



SPORTSTECH

BRT200

Ab-Back-Trainer



DE

EN

ES

FR

IT

NL

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

Sehr geehrter Kunde,

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, die durch unsachgemäßen Gebrauch bzw. fehlerhafte Bedienung entstehen.



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

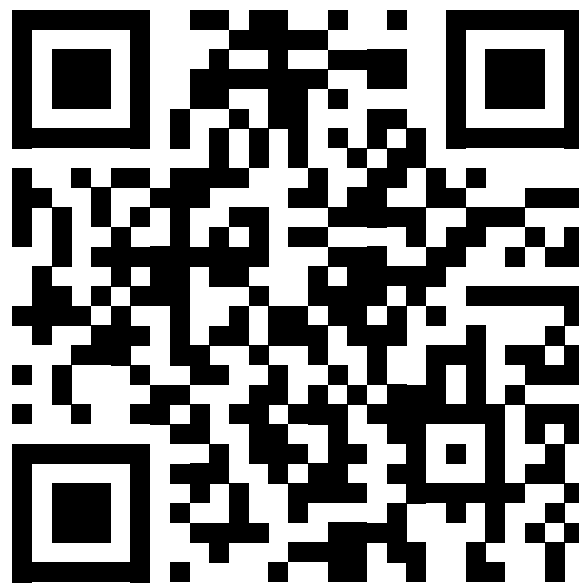
Bewahren Sie das Benutzerhandbuch an einem sicheren Ort auf, um im Bedarfsfall jederzeit darauf zurückgreifen zu können.

Stand: 07.01.2021

Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

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



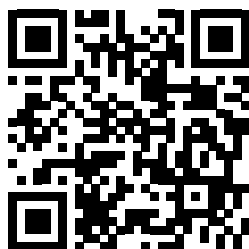
Link zu den Videos:

https://service.innovamaxx.de/brt200_video

Uns gibt es auch auf Social Media!

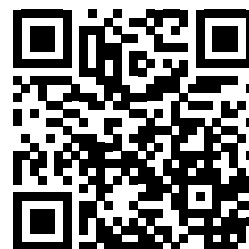
Hol dir die neuesten Produktinfos, Trainingsinhalte uvm. auf unserer:

Instagram-Seite



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

Facebook-Seite



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

INHALTSVERZEICHNIS

1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE.....	6
2. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE	7
3. AUFBAUANLEITUNG.....	8
4. PLATZSPARENDES VERSTAUEN	10
5. TRAININGSANLEITUNG.....	11
5.1 HYPEREXTENSIONS (RÜCKENSTRECKEN).....	12
5.2 SEITLICHES OBERKÖRPERBEUGEN.....	13
5.3 SIT UP	14
6. PFLEGE UND WARTUNG.....	15
7. ENTSORGUNG.....	15



1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



Warnung: Lesen Sie die Anleitung bis zum Ende, bevor sie den Bauch-Rücken-Trainer nutzen. Bevor Sie mit dem Training beginnen, suchen Sie zuerst ihren Arzt auf. Dies gilt insbesondere für Personen über 35 Jahre, oder wenn Sie gesundheitlich vorbelastet sind. Hiermit ist sämtliche Haftung für Schaden an Personen oder Gütern bei oder durch Gebrauch dieses Produktes ausgeschlossen.

1. Halten Sie jederzeit Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. NIEMALS Kinder unbeaufsichtigt im gleichen Raum mit dem Gerät lassen.
2. Es darf nur eine Person das Gerät zur selben Zeit benutzen.
3. Wenn der Benutzer Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder andere abnorme Symptome verspürt, sofort das Training STOPPEN. KONSULTIEREN SIE SOFORT EINEN ARZT.
4. Positionieren Sie das Gerät auf einer freien, ebenen Oberfläche.
5. Verwenden Sie das Gerät NICHT in der Nähe von Wasser oder im Freien.
6. Der freie Bereich muss mindestens 0,6 m größer als der Trainingsbereich sein. Dies ist ein Raum, wo Sie im Falle eines Notfalls ohne Behinderung sicher absteigen können. Wenn zwei Geräteteile nebeneinander angeordnet sind, kann der freie Bereich geteilt werden.
7. Hände von allen beweglichen Teilen fernhalten.
8. 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.
9. Verwenden Sie die Maschine nur für den vorgesehenen Einsatz, wie in dieser Anleitung beschrieben. KEIN Zubehör verwenden, das nicht vom Hersteller empfohlen wurde.
10. Stellen Sie keine scharfkantigen Gegenstände im Umkreis des Geräts ab.
11. Behinderte Personen sollten das Gerät nicht ohne eine qualifizierte Person oder einen Arzt benutzen.
12. Um Verletzungen vorzubeugen, sollten Sie in vor jedem Training mit Aufwärm- und Dehnungsübungen beginnen.
13. Verwenden Sie das Gerät niemals, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert.
14. Max. Benutzergewicht: 130 kg.
15. Es besteht Sturz- und Verletzungsgefahr, durch ein mögliches Herunterfallen vom Gerät.
16. Platzieren und verwenden Sie das Gerät auf einer trockenen, ebenen und rutschfesten Fläche, mit mindestens 0,6 Metern Abstand drumherum.
17. Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Heimgebrauch und nicht für kommerzielle Zwecke bestimmt.
18. Platzieren Sie das Gerät keinesfalls auf einer Oberfläche, wenn dadurch Belüftungsöffnungen blockiert würden.
19. Um den Boden oder den Teppich vor Beschädigungen oder Verfärbungen zu schützen, sollten Sie eine spezielle Bodenschutzmatte unter das Gerät legen.

2. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

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

https://service.innovamaxx.de/brt200_spareparts

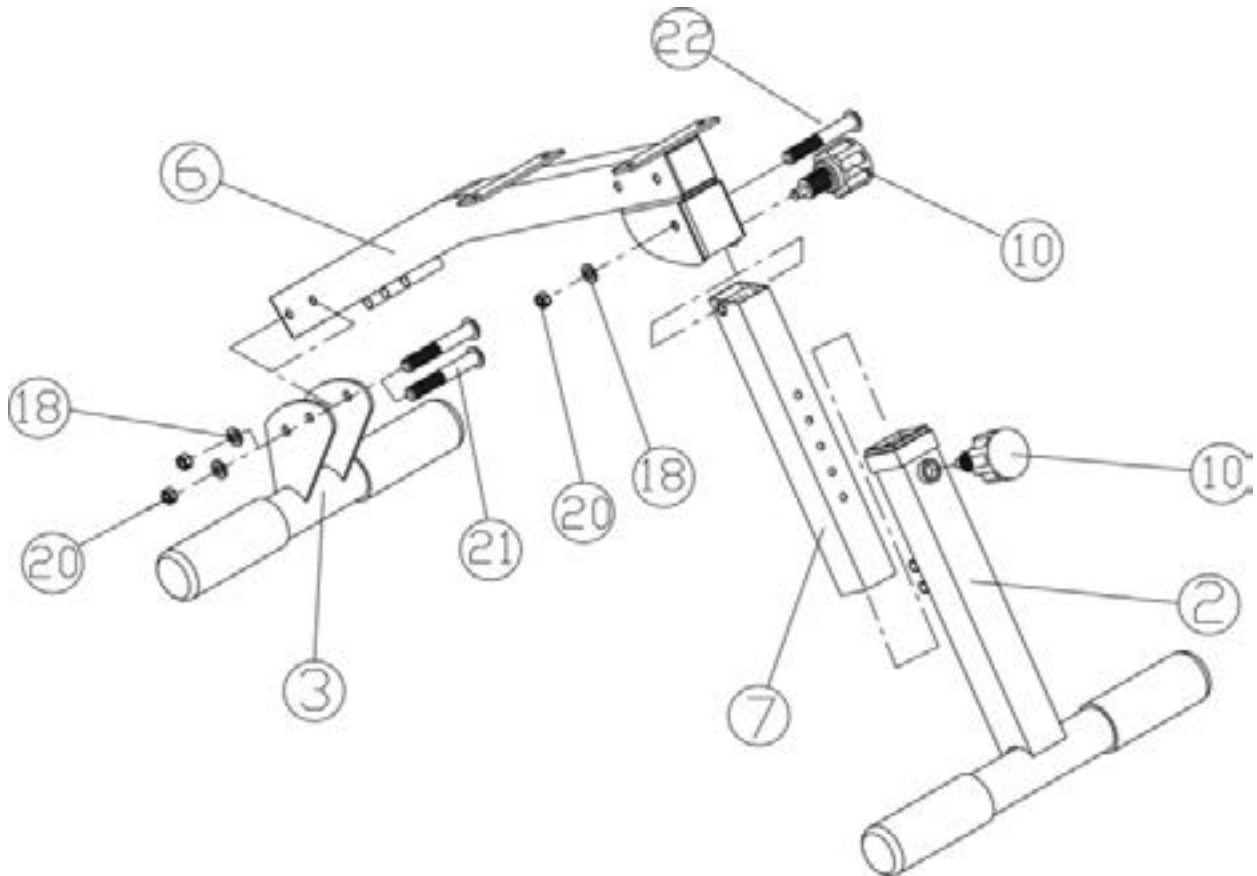


DE

3. AUFBAUANLEITUNG

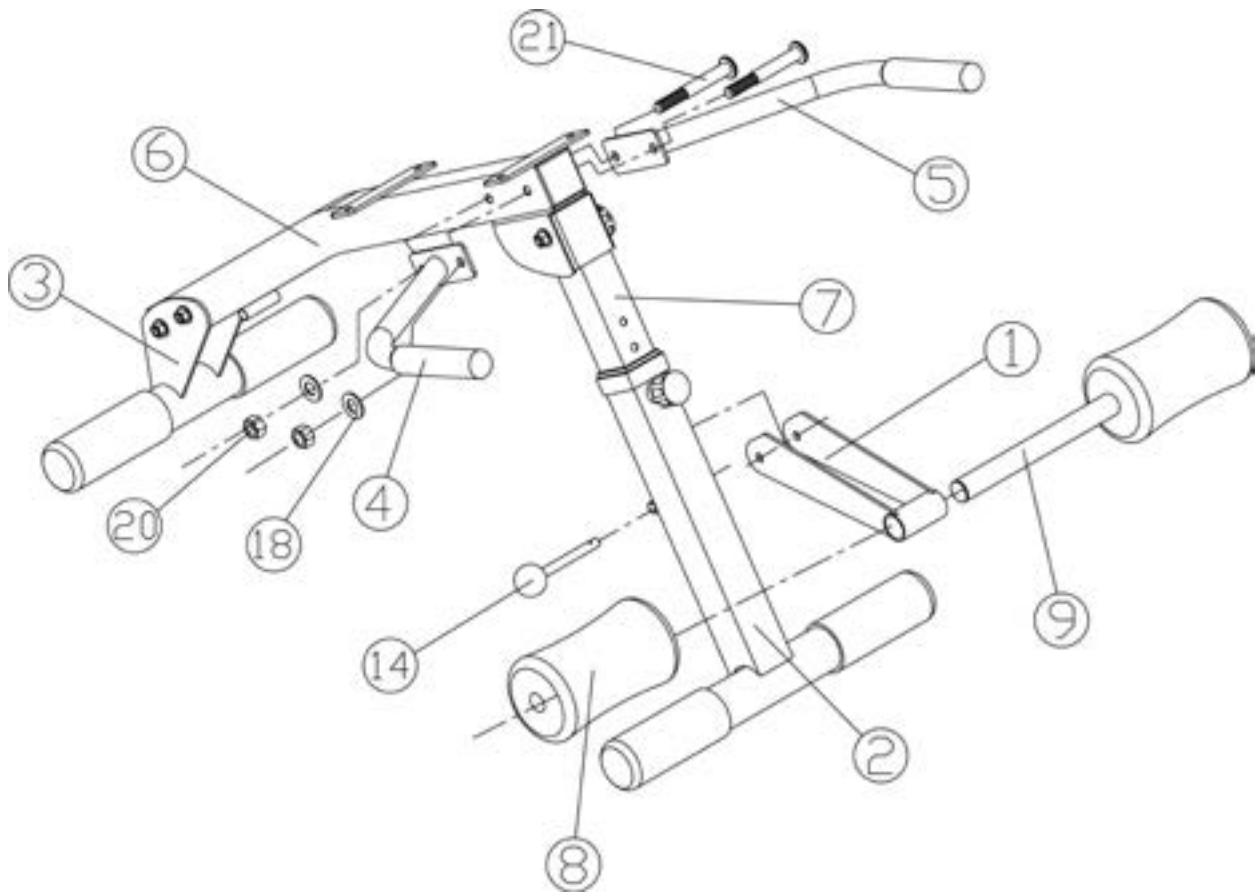


Benötigte Werkzeuge, um das Gerät zu montieren: Zwei Schraubenschlüssel und Inbusschlüssel. HINWEIS: Es wird dringend empfohlen, dieses Gerät mit zwei Personen zu montieren, um mögliche Verletzungen zu vermeiden.



Schritt 1

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



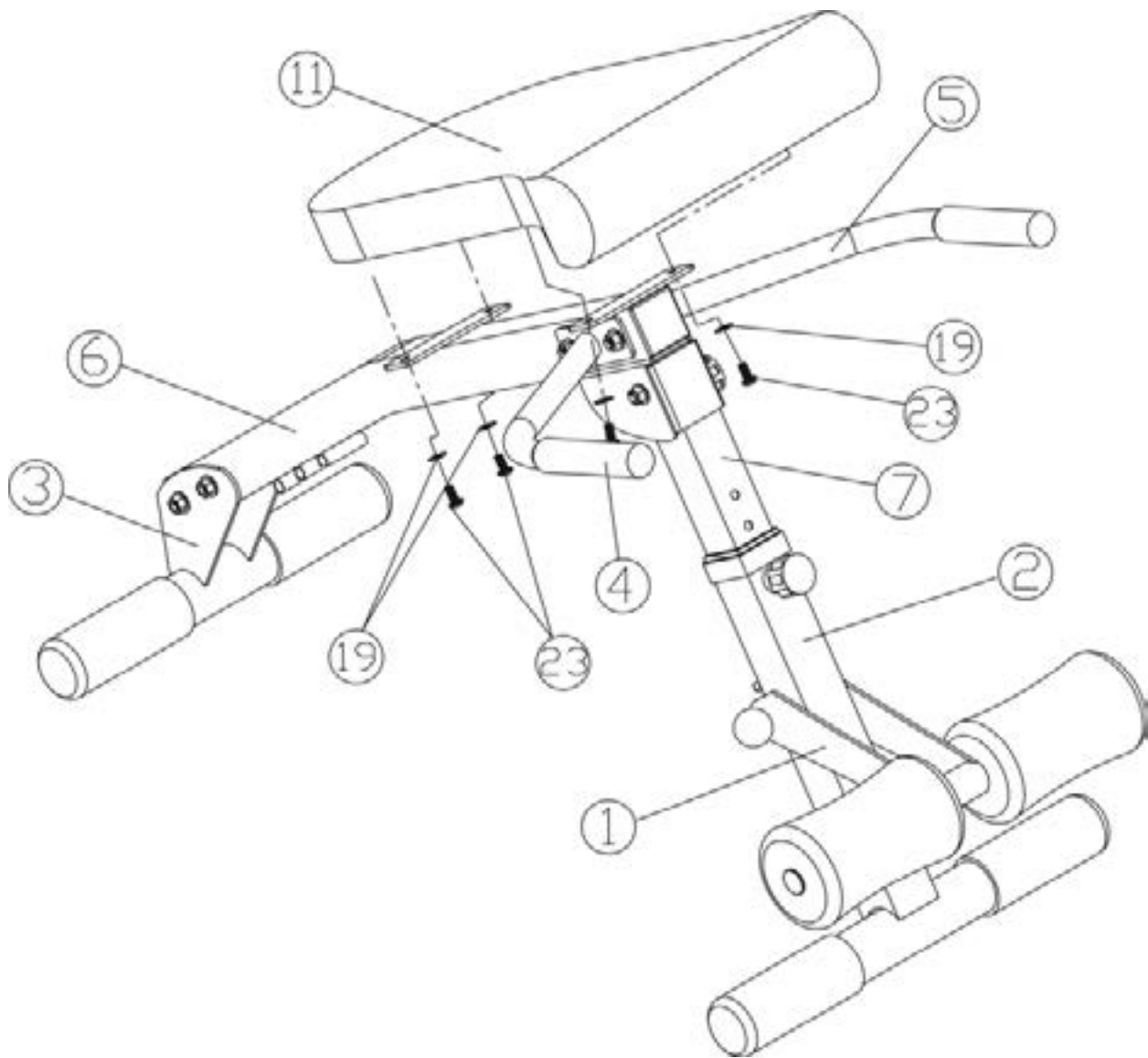
DE

Schritt 2

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



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



Schritt 3

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

4. PLATZSPARENDES VERSTAUEIN

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

5. TRAININGSANLEITUNG

Vor jedem Training sollten Sie Ihre Muskeln mindestens 5-10 Minuten lang dehnen, um sie ausreichend aufzuwärmen. Wiederholen Sie die nachfolgenden Dehnungsübungen daher fünf Mal. Das Dehnen vor dem Training trägt zur Verbesserung der Flexibilität bei und verringert das Verletzungsrisiko.

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.



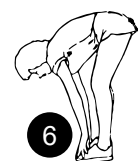
5 INNENSCHENKEL-DEHNUNG

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.



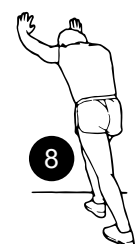
7 ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

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.



5.1 HYPEREXTENSIONS (RÜCKENSTRECKEN)



TRAININGSEFFEKT

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

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



Ausgangsposition:

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

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



Rückkehr zur Ausgangsposition:

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



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

5.2 SEITLICHES OBERKÖRPERBEUGEN



TRAININGSEFFEKT

Diese Übung stärkt und trainiert Ihre seitlichen Bauchmuskeln.

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

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



Ausgangsposition:

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



Rückkehr zur Ausgangsposition:

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



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



5.3 SIT UP



TRAININGSEFFEKT

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

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



Ausgangsposition:

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

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



Rückkehr zur Ausgangsposition:

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



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

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 Leichtlauföl, um vorzeitigen Verschleiß zu vermeiden.
- 4 Das Gerät kann mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht scheuernden Reinigungsmittel gereinigt werden.
Verwenden Sie keine Lösungsmittel.
- 5 Versuchen Sie nicht, dieses Gerät selbst zu reparieren. Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Montage, Bedienung oder Verwendung Ihres Trainingsgeräts haben, oder wenn Sie der Meinung sind, dass Teile fehlen, wenden Sie sich an den Hersteller bzw. zugelassenen Kundendienst.

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



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

7. ENTSORGUNG



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.

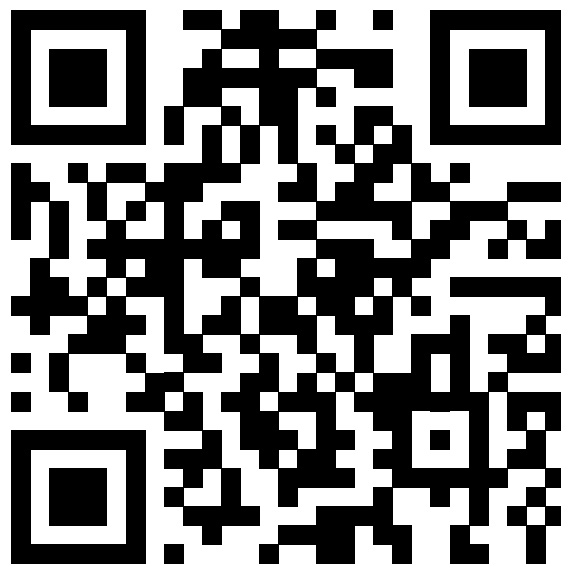


Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if needed.

Our **video tutorials** for you!

Assembly, use, disassembly.

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



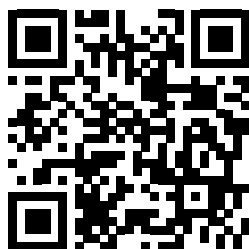
Link to the videos:

https://service.innovamaxx.de/brt200_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>

TABLE OF CONTENTS

1. IMPORTANT SAFETY NOTICE	21
2. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST	23
3. ASSEMBLY INSTRUCTION.....	24
4. SPACE-SAVING STORAGE.....	26
5. TRAINING INSTRUCTIONS.....	27
5.1 HYPEREXTENSIONS (BACK STRECH).....	28
5.2 SIDE BENDS ON A HYPEREXTENSION BENCH	29
5.3 SIT UP	30
6. CARE AND MAINTENANCE	31
7. RECYCLING.....	31



1. IMPORTANT SAFETY NOTICE



WARNING: Read all instructions before using the Ab-Back Trainer. We assume no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product. 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.

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.
5. DO NOT use the machine near water or outdoors.
6. 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.
7. Keep hands away from all moving parts.
8. 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.
9. Use the machine only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
10. Do not place any sharp object around the machine.
11. Disabled person should not use the machine without a qualified person or physician in attendance.
12. Before using the machine to exercise, always do stretching exercises to properly warm up.
13. Never operate the machine if the machine is not functioning properly.
14. Max user weight :130 kg.
15. There is a risk of falling and possible injury due to the device falling down.
16. Place and use the device on a dry, even and non-slip surface with at least 0,6 meters space around it.
17. The device is intended exclusively for home use and not for commercial purposes.
18. Never place the unit on a surface if it blocks the ventilation openings.
19. To protect the floor or carpet from damage or discoloration, place a special floor mat under the unit.

2. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

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

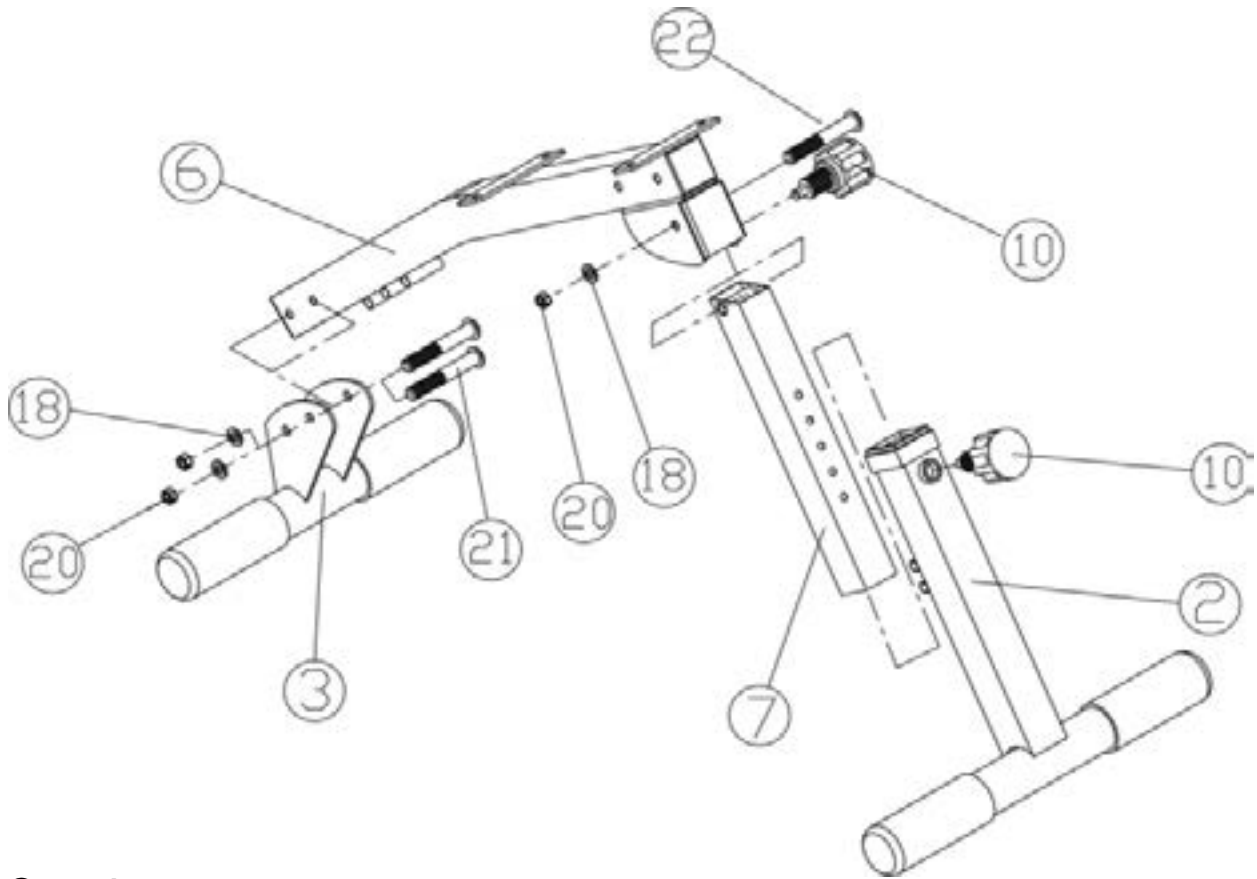
https://service.innovamaxx.de/brt200_spareparts



3. ASSEMBLY INSTRUCTION

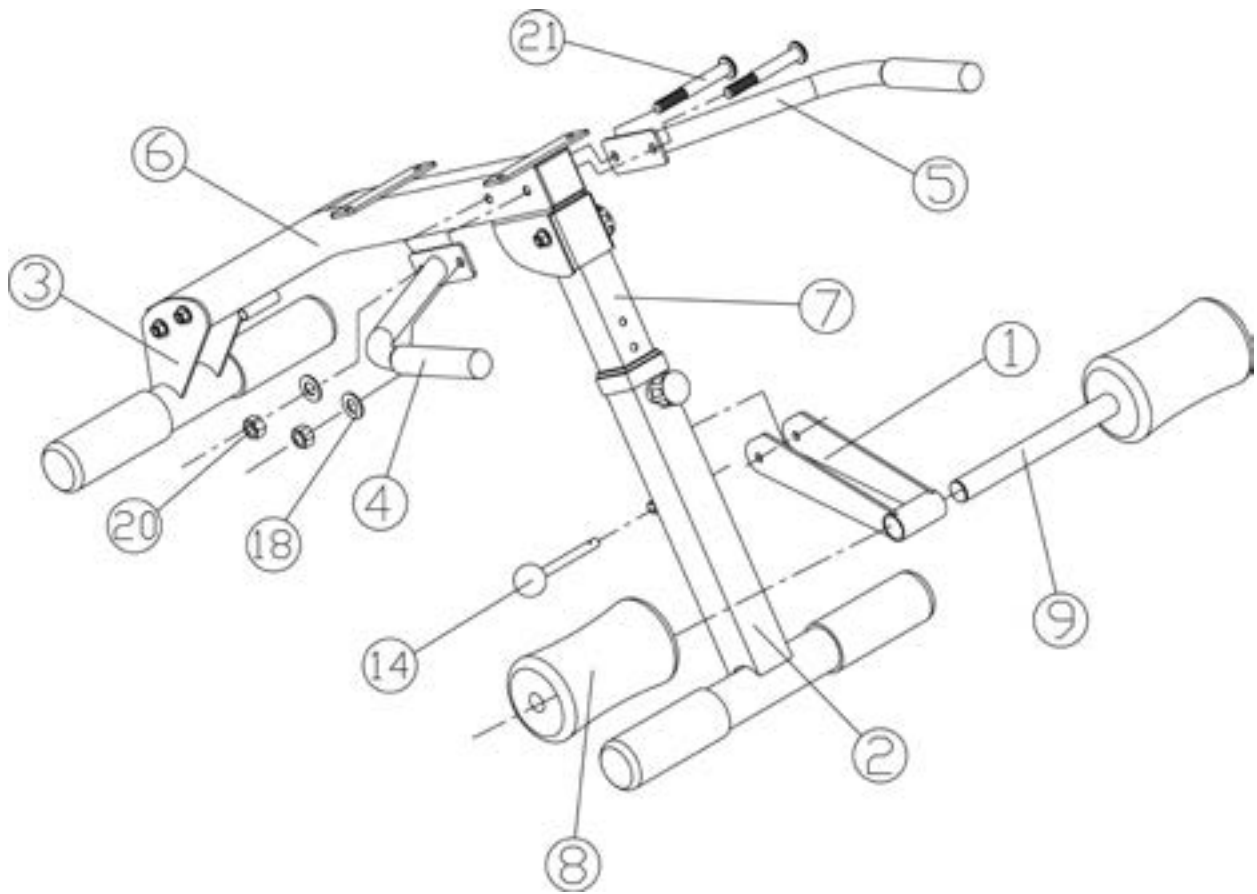


Tools required to assemble the machine: two adjustable wrenches and Allen wrenches NOTE: It is strongly recommended this machine be assembled by two people to avoid possible injury.



Step 1

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



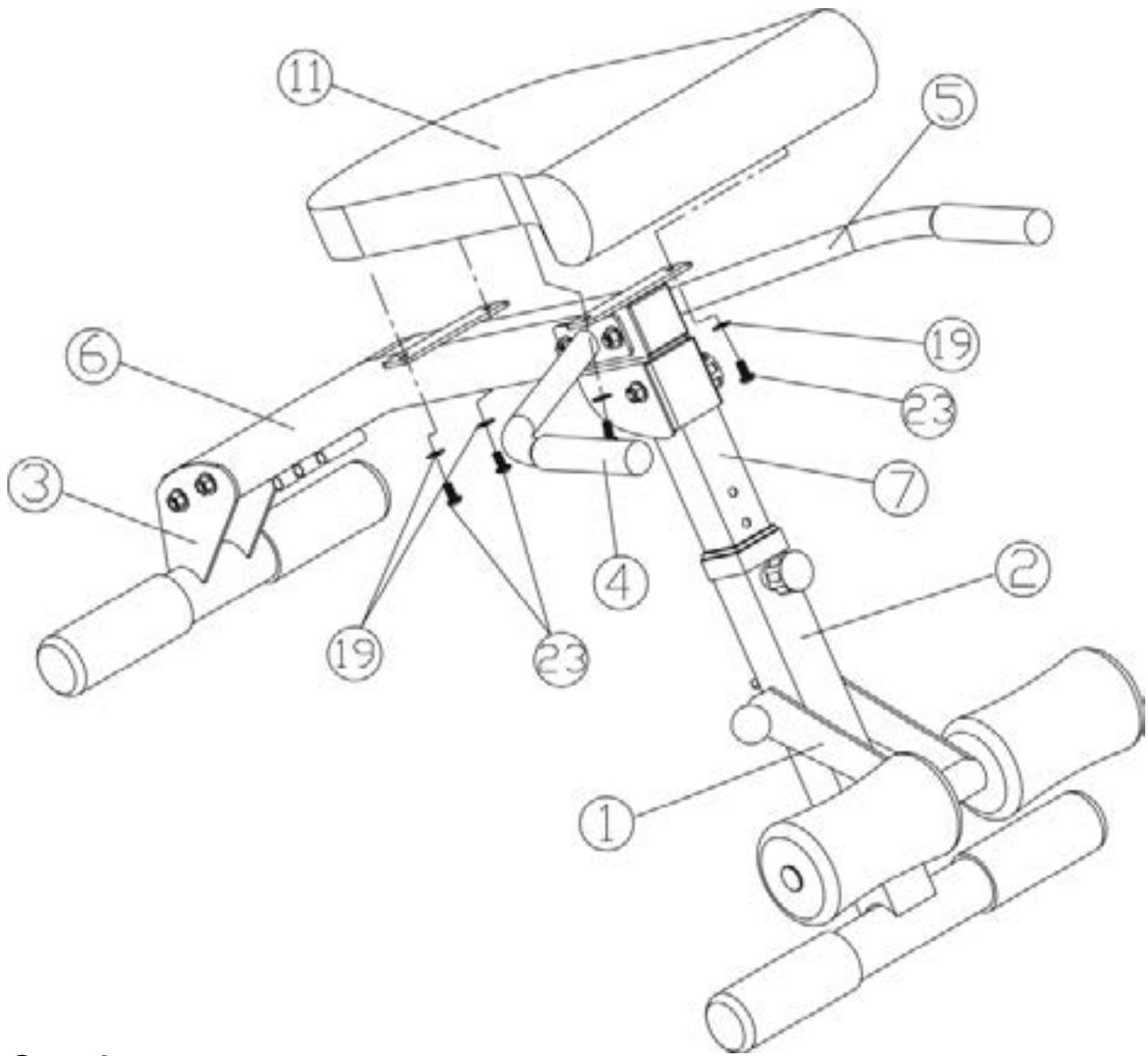
Step 2

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



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





Step 3

- A** Attach the Seat Pad (#11) to the Seat Support Tube (#6). Secure it from the bottom side with four M8x15mm Allen Bolts (#23) and Ø 8mm Washers (#19).

4. SPACE-SAVING STORAGE

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

5. TRAINING INSTRUCTIONS

Before each workout you should stretch your muscles for at least 5-10 minutes to warm them up sufficiently. Repeat the following stretching exercises five times. Stretching before training helps improve flexibility and reduces the risk of injury.

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.



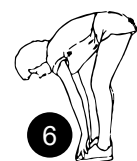
5 INNER THIGH STRETCH

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.



5.1 HYPEREXTENSIONS (BACK STRECH)



TRAINING EFFECT

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

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



Start position:

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



Back to the starting position:

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



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

5.2 SIDE BENDS ON A HYPEREXTENSION BENCH



TRAINING EFFECT

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

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



Start position:

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



Back to the starting position:

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



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



5.3 SIT UP



TRAINING EFFECT

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

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



Start position:

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



Back to the starting position:

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



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

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.



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



This training device is certified according to EN ISO 20957-1 : 2013 Class H (Home Use).

7. 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.

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



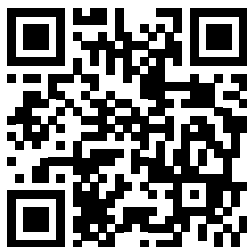
Enlace a los videos:

https://service.innovamaxx.de/brt200_video

¡También estamos en redes sociales!

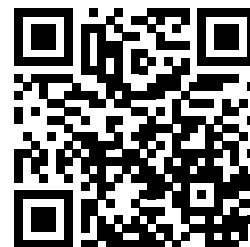
Obtenga la última información sobre nuestros productos, entrenamientos y mucho más aquí:

Instagram



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

Facebook



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

TABLA DE CONTENIDOS

1. AVISO DE SEGURIDAD IMPORTANTE	34
2. DIBUJO DE EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS	35
3. INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE	36
4. ALMACENAMIENTO PARA AHORRAR ESPACIO	38
5. INSTRUCCIONES DE EJERCICIOS	39
5.1 HIPEREXTENSIONES (ESTIRAMIENTO POSTERIOR)	40
5.2 FLEXIONES LATERALES.....	41
5.3 ABDOMINAL SIT-UP.....	42
6. CUIDADO Y MANTENIMIENTO.....	43
7. RECICLAJE	43



1. AVISO DE SEGURIDAD IMPORTANTE



ADVERTENCIA: Asegúrese de leer todo el manual antes de ensamblar u operar su máquina. 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. Nosotros no asumimos responsabilidad alguna por los daños personales o a la propiedad sufridos por o mediante el uso de este producto.

1. Mantenga siempre a los niños y a las mascotas lejos de la máquina. NO deje a los niños sin supervisión en el mismo cuarto con la máquina.
2. Solo una persona debe usar la máquina a la vez.
3. Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho, o cualquier otro síntoma anormal, DETENGA el ejercicio al instante. CONSULTE A UN MÉDICO DE INMEDIATO.
4. Ubique la máquina sobre una superficie despejada y nivelada.
5. NO use la máquina cerca del agua o al aire libre.
6. 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.
7. Mantenga las manos lejos de las partes móviles.
8. 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.
9. 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.
10. No ubique objetos punzantes alrededor de la máquina.
11. Las personas con discapacidades no deben usar la máquina sin la supervisión de una persona calificada o de un médico.
12. Antes de usar la máquina para ejercitarse, siempre haga ejercicios de estiramiento para calentar de manera adecuada.
13. Nunca use la máquina si no está funcionando correctamente.
14. Peso máximo del usuario: 130 kg.
15. Existe el riesgo de daños y lesiones debido a una posible caída del dispositivo.
16. Coloque y use la unidad en una superficie seca, nivelada y antideslizante con al menos 0,6 m de espacio libre alrededor.
17. El dispositivo está destinado exclusivamente para uso doméstico privado y no con fines comerciales.
18. No coloque el producto cerca de ningún objeto que obstruya la ventilación.
19. Para proteger el suelo, coloque una alfombrilla o esterilla debajo del aparato.

2. DIBUJO DE EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS

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

https://service.innovamaxx.de/brt200_spareparts

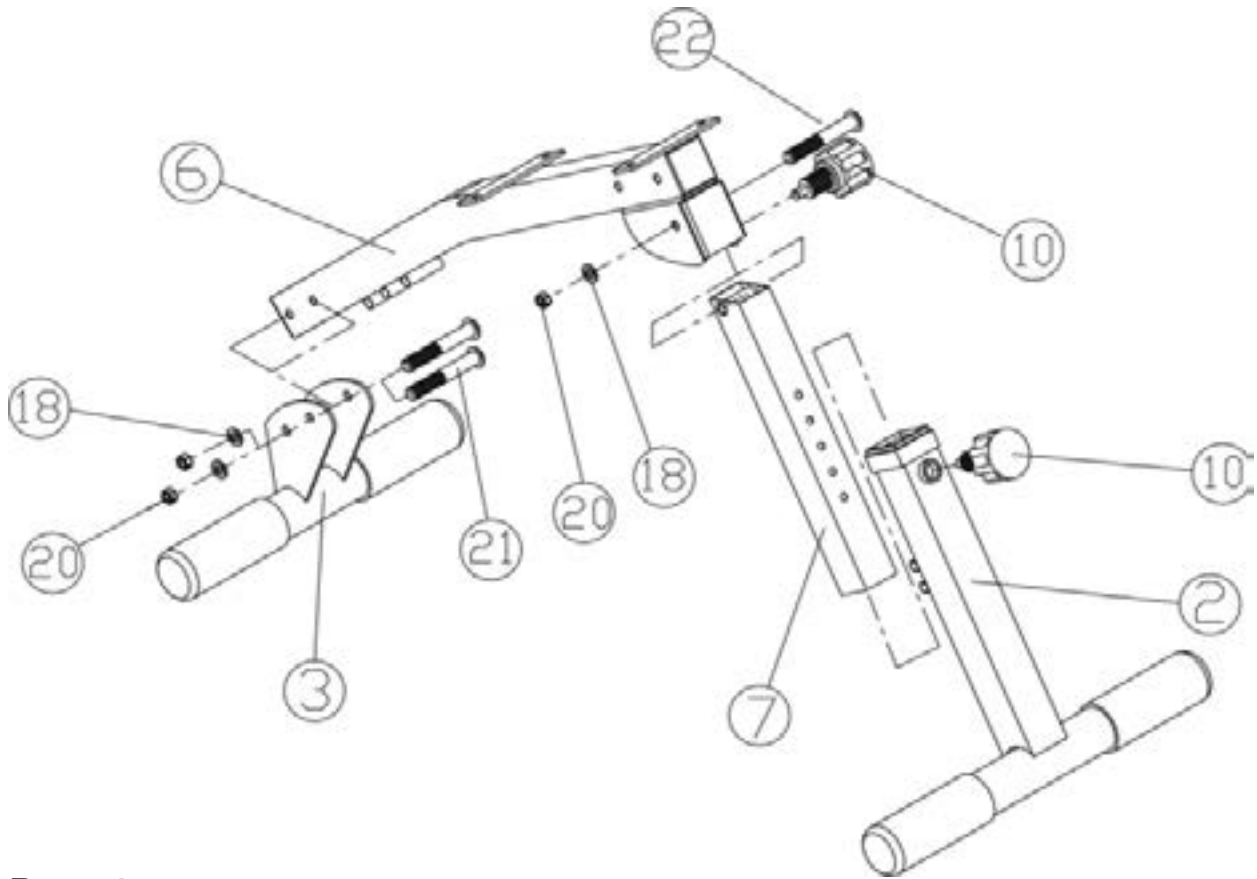


ES

3. INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

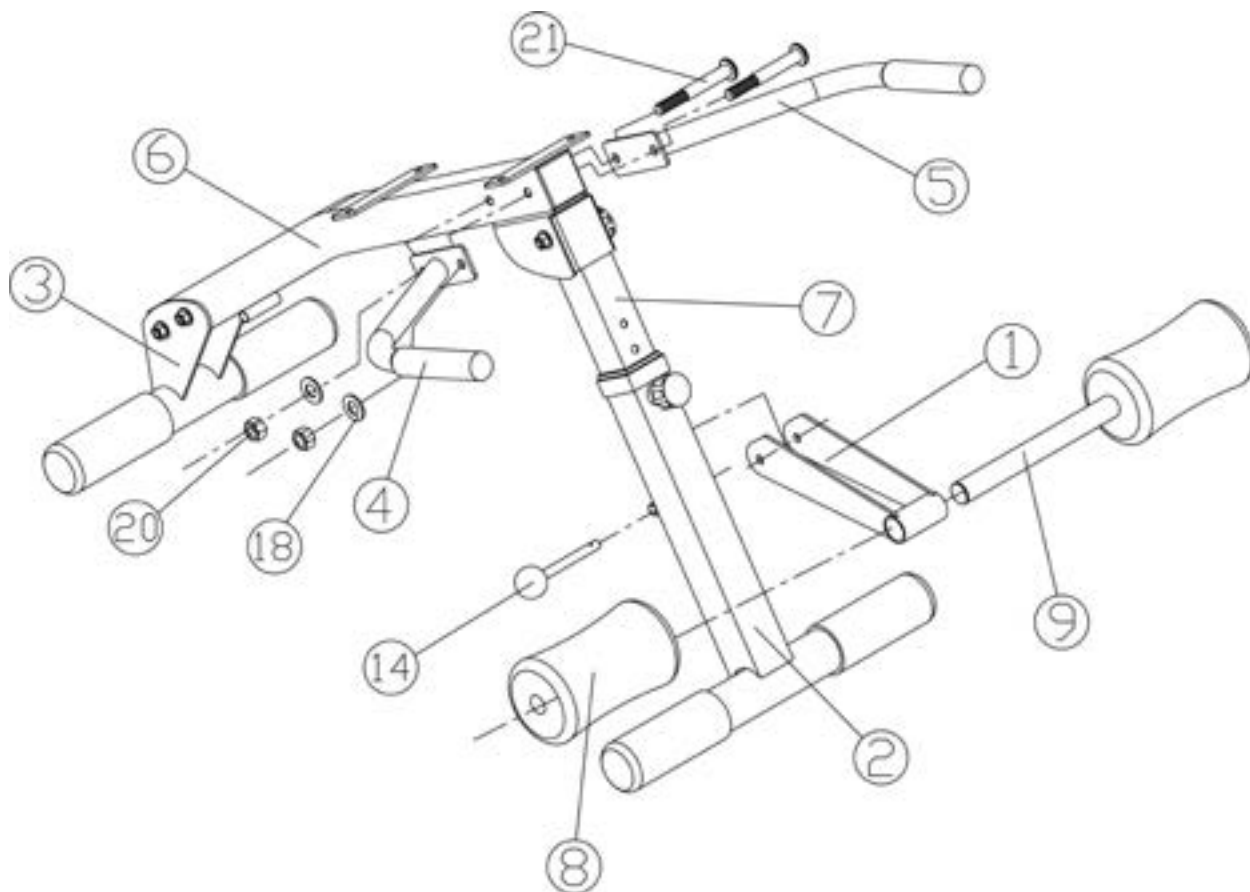


Herramientas necesarias para ensamblar la máquina. Dos llaves inglesas y llaves Allen. NOTA: Se recomienda que el ensamblaje de esta máquina lo lleven a cabo dos personas para evitar posibles lesiones.



Paso 1

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

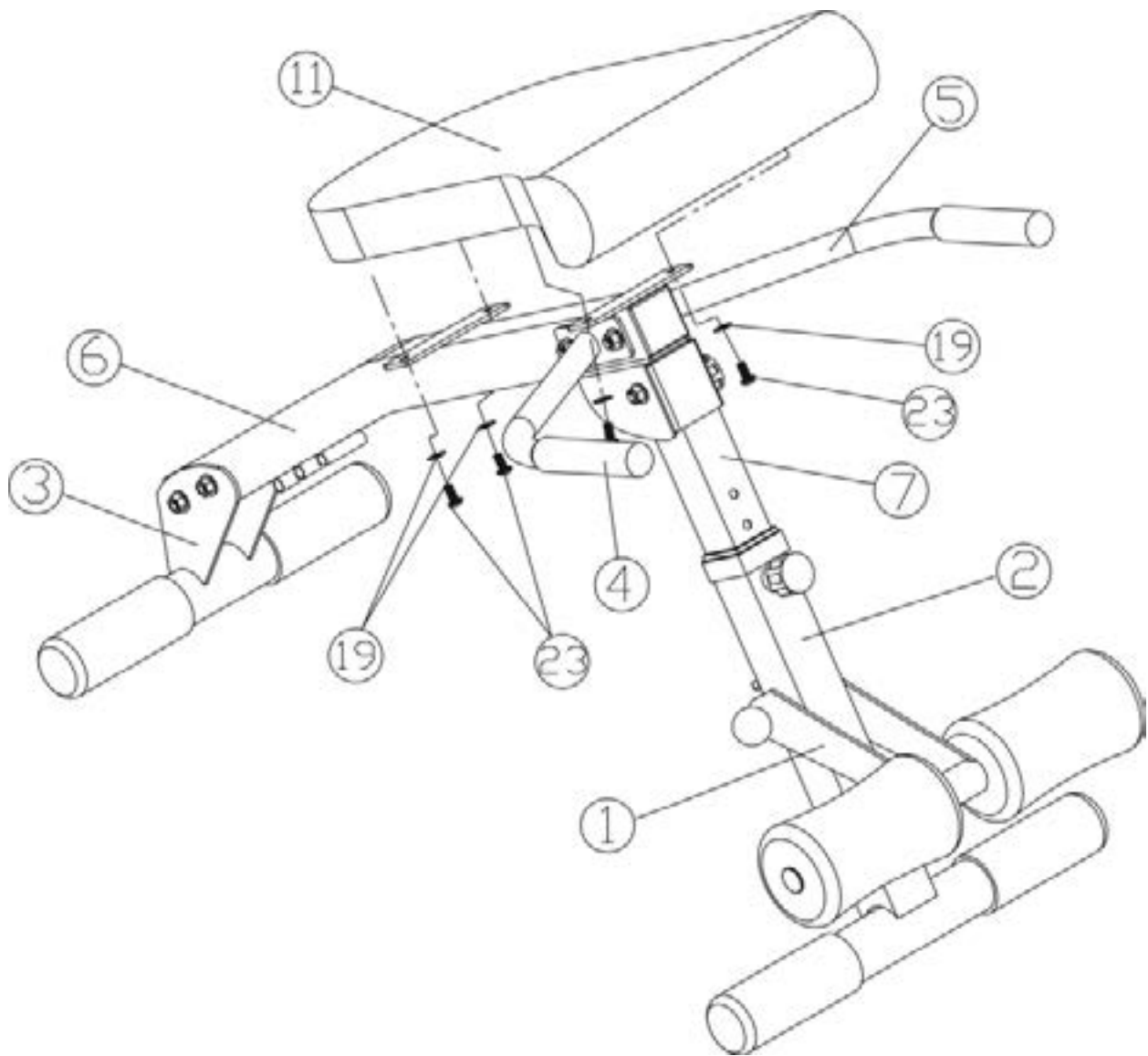


Paso 2

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



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



Paso 3

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

4. ALMACENAMIENTO PARA AHORRAR ESPACIO

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

5. INSTRUCCIONES DE EJERCICIOS

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.



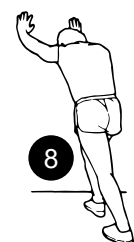
7 ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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.



5.1 HIPEREXTENSIONES (ESTIRAMIENTO POSTERIOR)



EFECTO

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

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



Posición inicial:

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



De vuelta a la posición inicial:

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



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

5.2 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.

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



Posición inicial:

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



De vuelta a la posición inicial:

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



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

ES

5.3 ABDOMINAL SIT-UP



EFECTO

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

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



Posición inicial:

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



De vuelta a la posición inicial:

Baje su torso lentamente y vuelva a la posición inicial.



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

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.

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



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



7. 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.

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.



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

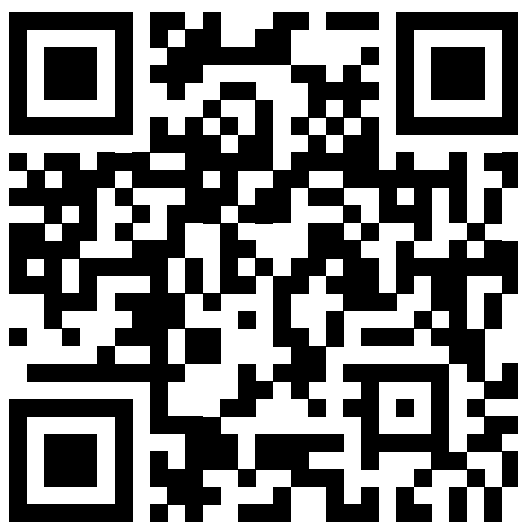
Gardez le manuel d'utilisateur dans un endroit sûr pour y avoir accès à tout moment si nécessaire.



Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

Montage, utilisation, démontage.

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



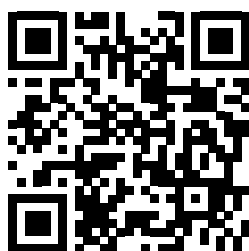
Lien vers les vidéos:

https://service.innovamaxx.de/brt200_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>

TABLE DES MATIÈRES

1. AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT	48
2. DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE	49
3. INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE	50
4. STOCKAGE ÉCONOMIQUE	52
5. INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT	53
5.1 HYPÉRÉXTENSIONS (ÉTIREMENT DU DOS)	54
5.2 PLIAGE DES CÔTES SUR UN BANC D'HYPEREXTENSION	55
5.3 SITS UP	56
6. ENTRETIEN ET MAINTENANCE	57
7. RECYCLAGE.....	57



1. AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT



AVERTISSEMENT: Lisez toutes les instructions avant d'utiliser n'importe quel équipement de conditionnement physique. Nous n'assumons aucune responsabilité pour les blessures personnelles ou les dommages matériels dus à l'utilisation de ce produit. 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.

1. Il faut toujours garder les enfants et les animaux domestiques loin de la machine. NE laissez jamais les enfants sans surveillance dans la même pièce que la machine.
2. L'appareil ne doit être utilisé que par une personne à la fois.
3. Si l'utilisateur ressent des étourdissements, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes anormaux, arrêtez la séance d'entraînement immédiatement. **CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN.**
4. Placez la machine sur une surface dégagée et nivelée.
5. N'utilisez pas la machine près de l'eau ou à l'extérieur.
6. 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.
7. Ne touchez surtout pas les pièces mobiles.
8. 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.
9. Utilisez la machine uniquement pour les exercices, comme décrit dans ce manuel. N'utilisez pas des accessoires non recommandés par le fabricant.
10. Ne placez aucun objet pointu autour de la machine.
11. Les personnes handicapées ne doivent utiliser la machine que si elles sont accompagnées par une personne qualifiée ou un médecin.
12. Avant d'utiliser la machine, il faut toujours faire des exercices d'étirement pour se réchauffer correctement.
13. N'utilisez pas la machine si elle ne fonctionne pas correctement.
14. Poids maximum de l'utilisateur: 130 kg.
15. Il y a un danger de chute et de blessure en cas où l'appareil venait à se renverser.
16. 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.
17. L'appareil est destiné exclusivement à un usage privé et non à un usage commercial.
18. Ne placez pas l'appareil sur une surface où il pourrait obstruer les ouvertures de ventilation.
19. Pour protéger le plancher ou la moquette des dommages ou de la décoloration, placez un tapis de sol spécial sous l'appareil.

2. DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

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

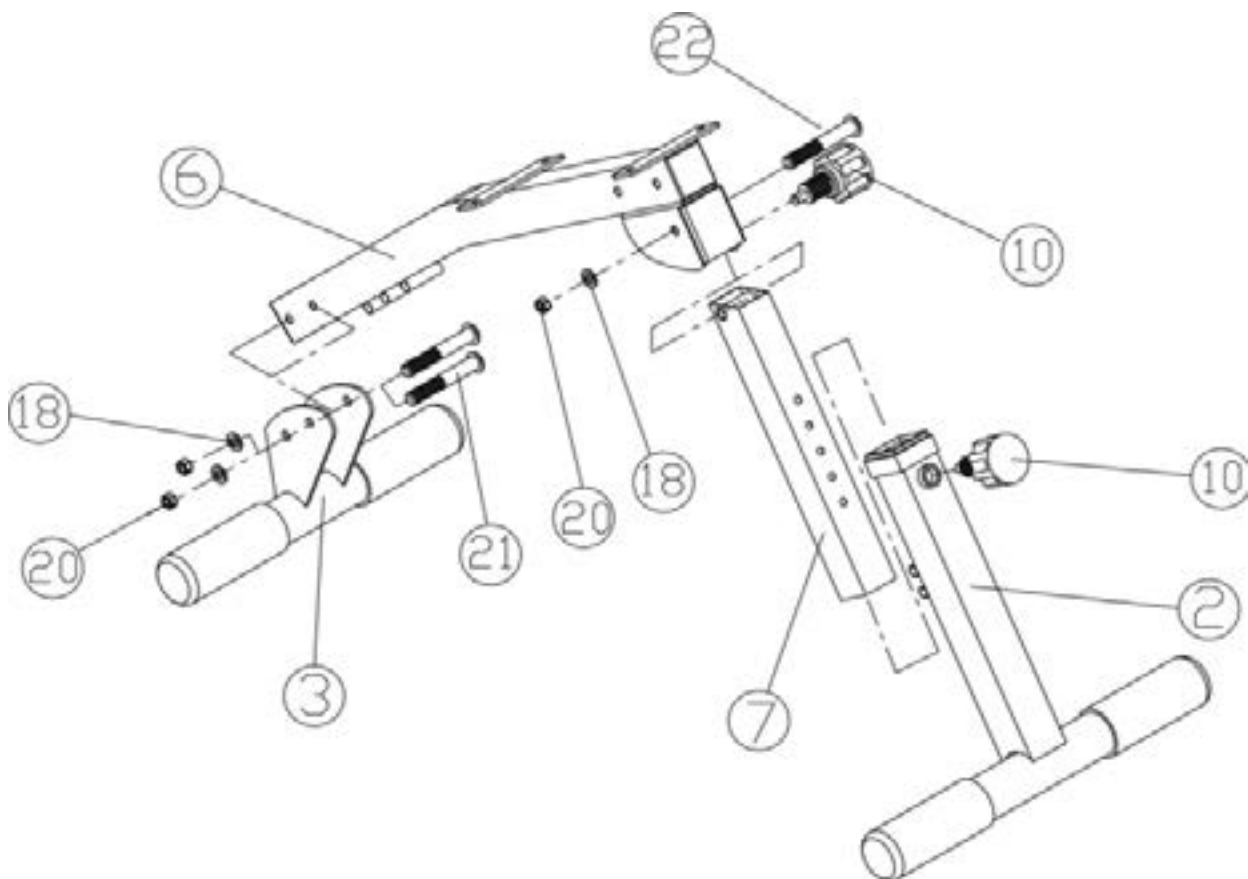
https://service.innovamaxx.de/brt200_spareparts



3. INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

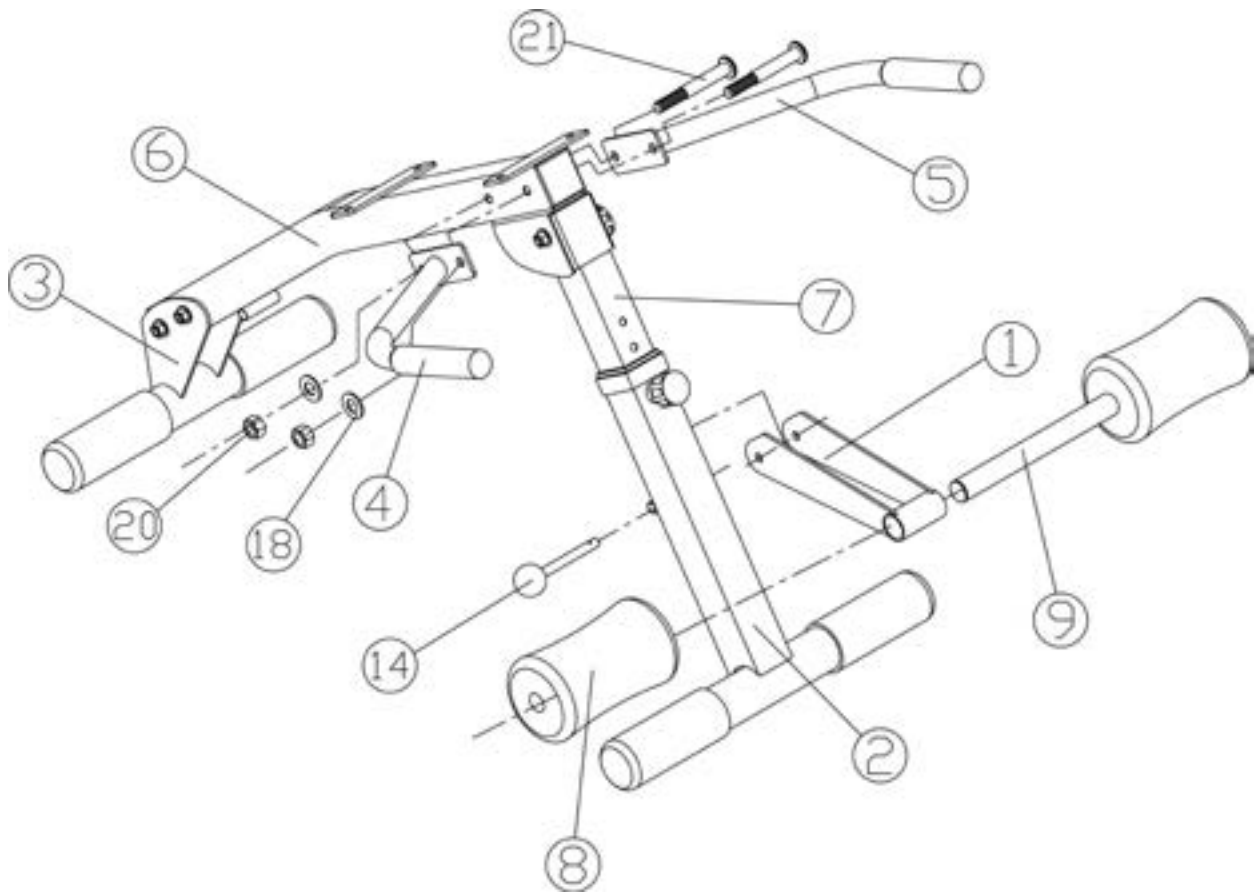


Outils nécessaires pour l'assemblage de la machine: Deux clés à molette et clés Allen. REMARQUE: Il est fortement recommandé que cette machine soit assemblée par deux personnes pour éviter d'éventuelles blessures.



Etape 1

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



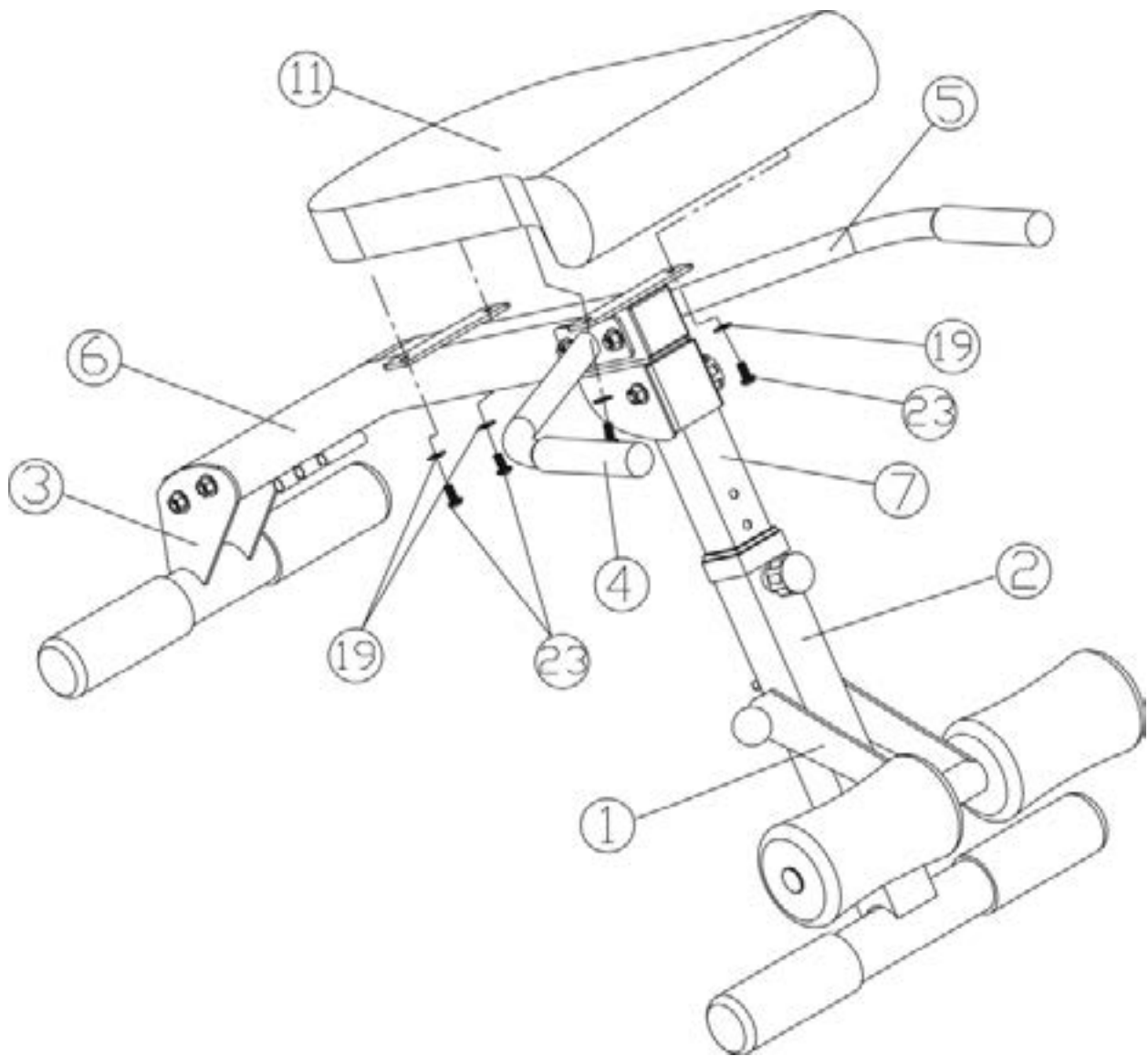
Etape 2

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

FR



Serrez fermement tous les composants et les pièces préassemblées !



Etape 3

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

4. STOCKAGE ÉCONOMIQUE

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

5. INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT

Avant chaque séance d'entraînement, vous devez étirer vos muscles pendant au moins 5 à 10 minutes pour les réchauffer suffisamment. Répétez les exercices d'étirement suivants cinq fois. Les étirements avant l'entraînement permettent d'améliorer la flexibilité et de réduire le risque de blessure.

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.



5.1 HYPÉRÉXTENSIONS (ÉTIREMENT DU DOS)



EFFET

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

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



Position de départ:

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



Retour à la position de départ:

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



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

5.2 PLIAGE DES CÔTES SUR UN BANC D'HYPEREXTENSION



EFFET

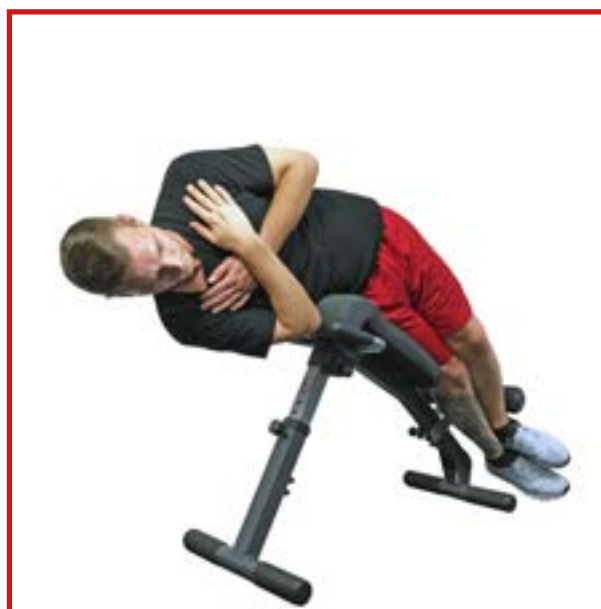
Cet exercice est une formation optimale pour renforcer vos muscles abdominaux latéraux. Ces muscles soutiennent le mouvement latéral du thorax vers le bassin.

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



Position de départ:

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



Retour à la position de départ:

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



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



5.3 SITS UP



EFFET

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

Cet exercice se concentre sur le gros muscle abdominal.

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



Position de départ:

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



Retour à la position de départ:

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



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

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.

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



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



7. 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.

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



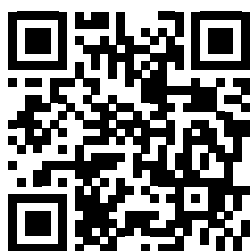
Link per il Video:

https://service.innovamaxx.de/brt200_video

Ci siamo anche sui social!

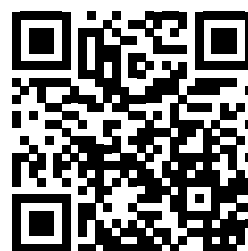
Scopri le ultime novità sui prodotti, contenuti per l'allenamento e molto altro ancora sul nostro:

pagina Instagram



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

pagina Facebook



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

SOMMARIO

1. AVISO IMPORTANTE DI SICUREZZA.....	62
2. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO	63
3. ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO	64
4. IMMAGAZZINAMENTO SALVA SPAZIO	66
5. ISTRUZIONI PER L'ALLENAMENTO	67
5.1 IPERESTENSIONI (STRETCHING DELLA SCHIENA)	68
5.2 PIEGAMENTI LATERALI SULLA PANCA PER IPERTENSIONI	69
5.3 SIT UP	70
6. CURA E MANUTENZIONE.....	71
7. RICICLAGGIO.....	71



1. AVVISO IMPORTANTE DI SICUREZZA



ATTENZIONE: 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. 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.

1. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontano dall'attrezzo. NON lasciare i bambini incustoditi nella stessa stanza con l'attrezzo.
2. Solo una persona alla volta dovrebbe utilizzare l'attrezzo.
3. Se l'utilizzatore avverte vertigini, nausea, dolore al petto, o altri sintomi anormali, deve subito **INTERROMPERE** l'allenamento. **CONSULTARE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.**
4. Posizionare l'attrezzo su una superficie libera e livellata.
5. NON utilizzare la macchina in prossimità di acqua o all'esterno.
6. 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.
7. Tenere le mani lontane dalle parti in movimento.
8. 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.
9. Utilizzare la macchina solo per l'uso previsto, come descritto in questo manuale. Non utilizzare accessori non raccomandati dal fabbricante.
10. Non posizionare oggetti appuntiti intorno alla macchina.
11. Una persona disabile non dovrebbe usare la macchina senza l'assistenza di una persona qualificata o di medico curante.
12. Prima di utilizzare la macchina per allenarsi, fare sempre esercizi di stretching per riscaldare adeguatamente i muscoli.
13. Non utilizzare mai la macchina se essa non funziona correttamente.
14. Peso massimo per utilizzatore: 130 kg.
15. La caduta del dispositivo può provocare lesioni a chiunque rimanga colpito.
16. 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.
17. Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso domestico e non a scopi commerciali.
18. Non posizionare mai il tappetino sulle aperture di ventilazione.
19. Per proteggere il pavimento o il tappeto da danni o evitare che la superficie si scolorisca, posizionare un tappetino speciale sotto, durante l'utilizzo.

2. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

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

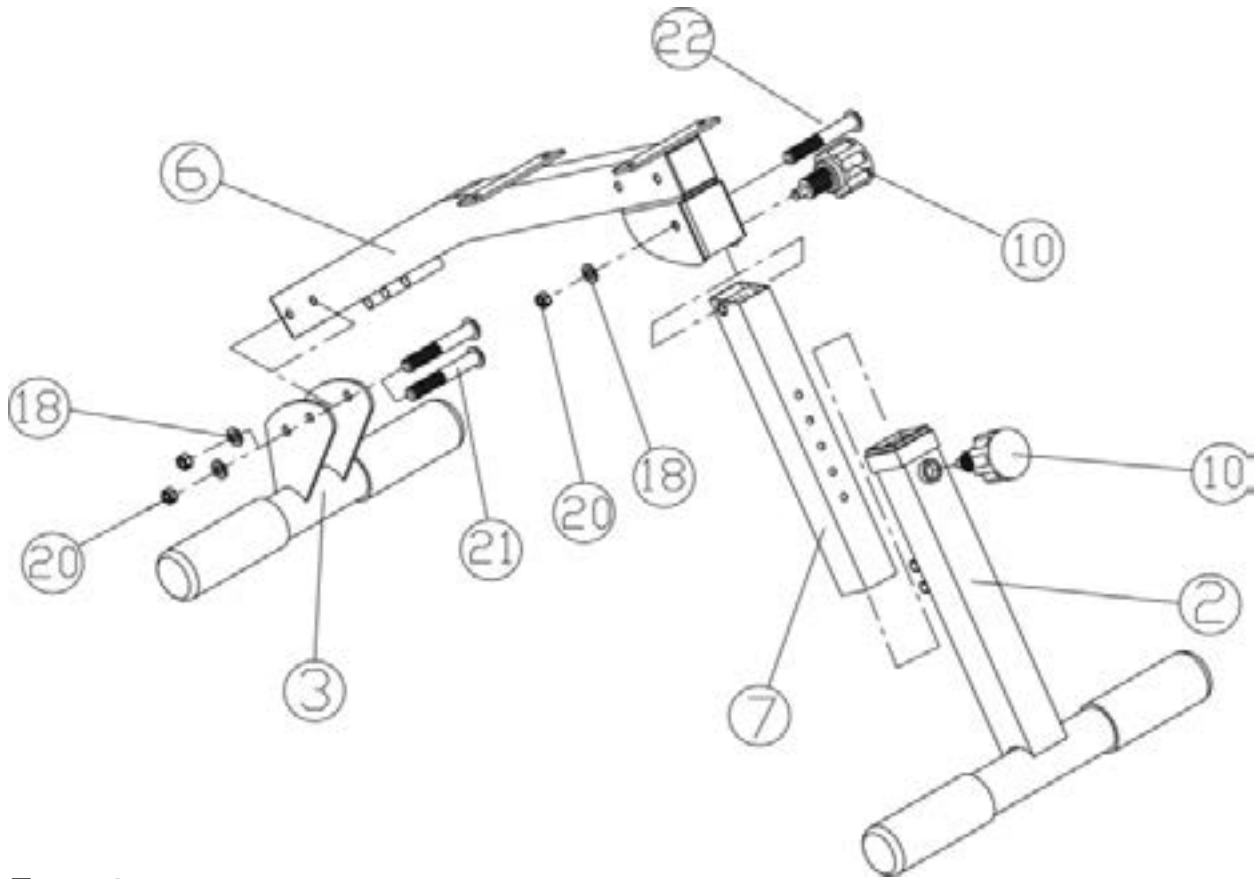
https://service.innovamaxx.de/brt200_spareparts



3. ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO

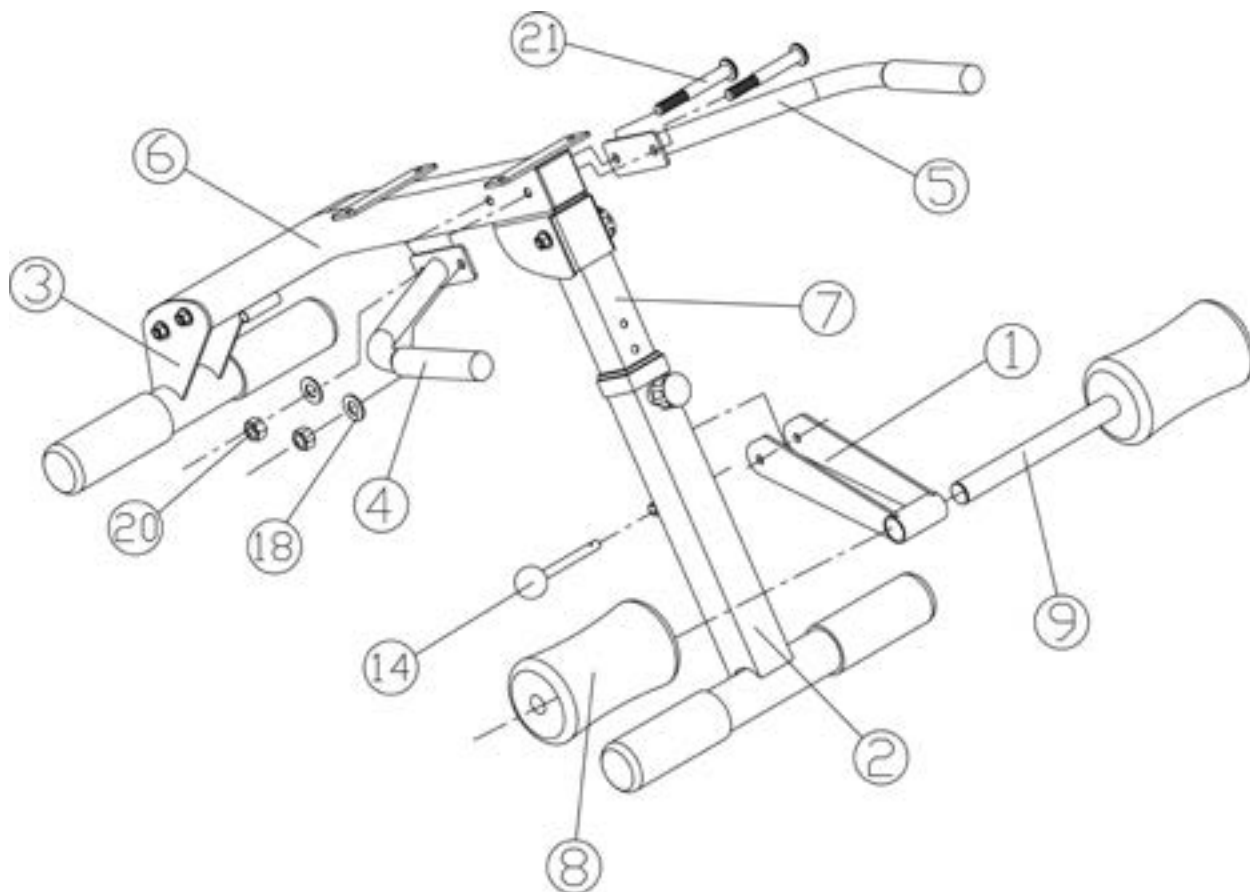


Strumenti necessari per il montaggio della macchina: due chiavi regolabili e chiavi a brugola **NOTA: è consigliabile che questa macchina sia assemblata da due persone per evitare possibili lesioni.**



Fase 1

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

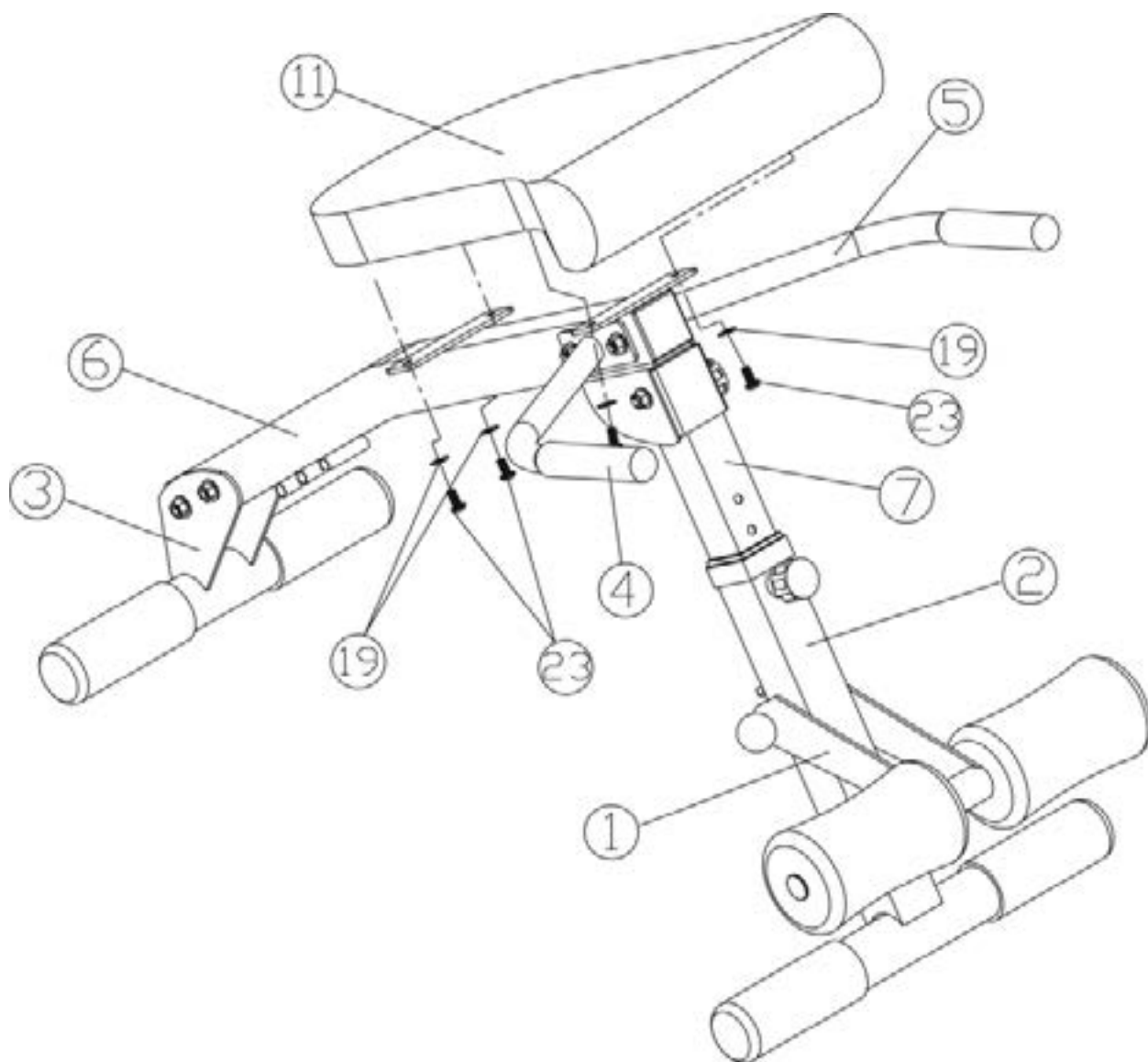


Fase 2

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



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



Fase 3

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

4. IMMAGAZZINAMENTO SALVA SPAZIO

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

5. ISTRUZIONI PER L'ALLENAMENTO

Prima di ogni allenamento si dovrebbe allungare i muscoli per almeno 5-10 minuti per riscaldarli a sufficienza. Ripetere i seguenti esercizi di stretching per cinque volte. Lo stretching prima dell'allenamento aiuta a migliorare la flessibilità e riduce il rischio di lesioni.

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.



5.1 IPERESTENSIONI (STRETCHING DELLA SCHIENA)



EFFETTO

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

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



Posizione di partenza:

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



Tornare nella posizione di partenza:

Solleverare 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.

5.2 PIEGAMENTI LATERALI SULLA PANCA PER IPERTENSIONI



EFFETTO

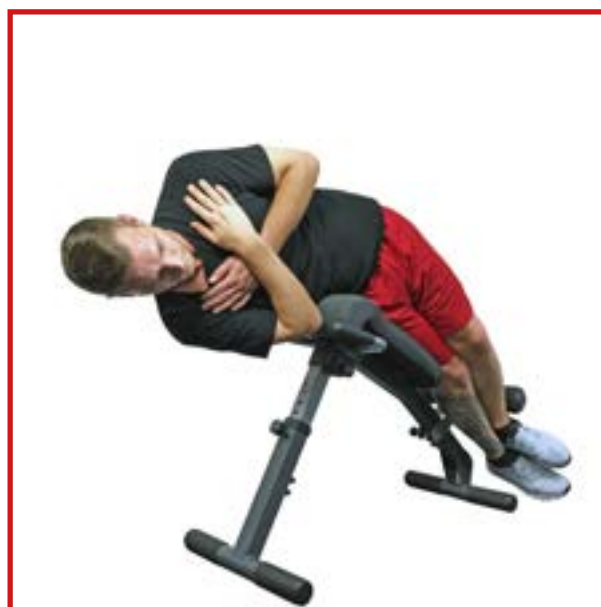
Questo esercizio è un allenamento ottimale per rafforzare i muscoli addominali laterali. Questi muscoli sostengono il movimento laterale del torace verso il bacino.

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



Posizione di partenza:

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



Tornare nella posizione di partenza:

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



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



5.3 SIT UP



EFFETTO

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

Questo esercizio pone molta attenzione sul maggiore muscolo addominale.

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



Posizione di partenza:

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



Tornare nella posizione di partenza:

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



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

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.

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



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

7. 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.



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.

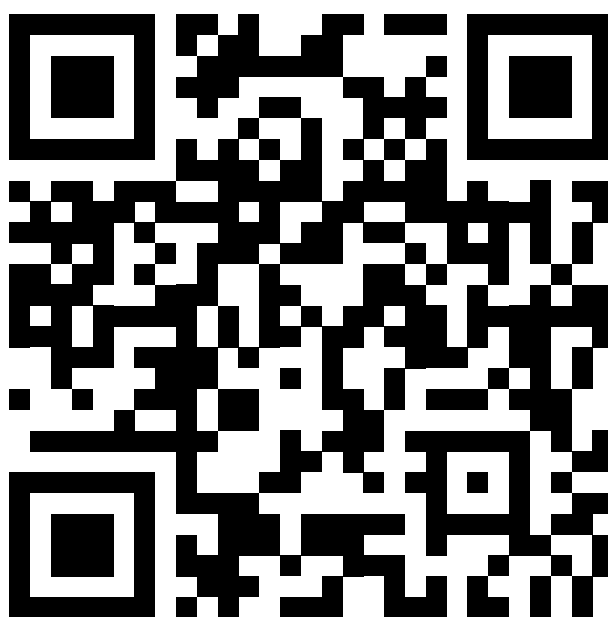
Bewaar de gebruikershandleiding op een veilige plaats zodat deze kan worden gebruikt wanneer dat nodig is.



Onze **Video-tutorials** voor jou!

Montage, Gebruik, Demontage.

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



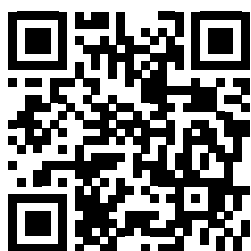
Link naar de video's:

https://service.innovamaxx.de/brt200_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.....	76
2. EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST.....	77
3. MONTAGE.....	78
4. OPBERGEN EN RUIMTE BESPAREN	80
5. TRAININGSHANDLEIDING.....	81
5.1 HYPEREXTENSIES (RUGSTREKKEN)	82
5.2 ZIJDELINGS BUIGEN.....	83
5.3 SIT-UP	84
6. ZORG EN ONDERHOUD	85



1. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSLINSTRUCTIES



Waarschuwing: Lees de handleiding tot het einde voordat je de buik-rugtrainer gebruikt. 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. Hierbij wordt alle aansprakelijkheid voor schade aan personen of producten tijdens of door gebruik van dit apparaat uitgesloten.

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.
5. Gebruik het apparaat niet in de buurt van water of in de openlucht.
6. Houd de handen uit de buurt van alle bewegende delen.
7. 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.
8. Gebruik de machine alleen voor het beoogde gebruik zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik GEEN accessoires die niet door de fabrikant zijn aanbevolen.
9. Plaats geen scherpe voorwerpen in de omgeving van het apparaat.
10. Mensen met een beperking mogen het apparaat niet gebruiken zonder een gekwalificeerde persoon of een arts.
11. Doe altijd eerst rek- en stretchoefeningen om je op te warmen voordat je gaat trainen op het apparaat.
12. Gebruik het apparaat nooit als het niet goed werkt.
13. Maximaal gebruikersgewicht: 130 kg.
14. Er is risico op vallen en letsel, door een mogelijke val van het apparaat.
15. Plaats en gebruik het apparaat op een droge, vlakke en slipvrije ondergrond met minimaal 0,6 meter afstand rondom. 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.
16. Het apparaat is uitsluitend voor thuisgebruik en is niet voor commerciële doeleinden bestemd.
17. Plaats het apparaat nooit op een oppervlak als er hierdoor ventilatie-openingen worden geblokkeerd.
18. Leg een speciale beschermingsmat onder het apparaat om de vloer of het tapijt tegen beschadiging of verkleuring te beschermen.

2. EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST

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

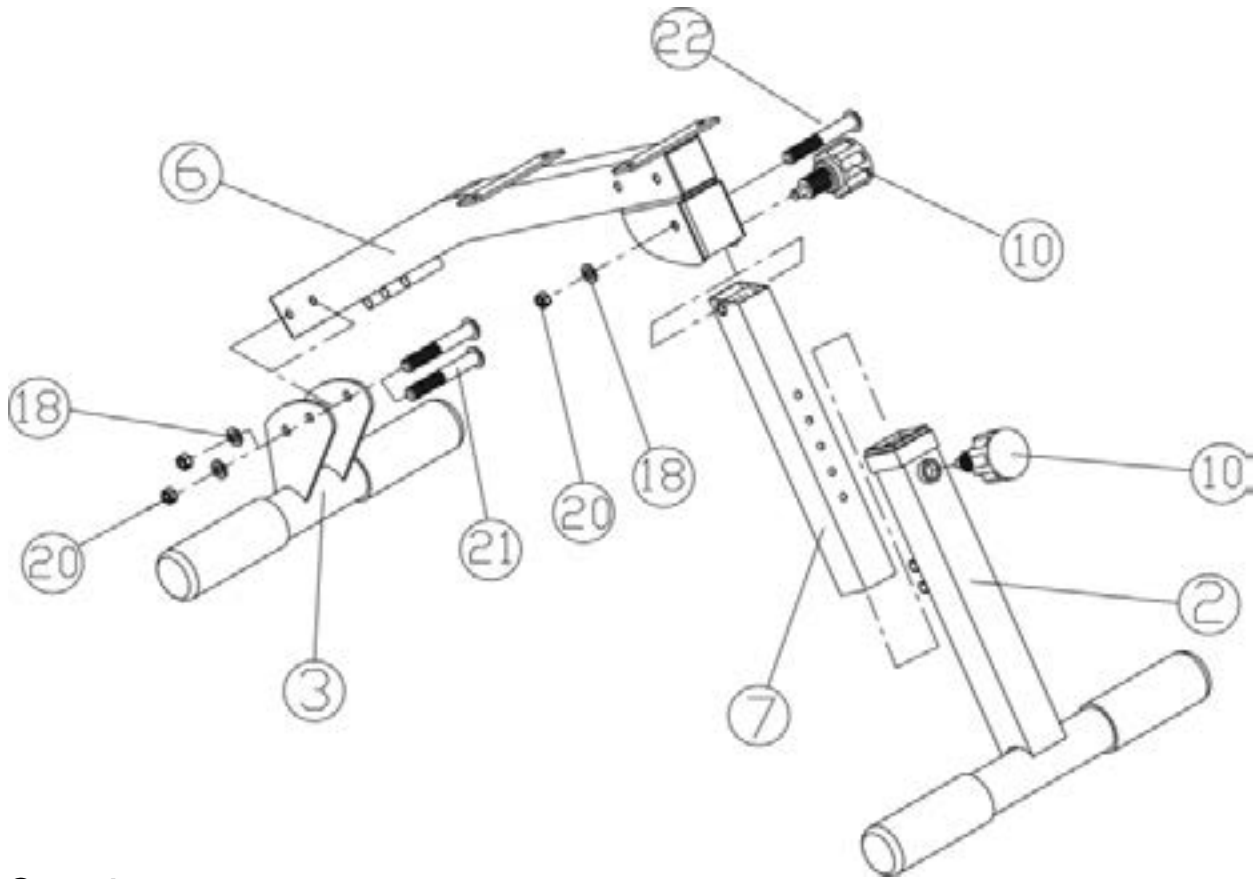
https://service.innovamaxx.de/brt200_spareparts



3. MONTAGE

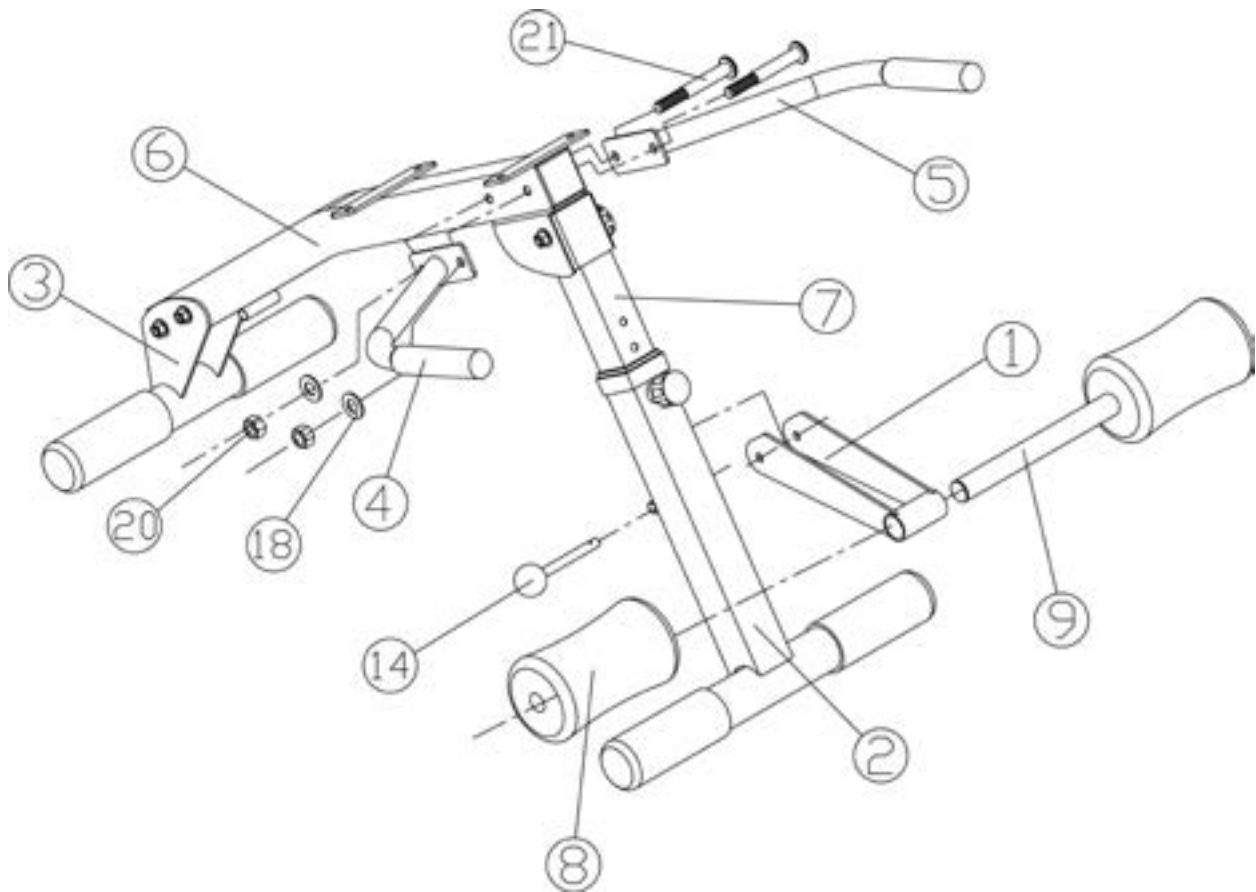


Benodigde gereedschappen om het apparaat te monteren: Twee moersleutels en inbussleutel. LET OP: Het wordt ten zeerste aanbevolen dit apparaat met twee personen te monteren om letsel te voorkomen.



Stap 1

- A** Monteer de achterste steunbuis (3) op de bevestiging van het zitkussen (6). Zet vast met twee M10 x 70 mm inbusschroeven (21), Ø 10 mm sluitringen (18) en M10 moeren (20).
- B** Steek de binnenste verstelbare buis (7) in de voorste steunbuis (2). Zet vast op gewenste hoogte met de borgschroef (10). Steek ze hiervoor door de voorste steunbuis (2) in de gaten van de binnenste verstelbare buis (7).
- C** Monteer de binnenste verstelbare buis (7) op de bevestiging van het zitkussen (6). Zet vast met een M10 x 65 mm inbusschroef (22), Ø 10 mm sluitring (18) en M10 moer (20). Zet de borgschroef (10) vast door de bevestiging van het zitkussen (6) en de buitenrand van de binnenste verstelbare buis (7). Om het apparaat op te klappen, trek je de borgschroef uit en druk je de voorste steunbuis in de richting van de bevestiging van het zitkussen en de veiligheidsbouten in het gat van de binnenste verstelbare buis.



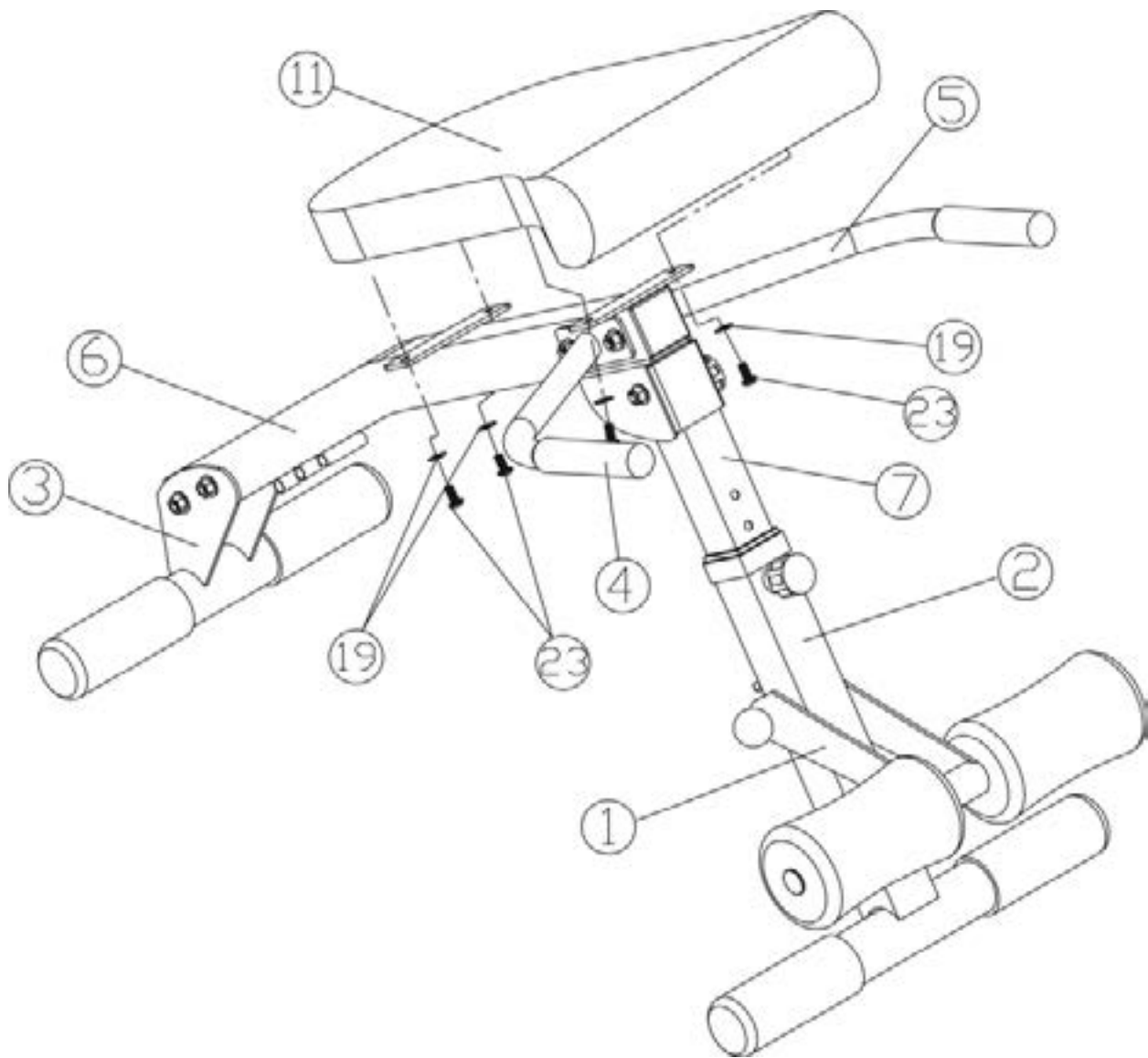
Stap 2

- A** Breng de linker handgreep (5) en de rechter handgreep (4) aan op de bevestiging van het zitkussen (6). Zet vast met twee M10 x 70 mm inbusschroeven, Ø 10mm sluitringen (18) en M10 moeren (20).
- B** Steek de schuimbuis (9) tot de helft door het gat in de voetsteunbeugel (1). Schuif de twee schuimrollen (8) aan beide uiteinden op de schuimbuis (9). Breng telkens een 25 mm eindkap (17) op elke schuimrol (8) aan.
- C** Plaats de voetsteunbeugel (1) op de voorste steunbuis (2). Hiervoor moet je de gaten in de voetsteunbeugel (1) uitlijnen met de gaten aan de achterkant van de voorste steunbuis (2) en de vergrendelingsbouten (14) erin steken. De voetsteunhouder kan voor andere oefeningen op dezelfde manier worden verwijderd uit en bevestigd aan de bevestiging van het zitkussen (6).



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





Stap 3

- A** Bevestig het zitkussen (11) aan de bevestiging van het zitkussen (6). Zet het vanaf de onderkant vast met vier M8 x 15 mm inbusschroeven (23) en Ø 8mm sluitringen (19).

4. OPBERGEN EN RUIMTE BESPAREN

- A** Om het apparaat samen te klappen, moet je de borgschroef (10) 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.

5. TRAININGSHANDLEIDING

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. Strek 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.

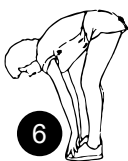


5 STRETCHING BINNENKANT DIJEN

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. Strek je zo ver mogelijk uit en houd 15 seconden vast.



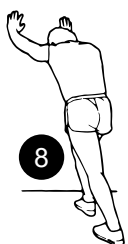
7 STRETCHING ACHILLESPEES

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.



5.1 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.

Voor deze oefening wordt de voetsteun op het frame van de bevestiging van het zitkussen (6) gemonteerd.



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 lichaamslijn (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.

5.2 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.

Voor deze oefening wordt de voetsteun op het frame van de bevestiging van het zitkussen (6) gemonteerd.



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.



5.3 SIT-UP



TRAININGSEFFECT

De sit-up is een van de bekendste buik oefeningen. Deze oefening richt zich met name op de rechte buikspieren.

Voor deze oefening wordt de voetsteun op het frame van de voorste steunbuis (2) gemonteerd.



Uitgangspositie:

Ga voor deze oefening op het zitkussen van het apparaat liggen. Zet je voeten aan de daarvoor bestemde beensteunen vast. Plaats je armen naast het lichaam. Als je het hoofd wilt ondersteunen, kun je de armen ook achter het hoofd brengen. Beweeg nu de borst in de richting van de knieën. Om de intensiteit te verhogen kan de buik tegen de dijk worden gedrukt.



Ga terug naar de uitgangspositie:

Beweeg nu je gebogen bovenlichaam op een gecontroleerde manier naar achteren, zodat het langzaam terugkeert naar zijn oorspronkelijke positie.



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

6. ZORG EN ONDERHOWUD

- 1** Warschuwing! De veiligheid van het toestel kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en/of slijtage.
- 2** Controleer en bevestig alle onderdelen voordat je het toestel in gebruik neemt. Vervang defecte onderdelen onmiddellijk en stop het gebruik tot het weer in perfecte staat is.
- 3** Smeer bewegende onderdelen regelmatig met een licht lopende olie om voortijdige slijtage te voorkomen.
- 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.

Het nettogewicht van het model is 11,5 KG. De grootte is: 1050 x 530 x 640 mm.



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

7. 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.



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

Sportstech Brands Holding GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin

 +49 30 220 663 569

 <http://www.sportstech.de>

