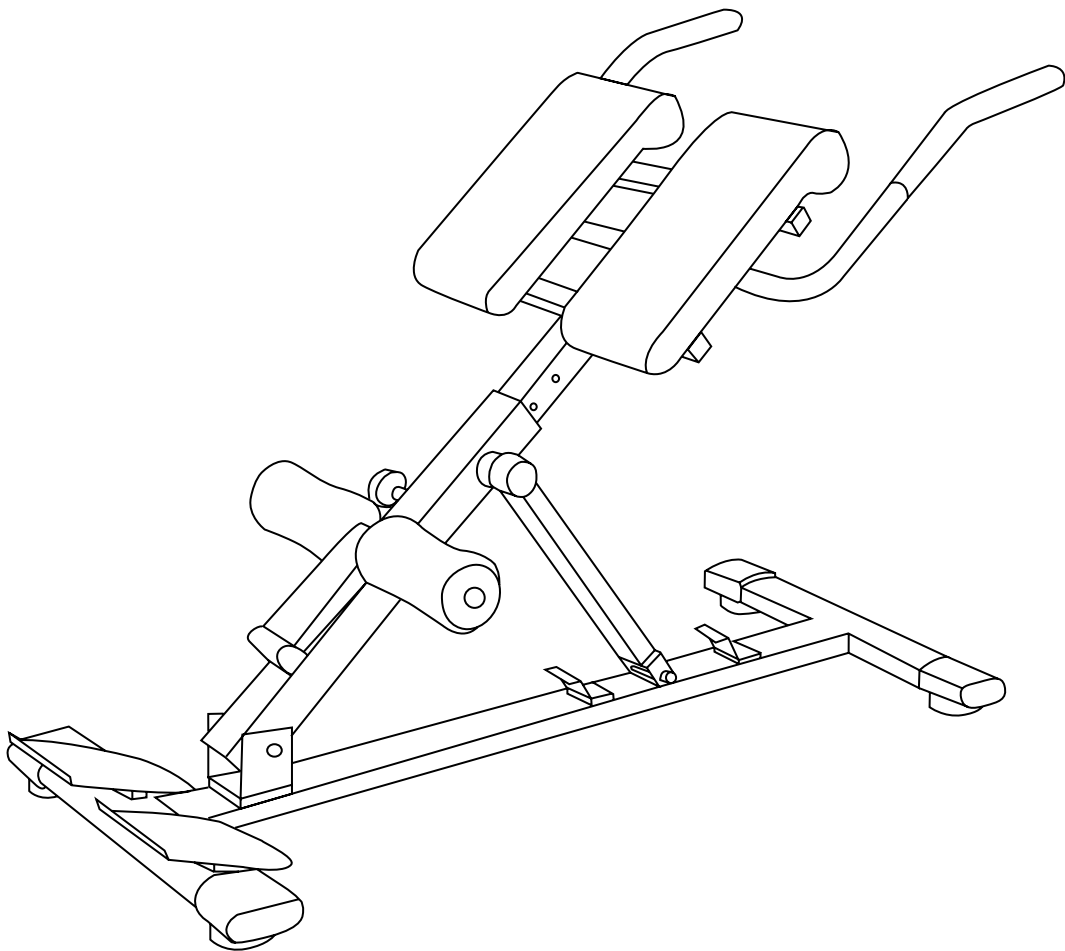


BRT150

Ab-Back-Trainer



DE

EN

ES

FR

IT

NL

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

Liebe Kund*innen,

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

Um die Leistungsfähigkeit des Gerätes voll nutzen 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 die Sicherheitshinweise in diesem Benutzerhandbuch beachtet werden. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch bzw. fehlerhafte Bedienung.



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.

INHALTSVERZEICHNIS

1. Wichtige Sicherheitshinweise.....	3
2. Explosionszeichnung/Ersatzteilliste.....	4
3. Montageanleitung.....	5
4. Trainingsanleitung.....	6
4.1 Hyperextensions (Rückenstrecken).....	7
4.2 Seitliches Oberkörperbeugen.....	8
4.3 Liegestütz.....	9
4.4 Dips.....	10
5. Technische Daten.....	10
6. Pflege und Wartung.....	11
7. Platzsparendes Verstauen.....	11
8. Recyclingkreislauf.....	11

1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

- Halten Sie jederzeit Kinder und Haustiere von dem Gerät fern.
- NIEMALS Kinder unbeaufsichtigt im gleichen Raum mit dem Gerät lassen.
- Es darf nur eine Person das Gerät zur selben Zeit benutzen.
- Wenn der Benutzer Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder andere abnorme Symptome verspürt, sofort das Training STOPPEN. KONSULTIEREN SIE SOFORT EINEN ARZT.
- Positionieren Sie das Gerät auf einer freien, ebenen Oberfläche. Verwenden Sie das Gerät NICHT in der Nähe von Wasser oder im Freien.
- Der freie Bereich muss mindestens 0,6m 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.
- Hände von allen beweglichen Teilen fernhalten.
- 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.
- Verwenden Sie die Maschine nur für den vorgesehenen Einsatz, wie in dieser Anleitung beschrieben. KEIN Zubehör verwenden, das nicht vom Hersteller empfohlen wurde.
- Stellen Sie keine scharfkantigen Gegenstände im Umkreis des Geräts ab.
- Menschen mit einem Handicap sollten das Gerät nicht ohne Hilfestellung einer qualifizierten Person oder einen Arzt benutzen.
- Um Verletzungen vorzubeugen sollten Sie vor jedem Training mit Aufwärm- und Dehnungsübungen beginnen.
- Verwenden Sie das Gerät niemals, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert.
- Max. Benutzergewicht: 130 kg. (Dip-Station max. Nutzergewicht: 100 kg)
- Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Heimgebrauch und nicht für kommerzielle Zwecke bestimmt.
- Platzieren Sie das Gerät keinesfalls auf einer Oberfläche, wenn dadurch Belüftungsöffnungen blockiert würden.
- Um den Boden oder den Teppich vor Beschädigungen oder Verfärbungen zu schützen, sollten Sie eine spezielle Bodenschutzmatte unter das Gerät legen.



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.



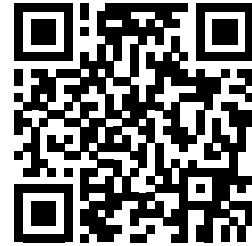
Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

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

Link zu den Videos:

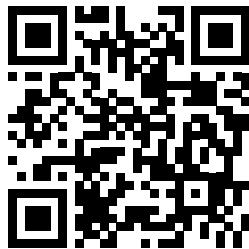
https://service.innovamaxx.de/brt150_video



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>

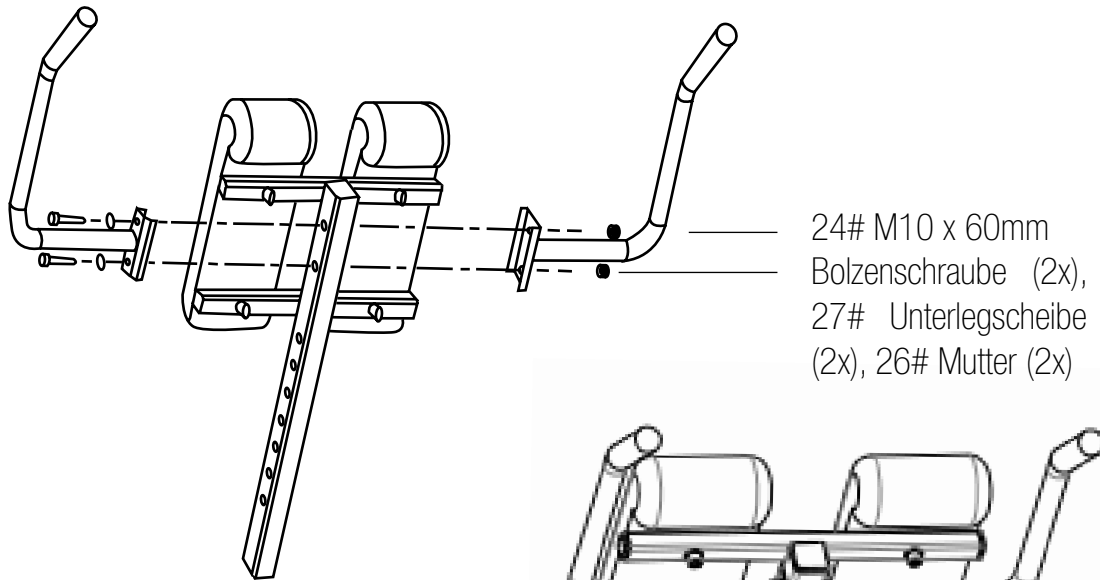
2. EXPLOSIONSZEICHNUNG / ERSATZTEILLISTE

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

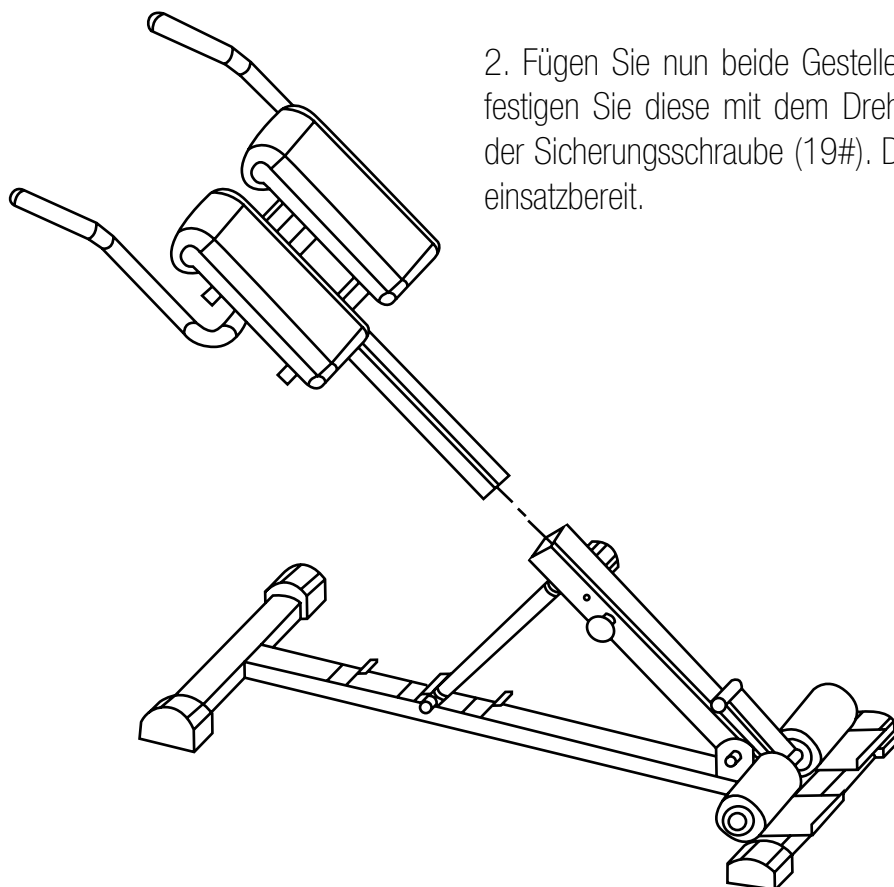
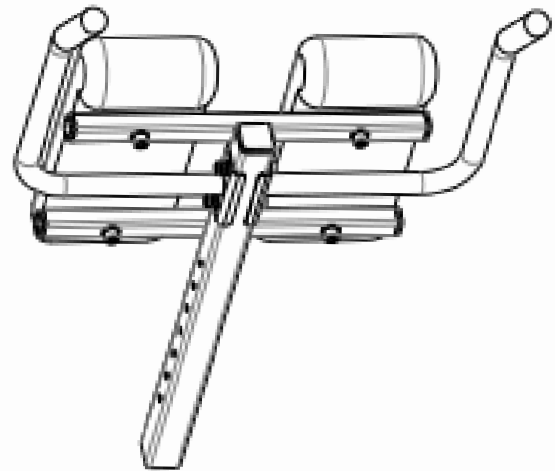
https://service.innovamaxx.de/brt150_spareparts



3. MONTAGEANLEITUNG



1. Schrauben Sie die linke und rechte Griffstange (3#, 4#) an das verstellbare Rohrgestell (5#). Nehmen Sie dazu die Bolzenschraube 24# (M10x60mm), die Unterlegscheibe 27# ($\varnothing 10$) und die Mutter 26# (M10).



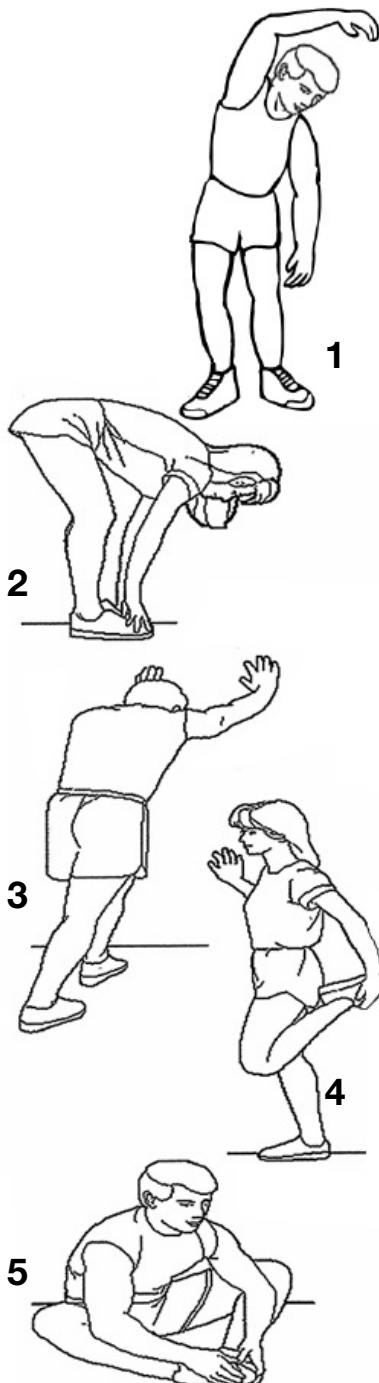
DE

4. 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 zerrn 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

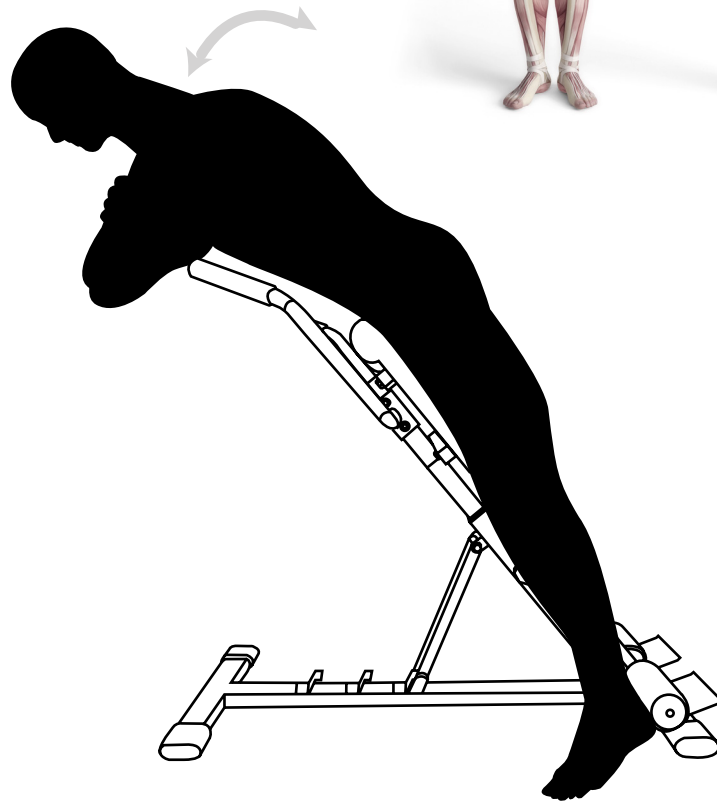
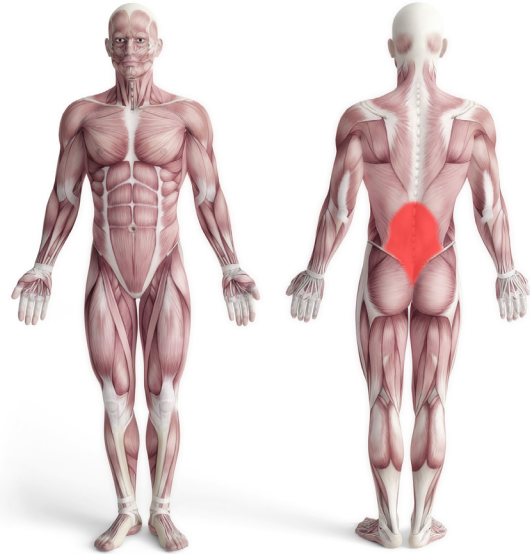
Legen Sie die Sohlen Ihrer Füße aneinander und strecken Sie die Knie nach außen, greifen Sie nun die Füße und ziehen Sie diese leicht in Richtung Lenden. Halten Sie die Position 10 bis 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung 3 mal. (Abbildung 5.)

4.1 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.



Ausgangsposition:

Die Füße werden während der Übung an den dafür vorgesehenen Fußpolstern fixiert. Das Sitzpolster stützt Ihren Beckenbereich ab. Verschränken Sie Ihre Arme vor der Brust. 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.

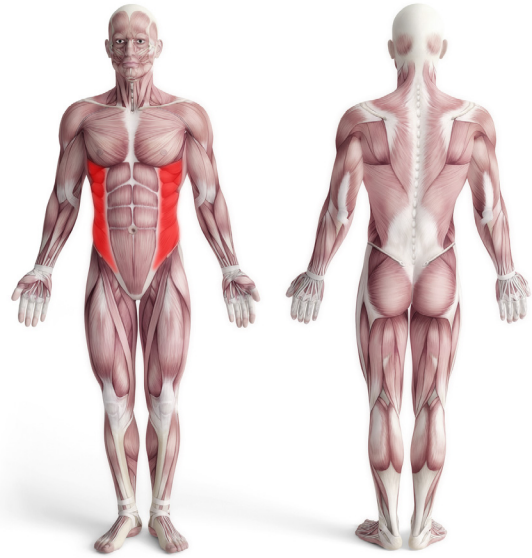
4.2 SEITLICHES OBERKÖRPERBEUGEN



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.



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.



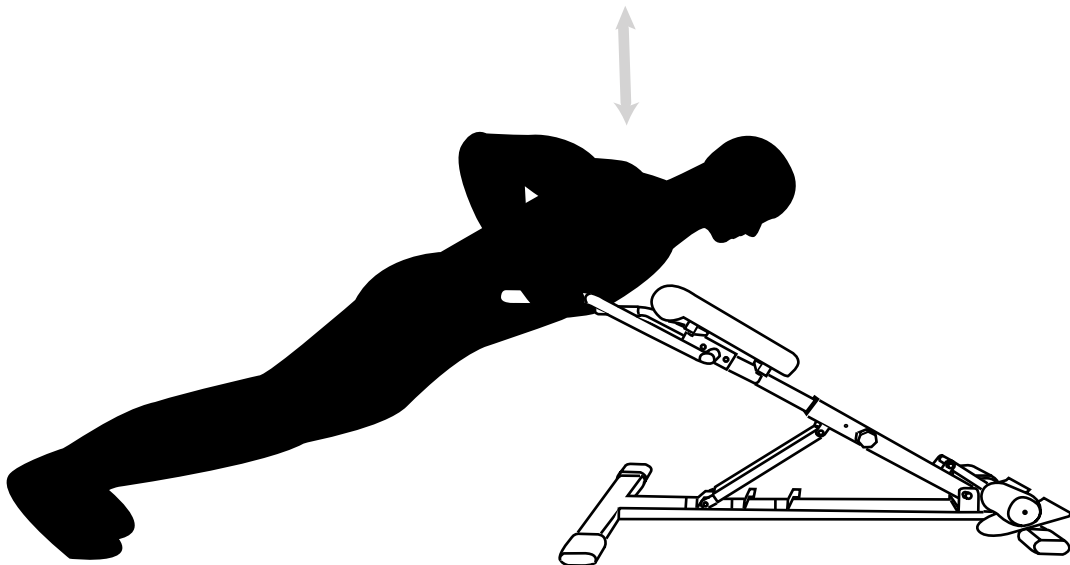
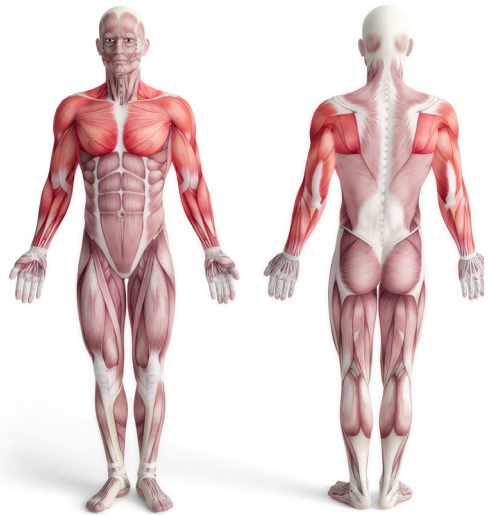
Achte Sie darauf, dass Ihre Beine und Ihr Oberkörper völlig stabil sind und in der Ausgangsposition eine Linie bilden. Vermeiden Sie während der Ausführung sich nach vorne oder hinten zu beugen. So verhindern Sie schmerzhaftes Fehlbelastungen.

4.3 LIEGESTÜTZ



TRAININGSEFFEKT

Der Liegestütz ist eine Eigengewichtübung, die speziell zur Kräftigung der Muskeln an Schulter-, Arm- und Brust angewendet wird.



Ausgangsposition:

Verstellen Sie das Gerät für diese Übung in die flachste Position und nutzen Sie die Griffe als Liegestützgriffe. Der Kopf muss beim Liegestütz in einer Linie mit dem Körper sein, der Blick ist auf den Boden gerichtet. Bewegen Sie nun Ihren Körper in Richtung Boden. Um die Brustmuskulatur vollständig zu trainieren, muss die Übung mit größtmöglichem Bewegungsradius durchgeführt werden.

Rückkehr zur Ausgangsposition:

Bewegen Sie nun Ihren Körper kontrolliert vom Boden ab nach oben, sodass er langsam wieder die Ausgangsposition erreicht.



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

4.4 DIPS



TRAININGSEFFEKT

Dips gehören beim Krafttraining zu den Mehrgelenksübungen, weil Schultergelenk und Ellbogen involviert sind. Sie dienen insbesondere zur Kräftigung des Trizeps, der Brust und der Schultern.



Ausgangsposition:

Bei dieser Übung nehmen Sie die Barrenstützhaltung ein, indem Sie sich an den Griffen abstützen. Winkeln Sie Ihre Beine an und bewegen Sie sich durch Armbeugung ab in Richtung Boden. Der Kopf blickt dabei leicht nach unten. Dadurch bleibt die Nackenwirbelsäule in neutraler Stellung.

Rückkehr zur Ausgangsposition:

Stützen Sie nun Ihren Körper kontrolliert ab, so dass er langsam wieder die Ausgangsposition erreicht. Die Ellbogen werden am Ende der Bewegung durchgedrückt. Dadurch wird kurz die Spannung von Brust und Trizeps genommen.



Um eine höhere Trainingsintensität zu erreichen, können zusätzliche Gewichte die Intensität erhöhen. Achten Sie drauf, dass das max. Nutzergewicht nicht höher als 80 kg sein darf.

5. TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht: 12,7 kg

Maße (L x W x H): 108 cm x 64 cm x 77 cm

Maße zusammengeklappt (L x W x H): 109,5 cm x 45 cm x 12,5 cm

Max. Nutzergewicht: 130 kg (Dip-Station max. Nutzergewicht: 100 kg)

Arretiersystem: 3-stufig

Höhenverstellbarkeit: 6-stufig

6. 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.



7. PLATZSPARENDES VERSTAUEN

- A** Um das Gerät zusammenzuklappen, lockern Sie die Sicherungsschraube (19#) 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 z.B. unter dem Bett oder neben einem Schrank verstauen.

8. 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.

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.

TABLE OF CONTENTS

1. Important Safety Notice	13
2. Exploded Drawing/Spare Parts List	14
3. Assembly Instructions.....	15
4. Training Instructions	16
4.1 Hyperextensions (back stretch)	17
4.2 Side Bends on a Hyperextension Bench.....	18
4.3 Push up	19
4.4 Dips.....	20
5. Technical Details.....	20
6. Care and Maintenance	21
7. Space-saving Storage	21
8. Recycling loop	21

1. IMPORTANT SAFETY NOTICE

- Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
- Only one person at a time should use the machine.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
- Position the machine on a clear, leveled surface. DO NOT use the machine near water or outdoors.
- 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.
- Keep hands away from all moving parts.
- 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.
- Use the machine only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
- Do not place any sharp object around the machine.
- Disabled person should not use the machine without a qualified person or physician in attendance.
- Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
- Never operate the machine if the machine is not functioning properly.
- Max user weight : 130 kg. (dip station max. user weight: 100 kg)
- The device is intended exclusively for home use and not for commercial purposes.
- Never place the unit on a surface if it blocks the ventilation openings.
- To protect the floor or carpet from damage or discoloration, place a special floor mat under the unit.



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.



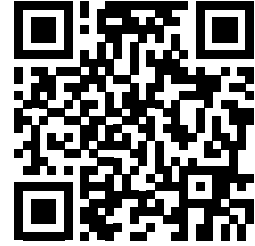
Our **video tutorials** for you!

Assembly, use, disassembly.

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

Link to the videos:

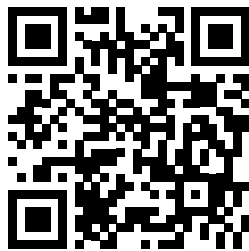
https://service.innovamaxx.de/brt150_video



We are also on social media!

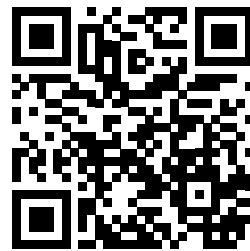
Get the latest product information, training content and much more on our:

Instagram-page



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

Facebook-page



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

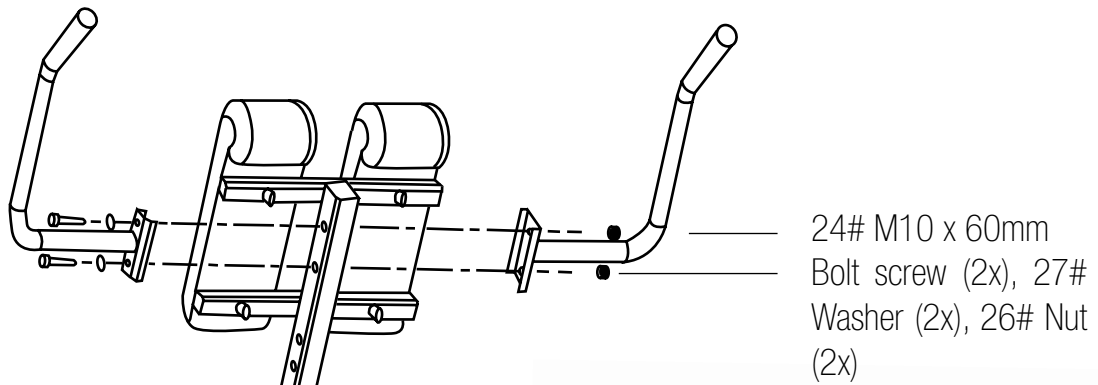
2. EXPLOSION DRAWING / SPARE PARTS LIST

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

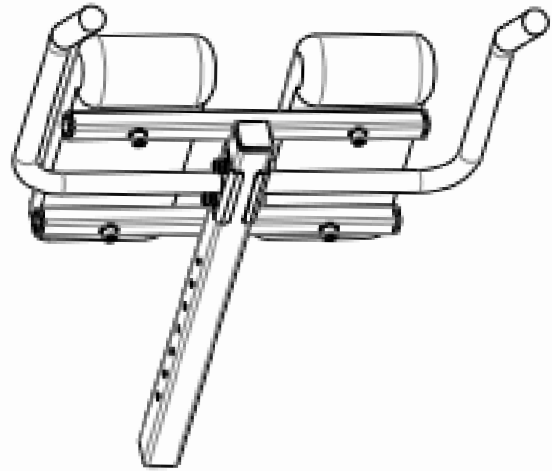
https://service.innovamaxx.de/brt150_spareparts



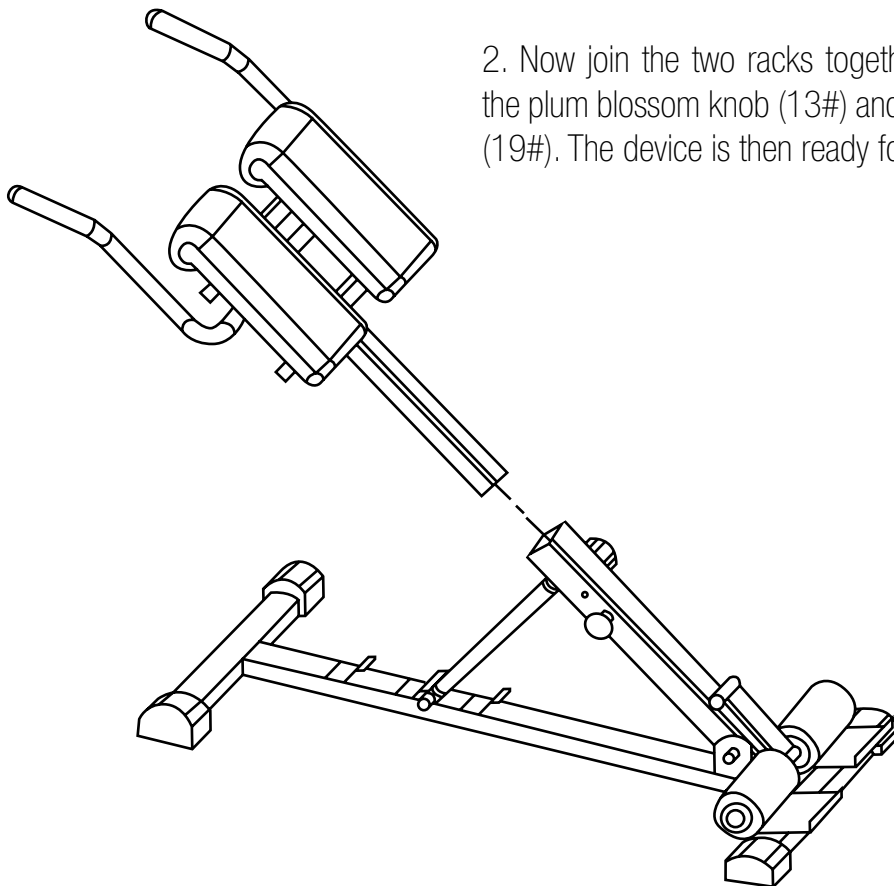
3. ASSEMBLY INSTRUCTIONS



1. Screw the left and right handlebar (3#, 4#) to the adjustable tubular frame (5#). Use the bolt screw 24# (M10x60mm), the washer 27# ($\varnothing 10$) and the nut 26# (M10).



2. Now join the two racks together. Fasten it with the plum blossom knob (13#) and the reset pull pin (19#). The device is then ready for use.



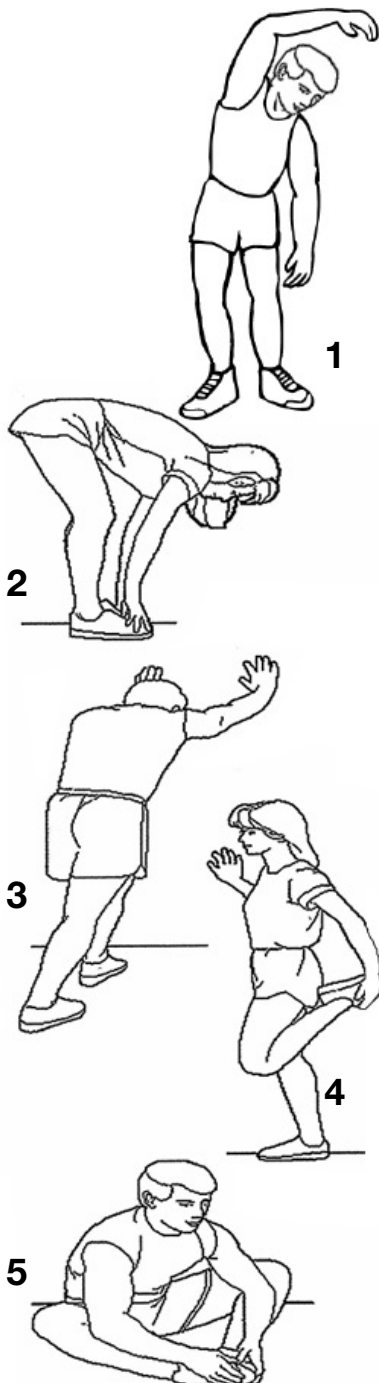
4. TRAINING INSTRUCTIONS



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

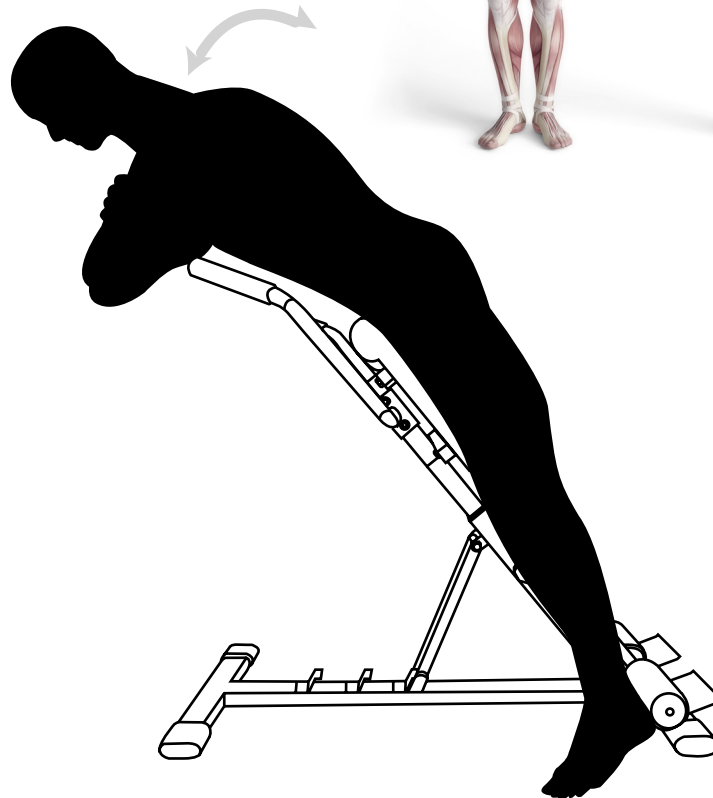
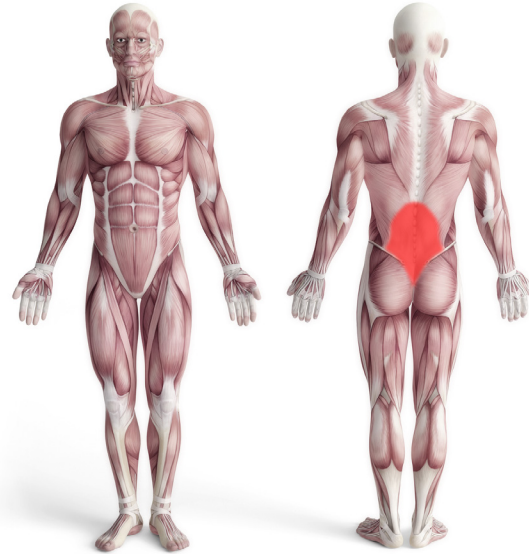
Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts.Then relax and repeat 3 times. (picture 5)

4.1 HYPEREXTENSIONS (BACK STRETCH)



TRAINING EFFECT

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



Start position:

During the exercise hock your feet under the foot support bracket. The seat pads supports your pelvic area. Cross your arms in front of your chest. 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.

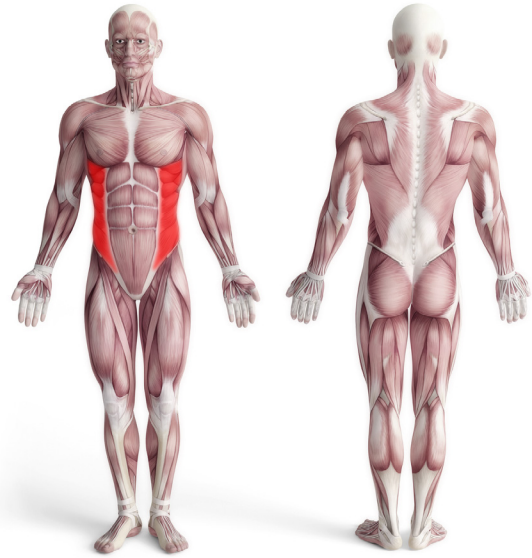


4.2 SIDE BENDS ON A HYPEREXTENSION BENCH



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.



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.



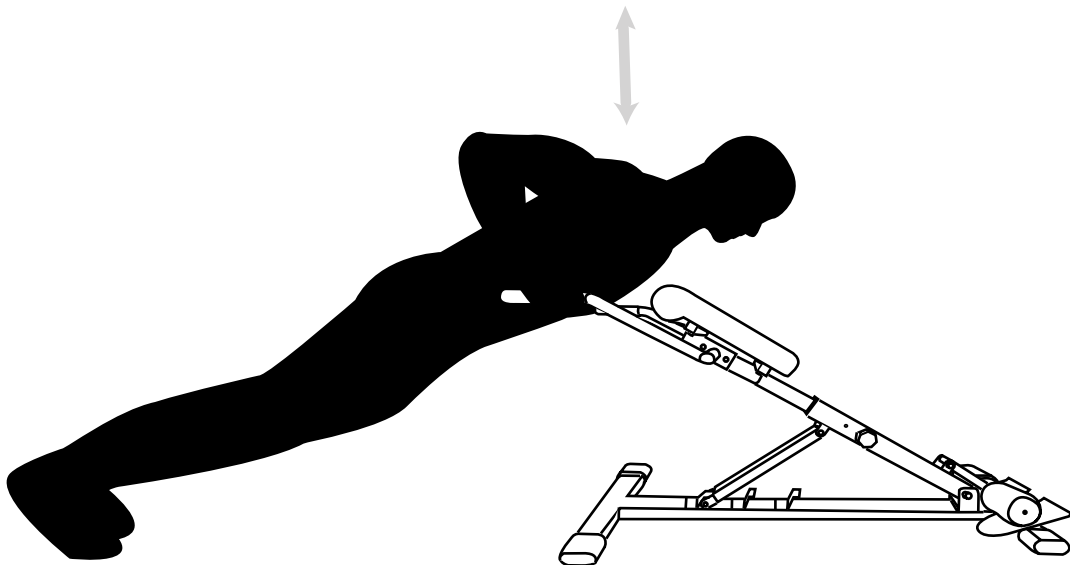
Make sure, that your legs and torso stay completely stable. Move your trunk only laterally to prevent stressing your lower back.

4.3 PUSH UP



TRAINING EFFECT

The push-up is a self-weight exercise that is specially used to strengthen the muscles of the shoulders, arms and chest.



Start position:

For this exercise, move the machine to the flattest position and use the grips as push-up grips. The head must be in line with the body when doing a push-up, the view is directed to the floor. Now move your body towards the floor. In order to train the chest muscles completely, the exercise must be performed with the greatest possible range of motion.

Back to the starting position:

Now move your body upwards from the ground in a controlled manner so that it slowly returns to its starting position.



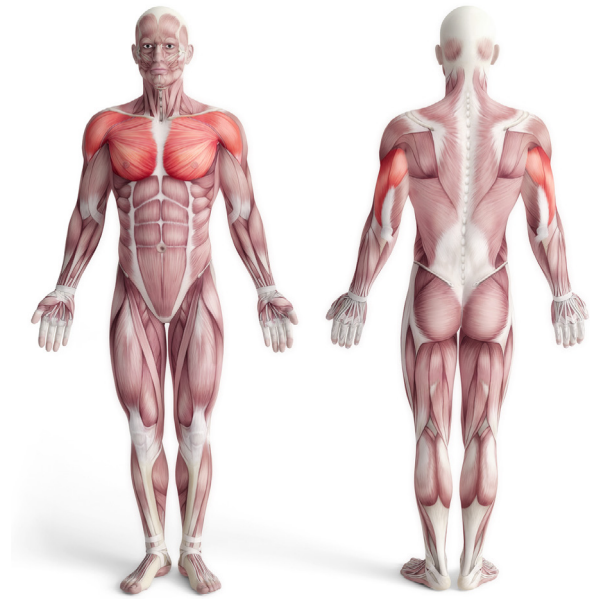
To achieve a higher training intensity, avoid gaining momentum with your upper body. Also, additional weights can increase the intensity.

4.4 DIPS



TRAININGSEFFEKT

Dips are multijoint exercises in strength training because the shoulder joint and elbows are involved. They are especially used to strengthen the triceps, chest and shoulders.



Start position:

For this exercise, you will start with the bar support position by resting on the grips. Angle your legs and bend your arms towards the floor. The head looks slightly downwards. This keeps the cervical spine in a neutral position.

Back to the starting position:

Now move your body upwards from the ground in a controlled manner so that it slowly returns to its starting position. The elbows are pressed through at the end of the movement. This briefly removes the tension from the chest and triceps.



To achieve a higher training intensity, additional weights can increase the intensity. Make sure that the max. user weight must not exceed 80 kg.

5. TECHNICAL DETAILS

Net weight: 12.7 kgs

Dimensions (L x W x H): 108 cm x 64 cm x 77 cm

Dimensions folded (L x W x H): 109.5 cm x 45 cm x 12.5 cm

Max. User weight: 130 kgs (dip station max. user weight: 100 kgs)

Locking system: 3-stage

Height adjustability: 6-stage

6. 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.

7. SPACE-SAVING STORAGE

- A** To fold the unit, slacken the locking screw (19#) 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.

8. 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.



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.

TABLA DE CONTENIDOS

1. Aviso de seguridad importante	23
2. Dibujo de explosión/Lista de repuestos	24
3. Instrucciones de instalación	25
4. Instrucciones de ejercicios	26
4.1 Hiperextensiones (estiramiento posterior)	27
4.2 Flexiones laterales.....	28
4.3 Flexiones	29
4.4 Dips.....	30
5. Datos técnicos	30
6. Cuidado y mantenimiento	31
7. Ahorro de espacio	31
8. Reciclaje loop	31

1. AVISO DE SEGURIDAD IMPORTANTE

- 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.
- Solo una persona debe usar la máquina a la vez.
- 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.
- Ubique la máquina sobre una superficie despejada y nivelada. NO use la máquina cerca del agua o al aire libre.
- 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.
- Mantenga las manos lejos de las partes móviles.
- 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.
- 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.
- No ubique objetos punzantes alrededor de la máquina.
- Las personas con discapacidades no deben usar la máquina sin la supervisión de una persona cualificada o de un médico.
- Antes de usar la máquina para ejercitarse, siempre haga ejercicios de estiramiento para calentar de manera adecuada.
- Nunca use la máquina si no está funcionando correctamente.
- Peso máximo del usuario: 130 kg. (peso del usuario del la estación para dip: 100 kg)
- El dispositivo está destinado exclusivamente para uso doméstico privado y no con fines comerciales.
- No coloque el producto cerca de ningún objeto que obstruya la ventilación.
- Para proteger el suelo, coloque una alfombrilla o esterilla debajo del aparato.



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.

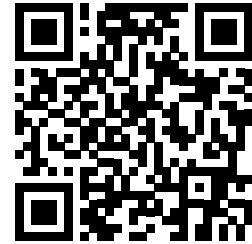
Nuestros **tutoriales en video** para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

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

Enlace a los videos:

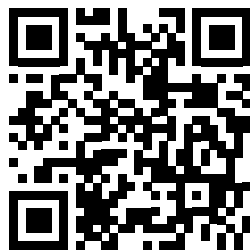
https://service.innovamaxx.de/brt150_video



¡También estamos en redes sociales!

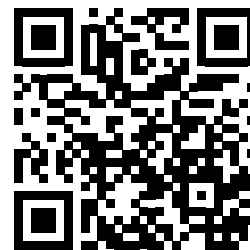
Obtenga la última información sobre nuestros productos, entrenamientos y mucho más aquí:

Instagram



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

Facebook

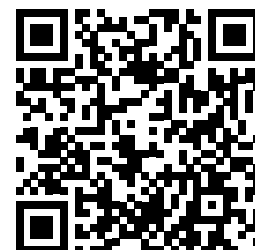


<https://www.facebook.com/sportstech.de>

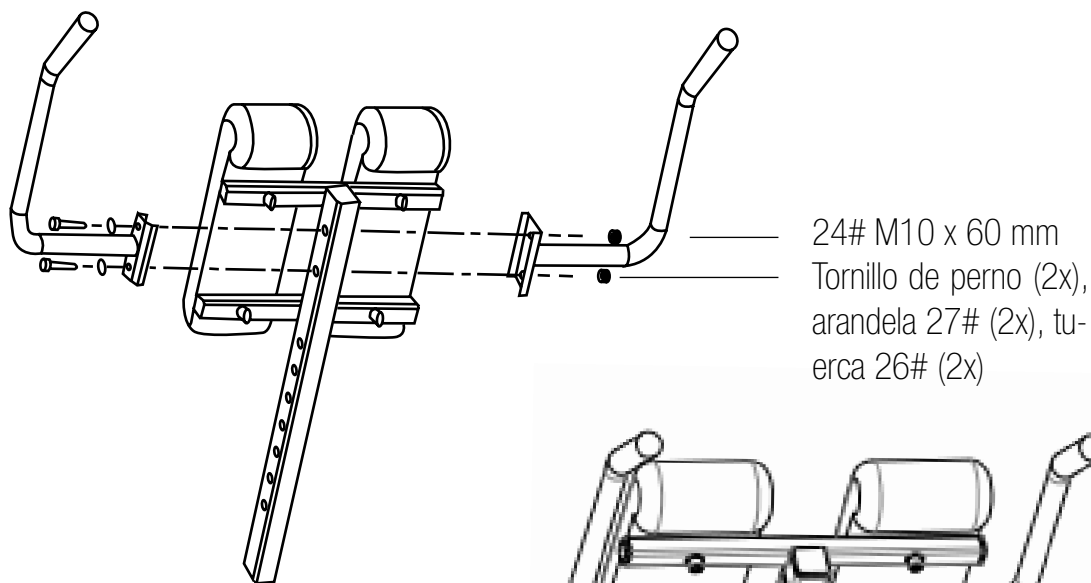
2. DIBUJO DE EXPLOSIÓN / LISTA DE REPUESTOS

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

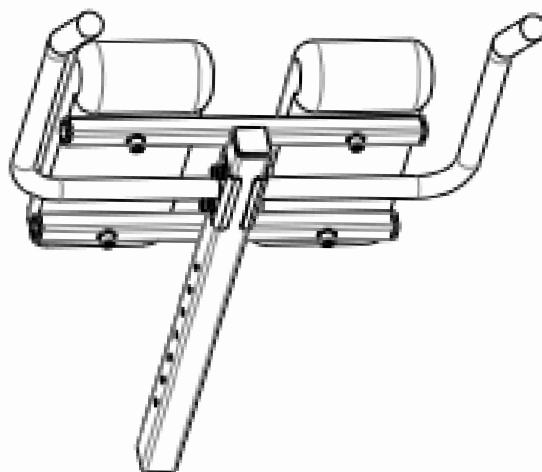
https://service.innovamaxx.de/brt150_spareparts



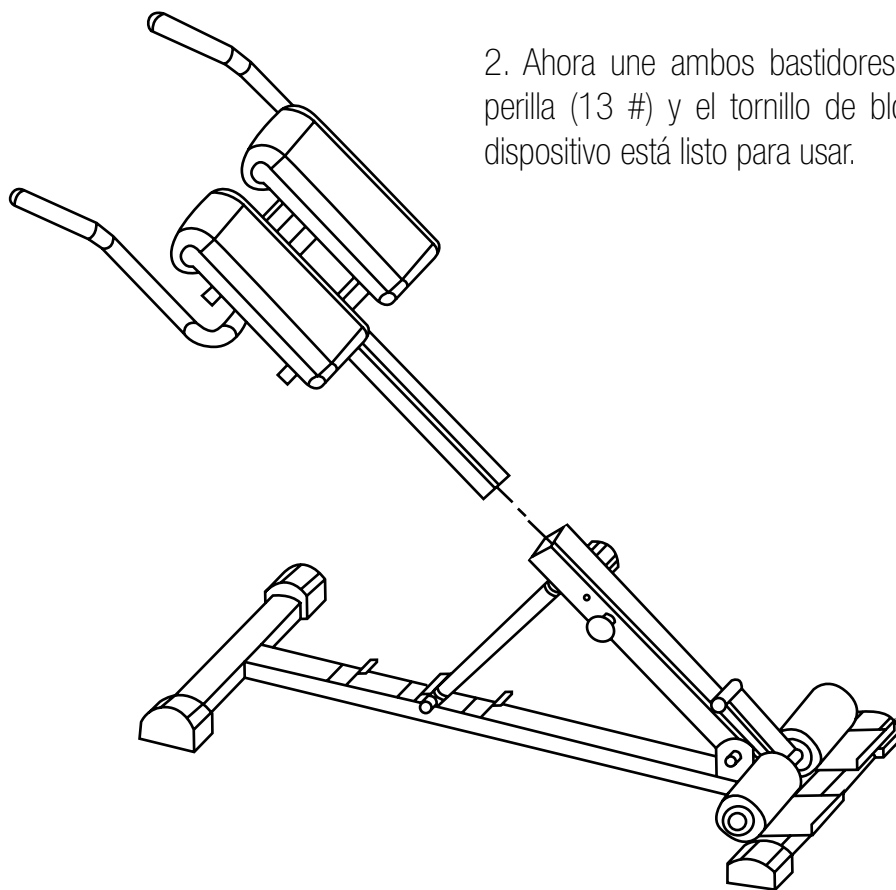
3. INSTRUCCIONES DE INSTALACIÓN



1. Atornille las barras izquierda y derecha del manubrio (3 #, 4 #) al marco del tubo ajustable (5 #). Para hacer esto, use el perno # 24 (M10x60mm), la arandela 27 # (Ø10) y la tuerca 26 # (M10).



2. Ahora une ambos bastidores. Asegure con la perilla (13 #) y el tornillo de bloqueo (19 #). El dispositivo está listo para usar.



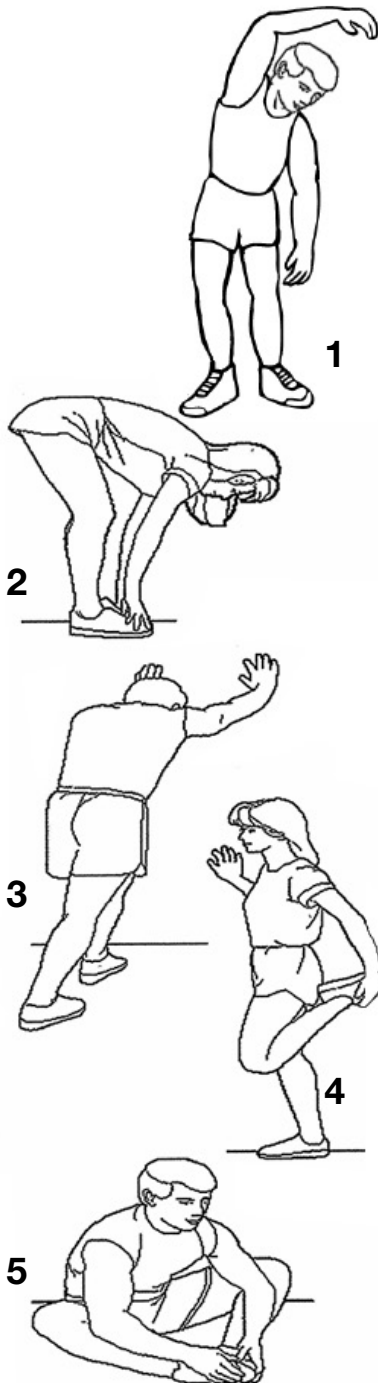
4. INSTRUCCIONES DE EJERCICIOS



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 enderézese 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 empújelo 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

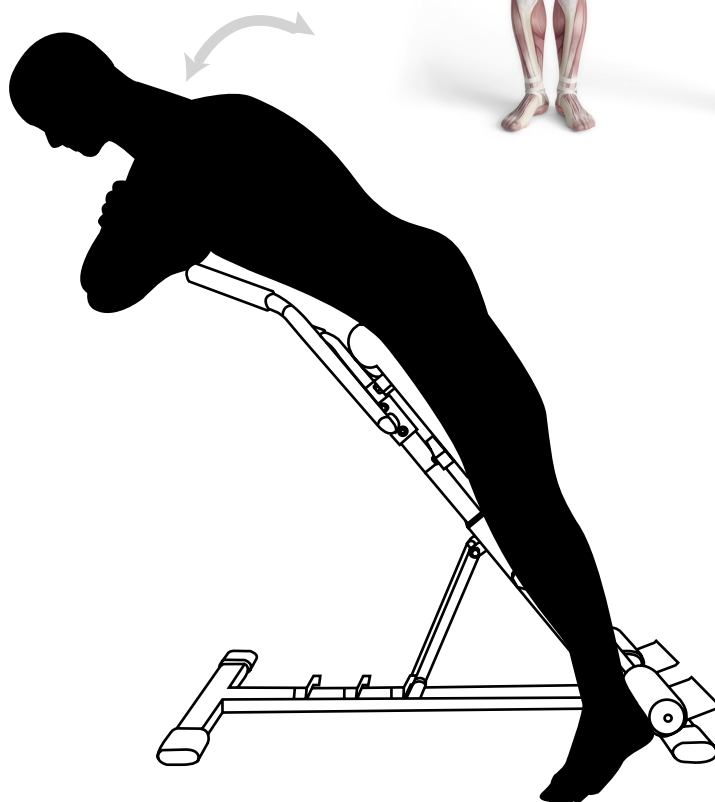
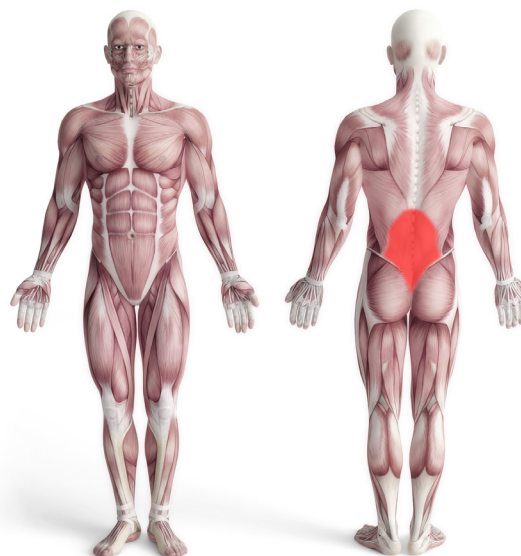
Siéntese con las suelas de sus pies junto con sus rodillas apuntando hacia afuera. Jale sus pies hacia su ingle tan cerca como sea posible. Empuje suavemente sus rodillas hacia el piso. Aguante por 15 segundos. Luego descanse y repita 3 veces. (imagen 5)

4.1 HIPEREXTENSIONES (ESTIRAMIENTO POSTERIOR)



EFECTO

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



Posición inicial:

Durante el ejercicio ponga sus pies debajo del soporte de pies. La almohadilla del asiento soportará su zona pélvica. Cruce los brazos sobre su pecho. 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.

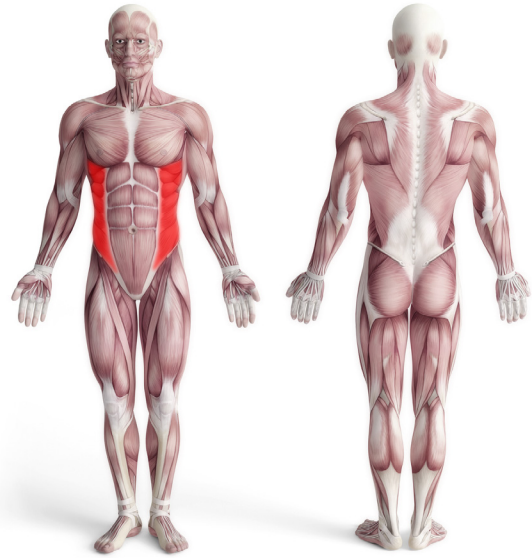


4.2 FLEXIONES LATERALES



EFECTO

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



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.



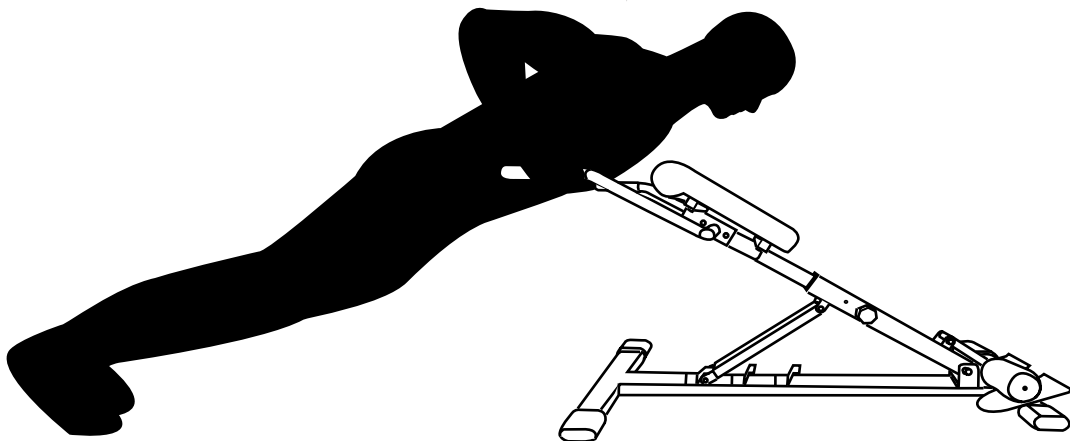
Asegúrese de que sus piernas y su torso estén completamente estables. Mueva su torso solo de manera lateral para evitar demasiada presión en su espalda baja.

4.3 FLEXIONES



EFECTO

Las flexiones son un ejercicio de auto-peso que se usa específicamente para fortalecer los músculos de los hombros, el brazo y el pecho.



Posición inicial:

Para este ejercicio, ponga el dispositivo sobre una superficie plana y use las manijas como mangos de empuje. La cabeza debe estar en línea con el cuerpo mientras se empuja, y la mirada hacia el suelo. Mueva el cuerpo hacia abajo. Para ejercitar completamente los músculos del tórax, el ejercicio debe realizarse con el mayor rango de movimiento posible.

De vuelta a la posición inicial:

Ahora mueva su cuerpo hacia arriba desde el suelo de forma controlada para que vuelva lentamente a su posición inicial.



Para lograr una mayor intensidad de entrenamiento, evite agarrar fuerza con la parte superior del cuerpo. Además, los pesos adicionales pueden aumentar la intensidad.

4.4 DIPS



EFEECTO

Las dips son parte de los ejercicios multi-articulares durante el entrenamiento de fuerza ya que involucra las articulaciones de los hombros y de los codos. Sirven en particular para fortalecer el tríceps, el pecho y los hombros.



Posición inicial:

En este ejercicio, agarre el soporte del poste de barra apoyándose en los mangos. Incline las piernas y mueva flexionando el brazo hacia el suelo. La cabeza debe bajar la vista ligeramente. Como resultado, la columna cervical permanecerá en una posición neutral.

De vuelta a la posición inicial:

Ahora sostenga su cuerpo de manera controlada para que regrese lentamente a su posición inicial. Los codos se deben empujar al final del movimiento para eliminar la tensión en el pecho y los tríceps por un breve tiempo.



Para lograr una mayor intensidad de entrenamiento, los pesos adicionales pueden aumentar la intensidad. Tome en consideración que el peso máximo del usuario no puede ser superior a 80 kg.

5. DATOS TÉCNICOS

Peso neto: 12,7 kg

Dimensiones (L x A x A): 108 cm x 64 cm x 77 cm

Dimensiones del equipo plegado (L x A x A): 109,5 cm x 45 cm x 12,5 cm

Peso máximo del usuario: 130 kg (peso del usuario de la estación para dip: 100 kg)

Sistema de bloqueo: 3 etapas

Ajuste de altura: 6 etapas

6. 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.

7. AHORRO DE ESPACIO

- A Para doblar la unidad, afloje el tornillo de bloque (19 #) debajo del asiento y extráigalo.
- B Presione el tubo de soporte delantero en la dirección del accesorio del cojín del asiento y el pasador de seguridad en el orificio del tubo ajustable interno.
- C En esta configuración, puede ahorrar espacio en el dispositivo, y, por ejemplo, puede guardarlo debajo de la cama o al lado del armario.

8. 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.



MANUEL

FRANÇAIS

Chère clientèle,

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.

TABLE DES MATIÈRES

1. Avis de sécurité important.....	33
2. Dessin éclaté/Liste des pièces de rechange.....	34
3. Instructions d'assemblage	35
4. Instructions d'entraînement	36
4.1 Hypéréxtensions (étirement du dos)	37
4.2 Pliage des côtes sur un banc d'hyperextension	38
4.3 Pompe	39
4.4 Parallele.....	40
5. Données techniques	40
6. Entretien et maintenance	41
7. Stockage économique	41
8. Chaîne du recyclage	41

1. AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT

- 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.
- L'appareil ne doit être utilisé que par une personne à la fois.
- 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.
- Placez la machine sur une surface dégagée et nivelée. N'utilisez pas la machine près de l'eau ou à l'extérieur.
- 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.
- Ne touchez surtout pas les pièces mobiles.
- 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.
- Utilisez la machine uniquement pour les exercices, comme décrit dans ce manuel. N'utilisez pas des accessoires non recommandés par le fabricant.
- Ne placez aucun objet pointu autour de la machine.
- Les personnes handicapées ne doivent utiliser la machine que si elles sont accompagnées par une personne qualifiée ou un médecin.
- Avant d'utiliser la machine, il faut toujours faire des exercices d'étirement pour se réchauffer correctement.
- N'utilisez pas la machine si elle ne fonctionne pas correctement.
- Poids maximum de l'utilisateur: 130kg. (station de parallèle: max. 100 kg)
- L'appareil est destiné exclusivement à un usage privé et non à un usage commercial.
- Ne placez pas l'appareil sur une surface où il pourrait obstruer les ouvertures de ventilation.
- Pour protéger le plancher ou la moquette des dommages ou de la décoloration, placez un tapis de sol spécial sous l'appareil.



AVERTISSEMENT

AVANT DE COMMENCER TOUT PROGRAMME D'EXERCICE, CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN. CECI EST PARTICULIÈREMENT 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.



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:

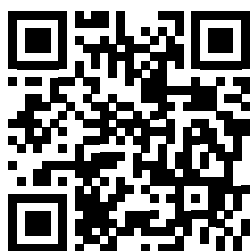
https://service.innovamaxx.de/brt150_video



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

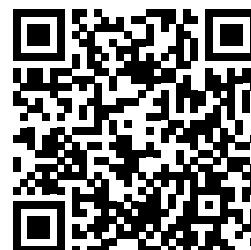


<https://www.facebook.com/sportstech.de>

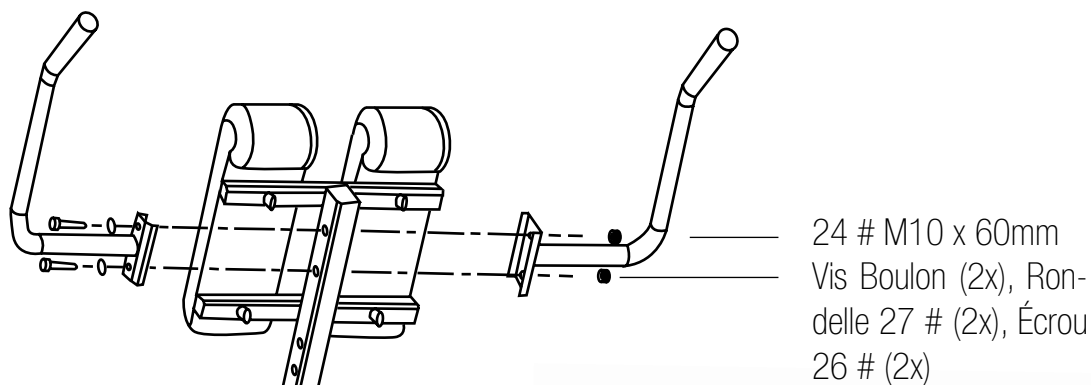
2. DESSIN ÉCLATÉ / LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

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

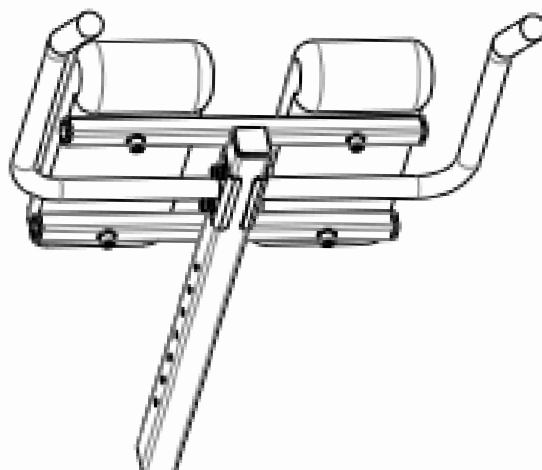
https://service.innovamaxx.de/brt150_spareparts



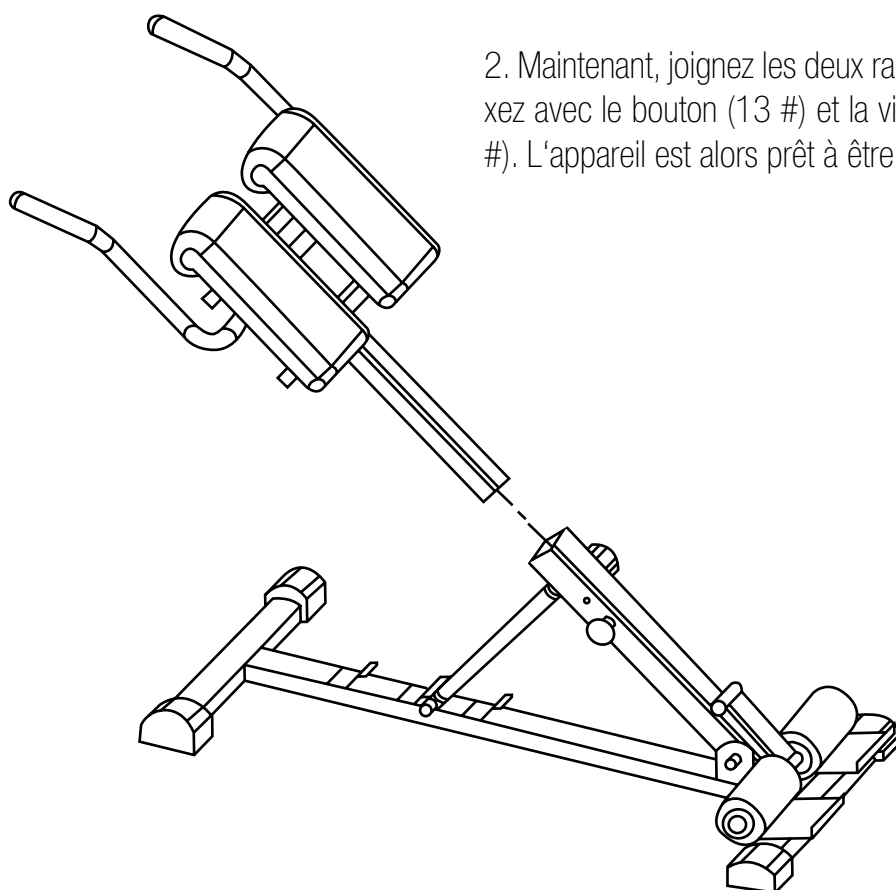
3. INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE



1. Vissez les guidons gauche et droit (3 #, 4 #) sur le cadre du tube ajustable (5 #). Pour ce faire, utilisez le boulon 24 # (M10x60mm), la rondelle 27 # ($\varnothing 10$) et l'écrou 26 # (M10).



2. Maintenant, joignez les deux racks ensemble. Fixez avec le bouton (13 #) et la vis de blocage (19 #). L'appareil est alors prêt à être utilisé.



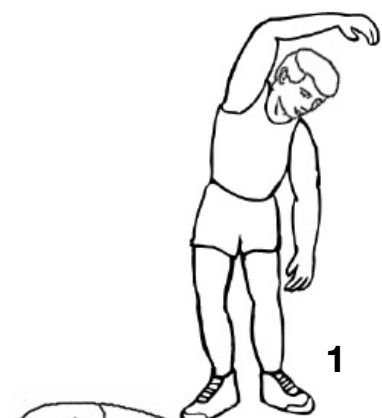
4. INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT



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!



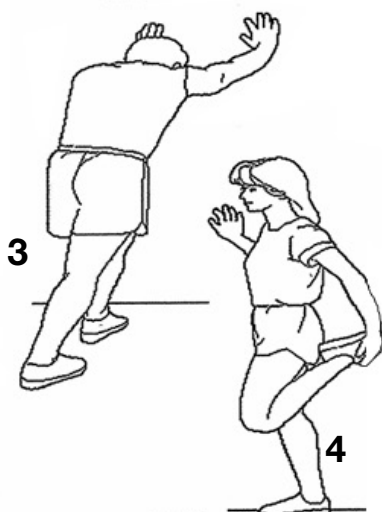
Pliage des côtes

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

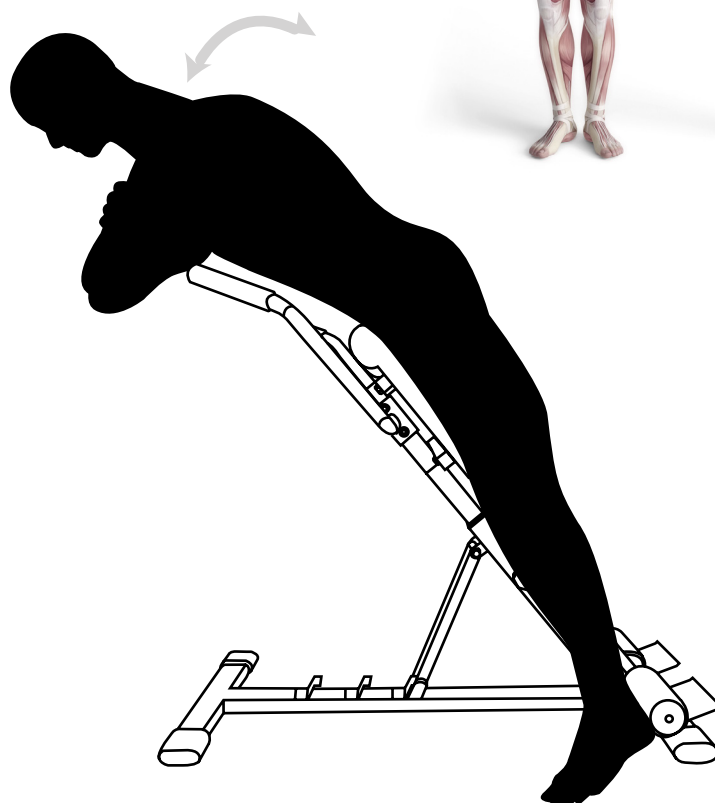
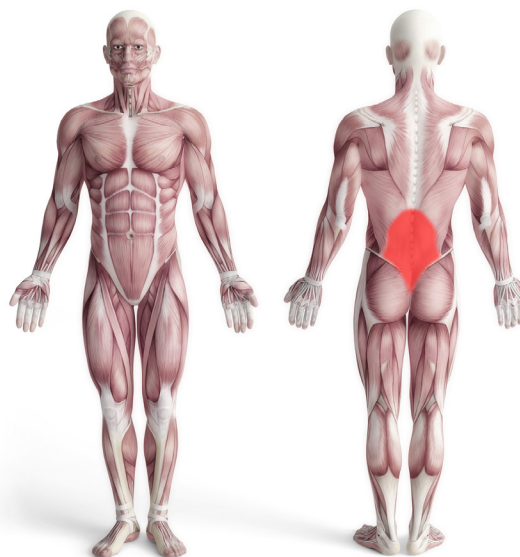
Asseyez-vous avec la plante des pieds avec vos genoux pointant vers l'extérieur. Tirez vos pieds le plus près possible de l'aine. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Tenez vous en comptant jusqu'à 15. Ensuite, détendez-vous et répétez 3 fois. (Image 5)

4.1 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.



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 devant votre poitrine. 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.



4.2 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.



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.



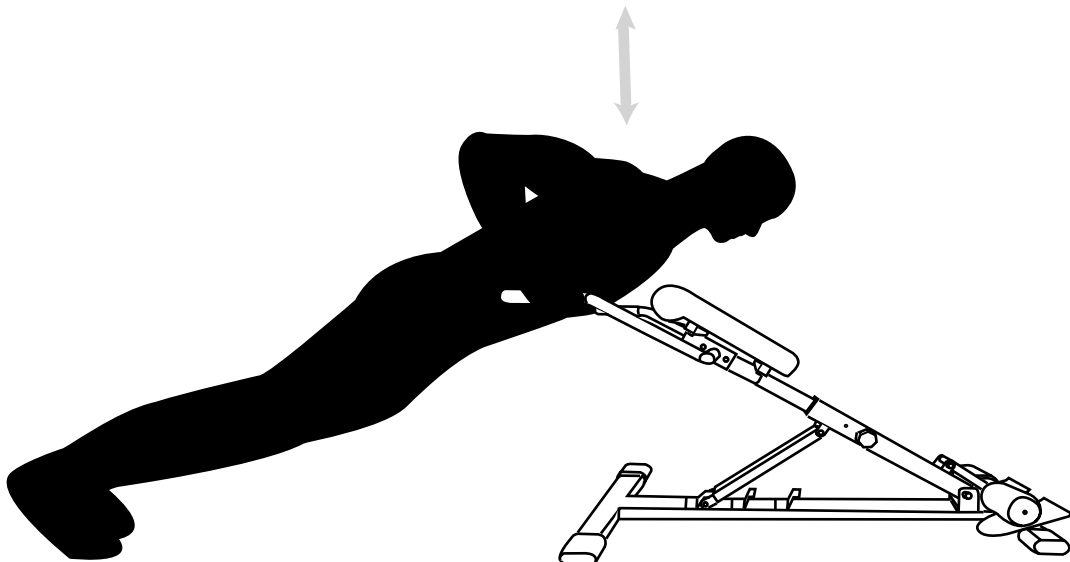
Assurez-vous que vos jambes et votre torse restent complètement stables. Déplacez votre tronc uniquement latéralement pour éviter de mettre de la pression sur votre bas du dos.

4.3 POMPE



EFFET

Faire des pompes est un exercice de poids propre spécifiquement utilisé pour renforcer les muscles de l'épaule, du bras et de la poitrine.



Position de départ:

Pour cet exercice, mettez l'appareil dans sa position la plus plate et utilisez les poignées comme supports. La tête doit être alignée avec le corps en poussant et les yeux vers le sol. Maintenant, déplacez votre corps vers le sol. Pour exercer pleinement les muscles de la poitrine, l'exercice doit être effectué avec la plus grande amplitude de mouvement possible.

Retour à la position de départ:

Maintenant, déplacez votre corps du sol de manière contrôlée afin qu'il revienne lentement à sa position de départ.



Pour atteindre une intensité d'entraînement supérieure, évitez de prendre de l'élan avec le haut du corps. De plus, des poids supplémentaires peuvent augmenter l'intensité.



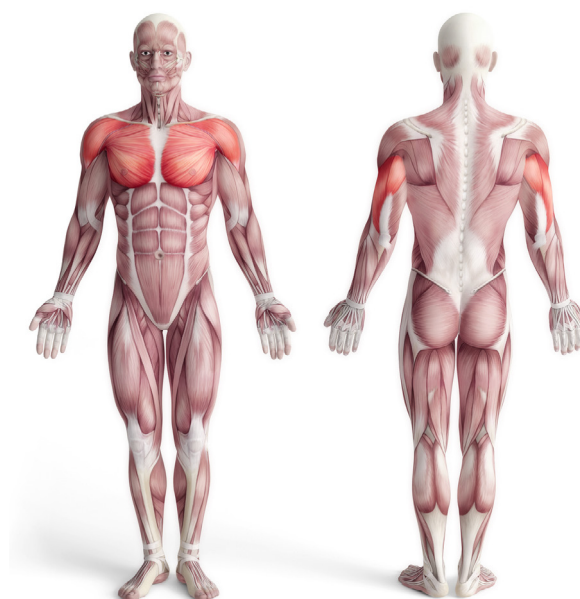
4.4 PARALLELE



EFFET

Les parallèles font parties des exercices multi-articulaires

pendant l'entraînement musculaire car l'articulation de l'épaule et les coudes sont impliqués. Ils servent notamment à renforcer les triceps, la poitrine et les épaules.



Position de départ:

Dans cet exercice, vous prenez le support de barre en vous appuyant sur les poignées. Inclinez vos jambes et déplacez-vous en fléchissant vers le sol. La tête légèrement baissée et, de ce fait, la colonne cervicale reste en position neutre.

Retour à la position de départ:

Soutenez maintenant votre corps de manière contrôlée pour qu'il revienne lentement à sa position de départ. Les coudes sont poussés à la fin du mouvement. Cela supprime brièvement la tension de la poitrine et des triceps.



Pour atteindre une intensité d'entraînement plus élevée, des poids supplémentaires peuvent augmenter l'intensité. Faites attention que le poids maximum de l'utilisateur ne dépasse pas les 80 kg.

5. DONNÉES TECHNIQUES

Poids net: 12,7 kg

Dimensions (L x l x h): 108 cm x 64 cm x 77 cm

Dimensions plié (L x l x h): 109,5 cm x 45 cm x 12,5 cm

Poids maximum d'utilisateur: 130 kg (station de parallèle: 100 kg)

Système de verrouillage: 3 étages

Réglage en hauteur: 6 niveaux

6. 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.

7. STOCKAGE ÉCONOMIQUE

- A Pour replier l'appareil, desserrez la vis de blocage (19 #) sous la fixation du coussin de siège et retirez-la.
- B Appuyez sur le tube de support avant en direction de la fixation du coussin de siège et de la goupille de sécurité dans le trou du tube réglable intérieur.
- C Dans cette configuration, vous pouvez économiser de l'espace pour ranger l'appareil sous le lit ou à côté d'une armoire.

8. 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.

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.

SOMMARIO

1. Avviso importante di sicurezza	43
2. Disegno esploso/Lista dei pezzi di ricambio	44
3. Istruzioni per l'installazione	45
4. Istruzioni per l'allenamento	46
4.1 Iperestensioni (stretching della schiena)	47
4.2 Piegamenti laterali sulla panca per ipertensioni	48
4.3 Flezioni	49
4.4 Dips	50
5. Dati tecnici	50
6. Cura e manutenzione	51
7. Stivaggio salvaspazio	51
8. Riciclaggio dei rifiuti	51

1. AVVISO IMPORTANTE DI SICUREZZA

- Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontano dall'attrezzo. NON lasciare i bambini incustoditi nella stessa stanza con l'attrezzo
- Solo una persona alla volta dovrebbe utilizzare l'attrezzo.
- Se l'utilizzatore avverte vertigini, nausea, dolore al petto, o altri sintomi anormali, deve subito **INTERROMPERE** l'allenamento. **CONSULTARE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.**
- Posizionare l'attrezzo su una superficie libera e livellata. NON utilizzare la macchina in prossimità di acqua o all'esterno.
- 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 posizionate Adiacente alla vicenda la zona di libero può essere condivisa.
- Tenere le mani lontane dalle parti in movimento.
- 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.
- Utilizzare la macchina solo per l'uso previsto, come descritto in questo manuale. Non utilizzare accessori non raccomandati dal fabbricante.
- Non posizionare oggetti appuntiti intorno alla macchina.
- Una persona disabile non dovrebbe usare la macchina senza l'assistenza di una persona qualificata o di medico curante.
- Prima di utilizzare la macchina per allenarsi, fare sempre esercizi di stretching per riscaldare adeguatamente i muscoli.
- Non utilizzare mai la macchina se essa non funziona correttamente.
- Peso massimo per utilizzatore: 130kg. (peso utente stazione per dip: 100 kg)
- Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso domestico e non a scopi commerciali.
- Non posizionare mai il tappetino sulle aperture di ventilazione.
- 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

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.



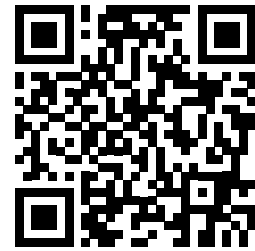
Il nostro **Video Tutorial** per te!

Montaggio, Utilizzo, Smontaggio.

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

Link per il Video:

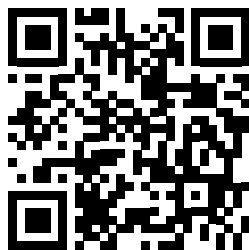
https://service.innovamaxx.de/brt150_video



Ci siamo anche sui social!

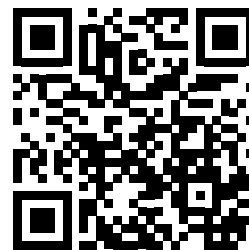
Scopri le ultime novità sui prodotti, contenuti per l'allenamento e molto altro ancora sul nostro:

pagina Instagram



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

pagina Facebook



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

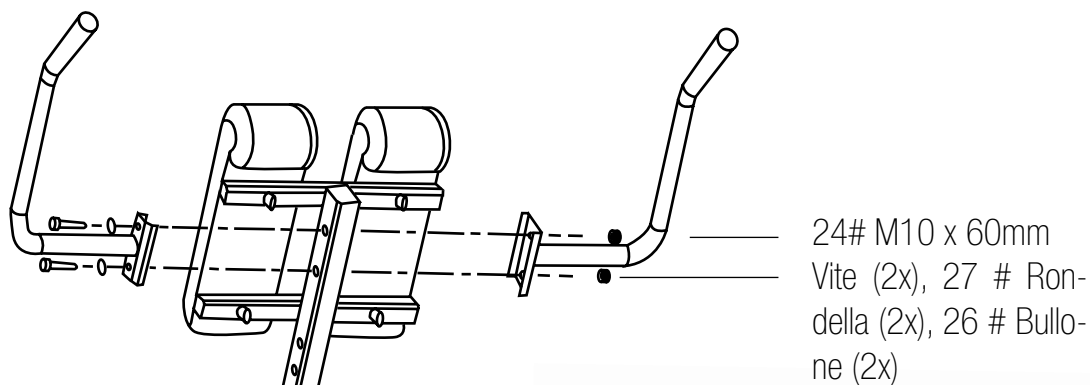
2. DISEGNO ESPLOSO / LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

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

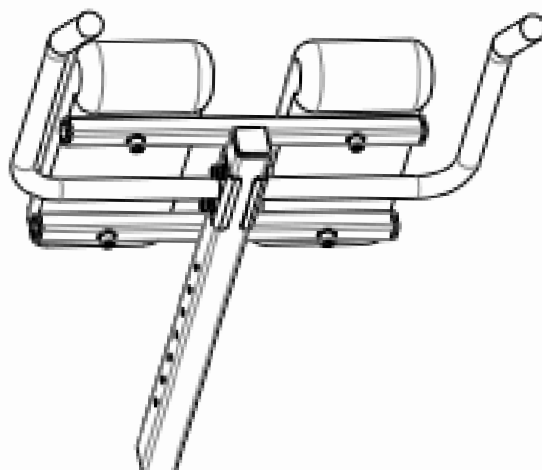
https://service.innovamaxx.de/brt150_spareparts



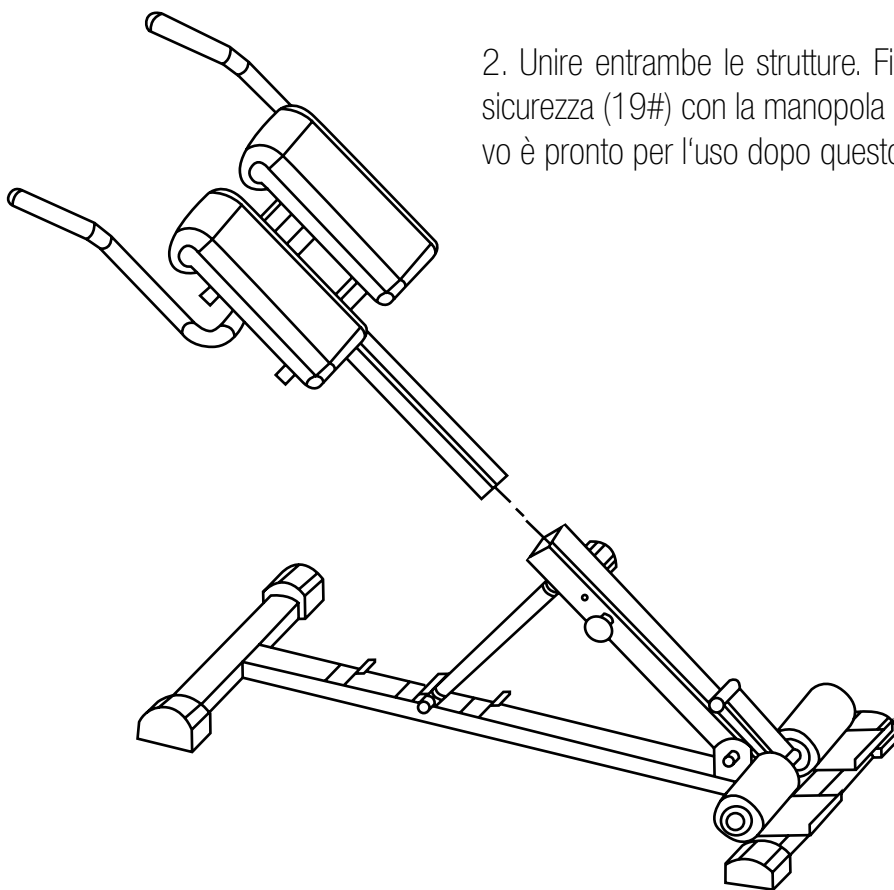
3. ISTRUZIONI PER L'INSTALLAZIONE



1. Avvitare le barre sinistra e destra (3#, 4#) al telaio regolabile del tubo (5#). Per fare ciò, utilizzare il bullone n. 24 (M10x60mm), la rondella 27 # (Ø10) e il dado 26 # (M10).



2. Unire entrambe le strutture. Fissare il blocco di sicurezza (19#) con la manopola (13#). Il dispositivo è pronto per l'uso dopo questo passo.



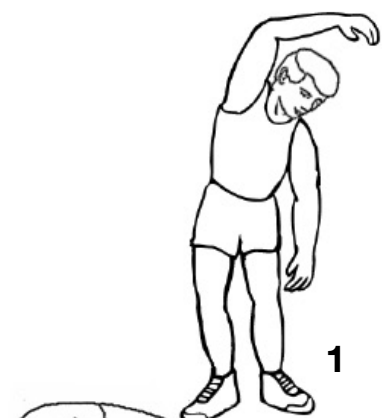
4. ISTRUZIONI PER L'ALLENAMENTO



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!



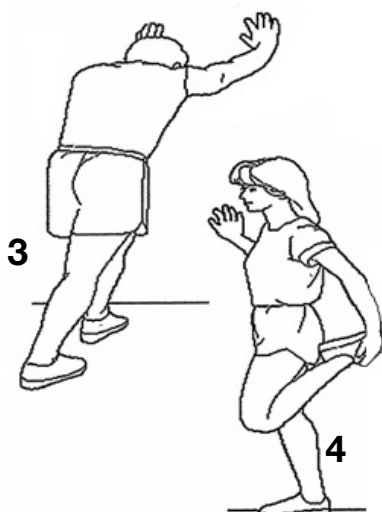
Piegamenti laterali

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

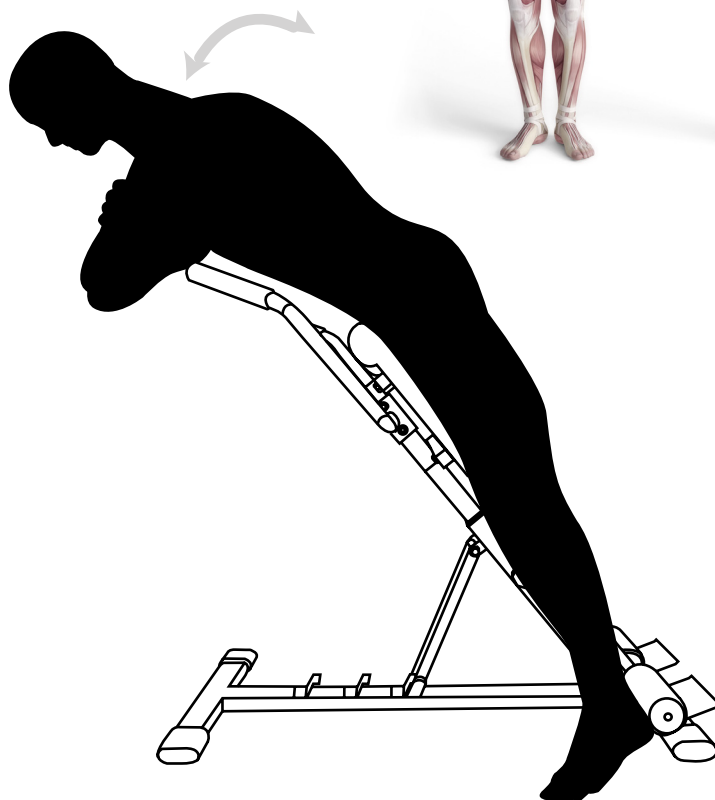
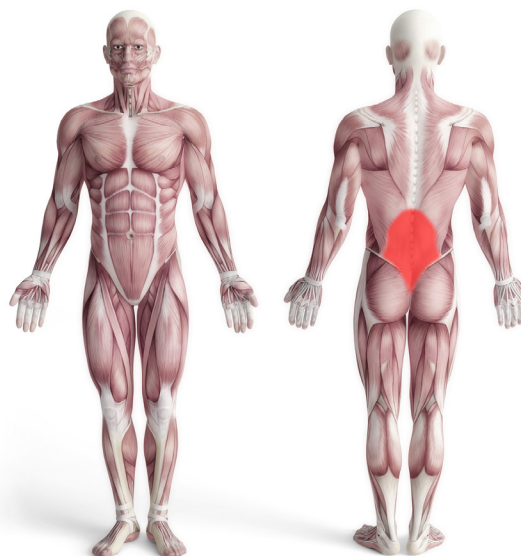
Sedersi con le piante dei piedi unite e con le ginocchia che puntano verso l'esterno. Tirare i piedi il più vicino possibile all'inguine. Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Mantenere la posizione per 15 secondi. Poi rilassare i muscoli e ripetere 3 volte. (Foto 5)

4.1 IPERESTENSIONI (STRETCHING DELLA SCHIENA)



EFFETTO

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



Posizione di partenza:

Durante l'esercizio ancorare i piedi sotto alla staffa di supporto del piede. Il sedile supporta la zona pelvica. Incrocia le braccia sul petto. 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.

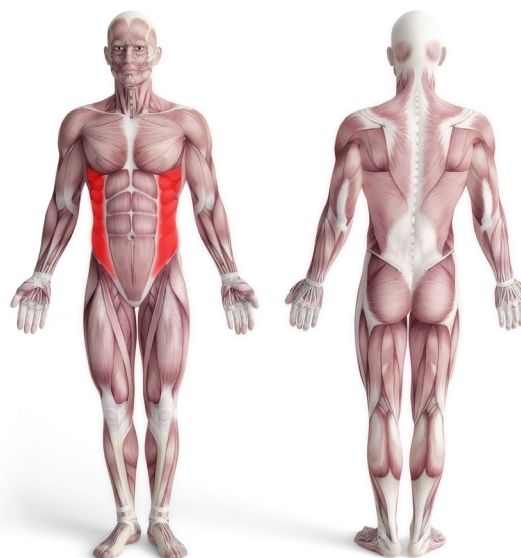


4.2 PIEGAMENTI LATERALI SULLA PANCA PER IPERTENSIONI



EFFETTO

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



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:

Sollevarlo 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.



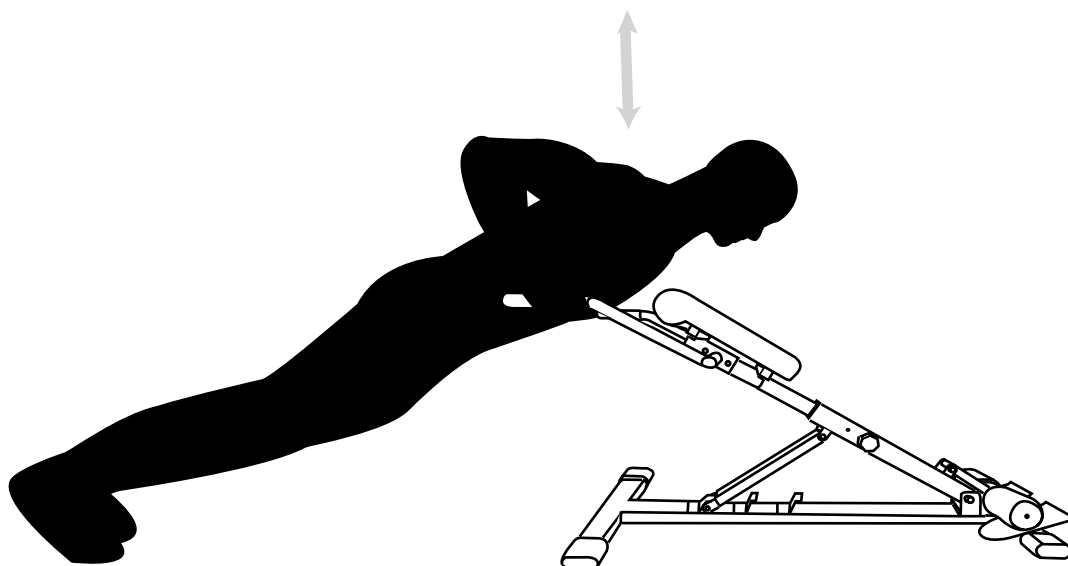
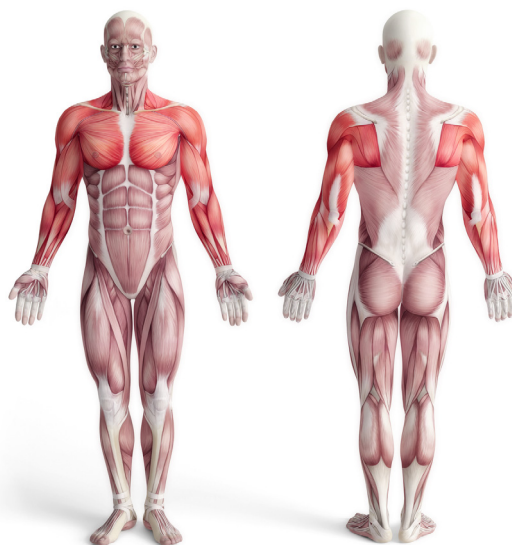
Assicurarsi che le gambe e il tronco rimangano completamente stabili. Spostare il tronco solo lateralmente per evitare di mettere in tensione la zona lombare.

4.3 FLEZIONI



EFFETTO

Il push-up è un esercizio auto-peso che viene specificamente utilizzato per rafforzare i muscoli della spalla, delle braccia e del torace.



Posizione di partenza:

Per effettuare questo esercizio, spostare il dispositivo su una superficie piatta e utilizzare i manici come maniglie di spinta. La testa deve essere parallela al corpo quando spinge e gli occhi devono guardare per terra. Ora spostare il corpo verso il pavimento. Per esercitare pienamente i muscoli del torace, l'esercizio deve essere eseguito con la massima libertà di movimento possibile.

Tornare nella posizione di partenza:

Ora spostare il corpo verso l'alto da terra in modo controllato in modo che ritorni lentamente alla sua posizione di partenza.



Per ottenere un'intensità di allenamento più elevata, evitare di prendere slancio con la parte superiore del corpo. Inoltre, aggiungendo pesi aggiuntivi si può aumentare l'intensità.

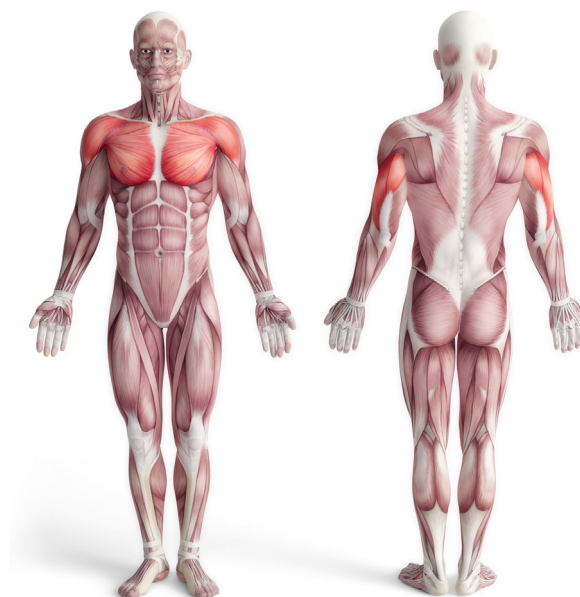


4.4 DIPS



EFFETTO

I Dips fanno parte degli esercizi multi-articolari durante l'allenamento della forza perché sono coinvolti l'articolazione della spalla e i gomiti. Servono in particolare per rafforzare i tricipiti, il petto e le spalle.



Posizione di partenza:

In questo esercizio, prendere il supporto per il supporto della barra appoggiandoti alle maniglie. Inclinare le gambe e muovere le braccia flettendo verso il pavimento. La testa deve guardare leggermente verso il basso. Di conseguenza, la colonna vertebrale cervicale rimane in una posizione neutra.

Tornare nella posizione di partenza:

Ora sostenere il corpo in modo controllato in modo da farlo ritornare lentamente alla posizione di partenza. I gomiti vengono spinti alla fine del movimento. Questo toglierà la tensione del torace e del tricipite brevemente.



Per ottenere un'intensità di allenamento più elevata, i pesi aggiuntivi possono aumentare l'intensità. Attenzione: il peso massimo dell'utente non può essere superiore a 80 kg.

5. DATI TECNICI

Peso netto: 12,7 kg

Dimensioni (L x L x A): 108 cm x 64 cm x 77 cm

Dimensioni del dispositivo piegato (L x L x A): 109,5 cm x 45 cm x 12,5 cm

Peso massimo dell'utente: 130 kg (peso utente stazione per dip: 100 kg)

Sistema di bloccaggio: 3 fasi

Regolazione in altezza: 6 fasi

6. 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.

7. STIVAGGIO SALVASPAZIO

- A** Per piegare l'unità, allentare la vite di bloccaggio (19#) sotto l'attacco del cuscino del sedile ed estrarla.
- B** Premere il tubo di supporto anteriore nella direzione dell'attacco del cuscino del sedile e il perno di sicurezza nel foro del tubo regolabile interno.
- C** In questa configurazione, si può risparmiare spazio con il dispositivo, per esempio, mettendolo sotto il letto o accanto a un armadio.

8. 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.



GEBRUIKSAANWIJZING

NEDERLANDS

Beste 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.

INHOUD

1. Belangrijke veiligheidsinstructies.....	53
2. Explosietekening/onderdelenlijst.....	54
3. Montage-instructies	55
4. Trainingshandleiding.....	56
4.1 Hyperextensies (rugstrekken).....	57
4.2 Zijdelings buigen.....	58
4.3 Push-ups.....	59
4.4 Dips.....	60
5. Technische gegevens.....	60
6. Zorg en Onderhoud	61
7. Opbergen en ruimte besparen	61
8. Recyclingcyclus	61

1. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

- Houd kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van het apparaat.
- Laat NOOIT kinderen onbewaakt in dezelfde kamer met het apparaat achter.
- Er mag maar een persoon tegelijk het apparaat gebruiken.
- Als je duizeligheid, misselijkheid, pijn in de borst of andere abnormale symptomen ervaart, stop je de training onmiddellijk. RAADPLEEG ONMIDDELLIJK EEN ARTS.
- Plaats het apparaat op een vrije, vlakke ondergrond. Gebruik het apparaat NIET in de buurt van water of in de openlucht.
- De vrije ruimte rond het apparaat moet minimaal 0,6 meter zijn. Dit is de ruimte om in geval van nood veilig en ongehinderd te kunnen afstappen. Als twee delen van het apparaat naast elkaar staan, kan de vrije ruimte worden verdeeld.
- Houd de handen uit de buurt van alle bewegende delen.
- Draag altijd geschikte sportkleding bij de training. Trek GEEN kleding of andere kledingstukken aan die in het apparaat verstrikt kunnen raken. Loop- of sportschoenen zijn ook vereist als je het apparaat gebruikt.
- Gebruik het apparaat alleen voor het beoogde gebruik, zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik GEEN accessoires die niet door de fabrikant zijn aanbevolen.
- Plaats geen scherpe voorwerpen in de omgeving van het apparaat.
- Mensen met een handicap mogen het apparaat niet gebruiken zonder de hulp van een gekwalificeerde persoon of een arts.
- Om letsel te voorkomen, moet je vóór elke training met opwarmings- en stretchoefeningen beginnen.
- Gebruik het apparaat nooit als het niet goed werkt.
- Max. gebruikersgewicht: 130 kg (dipstation max. gebruikersgewicht: 100 kg)
- Het apparaat is uitsluitend voor thuisgebruik en is niet voor commerciële doeleinden bestemd.
- Plaats het apparaat nooit op een oppervlak als er hierdoor ventilatie-openingen worden geblokkeerd.
- Leg een speciale beschermingsmat onder het apparaat om de vloer of het tapijt tegen beschadiging of verkleuring te beschermen.



WAARSCHUWING

RAADPLEEG EERST EEN ARTS VOORDAT JE BEGINT TE TRAINEN. DIT GELDT IN HET BIJZONDER VOOR PERSONEN OUDER DAN 35 JAAR OF WANNEER JE MEDISCHE PROBLEMEN HEBT.

LEES DE HANDLEIDING TOT HET EINDE VOORDAT JE DE BUIK-RUGTRAINER GEBRUIKT.

HIERBIJ WORDT ALLE AANSPRAKELIJKHEID VOOR SCHADE AAN PERSONEN OF PRODUCTEN TIJDENS OF DOOR GEBRUIK VAN DIT APPARAAT UITGESLOTEN.



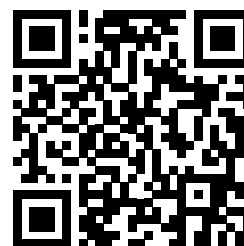
Onze **Video-tutorials** voor jou!

Montage, Gebruik, Demontage.

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

Link naar de video's:

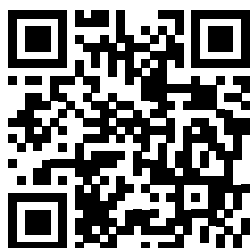
https://service.innovamaxx.de/brt150_video



We zijn ook actief op social media!

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

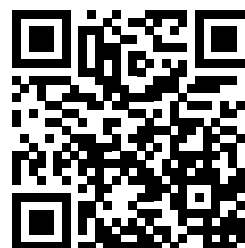
Instagram-pagina



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

meer, onze:

Facebook-pagina

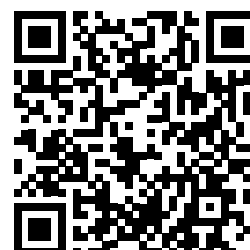


<https://www.facebook.com/sportstech.de>

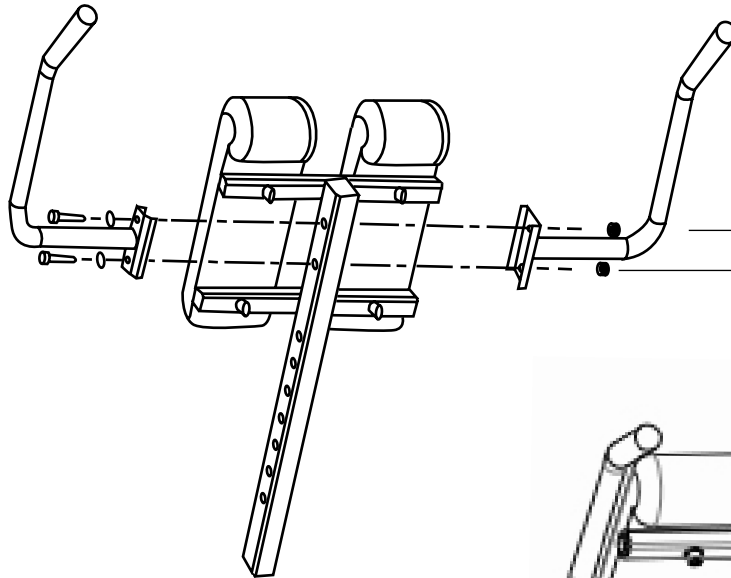
2. EXPLOSIETEKENING / ONDERDELENLIJST

Onder de volgende koppeling vind je de explosietekening en de lijst van reserveonderdelen:

https://service.innovamaxx.de/brt150_spareparts

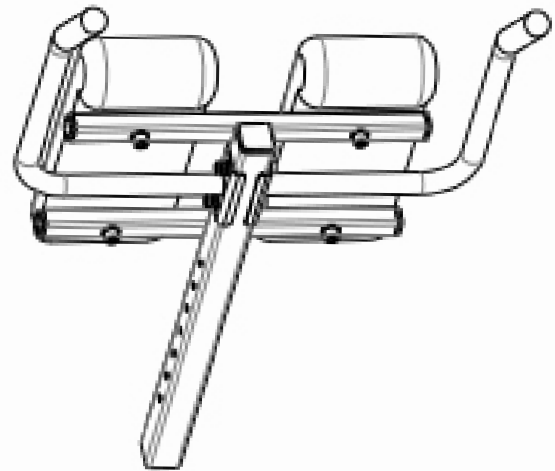


3. MONTAGE-INSTRUCTIES

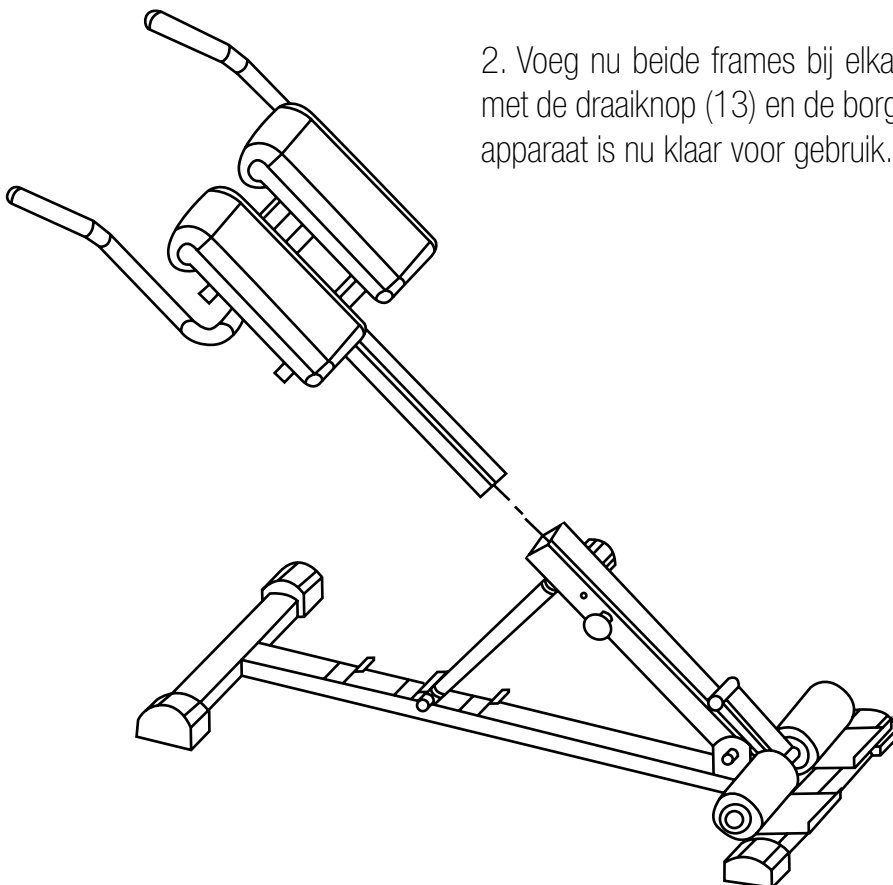


Twee M10x60mm-
boutschroeven (24),
twee sluitringen (27),
twee moeren (26)

1. Schroef de linker- en rechter gripstangen (3, 4) op het verstelbare buisframe (5). Neem hiervoor de M10x60mm-boutschroef (24), de $\varnothing 10$ -sluitring (27) en de M10-moer (26).



2. Voeg nu beide frames bij elkaar. Bevestig deze met de draaiknop (13) en de borgschroef (19). Het apparaat is nu klaar voor gebruik.

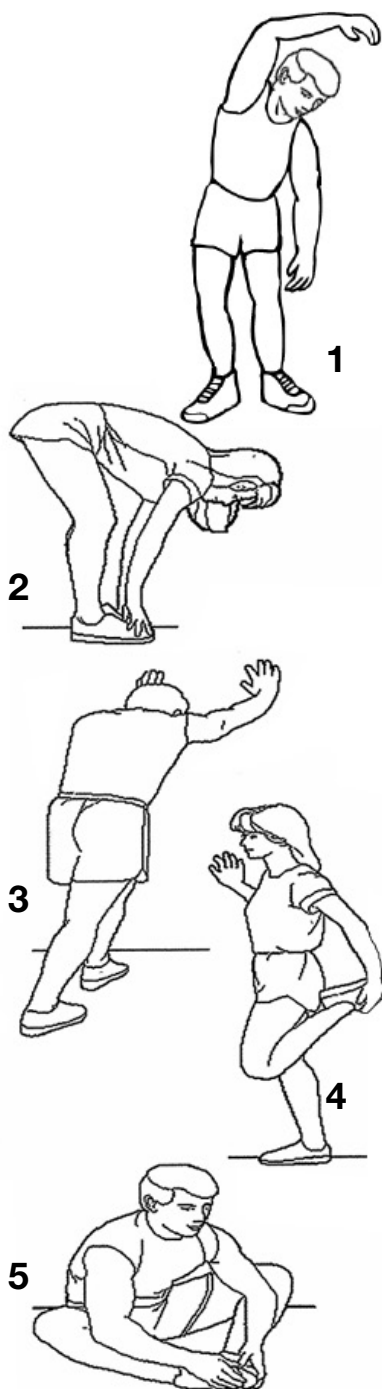


4. TRAININGSHANDLEIDING



Om letsel te voorkomen, moet je vóór elke training met opwarmings- en stretchoefeningen beginnen.

Deze stap helpt je om de bloedsomloop voor te bereiden en de spieren beter van bloed te voorzien. Hiermee verminder je het risico op krampen of spierletsel tijdens de training. Het is daarom aan te raden enkele stretchoefeningen uit te voeren, zoals weergegeven in de grafiek. Overstrek je spieren niet. **ALS JE PIJN VOELT, STOP DAN!**



Zijwaarts buigen

Breng je arm boven het hoofd en buig je bovenlichaam mee in dezelfde richting. Houd deze positie 10 tot 15 seconden aan en ga langzaam terug naar de uitgangspositie. Herhaal dit 3 keer voor elke zijde (afbeelding 1).

Buigingen naar voor

Het lichaam buigt langzaam zodat de rug en de schouders ontspannen, probeer de tenen met je handen aan te raken. Houd deze positie 10 tot 15 seconden aan en herhaal dit 3 keer (afbeelding 2).

Benen en pezen strekken

Steun met beide handen tegen een muur, strek een been en buig het andere been. Druk nu met het gestrekte been en houd deze positie 10 tot 15 seconden aan. Herhaal dit 3 keer met elk been (afbeelding 3).

Spieren strekken

Steun met één hand tegen een muur, neem nu met de andere hand de enkel van de voet, strek nu en span het bovenbeen. Herhaal dit 3 keer aan elke zijde (afbeelding 4).

Binnenste dijbeenspieren strekken

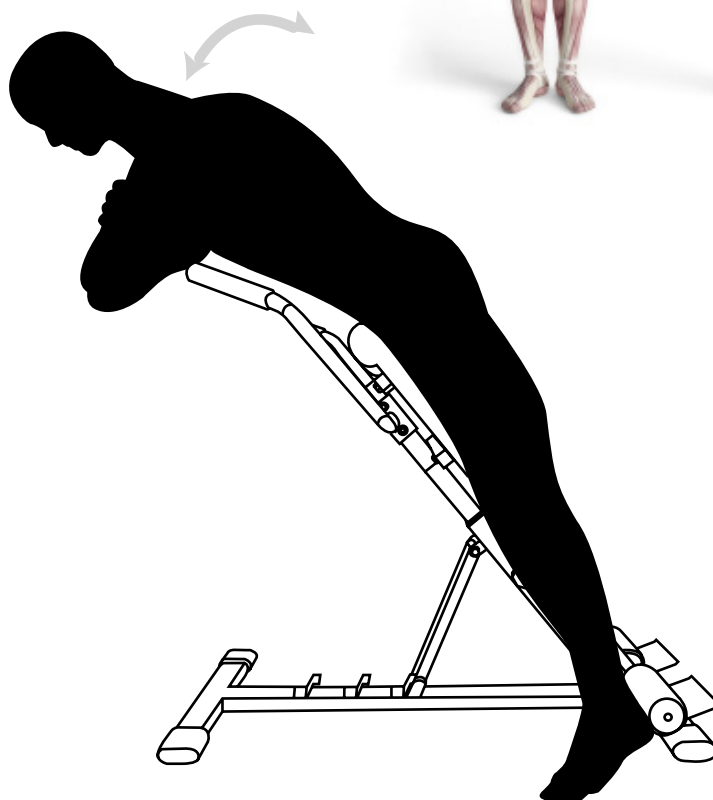
Leg de zolen van je voeten tegen elkaar en richt de knieën naar buiten, grijp nu de voeten en trek deze iets naar de lies. Houd de positie 10 tot 15 seconden vast. Herhaal de oefening 3 keer (afbeelding 5).

4.1 HYPEREXTENSIES (RUGSTREKKEN)



TRAININGSEFFECT

De hyperextensies zijn een optimale trainingsmethode om de lagere spieren van de lumbale wervelkolom te versterken. De dijspier en billen worden in geringe mate getraind.



Uitgangspositie:

De voeten worden tijdens de oefening aan de daarvoor bestemde voetkussens vastgezet. Het bekken wordt door het zitkussen ondersteund. Kruis je armen voor je borst. Buig het bovenlichaam in de richting van de vloer, zodat je bovenbenen en bovenlichaam bijna een rechte hoek vormen.

Ga terug naar de uitgangspositie:

Richt je bovenlichaam langzaam weer omhoog. De eindpositie is bereikt zodra de rug en de benen een rechte lijn vormen.



Vermijd overstrekken, dat de rug voorbij de lichaamlijn (romp-billen-benen) gaat. Trek het bovenlichaam daarom alleen tot deze lijn. Zorg ook voor een langzame en gecontroleerde uitvoering van de oefening. De lendenwervel kan namelijk door een te snelle beweging worden beschadigd.



4.2 ZIJDELINGS BUIGEN



TRAININGSEFFECT

Deze oefening traint en versterkt de schuine buikspieren. Deze spieren helpen het lichaam vooral naar de zijkant te buigen en het bovenlichaam naar de tegenovergestelde kant te draaien.



Uitgangspositie:

De voeten worden tijdens de oefening aan de daarvoor bestemde voetkussens vastgezet. Ondersteun een bovenbeen tegen het zitkussen en plaats de armen kruislings op het bovenlichaam. Het bovenlichaam wordt naar de zijkant in de richting van de vloer gebogen. Stop de beweging als je bovenlichaam bijna parallel aan de vloer is.

Ga terug naar de uitgangspositie:

Til het bovenlichaam omhoog, terug naar de uitgangspositie. Afhankelijk van de intensiteit van de training, verander je na 10-20 herhalingen van zijde.



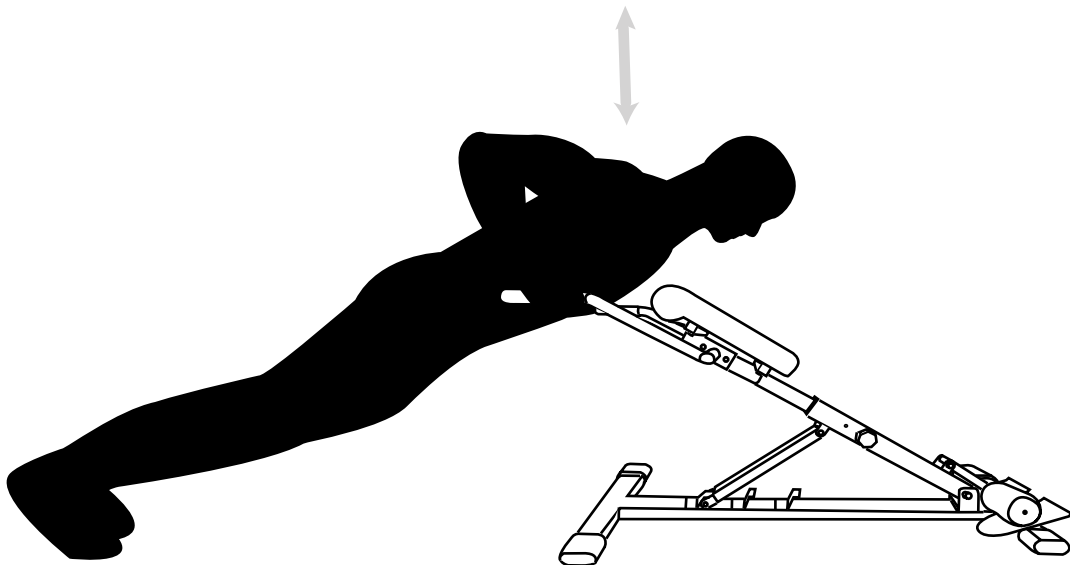
Zorg ervoor dat je benen en bovenlichaam volledig stabiel zijn en in de uitgangspositie een lijn vormen. Vermijd om naar voren of achteren te buigen tijdens de uitvoering. Zo voorkom je verkeerde en pijnlijke stretching.

4.3 PUSH-UPS



TRAININGSEFFECT

De push-ups zijn oefeningen met eigen gewicht die specifiek wordt toegepast om de spieren van de schouders, armen en borst te versterken.



Uitgangspositie:

Zet het apparaat voor deze oefening in de meest vlakke positie en gebruik de handgrepen als een push-upgrepen. Bij de push-ups moet het hoofd in een lijn met het lichaam zijn, kijkend naar de vloer. Beweeg je lichaam nu naar de vloer toe. Om de borstspieren volledig te kunnen trainen, moet de oefening met de grootst mogelijke bewegingsradius worden uitgevoerd.

Ga terug naar de uitgangspositie:

Beweeg nu je lichaam gecontroleerd van de vloer naar boven, zodat je langzaam de uitgangspositie weer bereikt.



Vermijd om impulsen met je bovenlichaam te geven, om een hogere trainingsintensiteit te bereiken. Extra gewichten kunnen de intensiteit ook verhogen.



4.4 DIPS



TRAININGSEFFECT

Bij krachttraining horen dips bij de meergelede oefeningen omdat het schoudergewricht en de elleboog erbij betrokken zijn. Dips dienen in het bijzonder voor de versterking van de triceps, de borst en de schouders.



Uitgangspositie:

Tijdens deze oefening steun je met je handen op de grepen. Buig je benen en laat je door je armen naar de vloer toe zakken. Het hoofd is daarbij lichtjes naar beneden gericht. Hierdoor blijft de nekwerfvelkolom in een neutrale positie.

Ga terug naar de uitgangspositie:

Beweeg nu je lichaam gecontroleerd van de vloer naar boven, zodat je langzaam terugkeert naar de uitgangspositie. De ellebogen worden aan het einde van de beweging doorgedrukt. Dit ontlast kort de spanning van borst en triceps.



Om een hogere trainingsintensiteit te bereiken, kun je extra gewichten gebruiken. Let erop dat het max. gebruikersgewicht niet hoger mag zijn dan 80 kg.

5. TECHNISCHE GEGEVENS

Nettogewicht: 12,7 kg

Afmetingen (L x W x H): 108 cm x 64 cm x 77 cm

Afmetingen ingeklapt (L x W x H): 109,5 cm x 45 cm x 12,5 cm

Max. gebruikersgewicht: 130 kg (dipstation max. gebruikersgewicht: 100 kg)

Vergrendelingssysteem: 3-traps

In hoogte verstelbaar: 6-traps

6. ZORG EN ONDERHOUD

- 1** Waarschuwing! De veiligheid van het apparaat kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en/of slijtage.
- 2** Vervang defecte onderdelen onmiddellijk en/of gebruik het apparaat niet tot na de reparatie.
Let vooral op slijtgevoelige onderdelen.
- 3** Smeer bewegende onderdelen regelmatig met een lichte olie om voortijdige slijtage te voorkomen.
- 4** Het apparaat kan worden gereinigd met een lichtjes vochtige doek en een mild niet-schurend schoonmaakmiddel.
Gebruik geen oplosmiddelen.
- 5** Probeer dit apparaat niet zelf te repareren. Als je problemen ondervindt bij het monteren, bedienen of gebruiken van je trainingsapparaat of als je van mening bent dat er onderdelen ontbreken, neem je contact op met de fabrikant of de erkende klantenservice.

7. OPBERGEN EN RUIMTE BESPAREN

- A** Om het apparaat samen te klappen, moet je de borgschroef (19) onder de bevestiging van de stoelbekleding losmaken en eruit trekken.
- B** Druk de voorste steunbuis in de richting van de bevestiging van de stoelbekleding en de veiligheidsbouten in de opening van de binnenste verstelbare buis.
- C** In deze configuratie kun je het apparaat ruimtebesparend opbergen, bijvoorbeeld onder het bed of naast een kast.

8. 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.



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

Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebnecht-Str. 7
10178 Berlin
Germany

 +49 30 23 59 600

 www.sportstech.de