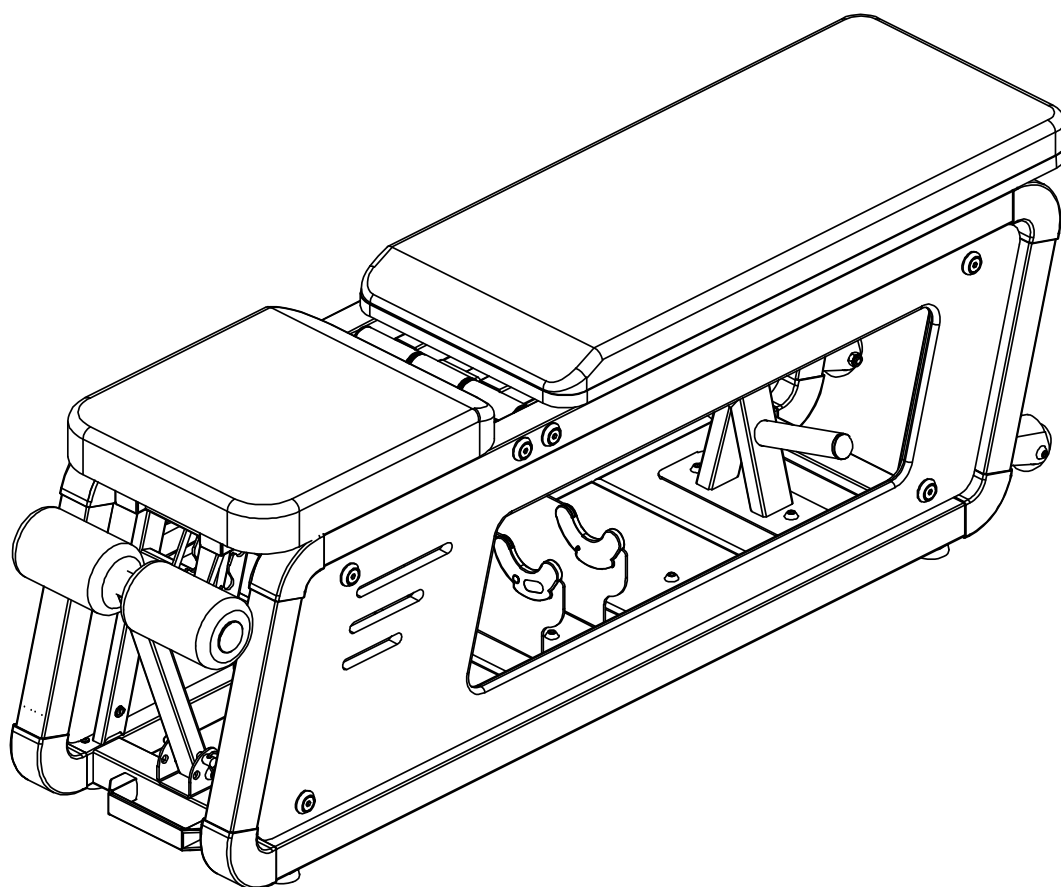


Woodmate Lite



DE

EN

ES

FR

IT

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

Sehr geehrter Kunde,

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

Um die Leistungsfähigkeit des Gerätes voll nutzen zu können und viele Jahre Freude an Ihrem Gerät zu haben, lesen Sie bitte vor der Inbetriebnahme und dem Beginn des Trainings dieses Benutzerhandbuch sorgfältig durch und verwenden Sie das Gerät den Anweisungen entsprechend. Die Betriebssicherheit und die Funktion des Gerätes können nur dann gewährleistet werden, wenn die Sicherheitshinweise in diesem Benutzerhandbuch beachtet werden. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch bzw. fehlerhafte Bedienung entstehen.



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

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

INHALTSVERZEICHNIS

Wichtige Informationen	6
Explosionszeichnung / Ersatzteilliste	9
Aufbauanleitung	10
Anpassungs- und Nutzungshandbuch	13
Pflege und Wartung.....	14
Technische Daten	14
Trainingsinformationen	15
Dehnungsübungen.....	18



WICHTIGE INFORMATIONEN



ACHTUNG:

Für größtmögliche Wirksamkeit und Sicherheit lesen Sie bitte diese Anleitung und wichtigen Hinweise, bevor Sie das Gerät benutzen. Beachten Sie die folgenden Vorsichtsmaßnahmen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen.

MONTAGE

- Überprüfen Sie, ob alle Teile und Werkzeuge, die in der Teileliste aufgelistet werden, vorhanden sind. Bedenken Sie, dass einige Teile schon vormontiert sind.
- Halten Sie Kinder und Tiere von der Montagefläche fern.
Ein Verschlucken der Kleinteile kann zum Ersticken führen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie genug Platz haben, um alle Teile auszulegen, bevor Sie mit der Montage beginnen.
- Montieren Sie das Gerät so nah wie möglich an seiner finalen Position (im selben Raum).
- Das Produkt muss auf einem stabilen und ebenen Untergrund aufgebaut werden.
- Entsorgen Sie die Verpackung sorgfältig und verantwortungsbewusst.

GEBRAUCH

- Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder fern von dem Gerät.
- Gesundheitsschäden können aus falsch ausgeführtem oder exzessivem Training folgern.
- Wenn Teile aus dem Produkt herausragen, könnten Sie den Nutzer in der Bewegung stören.
- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers sicherzustellen, dass alle Nutzer des Gerätes hinreichend über dessen sicheren Gebrauch informiert sind.
- Dieses Produkt ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt. Verwenden Sie es nicht für kommerzielle oder institutionelle Zwecke oder zum Vermieten.
- Bevor Sie das Training mit dem Gerät starten, wärmen Sie sich immer gut mit Dehnübungen auf.
- Wenn Sie während des Trainings unter Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder anderen pathologischen Symptomen leiden, brechen Sie das Training unverzüglich ab und suchen Sie sich ärztliche Hilfe.
- Das Gerät sollte nicht von mehreren Personen gleichzeitig verwendet werden.
- Halten Sie Ihre Hände von allen sich bewegendenden Teilen fern.
- Tragen Sie immer angemessene Trainingskleidung, wenn Sie das Gerät nutzen. Tragen Sie keine weite, lockere Kleidung, da sie sich sonst unter Umständen in Teilen des Gerätes verfangen kann. Tragen Sie Sportschuhe, um Ihre Füße zu schützen.

- Lassen Sie keine scharfen Gegenstände in der Nähe des Gerätes liegen.
- Eingeschränkte Personen sollten das Gerät nicht ohne die Aufsicht einer qualifizierten Person oder eines Arztes nutzen.
- Bewahren Sie dieses Gerät in Innenräumen auf, fern von Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie das Gerät nicht in eine Garage, ein Nebengebäude, eine überdachte Terrasse oder nahe ans Wasser.
- Wenn Kinder die Erlaubnis haben, das Gerät unter Aufsicht zu nutzen, sollte deren psychischer und physischer Zustand berücksichtigt werden. Sie sollten dabei kontrolliert und in den korrekten Gebrauch des Gerätes eingewiesen werden. Das Gerät ist unter keinen Umständen als Spielzeug geeignet.
- **Das maximale Benutzergewicht beträgt 150kg.**
- **Das maximale Trainingsgewicht beträgt 80kg.**
- **Das absolute maximale Belastungsgewicht der Hantelbank (Woodmate Lite) beträgt insgesamt 230kg (inkl. Gewicht der Hantelstange).**
- Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Seien Sie vorsichtig beim Auf- und Abbau des Gerätes und beim individuellen Einstellen der Sitz- und Rückenlehne. Es besteht Quetschgefahr.
- Hinweis: Einige der kleineren Teile können bereits an größeren Komponenten vormontiert sein. Bitte prüfen Sie dies sorgfältig, bevor Sie uns bezüglich fehlender Teile kontaktieren. Benutzen Sie bitte einen eigenen, verstellbaren Schraubenschlüssel, wenn Sie beabsichtigen, dieses Gerät eigenständig zu montieren.

WARNUNG:

1. Eltern und andere, für Kinder verantwortliche Personen sollten sich Ihrer Verantwortung bewusst sein, da der natürliche Spielinstinkt und der Drang zum Experimentieren von Kindern zu Situationen und Verhalten führen kann, für die das Gerät nicht vorgesehen ist.
2. Bevor Sie mit dem Training starten, suchen Sie einen Arzt auf. Das ist besonders wichtig für Personen über 35 und Personen mit bereits existierenden gesundheitlichen Problemen. Lesen Sie die Bedienungsanleitung aufmerksam bevor Sie das Gerät benutzen.

**SICHERHEITSHINWEIS
ACHTUNG**

1. Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Heimgebrauch und nicht für kommerzielle Zwecke bestimmt.
2. Um den Boden oder den Teppich vor Beschädigungen oder Verfärbungen zu schützen, sollten Sie eine spezielle Bodenschutzmatte unter das Gerät legen.

EXPLOSIONSZEICHNUNG / ERSATZTEILLISTE

Hinweis:

Einige der kleineren Teile sind möglicherweise schon an grösseren Teilen vormontiert.

Überprüfen Sie dies bitte sorgfältig! Bitte legen Sie sich selbst einen passenden Schraubenschlüssel zurecht, wenn Sie das Gerät montieren wollen.

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

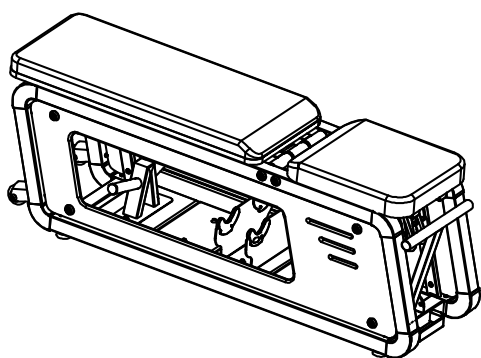
sportstech.link/woodmate_lite_spareparts



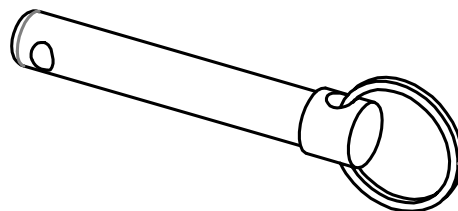
AUFBAUANLEITUNG

Teile und Zubehör

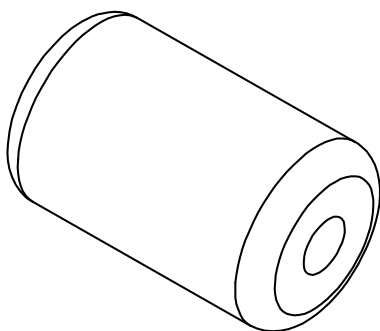
Part list



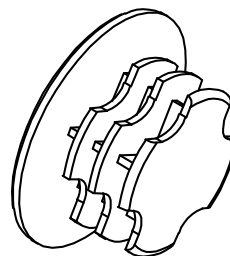
① main frame 1pcs



② Pin d8x55 1pcs



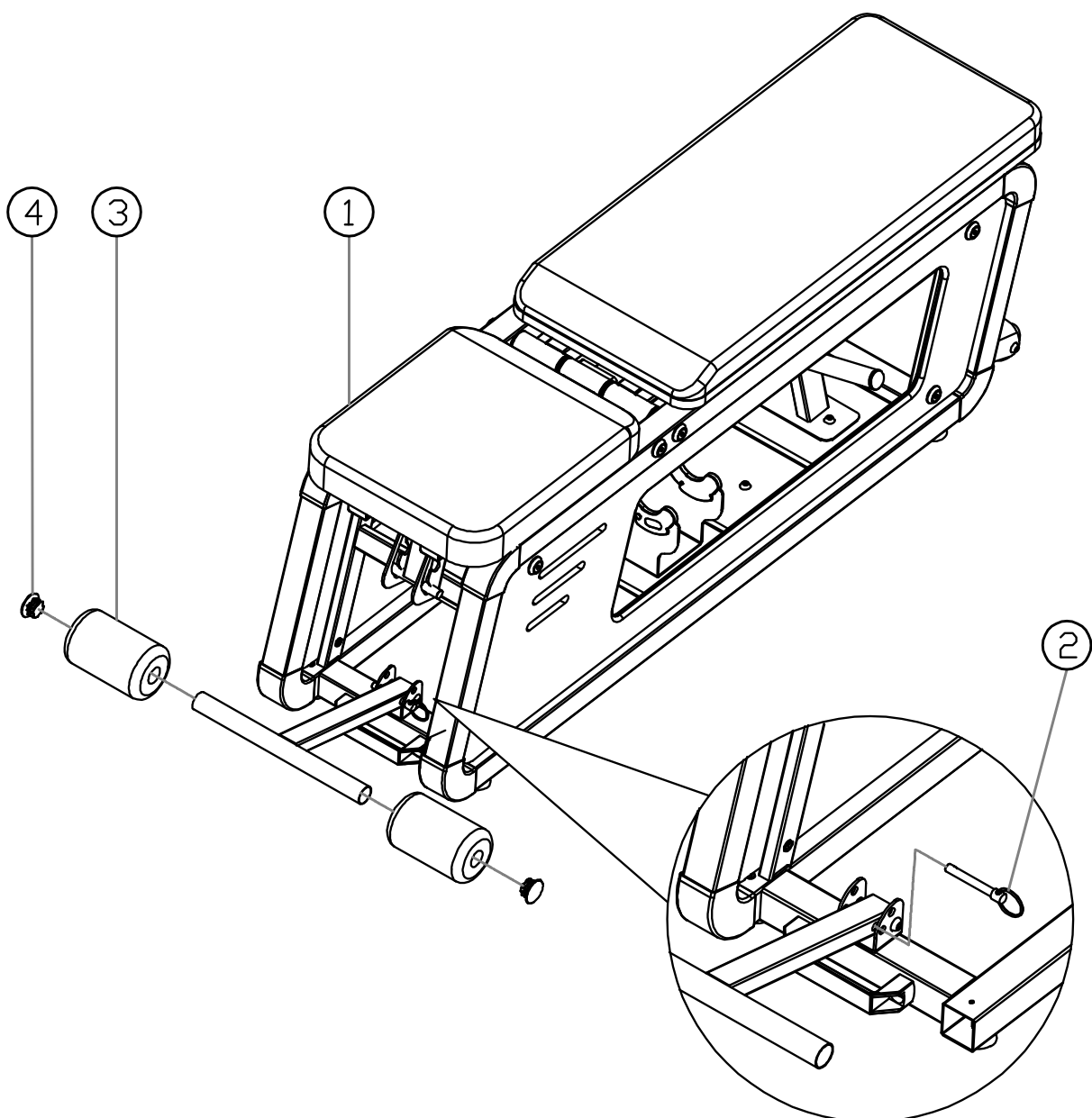
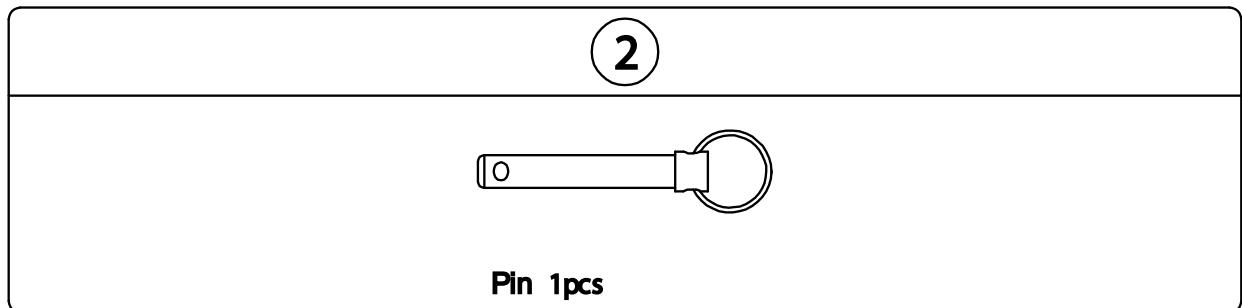
③ Foam roller 2pcs



④ pipe plug 2pcs

AUFBAUANLEITUNG

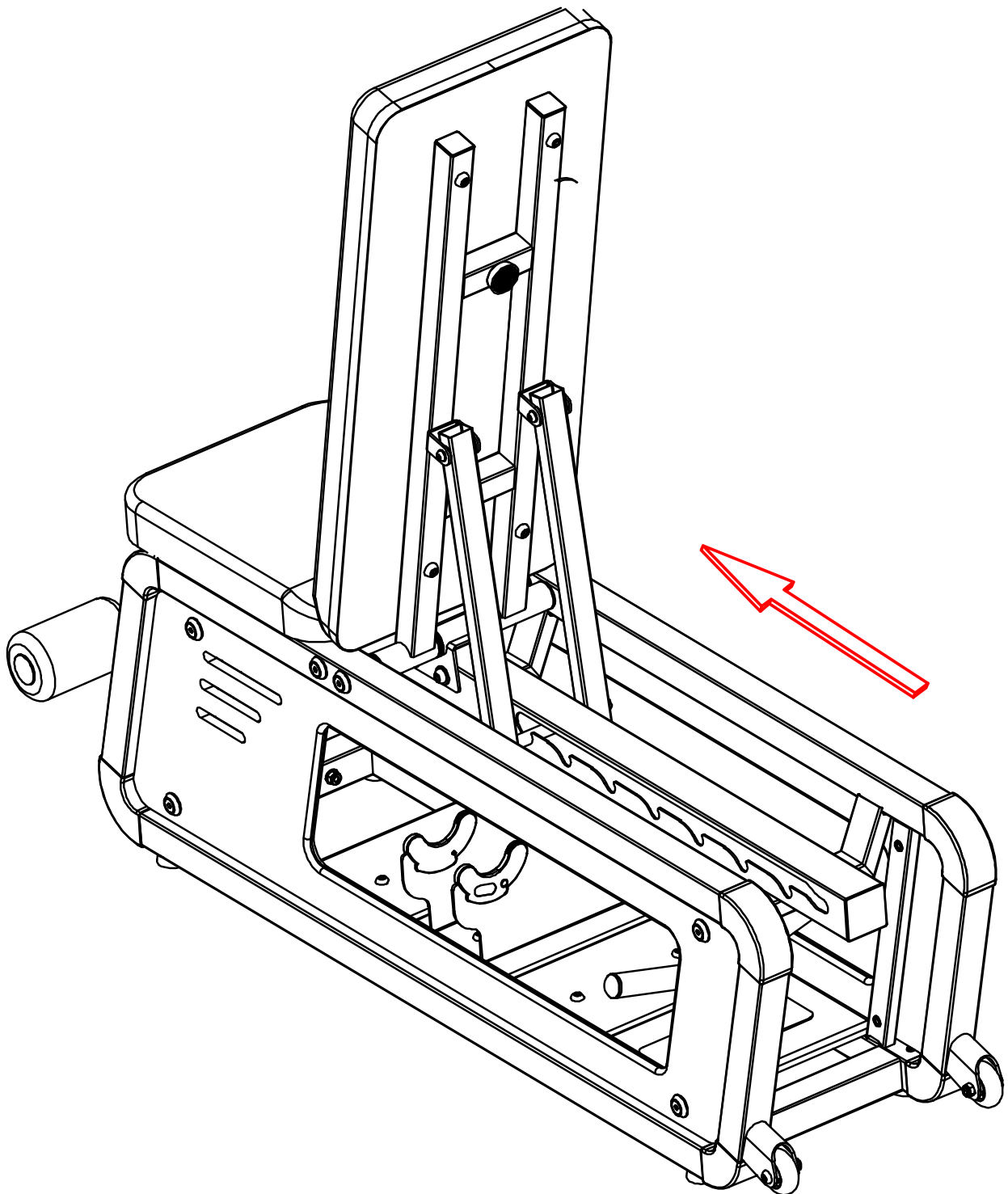
SCHRITT 1:



SCHRITT 2:

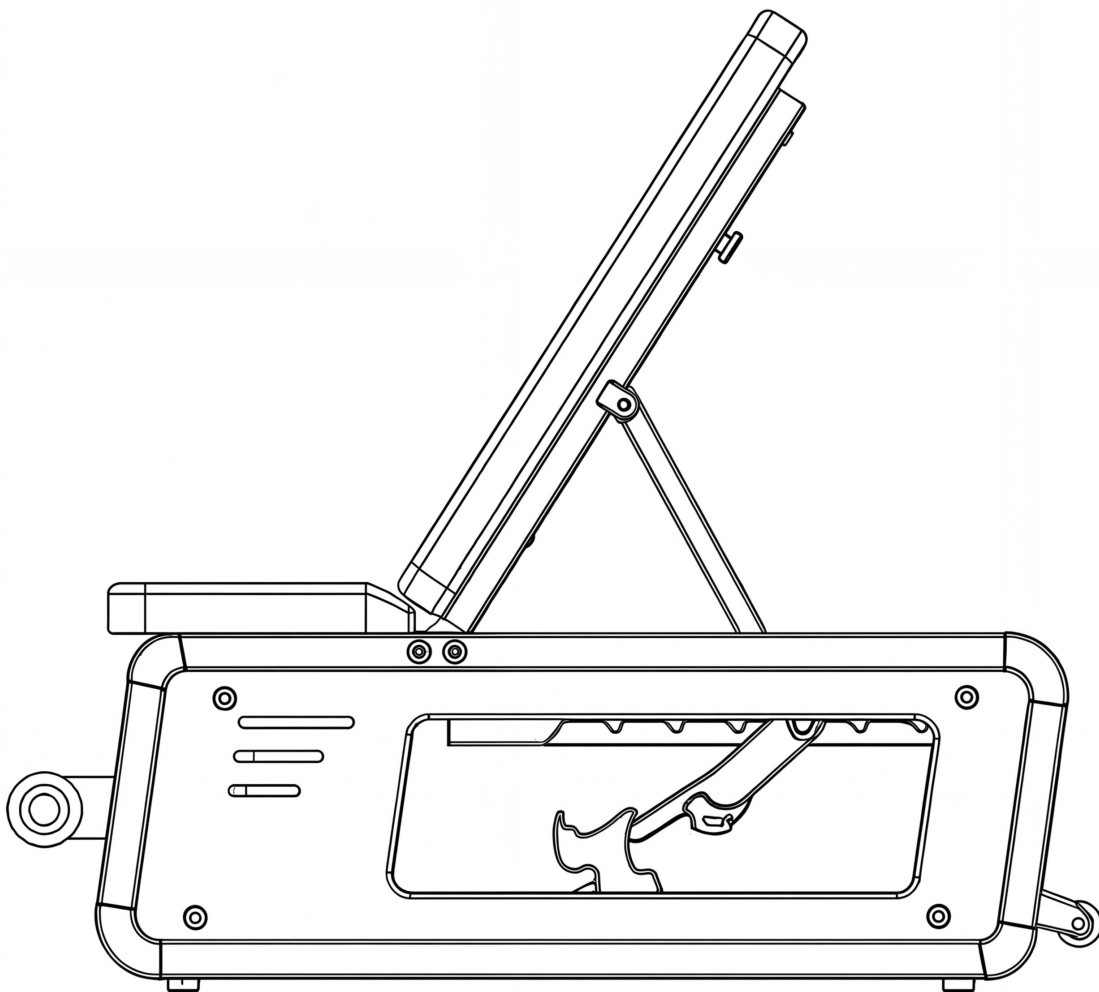
Einstellung der Rückenlehne:

Der Hauptrahmen verfügt über 8 Einstellschlitzte. Um den Winkel der Rückenlehne einzustellen, heben Sie bitte das Rückenlehnenpolster an und setzen Sie die Rückenlehnenverstellung sicher in einen der Schlitzte am Hauptrahmen ein.



Rückenlehne einstellen:

Der hintere Hauptrahmen verfügt über 6 Verstellstufen. Um den Rückenlehnenwinkel zu ändern, ziehen Sie bitte das Rückenlehnenpolster von Hand nach oben und platzieren Sie die Rückenlehnenverstellhalterung sicher im Positionierungsschlitz am hinteren Hauptrahmen.



PFLEGE UND WARTUNG

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

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

TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht:	32,1kg
Abmessungen:	
• Training (aufgebaut):	126,5x30,0x108,0cm
Einstellungsmöglichkeiten:	
• Rückenlehne:	6 Stufen
• Maximales Benutzergewicht:	150kg
• Maximales Trainingsgewicht:	80kg
• Maximale Gewichtsbelastung der Hantelbank:	230kg
• Dieses Gerät wurde geprüft und entspricht den Normen:	EN ISO 20957 - 1: 2013 EN ISO 20957 - 4: 2016

TRAININGSINFORMATIONEN

Wie Sie mit Ihrem Trainingsprogramm starten, hängt von Ihrer physischen Kondition ab. Wenn Sie einige Jahre keinen Sport getrieben haben oder übergewichtig sind, sollten Sie langsam anfangen und sich von Mal zu Mal ein wenig steigern.

Bitte beachten Sie folgende wesentliche Punkte:

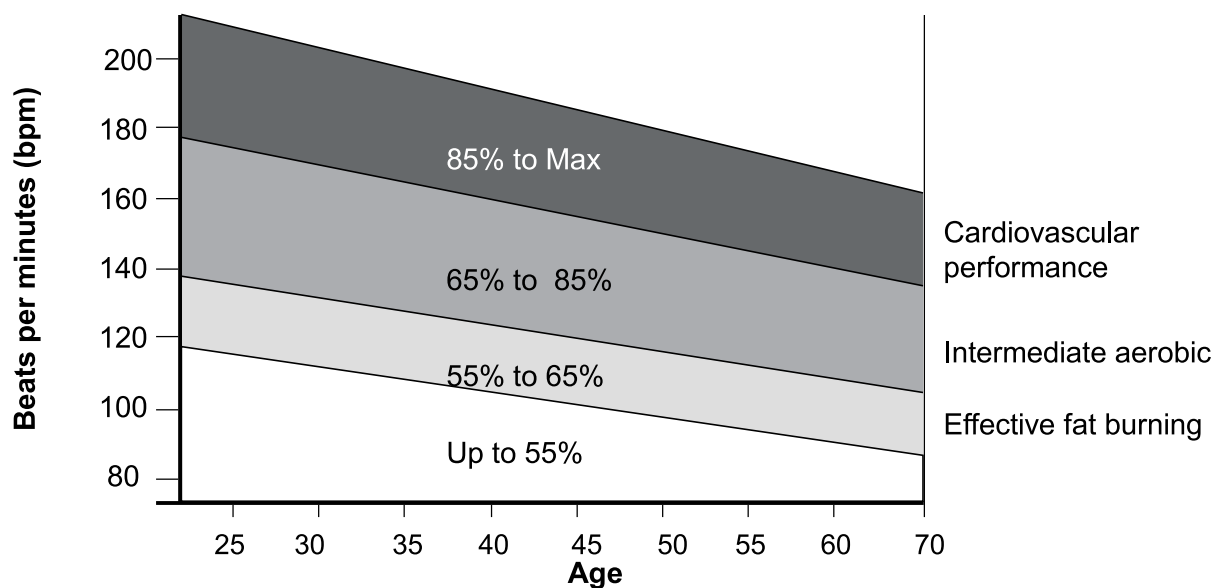
- Wenn Ihnen Ihr Arzt ein Trainings- und Ernährungsprogramm verordnet hat, sollten Sie diesen befolgen.
- Beginnen Sie Ihr Trainingsprogramm langsam und setzen Sie sich realistische Ziele.
- Überwachen Sie Ihren Puls. Ermitteln Sie Ihre optimale Trainings-Herz-Frequenz anhand Ihres Alters und Ihrer Kondition.
- Stellen das Gerät auf einen flachen, ebenen Untergrund mit mindestens einem Meter Abstand von Wänden und Möbeln.

Trainingsintensität

Um den Nutzen des Trainings zu maximieren, ist es wichtig, mit der richtigen Intensität zu trainieren.

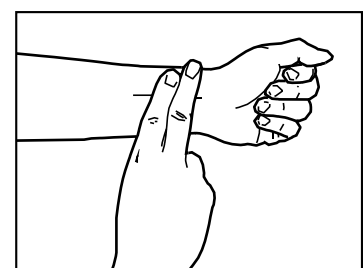
Diesen optimalen Wert können Sie anhand Ihrer Herzfrequenz ermitteln. Für effektive Aerobic-Übungen sollte der Wert während des Trainings zwischen 65% und 85% Ihrer maximalen Herzfrequenz liegen.

Das ist Ihre Zielzone. Ihre Zielzone können Sie der Tabelle entnehmen.



Während der ersten Monate Ihres Trainingsprogrammes, halten Sie Ihre Herzfrequenz nahe am unteren Bereich Ihrer Zielzone, wenn Sie trainieren. Nach ein paar Monaten können Sie Ihre Herzfrequenz beim Training langsam steigern, sodass Sie ungefähr im mittleren Bereich Ihrer Zielzone liegt.

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, pausieren Sie das Training, aber bewegen Sie Ihre Beine oder laufen Sie herum. Legen Sie zwei Finger innen auf Ihr Handgelenk. Zählen Sie 6 Sekunden lang Ihre Herzschläge und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10. (Sie sollten nur 6 Sekunden lang zählen, weil Ihr Herzschlag rapide sinkt, wenn Sie Ihr Training stoppen.) Passen Sie die Intensität Ihres Trainings an, bis Ihre Herzfrequenz auf dem richtigen Level ist.

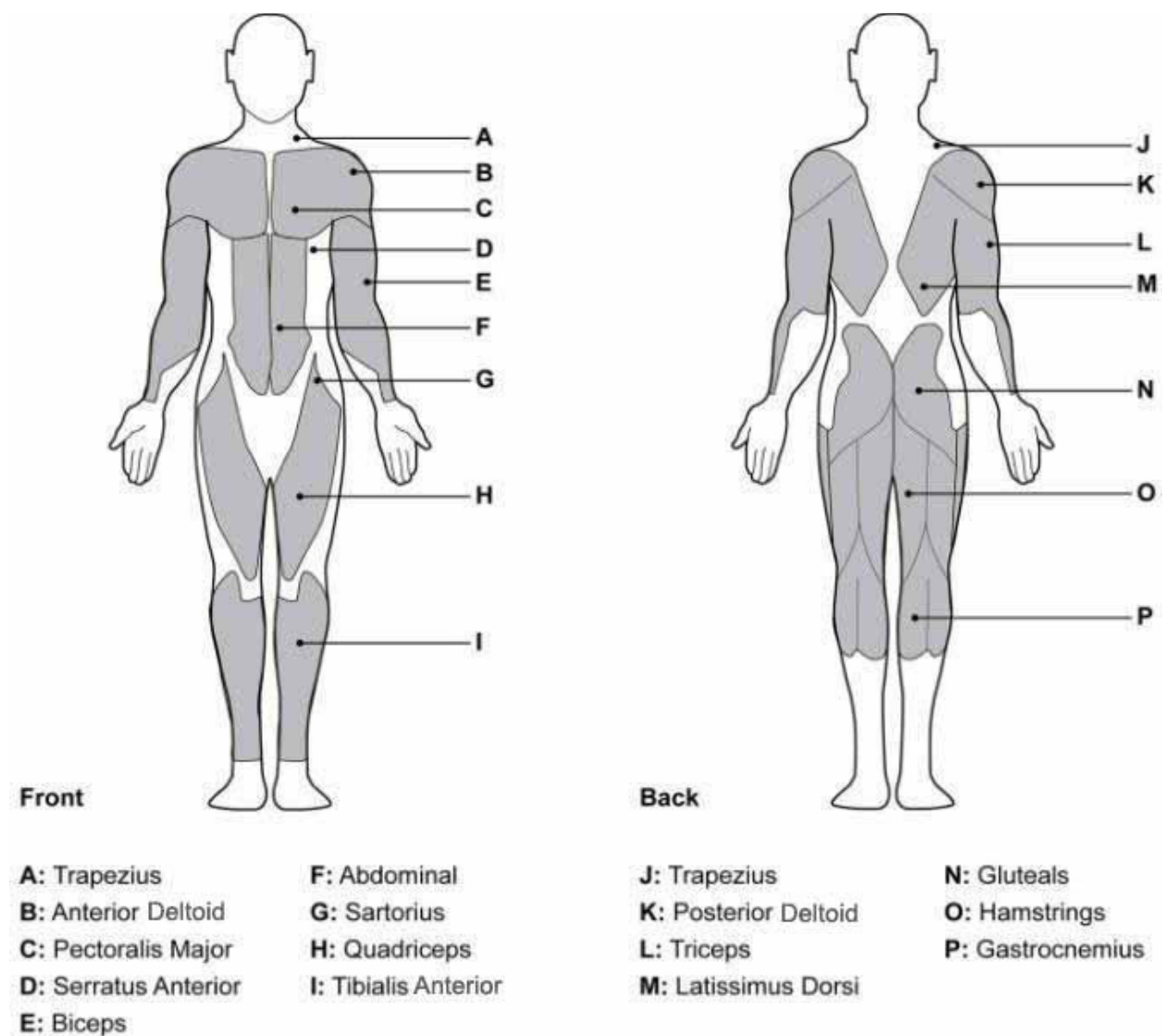


Muskeltabelle

Aerobe Übungen: Aerobe Übungen verbessern die Fitness von Lunge und Herz - dem wichtigsten Muskel des Körpers. Aerobe Fitness wird durch Aktivität gefördert, die Ihre grossen Muskeln anspricht (z.B. Arme, Beine oder Gesäss). Das Herz schlägt schnell und man atmet tief durch. Aerobe Übungen sollten Teil jedes Trainingsplans sein.

Krafttraining: Zusammen mit dem aeroben Training, das hilft, das überschüssige Fett, das unser Körper speichern kann, loszuwerden und fernzuhalten, ist Krafttraining ein wesentlicher Bestandteil des Routineprozesses. Krafttraining hilft, zu straffen und Muskeln aufzubauen und zu stärken. Wenn Sie über Ihrer Zielzone arbeiten, können Sie eine geringere Anzahl von Wiederholungen durchführen. Wie immer sollten Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt konsultieren.

Training von Muskelgruppen: Die Trainingsroutine, die in der Men's Health Home Gym durchgeführt wird, trainiert Ihren Ober- und Unterkörper oder kombinierte Ganzkörpermuskelgruppen. Diese Muskelgruppen sind in der unteren Muskeltabelle hervorgehoben.



Warm-Up und Cool Down Übungen

Jedes Workout sollte die folgenden drei Elemente beinhalten:

1. Ein Warm-Up (Erwärmen), bestehend aus 5-10 Minuten dehnen und leichten Übungen.
Ein vernünftiges Warm-Up erhöht die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und die Blutzirkulation in Vorbereitung für das anstehende Training.
2. Das Workout in der richtigen Trainingszone, 20-30 Minuten Training mit der Herzfrequenz in der Ziellzone. Hinweis: Während der ersten paar Wochen des Trainingsprogrammes, halten Sie die Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten in der Trainingszone.
3. Ein Cool Down (Abwärmen) mit 5-10 Minuten dehnen.
Das verbessert die Flexibilität der Muskeln und hilft dabei, post-Training Probleme vorzubeugen.

Trainingsfrequenz

Um Ihre Kondition beizubehalten oder zu verbessern, planen Sie drei Workouts pro Woche. Machen Sie mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einem Monat regelmäßigem Training können Sie die Anzahl der Trainingseinheiten pro Woche erhöhen, wenn Sie möchten.

RECYCLING



Recyclingkreislauf

Verpackungsmaterialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden.

Entsorgen Sie die Verpackung gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.

DEHNUNGSÜBUNGEN

Vor dem Training sollten Sie sich ungefähr 10 Minuten Zeit nehmen und sich erwärmen. Hierfür können verschiedene Stretching-Übungen durchgeführt werden. Dehnen vor dem Training hilft die Beweglichkeit zu verbessern und das Verletzungsrisiko zu minimieren.

1 MIT DEM KOPF ROLLEN

Drehen Sie den Kopf nach rechts für eine Sekunde, fühlen Sie die Streckung auf der linken Seite des Nackens, dann drehen Sie den Kopf zurück für eine Sekunde, recken Sie Ihr Kinn nach oben und lassen Ihren Mund geöffnet. Drehen Sie Ihren Kopf nach links für eine Sekunde, dann senken Sie Ihren Kopf auf die Brust für eine Sekunde.



2 SCHULTERHEBEN

Heben Sie die rechte Schulter zu Ihrem Ohr. Halten Sie die Position für eine Sekunde. Danach heben Sie die linke Schulter an und lassen gleichzeitig die rechte Schulter herunter.



3 SEITLICHES STRECKEN

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite und heben sie an, bis sie über Ihrem Kopf sind. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich in Richtung Decke für eine Sekunde. Wiederholen Sie diese Aktion mit dem linken Arm.



4 QUADRIZEPS-DEHNUNG

Mit einer Hand an der Wand abstützen, um das Gleichgewicht besser zu halten, nach hinten greifen und den rechten Fuß nach oben ziehen. Die Ferse so nahe wie möglich an das Gesäß heranbringen. Halten Sie diese Stellung für 15 Sekunden und wiederholen es mit dem linken Fuß.



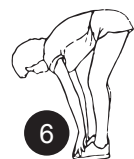
5 INNENSCHENKEL-DEHNUNG

Setzen Sie sich gerade auf den Boden. Beide Fußsohlen drücken gegeneinander, und die Knie weisen nach außen. Ziehen Sie die Füße mit beiden Händen so nahe wie möglich an den Unterleib heran. Drücken Sie nun mit den Unterarmen die Knie langsam und behutsam auf den Boden. Halten Sie die Position für 15 Sekunden und achten Sie bei der Ausführung auf einen geraden Rücken.



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.



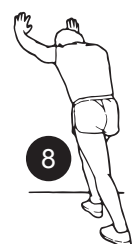
7 ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Stützen Sie die Sohle des linken Fußes gegen die Innenseite des rechten Oberschenkels. Strecken Sie sich so weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen. Halten Sie die Position für 15 Sekunden. Lösen Sie die Dehnung langsam auf und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen 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.



USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

We are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. SPORTSTECH sports equipment offers you high quality and new technology.

In order to fully use the potential of your device and be able to enjoy it for many years, please read this manual carefully before starting up and beginning of training, and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the safety instructions in this user manual are observed. We shall not assume any liability for damages resulting from improper use or incorrect operation.



Please ensure that all people using the device have read and understood the user manual.

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

TABLE OF CONTENTS

Important Safety Information	22
List of Parts.....	25
Assembly Instructions	26
Adjustment and Usage Guide.....	29
Care and Maintenance.....	30
Technical specifications.....	30
Training Information.....	31
Stretch exercise.....	34



IMPORTANT SAFETY INFORMATION



ATTENTION:

For maximum effectiveness and safety please read these instructions and important information before using the device. Please note carefully all the following precautions before assembling and using the device.

ASSEMBLY

- Check that all parts and tools itemized in the parts list are present.
Keep in mind that some parts are already pre-assembled.
- Keep children and animals away from the mounting surface.
Swallowing small parts can cause suffocation.
- Make sure that you have enough space to lay out all the parts before beginning the assembly.
- Assemble the device as close as possible to its final position (in the same room).
- The product must be set up on a stable and level surface.
- Dispose of the packaging carefully and responsibly.

USE

- Keep unsupervised children away from the device.
- Incorrect or excessive training may result in damage to health.
- If parts protrude from the product, this could interfere with the user experience.
- It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the device are sufficiently informed about its safe use.
- This product is for private use only.
Do not use it for commercial or institutional purposes or for rent.
- Before you start exercising with the device, always warm yourself up with stretching exercises.
- If you experience symptoms of dizziness, nausea, chest pain or other pathological symptoms during exercise, stop exercising immediately and seek medical assistance.
- The device should not be used by several people at the same time.
- Keep your hands away from any moving parts.
- Always wear appropriate training clothing when using the device. Do not wear loose, or loose hanging clothing, as these may get caught in parts of the device.
- Wear sports shoes to protect your feet.

- Do not leave any sharp objects near the device.
- Certain persons should not use the device without the supervision of a qualified person or a doctor.
- Store this device indoors, away from moisture and dust.
Do not store in a garage, an annex, a covered terrace or near water.
- If children are allowed to use the device under supervision, their mental health and physical condition should be taken into account. You should remain vigilant at all times that the device is being used in the correct way and as per the safety instructions. Under no circumstances should this device be considered a toy or play thing.
- **The maximum user weight is 150kg.**
- **The maximum training weight is 80kg.**
- **The absolute maximum load weight of the bench (Woodmate Lite) is 230kg in total (incl. weight of the barbell bar).**
- This device is not suitable for therapeutic purposes.
- Be extremely careful when setting up and dismantling the unit and when adjusting the seat and backrest individually. There is always a risk of being crushed.
- Note: Some of the smaller components may already be pre-installed on larger components. Please check this carefully before contacting us regarding missing parts. Please use a separate and adjustable wrench if you intend to assemble this unit.

WARNING: Parents and other persons responsible for children should remain vigilant of their responsibilities and be aware of the natural game instinct and the urge to experiment that children may exhibit and result in the device being used for unauthorised purposes.

Before you start training, consult a doctor. This is especially important for people over 35 years of age and people with pre-existing health conditions or health issues. Read the operating instructions fully and carefully before using the device.

**SAFETY NOTICE
WARNING**

1. The device is intended exclusively for home use and not for commercial purposes.
2. To protect the floor or carpet from damage or discoloration, place a special floor mat under the unit.

LIST OF PARTS

Note:

Some of the smaller parts may already be preassembled for the larger parts.

Please check this carefully! Please avail yourself of a suitable wrench if you want to assemble the device.

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

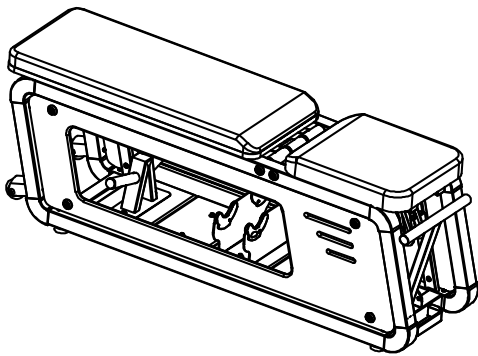
sportstech.link/woodmate_lite_spareparts



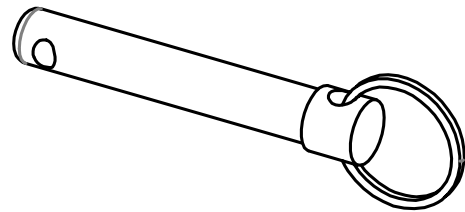
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Parts and accessories

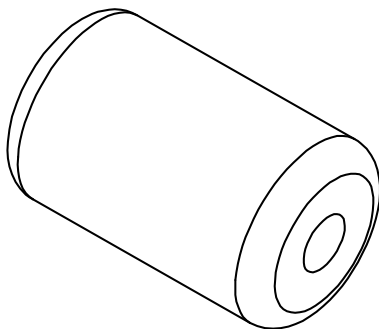
Part list



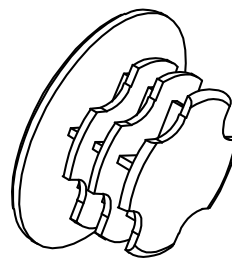
① main frame 1pcs



② Pin d8x55 1pcs



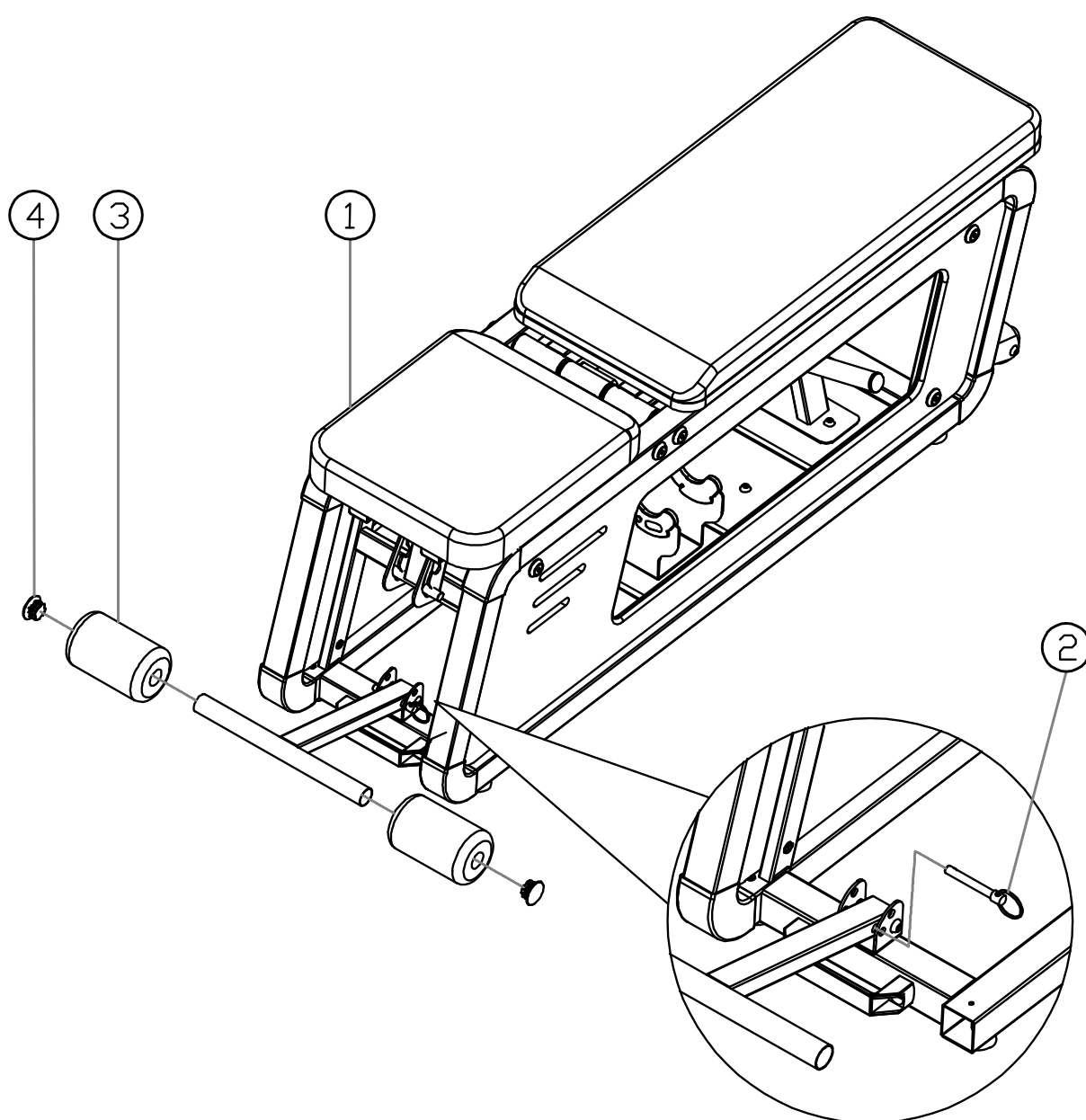
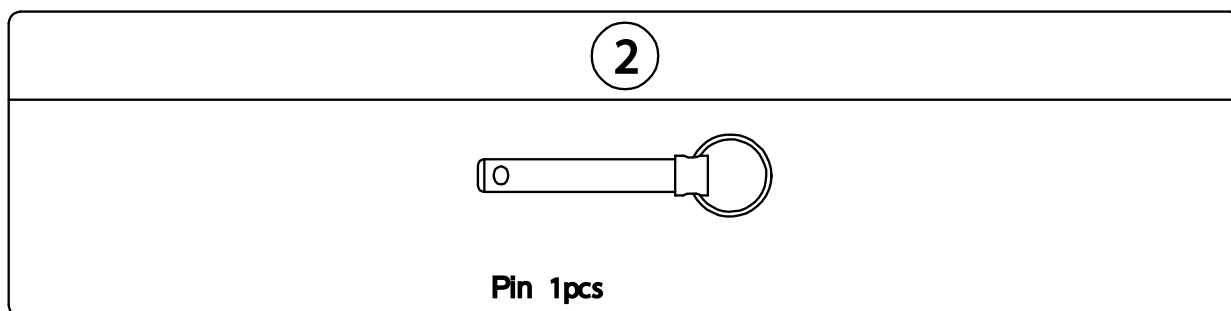
③ Foam roller 2pcs



④ pipe plug 2pcs

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

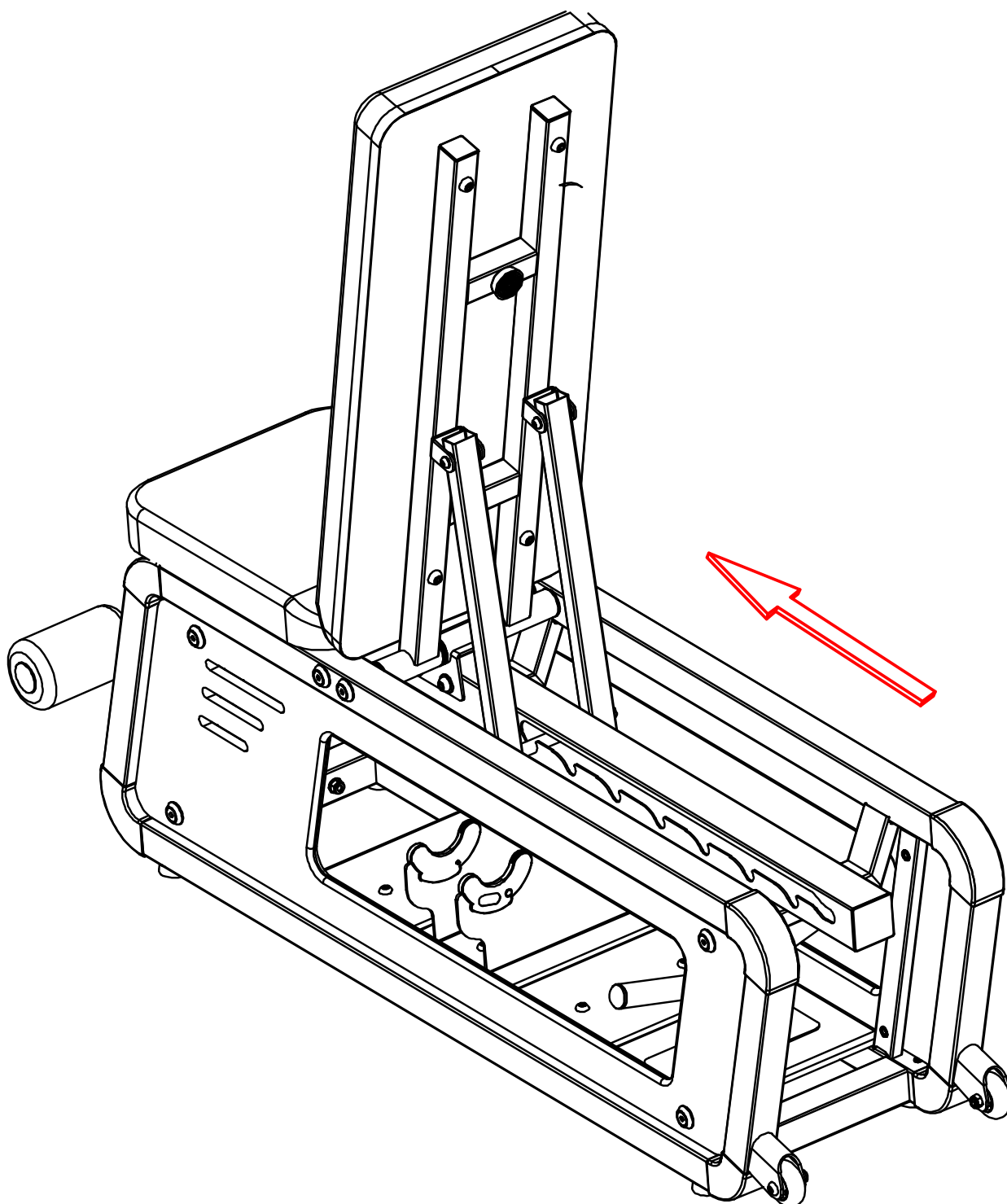
STEP 1:



STEP 2:

Adjusting the backrest:

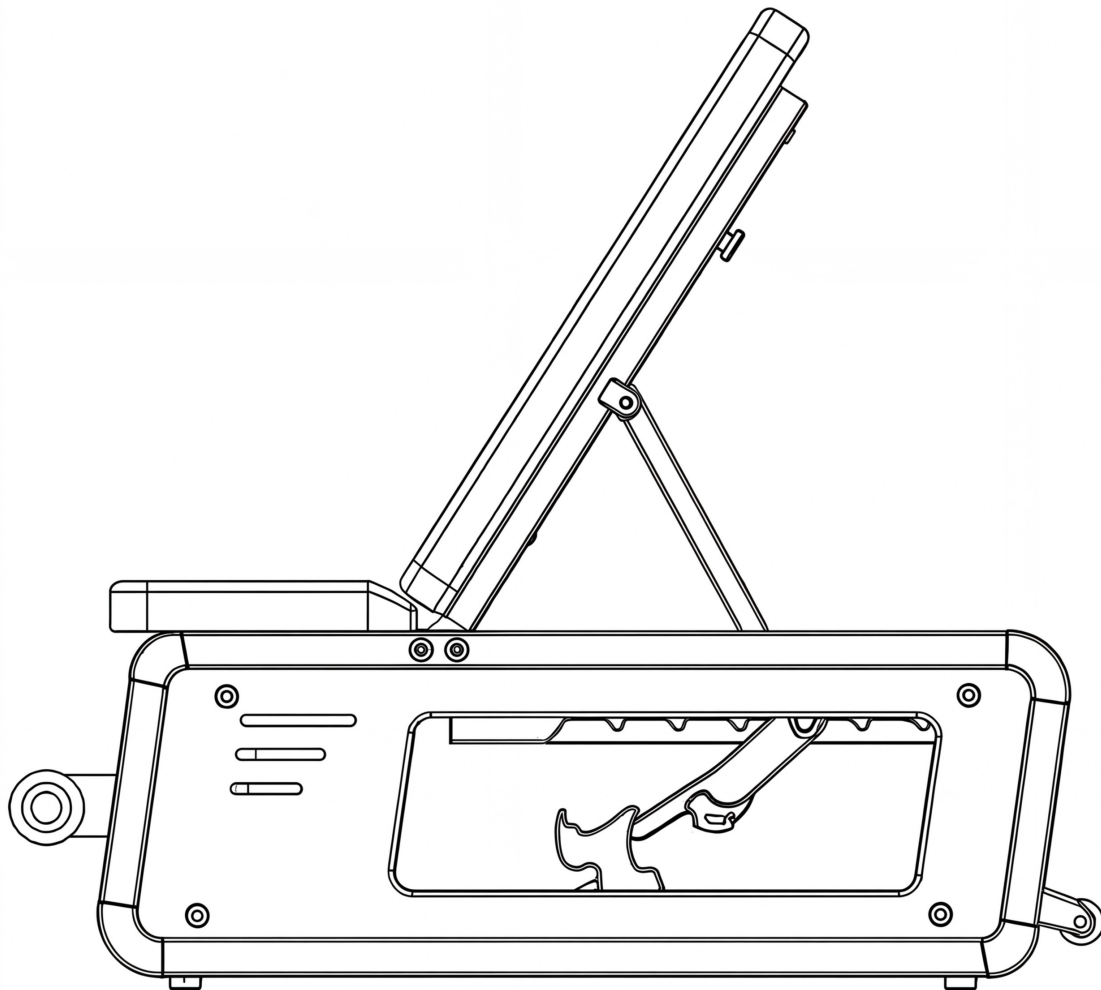
The main frame has 8 adjustment slots. To adjust the backrest angle, please lift the backrest cushion and securely place the backrest adjustment backrest into one of the slots on the mainframe.



ADJUSTMENT AND USAGE GUIDE

Adjusting the Backrest:

The rear main frame features 6 adjustment levels. To modify the backrest angle, please pull up the backrest cushion by hand and place the backrest adjustment bracket safely into the positioning slot on the rear main frame.



CARE AND MAINTENANCE

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

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

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Net weight:	32,1kg
Dimensions:	
• Training (assembled):	126,5x30,0x108,0cm
Setting options:	
• Backrest:	6 steps
• Maximum user weight:	150kg
• Maximum training weight:	80kg
• Maximum weight load of the weight bench:	230kg
This device has been tested and complies with the standards:	EN ISO 20957 - 1: 2013 EN ISO 20957 - 4: 2016

TRAINING INFORMATION

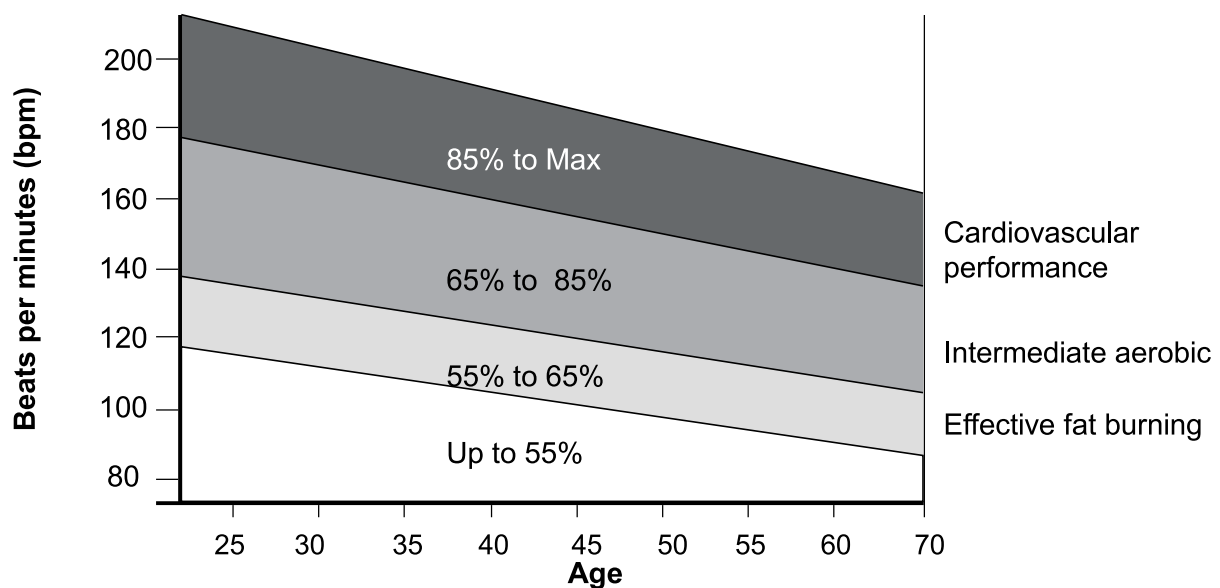
How you start with your exercise program depends on your physical condition. If you have not exercised for some years or are overweight, you should start slowly and increase your training regime slowly and gradually.

Please note the following essential points:

- If your doctor has prescribed a workout and nutrition program for you, you should follow that advice.
- Start your training program slowly and set realistic goals.
- Monitor your pulse. Keep your optimal workout heart rate based on your age and your condition.
- Place the device on a flat, level surface at least one meter apart from walls and furniture.

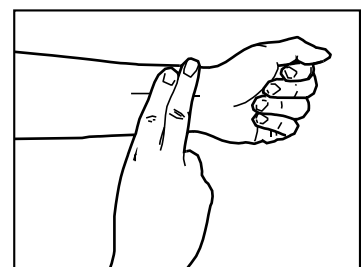
Training Intensity

To maximize the benefits of training, it is important to train with the right intensity. This value can be determined based on your heart rate. For effective aerobic exercise, the value during exercise should be between 65% and 85% of your maximum heart rate. This should be your target zone. Your target zone can be found in the table below.



During the first months of your exercise program, keep your heart rate near the lower end of your target zone when you exercise. After a few months you can slowly increase your heart rate during training so that it is approximately in the middle of your target zone.

To measure your heart rate, pause your workout, but move your legs or even run around. Put two fingers inside on your wrist. Count your pulse beat for 6 seconds and multiply the result by 10. (You should only count for 6 seconds, because your heart rate drops rapidly when you stop exercising.) Adjust the intensity of your workout until your heart rate is at the right level using this 6 second method.

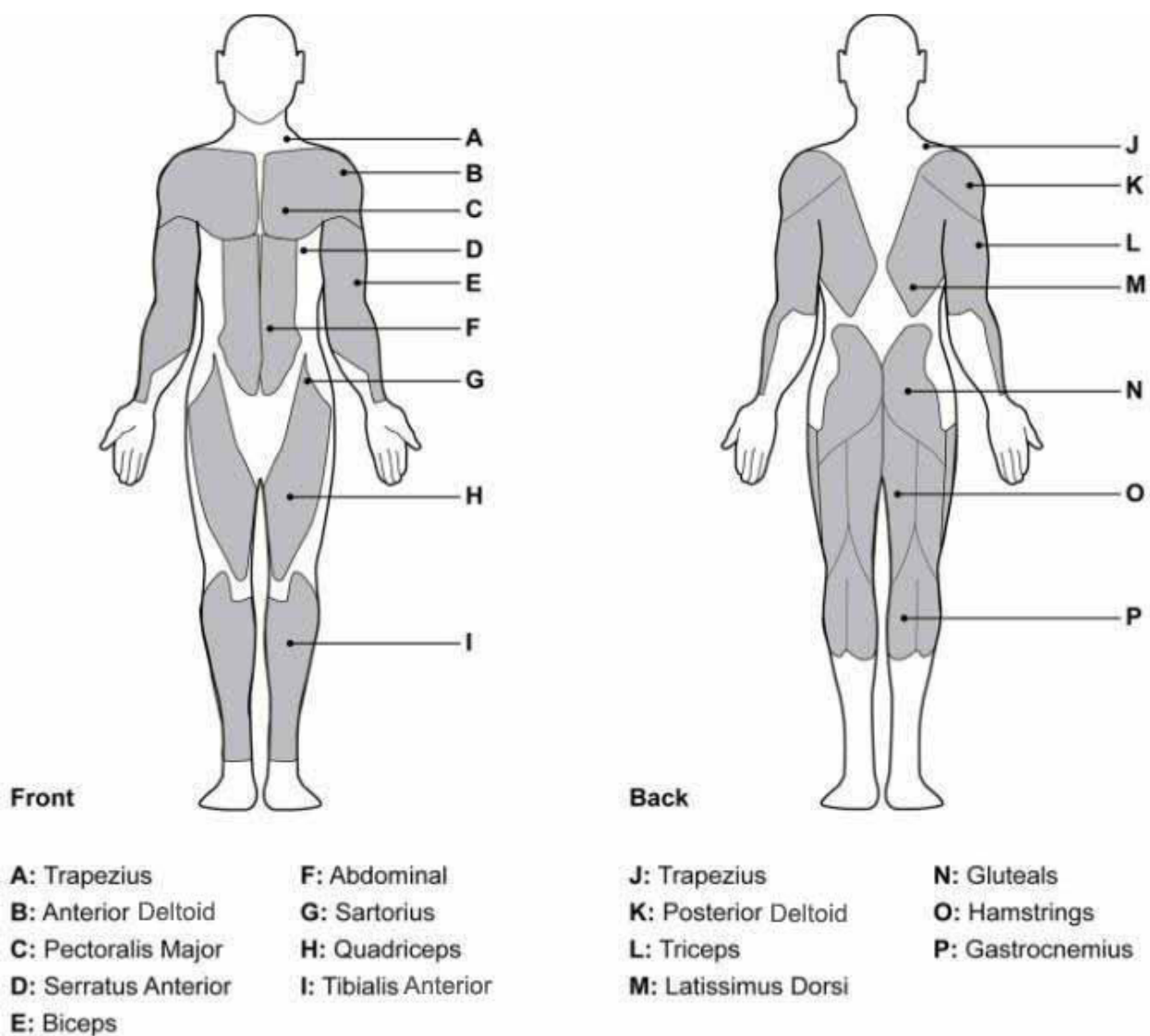


Muscle Chart

Aerobic exercises: Aerobic exercises improve the fitness of the lungs, the heart and main muscles of the body. Aerobic fitness is promoted by each activity of your larger muscles (for example, arms, legs or buttocks). The heart beats fast and you, in turn, take deep breaths. Aerobic exercise should be part of every exercise plan.

Strength Training: Along with the aerobic workout that helps eliminate and keep away excess fat, strength training is also an essential part of the routine process. Strength training helps to tone up and build and strengthen muscles. If you work over your target zone, you can do fewer repetitions. As always, you should consult your doctor before starting any exercise program.

Training of muscle groups: The exercise routine that is demonstrated in the Men's Health Home Gym will exercise your upper and lower body or combined whole body muscle groups. These muscle groups are highlighted in the muscle chart below.



Warm-up and Cool-down Exercises

Each workout should include the following three parts:

1. A warm-up, consisting of 5-10 minutes stretching and light exercises. A sensible warm-up gently increases body temperature, heart rate and blood circulation in preparation the workout.
2. A workout in the correct training zone, 20-30 minutes training with the heart rate in the right zone. Note: During the first few weeks of the exercise program, keep the increased heart rate to less than 20 minutes in the exercise zone.
3. Stretch to cool-down for 5-10 minutes. This improves the flexibility of the muscles and helps to prevent post-training problems.

Training Frequency

To maintain or improve your physical condition, schedule three workouts per week with at least one day break in between. After a month of regular exercise you can increase the number of workouts per week to five if desired.

RECYCLING



Recycling loop

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

STRETCH EXERCISE

No matter how you do sports, please do some stretch at first, The warm muscle will extend easily, so warm up yourself with 5-10 minutes, Then We suggest the following stretch exercise, five times. 10 counts for each time or longer do these exercise again after sports.

1 HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck, then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.



2 SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



3 SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.



4 QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.



5 INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.



6 TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.



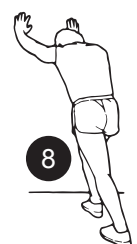
7 HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.



8 CALF / ACHILLES STRETCH

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



MANUAL DE USUARIO

ESPAÑOL

Estimado cliente,

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Las máquinas de deporte de SPORTSTECH ofrecen una gran calidad y una tecnología innovadora.

Con el fin de usar todo el potencial de su dispositivo y para que pueda disfrutarlo durante muchos años, por favor lea este manual cuidadosamente antes de comenzar a ejercitarse, y use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones. La seguridad y funcionamiento operativos del dispositivo solo puede garantizarse si se tienen presentes las instrucciones de seguridad en este manual de usuario. Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por daños resultantes del uso inadecuado o incorrecto del dispositivo.



Por favor asegúrese de que todas las personas que usen el dispositivo hayan leído y entendido este manual de usuario.

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

TABLA DE CONTENIDOS

Información importante de seguridad	38
dibujo de explosión / lista de repuestos	41
Instrucciones de montaje	42
Guía de ajuste y uso	45
Cuidado y mantenimiento	46
Especificaciones técnicas	46
Información sobre el entrenamiento	47
Ejercicios de estiramiento	50



INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD



ATENCIÓN:

Antes de utilizar este dispositivo, lea este manual para hacerlo funcionar de forma segura y sacar el máximo rendimiento. Tome las siguientes precauciones antes de montar y usar el dispositivo.

MONTAJE

- Compruebe que todas las piezas y herramientas enumeradas en la lista de piezas están presentes. Tenga en cuenta que algunas piezas ya están montadas previamente.
- Mantenga el dispositivo fuera del alcance de niños y animales. La ingestión de las partes pequeñas puede causar asfixia.
- Asegúrese de tener suficiente espacio para colocar todas las piezas antes de empezar a montar.
- Monte el dispositivo lo más cerca posible de su posición final (en la misma habitación)
- Móntelo sobre una superficie plana y estable.
- Deseche el embalaje de forma cuidadosa y responsable.

USO

- Mantenga a los niños alejados del dispositivo.
- Un entrenamiento excesivo o inadecuado puede provocar lesiones.
- Si las piezas sobresalen del producto, podrían interferir con el movimiento del usuario.
- Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén adecuadamente informados para poder usar el dispositivo con seguridad.
- Este dispositivo solo es para uso privado. No lo utilice con fines comerciales, institucionales o para alquilar.
- Antes de empezar a entrenar con el dispositivo, caliéntese siempre bien con ejercicios de estiramiento.
- Si usted sufre de mareos, náuseas, dolor en el pecho u otros síntomas patológicos durante el ejercicio, deje de entrenar inmediatamente y busque atención médica.
- El dispositivo no debe ser utilizado por más de una persona a la vez.
- Mantenga sus manos alejadas de todas las partes móviles.
- Utilice siempre ropa de entrenamiento adecuada cuando utilice el dispositivo. No use ropa ancha y suelta, ya que puede enredarse con algunas partes de la unidad. Utilice calzado deportivo para proteger sus pies.

- No deje ningún objeto punzante cerca del aparato.
- Las personas con problemas físicos o psíquicos no deben utilizar el dispositivo sin la supervisión de una persona cualificada o de un médico.
- Guarde esta unidad en el interior, lejos de la humedad y el polvo. No coloque la unidad en un garaje, edificio anexo, terraza cubierta o cerca del agua.
- Si se permite que los niños usen el dispositivo bajo supervisión, se debe tener en cuenta su estado mental y físico. Deben ser supervisados e instruidos en el uso correcto del dispositivo. Este dispositivo no es ningún juguete.
- El peso máximo del usuario es de 150kg.
- El peso máximo de entrenamiento es de 80kg.
- El peso de carga máximo absoluto del banco de pesas (Woodmate Lite) es de 230kg en total (incluido el peso de la barra de pesas).
- El aparato no es adecuado para fines terapéuticos.
- Tenga cuidado al montar y desmontar la unidad y al ajustar el asiento y el respaldo individualmente. Existe riesgo de aplastamiento.
- Nota: Algunos de los componentes más pequeños pueden estar ya preinstalados en los componentes más grandes. Por favor, compruebe esto cuidadosamente antes de contactarnos en relación con las partes que faltan. Por favor, use una llave inglesa separada y ajustable si pretende montar esta unidad.

ATENCIÓN: Los padres y otras personas responsables de los niños deben ser conscientes de su responsabilidad, ya que el instinto natural de jugar y el impulso de experimentar pueden llevar a los niños a situaciones y comportamientos para los que el dispositivo no está diseñado.

Antes de empezar a entrenar, consulte a su médico, especialmente si tiene más de 35 años o sufre problemas de salud. Lea atentamente el manual de instrucciones antes de utilizar el aparato.

ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD

ATENCIÓN:

1. El dispositivo está destinado exclusivamente para uso doméstico privado y no con fines comerciales.
2. Para proteger el suelo, coloque una alfombrilla o esterilla debajo del aparato.

DIBUJO DE EXPLSOIÓN / LISTA DE REPUESTOS

ATENCIÓN:

Es posible que algunas de las piezas más pequeñas ya estén premontadas en las piezas más grandes. Compruébelas cuidadosamente. Necesitará una llave adecuada para montar el dispositivo.

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

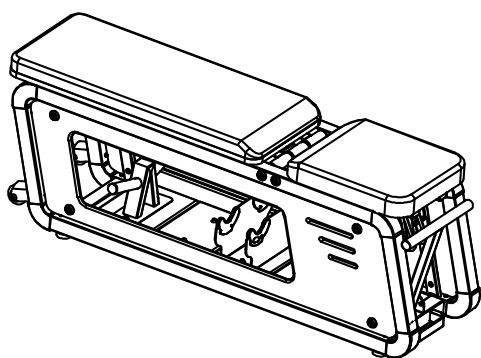
sportstech.link/woodmate_lite_spareparts



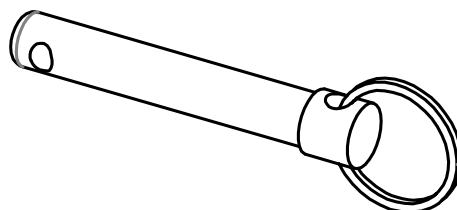
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Piezas y accesorios

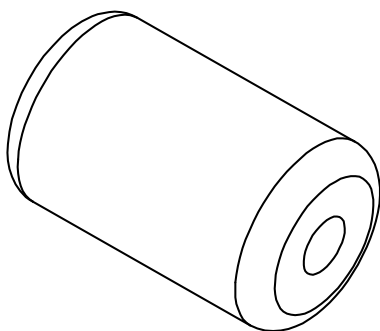
Part list



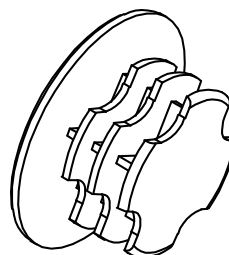
① main frame 1pcs



② Pin d8x55 1pcs



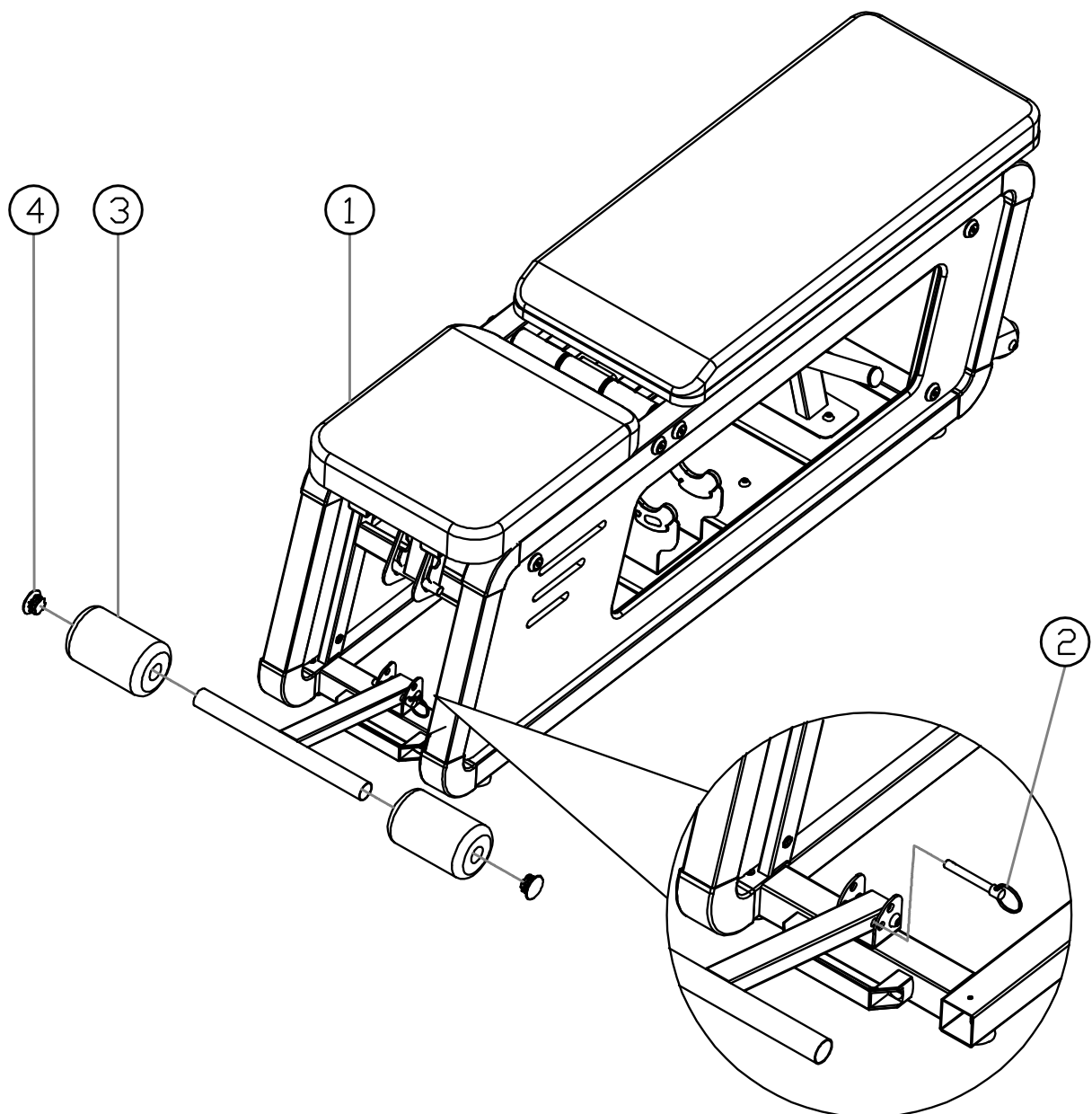
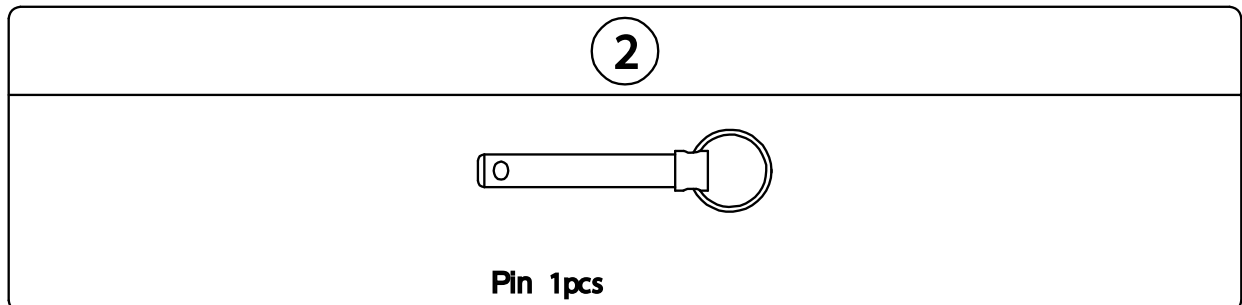
③ Foam roller 2pcs



④ pipe plug 2pcs

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

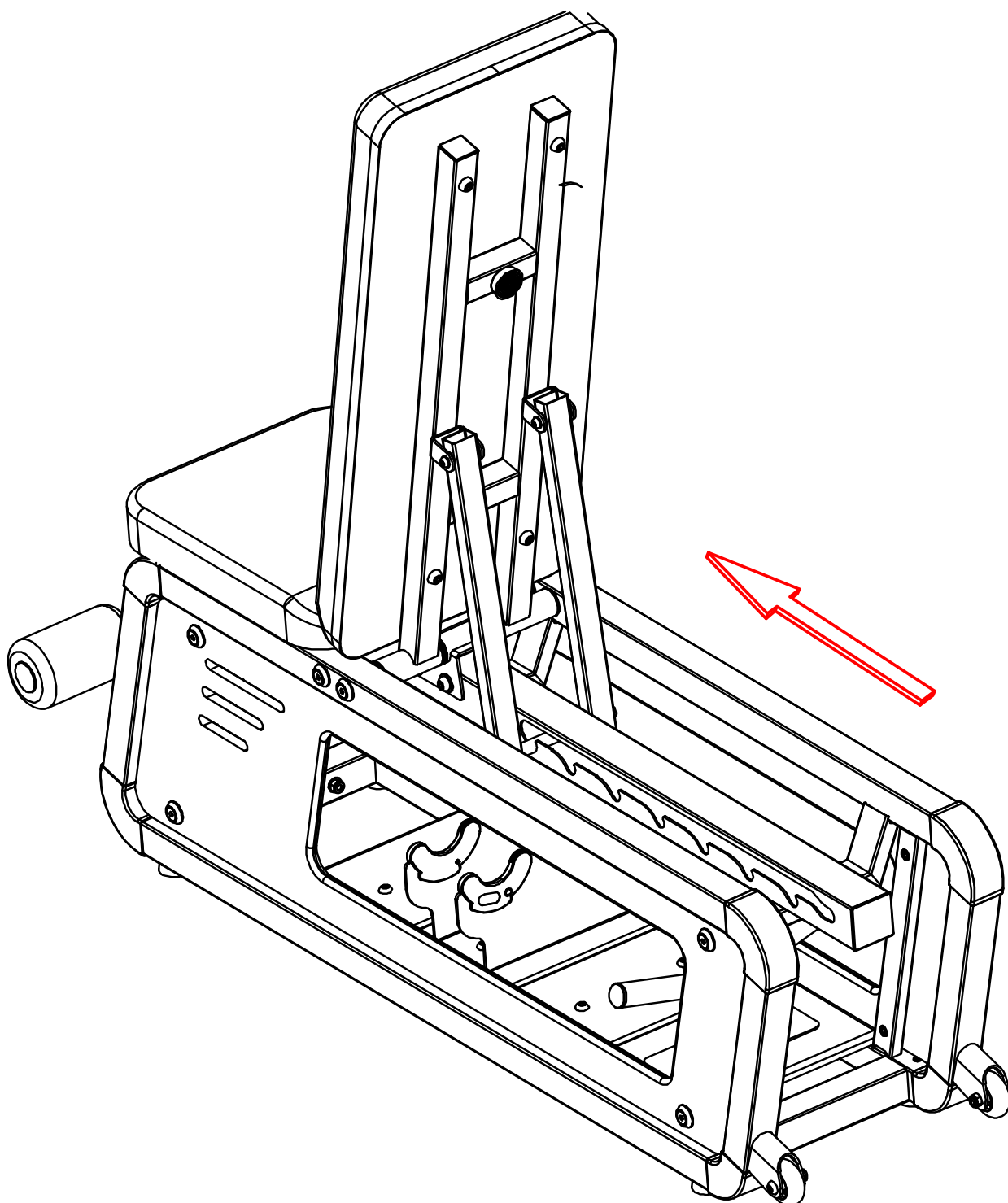
PASO 1: Saque el marco principal



PASO 2:

Ajuste del respaldo:

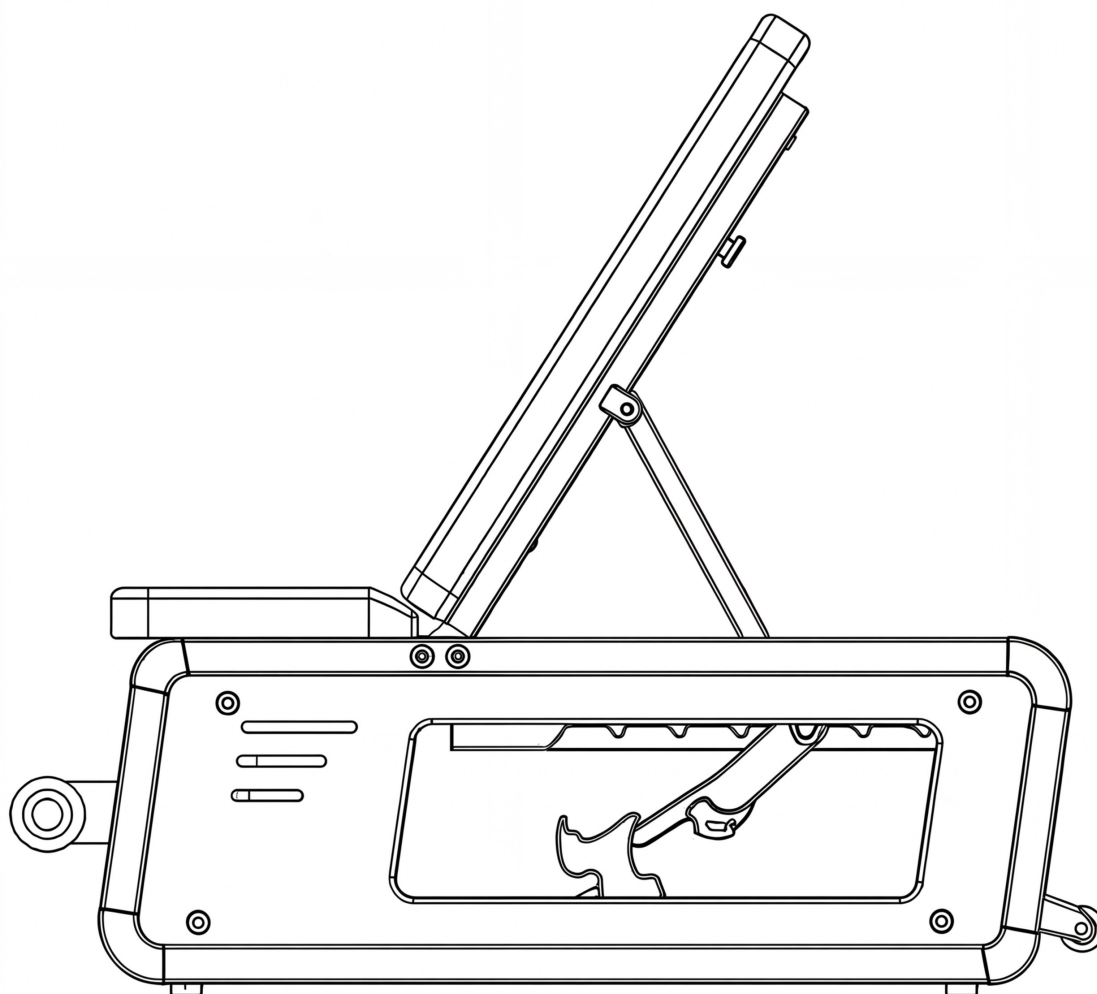
El bastidor principal tiene 8 ranuras de ajuste. Para ajustar el ángulo del respaldo, levante el cojín del respaldo y coloque firmemente el respaldo de ajuste en una de las ranuras del bastidor principal.



GUÍA DE AJUSTE Y USO

Ajuste del respaldo:

El bastidor principal trasero cuenta con 6 niveles de ajuste. Para modificar el ángulo del respaldo, levante el cojín del respaldo con la mano y coloque el soporte de ajuste del respaldo de forma segura en la ranura de posicionamiento del marco principal trasero.



CUIDADO Y MANTENIMIENTO

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

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

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Peso neto:	32,1 kg
Dimensiones:	
• Entrenamiento (construido):	126,5x30,0x108,0cm
Configurando las opciones:	
• Respaldo.	6 nivel
• Peso máximo del usuario:	150kg
• Peso máximo de entrenamiento:	80kg
• Carga máxima del banco de pesas:	230kg
Este dispositivo ha sido probado y cumple con las normas:	EN ISO 20957 - 1: 2013 EN ISO 20957 - 4: 2016

INFORMACIÓN SOBRE EL ENTRENAMIENTO

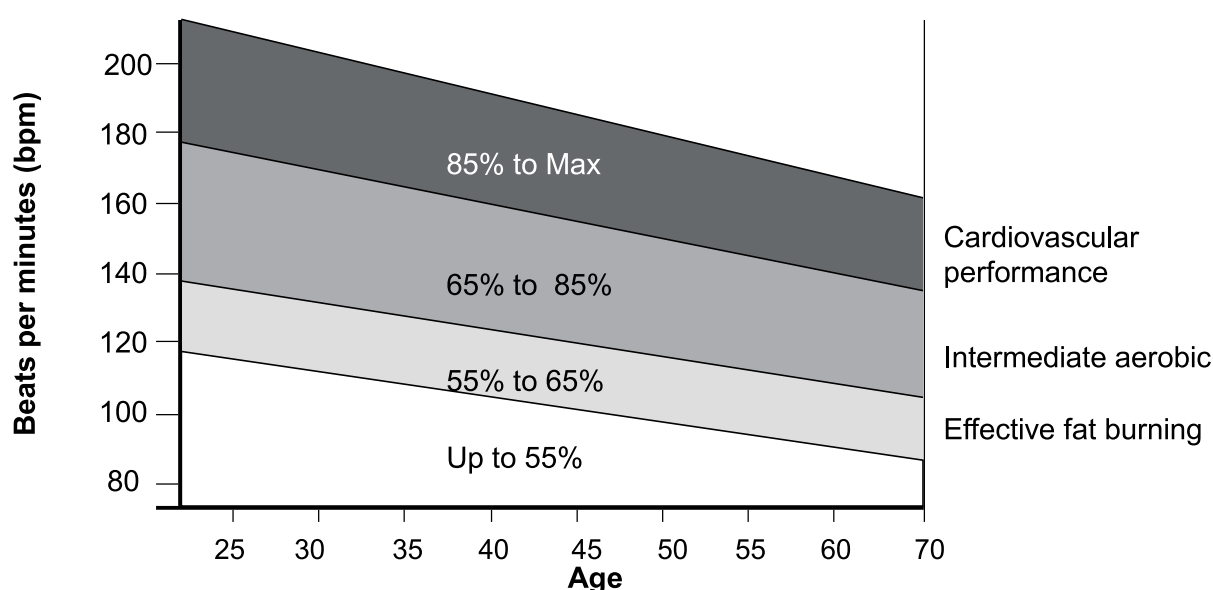
La forma de iniciar su programa de entrenamiento depende de su condición física. Si no ha practicado deporte durante unos cuantos años o tiene problemas de sobrepeso, deberá comenzar lentamente e ir aumentando la intensidad progresivamente.

Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Si su médico le ha recetado un programa de entrenamiento y nutrición, debe seguirlo tal y como está estipulado.
- Comience su entrenamiento lentamente y fíjese metas realistas.
- Supervise su pulso. Determine su frecuencia cardíaca óptima de entrenamiento en función de su edad y condición física.
- Coloque el dispositivo sobre una superficie lisa y a al menos un metro de distancia de las paredes o el mobiliario.

Intensidad del entrenamiento

Es importante entrenar con la intensidad adecuada para sacarle el máximo rendimiento al entrenamiento. Para ello, vigile su frecuencia cardíaca. Para realizar un entrenamiento aeróbico efectivo, la frecuencia cardíaca debe encontrarse entre el 65% y el 85% de su frecuencia cardíaca máxima. A esto lo llamamos la zona objetivo. Puede ver su zona objetivo en la siguiente tabla.



Durante los primeros meses de entrenamiento, mantenga su ritmo cardíaco lo más bajo posible dentro de la zona objetivo. Después de unos meses, puede aumentar lentamente el ritmo cardíaco mientras entrena, de modo que esté aproximadamente en la mitad de su zona objetivo cuando entrena.

Para medir su frecuencia cardíaca, haga una pausa en su entrenamiento, pero sin dejar de mover las piernas o trotar. Coloque dos dedos en la parte interior de la muñeca. Cuente los latidos de su corazón durante 6 segundos y multiplique el resultado por 10. (Sólo debe contar durante 6 segundos, ya que el ritmo cardíaco baja rápidamente cuando se deja de hacer ejercicio.) Ajuste la intensidad del entrenamiento hasta llegar al nivel deseado.

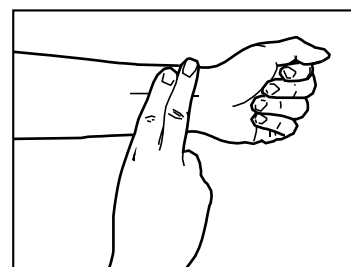
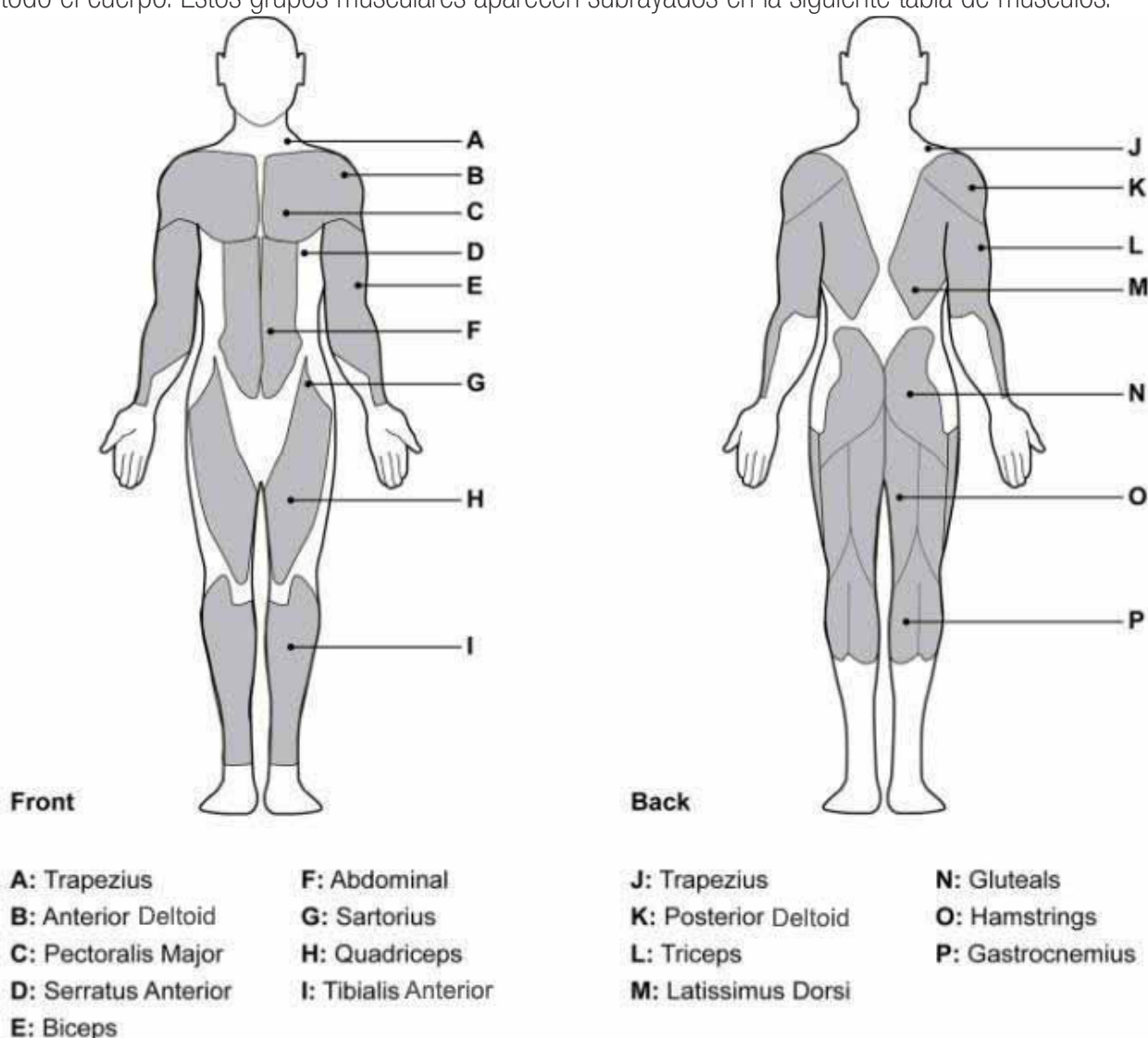


Tabla de músculos

Ejercicios aeróbicos Los ejercicios aeróbicos mejoran la capacidad pulmonar y el corazón, que son los músculos más importantes del cuerpo. El acondicionamiento aeróbico mejora con cualquier actividad que se dirija a los músculos grandes (por ejemplo, los brazos, las piernas o los glúteos). En estos casos, el corazón late rápido y los pulmones se llenan más hondo. Los ejercicios aeróbicos deben formar parte de cualquier plan de entrenamiento.

Entrenamiento de fuerza: Junto con el entrenamiento aeróbico, que ayuda a eliminar el exceso de grasa de nuestro cuerpo, el entrenamiento de fuerza es una parte esencial de una rutina. El entrenamiento de fuerza ayuda a tensar, desarrollar y fortalecer los músculos. Si se encuentra por encima de su zona objetivo, es recomendable realizar menos repeticiones. No deje de consultar a su médico la conveniencia del programa de entrenamiento en cuestión.

Entrenamiento por grupos musculares: La rutina de entrenamiento, que se realiza en el Men's Health Home Gym, entrena la parte superior e inferior del cuerpo o grupos combinados de músculos de todo el cuerpo. Estos grupos musculares aparecen subrayados en la siguiente tabla de músculos.



Ejercicios de calentamiento y estiramiento

Cualquier entrenamiento debe ser estos tres pasos:

1. Un calentamiento de entre 5 y 10 minutos con ejercicios de estiramiento suaves. Un calentamiento razonable aumenta la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la circulación sanguínea para prepararse para el calentamiento.
2. Un entrenamiento propiamente dicho de entre 20 y 30 minutos con la frecuencia cardíaca dentro de la zona objetivo. Consejo: Durante las primeras semanas de entrenamiento, no mantenga su frecuencia cardíaca en la zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.
3. Unos estiramientos de entre 5 y 10 minutos. Esto mejora la flexibilidad de los músculos y ayuda a en la prevención de problemas tras el entrenamiento.

Frecuencia de entrenamiento

Para mantener o mejorar la condición física, planee tres entrenamientos por semana con al menos un día de descanso entre ellos. Después de un mes de entrenamiento regular, puede aumentar el número de sesiones de entrenamiento por semana a cinco si lo desea.

RECICLAJE



Reciclaje loop

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

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

No importa cómo se ejercite, siempre haga algo de estiramiento primero. El calentamiento muscular hará que sus músculos se extiendan fácilmente, así que caliente al menos 5-10 minutos. Luego le sugerimos hacer los siguientes ejercicios de estiramiento cinco veces. El estiramiento antes del ejercicio le ayuda a mejorar la flexibilidad y reduce los riesgos de lesiones.

1 GIROS CON LA CABEZA

Gire su cabeza hacia la derecha por un segundo, sienta como se estira el lado izquierdo de su cuello, luego gire su cabeza hacia tras por un segundo, estirando su barbilla hacia el techo y dejando su boca abierta. Gire su cabeza hacia la izquierda por un segundo, luego deje caer su cabeza hacia su pecho por un segundo.



2 LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

Levante su hombro hacia su oreja por un segundo. Luego levante su hombro izquierdo por un segundo a medida que baja su hombro derecho.



3 ESTIRAMIENTOS LATERALES

Abra sus brazos hacia un lado y levántelos hasta que estén sobre su cabeza. Alcance su brazo derecho hacia el techo tanto como pueda durante un segundo. Repita esta acción con su brazo izquierdo.



4 ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

Con una mano hacia la pared para equilibrarse, mueva su otra mano hacia atrás y levante su pie derecho. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Aguante durante 15 segundos y repita con el pie izquierdo.



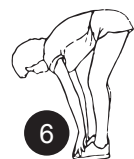
5 ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

Siéntese con las suelas de sus pies juntas y sus rodillas apuntando hacia afuera. Empuje sus pies hacia su ingle tan cerca como sea posible. Empuje sus rodillas suavemente hacia el suelo. Aguante durante 15 segundos.



6 DEDOS DE LOS PIES

Inclínese lentamente hacia su cintura, dejando su espalda y brazos relajados a medida que se estira hacia los dedos de sus pies. Llegue lo más lejos que pueda y aguante durante 15 segundos.



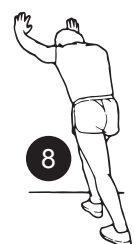
7 ESTIRAMIENTO DE TENDONES

Extienda su pierna derecha. Descanse la suela de su pie izquierdo hacia su muslo interior derecho. Estírese hacia los dedos de su pie derecho tanto como pueda. Aguante durante 15 segundos. Relaje y repita con la pierna izquierda.



8 ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/TENDÓN DE AQUILES

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



MANUEL

FRANÇAIS

Cher client,

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

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



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

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

TABLE DES MATIÈRES

Informations importantes pour votre sécurité	54
dessin éclaté / liste des pièces de rechange	57
Instructions de montage.....	58
Guide de réglage et d'utilisation.....	61
Entretien et maintenance.....	62
Spécifications techniques	62
Informations sur l'entraînement	63
Exercice d'étirement	66



INFORMATIONS IMPORTANTES POUR VOTRE SÉCURITÉ



ATTENTION:

Pour une efficacité et une sécurité maximales veuillez, avant toute utilisation, lire les instructions et les informations importantes qui suivent. Respectez les consignes de sécurité suivantes avant d'assembler et d'utiliser l'appareil.

MONTAGE

- Vérifier que toutes les pièces et tous les outils énumérés dans la liste des pièces soient présents. Prenez en considération que certaines pièces sont déjà pré-assemblées.
- Tenir les enfants et les animaux éloignés de la surface de montage. L'ingestion de petites pièces peut provoquer l'asphyxie.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment de place pour disposer toutes les pièces avant de commencer l'assemblage.
- Monter l'appareil aussi près que possible de son emplacement définitif (dans la même pièce).
- Le produit doit être monté sur une surface stable et plane.
- Jetez l'emballage avec soin et de manière responsable.

UTILISATION

- Ne laissez pas les enfants sans surveillance avec l'appareil.
- Un entraînement inadapté ou excessif peut nuire à la santé.
- Des pièces dépassent du produit peuvent gêner les mouvements de l'utilisateur.
- Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil soient suffisamment informés sur la façon d'utiliser l'équipement en toute sécurité.
- Ce produit est destiné à un usage privé uniquement. Ne l'utilisez pas à des fins commerciales, à des fins institutionnelles ou encore pour la location.
- Avant de commencer l'entraînement avec cet appareil, chauffez-vous toujours correctement en faisant des exercices d'éirement.
- Si, pendant l'entraînement, vous souffrez d'éourdissements, de nausées, de douleurs thoraciques ou d'autres symptômes pathologiques, arrêtez immédiatement l'entraînement et trouver un secours médical.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par plus d'une personne à la fois.
- Gardez vos mains loin de toutes les pièces mobiles.
- Portez toujours des vêtements d'entraînement appropriés lorsque vous utilisez la machine. Ne portez pas de vêtements larges et amples car ils pourraient se prendre dans certaines parties de l'appareil.

- Portez des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
- Ne laissez pas d'objets tranchants à proximité de l'appareil.
- Les personnes ayant un handicap ne doivent pas utiliser cet équipement sans la supervision d'une personne qualifiée ou d'un médecin.
- Entreposez cet appareil à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne le placez pas dans un garage, une dépendance, une terrasse couverte ou près de l'eau.
- Si les enfants sont autorisés à utiliser l'appareil sous surveillance, leur état mental et physique doit être pris en compte. Il faut vérifier l'utilisation qu'ils font de l'appareil et leur expliquer comment s'en servir correctement. L'appareil n'est en aucun cas un jouet.
- Le poids maximum de l'utilisateur est de 150kg.
- Le poids maximum à l'entraînement est de 80kg.
- Le poids maximal absolu du banc de musculation (Woodmate Lite) est de 230kg au total (y compris le poids de la barre d'haltères).
- Soyez prudent lors du montage et du démontage de l'appareil et lors du réglage personnalisé de l'assise et du dossier. Il y a un risque de se coincer.
- Remarque : Certains des petits composants peuvent déjà être préinstallés sur des composants plus importants. Veuillez vérifier attentivement avant de nous contacter au sujet des pièces manquantes. Veuillez utiliser une clé séparée et ajustable si vous avez l'intention d'assembler cette unité.

AVERTISSEMENT:

Les parents et toutes autres personnes en charge des enfants devraient être conscients de leur responsabilité. L'instinct naturel de jouer et l'envie d'expérimenter chez les enfants peuvent conduire à des situations et des comportements pour lesquels l'appareil n'est pas prévu.

Consultez un médecin avant de commencer l'entraînement. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles qui ont des problèmes de santé. Lire attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser la machine.

CONSEILS DE SÉCURITÉ

ATTENTION

1. L'appareil est destiné exclusivement à un usage privé et non à un usage commercial.
2. Pour protéger le plancher ou la moquette des dommages ou de la décoloration, placez un tapis de sol spécial sous l'appareil.

DESSIN ÉCLATÉ / LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

Remarque :

Certaines des petites pièces peuvent déjà être pré-assemblées sur les plus grandes pièces. Veuillez le vérifier attentivement ! Pour le montage de l'appareil, merci de vous munir d'une clé de serrage appropriée.

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

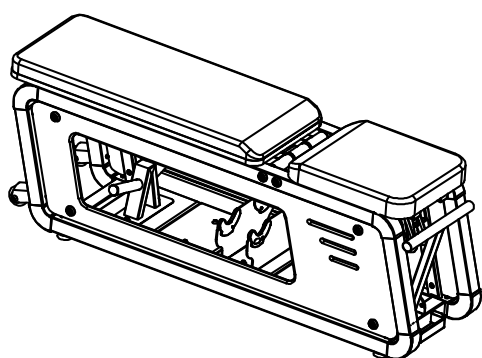
sportstech.link/woodmate_lite_spareparts



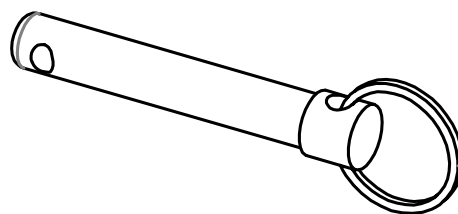
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Pièces et accessoires

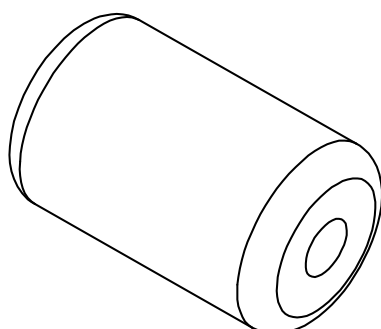
Part list



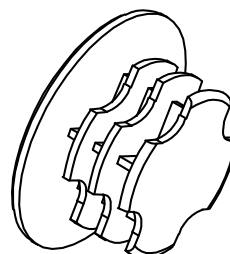
① main frame 1pcs



② Pin d8x55 1pcs



③ Foam roller 2pcs

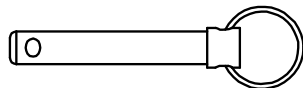


④ pipe plug 2pcs

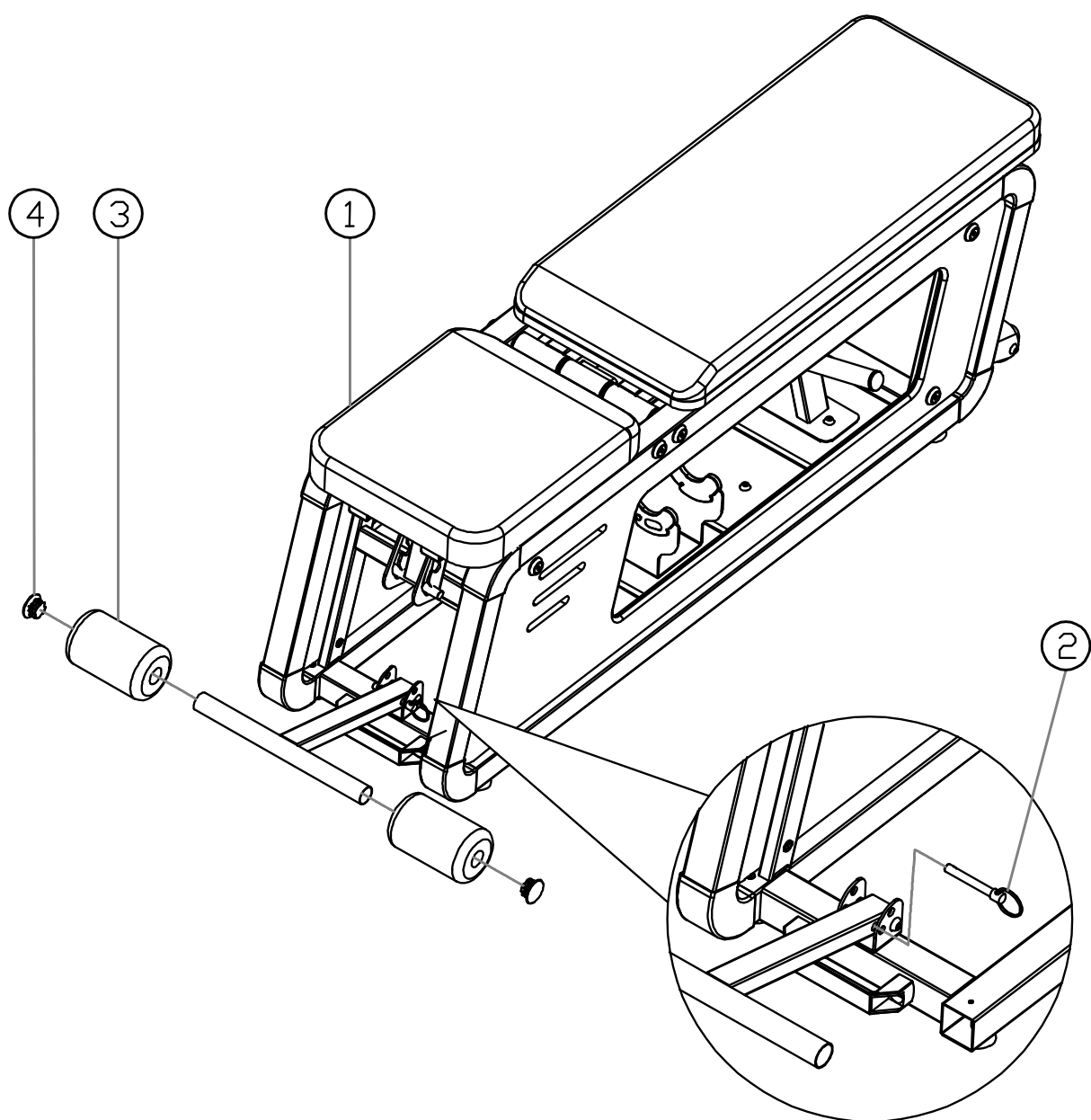
INSTRUCTIONS DE MONTAGE

ÉTAPE 1: Retirez le cadre principal

2



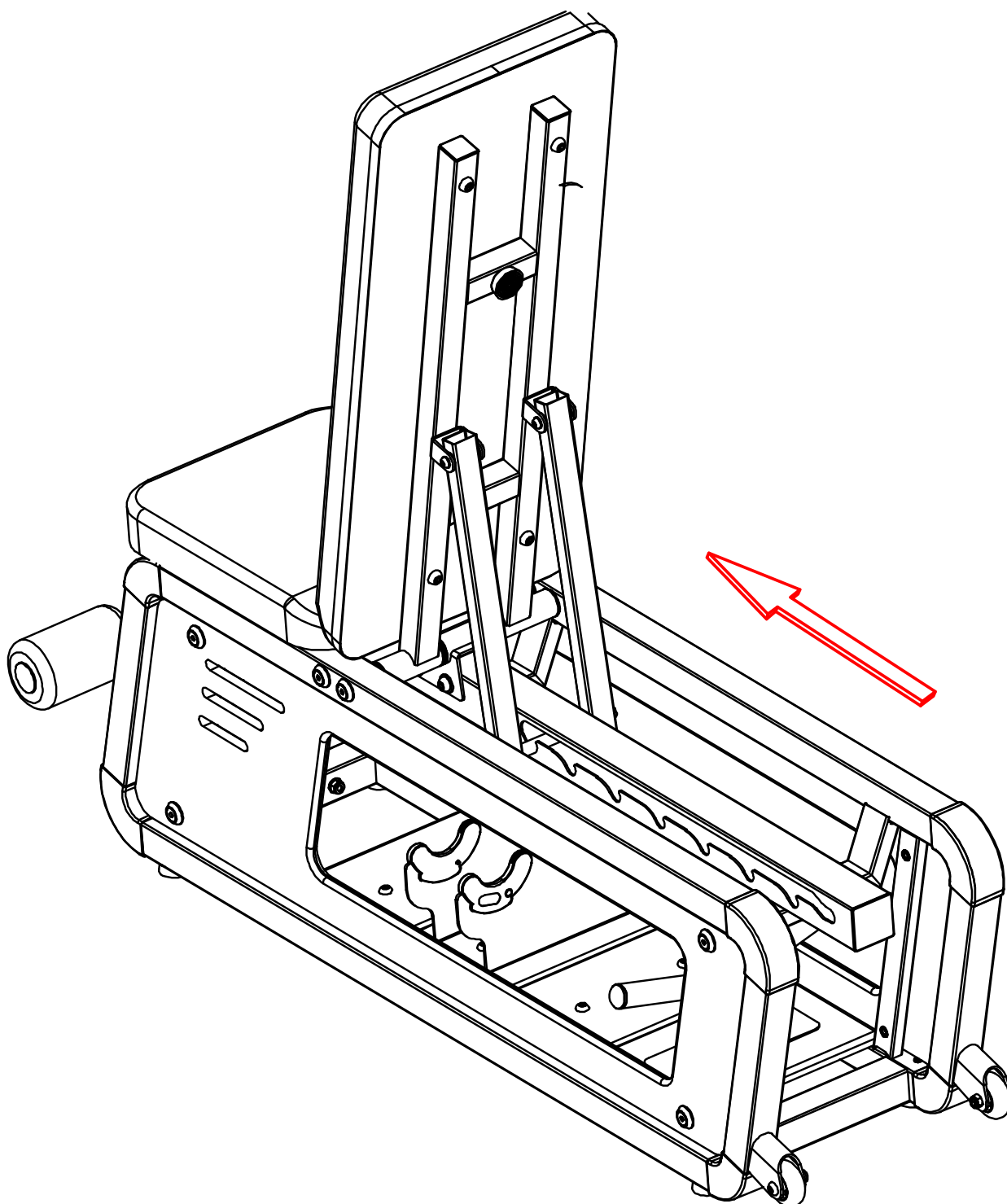
Pin 1pcs



ÉTAPE 2:

Réglage du dossier :

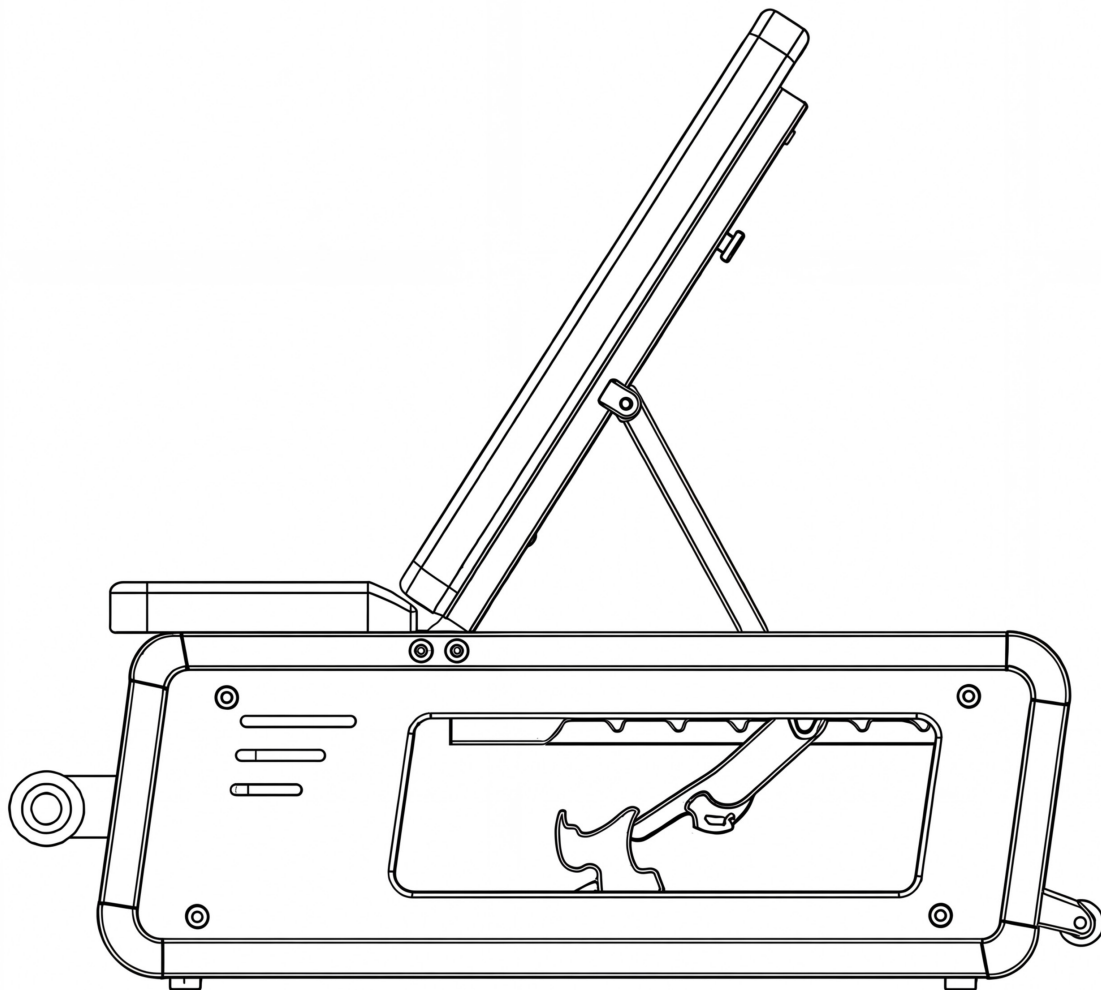
Le cadre principal comporte 8 fentes de réglage. Pour régler l'angle du dossier, veuillez soulever le coussin du dossier et placer fermement le dossier de réglage dans l'une des fentes du cadre principal.



GUIDE DE RÉGLAGE ET D'UTILISATION

Réglage du dossier :

Le cadre principal arrière comporte 6 niveaux de réglage. Pour modifier l'angle du dossier, veuillez tirer le coussin du dossier à la main et placer le support de réglage du dossier en toute sécurité dans la fente de positionnement sur le cadre principal arrière.



ENTRETIEN ET MAINTENANCE

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

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

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

Poids net:	32,1 kg
Dimensions:	
• Formation (accumulée):	126,5x30,0x108,0cm
Réglage des options:	
• Dossier:	6 étapes
• Poids maximal de l'utilisateur:	150kg
• Poids maximal à l'entraînement:	80kg
• Charge maximale du banc de musculation:	230kg
Cet appareil a été testé et est conforme aux normes:	EN ISO 20957 - 1: 2013 EN ISO 20957 - 4: 2016

INFORMATIONS SUR L'ENTRAÎNEMENT

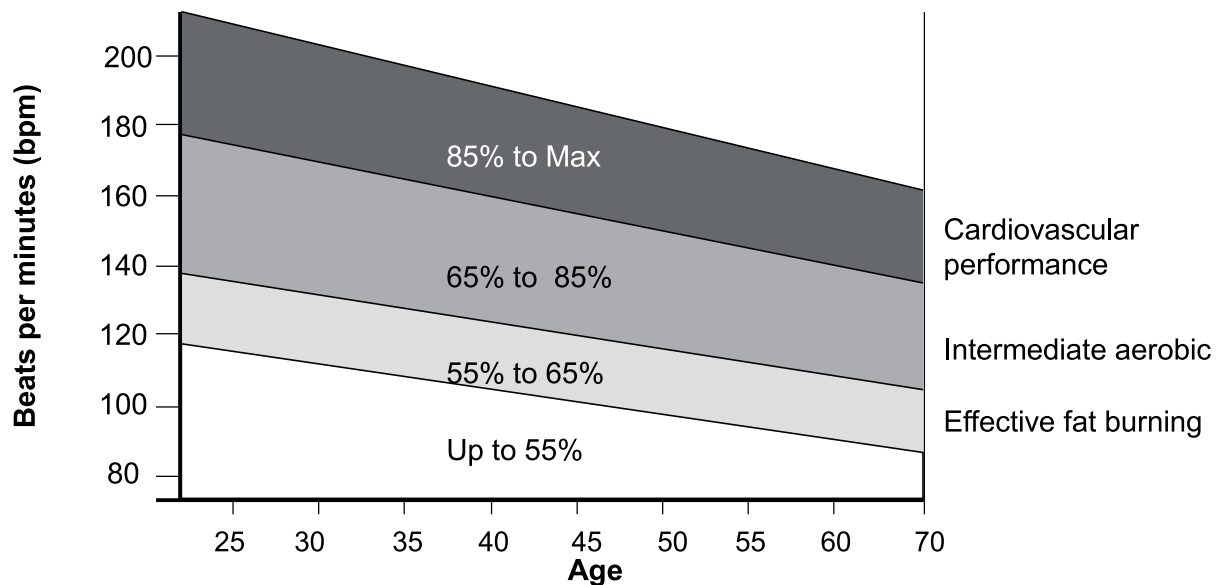
La façon dont vous débutez votre programme d'entraînement dépend de votre condition physique. Si vous n'avez pas fait d'exercice depuis quelques années ou si vous êtes en surpoids, vous devriez commencer lentement et petit à petit augmenter la difficulté.

S'il vous plaît notez les points essentiels suivants :

- Si votre médecin vous a prescrit un programme d'entraînement et de nutrition, vous devriez les suivre.
- Commencez votre programme d'entraînement lentement et fixez-vous des objectifs réalisables.
- Surveillez votre pouls. Déterminez votre fréquence cardiaque d'entraînement optimale selon votre âge et votre condition physique.
- Placer l'appareil sur une surface plane et à au moins un mètre de distance des murs et des meubles.

Intensité de l'entraînement

Pour maximiser les bienfaits de l'entraînement, il est important de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez déterminer cette valeur en fonction de votre fréquence cardiaque. Pour un exercice en aérobic efficace, la valeur pendant l'entraînement se situe entre 65 % et 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. C'est votre zone cible. Votre zone cible est indiquée dans le tableau ci-dessous.



Pendant les premiers mois de votre programme d'entraînement, gardez votre fréquence cardiaque proche de la valeur minimale de votre zone cible pendant que vous vous entraînez. Après quelques mois, vous pourrez augmenter lentement votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement de telle sorte qu'elle se situe approximativement au milieu de votre zone cible lorsque vous vous entraînez.

Pour mesurer votre fréquence cardiaque, faites une pause durant l'entraînement, bougez cependant vos jambes ou courez. Placez deux doigts sur votre poignet, à l'intérieur. Pendant 6 secondes comptez vos battements cardiaques et multipliez le résultat par 10 (vous ne devriez compter que pendant 6 secondes car vos battements cardiaques diminuent rapidement lorsque vous arrêtez votre entraînement). Ajustez l'intensité de votre entraînement jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne le bon niveau.

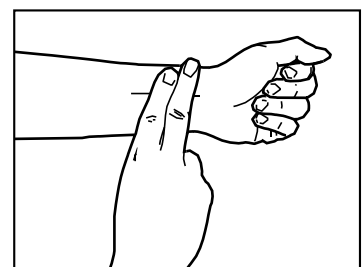
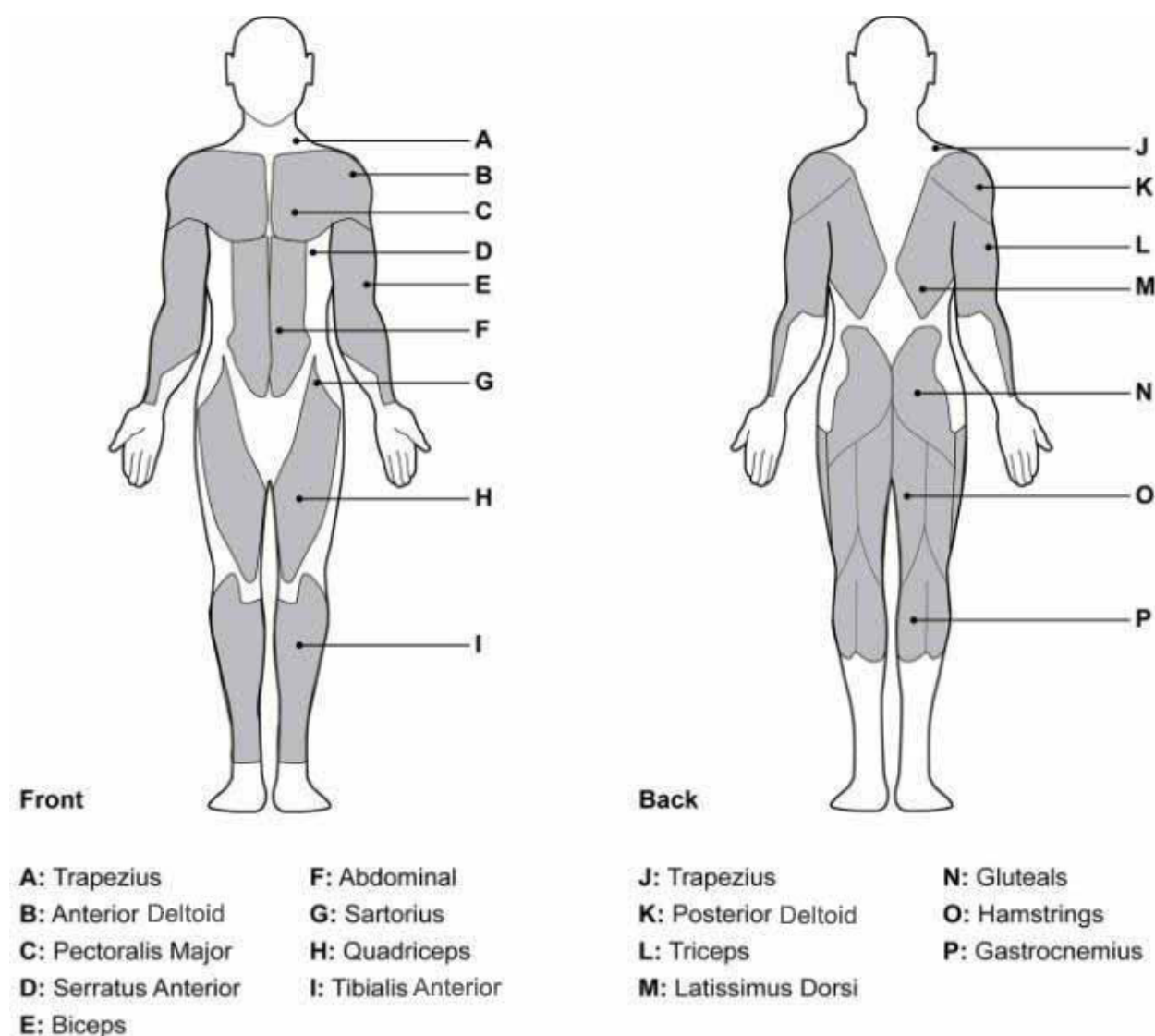


Table musculaire

Exercices aérobiques : les exercices aérobiques améliorent les capacités pulmonaires et cardiaques, le cœur étant le muscle le plus important de l'organisme. La condition physique aérobique est améliorée par toute activité qui fait appel à vos gros muscles (p. ex. bras, jambes ou fesses). Le cœur bat vite et vous respirez profondément. Les exercices aérobiques devraient faire partie de tout plan d'entraînement.

Entraînement musculaire : en complément de l'entraînement aérobique qui aide à se débarrasser de l'excès de graisse que notre corps peut stocker, la musculation est un élément essentiel de votre entraînement quotidien. La musculation aide à raffermir, à construire et à renforcer les muscles. Si vous travaillez au-dessus de votre zone cible, vous pourrez faire moins de répétitions. Et comme toujours, vous devriez consulter votre médecin avant de commencer tout programme de remise en forme.

Entraînement des groupes musculaires : le programme d'entraînement qui est pratiqué dans la salle de sport Men's Health Home Gym, fait travailler le haut et le bas de votre corps ou combine tous les groupes musculaires du corps. Ces groupes musculaires sont mis en évidence dans le tableau musculaire ci-dessous.



Exercices d'échauffement et de récupération

Chaque séance d'entraînement devrait comprendre les trois séquences suivantes :

1. Un échauffement composé de 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. Un échauffement raisonnable augmente la température corporelle, la fréquence cardiaque et la circulation sanguine en préparation aux exercices qui vont suivre, à l'entraînement à proprement parlé.
2. Les exercices dans la bonne plage de travail, 20-30 minutes d'entraînement avec la fréquence cardiaque dans la zone cible. Remarque : Pendant les premières semaines du programme d'entraînement, ne maintenez pas la fréquence cardiaque plus de 20 minutes dans la zone d'entraînement.
3. Une période de récupération avec 5 à 10 minutes d'étirement. Cela améliore la flexibilité des muscles et prévient les problèmes post-entraînement.

Fréquence d'entraînement

Pour maintenir ou améliorer votre condition physique, prévoyez trois séances d'entraînement par semaine avec au moins une journée de pause entre chaque séance. Après un mois d'entraînement régulier, vous pouvez augmenter le nombre de séances d'entraînement par semaine à cinq si vous le souhaitez.

RECYCLAGE



Chaîne du recyclage

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

EXERCICE D'ÉTIREMENT

Peu importe comment vous pratiquez le sport, Veuillez faire quelques étirements avant de commencer votre entraînement, le muscle chaud s'étendra facilement, donc réchauffez vous durant 5-10 minutes, nous suggérons l'exercice d'étirement suivant : 5 fois , 10 comptes pour chaque fois ou plus, faire ces exercices à nouveau après le sport.

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.



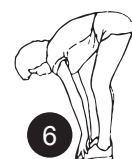
5 ETIREMENT DE LA CUISSE

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.



MANUALE D'USO

ITALIANO

Gentile cliente,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. L'attrezzatura sportiva SPORTSTECH ti offre alta qualità e tecnologia innovativa.

Per sfruttare a pieno il potenziale del dispositivo e poterlo utilizzare per molti anni, raccomandiamo di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare l'allenamento e di utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni. La sicurezza e la funzionalità del dispositivo possono essere garantite solo se vengono rispettate le istruzioni di sicurezza contenute nel presente manuale d'uso. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.



Assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il dispositivo abbiano letto e compreso il manuale dell'utente.

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

INDICE

Importanti informazioni per la vostra sicurezza	70
disegno esploso / lista dei pezzi di ricambio	73
Istruzioni di assemblaggio.....	74
Guida alla regolazione e all'uso	77
Cura e manutenzione	78
Specifiche tecniche	78
Informazioni d'allenamento	79
Esercizi di stretching.....	82



IMPORTANTI INFORMAZIONI PER LA VOSTRA SICUREZZA



ATTENZIONE:

Prima dell'utilizzo del prodotto, si raccomanda di leggere attentamente queste importanti istruzioni, per un'utilizzo efficiente e sicuro. Osservate bene le seguenti istruzioni, prima di assemblare il dispositivo e cominciare ad utilizzarlo.

ASSEMBLAGGIO

- Controllate se tutti i pezzi e attrezzi che sono sulla lista sono presenti. Alcuni pezzi risulteranno già assemblati.
- Tenete la superficie di assemblaggio lontano da bambini e animali. L'ingerire di piccole parti può portare a rischio di soffocamento.
- Assicuratevi di avere abbastanza spazio a disposizione, prima di cominciare con l'assemblaggio.
- Assemblate il dispositivo il più vicino possibile alla sua posizione finale (nella stessa stanza).
- Il prodotto deve essere assemblato su una superficie stabile ed in piano.
- Smaltite i rifiuti dell'imballaggio accuratamente e con responsabilità.

UTILIZZO

- Non lasciare bambini incustoditi vicino al dispositivo
- Un'allenamento non corretto ed eccessivo può portare a danni alla salute.
- Se dei pezzi dovessero fuoriuscire dal prodotto, questi potranno ostacolare l'utente durante l'utilizzo.
- È responsabilità del proprietario, verificare che tutti gli utenti che utilizzano il dispositivo, siano abbastanza informati su come utilizzarlo in modo sicuro.
- Questo prodotto è esclusivamente per uso privato. Non utilizzatelo per usi commerciali, istituzionali o in noleggio.
- Prima che cominciate l'allenamento con il dispositivo, riscaldatevi sempre bene facendo stretching.
- Se durante l'allenamento cominciate a soffrire di giramenti di testa, nausea, dolori al petto o altri sintomi patologici, interrompete immediatamente l'allenamento e cercate l'aiuto di un medico.
- Il dispositivo non dovrebbe essere utilizzato da più persone contemporaneamente.
- Allontanate le vostre mani da tutti i pezzi in movimento
- Indossate sempre vestiti adatti all'allenamento, quando utilizzate il dispositivo. Evitate di portare vestiti larghi che potrebbero impigliarsi nel dispositivo. Indossate scarpe da ginnastica per proteggere i vostri piedi.

- Non lasciate oggetti affilati vicino al dispositivo.
- Persone con disabilità motoria non dovrebbero utilizzare il dispositivo, se non accompagnati da una persona qualificata od un medico.
- Conservate il dispositivo solo all'interno dell'abitazione, lontano da umidità e polvere. Non tenete il dispositivo in garage, locali annessi, terrazzi con tettoia o vicino all'acqua.
- Se i bambini dovessero avere l'autorizzazione di utilizzare il dispositivo sotto sorveglianza di un adulto, bisognerà tenere conto della loro condizione psichica e fisica. Dovrebbero quindi essere istruiti su un corretto utilizzo. Il dispositivo non é assolutamente un giocatolo.
- Il peso massimo dell'utente è di 150kg.
- Il peso massimo per l'allenamento è di 80kg.
- Il peso massimo assoluto di carico del banco pesi (Woodmate Lite) è di 230kg in totale (compreso il peso della barra del bilanciere).
- Il dispositivo non é adatto a fini terapeutici.
- Prestare attenzione durante l'installazione e lo smontaggio dell'attrezzo e durante la regolazione individuale del sedile e dello schienale. Sussiste il rischio di schiacciamento.
- Nota: Alcuni dei componenti più piccoli possono essere già preinstallati su componenti più grandi. Si prega di controllare attentamente prima di contattarci per quanto riguarda le parti mancanti. Se si intende montare questa unità, si prega di utilizzare una chiave separata e regolabile.

AVVERTENZE:

Adulti e altre persone responsabili per bambini dovrebbero essere consci della loro responsabilità, considerando che il naturale istinto che spinge il bambino a giocare ed sperimentare, possa portare a situazioni e comportamenti non contemplati dalla fattura del dispositivo stesso.

Prima di cominciare con l'allenamento, fatevi visitare da un medico. Questo é molto importante per persone con età superiore ai 35 anni o con problemi di salute già esistenti. Leggete il libretto d'istruzioni con cura prima di utilizzare il dispositivo.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

ATTENZIONE

1. Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso domestico e non a scopi commerciali.
2. Per proteggere il pavimento o il tappeto da danni o evitare che la superficie si scolorisca, posizionare un tappetino speciale sotto, durante l'utilizzo.

DISEGNO ESPLOSO / LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

Avviso: Alcuni pezzi più piccoli sono probabilmente già preassemblati a pezzi più grandi. Controllate con attenzione! Prima di cominciare l'assemblaggio verificate di avere una chiave inglese adatta.

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

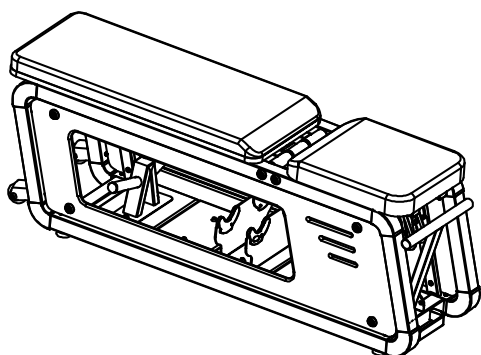
sportstech.link/woodmate_lite_spareparts



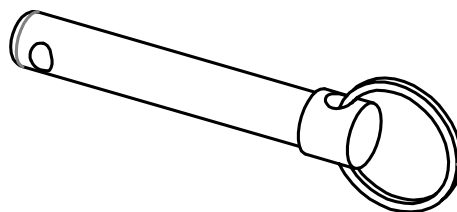
ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

Parti e accessori

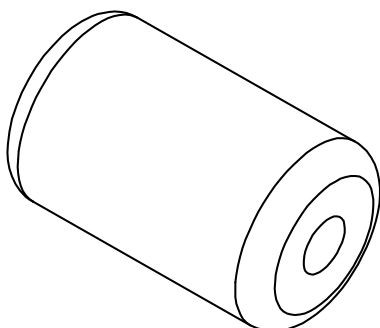
Part list



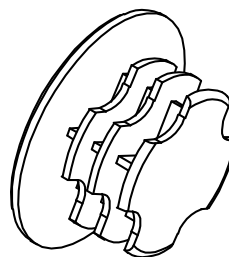
① main frame 1pcs



② Pin d8x55 1pcs



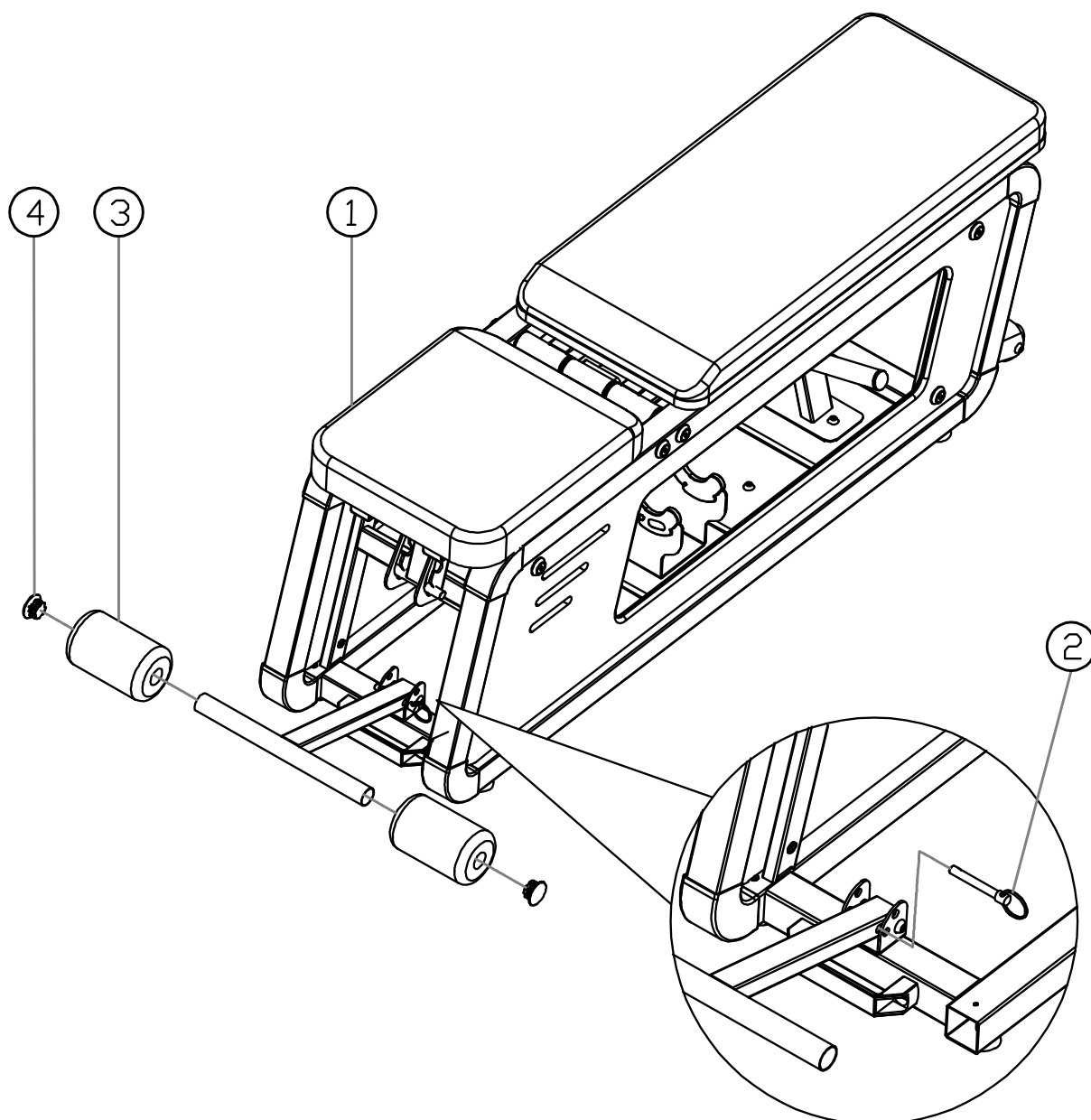
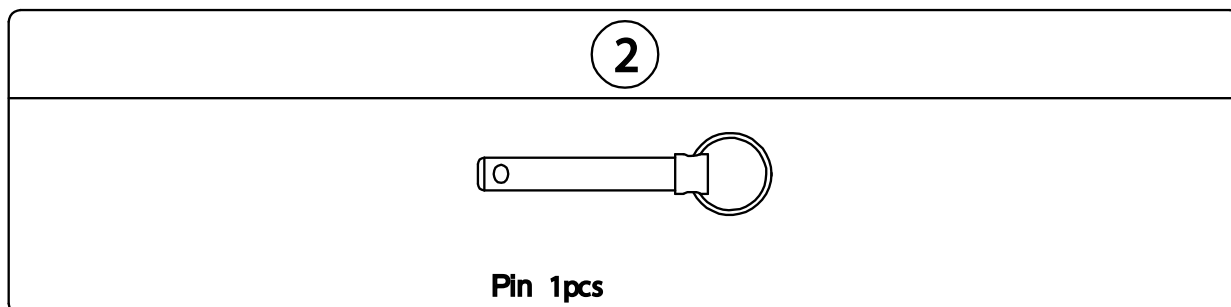
③ Foam roller 2pcs



④ pipe plug 2pcs

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

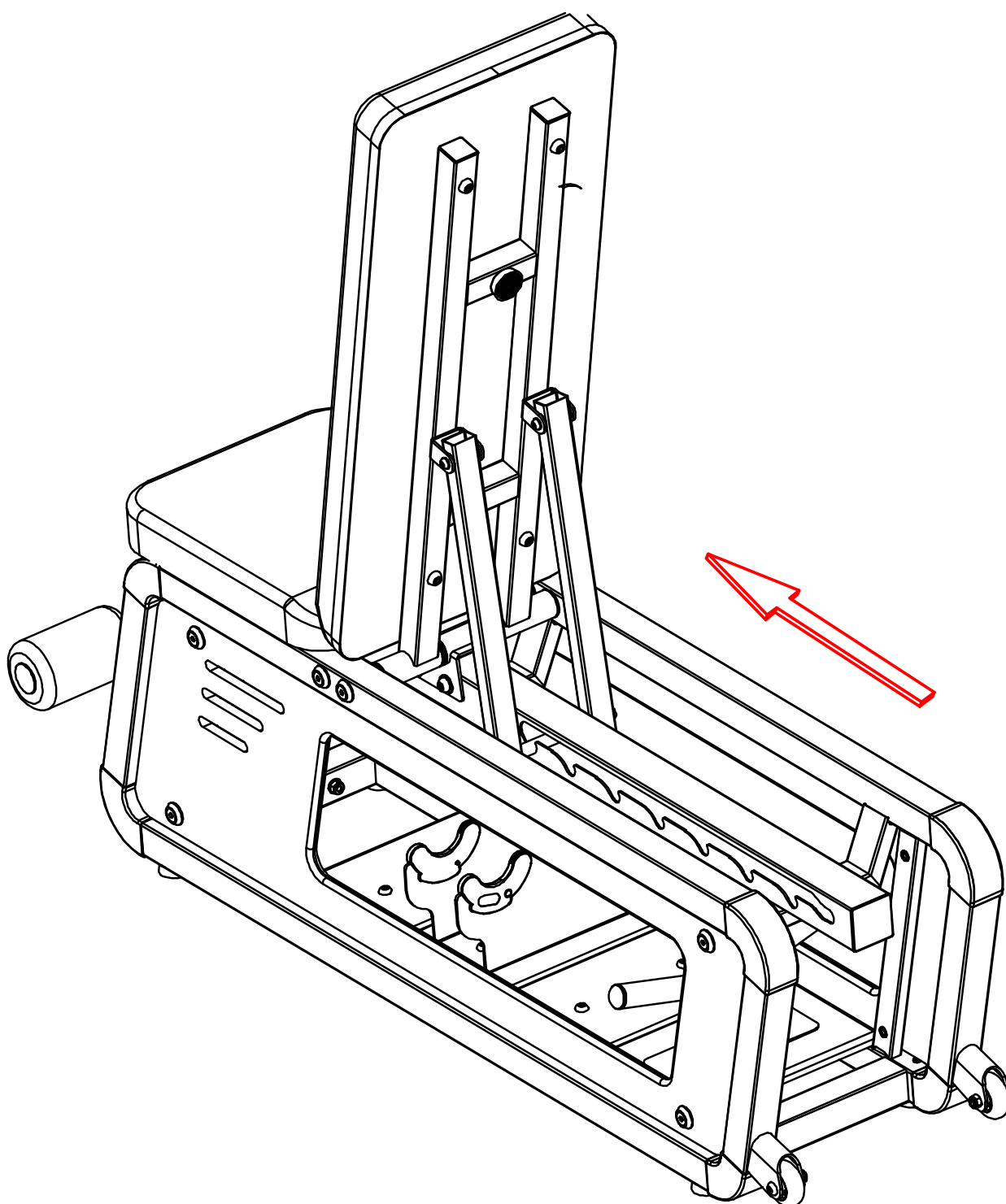
PASSO 1:



PASSO 2:

Regolazione dello schienale:

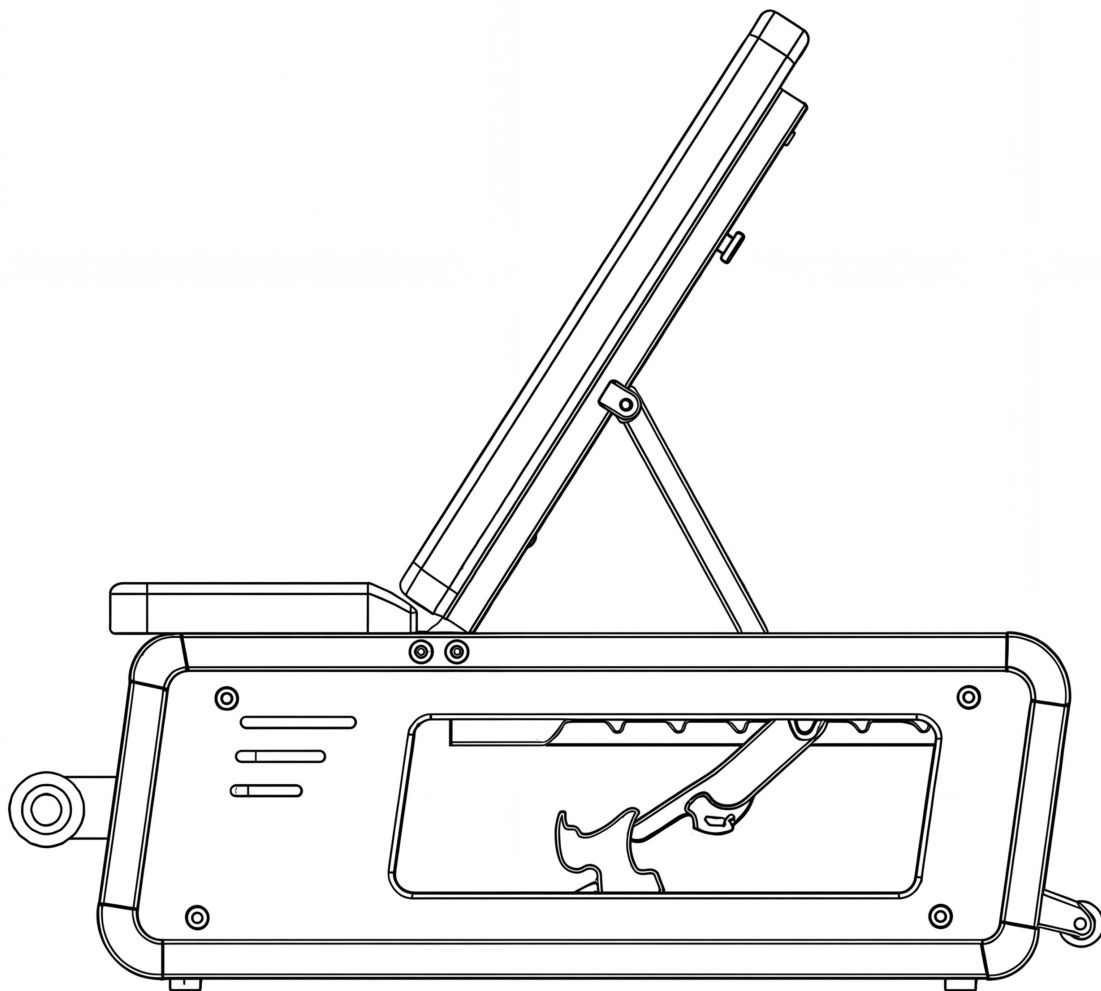
Il telaio principale ha 8 fessure di regolazione. Per regolare l'angolazione dello schienale, sollevare il cuscino dello schienale e inserire saldamente il dispositivo di regolazione dello schienale in una delle fessure del telaio principale.



GUIDA ALLA REGOLAZIONE E ALL'USO

Regolazione dello schienale:

Il telaio principale posteriore presenta 6 livelli di regolazione. Per modificare l'angolazione dello schienale, sollevare manualmente il cuscino dello schienale e posizionare in modo sicuro la staffa di regolazione dello schienale nella fessura di posizionamento sul telaio principale posteriore.



CURA E MANUTENZIONE

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

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

SPECIFICHE TECNICHE

Peso netto:	32,1 kg
Dimensioni:	
• Formazione (costruita):	126,5x30,0x108,0cm
Opzioni di impostazione:	
• Schienale:	6 gradini
• Peso massimo dell'utente:	150kg
• Peso massimo di allenamento:	80kg
• Carico massimo di peso del banco pesi:	230kg
Questo dispositivo è stato testato ed è conforme alle norme:	EN ISO 20957 - 1: 2013 EN ISO 20957 - 4: 2016

INFORMAZIONI D'ALLENAMENTO

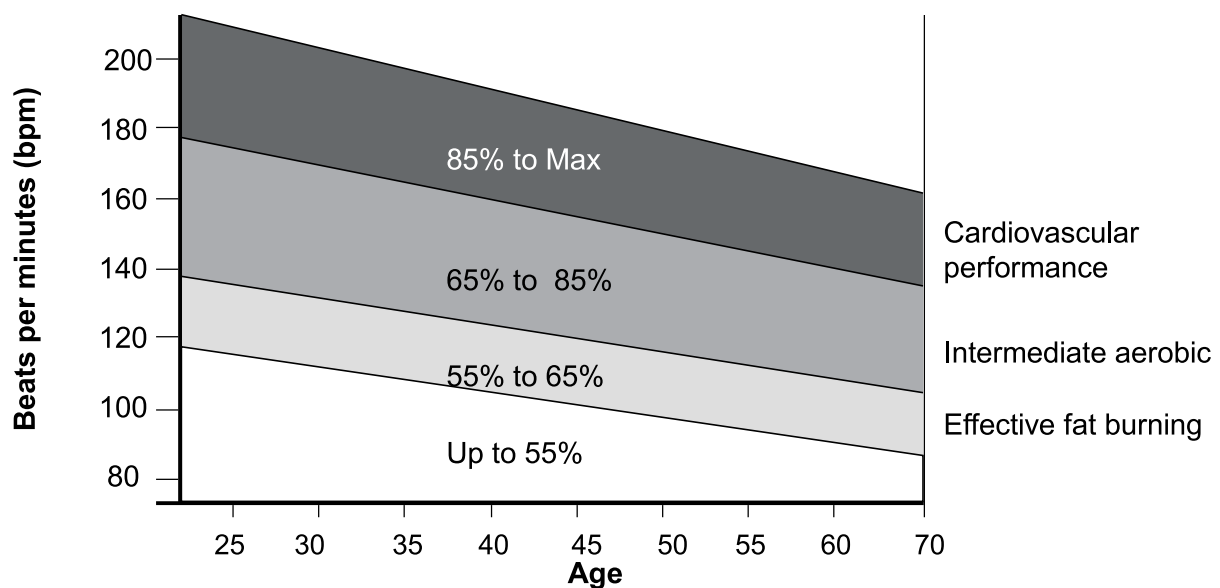
Se é da diversi anni che non praticate nessuno sport o se siete in sovrappeso, dovrete cominciare lentamente ed aumentare di volta in volta.

Osservate bene i prossimi Punti essenziali:

- Cominciate il vostro programma di allenamento lentamente e prefissatevi traguardi realistici.
- Tenete sotto controllo il vostro battito cardiaco. Calcolate la vostra frequenza cardiaca ideale tenendo conto dell'età e della vostra condizione fisica.
- Poggiate il dispositivo su una superficie piatta ed in piano, tenendo una distanza di minimo un metro da muri e mobili.

Intensità di allenamento

Per massimizzare uso dell'allenamento, é molto importante allenarsi con la giusta intensità. Questo valore può essere individuato grazie alla frequenza cardiaca. Per degli esercizi aerobici effettivi, durante l'allenamento il valore di frequenza cardiaca massima dovrebbe stare tra i 65% e 85%. Questa é a zona di traguardo. Potrete individuare la vostra zona di traguardo dalla tabella qui sotto.



Durante i primi mesi del vostro programma di allenamento, tenete la frequenza cardiaca inferiore alla zona di traguardo, quando vi allenate. Dopo un paio di mesi potrete incrementare lentamente la vostra frequenza cardiaca durante l'allenamento, in modo che arriverete circa a metà della zona di traguardo, durante l'allenamento.

Per misurare la vostra frequenza cardiaca, mettete in pausa il vostro allenamento senza però fermarvi completamente, muovete le gambe o passeggiate. Poggiate due dita sul polso. Contate per 6 secondi i vostri battiti cardiaci e moltiplicate il risultato per 10. (Dovreste contare i battiti, solo per 6 secondi perché il battito scende velocemente quando stoppate il vostro allenamento). Adeguate l'intensità del vostro allenamento al battito cardiaco finché arrivate al livello giusto.

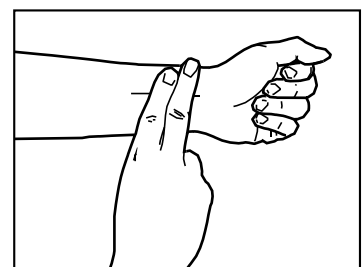
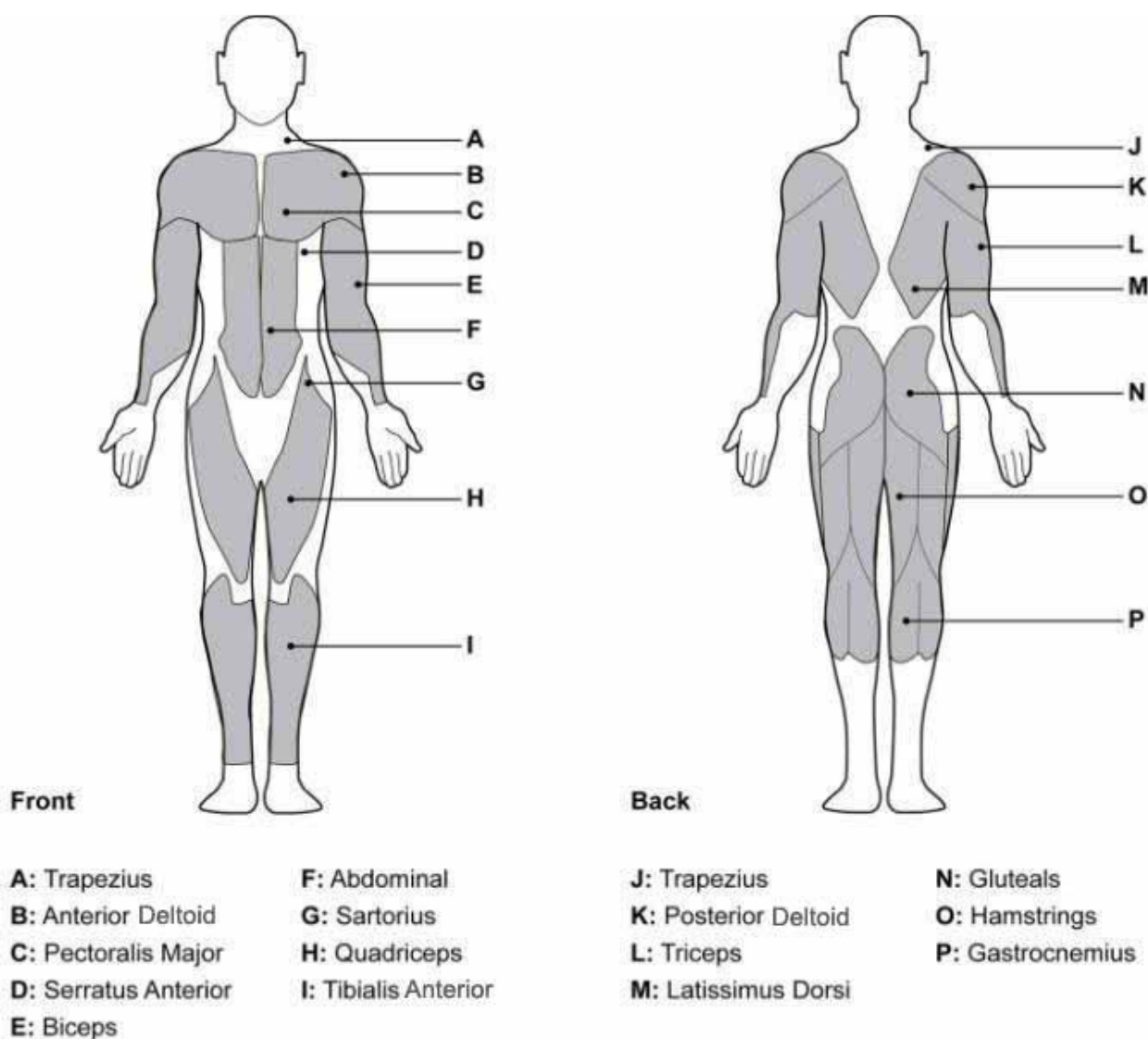


Tabella dei Muscoli

Esercizi aerobici: gli esercizi aerobici migliorano lo stato di salute dei polmoni e del cuore - il muscolo più importante del corpo. L'attività aerobica viene promossa da tutte quelle attività che coinvolgono i muscoli più grandi del corpo (ad esempio Braccia o Sedere). Il cuore batte forte e si respira profondamente. Gli esercizi aerobici dovrebbero far parte di ogni piano di allenamento.

Allenamento con i pesi: L'allenamento con i pesi, insieme ad un'allenamento aerobico, aiuta ad eliminare ed allontanare il grasso in eccesso che il nostro corpo può immagazzinare, ed è una parte fondamentale per la routine di allenamento. L'allenamento con i pesi aiuta a tonificare, accrescere e fortificare il muscolo. Se lavorate oltre la zona di traguardo, potrete effettuare un numero inferiore di ripetizioni. Come sempre é raccomandabile consultare un medico prima di cominciare il vostro programma di allenamento.

L'allenamento dei gruppi muscolari: La routine di allenamento che viene effettuata alla Men's Health Home Gym, allena la parte superiore e la parte inferiore del corpo oppure dei gruppi muscolari di tutto il corpo combinati. Questi gruppi muscolari sono evidenziati nella tabella dei muscoli sottostante.



Esercizi di riscaldamento e defaticamento

Ogni allenamento dovrebbe includere le seguenti tre parti:

1. Un riscaldamento, che consiste in 5-10 Minuti di stretching ed esercizi leggeri. Un giusto riscaldamento aumenta la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e la circolazione sanguigna, in preparazione all'allenamento.
2. L'allenamento nella giusta zona di allenamento, 20-30 Minuti di allenamento con la frequenza cardiaca nella zona di traguardo. Avviso: durante le prime settimane del programma di allenamento, cercate di mantenere la frequenza cardiaca non oltre i 20 minuti nella zona d'allenamento.
3. Un defaticamento con 5-10 Minuti di stretching. Lo stretching migliora la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi post-allenamento.

Frequenza di allenamento

Per mantenere le vostre condizioni fisiche o per migliorarli, pianificate tre sessioni allenamento a settimana con minimo un giorno di pausa tra una sessione e l'altra. Dopo un mese di allenamento costante potrete aumentare le sessioni di allenamento a cinque a settimana, se vorrete.

RICICLAGGIO



Riciclaggio dei rifiuti

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

ESERCIZI DI STRETCHING

Non importa la ragione per cui fai sport, fai in modo di fare sempre esercizi di stretching prima di cominciare. Il muscolo riscaldato si allungherà facilmente, quindi scaldati con degli esercizi per 5-10 minuti. Ti suggeriamo di eseguire i seguenti esercizi cinque volte conta fino a dieci ogni volta o anche più a lungo quando ripeti l'esercizio dopo aver praticato sport.

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 soles dei piedi unite e le ginocchia che puntano verso l'esterno. Avvicinare i piedi all'inguine il più possibile. Spingere delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Trattenere per 15 conteggi.



6 TOCCARE LE PUNTE

Lentamente, piegarsi in avanti dalla vita, rilassare le spalle e la schiena mentre ci si allunga verso le dita dei piedi. Allungarsi quanto più possibile e trattenere la posizione per 15 conteggi.



7 STRETCHING DEI TENDINI

Stendere la gamba destra. Riposare la suola del piede sinistro contro la coscia interna destra. Allungarsi verso il tuo piede per quanto possibile. Trattenere per 15 conteggi. Rilassarsi e ripetere con la gamba sinistra.



8 STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

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



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

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



+49 30 88 62 6446



<http://www.sportstech.de>