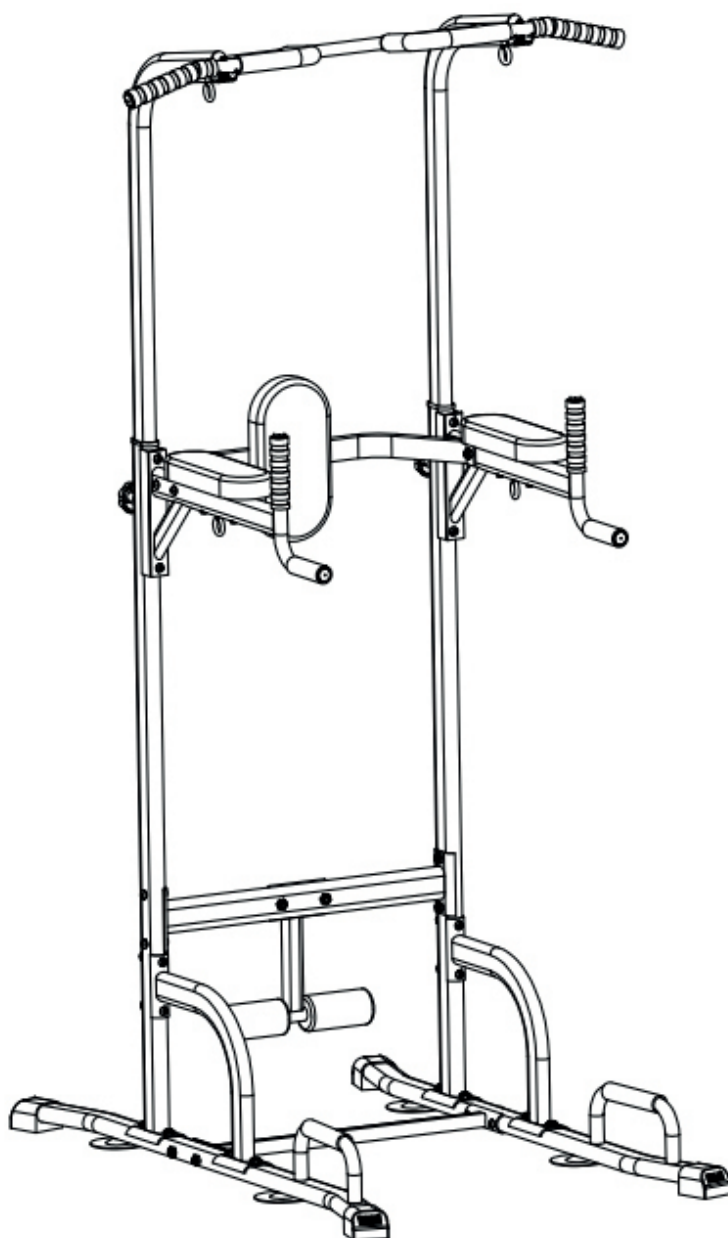


PT300



DE

EN

ES

FR

IT

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

Liebe Kund*innen,

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

Explosionszeichnung / Ersatzteilliste	4
Wichtige Informationen zu Ihrer Sicherheit	5
Montageanleitung	6
Trainingsanleitung	12
Pflege- und Wartungshinweise	15

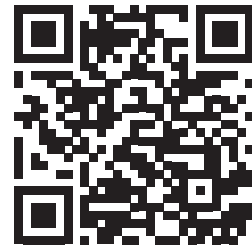
Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

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

Link zu den Videos:

https://service.innovamaxx.de/pt300_video



Uns gibt es auch auf Social Media!

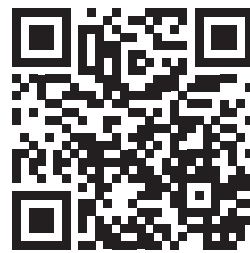
Hol dir die neuesten Produktinfos, Trainingsinhalte uvm. auf unserer:

Instagram-Seite



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

Facebook-Seite



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

EXPLOSIONSZEICHNUNG / ERSATZTEILLISTE

Unter folgendem Link
finden Sie die Explosionszeichnung
und die Ersatzteile-Liste:
https://service.innovamaxx.de/pt300_spareparts



WICHTIGE INFORMATIONEN ZU IHRER SICHERHEIT



ACHTUNG: Für größtmögliche Wirksamkeit und Sicherheit lesen Sie bitte diese Anleitung und wichtigen Hinweise, bevor Sie das Geräte benutzen. Beachten Sie die folgende Vorsichtsmaßnahme, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und zu benutzen beginnen.

1. Bevor Sie den Power Tower benutzen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wenn Sie Medikamente einnehmen zur Regulierung von Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterinspiegel, befolgen Sie bitte den Rat des Arztes.
 2. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers, wenn Sie dieses Gerät benutzen. Bitte stoppen Sie das Training, wenn Sie eines oder mehrere der folgenden Symptome bei sich feststellen: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Machen Sie erst weiter, wenn der Arzt keine Bedenken hat.
 3. Dieser Power Tower ist nur für Erwachsene bestimmt. Halten Sie Kinder und Haustiere stets vom Gerät fern.
 4. Menschen wie Kinder und behinderte Personen sollten das Gerät nur in Gegenwart einer anderen Person benutzen, die Hilfestellung und Rat geben kann.
 5. Benutzen Sie dieses Gerät stets auf einer festen, ebenen Fläche. Schützen Sie den Boden oder Teppich mit einer Trainingsmatte vor etwaigen Beschädigungen. Vergewissern Sie sich im Interesse der Sicherheit, dass Sie von jeglichen Gegenständen wenigstens 50cm Abstand halten.
 6. Das maximal zulässige Benutzer-Gewicht beträgt 120 kg.
 7. Achten Sie darauf, dass alle Schrauben, Muttern und Bolzen vor Gebrauch fest angezogen sind.
 8. Halten Sie Ihre Finger, lose sitzende Kleidung und Haare von allen sich bewegenden Teilen fern. Binden Sie langes Haar zurück. Legen Sie sämtlichen Schmuck ab, bevor Sie beginnen, mit dem Gerät zu trainieren.
 9. Bitte befolgen Sie die Anleitungen des Handbuchs während der Benutzung. Wenn Sie während der Montage oder bei laufender Instandhaltung ein Problem feststellen oder ungewöhnliche Geräusche bei der Benutzung wahrnehmen, so hören Sie bitte sofort auf.
- **Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Heimgebrauch und nicht für kommerzielle Zwecke bestimmt.**
 - **Platzieren und verwenden Sie das Gerät auf einer trockenen, ebenen und rutschfesten Fläche, mit mindestens 2,5 Metern Abstand drumherum.**
 - **Um den Boden oder den Teppich vor Beschädigungen oder Verfärbungen zu schützen, sollten Sie eine spezielle Bodenschutzmatte unter das Gerät legen.**



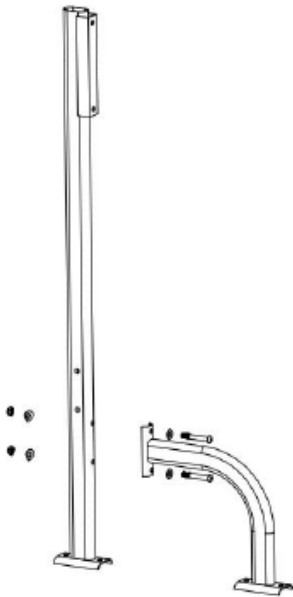
MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 1:

Hinweis:

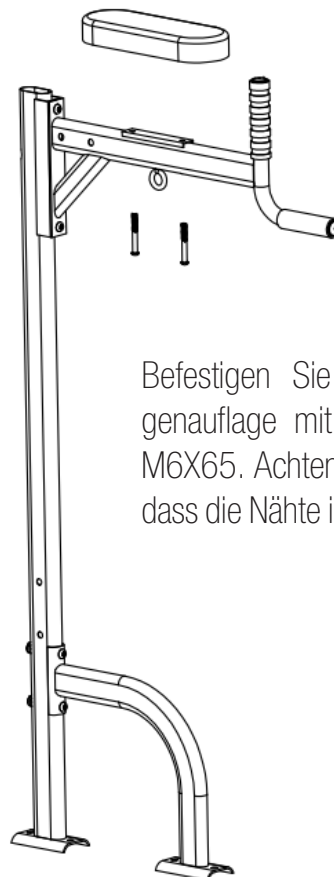
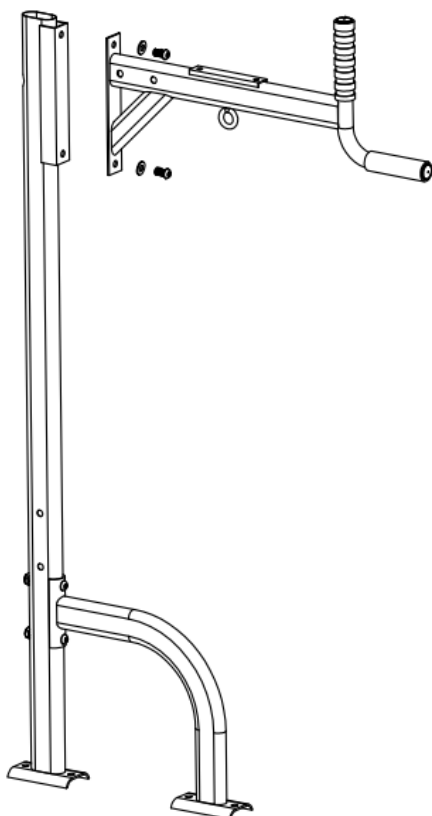
Verwenden Sie keine scharfen Gegenstände, um den Verpackungsbeutel aufzuschneiden.

Befestigen Sie die diagonalen Stützen an den vertikalen Stützen mit Schrauben M10x75, gebogenen Unterlegscheiben (beidseitig) und Muttern.



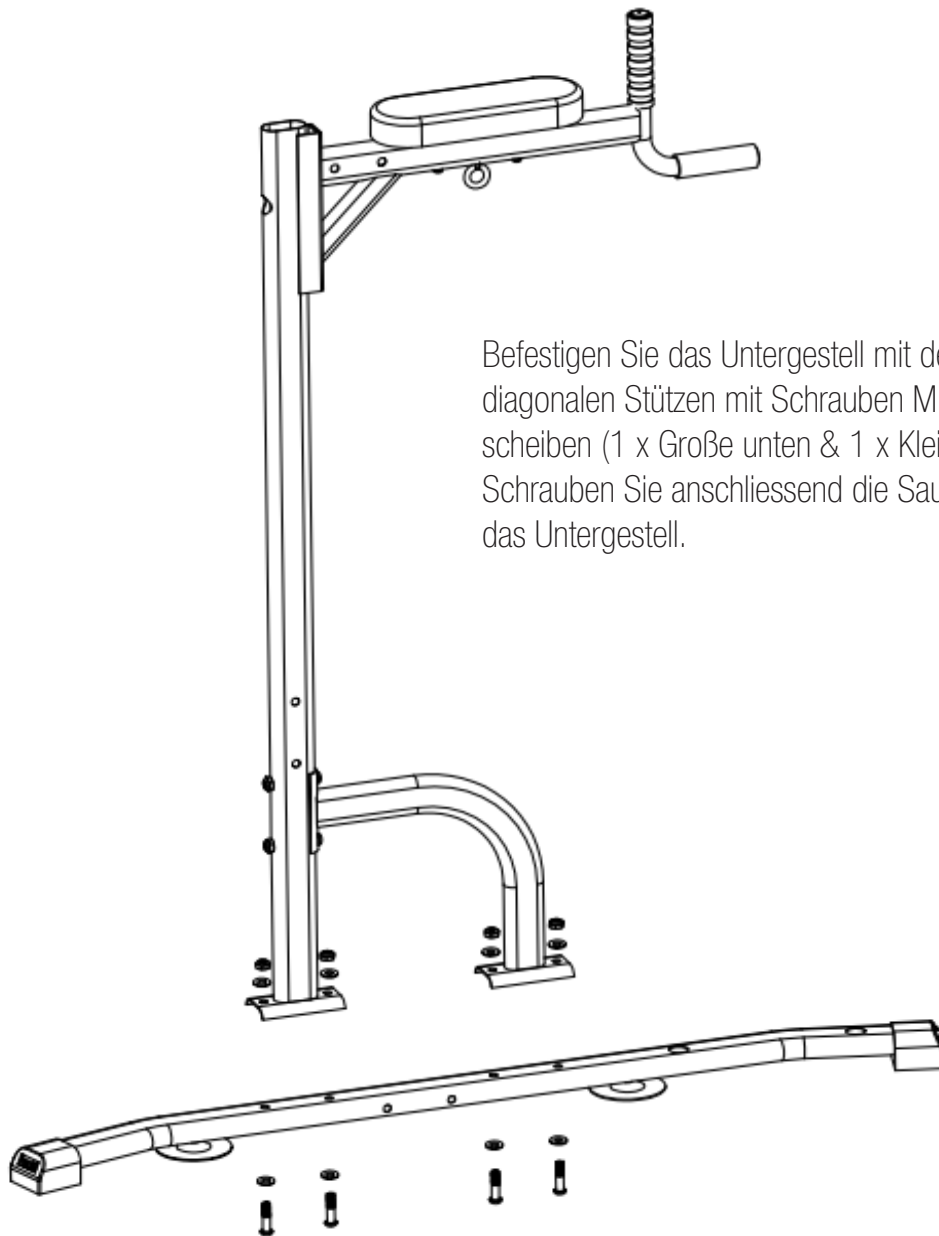
SCHRITT 2:

Bringen Sie den Haltegriff an der vertikalen Stütze an und befestigen Sie ihn mit den vormontierten Schrauben und Unterlegscheiben.



Befestigen Sie die Ellbogenauflage mit Schrauben M6X65. Achten Sie darauf, dass die Nähte innen liegen.

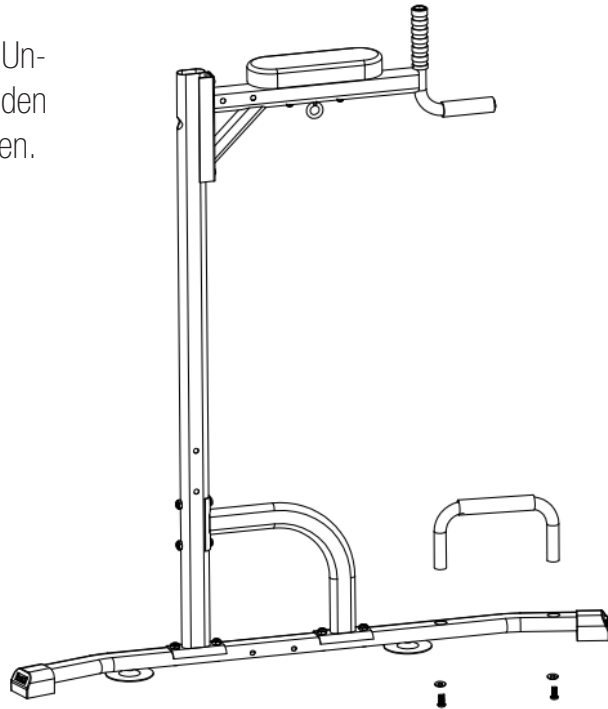
SCHRITT 3:



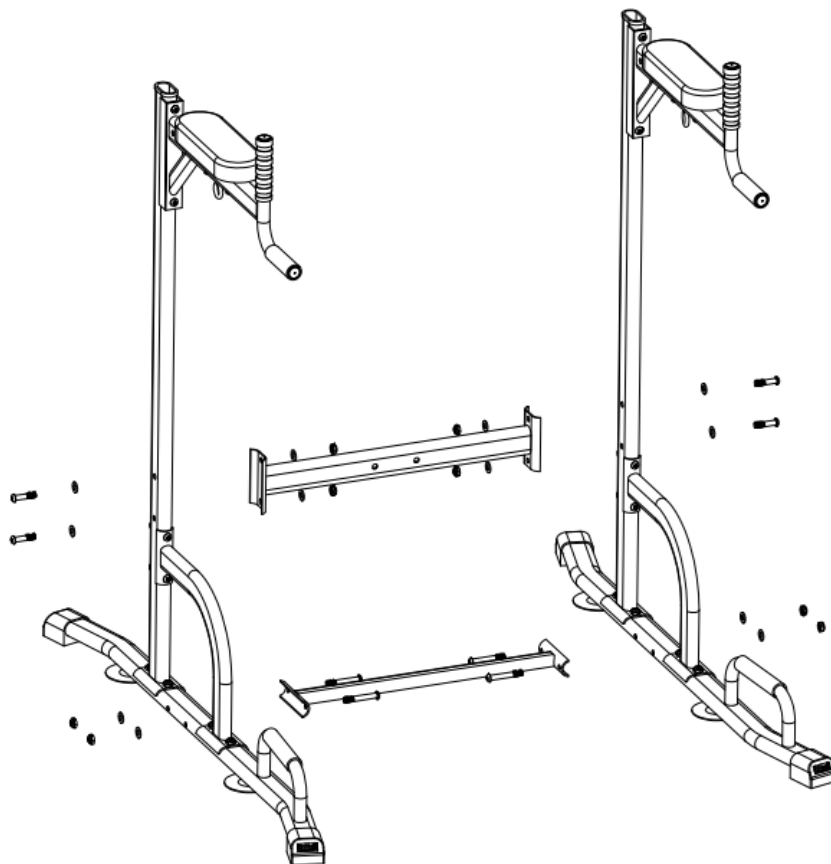
Befestigen Sie das Untergestell mit der vertikalen Stütze und diagonalen Stützen mit Schrauben M10x45 + Unterlegscheiben (1 x Große unten & 1 x Kleine oben) + Muttern. Schrauben Sie anschliessend die Saugnäpfe von unten in das Untergestell.

SCHRITT 4:

Befestigen Sie die Liegestütz-Griffe auf dem Untergestell für die linke und rechte Seite mit den vormontierten Schrauben und Unterlegscheiben.



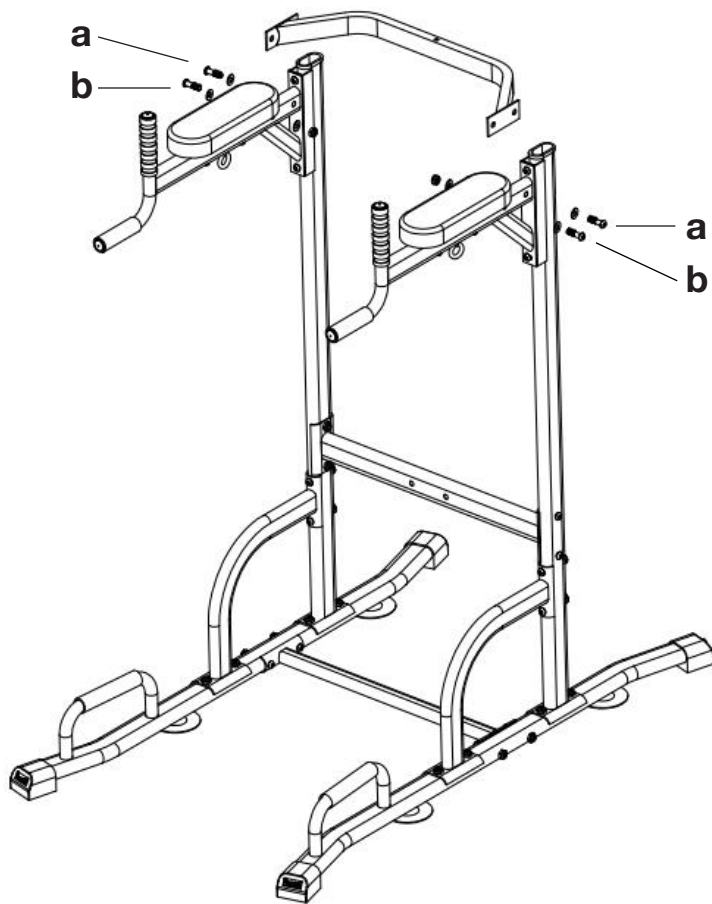
SCHRITT 5:



Befestigen Sie beide Vertikalstützen mit der oberen Traverse mit Schrauben M10x45 + Unterlegscheiben (beidseitig, innen klein, aussen gross) + Muttern.

Verbinden Sie beide Untergestelle mit der unteren Traverse mit M10x75 Schrauben + gebogenen Unterlegscheiben (beidseitig) + Muttern.

SCHRITT 6:

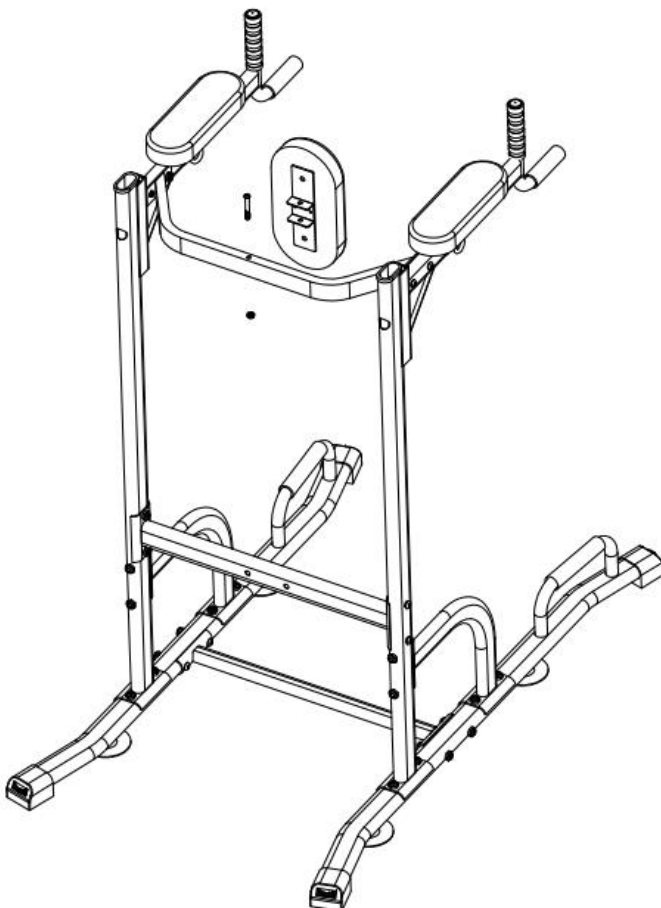


Befestigen Sie die Rückenstütze an dem linken und rechten Haltegriff.

a. mit Schrauben M10x35 + grossen Unterlegscheiben.

b. mit Schrauben M10x45 + Unterlegscheiben (beidseitig, 1 x Große aussen & 1 x Kleine innen) und M10 Muttern.

SCHRITT 7:

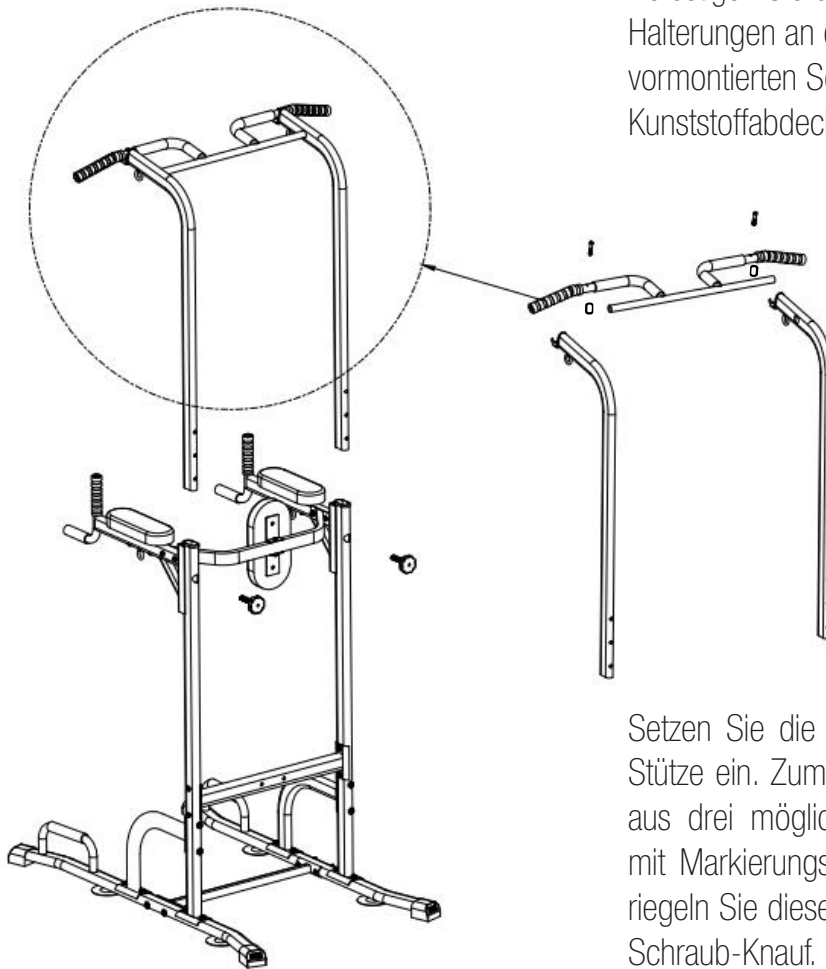


Befestigen Sie die Rückenlehne mithilfe der vormontierten Schrauben am Verbindungsstück. Lösen Sie anschließend die vormontierten Schrauben aus dem Verbindungsstück und befestigen Sie es an der Rückenstütze.



SCHRITT 8:

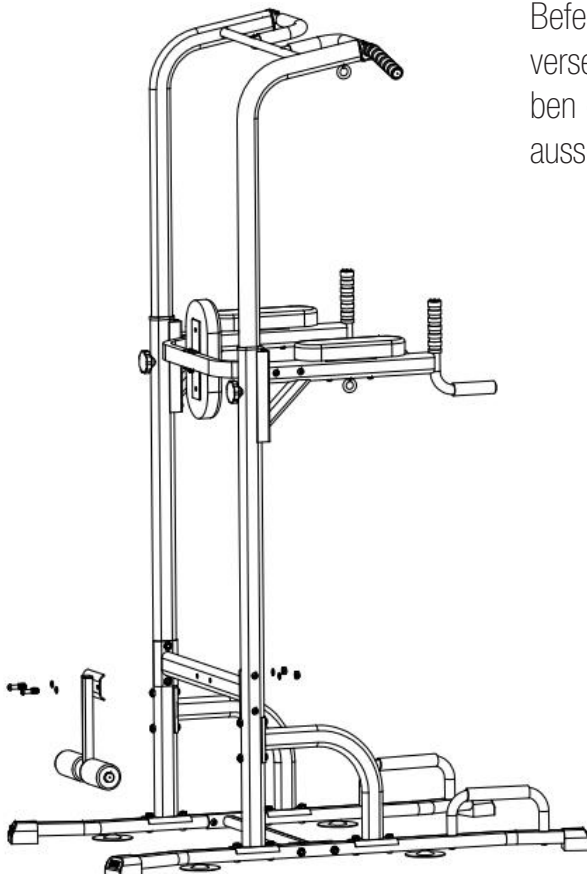
Befestigen Sie die linken und rechten oberen Halterungen an der Klimmzug-Stange mit den vormontierten Schrauben und setzen Sie die Kunststoffabdeckung auf das Schraubenende.



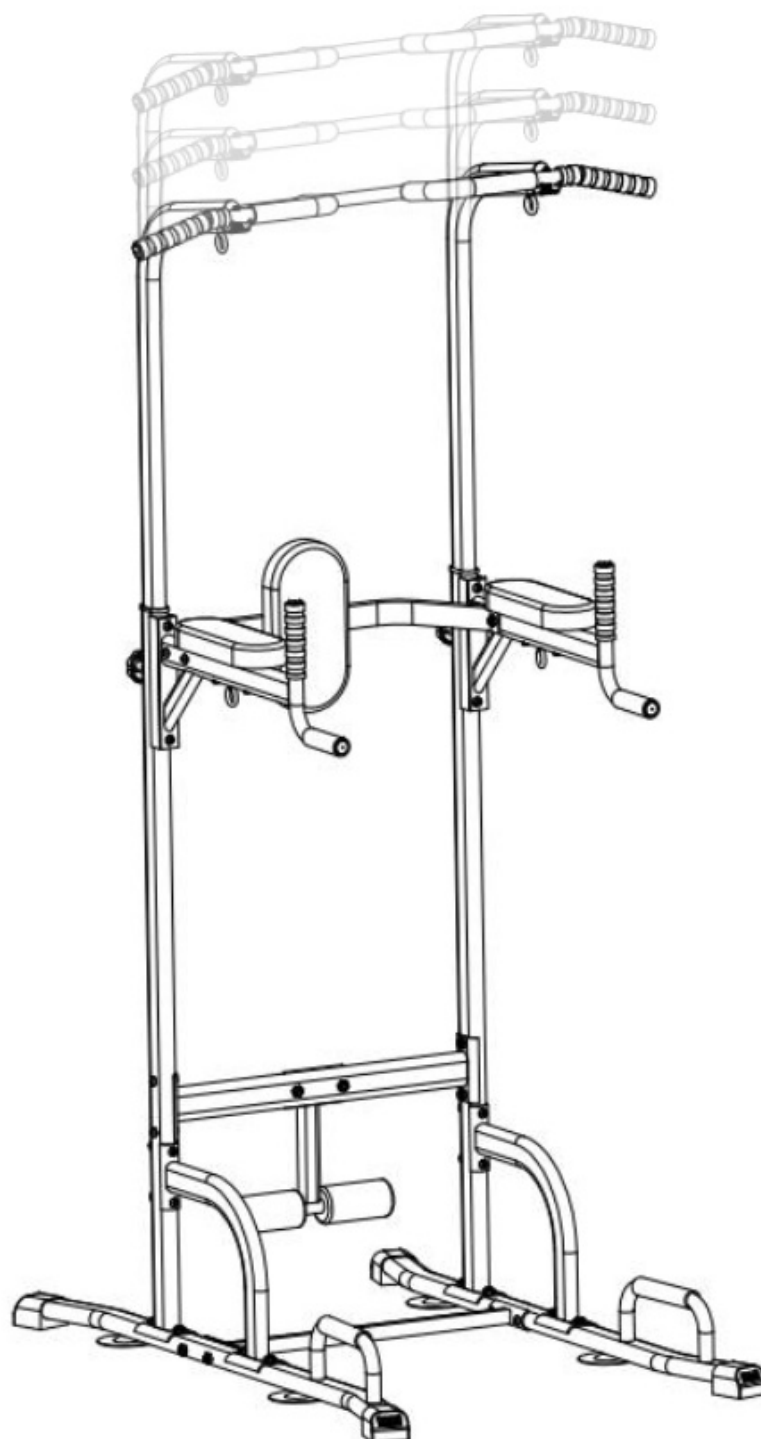
Setzen Sie die obere Halterung in die vertikale Stütze ein. Zum Einstellen der Höhe können Sie aus drei möglichen Positionen wählen, welche mit Markierungslinien gekennzeichnet sind. Verriegeln Sie diese anschließend mit dem M10x65 Schraub-Knauf.

SCHRITT 9:

Befestigen Sie die Beinstütze an der oberen Traverse mit M10x45 Schraube + Unterlegscheiben (beidseitig, 1 x Große innen & 1 x Kleine aussen) + Muttern.



KOMPLETT MONTIERTES GERÄT



1. Liegestütze

Greifen Sie mit beiden Händen die unteren Haltegriffe des PT300, stellen sich mit beiden Füßen auf die Zehenspitzen und bilden Sie mit Ihrem Körper eine gerade Linie. Senken Sie den Körper nach unten ab und halten Sie während der gesamten Übung die Körperspannung. Die Ellenbogen zeigen dabei nach außen. Atmen Sie in dieser Bewegung ein. Drücken Sie sich anschließend wieder nach oben und atmen dabei aus. Die Auf- und Abwärtsbewegung sollte etwa jeweils eine Sekunde dauern.



2. Situps

Legen Sie sich vor dem PT300 auf den Boden und klemmen beide Füße hinter die Fuß-Halterungen, so dass beide Beine leicht angewinkelt sind. Verschränken Sie die Arme locker vor der Brust. Bewegen Sie zuerst die Brust in Richtung Knie, danach den Bauch in Richtung der Oberschenkel, bis der Oberkörper senkrecht zum Boden steht. Während dieser Bewegung atmen Sie aus. Danach senken Sie den Oberkörper wieder langsam zurück zur Ausgangsposition. Atmen Sie hierbei ein.



3. Knieheben

Stellen Sie sich mit dem Rücken an die Rückenlehne des PT300 und legen die Unterarme auf die Armpolster. Greifen Sie mit beiden Händen die vorderen Haltegriffe. Achten Sie während der gesamten Übung auf die Körperspannung. Ziehen Sie mit einer langsamen und kontrollierten Bewegung beide Knie soweit wie möglich nach oben zur Brust. Vermeiden Sie es, dabei Schwung zu holen. Halten Sie kurz die Spannung in der oberen Position und kehren Sie langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. Atmen Sie in der Aufwärtsbewegung ein und in der Abwärtsbewegung aus.



4. Dips

Greifen Sie mit beiden Händen die vorderen Haltegriffe und lassen Sie die Ellbogen dabei leicht gebeugt. Zum Training der Brustmuskulatur neigen Sie den Oberkörper möglichst weit nach vorn und winkeln die Beine nach hinten an. Zum Training des Trizeps halten Sie den Oberkörper aufrecht und die Beine nach unten gestreckt. Senken Sie Ihren Körper durch Beugen der Arme mit einer langsamen und kontrollierten Bewegung nach unten, bis Ober- und Unterarm einen Winkel von 90° bilden. Während der Abwärtsbewegung bitte einatmen. Beim Ausatmen drücken Sie sich wieder in die Ausgangsposition hoch, ohne dabei die Arme komplett durchzustrecken.



5. Klimmzüge

Greifen Sie mit beiden Händen die oberen Haltegriffe. Achten Sie darauf, dass die Arme nicht komplett durchgestreckt sind. Die Beine sind entweder gerade ausgestreckt oder angewinkelt. Ziehen Sie sich kontrolliert soweit nach oben, bis Sie mit der Kinnschuppe die Höhe der Griffstange erreichen. Atmen Sie dabei langsam aus. Anschließend senken Sie Ihren Körper wieder nach unten und atmen dabei ein. Achten Sie darauf, nicht mit den Beinen Schwung zu holen.



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.

PFLEGE- UND WARTUNGSHINWEISE

1. Reinigung: Wischen Sie die Dip-Station regelmäßig mit einem feuchten Tuch ab, um Schweiß und Staub zu entfernen. Verwenden Sie bei Bedarf auch ein mildes Reinigungsmittel. Achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeiten in die Befestigungselemente gelangen.

2. Schrauben und Befestigungen: Überprüfen Sie regelmäßig die Schrauben und Befestigungen der Dip-Station auf Festigkeit und Verschleiß. Ziehen Sie bei Bedarf lockere Schrauben nach, um die Stabilität zu gewährleisten.

3. Polsterung: Prüfen Sie die Polsterung der Dip-Station auf Risse, Abnutzung oder Beschädigungen. Stellen Sie sicher, dass die Polsterung noch ausreichend Schutz bietet und bei Bedarf ersetzt wird.

4. Einstellungen überprüfen: Überprüfen Sie regelmäßig die Einstellungen der Dip-Station, wie beispielsweise die Höhe der Griffe. Stellen Sie sicher, dass alles fest und sicher ist, um Unfälle zu vermeiden.

5. Lagerung: Lagern Sie die Dip-Station an einem trockenen und sauberen Ort, um Rost und Verschleiß zu vermeiden. Decken Sie die Station bei Bedarf ab, um sie vor Staub und Schmutz zu schützen.

Indem Sie diese Pflege- und Wartungshinweise befolgen, können Sie die Lebensdauer Ihrer Dip-Station verlängern und sicherstellen, dass sie jederzeit einsatzbereit und sicher ist.



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 persons 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

Exploded drawing / Spare parts list	16
Important safety notice	17
Assembly instructions	18
Workout instructions	24
Care and Maintenance Instructions	28

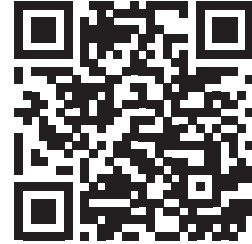
Our **video tutorials** for you!

Assembly, use, disassembly.

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

Link to the videos:

https://service.innovamaxx.de/pt300_video



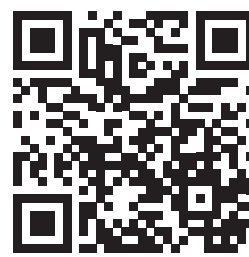
We are also on social media!

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

Instagram-page



Facebook-page



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

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

EXPLOSION DRAWING / SPARE PARTS LIST

At the following link
you will find the exploded drawing
and the spare parts list:
https://service.innovamaxx.de/pt300_spareparts



IMPORTANT SAFETY NOTICE



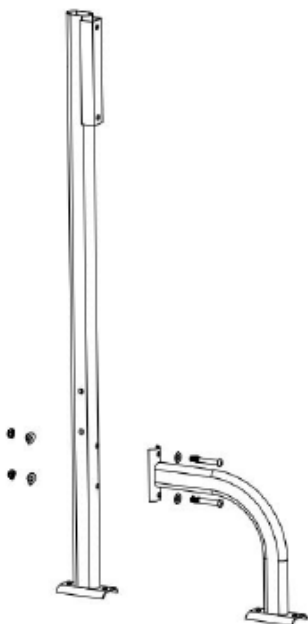
CAUTION: For maximum effectiveness and safety, read these instructions and important tips before using all equipment. Note the following precaution before assembling and operating the machine.

- 1.** Before using the power tower, please consult your health care professional. If you're on medication for heart rate, blood pressure or cholesterol levels please follow doctor's advice.
 - 2.** Be aware of your body's signals when using this machine. Please stop exercising if you experience any of below symptoms: pain, tightness in chest, irregular heartbeat, shortness of breath, feeling light headed, dizziness or nausea. Proceed only after doctor's clearance.
 - 3.** This power tower is for adults only. Keep children and pets away from this equipment.
 - 4.** People such as children and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice.
 - 5.** Always use this machine on a solid, flat surface. Cover the floor or carpet with an exercise mat to protect from damage. To ensure safety, make sure all obstacles are at least 18 inches (0,5 m) away from the equipment.
 - 6.** The maximum permissible weight for user is 120 kg.
 - 7.** Make sure all screws, nuts and bolts are tightened before use.
 - 8.** Keep finger, loose close clothing, and hair away from all moving parts. Tie back long hair. Remove all jewelry prior to exercise on the machine.
 - 9.** Please follow the manual while in use. If you find any issue during assembly or follow up maintenance, or hear any unusual noise while using, please stop operating immediately.
- **The device is intended exclusively for home use and not for commercial purposes.**
 - **Place and use the device on a dry, even and non-slip surface with at least 2.5 meters space around it.**
 - **To protect the floor or carpet from damage or discoloration, place a special floor mat under the unit.**

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

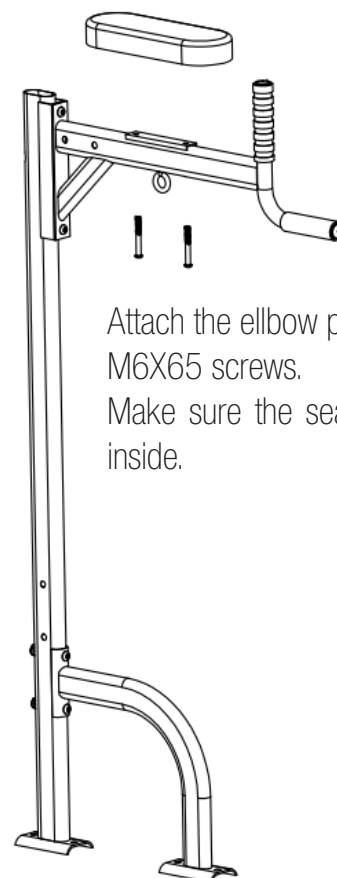
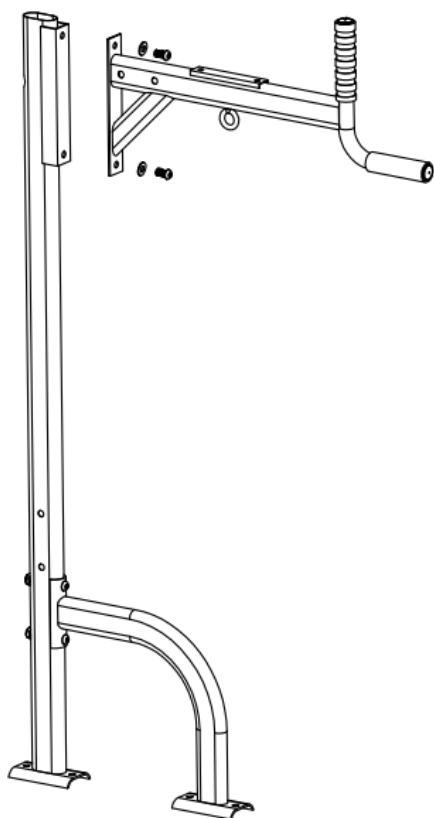
STEP 1:

Secure the diagonal supports to the verticle supports using M10x75 screws, washers (on both sides) and nuts.



STEP 2:

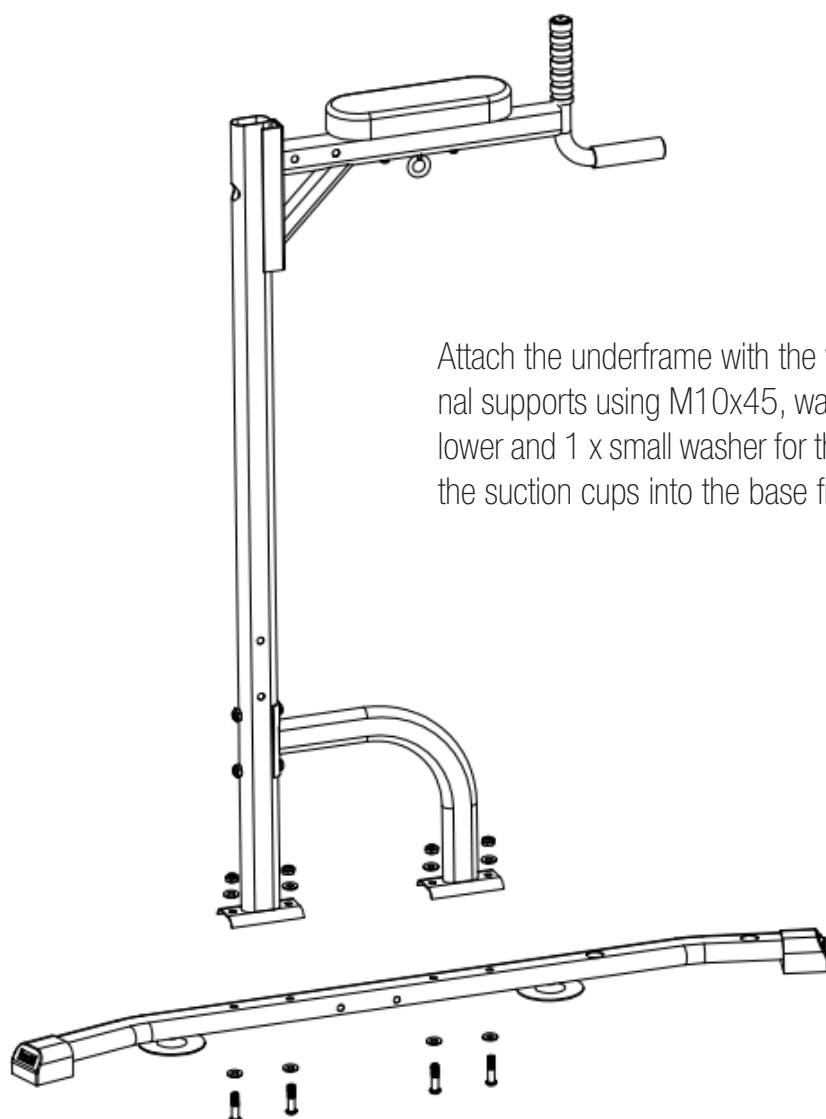
Attach the hand apparatus to the verticle support and secure it using the pre-assembled screws and washers.



Attach the ellbow pad with M6X65 screws.
Make sure the seams are inside.



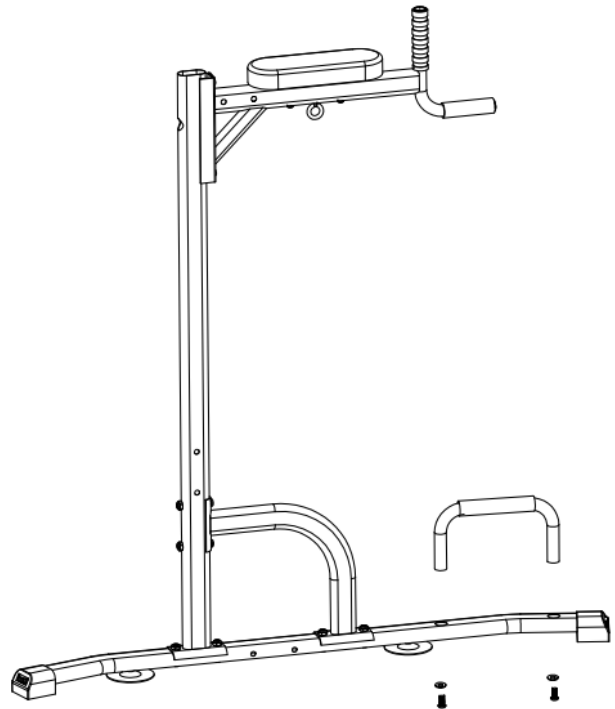
STEP 3:



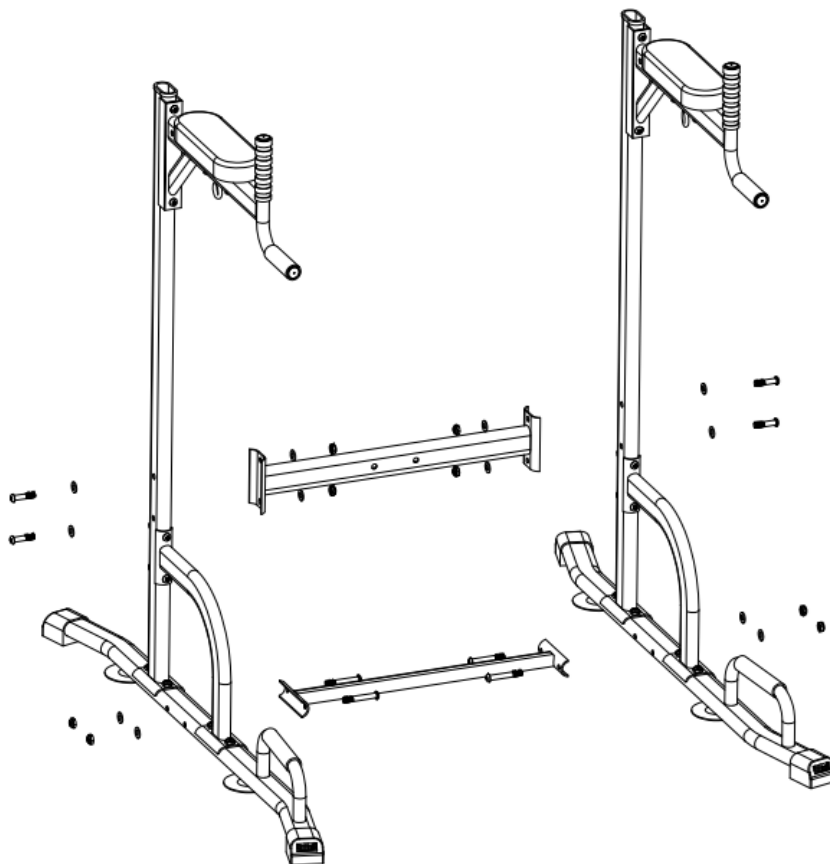
Attach the underframe with the vertical support and the diagonal supports using M10x45, washers (1 x large washer for the lower and 1 x small washer for the upper) and nuts. Then screw the suction cups into the base from below.

STEP 4:

Attach the push-up handles to the base for the left and right sides using the pre-assembled screws and washers.



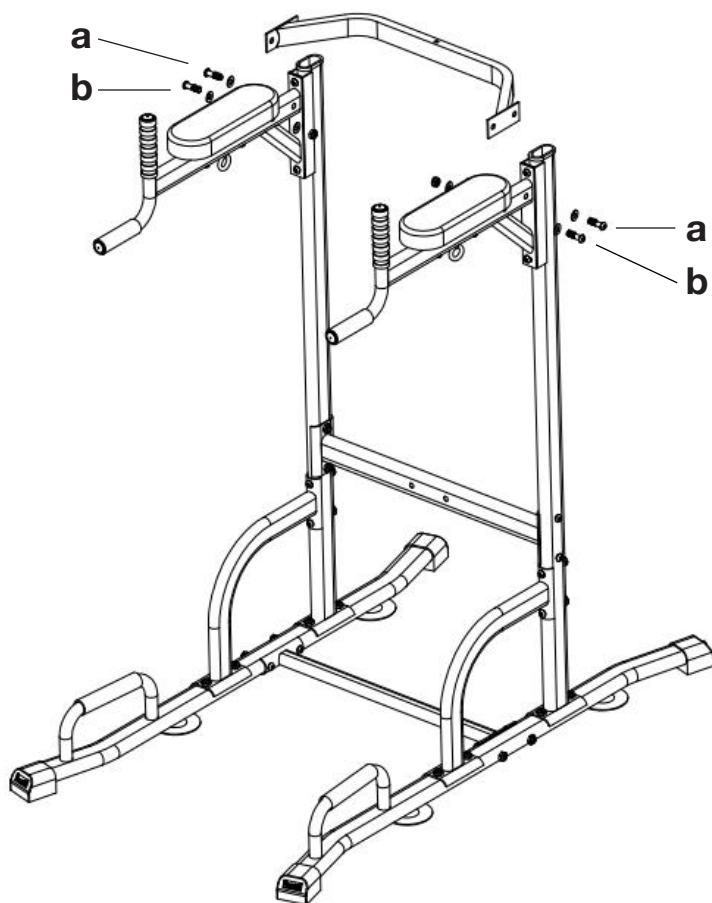
STEP 5:



Secure both vertical supports to the upper crossbar with M10x45 bolts and washers (both sides, smaller washers on the inside and the larger washers on the outside) and the nuts. Connect both underframes to the lower crossbar with M10x75 bolts with curved washers (both sides) and nuts.



STEP 6:

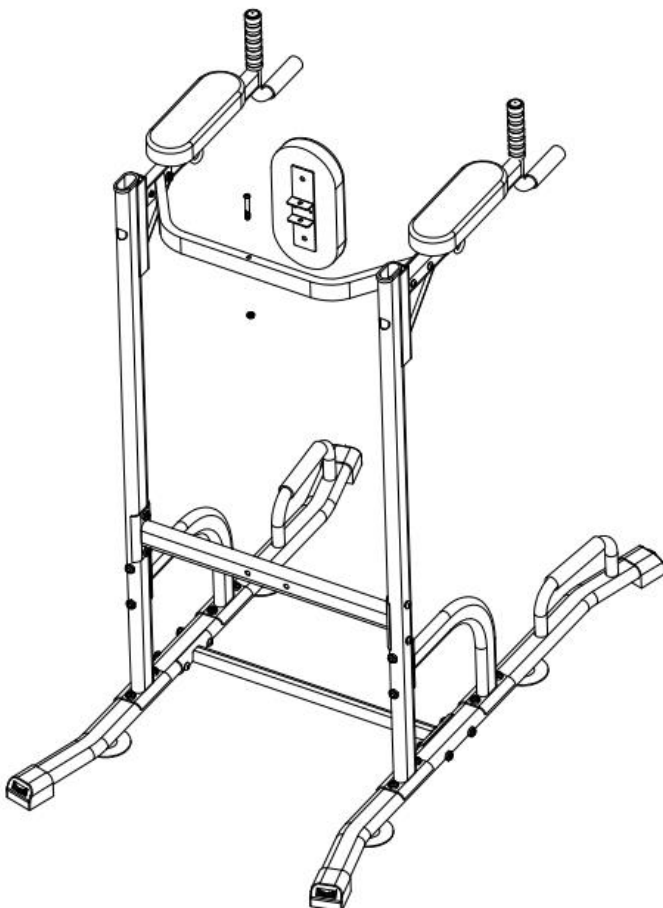


Attach the backsupport to the left and right handle apparatus.

a) with screws M10x35 and large washers

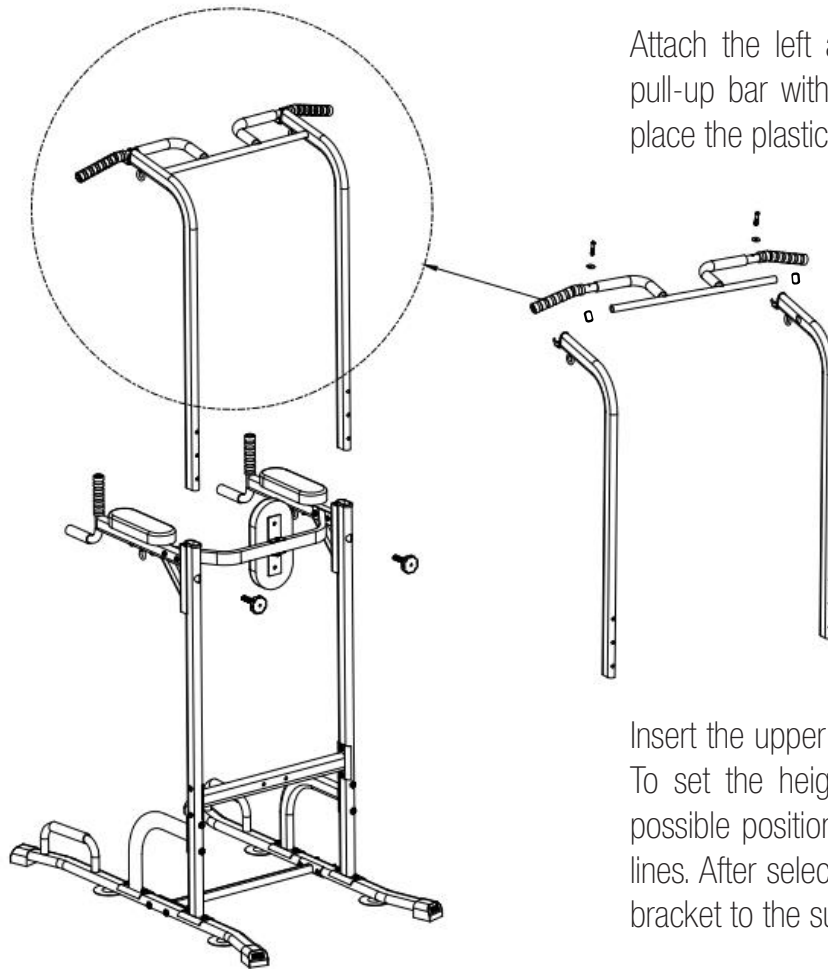
b) with screws M10x45 and washers (both side, 1 large washer on the outside and one small washer on the inside) and M10 nuts.

STEP 7:



Attach the backrest to the connecting apparatus using the pre-assembled screws. Then unscrew the pre-assembled screws from the connecting apparatus and attach it to the backsupport.

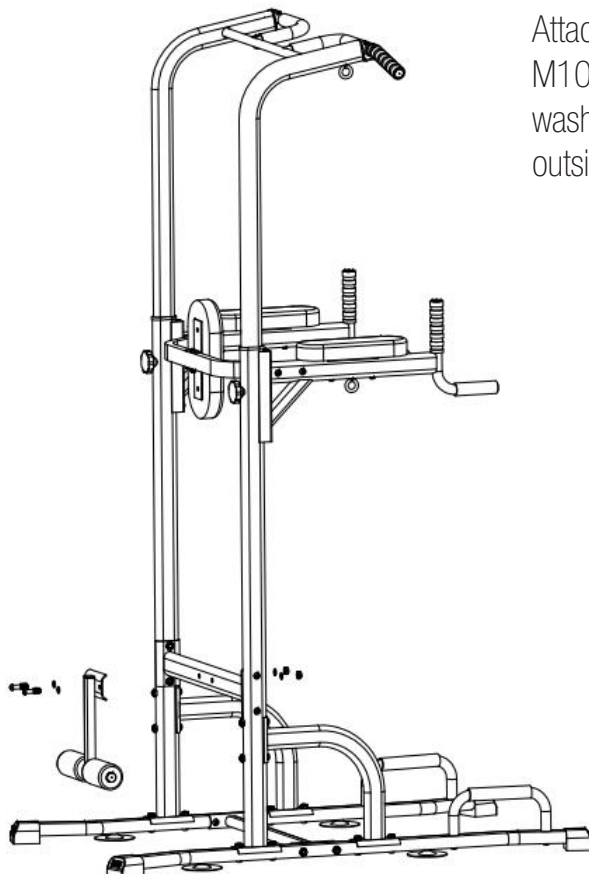
STEP 8:



Attach the left and right upper brackets to the pull-up bar with the pre-assembled screws and place the plastic cover on the end of the screw.

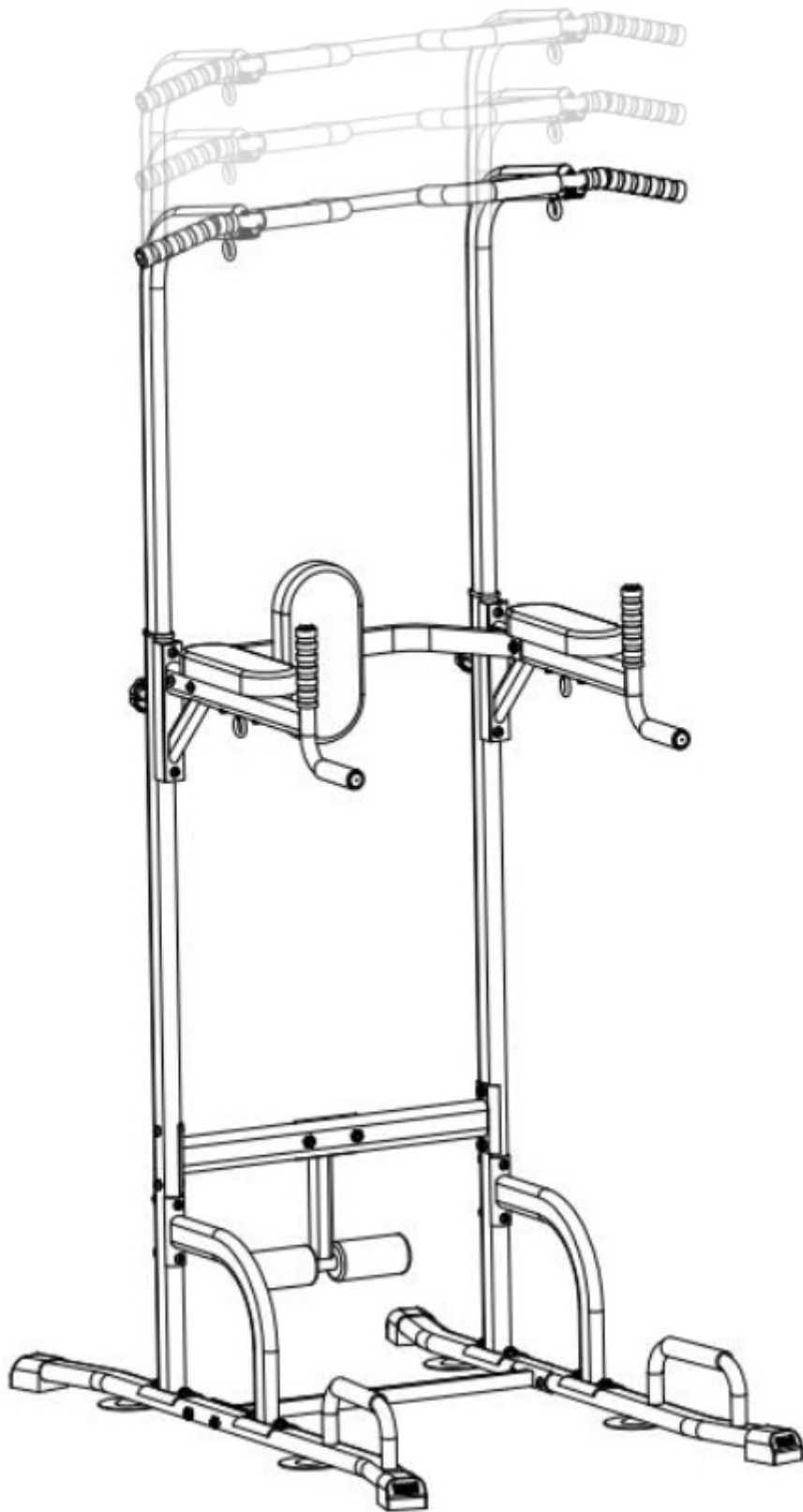
Insert the upper bracket into the vertical support. To set the height, you can choose from three possible positions which are clearly marked with lines. After selecting the required height, lock the bracket to the support with M10x65 screw knob.

STEP 9:



Attach the leg support to the upper crossbar with M10x45 screws and washers (both sides, 1 large washer for the inside and one small washer for the outside) and nuts.

COMPLETELY ASSEMBLED DEVICE



Workout instructions

1. Push-ps

With both hands, grip the lower grab bars of the PT300, get on tiptoe with both feet and form a straight line with your body. Lower the body down and hold the body tension throughout the exercise. The elbows are pointing outwards. Breathe in this movement. Then push up again while breathing out. The up and down movement should each take about one second.



2. Sit ups

Lie down on the floor in front of the PT300 and clamp both feet behind the foot holders, so both legs are slightly bent. Keep your arms loosely folded in front of your chest. First move the chest towards the knee, then the belly towards the thigh, until the upper body is perpendicular to the ground. Breathe out during this movement. Then slowly lower the upper body back to the starting position. During this, breathe in.



EN

3. Knee lifting

Stand with your back to the backrest of the PT300 and place the forearms on the arm pads. Grip the front grab bars with both hands. Watch the body tension during the entire exercise. With a slow and controlled movement, pull both knees to the chest as far up as possible. In this, avoid taking any swing. Hold the tension in the upper position for a moment, and in a slow and controlled manner return to the starting position. Breathe in during the upward motion and breathe out during the downward motion.



4. Dips

With both hands, grip the front grab bars and leave the elbows slightly bent. To train the chest muscles, tilt the upper body forward as far as possible and bend your legs backwards. To exercise the triceps, keep the upper body upright and the legs stretched downwards. Lower your body by bending the arms in a slow and controlled movement until the upper arm and forearm form an angle of 90°. Please breathe in during the downward movement. When exhaling, push back upwards into the initial position without fully extending the arms.



5. Pull-ups

With both hands, grip the upper grab bars. Make sure the arms are not fully straightened. The legs are either straight or angled. Pull upwards in a controlled manner until you reach the height level of the handlebar with the tip of your chin. Breathe out slowly. Then lower your body down again while breathing in. Make sure to not take any swing with your legs.



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.

CARE AND MAINTENANCE INSTRUCTIONS

1. **Cleaning:** Regularly wipe the dip station with a damp cloth to remove sweat and dust. Use a mild detergent if needed. Be careful not to allow liquids to enter the fastening elements.
2. **Screws and Fastenings:** Regularly check the screws and fastenings of the dip station for tightness and wear. Tighten any loose screws as needed to ensure stability.
3. **Padding:** Check the padding of the dip station for cracks, wear, or damage. Ensure the padding still provides sufficient protection and replace it if necessary.
4. **Check Settings:** Regularly check the settings of the dip station, such as the height of the handles. Make sure everything is tight and secure to prevent accidents.
5. **Storage:** Store the dip station in a dry and clean place to prevent rust and wear. Cover the station if necessary to protect it from dust and dirt.

By following these care and maintenance instructions, you can extend the lifespan of your dip station and ensure it is always ready and safe to use.

MANUAL DE USUARIO

ESPAÑOL

Querido 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.



CONTENIDOS

Dibujo de explosión / Lista de repuestos	28
Aviso de seguridad importante	29
Instrucciones de ensamblaje.....	30
Manual de capacitación	36
Instrucciones de cuidado y mantenimiento	41

Nuestros **tutoriales en video** para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

1. Escanear el código QR
2. Ver vídeos
3. Comienza rápido y seguro

Enlace a los videos:

https://service.innovamaxx.de/pt300_video



¡También estamos en redes sociales!

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

Instagram



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

Facebook



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

DIBUJO DE EXPLOSIÓN / LISTA DE REPUESTOS

En el siguiente enlace
encontrarás el dibujo de explosión
y la lista de repuestos:
https://service.innovamaxx.de/pt300_spareparts



AVISO DE SEGURIDAD IMPORTANTE



PRECAUCIÓN: Para una seguridad y efectividad máxima, lea estas instrucciones y consejos importantes antes de usar cualquier equipo. Tenga en cuenta las siguientes precauciones antes de ensamblar y usar la máquina.

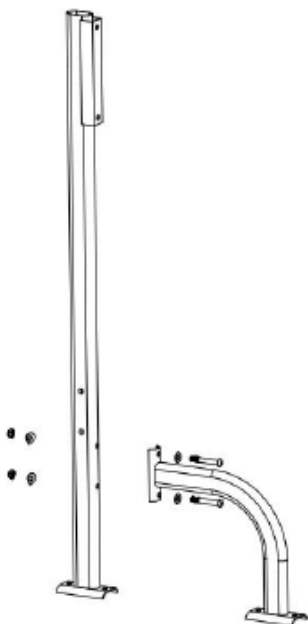
1. Antes de usar la tabla de inversión, por favor consulte a su médico. Si está consumiendo medicamentos para la frecuencia cardíaca, la presión arterial o para los niveles de colesterol por favor siga los consejos de su médico.
 2. Preste atención a las señales de su cuerpo cuando use esta máquina. Por favor deje de ejercitarse si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, frecuencia cardíaca irregular, dificultad para respirar, mareos o náuseas. Continúe sólo después de la autorización de su médico.
 3. Esta tabla de inversión es únicamente para adultos. Mantenga a niños y mascotas lejos de este equipo.
 4. Los niños o personas discapacitadas deben usar la máquina solo bajo la supervisión de otra persona que pueda ayudar o asesorar.
 5. Siempre use esta máquina sobre una superficie sólida y plana. Cubra el suelo con una alfombra protectora para evitar daños. Para garantizar su seguridad, asegúrese de que todos los obstáculos estén al menos a 0,5 m de distancia del equipo.
 6. El peso máximo del usuario es de 120 kg.
 7. Asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén bien apretados antes de su uso.
 8. Mantenga los dedos, la ropa holgada, y el cabello lejos de las partes móviles. Recójase el cabello. Quítese todas las joyas antes de ejercitarse en la máquina.
 9. Por favor siga el manual cuando use la máquina. Si encuentra algún problema durante el ensamblaje o al hacer mantenimiento, o si escucha ruidos inusuales al usar la máquina, por favor deje de usarla inmediatamente.
- El dispositivo está destinado exclusivamente para uso doméstico privado y no con fines comerciales.
 - Coloque y use la unidad en una superficie seca, nivelada y antideslizante con al menos 2,5 m de espacio libre alrededor.
 - Para proteger el suelo, coloque una alfombrilla o esterilla debajo del aparato.



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

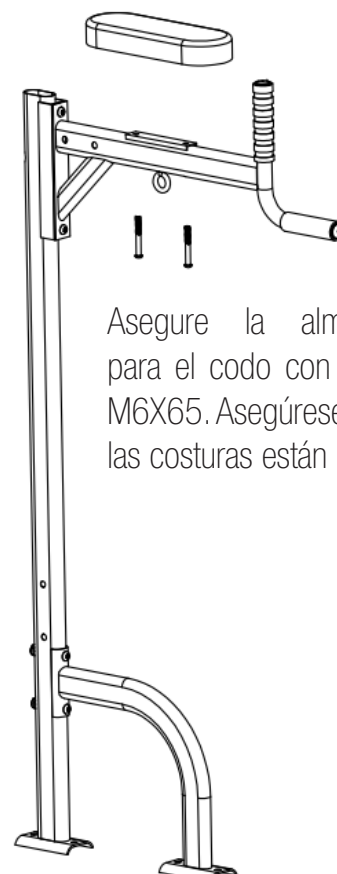
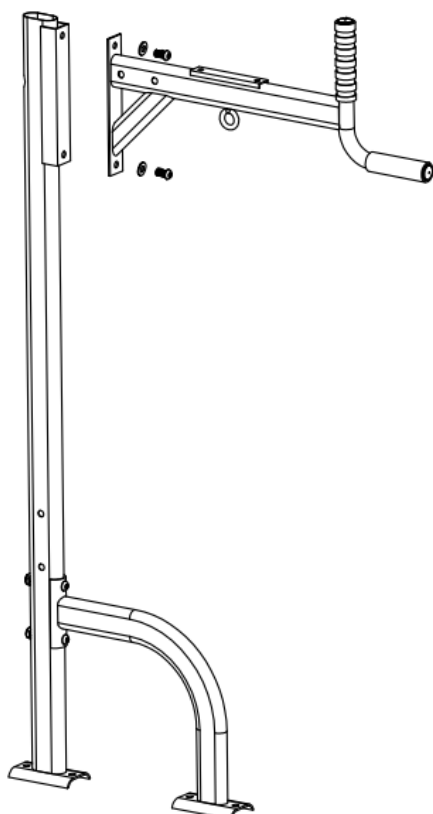
PASO 1:

Fijar los soportes diagonales a los soportes verticales con tornillos M10x75, arandelas curvas (ambos lados) y tuercas.



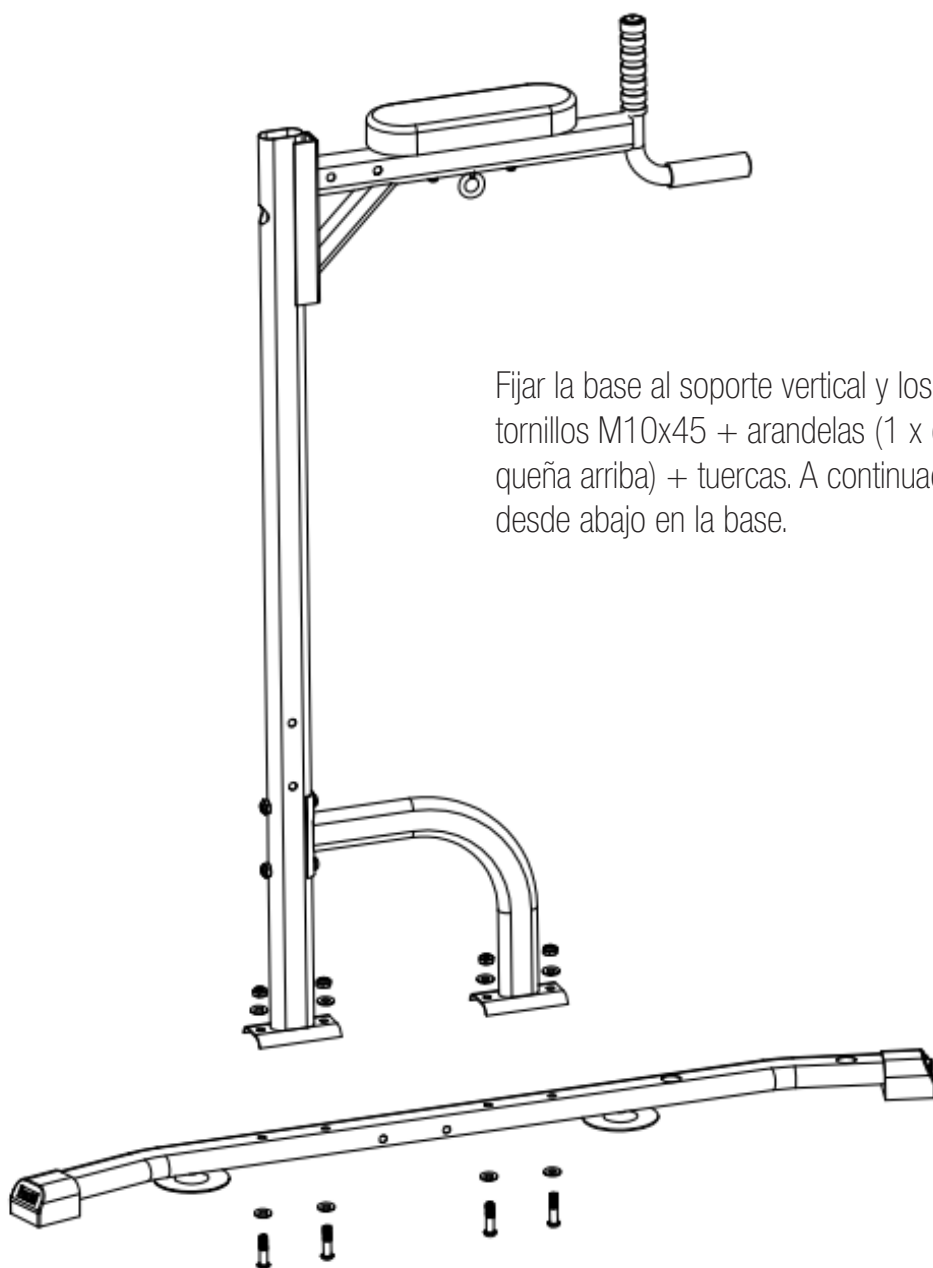
PASO 2:

Fijar el manillar al soporte vertical y fijarlo con los tornillos y arandelas premontados.



Asegure la almohadilla para el codo con tornillos M6X65. Asegúrese de que las costuras están dentro.

PASO 3:

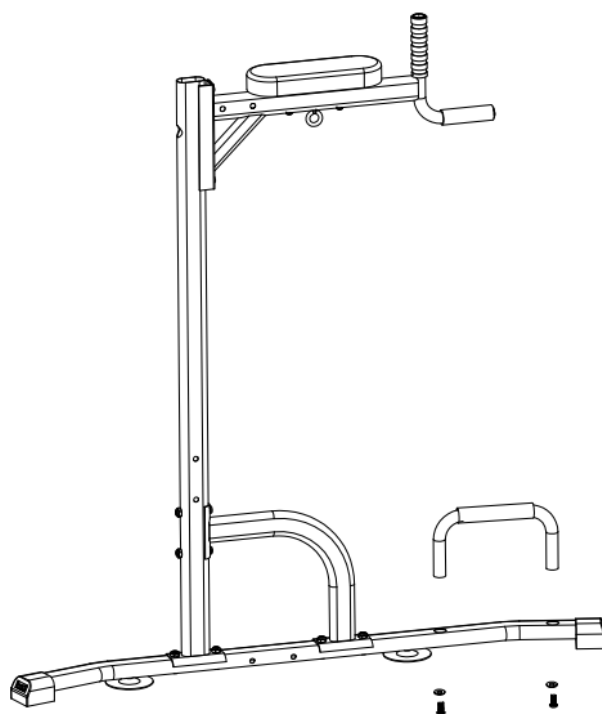


Fijar la base al soporte vertical y los soportes diagonales con tornillos M10x45 + arandelas (1 x grande abajo y 1 x pequeña arriba) + tuercas. A continuación, colocar las ventosas desde abajo en la base.

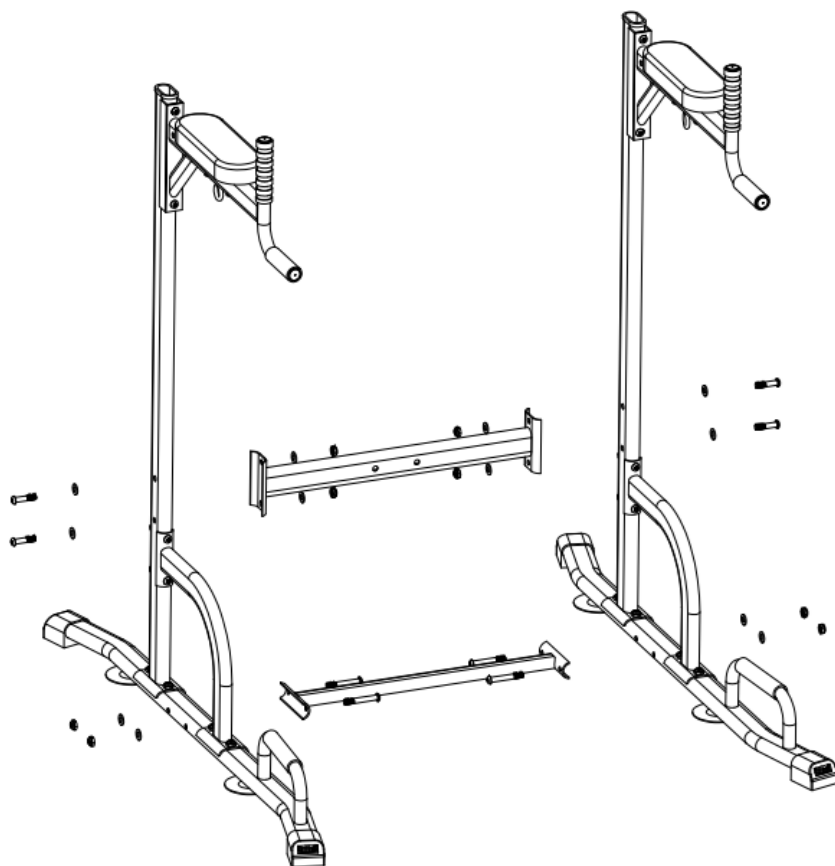


PASO 4:

Fijar las empuñaduras en la base a ambos lados con los tornillos y arandelas premontados.

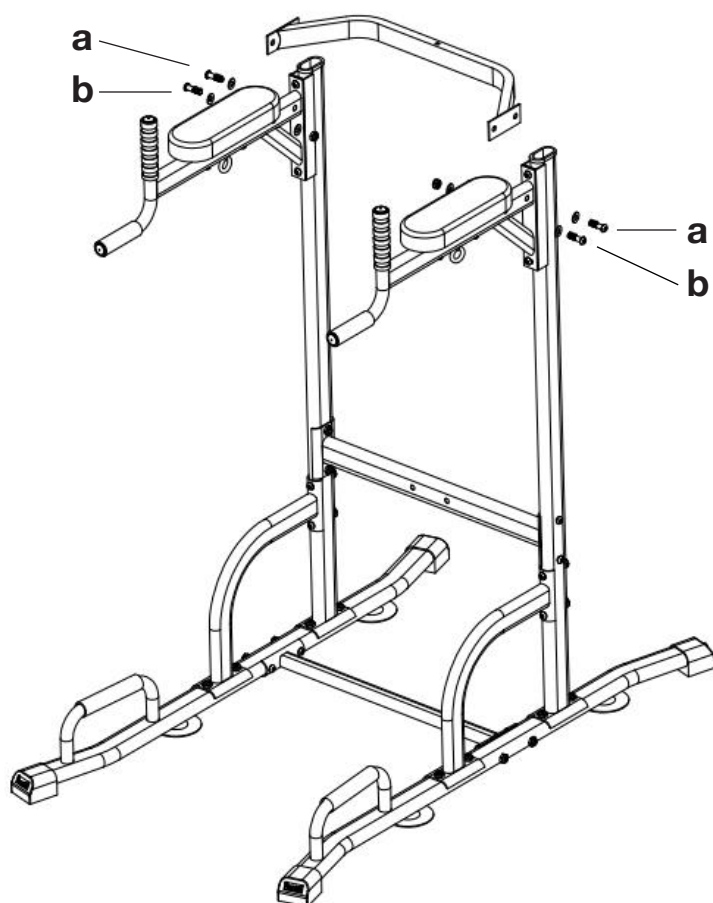


PASO 5:



Fijar los dos soportes verticales con el travesaño superior con los tornillos M10x45 + arandelas (ambos lados, interior pequeña, exterior grande) + tuercas. Conectar la base con el travesaño inferior mediante tornillos M10x75 + arandelas curvadas (ambos lados) + tuercas.

PASO 6:

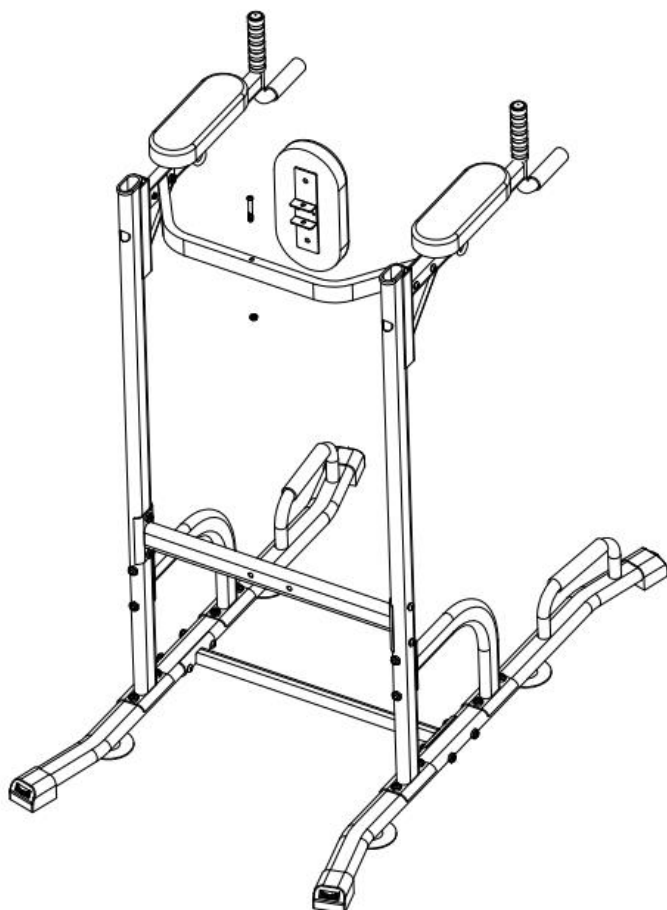


Coloque el soporte del respaldo en los manillares izquierdo y derecho (11).

a. con tornillos M10x35 + arandelas grandes.

b. con tornillos M10x45 + arandelas (en ambos lados, 1 x exterior grande y 1 x interior pequeña) y tuercas M10.

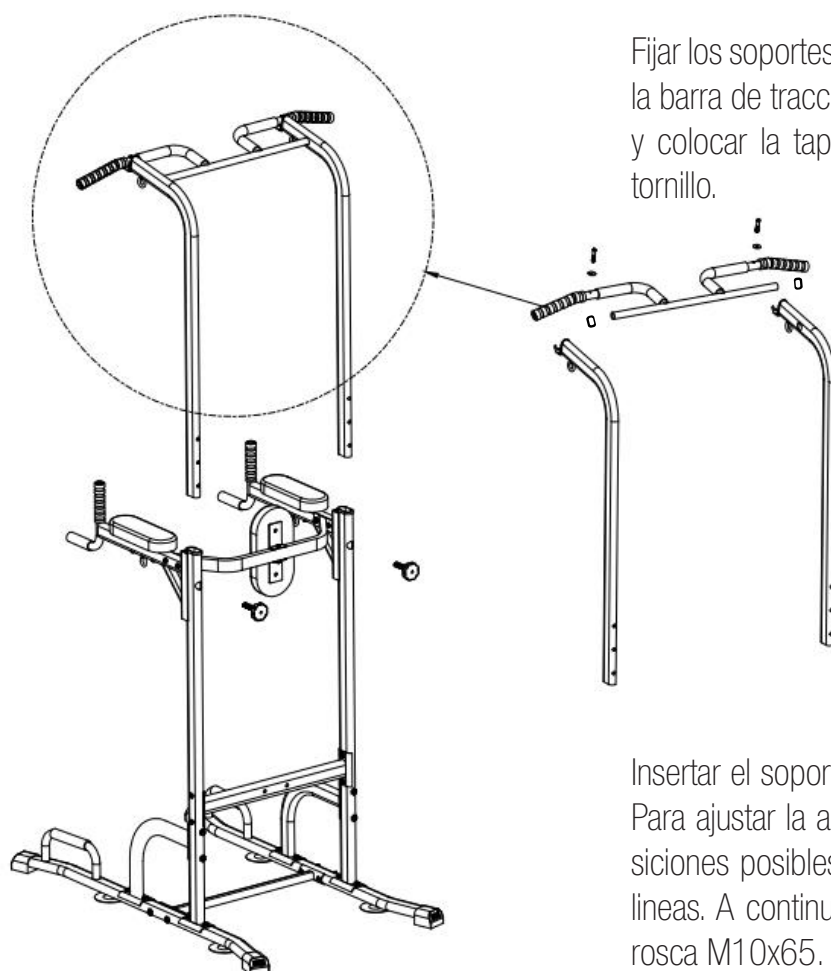
PASO 7:



Fijar el respaldo al conector con los tornillos premontados. A continuación, afloje los tornillos premontados del conector y fíjelo al respaldo.



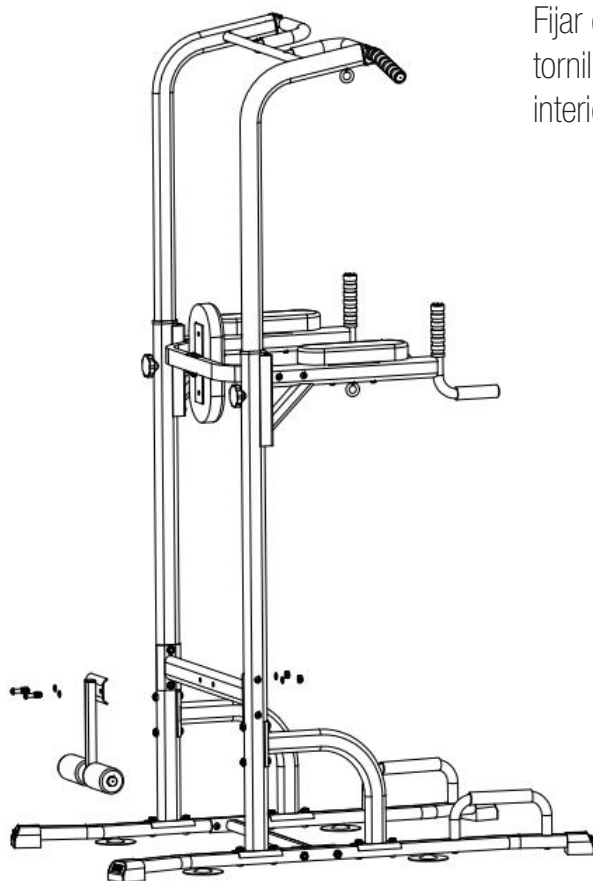
PASO 8:



Fijar los soportes superiores izquierdo y derecho a la barra de tracción con los tornillos premontados y colocar la tapa de plástico en el extremo del tornillo.

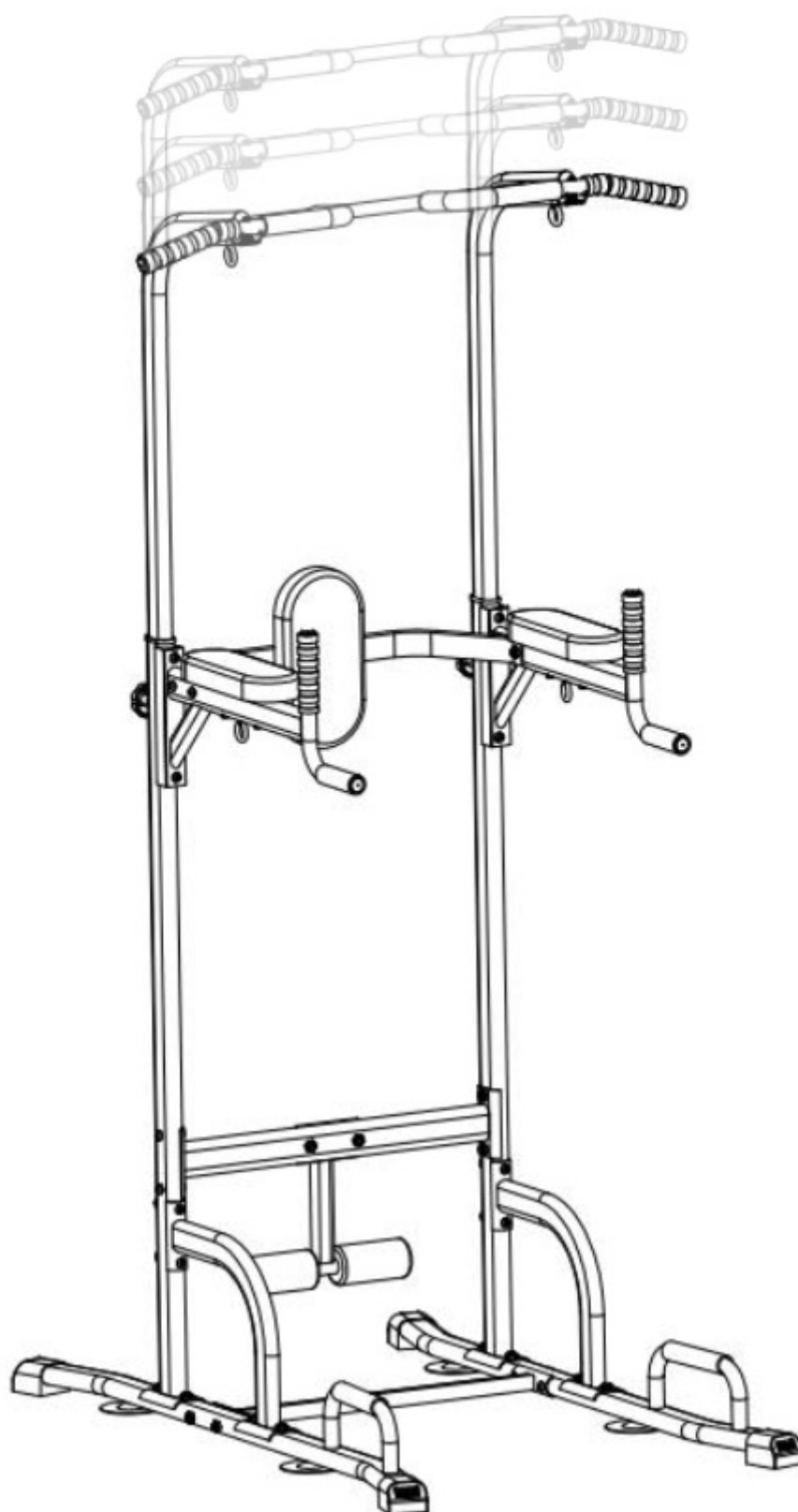
Insertar el soporte superior en el soporte vertical. Para ajustar la altura, puede elegir entre tres posiciones posibles, que están marcadas con unas líneas. A continuación, fijarlo con los tornillos de rosca M10x65.

PASO 9:



Fijar el reposapiernas al travesaño superior con el tornillo M10x45 + arandelas (ambos lados, 1 x interior grande y 1 x exterior pequeña) + tuercas.

DISPOSITIVO COMPLETAMENTE ENSAMBLADO



MANUAL DE CAPACITACIÓN

1. Flexiones

Con ambas manos, agarre las barras de seguridad inferiores de la PT300, póngase de pie con las puntas de ambos pies y forme una línea recta con su cuerpo. Baje el cuerpo lentamente y mantenga la tensión corporal durante el ejercicio. Los codos estarán apuntando hacia afuera. Respire en este movimiento. Luego flexione de nuevo mientras suelta la respiración. cada movimiento de subida y bajada debe tomar cerca de un segundo.



2. Abdominales

Acuéstese sobre el suelo frente a la PT300 y asegure ambos pies detrás de los soportes para pies, así ambas piernas estarán ligeramente dobladas. Mantenga sus brazos doblados ligeramente frente a su pecho. Primero mueva el pecho hacia las rodillas, luego el estomago hacia los muslos, hasta que la parte superior del cuerpo esté perpendicular al suelo. Suelte la respiración durante este movimiento. Luego baje lentamente la parte superior del cuerpo hacia la posición inicial. Al hacer esto, respire lentamente.



3. Levantamiento de rodillas

Póngase de pie con su espalda hacia el respaldo de la PT300 y ubique los antebrazos sobre las almohadillas para brazos. Vigile la tensión corporal durante todo el ejercicio. Con un movimiento lento y controlado, jale ambas rodillas hacia el pecho tanto como sea posible. Al hacer esto, evite girar. Mantenga la tensión en la posición superior por un momento, y de manera lenta y controlada vuelva a la posición de inicio. Respire durante el movimiento ascendente y suelte la respiración durante el movimiento descendente.



4. Fondos

Con ambas manos, agarre las barras de seguridad frontales y deje los codos ligeramente doblados. Para ejercitar los músculos del pecho, incline la parte superior del cuerpo hacia adelante tan lejos como sea posible y doble sus rodillas hacia atrás. Para ejercitar los tríceps, mantenga recta la parte superior del cuerpo y las piernas estiradas hacia abajo. Baje su cuerpo doblando los brazos en un movimiento lento y controlado hasta que el brazo y el antebrazo superior formen un ángulo de 90°. Por favor respire durante el movimiento descendente. Al soltar la respiración, vuelva a la posición inicial sin entender los brazos por completo.





5. Flexiones

Con ambas manos, agarre las barras superiores de seguridad. Asegúrese de que los brazos no estén completamente estirados. Las piernas por el contrario estarán rectas o en ángulo. Jale hacia arriba de manera controlada hasta que alcance el nivel de altura del manillar con la punta de su barbilla. Suelte la respiración lentamente. Luego baje su cuerpo de nuevo respirando lentamente. Asegúrese de no girar con sus piernas.



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.

INSTRUCCIONES DE CUIDADO Y MANTENIMIENTO

1. Limpieza: Limpie regularmente la estación de fondos con un paño húmedo para eliminar el sudor y el polvo. Utilice un detergente suave si es necesario. Tenga cuidado de no permitir que los líquidos entren en los elementos de fijación.
2. Tornillos y fijaciones: Revise regularmente los tornillos y fijaciones de la estación de fondos para comprobar su firmeza y desgaste. Apriete los tornillos sueltos según sea necesario para asegurar la estabilidad.
3. Acolchado: Verifique el acolchado de la estación de fondos para detectar grietas, desgaste o daños. Asegúrese de que el acolchado todavía proporciona protección suficiente y reemplácelo si es necesario.
4. Verificación de ajustes: Revise regularmente los ajustes de la estación de fondos, como la altura de los mangos. Asegúrese de que todo esté firme y seguro para evitar accidentes.
5. Almacenamiento: Almacene la estación de fondos en un lugar seco y limpio para prevenir el óxido y el desgaste. Cubra la estación si es necesario para protegerla del polvo y la suciedad.

Siguiendo estas instrucciones de cuidado y mantenimiento, puede prolongar la vida útil de su estación de fondos y asegurarse de que siempre esté lista y segura para usar.



MANUEL

FRANÇAIS

Chère clientèle,

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.

CONTENU

Dessin éclaté / Liste des pièces de rechange.....	40
Avis de sécurité important	41
Instructions d'assemblage	42
Manuel de formation	48
Conseils d'entretien et de maintenance.....	54

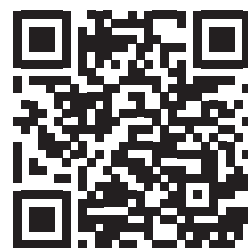
Nos tutoriels vidéo pour vous!

Montage, utilisation, démontage.

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

Lien vers les vidéos:

https://service.innovamaxx.de/pt300_video



Vous pouvez aussi nous trouver sur les réseaux sociaux!

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

la page Instagram



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

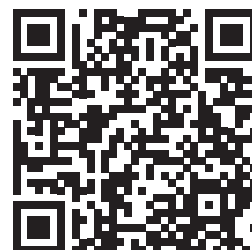
la page Facebook



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

DESSIN ÉCLATÉ / LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

A l'adresse suivante
vous trouverez le dessin éclaté
et la liste des pièces de rechange:
https://service.innovamaxx.de/pt300_spareparts



AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT



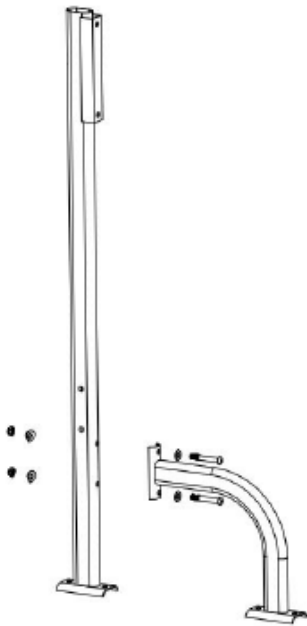
ATTENTION: Pour une efficacité maximale et pour se sentir en sécurité, lisez ces instructions et conseils importants avant d'utiliser n'importe quel équipement. Notez les précautions suivantes avant d'assembler et d'utiliser la machine.

- 1.** Avant d'utiliser la table d'inversion, veuillez consulter votre médecin. Si vous prenez des médicaments pour la fréquence cardiaque, la pression artérielle ou le taux de cholestérol, suivez les conseils du médecin.
 - 2.** Soyez conscient des signaux de votre corps lors de l'utilisation de cette machine. Arrêtez de vous entraîner si vous ressentez un des symptômes suivant: douleur, oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement, sensation de tête légère, vertiges ou nausées. Procédez uniquement après l'autorisation du médecin.
 - 3.** Cette table d'inversion est réservée aux adultes. Gardez les enfants et les animaux domestiques loin de cet équipement.
 - 4.** Les personnes telles que les enfants et les personnes handicapées ne devraient utiliser la machine qu'en présence d'une autre personne qui pourra les aider et leur donner des conseils.
 - 5.** Il faut toujours utiliser cette machine sur une surface solide et plate. Couvrez le sol ou le tapis avec un tapis d'exercice pour éviter tout dommage. Pour garantir la sécurité, assurez-vous que tous les obstacles sont à une distance d'au moins 18 pouces (0,5 m) de l'équipement.
 - 6.** Le poids maximal autorisé pour l'utilisateur est de 120 kg.
 - 7.** Assurez-vous que toutes les vis, les écrous et les boulons sont serrés avant d'utiliser l'équipement.
 - 8.** Gardez les doigts, les vêtements amples et les cheveux loin de toutes les pièces en mouvement. Attachez vos cheveux s'ils sont longs. Retirez tous les bijoux avant d'utiliser la machine.
 - 9.** Suivez le manuel lors de l'utilisation de l'appareil. Si vous rencontrez des problèmes lors de l'assemblage ou l'entretien de l'appareil, ou entendez tout bruit inhabituel pendant son utilisation, arrêtez de l'utiliser immédiatement.
- **L'appareil est destiné exclusivement à un usage privé et non à un usage commercial.**
 - **Placez et utilisez l'appareil sur une surface sèche, plane et antidérapante avec un espacement d'au moins 2,5 mètres tout autour de lui.**
 - **Pour protéger le plancher ou la moquette des dommages ou de la décoloration, placez un tapis de sol spécial sous l'appareil.**

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

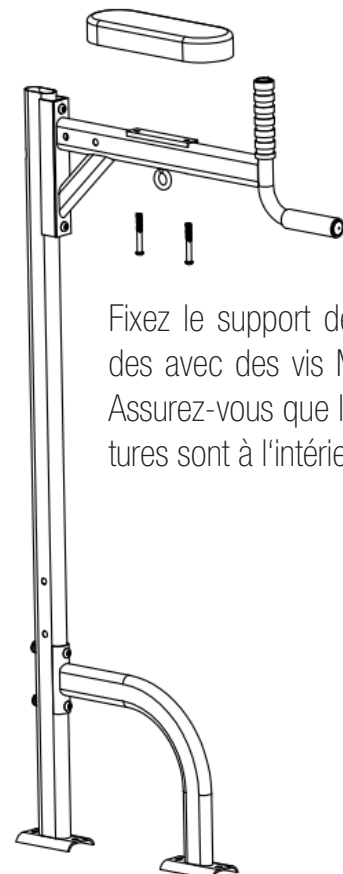
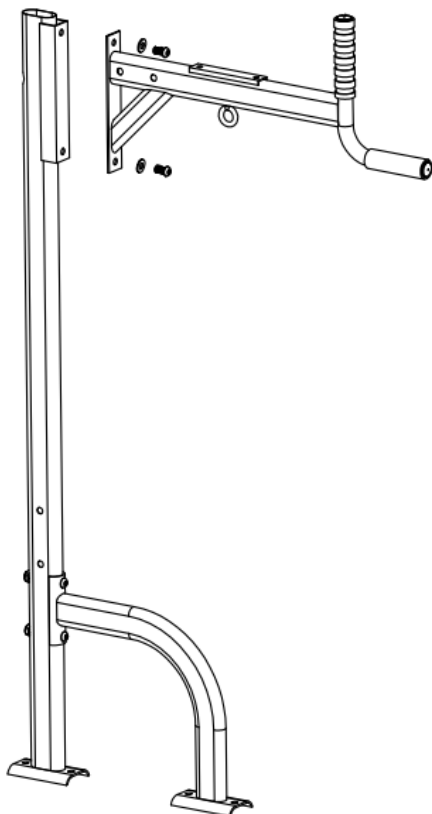
ETAPE 1:

Fixez la barre diagonale à la barre verticale à l'aide des vis M10x75, des rondelles courbées (à deux côtés) et des écrous.



ETAPE 2:

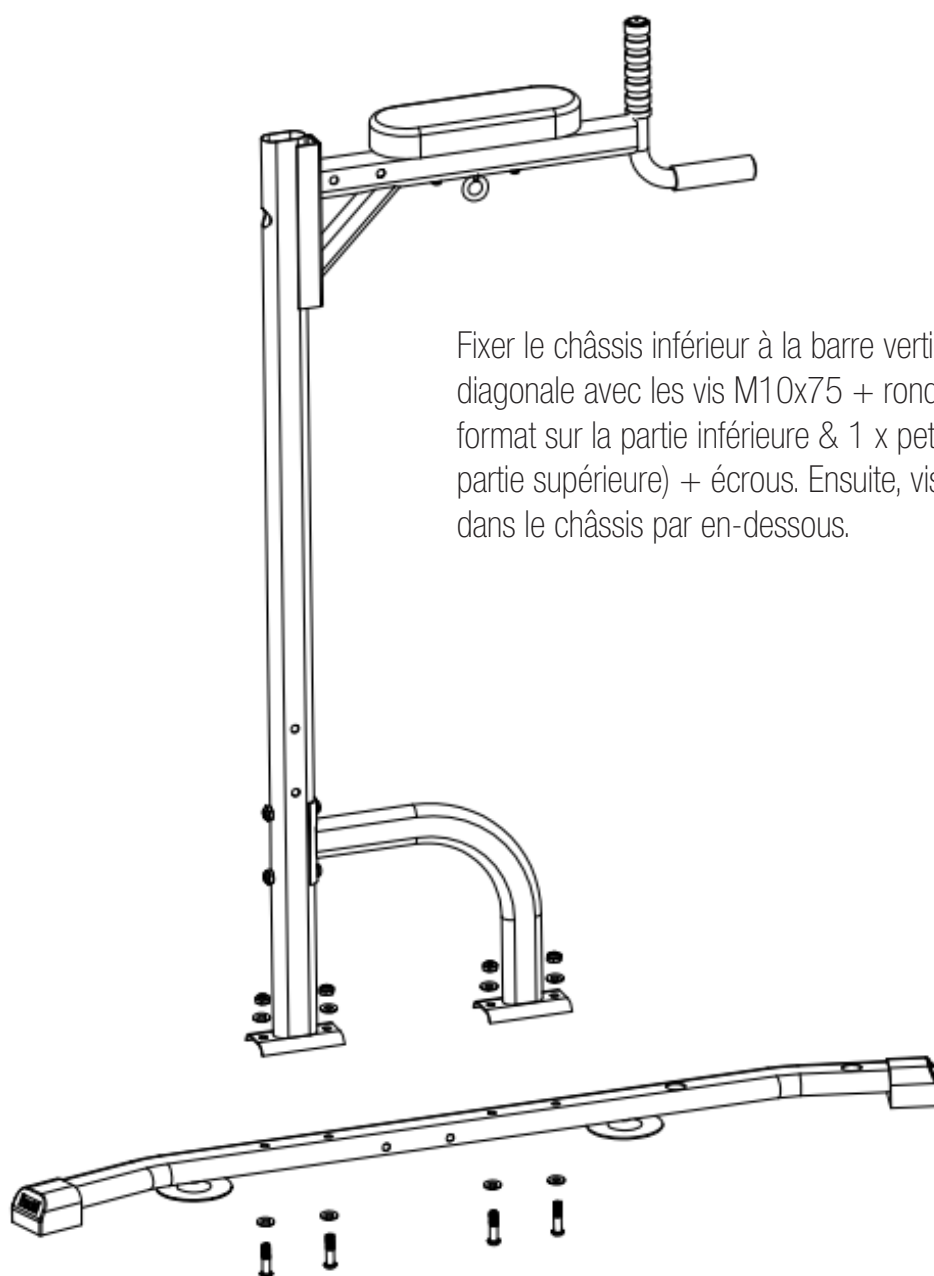
Positionnez la poignée contre la barre verticale et fixez y là à l'aide des ferrures à vis prémontées et des rondelles.



Fixez le support des coudes avec des vis M6X65. Assurez-vous que les coutures sont à l'intérieur.

FR

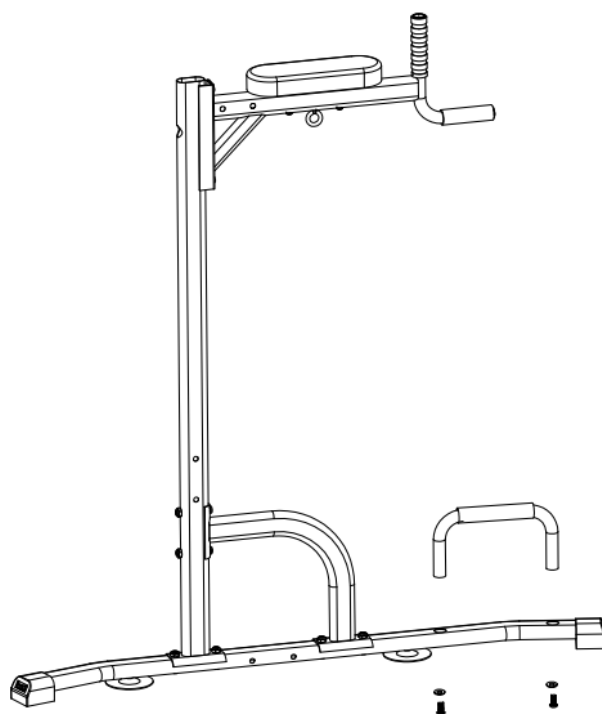
ETAPE 3:



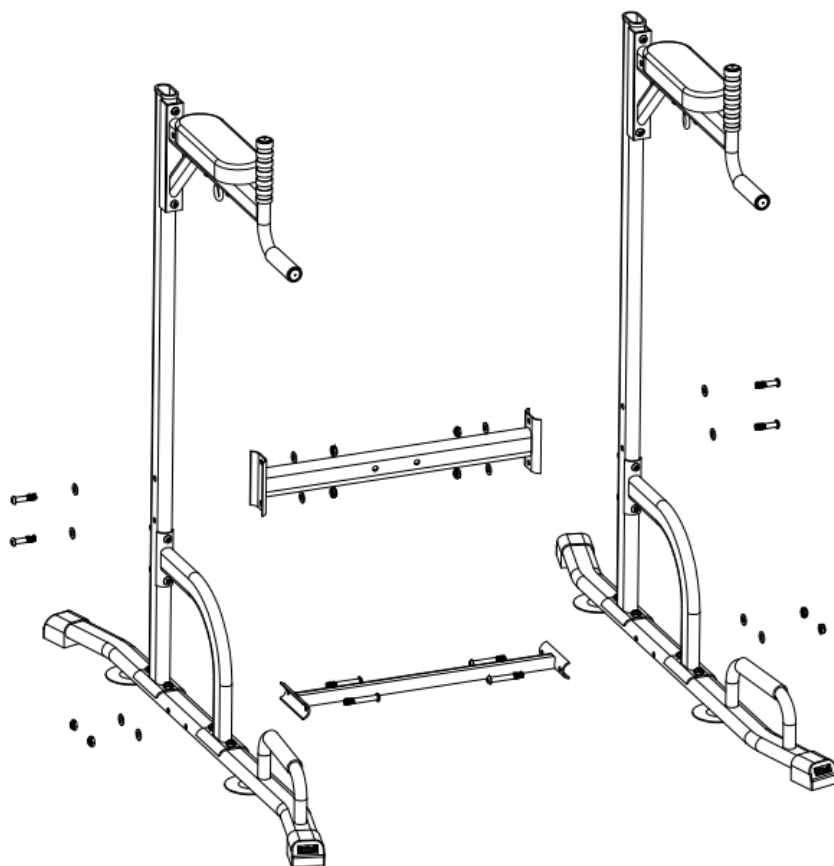
Fixer le châssis inférieur à la barre verticale et à la barre diagonale avec les vis M10x75 + rondelles (1 x grand format sur la partie inférieure & 1 x petit format sur la partie supérieure) + écrous. Ensuite, vissez les ventouses dans le châssis par en-dessous.

ETAPE 4:

Fixez les poignées pour les pompes sur le côté gauche et droit du châssis à l'aide des ferrures à vis prémontées et des rondelles.



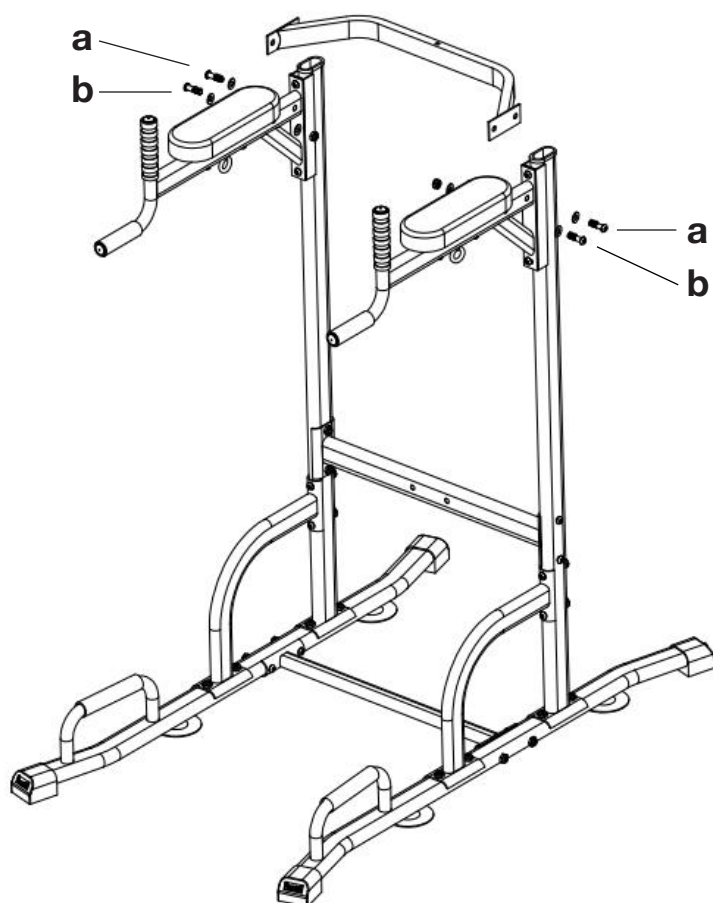
ETAPE 5:



Fixez les deux barres verticales avec la traverse supérieure à l'aide des vis M10x45 + rondelles (à deux côtés, plus petite à l'intérieur et plus grosse à l'extérieur) + écrous. Reliez les deux châssis avec la traverse inférieure à l'aide de vis M10x75 + rondelles courbées (à deux côtés) + écrous



ETAPE 6:

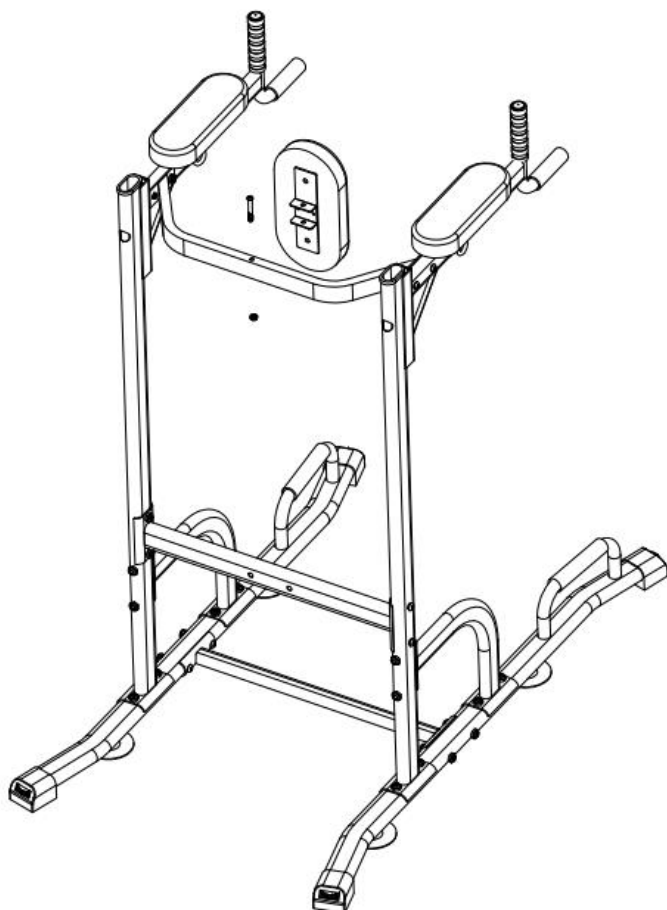


Fixez le support arrière aux poignées gauche et droite.

a. avec les vis M10x35 + rondelles grand format.

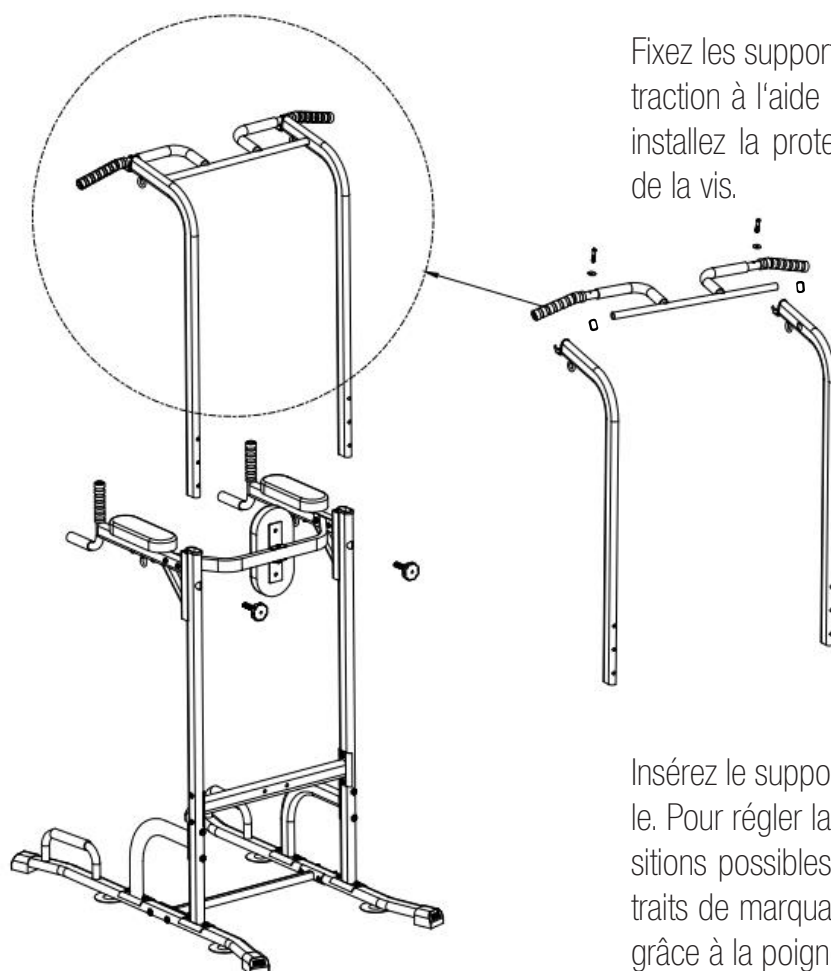
b. avec les vis M10x45 + rondelles (à deux côtés, 1 x grand format à l'extérieur & 1 x petit format à l'intérieur) et des écrous M10.

ETAPE 7:



Fixez le dossier à la pièce de jonction à l'aide des ferrures à vis prémontées. Ensuite, détachez les ferrures à vis prémontées de la pièce de jonction et fixez-là au support arrière.

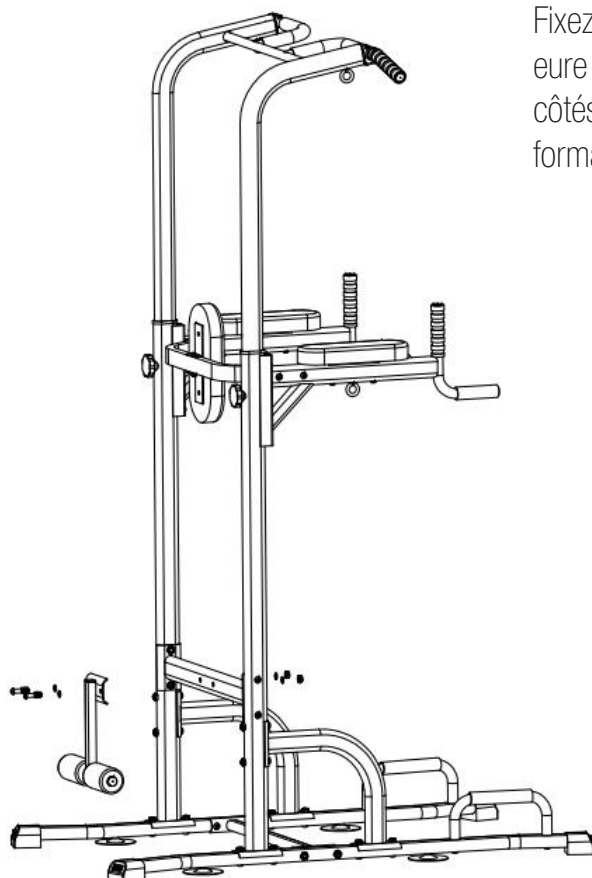
ETAPE 8:



Fixez les supports gauches et droits à la barre de traction à l'aide des ferrures à vis prémontées et installez la protection synthétique sur l'extrémité de la vis.

Insérez le support supérieur dans la barre verticale. Pour régler la hauteur, choisissez entre les positions possibles, qui sont identifiables grâce aux traits de marquage. Ensuite, verrouillez le système grâce à la poignée à visser M10 x 65.

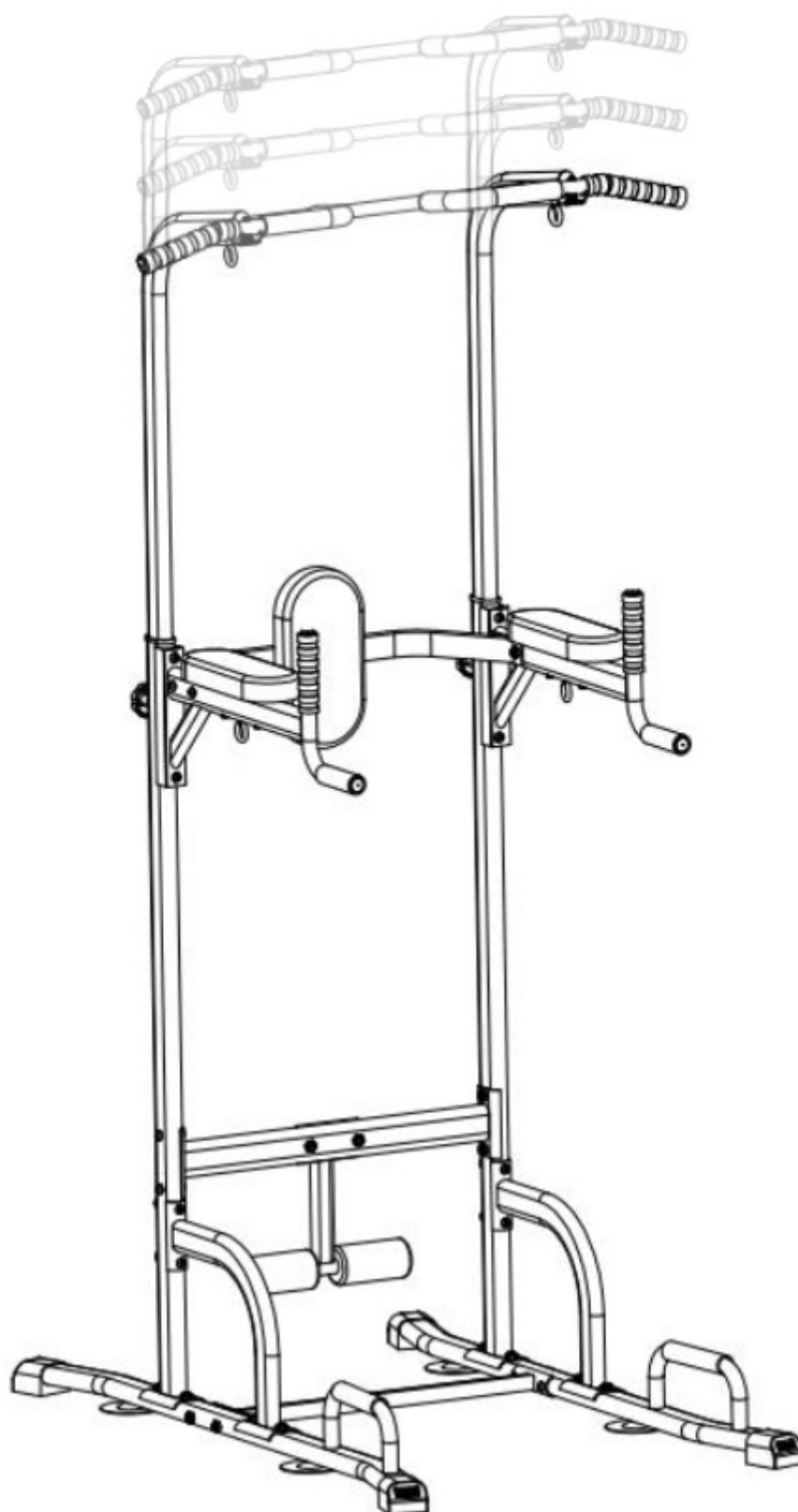
ETAPE 9:



Fixez les supports inférieurs à la traverse supérieure à l'aide de vis M10x45 + rondelles (à deux côtés, 1 x grand format à l'intérieur & 1x petit format à l'extérieur) + écrous.



L'APPAREIL A ÉTÉ COMPLÈTEMENT ASSEMBLÉE



1. Des pompes

Avec les deux mains, saisissez les barres d'appui inférieures du PT300, Mettez vous sur la pointe de vos orteils avec les deux pieds et formez une ligne droite avec votre corps. Abaissez le corps et maintenez la tension du corps tout au long de l'exercice. Les coudes doivent pointer vers l'extérieur. Respirez lors de ce mouvement. Ensuite, soulevez-les en expirant. Le mouvement (descendre et se lever) devrait prendre environ une seconde.



2. Sit-ups

Allongez-vous sur le sol devant le PT300 et serrez les deux pieds derrière les supports de pieds, de sorte que les deux jambes soient légèrement penchées. Gardez vos bras pliés en face de votre torse. Déplacez d'abord le torse vers le genou, puis le ventre vers la cuisse, jusqu'à ce que le haut du corps soit perpendiculaire au sol. Expirez pendant ce mouvement. Ensuite, abaissez lentement le haut du corps jusqu'à la position de départ. Pendant ce temps, respirez.



3. Lever du genou

Placez votre dos sur le support dorsal du PT300 et placez les avant-bras sur le protège-bas. Saisissez les barres d'appui avant avec les deux mains. Observez la tension du corps pendant toute la durée de l'exercice. Avec un mouvement lent et contrôlé, tirez les deux genoux vers le torse aussi loin que possible. Pendant ce temps là, évitez tout mouvement. Maintenez la tension dans la position supérieure pendant un moment, et de manière lente et contrôlée, revenez à la position de départ. Respirez pendant le mouvement vers le haut et expirez pendant le mouvement vers le bas.



4. Dips

Avec les deux mains, serrez les barres d'appui avant et laissez les coudes légèrement pliés. Pour former les muscles du torse, inclinez le haut du corps vers l'avant autant que possible et pliez vos jambes vers l'arrière. Pour muscler le triceps, gardez le haut du corps droit et les jambes tendues vers le bas. Abaissez votre corps en pliant les bras dans un mouvement lent et contrôlé jusqu'à ce que le bras et l'avant-bras forment un angle de 90 °. Veuillez respirer pendant le mouvement vers le bas. Lors de l'expiration, repoussez vous vers le haut dans la position initiale sans étendre complètement les bras.



5. Pull-ups

Avec les deux mains, saisissez les barres d'appui supérieures. Veillez à ce que les bras ne soient pas complètement redressés. Les jambes sont droites ou inclinées. Tire vers le haut de manière contrôlée jusqu'à ce que vous atteigniez le niveau de la hauteur du guidon avec la pointe de votre menton. Respirez lentement. Ensuite, abaissez votre corps tout en respirant. Assurez-vous de ne pas faire de ne pas balancer vos jambes.



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.

CONSEILS D'ENTRETIEN ET DE MAINTENANCE

1. Nettoyage: Essuyez régulièrement la station de dips avec un chiffon humide pour enlever la sueur et la poussière. Utilisez un détergent doux si nécessaire. Faites attention à ne pas laisser les liquides entrer dans les éléments de fixation.
2. Vis et fixations: Vérifiez régulièrement les vis et les fixations de la station de dips pour leur fermeté et leur usure. Serrez les vis desserrées au besoin pour assurer la stabilité.
3. Rembourrage: Inspectez le rembourrage de la station de dips pour des fissures, une usure ou des dommages. Assurez-vous que le rembourrage offre encore une protection suffisante et remplacez-le si nécessaire.
4. Vérification des réglages: Vérifiez régulièrement les réglages de la station de dips, comme la hauteur des poignées. Assurez-vous que tout est bien serré et sécurisé pour éviter les accidents.
5. Stockage: Stockez la station de dips dans un endroit sec et propre pour éviter la rouille et l'usure. Couvrez la station si nécessaire pour la protéger de la poussière et de la saleté.

En suivant ces conseils d'entretien, vous pouvez prolonger la durée de vie de votre station de dips et vous assurer qu'elle est toujours prête et sécurisée pour l'utilisation.

MANUALE D'USO

ITALIANO

Cari client*,

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

Disegno esploso / Lista dei pezzi di ricambio	52
Informazioni importanti di sicurezza	53
Istruzioni di assemblaggio	54
Manuale di formazione	60
Istruzioni per la cura e la manutenzione	67



Il nostro **Video Tutorial** per te!

Montaggio, Utilizzo, Smontaggio.

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

Link per il Video:

https://service.innovamaxx.de/pt300_video



Ci siamo anche sui social!

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

pagina Instagram



pagina Facebook

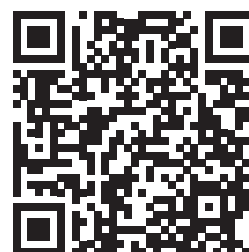


<https://www.instagram.com/sportstech.official/>

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

DISEGNO ESPLOSO / LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

Al seguente link
troverete il disegno esploso
e la lista dei pezzi di ricambio:
https://service.innovamaxx.de/pt300_spareparts



INFORMAZIONI IMPORTANTI DI SICUREZZA



ATTENZIONE: Per la massima efficacia e sicurezza, leggere queste istruzioni e questi suggerimenti importanti prima di utilizzare qualsiasi dispositivo. Tenere conto delle seguenti precauzioni prima di assemblare e utilizzare il dispositivo.

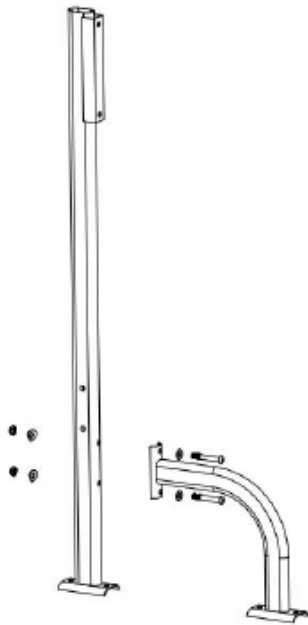
1. Prima di utilizzare la panca ad inversione, si consiglia di consultare il proprio medico. Se vengono assunti dei farmaci per regolare la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o i livelli di colesterolo, seguire i consigli del medico.
 2. State attenti ai segnali che vi dà il corpo durante l'utilizzo di questo dispositivo. Smettere di allenarsi in caso di comparsa dei seguenti sintomi: dolori, senso di oppressione al petto, battiti cardiaci irregolari, mancanza di respiro, capogiri, vertigini o nausea. Continuare gli esercizi solo dopo aver ricevuto il consenso del proprio medico.
 3. La panca ad inversione è solo per adulti. Tenere i bambini e gli animali domestici lontano da questa apparecchiatura.
 4. I bambini e le persone con handicap devono utilizzare l'apparecchio solo in presenza di un'altra persona che riesca a prestargli soccorso e a dargli consigli.
 5. Utilizzare sempre questo dispositivo su una superficie piana e dura. Coprire il pavimento o la moquette con un tappetino per esercizi per proteggerla dai danni. Per garantire la sicurezza, assicurarsi che tutti gli ostacoli si trovino ad almeno 0,5 m di distanza dall'apparecchio.
 6. Il peso massimo utente è di 120 kg.
 7. Assicurarsi che tutte le viti, dadi e bulloni siano fissati prima dell'uso.
 8. Tenere le dita, gli abiti larghi e i capelli lontano da tutte le parti in movimento. Raccogliere i capelli lunghi. Rimuovere i gioielli prima di utilizzare l'apparecchio.
 9. Seguire le istruzioni del manuale mentre l'apparecchio è in uso. Se si verificano problemi durante l'assemblaggio la manutenzione oppure se si sente qualche rumore strano mentre l'apparecchio è in uso, arrestarlo immediatamente.
- Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso domestico e non a scopi commerciali.
 - Posizionare e utilizzare il dispositivo su una superficie asciutta, piana e antiscivolo e durante l'utilizzo posizionarsi ad almeno 2,5 metri attorno ad esso.
 - Per proteggere il pavimento o il tappeto da danni o evitare che la superficie si scolorisca, posizionare un tappetino speciale sotto, durante l'utilizzo.



ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

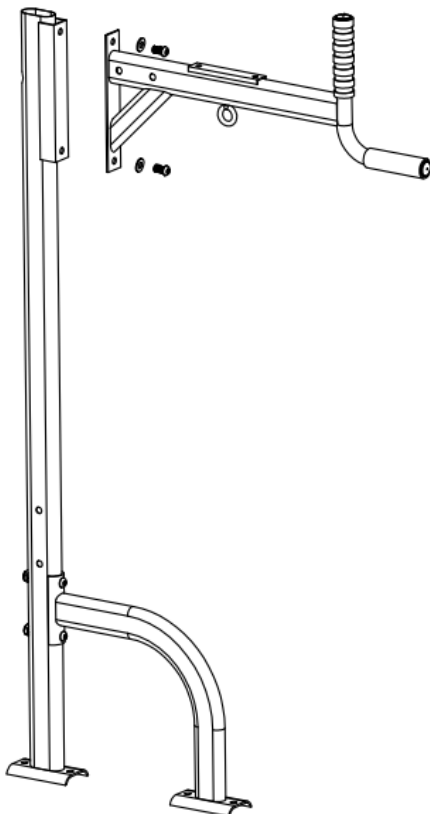
FASI 1:

Attaccare i supporti diagonali ai supporti verticali con viti M10x75, rondelle (entrambi i lati) e dadi.



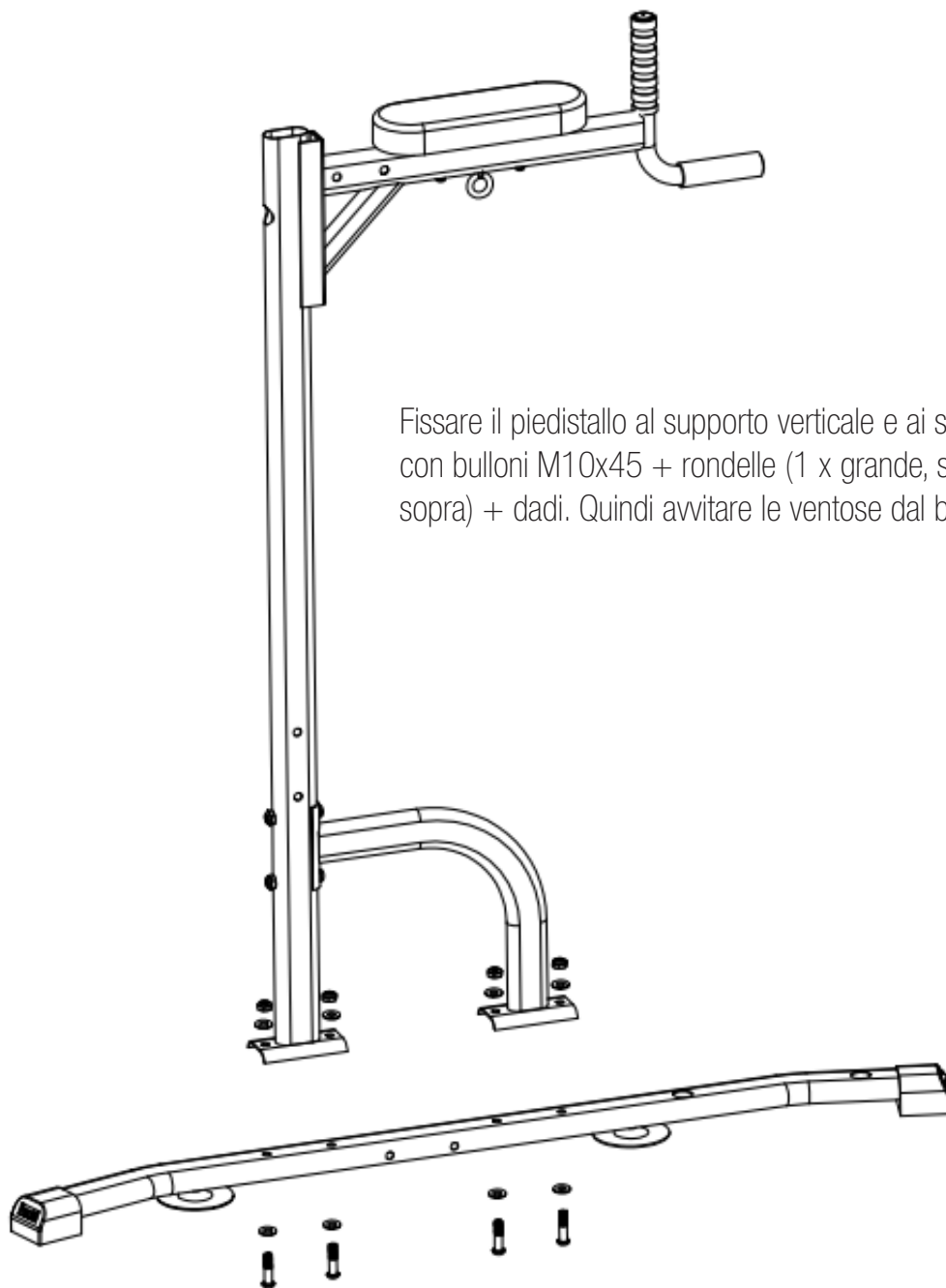
FASI 2:

Attaccare la maniglia al supporto verticale e fissarla con le viti e le rondelle preassemblate.



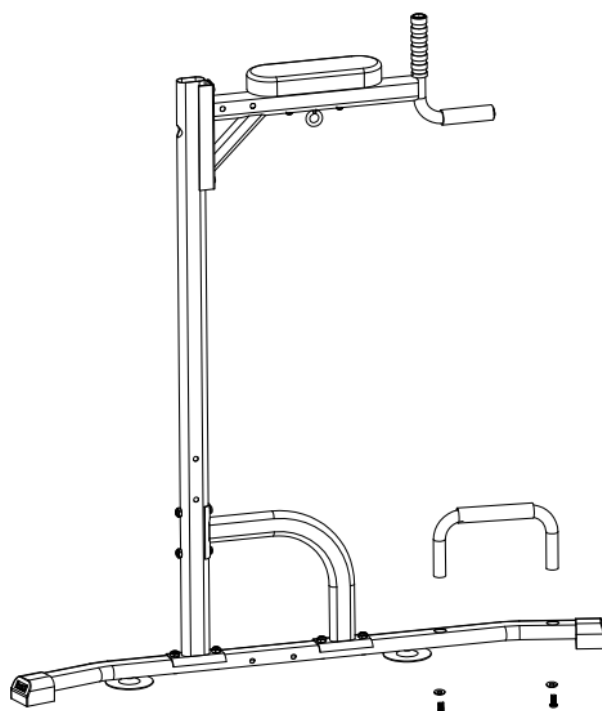
Fissare la gomitiera con viti M6X65. Assicurati che le cuciture siano all'interno.

FASI 3:

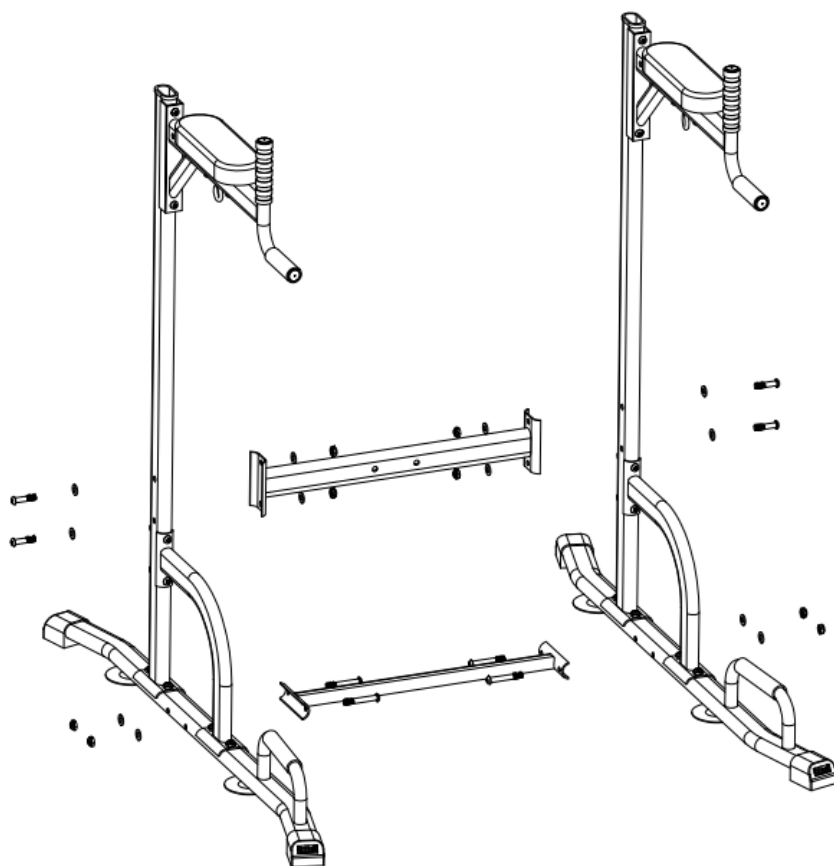


FASI 4:

Attaccare le maniglie push-up alla base per i lati sinistro e destro con le viti e le rondelle preassemblate.

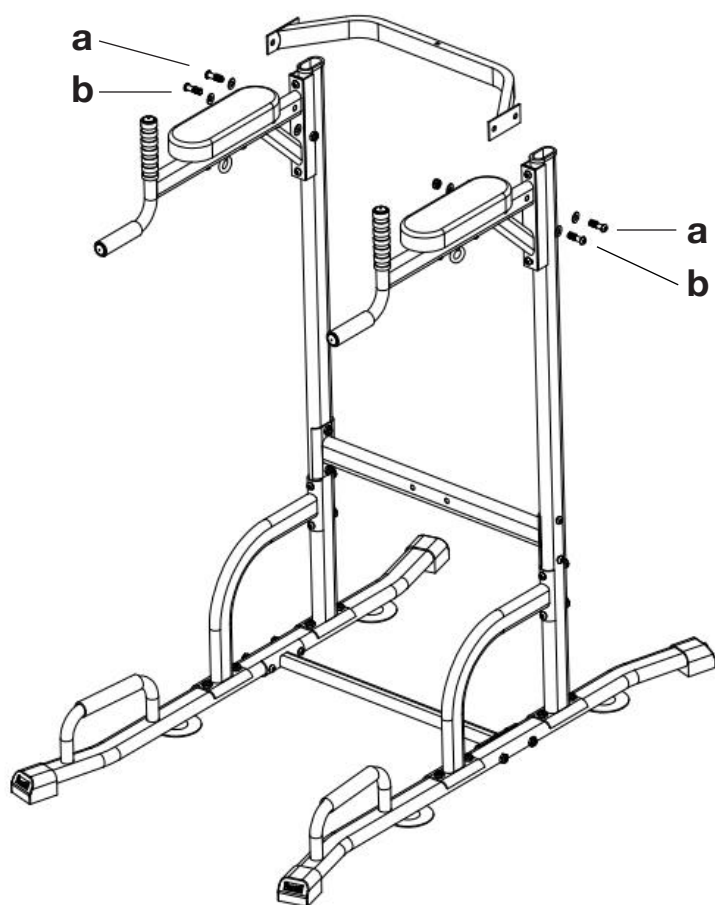


FASI 5:



Fissare entrambi i supporti verticali alla traversa superiore con bulloni M10x45 + rondelle (entrambi i lati, interno piccolo, esterno grande) + dadi. Collegare entrambi i telai secondari tramite traversa inferiore con bulloni M10x75 + rondelle (entrambi i lati) + dadi.

FASI 6:

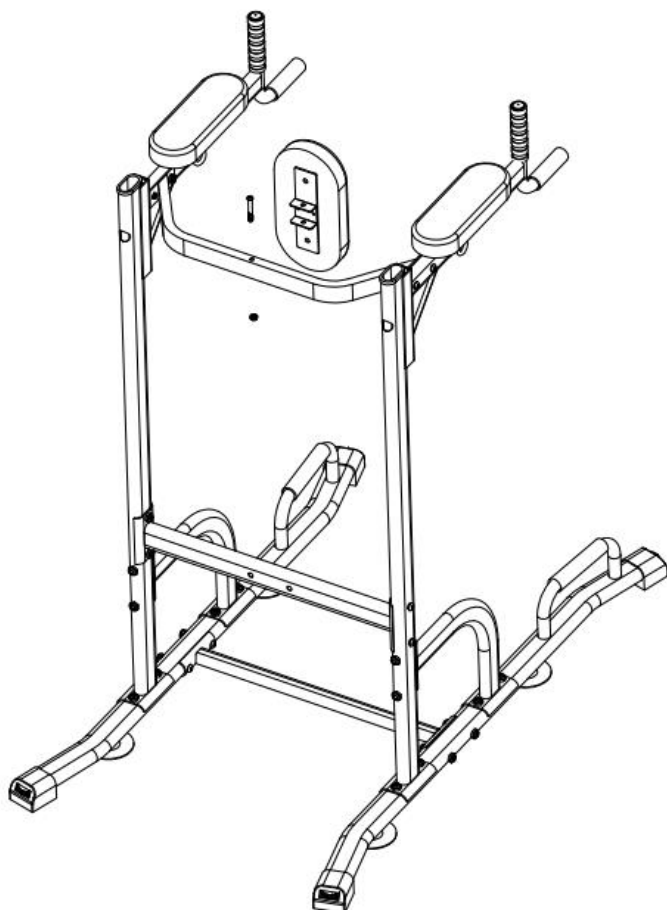


Fissare il supporto posteriore ai manici sinistro e destro.

a. con viti M10x35 + grandi rondelle.

b. con viti M10x45 + rondelle (entrambi i lati, 1 x grande esterno e 1 x piccolo interno) e dadi M10.

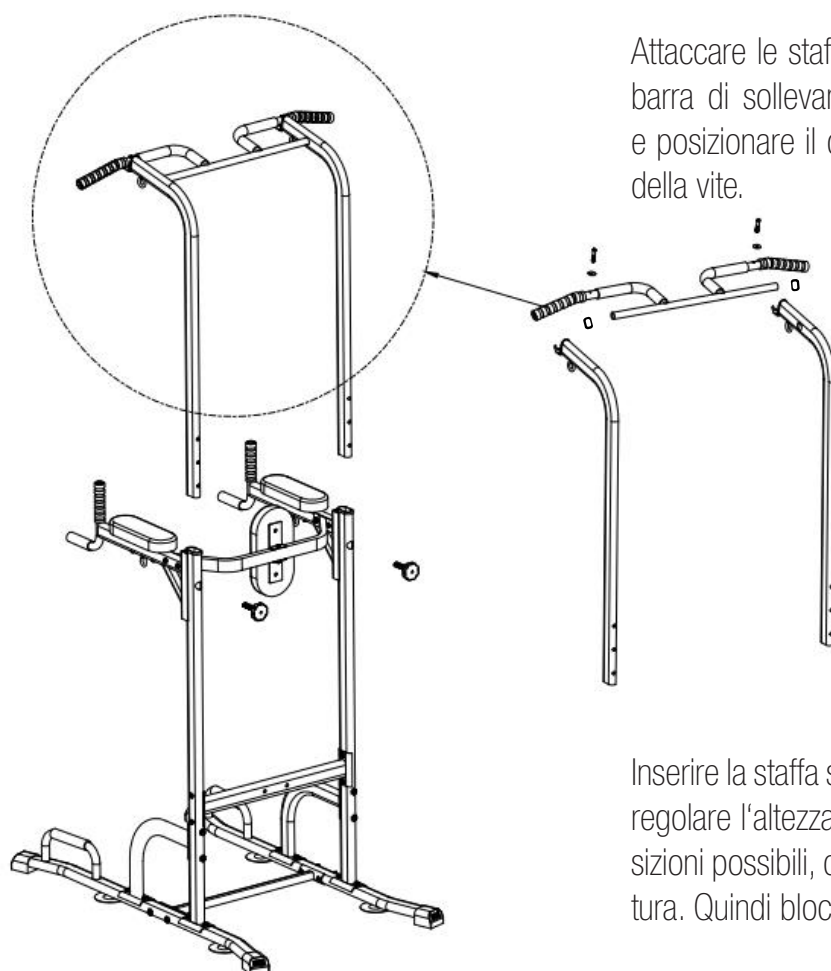
FASI 7:



Attaccare lo schienale al connettore usando le viti preassemblate. Quindi svitare le viti preassemblate dal connettore e fissarle al supporto posteriore.



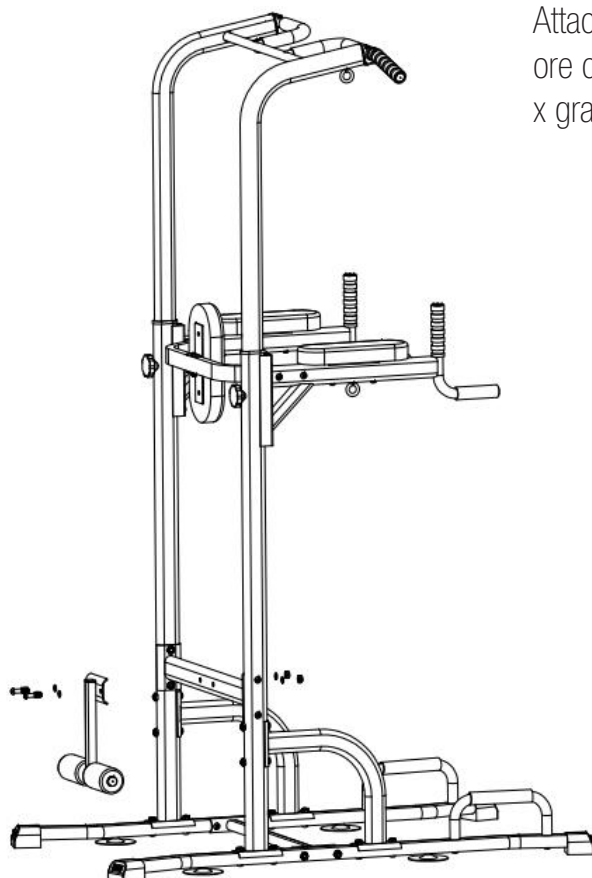
FASI 8:



Attaccare le staffe superiori sinistra e destra alla barra di sollevamento con le viti preassemblate e posizionare il coperchio di plastica all'estremità della vite.

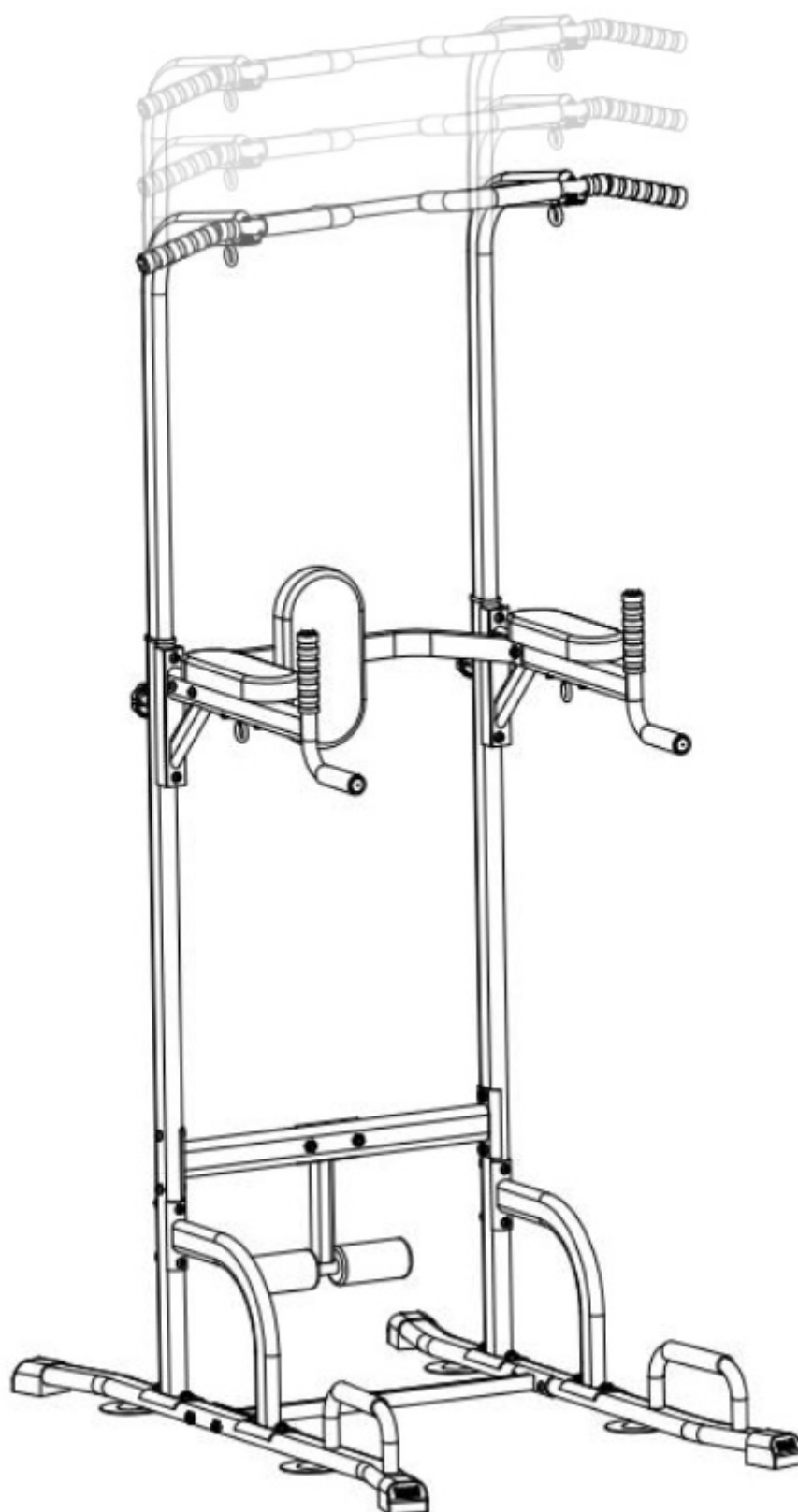
Inserire la staffa superiore nella staffa verticale. Per regolare l'altezza, è possibile scegliere tra tre posizioni possibili, contrassegnate da linee di marcatura. Quindi bloccare con la manopola M10x65.

FASI 9:



Attaccare il supporto gambe alla traversa superiore con M10x45 viti + rondelle (entrambi i lati, 1 x grande interno e 1 x piccolo esterno) + dadi.

DISPOSITIVO COMPLETAMENTE ASSEMBLATO



1. Push-ups

Con entrambe le mani, impugnare le barre inferiori del PT300, mettersi sulla punta del piede con entrambi i piedi e formare una linea retta con il corpo. Abbassare il corpo e tenere la tensione del corpo durante l'esercizio. I gomiti puntano verso l'esterno. Respirare durante questo movimento. Quindi spingere di nuovo mentre si respira. Il movimento su e giù dovrebbe impiegare circa un secondo.



2. Situps

Sdraiarsi sul pavimento davanti al PT300 e bloccare entrambi i piedi nel poggipiedi, in modo che entrambe le gambe sono leggermente piegate. Tenere le braccia liberamente piegate davanti al petto. Spostare prima il petto verso il ginocchio, poi il ventre verso la coscia, fino a quando la parte superiore del corpo è perpendicolare al suolo. Espirare durante questo movimento. Quindi abbassare lentamente la parte superiore del corpo nella posizione di partenza. Durante questo movimento, respirare.



3. Sollevamento delle ginocchia

Appoggiare la schiena sullo schienale del PT300 e posizionare gli avambracci sui braccioli. Afferrare le barre anteriori con entrambe le mani. Osservare la tensione del corpo durante l'intero esercizio. Con un movimento lento e controllato, tirare entrambe le ginocchia al petto il più possibile. Durante questo esercizio, evitare di fare qualsiasi oscillazione. Mantenere la tensione nella posizione superiore per un attimo e, in modo lento e controllato, tornare alla posizione di partenza. Respirare durante il movimento verso l'alto e respirare durante il movimento verso il basso.



4. Dips

Con entrambe le mani, impugnare le barre anteriori e lasciare i gomiti leggermente piegati. Per allenare i muscoli del torace, inclinare la parte superiore del corpo in avanti per quanto possibile e piegare le gambe all'indietro. Per allenare i tricipiti, tenere la parte superiore del corpo in posizione verticale e le gambe allungate verso il basso. Abbassare il corpo piegando le braccia in un movimento lento e controllato fino a quando il braccio e l'avambraccio formano un angolo di 90°. Ti preghiamo di respirare durante il movimento verso il basso. Durante l'espirazione, spingersi indietro verso l'alto nella posizione iniziale senza estendere completamente le braccia.





5. Pull-ups

Con entrambe le mani, afferrare le barre superiori. Assicurarsi che le braccia non siano completamente raddrizzate. Le gambe sono dritte o angolate. Tirare in alto in modo controllato fino a raggiungere il livello di altezza del manubrio con la punta del mento. Respirare lentamente. Abbassate nuovamente il corpo mentre respirate. Assicurarsi di non fare nessuna oscillazione con le gambe.



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.

ISTRUZIONI PER LA CURA E LA MANUTENZIONE

1. Pulizia: Pulire regolarmente la stazione per dip con un panno umido per rimuovere sudore e polvere. Utilizzare un detergente delicato se necessario. Attenzione a non far entrare liquidi negli elementi di fissaggio.
2. Viti e fissaggi: Controllare regolarmente le viti e i fissaggi della stazione per dip per verificare la loro tenuta e usura. Serrare le viti allentate all'occorrenza per garantire la stabilità.
3. Imbottitura: Verificare l'imbottitura della stazione per dip per rilevare crepe, usura o danni. Assicurarsi che l'imbottitura offra ancora una protezione sufficiente e sostituirla se necessario.
4. Verifica delle impostazioni: Controllare regolarmente le impostazioni della stazione per dip, come l'altezza delle maniglie. Assicurarsi che tutto sia ben fissato e sicuro per prevenire incidenti.
5. Conservazione: Conservare la stazione per dip in un luogo asciutto e pulito per prevenire ruggine e usura. Coprire la stazione se necessario per proteggerla da polvere e sporco.

Seguendo queste istruzioni per la cura e la manutenzione, è possibile prolungare la durata della vostra stazione per dip e assicurarsi che sia sempre pronta e sicura per l'uso.



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>