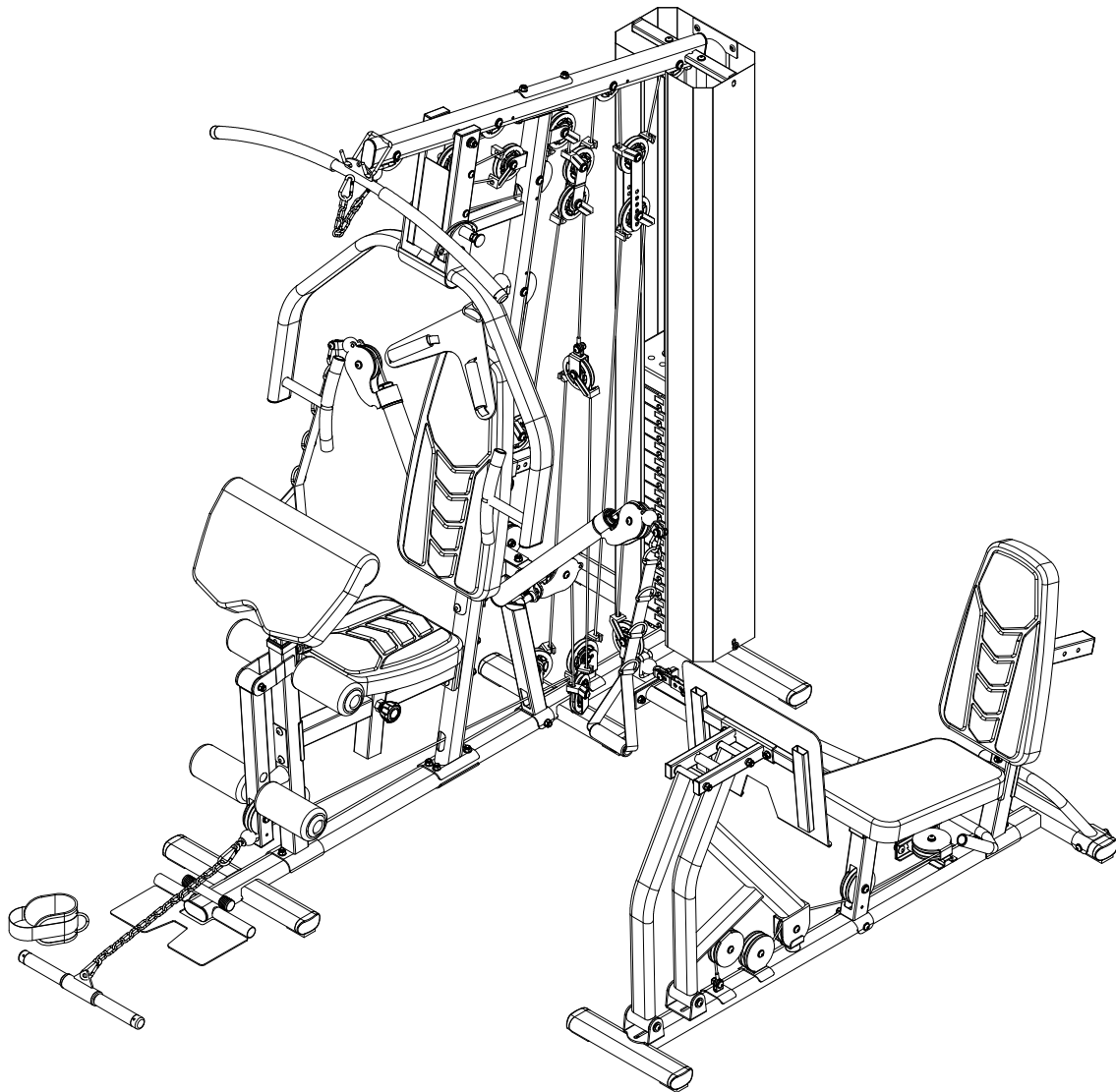




HGX300

Three Station Home Gym



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/hgx300_video

Uns gibt es auch auf Social Media!

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

Instagram-Seite



Facebook-Seite



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

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

INHALT

1. Sicherheitshinweise	6
2. Technische Daten.....	7
3. Dies könnte Sie auch interessieren	8
4. Explosionszeichnung/Ersatzteilliste	9
5. Aufbauanleitung	10
6. Trainings-Informationen	31
7. Dehnungsübungen.....	33
8. Reinigung und Pflege	34



MONTAGE- UND BEDIENUNGSANLEITUNG - BITTE ZUM SPÄTEREN NACHLESEN AUFBEWAHREN

WICHTIG - BITTE LESEN SIE DIESE ANWEISUNGEN VOLLSTÄNDIG, BEVOR SIE MIT DER MONTAGE ODER BENUTZUNG BEGINNEN

Diese Anleitung enthält wichtige Informationen, die Ihnen helfen, von Ihrer Ausrüstung optimalen Gebrauch zu machen und eine sichere und korrekte Montage, Benutzung und Wartung sicherzustellen.

1. SICHERHEITSHINWEISE

WICHTIG - BITTE VOLLSTÄNDIG DURCHLESEN, BEVOR SIE MIT DER MONTAGE ODER BENUTZUNG BEGINNEN

Um das Risiko schwerer Verletzungen zu verringern, lesen Sie die gesamte Anleitung, bevor Sie Ihr Gerät zusammenbauen oder benutzen. Beachten Sie insbesondere die folgenden Vorsichtsmaßnahmen.

MONTAGE

- Überprüfen Sie, ob alle in der Teileliste aufgeführten Komponenten und Werkzeuge vorhanden sind, wobei zu berücksichtigen ist, dass einige Komponenten zur leichteren Montage bereits vormontiert sind.
- Halten Sie Kinder und Tiere vom Trainingsbereich fern, kleine Teile können bei Verschlucken eine Erstickungsgefahr darstellen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Platz haben, um die Teile auszubreiten, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen.
- Montieren Sie das Objekt so nah wie möglich (im selben Raum) an seinem vorgesehenen Aufstellort.
- Das Produkt muss auf einer stabilen und ebenen Oberfläche installiert werden.
- Entsorgen Sie alle Verpackungen sorgfältig und verantwortungsbewusst.

BENUTZUNG

- Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder von dem Gerät fern.
- Unsachgemäßes oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Wenn Verstelleinrichtungen herausragen bzw. überstehen, könnten Sie die Bewegungen des Benutzers beeinträchtigen.
- Es liegt in der Verantwortung des Besitzers sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Produkts hinreichend darüber informiert sind, wie es sicher zu benutzen ist.
- Dieses Produkt ist nur für den häuslichen Gebrauch bestimmt.
- Verwenden Sie es nicht in gewerblichem Einsatz, zur Vermietung oder in institutionellem Rahmen.
- Bevor Sie das Gerät benutzen, sollten Sie stets zunächst Dehnübungen zum richtigen Aufwärmen ausführen.
- Wenn Sie als Benutzer Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder andere abnormale Symptome verspüren, beenden Sie das Training und suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Es darf nur eine Person das Gerät zur selben Zeit benutzen.
- Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie immer angemessene Trainingskleidung bei den Übungen. Tragen Sie keine lose sitzende oder weite Kleidung, da diese sich in der Ausrüstung verfangen kann. Tragen Sie Trainingsschuhe, um Ihre Füße während der Übungen zu schützen.
- Stellen Sie KEINE scharfkantigen Gegenstände im Umfeld des Geräts ab.
- Menschen mit Einschränkungen sollten das Gerät nur unter Aufsicht einer qualifizierten Person oder eines Arztes benutzen.
- Bewahren Sie dieses Gerät im Innenbereich auf, geschützt vor Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie das Gerät nicht in eine Garage, ein Nebengebäude, auf eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.

- Wenn Kinder das Gerät unter Aufsicht benutzen dürfen, sollte der jeweilige Stand ihrer geistigen und körperlichen Entwicklung berücksichtigt werden. Sie sollten dabei kontrolliert und angewiesen werden, das Gerät sachgemäß zu benutzen. Das Gerät ist unter keinen Umständen als Spielzeug geeignet.
- Dieses Produkt ist für ein maximales Benutzergewicht von 150 kg ausgelegt.
- Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Die freie Fläche rund um den Trainingsbereich herum in den Richtungen, von denen aus auf das Gerät zugegriffen wird, muss zumindest 0,6 m betragen. Der freie Fläche muss auch den Bereich für ein Absteigen vom Gerät im Notfall einschließen. Wenn Geräte nebeneinander aufgestellt sind, kann die freie Fläche untereinander geteilt werden. Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder von dem Gerät fern.
- Platzieren Sie das Gerät keinesfalls auf einer Oberfläche, wenn dadurch Belüftungsöffnungen blockiert würden.
- Um den Boden oder den Teppich vor Beschädigungen oder Verfärbungen zu schützen, sollten Sie eine spezielle Bodenschutzmatte unter das Gerät legen.

ACHTUNG: Eltern und Kinderbetreuer sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, denn der natürliche Spieltrieb und die Vorliebe von Kindern für Experimentieren kann zu Situationen und Verhalten führen, für die das Trainingsgerät nicht gedacht ist.

WARNUNG: Bevor Sie irgendein Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahren oder Personen mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen. Sie **MÜSSEN** unbedingt alle Anweisungen lesen, bevor Sie irgendwelche Fitnessgeräte benutzen.

Bitte beachten Sie, dass es bei diesem Produkt eine Gewichtstoleranz von ca. 4% geben kann.



2. TECHNISCHE DATEN

- Das Nettogewicht des Modells beträgt: 214,7 kg
- Die Baugröße beträgt: 2100 x 2300 x 2100 mm
- Max. Benutzergewicht: 150 kg



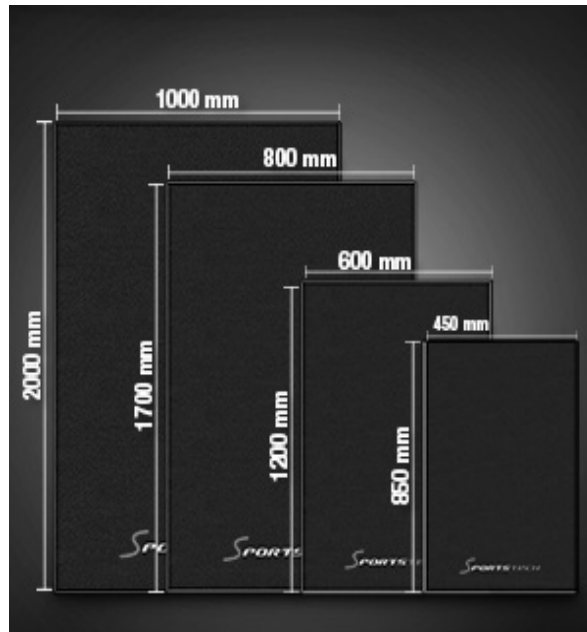
Das HGX300 ist nach EN ISO 20957-1:2013 & EN ISO 20957-2:2021 zertifiziert.



Recyclingkreislauf

Verpackungsmaterialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden. Entsorgen Sie die Verpackung gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammel-systemen Ihrer Gemeinde.

3. DIES KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN



Der ideale Schutz. Für Ihr Hometraining.

Damit Ihr Fussboden zu Hause von Ihren Fitnessgeräten nicht beschädigt wird, gibt es von Sportstech eine Bodenschutzmatte. Natürlich ist diese in verschiedenen Grössen erhältlich und kann auch für Yoga oder andere Übungen genutzt werden. Sie schützt Ihren Boden vor Abdrücken, Schmutz oder Kratzern. Die hochwertige Verarbeitung und eine spezielle Oberfläche verhindern das Durchdrücken der darauf stehenden Geräte. Zusätzlich werden die entstehenden Geräusche auf dem Gerät und Vibrationen gedämpft.

- SICHER UND KOMFORTABEL: Ihr Workout wird leiser und angenehmer, da die Matte Geräusche auf dem Gerät und Vibrationen dämpft, geräuschisolierend wirkt. Weniger Ablenkung durch ein geräuschfreieres Training, zudem rutschfest und reissfest.
- HOCHWERTIGES MATERIAL: Konstruiert aus dem besten Material, für ein beständiges und bedenkenloses Training. Fitnessmatte ist hoch strapazierfähig und hält enorm viel Gewicht aus.



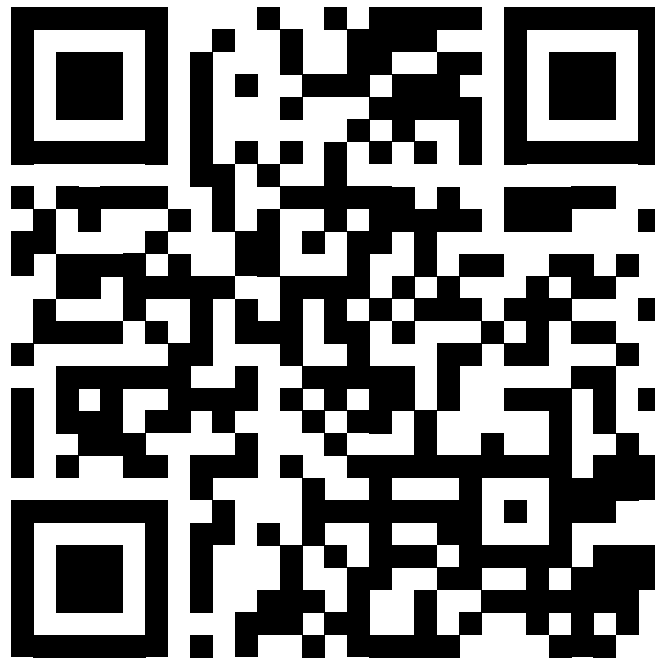
Sie können dieses Produkt in der gewünschten Grösse über folgenden QR-Code oder Link käuflich erwerben.

https://sportstech.link/bodenschutzmatte_ksai

4. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

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

https://sportstech.link/hgx300_spareparts



DE

5. AUFBAUANLEITUNG

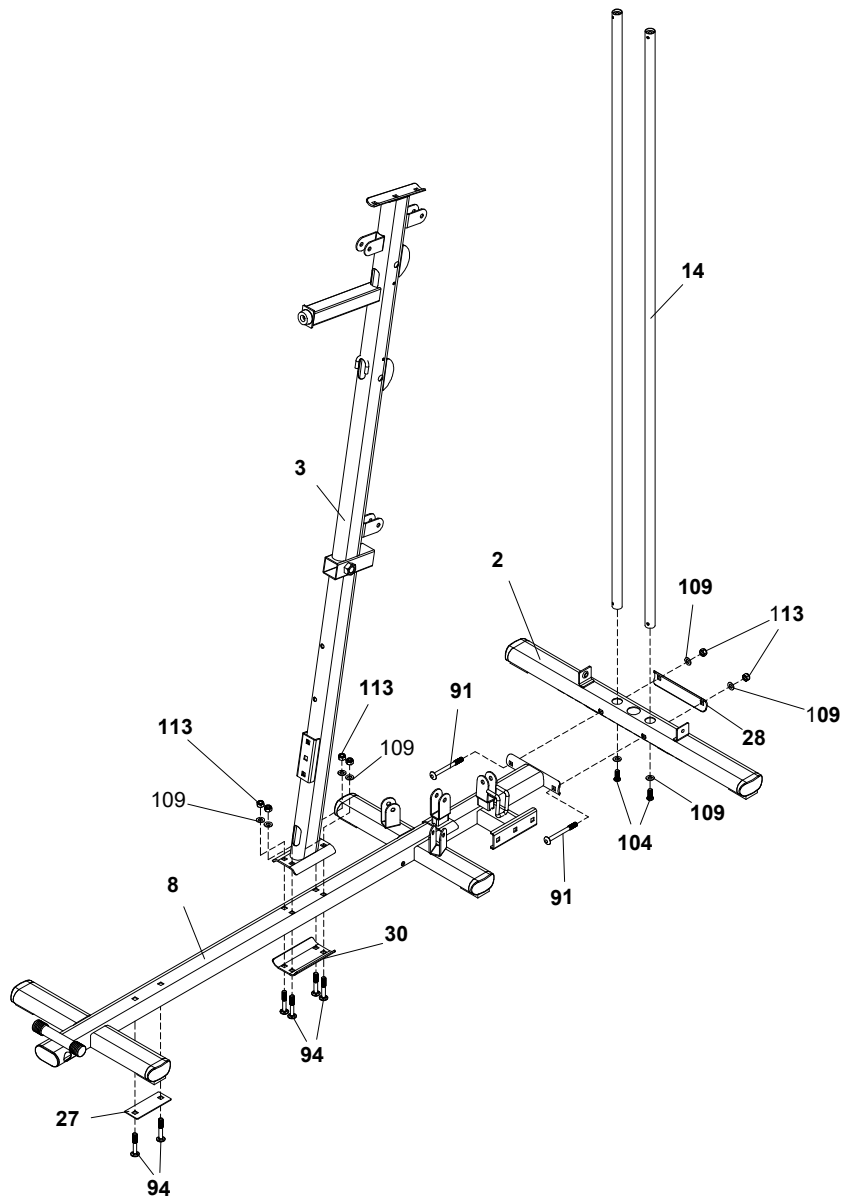
SCHRITT 1

Montieren Sie zwei Führungsstangen (14) mit zwei Inbusschrauben M10×25mm (104) und zwei Unterlegscheiben M10 (109) in den hinteren Stabilisator (2).

Montieren Sie das Grundgestell (8) und die Bogenhalterungen (28) am hinteren Stabilisator (2), mithilfe von zwei Schlossschrauben M10×100mm (91), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113).

Montieren Sie den Stützrahmen (3) und die U-förmigen Halterungen (30) am Grundgestell (8), mithilfe von vier Schlossschrauben M10×60mm (94), vier Unterlegscheiben M10 (109) und vier Nylonkontermuttern M10 (113).

Montieren Sie die Halterung 120×45mm (27) am Grundgestell (8), indem Sie zwei Schlossschrauben M10×60mm (94). Die Schrauben und Muttern außer (104) und (91) nicht festziehen.



SCHRITT 2

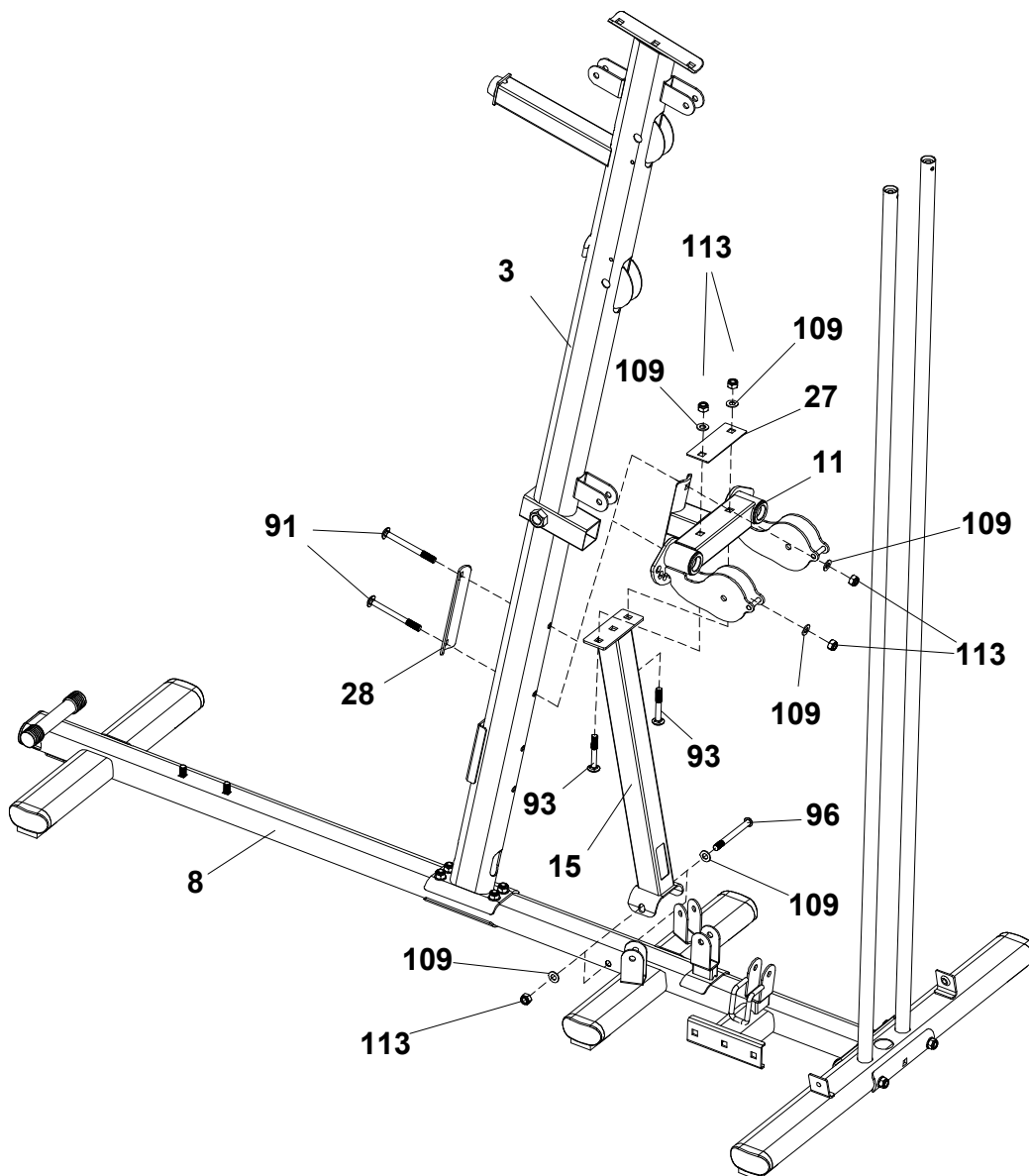
Montieren Sie den Crossover-Stützrahmen (15) am Grundgestell (8), mithilfe einer Inbusschraube M10×100mm (96), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113).

Montieren Sie die Crossover-Stütze (11) am Crossover-Stützrahmen (15), mithilfe der Halterung 120×45mm (27), zwei Schlossschrauben M10×65mm (93), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113) befestigen.

Montieren Sie die Crossover-Stütze (11) und die Bogenhalterungen (28) am Stützrahmen (3), mithilfe von zwei Schlossschrauben M10×100mm (91), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113).



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



SCHRITT 3

Schieben Sie zwei Gummipuffer $\text{\O}65 \times 25\text{mm}$ (64) auf die Führungsstangen (14).

Schieben Sie 15 Gewichtsscheiben (41) auf die Führungsstangen (14) und stecke die Schaltstange (13) in das Loch der Gewichtsscheibe (41). (Jede Gewichtsscheibe ist 5 kg schwer)

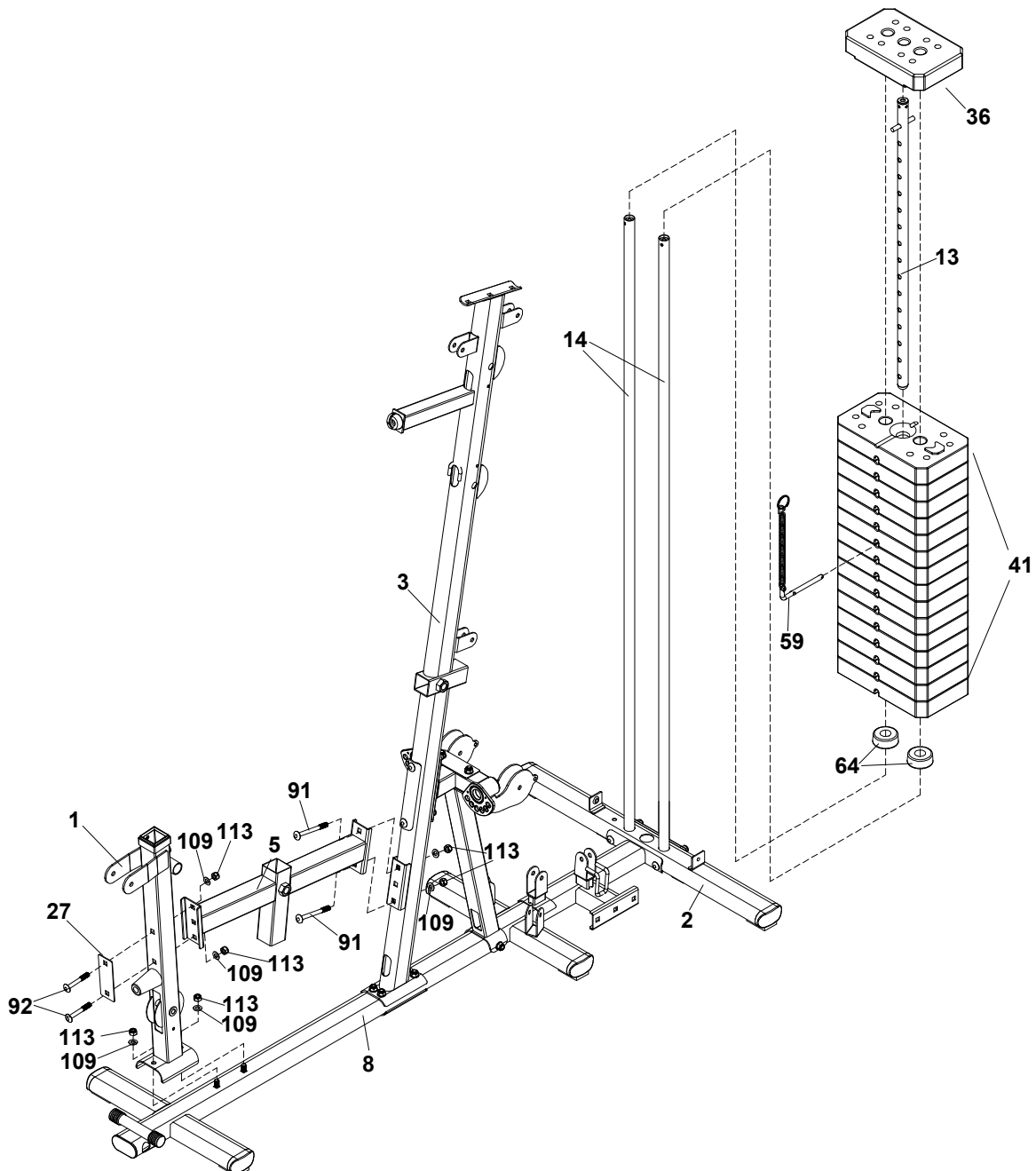
Schieben Sie die oberen Gewichtsscheiben (36) auf die beiden Führungsstangen (14) und dann auf die Schaltstange (13) und führe den Gewichtsauswahlstift (59) in das Loch des gewünschten Gewichts ein. (Die obere Gewichtsscheibe wiegt 4,45 kg)

Montieren Sie den Sitzstützrahmen (5) mit zwei Schlossschrauben M10 \times 100mm (91), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113) am Stützrahmen (3).

Befestigen Sie den Sitzstützrahmen (5) und die Halterung 120 \times 45mm (27) mit zwei Schlossschrauben M10 \times 70mm (92), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113) am vorderen Stützrahmen (1).

Montieren Sie den Stützrahmen (1) mit zwei Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113) am Grundgestell (8).

Ziehen Sie die Muttern nicht fest.



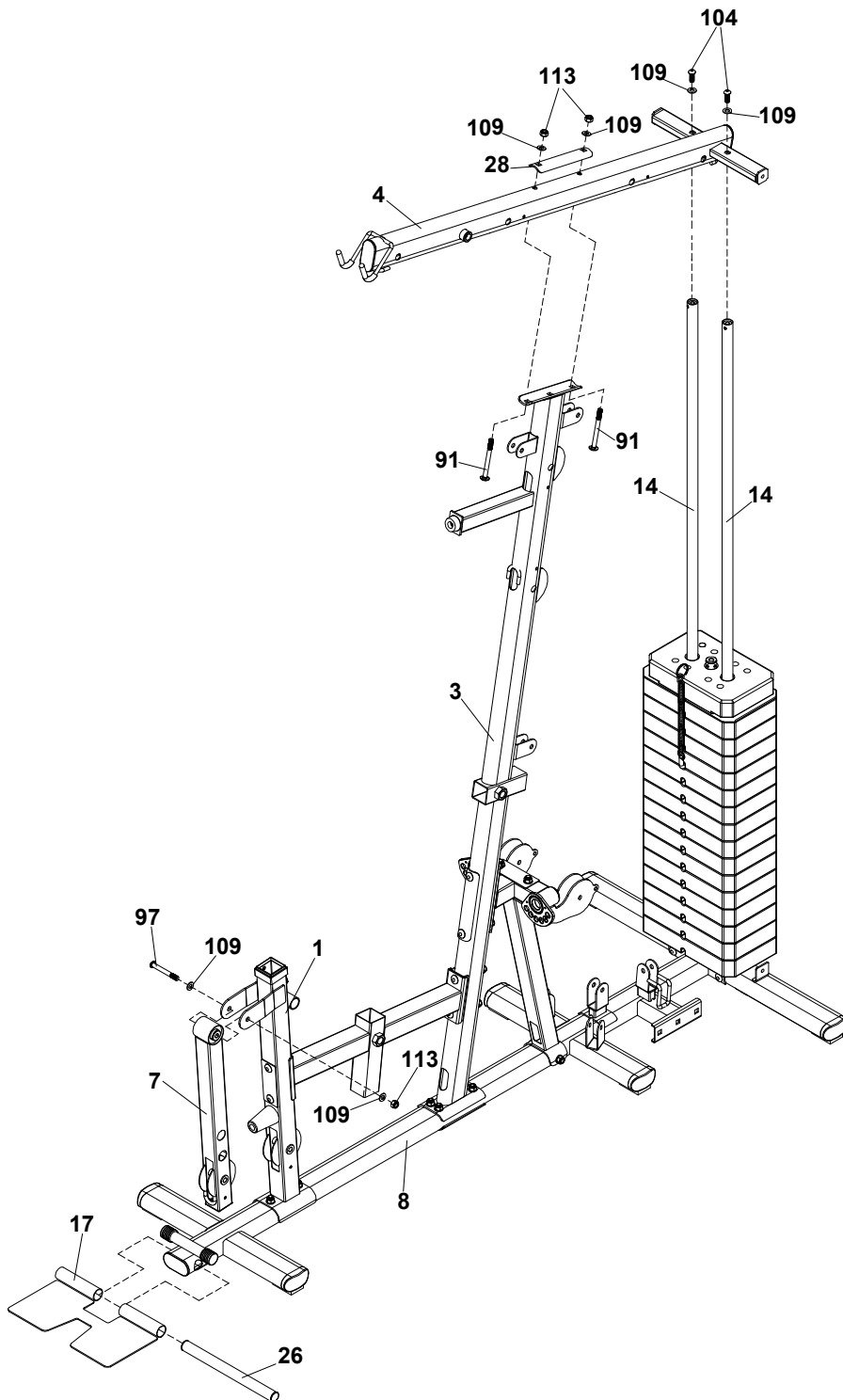
SCHRITT 4

Montieren Sie den oberen Rahmen (4) am Stützrahmen (3) mit einem Bogenhalter (28), zwei Schlossschrauben M10×100mm (91), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113).

Montieren Sie den oberen Rahmen (4) mit zwei Inbusschrauben M10×25mm (104) und zwei Unterlegscheiben M10 (109) an der Oberseite der Führungsstangen (14).

Montieren Sie den Vorderbeinentwickler (7) mit einer Inbusschraube M10×80mm (97), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) am Stützrahmen (1).

Montieren Sie die Fußplatte (17) mit einem Fußplattenrohr (26) am Grundgestell (8).

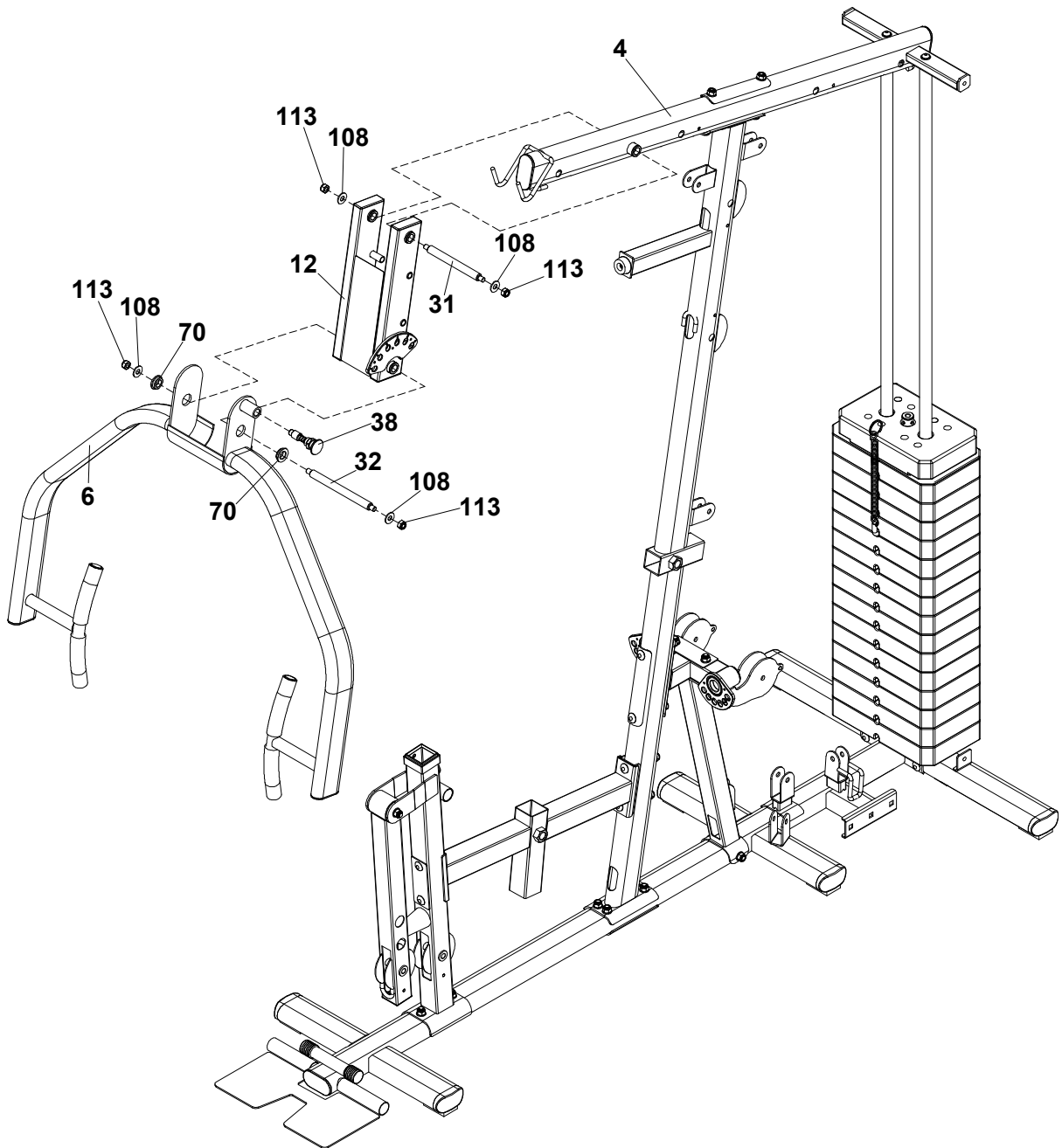


SCHRITT 5

Montieren Sie den vorderen Pressenboden (12) am oberen Rahmen (4) mit einer Achse $\text{Ø}16 \times 172 \times \text{M}10$ (31), zwei Unterlegscheiben $\text{Ø}25 \times \text{Ø}10$ (108) und zwei Nylonmuttern M10 (113).

Montieren Sie den vorderen Pressenrahmen (6) mit einer Achse $\text{Ø}16 \times 198 \times \text{M}10$ (32), zwei Unterlegscheiben $\text{Ø}25 \times \text{Ø}10$ (108), zwei Buchsen $\text{Ø}31 \times \text{Ø}25,7 \times 8$ (70) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113) am vorderen Pressengrundgestell (12).

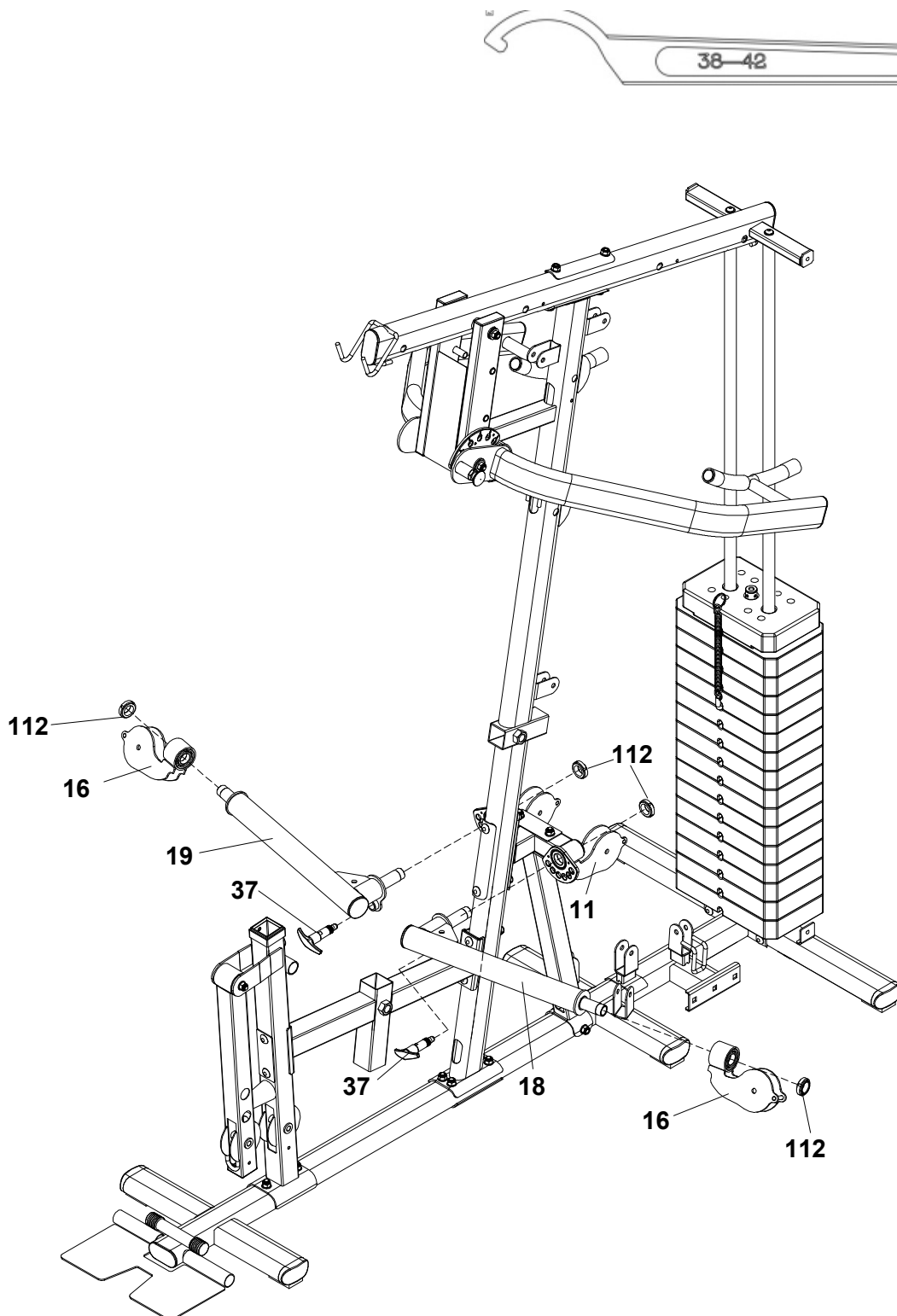
Stecke den Einsteckstift (38) durch das einzelne Loch am vorderen Pressenrahmen (6) und richte ihn auf eines der Löcher am Lüfterblech aus.



SCHRITT 6

Montieren Sie den linken Kabelkreuzungsarm (18) mit einer Nylonmutter M24 (112) an der Kabelkreuzungsstütze (11).
Stecken Sie den T-förmigen Stift (37) am linken Kabelkreuzungsarm (18) in eines der Löcher auf dem Lüfterblech.
Montieren Sie den rechten Kabelkreuzungsarm (19) mit einer Nylonmutter M24 (112) an der Kabelkreuzungsstütze (11).
Stecken Sie den T-förmigen Stift (37) am rechten Kabelkreuzungsarm (19) in eines der Löcher auf dem Lüfterblech.
Montieren Sie zwei Kabelkreuzungsarmhalterungen (16) mit zwei Nylonkontermuttern M24 (112) am linken und rechten Kabelkreuzungsarm (18 & 19).

Hinweis: Montieren Sie die Nylonmutter M24 (112) mit einem Spezialschlüssel der Größe 38-42.



SCHRITT 7

Montieren Sie das Rückenpolster (44) mit zwei Inbusschrauben M8×40mm (105) und zwei Unterlegscheiben M8 (110) am Rückenlehnenrahmen (9).

Stecken Sie den Rückenlehnenrahmen (9) mit einem Feststellknopf (60) in den Stützrahmen (3).

Montieren Sie das Sitzpolster (45) am Sitzrahmen (10) mit vier Inbusschrauben M8×18mm (106) und vier Unterlegscheiben M8 (110).

Setzen Sie den Sitzrahmen (10) mit einem Feststellknopf (60) in den Sitzträgerrahmen (5) ein.

Montieren Sie das Armbeugenpolster (40) mit zwei Inbusschrauben M8×18mm (106) und zwei Unterlegscheiben M8 (110) an der Armbeugenstütze (39).

Setzen Sie die Armbeugenstütze (39) mit einem Feststellknopf (60) in den vorderen Stützrahmen (1) ein.

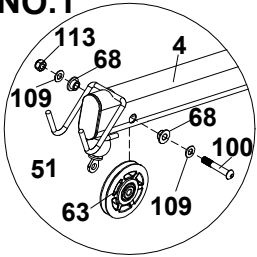
Führen Sie zwei Schaumstoffrollenrohre (25) in den vorderen Stützrahmen (1) und den Vorderbeinentwickler (7) ein.

Schieben Sie vier Schaumstoffrollen (46) auf zwei Schaumstoffrollenrohre (25) und klopfe dann vier Schaumstoffrollen-Endkappen (67) fest.

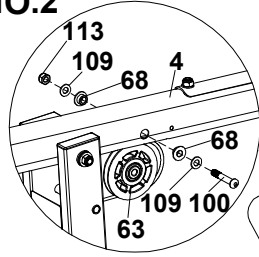
SCHRITT 8

- a. Ziehen Sie das obere Kabel (51) durch den oberen Rahmen (4), wobei sich das obere Kabel (51) in der Vertiefung der großen Umlenkrolle (63) befindet.
- b. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 1 (63) am oberen Rahmen (4) mit einer Inbusschraube M10×60mm (100), zwei Umlenkrollenbuchsen (68), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Ny-lonkontermutter M10 (113).
- c. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 2 (63) am oberen Rahmen (4) mit einer Inbusschraube M10×60mm (100), zwei Umlenkrollenbuchsen (68), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Ny-lonkontermutter M10 (113).
- d. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 3 & 5 (63) mit zwei Inbusschrauben M10×155mm (95), vier Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113) am vorderen Pressensockel (12).
- e. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 4 (63) mit einer Innensechskantschraube M10×50mm (102), zwei Kabelhalterungen (65), zwei Kabelhalterungsbuchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) am Stützrahmen (3).
- f. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 6 (63) mit einer Inbusschraube M10×60mm (100), zwei Umlenkrollenbuchsen (68), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) am Stützrahmen (3).
- g. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 7 (63) mit einer Inbusschraube M10×50mm (102), zwei Kabelhaltern (65), zwei Kabelhalterbuchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Ny-lonkontermutter M10 (113) am Stützrahmen (3).
- h. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 8 (63) mit einer Innensechskantschraube M10×50mm (102), zwei Kabelhalterungen (65), zwei Kabelhalterbuchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) an der Doppelrollenhalterung (24).
- i. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 9 (63) am oberen Rahmen (4) mit einer Inbusschraube M10×60mm (100), zwei Umlenkrollenbuchsen (68), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Ny-lonkontermutter M10 (113).
- j. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 10 (63) mit einer Inbusschraube M10×50mm (102), zwei Kabelhalterungen (65), zwei Kabelhalterbuchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Ny-lonkontermutter M10 (113) an den beiden verstellbaren Umlenkrollenhaltern (29).
- k. Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 11 (63) am oberen Rahmen (4) mit einer Inbusschraube M10×60mm (100), zwei Umlenkrollenbuchsen (68), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Ny-lonkontermutter M10 (113).
- l. Montieren Sie das Schraubenende des oberen Kabels (51) an der Schaltstange (13).

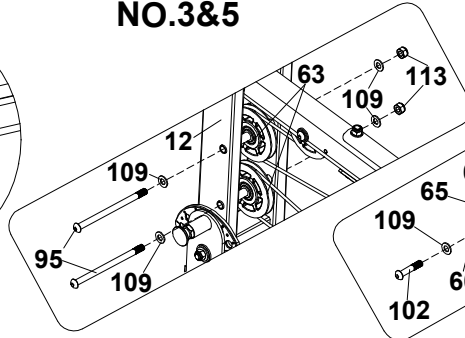
NO.1



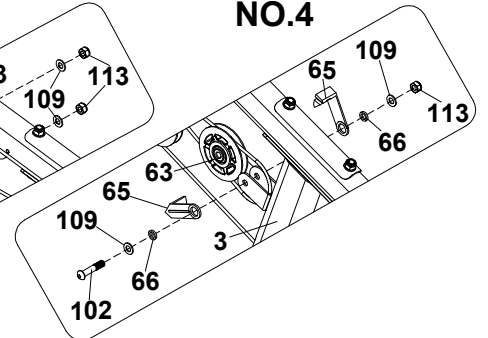
NO.2



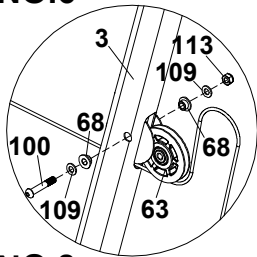
NO.3&5



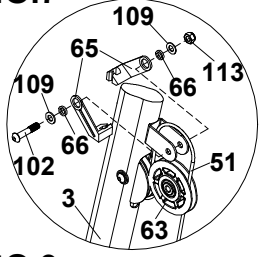
NO.4



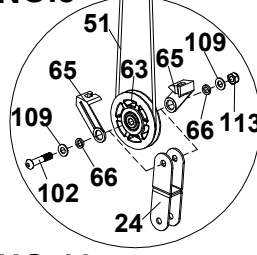
NO.6



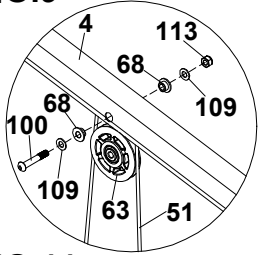
NO.7



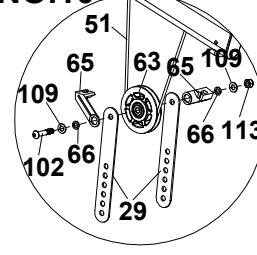
NO.8



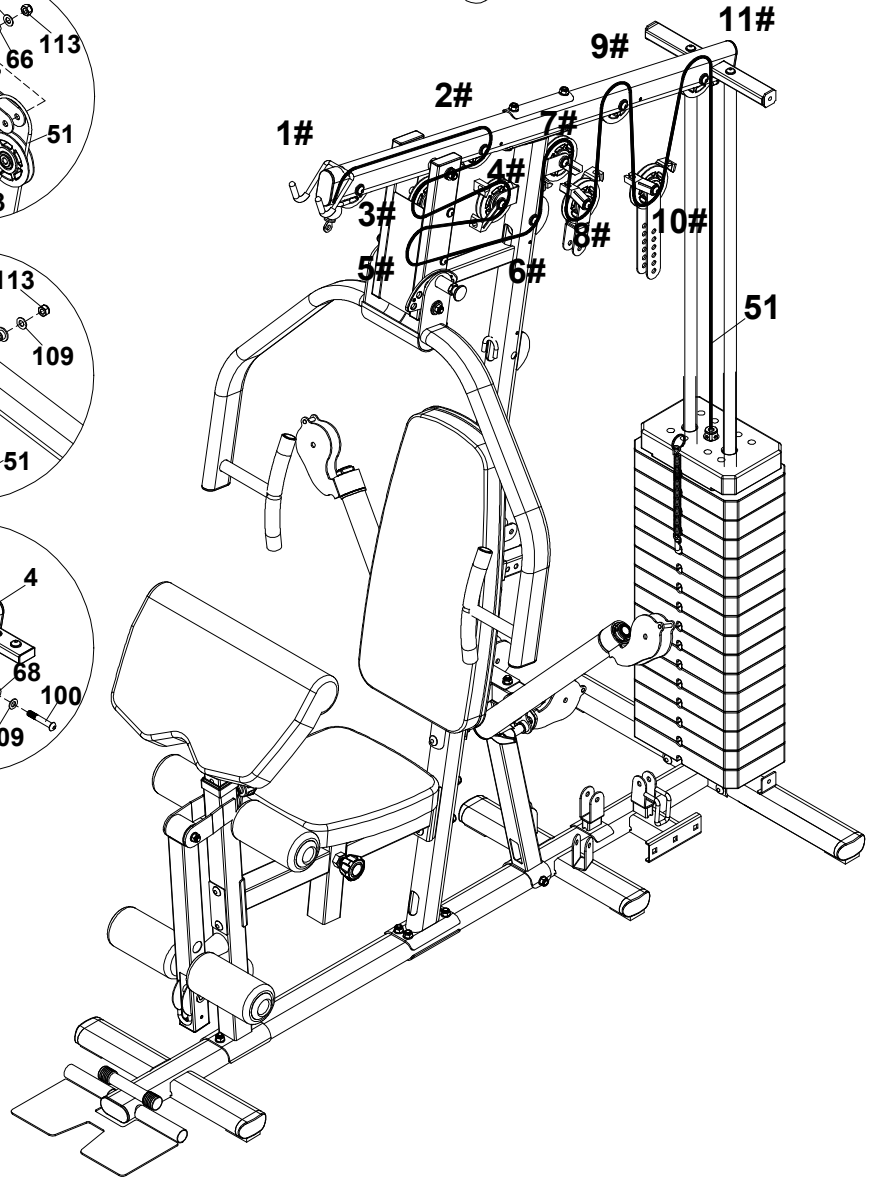
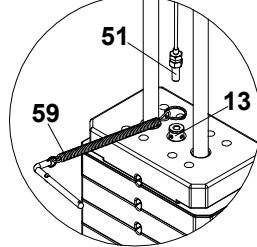
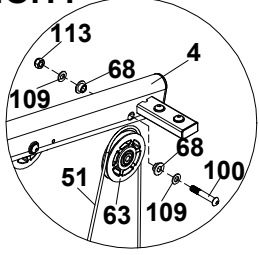
NO.9



NO.10



NO.11



SCHRITT 9

Montage des Schulterkabels (52) mit dem Schulterkabel (52) in der Vertiefung der großen Umlenkrolle (63), führe das Schulterkabel (52) durch den Stützrahmen (3).

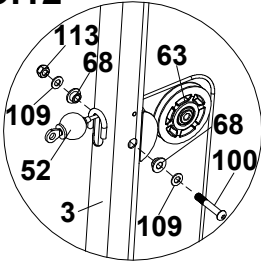
Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 12 (63) mit einer Inbusschraube M10×60mm (100), zwei Umlenkrollenbuchsen (68), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) am Stützrahmen (3).

Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 13 (63) mit einer Inbusschraube M10×50mm (102), zwei Kabelhalterungen (65), zwei Kabelhalterungsbuchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) am Stützrahmen (3).

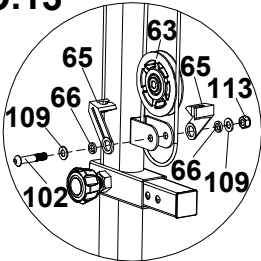
Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 14 (63) mit einer Inbusschraube M10× 50mm (102), zwei Kabelhalterungen (65), zwei Kabelhalterungsbuchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) an der Halterung für die doppelte Umlenkrolle (24).

Montieren Sie die Halterung für die Einzelrolle (23) mit einer Inbusschraube M10×25mm (104), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) am Ende des Schulterkabels (52).

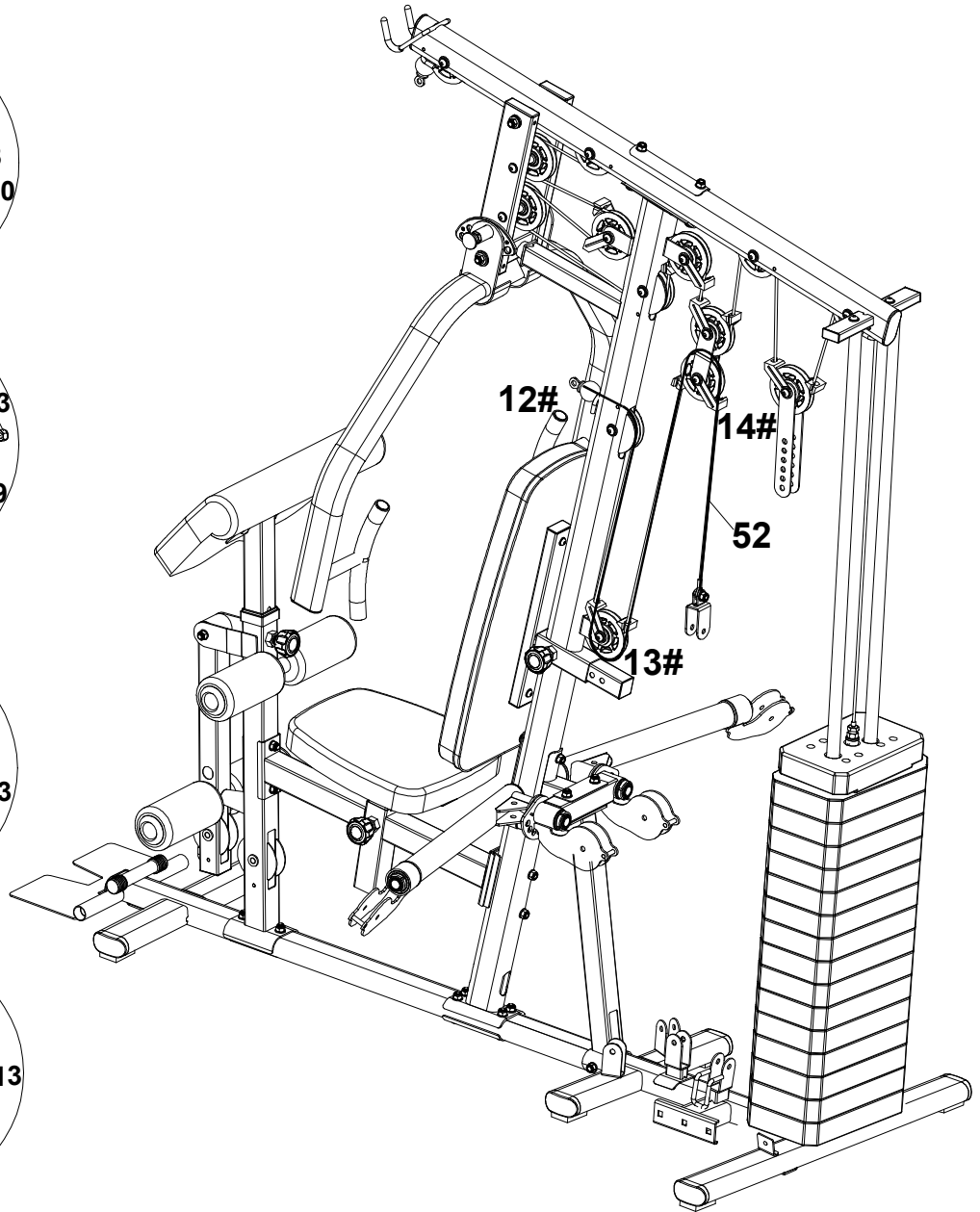
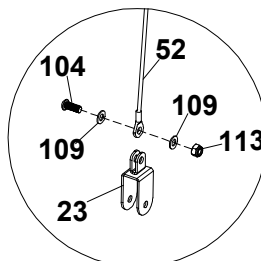
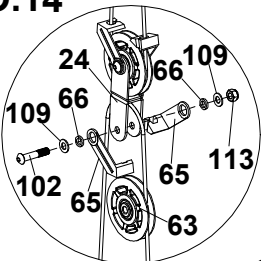
NO.12



NO.13



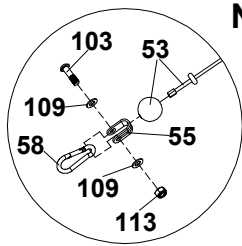
NO.14



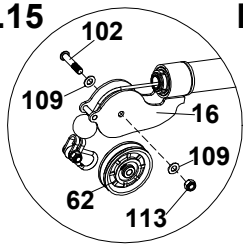
SCHRITT 10

Montage des Crossover-Kabels (53):

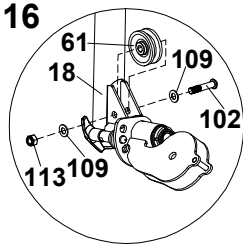
- a. Führen Sie das Ende des Crossover-Kabels (53) durch die linken und rechten Crossover-Arme (18 und 19) und die Crossover-Kabelhalterung (11).
- b. Befestigen Sie das Kabel-U (55) am Kugelende des Kreuzungskabels (53).
- c. Befestigen Sie einen Karabiner (58) am Kabel U (55) mit einer Inbusschraube M10×35mm (103), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylon-Sicherungsmutter M10 (113).
- d. Montieren Sie die mittlere Rolle Nr. 15 (62) mit einer Inbusschraube M10×50mm (102), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylon-Sicherungsmutter M10 (113) an der Halterung für die Kabelübergangsrolle (16).
- e. Kleine Riemenscheibe Nr. 16 (61) mit einer Inbusschraube M10×50mm (102), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylon-Sicherungsmutter M10 (113) am linken Kabelübergangsarm (18) montieren.
- f. Mittlere Riemenscheibe Nr. 17 (62) mit einer Inbusschraube M10×50mm (102), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylon-Sicherungsmutter M10 (113) an der Kabelkreuzungsstütze (11) montieren.
- g. Befestigen Sie die große Umlenkrolle Nr. 18 (63) am Grundrahmen (8) mit einer Inbusschraube M10×50mm (102), zwei Kabelhalterungen (65), zwei Kabelhalterungsbuchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylon-Sicherungsmutter M10 (113).
- h. Große Riemenscheibe Nr. 19 (63) mit einer Innensechskantschraube M10×50mm (102), zwei Kabelhalterungen (65), zwei Kabelhalterungsbuchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylon-Sicherungsmutter M10 (113) an der Einzelriemenscheibenhalterung (23) montieren.
- i. Montieren Sie die große Rolle Nr. 20 (63) am Grundrahmen (8) mit einer Inbusschraube M10×50mm (102), zwei Kabelhalterungen (65), zwei Kabelhalterungsbuchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylon-Sicherungsmutter M10 (113).
- j. Die mittlere Riemenscheibe Nr. 21 (62) mit einer Inbusschraube M10×50mm (102), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylon-Sicherungsmutter M10 (113) an der Kabelkreuzungshalterung (11) befestigen.
- k. Die kleine Rolle Nr. 22 (61) mit einer Inbusschraube M10×50mm (102), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylon-Sicherungsmutter M10 (113) am rechten Kabelkreuzungsarm (19) montieren.
- l. Montieren Sie die mittlere Umlenkrolle Nr. 23 (62) mit einer Inbusschraube M10×50mm (102), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylon-Sicherungsmutter M10 (113) an der Halterung für die Kabelübergangsrolle (16).
- m. Befestigen Sie zwei Kabel-U (55) am Kugelende des Kreuzungsseils (53).
- n. Befestigen Sie zwei Karabiner (58) am Kabel U (55) mit zwei Inbusschrauben M10×35mm (103), vier Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Nylon-Sicherungsmuttern M10 (113).



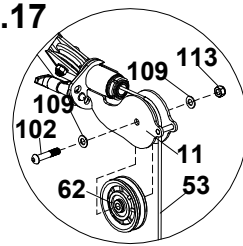
NO.15



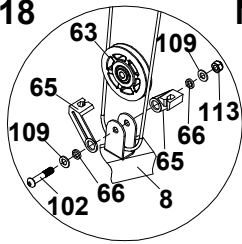
NO.16



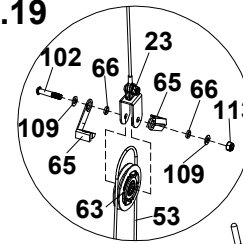
NO.17



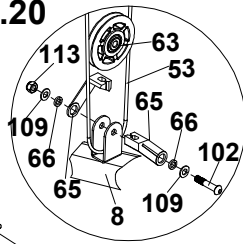
NO.18



NO.19

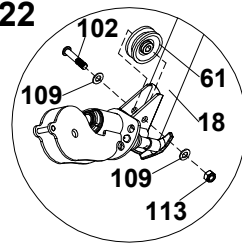


NO.20

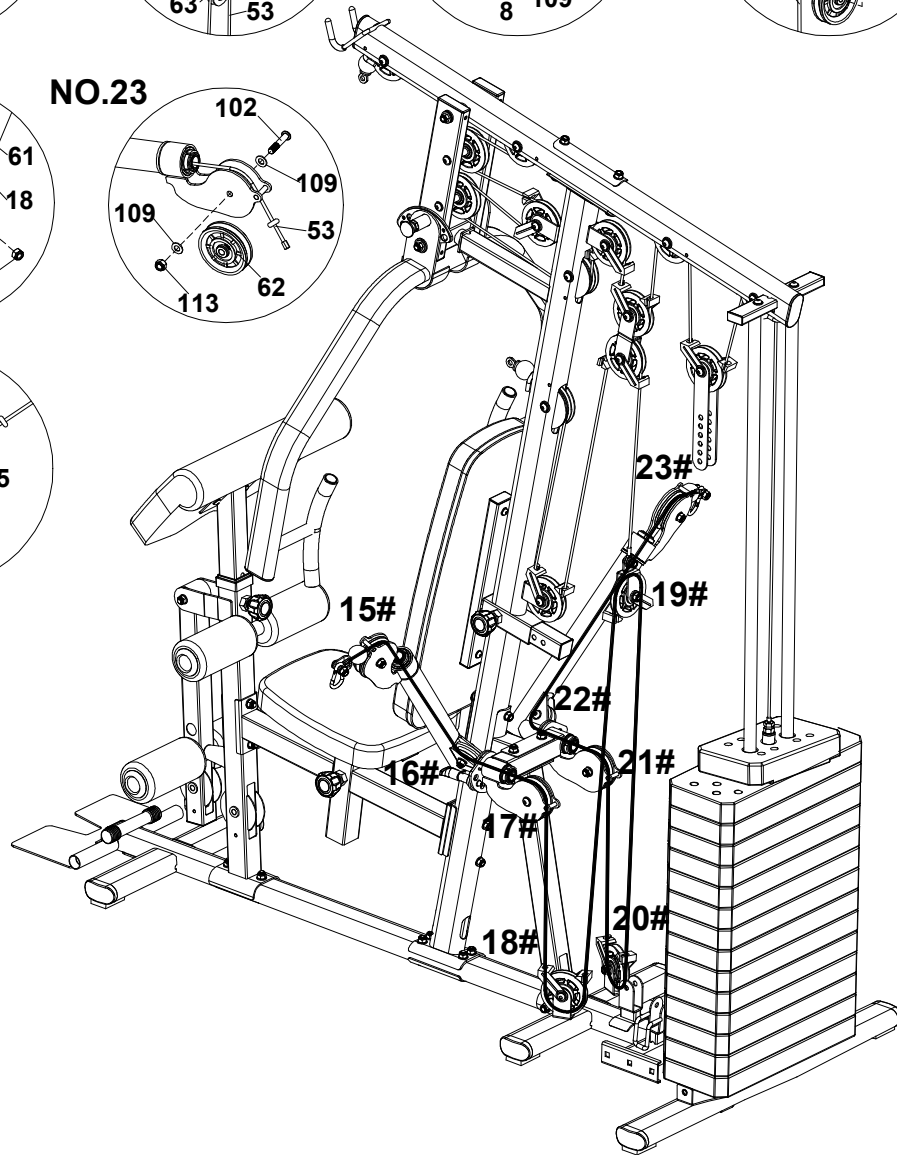
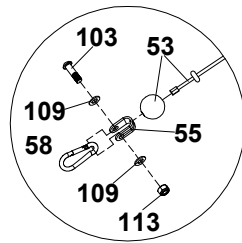
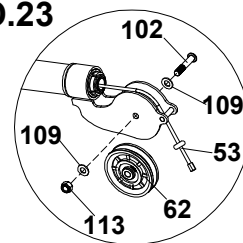


NO.21

NO.22



NO.23



SCHRITT 11

Montage des unteren Kabels (54):

Führen Sie das untere Kabel (54) durch den Vorderbeinentwickler (7) in die Vertiefung der großen Umlenkrolle (63).

Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 24 (63) am Vorderbeinentwickler (7) mit einer Inbusschraube M10×65mm (99), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113).

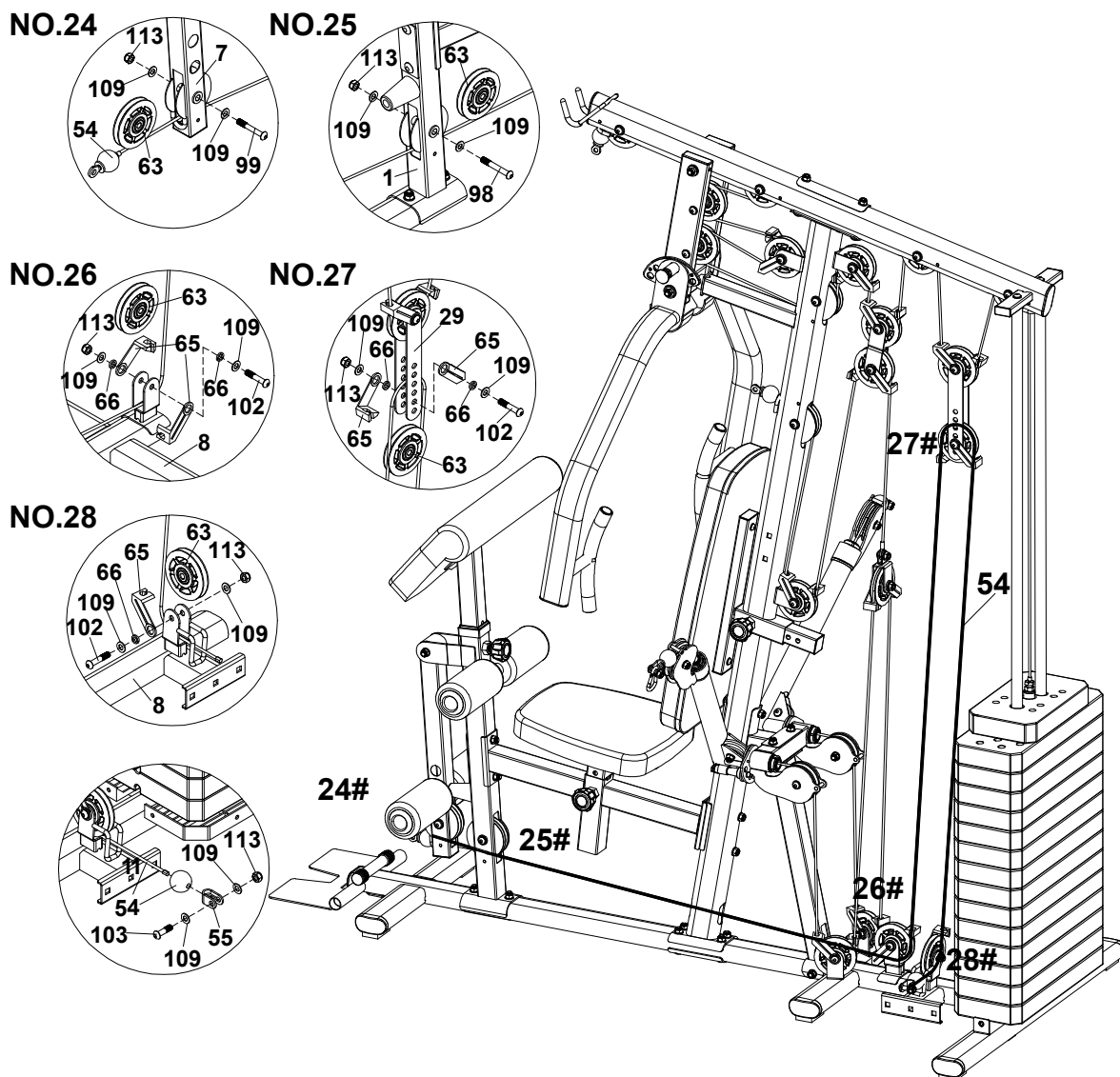
Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 25 (63) mit einer Inbusschraube M10×70mm (98), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) am vorderen Stützrahmen (1).

Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 26 (63) am Grundgestell (8) mit einer Inbusschraube M10×50mm (102), zwei Kabelhalterungen (65), zwei Kabelhalterungsbuchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113).

Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 27 (63) mit einer Inbusschraube M10×50mm (102), zwei Kabelhalterungen (65), zwei Kabelhalterungsbuchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) an den Halterungen der verstellbaren Umlenkrolle (29).

Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 28 (63) am Grundgestell (8) mit einer Inbusschraube M10×50mm (102), einer Kabelhalterung (65), einer Kabelhalterbuchse (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113).

Montieren Sie ein Kabel-U (55) mit einer Inbusschraube M10×35mm (103), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) an das Kugelumlauf des unteren Kabels (54).



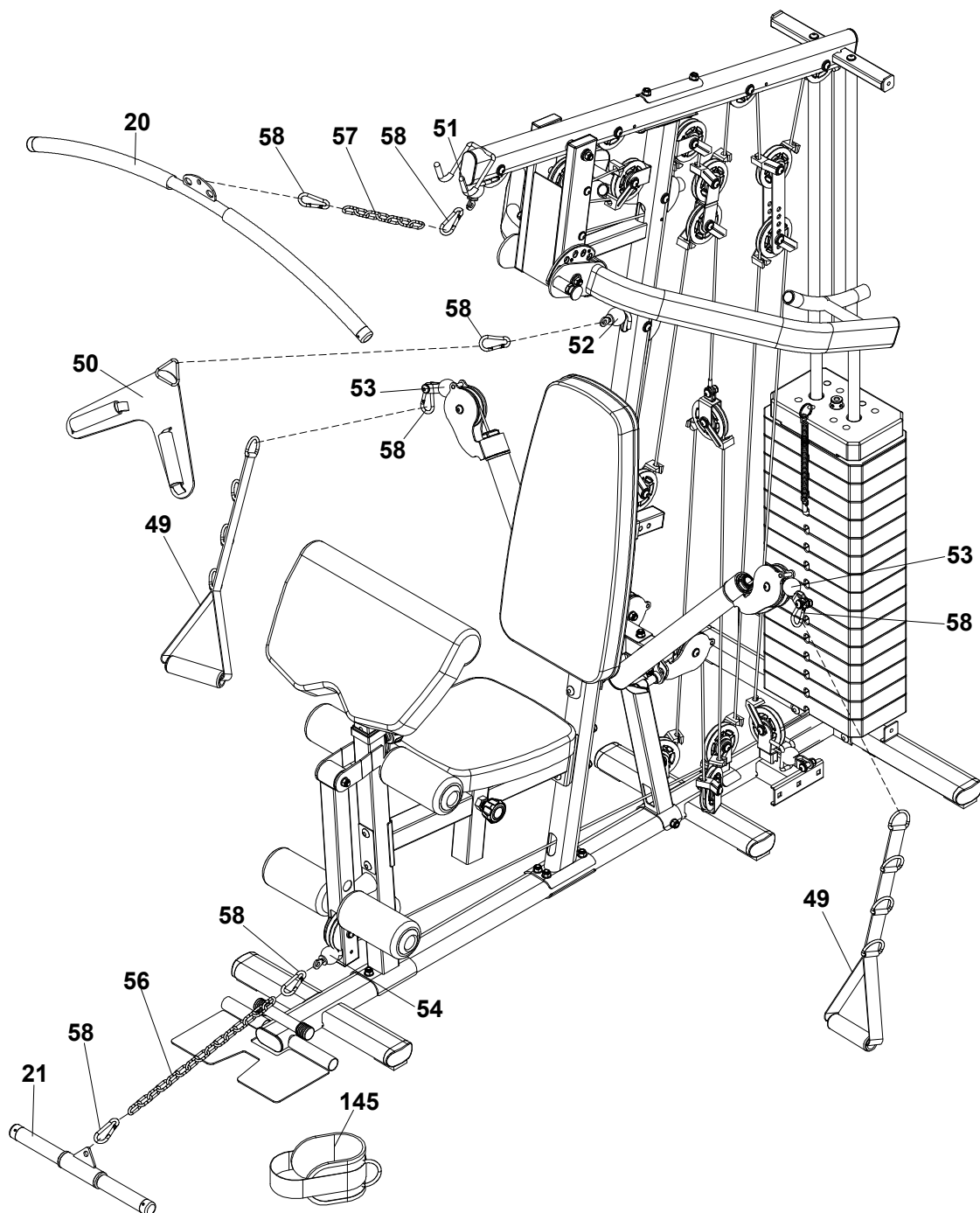
SCHRITT 12

Montieren Sie die Latzugstange (20) am anderen Ende des oberen Kabels (51) mit zwei Karabinern (58) und einer 7er-Kette (57).

Montieren Sie die untere Stange (21) oder den Knöchelriemen (145) mit zwei Karabinern (58) und einem 15er-Kettenglied (56) am anderen Ende des unteren Kabels (54).

Montieren Sie den AB-Gurt (50) mit einem Karabinerhaken (58) am anderen Ende des Schulterkabels (52).

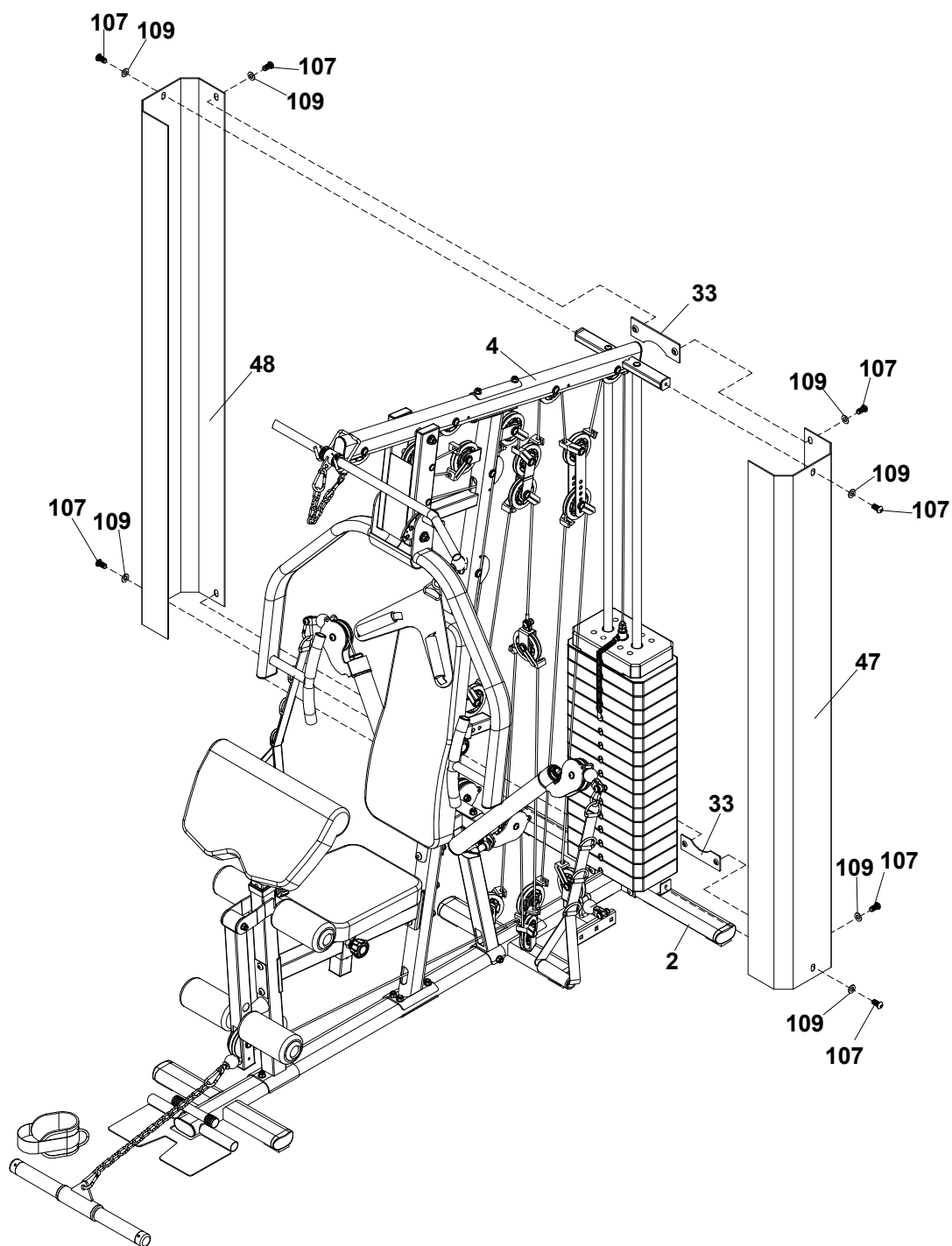
Montieren Sie zwei Gurtgriffe (49) mit zwei Karabinern (58) an beiden Enden des Crossover Kabels(53).



SCHRITT 13

Montieren Sie die beiden Hantelabdeckungen (33) mit zwei Inbusschrauben M10×16mm (107) und vier Unterlegscheiben M10 (109) am oberen Rahmen (4).

Montieren Sie die linke Gewichtsabdeckung (47) und die rechte Gewichtsabdeckung (48) mit zwölf Inbusschrauben M10×16mm (107) und zwölf Unterlegscheiben M10 (109) an den Halterungen der Gewichtsabdeckung (33).

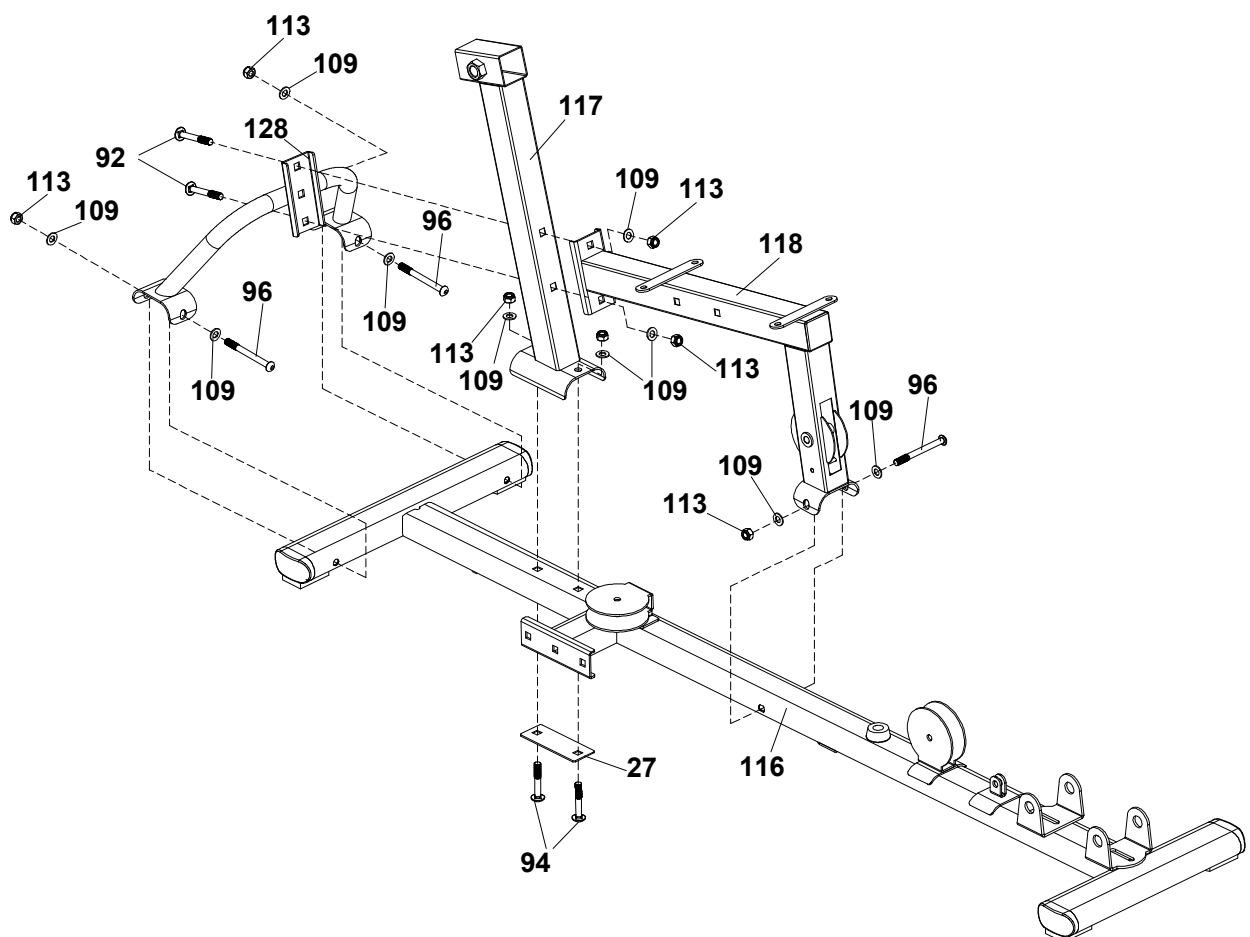


SCHRITT 14

Montieren Sie den Rückenlehnenrahmen (117) und eine Halterung 45X120mm (128) am Grundgestell der Beinpresse (116) mit zwei Schlossschrauben M10×60mm (94), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113).

Montieren Sie das Beinpressen-Sitzgestell (118) mit einer Inbusschraube M10×100mm (96), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) am Grundgestell der Beinpresse (116).

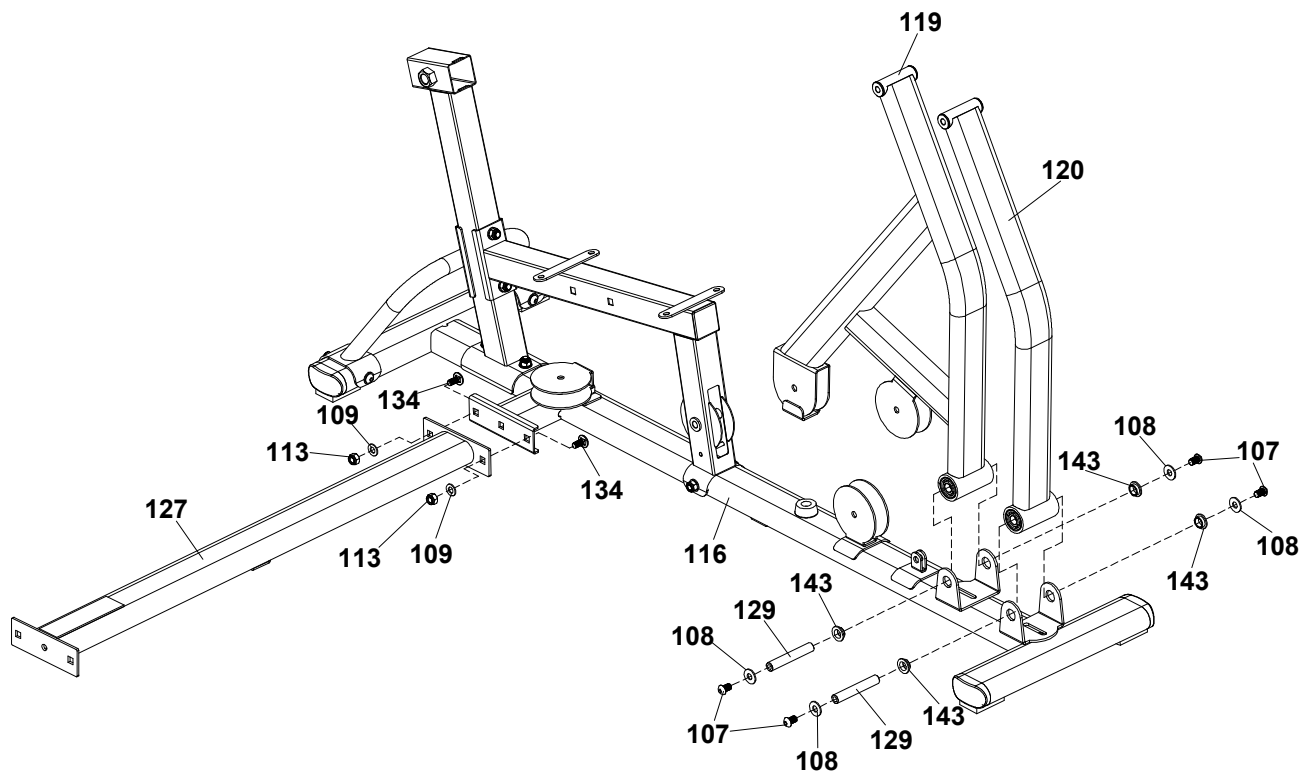
Montieren Sie das Beinpressen-Sitzgestell (118) und den Beinpressen-Rückenstützenrahmen (128) mit zwei Inbusschrauben M10×100mm (96), vier Unterlegscheiben M10 (109), zwei Nylonkontermuttern M10 (113) und zwei Schlossschrauben M10×70 am Rückenlehnenrahmen (117).



SCHRITT 15

Montieren Sie das Grundgestell (127) mit zwei Schlossschrauben M10×20mm (134), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113) am Grundgestell der Beinpresse (116).

Montieren Sie das vordere Beinpressen-Grundgestell (119) und das hintere Beinpressen-Grundgestell (120) mit vier Inbusschrauben M10×16mm (107), vier Unterlegscheiben Ø25×Ø10mm (108) und zwei Achsen Ø15×93×M10 (129) am Grundgestell der Beinpresse (116).

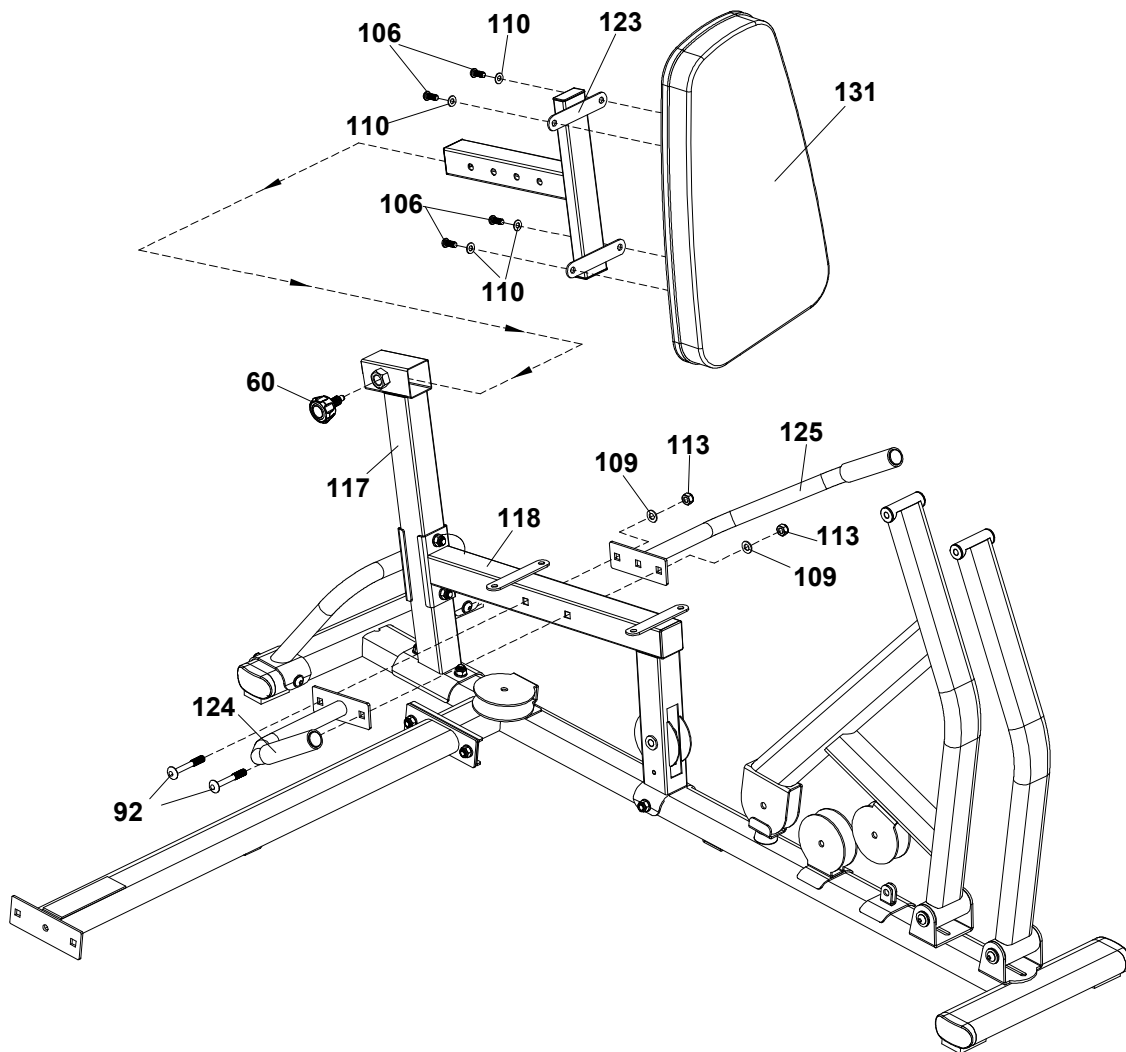


SCHRITT 16

Montieren Sie die rechte Stange (124) und die linke Stange (125) am Beinpressen-Sitzgestell (118) mit zwei Schlossschrauben M10×70mm (92), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113).

Montieren Sie das Beinpressen-Rückenpolster (131) mit vier Inbusschrauben M8×18mm (106) und vier Unterlegscheiben M8 (110) am Beinpressen-Rückenlehnenrahmen (123).

Setze den Rückenlehnenrahmen (123) mit einem Feststellknopf (60) in den Rückenlehnenrahmen (117) ein.



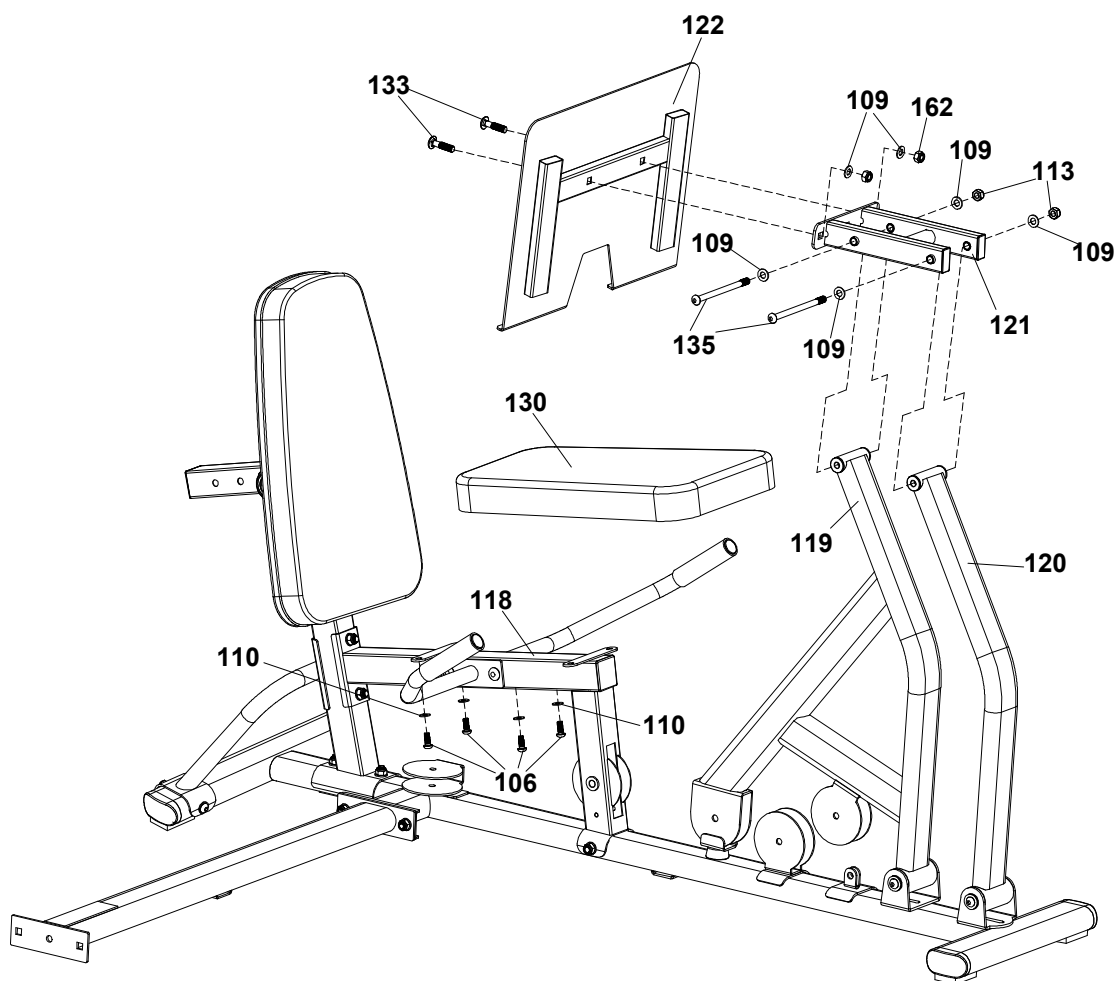
SCHRITT 17

Montieren Sie das Beinpressen-Sitzgestell (130) am Beinpressen-Sitzgestell (118) mit vier Inbusschrauben M8×18mm (106) und vier Unterlegscheiben M8 (110).

Montieren Sie die Beinpressenplatte (122) mit zwei Schlossschrauben M10×40mm (133), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113) am Verbindungsrahmen der Beinpresse (121).

Hinweis: Achten Sie auf die Einbaurichtung des Verbindungsrahmens für die Beinpresse (121).

Montieren Sie den vorderen Beinpressenständer (119) und den hinteren Beinpressenständer (120) mit zwei Inbusschrauben M10×145mm (135), vier Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113) am Beinpressenverbindungsrahmen (121).



SCHRITT 18

Führen Sie das Ende des Beinpressen-Kabels (132) durch das Beinpressen-Sitzgestell (118) und das vordere Beinpressen-Ständergestell (119).

Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 29 (63) am Grundgestell der Beinpresse (116) mit einer Inbusschraube M10×45mm (101), einer Unterlegscheibe M10 (109) und einer Federscheibe M10 (137).

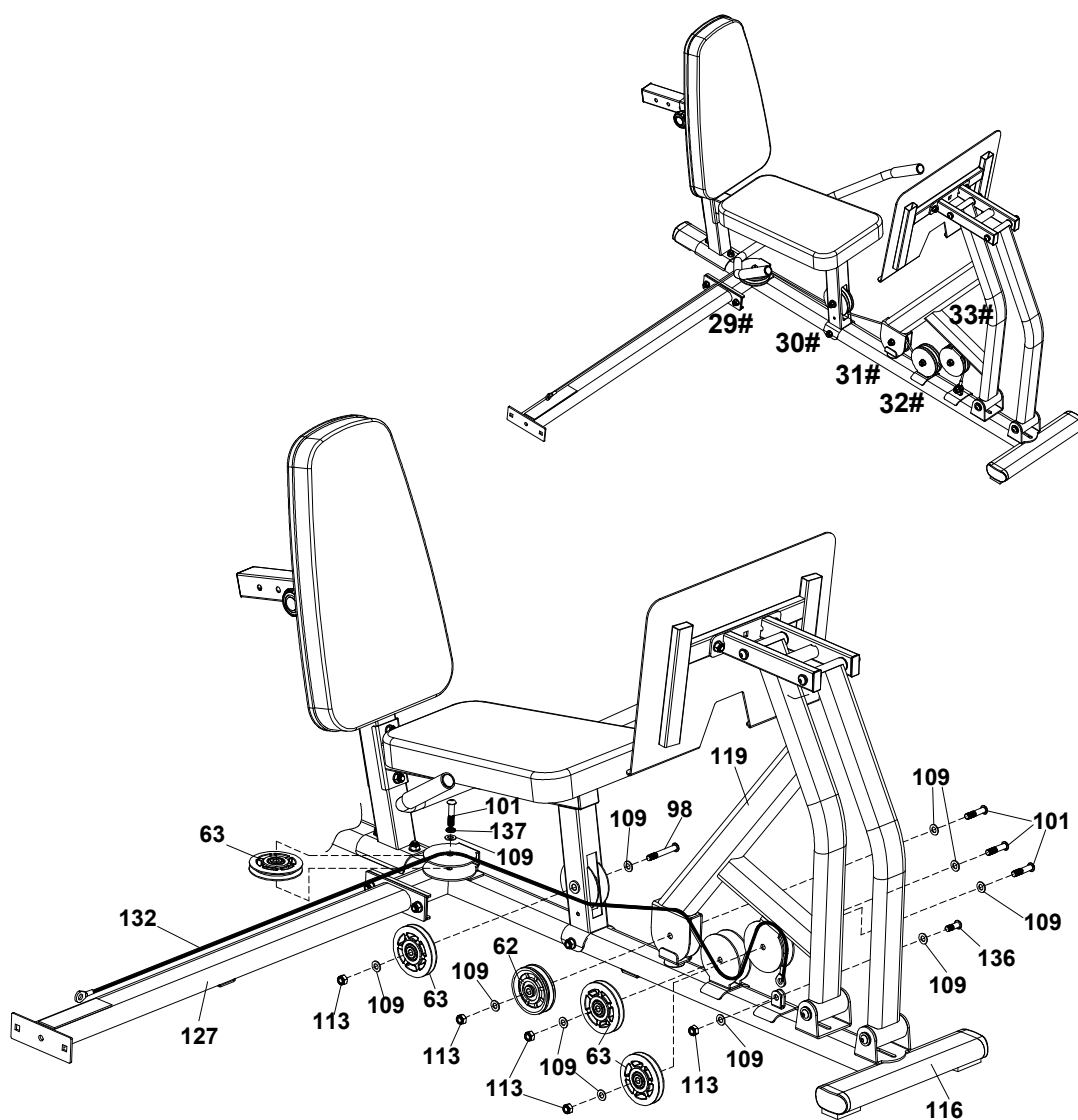
Montieren Sie die große Rolle Nr. 30 (63) am Beinpressen-Sitzgestell (118) mit einer Inbusschraube M10×70mm (98), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113).

Montieren Sie die mittlere Rolle Nr. 31 (62) mit einer Inbusschraube M10×45mm (101), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) am Rahmen des vorderen Beinpressenständers (119).

Montieren Sie die große Umlenkrolle Nr. 32 (63) mit einer Inbusschraube M10×45mm (101), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) am Grundgestell der Beinpresse (116).

Montieren Sie die große Riemenscheibe Nr. 33 (63) mit einer Inbusschraube M10×45mm (101), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) am vorderen Rahmen der Beinpresse (119).

Montieren Sie das andere Ende des Beinpressenkabels (132) mit einer Inbusschraube M10×28mm (136), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) an das Grundgestell der Beinpresse (116).



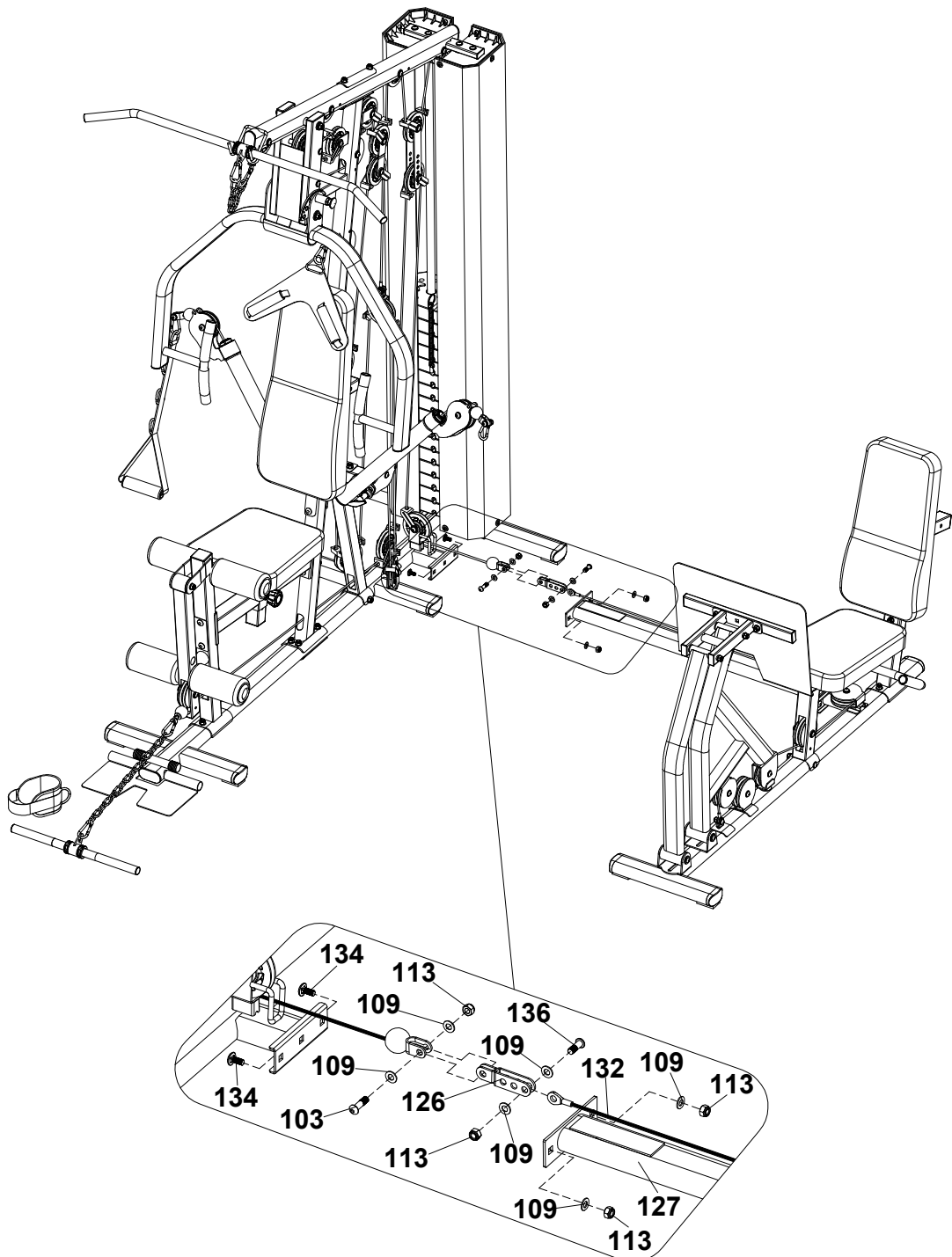
SCHRITT 19

Montieren Sie das Grundgestell (127) mit zwei Schlossschrauben M10×20mm (134), zwei M10 Unterlegscheiben (109) und zwei Nylonkontermuttern M10 (113) am Grundgestell des HOME GYM.

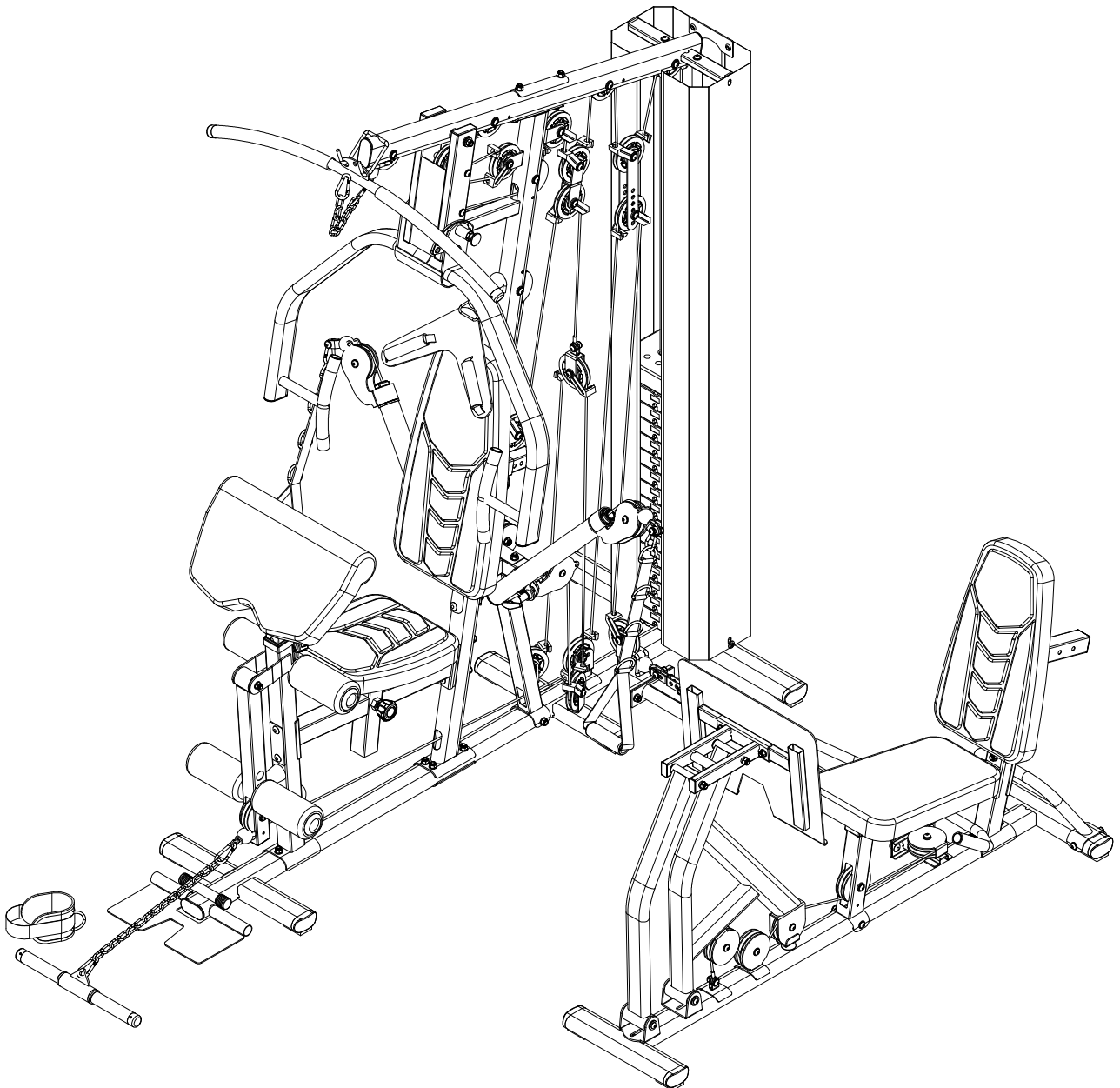
Montieren Sie das andere Ende des Beinpressenkabels (132) mit einer Inbusschraube M10×28mm (136), zwei M10 Unterlegscheiben (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) an den Kabelverstellbügeln (126).

Montieren Sie das Kabel U von HOME GYM mit einer Inbusschraube M10×35mm (103), zwei M10 Unterlegscheiben (109) und einer Nylonkontermutter M10 (113) an den Kabelanpassungshalterungen (126).

Hinweis: Stellen Sie sicher, dass Sie alle Schrauben und Muttern festziehen, bevor Sie das Gerät benutzen.



SCHRITT 20



6. TRAININGS-INFORMATIONEN

BEVOR SIE BEGINNEN

Vor Trainingsbeginn sollten Sie Ihre körperliche Verfassung berücksichtigen.

Wenn Sie längere Zeit sportlich inaktiv waren, sollten Sie mit kleineren Trainingseinheiten starten.

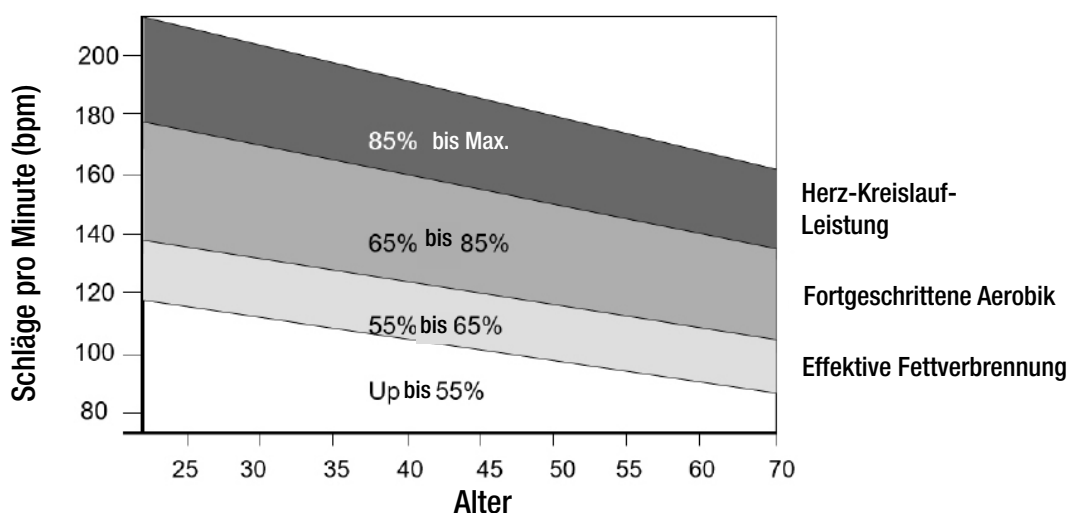
Ihre aerobe Fitness sollte sich jedenfalls innerhalb der nächsten sechs bis acht Wochen verbessern. Und seien Sie bitte nicht entmutigt, falls es etwas länger dauert. Wichtig ist, in Ihrem eigenen Tempo vorzugehen. Letztendlich werden Sie in der Lage sein, 30 Minuten lang anhaltend zu trainieren. Je besser Ihre aerobe Fitness ist, desto härter werden Sie an sich arbeiten müssen, um innerhalb Ihrer Zielzone zu bleiben.

BITTE BEDENKEN SIE DIESE WESENTLICHEN PUNKTE:

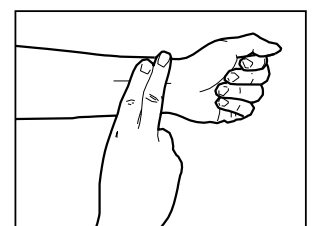
- Lassen Sie Ihren Arzt Ihr Trainings und Diät-Programm überprüfen, um Sie hinsichtlich der für Sie geeigneten Trainingsroutine zu beraten.
- Beginnen Sie Ihr Trainingsprogramm langsam mit realistischen Zielen.
- Überwachen Sie Ihren Puls immer wieder. Ermitteln Sie Ihre Zielherzfrequenz auf der Grundlage Ihres Alters und Ihrer körperlichen Verfassung.
- Stellen Sie Ihr Gerät auf einer ebenen Fläche und mit mindestens 1 Meter Abstand von Wänden und Möbeln auf.

TRAININGSINTENSITÄT

Um die Vorteile des Trainings zu maximieren, ist es wichtig, mit der geeigneten Intensität zu trainieren. Die angemessene Intensität kann durch Orientierung an Ihrer Herzfrequenz gefunden werden. Für ein effektives aerobes Training sollte Ihre Herzfrequenz während des Trainings zwischen 65% und 85% Ihrer maximalen Herzfrequenz gehalten werden. Dies bezeichnet man als Zielbereich. Sie können Ihren Zielbereich in der folgenden Tabelle finden.



Halten Sie in den ersten Monaten Ihres Trainingsprogramms Ihre Herzfrequenz während des Trainings nahe dem unteren Wert des Zielbereichs. Nach ein paar Monaten kann Ihre Herzfrequenz allmählich erhöht werden, bis Sie sich beim Training in der Mitte Ihres Zielbereichs bewegen.



Um Ihre Herzfrequenz zu messen, hören Sie auf zu trainieren, bewegen Sie jedoch weiter Ihre Beine oder gehen Sie etwas umher und legen Sie zwei Finger auf die Innenseite Ihres Handgelenks. Erfassen Sie Ihre Herzschlagzahl über sechs Sekunden hinweg und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10, um Ihre Herzfrequenz zu bestimmen. Zum Beispiel, wenn Ihre Herzschlagzahl innerhalb des Sechs-Sekunden-Zeitraums 14 beträgt, ist Ihre Herzfrequenz 140 Schläge pro Minute. (Eine Sechs-Sekunden-Zählung wird angewendet, da Ihre Herzfrequenz rasch abfällt, wenn Sie mit dem Training aufhören.) Passen Sie die Intensität Ihrer Übung an, bis Ihre Herzfrequenz sich auf dem richtigen Niveau einstellt.

MUSKEL-DIAGRAMM

AEROBES TRAINING

Aerobes Training verbessert die Fitness Ihrer Lunge und Ihres Herzens - Ihrem wichtigsten Muskel. Aerobe Fitness wird durch jegliche Aktivität gefördert, die Ihre großen Muskeln (Arme, Beine oder Gesäß zum Beispiel) beansprucht. Ihre Herzfrequenz erhöht sich, und die Atmung vertieft sich. Eine aerobe Übung sollte Teil Ihres Trainings-Gesamtkonzepts sein.

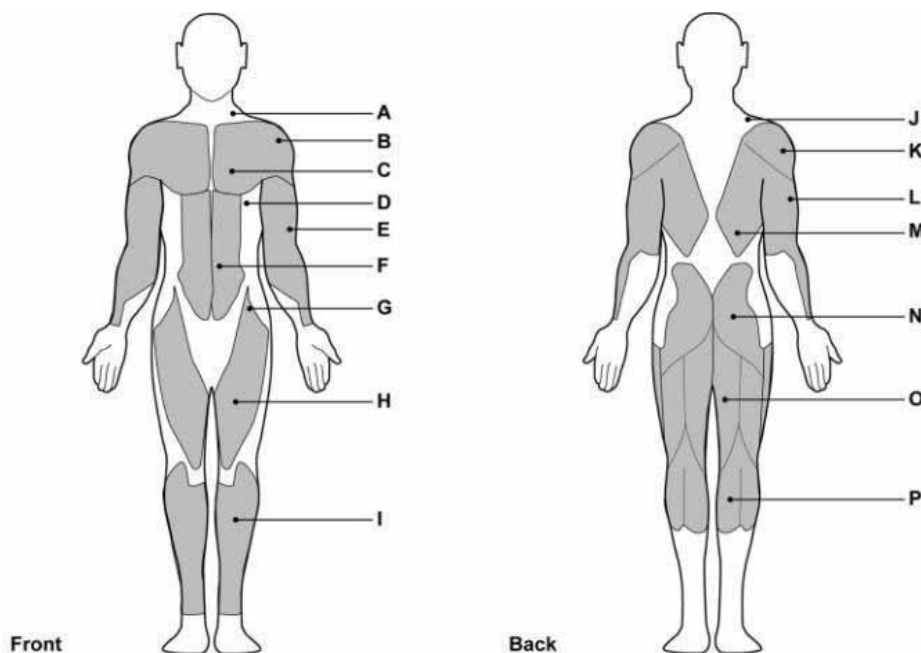
TRAINIEREN MIT GEWICHTEN

Zusammen mit Aerobic-Übungen, welche dabei helfen in unserem Körper gespeichertes überschüssiges Fett abzubauen bzw. zu verhindern, ist Krafttraining ein wesentlicher Bestandteil der Trainingsroutine. Krafttraining hilft Muskeln anzuregen, zu bilden und zu stärken. Wenn Sie sich oberhalb Ihres Zielbereichs befinden, sollten Sie weniger Wiederholungen durchführen.

Wie stets gilt, dass Sie Ihren Arzt konsultieren sollten, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.

ZIEL-MUSKELGRUPPEN

Die auf dem ‚Home Gym‘ durchgeführte Heimfitness-Übungsroutine wird die Muskelgruppen des Ober- oder Unterkörpers bzw. des gesamten Körpers entwickeln. Diese entsprechenden Muskelgruppen sind im Muskeldiagramm unten hervorgehoben.



A: Trapez-Muskel
 B: Vorderer Deltamuskel
 C: Großer Brustmuskel
 D: Rippenmuskulatur
 E: Bizeps

F: Bauchmuskulatur
 G: Sartorius-Muskel
 H: Oberschenkelmuskulatur
 I: Vorderer Schienbeinmuskel

J: Trapez-Muskel
 K: Hinterer Deltamuskel
 L: Trizeps
 M: Breiter Rückenmuskel

N: Gesäßmuskulatur
 O: Achillessehnen
 P: Wadenmuskel

7. DEHNUNGSÜBUNGEN

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.



8. REINIGUNG UND PFLEGE

1. Die Sicherheit des Gerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Verschleiß und/oder Abnutzung geprüft wird, z. B. an den Verbindungspunkten.
2. Schmieren Sie bewegliche Teile regelmäßig mit Schmieröl ab, um vorzeitigem Verschleiß vorzubeugen.
3. Überprüfen Sie alle Teile vor der Benutzung des Geräts und ziehen Sie sie ggf. fest, ersetzen Sie etwa defekte Teile sofort und verwenden Sie das Gerät solange nicht mehr, bis es wieder in einwandfreiem Zustand ist.
4. Das Gerät kann am besten mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht scheuernden Reinigungsmittel gereinigt werden. Keine Lösemittel verwenden.
5. Versuchen Sie nicht, dieses Gerät selbst zu reparieren. Sollten Sie Schwierigkeiten bei der Montage, dem Betrieb oder der Benutzung Ihres Trainingsgerätes haben, oder wenn Sie vermuten, dass möglicherweise Teile fehlen, wenden Sie sich bitte an den Händler.



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.

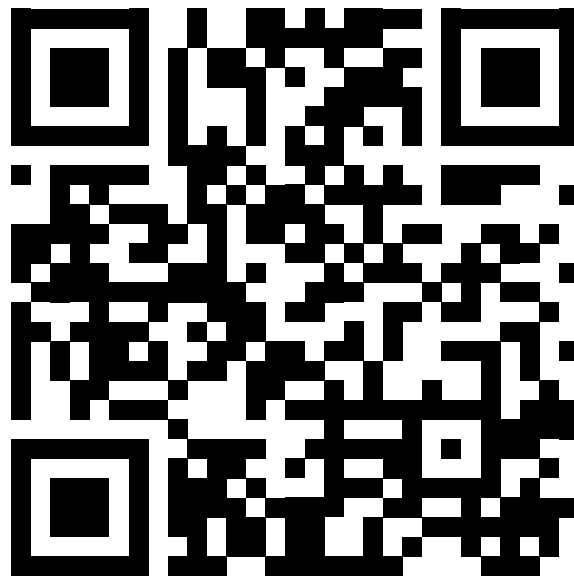


Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if needed.

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/hgx300_video

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>

INDEX

1. Safety Information	39
2. Technical Specification	40
3. you may also interested in these accessoires	41
4. exploded drawing/spare parts list.....	42
5. Assembly instructions	43
6. Exercising Information.....	64
7. Stretch exercise.....	66
8. Care and Maintenance.....	67



ASSEMBLY & USER INSTRUCTIONS - PLEASE KEEP FOR FUTURE REFERENCE

IMPORTANT – PLEASE READ THESE INSTRUCTIONS FULLY BEFORE ASSEMBLY OR USE

This instruction contain important information which will help you get the best from your equipment and ensure safe and correct assembly, use and maintenance.

1. SAFETY INFORMATION

IMPORTANT – PLEASE READ FULLY BEFORE ASSEMBLY OR USE

To reduce the risk of serious injury, read the entire manual before you assemble or use your bench. In particular, note the following safety precautions.

ASSEMBLY

- Check you have all the components and tools listed in the parts list, bearing in mind that, for ease of assembly, some components are pre-assembled.
- Keep children and animals away from the exercise area, small parts could pose a choking hazard if swallowed.
- Make sure you have enough space to layout the parts before starting.
- Assemble the item as close to its final position (in the same room) as possible.
- The product must be installed on a stable and level surface.
- Dispose of all packaging carefully and responsibly.

USING

- Keep unsupervised children away from the equipment.
- Injuries to health may result from incorrect or excessive training.
- If any of the adjustment devices are left projecting, they could interfere with the user's movement.
- It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this product are properly informed as to how to use this product safely.
- This product is intended for domestic use only.
- Do not use in any commercial, rental, or institutional setting.
- Before using the equipment to exercise, always perform stretching exercises to properly warm up.
- If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or other abnormal symptoms stop the workout and seek immediate medical attention.
- Only one person at a time should use the equipment.
- Keep hands away from all moving parts.
- Always wear appropriate workout clothing when exercising. Do not wear loose or baggy clothing, as it may get caught in the equipment. Wear trainers to protect your feet while exercising.
- Do not place any sharp objects around the equipment.
- Disabled persons should not use the equipment without a qualified person or doctor in attendance.
- Keep this equipment indoors, away from moisture and dust. Do not put the equipment in a garage, outbuilding, covered patio, or near water.
- If children are allowed to use the equipment under supervision, their mental and physical development should be taken into account. They should be controlled and instructed to the correct use of the equipment. The equipment is under no circumstances suitable as a toy.
- This product is suitable for a maximum user weight of: 150 kgs.
- This product is not suitable for therapeutic purposes.

- Free area shall be not less than 0.6m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. The free area must also include the area for emergency dismount. Where equipment is positioned adjacent to each other the value of the free area may be shared. Keep unsupervised children away from the equipment.
- Never place the unit on a surface if it blocks the ventilation openings.
- To protect the floor or carpet from damage or discoloration, place a special floor mat under the unit.

WARNING: Parents and others in charge of children should be aware of their responsibility because the natural play instinct and the fondness of experimenting of children can lead to situations and behaviour for which the training equipment is not intended.

WARNING: Before beginning any exercise programme, consult your doctor. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. You MUST read all instructions before using any fitness equipment.

Please note that this product can have a weight tolerance of about 4%.

2. TECHNICAL SPECIFICATION



- The Netto weight of the model is: 214,7 kg
- The assembly size is: 2100*2300*2100MM
- Max. user weight: 150 kg



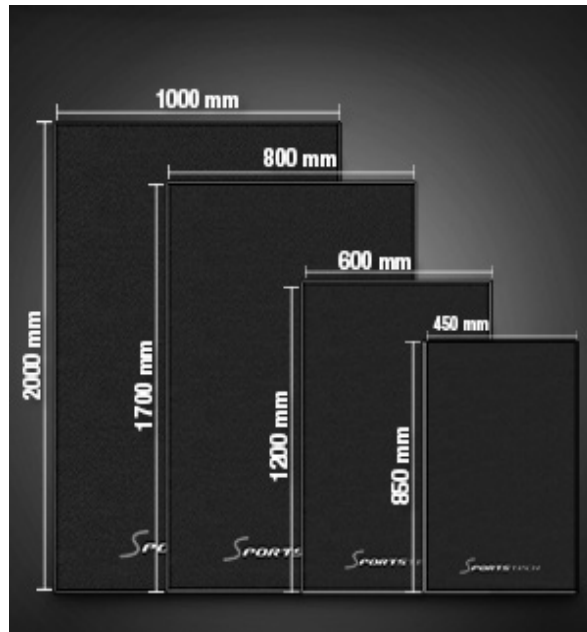
The HGX300 is certified to EN ISO 20957-1:2013 & EN ISO 20957-2:2021.



Recycling loop

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

3. YOU MAY ALSO INTERESTED IN THESE ACCESSOIRES



The ideal protection. For your home workout.

Sportstech has a floor protection mat to prevent your fitness equipment from damaging your floor at home. Of course it is available in different sizes and can also be used for yoga or other exercises. It protects your floor from marks, dirt or scratches. The high-quality workmanship and a special surface prevents the devices standing on it from being pressed through. In addition, the resulting noise on the device and vibrations are dampened.

- **COMFORTABLE AND SAFE:** Your workout will be quieter and more comfortable as the mats absorb the noises of the device and reduce vibrations. It provides safety thanks to the tear-proof and anti-slip design.

- **HIGH QUALITY MATERIAL:** Created from the best materials for a consistent and carefree workout. The thick exercise mat is highly durable and can withstand an enormous amount of weight which it is perfect for gym equipment like treadmills or bike trainers



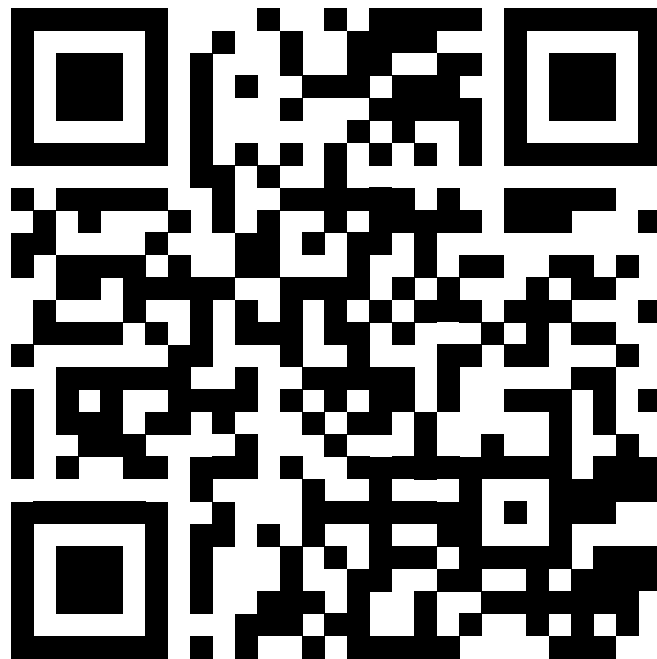
You can buy this product through the following QR-Code or link.

https://sportstech.link/bodenschutzmatte_ksai

4. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

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

https://sportstech.link/hgx300_spareparts



5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1

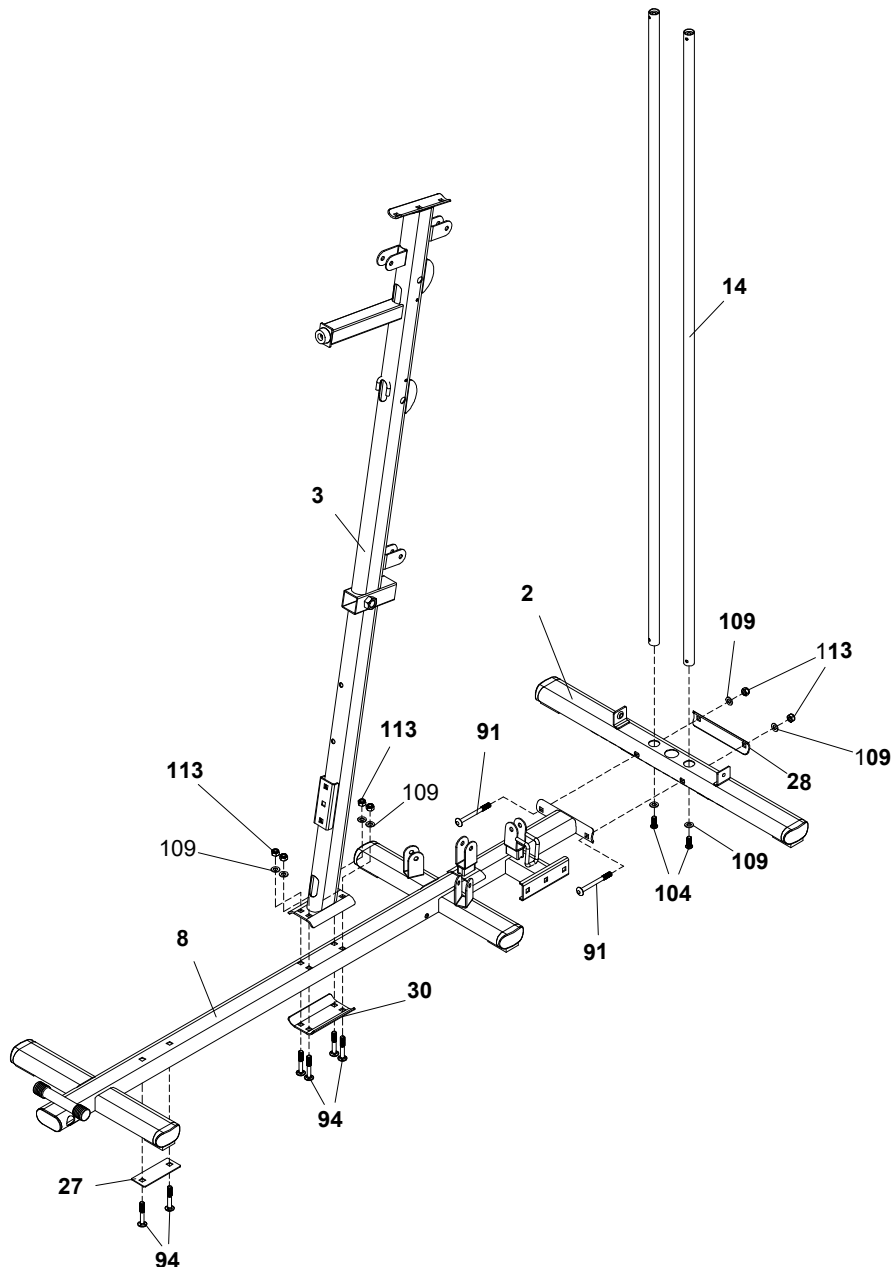
Insert two Guide Rods (14) into the Rear Stabilizer (2), using two Allen Bolts M10×25mm (104) and two Washers M10 (109).

Attach the Base Frame (8) and Arc Brackets (28) to the Rear Stabilizer (2), using two Carriage Bolts M10×100mm (91), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Attach the Support Frame (3) and U-shaped Brackets (30) to the Base Frame (8), using four Carriage Bolts M10×60mm (94), four Washers M10 (109), and four Nylon Locknuts M10 (113).

Attach the Bracket 120×45mm (27) to the Base Frame (8), using two Carriage Bolts M10×60mm (94),

Do not tighten the nuts and bolts except (104) and (91).



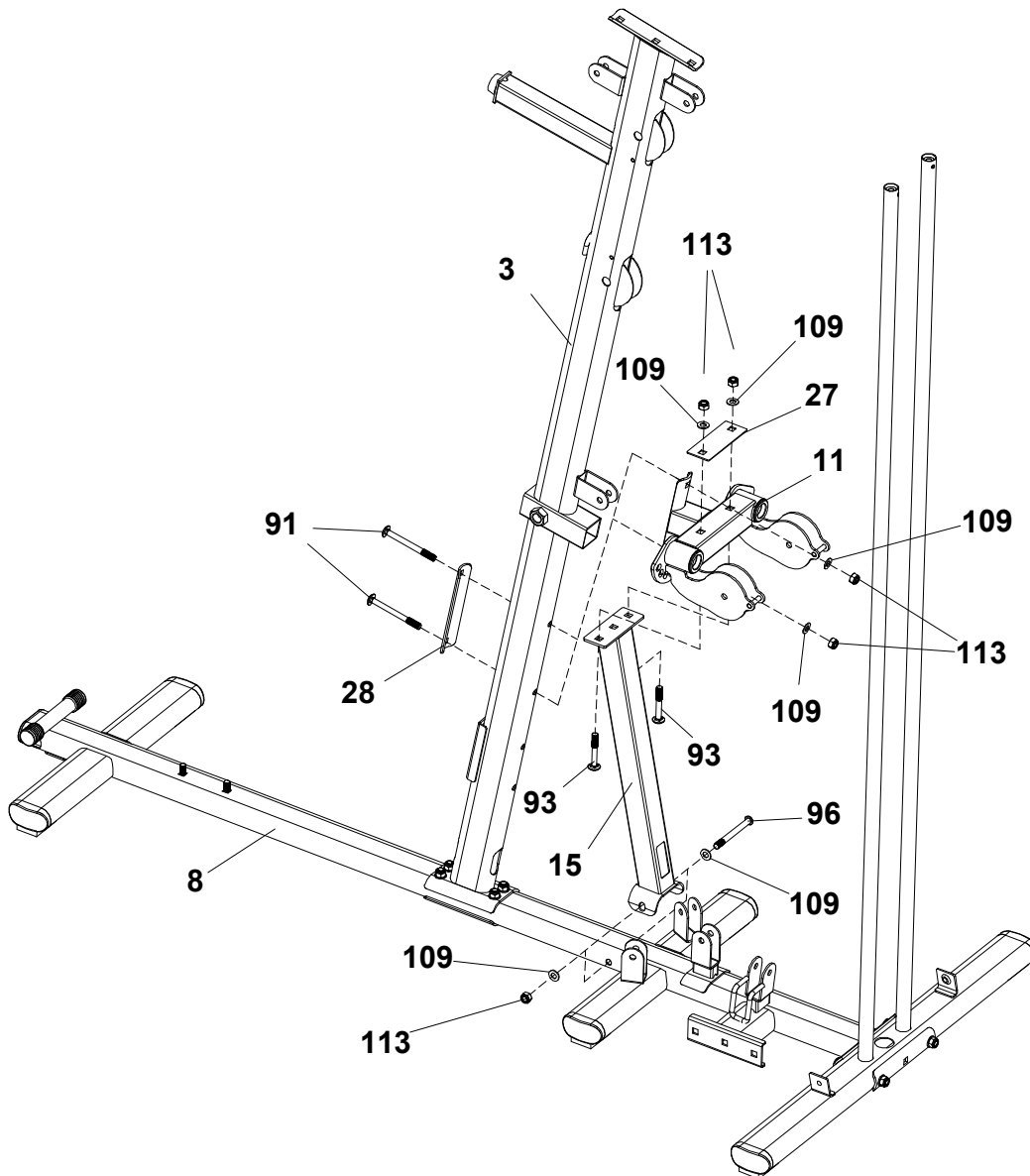
STEP 2

Attach the Crossover Support Frame (15) to the Base Frame (8), using one Allen Bolts M10×100mm (96), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Attach the Cable Crossover Support (11) to the Crossover Support Frame (15), using the Bracket 120×45mm (27), two Carriage Bolts M10×65mm (93), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Attach the Cable Crossover Support (11) and Arc Brackets (28) to the Support Frame (3), using two Carriage Bolts M10×100mm (91), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Do not tighten the nuts and bolts yet.



STEP 3

Slide two Rubber Bumpers $\text{Ø}65 \times 25\text{mm}$ (64) onto Guide Rods (14).

Slide 15 Weight Plates (41) onto Guide Rods (14), insert the Selector Rod (13) into the hole of the Weight Plate (41). (Every weight plate is 5KGS)

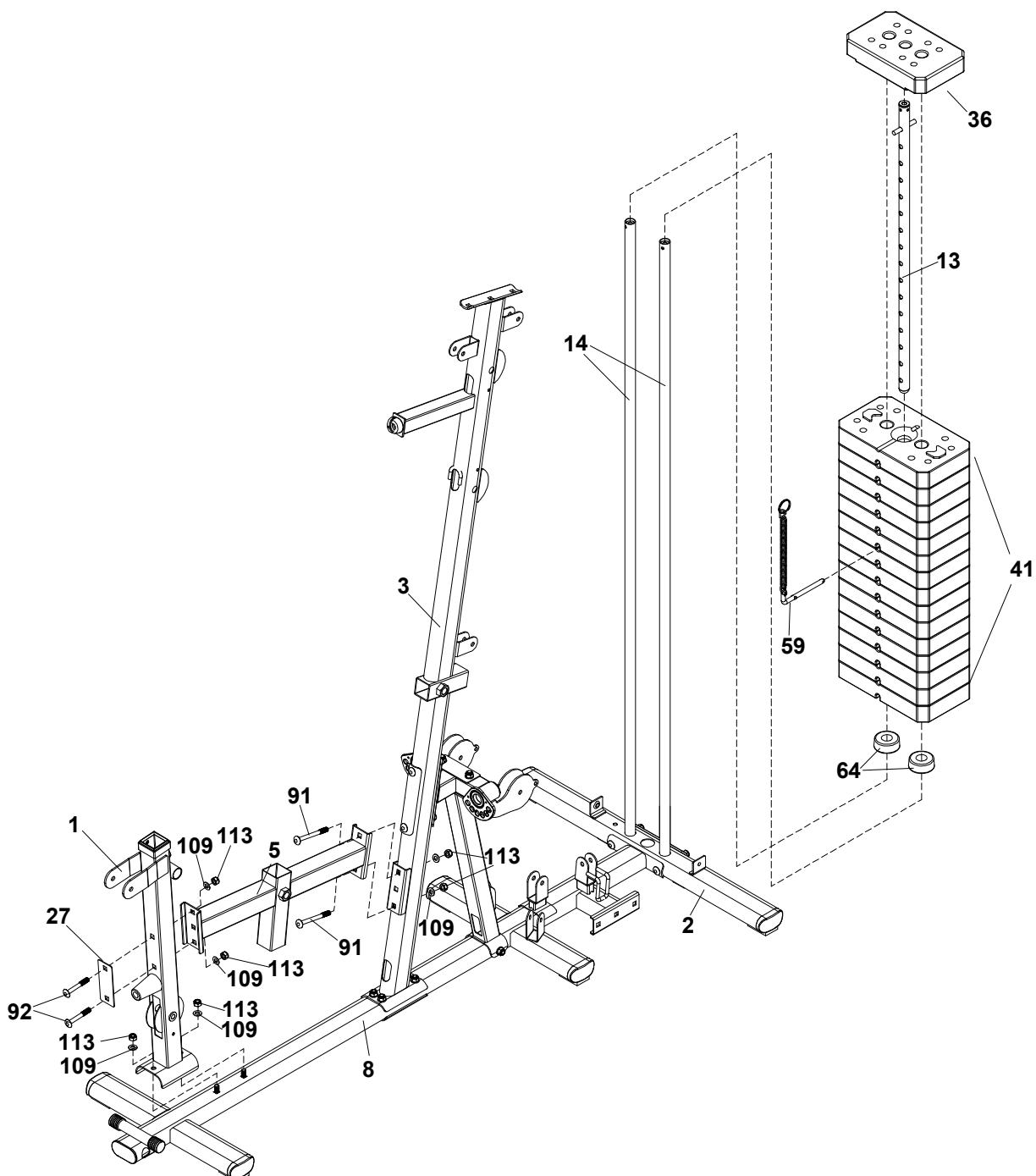
Slide the Top Weight Plates (36) down two Guide Rods (14), then down the Selector Rod (13), insert the Weight Select Pin (59) into the hole of the desired weight. (The top weight plate is 4.45kgs)

Attach the Seat Support Frame (5) to the Support Frame (3), using two Carriage Bolts M10 \times 100mm (91), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Attach the Seat Support Frame (5) and Bracket 120 \times 45mm (27) to the Front Support Frame (1), using two Carriage Bolts M10 \times 70mm (92), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Attach the Support Frame (1) to the Base Frame (8), using two Washers M10 (109) and two Nylon Locknuts M10 (113).

Do not tighten the nuts.



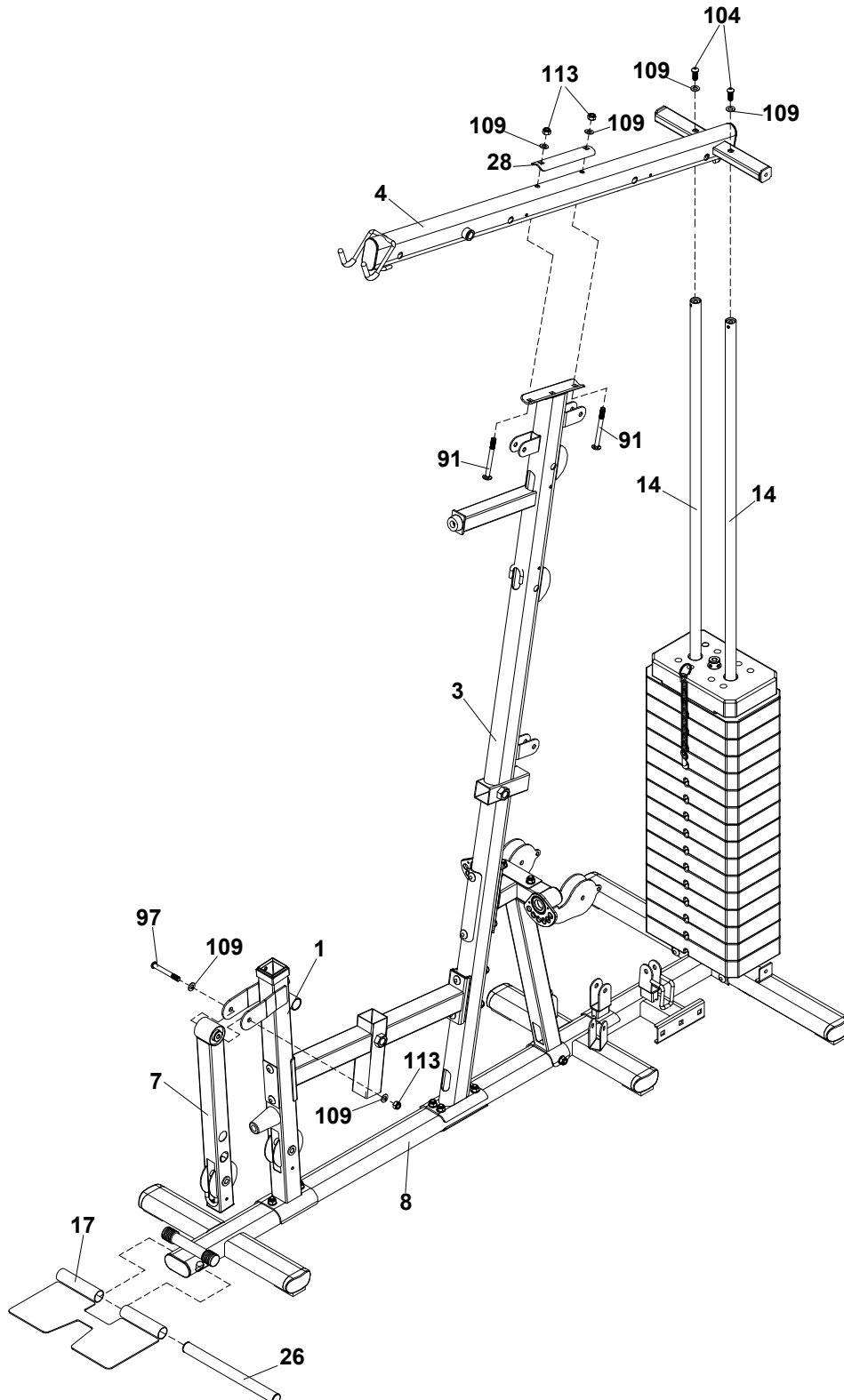
STEP 4

Attach the Upper Frame (4) to the Support Frame (3), using one Arc Bracket (28), two Carriage Bolts M10×100mm (91), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Attach the Upper Frame (4) to the top of Guide Rods (14), using two Allen Bolts M10×25mm (104) and two Washers M10 (109).

Attach the Front Leg Developer (7) to the Support Frame (1), using one Allen Bolt M10×80mm (97), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Attach the Foot Plate (17) to the Base Frame (8), using one Foot Plate Tube (26).

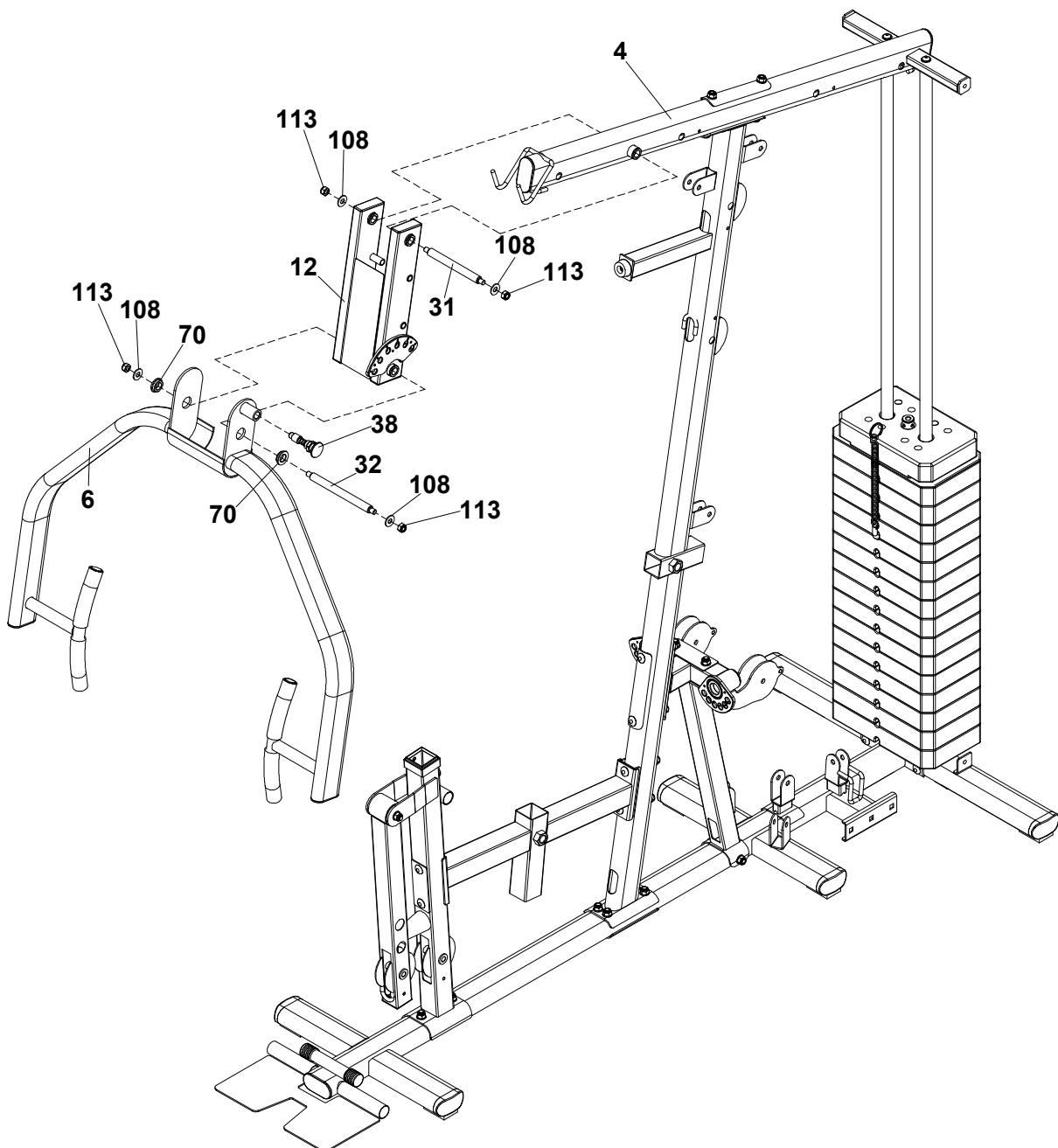


STEP 5

Attach the Front Press Base (12) to the Upper Frame (4), using one $\text{Ø}16 \times 172 \times \text{M}10$ Axle (31), two Washers $\text{Ø}25 \times \text{Ø}10$ (108), and two Nylon Nuts M10 (113).

Attach the Front Press Frame (6) to the Front Press Base (12), using one $\text{Ø}16 \times 198 \times \text{M}10$ Axle (32), two Washers $\text{Ø}25 \times \text{Ø}10$ (108), two Bushings $\text{Ø}31 \times \text{Ø}25.7 \times 8$ (70), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Insert the Insert Pin (38) through the single hole on the Front Press Frame (6) and align it with any one of the holes on the fan-type plate.



STEP 6

Attach the Left Cable Crossover Arm (18) to the Cable Crossover Support (11), using one Nylon Nut M24 (112).

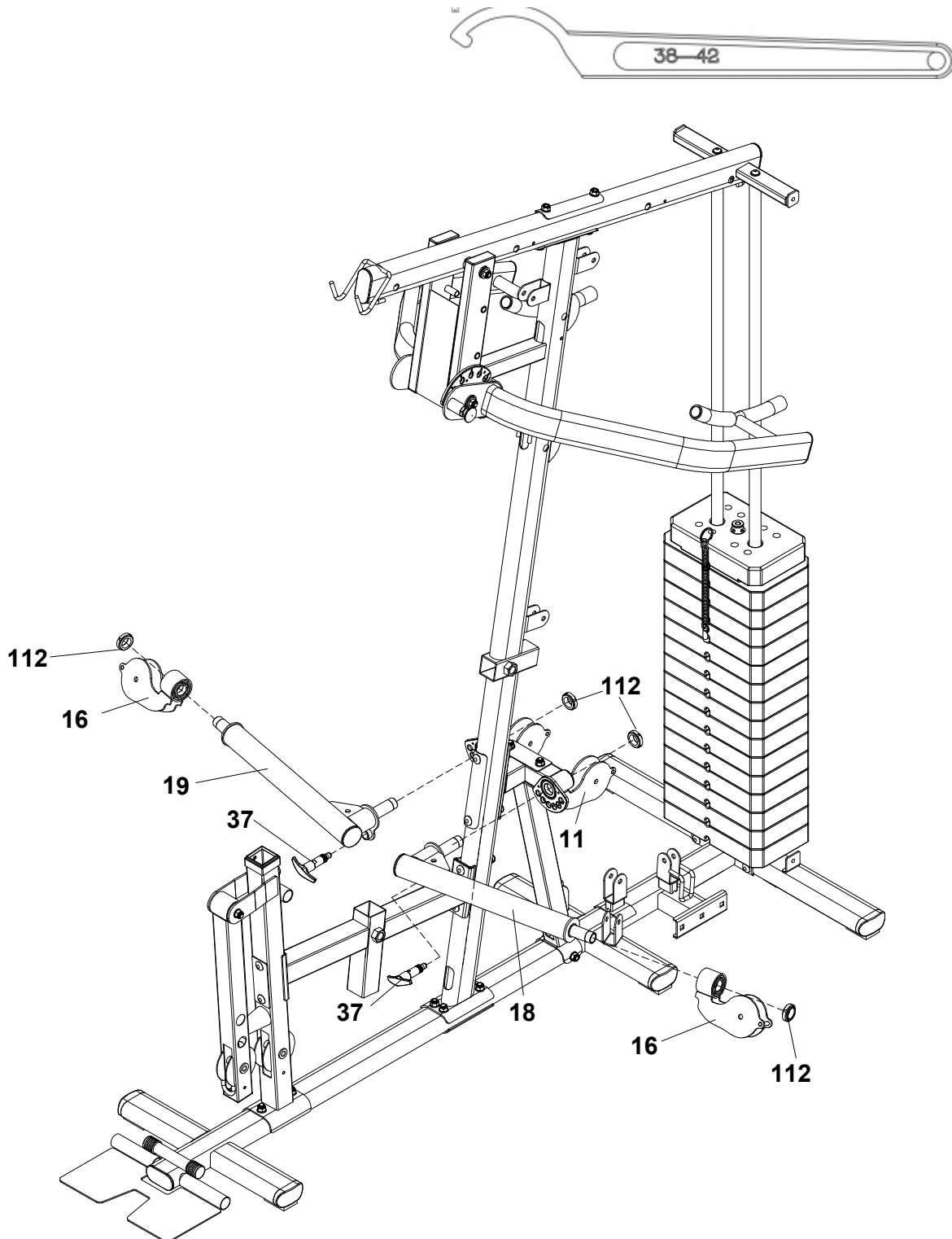
Insert the T Shaped Pin (37) onto the Left Cable Crossover Arm (18) into any one of the holes on the fan-type plate.

Attach the Right Cable Crossover Arm (19) to the Cable Crossover Support (11), using one Nylon Nut M24 (112).

Insert the T Shaped Pin (37) onto the Right Cable Crossover Arm (19) into any one of the holes on the fan-type plate.

Attach Two Cable Crossover Pulley Brackets(16) to the Left and Right Cable Crossover Arm (18 & 19), using two Nylon Locknuts M24 (112).

Note: Install Nylon Nuts M24 (112) using a special wrench with a size of 38-42.



STEP 7

Attach the Backrest Pad (44) to the Backrest Frame (9), using two Allen bolts M8×40mm (105) and two Washers M8 (110).

Insert the Backrest Frame (9) into the Support Frame (3), using one Lock Knob (60).

Attach Seat Pad (45) to the Seat Frame (10), using four Allen bolts M8×18mm (106) and four Washers M8 (110).

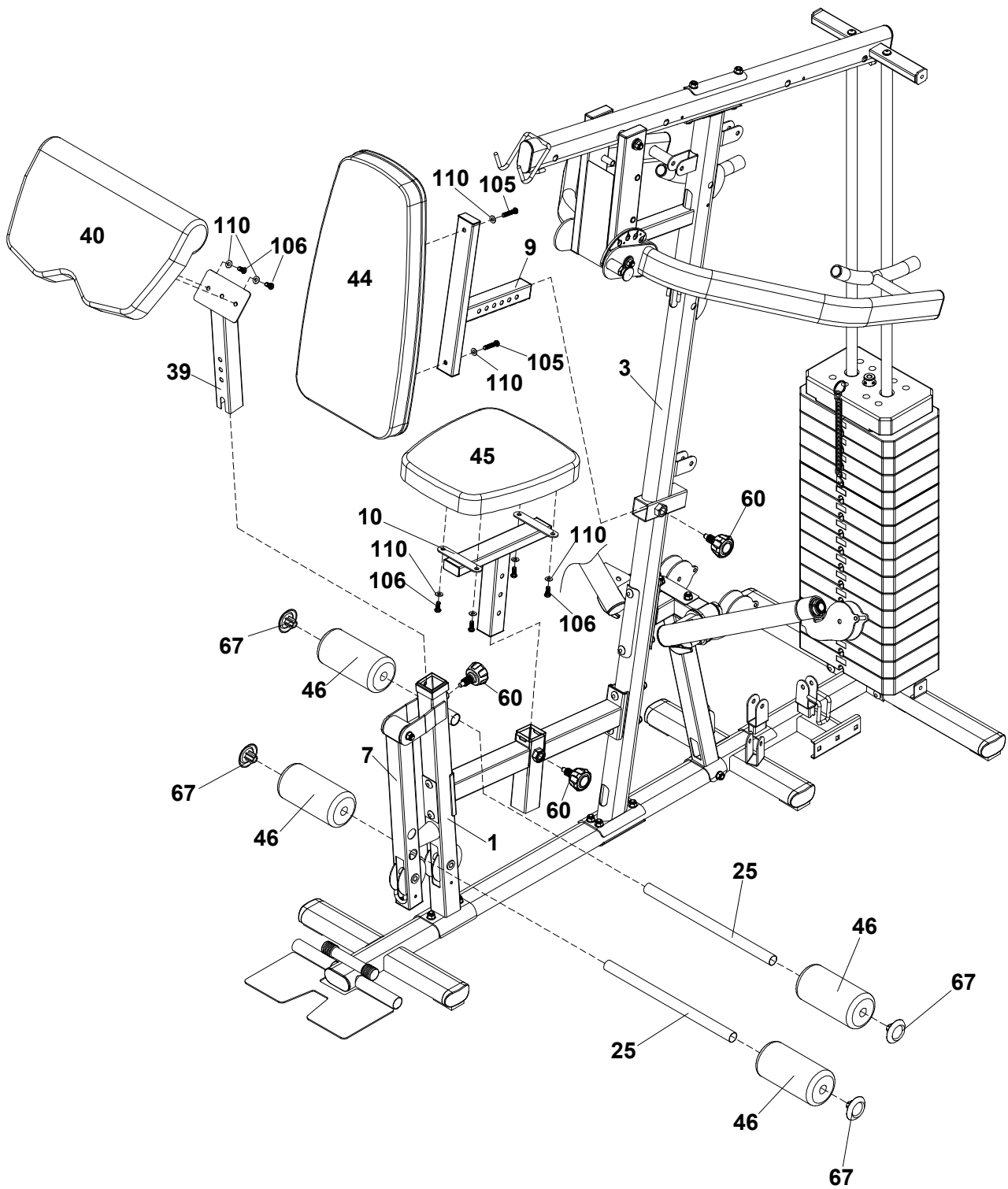
Insert the Seat Frame (10) into the Seat Support Frame (5), using one Lock Knob (60).

Attach the Arm Curl Pad (40) to the Arm Curl support (39), using two Allen bolts M8×18mm (106) and two Washers M8 (110).

Insert the Arm Curl Support (39) into the Front Support Frame (1), using one Lock Knob (60).

Insert two Foam Roll Tubes (25) into Front Support Frame (1) and the Front Leg Developer (7).

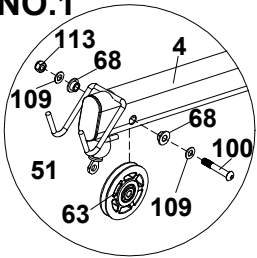
Slide four Foam Rolls (46) onto two Foam Roll Tubes (25), then tap four Foam Roll End Cap (67).



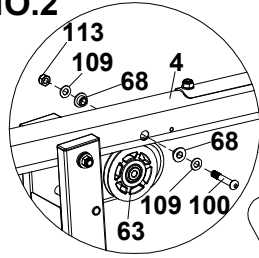
STEP 8

- a.) With Upper Cable (51) in groove of Large Pulley (63), thread the Upper Cable (51) through Upper Frame (4).
- b.) Install Large Pulley No. 1 (63) to the Upper Frame (4), using one Allen Bolt M10×60mm (100), two Pulley Bushings (68), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- c.) Install Large Pulley No. 2 (63) to the Upper Frame (4), using one Allen Bolt M10×60mm (100), two Pulley Bushings (68), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- d.) Install Large Pulley No. 3 & 5 (63) to the Front Press Base (12), using two Allen Bolts M10×155mm (95), four Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).
- e.) Install Large Pulley No. 4 (63) to the Support Frame (3), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- f.) Install Large Pulley No. 6 (63) to the Support Frame (3), using one Allen Bolt M10×60mm (100), two Pulley Bushing (68), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- g.) Install Large Pulley No. 7 (63) to the Support Frame (3), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- h.) Install Large Pulley No. 8 (63) to the Double Pulley Bracket (24), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- i.) Install Large Pulley No. 9 (63) to the Upper Frame (4), using one Allen Bolt M10×60mm (100), two Pulley Bushings (68), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- j.) Install Large Pulley No. 10 (63) to the two Adjustable Pulley Brackets (29), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- k.) Install Large Pulley No. 11 (63) to the Upper Frame (4), using one Allen Bolt M10×60mm (100), two Pulley Bushings (68), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- l.) Attach the bolt end of the Upper Cable (51) to Selector Rod (13).

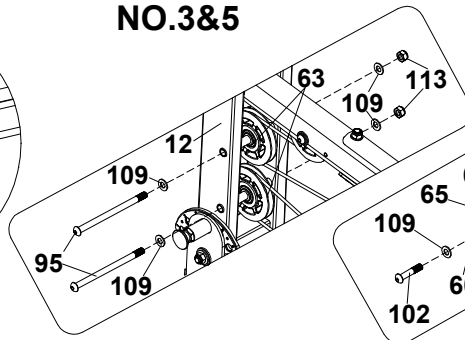
NO.1



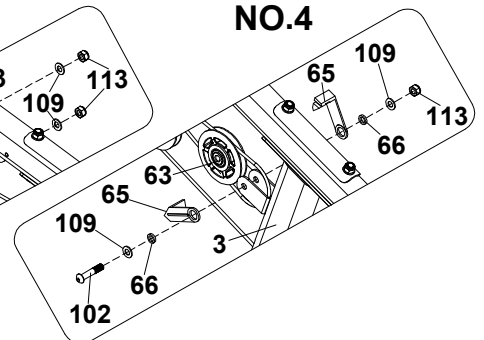
NO.2



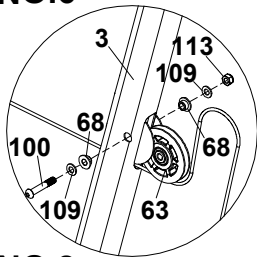
NO.3&5



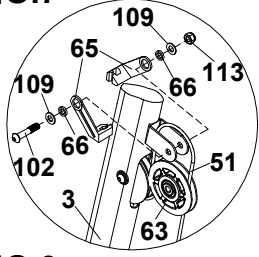
NO.4



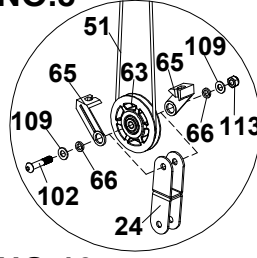
NO.6



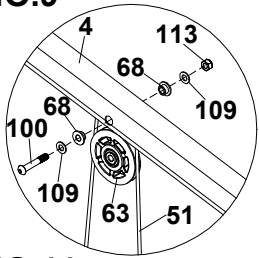
NO.7



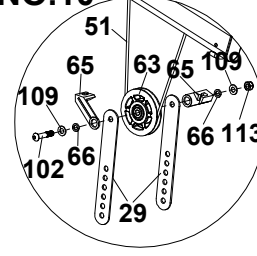
NO.8



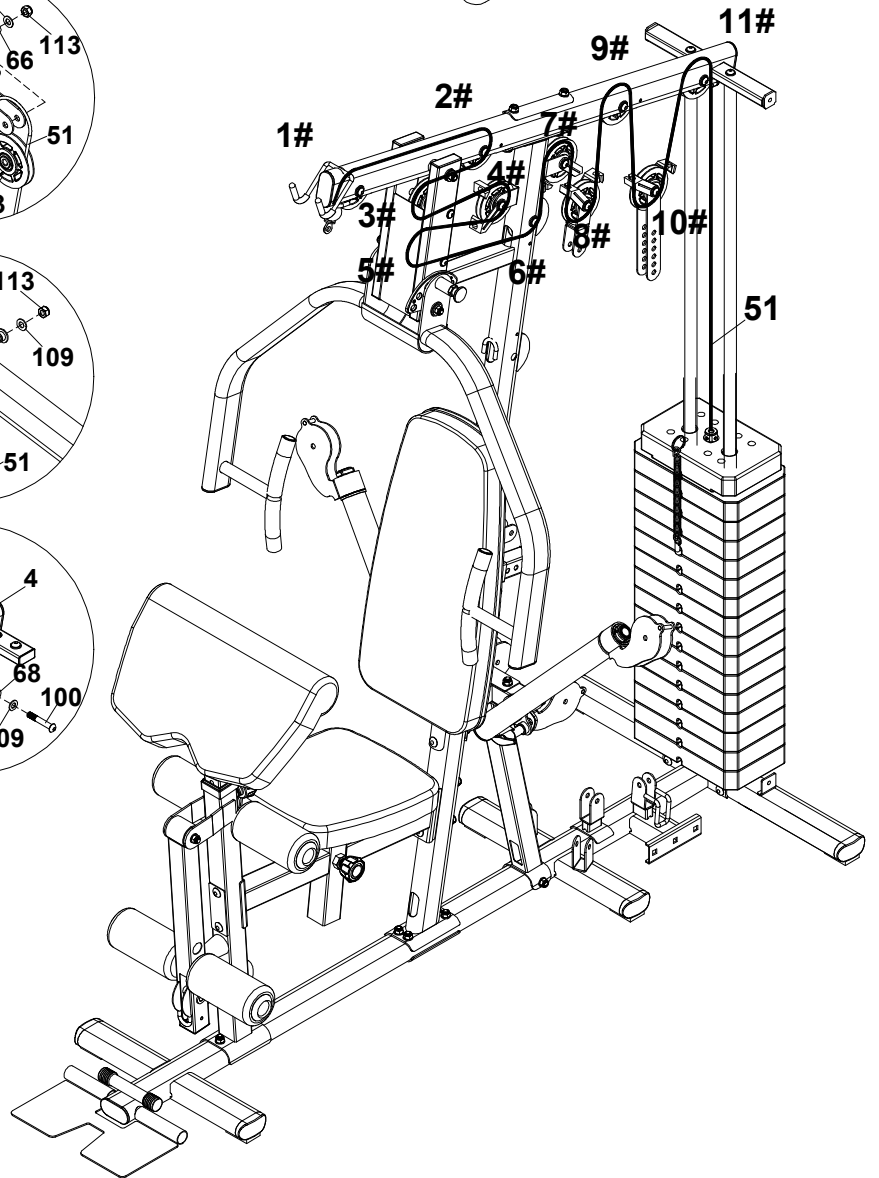
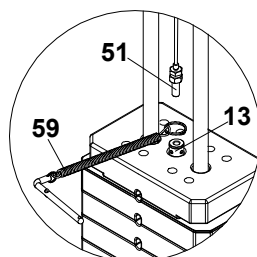
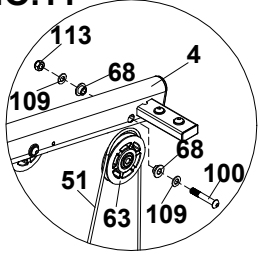
NO.9



NO.10



NO.11



STEP 9

Assembly of the Shoulder Cable (52) with Shoulder Cable (52) in the groove of the Large Pulley (63), thread the Shoulder Cable (52) through the Support Frame (3).

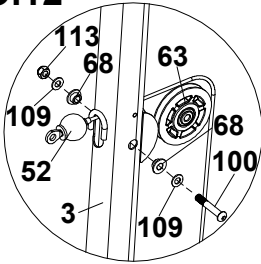
Install Large Pulley No. 12 (63) to the Support Frame (3), using one Allen Bolt M10×60mm (100), two Pulley Bushing (68), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Install Large Pulley No. 13 (63) to the Support Frame (3), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

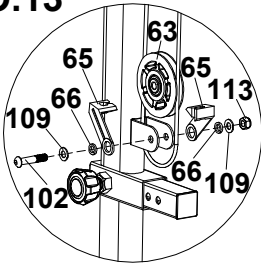
Install Large Pulley No. 14 (63) to the Double Pulley Bracket (24), using one Allen Bolt M10× 50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Attach the Single Pulley Bracket (23) to the end of Shoulder Cable (52), using one Allen Bolt M10×25mm (104), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

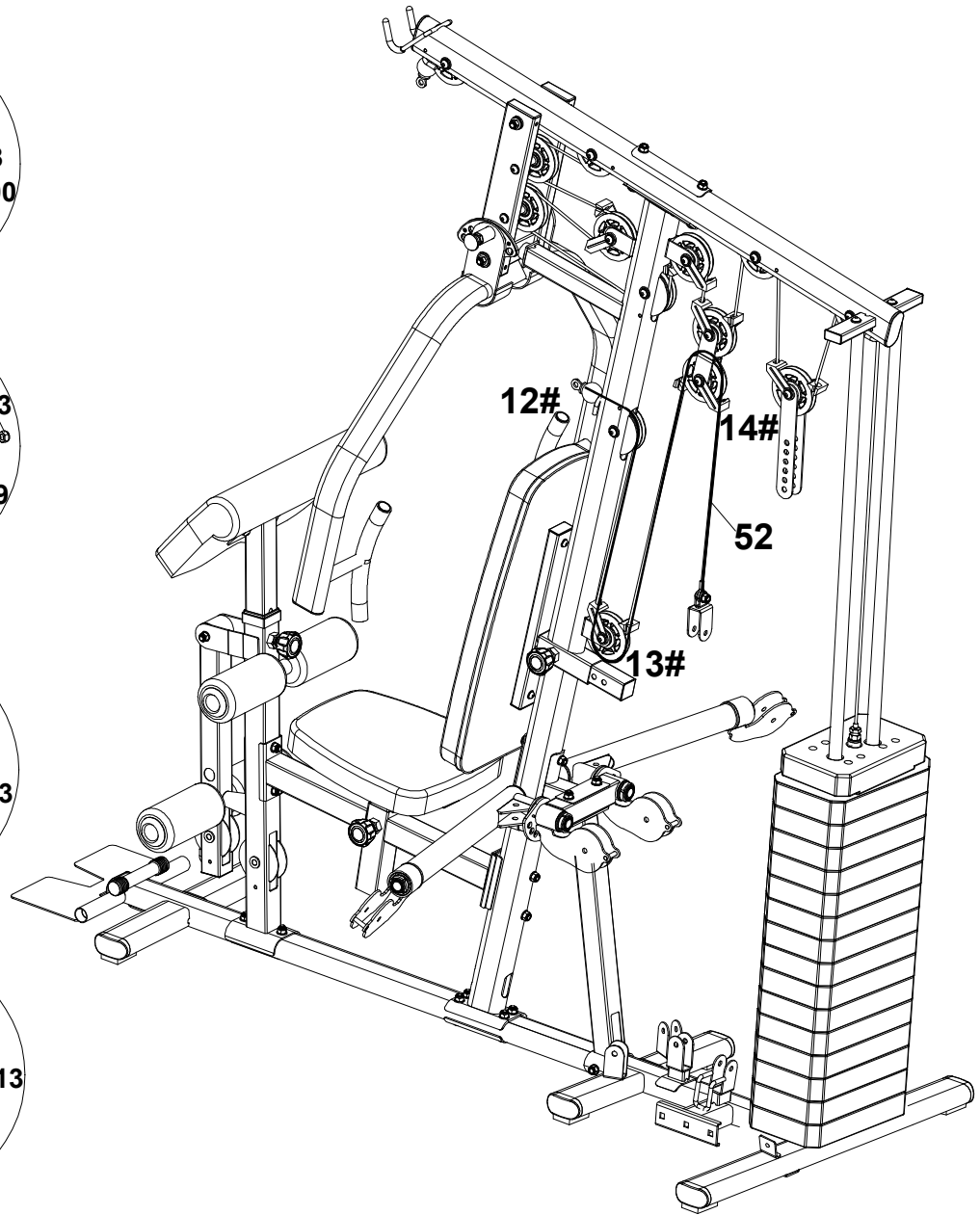
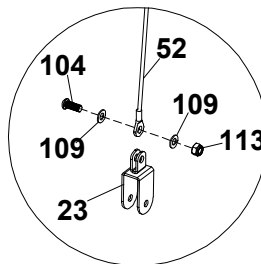
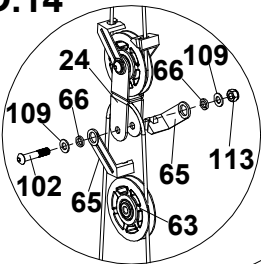
NO.12



NO.13



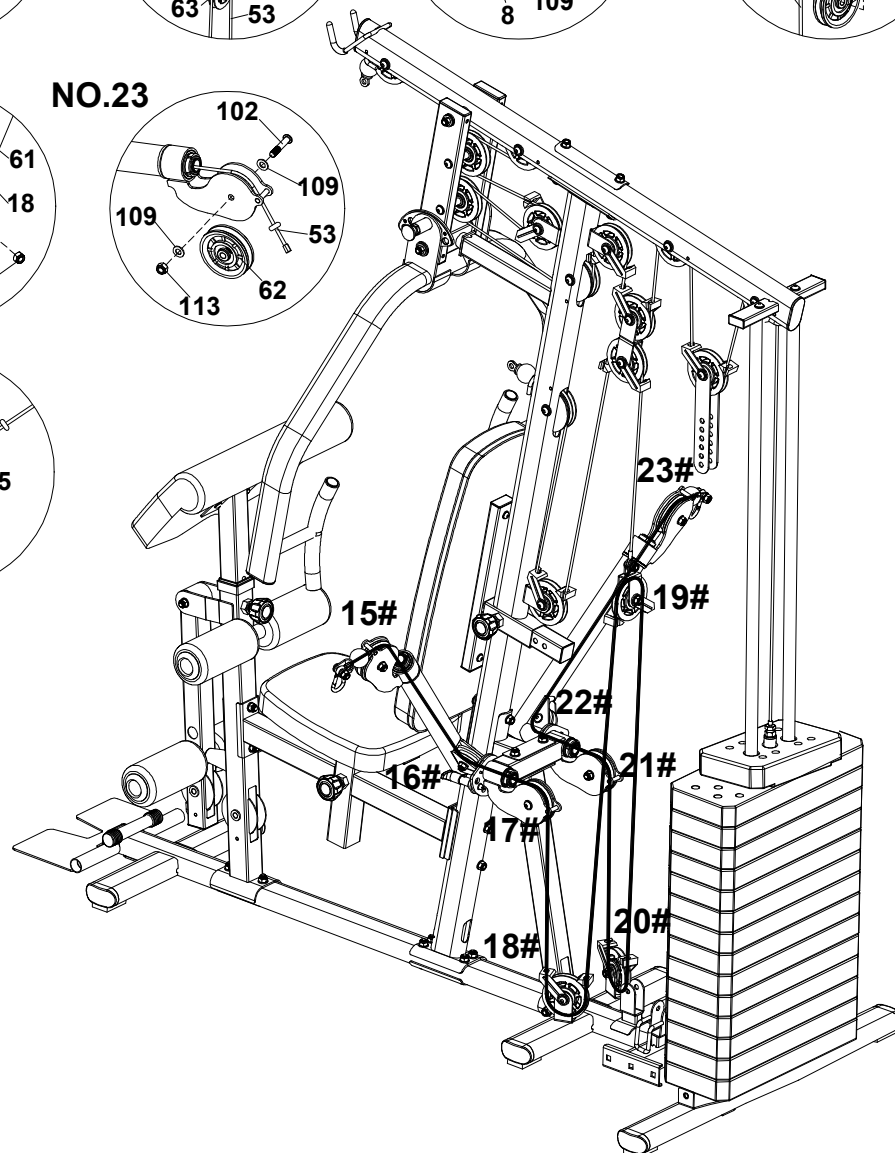
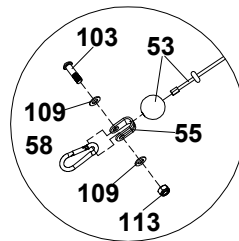
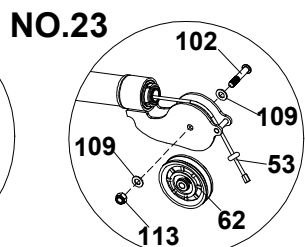
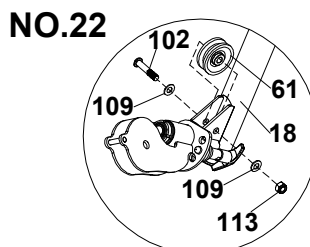
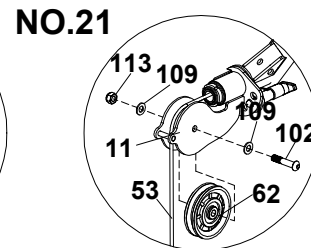
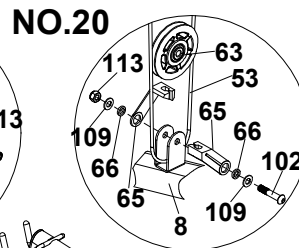
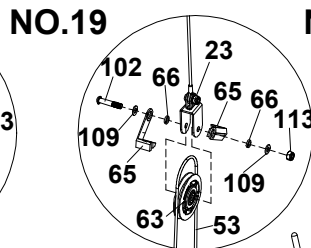
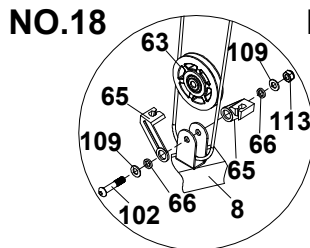
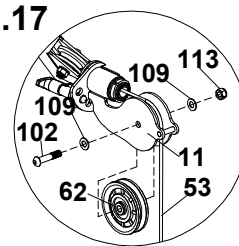
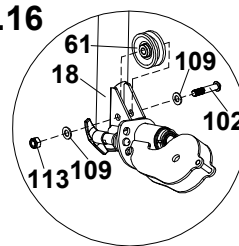
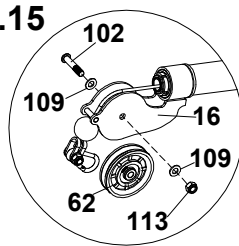
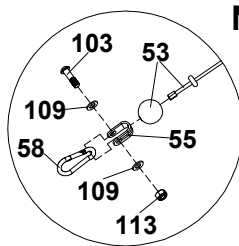
NO.14



STEP 10

Assembly of the Crossover Cable (53):

- a.) Run the end of the Crossover Cable (53) through the Left & Right Cable Crossover Arms (18 & 19), and Cable Crossovers Support (11).
- b.) Attach the Cable U (55) to the ball end of Crossover Cable (53).
- c.) Attach one Carabiner (58) to the Cable U (55), using one Allen bolt M10×35mm (103), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- d.) Install Middle Pulley No. 15 (62) to the Cable Crossover Pulley Bracket (16), using one Allen bolt M10×50mm (102), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- e.) Install Small Pulley No. 16 (61) to the Left Cable Crossover Arm (18), using one Allen bolt M10×50mm (102), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- f.) Install Middle Pulley No. 17 (62) to the Cable Crossover Support (11), using one Allen bolt M10×50mm (102), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- g.) Install Large Pulley No. 18 (63) to the Base Frame (8), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- h.) Install Large Pulley No. 19 (63) to the Single Pulley Bracket (23), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- i.) Install Large Pulley No. 20 (63) to the Base Frame (8), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers 65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- j.) Install Middle Pulley No. 21 (62) to the Cable Crossover Support (11), using one Allen bolt M10×50mm (102), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- k.) Install Small Pulley No. 22 (61) to the Right Cable Crossover Arm (19), using one Allen bolt M10×50mm (102), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- l.) Install Middle Pulley No. 23 (62) to Cable Crossover Pulley Bracket (16), using one Allen bolt M10×50mm (102), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).
- m.) Attach two Cable U (55) to the ball end of the Crossover Cable (53).
- n.) Attach two Carabiners (58) to the Cable U (55), using two Allen bolts M10×35mm (103), four Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).



STEP 11

Assembly of the Lower Cable (54):

Position the Lower Cable (54) in the groove of the Large Pulley (63) through the Front Leg Developer (7).

Install Large Pulley No. 24 (63) to the Front Leg Developer (7), using one Allen Bolt M10×65mm (99), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

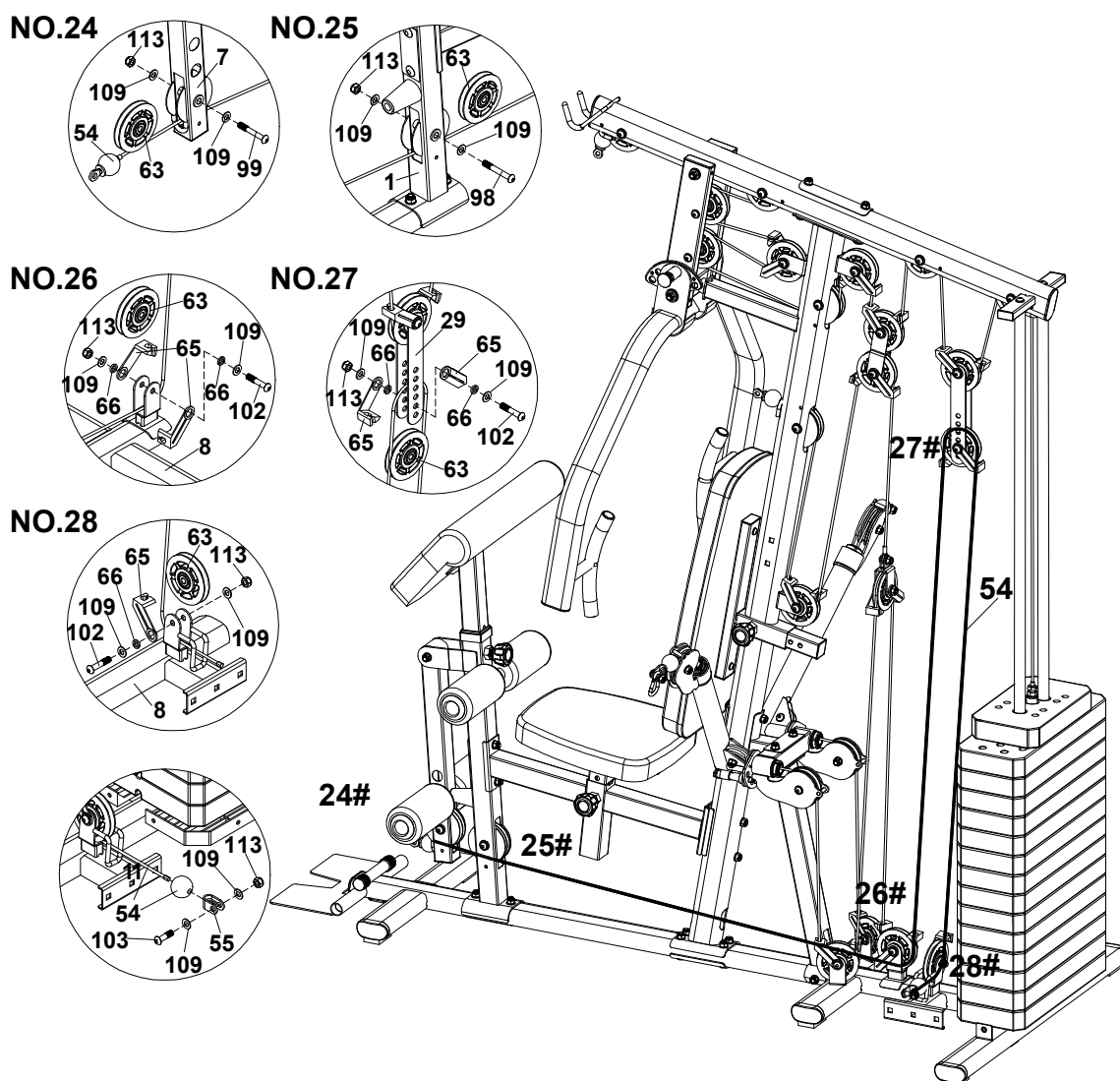
Install Large Pulley No. 25 (63) to the Front Support Frame (1), using one Allen Bolt M10×70mm (98), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Install Large Pulley No. 26 (63) to the Base Frame (8), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Install Large Pulley No. 27 (63) to the Adjustable Pulley Brackets (29), using one Allen Bolt M10×50mm (102), two Cable Retainers (65), two Cable Retainer Bushings (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Install Large Pulley No. 28 (63) to the Base Frame (8), using one Allen Bolt M10×50mm (102), one Cable Retainer (65), one Cable Retainer Bushing (66), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Attach one Cable U (55) to the ball end of the Lower Cable (54), using one Allen bolt M10×35mm (103), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).



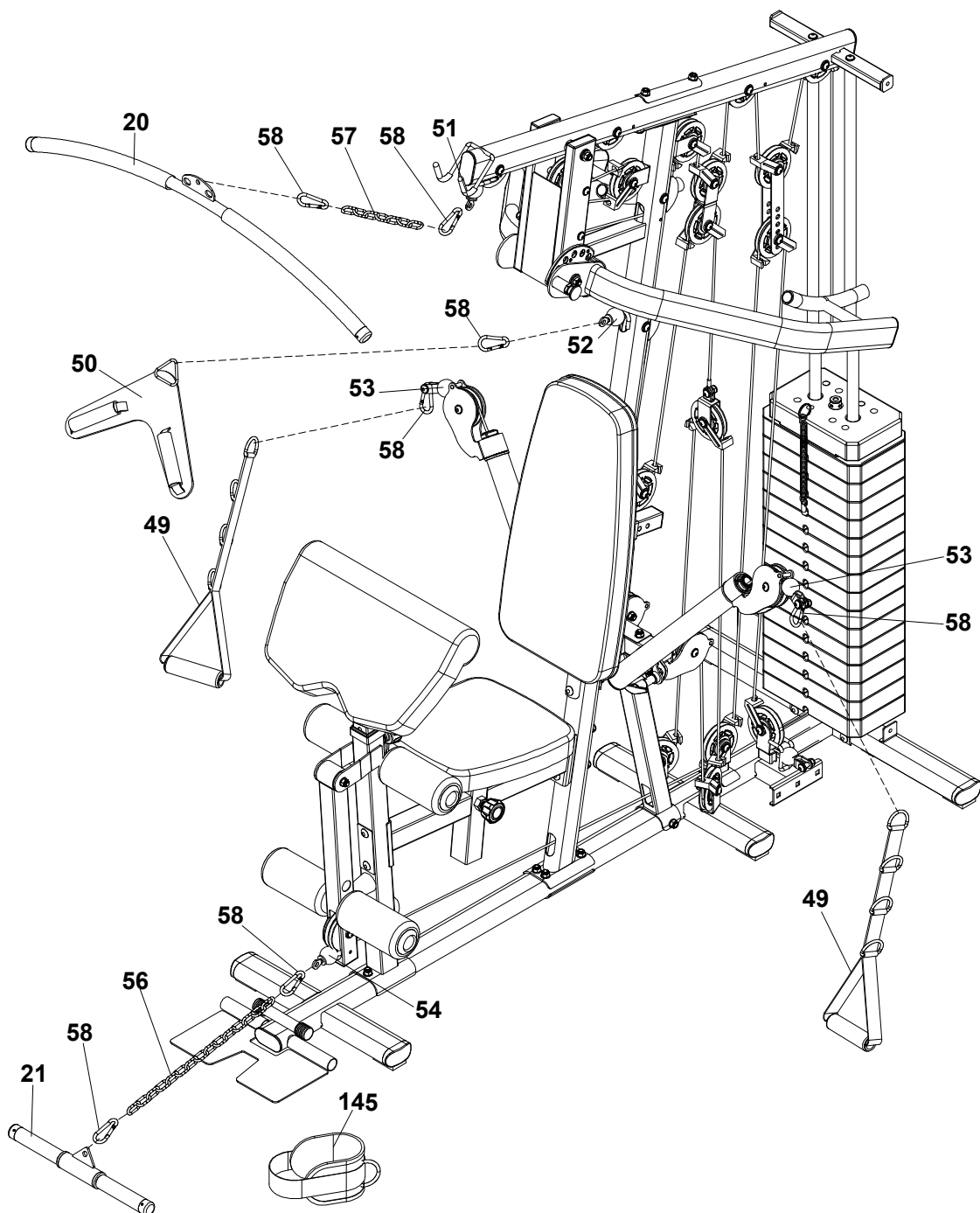
STEP 12

Attach the Lat Bar (20) to the other end of the Upper Cable (51), using two Carabiners (58) and one Chain 7-Link (57).

Attach Lower Bar (21) or Ankle Strap (145) to the other end of the Lower Cable (54), using two Carabiners (58) and one Chain 15-Link (56).

Attach the AB Strap (50) to the other end of the Shoulder Cable (52), using one Carabiner (58).

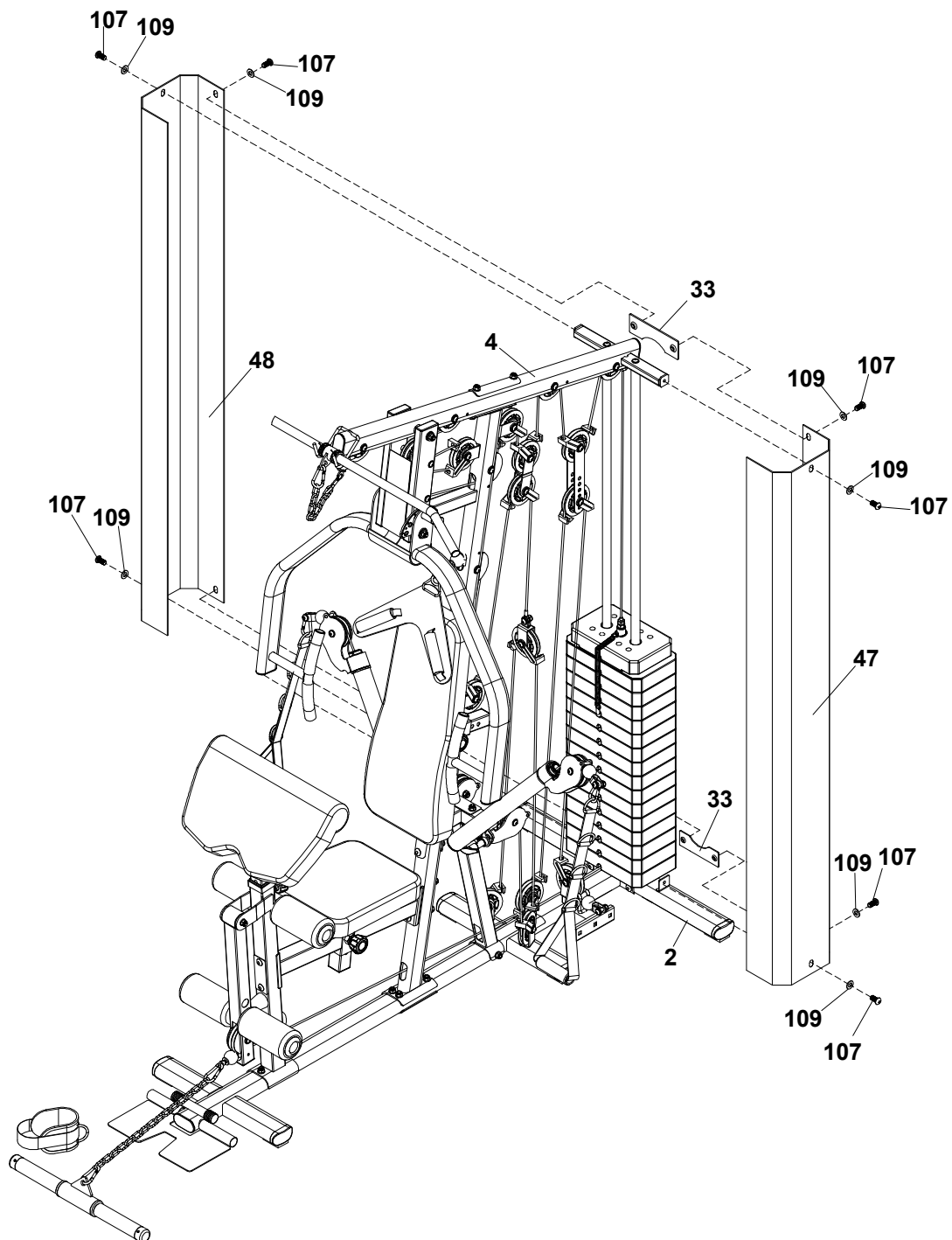
Attach two Strap Handles (49) to both ends of Crossover Cable (53), using two Carabiners (58).



STEP 13

Attach the two weight cover brackets (33) to the Upper Frame (4) , using two Allen Bolts M10×16mm (107) and four Washers M10 (109) .

Attach the left Weight Covers (47) and right Weight Covers (48) to the weight cover brackets (33), using twelve Allen Bolts M10×16mm (107) and twelve Washers M10 (109).

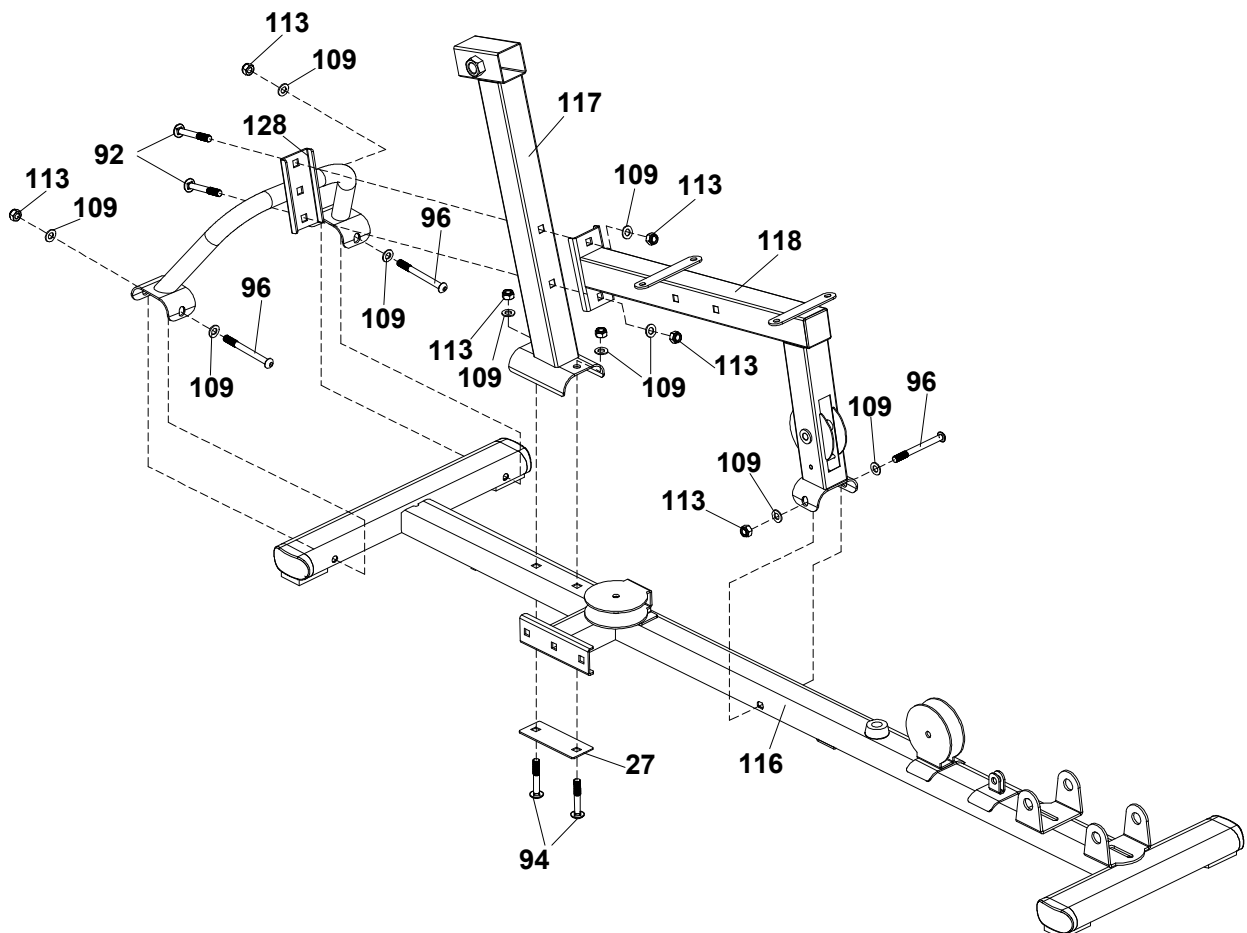


STEP 14

Attach the Backrest Upright Frame (117) and one Bracket 45X120mm (128) to the Leg Press Base Frame (116), using two Carriage Bolts M10×60mm (94), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Attach the Leg Press Seat Frame (118) to the Leg Press Base Frame (116), using one Allen Bolt M10×100mm (96), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

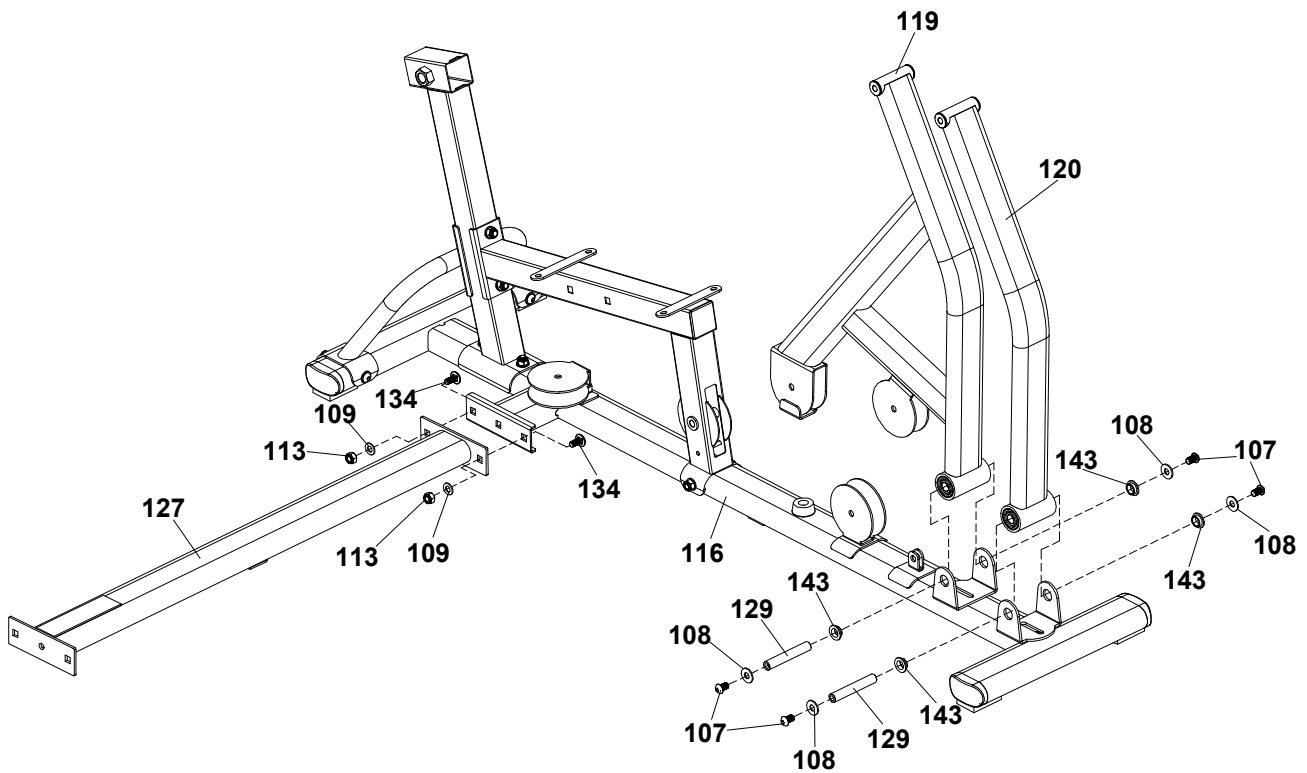
Attach the Leg Press Seat Frame (118) and the Leg Press Backrest Support frame (128) to the Backrest Upright Frame (117), using two Allen Bolts M10×100mm (96), four Washers M10 (109), two Nylon Locknuts M10 (113), and two Carriage Bolt M10*70.



STEP 15

Attach the Base Connect Frame (127) to the Leg Press Base Frame (116), using two Carriage Bolts M10×20mm (134), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Attach the Front Leg Press Upright Frame (119) and the Rear Leg Press Upright Frame (120) to the Leg Press Base Frame (116) using four Allen Bolts M10×16mm (107), four Washers Ø25×Ø10mm (108), and two Axles Ø15×93×M10 (129).

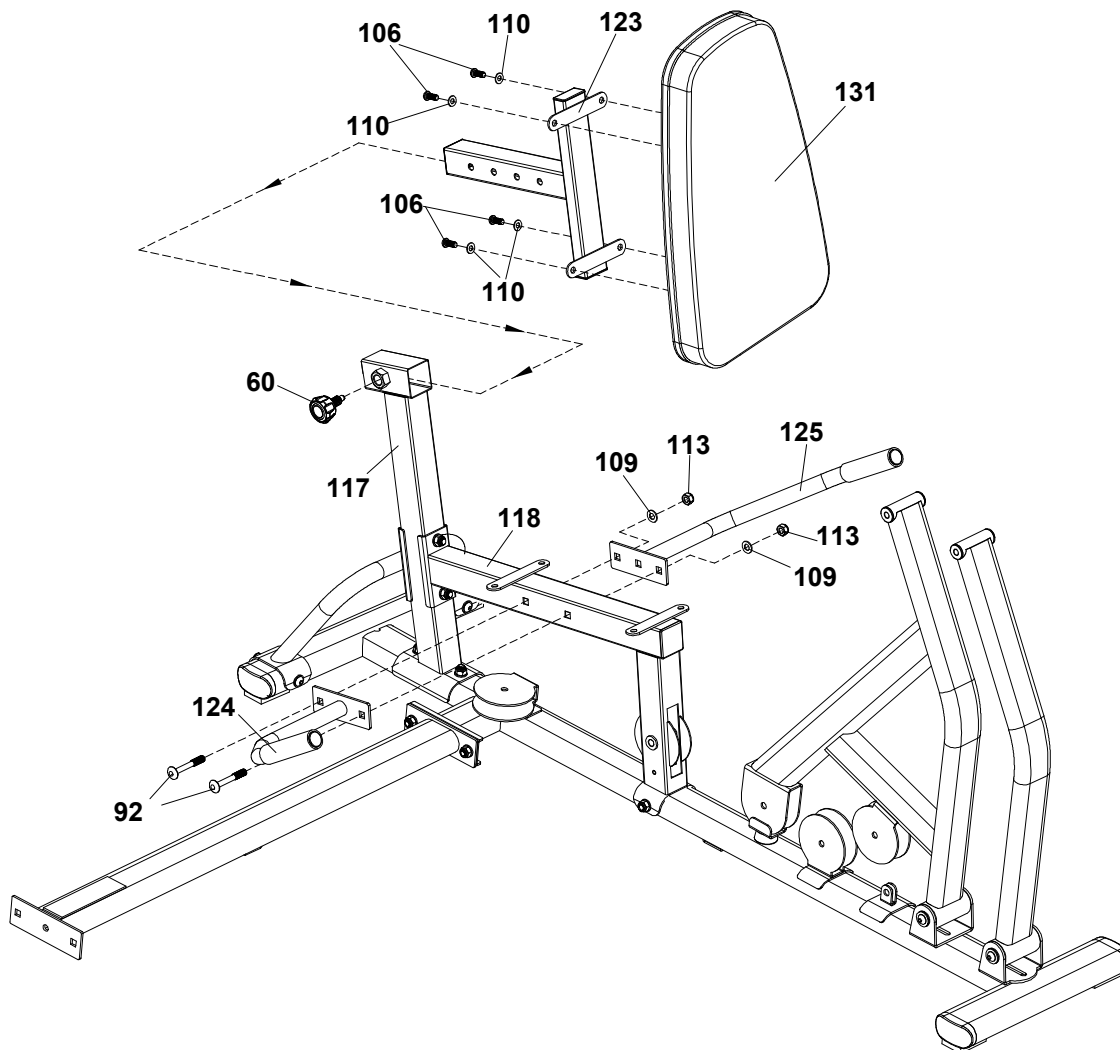


STEP 16

Attach the Right Hand Bar (124) and the Left Hand Bar (125) to the Leg Press Seat Frame (118), using two Carriage Bolts M10×70mm (92), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Attach the Leg Press Backrest Pad (131) to the Leg Press Backrest Frame (123), using four Allen Bolts M8×18mm (106) and four Washers M8 (110).

Insert the Leg Press Backrest Frame (123) into the Backrest Upright Frame (117), using one Lock Knob (60).



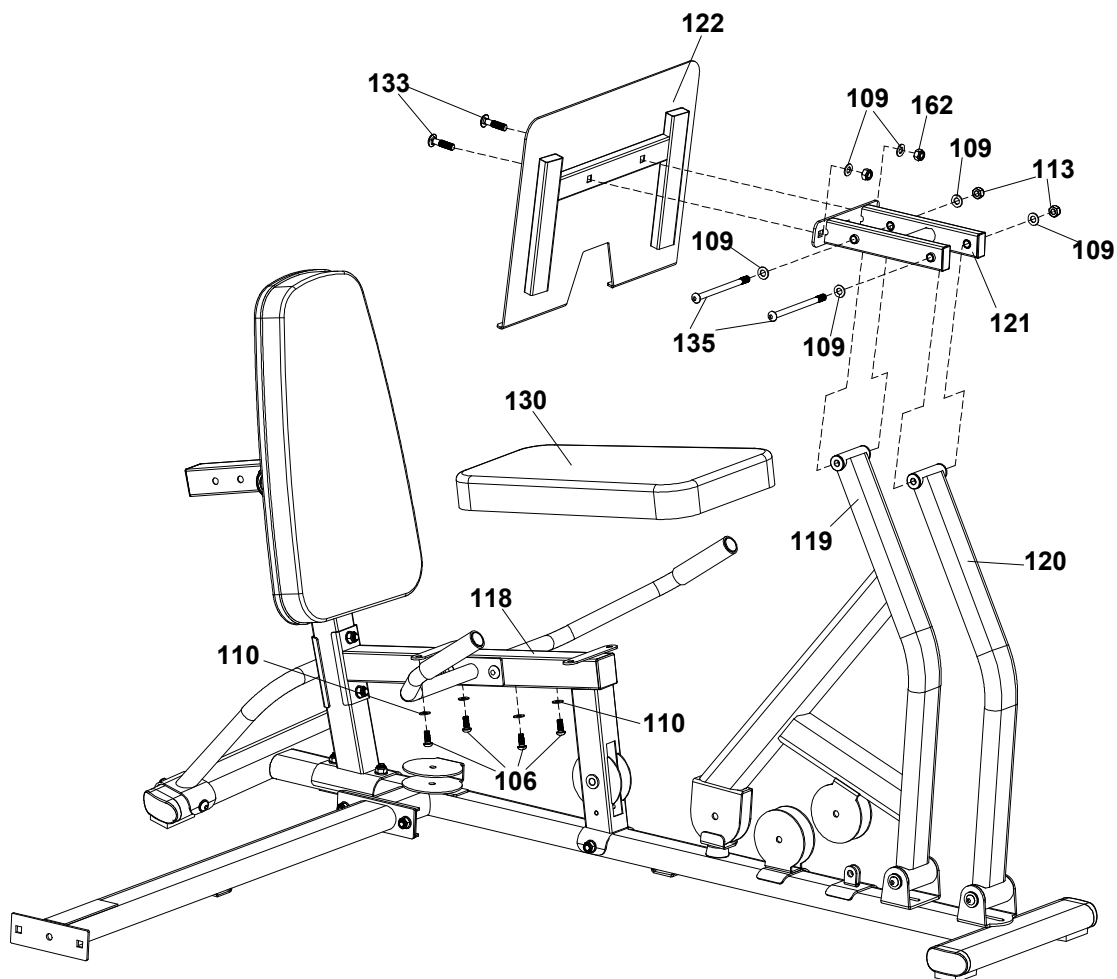
STEP 17

Attach the Leg Press Seat Pad (130) to the Leg Press Seat Frame (118), using four Allen Bolts M8×18mm (106) and four Washers M8 (110).

Attach the Leg Press Plate (122) to the Leg Press Connect Frame (121), using two Carriage Bolts M10×40mm (133), two Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

Note: Pay attention to the installation direction of the Leg Press Connect Frame (121).

Attach the Front Leg Press Upright Frame (119) and the Rear Leg Press Upright Frame (120) to the Leg Press Connect Frame (121) using two Allen Bolts M10×145mm (135), four Washers M10 (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).



STEP 18

Run the end of Leg Press Cable (132) through the Leg Press Seat Frame (118) and the Front Leg Press Upright Frame (119).

Install Large Pulley No. 29 (63) to the Leg Press Base Frame (116), using one Allen Bolt M10×45mm (101), one Washer M10(109), and one Spring Washer M10 (137).

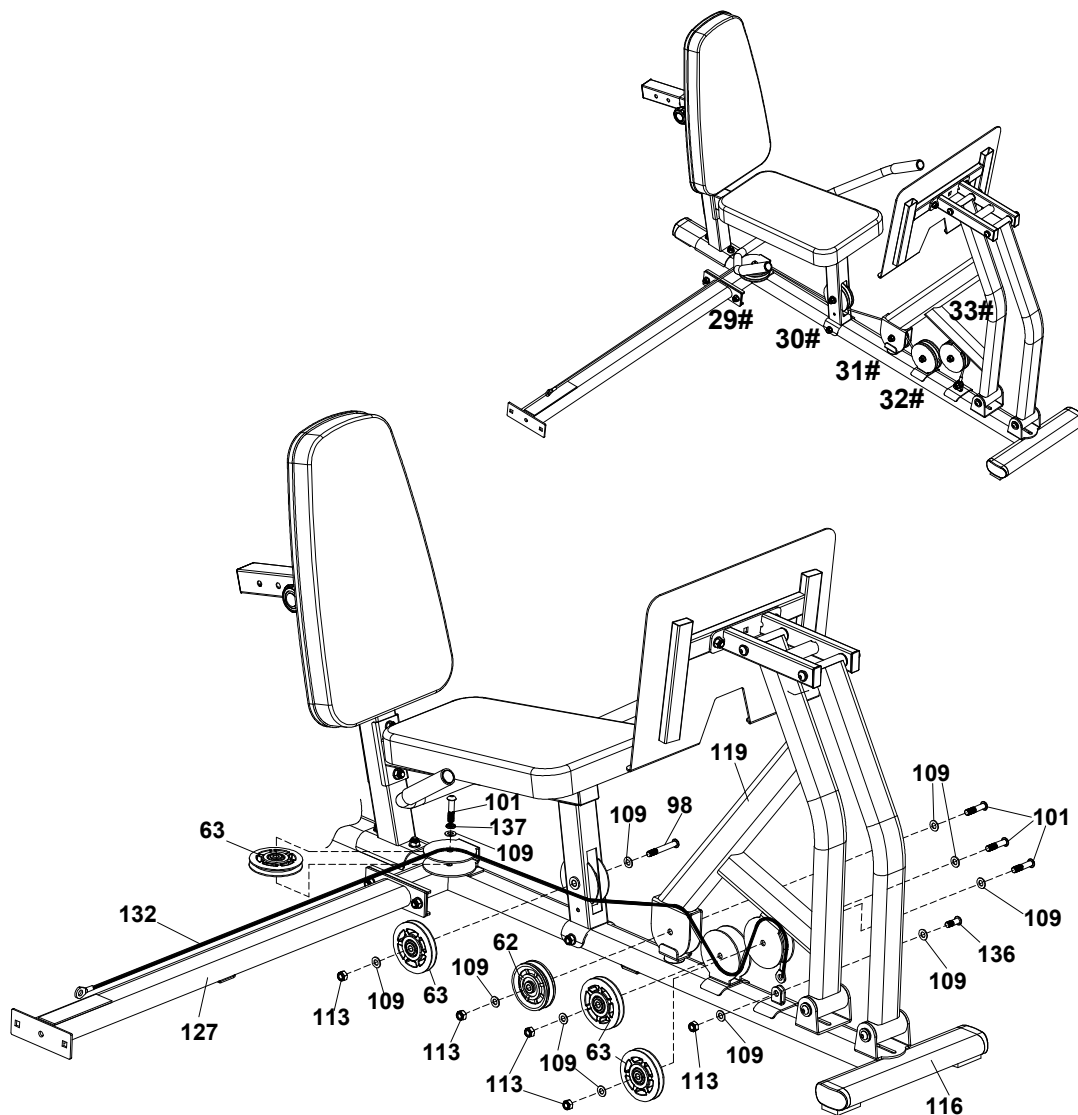
Install Large Pulley No. 30 (63) to the Leg Press Seat Frame (118), using one Allen Bolt M10×70mm (98), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Install Middle Pulley No. 31 (62) to the Front Leg Press Upright Frame (119), using one Allen Bolt M10×45mm (101), two Washers M10(109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Install Large Pulley No. 32 (63) to the Leg Press Base Frame (116), using one Allen Bolt M10×45mm (101), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Install Large Pulley No. 33 (63) to the Front Leg Press Upright Frame (119), using one Allen Bolt M10×45mm (101), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Attach the other end of the Leg Press Cable (132) to the Leg Press Base Frame (116), using one Allen Bolt M10×28mm (136), two Washers M10 (109), and one Nylon Locknut M10 (113).



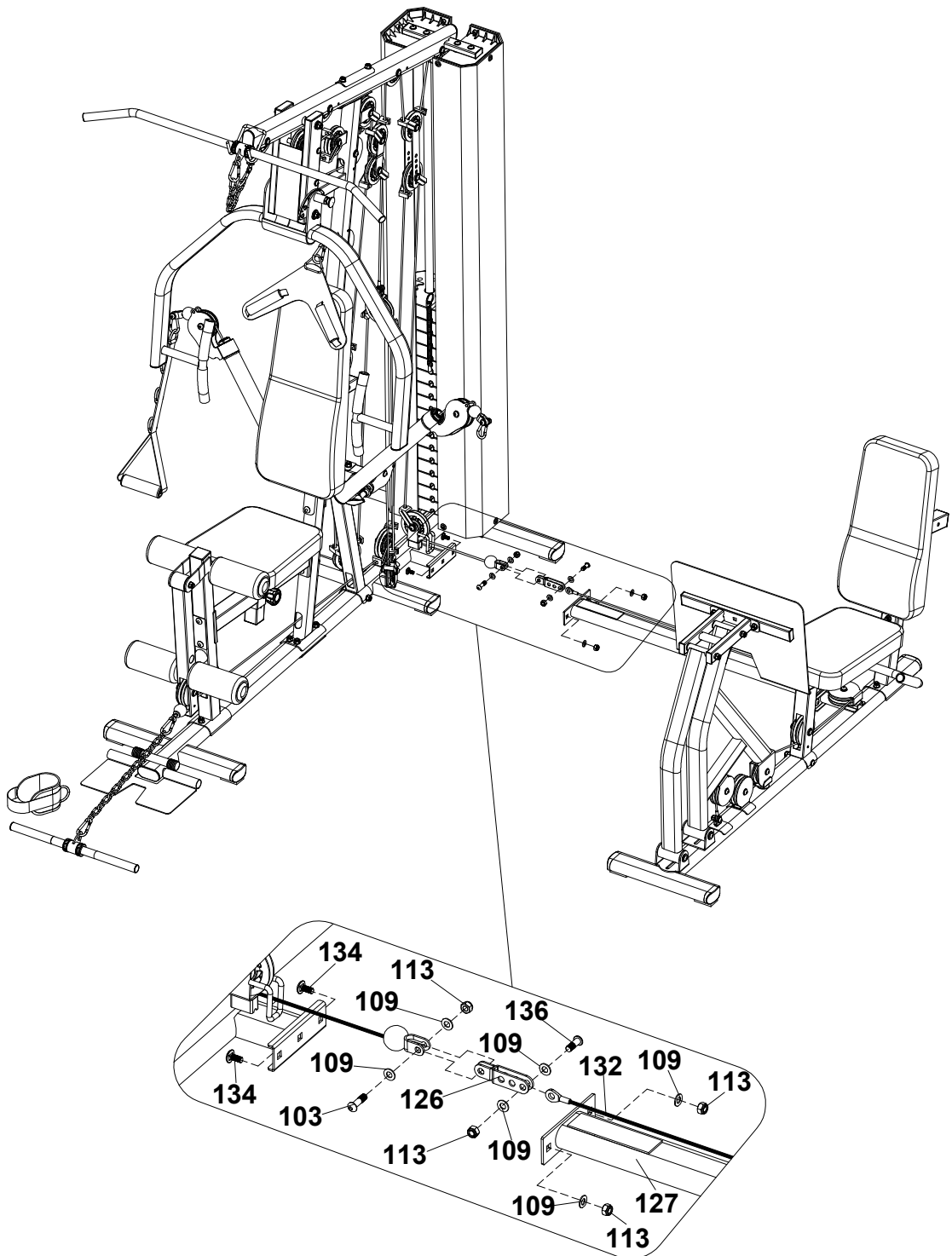
STEP 19

Attach the Base Connect Frame (127) to the Base Frame of HOME GYM, using two Carriage Bolts M10×20mm (134), two M10 Washers (109), and two Nylon Locknuts M10 (113).

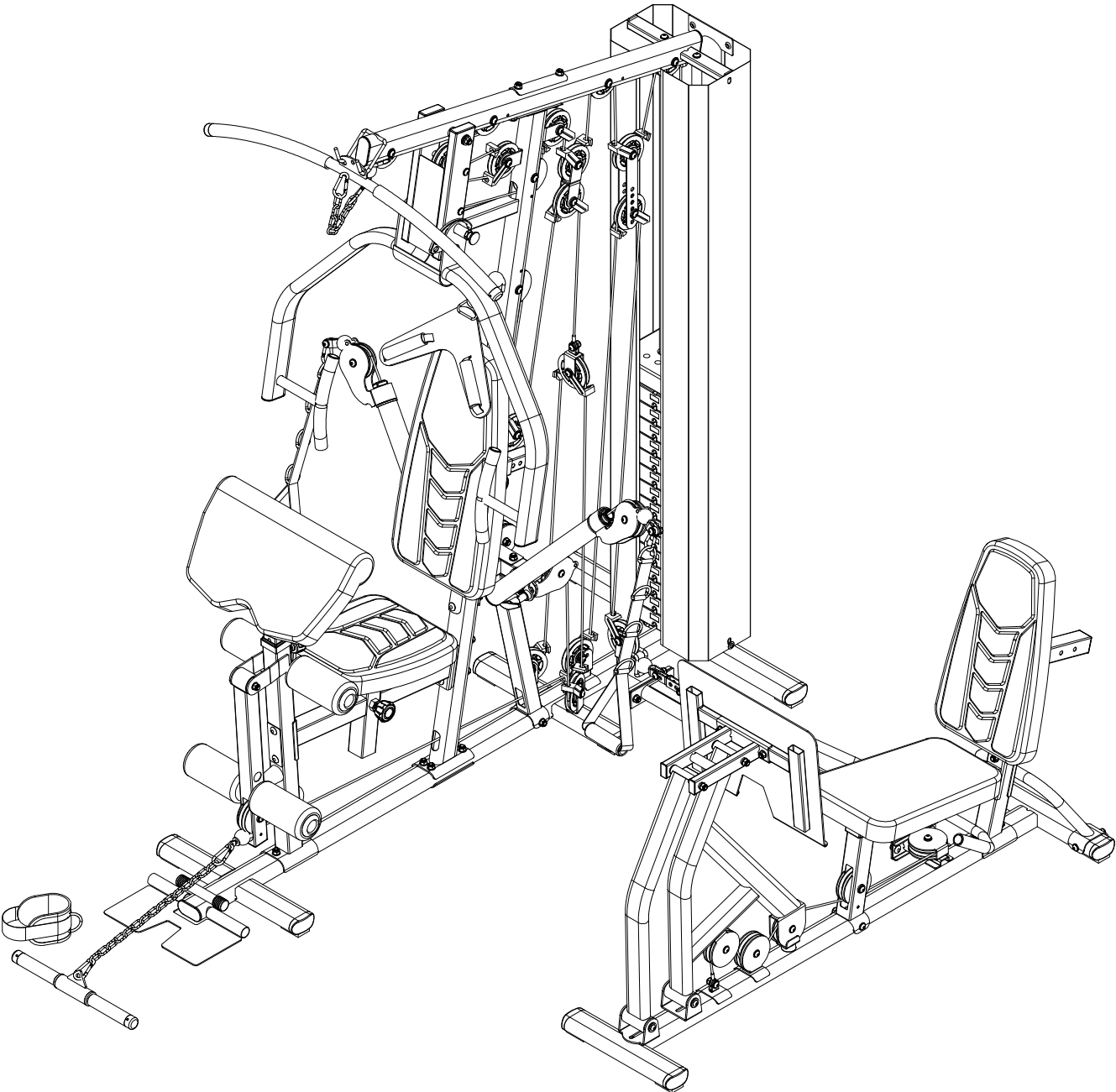
Attach the other end of Leg Press Cable (132) to the Cable Adjusting Brackets (126), using one Allen Bolt M10×28mm (136), two M10 Washers (109), and one Nylon Locknut M10 (113).

Attach the Cable U of HOME GYM to the Cable Adjusting Brackets (126), using one Allen Bolt M10×35mm (103), two M10 Washers (109), and one Nylon Locknut M10 (113)

Note: Make sure to tighten all nuts and bolts before using this machine.



STEP 20



6. EXERCISING INFORMATION

BEFORE YOU START

How you begin your exercise programme depends on your physical condition. If you have been inactive for several years or are overweight, you must start slowly and increase a few repetitions per workout.

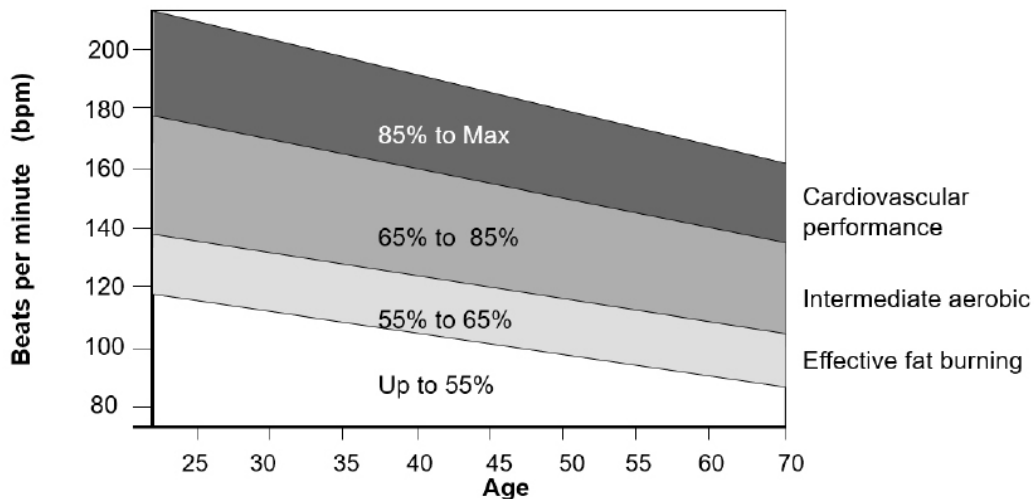
However, your aerobic fitness will improve over the next six to eight weeks. Don't be discouraged if it takes longer. It's important to work at your own pace. Ultimately, you'll be able to exercise continuously for 30 minutes. The better your aerobic fitness, the harder you will have to work to stay in your target zone.

PLEASE REMEMBER THESE ESSENTIALS:

- Have your doctor review your training and diet programme to advise you of a workout routine you should adopt.
- Begin your training programme slowly with realistic goals.
- Monitor your pulse frequently. Establish your target heart rate based on your age and condition.
- Set up your equipment on a flat even surface at least 3 feet from walls and furniture.

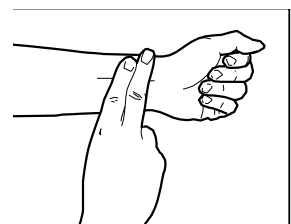
EXERCISE INTENSITY

To maximize the benefits of exercising, it is important to exercise with proper intensity. The proper intensity level can be found by using your heart rate as a guide. For effective aerobic exercise, your heart rate should be maintained at a level between 65% and 85% of your maximum heart rate as you exercise. This is known as your target zone. You can find your target zone in the table below.



During the first few months of your exercise programme, keep your heart rate near the low end of your target zone as you exercise. After a few months, your heart rate can be increased gradually until it is near the middle of your target zone as you exercises.

To measure your heart rate, stop exercising but continue moving your legs or walking around and place two fingers on your wrist. Take a six-second heartbeat count and multiply the results by 10 to find your heart rate. For example, if your six - second heartbeat count is 14, your heart rate is 140 beats per minute. (A six-second count is used because your heart rate will drop rapidly when you stop exercising.) Adjust the intensity of your exercise until your heart rate is at the proper level.



MUSCLE CHART

AEROBIC EXERCISE

Aerobic exercise improves the fitness of your lungs and heart - your body's most important muscle. Aerobic exercise fitness is promoted by any activity that uses your large muscles (arms, legs or buttocks, for example). Your heart beats quickly and you breathe deeply. An aerobic exercise should be part of your entire exercise routine.

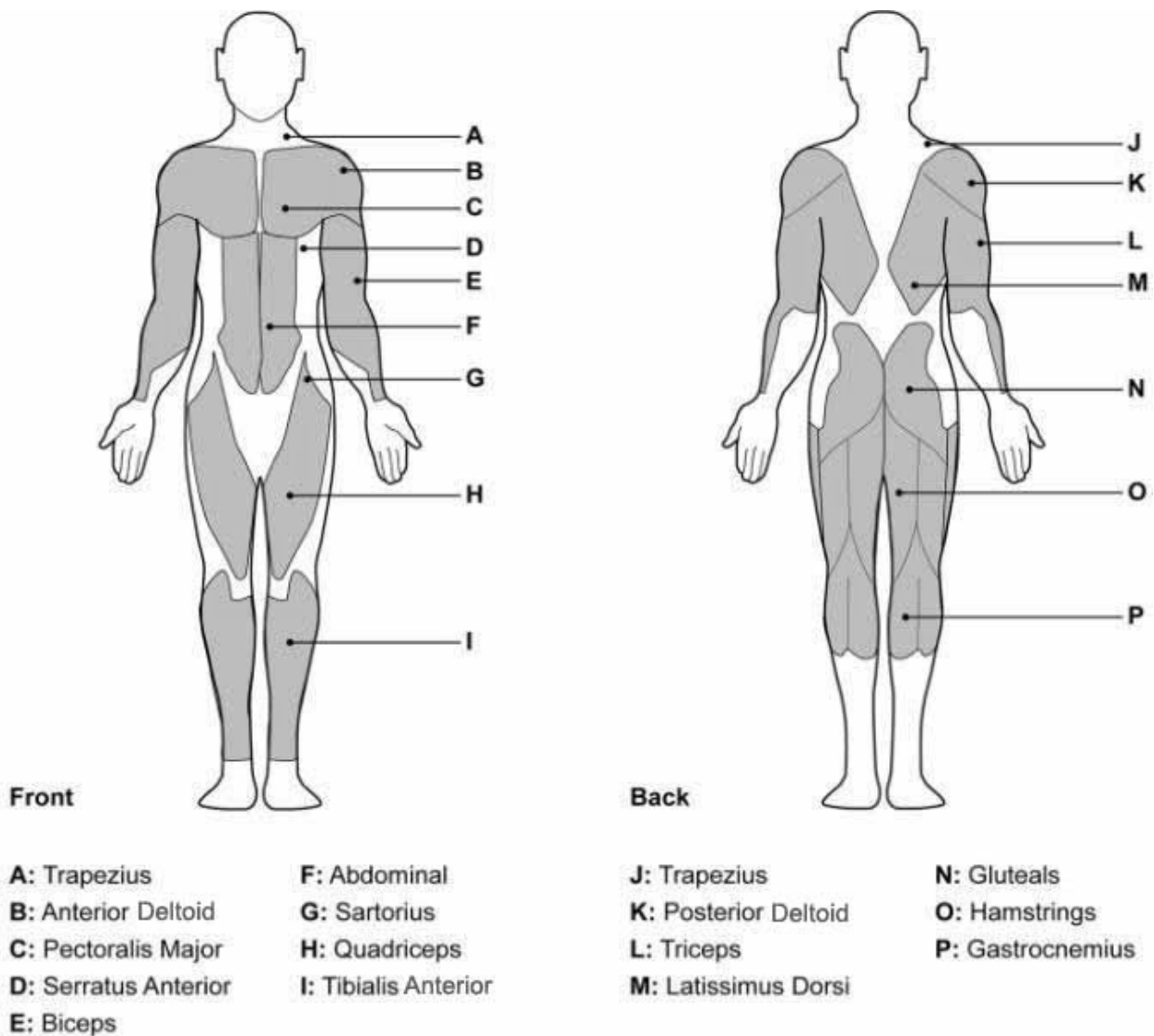
WEIGHT TRAINING

Along with aerobic exercising which helps get rid of and keep off the excess fat that our bodies may store, weight training is an essential part of the routine process. Weight training helps to tone, build and strengthen muscle. If you are working above your target zone, you may want to do a lesser amount of reps.

As always, consult your doctor before beginning any exercise programme.

TARGETED MUSCLE GROUPS

The exercise routine that is performed on Sportstech Brands Holding GmbH will develop the upper and lower body or combined total body muscle groups. These muscle groups are highlighted on the muscle chart below.



7. STRETCH EXERCISE

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.



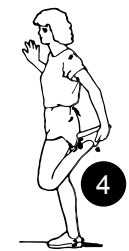
3 SIDE STRETCHES

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.



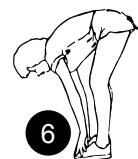
5 INNER THIGH STRETCH

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.



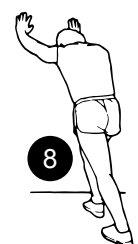
7 HAMSTRING STRETCHES

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.



8. CARE AND MAINTENANCE

1. The safety level of the equipment can only be maintained if it is examined regularly for damage and wear e.g. connection points.
2. Lubricate moving parts with light oil periodically to prevent premature wear.
3. Inspect and tighten all parts before using the equipment, replace any defective parts immediately, and do not use the equipment again until it is in perfect working order.
4. The equipment can be cleaned using a damp cloth and mild non-abrasive detergent. Do not use solvents.
5. Do not attempt to repair this equipment yourself. Should you have any difficulty with assembly, operation or use of your exercise product or if you think that you may have parts missing, contact the retailer



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

YouTube



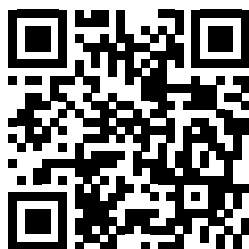
Enlace a los videos:

https://service.innovamaxx.de/hgx250_video

¡También estamos en redes sociales!

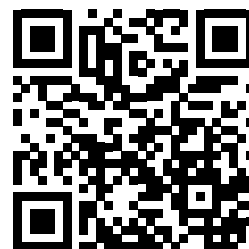
Obtenga la última información sobre nuestros productos, entrenamientos y mucho más aquí:

Instagram



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

Facebook



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

CONTENIDOS

1. Información de seguridad.....	72
2. Especificaciones Técnicas	73
3. También podría interesarle.....	74
4. dibujo de explosión/lista de repuestos.....	75
5. Instrucciones de ensamblaje.....	76
6. Información de ejercicios.....	97
7. Ejercicios de estiramiento.....	99
8. Cuidado y mantenimiento.....	100



MANUAL DE USUARIO E INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE - POR FAVOR GUARDAR PARA FUTURA REFERENCIA

IMPORTANTE – POR FAVOR LEA ESTAS INSTRUCCIONES COMPLETAMENTE ANTES DE ENSAMBLAR O USAR EL PRODUCTO

Estas instrucciones contienen información importante que le ayudará a aprovechar al máximo su dispositivo y garantizará un ensamblaje, uso y mantenimiento seguros y adecuados.

1. INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

IMPORTANTE – POR FAVOR LEA CUIDADOSAMENTE ANTES DE ENSAMBLAR O USAR EL DISPOSITIVO

Para reducir el riesgo de lesiones serias, lea todo el manual antes de ensamblar o usar su banco de ejercicios. En particular, tenga en cuenta las siguientes precauciones de seguridad.

ENSAMBLAJE

- Verifique que tenga todos los componentes y herramientas indicadas en la lista de piezas, teniendo en cuenta que, para un ensamblaje más sencillo, algunos componentes están preinstalados.
- Mantenga a niños y mascotas lejos de la zona de ejercicio, las piezas pequeñas podrían representar un riesgo de asfixia si se ingieren.
- Asegúrese de tener espacio suficiente para disponer de las piezas antes de comenzar.
- Ensamble el dispositivo cerca de su ubicación final
- (en la misma habitación) de ser posible.
- El producto debe instalarse sobre una superficie estable y nivelada.
- Deshágase de todos los empaques de manera cuidadosa y responsable.

USO

- Mantenga a los niños sin supervisión lejos del dispositivo.
- El ejercicio excesivo o incorrecto puede causar daños a la salud.
- Dejar dispositivos de ajuste salientes podría interferir con el movimiento del usuario.
- Es responsabilidad del propietario garantizar que todos los usuarios de este producto se informen adecuadamente sobre cómo usar el producto de manera segura.
- Este producto está diseñado sólo para uso doméstico.
- No use el producto en instalaciones comerciales, de alquiler o institucionales.
- Antes de usar el dispositivo para ejercitarse, realice siempre ejercicios de estiramiento para calentar adecuadamente.
- Si el usuario experimenta mareos, náuseas, dolor abdominal u otros síntomas anormales, detenga el ejercicio y busque atención médica inmediata.
- Sólo una persona a la vez debe usar el dispositivo.
- Mantenga las manos lejos de las piezas móviles.
- Siempre use ropa adecuada para hacer ejercicio. No use ropa holgada o ancha, ya que podría quedar atrapada en el dispositivo. Use zapatos deportivos para proteger sus pies cuando se esté ejercitando.
- No ubique objetos afilados cerca del dispositivo.
- Las personas con discapacidades no deben usar el dispositivo sin la supervisión de una persona calificada o médico.
- Mantenga el dispositivo adentro, lejos de la humedad y el polvo. No ubique el dispositivo en el garaje, en dependencias, en patios cubiertos o cerca del agua.
- Si permite que los niños usen el equipo bajo supervisión, debe tener en cuenta su desarrollo mental y físico.

- Deben recibir instrucciones para un uso adecuado del dispositivo. Bajo ninguna circunstancia debe considerarse al dispositivo como un juguete.
- Este producto es apto para usuarios con un peso máximo de: 120 kgs.
- Este producto no es apto para fines terapéuticos.
- La zona libre no debe tener menos de 0.6m para la zona de ejercicio en donde estará el dispositivo. La zona libre también debe incluir una zona para un desmonte de emergencia. Mantenga a los niños sin supervisión lejos del equipo.
- No coloque el producto cerca de ningún objeto que obstruya la ventilación.
- Para proteger el suelo, coloque una alfombrilla o esterilla debajo del aparato.

ADVERTENCIA: Los padres y otras personas a cargo de los niños deben ser conscientes de su responsabilidad debido al instinto natural de juego y a la predilección a experimentar de los niños, ya que esto podría producir situaciones y comportamientos para los que el dispositivo no fue diseñado.

ADVERTENCIA: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años con problemas de salud preexistentes. **DEBE leer todas las instrucciones antes de usar cualquier dispositivo deportivo.**

Por favor tenga en cuenta que este producto puede ofrecer una tolerancia de peso de casi 4%.

2. ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

- El peso neto del modelo es: 214,7 kg
- El tamaño de montaje es: 2100*2300*2100MM
- Max. Peso del usuario: 150 kg



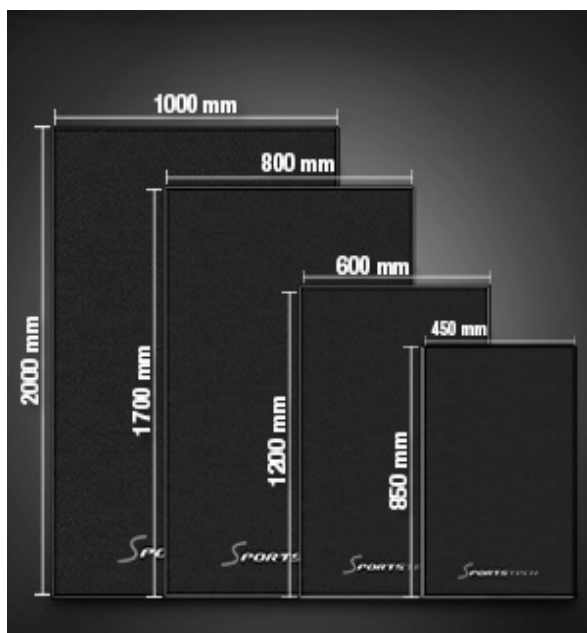
El HGX300 ha sido certificado por las normas EN ISO 20957-1:2013 & EN ISO 20957-2:2021.



Reciclaje loop

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

3. TAMBIÉN PODRÍA INTERESARLE



Protección ideal. Para su entrenamiento desde el hogar.

Para que el suelo de su casa no sufra daños por parte de su equipo de ejercicios, utilice la alfombrilla protectora de Sportstech. Por supuesto, está disponible en diferentes tamaños y también se puede utilizar para yoga u otros ejercicios. Protege su piso de huellas, suciedad o arañazos. Mano de obra de alta calidad y una superficie especial evitan marcas de los dispositivos que se encuentran sobre la alfombrilla. Además, los ruidos y las vibraciones resultantes del dispositivo se amortiguan.

- **SEGURO Y CONFORTABLE:** Su gimnasio en casa será más silencioso y agradable ya que la alfombrilla amortigua las vibraciones permitiendo con ello una reducción significativa del ruido. La alfombrilla es antideslizante y resistente al sudor.
- **MATERIAL DE ALTA CALIDAD:** Construido con los mejores materiales para un entrenamiento consistente y seguro. La estera de fitness es muy duradera y resiste mucho peso.



Puede comprar este producto en el tamaño deseado a través del siguiente código QR o enlace.

https://sportstech.link/bodenschutzmatten_ksai

4. DIBUJO DE EXPLSOIÓN/LISTA DE REPUESTOS

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

https://sportstech.link/hgx300_spareparts



5. INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

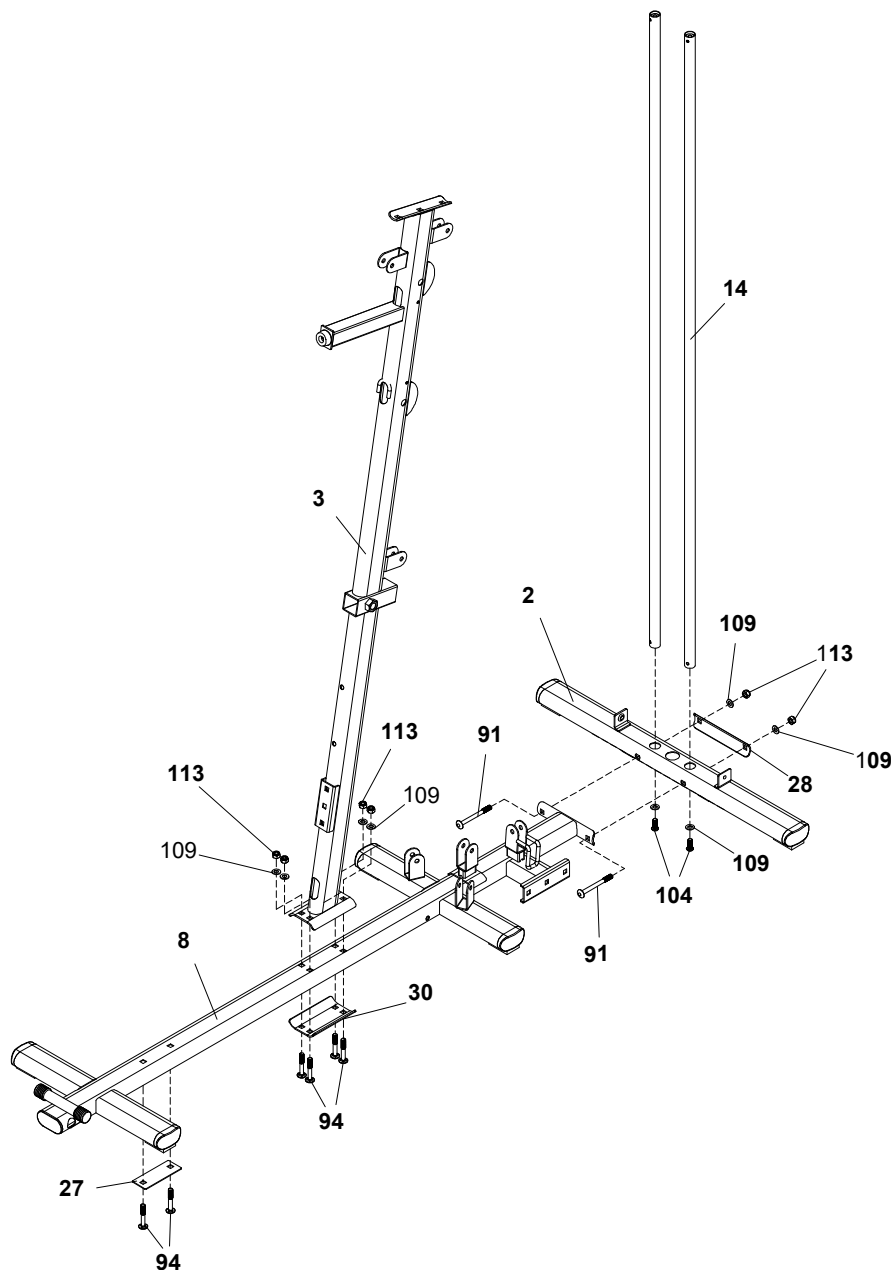
PASO 1

Inserte dos Varillas Guías (14) en el Estabilizador Trasero (2), usando dos tornillos Allen M10×25mm (104) y dos Arandelas M10 (109).

Una el Marco Base (8) y los soportes de Arco (28) al Estabilizador Trasero (2), usando dos Pernos de Carruaje M10×100mm (91), dos Arandelas M10 (109), y dos Contratuercas de Nylon M10 (113).

Fije el marco de soporte (3) y los soportes en U (30) al Marco Base (8), usando cuatro pernos de carruaje M10×60mm (94), cuatro arandelas M10 (109), y cuatro Contratuercas de Nylon M10 (113).

Fije el soporte en L 120×45mm (27) al marco base (8), usando dos Perno de Carruaje M10×60mm (94),



PASO 2

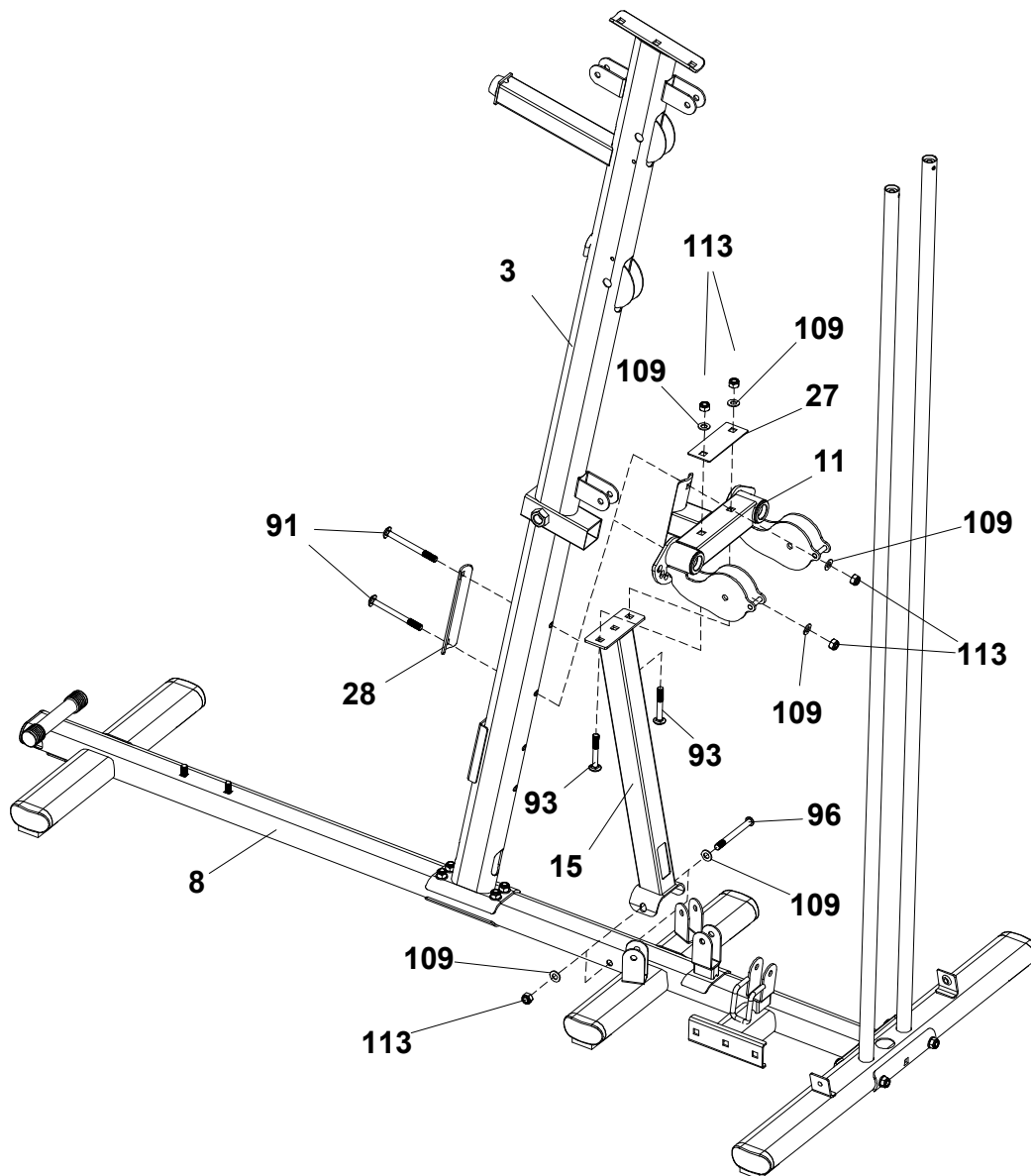
Fije el marco de soporte cruzado (15) al Marco Base(8), usando uno de los Tornillos Allen M10×100mm (96), dos arandelas M10 (109), y una Contratuerca de nylon. M10 (113).

Fije el Soporte de Cruce de Cables (11) en el Marco de soporte cruzado (15), usando los soportes en L 120×45mm (27), dos pernos de carruaje M10×65mm (93), dos Arandelas M10 (109), y dos Contratuercas de Nylon M10 (113).

Fije el Soporte de Cruce de Cables (11) y los soportes en Arco (28) al Marco de Soporte (3), usando dos Perno de Carruaje M10×100mm (91), dos Arandelas M10 (109), y dos Contratuercas de Nylon M10 (113).



Apriete todos los componentes y piezas premontadas!



PASO 3

Deslice dos Topes de Goma Ø65×25mm (64) en las Varillas Guía (14).

Deslice 15 Platos de Peso (41) en las Varillas Guía (14), inserte la Varilla Selectora (13) en el agujero de uno de los Platos de Peso (41). (Cada plato pesa 5Kgs)

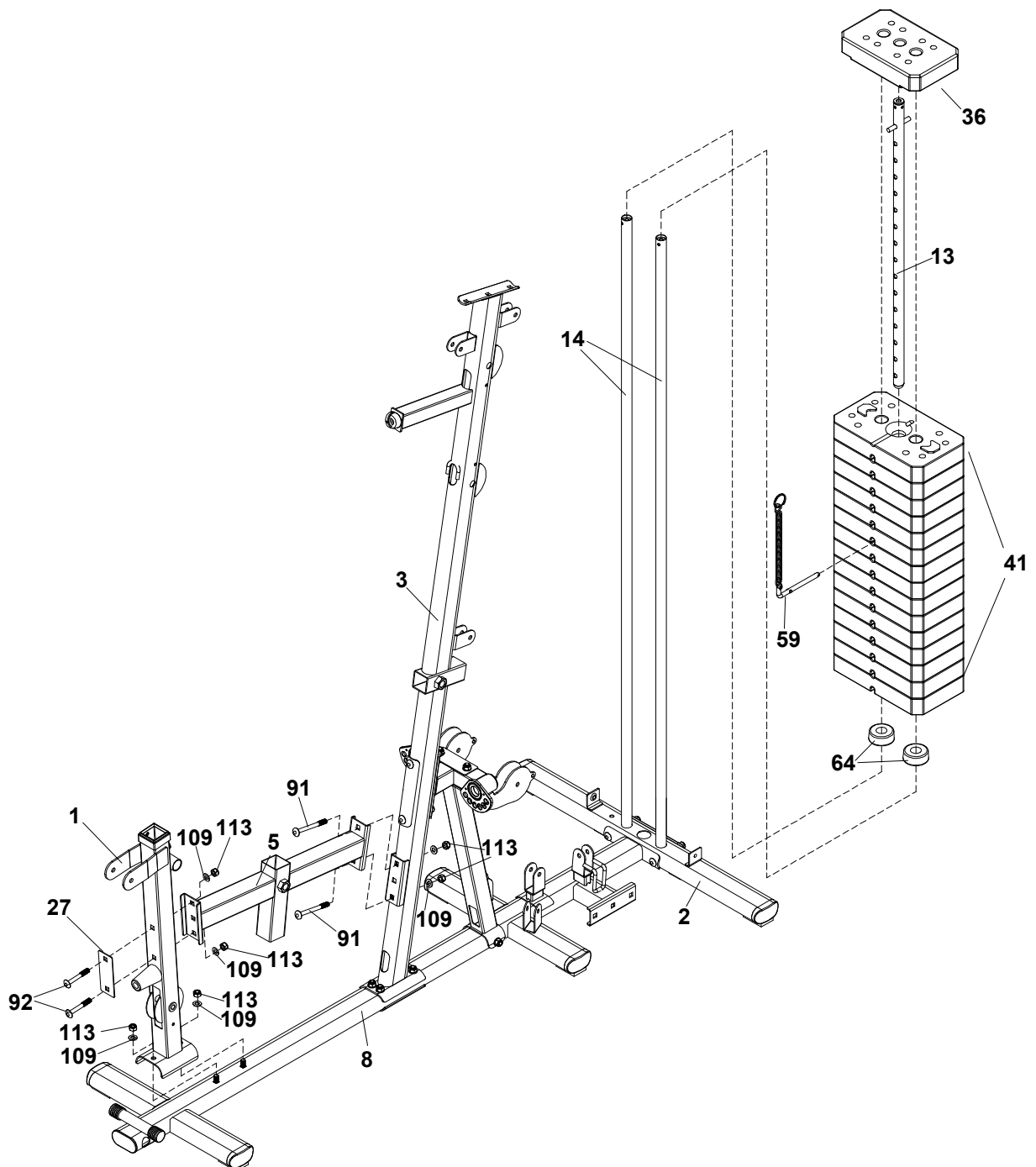
Deslice el Plato de Peso Tope (36) por las dos Varillas Guía (14), y luego por la Varilla Selectora (13), inserte el Pin Selector de Peso (59) en el agujero del peso deseado. (El Plato Tope pesa 4.45kgs)

Fije el Marco de Soporte del Asiento (5) al Marco de Soporte (3), usando dos Pernos de Carruaje M10×100mm (91), dos Arandelas M10 (109), y dos Contratuerca de Nylon M10 (113).

Fije el Marco de Soporte del Asiento (5) y Soportes en L 120×45mm (27) a la parte Frontal del Marco de Soporte (1), usando dos Perno de Carruaje M10×70mm (92), dos Arandelas M10 (109), y dos Contratuerca de Nylon M10 (113).

Attach the Support Frame (1) to the Base Frame (8), usando dos Arandelas M10 (109) y dos Contratuercas de Nylon M10 (113).

No apriete las tuercas.



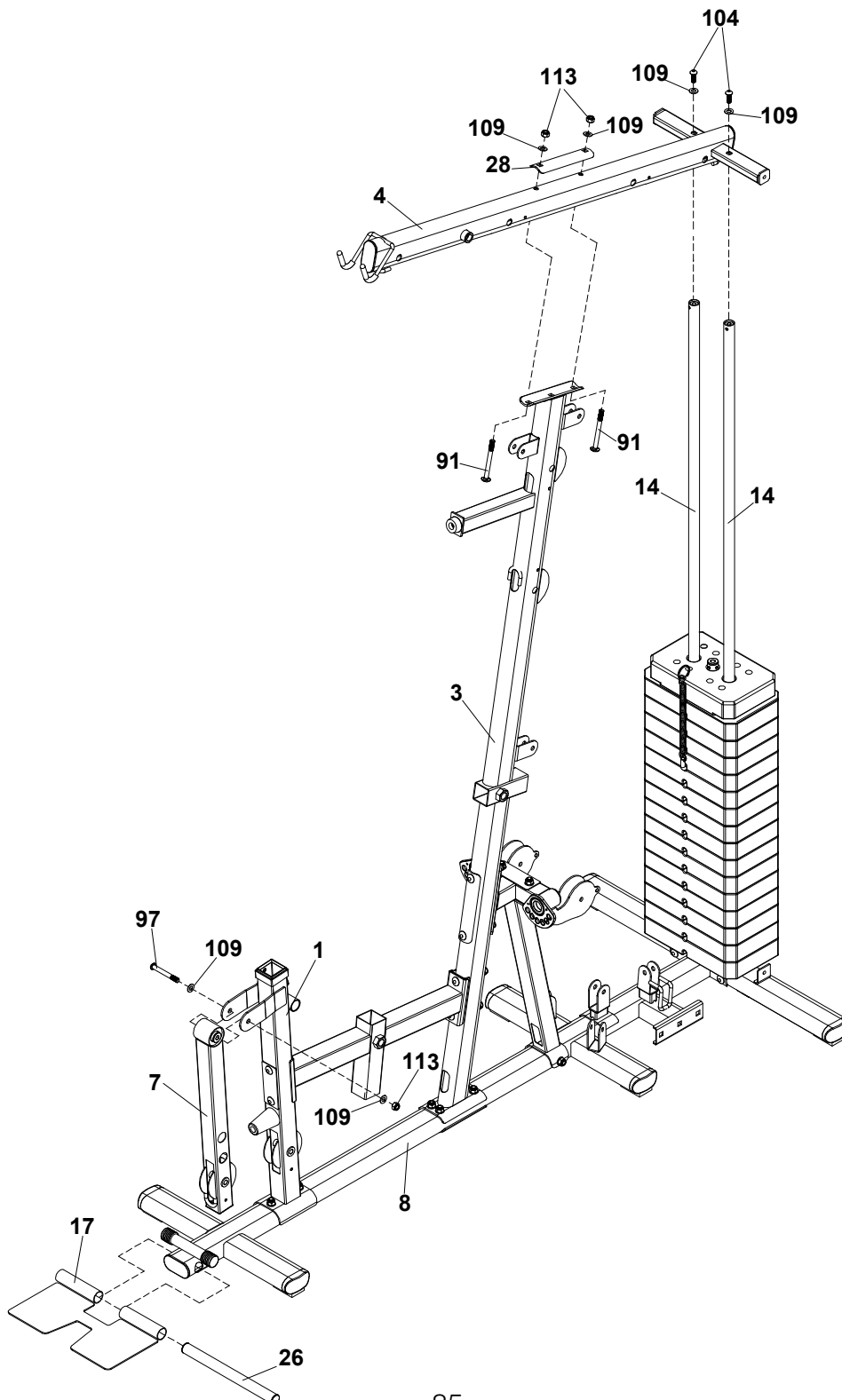
PASO 4

Fije el Marco Superior (4) al Marco de Soporte (3), usando un Soporte de Arco (28), dos Pernos de Carruaje M10×100mm (91), dos Arandelas M10 (109), y dos Contratuercas de Nylon M10 (113).

Fije el Marco Superior (4) al tope de las Varillas Guía (14), usando dos tornillos allen M10×25mm (104) y dos Arandelas M10 (109).

Fije el Leg Developer Frontal (7) al Marco de Soporte (1), usando un tornillo allen M10×80mm (97), dos Arandelas M10 (109), y one Nylon Locknut M10 (113).

Fije la Placa para los Pies (17) al Marco Base (8), usando un Tubo para la Placa de los Pies (26).

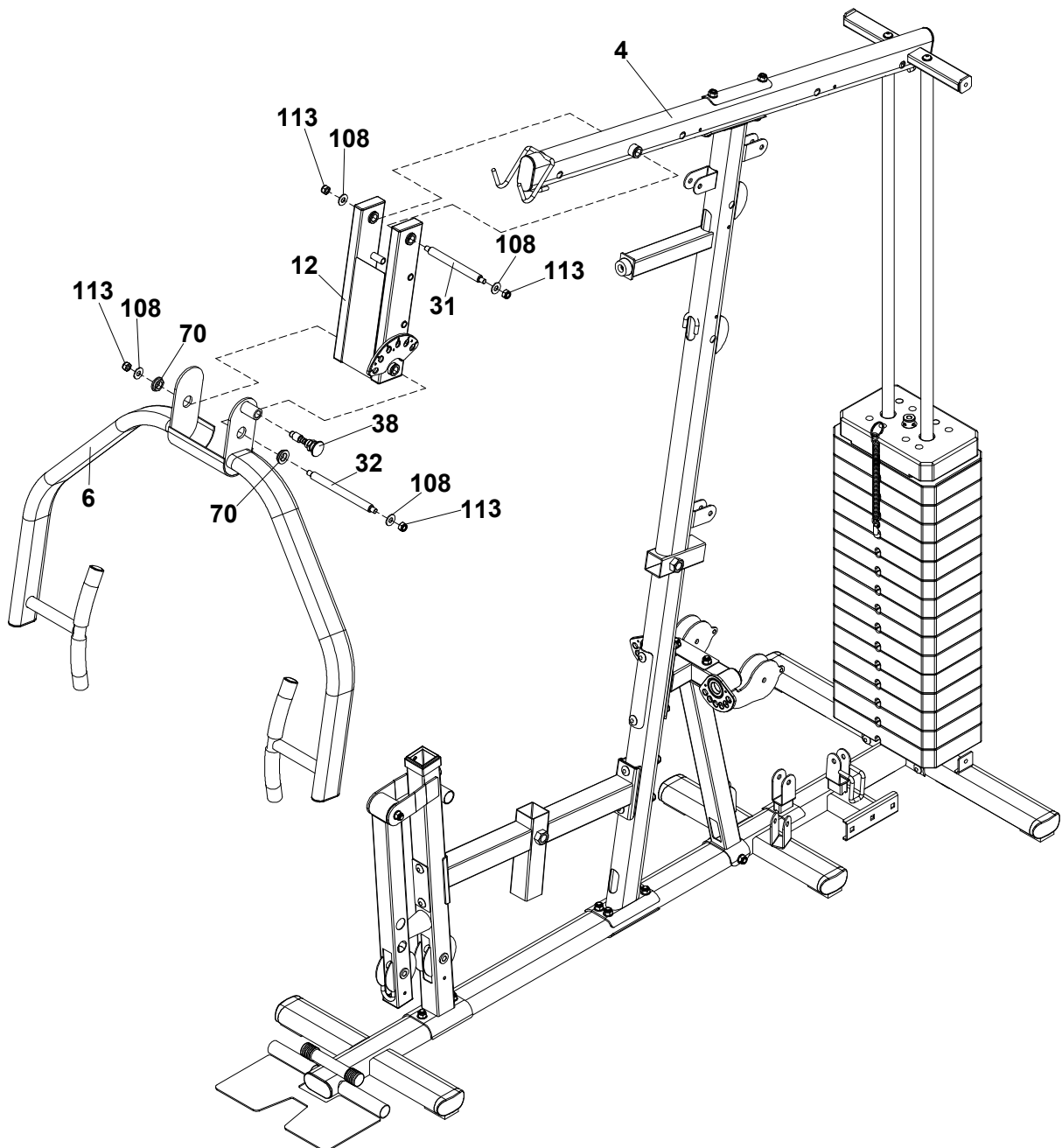


PASO 5

Fije la Base de Prensa Frontal(12) al Marco Superior (4), usando un Eje $\text{Ø}16 \times 172 \times \text{M}10$ (31), dos Arandelas $\text{Ø}25 \times \text{Ø}10$ (108), y dos Tuercas de Nylon M10 (113).

Fije el Marco de Prensa Frontal (6) a la Base de Prensa Frontal (12), usando un Eje $\text{Ø}16 \times 198 \times \text{M}10$ (32), dos Arandelas $\text{Ø}25 \times \text{Ø}10$ (108), dos Bujes $\text{Ø}31 \times \text{Ø}25.7 \times 8$ (70) , y dos Contratuercas de Nylon M10 (113).

Inserte el Pasador de Inserción (38) a través del único orificio en el Marco de Prensa Frontal(6) y alinee con cualquiera de los orificios en la placa tipo ventilador.



PASO 6

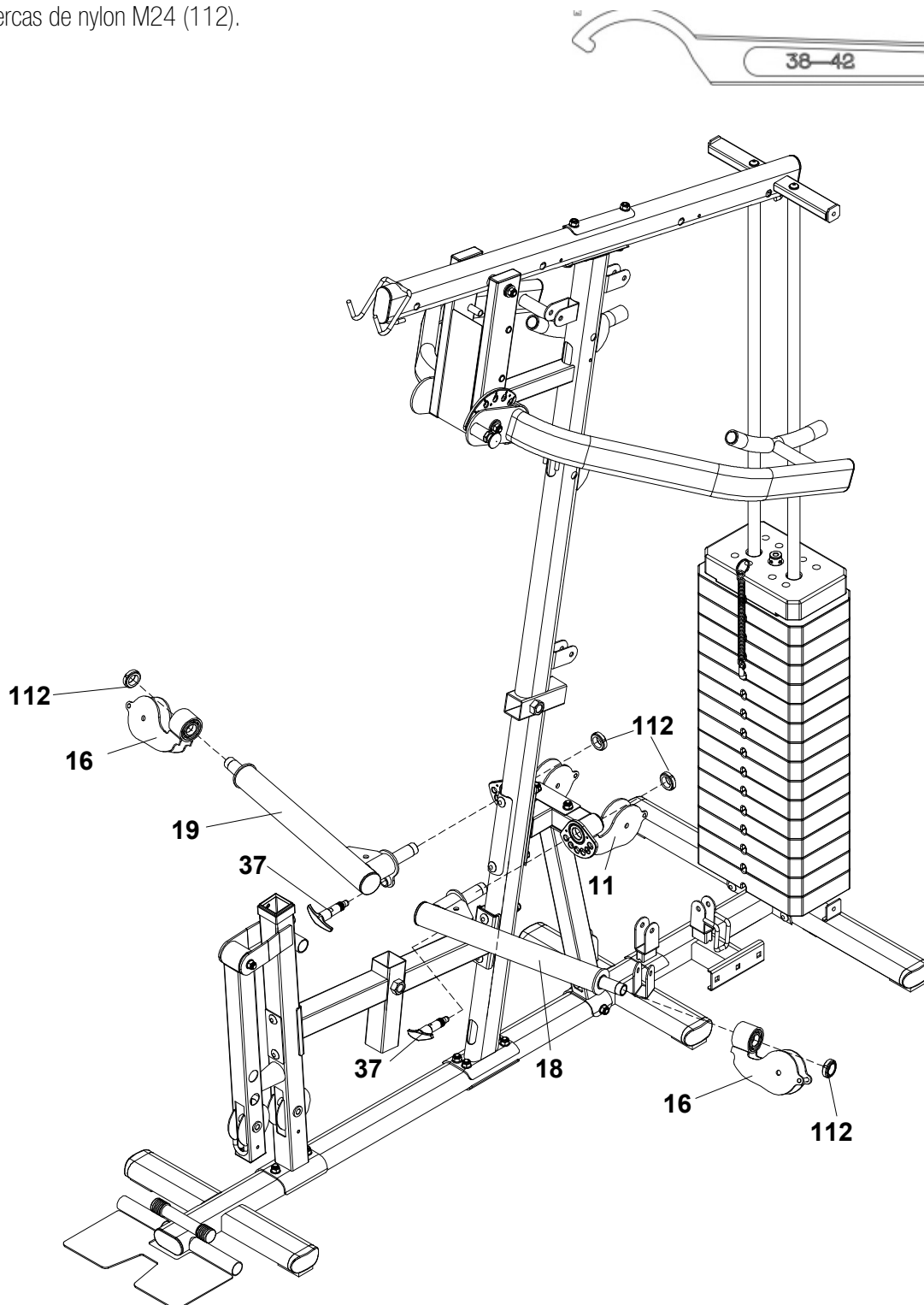
Conecte el Brazo Izquierdo del Cruce de Cables (18) al Soporte del Cruce de Cables (11), usando una Tuerca de Nylon M24 (112).

Inserte el Pasador en Forma de T (37) en el Brazo Izquierdo del Cruce de Cables (18) en cualquiera de los orificios en la placa tipo ventilador.

Conecte el Brazo Derecho del Cruce de Cables (19) al Soporte de Cruce de Cable (11), usando una Tuerca de Nylon M24 (112).

Inserte el Pasador en forma de T (37) en el Brazo Derecho del Cruce de Cables (19) en cualquiera de los orificios en la placa tipo ventilador.

Fije los soportes de la polea cruzada del cable (16) al brazo izquierdo y derecho del cruce de cables (18 y 19), usando dos contratuercas de nylon M24 (112).



PASO 7

Fije la Almohadilla del Respaldo (44) al Marco del Respaldo (9), usando dos tornillos allen M8×40mm (105) y dos Arandelas M8 (110).

Inserte el Marco del Respaldo (9) en el Marco de Soporte (3), usando una Perilla de Bloqueo (60).

Fije la Almohadilla del Asiento (45) al Marco del Asiento (10), usando cuatro tornillos allen M8×18mm (106) y cuatro Arandelas M8 (110).

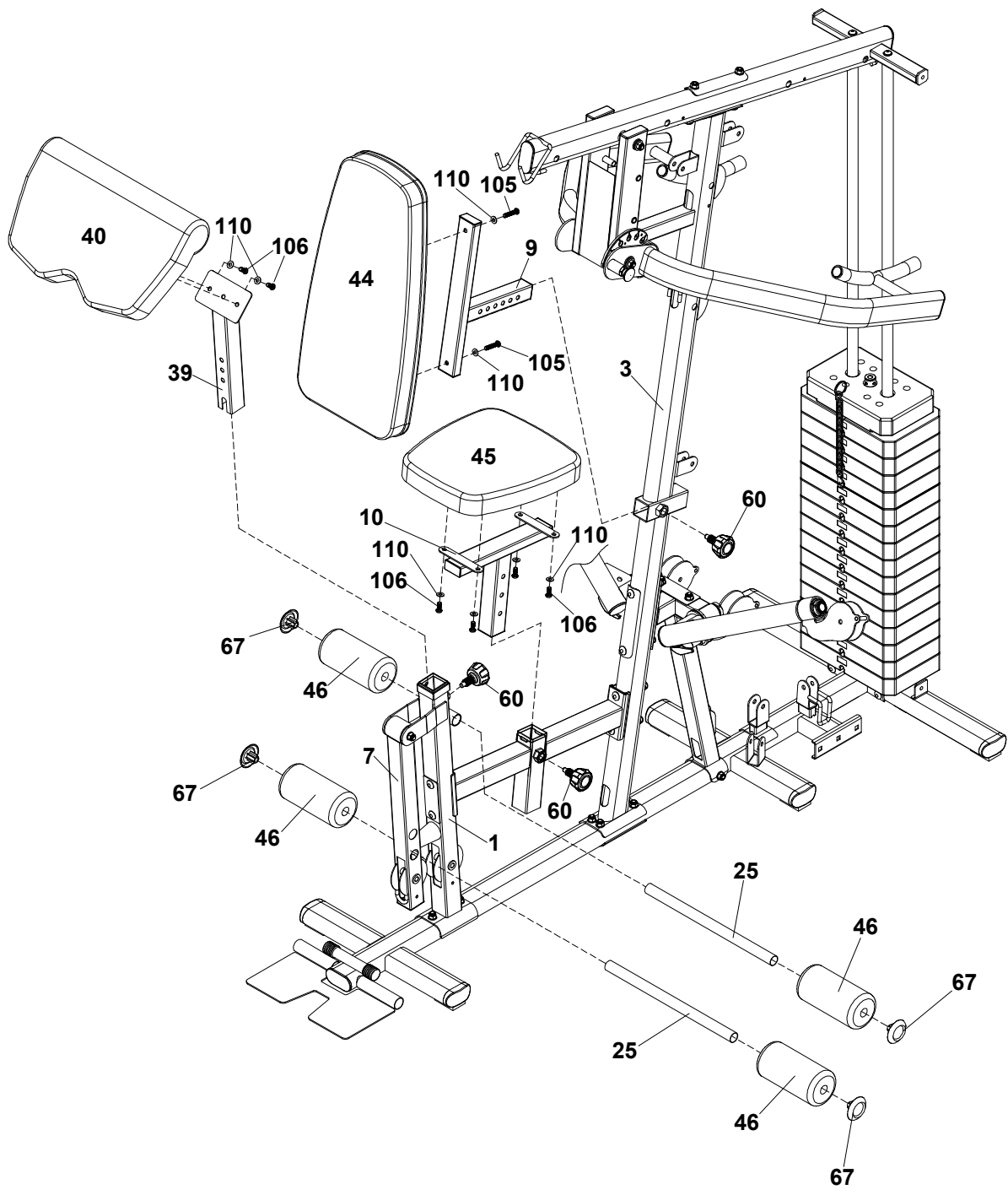
Inserte el Marco del Asiento (10) en el Marco de Soporte del Asiento (5), usando una Perilla de Bloqueo (60).

Fije la Almohadilla Curl de Brazo (40) al soporte Curl de Brazo (39), usando dos tornillos allen M8×18mm (106) y dos Arandelas M8 (110).

Inserte el Soporte Curl de Brazo (39) en el Marco de Soporte Frontal (1), usando una Perilla de Bloqueo(60).

Insert dos Tubos Foam Roll (25) en el Marco de Soporte Frontal (1) y el Leg Developer Frontal (7).

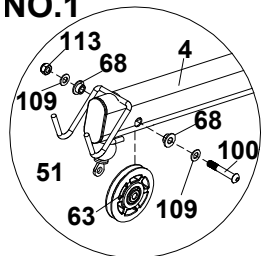
Deslize cuatro Foam Rolls (46) en dos tubos de Foam Roll (25), luego coloque cuatro tapas en el extremo de los Foam Rolls (67).



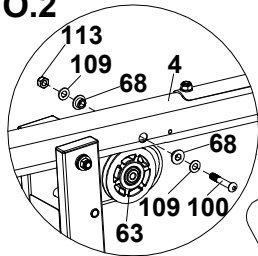
PASO 8

- a.) Con el Cable Superior (51) en la ranura de la Polea Grande (63), pase el Cable Superior (51) a través del Marco Superior (4).
- b.) Instale la Polea Grande No. 1 (63) al Marco Superior (4), usando un tornillo allen M10×60mm (100), dos Bujes de Polea (68), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).
- c.) Instale la Polea Grande No. 2 (63) al Marco Superior (4), usando un tornillo allen M10×60mm (100), dos Bujes de Polea (68), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).
- d.) Instale la polea grande n.º 3 y 5 (63) en la base de la prensa delantera (12), usando dos tornillos allen M10×155 mm (95), cuatro Arandelas M10 (109), y dos Contratuerca de Nylon M10 (113).
- e.) Instale la Polea Grande No. 4 (63) al Marco de Soporte (3), usando un tornillo allen M10×50mm (102), dos Retenedores de Cable (65), dos Bujes Retenedores de Cable (66), dos Arandelas M10 (109), y una contratuerca de nylon M10 (113).
- f.) Instale la Polea Grande No. 6 (63) al Marco de Soporte (3), usando un tornillo allen M10×60mm (100), dos Bujes de Polea (68), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).
- g.) Instale la Polea Grande No. 7 (63) al Marco de Soporte (3), usando un tornillo allen M10×50mm (102), dos Retenedores de Cable (65), dos Bujes Retenedores de Cable (66), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).
- h.) Instale la Polea Grande No. 8 (63) al Soporte de la Polea Doble (24), usando un tornillo allen M10×50mm (102), dos Retenedores de Cable (65), dos Bujes Retenedores de Cable (66), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).
- i.) Instale la Polea Grande No. 9 (63) al Marco Superior (4), usando un tornillo allen M10×60mm (100), dos Bujes de Polea (68), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).
- j.) Instale la Polea Grande No. 10 (63) en los Soportes de la Polea Ajustable (29), usando un tornillo allen M10×50mm (102), los Retenedores de Cable (65), los Bujes Retenedores de Cable (66), las Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).
- k.) Instale la Polea Grande No. 11 (63) al Marco Superior (4), usando un tornillo allen M10×60mm (100), dos Bujes de Polea (68), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).
- l.) Conecte el extremo del perno del cable superior (51) a la varilla selectora (13).

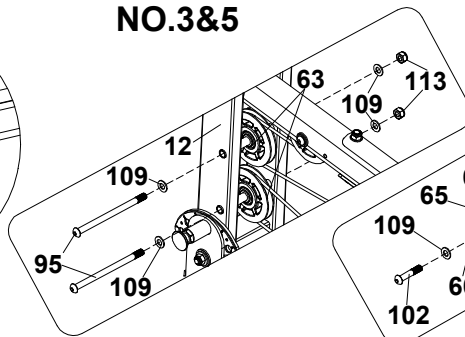
NO.1



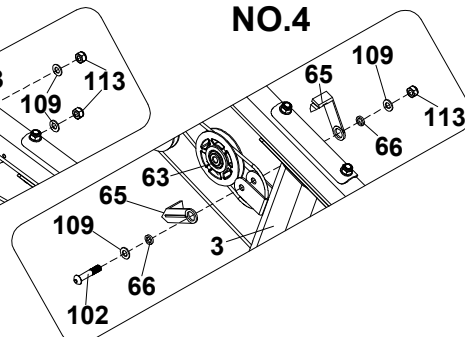
NO.2



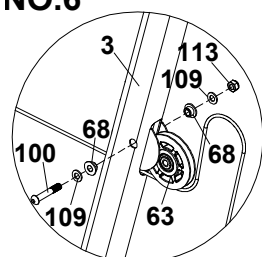
NO.3&5



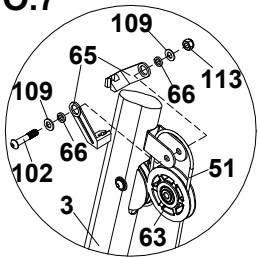
NO.4



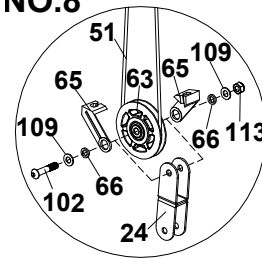
NO.6



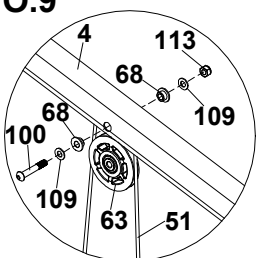
NO.7



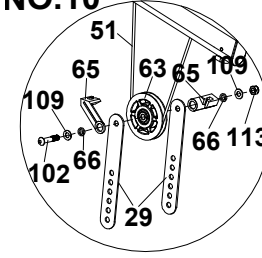
NO.8



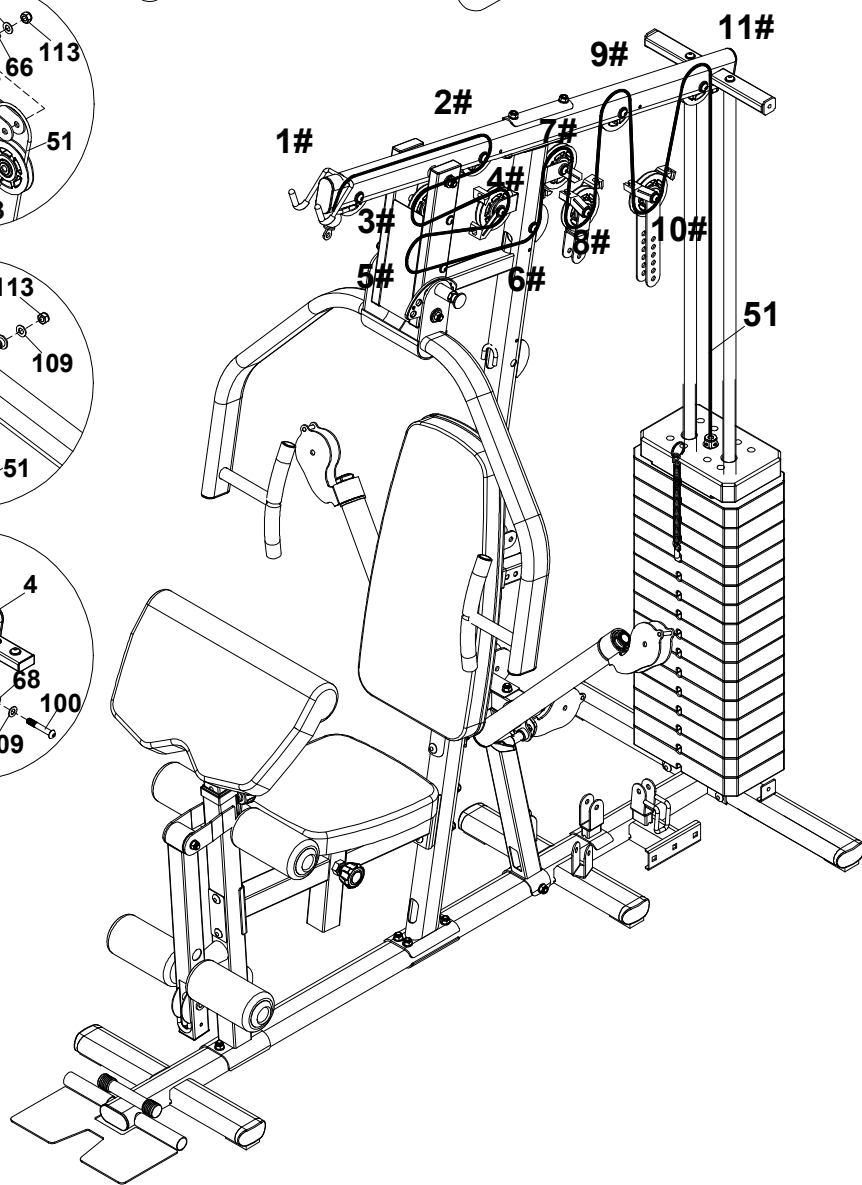
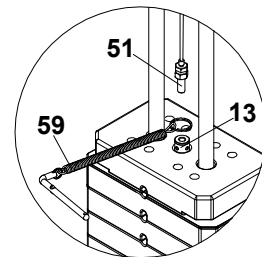
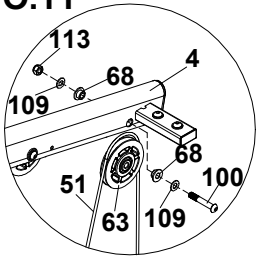
NO.9



NO.10



NO.11



PASO 9

Montaje del Cable de Hombro (52) con el Cable de Hombro (52) en la ranura de la Polea Grande (63), pase el Cable de Hombro (52) a través del Marco de Soporte (3).

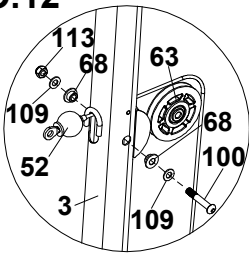
Instale la Polea Grande No. 12 (63) al Marco de Soporte (3), usando un tornillo allen M10×60mm (100), dos Bujes de Polea (68), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).

Instale la Polea Grande No. 13 (63) al Marco de Soporte (3), usando un tornillo allen M10×50mm (102), dos Retenedores de Cable (65), dos Bujes Retenedores de Cable (66), dos Arandelas M10 (109), una Contratuerca de Nylon M10 (113).

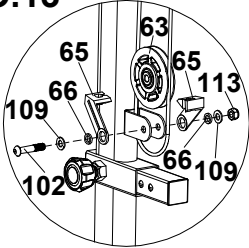
Instale la Polea Grande No. 14 (63) al Soporte de la Polea Doble (24), usando un tornillo allen M10× 50mm (102), dos Retenedores de Cable (65), dos Bujes Retenedores de Cable (66), dos Arandelas M10 (109) , una Contratuerca de Nylon M10 (113).

Fije el Soporte de Polea Simple (23) al extremo del Cable de Hombro (52), usando un tornillo allen M10×25mm (104), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).

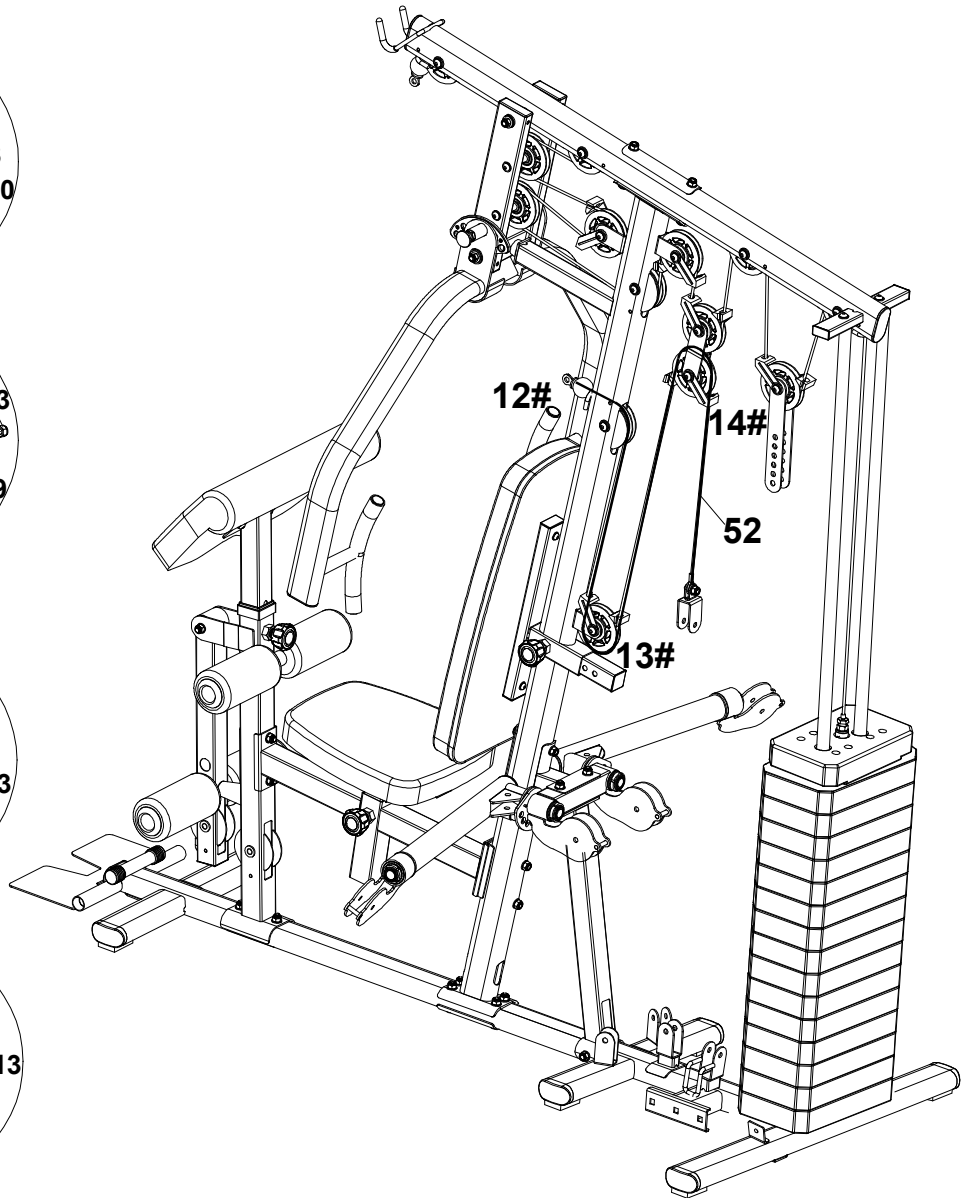
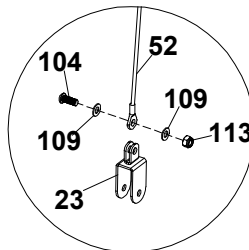
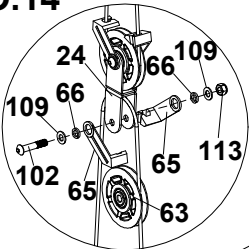
NO.12



NO.13



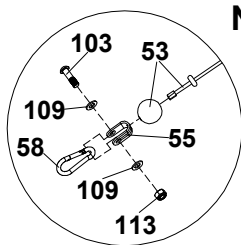
NO.14



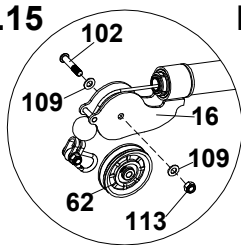
PASO 10

Montaje del Cable Cruzado (53):

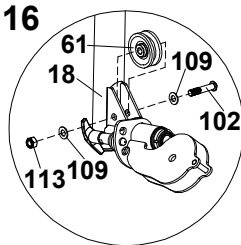
- a.) Pase el extremo del cable cruzado (53) a través de los brazos izquierdo y derecho de cable cruzado (18 y 19), y Soporte de cruces de cable (11).
- b.) Conecte el cable U (55) al extremo esférico del cable cruzado (53).
- c.) Fije un Mosquetón (58) al Cable U (55), usando un tornillo allen M10×35mm (103), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuera de Nylon M10 (113).
- d.) Instale la Polea Intermedia No. 15 (62) al Soporte de la Polea de Cruce de Cables (16), usando un tornillo allen M10×50mm (102), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuera de Nylon M10 (113).
- e.) Instale la Polea Pequeña No. 16 (61) en el Brazo Izquierdo del cable cruzado (18), usando un tornillo allen M10×50mm (102), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuera de Nylon M10 (113).
- f.) Instale la Polea Intermedia No. 17 (62) al Soporte de Cruce de Cables (11), usando un tornillo allen M10×50mm (102), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuera de Nylon M10 (113).
- g.) Instale la Polea Grande No. 18 (63) al Marco Base (8), usando un tornillo allen M10×50mm (102), dos Retenedores de Cable (65), dos Bujes Retenedores de Cable (66), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuera de Nylon M10 (113).
- h.) Instale la Polea Grande No. 19 (63) al Soporte de Polea Simple (23), usando un tornillo allen M10×50mm (102), dos Retenedores de Cable (65), dos Bujes Retenedor de Cable (66), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuera de Nylon M10 (113).
- i.) Instale la Polea Grande No. 20 (63) al Marco Base (8), usando un tornillo allen M10×50mm (102), dos Retenedores de Cable 65), dos Bujes Retenedores de Cable (66), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuera de Nylon M10 (113).
- j.) Instale la Polea Intermedia No. 21 (62) al Soporte de Cruce de Cables (11), usando un tornillo allen M10×50mm (102), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuera de Nylon M10 (113).
- k.) Instale la Polea Pequeña No. 22 (61) en el Brazo Derecho del cable cruzado (19), usando un tornillo allen M10×50mm (102), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuera de Nylon M10 (113).
- l.) Instale la Polea Intermedia No. 23 (62) al Soporte de la Polea de Cruce de Cables (16), usando un tornillo allen M10×50mm (102), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuera de Nylon M10 (113).
- m.) Conecte el Cable U (55) al extremo esférico del Cable cruzado (53).
- n.) Fije dos Mosquetones (58) al Cable U (55), usando dos tornillos allen M10×35mm (103), cuatro Arandelas M10 (109), y dos Contratuera de Nylon M10 (113).



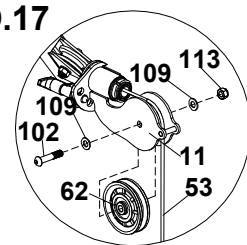
NO.15



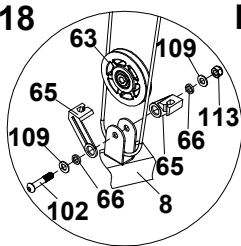
NO.16



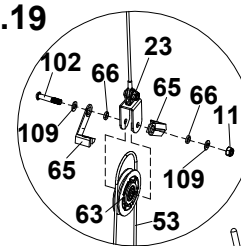
NO.17



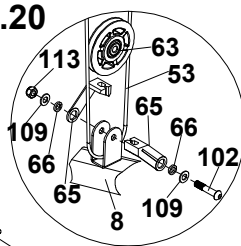
NO.18



NO.19

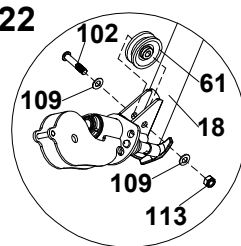


NO.20

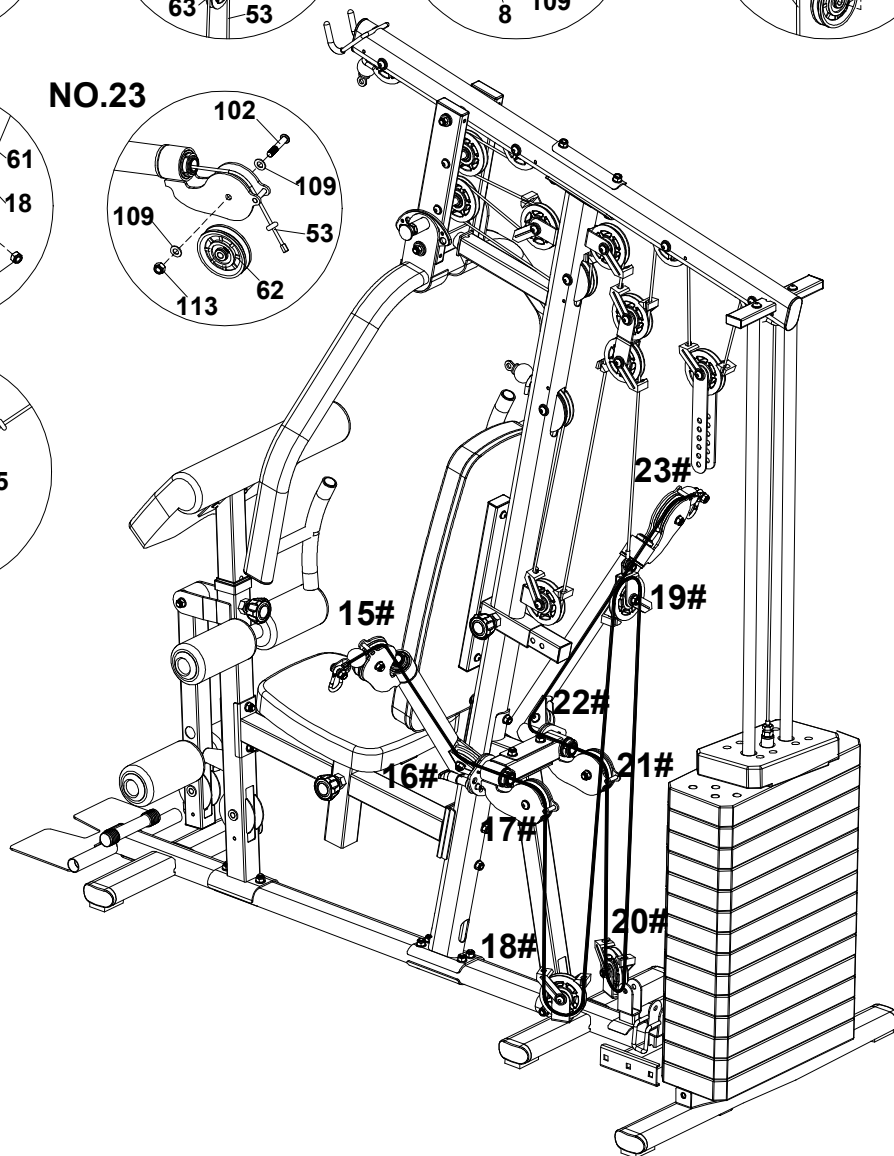
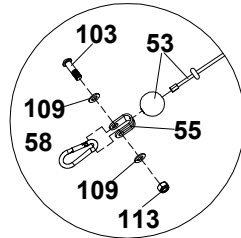
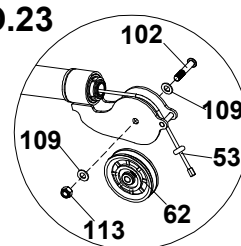


NO.21

NO.22



NO.23



PASO 11

Montaje del Cable Inferior (54):

Coloque el Cable Inferior (54) en la ranura de la Polea Grande (63) a través del Leg Developer Frontal (7).

Instale la Polea Grande No. 24 (63) al Leg Developer Frontal (7), usando un tornillo allen M10×65mm (99), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).

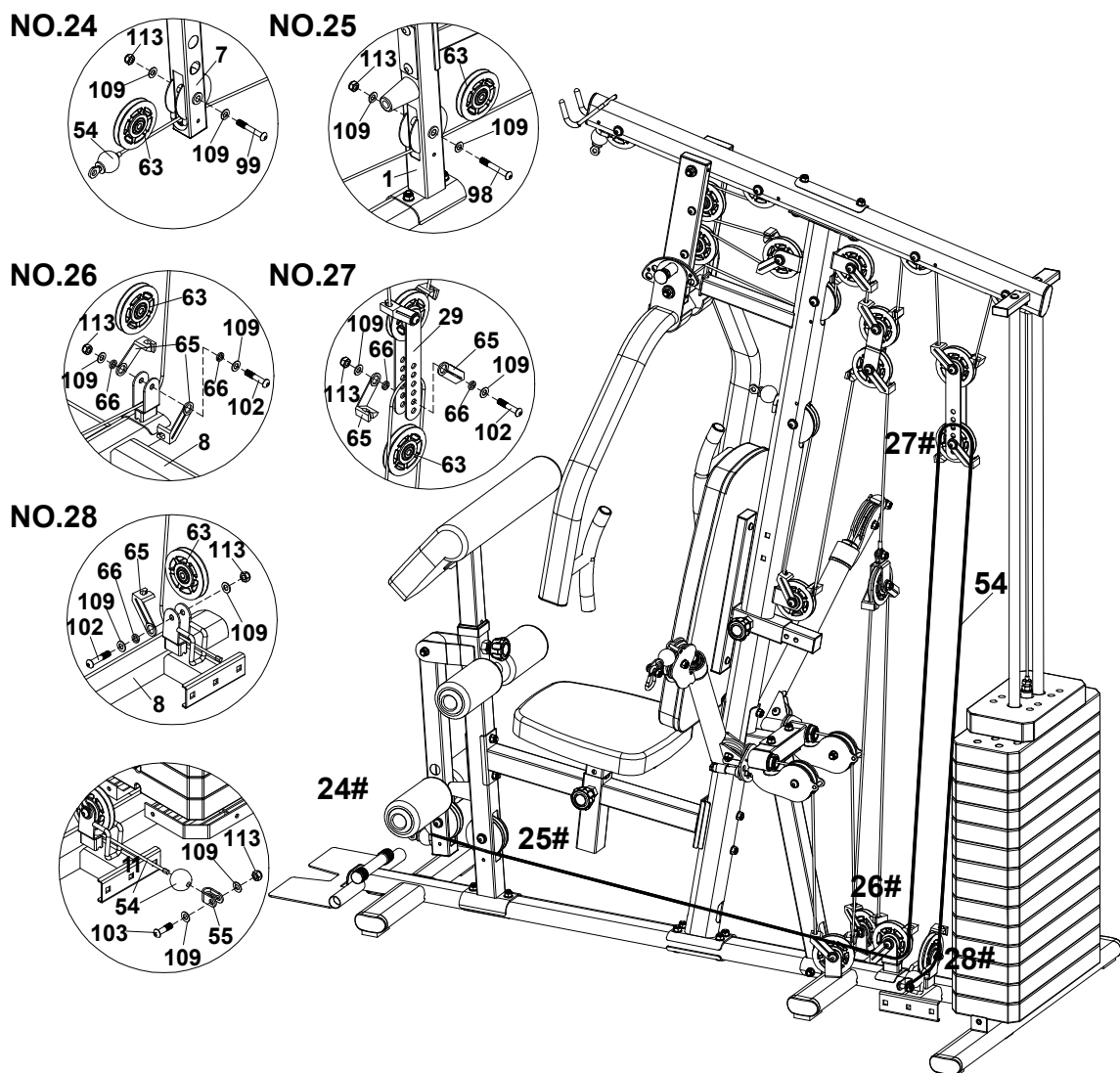
Instale la Polea Grande No. 25 (63) al Marco de Soporte Delantero (1), usando un tornillo allen M10×70mm (98), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).

Instale la polea grande n.º 26 (63) en la estructura base (8), usando un tornillo allen M10×50 mm (102), dos retenedores de cables (65), dos bujes retenedores de cables (66), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).

Instale la Polea Grande No. 27 (63) a los Soportes de Polea Ajustable (29), usando un tornillo allen M10×50mm (102), dos Retenedores de Cable (65), dos Bujes Retenedores de Cable (66), dos Arandelas M10 (109) , y una Contratuerca de Nylon M10 (113).

Instale la Polea Grande No. 28 (63) al Marco Base (8), usando un tornillo allen M10×50mm (102), un Retenedor de Cable (65), un Buje Retenedor de Cable (66), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).

Conecte un Cable U (55) al extremo esférico del Cable Inferior (54), usando un tornillo allen M10×35mm (103), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).



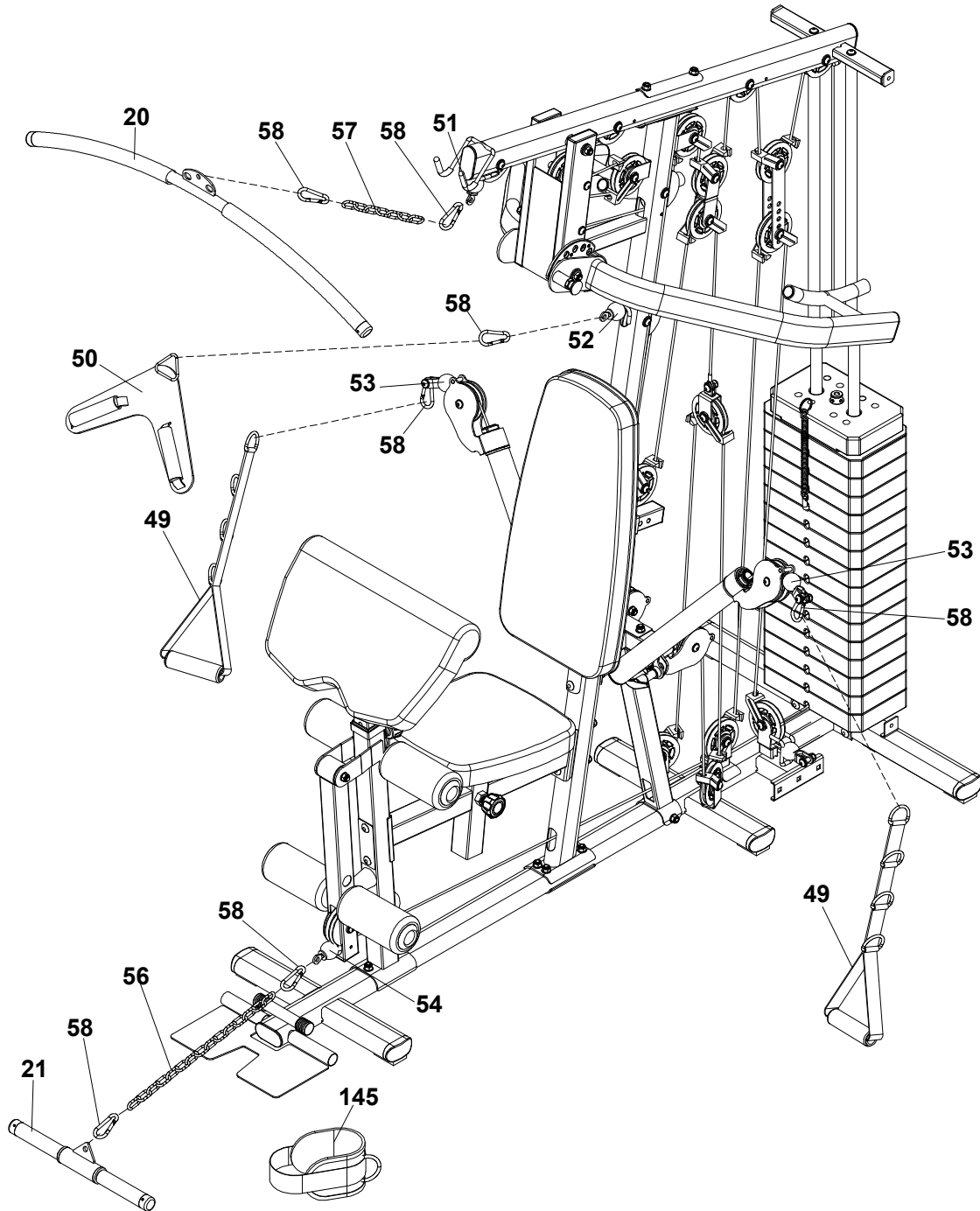
PASO 12

Conecte la Barra Lateral (20) al otro extremo del Cable Superior (51), usando dos Mosquetones (58) y una Cadena de 7 Eslabones (57).

Conecte la Barra Inferior (21) o la Correa de Tobillo (145) al otro extremo del Cable Inferior (54), usando dos Mosquetones (58) y una Cadena de 15 Eslabones (56).

Conecte la Correa AB (50) al otro extremo del Cable de Hombro (52), usando un Mosquetón (58).

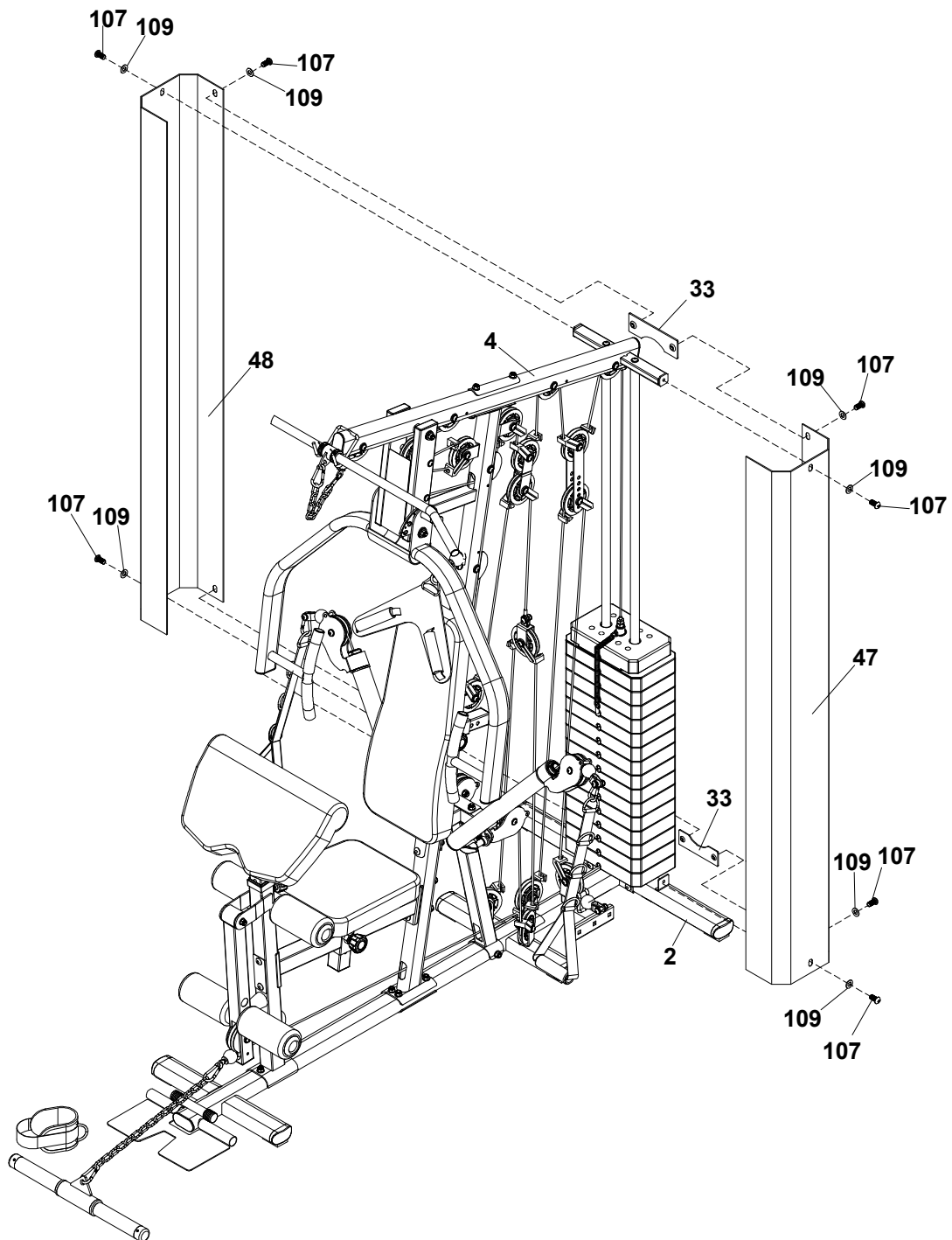
Fije las manijas de las correas (49) a ambos extremos del cable cruzado (53), usando los mosquetones (58).



PASO 13

Fije los soportes de la cubierta de dos pesos (33) al marco superior (4), usando dos tornillos allen M10×16mm (107) y cuatro Arandelas M10 (109).

Fije las Cubiertas de Pesas izquierdas (47) y Cubiertas de Pesas derechas (48) a los soportes de las cubiertas de pesas (33), utilizando doce tornillos allen M10×16mm (107) y doce Arandelas M10 (109).

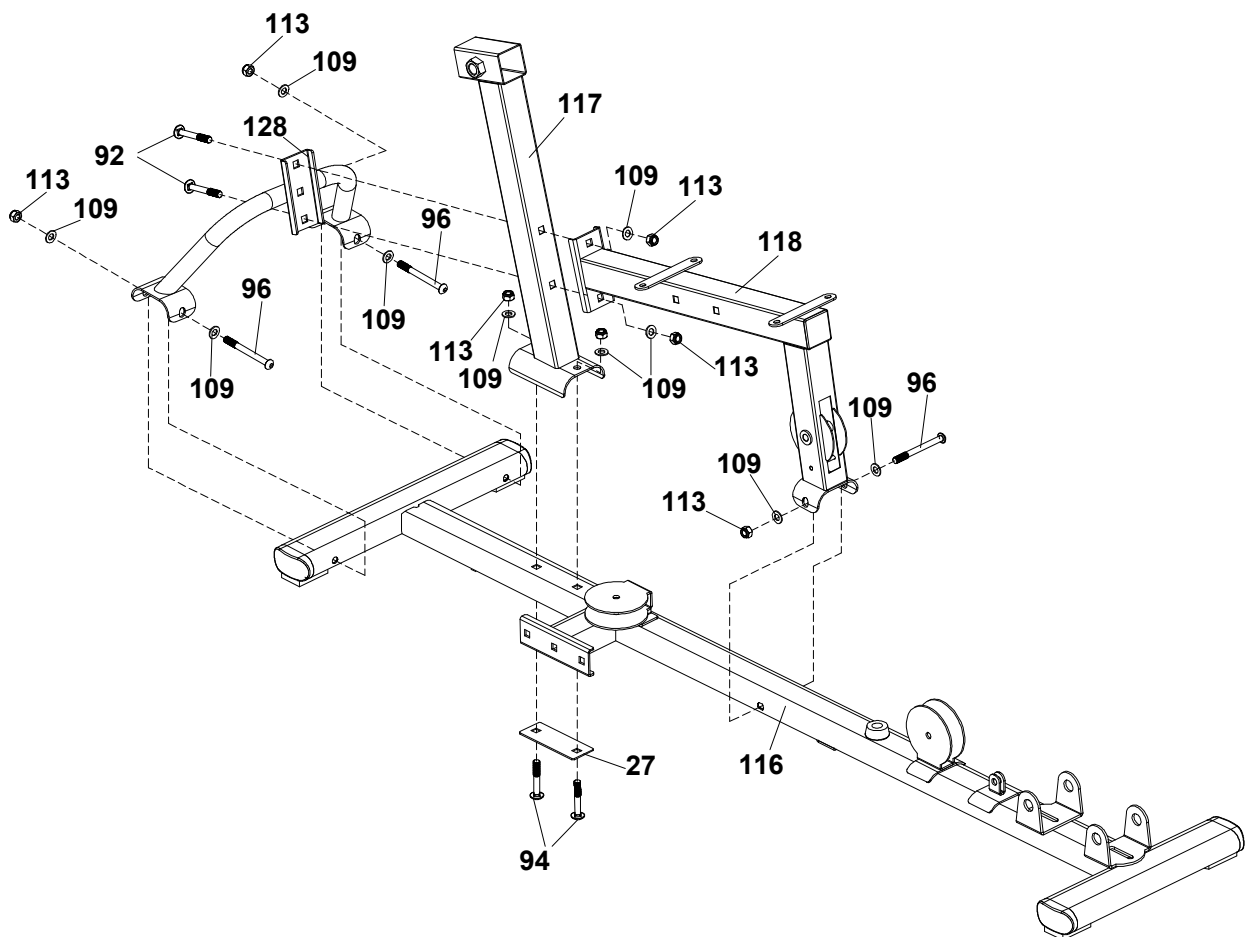


PASO 14

Fije el Marco Vertical del Respaldo (117) y un Soporte 45X120mm (128) al Marco de la Base de la Prensa de Piernas (116), usando dos Pernos de Carruaje M10×60mm (94), dos Arandelas M10 (109), y dos Contratuerca de Nylon M10 (113).

Fije el Marco del Asiento de la prensa de piernas (118) al Marco de la Base de la Prensa de Piernas (116), usando un tornillo allen M10×100mm (96), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).

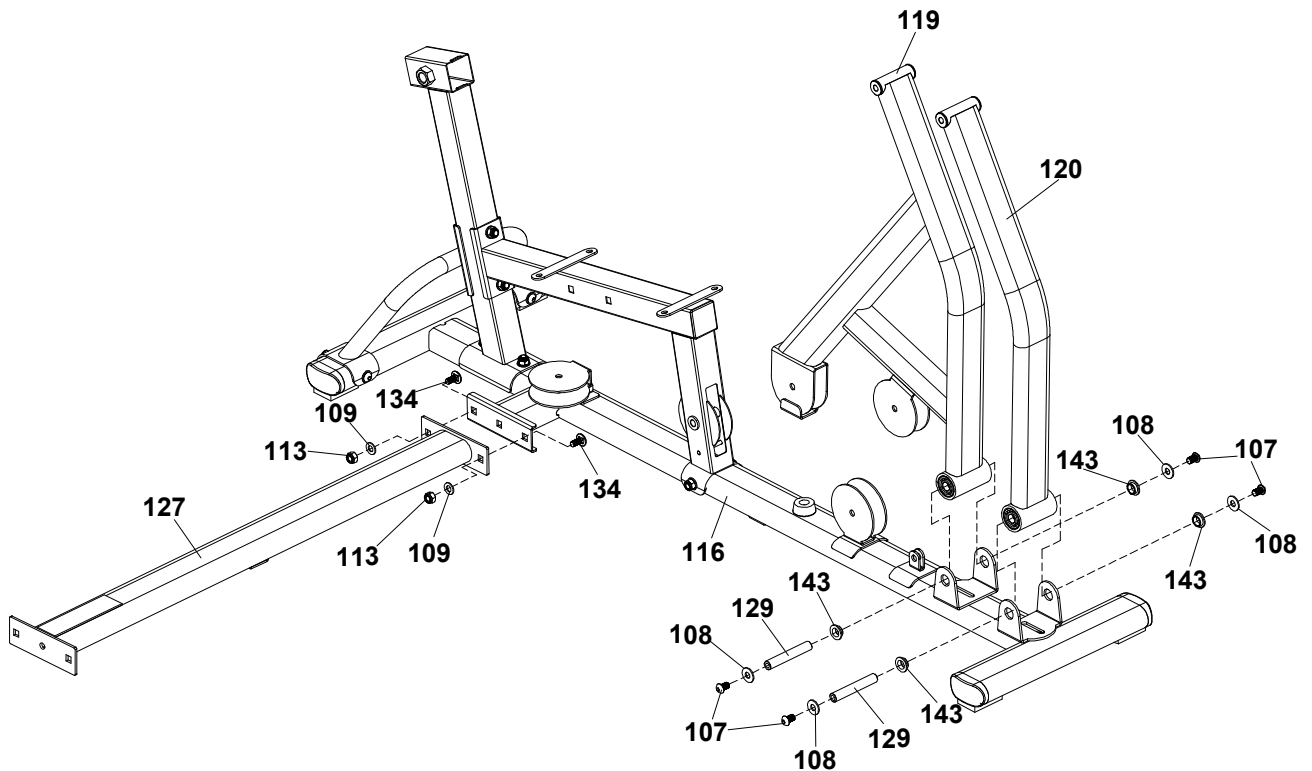
Fije el Marco del Asiento de la prensa de piernas (118) y El Marco de Sorporte del Respaldo de la prensa de piernas (128) al Marco Vertical del Respaldo (117), usando dos tornillos allen M10×100mm (96), cuatro Arandelas M10 (109), dos Contratuercas de Nylon M10 (113), y dos Pernos de Carruaje M10*70.



PASO 15

Fija el marco de conexión base (127) al Marco de la base de la Prensa de Piernas (116), usando dos Pernos de Carruaje M10×20mm (134), dos Arandelas M10 (109), y dos Contratuercas de Nylon M10 (113).

Conecte el Marco Vertical de Prensa de Piernas Delantero (119) y el Marco Vertical de Prensa de Piernas Trasero (120) al Marco de la base de la Prensa de Piernas (116) usando cuatro tornillos allen M10×16mm (107), cuatro Arandelas Ø25×Ø10mm (108), y dos Axles Ø15×93×M10 (129).

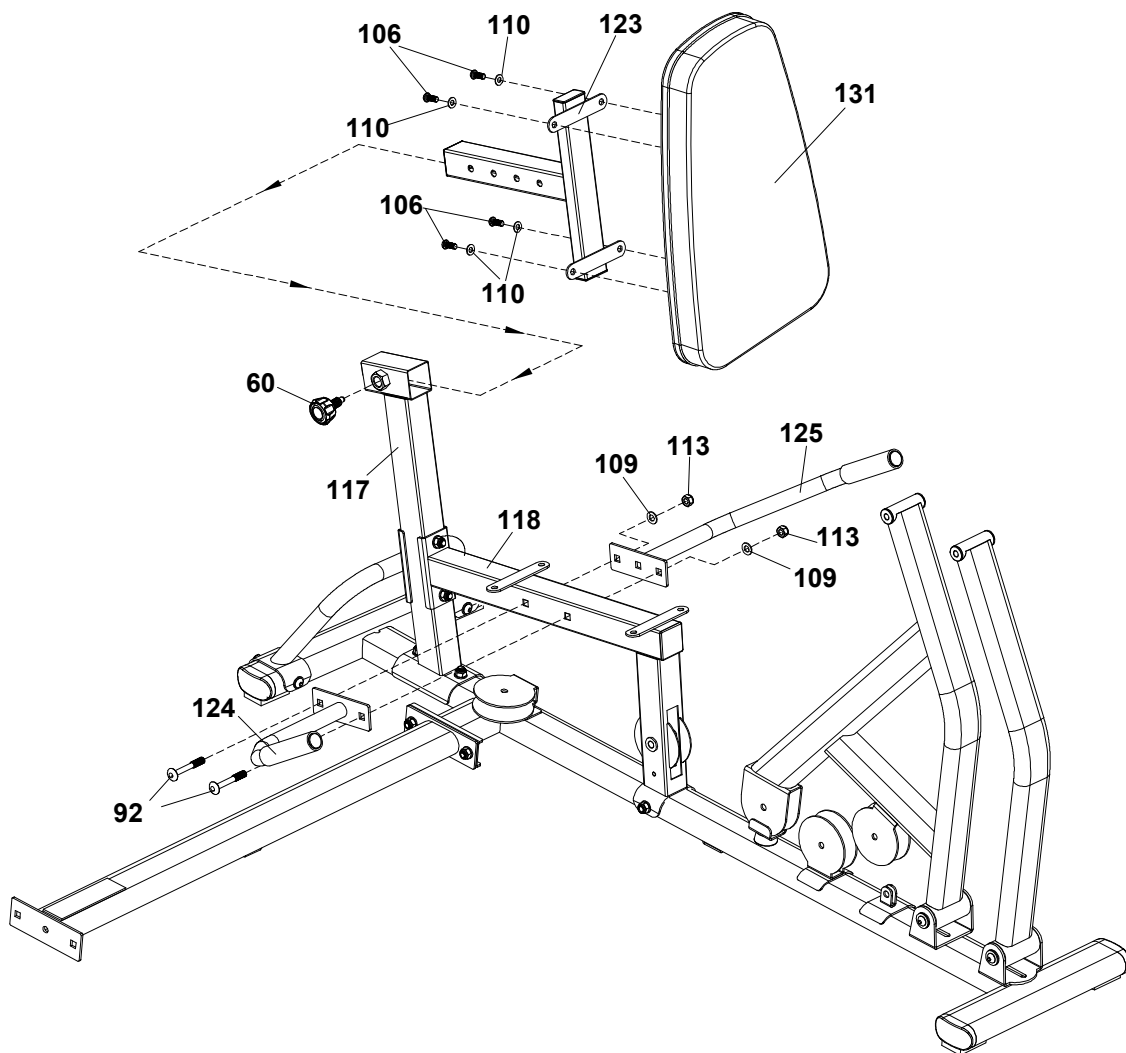


PASO 16

Fije la HyBar derecha (124) y la HyBar izquierda (125) al marco del asiento de la prensa de piernas (118), usando dos Pernos de Carruaje M10×70mm (92), dos Arandelas M10 (109), y dos Contratuercas de Nailon M10 (113).

Conecte la Almohadilla del Respaldo de la Prensa de Piernas (131) al Marco del Respaldo de la Prensa de Piernas (123), usando cuatro tornillos allen M8×18mm (106) y cuatro Arandelas M8 (110).

Inserte el Marco del Respaldo de la Prensa de Piernas (123) en el Marco del Montante Vertical del Respaldo (117), usando una Perilla de Bloqueo (60).



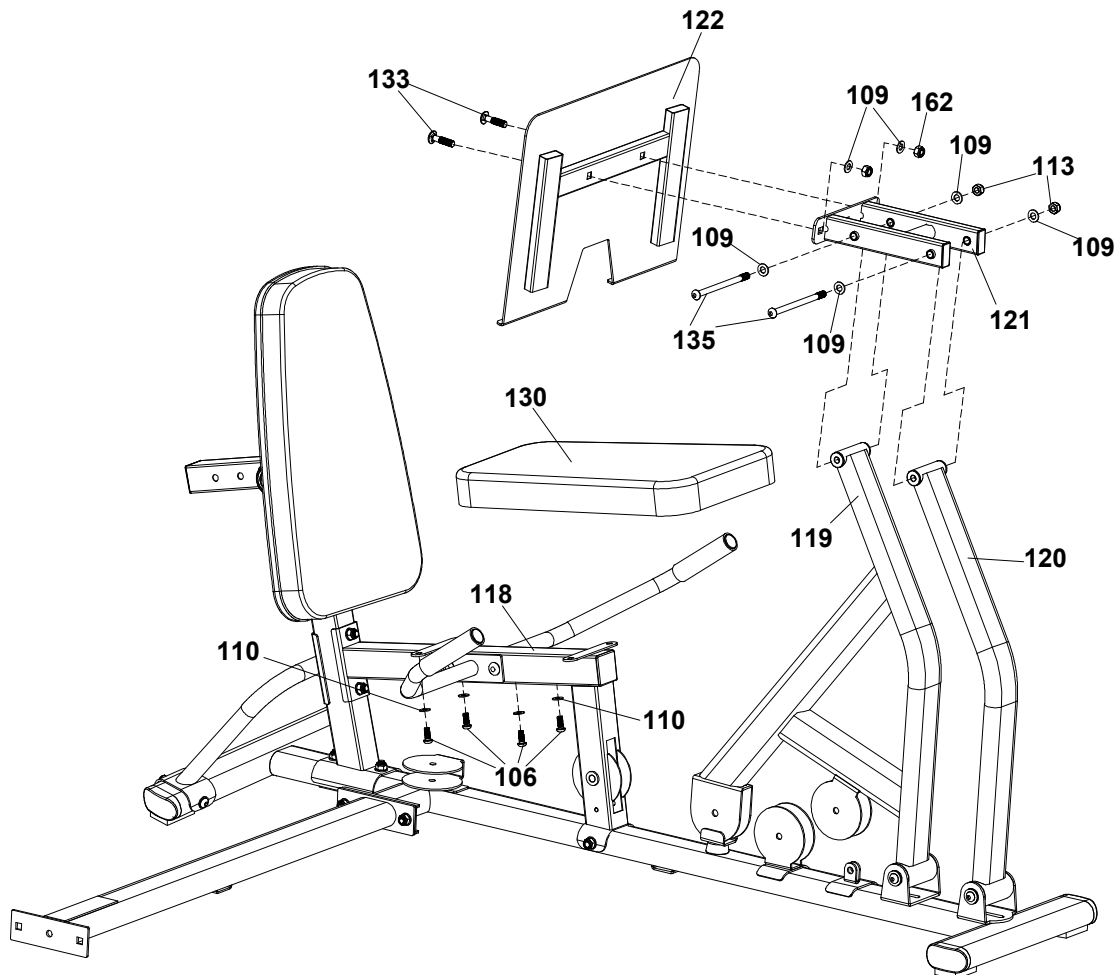
PASO 17

Conecte la Almohadilla del Asiento de la Prensa de Piernas (130) al Marco del Asiento de la Prensa de Piernas (118), usando cuatro tornillos allen M8×18mm (106) y cuatro Arandelas M8 (110).

Fije la placa de prensa de piernas (122) al Marco de conexión de prensa de piernas (121), usando dos Pernos de Carraje M10×40mm (133), dos Arandelas M10 (109), y dos Contratuercas de Nylon M10 (113).

Nota: Preste atención a la dirección de instalación del Marco de Conexión de la Prensa de Piernas (121).

Fije el Marco Vertical de Prensa de Piernas Delantero (119) y el Marco Vertical de Prensa de Piernas Trasero (120) al Marco de Conexión de Prensa de Piernas (121) usando dos tornillos allen M10×145mm (135), cuatro Arandelas M10 (109), y dos Contratuercas de Nylon M10 (113).



PASO 18

Pase el extremo del Cable de Prensa de Piernas (132) a través del Marco del Asiento de Prensa de Piernas (118) y el Marco Vertical de la Prensa de Piernas Frontal (119).

Instale la Polea Grande No. 29 (63) al Marco de la Base de la Prensa de Piernas (116), usando un tornillo allen M10×45mm (101), una Arandela M10 (109), y una Arandela de Resorte M10 (137).

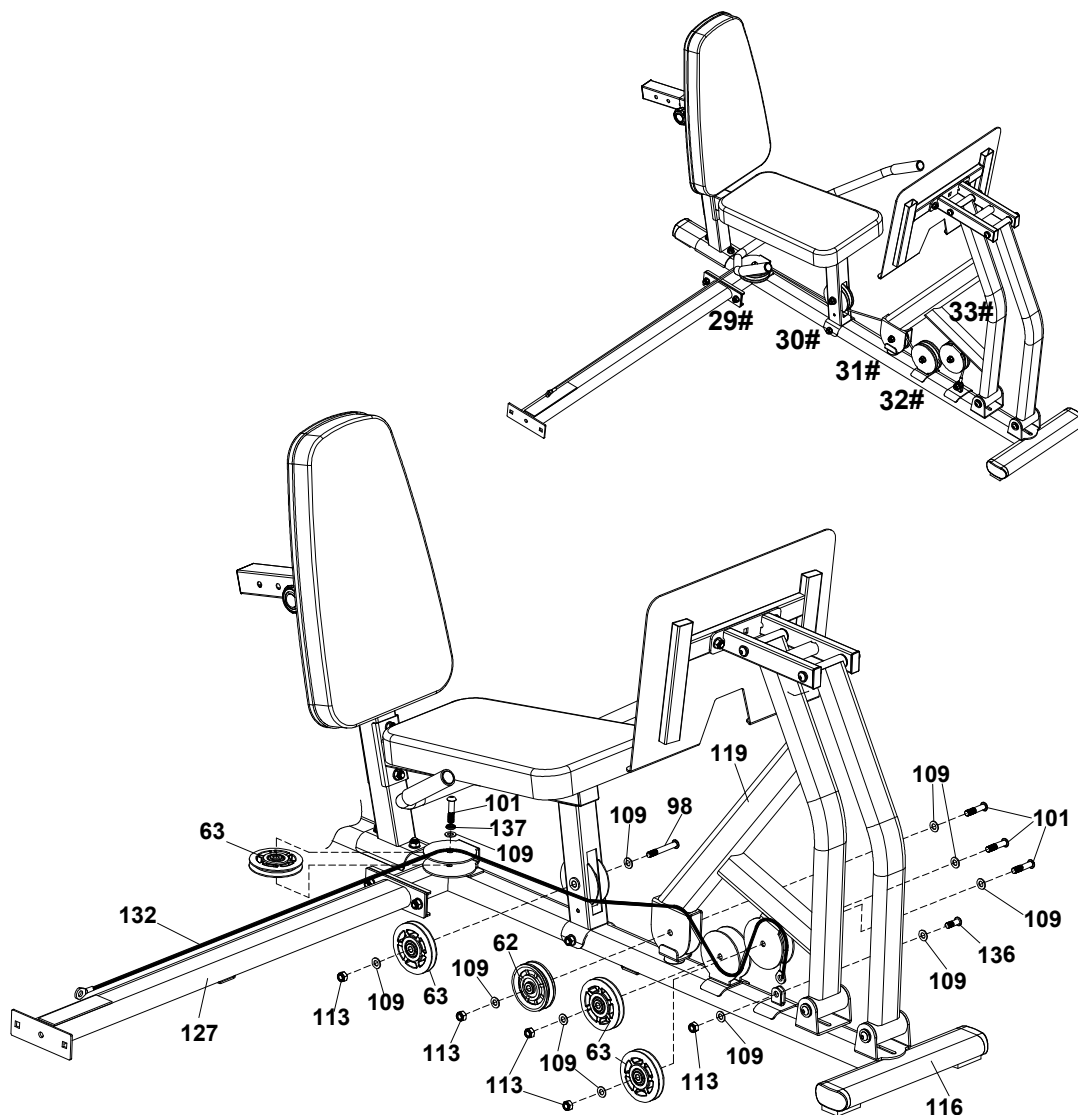
Instale la Polea Grande No. 30 (63) al Marco del Asiento de Prensa de Piernas (118), usando un tornillo allen M10×70mm (98), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).

Instale la Polea Intermedia No. 31 (62) al Marco Vertical de la Prensa de Piernas Delantera (119), usando un tornillo allen M10×45mm (101), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).

Instale la Polea Grande No. 32 (63) al Marco de la Base de la Prensa de Piernas (116), usando un tornillo allen M10×45mm (101), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).

Instale la Polea Grande No. 33 (63) al Marco Vertical de la Prensa de Piernas Delantera (119), usando un tornillo allen M10×45mm (101), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).

Conecte el otro extremo del Cable de la Prensa de Piernas (132) al Marco de la Base de la Prensa de Piernas (116), usando un tornillo allen M10×28mm (136), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).



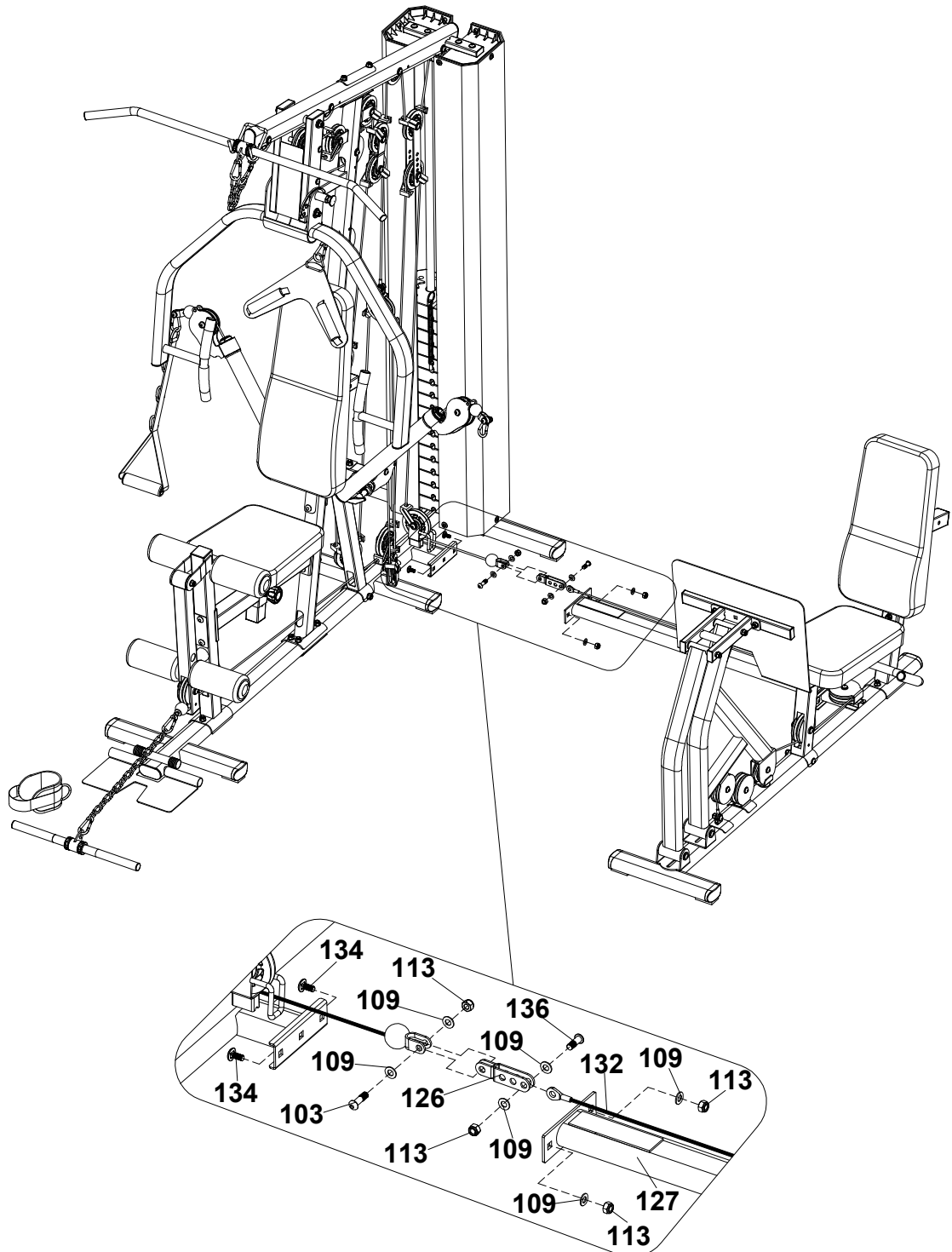
PASO 19

Fije la base Marco de Conexión (127) al Marco Base de HOME GYM, utilizando dos Perno de Carruaje M10×20mm (134), dos Arandelas M10 (109), y dos Contratuercas de Nylon M10 (113).

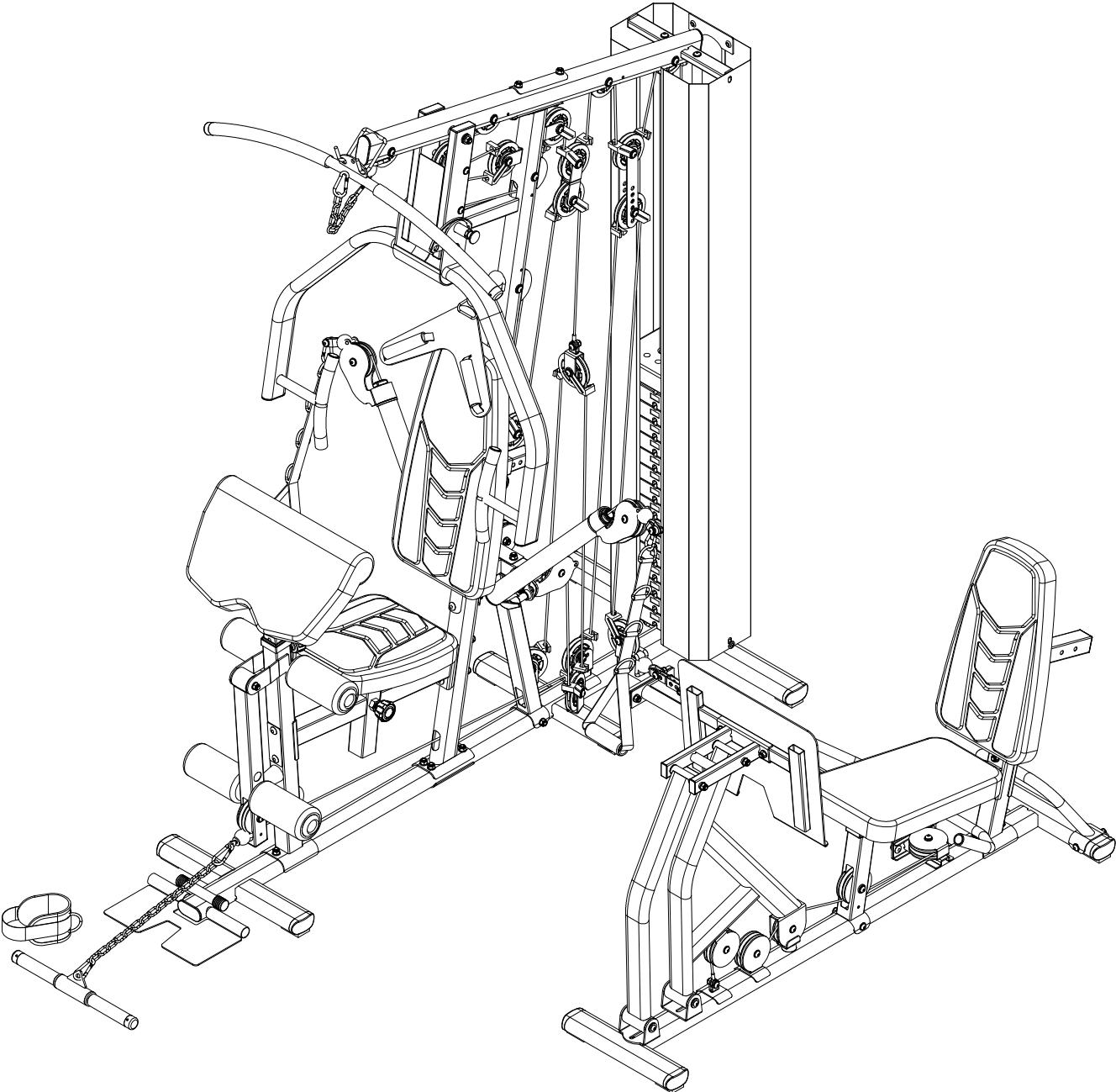
Conecte el otro extremo del Cable de Prensa de Piernas (132) a los Soportes de Ajuste del Cable (126), usando un tornillo allen M10×28mm (136), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).

Conecte el Cable U de HOME GYM a los Soportes de Ajuste del Cable (126), usando un tornillo allen M10×35mm (103), dos Arandelas M10 (109), y una Contratuerca de Nylon M10 (113).

Nota: Asegúrese de apretar todas las tuercas y pernos antes de usar esta máquina.



PASO 20



6. INFORMACIÓN DE EJERCICIOS

ANTES DE COMENZAR

El comienzo de su programa de ejercicios depende de su condición física. Si ha estado inactivo durante varios años o tiene sobrepeso, debe comenzar lentamente y aumente unas cuantas repeticiones por ejercicio.

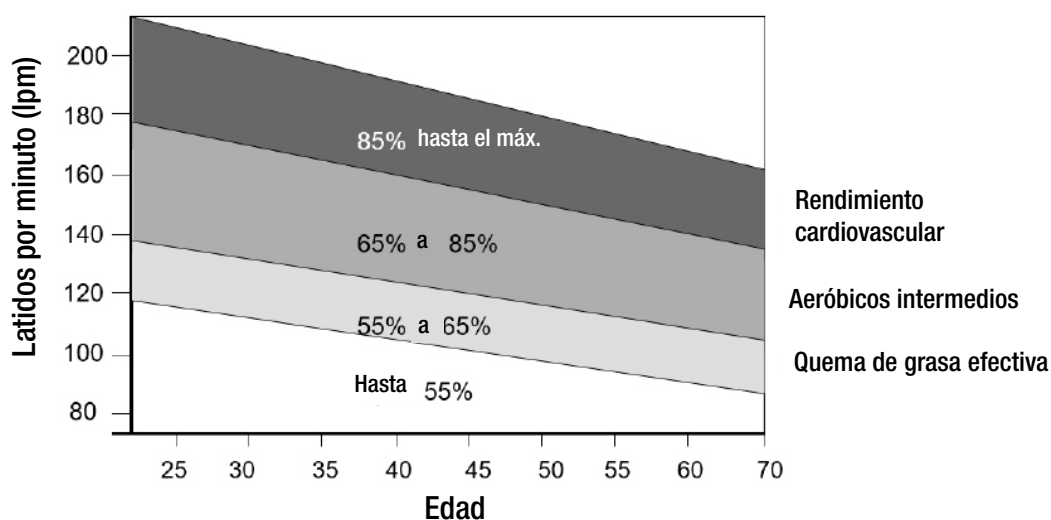
Sin embargo, su capacidad aeróbica mejorará durante las siguientes seis u ocho semanas. No se desanime si toma más tiempo. Es importante que se ejercite a su propio ritmo. A la larga, podrá ejercitarse continuamente durante 30 minutos. Entre mejor sea su capacidad aeróbica, más tendrá que ejercitarse para mantenerse en su zona objetivo.

POR FAVOR RECUERDE ESTOS PUNTOS ESENCIALES:

- Haga que su médico revise su programa de dieta y ejercicios para aconsejarle sobre qué rutina de ejercicios debería adoptar.
- Comience su programa de ejercicios lentamente con objetivos realistas.
- Monitoree su pulso frecuentemente. Establezca su frecuencia cardíaca objetivo basándose en su edad y condición personal.
- Ubique su dispositivo sobre una superficie plana a al menos 0.9m de distancia de paredes y muebles.

INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Para maximizar los beneficios del ejercicio, es importante ejercitarse con la intensidad adecuada. El nivel adecuado de intensidad puede encontrarse usando su frecuencia cardíaca como guía. Para tener un ejercicio aeróbico efectivo, su frecuencia cardíaca debe mantenerse en un nivel entre el 65% y el 85% de su frecuencia cardíaca máxima a medida que se ejercita. Esto se conoce como zona objetivo. Puede encontrar su zona objetivo en la siguiente tabla.



Durante los primeros meses de su programa de ejercicios, mantenga su frecuencia cardíaca cerca del límite inferior de su zona objetivo a medida que se ejercita. Después de unos meses, su frecuencia cardíaca puede aumentar gradualmente hasta que esté cerca del punto medio de su zona objetivo a medida que se ejercita.

Para medir su frecuencia cardíaca, deje de ejercitarse pero siga moviendo sus piernas o caminando alrededor y ponga dos dedos sobre su muñeca. Calcule sus latidos durante seis segundos y multiplique los resultados por 10 para conocer su frecuencia cardíaca. Por ejemplo, si su cálculo de latidos de seis segundos es 14, su frecuencia cardíaca es de 140 latidos por minuto. (Se usa un cálculo de seis segundos porque su frecuencia cardíaca bajará rápidamente cuando deje de ejercitarse.) Ajuste la intensidad de su ejercicio hasta que su frecuencia cardíaca esté en un nivel adecuado.

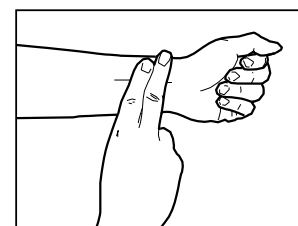


TABLA MUSCULAR

EJERCICIO AERÓBICO

El ejercicio aeróbico mejora el estado físico de sus pulmones y corazón - el músculo más importante de su cuerpo. El ejercicio aeróbico es fomentado por cualquier actividad que use sus músculos grandes (brazos, piernas o glúteos, por ejemplo). Su corazón late rápidamente y usted respira profundamente. Un ejercicio aeróbico debe ser parte de toda su rutina de ejercicios.

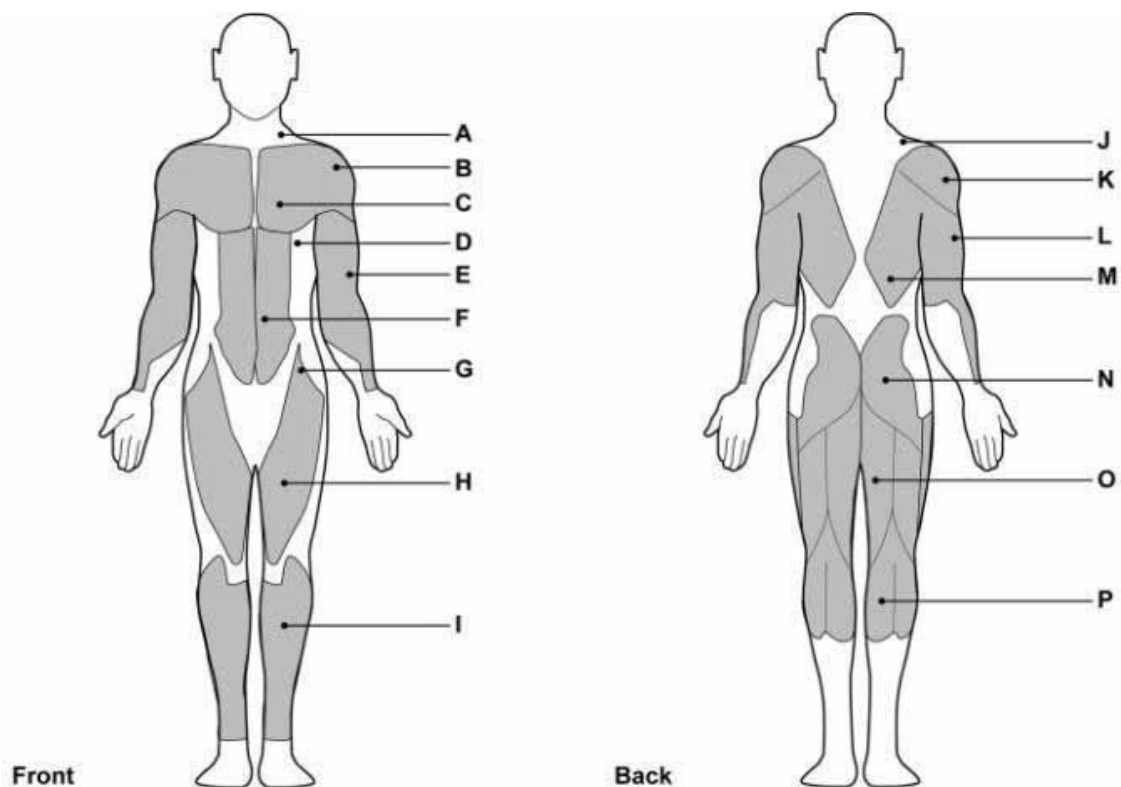
ENTRENAMIENTO CON PESAS

Junto con el ejercicio aeróbico que le ayuda a deshacerse de y a mantener a raya el exceso de grasa que nuestros cuerpos pueden acumular, el entrenamiento con pesas es una parte esencial del proceso rutinario. El entrenamiento con pesas ayuda a tonificar, desarrollar y fortalecer los músculos. Si se está ejercitando por encima de su zona objetivo, quizás quiera hacer menos cantidades de repeticiones.

Como siempre, consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

GRUPOS MUSCULARES ESPECÍFICOS

La rutina de ejercicios que se realiza con el Men's Health Home Gym le ayudará a desarrollar la parte superior e inferior del cuerpo o los músculos corporales combinados en su totalidad. Estos grupos musculares se resaltan en la siguiente tabla muscular.



A: Trapecio
B: Deltoide anterior
C: Pectoral mayor
D: Serrato anterior
E: Bíceps

F: Abdominal
G: Sartorio
H: Cuádriceps
I: Tibial anterior

J: Trapecio
K: Deltoide posterior
L: Tríceps
M: Dorsal ancho

N: Glúteos
O: Isquiotibiales
P: Gastrocnemio



7. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Antes de cada entrenamiento debes estirar tus músculos durante al menos 5-10 minutos para calentarlos lo suficiente. Repita los siguientes ejercicios de estiramiento cinco veces. El estiramiento antes del entrenamiento ayuda a mejorar la flexibilidad y reduce el riesgo 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.



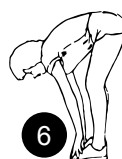
5 ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

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.



8. CUIDADO Y MANTENIMIENTO

1. El nivel de seguridad del dispositivo sólo puede mantenerse si se examina de manera regular en busca de daños y desgaste, por ejemplo, en puntos de conexión.
2. Lubrique las piezas móviles con aceite suave periódicamente para evitar un desgaste prematuro.
3. Inspeccione y apriete todas las piezas antes de usar el dispositivo, cambie cualquier pieza defectuosa de inmediato y no use el dispositivo de nuevo hasta que funcione perfectamente.
4. El equipo puede limpiarse usando un paño húmedo y un detergente suave no abrasivo. No use disolventes.
5. No intente reparar este dispositivo usted mismo. En caso de tener problemas con el ensamblaje, funcionamiento o uso del producto o si cree que puede haber piezas faltantes, contacte al vendedor.



MANUEL

FRANÇAIS

Cher client,

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

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



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

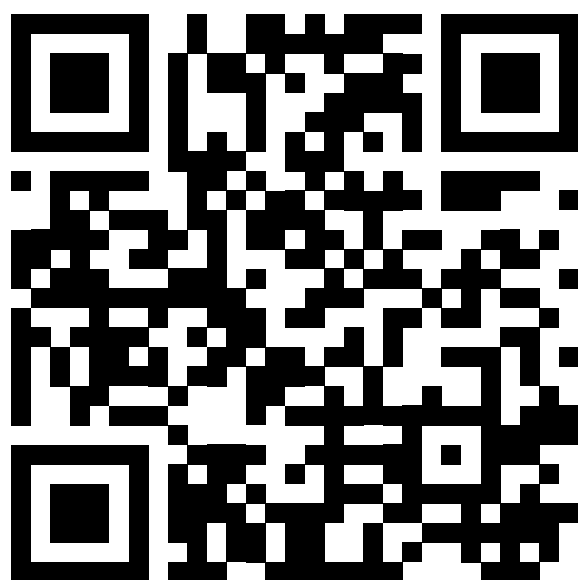
Gardez le manuel d'utilisateur dans un endroit sûr pour y avoir accès à tout moment si nécessaire.



Nos tutoriels vidéo pour vous!

Montage, utilisation, démontage.

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



Lien vers les vidéos:

https://sportstech.link/hgx300_video

Vous pouvez aussi nous trouver sur les réseaux sociaux!

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

la page Instagram



la page Facebook



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

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

CONTENU

1. Informations de sécurité	105
2. Spécifications Techniques.....	106
3. Cela pourrait aussi vous intéresser	107
4. dessin éclaté/liste des pièces de rechange	108
5. Instructions d'assemblage	109
6. Informations sur les exercices	130
7. Exercice d'étirement	132
8. Soins et entretien	133



ASSEMBLAGE ET INSTRUCTIONS D'UTILISATION - VEUILLEZ LES GARDER POUR TOUTE FUTURE RÉFÉRENCE.

IMPORTANT - VEUILLEZ LIRE ENTIÈREMENT CES INSTRUCTIONS AVANT TOUT ASSEMBLAGE OU UTILISATION DE LA MACHINE

Cette instruction contient des informations importantes qui vous aideront à profiter pleinement de votre équipement et à assurer un montage, une utilisation et un entretien sûrs et corrects.

1. INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

IMPORTANT - VEUILLEZ LIRE ENTIÈREMENT AVANT TOUT ASSEMBLAGE OU UTILISATION

Pour réduire le risque de blessure grave, lisez le manuel en entier avant d'assembler ou d'utiliser votre banc. En particulier, notez les précautions de sécurité suivantes.

ASSEMBLAGE

- Vérifiez que vous avez tous les composants et outils listés dans la liste des pièces, en gardant à l'esprit que, pour faciliter le montage, certains composants sont pré-assemblés.
- Les enfants et les animaux doivent rester loin de la zone d'exercice, les petites pièces pouvant présenter un risque d'étouffement si elles sont avalées.
- Assurez-vous que vous disposez de suffisamment d'espace pour mettre en place les pièces avant de commencer.
- Assemblez l'article au plus près de sa position finale
- (dans la même pièce) que possible.
- Le produit doit être installé sur une surface stable et plane.
- Débarassez vous de tous les emballages avec soin et de manière responsable.

EN UTILISANT

- Gardez les enfants non accompagnés loin de l'équipement.
- Les blessures ou problèmes de santé peuvent résulter d'un entraînement incorrecte ou excessive.
- Si l'un des dispositifs de réglage reste en saillie, il risque d'interférer avec les mouvements de l'utilisateur.
- Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce produit sont correctement informés de la façon d'utiliser ce produit en toute sécurité.
- Ce produit est destiné à un usage domestique uniquement.
- Ne l'utilisez pas dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
- Avant d'utiliser l'équipement pour vous entraîner, effectuez toujours des exercices d'étirement pour bien vous réchauffer.
- Si l'utilisateur ressent des étourdissements, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes anormaux, arrêtez l'entraînement et consultez immédiatement un médecin.
- Une seule personne à la fois devrait utiliser l'équipement.
- Gardez les mains à l'écart de toutes les pièces mobiles.
- Il faut toujours porter des vêtements d'entraînement appropriés lors des exercices. Ne portez pas de vêtements amples, car ils pourraient se coincer dans l'équipement. Portez des baskets pour protéger vos pieds pendant vos exercices.
- Ne placez aucun objet pointu autour de l'équipement.
- Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser l'équipement sans la présence d'une personne qualifiée ou d'un médecin.
- Gardez cet équipement à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas l'équipement dans un

- garage, une dépendance, une terrasse couverte ou près de l'eau.
- Si les enfants sont autorisés à utiliser l'équipement sous surveillance, leur développement mental et physique devrait être pris en compte. Ils devraient être contrôlés et instruits à l'utilisation correcte de l'équipement. L'équipement ne peut en aucun être considéré comme un jouet.
- Ce produit est adapté pour un poids maximum de 120 kg.
- Ce produit ne convient pas à des fins thérapeutiques.
- La zone libre ne doit pas être inférieure de plus de 0,6 m à la zone d'entraînement dans les directions à partir desquelles l'équipement est accessible. La zone libre doit également inclure la zone de démontage d'urgence. Lorsque l'équipement est positionné à proximité l'un de l'autre, la valeur de la zone libre peut être partagée. Gardez les enfants non accompagnés loin de l'équipement.
- Ne placez pas l'appareil sur une surface où il pourrait obstruer les ouvertures de ventilation.
- Pour protéger le plancher ou la moquette des dommages ou de la décoloration, placez un tapis de sol spécial sous l'appareil.

ATTENTION: Les parents et autres responsables d'enfants doivent être conscients de leur responsabilité car l'instinct de jeu naturel et le goût de l'expérimentation pour les enfants peuvent conduire à des situations et des comportements pour lesquels l'équipement d'entraînement n'est pas destiné.

ATTENTION: avant de commencer un programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants. Vous DEVEZ lire toutes les instructions avant d'utiliser un appareil de fitness.

Veillez noter que ce produit peut permettre une tolérance de poids d'environ 4%.

2. SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

- Le poids net du modèle est de: 214,7 kg
- La taille de l'ensemble est: 2100*2300*2100MM
- Max. Poids de l'utilisateur: 150 kg



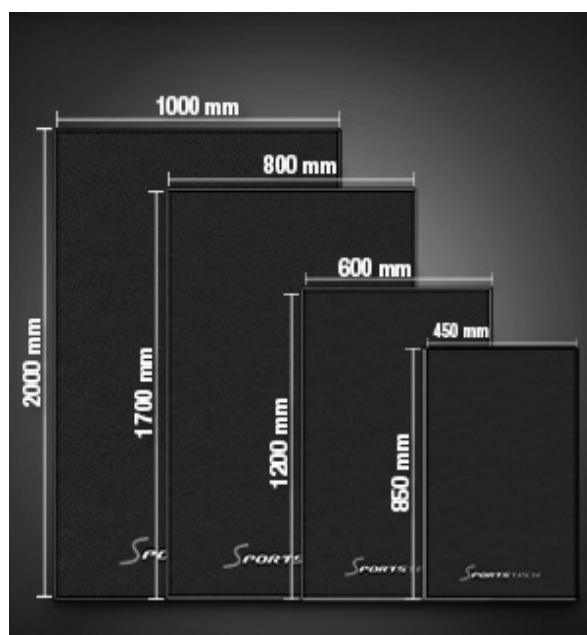
Le HGX300 répond aux Normes EN ISO 20957-1:2013 & EN ISO 20957-2:2021.



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.

3. CELA POURRAIT AUSSI VOUS INTÉRESSER

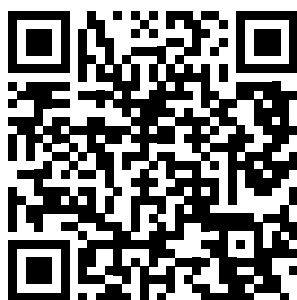


La protection idéale. Pour votre entraînement à domicile.

Afin que votre sol ne soit pas endommagé par votre équipement de fitness, il existe un tapis de protection Sportstech. Il est disponible en différentes tailles et peut également être utilisé pour le yoga ou d'autres exercices. Il protège votre sol contre les traces de pas, la saleté ou les rayures. La fabrication de haute qualité et une surface spéciale empêchent les appareils de presser sur le tapis. En outre, les bruits et les vibrations des appareils sont amortis.

- **SÉCURITAIRE ET CONFORTABLE** : Votre entraînement sera plus silencieux et plus agréable car le tapis amortit le bruit sur l'appareil et amortit les vibrations. Moins de distraction grâce à un entraînement moins bruyant.

- **MATÉRIAU DE HAUTE QUALITÉ** : Fabriqué à partir des meilleurs matériaux pour un entraînement sûr, le tapis de fitness est très durable et peut supporter beaucoup de poids.



Vous pouvez acheter ce produit en utilisant le QR code ou le lien suivant.

https://sportstech.link/bodenschutzmatte_ksai

4. 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/hgx300_spareparts



5. INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

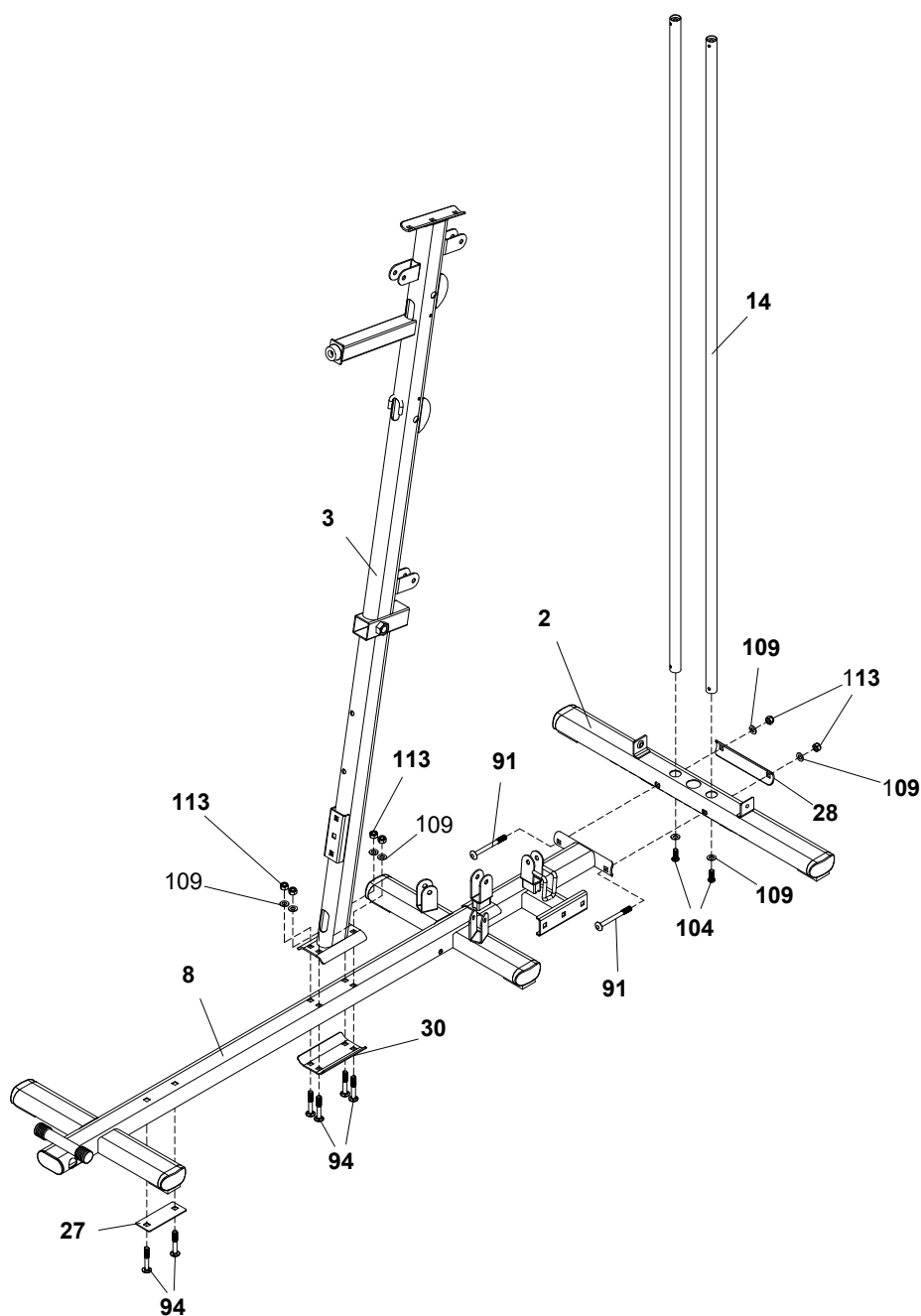
ÉTAPE 1

Insérez deux tiges de guidage (14) dans le stabilisateur arrière (2), à l'aide de deux boulons Allen M10×25 mm (104) et de deux rondelles M10 (109).

Fixez le cadre de base (8) et les supports d'arc (28) au stabilisateur arrière (2) à l'aide de deux boulons de carrosserie M10×100 mm (91), de deux rondelles M10 (109) et de deux contre-écrous en nylon M10 (113).

Fixez le cadre de support (3) et les supports en U (30) au cadre de base (8) à l'aide de quatre boulons de carrosserie M10×60 mm (94), de quatre rondelles M10 (109) et de quatre contre-écrous en nylon M10 (113).

Fixez le support 120×45 mm (27) au cadre de base (8) à l'aide de deux boulons de carrosserie M10×60 mm (94). Ne serrez pas les écrous et les boulons à l'exception de (104) et (91).



ÉTAPE 2

Fixez le cadre de support de croisement (15) au cadre de base (8) à l'aide d'un boulon Allen M10×100 mm (96), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

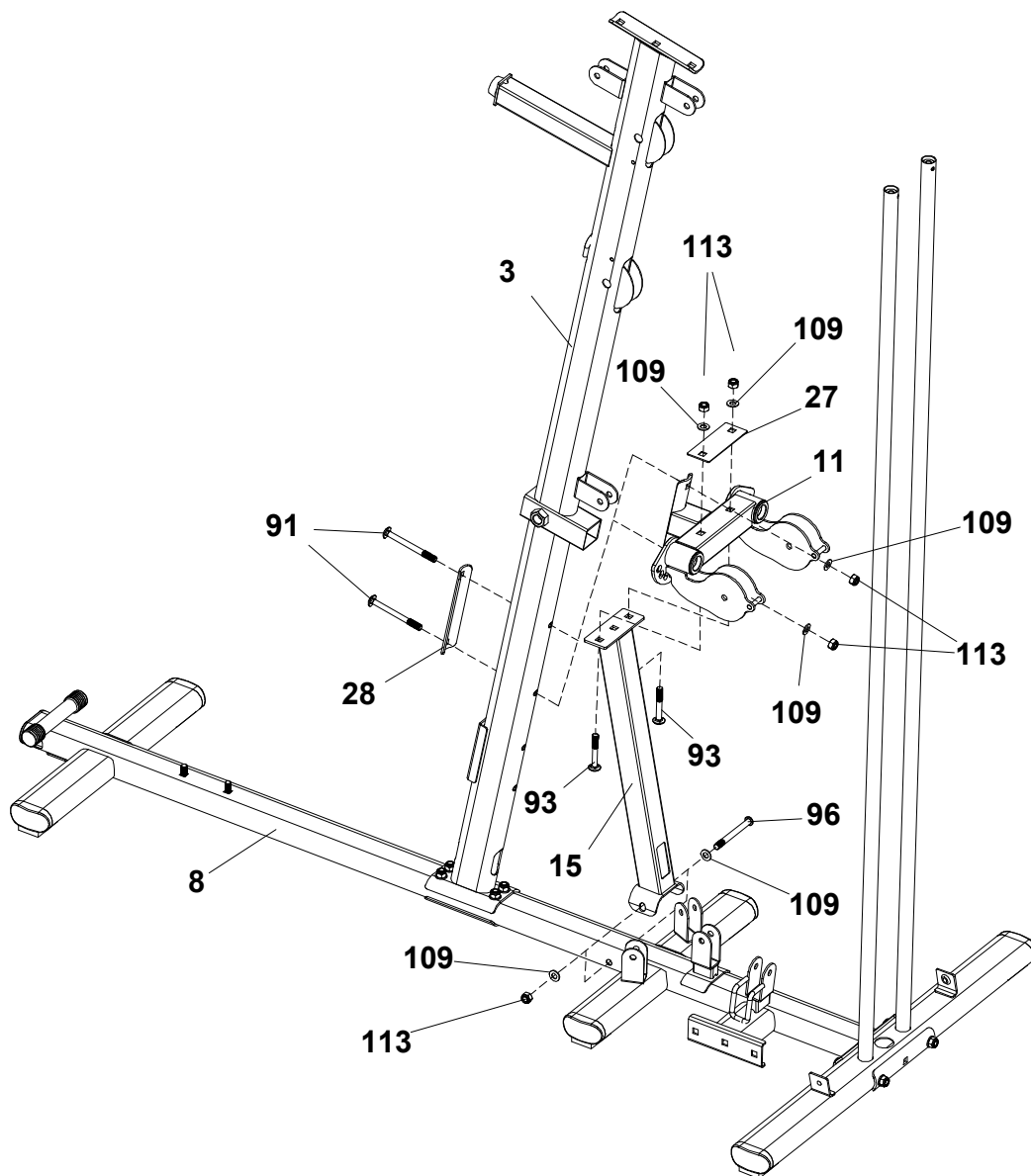
Fixez le support de croisement de câbles (11) au cadre de support de croisement (15) à l'aide du support 120×45 mm (27), de deux boulons à tête cylindrique M10×65 mm (93), de deux rondelles M10 (109) et de deux contre-écrous en nylon M10 (113).

Fixez le support de croisement de câbles (11) et les supports d'arc (28) au cadre de support (3) à l'aide de deux boulons de carrosserie M10×100 mm (91), de deux rondelles M10 (109) et de deux contre-écrous en nylon M10 (113).

Ne serrez pas encore les écrous et les boulons.



Serrez fermement tous les composants et les pièces préassemblées!



ÉTAPE 3

Glissez deux butoirs en caoutchouc Ø65×25mm (64) sur les tiges de guidage (14).

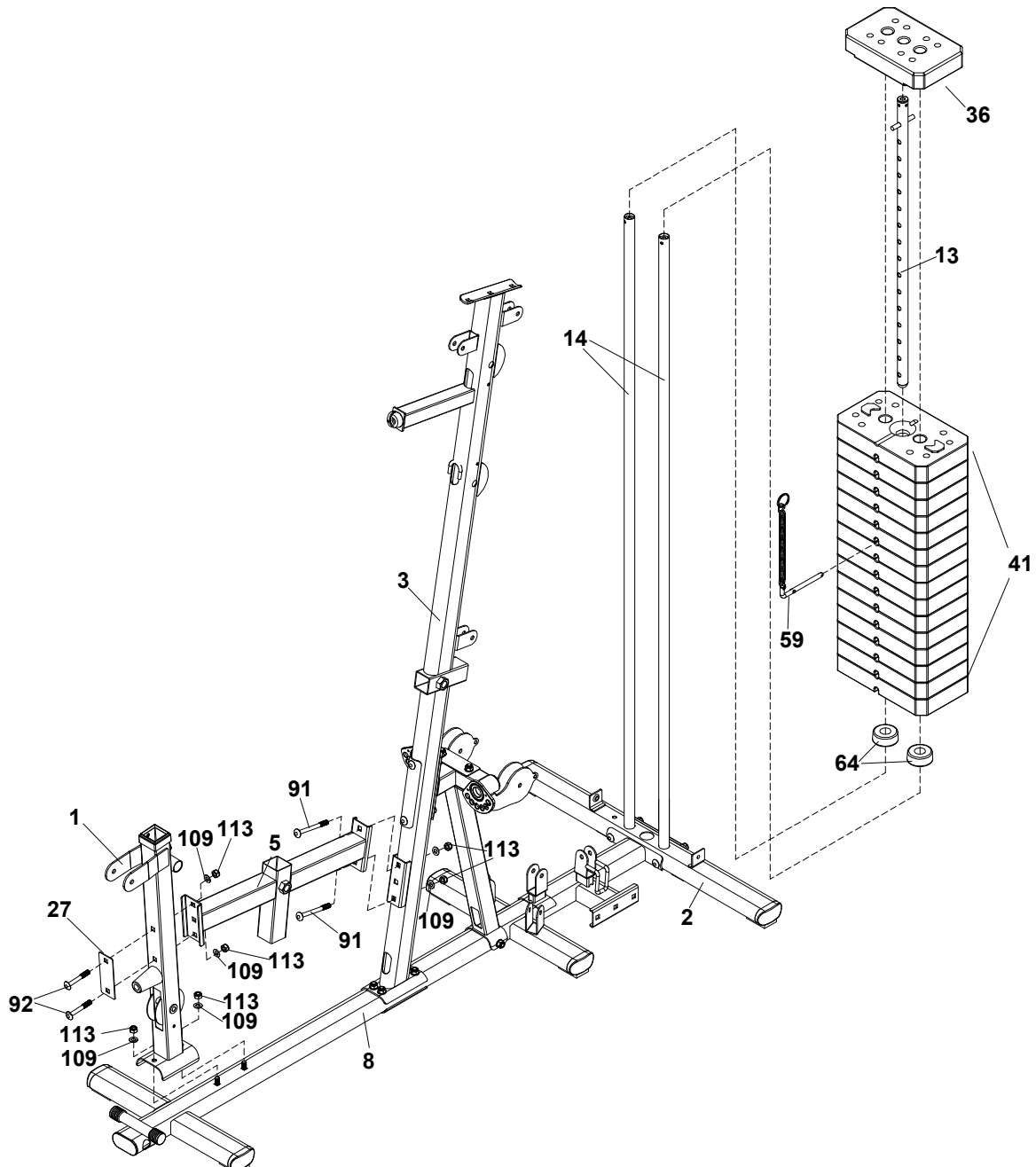
Faites glisser 15 plaques de poids (41) sur les tiges de guidage (14), insérez la tige de sélection (13) dans le trou de la plaque de poids (41). (Chaque plaque de poids est de 5KGS)

Faites glisser les plaques de poids supérieures (36) le long de deux tiges de guidage (14), puis le long de la tige de sélection (13), insérez la goupille de sélection de poids (59) dans le trou du poids désiré. (La plaque de poids supérieure pèse 4,45 kg).

Fixez le cadre de support du siège (5) au cadre de support (3) à l'aide de deux boulons de carrosserie M10×100 mm (91), de deux rondelles M10 (109) et de deux contre-écrous en nylon M10 (113).

Fixez le cadre de support du siège (5) et le support 120×45 mm (27) au cadre de support avant (1), à l'aide de deux boulons de carrosserie M10×70 mm (92), de deux rondelles M10 (109) et de deux contre-écrous en nylon M10 (113).

Fixez le cadre de support (1) au cadre de base (8) à l'aide de deux rondelles M10 (109) et de deux contre-écrous en nylon M10 (113). Ne serrez pas les écrous.



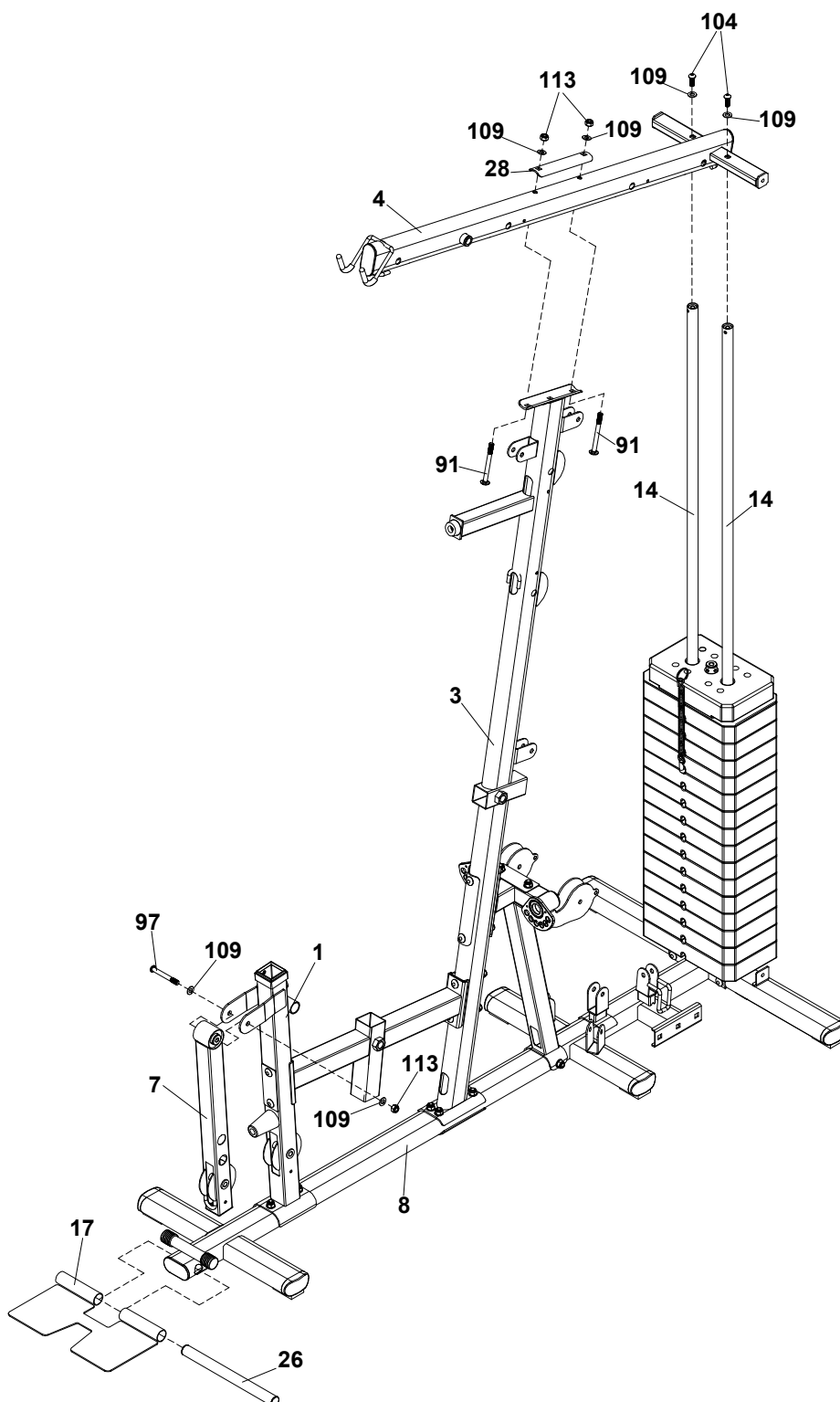
ÉTAPE 4

Fixez le cadre supérieur (4) au cadre de support (3) à l'aide d'un support d'arc (28), de deux boulons de carrosserie M10×100 mm (91), de deux rondelles M10 (109) et de deux contre-écrous en nylon M10 (113).

Fixez le cadre supérieur (4) au sommet des tiges de guidage (14), à l'aide de deux boulons Allen M10×25 mm (104) et de deux rondelles M10 (109).

Fixez le développeur de jambe avant (7) au cadre de support (1) à l'aide d'un boulon Allen M10×80 mm (97), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Fixez la plaque de pied (17) au cadre de base (8) à l'aide d'un tube de plaque de pied (26).

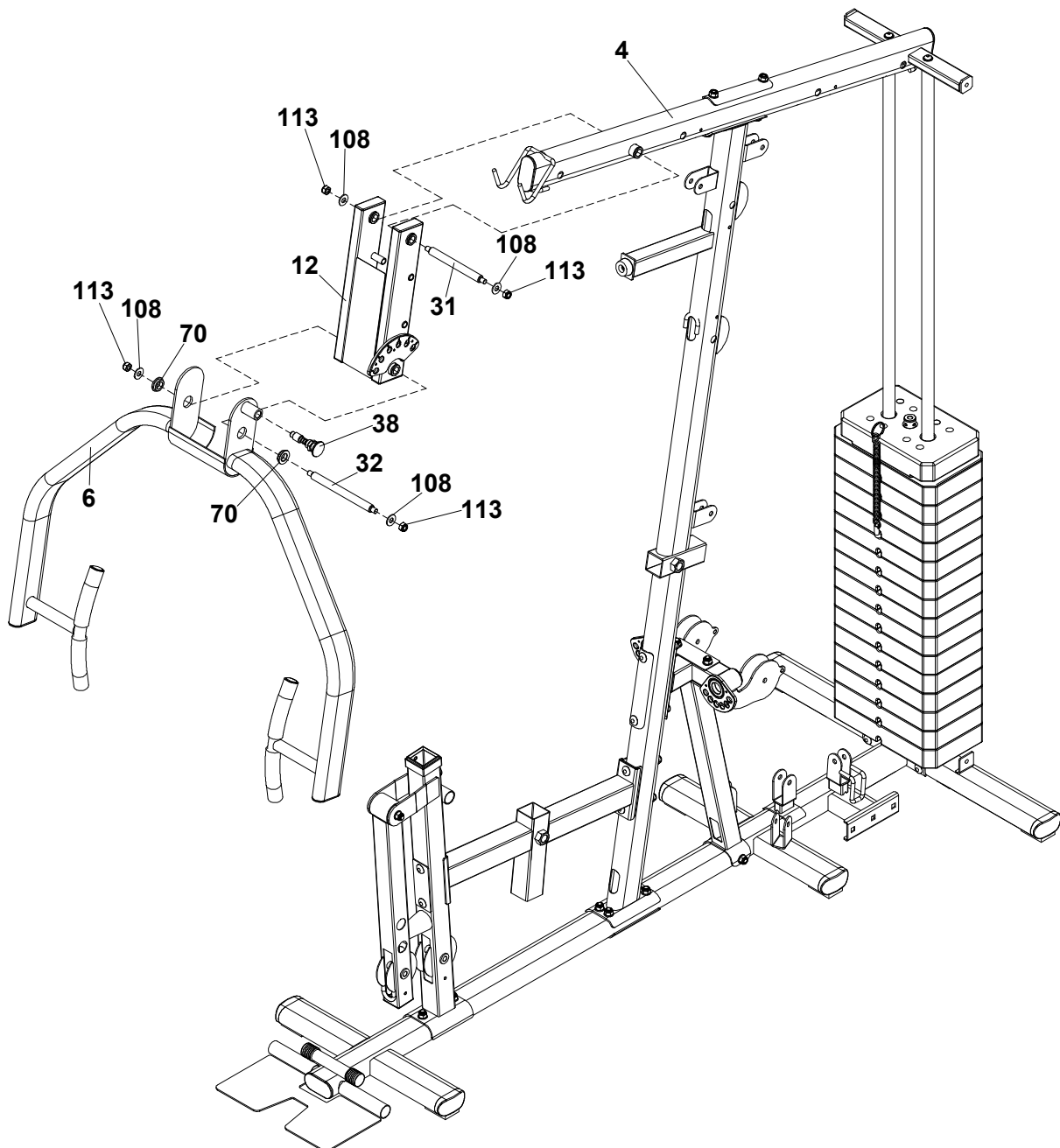


ÉTAPE 5

Fixer la base de la presse frontale (12) au cadre supérieur (4) à l'aide d'un axe $\varnothing 16 \times 172 \times M10$ (31), de deux rondelles $\varnothing 25 \times \varnothing 10$ (108) et de deux écrous en nylon M10 (113).

Fixez le cadre de la presse avant (6) à la base de la presse avant (12) à l'aide d'un axe $\varnothing 16 \times 198 \times M10$ (32), de deux rondelles $\varnothing 25 \times \varnothing 10$ (108), de deux bagues $\varnothing 31 \times \varnothing 25,7 \times 8$ (70) et de deux contre-écrous en nylon M10 (113).

Insérez la goupille d'insertion (38) dans le trou unique du cadre avant de la presse (6) et alignez-la sur l'un des trous de la plaque du ventilateur.

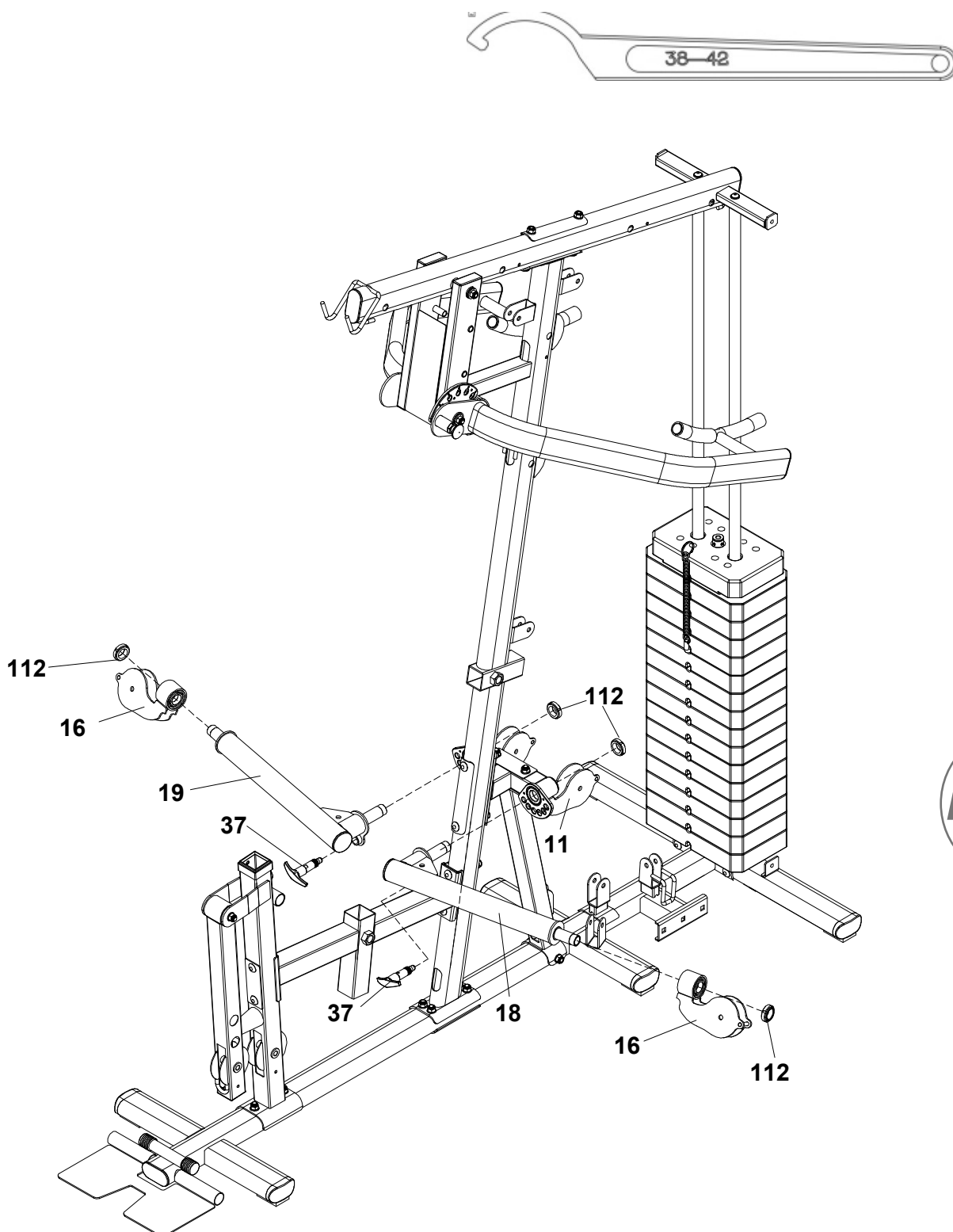


ÉTAPE 6

Fixez le bras de croisement de câbles gauche (18) au support de croisement de câbles (11) à l'aide d'un écrou en nylon M24 (112). Insérez la goupille en forme de T (37) sur le bras de croisement de câbles gauche (18) dans l'un des trous de la plaque du ventilateur. Fixez le bras de croisement de câbles droit (19) au support de croisement de câbles (11) à l'aide d'un écrou en nylon M24 (112). Insérez la goupille en forme de T (37) sur le bras de croisement de câbles droit (19) dans l'un des trous de la plaque du ventilateur.

Fixez deux supports de poulie de croisement de câbles (16) aux bras de croisement de câbles gauche et droit (18 et 19), à l'aide de deux contre-écrous en nylon M24 (112).

Remarque : Installez les écrous en nylon M24 (112) à l'aide d'une clé spéciale de 38-42.



ÉTAPE 7

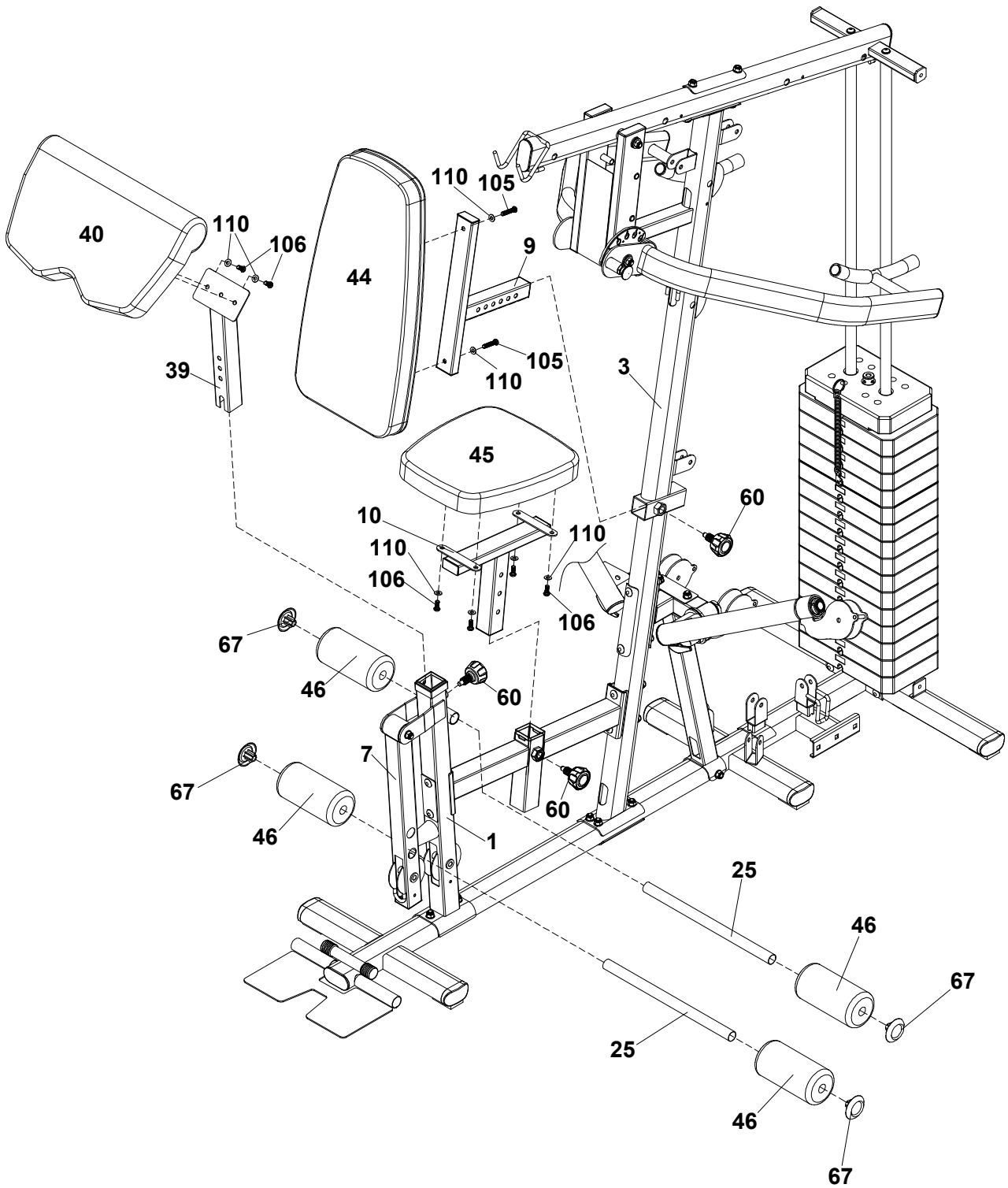
Fixez le coussin de dossier (44) au cadre du dossier (9) à l'aide de deux boulons Allen M8×40mm (105) et de deux rondelles M8 (110).

Insérez le cadre du dossier (9) dans le cadre de support (3) à l'aide d'un bouton de verrouillage (60).

Fixez le coussin du siège (45) au cadre du siège (10) à l'aide de quatre boulons Allen M8×18 mm (106) et de quatre rondelles M8 (110). Insérez le cadre du siège (10) dans le cadre du support du siège (5), à l'aide d'un bouton de verrouillage (60).

Fixez le coussin d'accoudoir (40) au support d'accoudoir (39) à l'aide de deux boulons Allen M8×18 mm (106) et de deux rondelles M8 (110).

Insérez le support de flexion des bras (39) dans le cadre de support avant (1), à l'aide d'un bouton de verrouillage (60). Insérez deux tubes de rouleau de mousse (25) dans le cadre de support avant (1) et le support de jambe avant (7). Faites glisser quatre rouleaux de mousse (46) sur deux tubes de rouleau de mousse (25), puis tapez sur quatre embouts de rouleau de mousse (67).



ÉTAPE 8

Avec le câble supérieur (51) dans la rainure de la grande poulie (63), enfitez le câble supérieur (51) à travers le cadre supérieur (4).

Installez la grande poulie n° 1 (63) sur le cadre supérieur (4) à l'aide d'un boulon Allen M10×60 mm (100), de deux bagues de poulie (68), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Installez la grande poulie n° 2 (63) sur le cadre supérieur (4) à l'aide d'un boulon Allen M10×60 mm (100), de deux bagues de poulie (68), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Installez les grandes poulies n° 3 et 5 (63) sur la base de la presse avant (12), à l'aide de deux boulons Allen M10×155 mm (95), de quatre rondelles M10 (109) et de deux contre-écrous en nylon M10 (113).

Installez la grande poulie n° 4 (63) sur le cadre de support (3) à l'aide d'un boulon Allen M10×50 mm (102), de deux supports de câble (65), de deux bagues de support de câble (66), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Installez la grande poulie n° 6 (63) sur le cadre de support (3) à l'aide d'un boulon Allen M10×60 mm (100), de deux douilles de poulie (68), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Installez la grande poulie n° 7 (63) sur le cadre de support (3) à l'aide d'un boulon Allen M10×50 mm (102), de deux supports de câble (65), de deux bagues de support de câble (66), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Installez la grande poulie n° 8 (63) sur le support de poulie double (24) à l'aide d'un boulon Allen M10×50 mm (102), de deux supports de câble (65), de deux bagues de support de câble (66), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

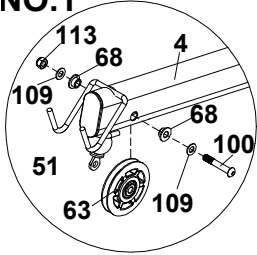
Installez la grande poulie n° 9 (63) sur le cadre supérieur (4) à l'aide d'un boulon Allen M10×60 mm (100), de deux bagues de poulie (68), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Installez la grande poulie n° 10 (63) sur les deux supports de poulie réglable (29), à l'aide d'un boulon Allen M10×50 mm (102), de deux supports de câble (65), de deux bagues de support de câble (66), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

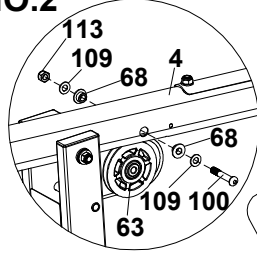
Installez la grande poulie n° 11 (63) sur le cadre supérieur (4) à l'aide d'un boulon Allen M10×60 mm (100), de deux bagues de poulie (68), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Fixez l'extrémité du câble supérieur (51) à la tige de sélection (13).

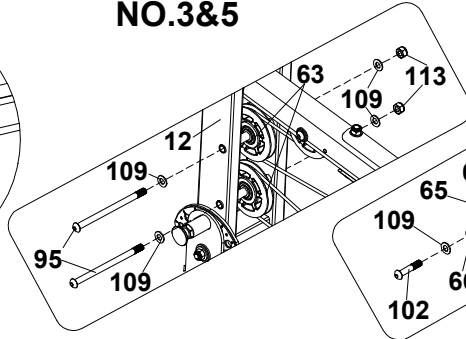
NO.1



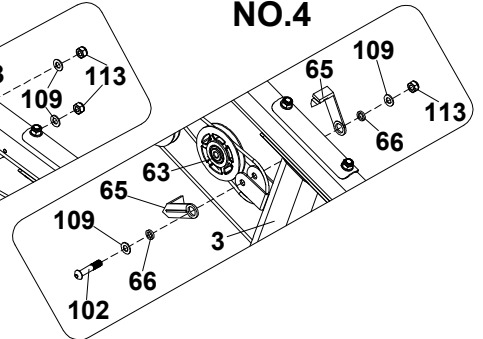
NO.2



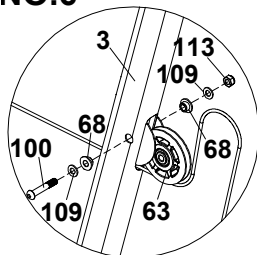
NO.3&5



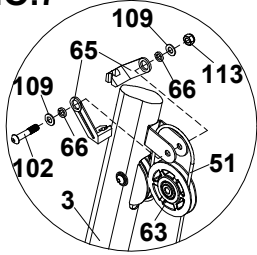
NO.4



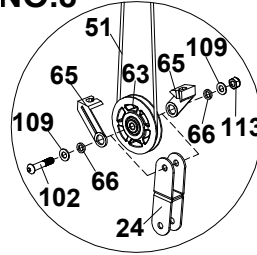
NO.6



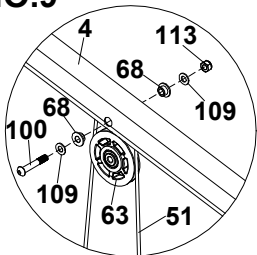
NO.7



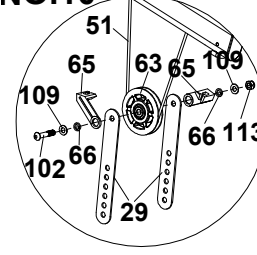
NO.8



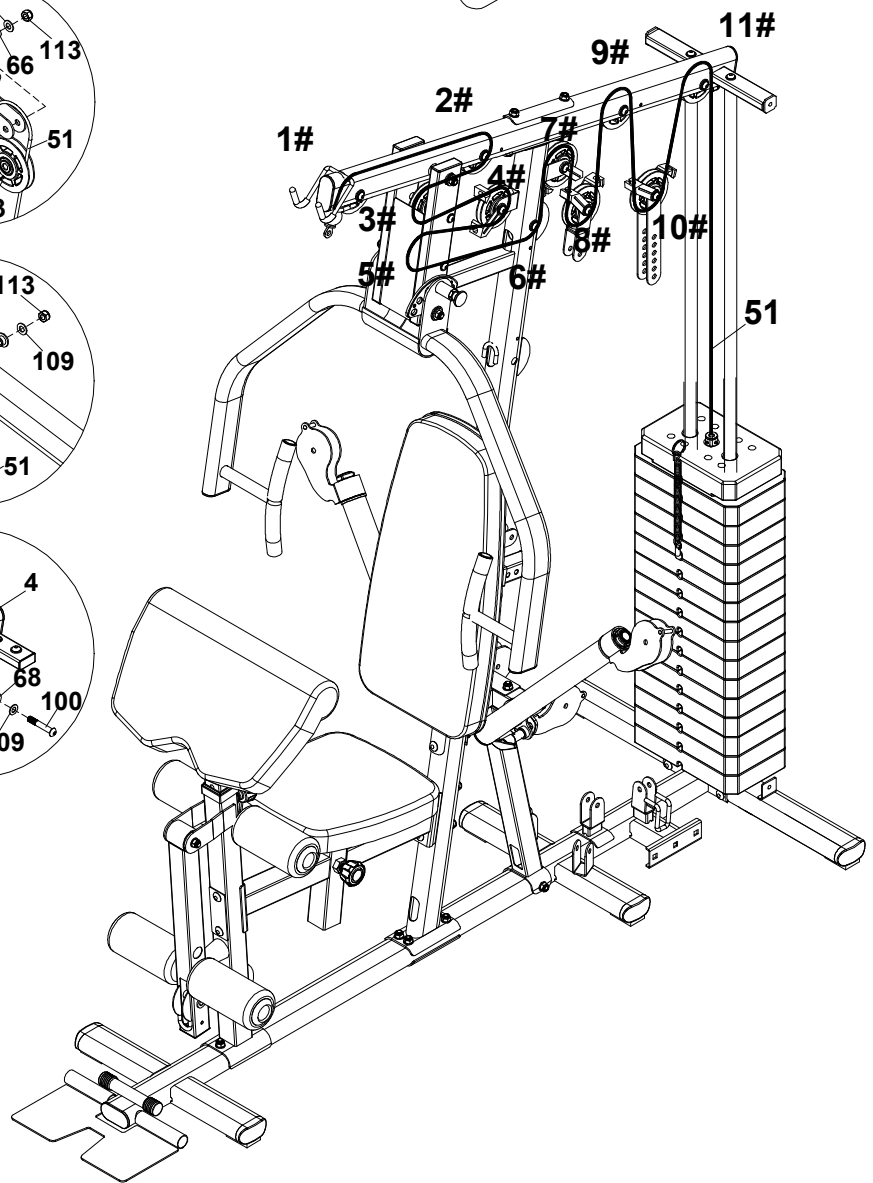
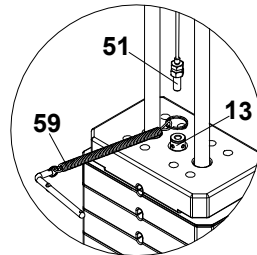
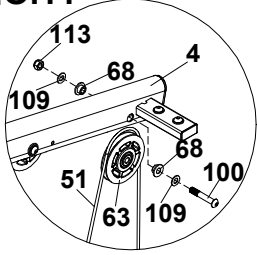
NO.9



NO.10



NO.11



ÉTAPE 9

Assemblage du câble d'épaulement (52) avec le câble d'épaulement (52) dans la rainure de la grande poulie (63), enfiler le câble d'épaulement (52) à travers le cadre de support (3).

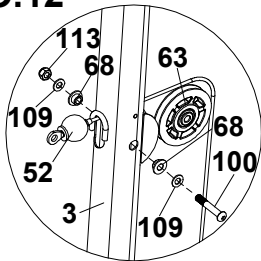
Installez la grande poulie n° 12 (63) sur le cadre de support (3) à l'aide d'un boulon Allen M10×60 mm (100), de deux bagues de poulie (68), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Installez la grande poulie n° 13 (63) sur le cadre de support (3) à l'aide d'un boulon Allen M10×50 mm (102), de deux supports de câble (65), de deux bagues de support de câble (66), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

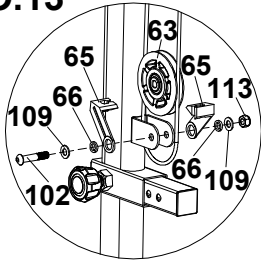
Installez la grande poulie n° 14 (63) sur le support de poulie double (24), à l'aide d'un boulon Allen M10×50 mm (102), de deux supports de câble (65), de deux bagues de support de câble (66), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Fixez le support de poulie simple (23) à l'extrémité du câble d'épaulement (52) à l'aide d'un boulon Allen M10×25mm (104), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

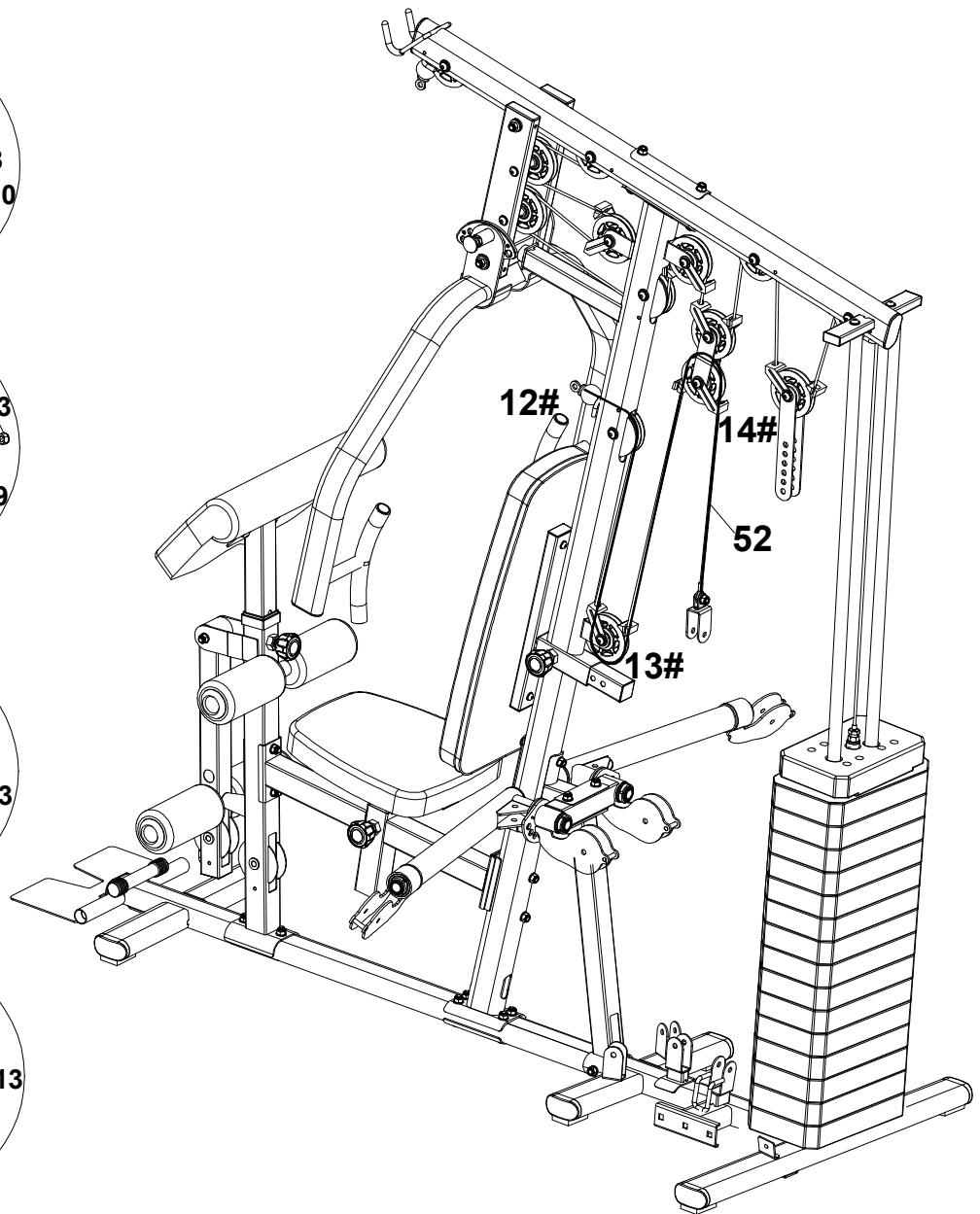
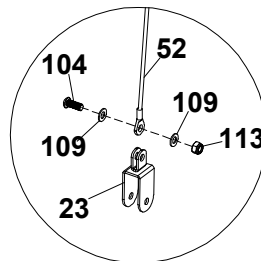
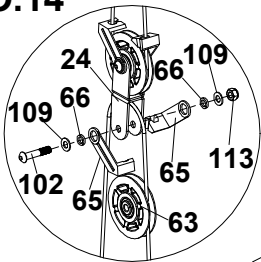
NO.12



NO.13



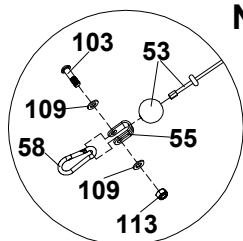
NO.14



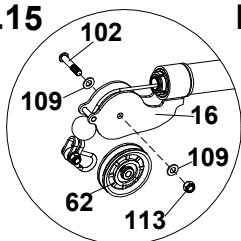
ÉTAPE 10

Assemblage du câble de croisement (53) :

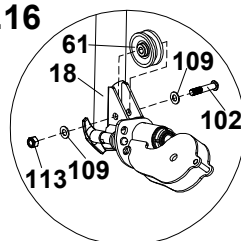
- a. Faites passer l'extrémité du câble de croisement (53) dans les bras de croisement gauche et droit (18 et 19) et dans le support de croisement (11).
- b. Fixez le câble en U (55) à l'extrémité du câble croisé (53).
- c. Fixez un mousqueton (58) au câble en U (55) à l'aide d'un boulon Allen M10×35mm (103), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).
- d. Installez la poulie centrale n° 15 (62) sur le support de poulie de croisement de câble (16), à l'aide d'un boulon Allen M10×50 mm (102), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).
- e. Installez la petite poulie n° 16 (61) sur le bras de croisement du câble gauche (18), à l'aide d'un boulon Allen M10×50 mm (102), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).
- f. Installez la poulie centrale n° 17 (62) sur le support de croisement de câbles (11), à l'aide d'un boulon Allen M10×50 mm (102), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).
- g. Installez la grande poulie n° 18 (63) sur le cadre de base (8), à l'aide d'un boulon Allen M10×50 mm (102), de deux supports de câble (65), de deux bagues de support de câble (66), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).
- h. Installez la grande poulie n° 19 (63) sur le support de poulie simple (23) à l'aide d'un boulon Allen M10×50 mm (102), de deux supports de câble (65), de deux bagues de support de câble (66), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).
- i. Installez la grande poulie n° 20 (63) sur le cadre de base (8) à l'aide d'un boulon Allen M10×50 mm (102), de deux supports de câble (65), de deux bagues de support de câble (66), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).
- j. Installez la poulie centrale n° 21 (62) sur le support de croisement de câbles (11), à l'aide d'un boulon Allen M10×50 mm (102), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).
- k. Installez la petite poulie n° 22 (61) sur le bras de croisement de câbles droit (19), à l'aide d'un boulon Allen M10×50 mm (102), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).
- l. Installez la poulie centrale n° 23 (62) sur le support de poulie de renvoi de câble (16), à l'aide d'un boulon Allen M10×50 mm (102), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).
- m. Fixez deux câbles en U (55) à l'extrémité sphérique du câble croisé (53).
- n. Fixez deux mousquetons (58) au câble en U (55) à l'aide de deux boulons Allen M10×35 mm (103), de quatre rondelles M10 (109) et de deux contre-écrous en nylon M10 (113).



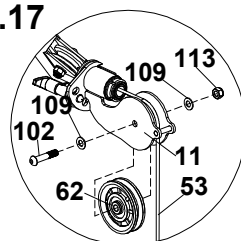
NO.15



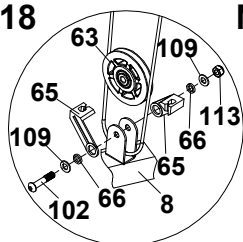
NO.16



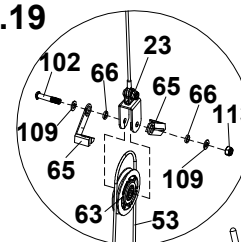
NO.17



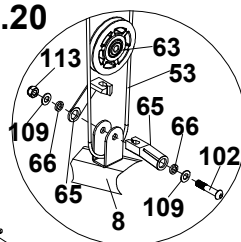
NO.18



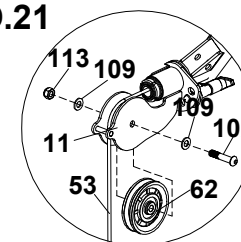
NO.19



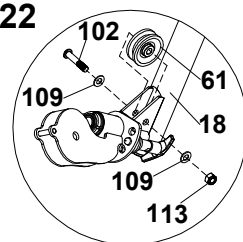
NO.20



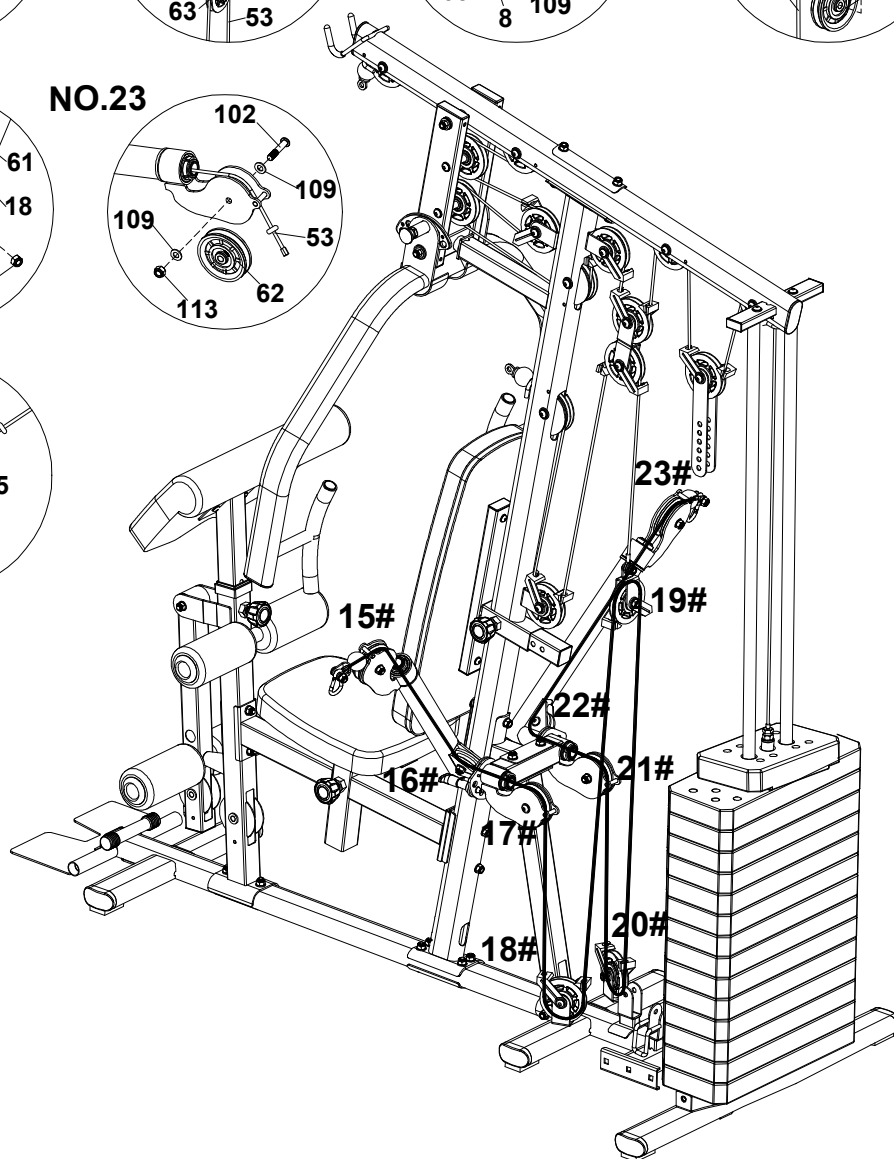
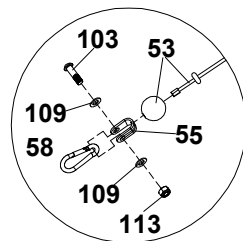
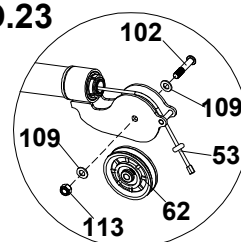
NO.21



NO.22



NO.23



ÉTAPE 11

Assemblage du câble inférieur (54) :

Positionnez le câble inférieur (54) dans la rainure de la grande poulie (63) à travers le développeur de jambe avant (7).

Installez la grande poulie n° 24 (63) sur le support de jambe avant (7) à l'aide d'un boulon Allen M10×65 mm (99), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

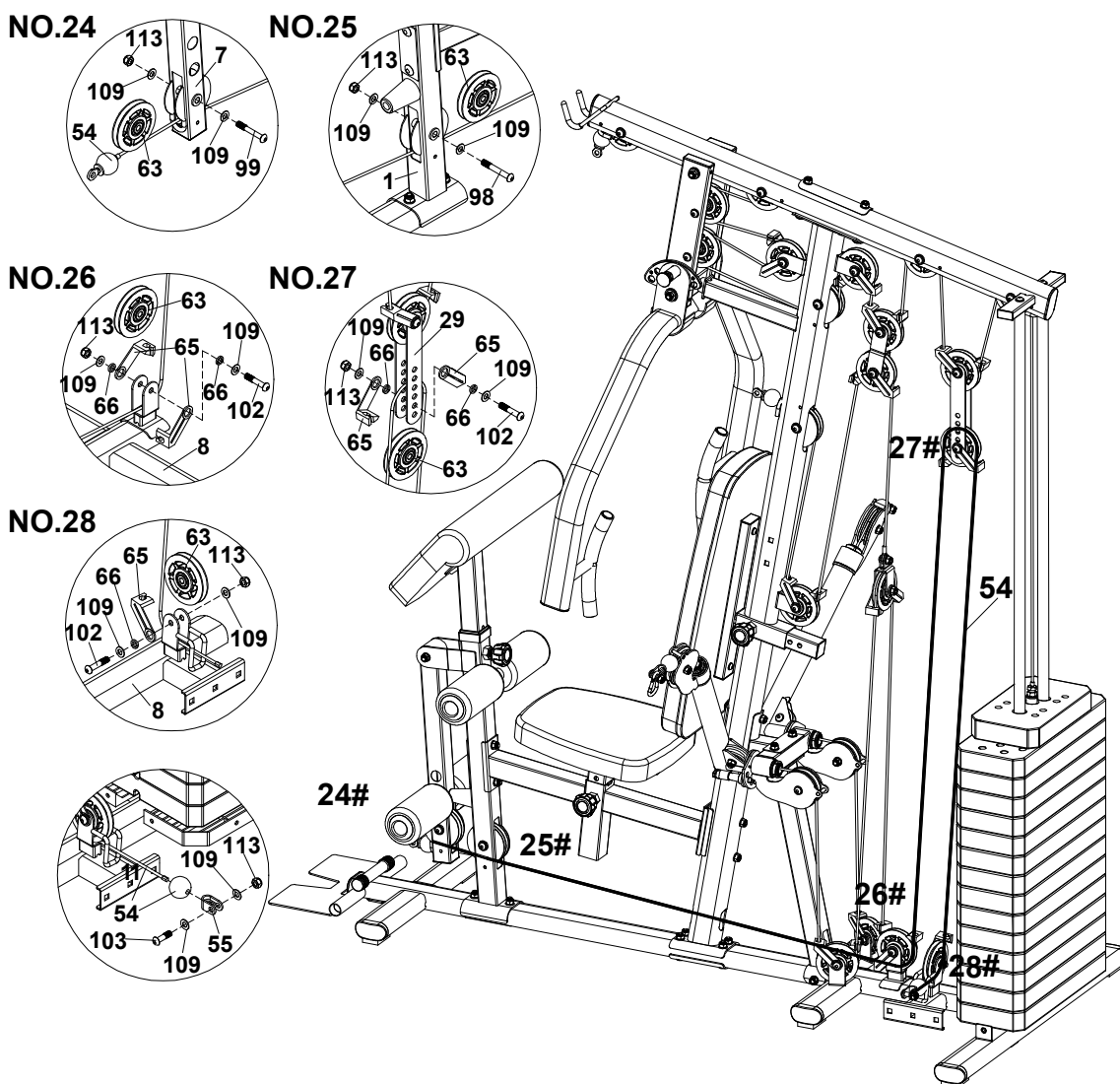
Installez la grande poulie n° 25 (63) sur le cadre de support avant (1), à l'aide d'un boulon Allen M10×70 mm (98), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Installez la grande poulie n° 26 (63) sur le cadre de base (8), à l'aide d'un boulon Allen M10×50 mm (102), de deux supports de câble (65), de deux bagues de support de câble (66), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Installez la grande poulie n° 27 (63) sur les supports de poulie réglable (29), à l'aide d'un boulon Allen M10×50 mm (102), de deux supports de câble (65), de deux bagues de support de câble (66), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Installez la grande poulie n° 28 (63) sur le cadre de base (8) à l'aide d'un boulon Allen M10×50 mm (102), d'un support de câble (65), d'une douille de support de câble (66), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Fixez un câble en U (55) à l'extrémité sphérique du câble inférieur (54) à l'aide d'un boulon Allen M10×35 mm (103), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

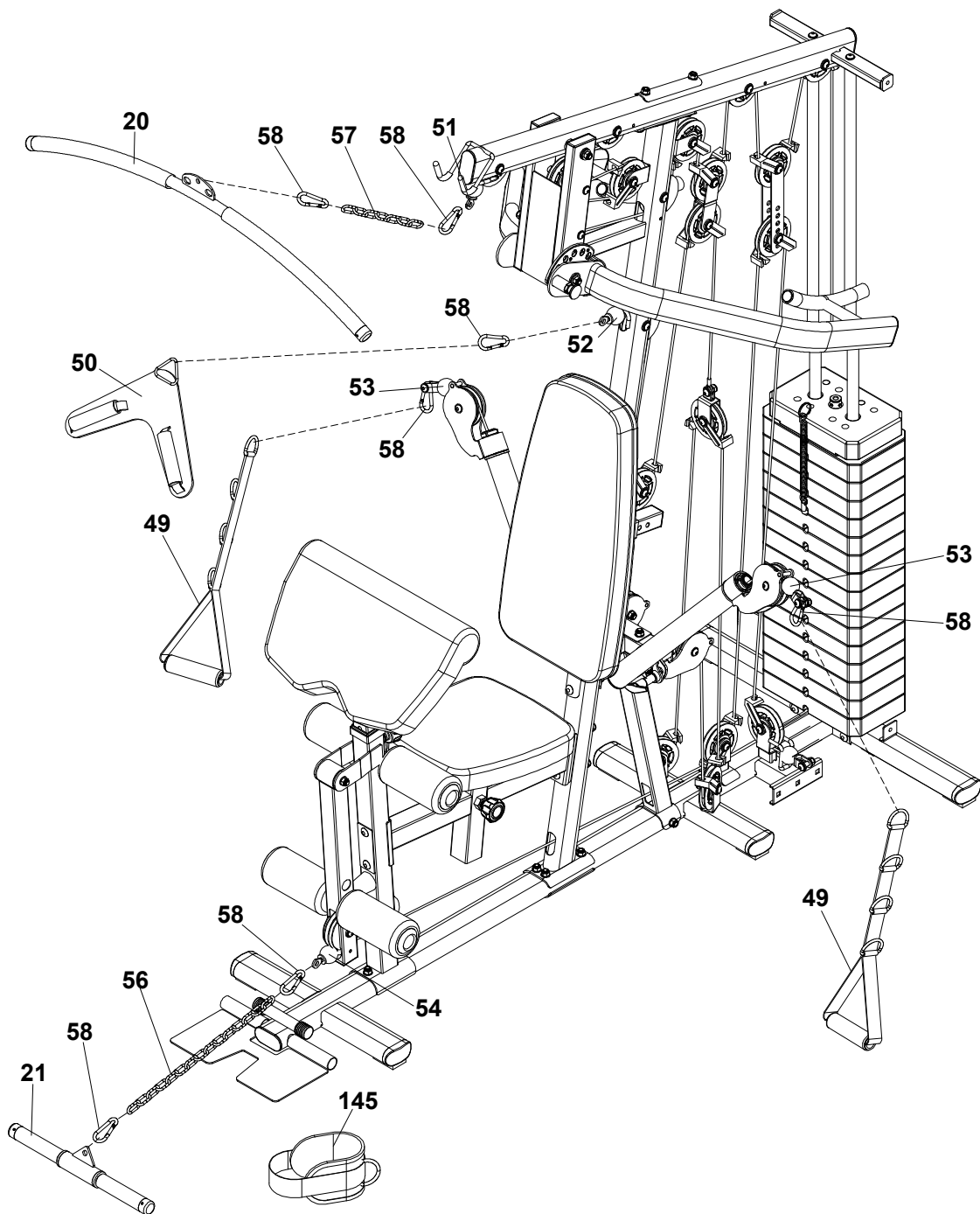


ÉTAPE 12

Fixez la barre de traction (20) à l'autre extrémité du câble supérieur (51) à l'aide de deux mousquetons (58) et d'une chaîne à 7 maillons (57).

Attachez la barre inférieure (21) ou la bretelle de cheville (145) à l'autre extrémité du câble inférieur (54), à l'aide de deux mousquetons (58) et d'une chaîne à 15 maillons (56).

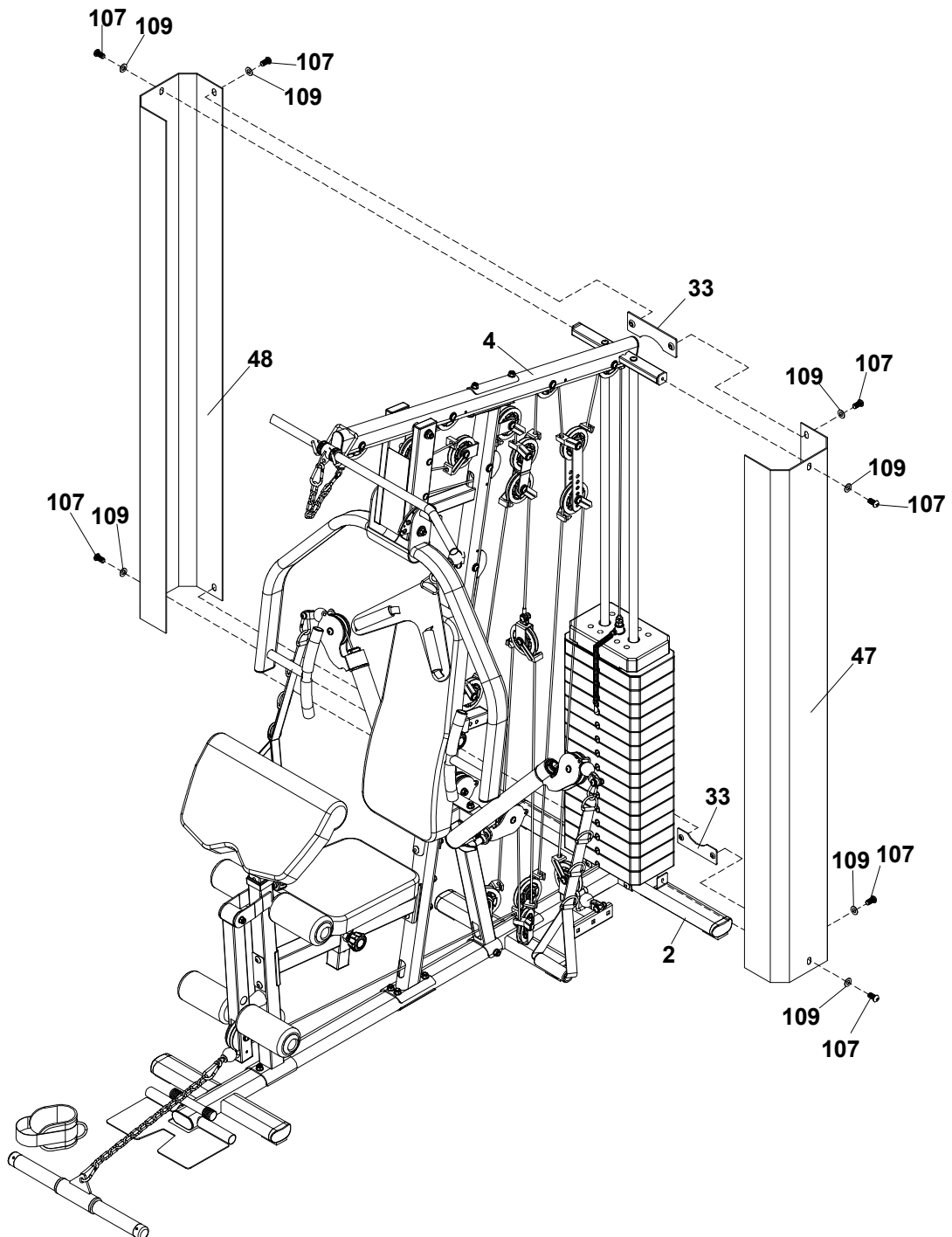
Attachez la bretelle AB (50) à l'autre extrémité du câble d'épaule (52), à l'aide d'un mousqueton (58). Attachez deux poignées de bretelle (49) aux deux extrémités du câble de croisement (53), à l'aide de deux mousquetons (58).



ÉTAPE 13

Fixez les deux supports de couvercle de poids (33) au cadre supérieur (4), à l'aide de deux boulons Allen M10×16mm (107) et de quatre rondelles M10 (109).

Fixez les couvercles de poids gauche (47) et droit (48) aux supports de couvercle de poids (33), à l'aide de douze boulons Allen M10×16mm (107) et de douze rondelles M10 (109).

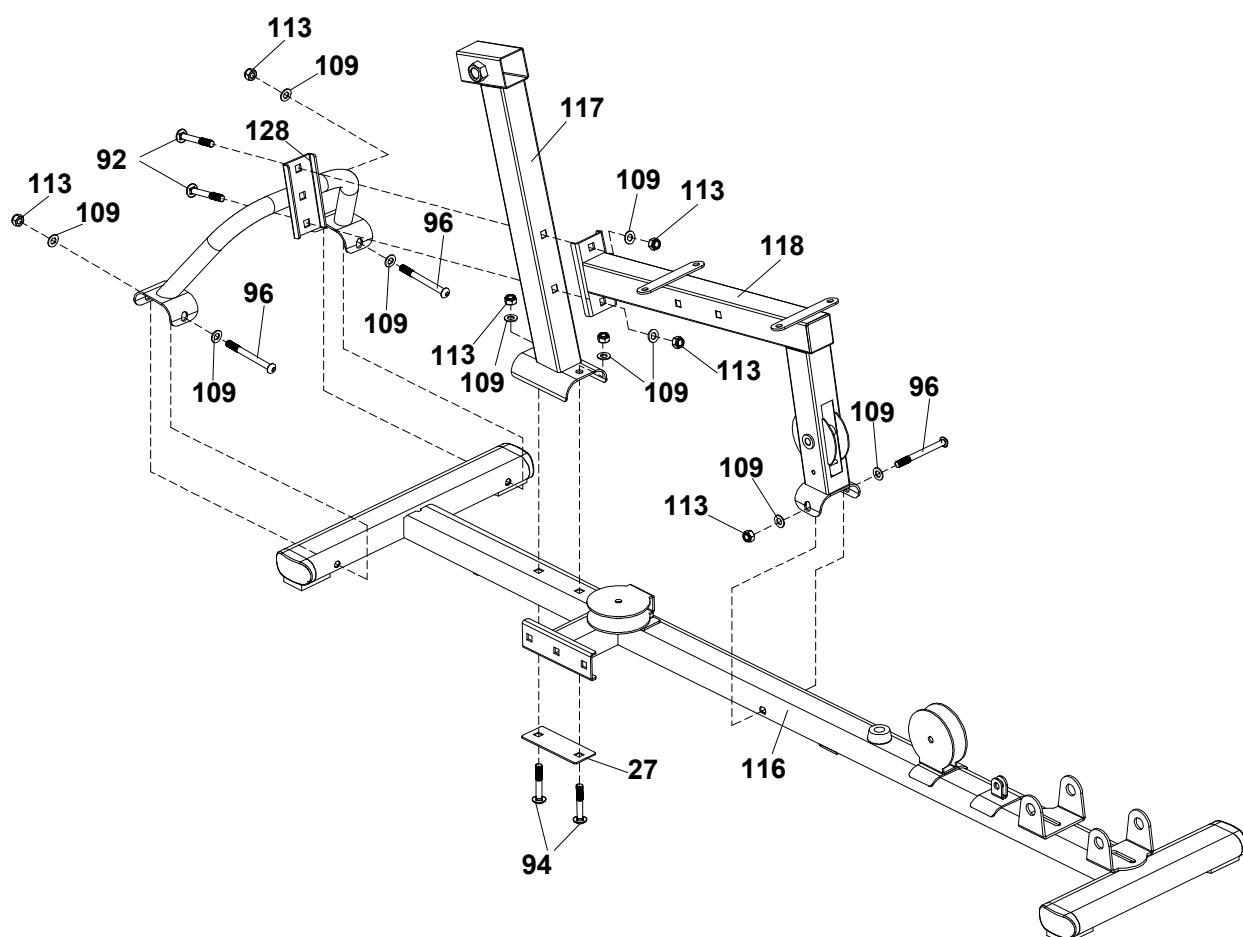


ÉTAPE 14

Fixez le cadre du montant du dossier (117) et un support 45X120mm (128) au cadre de la base de la presse jambes (116), à l'aide de deux boulons de carrosserie M10×60mm (94), deux rondelles M10 (109), et deux contre-écrous en nylon M10 (113).

Fixez le cadre du siège de la presse jambes (118) au cadre de base de la presse à jambes (116) à l'aide d'un boulon Allen M10×100 mm (96), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

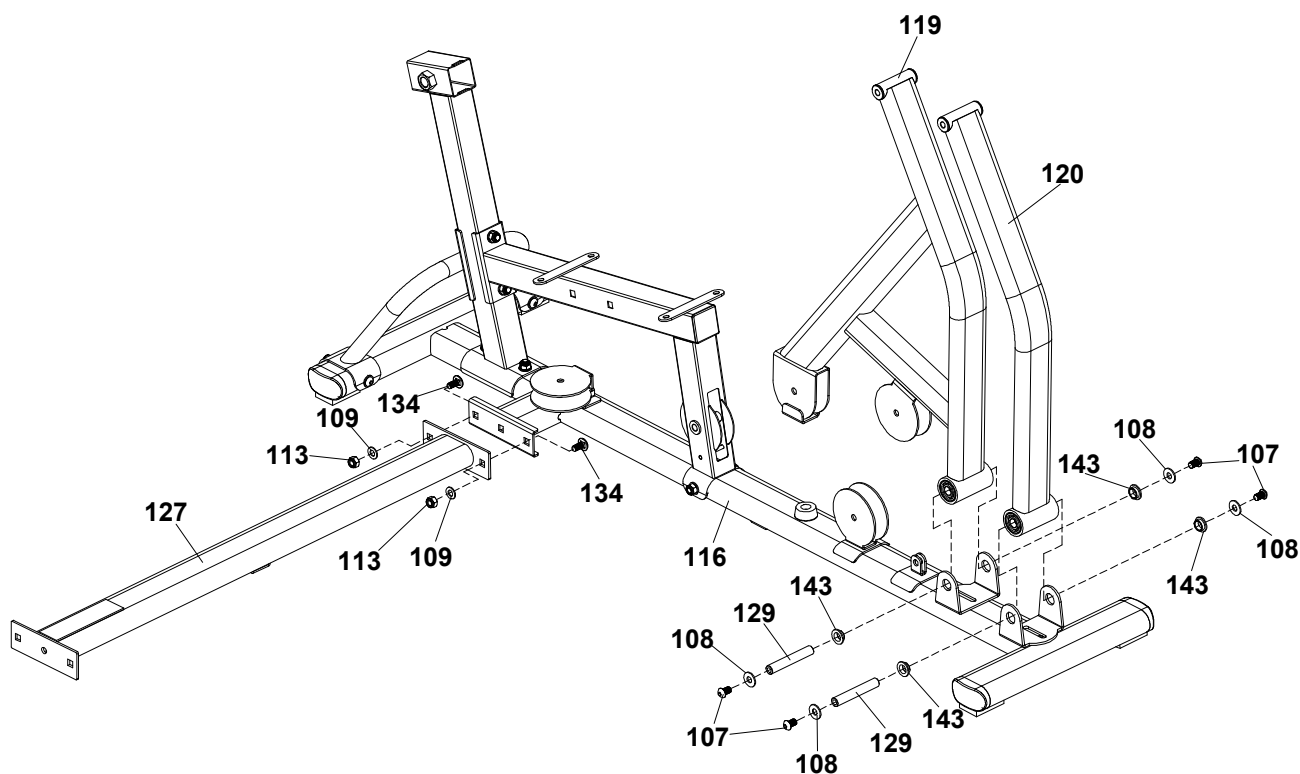
Fixez le cadre du siège de la presse à jambes (118) et le cadre du support du dossier de la presse à jambes (128) au cadre du montant du dossier (117), à l'aide de deux boulons Allen M10×100mm (96), quatre rondelles M10 (109), deux contre-écrous en nylon M10 (113) et deux boulons de carrosserie M10*70.



ÉTAPE 15

Fixez le cadre de connexion de base (127) au cadre de base de la presse jambes (116) à l'aide de deux boulons de carrosserie M10×20 mm (134), deux rondelles M10 (109) et deux contre-écrous en nylon M10 (113).

Fixez le cadre de la presse à jambes avant (119) et le cadre de la presse à jambes arrière (120) au cadre de base de la presse à jambes (116) à l'aide de quatre boulons Allen M10×16mm (107), quatre rondelles Ø25×Ø10mm (108), et deux axes Ø15×93×M10 (129).

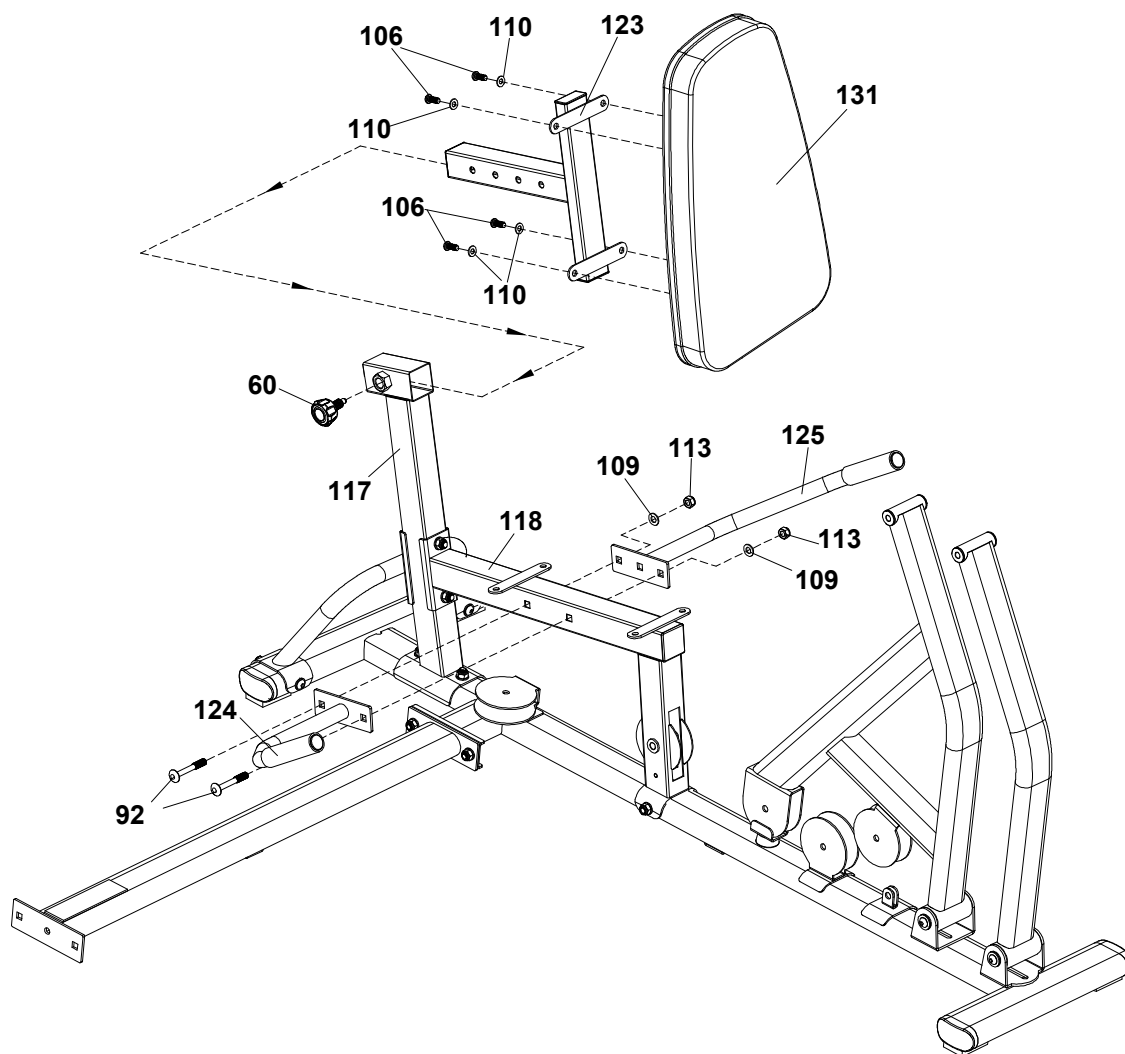


ÉTAPE 16

Fixez la barre droite (124) et la barre gauche (125) au cadre du siège de la presse jambes (118) à l'aide de deux boulons de carrosserie M10×70mm (92), de deux rondelles M10 (109) et de deux contre-écrous en nylon M10 (113).

Fixez le coussin du dossier de presse jambes (131) au cadre du dossier de presse jambes (123) à l'aide de quatre boulons Allen M8×18mm (106) et de quatre rondelles M8 (110).

Insérez le cadre du dossier de la presse jambes (123) dans le cadre du montant du dossier (117), à l'aide d'un bouton de verrouillage (60).



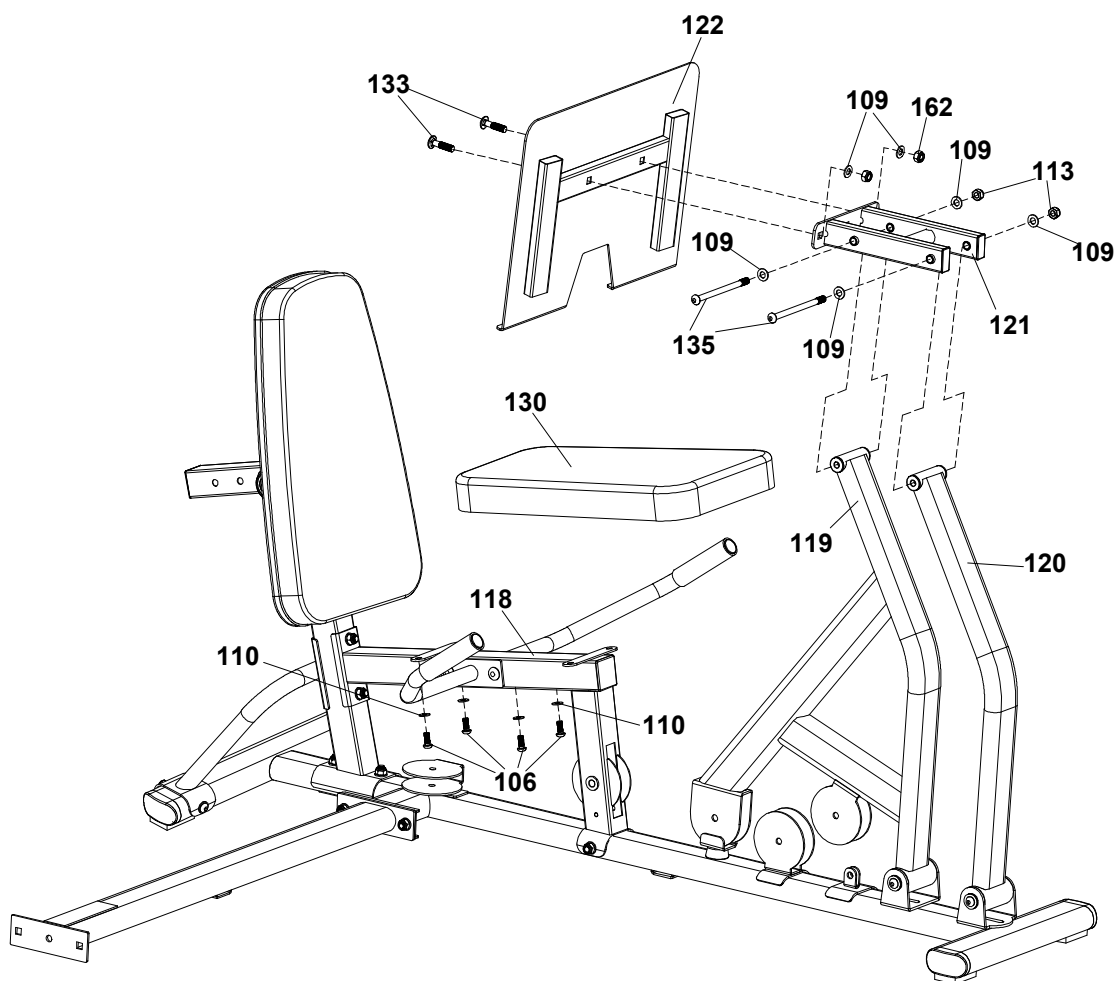
ÉTAPE 17

Fixez le coussin du siège de la presse jambes (130) au cadre du siège de la presse jambes (118) à l'aide de quatre boulons Allen M8×18mm (106) et de quatre rondelles M8 (110).

Fixez la plaque de presse jambes (122) au cadre de connexion de la presse jambes (121) à l'aide de deux boulons de carrosserie M10×40mm (133), de deux rondelles M10 (109) et de deux contre-écrous en nylon M10 (113).

Remarque : Faites attention au sens d'installation du cadre de connexion de la presse jambes (121).

Fixez le cadre de redressement de la presse jambes avant (119) et le cadre de redressement de la presse jambes arrière (120) à l'aide de deux boulons Allen M10×145 mm (135), de quatre rondelles M10 (109) et de deux contre-écrous en nylon M10 (113).



ÉTAPE 18

Faites passer l'extrémité du câble de la presse jambes (132) à travers le cadre du siège de la presse jambes (118) et le cadre du montant de la presse jambes avant (119).

Installez la grande poulie n° 29 (63) sur le cadre de base de la presse jambes (116), à l'aide d'un boulon Allen M10×45mm (101), d'une rondelle M10 (109) et d'une rondelle élastique M10 (137).

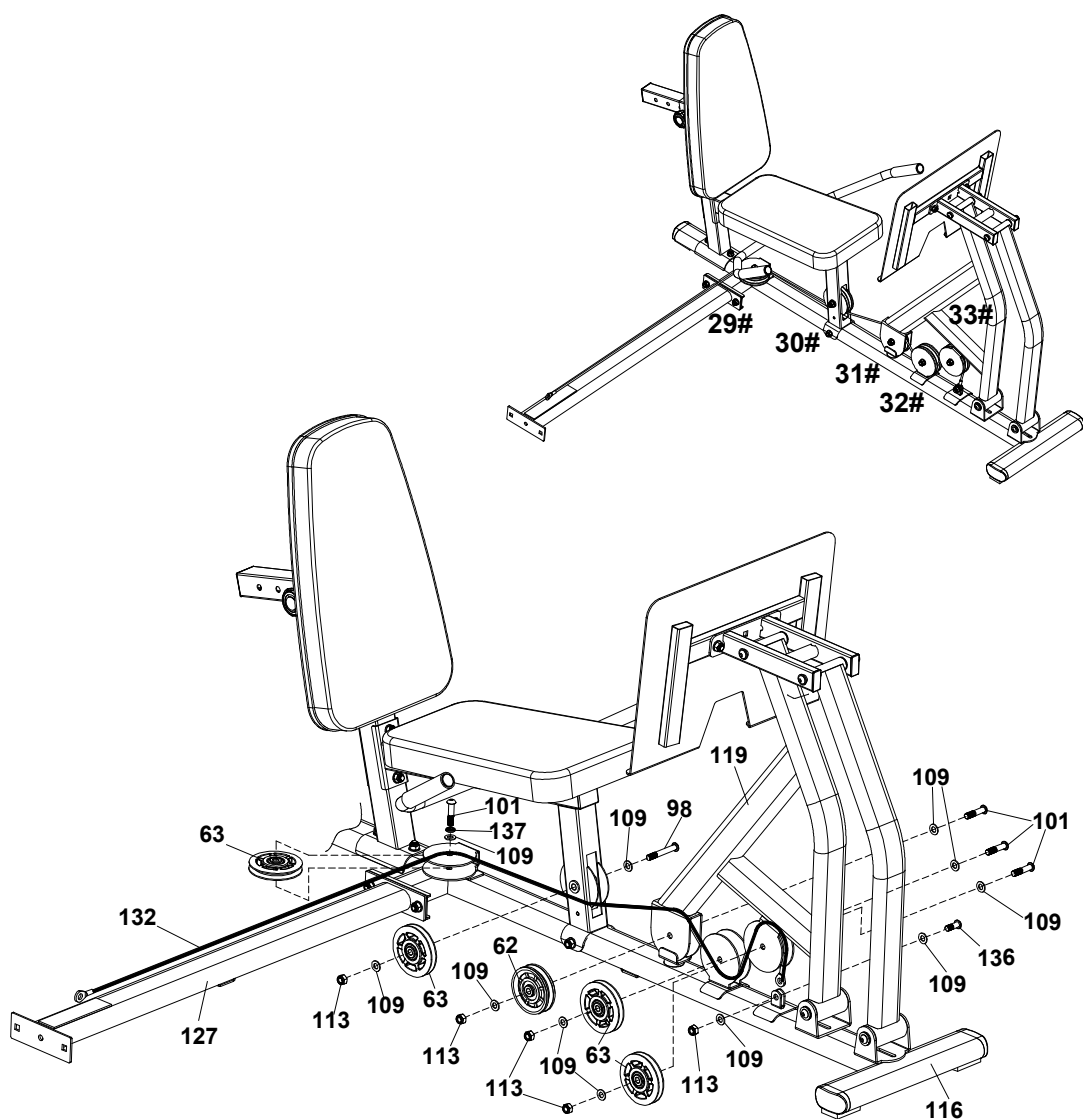
Installez la grande poulie n° 30 (63) sur le cadre du siège de la presse jambes (118), à l'aide d'un boulon Allen M10×70mm (98), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Installez la poulie centrale n° 31 (62) sur le cadre du montant de la presse jambes avant (119), à l'aide d'un boulon Allen M10×45 mm (101), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Installez la grande poulie n° 32 (63) sur le cadre de la base de la presse jambes (116), à l'aide d'un boulon Allen M10×45 mm (101), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Installez la grande poulie n° 33 (63) sur le cadre avant de la presse jambes (119), à l'aide d'un boulon Allen M10×45 mm (101), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Fixez l'autre extrémité du câble de presse jambes (132) au cadre de base de la presse jambes (116), à l'aide d'un boulon Allen M10×28mm (136), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).



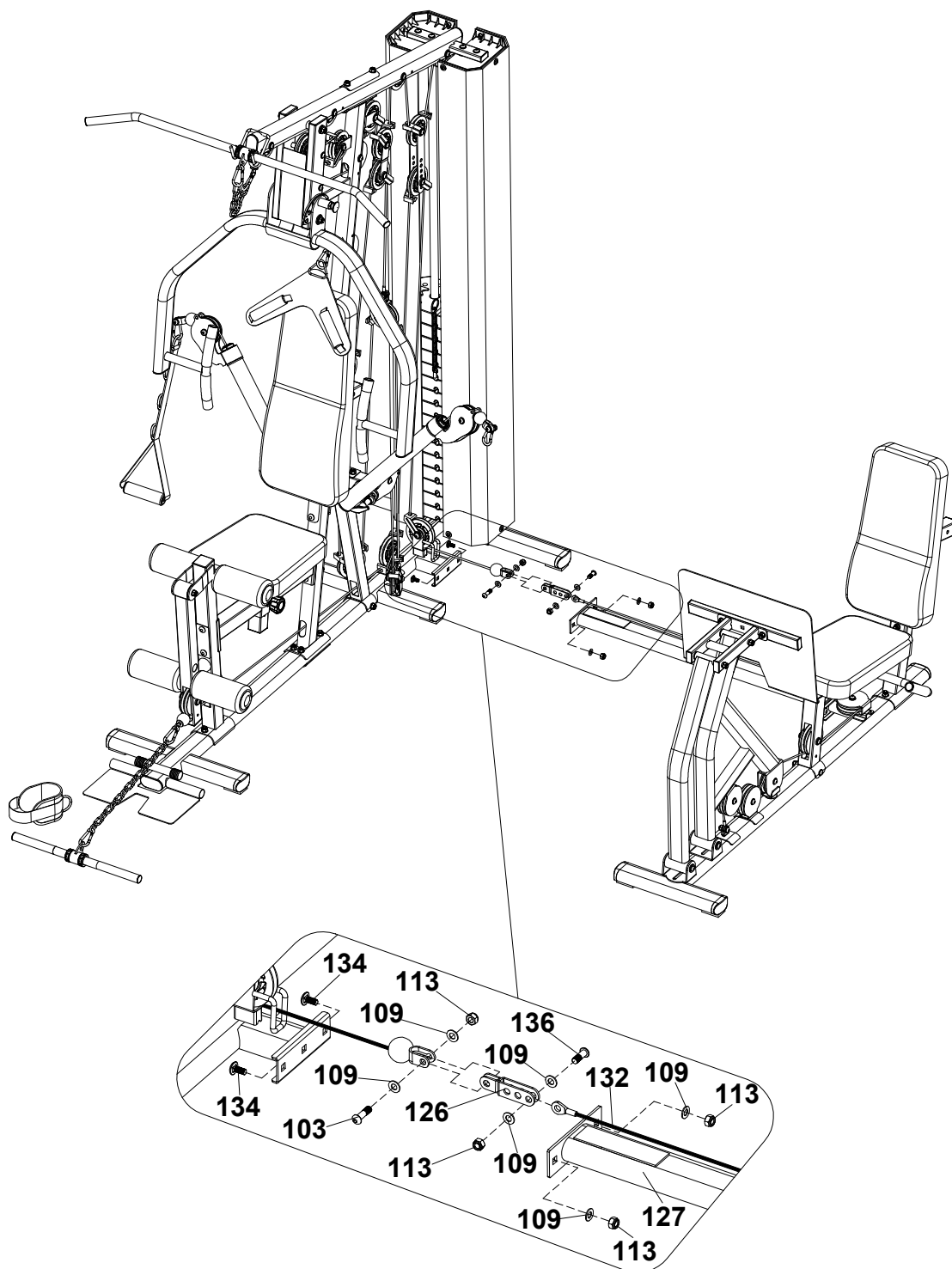
ÉTAPE 19

Fixez le cadre de connexion de la base (127) au cadre de base du HOME GYM à l'aide de deux boulons de carrosserie M10×20 mm (134), de deux rondelles M10 (109) et de deux contre-écrous en nylon M10 (113).

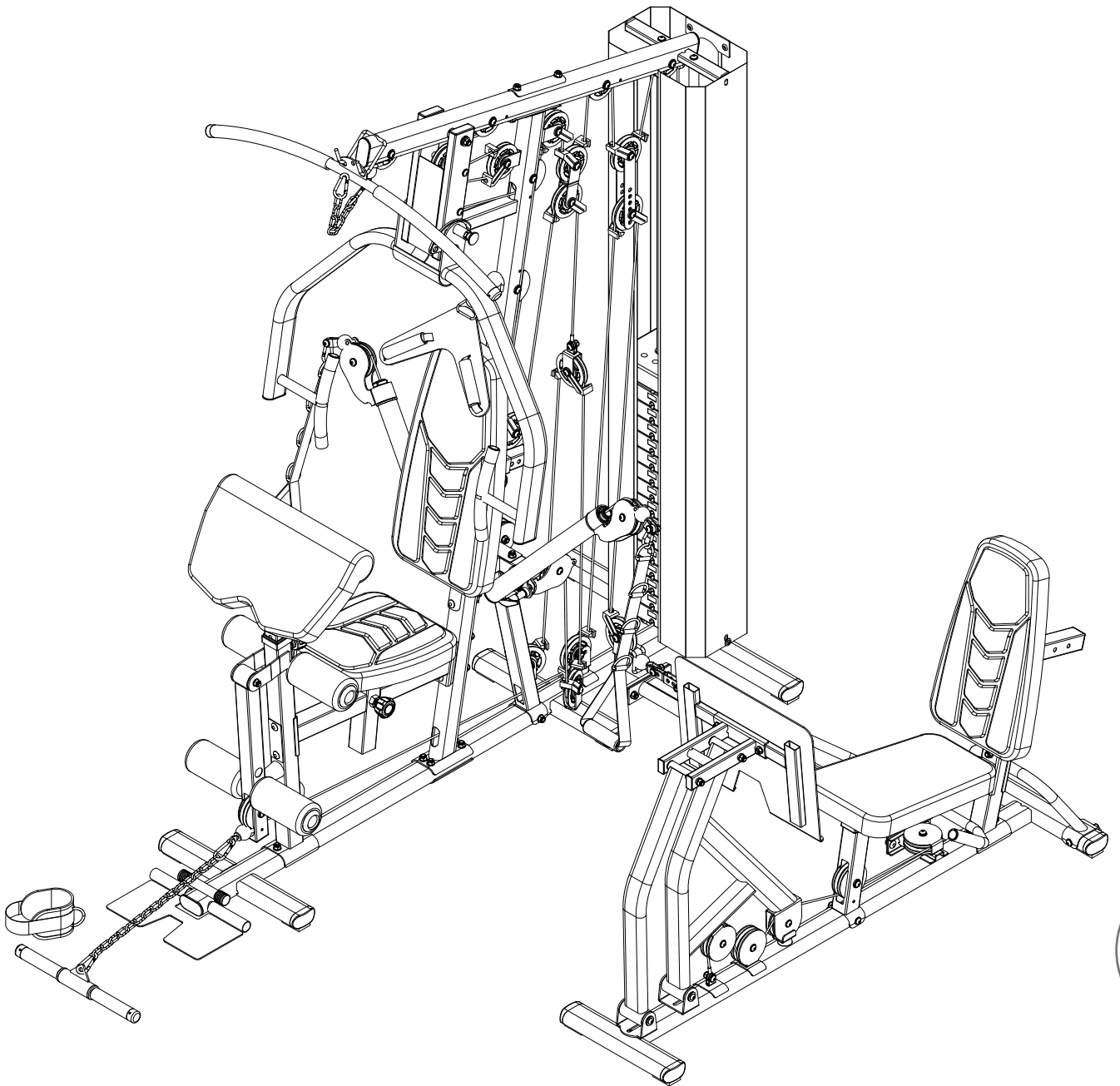
Fixez l'autre extrémité du câble de presse jambes (132) aux supports de réglage du câble (126) à l'aide d'un boulon Allen M10×28 mm (136), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Fixez le câble U du HOME GYM aux supports de réglage du câble (126) à l'aide d'un boulon Allen M10×35 mm (103), de deux rondelles M10 (109) et d'un contre-écrou en nylon M10 (113).

Remarque : Veillez à bien serrer tous les écrous et les boulons avant d'utiliser l'appareil.



ÉTAPE 20



6. INFORMATIONS SUR LES EXERCICES

AVANT DE COMMENCER

Comment vous commencez votre programme d'exercice dépend de votre condition physique. Si vous avez été inactif pendant plusieurs années ou si vous êtes en surpoids, vous devez commencer lentement et faire quelques répétitions par séance d'entraînement.

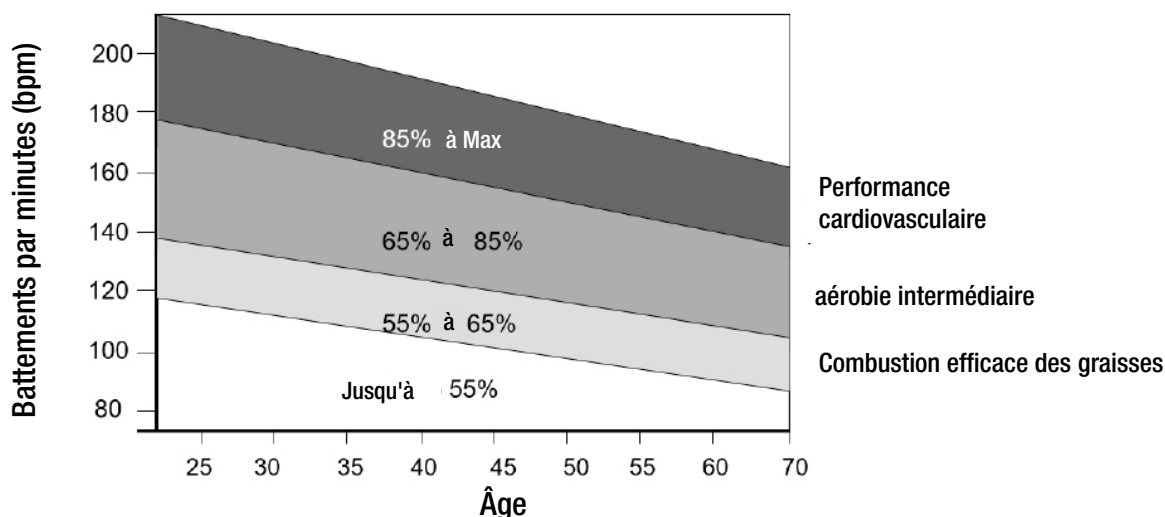
Cependant, votre condition physique s'améliorera au cours des six à huit prochaines semaines. Ne vous découragez pas si cela prend plus de temps. Il est important de travailler selon votre rythme. En fin de compte, vous serez en mesure de faire de l'exercice en continu pendant 30 minutes. Tout dépend de votre condition physique, dès que cette dernière s'améliore, vous devrez travailler pour rester dans vos objectifs

VEUILLEZ VOUS RAPPELER CES ÉLÉMENTS ESSENTIELS:

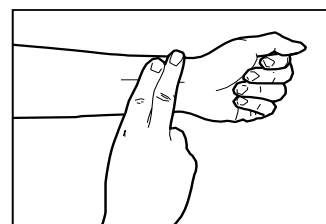
- Demandez à votre médecin de revoir votre programme d'entraînement et de régime pour vous conseiller une routine d'entraînement que vous devriez adopter.
- Commencez votre programme d'entraînement lentement avec des objectifs réalistes.
- Surveillez votre pouls fréquemment. Définissez votre fréquence cardiaque cible en fonction de votre âge et de votre état.
- Installez votre équipement sur une surface plate et plane à au moins 3 pieds des murs et des meubles.

L'INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Pour maximiser les avantages de l'exercice, il est important d'exercer avec une intensité appropriée. Le niveau d'intensité approprié peut être trouvé en utilisant votre fréquence cardiaque comme guide. Pour un exercice aérobique efficace, votre fréquence cardiaque devrait être maintenue à un niveau entre 65% et 85% de votre fréquence cardiaque maximale pendant que vous vous entraînez. Ceci est connu comme votre zone cible. Vous pouvez trouver votre zone cible dans le tableau ci-dessous.



Pendant les premiers mois de votre programme d'exercice, maintenez votre rythme cardiaque au seuil le plus bas de votre zone cible pendant que vous vous entraînez. Après quelques mois, votre fréquence cardiaque peut être augmentée graduellement jusqu'à ce qu'elle soit proche du milieu de votre zone cible pendant que vous exercez.



Pour mesurer votre fréquence cardiaque, arrêtez de faire des exercices, mais continuez à bouger les jambes

ou à vous promener et placez deux doigts sur votre poignet. Prenez un compte de battement de cœur de six secondes et multipliez les résultats par 10 pour trouver votre fréquence cardiaque. Par exemple, si votre rythme cardiaque en six secondes est de 14, votre fréquence cardiaque est de 140 battements par minute. (Un compte de six secondes est utilisé parce que votre fréquence cardiaque diminuera rapidement lorsque vous cesserez de faire des exercices.) Ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit au bon niveau.

MUSCLE

EXERCICE D'AÉROBIE

L'exercice aérobique améliore la condition physique de vos poumons et de votre cœur - le muscle le plus important de votre corps. La forme physique d'exercice d'aérobie est favorisée par toute activité qui utilise vos gros muscles (bras, jambes ou fesses, par exemple). Votre cœur bat rapidement et vous respirez profondément. Un exercice aérobique devrait faire partie de votre routine d'exercice.

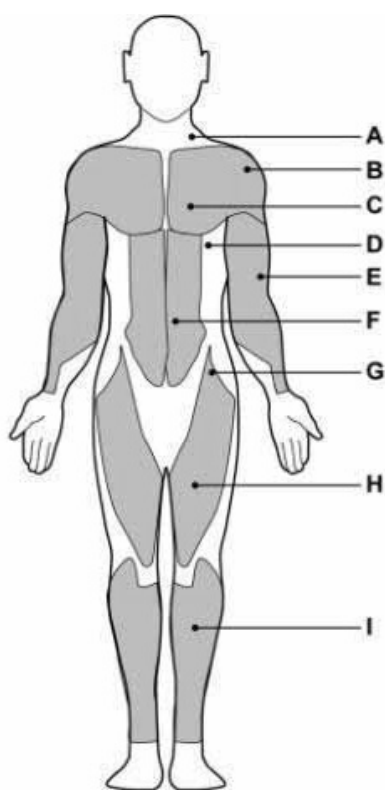
ENTRAÎNEMENT DE POIDS

Avec l'exercice aérobique qui aide à se débarrasser de l'excès de graisse que notre corps peut stocker, l'entraînement de poids est une partie essentielle de la routine. La musculation aide à tonifier, construire et renforcer les muscles. Si vous travaillez au-dessus de votre zone cible, vous voudrez peut-être faire moins de répétitions.

Comme toujours, consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

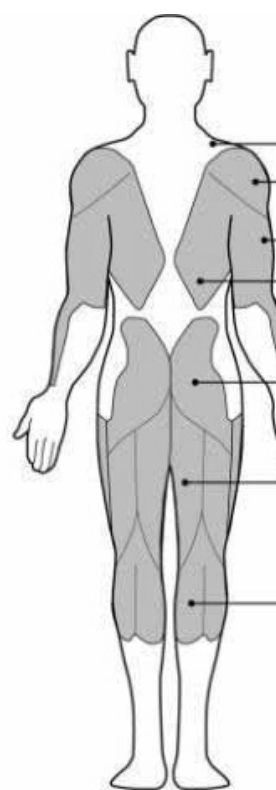
GROUPES MUSCULAIRES CIBLÉS

La routine d'exercice qui est effectuée sur le gymnase de la maison de santé masculine développera le haut et le bas du corps ou les groupes musculaires combinés du corps entier. Ces groupes musculaires sont mis en évidence sur le tableau des muscles ci-dessous.



A: Trapèze
B: Deltoïde antérieur
C: Pectoralis majeur
D: Serratus antérieur
E: Biceps

F: Abdominale
G: Sartorius
H: Quadriceps
I: Tibial antérieur



Back

J: Trapèze
K: Deltoïde postérieur
L: Triceps
M: Latissimus Dorsi

N: Gluteais
O: Ischio-jambiers
P: Gastrocnémien



7. EXERCICE D'ÉTIREMENT

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.



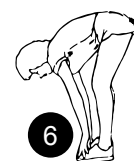
5 ETIREMENT DE LA CUISSE

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.



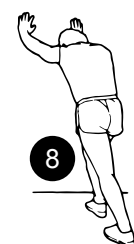
7 ETIREMENT DU TENDON

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.



8. SOIN ET ENTRETIEN

1. Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement examiné pour déceler tout dommage ou usure, par ex. points de raccordement.
2. Lubrifiez périodiquement les pièces mobiles avec de l'huile légère pour éviter une usure prématurée.
3. Inspectez et serrez toutes les pièces avant d'utiliser l'équipement, remplacez immédiatement toutes les pièces défectueuses et n'utilisez plus l'équipement tant qu'il n'est pas dans un état de fonctionnement parfait.
4. L'équipement peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux non abrasif. N'utilisez pas des solvants.
5. N'essayez pas de réparer vous-même cet équipement. Si vous avez des difficultés avec l'assemblage, le fonctionnement ou l'utilisation de votre produit d'exercice ou si vous pensez qu'il vous manque des pièces, contactez le revendeur.V



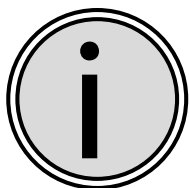
MANUALE D'USO

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.

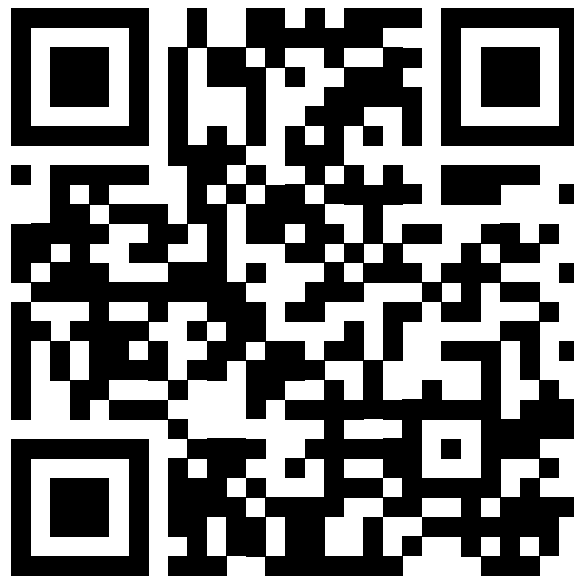


Il nostro Video Tutorial per te!

Montaggio, Utilizzo, Smontaggio.

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

YouTube



Link per il Video:

https://sportstech.link/hgx300_video

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

1. Informazioni di Sicurezza.....	138
2. Specifiche Tecniche.....	139
3. Vi potrebbe anche interessare.....	140
4. disegno esploso/lista dei pezzi di ricambio.....	141
5. Istruzioni di Assemblaggio.....	142
6. Informazioni sull'allenamento.....	163
7. Esercizi di stretching.....	165
8. Cura e manutenzione.....	166

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO E DI UTILIZZO - PER FAVORE, CONSERVALE PER CONSULTAZIONI FUTURE

IMPORTANTE: PER FAVORE LEGGI ATTENTAMENTE QUESTE ISTRUZIONI PRIMA DELL'ASSEMBLAGGIO O DELL'USO

Queste istruzioni contengono informazioni importanti che ti aiuteranno a ottenere il meglio dalla tua strumentazione e ti assicureranno un assemblaggio, uso e manutenzioni corretti e sicuri.



1. INFORMAZIONI DI SICUREZZA

IMPORTANTE: PER FAVORE LEGGI ATTENTAMENTE PRIMA DELL'ASSEMBLAGGIO O DELL'USO

Per ridurre il rischio di farsi male, leggere l'intero manuale prima di assemblare o utilizzare la panca. In particolare, presta attenzione alle seguenti precauzioni di sicurezza.

ASSEMBLAGGIO

- Controlla di avere tutti i componenti e gli strumenti elencati nella lista delle parti, tenendo a mente che, per facilità di assemblaggio, alcuni componenti sono pre-assemblati.
- Tieni bambini e animali lontani dall'area in cui ti alleni, le parti piccole possono rappresentare rischio di soffocamento se ingoiate.
- Assicurati di avere abbastanza spazio per disporre le varie parti prima di cominciare.
- Assembla l'oggetto il più vicino possibile alla sua posizione finale
- (nella stessa stanza)
- Il prodotto deve essere installato su una superficie stabile e livellata
- Sbarazzati dell'imballaggio con attenzione e responsabilità.

UTILIZZO

- Tieni lontani i bambini dall'equipaggiamento.
- Possono verificarsi danni alla salute in seguito a un allenamento scorretto o eccessivo.
- Se uno dei dispositivi di regolazione viene lasciato sporgere, può interferire con il movimento dell'utente.
- E' responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti di questo prodotto siano propriamente informati su come utilizzare il prodotto in sicurezza.
- Questo prodotto è destinato al solo utilizzo domestico.
- Non utilizzare in ambienti commerciali, a noleggio o istituzionali.
- Prima di utilizzare l'attrezzatura per allenarsi, esegui sempre degli esercizi di stretching per riscaldarti.
- Se l'utente accusa capogiri, nausea, dolore al petto o altri sintomi insoliti, interrompere l'allenamento e rivolgersi immediatamente a un medico.
- Solo una persona per volta deve usare l'attrezzatura.
- Tenere lontane le mani dalle parti in movimento.
- Indossare sempre abiti appropriati per l'allenamento quando ci si allena. Non utilizzare vestiti larghi o lenti, poiché potrebbero rimanere incastrati nell'attrezzatura. Indossa delle scarpe da ginnastica per proteggere i piedi quando ti alleni.
- Non mettere oggetti appuntiti vicino all'attrezzatura.
- Le persone disabili non devono utilizzare l'attrezzatura senza la presenza di un medico o di personale qualificato.
- Tenere ques'attrezzatura al chiuso, lontana da umidità e polvere. Non mettere l'attrezzatura in un garage, all'esterno, in un cortile coperto o vicino all'acqua.
- Se viene permesso a bambini di usare l'attrezzatura sotto supervisione, il loro sviluppo fisico e mentale dev'essere

- preso in considerazione. Essi devono essere controllati e istruiti sull'utilizzo corretto dell'attrezzatura. L'attrezzatura non è mai considerabile come un giocattolo.
- Il prodotto è adatto a un peso utente massimo di: 120 kg.
- Il prodotto non è adatto per scopi terapeutici.
- Lo spazio libero deve essere non inferiore a 0.6m più grande dell'area di allenamento nelle direzioni da cui si accede all'attrezzatura. Lo spazio libero deve anche includere l'area di discesa di emergenza. Ove gli attrezzi sono posizionati adiacenti l'uno con l'altro, il valore dello spazio libero può essere condiviso. Tenere i bambini non supervisionati lontani dall'attrezzatura.
- Non posizionare mai il tappetino sulle aperture di ventilazione.
- Per proteggere il pavimento o il tappeto da danni o evitare che la superficie si scolorisca, posizionare un tappetino speciale sotto, durante l'utilizzo.

ATTENZIONE: I genitori o chi ne fa le veci devono essere consapevoli della loro responsabilità perché il naturale istinto a giocare e la passione per gli esperimenti dei bambini può portare a situazioni e comportamenti per i quali l'attrezzatura da allenamento non è adatta.

ATTENZIONE: Prima di iniziare il programma d'allenamento, consulta il tuo medico. Ciò è importante specie per individui di età superiore a 35 anni o persone con precedenti problemi di salute. DEVI leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare ogni attrezzatura da fitness.

Per favore, nota che questo prodotto può dare una tolleranza di peso circa del 4%.

2. SPECIFICHE TECNICHE

- Il peso netto del modello è: 214,7 kg
- Le dimensioni di montaggio è: 2100*2300*2100MM
- Max. peso utente: 150 kg



L'HGX300 e' certificato EN ISO 20957-1:2013 & EN ISO 20957-2:2021.

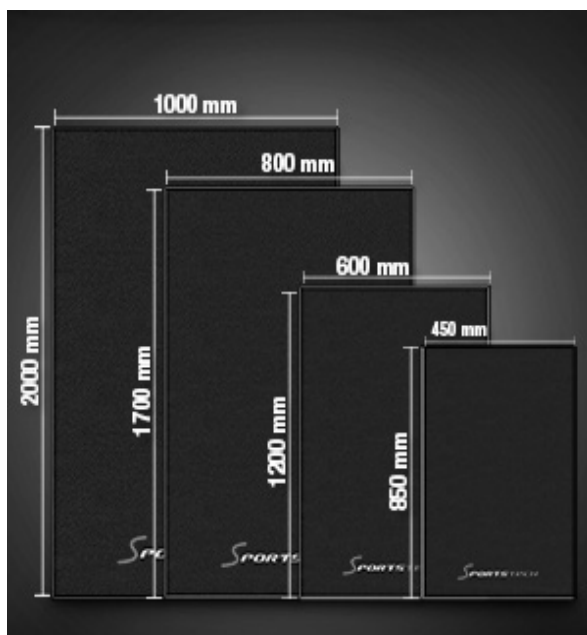


Riciclaggio dei rifiuti

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



3. VI POTREBBE ANCHE INTERESSARE



La protezione ideale. Per il vostro allenamento a casa

Per fare in modo che il vostro pavimento non venga danneggiato dagli attrezzi fitness che utilizzate per allenarvi abbiamo creato per voi un materassino protettivo per il pavimento

Disponibile ovviamente in diverse dimensioni, può essere utilizzato come materassino per praticare Yoga o eseguire altri esercizi. Protegge il vostro pavimento dalla forte pressione, dallo sporco o da eventuali graffi su pavimento. La pregiata lavorazione e la sua superficie realizzata in materiali speciali evitano e compensano la pressione della macchina fitness sul pavimento. Il tappetino ammortizza vibrazioni e isola acusticamente i rumori del macchinario.

- **SICURO E MASSIMO COMFORT:** Il vostro workout sarà più silenzioso e comodo perchè il materasso sino ammortizza le vibrazioni e i suoni durante l'allenamento e funge da isolante acustico. Un allenamento senza rumori e distrazioni. Un materasso iper resistente e antiscivolo.
- **MATERIALE PREGIATO:** Realizzato con i materiali migliori per un allenamento senza problemi e preoccupazioni. Materasso fitness ideale altamente resistente e dalla tenuta massima. Sopporta un peso elevato.



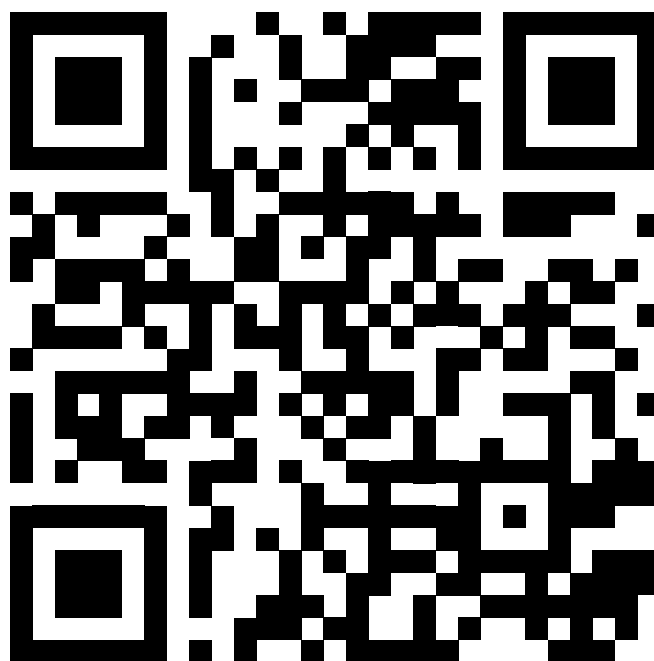
Puoi acquistare questo prodotto nelle dimensioni desiderate tramite il seguente codice QR o link.

https://sportstech.link/bodenschutzmatte_ksai

4. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

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

https://sportstech.link/hgx300_spareparts



5. ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

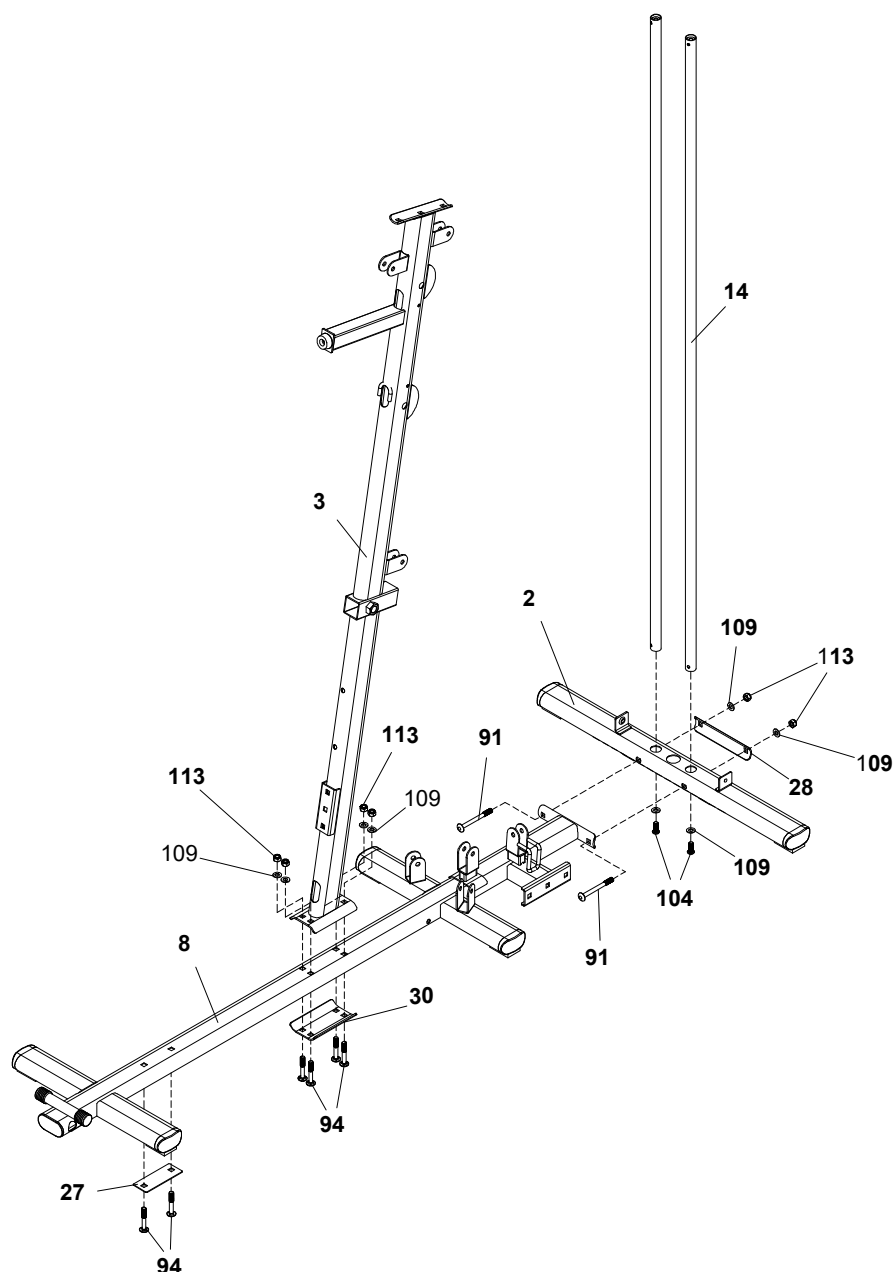
PASSO 1

Inserire le due aste (14) nello stabilizzatore sul retro (2), utilizzando due bulloni a brugola M10×25mm (104) e due rondelle M10 (109).

Unire il telaio di base (8) e il braccio ad arco (28) allo stabilizzatore sul retro (2), utilizzando due bulloni M10×100mm (91), due rondelle M10 (109), e due dadi autobloccanti in nylon M10 (113).

Attaccare il telaio di supporto (3) e i bracci ad U (30) al telaio di base (8), utilizzando quattro bulloni a testa tonda M10×60mm (94), quattro rondelle M10 (109), e quattro dadi autobloccanti in nylon M10 (113).

Unire il braccio 120×45mm (27) al telaio di base (8), utilizzando due bulloni a testa tonda M10×60mm (94),



PASSO 2

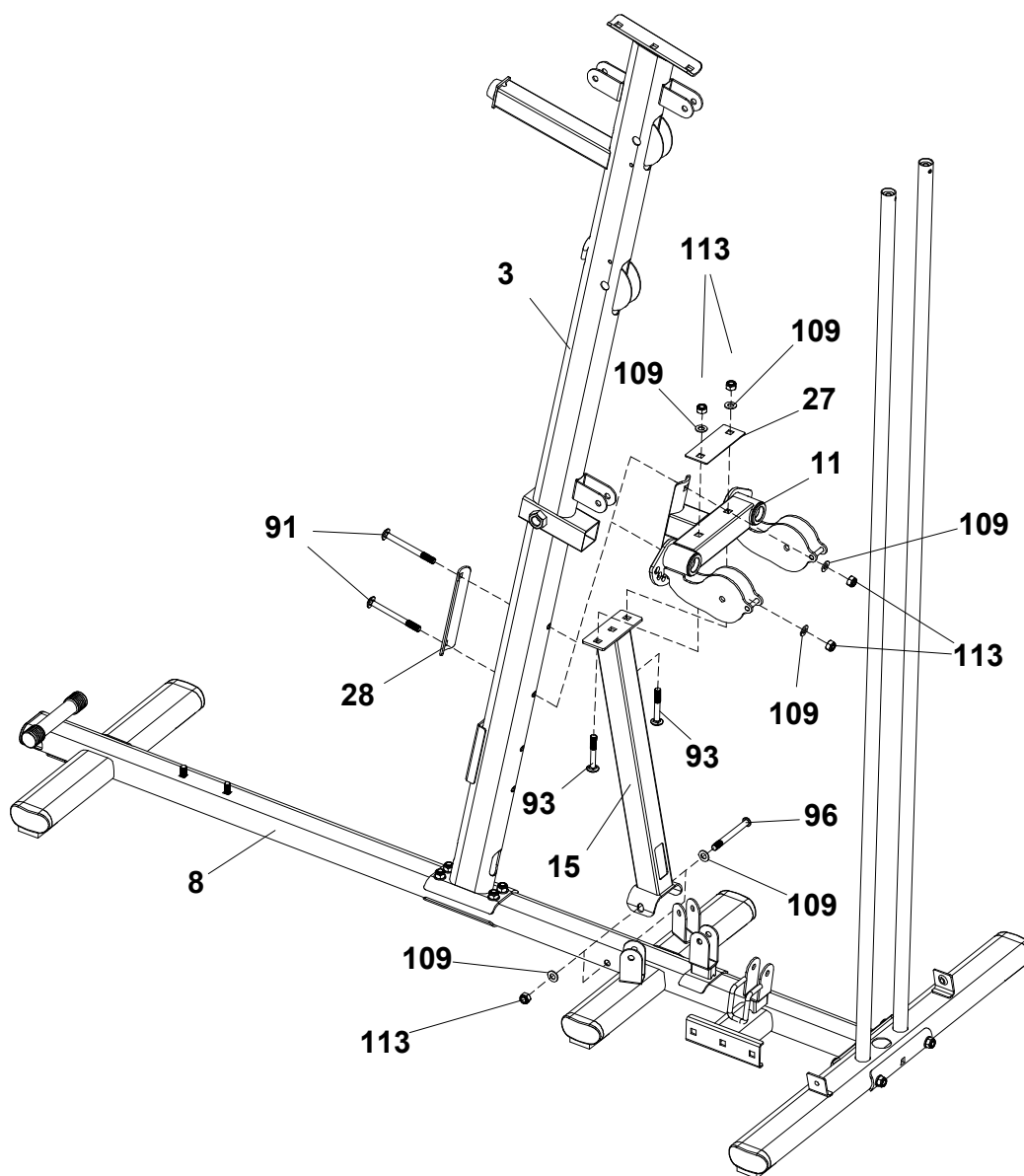
Unire il telaio di supporto (15) al telaio di base (8), utilizzando un bullone a brugola M10×100mm (96), due rondelle M10 (109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).

Unire il cavo del supporto centrale (11) al telaio di supporto centrale (15), utilizzando la staffa 120×45mm (27), due bulloni M10×65mm (93), due rondelle M10 (109), e due bulloni autobloccanti in nylon M10 (113).

Unire il cavo del supporto centrale (11) e la staffa ad arco (28) al telaio di supporto (3), utilizzando due bulloni M10×100mm (91), two rondelle M10 (109), and two bulloni autobloccanti in nylon M10 (113).



Avvitare bene tutti gli elementi e i pezzi preassemblati!



PASSO 3

Far scorrere due cuscinetti in gomma Ø65×25mm (64) nelle barre di guida (14).

Far scorrere 15 dischi (41) nelle barre di guida(14), inserire la barra di selezione (13) nel foro dei dischi (41). (ogni disco equivale a 5Kg)

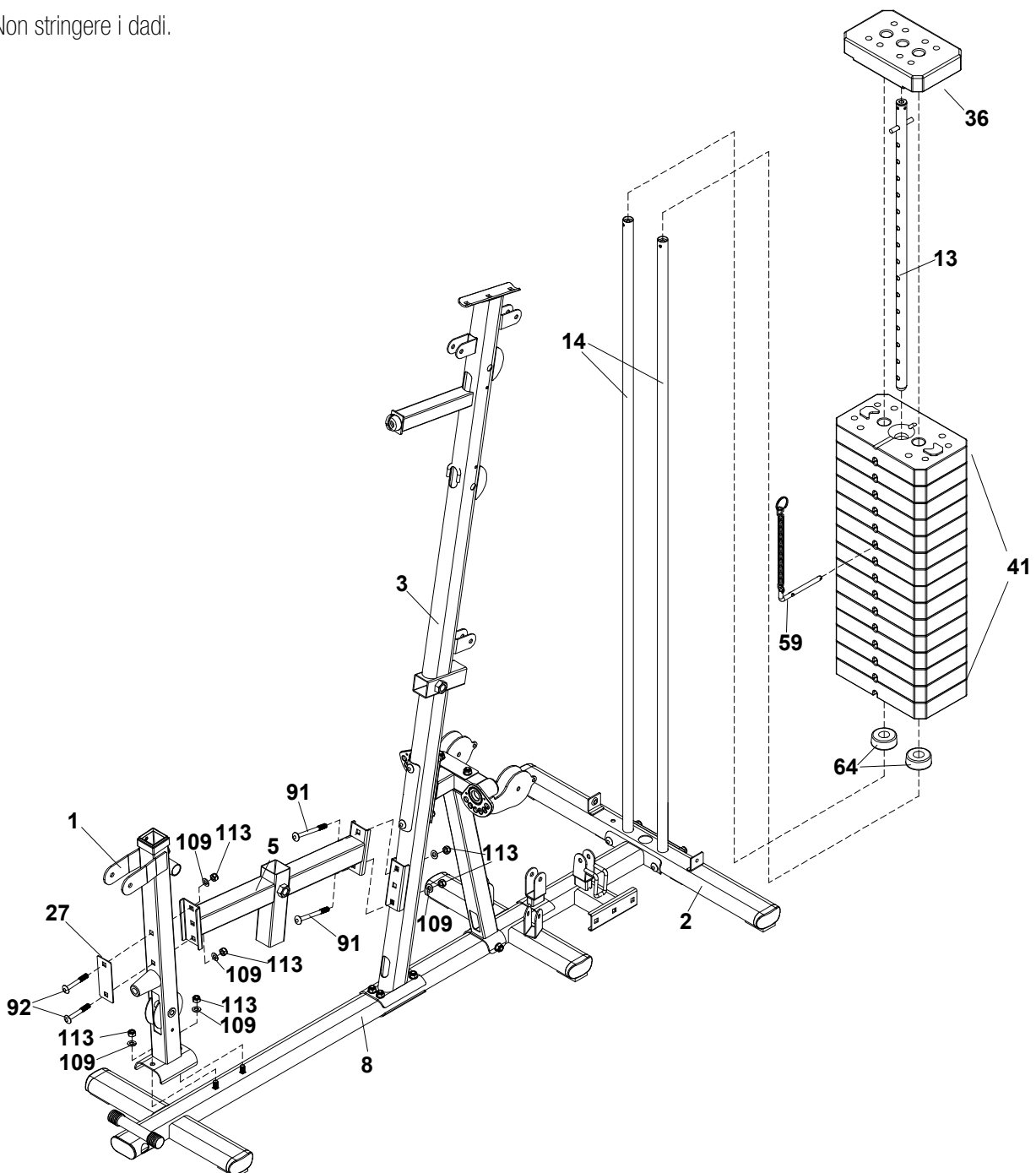
Far scorrere il disco superiore (36) nelle barre di guida (14), e successivamente nella barra di selezione (13), inserire il perno di selezione del peso (59) nel foro corrispondente al peso desiderato. (Il disco superiore equivale a 4.45kg)

Unire il telaio di supporto del sedile posteriore (5) nel telaio di supporto(3), utilizzando due bulloni M10×100mm (91), due rondelle M10 (109), e due dadi autobloccanti in nylon M10 (113).

Unire il telaio di supporto del sedile (5) e il braccio 120×45mm (27) al telaio di supporto frontale (1), utilizzando due bulloni M10×70mm (92), due rondelle M10 (109), e due dadi autobloccanti in nylon M10 (113).

Unire il telaio di supporto (1) al telaio di base (8), utilizzando due rondelle M10 (109) e due dadi autobloccanti in nylon (113).

Non stringere i dadi.



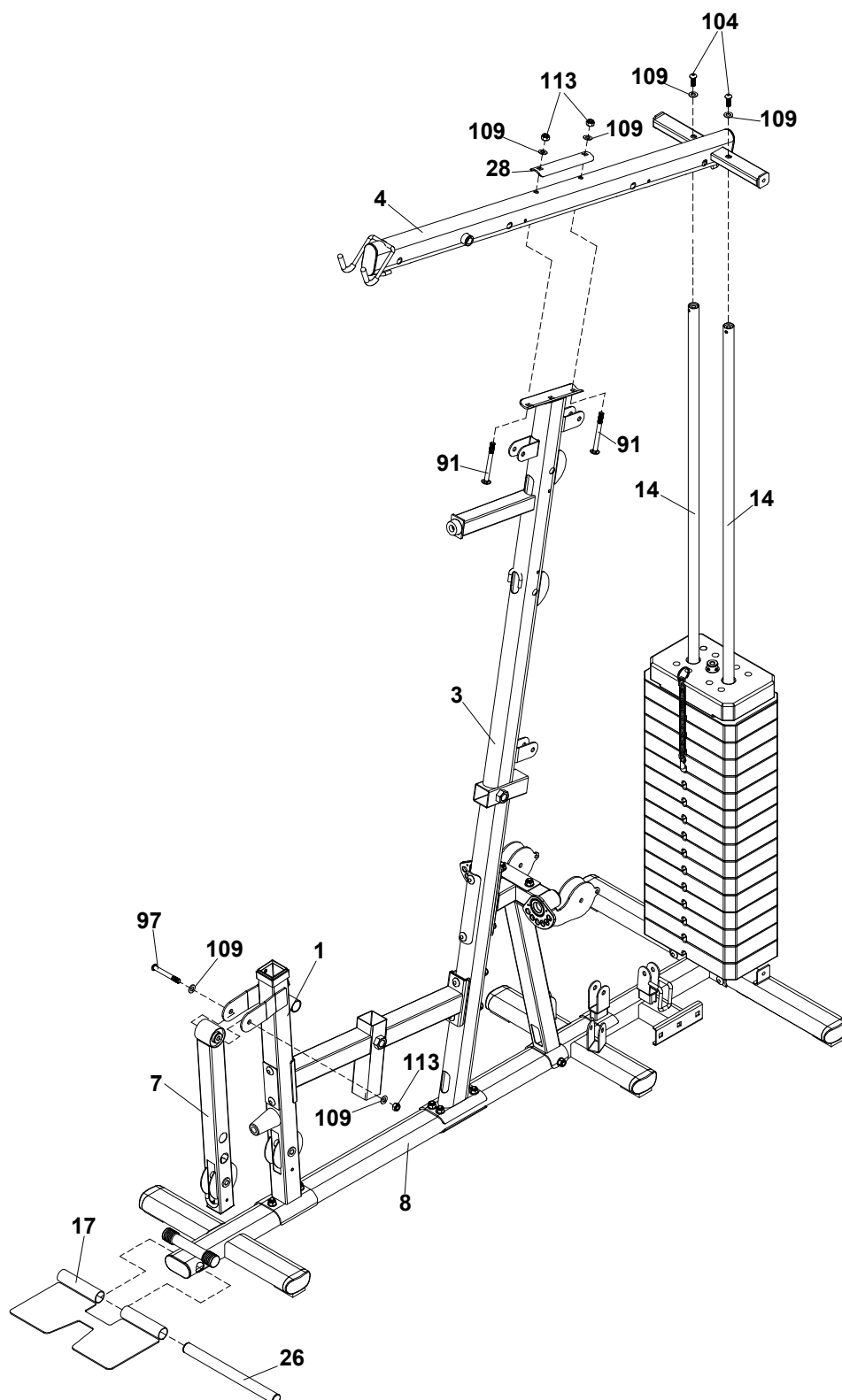
PASSO 4

Unire il telaio superiore (4) al telaio di supporto (3), utilizzando un braccio ad arco (28), due bulloni M10×100mm (91), due rondelle M10 (109), e due dadi autobloccanti in nylon M10 (113).

Unire il telaio superiore (4) alla parte superiore delle barre guida (14), utilizzando due brugole M10×25mm (104) e due rondelle M10 (109).

Unire lo sviluppatore gamba frontale (7) al telaio di supporto (1), utilizzando un bullone a brugola M10×80mm (97), due rondelle M10 (109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).

Unire la pedana (17) con il telaio base (8), utilizzando un „tubo per la pedana“ (26).

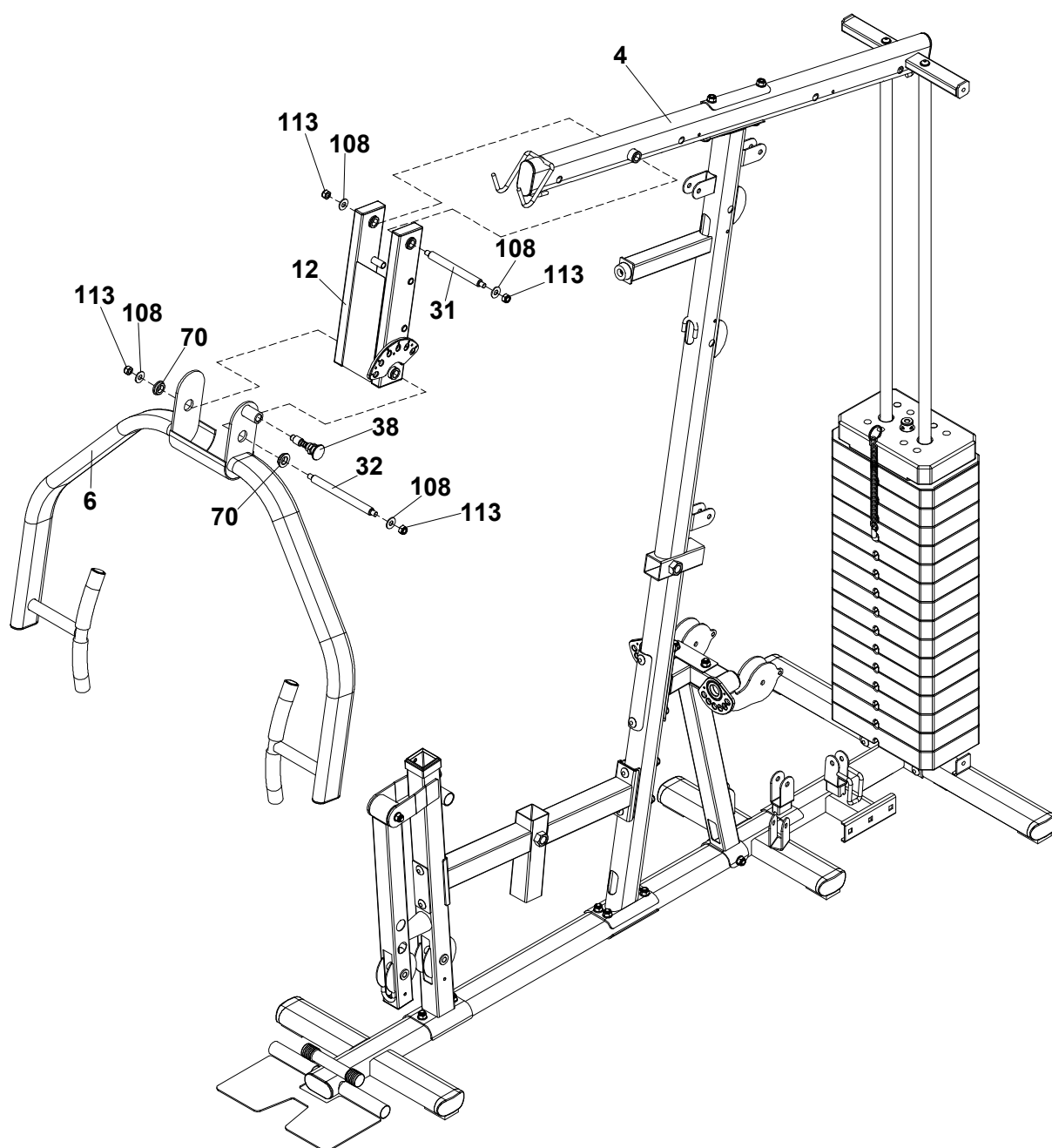


PASSO 5

Unire la pressa frontale(12) al telaio superiore (4), utilizzando un $\varnothing 16 \times 172 \times M10$ asse (31), due rondelle $\varnothing 25 \times \varnothing 10$ (108), e due dadi autobloccanti in nylon M10 (113).

Unire il telaio della pressa frontale (6) alla base della pressa frontale (12), utilizzando un $\varnothing 16 \times 198 \times M10$ asse (32), due rondelle $\varnothing 25 \times \varnothing 10$ (108), due assi $\varnothing 31 \times \varnothing 25.7 \times 8$ (70), e due dadi autobloccanti in nylon M10 (113).

Inserire il perno di selezione (38) attraverso l'unico foro sul telaio della pressa frontale (6) e allinearlo con uno dei fori sulla piastra a ventaglio.



PASSO 6

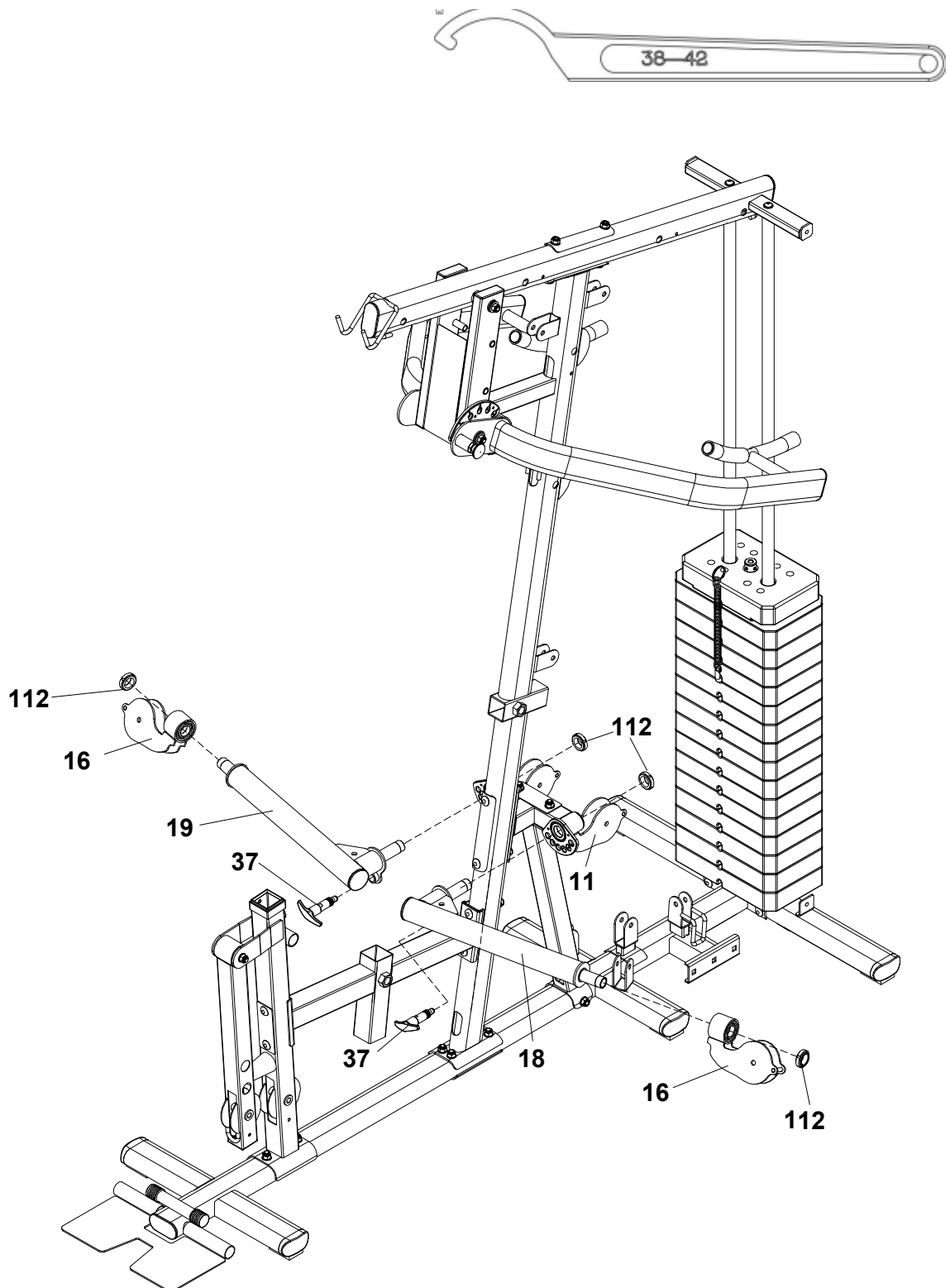
Unire il cavo del braccio trasversale sinistro (18) al cavo del supporto trasversale (11), utilizzando un dado autobloccante in nylon M24 (112).

Inserire il perno a T (37) nel braccio del cavo trasversale sinistro (18) e poi in uno dei fori della piastra a ventaglio.

Unire il braccio del cavo trasversale destro (19) al cavo di supporto trasversale (11), utilizzando un dado autobloccante in nylon (112).

Inserire il perno a T (37) nel braccio del cavo trasversale destro (19) e poi in uno dei fori della piastra a ventaglio.

Attach Two Cable Crossover Pulley Brackets(16) to the Left and Right Cable Crossover Arm (18 & 19), using two Nylon Locknuts M24 (112).



PASSO 7

Fissare il cuscino dello schienale (44) to the Backrest Frame(9), utilizzando due bulloni a brugola M8×40mm (105) e due rondelle M8 (110).

Inserire il telaio dello schienale (9) nel telaio di supporto (3), utilizzando una manopola bloccante (60).

Unire il cuscino della seduta (45) al telaio della seduta (10), utilizzando quattro bulloni a brugola M8×18mm (106) e quattro rondelle M8 (110).

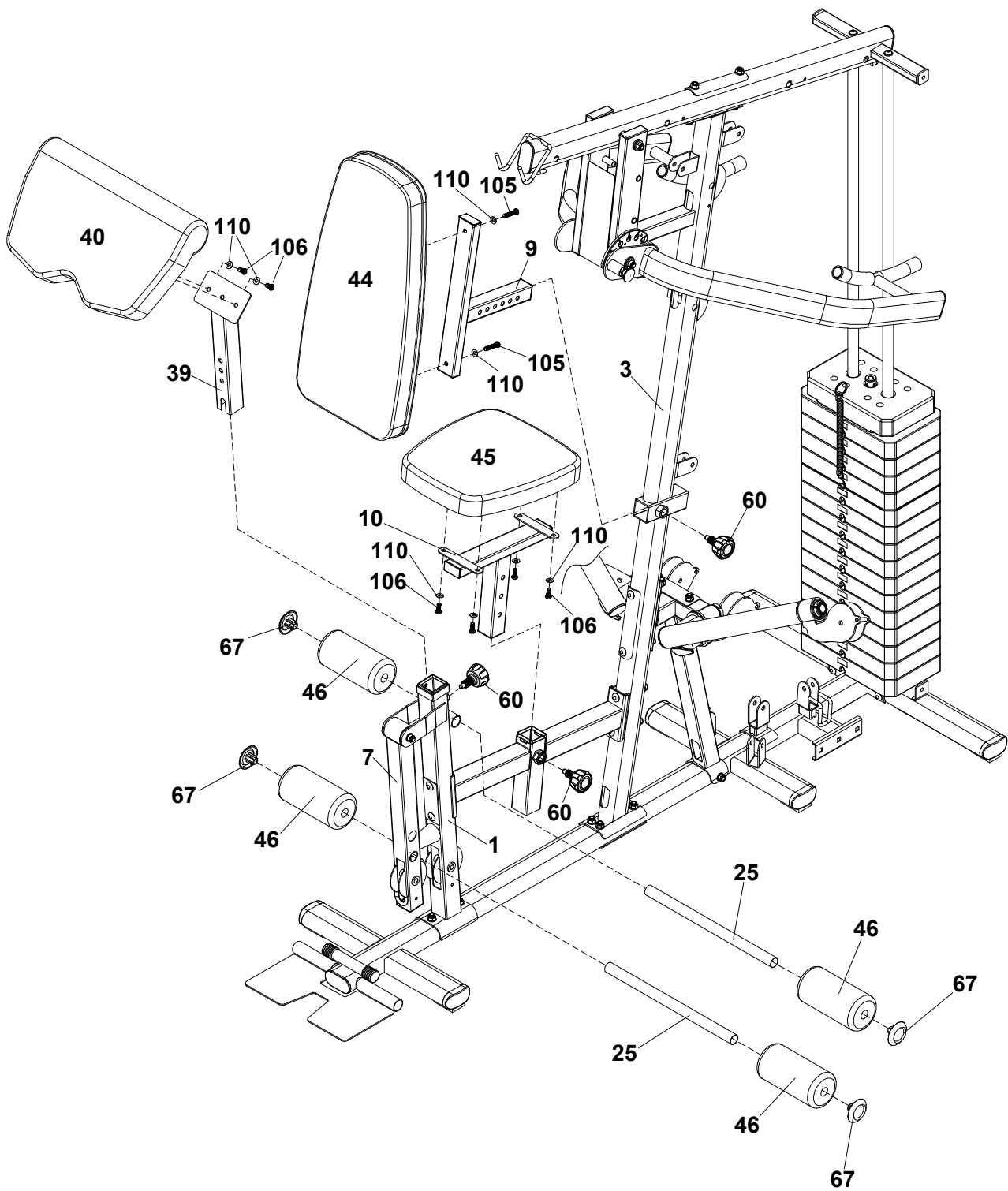
Inserire il telaio della seduta (10) nel telaio di supporto della seduta (5), utilizzando un bullone (60).

Unire un cuscino per il gomito (40) con il supporto per il gomito(39), utilizzando due bulloni a brugola M8×18mm (106) e due rondelle M8 (110).

Inserire il supporto per il gomito (39) nel telaio di supporto frontale (1), utilizzando un bullone

Inserire due tubi di schiuma (25) nel supporto frontale (1) e lo sviluppatore di gambe frontale.(7).

Far scorrere quattro tubi di spugna (46) su due tubi di schiuma(25), quindi inserire i tappi finali dei tubi di spugna.



PASSO 8

a. Con il cavo superiore 51) nella scanalatura della carrucola grande(63), infilare il cavo superiore (51) nel telaio superiore (4).

b.) Unire la carrucola grande N.1 (63)al telaio superiore (4), utilizzando un bullone a brugola M10×60mm (100), due boccole per la carrucola (68), due rondelleM10 (109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).

c.) Unire la carrucola grande N.2 (63)al telaio superiore (4), utilizzando un bullone a brugola M10×60mm (100), due boccole per la carrucola (68), due rondelle M10 (109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).

d.) Unire le carrucole grandi N. 3 e 5 (63) alla base della pressa frontale (12), utilizzando due bulloni a brugola M10×155mm (95), quattro rondelle M10 (109), e due dadi autobloccanti in nylon M10 (113).

e.) Unire la carrucola grande N. 4 (63)al telaio di supporto (3), utilizzando un bullone a brugola M10×50mm (102), due blocca cavi (65), due boccole blocca cavi (66), due rondelle M10 (109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).

f.) Unire la carrucola grande N. 6 (63) al telaio di supporto (3), utilizzando un bullone a brugola M10×60mm (100), due boccole per la carrucola (68), due rondelle M10 (109),un bullone autobloccante in nylon M10 (113).

g.) Unire la carrucola grande N. 7 (63) al telaio di supporto (3),utilizzando un bullone a brugola M10×50mm (102), due blocca cavi (65), due boccole blocca cavi (66), due rondelle M10 (109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).

h.) Unire la carrucola grande N. 8 (63)alla puleggia a staffa doppia(24), utilizzando un bullone a brugola M10×50mm (102), due blocca cavi (65),due boccole blocca cavi (66), due rondelle M10 (109), ae un bullone autobloccante in nylon M10 (113).

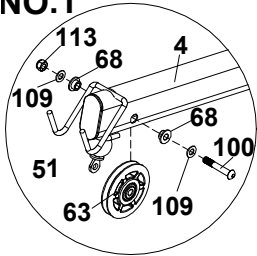
i.) Unire la carrucola grande N. 9 (63) al telaio superiore (4),utilizzando un bullone a brugola M10×60mm (100), due boccole per la carrucola (68), due rondelle M10 (109),un bullone autobloccante in nylon M10 (113).

j.) Unire la carrucola grande N. 10 (63) al braccio regolabile della puleggia (29), utilizzando un bullone a brugola M10×50mm (102), due blocca cavi (65),due boccole blocca cavi (66), due rondelle M10 (109), ae un bullone autobloccante in nylon M10 (113).

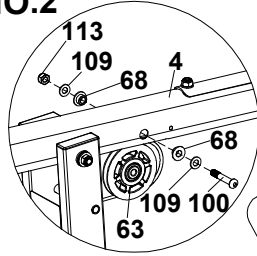
k.) Unire la carrucola grande N. 11 (63) al telaio superiore(4), un bullone a brugola M10×60mm (100), due boccole per la carrucola (68), due rondelle M10 (109),un bullone autobloccante in nylon M10 (113).

l.) Collegare l'estremità del bullone del cavo superiore (51) alla barra selettiva (13).

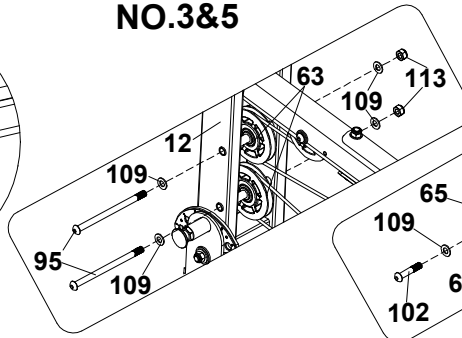
NO.1



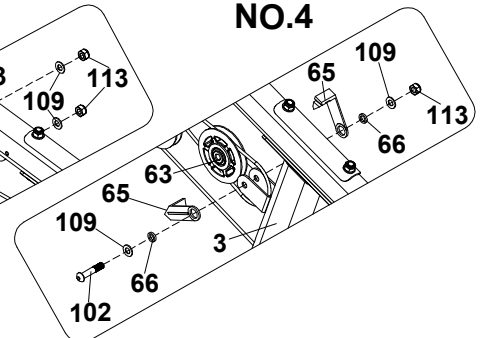
NO.2



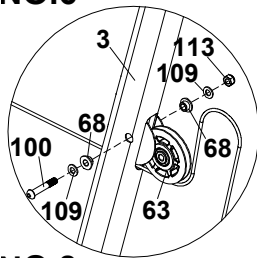
NO.3&5



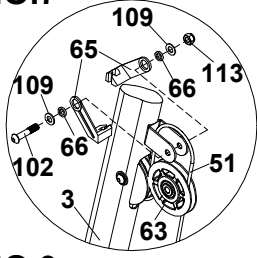
NO.4



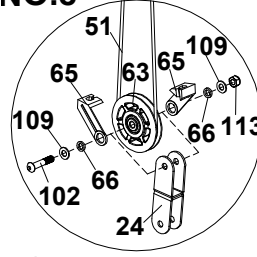
NO.6



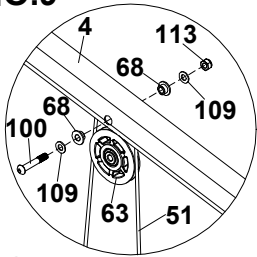
NO.7



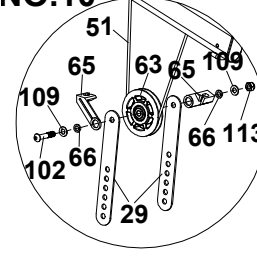
NO.8



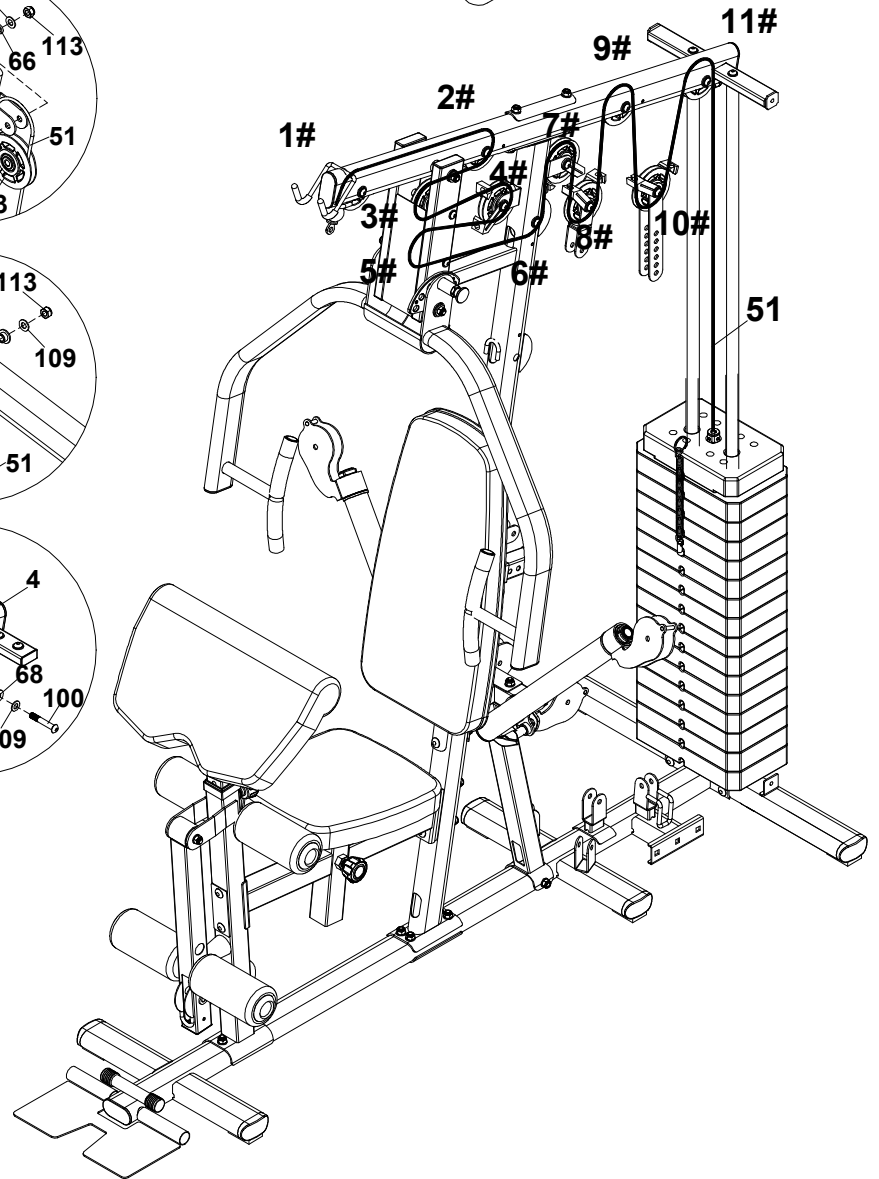
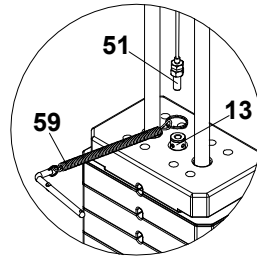
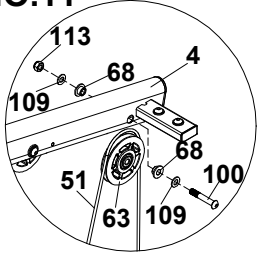
NO.9



NO.10



NO.11



PASSO 9

Passare il cavo della spalla(52) con l'altro cavo della spalla (52) nella scanalatura della carrucola grande (63),infilare il cavo della spalla (52) nel telaio di supporto (3).

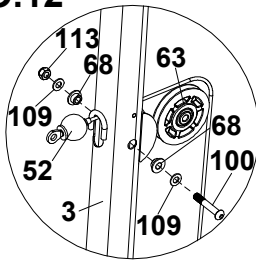
Unire la carrucola grande N.12 (63) al telaio di supporto (3), utilizzando un bullone a brugola M10×60mm (100), due boccole per la carrucola (68), due rondelle M10 (109),un bullone autobloccante in nylon M10 (113).

Unire la carrucola grande N.13 (63)al telaio di supporto (3), utilizzando un bullone a brugola M10×50mm (102), due blocca cavi (65), due boccole blocca cavi (66), due rondelle M10 (109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).

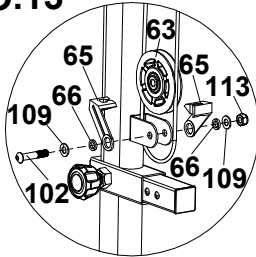
Unire la carrucola grande N.14(63) alla puleggia a doppio braccio (24), utilizzando un bullone a brugola M10×50mm (102), due blocca cavi (65), due boccole blocca cavi (66), due rondelle M10 (109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).

Unire la puleggia a braccio singolo (23) all'estremità del cavo della spalla (52),utilizzando un bullone a brugola M10×25mm (104), due rondelle M10 (109), e un bullone autobloccante in nylon M10 (113).

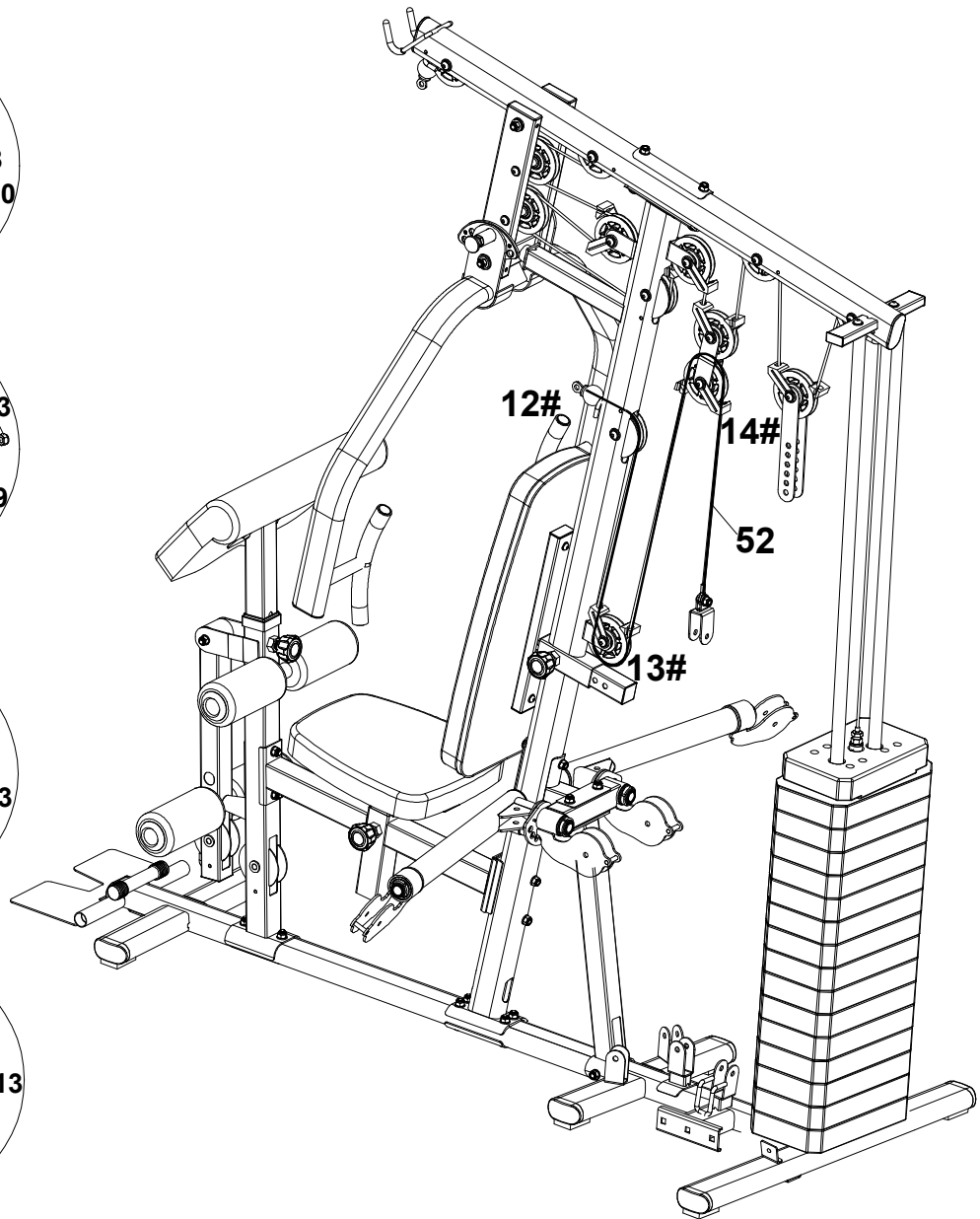
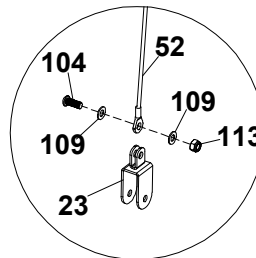
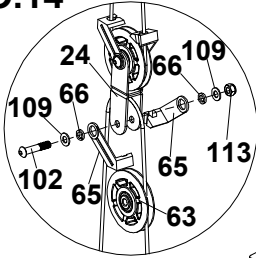
NO.12



NO.13



NO.14



PASSO 10

Assemblaggio del cavo di collegamento (53):

a.) Infilare l'estremità del cavo di collegamento (53) nei bracci destra e sinistra del cavo di collegamento(18 e 19), e nel supporto del cavo di collegamento (11).

b.) Unire il cavo U (55)alla sfera terminale del cavo di collegamento(53).

c.) Collegare un moschettone (58) al cavo U (55), utilizzando un bullone a brugola M10 35mm (103), due rondelle M10 (109) e un dado autobloccante in nylon M10 (113).

d.) Installare la carrucola media N. 15 (62) nel braccio del cavo di collegamento (16), utilizzando un bullone a brugola M10×50mm (102), due rondelle M10 (109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).

e.) Unire la carrucola piccola N. 16 (61) tal braccio sinistro del cavo di collegamento (18), utilizzando un bullone a brugola M10×50mm (102), due rondelle M10 (109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).

f.) Unire la carrucola media No. 17 (62)al supporto del cavo di collegamento (11), utilizzando un bullone a brugola M10×50mm (102), due rondelle M10 (109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).

g.) Unire la carrucola grande N.18 (63) tal telaio base8), utilizzando un bullone a brugola M10×50mm (102), due blocca cavi (65), due boccole blocca cavi (66), due rondelle M10 (109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).

h.) Unire la carrucola grande N. 19 (63)a braccio singolo della puleggia (23), utilizzando un bullone a brugola M10×50mm (102), due blocca cavi (65), due boccole blocca cavi (66), due rondelle M10 (109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).

i.) Unire la carrucola grandeN. 20 (63) al telaio di base (8), utilizzando un bullone a brugola M10×50mm (102),due blocca cavi 5), due boccole blocca cavi (66), due rondelle M10 (109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).

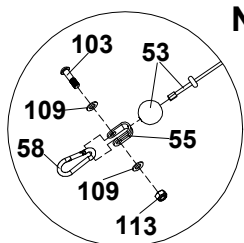
j.) Unire la carrucola media N. 21 (62) al supporto del cavo di collegamento (11),tilizzando un bullone a brugola M10×50mm (102), due rondelle M10 (109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).

k.) Unire la carrucola piccola N. 22 (61)al braccio di collegamento destro (19), utilizzando un bullone a brugola M10×50mm (102), due rondelle M10 (109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).

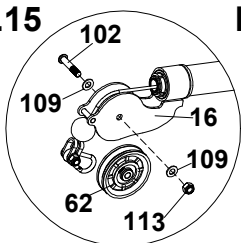
l.) Unire la carrucola media N. 23 (62) al cavo di colelgamento del braccio della puleggia (16), utilizzando un bullone a brugola M10×50mm (102), due rondelle M10 (109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).

m.) Unire il cavo U (55) con la sfera terminale del cavo di collegamento (53).

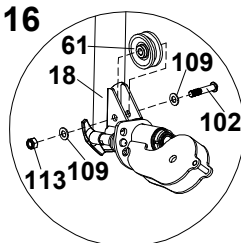
n.) Fissare due moschettoni (58) al cavo U (55), utilizzando due viti a brugola M10×35 mm (103), quattro rondelle M10 (109) e due controdadi in nylon M10 (113).



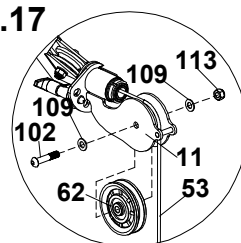
NO.15



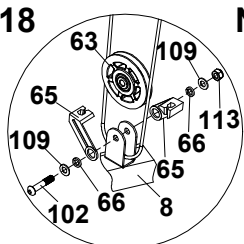
NO.16



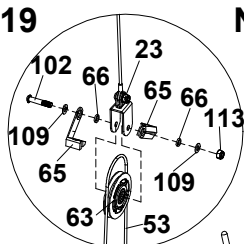
NO.17



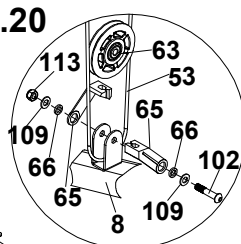
NO.18



NO.19

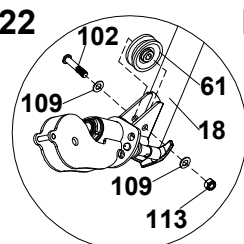


NO.20

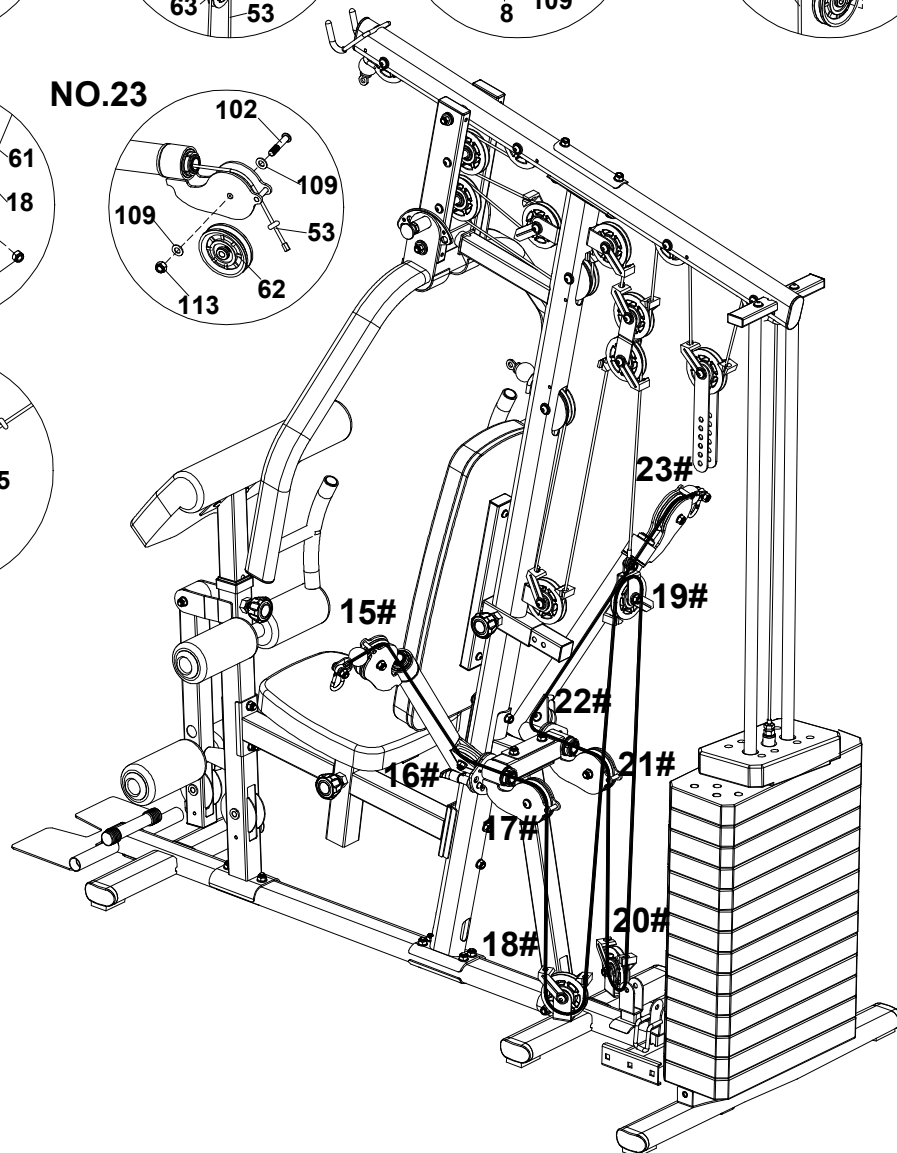
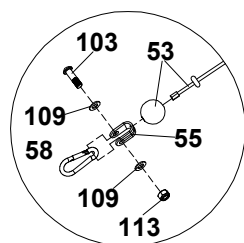
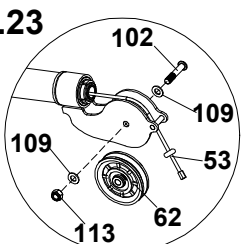


NO.21

NO.22



NO.23



PASSO 11

Assemblaggio del cavo inferiore (54):

Posizionare il cavo inferiore(54) nella scanalatura della carrucola grande 63) attraverso lo sviluppatore di gambe frontale (7).

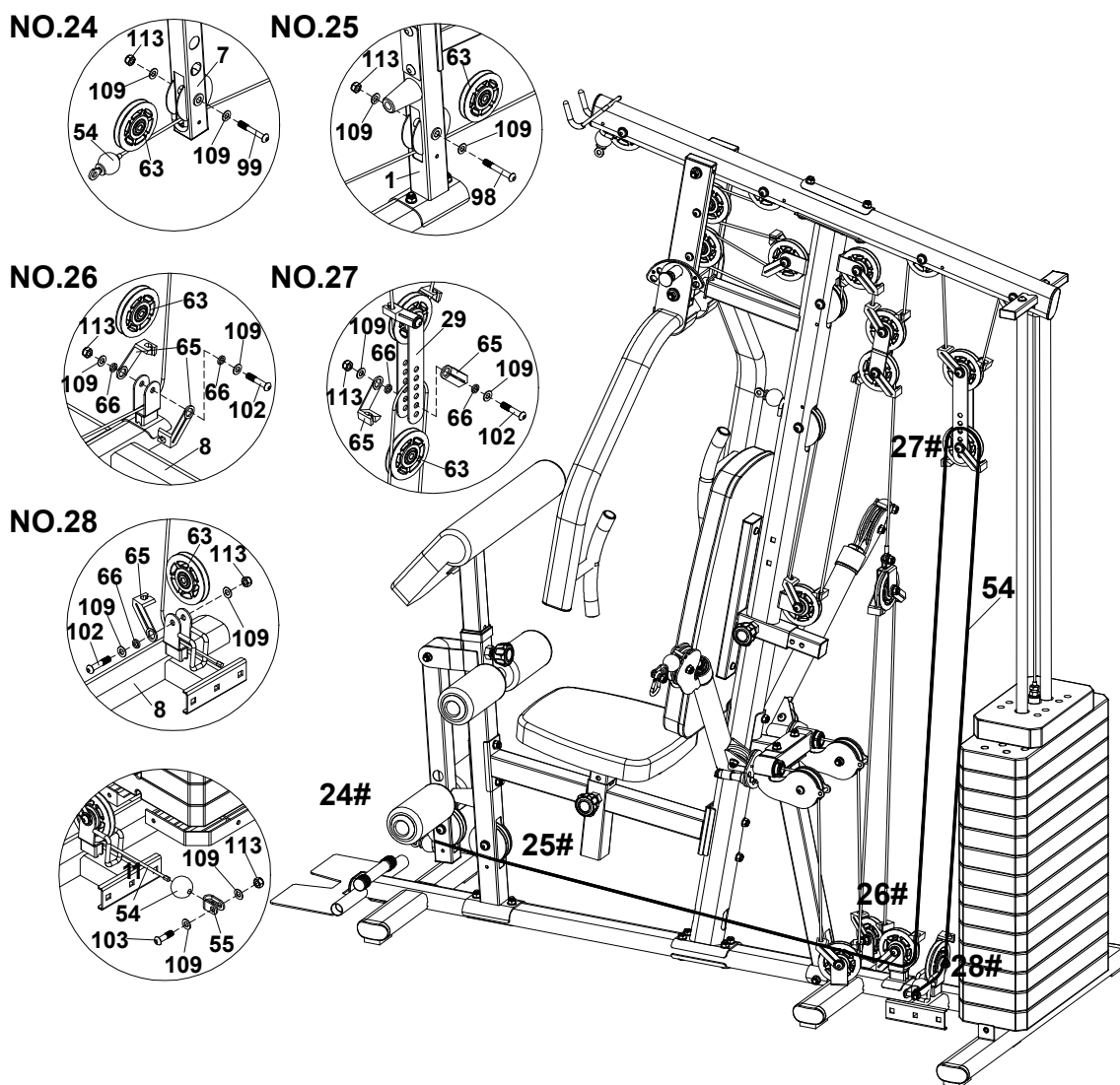
Unire la carrucola grande N. 24 (63) allo sviluppatore di gambe frontale (7), utilizzando un bullone a brugola M10×65mm (99), due rondelle M10 (109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).

Unire la carrucola grande N. 25 (63) al telaio di supporto frontale (1), utilizzando un bullone a brugola M10×70mm (98), due rondelle M10 (109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).

Unire la carrucola grande N. 26 (63) al telaio di base (8), utilizzando un bullone a brugola M10×50mm (102), due blocchi cavi (65), due bocche blocco cavi (66), due rondelle M10 (109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).

Unire la carrucola grande N. 27 (63) al braccio regolabile della puleggia (29), utilizzando un bullone a brugola M10×50mm (102), due blocchi cavi (65), due bocche blocco cavi (66), due rondelle M10 (109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).

Installare la carrucola grande N. 28 (63) al telaio di base (8), utilizzando un bullone a brugola M10×50mm (102), due blocchi cavi (65), due bocche blocco cavi (66), due rondelle M10 (109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).



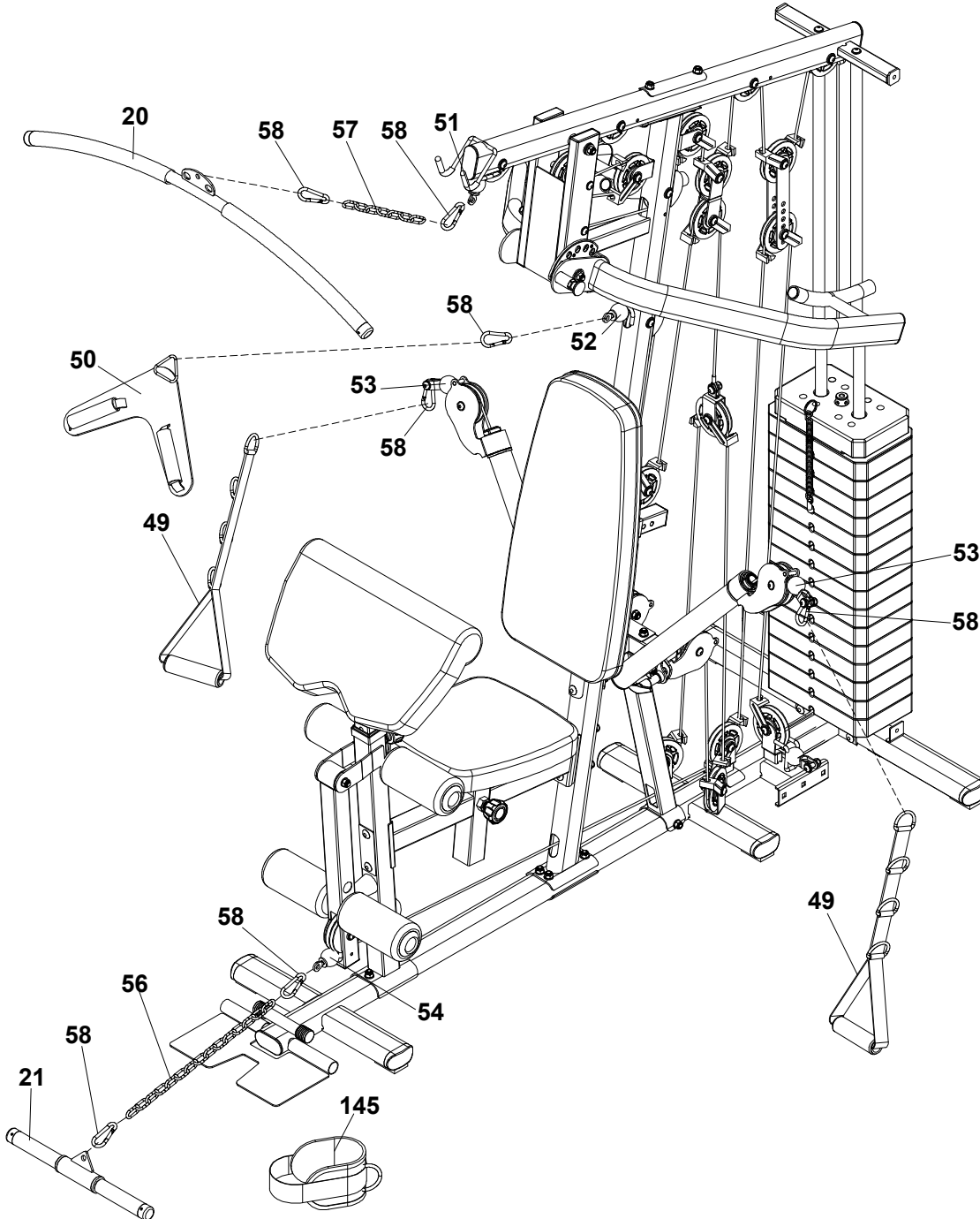
PASSO 12

Unire la barra laterale (20) all'altra estremità del cavo superiore (51), utilizzando due moschettoni (58) e una catena 7-Link (57)

Unire la barra inferiore (21) ocavigliera (145) all'altra estremità del cavo inferiore (54), utilizzando due moschettoni (58) e una catena 15-Link (56).

Unire la cintura addominale (50) all'altra estremità del cavo della schiena (52), utilizzando uno moschettone (58) .

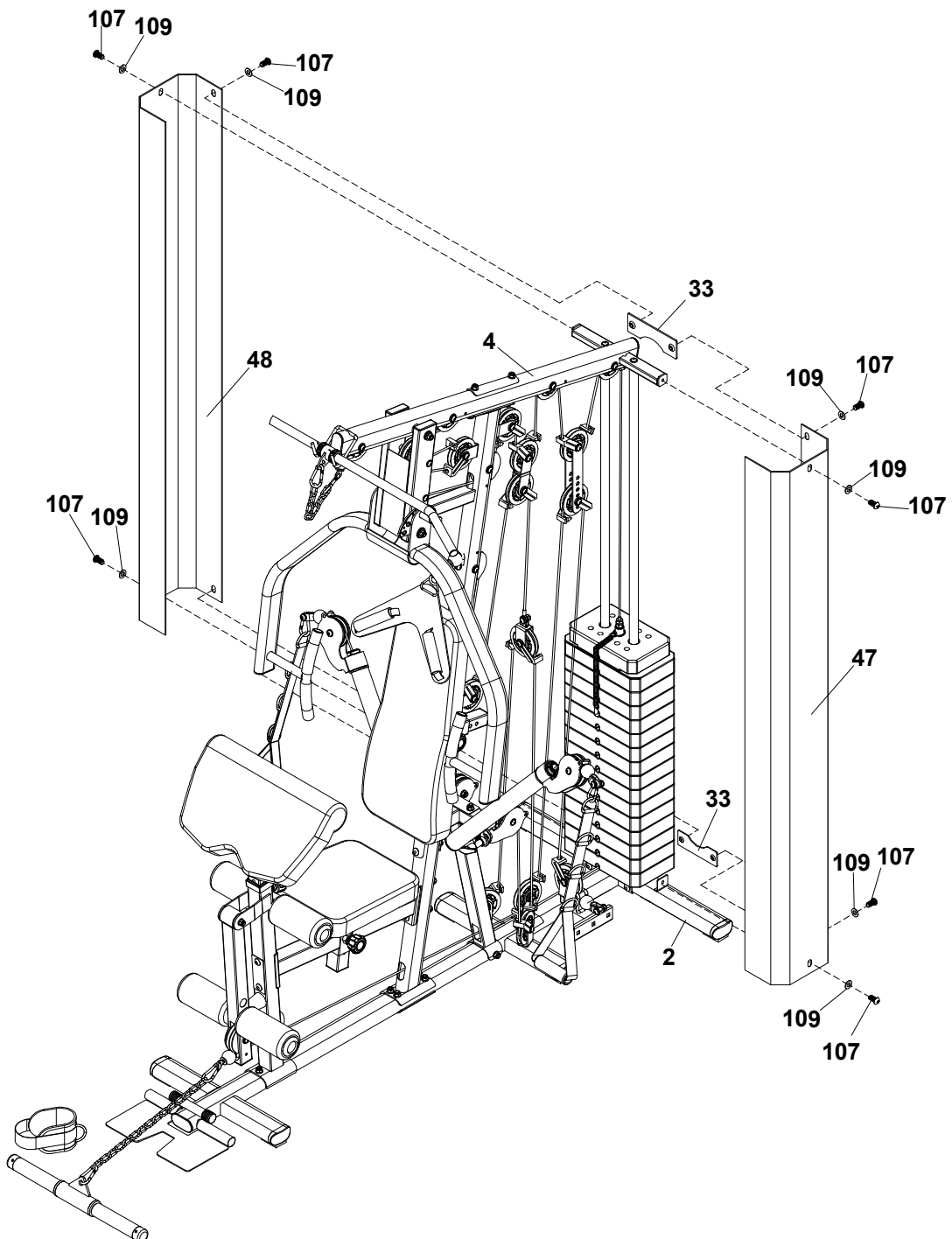
Unire le due polsiere (49) alle due estremità del cavo di collegamento (53), utilizzando due moschettoni(58).



PASSO 13

Unire i due bracci di copertura dei pesi (33) al telaio superiore (4) , utilizzando due bulloni a brugola M10×16mm (107) e quattro rondelle M10 (109) .

Unire la copertura dei pesi di sinistra (47) e la copertura dei pesi di destra (48) al braccio delle coperture dei pesi (33), utilizzando dodici bulloni a brugola M10×16mm (107) e dodici rondelle M10 (109).

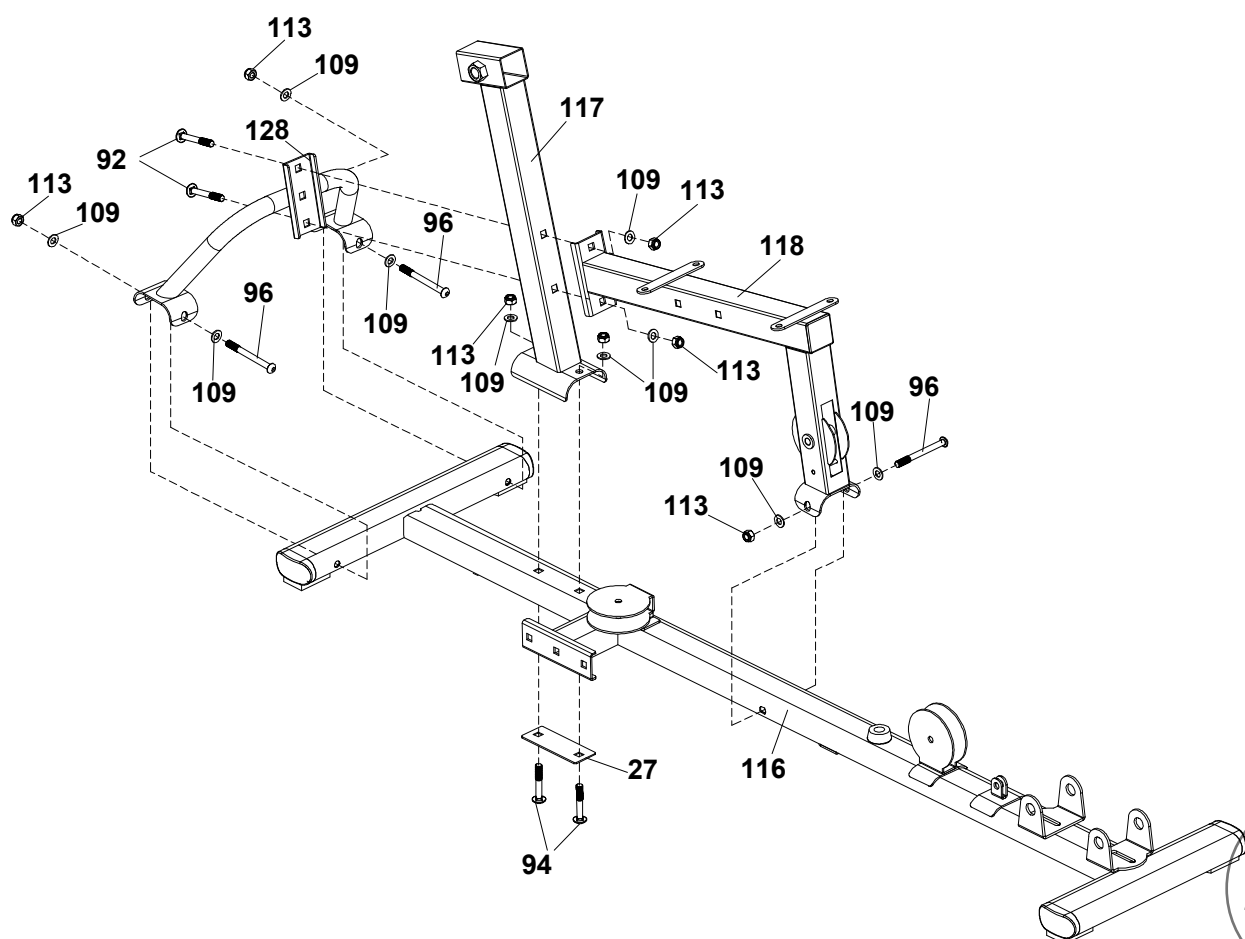


PASSO 14

Unire il telaio verticale dello schienale (117) e un braccio 45X120mm (128) alla struttura della base della pressa per le gambe (116), utilizzando due bulloni M10×60mm (94), due rondelle M10 (109), e due dadi autobloccanti in nylon M10 (113).

Unire il telaio della pressa per le gambe (118) al telaio di base della pressa per le gambe (116), utilizzando un bullone a brugola M10×100mm (96), due rondelle M10 (109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).

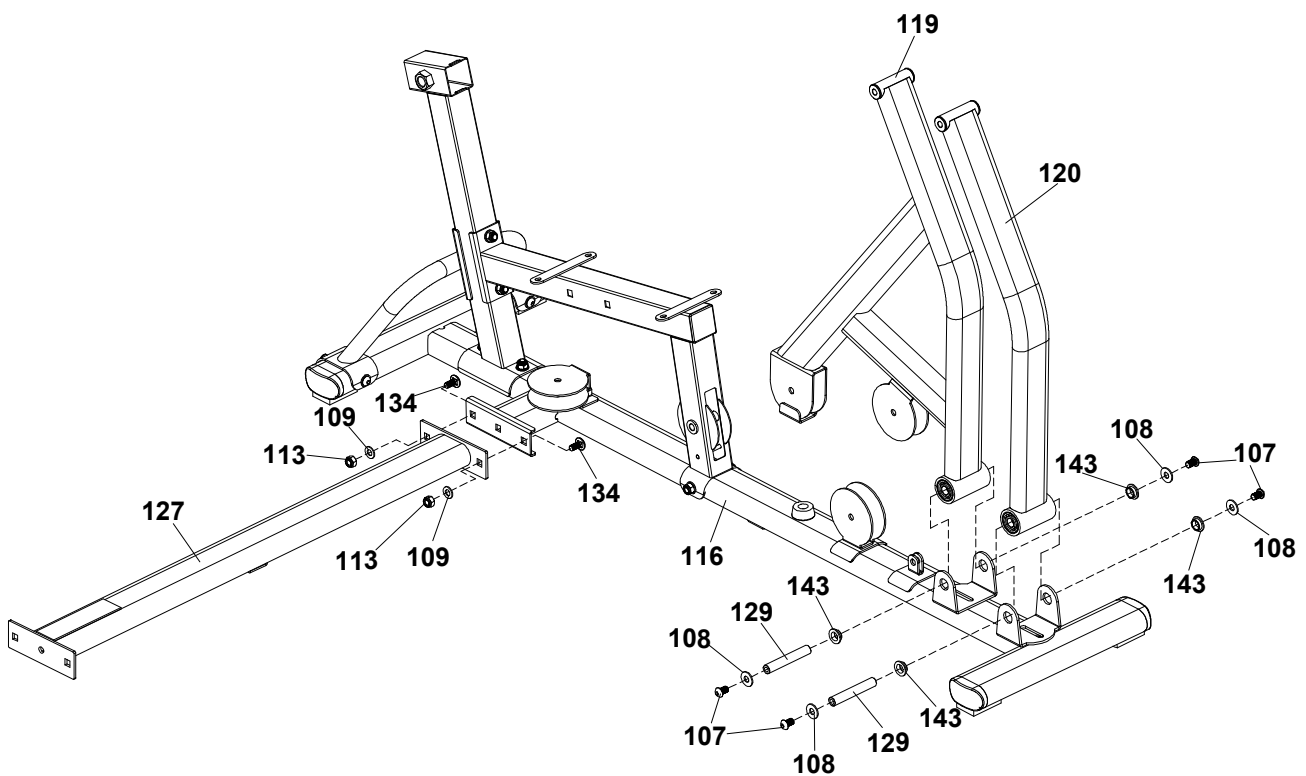
Unire il telaio del sedile della pressa per le gambe (118) e il telaio di supporto dello schienale della pressa per le gambe (128) al telaio superiore di supporto dello schienale (117), utilizzando due bulloni a brugola M10×100mm (96), quattro rondelle M10 (109), due dadi autobloccanti in nylon M10 (113), e due bulloni M10*70



PASSO 15

Unire il telaio base di connessione (127) al telaio base della pressa delle gambe (116), utilizzando due bulloni M10×20mm (134), due rondelle M10 (109), e due dadi autobloccanti in nylon M10 (113).

Unire il telaio della pressa per le gambe frontale (119) e il telaio della pressa delle gambe del retro (116) utilizzando quattro bulloni a brugola M10×16mm (107), quattro rondelle Ø25×Ø10mm (108), e due moschettoni Ø15×93×M10 (129).

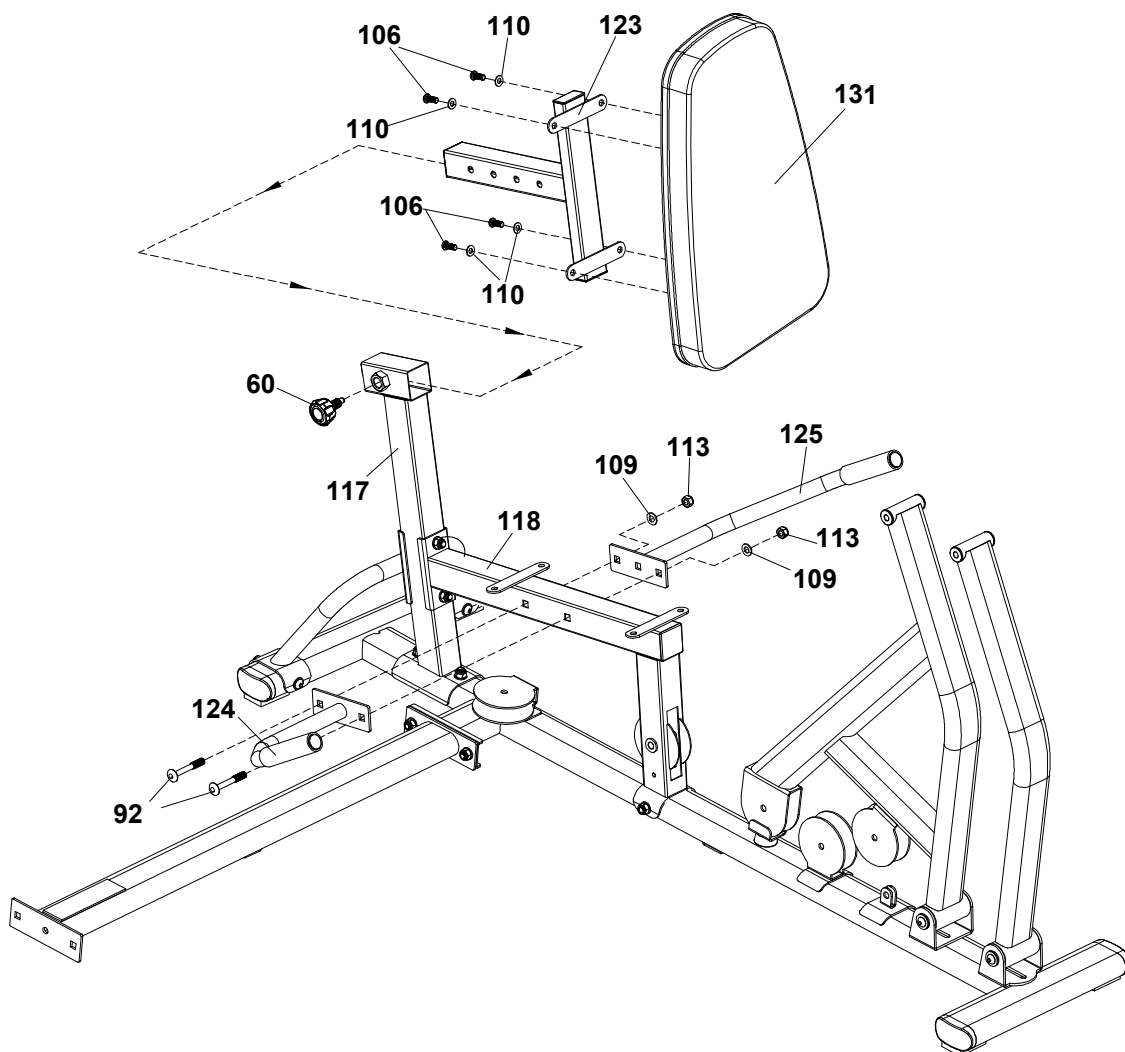


PASSO 16

Unire la barra per la mano destra (124) e la barra per la mano sinistra (125) al telaio per il sedile della pressa per le gambe (118), utilizzando due bulloni M10×70mm (92), due rondelle M10 (109), e due dadi autobloccanti in nylon M10 (113).

Unire il cuscino dello schienale della pressa per le gambe (131) al telaio dello schienale della pressa per le gambe (123), utilizzando quattro bulloni a brugola M8×18mm (106) e quattro rondelle M8 (110).

Inserire il telaio dello schienale della pressa per le gambe (123) al telaio superiore dello dello schienale (117), utilizzando una manopola di blocco (60).



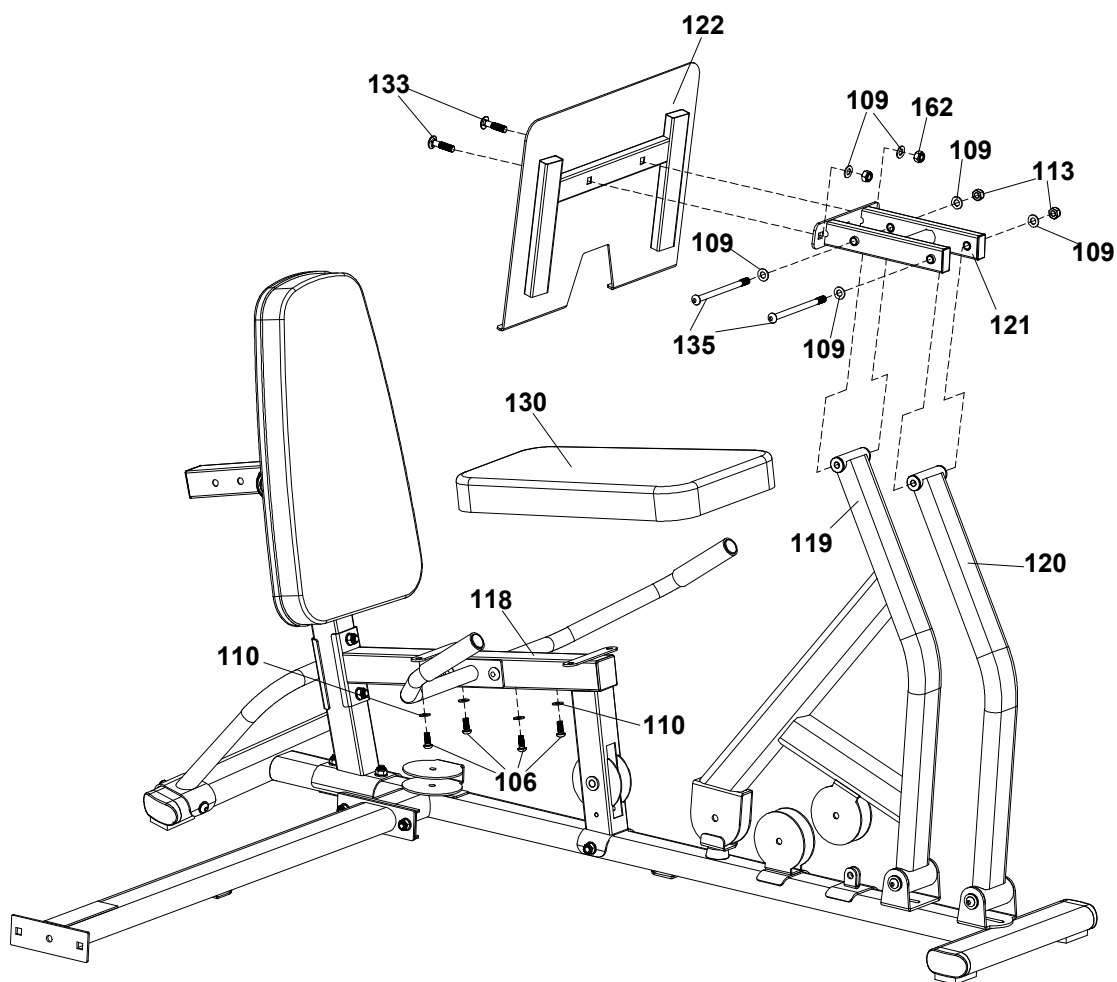
PASSO 17

Unire il cuscino dello schienale della seduta della pressa per le gambe (130) al telaio dello schienale della pressa (118), utilizzando quattro bulloni a brugola M8×18mm (106) e quattro rondelle M8 (110).

Unire il piatto della pressa per le gambe (122) al telaio di connessione della pressa per le gambe (121), utilizzando due bulloni M10×40mm (133), due rondelle M10 (109), e due dadi autobloccanti in nylon M10 (113).

Nota: Prestare attenzione alla direzione di installazione del telaio di connessione della pressa per le gambe (121).

Unire il telaio superiore della pressa per le gambe frontale (119) e il telaio superiore della pressa per le gambe posteriore (120) al telaio di connessione della pressa per le gambe (121) using due bulloni a brugola M10×145mm (135), quattro rondelle M10 (109), e due dadi autobloccanti in nylon M10 (113).



PASSO 18

Inserire l'estremità del cavo della pressa per le gambe (132) nel telaio del sedile della pressa per le gambe (118) e nel telaio frontale superiore della pressa per le gambe (119).

Unire la carrucola grande N. 29 (63) al telaio base della pressa per le gambe (116), utilizzando un bullone a brugola M10×45mm (101), una rondella M10(109), e una rondella elastica M10 (137).

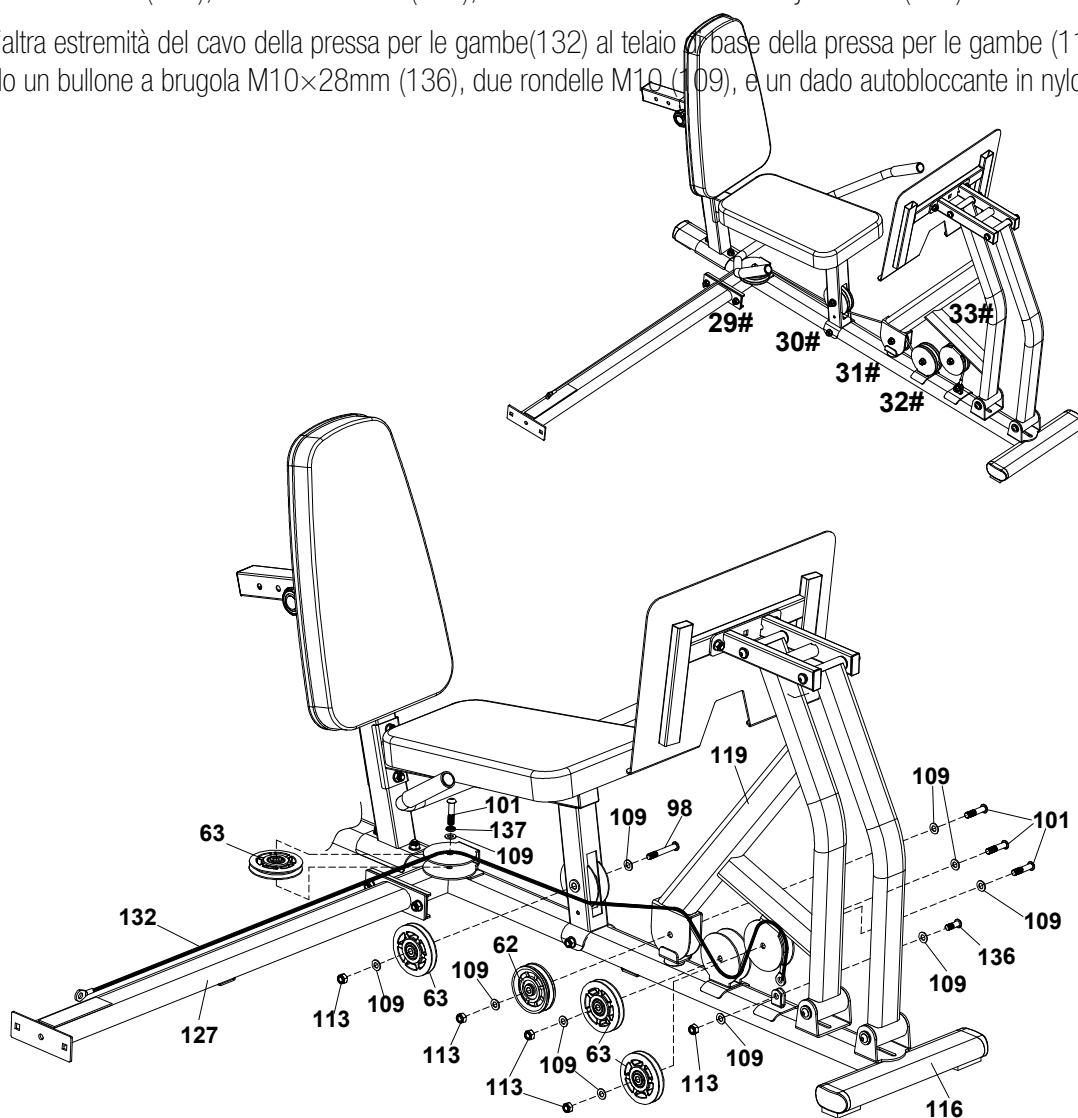
Unire la carrucola grande N. 30 (63) al telaio del sedile della pressa per le gambe (118), utilizzando un bullone a brugola M10×70mm (98), due rondelle M10 (109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).

Unire la carrucola media N. 31 (62) al telaio superiore frontale della pressa per le gambe (119), utilizzando un bullone a brugola M10×45mm (101), due rondelle M10(109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).

Unire la carrucola grande N. 32 (63) al telaio base della pressa per le gambe (116), utilizzando un bullone a brugola M10×45mm (101), due rondelle M10(109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).

Unire la carrucola media N. 33(63) al telaio superiore frontale della pressa per le gambe (119), utilizzando un bullone a brugola M10×45mm (101), due rondelle M10(109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).

Inserire l'altra estremità del cavo della pressa per le gambe(132) al telaio di base della pressa per le gambe (116), utilizzando un bullone a brugola M10×28mm (136), due rondelle M10 (109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).



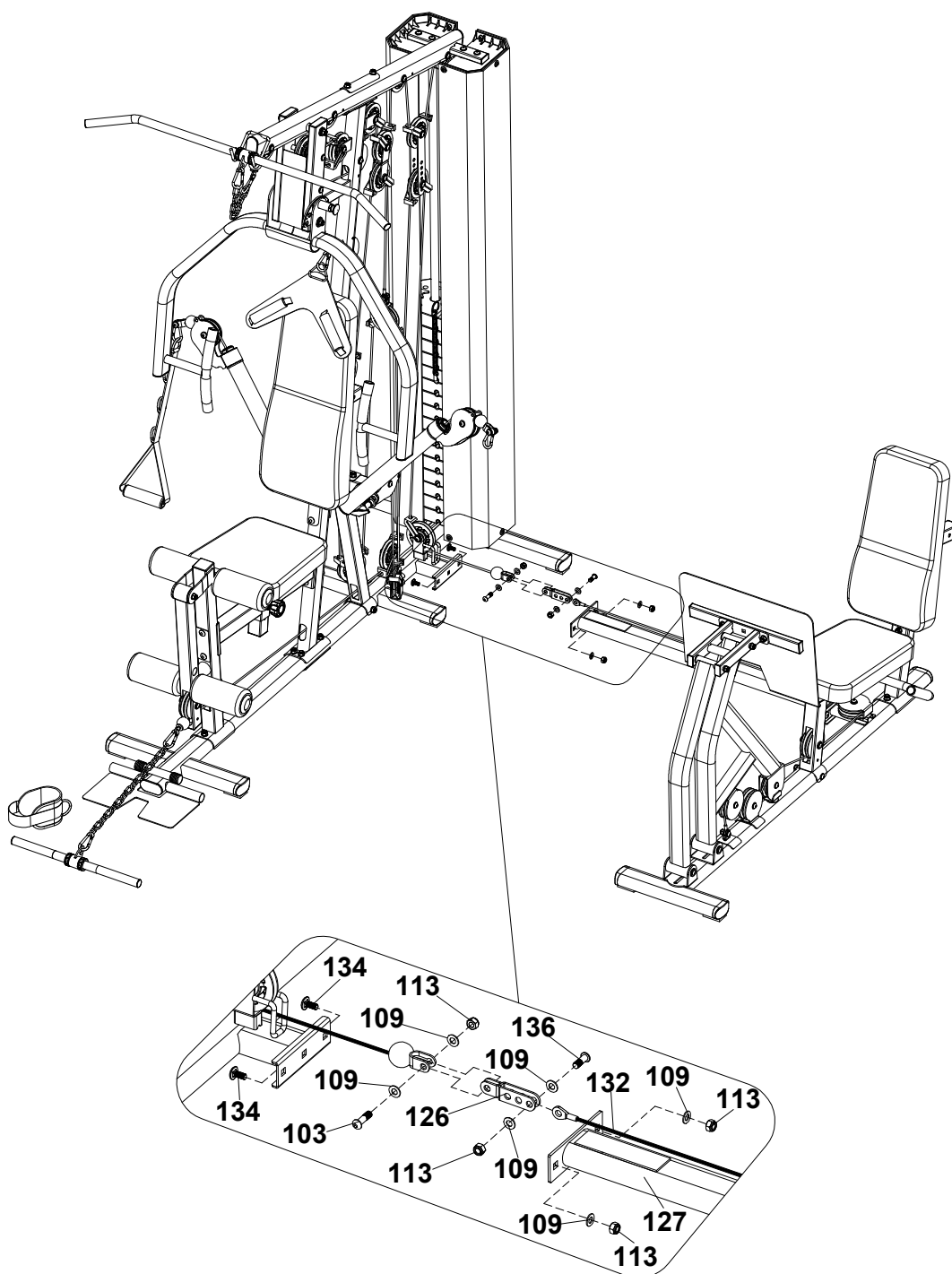
PASSO 19

Unire il telaio di connessione base (127) al telaio della base della HOME GYM, utilizzando due bulloni M10×20mm (134), due M10 rondelle (109), e due dadi autobloccanti in nylon M10 (113).

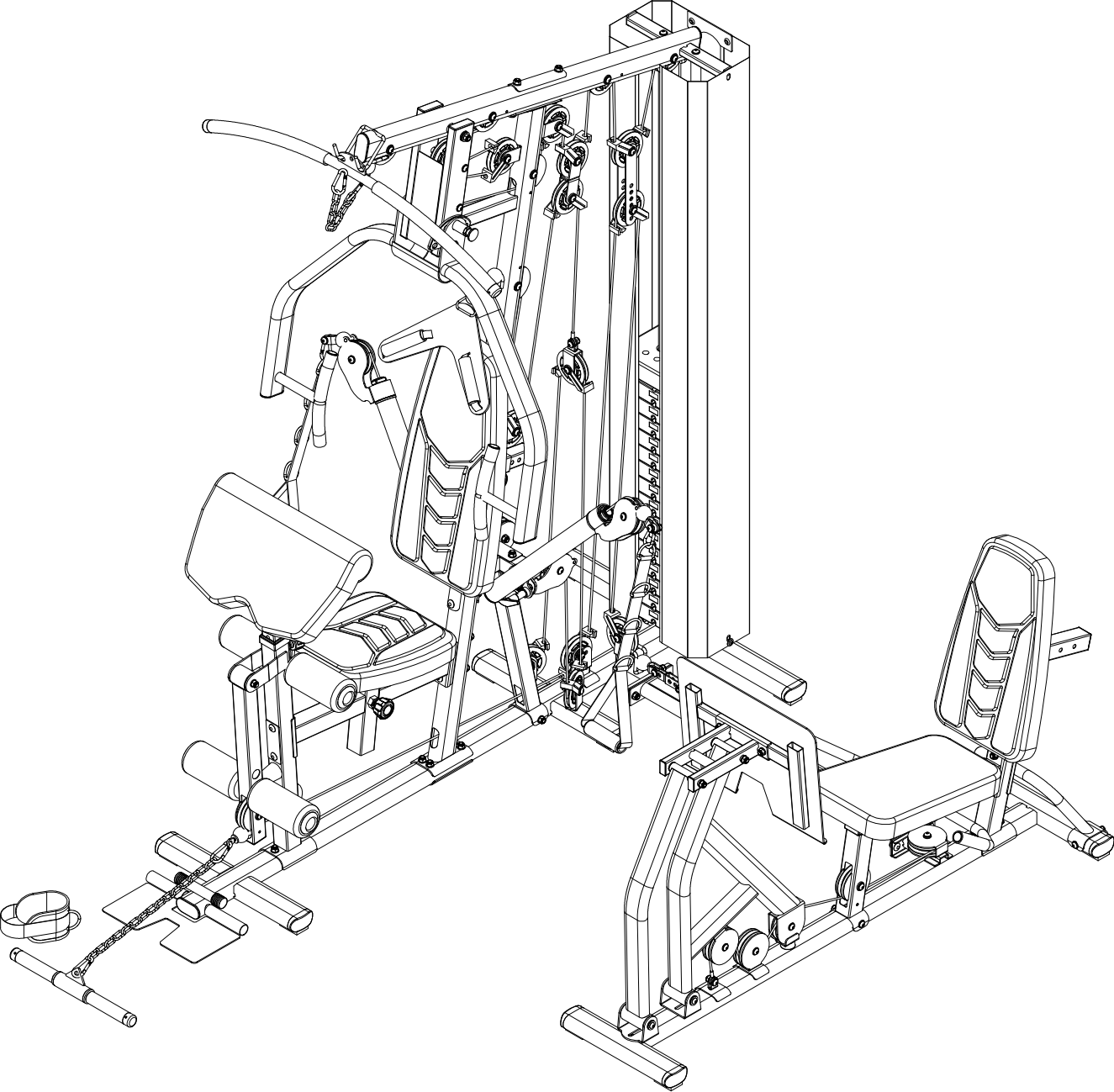
Unire all'altra estremità del cavo della pressa per le gambe (132) al regolatore del cavo (126), utilizzando un bullone a brugola M10×28mm (136), due M10 rondelle (109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).

Unire il Cavo U della HOME GYM al regolatore del cavo (126), utilizzando un bullone a brugola M10×35mm (103), due M10 rondelle (109), e un dado autobloccante in nylon M10 (113).

Nota: assicurarsi di stringere tutti i bulloni e le viti prima di utilizzare la macchina.



PASSO 20



6. INFORMAZIONI SULL'ALLENAMENTO

PRIMA DI COMINCIARE

Come cominci il tuo programma d'allenamento dipende dalla tua condizione fisica. Se sei stato inattivo per molti anni o sei sovrappeso, devi cominciare piano e aumentare di qualche ripetizione a ogni allenamento.

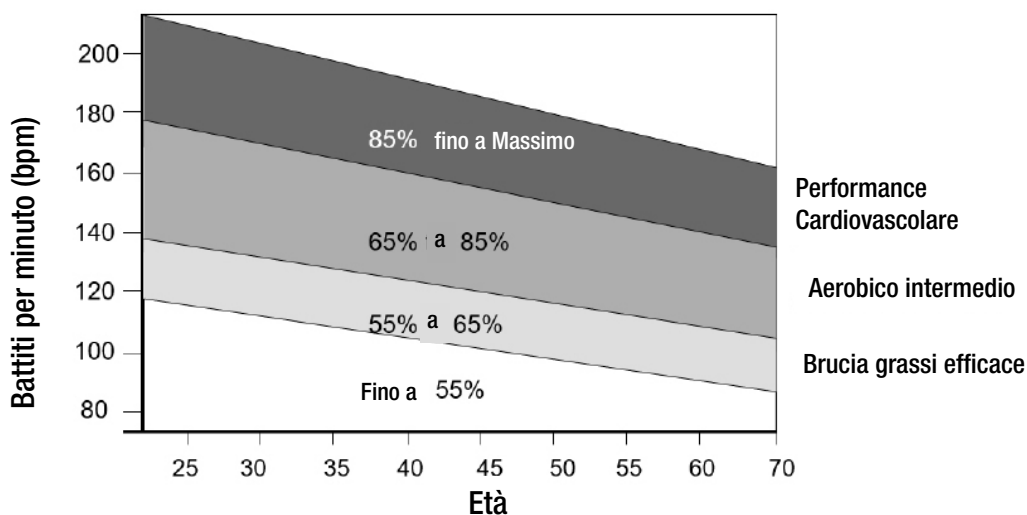
Ad ogni modo, la tua forma aerobica migliorerà nelle prossime sei-otto settimane. Non scoraggiarti se ci vuole più tempo. È importante lavorare al tuo ritmo. Alla fine, sarai in grado di allenarti continuamente per 30 minuti. Migliore è la tua forma aerobica, più duramente dovrai lavorare per rimanere nella tua zona obiettivo.

PER FAVORE RICORDA QUESTI PRINCIPI FONDAMENTALI:

- Fa' vedere l'allenamento e la tua dieta al tuo medico, in modo che possa consigliarti su quale routine di allenamento adottare.
- Comincia il tuo programma di allenamento piano e con obiettivi realistici.
- Monitora frequentemente le tue pulsazioni. Stabilisci la tua frequenza cardiaca obiettivo basandoti sulla tua età e condizione fisica.
- Allestisci la tua attrezzatura su una superficie piatta ad almeno 3 piedi di distanza da mura e mobili.

INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO

Per massimizzare i benefici dell'allenamento, è importante esercitarsi con l'intensità appropriata. Il livello di intensità appropriato può essere trovato utilizzando la tua pulsazione cardiaca come guida. Per un esercizio aerobico effettivo, la frequenza cardiaca deve essere mantenuta a un livello tra il 65% e l'85% della frequenza massima quando ci si allena. Questa prende il nome di zona obiettivo. Puoi trovare la tua zona obiettivo nella tabella qui sotto.



Durante i primi mesi del tuo programma d'allenamento, mantieni le tue pulsazioni vicine al minimo della tua zona obiettivo quando ti alleni. Dopo un paio di mesi, la tua pulsazione cardiaca può essere incrementata gradualmente finché non si avvicina alla metà della tua zona obiettivo quando ti alleni.

Per misurare la tua frequenza cardiaca, interrompi l'esercizio ma continua a muovere le gambe o a camminare attorno e metti due dita sul tuo polso. Conta i battiti per sei secondi e moltiplica il risultato per 10 per trovare la tua frequenza cardiaca. Per esempio, se conti 14 in sei secondi, la tua frequenza cardiaca è di 140 battiti per minuto. (Si utilizza un conteggio di sei secondi perché la tua frequenza cardiaca scenderà rapidamente quando interrompi l'esercizio). Regola l'intensità dell'esercizio finché la tua frequenza cardiaca non sarà al livello appropriato.

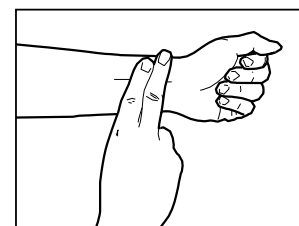


DIAGRAMMA MUSCOLARE

ESERCIZIO AEROBICO

L'esercizio aerobico migliora lo stato dei tuoi polmoni e del tuo cuore, il muscolo più importante del tuo corpo. L'esercizio aerobico viene promosso da ogni attività che usa i tuoi muscoli maggiori (braccia, gambe o natiche, ad esempio). Il tuo cuore batte velocemente e i respiri si fanno profondi. Un esercizio aerobico dovrebbe essere parte della tua intera routine di allenamento.

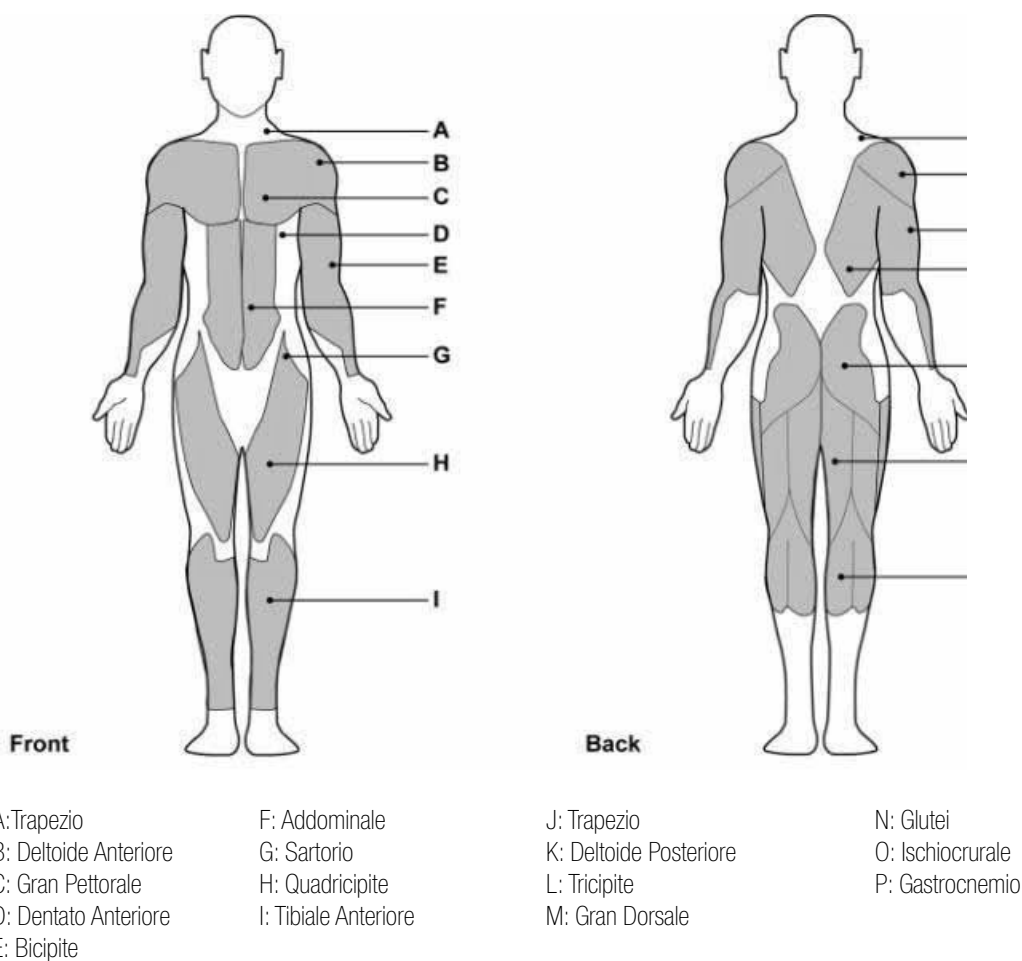
ESERCIZIO CON I PESI

Oltre all'esercizio aerobico che aiuta a sbarazzarsi del grasso in eccesso che il nostro corpo può immagazzinare, l'esercizio coi pesi è una parte essenziale del processo di routine. L'esercizio coi pesi migliora il tono, costruisce e rafforza il muscolo. Se stai lavorando al di sopra della tua zona obiettivo, potresti voler fare una minor quantità di ripetizioni.

Come sempre, consulta il tuo medico prima di cominciare il programma di allenamento.

GRUPPI MUSCOLARI OBIETTIVO

La routine di allenamento che viene eseguita su Men's Health Home Gym svilupperà la parte superiore o inferiore del tuo corpo o la combinazione di tutti i gruppi muscolari del corpo. Questi gruppi muscolari sono evidenziati nel diagramma muscolare qui sotto.



7. ESERCIZI DI STRETCHING

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.




8. CURA E MANUTENZIONE

1. Il livello di sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuto solo se esso è esaminato regolarmente per eventuali danni e usura es. nei punti di connessione.
2. Lubrificare le parti in movimento con olio leggero periodicamente per prevenire l'usura precoce.
3. Ispezionare e stringere tutte le parti prima di usare l'attrezzatura, sostituire le parti difettose immediatamente, e non usare l'attrezzatura di uovo finché non è perfettamente in ordine.
4. L'attrezzatura può essere pulita usando un panno umido e un detergente mite non abrasivo. Non usare solventi.
5. Non tentare di riparare da sé l'attrezzatura. Se hai difficoltà durante l'assemblaggio, l'operazione o l'uso del tuo prodotto di allenamento o pensi che vi siano delle parti mancanti, contatta il venditore.



Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribu  / Distribuito da / Verkoop via

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

 +49 30 23 59 600

 www.sportstech.de