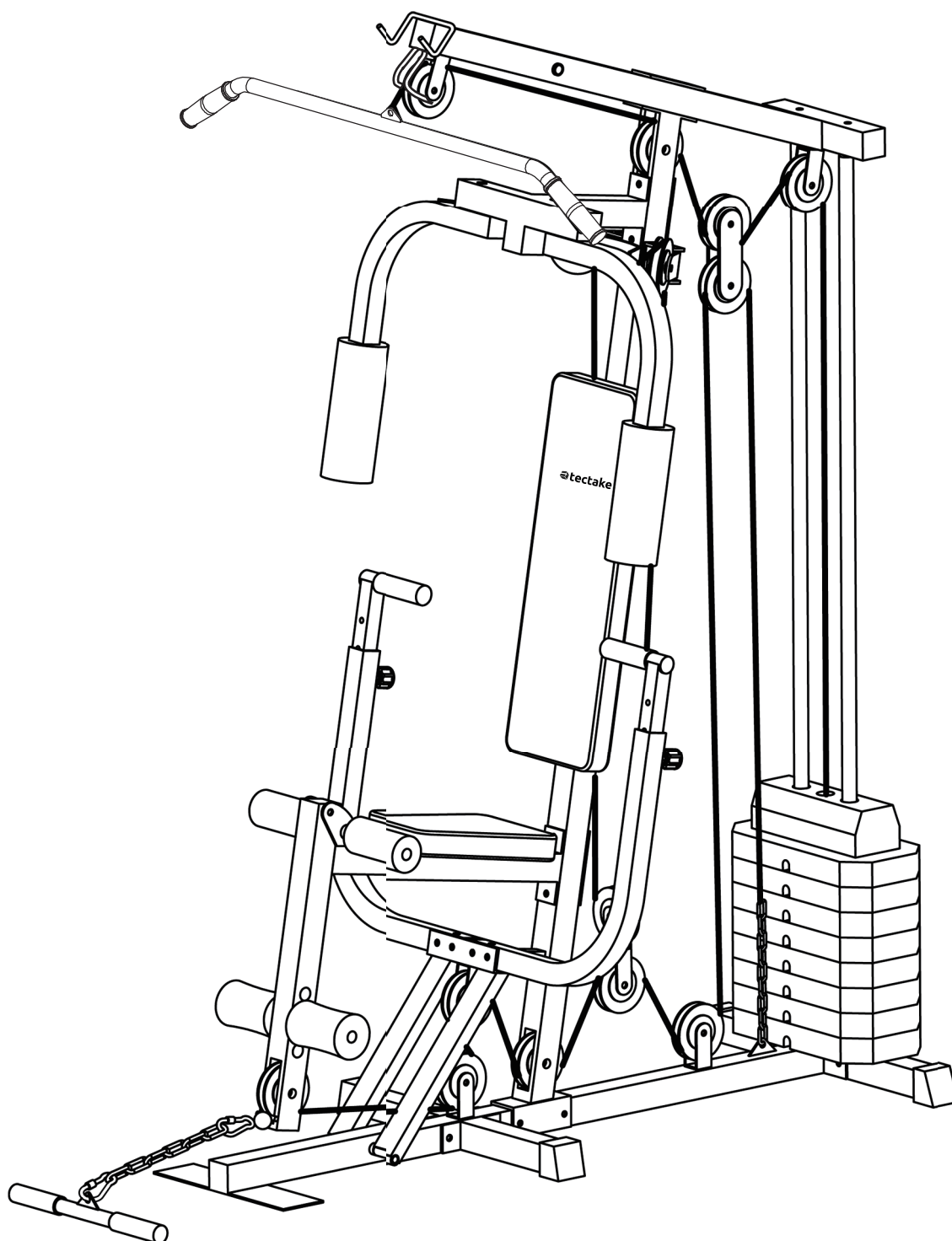


**INSTRUCTION MANUAL/BEDIENUNGSANLEITUNG/NOTICE D'UTILISATION/
MANUAL DE INSTRUCCIONES DE USO/MANUALE DI ISTRUZIONI**





Tools

If required, most of our products are supplied with basic tools, which will enable you to successfully assemble your product. However, you may find it beneficial to have a soft-headed hammer and perhaps an adjustable spanner handy as this may help.

Prepare the Work Area

It is important that you assemble your product in a clean, clear, uncluttered area. This will enable you to move around the product while you are fitting components and will reduce the possibility of injury during assembly.

Work with a Friend

You may find it quicker, safer and easier to assemble this product with the help of a friend as some of the components may be large, heavy or awkward to handle alone.

Unpack the Components

Carefully unpack each component, checking against the parts list that you have all the necessary parts to complete the assembly of your product. Please note that some of the parts may be pre-fitted to major components, so please check carefully.

Before you undertake any programme of exercise that will increase cardiovascular activity please be sure to consult with your doctor. Frequent strenuous exercise should be approved by your doctor and proper use of your product is essential. Please read this manual carefully before commencing assembly of your product or starting to exercise.

- * Please keep all children away from exercise products when in use. Do not allow children to climb on them when they are not in use.
- * For your own safety, always ensure that there is at least 1 Metre of free space in all directions around your product while you are exercising.
- * Regularly check to see that all nuts, bolts and fittings are securely tightened. Periodically checking all moving parts for obvious signs of wear or damage.
- * Clean only with a damp cloth, do not use solvent cleaners.
- * Before use, always ensure that your product is positioned on a solid, flat surface. If necessary, use a rubber mat underneath to reduce the possibility of slipping in use.
- * Always wear appropriate clothing and footwear such as training shoes when exercising. Do not wear loose clothing that could become caught or trapped during exercise.

Storage and Use

Your product is intended for use in clean dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems that are outside our control.

Beginning Exercising

How you begin to exercise will vary from person to person. If you have not exercised for a long period of time, have been inactive for a while, or are severely overweight you **MUST** start slowly, increasing your exercise time gradually, by perhaps only a few minutes for each session per week.

Combine a carefully structured nutritious diet with a simple but effective exercise routine and this can help make you feel better, look better and will almost certainly enable you to enjoy life more.

Aerobic Exercise Session

Those new to exercise should exercise no more than once a day to start with.

As your fitness level increases, increase this to 2 in every 3 days.

When you are comfortable with your routine, exercise for 6 days per week, always take at least one day off per week.

warm up

A successful exercise programme consists of three parts, Warm Up, Aerobic Exercise and Cool Down. Never start a training session without warming up. Never finish one without cooling down correctly. Perform between five and ten minutes of stretching before starting your workout to prevent muscle strains, pulls and cramps.

Cool Down

To decrease fatigue and muscle soreness, you should also cool down by walking at a slow relaxed pace for a minute or so, to allow your heart rate to return to normal.

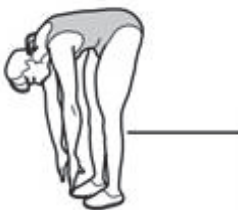
Warm Up and Cool Down Exercises

Hold each stretch for a minimum of ten seconds and then relax. Repeat each stretch two or three times. Do this before your Aerobic Exercise session and also after you have finished.

Head Roll

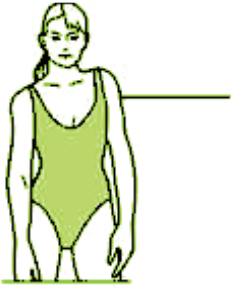


Rotate your head to the right for one count, feeling a slight pull on the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin. Then rotate your head to the left for one count, feeling a slight pull on the right side of your neck. Lastly, drop your head to your chest for one count. Repeat 2 to 3 times.



Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you lower your trunk. Gently stretch down as far as is comfortable and hold for 10 seconds.



Shoulder Lift

Rotate and lift your right shoulder up towards your ear for one count. Relax then repeat for the left shoulder.

Repeat 3-4 times.



Calf/Achilles Stretch

Turn towards the wall and place both hands on it. Support yourself with one leg while the other is placed behind you with the sole flat on the floor. Bend the front leg and lean towards the wall, keeping the rear leg straight so that the calf and Achilles tendon are stretched. Hold for 5 seconds. Repeat with the other leg.

Repeat 2-3 times.



Side Stretch

Open both arms to the side and gently lift them above your head. Reach your right arm as high as you can for one count, gently stretching the muscles of the stomach and lower back. Repeat the action with your left arm.

Repeat 3-4 times.



Inner Thigh Stretch

Sit on the floor and pull your legs toward your groin, the soles of your feet together. Hold your back straight and lean forward over your feet. Tighten the thigh muscles and hold for 5 seconds. Release and repeat 3-4 times.



Hamstring Stretch

Sit on the floor with your right leg extended and place your left foot flat against the right inner thigh. Stretch forward toward the right foot and hold for 10 seconds. Relax and then repeat with the left leg extended.

Repeat 2-3 times.



Tools

Bei Bedarf werden die meisten unserer Produkte mit den Basiswerkzeugen geliefert, mit denen Sie Ihr Produkt erfolgreich montieren können. Zudem ist es von Vorteil, wenn Sie über einen weichen Hammer und vielleicht einen einstellbaren Schraubenschlüssel verfügen.

Den Arbeitsbereich vorbereiten

Das Produkt muss an einem sauberen, geräumigen und übersichtlichen Ort montiert werden. So können Sie sich um das Produkt bewegen, während Sie die Komponenten montieren, wobei die Verletzungsgefahr reduziert wird.

Mit einer weiteren Person zusammenarbeiten

Es ist schneller, sicherer und leichter, dieses Produkt zusammen mit einem Freund aufzubauen, da einige Komponenten lang, schwer oder unhandlich sind.

Die Komponenten auspacken

Entpacken Sie vorsichtig die einzelnen Komponenten, prüfen Sie anhand der Teileliste, ob alle für die Montage Ihres Produkts erforderlichen Teile vorhanden sind. Bitte beachten Sie, dass einige Teile bereits an größeren Komponenten vormontiert sind - gehen Sie also vorsichtig vor.

Bevor Sie eine Übung vornehmen, die Ihre Herzfähigkeit erhöht, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt. Häufige anstrengende Übungen müssen mit dem Arzt abgesprochen werden und die angemessene Nutzung Ihres Produkts ist wesentlich. Bitte lesen Sie dieses Handbuch aufmerksam durch, bevor Sie mit der Montage des Produkts oder dessen Verwendung beginnen.

- * Bitte halten Sie Kinder fern von den Übungsgeräten, wenn sie verwendet werden. Erlauben Sie Kindern nicht, auf den Geräten herumzuklettern, wenn sie nicht verwendet werden.
- * Bitte stellen Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit sicher, dass rund um das Produkt während Ihres Trainings immer mindestens 1 Meter Platz bleibt.
- * Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Muttern, Schrauben und Verschraubungen sicher angezogen sind. Überprüfen Sie regelmäßig alle beweglichen Teile auf Verschleißerscheinungen oder Beschädigungen.
- * Reinigen Sie das Gerät nur mit feuchten Tüchern ohne Reinigungsmittel.
- * Stellen Sie vor der Verwendung stets sicher, dass Ihr Produkt auf einem festen, flachen Untergrund steht. Legen Sie falls notwendig eine Gummimatte darunter, um Rutschgefahr auszuschließen.
- * Tragen Sie stets angemessene Kleidung und Schuhe, wie z. B. Trainingsschuhe beim Training. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich während des Trainings verfangen kann.

Lagerung und Verwendung

Ihr Produkt ist für saubere und trockene Umgebungen bestimmt. Bitte bewahren Sie das Produkt nicht an besonders kalten und feuchten Orten auf, da es rosten kann oder es zu anderen unvorhersehbaren Problemen kommen kann.

Mit dem Training beginnen

Wie Sie mit dem Training beginnen, ist allein Ihre Sache. Haben Sie seit langem schon nicht mehr trainiert, waren eine Weile nicht aktiv oder sind schwer übergewichtig, MÜSSEN Sie langsam beginnen und die Intensität graduell erhöhen, vielleicht nur um wenige Minuten je Trainingseinheit pro Woche.

Kombinieren Sie eine sorgfältig zusammengestellte Ernährung mit einer einfachen aber effektiven Trainingsroutine. So fühlen Sie sich besser, sehen besser aus und genießen sicher das Leben mehr.

Aerobic-Übungen

Diese neuen Übungen müssen anfangs nur einmal am Tag ausgeführt werden. Mit steigender Fitness erhöhen Sie das Pensum auf zweimal am Tag alle 3 Tage. Fühlen Sie sich wohl mit Ihrer Routine, führen Sie die Übungen an 6 Tagen der Woche durch und ruhen sich an mindestens einem Tag aus.

Erwärmen

Ein erfolgreiches Übungsprogramm besteht aus drei Teilen: Erwärmen, Aerobic-Übungen und Abkühlen. Erwärmen Sie sich unbedingt vor jeder Trainingssession. Schließen Sie jede Session mit dem Abkühlen ab. Dehnen Sie sich fünf bis zehn Minuten, bevor Sie mit dem Training beginnen, um Muskelkater und Krämpfe zu vermeiden.

Abkühlen

Um die Erschöpfung und den Muskelkater zu reduzieren, sollten Sie sich abkühlen, indem Sie über etwa eine Minute laufen, damit Ihr Puls sich wieder normalisieren kann.

Erwärmungs- und Abkühlungsübungen

Dehnen Sie für mindestens zehn Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie diese Übung zwei- oder dreimal. Machen Sie dies vor und nach Ihren Aerobic-Übungen.

Den Kopf rollen

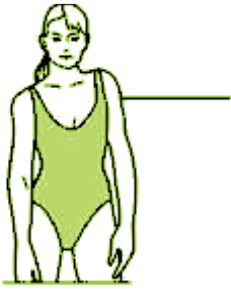


Drehen Sie Ihren Kopf nach rechts, bis Sie ein leichtes Ziehen auf der linken Genickseite fühlen. Drehen Sie dann Ihren Kopf zurück und strecken Ihr Kinn nach oben. Drehen Sie Ihren Kopf nach links, bis Sie ein leichtes Ziehen auf der rechts Genickseite fühlen. Zum Abschluss lassen Sie Ihren Kopf auf die Brust sinken. Wiederholen Sie dies 2 bis 3 Mal.



Zehen berühren

Beugen Sie sich langsam nach vorn, entspannen Sie dabei Ihren Rücken und Ihre Schultern, während Sie Ihren Oberkörper senken. Dehnen Sie sich soweit es geht nach unten und halten Sie diese Position 10 Sekunden lang.



Schultern heben

Drehen und heben Sie Ihre rechte Schulter in Richtung Ihres Ohrs. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie dieselbe Übung für die linke Schulter. Wiederholen Sie dies drei- bis viermal.



Waden-/ Achillesdehnung

Drehen Sie sich zur Wand und legen Sie beide Hände auf die Wand. Stehen Sie auf einem Bein und setzen Sie das andere mit der Sohle ohne Belastung auf den Boden. Beugen Sie das vordere Bein zur Wand und lassen Sie das hintere Bein gerade, sodass die Wade und Achillessehne für 5 Sekunden gedehnt werden. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein. Wiederholen Sie dies zwei- bis dreimal.



Seitendehnung

Strecken Sie beide Arme zur Seite und heben Sie sie über Ihren Kopf. Strecken Sie die Arme soweit nach oben wie möglich und dehnen Sie leicht die Bauch- und unteren Rückenmuskeln. Wiederholen Sie diese Übung mit Ihrem linken Arm.

Wiederholen Sie dies drei- bis viermal.



Oberschenkelinnenseite dehnen

Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie die Beine ein, sodass sich die Fußsohlen berühren. Halten Sie Ihren Rücken gerade und lehnen Sie sich über Ihre Füße. Spannen Sie die Muskeln der Oberschenkelinnenseite für 5 Sekunden an. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie dies drei- bis viermal.



Dehnung der Kniesehne

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie Ihr rechtes Bein aus und setzen Sie Ihren linken Fuß flach auf die rechte Oberschenkelinnenseite. Dehnen Sie sich zum rechten Fuß und halten Sie die Position für 10 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie den Vorgang mit ausgestrecktem linkem Bein.

Wiederholen Sie dies zwei- bis dreimal.



Outils

Le cas échéant, la plupart de nos produits est fournie avec les outils de base qui vous permettent d'assembler correctement votre produit. Cependant, il serait utile d'avoir un marteau à face tendre et une clé universelle.

Préparer la zone de travail

Il est important d'assembler votre produit dans un endroit propre, rangé et libre d'obstacles. Cela vous permettra de vous déplacer autour du produit pendant que vous fixez les composants et réduira le risque de blessure durant l'assemblage.

Travailler avec un ami

Il sera plus rapide, plus sûr et plus simple d'assembler ce produit avec l'aide d'un ami étant donné que certains des composants peuvent être trop grands, trop lourds ou trop compliqués à manier seul.

Déballer les composants

Déballer soigneusement chaque composant, en vérifiant à l'aide de la liste des pièces que vous avez toutes les pièces nécessaires pour terminer l'assemblage de votre produit. Notez que certaines pièces peuvent être pré-montées à des composants plus importants, d'où la nécessité de vérifier soigneusement.

Consultez un médecin avant de commencer un programme d'exercice qui augmente l'activité cardiovasculaire. Votre médecin doit approuver tout exercice intense fréquent, et une bonne utilisation du produit est essentielle. Veuillez lire ce manuel avec attention avant de commencer à assembler le produit ou à vous en servir.

- * Tenez les enfants à distance des appareils de sport lorsque vous vous en servez. Ne permettez pas aux enfants de grimper sur les appareils lorsqu'ils sont à l'arrêt.
- * Pour votre propre sécurité, assurez-vous toujours qu'il y ait au moins 1 mètre d'espace libre tout autour de l'appareil pendant que vous vous en servez.
- * Vérifiez régulièrement si les écrous, les boulons et les fixations sont correctement serrés. Vérifiez régulièrement l'absence de dommage ou d'usure des pièces mobiles.
- * Nettoyez l'appareil seulement avec un chiffon humide, n'utilisez pas de nettoyeurs à base de solvants.
- * Avant l'utilisation, assurez-vous toujours que votre produit est placé sur une surface solide et plane. Si nécessaire, mettez un tapis caoutchouc sous l'appareil pour réduire le risque de glisser pendant l'utilisation.
- * Portez toujours des vêtements et des chaussures adaptés (chaussures de sport) durant l'entraînement. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'accrocher dans l'appareil.

Rangement et utilisation

Votre produit est prévu pour être utilisé au sec dans un endroit propre. Ne le rangez pas dans un endroit trop froid ou humide pour éviter qu'il ne rouille ou rencontre d'autres problèmes similaires hors de notre contrôle.

Début de l'exercice

La façon de commencer la séance d'entraînement varie en fonction des personnes. Si vous n'avez pas fait de sport depuis longtemps, que vous avez été inactif pendant un moment ou si vous avez un surpoids important, commencez doucement et augmentez la durée de votre entraînement petit à petit, de quelques minutes seulement pour chaque séance par semaine.

Combinez un régime nutritif soigneusement structuré avec un programme d'exercice simple mais efficace. Cela vous aidera à vous sentir mieux, améliorera votre apparence et vous permettra certainement de mieux profiter de la vie.

Séance d'exercice d'aérobie

Au début, les personnes débutantes ne devraient pas faire plus d'une séance d'entraînement par semaine. Votre niveau de forme physique augmentant, vous pourrez passer à 2 séances tous les 3 jours. Lorsque vous vous sentirez à l'aise avec votre programme, vous pourrez vous entraîner 6 jours par semaine, mais pensez à toujours avoir au moins un jour de repos par semaine.

Échauffement

Un programme de sport efficace est composé de trois parties : échauffement, exercice d'aérobie et récupération. Ne commencez jamais une séance d'entraînement sans échauffement. Ne finissez jamais une séance sans récupérer correctement. Faites entre cinq et dix minutes d'étirements avant de commencer l'entraînement pour éviter les élongations, les claquages et les crampes.

Récupération

Pour diminuer les douleurs musculaires et de fatigue, vous devriez également récupérer en marchant à un rythme lent et décontracté pendant une minute afin de permettre à votre fréquence cardiaque de retrouver un rythme normal.

Exercices d'échauffement et de récupération

Maintenez chaque étirement pendant au moins dix secondes puis relâchez. Répétez chaque étirement deux ou trois fois. Faites-le avant et après votre séance d'exercice d'aérobie.

Rouler la tête

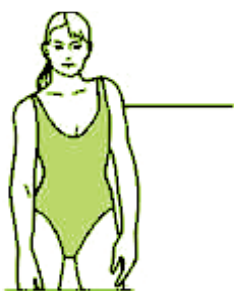


Penchez la tête vers la droite jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement du côté gauche de votre cou. Ensuite, ramenez la tête en position initiale et étirez votre menton. Penchez ensuite la tête vers la gauche jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement du côté droit de votre cou. Enfin, penchez votre tête sur la poitrine une fois. Répétez 2 à 3 fois.



Toucher les pieds

Penchez-vous lentement vers l'avant en pliant à la taille et en détendant le dos et les épaules, tout en descendant le tronc vers l'avant. Étirez-vous doucement aussi loin que possible (la position doit être confortable) et maintenez la position pendant 10 secondes.



Exercices d'épaules

Faites tourner votre épaule droite et soulevez-la en direction de votre oreille. Relâchez puis faites la même chose avec l'épaule gauche. Répétez 3 à 4 fois.



Étirement du mollet / tendon d'Achille

Tournez-vous et placez vos deux mains contre le mur. Appuyez-vous sur une jambe et placez l'autre derrière vous avec la plante du pied à plat sur le sol. Pliez la jambe avant et penchez-vous vers le mur, tout en gardant la jambe arrière droite pour étirer le mollet et le tendon d'Achille ; maintenez la position pendant 5 secondes. Répétez avec l'autre jambe. Répétez 2 à 3 fois.



Étirement latéral

Ouvrez les deux bras sur les côtés et levez-les doucement au-dessus de votre tête. Étendez votre bras droit aussi haut que vous le pouvez pour étirer doucement les muscles abdominaux et lombaires. Répétez l'exercice avec le bras gauche.

Répétez 3 à 4 fois.



Étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous par terre en tailleur, les plantes de pied l'une contre l'autre. Gardez votre dos droit et penchez-vous en direction de vos pieds. Contractez les muscles des cuisses et maintenez la position pendant 5 secondes. Relâchez et répétez 3 à 4 fois.



Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous par terre avec la jambe droite tendue et placez votre pied gauche à plat contre l'intérieur de la cuisse droite. Étirez-vous vers l'avant en direction du pied droit et maintenez la position pendant 10 secondes. Relâchez et recommencez avec la jambe gauche tendue. Répétez 2 à 3 fois.



Herramientas

Llegado el caso, la mayoría de nuestros productos están provistos de las herramientas básicas que le permiten montar correctamente el producto. Sin embargo, le recomendamos que disponga de un martillo de cara blanda y de una llave inglesa.

Preparar la zona de trabajo

Es importante montar el producto en un lugar adecuado, ordenado y libre de obstáculos. Esto le permitirá moverse alrededor del producto mientras fija las piezas; además, reducirá el riesgo de lesiones durante dicho montaje.

Trabaje en equipo

Será más rápido, más seguro y más sencillo montar el producto con la ayuda de otra persona, dado que ciertas piezas pueden ser demasiado grandes, demasiado pesadas o demasiado complicadas como para manipularlas solo.

Desembalar las piezas

Desembale cuidadosamente cada pieza y verifique con la ayuda del listado de piezas que estén todos los componentes necesarios para terminar el montaje de su máquina multiestación Home Gym. Tenga en cuenta que algunas piezas pueden estar ya pre-montadas con los elementos más importantes, de ahí la necesidad de verificarlas meticulosamente.

Consulte a su médico antes de comenzar con la tabla de ejercicios, ya que aumentará su actividad cardiovascular. Éste deberá aprobar los ejercicios de intensidad frecuente de dicha tabla. Además de hacer un buen uso del producto, es esencial que lea atentamente este manual antes de proceder al montaje o la utilización de la máquina multiestación.

- * Cuando haga uso del aparato, manténgalo alejado del alcance de los niños. Cuando esté parado no deje que los niños trepen a él.
- * Por su seguridad, asegúrese siempre de que haya al menos 1 metro libre de distancia alrededor del aparato durante su utilización.
- * Verifique regularmente que todos los tornillos, tuercas y fijaciones están correctamente apretados. Asimismo, compruebe regularmente que las piezas móviles no estén dañadas o desgastadas.
- * Limpie el aparato únicamente con un paño húmedo, no utilice productos de limpieza ni disolventes.
- * Antes de su utilización, asegúrese siempre de que su aparato está situado en una superficie sólida y llana. En el caso de que sea necesario, coloque una alfombrilla de goma bajo la máquina multiestación para así evitar que se deslice mientras hace uso de ella.
- * Lleve siempre ropa y zapatos adecuados (deportivos) durante el entrenamiento. Evite llevar ropa amplia, ya que ésta puede engancharse en el aparato.

Almacenaje y utilización

Su producto está diseñado para ser utilizado en un lugar limpio y seco. No lo guarde en un lugar demasiado frío o húmedo para así evitar que se oxide o que se produzcan otros problemas similares que queden fuera de nuestro control.

Inicio del ejercicio

La forma correcta de empezar con el entrenamiento varía en función de cada persona. Si no ha practicado deporte durante un largo periodo de tiempo, ha estado inactivo una temporada o tiene un sobrepeso importante, comience despacio y vaya aumentando poco a poco la duración de su entrenamiento; aumente apenas unos minutos de cada sesión por semana.

Lleve a cabo una alimentación solícitamente equilibrada y combínela con una tabla de ejercicios simples pero eficaces. Esto le ayudará a sentirse mejor, mejorará su apariencia y le permitirá disfrutar más de la vida.

Sesión de ejercicios aeróbicos

Al principio, aquellas personas consideradas principiantes no deberán hacer más de una sesión de entrenamiento por semana. A medida que su forma física vaya aumentando, podrá empezar a realizar 2 sesiones cada 3 días. Cuando se sienta a gusto con su tabla de ejercicios, podrá entrenar 6 días a la semana. Sin embargo, ha de tener siempre en cuenta que debe haber al menos un día de reposo por semana.

Calentamiento

Una tabla de ejercicios eficaz está compuesta de tres partes: calentamiento, ejercicios aeróbicos y periodo de recuperación. Nunca comience una sesión de entrenamiento sin haber calentado previamente. Nunca termine una sesión sin realizar correctamente el periodo de recuperación. Estire entre cinco y diez minutos antes de empezar el entrenamiento para evitar tirones, desgarros y calambres.

Recuperación

Para disminuir las agujetas y la fatiga, deberá igualmente llevar a cabo el periodo de recuperación andando a un ritmo lento y relajado durante un minuto con el fin de permitir que su frecuencia cardíaca recupere su ritmo normal.

Ejercicios de calentamiento y de recuperación

Durante el estiramiento, mantenga la posición indicada durante al menos diez segundos y después relájese. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Hágalo antes y después de la sesión de ejercicios aeróbicos.



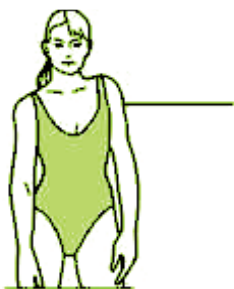
Rotar la cabeza

Ladee la cabeza hacia la derecha hasta que sienta un ligero tirón en el lado izquierdo del cuello. A continuación, vuelva a poner la cabeza en la posición inicial y estire el mentón. Ladee entonces la cabeza hacia la izquierda hasta que sienta un ligero tirón en el lado derecho del cuello. Finalmente, incline la cabeza hacia el pecho una vez. Repítalo entre 2 y 3 veces.



Tóquese los pies

Inclínese lentamente hacia adelante doblando la cintura y relajando la espalda y los hombros mientras baja el tronco hacia adelante. Estírese lentamente todo lo que le sea posible (la posición deberá serle cómoda) y mantenga dicha posición durante 10 segundos.



Ejercicio de hombros

Rote su hombro derecho y levántelo en dirección a la oreja. Relaje y después haga lo mismo con el hombro izquierdo. Repítalo entre 3 y 4 veces.



Estiramiento de la pantorrilla y del tendón de Aquiles

Gírese y ponga las manos sobre la pared. Apóyese sobre una pierna y coloque la otra hacia atrás con la planta del pie pegada al suelo. Flexione la pierna hacia adelante e inclínese hacia la pared manteniendo la otra pierna recta para estirar la pantorrilla y el tendón de Aquiles; mantenga esta posición durante 5 segundos. Repítalo con la otra pierna. Repita este ejercicio entre 2 y 3 veces.



Estiramiento lateral

Abra los brazos hacia afuera y levántelos lentamente por encima de la cabeza. Extienda el brazo derecho tan alto como le sea posible para estirar lentamente los músculos abdominales y lumbares. Repita este ejercicio con el brazo izquierdo.

Repítalo entre 3 y 4 veces.



Estiramiento del interior de los muslos

Siéntese en el suelo con las piernas cruzadas y las plantas de los pies tocando una con la otra. Mantenga la espalda recta e inclínese en dirección a los pies. Contraiga los músculos de los muslos y permanezca en esta posición durante 5 segundos. Relájese y repítalo entre 3 y 4 veces.



Estiramiento de los isquiotibiales

Siéntese en el suelo con la pierna derecha estirada y coloque el pie izquierdo plano contra el interior del muslo derecho. Estírese hacia adelante en dirección a su pie derecho y mantenga esta posición durante 10 segundos. Relájese y haga lo mismo con la pierna izquierda estirada. Repítalo entre 2 y 3 veces.

Utensili

La maggior parte dei nostri prodotti è fornita con utensili di base, che consentiranno di montare senza problemi il prodotto. Tuttavia, potrebbe essere utile avere a portata di mano un martello con testa morbida e una chiave inglese regolabile.

Preparazione dell'area di lavoro

È importante montare il prodotto in un'area pulita, illuminata e sgombra. Questo consentirà di muoversi attorno al prodotto durante il montaggio, ridurrà il rischio di infortuni.

Lavorare con un amico

Si potrebbe trovare più rapido, sicuro e facile montare questo prodotto con l'aiuto di un amico, in quanto alcuni dei componenti potrebbero risultare grandi, pesanti o scomodi da maneggiare da soli.

Disimballaggio dei componenti

Disimballare con cura ogni componente, controllando la lista dei pezzi. Tenere presente che alcuni dei pezzi potrebbero essere già montati sui componenti principali, quindi controllare con attenzione.

Prima di intraprendere qualsiasi programma di esercizio che stimoli l'attività cardiovascolare, consultare il proprio medico. Un allenamento frequente e vigoroso deve essere approvato dal medico, inoltre l'uso corretto del prodotto è essenziale. Leggere attentamente questo manuale prima di iniziare il montaggio del prodotto o di iniziare ad esercitarsi.

- * Tenere sempre i bambini alla larga dal prodotto per l'esercizio durante l'utilizzo. Non permettere ai bambini di arrampicarsi su di esso quando non in uso.
- * Per la propria sicurezza, assicurarsi sempre che vi sia almeno 1 metro di spazio libero in tutte le direzioni attorno al prodotto durante l'allenamento.
- * Controllare regolarmente che tutti i dadi, bulloni e fissaggi siano ben serrati. Controllare periodicamente tutte le parti mobili per riscontrare eventuali segni di usura o danni evidenti.
- * Pulire solo con un panno umido, non utilizzare detergenti e solventi.
- * Prima dell'utilizzo, assicurarsi sempre che il prodotto sia posizionato su di una superficie solida e piana. Se necessario, utilizzare un tappetino di gomma per ridurre il rischio di scivolamenti durante l'utilizzo.
- * Indossare sempre abbigliamento e calzature appropriati, come scarpe da ginnastica, durante l'esercizio. Non indossare abiti larghi, potrebbero rimanere impigliati durante l'esercizio.

Conservazione e utilizzo

Il prodotto è destinato all'uso in condizioni pulite e asciutte. Evitare di conservarlo in luoghi eccessivamente freddi o umidi, questi ambienti potrebbero causare corrosione e altri problemi correlati.

Iniziare l'allenamento

L'inizio dell'attività fisica varia da persona a persona. Se non si è svolta attività fisica per un lungo periodo di tempo, se si è stati inattivi per un po' o se si è in grave sovrappeso, SI DEVE iniziare lentamente, aumentando gradualmente il tempo di esercizio, magari solo di alcuni minuti per ogni sessione settimanale.

Combinare una dieta nutriente strutturata con una routine di esercizio semplice ma efficace può aiutare a far sentire meglio, ad avere un aspetto migliore, e quasi certamente permetterà di godersi di più la vita.

Sessione di esercizio aerobico

I principianti dovrebbero esercitarsi non più di una volta al giorno all'inizio. Man mano che il livello di fitness aumenta, arrivare a 2 sessioni ogni 3 giorni. Quando ci si sente a proprio agio con la propria routine, esercitarsi per 6 giorni alla settimana, prendendo sempre almeno un giorno di riposo alla settimana.

Riscaldamento

Un programma di allenamento ben fatto consiste in tre parti: riscaldamento, esercizio aerobico e defaticamento. Non iniziare mai una sessione di allenamento senza riscaldarsi. Non finirne mai una senza defaticarsi correttamente. Fare tra cinque e dieci minuti di stretching prima di iniziare l'allenamento per prevenire stiramenti muscolari, strappi e crampi.

Defaticamento

Per diminuire la fatica e il dolore muscolare, eseguire defaticamento camminando a passo lento e rilassato per un minuto circa, per permettere al battito cardiaco di tornare alla normalità.

Esercizi di riscaldamento e defaticamento

Mantenere ogni allungamento per un minimo di dieci secondi e poi rilassarsi. Ripetere ogni allungamento due o tre volte. Fare questo prima della sessione di esercizio aerobico e anche dopo aver terminato.

Rotazioni della testa



Ruotare la testa verso destra una volta, percependo una leggera tensione sul lato sinistro del collo. Successivamente, ruotare la testa all'indietro una volta, allungando il mento. Successivamente ruotare la testa verso sinistra una volta, percependo una leggera tensione sul lato destro del collo. Infine, abbassare la testa verso il petto una volta. Ripetere 2 o 3 volte.



Toccare la punta dei piedi

Piegarsi lentamente in avanti dalla vita, lasciando rilassare schiena e spalle mentre si abbassa il tronco. Allungarsi delicatamente verso il basso fino a quanto è comodo e mantenere la posizione per 10 secondi.



Sollevamento della spalla

Ruotare e sollevare la spalla destra verso l'orecchio una volta.
Rilassarsi, quindi ripetere per la spalla sinistra. Ripetere 3-4 volte.



Allungamento del tendine di Achille e polpaccio

Voltarsi verso il muro e posizionare entrambe le mani su di esso.
Sostenersi con una gamba mentre l'altra è posizionata dietro con la suola appoggiata a terra. Piegare la gamba anteriore e inclinarsi verso il muro, mantenendo la gamba posteriore dritta in modo che il polpaccio e il tendine di Achille si distendano. Tenere la posizione per 5 secondi.
Ripetere con l'altra gamba. Ripetere 2-3 volte.



Allungamenti laterali

Aprire entrambe le braccia ai lati e sollevarle delicatamente sopra la testa.
Portare il braccio destro il più in alto possibile, allungando delicatamente i muscoli dell'addome e della parte bassa della schiena. Ripetere l'azione con il braccio sinistro. Ripetere 3-4 volte.



Allungamento dell'interno coscia

Sedersi a terra e tirare le gambe verso l'inguine, con le piante dei piedi unite. Mantenere la schiena dritta e piegarsi in avanti verso i piedi.
Contrarre i muscoli della coscia e tenere la posizione per 5 secondi.
Rilassarsi e ripetere 3-4 volte.

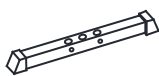
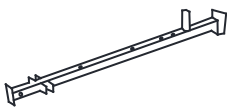
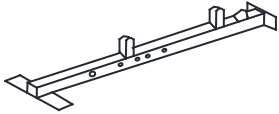
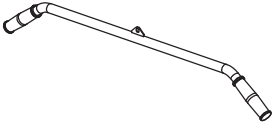
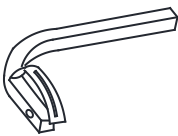
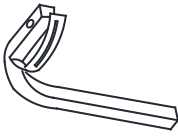
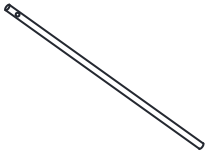
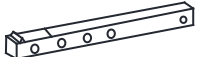


Allungamento dei muscoli posteriori della coscia

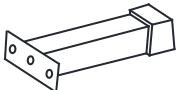
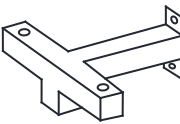
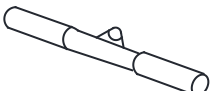
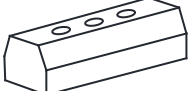
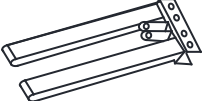
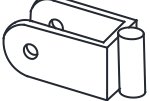
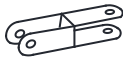
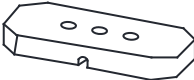
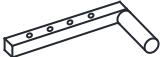
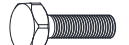
Sedersi a terra con la gamba destra estesa e posizionare il piede sinistro appoggiato piatto contro l'interno della coscia destra. Allungarsi in avanti verso il piede destro e tenere la posizione per 10 secondi. Rilassarsi e poi ripetere con la gamba sinistra estesa. Ripetere 2-3 volte.

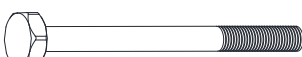
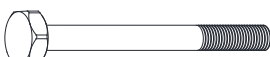
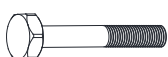
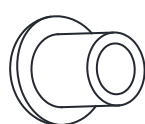
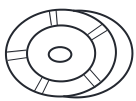
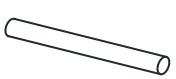
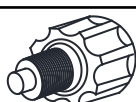
PARTS LIST/STÜCKLISTE/PARTS LIST/LISTA DE PIEZAS/LISTA DEI PEZZI

Carton A Karton A Carton A Caja A Contenitore A

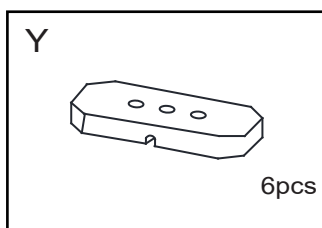
A  1pc	B  1pc	D  1pc	E  1pc
J  1pc	L  1pc	M  1pc	N  2pcs
O  1pc	U  1pc	V  1pc	W  1pc
Z  L=160 2pcs	AA  L=240 2pcs	CC  1pc EE  1pc	DD  L=130 2pcs

Carton B Karton B Carton B Caja B Contenitore B

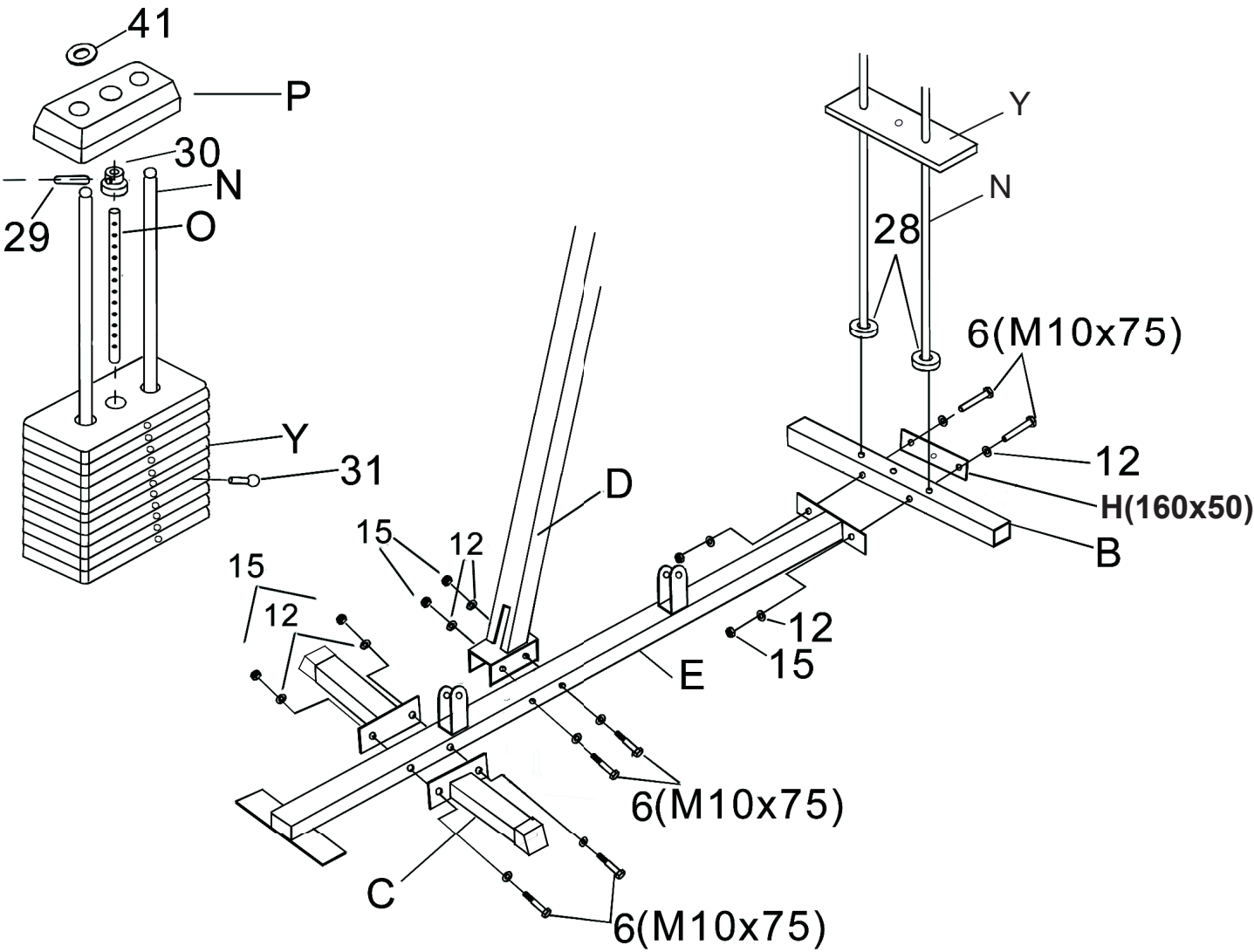
C  2pcs	F  2pcs	G  1pc	H  160x50 1pc
I  130x50 3pcs	K  1pc	Q  1pc	P  1pc
R  1pc	S  2pcs	T  1pc	X  Φ25x390 1pc
Y  2pcs	BB  Φ22x320 1pc	FF  2pcs	2  M8x50 2pcs 3  M10x20 2pcs

4  M10x50 11pcs	5  M8x65 6pcs	6  M10x75 15pcs	7  M12x190 1pc
8  M12x110 2pcs	9  M10x65 7pcs	11  Φ12.5xΦ30x2 2pcs	12  Φ10.5xΦ20x1.5 70pcs
13  Φ8.5xΦ15.5x1 8pcs	14  Φ12.5xΦ24x1.5 6pcs	15  M10 35pcs	16  M12 3pcs
18  Φ10.5xΦ20x15.5x11.5 6pcs	19  Φ90xΦ10.5x25 14pcs	21  Φ12.5xΦ29x20x8 4pcs	27  1pc
28  2pcs	29  Φ10x52 1pc	30  1pc	31  1pc
32  5pcs	33  1pc	34  1pc	35  1pc
36  1pc	38  Φ16xΦ12.5x171 1pc	41  Φ12.5xΦ40x3 1pc	43  17/19 2pcs
	40  Φ16xΦ12x51 2pcs	42  2pcs	44  17/14 2pcs

Carton C Karton C Carton C Caja C Contenitore C

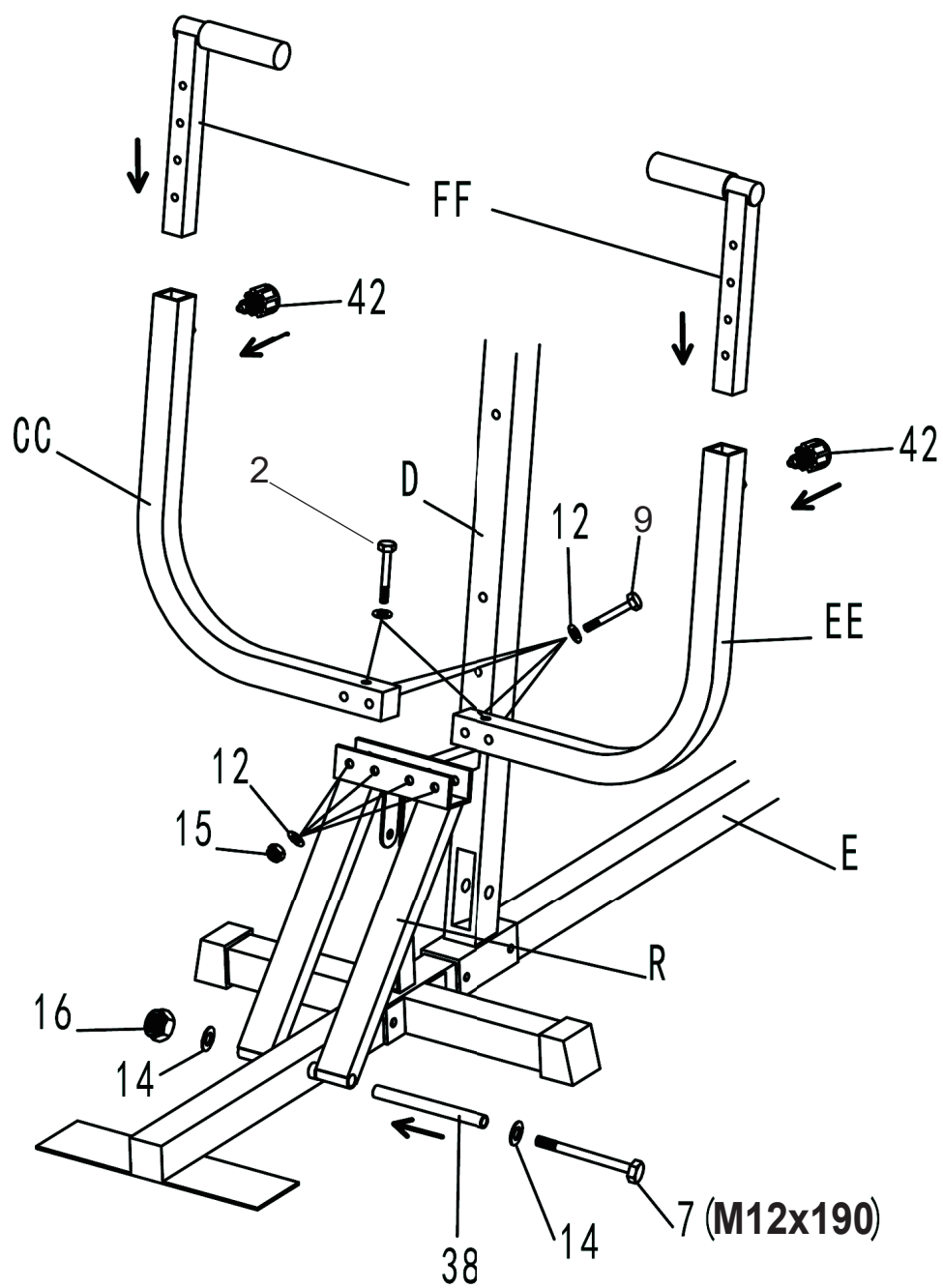


1

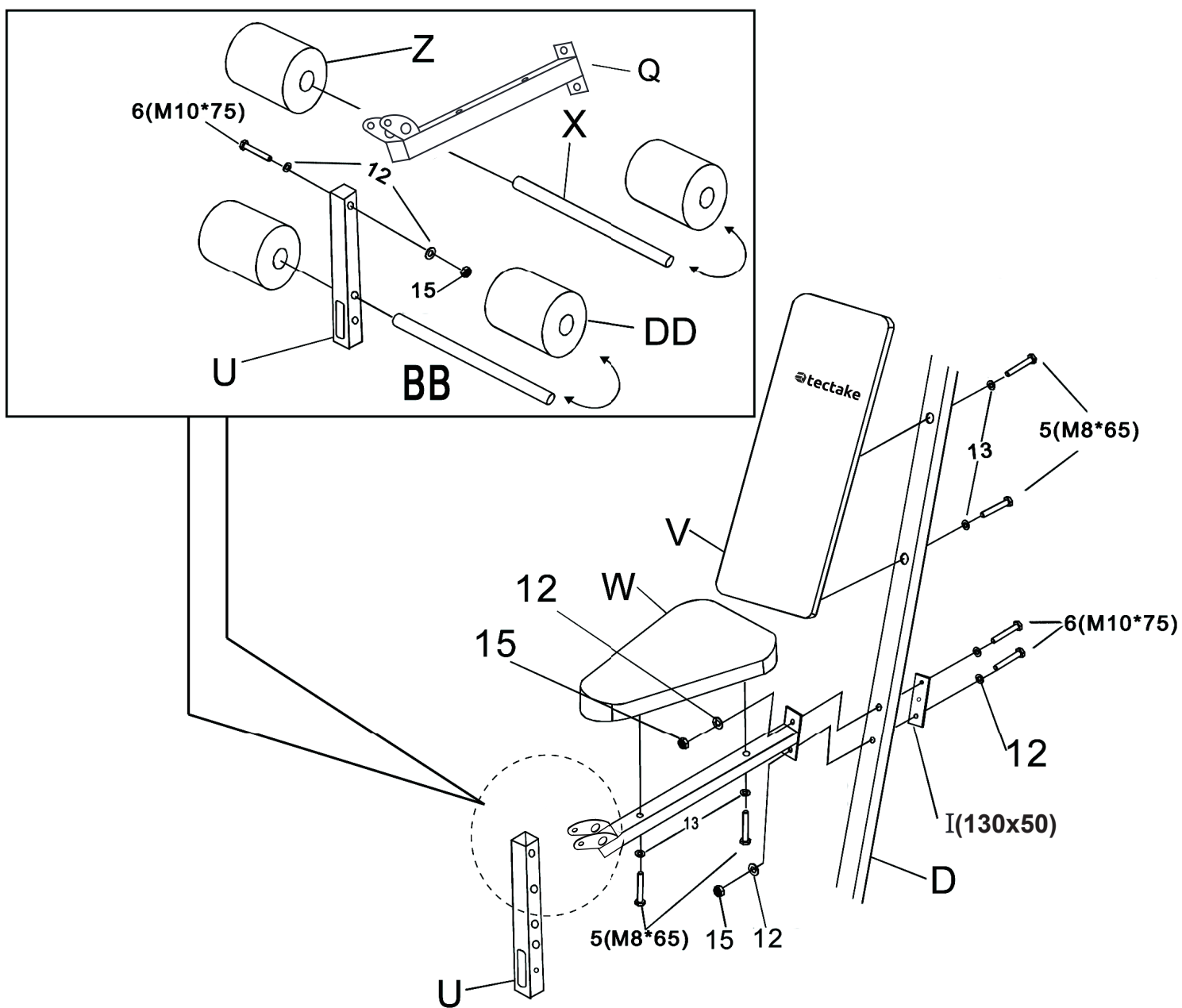


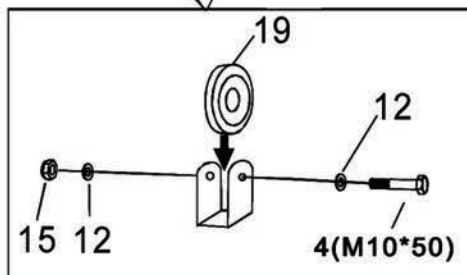
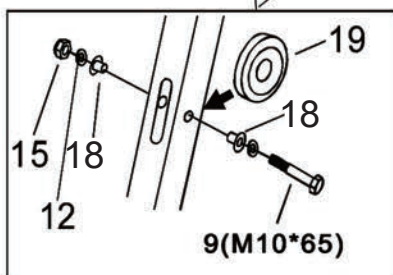
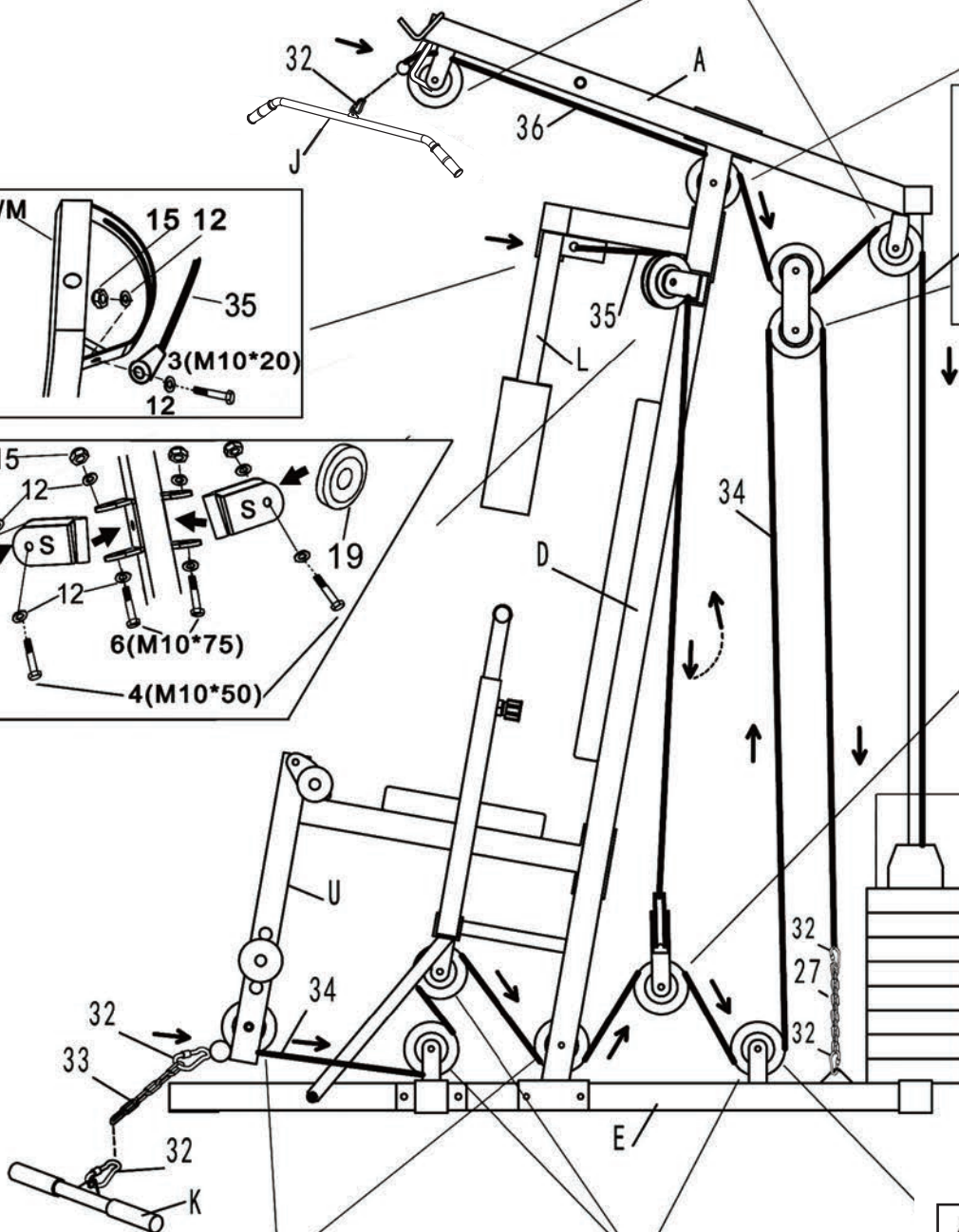
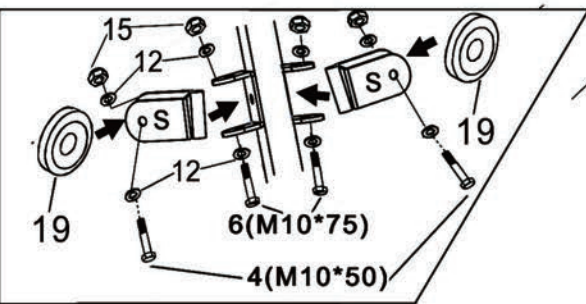
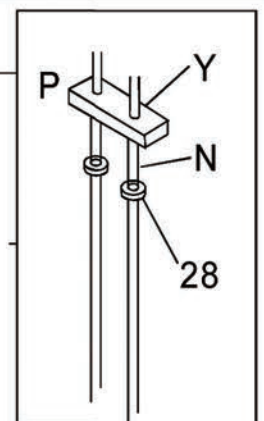
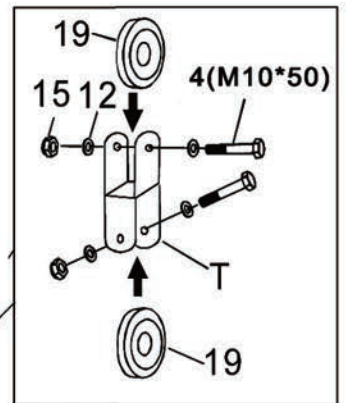
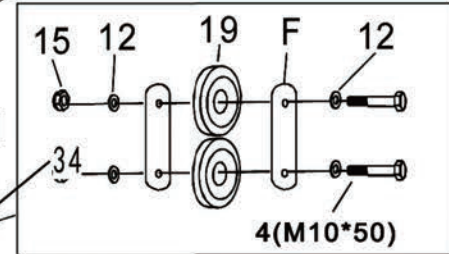
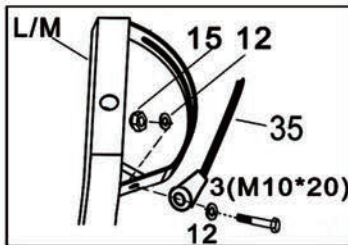
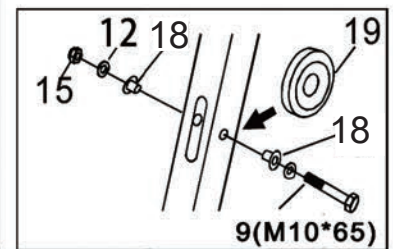
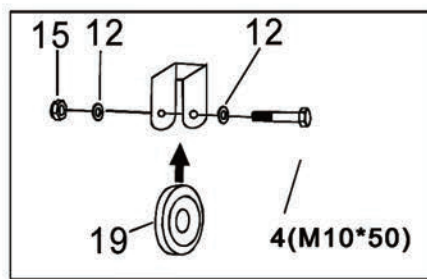


3



4





Adjust the Chain according to the firmness of the rope, make sure that the rope is in a tight position.

Passen Sie die Kette entsprechend der Festigkeit des Seils an und vergewissern Sie sich, dass das Seil fest sitzt.

Ajustez la chaîne selon la fermeté de la corde, assurez-vous que la corde soit en position bien serrée.

Regolare la catena in base alla tensione della corda, assicurandosi che la corda sia in una posizione stretta.

Ajuste la cadena según la dureza de la cuerda, asegúrese de que ésta última está bien tensa.

1. Thread all three cables through the gym, assemble and attach pulley wheels as shown in each exploded view. (Note cables and pulley wheels must be threaded and assembled at the same time).
2. Cable position area : fix the Cable (34) from Leg Extension (U) to the Main Base(E) with 1 Long Chain (33) and 2 Snap Hooks (32). (the chain is used to adjust the tightness of the cable) Fix the Lat Bar (K) to the Cable (34) with 1 short Chain (33) and 2 Snap Hooks (32).
3. Attach the Cable(35) from the left Arm (L) to Right Arm (M).
4. Attach the Cable(36) from the Top Beam (A) to the Top Plate (P). Fix the Curling Bar to the Cable (36) with 1 Snap Hook (32).
5. Make sure that all parts have been properly tightened before the gym is used.

1. Führen Sie alle drei Kabel durch das Gerät, montieren und befestigen Sie die Riemenscheiben wie in der erweiterten Darstellung angezeigt. (Hinweis: Kabel und Riemenscheiben müssen gleichzeitig eingeführt und montiert werden).
2. Kabelpositionsbereich: Führen Sie das Kabel (34) vom Beinstrecker (U) zur Hauptbasis (E) mit 1 Langkette (33) und 2 Karabinerhaken (32). (Über die Kette wird das Kabel festgezogen) Befestigen Sie die Lastzugstange (K) am Kabel (34) mit 1 Kurzkette (33) und 2 Karabinerhaken (32).
3. Führen Sie das Kabel (35) vom linken Arm (L) zum rechten Arm (M).
4. Führen Sie das Kabel (36) vom oberen Träger (A) zur Oberplatte (P). Befestigen Sie die Einrollstange am Kabel (36) mit 1 Karabinerhaken (32).
5. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile korrekt festgezogen wurden, bevor das Gerät verwendet wird.

1. Passez tous les trois câbles au travers de l'appareil de musculation, assemblez et fixez les poulies comme indiqué sur chaque vue éclatée. (Veuillez noter que les câbles de poulie et les poulies doivent être vissés et assemblés en même temps).
2. Zone de positionnement de câble : fixez le câble (34) de l'extension de jambe (U) à la base principale (E) avec 1 longue chaîne (33) et 2 mousquetons (32). (la chaîne est

utilisée pour ajuster le serrage du câble) Fixez la barre de tirage dorsale (K) au câble (34) avec 1 chaîne courte (33) et 2 mousquetons (32).

3. Attachez le câble (35) du bras gauche (L) au bras droit (M).

4. Attachez le câble (36) du bras supérieur (A) à la plaque supérieure (P). Fixez la barre de curling au câble (36) avec 1 mousqueton (32).

5. Assurez-vous que toutes les pièces soient serrées correctement avant d'utiliser l'appareil de musculation.



1. Pase los tres cables a través de la máquina multiestación, monte y fije las poleas tal y como se indica en las imágenes del despiece. (Compruebe que los cables y las poleas estén bien atornillados y ensamblados al mismo tiempo).

2. Zona de posicionamiento del cableado: fije el cable (34) de la extensión de la pierna (U) en la base principal (E) con una cadena larga (33) y dos mosquetones (32). (La cadena se utiliza para ajustar la sujeción del cable). Fije la barra de tracción (K) al cable (34) con una cadena corta (33) y dos mosquetones (32).

3. Lleve el cable (35) del brazo izquierdo (L) al brazo derecho (M).

4. Lleve el cable (36) del soporte superior (A) a la placa superior (P). Fije la barra de curling (J) al cable (36) con un mosquetón (32).

5. Antes de utilizar la máquina multiestación Home Gym, asegúrese de que todas las piezas estén correctamente atornilladas.



1. Infilare tutti e tre i cavi attraverso l'attrezzo, montare e fissare le ruote dei blocchi come mostrato in ciascuna vista esplosa. (Nota: i cavi e le ruote dei blocchi devono essere infilati e montati contemporaneamente).

2. Posizione dei cavi: fissare il cavo (34) dall'estensione della gamba (U) alla base principale (E) con 1 catena lunga (33) e 2 ganci a molla (32). (la catena è utilizzata per regolare la tensione del cavo). Fissare la barra della Lat (K) al Cavo (34) con 1 catena corta (33) e 2 ganci a molla (32).

3. Collegare il cavo (35) dal braccio sinistro (L) al braccio destro (M)

4. Collegare il cavo (36) dalla trave superiore (A) alla piastra superiore (P). Fissare la barra per il Curl al cavo (36) con 1 gancio a molla (32).

5. Assicurarsi che tutte le parti siano state strette correttamente prima dell'utilizzo dell'attrezzo

Contact person
tectake Ltd.
Mappin House
4 Winsley Street
W1W 8HF London ,UK
Telephone: +44 203488 4565
www. tectake.co.uk
mail@tectake.co.uk

Ansprechpartner
tectake GmbH
Tauberweg 41
97999 Igersheim
Telefon: +49 7931 991 920
www.tectake.de
E-Mail: verkauf@tectake.de

Personne de contact
Made4Home SAS
137 av. Gustave Eiffel
ZI Rognac Nord
13340 Rognac (France)
téléphone au: +33 4 42 81 81 80
www.tectake.fr
E-Mail: contact@tectake.fr

Persona de contacto
Ibérica de Distribuciones online del Hogar,
SLU,
Méndez Álvaro 20,
Madrid 28045,
Teléfono: +34 912907933
www.tectake.es
correo electrónico: mail@idoh.es

Persona di contatto
tenulodi S.r.l.
Via Manzano 70
33040 Premariacco (UD)
Numero di telefono: +39 0471 1800175
www.tectake.it
E-Mail: mail@tectake.it

Kontaktní osoba
TecTake s.r.o.
se sídlem na adrese Lidická 700 / 19, Veverří, 602 00 Brno, Česká republika
+420 538 880 441
www.tectake.cz
E-Mail: mail@tectake.cz