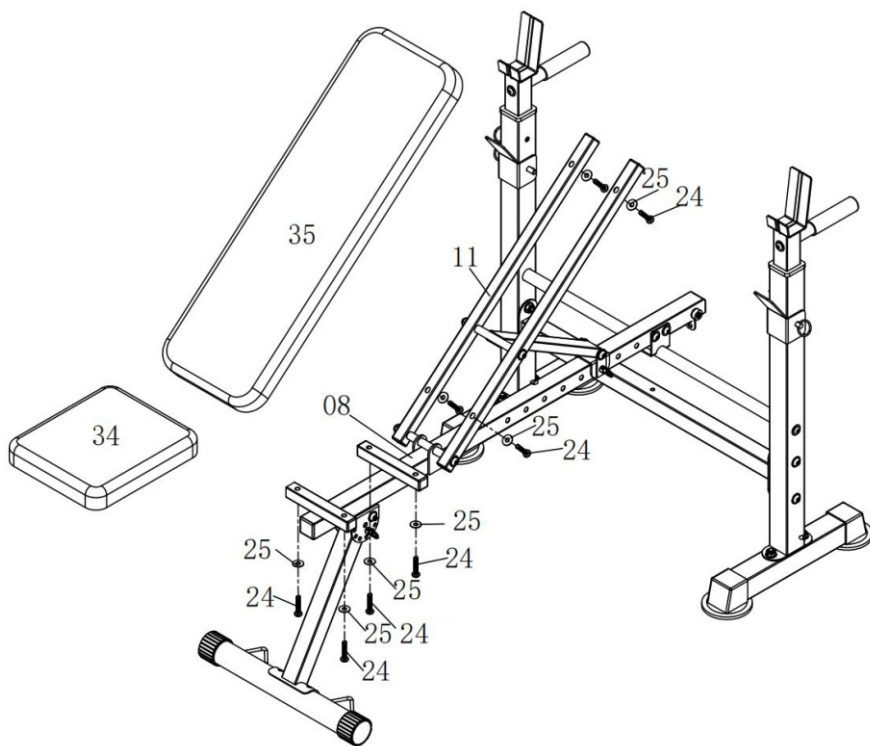
Posizionare il Tubo Regolabile dello Schienale (12) al centro dei Tubi di Supporto dello Schienale (11) e inserire un Bullone Allen (23), due Rondelle Piane (27) e un Dado in Nylon (28) per fissare. Fissare il Pezzo Regolabile (13) al foro del Telaio Principale (08) utilizzando il Perno di Blocco (21).



Passo 5

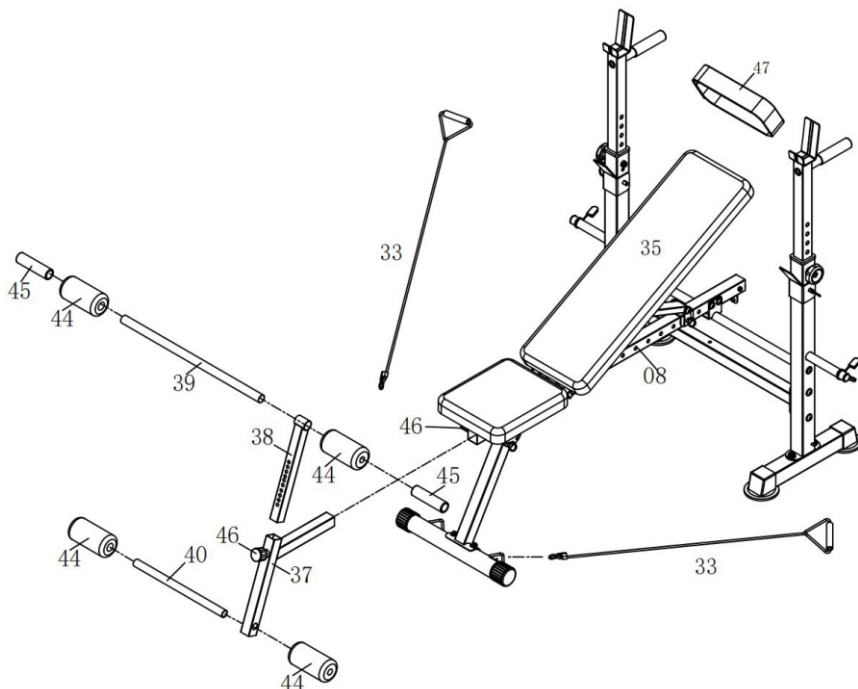
Fissare il Cuscino del Sedile (34) al Telaio Principale (08) utilizzando quattro Bulloni Allen (24) e quattro Rondelle Piane (25).

Fissare il Cuscino dello Schienale (35) ai Tubolari di Supporto dello Schienale (11) utilizzando quattro Bulloni Allen (24) e quattro Rondelle Piane (25).



Passo 6

- A) Fissare l'Estensione della Gamba (37) al Telaio Principale (08) e bloccare con la Manopola Regolabile (46). Inserire il Tubo Regolabile (38) nell'Estensione della Gamba (37) e bloccare con la Manopola Regolabile (46).
- B) Far scorrere il Tubo di Schiuma Lungo (39) sul Tubo Regolabile (38), inserire le Schiume (44) e le Piccole Schiume (45) su ciascun lato del Tubo di Schiuma (39). Far scorrere il Tubo di Schiuma Corto (40) sull'Estensione della Gamba (37), inserire le Schiume (44) su ciascun lato del Tubo di Schiuma (40).
- C) Fissare due Corde (33) al Tubo Base Anteriore (10). Fissare le Cinghie (47) al Cuscino dello Schienale (35).



IL PROCESSO DI MONTAGGIO 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



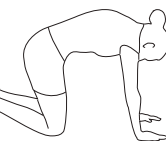
Stretching dei muscoli posteriori della coscia



Torso Twister



Stretching dell'inguine



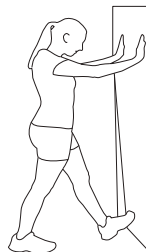
Flessione del tronco, posizione prona



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

Unit 27, Perivale Park,

Horsenden lane South

Perivale, UB6 7RH

MADE IN 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

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

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

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 HOSTALETES DE BALENYÀ

TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)

INFO@AOSOM.PT

WWW.AOSOM.PT

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 CHINA

