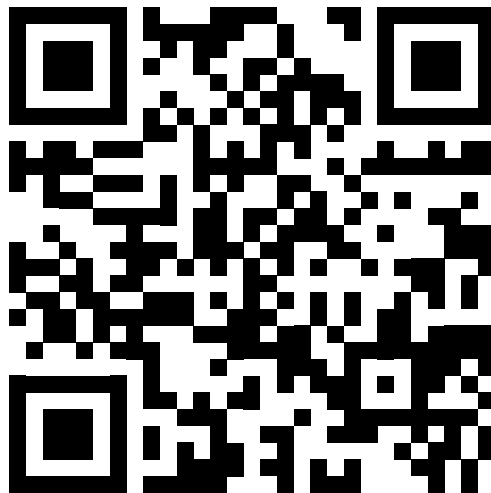


Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

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



Link zu den Videos:

https://service.innovamaxx.de/brt100_video

Uns gibt es auch auf Social Media!

Hol dir die neuesten Produktinfos, Trainingsinhalte uvm. auf unserer:

Instagram-Seite



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook-Seite



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



Dieses Übungsgerät wurde für optimale Sicherheit entwickelt. Es sind jedoch bestimmte Vorsichtsmaßnahmen zu beachten, wenn Sie ein Übungsgerät verwenden wollen. Achten Sie darauf, das gesamte Handbuch zu lesen, bevor Sie Ihr Gerät montieren oder in Betrieb nehmen. Beachten Sie insbesondere die folgenden Vorsichtsmaßnahmen:

1. Halten Sie jederzeit Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt im gleichen Raum mit dem Gerät.
2. Es darf nur eine Person das Gerät zur selben Zeit benutzen.
3. Wenn der Benutzer Schwindelgefühle, Brechreiz oder Brustschmerzen hat, muss er das Training sofort abbrechen. Wenden Sie sich umgehend an einen Arzt.
4. Positionieren Sie das Gerät auf einer freien, ebenen Oberfläche. Verwenden Sie das Gerät nicht nahe am Wasser oder im Freien.
5. Hände von allen beweglichen Teilen fernhalten.
6. Tragen Sie immer angemessene Trainingskleidung. Tragen Sie keine Kleider oder andere Kleidungsstücke, die sich in dem Gerät verfangen könnten. Lauf- oder Turnschuhe sind auch erforderlich, wenn Sie das Gerät verwenden.
7. Verwenden Sie die Maschine nur für den vorgesehenen Einsatz, wie in dieser Anleitung beschrieben. KEIN Zubehör verwenden, das nicht vom Hersteller empfohlen wurde.
8. Stellen Sie keine scharfkantigen Gegenstände im Umkreis des Geräts ab.
9. Menschen mit Behinderung sollten das Gerät nicht ohne eine qualifizierte Person oder einen Arzt benutzen.
10. Vor der Verwendung des Geräts zum Üben, immer Dehnübungen machen, um sich entsprechend aufzuwärmen.
11. Verwenden Sie das Gerät niemals, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert.
12. Während des Trainings wird jemand zur Hilfestellung empfohlen.
13. Es besteht Sturz- und Verletzungsgefahr, durch ein mögliches Herunterfallen vom Gerät.
14. Platzieren und verwenden Sie das Gerät auf einer trockenen, ebenen und rutschfesten Fläche, mit mindestens 0,6 Metern Abstand drumherum.
15. Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Heimgebrauch und nicht für kommerzielle Zwecke bestimmt.
16. Platzieren Sie das Gerät keinesfalls auf einer Oberfläche, wenn dadurch Belüftungsöffnungen blockiert würden.
17. Um den Boden oder den Teppich vor Beschädigungen oder Verfärbungen zu schützen, sollten Sie eine spezielle Bodenschutzmatte unter das Gerät legen

! WARNUNG

Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

Wenn Verstelleinrichtungen herausragen bzw. überstehen, könnten sie die Bewegungen des Benutzers beeinträchtigen.

Bitte fragen Sie Ihren Arzt um Rat, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies gilt besonders für Personen im Alter ab 35 Jahren und Personen mit bereits vorhandenen Gesundheitsproblemen. Lesen sie alle Anweisungen, bevor Sie das Fitnessgerät benutzen. Wir übernehmen keine Haftung für Verletzungen oder Sachschäden, die mit oder infolge der Verwendung dieses Geräts entstehen.

2. TECHNISCHE DATEN

- Nettogewicht dieses Modells: 10 kg
- Maße aufgebaut: 1380 x 400 x 530 mm
- Max. Benutzergewicht: 140 kg



Dieses Produkt ist konform zu: BS EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-4:2016 Klasse (H) - Heimanwendung.

RECYCLING



Recyclingkreislauf

Verpackungsmaterialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden.

Entsorgen Sie die Verpackung gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.



3. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

Unter folgendem Link
finden Sie die Explosionszeichnung
und die Ersatzteile-Liste:

https://service.innovamaxx.de/brt100_spareparts

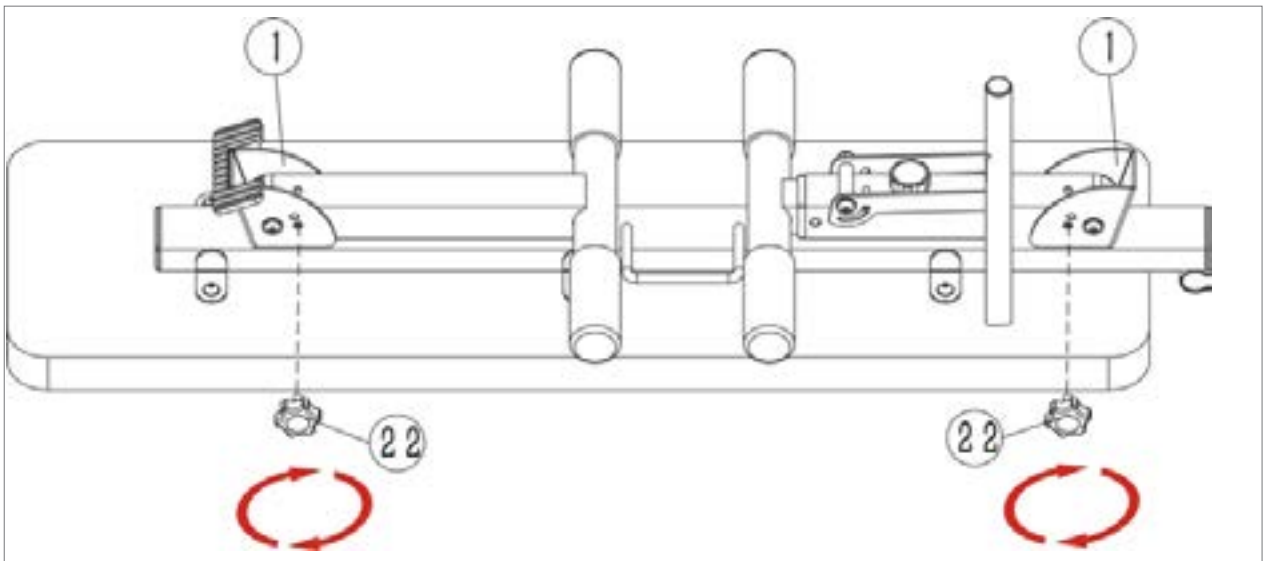


4. MONTAGEANLEITUNG

- Es wird dringend empfohlen, dass zwei oder mehr Personen diese Hantelbank aufbauen.
- Benötigtes Werkzeug zur Montage des Geräts: Verstellbarer Schraubenschlüssel
- Hinweis: Einige der Zubehörteile sind am Hauptbauteil vormontiert, sie können nicht separat geliefert werden.
- Das Nettogewicht beträgt 10 kg, die Maße im aufgebauten Zustand 1380 X 400 X 530 mm.

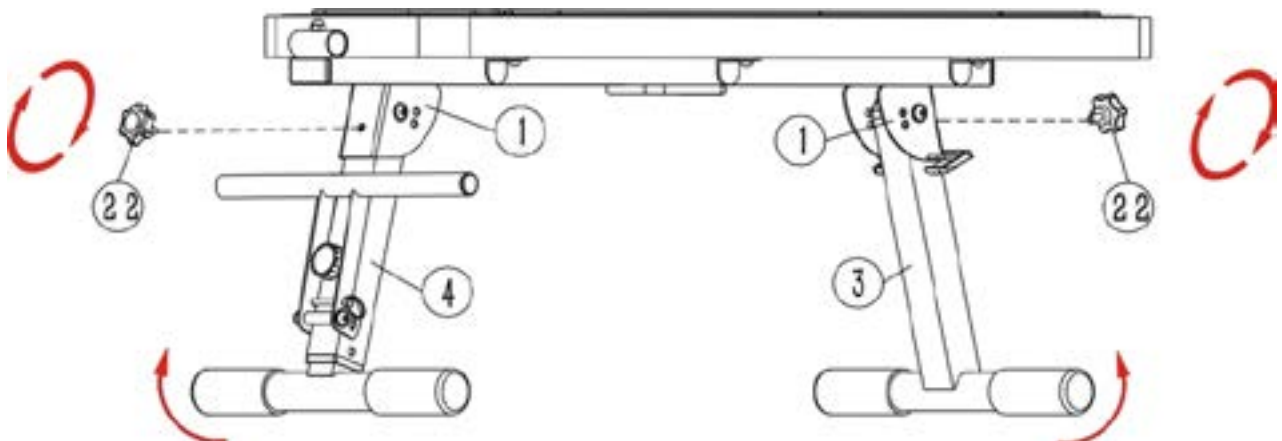
SCHRITT 1

- Packen Sie den Karton aus und holen Sie die BRT100 Flachbank heraus. Entfernen Sie die beiden (2) M8X15 Verriegelungsknöpfe (22#).



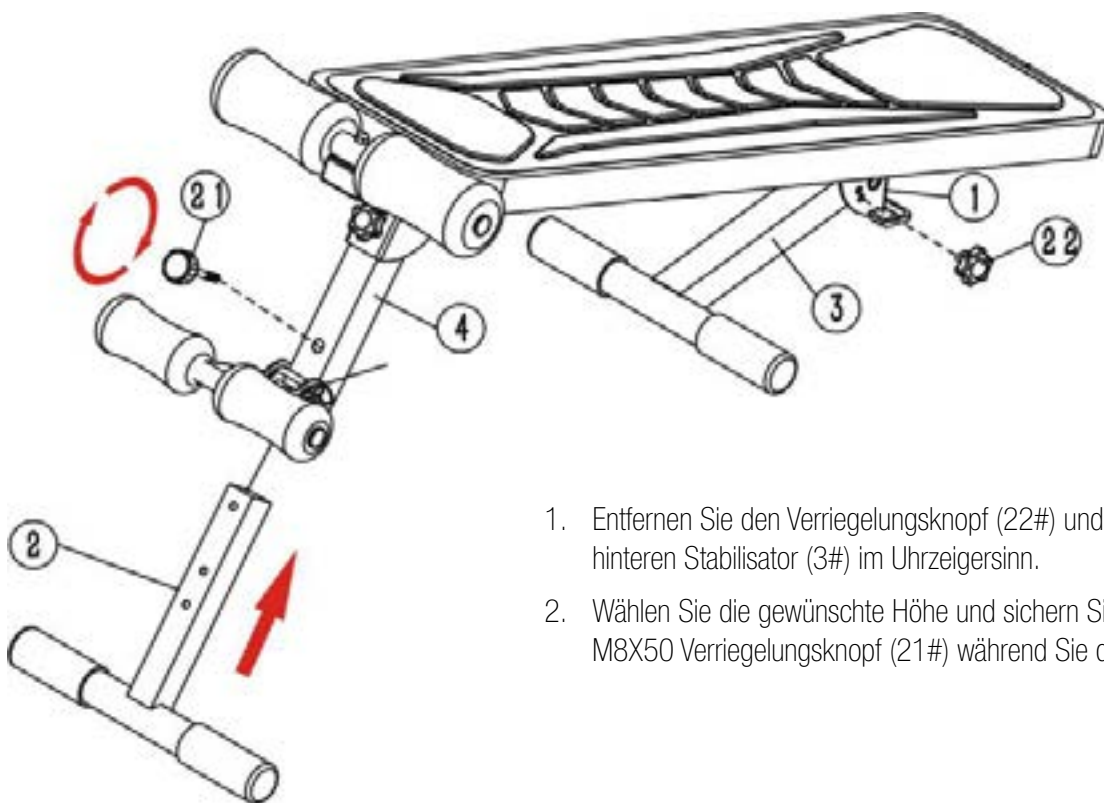
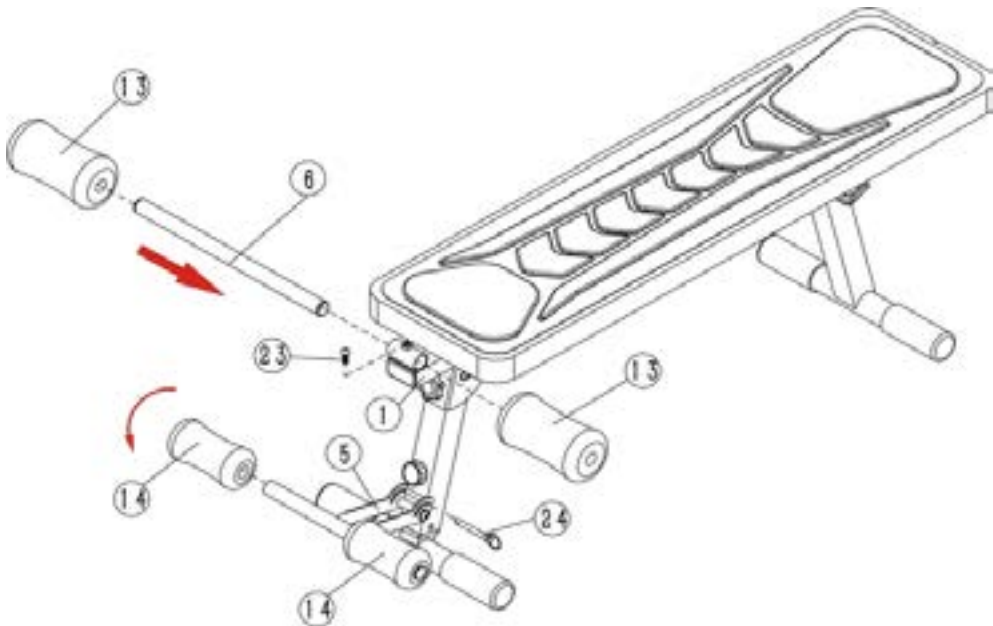
SCHRITT 2

- Einstellrahmen (4#) im Uhrzeigersinn drehen und mit M8X15 Verriegelungsknopf (22#) festziehen.
- Den hinteren Stabilisator (3#) gegen den Uhrzeigersinn drehen und mit dem M8X15 Verriegelungsknopf (22#) festziehen.



SCHRITT 3

- Führen Sie das Rohr (6#), wie in der Abbildung gezeigt, in das Loch ein und drücken Sie dann die 2X Schaumstoffrollen (13#) von beiden Seiten fest. Befestigen Sie das Rohr (6#) mit der Inbusschraube M6X15 (23#).
- Nehmen Sie den Sicherungsstift (24#) ab, drehen Sie den Beinzug-Halter (5#) gegen den Uhrzeigersinn und befestigen Sie diesen wieder mit dem Sicherungsstift (24#).
- Schieben Sie die 2X Schaumstoffrollen (14#) an die Enden des Beinzughalters (5#).



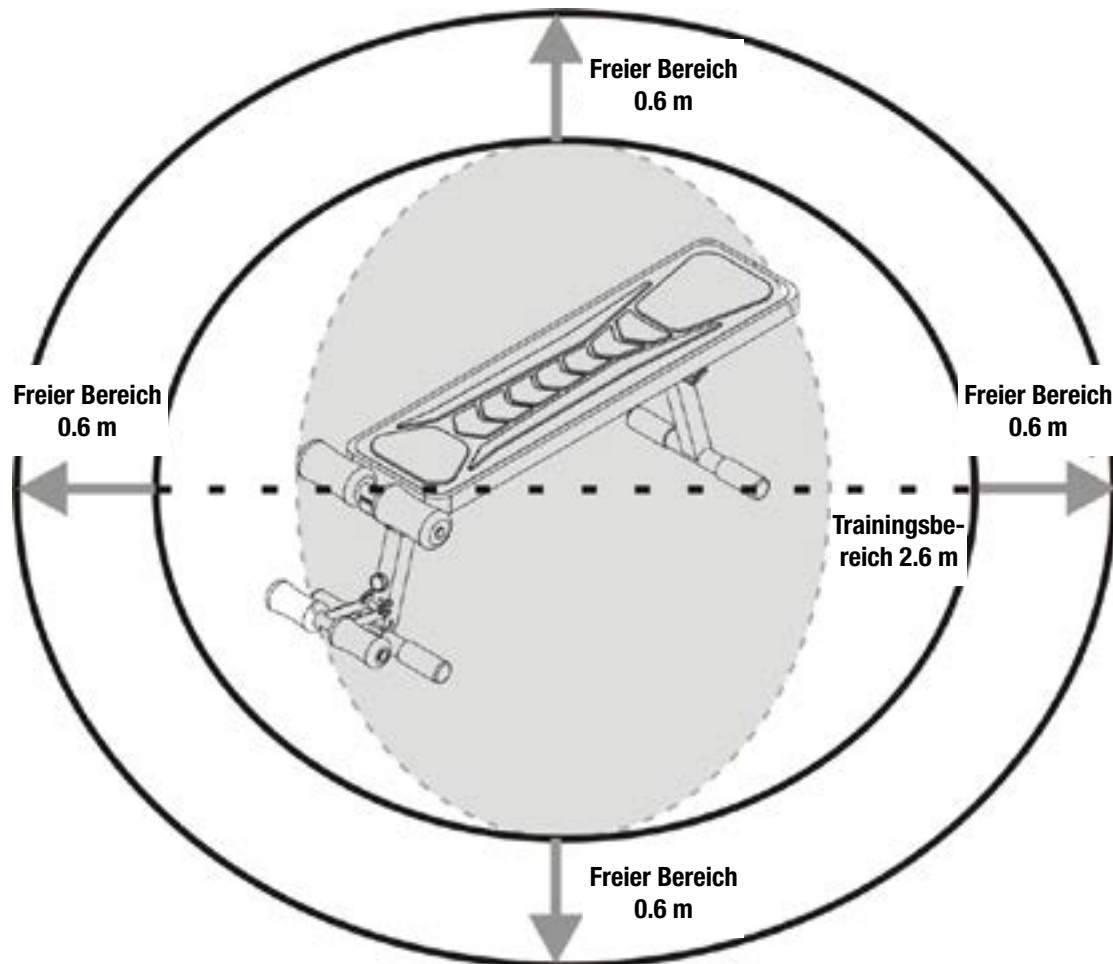
1. Entfernen Sie den Verriegelungsknopf (22#) und drehen Sie den hinteren Stabilisator (3#) im Uhrzeigersinn.
2. Wählen Sie die gewünschte Höhe und sichern Sie diese mit dem M8X50 Verriegelungsknopf (21#) während Sie das Gerät nutzen.



**Alle Bauteile und vormontierten Teile
fest anziehen!**

5. TRAININGSUMGEBUNG

Der freie Bereich muss mindestens 0,6 m größer sein als die Trainingsfläche. Das ist der Platz, in dem Sie im Notfall sicher und ungehindert absteigen können. Wenn zwei Geräte nebeneinander stehen, kann der freie Bereich geteilt werden.



6. PFLEGE & WARTUNG

1. Überprüfen Sie das Gerät in regelmäßigen Abständen, um entstandene Beschädigungen oder Abnutzungen zu erkennen.
2. Schmieren Sie bewegliche Teile regelmäßig mit Leichtlauföl, um vorzeitigen Verschleiß zu vermeiden.
3. Überprüfen und befestigen Sie alle Teile, bevor Sie das Gerät verwenden. Ersetzen Sie defekte Teile sofort und benutzen Sie das Gerät nicht weiter, bis es sich in einwandfreiem Zustand befindet.
4. Das Gerät kann mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht scheuernden Reinigungsmittel gereinigt werden. Keine Lösungsmittel verwenden.
5. Versuchen Sie nicht das Gerät selbst zu reparieren. Sollten Sie Schwierigkeiten bei der Montage, dem Betrieb oder der Nutzung Ihres Trainingsgerätes haben, oder wenn Sie der Meinung sind, dass Teile fehlen, wenden Sie sich bitte an den Hersteller.

7. DEHNUNGSÜBUNGEN

Bevor Sie das Laufband benutzen, ist es am besten, 5 bis 10 Minuten zum Aufwärmen Stretching-Übungen durchzuführen. Dehnen vor dem Training hilft die Flexibilität zu verbessern und das Verletzungsrisiko zu mindern.

1 MIT DEM KOPF ROLLEN

Drehen Sie den Kopf nach rechts für eine Sekunde, fühlen Sie die Streckung auf der linken Seite des Nackens, dann drehen Sie den Kopf zurück für eine Sekunde, recken Sie Ihr Kinn nach oben und lassen Ihren Mund geöffnet. Drehen Sie Ihren Kopf nach links für eine Sekunde, dann senken Sie Ihren Kopf auf die Brust für eine Sekunde.



2 SCHULTERHEBEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter zu Ihrem Ohr an für eine Sekunde. Danach die linke Schulter für eine Sekunde anheben und dabei gleichzeitig die rechte Schulter ablassen.



3 SEITLICHES STRECKEN

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite und heben sie an, bis sie über Ihrem Kopf sind. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich in Richtung Decke für eine Sekunde. Wiederholen Sie diese Aktion mit dem linken Arm.



4 QUADRIZEPS-DEHNUNG

Mit einer Hand an der Wand abstützen, um das Gleichgewicht besser zu halten, nach hinten greifen und den rechten Fuß nach oben ziehen. Die Ferse so nahe wie möglich an das Gesäß heranbringen. Halten Sie diese Stellung für 15 Sekunden und wiederholen es mit dem linken Fuß.



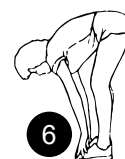
5 INNENSCHENKEL-DEHNUNG

Setzen Sie sich hin, mit den Fußsohlen gegeneinander, und Ihre Knie weisen nach außen. Die Füße so nahe wie möglich an den Unterleib heranziehen. Drücken Sie die Knie behutsam auf den Boden. 15 Sekunden lang halten.



6 ZEHEN BERÜHREN

Langsam von der Hüfte aus nach vorn beugen, Rücken und Schultern locker halten, während Sie sich strecken bis die Hände den Boden erreichen. So weit wie möglich strecken und 15 Sekunden lang halten.



7 ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Die Sohle des linken Fußes gegen die Innenseite des rechten Oberschenkels stützen. So weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen strecken. 15 Sekunden lang halten. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie es mit dem linken Bein.



8 WADEN/ACHILLES-DEHNUNG

Lehnen Sie sich gegen eine Wand mit dem linken Bein vor dem rechten und den Armen vorwärts gerichtet. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden, dann beugen Sie das linke Bein und lehnen sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüften zur Wand hin bewegen. Spannung halten und dasselbe mit dem anderen Bein für 15 Sekunden wiederholen.



USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

We are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. SPORTSTECH sports equipment offers you high quality and new technology.

In order to fully use the potential of your device and be able to enjoy it for many years, please read this manual carefully before starting up and beginning of training, and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the safety instructions in this user manual are observed. We shall not assume any liability for damages resulting from improper use or incorrect operation.



Please ensure that all people 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 needed.

Our **video tutorials** for you!

Assembly, use, disassembly.

1. Scan the QR code
2. Watch videos
3. Start fast and safely



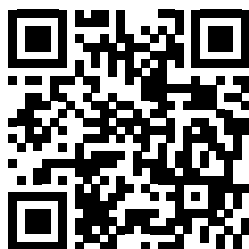
Link to the videos:

https://service.innovamaxx.de/brt100_video

We are also on social media!

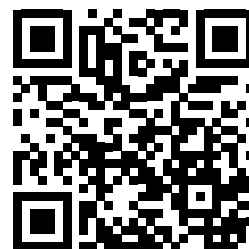
Get the latest product information, training content and much more on our:

Instagram-page



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook-page



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

INDEX

1. IMPORTANT SAFETY NOTICE.....	17
2. TECHNICAL SPECIFICATIONS.....	18
3. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST	19
4. ASSEMBLY INSTRUCTION	20
5. WORKOUT AREA.....	22
6. CARE AND MAINTENANCE	22
7. STRETCH EXERCISE.....	23



1. IMPORTANT SAFETY NOTICE



This exercise machine is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble or operate your machine. In particular, note the following safety precautions:

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. Keep hands away from all moving parts.
6. 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.
7. Use the machine only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
8. Do not place any sharp object around the machine.
9. Disabled person should not use the machine without a qualified person or physician in attendance.
10. Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
11. Never operate the machine if the machine is not functioning properly.
12. A spotter is recommended during exercise.
13. There is a risk of falling and possible injury due to the device falling down.
14. Place and use the device on a dry, even and non-slip surface with at least 0,6 meters space around it.
15. The device is intended exclusively for home use and not for commercial purposes.
16. Never place the unit on a surface if it blocks the ventilation openings.
17. To protect the floor or carpet from damage or discoloration, place a special floor mat under the unit.

WARNING



The injuries to health may result from incorrect or excessive training .

Any of the adjustment advices are left projecting ,they could interfere with the user's movement.

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.

2. TECHNICAL SPECIFICATIONS

- The Netto weight of the model is: 10 kg
- The assembly size is: 1380 x 400 x 530 mm
- Max. user weight: 140 kg



This product conforms to: BS EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-4:2016
Class (H) - Home Use.

RECYCLING



Recycling loop

Packaging material can be conveyed back to the raw material cycle. Dispose of packaging material in accordance with legal provisions. Information can be retrieved from the return or collections systems of your community.



3. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

At the following link
you will find the exploded drawing
and the spare parts list:

https://service.innovamaxx.de/brt100_spareparts

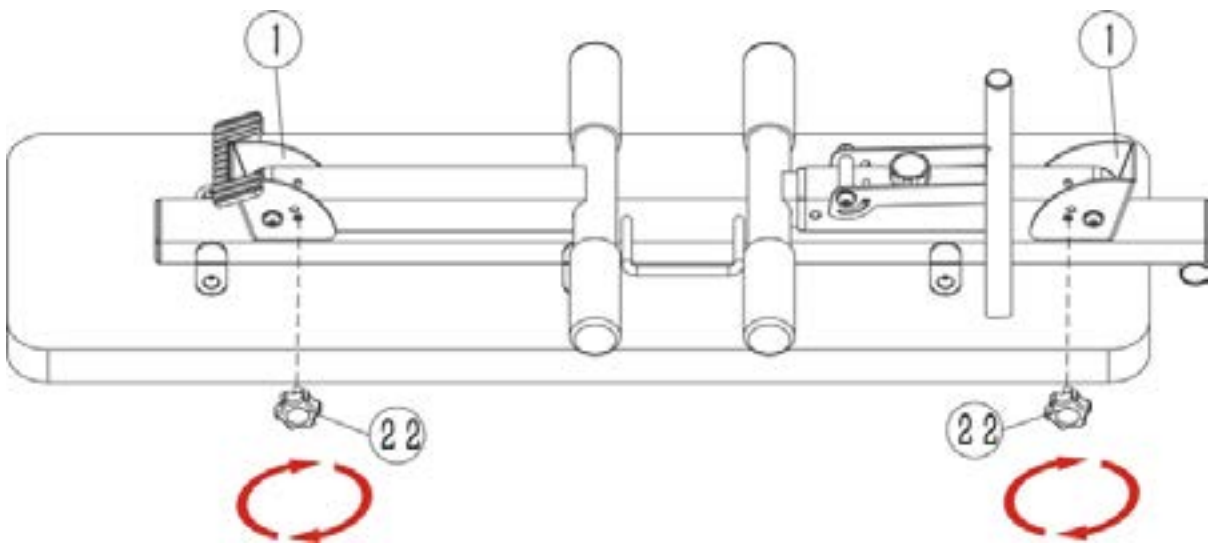


4. ASSEMBLY INSTRUCTION

- It is strongly recommend that two or more person assemble this Dumbbell bench
- Tool required assembly the machine: adjustable wrench
- Note: Some of the accessories are pre-fitted in the master component, They may not be supplied separately.
- The N.W is 10 kg, the assembly size is 1380 X 400 X 530 mm.

STEP 1

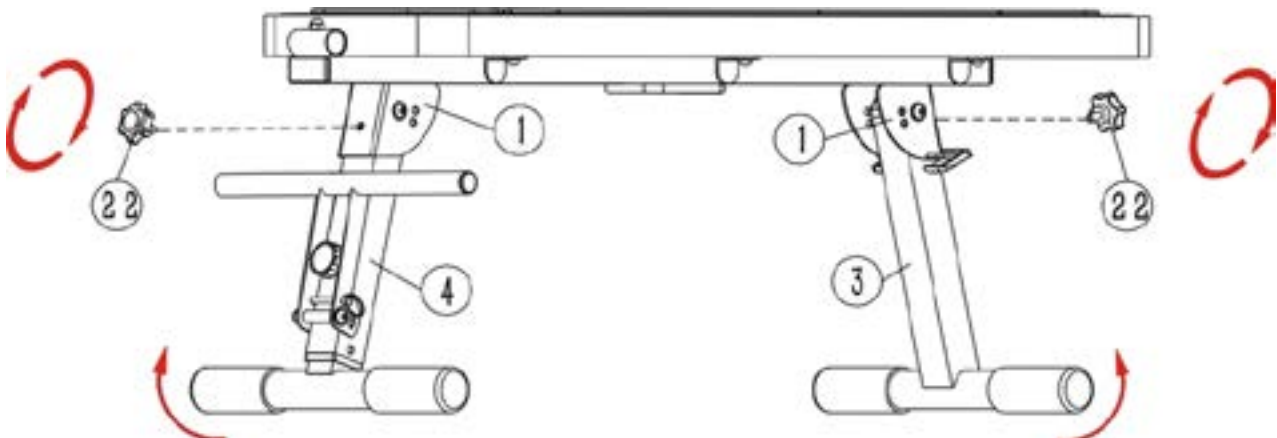
- Unpack the ctn and get the BRT100 flat bench out of the ctn, Remove the 2pcs M8X15 Lock knob(22#).



EN

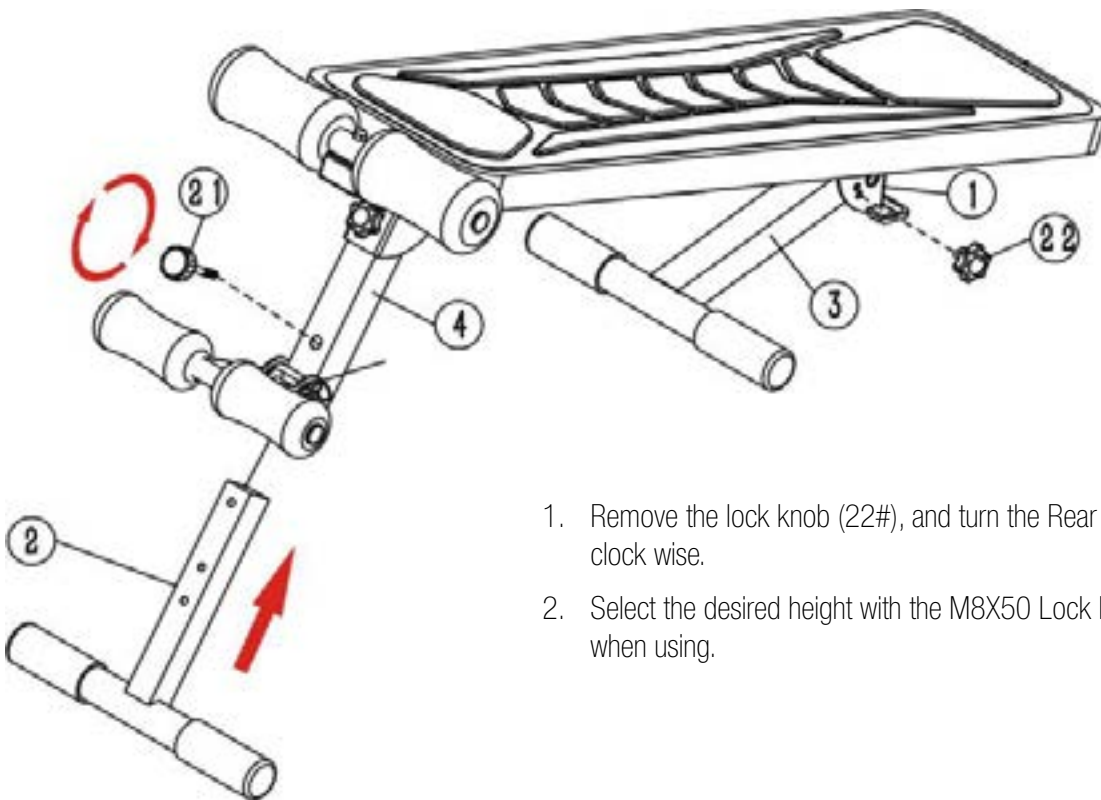
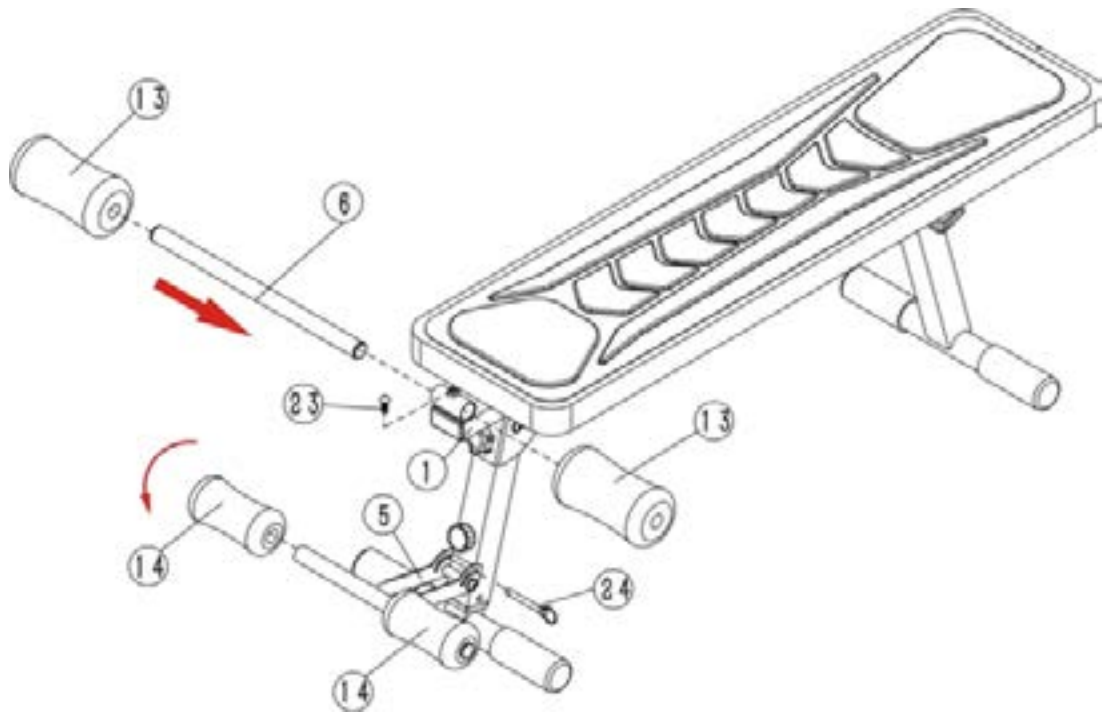
STEP 2

- Turn the adjustment frame(4#) clockwise and tighten with M8X15 lock knob (22#).
- Turn the rear stabilizer (3#) anticlockwise and tighten with M8X15 lock knob (22#).



STEP 3

- Insert the foam roll tube(6#) into the hole as the diagram shows and then push 2X foam roll(13#) from both ends. Secure the foam roll tube(6#) with the M6X15 Allen bolt(23#).
- Remove the lock pin (24#)and turn the Leg developer holder(5#) anti-clock wise, and fix it with the lock pin (24#)
- Push the 2X Foam roll(14#) to the ends of the Leg developer holder (5#).



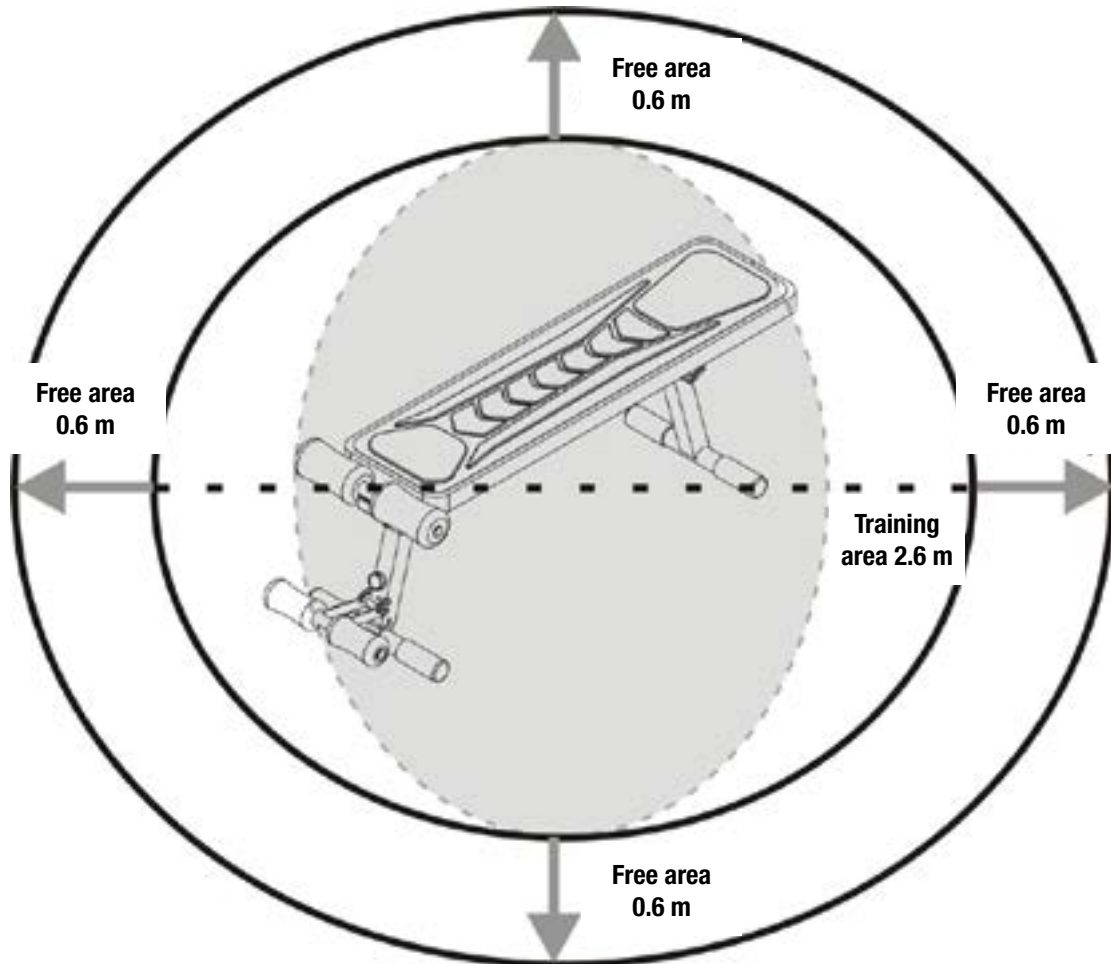
1. Remove the lock knob (22#), and turn the Rear stabilizer (3) clock wise.
2. Select the desired height with the M8X50 Lock knob (21#) when using.



**Firmly tighten all component parts
and pre-assembled parts!**

5. WORKOUT AREA

The free area must be at least 0.6 m 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.



EN

6. CARE AND MAINTENANCE

1. Examine the equipment periodically in order to detect any damage or wear which may have been produced.
2. Lubricate moving parts with light oil periodically to prevent premature wear.
3. Inspect and tighten all parts before using the equipment, replace any defective parts immediately, and do not use the equipment again until it is in perfect working order.
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.

7. STRETCH EXERCISE

No matter how you do sports, please do some stretch at first, The warm muscle will extend easily, so warm up yourself with 5-10minutes, Then We suggest the following stretch exercise, five times.10 counts for each time or longer do these exercise again after sports.

1 HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.



2 SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



3 SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.



4 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 as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.



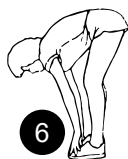
5 INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.



6 TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.



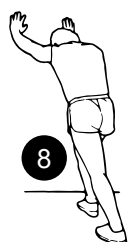
7 HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.



8 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.



MANUAL DE USUARIO

ESPAÑOL

Estimado cliente,

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Las máquinas de deporte de SPORTSTECH ofrecen una gran calidad y una tecnología innovadora.

Con el fin de usar todo el potencial de su dispositivo y para que pueda disfrutarlo durante muchos años, por favor lea este manual cuidadosamente antes de comenzar a ejercitarse, y use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones. La seguridad y funcionamiento operativos del dispositivo solo puede garantizarse si se tienen presentes las instrucciones de seguridad en este manual de usuario. Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por daños resultantes del uso inadecuado o incorrecto del dispositivo.



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

Mantenga el manual de usuario en un lugar seguro para poder acceder a él cuando sea necesario.



Nuestros **tutoriales en video** para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

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



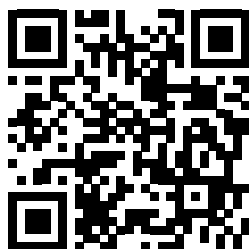
Enlace a los videos:

https://service.innovamaxx.de/brt100_video

¡También estamos en redes sociales!

Obtenga la última información sobre nuestros productos, entrenamientos y mucho más aquí:

Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

CONTENIDOS

1. AVISO DE SEGURIDAD IMPORTANTE	26
2. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS.....	27
3. DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS	28
4. INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE	29
5. ESPACIO DE ENTRENAMIENTO	31
6. CUIDADO Y MANTENIMIENTO	31
7. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO	32



1. AVISO DE SEGURIDAD IMPORTANTE



Esta máquina para ejercicios está construida para ofrecer óptima seguridad. Sin embargo, hay que aplicar ciertas precauciones siempre que opere el equipo de ejercicio. Asegúrese de leer todo el manual antes de ensamblar u operar su máquina. En particular, tenga en cuenta las siguientes precauciones de seguridad:

1. Mantenga a los niños y las mascotas lejos de la máquina siempre. No deje a los niños solos en la misma habitación de la máquina.
2. Solo una persona a la vez debería usar la máquina.
3. En caso de que el usuario experimente mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, pare el entrenamiento de inmediato y consulte a un médico inmediatamente.
4. Coloque la máquina sobre una superficie limpia y plana. No use la máquina cerca del agua o al aire libre.
5. Mantenga las manos alejadas de todas las partes móviles.
6. Siempre use ropa de entrenamiento apropiada cuando entrene. No use batas u otras prendas que puedan quedar atrapadas en la máquina. También se requieren zapatillas de correr o zapatos aeróbicos para usar la máquina.
7. Use la máquina solo según el uso previsto, como se describe en este manual. No use accesorios no recomendados por el fabricante.
8. No deje ningún objeto afilado alrededor de la máquina.
9. Las personas discapacitadas no deben usar la máquina sin la ayuda de una persona calificada o la presencia de un médico.
10. Siempre haga ejercicios de estiramiento para calentar adecuadamente, antes de entrenar con la máquina.
11. No use nunca la máquina en caso de que no esté funcionando correctamente.
12. Se recomienda un supervisor durante el ejercicio.
13. Existe el riesgo de daños y lesiones debido a una posible caída del dispositivo.
14. Coloque y use la unidad en una superficie seca, nivelada y antideslizante con al menos 0,6 m de espacio libre alrededor.
15. El dispositivo está destinado exclusivamente para uso doméstico privado y no con fines comerciales.
16. No coloque el producto cerca de ningún objeto que obstruya la ventilación.
17. Para proteger el suelo, coloque una alfombrilla o esterilla debajo del aparato.

ADVERTENCIAS

Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede causar lesiones a la salud.

Cualquiera de los consejos de ajuste dejado proyectado, podría interferir con el movimiento del usuario.

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas con problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de usar cualquier equipo de ejercicios. No asumimos ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad sufridos por o a través del uso de este producto.

2. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

- Peso neto: 10 kg
- Dimensiones: 1380 x 400 x 530 mm
- Peso max. del usuario: 140 kg



Este producto cumple con: BS EN ISO 20957-1: 2013, EN ISO 20957-4: 2016
Clase (H) - Uso casero.

RECICLAJE



Reciclaje loop

El material de empaque puede trasladarse de nuevo al ciclo de materias primas. Deshágase del material de empaque de acuerdo a las normativas legales. Puede encontrar información en los sistemas de recolección de su comunidad.



3. DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS

En el siguiente enlace
encontrarás el dibujo de explosión
y la lista de repuestos:

https://service.innovamaxx.de/brt100_spareparts

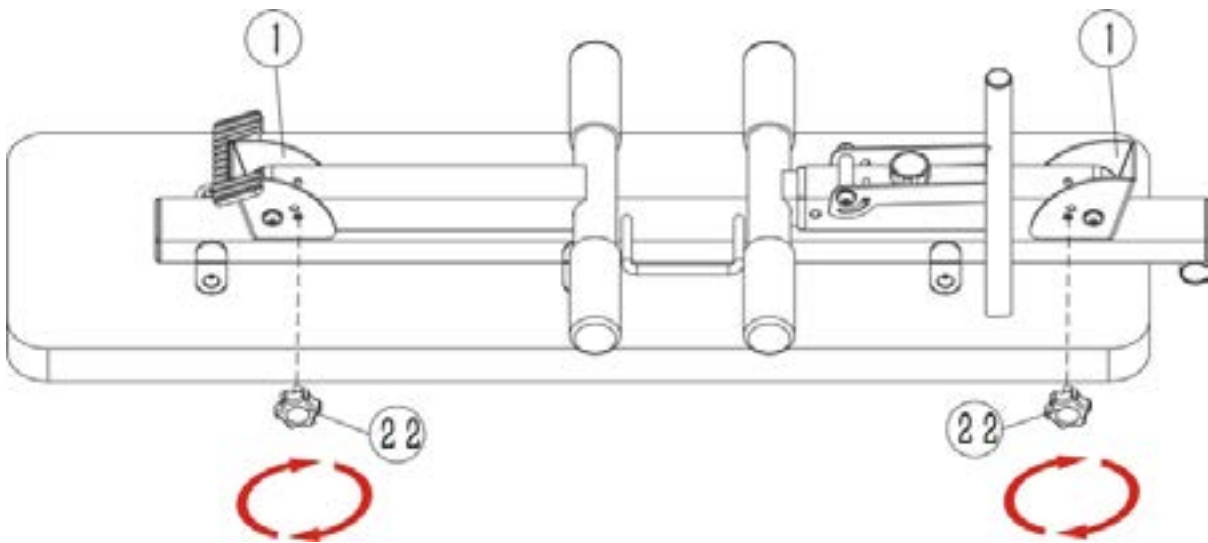


4. INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

- Se recomienda encarecidamente que dos o más personas monten este banco Dumbbell
- Herramienta necesaria para ensamblar la máquina: llave ajustable
- Nota: Algunos de los accesorios vienen preinstalados. Es posible que no se suministren por separado.
- Peso neto: 10 kg. Dimensiones totales 1380 X 400 X 530 mm.

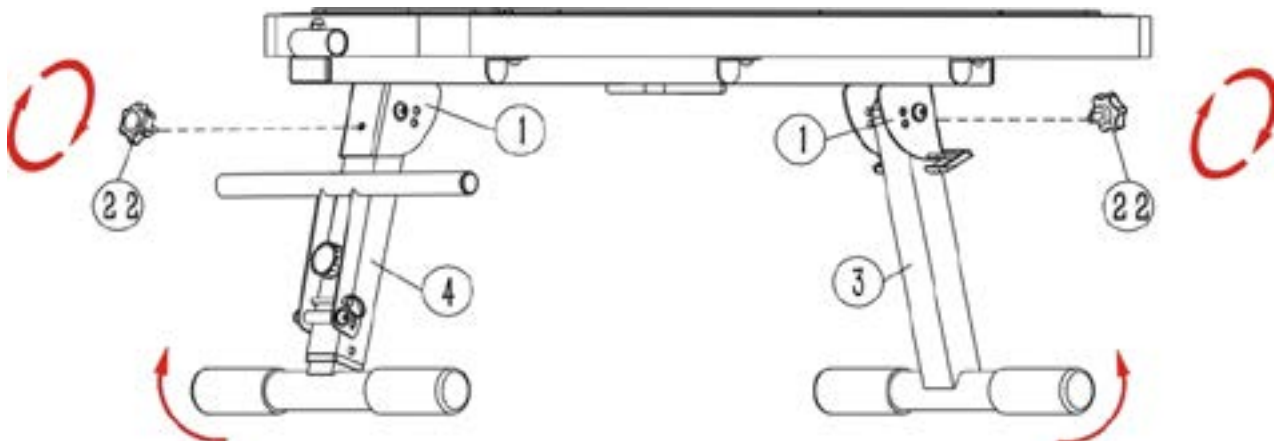
PASO 1

- Desempaque la ctn y saque la panca plana BRT100. Quite la perilla de bloqueo de 2 piezas M8X15 (22#).



PASO 2

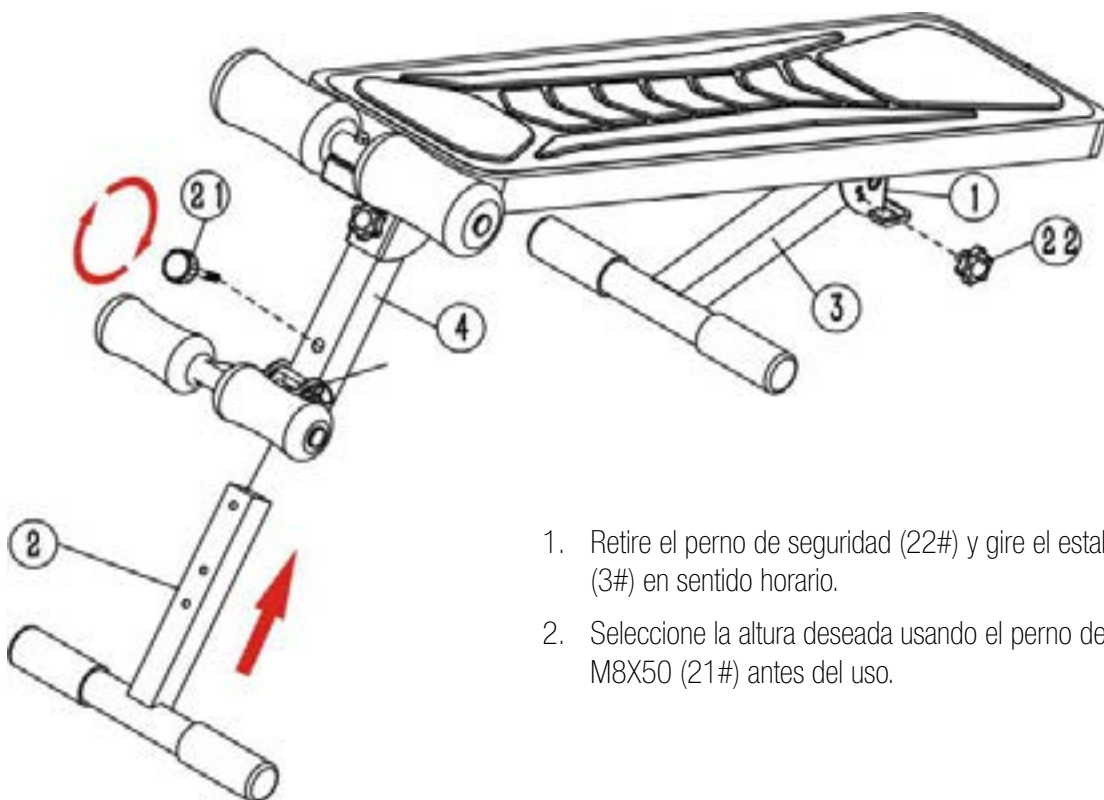
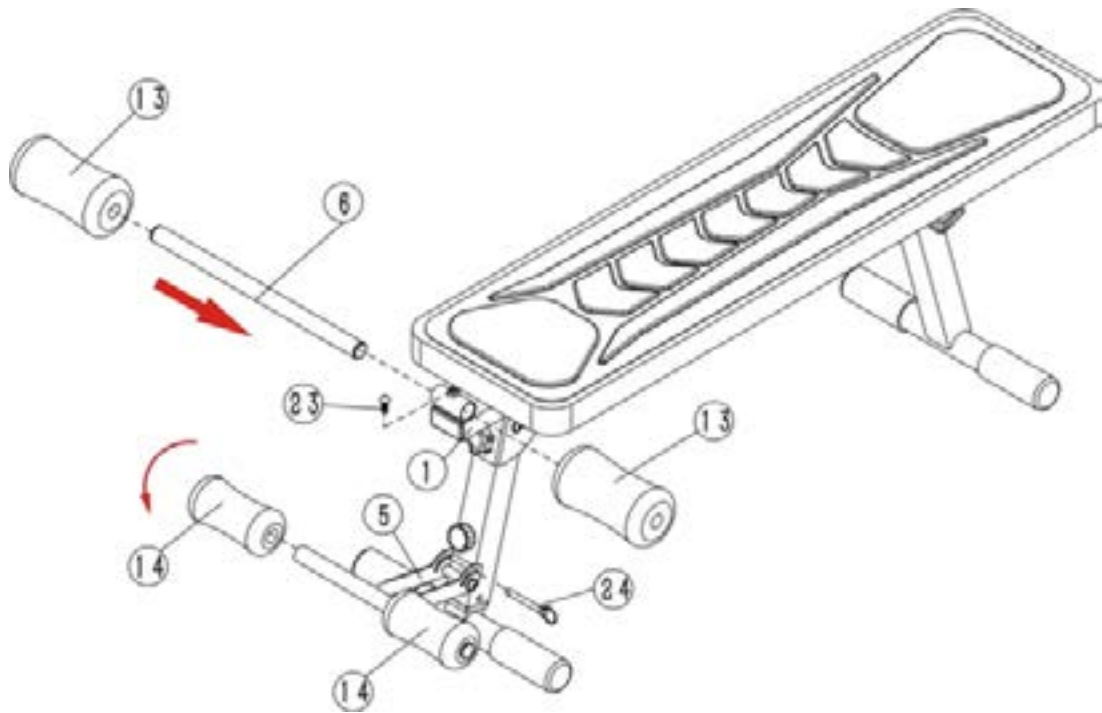
- Gire el bastidor de ajuste (4#) en el sentido horario y apriételo con la perilla de bloqueo M8X15 (22#).
- Gire el regulador trasero (3#) en sentido antihorario y apriételo con la perilla de bloqueo M8X15 (22#).



ES

PASO 3

- Inserte el tubo de espuma (6#) en el orificio según indicado en el diagrama y luego empuje los dos rollos de espuma (13#) por ambos extremos. Asegure el tubo del rollo de espuma (6#) con el perno Allen M6X15 (23#).
- Saque el perno de seguridad (24#) y gire el soporte de piernas (5#) en sentido antihorario, y fíjelo al perno de seguridad (24#)
- Empuje los dos rollos de espuma (14#) en los extremos del soporte del desarrollador de la pata (5#) .



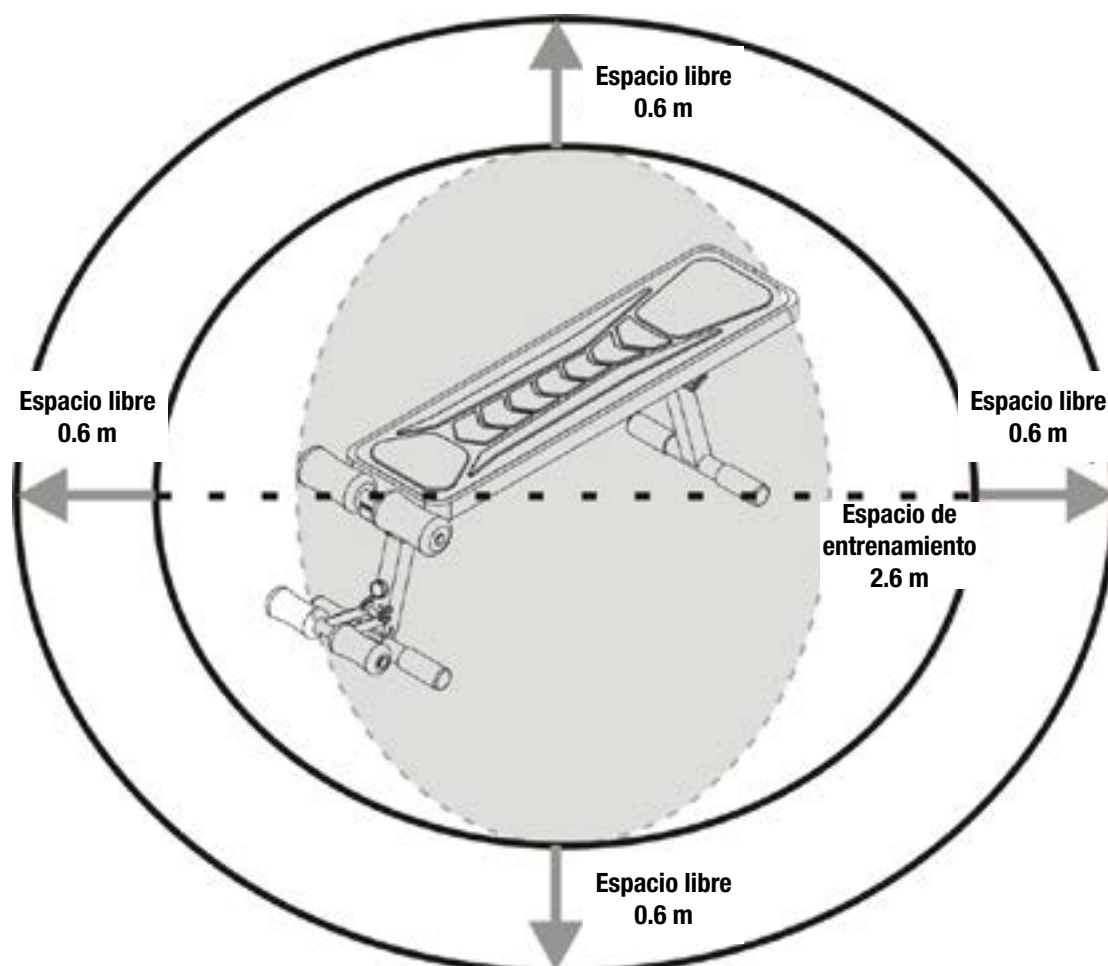
1. Retire el perno de seguridad (22#) y gire el estabilizador trasero (3#) en sentido horario.
2. Seleccione la altura deseada usando el perno de seguridad M8X50 (21#) antes del uso.



**Apriete todos los componentes
y piezas premontadas!**

5. ESPACIO DE ENTRENAMIENTO

El espacio libre debe ser por lo menos 0.6 m mayor que el área de entrenamiento. Este es un espacio donde puede desmontar con seguridad, sin obstrucción, en caso de una emergencia. Si se colocan dos equipos cerca, el espacio libre se puede compartir.



6. CUIDADO Y MANTENIMIENTO

1. Examine el equipo regularmente para detectar cualquier daño o desgaste que pueda haberse producido.
2. Lubrique periódicamente las partes móviles con aceite ligero para evitar un desgaste prematuro.
3. Inspeccione y apriete todas las piezas antes de usar el equipo, reemplace cualquier pieza defectuosa inmediatamente y no vuelva a utilizar el equipo hasta que esté en perfecto estado de funcionamiento.
4. Puede limpiar el equipo con un paño húmedo y un detergente suave no abrasivo. No use solventes.
5. No intente reparar este equipo usted mismo. Si tiene alguna dificultad con el montaje, la operación o el uso de su equipo de entrenamiento o si cree que le pueden faltar algunas piezas, comuníquese con el fabricante.

7. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

No importa cómo se ejercite, siempre haga algo de estiramiento primero. El calentamiento muscular hará que sus músculos se extiendan fácilmente, así que caliente al menos 5-10 minutos. Luego le sugerimos hacer los siguientes ejercicios de estiramiento cinco veces. El estiramiento antes del ejercicio le ayuda a mejorar la flexibilidad y reduce los riesgos de lesiones.



1 GIROS CON LA CABEZA

Gire su cabeza hacia la derecha por un segundo, sienta como se estira el lado izquierdo de su cuello, luego gire su cabeza hacia tras por un segundo, estirando su barbilla hacia el techo y dejando su boca abierta. Gire su cabeza hacia la izquierda por un segundo, luego deje caer su cabeza hacia su pecho por un segundo.



2 LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro hacia su oreja por un segundo. Luego levante su hombro izquierdo por un segundo a medida que baja su hombro derecho.



3 ESTIRAMIENTOS LATERALES

Abra sus brazos hacia un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Alcance su brazo derecho hacia el techo tanto como pueda durante un segundo. Repita esta acción con su brazo izquierdo.



4 ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano hacia la pared para equilibrarse, mueva su otra mano hacia atrás y levante su pie derecho. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Aguante durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.

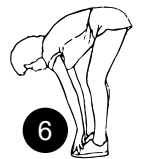


5 ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

Siéntese con las suelas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Empuje sus pies hacia su ingle tan cerca como sea posible. Empuje sus rodillas suavemente hacia el suelo. Aguante durante 15 segundos.

6 DEDOS DE LOS PIES

Inclínese lentamente hacia su cintura, dejando su espalda y brazos relajados a medida que se estira hacia los dedos de sus pies. Llegue lo más lejos que pueda y aguante durante 15 segundos.



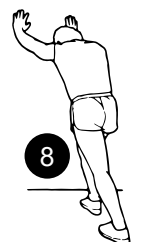
7 ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Descanse la suela de su pie izquierdo hacia su muslo interior derecho. Estírese hacia los dedos de su pie derecho tanto como pueda. Aguante durante 15 segundos. Relaje y repita con la pierna izquierda.



8 ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/TENDÓN DE AQUILES

Apóyese hacia una pared con su pierna izquierda frente a la derecha y con sus brazos hacia adelante. Mantenga su pierna derecha recta y el pie izquierdo sobre el suelo; luego doble la pierna izquierda y apóyese hacia adelante moviendo su cadera hacia la pared. Aguante, luego repita con el otro lado durante 15 segundos.



MANUEL

FRANÇAIS

Cher client,

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un appareil de la gamme de produits SPORTSTECH. Les équipements sportifs SPORTSTECH vous offrent une qualité élevée et une technologie innovante.

Afin d'utiliser pleinement le potentiel de votre appareil et de pouvoir l'apprécier pendant de nombreuses années, lisez attentivement ce manuel avant l'utilisation et le début de votre entraînement et utilisez l'appareil conformément aux instructions. La sécurité et le fonctionnement opérationnelles de l'appareil ne peuvent être garanties que si les consignes de sécurité contenues dans ce manuel d'utilisation sont respectées. Nous n'assumons aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'un fonctionnement incorrect.



Veuillez vous assurer que toutes les personnes qui utilisent l'appareil ont lu et compris le manuel d'utilisateur.

Gardez le manuel d'utilisateur dans un endroit sûr pour y avoir accès à tout moment si nécessaire.



Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

Montage, utilisation, démontage.

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



Lien vers les vidéos:

https://service.innovamaxx.de/brt100_video

Vous pouvez aussi nous trouver sur les réseaux sociaux!

Retrouve les dernières informations sur les produits, le contenu des entraînements et bien plus encore sur notre:

la page Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

la page Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

CONTENU

1. AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT	39
2. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES.....	40
3. DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE.....	41
4. INSTALLATION	42
5. ESPACE D'ENTRAÎNEMENT.....	44
6. ENTRETIEN ET MAINTENANCE	44
7. EXERCICE D'ÉTIREMENT	45



1. AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT



Cette machine d'exercice est construite pour une sécurité optimale. Cependant, certaines précautions s'appliquent chaque fois que vous utilisez un appareil d'exercice. Assurez-vous de lire le manuel en entier avant d'assembler ou d'utiliser votre machine. En particulier, notez les précautions de sécurité suivantes :

1. Gardez toujours les enfants et les animaux domestiques à l'écart de la machine. Ne laissez pas les enfants sans surveillance dans la même pièce que la machine.
2. Une seule personne à la fois devrait utiliser la machine.
3. Si l'utilisateur ressent des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou tout autre symptôme anormal, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez un médecin.
4. Positionnez la machine sur une surface claire et plane. N'utilisez pas la machine près de l'eau ou à l'extérieur.
5. Gardez les mains à l'écart de toutes les pièces mobiles.
6. Toujours porter des vêtements d'entraînement appropriés lors de l'exercice. Ne portez pas de peignoirs ou d'autres vêtements qui pourraient se coincer dans la machine. Des chaussures de course ou de sport sont également nécessaires lors de l'utilisation de la machine.
7. Utilisez la machine uniquement pour l'utilisation prévue décrite dans ce manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
8. Ne placez aucun objet pointu autour de la machine.
9. Une personne handicapée ne doit pas utiliser la machine sans la présence d'une personne qualifiée ou d'un médecin.
10. Avant d'utiliser la machine pour faire de l'exercice, faites toujours des étirements.
11. N'utilisez jamais la machine si elle ne fonctionne pas correctement.
12. Un observateur est recommandé pendant les exercices.
13. Il y a un danger de chute et de blessure en cas où l'appareil venait à se renverser.
14. Placez et utilisez l'appareil sur une surface sèche, plane et antidérapante avec un espacement d'au moins 0,6 mètres tout autour de lui.
15. L'appareil est destiné exclusivement à un usage privé et non à un usage commercial.
16. Ne placez pas l'appareil sur une surface où il pourrait obstruer les ouvertures de ventilation.
17. Pour protéger le plancher ou la moquette des dommages ou de la décoloration, placez un tapis de sol spécial sous l'appareil.

ATTENTION



Les blessures peuvent résulter d'un entraînement incorrect ou excessif. Tous les réglages sont laissés à l'utilisation car ils pourraient interférer avec ses mouvements. Avant de commencer un programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser un appareil de fitness. Nous n'assumons aucune responsabilité pour les blessures ou les dommages matériels subis par ou à travers l'utilisation de ce produit.

2. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

- Le poids net du modèle est: 10 kg
- La taille de l'assemblage est: 1380 x 400 x 530 mm
- Poids maximum de l'utilisateur: 140 kg



Ce produit est conforme à : BS EN ISO 20957-1: 2013, EN ISO 20957-4: 2016
Classe (H) - Usage domestique.

RECYCLAGE



Chaîne du recyclage

Les matériaux d'emballage peuvent être transportés vers le cycle des matières premières. La disposition des matériaux d'emballage, conformément aux dispositions légales. Les informations peuvent être récupérées à partir des systèmes de retour ou de collections.

FR

3. DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

A l'adresse suivante
vous trouverez le dessin éclaté
et la liste des pièces de rechange :

https://service.innovamaxx.de/brt100_spareparts

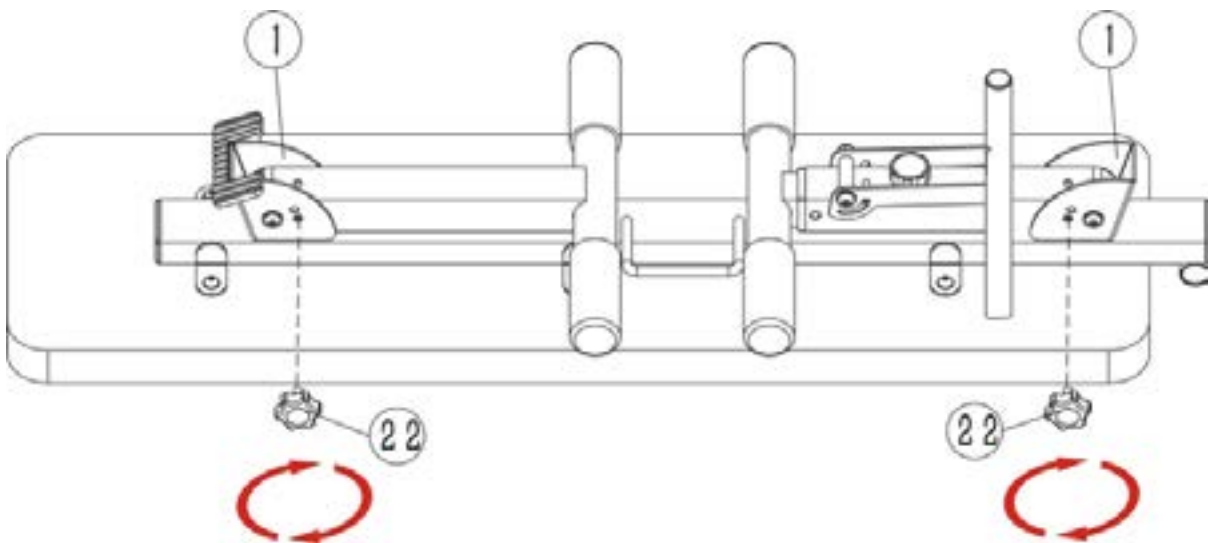


4. INSTALLATION

- Il est fortement recommandé que deux ou plusieurs personnes assemblent ce produit
- Outil nécessaire assemblage du produit : clé à molette
- Remarque : Certains accessoires sont préinstallés dans le composant principal. Ils peuvent ne pas être fournis séparément.
- Le poids net est de 10 kg, la taille de l'assemblage est de 1380 X 400 X 530 mm.

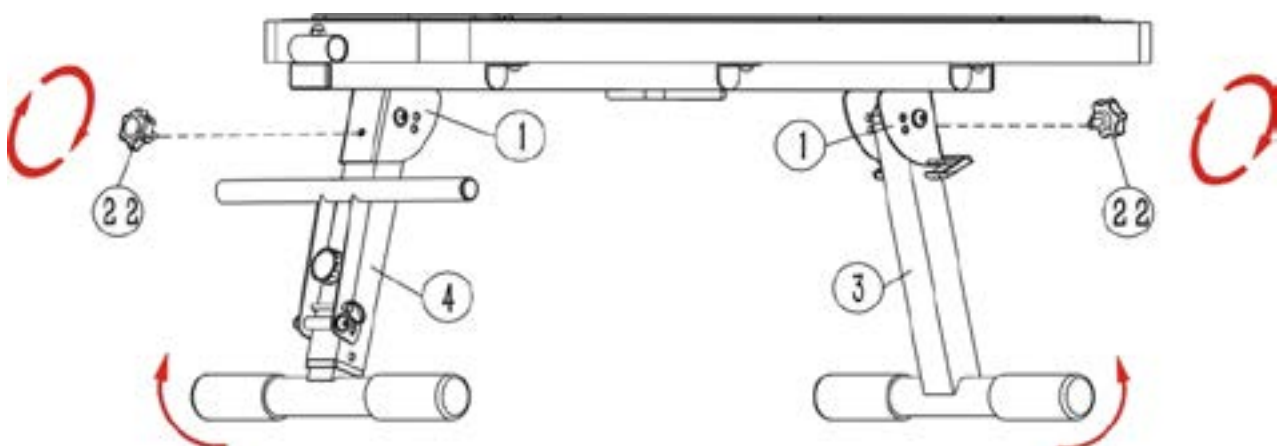
ÉTAPE 1

- Déballez et sortez le banc BRT100. Enlevez les boutons de verrouillage M8X15 (22 #).



ÉTAPE 2

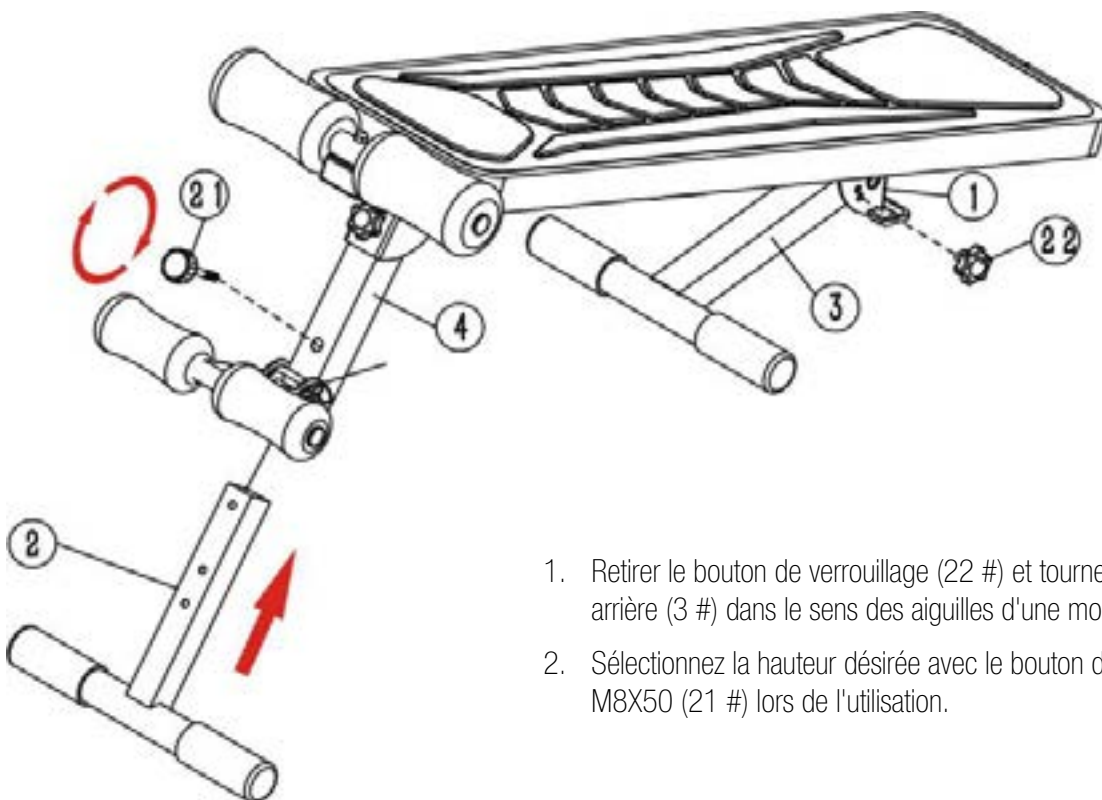
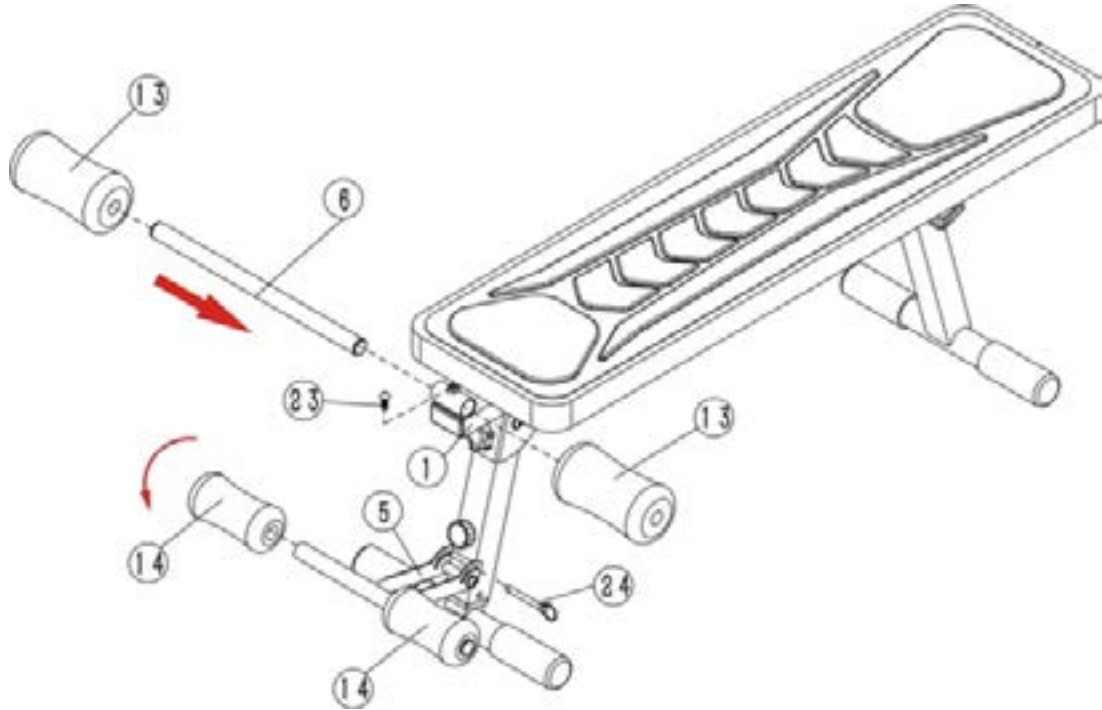
- Tournez le cadre de réglage (4 #) dans le sens des aiguilles d'une montre et serrez-le avec le bouton de verrouillage M8X15 (22 #).
- Tournez le stabilisateur arrière (3 #) dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et serrez-le avec le bouton de verrouillage M8X15 (22 #).



FR

ÉTAPE 3

- Insérez le tube de mousse (6 #) dans le trou comme le montre le schéma, puis poussez le rouleau de mousse 2X (13 #) des deux extrémités. Fixez le tube de mousse (6 #) avec le boulon M6X15 (23 #).
- Retirez la goupille de verrouillage (24 #) et tournez le support du développeur de jambe (5 #) dans le sens contraire des aiguilles d'une montre et fixez-le avec la goupille de verrouillage (24 #).
- Poussez le rouleau de mousse 2X (14 #) vers les extrémités du porte-développeur de jambe (5 #).



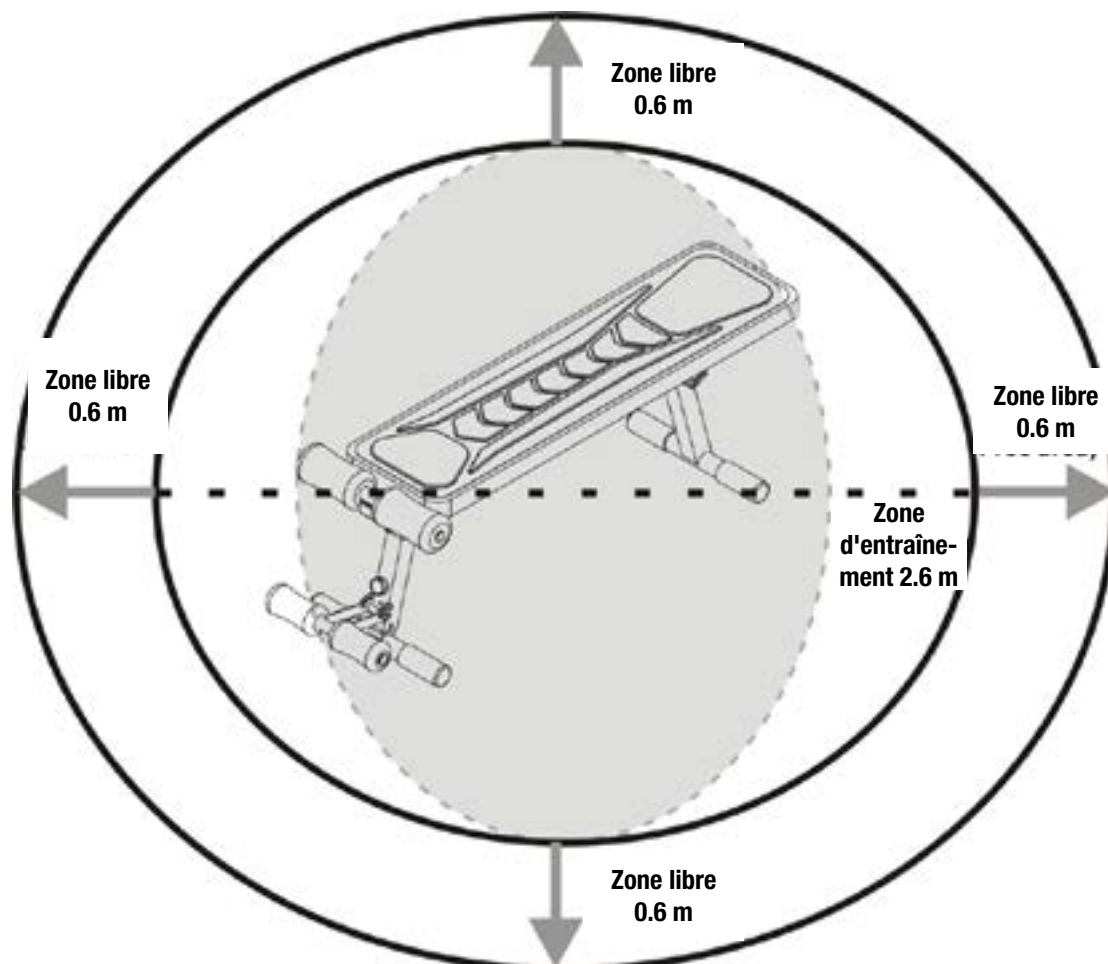
1. Retirer le bouton de verrouillage (22 #) et tourner le stabilisateur arrière (3 #) dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Sélectionnez la hauteur désirée avec le bouton de verrouillage M8X50 (21 #) lors de l'utilisation.



Serrez fermement tous les composants et les pièces préassemblées !

5. ESPACE D'ENTRAÎNEMENT

La zone libre doit être supérieure d'au moins 0,6 m à la zone d'entraînement. C'est un espace où vous pouvez descendre en toute sécurité, sans obstruction, en cas d'urgence. Lorsque deux équipements sont positionnés l'un à côté de l'autre, la zone libre peut être partagée.



6. ENTRETIEN ET MAINTENANCE

1. Examiner périodiquement l'équipement afin de détecter tout dommage ou usure qui aurait pu se produire.
2. Lubrifiez périodiquement les pièces mobiles avec de l'huile légère pour éviter une usure prématurée.
3. Inspectez et serrez toutes les pièces avant d'utiliser l'équipement, remplacez immédiatement toutes les pièces défectueuses et n'utilisez pas l'équipement jusqu'à ce qu'il soit en parfait état de fonctionnement.
4. L'équipement peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux non abrasif. N'utilisez pas de solvants.
5. N'essayez pas de réparer vous-même cet équipement. Si vous avez des difficultés avec l'assemblage, le fonctionnement ou l'utilisation de votre produit ou si vous pensez que vous avez des pièces manquantes, contactez le fabricant.

FR

7. EXERCICE D'ÉTIREMENT

Peu importe comment vous pratiquez le sport, Veuillez faire quelques étirements avant de commencer votre entraînement, le muscle chaud s'étendra facilement, donc réchauffez vous durant 5-10 minutes, nous suggérons l'exercice d'étirement suivant : 5 fois ,10 comptes pour chaque fois ou plus, faire ces exercices à nouveau après le sport.

1 ROULER LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite une fois, en étirant le côté gauche de votre cou, puis faites pivoter votre tête en arrière une fois, étirez votre menton jusqu'au plafond et laissez votre bouche ouverte. Faites pivoter votre tête vers la gauche une fois, puis inclinez votre tête sur votre poitrine une fois.



2 EPAULE ELEVATION

Levez votre épaule droite vers votre oreille une fois. Ensuite, levez votre épaule gauche une fois en abaissant votre épaule droite.



3 ETIREMENT DES CÔTES

Ouvrez vos bras sur le côté et levez-les jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Atteignez votre bras droit aussi loin que possible sur le plafond une fois. Répétez cette action avec votre bras gauche.



4 ETIREMENT DU QUADRICEPS

D'une seule main contre un mur pour l'équilibre, essayez d'atteindre votre derrière et étendez votre pied droit. Apportez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Comptez 15 fois et répétez avec le pied gauche.



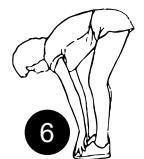
5 ETIREMENT DE LA CUISSE

Asseyez-vous avec les plantes de vos pieds ensemble et vos genoux pointant vers l'extérieur. Tirez vos pieds aussi près de votre aine que possible. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Comptez 15 fois.



6 TOUCHEZ VOS ORTEILS

Penchez-vous lentement vers l'avant de votre taille, laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils. Essayez d'atteindre votre orteil et comptez 15 fois.



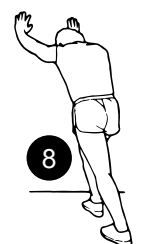
7 ETIREMENT DU TENDON

Étendez votre jambe droite. Reposez la plante de votre pied gauche contre votre cuisse droite. Étirez-vous vers le haut de votre pied. Comptez 15 fois. Détendez-vous, puis répétez avec la jambe gauche.



8 ETIREMENT DU MOLLET/TENDON

Penchez-vous contre un mur avec votre jambe gauche devant la droite et vos bras vers l'avant. Gardez votre jambe droite droite et le pied gauche sur le sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Puis répétez de l'autre côté 15 fois.



MANUALE D'USO

ITALIANO

Gentile cliente,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. L'attrezzatura sportiva SPORTSTECH ti offre alta qualità e tecnologia innovativa.

Per sfruttare a pieno il potenziale del dispositivo e poterlo utilizzare per molti anni, raccomandiamo di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare l'allenamento e di utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni. La sicurezza e la funzionalità del dispositivo possono essere garantite solo se vengono rispettate le istruzioni di sicurezza contenute nel presente manuale d'uso. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.



Assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il dispositivo abbiano letto e compreso il manuale dell'utente.

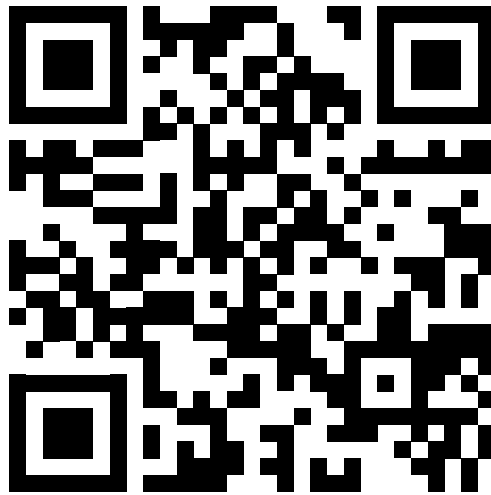
Tenere il manuale dell'utente in un luogo sicuro per potervi accedere in qualsiasi momento, ove necessario.



Il nostro **Video Tutorial** per te!

Montaggio, Utilizzo, Smontaggio.

1. Scannerizza il QR-Code
2. Guarda il video
3. Inizia ad allenarti veloce e sicuro



Link per il Video:

https://service.innovamaxx.de/brt100_video

Ci siamo anche sui social!

Scopri le ultime novità sui prodotti, contenuti per l'allenamento e molto altro ancora sul nostro:

pagina Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

pagina Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

INDICE

1. IMPORTANTE AVVISO DI SICUREZZA	46
2. SPECIFICHE TECNICHE.....	47
3. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO	48
4. ISTRUZIONI DI ASSEMBAGGIO	49
5. ZONA WORKOUT	51
6. PULIZIA & MANUTENZIONE	51
7. ESERCIZI DI STRETCHING	52



1. IMPORTANTE AVVISO DI SICUREZZA



Le nostre macchine sono costruite in modo da garantire la massima sicurezza. In ogni caso, per qualsiasi strumento voi utilizzate per effettuare esercizi, è opportuno prendere delle precauzioni. Si prega di leggere attentamente l'intero manuale di istruzioni prima di assemblare o utilizzare il macchinario. In particolare, si prega di prendere le seguenti operazioni per la vostra sicurezza:

1. Tenere il macchinario fuori dalla portata di bambini e animali. Non lasciate i bambini incustoditi nella stessa stanza del macchinario.
2. La macchina deve essere utilizzata da una sola persona alla volta.
3. Nel caso in cui percepiate sintomi quali vertigini nausea, dolore al petto o qualsiasi altro sintomo anormale si prega di interrompere immediatamente l'allenamento e consultare subito il medico.
4. Posizionate la macchina su una superficie piana e libera. Non utilizzare il macchinario in prossimità di acqua o all'aperto.
5. Si prega di non toccare pezzi in movimento.
6. Indossare sempre indumenti consoni all'allenamento. Non indossare vestiti o altri indumenti che possano rimanere impigliati nella macchina. Durante il training indossare scarpe da corsa o ideali per l'allenamento aerobico.
7. Utilizzare il macchinario in modo consono come previsto dal manuale. Seguire istruzioni che siano previste solo ed esclusivamente dal produttore, non fare fede ad altre misure.
8. Assicurarsi che nelle zone limitofe alla macchina non vi siano oggetti appuntiti.
9. Persone affette da disfunzioni motorie o handicap fisici possono utilizzare il macchinario solo se affiancati da un medico o da una persona appositamente qualificata.
10. Eseguire sempre esercizi di allungamento per riscaldarsi prima di utilizzare il macchinario.
11. Non utilizzare la macchina in caso di malfunzionamento della stessa.
12. Si raccomanda di essere sempre affiancati da qualcuno durante l'esecuzione dell'esercizio.
13. La caduta del dispositivo può provocare lesioni a chiunque rimanga colpito.
14. Posizionare e utilizzare il dispositivo su una superficie asciutta, piana e antiscivolo e durante l'utilizzo posizionarsi ad almeno 0,6 metri attorno ad esso.
15. Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso domestico e non a scopi commerciali.
16. Non posizionare mai il tappetino sulle aperture di ventilazione.
17. Per proteggere il pavimento o il tappeto da danni o evitare che la superficie si scolorisca, posizionare un tappetino speciale sotto, durante l'utilizzo.

ATTENZIONE

Un cattivo o eccessivo allenamento può causare danni alla salute.

Tutti i consigli da noi forniti non devono interferire con i movimenti che può fare il cliente.

Pertanto, prima di iniziare il programma di allenamento si prega di consultare il medico. Tale precauzione è necessaria specialmente per gli over 35. Prima di utilizzare il macchinario si prega di consultare il medico. Non ci prendiamo alcuna responsabilità in caso di lesioni personali o danni alla proprietà dovuti dall'utilizzo del prodotto o causati dallo stesso.

2. SPECIFICHE TECNICHE

- Peso netto del modello: 10Kg
- Dimensioni da assemblato: 1380 x 400 x 530 mm
- Peso massimo utente: 140 kg



Questo prodotto è conforme alla normativa: BS EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-4:2016 Classe (H) - Utilizzo a casa.

RICICLAGGIO



Riciclaggio dei rifiuti

Il materiale di imballaggio può essere trasportato di nuovo al ciclo delle materie prime. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Le informazioni possono essere recuperate dai sistemi di ritorno o di raccolta della vostra comunità.



3. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

Al seguente link
troverete il disegno esploso
e la lista dei pezzi di ricambio:

https://service.innovamaxx.de/brt100_spareparts

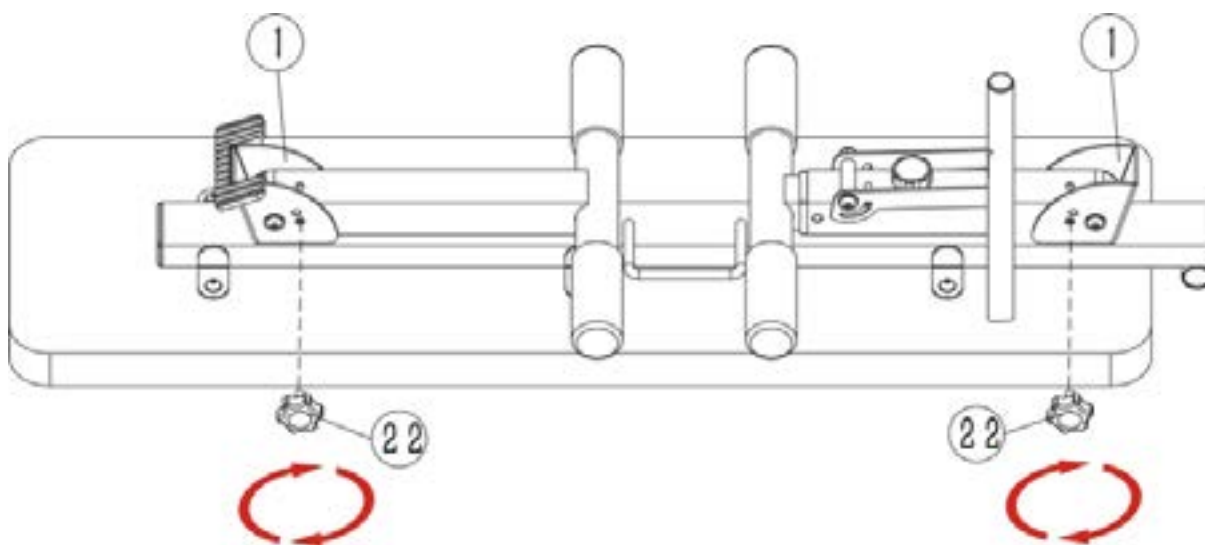


4. ISTRUZIONI DI ASSEMBAGGIO

- Per effettuare esercizi col manubrio fondamentale che la panca venga assemblata da due o più persone
- Attrezzo utilizzato per assemblare il macchinario: chiave inglese regolabile
- Nota bene: alcuni accessori fanno parte del corpo macchina. Pertanto non possono essere forniti separatamente.
- Il peso netto è 10 kg, la dimensione assemblato è 1380 X 400 X 530 mm.

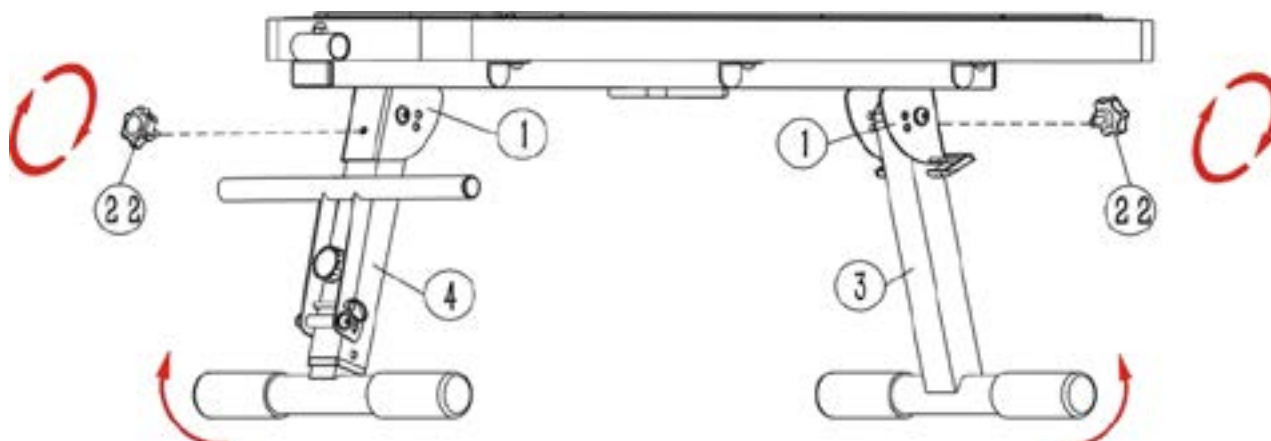
PASSO 1

- Rimuovere l'imballaggio e tenere la panca BRT100 a portata di mano. Estrarre le 2 manopole con serratura M8X15 (22#).



PASSO 2

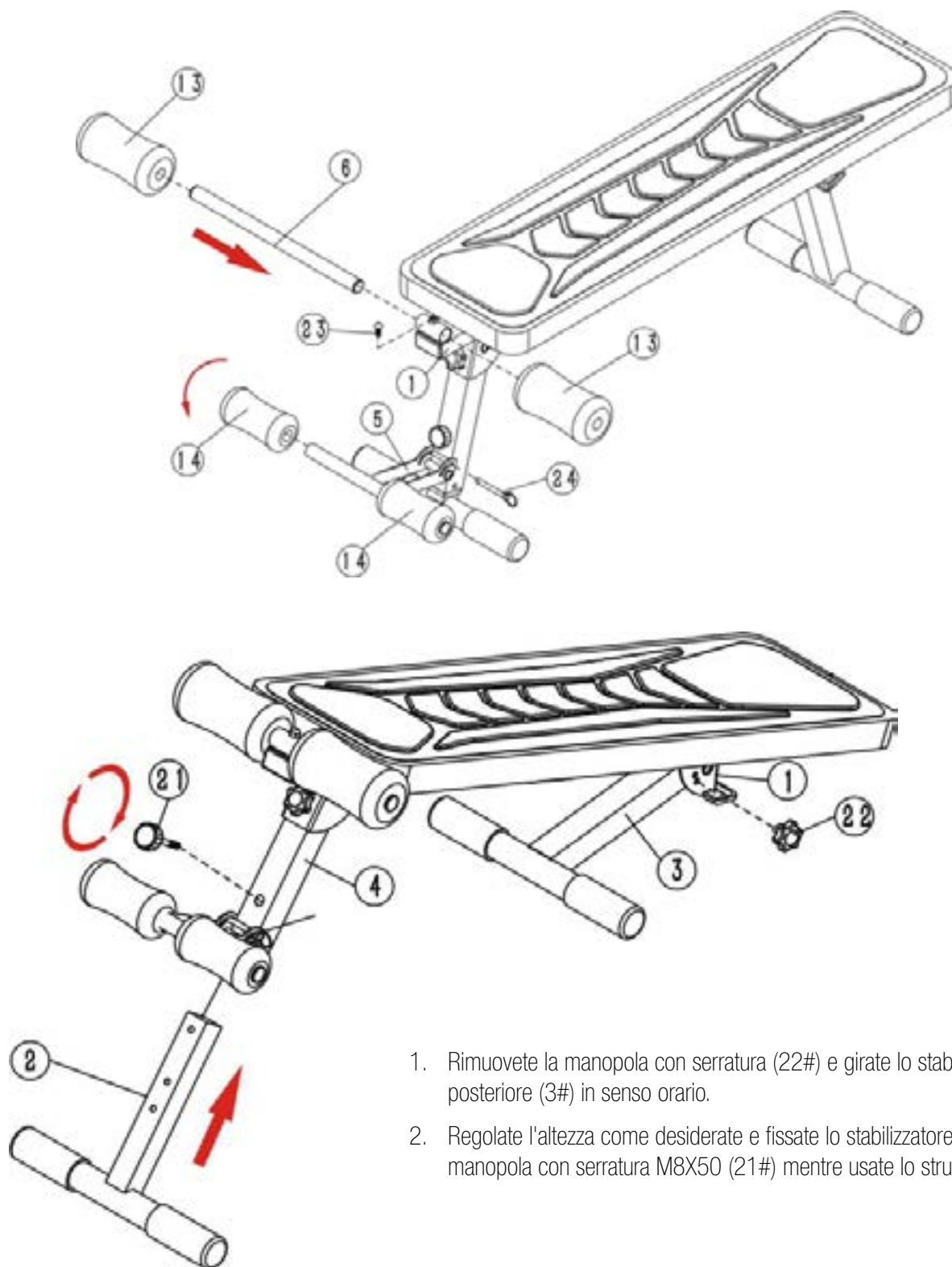
- Girare il telaio regolabile (4#) in senso orario e fissarlo con manopola M8X15 (22#).
- Girare lo stabilizzatore posteriore (3#) in senso antiorario e fissarlo con manopola M8X15 (22#).



IT

PASSO 3

- Inserire il tubo con gommapiuma (6#) nel foro come mostrato dal diagramma e tirare 2X rulli in gomma (13#) da entrambe le estremità. Fissare il tubo di gomma (6#) con le brugole M6X15 (23#).
- Smontate la spina di bloccaggio (24#), girate il supporto gambe (5#) in senso antiorario per fissarlo alla spina di bloccaggio (24#).
- Spostare 2X rulli in gomma (14#) al fondo del supporto gambe (5#).



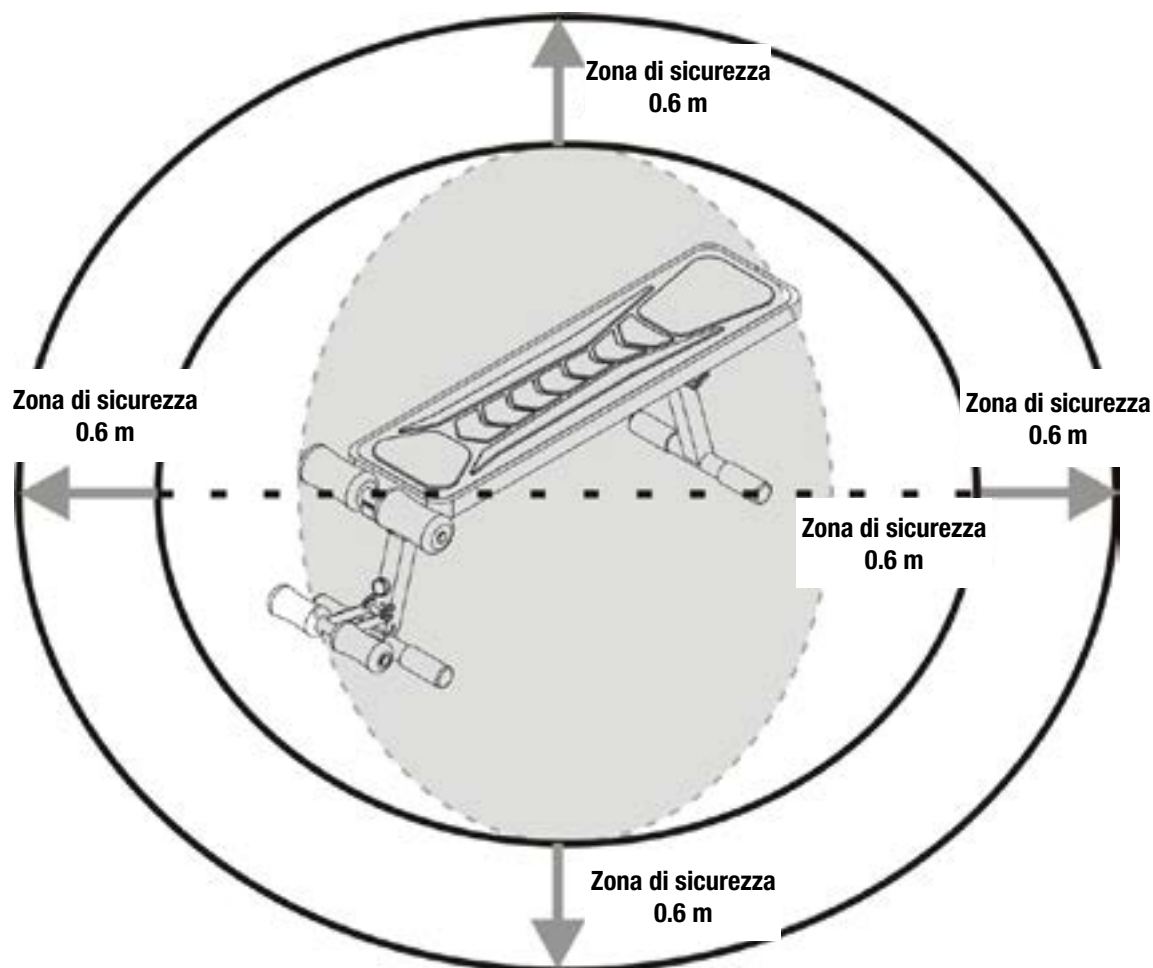
1. Rimuovete la manopola con serratura (22#) e girate lo stabilizzatore posteriore (3#) in senso orario.
2. Regolate l'altezza come desiderate e fissate lo stabilizzatore alla manopola con serratura M8X50 (21#) mentre usate lo strumento.



**Avvitare bene tutti gli elementi
e i pezzi preassemblati!**

5. ZONA WORKOUT

La zona di sicurezza deve essere più grande di 0.6 m rispetto alla zona training. Questo è uno spazio pensato per poter scendere in sicurezza dal macchinario in caso di emergenza, senza che vi siano elementi di interferenza. Se due elementi dell'attrezzatura sono adiacenti l'uno all'altro allora la zona di sicurezza è condivisa.



6. PULIZIA & MANUTENZIONE

1. Controllare periodicamente l'attrezzatura per rilevare preventivamente qualsiasi tipo di danno o difetto.
2. Allo scopo di evitare un'usura precoce della macchina si prega di lubrificare periodicamente le parti in movimento utilizzando un olio leggero.
3. Prima di utilizzare la macchina controllare che tutte le parti siano collegate per bene, provvedendo a sostituire immediatamente pezzi difettosi. Non riutilizzare la macchina fino a che non sia perfettamente funzionante.
4. Per pulire il macchinario si prega di utilizzare un panno morbido leggermente imbevuto di un detergente non abrasivo. Non utilizzare solventi.
5. Non cercare di riparare la macchina da solo. In caso di difficoltà con l'assemblaggio, in caso riscontrate difficoltà operative nello svolgimento dell'esercizio o se ritenete che manchino dei componenti si prega di contattare direttamente il produttore.

IT

7. ESERCIZI DI STRETCHING

Non importa la ragione per cui fai sport, fai in modo di fare sempre esercizi di stretching prima di cominciare. Il muscolo riscaldato si allungherà facilmente, quindi scaldati con degli esercizi per 5-10 minuti. Ti suggeriamo di eseguire i seguenti esercizi cinque volte conta fino a dieci ogni volta o anche più a lungo quando ripeti l'esercizio dopo aver praticato sport.



1 RULLI PER LA TESTA

Ruotare la testa a destra, fino a sentir allungare il lato sinistro del collo, poi ruotare la testa indietro, allungando il mento verso il soffitto e aprendo la bocca. Ruotare la testa a sinistra, quindi abbassare la testa verso il petto per un conteggio.



2 SOLLEVAMENTO SPALLE

Sollevarre la spalla destra verso l'orecchio. Quindi sollevare la spalla sinistra abbassando la spalla destra.

3 STRETCHING LATERALE

Aprire le braccia verso il lato e sollevarle fino a quando non si trovano sopra la testa. Allungare il braccio destro fino al soffitto quando più possibile e trattenere. Ripetere questa azione con il braccio sinistro.



4 STRETCHING DEI QUADRICIPITI

Con una mano contro un muro per mantenere l'equilibrio, andare verso l'indietro e sollevare il piede destro verso l'alto. Portare il tallone più vicino alle natiche possibile. Trattenere per 15 conteggi e ripetere con il piede sinistro.



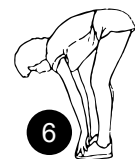
5 STRETCHING INTERNO COSCIA

Sedersi con le soles dei piedi unite e le ginocchia che puntano verso l'esterno. Avvicinare i piedi all'inguine il più possibile. Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Trattenere per 15 conteggi.



6 TOCCARE LE PUNTE

Lentamente, piegarsi in avanti dalla vita, rilassare le spalle e la schiena mentre ci si allunga verso le dita dei piedi. Allungarsi quanto più possibile e trattenere la posizione per 15 conteggi.



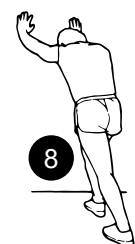
7 STRETCHING DEI TENDINI

Stendere la gamba destra. Riposare la suola del piede sinistro contro la coscia interna destra. Allungarsi verso il tuo piede per quanto possibile. Trattenere per 15 conteggi. Rilassarsi e ripetere con la gamba sinistra.



8 STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

Appoggiarsi contro un muro con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Mantenere la gamba destra dritta e il piede sinistro sul pavimento; poi piegare la gamba sinistra e sporgersi in avanti spostando i fianchi verso la parete. Trattenere la posizione, poi ripetere dall'altra parte per 15 conteggi.



GEBRUIKSAANWIJZING

NEDERLANDS

Geachte klant,

We zijn blij dat je een apparaat uit het SPORTSTECH-assortiment hebt gekozen. De sportuitrusting van SPORTSTECH brengt hoogwaardige apparaten met nieuwe technologieën.

Lees vóór gebruik deze gebruikershandleiding aandachtig door en gebruik het apparaat zoals aangegeven. Zo zul je ten volle van de prestaties van het apparaat kunnen profiteren en er vele jaren geniet van hebben. De bedrijfsveiligheid en de werking van het apparaat kunnen alleen worden gegarandeerd als de veiligheidsinstructies in deze gebruiksaanwijzing in acht worden genomen. We aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door oneigenlijk gebruik of verkeerde bediening.



Zorg ervoor dat alle personen die het apparaat gebruiken de gebruikershandleiding hebben gelezen en begrepen.

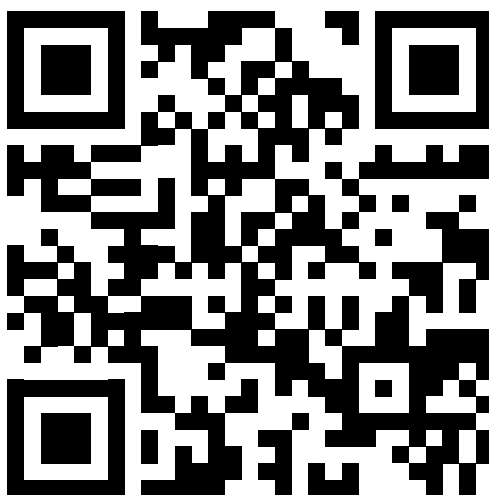
Bewaar de gebruikershandleiding op een veilige plaats zodat deze kan worden gebruikt wanneer dat nodig is.



Onze **Video-tutorials** voor jou!

Montage, Gebruik, Demontage.

1. Scan de QR-code
2. Bekijk video's
3. Begin snel en veilig



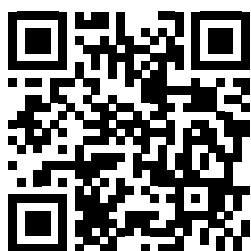
Link naar de video's:

https://service.innovamaxx.de/brt100_video

We zijn ook actief op social media!

Raadpleeg voor de meest recente productinformatie, trainingen en nog veel meer, onze:

Instagram-pagina



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook-pagina



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

INHOUD

1. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	56
2. TECHNISCHE GEGEVENS.....	57
3. EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST	58
4. MONTAGE	59
5. TRAININGSOMGEVING	61
6. ZORG EN ONDERHOUD.....	61
7. STRETCHOEFENINGEN.....	62



1. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



Dit trainingsapparaat werd ontwikkeld voor optimale veiligheid. Er moeten echter bepaalde voorzorgsmaatregelen worden genomen als je dit trainingsapparaat wilt gebruiken. Lees de hele handleiding voordat je het apparaat monteert of in gebruik neemt. Let vooral op de volgende voorzorgsmaatregelen:

1. Houd kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van het apparaat. Laat kinderen nooit onbewaakt in dezelfde kamer met het apparaat.
2. Er mag maar een persoon tegelijk het apparaat gebruiken.
3. Als de gebruiker duizeligheid, misselijkheid of pijn op de borst ervaart, moet de training onmiddellijk worden stopgezet. Raadpleeg onmiddellijk een arts.
4. Plaats het apparaat op een vrije, vlakke ondergrond. Gebruik het apparaat niet in de buurt van water of in de openlucht.
5. Houd de handen uit de buurt van alle bewegende delen.
6. Draag altijd geschikte sportkleding. Draag geen kleding of andere kledingstukken die in het apparaat verstrikt kunnen raken. Loop- of sportschoenen zijn ook vereist als je het apparaat gebruikt.
7. Gebruik de machine alleen voor het beoogde gebruik zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik GEEN accessoires die niet door de fabrikant zijn aanbevolen.
8. Plaats geen scherpe voorwerpen in de omgeving van het apparaat.
9. Mensen met een beperking mogen het apparaat niet gebruiken zonder een gekwalificeerde persoon of een arts.
10. Doe altijd eerst rek- en stretchoefeningen om je op te warmen voordat je gaat trainen op het apparaat.
11. Gebruik het apparaat nooit als het niet goed werkt.
12. Er wordt iemand aanbevolen voor assistentie tijdens de training.
13. Er is risico op vallen en letsel, door een mogelijke val van het apparaat.
14. Plaats en gebruik het apparaat op een droge, vlakke en slipvrije ondergrond met minimaal 0,6 meter afstand rondom.
15. Het apparaat is uitsluitend voor thuisgebruik en is niet voor commerciële doeleinden bestemd.
16. Plaats het apparaat nooit op een oppervlak als er hierdoor ventilatie-openingen worden geblokkeerd.
17. Leg een speciale beschermingsmat onder het apparaat om de vloer of het tapijt tegen beschadiging of verkleuring te beschermen.

WAARSCHUWING

Verkeerde of overmatige training kan leiden tot schade van de gezondheid.

Als de regelapparatuur naar buiten komt of uitsteekt, kan dit de bewegingen van de gebruiker hinderen.

Vraag je arts om advies voordat je met de training begint. Dit geldt vooral voor mensen van 35 jaar en ouder en voor mensen met bestaande gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voordat je het fitnessapparaat gebruikt. Wij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor letsel of schade aan eigendommen als gevolg van of in verband met het gebruik van dit apparaat.

2. TECHNISCHE GEGEVENS

- Nettogewicht van dit model: 10 kg
- Afmetingen opgebouwd: 1380 x 400 x 530 mm
- Max. gebruikersgewicht: 140 kg



Dit product is volgens: BS EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957- 4:2016
Klasse (H) - Thuisgebruik..

RECYCLING



Recyclingcyclus

Verpakkingsmaterialen kunnen worden teruggebracht in de grondstoffenkringloop.

Voer de verpakking af volgens de geldende voorschriften. Informatie kan worden verkregen uit de retournerings- en ophaalsystemen van je gemeente.



3. EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST

Onder de volgende link
vind je de explosietekening
en de reserveonderdelenlijst:

https://service.innovamaxx.de/brt100_spareparts

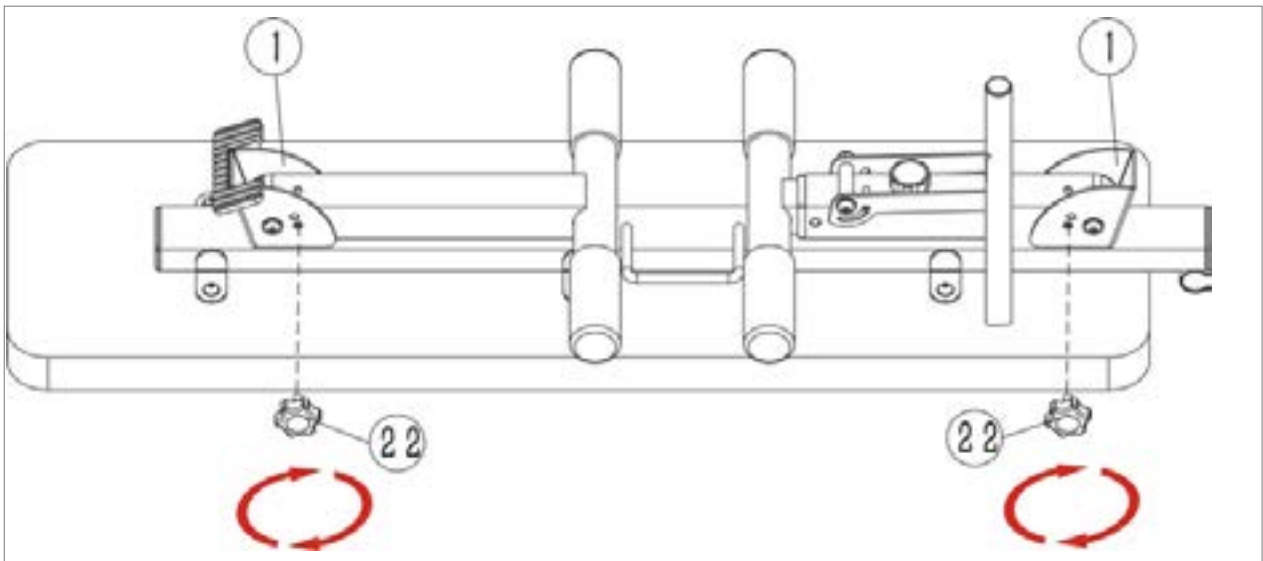


4. MONTAGE

- Het wordt sterk aangeraden dat twee of meer mensen deze gewichtsbank in elkaar zetten.
- Vereist gereedschap voor de montage van het apparaat: verstelbare moersleutel
- Let op: sommige accessoires zijn voormonteerde op de hoofdcomponent, ze kunnen niet apart worden geleverd.
- Het nettogewicht is 10 kg, de afmetingen als het is opgebouwd zijn 1380 x 400 x 530 mm.

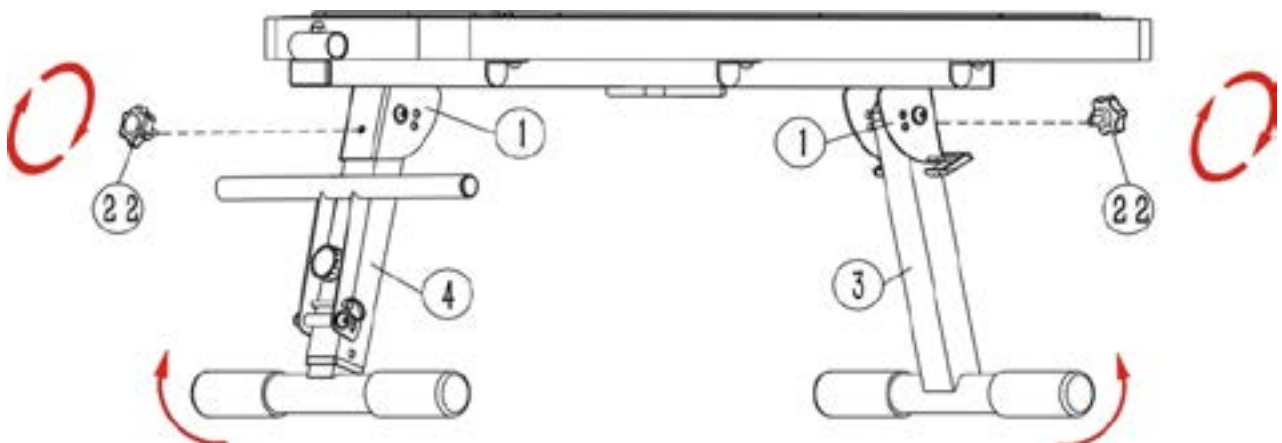
STAP 1

- Pak de doos uit en haal de BRT100 platte bank eruit. Verwijder de twee M8x15 vergrendelknoppen (22).



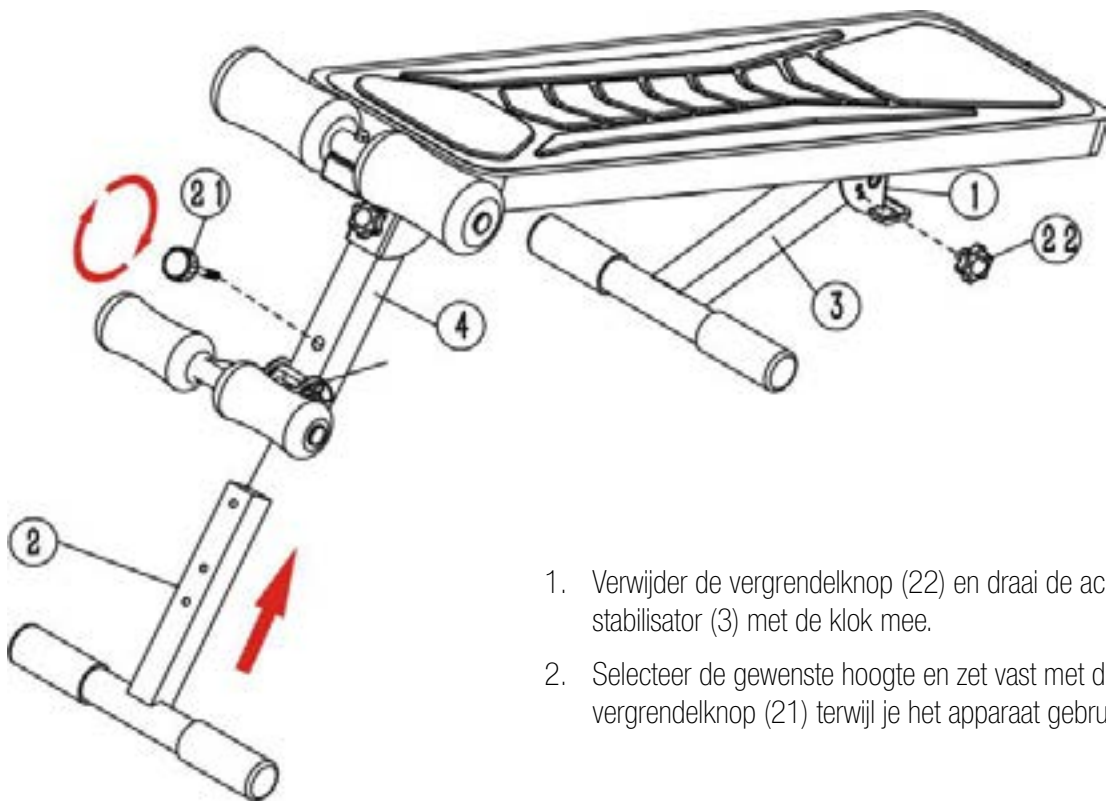
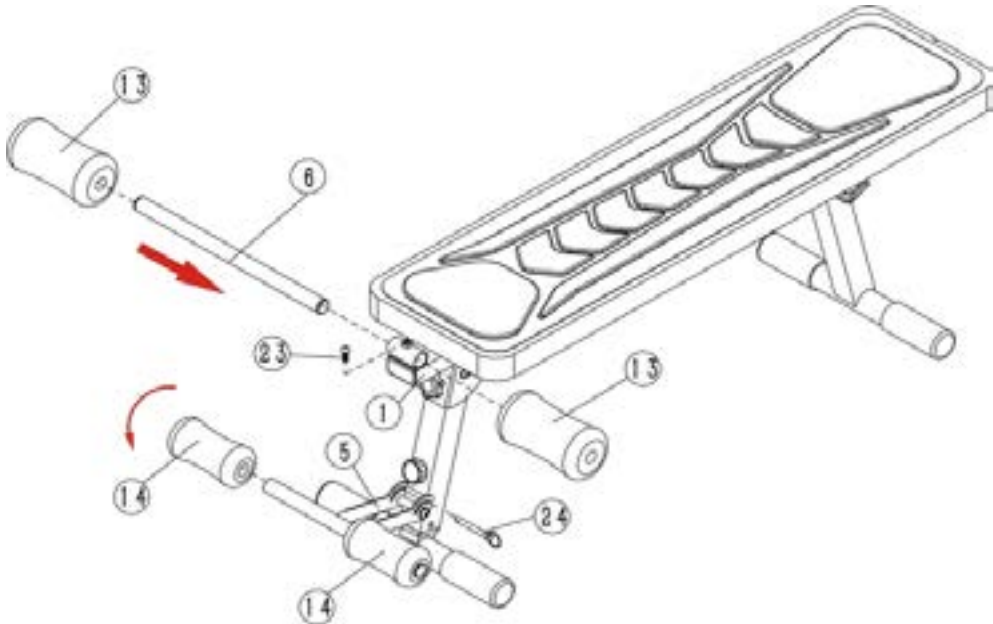
STAP 2

- Draai het instelframe (4) met de klok mee en zet het vast met de M8x15 vergrendelknop (22).
- Draai de achterste stabilisator (3) tegen de klok in en zet hem vast met de M8x15 vergrendelknop (22).



STAP 3

- Steek de buis (6) in de opening zoals op de afbeelding en druk er vervolgens de 2 foamrollen (13) stevig aan beide zijden aan. Zet de buis (6) vast met de M6x15 inbusschroef (23).
- Verwijder de borgpen (24), draai de beentrekhouder (5) tegen de klok in en zet hem weer vast met de borgpen (24).
- Schuif de 2 foamrollen (14) over de uiteinden van de beentrekhouder (5).



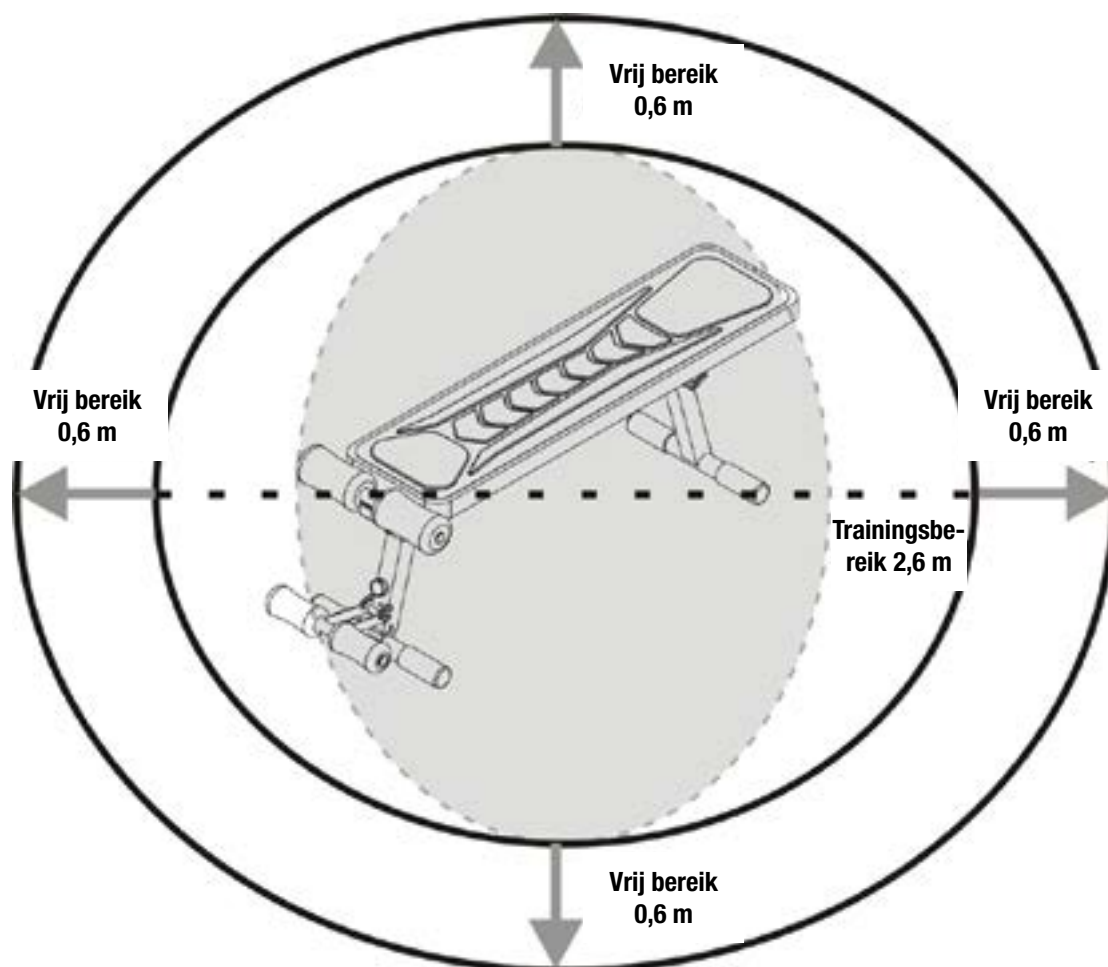
1. Verwijder de vergrendelknop (22) en draai de achterste stabilisator (3) met de klok mee.
2. Selecteer de gewenste hoogte en zet vast met de M8x50 vergrendelknop (21) terwijl je het apparaat gebruikt.



**Alle componenten en voorgemonteerde onderdelen
stevig vastdraaien!**

5. TRAININGSOMGEVING

De vrije ruimte rond het apparaat moet minimaal 0,6 m groter zijn dan het trainingsoppervlak. Dit is de ruimte waar je in geval van nood veilig en ongehinderd kunt afstappen. Als twee apparaten naast elkaar staan, kan het vrije gebied worden verdeeld.



6. ZORG EN ONDERHOWUD

1. Inspecteer het apparaat met regelmatige tussenpozen om eventuele schade of slijtage op te sporen.
2. Smeer bewegende onderdelen regelmatig met een licht lopende olie om voortijdige slijtage te voorkomen.
3. Controleer en maak alle onderdelen vast voordat je het apparaat gebruikt. Vervang defecte onderdelen onmiddellijk en gebruik het apparaat pas weer als het in perfecte staat is.
4. Het apparaat kan worden gereinigd met een licht vochtige doek en een mild niet-schurend schoonmaakmiddel. Gebruik geen oplosmiddelen.
5. Probeer het apparaat niet zelf te repareren. Als je moeite hebt met het installeren, bedienen of gebruiken van je trainingsapparaat, of als je vermoedt dat er onderdelen ontbreken, neem dan contact op met de fabrikant.



7. STRETCHOEFENINGEN

Voor elke training moet u uw spieren minstens 5-10 minuten strekken om ze voldoende op te warmen. Herhaal de volgende stretchoefeningen vijf keer. Rekken voor de training helpt de flexibiliteit te verbeteren en vermindert het risico op letsel.

1 MET JE HOOFD ROLLEN

Draai je hoofd een seconde naar rechts, voel de stretch aan de linkerkant van je nek, draai dan je hoofd een seconde terug, strek je kin omhoog en laat je mond open. Draai je hoofd een seconde naar links en laat je hoofd dan een seconde zakken tot je borstkas.



2 SCHOULDERS OPHEFFEN

Hef je rechterschouder een seconde tegen je oor. Til dan je linkerschouder een seconde op terwijl je de rechterschouder loslaat.



3 ZIJWAARTS REKKEN

Open je armen naar de zijkant en til ze op tot ze boven het hoofd zijn. Streck de rechterarm zo ver mogelijk naar het plafond toe. Herhaal deze handeling met je linkerarm.



4 STRETCHING QUADRICEPS

Steun met een hand tegen de muur om het evenwicht te bewaren, reik naar achteren en trek je rechtervoet omhoog. Breng de hiel zo dicht mogelijk bij de billen. Houd deze positie 15 seconden vast en herhaal deze handeling met je linkervoet.



5 STRETCHING BINNENKANT DIJEN

Ga zitten met de voetzolen tegen elkaar en je knieën naar buiten gericht. Trek je voeten zo dicht mogelijk naar je buik toe. Druk je knieën zachtjes op de grond. Houd 15 seconden vast.



6 TENEN AANRAKEN

Buig langzaam naar voren vanaf de heup en houd je rug en schouders los terwijl je je strekt tot je handen de grond bereiken. Streck je zo ver mogelijk uit en houd 15 seconden vast.



7 STRETCHING ACHILLESPEES

Strek je rechterbeen. Ondersteun de zool van de linkervoet tegen de binnenkant van de rechterdij. Rek zo ver mogelijk naar je tenen toe. 15 seconden aanhouden. Ontspan en herhaal met je linkerbeen.



8 STRETCHING KUIT-ACHILLESPEES


Leun tegen een muur met je linkerbeen voor je rechterbeen en je armen naar voren. Houd je rechterbeen recht en je linkervoet op de grond, buig je linkerbeen en leun naar voren waarbij je de heupen naar de muur toe beweegt. Houd de spanning vast en herhaal dit met het andere been gedurende 15 seconden.





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

Sportstech Brands Holding GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin

 +49 30 220 663 569

 <http://www.sportstech.de>

