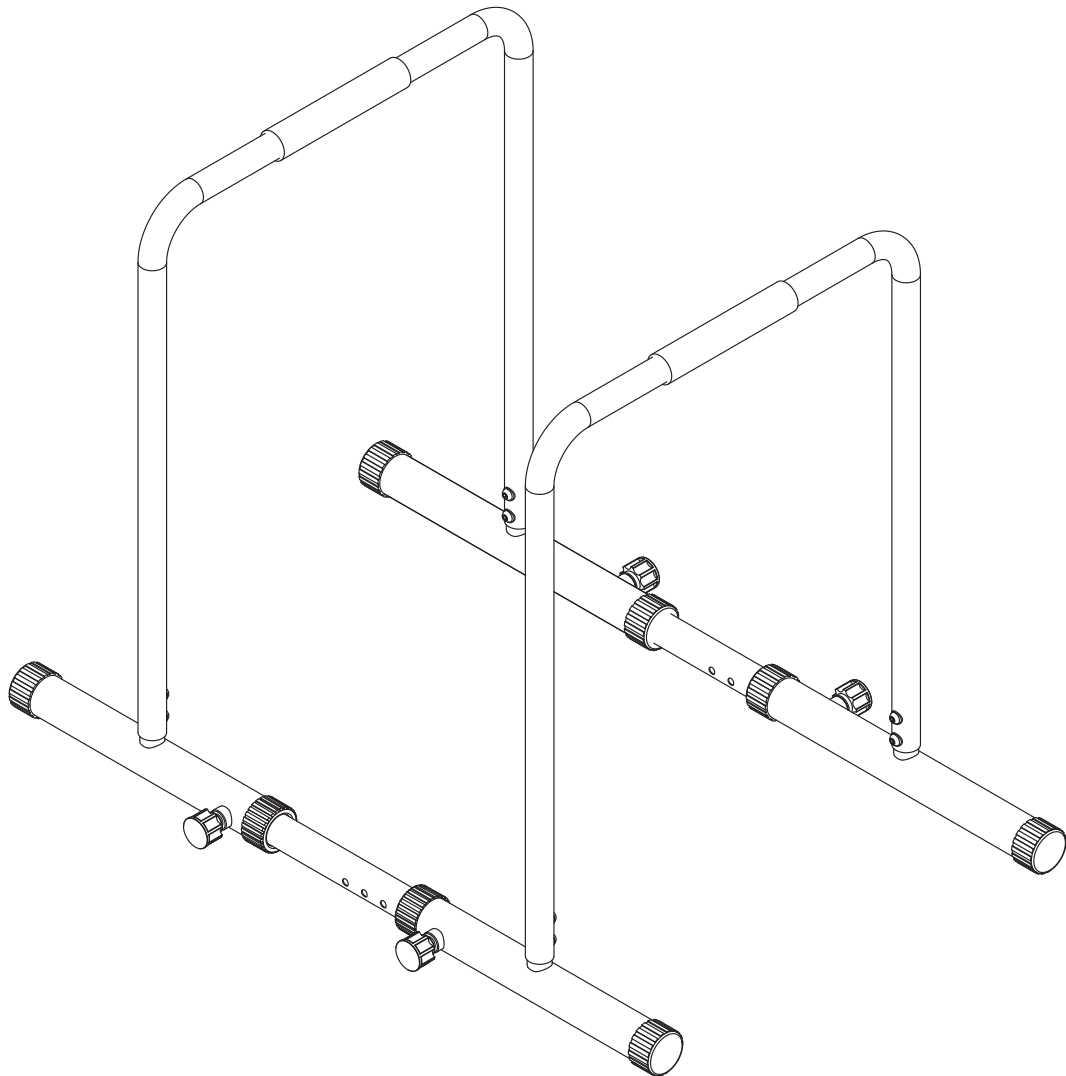


PT500

Dipstation



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

1. Explosionszeichnung / Ersatzteilliste	5
2. WICHTIGE INFORMATIONEN ZU IHRER SICHERHEIT	6
3. Montageanleitung	7
4. Trainingsinformationen	11
5. Pflege- und Wartungshinweise	13

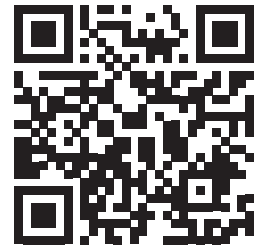
Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

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

Link zu den Videos:

https://service.innovamaxx.de/pt500_video



Uns gibt es auch auf Social Media!

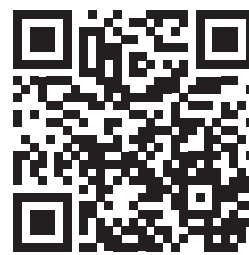
Hol dir die neuesten Produktinfos, Trainingsinhalte uvm. auf unserer:

Instagram-Seite



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

Facebook-Seite

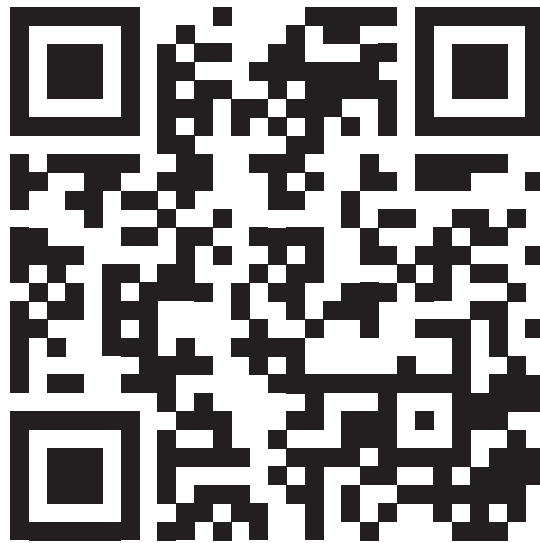


<https://www.facebook.com/sportstech.de>

1. EXPLOSIONSZEICHNUNG / ERSATZTEILLISTE

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

https://sportstech.link/PT500_spareparts



DE

2. WICHTIGE INFORMATIONEN ZU IHRER SICHERHEIT

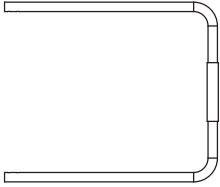
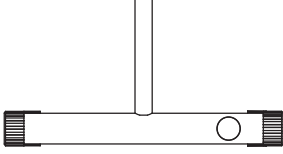
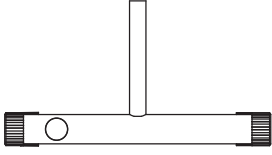
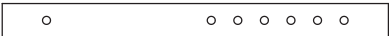
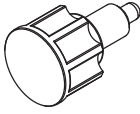
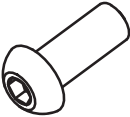




ACHTUNG: Für größtmögliche Wirksamkeit und Sicherheit lesen Sie bitte diese Anleitung und wichtigen Hinweise, bevor Sie das Gerät benutzen. Beachten Sie die folgende Vorsichtsmaßnahme, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und zu benutzen beginnen.

- 1.** Bevor Sie die Dipstation 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.** Diese Dipstation 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.**

3. MONTAGEANLEITUNG

KOMPONENTEN

 <p>1. Handlauf 2 Stück</p>	 <p>2. Linkes Bein 2 Stück</p>	
 <p>3. Rechtes Bein 2 Stück</p>	 <p>4. Verbinder 2 Stück</p>	 <p>5. Knopf 4 Stück</p>
BEFESTIGUNGEN		
 <p>6. M8X16 Schraube 8 Stück</p>	 <p>7. $\phi 8$ Unterlegscheibe 8 Stück</p>	 <p>8. #6L Schraubenschlüssel 1 Stück</p>



HINWEIS: Es wird dringend empfohlen, dieses Gerät von zwei oder mehr Personen zusammenbauen zu lassen,

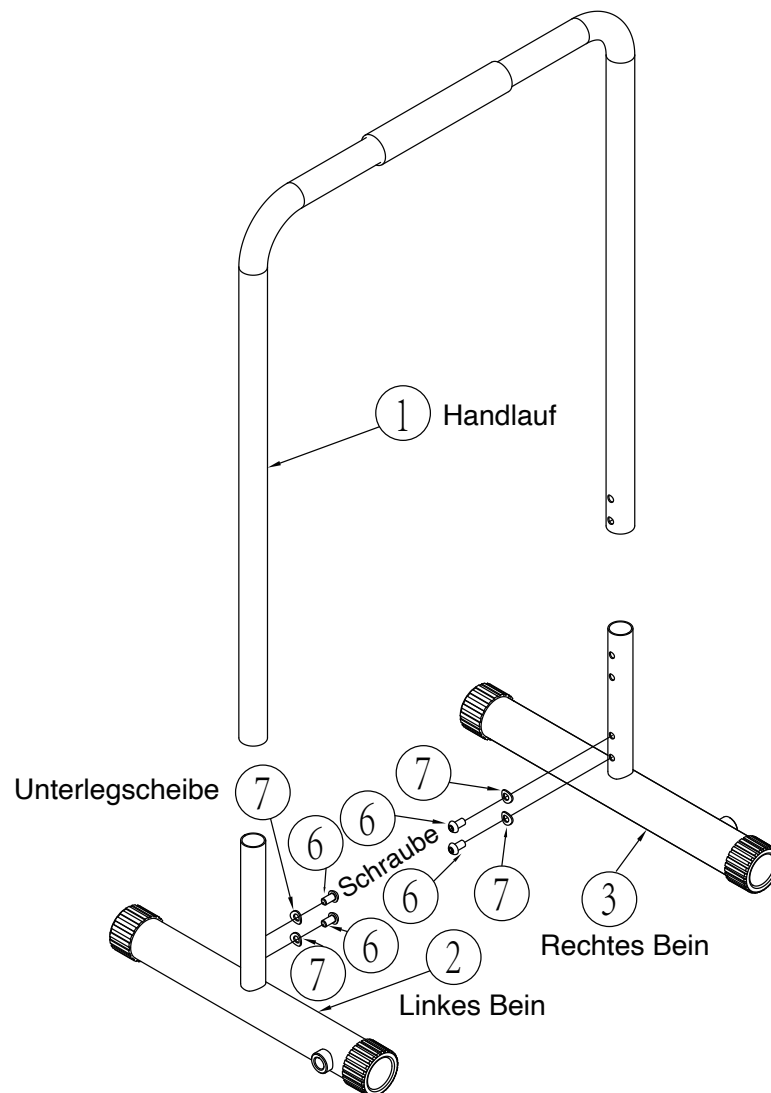
um mögliche Verletzungen zu vermeiden.

- A. Stellen Sie vor dem Zusammenbau sicher, dass Sie genügend Platz um das Gerät herum haben.
- B. Verwenden Sie zum Zusammenbau das mitgelieferte Werkzeug.
- C. Überprüfen Sie vor dem Zusammenbau, ob alle erforderlichen Teile vorhanden sind.
- D. Warten Sie immer, bis alle Schrauben auf der Bank montiert sind, bevor Sie die Schrauben festziehen.

Ziehen Sie die Schrauben nicht sofort nach dem Einbau fest.

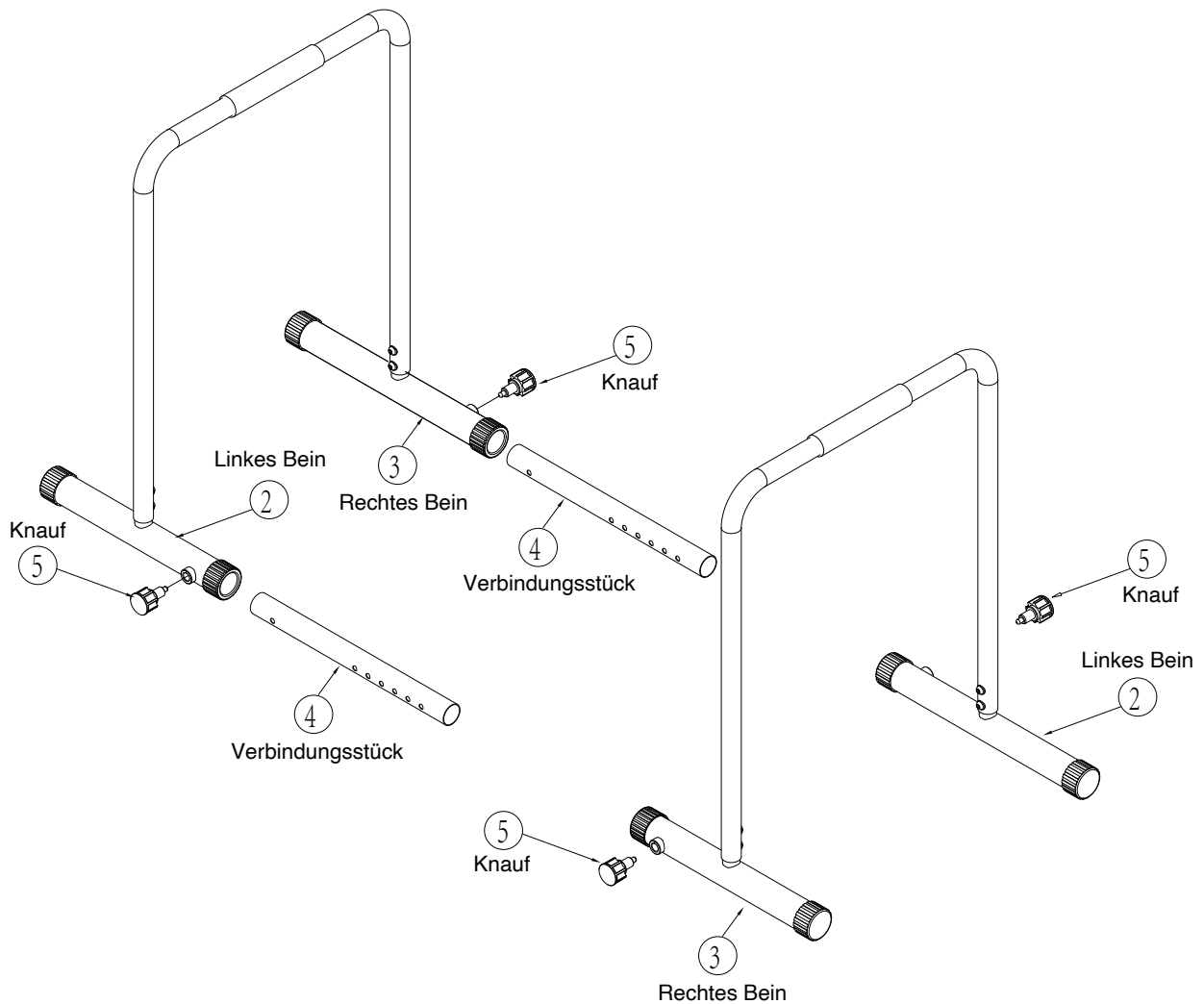
SCHRITT 1: Montieren Sie das linke und das rechte Bein

1. Führen Sie (2-linkes Bein) in (1-Handlauf) ein und verwenden Sie (6-M8X16), (7-Unterlegscheibe)
Führen Sie (1-Handlauf) durch und befestigen und sichern Sie mit (8 - Kreuzschlüssel).
2. Führen Sie (3-rechtes Bein) in (1-Handlauf) ein und verwenden Sie (6-M8X16), (7-Unterlegscheibe),
führen Sie diese durch (1-Handlauf) und befestigen und sichern Sie sie mit (8-L-Schlüssel).

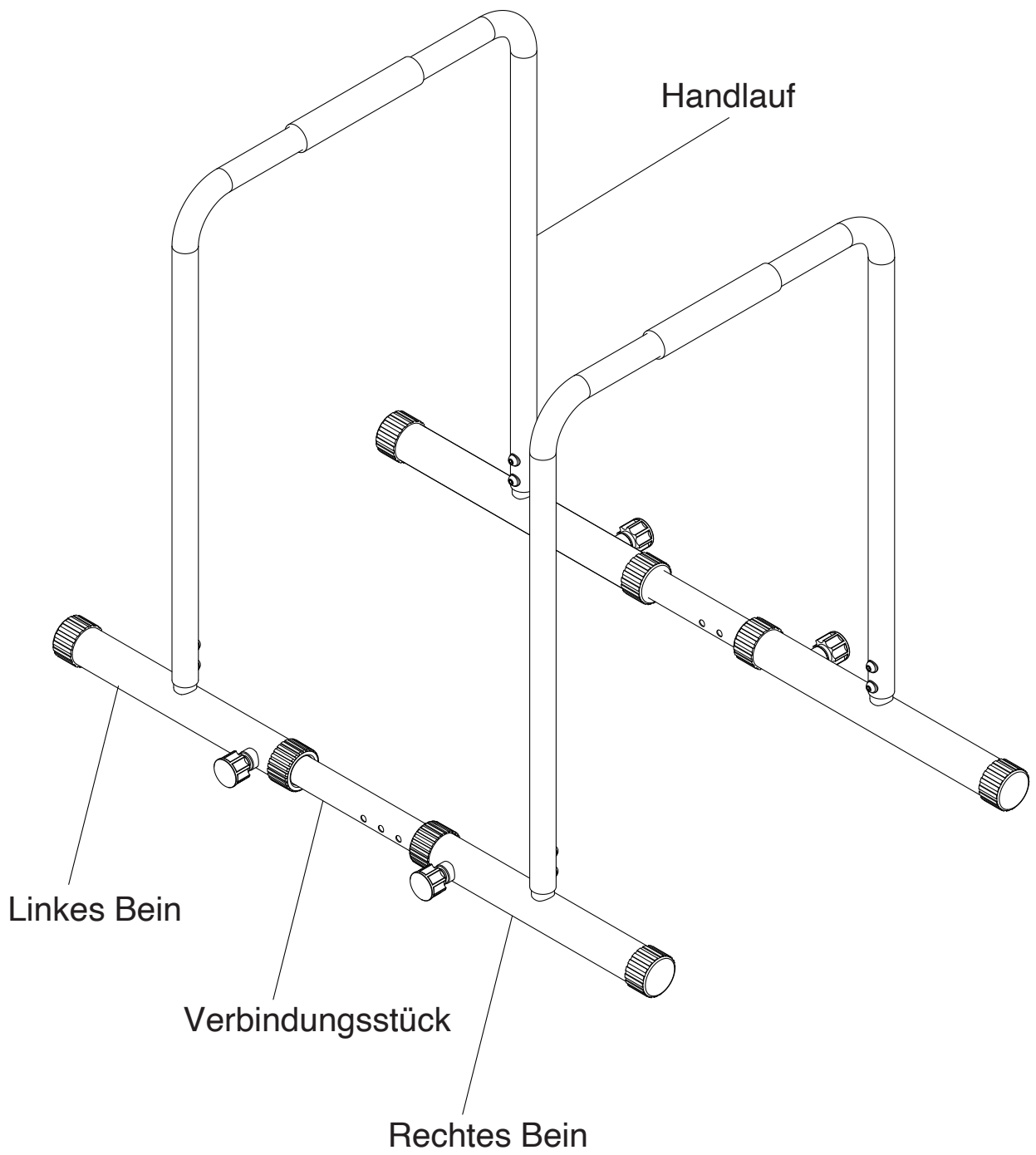


SCHRITT 2: Montageverbinder

1. Führen Sie (4-Verbinder) in (3-rechtes Bein oder 2-linkes Bein) ein und wählen Sie die geeignete Lochposition. Sichern Sie mit (5-Knauf).



PRODUKTÜBERSICHTSBILD



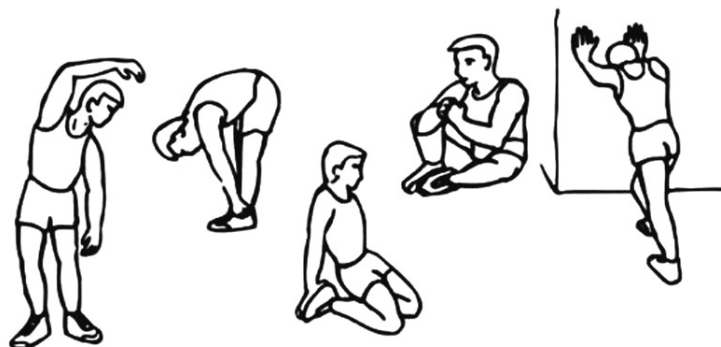
4. TRAININGSINFORMATIONEN

Trainingshandbuch

Neben körperlicher Fitness und Muskelkräftigungsübungen ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung sehr wichtig, um Ihre Fitnessziele zu erreichen.

Aufwärmübungen vor dem Training

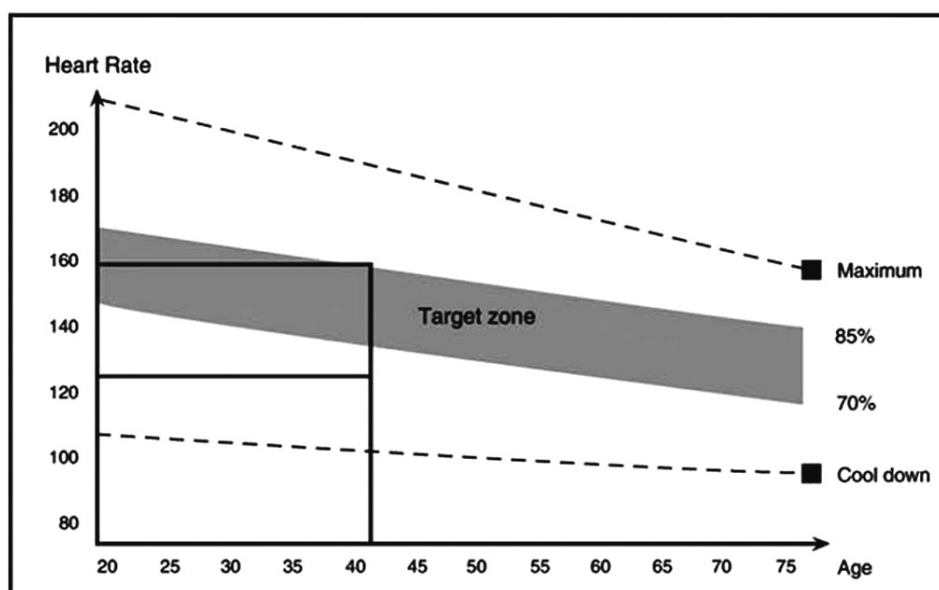
Diese Phase der Aufwärmübungen kann die Durchblutung des Benutzers verbessern und somit Verletzungen während des Trainings verhindern. Bitte führen Sie die 5 einfachen Dehnübungen wie unten abgebildet durch, um sich richtig aufzuwärmen.



Die Trainingsphase

Diese Phase ist die eigentliche Trainingsphase. Durch regelmässiges Training können Sie die Kraft und Flexibilität Ihrer Muskeln verbessern.

Der Schlüssel liegt in einer gleichmässigen und gesunden Trainingsintensität. Sie sollten die Zielherzfrequenz berücksichtigen, um sicherzustellen, dass Sie mit der optimalen Intensität trainieren. Bitte beachten Sie die folgende Grafik.



Versuchen Sie, Ihre Herzfrequenz 12 bis 20 Minuten lang im Zielbereich zu halten.

Verwendungsumgebung

- Kinder und Haustiere sollten sich jederzeit vom Produkt fernhalten, und lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt in der Nähe des Produkts.
- Es sollte sich zu jedem Zeitpunkt nur eine Person auf dem Produkt befinden.
- Brechen Sie das Training ab und konsultieren Sie sofort Ihren Arzt, wenn Sie Schwindel, Brustschmerzen, Atemnot oder andere Beschwerden verspüren.
- Stellen Sie das Produkt auf eine saubere Oberfläche, fern von Wasserquellen.
- Tragen Sie beim Training geeignete Sportbekleidung und Schuhe. Vermeiden Sie lockere Kleidung, die sich im Produkt verfangen könnte.
- Bitte verwenden Sie dieses Produkt gemäss der Produktbeschreibung in der Bedienungsanleitung.
- Legen Sie während des Trainings keine scharfen oder gefährlichen Gegenstände in die Nähe dieses Produkts.
- Behinderte Benutzer dürfen dieses Produkt nicht ohne die Aufsicht von Fachpersonal verwenden.
- Vor dem Training sollten Aufwärm- und Dehnungsübungen durchgeführt werden, um das Verletzungsrisiko zu verringern.
- Verwenden Sie dieses Produkt nicht, wenn Sie den Verdacht haben, dass es defekt sein könnte.
- Wir empfehlen Benutzern, mit einem Freund/Partner zu trainieren, um aufeinander aufzupassen.

Tägliche Wartung

- Überprüfen und ziehen Sie alle Teile des Produkts fest, bevor Sie das Gerät verwenden.
- Reinigen Sie das Produkt nach dem Gebrauch mit einem feuchten Tuch. Verwenden Sie zur Reinigung des Produkts keine chemischen Lösungsmittel.

Warnung

Bitte konsultieren Sie vor jedem Training Ihren Arzt, insbesondere wenn Sie gesundheitliche Probleme haben. Sie bestätigen, dass Sie unsere Geräte freiwillig nutzen und sich der Risiken bewusst sind, die mit Fitness- und Krafttraining in Ihren eigenen privaten Räumlichkeiten verbunden sind. Dazu gehören unter anderem Verletzungen, die während der Nutzung unserer Fitnessgeräte entstehen, alle Krankheiten, die während des Trainings auftreten können (z. B. Herzinfarkt, Schlaganfall usw.), sowie der plötzliche Tod. Sie bestätigen ausserdem, dass Sie für Schäden an Ihrem Eigentum selbst haften.



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.

5. 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

1. Exploded view / Spare parts list	16
2. IMPORTANT SAFETY NOTICE	17
3. Assembly Instructions	18
4. TRAINING INFORMATION	22
5. Care and Maintenance Instructions	24

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/pt500_video



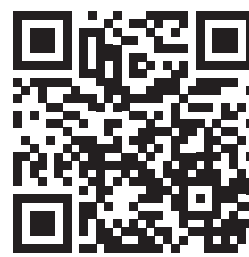
We are also on social media!

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

Instagram-page



Facebook-page



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

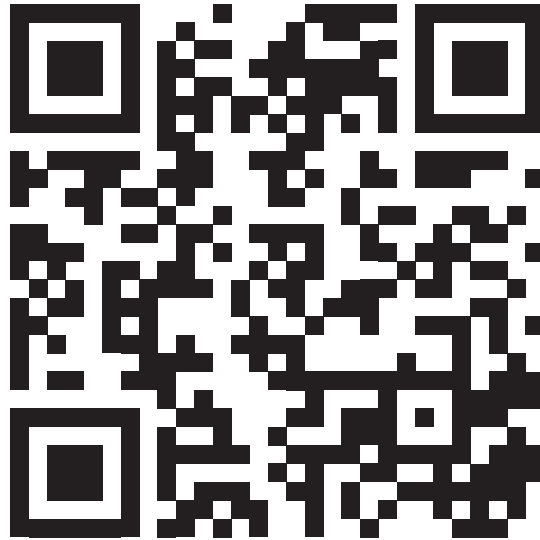
<https://www.facebook.com/sportstech.de>



1. EXPLODED VIEW / SPARE PARTS LIST

The following link
contains the exploded view
and the spare parts list:

https://sportstech.link/PT500_spareparts



2. IMPORTANT SAFETY NOTICE



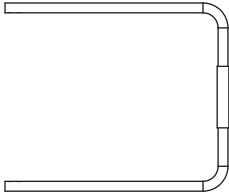
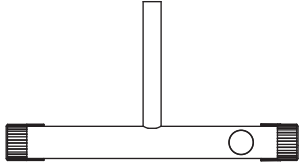
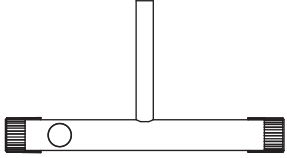
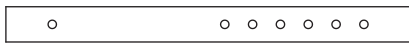
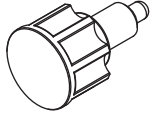
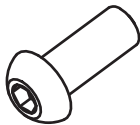


CAUTION: For maximum effectiveness and safety, read these instructions and important tips before using all equipment. Note the following precaution before assembling and operating the machine.

- 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 fingers, loose 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.**



3. ASSEMBLY INSTRUCTIONS

COMPONENTS

 <p>1.Hand rail 2PC</p>	 <p>2.Left leg 2PC</p>	
 <p>3.Right leg 2PC</p>	 <p>4.Connector 2PC</p>	 <p>5.knob 4PC</p>
<h3>FIXINGS</h3>		
 <p>6.M8X16 Screw 8PC</p>	 <p>7. φ8 Washer 8PC</p>	 <p>8. #6L Wrench 1PC</p>

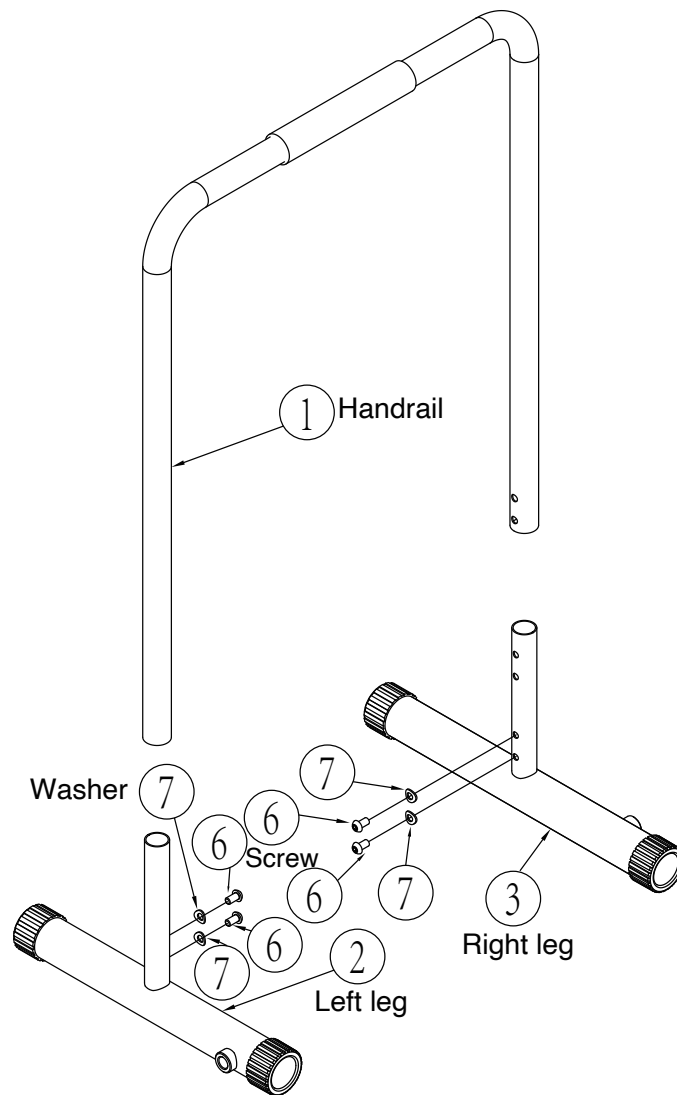
NOTE: It is strongly recommended that this equipment is assembled by two or more people to avoid possible injury.

- A. Before assembling make sure that you will have enough space around the item.
- B. Use the supplied tools for assembly.
- C. Before assembling please check whether all needed parts are available.
- D. Always wait until all bolts are assembled onto the bench before tightening the bolts.

Do not tighten each bolt right after it is installed.

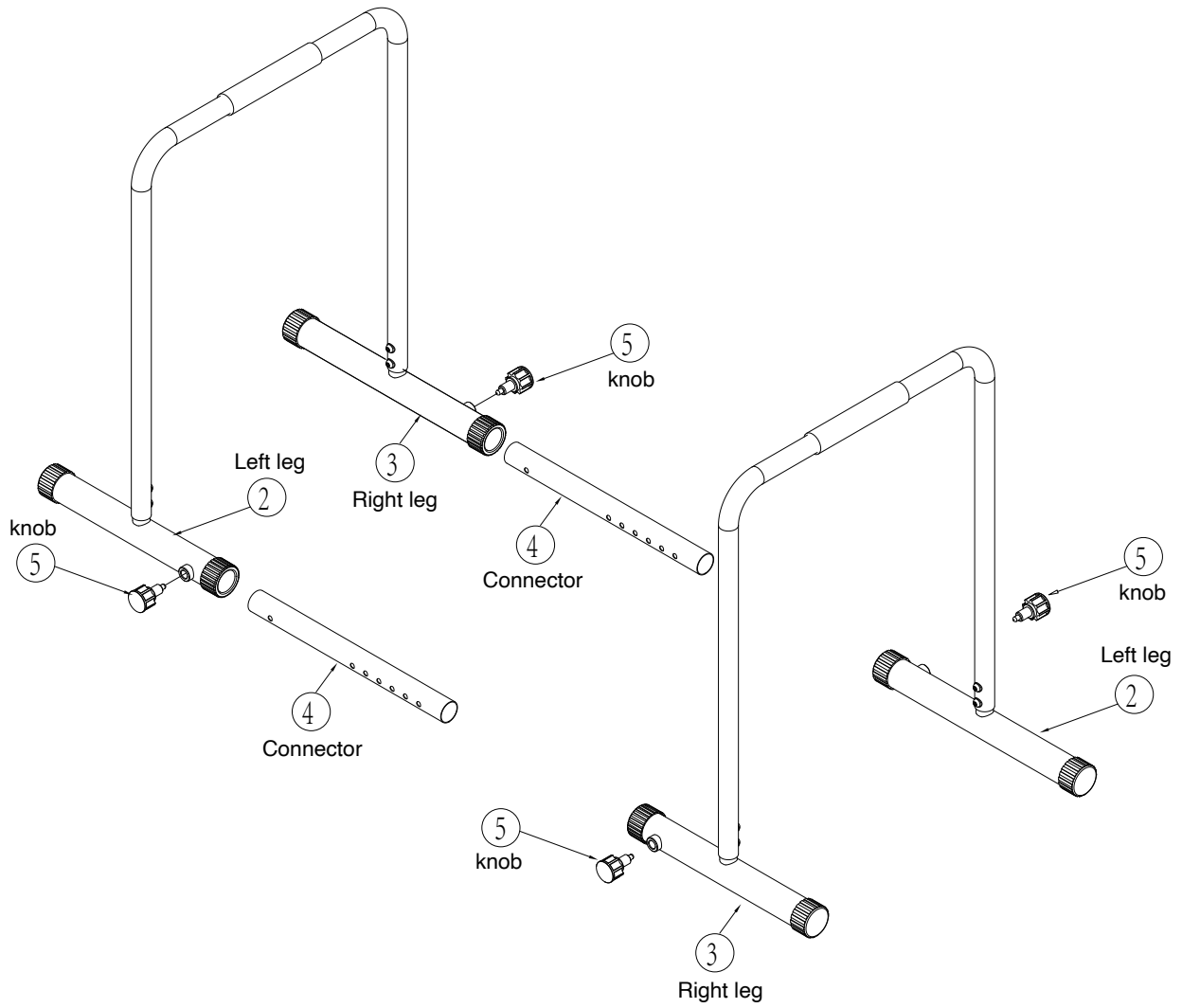
Step 1: Assemble left leg and right leg

1. Insert (2-left leg) into (1-hand rail) and use (6-M8X16), (7-washer), pass through (1-hand rail) and fix and lock with (8-L-wrench).” or “with the L-wrench (8).
2. Insert (3-right leg) into (1-hand rail) and use (6-M8X16), (7-washer)pass through (1-hand rail) and fix and lock with (8-L wrench).

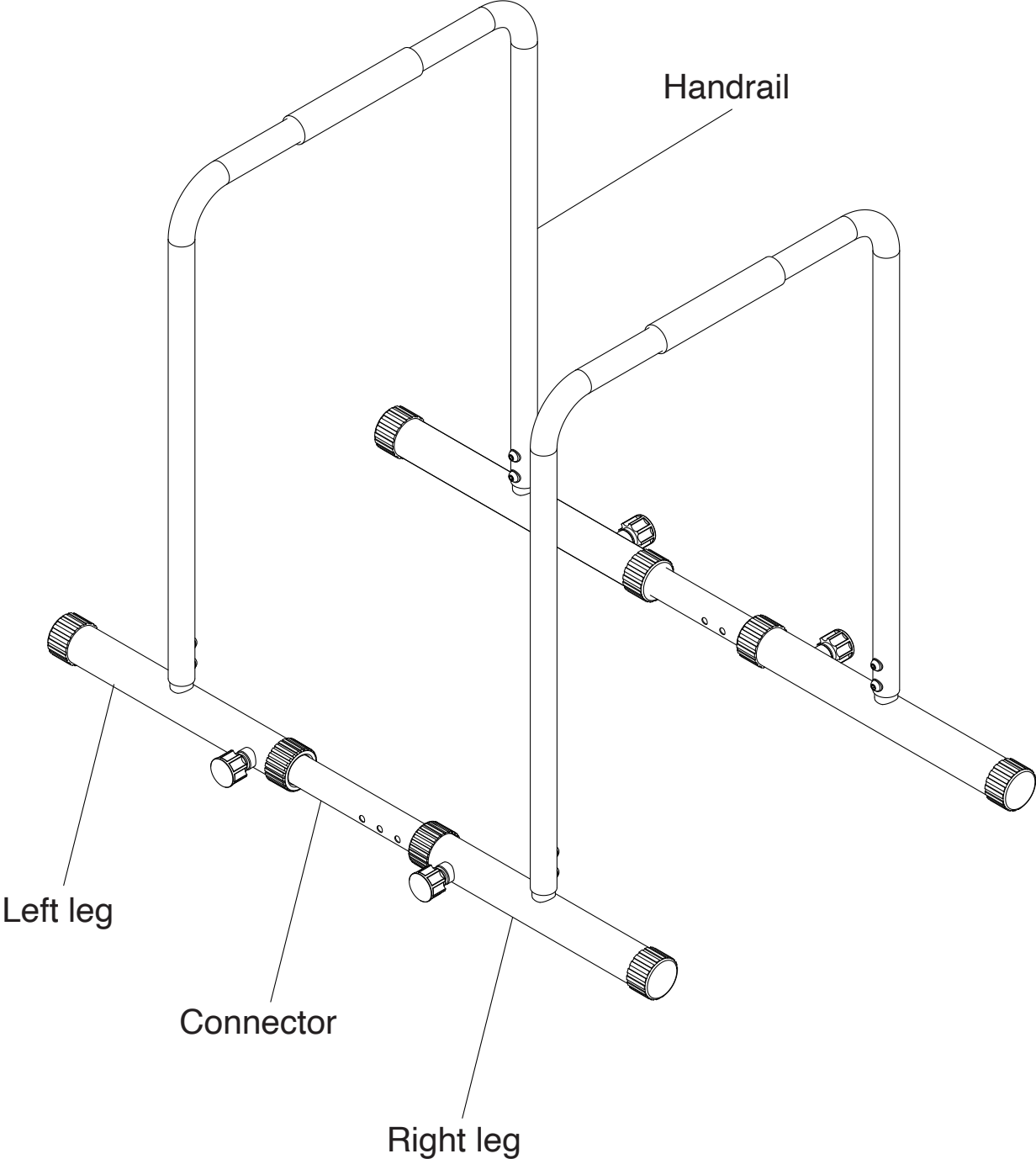


Step 2: Assembly Connector

1. Insert (4-Connector) into (3-right leg or 2-left leg) and select the appropriate hole position. Lock with (5-knob).



PRODUCT OVERVIEW IMAGE



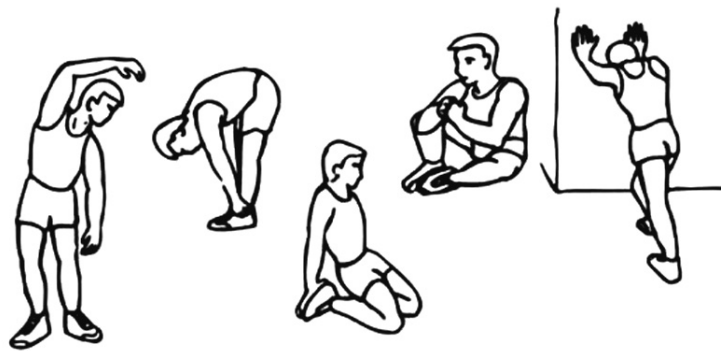
4. TRAINING INFORMATION

Training manual

In addition to physical fitness and muscle strengthening exercise, a healthy and balanced diet is very important in achieving your fitness goals.

Warm-up exercises before training

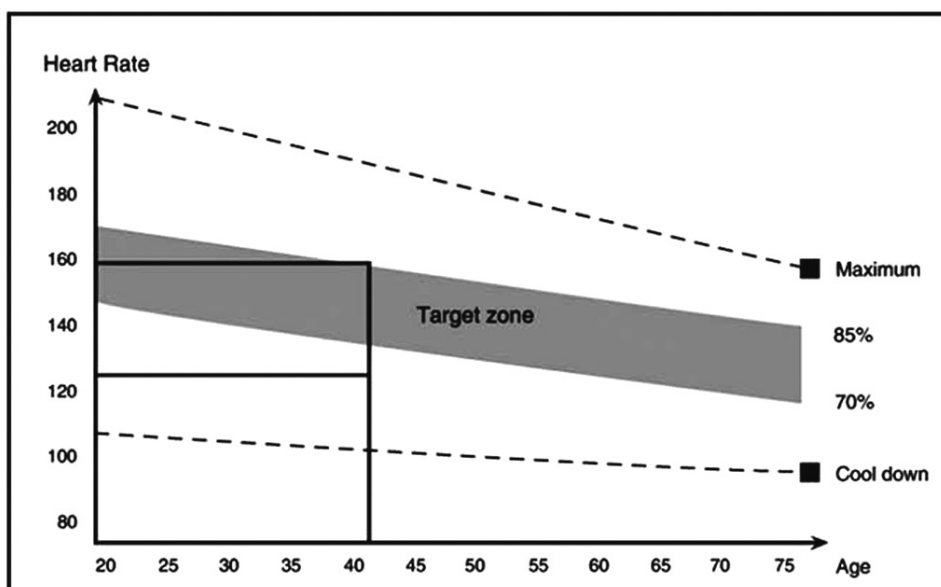
This phase of warm-up exercises can enhance the blood circulation of the user and hence prevent injury during workout. Please follow 5 simple stretching exercises as illustrated below for proper warm-up.



The stage of training

This stage is the formal training stage. Through regular practice, you can improve the strength and flexibility of your muscles.

The key is to have a consistent and healthy intensity of training. You should consider the target heart rate to ensure that you are exercising at the optimal intensity. Please refer to the graph below.



Aim to keep your heart rate within the target range for 12 to 20 minutes.

Using Environment

- Children and pets should stay away from the product at all times, and do not allow children to be unattended while being around the product.
- Only one person should be on the product at any point of time.
- Stop training and consult your doctor immediately if you experience dizziness, chest pain, breathlessness, or other discomfort.
- Please put the product on a clean surface, away from water sources.
- When training, wear appropriate sportswear and footwear. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the product.
- Please use this product in accordance with the product description described in the manual.
- Do not put any sharp or dangerous objects nearby this product during workout.
- Disabled users are not allowed to use this product without the supervision of professional personnel.
- Warm-up and stretching exercise should be done before workout to reduce the rates of injury.
- Do not use this product if you suspect that it may be faulty.
- We recommend users to workout with a friend/partner to look out for each other.

Daily Maintenance

- Check and tighten all parts of the product before using the device.
- Use a damp towel to clean the product after use. Avoid using a chemical solvent to clean the product.

Warning

Before any training, please be sure to consult your health care providers, especially those with health problems. You acknowledge that you are utilizing our equipment voluntarily and are aware of risks involved in fitness and weight training in your own private compound. These include but are not limited to injuries sustained while utilizing our fitness equipment, any illness that could potentially be precipitated during workout (e.g., heart attack, stroke, etc.) as well as sudden death. You also acknowledge that any damage to your property will be at your own risk.



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.



5. 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

1. Explosión del dibujo / Lista de piezas de repuesto	27
2. AVISO DE SEGURIDAD IMPORTANTE	28
3. Instrucciones de ensamblaje	29
4. INFORMACIÓN SOBRE LOS ENTRENAMIENTOS.....	33
5. Instrucciones de cuidado y mantenimiento.....	35

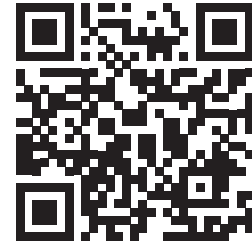
Nuestros **tutoriales en video** para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

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

Enlace a los videos:

https://service.innovamaxx.de/pt500_video



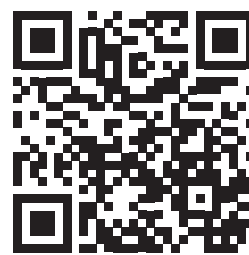
¡También estamos en redes sociales!

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

Instagram



Facebook



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

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

1. EXPLOSIÓN DEL DIBUJO / LISTA DE PIEZAS DE REPUESTO

En el siguiente enlace
encontrará la explosión del dibujo
y la lista de piezas de repuesto:

https://sportstech.link/PT500_spareparts



2. AVISO DE SEGURIDAD IMPORTANTE

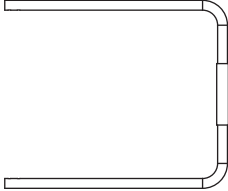
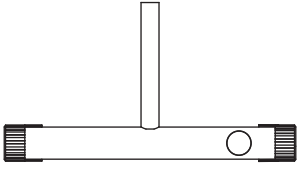
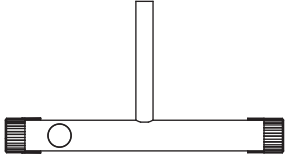
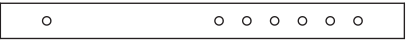
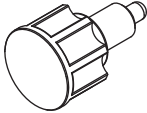
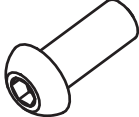




PRECAUCIÓN: Para una seguridad y efectividad máxima, lea estas instrucciones y consejos importantes antes de usar cualquier equipo. Tenga en cuenta las siguientes precauciones antes de ensamblar y usar la máquina.

1. Antes de usar la estación de fondos / torre de musculación, 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 estación de fondos / torre de entrenamiento 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.**

3. INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

COMPONENTES

 <p>1.Barandilla 2 unidades</p>	 <p>2.Pata izquierda 2 unidades</p>	
 <p>3.Pata derecha 2 unidades</p>	 <p>4.Conector 2 unidades</p>	 <p>5.Pomo 4 unidades</p>
<h4>FIJACIONES</h4>		
 <p>6.Tornillo M8X16 8 unidades</p>	 <p>7. Arandela $\phi 8$ 8 unidades</p>	 <p>8. Llave #6L 1 unidad</p>

NOTA: Se recomienda encarecidamente que este equipo sea montado por dos o más personas para evitar posibles lesiones.

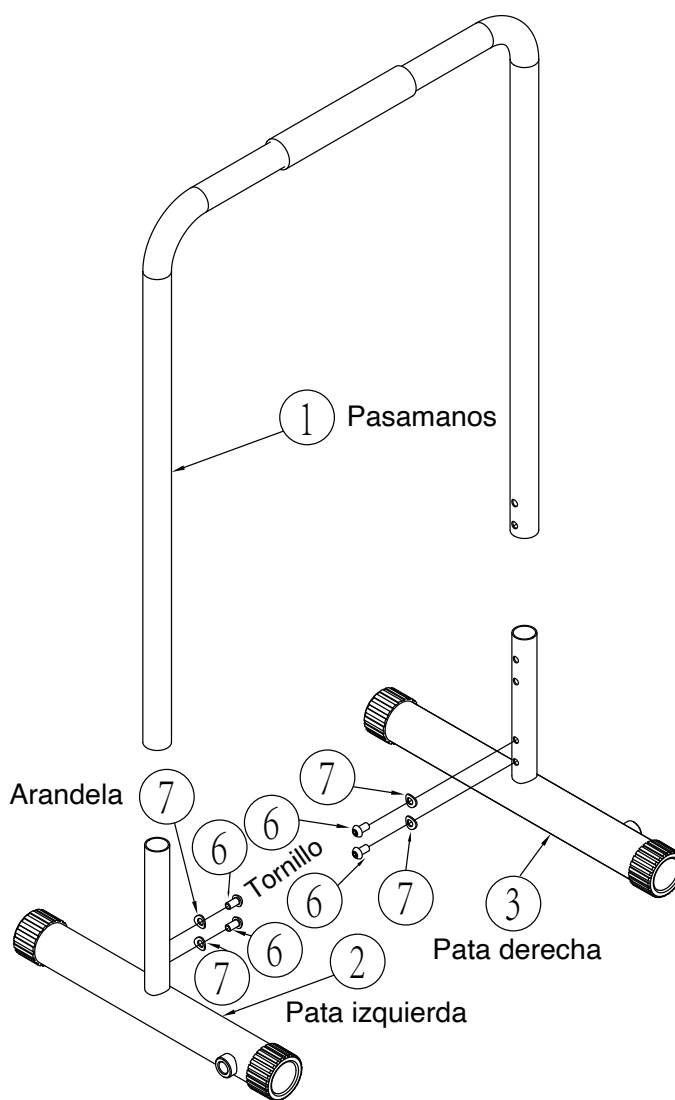
- A. Antes de montarlo, asegúrese de que dispone de suficiente espacio alrededor del artículo.
- B. Utilice las herramientas que se incluyen para el montaje.
- C. Antes de montarlo, compruebe que dispone de todas las piezas necesarias.
- D. Espere siempre a que todos los pernos estén montados en el banco antes de apretarlos.

No apriete cada perno inmediatamente después de instalarlo.



PASO 1: Monte la pata izquierda y la pata derecha

1. Inserte (2-pata izquierda) en (1-barandilla) y utilice (6-M8X16), (7-arandela) Pase a través de (1 - barandilla) y fije y bloquee con (8 -llave cruzada L).
2. Inserte (3-pata derecha) en (1-barandilla) y utilice (6-M8X16), (7-arandela) pase a través de (1-barandilla) y fije y bloquee con (8-llave L).



PASO 2: Conector de montaje

1. Inserte (4-conector) en (3-pata derecha o 2-pata izquierda) y seleccione la posición adecuada del orificio. Bloquee con (5-Pomo).

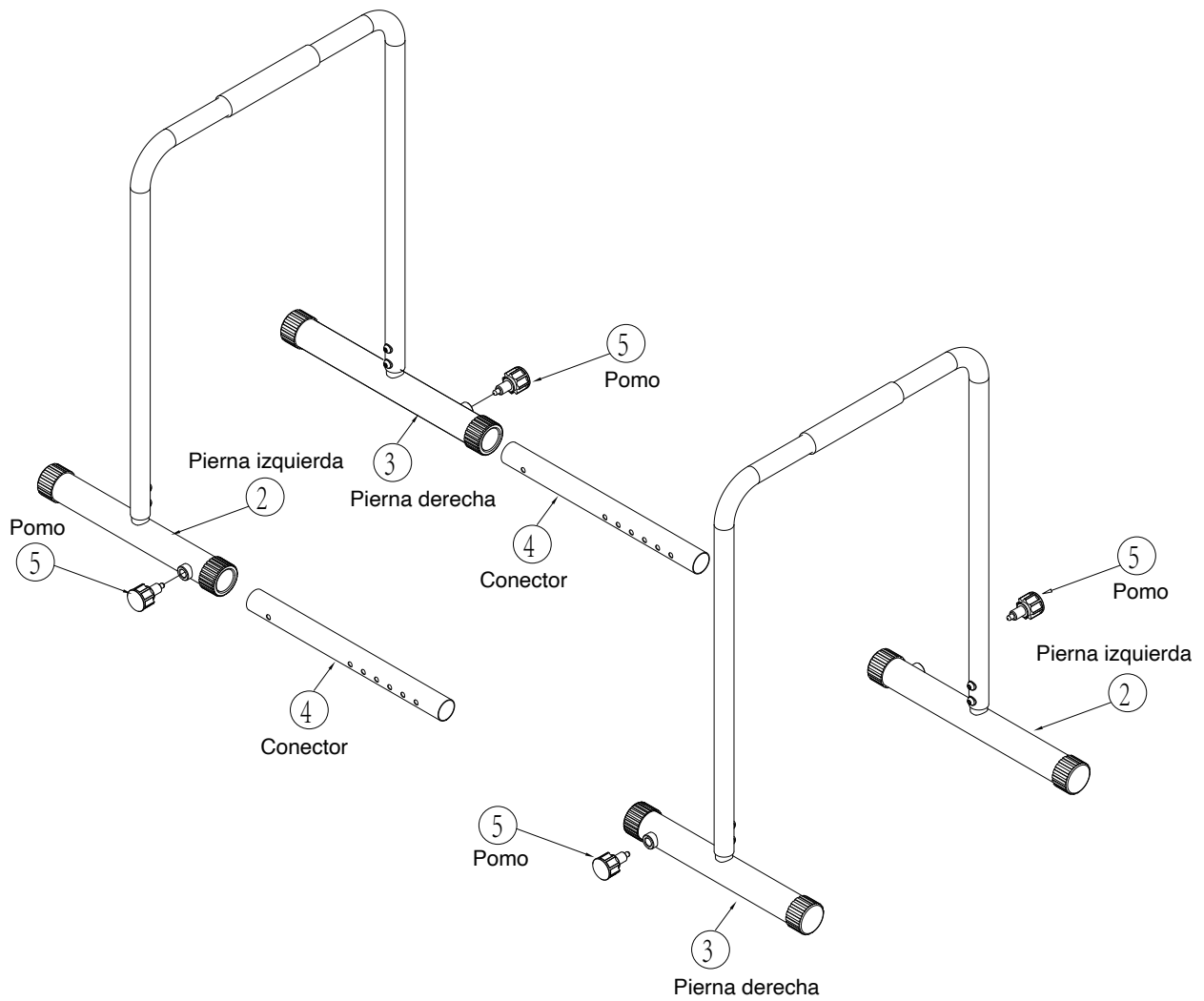
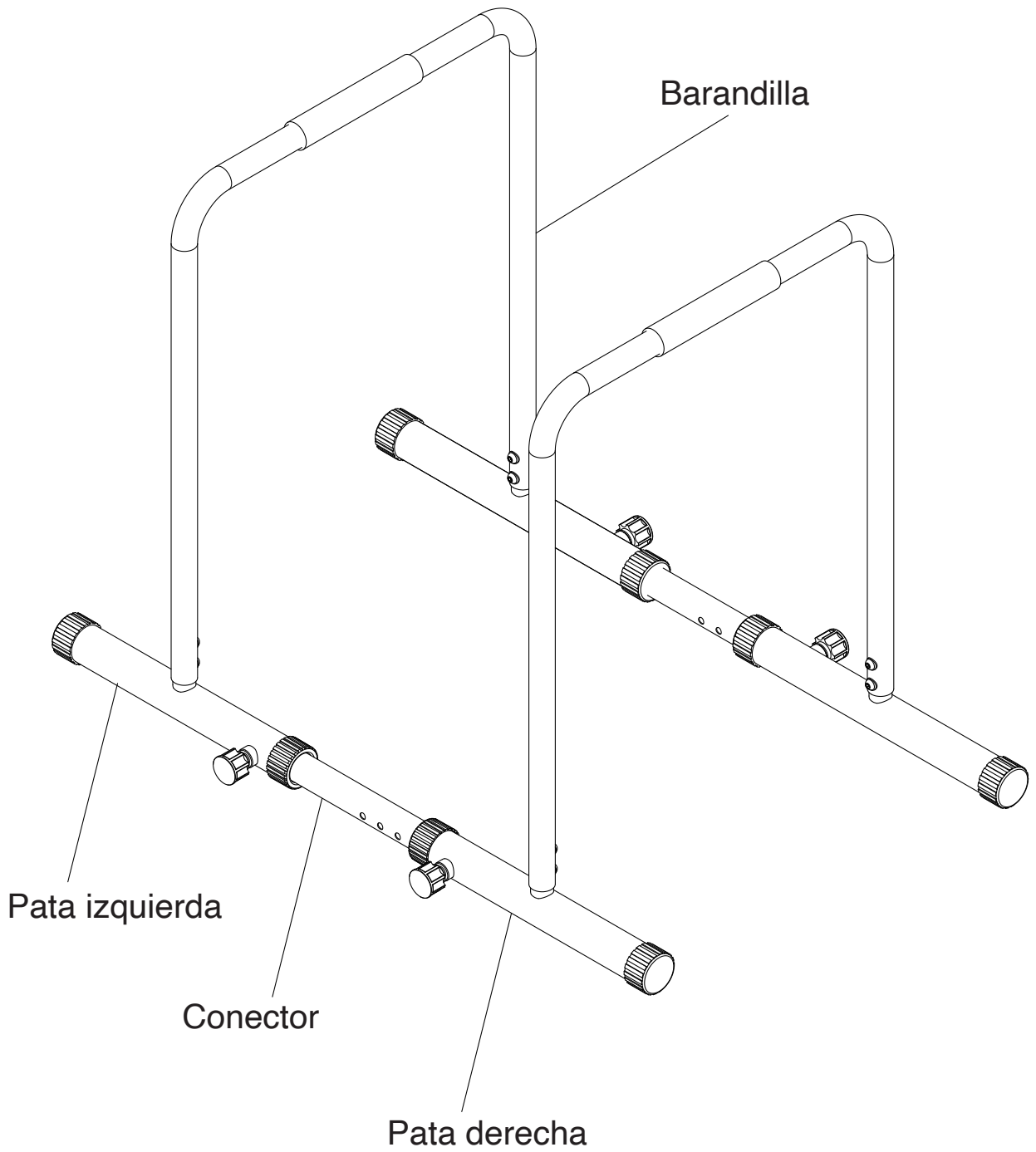


IMAGEN GENERAL DEL PRODUCTO



4. INFORMACIÓN SOBRE LOS ENTRENAMIENTOS

Manual de entrenamiento

Además del ejercicio físico y el fortalecimiento muscular, una dieta sana y equilibrada es muy importante para alcanzar sus objetivos de fitness.

Ejercicios de calentamiento antes del entrenamiento

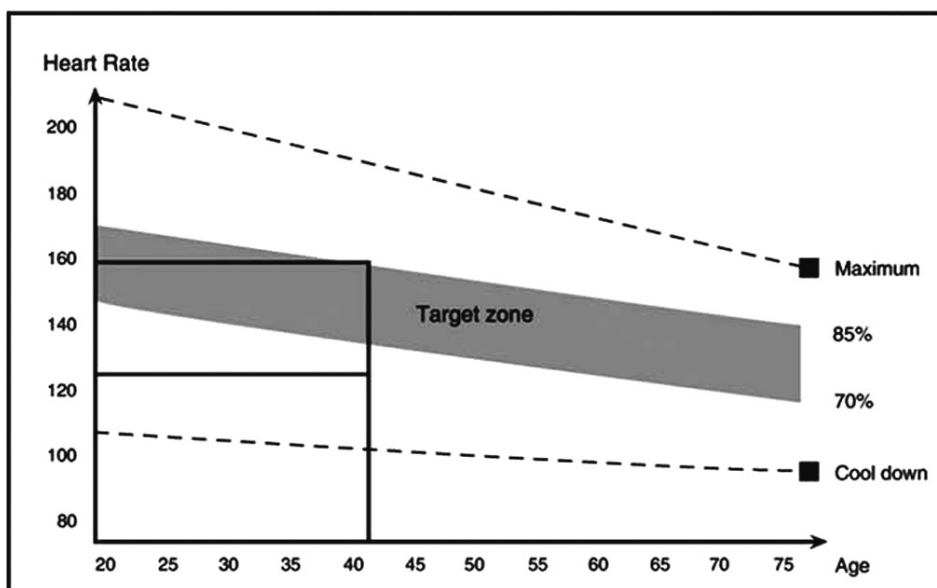
Esta fase de ejercicios de calentamiento puede mejorar la circulación sanguínea del usuario y, por lo tanto, prevenir lesiones durante el entrenamiento. Siga los 5 sencillos ejercicios de estiramiento que se ilustran a continuación para un calentamiento adecuado.



La fase de entrenamiento

Esta fase es la fase de entrenamiento formal. Mediante la práctica regular, puede mejorar la fuerza y la flexibilidad de sus músculos.

La clave es mantener una intensidad de entrenamiento constante y saludable. Debe tener en cuenta la frecuencia cardíaca objetivo para asegurarse de que está haciendo ejercicio a la intensidad óptima. Consulte el gráfico siguiente.



Intente mantener su frecuencia cardíaca dentro del rango objetivo durante 12 a 20 minutos.

Entorno de uso

- Los niños y las mascotas deben mantenerse alejados del producto en todo momento, y no se debe permitir que los niños estén sin supervisión mientras se encuentran cerca del producto.
- Solo debe haber una persona en el producto en cualquier momento.
- Interrumpa el entrenamiento y consulte a su médico inmediatamente si experimenta mareos, dolor en el pecho, dificultad para respirar u otras molestias.
- Coloque el producto sobre una superficie limpia, lejos de fuentes de agua.
- Cuando entrene, utilice ropa y calzado deportivos adecuados. Evite llevar ropa holgada que pueda engancharse en el producto.
- Utilice este producto de acuerdo con la descripción del producto que se incluye en el manual.
- No coloque objetos afilados o peligrosos cerca de este producto durante el entrenamiento.
- Los usuarios discapacitados no pueden utilizar este producto sin la supervisión de personal profesional.
- Se deben realizar ejercicios de calentamiento y estiramiento antes del entrenamiento para reducir el riesgo de lesiones.
- No utilice este producto si sospecha que puede estar defectuoso.
- Recomendamos a los usuarios que entrenen con un amigo o compañero para que se cuiden mutuamente.

Mantenimiento diario

- Compruebe y apriete todas las piezas del producto antes de utilizar el dispositivo.
- Utilice una toalla húmeda para limpiar el producto después de su uso. Evite utilizar disolventes químicos para limpiar el producto.

Advertencia

Antes de cualquier entrenamiento, consulte a su médico, especialmente si tiene problemas de salud. Usted reconoce que utiliza nuestro equipo de forma voluntaria y es consciente de los riesgos que conlleva el entrenamiento físico y con pesas en su propio recinto privado. Estos incluyen, entre otros, las lesiones sufridas durante el uso de nuestro equipo de fitness, cualquier enfermedad que pueda precipitarse durante el entrenamiento (por ejemplo, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, etc.), así como la muerte súbita. También reconoce que cualquier daño a su propiedad será bajo su propia responsabilidad.



Ciclo de reciclaje

El material de embalaje puede volver 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.

5. 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

1. Vue éclatée / Liste des pièces détachées	38
2. AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT	39
3. Instructions d'assemblage	40
4. INFORMATIONS SUR LES FORMATIONS	44
5. Conseils d'entretien et de maintenance	46

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/pt500_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>



1. VUE ÉCLATÉE / LISTE DES PIÈCES DÉTACHÉES

Sous le lien suivant,
vous trouverez la vue éclatée
et la liste des pièces détachées :

https://sportstech.link/PT500_spareparts



2. AVIS DE SÉCURITÉ IMPORTANT



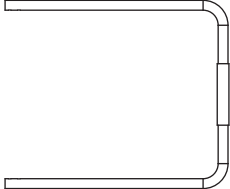
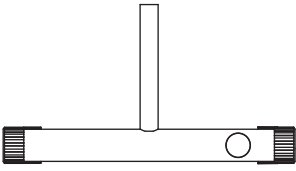
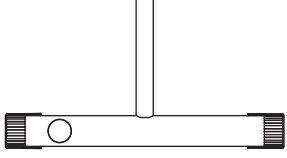
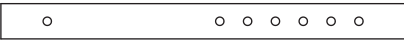
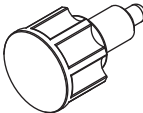
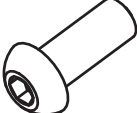


ATTENTION: Pour une efficacité maximale et pour se sentir en sécurité, lisez ces instructions et conseils importants avant d'utiliser n'importe quel équipement. Notez les précautions suivantes avant d'assembler et d'utiliser la machine.

- 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 suivants : 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 au moins 2,5 mètres d'espace libre tout autour.**
 - **Pour protéger le plancher ou la moquette des dommages ou de la décoloration, placez un tapis de sol spécial sous l'appareil.**



3. INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

COMPOSANTS

 <p>1. Main courante 2 pièces</p>	 <p>2. Jambe gauche 2 pièces</p>	
 <p>3. Jambe droite 2 pièces</p>	 <p>4. Connecteur 2 pièces</p>	 <p>5. Bouton 4 pièces</p>
<h3>FIXATIONS</h3>		
 <p>6. Vis M8X16 8 pièces</p>	 <p>7. Rondelle $\phi 8$ 8 pièces</p>	 <p>8. Clé n° 6L 1 pièce</p>

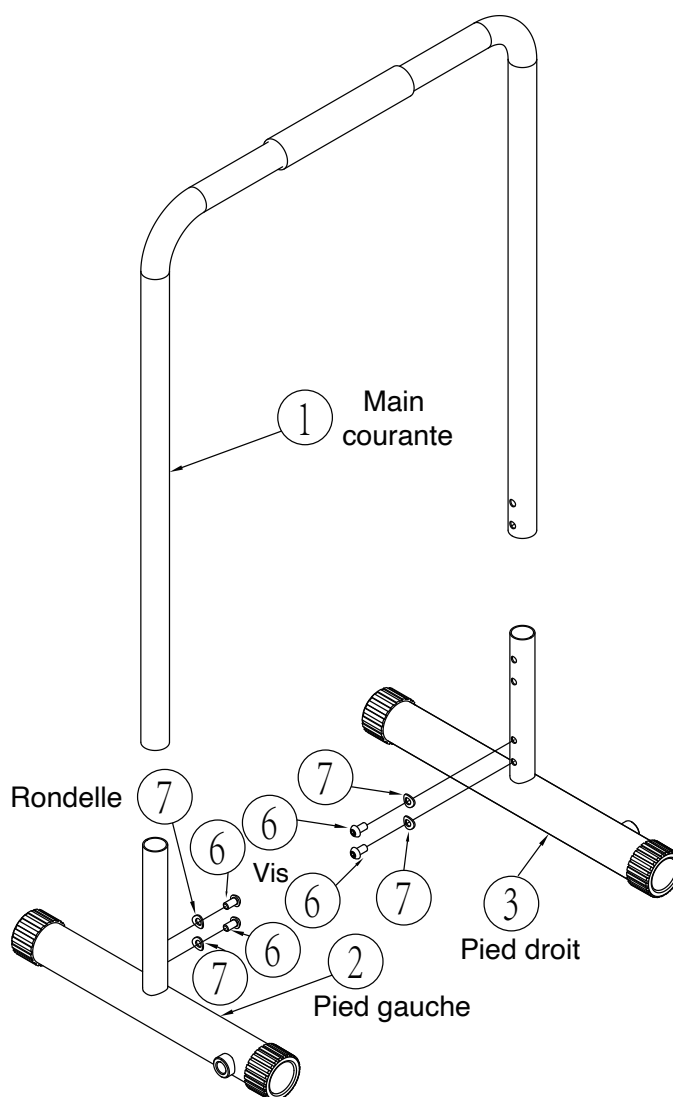
REMARQUE : il est fortement recommandé que cet équipement soit assemblé par deux personnes ou plus afin d'éviter tout risque de blessure.

- A. Avant de procéder à l'assemblage, assurez-vous de disposer d'un espace suffisant autour de l'article.
- B. Utilisez les outils fournis pour l'assemblage.
- C. Avant de procéder à l'assemblage, vérifiez que toutes les pièces nécessaires sont disponibles.
- D. Attendez toujours que tous les boulons soient assemblés sur le banc avant de les serrer.

Ne serrez pas chaque boulon immédiatement après son installation.

ÉTAPE 1: Assemblez le pied gauche et le pied droit

1. Insérez (2-pied gauche) dans (1-main courante) et utilisez (6-M8X16), (7-rondelle) Passez à travers (1 - main courante) et fixez et verrouillez avec (8 - clé en L).
2. Insérez (3-jambe droite) dans (1-main courante) et utilisez (6-M8X16), (7-rondelle) passez à travers (1-main courante) et fixez et verrouillez avec (8-clé en L).



ÉTAPE 2: Connecteur d'assemblage

1. Insérez (4-connecteur) dans (3-pied droit ou 2-pied gauche) et sélectionnez la position de trou appropriée. Verrouillez avec le (5-bouton).

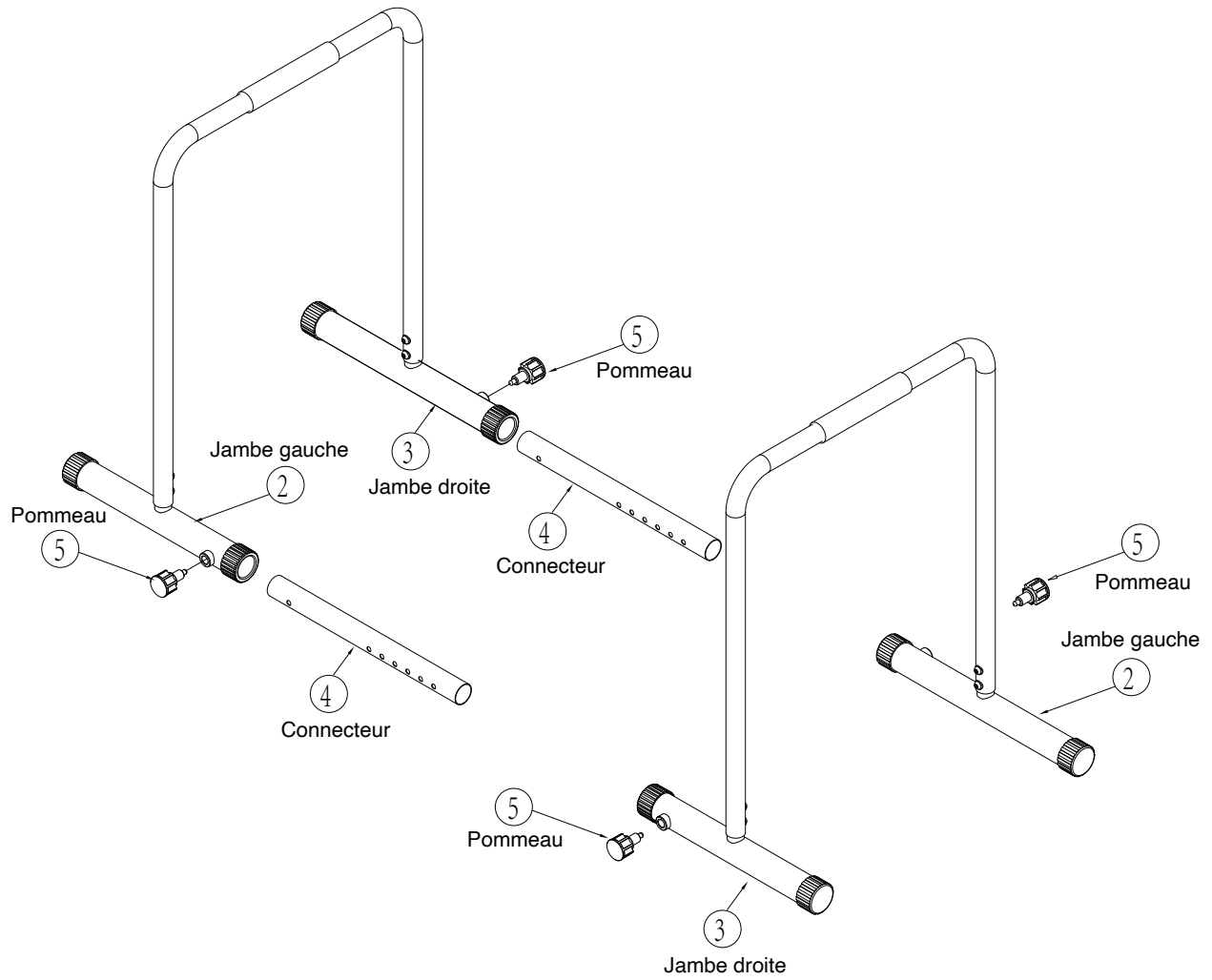
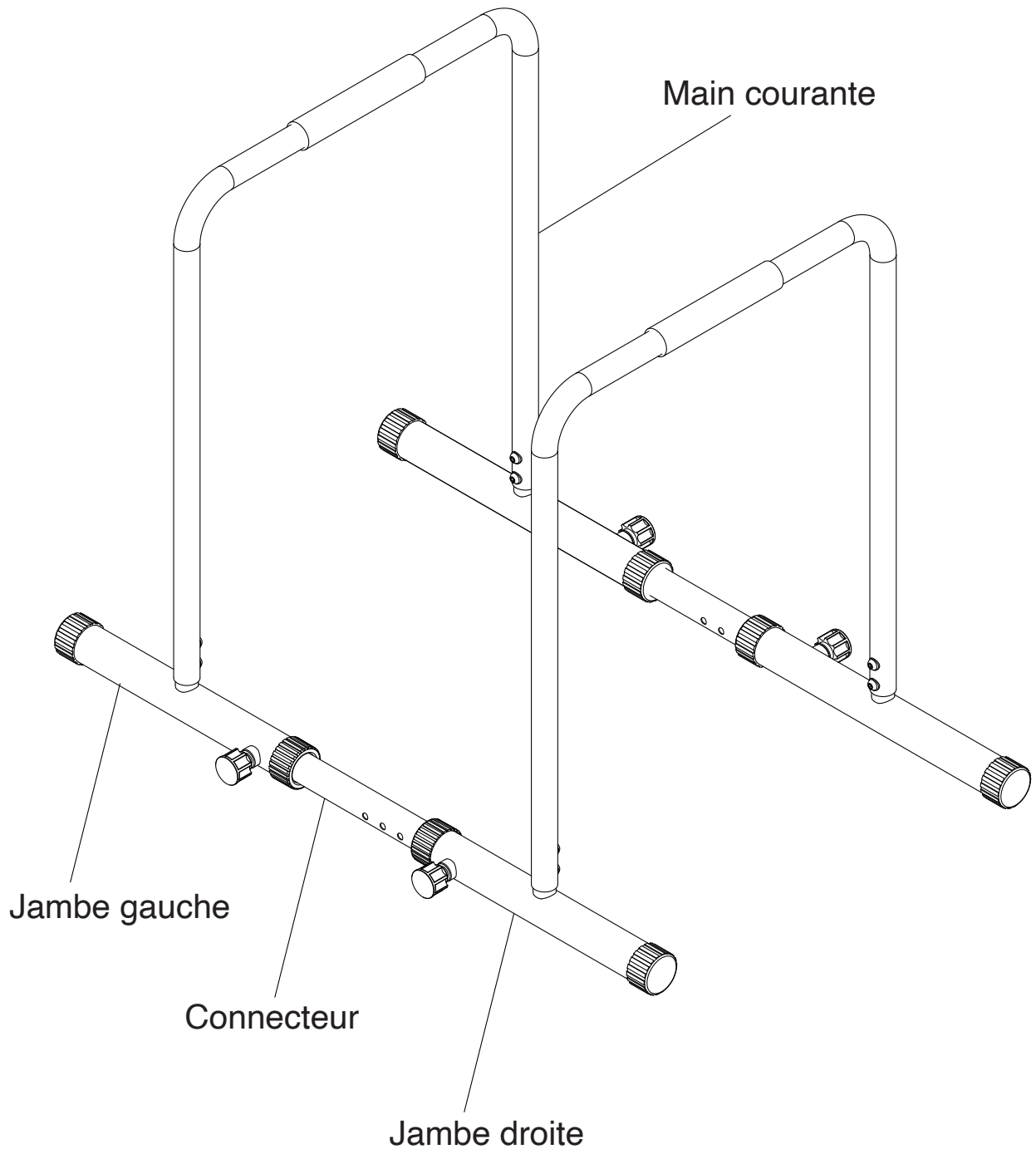


IMAGE D'APERÇU DU PRODUIT



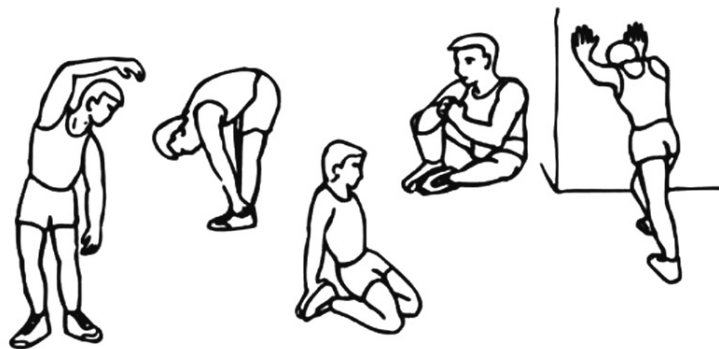
4. INFORMATIONS SUR LES FORMATIONS

Manuel d'entraînement

En plus des exercices physiques et de renforcement musculaire, une alimentation saine et équilibrée est très importante pour atteindre vos objectifs de remise en forme.

Exercices d'échauffement avant l'entraînement

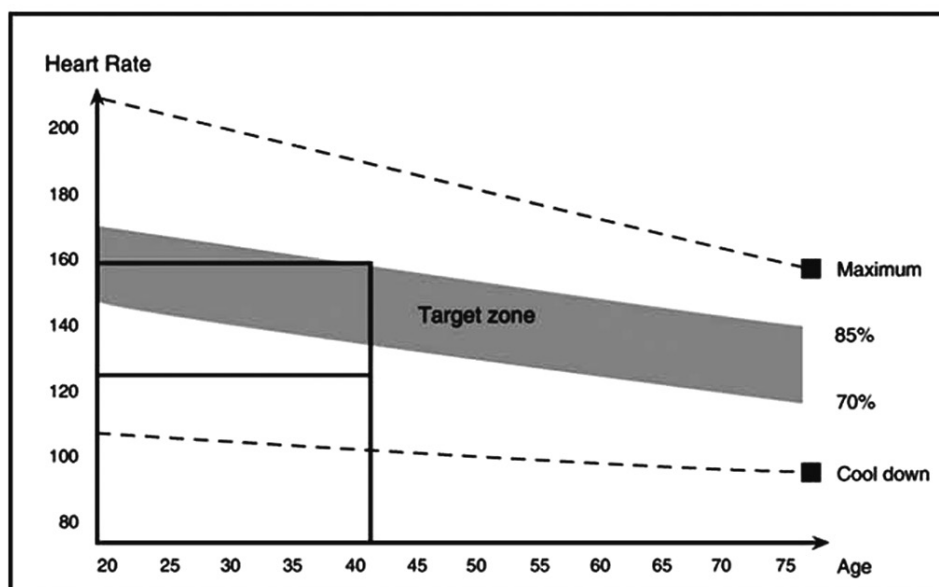
Cette phase d'échauffement permet d'améliorer la circulation sanguine de l'utilisateur et donc de prévenir les blessures pendant l'entraînement. Veuillez suivre les 5 exercices d'étirement simples illustrés ci-dessous pour un échauffement adéquat.



La phase d'entraînement

Cette phase correspond à la phase d'entraînement proprement dite. Une pratique régulière vous permettra d'améliorer la force et la souplesse de vos muscles.

La clé réside dans une intensité d'entraînement constante et saine. Vous devez tenir compte de la fréquence cardiaque cible afin de vous assurer que vous vous entraînez à une intensité optimale. Veuillez vous reporter au graphique ci-dessous.



Essayez de maintenir votre fréquence cardiaque dans la plage cible pendant 12 à 20 minutes.

Environnement d'utilisation

- Les enfants et les animaux domestiques doivent rester à l'écart du produit à tout moment, et ne laissez pas les enfants sans surveillance à proximité du produit.
- Une seule personne à la fois doit utiliser le produit.
- Arrêtez l'entraînement et consultez immédiatement votre médecin si vous ressentez des vertiges, des douleurs thoraciques, un essoufflement ou tout autre malaise.
- Veuillez placer le produit sur une surface propre, loin de toute source d'eau.
- Lors de l'entraînement, portez des vêtements et des chaussures de sport appropriés. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le produit.
- Veuillez utiliser ce produit conformément à la description fournie dans le manuel.
- Ne placez aucun objet pointu ou dangereux à proximité de ce produit pendant l'entraînement.
- Les utilisateurs handicapés ne sont pas autorisés à utiliser ce produit sans la supervision d'un professionnel.
- Des exercices d'échauffement et d'étirement doivent être effectués avant l'entraînement afin de réduire le risque de blessure.
- N'utilisez pas ce produit si vous pensez qu'il est défectueux.
- Nous recommandons aux utilisateurs de s'entraîner avec un ami/partenaire afin de veiller l'un sur l'autre.

Entretien quotidien

- Vérifiez et serrez toutes les pièces du produit avant d'utiliser l'appareil.
- Nettoyez le produit à l'aide d'un chiffon humide après utilisation. Évitez d'utiliser un solvant chimique pour nettoyer le produit.

Avertissement

Avant toute séance d'entraînement, veuillez consulter votre médecin, en particulier si vous souffrez de problèmes de santé. Vous reconnaissez que vous utilisez notre équipement de votre plein gré et que vous êtes conscient des risques liés à la remise en forme et à la musculation dans votre propre enceinte privée. Ceux-ci comprennent, sans s'y limiter, les blessures subies lors de l'utilisation de notre équipement de remise en forme, toute maladie pouvant survenir pendant l'entraînement (par exemple, crise cardiaque, accident vasculaire cérébral, etc.) ainsi que la mort subite. Vous reconnaissez également que tout dommage causé à votre propriété sera à vos propres risques.



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.

5. 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 clienti*,

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

1. Disegno esploso / Elenco dei ricambi.....	49
2. INFORMAZIONI IMPORTANTI DI SICUREZZA.....	50
3. Istruzioni di assemblaggio.....	51
4. INFORMAZIONI SULL'ALLENAMENTO	55
5. Istruzioni per la cura e la manutenzione	57



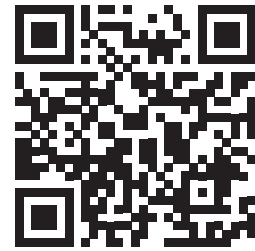
Il nostro **Video Tutorial** per te!

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/pt500_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



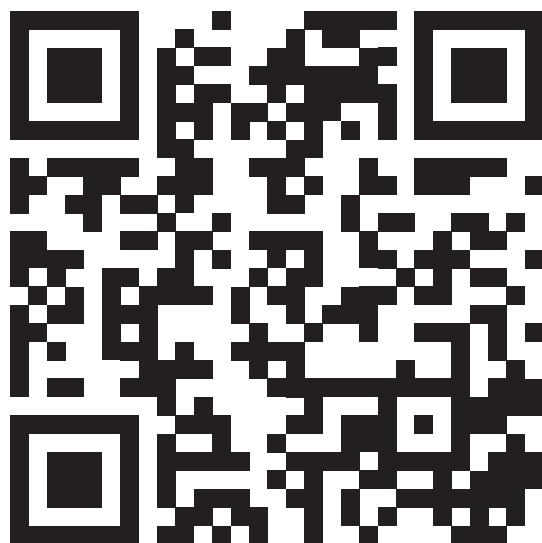
<https://www.instagram.com/sportstech.official/>

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

1. DISEGNO ESPLOSO / ELENCO DEI RICAMBI

Al seguente link
troverete il disegno esploso
e l'elenco dei ricambi:

https://sportstech.link/PT500_spareparts



2. INFORMAZIONI IMPORTANTI DI SICUREZZA

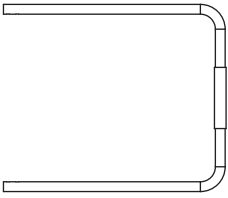
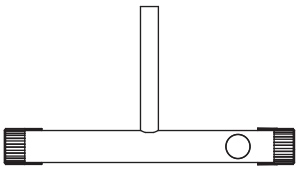
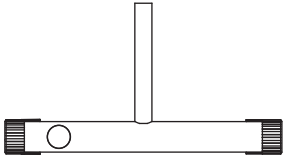

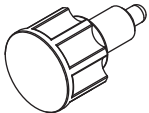
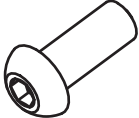




ATTENZIONE: Per la massima efficacia e sicurezza, leggere attentamente queste istruzioni e avvertenze importanti prima di utilizzare qualsiasi dispositivo. Tenere conto delle seguenti precauzioni prima di assemblare e utilizzare il dispositivo.

- 1.** Prima di utilizzare la stazione per dip, 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 stazione per dip 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.**

3. ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

COMPONENTI

 1. Corrimano 2 pezzi	 2. Gamba sinistra 2 pezzi	
 3. Gamba destra 2 pezzi	 4. Connettore 2 pezzi	 5. Manopola 4 pezzi
FISSAGGI		
 6. Vite M8X16 8 pezzi	 7. Rondella $\phi 8$ 8 pezzi	 8. Chiave #6L 1 pezzo

NOTA: Si raccomanda vivamente che questo apparecchio venga assemblato da due o più persone per evitare possibili lesioni.

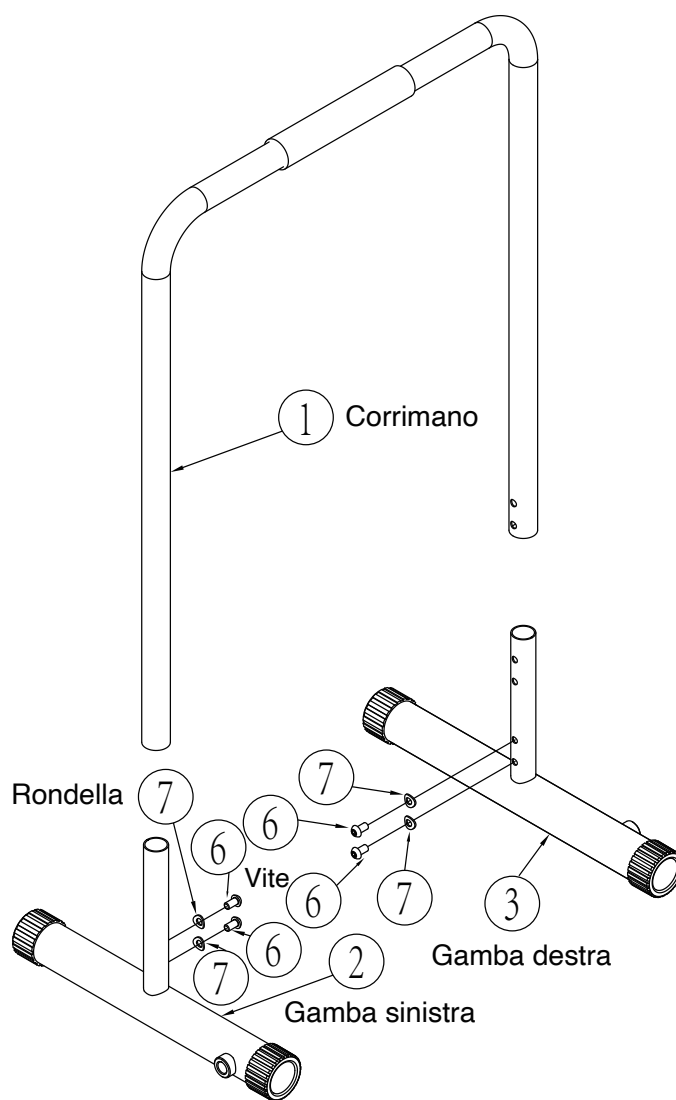
- A. Prima dell'assemblaggio assicurarsi di avere spazio sufficiente intorno all'articolo.
- B. Utilizzare gli attrezzi in dotazione per l'assemblaggio.
- C. Prima dell'assemblaggio verificare che siano disponibili tutti i componenti necessari.
- D. Attendere sempre che tutti i bulloni siano stati montati sul banco prima di serrarli.

Non serrare ogni bullone subito dopo averlo installato.



PASSO 1: Assemblare la gamba sinistra e la gamba destra

1. Inserire (2-gamba sinistra) in (1-corrimano) e utilizzare (6-M8X16), (7-rondella) Passare attraverso (1 - corrimano) e fissare e bloccare con (8 - chiave a L).
2. Inserire (3-gamba destra) in (1-corrimano) e utilizzare (6-M8X16), (7-rondella) passare attraverso (1-corrimano) e fissare e bloccare con (8-chiave a L).



PASSO 2: Connettore di assemblaggio

1. Inserire (4-connettore) in (3-gamba destra o 2-gamba sinistra) e selezionare la posizione del foro appropriata. Bloccare con (5-Pomello).

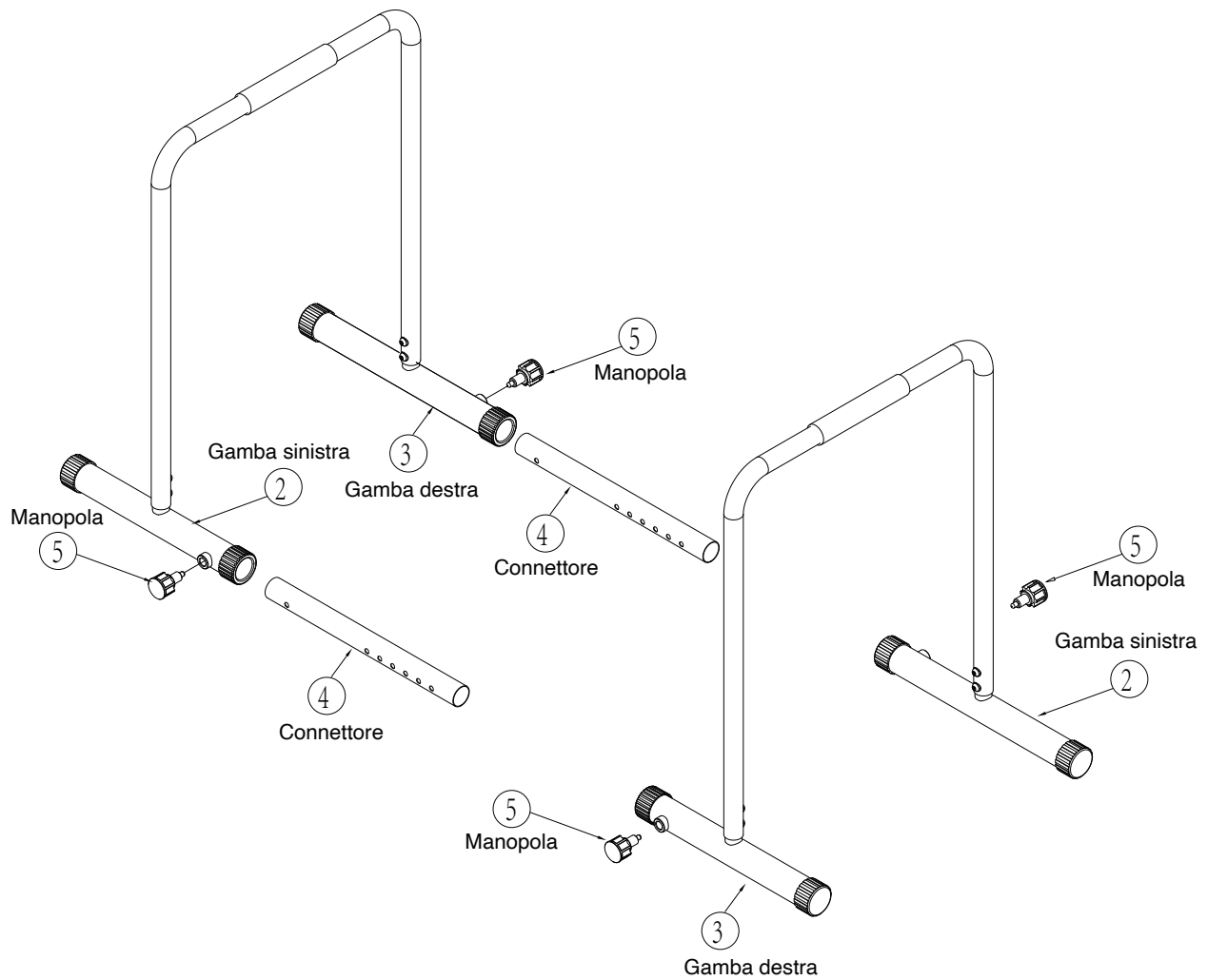
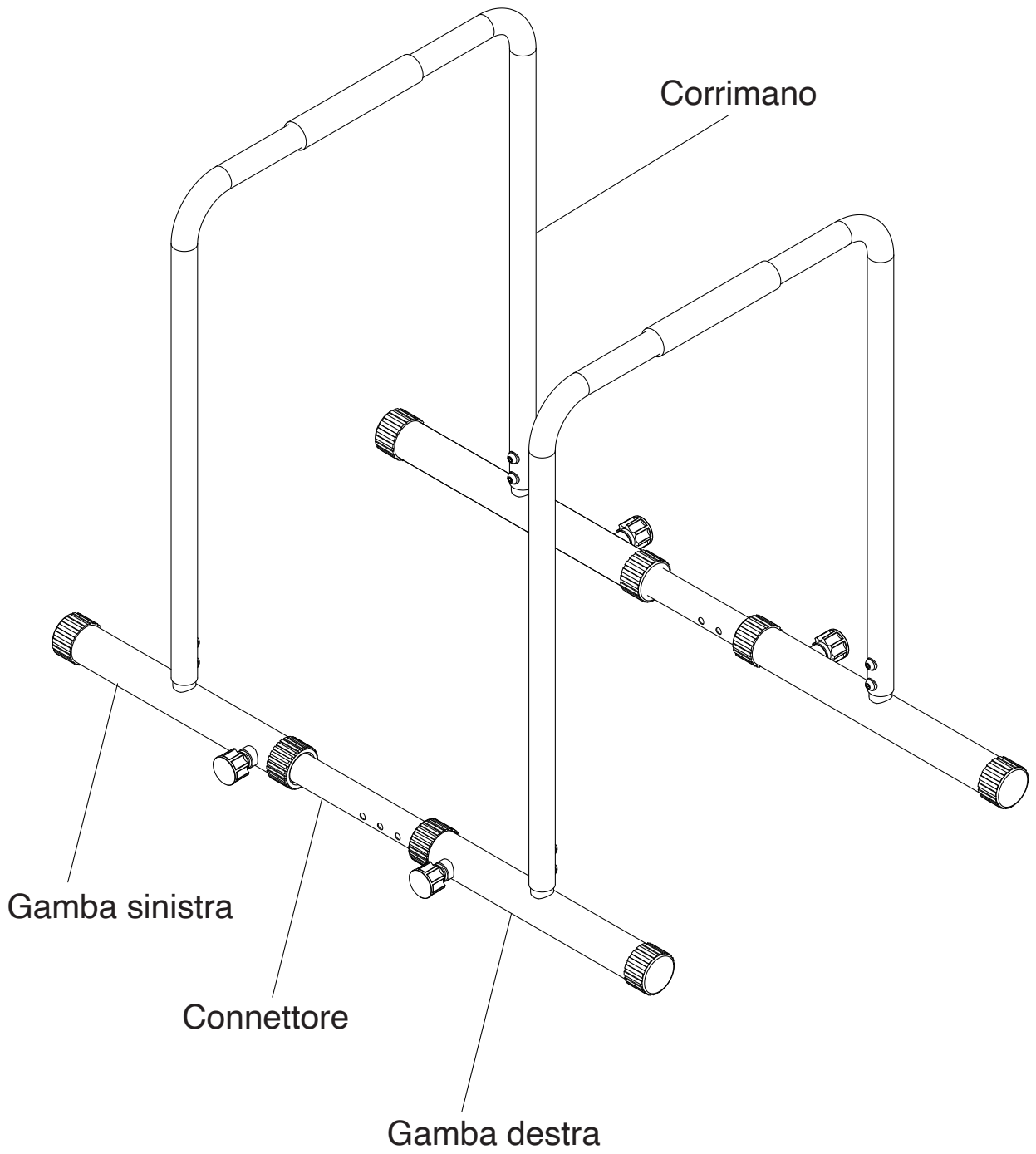


IMMAGINE PANORAMICA DEL PRODOTTO



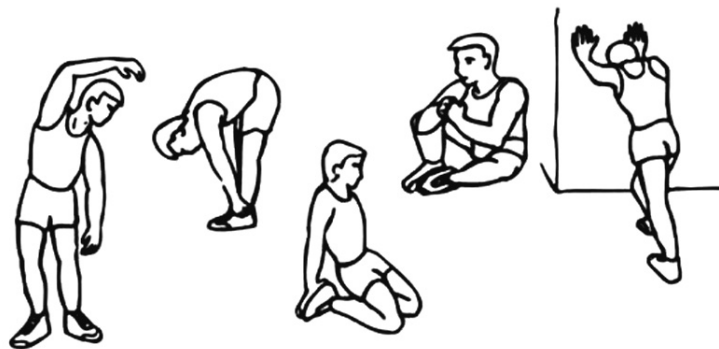
4. INFORMAZIONI SULL'ALLENAMENTO

Manuale di allenamento

Oltre all'allenamento fisico e agli esercizi di rafforzamento muscolare, una dieta sana ed equilibrata è molto importante per raggiungere i propri obiettivi di fitness.

Esercizi di riscaldamento prima dell'allenamento

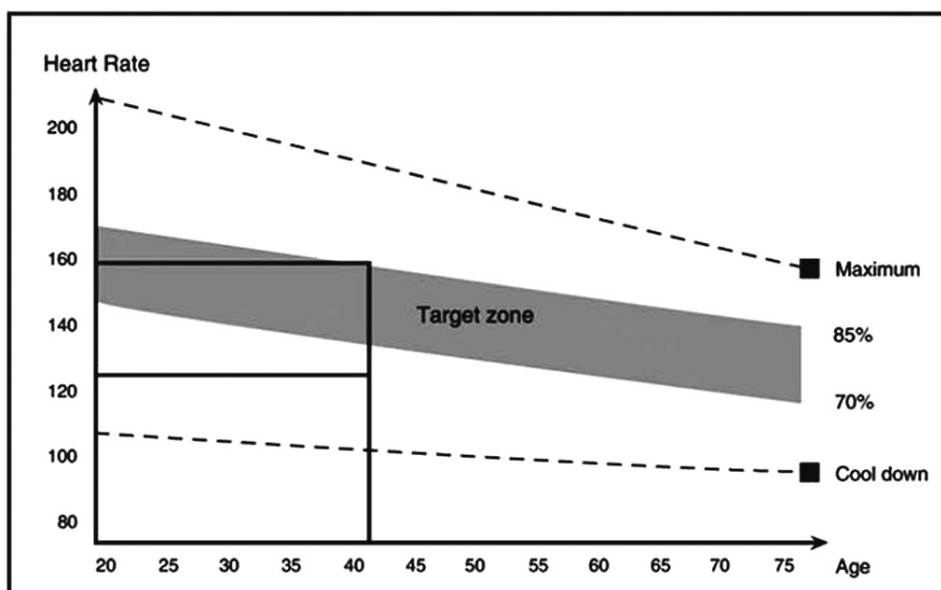
Questa fase di esercizi di riscaldamento può migliorare la circolazione sanguigna dell'utente e quindi prevenire lesioni durante l'allenamento. Si prega di seguire 5 semplici esercizi di stretching come illustrato di seguito per un riscaldamento adeguato.



La fase di allenamento

Questa fase è la fase di allenamento formale. Attraverso una pratica regolare, è possibile migliorare la forza e la flessibilità dei muscoli.

La chiave è avere un'intensità di allenamento costante e salutare. È necessario considerare la frequenza cardiaca target per assicurarsi di allenarsi all'intensità ottimale. Fare riferimento al grafico sottostante.



Cerca di mantenere la frequenza cardiaca entro l'intervallo target per 12-20 minuti.

Ambiente di utilizzo

- I bambini e gli animali domestici devono stare sempre lontani dal prodotto e non lasciare i bambini incustoditi quando si trovano nelle vicinanze del prodotto.
- Solo una persona alla volta può utilizzare il prodotto.
- Interrompi l'allenamento e consulta immediatamente il medico se avverti vertigini, dolore al petto, mancanza di respiro o altri disturbi.
- Posizionare il prodotto su una superficie pulita, lontano da fonti d'acqua.
- Durante l'allenamento, indossare abbigliamento e calzature sportive adeguate. Evitare di indossare indumenti larghi che potrebbero impigliarsi nel prodotto.
- Utilizzare il prodotto in conformità con la descrizione riportata nel manuale.
- Non collocare oggetti appuntiti o pericolosi nelle vicinanze del prodotto durante l'allenamento.
- Gli utenti disabili non possono utilizzare il prodotto senza la supervisione di personale qualificato.
- Prima dell'allenamento è necessario eseguire esercizi di riscaldamento e stretching per ridurre il rischio di lesioni.
- Non utilizzare il prodotto se si sospetta che sia difettoso.
- Si consiglia agli utenti di allenarsi con un amico/partner per prestare attenzione l'uno all'altro.

Manutenzione quotidiana

- Controllare e serrare tutte le parti del prodotto prima di utilizzare il dispositivo.
- Utilizzare un panno umido per pulire il prodotto dopo l'uso. Evitare di utilizzare solventi chimici per pulire il prodotto.

Avvertenza

Prima di qualsiasi allenamento, consultare il proprio medico, in particolare chi soffre di problemi di salute. L'utente riconosce di utilizzare le nostre attrezzature volontariamente ed è consapevole dei rischi connessi all'allenamento fitness e con i pesi nella propria abitazione privata. Questi includono, a titolo esemplificativo ma non esaustivo, lesioni subite durante l'utilizzo delle nostre attrezzature fitness, qualsiasi malattia che potrebbe potenzialmente insorgere durante l'allenamento (ad esempio, infarto, ictus, ecc.) e morte improvvisa. L'utente riconosce inoltre che qualsiasi danno alla propria proprietà sarà a proprio rischio.



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.

5. 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>