



# *BRT500*

*Ab-Back-Trainer*



DE

EN

ES

FR

IT



# 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.



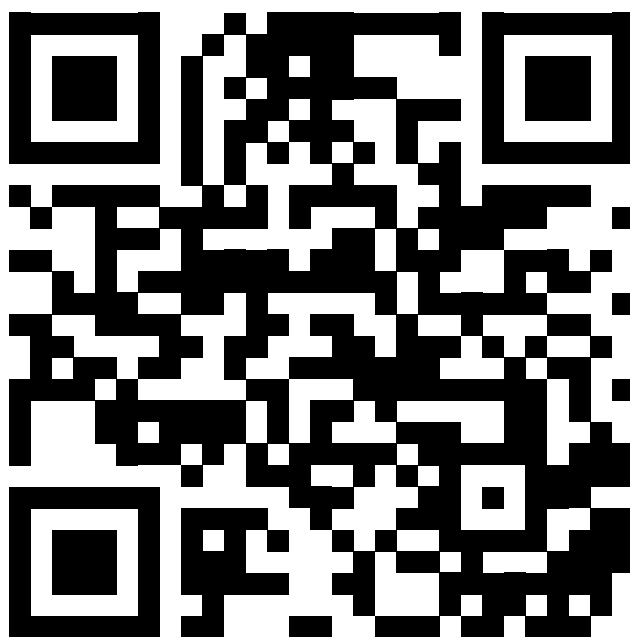
Bitte stellen Sie sicher, dass alle Personen, die das Gerät verwenden, das Benutzerhandbuch gelesen und verstanden haben.

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

# 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://sportstech.link/support/>

## **Uns gibt es auch auf Social Media!**

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

Instagram-Seite



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

Facebook-Seite



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

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>1.</b> Wichtige Sicherheitshinweise .....	6
<b>2.</b> Explosionszeichnung/Ersatzteilliste .....	7
<b>3.</b> Montageanleitung .....	8
<b>4.</b> Konfigurationen .....	15
<b>5.</b> Pflege und Wartung .....	18
<b>6.</b> Technische Daten .....	18
<b>7.</b> Trainingsanleitung .....	19



# 1. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



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

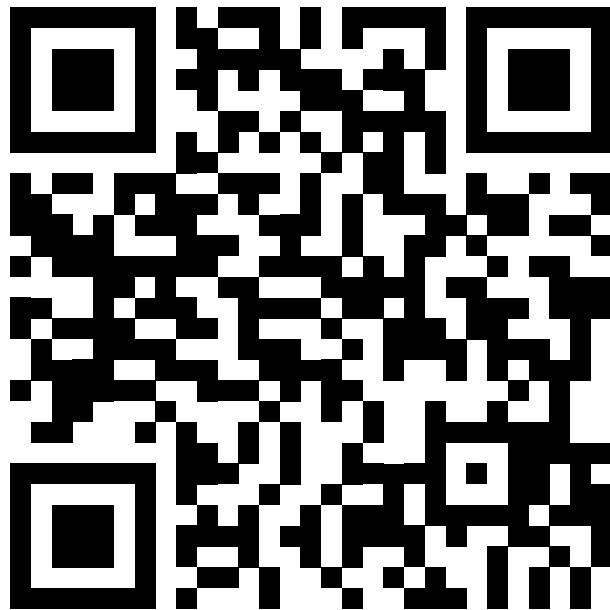
1. Halten Sie jederzeit Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. NIEMALS Kinder unbeaufsichtigt im gleichen Raum mit dem Gerät lassen.
2. Es darf nur eine Person das Gerät zur selben Zeit benutzen.
3. Wenn der Benutzer Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder andere abnorme Symptome verspürt, sofort das Training STOPPEN. KONSULTIEREN SIE SOFORT EINEN ARZT.
4. Positionieren Sie das Gerät auf einer freien, ebenen Oberfläche. Verwenden Sie das Gerät NICHT in der Nähe von Wasser oder im Freien.
5. Hände von allen beweglichen Teilen fernhalten.
6. 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.
7. Verwenden Sie die Maschine nur für den vorgesehenen Einsatz, wie in dieser Anleitung beschrieben. KEIN Zubehör verwenden, das nicht vom Hersteller empfohlen wurde.
8. 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.
9. Verwenden Sie das Gerät niemals, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert.
10. Es besteht Sturz- und Verletzungsgefahr, durch ein mögliches Herunterfallen vom Gerät.
11. Platzieren und verwenden Sie das Gerät auf einer trockenen, ebenen und rutschfesten Fläche, mit mindestens 0,6 Metern Abstand drumherum.
12. Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Heimgebrauch und nicht für kommerzielle Zwecke bestimmt.
13. Platzieren Sie das Gerät keinesfalls auf einer Oberfläche, wenn dadurch Belüftungsöffnungen blockiert würden.
14. Um den Boden oder den Teppich vor Beschädigungen oder Verfärbungen zu schützen, sollten Sie eine spezielle Bodenschutzmatte unter das Gerät legen.

**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.

## 2. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

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

[https://sportstech.link/brt500\\_spareparts](https://sportstech.link/brt500_spareparts)



### 3. MONTAGEANLEITUNG

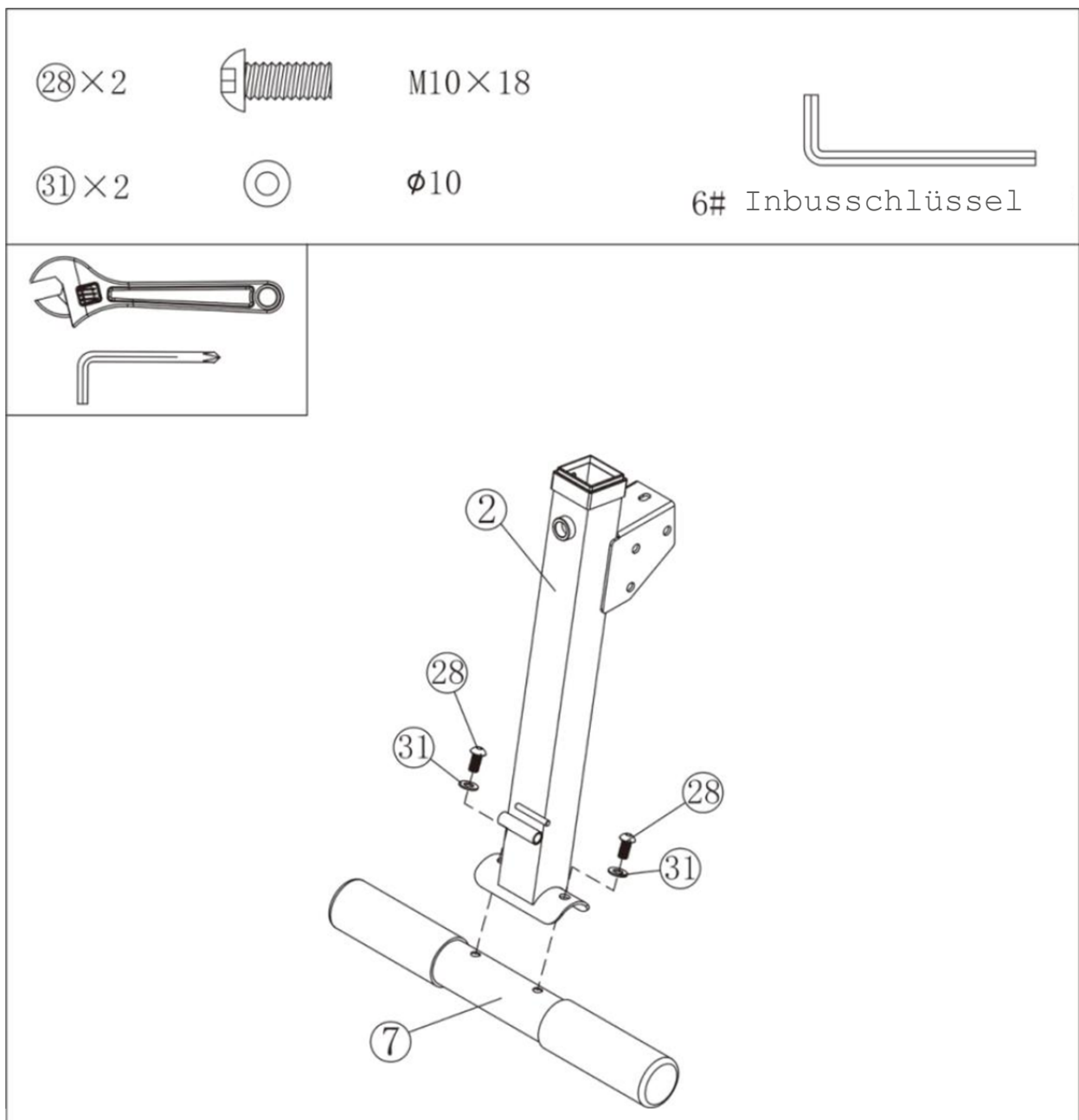


Es wird dringend empfohlen, dass zwei oder mehr Personen diese Hantelbank aufbauen. Benötigte Werkzeuge zur Montage: Zwei verstellbare Schraubenschlüssel und ein Kreuzschlitzschraubendreher.

**Hinweis:** Einige der Zubehörteile sind bereits an der Hauptkomponente vormontiert und werden nicht separat geliefert.

#### Schritt 1

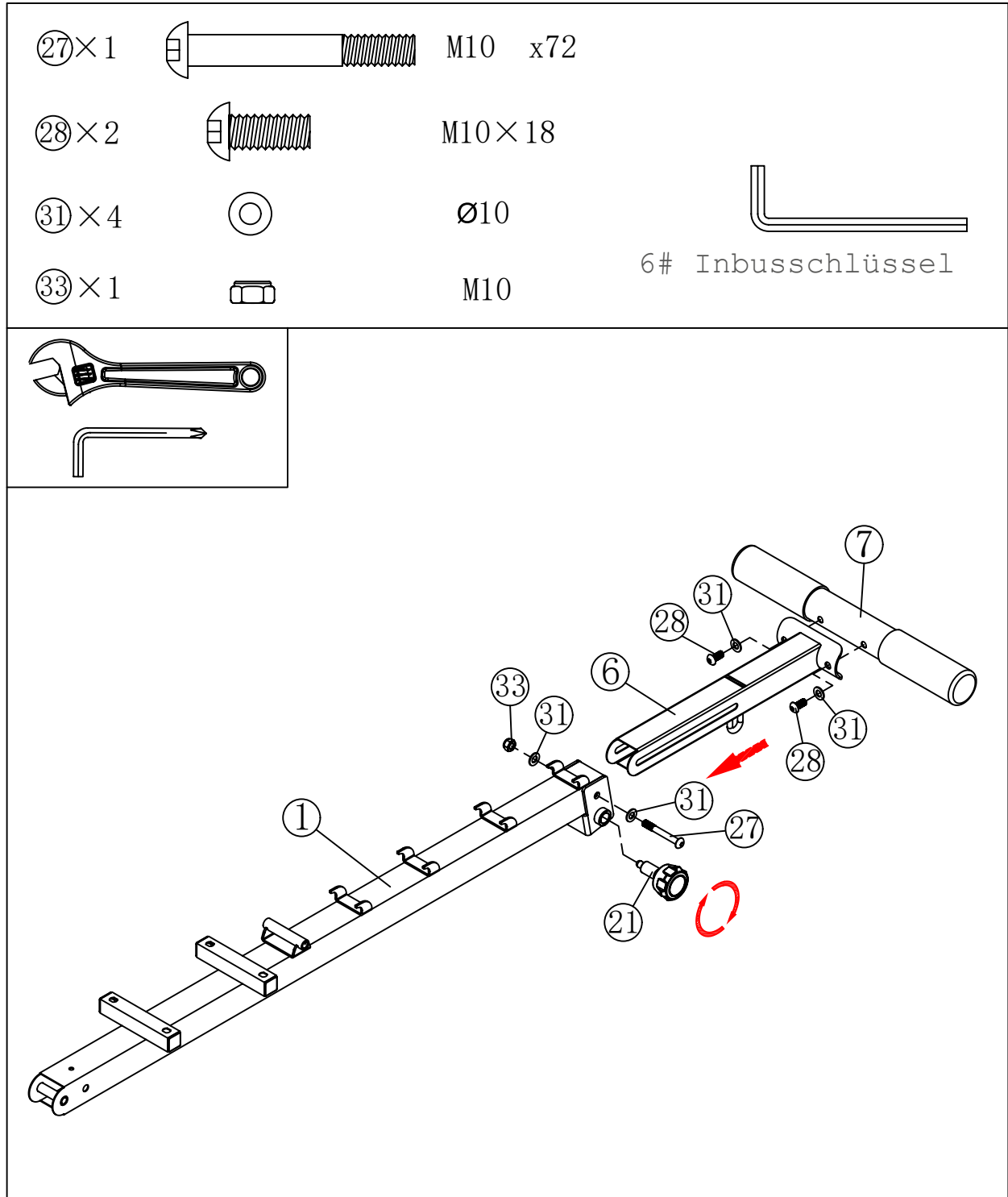
- A** Befestigen Sie die vordere Stütze (#2) am Stabilisator (#7), richten Sie die Löcher aus und sichern diese mit 2 x M10\*18 Inbusschrauben (#28) und 2 x Ø10 Unterscheiben (#31).





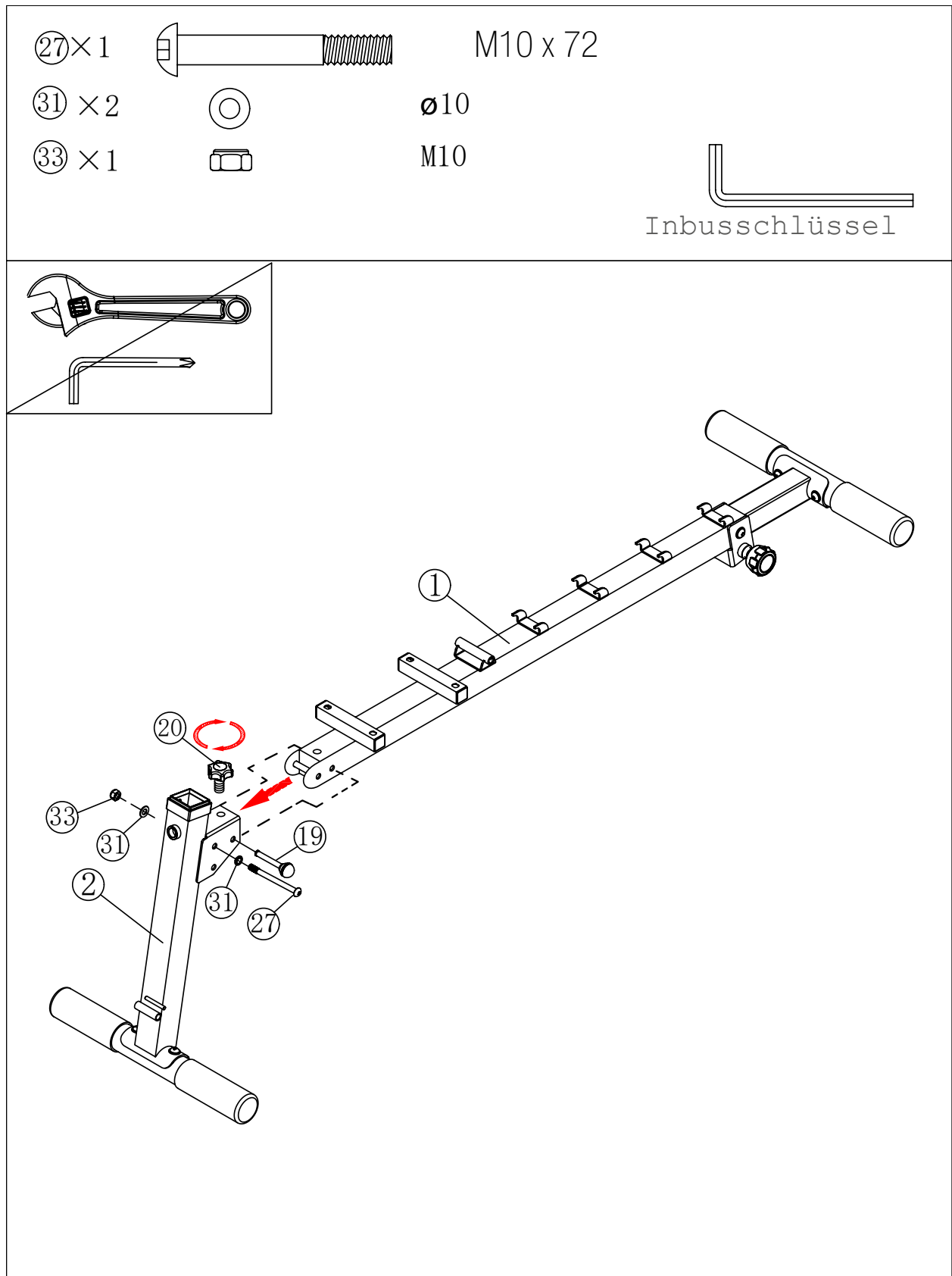
## Schritt 2

- A** Befestigen Sie den hinteren Rahmen (#6) am Stabilisator (#7), richten Sie die Löcher aus und sichern diese mit 2 x M10\*18 Inbusschraube (#28) und 2 x Ø10 Unterlegscheiben (#31).
- B** Setzen Sie den hinteren Rahmen (#6) in den Hauptrahmen (#1), sichern diese mit 1 x M10\*72 Inbusschraube (#27), 2 x Ø10 Unterlegscheiben (#31), 1 x M10 Mutter (#33) und 1 x Ø53×M18×1,5 Verriegelungsknopf (#21).



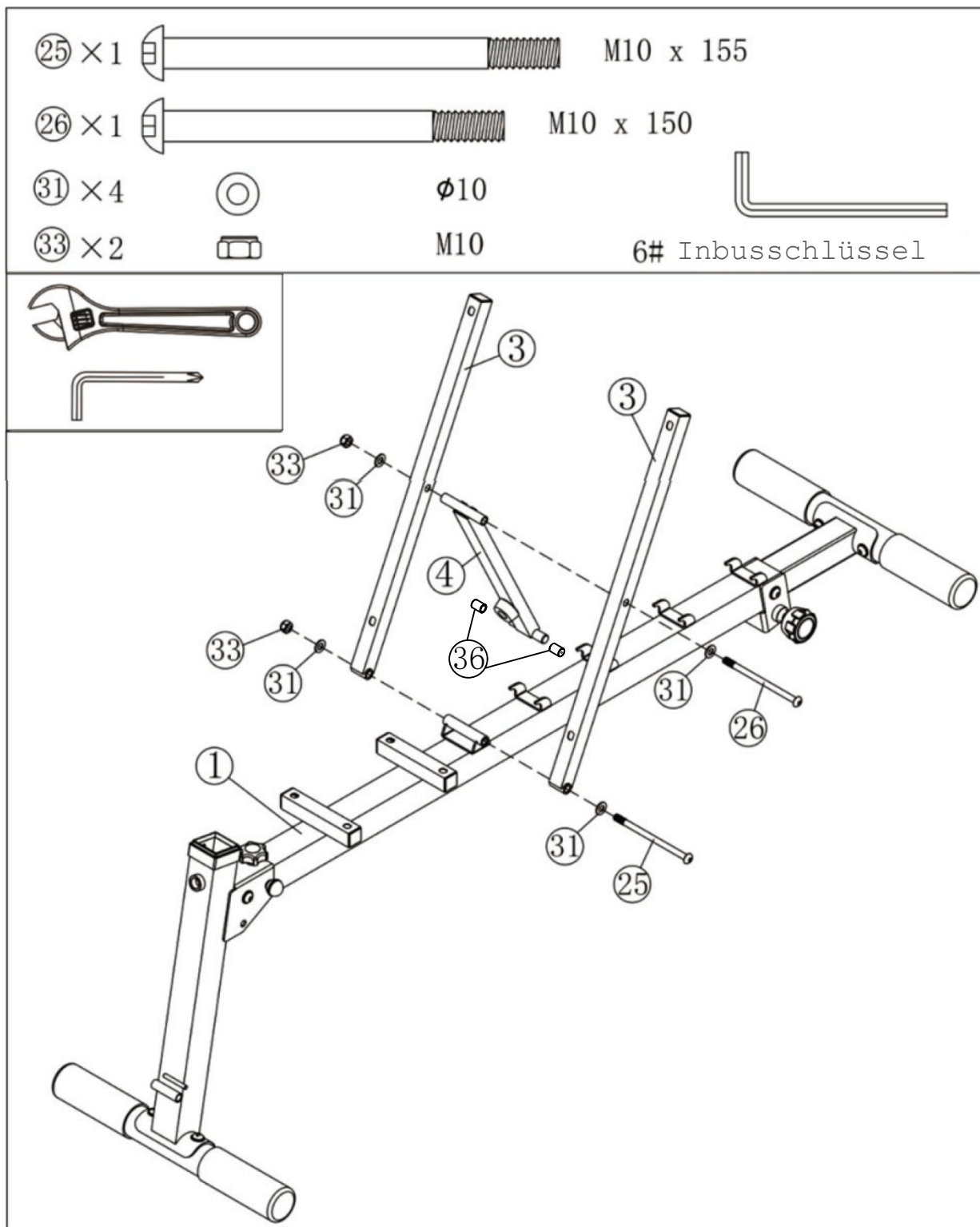
### Schritt 3

- A** Befestigen Sie den Hauptrahmen (#1) an der vorderen Stütze (#2), sichern diese mit einem Sperrstift (#19), 1 x M10\*72 Inbusschraube (#27), 2 x Ø10 Unterlegscheiben (#31), 1 x M10 Mutter (#33) und 1 x M8\*20 Verriegelungsknopf (#20).



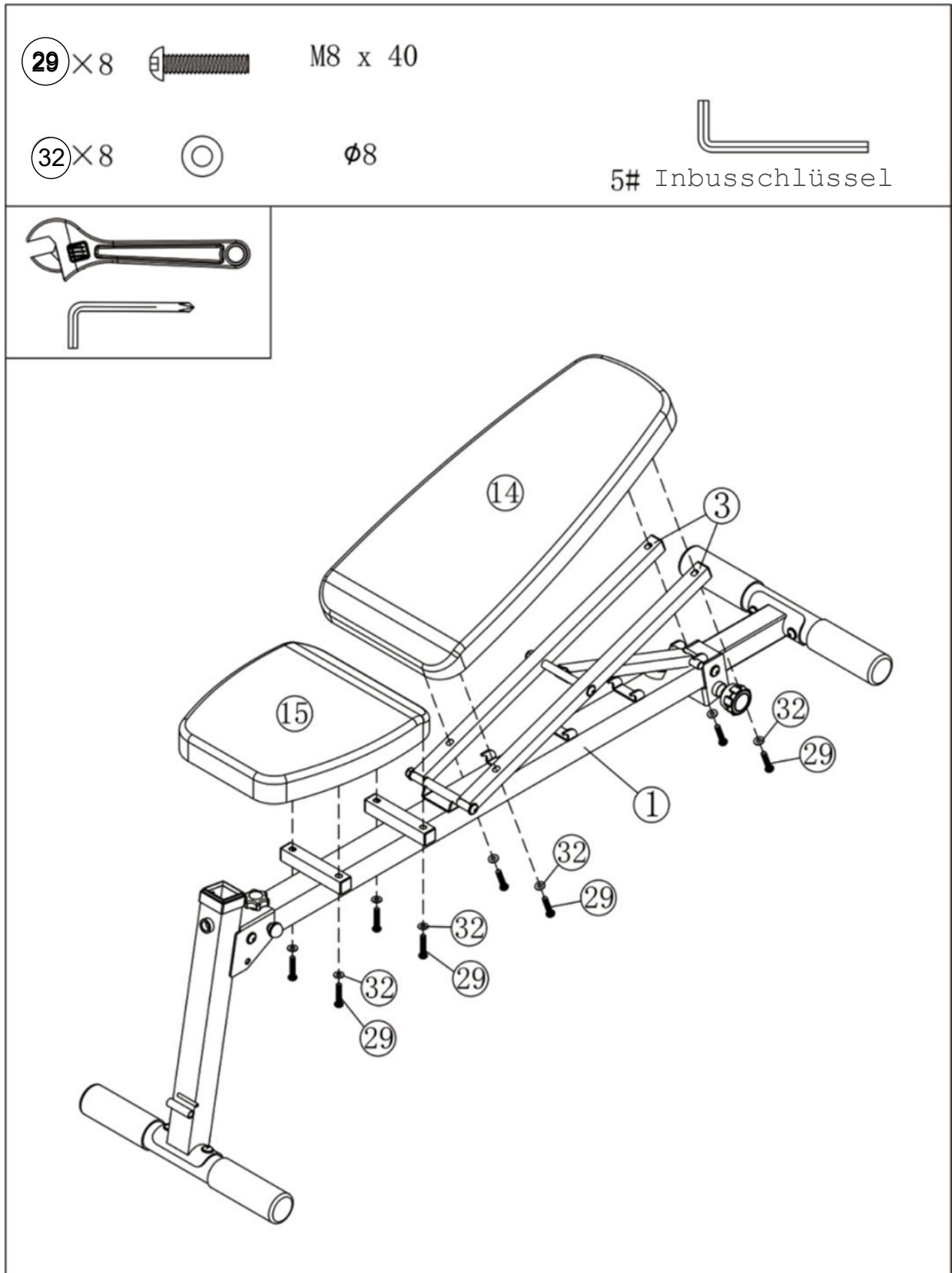
## Schritt 4

- A** Befestigen Sie die 2 Rückenpolsterträger (#3) wie auf der Abbildung gezeigt, sichern diese mit 1 x M10\*155 Inbusschraube (#25), 2 x Ø10 Unterlegscheiben (#31) und 1 x M10 Mutter (#33).
- B** Befestigen Sie die Neigungsstütze (#4) am Rückenpolsterträger (#3) und sichern diese mit 1 x M10\*150 Inbusschraube (#26), 2 x Ø10 Unterlegscheiben (#31) und 1 x M10 Mutter (#33). Sie können die gewünschte Neigung während des Trainings wählen.



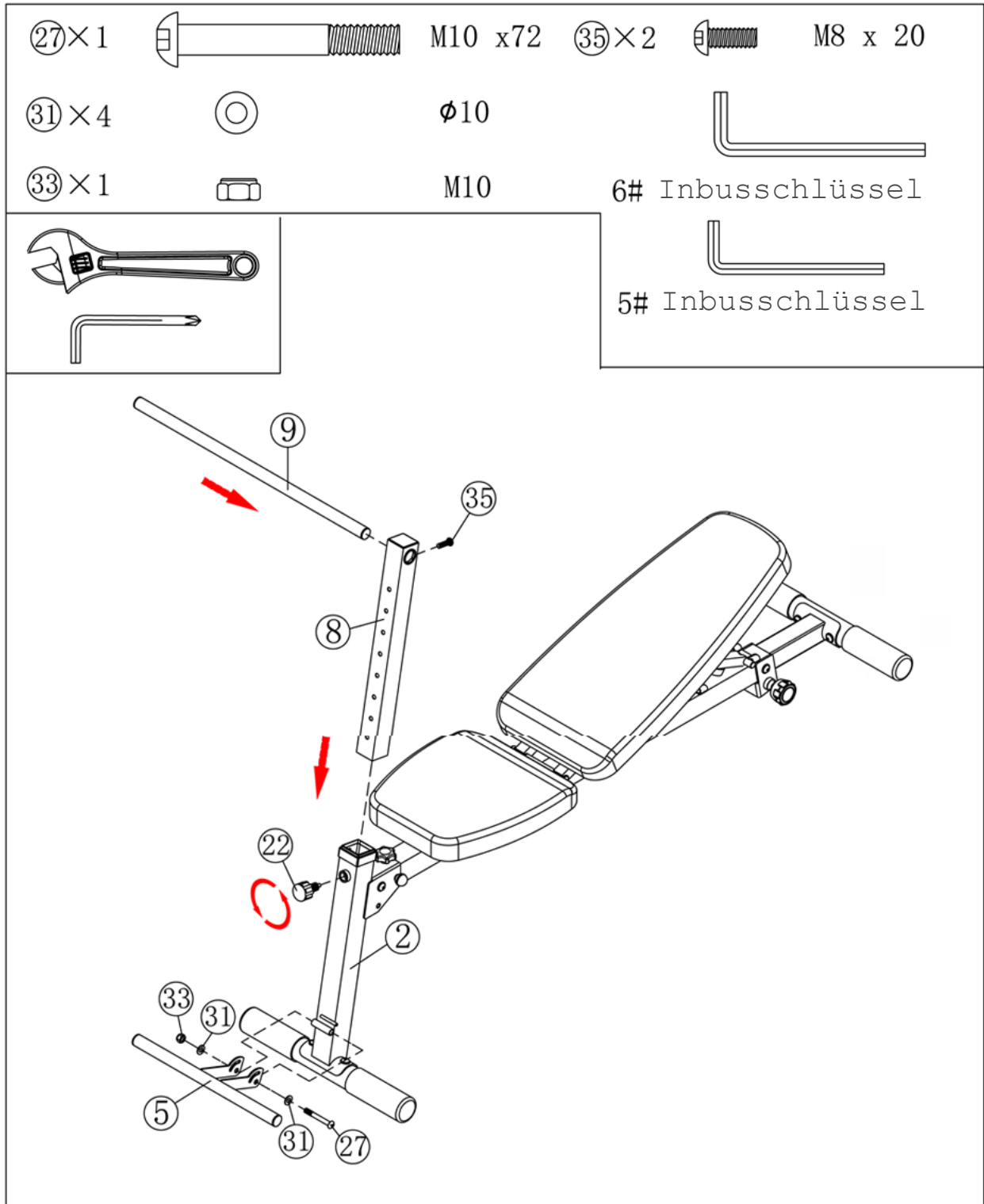
## Schritt 5

- A** Setzen Sie das Sitzpolster (#15) auf den Haupttrahmen und befestigen Sie es mit 4 x M8\*40 Inbusschrauben (#29) und 4 x Ø8 Unterlegscheiben (#32).
- B** Setzen Sie das Rückenpolster (#14) auf den Rückenpolsterträger (#3) und befestigen Sie es auf gleiche Weise.



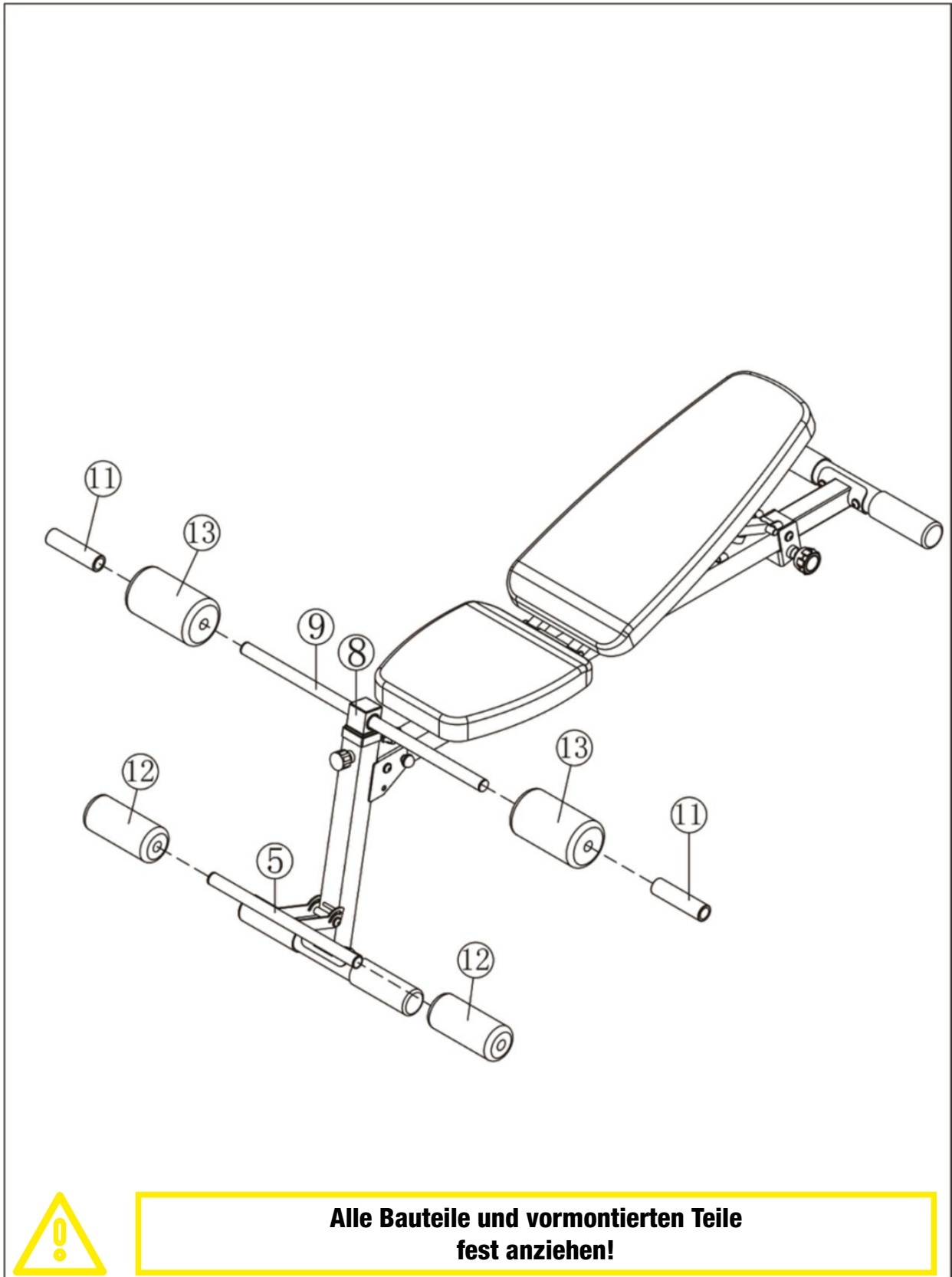
## Schritt 6

- A** Setzen Sie den Einstellrahmen (#8) in die vordere Stütze (#2) und wählen die gewünschte Höhe mit dem M16 Verriegelungsknopf (#22).
- B** Setzen Sie das Rohr für die Schaumstoffrolle (#9) in das Loch des Einstellrahmens und befestigen sie es mit 1x M8\*25 Inbusschraube (35#).
- C** Befestigen Sie die Beinhalterung (#5) an der vorderen Stütze (#2) und sichern Sie es mit 1 x M10\*72 Inbusschraube (#27), 2 x Ø10 Unterlegscheiben (#31) und 1 x M10 Mutter (#33).



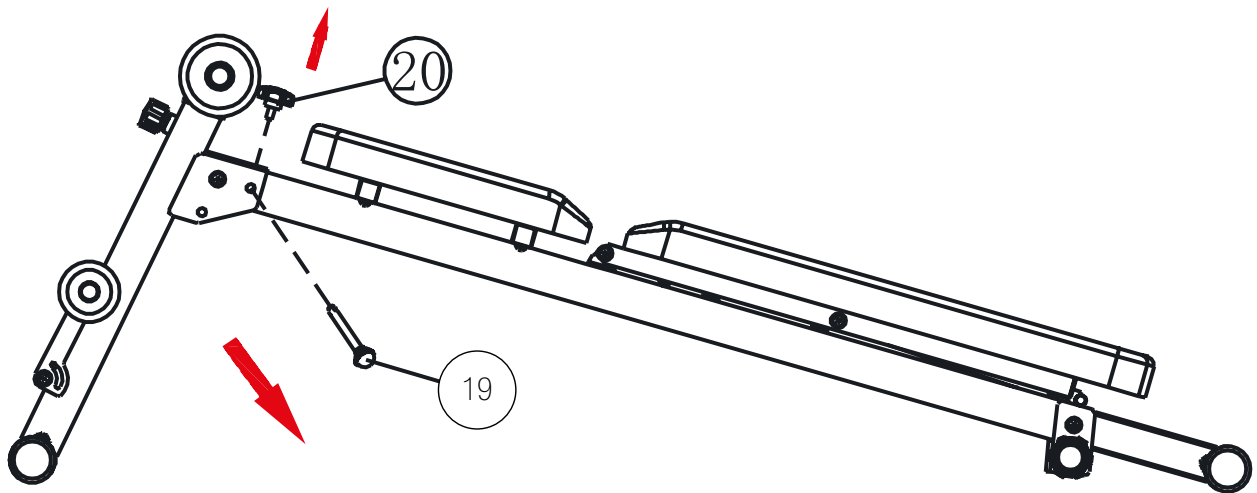
## Schritt 7

- A** Befestigen Sie die 2 großen Schaumstoffrollen (#13) und die 2 kleinen Schaumstoffrolle (#12) von beiden Enden und befestigen Sie die 2 Handgriffe (#11), wie in der Abbildung gezeigt.

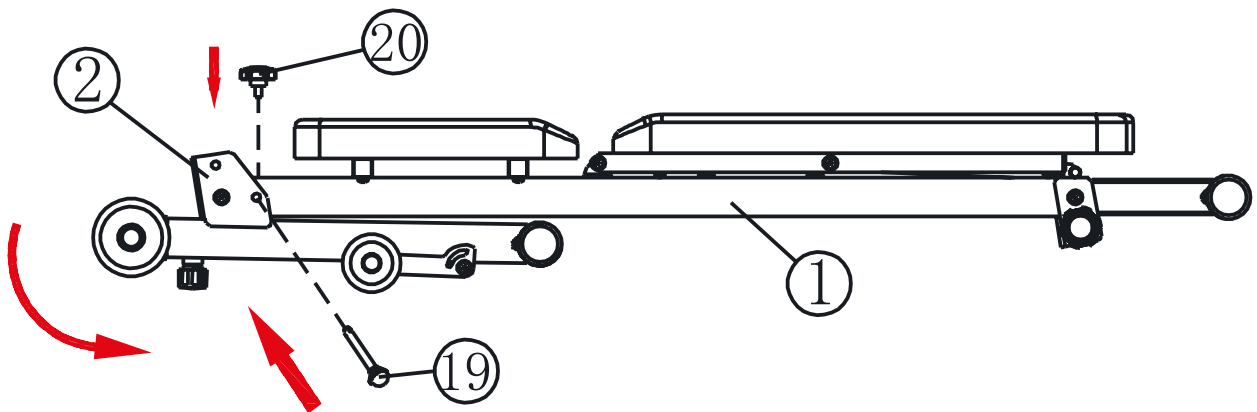


## 4. KONFIGURATIONEN

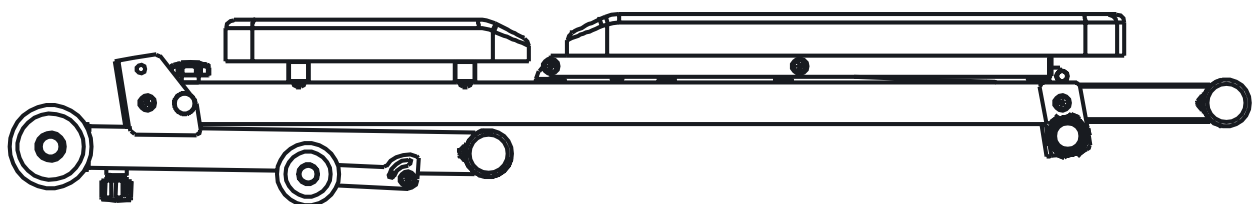
### Zusammenklappen des Trainingsgeräts



Setzen Sie den Rückenpolster auf die unterste Stufe und entfernen Sie den Verriegelungsknopf (#20) und den Sicherungsstift (#19).

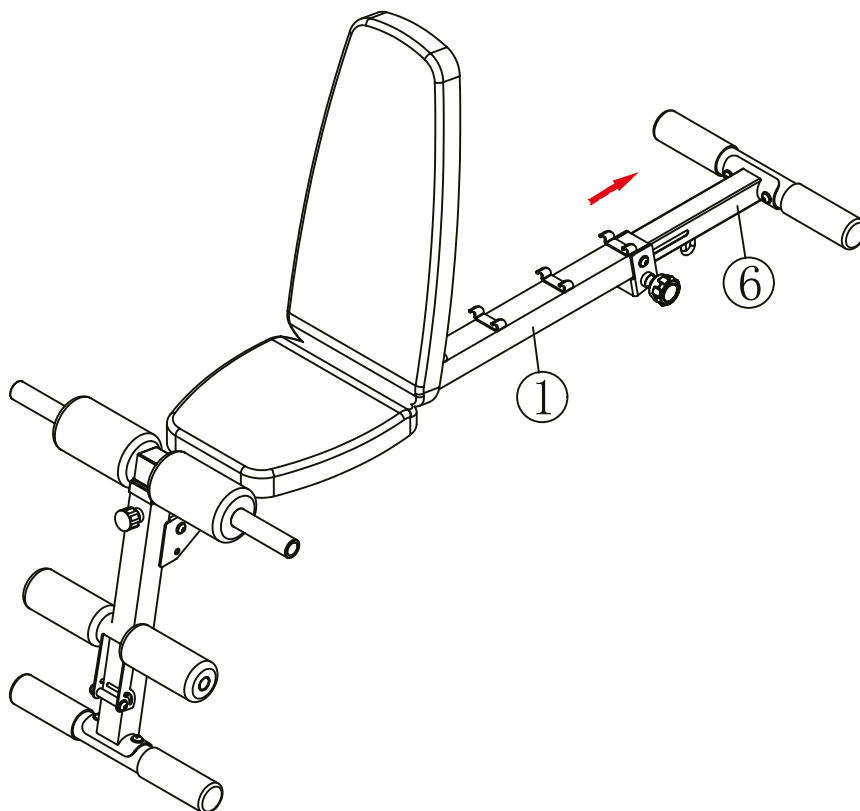


Klappen Sie die vordere Stütze ein und sichern Sie diese mit dem Sicherungsstift (#19) und dem Verriegelungsknopf (#20).

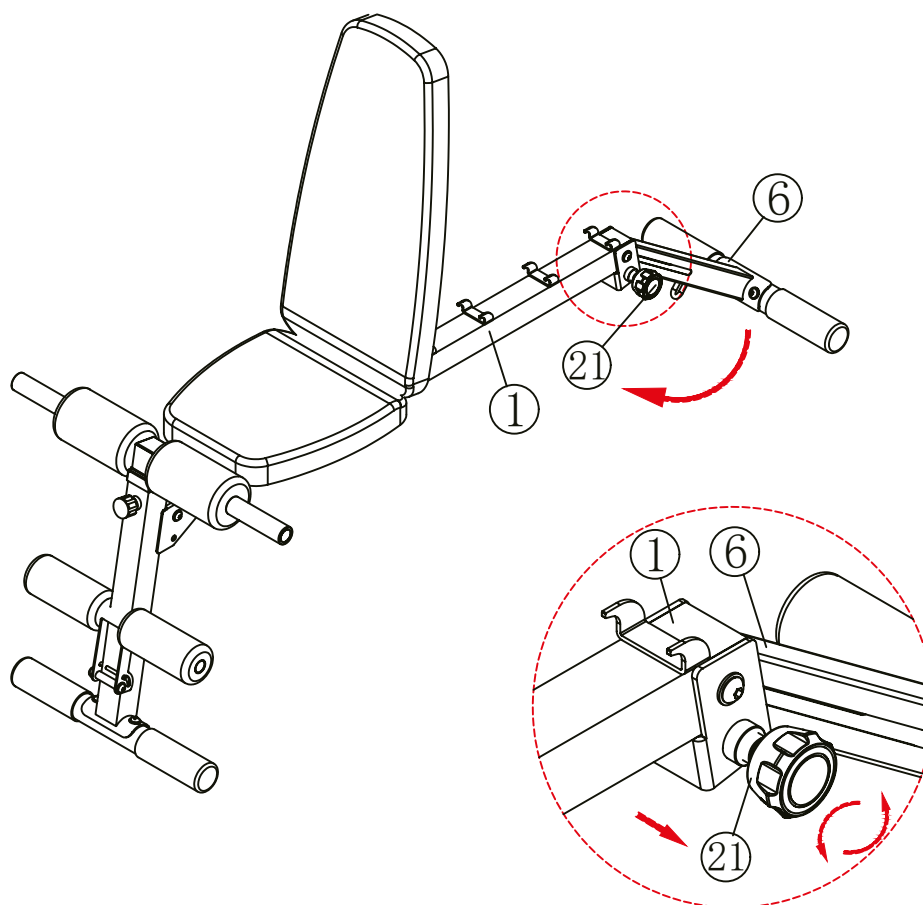


DE

## Horizontales Aufrichten des Trainingsgeräts

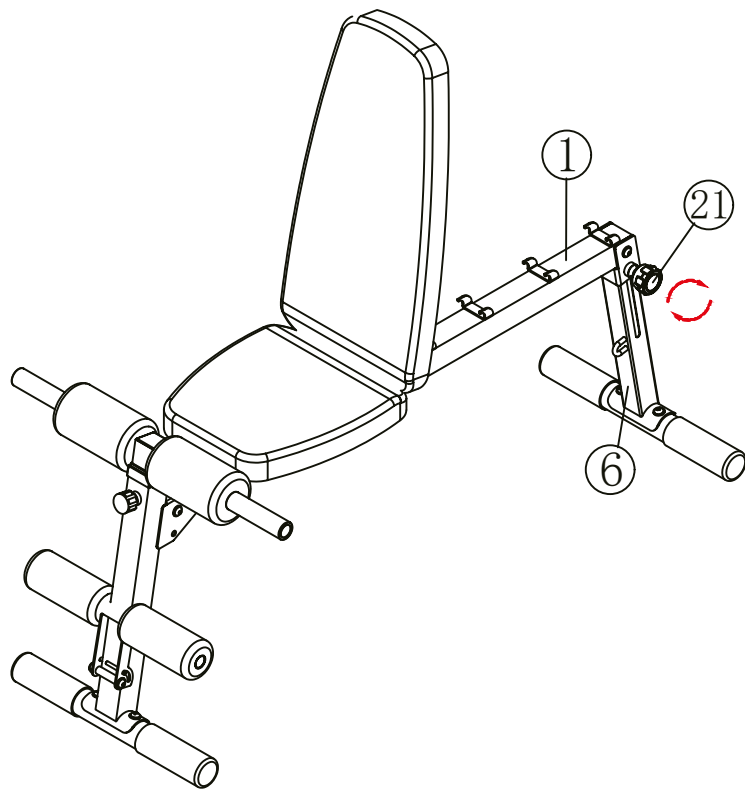


Ziehen Sie den hinteren Rahmen (#6) vom Hauptrahmen (#1).



Lösen Sie den Verriegelungsknopf und klappen Sie den hinteren Rahmen (#6) wie in der Abbildung ein.

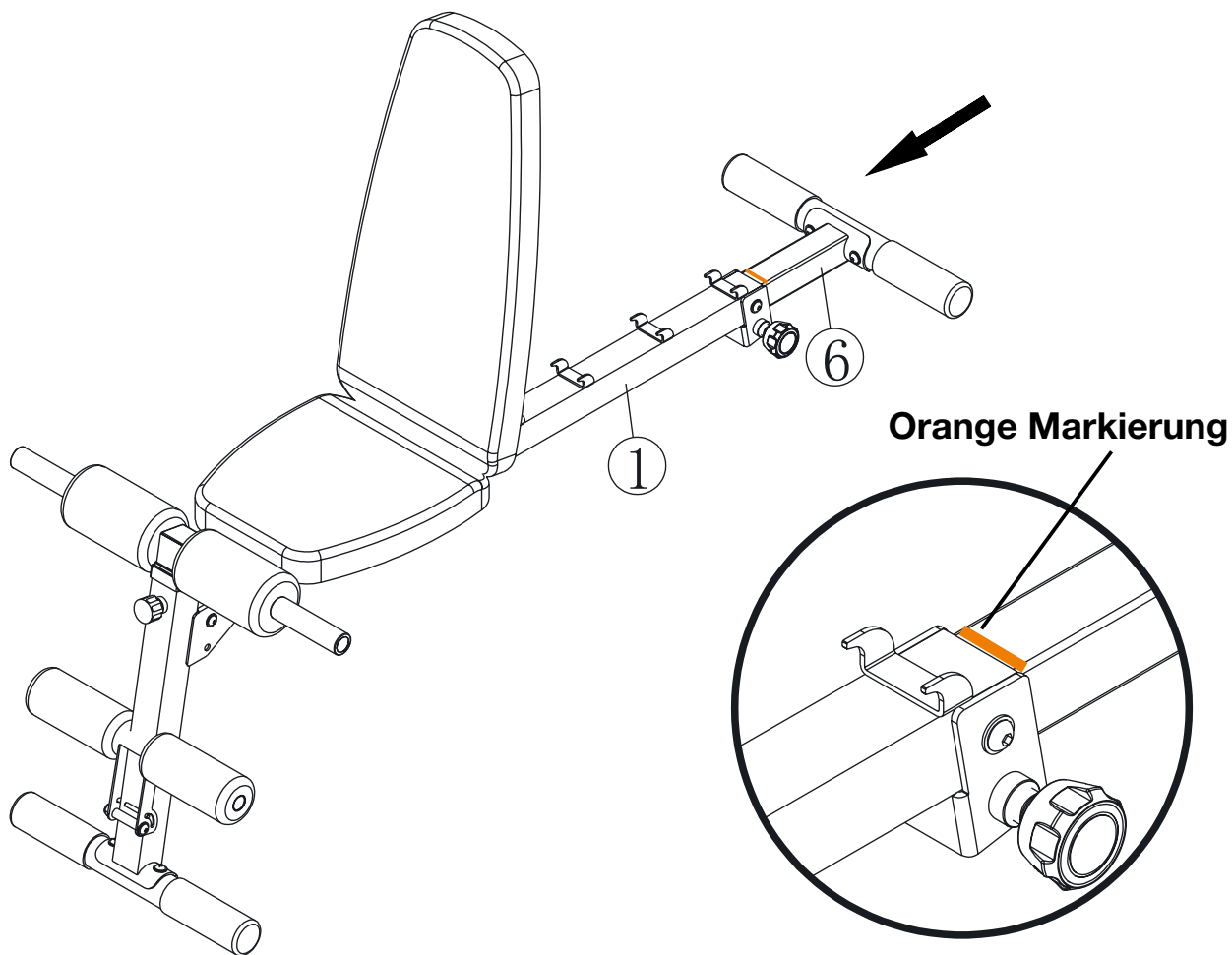




Ziehen Sie den Verriegelungsknopf (#21) fest.



### Absenken der Rückenlehne (negative Position)



Schieben Sie den hinteren Rahmen (6#) ganz in den Hauptrahmen (1#), bis die orangefarbene Linie den Rand des Verriegelungsblocks am Hauptrahmen (1#) erreicht.

## 5. PFLEGE UND WARTUNG

1. Reinigung: Wischen Sie die Hantelbank regelmäßig mit einem sauberen, trockenen Tuch ab, um Staub und Schmutz zu entfernen. Bei Bedarf können Sie auch ein mildes Reinigungsmittel verwenden, um hartnäckige Flecken zu entfernen.
2. Überprüfung der Verschraubungen: Überprüfen Sie regelmäßig alle Verschraubungen und Verbindungen der Hantelbank, um sicherzustellen, dass sie fest und sicher sind. Ziehen Sie lockere Schrauben nach Bedarf nach, um die Stabilität der Bank zu gewährleisten.
3. Polsterung: Überprüfen Sie die Polsterung der Hantelbank auf Risse, Abnutzung oder Beschädigungen. Beschädigte Polster sollten repariert oder ersetzt werden, um Verletzungen zu vermeiden und den Komfort beim Training zu gewährleisten.
4. Schmierung: Falls Ihre Hantelbank über verstellbare Teile oder Klappmechanismen verfügt, schmieren Sie diese regelmäßig mit einem geeigneten Schmiermittel, um eine reibungslose Funktion sicherzustellen.
5. Lagerung: Lagern Sie die Hantelbank an einem trockenen und sauberen Ort, um Rost und Verschleiß zu vermeiden. Achten Sie darauf, dass die Bank vor Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung geschützt ist.
6. Gewichtskapazität: Stellen Sie sicher, dass die Hantelbank nur mit dem angegebenen Maximalgewicht belastet wird, um Beschädigungen zu vermeiden.

Indem Sie diese Pflege- und Wartungshinweise befolgen, können Sie die Lebensdauer Ihrer Hantelbank verlängern und die Sicherheit und Funktionalität des Geräts gewährleisten.

## 6. TECHNISCHE DATEN

- Das Nettogewicht des Modells beträgt 15,5 KG
- Die Baugröße beträgt: 1600 x 420 x 950 mm.
- Max. Benutzergewicht: 120 kg
- Max. Gewichtsbelastung der Hantelbank: 300kg
- Dieses Gerät wurde geprüft und entspricht der Norm EN ISO 20957-1: 2013 Klasse H.

## 7. 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.



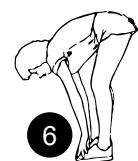
### 5 INNENSCHENKEL-DEHNUNG

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.



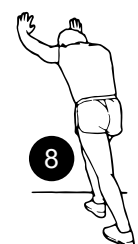
### 7 ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

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.





### **SCHRÄGE KURZHANTEL-FLYS**

- 1.** Wählen Sie für die Rückenlehne die schräge Position.
- 2.** Wählen Sie ein angemessenes Gewicht.
- 3.** Positionieren Sie die Hanteln schräg neben Ihrer Brust. Die Arme sind an den Ellbogen leicht gebeugt.
- 4.** Dann die Hanteln über der Brust zusammen bringen.



### **FLACHE KURZHANTEL-FLYS**

- 1.** Wählen Sie für die Rückenlehne die flache Position.
- 2.** Wählen Sie ein angemessenes Gewicht.
- 3.** Positionieren Sie die Hanteln schräg neben Ihrer Brust. Die Arme sind an den Ellbogen leicht gebeugt.
- 4.** Bringen Sie nun die Hanteln über der Brust zusammen.



### **NEGATIVE KURZHANTEL-FLYS**

- 1.** Stellen Sie den Rückenpolster ins Negative ein, sodass die Lehne nach unten Richtung Boden zeigt.
- 2.** Wählen Sie ein angemessenes Gewicht.
- 3.** Positionieren Sie die Hanteln schräg neben Ihrer Brust. Die Arme sind an den Ellbogen leicht gebeugt.
- 4.** Bringen Sie nun die Hanteln über der Brust zusammen.



### **NEGATIVES BANKDRÜCKEN**

- 1.** Stellen Sie den Rückenpolster ins Negative ein, sodass die Lehne nach unten Richtung Boden zeigt.
- 2.** Positionieren Sie Ihre Füße auf den Boden.
- 3.** Positionieren Sie die Hanteln nahe der oberen Brust. Halten Sie die Hanteln dabei schulterbreit.
- 4.** Strecken Sie die Arme nach oben, sodass die Hanteln über der Brust zusammen kommen. Nun langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.



## FLACHES BRUSTDRÜCKEN

1. Wählen Sie für die Rückenlehne die flache Position.
2. Positionieren Sie Ihre Füße auf den Boden.
3. Positionieren Sie die Hanteln nahe der oberen Brust. Halten Sie die Hanteln dabei schulterbreit.
4. Strecken Sie die Arme nach oben, sodass die Hanteln über der Brust zusammen kommen. Nun langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.



## SCHRÄGBANKDRÜCKEN

1. Wählen Sie für die Rückenlehne die schräge Position.
2. Wählen Sie ein angemessenes Gewicht.
3. Positionieren Sie die Hanteln nahe der oberen Brust. Halten Sie die Hanteln dabei schulterbreit.
4. Strecken Sie die Arme nach oben, sodass die Hanteln über der Brust zusammen kommen. Nun langsam in die Ausgangsposition zurückkehren.



## BIZEPSCURL

1. Wählen Sie für die Rückenlehne die schräge Position und ziehen Sie das Curlpult wie in der Abbildung heraus.
2. Wählen Sie ein angemessenes Gewicht.
3. Setzen Sie Ihren Ellbogen und Oberarm fest auf das Curlpult. Beginnen Sie mit der Hantel in der Nähe Ihrer oberen Brust. Jetzt senken Sie die Hantel langsam, bis Ihr Oberarm fast gestreckt ist.
4. Die Bewegung langsam und kontrolliert in Richtung der Ausgangsposition beenden.



## CRUNCHES

1. Rückenpolster auf flache oder negative Position einstellen.
2. Verankern Sie Ihre Füße für mehr Stabilität in den Rollenpolstern.
3. Bewegen Sie die Brust in Richtung der Knie (versuchen Sie nicht Ihre Hüften zu beugen).
4. Bewegen Sie Ihren Oberkörper kontrolliert nach hinten, sodass er langsam wieder die Ausgangsposition erreicht.



### **LEG LEVERS**

- 1.** Wählen Sie für die Rückenposition die schräge Position. Legen Sie sich auf den Rücken und umgreifen Sie mit beiden Händen die Griffe.
- 2.** Heben Sie Ihre Beine bis ca. 45° und achten Sie darauf, dass Ihr Rücken fest bleibt.
- 3.** Halten Sie diese Position ca. 10 Sekunden.
- 4.** Lösen Sie die Position und wiederholen Sie den Vorgang.



### **BEINHEBEN**

- 1.** Stellen Sie den Rückenpolster ins Negative ein, sodass die Lehne nach unten Richtung Boden zeigt.
- 2.** Greifen Sie für mehr Stabilität die Griffe hinter Ihrem Nacken.
- 3.** Heben Sie Ihre Beine (ca. 90 °) an.
- 4.** Senken Sie langsam Ihre Beine bis sie parallel zum Boden sind. Lassen Sie Ihre Füße nicht den Boden berühren.



## LIEGESTÜTZE

- 1.** Stellen Sie den Rückenpolster ins Negative ein und ziehen Sie das Curlpult wie in der Abbildung heraus.
- 2.** Für diese Übung sind keine Hanteln nötig. Ihr Körpergewicht ist ausreichend.
- 3.** Greifen Sie den Griff des Curlpult mit beiden Händen und gehen nach unten in eine Liegestütz-Position. Beginnen Sie Ihren Körper zu senken, bis die Brust das Curlpult leicht berührt.
- 4.** Nach wenigen Sekunden in dieser Position, drücken Sie Ihren Körper in die Ausgangsposition zurück.



## RÜCKENSTRECKEN

- 1.** Stellen Sie den Rückenpolster ins Negative ein und das Curlpult entsprechend der Höhe Ihrer Hüften.
- 2.** Für diese Übung sind keine Hanteln nötig. Ihr Körpergewicht ist ausreichend.
- 3.** Fixieren Sie Ihre Füße unter der Fußstütze und kreuzen Sie die Arme hinter dem Kopf. Die Ellbogen zeigen nach außen. Beginnen Sie sich langsam nach vorne zu beugen, sodass ihr Oberschenkel und Oberkörper annähernd einen rechten Winkel bilden.
- 4.** Heben Sie Ihren Oberkörper langsam wieder in die Ausgangsposition, in welcher Ihr Rücken und Ihre Beine eine gerade Linie bilden.



## 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.

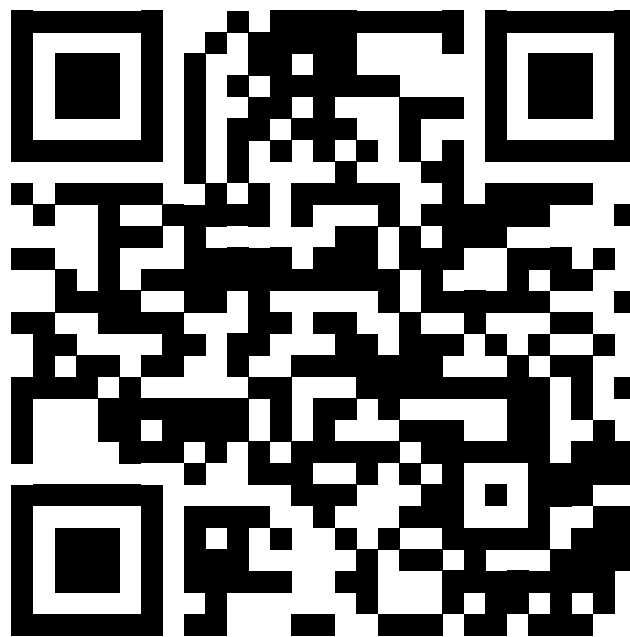


**Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if needed.**

# 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://sportstech.link/support/>

## We are also on social media!

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

Instagram-page



Facebook-page



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

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

# TABLE OF CONTENTS

<b>1.</b> SAFETY PRECAUTIONS .....	28
<b>2.</b> EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST .....	29
<b>3.</b> ASSEMBLY INSTRUCTION .....	30
<b>4.</b> CONFIGURATIONS.....	37
<b>5.</b> CARE AND MAINTENANCE .....	40
<b>6.</b> TECHNICAL SPECIFICATIONS .....	40
<b>7.</b> TRAINING INSTRUCTIONS .....	41



# 1. IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



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

1. Keep children and pets away from the machine at all times. DO NOT leave children unattended in the same room with the machine.
2. Only one person at a time should use the machine.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
4. Position the machine on a clear, leveled surface. DO NOT use the machine near water or outdoors.
5. Keep hands away from all moving parts.
6. Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could become caught in the machine. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
7. Use the machine only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
8. 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.
9. Never operate the machine if the machine is not functioning properly.
10. There is a risk of falling and possible injury due to the device falling down.
11. Place and use the device on a dry, even and non-slip surface with at least 0,6 meters space around it.
12. The device is intended exclusively for home use and not for commercial purposes.
13. Never place the unit on a surface if it blocks the ventilation openings.
14. To protect the floor or carpet from damage or discoloration, place a special floor mat under the unit.

**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.

## 2. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

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

[https://sportstech.link/brt500\\_spareparts](https://sportstech.link/brt500_spareparts)



### 3. ASSEMBLY INSTRUCTION



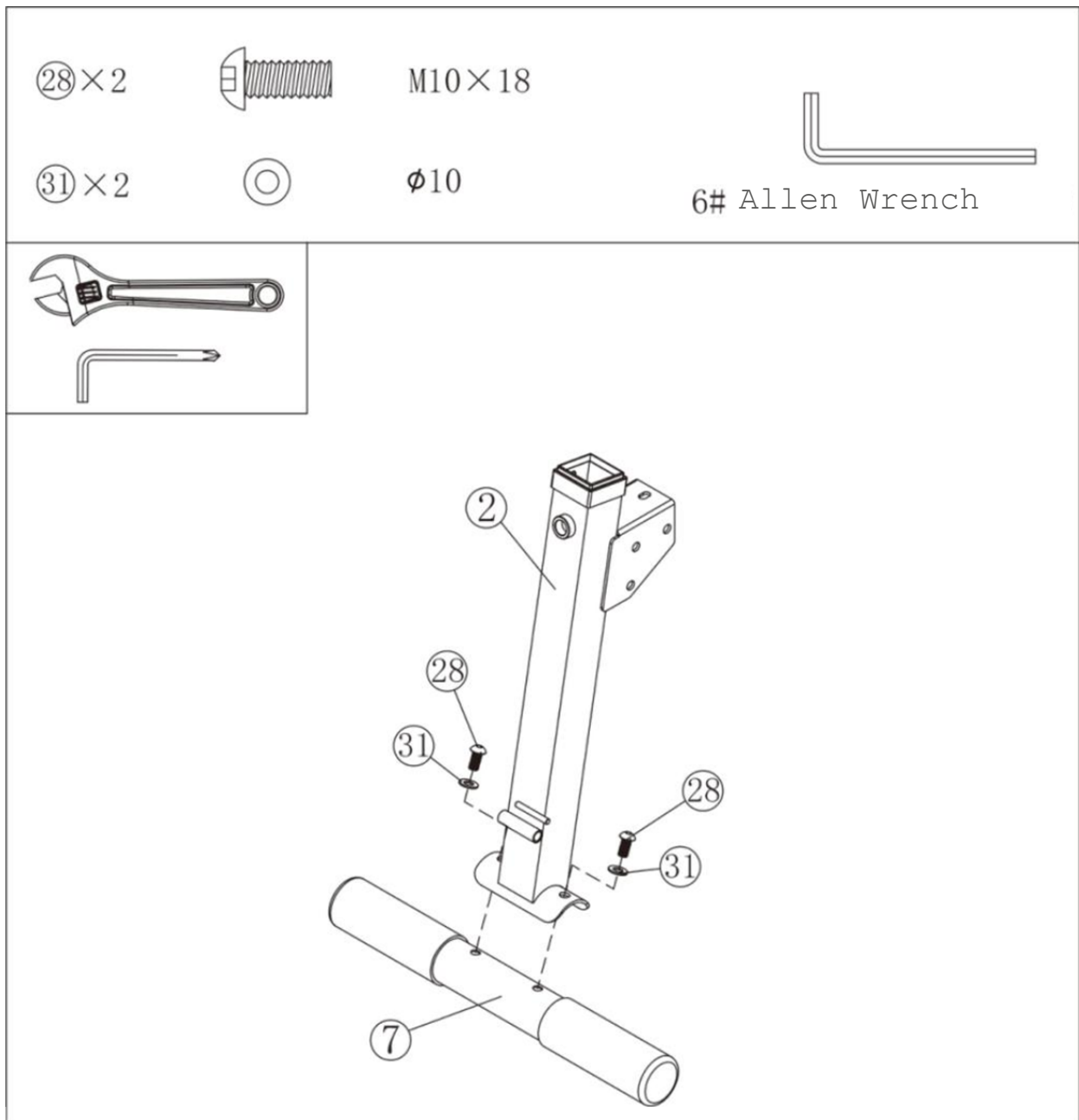
It is strongly recommend that two or more person assemble this Dumbbell bench.

**Tool required assembly the machine:** two adjustable wrenches, and one Philips screw driver

**Note:** Some of the accessories are pre-fitted in the master component, They may not be supplied separately.

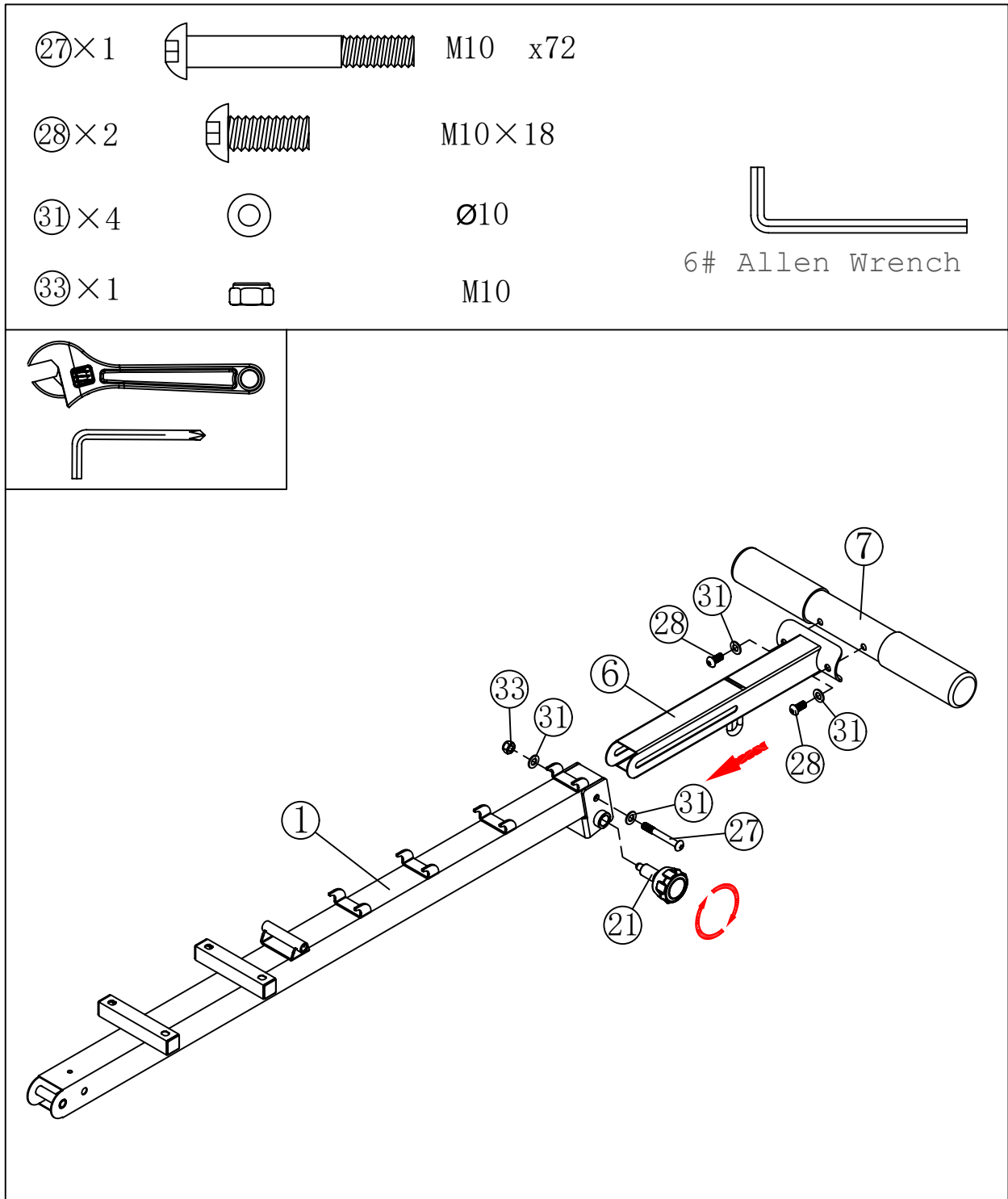
#### Step 1

- A** Attach the Front Support (2#) onto the stabilizer (7#), Align the holes and Secure them with 2 pc M10\*18 Allen Bolt (28#) and 2 pcs  $\varnothing$ 10 Washer (31#) .



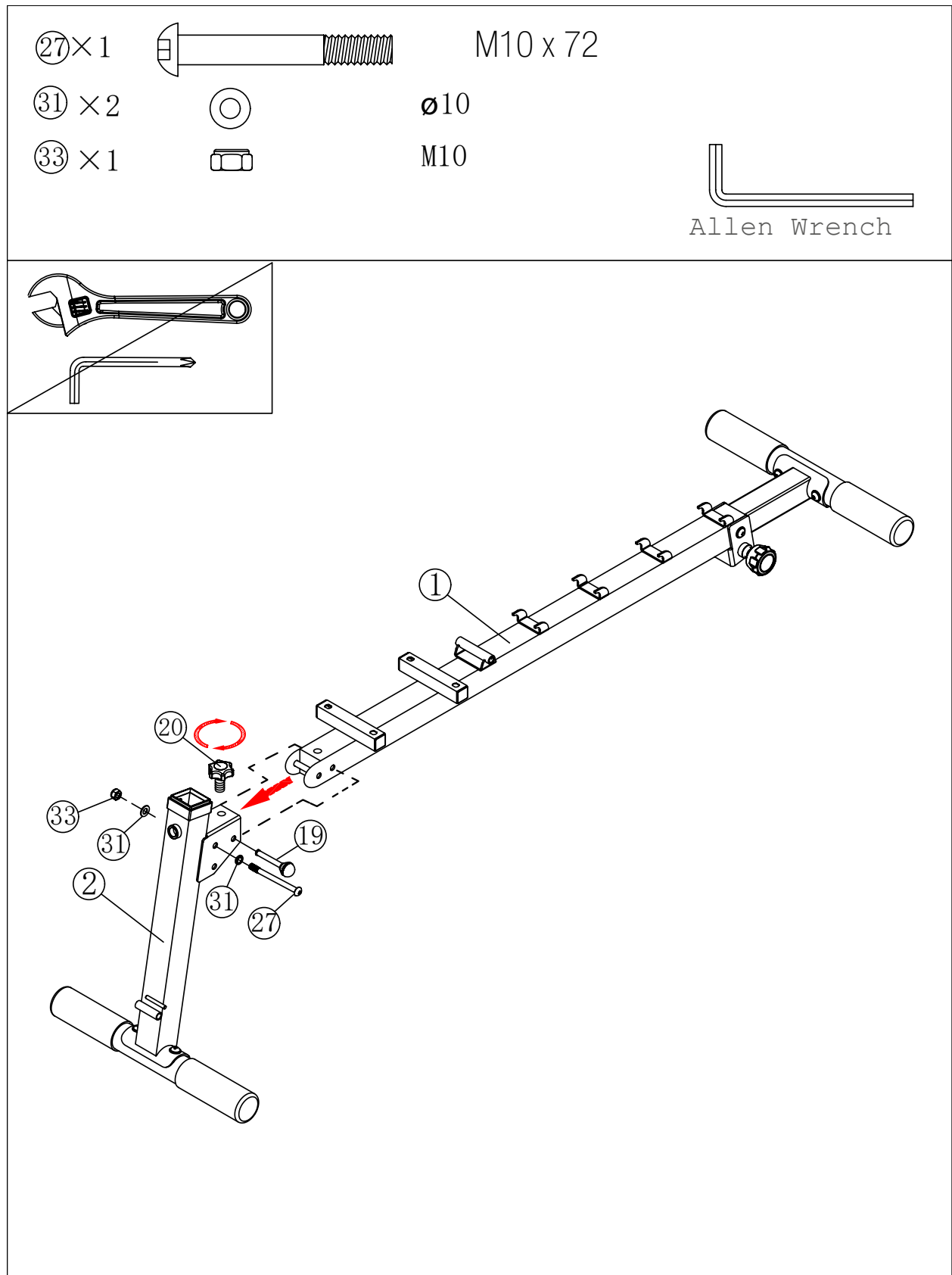
## Step 2

- A** Attach the rear frame (6#) to the stabilizer (7#), Align the holes and secure them with 2 pc M10\*18 Allen Bolt (28#) and 2 pcs Ø10 Washer (31#).
- B** Insert the rear frame (6#) into the main frame (1#), Secure them with 1 pc M10\*72 Allen bolt (27#), 2 pcs Ø10 Washer (31#), 1 pc M10 Aircraft nut (33#) and 1 pc Ø53×M18×1,5 Lock knob (21#).



### Step 3

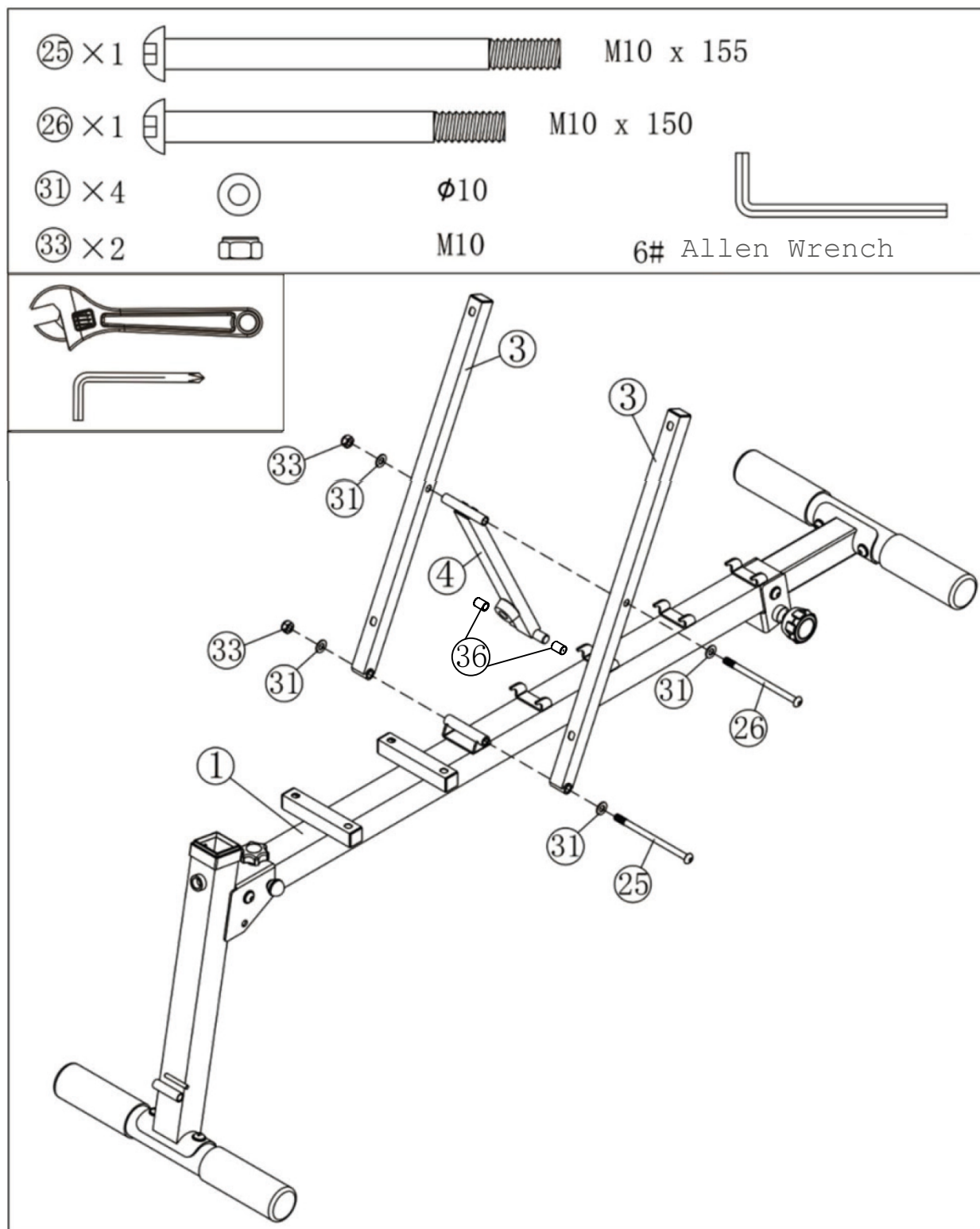
- A** Attach the main frame (1#) to the Front Support (2#), Secure them with 1 pc lock pin (19#), 1 pc M10\*72 Allen bolt (27#), 2 pcs Ø10 Washer (31#), 1 pc M10 Aircraft nut (33#) and 1 pc M8\*20 Lock knob (20#).





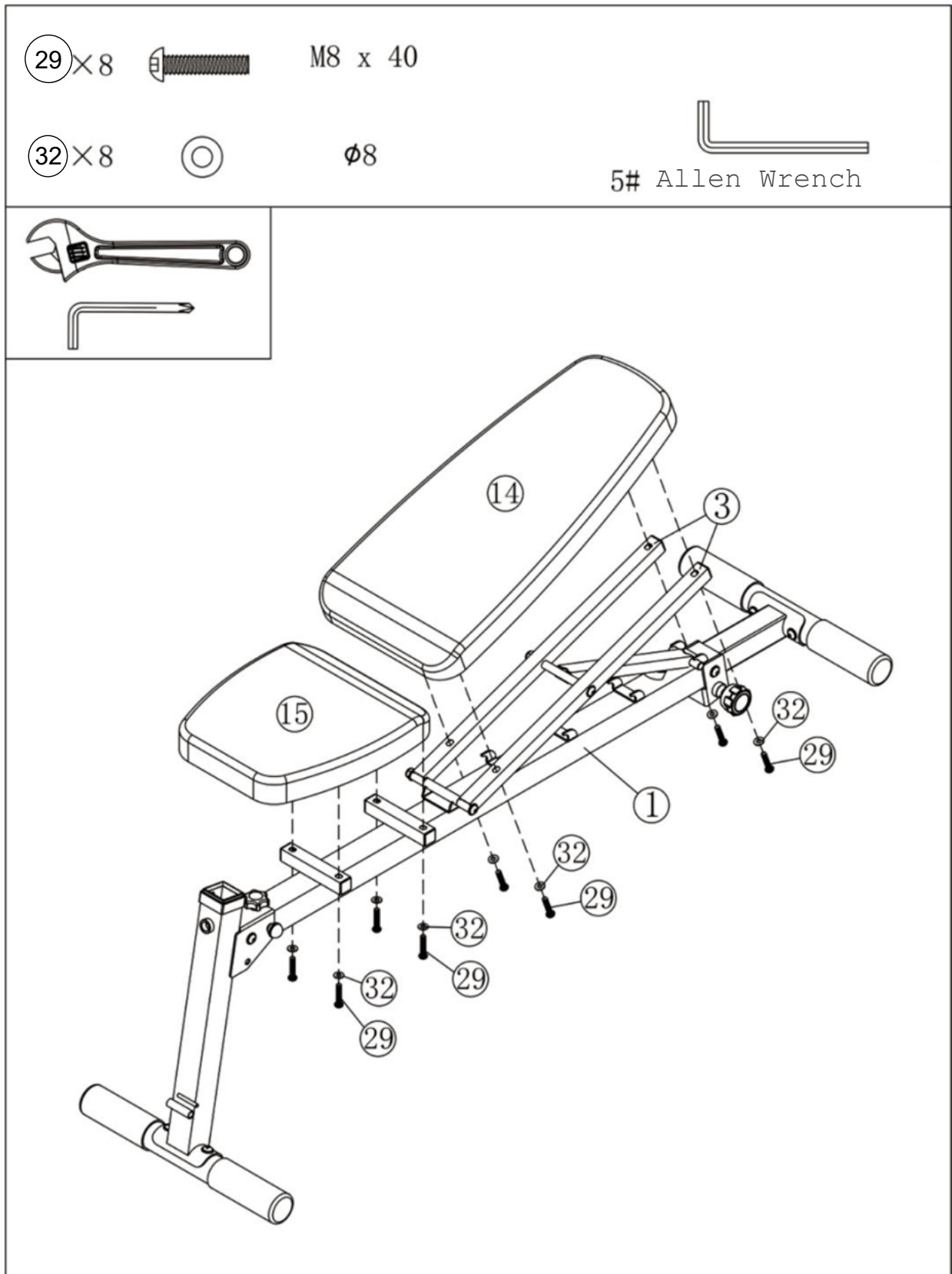
## Step 4

- A** Attach the 2 pcs backrest pad support (3#) as the diagram shows, Secure them with 1 pc M10×155 Allen bolt (25#), 2 pcs Ø10 washer (31#) and 1 pc M10 Aircraft nut (33#).
- B** Attach the incline support (4#) to the backrest pad support (3#) and secure them together with 1 pc M10\*150 allen bolt (26#), 2 pcs Ø10 washer (31#) and 1 pc M10 Aircraft nut (33#). You would select the desired incline when exercising.



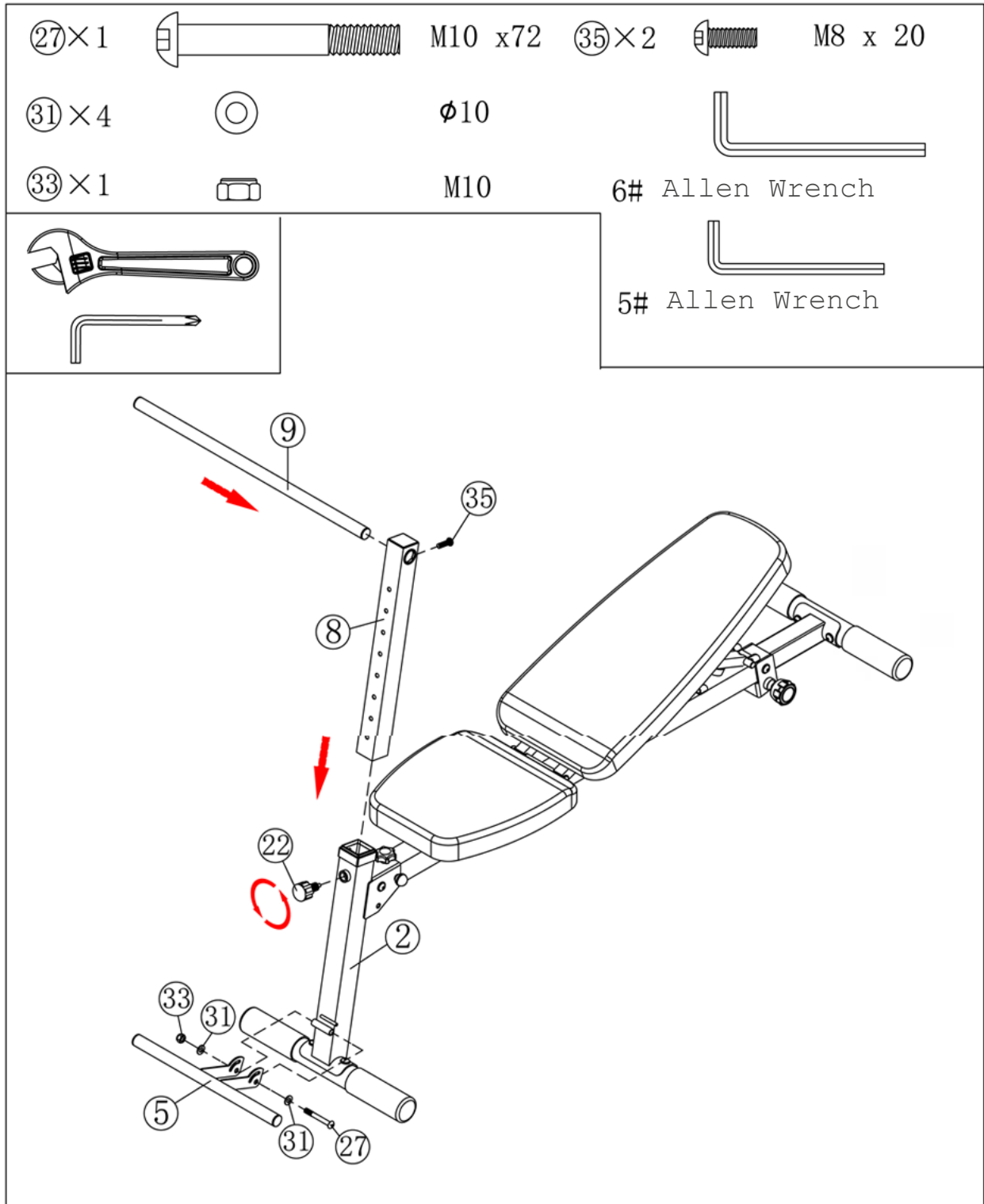
## Step 5

- A** Place the seat pad (15#) onto the main frame and secure it with 4 pcs M8\*40 Allen bolt (29#) and 4 pcs Ø8 washer (32#).
- B** Please the backrest pad (14#) onto the backrest pad support (3#) and secure it with the same way.



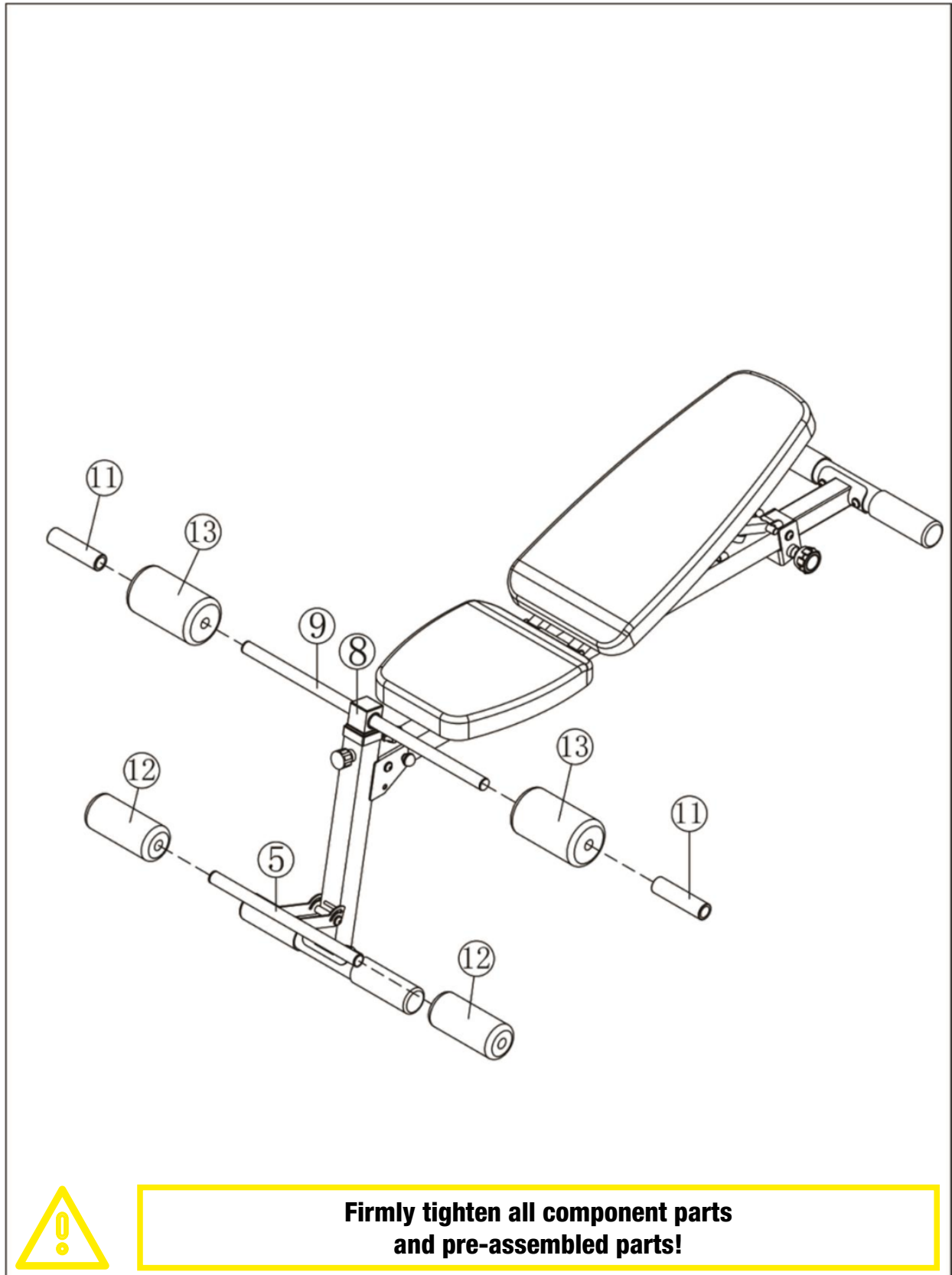
## Step 6

- A** Insert the adjustment frame (8#) into the front support (2#), select the desired height with the M16 lock knob (22#).
- B** Insert the foam roll tube (9#) into the hole of the adjustment frame as the diagram and secure it with 1pc M8\*25 Allen bolt (35#).
- C** Attach the leg holder (5#) to the front support (2#) and secure it with 1 pc M10\*72 Allen bolt (27#), 2 pcs Ø10 washer (31#) and 1 pc M10 Aircraft nut (33#).



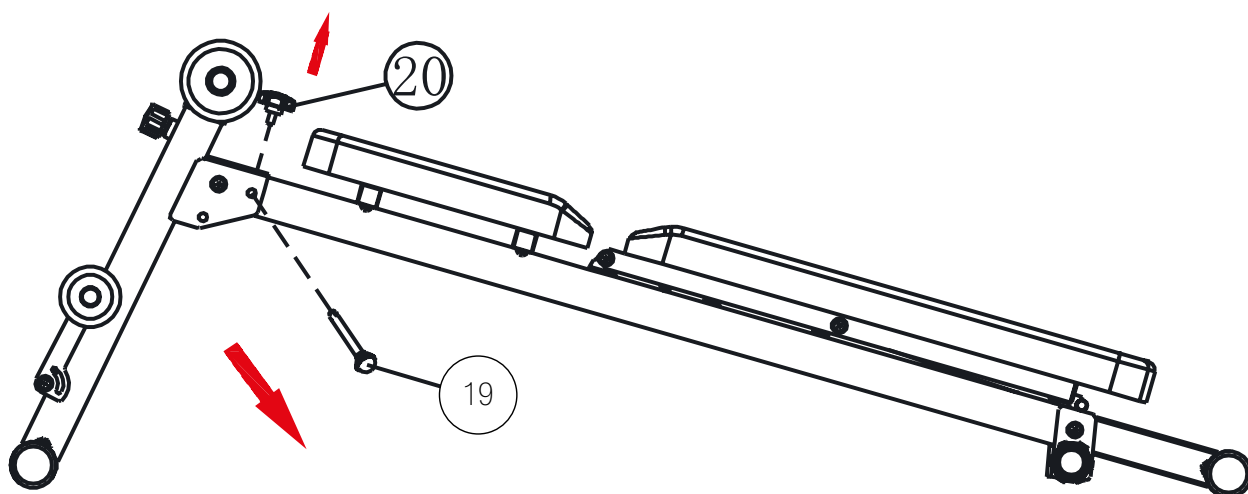
## Step 7

- A** Attach the 2 pcs big foam roll (13#) and 2 pcs small foam roll (12#) from both ends and add the 2 pcs hand grips (11#) as the diagram shows.

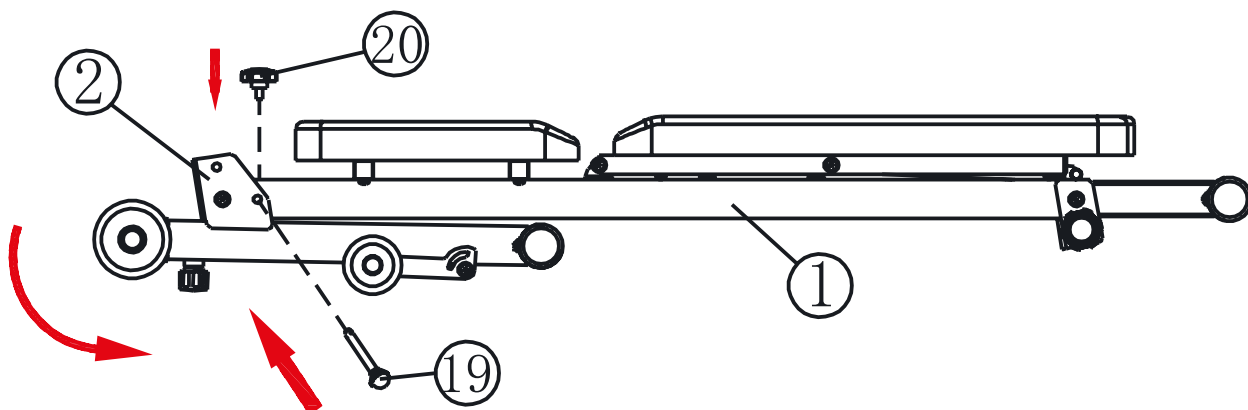


## 4. CONFIGURATIONS

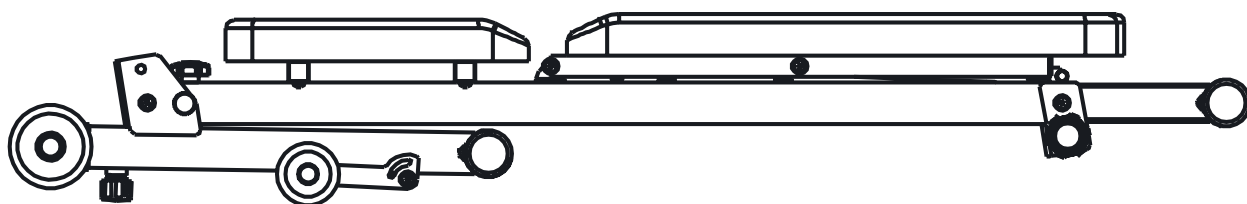
### Folding the training device



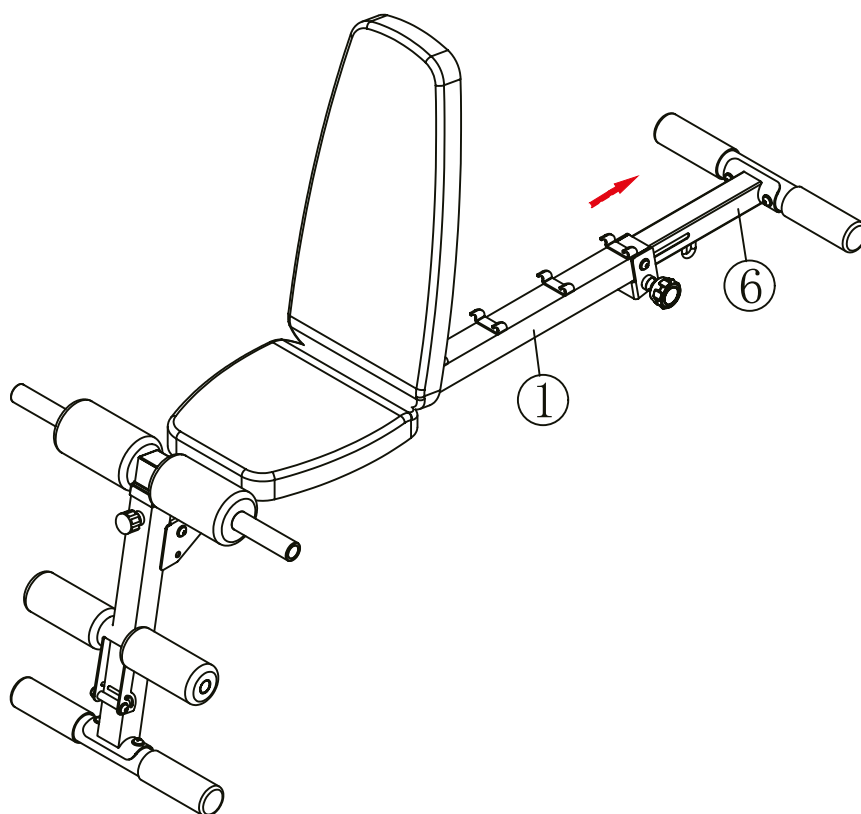
Place the backrest pad to the lowest level and remove the lock knob (20#) and Lock pin (19#).



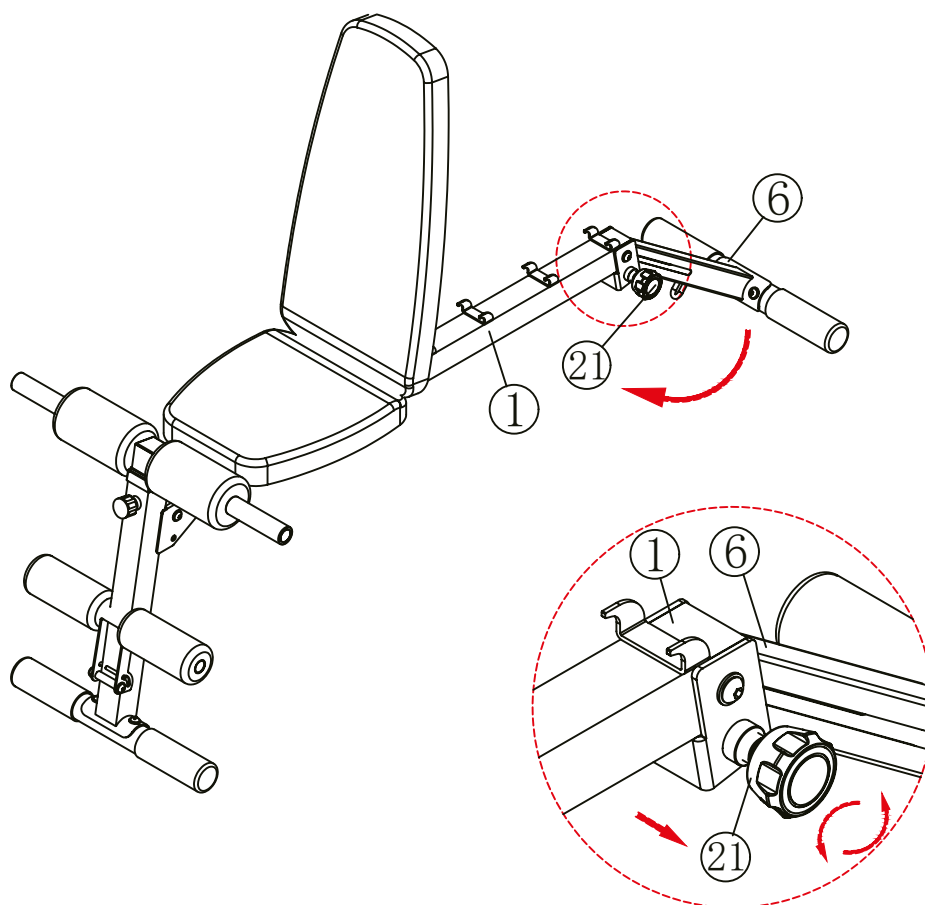
Fold the front support and secure it with the lock pin (19#) and lock knob (20#).



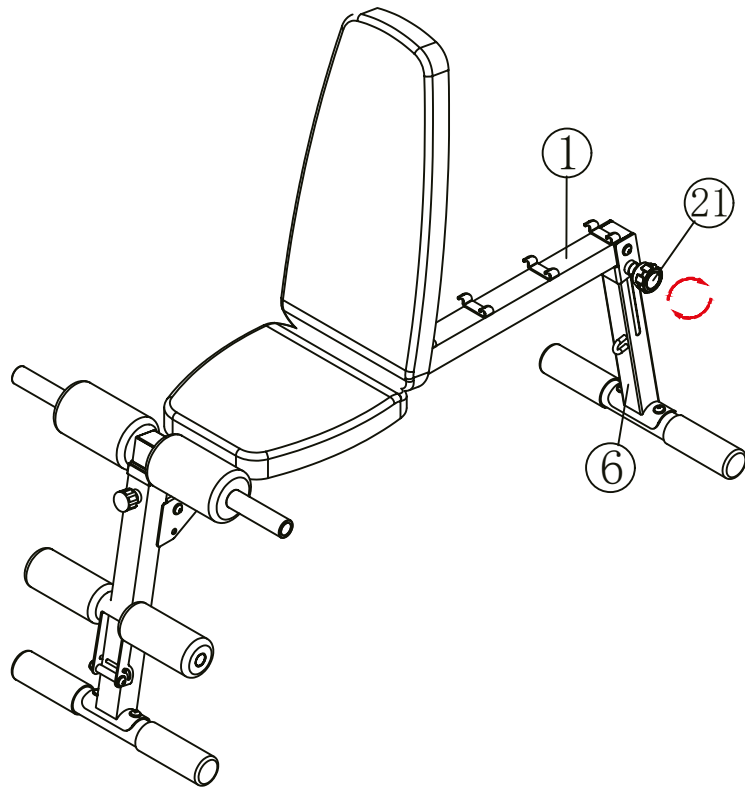
## Horizontal lift up of the device



Pull the rear frame (6#) from the main frame (1#).

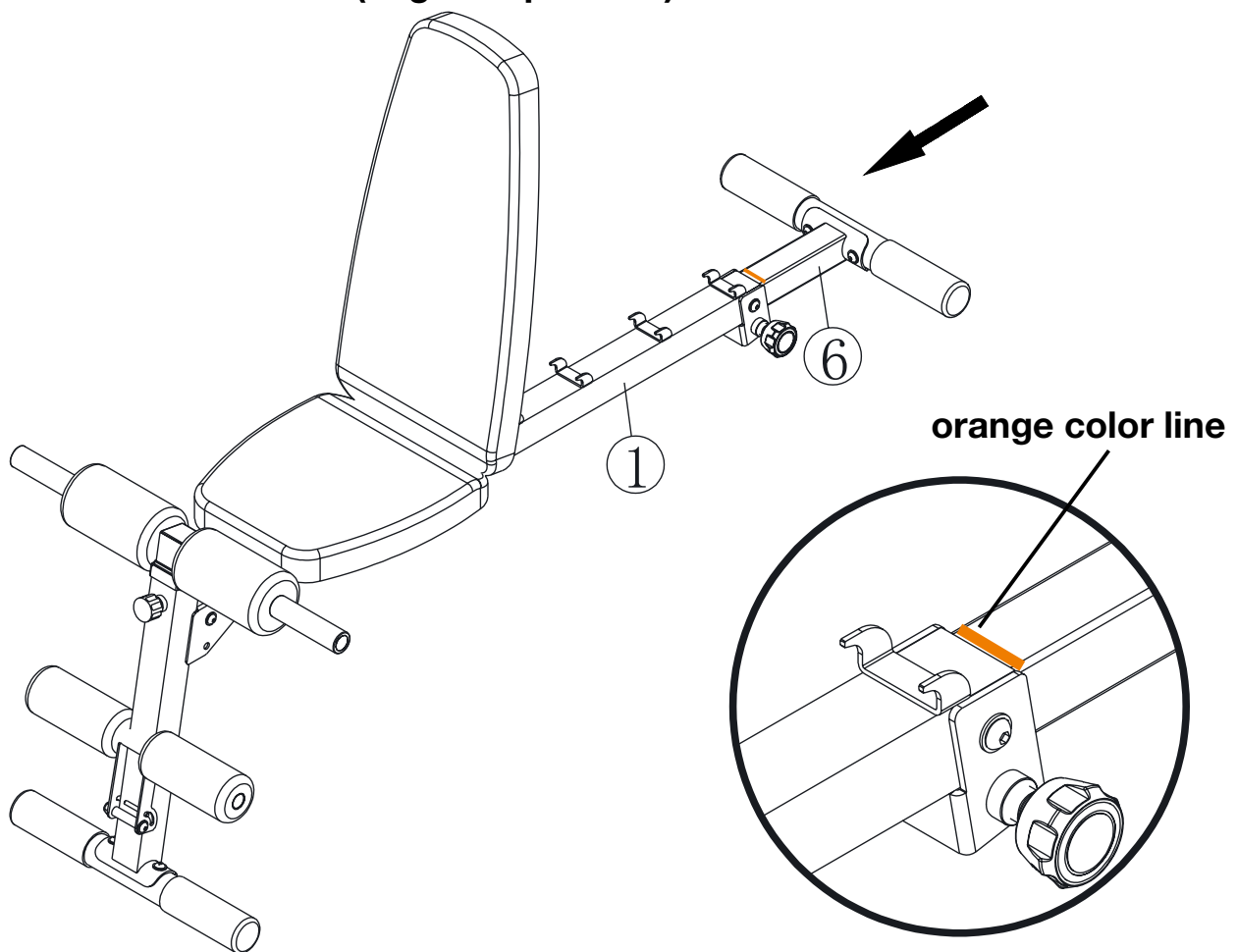


Loosen the lock knob and fold the rear frame (6#) as the diagram shows.



Tighten the lock knob (21#).

**Lower the backrest (negative position)**



Push rear frame (6#) all the way into the main frame (1#) until the orange color line reach the edge of the locking block on main frame (1#).

## 5. CARE AND MAINTENANCE

1. **Cleaning:** Regularly wipe the weight bench with a clean, dry cloth to remove dust and dirt. Use a mild detergent if needed to remove stubborn stains.
2. **Checking Screws:** Regularly check all screws and connections on the weight bench to ensure they are tight and secure. Tighten any loose screws as necessary to maintain the bench's stability.
3. **Padding:** Check the padding of the weight bench for cracks, wear, or damage. Damaged padding should be repaired or replaced to prevent injuries and ensure comfort during workouts.
4. **Lubrication:** If your weight bench has adjustable parts or folding mechanisms, regularly lubricate them with a suitable lubricant to ensure smooth operation.
5. **Storage:** Store the weight bench in a dry and clean place to prevent rust and wear. Ensure the bench is protected from moisture and direct sunlight.
6. **Weight Capacity:** Ensure that the weight bench is only loaded with the specified maximum weight to avoid damage.

By following these care and maintenance instructions, you can extend the lifespan of your weight bench and ensure its safety and functionality.

## 6. TECHNICAL SPECIFICATIONS

- The net weight of the model is 15.5 KG.
- The assembly size is :1600 x 420 x 950 mm.
- User weight: 120 kg
- Max. weight of the weight bench: 300kg
- This appliance has been tested and it complies with standard EN ISO 20957-1: 2013 Class H.



## 7. 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.



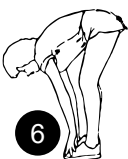
### 5 INNER THIGH STRETCH

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.





### **INCLINE PECTORAL FLYS**

- 1.** Adjust back pad to the incline position.
- 2.** Select a manageable weight.
- 3.** Start with dumbbells positioned outward from your chest and keep arms slightly bent at the elbows.
- 4.** End by bringing the dumbbells together above your chest.



### **FLAT PECTORAL FLYS**

- 1.** Adjust back pad to the flat position.
- 2.** Select a manageable weight.
- 3.** Start with dumbbells positioned outward from your chest and keep arms slightly bent at the elbows.
- 4.** End by bringing the dumbbells together above your chest.



### **DECLINE PECTORAL FLYS**

- 1.** Adjust back pad to the decline position.
- 2.** Select a manageable weight.
- 3.** Start with dumbbells positioned outward from your chest and keep arms slightly bent at the elbows.
- 4.** End by bringing the dumbbells together above your chest.



### **INCLINE CHEST PRESS**

- 1.** Adjust back pad to the incline position.
- 2.** Select a manageable weight.
- 3.** Start with dumbbells positioned near your upper chest and keep arms at shoulder width.
- 4.** End by pushing the dumbbells upward above your head. Return to the starting position in a slow and controlled manner.



### FLAT CHEST PRESS

1. Adjust back pad to the flat position.
2. Select a manageable weight.
3. Start with dumbbells positioned near your upper chest and keep arms at shoulder width.
4. End by pushing the dumbbells upward above your head. Return to the starting position in a slow and controlled manner.



### DECLINE CHEST PRESS

1. Adjust back pad to the decline position.
2. Select a manageable weight.
3. Start with dumbbells positioned near your upper chest and keep arms at shoulder width.
4. End by pushing the dumbbells upward above your head. Return to the starting position in a slow and controlled manner.



### ABDOMINAL LEG RAISE

1. Adjust back pad to the decline position.
2. Grasp handles behind your neck for stability.
3. Raise your legs up by rotating at the hips.
4. Slowly lower your legs until they are parallel to the floor. Do not allow your feet to touch the floor surface.



### LEG LEVERS

1. Select the oblique position for the back position. Lie on your back and grasp the handles with both hands
2. Lift your legs up to about 45 ° and make sure your back stays firm.
3. Hold this position for about 10 seconds.
4. Release the position and repeat the procedure.





### **BICEPS CURL**

- 1.** Adjust back pad to the incline position and pull out the curlpult according to the picture.
- 2.** Select a manageable weight.
- 3.** Put your elbow and upper arm firmly on top of the curlpult. Start with the dumbbell positioned near your upper chest. Now lower the dumbbell slowly until your upper arm is nearly extended.
- 4.** End by returning to your starting position in a slow and controlled manner.



### **ABDOMINAL CRUNCHES**

- 1.** Adjust back pad to the flat or decline position.
- 2.** Anchor your feet in the roller pads for stability.
- 3.** Roll your torso upwards by crunching the waist area. (Try not to bend from your hips).
- 4.** End by lowering your torso until it becomes parallel to the floor.



### **BACK EXTENSION**

- 1.** Adjust back pad to the decline position and fix the curlpult according to your hips.
- 2.** For this exercise, no dumbbells are required. Your body weight is enough.
- 3.** Hook your feet under the foot support bracket and 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.
- 4.** Slowly raise your torso back to the starting position where your back and your legs are forming a straight line.



### **PUSH UP**

- 1.** Adjust back pad to the incline position and pull out the curlpult according to the picture.
- 2.** For this exercise, no dumbbells are required. Your body weight is enough.
- 3.** Grab the handle of the curlpult with both hands and go down to a push up position. Begin to lower your body until your chest touches lightly the curlpult.
- 4.** After persisting few seconds in this position, pull your body back to return to the starting position.



## 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.

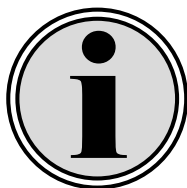
# MANUAL DE USUARIO

## 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.

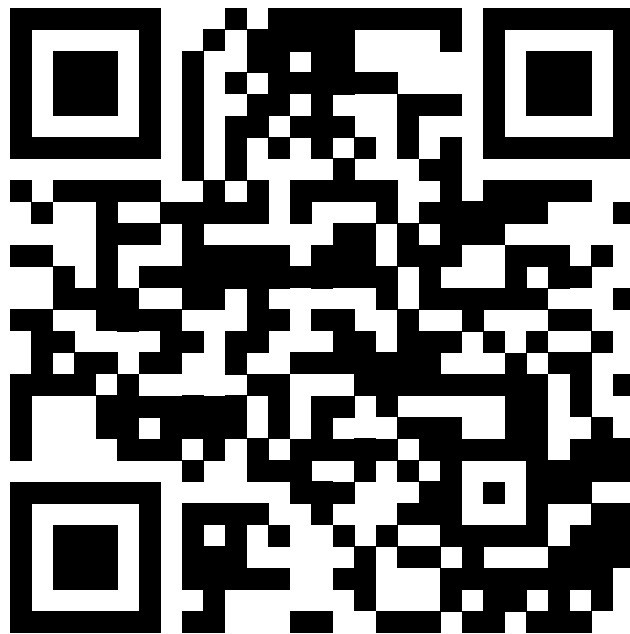
**Mantenga el manual de usuario en un lugar seguro para poder acceder a él cuando sea necesario.**



# 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://sportstech.link/support/>

## ¡También estamos en redes sociales!

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

Instagram



Facebook



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

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



# TABLA DE CONTENIDOS

<b>1.</b> PRECAUCIONES .....	52
<b>2.</b> DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS .....	54
<b>3.</b> INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE .....	55
<b>4.</b> CONFIGURACIONES .....	59
<b>5.</b> CUIDADO Y MANTENIMIENTO.....	62
<b>6.</b> ESPECIFICACIONES TÉCNICAS .....	62
<b>7.</b> INSTRUCCIONES DE EJERCICIOS .....	63



# 1. AVISO DE SEGURIDAD IMPORTANTE



Esta máquina de ejercicio está construida para su máxima seguridad. Sin embargo, deben tenerse en cuenta ciertas precauciones siempre que use una parte de un equipo de ejercicio. Asegúrese de leer todo el manual antes de ensamblar o manejar su máquina. En particular, tenga en cuenta las siguientes precauciones de seguridad:

1. Mantenga siempre a los niños y a las mascotas lejos de la máquina. NO deje a los niños sin supervisión en el mismo cuarto con la máquina.
2. Solo una persona debe usar la máquina a la vez.
3. Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor en el pecho, o cualquier otro síntoma anormal, DETENGA el ejercicio al instante. CONSULTE A UN MÉDICO DE INMEDIATO.
4. Ubique la máquina sobre una superficie despejada y nivelada. NO use la máquina cerca del agua o al aire libre.
5. La zona libre debe ser de al menos 0,6 m mayor que el área de entrenamiento. Este es un espacio donde se puede desmontar de forma segura, sin obstrucción, en caso de una emergencia. Cuando dos piezas de equipo se colocan adyacentes a unos de la zona de libre puede ser compartida.
6. Mantenga las manos lejos de las partes móviles.
7. Siempre use ropa de ejercicio adecuada al ejercitarse. NO use túnicas u otra ropa que pueda atascarse en la máquina. También es necesario usar zapatos deportivos al usar la máquina.
8. Use la máquina solo para su uso previsto tal como se describe en este manual. No use accesorios extra que no hayan sido recomendados por el fabricante.
9. Nunca use la máquina si no está funcionando correctamente.
10. Existe el riesgo de daños y lesiones debido a una posible caída del dispositivo.
11. Coloque y use la unidad en una superficie seca, nivelada y antideslizante con al menos 0,6 m de espacio libre alrededor.
12. El dispositivo está destinado exclusivamente para uso doméstico privado y no con fines comerciales.
13. No coloque el producto cerca de ningún objeto que obstruya la ventilación.
14. Para proteger el suelo, coloque una alfombrilla o esterilla debajo del aparato.

**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.

## 2. DIBUJO DE EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS

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

[https://sportstech.link/brt500\\_spareparts](https://sportstech.link/brt500_spareparts)



### 3. INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

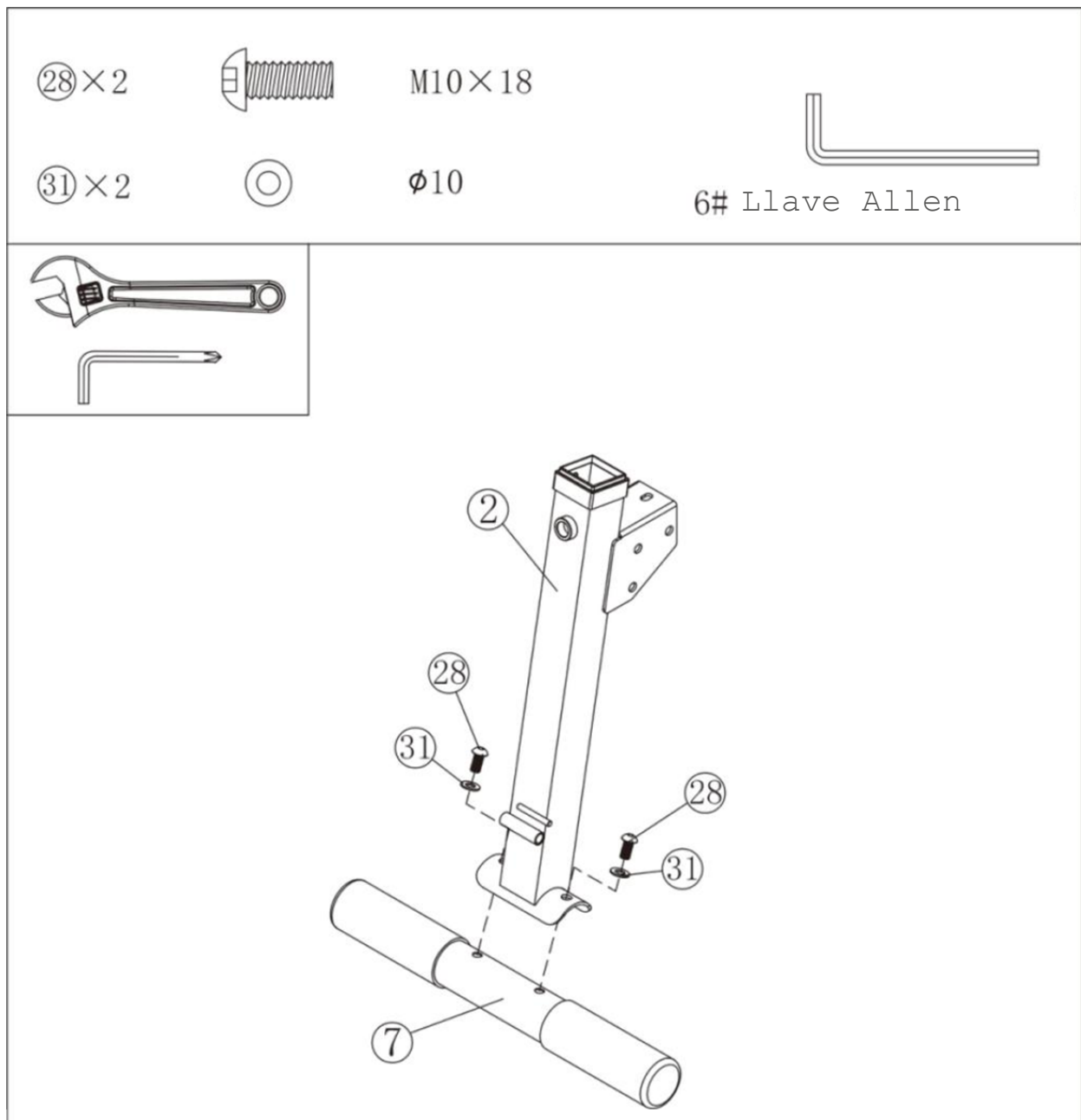


Es recomendable que dos o más personas ensamblen este banco de mancuernas. Herramientas necesarias para ensamblar la máquina: Dos llaves ajustables, y un destornillador Phillips.

**Nota:** Algunos de los accesorios se instalan previamente en el componente principal, éstos no pueden suministrarse por separado.

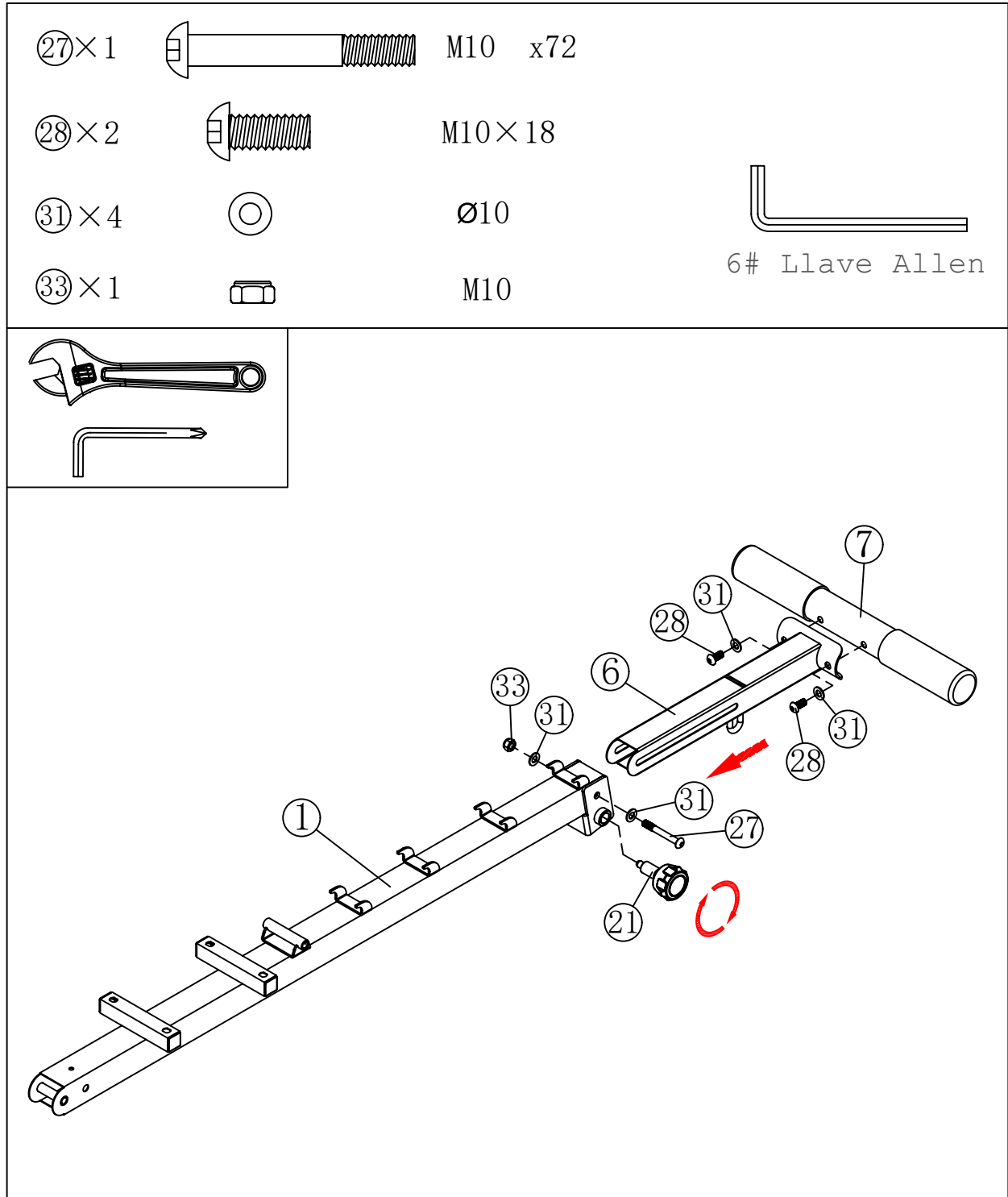
#### Paso 1

- A** Ajuste el soporte frontal (2#) en el estabilizador (7#), alinee los orificios y asegúrelos con 2 tornillos Allen E48M10\*18 (28#) y con 2 arandelas Ø10 (31#).



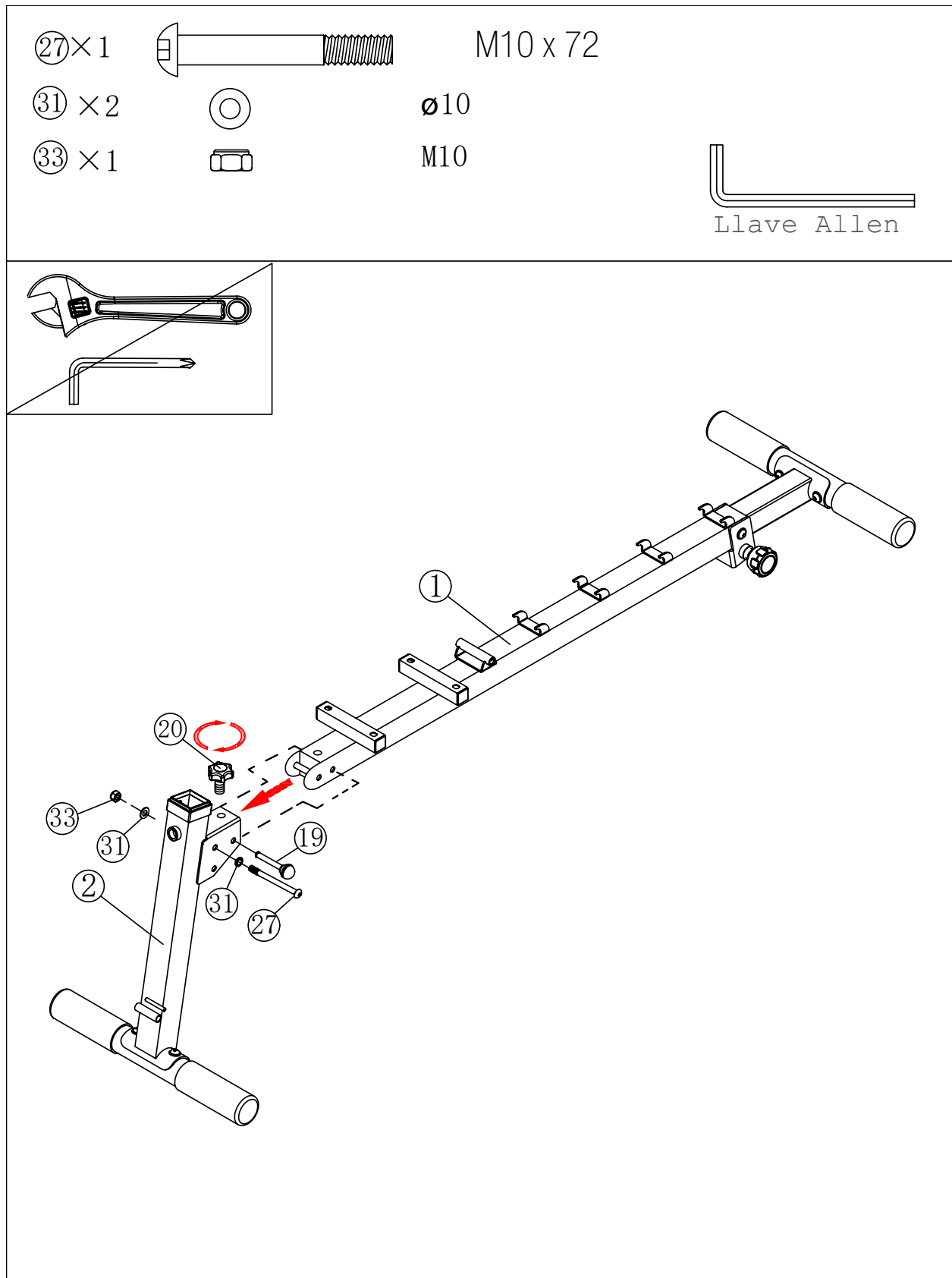
## Paso 2

- A** Ajuste la estructura posterior (6#) al estabilizador (7#), alinee los orificios y asegúrelos con 2 tornillos Allen M10\*18 (28#) y 2 arandelas Ø10 (31#).
- B** Inserte la estructura posterior (6#) en la estructura principal (1#), asegúrela con un tornillo Allen M10\*72 (27#), 2 arandelas Ø10 (31#), una tuerca M10 (33#) y con Ø53×M18×1,5 Perilla de bloqueo (21#).



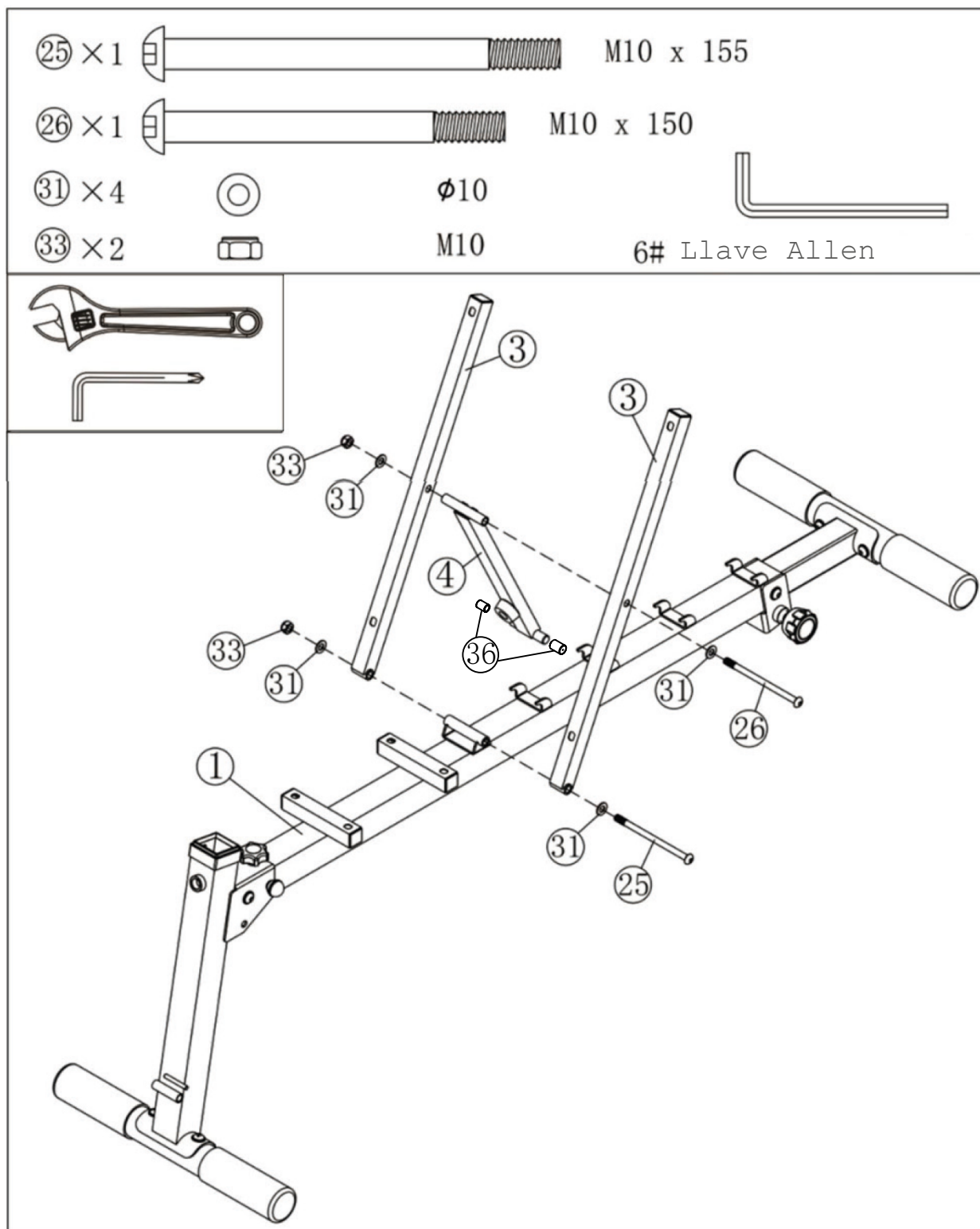
### Paso 3

- A** Ajuste la estructura principal (1#) al soporte frontal (2#), asegúrela con un pin de bloqueo (19#), un tornillo Allen M10\*72 (27#), 2 arandelas Ø10 (31#), una tuerca M10 (33#) y con M8\*20 Perilla de bloqueo (20#).



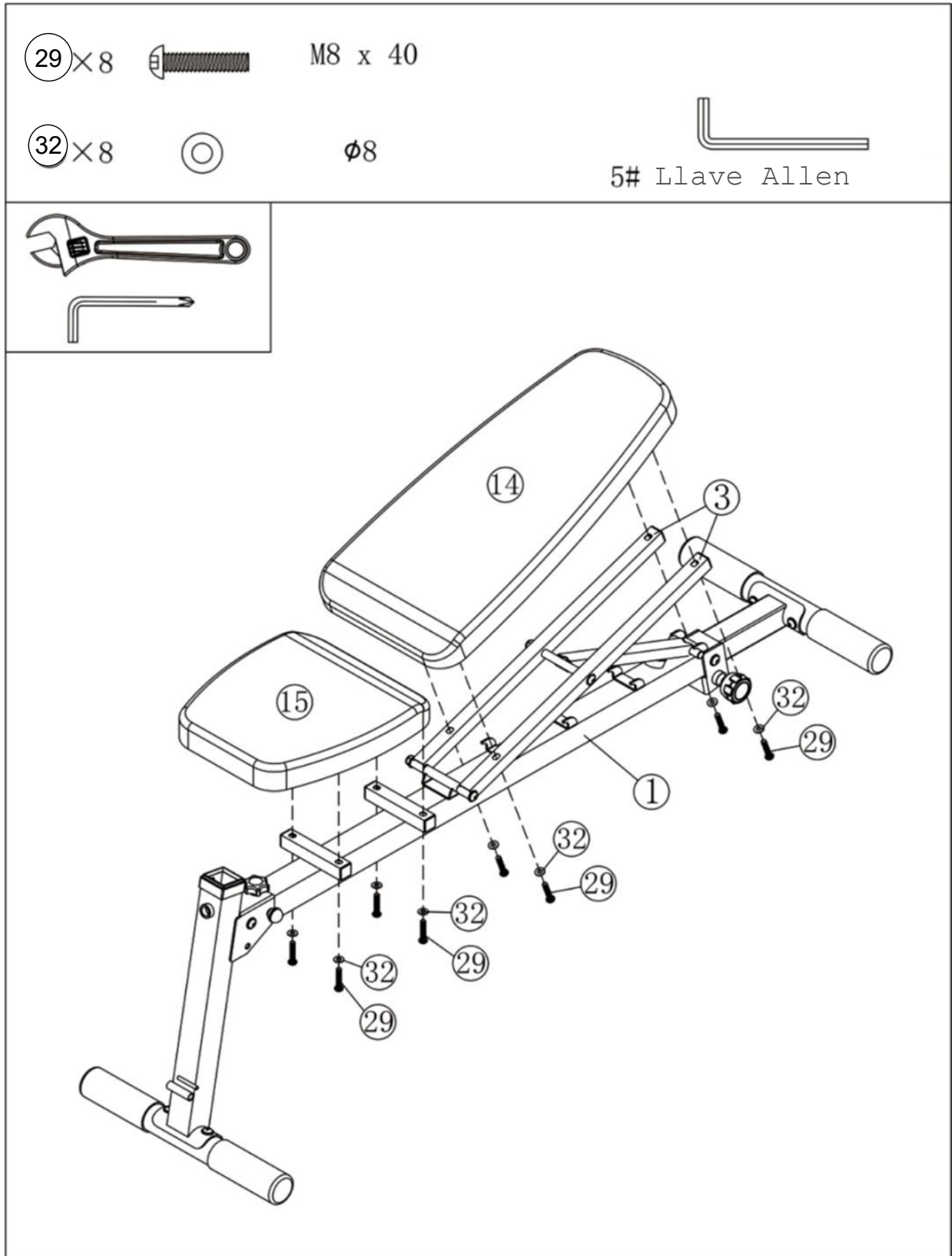
## Paso 4

- A** Ajuste los 2 soportes de respaldo (3#) como lo muestra el diagrama, asegúrelos con un tornillo Allen M10×155 (25#), 2 arandelas Ø10 (31#) y una tuerca M10 (33#).
- B** Ajuste el pie de apoyo (4#) al soporte de respaldo (3#) y asegúrelos junto con un tornillo Allen M10\*150 (26#), 2 arandelas Ø10 (31#) y una tuerca M10 (33#). Podrá seleccionar la inclinación deseada cuando se ejercite.



## Paso 5

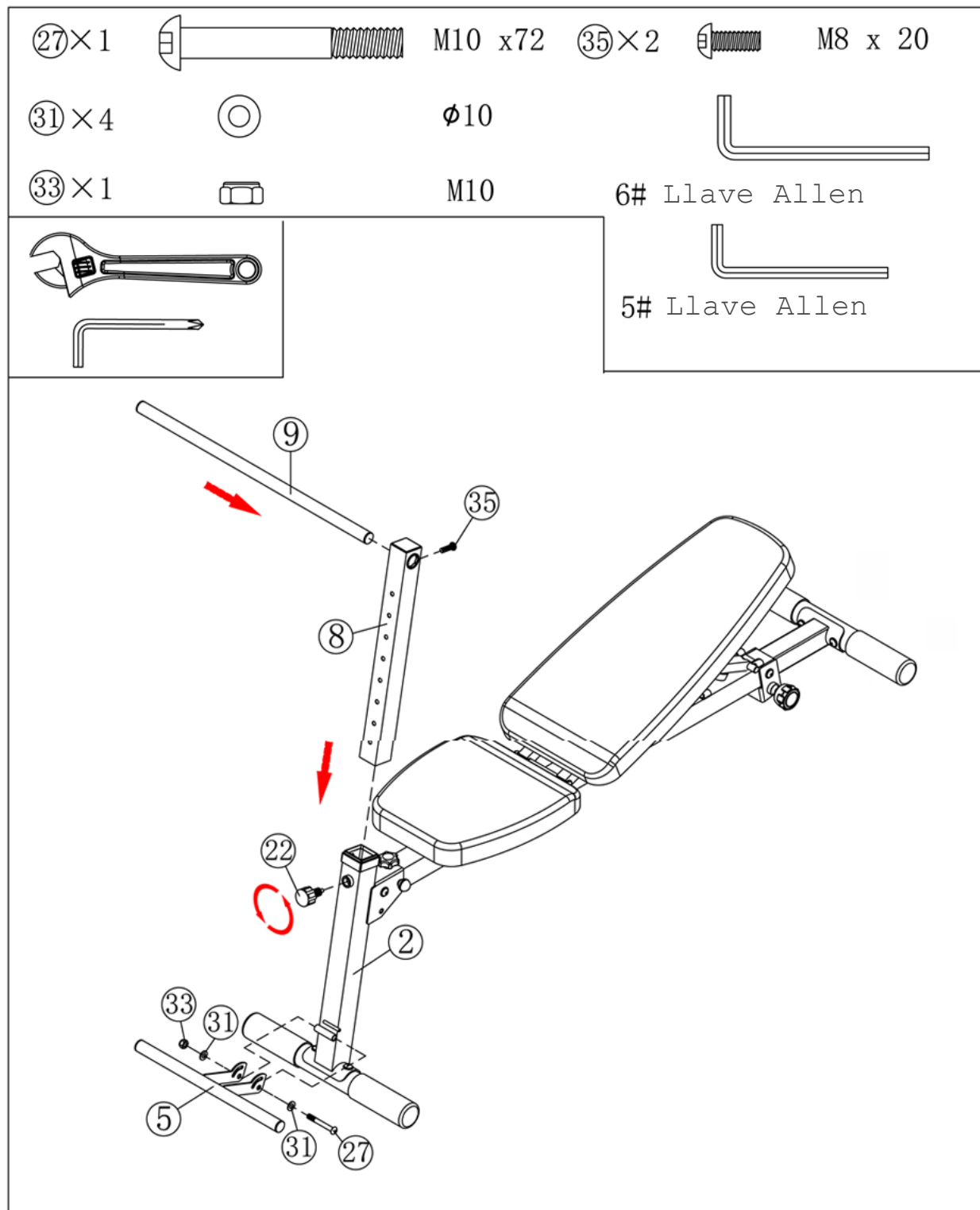
- A** Ubique la almohadilla del asiento (15#) en la estructura principal y asegúrela con 4 tornillos Allen M8\*40 (29#) y con 4 arandelas Ø8 (32#).
- B** Ubique la almohadilla de respaldo (14#) en el soporte de respaldo (3#) asegúrela de la misma manera.





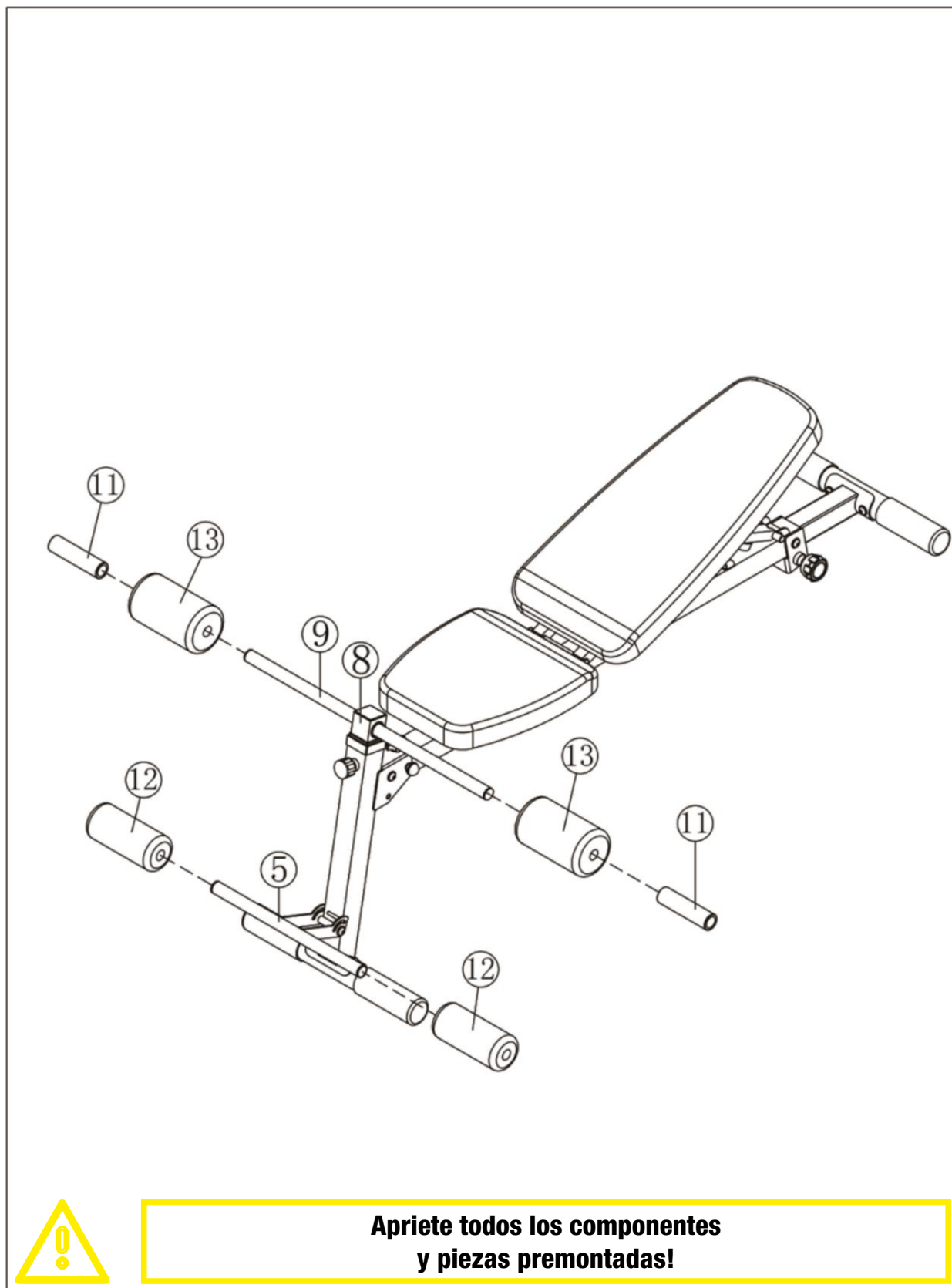
## Paso 6

- A** Inserte el marco de ajuste (8#) en el soporte frontal (2#), seleccione la altura deseada con la perilla de bloqueo M16 (22#).
- B** Inserte el tubo de goma (9#) en el orificio del marco de ajuste como se muestra en el diagrama y asegúrelo con un tornillos Allen M8 \* 25 de 1pc (35#).
- C** Ajuste el soporte para las piernas (5#) al soporte frontal (2#) y asegúrelo con un tornillo Allen M10\*72 (27#), 2 arandelas Ø10 (31#) y una tuerca M10 (33#).



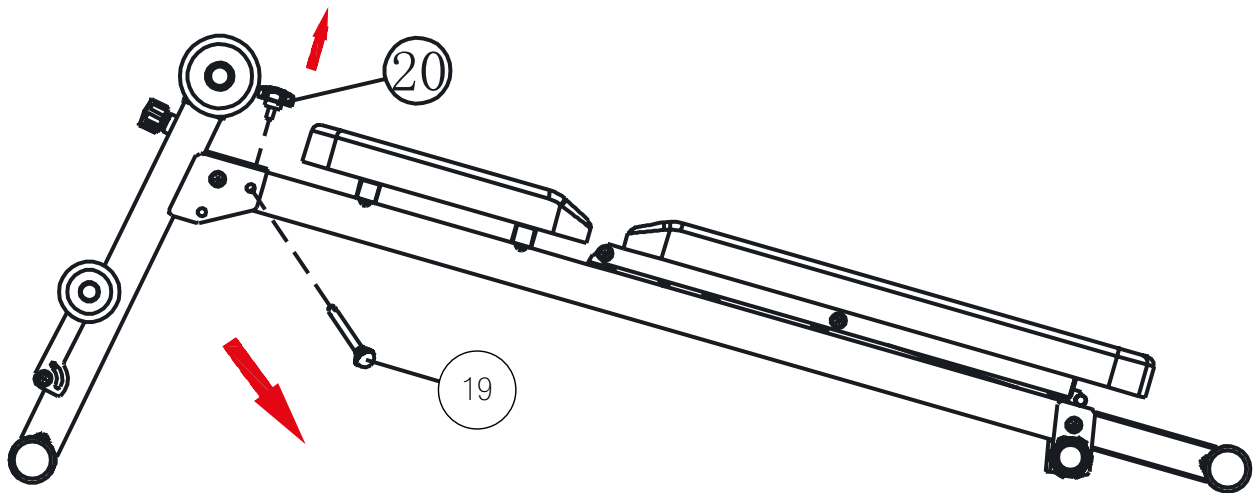
## Paso 7

- A** Ajuste los 2 rollos de goma grande (13#) y los 2 rollos de goma pequeños (12#) desde ambos extremos y agregue los 2 manillares (11#) como se muestra en el diagrama.

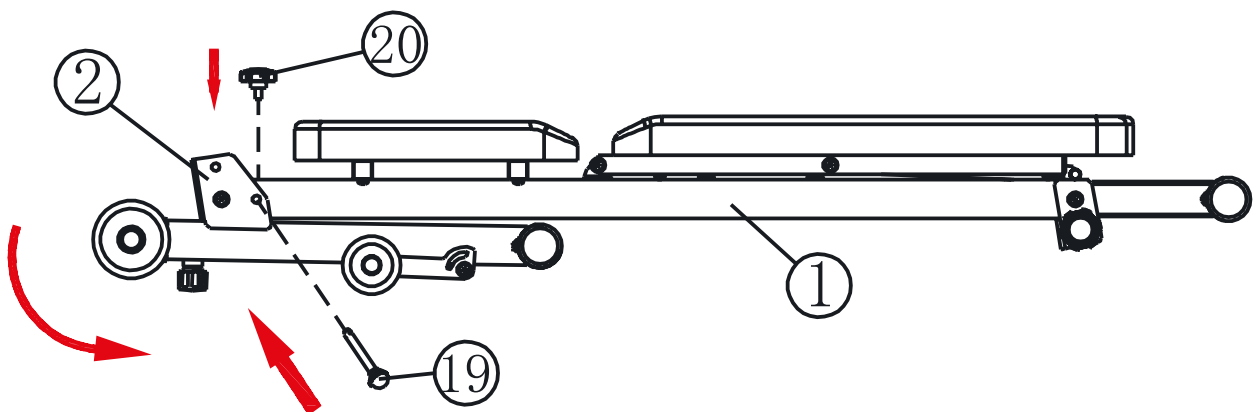


## 4. CONFIGURACIONES

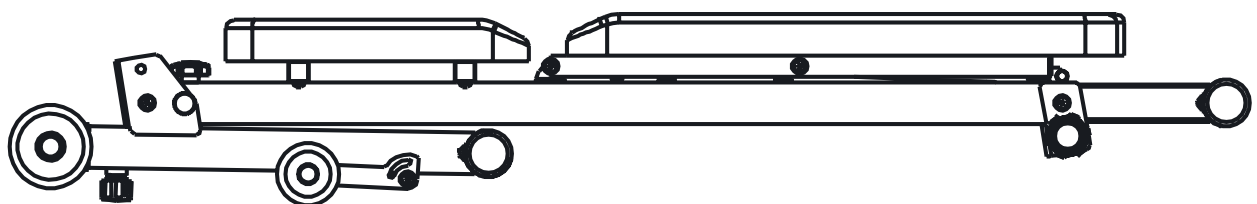
### Plegado del aparato de entrenamiento



Ubiquen la almohadilla de respaldo en el nivel más bajo y retire la perilla de bloqueo (20#) y el pin de bloqueo (19#).

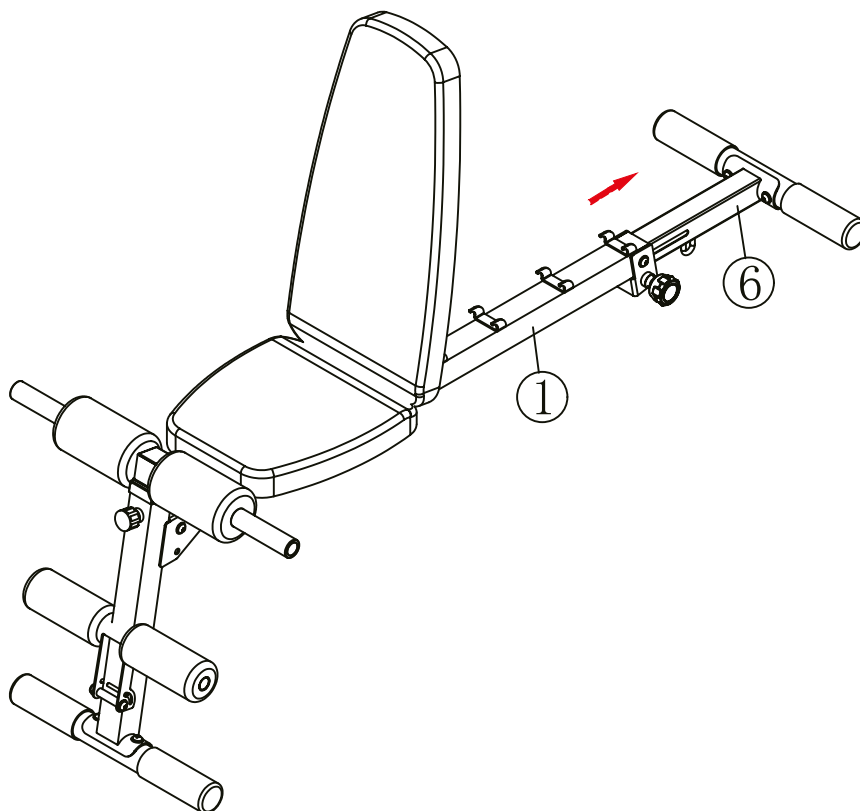


Doble el soporte frontal y asegúrelo con el pin de bloqueo (19#) y con la perilla de bloqueo (20#).

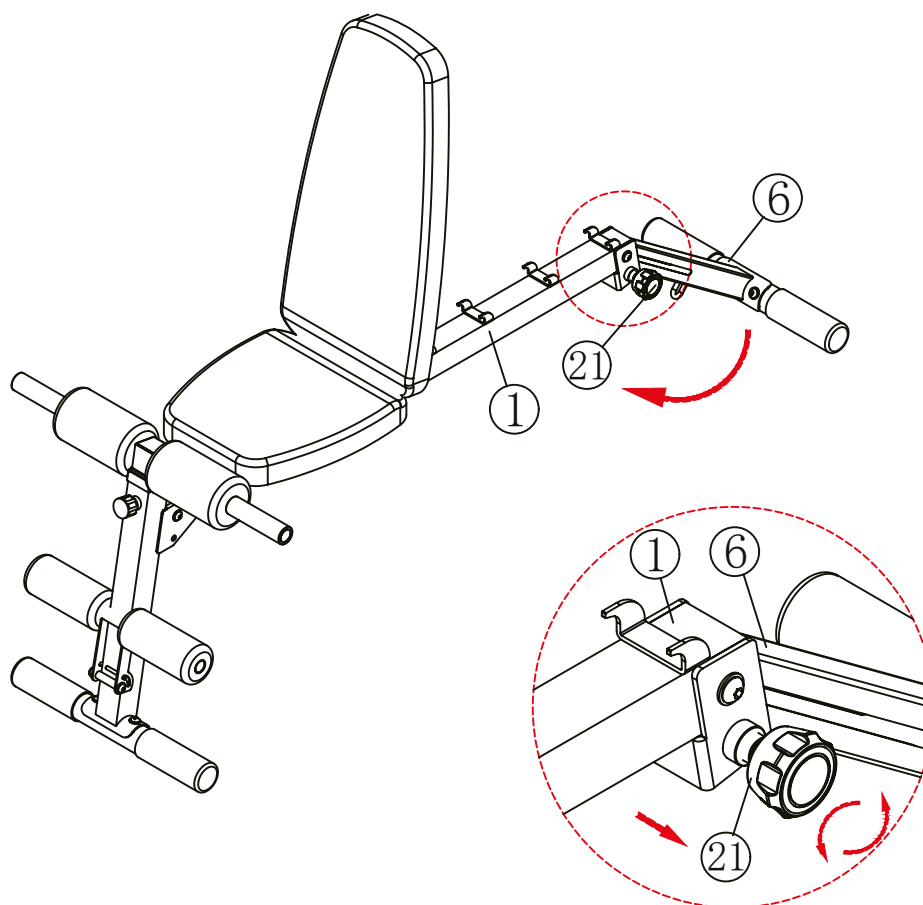


ES

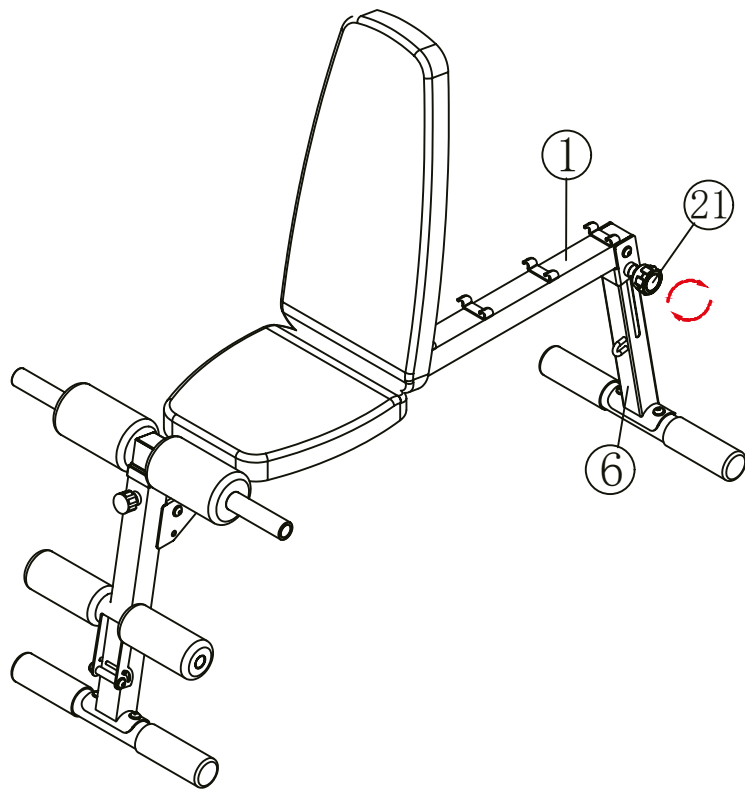
## Horizontal erigir el dispositivo de entrenamiento



Tire la estructura posterior (6#) desde la estructura principal (1#).

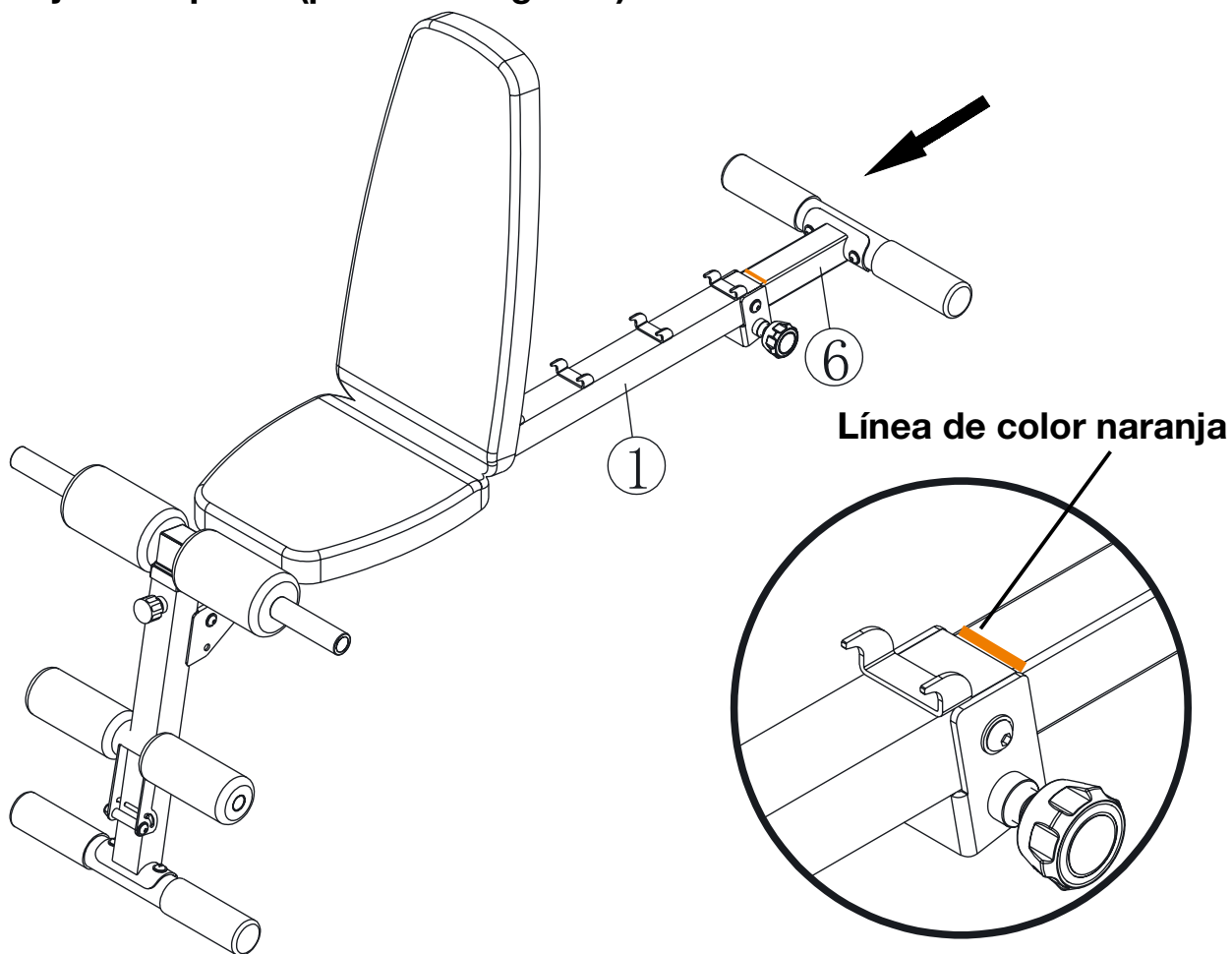


Suelte la perilla de bloqueo y doble la estructura posterior (6#) como muestra el diagrama.



Apriete la perilla de bloqueo (21#).

### Baje el respaldo (posición negativa)



Empuje el bastidor trasero (6#) hasta el marco principal (1#) hasta que la línea de color naranja alcance el borde del bloque de bloqueo en el marco principal (1#).



## 5. CUIDADO Y MANTENIMIENTO

1. Limpieza: Limpie regularmente el banco de pesas con un paño limpio y seco para eliminar el polvo y la suciedad. Utilice un detergente suave si es necesario para eliminar manchas difíciles.
2. Revisión de tornillos: Revise regularmente todos los tornillos y conexiones del banco de pesas para asegurarse de que estén firmes y seguros. Apriete los tornillos sueltos según sea necesario para mantener la estabilidad del banco.
3. Acolchado: Revise el acolchado del banco de pesas para detectar grietas, desgaste o daños. El acolchado dañado debe ser reparado o reemplazado para prevenir lesiones y asegurar comodidad durante los entrenamientos.
4. Lubricación: Si su banco de pesas tiene partes ajustables o mecanismos plegables, lubríquelos regularmente con un lubricante adecuado para asegurar un funcionamiento suave.
5. Almacenamiento: Almacene el banco de pesas en un lugar seco y limpio para prevenir la oxidación y el desgaste. Asegúrese de que el banco esté protegido de la humedad y la luz solar directa.
6. Capacidad de peso: Asegúrese de que el banco de pesas solo soporte el peso máximo especificado para evitar daños.

Siguiendo estas instrucciones de cuidado y mantenimiento, puede prolongar la vida útil de su banco de pesas y asegurar su seguridad y funcionalidad.

## 6. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

- El peso neto del modelo es 15,5 kg
- El tamaño de montaje es: 1600 x 420 x 950 mm.
- Max. Peso del usuario: 120 kg
- Max. Peso del banco de peso: 300kg
- Este aparato ha sido probado y cumple con la norma EN ISO 20957-1: 2013 Clase H.

## 7. 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.





### **PECTORAL FLY INCLINADO**

- 1.** Ajuste la almohadilla posterior en posición inclinada.
- 2.** Seleccione un peso manejable.
- 3.** Comience con mancuernas ubicadas hacia afuera desde su pecho y mantenga sus brazos ligeramente doblados en los codos.
- 4.** Termine llevando las mancuernas juntas por encima de su pecho.



### **PECTORAL FLY PLANO**

- 1.** Ajuste la almohadilla posterior en posición plana.
- 2.** Seleccione un peso manejable.
- 3.** Comience con mancuernas ubicadas hacia afuera desde su pecho y mantenga sus brazos ligeramente doblados en los codos.
- 4.** Termine llevando las mancuernas juntas por encima de su pecho.



### **PECTORAL FLY DECLINADO**

- 1.** Ajuste la almohadilla posterior en posición declinada.
- 2.** Seleccione un peso manejable.
- 3.** Comience con mancuernas ubicadas hacia afuera desde su pecho y mantenga sus brazos ligeramente doblados en los codos.
- 4.** Termine llevando las mancuernas juntas por encima de su pecho.



### **TRABAJO DE PECHO DECLINADO**

- 1.** Ajuste la almohadilla posterior en posición declinada.
- 2.** Seleccione un peso manejable.
- 3.** Comience con mancuernas ubicadas cerca de su pecho posterior y mantenga los brazos a la anchura de sus hombros.
- 4.** Termine empujando las mancuernas hacia arriba por encima de su cabeza. Vuelva a la posición inicial de manera lenta y controlada.





## TRABAJO DE PECHO EN POSICION PLANA

1. Ajuste la almohadilla posterior posición plana.
2. Seleccione un peso manejable.
3. Comience con mancuernas ubicadas cerca de su pecho posterior y mantenga los brazos a la anchura de sus hombros.
4. Termine empujando las mancuernas hacia arriba por encima de su cabeza. Vuelva a la posición inicial de manera lenta y controlada.



## TRABAJO DE PECHO INCLINADO

1. Ajuste la almohadilla posterior en posición inclinada.
2. Seleccione un peso manejable.
3. Comience con mancuernas ubicadas cerca de su pecho posterior y mantenga los brazos a la anchura de sus hombros.
4. Termine empujando las mancuernas hacia arriba por encima de su cabeza. Vuelva a la posición inicial de manera lenta y controlada.



## LEVANTAMIENTO ABDOMINAL DE PIERNA

1. Ajuste la almohadilla en posición declinada.
2. Use los manillares detrás de su espalda para mayor estabilidad.
3. Levante sus piernas mientras gira su cadera.
4. Baje lentamente sus piernas hasta que estén paralelas al suelo. No permita que sus pies toquen la superficie del suelo.



## ELEVACIÓN DE PIERNAS

1. Seleccione la posición oblicua para apoyar la espalda. Acuéstese sobre la espalda y agarre las manijas con ambas manos.
2. Levante las piernas a unos 45 ° y asegúrese de que la espalda se mantenga firme.
3. Mantenga esta posición durante aproximadamente 10 segundos.
4. Suelte la posición y repita el proceso.



### **FLEXIONES DE BRAZOS**

- 1.** Ajuste la almohadilla posterior en posición inclinada y fije el curlpult de acuerdo a su cadera.
- 2.** Para este ejercicio no se necesitan mancuernas. Su peso corporal es suficiente.
- 3.** Agarre el manillar del curlpult con ambas manos y baje hacia una posición de flexión. Comience a bajar su cuerpo hasta que su pecho toque lentamente el curlpult.
- 4.** Después de persistir unos cuantos segundos en esta posición, mueva su cuerpo hacia atrás para volver a la posición inicial.



### **EXTENSIÓN POSTERIOR**

- 1.** Ajuste la almohadilla posterior en posición inclinada y fije el curlpult de acuerdo a su cadera.
- 2.** Para este ejercicio no se necesitan mancuernas. Su peso corporal es suficiente.
- 3.** Enganche sus pies debajo del soporte para pies y cruce sus brazos detrás de su cabeza. Los codos deben apuntar hacia afuera. Comience a doblarse hacia adelante lentamente tan lejos como pueda hasta que su muslo y torso formen un ángulo casi recto.
- 4.** Baje lentamente su torso de vuelta hacia la posición inicial donde sus piernas y espalda formen una línea recta.



### **FLEXIÓN DE BICEPS**

- 1.** Ajuste la almohadilla en posición inclinada y jale el curlpult tal como lo muestra la imagen.
- 2.** Seleccione una mancuerna manejable.
- 3.** Ubique su codo y brazo superior firmemente sobre la parte superior del curlpult. Comience con la mancuerna ubicada cerca de su pecho superior. Ahora baje la mancuerna lentamente hasta que su brazo superior esté casi extendido.
- 4.** Termine volviendo hacia la posición inicial de manera lenta y controlada.



### **CRUNCHES ABDOMINALES**

- 1.** Ajuste la almohadilla posterior hacia una posición plana o declinada.
- 2.** Sujete sus pies en los soportes para mayor estabilidad.
- 3.** Flexione su torso hacia arriba doblando la zona de la cintura. (No intente flexionar desde su cadera).
- 4.** Termine bajando su torso hasta que esté paralelo al suelo.



## 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.



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

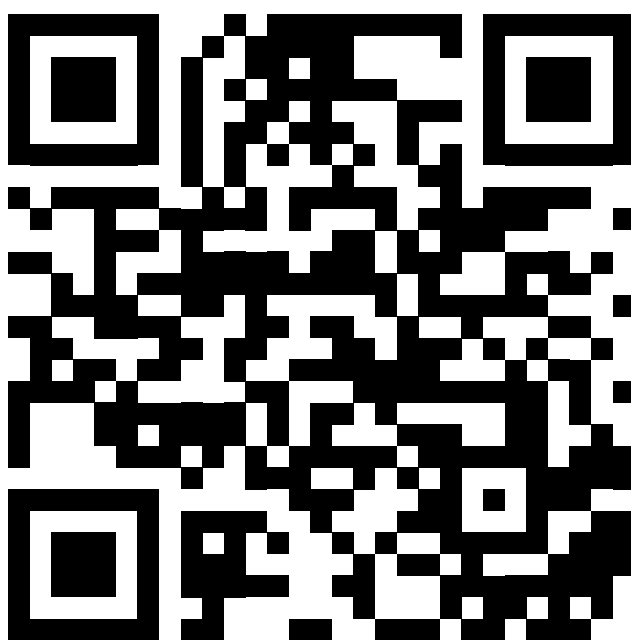
**Gardez le manuel d'utilisateur dans un endroit sûr pour y avoir accès à tout moment si nécessaire.**



# Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

## Montage, utilisation, démontage.

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



Lien vers les vidéos:  
<https://sportstech.link/support/>

## **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



la page Facebook



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

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

# TABLE DES MATIÈRES

<b>1.</b> PRÉCAUTIONS.....	72
<b>2.</b> DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE .....	73
<b>3.</b> INSTRUCTIONS DE MONTAGE .....	74
<b>4.</b> CONFIGURATIONS.....	81
<b>5.</b> ENTRETIEN ET MAINTENANCE.....	84
<b>6.</b> SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES .....	84
<b>8.</b> INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT .....	85



# 1. INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



Cette appareil d'exercice est conçue pour une sécurité optimale. Cependant, certaines précautions s'appliquent à chaque fois que vous utilisez un équipement d'exercice. Assurez-vous de lire l'intégralité du manuel avant d'assembler ou d'utiliser votre machine. Il faut faire particulièrement attention aux précautions suivantes:

1. Il faut toujours garder les enfants et les animaux domestiques loin de la machine. NE laissez jamais les enfants sans surveillance dans la même pièce que la machine.
2. L'appareil ne doit être utilisé que par une personne à la fois.
3. Si l'utilisateur ressent des étourdissements, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes anormaux, arrêtez la séance d'entraînement immédiatement. **CONSULTEZ IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN.**
4. Placez la machine sur une surface dégagée et nivelée. N'utilisez pas la machine près de l'eau ou à l'extérieur.
5. La zone libre doit être d'au moins 0,6 m supérieure à la zone d'entraînement. Ceci est un espace où vous pouvez démonter en toute sécurité, sans obstruction, en cas d'urgence. Lorsque deux pièces d'équipement sont positionnés de manière adjacente à eachother la zone libre peut être partagée.
6. Ne touchez surtout pas les pièces mobiles.
7. Il faut toujours porter des vêtements d'entraînement appropriés lors des exercices. Il ne faut pas porter des robes ou tous autres vêtements qui pourraient être coincés dans la machine. Des chaussures de marche ou aérobiques sont également nécessaires lorsque vous utilisez la machine.
8. Utilisez la machine uniquement pour les exercices, comme décrit dans ce manuel. N'utilisez pas des accessoires non recommandés par le fabricant.
9. N'utilisez pas la machine si elle ne fonctionne pas correctement.
10. Il y a un danger de chute et de blessure en cas où l'appareil venait à se renverser.
11. 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.
12. L'appareil est destiné exclusivement à un usage privé et non à un usage commercial.
13. Ne placez pas l'appareil sur une surface où il pourrait obstruer les ouvertures de ventilation.
14. 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 équipement de conditionnement physique. Nous n'assumons aucune responsabilité pour les blessures personnelles ou les dommages matériels dus à l'utilisation de ce produit.



## 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://sportstech.link/brt500\\_spareparts](https://sportstech.link/brt500_spareparts)



### 3. INSTRUCTIONS DE MONTAGE

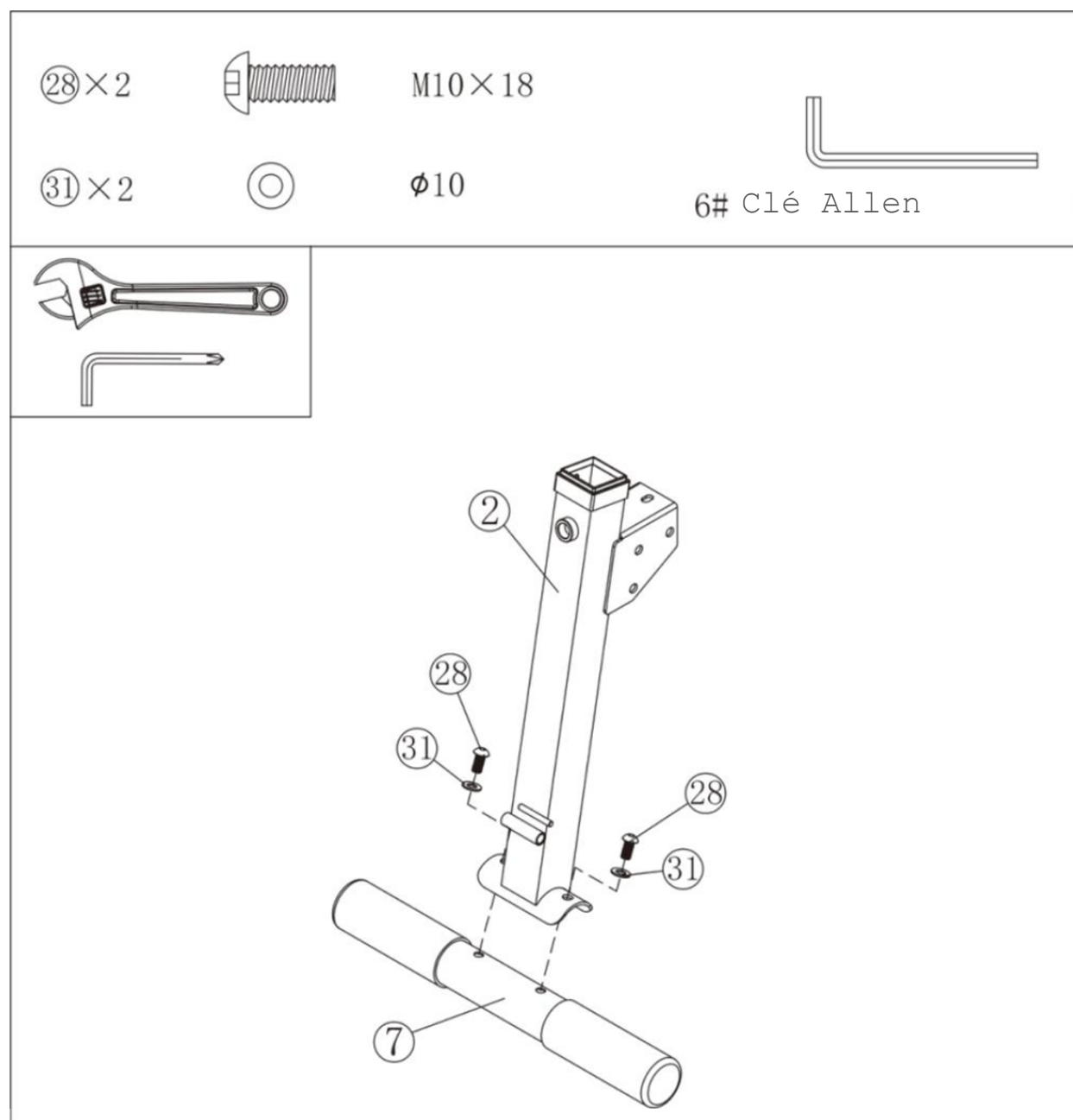


Il est fortement recommandé que deux personnes ou plus montent le banc d'haltères. Outil nécessaire pour l'assemblage de la machine: Deux clés ajustables et un tournevis Phillips.

Remarque: Certains des accessoires sont pré-installés dans le composant principal, ils ne peuvent pas être fournis séparément.

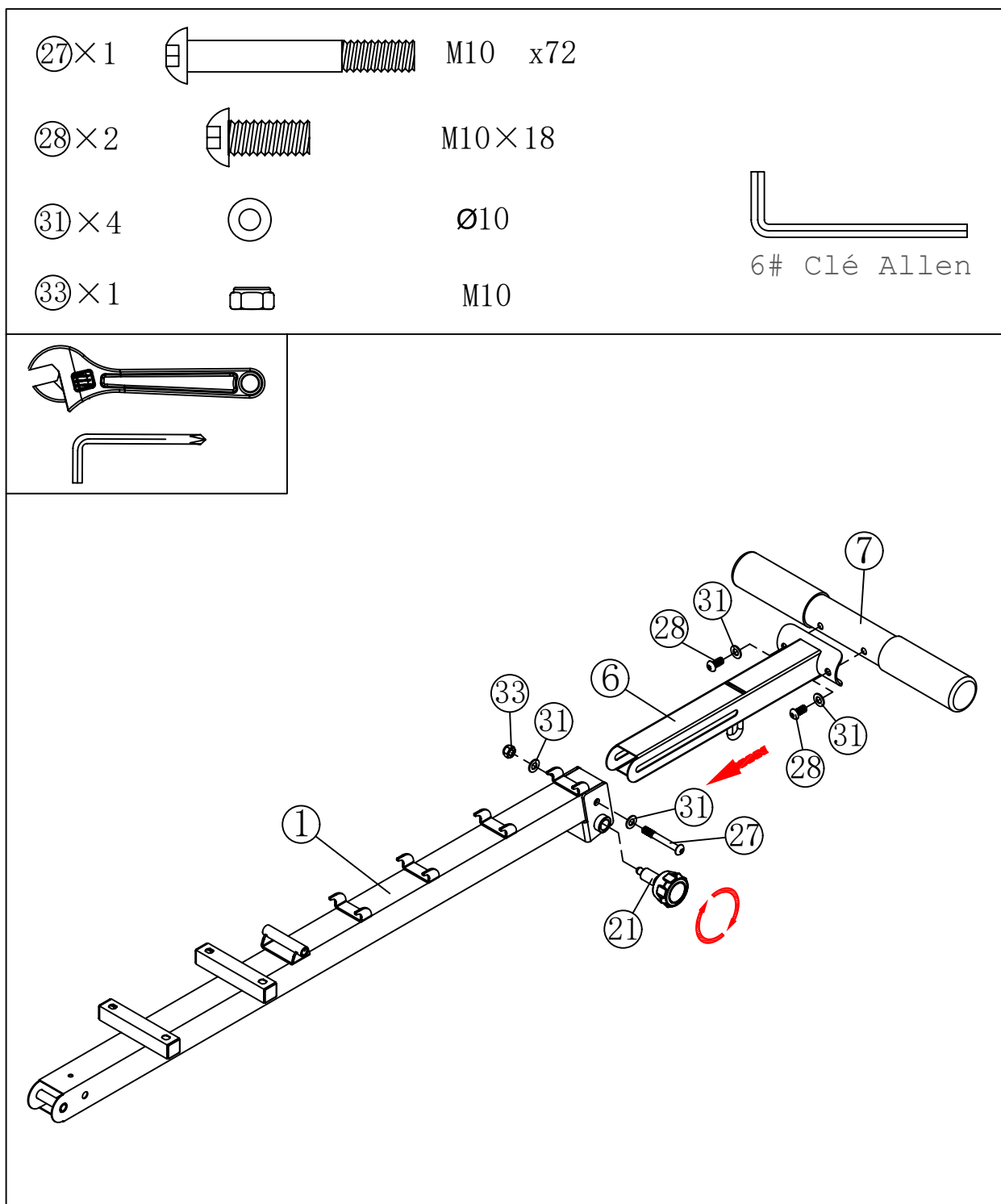
#### Etape 1

- A** Fixez le support avant (2#) sur le stabilisateur (7#), alignez les trous et fixez-les avec 2 pièces de boulon Allen M10 \* 18 (28#) et 2 pièces de rondelle Ø10 (31#).



## Etape 2

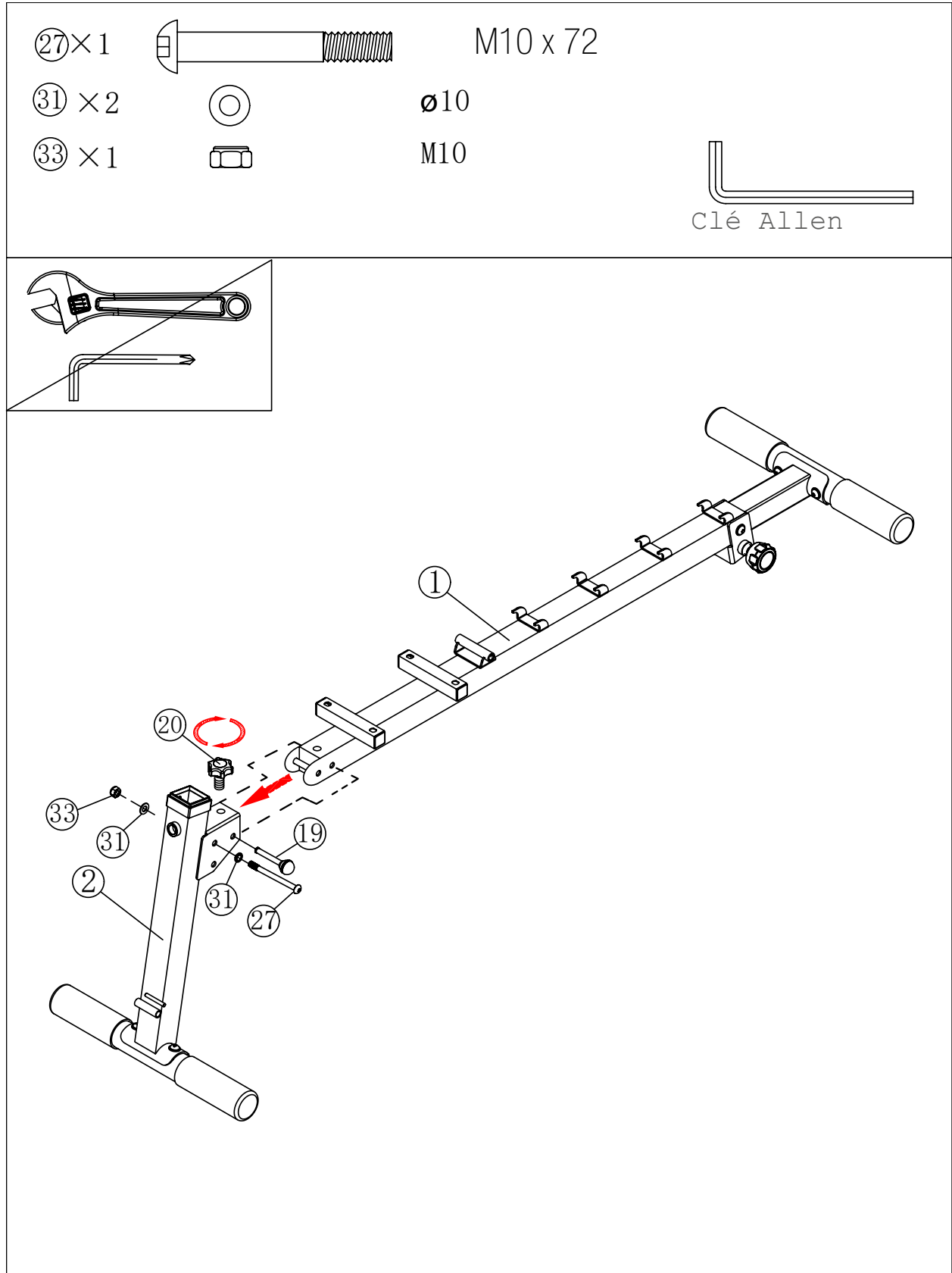
- A** Fixez le cadre arrière (6#) au stabilisateur (7#), Alignez les trous et fixez-les à l'aide de 2 pièces de boulon M10 \* 18 (28#) et 2 pièces de rondelle Ø10 (31#).
- B** Insérez le cadre arrière (6#) dans le cadre principal (1#), Fixez-les avec un boulon Allen M10 \* 72 (27#), de pièces de rondelle Ø10 (31#), un écrou d'aéronef M10 (33#) et un Ø53×M18×1,5 Bouton de blocage (21#).



FR

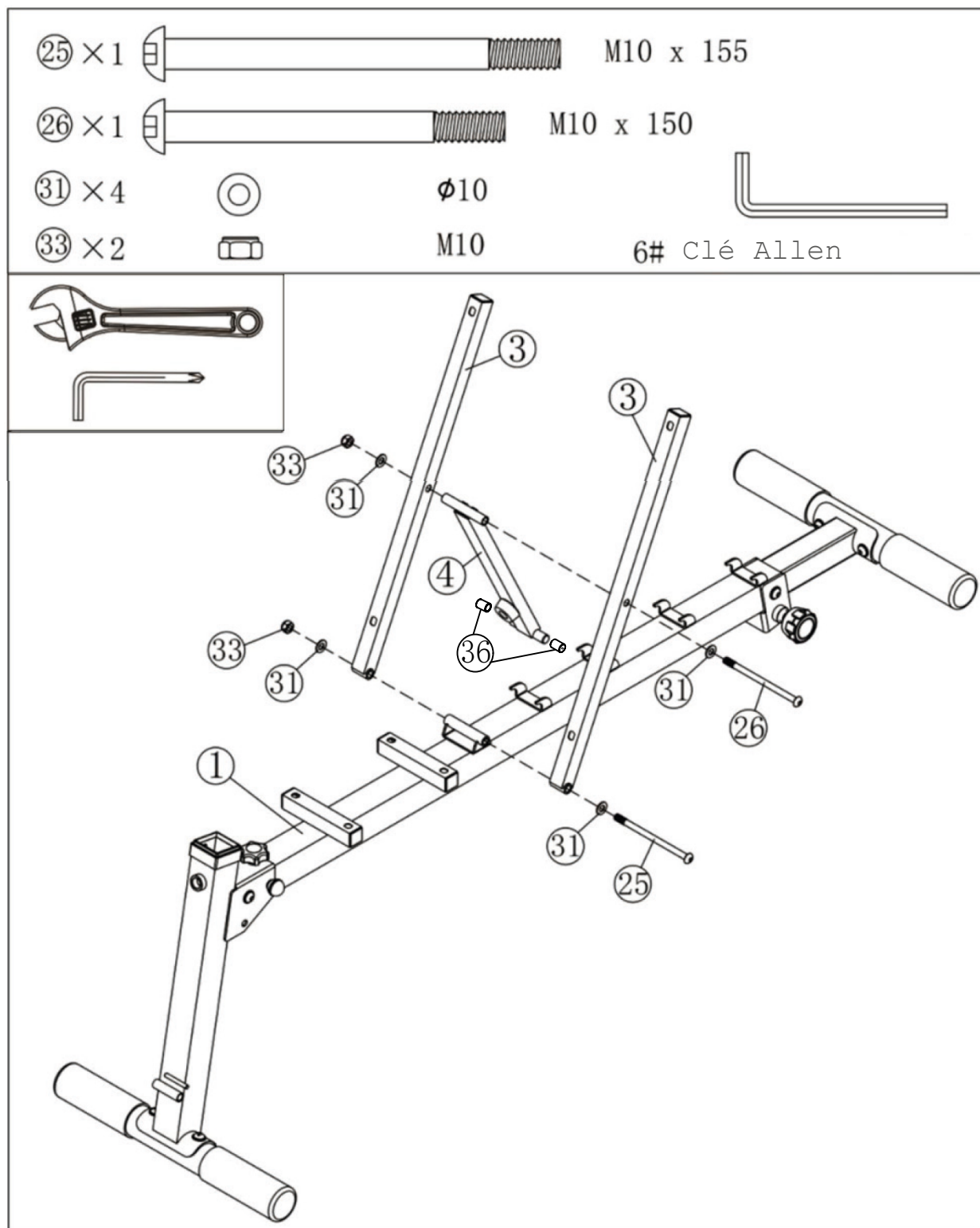
### Etape 3

- A** Attachez le cadre principal (1#) au support avant (2#), fixez-les avec une goupille de verrouillage (19#), un boulon Allen M10 \* 72 (27#), 2 pièces Ø10 Rondelle (31#), écrou d'aéronef M10 (33#) et un M8\*20 Bouton de blocage (20#).



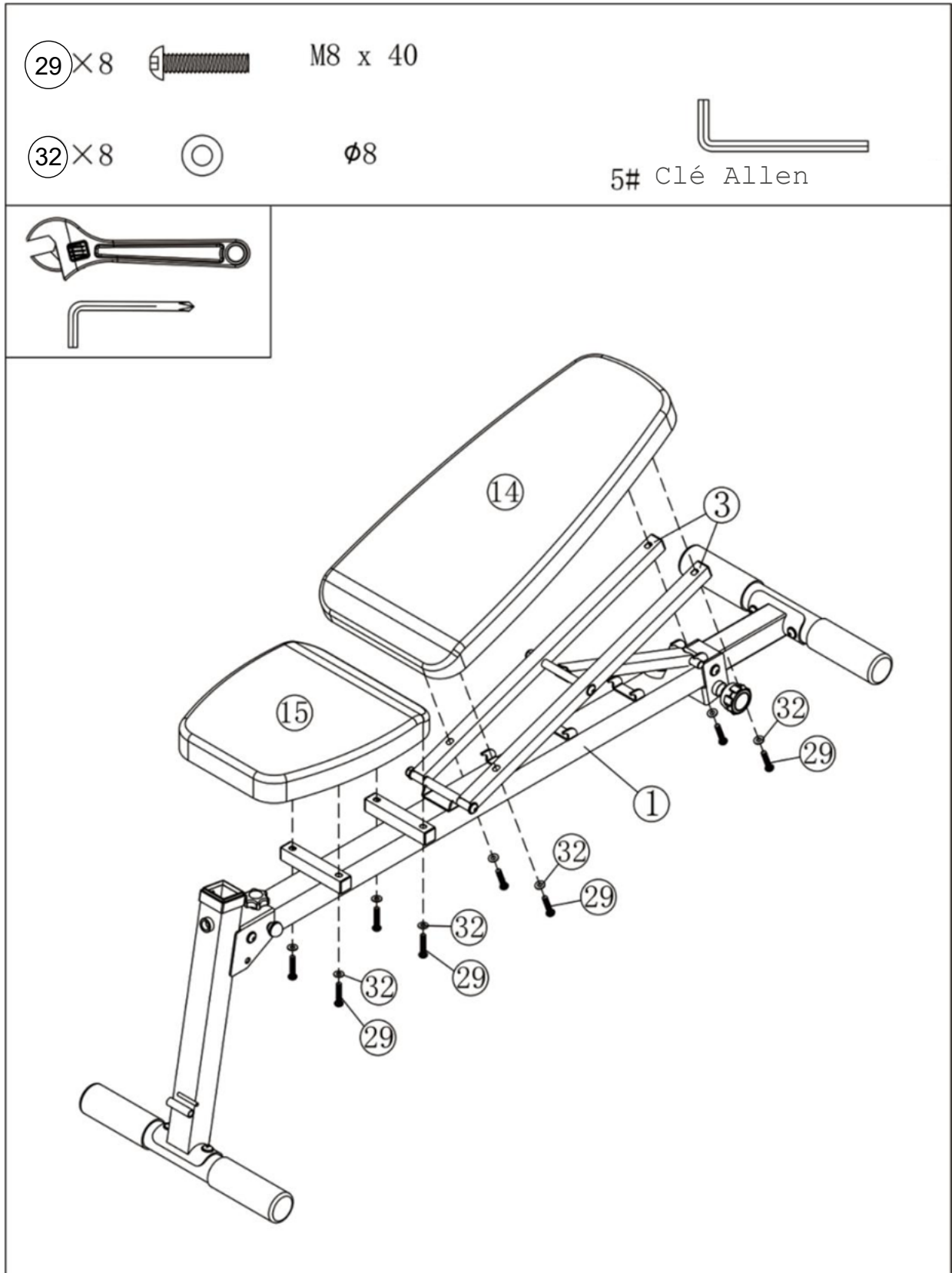
## Etape 4

- A** Attachez les 2 pièces de support du dossier de 2 pièces (3#) comme le montre le schéma, Fixez-les avec un boulon Allen M10 × 155 (25#), 2 pièces de rondelle Ø10 (31#) et un écrou d'aéronef M10 (33#).
- B** Attachez le support d'inclinaison (4#) au support de dossier (3#) et fixez-les ensemble avec un boulon Allen M10 \* 150 (26#), 2 pièces de rondelle Ø10 (31#) et un écrou aéronautique M10 (33#). Vous devez sélectionner l'inclinaison souhaitée lors de l'exercice.



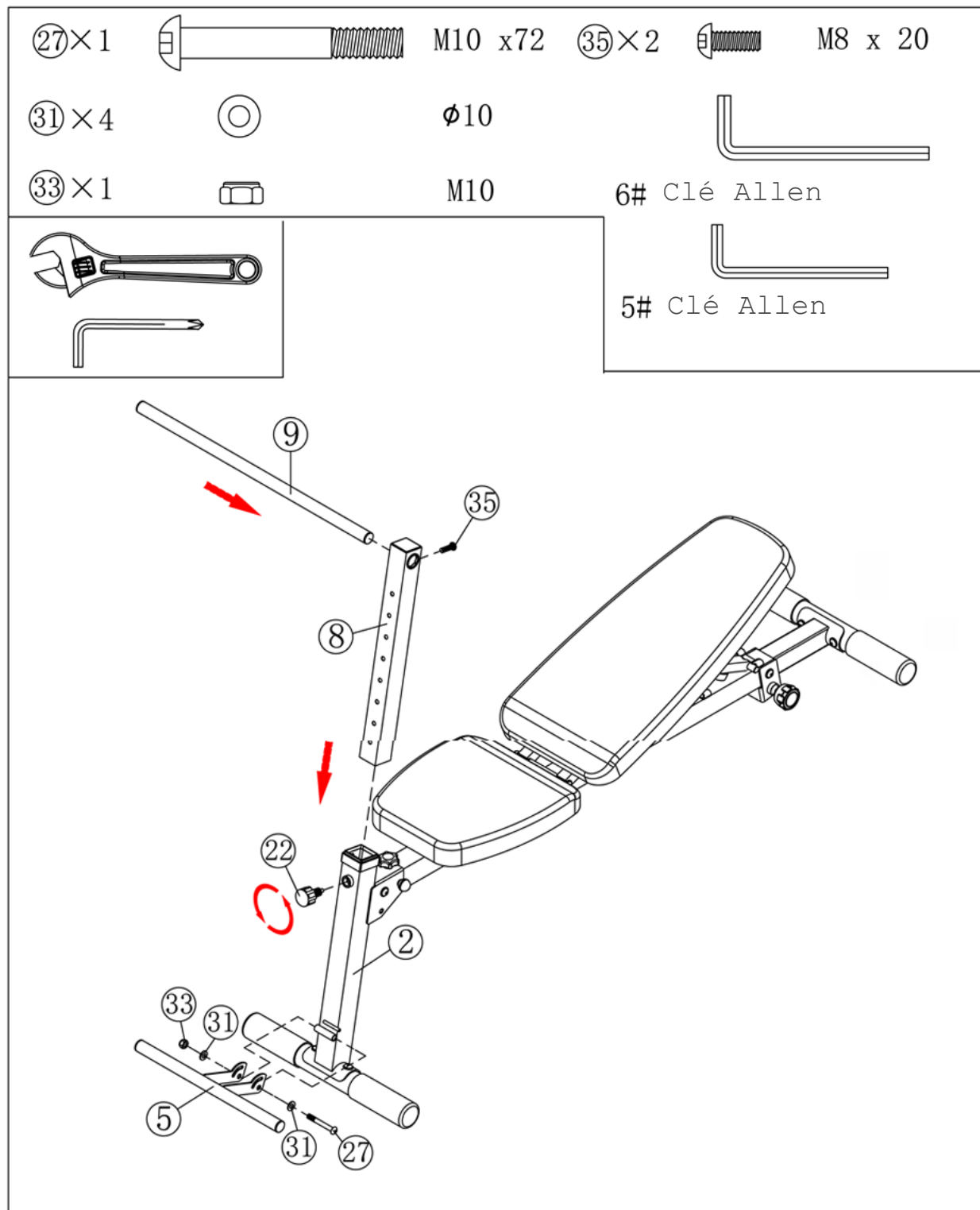
## Etape 5

- A** Placez le coussin de siège (15#) sur le châssis principal et fixez-le avec 4 pièces de boulon Allen M8 \* 40 (29#) et 4 pièces de rondelle Ø8 (32#).
- B** Placez le coussin de dossier (14#) sur le support de dossier (3#) et fixez le de la même manière.



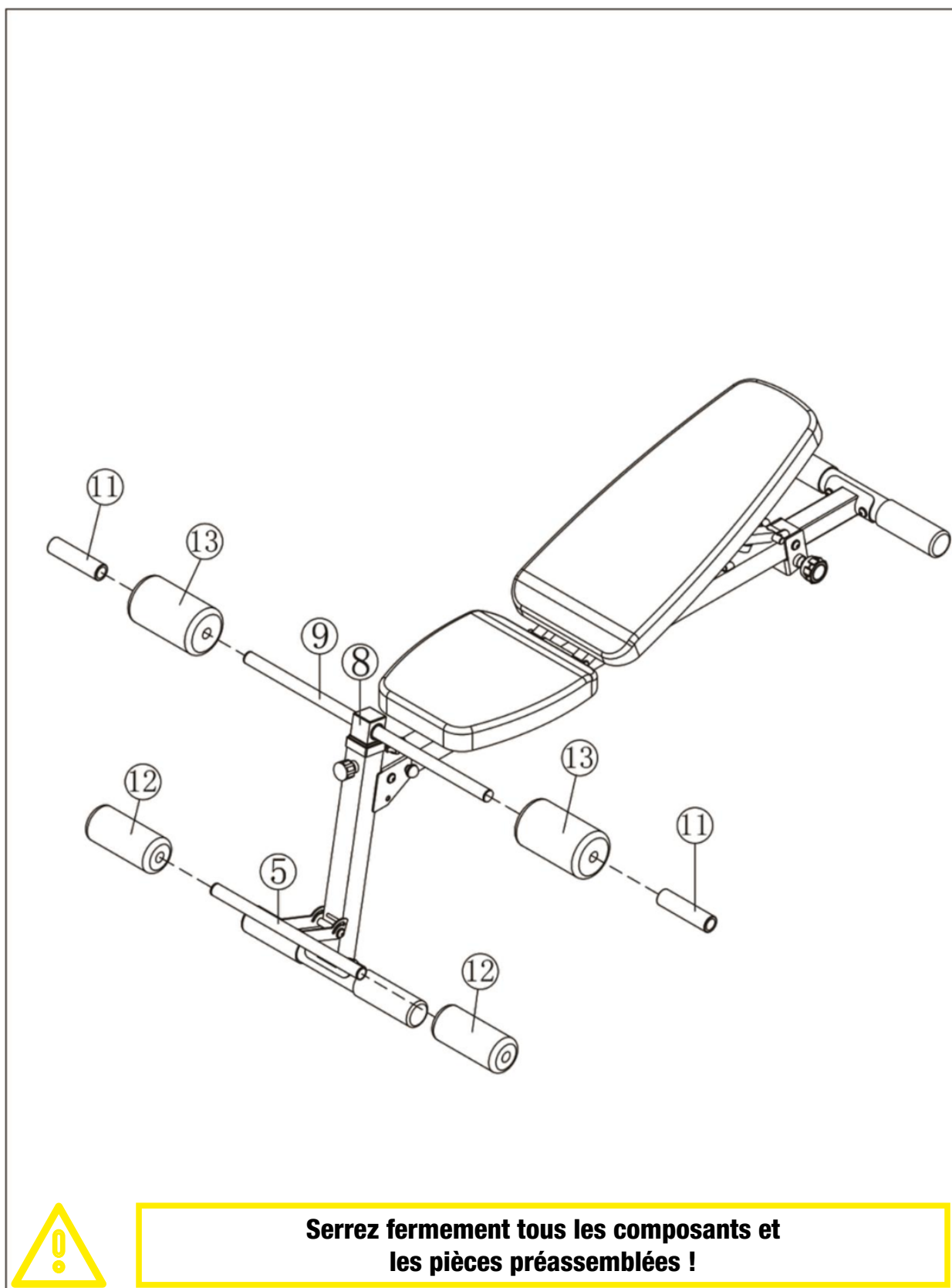
## Etape 6

- A** Insérez le cadre de réglage (8#) dans le support avant (2#), sélectionnez la hauteur désirée avec le bouton de verrouillage M16 (22#).
- B** Insérez le tube de rouleau en mousse (9#) dans le trou du cadre de réglage comme sur le schéma et fixer avec des boulon Allen 1pc M8 \* 25 (35#).
- C** Attachez le support de jambe (5#) au support avant (2#) et fixez-le avec un boulon Allen M10 \* 72 (27#), 2 pièces de rondelle Ø10 (31#) et un écrou Aéronautique M10 (33#).



## Etape 7

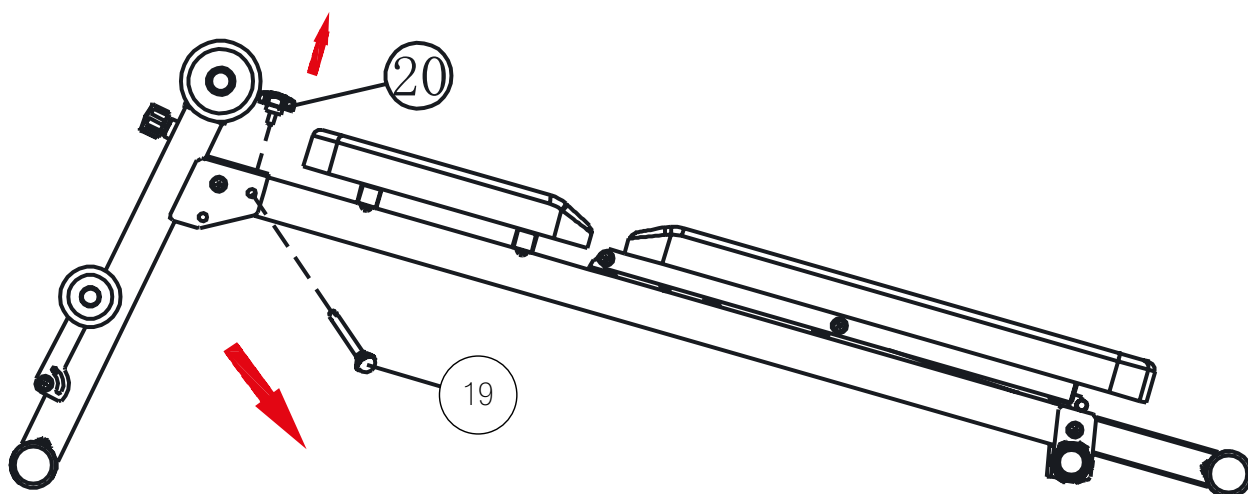
- A** Fixez les 2 pièces du rouleau de mousse de (13#) et les 2 pièces du petit rouleau de mousse (12#) des deux extrémités et ajoutez les 2 poignées (11#) comme le montre le diagramme.



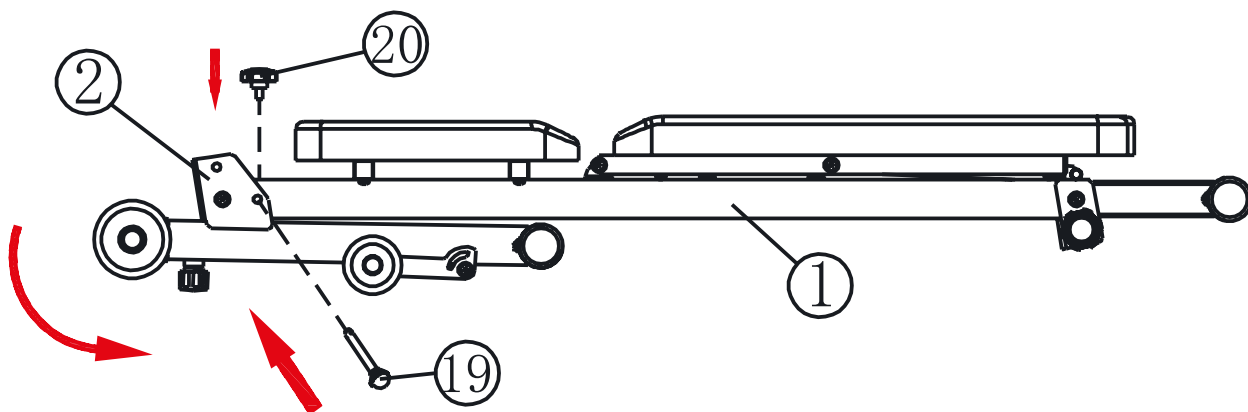


## 4. CONFIGURATIONS

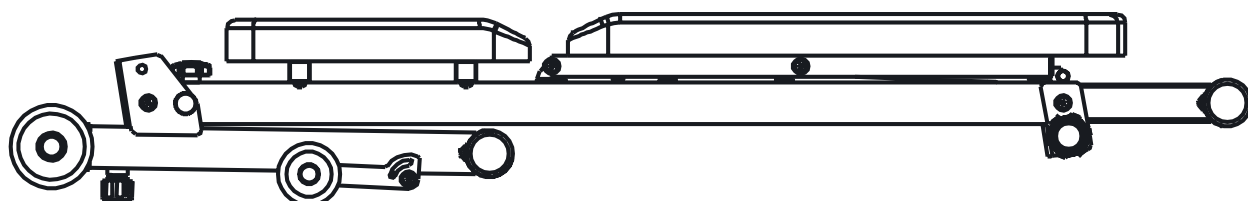
### Plier l'appareil



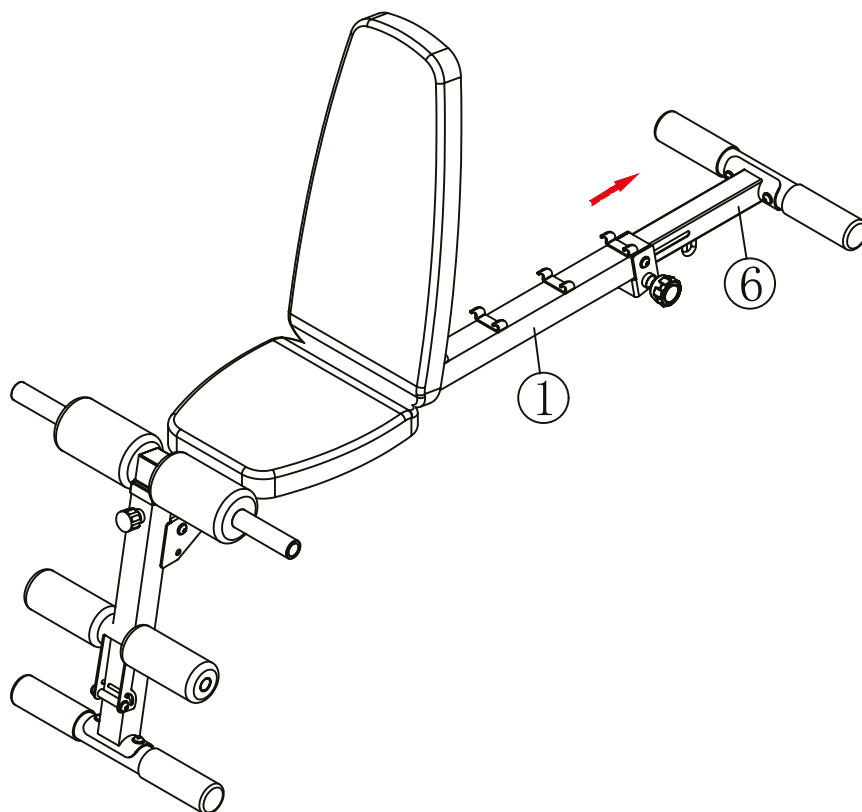
Placez le patin du dos au niveau le plus bas et retirez le bouton de verrouillage (20#) et la goupille de verrouillage (19#).



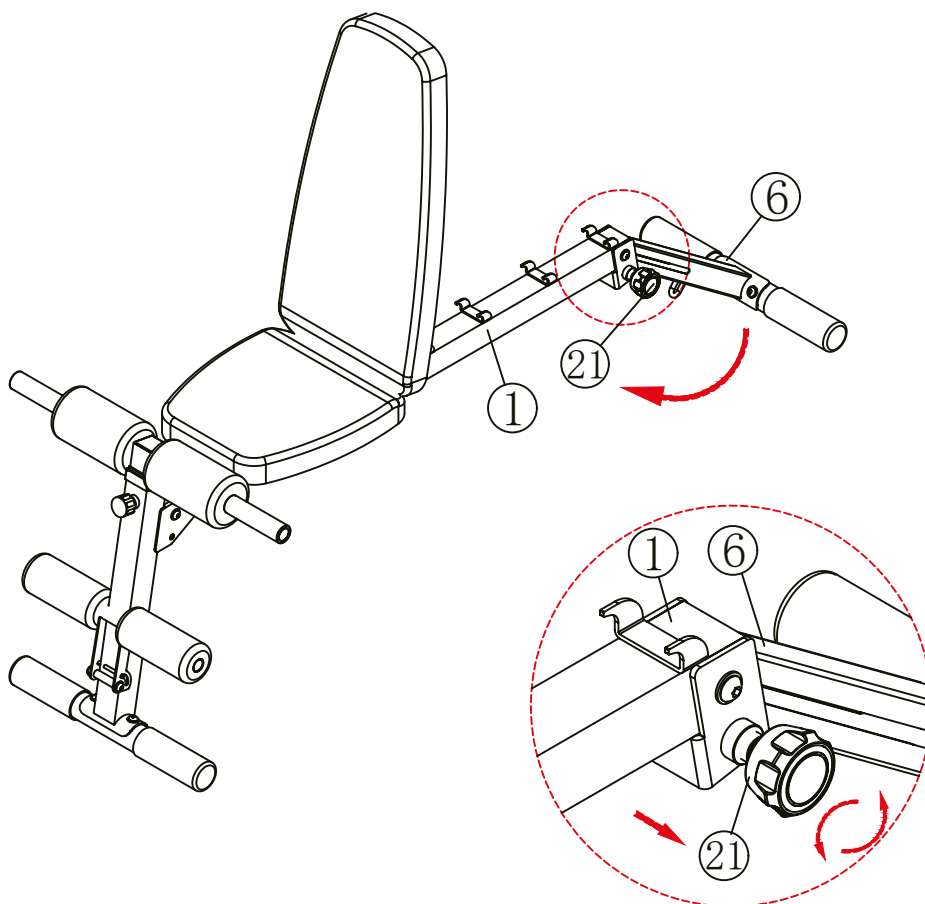
Pliez le support avant et fixez-le avec la goupille de verrouillage (19#) et le bouton de verrouillage (20#).



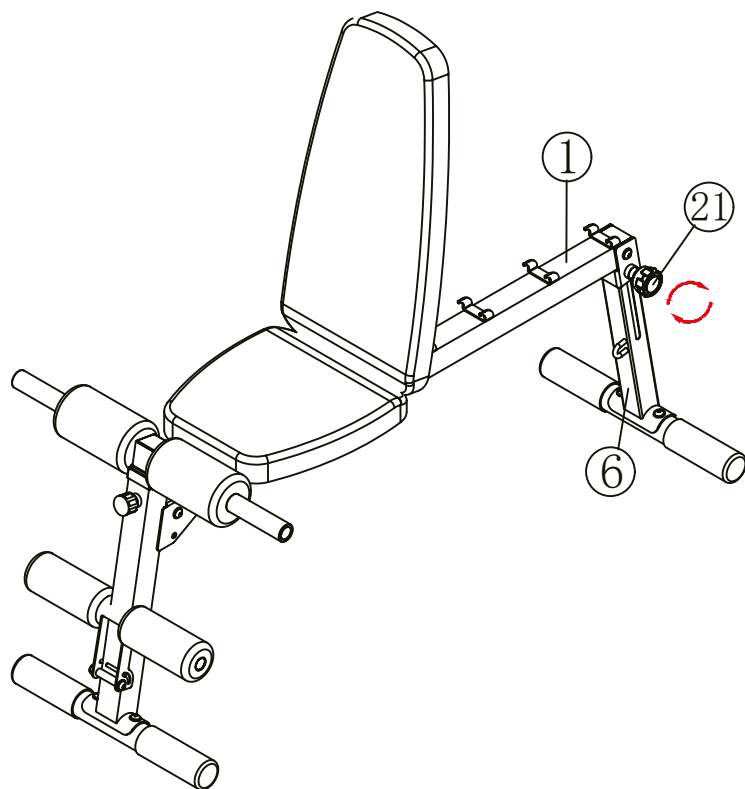
## Élévation horizontale de l'appareil



Retirez le cadre arrière (6#) du cadre principal (1#).

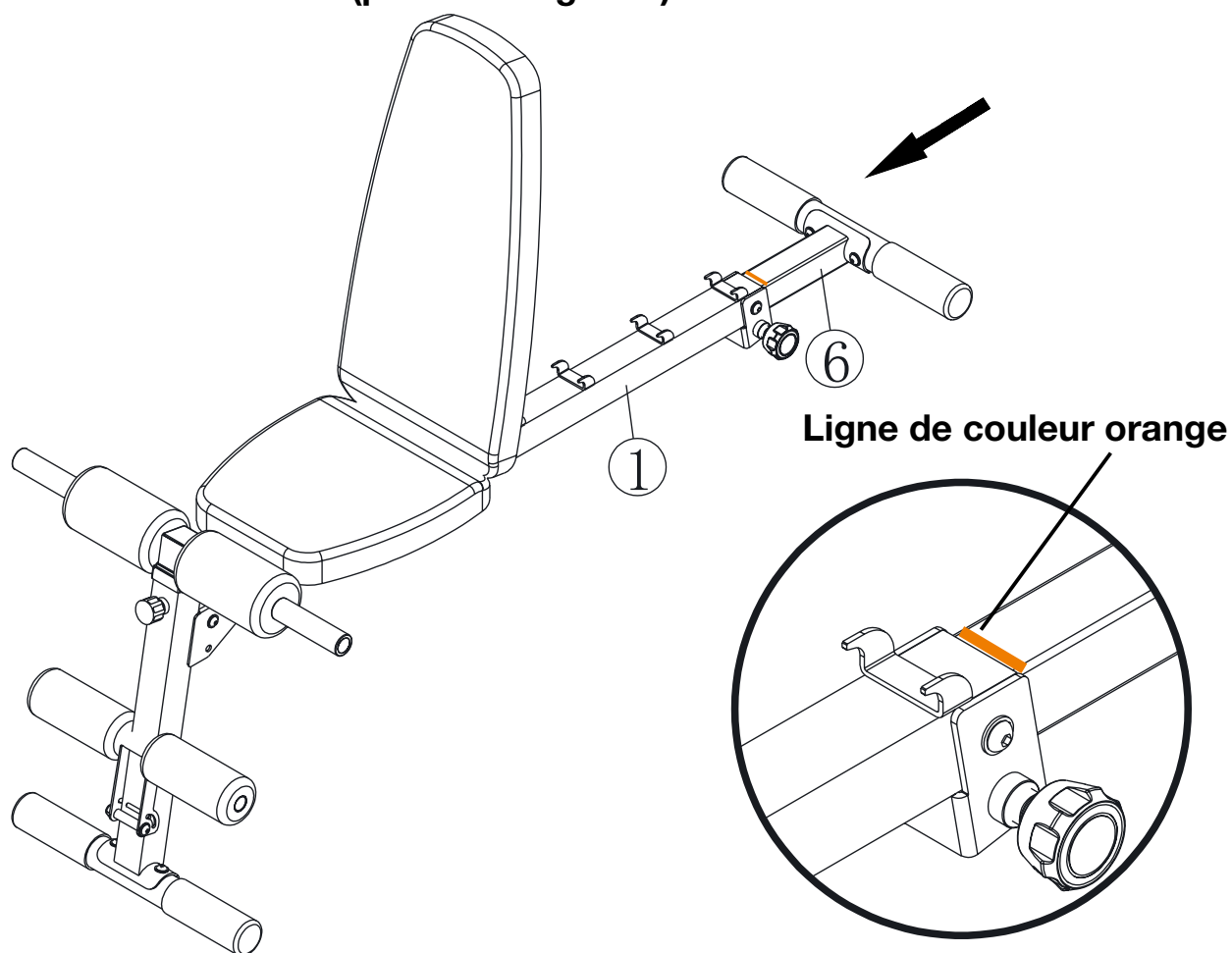


Desserrez le bouton de verrouillage et pliez le cadre arrière (6#) comme le montre le diagramme.



Serrez le bouton de verrouillage (21#).

### Abaisser le dossier (position négative)



Poussez le cadre arrière (6#) jusqu'au cadre principal (1#) jusqu'à ce que la ligne de couleur orange atteigne le bord du bloc de verrouillage sur le cadre principal (1#).



## 5. ENTRETIEN ET MAINTENANCE

1. Nettoyage: Essuyez régulièrement le banc de musculation avec un chiffon propre et sec pour enlever la poussière et la saleté. Utilisez un détergent doux si nécessaire pour enlever les taches tenaces.
2. Vérification des vis: Vérifiez régulièrement toutes les vis et connexions du banc pour vous assurer qu'elles sont bien serrées et sécurisées. Resserrez les vis desserrées au besoin pour maintenir la stabilité du banc.
3. Rembourrage: Vérifiez le rembourrage du banc pour des fissures, usures ou dommages. Un rembourrage endommagé doit être réparé ou remplacé pour éviter les blessures et assurer le confort pendant l'entraînement.
4. Lubrification: Si votre banc de musculation possède des parties réglables ou des mécanismes pliants, lubrifiez-les régulièrement avec un lubrifiant approprié pour garantir un fonctionnement fluide.
5. Stockage: Stockez le banc de musculation dans un endroit sec et propre pour prévenir la rouille et l'usure. Assurez-vous que le banc est protégé de l'humidité et de l'exposition directe au soleil.
6. Capacité de poids: Assurez-vous que le banc de musculation n'est chargé que du poids maximal spécifié pour éviter les dommages.

En suivant ces conseils d'entretien et de maintenance, vous pouvez prolonger la durée de vie de votre banc de musculation et garantir sa sécurité et sa fonctionnalité.

## 6. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

- Le poids net du modèle est de 15,5 KG.
- La taille de l'ensemble est: 1600 x 420 x 950 mm.
- Max. Poids de l'utilisateur: 120 kg
- Max. Poids du banc: 300kg
- Cet appareil a été testé et il est conforme à la norme EN ISO 20957-1: 2013 Classe H.

## 7. 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.



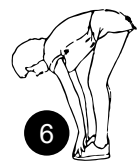
### 5 ETIREMENT DE LA CUISSE

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.



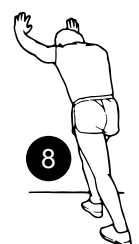
### 7 ETIREMENT DU TENDON

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.



FR



### **INCLINAISON DES FLYS PECTORAUX**

1. Ajustez le support dorsal à la position d'inclinaison.
2. Sélectionnez un poids que vous pouvez gérer.
3. Commencez par des haltères positionnés vers l'extérieur de votre poitrine et gardez les bras légèrement pliés aux coudes.
4. Enfin , réunissez les haltères ensemble au-dessus de votre poitrine.



### **PLIAGE LES FLYS PECTORAUX**

1. Ajustez le support dorsal à la position plate.
2. Sélectionnez un poids que vous pouvez gérer.
3. Commencez par des haltères positionnés vers l'extérieur de votre poitrine et gardez les bras légèrement pliés aux coudes.
4. Enfin , réunissez les haltères ensemble au-dessus de votre poitrine.



### **BAISSER LES FLYS PECTORAUX**

1. Ajustez le support dorsal à la position d'inclinaison.
2. Sélectionnez un poids que vous pouvez gérer.
3. Commencez par des haltères positionnés vers l'extérieur de votre poitrine et gardez les bras légèrement pliés aux coudes.
4. Enfin , réunissez les haltères ensemble au-dessus de votre poitrine.



### **PRESSE PECTORALE INCLINEE**

1. Ajustez le support dorsal à la position d'inclinaison.
2. Sélectionnez un poids que vous pouvez gérer.
3. Commencez par des haltères positionnées près de votre poitrine et gardez les bras à la largeur des épaules.
4. Terminez en poussant les haltères vers le haut au-dessus de votre tête. Retournez à la position de départ d'une manière lente et contrôlée.



### DECLIN DE LA PRESSE POITRINE

1. Ajustez le support dorsal à la position inclinée.
2. Sélectionnez un poids que vous pouvez gérer.
3. Commencez par des haltères positionnées près de votre poitrine et gardez les bras à la largeur des épaules.
4. Terminez en poussant les haltères vers le haut au-dessus de votre tête. Retournez à la position de départ d'une manière lente et contrôlée.



### PRESSE POITRINE PLATE

1. Ajustez le support dorsal à la position plate.
2. Sélectionnez un poids que vous pouvez gérer.
3. Commencez par des haltères positionnées près de votre poitrine et gardez les bras à la largeur des épaules.
4. Terminez en poussant les haltères vers le haut au-dessus de votre tête. Retournez à la position de départ d'une manière lente et contrôlée.



### LEVER LA JAMBE

1. Ajustez le support dorsal à la position d'inclinaison ou plate.
2. Mettez vos poignées derrière votre cou pour plus de stabilité.
3. Relevez vos jambes en tournant sur les hanches.
4. Abaissez lentement vos jambes jusqu'à ce qu'elles soient parallèles au plancher. Ne laissez pas vos pieds toucher la surface du sol.



### LEVÉ DE JAMBES

1. Abaissez le dossier. Allongez vous et saisissez les poignées avec les deux mains.
2. Levez vos jambes jusqu'à environ 45 ° et assurez-vous que votre dos reste droit.
3. Garder la position pendant 10 secondes.
4. Relâchez la position et recommencez.



### **FLEXION DU BICEPS**

- 1.** Ajustez le support dorsal à la position d'inclinaison et tirez le curlpult en fonction de l'image.
- 2.** Sélectionnez un poids que vous pouvez gérer.
- 3.** Placez votre coude et le bras supérieur fermement sur le dessus du curlpult. Commencez avec l'haltère positionnée près de votre poitrine. Maintenant baissez l'haltère lentement jusqu'à ce que votre bras est presque étendu.
- 4.** Finissez en revenant à votre position de départ d'une manière lente et contrôlée.



### **CRUNCHS ABDOMINAUX**

- 1.** Ajustez le support dorsal à la position d'inclinaison ou plate.
- 2.** Fixez les pieds dans les coussinets pour plus de stabilité.
- 3.** Mettez votre torse vers le haut en écrasant la zone de la taille. (Essayez de ne pas vous plier à travers vos hanches).
- 4.** Terminez en abaissant votre torse jusqu'à ce qu'il devienne parallèle au plancher.





### **EXTENSION DU DOS**

- 1.** Ajustez le support dorsal à la position de déclin et fixez le curlpult selon vos hanches.
- 2.** Pour cet exercice, aucun haltère n'est nécessaire. Votre poids est suffisant.
- 3.** Accrochez vos pieds sous le support de pied et croisez vos bras derrière votre tête. Les coudes sont 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.
- 4.** Soulevez lentement votre torse vers la position de départ où votre dos et vos jambes forment une ligne droite.



### **POMPES**

- 1.** Ajustez le support dorsal à la position d'inclinaison et tirez le curlpult en fonction de l'image.
- 2.** Pour cet exercice, aucun haltère n'est nécessaire. Votre poids est suffisant.
- 3.** Prenez la poignée du curlpult avec les deux mains et descendez à une position de pompe. Commencez à baisser votre corps jusqu'à ce que votre poitrine touche légèrement le curlpult.
- 4.** Après vous être maintenu quelques secondes dans cette position, mettez votre corps en arrière pour revenir à la position de départ.

## 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.

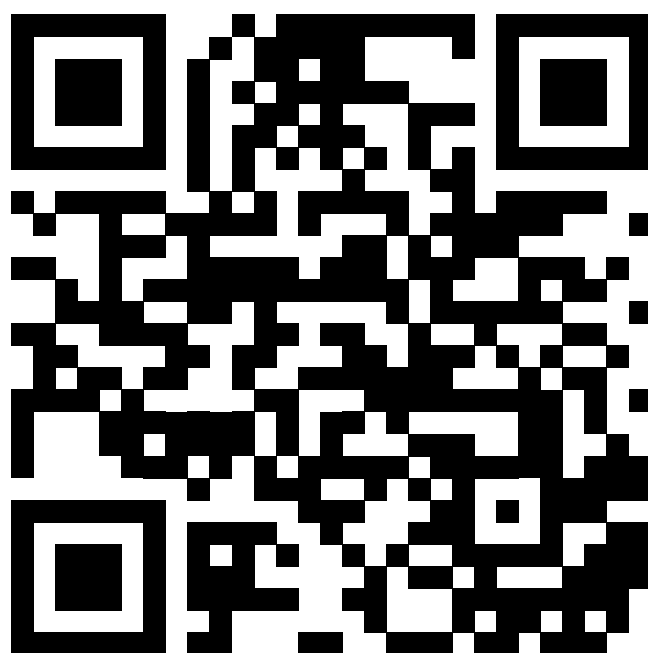
**Tenere il manuale dell'utente in un luogo sicuro per potervi accedere in qualsiasi momento, ove necessario.**



# 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://sportstech.link/support/>

## Ci siamo anche sui social!

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

pagina Instagram



pagina Facebook



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

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

# INDICE

<b>1.</b> PRECAUZIONI .....	94
<b>2.</b> DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI RICAMBIO .....	95
<b>3.</b> ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO .....	96
<b>4.</b> CONFIGURAZIONI.....	103
<b>5.</b> CURA E MANUTENZIONE .....	106
<b>6.</b> SPECIFICHE TECNICHE .....	106
<b>7.</b> ISTRUZIONI PER L'ALLENAMENTO .....	107



# 1. INFORMAZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA



**Questo dispositivo di allenamento è stato progettato per la massima sicurezza. Tuttavia devono essere prese alcune precauzioni quando si usa un dispositivo di allenamento. Assicurati di aver letto tutto il manuale prima di assemblare o utilizzare la macchina. In particolare, tieni conto delle seguenti precauzioni di sicurezza:**

1. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontano dall'attrezzo. NON lasciare i bambini incustoditi nella stessa stanza con l'attrezzo.
2. Solo una persona alla volta dovrebbe utilizzare l'attrezzo.
3. Se l'utilizzatore avverte vertigini, nausea, dolore al petto, o altri sintomi anormali, deve subito **INTERROMPERE** l'allenamento. **CONSULTARE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.**
4. Posizionare l'attrezzo su una superficie libera e livellata. NON utilizzare la macchina in prossimità di acqua o all'esterno.
5. L'area libera deve essere di almeno 0,6 m più grande della zona di allenamento. Si tratta di uno spazio dove si può tranquillamente smontare, senza ostacoli, in caso di emergenza. Dove due apparecchiature sono posizionate Adiacente alla vicenda la zona di libero può essere condivisa.
6. Tenere le mani lontane dalle parti in movimento.
7. Indossare sempre indumenti adeguati per allenarsi durante l'allenamento. NON indossare abiti o altri indumenti che potrebbero impigliarsi nella macchina. Sono anche necessarie scarpe da corsa o da aerobica quando si utilizza la macchina.
8. Utilizzare la macchina solo per l'uso previsto, come descritto in questo manuale. Non utilizzare accessori non raccomandati dal fabbricante.
9. Non utilizzare mai la macchina se essa non funziona correttamente.
10. La caduta del dispositivo può provocare lesioni a chiunque rimanga colpito.
11. 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.
12. Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso domestico e non a scopi commerciali.
13. Non posizionare mai il tappetino sulle aperture di ventilazione.
14. 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:** 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.

## 2. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

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

[https://sportstech.link/brt500\\_spareparts](https://sportstech.link/brt500_spareparts)



### 3. ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

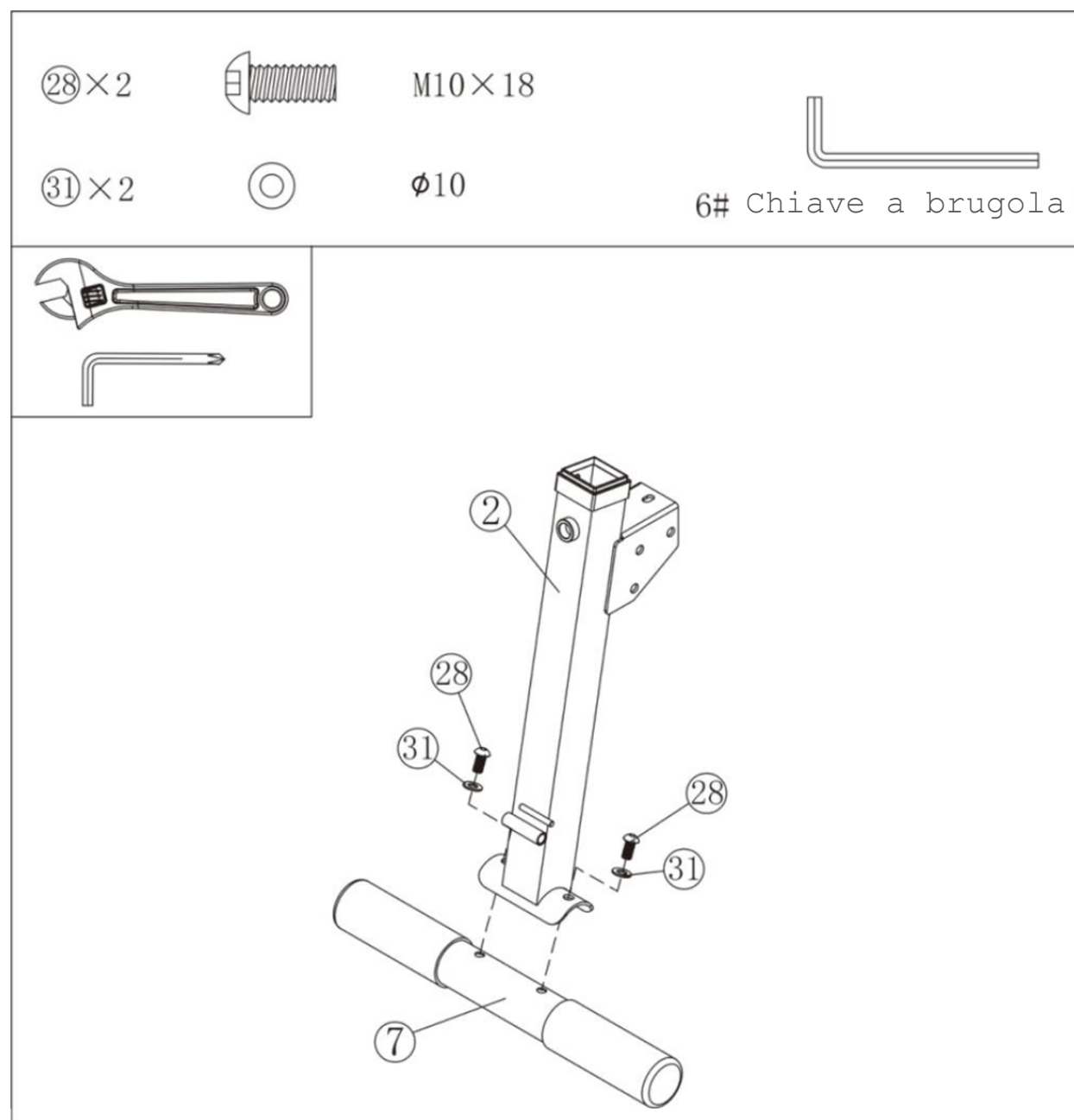


Si consiglia vivamente che questo banco manubrio sia assemblato da due o più persone. Strumenti necessari per assemblare la macchina: due chiavi regolabili, e un cacciavite Phillips.

**Nota:** Alcuni degli accessori sono pre-montati nella componente principale, non possono essere forniti separatamente.

#### Passo 1

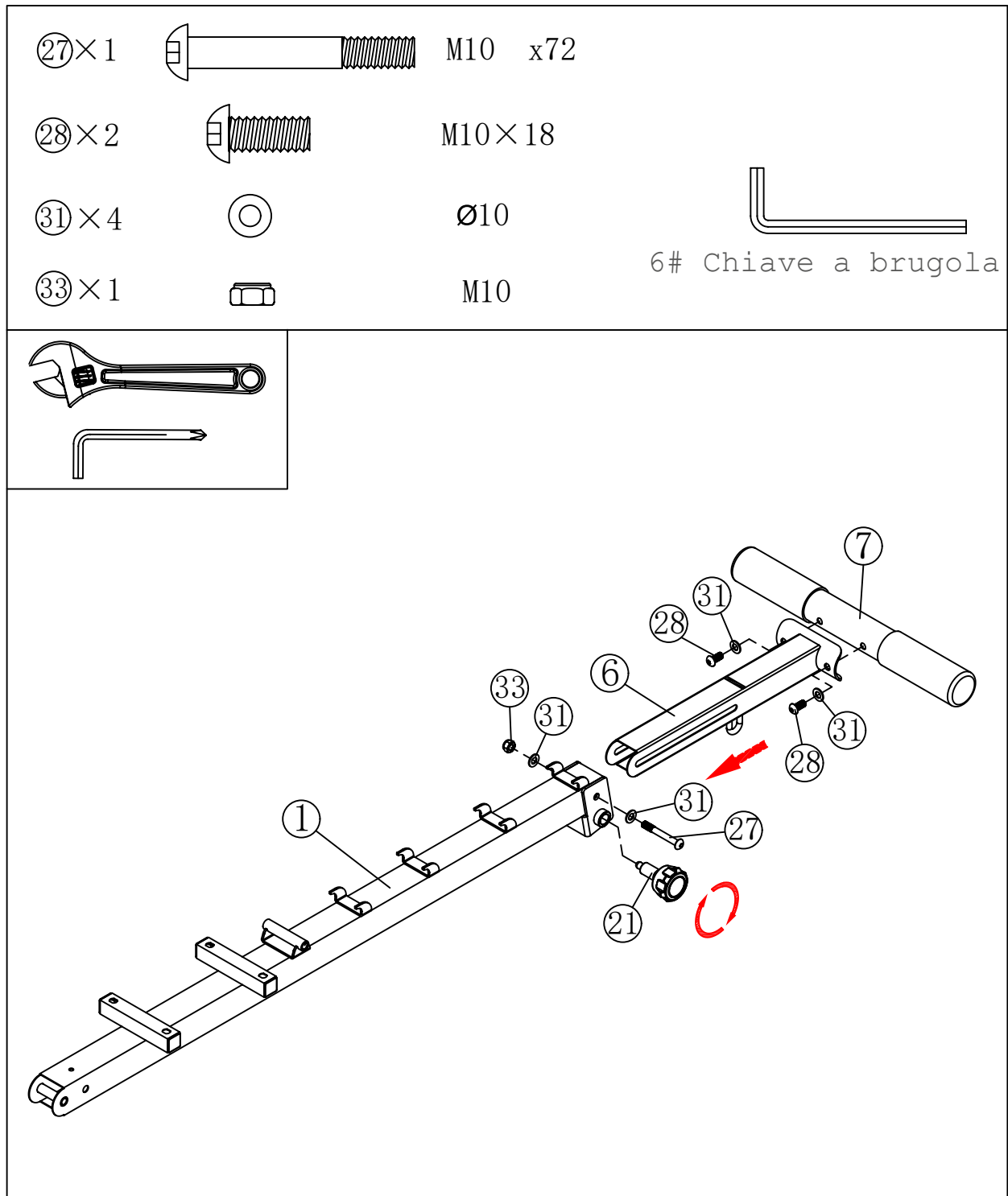
- A** Fissare il supporto anteriore(2#) sullo stabilizzatore (7#), allineare i fori e fissarli con i 2 bulloni Allen M10\*18 (28#) e le 2 rondelle Ø10 Washer (31#) .





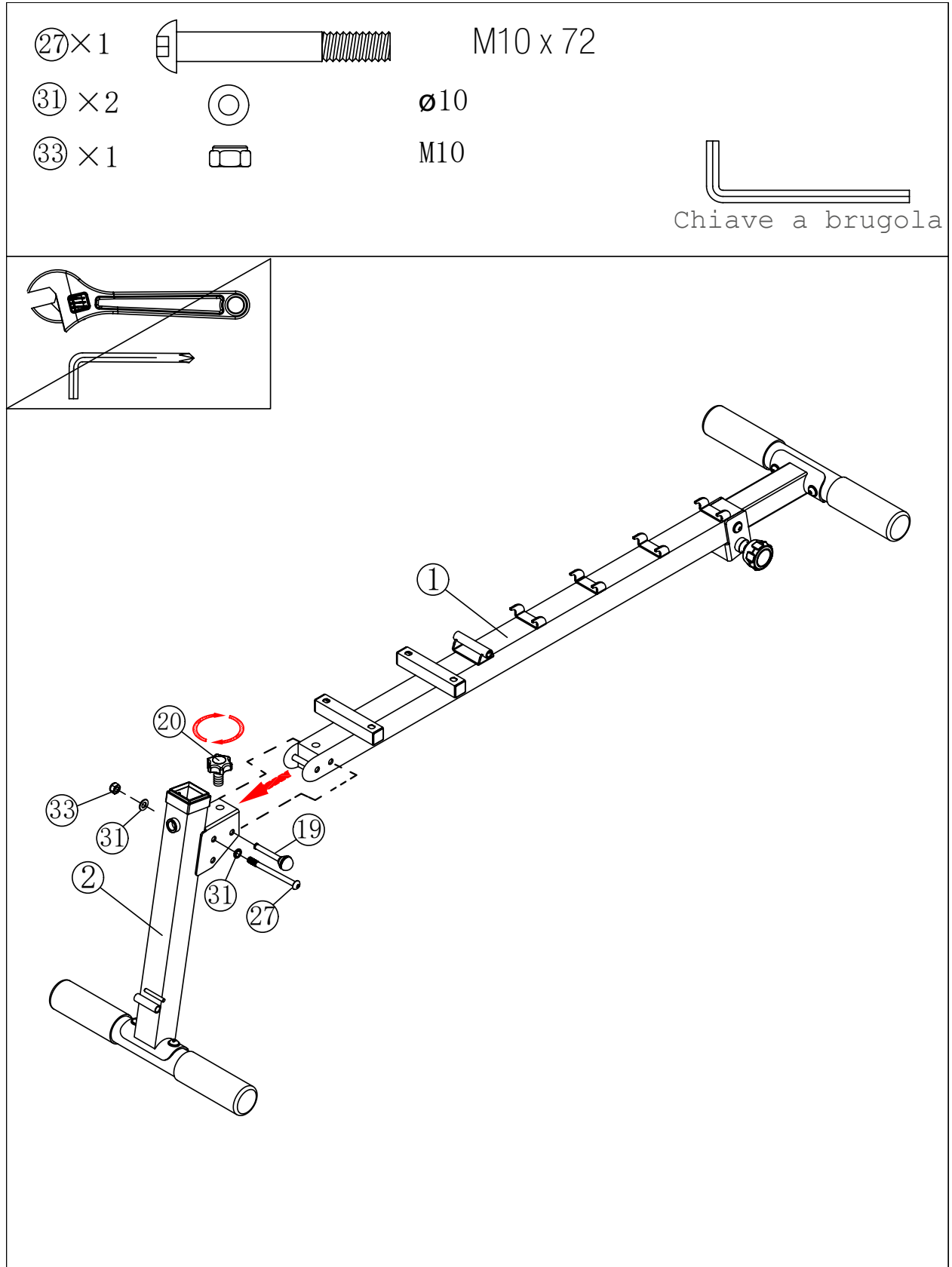
## Passo 2

- A** Fissare il telaio posteriore (6#) allo stabilizzatore (7#), allineare i fori e fissarli con i 2 bulloni Allen M10\*18 (28#) e le 2 rondelle Ø10 (31#) .
- B** Inserire il telaio posteriore (6#) nel telaio principale (1#), fissare con 1 bullone Allen M10\*72 (27#), 2 rondelle Ø10 (31#), 1 dado aeronautico M10 (33#) e 1 Ø53×M18×1,5 Manopola di bloccaggio (21#).



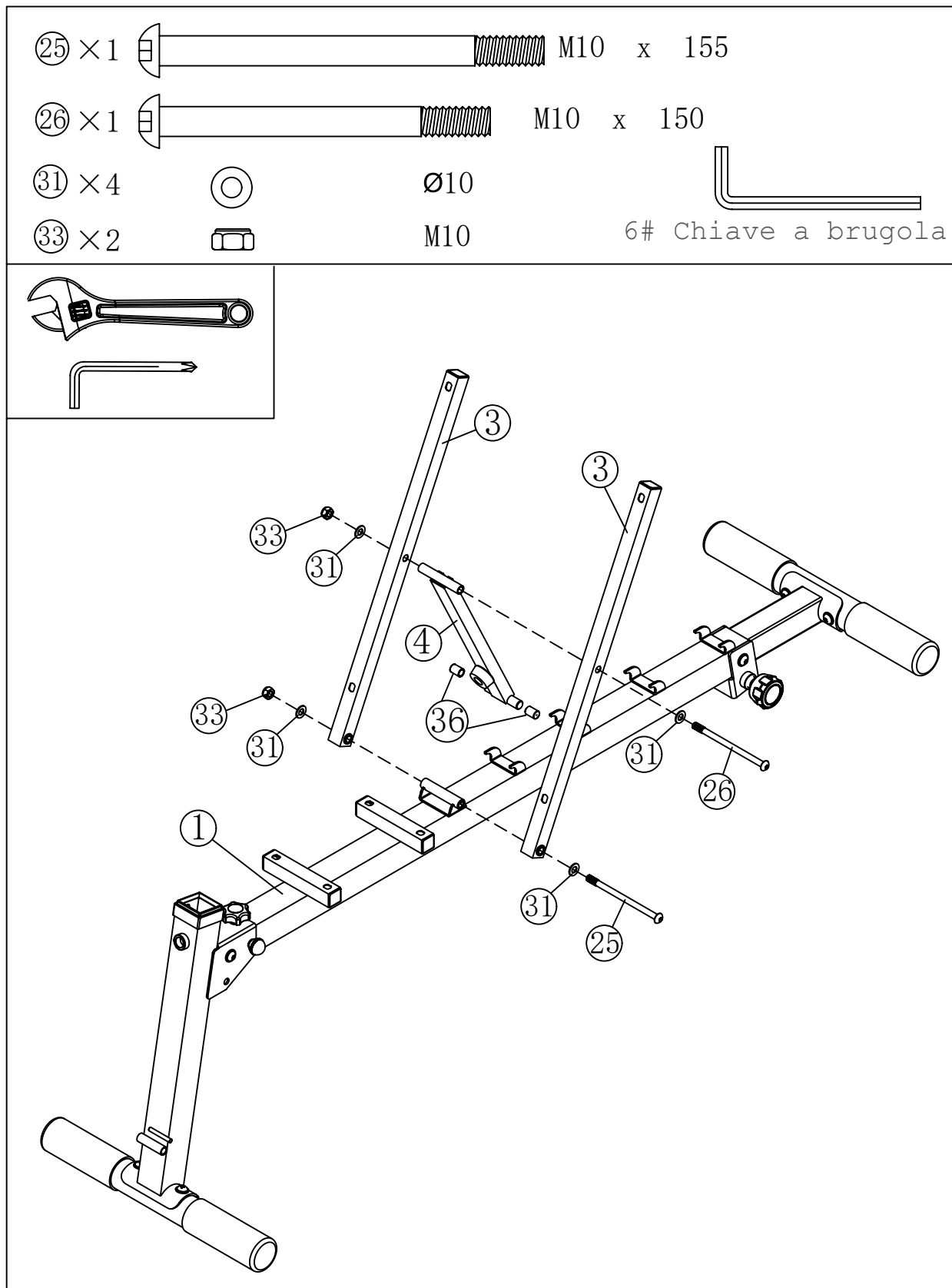
### Passo 3

- A** Fissare il telaio principale (1#) al supporto anteriore (2#), fissare con 1 perno di bloccaggio (19#), 1 bullone Allen M10\*72 (27#), 2 rondelle Ø10 (31#), 1 dado aeronautico M10 (33#) e 1 M8\*20 Manopola di bloccaggio (20#).



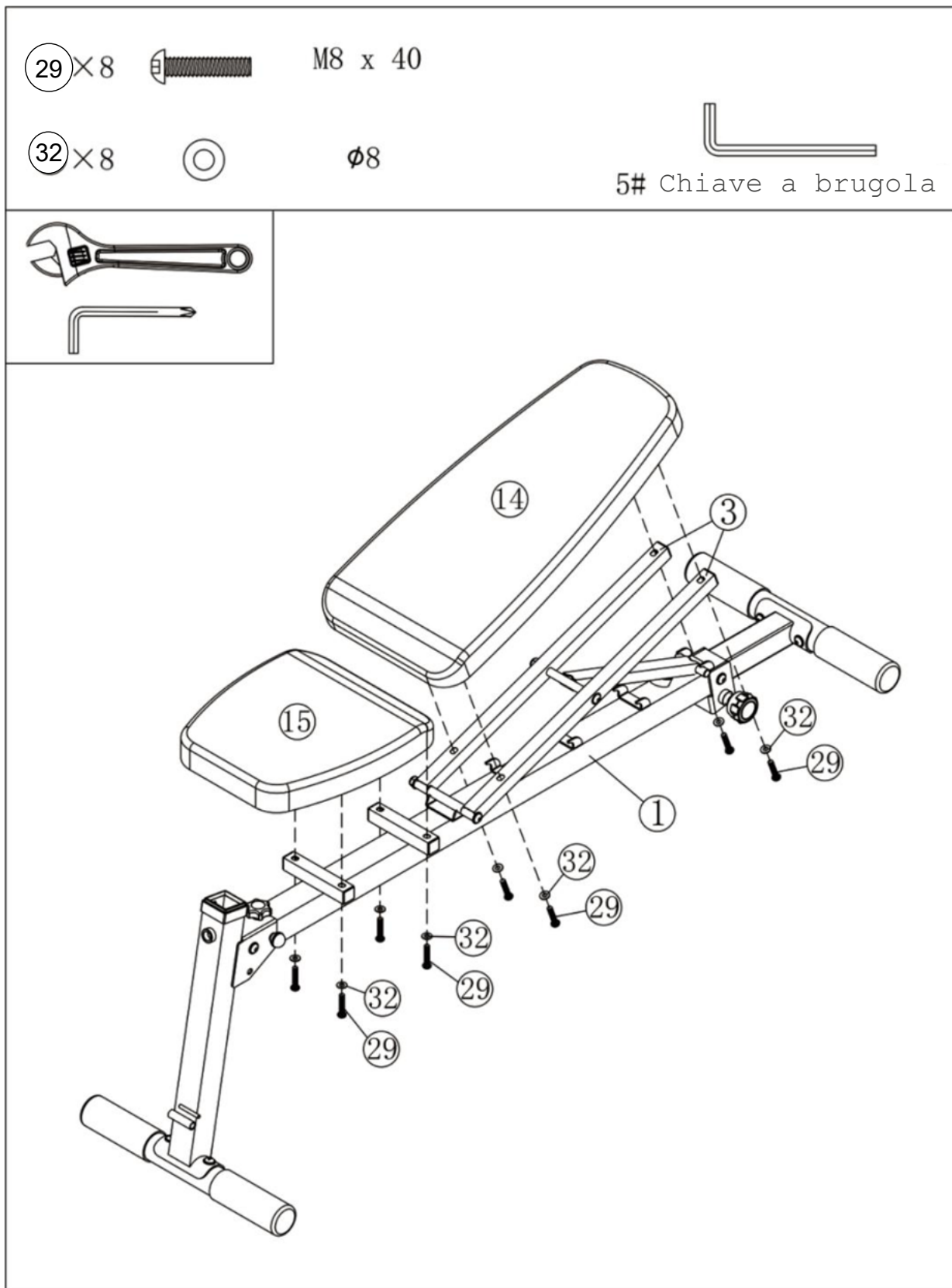
## Passo 4

- A** Fissare i 2 supporti schienalino (3#) secondo il diagramma, con 1 dado Allen M10×155 (25#), 2 rondelle Ø10 (31#) e 1 dado aeronautico M10 (33#).
- B** Fissare il supporto di inclinazione (4#) al supporto schienalino (3#) e fissarli insieme con 1 bullone Allen M10\*150 (26#), 2 rondelle Ø10 (31#) e 1 dado aeronautico M10 (33#). Verrà selezionata l'inclinazione desiderata durante l'allenamento.



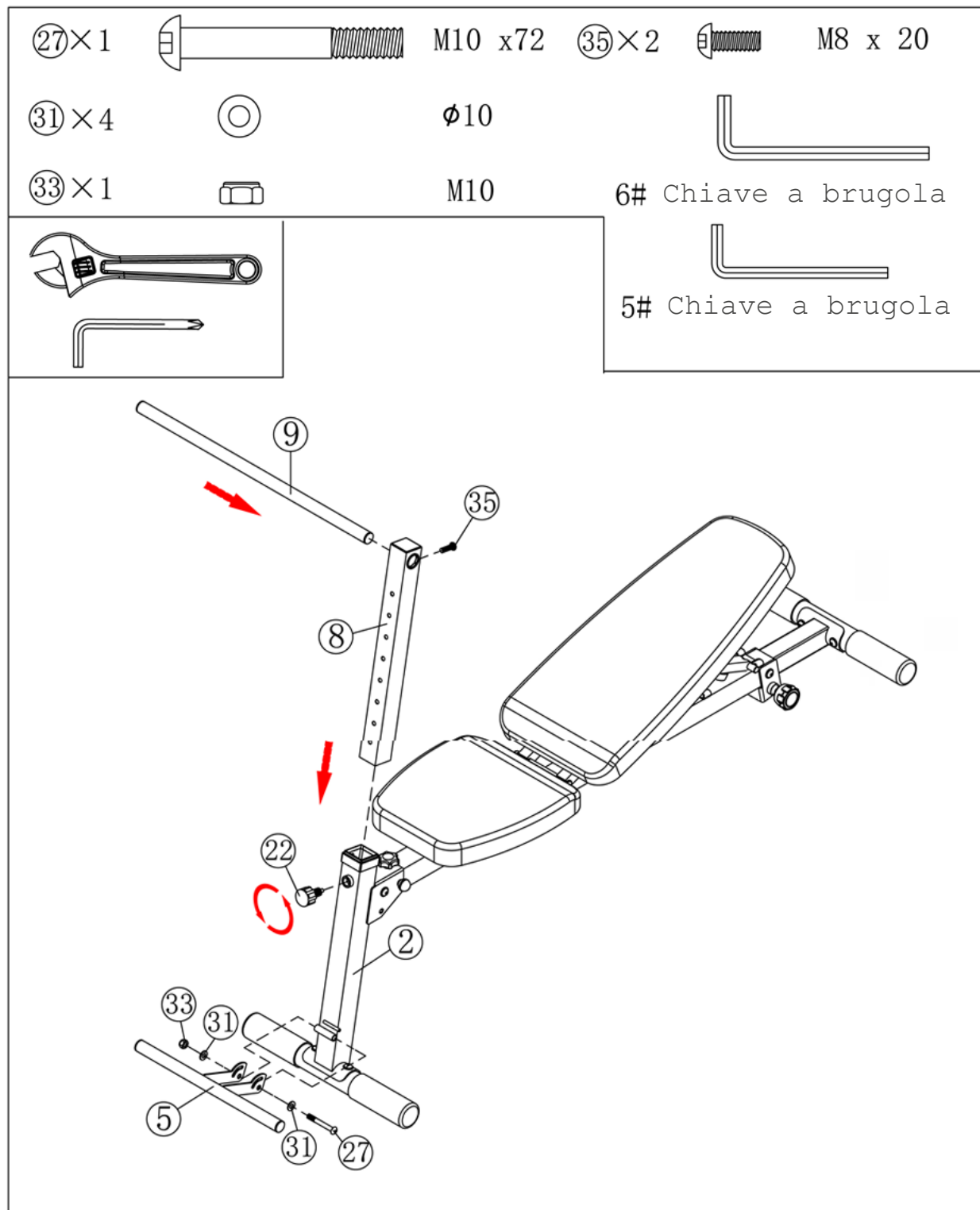
## Passo 5

- A** Posizionare il cuscino (15#) sul telaio principale e fissarlo con 4 bulloni Allen M8\*40 (29#) e 4 rondelle Ø8 (32#).
- B** Posizionare lo schienalino (14#) sul supporto schienale (3#) e fissarlo nello stesso modo.



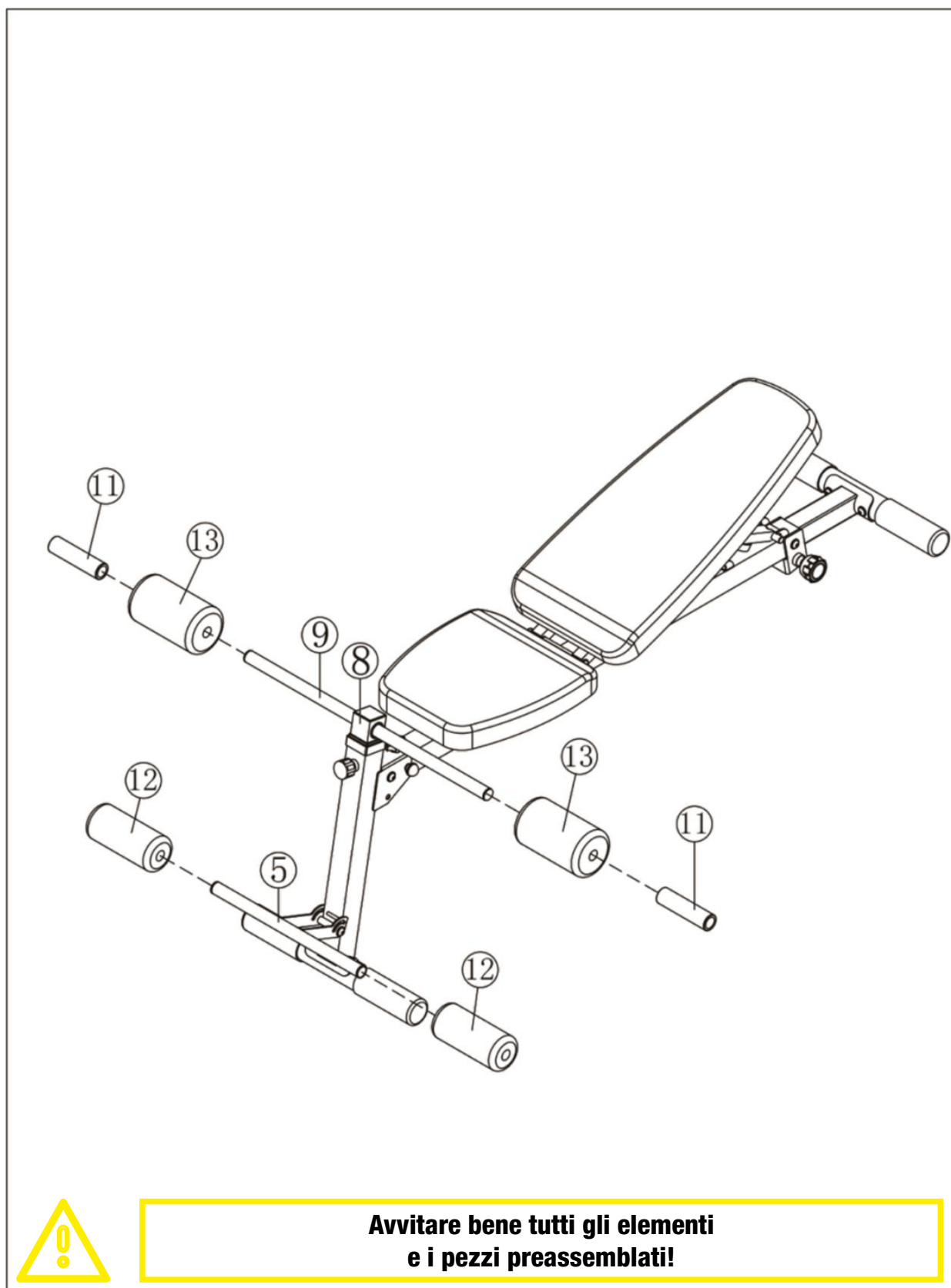
## Passo 6

- A** Inserire il telaio di regolazione (8#) nel supporto anteriore (2#), selezionare l'altezza desiderata con l'aiuto della manopola di bloccaggio M16 (22#).
- B** Inserire il tubo di rotolo di schiuma (9#) nel foro del telaio di regolazione come mostrato nel diagramma e fissare con le bullone Allen 1pc M8 \* 25 (35#).
- C** Fissare il supporto piede (5#) nel supporto anteriore (2#) e fissarlo con 1 bullone Allen M10\*72 (27#), 2 rondelle Ø10 (31#) e 1 dado aeronautico M10 (33#).



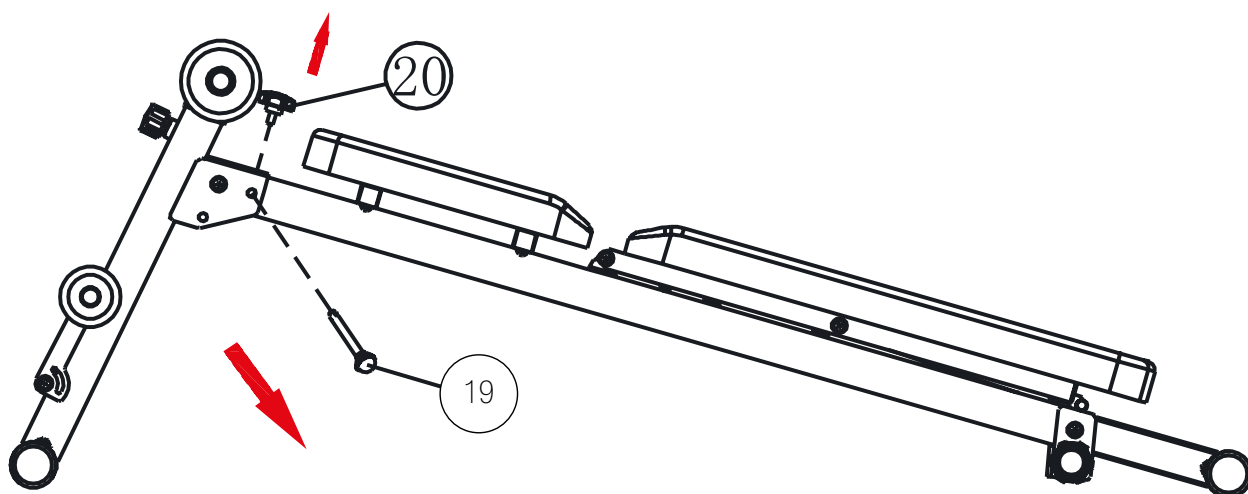
## Passo 7

- A** Fissare i 2 grandi rotoli di schiuma (13#) e i 2 piccoli rotoli di schiuma (12#) da entrambe le estremità e aggiungere le 2 maniglie (11#) come mostrato nel diagramma.

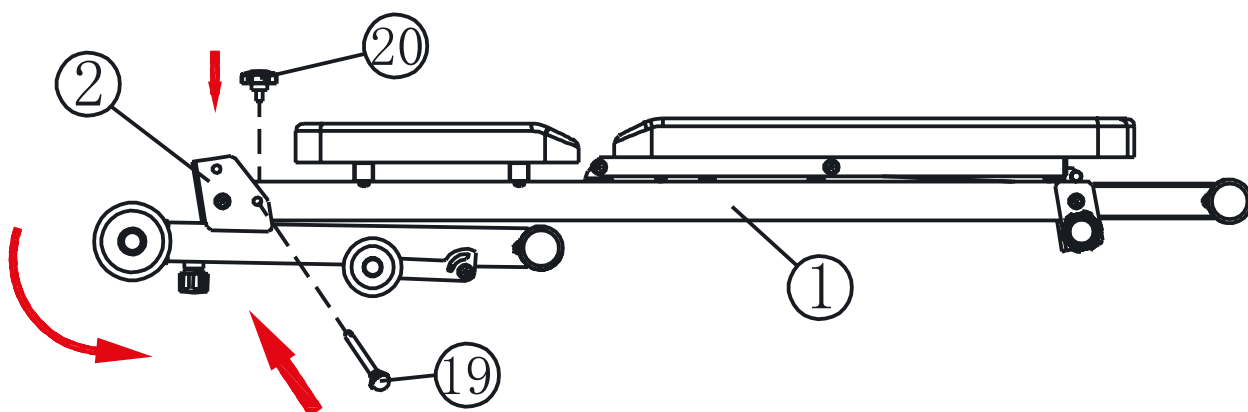


## 4. CONFIGURAZIONI

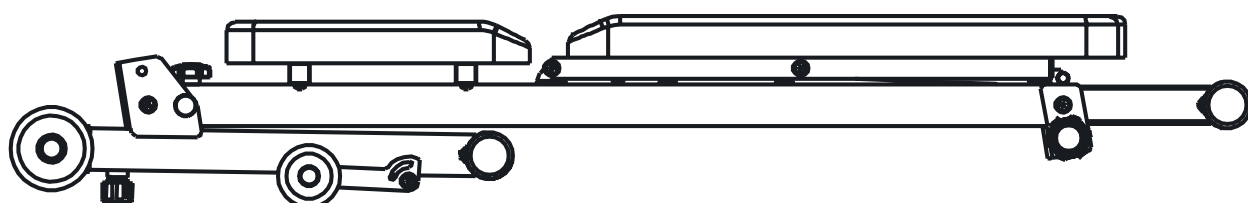
### Piegare il dispositivo



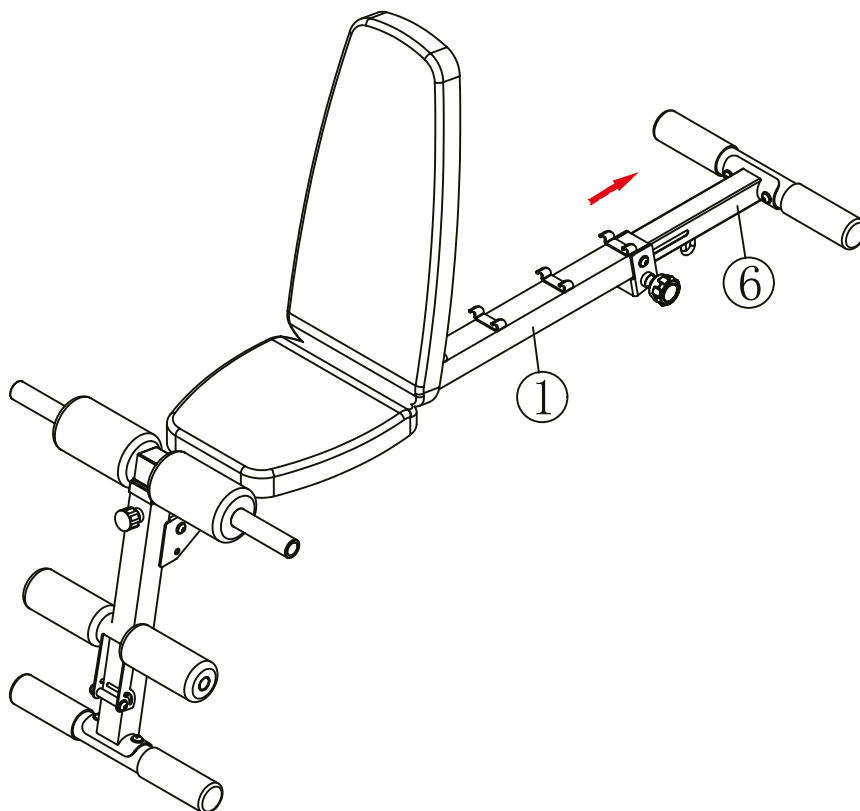
Posizionare il cuscinetto dello schienale al livello più basso e rimuovere la manopola di bloccaggio e (20#) il perno di bloccaggio (19#).



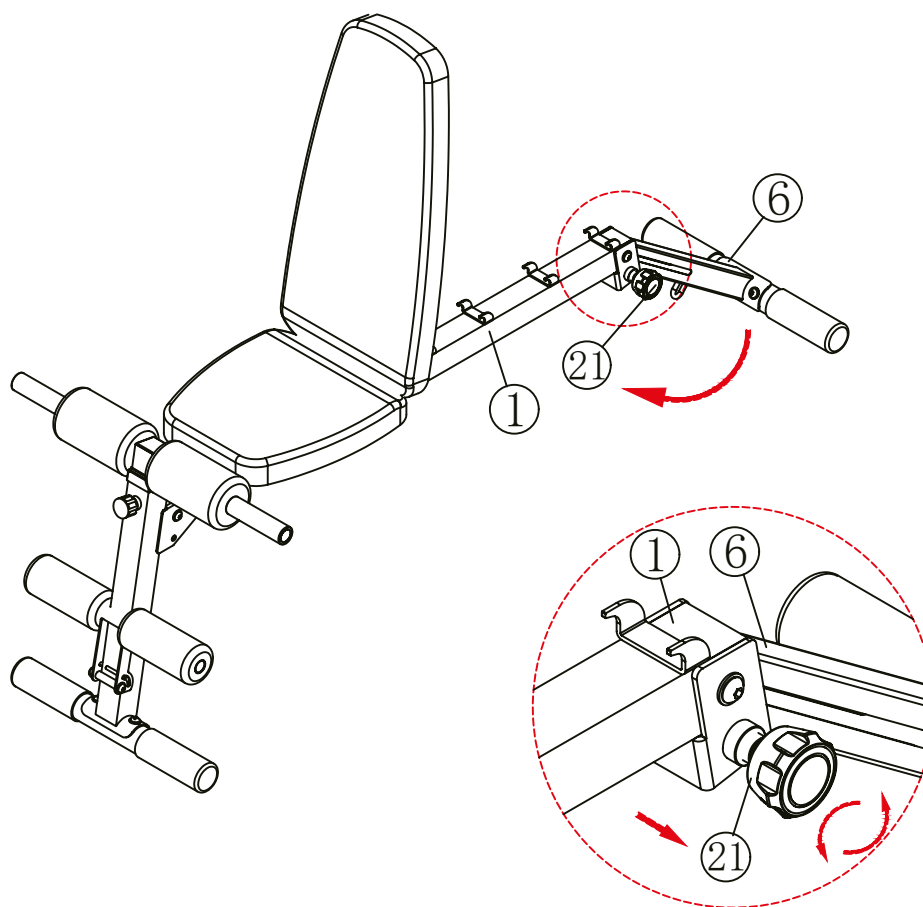
Piegare il supporto anteriore e fissarlo con il perno di bloccaggio (19#) e la manopola di bloccaggio (20#).



## Orizzontale aumento up del dispositivo

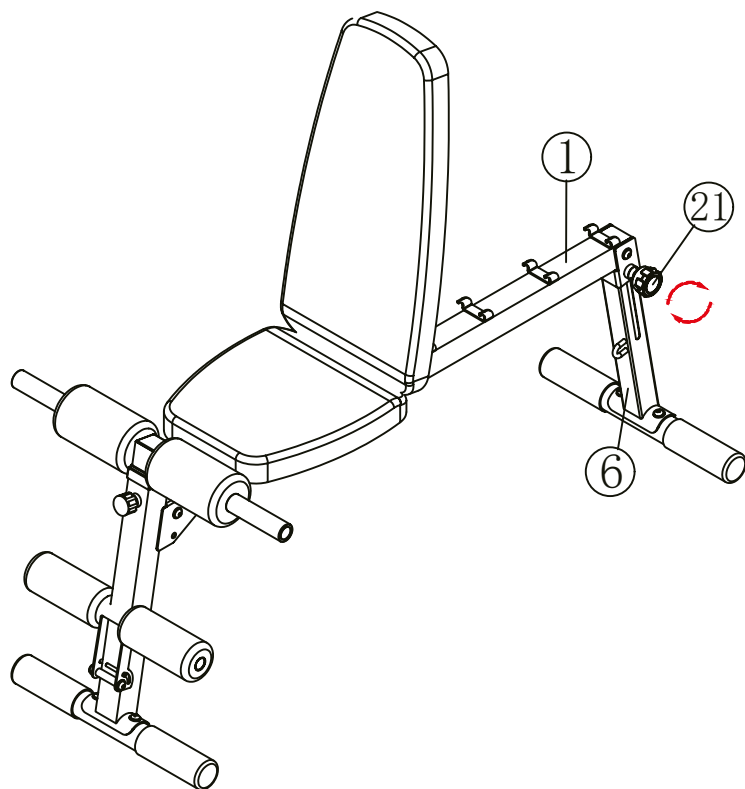


Estrarre il telaio posteriore (6#) dal telaio principale (1#).



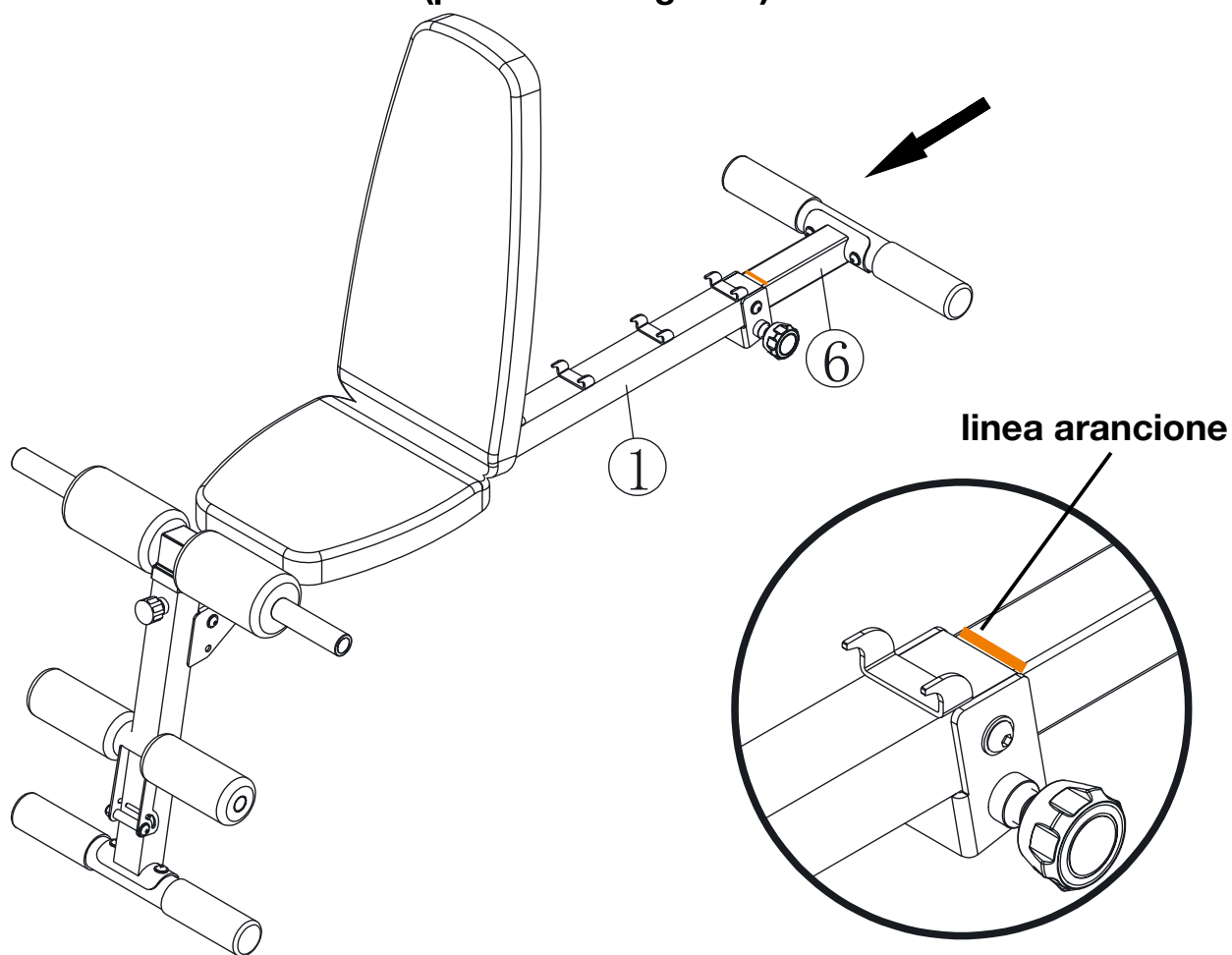
Allentare la manopola di blocco e ripiegare il telaio posteriore (6#) come mostrato nel diagramma.





Fissare la manopola di blocco (21#).

### Abbassare lo schienale (posizione negativa)



Premere telaio posteriore (6#) completamente nella mainframe (1#) finché la linea di colore arancio raggiungere il bordo del blocco di blocco sul mainframe (1#).

## 5. CURA E MANUTENZIONE

1. Pulizia: Pulire regolarmente la panca per pesi con un panno pulito e asciutto per rimuovere polvere e sporco. Utilizzare un detergente delicato se necessario per rimuovere macchie ostinate.
2. Controllo delle viti: Controllare regolarmente tutte le viti e i collegamenti della panca per assicurarsi che siano stretti e sicuri. Serrare le viti allentate se necessario per mantenere la stabilità della panca.
3. Imbottitura: Verificare l'imbottitura della panca per rilevare crepe, usura o danni. L'imbottitura danneggiata dovrebbe essere riparata o sostituita per prevenire infortuni e garantire comfort durante l'allenamento.
4. Lubrificazione: Se la tua panca per pesi ha parti regolabili o meccanismi pieghevoli, lubrificarli regolarmente con un lubrificante adeguato per assicurare un funzionamento fluido.
5. Conservazione: Conservare la panca per pesi in un luogo asciutto e pulito per prevenire la ruggine e l'usura. Assicurarsi che la panca sia protetta dall'umidità e dalla luce solare diretta.
6. Capacità di peso: Assicurarsi che la panca per pesi sia caricata solo con il peso massimo specificato per evitare danni.

Seguendo queste istruzioni per la cura e la manutenzione, è possibile prolungare la durata della vostra panca per pesi e garantire la sua sicurezza e funzionalità.

## 6. SPECIFICHE TECNICHE

- Il peso netto del modello è 11,5 kg
- Le dimensioni di montaggio è: 1600 x 420 x 950 mm.
- Max. peso utente: 120 kg
- Max. Il peso del banco di peso: 300kg
- Questo apparecchio è stato testato ed è conforme alla norma EN ISO 20.957-1: 2013 Classe H.

## 7. 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.



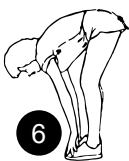
### 5 STRETCHING INTERNO COSCIA

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.



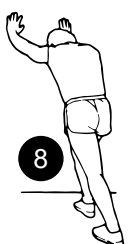
### 7 STRETCHING DEI TENDINI

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.





### **FLY INCLINATI PER PETTORALI**

1. Regolare lo schienalino nella posizione inclinata.
2. Selezionare un peso gestibile.
3. Iniziare con i manubri posizionati verso l'esterno dal vostro petto e posizionare le braccia leggermente piegate ai gomiti.
4. Finire portando manubri insieme sopra il petto.



### **FLY LISCI PER PETTORALI**

1. Riportare lo schienalino nelle posizione piana.
2. Selezionare un peso gestibile.
3. Iniziare con i manubri posizionati verso l'esterno del vostro petto e posizionare le braccia leggermente piegate ai gomiti.
4. Dann die Hanteln über der Brust zusammen bringen.



### **FLY DISCENDENTI PER PETTORALI**

1. Riportare lo schienalino nella posizione discendente.
2. Selezionare un peso gestibile.
3. Iniziare con i manubri posizionati verso l'esterno del vostro petto e posizionare le braccia leggermente piegate ai gomiti.
4. Finire portando manubri insieme sopra il petto.



### **CHEST PRESS INCLINATA**

1. Regolare lo schienalino in posizione inclinata.
2. Selezionare un peso gestibile.
3. Iniziare con i manubri posizionati vicino alla parte superiore del torace e tenere le braccia all'altezza delle spalle.
4. Finire spingendo i manubri verso l'alto sopra la testa. Ritornare alla posizione di partenza in una maniera lenta e controllata.



### CHEST PRESS DISCENDENTE

1. Regolare lo schienalino in posizione discendente.
2. Selezionare un peso gestibile.
3. Iniziare con i manubri posizionati vicino alla parte superiore del petto e tenere le braccia all'altezza delle spalle.
4. Finire spingendo i manubri verso l'alto sopra la testa. Ritornare alla posizione di partenza in una maniera lenta e controllata.



### CHEST PRESS LISCIA

1. Regolare lo schienalino in posizione orizzontale.
2. Selezionare un peso gestibile.
3. Iniziare con i manubri posizionati vicino alla parte superiore del torace e tenere le braccia all'altezza delle spalle.
4. Finire spingendo i manubri verso l'alto sopra la testa. Ritornare alla posizione di partenza in una maniera lenta e controllata.



### GAMBA SOLLEVA

1. Regolare lo schienalino in posizione discendente.
2. Afferrare i manubri dietro la nuca per stabilità.
3. Sollevare le gambe ruotando al livello dei fianchi.
4. Abbassare leggermente le gambe fino a quando sono parallele al pavimento. Non toccare con i piedi la superficie del pavimento.



### SOLLEVAMENTO GAMBE

1. Per la schiena scegli la posizione inclinata. Poggia la schiena e prendi le maniglie con entrambe le mani.
2. Solleva le gambe di circa 45° e fai attenzione che la schiena rimanga sempre ferma.
3. Tieni la posizione per circa 10 secondi.
4. Rilasci la posizione e ripeti la procedura.





### **PUSH UP**

- 1.** Regolare lo schienalino in posizione inclinata ed estrarre il curlput come da l'immagine.
- 2.** Per questo esercizio non sono necessari i manubri. Il peso del proprio corpo è sufficiente.
- 3.** Afferrare la maniglia del curlput con entrambe le mani e abbassarsi verso una posizione di push up. Iniziare ad abbassare il corpo fino a quando il petto tocca appena il curlput.
- 4.** Restare in questa posizione per qualche secondo, quindi ritornare alla posizione iniziale.



### **ESTENSIONI SCHIENA**

- 1.** Regolare lo schienalino in posizione discendente e fissare il curlpult a seconda dei fianchi.
- 2.** Per questo esercizio non sono necessari i manubri. Il proprio peso corporeo è sufficiente.
- 3.** Ancorare i piedi sotto la staffa del supporto per piedi e incrociare le braccia dietro la testa. I gomiti sono orientati verso l'esterno. Iniziare piegandosi in avanti lentamente fino a quando la coscia e il busto formano quasi un angolo retto.
- 4.** Sollevare lentamente il busto riportandolo nella posizione iniziale in cui la schiena e le gambe formano una linea retta.



### **CURL PER BICIPITI**

- 1.** Regolare lo schienalino in posizione inclinata ed estrarre il curlput come da l'immabine.
- 2.** Selezionare un peso gestibile.
- 3.** Mettere il gomito e la parte superiore del braccio in cima al curlput. Iniziare con il manubrio posizionato vicino alla parte superiore del torace. Ora abbassare il manubrio lentamente fino a quando la parte superiore del braccio è quasi estesa.
- 4.** Finire ritornando nella posizione di partenza in una maniera lenta e controllata.



### **CRUNCH PER ADDOMINALI**

- 1.** Regolare lo schienalino in posizione piana o discendente.
- 2.** Ancorare i piedi nel supporto per stabilità.
- 3.** Stendere il busto verso l'alto facendo crunch nella zona della vita.  
(Provare a non piegarsi dai fianchi).
- 4.** Finire abbassando il busto fino a quando è parallelo al pavimento.



## **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.



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

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

 +49 30 88 62 6446

 <http://www.sportstech.de>