



SPORTSTECH

BRT200



DE

EN

ES

FR

IT

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH



Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau
Benutzung
Abbau



In 3 einfachen Schritten zum schnellen
und sicheren Start:

1. QR-Code scannen
2. Videos anschauen
3. schnell und sicher starten



Link zu den Videos: <http://sportstech.de/qr/brt200.html>

Sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus der SPORTSTECH Produktpalette entschieden haben. SPORTSTECH Sportgeräte bieten Ihnen höchste Qualität und neueste Technologie.

Um die Leistungsfähigkeit des Gerätes voll ausnutzen zu können und viele Jahre Freude an Ihrem Gerät zu haben, lesen Sie bitte vor der Inbetriebnahme und dem Beginn des Trainings dieses Benutzerhandbuch sorgfältig durch und verwenden Sie das Gerät den Anweisungen entsprechend. Die Betriebssicherheit und die Funktion des Gerätes können nur dann gewährleistet werden, wenn sowohl die allgemeinen Sicherheits- und Unfallverhütungsvorschriften des Gesetzgebers als auch die Sicherheitshinweise in diesem Benutzerhandbuch beachtet werden. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch bzw. fehlerhafte Bedienung entstehen.



Bitte stellen Sie sicher, dass alle Personen, die das Gerät verwenden, das Benutzerhandbuch gelesen und verstanden haben.

Bewahren Sie das Benutzerhandbuch an einem sicheren Ort auf, um im Bedarfsfall jederzeit darauf zurückgreifen zu können.

Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

INHALTSVERZEICHNIS

1.	WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	6
2.	MONTAGEMATERIAL	8
3.	AUFBAUANLEITUNG.....	9
4.	PLAZSPARENDES VERSTAUEN.....	11
5.	EXPLOSIONSZEICHNUNG	12
6.	TRAININGSANLEITUNG	13
6.1	HYPEREXTENSIONS (RÜCKENSTRECKEN).....	14
6.2	SEITLICHES OBERKÖRPERBEUGEN.....	15
6.3	SIT UP	16
7.	PFLEGE UND WARTUNG.....	17

1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

1. Halten Sie jederzeit Kinder und Haustiere von dem Gerät fern.
NIEMALS Kinder unbeaufsichtigt im gleichen Raum mit dem Gerät lassen.
2. Es darf nur eine Person das Gerät zur selben Zeit benutzen.
3. Wenn der Benutzer Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder andere abnorme Symptome verspürt, sofort das Training STOPPEN. KONSULTIEREN SIE SOFORT EINEN ARZT.
4. Positionieren Sie das Gerät auf einer freien, ebenen Oberfläche. Verwenden Sie das Gerät NICHT in der Nähe von Wasser oder im Freien.
5. Der freie Bereich muss mindestens 0,6 m größer als der Trainingsbereich sein. Dies ist ein Raum, wo Sie im Falle eines Notfalls ohne Behinderung sicher absteigen können. Wenn zwei Geräteteile nebeneinander angeordnet sind, kann der freie Bereich geteilt werden.
6. Hände von allen beweglichen Teilen fernhalten.
7. Tragen Sie immer angemessene Trainingskleidung bei den Übungen. KEINE Kleider oder andere Kleidungsstücke anziehen, die sich in dem Gerät verfangen könnten. Lauf- oder Turnschuhe sind auch erforderlich, wenn Sie das Gerät verwenden.
8. Verwenden Sie die Maschine nur für den vorgesehenen Einsatz, wie in dieser Anleitung beschrieben. KEIN Zubehör verwenden, das nicht vom Hersteller empfohlen wurde.
9. Stellen Sie keine scharfkantigen Gegenstände im Umkreis des Geräts ab.
10. Behinderte Person sollten das Gerät nicht ohne eine qualifizierte Person oder einen Arzt benutzen.
11. Um Verletzungen vorzubeugen sollten Sie in vor jedem Training mit Aufwärm- und Dehnungsübungen beginnen.
12. Verwenden Sie das Gerät niemals, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert.
13. Max. Benutzergewicht: 130 kg.



WARNUNG

BEVOR SIE MIT DEM TRAINING BEGINNEN, SUCHEN SIE ZUERST IHREN ARZT AUF. DIES GILT INSBESONDERE FÜR PERSONEN ÜBER 35 JAHREN, ODER WENN SIE GESUNDHEITLICH VORBELASTET SIND.

LESEN SIE DIE ANLEITUNG BIS ZUM ENDE, BEVOR SIE DEN BAUCH-RÜCKEN-TRAINER NUTZEN.

HIERMIT IST SÄMTLICHE HAFTUNG FÜR SCHADEN AN PERSONEN ODER GÜTERN BEI ODER DURCH GEBRAUCH DIESES PRODUKTES AUSGESCHLOSSEN.

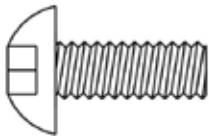
2. MONTAGEMATERIAL



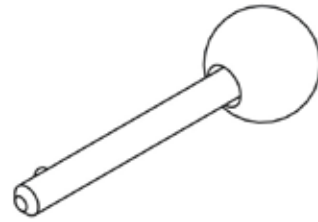
21 M10 x 70mm Inbusschraube (4 Stk.)



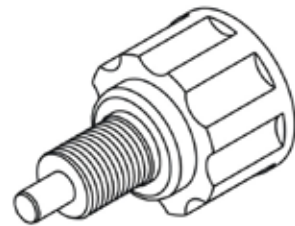
22 M10 x 65mm Inbusschraube (1 Stk.)



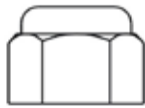
23 M8 x 15mm Inbusschraube (4 Stk.)



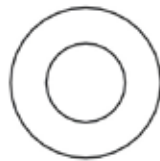
14 Sicherungsbolzen (1 Stk.)



10 Sicherungsschraube (2 Stk.)



20 M10 Mutter
(5 Stk.)

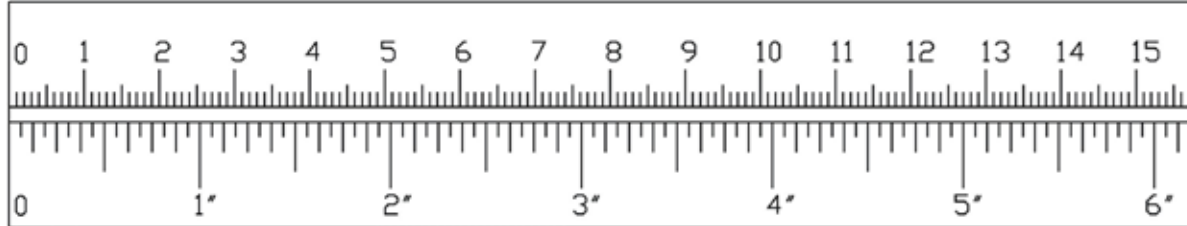


18 $\varnothing 10$ Unterlegscheibe
(5 Stk.)



19 $\varnothing 8$ Unterlegscheibe
(4 Stk.)

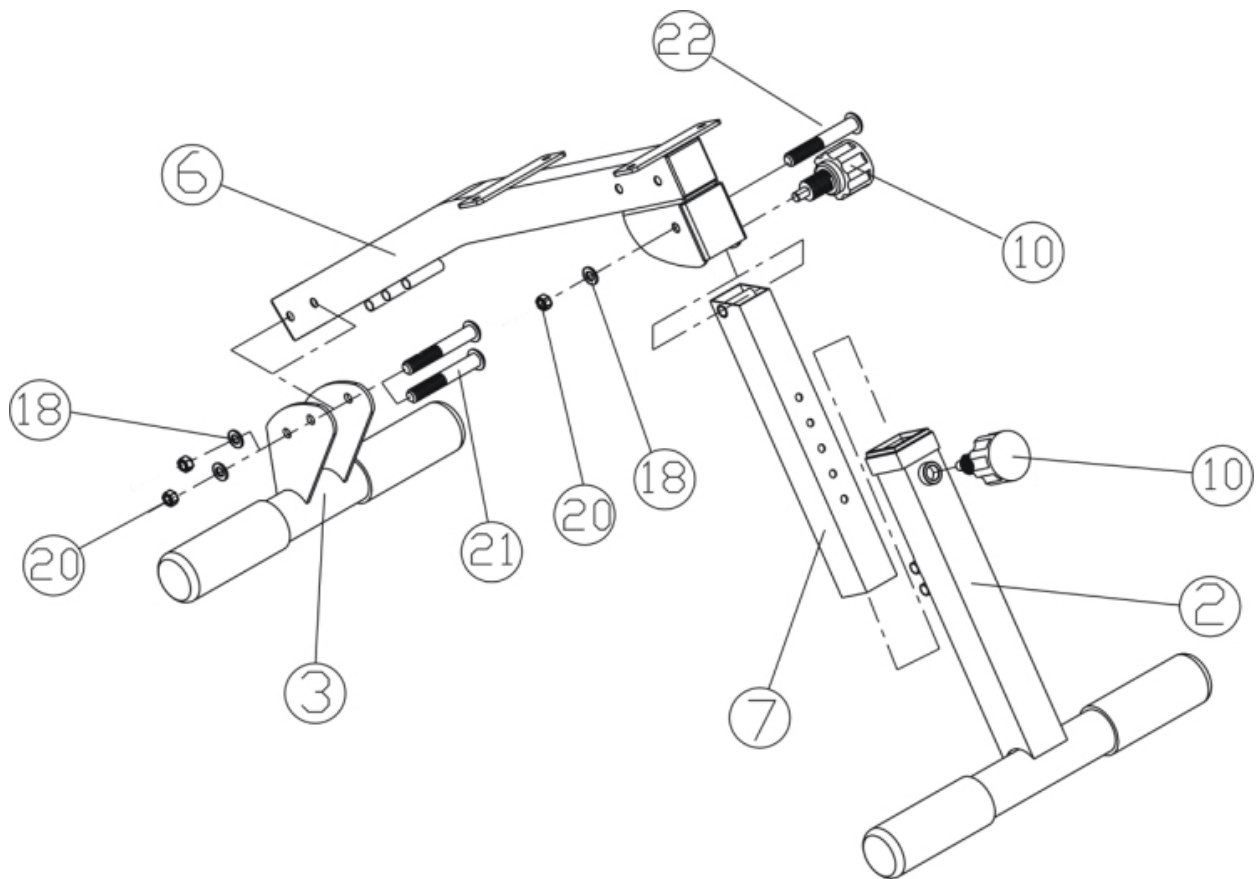
cm



3. AUFBAUANLEITUNG

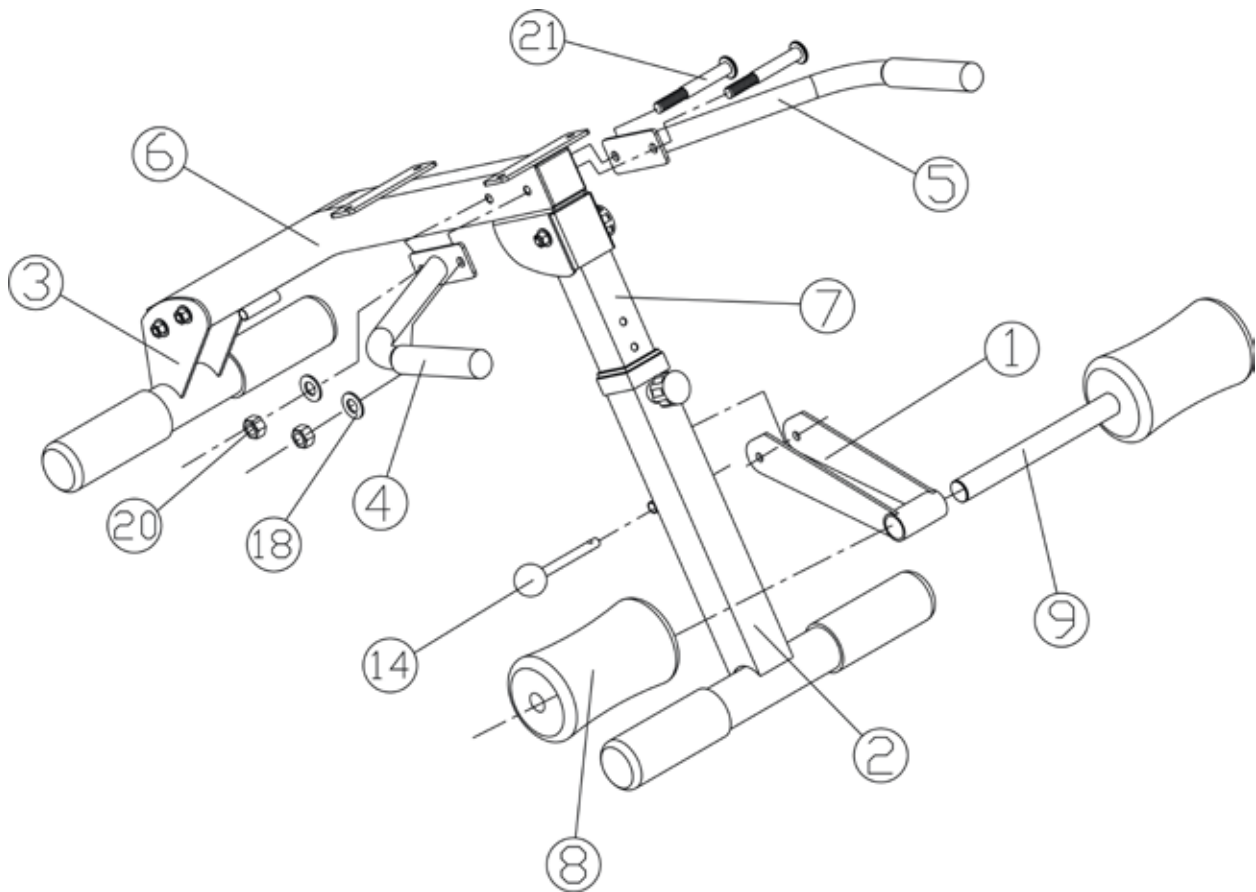


Benötigte Werkzeuge, um das Gerät zu montieren: Zwei Schraubenschlüssel und Inbusschlüssel. HINWEIS: Es wird dringend empfohlen, dieses Gerät mit zwei Personen zu montieren, um mögliche Verletzungen zu vermeiden.



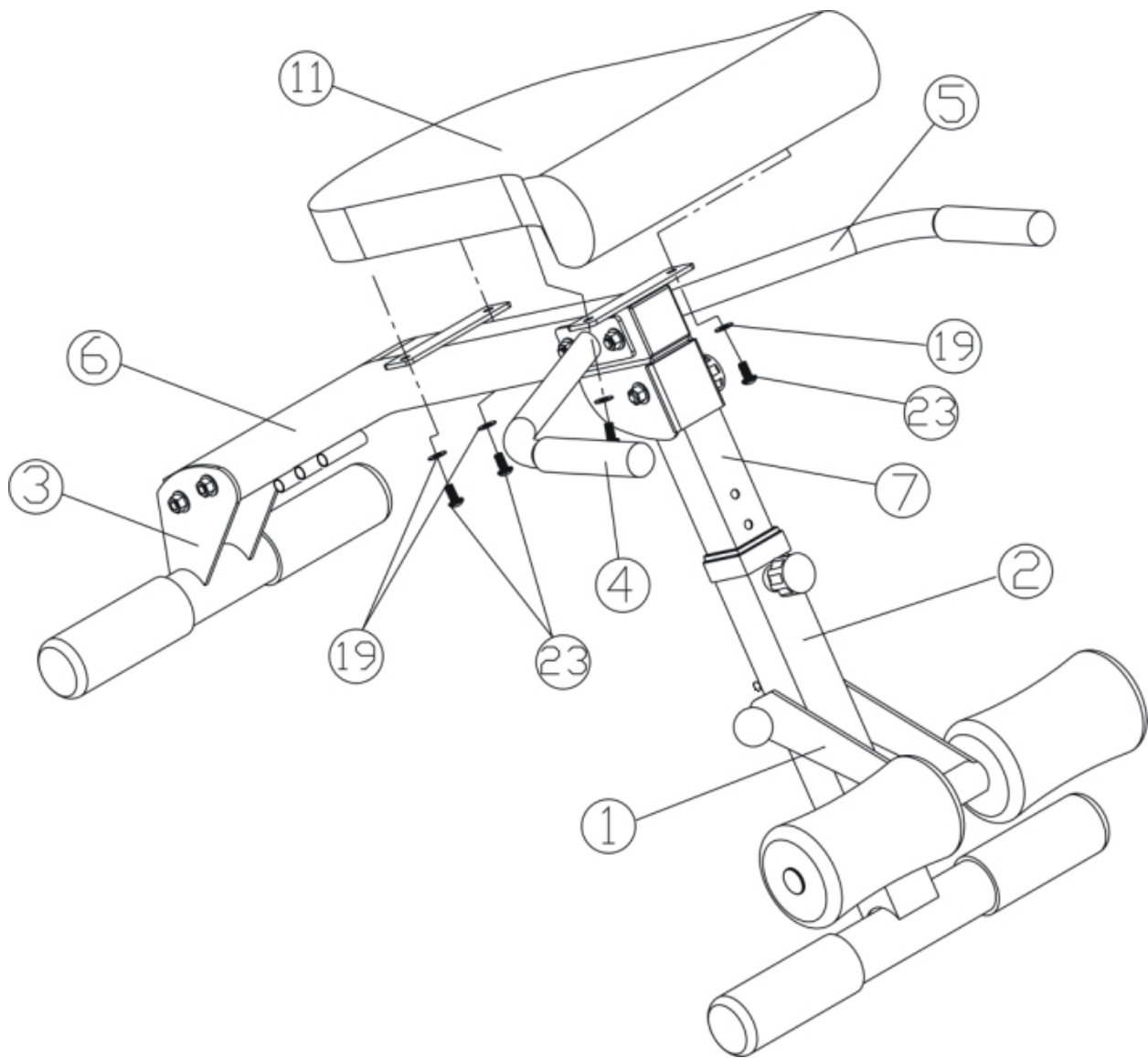
Schritt 1

- A** Hinteres Stützrohr (#3) an der Sitzpolsterbefestigung (#6) anbringen. Sichern Sie diese mit zwei M10 x 70mm Inbusschrauben (#21), Ø 10mm Unterlegscheiben (#18) und M10 Muttern (#20).
- B** Inneres, verstellbares Rohr (# 7) in das vordere Stützrohr (# 2) einsetzen. Auf gewünschter Höhe mit Sicherungsschraube (# 10) sichern. Dafür diese durch das vordere Stützrohr (# 2) in die Löcher des inneren, verstellbaren Rohrs (# 7) einsetzen.
- C** Inneres, verstellbares Rohr (# 7) an der Sitzpolsterbefestigung (# 6) anbringen. Sichern Sie diese mit einer M10x65mm Inbusschraube (# 22), Ø 10mm Unterlegscheibe (# 18) und M10 Mutter (# 20). Sicherungsschraube (# 10) durch die Sitzpolsterbefestigung (# 6) und der Außenkante des inneren, verstellbaren Rohrs (# 7) in Position verriegeln. Um das Gerät zusammenzuklappen, die Sicherungsschraube herausziehen und vorderes Stützrohr in Richtung der Sitzpolsterbefestigung und Sicherungsbolzen in das Loch des inneren verstellbaren Rohrs drücken.



Schritt 2

- A** Linken Griff (# 5) und rechten Griff (# 4) an der Sitzpolsterbefestigung (# 6) anbringen. Sichern Sie diese mit zwei M10x70mm Inbusschrauben, Ø 10mm Unterlegscheiben (# 18) und M10 Muttern (# 20).
- B** Das Schaumstoffrohr (# 9) bis zur Hälfte durch das Loch in der Fußstützenhalterung (# 1) einsetzen. Die zwei Schaumstoffrollen (# 8) auf beide Enden des Schaumstoffrohrs (# 9) schieben. Jeweils eine 25mm Endkappe (# 17) in jede Schaumstoffrolle (# 8) einsetzen.
- C** Bringen Sie die Fußstützenhalterung (# 1) am vorderen Stützrohr (# 2) an. Dafür die Löcher in der Fußstützenhalterung (# 1) an den Löchern auf der Rückseite des vorderen Basisrohrs (# 2) ausrichten und den Sicherungsbolzen (# 14) einsetzen. Die Fußstützenhalterung kann für andere Übungen auf gleiche Weise von der Sitzpolsterbefestigung (# 6) entfernt und daran befestigt werden.



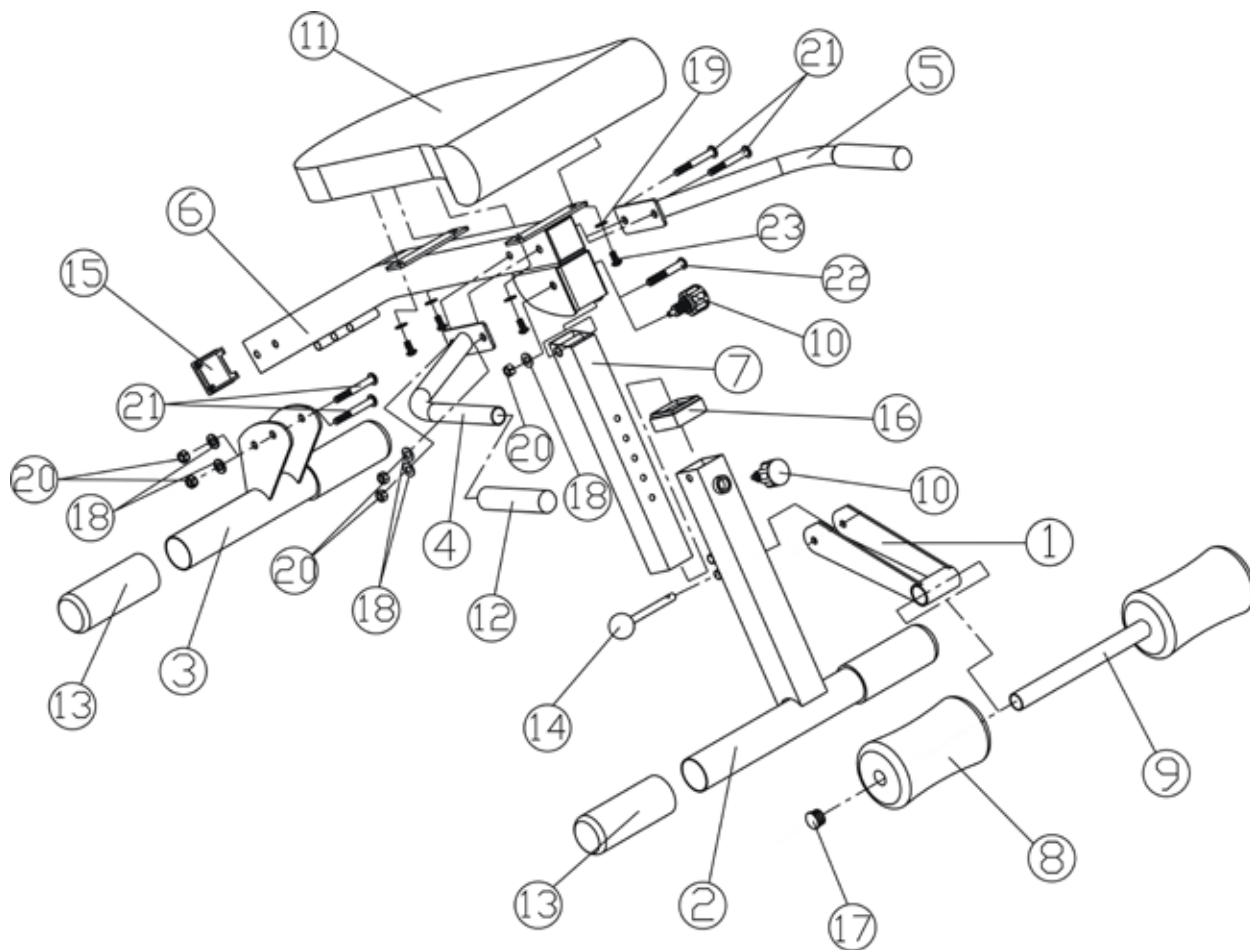
Schritt 3

- A** Bringen Sie das Sitzpolster (# 11) an der Sitzpolsterbefestigung (# 6) an. Sichern Sie es von der Unterseite mit vier M8x15mm Inbusschrauben (# 23) und Ø 8mm Unterlegscheiben (# 19)

4. PLAZSPARENDES VERSTAUEN

- A** Um das Gerät zusammenzuklappen, lockern Sie die Sicherungsschraube (# 10) unter der Sitzpolsterbefestigung und ziehen sie diese heraus.
- B** Vorderes Stützrohr in Richtung der Sitzpolsterbefestigung und Sicherungsbolzen in das Loch des inneren verstellbaren Rohrs drücken.
- C** In dieser Konfiguration können Sie das Gerät platzsparend zB. unter dem Bett oder neben einem Schrank verstauen.

5. EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

Nr.:	Beschreibung	Menge
1.	Fußstützenhalterung	1
2.	Vorderes Stützrohr	1
3.	Hinteres Stützrohr	1
4.	Rechter Griff	1
5.	Linker Griff	1
6.	Sitzpolsterbefestigung	1
7.	Inneres, verstellbares Rohr	1
8.	Schaumstoffrolle	2
9.	Schaumstoffrohr	1
10.	Sicherungsschraube	2
11.	Sitzpolster	1
12.	Handgriff	2

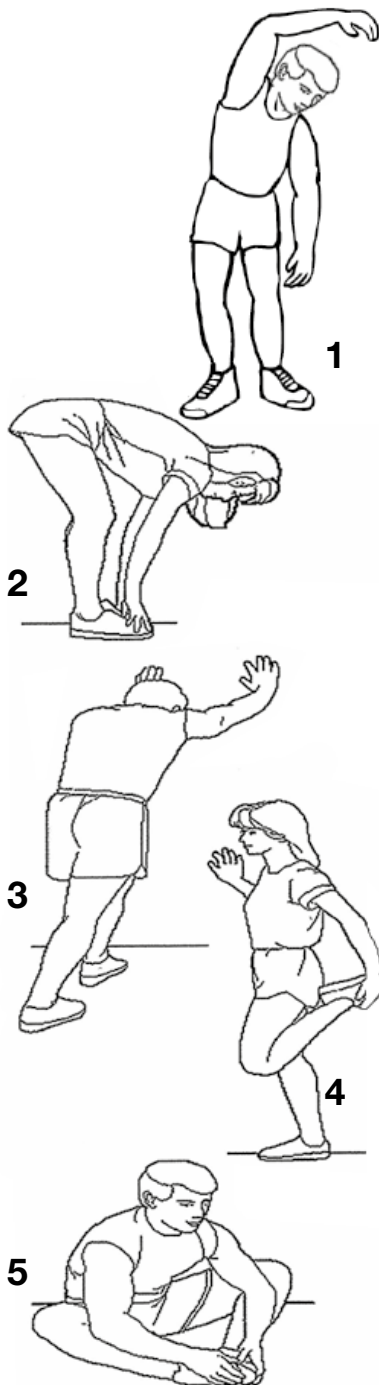
Nr.:	Beschreibung	Menge
13.	Endkappe	4
14.	Sicherungsbolzen	1
15.	50X50 Endstecker	2
16.	50X45 Buchse	1
17.	Ø 25 Endkappe	2
18.	Ø 10 Unterlegscheibe	5
19.	Ø 8 Unterlegscheibe	4
20.	M10 Mutter	5
21.	M10X70mm Inbusschraube	4
22.	M10X65mm Inbusschraube	1
23.	M8X15mm Inbusschraube	4

6. TRAININGSANLEITUNG



Um Verletzungen vorzubeugen sollten Sie vor jedem Training mit Aufwärm- und Dehnungsübungen beginnen.

Dieser Schritt hilft Ihnen dabei, den Kreislauf vorzubereiten und die Muskulatur besser mit Blut zu versorgen. Damit mindern Sie das Risiko, beim Training einen Krampf, oder Muskelverletzungen davon zu tragen. Es ist daher ratsam einige Dehnungsübungen durchzuführen, wie Sie in der Grafik dargestellt sind. Überdehnen oder zerren Sie Ihre Muskeln nicht. **SCHMERZT ES, HÖREN SIE AUF!**



Seitwärtsbeuge

Führen Sie den Arm über den Kopf und beugen Sie den Oberkörper in die gleiche Richtung. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden und richten Sie sich langsam wieder auf. Wiederholen Sie dies 3 mal für jede Seite. (Abbildung 1).

Abwärts Strecken

Der Körper beugt sich langsam, so dass der Rücken und die Schultern entspannen, versuchen Sie mit den Händen die Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden und wiederholen Sie dies 3 mal. (Abbildung 2).

Beine und Sehnen dehnen

Stützen Sie sich mit beiden Händen gegen eine Wand, ein Bein stecken und eines anwinkeln. Mit dem gestreckten Bein nun Druck ausüben und diese Position 10 bis 15 Sekunden halten. Wiederholen Sie dies mit jedem Bein 3 mal. (Abbildung 3.)

Muskeln dehnen

Stützen Sie sich mit einer Hand an einer Wand ab, greifen Sie nun mit der anderen Hand nach dem Knöchel des Fußes, ziehen Sie nun und spannen Sie den Oberschenkel an. Wiederholen Sie dies pro Seite 3 mal. (Abbildung 4.)

Innere Oberschenkelmuskulatur dehnen

Legen Sie die Sohlen Ihrer Füße aneinander und strecken Sie die Knie nach außen, greifen Sie nun die Füße und ziehen Sie diese leicht in Richtung Lenden. Halten Sie die Position 10 bis 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung 3 mal. (Abbildung 5.)

6.1 HYPEREXTENSIONS (RÜCKENSTRECKEN)



TRAININGSEFFEKT

Die Hyperextensions sind eine optimale Trainingsmethode, um die untere Muskulatur des Lendenwirbelsäulenbereichs zu stärken. In geringem Maß werden auch Beinbeuger und Gesäß trainiert.

Für diese Übung wird die Fußstütze am Rahmen der Sitzpolsterbefestigung (# 6) montiert.



Ausgangsposition:

Die Füße werden während der Übung an den dafür vorgesehenen Fußpolstern fixiert. Das Sitzpolster stützt Ihren Beckenbereich ab. Verschränken Sie Ihre Arme hinter dem Kopf, Ellenbogen zeigen nach außen.

Beugen Sie den Oberkörper in Richtung des Bodens, sodass Ihr Oberschenkel und Oberkörper annähernd einen Rechtenwinkel bilden.



Rückkehr zur Ausgangsposition:

Richten Sie ihren Oberkörper langsam wieder auf. Die Endposition ist erreicht, sobald der Rücken und die Beine eine gerade Linie bilden.



Ein Überstrecken des Rückens über die Körperlinie (Rumpf-Po-Beine) sollte vermieden werden. Daher den Oberkörper nur bis zu dieser Linie anheben. Achten Sie zudem auf eine langsame und kontrollierte Durchführung der Übung. Der Lendenwirbelbereich kann nämlich durch einer zu hastigen Bewegung geschädigt werden.

6.2 SEITLICHES OBERKÖRPERBEUGEN



TRAININGSEFFEKT

Diese Übung stärkt und trainiert Ihre seitlichen Bauchmuskeln.

Diese Muskeln helfen insbesondere den Körper zur Seite zu beugen und den Oberkörper zur Gegenseite zu drehen.

Für diese Übung wird die Fußstütze am Rahmen der Sitzpolsterbefestigung (# 6) montiert.



Ausgangsposition:

Die Füße werden während der Übung an den dafür vorgesehenen Polstern fixiert. Stützen Sie ein Oberschenkel auf das Sitzpolster und legen Sie die Arme über Kreuz auf dem Oberkörper. Der Oberkörper wird zur Seite in Richtung des Bodens gebeugt. Stoppen Sie die Bewegung, wenn sich Ihr Oberkörper nahezu parallel zum Boden befindet.



Rückkehr zur Ausgangsposition:

Heben Sie den Oberkörper an, bis Sie in die Ausgangsposition zurückkehren. Je nach Trainingsintensität wechseln Sie nach 10-20 Wiederholungen die Seite.



Achte Sie darauf, dass Ihre Beine und Ihr Oberkörper völlig stabil sind und in der Ausgangsposition eine Linie bilden. Vermeiden Sie während der Ausführung sich nach vorne oder hinten zu beugen. So verhindern Sie schmerzhafte Fehlbelastungen.

6.3 SIT UP



TRAININGSEFFEKT

Der Sit-Up ist einer der bekanntesten Bauchübungen. Im Fokus dieser Übung steht insbesondere der gerade Bauchmuskel.

Für diese Übung wird die Fußstütze am Rahmen des vorderen Stützrohrs (# 2) montiert.



Ausgangsposition:

Legen Sie sich für diese Übung auf das Sitzpolster des Geräts. Fixieren Sie zudem Ihre Füße an den dafür vorgesehenen Beinstützen. Setzen Sie Ihre Arme neben dem Körper ab. Falls Sie Ihren Kopf stützen möchten, können die Arme auch alternativ hinter dem Kopf verschränkt werden.

Die Brust wird nun in Richtung der Knie bewegt. Zur Verstärkung der Intensität kann der Bauch in Oberschenkelrichtung gedrückt werden.



Rückkehr zur Ausgangsposition:

Bewegen Sie nun Ihren gekrümmten Oberkörper kontrolliert nach hinten, so dass er langsam wieder die Ausgangsposition erreicht.



Um eine höhere Trainingsintensität zu erreichen, vermeiden Sie Schwung mit Ihrem Oberkörper zu holen. Außerdem könne zusätzliche Gewichte die Intensität erhöhen.

7. PFLEGE UND WARTUNG

- 1** Warnung! Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur eingehalten werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigung und Verschleiß geprüft wird.
- 2** Ersetzen Sie defekte Komponenten sofort und / oder halten Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb.
Achten Sie besonders auf verschleißanfällige Komponenten.
- 3** Schmieren Sie bewegliche Teile regelmäßig mit leichtem Öl ein, um einen vorzeitigen Verschleiß zu vermeiden.
- 4** Das Gerät kann mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht scheuernden Reinigungsmittel gereinigt werden.
Verwenden Sie keine Lösungsmittel.
- 5** Versuchen Sie nicht, dieses Gerät selbst zu reparieren. Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Montage, Bedienung oder Verwendung Ihres Trainingsgeräts haben, oder wenn Sie der Meinung sind, dass Teile fehlen, wenden Sie sich an den Hersteller bzw. zugelassenen Kundendienst.

Das Nettogewicht des Modells beträgt 11,5 KG. Die Baugröße beträgt: 1050 x 530 x 640 mm.

Dieses Gerät wurde geprüft und entspricht der Norm EN ISO 20957-1: 2013
Klasse H

USER MANUAL

ENGLISH



Our **video tutorials** for you!

construction
use
reduction



3 simple steps for a fast and safe start:

1. scan the QR code
2. watch videos
3. start fast and safely



Link to the videos: <http://sportstech.de/qr/brt200.html>

Dear customer,

We are pleased that you have chosen a device from the SPORTSTECH product range. SPORTSTECH sports equipment offer you the highest quality and latest technology.

In order to take full advantage of the device's performance, and to have many years of pleasure in your device, please read this manual carefully before commissioning and starting the training and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the general safety and accident prevention regulations of the legislator as well as the safety instructions in this user manual are observed. We assume no liability for damages caused by improper use or incorrect operation.



Please make sure that all persons using the device have read and understood the user manual.

Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if necessary.

Errors and omissions excepted.



TABLE OF CONTENTS

1.	IMPORTANT SAFETY NOTICE	22
2.	HARDWARE PACK	24
3.	ASSEMBLY INSTRUCTION.....	25
4.	SPACE-SAVING STORAGE.....	27
5.	EXPLORED DIAGRAM.....	28
6.	TRAINING INSTRUCTIONS.....	29
6.1	HYPEREXTENSIONS (BACK STRECH).....	30
6.2	SIDE BENDS ON A HYPEREXTENSION BENCH	31
6.3	SIT UP	32
7.	CARE AND MAINTENANCE.....	33



1. IMPORTANT SAFETY NOTICE

- 1.** Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
- 2.** Only one person at a time should use the machine.
- 3.** If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
- 4.** Position the machine on a clear, leveled surface. DO NOT use the machine near water or outdoors.
- 5.** The free area must be at least 0.6m greater than the training area. This is a space where you can safely dismount, without obstruction, in case of an emergency. Where two pieces of equipment are positioned adjacent to each other the free area may be shared.
- 6.** Keep hands away from all moving parts.
- 7.** Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could become caught in the machine. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
- 8.** Use the machine only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
- 9.** Do not place any sharp object around the machine.
- 10.** Disabled person should not use the machine without a qualified person or physician in attendance.
- 11.** Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
- 12.** Never operate the machine if the machine is not functioning properly.
- 13.** Max user weight :130 kg.



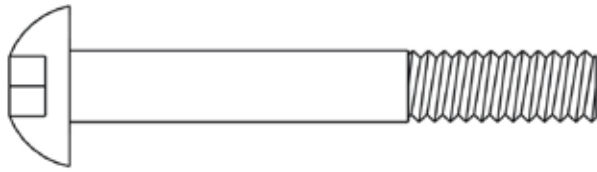
WARNING

BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS.

READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. WE ASSUMES NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTAINED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.

SAVE THESE INSTRUCTIONS.

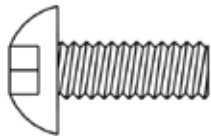
2. HARDWARE PACK



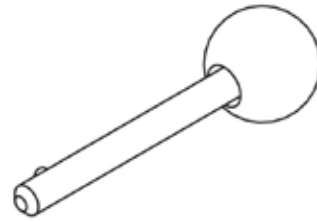
21 M10 x 70mm Allen bolt (Qty 4)



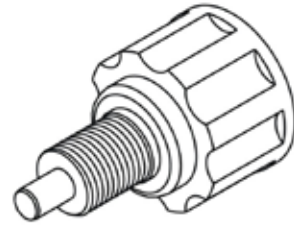
22 M10 x 65mm Allen bolt (Qty 1)



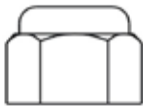
23 M8 x 15mm Allen bolt (Qty 4)



14 Lock pin (Qty 1)



10 Lock knob (Qty 2)



20 M10 Nut
(Qty 5)

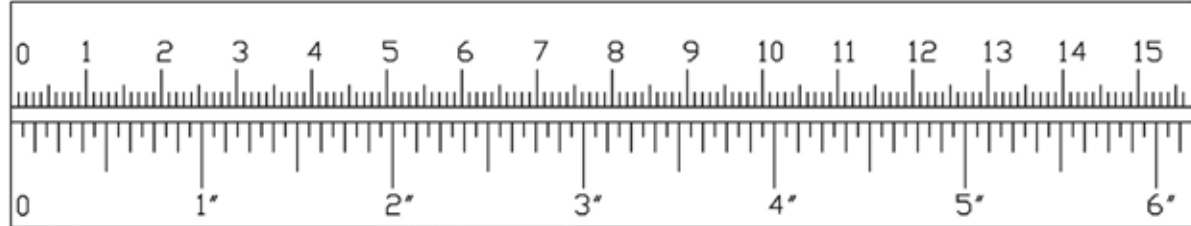


18 $\varnothing 10$ Washer
(Qty 5)



19 $\varnothing 8$ Washer
(Qty 4)

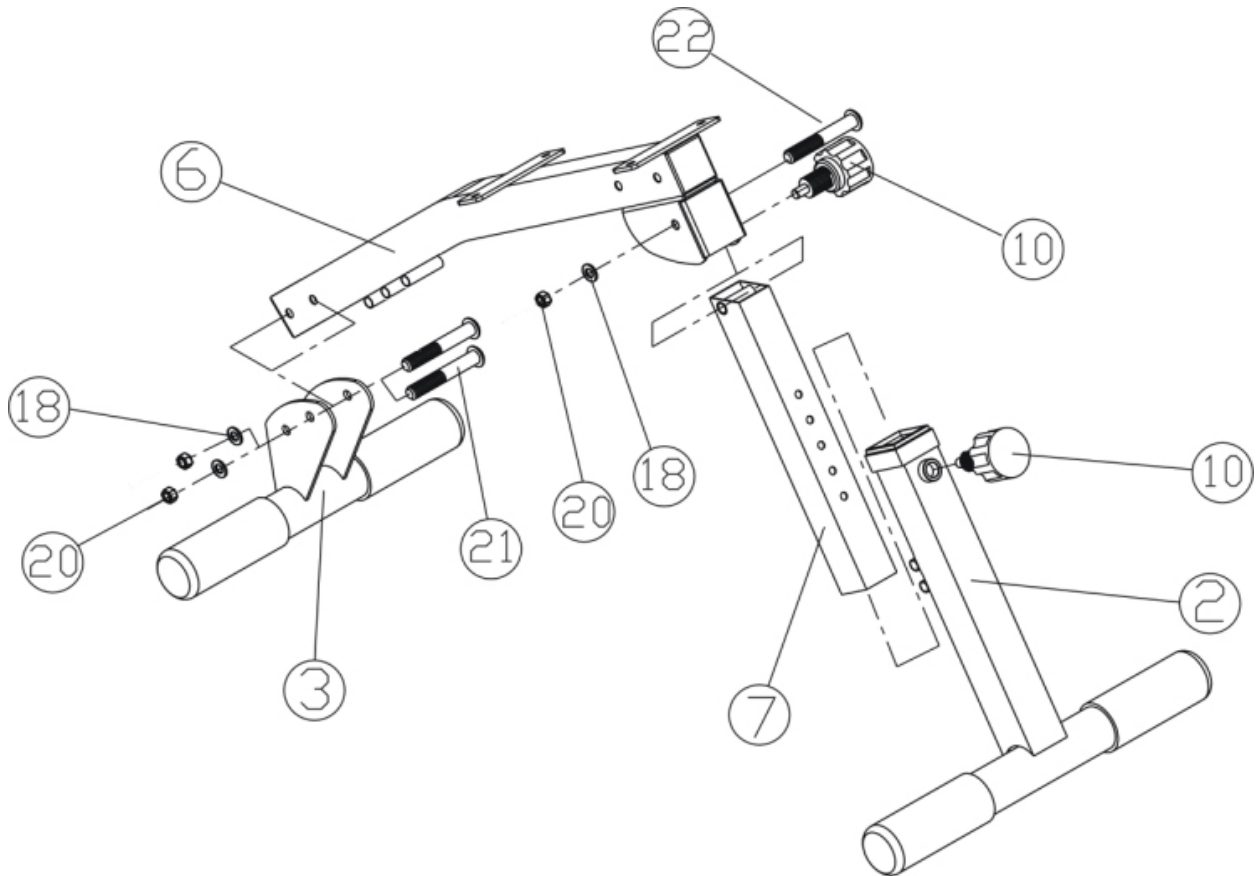
cm



3. ASSEMBLY INSTRUCTION

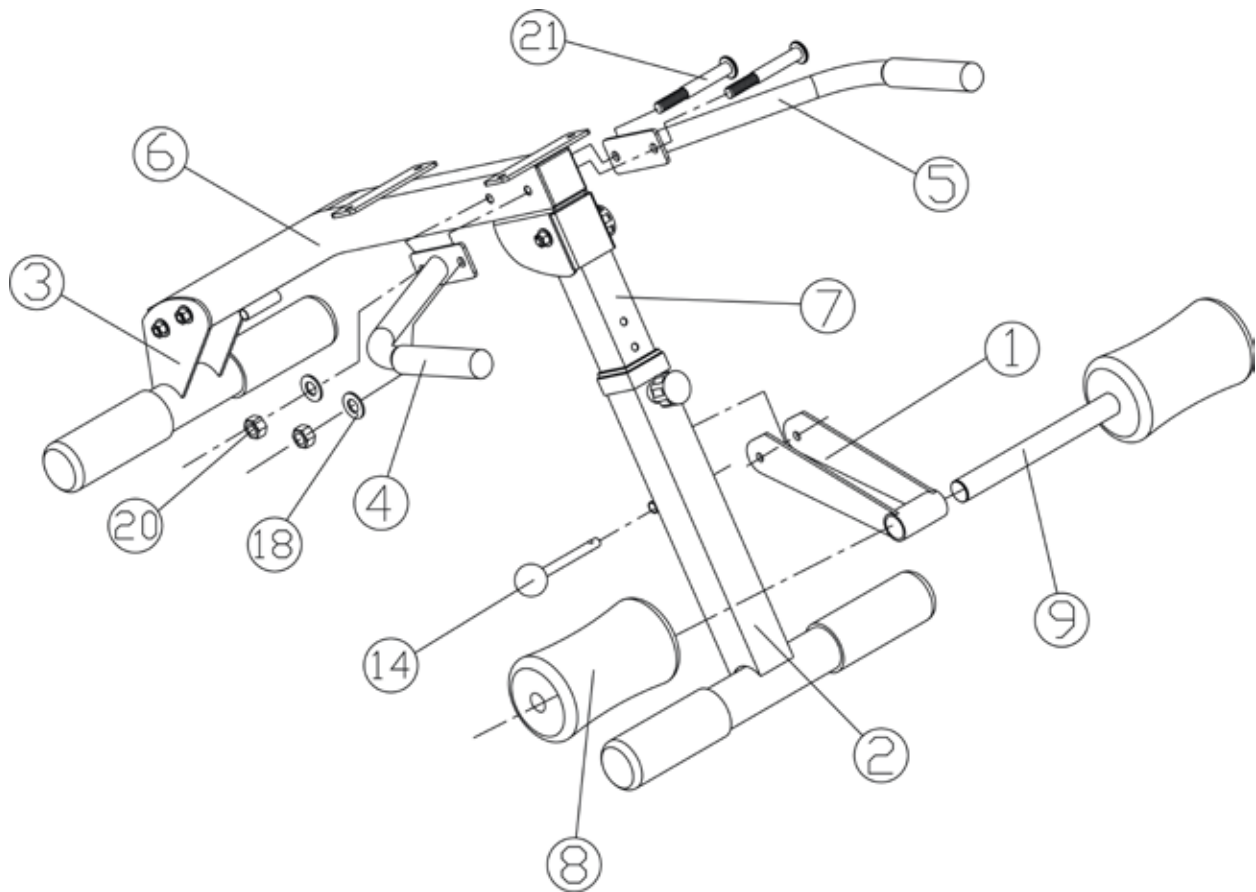


Tools Required to Assemble the Machine: Two Adjustable Wrenches and Allen Wrenches **NOTE:** It is strongly recommended this machine be assembled by two people to avoid possible injury.



Step 1

- A** Attach Rear Base Tube (#3) to the Seat Pad Support (#6). Secure it with two M10 x 70mm Allen Bolts (#21), Ø 10mm Washers (#18), and M10 Nuts (#20).
- B** Insert Inner Adjustable Tube (#7) into the Front Base Tube (#2). Secure it at desired height, by inserting a Lock Knob (#10) through Front Base Tube (#2) and into the holes in the Inner Adjustable Tube (#7).
- C** Attach Inner Adjustable Tube (#7) to the Seat Pad Support (#6). Secure it with one M10x65mm Allen Bolt (#22), Ø 10mm Washer (#18) and M10 Nut (#20). Insert Lock Knob (#10) through the Seat Pad Support (#6) and onto the outside edge of Inner Adjustable Tube (#7) to lock it into position. To fold up unit pull Lock Knob out and fold Front Base Tube towards the Seat Support Pad and push lock knob into hole in Inner Adjustable Tube.



Step 2

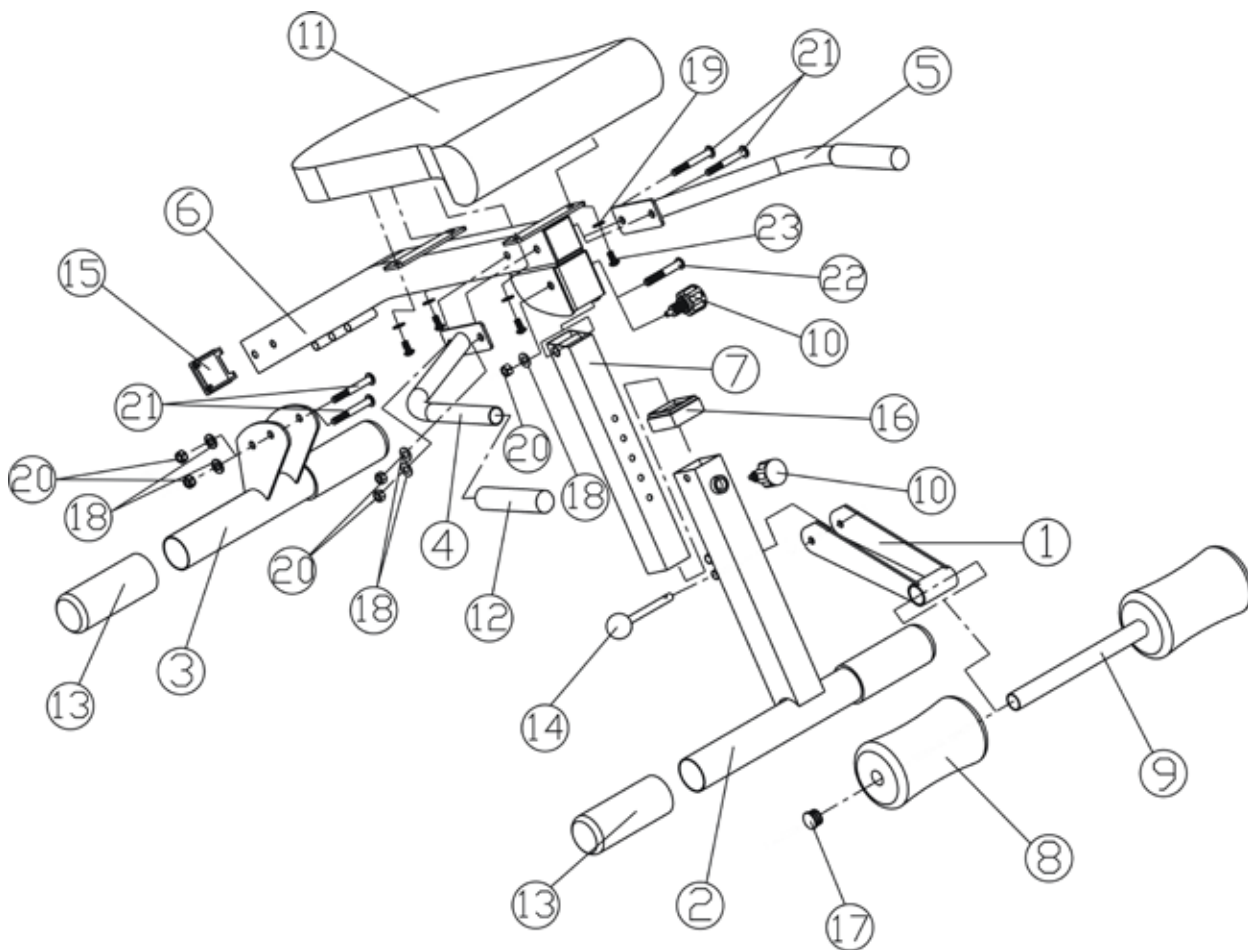
- A** Attach Left Handle (#5) and Right Handle (#4) to the Seat Pad Support (#6). Secure them with two M10x70mm Allen Bolts, Ø 10mm Washers (#18) and M10 Nuts (#20).
- B** Insert the Foam Tube (#9) halfway through the hole in the Foot Support Bracket (#1). Push two Foam Rolls (#8) onto each end of the Foam Tube (#9). Insert one 25mm End Cap (#17) into each foam Roll (#8).
- C** Attach Foot Support Bracket (#1) to the Front Base Tube (#2) by aligning the holes in the Foot Support Bracket (#1) with the holes on the back of the Front Base Tube (#2) and inserting the Lock Pin (#14).
Foot Support Bracket can be moved and attached to the Seat Support Tube (#6) by the same process when doing other exercises.



- ## 4. SPACE-SAVING STORAGE

- A** To fold the unit, slacken the locking screw (# 10) under the seat cushion attachment and pull it out.
- B** Push the front support tube in the direction of the seat cushion attachment and the securing pin into the hole of the inner adjustable tube.
- C** In this configuration you can compact store the device. for example under the bed or next to a cabinet.

5. EXPLORED DIAGRAM



PARTS LIST

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1.	Foot Support Bracket	1	13.	End Cap	4
2.	Front Base Tube	1	14.	Lock Pin	1
3.	Rear Base Tube	1	15.	50X50 End Plug	2
4.	Right Handle	1	16.	50X45 Bushing	1
5.	Left Handle	1	17.	Ø 25 End Cap	2
6.	Seat Pad Support	1	18.	Ø 10 Washer	5
7.	Inner Adjustable Tube	1	19.	Ø 8 Washer	4
8.	Foam Roll	2	20.	M10 Nut	5
9.	Foam Tube	1	21.	M10X70mm Allen Bolt	4
10.	Lock Knob	2	22.	M10X65mm Allen Bolt	1
11.	Seat Pad	1	23.	M8X15mm Allen Bolt	4
12.	Handle Grip	2			

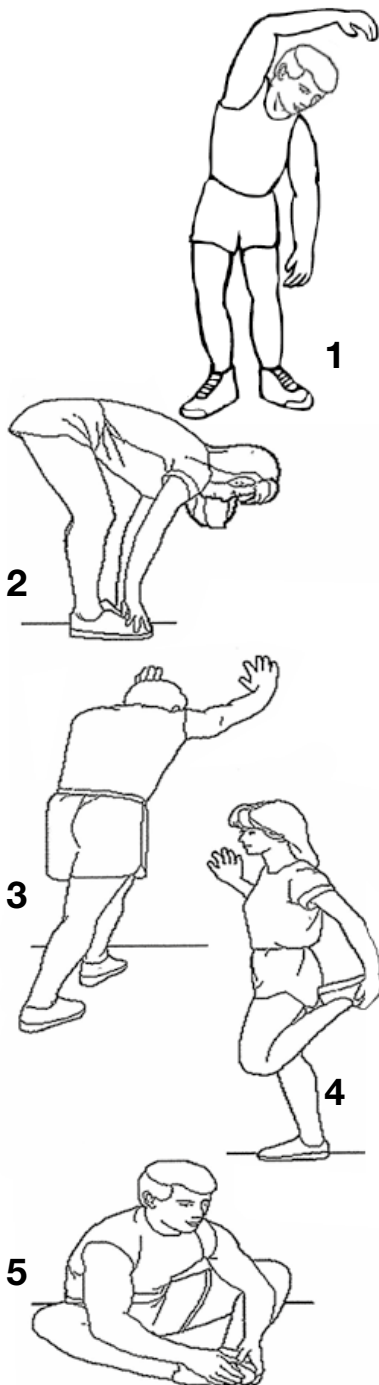
6. TRAINING INSTRUCTIONS



To prevent injuries you should start with warm-up and stretching exercises before each workout.

No matter how you do sports, please do some stretch at first. The warm muscle will extend easily. This reduces the risk of a spasm, or muscle injury, during exercise. To warm up yourself we suggest the following stretch exercise as shown in the graphic: Do not overstretch or pull your muscles.

IF IT HURTS, STOP IT!



Side bends

Pass the arm over your head and bend the upper body in the same direction. Hold this position for 10 to 15 seconds and slowly straighten up yourself. Repeat this 3 times for each side. (picture 1).

Toe Touch

Slow bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes, Reach down as far as you can and hold for 15 counts. And then relax, repeat 3 times. (picture 2)

Calf-Achilles Stretch

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward, Keep your right leg straight and the left foot on the floor, then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall, Hold, then repeat on the other side for 15 counts .Then relax and repeat 3 times for each leg. (picture 3)

Quadriceps stretch

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up .Bring your heel as close to your buttocks. hold for 10-15counts,relax.Repeat three times for each foot. (picture 4)

Inner Thigh Stretch

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts.Then relax and repeat 3 times. (picture 5)

6.1 HYPEREXTENSIONS (BACK STRECH)



TRAINING EFFECT

Hyperextensions are an optimal training method to strengthen the musculature of the lower lumbar spine area.

For this exercise, the footrest is mounted on the frame of the seat pad support (# 6).



Start position:

During the exercise hock your feet under the foot support bracket. The seat pad supports your pelvic area. Cross your arms behind your head. Elbows are pointing outwards. Start bending forward slowly as far as your thigh and your torso are forming almost a right angle.



Back to the starting position:

Slowly raise your torso back to the starting position where your back and your legs are forming a straight line.



During the exercise avoid to arch your back past the body line (Torso-backside-legs). Moreover, to avoid painful strain on your back do not swing the torso at any time. Do the exercise always in a fluid and slow manner.

6.2 SIDE BENDS ON A HYPEREXTENSION BENCH



TRAINING EFFECT

This exercise is an optimal training to strengthen your lateral abdominal muscles. These muscles support the sideways movement of the thorax toward the pelvis.

For this exercise, the footrest is mounted on the frame of the seat pad support (# 6).



Start position:

Lie sideways on the bench and hook your feet under the foot support bracket. Your pelvic area is lying on the seat pad and your arms are crossed over the chest. Lower the torso towards the floor. Stop the movement when the torso is at least parallel to the floor.



Back to the starting position:

Lift your torso slowly and return to your starting position. Depending on the training intensity repeat this exercise 10-20 times and continue the action with the opposite side.



Make sure, that your legs and torso stay completely stable. Move your trunk only laterally to prevent stressing your lower back.

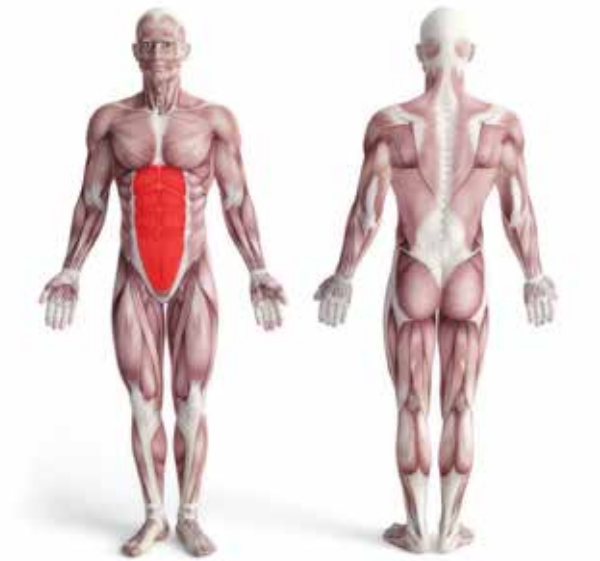
6.3 SIT UP



TRAINING EFFECT

The Sit-Up is one of the most famous abdominal exercise. This exercise focus on the large abdominal muscle.

For this exercise, the footrest is mounted on the frame of the front base tube (# 2).



Start position:

Lie down on the seat pad and hock your feet under the foot support bracket. Place your arms next to your body. Alternative you can put your hands behind your head. Raise your chest uptowards the knees, so that your torsocreates a V-Shape with your thighs.



Back to the starting position:

Lower your torso slowly and roll back down to the starting position.



To achieve a higher training intensity, avoid building up momentum with your torso at any time. Moreover, the exercise can be performed with weighted plates.

7. CARE AND MAINTENANCE

- 1** Warning! The safety level of the equipment can only be maintained if it is examined regularly for damage and wear.
- 2** Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
Pay special attention to components most susceptible to wear.
- 3** Lubricate moving parts with light oil periodically to prevent premature wear..
- 4** The equipment can be cleaned using a damp cloth and mild non-abrasive detergent.
Do not use solvents.
- 5** Do not attempt to repair this equipment yourself. Should you have any difficulty with assembly, operation or use of your exercise product or if you think that you may have parts missing, contact the manufacturer, their approved service agent.

The Netto weight of the model is 11.5 KG. The assembly size is :1050x530x640 mm

This appliance has been tested and it complies with standard EN ISO 20957-1: 2013
Class H

MANUAL DE USUARIO

ESPAÑOL



Nuestros **tutoriales en video**
para usted!

Construcción Utilizar Reducción



En 3 sencillos pasos para un arranque rápido y seguro:

1. Escanear el código QR
2. Ver vídeos
3. Comienza rápido y seguro



Enlace a los videos:

<http://sportstech.de/qr/brt200.html>

Estimado cliente,

Nos alegra que haya elegido un dispositivo de la línea de productos de SPORTSTECH. El equipo deportivo de SPORTSTECH le ofrece la más alta calidad y lo último en tecnología.

Con el fin de aprovechar al máximo el rendimiento el dispositivo, y de poder disfrutar de muchos años con el mismo, por favor lea este manual cuidadosamente antes de ponerlo en marcha y antes de comenzar su rutina de ejercicios y use el dispositivo siguiendo las instrucciones. La seguridad operativa y el funcionamiento del dispositivo solo pueden garantizarse si se observa la seguridad general y las normas de prevención de accidentes así como también las instrucciones de seguridad en este manual. No asumimos responsabilidad alguna por los daños causados por el uso inadecuado o por el funcionamiento incorrecto.



Por favor asegúrese de que todas las personas que usen el dispositivo hayan leído y entendido el manual de usuario.

Mantenga el manual de usuario en un lugar seguro para poder acceder a él en cualquier momento de ser necesario.

Salvo errores y omisiones.

TABLA DE CONTENIDOS

1.	AVISO DE SEGURIDAD IMPORTANTE	38
2.	PIEZAS	40
3.	INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE	41
4.	ALMACENAMIENTO PARA AHORRAR ESPACIO	43
5.	DIAGRAMA EN DESPIECE	44
6.	INSTRUCCIONES DE EJERCICIOS	45
6.1	HIPEREXTENSIONES (ESTIRAMIENTO POSTERIOR)	46
6.2	FLEXIONES LATERALES	47
6.3	ABDOMINAL SIT-UP.....	48
7.	CUIDADO Y MANTENIMIENTO.....	49



1. AVISO DE SEGURIDAD IMPORTANTE

1. Mantenga siempre a los niños y a las mascotas lejos de la máquina. NO deje a los niños sin supervisión en el mismo cuarto con la máquina.
2. Solo una persona debe usar la máquina a la vez.
3. Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho, o cualquier otro síntoma anormal, DETENGA el ejercicio al instante. CONSULTE A UN MÉDICO DE INMEDIATO.
4. Ubique la máquina sobre una superficie despejada y nivelada. NO use la máquina cerca del agua o al aire libre.
5. La zona libre debe ser de al menos 0,6 m mayor que el área de entrenamiento. Este es un espacio donde se puede desmontar de forma segura, sin obstrucción, en caso de una emergencia. Cuando dos piezas de equipo se colocan adyacentes a unos de la zona de libre puede ser compartida.
6. Mantenga las manos lejos de las partes móviles.
7. Siempre use ropa de ejercicio adecuada al ejercitarse. NO use túnicas u otra ropa que pueda atascarse en la máquina. También es necesario usar zapatos deportivos al usar la máquina.
8. Use la máquina solo para su uso previsto tal como se describe en este manual. No use accesorios extra que no hayan sido recomendados por el fabricante.
9. No ubique objetos punzantes alrededor de la máquina.
10. Las personas con discapacidades no deben usar la máquina sin la supervisión de una persona cualificada o de un médico.
11. Antes de usar la máquina para ejercitarse, siempre haga ejercicios de estiramiento para calentar de manera adecuada.
12. Nunca use la máquina si no está funcionando correctamente.
13. Peso máximo del usuario: 130 kg.



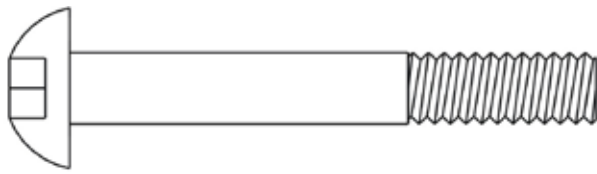
ADVERTENCIA

ANTES DE COMENZAR CUALQUIER PROGRAMA DE EJERCICIOS, CONSULTE A SU MÉDICO. ESTO ES ESPECIALMENTE IMPORTANTE PARA PERSONAS MAYORES DE 35 AÑOS O PARA PERSONAS CON PROBLEMAS DE SALUD CONOCIDOS.

LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR CUALQUIER EQUIPO DEPORTIVO. NOSOTROS NO ASUMIMOS RESPONSABILIDAD ALGUNA POR LOS DAÑOS PERSONALES O A LA PROPIEDAD SUFRIDOS POR O MEDIANTE EL USO DE ESTE PRODUCTO.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES.

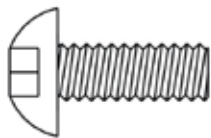
2. PIEZAS



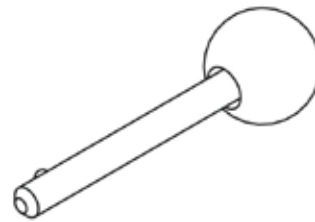
21 M10 x 70mm Tornillo Allen (Ctd 4)



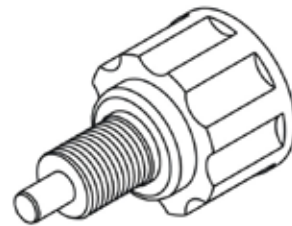
22 M10 x 65mm Tornillo Allen (Ctd 1)



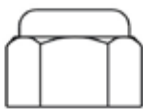
23 M8 x 15mm Tornillo Allen (Ctd 4)



14 Pin de bloqueo (Ctd 1)



10 Perilla de bloqueo (Ctd 2)



20 M10 Tuerca
(Ctd 5)

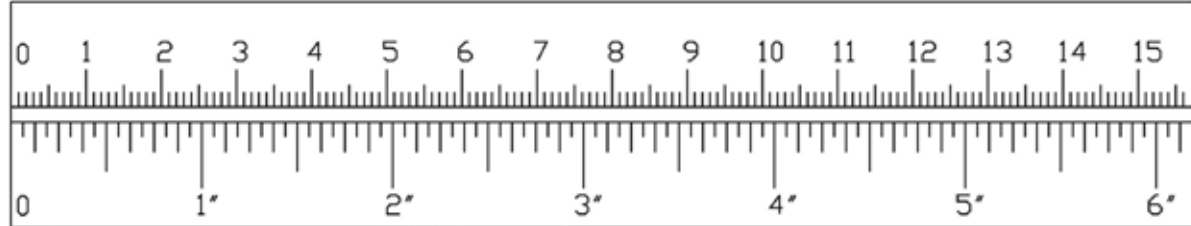


18 $\varnothing 10$ Arandela
(Ctd 5)



19 $\varnothing 8$ Arandela
(Ctd 4)

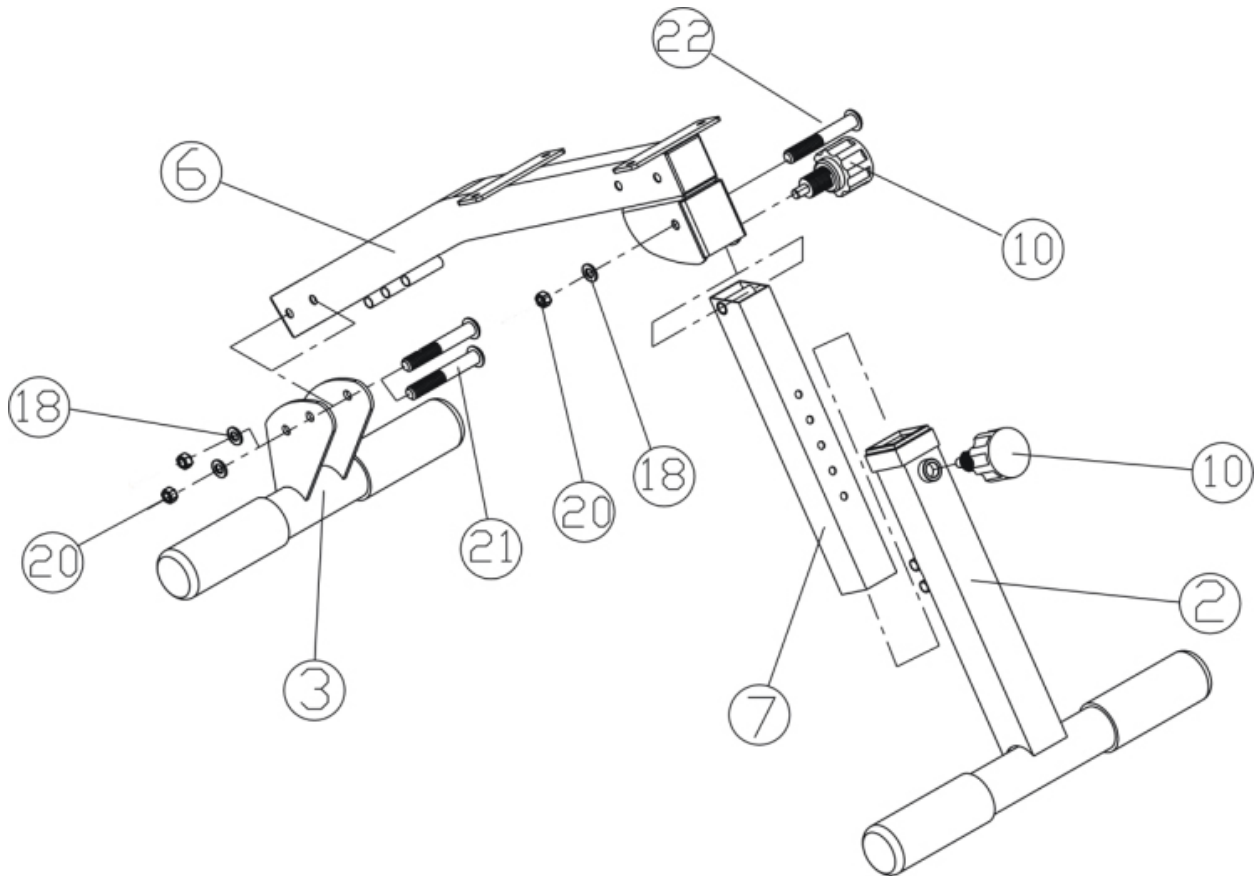
cm



3. INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

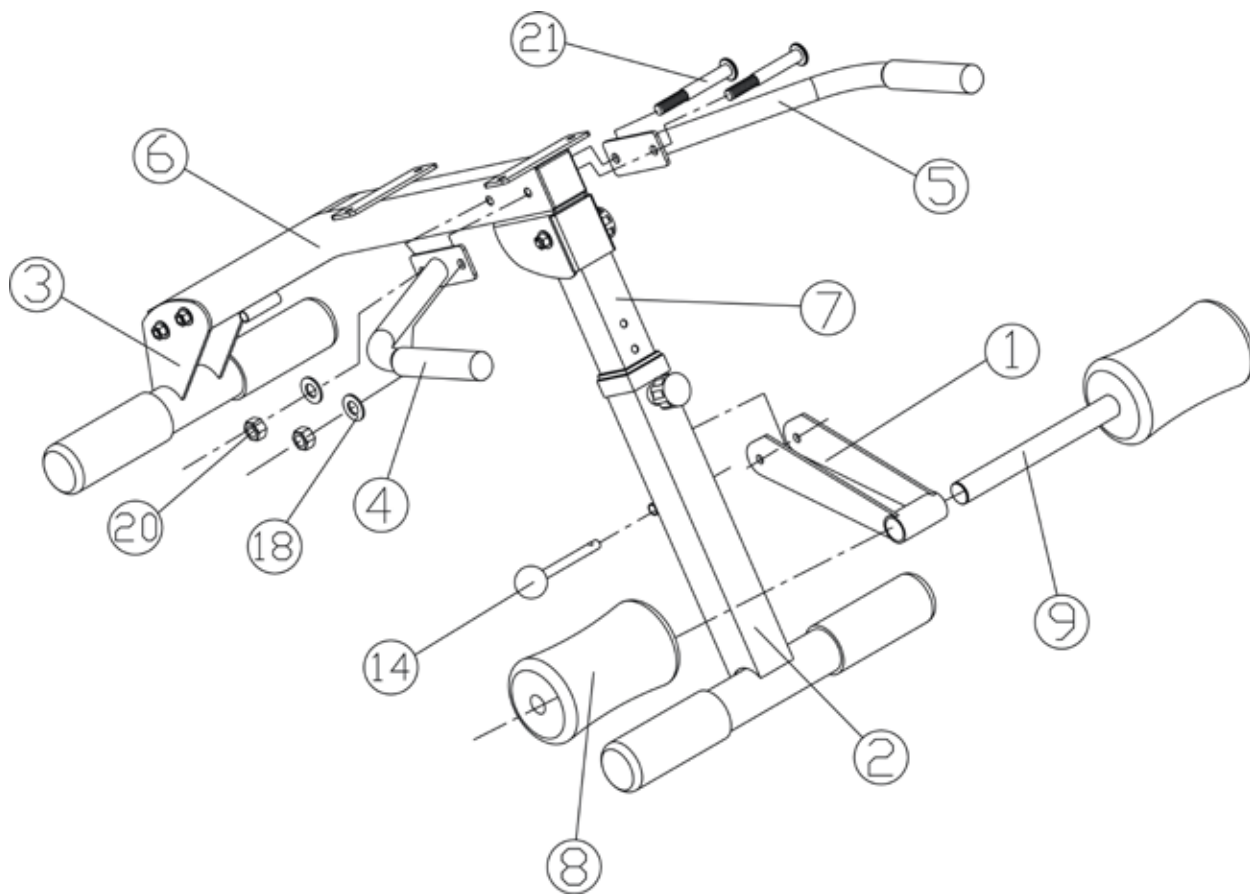


Herramientas necesarias para ensamblar la máquina. Dos llaves inglesas y llaves Allen. NOTA: Se recomienda que el ensamblaje de esta máquina lo lleven a cabo dos personas para evitar posibles lesiones.



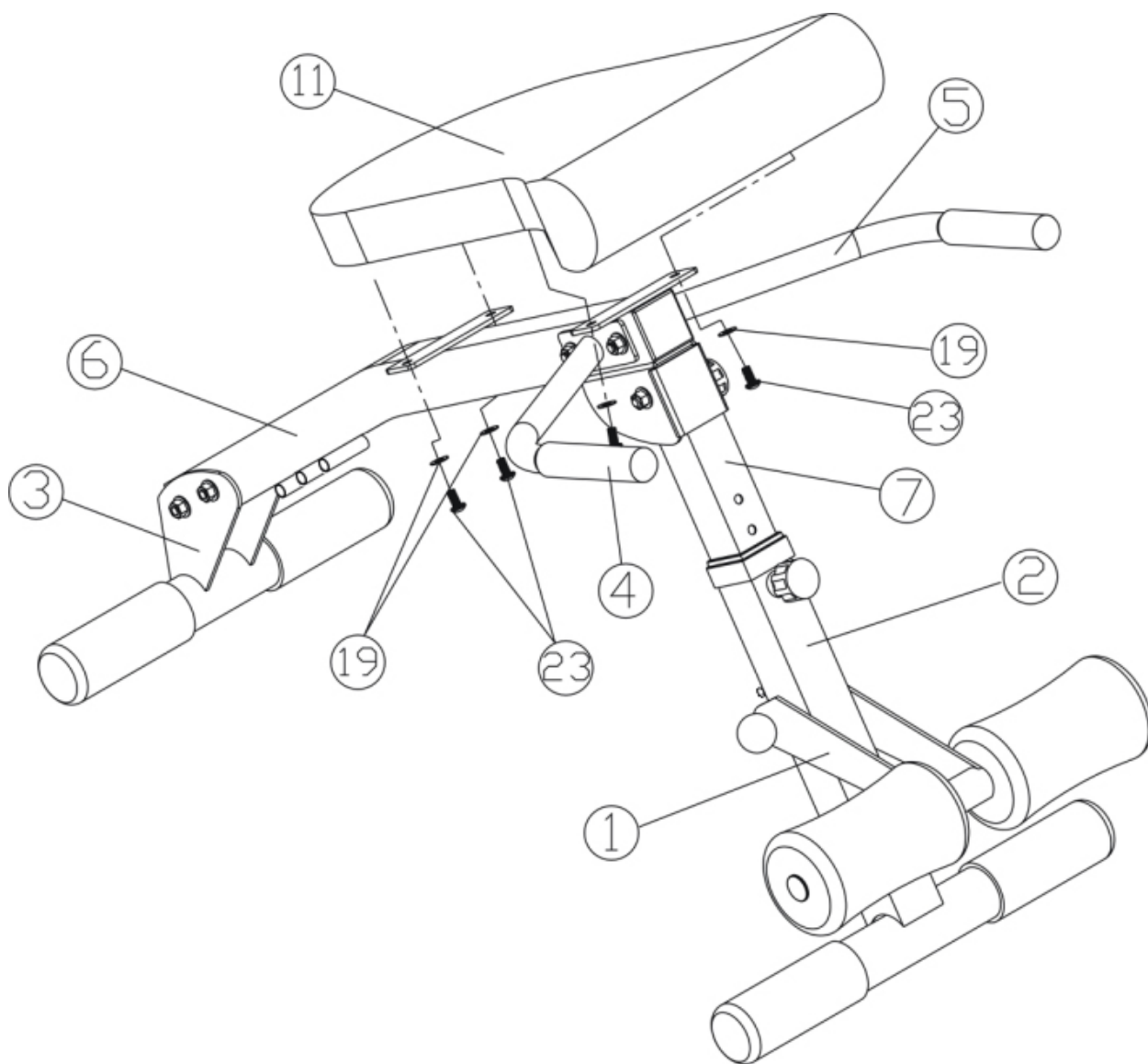
Paso 1

- A** Ajuste el tubo de base trasero (#3) al soporte del asiento (#6). Asegúrelo con dos tornillos Allen de M10 x 70mm (#21), arandelas de Ø 10mm (#18), y tuercas M10 (#20).
- B** Inserte el tubo ajustable interior (#7) en el tubo de base frontal (#2). Asegúrelo a la altura deseada insertando una perilla de bloqueo (#10) mediante el tubo de base frontal (#2) y en los orificios en el tubo ajustable interior (#7).
- C** Sujete el tubo ajustable interior (#7) al soporte del asiento (#6). Asegúrelo con un tornillo Allen de M10x65mm (#22), una arandela de Ø 10mm (#18) y una tuerca M10 (#20). Inserte la perilla de bloqueo (#10) en el soporte del asiento (#6) y en el borde exterior del tubo ajustable interior (#7) para ponerlo en posición. Para plegar el dispositivo retire la perilla de bloqueo y doble el tubo de base frontal hacia el soporte del asiento y empuje la perilla de bloqueo en el orificio en el tubo ajustable interior.



Paso 2

- A** Conecte el mango izquierdo (#5) y el mango derecho (#4) al soporte del asiento (#6). Asegúrelos con dos tornillos Allen de M10x70mm, arandelas de Ø 10mm (#18) y con tuercas M10 (#20).
- B** Inserte el tubo de espuma (#9) hasta la mitad mediante el orificio en el soporte de pies (#1). Empuje dos rollos de espuma (#8) hasta cada extremo del tubo de espuma (#9). Inserte una tapa de extremo de 25mm (#17) en cada rollo de espuma (#8).
- C** Ajuste el soporte de pies (#1) al tubo de base frontal (#2) alineando los orificios en el soporte de pies (#1) con los orificios en la parte trasera del tubo de base frontal (#2) e inserte el pin de bloqueo (#14).
El soporte de pies puede moverse y ajustarse en el soporte del asiento (#6) mediante el mismo proceso al hacer otros ejercicios.



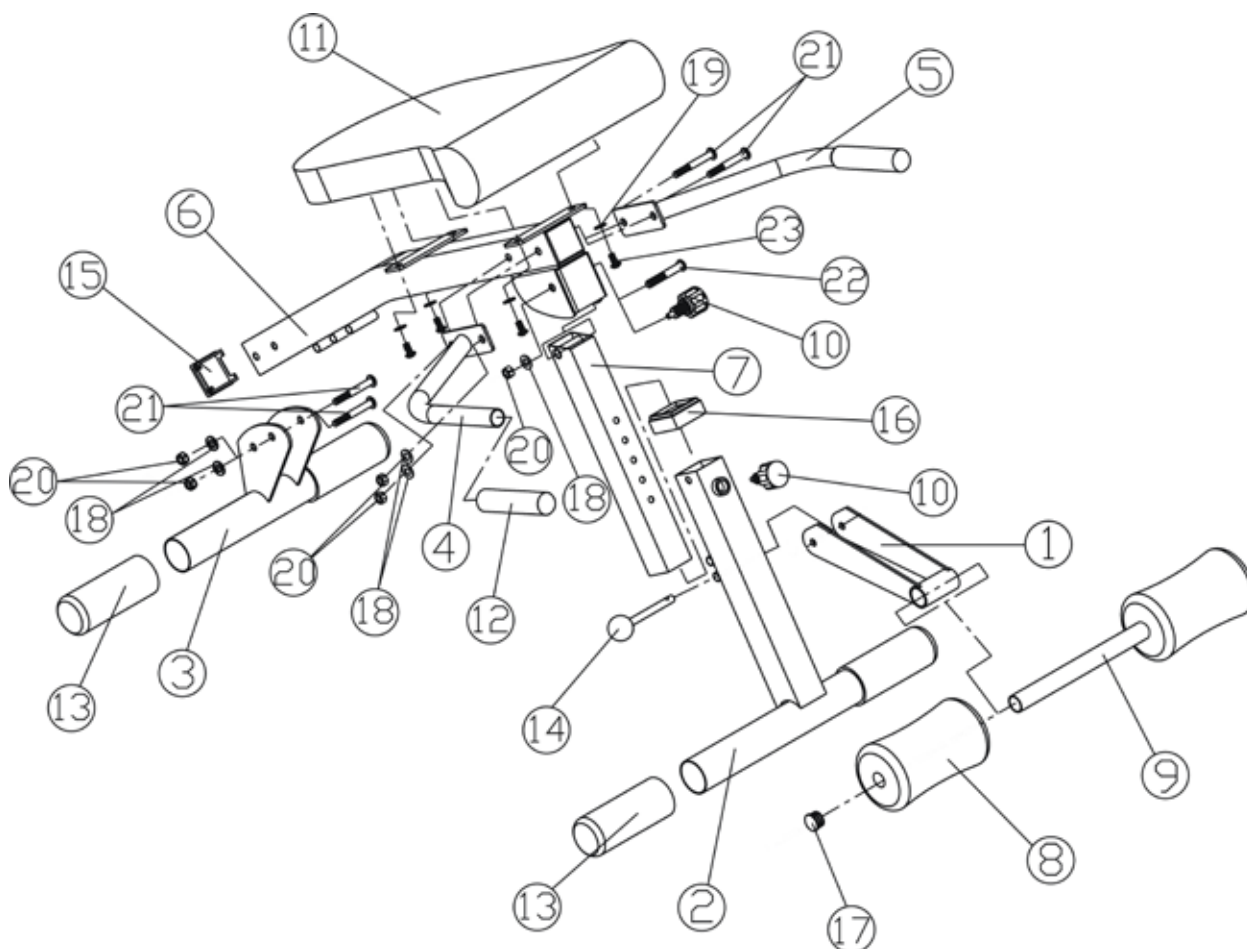
Paso 3

- A** Conecte la almohadilla del asiento (#11) al soporte del asiento (#6). Asegúrela desde la parte inferior con cuatro tornillos Allen M8x15mm (#23) y con arandelas Ø 8mm (#19).

4. ALMACENAMIENTO PARA AHORRAR ESPACIO

- A** Para plegar la unidad, afloje el tornillo de bloqueo (#10) debajo de la unión en la almohadilla del asiento y retírelo.
- B** Empuje el tubo de base frontal en la dirección de la unión en la almohadilla del asiento y empuje el pin de seguridad en el orificio del tubo ajustable interior.
- C** En esta posición podrá doblar y almacenar el dispositivo. Por ejemplo debajo de la cama o junto a un armario.

5. DIAGRAMA EN DESPIECE



LISTA DE PARTES

No.	Descripción	CTD	No.	Descripción	CTD
1.	Soporte de pies	1	13.	Tapa de extremo	4
2.	Tubo de base frontal	1	14.	Pin de bloqueo	1
3.	Tubo de base trasero	1	15.	Conector de extremo de 50X50	2
4.	Mango derecho	1	16.	Rodamiento de 50X45	1
5.	Mango izquierdo	1	17.	Tapa de extremo de Ø 25	2
6.	Soporte del asiento	1	18.	Arandela de Ø 10	5
7.	Tubo interior ajustable	1	19.	Arandela de Ø 8	4
8.	Rollo de espuma	2	20.	Tuerca M10	5
9.	Tubo de espuma	1	21.	Tornillo Allen de M10X70mm	4
10.	Perilla de bloqueo	2	22.	Tornillo Allen de M10X65mm	1
11.	Almohadilla del asiento	1	23.	Tornillo Allen de M8X15mm	4
12.	Mango antideslizante	2			

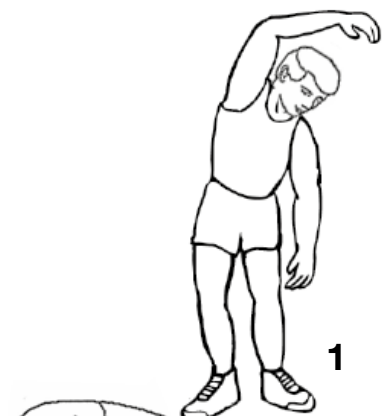
6. INSTRUCCIONES DE EJERCICIOS



Para evitar lesiones debe comenzar con ejercicio de calentamiento y de estiramiento antes de cada ejercicio.

No importa cómo se ejercite, por favor haga algo de estiramiento primero. Los músculos se extenderán fácilmente. Esto reduce el riesgo de espasmos, o alguna lesión muscular, durante el ejercicio. Para hacer calentamiento le sugerimos los siguientes ejercicios como se muestra en el gráfico: No estire o esfuerce sus músculos demasiado.

SI SIENTE DOLOR, DETÉNGASE!



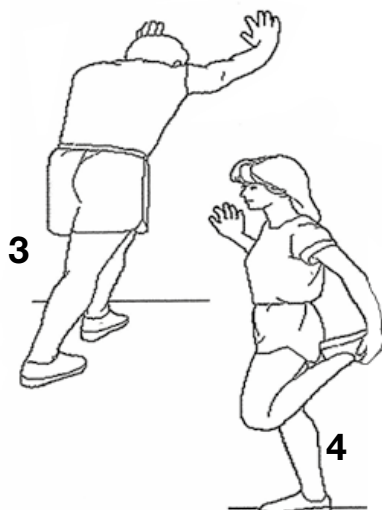
Flexiones laterales

Pase el brazo sobre su cabeza y doble la parte superior del cuerpo en la misma dirección. Mantenga esta posición de 10 a 15 segundos y enderécese lentamente. Repita esto 3 veces para cada lado. (imagen 1).



Tocar los dedos de los pies

Inclínese lentamente hacia adelante desde su cintura, dejando su espalda y hombros relajados mientras se estira hacia los dedos de sus pies. Llegue hasta donde más pueda y aguante durante 15 segundos. Y luego descanse, repita 3 veces. (imagen 2)



Estiramiento del tendón de Aquiles

Apóyese en una pared con su pierna izquierda frente a la derecha y con sus brazos hacia adelante. Mantenga recta su pierna derecha y el pie izquierdo en el suelo, luego doble la pierna derecha y apóyese hacia adelante moviendo sus caderas hacia la pared. Aguante, luego repítalo con el otro lado por 15 segundos. Luego descanse y repita 3 veces con cada pierna. (imagen 3)



Estiramiento de cuádriceps

Con una mano hacia la pared para el equilibrio, alcance su pie izquierdo por detrás y empujelo hacia arriba. Lleve su talón lo más cerca de sus glúteos. Aguante por 10-15 segundos, descanse. Repita tres veces con cada pie. (imagen 4)

Estiramiento del muslo interno

Siéntese con las suelas de sus pies junto con sus rodillas apuntando hacia afuera. Jale sus pies hacia su ingle tan cerca como sea posible. Empuje suavemente sus rodillas hacia el piso. Aguante por 15 segundos. Luego descanse y repita 3 veces. (imagen 5)

6.1 HIPEREXTENSIONES (ESTIRAMIENTO POSTERIOR)



EFECTO

Las hiperextensiones son un método de entrenamiento ideal para estirar la musculatura de la zona de la columna lumbar baja.

Para este ejercicio, se ubica el reposapiés sobre el marco del soporte del asiento (#6).



Posición inicial:

Durante el ejercicio ponga sus pies debajo del soporte de pies. La almohadilla del asiento soportará su zona pélvica. Cruce sus brazos detrás de su cabeza. Los codos apuntando hacia afuera. Comience a doblarse hacia adelante lentamente hasta que su muslo y su torso formen casi un ángulo recto.



De vuelta a la posición inicial:

Levante su torso lentamente de vuelta a la posición inicial donde su espalda y sus piernas estén formando una línea recta.



Durante el ejercicio evite arquear su espalda más allá de la línea corporal (torso-dorso-piernas). Además, para evitar una presión dolorosa en su espalda no gire el torso en ningún momento. Haga el ejercicio siempre de manera fluida y lenta.

6.2 FLEXIONES laterales



EFEECTO

Este es un ejercicio ideal para estirar los músculos laterales de su abdomen. Estos músculos soportan el movimiento lateral del tórax hacia la pelvis.

Para este ejercicio, se ubica el reposapiés sobre el marco del soporte del asiento (#6).



Posición inicial:

Acuéstese sobre la plataforma y ponga sus pies debajo del soporte de pies. Su zona pélvica estará reposando sobre la almohadilla del asiento y sus brazos estarán cruzados sobre el pecho. Baje su torso hacia el suelo. Deténgase cuando el torso esté como mínimo paralelo al suelo.



De vuelta a la posición inicial:

Levante su torso lentamente y vuelva a la posición inicial. Dependiendo de la intensidad del entrenamiento, repita este ejercicio de 10-20 veces y continúe con el lado opuesto.



Asegúrese de que sus piernas y su torso estén completamente estables. Mueva su torso solo de manera lateral para evitar demasiada presión en su espalda baja.

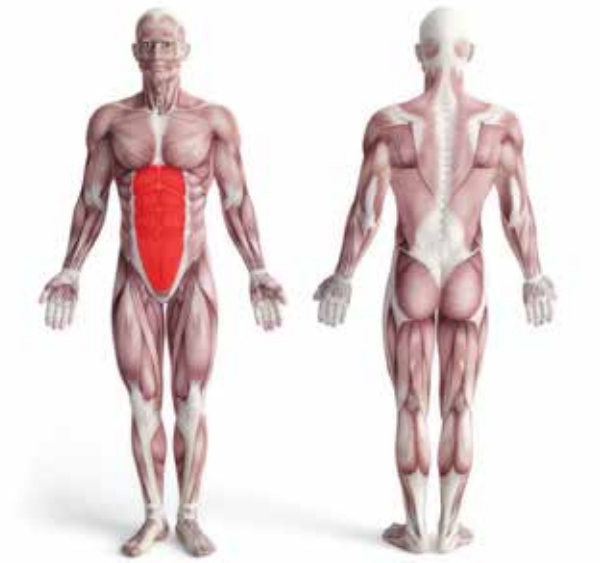
6.3 ABDOMINAL SIT-UP



EFFECTO

El abdominal sit-up es uno de los ejercicios abdominales más famosos. Este ejercicio se enfoca en una amplia zona muscular del abdomen.

Para este ejercicio, el reposapiés se ubica sobre el marco del tubo de base frontal (#2).



Posición inicial:

Acuéstese sobre la almohadilla del asiento y ponga sus pies debajo del soporte de pies. Ubique sus brazos junto a su cuerpo. De manera alternativa puede poner sus manos detrás de la cabeza. Levante su pecho hacia las rodillas, de manera que su torso cree una forma en V con sus muslos.



De vuelta a la posición inicial:

Baje su torso lentamente y vuelva a la posición inicial.



Para conseguir una mayor intensidad en el ejercicio, evite crear impulso con su torso en cualquier momento. Además, el ejercicio puede realizarse con placas de pesas.

7. CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- 1** Advertencia! El nivel de seguridad del aparato sólo puede mantenerse si se examina regularmente para detectar daños y desgaste
- 2** Vuelva a colocar las piezas defectuosas y / o mantener el equipo fuera de servicio hasta su reparación.
Prestar especial atención a los componentes más susceptibles al desgaste.
- 3** Lubricar las piezas con aceite de luz que se mueve periódicamente para evitar un desgaste prematuro.
- 4** El equipo se puede limpiar con un paño húmedo y un detergente no abrasivo.
No utilice disolventes.
- 5** No intente reparar este equipo usted mismo. En caso de tener alguna dificultad con el montaje, operación o uso de su producto ejercicio o si cree que hizo posible que tenga partes que faltan, póngase en contacto con el fabricante, su agente de servicio autorizado.

El peso neto del modelo es 11,5 kg. El tamaño de montaje es: 1050x530x640mm.

Este aparato ha sido probado y cumple con la norma EN ISO 20957-1: 2013
Clase H

MANUEL D'UTILISATEUR

FRANÇAIS



Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

construction
utilisation
réduction



En 3 étapes simples pour un démarrage rapide et sécurisé:

1. Scannez le code QR
2. Regarder des vidéos
3. Démarrez rapidement et en toute sécurité



Lien vers les vidéos:

<http://sportstech.de/qr/brt200.html>

Cher client,

Nous sommes très heureux que vous ayez choisi un appareil de SPORTSTECH. L'équipement sportif de SPORTSTECH vous offre la plus haute qualité et la dernière technologie.

Afin de profiter pleinement des performances de l'appareil et de pouvoir utiliser l'appareil pendant plusieurs années, veuillez lire attentivement ce manuel avant la mise en service et le démarrage de l'entraînement et utilisez l'appareil conformément aux instructions. La sécurité opérationnelle et le fonctionnement de l'appareil ne peuvent être garanties que si les prescriptions générales de sécurité et de prévention des accidents du législateur ainsi que les consignes de sécurité contenues dans ce mode d'emploi sont respectées. Nous n'assumons aucune responsabilité pour les dommages causés par une mauvaise utilisation ou un mauvais fonctionnement.



Assurez-vous que toutes les personnes qui utilisent ou vont utiliser l'appareil aient lu et compris le manuel d'utilisation.

Conservez le manuel de l'utilisateur dans un endroit sûr pour pouvoir y accéder à tout moment si nécessaire.

Sous réserve d'erreurs et d'omissions.

TABLE DES MATIÈRES

1.	AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT	54
2.	LISTE DES PIÈCES	56
3.	INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE	57
4.	STOCKAGE ÉCONOMIQUE	59
5.	DIAGRAMME VUE EXPLOSÉE	60
6.	INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT	61
6.1	HYPÉRÉXTENSIONS (ÉTIREMENT DU DOS)	62
6.2	PLIAGE DES CÔTES SUR UN BANC D'HYPEREXTENSION	63
6.3	SITS UP	64
7.	ENTRETIEN ET MAINTENANCE	65

1. AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT

- 1.** Il faut toujours garder les enfants et les animaux domestiques loin de la machine. NE laissez jamais les enfants sans surveillance dans la même pièce que la machine.
- 2.** L'appareil ne doit être utilisé que par une personne à la fois.
- 3.** Si l'utilisateur ressent des étourdissements, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes anormaux, arrêtez la séance d'entraînement immédiatement. CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN.
- 4.** Placez la machine sur une surface dégagée et nivelée. N'utilisez pas la machine près de l'eau ou à l'extérieur.
- 5.** La zone libre doit être d'au moins 0,6 m supérieure à la zone d'entraînement. Ceci est un espace où vous pouvez démonter en toute sécurité, sans obstruction, en cas d'urgence. Lorsque deux pièces d'équipement sont positionnés de manière adjacente à eachother la zone libre peut être partagée.
- 6.** Ne touchez surtout pas les pièces mobiles.
- 7.** Il faut toujours porter des vêtements d'entraînement appropriés lors des exercices. Il ne faut pas porter des robes ou tous autres vêtements qui pourraient être coincés dans la machine. Des chaussures de marche ou aérobiques sont également nécessaires lorsque vous utilisez la machine.
- 8.** Utilisez la machine uniquement pour les exercices, comme décrit dans ce manuel. N'utilisez pas des accessoires non recommandés par le fabricant.
- 9.** Ne placez aucun objet pointu autour de la machine.
- 10.** Les personnes handicapées ne doivent utiliser la machine que si elles sont accompagnées par une personne qualifiée ou un médecin.
- 11.** Avant d'utiliser la machine, il faut toujours faire des exercices d'étirement pour se réchauffer correctement.
- 12.** N'utilisez pas la machine si elle ne fonctionne pas correctement.
- 13.** Poids maximum de l'utilisateur: 130 kg.



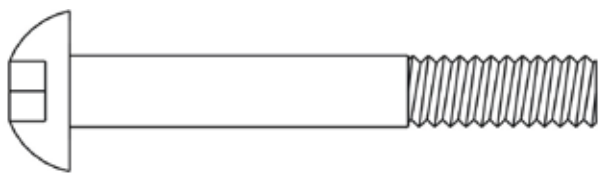
AVERTISSEMENT

AVANT DE COMMENCER TOUT PROGRAMME D'EXERCICE, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN. CECI EST PARTICULIEREMENT IMPORTANT POUR LES INDIVIDUS DE PLUS DE 35 ANS OU CEUX SOUFFRANT DE PROBLÈMES DE SANTÉ.

LISEZ TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT D'UTILISER N'IMPORTE QUEL EQUIPEMENT DE CONDITIONNEMENT PHYSIQUE. NOUS N'ASSUMONS AUCUNE RESPONSABILITÉ POUR LES BLESSURES PERSONNELLES OU LES DOMMAGES MATÉRIELS DUS A L'UTILISATION DE CE PRODUIT.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS.

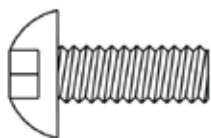
2. LISTE DES PIÈCES



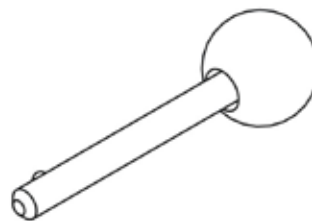
21 M10 x 70mm Boulon Allen (Qté 4)



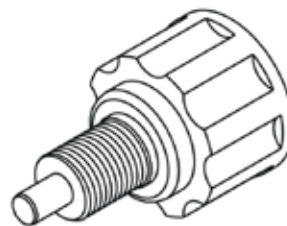
22 M10 x 65mm Boulon Allen (Qté 1)



23 M8 x 15mm Boulon Allen (Qté 4)



14 Goupille de verrouillage (Qté 1)



10 Bouton de verrouillage (Qté 2)



20 M10 Écrou
(Qté 5)

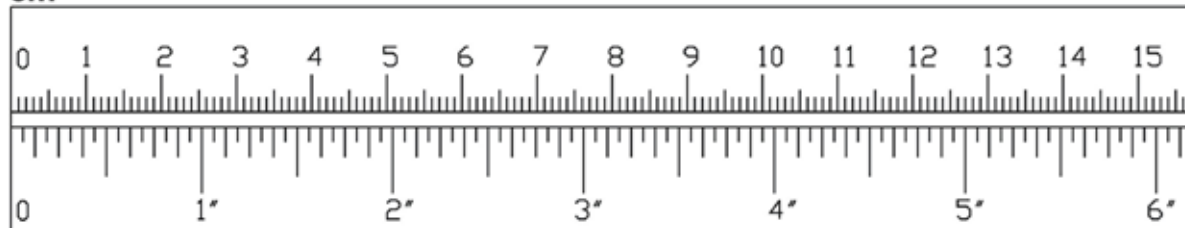


18 $\varnothing 10$ Rondelle
(Qté 5)



19 $\varnothing 8$ Rondelle
(Qté 4)

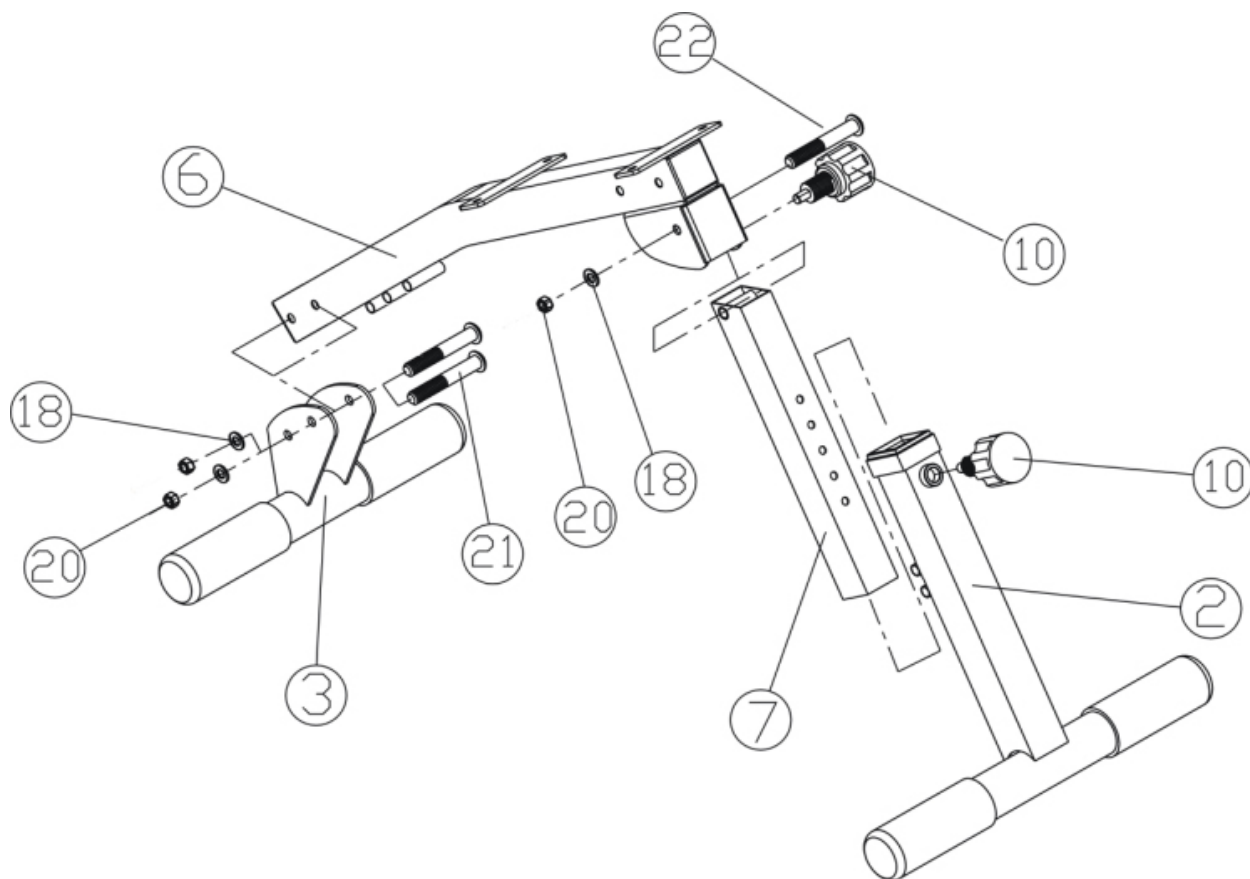
cm



3. INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

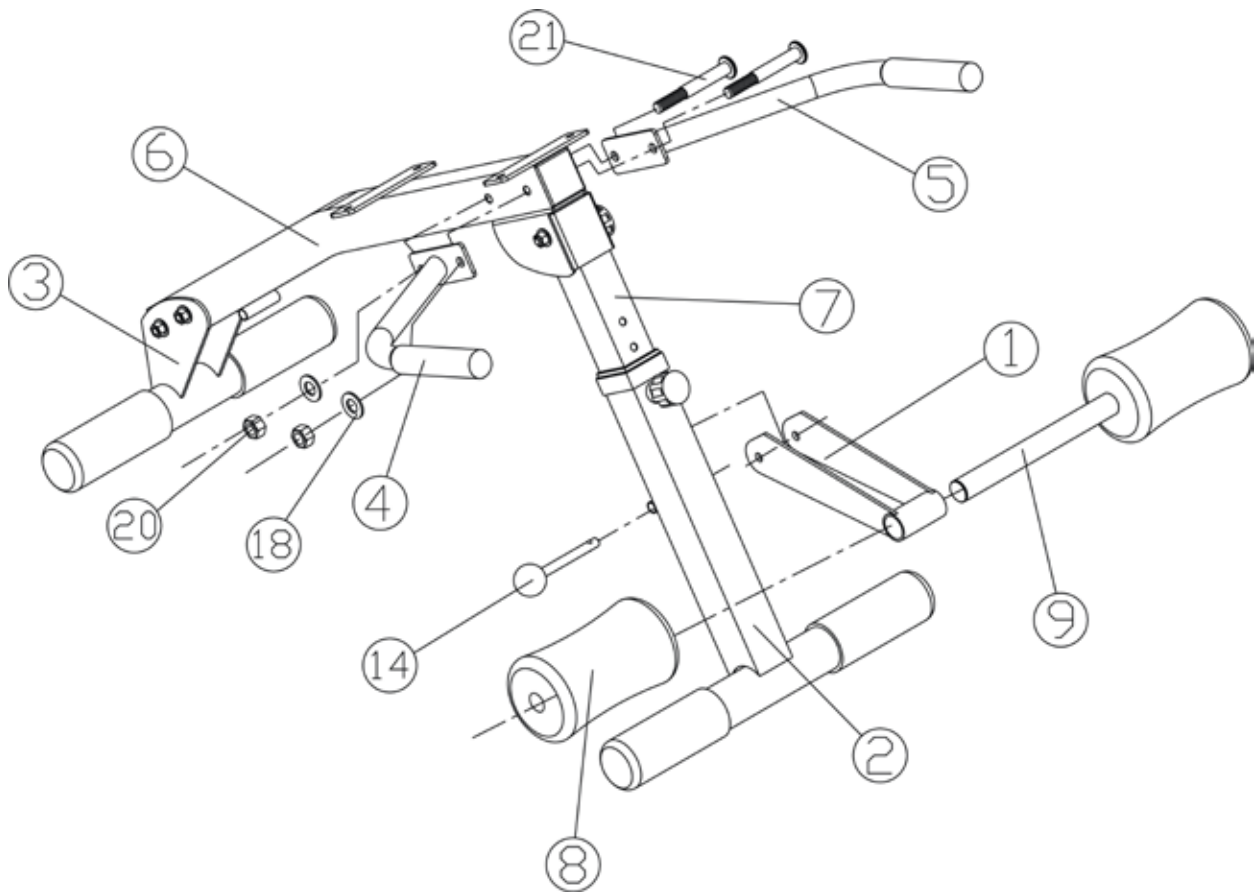


Outils nécessaires pour l'assemblage de la machine: Deux clés à molette et clés Allen. REMARQUE: Il est fortement recommandé que cette machine soit assemblée par deux personnes pour éviter d'éventuelles blessures.



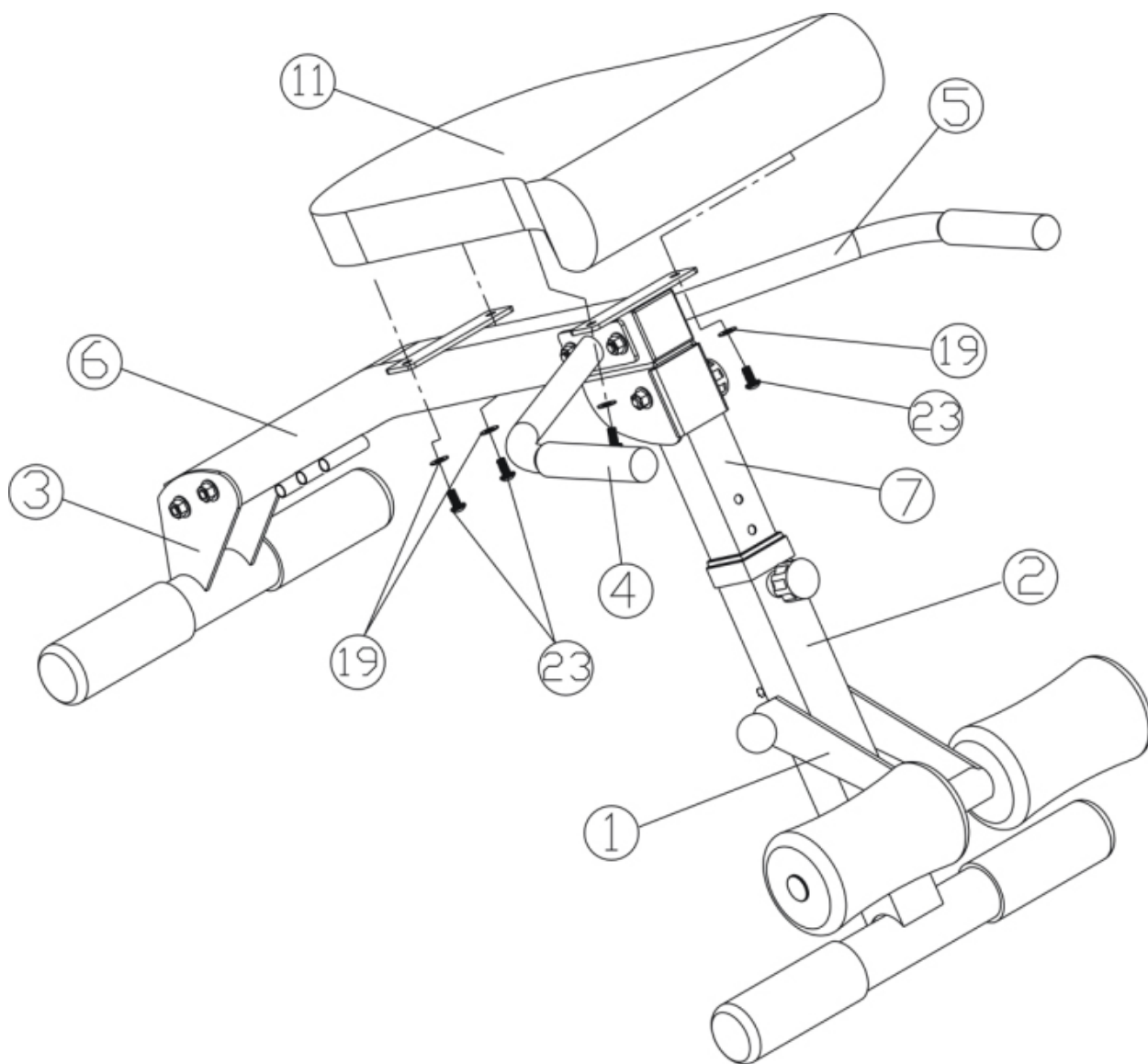
Etape 1

- A** Fixez le tube de base arrière (# 3) sur le support de siège (# 6). Fixez-le avec deux boulons Allen M10 x 70mm (n ° 21), rondelles Ø 10mm (n ° 18) et écrous M10 (n ° 20).
- B** Insérez le tube intérieur réglable (# 7) dans le tube de base avant (# 2). Fixez-le à la hauteur désirée, en insérant un bouton de verrouillage (# 10) à travers le tube de base avant (# 2) et dans les trous du tube ajustable à l'intérieur (# 7).
- C** Fixez le tube intérieur réglable (# 7) au support du siège (# 6). Fixez-le avec un boulon Allen M10x65mm (n ° 22), une rondelle de Ø 10mm (n ° 18) et un écrou M10 (n ° 20). Insérez le bouton de verrouillage (# 10) à travers le support de siège (# 6) et sur le bord extérieur du tube intérieur réglable (# 7) pour le verrouiller en position. Pour replier l'unité, tirez le Bouton de Verrouillage et repliez le Tube de la Base Avant vers le Support du Coussin du Siège et poussez le bouton de blocage dans le trou dans le Tube Réglable Intérieur.



Etape 2

- A** Attachez la poignée gauche (# 5) et la poignée droite (# 4) au support du coussin du siège (# 6). Fixez-les avec deux boulons Allen M10x70mm, rondelles Ø 10mm (n ° 18) et écrous M10 (n ° 20). Insérez le tube en mousse (# 9) dans le trou du support de pied (# 1).
- B** Poussez les deux rouleaux de mousse (# 8) à chaque extrémité du tube en mousse (# 9). Insérez un bouchon de 25 mm (# 17) dans chaque rouleau en mousse (n ° 8).
- C** Fixez le support de pied (# 1) au tube de base avant (# 2) en alignant les trous du support de pied (n ° 1) avec les trous situés à l'arrière du tube de base avant (n ° 2) (# 14).
Le support de pied peut être déplacé et fixé au tube de support du siège (n ° 6) en utilisant le même processus que lors des autres exercices.



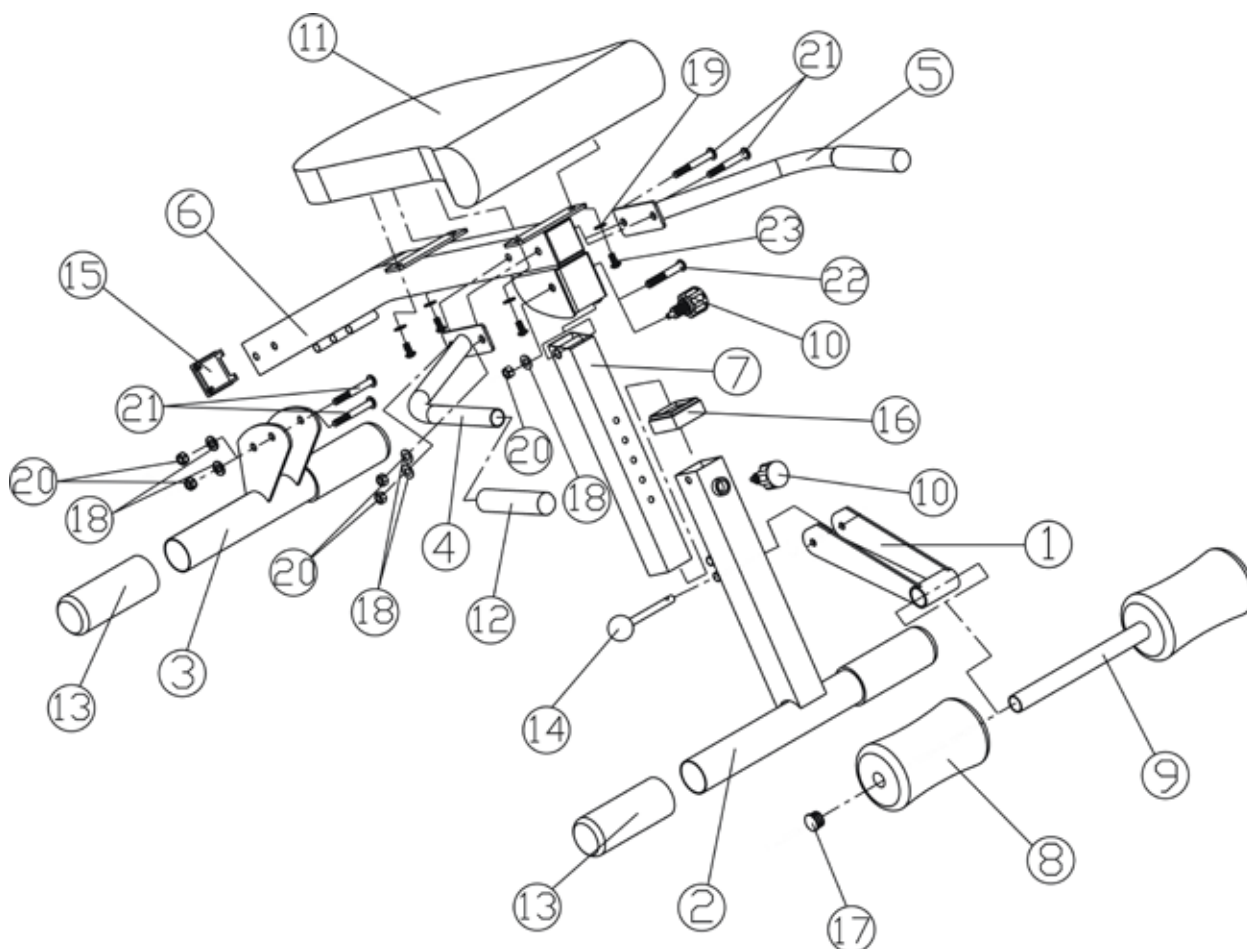
Etape 3

- A** Fixez le coussin du siège (n ° 11) au tube de support du siège (n ° 6). Fixez-le du côté inférieur avec quatre boulons Allen M8x15mm (# 23) et rondelles Ø 8mm (# 19).

4. STOCKAGE ÉCONOMIQUE

- A** Pour replier l'appareil, desserrez le vis de blocage (n ° 10) sous le coussin du siège et retirez le.
- B** Pousser le tube de support avant dans la direction la fixation du coussin de siège et la goupille de sécurité dans le trou du tube réglable intérieur.
- C** Dans cette configuration, vous pouvez compacter l'appareil. Par exemple sous le lit ou à côté d'un armoire.

5. DIAGRAMME VUE EXPLOSÉE



PARTS LIST

N°	Description	Qté
1.	Support de pied	1
2.	Tube de base avant	1
3.	Tube de base arrière	1
4.	Poignée droite	1
5.	Poignée gauche	1
6.	Support du coussin du siège	1
7.	Tube intérieur réglable	1
8.	Rouleau de mousse	2
9.	Tube en mousse	1
10.	Bouton de verrouillage	2
11.	Coussin	1
12.	Poignée	2

N°	Description	Qté
13.	Embout	4
14.	Broche de verrouillage	1
15.	Embout 50X50	2
16.	50X45 Douille	1
17.	Embout Ø 25	2
18.	Rondelle Ø 10	5
19.	Rondelle Ø 8	4
20.	Écrou M10	5
21.	Boulon Allen M10X70mm	4
22.	Boulon Allen M10X65mm	1
23.	Boulon Allen M8X15mm	4

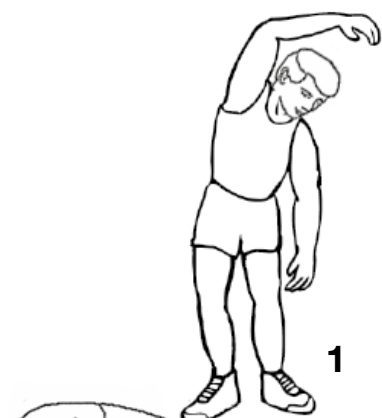
6. INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT



Pour éviter les blessures, vous devriez commencer par des exercices d'échauffement et d'étirement avant chaque séance d'entraînement.

Peu importe comment vous faites du sport, veuillez faire un peu d'étirement au début. Le muscle chaud s'étendra facilement. Cela réduit le risque d'un spasme, ou de blessures musculaires, pendant l'exercice. Pour vous réchauffer, nous vous suggérons les exercices d'étirement suivant tels qu'ils sont illustrés dans les graphiques suivant : Il ne faut pas trop s'étirer ou tirer vos muscles.

SI ÇA FAIT MAL, IL FAUT ARRÊTER IMMÉDIATEMENT!



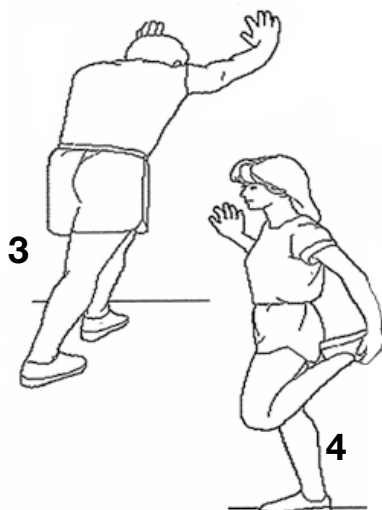
Pliage des côtes

Passez le bras au-dessus de votre tête et pliez le haut du corps dans la même direction. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes et redressez-vous lentement. Répétez cette opération 3 fois pour chaque côté. (Image 1).



Toucher votre orteil

Allez vers l'avant de votre taille en laissant votre dos et vos épaules se détendre pendant vous vous étirez vers vos orteils, Essayez de vous étirer autant que vous le pouvez et ceci pour 15 fois. Et puis se détendre, répétez 3 fois. (Image 2)



Étirement tendon d'Achille

Penchez vous contre un mur avec votre jambe gauche devant la droite et vos bras en avant, Gardez votre jambe droite et le pied gauche sur le plancher, puis pliez la jambe gauche et penchez vous en avant en déplaçant vos hanches vers le mur, Maintenez, puis Répétez de l'autre côté 15 fois. Ensuite, détendez-vous et répétez 3 fois pour chaque jambe. (Image 3)



Étirement du quadriceps

Avec une main contre un mur pour l'équilibre, essayez d'atteindre votre derrière et tirez votre pied droit vers le haut. Apportez votre talon au plus près de vos fesses. Comptez jusqu'à 10-15, détendez vous vous. Répétez trois fois pour chaque pied. (Image 4)

Étirement de l'intérieur de la cuisse

Asseyez-vous avec la plante des pieds avec vos genoux pointant vers l'extérieur. Tirez vos pieds le plus près possible de l'aîne. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Tenez vous en comptant jusqu'à 15. Ensuite, détendez-vous et répétez 3 fois. (Image 5)

6.1 HYPÉRÉXTENSIONS (ÉTIREMENT DU DOS)



EFFET

Les hyperextensions constituent une méthode d'entraînement optimale pour renforcer la musculature de la zone inférieure de la colonne lombaire.

Pour cet exercice, le repose-pieds est monté sur le cadre du support de siège (n° 6).



Position de départ:

Au cours de l'exercice mettez vos pieds sous le support de pied. Les coussinets de siège protègent votre région pelvienne. Croisez vos bras derrière votre tête. Les coudes seront orientés vers l'extérieur. Commencez à vous pencher en avant lentement jusqu'à ce que votre cuisse et votre torse forment presque un angle droit.



Retour à la position de départ:

Soulevez lentement votre torse en arrière vers la position de départ où votre dos et vos jambes formaient une ligne droite.



Pendant l'exercice évitez de cambrer votre dos après la ligne du corps (Torso-dos-jambes). En outre, pour éviter une pression douloureuse sur votre dos ne balancez pas le torse à tout moment. Faites l'exercice toujours d'une manière fluide et lente.

6.2 PLIAGE DES CÔTES SUR UN BANC D'HYPEREXTENSION



EFFET

Cet exercice est une formation optimale pour renforcer vos muscles abdominaux latéraux. Ces muscles soutiennent le mouvement latéral du thorax vers le bassin.

Pour cet exercice, le repose-pieds est monté sur le cadre du support de siège (n° 6).



Position de départ:

Allongez-vous sur le côté sur le banc et accrochez vos pieds sous le support de pied. Votre région pelvienne est couchée sur le coussin du siège et vos bras sont croisés sur la poitrine. Abaissez votre torse vers le sol. Arrêtez le mouvement lorsque le torse est au moins parallèle au plancher.



Retour à la position de départ:

Soulevez votre torse lentement et revenez à votre position de départ. Selon l'intensité de l'entraînement, répétez cet exercice 10-20 fois et continuez la même action avec le côté opposé.



Assurez-vous que vos jambes et votre torse restent complètement stables. Déplacez votre tronc uniquement latéralement pour éviter de mettre de la pression sur votre bas du dos.

6.3 SITS UP



EFFET

Le Sit-Up est l'un des exercices abdominaux les plus célèbres.

Cet exercice se concentre sur le gros muscle abdominal.

Pour cet exercice, le repose-pied est monté sur le cadre du tube de base avant (n° 2).



Position de départ:

Allongez-vous sur le coussin du siège et mettez vos pieds sous le support de pied support. Placez vos bras à côté de votre corps. Alternativement, vous pouvez mettre vos mains derrière votre tête. Levez votre torse vers le haut des genoux, de sorte que votre torse crée une forme de V avec vos cuisses.



Retour à la position de départ:

Abaissez votre torse lentement et retournez à la position de départ.



Pour atteindre une intensité d'entraînement plus élevée, évitez d'entraîner votre torse à tout moment. De plus, l'exercice peut être effectué avec des plaques pondérées.

7. ENTRETIEN ET MAINTENANCE

- 1** Attention! Le niveau de l'équipement de sécurité ne peut être maintenue si elle est régulièrement examinée pour les dommages et l'usure.
- 2** Remplacer les pièces défectueuses immédiatement et / ou maintenir l'équipement hors d'usage jusqu'à ce que la réparation.
Portez une attention particulière aux éléments les plus sensibles à l'usure.
- 3** Graisser les pièces mobiles avec une huile légère périodiquement pour éviter une usure prématurée.
- 4** L'équipement peut être nettoyé à l'aide d'un chiffon humide et un détergent non abrasif.
Ne pas utiliser de solvants.
- 5** Ne pas essayer de réparer cet appareil vous-même. Si vous avez des difficultés avec le montage, le fonctionnement ou l'utilisation de votre produit d'exercice ou si vous pensez que vous avez peut-être des pièces manquantes, contactez le fabricant, son agent de service agréé.

Le poids net du modèle est de 11,5 KG. La taille de l'ensemble est: 1050x530x640mm.

Cet appareil a été testé et il est conforme à la norme EN ISO 20957-1: 2013
Classe H

MANUALE DELL'UTENTE

ITALIANO

Il nostro **Video Tutorial** per te!

Montaggio
Utilizzo
Smontaggio



3 semplici passaggi per un inizio veloce e sicuro:

1. Scannerizza il QR-Code
2. Guarda il Video
3. Inizia ad allenarti!



Link per visualizzare il video:
<http://sportstech.de/qr/brt200.html>

Gentile cliente,

Siamo lieti che lei abbia scelto un apparecchio della gamma di prodotti SPORTSTECH. Le attrezzature sportive SPORTSTECH offrono la massima qualità e la tecnologia più moderna.

Al fine di sfruttare appieno le prestazioni del dispositivo, e di avere molti anni di piacere nell'utilizzarlo, si prega di leggere attentamente questo manuale prima di avviarlo e di iniziare l'allenamento e utilizzare il dispositivo secondo le istruzioni. La sicurezza d'uso e la funzionalità del dispositivo possono essere garantite solo se vengono rispettate le norme di sicurezza e antinfortunistiche generali del legislatore, nonché le istruzioni di sicurezza contenute in questo manuale. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni causati da un uso improprio o un funzionamento non corretto.



Si prega di assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il dispositivo abbiano letto e compreso il manuale dell'utente.

Conservare il manuale in un luogo sicuro per poterlo consultare in qualsiasi momento, se necessario.

Salvo errori e modificazioni.

SOMMARIO

1.	AVISO IMPORTANTE DI SICUREZZA.....	70
2.	MATERIALE NELLA CONFEZIONE.....	72
3.	ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO	73
4.	IMMAGAZZINAMENTO SALVA SPAZIO	75
5.	SCHEMA ESPORATO	76
6.	ISTRUZIONI PER L'ALLENAMENTO	77
6.1	IPERESTENSIONI (STRETCHING DELLA SCHIENA)	78
6.2	PIEGAMENTI LATERALI SULLA PANCA PER IPERTENSIONI	79
6.3	SIT UP	80
7.	CURA E MANUTENZIONE.....	81

1. AVVISO IMPORTANTE DI SICUREZZA

1. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontano dall'attrezzo. NON lasciare i bambini incustoditi nella stessa stanza con l'attrezzo
2. Solo una persona alla volta dovrebbe utilizzare l'attrezzo.
3. Se l'utilizzatore avverte vertigini, nausea, dolore al petto, o altri sintomi anormali, deve subito **INTERROMPERE** l'allenamento. **CONSULTARE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.**
4. Posizionare l'attrezzo su una superficie libera e livellata. NON utilizzare la macchina in prossimità di acqua o all'esterno.
5. L'area libera deve essere di almeno 0,6 m più grande della zona di allenamento. Si tratta di uno spazio dove si può tranquillamente smontare, senza ostacoli, in caso di emergenza. Dove due apparecchiature sono posizionati Adiacente alla vicenda la zona di libero può essere condivisa.
6. Tenere le mani lontane dalle parti in movimento.
7. Indossare sempre indumenti adeguati per allenarsi durante l'allenamento. NON indossare abiti o altri indumenti che potrebbero impigliarsi nella macchina. Sono anche necessarie scarpe da corsa o da aerobica quando si utilizza la macchina.
8. Utilizzare la macchina solo per l'uso previsto, come descritto in questo manuale. Non utilizzare accessori non raccomandati dal fabbricante.
9. Non posizionare oggetti appuntiti intorno alla macchina.
10. Una persona disabile non dovrebbe usare la macchina senza l'assistenza di una persona qualificata o di medico curante.
11. Prima di utilizzare la macchina per allenarsi, fare sempre esercizi di stretching per riscaldare adeguatamente i muscoli.
12. Non utilizzare mai la macchina se essa non funziona correttamente.
13. Peso massimo per utilizzatore: 130 kg.



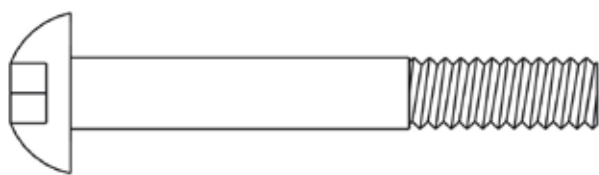
ATTENZIONE

PRIMA DI INIZIARE UN PROGRAMMA DI ESERCIZI, CONSULTARE IL MEDICO. CIÒ È PARTICOLARMENTE IMPORTANTE PER GLI INDIVIDUI DI ETÀ SUPERIORE AI 35 ANNI O PER PERSONE CON PROBLEMI DI SALUTE PREESISTENTI.

LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE QUALSIASI ATTREZZATURA PER IL FITNESS. WE NON SI ASSUME ALCUNA RESPONSABILITÀ PER LESIONI PERSONALI O DANNI SUBITI DA O ATTRAVERSO L'USO DI QUESTO PRODOTTO.

CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI.

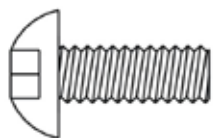
2. MATERIALE NELLA CONFEZIONE



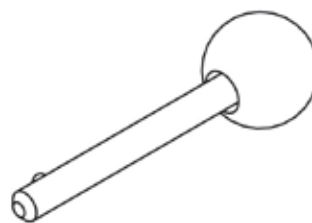
21 M10 x 70mm Bullone a brugola (Qtá 4)



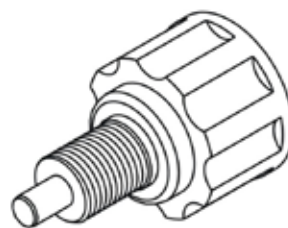
22 M10 x 65mm Bullone a brugola (Qtá 1)



23 M8 x 15mm Bullone a brugola (Qtá 4)



14 Perno di bloccaggio (Qtá 1)



10 Manopola di bloccaggio (Qtá 2)



20 M10 Dado
(Qtá 5)

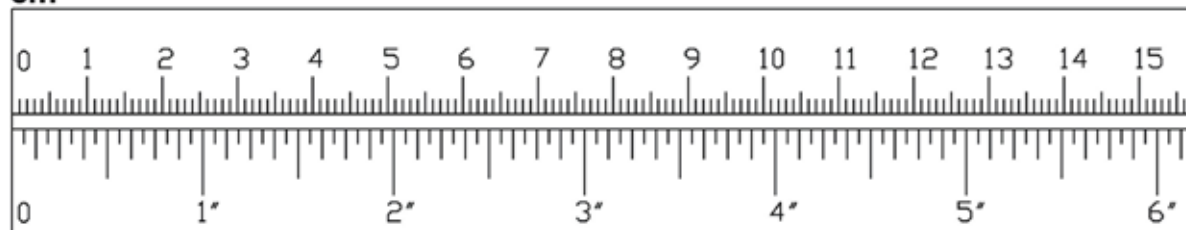


18 $\varnothing 10$ Rondella
(Qtá 5)



19 $\varnothing 8$ Rondella
(Qtá 4)

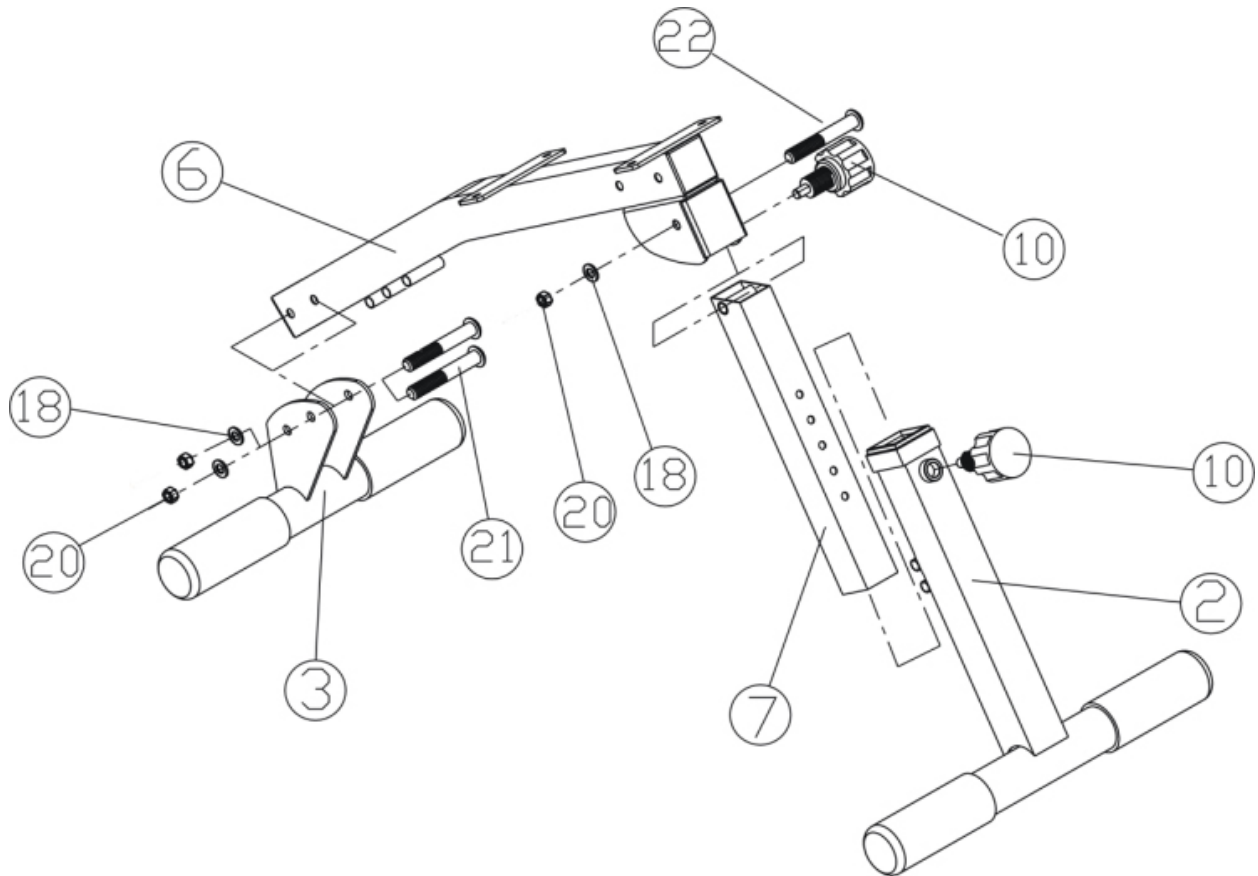
cm



3. ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO

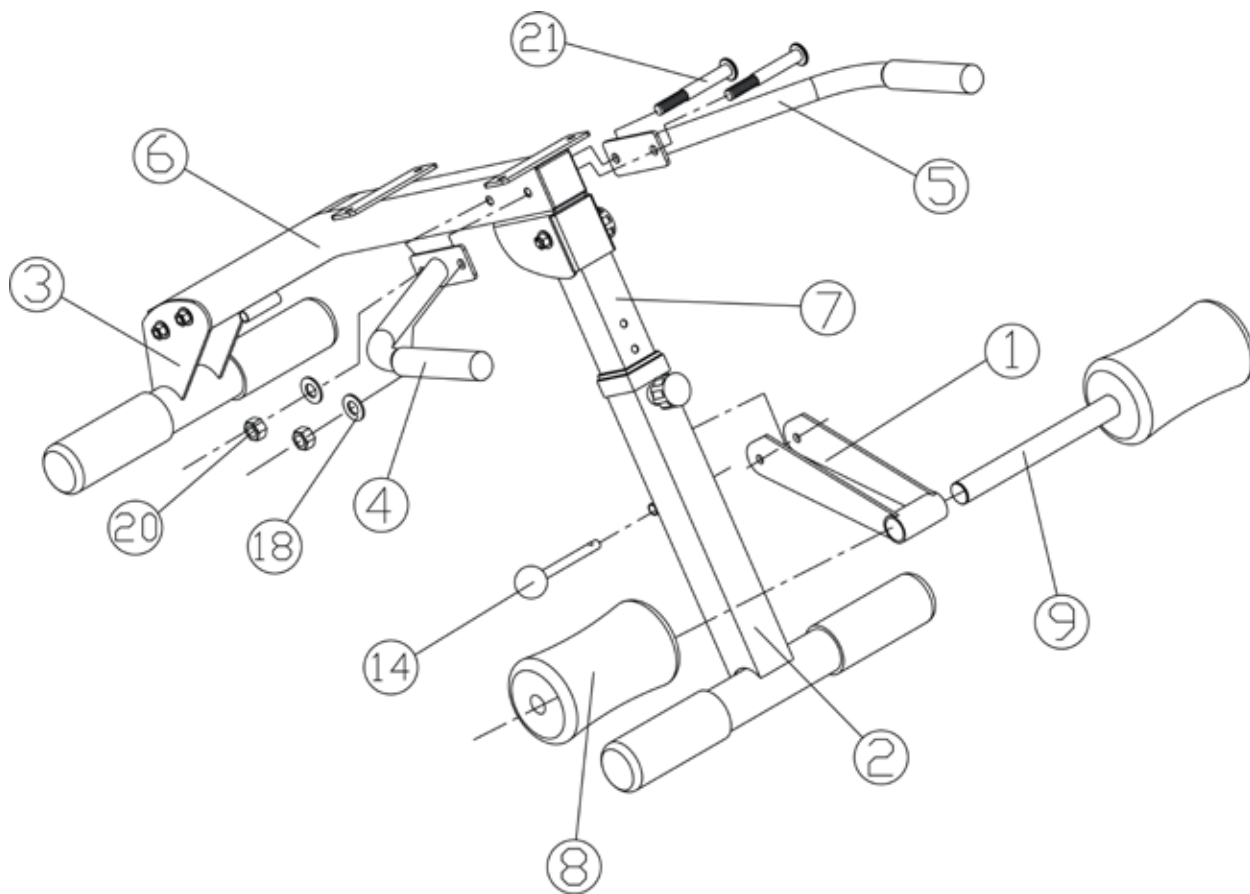


Strumenti necessari per il montaggio della macchina: due chiavi regolabili e chiavi a brugola **NOTA:** è consigliabile che questa macchina sia assemblata da due persone per evitare possibili lesioni.



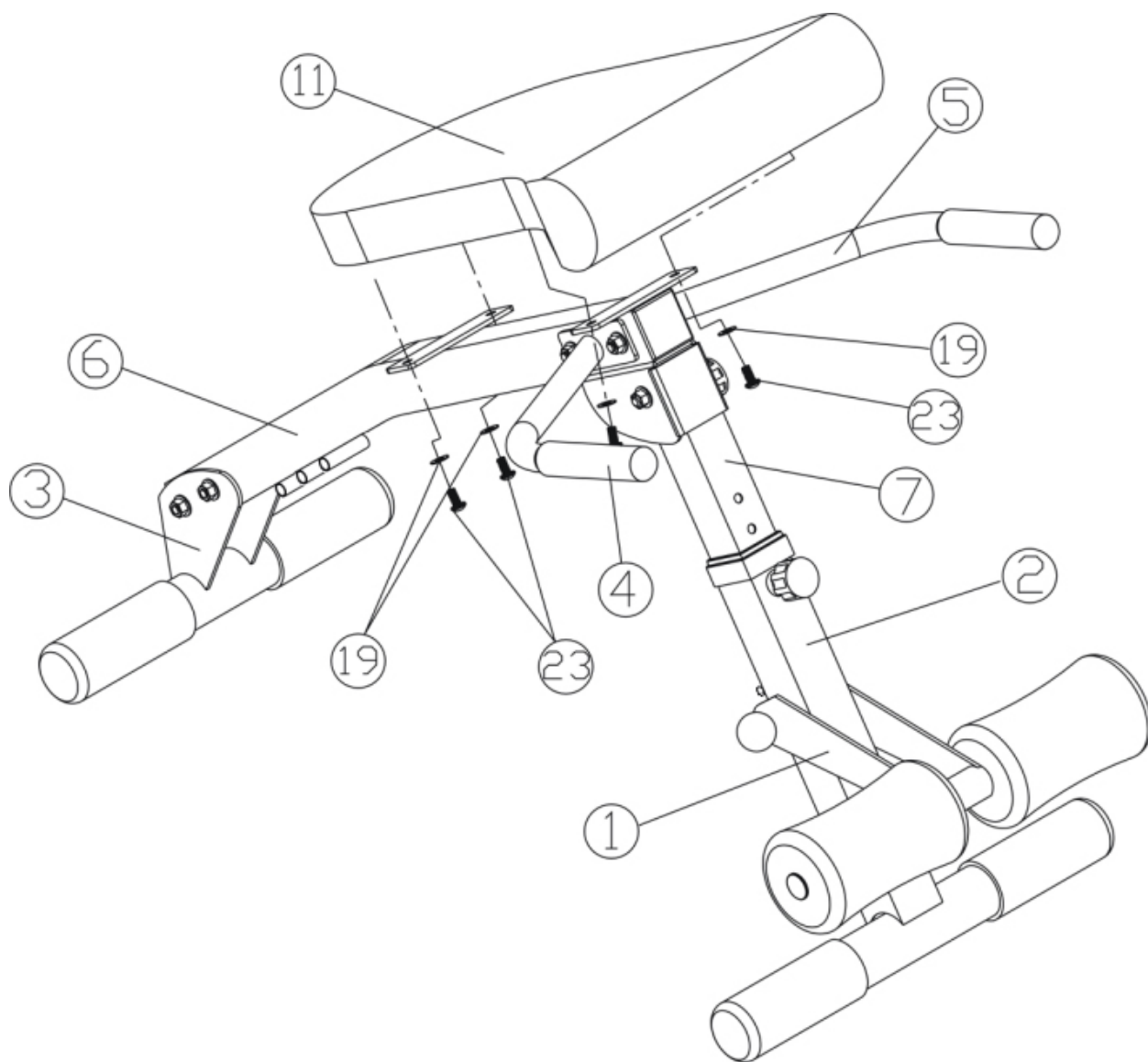
Fase 1

- A** Fissare il tubo di base posteriore (# 3) al supporto del sedile (# 6). Fissare con due bulloni a brugola M10 x 70mm (# 21), Ø rondelle da 10mm (# 18) e dadi M10 (# 20).
- B** Inserire il tubo interno regolabile (7 #) nel tubo base anteriore (# 2). Fissarlo all'altezza desiderata, inserendo una manopola di bloccaggio (# 10) attraverso il tubo di base anteriore (# 2) e nei fori nel tubo regolabile interno (# 7).
- C** Fissare il tubo interno regolabile (# 7) al supporto del sedile (# 6). Fissare con un bullone a brugola M10x65mm (# 22), una rondella Ø da 10 millimetri (# 18) e un dado M10 (# 20). Inserire la manopola di bloccaggio (# 10) attraverso il supporto del sedile (# 6) e sul bordo esterno del tubo interno regolabile (# 7) per bloccarlo in posizione. Per ripiegare l'unità, tirare fuori la manopola di bloccaggio e piegare il tubo di base anteriore verso il supporto del sedile e spingere la manopola di bloccaggio nel foro del tubo regolabile interno.



Fase 2

- A** Fissare l'impugnatura sinistra (# 5) e l'impugnatura destra (# 4) al supporto del sedile (# 6). Fissarle con due M10x70mm bulloni a brugola, Ø rondelle da 10 millimetri (# 18) e M10 dadi (# 20). Inserire il tubo in gomma (# 9) a metà strada attraverso il foro della staffa di supporto del piede (# 1).
- B** Spingere due rulli in gomma (# 8) su ogni estremità del tubo in gomma (# 9). Inserire un tappo da 25 millimetri (# 17) in ogni rullo di gomma (# 8).
- C** Montare il supporto del piede (# 1) al tubo di base della parte anteriore (# 2) allineando i fori nella staffa di supporto del piede (# 1) con i fori sul retro del tubo di base della parte anteriore (# 2) e inserire il perno (# 14).
La staffa di supporto del piede può essere spostata e collegata al tubo di supporto del sedile (# 6) con lo stesso processo durante l'allenamento.



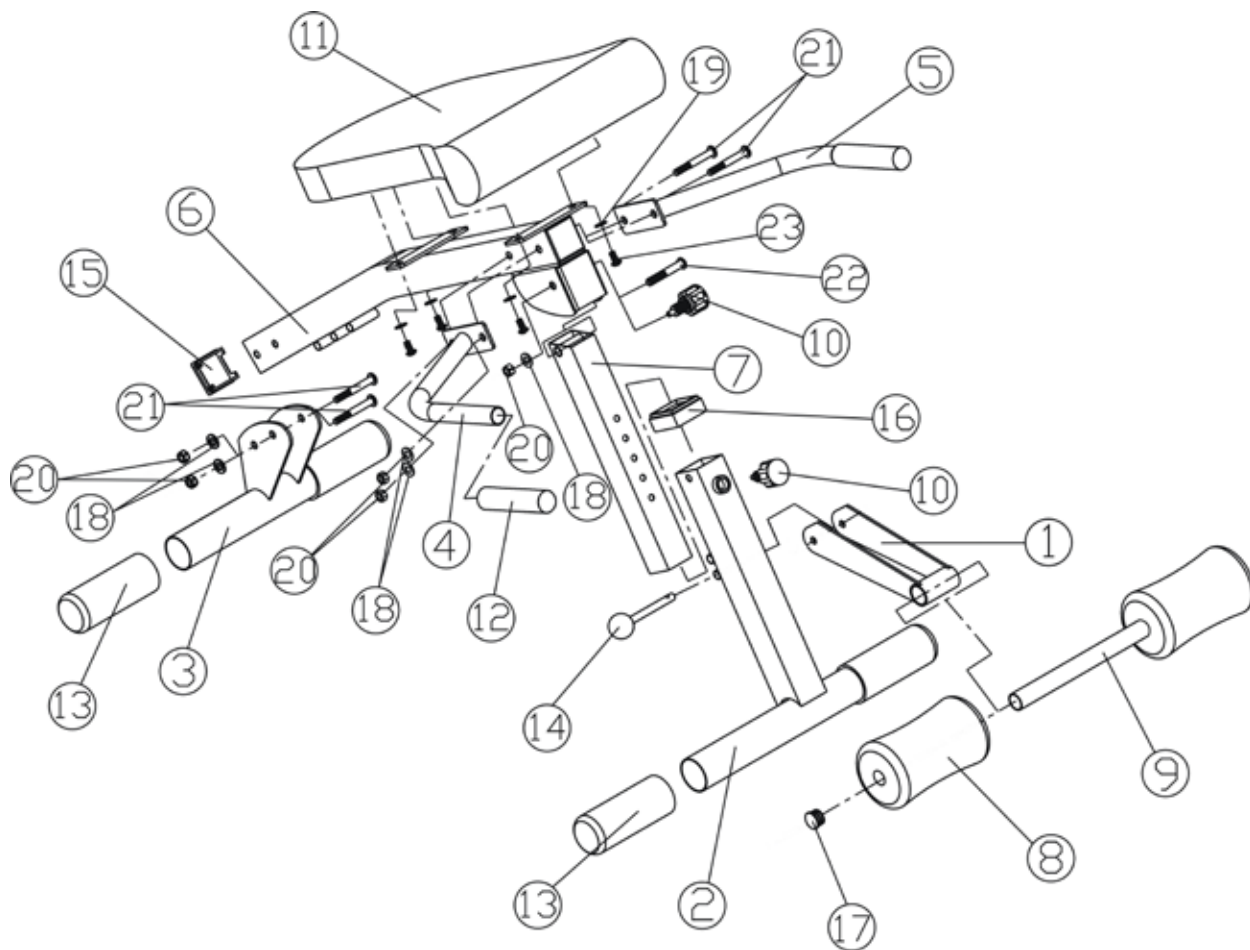
Fase 3

- A** Fissare il sedile (# 11) per il tubo di supporto al sedile (# 6). Fissarlo dal basso con quattro bulloni a brugola M8x15mm (# 23) e Ø rondelle 8mm (# 19).

4. IMMAGAZZINAMENTO SALVA SPAZIO

- A** Per ripiegare l'unità, allentare il perno di bloccaggio (# 10) sotto l'attacco del sedile ed estrarlo.
- B** Inserire il tubo di supporto anteriore nella direzione dell'attacco del sedile ed il perno di fissaggio nel foro del tubo interno regolabile.
- C** In questa configurazione è possibile immagazzinare il dispositivo in maniera compatta. Per esempio, sotto il letto o accanto ad un armadio.

5. SCHEMA ESPLORATO



ELENCO DELLE PARTI

No	Descrizione	Qtá	No	Descrizione	Qtá
1.	Staffa di supporto piede	1	13.	Tappo	4
2.	Tubo di base anteriore	1	14.	Perno di chiusura	1
3.	Tubo di base posteriore	1	15.	50X50 Tappo sottile	2
4.	Impugnatura destra	1	16.	50x45 Fodera isolante	1
5.	Impugnatura sinistra	1	17.	Ø 25 Tappo	2
6.	Supporto sedile	1	18.	Ø 10 Rondella	5
7.	Tubo interno regolabile	1	19.	Ø 8 Rondella	4
8.	Rullo in gomma	2	20.	M10 Dado	5
9.	Tubo in gomma	1	21.	M10X70mm bullone a brugola	4
10.	Manopola di bloccaggio	2	22.	M10X65mm bullone a brugola	1
11.	Sedile	1	23.	M8X15mm bullone a brugola	4
12.	Manubrio	2			

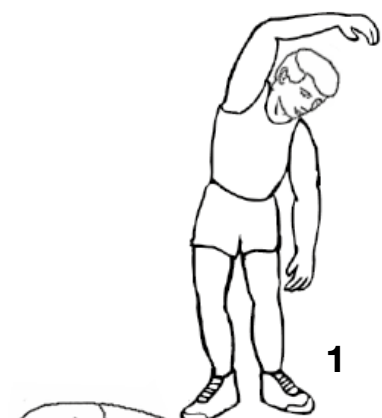
6. ISTRUZIONI PER L'ALLENAMENTO



Per prevenire infortuni, è consigliabile iniziare l'allenamento con esercizi di riscaldamento e di stretching.

Non importa come si pratica lo sport, l'importante è iniziare ogni allenamento con lo stretching. Il muscolo riscaldato si stenderà più facilmente. Questo riduce il rischio di spasmo, o di lesioni muscolari durante l'esercizio. Per il riscaldamento, suggeriamo il seguente esercizio di stretching, come mostrato nel grafico: non sforzare eccessivamente o tirare i muscoli durante lo stretching.

SE SI AVVERTE DOLORE, FERMARSI!



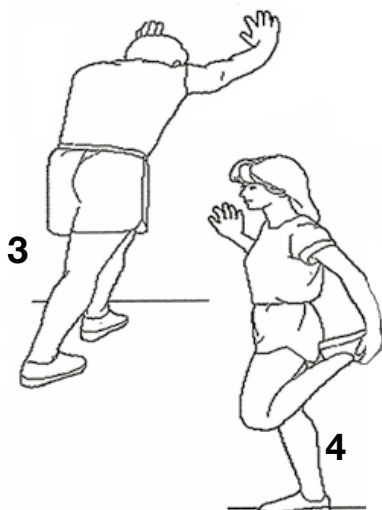
Piegamenti laterali

Passare il braccio sopra la testa e piegare la parte superiore del corpo nella stessa direzione. Mantenere questa posizione da 10 a 15 secondi e raddrizzare lentamente il corpo. Ripetere questa operazione 3 volte per ogni lato. (Foto 1).



Toccare le punte dei piedi

Piegarsi lentamente in avanti col busto, lasciando che la schiena e le spalle si rilassino allungandosi verso le dita dei piedi, arrivare più in basso, per quanto sia possibile, e trattenere la posizione per 15 secondi. Poi rilassare i muscoli, e ripetere 3 volte. (Foto 2)



Stretching del polpaccio e del tallone

Appoggiarsi ad una parete con la gamba sinistra davanti alla destra e le braccia in avanti, tenere la gamba destra dritta e il piede sinistro sul pavimento, poi piegare la gamba sinistra e piegarsi in avanti muovendo i fianchi verso il muro, trattenere la posizione, poi ripetere dall'altro lato per 15 secondi. Poi rilassare i muscoli e ripetere 3 volte per ogni gamba. (Foto 3)



Stretching del quadricipite

Con una mano contro una parete per mantenere l'equilibrio, mettere le mani dietro la schiena e tirare il piede verso la schiena. Portare il tallone il più vicino possibile ai glutei. Trattenere per 10-15 secondi, poi rilassare i muscoli. Ripetere tre volte per ogni piede. (Foto 4)



Stretching dell'interno della coscia

Sedersi con le piante dei piedi unite e con le ginocchia che puntano verso l'esterno. Tirare i piedi il più vicino possibile all'inguine. Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Mantenere la posizione per 15 secondi. Poi rilassare i muscoli e ripetere 3 volte. (Foto 5)

6.1 IPERESTENSIONI (STRETCHING DELLA SCHIENA)



EFFETTO

Le iperestensioni sono un metodo di allenamento ottimale per rafforzare la muscolatura della zona lombare inferiore.

Per questo esercizio, il poggipiedi è montato sul telaio del supporto del sedile (# 6).



Posizione di partenza:

Durante l'esercizio ancorare i piedi sotto alla staffa di supporto del piede. Il sedile supporta la zona pelvica. Incrociare le braccia dietro la testa. I gomiti devono essere rivolti verso l'esterno. Cominciare a piegarsi lentamente in avanti fino a che la coscia e il busto arrivino quasi a formare un angolo retto.



Tornare nella posizione di partenza:

Sollevare lentamente il busto indietro alla posizione di partenza in cui la schiena e le gambe formano una linea retta.



Durante l'esercizio, evitare di inarcare la schiena oltre la linea del corpo (tronco-fondoschiena-gambe). Inoltre, per evitare di eseguire sforzi dolorosi sulla schiena, non oscillare il busto in qualsiasi momento. Eseguire sempre l'esercizio in maniera fluida e lenta.

6.2 PIEGAMENTI LATERALI SULLA PANCA PER IPERTENSIONI



EFFETTO

Questo esercizio è un allenamento ottimale per rafforzare i muscoli addominali laterali. Questi muscoli sostengono il movimento laterale del torace verso il bacino.

Per questo esercizio, il poggiatesta è montato sul telaio del supporto del sedile (# 6).



Posizione di partenza:

Stendetevi di traverso sulla panca e ancorate i piedi sotto la staffa di supporto del piede. La vostra zona pelvica è sdraiata sul sedile e le braccia sono incrociate sul petto. Abbassare il busto verso il pavimento. Fermare il movimento quando il busto è almeno parallelo al pavimento.



Tornare nella posizione di partenza:

Sollevare il busto lentamente e tornare alla posizione di partenza. A seconda dell'allenamento, ripetere intensamente questo esercizio 10-20 volte e continuare l'azione sul lato opposto.



Assicurarsi che le gambe e il tronco rimangano completamente stabili. Spostare il tronco solo lateralmente per evitare di mettere in tensione la zona lombare.

6.3 SIT UP



EFFETTO

Il Sit-up è uno dei più famosi esercizi per gli addominali.

Questo esercizio pone molta attenzione sul maggiore muscolo addominale.

Per questo esercizio, il poggipiedi è montato sul telaio del tubo base anteriore (# 2).



Posizione di partenza:

Sdraiarsi sul tappetino del sedile e ancorare i piedi sotto la staffa di supporto del piede. Posizionare le braccia accanto al corpo. In alternativa è possibile mettere le mani dietro la testa. Sollevare il petto in su verso le ginocchia, così che il torso crei una forma a V con le cosce.



Tornare nella posizione di partenza:

Abbassare il busto lentamente e rotolare indietro fino alla posizione di partenza.



Per raggiungere un'intensità di allenamento superiore, evitare di aumentare lo slancio con il busto in qualsiasi momento. Inoltre, l'esercizio può essere eseguito con il supporto di dischi pesi.

7. CURA E MANUTENZIONE

- 1** Attenzione! Il livello di sicurezza delle apparecchiature può essere mantenuta solo se si esamina regolarmente per danni e usura.
- 2** Sostituire le parti difettose e / o mantenere le apparecchiature fuori uso fino a riparazione.
Prestare particolare attenzione alle componenti più suscettibili ad usura.
- 3** Lubrificare le parti con olio di luce in movimento periodicamente per evitare l'usura prematura.
- 4** L'apparecchiatura può essere pulito con un panno umido e detersivo non abrasivo.
Non usare solventi.
- 5** Non tentare di riparare l'apparecchio da soli. Se avete qualsiasi difficoltà con il montaggio, il funzionamento o l'uso del prodotto esercizio o se si pensa di fatto può avere parti mancanti, contattare il produttore, il loro agente di assistenza autorizzato.

Il peso netto del modello è 11,5 kg. Le dimensioni di montaggio è: 1050x530x640mm.

Questo apparecchio è stato testato ed è conforme alla norma EN ISO 20.957-1: 2013
Classe H

Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribué / Distribuito da

InnovaMaxx GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin



+49 30 220 663 569



service@innovamaxx.de



<http://www.sportstech.de>