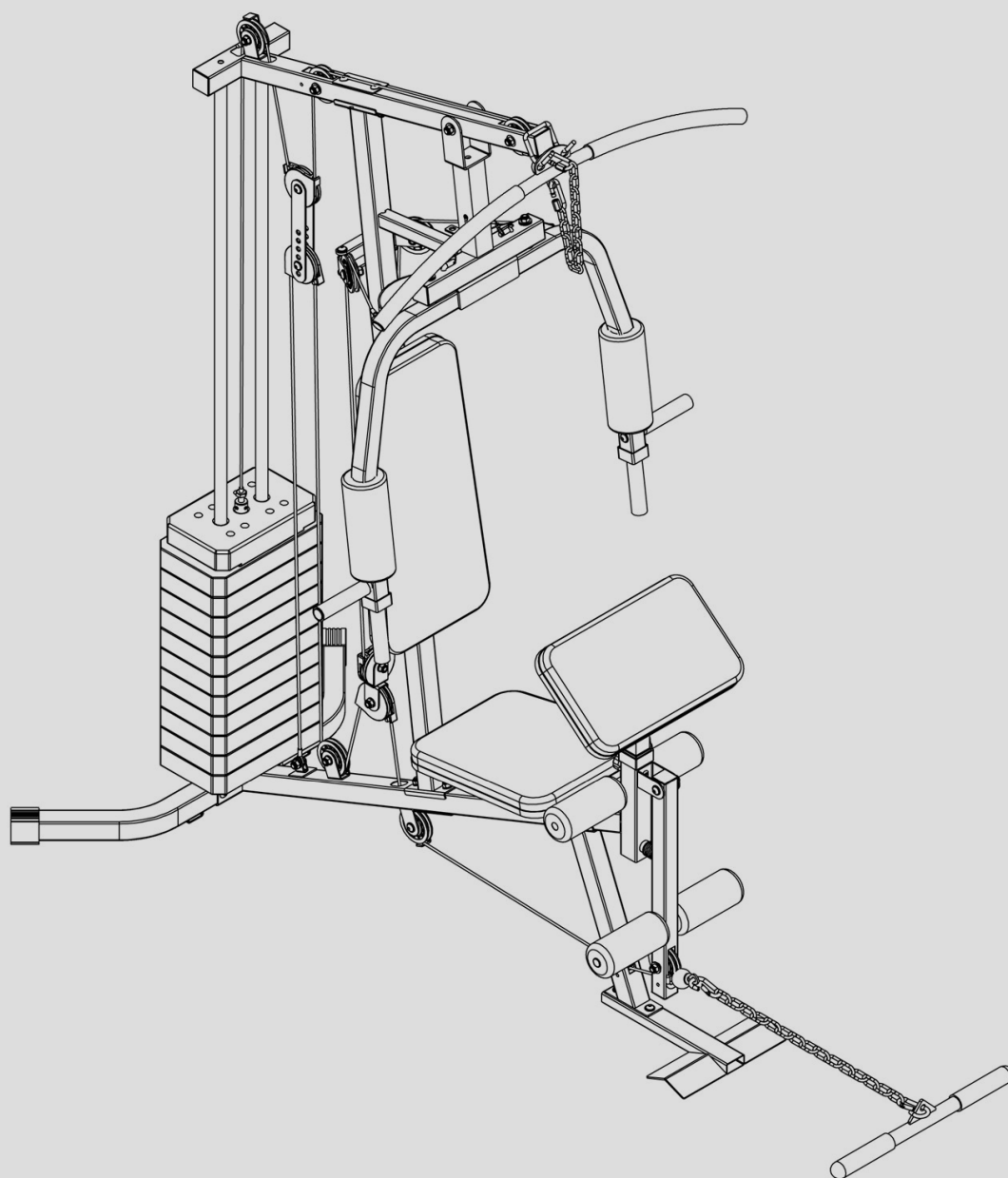




HGX50

MULTI PURPOSE HOME GYM



DE

EN

ES

FR

IT

Benutzerhandbuch

Liebe Kund*innen,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus dem SPORTSTECH-Sortiment entschieden haben. Mit Sportgeräten von SPORTSTECH erhalten Sie höchste Qualität und neueste Technik.

Um das Potenzial Ihres Gerätes voll und sicher auszuschöpfen und viele Jahre Freude daran zu haben, lesen Sie diese Anleitung vor Inbetriebnahme und Trainingsbeginn aufmerksam durch. Verwenden Sie das Gerät entsprechend der Anleitung.

Für Schäden durch Fehlgebrauch übernehmen wir keine Haftung.



WARNUNG! Gefahr durch Fehlgebrauch!

- Stellen Sie sicher, dass **ALLE** Personen, die das Gerät verwenden, diese Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben. Bewahren Sie diese Anleitung in der Nähe des Geräts auf.
- Befolgen Sie **ALLE** Sicherheitshinweise in diesem Handbuch.
- Überanstrengen Sie sich oder andere **NIEMALS** bei der Verwendung des Geräts.

Inhaltsverzeichnis

Lieferumfang	4
Technische Daten	4
Explosionszeichnung/ Ersatzteilliste	4
1. Wichtige Sicherheitshinweise	5
2. Aufstellen und Lagern	7
3. Trainieren	26
4. Reinigung und Wartung	29
5. Entsorgung	29

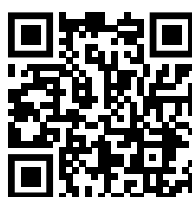
Lieferumfang

1	HGX50	2	Betriebsanleitung
3	Bizepsgriff	4	Latzugstange

Technische Daten

Produktabmessungen (LxBxH)	160 × 98 × 202 cm
Nettogewicht des Geräts	105,5 kg
Maximal zulässiges Benutzergewicht	120 kg

Explosionszeichnung/ Ersatzteilliste

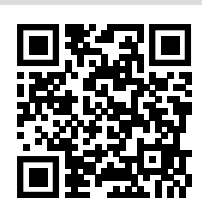


- Identifizieren Sie mit Zeichnung und Liste das benötigte Ersatzteil und notieren Sie sich die Nummer.
- Kontaktieren Sie unseren Kundendienst per e-Mail oder Telefon und nennen Sie die Nummer des Ersatzteils. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite des Manuals oder auf unserer Website.
- Klären Sie alle weiteren Schritte mit unseren Mitarbeitern.

Unter folgendem Link finden Sie die Explosionszeichnung und die Ersatzteile- Liste:
https://sportstech.link/HGX50_spareparts

Weitere Informationen

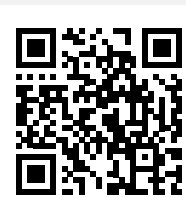
Videos und andere Medien



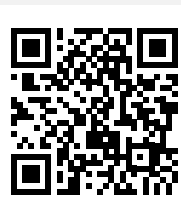
Link zu den Videos:
https://sportstech.link/HGX50_video

Uns gibt es auch auf Social Media!

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



Instagram-Seite
<https://sportstech.link/instagram>



Facebook-Seite
<https://sportstech.link/facebook>

1. Wichtige Sicherheitshinweise



WARNUNG! Gefahr durch unsachgemäßen Gebrauch!

- Lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät verwenden. Befolgen Sie sie sorgfältig.
- Gefahr von Gesundheitsschäden oder sogar Tod durch unsachgemäßes oder übermäßiges Training!
- Das Gerät ist nicht für medizinische Zwecke und Anwendungen mit hoher Genauigkeit geeignet.
- Wenden Sie auch Ihren gesunden Menschenverstand an, um Risiken zu vermeiden.



PERSÖNLICHE VORAUSSETZUNGEN

ALLGEMEINE VORAUSSETZUNGEN

WARNUNG! Gefahr von Gesundheitsschäden oder sogar Tod durch unsachgemäßes oder übermäßiges Training! Die Verwendung des Geräts ist anstrengend für den Kreislauf und den Bewegungsapparat.

- Stellen Sie vorab sicher, dass **keine Erkrankungen oder Verletzungen** vorliegen, die die Verwendung des Geräts ausschließen. Konsultieren Sie gegebenenfalls einen Arzt; insbesondere bei bekannten oder vermuteten Problemen.
- Die Intensität der Nutzung (Geschwindigkeit und Steigung) darf **niemals die aktuelle Fitness der nutzenden Person übersteigen**.
- **Achten Sie auf Signale** des Körpers. **Pulsmess-Systeme können ungenau sein.**
- **Beenden Sie das Training umgehend z.B. bei folgenden Symptomen:** Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Konsultieren Sie anschließend einen Arzt.
- Menschen mit eingeschränkten Fähigkeiten dürfen das Gerät **nur mit einer geeigneten Aufsichtsperson** und mit niedriger Geschwindigkeit benutzen.

Gewichts- und Altersvoraussetzungen

- **Nur erwachsene** Personen dürfen das Gerät benutzen.
- Das maximal **zulässige Nutzergewicht** ist **120 kg**.
- **Kinder unter 14 Jahren** dürfen das **Gerät niemals benutzen** und **keine Reinigungs oder Wartungsaufgaben** am Gerät durchführen.



ALLGEMEINE EINSATZBEDINGUNGEN

- **Gerät nicht kommerziell** nutzen, sondern nur für den Heimgebrauch. Gerät **nicht für therapeutische Zwecke** nutzen.
- Kinder und Haustiere müssen mit einem **Sicherheitsabstand** von mindestens 3 m (10 ft) vom Gerät **ferngehalten** werden. Besonders gefährlich ist der bewegte Laufgurt.



AUSPACKEN UND AUFSTELLEN

- **GEFAHR! Risiko des Erstickens!** Plastikbeutel und ähnliches von Kindern und Haustieren fernhalten.
- Für eine einfache Rücksendung bewahren Sie das Verpackungsmaterial im Rückgabezeitraum auf. Entsorgen Sie es später entsprechend den örtlich geltenden Vorgaben.
- Gerät nur auf **festem, ebenem Untergrund** in **trockenen Innenbereichen** aufstellen. Empfindliche Untergründe durch eine hitzefeste Matte schützen: Der Motorraum kann heiß werden.
- Gerät mit ausreichendem **Freiraum** in allen Richtungen aufstellen; insbesondere einen Freiraum von mindestens 2 m (6.6 ft) hinter dem Gerät einhalten (siehe Abschnitt "Aufstellung des Geräts").

MONTAGE

- Stellen Sie sicher, dass Sie alle in der Teileliste aufgeführten Komponenten und Werkzeuge haben. Beachten Sie, dass einige Komponenten zur Vereinfachung der Montage bereits vormontiert sind.
- Halten Sie Kinder und Tiere vom Trainingsbereich fern, da kleine Teile bei Verschlucken eine Erstickungsgefahr darstellen könnten.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie genügend Platz haben, um die Teile vor Beginn auszulegen.
- Bauen Sie das Gerät so nah wie möglich an seinem endgültigen Standort (im selben Raum) zusammen.
- Das Produkt muss auf einer stabilen und ebenen Fläche installiert werden.
- Entsorgen Sie die gesamte Verpackung sorgfältig und verantwortungsbewusst.

VERWENDUNG

- Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder vom Gerät fern.
- Gesundheitsschäden können durch falsches oder übermäßiges Training entstehen.
- Wenn Anpassungseinrichtungen herausragen, können sie die Bewegung des Benutzers beeinträchtigen.
- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Produkts ordnungsgemäß informiert sind, wie sie das Produkt sicher verwenden können.
- Dieses Produkt ist nur für den Hausgebrauch bestimmt.
- Verwenden Sie es nicht in gewerblichen, mietbaren oder institutionellen Einrichtungen.
- Führen Sie vor der Benutzung des Geräts immer Dehnübungen durch, um sich richtig aufzuwärmen.
- Wenn der Benutzer Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormalen Symptome verspürt, brechen Sie das Training ab und suchen Sie umgehend ärztliche Hilfe.
- Es sollte immer nur eine Person gleichzeitig das Gerät benutzen.
- Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie immer geeignete Sportkleidung beim Training. Tragen Sie keine lockere oder weite Kleidung, da sie im Gerät stecken bleiben könnte. Tragen Sie Turnschuhe, um Ihre Füße beim Training zu schützen.
- Platzieren Sie keine scharfen Gegenstände in der Nähe des Geräts.
- Personen mit Behinderungen sollten das Gerät nicht ohne qualifizierte Aufsicht oder einen Arzt benutzen.
- Halten Sie dieses Gerät drinnen, fern von Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie das Gerät nicht in eine Garage, ein Nebengebäude, einen überdachten Außenbereich oder in die Nähe von Wasser.
- Wenn Kindern die Benutzung des Geräts unter Aufsicht erlaubt ist, sollte ihre geistige und körperliche Entwicklung berücksichtigt werden. Sie sollten kontrolliert und in der richtigen Benutzung des Geräts unterwiesen werden. Das Gerät ist unter keinen Umständen als Spielzeug geeignet.
- Dieses Produkt ist für ein maximales Benutzergewicht von 120 kg geeignet.
- Dieses Produkt ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Der freie Bereich sollte nicht weniger als 0,6 m größer sein als der Trainingsbereich in den Richtungen, aus denen auf das Gerät zugegriffen wird. Der freie Bereich muss auch den Bereich für einen Notabgang umfassen. Wenn Geräte nebeneinander positioniert sind, kann der Wert des freien Bereichs geteilt werden. Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder vom Gerät fern.
- Stellen Sie die Einheit niemals auf eine Oberfläche, wenn dies die Belüftungsöffnungen blockiert.

Um den Boden oder den Teppich vor Schäden oder Verfärbungen zu schützen, legen Sie eine spezielle Bodenmatte unter das Gerät.



Warnung: Eltern und andere, die für Kinder verantwortlich sind, sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da der natürliche Spielinstinkt und die Experimentierfreude von Kindern zu Situationen und Verhaltensweisen führen können, für die das Trainingsgerät nicht vorgesehen ist.

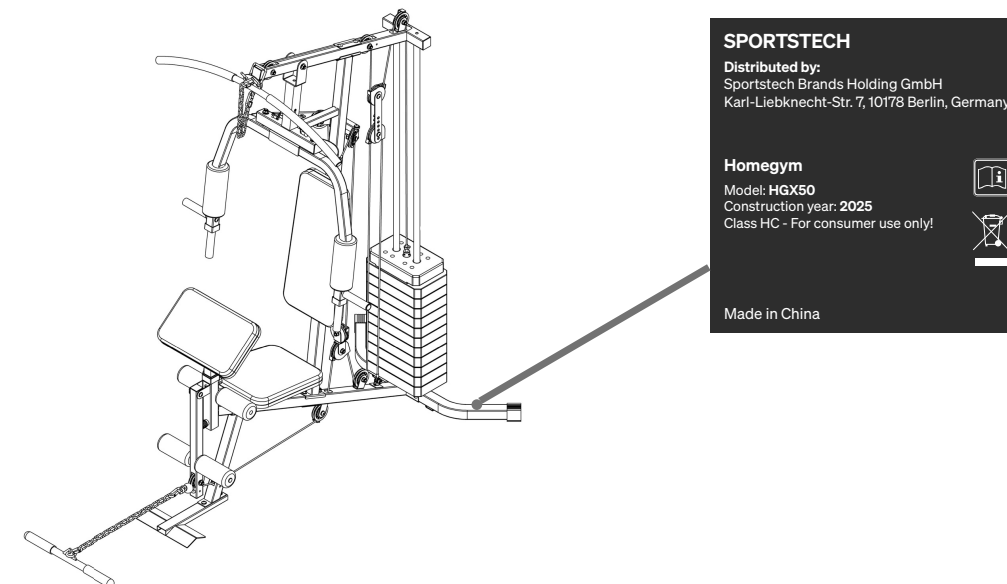
Warnung: Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahren oder für Personen mit bestehenden Gesundheitsproblemen. Sie müssen alle Anweisungen lesen, bevor Sie Fitnessgeräte verwenden.

Bitte beachten Sie, dass dieses Produkt eine Gewichtstoleranz von etwa 4 % haben kann.

SICHERHEITS-AUFKLEBER

Die Sicherheitsaufkleber müssen sich an den in der folgenden Abbildung gezeigten Stellen befinden.

- Achten Sie darauf, dass sie immer intakt und vollständig lesbar sind.



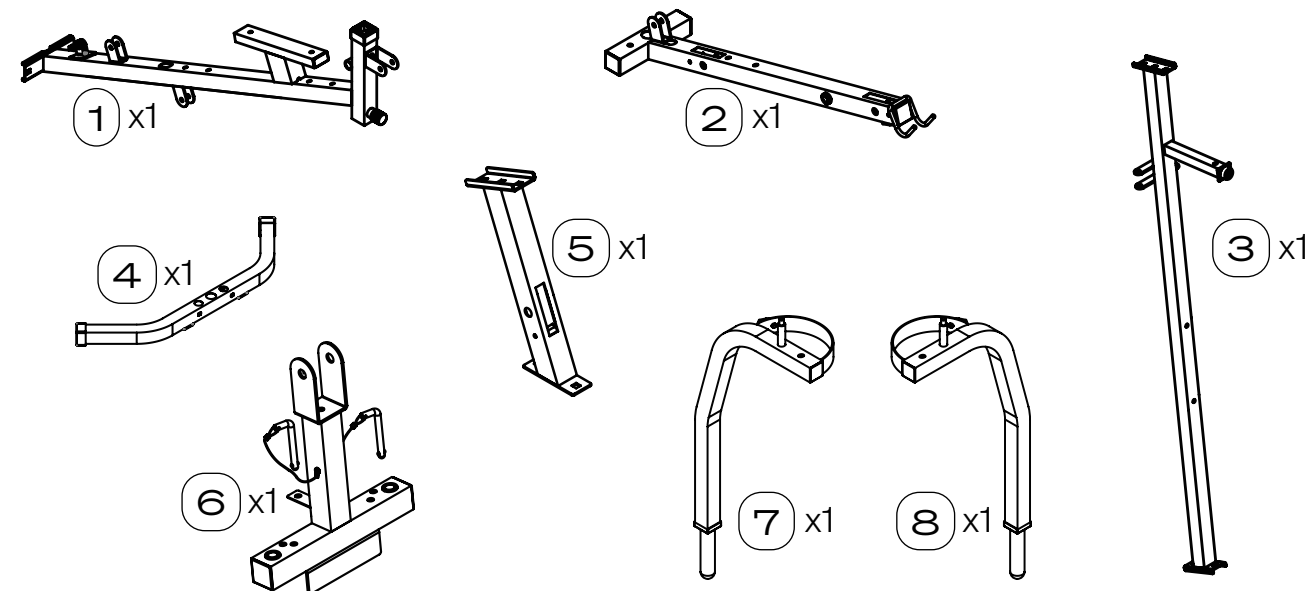
2. Aufstellen und Lagern

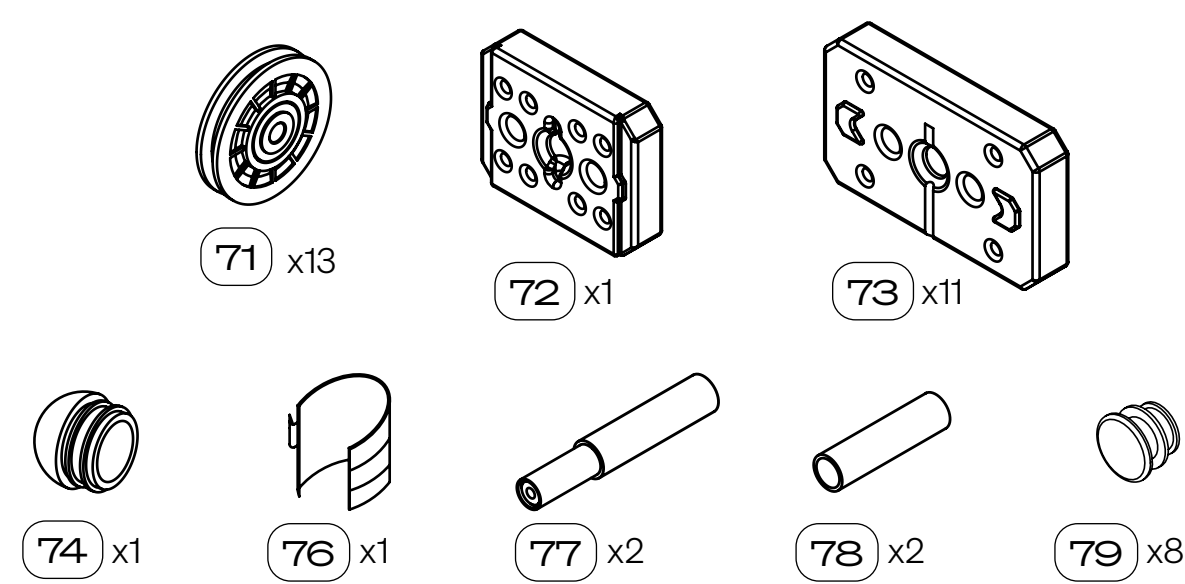
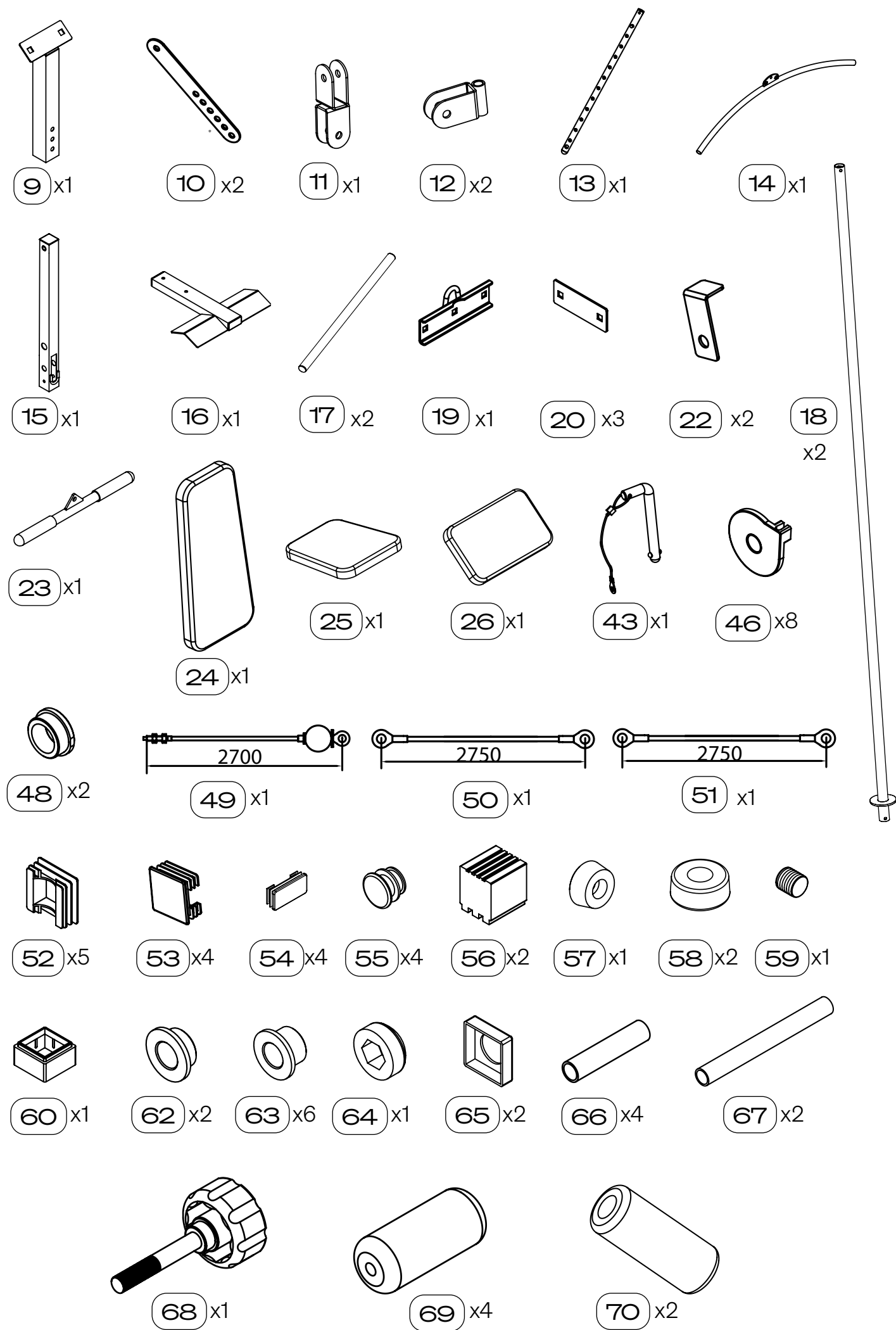
2.1 AUFSTELLORT

Überprüfen Sie, ob Sie alle auf den folgenden Seiten aufgeführten Komponenten und Werkzeuge haben.

- Entfernen Sie alle Beschläge aus den Plastiktüten und sortieren Sie sie in Gruppen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere vom Arbeitsbereich fern – Kleinteile können bei Verschlucken Erstickungsgefahr verursachen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Platz haben, um alle Teile auszulegen, bevor Sie beginnen.
- Der Zusammenbau dieses Geräts sollte am besten von zwei Personen durchgeführt werden.
- Montieren Sie das Gerät möglichst in der Nähe seines endgültigen Standorts (im selben Raum).
- Das freistehende Gerät muss auf einem stabilen und ebenen Untergrund installiert werden.
- Entsorgen Sie alle Verpackungsmaterialien sorgfältig und umweltgerecht.

2.2 KOMPONENTEN





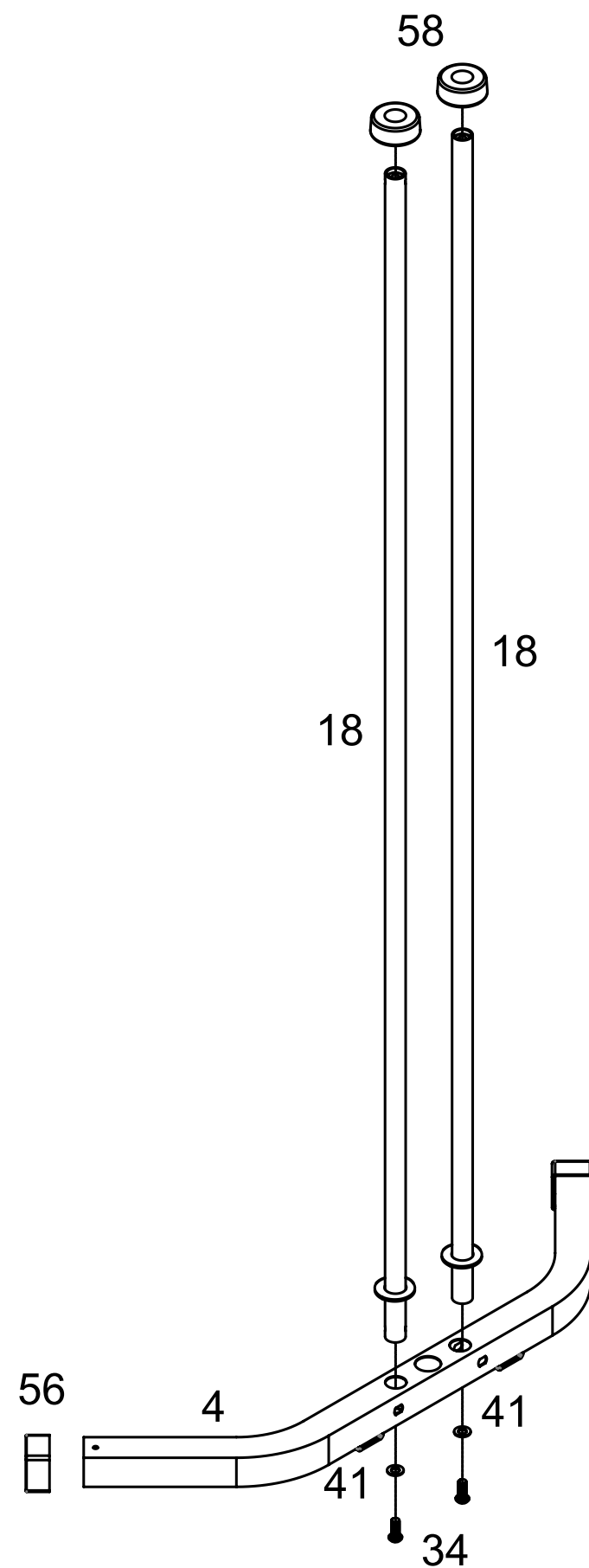
2.3 BEFESTIGUNGSKOMPONENTEN

21 M10×103mm Axle ×1	27 M10×65mm Carriage Bolt ×8	28 M10×65mm Allen Bolt ×2
29 M10×60mm Allen Bolt ×4	30 M10×55mm Allen Bolt ×1	31 M10×42mm Allen Bolt ×2
32 M10×40mm Allen Bolt ×7	33 M10×30mm Allen Bolt ×1	34 M10×25mm Allen Bolt ×6
35 M8×60mm Allen Bolt ×2	36 M8×18mm Allen Bolt ×2	37 M6×16mm phillips screw ×1
38 ST4.8 phillips screw ×4	39 Ø25×Ø11×1.5 Washer ×4	40 Ø8mm Washer ×6
41 Ø10mm Washer ×42	42 M10 Aircraft Nut ×29	44 Weight Select Pin ×1
45 6# Clip Hook ×4	47 15 Joint Chain ×2	61 M8×40mm Allen Bolt ×2
75 M10×16mm Allen Bolt ×2	Allen keys 5,6,mm	

SCHRITT 1

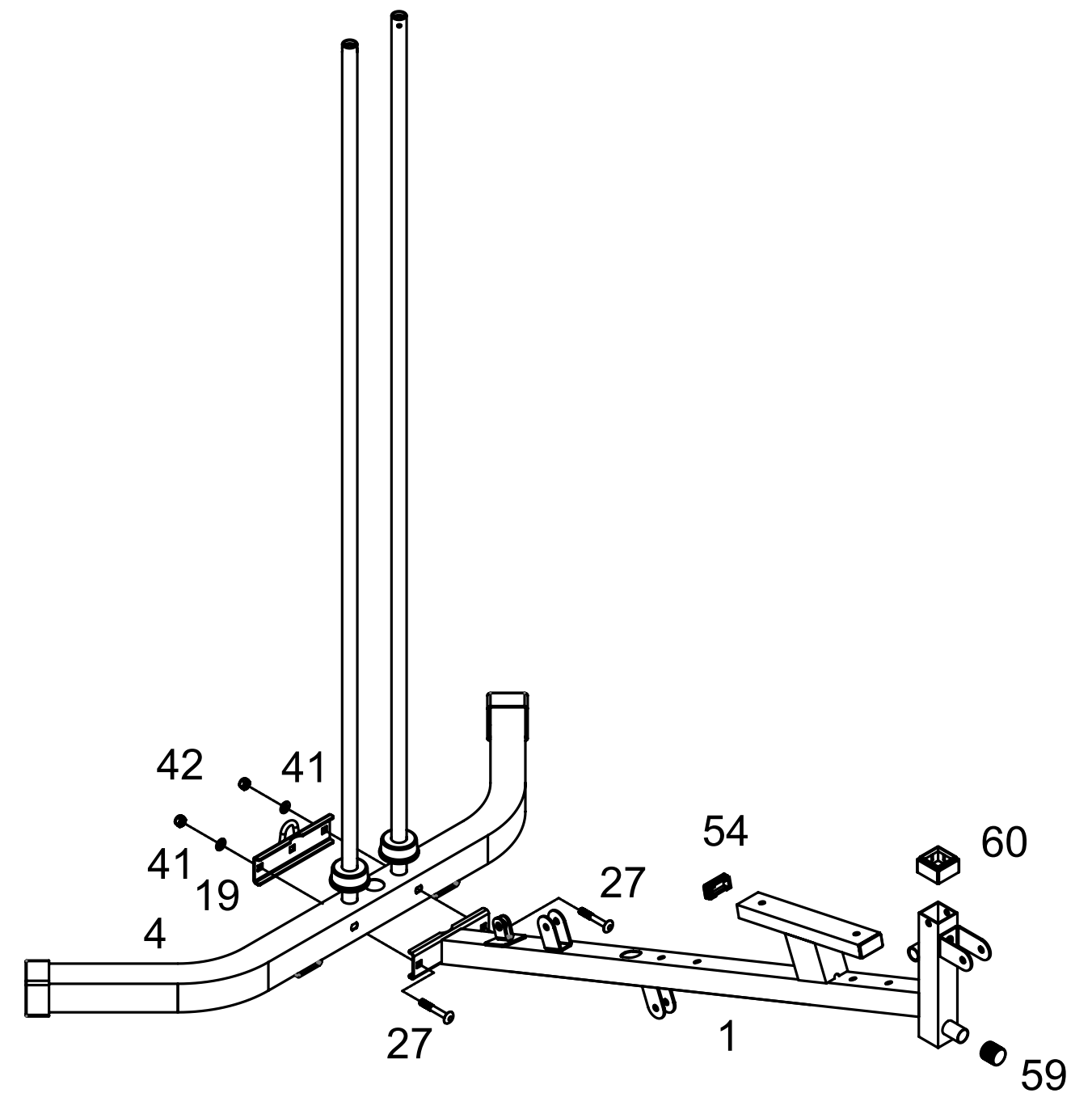
- Führen Sie die Führungsstangen (18) in die Öffnungen an der hinteren Stabilisationsstange (4) ein. Befestigen Sie sie mit 2 x M10 x 25 mm Inbusschrauben (34) und 2 x Ø10 mm Unterlegscheiben (41).
- Schieben Sie 2 x Ø61 mm Gummipuffer (58) auf die Führungsstangen (18).

Hinweis: Teil (56) wurde werkseitig vormontiert.



SCHRITT 2

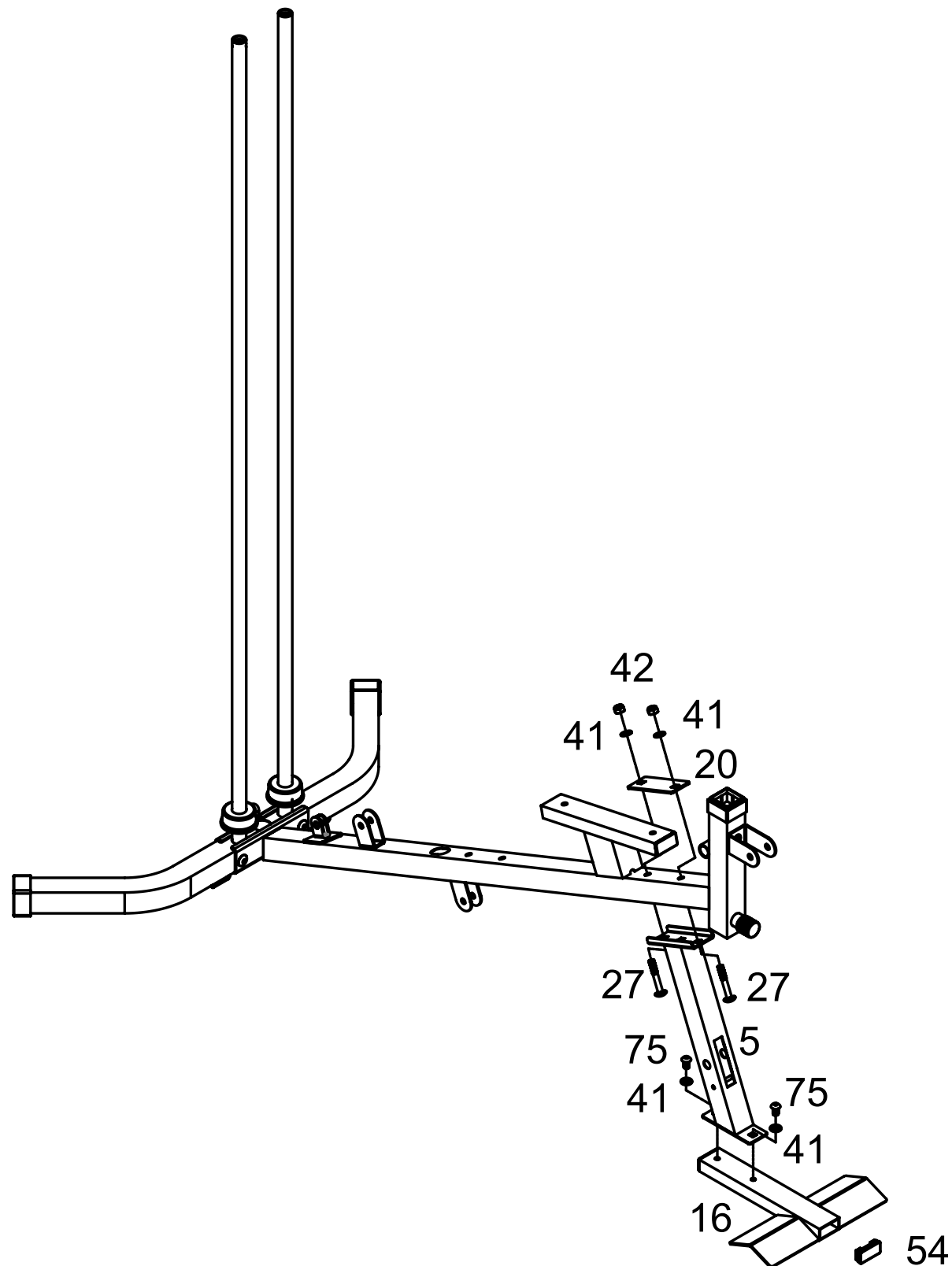
- Befestigen Sie den Basisrahmen (1) am hinteren Stabilisator (4).
- Fixieren Sie ihn mit 2 x M10 x 65 mm Schlossschrauben (27), der hinteren U-förmigen Halterung (19), 2 x Ø10 mm Unterlegscheiben (41) und 2 x M10 Sicherungsmuttern (42).



SCHRITT 3

- Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (16) an der Beinhaltung (5) und fixieren Sie ihn mit 2 x M10 x 16 mm Inbusschrauben (75) und 2 x Ø10 mm Unterlegscheiben (41).
- Befestigen Sie die Beinhaltung (5) am Basisrahmen (1) mit der 120 mm Halterung (20), 2 x M10 x 65 mm Schlossschrauben (27), 2 x Ø10 mm Unterlegscheiben (41) und 2 x M10 Sicherungsmuttern (42).

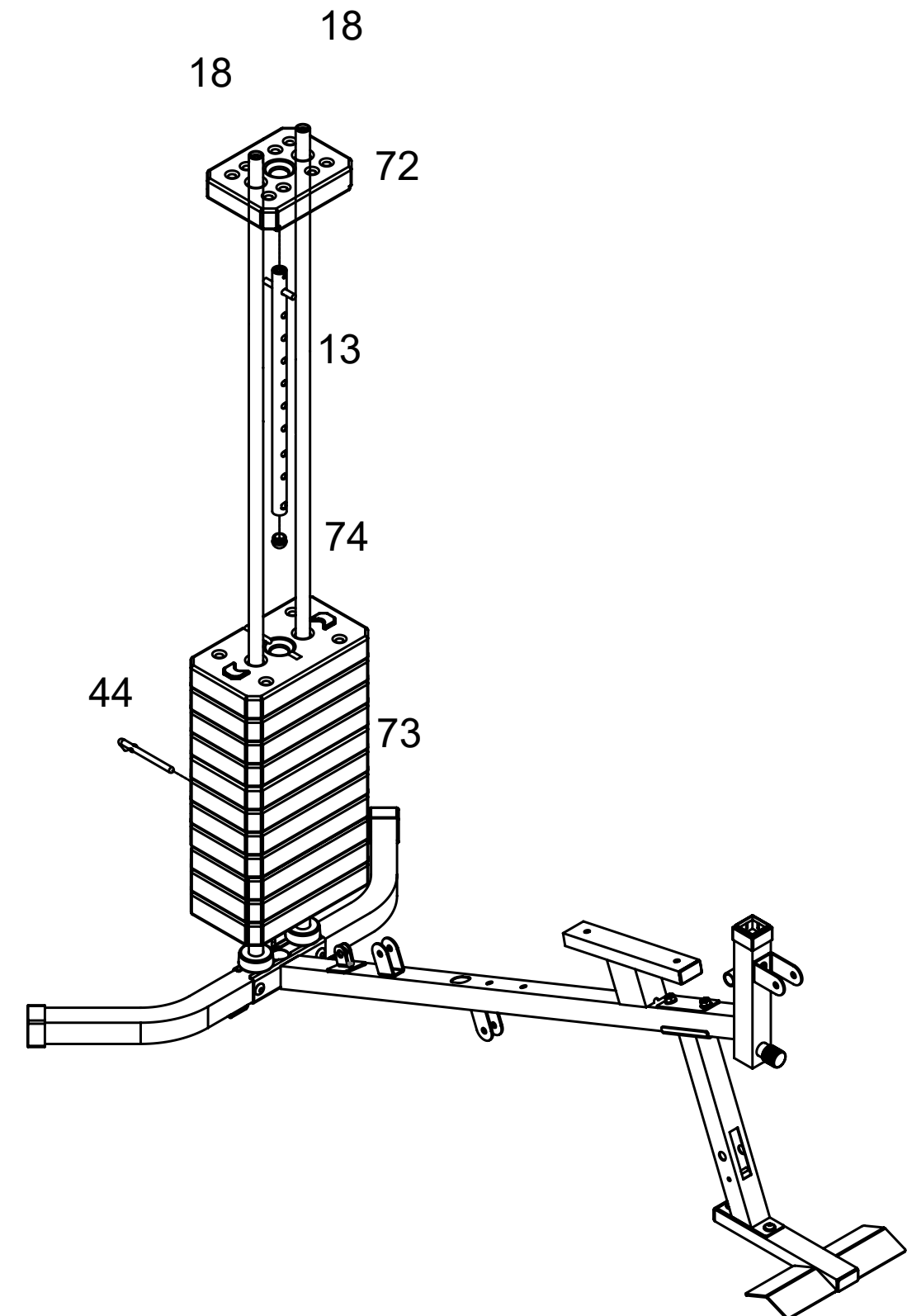
Hinweis: Teil (54) wurde werkseitig vormontiert.



SCHRITT 4

- Schieben Sie vorsichtig 11 x 5 kg Gewichtsscheiben (73) entlang der Führungsstangen (18) nach unten, setzen Sie die Auswahlstange (13) in die Gewichtsscheiben (73) ein und schieben Sie anschließend 1 x 10 lbs Auswahlplatte (72) entlang der Führungsstangen (18) nach unten.
- Wählen Sie das gewünschte Trainingsgewicht, indem Sie den Steckstift (44) in die tiefen Rillen unter den Gewichtsscheiben und in die Auswahlstange einsetzen.

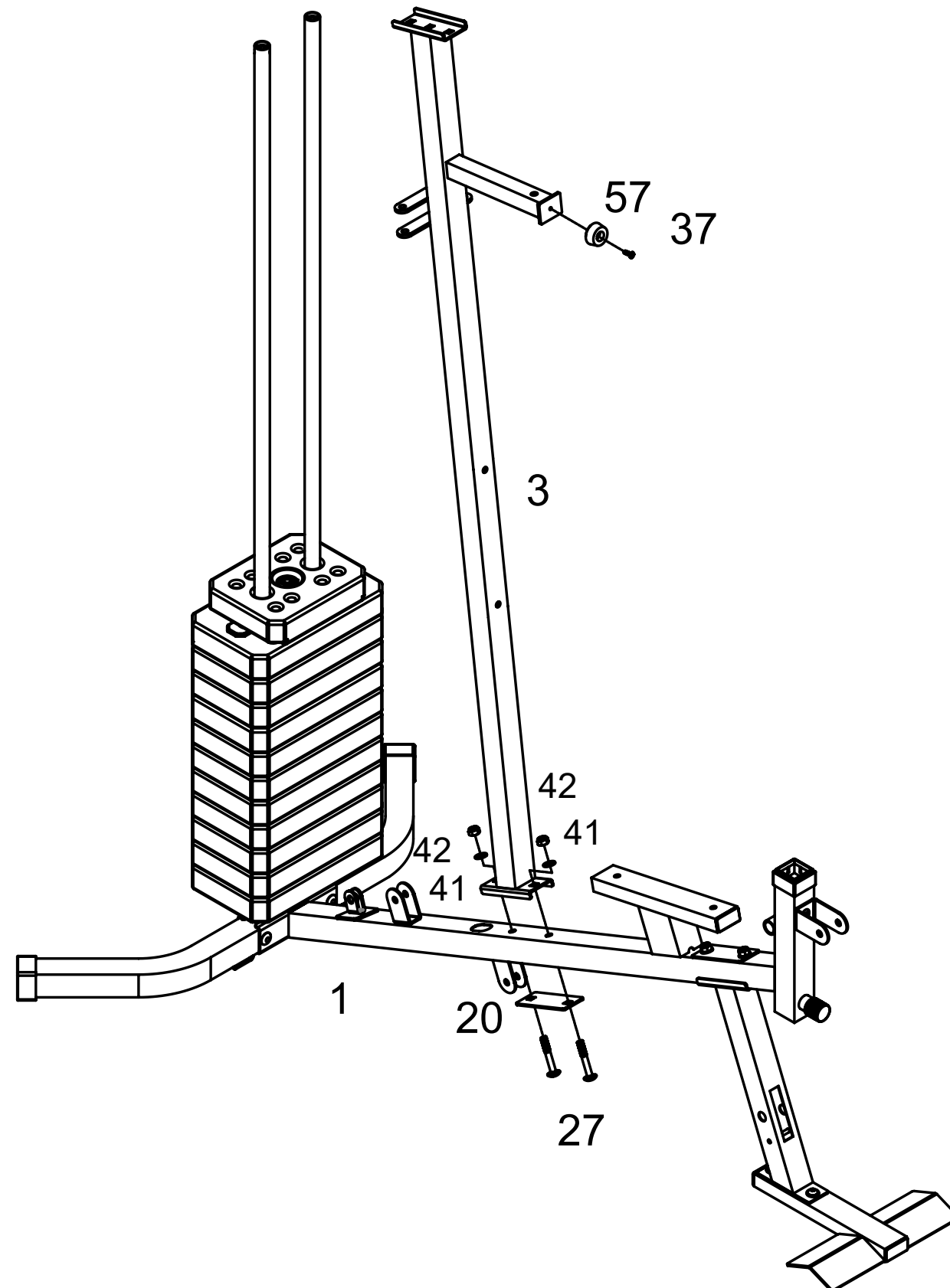
Hinweis: Teil (74) wurde werkseitig vormontiert.



SCHRITT 5

- Befestigen Sie den vertikalen Rahmen (3) am Basisrahmen (1). Fixieren Sie ihn mit 2 x M10 x 65 mm Schlossschrauben (27), der 120 mm Halterung (20), 2 x Ø10 mm Unterlegscheiben (41) und 2 x M10 Sicherungsmuttern (42).

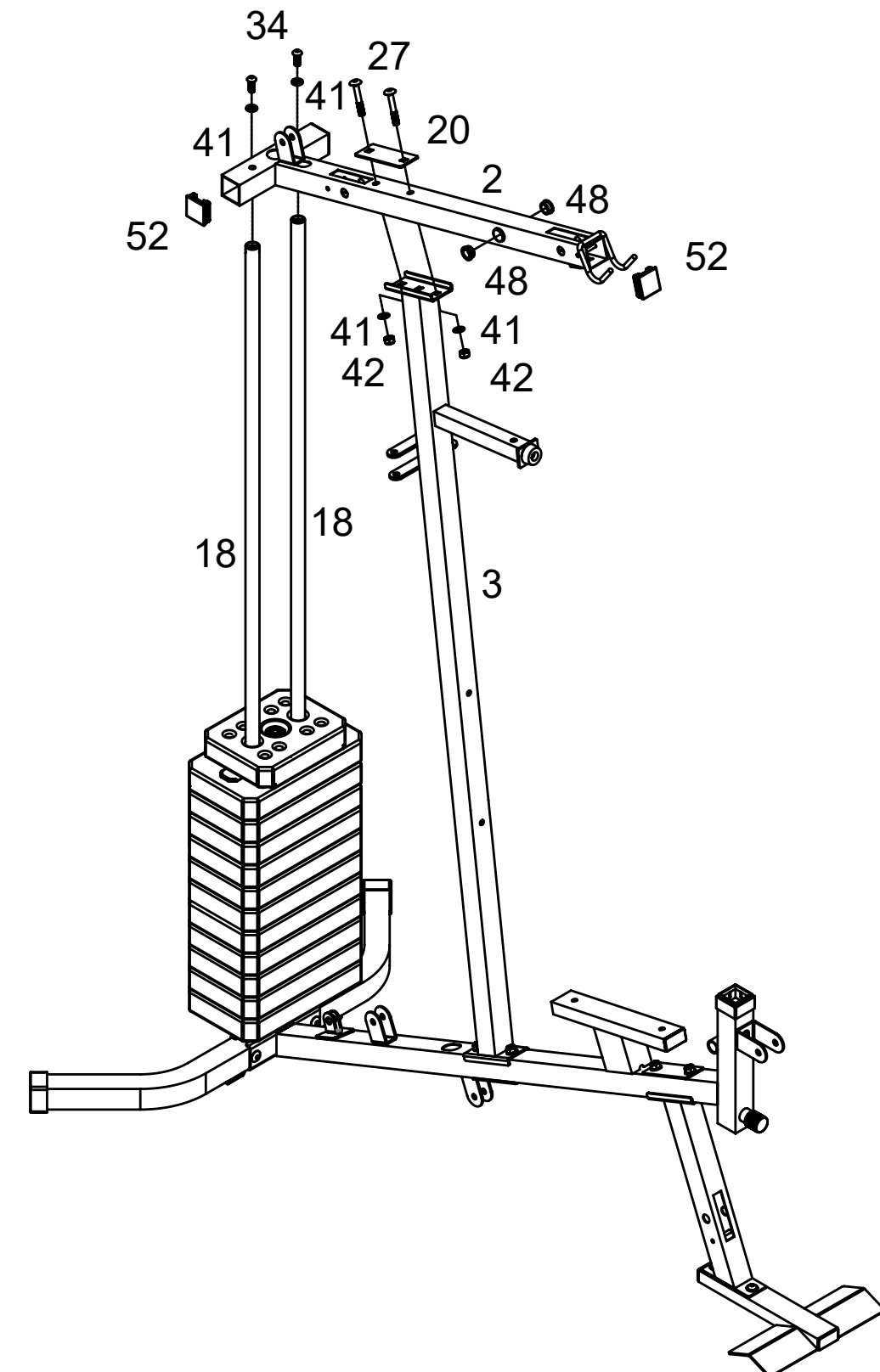
Hinweis: Die Teile (37/57) wurden werkseitig vormontiert.



SCHRITT 6

- Befestigen Sie den oberen Rahmen (2) an den Führungsstangen (18) und fixieren Sie ihn mit 2 x M10 x 25 mm Inbusschrauben (34) und 2 x Ø10 mm Unterlegscheiben (41).
- Befestigen Sie den oberen Rahmen (2) am vertikalen Rahmen (3) und fixieren Sie ihn mit 2 x M10 x 65 mm Schlossschrauben (27), der 120 mm Halterung (20), 2 x Ø10 mm Unterlegscheiben (41) und 2 x M10 Sicherungsmuttern (42).

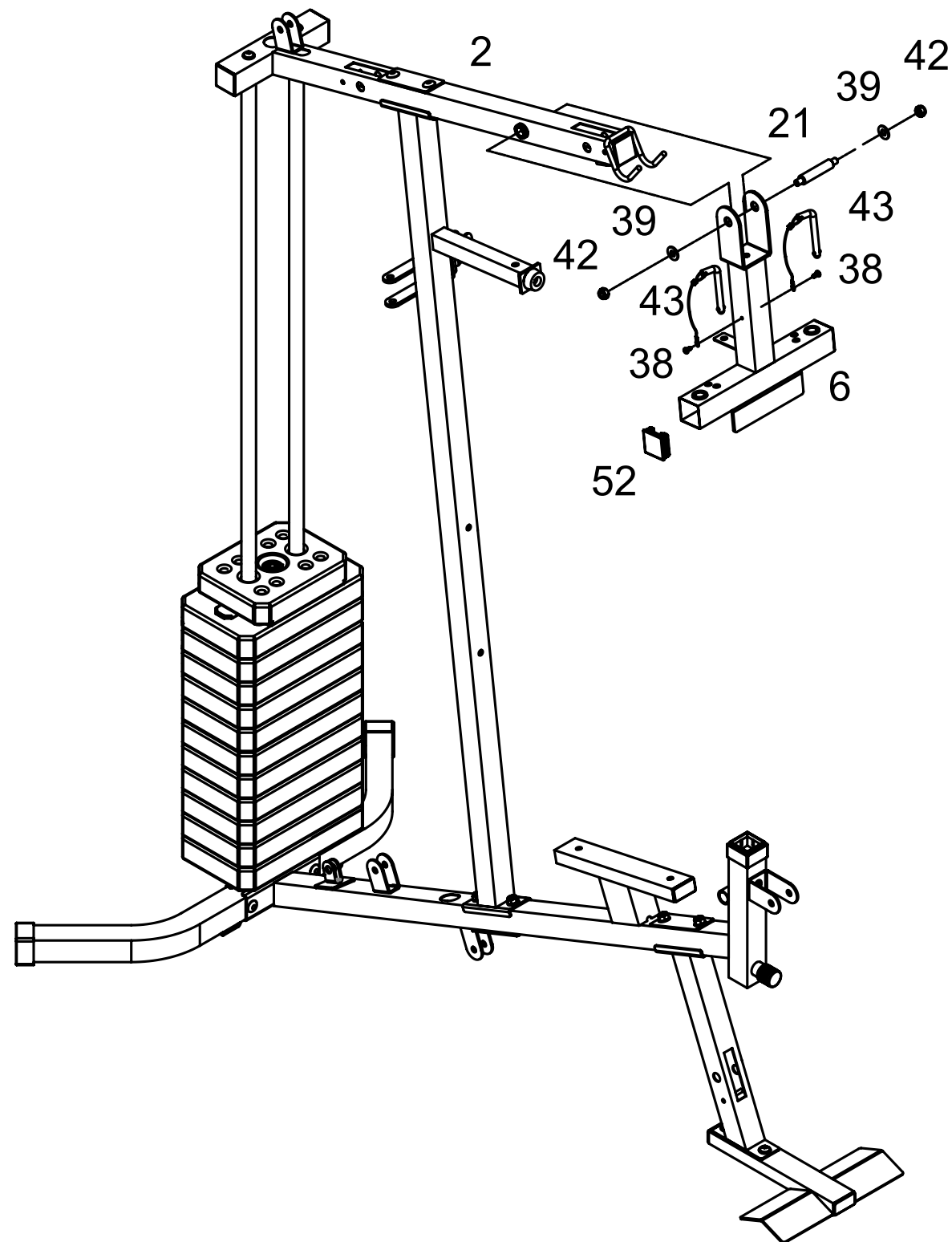
Hinweis: Die Teile (52/48) wurden werkseitig vormontiert.



SCHRITT 7

- Befestigen Sie die vordere Druckbasis (6) am oberen Rahmen (2) mit der M10 × 103 mm Achse (21). Sichern Sie die Verbindung mit 2 x Ø25 x Ø11 x 1,5 Unterlegscheiben (39) und 2 x M10 Sicherungsmuttern (42).

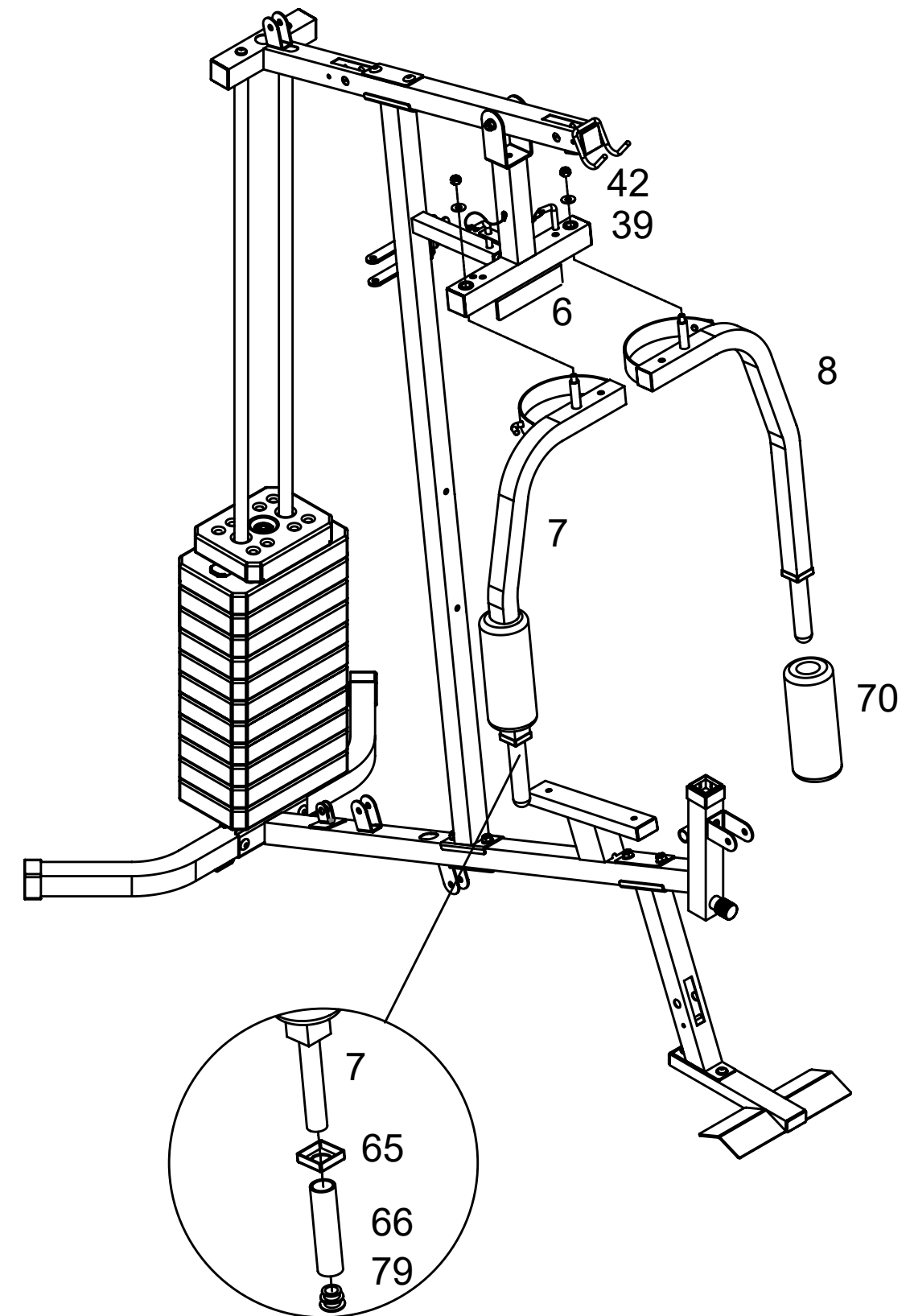
Hinweis: Die Teile (38/43/52) wurden werkseitig vormontiert.



SCHRITT 8

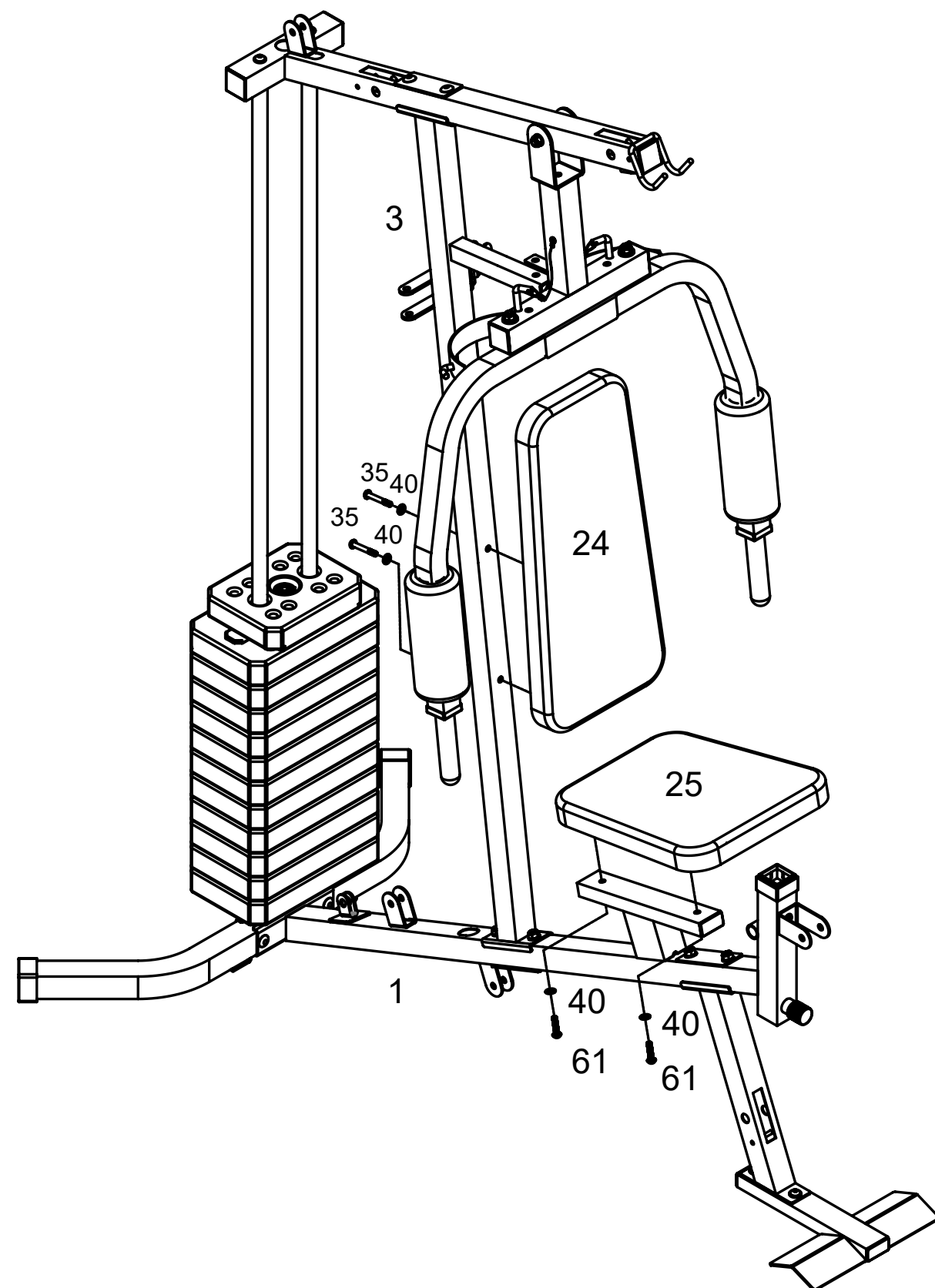
- Befestigen Sie die „Drehpunkte“ der rechten und linken Butterfly-Arme (7 & 8) an der vorderen Druckbasis (6) mit 2 x Ø25 x Ø11 x 1,5 Unterlegscheiben (39) und 2 x M10 Sicherungsmuttern (42).
- Schieben Sie die 2 x Ø45 mm Schaumstoffrollen (70) auf die Enden der Butterfly-Arme (7 & 8).

Hinweis: Die Teile (65/66) wurden werkseitig vormontiert.



SCHRITT 9

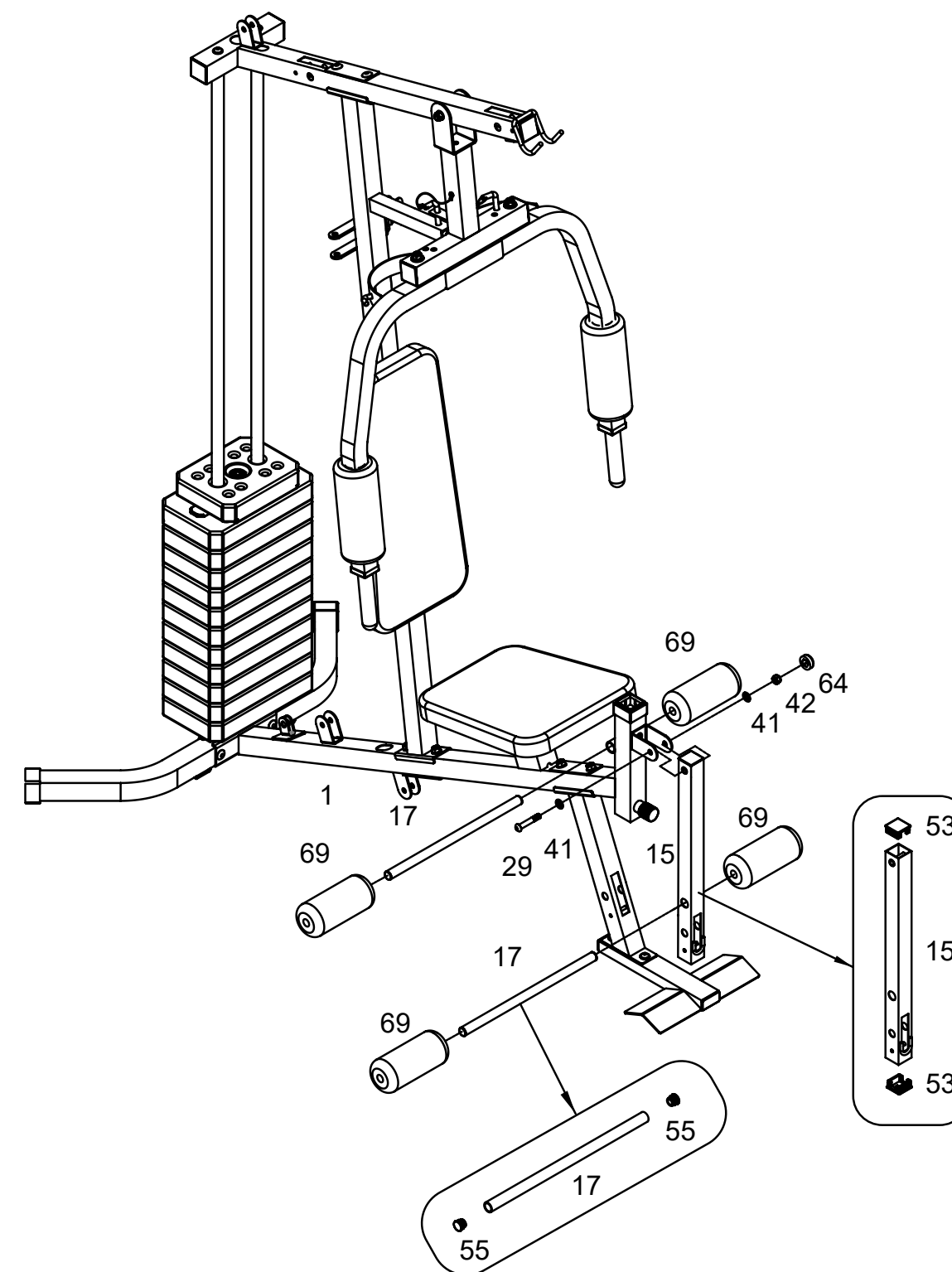
- Befestigen Sie das Rückenpolster (24) am vertikalen Rahmen (3) mit 2 x M8 x 60 mm Inbusschrauben (35) und 2 x Ø8 mm Unterlegscheiben (40).
- Befestigen Sie das Sitzpolster (25) am Basisrahmen (1) mit 2 x M8 x 40 mm Inbusschrauben (61) und 2 x Ø8 mm Unterlegscheiben (40).



SCHRITT 10

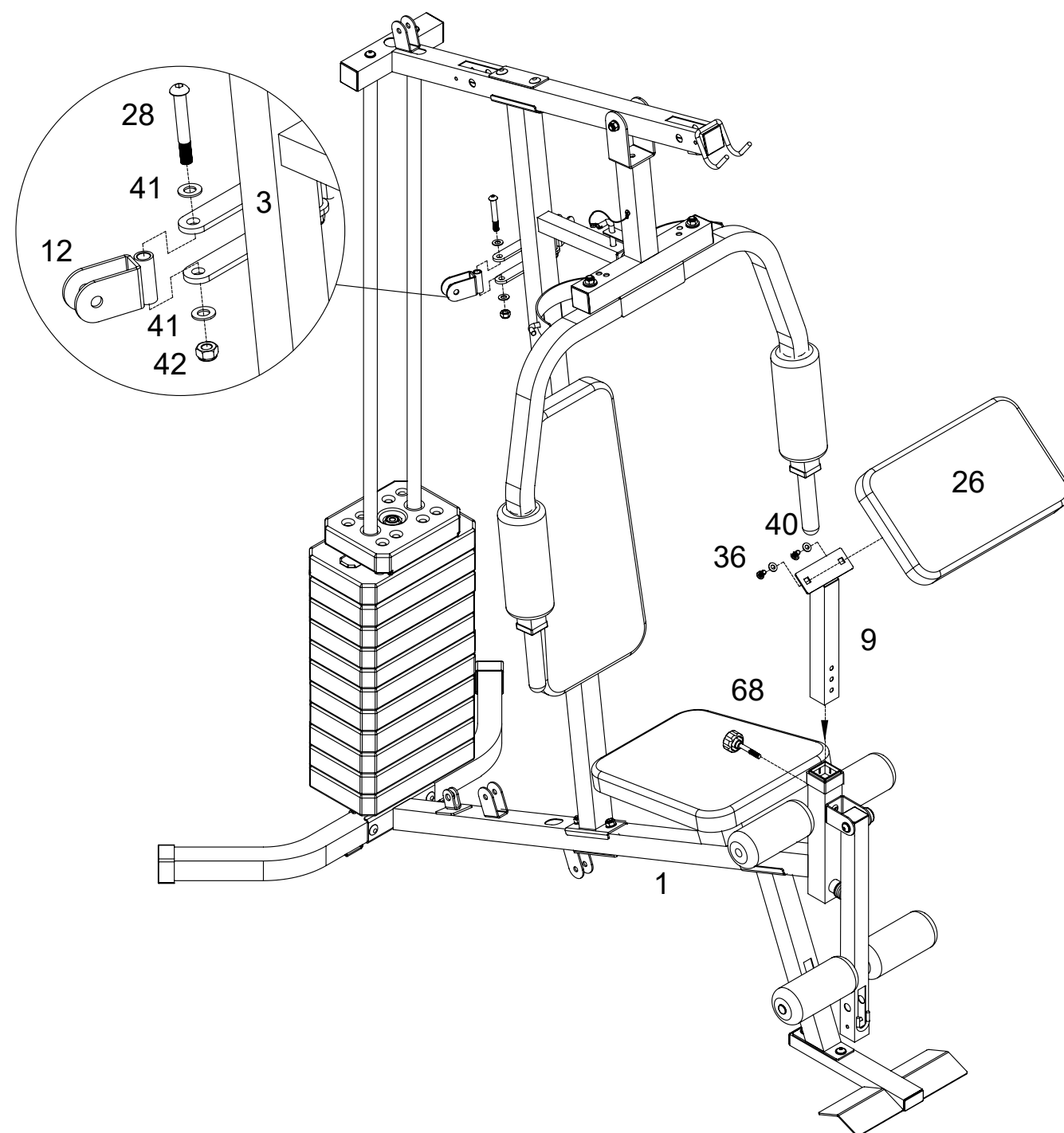
- Schieben Sie das Schaumstoffrohr (17) in die Öffnung am Basisrahmen (1). Drücken Sie 2 x Ø17 mm Schaumstoffrollen (69) auf jede Seite des Schaumstoffrohrs (17).
- Befestigen Sie den Beintrainer (15) am Basisrahmen (1) mit einer M10 x 60 mm Inbusschraube (29), 2 x Ø10 mm Unterlegscheiben (41), einer M10 selbstsichernden Mutter (42) und einer M10 Schutzkappe (64).
- Schieben Sie das Schaumstoffrohr (17) in die Öffnung am Beintrainer (15). Drücken Sie 2 x Ø17 mm Schaumstoffrollen (69) auf jede Seite des Schaumstoffrohrs (17).

Hinweis: (53/55) wurden werkseitig vormontiert.



SCHRITT 11

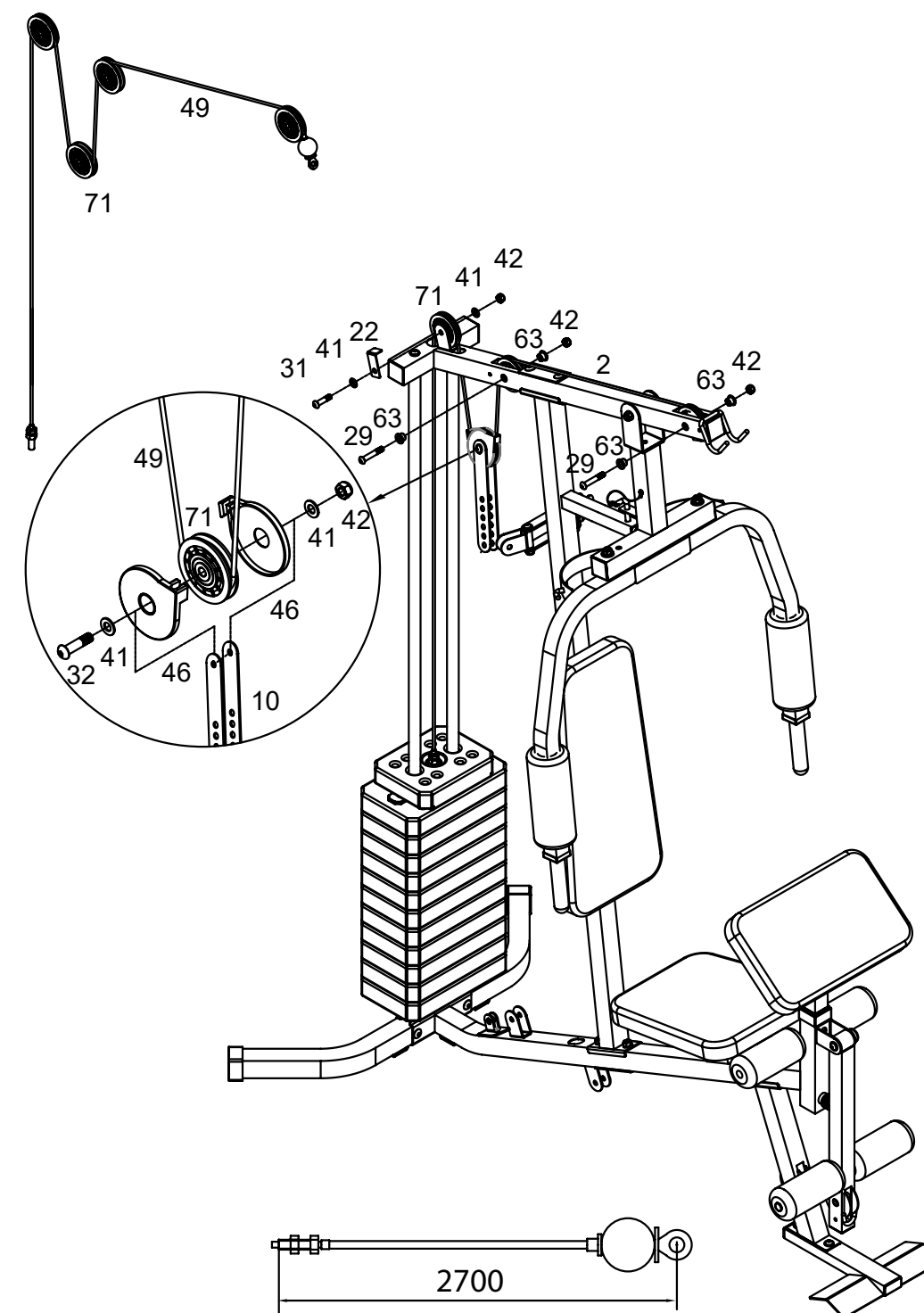
- Befestigen Sie das Armstützenpolster (26) an der Armstützenhalterung (9). Sichern Sie es mit 2 x M8 x 18 mm Inbusschrauben (36) und 2 x Ø8 mm Unterlegscheiben (40).
- Setzen Sie die Armstützenbaugruppe in den Basisrahmen (1) ein. Wählen Sie die gewünschte Höhe und sichern Sie sie mit dem Feststellknopf (68).
- Befestigen Sie 2 x schwenkbare Umlenkrollenhalterungen (12) an den beiden Seiten der offenen Halterung am Vertikalrahmen (3). Fixieren Sie sie mit 2 x M10 x 65 mm Inbusschrauben (28), 4 x Ø10 mm Unterlegscheiben (41) und 2 x M10 selbstsichernden Muttern (42).



SCHRITT 12

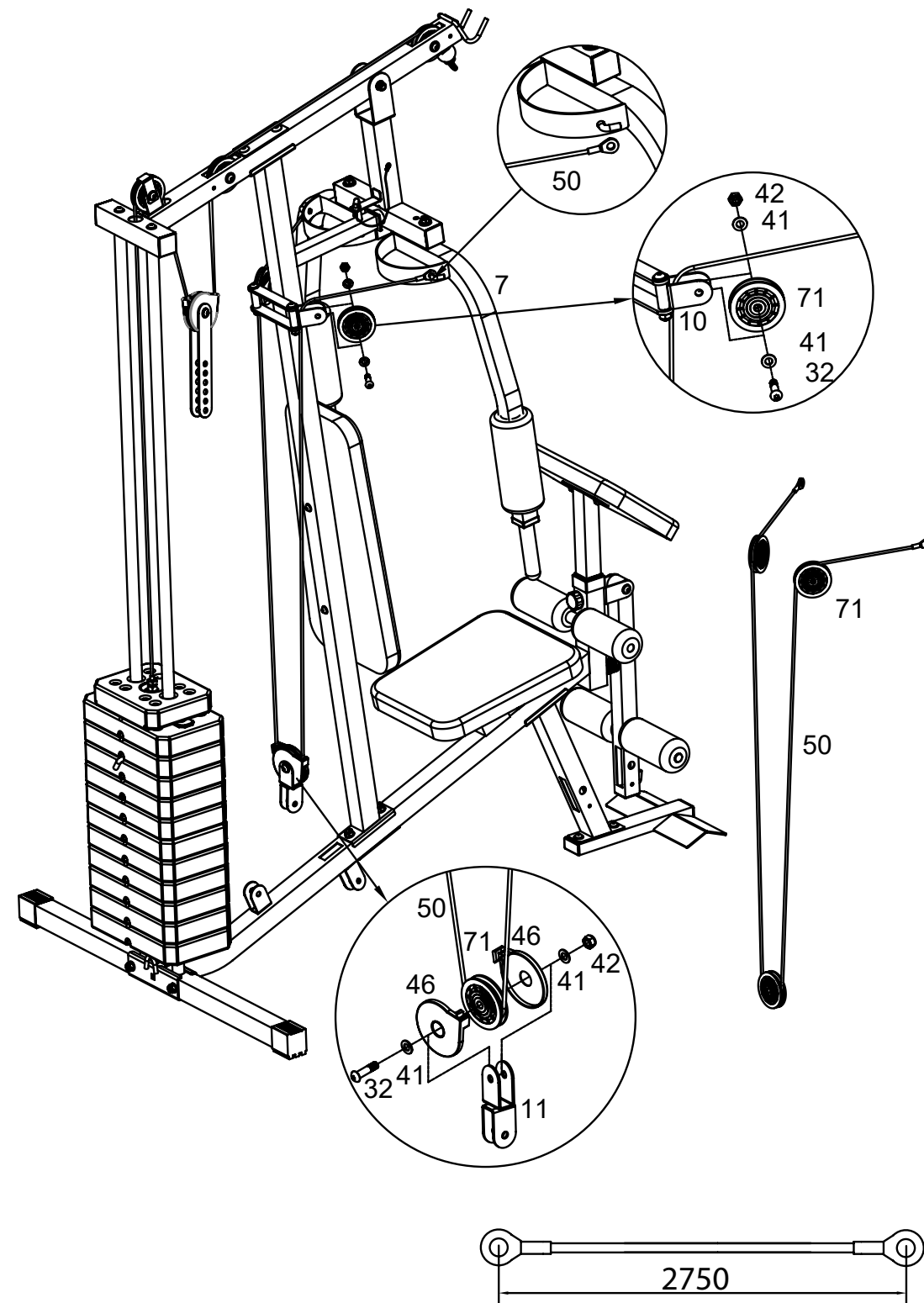
Wichtig: Studieren und befolgen Sie das Diagramm sorgfältig.

- Führen Sie das Bolzenende des 2700 mm oberen Kabels (49) durch die Öffnung im oberen Rahmen (2). Setzen Sie Ø22 x 15 mm Riemenscheibenbuchsen (63) in die Löcher ein und befestigen Sie die 1. Riemenscheibe (71) mit einer M10 x 60 mm Inbusschraube (29) und einer M10 selbstsichernden Mutter (42).
- Wiederholen Sie den Vorgang für die 2. Riemenscheibe, indem Sie das Kabel durch die Öffnung im oberen Rahmen (1) führen.
- Befestigen Sie die 3. Riemenscheibe am oberen Rahmen (2) mit einer M10 x 42 mm Inbusschraube (31), 2 x Ø10 mm Unterlegscheiben (41), einer M10 selbstsichernden Mutter (42) und einer L-förmigen Trennplatte (22).
- Platzieren Sie die 4. Riemenscheibe (71) auf das Kabel und setzen Sie die Riemenscheibenabdeckungen (46) über die Riemenscheibe und das Kabel. Befestigen Sie die Riemenscheibenbaugruppe am Riemenscheibenverbindungsstück (10) mit einer M10 x 40 mm Inbusschraube (32), 2 x Ø10 mm Unterlegscheiben (41) und einer M10 selbstsichernden Mutter (42).

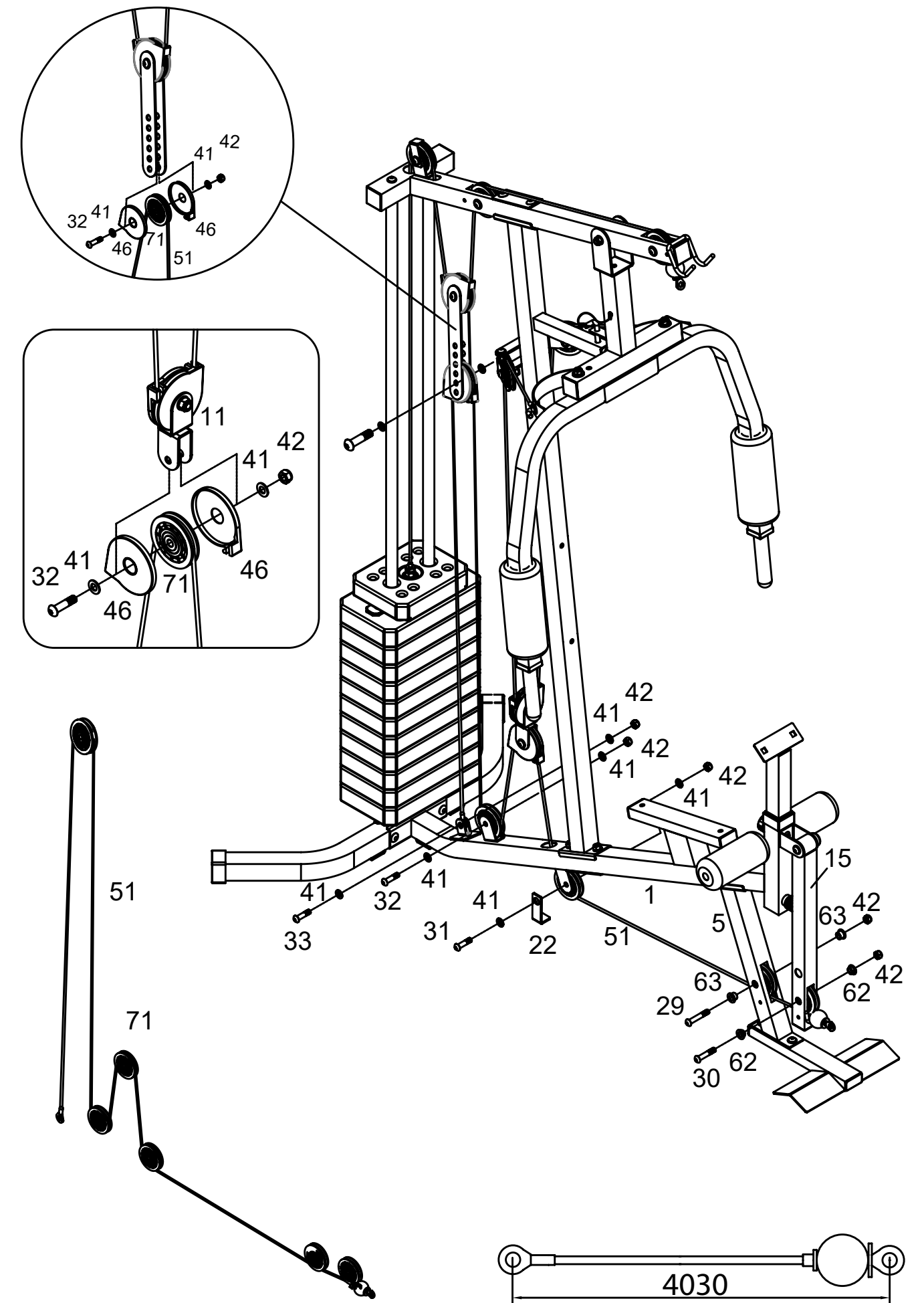


SCHRITT 13

- Haken Sie ein Ende des 2750 mm Butterfly-Kabels (50) am rechten Butterfly (7) ein. Legen Sie eine Ø77 mm Riemenscheibe (71) unter das Kabel, positionieren Sie die Riemenscheibe in den drehbaren Riemenscheibenhalternungen (12). Befestigen Sie sie mit M10 × 40 mm Inbusschrauben (32), 2 x Ø10 mm Unterlegscheiben (41) und M10 selbstsichernder Mutter (42).
- Wiederholen Sie Schritt „a“, um die linke Seite zu montieren.
- Platzieren Sie eine Ø77 mm Riemenscheibe (71) auf dem Kabel und setzen Sie die Riemenscheibenabdeckungen (46) über Riemenscheibe und Kabel. Befestigen Sie die Riemenscheibenbaugruppe an der Winkel-Doppelriemenscheibenhalterung (11) mit einer M10 × 40 mm Inbusschraube (32), 2 x Ø10 mm Unterlegscheiben (41) und einer M10 selbstsichernden Mutter (42).



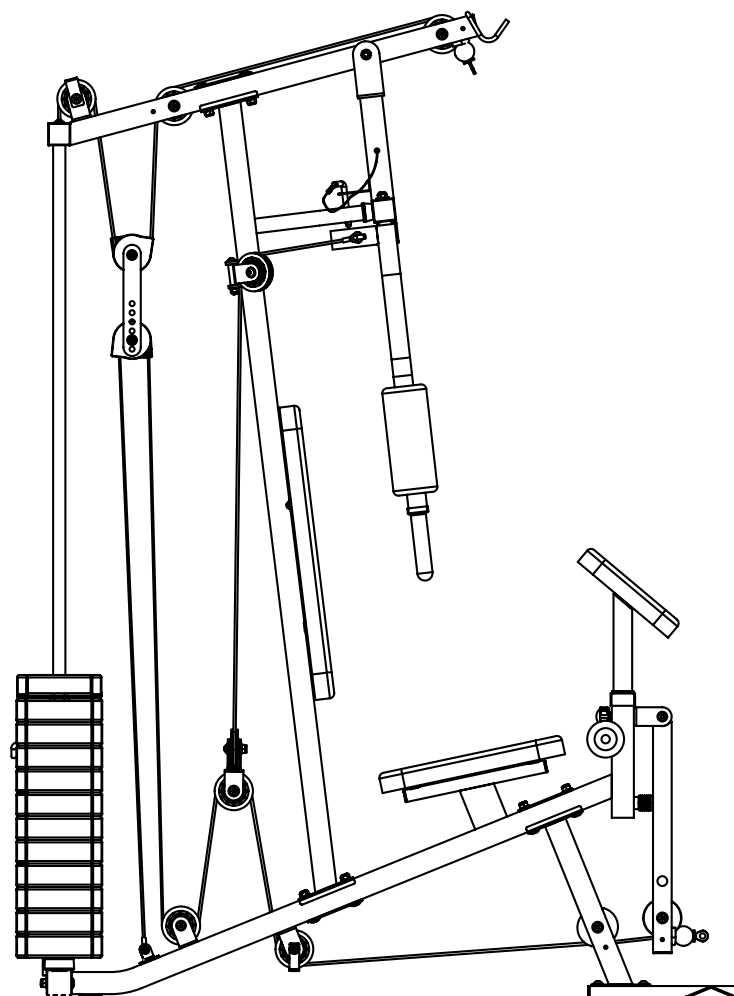
SCHRITT 14



SCHRITT 14

Wichtig: Studieren und befolgen Sie das Diagramm sorgfältig.

- Führen Sie das Schlaufenende des 4030 mm unteren Kabels (51) durch die Öffnung im Beinentwickler (15). Setzen Sie 2 x Ø22 x 11 mm Riemenscheibenbuchsen (62) in die Löcher ein und befestigen Sie die 1. Riemenscheibe mit einer M10 x 53 mm Inbusschraube (30) und einer M10 selbstsichernden Mutter (42).
- Setzen Sie 2 x Ø22 x 15 mm Riemenscheibenbuchsen (63) in die Löcher ein und befestigen Sie die 2. Riemenscheibe mit einer M10 x 60 mm Inbusschraube (29) und einer M10 selbstsichernden Mutter (42).
- Befestigen Sie die 3. Riemenscheibe am Basisrahmen (1) mit einer M10 x 42 mm Inbusschraube (31), 2 x Ø10 mm Unterlegscheiben (41), einer M10 selbstsichernden Mutter (42) und einer L-förmigen Trennplatte (22).
- Platzieren Sie die 4. Riemenscheibe auf das Kabel und setzen Sie die Riemenscheibenabdeckungen (46) über Riemenscheibe und Kabel. Befestigen Sie die Riemenscheibenbaugruppe am anderen Ende der Winkel Doppelriemenscheibenhalterung (11) mit einer M10 x 40 mm Inbusschraube (32), 2 x Ø10 mm Unterlegscheiben (41) und einer M10 selbstsichernden Mutter (42).
- Befestigen Sie die 5. Riemenscheibe am Basisrahmen (1) mit einer M10 x 40 mm Inbusschraube (32), 2 x Ø10 mm Unterlegscheiben (41) und einer M10 selbstsichernden Mutter (42).
- Platzieren Sie die 4. Riemenscheibe (71) auf das Kabel und setzen Sie die Riemenscheibenabdeckungen (46) über Riemenscheibe und Kabel. Befestigen Sie die Riemenscheibenbaugruppe am Riemenscheibenverbindungsstück (10) mit einer M10 x 40 mm Inbusschraube (32), 2 x Ø10 mm Unterlegscheiben (41) und einer M10 selbstsichernden Mutter (42).
- Befestigen Sie das Ende des unteren Kabels (51) am Basisrahmen (1) mit einer M10 x 30 mm Inbusschraube (33), 2 x Ø10 mm Unterlegscheiben (41) und einer M10 selbstsichernden Mutter (42).

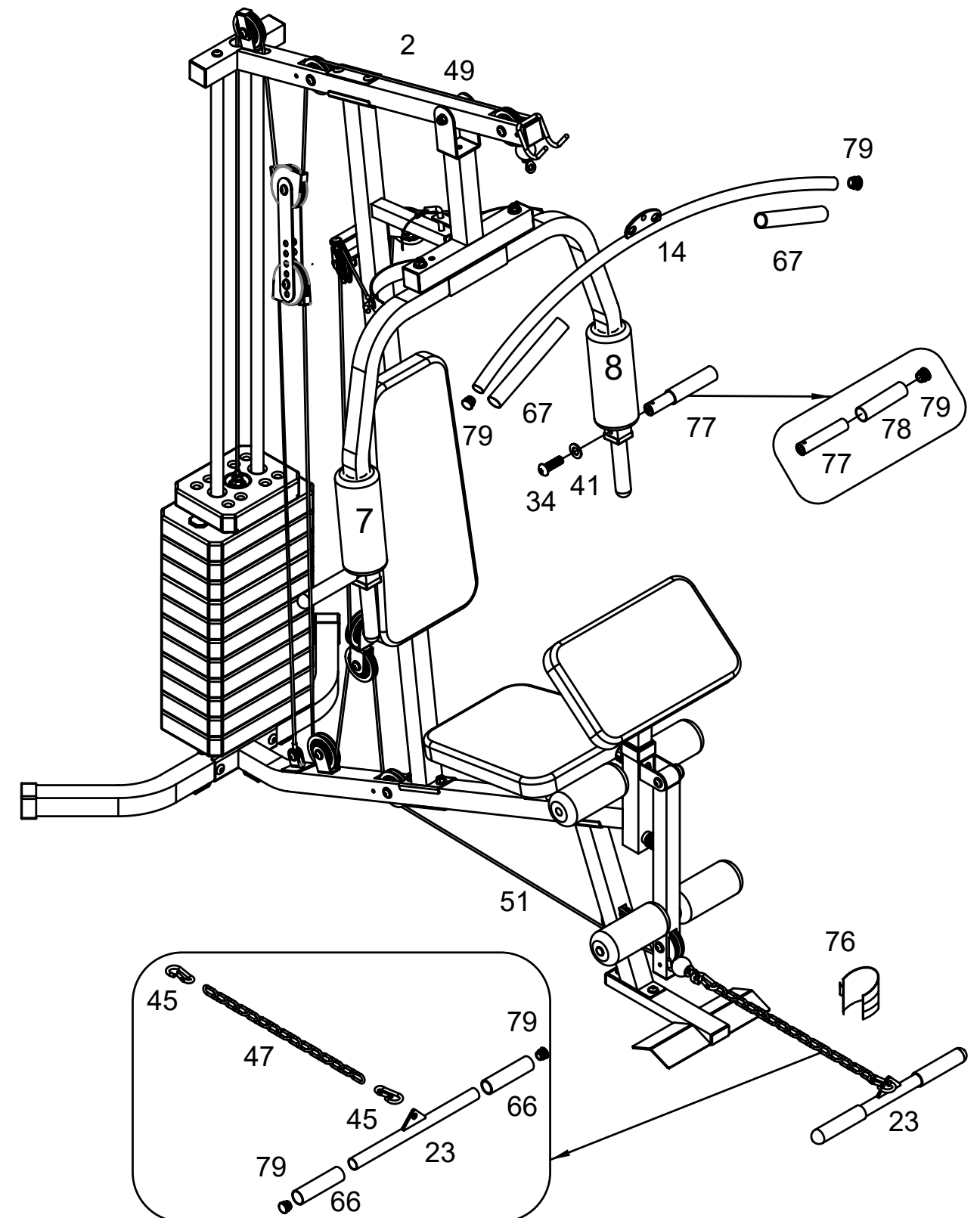


SCHRITT 15

Wichtig: Ziehen Sie nun die Befestigungen vollständig fest und stellen Sie sicher, dass sich alle Riemenscheiben und Halterungen frei bewegen können.

- Befestigen Sie die Lat-Stange (14) an den Haken des Oberrahmens (2). Verbinden Sie die Zugstange (23) mit 2 x Cliphaken (45) und einer 15-Gelenk-Kette (47) mit dem Ende des unteren Kabels (51).
- Befestigen Sie 2 vordere Pressgriffe (77) am rechten/linken Butterfly (7 und 8). Befestigen Sie es mit 2 x M10 x 25 mm Inbusschrauben (34) und 2 x Ø10 mm Unterlegscheiben (41).

Hinweis: (66/67) wurde im Werk behoben.



3. Trainieren

3.1 BEVOR SIE BEGINNEN

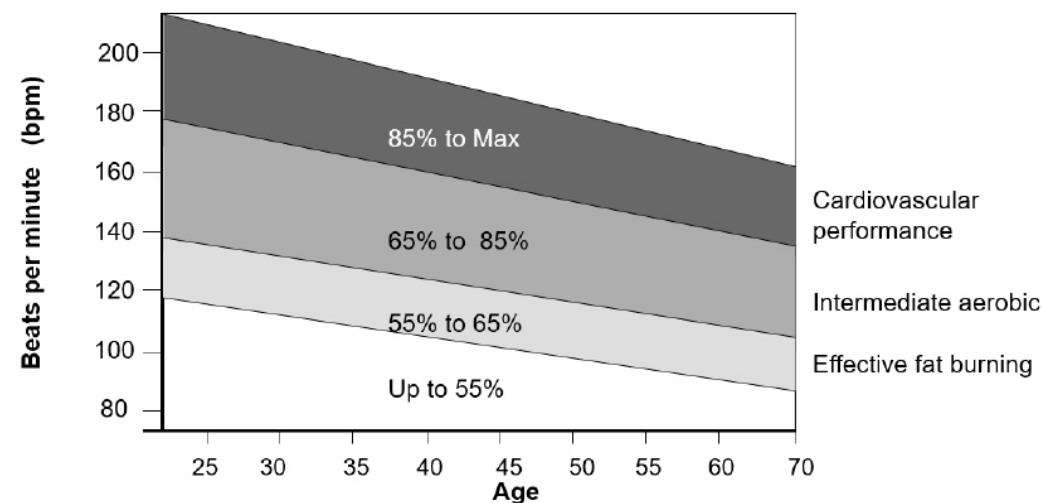
- Wie Sie Ihr Trainingsprogramm beginnen, hängt von Ihrem körperlichen Zustand ab. Wenn Sie mehrere Jahre inaktiv waren oder übergewichtig sind, müssen Sie langsam anfangen und die Wiederholungen pro Trainingseinheit schrittweise erhöhen.
- Ihre aerobe Fitness wird sich jedoch in den nächsten sechs bis acht Wochen verbessern. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es länger dauert. Es ist wichtig, in Ihrem eigenen Tempo zu arbeiten. Letztendlich werden Sie in der Lage sein, 30 Minuten am Stück zu trainieren. Je besser Ihre aerobe Fitness ist, desto härter müssen Sie arbeiten, um in Ihrer Zielzone zu bleiben.

3.2 BITTE BEACHTEN SIE DIESE WICHTIGEN PUNKTE:

- Lassen Sie Ihren Arzt Ihr Trainings- und Diätprogramm überprüfen, um Ihnen eine geeignete Trainingsroutine zu empfehlen.
- Beginnen Sie Ihr Trainingsprogramm langsam mit realistischen Zielen.
- Überwachen Sie häufig Ihren Puls. Bestimmen Sie Ihre Zielherzfrequenz basierend auf Ihrem Alter und Zustand.
- Richten Sie Ihre Ausrüstung auf einer flachen, ebenen Fläche ein, mindestens 3 Fuß von Wänden und Möbeln entfernt.

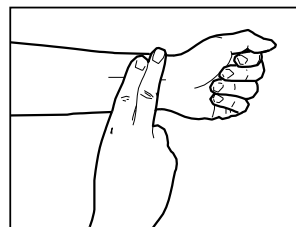
3.3 ÜBUNGSINTENSITÄT

Um die Vorteile des Trainings zu maximieren, ist es wichtig, mit der richtigen Intensität zu trainieren. Die richtige Intensitätsstufe kann durch die Verwendung Ihrer Herzfrequenz als Leitfaden bestimmt werden. Für ein effektives aerobes Training sollte Ihre Herzfrequenz während des Trainings zwischen 65 % und 85 % Ihrer maximalen Herzfrequenz liegen. Dies wird als Ihre Zielzone bezeichnet. Sie können Ihre Zielzone in der Tabelle unten finden.



In den ersten Monaten Ihres Trainingsprogramms sollten Sie Ihre Herzfrequenz am unteren Ende Ihrer Zielzone halten. Nach einigen Monaten kann Ihre Herzfrequenz allmählich erhöht werden, bis sie sich in der Mitte Ihrer Zielzone befindet, während Sie trainieren.

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, stoppen Sie das Training, bewegen Sie jedoch weiterhin Ihre Beine oder gehen Sie umher und legen Sie zwei Finger auf Ihr Handgelenk. Zählen Sie Ihren Herzschlag sechs Sekunden lang und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10, um Ihre Herzfrequenz zu ermitteln. Wenn beispielsweise Ihr Herzschlag in sechs Sekunden 14 beträgt, liegt Ihre Herzfrequenz bei 140 Schlägen pro Minute. (Ein sechs Sekunden langer Zähler wird verwendet, da Ihre Herzfrequenz schnell sinkt, wenn Sie das Training stoppen.) Passen Sie die Intensität Ihres Trainings an, bis Ihre Herzfrequenz auf dem richtigen Niveau ist.



3.4 MUSKELÜBERSICHT

Aerobe Übungen

Aerobe Übungen verbessern die Fitness Ihrer Lungen und Ihres Herzens – dem wichtigsten Muskel Ihres Körpers. Die aerobe Fitness wird durch jede Aktivität gefördert, die Ihre großen Muskeln (zum Beispiel Arme, Beine oder Gesäß) beansprucht. Ihr Herz schlägt schnell und Sie atmen tief. Aerobe Übungen sollten Teil Ihres gesamten Trainingsprogramms sein.

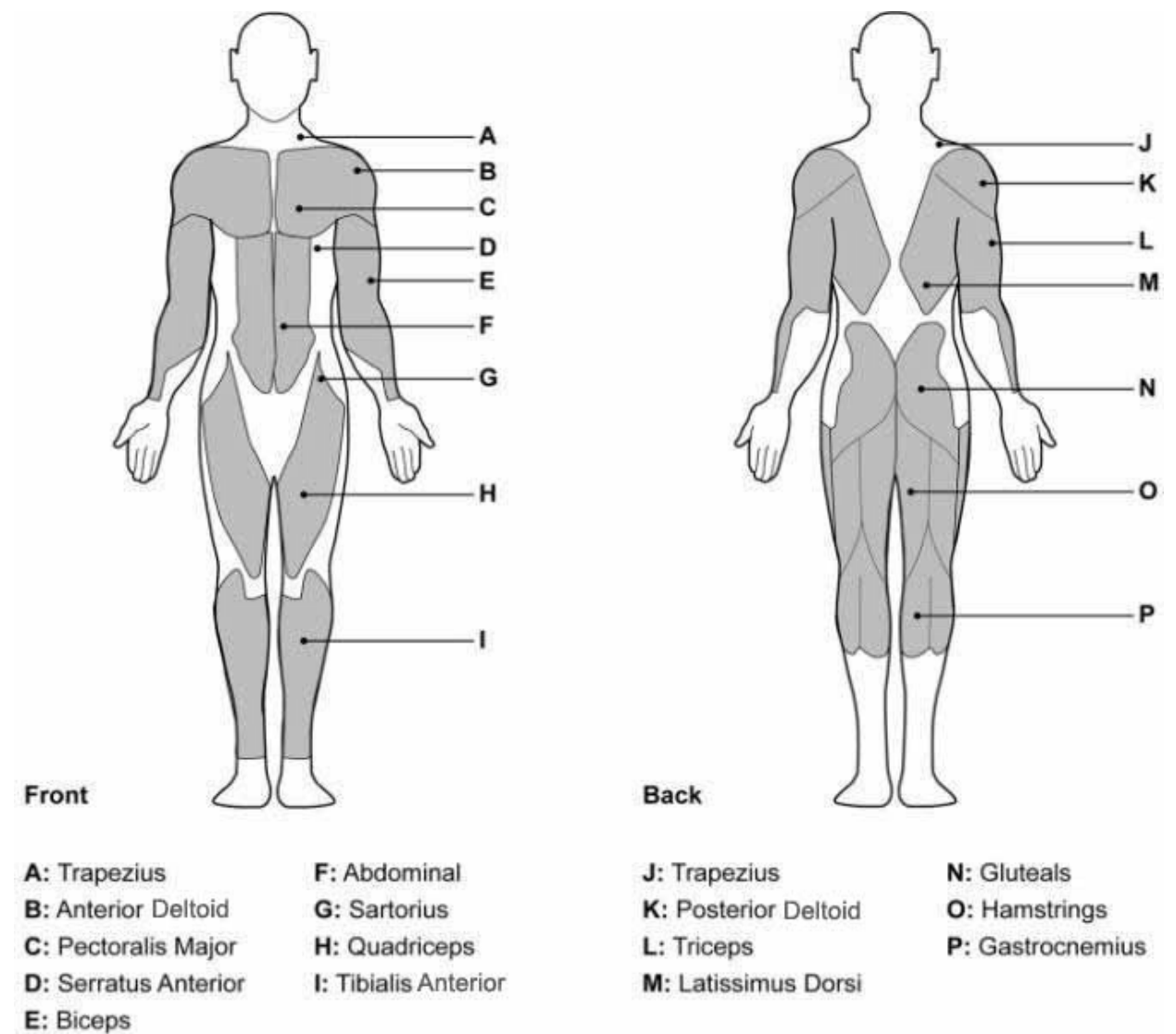
Gewichtstraining

Neben aeroben Übungen, die helfen, überschüssiges Fett abzubauen und zu verhindern, dass es sich in unserem Körper ansammelt, ist Gewichtstraining ein wesentlicher Bestandteil des Trainingsprogramms. Gewichtstraining hilft, Muskeln zu straffen, aufzubauen und zu stärken. Wenn Sie über Ihrer Zielzone arbeiten, sollten Sie möglicherweise eine geringere Anzahl von Wiederholungen durchführen.

Wie immer sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.

Zielmuskelgruppen

Das Trainingsprogramm, das mit Geräten der Sportstech Brands Holding GmbH durchgeführt wird, entwickelt die Muskelgruppen des Ober- und Unterkörpers oder kombiniert die Muskulatur des gesamten Körpers. Diese Muskelgruppen sind in der folgenden Muskelübersicht hervorgehoben.



3.5 DEHNÜBUNGEN ZUM AUF- UND ABWÄRMEN

- Machen Sie einige Dehnübungen, um Ihr Training zu beginnen. Überdehnen Sie niemals Ihre Muskeln.
- Wir empfehlen, jede der folgenden Übungen 10 Mal durchzuführen und den kompletten Zyklus bis zu fünf Mal zu wiederholen. Dann gestalten Sie Ihr Training nach Ihrem persönlichen Fitnesslevel.
- Machen Sie nach dem Training auch Dehnübungen, um richtig abzuwärmen.

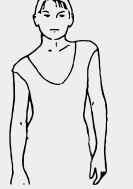
1



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



SCHULTER-HEBEN

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 diese 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, Ihre Knie weisen nach außen. Die Füße so nah 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

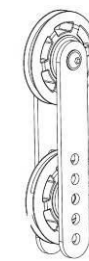
Lehnen Sie sich gegen eine Wand mit dem linken Bein vor dem rechten und den Armen vorwärts gerichtet. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden, dann beugen Sie das linke Bein und lehnen sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüften zur Wand hin bewegen. Spannung halten und dasselbe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

4. Reinigung und Wartung

4.1 REINIGUNG

- Die Sicherheitsstufe des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Abnutzung, z. B. an Verbindungspunkten, überprüft wird.
- Fetten Sie bewegliche Teile regelmäßig mit leichtem Öl, um vorzeitigen Verschleiß zu verhindern.
- Überprüfen und ziehen Sie alle Teile vor der Benutzung des Geräts fest. Ersetzen Sie defekte Teile sofort und verwenden Sie das Gerät nicht wieder, bis es einwandfrei funktioniert.
- Das Gerät kann mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht scheuernden Reinigungsmittel gereinigt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.
- Versuchen Sie nicht, dieses Gerät selbst zu reparieren. Wenn Sie Schwierigkeiten mit der Montage, dem Betrieb oder der Benutzung Ihres Trainingsgeräts haben oder denken, dass Teile fehlen könnten, wenden Sie sich bitte an den Händler.

4.2 SEILSPANNUNGSEINSTELLUNG



Passen Sie das Seilsystem an, indem Sie die untere Rolle auf der Position der Riemenscheibenstütze verschieben.

- Wenn die Seilspannung zu locker ist, heben Sie die Position der unteren Rolle in das nächste höhere Loch.
- Wenn die Seilspannung zu straff ist, senken Sie die Position der unteren Rolle in das nächste tiefere Loch.

5. Entsorgung



RECYCLINGKREISLAUF

Materialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden. Entsorgen Sie die Verpackung und andere Materialien gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.

SPORTSTECH LIVE APP

Die Sportstech LIVE App bietet Ihnen unter anderem:

- Individuelle Workouts von Profi-Trainer*in
- Landscape- und Outdoor-Videos
- Trainingsschwerpunkte festlegen
- Trainingsdaten in Echtzeit
- Trainingshistorie und -metriken
- Im Competition Mode mit Anderen messen – im Ranking Trophäen sammeln
- Geräteunabhängige Trainings z.B. für Yoga
- Leckere und abwechslungsreiche Kochrezepte
- ...und vieles mehr!



Hier informieren: <https://sportstech.link/app-download>



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.



WARNING! Danger from improper use!



- Make sure that ALL persons using the device have read and understood this user manual. Keep this manual in a safe place close to the device.
- Adhere to ALL Safety Advices in this manual.
- NEVER overexert yourself or others when using the device.

Table of contents

Scope of delivery	32
Technical data.....	32
Exploded drawing/spare parts list.....	32
1. Important Safety Notes.....	33
2. Setting up.....	35
3. Training	54
4. Cleaning and maintenance	57
5. Disposal	57

Scope of delivery

1	HGX50	2	Operating Manual
3	Biceps Grip	4	Pulldown Bar

Technical data

Product dimensions (LxWxH)	160 × 98 × 202 cm
Net weight of the device	105,5 kg
Maximum permitted user weight	120 kg

Exploded drawing/spare parts list



- With the drawing and list, identify the required spare part and note the number.
- Contact our customer service and give the number of the spare part. You find the contact details on the back of the manual or on our website.
- Clarify all further steps with our staff.

Under the following link you will find the exploded view and the spare parts list:
https://sportstech.link/HGX50_spareparts

Further information

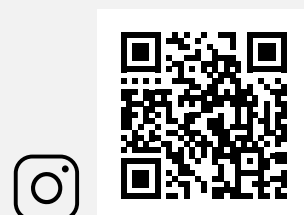
Videos and other media



Link to the videos:
https://sportstech.link/HGX50_video

We are also on Social Media!

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



Instagram-page
<https://sportstech.link/instagram>



Facebook-page
<https://sportstech.link/facebook>

1. Important Safety Notes



WARNING! Danger from improper use!

- Read all instructions and safety notes before using the device. Follow them carefully.
- Danger of health damage or even death due to improper or excessive training!
- The device is not suitable for medical purposes and high accuracy applications.
- Also apply common sense to prevent risks.



PERSONAL REQUIREMENTS

GENERAL PHYSICAL CONDITIONS

WARNING! Danger of health damage or even death due to improper or excessive training! Using the device is strenuous for the circulation and the musculoskeletal system.

- The intensity of use may **never exceed the current fitness of the user**.
- Always pay attention to physical signals. **The pulse measurement may be inaccurate.**
- **Stop the training immediately in case of** discomfort, weakness, body aches, chest pain, nausea, shortness of breath or similar.
- If necessary, seek medical advice before training; especially if you are older, have medical problems or have little experience with physical training.
- People with limited abilities may only use the device with a suitable supervisor and at low speed.

Weight and age requirements

- **Only adult** persons are allowed to use the device.
- **The maximum permissible user weight is 120 kg.**
- **Children under 14 years of age may never use the device or perform any cleaning or maintenance tasks on the device.**



GENERAL CONDITIONS OF USE

- **Do not use the device commercially**, but only for home use. **Do not use the device for therapeutic purposes.**
- Children and animals must be kept at a **safe distance** of at least 3 m (10 ft) from the device.



UNPACKING AND SETTING-UP

- **DANGER! Risk of suffocation!** Keep plastic bags and the like away from children and pets.
- Keep the packaging material during the return period to facilitate a possible return of the goods. Dispose of the packaging material later in accordance with local regulations (e.g. recycling).
- Only set up the device on a **firm, level** surface in **dry indoor areas**.
- Set up the device with sufficient **clearance** in all directions; in particular, maintain a clearance of at least 2 m (6.6 ft) behind the device (see section "Setting up the device").

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: 120 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.

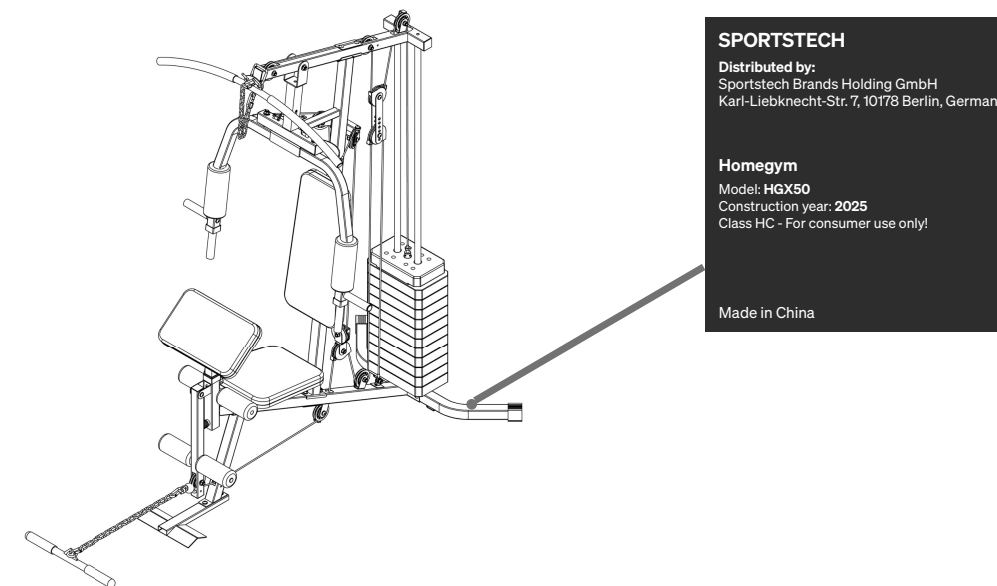
Warning: Before beginning any exercise programme, consult your doctor. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. You MUST read all instructions before using any fitness equipment.

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

SAFETY STICKERS

The safety stickers must be at the positions shown in the following figure.

- Make sure they are always intact and fully readable.



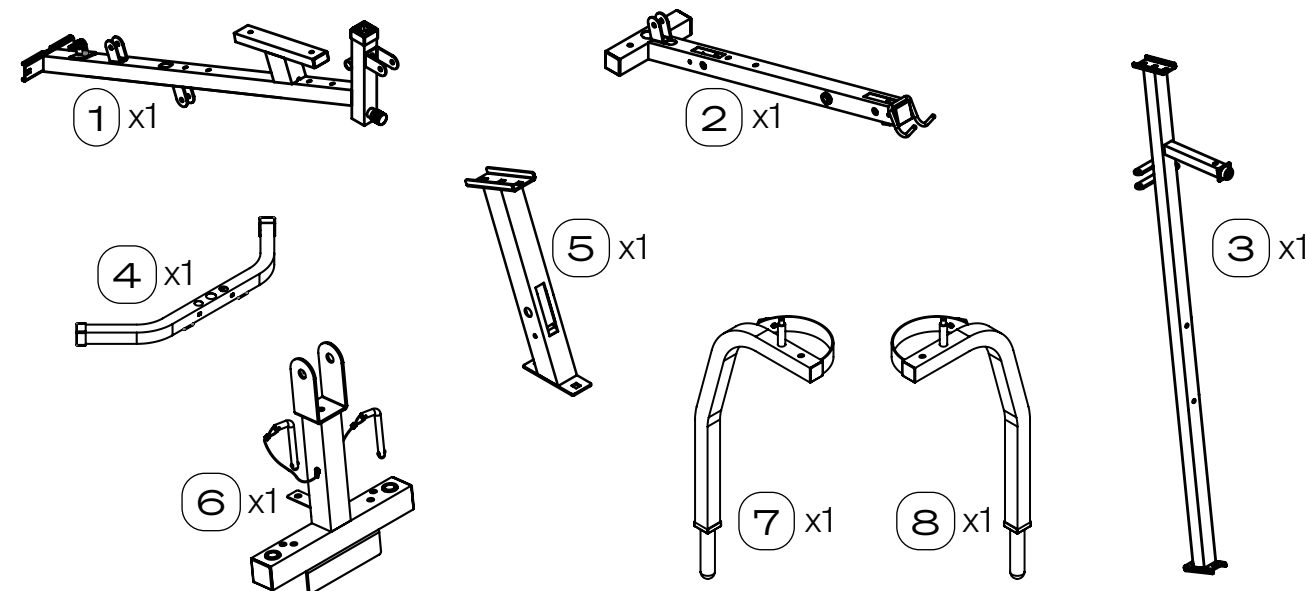
2. Setting up

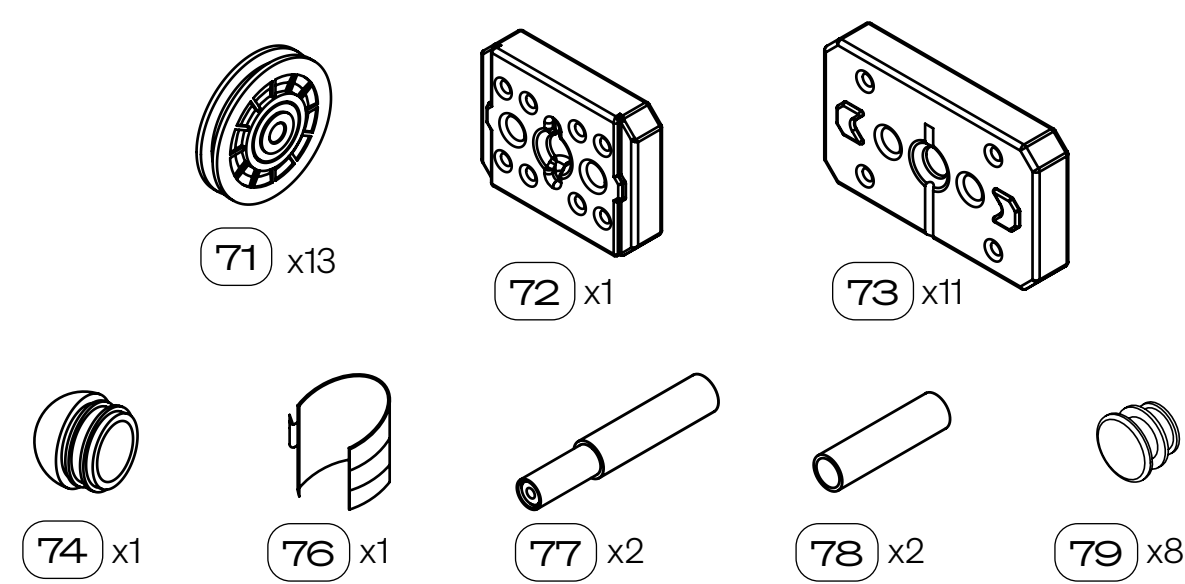
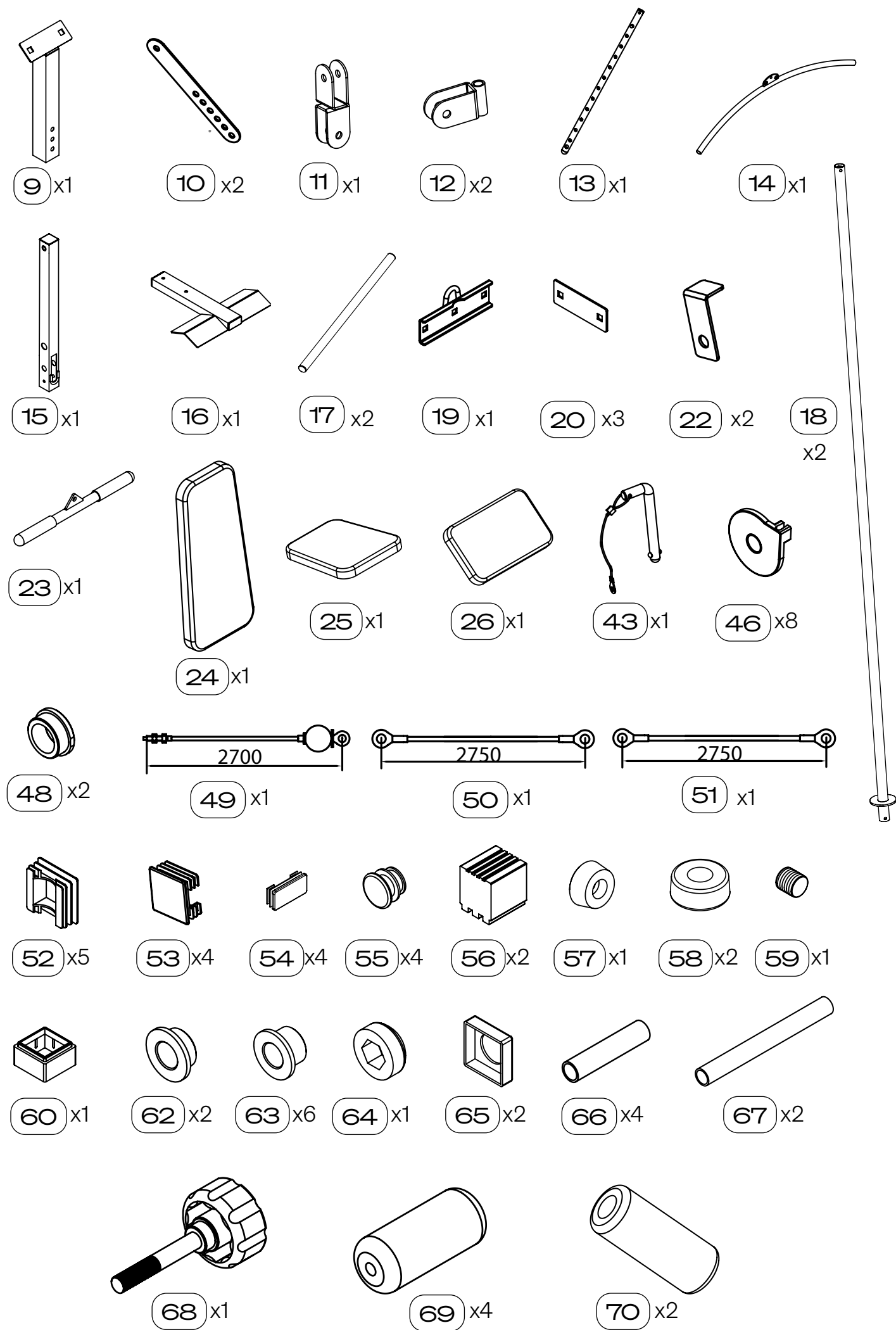
2.1 SETTING-UP

Make sure you have all the components and tools listed on the following pages.

- Remove all fittings from the plastic bags and sort them into groups.
- Keep children and pets away from the work area – small parts can cause choking hazards if swallowed.
- Make sure you have enough space to lay out all the pieces before you begin.
- The assembly of this device is best carried out by two people.
- If possible, mount the device as close to its final location (in the same room).
- The free-standing device must be installed on a stable and level surface.
- Dispose of all packaging materials carefully and in an environmentally friendly manner.

2.2 COMPONENTS





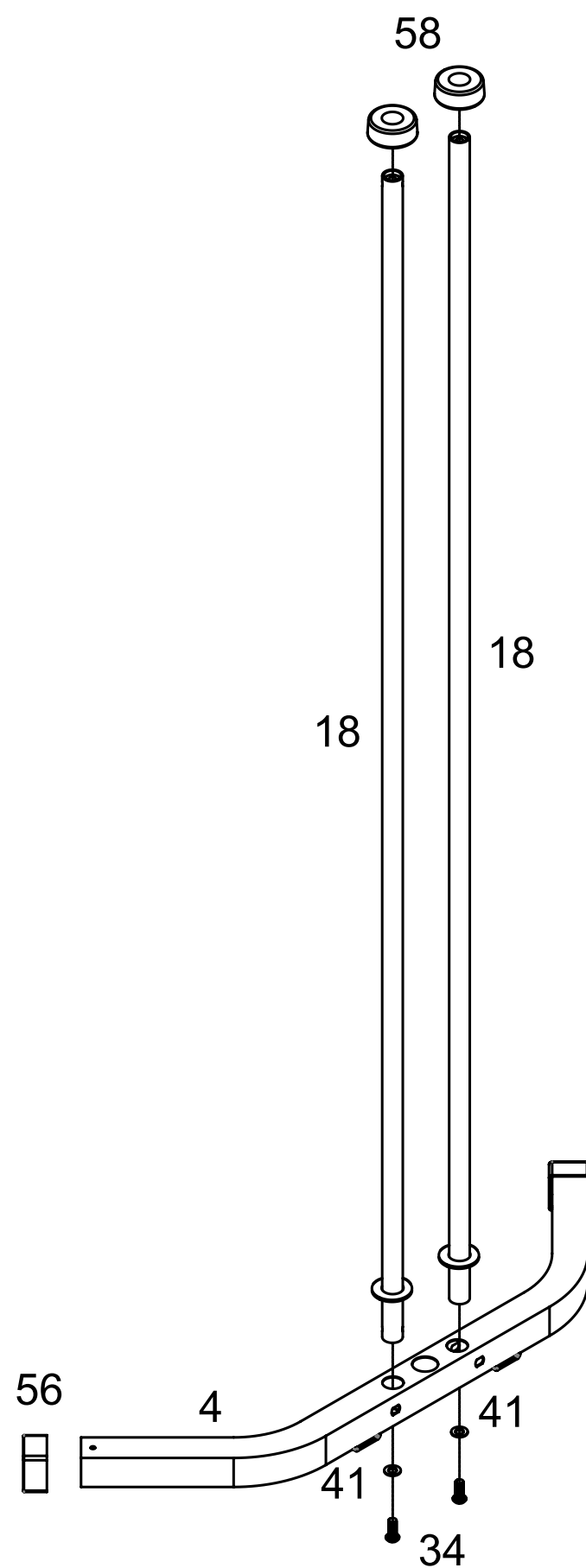
2.3 FIXING COMPONENTS

21 M10×103mm Axle ×1	27 M10×65mm Carriage Bolt ×8	28 M10×65mm Allen Bolt ×2
29 M10×60mm Allen Bolt ×4	30 M10×55mm Allen Bolt ×1	31 M10×42mm Allen Bolt ×2
32 M10×40mm Allen Bolt ×7	33 M10×30mm Allen Bolt ×1	34 M10×25mm Allen Bolt ×6
35 M8×60mm Allen Bolt ×2	36 M8×18mm Allen Bolt ×2	37 M6×16mm phillips screw ×1
38 ST4.8 phillips screw ×4	39 Ø25×Ø11×1.5 Washer ×4	40 Ø8mm Washer ×6
41 Ø10mm Washer ×42	42 M10 Aircraft Nut ×29	44 Weight Select Pin ×1
45 6# Clip Hook ×4	47 15 Joint Chain ×2	61 M8×40mm Allen Bolt ×2
75 M10×16mm Allen Bolt ×2	Allen keys 5,6,mm	

STEP 1

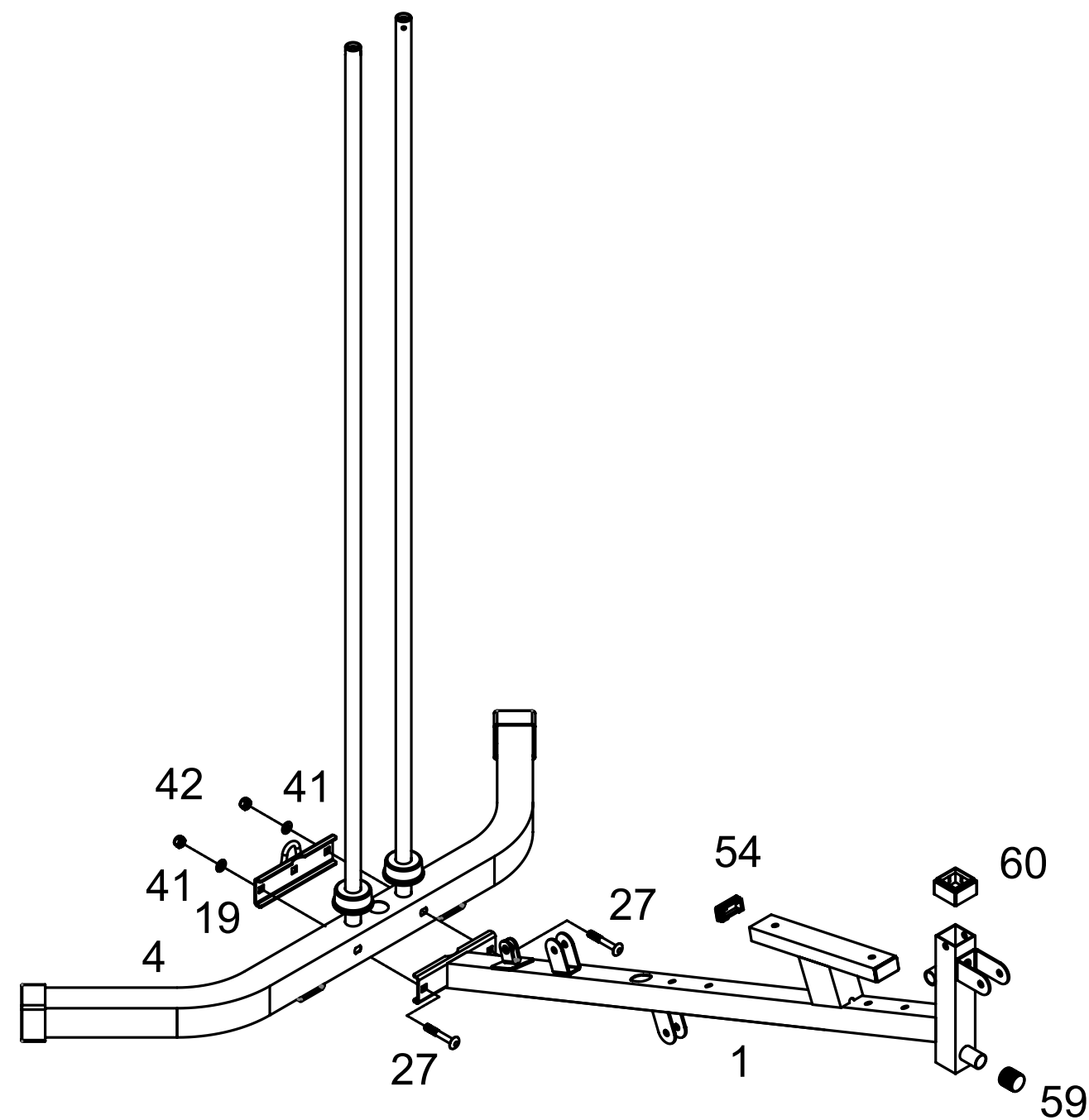
- Insert the Guide rods (18) into the holes on the Rear stabilizer (4). Fix using 2 x M10 × 25mm Allen bolts (34) and 2 x Ø10mm Washers (41).
- Slide 2 x Ø61mm Rubber bumpers (58) down onto Guide rods (18).

Note: (56) was fixed in the factory.



STEP 2

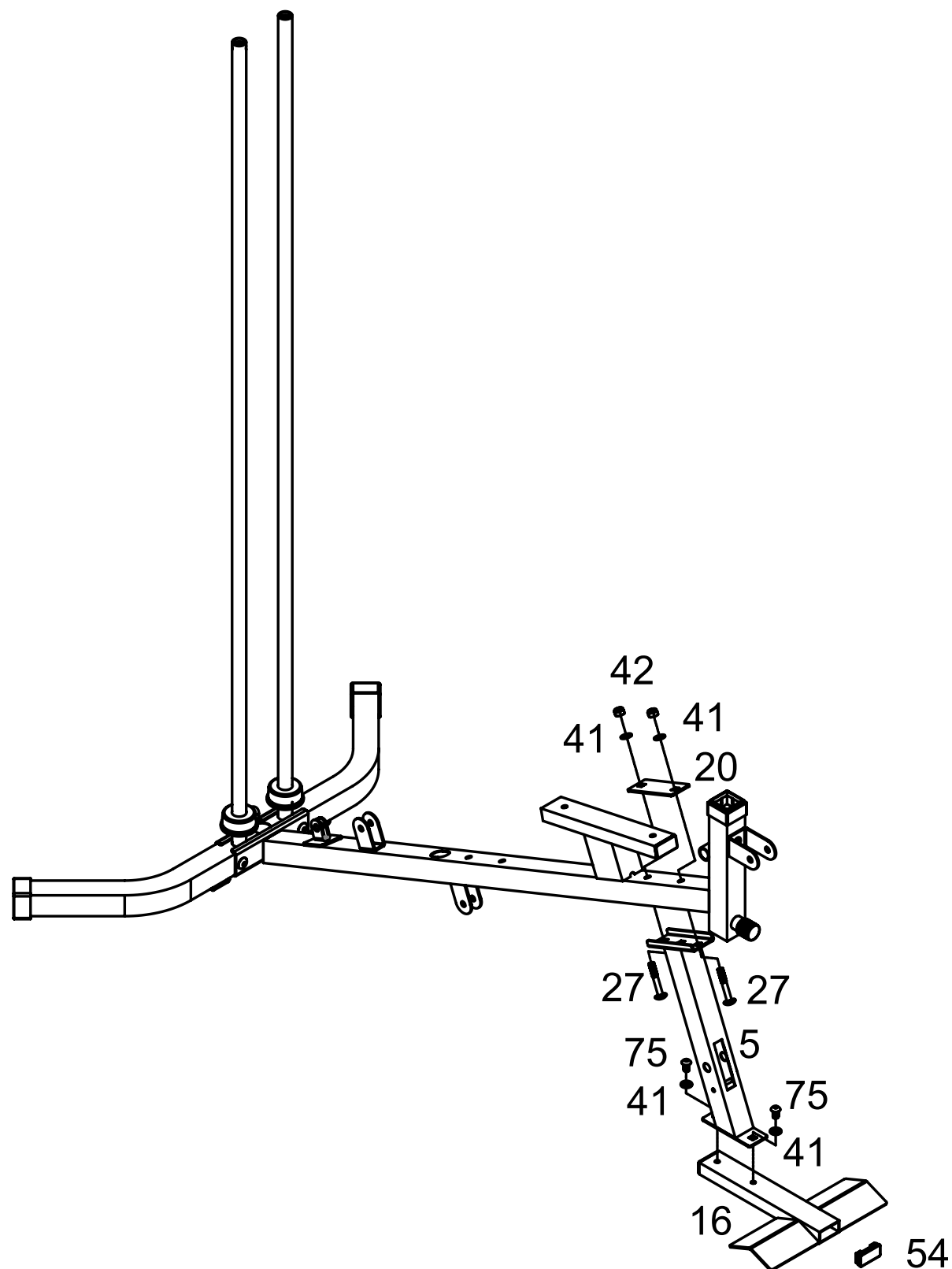
- Attach the Base frame (1) to the Rear stabilizer (4).
- Fix using 2 x M10x 65mm Carriage bolts (27), the Rear U-shaped bracket (19), 2 x Ø10mm Washers (41) and 2 x M10 Aircraft nuts (42).



STEP 3

- Attach the Front stabilizer (16) to the Leg developer holder (5), fix using 2 x M10 x 16mm Allen bolts (75), 2 x Ø10mm Washers (41).
- Attach the Leg developer holder (5) to the Base frame (1) fix using 120mm Bracket (20), 2 x M10 x 65mm Carriage bolts (27), 2 x Ø10mm Washers (41) and 2 x M10 Aircraft Nuts (42).

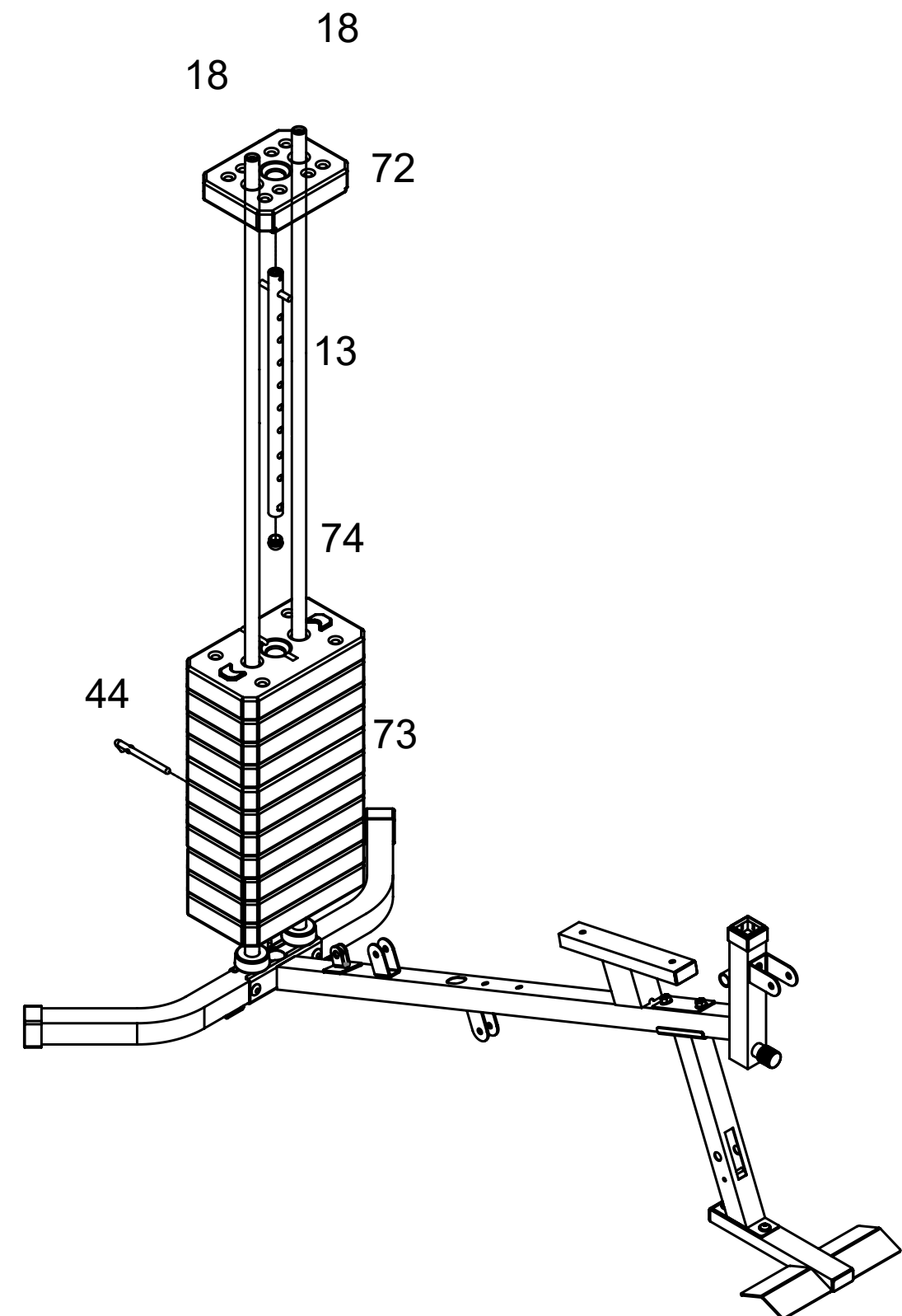
Note: (54) was fixed in the factory.



STEP 4

- Carefully slide 11x 5KG Weight plates (73) down Guide rods (18), insert the Select rod (13) into the Weight plates (73), and then slide 1 x 10LBS Select plate (72) down Guide rods (18).
- Select the desired training weight by inserting the Stack select pin (44) into the deep grooves under the Weight plates and into the Select rod.

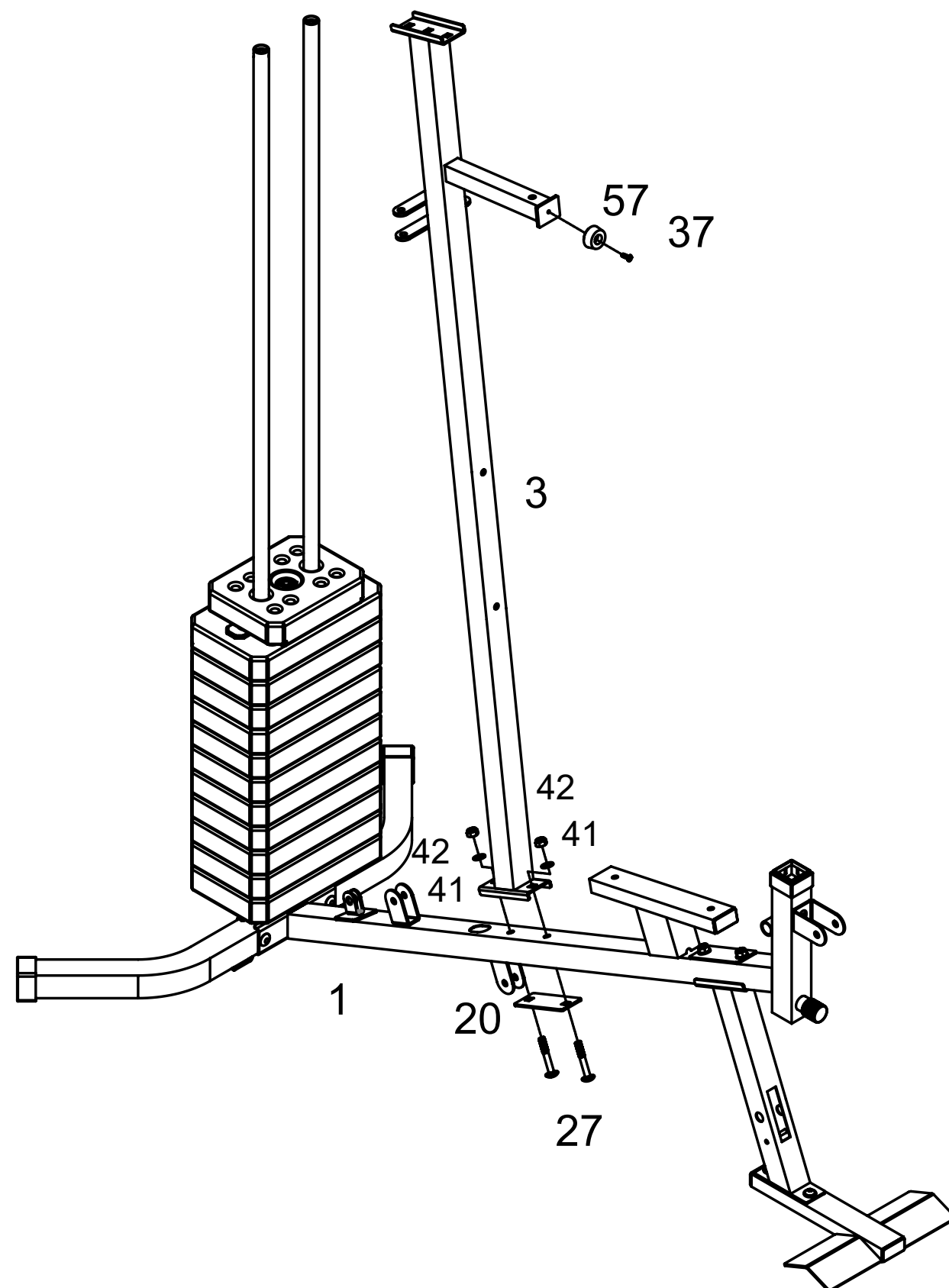
Note: (74) was fixed in the factory.



STEP 5

- Attach the Vertical frame (3) to the Base frame (1). Fix using 2 x M10 × 65mm Carriage bolts (27), 120mm Bracket (20), 2 x Ø10mm Washers (41) and 2 x M10 Aircraft nuts (42).

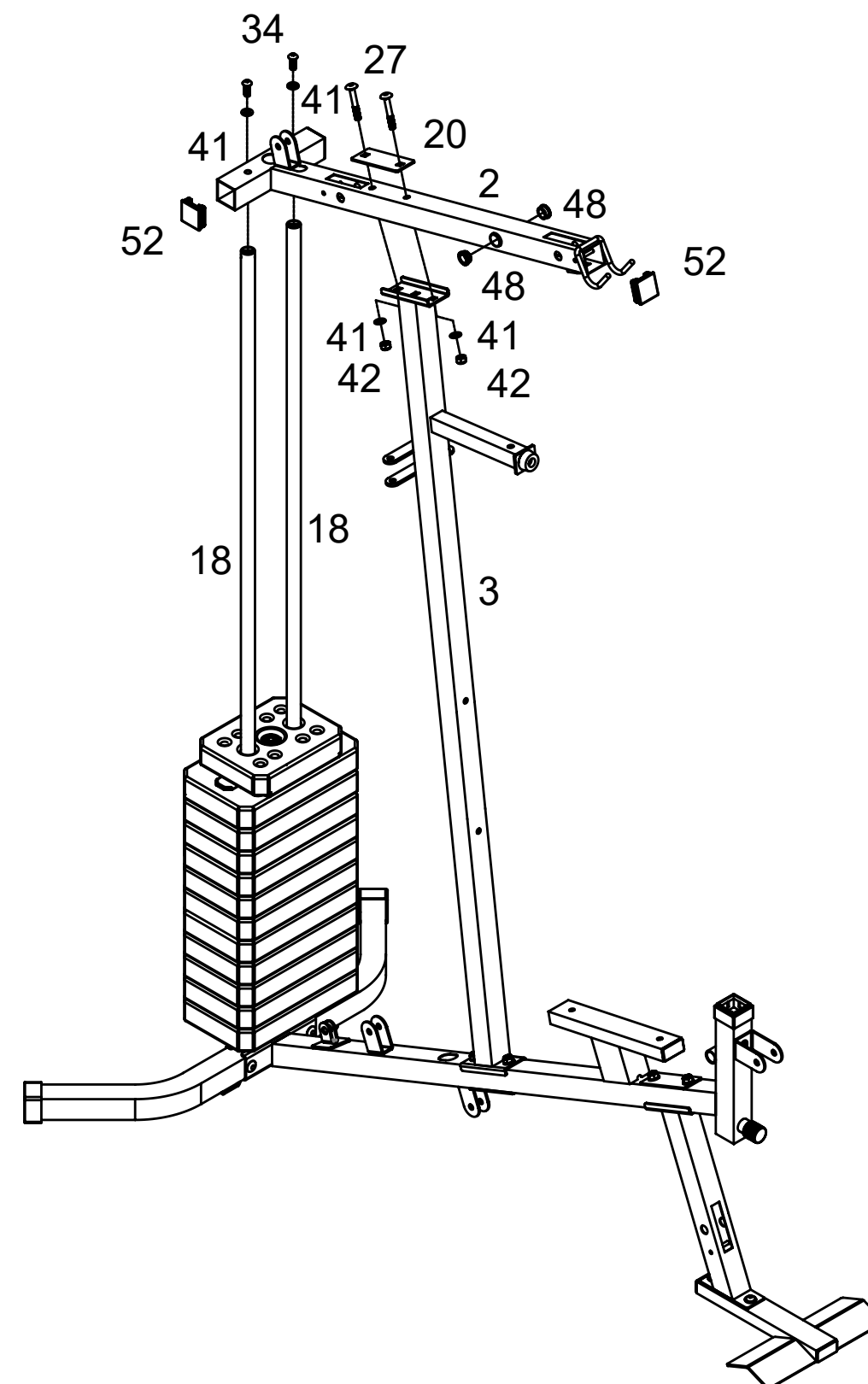
Note: (37/57) was fixed in the factory.



STEP 6

- Attach Upper frame (2) to Guide rods (18) fix using 2 x M10 × 25mm Allen bolts (34) and 2 x Ø10mm Washers (41).
- Attach Upper frame (2) to the Vertical frame (3) fix using 2 x M10 × 65mm Carriage bolts (27), 120mm Bracket (20), 2 x Ø10mm Washers (41) and 2 x M10 Aircraft nuts (42).

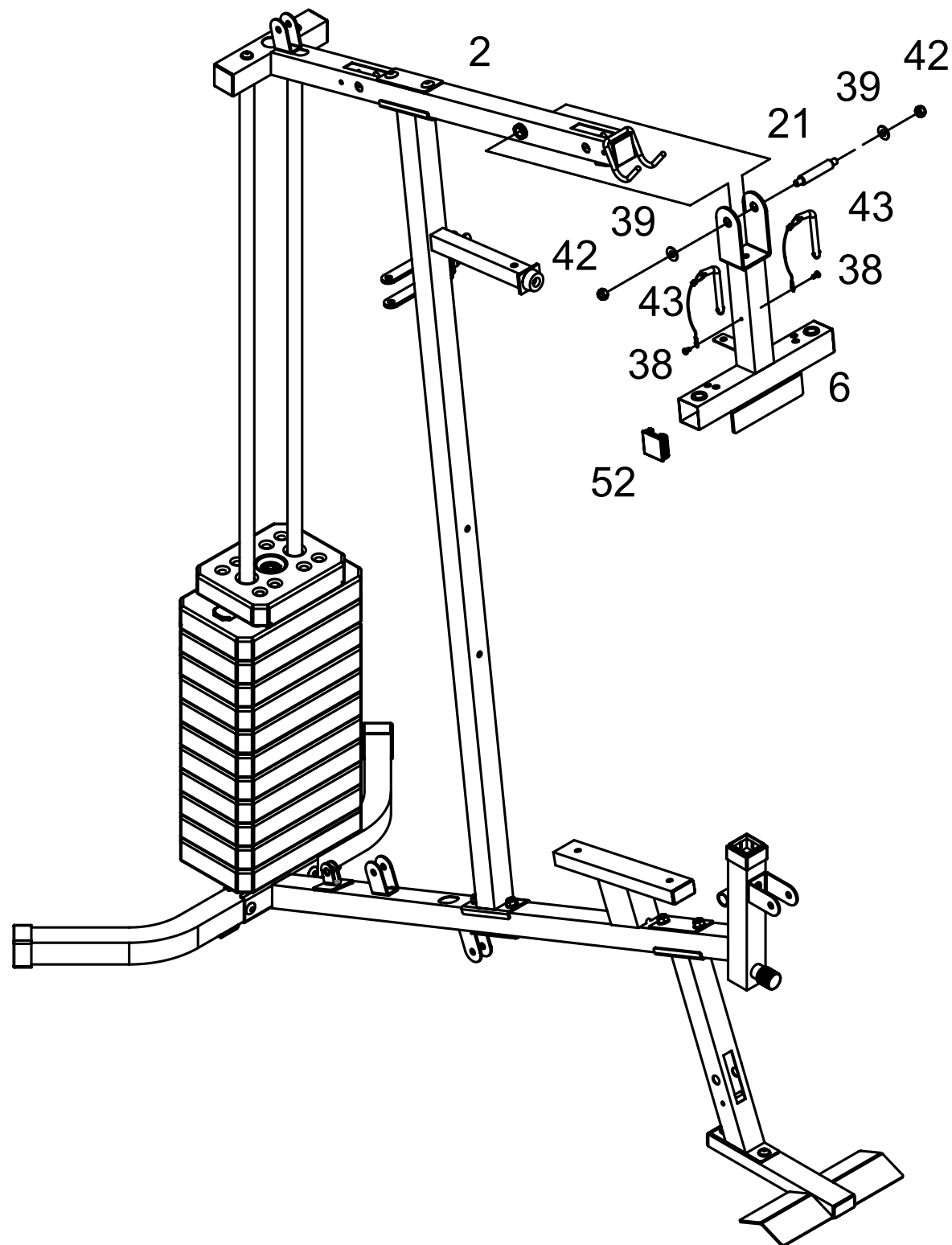
Note: (52/48) was fixed in the factory.



STEP 7

- Attach the Front press base (6) to the Upper frame (2) using the M10 × 103mm Axle (21). Secure using 2 x Ø25 x Ø11×1.5 Washers (39) and 2 x M10 Aircraft nuts (42).

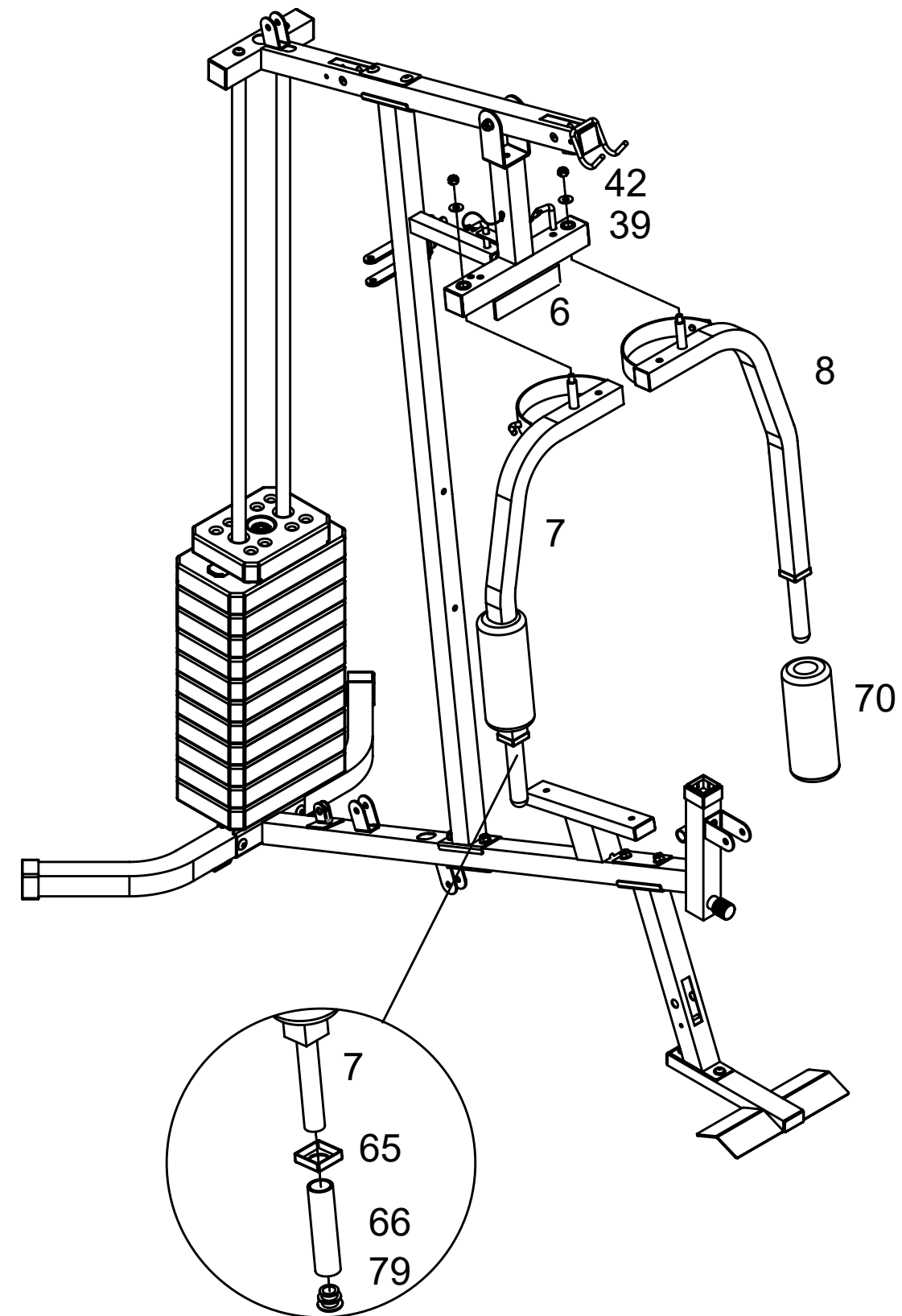
Note: (38/43/52) were fixed in the factory.



STEP 8

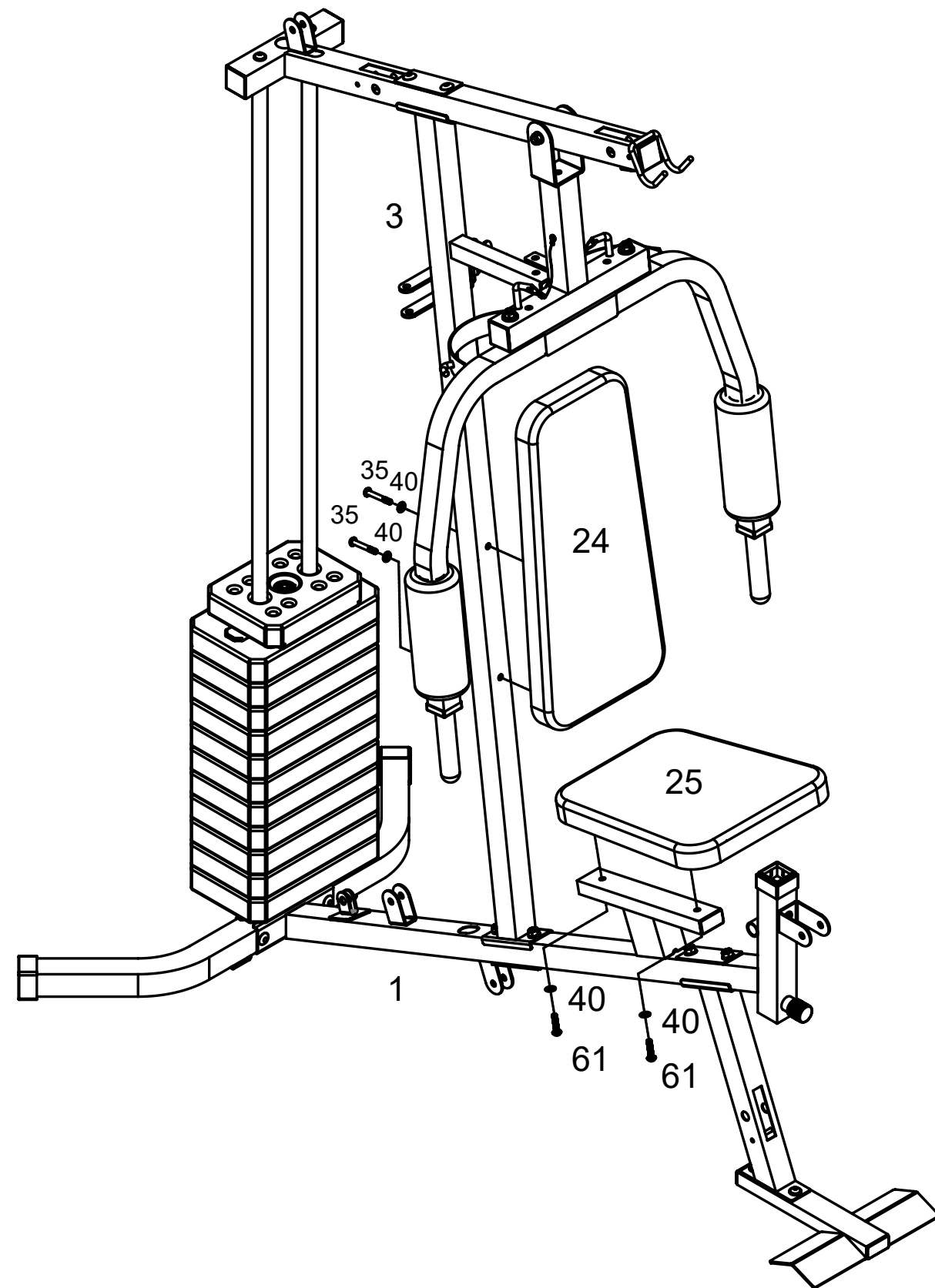
- Attach the 'pivots' on the Right and Left Butterfly's (7 & 8) to the Front press base (6) using 2 x Ø25 x Ø11 × 1.5 Washers (39) and 2 x M10 Aircraft nuts (42).
- Slide the 2 x Ø45mm Foam rolls (70) over the end of the Butterfly's (7 & 8).

Note: (65/66) were fixed in the factory.



STEP 9

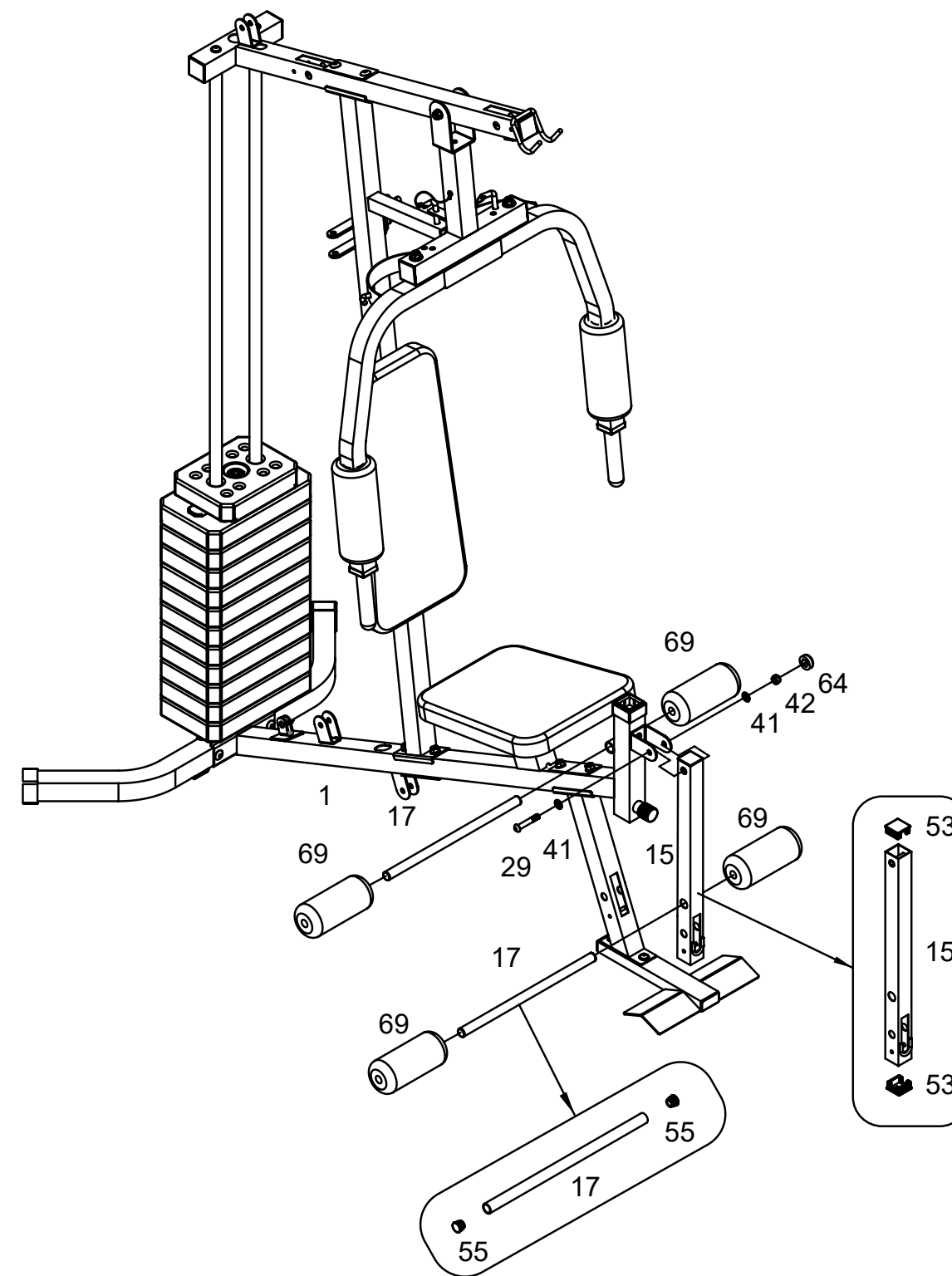
- Attach the Backrest pad (24) to the Vertical frame (3) using 2 x M8 × 60mm Allen bolts (35) and 2 x Ø8mm Washers (40).
- Attach the Seat pad (25) to the Base frame (1) using 2 x M8 × 40mm Allen bolts (61) and 2 x Ø8mm Washers (40).



STEP 10

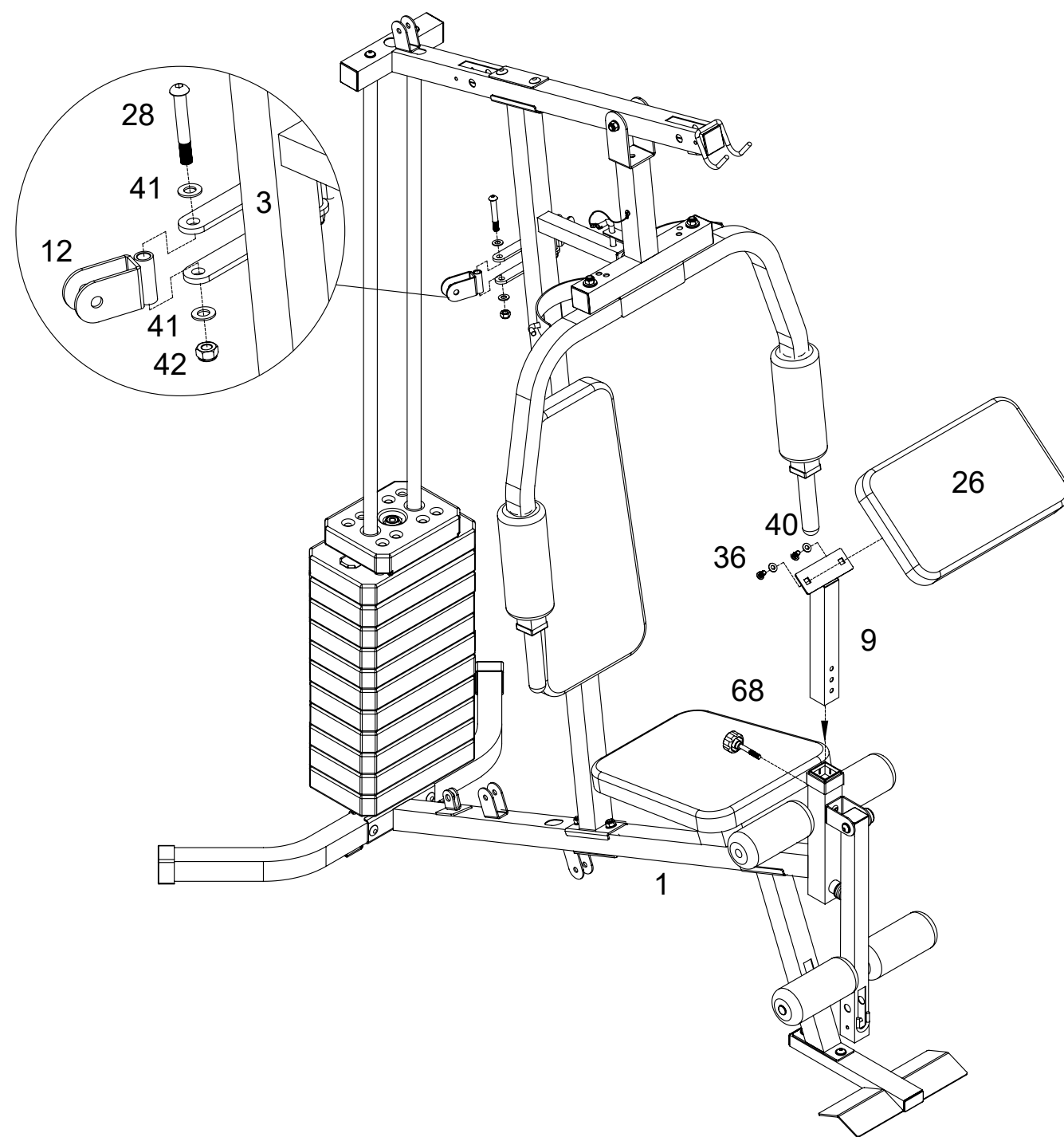
- Slide the Foam roll tube (17) into the hole on the Base frame (1). Push 2 x Ø17mm Foam rolls (69) onto each side of the Foam roll tube (17).
- Attach the Leg developer (15) to the Base frame (1) using M10 × 60mm Allen bolts (29) and 2 x Ø10mm Washers (41), M10 Aircraft nut (42) and M10 Nut cap (64).
- Slide the Foam roll tube (17) into the hole on the Leg developer (15). Push 2 x Ø17mm Foam rolls (69) onto each side of the Foam roll tube (17).

Note: (53/55) were fixed in the factory.



STEP 11

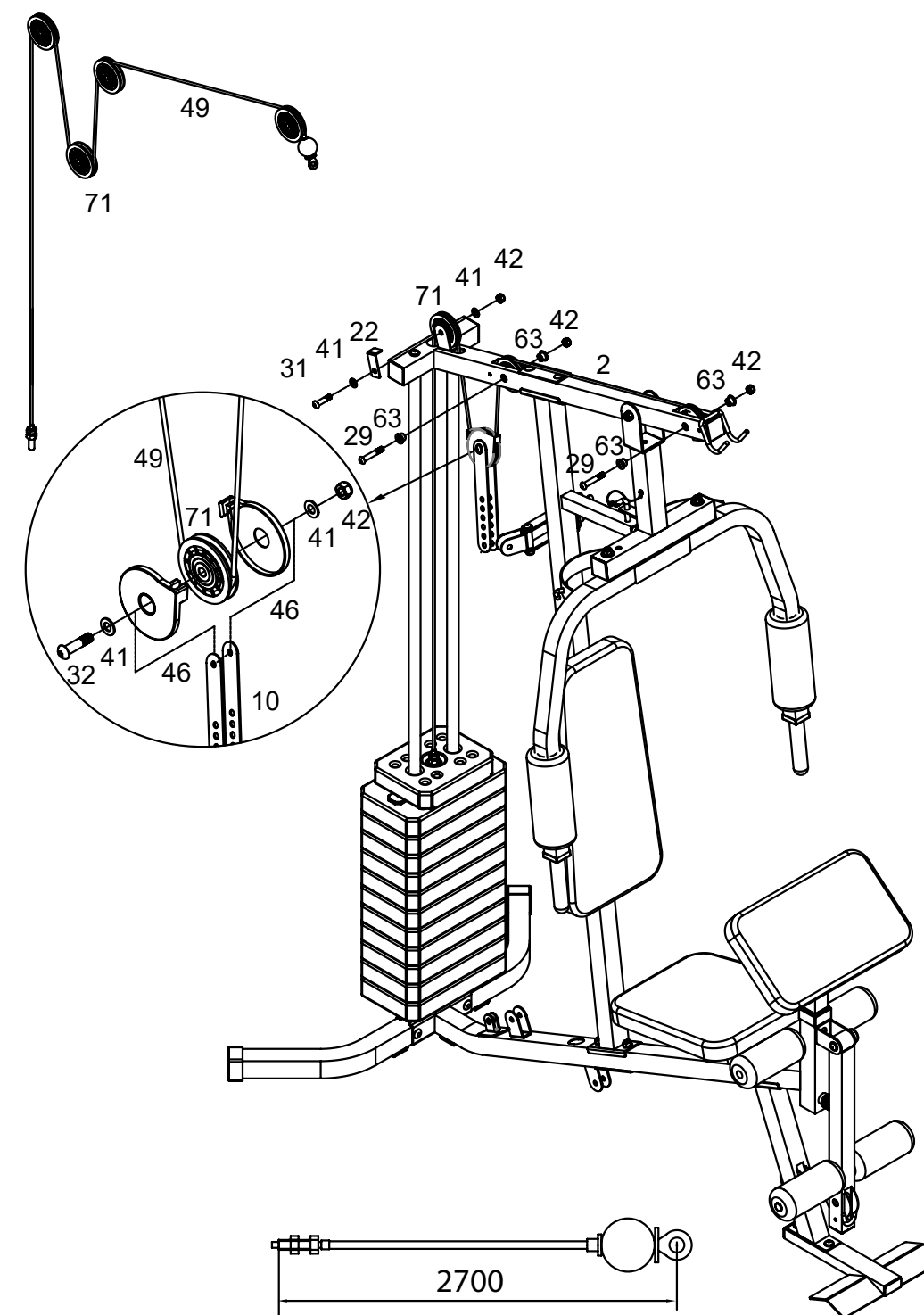
- Attach the Preacher pad (26) to the Preacher pad stand (9). Secure using 2 x M8 × 18mm Allen bolts (36) and 2 x Ø8mm Washers (40).
- Insert the Preacher pad assembly into the Base frame (1). Select the desired height and secure using the Lock knob (68).
- Attach 2 x Swivel pulley brackets (12) to the two sides of open bracket on the Vertical frame (3). Fix using 2 x M10 × 65mm Allen bolts (28), 4 x Ø10mm Washers (41) and 2 x M10 Aircraft nuts (42).



STEP 12

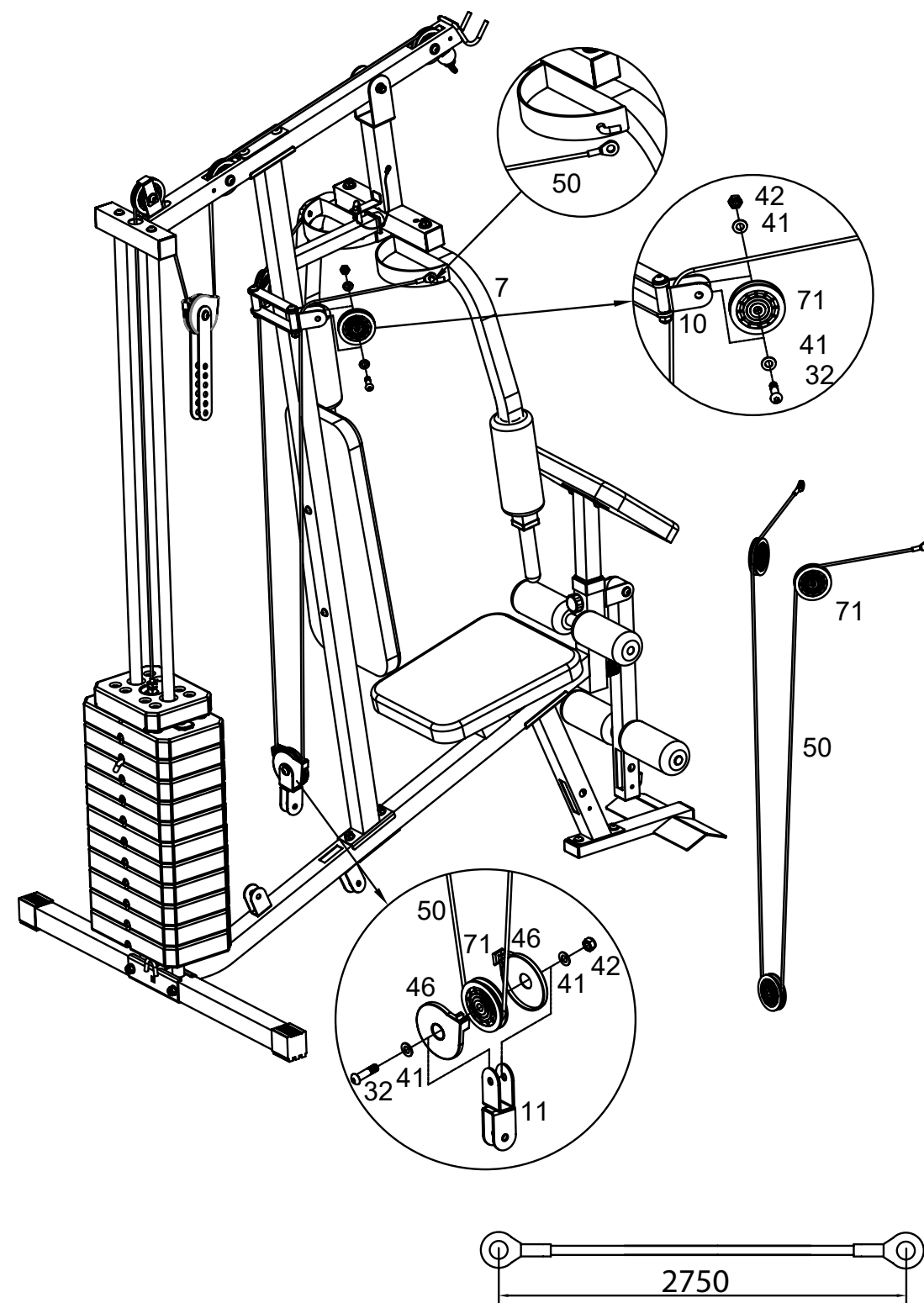
Important: Study and follow the diagram carefully.

- Feed the bolt end of the 2700mm Upper cable (49) up through opening in Upper frame (2). Insert Ø22 x 15mm Pulley bushings (63) into holes and attach 1st Pulley (71) using M10 × 60mm Allen bolt (29) and M10 Aircraft nut (42).
- Repeat procedure for 2nd Pulley, feeding cable up through opening in Upper frame (1).
- Attach 3rd Pulley to Upper frame (2) using a M10 × 42mm Allen bolt (31), 2 x Ø10mm Washers (41), M10 Aircraft nut (42) and 1 x L-Shaped separation blade (22).
- Place 4th Pulley (71) onto the cable and fit Pulley covers (46) over Pulley and cable. Attach Pulley assembly to Pulley connecting piece (10) using a M10 × 40mm Allen bolt (32), 2 x Ø10mm Washers (41) and M10 Aircraft nut (42).

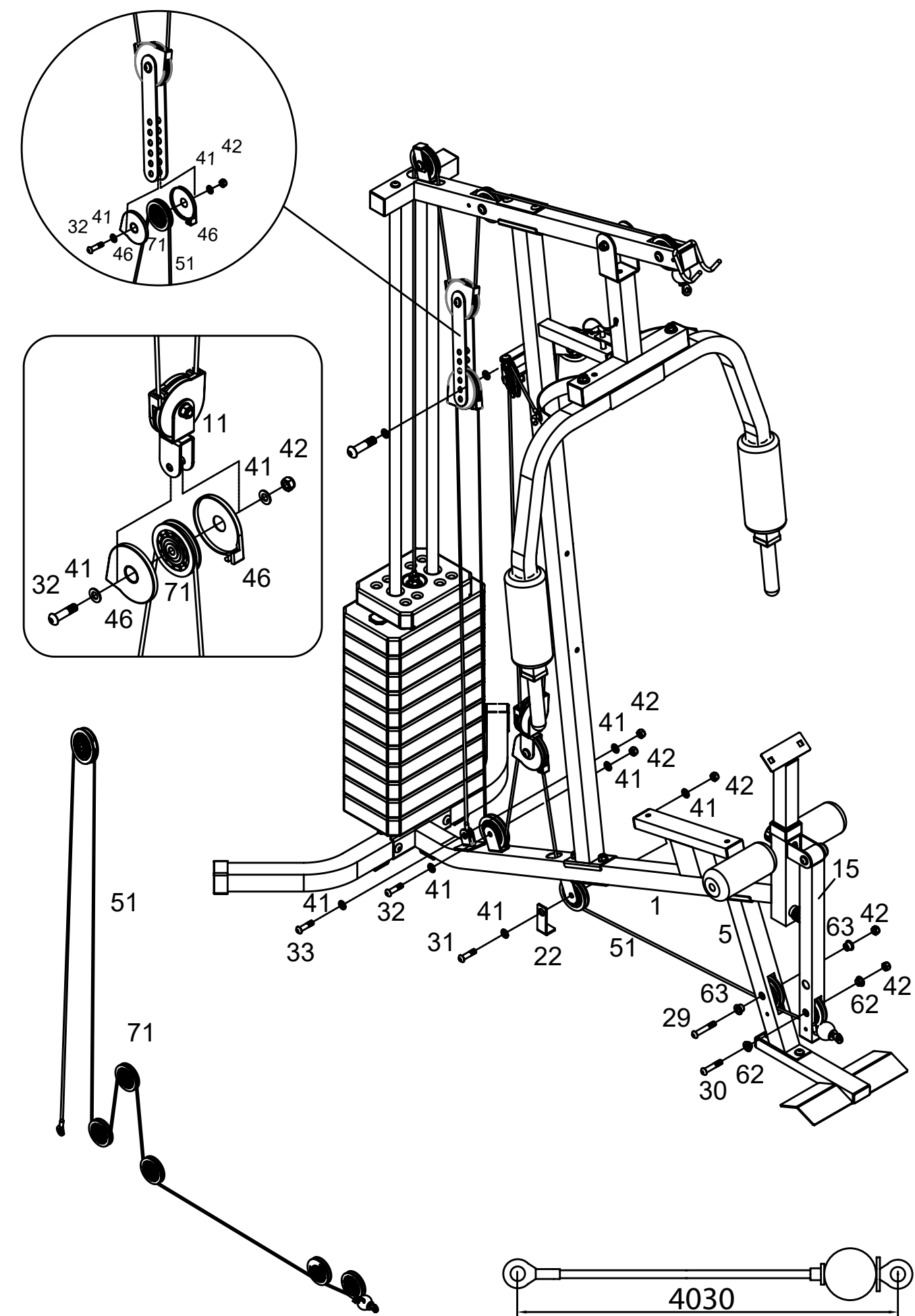


STEP 13

- Hook one end of the 2750mm Butterfly cable (50) to Right butterfly (7). Place a Ø77mm Pulley (71) under the cable, position the pulley into the Swivel pulley brackets (12). Fix using M10 × 40mm Allen bolts (32), 2 × Ø10mm Washers (41) and M10 Aircraft nut (42).
- Repeat “a” to attach the left side.
- Place a Ø77mm Pulley (71) onto the cable and fit Pulley covers (46) over Pulley and cable. Attach Pulley assembly to Angle double pulley bracket (11) using M10 × 40mm Allen bolt (32), 2 × Ø10mm Washers (41) and M10 Aircraft nut (42).



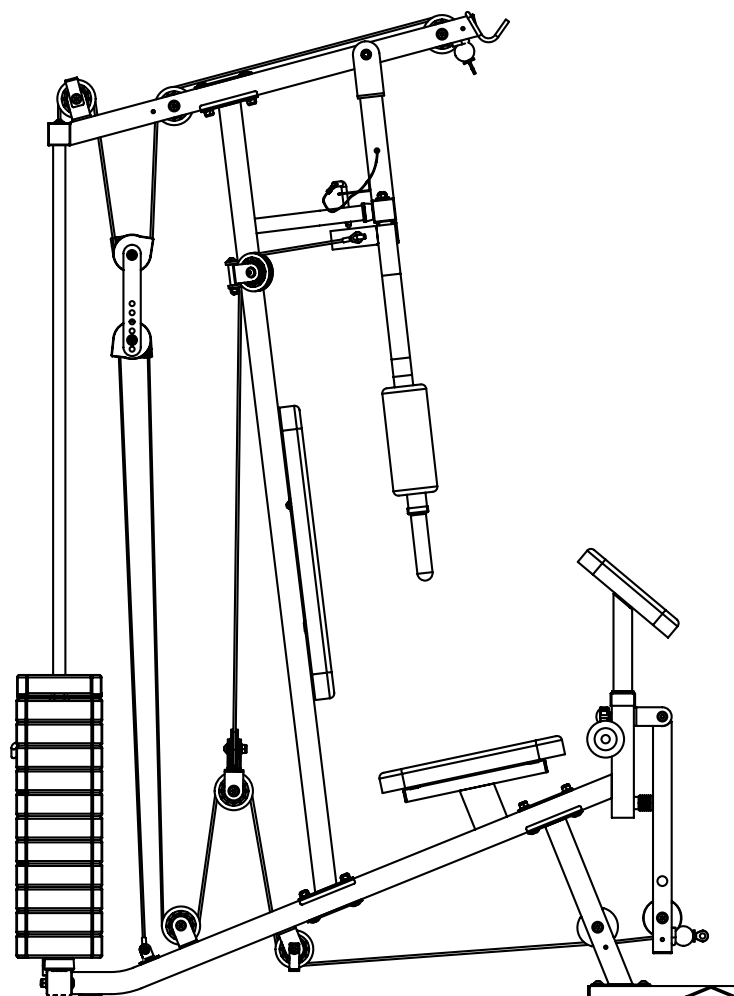
STEP 14



STEP 14

Important: Study and follow the diagram carefully.

- Feed the loop end of 4030mm Lower cable (51) through opening in the Leg developer (15). Insert 2 x Ø22 x 11mm Pulley bushings (62) into holes and attach 1st Pulley using M10 x 53mm Allen bolt (30) and M10 Aircraft nut (42).
- Insert 2 x Ø22 x 15mm Pulley bushings (63) into holes and attach 2nd Pulley using M10 x 60mm Allen bolt (29) and M10 Aircraft nut (42).
- Attach 3rd Pulley to Base frame (1) using a M10 x 42mm Allen bolt (31), 2 x Ø10mm Washers (41), M10 Aircraft nut (42) and 1 x L-Shaped separation blade (22).
- Place 4th Pulley onto the cable and fit Pulley covers (46) over Pulley and cable. Attach Pulley assembly to the other end of the Angled double pulley bracket (11) using M10 x 40mm Allen bolt (32), 2 x Ø10mm Washers (41) and M10 Aircraft nut (42).
- Attach 5th Pulley to Base frame (1) using M10 x 40mm Allen bolt (32), 2 x Ø10mm Washers (41) and M10 Aircraft nut (42).
- Place 4th Pulley (71) onto the cable and fit Pulley covers (46) over Pulley and cable. Attach Pulley assembly to Pulley connecting piece (10) using a M10 x 40mm Allen bolt (32), 2 x Ø10mm Washers (41) and M10 Aircraft nut (42).
- Secure the end of the Lower cable (51) to the Base frame (1) using M10 x 30mm Allen bolt (33), 2 x Ø10mm Washers (41) and M10 Aircraft nut (42).

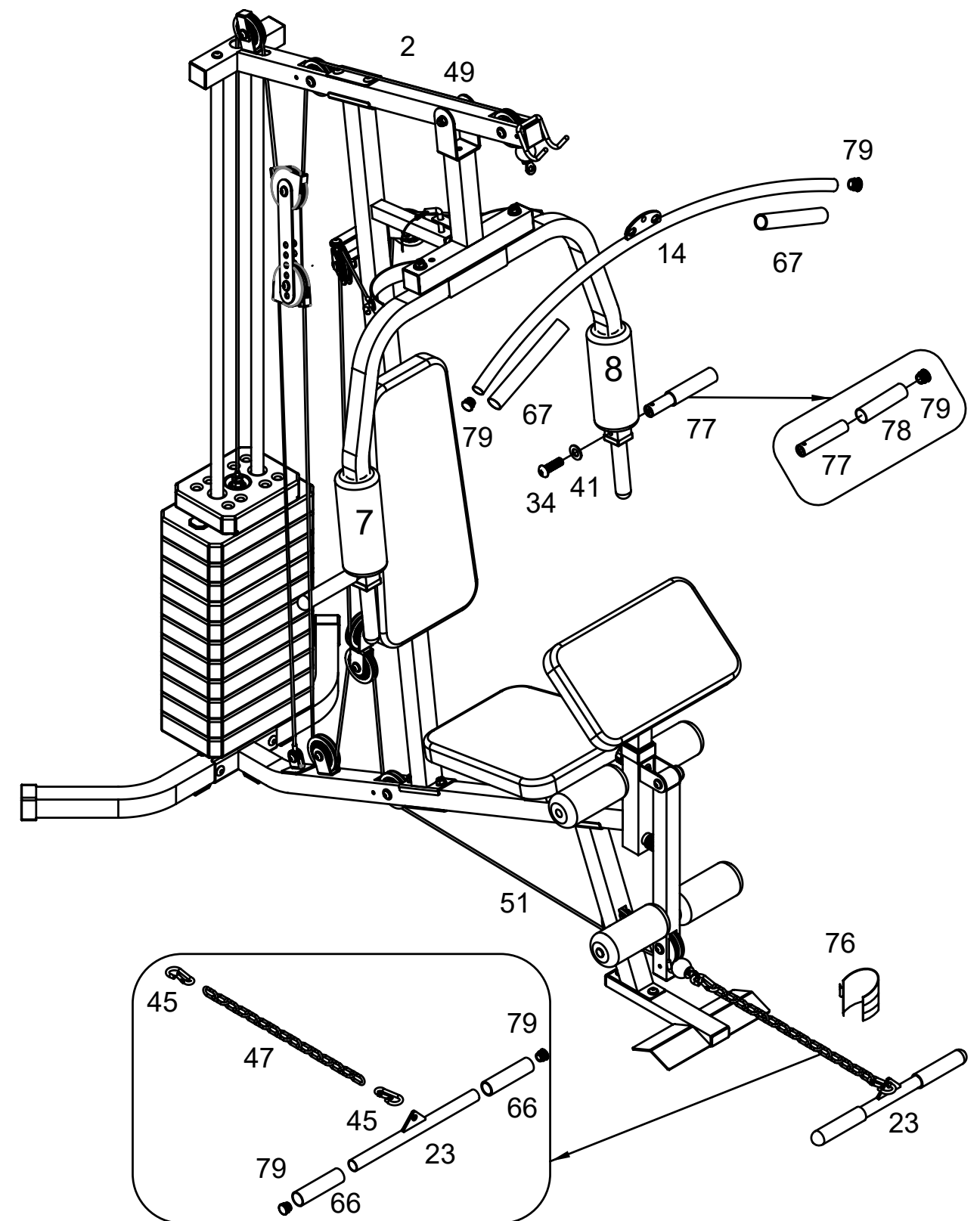


STEP 15

Important: Now fully tighten the fixings ensuring that all of the pulleys and brackets can move freely.

- Attach the Lat bar (14) onto the Upper frame (2) hooks. Connect the Pull bar (23) to the end of Lower cable (51) using 2 x Clip hooks (45) and 15 Joint chain (47).
- Attach 2 x Front press handle (77) to the Right/Left butterfly (7&8). Fix using 2 x M10 x 25mm Allen bolt (34) and 2 x Ø10mm Washers (41).

Note: (66/67) was fixed in the factory.



3. Training

3.1 BEFORE YOU START

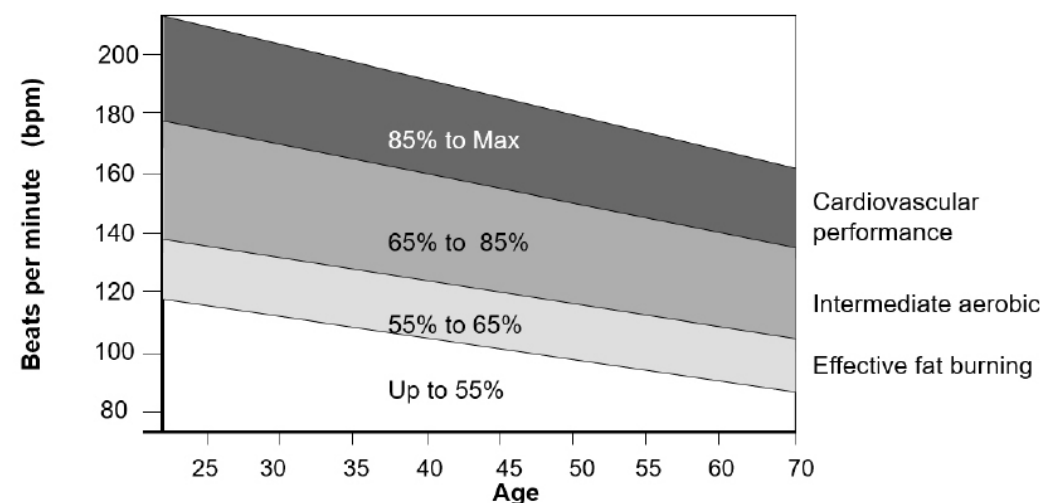
- How you begin your exercise programme depends on your physical condition. If you have been inactive for several years or are overweight, you must start slowly and increase a few repetitions per workout.
- However, your aerobic fitness will improve over the next six to eight weeks. Don't be discouraged 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.

3.2 PLEASE REMEMBER THESE ESSENTIALS:

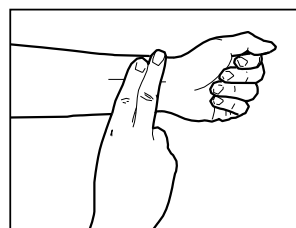
- Have your doctor review your training and diet programme to advise you of a workout routine you should adopt.
- Begin your training programme slowly with realistic goals.
- Monitor your pulse frequently. Establish your target heart rate based on your age and condition.
- Set up your equipment on a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

3.3 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.



3.4 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.

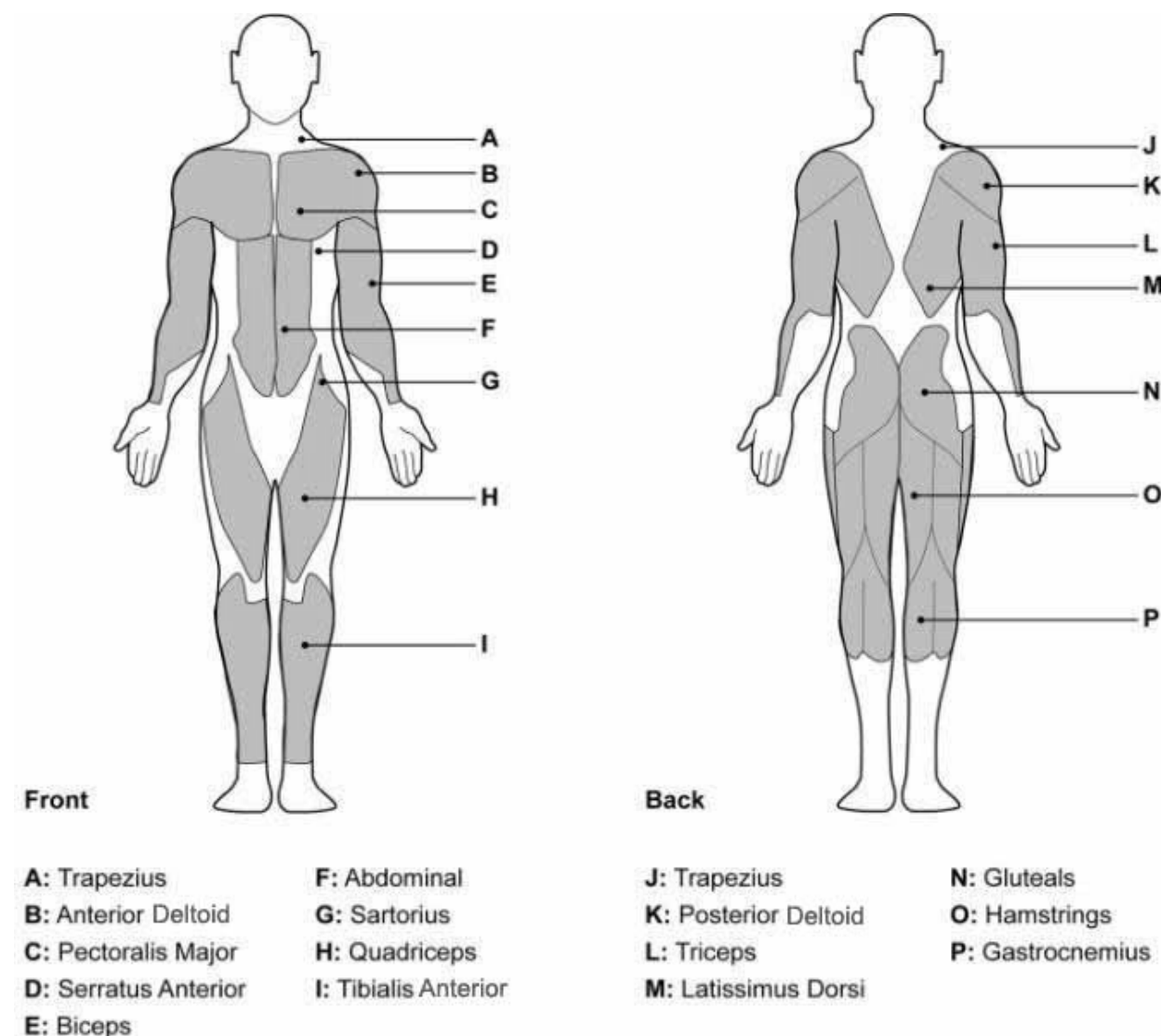
Weight Training

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.

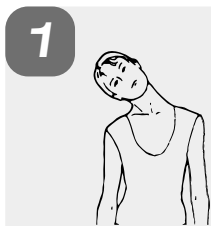
Targeted Muscle Groups

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.



3.5 STRETCHING FOR WARMING UP AND COOLING DOWN

- To begin your training session, do some stretching. Never overstretch your muscles.
- We recommend to perform each of the following exercises 10 times and to repeat the complete cycle up to five times. Then make your training according to your personal fitness level.
- After training, also do stretching exercises to properly cool down.



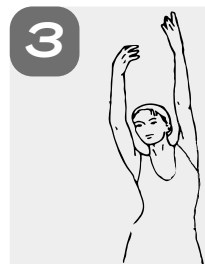
HEAD ROLLS

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.



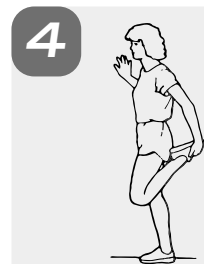
SHOULDER LIFTS

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.



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.



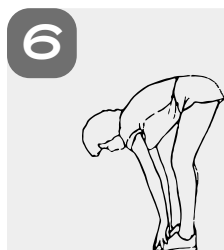
QUADRICEPS STRETCH

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.



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.



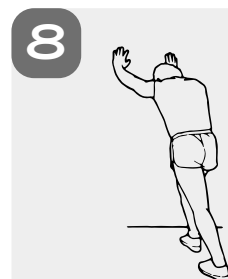
INNER THIGH STRETCH

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.



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.



CALF / ACHILLES STRETCH

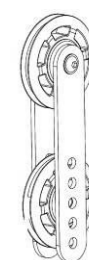
Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.

4. Cleaning and maintenance

4.1 CLEANING

- The safety level of the equipment can only be maintained if it is examined regularly for damage and wear e.g. connection points.
- Lubricate moving parts with light oil periodically to prevent premature wear.
- 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.
- The equipment can be cleaned using a damp cloth and mild non-abrasive detergent. Do not use solvents.
- 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.

4.2 ROPE TENSION ADJUSTMENT



Adjust the rope system by moving the lower pulley on the position of pulley support.

- If the rope tension is too loose, raise the position of the lower pulley to next higher hole.
- If the rope tension is too tight, reduce the position of the lower pulley to next lower hole.

5. Disposal

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.

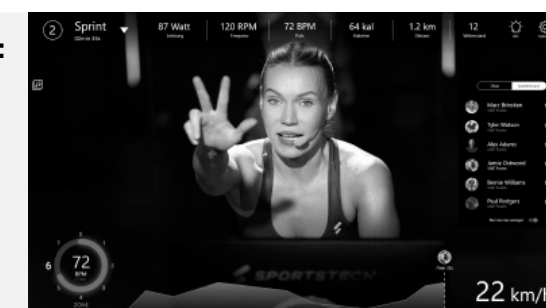
SPORTSTECH LIVE APP

The Sportstech LIVE App offers you, among other things:

- Individual workouts with professional trainers
- Landscape and outdoor videos
- Determining training priorities
- Training data in real time
- Training history and metrics
- Compete with others in Competition Mode - collect trophies in Ranking
- Equipment-independent workouts e.g. for yoga
- Delicious and varied cooking recipes
- ...and much more!



Information here: <https://sportstech.link/app-download>



Querido cliente,

nos alegramos de que se haya decidido por uno de los equipos de la gama de SPORTSTECH. Con los equipos deportivos deSPORTSTECH disfrutará de una calidad óptima y de una tecnología de vanguardia.

Para exprimir al máximo el potencial de su equipo y para poder disfrutarlo durante muchos años, lea detenidamente estas instrucciones antes de ponerlo en marcha y de usarlo para entrenar. Utilice el equipo según se indica en el manual.

No nos hacemos responsables de daños ocasionados por un uso indebido.



ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!



- Asegúrese de que **TODAS** las personas que vayan a manejar este equipo lean y comprendan las instrucciones de uso. Conserve este manual cerca del equipo.
- Respete **TODAS** las indicaciones de seguridad descritas en este manual.
- No haga esfuerzos excesivos, ni deje que otros lo hagan, **NUNCA** cuando utilice el equipo.

Contenidos

Contenido.....	60
Datos técnicos	60
Vista desglosada / Lista de recambios	60
1. Consejos de seguridad.....	61
2. Colocación y almacenamiento.....	63
3. Entrenamiento.....	82
4. Limpieza y mantenimiento	85
7. Desecho	85

Contenido

1	HGX50	2	Manual de operaciones
3	Agarre de bíceps	4	Barra desplegable

Datos técnicos

Dimensiones del producto (LxWxH)	160 × 98 × 202 cm
Peso neto del dispositivo	105,5 kg
Peso máximo permitido del usuario	120 kg

Vista desglosada / Lista de recambios



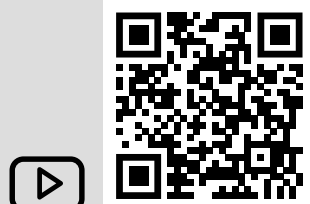
- Con el dibujo y la lista, identifique la pieza de repuesto necesaria y anote el número.
- Póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente por correo electrónico o por teléfono e indique el número de pieza de repuesto. Los datos de contacto se encuentran en la parte posterior del manual o en nuestro sitio web.
- Aclare todos los pasos posteriores con nuestros empleados.

En el siguiente enlace encontrará el dibujo desglosado y la lista de piezas de repuesto:
https://sportstech.link/HGX50_spareparts

Más información

Nuestros videotutoriales para usted!

Montaje, uso, desmontaje.



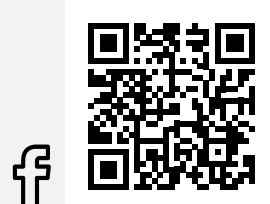
Enlace a los videos:
https://sportstech.link/HGX50_video

¡También estamos en redes sociales!

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



Instagram
<https://sportstech.link/instagram/>



Facebook
<https://sportstech.link/facebook/>

1. Consejos de seguridad



ADVERTENCIA ¡Peligro por uso inadecuado!

- Lea todas las instrucciones y notas de seguridad antes de utilizar el aparato. Síguelas cuidadosamente.
- ¡Peligro de daños a la salud o incluso de muerte debido a un entrenamiento inadecuado o excesivo.
- El dispositivo no es adecuado para usos médicos y aplicaciones de alta precisión.
- Aplique también el sentido común para prevenir riesgos.



REQUISITOS PERSONALES

REQUISITOS FÍSICOS GENERALES

ADVERTENCIA ¡Peligro de daños a la salud o incluso de muerte debido a un entrenamiento inadecuado o excesivo. El uso del dispositivo es agotador para la circulación y el sistema musculoesquelético.

- Asegúrese de antemano que **no se sufran enfermedades o lesiones** que impidan el uso del dispositivo. Si es necesario, consulte a un médico; especialmente en caso de que se conozcan o sospechen estos problemas.
- La intensidad de uso (velocidad) **nunca debe exceder la condición física actual del usuario.**
- Preste atención a las señales del cuerpo. **Los sistemas de medición de pulso pueden ser imprecisos**
- **Deje de hacer ejercicio inmediatamente, por ejemplo, con los siguientes síntomas:** dolor, opresión en el pecho, arritmia, dificultad para respirar, mareos o náuseas.
- A continuación, consulte a un médico.
- Las personas con capacidades limitadas deben utilizar el dispositivo únicamente con un supervisor adecuado y a baja velocidad.

Requisitos de peso y edad

- **Solo las personas adultas** pueden utilizar el dispositivo.
- **El peso máximo permitido para el usuario es de 120 kg.**
- **Los niños menores de 14 años nunca deben usar el dispositivo ni realizar las tareas de limpieza o mantenimiento.**



CONDICIONES GENERALES DE USO

- **No utilice el dispositivo con fines comerciales**, sino sólo para uso doméstico. **No utilice el aparato con fines terapéuticos.**
- Los niños y los animales domésticos deben mantenerse a una **distancia de seguridad** de al menos 3 m (10 ft) del dispositivo. El movimiento de la cinta de correr es particularmente peligroso.



DESEMBALAJE E INSTALACIÓN

- **¡PELIGRO! ¡Riesgo de asfixia!** Mantenga las bolsas de plástico y similares fuera del alcance de los niños y los animales.
- Para facilitar la devolución, conserve el material de embalaje durante el período de devolución. Elimínelo después de acuerdo con la normativa local.
- Coloque el dispositivo solo sobre **una superficie firme** y plana en **zonas interiores secas**. Proteja las superficies sensibles con una alfombra resistente al calor: el compartimento del motor puede calentarse.
- Coloque el dispositivo con suficiente **espacio libre** en todas las direcciones; en particular, mantenga un espacio libre de al menos 2 m (6,6 pies) detrás del dispositivo (consulte la sección "Instalación del dispositivo").

ENSAMBLAJE

- Verifique que tenga todos los componentes y herramientas enumerados en la lista de partes, teniendo en cuenta que, para facilitar el ensamblaje, algunos componentes están preensamblados.
- Mantenga a los niños y animales alejados del área de ejercicio; las piezas pequeñas pueden representar un peligro de asfixia si se ingieren.
- Asegúrese de tener suficiente espacio para colocar las piezas antes de comenzar.
- Ensamble el artículo lo más cerca posible de su posición final (en la misma habitación).
- El producto debe instalarse en una superficie estable y nivelada.
- Disponga de todo el embalaje con cuidado y responsabilidad.

DURANTE EL USO

- 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: 120 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.

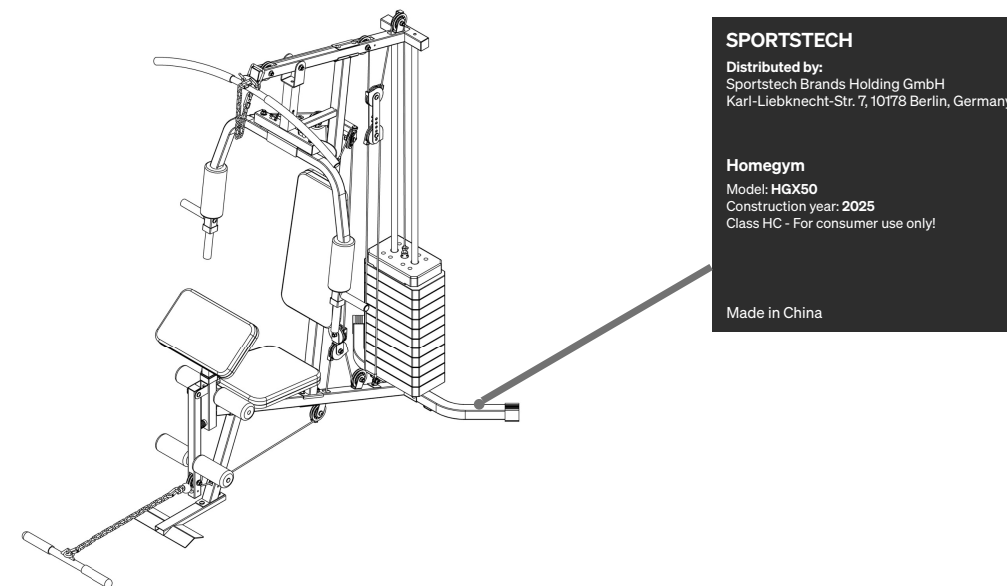
Warning: Before beginning any exercise programme, consult your doctor. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing health problems. You MUST read all instructions before using any fitness equipment.

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

ETIQUETA DE SEGURIDAD

Los adhesivos de seguridad deben estar en las posiciones indicadas en la siguiente figura.

- Asegúrese de que estén siempre intactos y sean totalmente legibles.



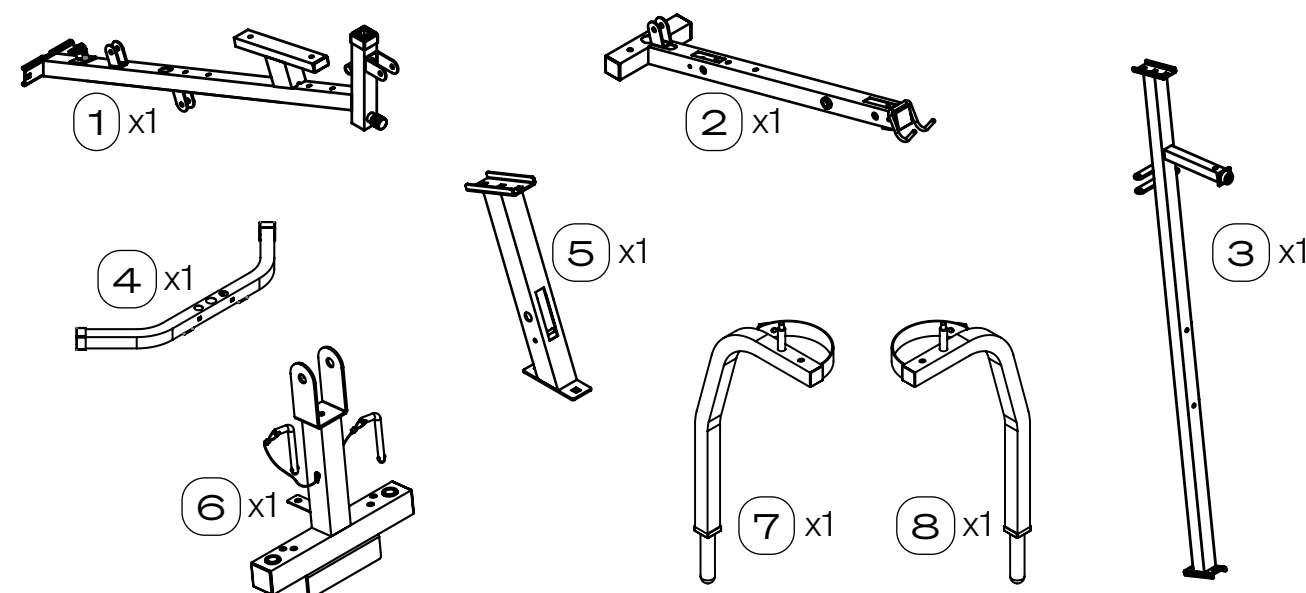
2. Colocación y almacenamiento

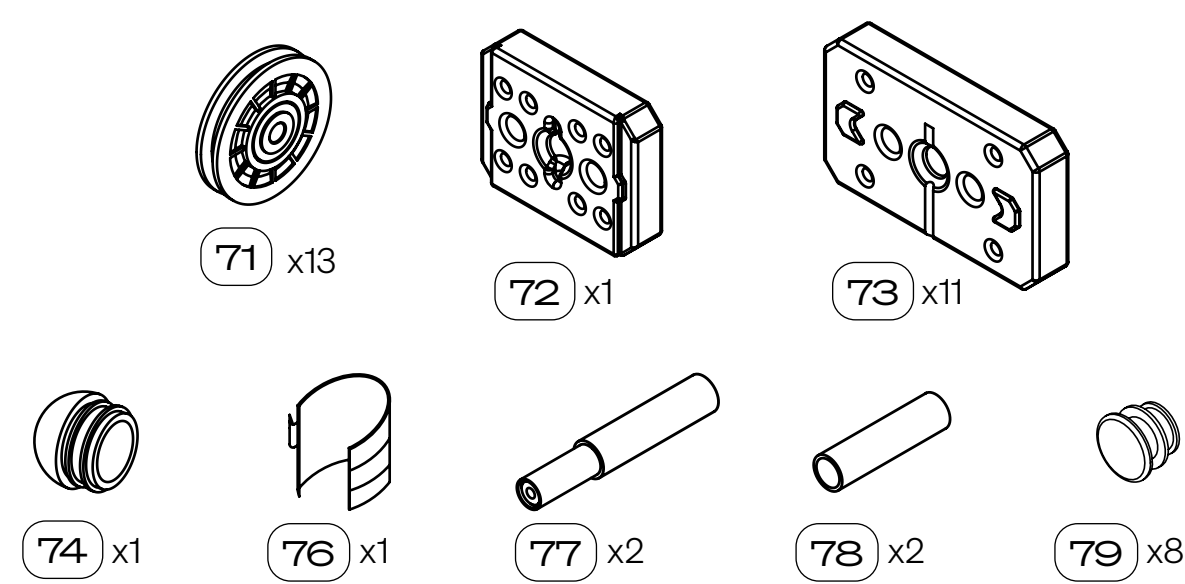
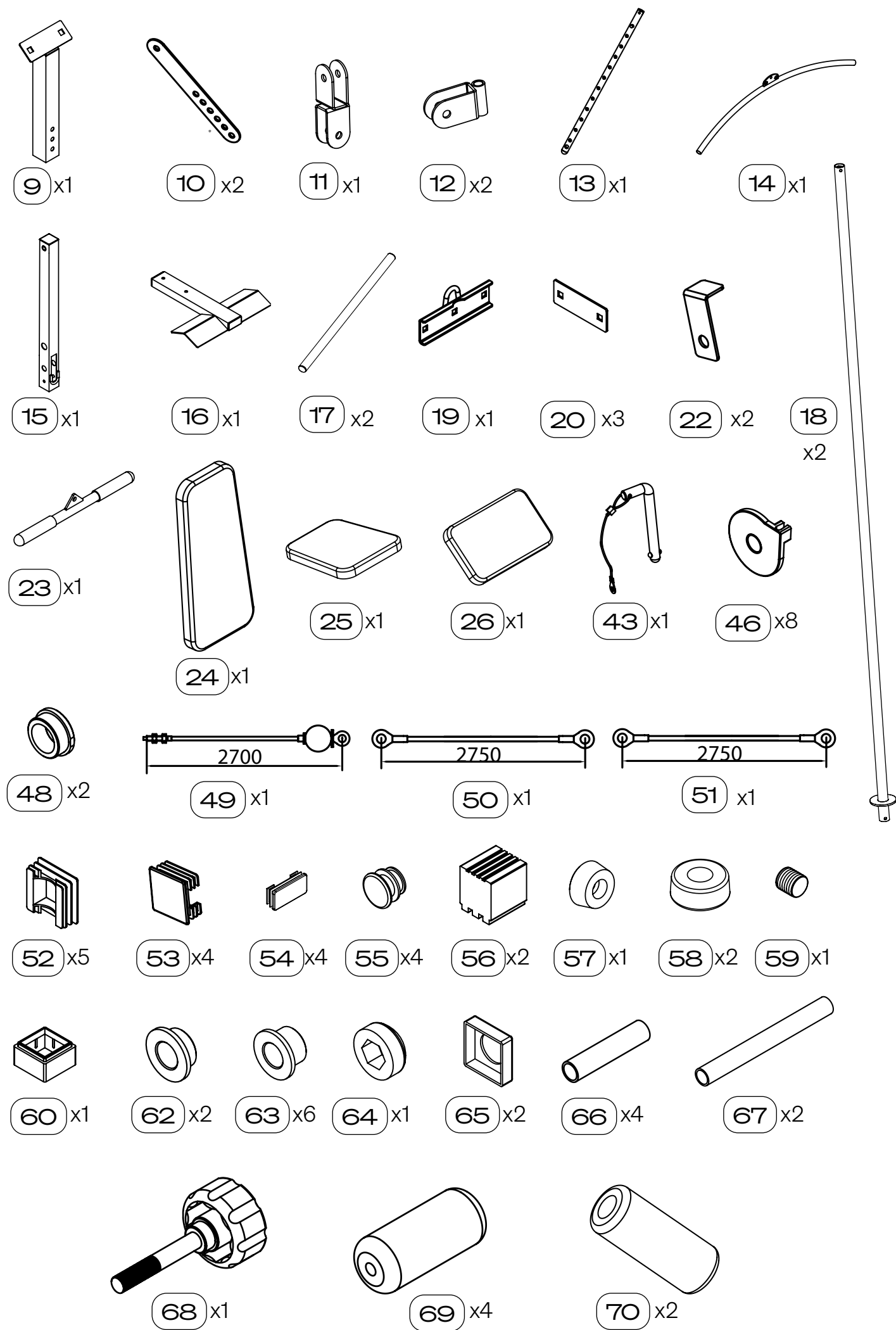
2.1 LUGAR DE INSTALACIÓN

Asegúrese de tener todos los componentes y herramientas enumerados en las siguientes páginas.

- Retire todos los accesorios de las bolsas de plástico y clasifíquelos en grupos.
- Mantenga a los niños y a las mascotas alejados del área de trabajo: las piezas pequeñas pueden causar peligro de asfixia si se ingieren.
- Asegúrese de tener suficiente espacio para colocar todas las piezas antes de comenzar.
- El montaje de este equipo debe realizarse preferiblemente entre dos personas.
- Si es posible, monte el equipo lo más cerca posible de su ubicación final (en la misma habitación).
- El aparato independiente debe instalarse sobre una superficie estable y nivelada.
- Deseche todos los materiales de embalaje con cuidado y de manera respetuosa con el medio ambiente.

2.2 COMPONENTES





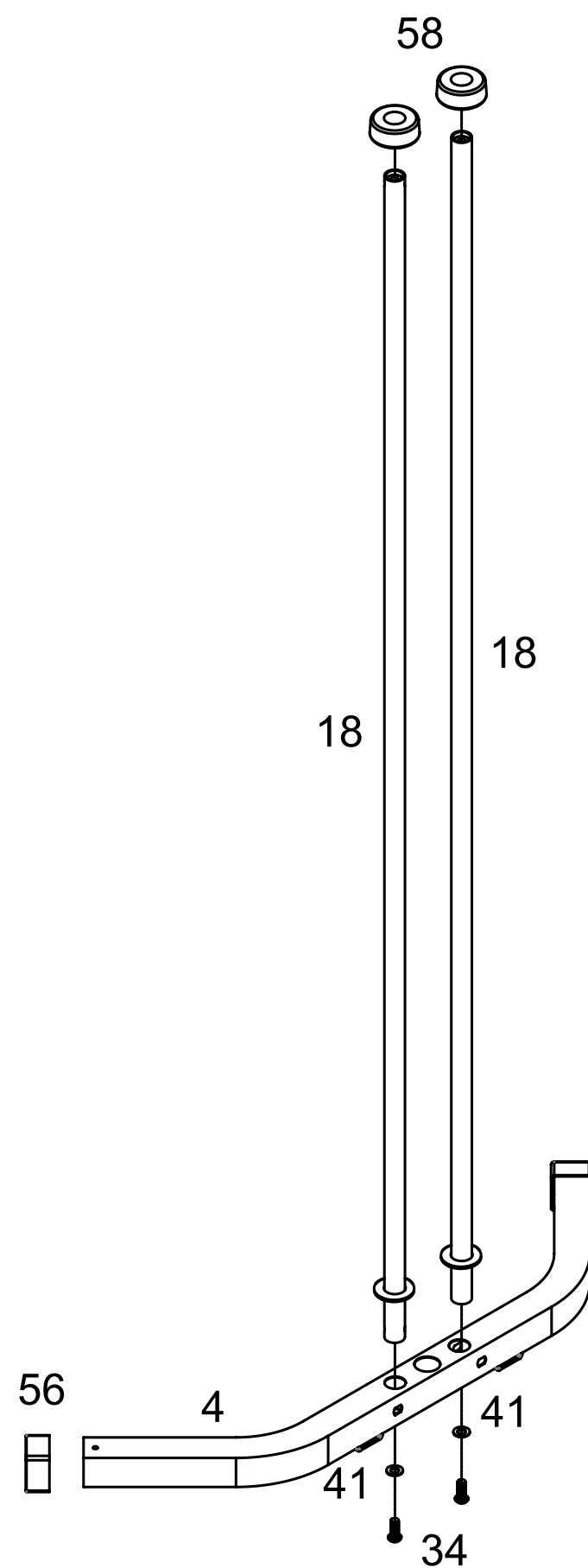
2.3 COMPONENTES DE FIJACIÓN

21 M10×103mm Axle ×1	27 M10×65mm Carriage Bolt ×8	28 M10×65mm Allen Bolt ×2
29 M10×60mm Allen Bolt ×4	30 M10×55mm Allen Bolt ×1	31 M10×42mm Allen Bolt ×2
32 M10×40mm Allen Bolt ×7	33 M10×30mm Allen Bolt ×1	34 M10×25mm Allen Bolt ×6
35 M8×60mm Allen Bolt ×2	36 M8×18mm Allen Bolt ×2	37 M6×16mm phillips screw ×1
38 ST4.8 phillips screw ×4	39 Ø25×Ø11×1.5 Washer ×4	40 Ø8mm Washer ×6
41 Ø10mm Washer ×42	42 M10 Aircraft Nut ×29	44 Weight Select Pin ×1
45 6# Clip Hook ×4	47 15 Joint Chain ×2	61 M8×40mm Allen Bolt ×2
75 M10×16mm Allen Bolt ×2	Allen keys 5,6,mm	

PASO 1

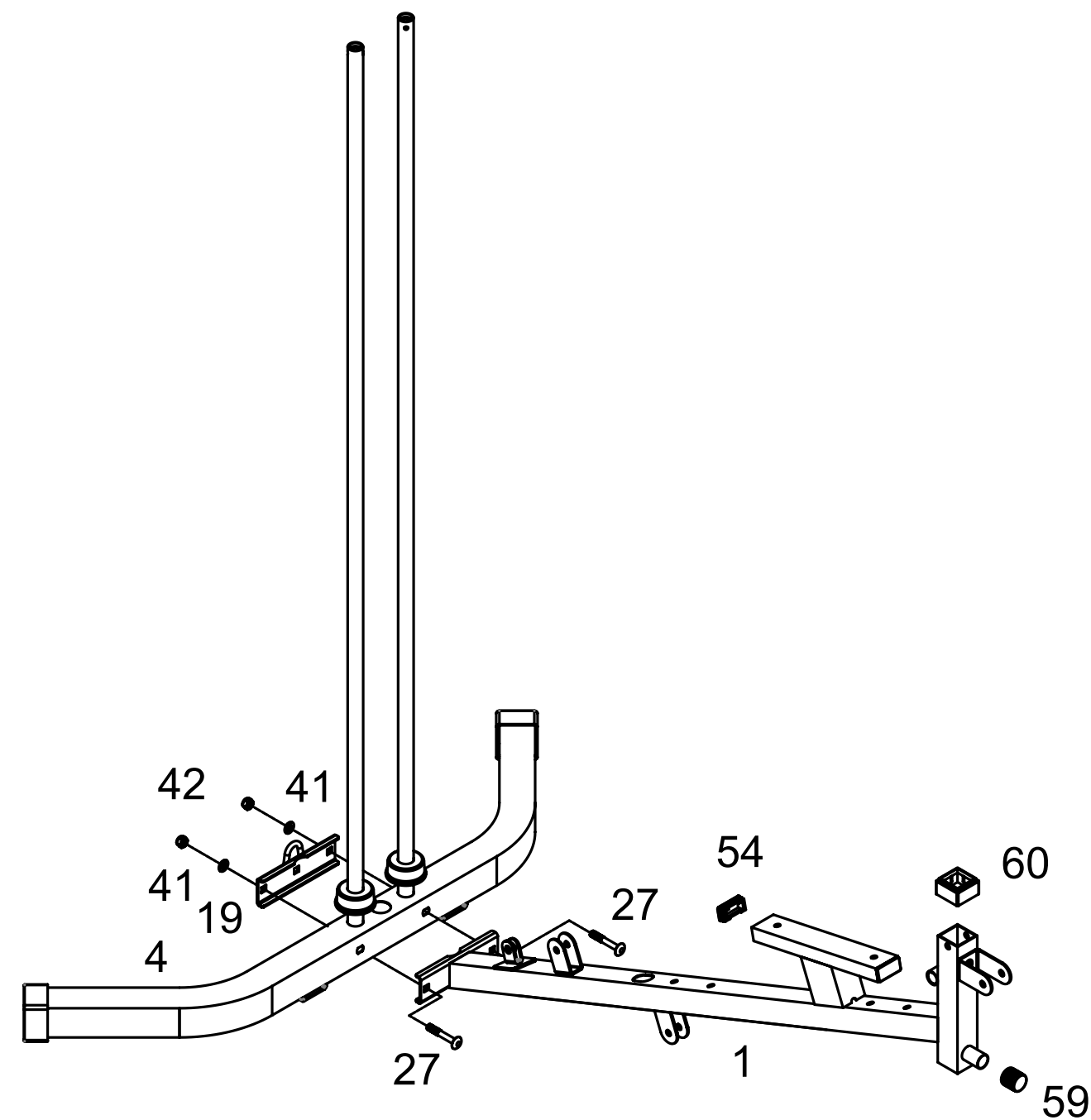
- Inserte las barras guía (18) en los orificios del estabilizador trasero (4). Fíjelas con 2 tornillos Allen M10 x 25 mm (34) y 2 arandelas Ø10 mm (41).
- Deslice 2 topes de goma Ø61 mm (58) hacia abajo en las barras guía (18).

Nota: La pieza (56) fue fijada en fábrica.



PASO 2

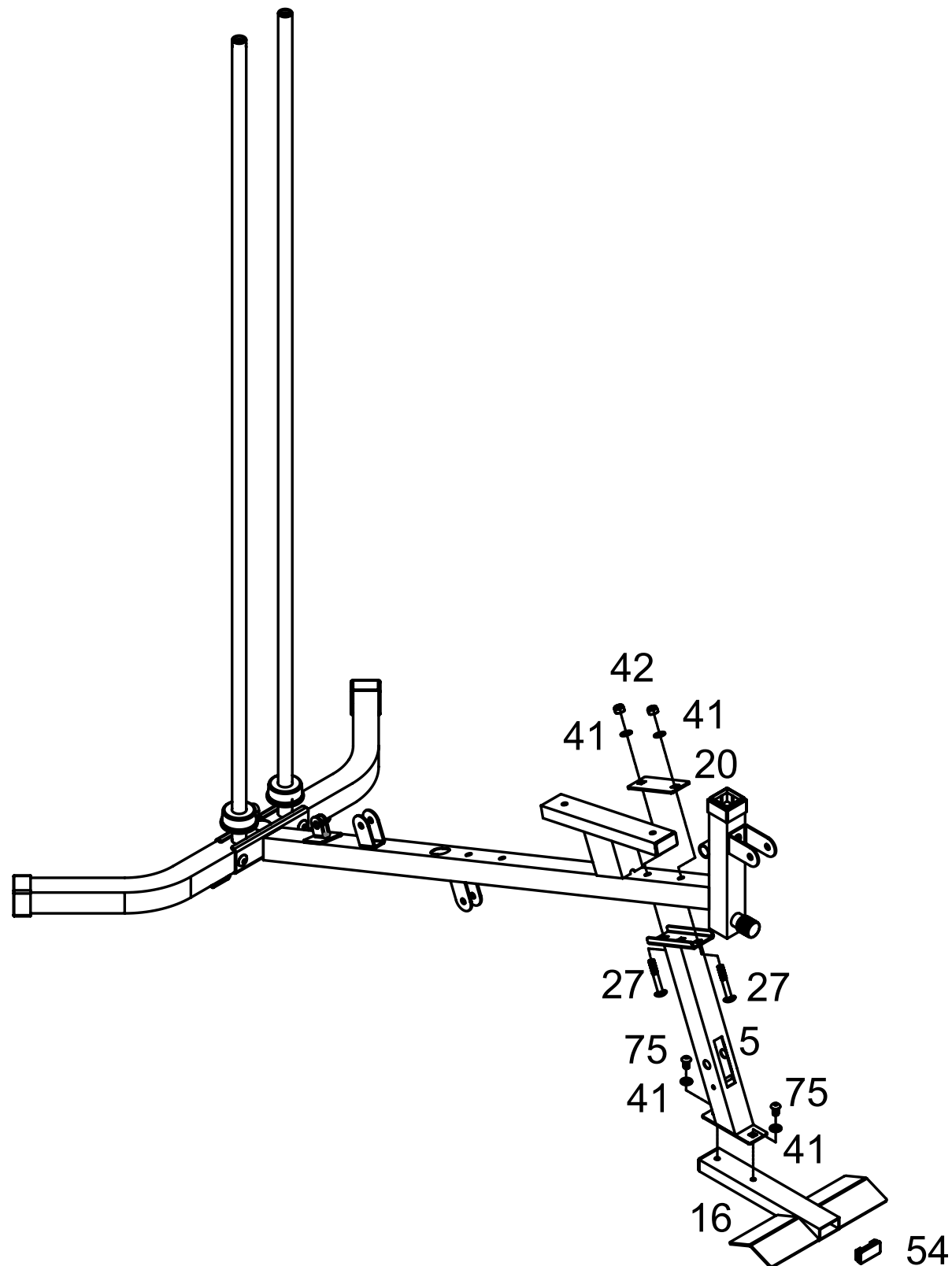
- Fije el marco base (1) al estabilizador trasero (4).
- Utilice 2 pernos de cabeza redonda M10 x 65 mm (27), el soporte trasero en forma de U (19), 2 arandelas Ø10 mm (41) y 2 tuercas de seguridad M10 (42).



PASO 3

- Fije el estabilizador delantero (16) al soporte del desarrollador de piernas (5) utilizando 2 tornillos Allen M10 × 16 mm (75) y 2 arandelas Ø10 mm (41).
- Fije el soporte del desarrollador de piernas (5) al marco base (1) utilizando el soporte de 120 mm (20), 2 pernos de cabeza redonda M10 × 65 mm (27), 2 arandelas Ø10 mm (41) y 2 tuercas de seguridad M10 (42).

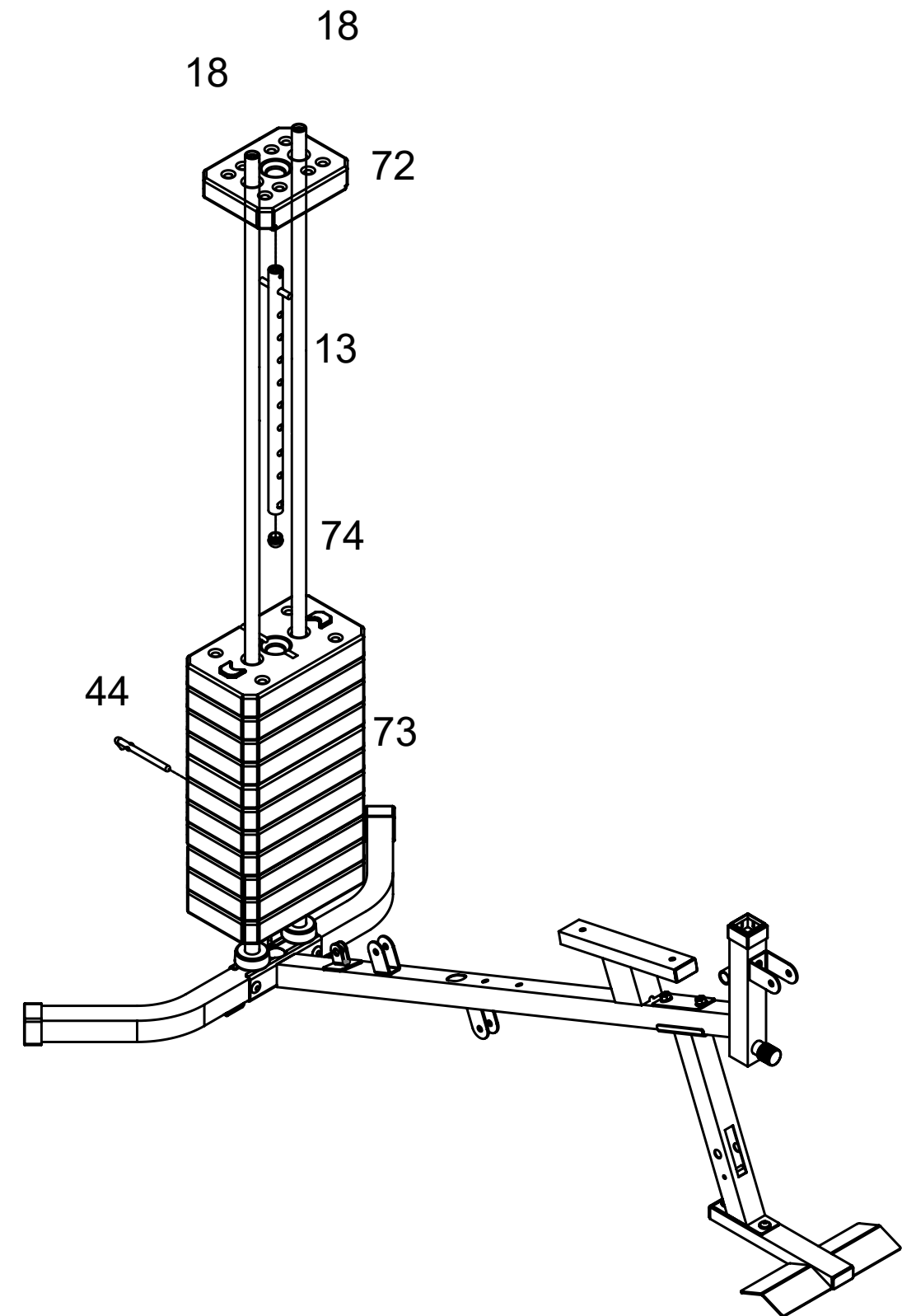
Nota: La pieza (54) fue fijada en fábrica.



PASO 4

- Deslice con cuidado 11 discos de peso de 5 kg (73) hacia abajo por las barras guía (18), inserte la barra selectora (13) en los discos de peso (73) y luego deslice 1 placa selectora de 10 lbs (72) hacia abajo por las barras guía (18).
- Seleccione el peso de entrenamiento deseado insertando el pasador de selección (44) en las ranuras profundas debajo de los discos de peso y en la barra selectora.

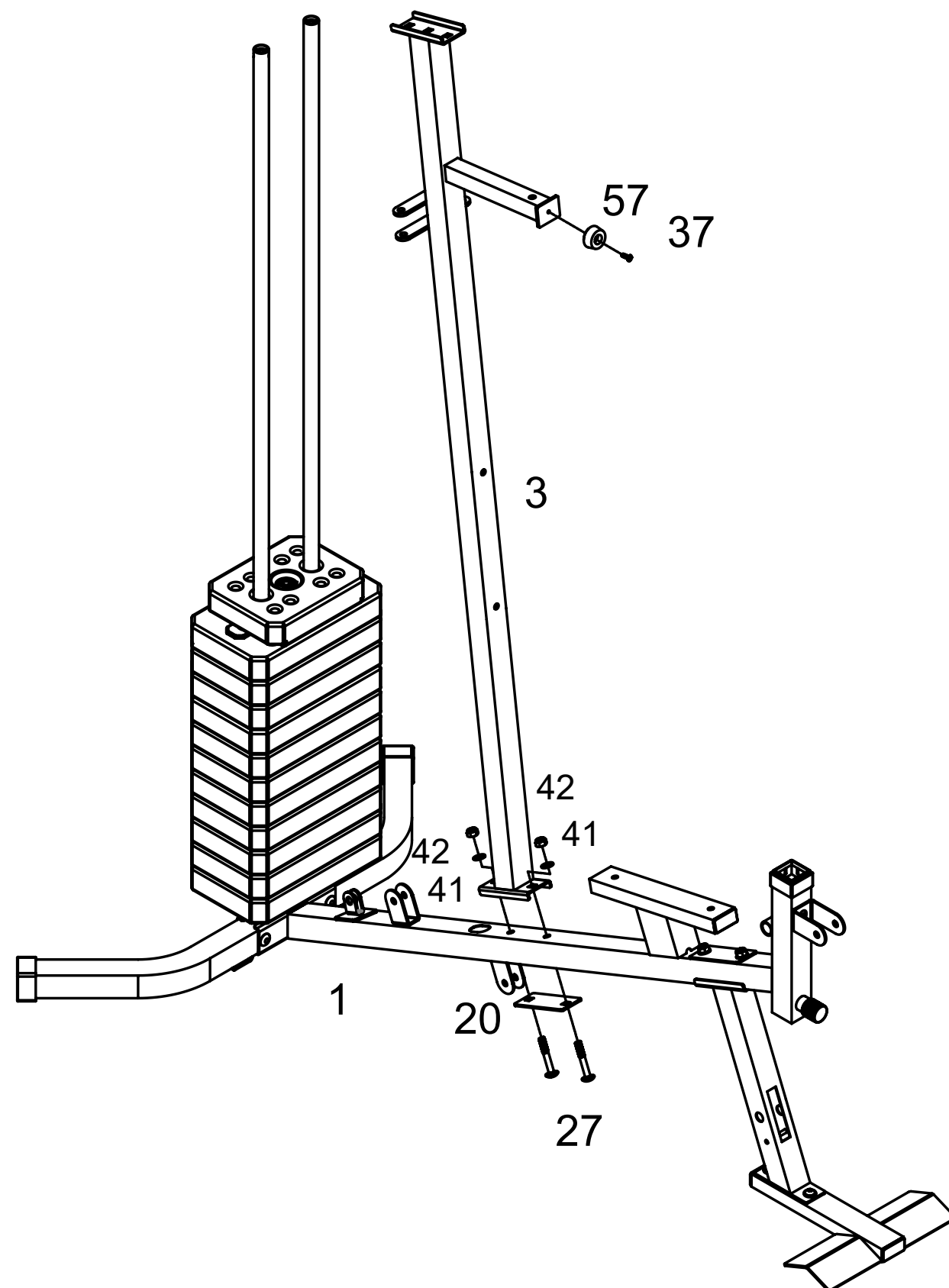
Nota: La pieza (74) fue fijada en fábrica.



PASO 5

- Fije el marco vertical (3) al marco base (1).
- Utilice 2 pernos de cabeza redonda M10 × 65 mm (27), el soporte de 120 mm (20), 2 arandelas Ø10 mm (41) y 2 tuercas de seguridad M10 (42).

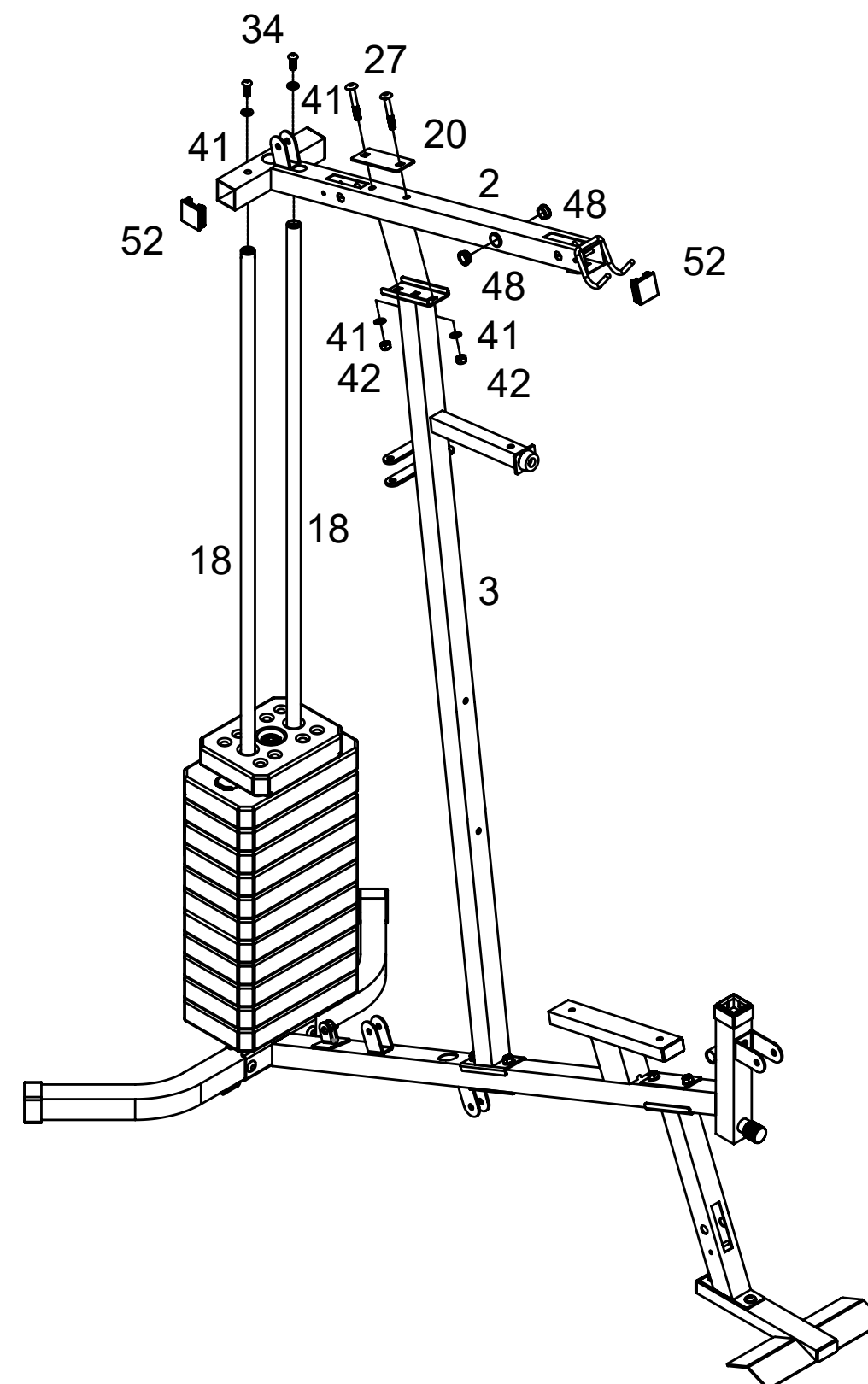
Nota: Las piezas (37/57) fueron fijadas en fábrica.



PASO 6

- Fije el marco superior (2) a las barras guía (18) utilizando 2 tornillos Allen M10 × 25 mm (34) y 2 arandelas Ø10 mm (41).
- Fije el marco superior (2) al marco vertical (3) utilizando 2 pernos de cabeza redonda M10 × 65 mm (27), el soporte de 120 mm (20), 2 arandelas Ø10 mm (41) y 2 tuercas de seguridad M10 (42).

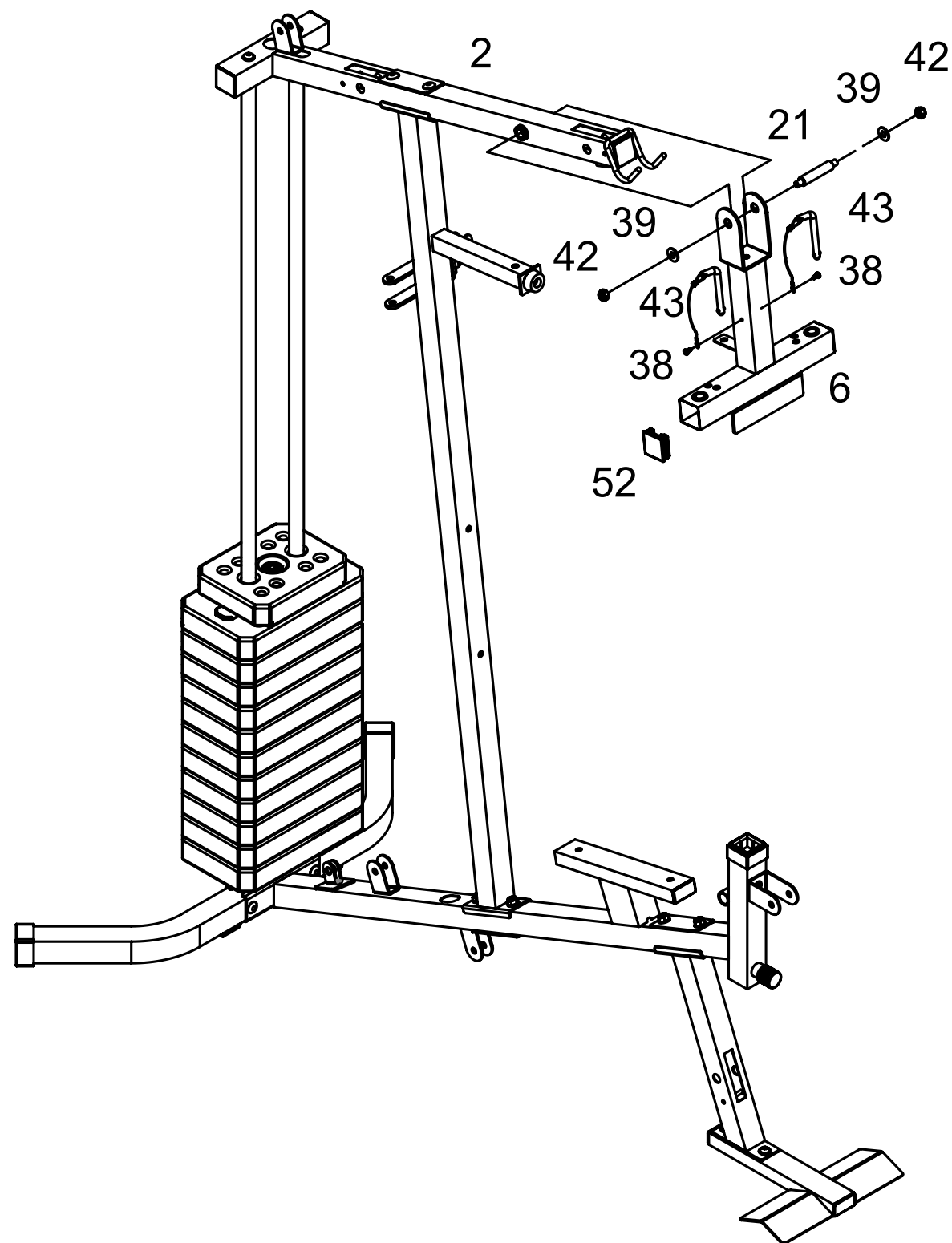
Nota: Las piezas (52/48) fueron fijadas en fábrica.



PASO 7

- Fije la base de prensa frontal (6) al marco superior (2) utilizando el eje M10 × 103 mm (21).
- Asegure con 2 arandelas Ø25 x Ø11 × 1.5 (39) y 2 tuercas de seguridad M10 (42).

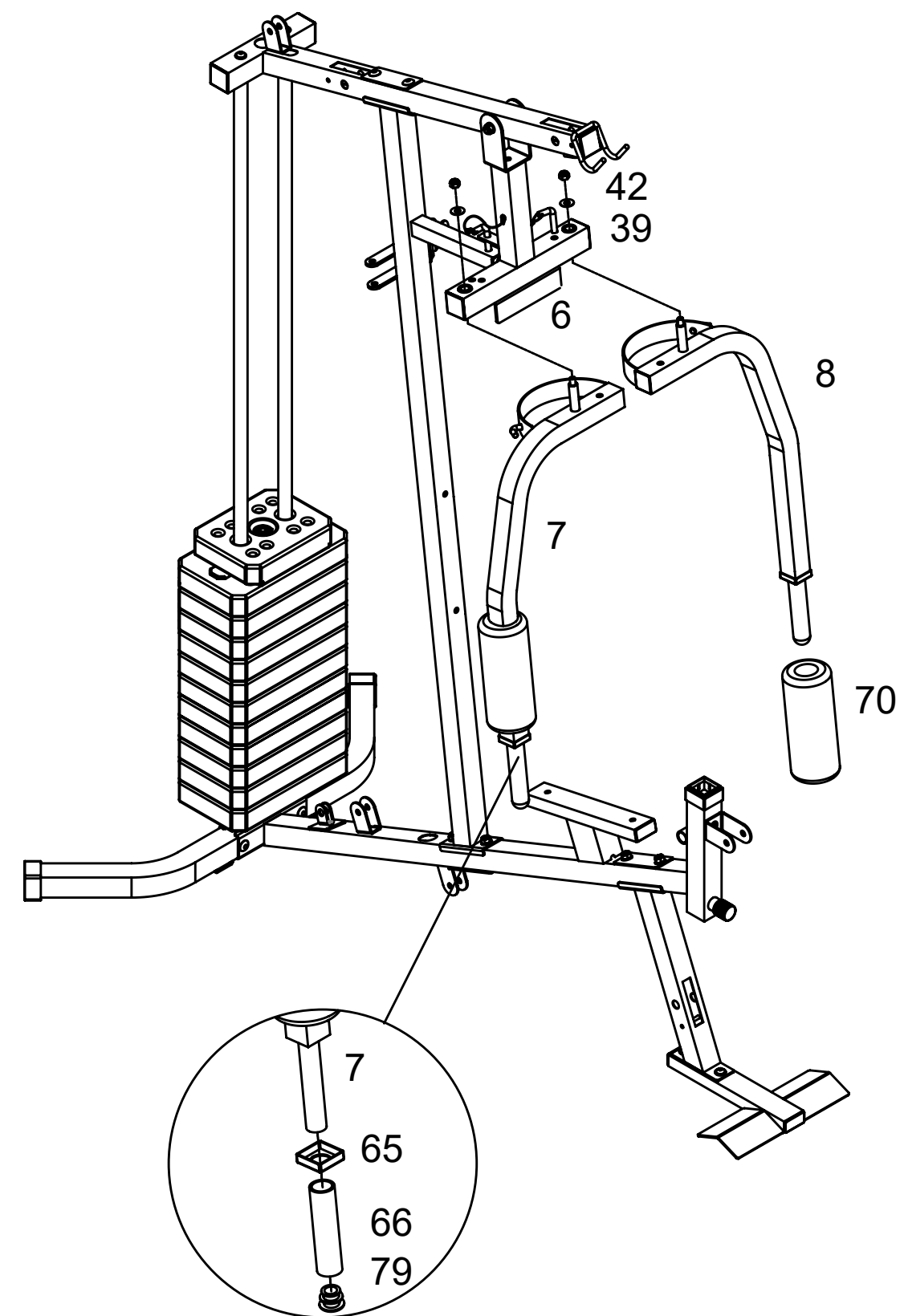
Nota: Las piezas (38/43/52) fueron fijadas en fábrica.



PASO 8

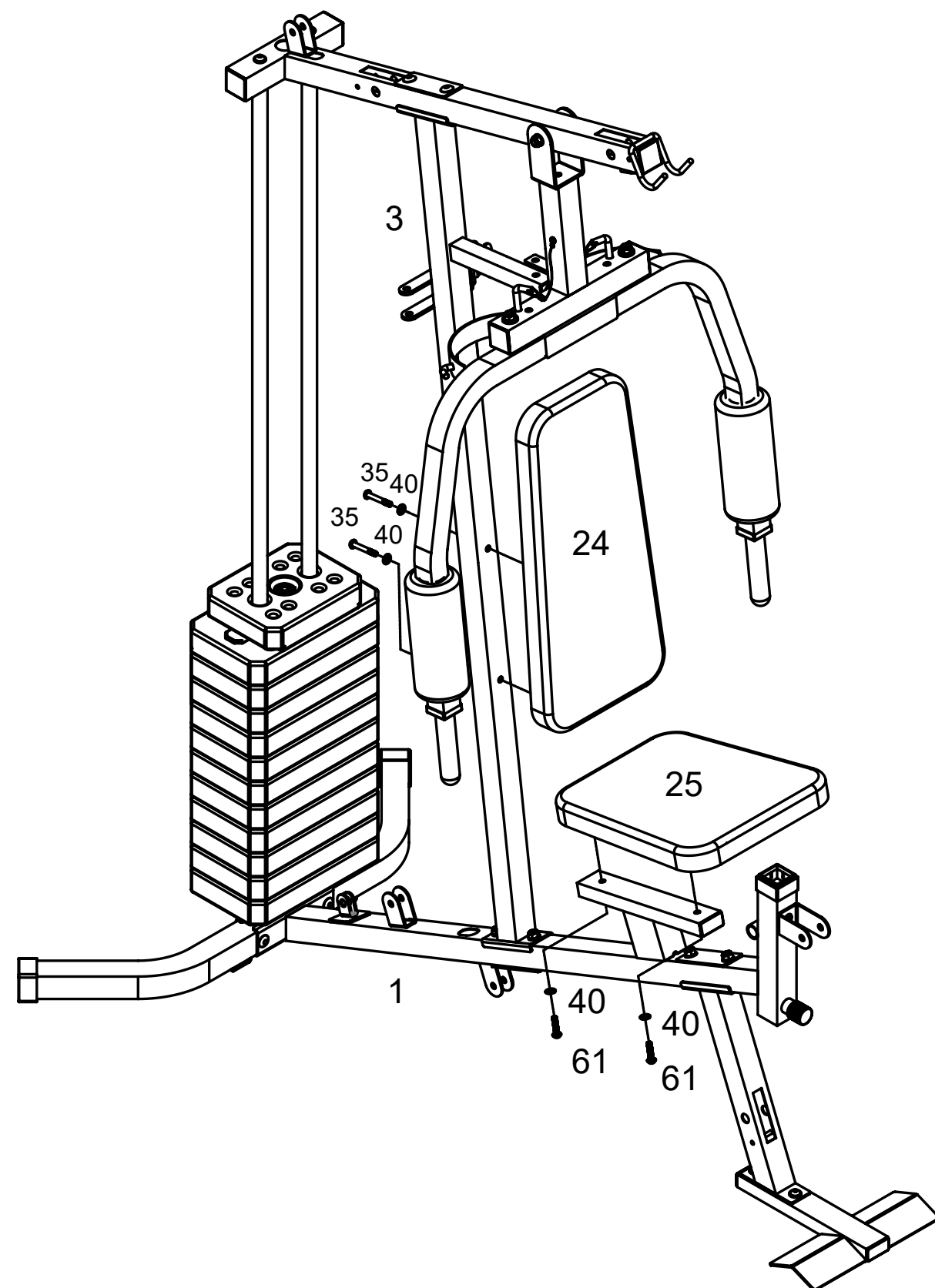
- Fije los "pivotes" de las mariposas derecha e izquierda (7 y 8) a la base de prensa frontal (6) utilizando 2 arandelas Ø25 x Ø11 × 1.5 (39) y 2 tuercas de seguridad M10 (42).
- Deslice los 2 rodillos de espuma Ø45 mm (70) sobre los extremos de las mariposas (7 y 8).

Nota: Las piezas (65/66) fueron fijadas en fábrica.



PASO 9

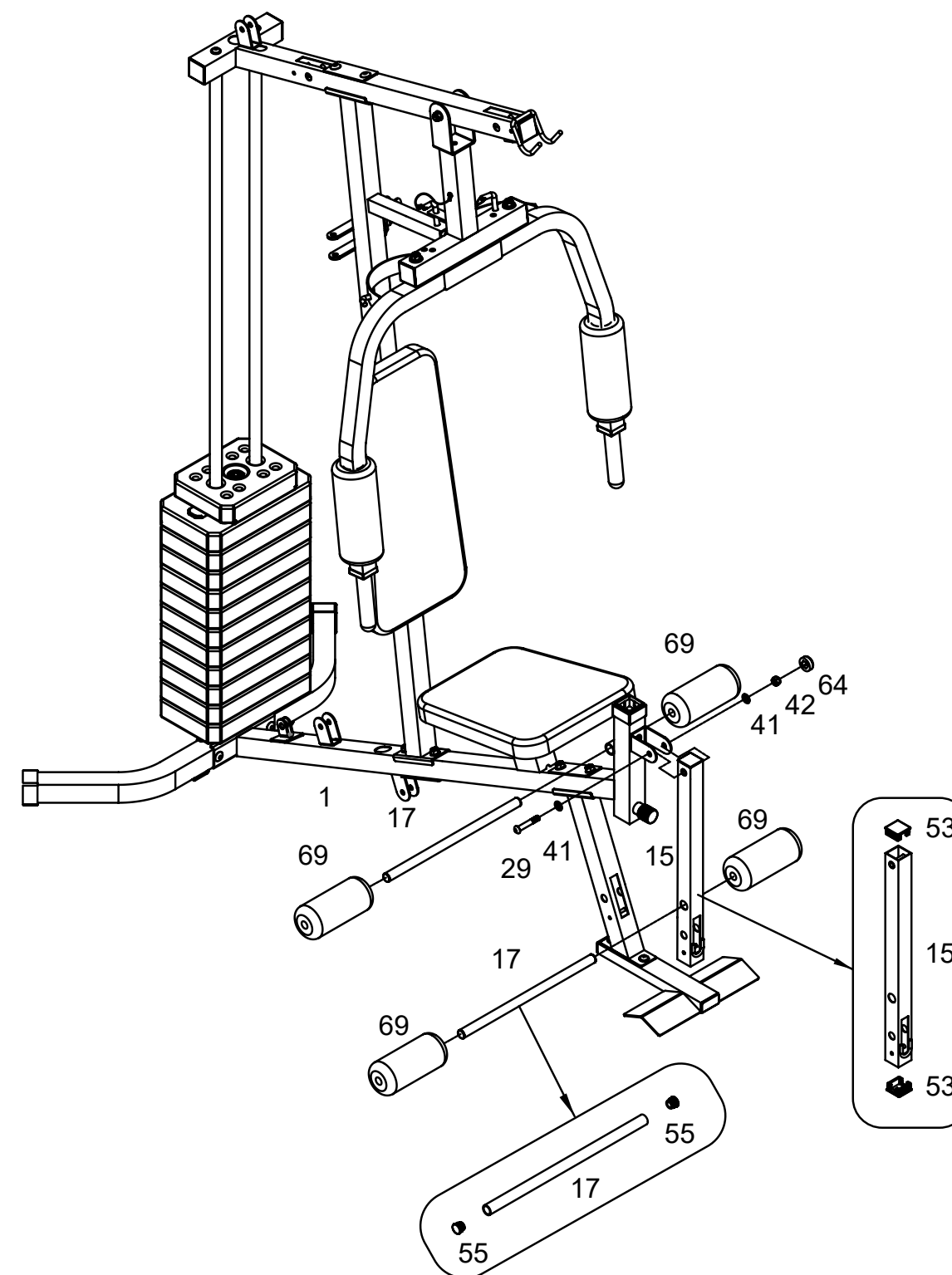
- Fije el cojín del respaldo (24) al marco vertical (3) utilizando 2 tornillos Allen M8 × 60 mm (35) y 2 arandelas Ø8 mm (40).
- Fije el cojín del asiento (25) al marco base (1) utilizando 2 tornillos Allen M8 × 40 mm (61) y 2 arandelas Ø8 mm (40).



PASO 10

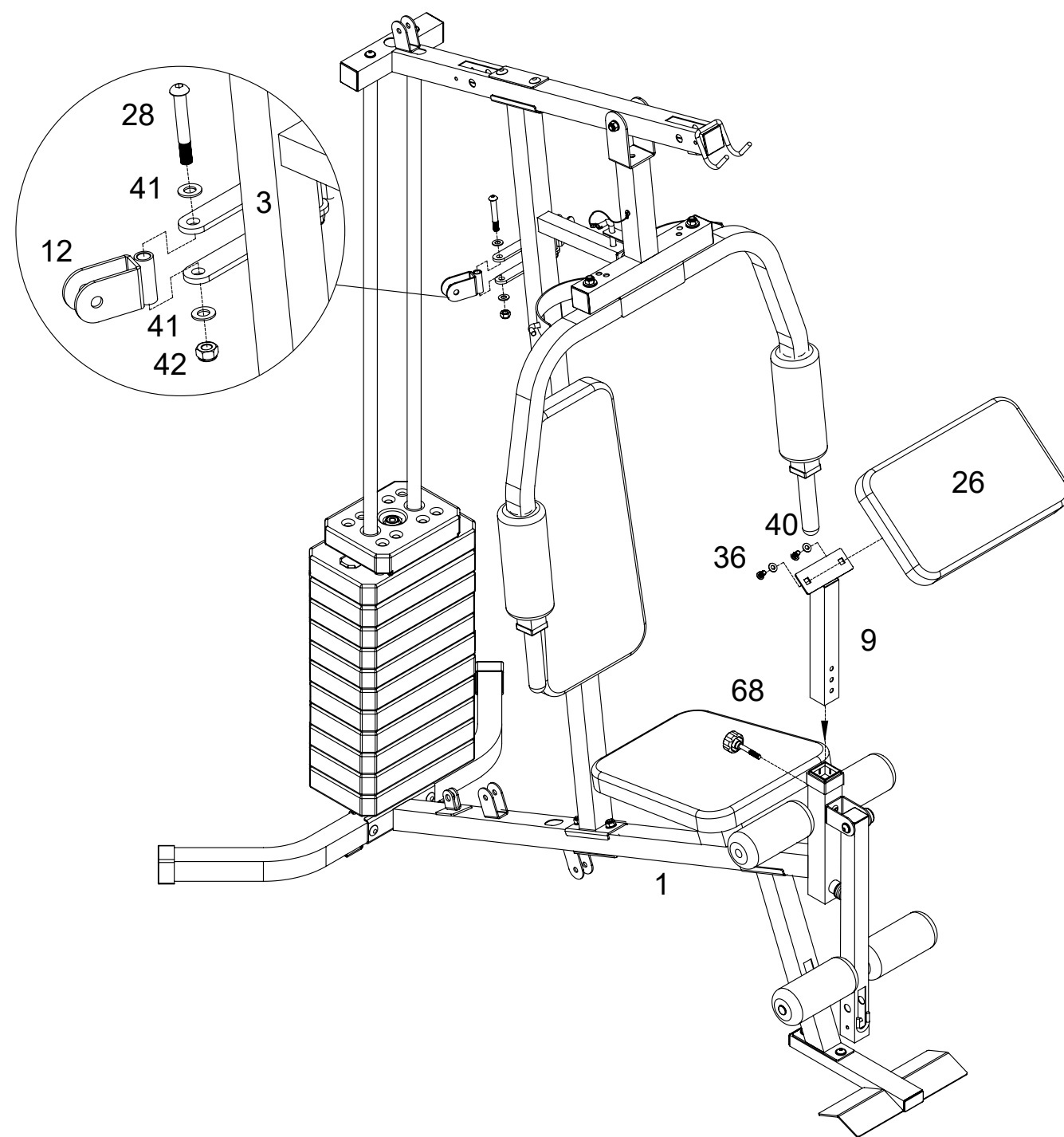
- Inserte el tubo de espuma (17) en el orificio del marco base (1). Empuje 2 rodillos de espuma Ø17 mm (69) en cada lado del tubo de espuma (17).
- Fije el desarrollador de piernas (15) al marco base (1) utilizando un tornillo Allen M10 × 60 mm (29), 2 arandelas Ø10 mm (41), una tuerca autobloqueante M10 (42) y una tapa de tuerca M10 (64).
- Inserte el tubo de espuma (17) en el orificio del desarrollador de piernas (15). Empuje 2 rodillos de espuma Ø17 mm (69) en cada lado del tubo de espuma (17).

Nota: (53/55) fueron fijados en fábrica.



PASO 11

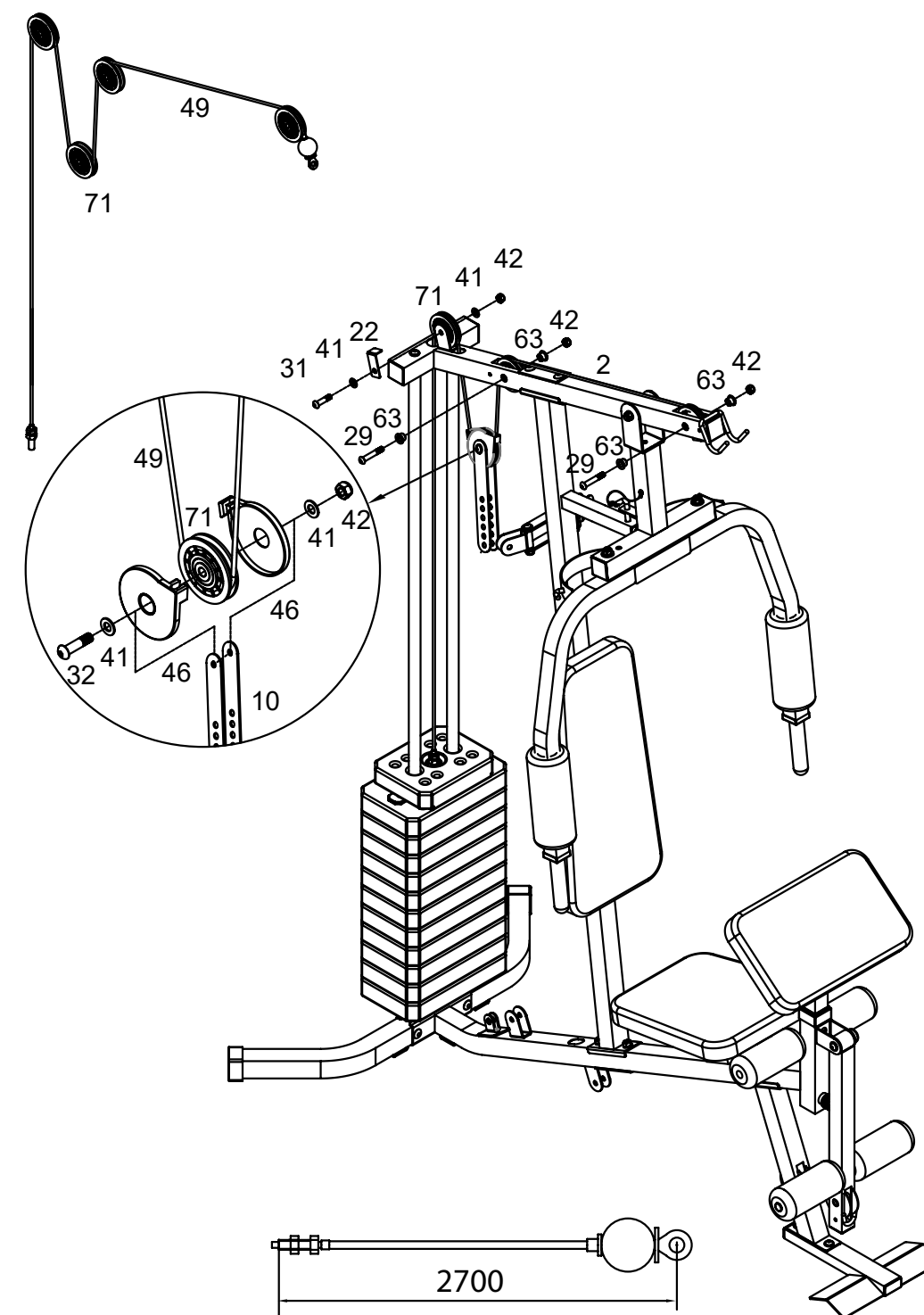
- Attach the Preacher pad (26) to the Preacher pad stand (9). Secure using 2 x M8 x 18mm Allen bolts (36) and 2 x Ø8mm Washers (40).
- Insert the Preacher pad assembly into the Base frame (1). Select the desired height and secure using the Lock knob (68).
- Attach 2 x Swivel pulley brackets (12) to the two sides of open bracket on the Vertical frame (3). Fix using 2 x M10 x 65mm Allen bolts (28), 4 x Ø10mm Washers (41) and 2 x M10 Aircraft nuts (42).



PASO 12

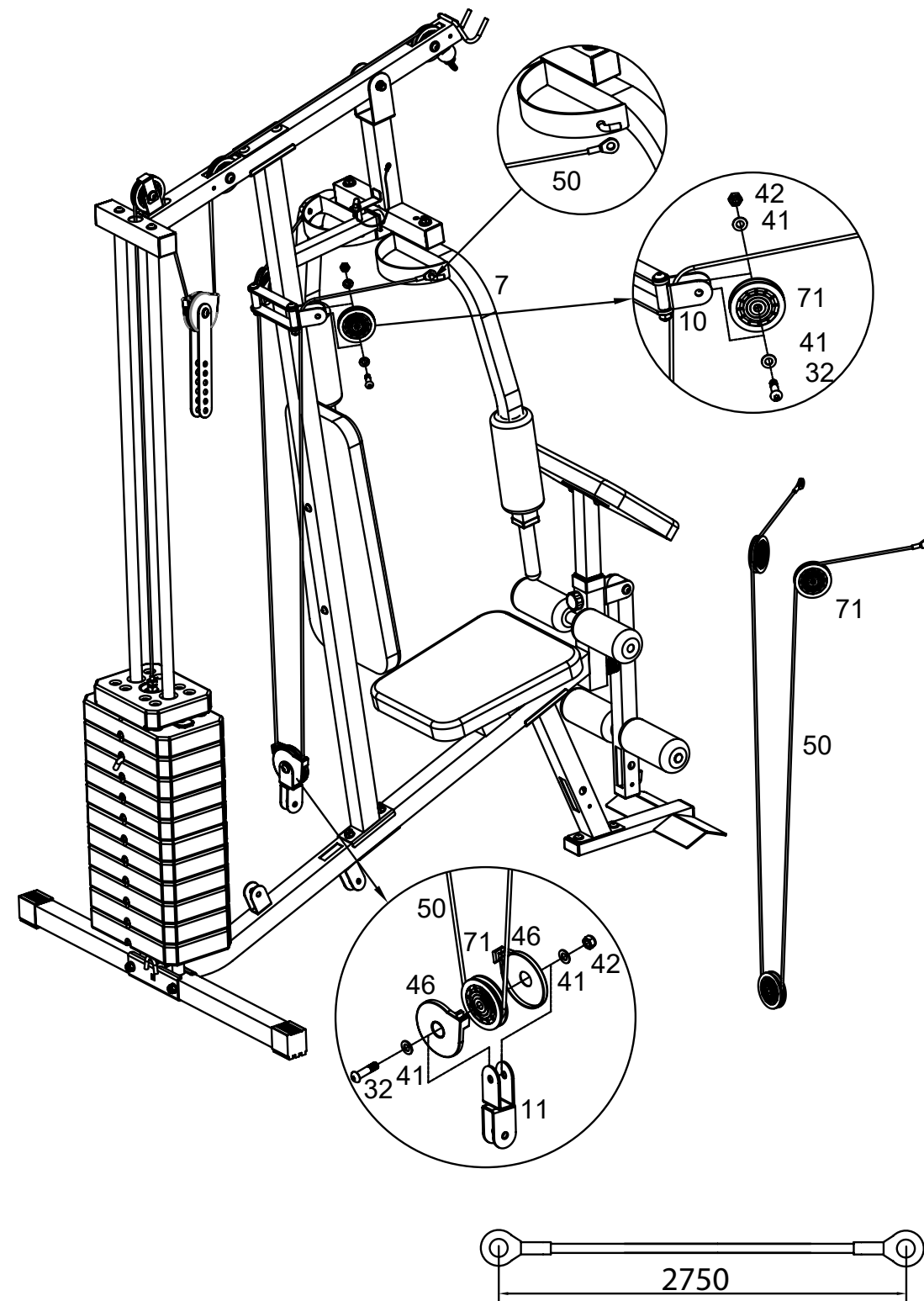
Importante: Estudie y siga atentamente el diagrama.

- Pase el extremo con perno del cable superior de 2700 mm (49) a través de la abertura del marco superior (2). Inserte los casquillos de polea Ø22 x 15 mm (63) en los orificios y fije la 1ª polea (71) con un tornillo Allen M10 x 60 mm (29) y una tuerca autoblocante M10 (42).
- Repita el procedimiento para la 2ª polea, pasando el cable por la abertura del marco superior (1).
- Fije la 3ª polea al marco superior (2) usando un tornillo Allen M10 x 42 mm (31), 2 x arandelas Ø10 mm (41), una tuerca autoblocante M10 (42) y una lámina separadora en forma de L (22).
- Coloque la 4ª polea (71) sobre el cable y cubra con las cubiertas de polea (46). Monte el conjunto de la polea en la pieza de conexión de polea (10) usando un tornillo Allen M10 x 40 mm (32), 2 x arandelas Ø10 mm (41) y una tuerca autoblocante M10 (42).

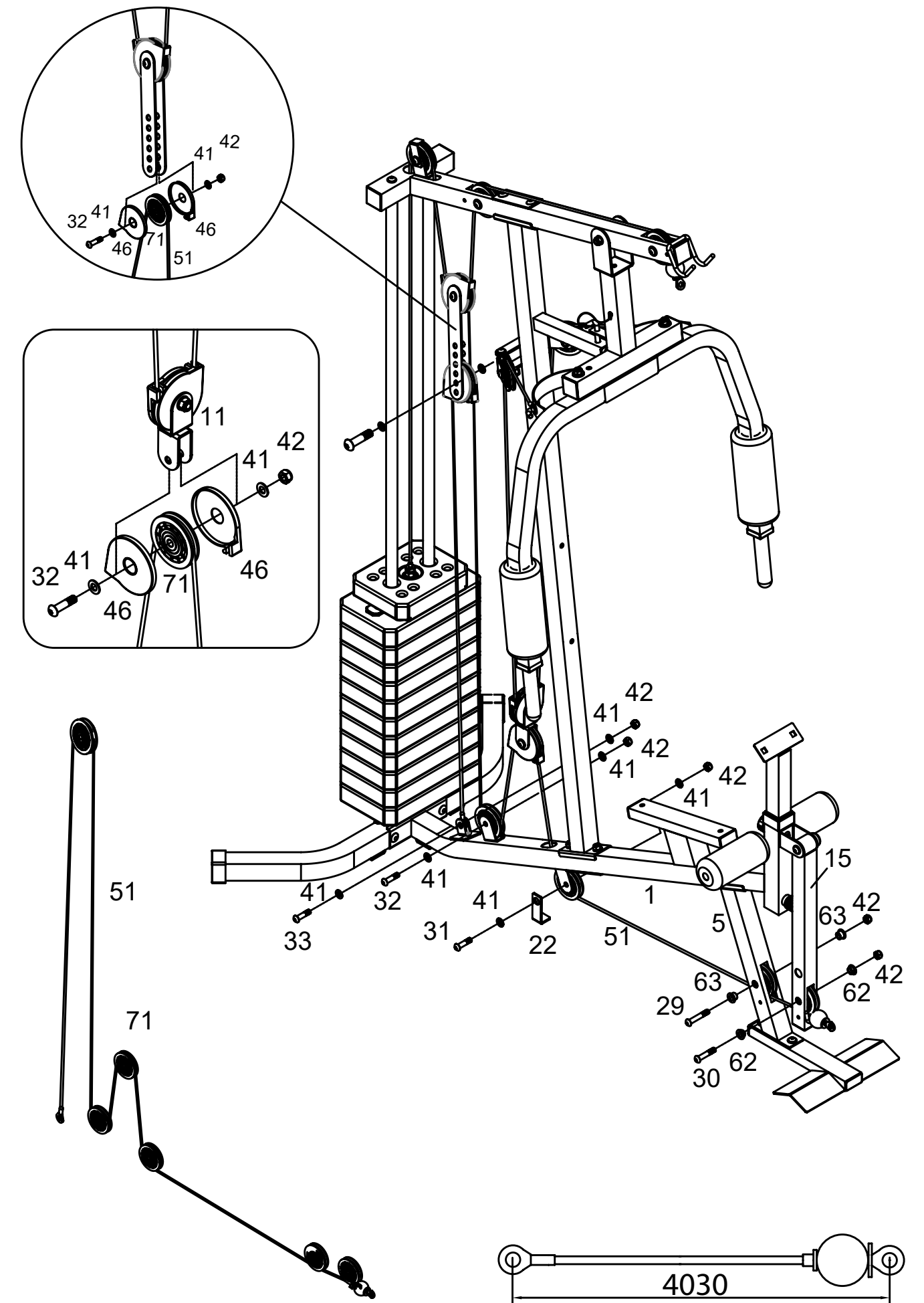


PASO 13

- Enganche un extremo del cable mariposa de 2750 mm (50) al brazo mariposa derecho (7). Coloque una polea Ø77 mm (71) debajo del cable y posicione la polea en los soportes de polea giratorios (12). Fije utilizando tornillos Allen M10 × 40 mm (32), 2 x arandelas Ø10 mm (41) y tuerca autoblocante M10 (42).
- Repita el paso "a" para conectar el lado izquierdo.
- Coloque una polea Ø77 mm (71) en el cable y monte las cubiertas de polea (46) sobre la polea y el cable. Fije el conjunto de la polea al soporte de doble polea en ángulo (11) usando un tornillo Allen M10 × 40 mm (32), 2 x arandelas Ø10 mm (41) y una tuerca autoblocante M10 (42).



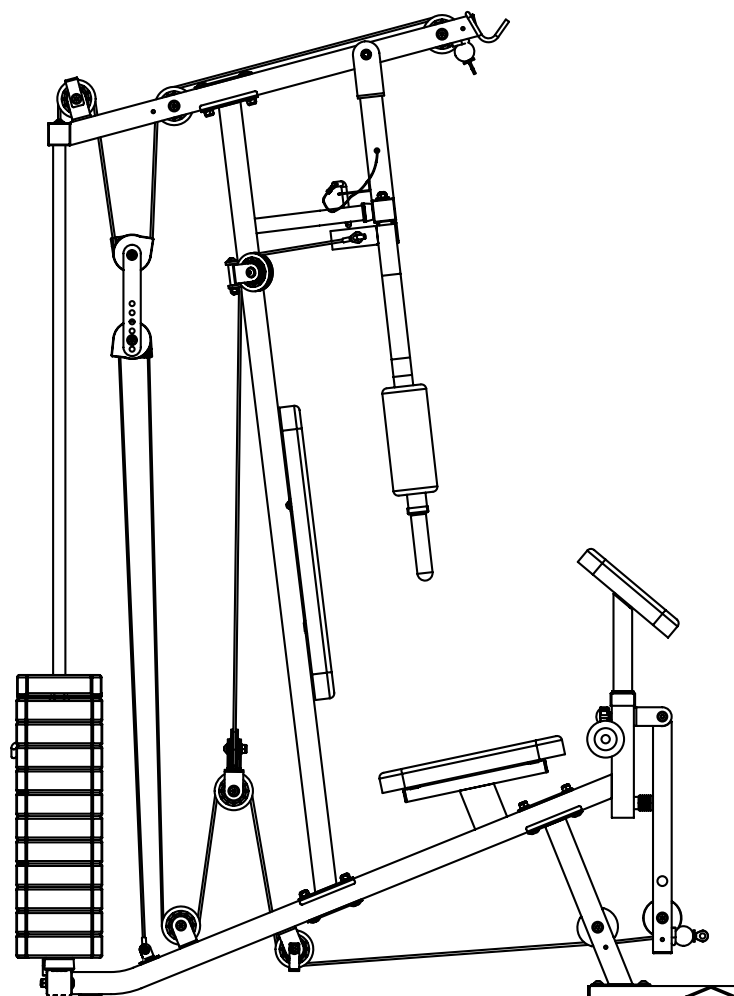
PASO 14



PASO 14

Importante: Estudie y siga atentamente el diagrama.

- Pase el extremo con lazo del cable inferior de 4030 mm (51) a través de la abertura del desarrollador de piernas (15). Inserte 2 x casquillos de polea Ø22 x 11 mm (62) en los orificios y fije la 1ª polea con un tornillo Allen M10 x 53 mm (30) y una tuerca autoblocante M10 (42).
- Inserte 2 x casquillos de polea Ø22 x 15 mm (63) en los orificios y fije la 2ª polea con un tornillo Allen M10 x 60 mm (29) y una tuerca autoblocante M10 (42).
- Fije la 3ª polea al marco base (1) utilizando un tornillo Allen M10 x 42 mm (31), 2 x arandelas Ø10 mm (41), una tuerca autoblocante M10 (42) y una lámina separadora en forma de L (22).
- Coloque la 4ª polea sobre el cable y monte las cubiertas de polea (46) sobre la polea y el cable. Fije el conjunto de la polea al otro extremo del soporte doble de polea en ángulo (11) usando un tornillo Allen M10 x 40 mm (32), 2 x arandelas Ø10 mm (41) y una tuerca autoblocante M10 (42).
- Fije la 5ª polea al marco base (1) con un tornillo Allen M10 x 40 mm (32), 2 x arandelas Ø10 mm (41) y una tuerca autoblocante M10 (42).
- Coloque la 4ª polea (71) sobre el cable y monte las cubiertas de polea (46) sobre la polea y el cable. Fije el conjunto de polea a la pieza de conexión de polea (10) con un tornillo Allen M10 x 40 mm (32), 2 x arandelas Ø10 mm (41) y una tuerca autoblocante M10 (42).
- Asegure el extremo del cable inferior (51) al marco base (1) usando un tornillo Allen M10 x 30 mm (33), 2 x arandelas Ø10 mm (41) y una tuerca autoblocante M10 (42).

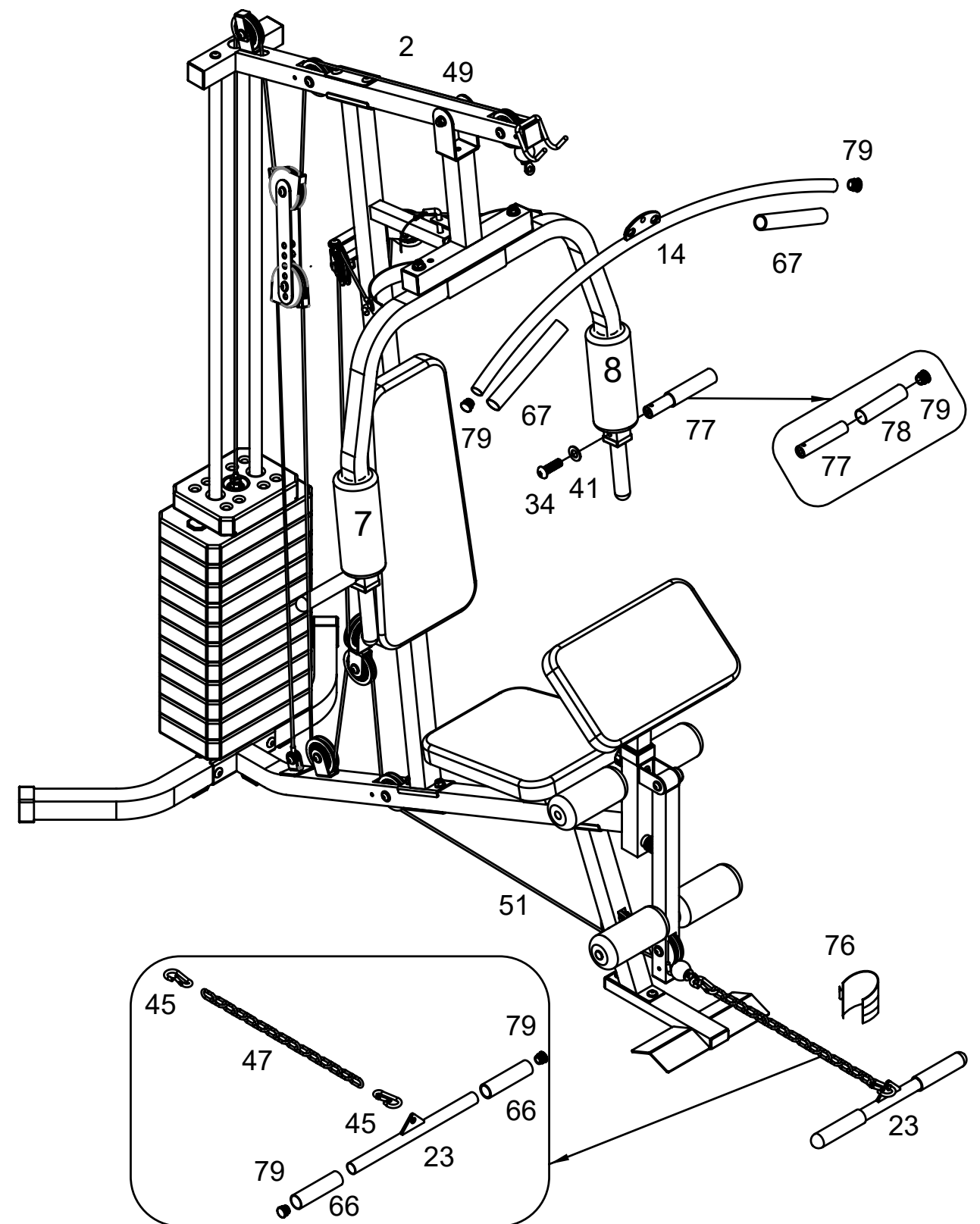


PASO 15

Importante: Apriete completamente todas las fijaciones, asegurándose de que todas las poleas y soportes se muevan suave y libremente.

- Coloque la barra dorsal (14) en los ganchos del marco superior (2). Conecte la barra de tracción (23) al extremo del cable inferior (51) utilizando 2 x ganchos de clip (45) y una cadena articulada de 15 eslabones (47).
- Fije 2 x mangos de prensa frontal (77) a los brazos de mariposa derecho e izquierdo (7 y 8). Asegúrelos firmemente con 2 x tornillos Allen M10 x 25 mm (34) y 2 x arandelas Ø10 mm (41).

Nota: Las piezas (66/67) fueron preinstaladas en fábrica.



3. Entrenamiento

3.1 ANTES DE COMENZAR

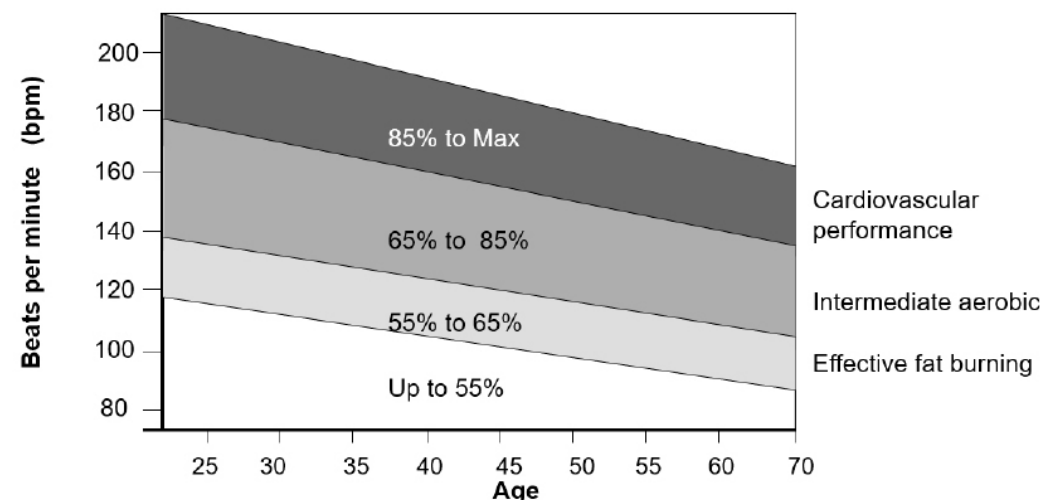
- Cómo comienzas tu programa de ejercicio depende de tu condición física. Si has estado inactivo durante varios años o tienes sobrepeso, debes comenzar despacio y aumentar algunas repeticiones por entrenamiento.
- Sin embargo, tu condición aeróbica mejorará en las próximas seis a ocho semanas. No te desanimes si toma más tiempo. Es importante trabajar a tu propio ritmo. Al final, podrás hacer ejercicio de manera continua durante 30 minutos. Cuanto mejor sea tu condición aeróbica, más difícil tendrás que trabajar para mantenerte en tu zona objetivo.

3.2 POR FAVOR, RECUERDA ESTOS ELEMENTOS ESENCIALES:

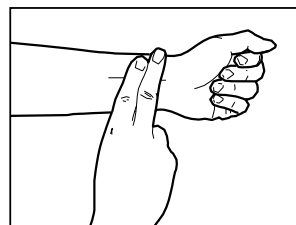
- Haz que tu médico revise tu programa de entrenamiento y dieta para que te aconseje sobre la rutina de ejercicios que debes adoptar.
- Comienza tu programa de entrenamiento lentamente con objetivos realistas.
- Controla tu pulso con frecuencia. Establece tu frecuencia cardíaca objetivo según tu edad y condición.
- Coloca tu equipo sobre una superficie plana y nivelada, al menos a 3 pies de las paredes y los muebles.

3.3 INTENSIDAD DEL EJERCICIO

Para maximizar los beneficios del ejercicio, es importante ejercitarse con la intensidad adecuada. El nivel de intensidad correcto se puede encontrar utilizando tu frecuencia cardíaca como guía. Para un ejercicio aeróbico efectivo, tu frecuencia cardíaca debe mantenerse en un nivel entre el 65% y el 85% de tu frecuencia cardíaca máxima mientras haces ejercicio. Esto se conoce como tu zona objetivo. Puedes encontrar tu zona objetivo en la tabla a continuación.



Durante los primeros meses de tu programa de ejercicio, mantén tu frecuencia cardíaca cerca del extremo inferior de tu zona objetivo mientras haces ejercicio. Después de unos meses, puedes aumentar gradualmente tu frecuencia cardíaca hasta que esté cerca del medio de tu zona objetivo mientras haces ejercicio. Para medir tu frecuencia cardíaca, detén el ejercicio pero continúa moviendo las piernas o caminando y coloca dos dedos en tu muñeca. Toma un conteo de seis segundos de los latidos del corazón y multiplica los resultados por 10 para encontrar tu frecuencia cardíaca. Por ejemplo, si tu conteo de seis segundos es 14, tu frecuencia cardíaca es de 140 latidos por minuto. (Se utiliza un conteo de seis segundos porque tu frecuencia cardíaca disminuirá rápidamente cuando dejes de hacer ejercicio). Ajusta la intensidad de tu ejercicio hasta que tu frecuencia cardíaca esté en el nivel adecuado.



3.4 TABLA DE MÚSCULOS

Ejercicio aeróbico

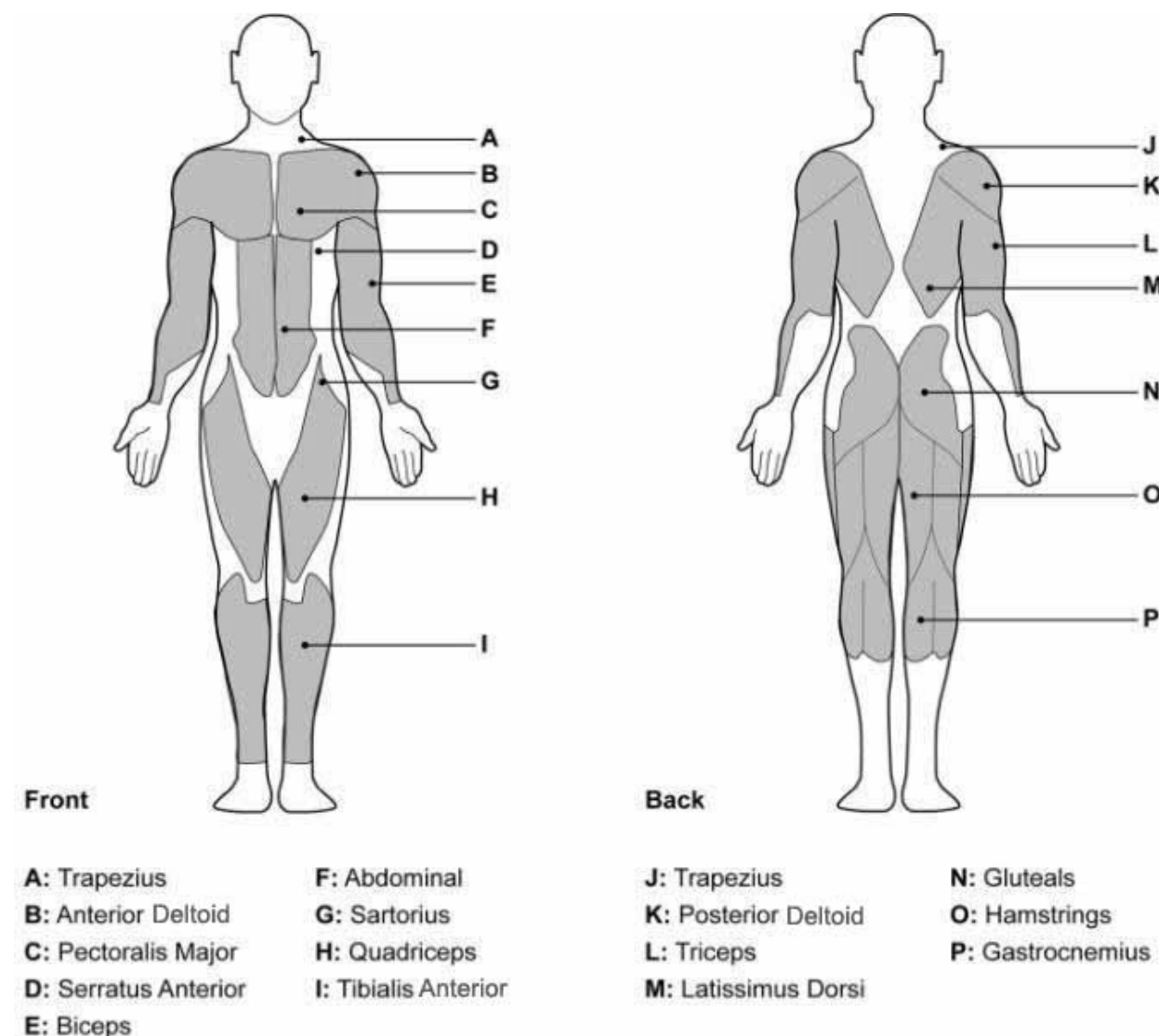
El ejercicio aeróbico mejora la condición de tus pulmones y corazón, los músculos más importantes de tu cuerpo. La condición física aeróbica se promueve mediante cualquier actividad que use tus músculos grandes (por ejemplo, brazos, piernas o glúteos). Tu corazón late rápidamente y respiras profundamente. El ejercicio aeróbico debe ser parte de toda tu rutina de ejercicios.

Entrenamiento de fuerza

Junto con el ejercicio aeróbico, que ayuda a eliminar y mantener a raya el exceso de grasa que nuestro cuerpo puede almacenar, el entrenamiento con pesas es una parte esencial del proceso de rutina. El entrenamiento con pesas ayuda a tonificar, desarrollar y fortalecer los músculos. Si estás trabajando por encima de tu zona objetivo, puede que desees hacer una menor cantidad de repeticiones. Como siempre, consulta a tu médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

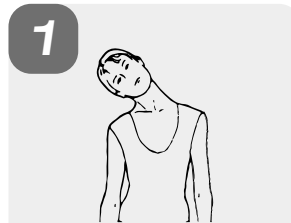
Grupos musculares específicos

La rutina de ejercicios que se realiza en Sportstech Brands Holding GmbH desarrollará los grupos musculares de la parte superior e inferior del cuerpo o los grupos musculares totales combinados. Estos grupos musculares están destacados en el gráfico muscular a continuación.



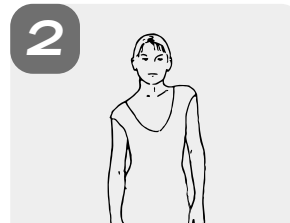
3.5 EJERCICIOS PARA CALENTAR Y ENFRIAR

- Realice estos estiramientos para comenzar con su entrenamiento. Nunca estires demasiado los músculos.
- Le recomendamos que haga 10 repeticiones de cada uno de los siguientes ejercicios y el bloque completo hasta 5 veces.
- A continuación, planifique el entrenamiento de acuerdo con su nivel de condición física personal. Después del entrenamiento, realice también ejercicios de estiramiento para enfriar adecuadamente.



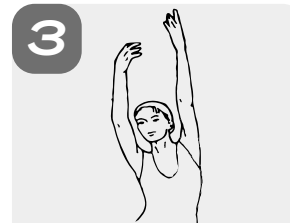
GIROS CON LA CABEZA

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.



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.



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.



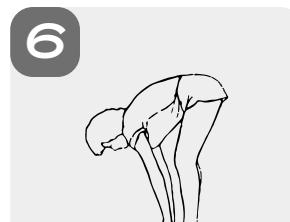
ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

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.



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.



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 los más lejos que pueda y aguante durante 15 segundos.



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.



ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/ TENDÓN DE AQUILES

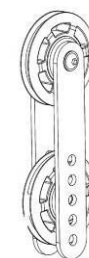
Apóyese hacia una pared con su pierna izquierda frente a la derecha y con sus brazos hacia adelante. Mantenga su pierna derecha recta y el pie izquierdo sobre el suelo; luego doble la pierna izquierda y apóyese hacia adelante moviendo su cadera hacia la pared. Aguante, luego repita con el otro lado durante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

4. Limpieza y mantenimiento

4.1 LIMPIEZA

- El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina regularmente en busca de daños y desgaste, por ejemplo, en los puntos de conexión.
- Lubrique las partes móviles con aceite ligero periódicamente para evitar un desgaste prematuro.
- Inspeccione y apriete todas las partes antes de usar el equipo, reemplace cualquier parte defectuosa de inmediato y no use el equipo nuevamente hasta que esté en perfectas condiciones de funcionamiento.
- El equipo se puede limpiar con un paño húmedo y un detergente suave no abrasivo. No use solventes.
- No intente reparar este equipo por su cuenta. Si tiene alguna dificultad con el montaje, la operación o el uso de su producto de ejercicio o si cree que le faltan piezas, comuníquese con el minorista.

4.2 AJUSTE DE TENSIÓN DE LA CUERDA



Ajuste el sistema de cuerda moviendo la polea inferior a la posición del soporte de la polea.

- Si la tensión de la cuerda es demasiado floja, suba la posición de la polea inferior al siguiente orificio más alto.
- Si la tensión de la cuerda es demasiado apretada, baje la posición de la polea inferior al siguiente orificio más bajo.

5. Desecho

Recycling loop



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

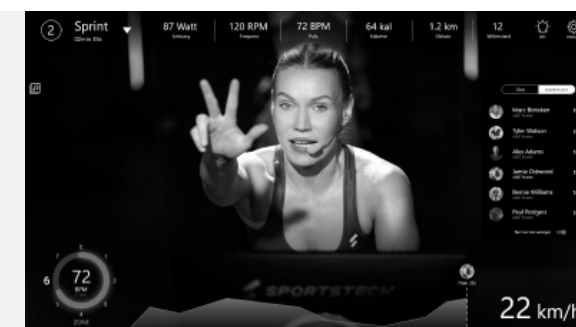
SPORTSTECH LIVE APP

La aplicación SPORTSTECH LIVE te ofrece, entre otras cosas:

- Entrenamientos individuales con entrenadores profesionales
- Vídeos de paisajes y aire libre
- Establecer prioridades de entrenamiento
- Datos de entrenamiento en tiempo real
- Historial y métricas de entrenamiento
- Competir con otros en el modo Competition: consigue trofeos en el ranking
- Entrenamientos sin usar dispositivos como, por ejemplo, yoga
- Recetas de cocina sabrosas y variadas
- ... y mucho más.



Consigue más información aquí: <https://sportstech.link/app-download>



Chère clientèle,

nous sommes heureux que vous ayez choisi un appareil de la gamme SPORTSTECH. Avec les équipements sportifs de SPORTSTECH, vous bénéficiez de la meilleure des qualités et de la technologie la plus récente.

Afin d'exploiter pleinement le potentiel de votre appareil et d'en profiter pendant de nombreuses années, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant la mise en service et avant le début de l'entraînement. Utilisez l'appareil conformément aux instructions du mode d'emploi.

Nous déclinons toute responsabilité pour les dommages résultant d'une utilisation non conforme.



AVERTISSEMENT ! Danger en cas d'utilisation inappropriée!

- Assurez-vous que **TOUTES** les personnes utilisant l'appareil ont lu et compris ce manuel d'utilisation. Conservez ce manuel à proximité de l'appareil.
- Respectez **TOUS** les conseils de sécurité de ce manuel.
- Ne faites **JAMAIS** d'efforts excessifs pour vous-même ou pour d'autres personnes lorsque vous utilisez l'appareil.

Table des matières

Contenu de l'emballage.....	88
Caractéristiques techniques.....	88
Vue éclatée/ liste des pièces détachées	88
1. Consignes de sécurité importantes.....	89
2. Installation	91
3. Entraînement	110
4. Nettoyage et entretien	113
5. Mise au rebut	113

Contenu de l'emballage

1	HGX50	2	Manuel d'utilisation
3	Poignée biceps	4	Barre déroulante

Caractéristiques techniques

Dimensions du produit (LxWxH)	160 × 98 × 202 cm
Poids net de l'appareil	105,5 kg
Poids maximum autorisé de l'utilisateur	120 kg

Vue éclatée/ liste des pièces détachées

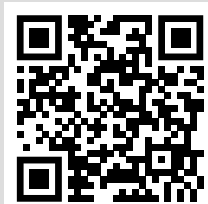


- Identifiez la pièce détachée nécessaire à l'aide du dessin et de la liste et notez le numéro.
- Contactez notre service clientèle par e-mail ou par téléphone et indiquez le numéro de la pièce détachée. Vous trouverez les coordonnées au dos du manuel ou sur notre site web.
- Vérifiez avec nos collaborateurs toutes les autres démarches à effectuer.

Le lien suivant vous permet d'accéder à la vue éclatée et la liste des pièces détachées :
https://sportstech.link/HGX50_spareparts

Plus d'informations

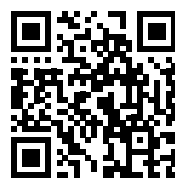
Vidéos et autres médias



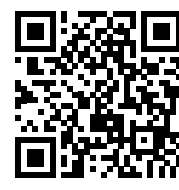
Lien vers les vidéos:
https://sportstech.link/HGX50_video

Trouvez-nous sur les réseaux sociaux!

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



la page Instagram:
<https://sportstech.link/instagram>



la page Facebook:
<https://sportstech.link/facebook>

1. Consignes de sécurité importantes



AVERTISSEMENT ! Danger lié à une utilisation inappropriée !

- Lisez toutes les instructions et les consignes de sécurité avant d'utiliser l'appareil. Suivez-les attentivement.
- Risque d'atteinte à la santé, voire de mort, en cas d'entraînement inapproprié ou excessif !
- L'appareil ne convient pas à des usages médicaux ou à des applications nécessitant une grande précision.
- Faites également preuve de bon sens pour prévenir les risques.



EXIGENCES PERSONNELLES

APTITUDES PHYSIQUES

AVERTISSEMENT ! Risque d'atteinte à la santé, voire de mort, en cas d'entraînement inapproprié ou excessif ! L'utilisation de l'appareil est éprouvante pour la circulation sanguine et l'appareil locomoteur.

- L'intensité d'utilisation (vitesse) **ne doit jamais dépasser la condition physique actuelle de l'utilisateur.**
- Surveillez toujours les signaux physiques. **La prise de pouls peut être approximative.**
- **Arrêtez immédiatement toute activité physique en cas de** malaise, faiblesse, douleurs dans les membres, douleurs dans la poitrine, nausées, difficultés respiratoires ou autres symptômes.
- Si nécessaire, demandez un avis médical avant de vous entraîner ; en particulier si vous êtes un peu plus âgé, si vous avez des problèmes médicaux ou si vous êtes peu entraîné.
- Les personnes présentant des contraintes ne doivent pas utiliser l'appareil sans une surveillance appropriée et à une faible vitesse.

Poids et âge autorisés

- **Seuls les adultes** sont autorisés à utiliser l'appareil.
- **Le poids maximal autorisé est de 120 kg.**
- **Les enfants de moins de 14 ans ne doivent en aucun cas utiliser l'appareil ni effectuer le nettoyage ou l'entretien de l'appareil.**



CONDITIONS GÉNÉRALES D'UTILISATION

- **Ne pas utiliser l'appareil à des fins commerciales**, mais uniquement pour un usage domestique. **Ne pas utiliser l'appareil à des fins thérapeutiques.**
- Les enfants et les animaux domestiques doivent être tenus à une **distance de sécurité** d'au moins 3 m (10 ft) de l'appareil. Le tapis en mouvement est particulièrement dangereux.



DÉBALLAGE ET INSTALLATION

- **DANGER ! Risque d'étouffement !** Tenir les sacs en plastique et autres à l'écart des enfants et des animaux.
- Pour faciliter le retour, conservez le matériel d'emballage pendant la période de retour. Éliminez-le plus tard selon les directives locales en vigueur.
- Installez l'appareil uniquement sur une **surface solide et plane** dans un **endroit sec à l'intérieur**. Protégez les surfaces fragiles par un tapis résistant à la chaleur : Le compartiment moteur peut chauffer.
- Installez l'appareil en laissant suffisamment **d'espace libre** autour ; laissez surtout un espace d'au moins 2 m (6.6 ft) derrière l'appareil (voir section "Installation de l'appareil").

⚠ ASSEMBLAGE

- Vérifiez que vous avez tous les composants et outils listés dans la liste des pièces, en gardant à l'esprit que, pour faciliter l'assemblage, certains composants sont pré-assemblés.
- Gardez les enfants et les animaux à l'écart de la zone d'exercice, les petites pièces pourraient représenter un risque d'étouffement si elles sont avalées.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace pour disposer les pièces avant de commencer.
- Assemblez l'article aussi près que possible de sa position finale (dans la même pièce).
- Le produit doit être installé sur une surface stable et de niveau.
- Disposez de tous les emballages avec soin et de manière responsable.

⚠ UTILISATION

- Gardez les enfants non surveillés à l'écart de l'équipement.
- Des blessures à la santé peuvent résulter d'un entraînement incorrect ou excessif.
- Si l'un des dispositifs de réglage est laissé en saillie, il pourrait gêner le mouvement de l'utilisateur.
- Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce produit sont correctement informés sur la manière de l'utiliser en toute sécurité.
- Ce produit est destiné à un usage domestique uniquement.
- Ne l'utilisez pas dans un environnement commercial, locatif ou institutionnel.
- Avant d'utiliser l'équipement pour vous entraîner, effectuez toujours des exercices d'étirement pour bien vous échauffer.
- Si l'utilisateur ressent des vertiges, des nausées, des douleurs thoraciques ou d'autres symptômes anormaux, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.
- Une seule personne à la fois doit utiliser l'équipement.
- Gardez les mains à l'écart de toutes les pièces mobiles.
- Portez toujours des vêtements de sport appropriés lorsque vous vous entraînez. Ne portez pas de vêtements amples ou larges, car ils pourraient se coincer dans l'équipement. Portez des baskets pour protéger vos pieds pendant l'exercice.
- Ne placez aucun objet tranchant 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 annexe, une terrasse couverte ou à proximité d'une source d'eau.
- Si les enfants sont autorisés à utiliser l'équipement sous supervision, leur développement mental et physique doit être pris en compte. Ils doivent être surveillés et instruits sur l'utilisation correcte de l'équipement. L'équipement n'est en aucun cas adapté à un usage en tant que jouet.
- Ce produit est conçu pour un poids maximum de l'utilisateur de 120 kg.
- Ce produit n'est pas adapté à des fins thérapeutiques.
- La zone libre doit être supérieure d'au moins 0,6 m à la zone d'entraînement dans les directions d'accès à l'équipement. La zone libre doit également inclure l'espace nécessaire pour une descente d'urgence. Lorsque l'équipement est positionné à côté d'un autre, la zone libre peut être partagée. Gardez les enfants non surveillés à l'écart de l'équipement.
- Ne placez jamais l'unité sur une surface qui bloque les ouvertures de ventilation.

Pour protéger le sol ou la moquette des dommages ou de la décoloration, placez un tapis de sol spécial sous l'appareil.

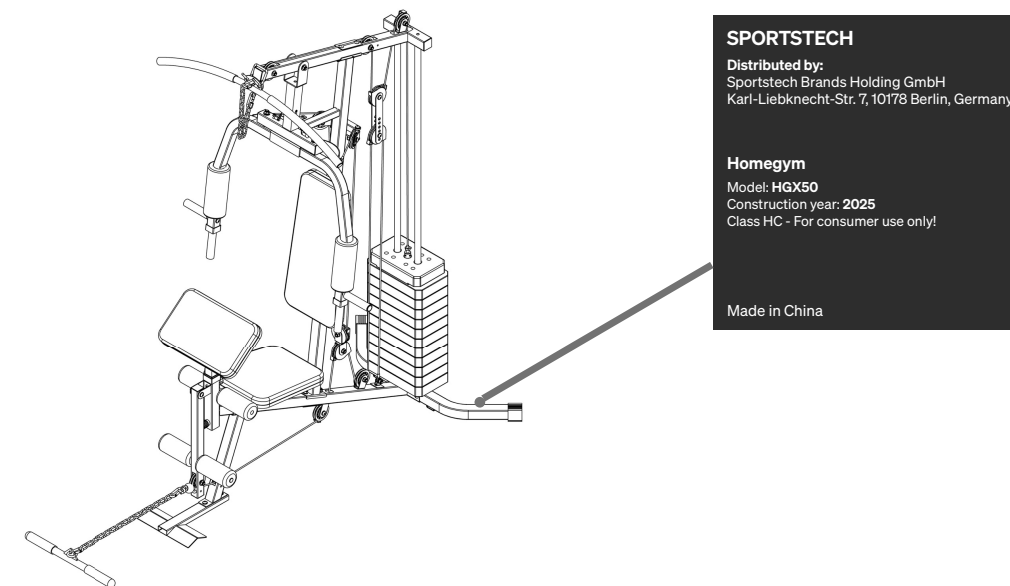
⚠ Avertissement : Les parents et les responsables des enfants doivent être conscients de leur responsabilité, car l'instinct naturel de jeu et la curiosité des enfants peuvent entraîner des situations et des comportements pour lesquels l'équipement d'entraînement n'est pas destiné..

Avertissement: Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou celles ayant des problèmes de santé préexistants. Vous DEVEZ lire toutes les instructions avant d'utiliser tout équipement de fitness. Veuillez noter que ce produit peut avoir une tolérance de poids d'environ 4 %.

i AUTOCOLLANT DE SÉCURITÉ

Les autocollants de sécurité doivent se trouver aux positions indiquées sur la figure suivante

- Veillez à ce qu'ils soient toujours intacts et parfaitement lisibles.



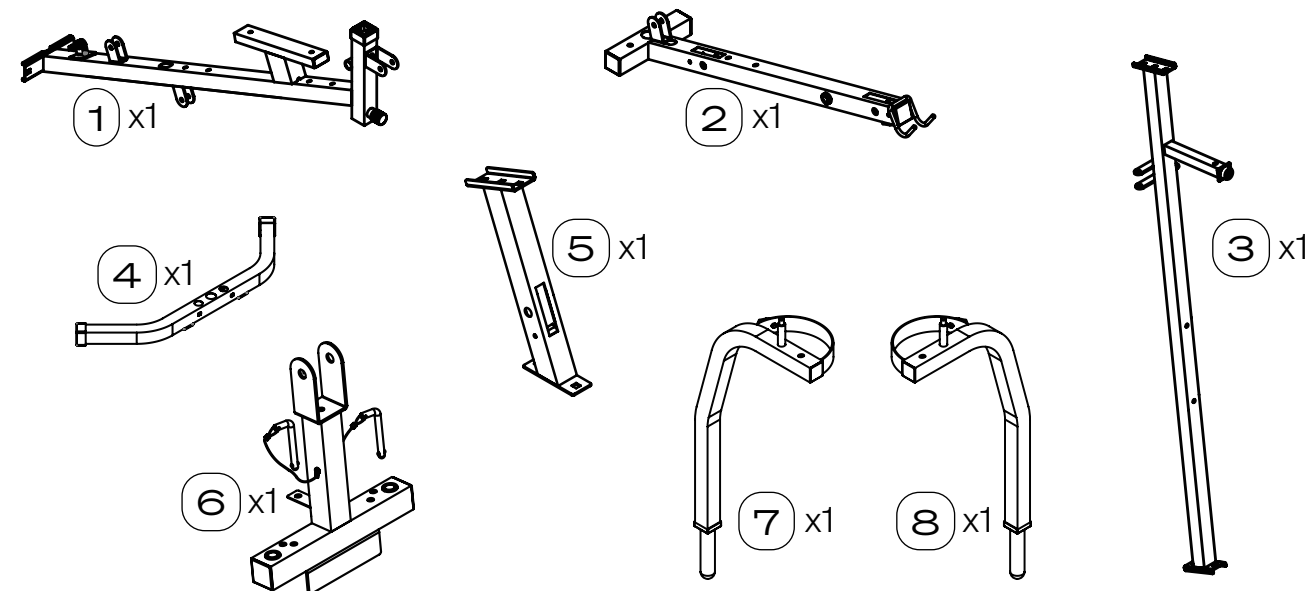
2. Installation

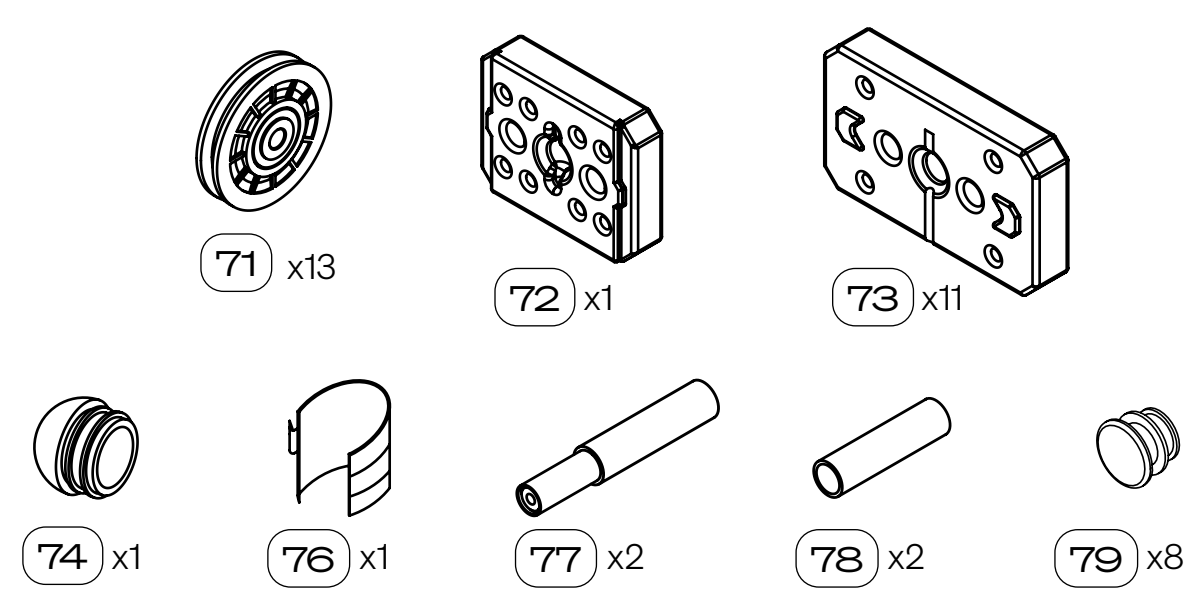
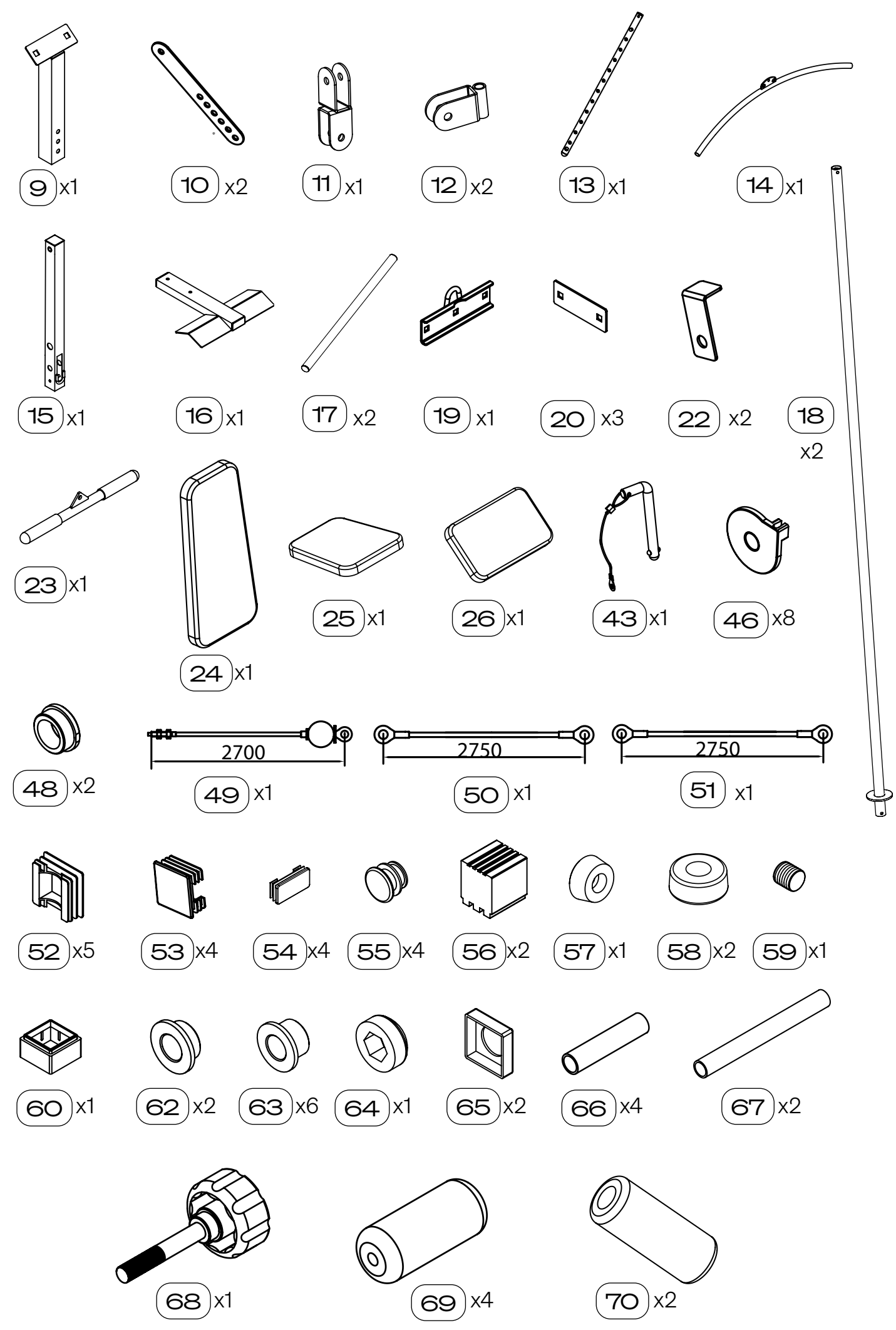
2.1 INSTALLATION

Assurez-vous de disposer de tous les composants et outils indiqués dans les pages suivantes.

- Retirez tous les accessoires des sacs en plastique et classez-les par groupes.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de la zone de travail – les petites pièces peuvent présenter un risque d'étouffement si elles sont avalées.
- Assurez-vous de disposer de suffisamment d'espace pour disposer toutes les pièces avant de commencer.
- Le montage de cet appareil est préférable à deux personnes.
- Si possible, installez l'appareil aussi près que possible de son emplacement final (dans la même pièce).
- L'appareil autoportant doit être installé sur une surface stable et plane.
- Éliminez tous les matériaux d'emballage avec soin et de manière écologique.

2.2 COMPOSANTS





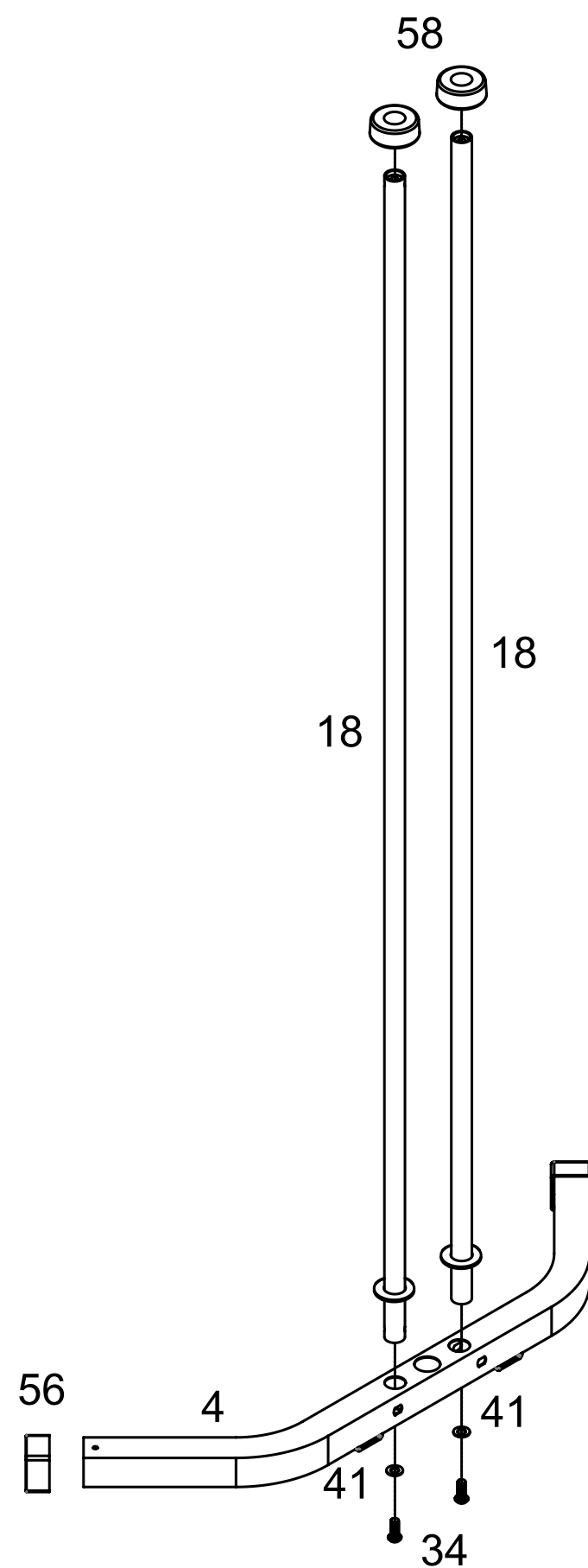
2.3 COMPOSANTS DE FIXATION

21 M10×103mm Axle ×1	27 M10×65mm Carriage Bolt ×8	28 M10×65mm Allen Bolt ×2
29 M10×60mm Allen Bolt ×4	30 M10×55mm Allen Bolt ×1	31 M10×42mm Allen Bolt ×2
32 M10×40mm Allen Bolt ×7	33 M10×30mm Allen Bolt ×1	34 M10×25mm Allen Bolt ×6
35 M8×60mm Allen Bolt ×2	36 M8×18mm Allen Bolt ×2	37 M6×16mm phillips screw ×1
38 ST4.8 phillips screw ×4	39 Ø25×Ø11×1.5 Washer ×4	40 Ø8mm Washer ×6
41 Ø10mm Washer ×42	42 M10 Aircraft Nut ×29	44 Weight Select Pin ×1
45 6# Clip Hook ×4	47 15 Joint Chain ×2	61 M8×40mm Allen Bolt ×2
75 M10×16mm Allen Bolt ×2	Allen keys 5,6,mm	

ÉTAPE 1

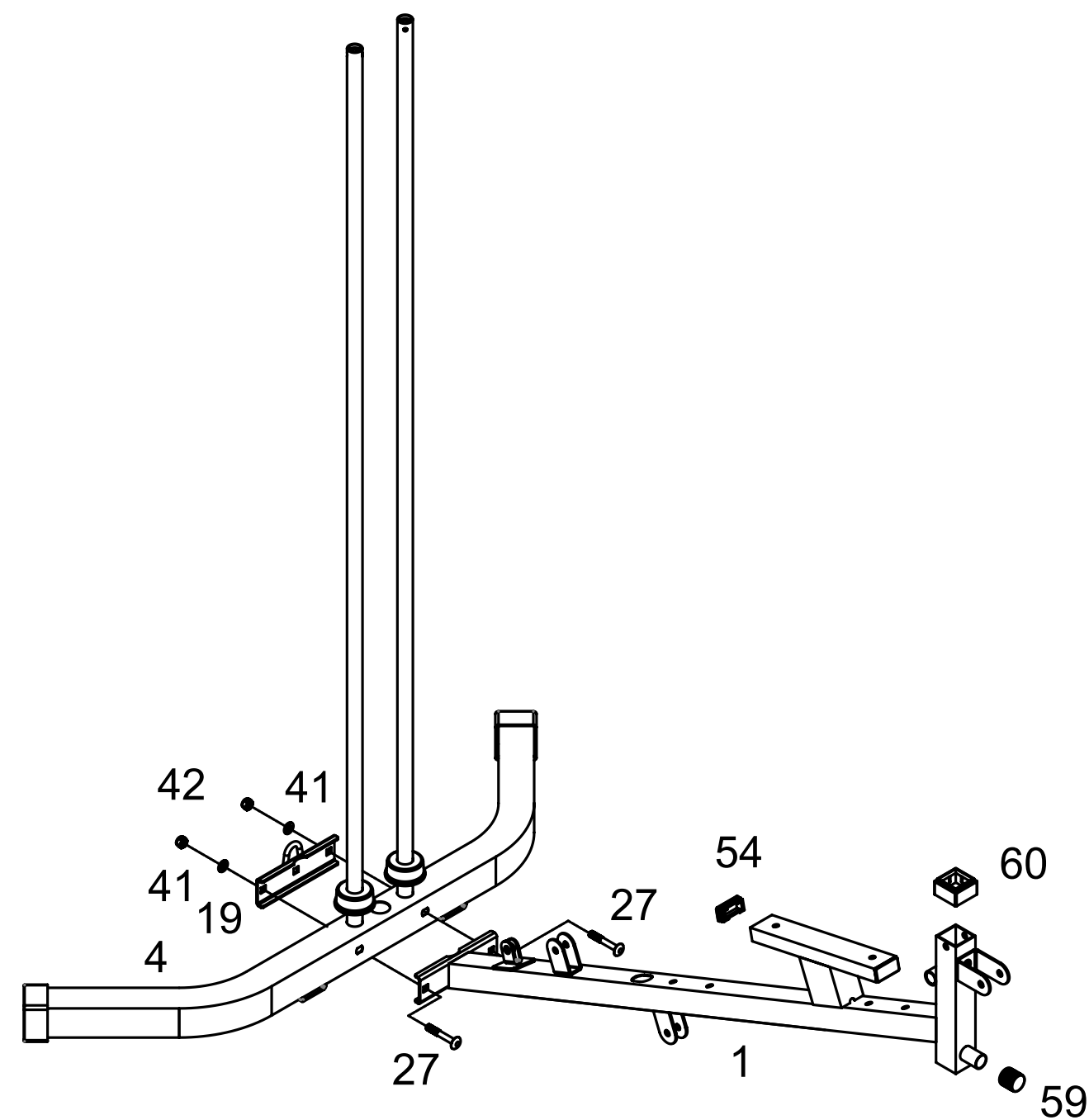
- Insérez les tiges de guidage (18) dans les trous du stabilisateur arrière (4). Fixez-les avec 2 boulons Allen M10 × 25 mm (34) et 2 rondelles Ø10 mm (41).
- Faites glisser 2 butées en caoutchouc Ø61 mm (58) sur les tiges de guidage (18).

Remarque : la pièce (56) a été fixée en usine.



ÉTAPE 2

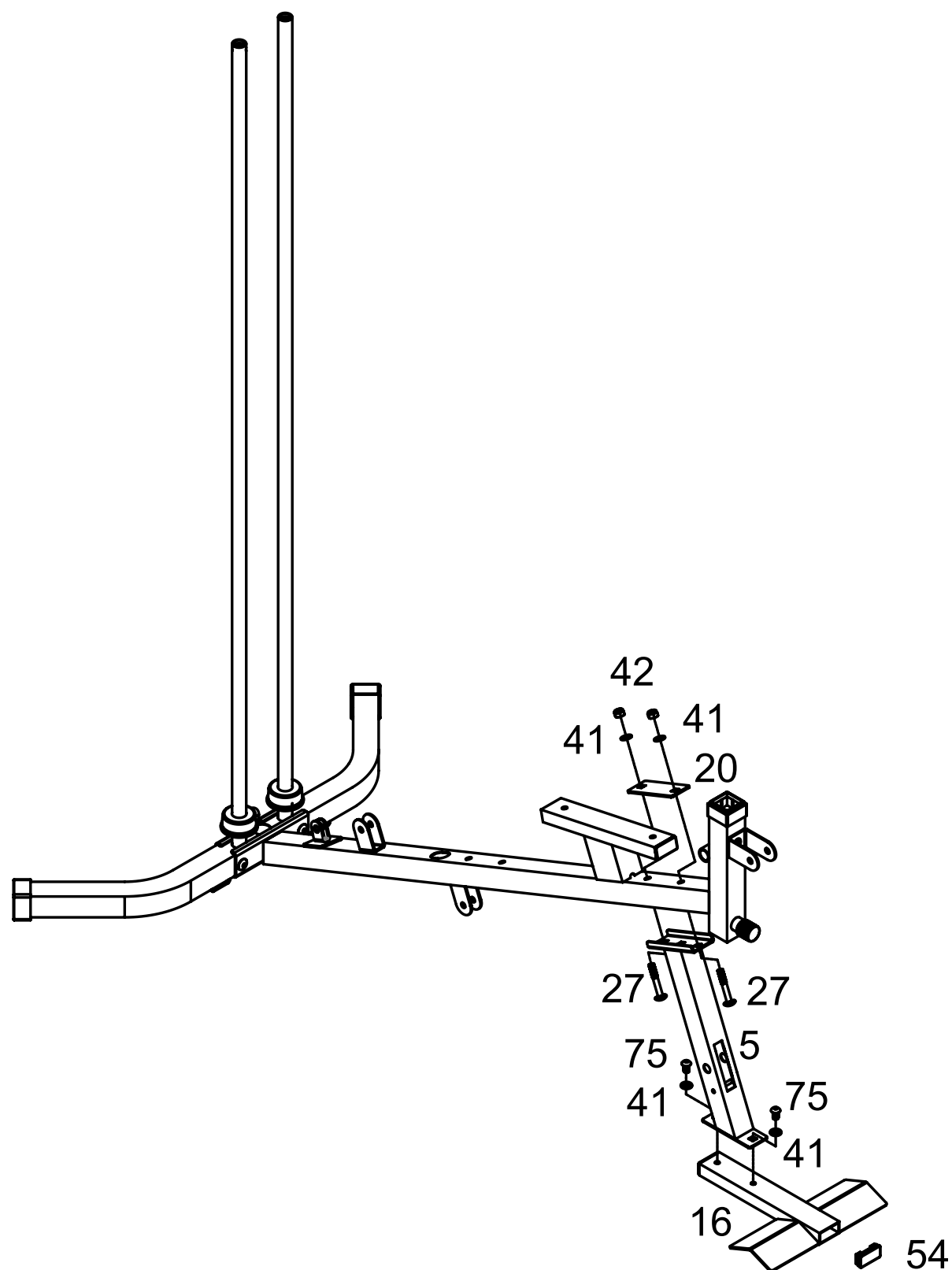
- Fixez le cadre de base (1) au stabilisateur arrière (4).
- Utilisez 2 boulons à tête ronde M10 × 65 mm (27), le support arrière en forme de U (19), 2 rondelles Ø10 mm (41) et 2 écrous autobloquants M10 (42).



ÉTAPE 3

- Fixez le stabilisateur avant (16) au support du développeur de jambes (5) à l'aide de 2 boulons Allen M10 × 16 mm (75) et de 2 rondelles Ø10 mm (41).
- Fixez le support du développeur de jambes (5) au cadre de base (1) à l'aide du support de 120 mm (20), de 2 boulons à tête ronde M10 × 65 mm (27), de 2 rondelles Ø10 mm (41) et de 2 écrous autobloquants M10 (42).

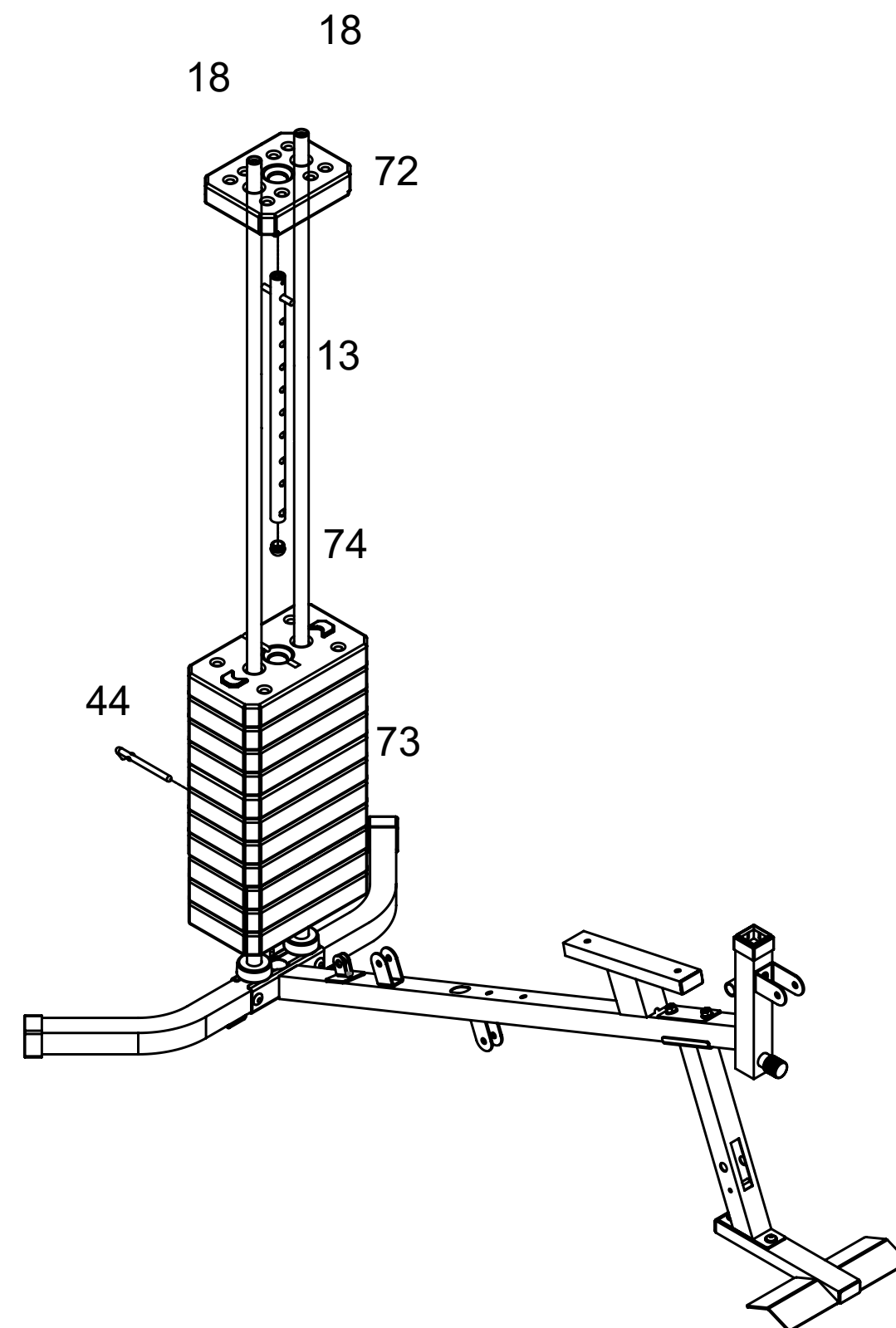
Remarque : la pièce (54) a été fixée en usine.



ÉTAPE 4

- Faites glisser avec précaution 11 plaques de poids de 5 kg (73) le long des tiges de guidage (18), insérez la tige de sélection (13) dans les plaques de poids (73), puis faites glisser 1 plaque de sélection de 10 lbs (72) le long des tiges de guidage (18).
- Sélectionnez le poids d'entraînement souhaité en insérant la goupille de sélection (44) dans les rainures profondes sous les plaques de poids et dans la tige de sélection.

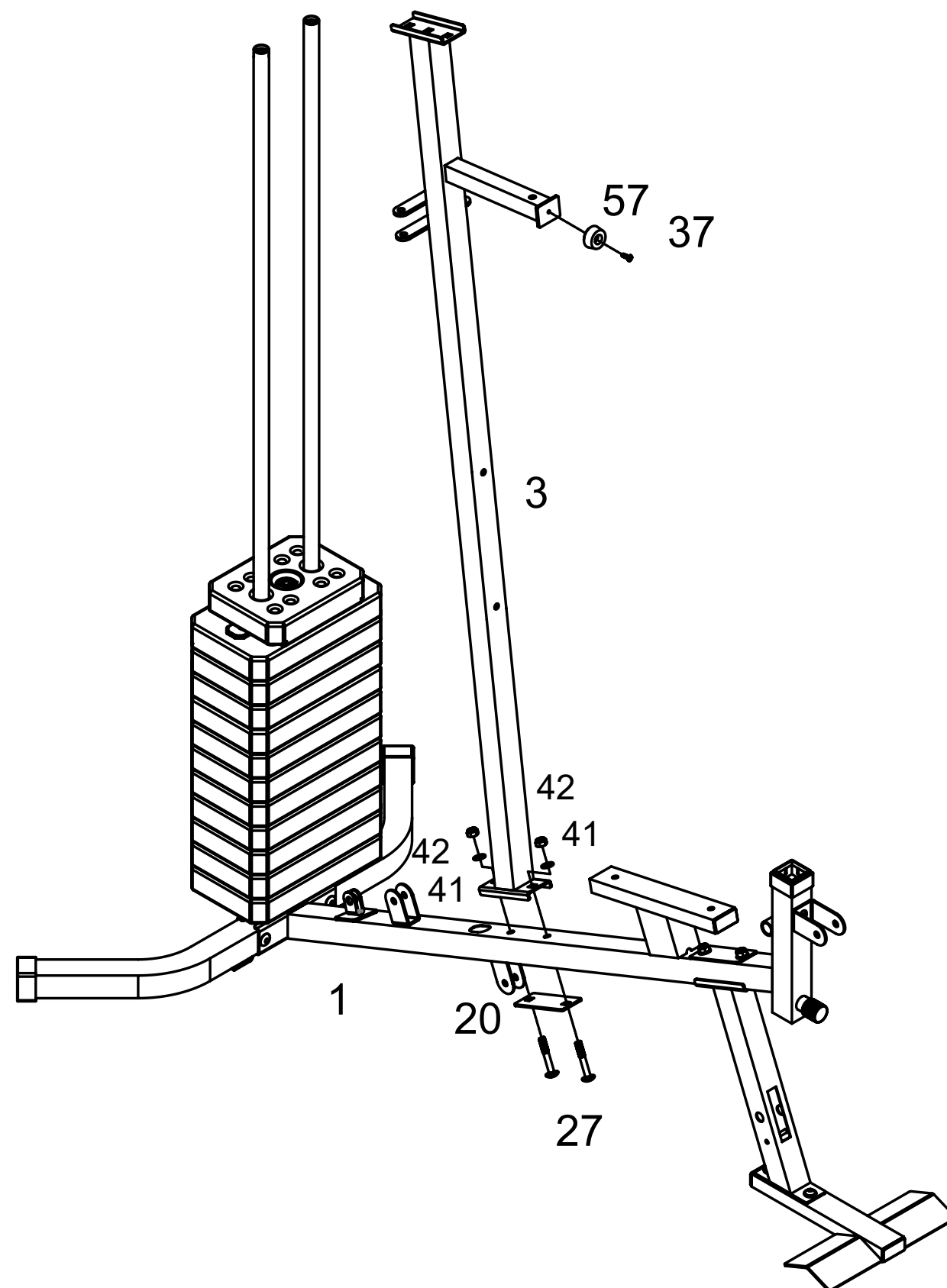
Remarque : la pièce (74) a été fixée en usine.



ÉTAPE 5

- Fixez le cadre vertical (3) au cadre de base (1).
- Utilisez 2 boulons à tête ronde M10 × 65 mm (27), le support de 120 mm (20), 2 rondelles Ø10 mm (41) et 2 écrous autobloquants M10 (42).

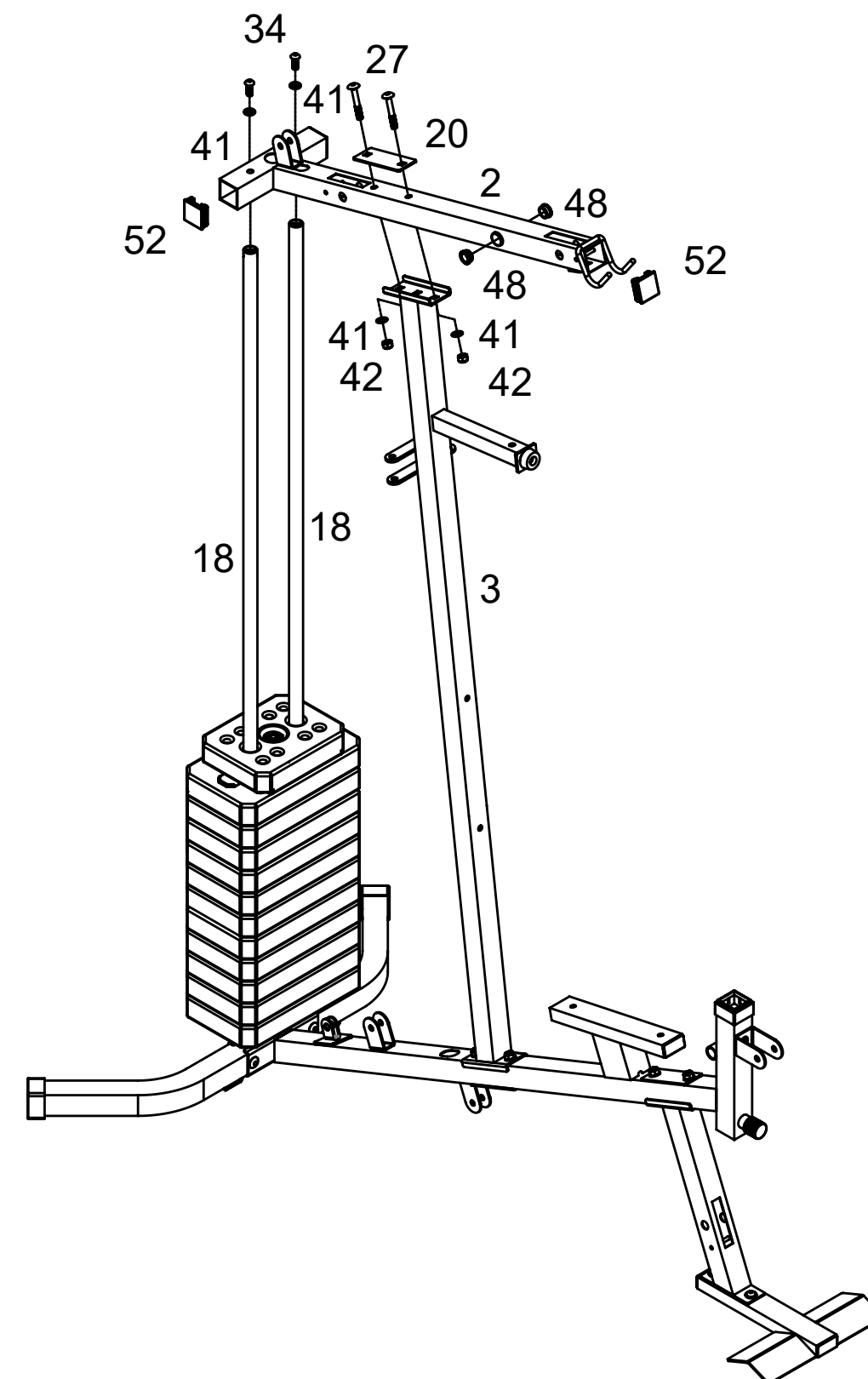
Remarque : les pièces (37/57) ont été fixées en usine.



ÉTAPE 6

- Fixez le cadre supérieur (2) aux tiges de guidage (18) à l'aide de 2 boulons Allen M10 × 25 mm (34) et de 2 rondelles Ø10 mm (41).
- Fixez le cadre supérieur (2) au cadre vertical (3) à l'aide de 2 boulons à tête ronde M10 × 65 mm (27), du support de 120 mm (20), de 2 rondelles Ø10 mm (41) et de 2 écrous autobloquants M10 (42).

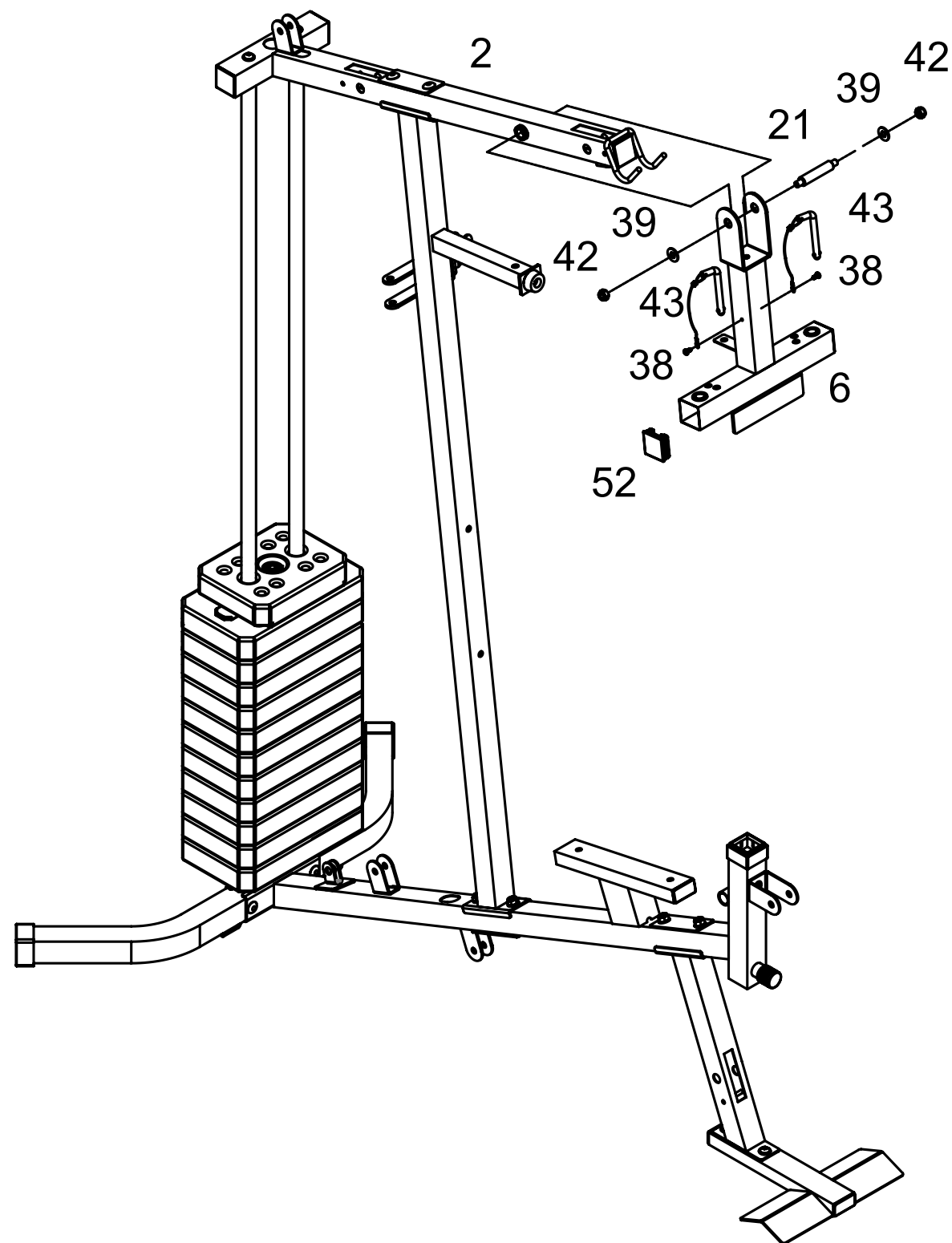
Remarque : les pièces (52/48) ont été fixées en usine.



ÉTAPE 7

- Fixez la base de presse avant (6) au cadre supérieur (2) à l'aide de l'axe M10 × 103 mm (21).
- Fixez le tout avec 2 rondelles Ø25 x Ø11 × 1,5 (39) et 2 écrous autobloquants M10 (42).

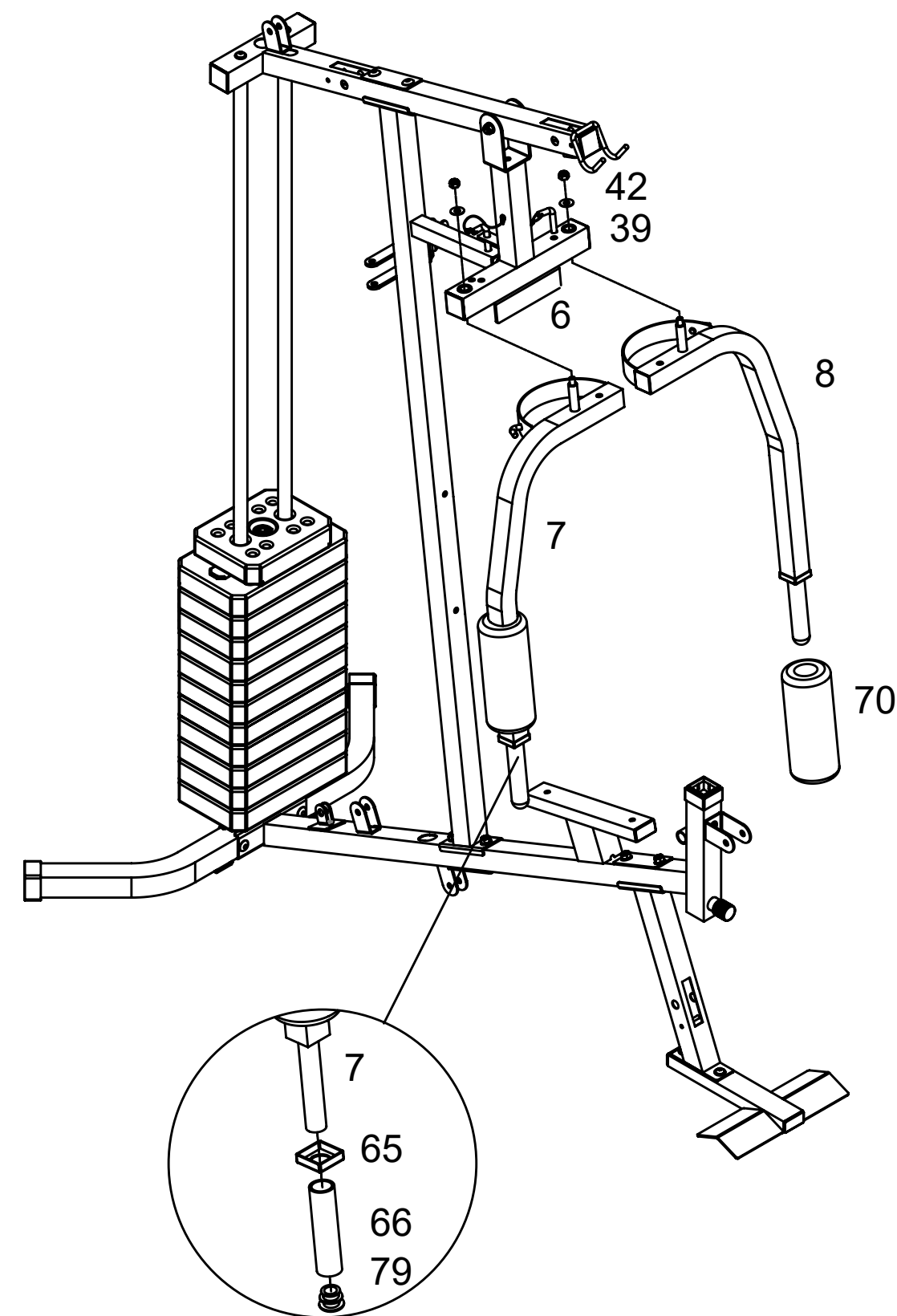
Remarque : les pièces (38/43/52) ont été fixées en usine.



ÉTAPE 8

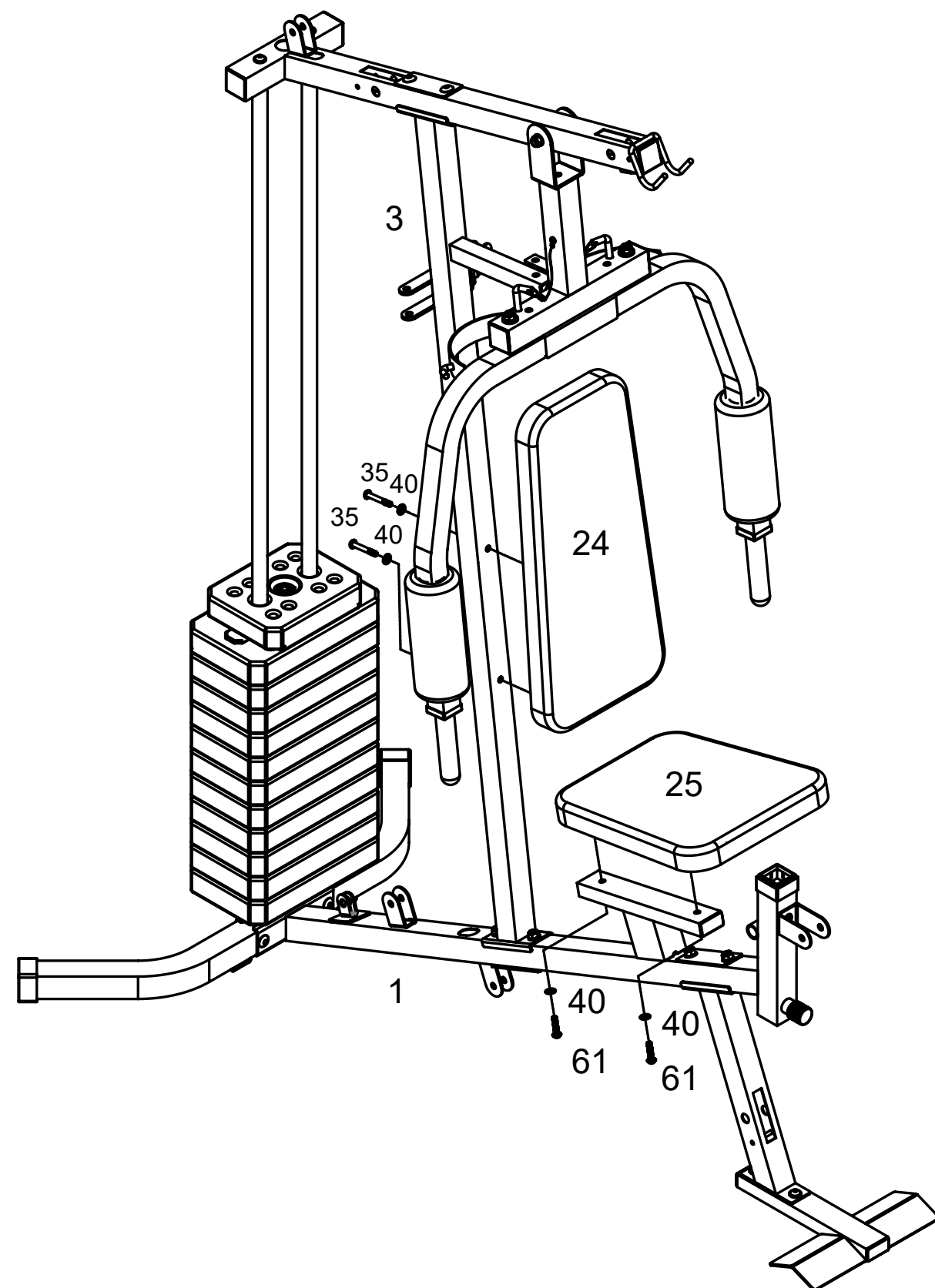
- Fixez les « pivots » des papillons droit et gauche (7 & 8) sur la base de presse avant (6) à l'aide de 2 rondelles Ø25 x Ø11 × 1,5 (39) et de 2 écrous autobloquants M10 (42).
- Faites glisser les 2 rouleaux en mousse Ø45 mm (70) sur les extrémités des papillons (7 & 8).

Remarque : les pièces (65/66) ont été fixées en usine.



ÉTAPE 9

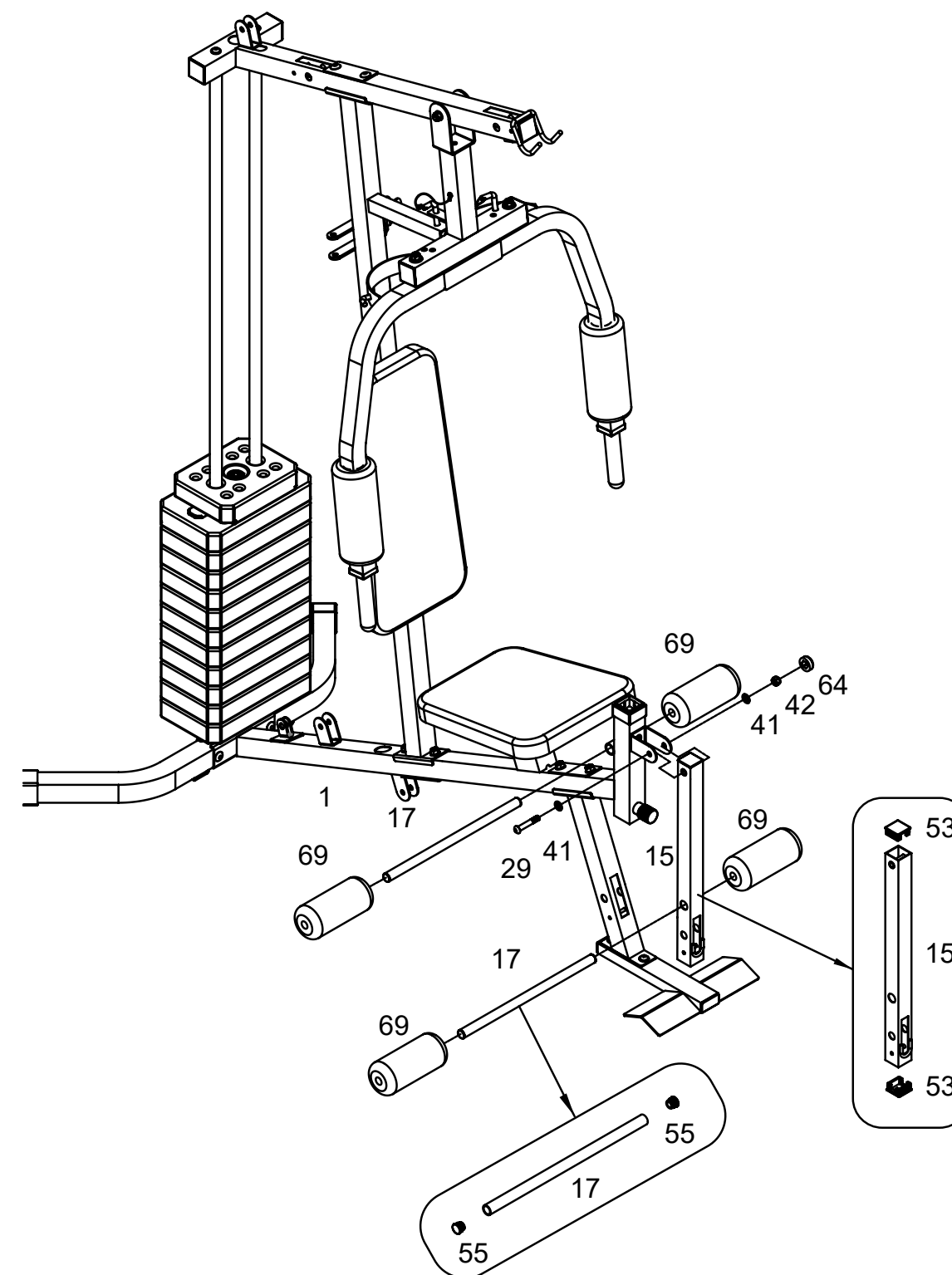
- Fixez le dossier (24) au cadre vertical (3) à l'aide de 2 boulons Allen M8 × 60 mm (35) et de 2 rondelles Ø8 mm (40).
- Fixez le coussin de siège (25) au cadre de base (1) à l'aide de 2 boulons Allen M8 × 40 mm (61) et de 2 rondelles Ø8 mm (40).



ÉTAPE 10

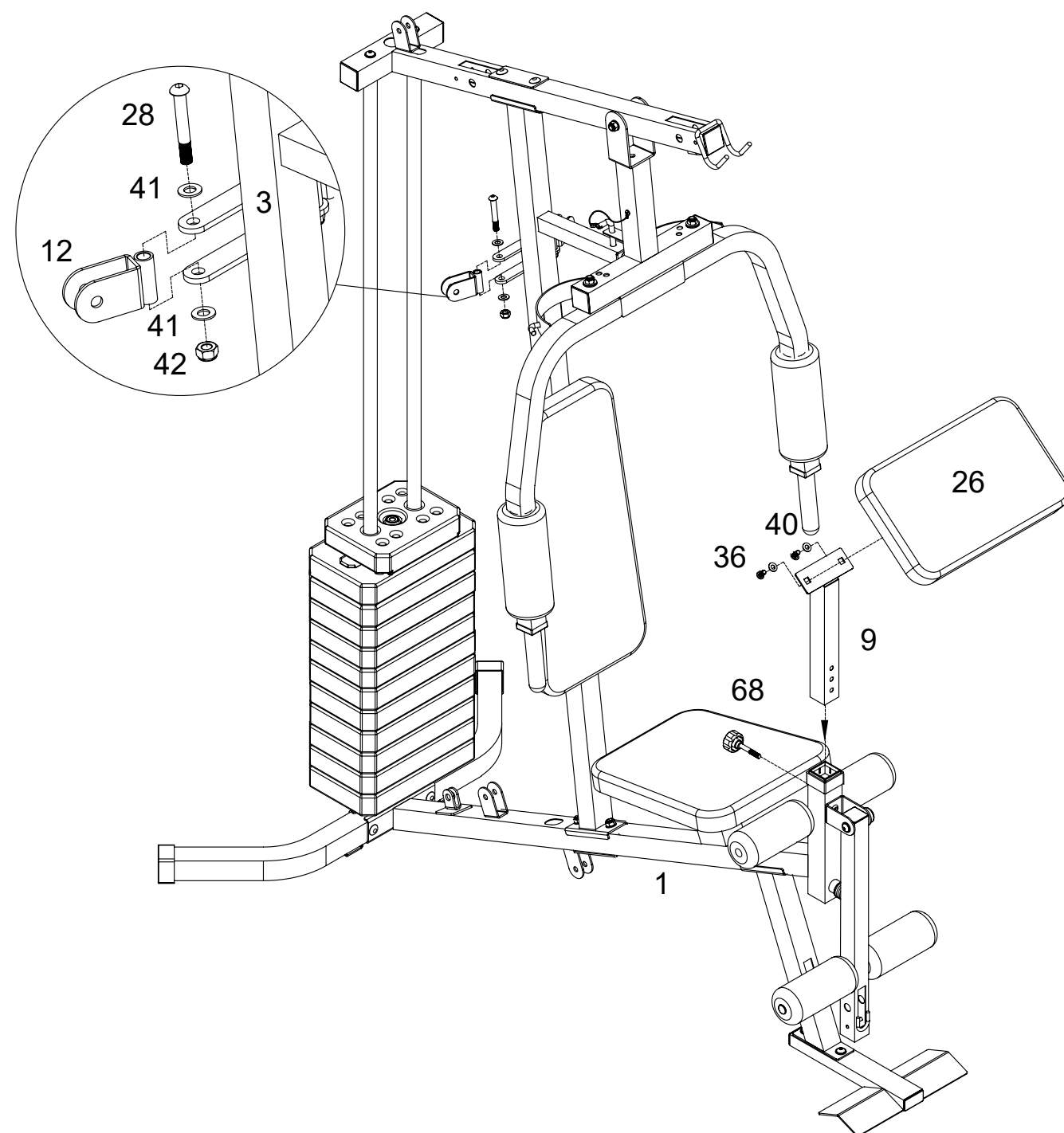
- Insérez le tube en mousse (17) dans le trou du cadre de base (1). Poussez 2 rouleaux en mousse Ø17 mm (69) de chaque côté du tube en mousse (17).
- Fixez le développeur de jambes (15) au cadre de base (1) à l'aide d'un boulon Allen M10 × 60 mm (29), de 2 rondelles Ø10 mm (41), d'un écrou autobloquant M10 (42) et d'un capuchon d'écrou M10 (64).
- Insérez le tube en mousse (17) dans le trou du développeur de jambes (15). Poussez 2 rouleaux en mousse Ø17 mm (69) de chaque côté du tube en mousse (17).

Remarque : (53/55) ont été fixés en usine.



ÉTAPE 11

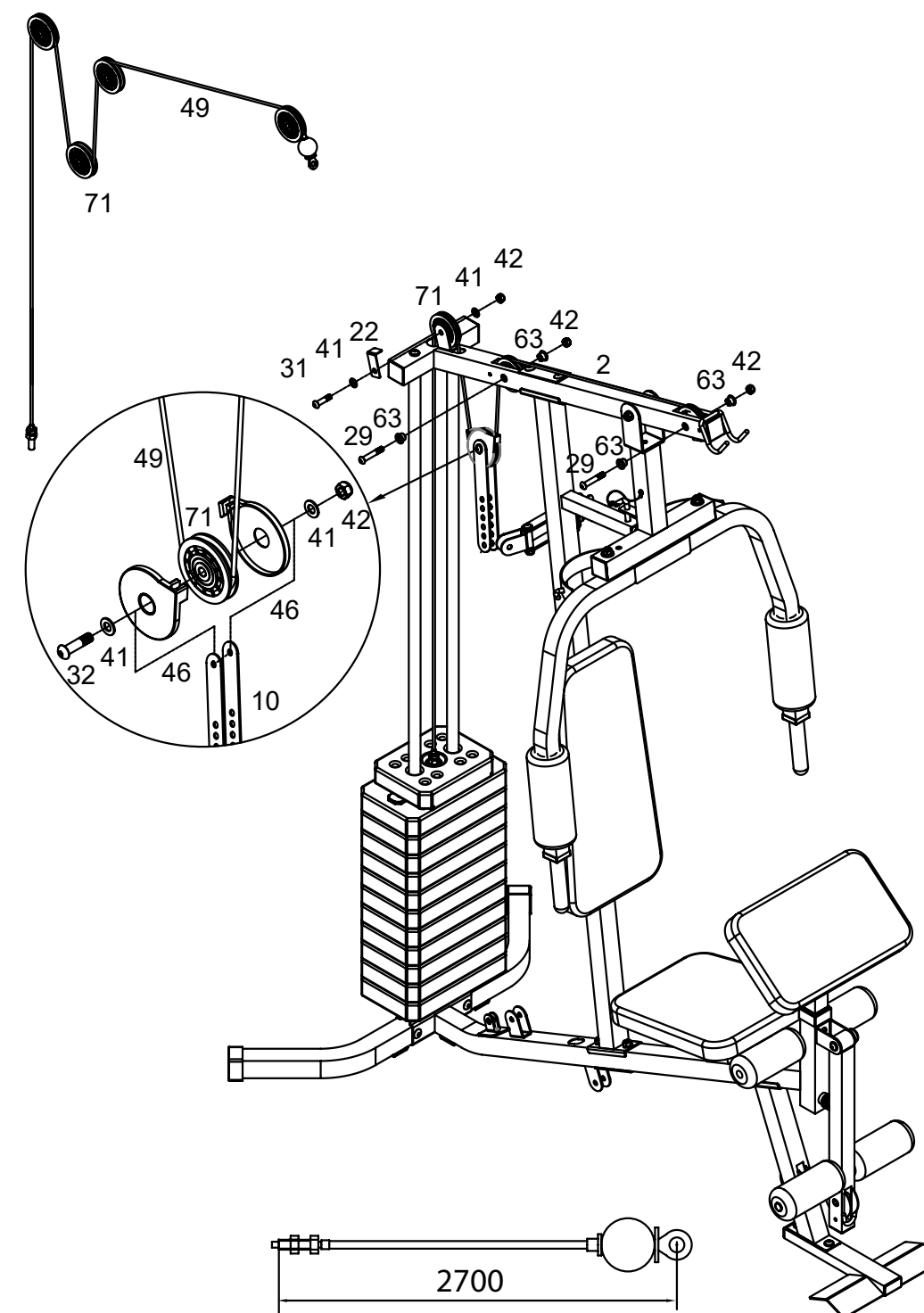
- Fixez le coussin de pupitre (26) sur le support de coussin (9). Serrez à l'aide de 2 boulons Allen M8 × 18 mm (36) et 2 rondelles Ø8 mm (40).
- Insérez l'ensemble du coussin de pupitre dans le cadre de base (1). Choisissez la hauteur souhaitée et fixez à l'aide du bouton de verrouillage (68).
- Fixez 2 supports de poulie pivotante (12) des deux côtés du support ouvert sur le cadre vertical (3). Serrez à l'aide de 2 boulons Allen M10 × 65 mm (28), 4 rondelles Ø10 mm (41) et 2 écrous autobloquants M10 (42).



ÉTAPE 12

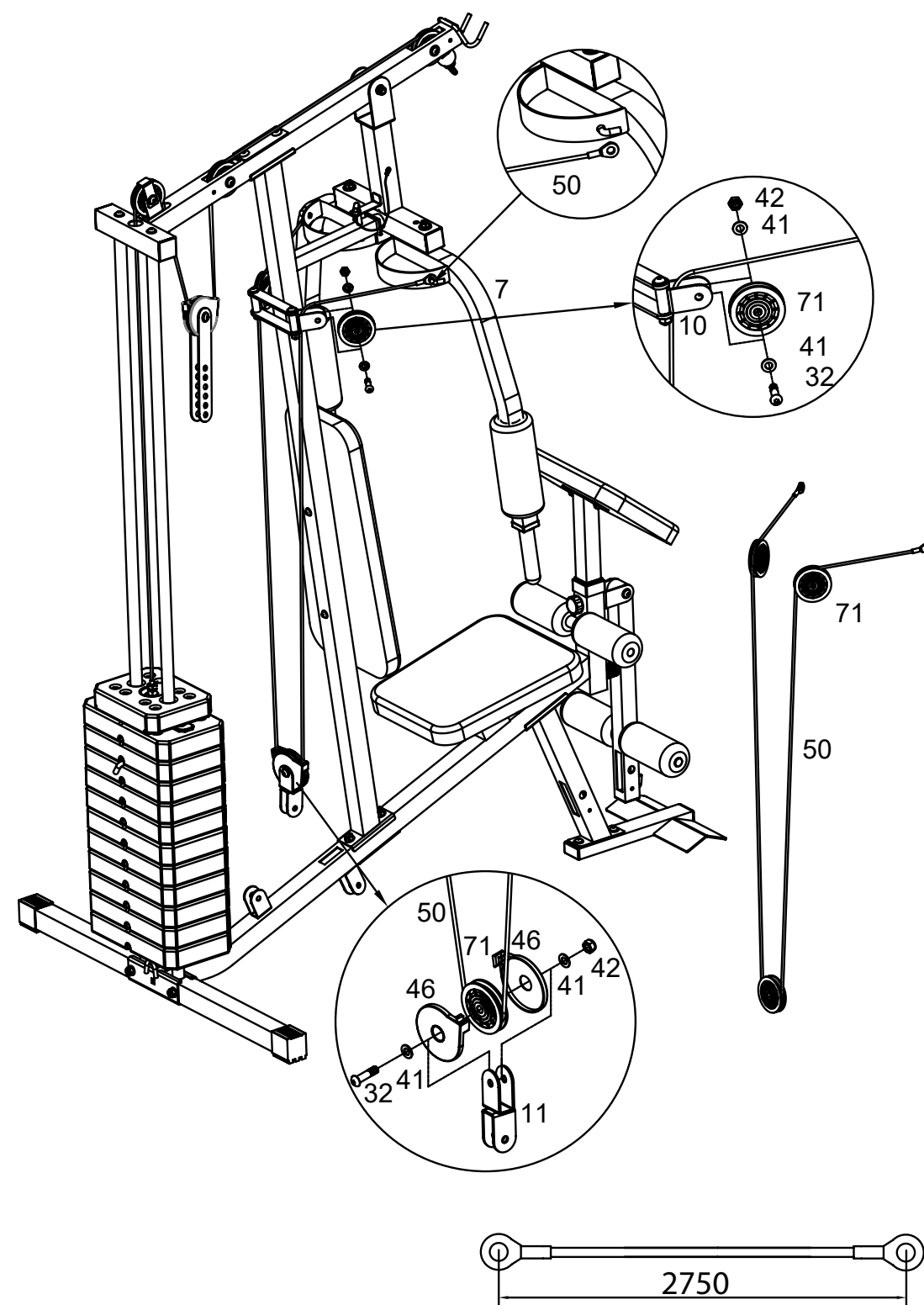
Important: Étudiez attentivement le schéma et suivez-le.

- Faites passer l'extrémité fileté du câble supérieur de 2700 mm (49) dans l'ouverture du cadre supérieur (2). Insérez la bague de poulie Ø22 × 15 mm (63) dans les trous et fixez la 1^{re} poulie (71) à l'aide d'un boulon Allen M10 × 60 mm (29) et d'un écrou autobloquant M10 (42).
- Répétez la procédure pour la 2^e poulie, en faisant passer le câble par l'ouverture du cadre supérieur (1).
- Fixez la 3^e poulie au cadre supérieur (2) à l'aide d'un boulon Allen M10 × 42 mm (31), de 2 rondelles Ø10 mm (41), d'un écrou autobloquant M10 (42) et d'une plaque de séparation en forme de L (22).
- Placez la 4^e poulie (71) sur le câble et installez les couvercles de poulie (46) sur la poulie et le câble. Fixez l'ensemble de la poulie à la pièce de connexion de poulie (10) avec un boulon Allen M10 × 40 mm (32), 2 rondelles Ø10 mm (41) et un écrou autobloquant M10 (42).

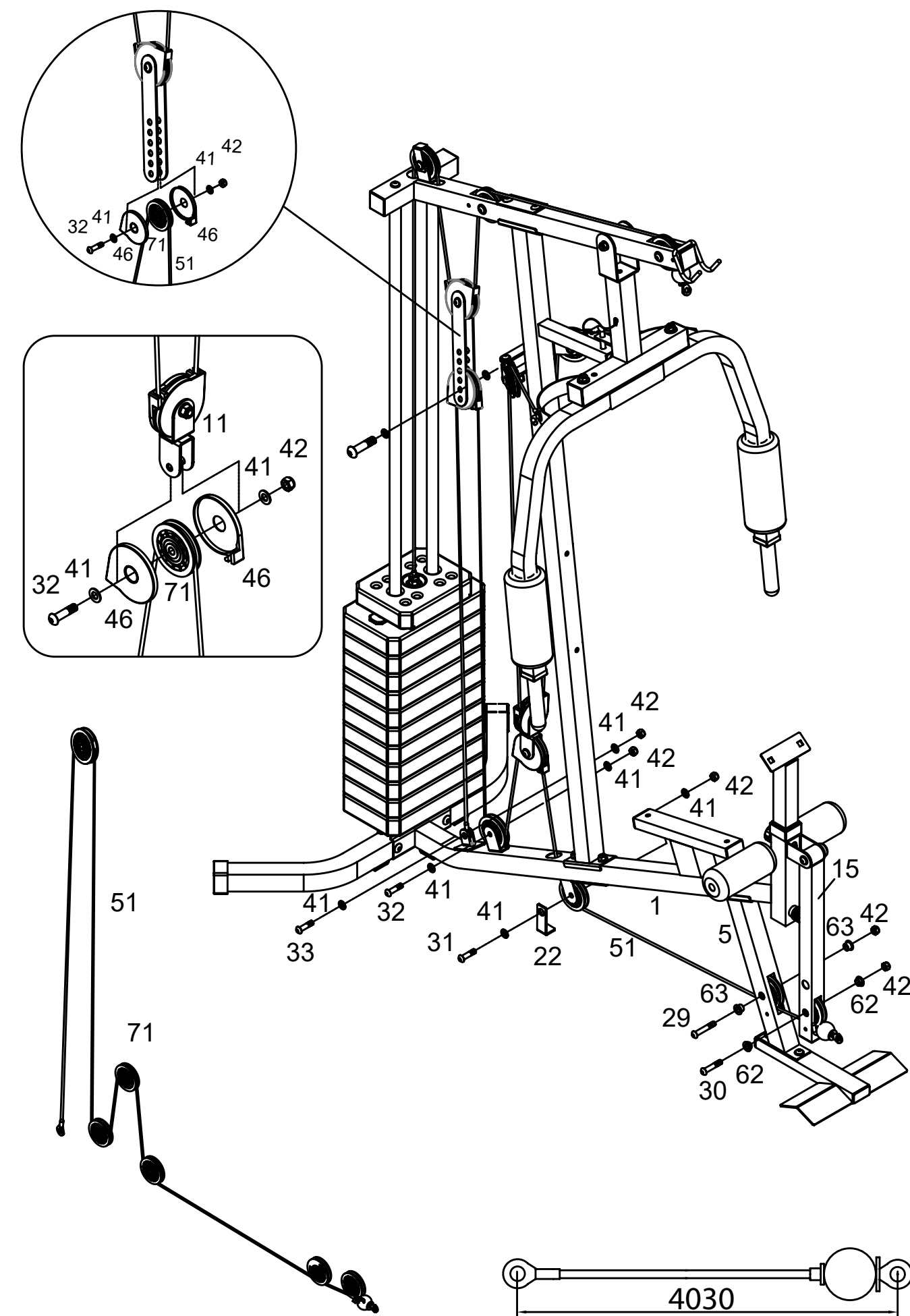


ÉTAPE 13

- Accrochez une extrémité du câble papillon de 2750 mm (50) au bras papillon droit (7). Placez une poulie Ø77 mm (71) sous le câble et positionnez la poulie dans les supports de poulie pivotants (12). Fixez à l'aide de boulons Allen M10 × 40 mm (32), 2 x rondelles Ø10 mm (41) et écrou autobloquant M10 (42).
- Répétez l'étape « a » pour fixer le côté gauche.
- Placez une poulie Ø77 mm (71) sur le câble et installez les couvercles de poulie (46) au-dessus de la poulie et du câble. Fixez l'ensemble de la poulie au support de double poulie angulaire (11) à l'aide d'un boulon Allen M10 × 40 mm (32), 2 x rondelles Ø10 mm (41) et d'un écrou autobloquant M10 (42).



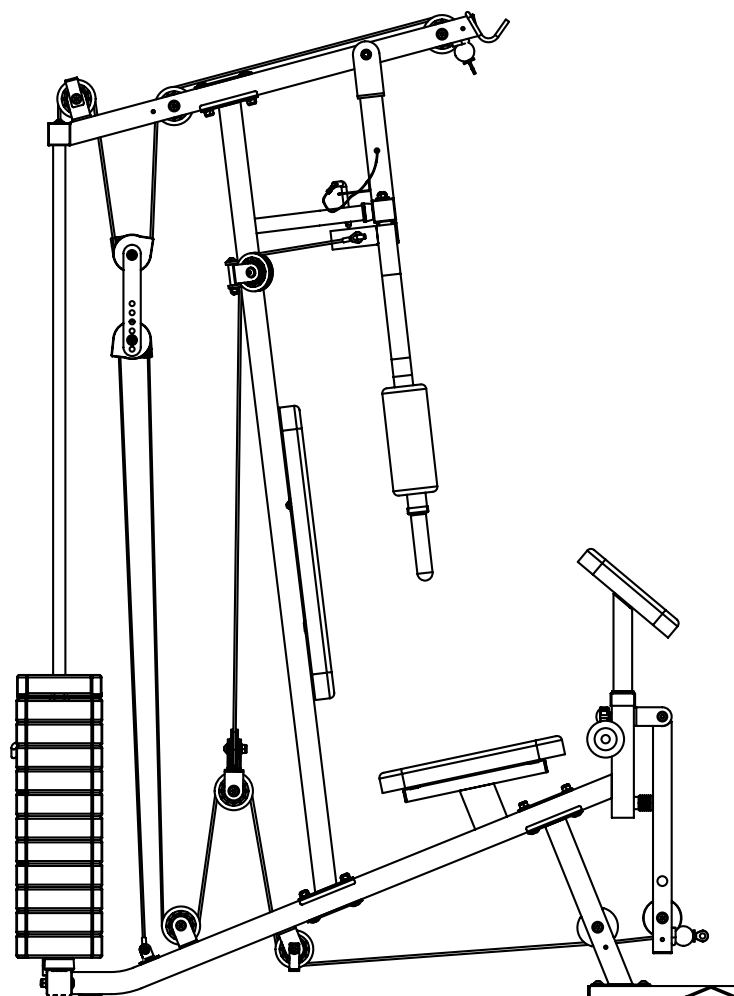
ÉTAPE 14



ÉTAPE 14

Important: Étudiez attentivement le schéma et suivez-le.

- Faites passer l'extrémité en boucle du câble inférieur de 4030 mm (51) dans l'ouverture du développeur de jambes (15).
- Insérez 2 x bagues de poulie Ø22 x 11 mm (62) dans les trous et fixez la 1ère poulie à l'aide d'un boulon Allen M10 x 53 mm (30) et d'un écrou autobloquant M10 (42).
- Insérez 2 x bagues de poulie Ø22 x 15 mm (63) dans les trous et fixez la 2e poulie avec un boulon Allen M10 x 60 mm (29) et un écrou autobloquant M10 (42).
- Fixez la 3e poulie au cadre de base (1) à l'aide d'un boulon Allen M10 x 42 mm (31), 2 x rondelles Ø10 mm (41), d'un écrou autobloquant M10 (42) et d'une plaque de séparation en forme de L (22).
- Placez la 4e poulie sur le câble et installez les couvercles de poulie (46) au-dessus de la poulie et du câble. Fixez l'ensemble de la poulie à l'autre extrémité du support double de poulie angulaire (11) à l'aide d'un boulon Allen M10 x 40 mm (32), 2 x rondelles Ø10 mm (41) et d'un écrou autobloquant M10 (42).
- Fixez la 5e poulie au cadre de base (1) avec un boulon Allen M10 x 40 mm (32), 2 x rondelles Ø10 mm (41) et un écrou autobloquant M10 (42).
- Placez la 4e poulie (71) sur le câble et installez les couvercles de poulie (46) au-dessus de la poulie et du câble. Fixez l'ensemble de la poulie à la pièce de connexion de poulie (10) à l'aide d'un boulon Allen M10 x 40 mm (32), 2 x rondelles Ø10 mm (41) et d'un écrou autobloquant M10 (42).
- Fixez l'extrémité du câble inférieur (51) au cadre de base (1) à l'aide d'un boulon Allen M10 x 30 mm (33), 2 x rondelles Ø10 mm (41) et d'un écrou autobloquant M10 (42).

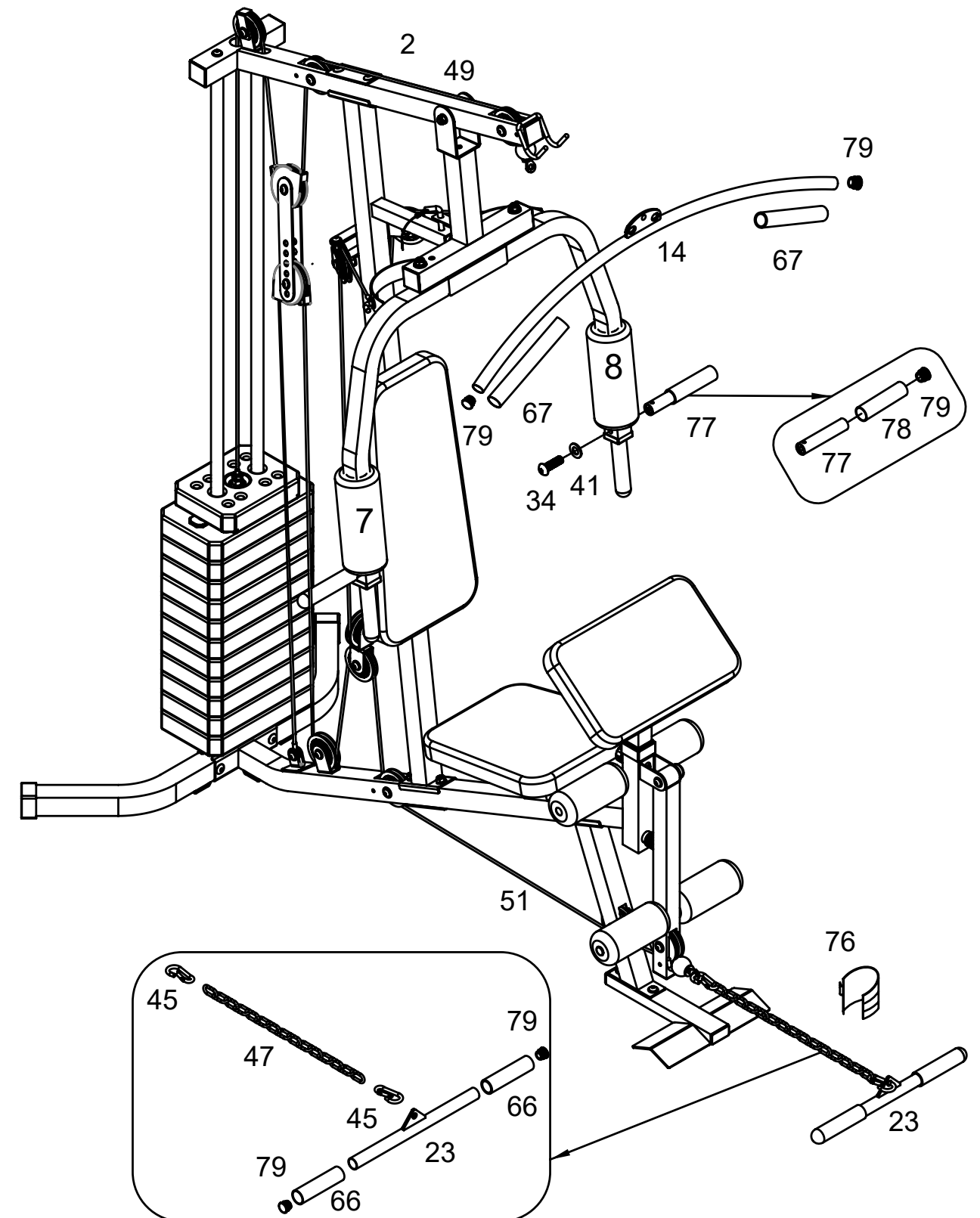


ÉTAPE 15

Important: Serrez complètement toutes les fixations en vous assurant que toutes les poulies et tous les supports bougent librement et sans frottement.

- Fixez la barre latérale (14) sur les crochets du cadre supérieur (2). Connectez la barre de traction (23) à l'extrémité du câble inférieur (51) à l'aide de 2 x crochets à clip (45) et d'une chaîne d'articulation à 15 maillons (47).
- Fixez 2 x poignées de presse avant (77) aux bras papillon droit et gauche (7 et 8). Serrez-les fermement à l'aide de 2 x boulons Allen M10 x 25 mm (34) et 2 x rondelles Ø10 mm (41).

Remarque : Les pièces (66/67) ont été préassemblées en usine.



3. Entraînement

3.1 AVANT DE COMMENCER

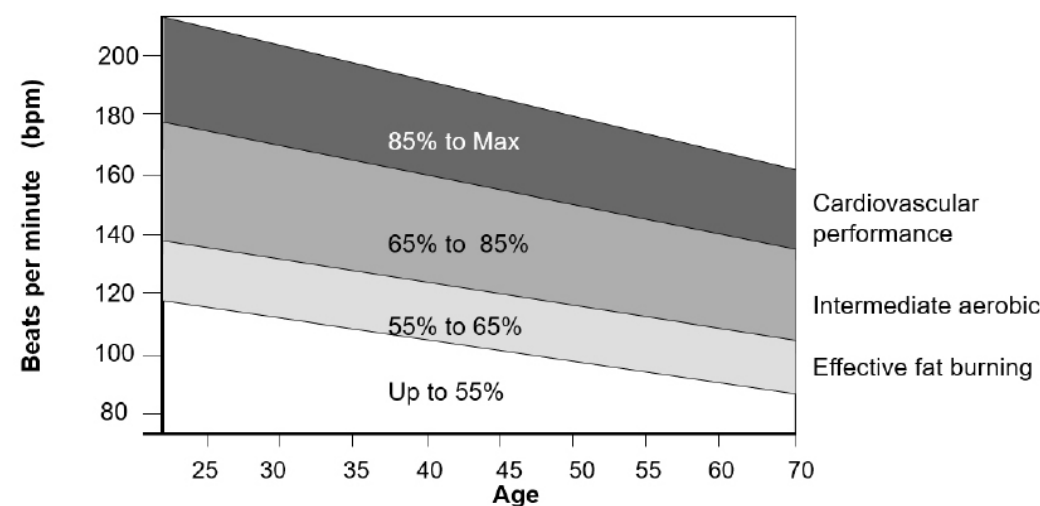
- Comment vous commencez votre programme d'exercice dépend de votre condition physique. Si vous avez été inactif pendant plusieurs années ou si vous êtes en surpoids, vous devez commencer lentement et augmenter quelques répétitions par entraînement.
- Cependant, votre forme aérobique s'améliorera au cours des six à huit prochaines semaines. Ne soyez pas découragé si cela prend plus de temps. Il est important de travailler à votre propre rythme. En fin de compte, vous pourrez faire de l'exercice en continu pendant 30 minutes. Plus votre forme aérobique est bonne, plus vous devrez travailler dur pour rester dans votre zone cible.

3.2 VEUILLEZ VOUS SOUVENIR DE CES ÉLÉMENTS ESSENTIELS :

- Faites examiner votre programme d'entraînement et de régime par votre médecin pour qu'il vous conseille sur une routine d'exercice à adopter.
- Commencez votre programme d'entraînement lentement avec des objectifs réalistes.
- Surveillez fréquemment votre pouls. Établissez votre fréquence cardiaque cible en fonction de votre âge et de votre condition physique.
- Installez votre équipement sur une surface plane et uniforme, à au moins 1 mètre des murs et des meubles.

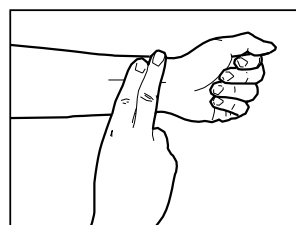
3.3 INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Pour maximiser les bénéfices de l'exercice, il est important de s'entraîner avec une intensité appropriée. Le bon niveau d'intensité peut être déterminé en utilisant votre fréquence cardiaque comme guide. Pour un exercice aérobique efficace, votre fréquence cardiaque doit être maintenue entre 65 % et 85 % de votre fréquence cardiaque maximale pendant l'exercice. C'est ce qu'on appelle votre zone cible. Vous pouvez trouver votre zone cible dans le tableau ci-dessous.



Au cours des premiers mois de votre programme d'exercice, gardez votre fréquence cardiaque près de l'extrémité inférieure de votre zone cible pendant que vous vous entraînez. Après quelques mois, vous pouvez augmenter progressivement votre fréquence cardiaque jusqu'à ce qu'elle se situe près du milieu de votre zone cible pendant l'exercice.

Pour mesurer votre fréquence cardiaque, arrêtez-vous de vous entraîner mais continuez à bouger vos jambes ou à marcher, puis placez deux doigts sur votre poignet. Comptez les battements de votre cœur pendant six secondes et multipliez le résultat par 10 pour obtenir votre fréquence cardiaque. Par exemple, si votre compte de battements en six secondes est de 14, votre fréquence cardiaque est de 140 battements par minute. (Un compte de six secondes est utilisé car votre fréquence cardiaque diminuera rapidement lorsque vous cesserez de vous entraîner.) Ajustez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne le niveau approprié.



3.4 TABLEAU DES MUSCLES

Exercice aérobique

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

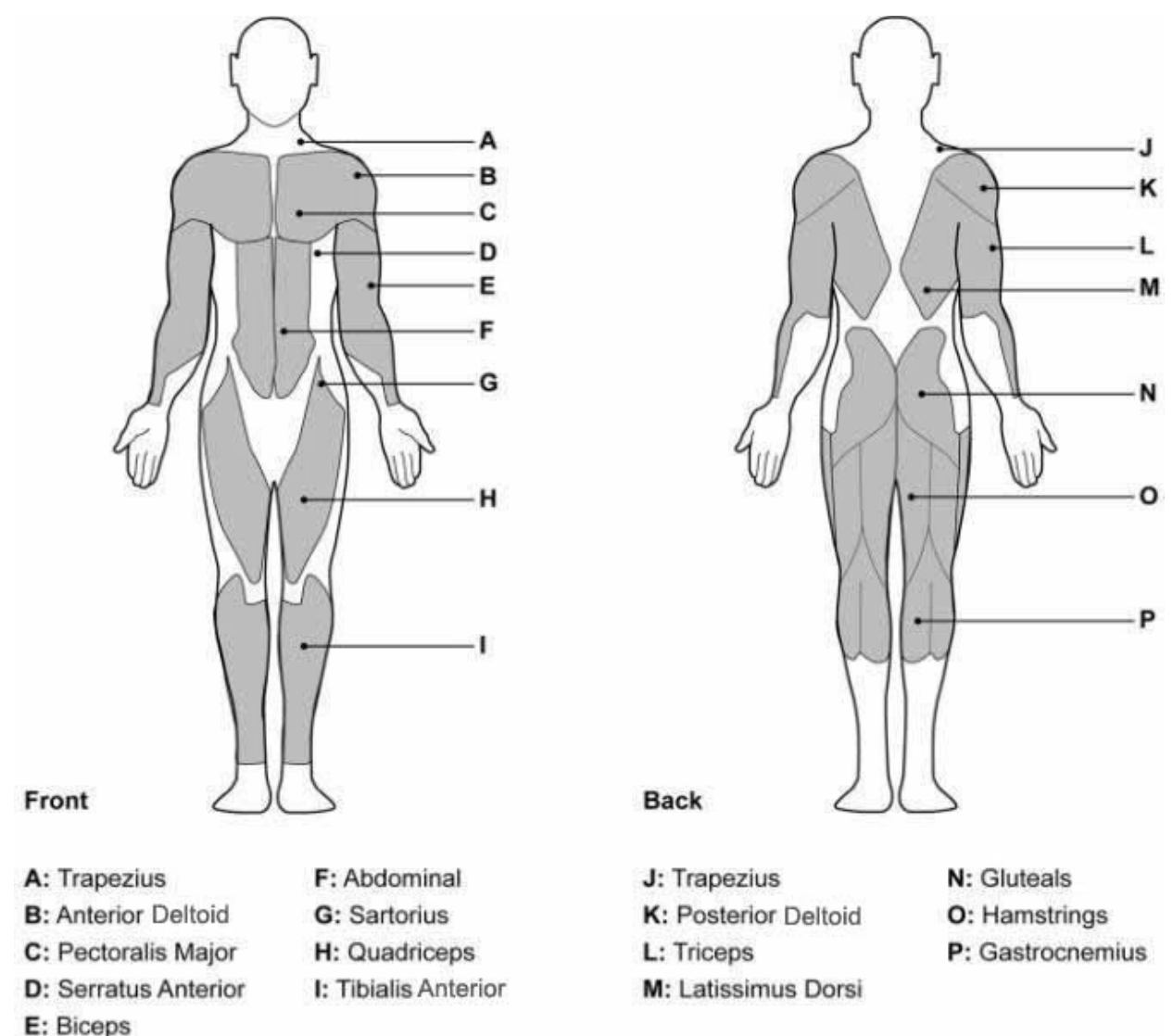
Musculation

Avec l'exercice aérobique, qui aide à éliminer et à maintenir l'excès de graisse que notre corps peut stocker, l'entraînement en résistance est une partie essentielle du processus de routine. L'entraînement en résistance aide à tonifier, développer 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 tout programme d'exercice.

Groupes musculaires ciblés

La routine d'exercice réalisée sur Sportstech Brands Holding GmbH développera les muscles du haut et du bas du corps ou les groupes musculaires totaux combinés. Ces groupes musculaires sont mis en évidence sur le tableau musculaire ci-dessous.



3.5 ÉTIREMENTS POUR L'ÉCHAUFFEMENT ET LA RÉCUPÉRATION

- Pour commencer votre séance d'entraînement, faites quelques étirements. N'étirez jamais trop vos muscles.
- Nous vous recommandons d'effectuer chacun des exercices suivants 10 fois et de répéter le cycle complet jusqu'à cinq fois.
- Effectuez ensuite votre entraînement en fonction de votre condition physique personnelle. Après l'entraînement, faites également des exercices d'étirement pour bien vous refroidir.

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.

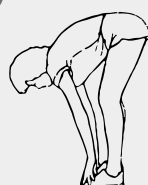
5



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

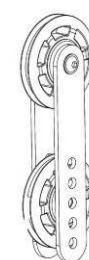
Penchez-vous contre un mur avec votre jambe gauche devant la droite et vos bras vers l'avant. Gardez votre jambe droite droite et le pied gauche sur le sol, puis pliez la jambe gauche et penchez-vous vers l'avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Puis répétez de l'autre côté 15 fois.

4. Nettoyage et entretien

4.1 NETTOYAGE

- Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est examiné régulièrement pour détecter des dommages et de l'usure, par exemple aux points de connexion.
- Lubrifiez les pièces mobiles avec de l'huile légère périodiquement pour éviter l'usure prématurée.
- Inspectez et serrez toutes les pièces avant d'utiliser l'équipement, remplacez immédiatement les pièces défectueuses et ne réutilisez pas l'équipement tant qu'il n'est pas en parfait état de fonctionnement.
- L'équipement peut être nettoyé à l'aide d'un chiffon humide et d'un détergent doux non abrasif. Ne pas utiliser de solvants.
- Ne tentez pas de réparer cet équipement vous-même. 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 détaillant.

4.2 AJUSTEMENT DE LA TENSION DE LA CORDE



Ajustez le système de corde en déplaçant la poulie inférieure sur la position du support de poulie.

- Si la tension de la corde est trop lâche, remontez la position de la poulie inférieure au trou supérieur suivant.
- Si la tension de la corde est trop serrée, abaissez la position de la poulie inférieure au trou inférieur suivant.

5. Mise au rebut

Chaîne du recyclage

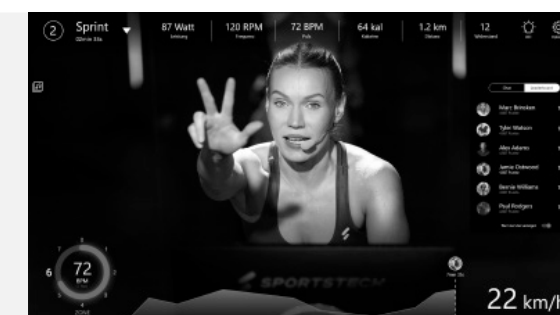


Les matériaux d'emballage peuvent être transportés vers le cycle des matières premières. La disposition des matériaux d'emballage, conformément aux dispositions légales. Les informations peuvent être récupérées à partir des systèmes de retour ou de collections.

SPORTSTECH LIVE APP

L'application Sportstech LIVE vous offre entre autres:

- Entraînements individuels par des entraîneurs professionnels
- Vidéos de paysages et d'extérieur
- Définir les priorités de la formation
- Données d'entraînement en temps réel
- Historique et métriques de formation
- Se mesurer aux autres en mode compétition - collectionner des trophées en mode classement
- Entraînements indépendants des appareils, par ex. pour le yoga
- Des recettes de cuisine savoureuses et variées
- ...et bien plus encore !



S'informer ici : <https://sportstech.link/app-download>

Cari client*,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. Con le attrezzature sportive di SPORTSTECH potrete usufruire della più alta qualità e della più recente tecnologia.

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. Utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni.

Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.



AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!

- Assicurarsi che **TUTTE** le persone che usano l'attrezzo abbiano letto e compreso le presenti istruzioni per l'uso. Tenere questo manuale vicino all'attrezzo.
- Seguire tutte le istruzioni di sicurezza di questo manuale.
- Non sovraccaricare **MAI** se stessi o gli altri quando si usa l'attrezzo.

Indice

Ambito di consegna.....	116
Dati tecnici	116
Esploso/ Elenco dei pezzi di ricambio	116
1. Importanti istruzioni di sicurezza.....	117
2. Installazione	119
3. Allenamento.....	138
4. Pulizia e manutenzione	141
5. Smaltimento.....	141

*Questo manuale rappresenta lo stato alla data di pubblicazione.
È soggetto a cambiamenti senza preavviso e a errori e omissioni.*

Ambito di consegna

1	HGX50	2	Manuale operativo
3	Presca bicipite	4	Barra per trazioni

Dati tecnici

Dimensioni del prodotto (LxPxA)	160 × 98 × 202 cm
Peso netto del dispositivo	105,5 kg
Peso massimo consentito per l'utente	120 kg

Esploso/ Elenco dei pezzi di ricambio



- Con il disegno e l'elenco, identificare il pezzo di ricambio richiesto e annotarne il numero.
- Contattare il nostro servizio clienti via e-mail o per telefono, indicando il numero del pezzo di ricambio. I dati di contatto sono riportati sul retro del manuale o sul nostro sito web.
- Si prega di chiarire tutti i passaggi successivi con il nostro personale.

Al seguente link troverete l'esploso e l'elenco delle parti di ricambio:
https://sportstech.link/HGX50_spareparts

Ulteriori informazioni

Video e altri media



Link al video:
https://sportstech.link/HGX50_video



Ci siamo anche sui social!

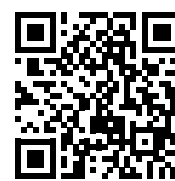
Scopri le ultime novità sui prodotti, contenuti per l'allenamento e molto altro ancora sul nostro:



pagina Instagram
<https://sportstech.link/instagram>



pagina Facebook
<https://sportstech.link/facebook>



1. Importanti istruzioni di sicurezza



AVVERTENZA! Pericolo dovuto a un uso improprio!

- Prima di utilizzare il dispositivo, leggere tutte le istruzioni e le note di sicurezza. Seguirle attentamente.
- Pericolo di danni alla salute o addirittura di morte a causa di un allenamento improprio o eccessivo!
- Il dispositivo non è adatto a scopi medici e ad applicazioni di alta precisione.
- Applicare anche il buon senso per evitare rischi.



REQUISITI PERSONALI

REQUISITI FISICI GENERALI

AVVERTENZA! Pericolo di danni alla salute o addirittura di morte a causa di un allenamento improprio o eccessivo! L'uso della macchina è faticoso per la circolazione e il sistema muscolo-scheletrico.

- Assicurarsi in anticipo che non vi siano malattie o lesioni che impediscano l'uso dell'unità. Se necessario, consultare un medico, soprattutto in caso di problemi noti o sospetti.
- **L'intensità di utilizzo (velocità) non deve mai superare la forma fisica attuale della persona che utilizza la bicicletta.**
- Prestare attenzione ai segnali del corpo. **I sistemi di lettura del polso possono essere imprecisi.**
- **Interrompere immediatamente l'esercizio se si avverte uno dei seguenti sintomi:** dolore, oppressione toracica, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, vertigini o nausea. Allora consultate un medico.
- Le persone con abilità limitate possono utilizzare il dispositivo solo con un responsabile adeguato e a bassa velocità.

Esigenze di peso e di età

- L'uso del prodotto deve essere consentito solo a **persone adulte**.
- **Il peso massimo consentito per gli utilizzatori è di 120 kg.**
- **I giovani al di sotto dei 14 anni non devono mai utilizzare l'apparecchio o eseguire operazioni di pulizia o manutenzione dell'apparecchio.**



CONDIZIONI GENERALI D'USO

- **Non utilizzare il dispositivo a fini commerciali**, ma solo per uso domestico. **Non utilizzare il dispositivo per scopi terapeutici.**
- I bambini e gli animali domestici devono essere tenuti a una **distanza di sicurezza** di almeno 3 m (10 ft) dall'apparecchio. Attenzione. In particolare, il nastro di scorrimento in movimento è estremamente pericoloso.



DISIMBALLARE E INSTALLARE

- **PERICOLO! Rischio di soffocamento!** Tenere i sacchetti di plastica e simili lontano da bambini e animali.
- Per facilitare la restituzione, conservare il materiale di imballaggio durante il periodo di restituzione. Smaltirlo successivamente secondo le norme locali.
- Installare l'apparecchio solo su una **superficie stabile e piatta, in ambienti interni asciutti**. Proteggete le superfici sensibili con un tappetino resistente al calore: Il vano motore può surriscaldarsi.
- Installare l'apparecchio con uno **spazio** sufficiente in tutte le direzioni; in particolare, mantenere uno spazio libero di almeno 2 m (6,6 ft) dietro l'apparecchio (vedere la sezione "Installazione dell'apparecchio").

MONTAGGIO

- Controlla di avere tutti i componenti e gli strumenti elencati nella lista dei pezzi, tenendo presente che, per facilitare il montaggio, alcuni componenti sono preassemblati.
- Tieni i bambini e gli animali lontani dall'area di esercizio; i pezzi piccoli potrebbero rappresentare un rischio di soffocamento se inghiottiti.
- Assicurati di avere abbastanza spazio per disporre i pezzi prima di iniziare.
- 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.
- Smaltisci con attenzione e responsabilità tutto l'imballaggio.

USING

- Tieni i bambini non supervisionati lontani dall'attrezzatura.
- Lesioni alla salute possono derivare da un allenamento scorretto o eccessivo.
- Se uno dei dispositivi di regolazione rimane sporgente, potrebbe interferire con il movimento dell'utente.
- È responsabilità del proprietario garantire che tutti gli utenti di questo prodotto siano adeguatamente informati su come utilizzare questo prodotto in modo sicuro.
- Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico.
- Non utilizzare in contesti commerciali, di noleggio o istituzionali.
- Prima di utilizzare l'attrezzatura per esercitarsi, eseguire sempre esercizi di stretching per riscaldarsi correttamente.
- Se l'utente avverte vertigini, nausea, dolore al petto o altri sintomi anomali, interrompere l'allenamento e richiedere immediata assistenza medica.
- Solo una persona alla volta dovrebbe utilizzare l'attrezzatura.
- Tenere le mani lontane da tutte le parti mobili.
- Indossa sempre abbigliamento da allenamento appropriato durante l'esercizio. Non indossare abiti larghi o svolazzanti, poiché potrebbero rimanere impigliati nell'attrezzatura. Indossa scarpe da ginnastica per proteggere i piedi mentre ti alleni.
- Non posizionare oggetti affilati intorno all'attrezzatura.
- Le persone disabili non dovrebbero utilizzare l'attrezzatura senza la presenza di una persona qualificata o di un medico.
- Conserva questa attrezzatura al chiuso, lontano da umidità e polvere. Non mettere l'attrezzatura in un garage, in un edificio esterno, in un patio coperto o vicino all'acqua.
- Se ai bambini è consentito utilizzare l'attrezzatura sotto supervisione, dovrebbero essere presi in considerazione il loro sviluppo mentale e fisico. Dovrebbero essere controllati e istruiti sul corretto utilizzo dell'attrezzatura. L'attrezzatura non è in nessun caso adatta come giocattolo.
- Questo prodotto è adatto per un peso massimo dell'utente di: 120 kg.
- Questo prodotto non è adatto per scopi terapeutici.
- L'area libera non deve essere inferiore a 0,6 m rispetto all'area di allenamento nelle direzioni da cui si accede all'attrezzatura. L'area libera deve includere anche l'area per un'uscita d'emergenza. Quando l'attrezzatura è posizionata adiacente l'una all'altra, il valore dell'area libera può essere condiviso. Tieni i bambini non supervisionati lontani dall'attrezzatura.
- Non posizionare mai l'unità su una superficie se blocca le aperture di ventilazione.

Per proteggere il pavimento o il tappeto da danni o scolorimenti, posiziona un tappetino speciale sotto l'unità.



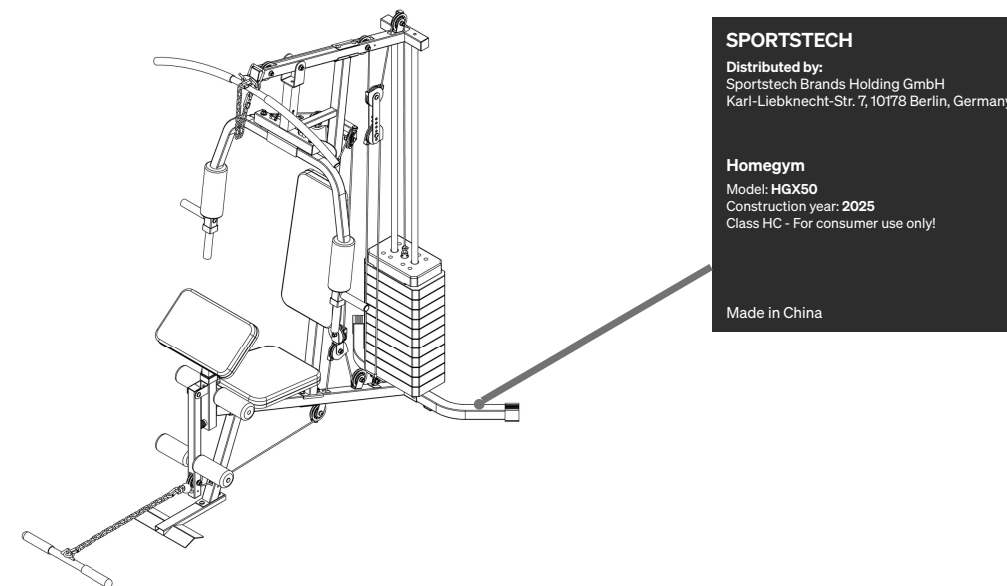
Attenzione: I genitori e gli altri responsabili dei bambini devono essere consapevoli della propria responsabilità, poiché l'istinto naturale di gioco e la propensione a sperimentare dei bambini possono portare a situazioni e comportamenti per i quali l'attrezzatura per l'allenamento non è destinata.

Attenzione: Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, consulta il tuo medico. Questo è particolarmente importante per le persone di età superiore ai 35 anni o per coloro che hanno problemi di salute preesistenti. Devi leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzatura per il fitness. Si prega di notare che questo prodotto può avere una tolleranza di peso di circa il 4%.

ADESIVO DI SICUREZZA

Gli adesivi di sicurezza devono trovarsi nelle posizioni indicate nella figura seguente.

- Assicurarsi che siano sempre intatti e perfettamente leggibili.



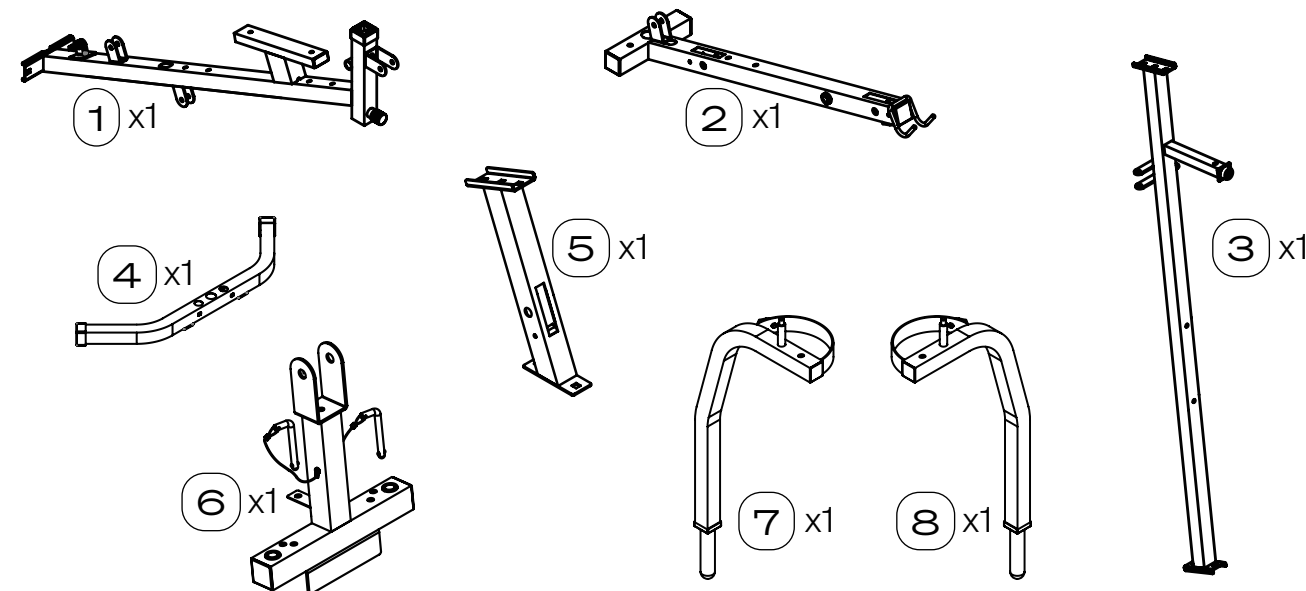
2. Installazione

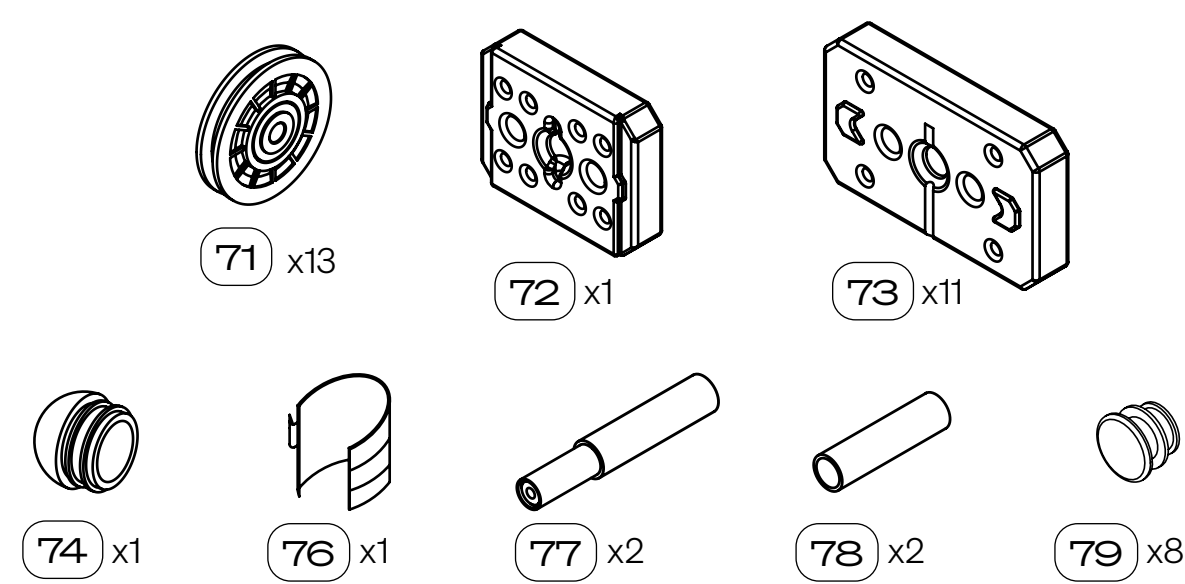
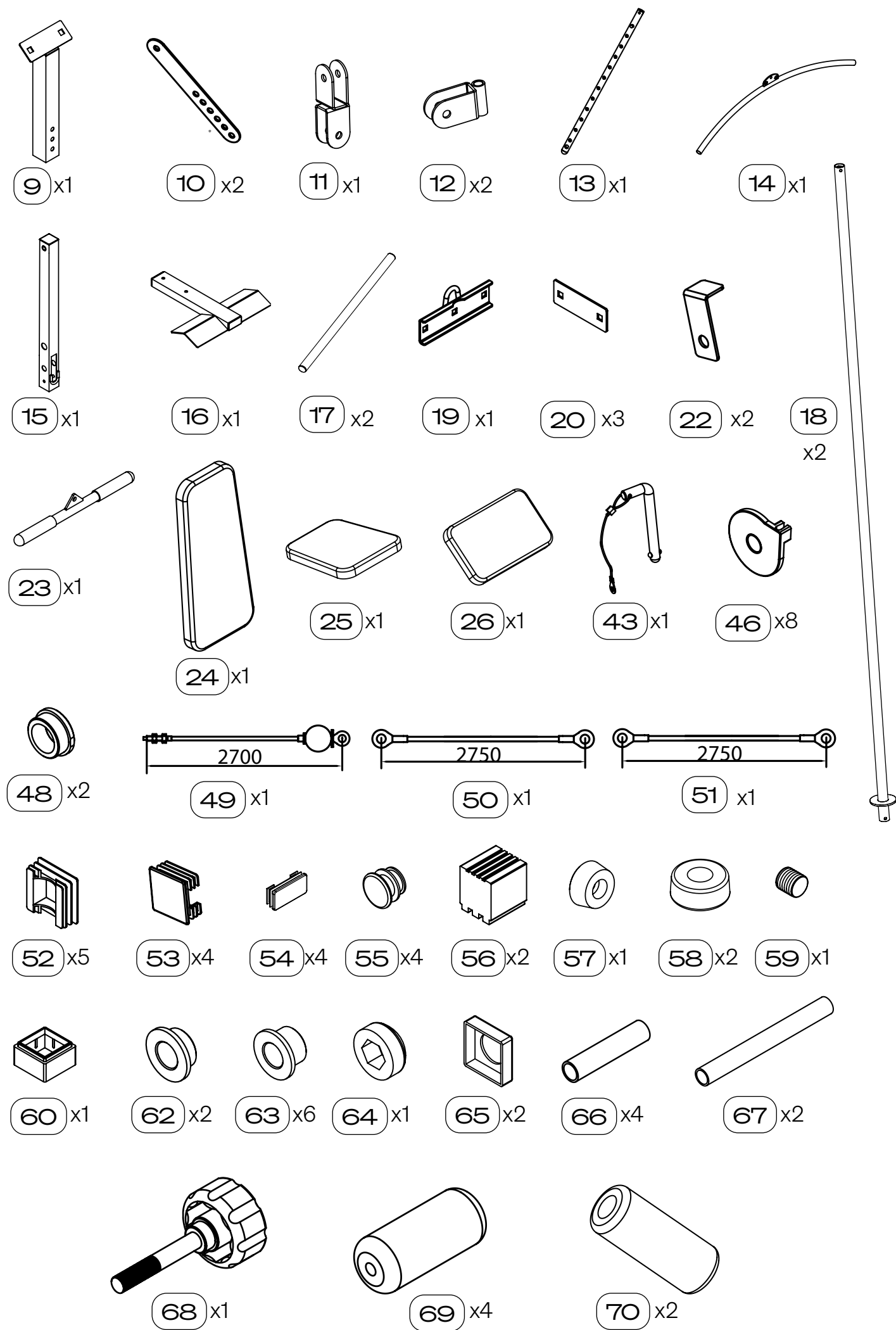
2.1 LOCALIZZAZIONE

Assicurarsi di avere tutti i componenti e gli strumenti elencati nelle pagine seguenti.

- Rimuovere tutti i fissaggi dai sacchetti di plastica e suddividerli in gruppi.
- Tenere bambini e animali domestici lontani dall'area di lavoro – le piccole parti possono causare rischio di soffocamento se ingerite.
- Assicurarsi di avere spazio sufficiente per disporre tutti i pezzi prima di iniziare.
- Il montaggio di questo dispositivo è consigliato da eseguire da due persone.
- Se possibile, montare il dispositivo il più vicino possibile alla sua posizione finale (nella stessa stanza).
- Il dispositivo autoportante deve essere installato su una superficie stabile e livellata.
- Smaltire tutti i materiali di imballaggio con cura e in modo ecologico.

2.2 COMPONENTI





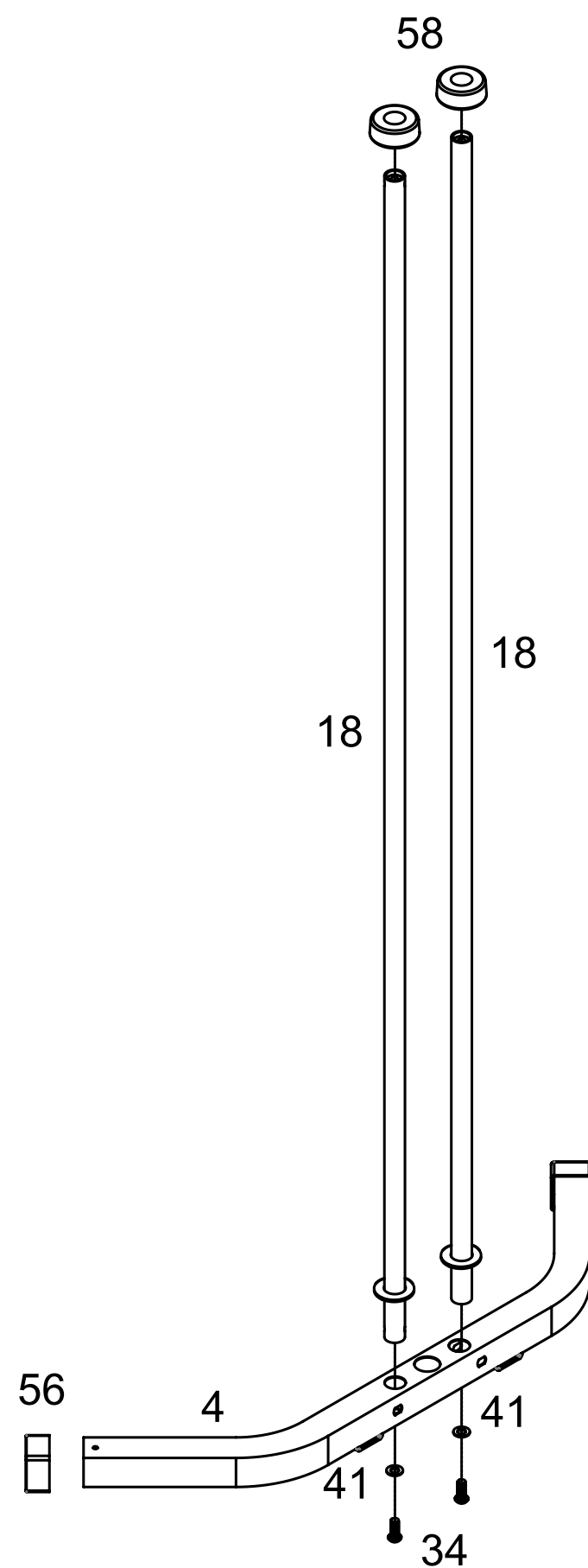
2.3 COMPONENTI DI FISSAGGIO

21 M10×103mm Axle ×1	27 M10×65mm Carriage Bolt ×8	28 M10×65mm Allen Bolt ×2
29 M10×60mm Allen Bolt ×4	30 M10×55mm Allen Bolt ×1	31 M10×42mm Allen Bolt ×2
32 M10×40mm Allen Bolt ×7	33 M10×30mm Allen Bolt ×1	34 M10×25mm Allen Bolt ×6
35 M8×60mm Allen Bolt ×2	36 M8×18mm Allen Bolt ×2	37 M6×16mm phillips screw ×1
38 ST4.8 phillips screw ×4	39 Ø25×Ø11×1.5 Washer ×4	40 Ø8mm Washer ×6
41 Ø10mm Washer ×42	42 M10 Aircraft Nut ×29	44 Weight Select Pin ×1
45 6# Clip Hook ×4	47 15 Joint Chain ×2	61 M8×40mm Allen Bolt ×2
75 M10×16mm Allen Bolt ×2	Allen keys 5,6,mm	

PASSO 1

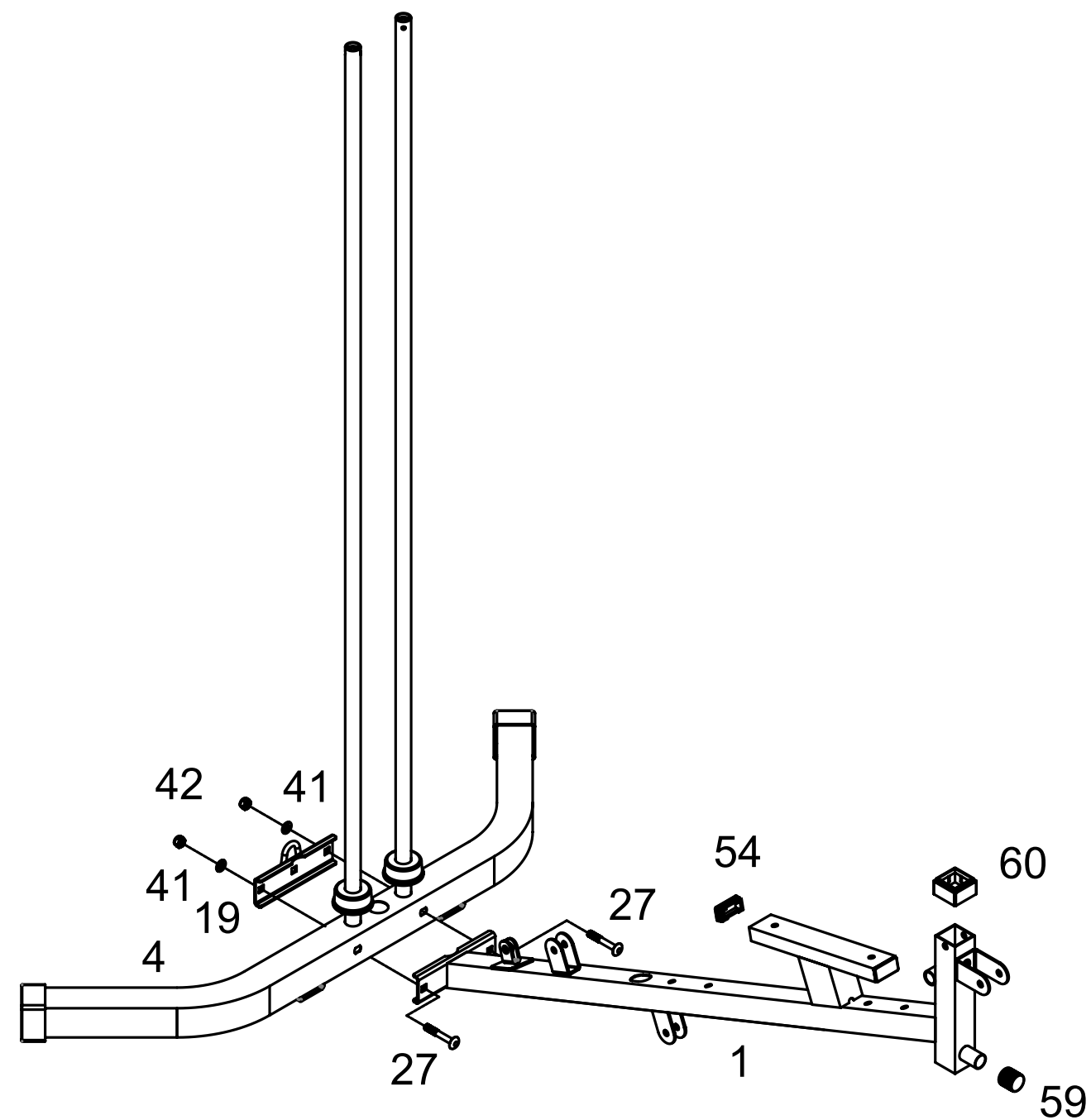
- Inserire le aste di guida (18) nei fori sullo stabilizzatore posteriore (4). Fissarle con 2 viti a brugola M10 x 25 mm (34) e 2 rondelle Ø10 mm (41).
- Far scorrere 2 paracolpi in gomma Ø61 mm (58) sulle aste di guida (18).

Nota: il componente (56) è stato fissato in fabbrica.



PASSO 2

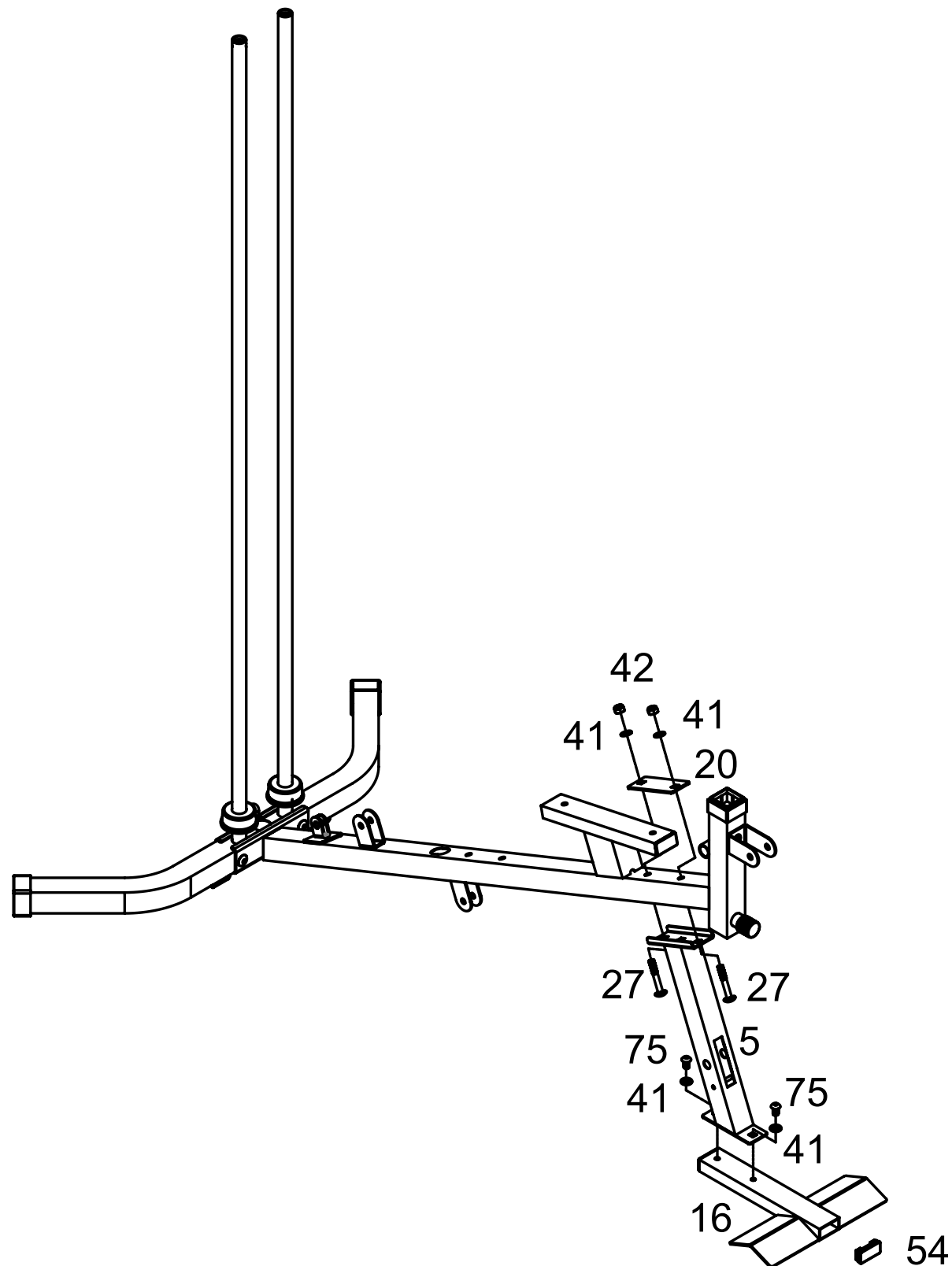
- Fissare il telaio di base (1) allo stabilizzatore posteriore (4).
- Utilizzare 2 bulloni a testa tonda M10 x 65 mm (27), la staffa posteriore a forma di U (19), 2 rondelle Ø10 mm (41) e 2 dadi autobloccanti M10 (42).



PASSO 3

- Fissare lo stabilizzatore anteriore (16) al supporto per lo sviluppatore delle gambe (5) utilizzando 2 viti a brugola M10 × 16 mm (75) e 2 rondelle Ø10 mm (41).
- Fissare il supporto per lo sviluppatore delle gambe (5) al telaio di base (1) utilizzando la staffa da 120 mm (20), 2 bulloni a testa tonda M10 × 65 mm (27), 2 rondelle Ø10 mm (41) e 2 dadi autobloccanti M10 (42).

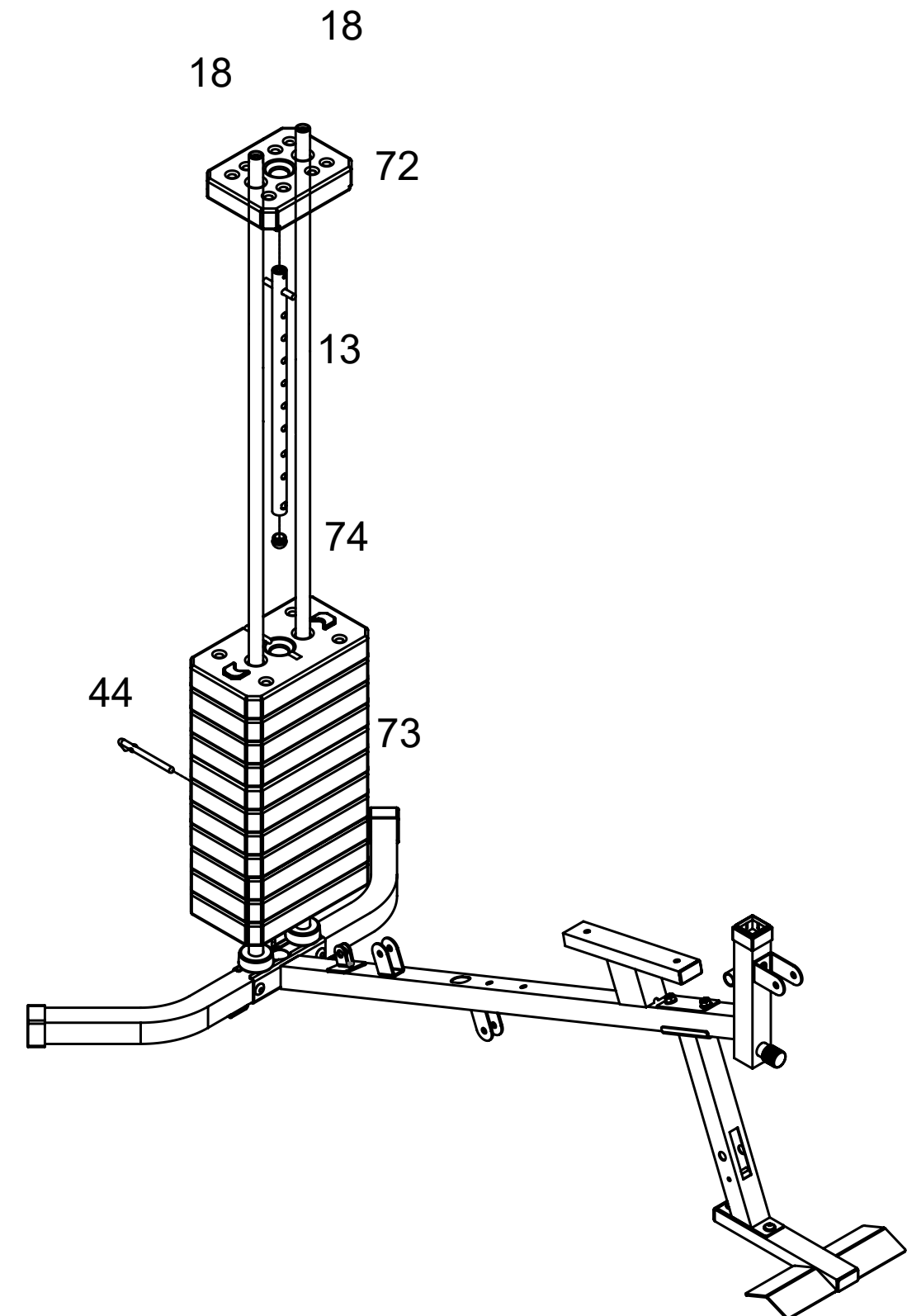
Nota: il componente (54) è stato fissato in fabbrica.



PASSO 4

- Far scorrere con attenzione 11 piastre da 5 kg (73) lungo le aste di guida (18), inserire l'asta di selezione (13) nelle piastre di peso (73) e poi far scorrere 1 piastra di selezione da 10 lbs (72) lungo le aste di guida (18).
- Selezionare il peso di allenamento desiderato inserendo il perno di selezione (44) nelle scanalature profonde sotto le piastre di peso e nell'asta di selezione.

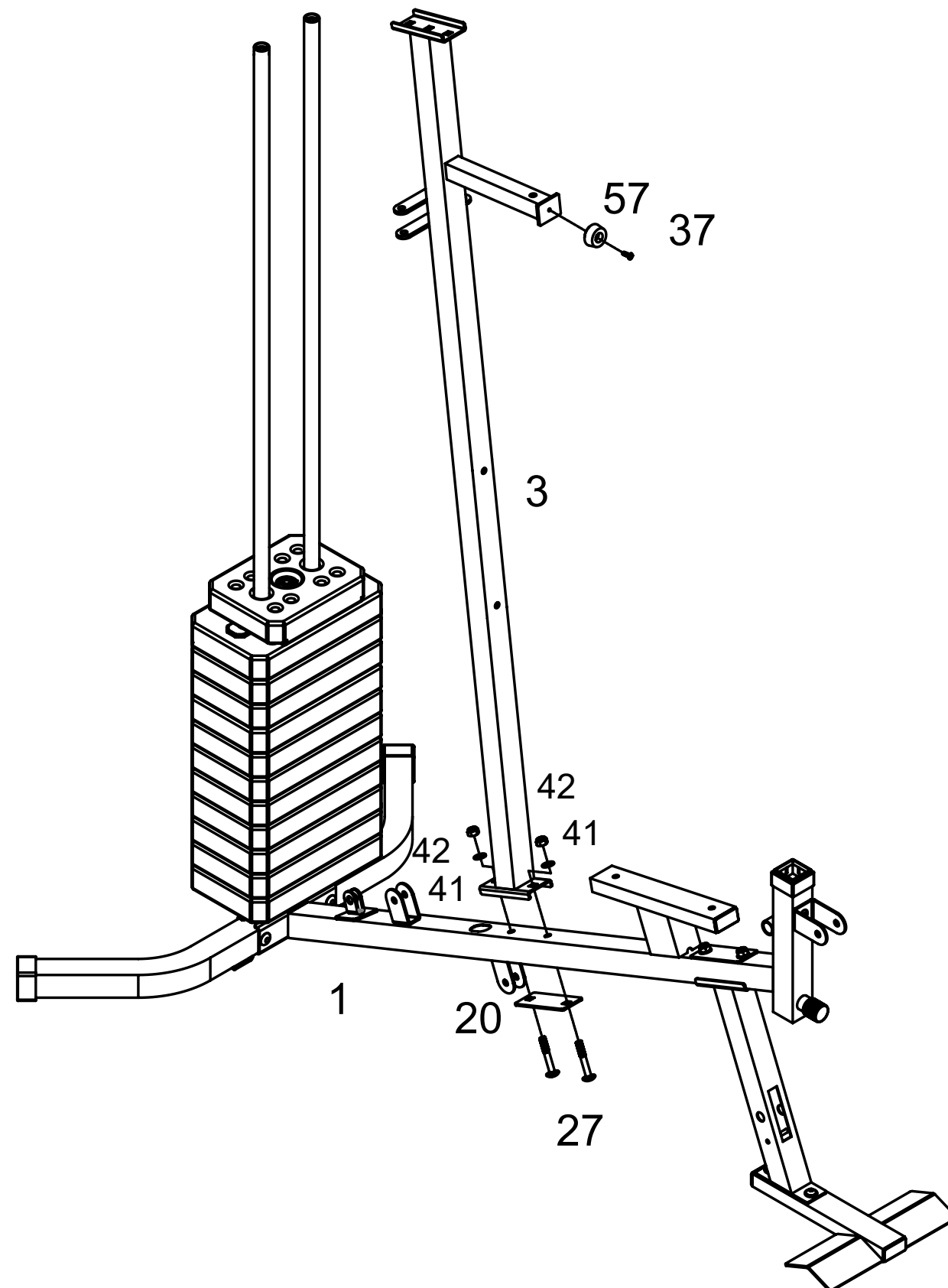
Nota: il componente (74) è stato fissato in fabbrica.



PASSO 5

- Fissare il telaio verticale (3) al telaio di base (1).
- Utilizzare 2 bulloni a testa tonda M10 × 65 mm (27), la staffa da 120 mm (20), 2 rondelle Ø10 mm (41) e 2 dadi autobloccanti M10 (42).

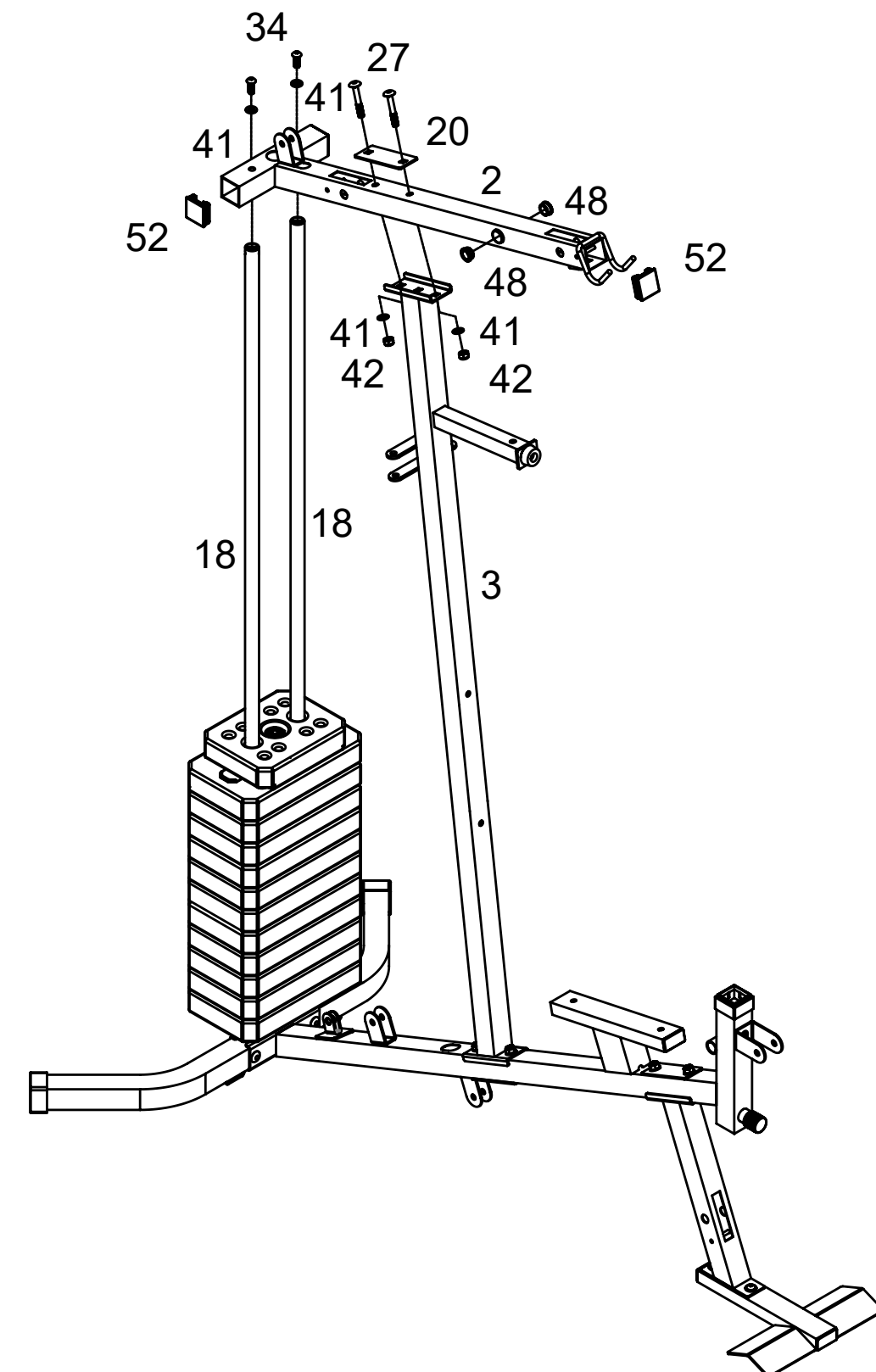
Nota: i componenti (37/57) sono stati fissati in fabbrica.



PASSO 6

- Fissare il telaio superiore (2) alle aste di guida (18) utilizzando 2 viti a brugola M10 × 25 mm (34) e 2 rondelle Ø10 mm (41).
- Fissare il telaio superiore (2) al telaio verticale (3) utilizzando 2 bulloni a testa tonda M10 × 65 mm (27), la staffa da 120 mm (20), 2 rondelle Ø10 mm (41) e 2 dadi autobloccanti M10 (42).

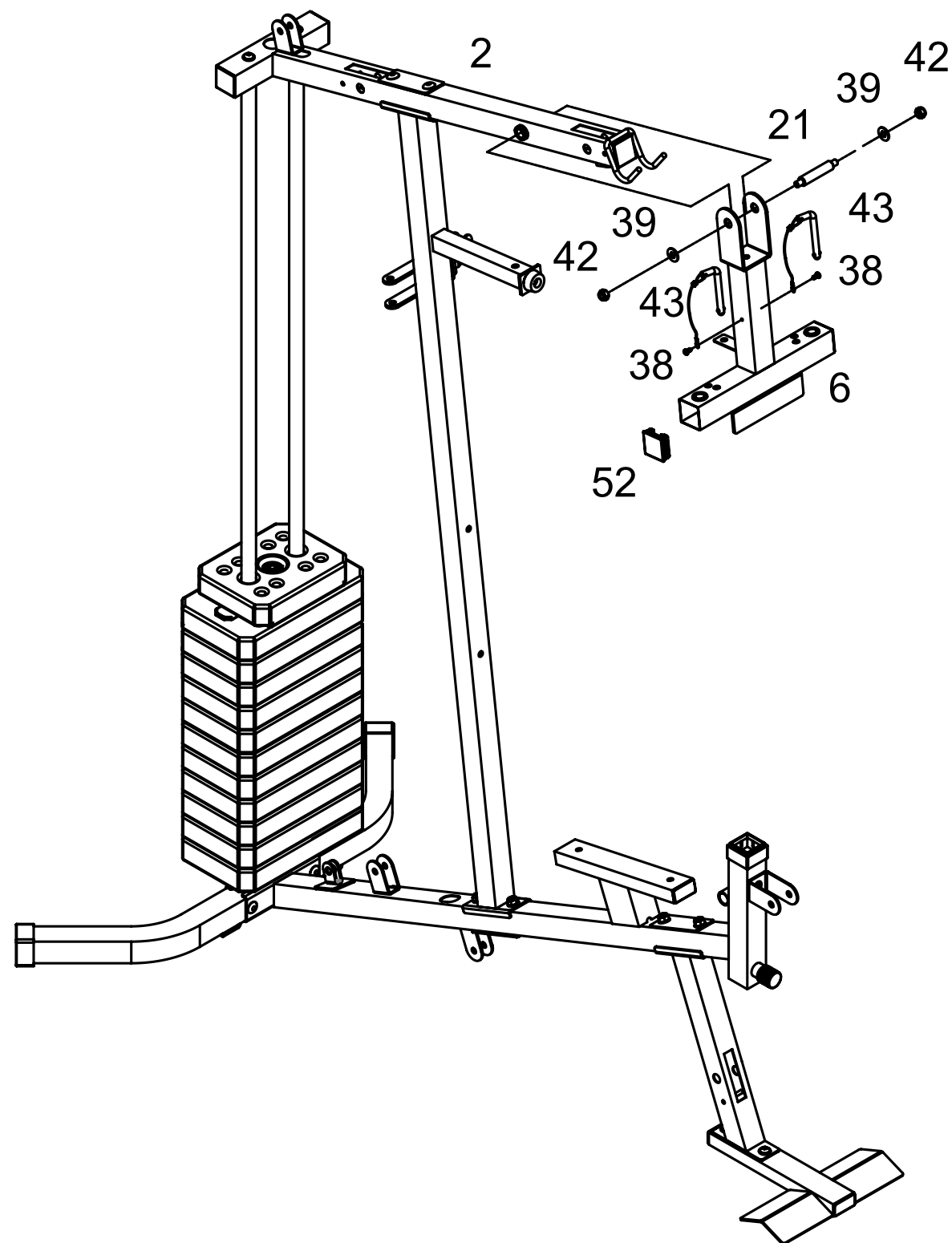
Nota: i componenti (52/48) sono stati fissati in fabbrica.



PASSO 7

- Fissare la base pressa anteriore (6) al telaio superiore (2) utilizzando l'asse M10 × 103 mm (21).
- Fissare con 2 rondelle Ø25 x Ø11 × 1,5 (39) e 2 dadi autobloccanti M10 (42).

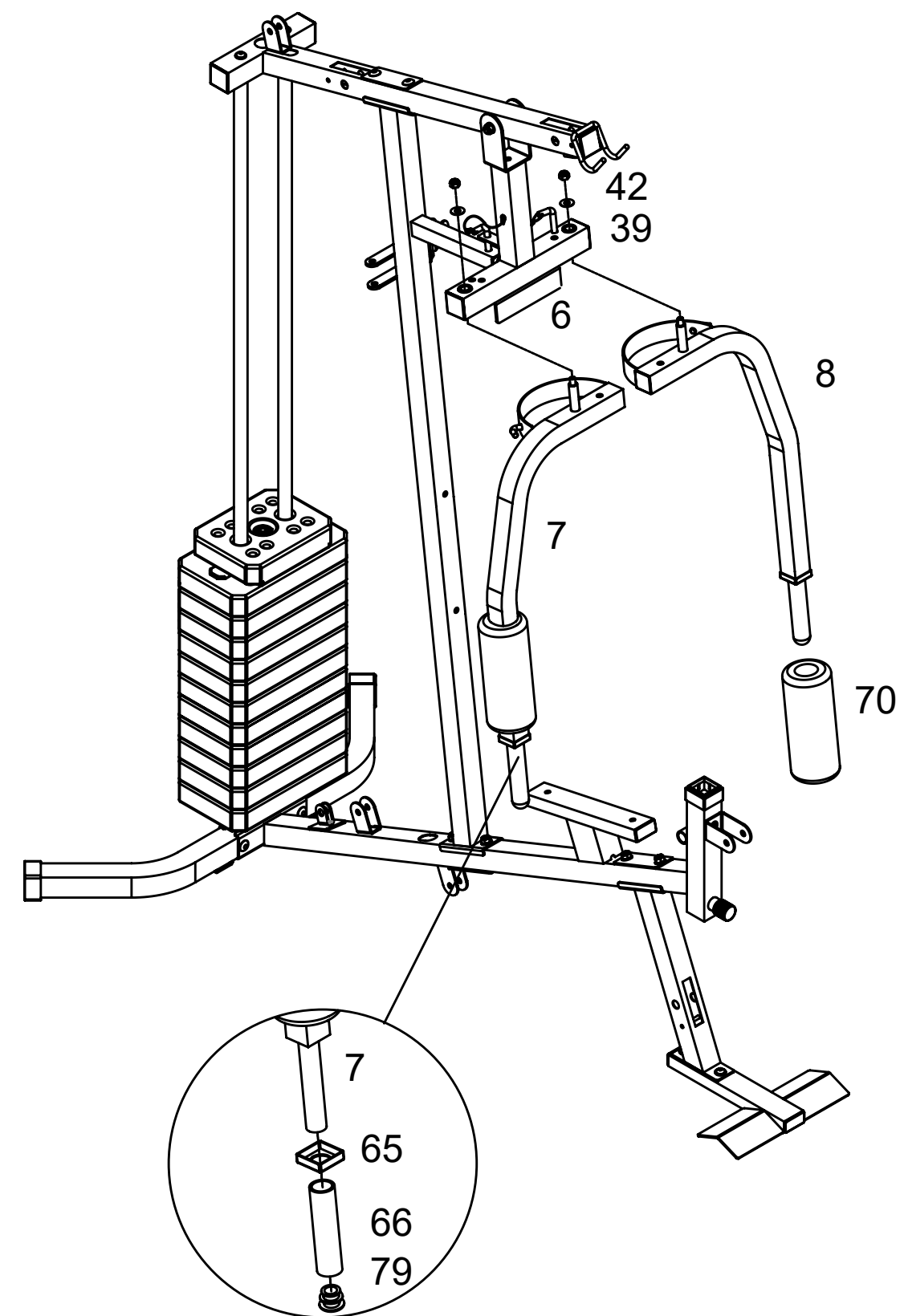
Nota: i componenti (38/43/52) sono stati fissati in fabbrica.



PASSO 8

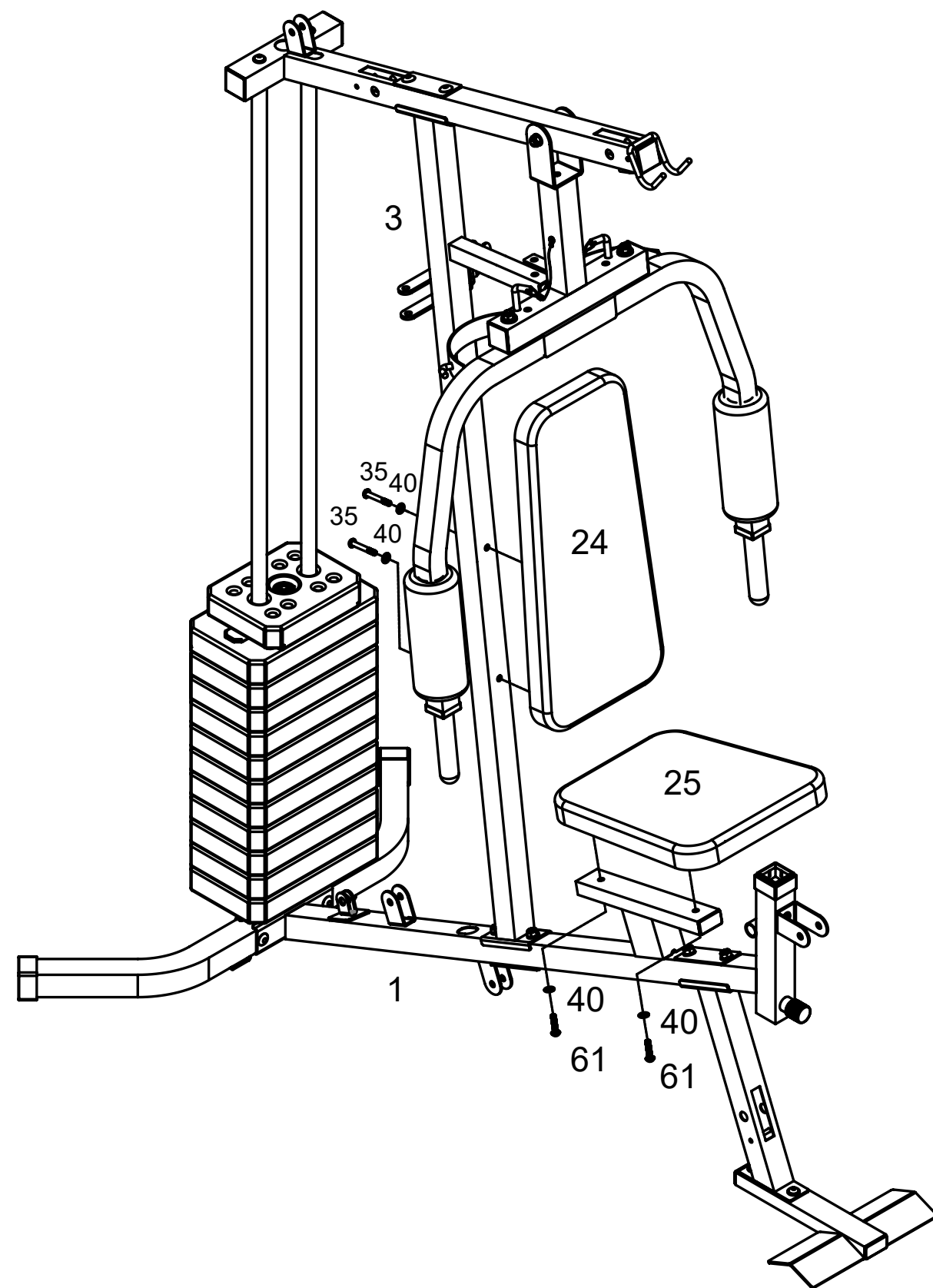
- Fissare i “perni” delle farfalle destra e sinistra (7 e 8) alla base pressa anteriore (6) utilizzando 2 rondelle Ø25 x Ø11 × 1,5 (39) e 2 dadi autobloccanti M10 (42).
- Far scorrere i 2 rulli in schiuma Ø45 mm (70) sulle estremità delle farfalle (7 e 8).

Nota: i componenti (65/66) sono stati fissati in fabbrica.



PASSO 9

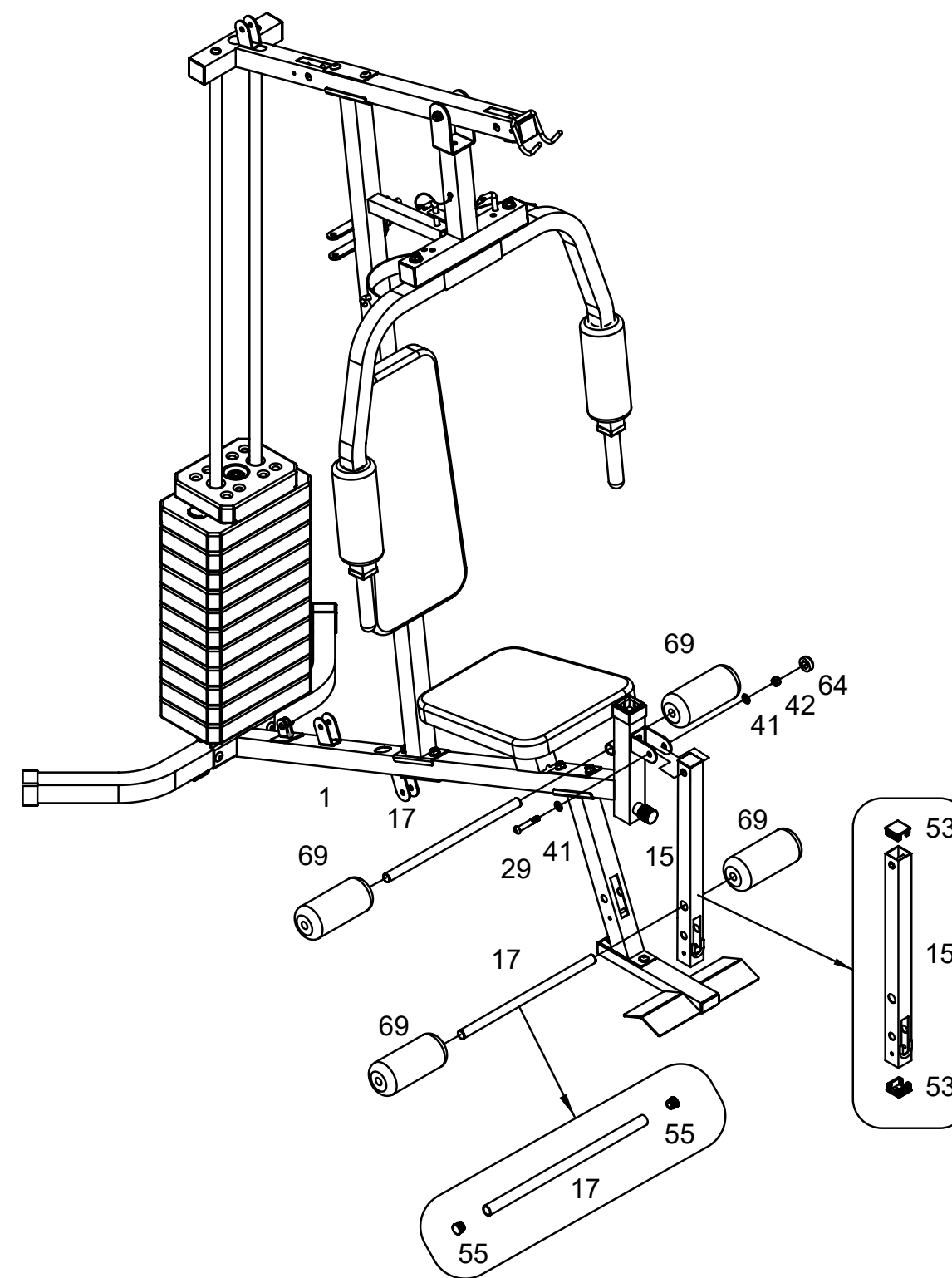
- Fissare il cuscino dello schienale (24) al telaio verticale (3) utilizzando 2 viti a brugola M8 × 60 mm (35) e 2 rondelle Ø8 mm (40).
- Fissare il cuscino del sedile (25) al telaio di base (1) utilizzando 2 viti a brugola M8 × 40 mm (61) e 2 rondelle Ø8 mm (40).



PASSO 10

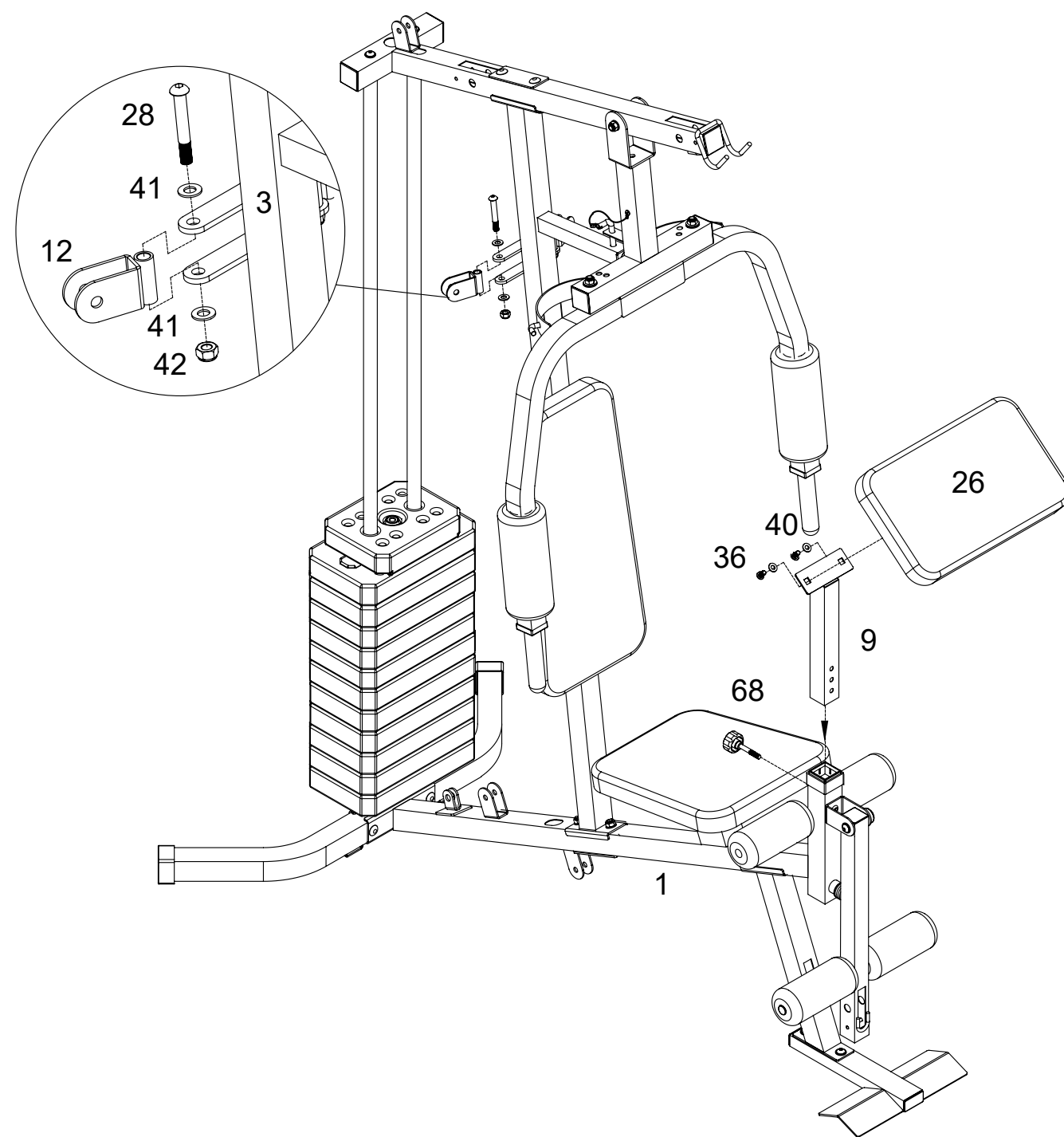
- Inserire il tubo con rullo in schiuma (17) nel foro del telaio di base (1). Spingere 2 rulli in schiuma Ø17 mm (69) su ciascun lato del tubo (17).
- Fissare il modulo per le gambe (15) al telaio di base (1) utilizzando una vite a brugola M10 × 60 mm (29), 2 rondelle Ø10 mm (41), un dado autobloccante M10 (42) e un copridado M10 (64).
- Inserire il tubo con rullo in schiuma (17) nel foro del modulo per le gambe (15). Spingere 2 rulli in schiuma Ø17 mm (69) su ciascun lato del tubo (17).

Nota: (53/55) sono stati fissati in fabbrica



PASSO 11

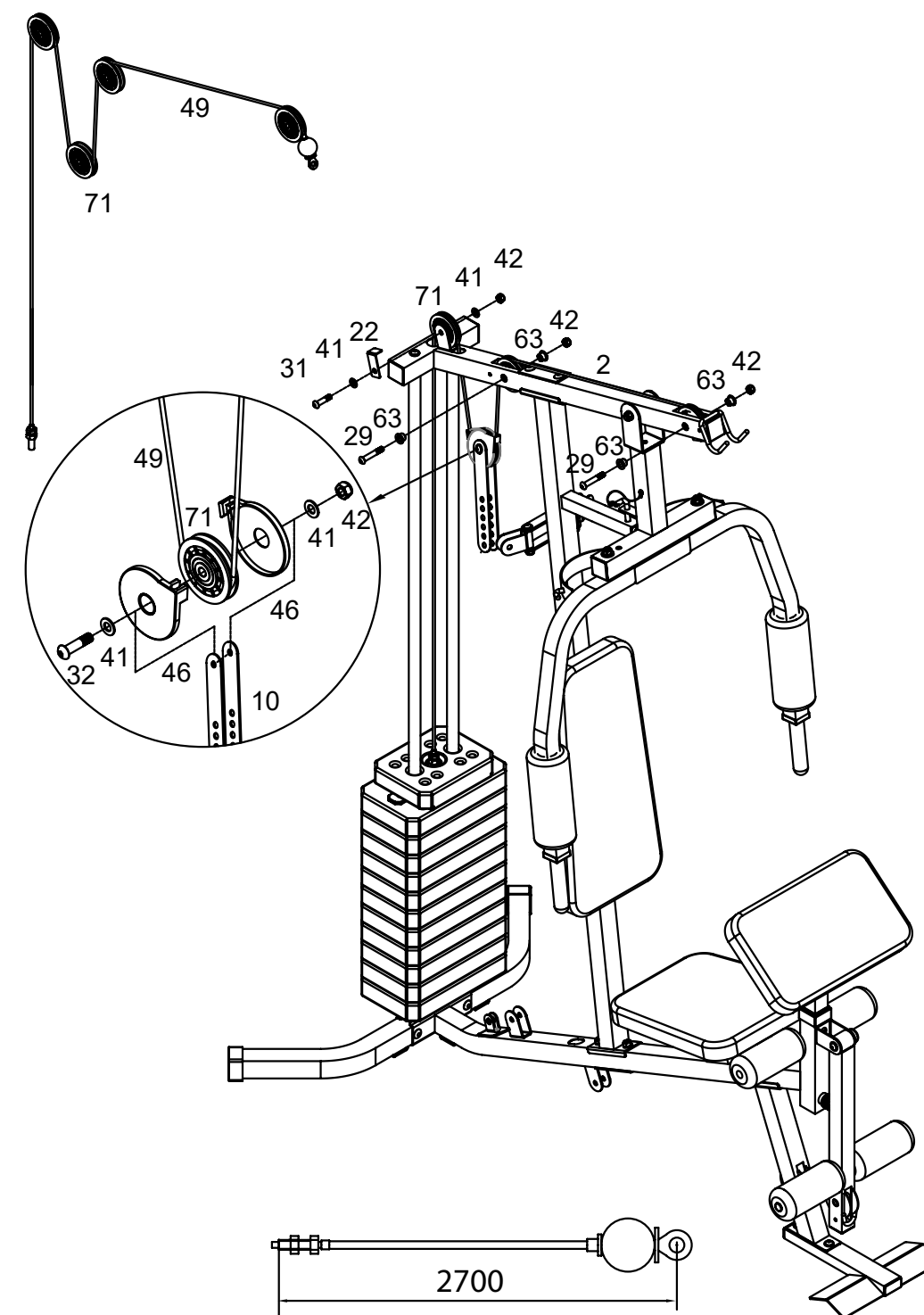
- Fissare il cuscino per bicipiti (26) al supporto del cuscino per bicipiti (9). Bloccare con 2 viti a brugola M8 × 18 mm (36) e 2 rondelle Ø8 mm (40).
- Inserire il gruppo del cuscino per bicipiti nel telaio di base (1). Selezionare l'altezza desiderata e fissare con la manopola di bloccaggio (68).
- Fissare 2 staffe per pulegge girevoli (12) ai due lati della staffa aperta sul telaio verticale (3). Bloccare con 2 viti a brugola M10 × 65 mm (28), 4 rondelle Ø10 mm (41) e 2 dadi autobloccanti M10 (42).



PASSO 12

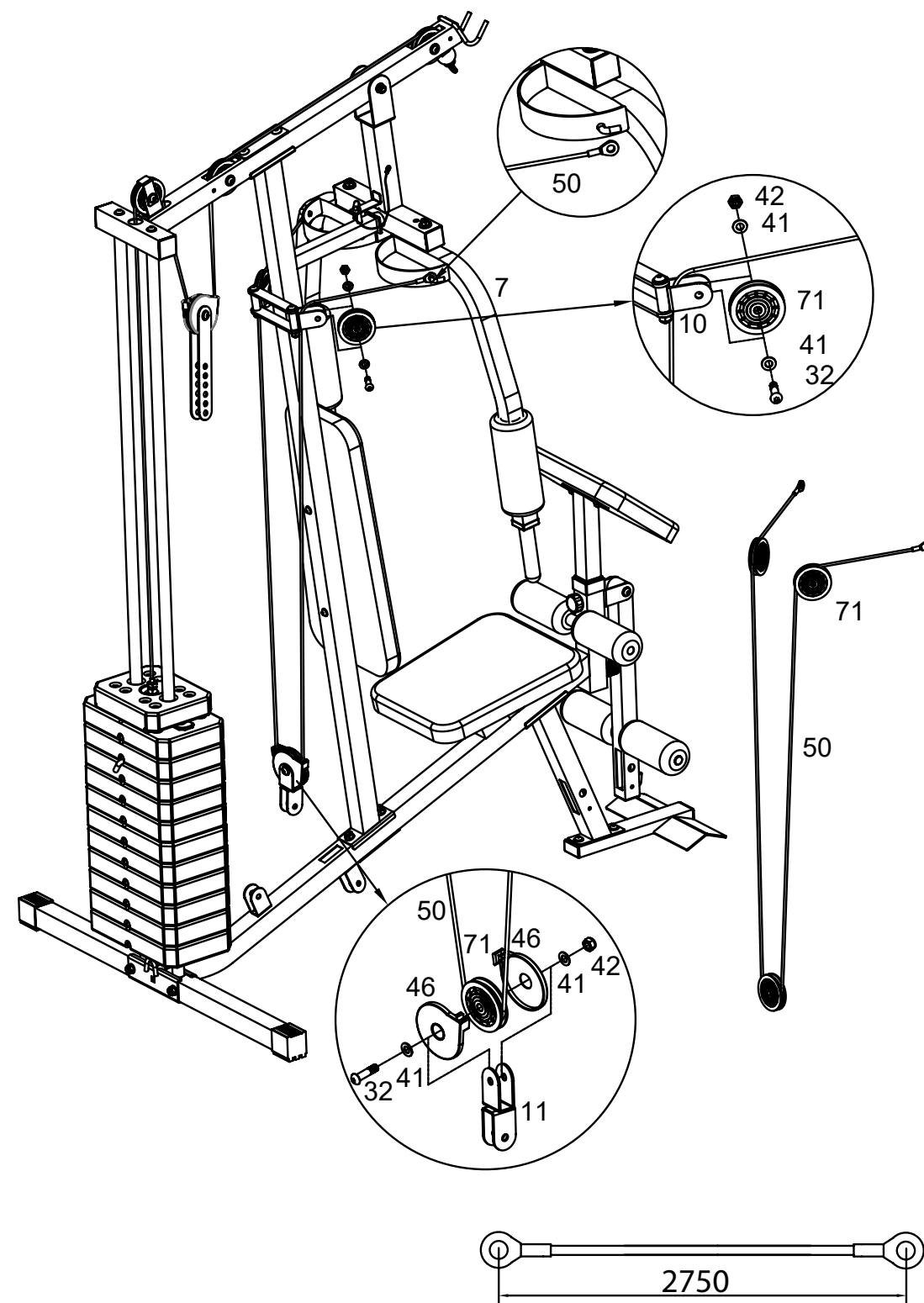
Importante: Studiare attentamente e seguire il diagramma.

- Inserire l'estremità filettata del cavo superiore da 2700 mm (49) attraverso l'apertura del telaio superiore (2). Inserire i boccole della puleggia Ø22 × 15 mm (63) nei fori e fissare la 1ª puleggia (71) con una vite a brugola M10 × 60 mm (29) e un dado autobloccante M10 (42).
- Ripetere la procedura per la 2ª puleggia, facendo passare il cavo attraverso l'apertura del telaio superiore (1).
- Fissare la 3ª puleggia al telaio superiore (2) utilizzando una vite a brugola M10 × 42 mm (31), 2 x rondelle Ø10 mm (41), un dado autobloccante M10 (42) e una lama di separazione a forma di L (22).
- Posizionare la 4ª puleggia (71) sul cavo e montare i copripuleggia (46) sopra la puleggia e il cavo. Fissare il gruppo puleggia al pezzo di collegamento puleggia (10) usando una vite a brugola M10 × 40 mm (32), 2 x rondelle Ø10 mm (41) e un dado autobloccante M10 (42).

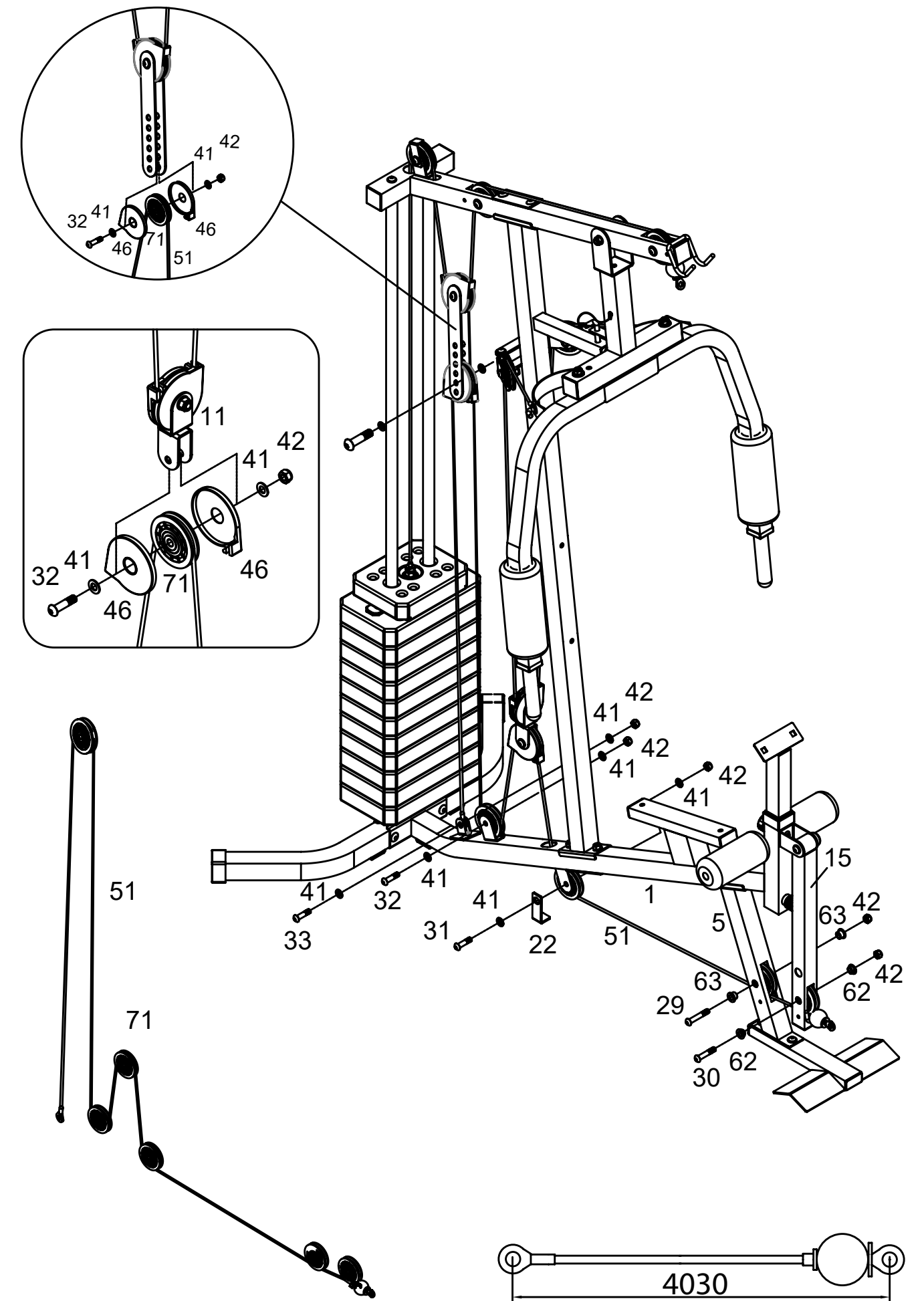


PASSO 13

- Agganciare un'estremità del cavo farfalla da 2750 mm (50) al braccio farfalla destro (7). Posizionare una puleggia Ø77 mm (71) sotto il cavo e inserirla nei supporti girevoli della puleggia (12). Fissare utilizzando viti a brugola M10 x 40 mm (32), 2 x rondelle Ø10 mm (41) e dado autobloccante M10 (42).
- Ripetere il punto "a" per collegare il lato sinistro.
- Posizionare una puleggia Ø77 mm (71) sul cavo e montare i copripuleggia (46) sopra la puleggia e il cavo. Fissare il gruppo puleggia al supporto doppia puleggia angolare (11) utilizzando una vite a brugola M10 x 40 mm (32), 2 x rondelle Ø10 mm (41) e un dado autobloccante M10 (42).

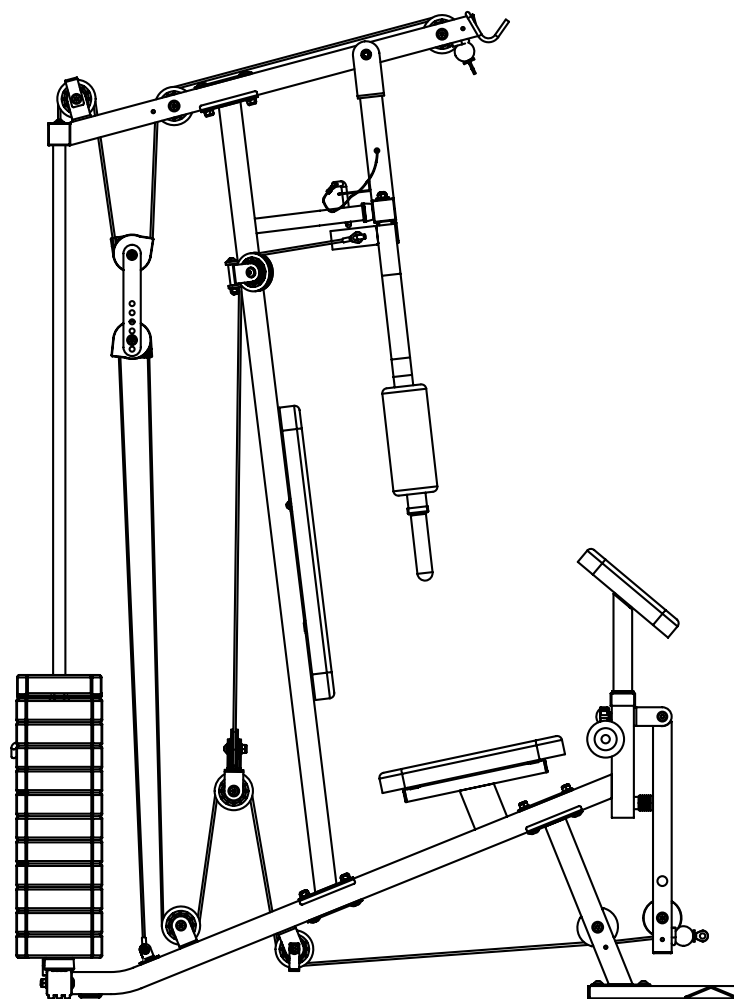


PASSO 14



Importante: Studiare attentamente e seguire il diagramma.

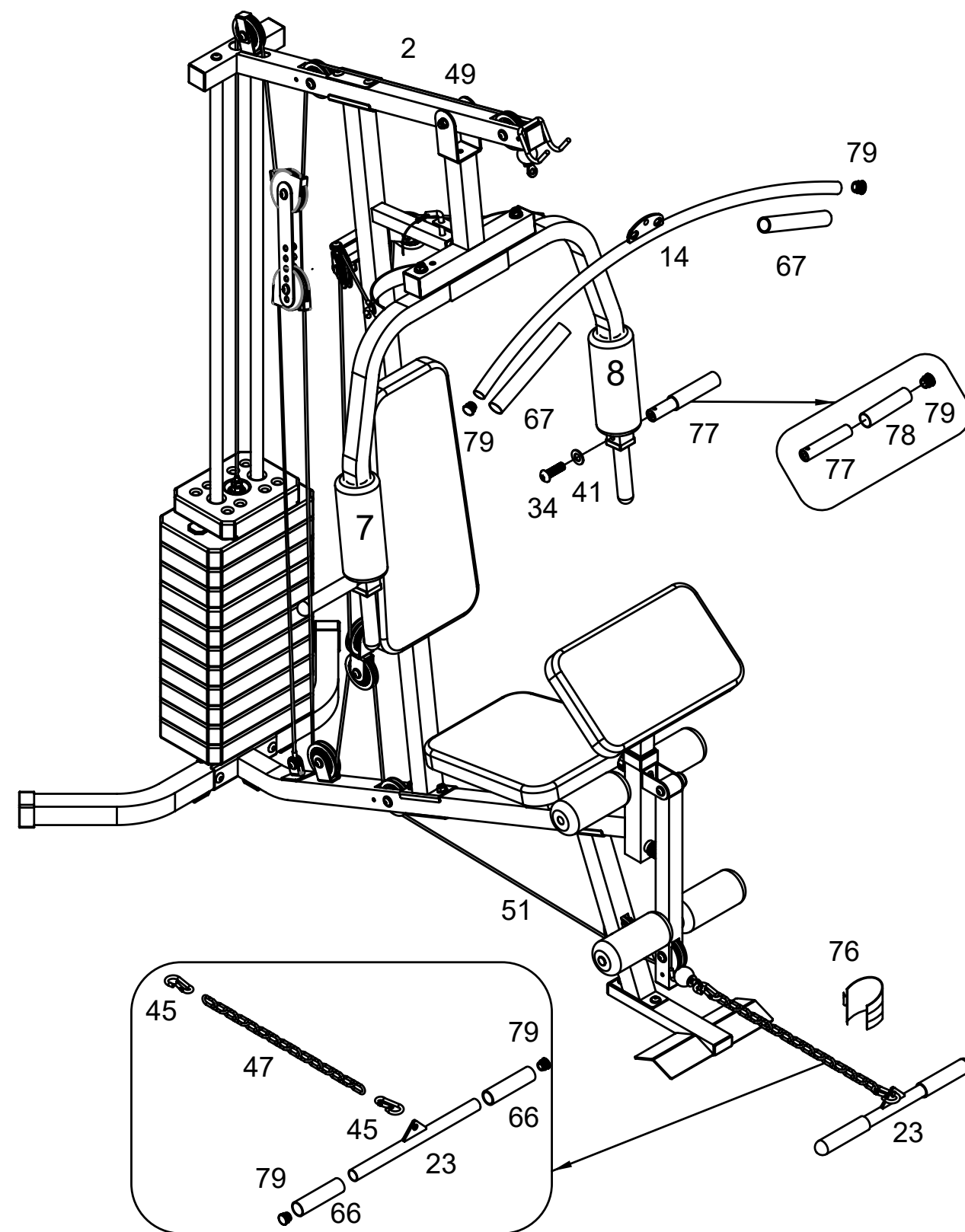
- Inserire l'estremità ad anello del cavo inferiore da 4030 mm (51) attraverso l'apertura del leg developer (15). Inserire 2 x boccole della puleggia Ø22 × 11 mm (62) nei fori e fissare la 1ª puleggia con una vite a brugola M10 × 53 mm (30) e un dado autobloccante M10 (42).
- Inserire 2 x boccole della puleggia Ø22 × 15 mm (63) nei fori e fissare la 2ª puleggia con una vite a brugola M10 × 60 mm (29) e un dado autobloccante M10 (42).
- Fissare la 3ª puleggia al telaio di base (1) utilizzando una vite a brugola M10 × 42 mm (31), 2 x rondelle Ø10 mm (41), un dado autobloccante M10 (42) e una lama di separazione a forma di L (22).
- Posizionare la 4ª puleggia sul cavo e montare i copripuleggia (46) sopra la puleggia e il cavo. Fissare il gruppo puleggia all'altro lato del supporto doppia puleggia angolare (11) utilizzando una vite a brugola M10 × 40 mm (32), 2 x rondelle Ø10 mm (41) e un dado autobloccante M10 (42).
- Fissare la 5ª puleggia al telaio di base (1) utilizzando una vite a brugola M10 × 40 mm (32), 2 x rondelle Ø10 mm (41) e un dado autobloccante M10 (42).
- Posizionare la 4ª puleggia (71) sul cavo e montare i copripuleggia (46) sopra la puleggia e il cavo. Fissare il gruppo puleggia al pezzo di collegamento puleggia (10) con una vite a brugola M10 × 40 mm (32), 2 x rondelle Ø10 mm (41) e un dado autobloccante M10 (42).
- Fissare l'estremità del cavo inferiore (51) al telaio di base (1) utilizzando una vite a brugola M10 × 30 mm (33), 2 x rondelle Ø10 mm (41) e un dado autobloccante M10 (42).



Importante: Stringere completamente tutti i fissaggi, assicurandosi che tutte le pulegge e le staffe si muovano liberamente e senza attrito.

- Agganciare la barra lat (14) ai ganci del telaio superiore (2). Collegare la barra di trazione (23) all'estremità del cavo inferiore (51) utilizzando 2 x ganci a clip (45) e una catena articolata da 15 maglie (47).
- Fissare 2 x maniglie per la pressa frontale (77) ai bracci a farfalla destro e sinistro (7 e 8). Serrare saldamente con 2 x bulloni Allen M10 × 25 mm (34) e 2 x rondelle Ø10 mm (41).

Nota: Le parti (66/67) sono state preassemblate in fabbrica.



3. Allenamento

3.1 PRIMA DI INIZIARE

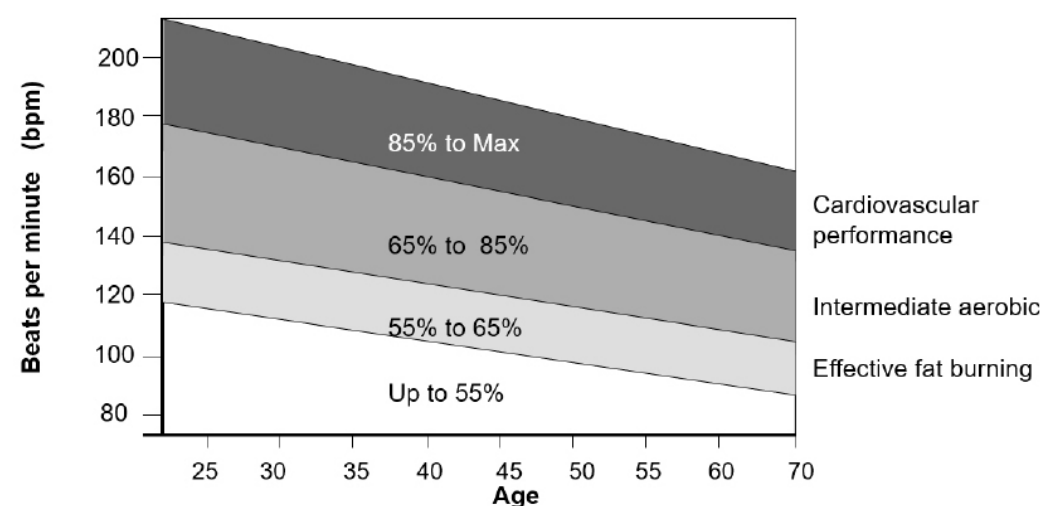
- Come inizi il tuo programma di esercizi dipende dalla tua condizione fisica. Se sei stato inattivo per diversi anni o sei in sovrappeso, devi iniziare lentamente e aumentare gradualmente qualche ripetizione per allenamento.
- Tuttavia, la tua forma aerobica migliorerà nelle prossime sei-otto settimane. Non scoraggiarti se ci vorrà più tempo. È importante lavorare al proprio ritmo. Alla fine, sarai in grado di allenarti continuamente per 30 minuti. Più sarà buona la tua forma aerobica, più dovrai impegnarti per rimanere nella tua zona di sforzo target.

3.2 PER FAVORE, RICORDATI DI QUESTE INFORMAZIONI ESSENZIALI:

- Fai esaminare dal tuo medico il tuo programma di allenamento e dieta per ricevere consigli sulla routine di allenamento da adottare.
- Inizia il tuo programma di allenamento lentamente con obiettivi realistici.
- Monitora frequentemente il tuo polso. Stabilisci la tua frequenza cardiaca target in base alla tua età e condizione.
- Sistema la tua attrezzatura su una superficie piana e uniforme, almeno a 3 piedi di distanza da muri e mobili.

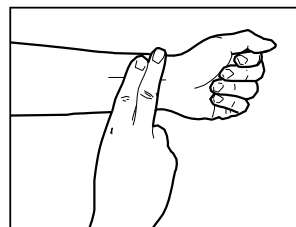
3.3 INTENSITÀ DELL'ESERCIZIO

Per massimizzare i benefici dell'esercizio, è importante allenarsi con l'intensità adeguata. Il livello di intensità corretto può essere determinato utilizzando la tua frequenza cardiaca come guida. Per un esercizio aerobico efficace, la tua frequenza cardiaca dovrebbe essere mantenuta a un livello compreso tra il 65% e l'85% della tua frequenza cardiaca massima durante l'allenamento. Questa è conosciuta come la tua zona target. Puoi trovare la tua zona target nella tabella sottostante.



Durante i primi mesi del tuo programma di allenamento, mantieni la tua frequenza cardiaca vicino all'estremità bassa della tua zona target mentre ti alleni. Dopo alcuni mesi, la tua frequenza cardiaca può essere aumentata gradualmente fino a raggiungere la parte centrale della tua zona target mentre ti alleni.

Per misurare la tua frequenza cardiaca, smetti di esercitarti ma continua a muovere le gambe o a camminare e posiziona due dita sul polso. Fai un conteggio dei battiti per sei secondi e moltiplica il risultato per 10 per trovare la tua frequenza cardiaca. Ad esempio, se il tuo conteggio dei battiti per sei secondi è 14, la tua frequenza cardiaca è di 140 battiti al minuto. (Un conteggio di sei secondi è utilizzato perché la tua frequenza cardiaca scenderà rapidamente quando smetti di esercitarti.) Regola l'intensità del tuo esercizio finché la tua frequenza cardiaca non raggiunge il livello corretto.



3.4 GRAFICO MUSCOLARE

Esercizio aerobico

L'esercizio aerobico migliora la forma fisica dei tuoi polmoni e del cuore, il muscolo più importante del tuo corpo. La forma fisica aerobica è promossa da qualsiasi attività che utilizzi i tuoi muscoli grandi (come braccia, gambe o glutei, ad esempio). Il tuo cuore batte rapidamente e respiri profondamente. Un esercizio aerobico dovrebbe far parte della tua routine di allenamento complessiva.

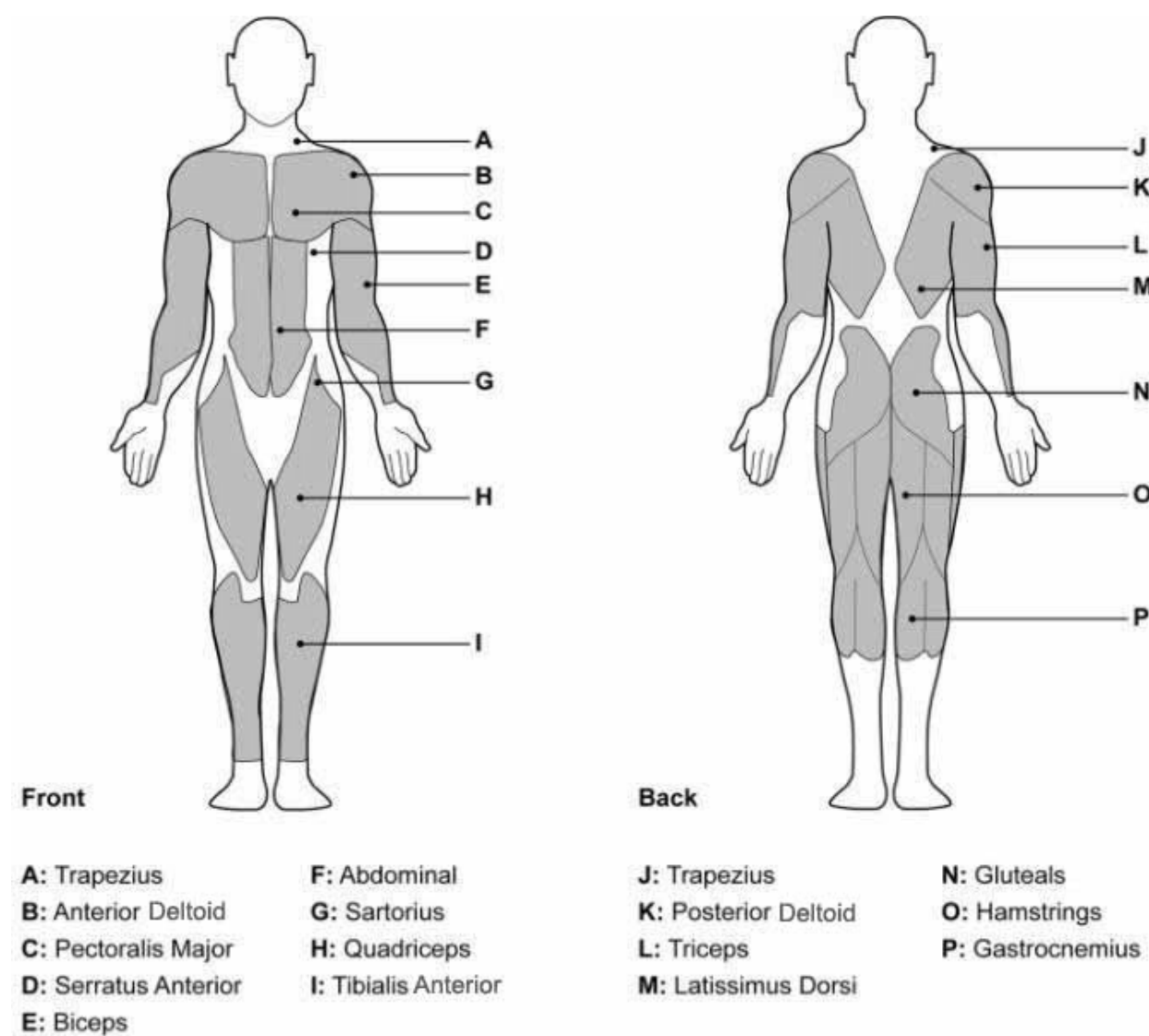
Allenamento con i pesi

Insieme all'esercizio aerobico, che aiuta a eliminare e mantenere lontano il grasso in eccesso che i nostri corpi possono immagazzinare, l'allenamento con i pesi è una parte essenziale del processo di routine. L'allenamento con i pesi aiuta a tonificare, costruire e rinforzare i muscoli. Se stai lavorando al di sopra della tua zona target, potresti voler eseguire un numero inferiore di ripetizioni.

Come sempre, consulta il tuo medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio.

Gruppi muscolari mirati

La routine di esercizi eseguita su Sportstech Brands Holding GmbH svilupperà i gruppi muscolari della parte superiore e inferiore del corpo o i gruppi muscolari totali combinati. Questi gruppi muscolari sono evidenziati nel grafico muscolare sottostante.



3.5 STRETCHING PER IL RISCALDAMENTO E IL RAFFREDDAMENTO

- Fai qualche esercizio di stretching per iniziare l'allenamento. Non sforzare mai troppo i muscoli.
- Si consiglia di fare ciascuno dei seguenti esercizi 10 volte e di ripetere il ciclo completo fino a cinque volte. Poi progetta il tuo allenamento in base al tuo livello personale di fitness.
- Fate anche esercizi di stretching dopo l'allenamento per riscaldarvi adeguatamente.

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

Sollevare 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.

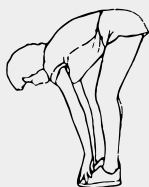
5



STRETCHING INTERNO COSCIA

Sedersi con le suole 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

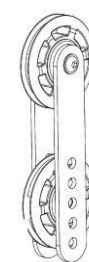
Appoggiarsi contro un muro con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Mantenere la gamba destra dritta e il piede sinistro sul pavimento; poi piegare la gamba sinistra e sporgersi in avanti spostando i fianchi verso la parete. Trattenere la posizione, poi ripetere dall'altra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

4. Pulizia e manutenzione

4.1 PULIZIA

- Il livello di sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuto solo se viene esaminata regolarmente per danni e usura, ad esempio nei punti di connessione.
- Lubrifica le parti in movimento con olio leggero periodicamente per prevenire un'usura prematura.
- Ispeziona e stringi tutte le parti prima di utilizzare l'attrezzatura, sostituisci immediatamente eventuali parti difettose e non utilizzare l'attrezzatura finché non è in perfette condizioni di funzionamento.
- L'attrezzatura può essere pulita con un panno umido e un detergente non abrasivo. Non utilizzare solventi.
- Non tentare di riparare questo equipaggiamento da solo. Se hai difficoltà con il montaggio, il funzionamento o l'uso del tuo prodotto per esercizi o se pensi di avere parti mancanti, contatta il rivenditore.

4.2 REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DELLA CORDA



Regola il sistema della corda spostando il pulley inferiore sulla posizione di supporto del pulley.

- Se la tensione della corda è troppo allentata, solleva la posizione del pulley inferiore al foro successivo più alto.
- Se la tensione della corda è troppo tesa, riduci la posizione del pulley inferiore al foro successivo più basso.

5. Smaltimento

Riciclaggio dei rifiuti

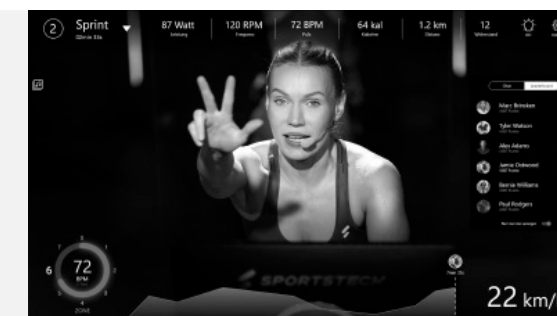
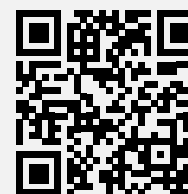


Il materiale di imballaggio può essere riciclato. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Per informazioni dettagliati rivolgerti alla società addetta alla raccolta di rifiuti pubblici oppure ai centri di raccolta differenziata.

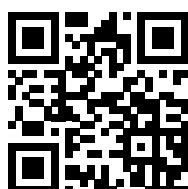
SPORTSTECH LIVE APP

L'App Sportstech LIVE, tra le altre cose, vi offre anche:

- Allenamenti personalizzati da e con allenatori professionisti
- Video emozionanti di paesaggi e attività all'aperto
- Allenamenti con determinati e precisi traguardi personali
- Dati dell'allenamento in tempo reale
 - Cronologie e statistiche degli allenamenti
 - Prove, gare e competizioni con o contro altri con accumulo di trofei in modalità classifica
 - Allenamenti indipendenti dalle attrezzature come, ad esempio, Yoga
 - Ricette di cucina deliziose e varie
 - ...e molto altro ancora!



Per maggiori informazioni vai a questo link: <https://sportstech.link/app-download>

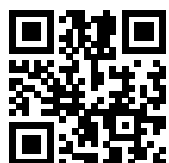


**Sportstech
Fitness**

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

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

 Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7
10178 Berlin, Germany
 www.sportstech.de



 030 88 62 6446
SERVICE:  service@sportstech.care
 www.sportstech.care

