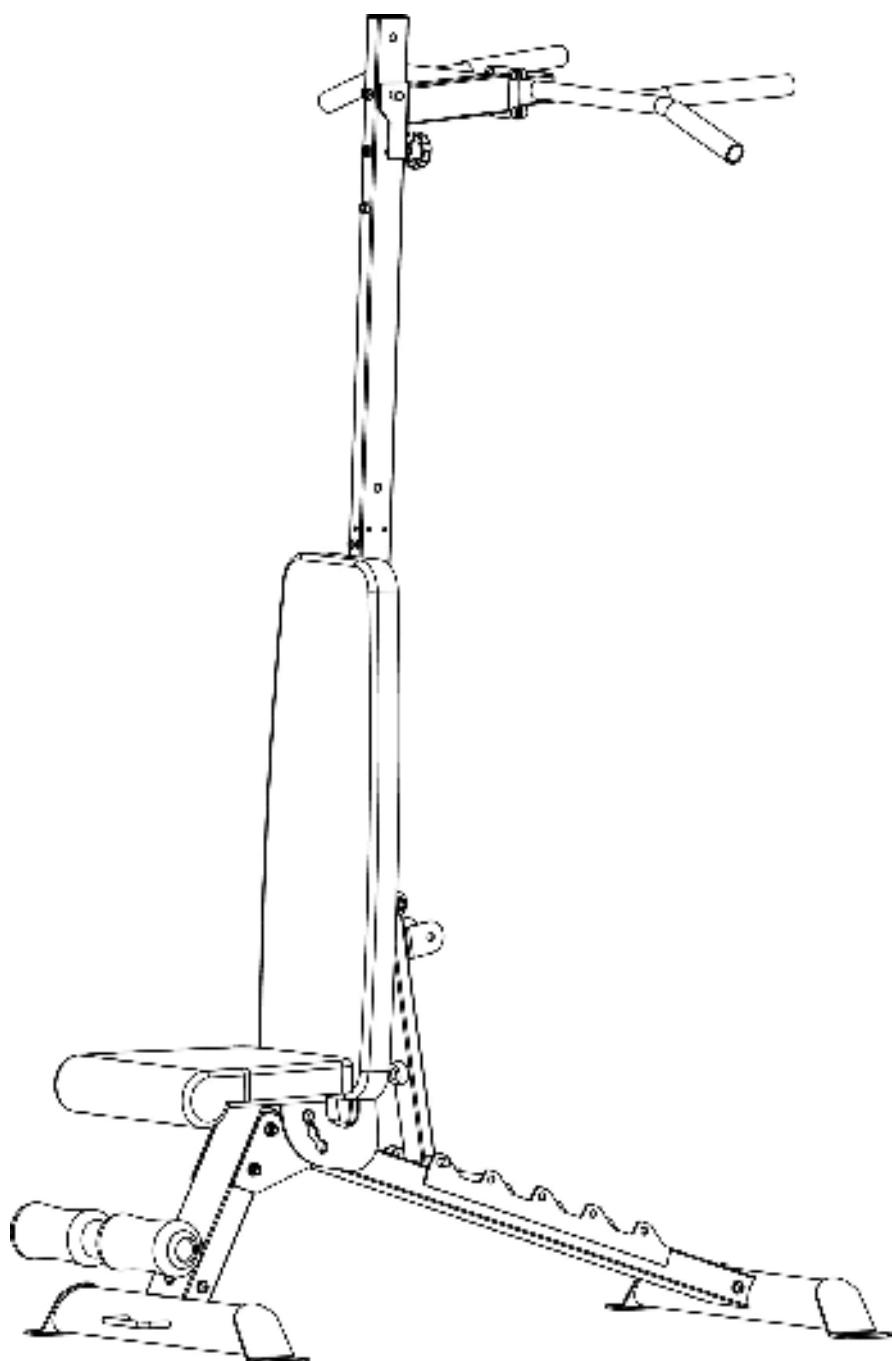




BRT600

Multi-Workout-Bank



DE

EN

ES

FR

IT

NL

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

Sehr geehrter Kunde,

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

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

The logo consists of a circular emblem with the letters "DE" in the center, representing the German language version of the manual.

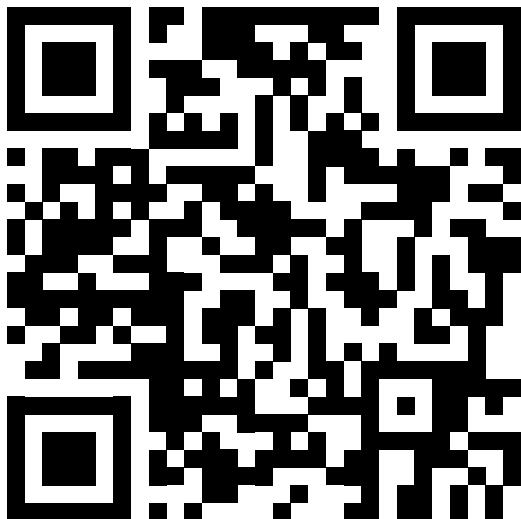
Bitte stellen Sie sicher, dass alle Personen, die das Gerät verwenden, das Benutzerhandbuch gelesen und verstanden haben.

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

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/brt600_video

Uns gibt es auch auf Social Media!

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

Instagram-Seite



Facebook-Seite



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

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

INHALT

1.	Wichtige Sicherheitshinweise.....	6
2.	Technische Informationen	7
3.	Lieferumfang	8
4.	Explosionszeichnung/Ersatzteilliste	8
5.	Aufstellort und Trainingsbereich.....	9
6.	Montage	9
7.	Trainingsmöglichkeiten	17
8.	Pflege und Wartung	18
9.	Trainingsinformationen.....	19
10.	Dehnungsübungen	22
11.	Dies könnte Sie auch interessieren.....	23
•	SPORTSTECH innovatives 2in1-Hantelset AH150 (40 kg).....	23
•	SPORTSTECH strapazierfähige Bodenschutzmatte BM126.....	23
12.	Entsorgung.....	24



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE



Diese allgemeinen Sicherheitsinformationen müssen unbedingt für die Benutzung dieses Geräts beachtet werden. Lesen Sie alle Hinweise, bevor Sie das Gerät in Benutzung nehmen.

- Bitte lesen Sie die ganze Anleitung vor dem Aufbau und der Benutzung des Geräts sorgfältig durch. Eine sichere und wirksame Benutzung kann nur gewährleistet werden, wenn das Gerät einwandfrei zusammengebaut, gepflegt und benutzt wird. Es unterliegt allein Ihrer Verantwortung, dafür zu sorgen, dass alle Benutzer des Geräts über die Warn- und Sicherheitshinweise informiert werden.
- Konsultieren Sie einen Arzt, bevor Sie trainieren. Dieser Hinweis ist unbedingt für Ältere sowie gesundheitlich oder mental eingeschränkte Personen zu beachten, da ihre Sicherheit durch eine nicht ordnungsgemäße Benutzung des Geräts beeinträchtigt werden könnte. Der Rat Ihres Arztes ist besonders wichtig, wenn Sie Medikamente zu sich nehmen, die einen Einfluss auf Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel haben.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Unsachgemäße oder übertriebene Benutzung kann gesundheitsschädlich sein. Beim Auftreten folgender Symptome sollten Sie umgehend mit der Übung aufhören: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Atemnot, Benommenheit, Schwindelgefühle oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome bei sich bemerken, sollten Sie einen Arzt aufsuchen, bevor Sie mit dem Trainingsprogramm fortfahren.
- Kinder und Tiere stets vom Gerät fernhalten. Das Gerät ist nur für Erwachsene konzipiert.
- Benutzen Sie das Gerät auf einem festen, ebenen Untergrund. Um den Boden oder den Teppich vor Beschädigungen (insbesondere durch die Standfüße des Geräts) oder Verfärbungen zu schützen, sollten Sie eine spezielle Bodenschutzmatte unter das Gerät legen. Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät rundum mindestens 0,6 Meter freie Fläche haben.
- Bewahren Sie dieses Gerät in Innenräumen auf, fern von Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie das Gerät nicht in eine Garage, ein Nebengebäude, auf eine überdachte Terrasse oder nahe ans Wasser.
- Seien Sie vorsichtig beim Auf- und Abbau des Geräts und beim individuellen Einstellen der Sitz- und Rückenlehne. Es besteht Quetschgefahr.
- Halten Sie Ihre Hände von allen sich bewegenden Teilen am Gerät fern.
- Bringen Sie keine scharfkantigen Gegenstände in die Nähe des Geräts.
- Stellen Sie vor dem Gebrauch des Geräts sicher, dass alle Muttern und Schrauben fest angezogen sind.
- Wenn eine der Einstellvorrichtungen herausragt, könnte diese die Bewegung des Benutzers beeinträchtigen.
- Die Sicherheit des Geräts kann nur gewahrt werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigung und/oder Verschleiß geprüft wird.

- Benutzen Sie das Gerät stets wie in dieser Bedienungsanleitung angegeben. Beim Auffinden defekter Teile während der Montage, beim Prüfen des Geräts oder wenn Sie beim Benutzen des Geräts irgendein ungewöhnliches Geräusch hören, stoppen Sie sofort. Das Gerät erst wieder nach Problembeseitigung benutzen.
- Bevor Sie das Training mit dem Gerät starten, wärmen Sie sich immer gut mit Dehnübungen auf.
- Das Gerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig verwendet werden.
- Beim Benutzen des Geräts stets geeignete Kleidung tragen. Vermeiden Sie das Tragen loser Kleidung, die sich im Gerät verfangen, eine freie Bewegung einschränken oder diese sogar verhindern könnte.
- Maximales Benutzerergewicht: 120 kg.
- Das Gerät ist nicht für den therapeutischen Gebrauch geeignet.
- Beim Anheben oder Bewegen des Geräts ist darauf zu achten, dass der Rücken nicht verletzt wird. Stets die richtige Hebetechnik verwenden und/oder jemanden um Hilfe bitten.
- Das Gerät ist ausschließlich für den privaten Heimgebrauch und nicht für kommerzielle Zwecke bestimmt.
- Platzieren Sie das Gerät keinesfalls auf einer Oberfläche, wenn dadurch Belüftungsöffnungen blockiert würden.



Achtung, Kippgefahr!

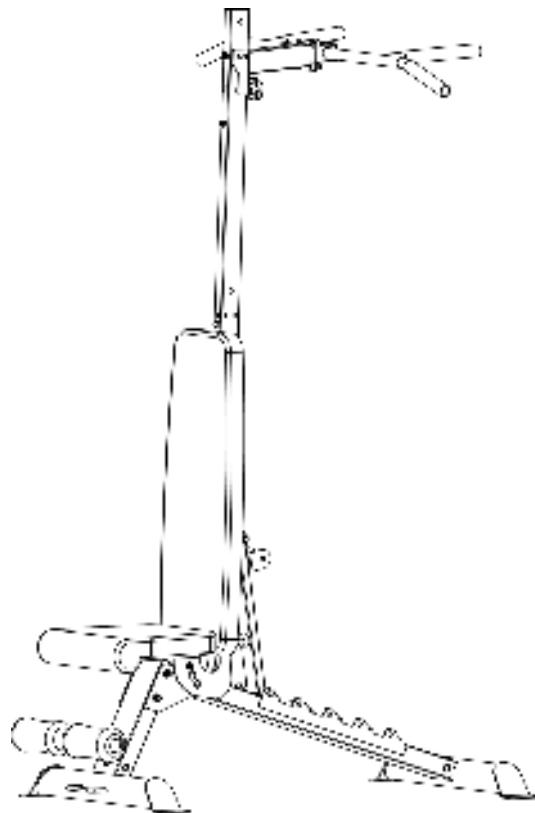
Bei nicht ordnungsgemäßer Nutzung besteht die Gefahr des Umkippens.
Sorgen Sie stets für eine gleichmäßige Belastung des Geräts.

TECHNISCHE INFORMATIONEN

Modell	BRT600
Maße (ungefaltet)	1430 x 1070 x 2080 mm
Maße (gefaltet)	1430 x 640 x 460 mm
Nettogewicht	32 kg
Bruttogewicht	34,5 kg
Höchstgewicht (Benutzer)	120 kg

LIEFERUMFANG

- 1 x BRT600 Multi-Workout-Bank
1 x Benutzerhandbuch



EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

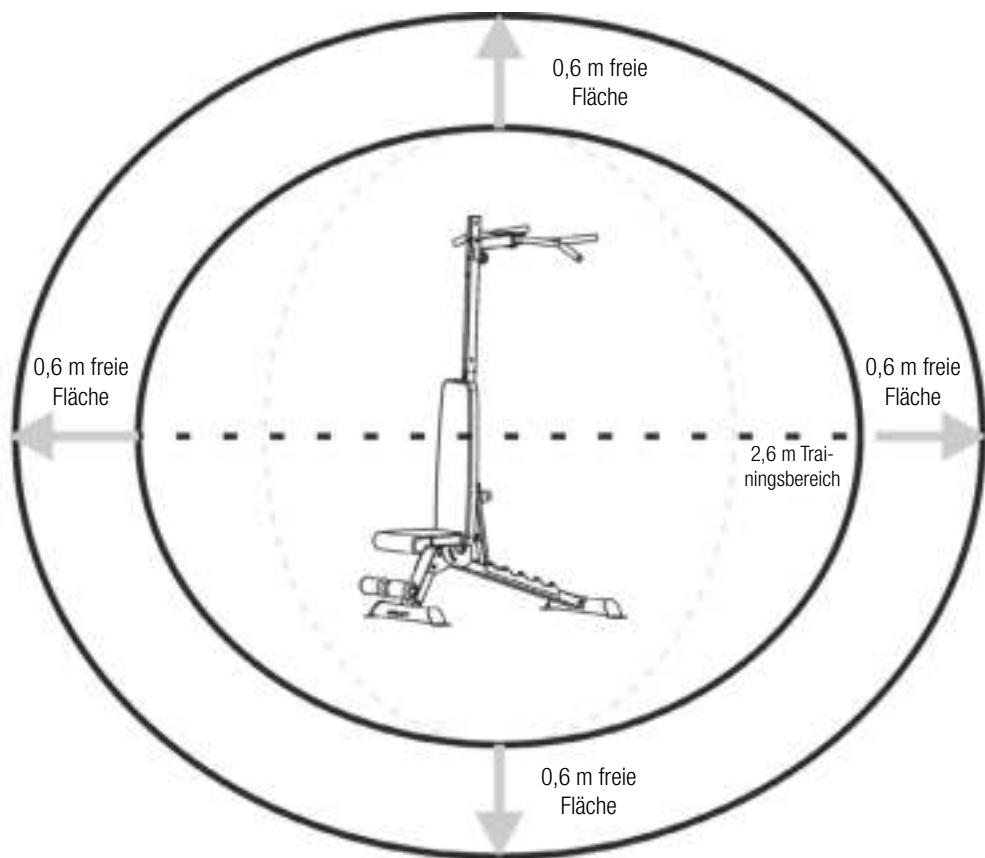
Unter folgendem Link
finden Sie die Explosionszeichnung
und die Ersatzteilliste:

https://service.innovamaxx.de/brt600_spareparts



AUFWESTLORT UND TRAININGSBEREICH

Der Trainingsbereich sollte mindestens 2,6 m betragen. Der Freiraum sollte in den Richtungen, aus denen auf das Equipment zugegriffen wird, mindestens 0,6 m größer sein als der Trainingsbereich. Der Freiraum muss auch die Fläche für den Notabstieg beinhalten. Wenn zwei Geräte nebeneinander stehen, kann der freie Bereich geteilt werden.



MONTAGE

Vor der Montage:

Überprüfen Sie, ob alle Teile und Werkzeuge, die in der Ersatzteilliste aufgelistet werden, vorhanden sind.

Hinweis: Einige der kleineren Teile sind möglicherweise schon an größeren Teilen vormontiert. Überprüfen Sie dies bitte sorgfältig!

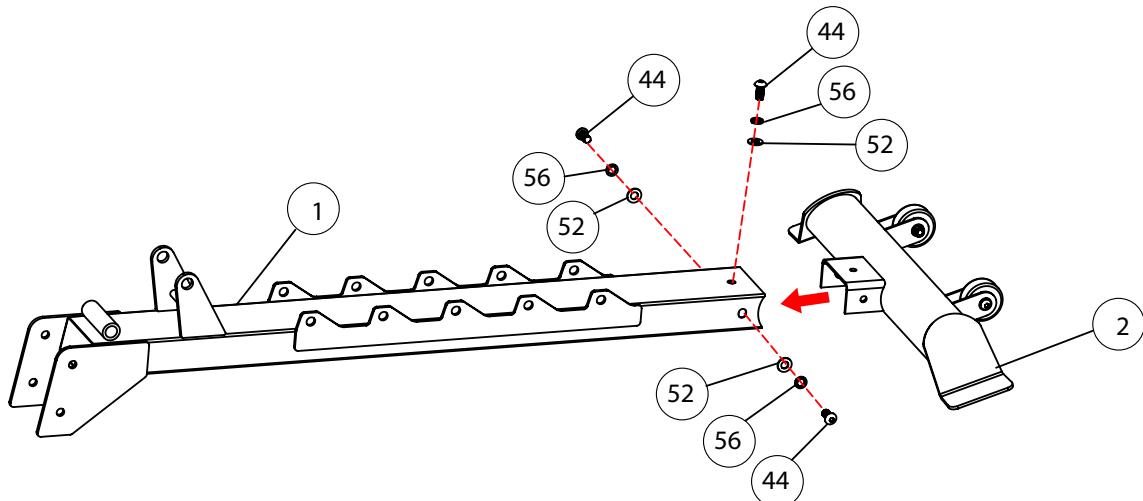
- Halten Sie Kinder und Tiere von der Montagefläche fern. Ein Verschlucken der Kleinteile kann zum Ersticken führen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie genug Platz haben, um alle Teile auszulegen, bevor Sie mit der Montage beginnen.
- Montieren Sie das Gerät so nah wie möglich an seiner finalen Position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



**Alle Bauteile und vormontierten Teile
fest anziehen!**

Schritt 1

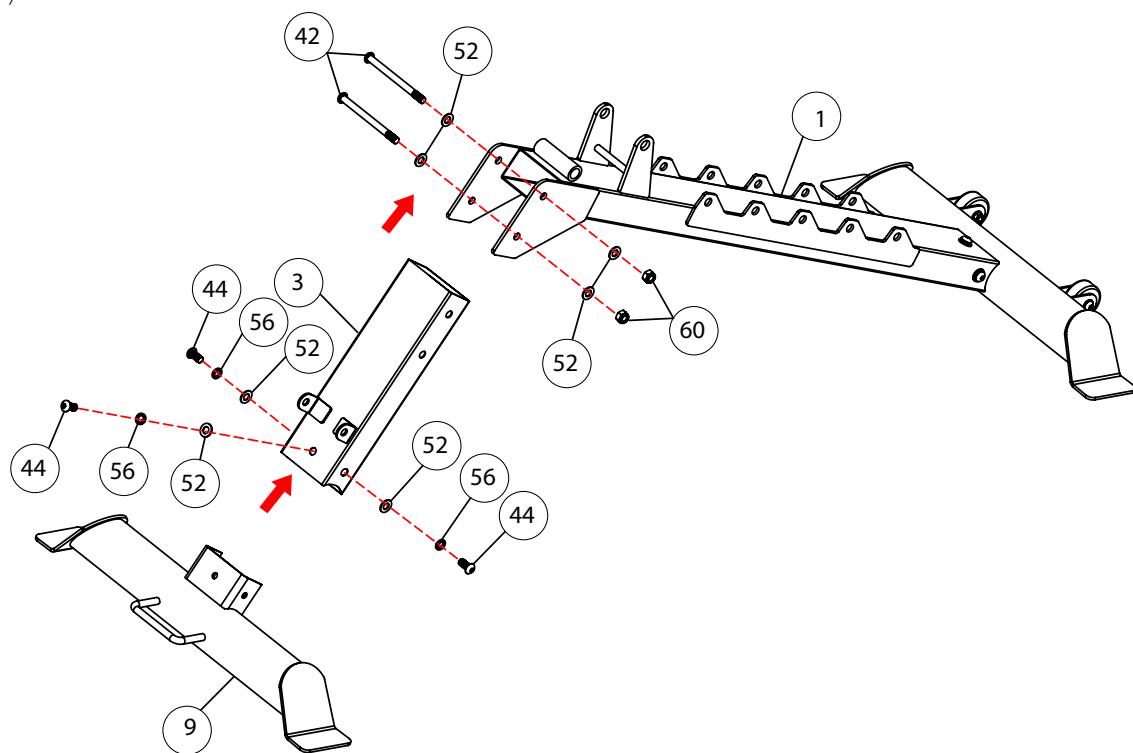
Befestigen Sie den Hauptrahmen (#1) am hinteren Stabilisator (#2) und sichern Sie ihn mit 3 M10*20-Inbusschrauben (#44), 3 Ø10-Federscheiben (#56) und 3 Ø10-Unterlegscheiben (#52).



Schritt 2

1. Befestigen Sie den vorderen Verbindungsrahmen (#3) am vorderen Stabilisator (#9) und sichern Sie ihn, wie in Schritt 1, mit 3 M10*20-Inbusschrauben (#44), 3 Ø10-Federscheiben (#56) und 3 Ø10-Unterlegscheiben (#52).

2. Befestigen Sie nun den vorderen Verbindungsrahmen (#3) am Hauptrahmen (#1) und sichern Sie ihn mit 2 M10*125 Inbusschrauben (#42), 4 Ø10 Unterlegscheiben (#52) und 2 M10 Aircraft-Muttern (#60).



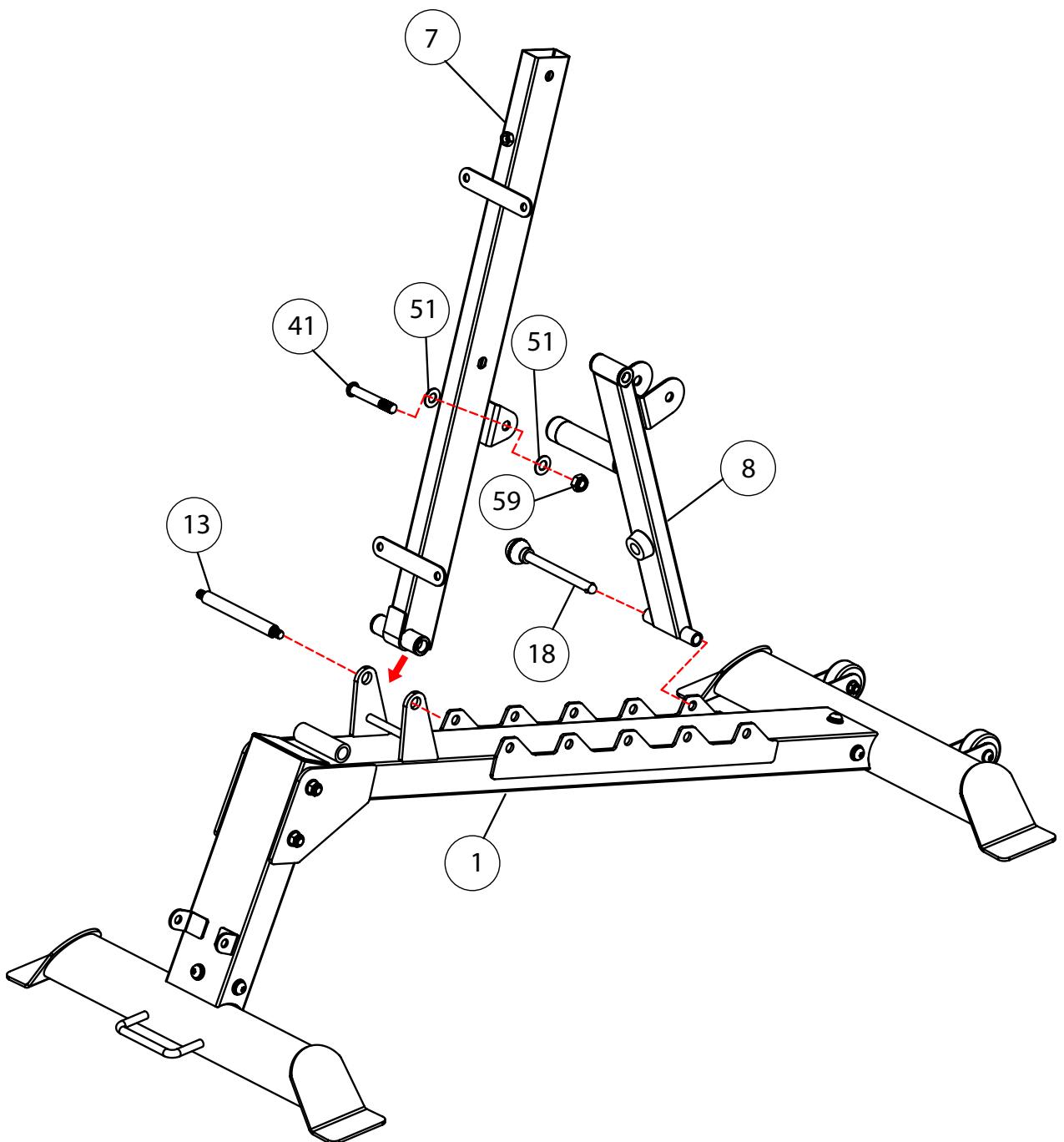
Schritt 3

1. Befestigen Sie die Rückenlehnenstütze (#7) an der U-förmigen Halterung des Hauptrahmens (#1) und sichern Sie diese mit der Achse (#13).

Hinweis: Die Achse (#13) wird erst in Schritt 4 fest montiert.

2. Befestigen Sie ein Ende der Rückenlehnen-Neigungsstütze (#8) an der Rückenlehnenstütze (#7) und sichern Sie sie mit einer M12*75 Inbusschraube (#41), 2 Ø12 Unterlegscheiben (#51) und einer M12 Aircraft-Mutter (#59).

3. Befestigen Sie das andere Ende der Rückenlehnen-Neigungsstütze (#8) am Hauptrahmen (#1) und bringen Sie den Sicherungsstift (#18) in der gewünschten Höhe an.

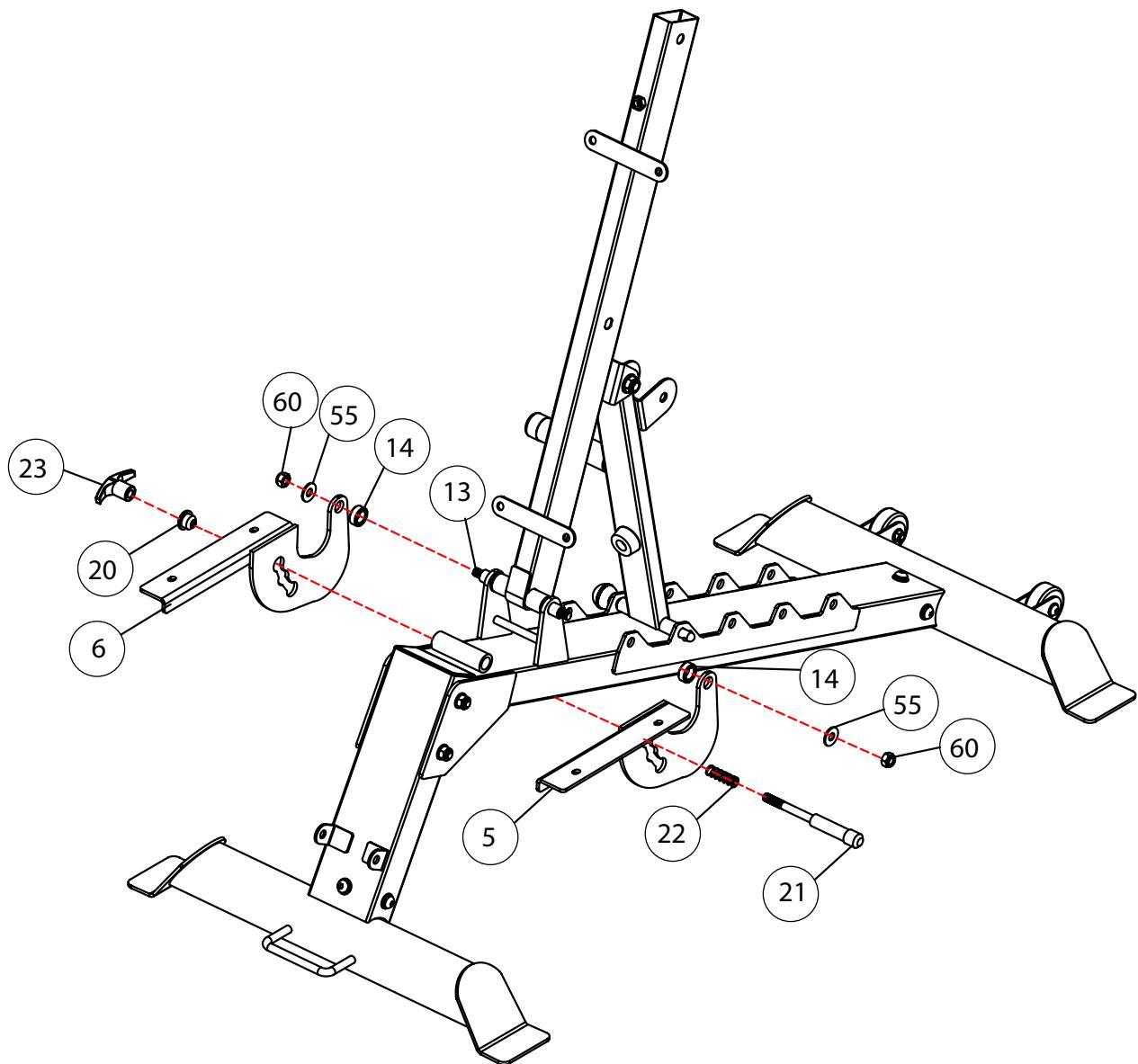


Schritt 4

1. Befestigen Sie die linke und rechte Sitzpolsterstütze (#5 & #6) an der Achse (#13) des Hauptrahmens, wie in der untenstehenden Abbildung dargestellt.

Sichern Sie diese mit 2 Buchsen (#14), 2 großen Ø10 Unterlegscheiben (#55) und 2 M10 Aircraft-Muttern (#60).

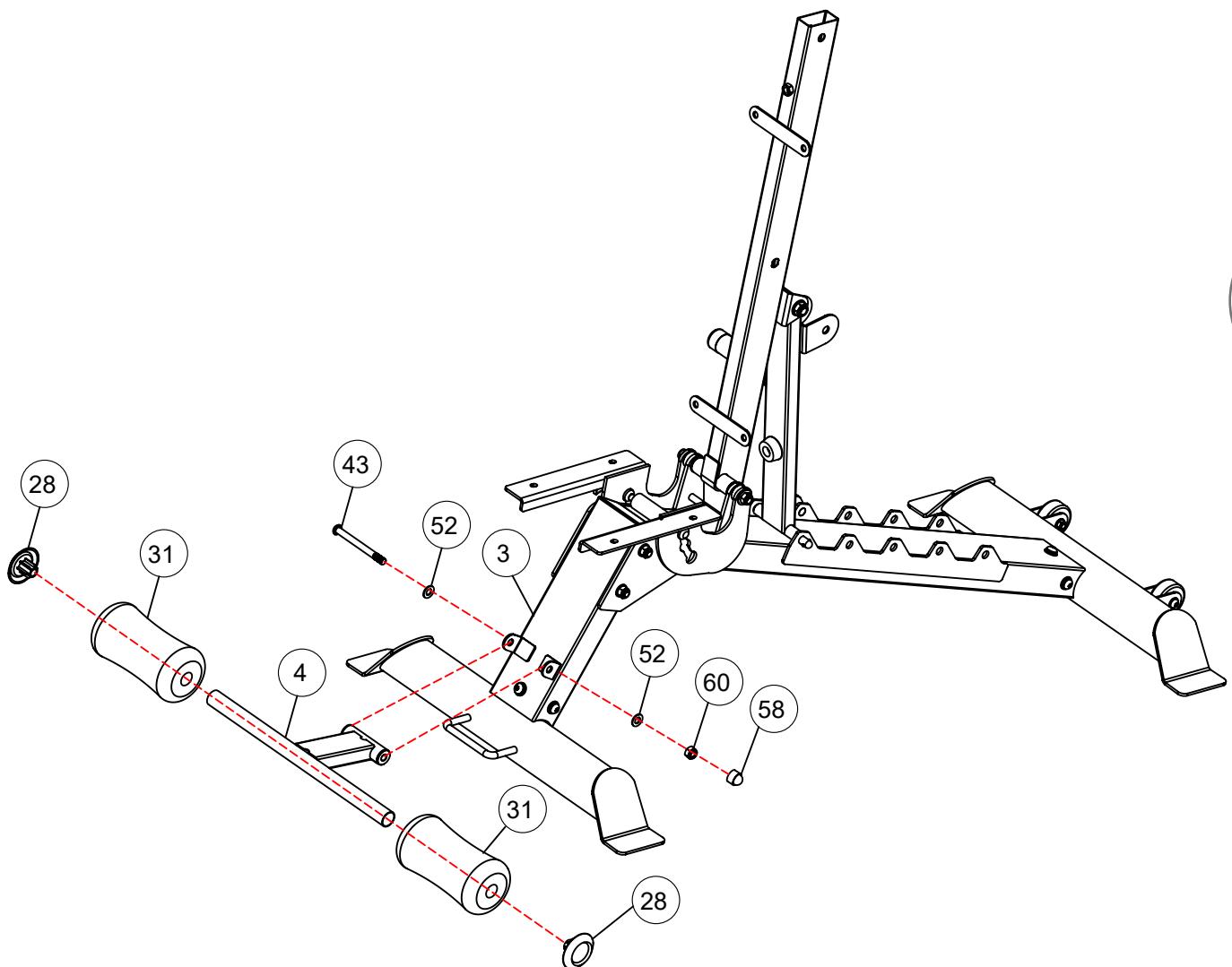
2. Wählen Sie die gewünschte Höhe der Sitzpolsterstütze aus und verbinden Sie alle Teile des Sicherheitsstifts (#20, #21, #22, #23) durch die Aussparungen an den Sitzpolsterstützen (#5 & #6) miteinander.



Schritt 5

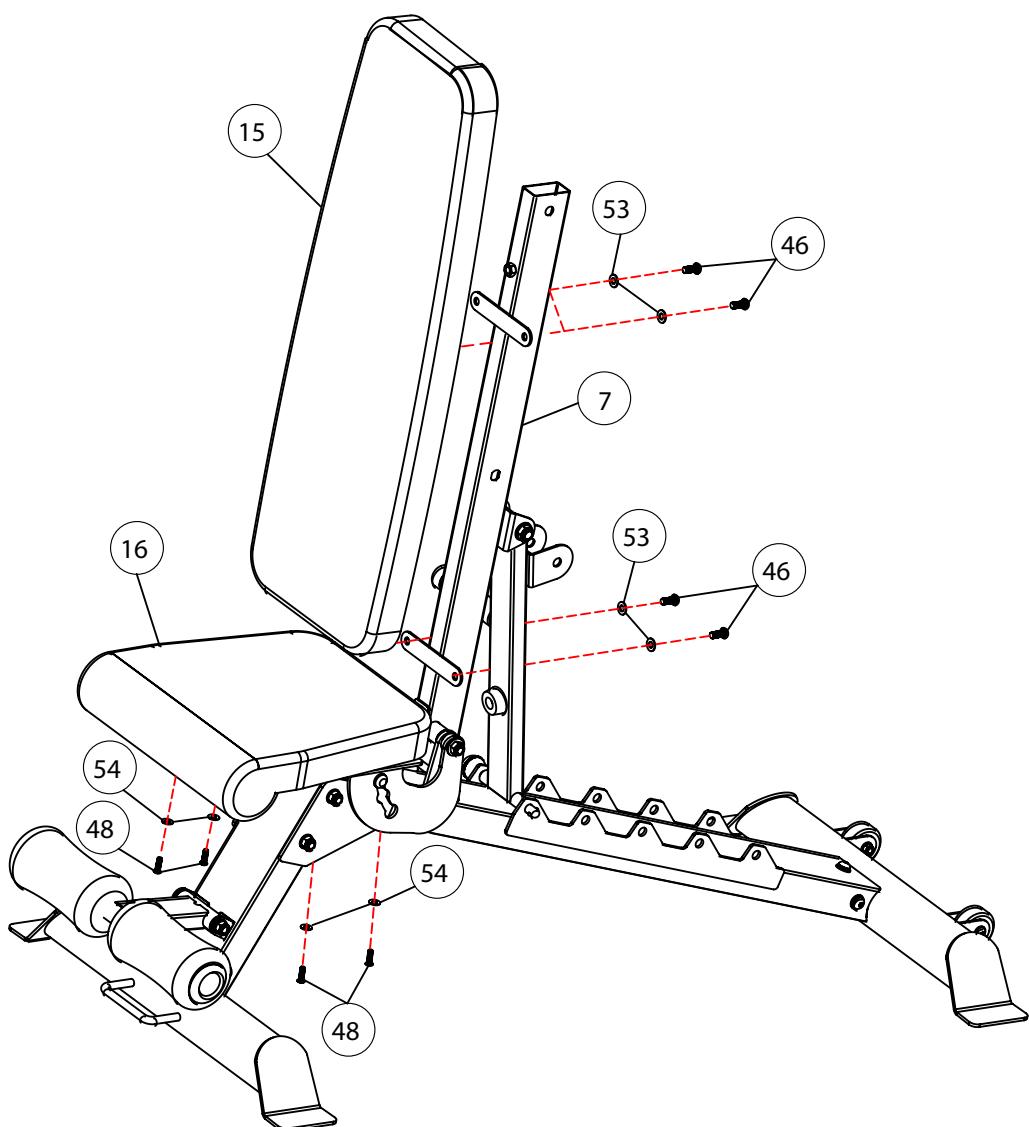
1. Befestigen Sie die Beinstütze (#4) am vorderen Verbindungsrahmen (#3), wie in der Abbildung gezeigt, und sichern Sie diese mit einer M10*105 Inbusschraube (#43), 2 Ø10 Unterlegscheiben (#52), einer M10 Aircraft-Mutter (#60) und einer Mutterabdeckung (#58).

2. Befestigen Sie die 2 Schaumstoffrollen (#31) an beiden Enden der Beinstütze (#4) und fügen Sie dann die Schutzabdeckungen (#28) an beiden Enden der Rollen hinzu.



Schritt 6

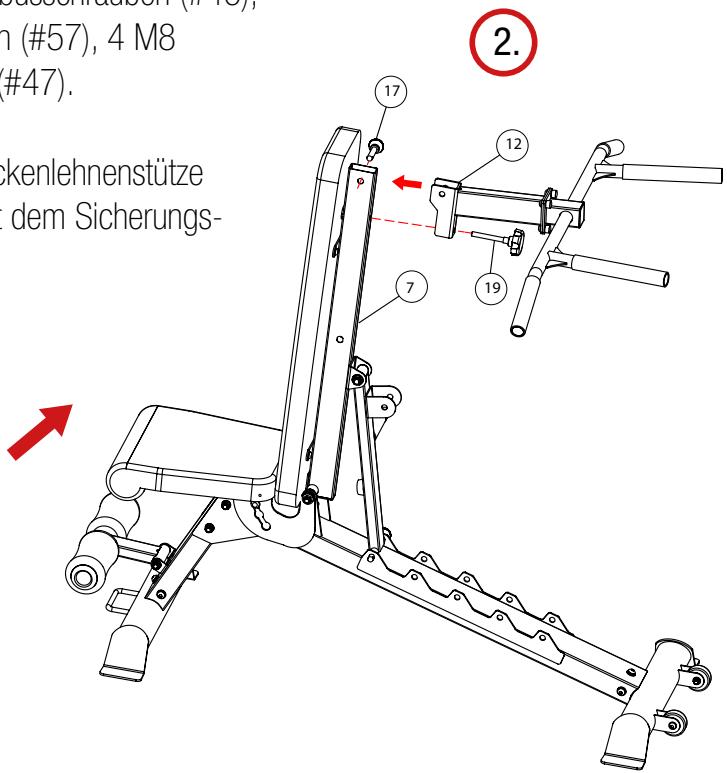
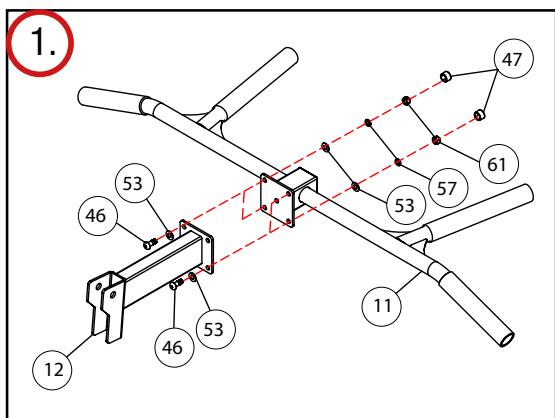
1. Befestigen Sie das Sitzpolster (#16) an der linken und rechten Sitzpolsterstütze (#5 & #6) und sichern Sie es mit 4 M6*20-Inbusschrauben (#48) und 4 Ø6-Unterlegscheiben (#54).
2. Befestigen Sie das Rückenlehnenpolster (#15) an der Rückenlehnenstütze (#7) und sichern Sie es mit 4 M8*20-Inbusschrauben (#46) und 4 Ø8-Unterlegscheiben (#53).



Schritt 7A - Anbringen der Dip-/Push-up-Station am unteren Rahmen

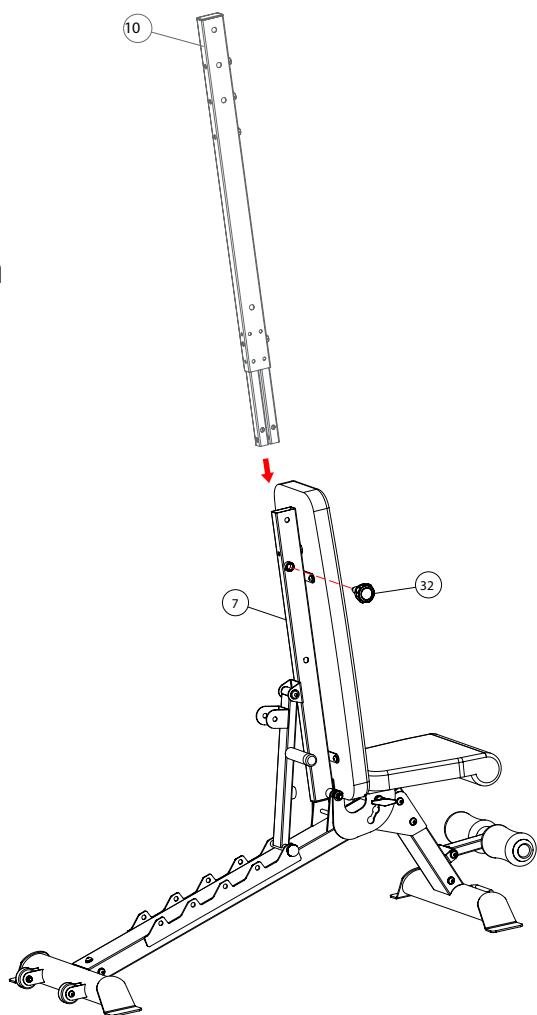
1. Befestigen Sie den Verbindungsrahmen (#12) am Dip-Rahmen (#11) und sichern Sie diesen mit 4 M8*20 Inbusschrauben (#46), 8 Ø8 Schrauben (#53), 4 Ø8 Federschrauben (#57), 4 M8 Aircraft-Muttern (#61) und 4 Abdeckmuttern (#47).

2. Befestigen Sie den Dip-Rahmen an der Rückenlehnenstütze (#7) und stellen Sie die gewünschte Höhe mit dem Sicherungsknopf (#19) und Sicherungsstift (#17) ein.



Schritt 7B - OPTIONAL - Anbringen des oberen Vertikalrahmens

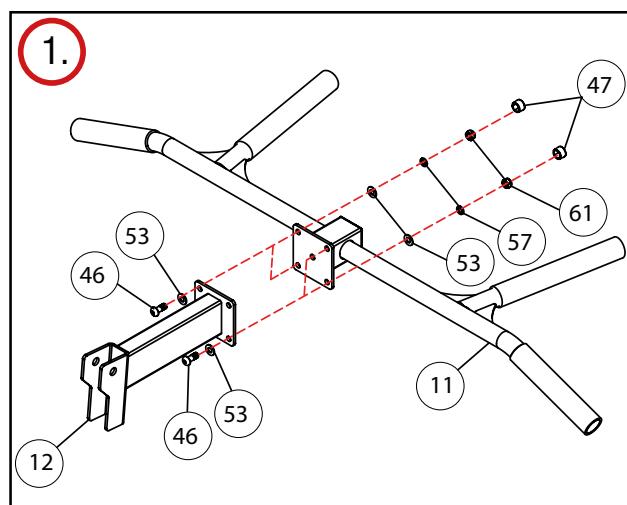
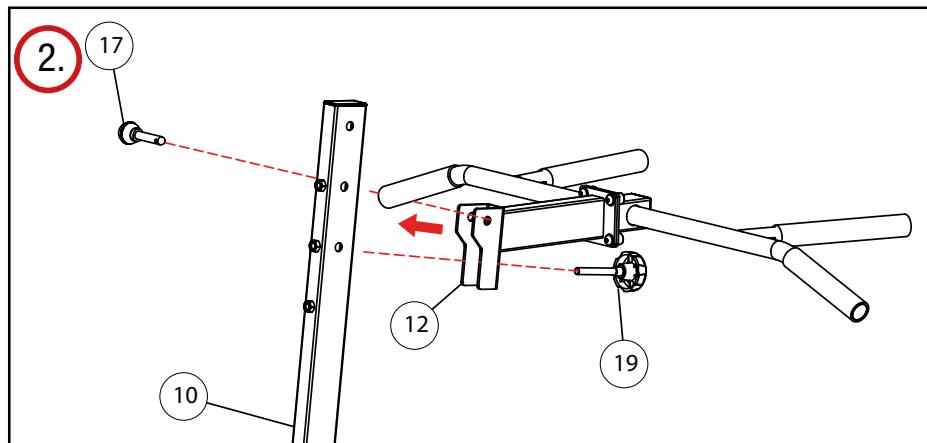
Für die obere Anbringung der Dip-/Push-up-Station stecken Sie den oberen Vertikalrahmen (#10) in die obere Öffnung der Rückenlehnenstütze (#7) und befestigen den Feststellknopf (#32) in der gewünschten Höhe.



Schritt 8 - OPTIONAL - Anbringen der Dip-/Push-up-Station am oberen Vertikalrahmen

1. Befestigen Sie den Verbindungsrahmen (#12) am Dip-Rahmen (#11) und sichern Sie ihn mit 4 M8*20 Inbusschrauben (#46), 8 Ø8 Schrauben (#53), 4 Ø8 Federschrauben (#57), 4 M8 Aircraft-Muttern (#61) und 4 Abdeckmuttern (#47).

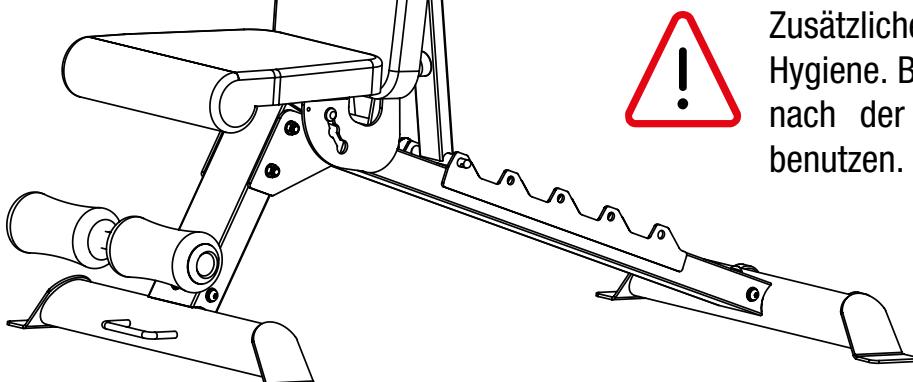
2. Befestigen Sie den Dip-Rahmen am oberen Rahmen (#10) und stellen Sie die gewünschte Höhe mit dem Sicherungsknopf (#19) und Sicherungsstift (#17) ein.



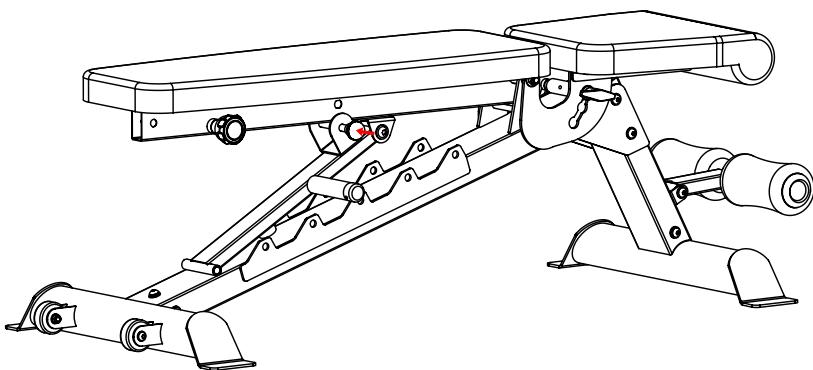
Das Gerät ist nun einsatzbereit.



Zusätzlicher Sicherheitshinweis zur Hygiene. Bitte reinigen Sie das Gerät nach der Montage, bevor Sie es benutzen.

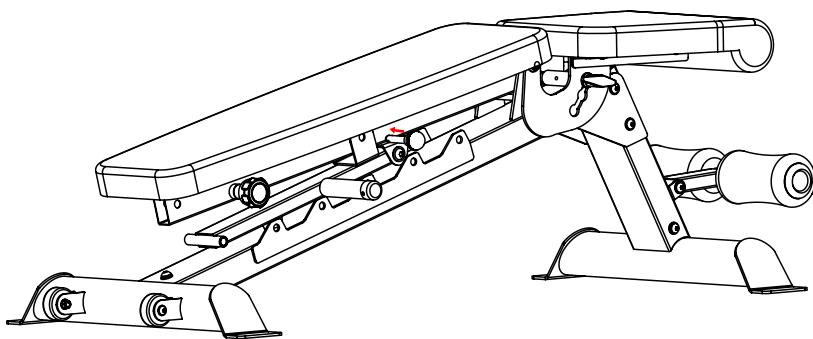


TRAININGSMÖGLICHKEITEN



Gerade Trainingsbank

Rückenlehnen-Neigungsstütze in geneigter Position mit dem Sicherungsstift befestigen.



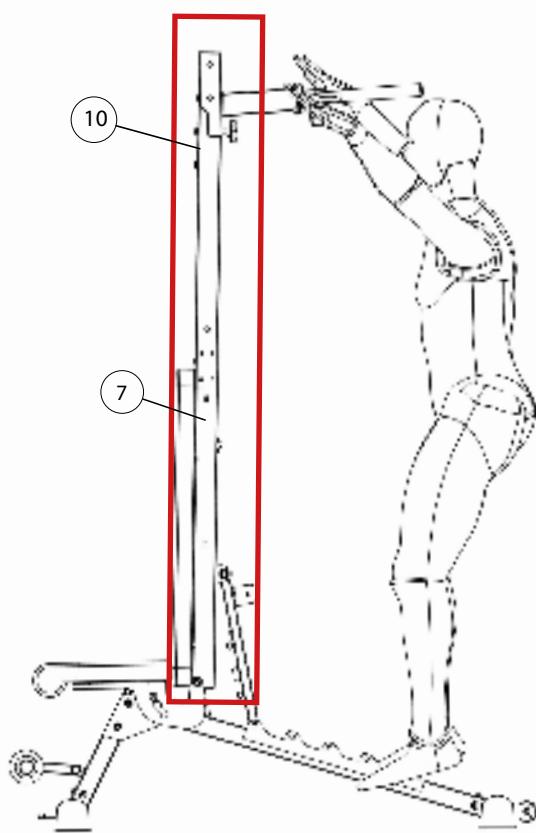
Negative Trainingsbank

Rückenlehnen-Neigungsstütze in flacher Position mit dem Sicherungsstift befestigen.



Achtung, Kippgefahr!

Der Benutzer muss darauf achten, dass der obere Rahmen (#10) und die Rückenlehnenstütze (#7) beim Ausführen von Dips und vertikalem Knieheben senkrecht stehen und das Gerät gleichmäßig belastet wird.



PFLEGE UND WARTUNG

1. Überprüfen Sie das Gerät in regelmäßigen Abständen, um entstandene Beschädigungen oder Abnutzungen zu erkennen.
2. Schmieren Sie bewegliche Teile regelmäßig mit Silikonöl, um vorzeitigen Verschleiß zu vermeiden.
3. Überprüfen und befestigen Sie alle Teile, bevor Sie das Gerät verwenden. Ersetzen Sie defekte Teile sofort und benutzen Sie das Gerät nicht weiter, bis es sich in einwandfreiem Zustand befindet.
4. Das Gerät kann mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht scheuernden Reinigungsmittel gereinigt werden. Keine Lösungsmittel verwenden.
5. Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu reparieren. Sollten Sie Schwierigkeiten bei der Montage, dem Betrieb oder der Nutzung Ihres Traingsgeräts haben oder der Meinung sein, dass Ihnen Teile fehlen, wenden Sie sich bitte an den Hersteller.

TRAININGSINFORMATIONEN

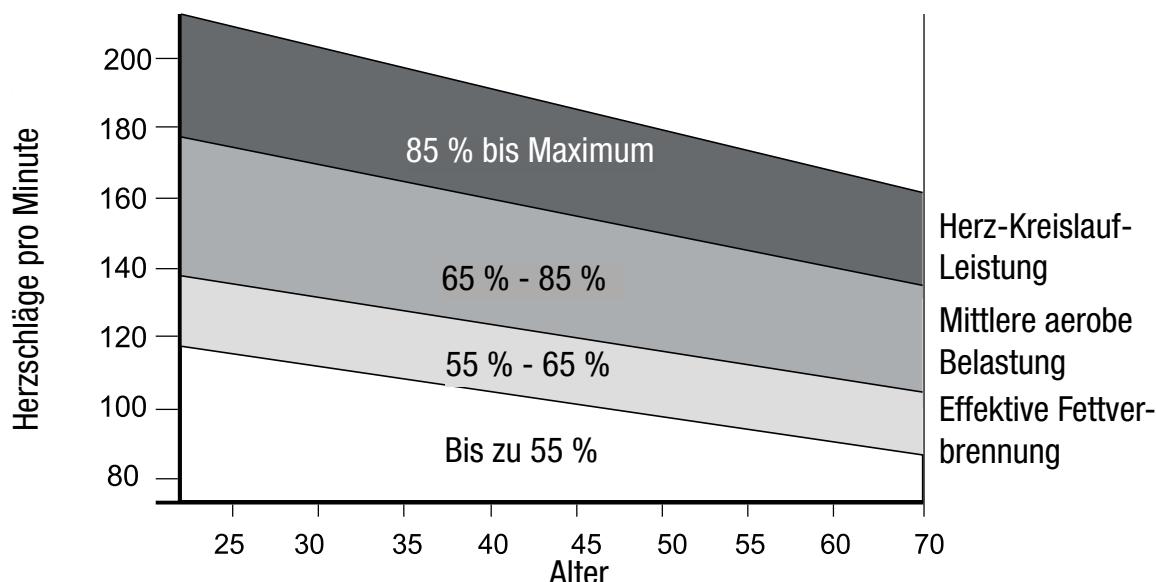
Wie Sie mit Ihrem Trainingsprogramm starten, hängt von Ihrer physischen Kondition ab. Wenn Sie einige Jahre keinen Sport getrieben haben oder übergewichtig sind, sollten Sie langsam anfangen und sich von Mal zu Mal ein wenig steigern.

Bitte beachten Sie folgende wesentliche Punkte:

- Wenn Ihnen Ihr Arzt ein Trainings- und Ernährungsprogramm verordnet hat, sollten Sie dieses befolgen.
- Beginnen Sie Ihr Trainingsprogramm langsam und setzen Sie sich realistische Ziele.
- Überwachen Sie Ihren Puls. Ermitteln Sie Ihre optimale Trainings-Herz-Frequenz anhand Ihres Alters und Ihrer Kondition.
- Stellen Sie das Gerät auf einem flachen, ebenen Untergrund mit mindestens 0,6 m Abstand zu Wänden und Möbeln auf.

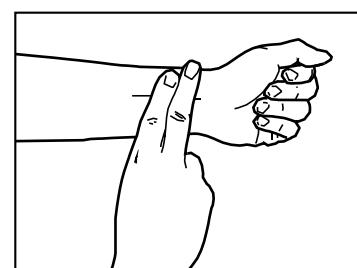
Trainingsintensität:

Um den Nutzen des Trainings zu maximieren, ist es wichtig, mit der richtigen Intensität zu trainieren. Diesen optimalen Wert können Sie anhand Ihrer Herzfrequenz ermitteln. Für effektive aerobe Übungen sollte der Wert während des Trainings zwischen 65 % und 85 % Ihrer maximalen Herzfrequenz liegen. Das ist Ihre Zielzone. Ihre Zielzone können Sie der Tabelle entnehmen.



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

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

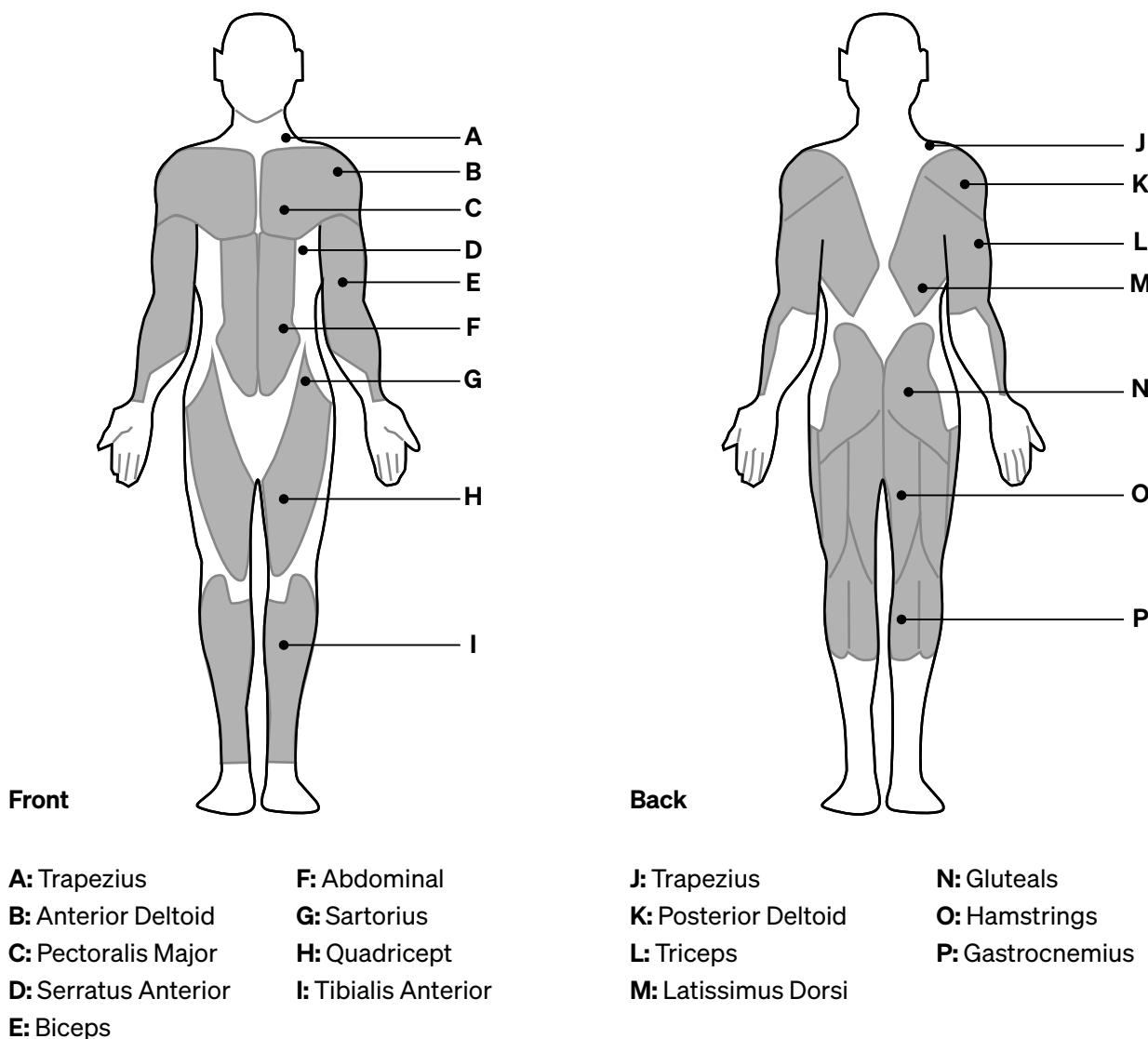


Muskeltabelle

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

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

Training von Muskelgruppen: Die Trainingsroutine trainiert Ihren Ober- und Unterkörper oder kombinierte Ganzkörpermuskelgruppen. Diese Muskelgruppen sind in der unteren Muskeltabelle hervorgehoben.



Warm-up- und Cool-down-Übungen

Jedes Workout sollte die folgenden drei Elemente beinhalten:

1. Ein Warm-up (Erwärmen), bestehend aus 5-10 Minuten Dehnen und leichten Übungen.
Ein vernünftiges Warm-up erhöht die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und die Blutzirkulation in Vorbereitung für das anstehende Training.
2. Das Workout in der richtigen Trainingszone, 20-30 Minuten Training mit der Herzfrequenz in der Zielzone.
Hinweis: Halten Sie die Herzfrequenz während der ersten paar Wochen des Trainingsprogramms nicht länger als 20 Minuten in der Zielzone.
3. Ein Cool-down (Abkühlen) mit 5-10 Minuten Dehnen.
Das verbessert die Flexibilität der Muskeln und hilft dabei, Problemen nach dem Workout vorzubeugen.

Trainingsfrequenz

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



DEHNUNGSÜBUNGEN

Vor jedem Training sollten Sie Ihre Muskeln mindestens 5-10 Minuten lang dehnen, um sie ausreichend aufzuwärmen. Wiederholen Sie die nachfolgenden Dehnungsübungen daher fünf Mal. Das Dehnen vor dem Training trägt zur Verbesserung der Flexibilität bei und verringert das Verletzungsrisiko.



1 MIT DEM KOPF ROLLEN

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



2 SCHULTERHEBEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter zu Ihrem Ohr an für eine Sekunde. Danach die linke Schulter für eine Sekunde anheben und dabei gleichzeitig die rechte Schulter ablassen.



3 SEITLICHES STRECKEN

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



4 QUADRIZEPS-DEHNUNG

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



5 INNENSCHENKEL-DEHNUNG

Setzen Sie sich hin, mit den Fußsohlen gegeneinander, Ihre Knie weisen nach außen. Die Füße so nahe wie möglich an den Unterleib heranziehen. Drücken Sie die Knie behutsam auf den Boden. 15 Sekunden lang halten.



6 ZEHEN BERÜHREN

Langsam von der Hüfte aus nach vorn beugen, Rücken und Schultern locker halten, während Sie sich strecken, bis die Hände den Boden erreichen. So weit wie möglich strecken und 15 Sekunden lang halten.



7 ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Die Sohle des linken Fußes gegen die Innenseite des rechten Oberschenkels stützen. So weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen strecken. 15 Sekunden lang halten. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie es mit dem linken Bein.



8 WADEN/ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

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

DIES KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN

Die Extraportion Power und Sicherheit für Ihr Home Gym!

SPORTSTECH innovatives 2in1-Hantelset AH150 (40 kg)



Egal ob Bizeps Curls oder Bench Pressing – dank extralangem 400 mm-Verbindungsstück kombiniert das AH150 2in1-Hantelset beide Funktionen in einem Produkt. Wandeln Sie Ihre Kurzhantel easy in eine Langhantel um und profitieren Sie von der platzsparenden Lösung für Ihr effektives Krafttraining zu Hause!

Sie können dieses Produkt über folgenden QR-Code oder Link käuflich erwerben:

<https://www.sportstech.de/hanteln-ah150-40kg>



SPORTSTECH strapazierfähige Bodenschutzmatte BM126

Damit Ihr Fußboden zu Hause von Ihren Fitnessgeräten nicht beschädigt wird, gibt es von Sportstech eine Bodenschutzmatte. Natürlich ist diese in verschiedenen Größen erhältlich und kann auch für Yoga oder andere Übungen genutzt werden. Sie schützt Ihren Boden vor Abdrücken, Schmutz oder Kratzern. Die hochwertige Verarbeitung und eine spezielle Oberfläche verhindern das Durchdrücken der darauf stehenden Geräte. Zusätzlich werden die entstehenden Geräusche auf dem Gerät und Vibrationen gedämpft.



Sie können dieses Produkt in der gewünschten Größe über folgenden QR-Code oder Link käuflich erwerben:

<https://www.sportstech.de/bodenschutzmatte-1200x600x6mm>

ENTSORGUNG



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.

USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

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

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



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

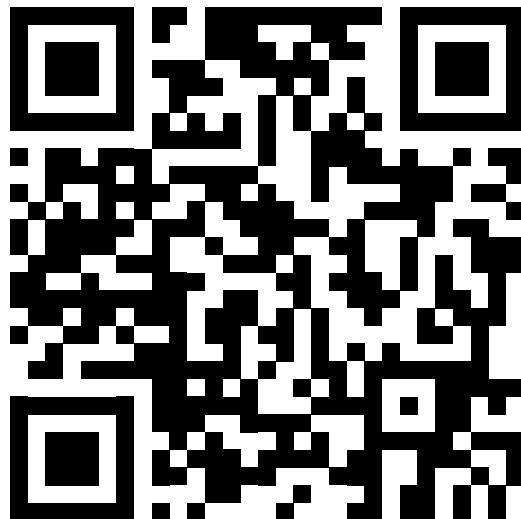


Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if needed.

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/brt600_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>

INDEX

1.	Important Safety Instruction	28
2.	Technical Information	29
3.	Scope of Delivery	30
4.	Exploded Drawing/Spare Parts List	30
5.	Installation Site and Training Area	31
6.	Assembly	31
7.	Training Opportunities	39
8.	Care and Maintenance	40
9.	Training Information	41
10.	Stretch Exercise	44
11.	You may also be interested in these accessories	45
	• SPORTSTECH innovative 2-in-1 dumbbell set AH150 (40 kg)	45
	• SPORTSTECH hard-wearing floor protection mat BM126	45
12.	Disposal	46

The logo consists of the letters "EN" in a bold, sans-serif font, enclosed within a circular border.

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTION



Basic precautions should always be followed, including the following safety instructions when using the product. Read all instructions before using this equipment.

- It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
- Before starting any exercise programme, you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise programme.
- Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- Use the equipment on a solid, flat level surface. To protect the floor or carpet from damage (especially by the feet of the appliance) or discolouration, place a special floor protection mat under the appliance. To ensure safety, the equipment should have at least 0.6 metres of free space all around it.
- Keep your hands away from any moving parts.
- Be extremely careful when setting up and dismantling the unit and when adjusting the seat and backrest individually. There is always a risk of being crushed.
- Do not allow any sharp-edged objects near the device.
- Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
- If any of the part of the device protrudes out, it could interfere with the movement of the user.
- The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- Always use the equipment as indicated in this user manual-. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- Before you start exercising with the device, always warm yourself up with stretching exercises.

- The device must not be used by more than one person at the same time.
- Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- Maximum weight of user: 120kg.
- The equipment is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance if necessary.
- The device is intended exclusively for home use and not for commercial purposes.
- Never place the unit on a surface if it blocks the ventilation openings.



Warning, danger of tipping over!

If not used properly, there is a risk of tipping over.

Always ensure that the device is loaded / balanced evenly.



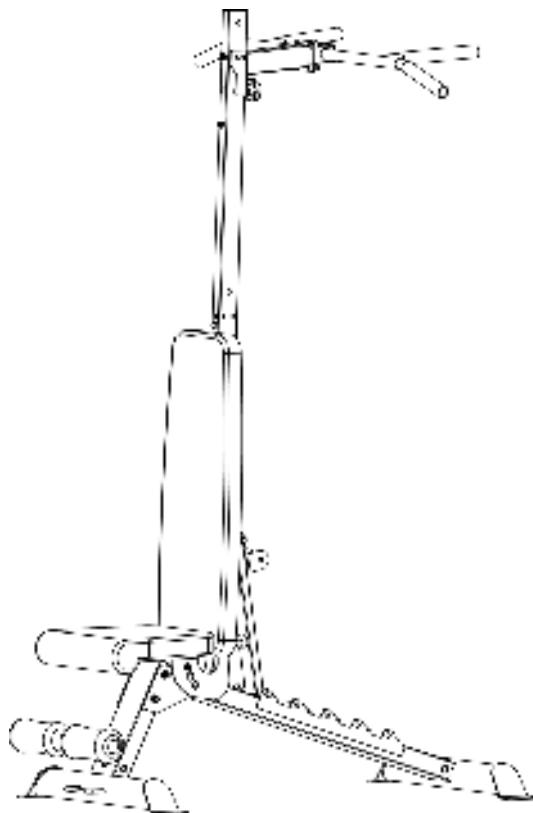
TECHNICAL INFORMATION

Model	BRT600
Size unfolded	1430 x 1070 x 2080 mm
Folded size	1430 x 640 x 460 mm
Net weight	32 kg
Gross weight	34.5 kg
Maximum weight (user)	120 kg

SCOPE OF DELIVERY

1 x BRT600 Multi-workout bench

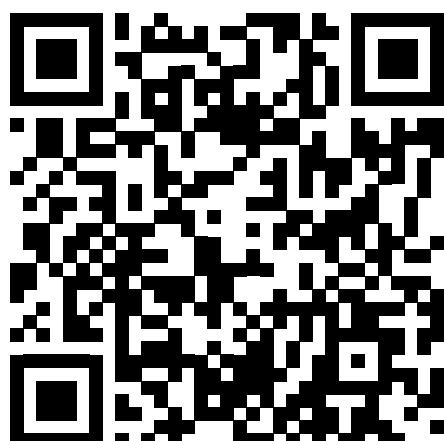
1 x User manual



EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

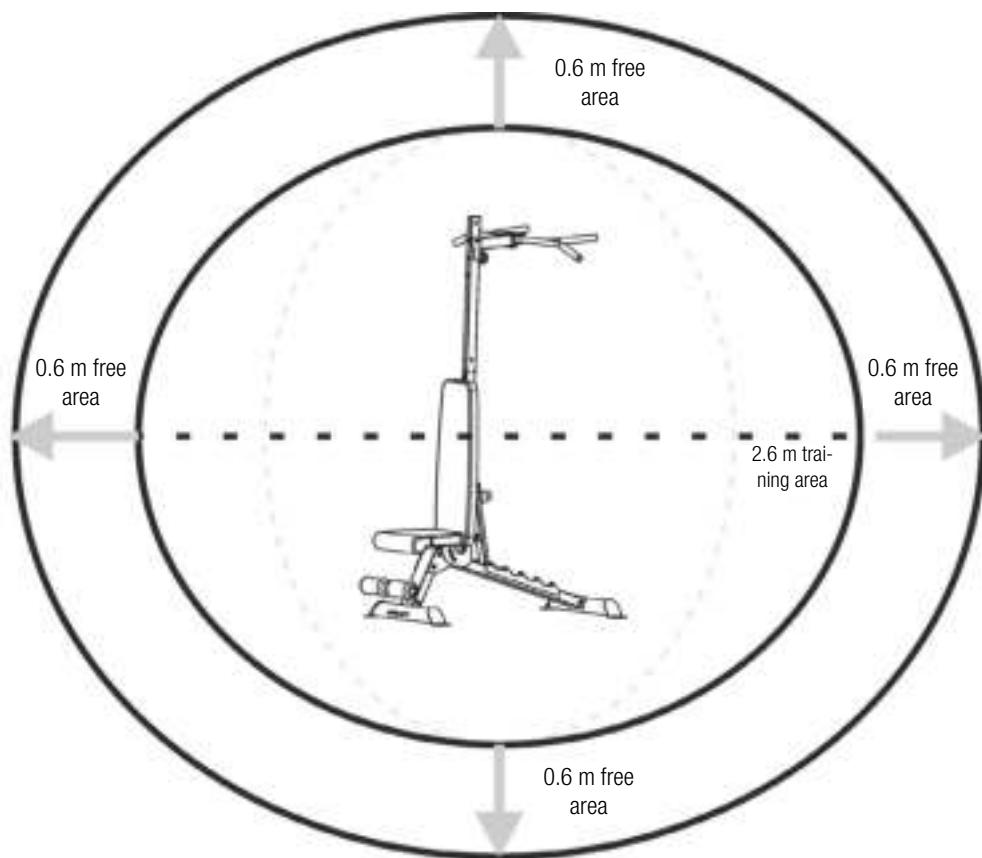
At the following link
you will find the exploded drawing
and the spare parts list:

https://service.innovamaxx.de/brt600_spareparts



INSTALLATION SITE AND TRAINING AREA

The training area should be at least 2.6 m. The free space should be at least 0.6 m larger than the training area in the direction in which the equipment is accessed. The free area must also be sufficient to allow for the area needed for an emergency descent. If two devices are next to each other, the free area can be considered a shared area between them.



ASSEMBLY

Before assembly:

Check that all parts and tools itemized in the spare parts list are present.

Note: Some of the smaller parts may already be preassembled for the larger parts. Please check this carefully! Please avail yourself of a suitable wrench if you want to assemble the device.

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

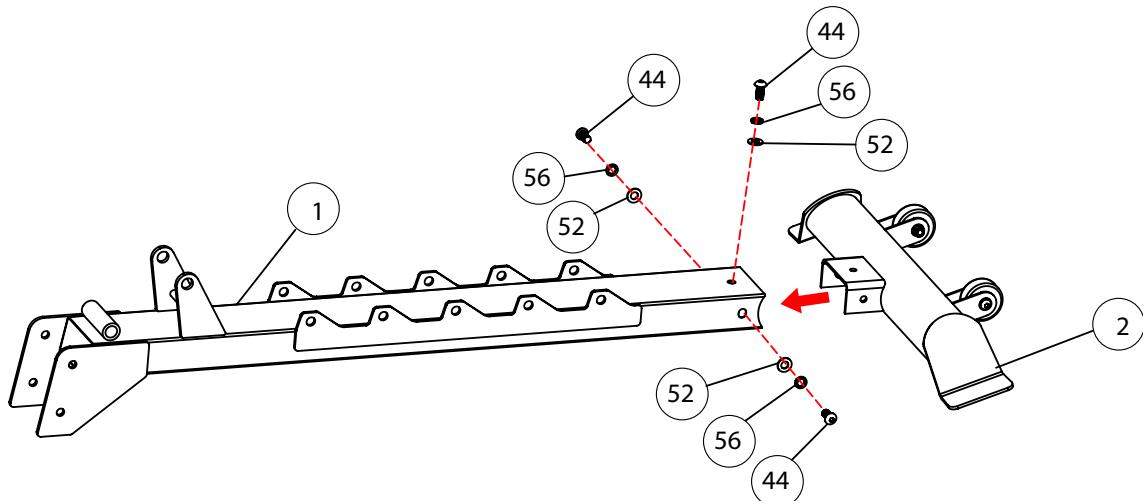
EN



**Firmly tighten all component parts
and pre-assembled parts!**

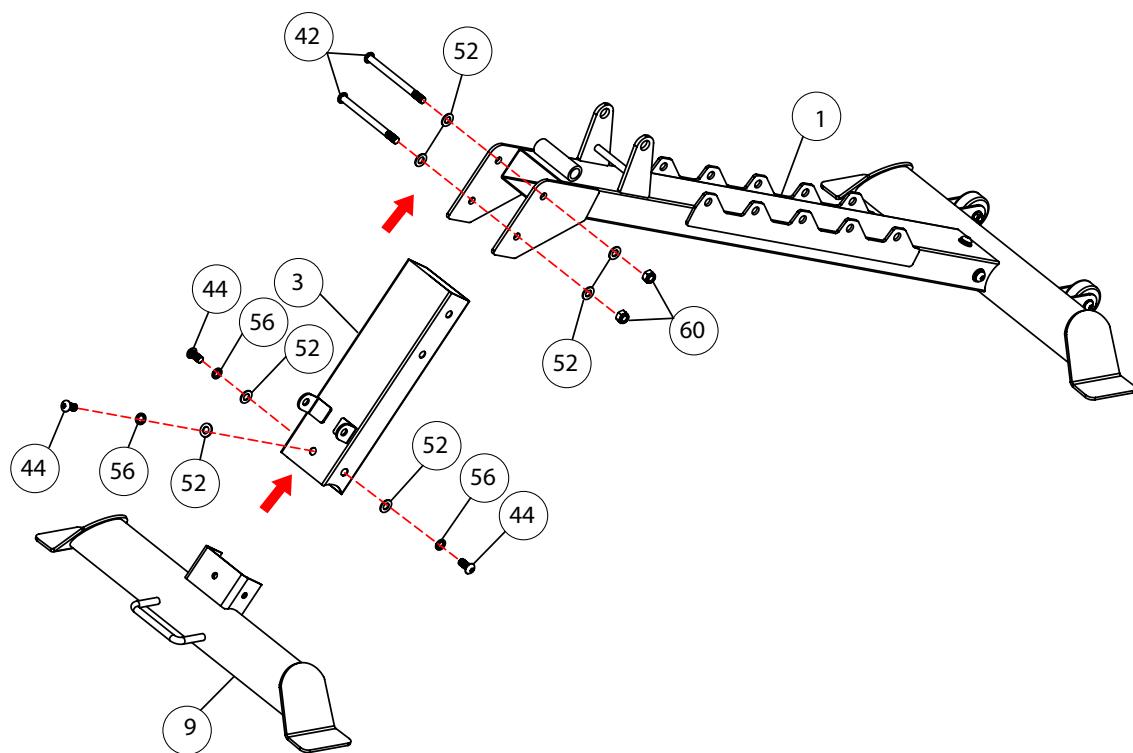
Step 1

Attach the main frame (# 1) to the rear stabilizer (# 2) and secure it with 3 M10 * 20 Allen screws (# 44), 3 Ø10 spring washers (# 56), and 3 Ø10 washers (# 52).



Step 2

1. Attach the front connecting frame (# 3) to the front stabilizer (# 9) and secure it, as in step 1, with 3 M10 * 20 Allen screws (# 44), 3 Ø10 spring washers (# 56) and 3 Ø10 washers (# 52).
2. Now attach the front connecting frame (# 3) to the main frame (# 1) and secure it with 2 M10 * 125 Allen screws (# 42), 4 Ø10 washers (# 52) and 2 M10 aircraft nuts (# 60) .



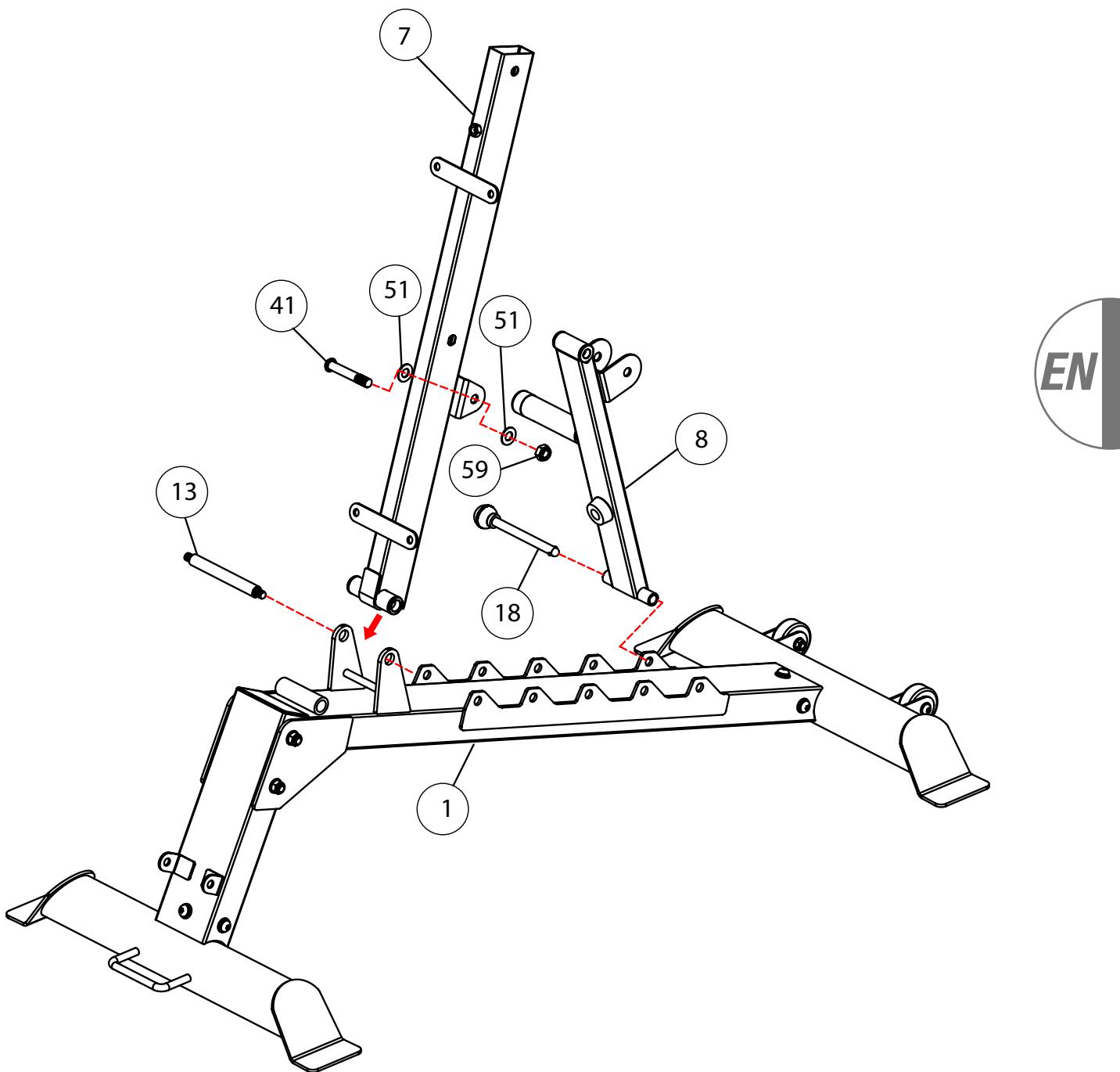
Step 3

1. Attach the backrest support (# 7) to the U-shaped bracket of the main frame (# 1) and secure it with the axle (# 13).

Note: The axle (# 13) is firmly mounted as per step 4.

2. Attach one end of the backrest recliner support (# 8) to the backrest support (# 7) and secure it with an M12 * 75 Allen screw (# 41), 2 Ø12 washers (# 51), and an M12 aircraft nut (# 59).

3. Attach the other end of the backrest recliner support (# 8) to the main frame (# 1) and install the locking pin (# 18) at the desired height.

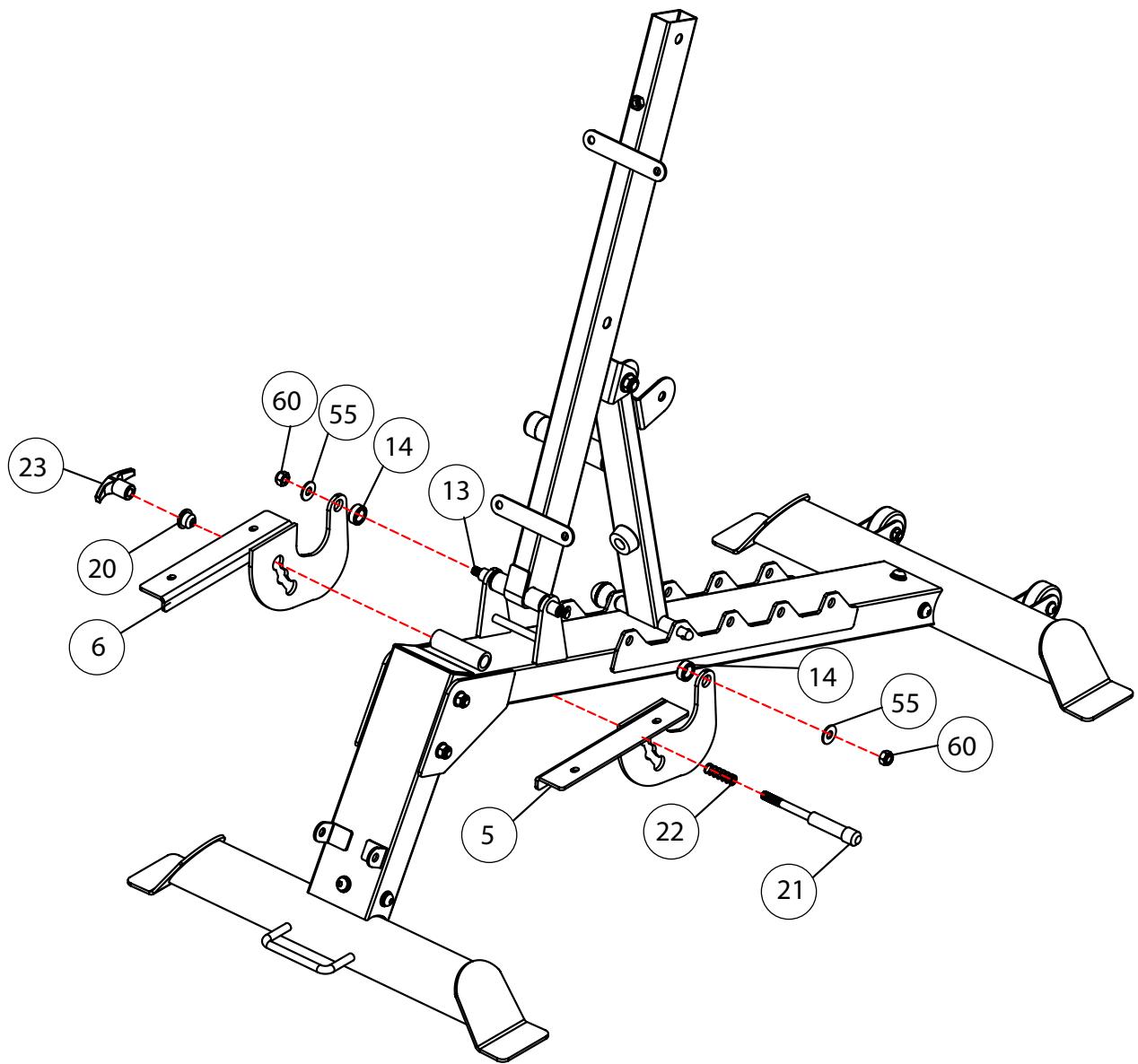


Step 4

1. Attach the left and right seat cushion supports (# 5 & # 6) to the axle (# 13) of the main frame as shown in the illustration below.

Secure this with 2 sockets (# 14), 2 large Ø10 washers (# 55) and 2 M10 aircraft nuts (# 60).

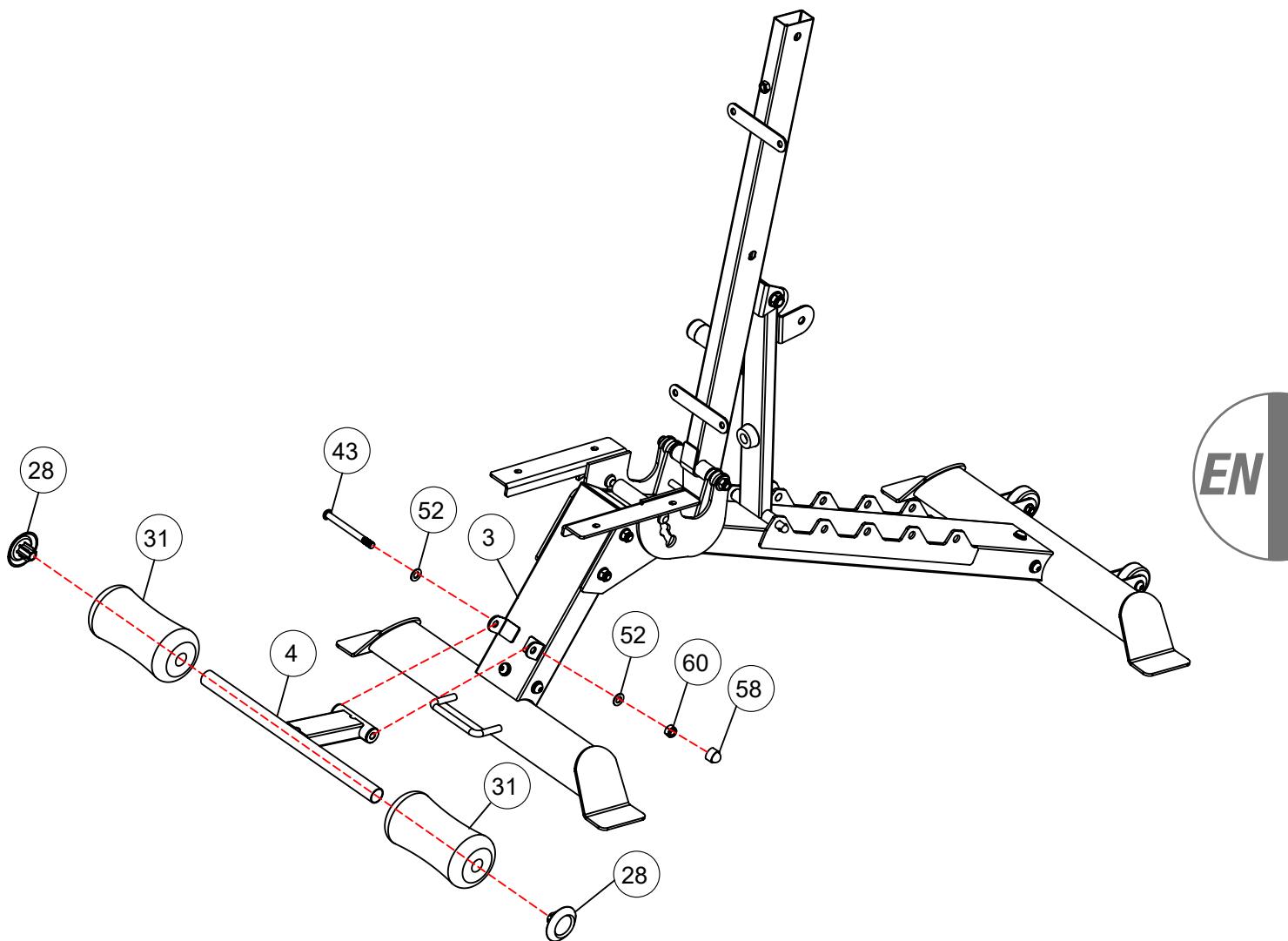
2. Select the desired height of the seat cushion support and connect all parts of the safety pin (# 20, # 21, # 22, # 23) through the recesses on the seat cushion supports (# 5 & # 6).



Step 5

1. Attach the legrest (# 4) to the front connecting frame (# 3) as shown in the illustration and secure it with an M10 * 105 Allen screw (# 43), 2 Ø10 washers (# 52), an M10 aircraft nut (# 60) and a nut cover (# 58).

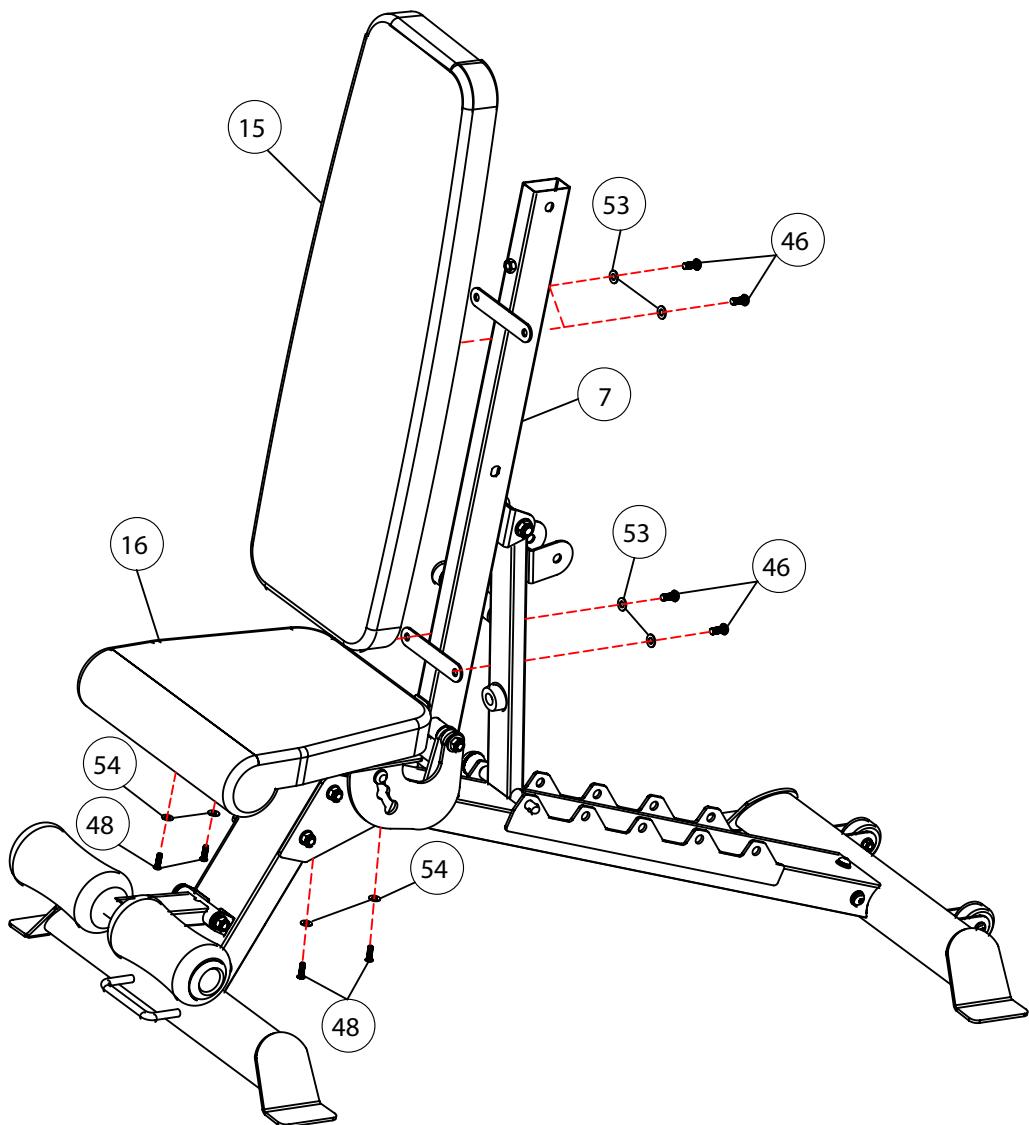
2. Attach the 2 foam rollers (# 31) to both ends of the legrest (# 4), then add the protective covers (# 28) to both ends of the rollers.



Step 6

1. Attach the seat cushion (# 16) to the left and right seat cushion supports (# 5 & # 6) and secure with 4 M6 * 20 Allen screws (# 48) and 4 Ø6 washers (# 54).

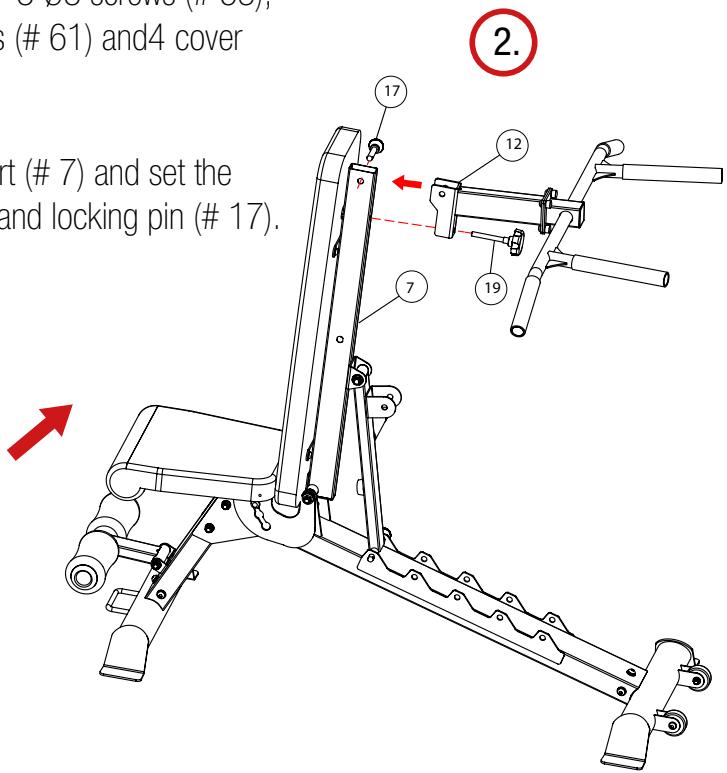
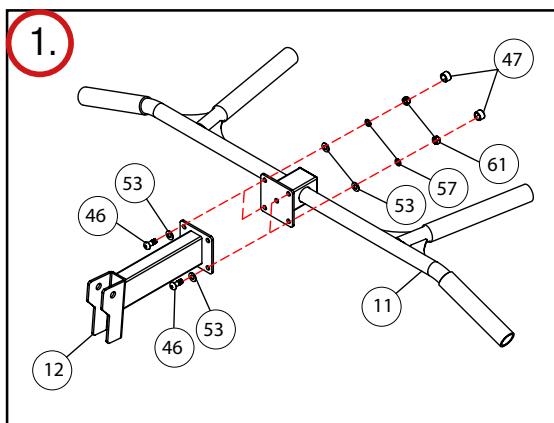
2. Attach the backrest pad (# 15) to the backrest support (# 7) and secure it with 4 M8 * 20 Allen screws (# 46) and 4 Ø8 washers (# 53).



Step 7A - Attaching the dip / push-up station to the lower frame

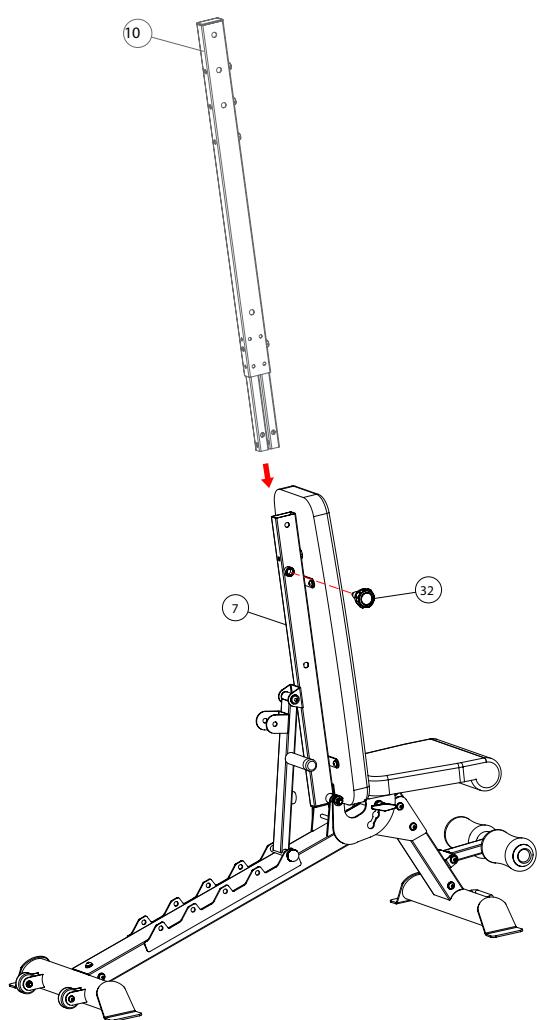
1. Attach the connection frame (# 12) to the dip frame (# 11) and secure it with 4 M8 * 20 Allen screws (# 46), 8 Ø8 screws (# 53), 4 Ø8 spring screws (# 57), 4 M8 aircraft nuts (# 61) and 4 cover nuts (# 47).

2. Attach the dip frame to the backrest support (# 7) and set the desired height with the locking device (# 19) and locking pin (# 17).



Step 7B - OPTIONAL - Attaching the upper vertical frame

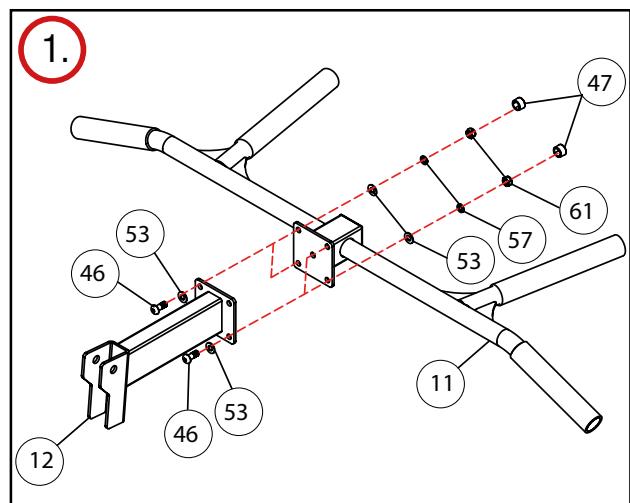
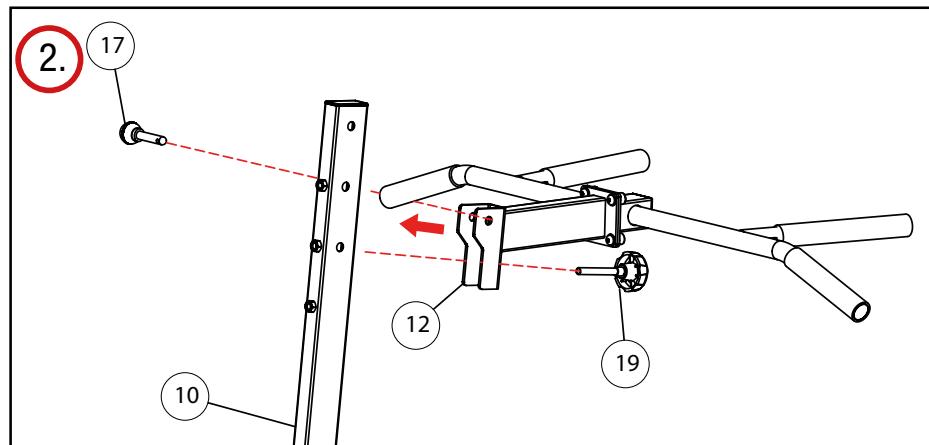
To attach the dip / push-up station to the top, insert the upper vertical frame (# 10) into the upper opening of the backrest support (# 7) and fasten the locking button (# 32) at the desired height.



EN

Step 8 - OPTIONAL - Attaching the dip / push-up station to the upper vertical frame

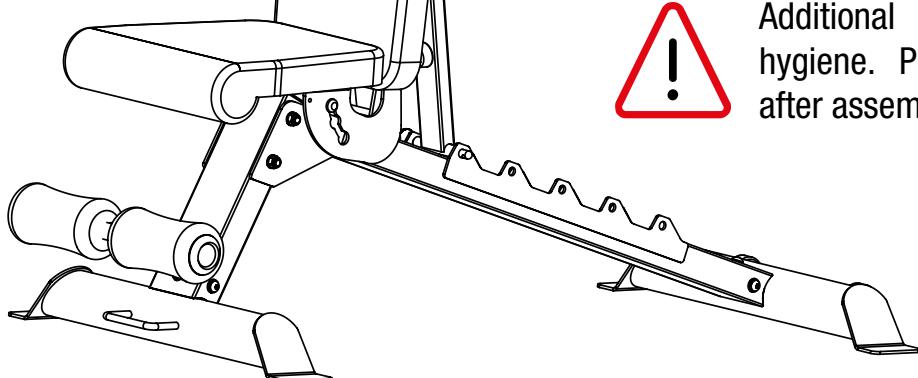
1. Attach the connection frame (# 12) to the dip frame (# 11) and secure it with 4 M8 * 20 Allen screws (# 46), 8 Ø8 screws (# 53), 4 Ø8 spring screws (# 57), 4 M8 aircraft nuts (# 61) and 4 cover nuts (# 47).
2. Attach the dip frame to the upper frame (# 10) and set the desired height with the locking device (# 19) and locking pin (# 17).



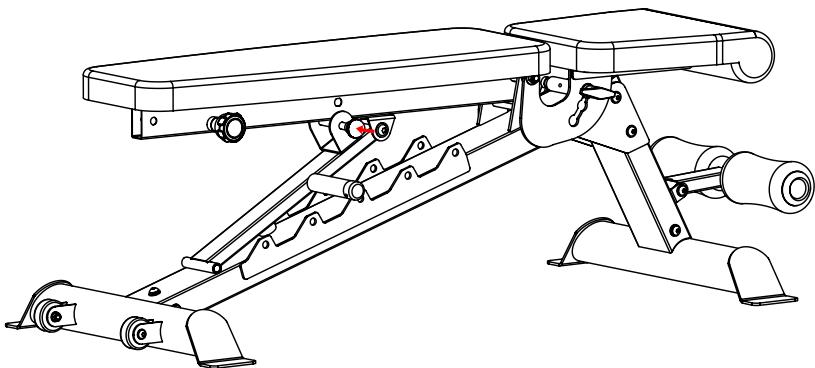
The device is now ready for use.



Additional safety information on hygiene. Please clean the device after assembly, before using it.

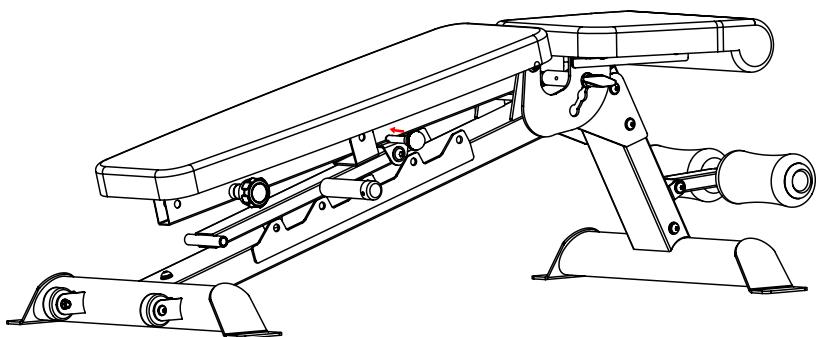


TRAINING OPPORTUNITIES



Straight training bench

Fasten the backrest tilt support to an inclined position with the locking pin.



Negative training bench

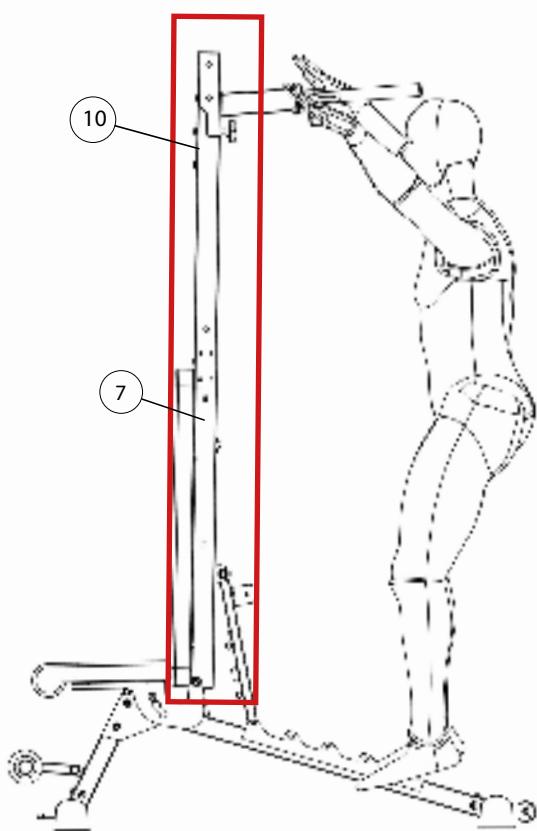
Fasten the backrest tilt support to a flat position with the locking pin.

Note on using the dip / push-up station on the upper vertical frame:



Warning, danger of tipping over!

The user must ensure that the upper frame (# 10) and the backrest support (# 7) are vertical and that the device is balanced evenly when performing dips and vertical knee lifts.



EN

CARE AND MAINTENANCE

1. Examine the equipment periodically in order to detect any damage or wear which may have been produced.
2. Lubricate moving parts with silicone oil periodically to prevent premature wear.
3. Inspect and tighten all parts before using the equipment, replace any defective parts immediately, and do not use the equipment again until it is in perfect working order.
4. The equipment can be cleaned using a damp cloth and mild non-abrasive detergent. Do not use solvents.
5. Do not attempt to repair this equipment yourself. Should you have any difficulty with assembly, operation or use of your exercise product or if you think that you may have parts missing, contact the manufacturer.

TRAINING INFORMATION

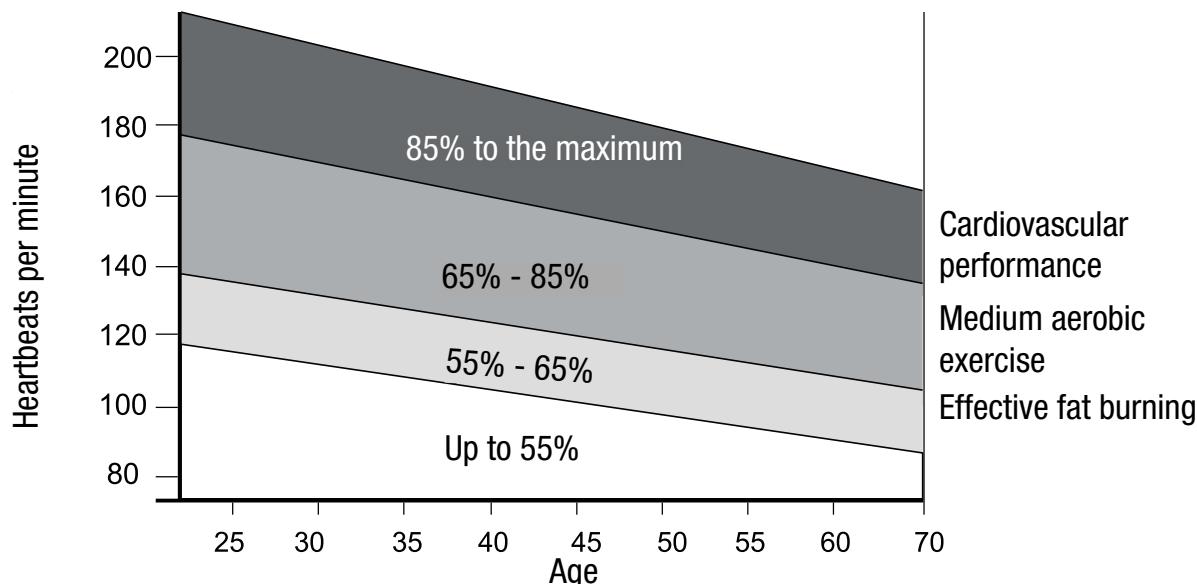
How you start with your exercise program depends on your physical condition. If you have not exercised for some years or are overweight, you should start slowly and increase your training regime slowly and gradually.

Please note the following essential points:

- If your doctor has prescribed a workout and nutrition program for you, you should follow that advice.
- Start your training program slowly and set realistic goals.
- Monitor your pulse. Keep your optimal workout heart rate based on your age and your condition.
- Place the device on a flat, level surface at least 0.6 metres apart from walls and furniture.

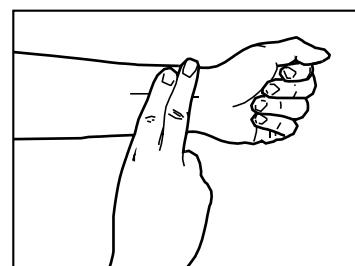
Training Intensity:

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



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

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

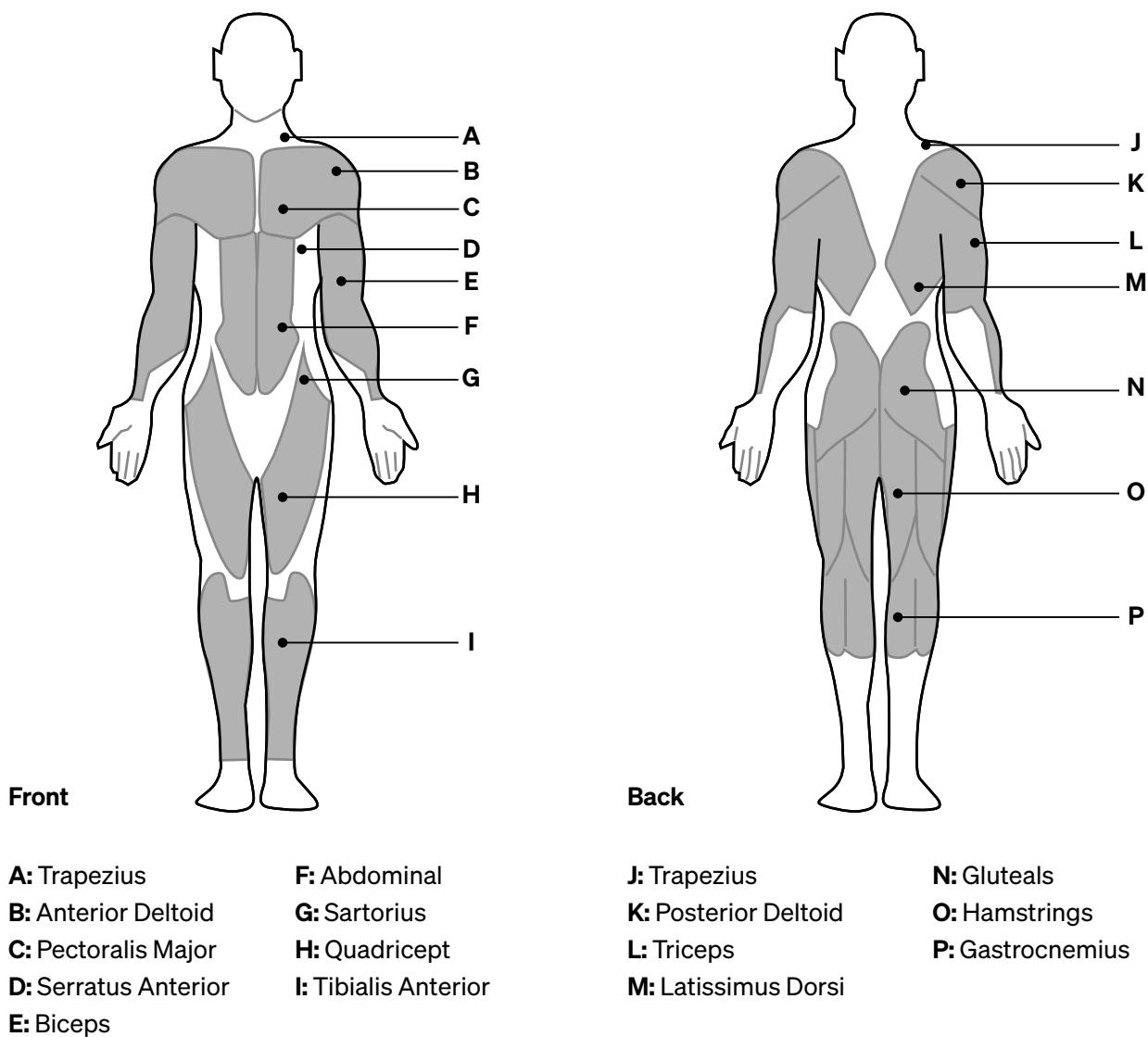


Muscle Chart

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

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

Training of muscle groups: The exercise routine will exercise your upper and lower body or combined whole body muscle groups. These muscle groups are highlighted in the muscle chart below.



Warm-up and Cool-down Exercises

Each workout should include the following three parts:

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

Training Frequency

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



EN

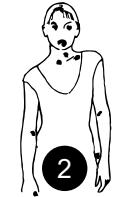
STRETCH EXERCISE

Before each workout you should stretch your muscles for at least 5-10 minutes to warm them up sufficiently. Repeat the following stretching exercises five times. Stretching before training helps improve flexibility and reduces the risk of injury.



1 HEAD ROLLS

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



2 SHOULDER LIFTS

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



3 SIDE STRETCHES

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



4 QUADRICEPS STRETCH

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



5 INNER THIGH STRETCH

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



6 TOE TOUCHES

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



7 HAMSTRING STRETCHES

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



8 CALF / ACHILLES STRETCH

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

YOU MAY ALSO BE INTERESTED IN THESE ACCESSORIES

The extra portion of power and security for your home gym!

SPORTSTECH innovative 2-in-1 dumbbell set AH150 (40 kg)



Whether bicep curls or bench pressing - thanks to the extra long 400mm connector, the AH150 2in1 dumbbell set combines both functions in one product. Convert your dumbbell into a barbell and vice-versa and benefit from the space-saving solution for effective strength training at home!

You can buy this product through the following QR-Code or link:

<https://www.sportstech.de/hanteln-ah150-40kg>



SPORTSTECH hard-wearing floor protection mat BM126

Sportstech has a floor protection mat to prevent your fitness equipment from damaging your floor at home. Of course it is available in different sizes and can also be used for yoga or other exercises. It protects your floor from marks, dirt or scratches. The high-quality workmanship and a special surface prevents the devices standing on it from being pressed through. In addition, the resulting noise on the device and vibrations are dampened.



You can buy this product through the following QR-Code or link:

<https://www.sportstech.de/bodenschutzmatte-1200x600x6mm>

DISPOSAL



Recycling loop

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

MANUAL DE USUARIO

ESPAÑOL

Estimado cliente,

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

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



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

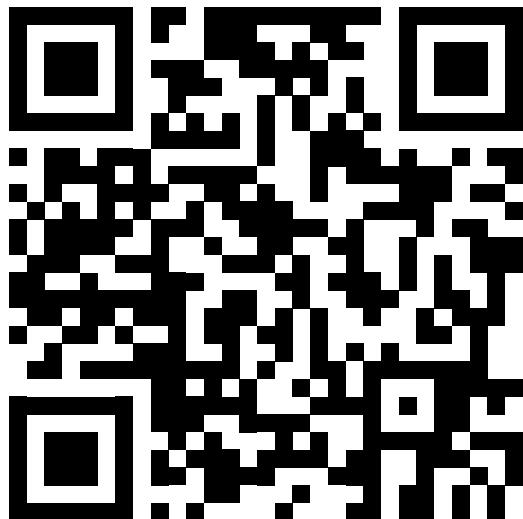
Mantenga el manual de usuario en un lugar seguro para poder acceder a él cuando sea necesario.

ES

Nuestros tutoriales en video para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

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



Enlace a los videos:

https://service.innovamaxx.de/brt600_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>

CONTENIDOS

1.	Información de seguridad importante.....	50
2.	Datos técnicos.....	51
3.	Contenido	52
4.	Dibujo de explosión/Lista de repuestos.....	52
5.	Espacio de entrenamiento necesario	53
6.	Montaje	53
7.	Posibilidades de entrenamiento	61
8.	Cuidado y mantenimiento	62
9.	Información sobre el entrenamiento	63
10.	Ejercicios de estiramiento	66
11.	También podría interesarle	67
	• Innovador juego de mancuernas 2 en 1 SPORTSTECH AH150 (40 kg)	67
	• Esterilla de protección del suelo SPORTSTECH BM126	67
12.	Desecho	68



ES

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE



Al usar la caminadora siempre se deben seguir las precauciones básicas, incluyendo las siguientes instrucciones de seguridad importantes. Lea todas las instrucciones antes de usar este producto.

- Es importante leer todo este manual antes de ensamblar y usar el equipo.
- Sólo podrá conseguirse un uso efectivo si la máquina se ensambla, mantiene y usa de manera adecuada. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de la máquina conozcan todas las advertencias y precauciones.
- Antes de comenzar un programa de ejercicios debe consultar a su médico para determinar si tiene condiciones médicas o físicas que podrían poner su salud y seguridad en riesgo, o que le impedirían usar la máquina adecuadamente. El consejo de su médico es importante si está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión sanguínea o nivel de colesterol.
- Tenga presente las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede perjudicar su salud. Deje de ejercitarse si experimenta cualquiera de los siguientes síntomas: dolor, presión en el pecho, frecuencia cardíaca irregular, dificultad para respirar, aturdimiento, mareo o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicio.
- Mantenga a los niños y mascotas lejos de la máquina. La máquina está diseñada únicamente para adultos.
- Use la máquina sobre una superficie sólida y uniforme. Para proteger el suelo o la alfombra de daños (especialmente de las patas del aparato) o de la decoloración, coloque una alfombra especial de protección del suelo debajo del aparato. Para mayor seguridad, la máquina debe tener al menos 0.6 metros de espacio libre alrededor.
- Guarde esta unidad en el interior, lejos de la humedad y el polvo. No coloque la unidad en un garaje, edificio anexo, terraza cubierta o cerca del agua.
- Tenga cuidado al montar y desmontar la unidad y al ajustar el asiento y el respaldo individualmente. Existe riesgo de aplastamiento.
- Mantenga sus manos alejadas de todas las partes móviles.
- No acerque objetos afilados al aparato.
- Antes de usar esta máquina, revise que todas las tuercas y tornillos estén bien apretados.
- Si los elementos de ajuste sobresalen pueden interferir en el movimiento del usuario.
- La máquina sólo puede usarse de manera segura realizando una revisión periódica en busca de daños y desgaste.
- Siempre use la máquina según lo indicado en este manual de instrucciones. Si encuentra algún componente defectuoso durante el ensamblaje o revisión de la máquina, o si escucha ruidos anormales provenientes de la misma durante su uso, deténgase inmediatamente. No use la máquina hasta que se haya solucionado el problema.

- Antes de empezar a entrenar con el dispositivo, caliéntese siempre bien con ejercicios de estiramiento.
- El dispositivo no debe ser utilizado por más de una persona a la vez.
- Use ropa adecuada al usar la máquina. Evite usar ropa que puede quedar atrapada en la máquina o que puede limitar o evitar el movimiento.
- Peso máximo del usuario: 120 kg.
- La máquina no es apta para uso terapéutico.
- Debe tenerse cuidado al levantar o mover la máquina para no lastimar su espalda. Siempre use técnicas de levantamiento adecuadas y/o busque ayuda si es necesario.
- El dispositivo está destinado exclusivamente para uso doméstico privado y no con fines comerciales.
- No coloque el producto cerca de ningún objeto que obstruya la ventilación.



Atención, peligro de vuelco!

Si no se utiliza correctamente, existe riesgo de volcar.
Asegúrese siempre de repartir la carga.

ES

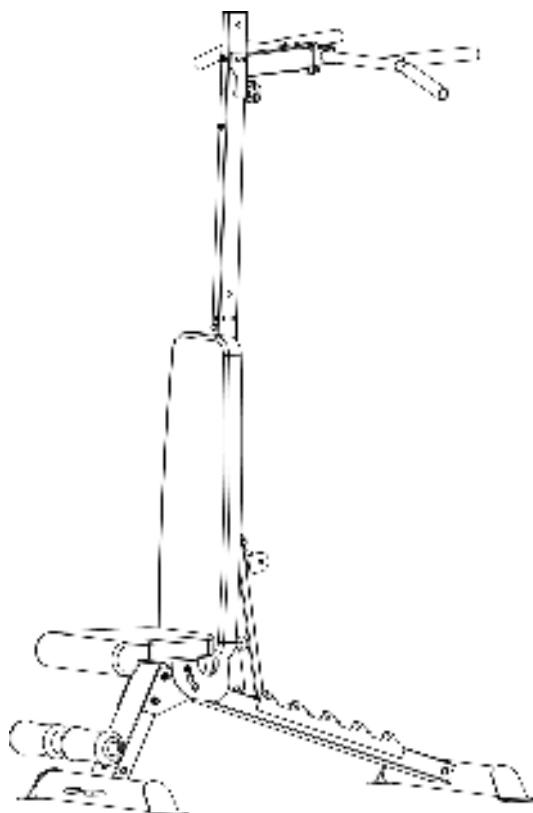
DATOS TÉCNICOS

Modelo	BRT600
Tamaño desplegado	1430 x 1070 x 2080 mm
Tamaño plegado	1430 x 640 x 460 mm
Peso neto	32 kg
Peso bruto	34,5 kg
Peso máximo (usuario)	120 kg

CONTENIDO

1 x BRT600 Banco de entrenamiento múltiple

1 x Manual del usuario



DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS

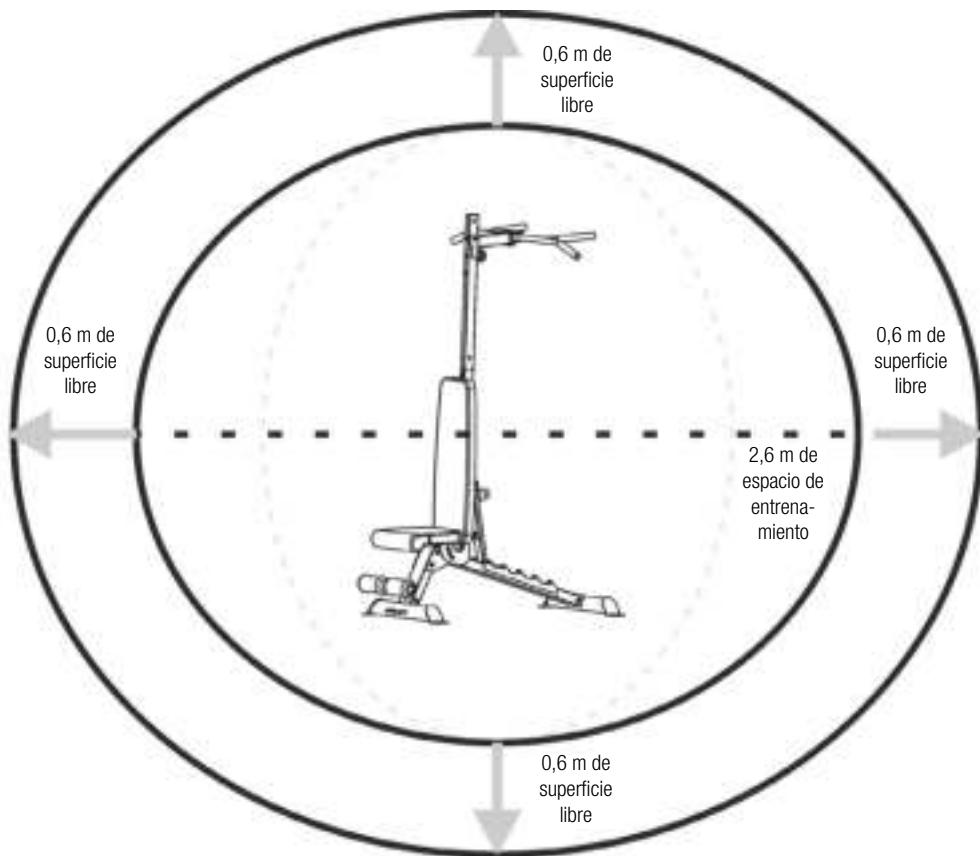
En el siguiente enlace
encontrarás el dibujo de explosión
y la lista de repuestos:

https://service.innovamaxx.de/brt600_spareparts



ESPAZO DE ENTRENAMIENTO NECESARIO

La zona en la que se va a entrenar debe ser de al menos 2,6 m. El espacio libre debe ser al menos 0,6 m más grande que el área de entrenamiento en las direcciones desde las que se accede al dispositivo. El espacio libre también debe incluir un espacio para posibles emergencias. Si dos dispositivos están uno al lado del otro, se puede dividir el área libre.



MONTAJE

ES

Antes del montaje:

Compruebe que todas las piezas y herramientas enumeradas en la lista de repuestos están presentes.

Nota: Tenga en cuenta que algunas piezas pueden estar premontadas.

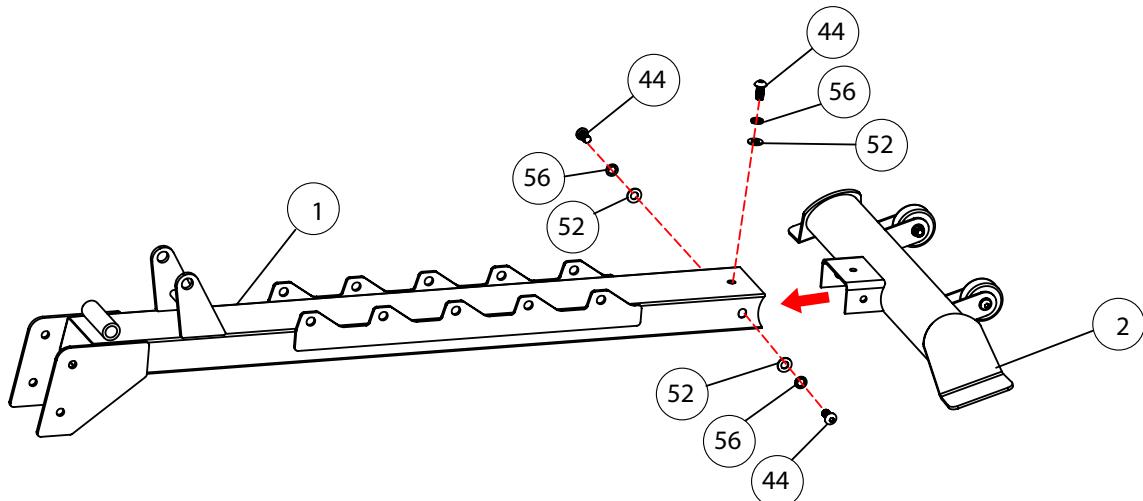
- Mantenga el dispositivo fuera del alcance de niños y animales. La ingestión de las partes pequeñas puede causar asfixia.
- Asegúrese de tener suficiente espacio para colocar todas las piezas antes de empezar a montar.
- Monte el dispositivo lo más cerca posible de su posición final (en la misma habitación).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



**Apriete todos los componentes
y piezas premontadas!**

Paso 1

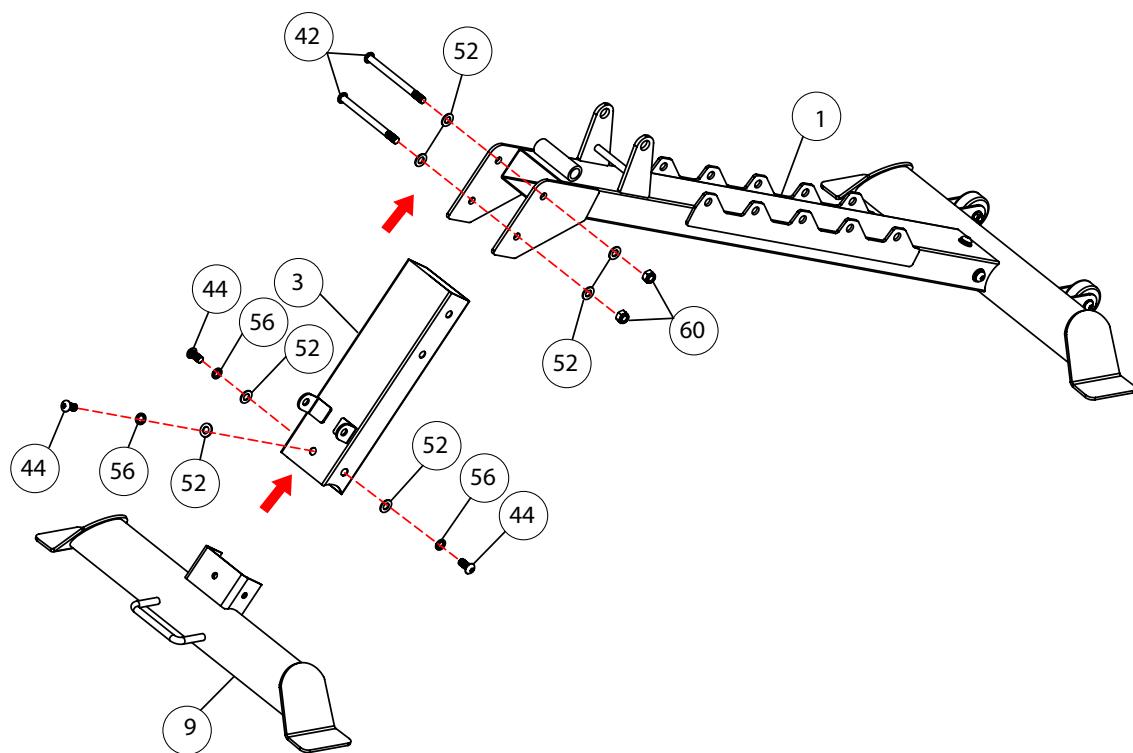
Fije el cuadro principal (nº 1) al estabilizador trasero (nº 2) y asegúrelo con 3 tornillos Allen M10*20 (nº 44), 3 arandelas onduladas de Ø10 (nº 56) y 3 arandelas planas de Ø10 (nº 52).



Paso 2

1. Fije el cuadro principal (nº 3) al estabilizador delantero (nº 9) y asegúrelo con 3 tornillos Allen M10*20 (nº 44), 3 arandelas onduladas de Ø10 (nº 56) y 3 arandelas planas de Ø10 (nº 52), como en el paso 1.

2. Ahora fije el cuadro de conexión frontal (nº 3) al marco principal (nº 1) y asegúrelo con 2 tornillos Allen M10*125 (nº 42), 4 arandelas Ø10 (nº 52) y 2 tuercas Aircraft M10 (nº 60).



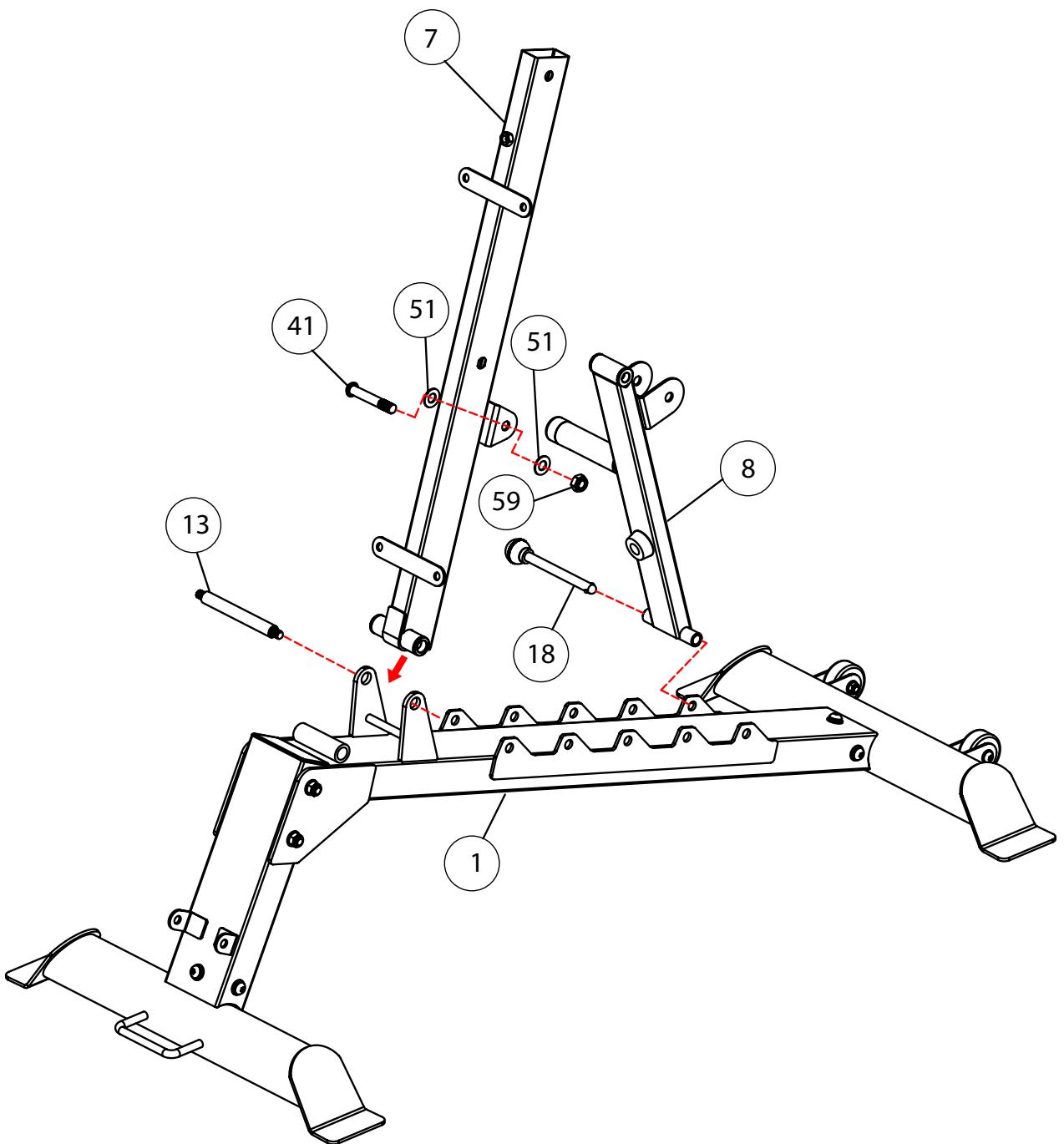
Paso 3

1. Fije el soporte del respaldo (nº 7) al soporte en forma de U del cuadro principal (nº 1) y fíjelo con el eje (nº 13).

Atención: No fije el eje (nº 13) hasta el paso 4.

2. Fije un extremo del soporte de inclinación del respaldo (nº 8) al soporte del respaldo (nº 7) y fíjelo con un tornillo de cabeza cilíndrica M12*75 (nº 41), 2 arandelas Ø12 (nº 51) y una tuerca M12 Aircraft (nº 59).

3. Fije el otro extremo del soporte de inclinación del respaldo (nº 8) al bastidor principal (nº 1) e instale el pasador de seguridad (nº 18) a la altura deseada.

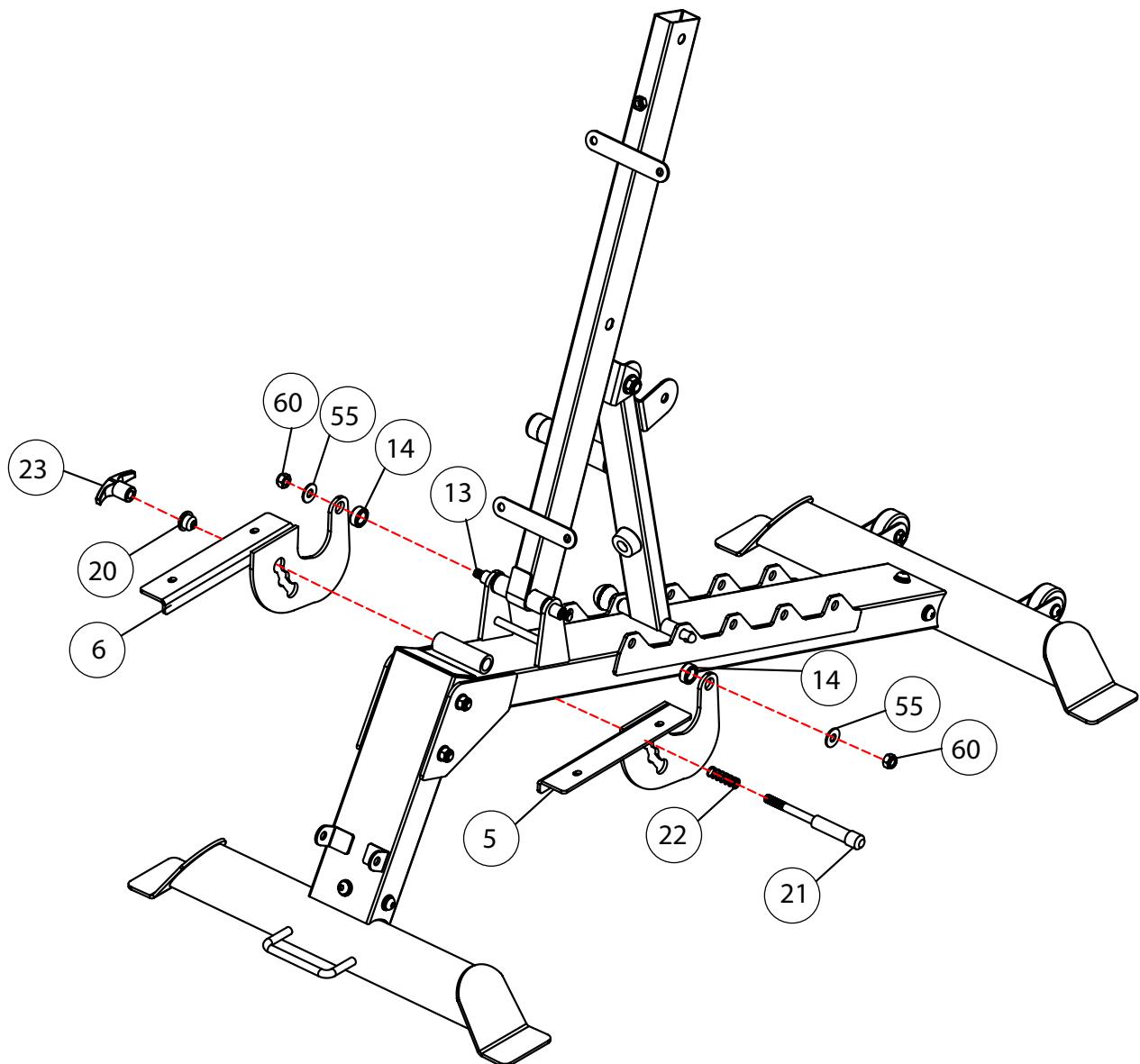


Paso 4

1. Fije los soportes del cojín del asiento izquierdo y derecho (nº 5 & nº 6) al eje (nº 13) del cuadro principal como se muestra en la figura siguiente.

Asegure con 2 casquillos (nº 14), 2 arandelas grandes de Ø10 (nº 55) y 2 tuercas aéreas M10 (nº 60).

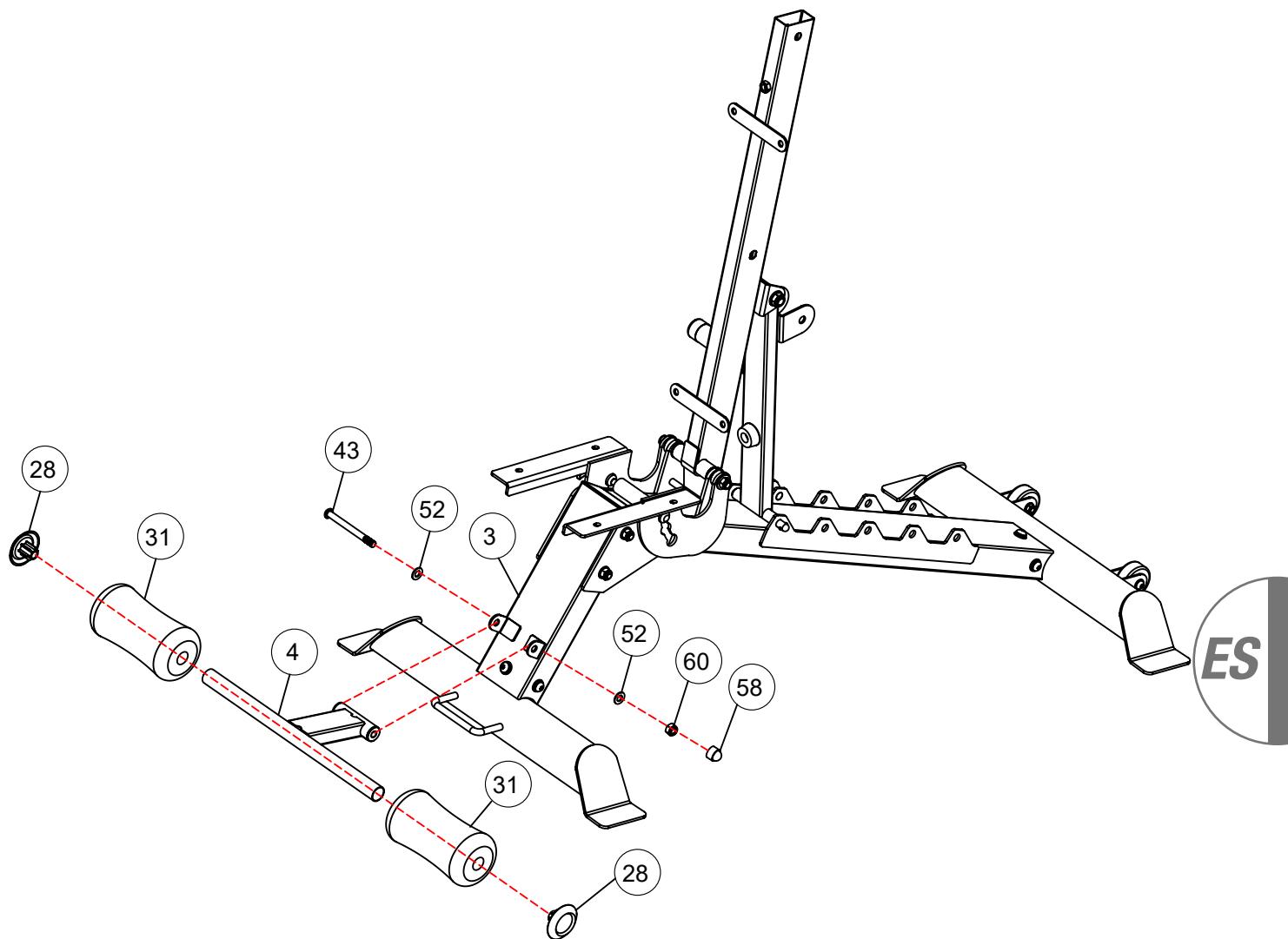
2. Seleccione la altura deseada del soporte del cojín del asiento y conecte todas las partes del pasador de seguridad (nº 20, nº 21, nº 22, nº 23) a través de las muescas de los soportes del cojín del asiento (nº 5 y nº 6).



Paso 5

1. Fije el soporte de la pata (nº 4) al cuadro de conexión frontal (nº 3) como se muestra en la ilustración y fíjelo con un tornillo Allen M10*105 (nº 43), 2 arandelas de Ø10 (nº 52), una tuerca Aircraft M10 (nº 60) y una tapa de tuerca (nº 58).

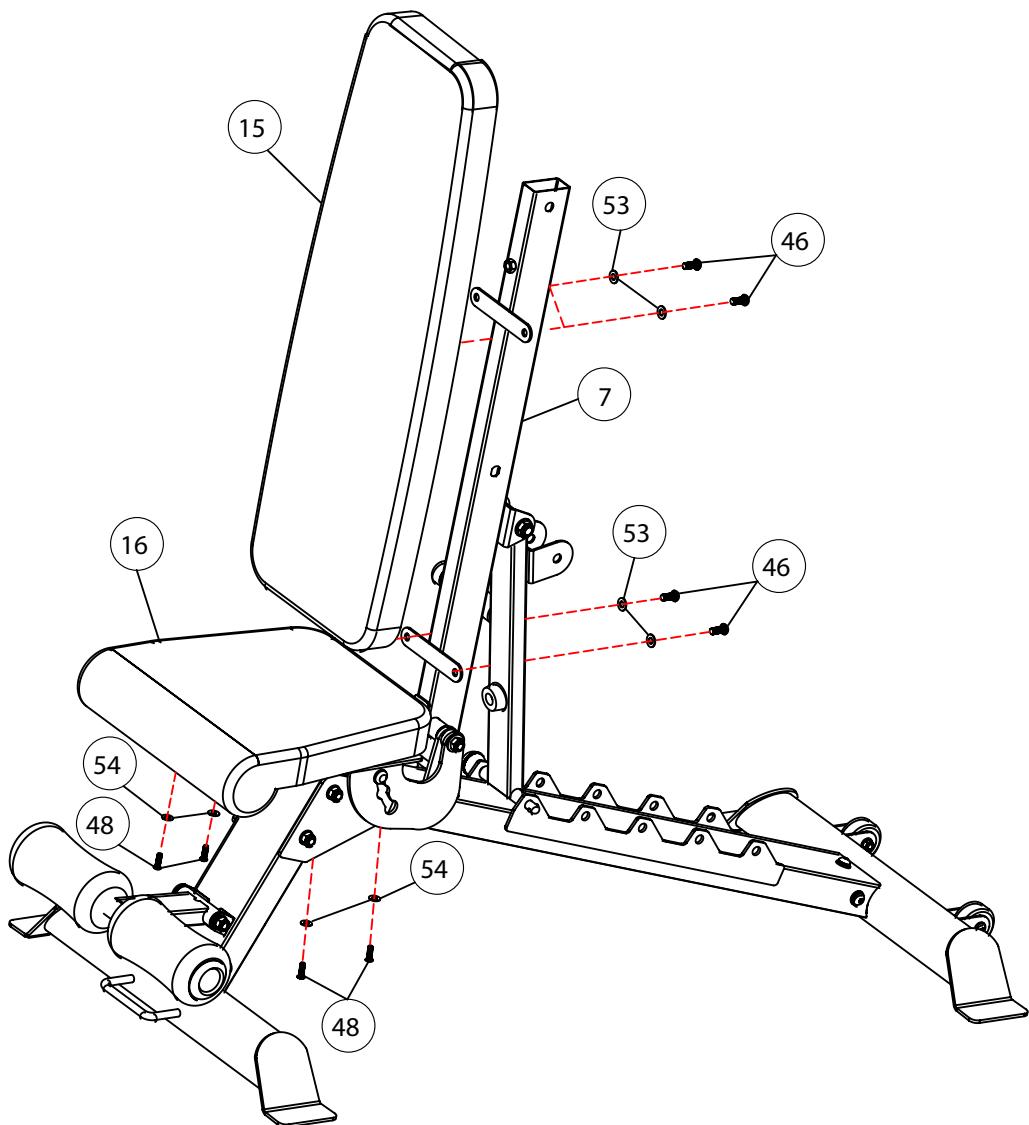
2. Fije los 2 rodillos de espuma (nº 31) a ambos extremos del soporte de las piernas (nº 4), y luego añada las cubiertas protectoras (nº 28) a ambos extremos de los rodillos.



Paso 6

1. Fije el cojín del asiento (nº 16) a los soportes izquierdo y derecho del cojín del asiento (nº 5 y nº 6) y asegúrelo con 4 tornillos Allen M6*20 (nº 48) y 4 arandelas Ø6 (nº 54).

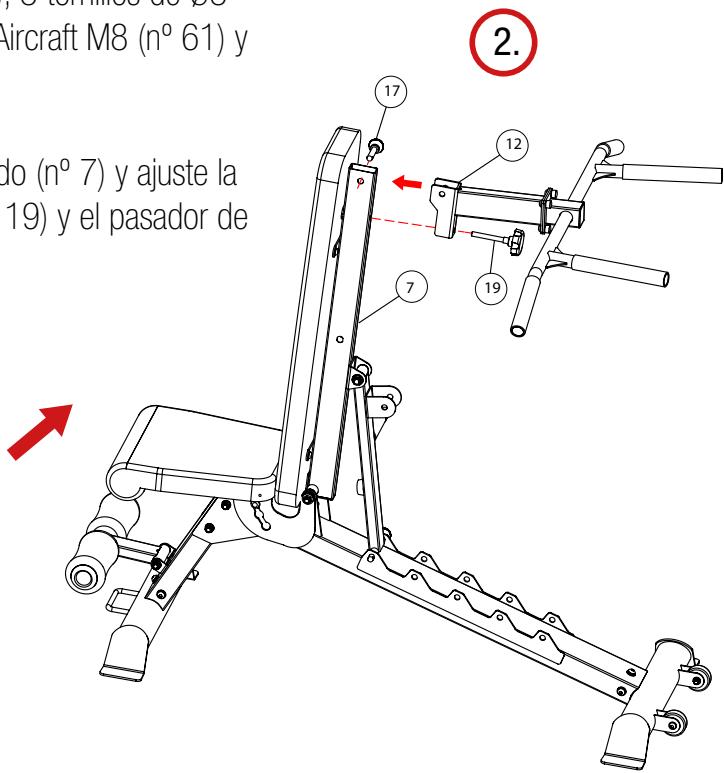
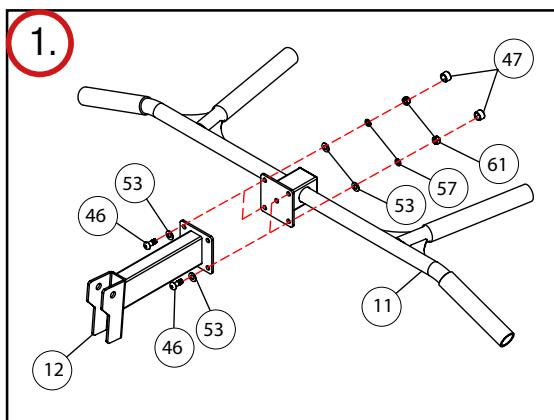
2. Fije el cojín del respaldo (nº 15) al soporte del respaldo (nº 7) y asegúrelo con 4 tornillos Allen M8*20 (nº 46) y 4 arandelas Ø8 (nº 53).



Paso 7A -Fijación de la estación de dips/flexiones en el cuadro inferior

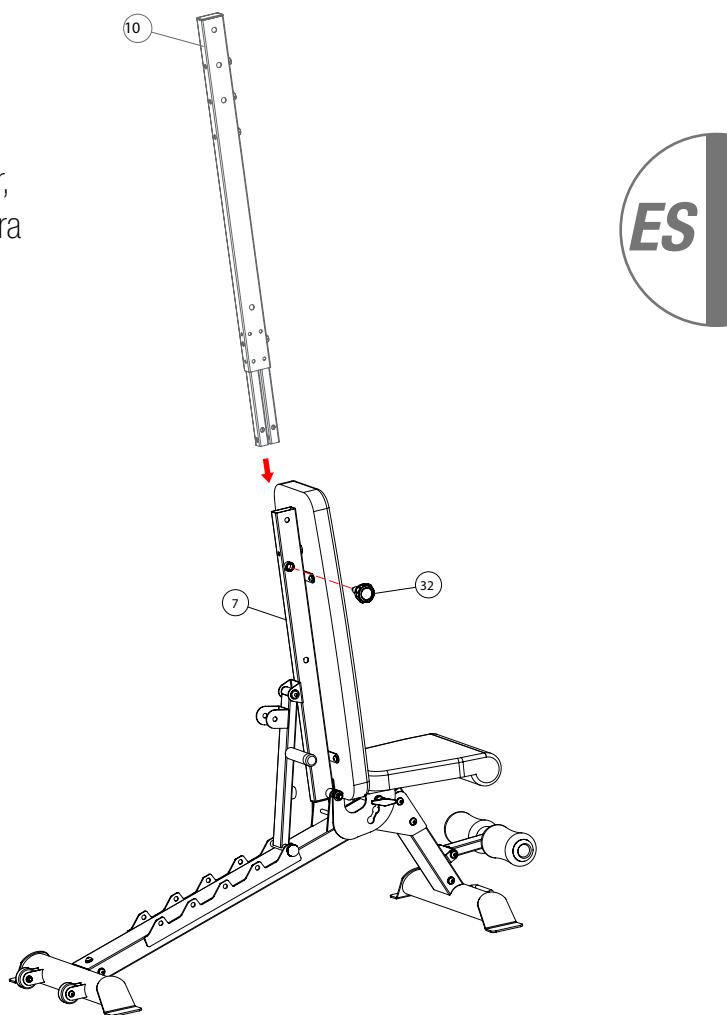
1. Fije el cuadro de conexión (nº 12) al de dips (nº 11) y asegúrelo con 4 tornillos Allen M8*20 (nº 46), 8 tornillos de Ø8 (nº 53), 4 resortes de Ø8 (nº 57), 4 tuercas Aircraft M8 (nº 61) y 4 tuercas de cobertura (nº 47).

2. Fije el cuadro de dips al soporte del respaldo (nº 7) y ajuste la altura deseada con el perno de seguridad (nº 19) y el pasador de seguridad (nº 17).



Paso 7B - OPCIONAL - Fijación del cuadro vertical superior

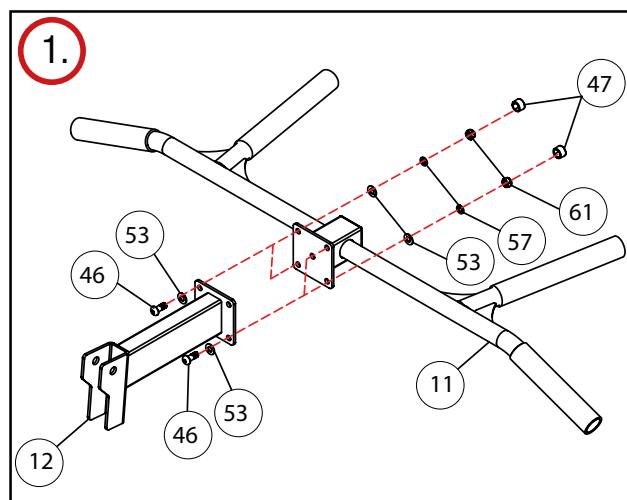
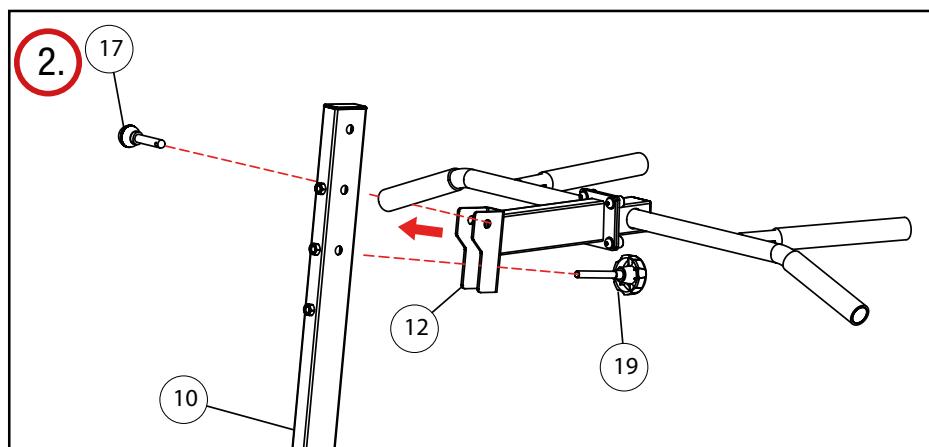
Para fijar la estación de dips/flexiones en la parte superior, introduzca el cuadro vertical superior (nº 10) en la abertura superior del soporte del respaldo (nº 7) y fije el perno de seguridad (nº 32) a la altura deseada.



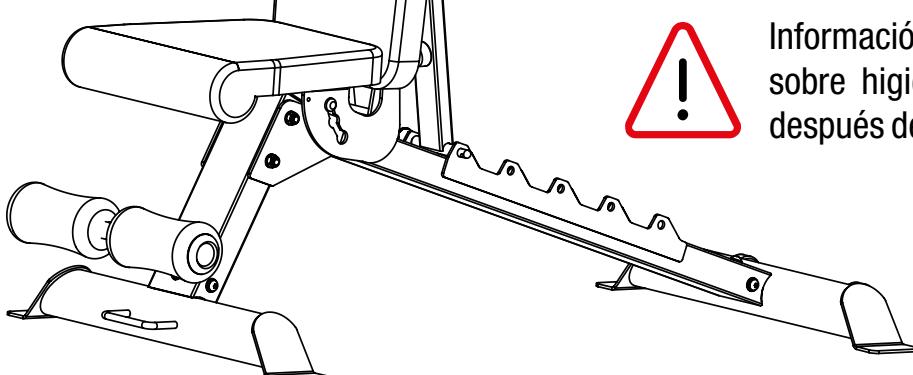
Paso 8 - OPCIONAL - Fijación de la estación de dips/flexiones en el cuadro vertical superior

1. Fije el cuadro de conexión (nº 12) al de dips (nº 11) y asegúrelo con 4 tornillos Allen M8*20 (nº 46), 8 tornillos de Ø8 (nº 53), 4 resortes de Ø8 (nº 57), 4 tuercas Aircraft M8 (nº 61) y 4 tuercas de cobertura (nº 47).

2. Fije el cuadro de dips al cuadro superior (nº 10) y ajuste la altura deseada con el perno de seguridad (nº 19) y el pasador de seguridad (nº 17).

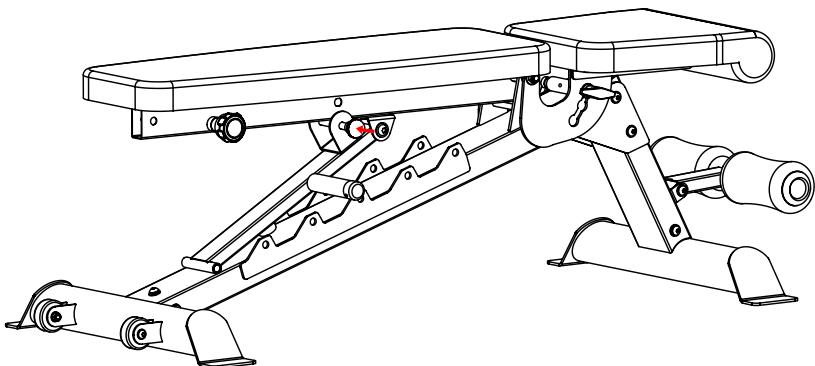


El dispositivo ya está montado.



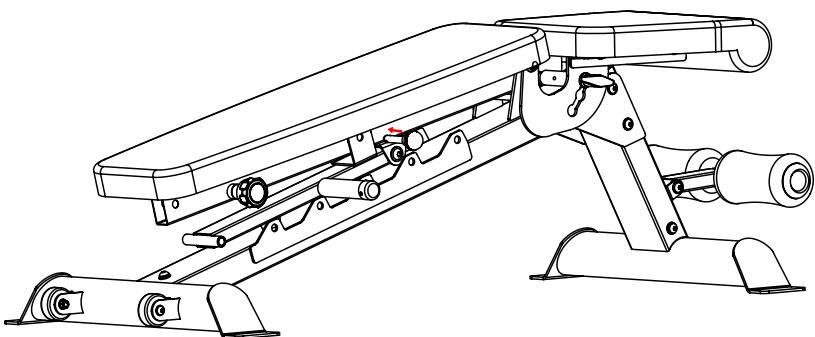
Información de seguridad adicional sobre higiene. Limpie el dispositivo después del montaje, antes de usarlo.

POSIBILIDADES DE ENTRENAMIENTO



Banco de entrenamiento recto

Coloque el soporte de inclinación del respaldo en la posición inclinada con el pasador de seguridad.



Banco de entrenamiento negativo

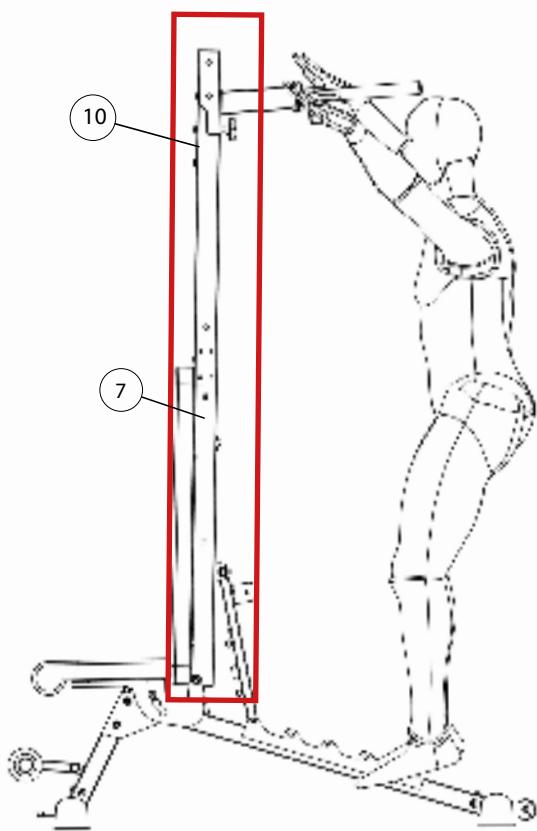
Coloque el soporte de inclinación del respaldo en la posición recta con el pasador de seguridad.

Nota sobre el uso de la estación de dips/flexiones en el cuadro vertical superior:



Atención, peligro de vuelco!

El usuario debe asegurarse de que el cuadro superior (nº 10) y el soporte del respaldo (nº 7) estén en posición vertical cuando se realicen los dips y las elevaciones verticales de rodilla, y de la carga se reparta uniformemente.



ES

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

1. Examine el equipo periódicamente con el fin de detectar cualquier daño o desgaste que pueda haberse producido.
2. Lubrique las partes móviles con aceite de silicona periódicamente para evitar desgaste prematuro.
3. Inspeccione y apriete todas las partes antes de usar el equipo, reemplace cualquier parte defectuosa inmediatamente, y no use el equipo de nuevo hasta que esté funcionando perfectamente.
4. El equipo puede limpiarse usando un paño húmedo y un detergente suave no abrasivo. No use disolventes.
5. No intente reparar este equipo usted mismo. En caso de que tenga algún problema con el ensamblaje, uso o mantenimiento de su producto o si piensa que pueden haber partes faltantes, contacte al fabricante.

INFORMACIÓN SOBRE EL ENTRENAMIENTO

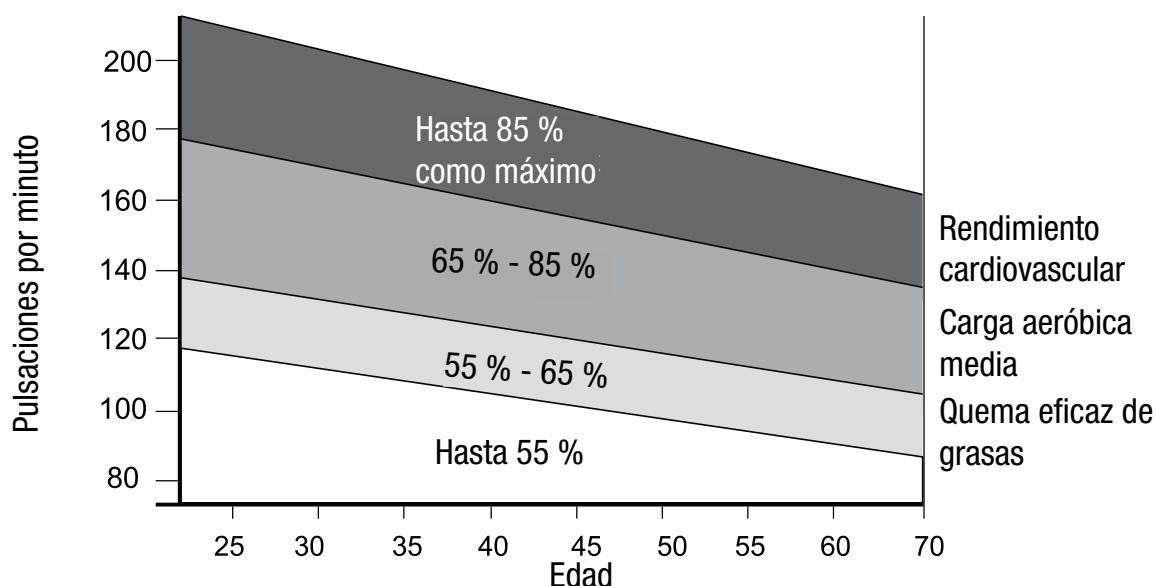
La forma de iniciar su programa de entrenamiento depende de su condición física. Si no ha practicado deporte durante unos cuantos años o tiene problemas de sobrepeso, deberá comenzar lentamente e ir aumentando la intensidad progresivamente.

Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Si su médico le ha recetado un programa de entrenamiento y nutrición, debe seguirlo tal y como está estipulado.
- Comience su entrenamiento lentamente y fíjese metas realistas.
- Supervise su pulso. Determine su frecuencia cardíaca óptima de entrenamiento en función de su edad y condición física.
- Coloque el dispositivo sobre una superficie lisa y a al menos 0,6 metros de distancia de las paredes o el mobiliario.

Intensidad del entrenamiento:

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



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

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

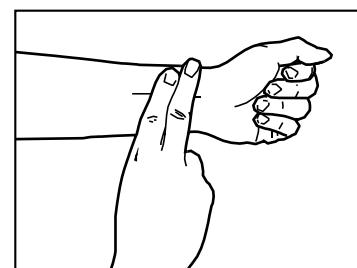
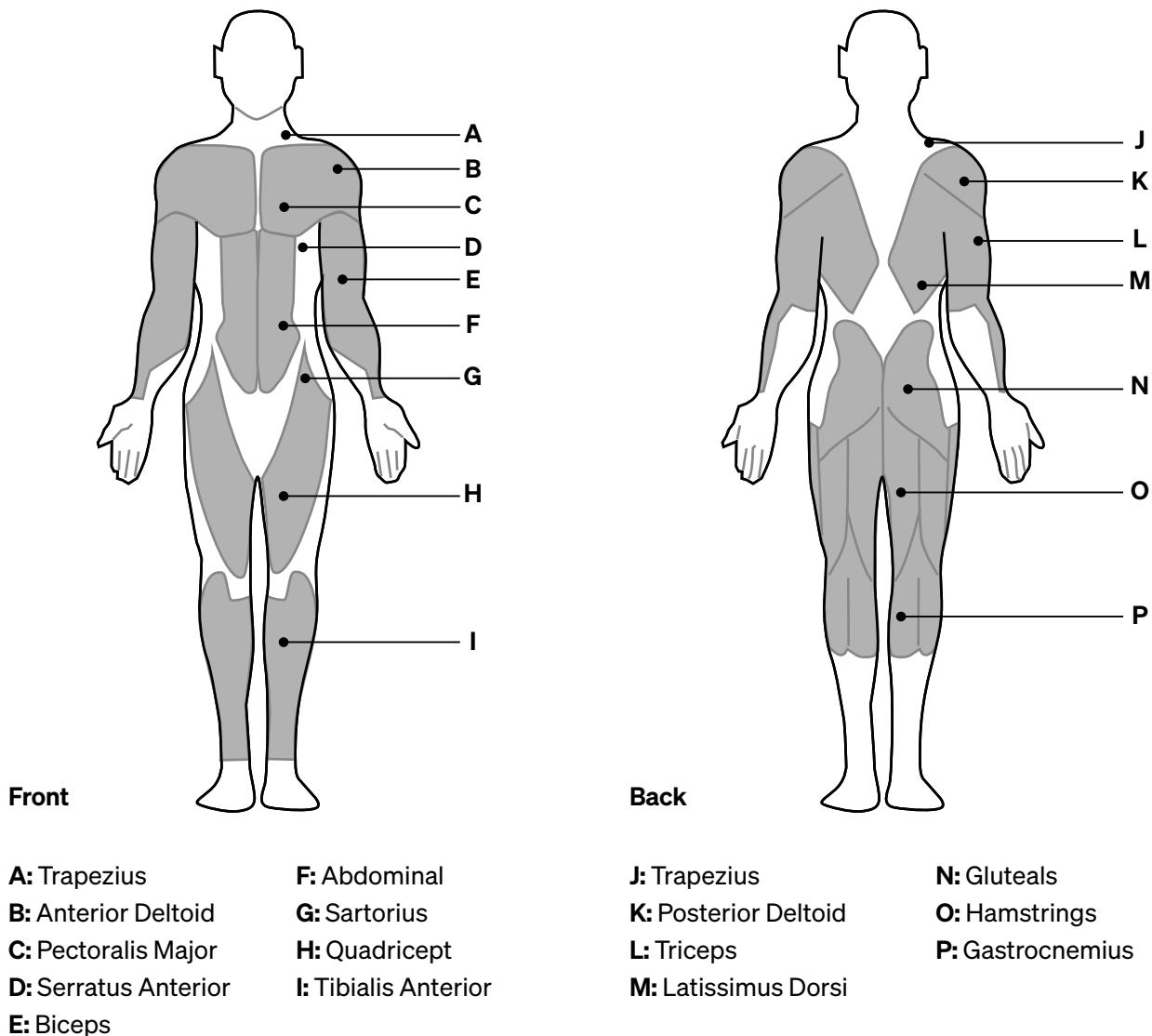


Tabla de músculos

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

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

Entrenamiento por grupos musculares: La rutina de entrenamiento entrena la parte superior e inferior del cuerpo o grupos combinados de músculos de todo el cuerpo. Estos grupos musculares aparecen subrayados en la siguiente tabla de músculos.



Ejercicios de calentamiento y estiramiento

Cualquier entrenamiento debe ser estos tres pasos:

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

Frecuencia de entrenamiento

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

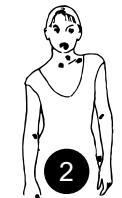
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Antes de cada entrenamiento debes estirar tus músculos durante al menos 5-10 minutos para calentarlos lo suficiente. Repita los siguientes ejercicios de estiramiento cinco veces. El estiramiento antes del entrenamiento ayuda a mejorar la flexibilidad y reduce el riesgo de lesiones.



1 GIROS CON LA CABEZA

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



2 LEVANTAMIENTO DE HOMBROS

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



3 ESTIRAMIENTOS LATERALES

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



4 ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

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



5 ESTIRAMIENTO DEL MUSLO INTERIOR

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



6 DEDOS DE LOS PIES

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



7 ESTIRAMIENTO DE TENDONES

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



8 ESTIRAMIENTO DE PANTORILLA/TENDÓN DE AQUILES

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

TAMBIÉN PODRÍA INTERESARLE

Potencia y seguridad extra para tu gimnasio en casa

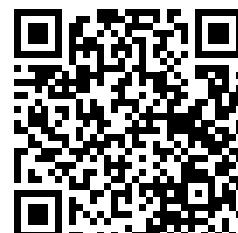
Innovador juego de mancuernas 2 en 1 SPORTSTECH AH150 (40 kg)



Da igual que entrenes los bíceps o hagas press banca, gracias al conector extra largo de 400 mm, el juego de mancuernas AH150 2 en 1 combina ambas funciones en un solo producto. Convierte fácilmente tus mancuernas en una barra y ahorra espacio al hacer ejercicio de forma efectiva en casa.

Puede comprar este producto en el tamaño deseado a través del siguiente código QR o enlace.

<https://www.sportstech.de/bodenschutzmatte-1200x600x6mm>



Esterilla de protección del suelo SPORTSTECH BM126

Para que el suelo de su casa no sufra daños por parte de su equipo de ejercicios, utilice la alfombrilla protectora de Sportstech. Por supuesto, está disponible en diferentes tamaños y también se puede utilizar para yoga u otros ejercicios.

Protege su piso de huellas, suciedad o arañazos. Mano de obra de alta calidad y una superficie especial evitan marcas de los dispositivos que se encuentran sobre la alfombrilla. Además, los ruidos y las vibraciones resultantes del dispositivo se amortiguan.



ES



Puede comprar este producto en el tamaño deseado a través del siguiente código QR o enlace.

<https://www.sportstech.de/bodenschutzmatte-1200x600x6mm>

DESECHO



Reciclaje loop

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

MANUEL

FRANÇAIS

Cher client,

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

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



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

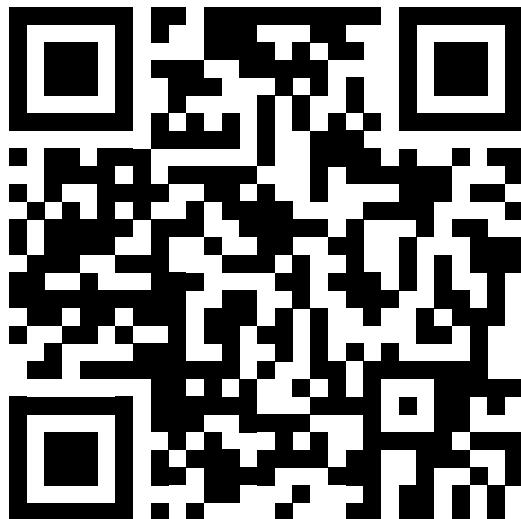
Gardez le manuel d'utilisateur dans un endroit sûr pour y avoir accès à tout moment si nécessaire.



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/brt600_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



la page Facebook



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

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

CONTENU

1.	Informations de sécurité importantes	72
2.	Informations techniques.....	73
3.	Contenu de la livraison	74
4.	Dessin éclaté/Liste des pièces de rechange	74
5.	Lieu d'installation et zone d'entraînement	75
6.	Montage	75
7.	Possibilité d'entraînement	83
8.	Entretien et maintenance	84
9.	Informations sur l'entraînement.....	85
10.	Excercice d'étirement.....	88
11.	Cela pourrait aussi vous intéresser	89
•	SPORTSTECH innovant set d'haltères 2 en 1 AH150 (40 kg)	89
•	SPORTSTECH tapis de protection de sol inusable BM126.....	89
12.	Mise au rebut	90

FR

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



Les précautions de base, y compris les consignes de sécurité importantes suivantes doivent toujours être respectées lorsque vous utilisez ce tapis roulant. Lisez toutes les instructions avant d'utiliser cette appareil.

- Il est important de lire ce manuel en entier avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut se produire que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que tous les utilisateurs de l'équipement soient informés de tous les avertissements et précautions.
- Avant de commencer un programme d'exercices, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes médicaux ou physiques susceptibles de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou vous empêcher d'utiliser correctement le matériel. Le conseil de votre médecin est essentiel si vous prenez des médicaments qui influent sur votre fréquence cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
- Soyez conscient des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut faire du mal à votre santé. Arrêtez de faire des exercices si vous ressentez l'un des symptômes suivants: douleur, oppression dans votre poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, étourdissement, vertiges ou sensation de nausée. Si vous ressentez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.
- Gardez les enfants et les animaux domestiques loin de l'équipement. L'équipement est conçu pour une utilisation pour adultes uniquement.
- Utilisez l'équipement sur une surface solide et plate. Pour protéger le sol ou la moquette des dommages (en particulier des pieds de l'appareil) ou de la décoloration, placez un couverture de protection spécial sous l'appareil. Pour assurer la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,6 mètre d'espace libre autour.
- Entreposez cet appareil à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne le placez pas dans un garage, une dépendance, une terrasse couverte ou près de l'eau.
- Soyez prudent lors du montage et du démontage de l'appareil et lors du réglage personnalisé de l'assise et du dossier. Il y a un risque de se coincer.
- Gardez vos mains loin de toutes les pièces mobiles.
- N'approchez pas d'objets aux arêtes vives de l'appareil.
- Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
- Si l'un des dispositifs de réglage dépasse, il pourrait gêner les mouvements de l'utilisateur.
- La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que si elle est régulièrement examinée pour détecter les dommages et / ou l'usure.
- Il faut toujours utiliser l'équipement comme indiqué dans ce manuel d'utilisation. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'utilisation, arrêtez immédiatement. N'utilisez pas l'équipement tant que le problème n'a pas été corrigé.

- Avant de commencer l'entraînement avec cet appareil, échauffez-vous toujours correctement en faisant des exercices d'étirement.
- L'appareil ne doit pas être utilisé par plus d'une personne à la fois.
- Il faut porter un vêtement approprié lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui peuvent être pris dans l'équipement ou qui peuvent restreindre ou empêcher les mouvements.
- Poids maximum de l'utilisateur: 120 kg.
- L'équipement n'est pas adapté à un usage thérapeutique.
- Il faut faire attention lors du soulevement ou déplacement de l'équipement afin de ne pas faire du mal à votre dos. Il faut toujours utiliser des techniques de levage appropriées et / ou demander de l'aide si nécessaire.
- L'appareil est destiné exclusivement à un usage privé et non à un usage commercial.
- Ne placez pas l'appareil sur une surface où il pourrait obstruer les ouvertures de ventilation.



Attention, risque de basculement !

En cas d'utilisation incorrecte, il y a un risque de renversement.

Veuillez toujours à ce que la charge soit répartie uniformément sur l'appareil.

INFORMATIONS TECHNIQUES

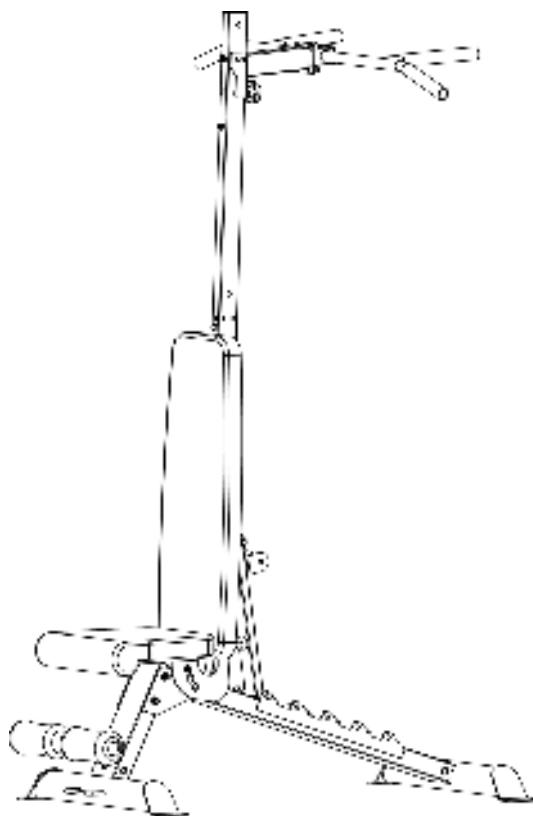
Modèle	BRT600
Taille dépliée	1430 x 1070 x 2080 mm
Taille pliée	1430 x 640 x 460 mm
Poids net	32 kg
Poids total	34,5 kg
Poids maximum (de l'utilisateur)	120 kg

FR

CONTENU DE LA LIVRAISON

1 x BRT600 Banc d'entraînement multifonction

1 x Manuel d'utilisation



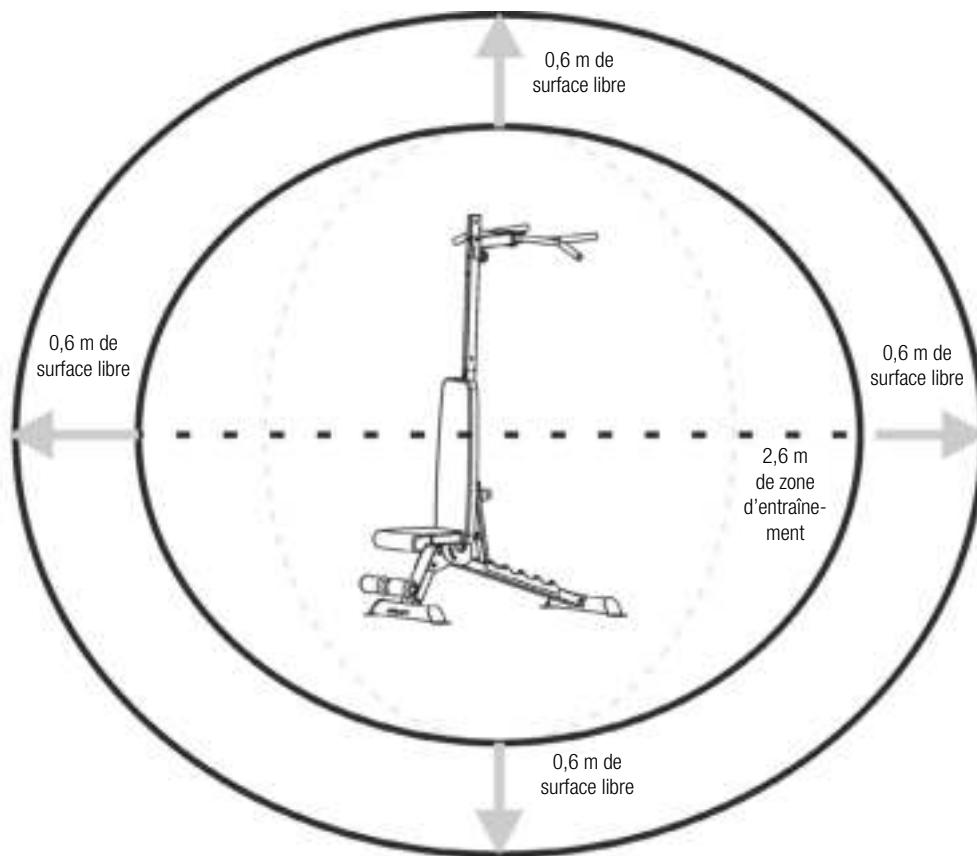
DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

A l'adresse suivante
vous trouverez le dessin éclaté
et la liste des pièces de rechange:
https://service.innovamaxx.de/brt600_spareparts



LIEU D'INSTALLATION ET ZONE D'ENTRAÎNEMENT

La zone d'entraînement doit être d'au moins 2,6 m. L'espace libre doit être d'au moins 0,6 m plus grande que la zone d'entraînement dans les directions par lesquelles on accède au matériel. L'espace libre doit également inclure une zone permettant de descendre d'urgence. Si deux appareils se trouvent l'un à côté de l'autre, la zone libre peut être divisée.



MONTAGE

Avant le montage:

Vérifier que toutes les pièces et tous les outils énumérés dans la liste des pièces de rechange soient présents.

Remarque: Prenez en considération que certaines pièces sont déjà pré-assemblées.

- Tenir les enfants et les animaux éloignés de la surface de montage. L'ingestion de petites pièces peut provoquer l'asphyxie.
- Assurez-vous d'avoir suffisamment de place pour disposer toutes les pièces avant de commencer l'assemblage.
- Monter l'appareil aussi près que possible de son emplacement définitif (dans la même pièce).
- Le produit doit être monté sur une surface stable et plane.
- Jetez l'emballage avec soin et de manière responsable.

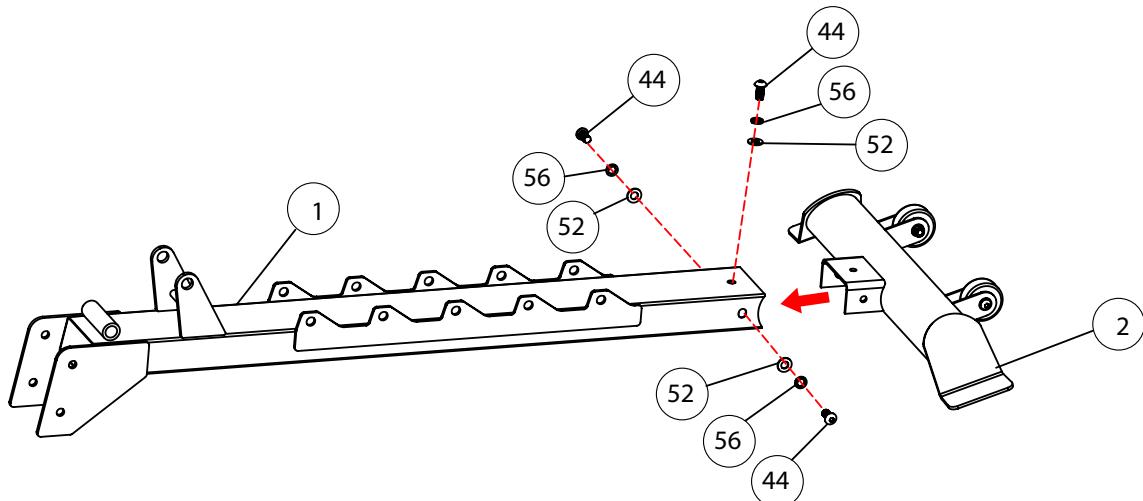




Serrez fermement tous les composants et les pièces préassemblées !

Étape 1

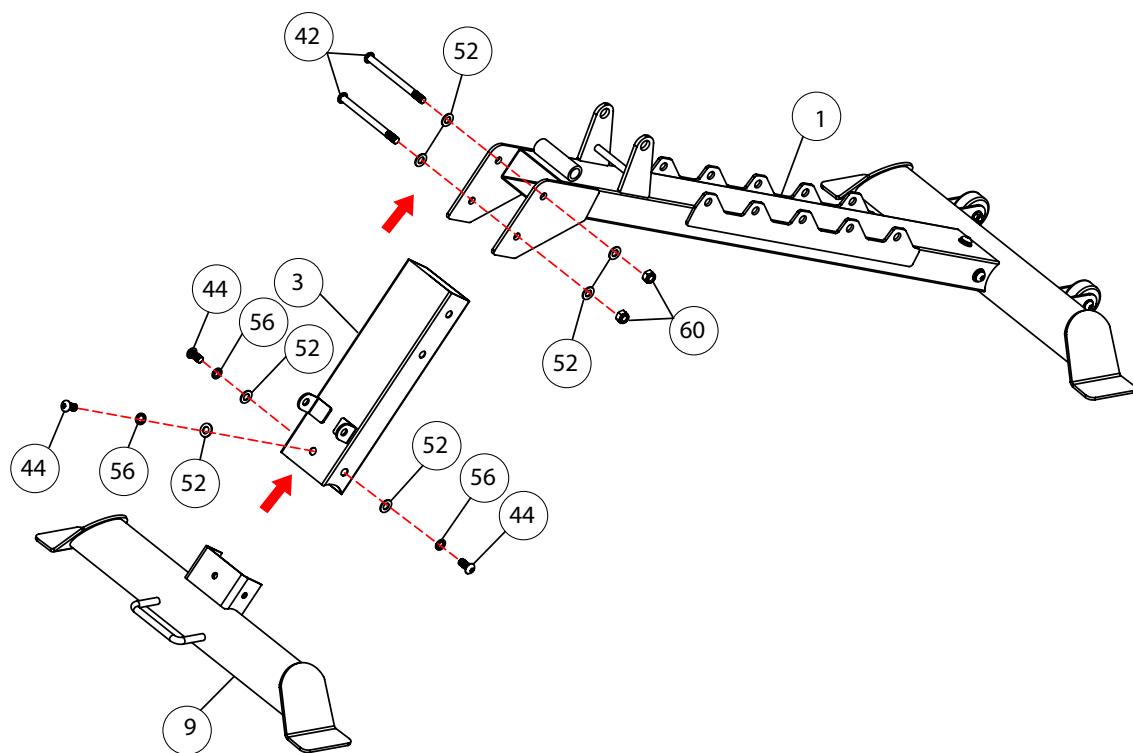
Fixez le cadre principal (#1) au stabilisateur arrière (#2) à l'aide de 3 vis six pans creux M10*20 (#44), 3 rondelles ressort Ø10 (#56) et 3 rondelles plates Ø10 (#52).



Étape 2

1. Fixez le cadre de liaison avant (#3) au stabilisateur avant (#9) comme à l'étape 1 avec 3 vis six pans creux M10*20 (#44), 3 rondelles ressort Ø10 (#56) et 3 rondelles plates Ø10 (#52).

2. Fixez maintenant le cadre de liaison avant (#3) au cadre principal (#1) avec 2 vis six pans creux M10*125 (#42), 4 rondelles plates Ø10 (#52) et 2 écrous aviation M10 (#60).

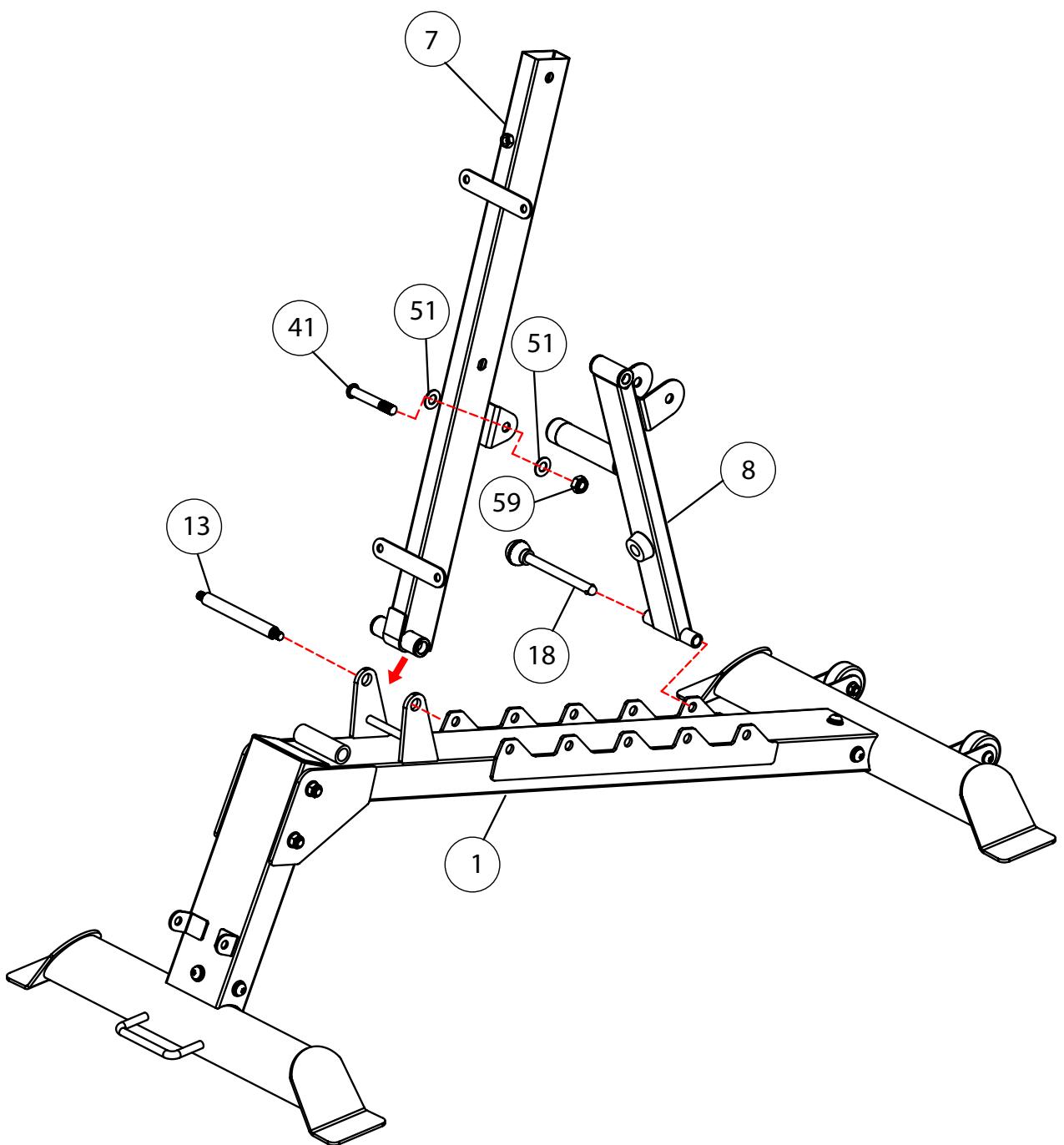


Étape 3

1. Fixez le support de dossier (#7) au support en U du cadre principal (#1) à l'aide de l'essieu (#13).
À noter : l'essieu (#13) ne sera fermement assemblé qu'à l'étape 4.

2. Placez une extrémité du support d'inclinaison du dossier (#8) au support de dossier (#7) et fixez-le avec une vis six pans creux M12*75 (#41), 2 rondelles plates Ø12 (#51) et un écrou aviation M12 (#59).

3. Placez l'autre extrémité du support d'inclinaison du dossier (#8) au cadre principal (#1) et positionnez la goupille de sécurité (#18) à la hauteur souhaitée.

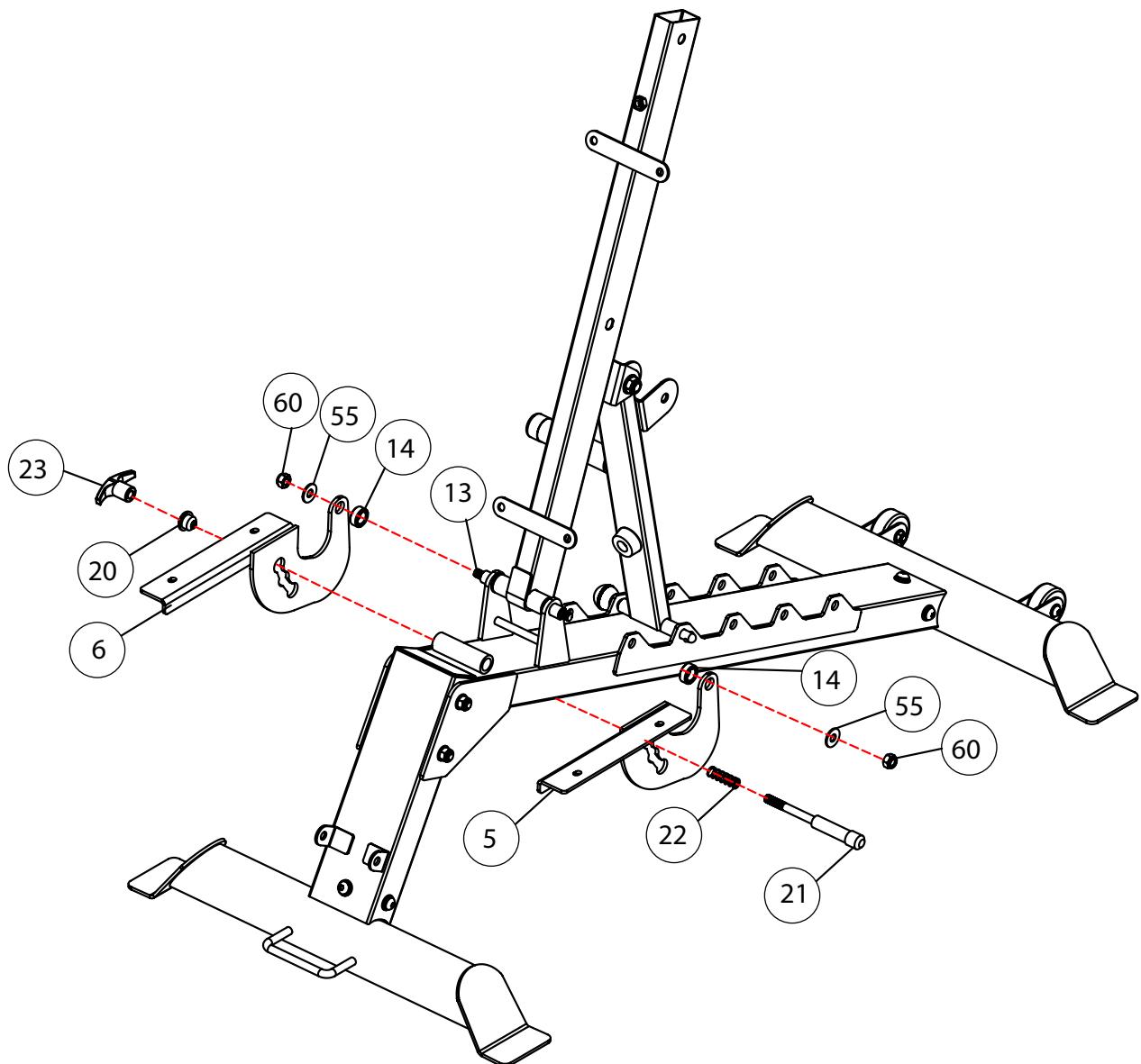


Étape 4

1. Fixez les supports gauche et droit du coussin de siège (#5 & #6) à l'essieu (#13) du cadre principal comme illustré dans la figure ci-dessous.

Fixez-les avec 2 douilles (#14), 2 grandes rondelles plates Ø10 (#55) et 2 écrous aviation M10 (#60).

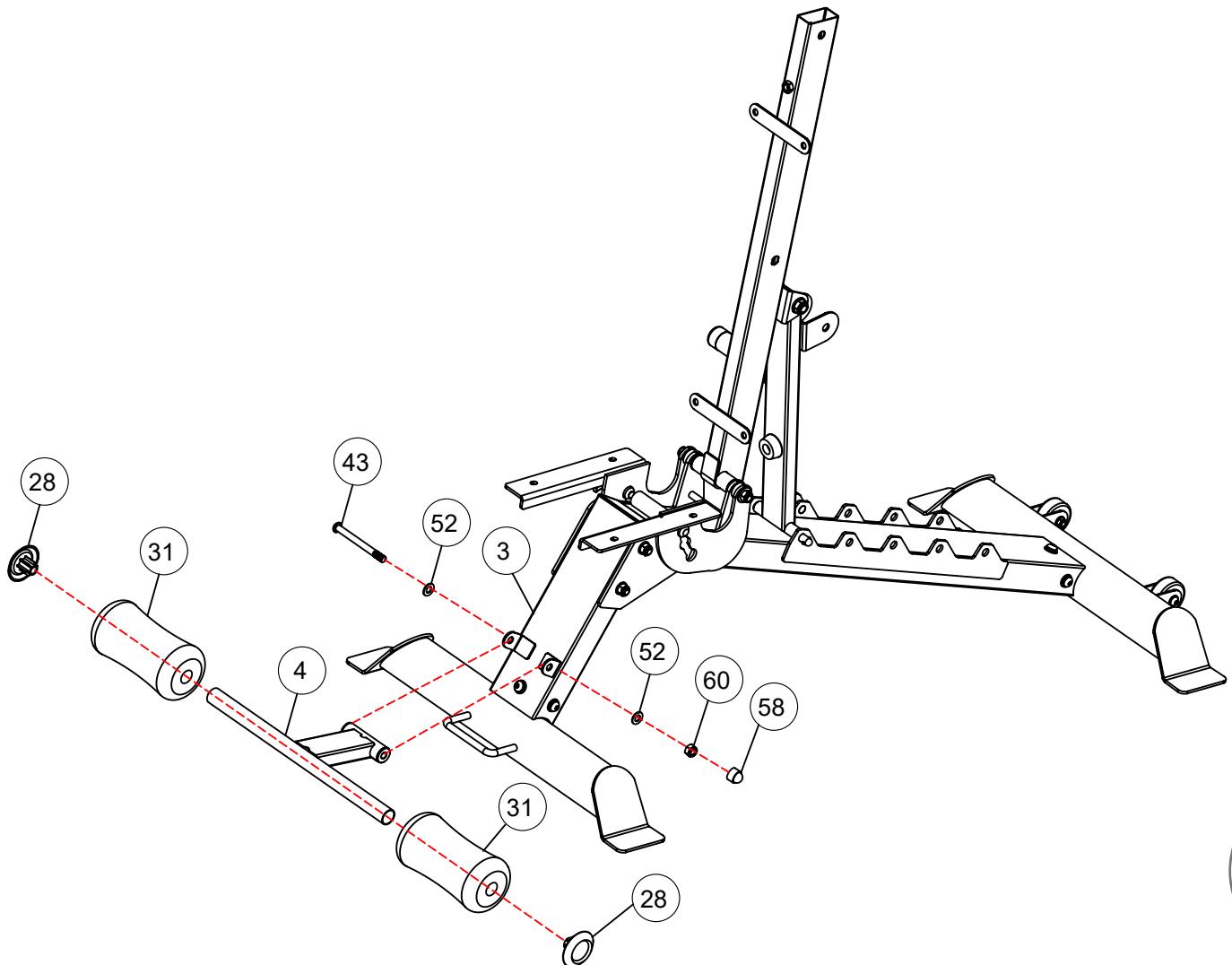
2. Choisissez la bonne hauteur pour le support du coussin de siège et reliez entre-elles toutes les parties de la goupille de sécurité (#20, #21, #22, #23) à travers les ouvertures sur les supports du coussin de siège (#5 et #6).



Étape 5

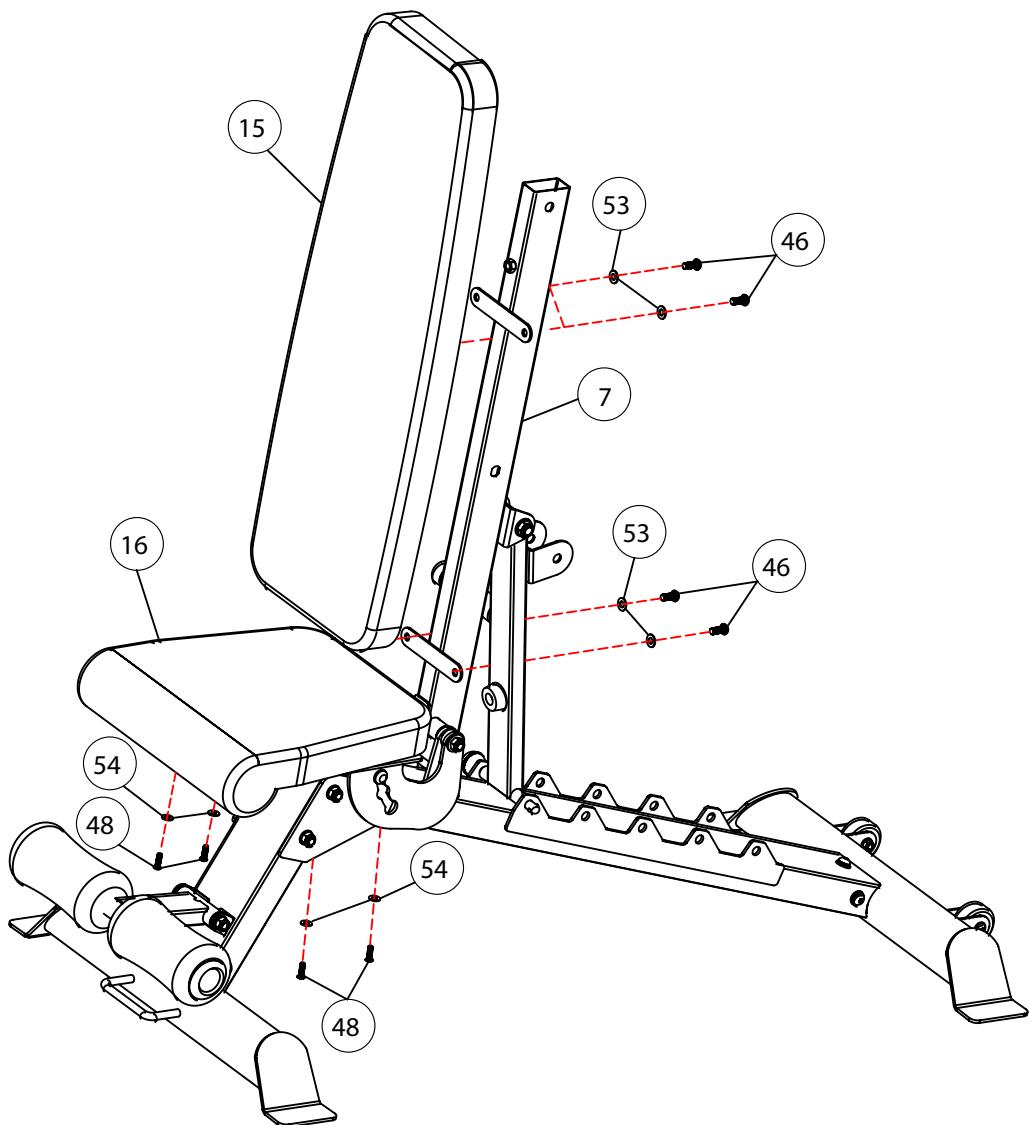
1. Placez le support de jambe (#4) sur le cadre de liaison avant (#3) comme indiqué dans l'illustration et fixez-le avec une vis six pans creux M10*105 (#43), 2 rondelles plates Ø10 (#52), un écrou aviation M10 (#60) et un cache-écrou (#58).

2. Placez les 2 rouleaux en mousse (#31) aux deux extrémités du support de jambe (#4), puis ajoutez les protections (#28) aux deux extrémités des rouleaux.



Étape 6

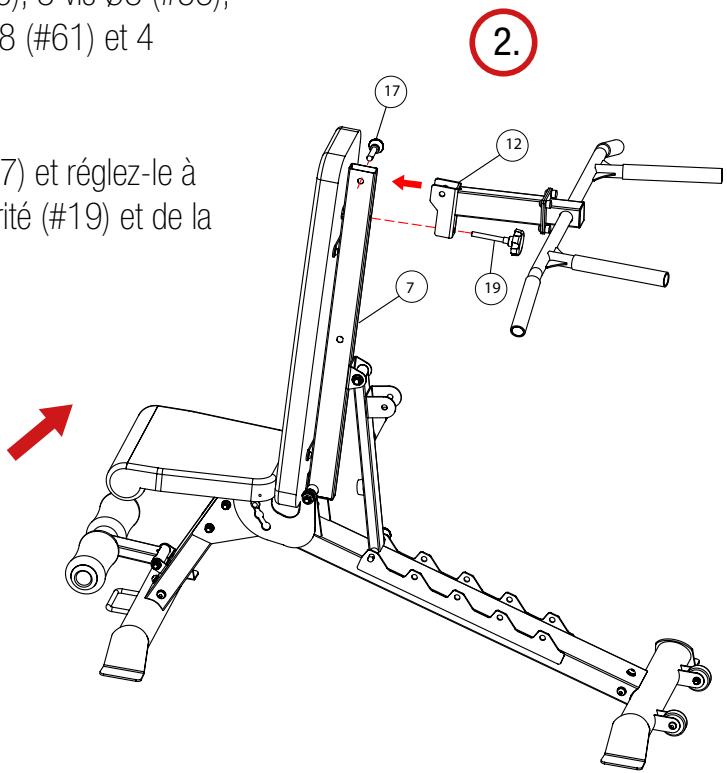
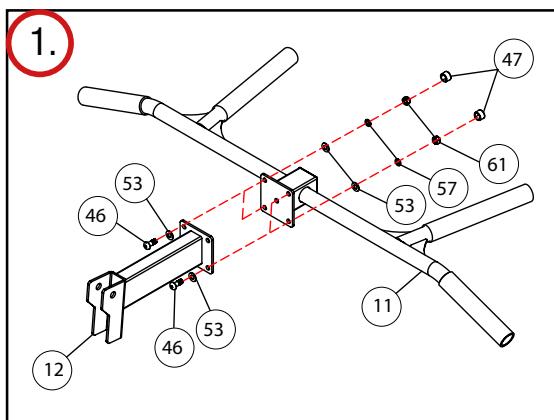
1. Placez le coussin de siège (#16) aux supports gauche et droit du coussin de siège (#5 & #6) et fixez-le avec 4 vis six pans creux M6*20 (#48) et 4 rondelles plates Ø6 (#54).
2. Placez le coussin du dossier (#15) au support du dossier (#7) et fixez-le avec 4 vis six pans creux M8*20 (#46) et 4 rondelles plates Ø8 (#53).



Étape 7A - Fixation de la station dip/push-up au cadre inférieur

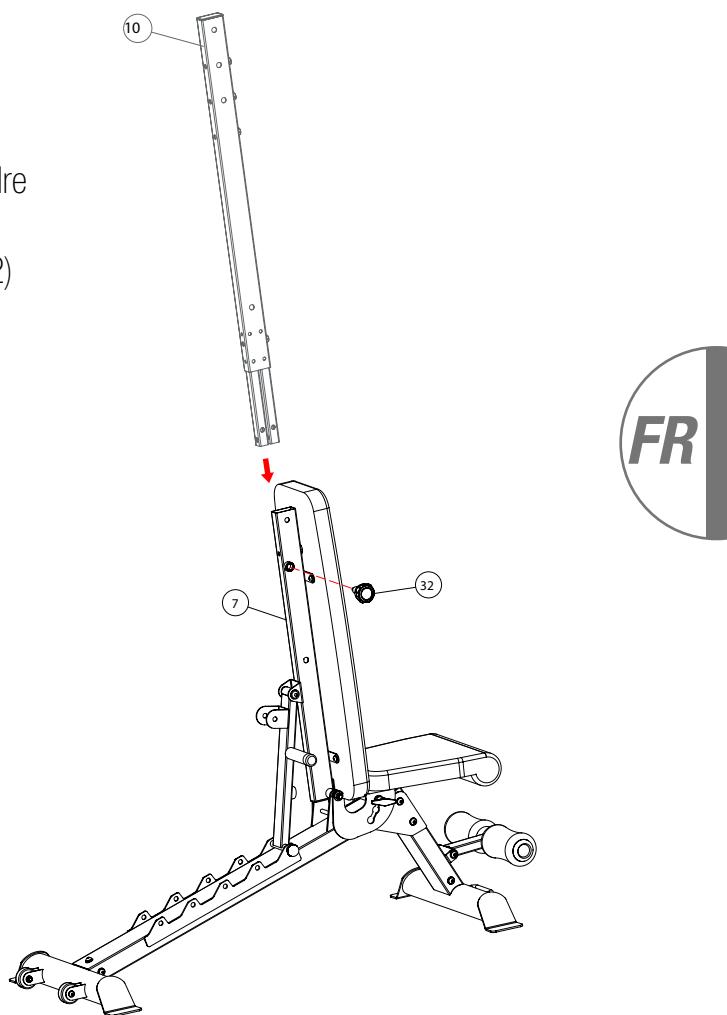
1. Placez le cadre de liaison (#12) au cadre de dip (#11) et fixez-le avec 4 vis six pans creux M8*20 (#46), 8 vis Ø8 (#53), 4 vis à ressort Ø8 (#57), 4 écrous aviation M8 (#61) et 4 cache-écrous (#47).

2. Fixez le cadre dip au support de dossier (#7) et réglez-le à la hauteur désirée à l'aide du bouton de sécurité (#19) et de la goupille de sécurité (#17).



Étape 7B - FACULTATIF - Fixation du cadre vertical supérieur

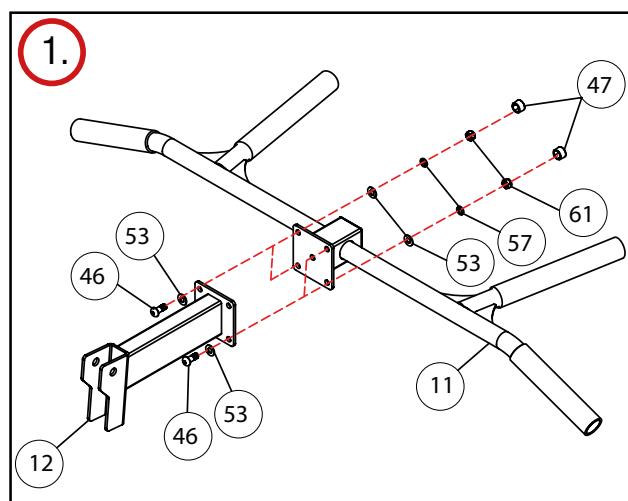
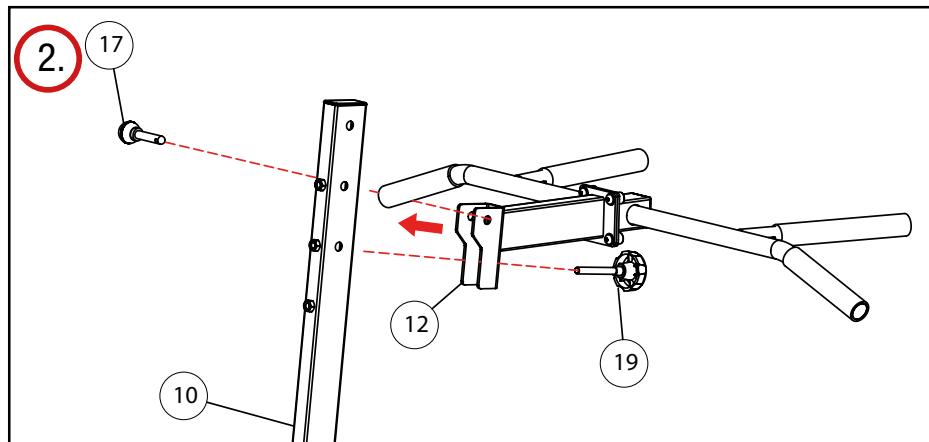
Pour fixer le haut de la station dip/push-up, insérez le cadre vertical supérieur (#10) dans l'ouverture supérieure du support de dossier (#7) et bloquez le bouton d'arrêt (#32) à la hauteur souhaitée.



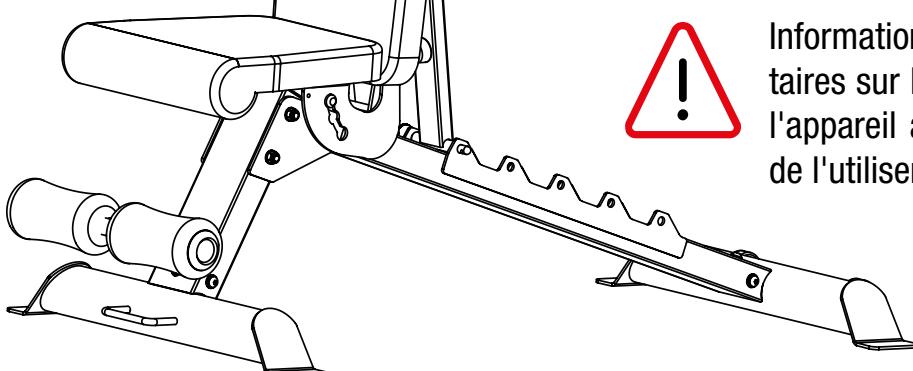
Étape 8 - FACULTATIF - Fixation de la station de dip/push-up au cadre vertical supérieur

1. Placez le cadre de liaison (#12) au cadre dip (#11) et fixez-le à l'aide de 4 vis six pans creux M8*20 (#46), 8 vis Ø8 (#53), 4 vis à ressort Ø8 (#57), 4 écrous aviation M8 (#61) et 4 cache-écrous (#47).

2. Fixez le cadre dip au cadre supérieur (#10) et réglez-le à la hauteur souhaitée à l'aide du bouton de sécurité (#19) et de la goupille de sécurité (#17).

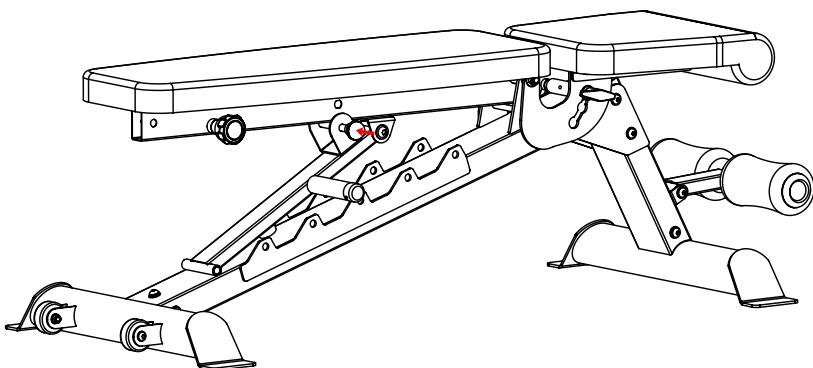


L'appareil est maintenant prêt à l'emploi.



Informations de sécurité supplémentaires sur l'hygiène. Veuillez nettoyer l'appareil après l'assemblage, avant de l'utiliser.

POSSIBILITÉ D'ENTRAÎNEMENT

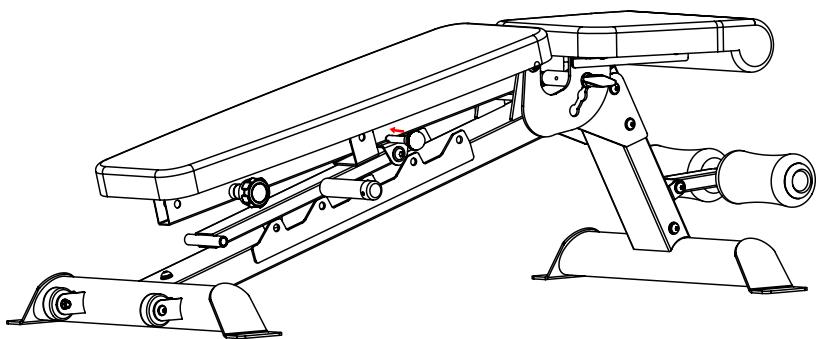


Banc d'entraînement en position droite

Bloquez le support d'inclinaison du dossier en position inclinée avec la goupille de sécurité.

Banc d'entraînement en position négative

Bloquez le support d'inclinaison du dossier en position droite à l'aide de la goupille de sécurité.

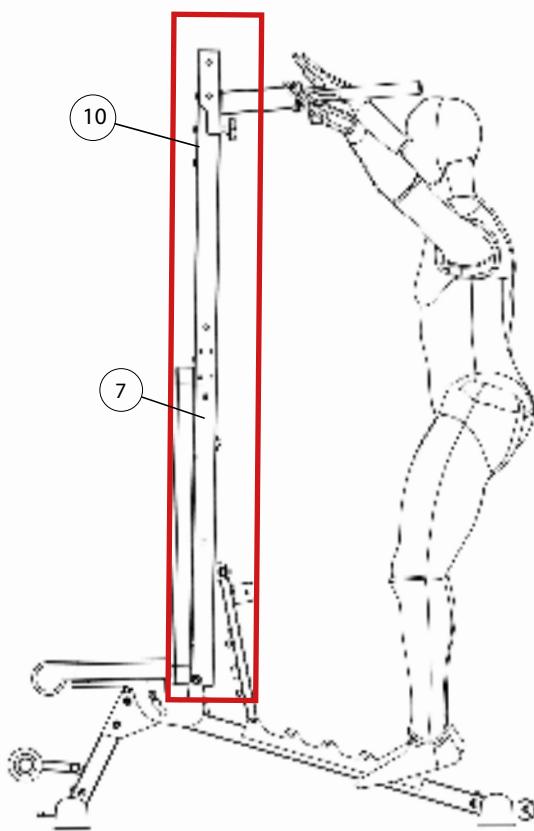


Précisions sur l'utilisation de la station de dip/push-up sur le cadre vertical supérieur :



Attention, risque de basculement !

L'utilisateur doit s'assurer que le cadre supérieur (#10) et le support du dossier (#7) soient perpendiculaires et que l'appareil soit uniformément chargé, lorsqu'il effectue des dips et des montées de genoux.



FR

ENTRETIEN ET MAINTENANCE

1. Examinez l'équipement d'une manière périodique afin de détecter tout dommage ou usure qui se sont peut être produits.
2. Lubrifier périodiquement les pièces en mouvement avec de l'huile de silicone pour éviter une usure prématuée.
3. Inspectez et serrez toutes les pièces avant d'utiliser l'appareil, remplacez les pièces défectueuses immédiatement et n'utilisez pas l'appareil jusqu'à ce qu'elle soit en parfait état de fonctionnement.
4. L'équipement peut être nettoyé à l'aide d'un chiffon humide et d'un détergent doux non abrasif. N'utilisez pas de solvants.
5. N'essayez pas de réparer vous-même ce matériel. Si vous rencontrez des difficultés lors de l'assemblage, de l'utilisation ou de l'utilisation de votre appareil d'exercice ou si vous pensez que certaines pièces sont manquantes, contactez le fabricant.

INFORMATIONS SUR L'ENTRAÎNEMENT

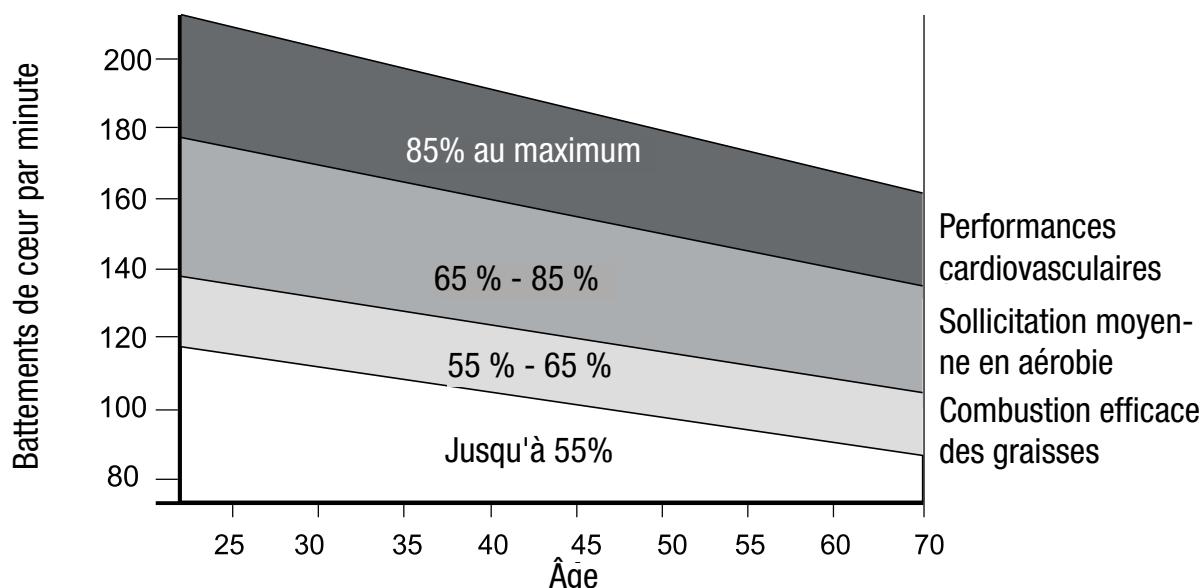
La façon dont vous débutez votre programme d'entraînement dépend de votre condition physique. Si vous n'avez pas fait d'exercice depuis quelques années ou si vous êtes en surpoids, vous devriez commencer lentement et petit à petit augmenter la difficulté.

S'il vous plaît notez les points essentiels suivants :

- Si votre médecin vous a prescrit un programme d'entraînement et de nutrition, vous devriez les suivre.
- Commencez votre programme d'entraînement lentement et fixez-vous des objectifs réalisables.
- Surveillez votre pouls. Déterminez votre fréquence cardiaque d'entraînement optimale selon votre âge et votre condition physique.
- Placer l'appareil sur une surface plane et à au moins 0,6 mètre de distance des murs et des meubles.

Intensité de l'entraînement:

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



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

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

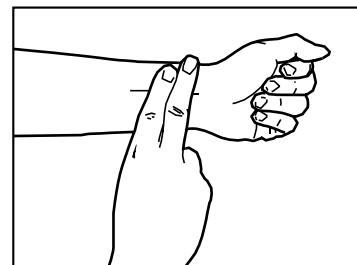
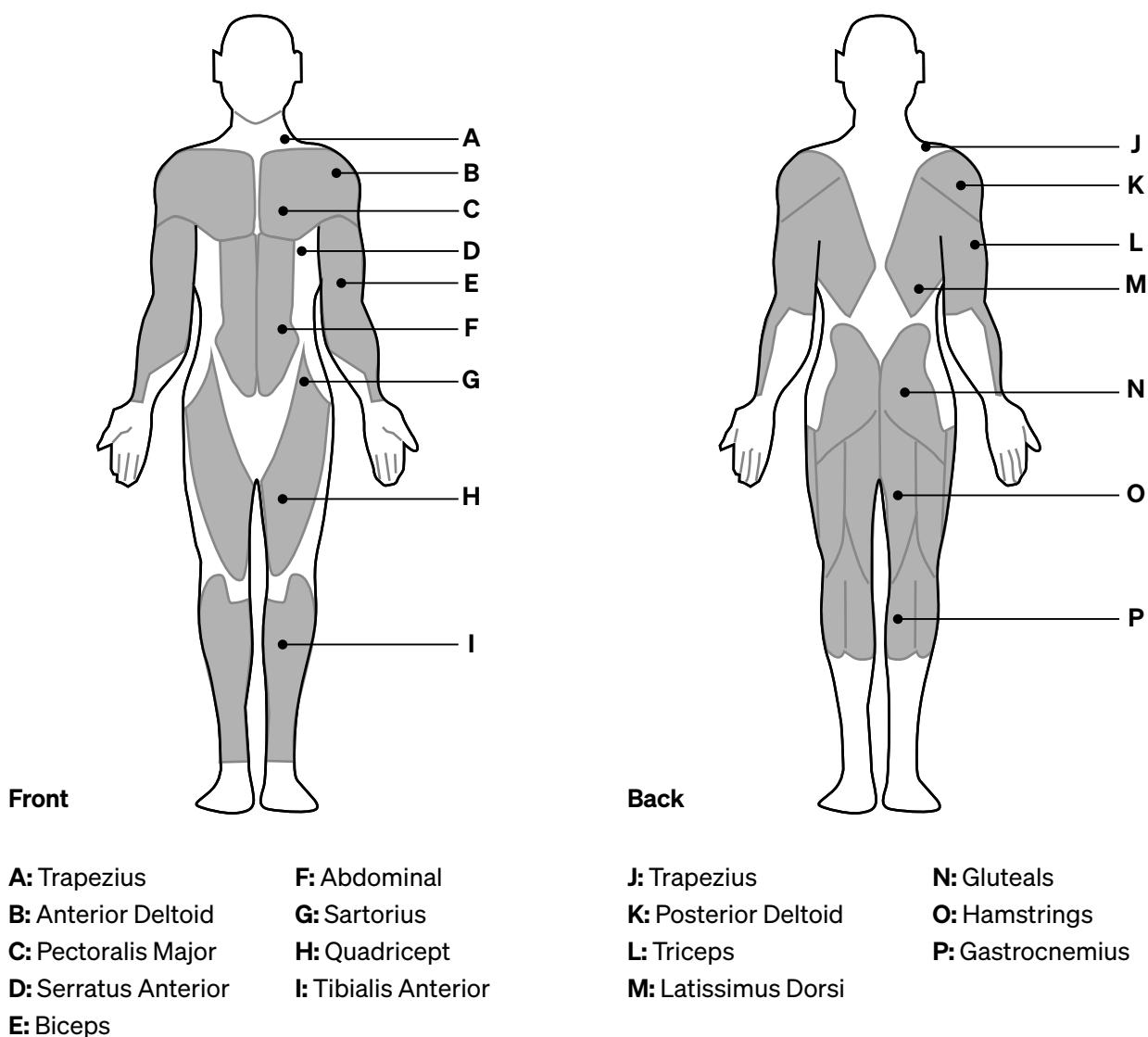


Table musculaire

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

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

Entraînement des groupes musculaires : le programme d'entraînement fait travailler le haut et le bas de votre corps ou combine tous les groupes musculaires du corps. Ces groupes musculaires sont mis en évidence dans le tableau musculaire ci-dessous.



Exercices d'échauffement et de récupération

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

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

Fréquence d'entraînement

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



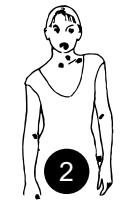
EXERCICE D'ÉTIREMENT

Avant chaque séance d'entraînement, vous devez étirer vos muscles pendant au moins 5 à 10 minutes pour les réchauffer suffisamment. Répétez les exercices d'étirement suivants cinq fois. Les étirements avant l'entraînement permettent d'améliorer la flexibilité et de réduire le risque de blessure.



1 ROULER LA TÊTE

Tournez la tête vers la droite une fois, en étirant le côté gauche de votre cou, puis faites pivoter votre tête en arrière une fois, étirez votre menton jusqu'au plafond et laissez votre bouche ouverte. Faites pivoter votre tête vers la gauche une fois, puis inclinez votre tête sur votre poitrine une fois.



2 EPAULE ELEVATION

Levez votre épaule droite vers votre oreille une fois. Ensuite, levez votre épaule gauche une fois en abaissant votre épaule droite.



3 ETIREMENT DES CÔTES

Ouvrez vos bras sur le côté et levez-les jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Atteignez votre bras droit aussi loin que possible sur le plafond une fois. Répétez cette action avec votre bras gauche.



4 ETIREMENT DU QUADRICEPS

D'une seule main contre un mur pour l'équilibre, essayez d'atteindre votre derrière et étendez votre pied droit. Apportez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Comptez 15 fois et répétez avec le pied gauche.



5 ETIREMENT DE LA CUISSE

Asseyez-vous avec les plantes de vos pieds ensemble et vos genoux pointant vers l'extérieur. Tirez vos pieds aussi près de votre aine que possible. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Comptez 15 fois.



6 TOUCHEZ VOS ORTEILS

Penchez-vous lentement vers l'avant de votre taille, laissez votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous étirez vers vos orteils. Essayez d'atteindre votre orteil et comptez 15 fois.



7 ETIREMENT DU TENDON

Etendez votre jambe droite. Reposez la plante de votre pied gauche contre votre cuisse droite. Étirez-vous vers le haut de votre pied. Comptez 15 fois. Détendez-vous, puis répétez avec la jambe gauche.



8 ETIREMENT DU MOLLET/TENDON

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

CELA POURRAIT AUSSI VOUS INTÉRESSER

Une portion supplémentaire de puissance et de sécurité pour votre salle de sport à domicile !

SPORTSTECH innovant set d'haltères 2 en 1 AH150 (40 kg)



Qu'il s'agisse de faire des biceps curl ou du développé-couché, grâce à une barre de raccordement extra longue de 400 mm, le jeu d'haltères 2 en 1 AH150 combine deux fonctions en un seul produit. Transformez facilement vos haltères courts en haltère long et profitez d'une solution gain de place pour faire efficacement de la musculation depuis chez vous !

Vous pouvez acheter ce produit en utilisant le QR code ou le lien suivant:

<https://www.sportstech.de/hanteln-ah150-40kg>



SPORTSTECH tapis de protection de sol inusable BM126

Afin que votre sol ne soit pas endommagé par votre équipement de fitness, il existe un tapis de protection Sportstech. Il est disponible en différentes tailles et peut également être utilisé pour le yoga ou d'autres exercices. Il protège votre sol contre les traces de pas, la saleté ou les rayures. La fabrication de haute qualité et une surface spéciale empêchent les appareils de presser sur le tapis. En outre, les bruits et les vibrations des appareils sont amortis.



FR



Vous pouvez acheter ce produit en utilisant le QR code ou le lien suivant:

<https://www.sportstech.de/bodenschutzmatte-1200x600x6mm>

MISE AU REBUT



Chaîne du recyclage

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

MANUALE D'USO

ITALIANO

Gentile cliente,

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

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



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

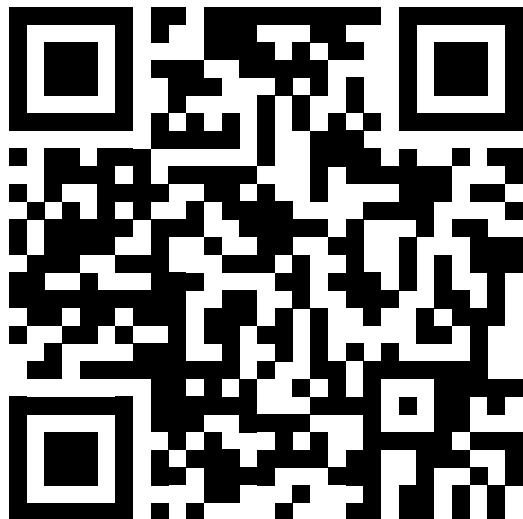
Tenere il manuale dell'utente in un luogo sicuro per potervi accedere in qualsiasi momento, ove necessario.

IT

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/Produkt_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>

INDICE

1.	Informazioni importanti per la sicurezza	94
2.	Dati tecnici	95
3.	Volume di Consegna	96
4.	Disegno esploso/Lista dei pezzi di ricambio	96
5.	Luogo di installazione e area di allenamento	97
6.	Montaggio	97
7.	Possibilità di allenamento	105
8.	Cura e manutenzione	106
9.	Informazioni d'allenamento	107
10.	Esercizi di stretching	110
11.	Vi potrebbe anche interessare	111
	• SPORTSTECH innovativo set di manubri 2in1 AH150 (40 kg)	111
	• Tappetino di protezione resistente per il pavimento SPORTSTECH BM126	111
12.	Smaltimento	112

INFORMAZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA



Precauzioni minime, incluse importanti istruzioni di sicurezza incluse nel presente manual dovrebbero essere sempre seguite durante l'uso del tapisroulant. Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare il dispositivo.

- È importante leggere completamente questo manuale prima di assemblare ed utilizzare l'attrezzatura.
Un utilizzo sicuro ed efficace può essere raggiunto solamente se l'attrezzatura è assemblata, mantenuta ed utilizzata propriamente. È tua responsabilità assicurare che tutti gli utizzatori dell'attrezzatura siano informati su tutti i rischi e le precauzioni."
- Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento dovrà consultare il tuo medico per determinare se sei in una qualsiasi condizione medica o fisica che possa mettere a rischio la tua salute e la tua sicurezza, o impedire un utilizzo corretto dell'attrezzatura. Il parere del tuo medico è essenziale se stai assumendo medicinali che influenzano il tuo battito cardiaco, la tua pressione sanguigna o il tuo livello di colesterolo.
- Sii consapevole dei segnali del tuo corpo. Un esercizio scorretto o eccessivo può danneggiare la tua salute. Ferma il tuo allenamento se hai uno dei seguenti sintomi: dolore, tensione nel tuo torace, battito irregolare, fiato decisamente corto, vertigini o sensazione di nausea. Se dovessi provare una qualsiasi di queste condizioni, consulta il tuo medico prima di continuare con il programma di allenamento.
- Tieni bambini e animali lontani dall'attrezzatura. L'attrezzatura è progettata per un utilizzo solo da parte di adulti.
- Utilizza l'attrezzatura su una superficie piana ed uniforme. Per proteggere il pavimento o il tappeto da danni (specialmente dai piedi dell'apparecchio) o dallo scolorimento, mettere un tappetino speciale di protezione del pavimento sotto l'apparecchio. Per garantire la sicurezza, l'attrezzatura dovrebbe avere almeno 0,6 metri di spazio libero attorno in ogni direzione.
- Conservate il dispositivo solo all'interno dell'abitazione, lontano da umidità e polvere. Non tenete il dispositivo in garage, locali annessi, terrazzi con tettoia o vicino all'acqua.
- Prestare attenzione durante l'installazione e lo smontaggio dell'attrezzo e durante la regolazione individuale del sedile e dello schienale. Sussiste il rischio di schiacciamento.
- Allontanate le vostre mani da tutti i pezzi in movimento
- Non avvicinare al dispositivo oggetti con bordi taglienti.
- Prima di utilizzare l'attrezzatura, controlla che le viti ed i bulloni siano fissati saldamente.
- Se uno dei regolatori sporge, potrebbe interferire con il movimento dell'utente.
- La sicurezza dell'attrezzatura può essere garantita solo se viene regolarmente controllata per eventuali danni e /o usura e rottura.
- Utilizza sempre l'attrezzatura come indicato in queste manuale d'uso. Se trovi qualsiasi componente difettoso durante l'assemblaggio o il controllo dell'attrezzatura, o se senti qualsiasi suono insolito proveniente dall'attrezzatura durante il suo utilizzo, fermati immediatamente. Non utilizzare l'attrezzatura finché il problema non è stato risolto.

- Prima che cominciate l'allenamento con il dispositivo, riscaldatevi sempre bene facendo stretching.
- Il dispositivo non dovrebbe essere utilizzato da più persone contemporaneamente.
- Indossa un abbigliamento adeguato durante l'utilizzo dell'attrezzatura. Evita di indossare un abbigliamento largo che possa impigliarsi nell'attrezzatura o che possa restringere o impedire i movimenti.
- Peso massimo utente: 120 kg.
- L'attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.
- È necessario prestare attenzione durante il sollevamento o lo spostamento dell'attrezzatura per non danneggiare la tua schiena. Utilizza sempre tecniche di sollevamento appropriate e/o chiedi aiuto se necessario.
- Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso domestico e non a scopi commerciali.
- Non posizionare mai il tappetino sulle aperture di ventilazione.



Attenzione, pericolo di ribaltamento!

C'è il rischio di ribaltamento se il dispositivo non viene utilizzato correttamente.
Assicurare sempre un carico uniforme sul dispositivo.

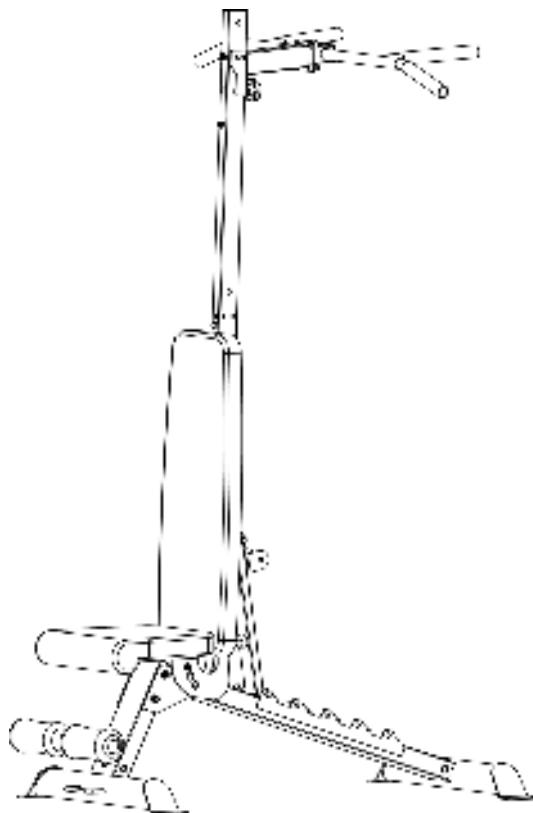
DATI TECNICI

Modello	BRT600
Dimensioni spiegate	1430 x 1070 x 2080 mm
Dimensioni piegata	1430 x 640 x 460 mm
Peso netto	32 kg
Peso lordo	34,5 kg
Peso massimo (utente)	120 kg

VOLUME DI CONSEGNA

1 x BRT600 Panca workout multifunzionale

1 x Manuale d'uso



DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

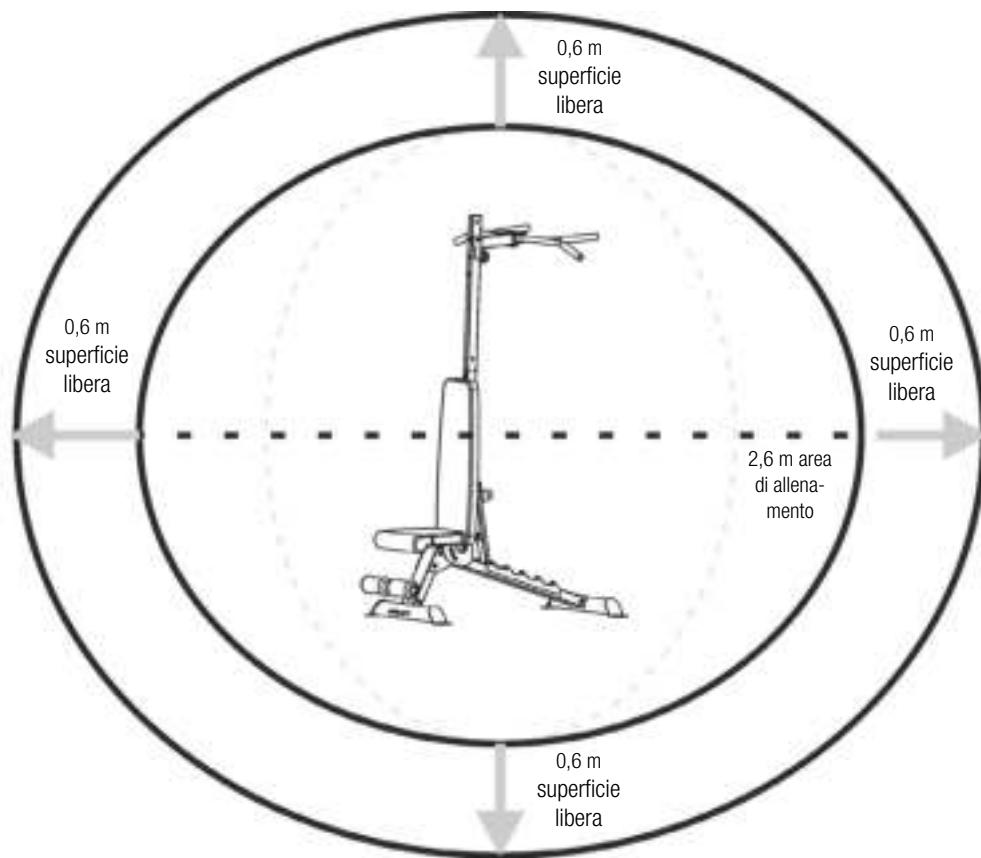
Al seguente link
troverete il disegno esploso
e la lista dei pezzi di ricambio:

https://service.innovamaxx.de/brt600_spareparts



LUOGO DI INSTALLAZIONE E AREA DI ALLENAMENTO

La zona d'allenamento dovrebbe essere di minimo 2,6 m. La spazio libero dovrebbe essere minimo 0,6 m più estesa della zona d'allenamento, dalla direzione in cui si accede all'equipaggiamento. Lo spazio libero deve contenere anche lo spazio per la discesa di emergenza. Se due dispositivi sono uno accanto all'altro, lo spazio libero può essere condiviso.



MONTAGGIO

Prima del montaggio:

Controllate se tutti i pezzi e attrezzi che sono sulla lista dei pezzi di ricambio sono presenti.

Nota: Alcuni pezzi risulteranno già assemblati.

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

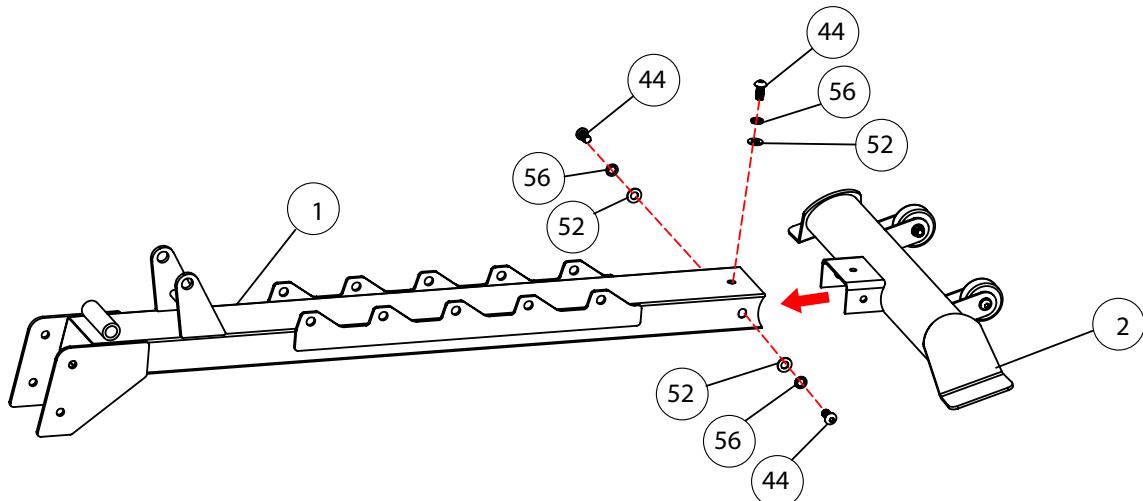
IT



**Avvitare bene tutti gli elementi
e i pezzi preassemblati!**

Passo 1

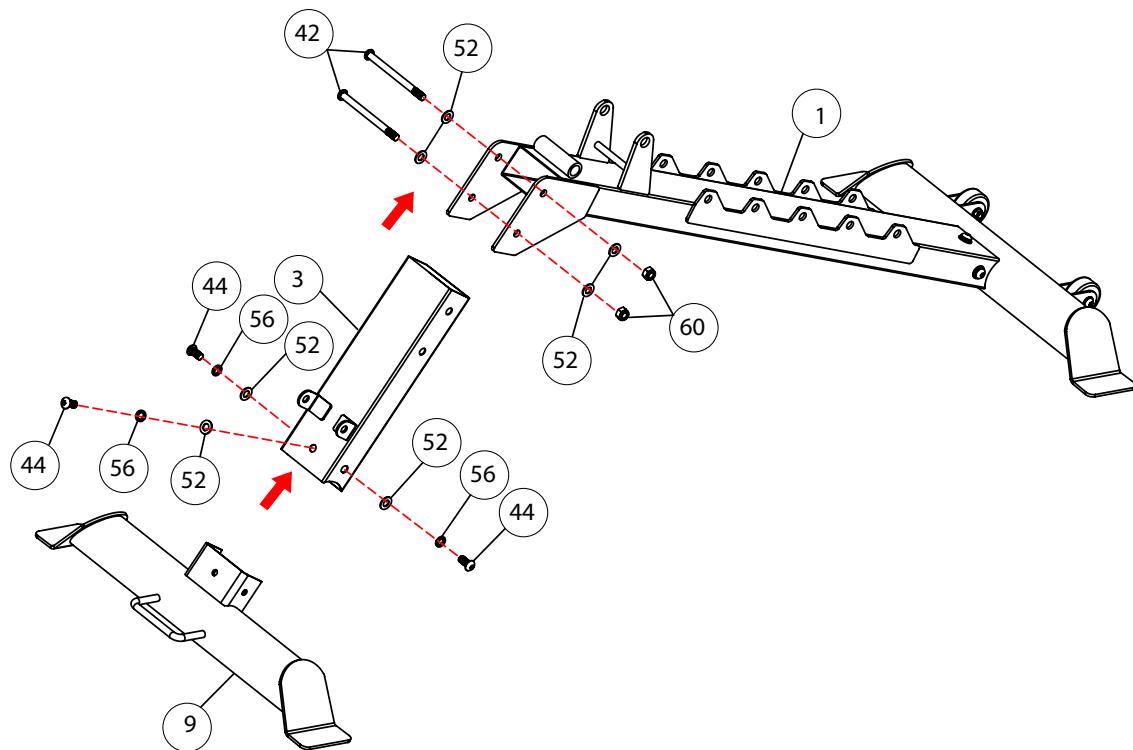
Attaccare il telaio principale (#1) allo stabilizzatore posteriore (#2) e fissarlo con 3 viti a brugola M10*20 (#44), 3 rondelle elastiche Ø10 (#56) e 3 rondelle piane Ø10 (#52).



Passo 2

1. Attaccare il telaio di collegamento anteriore (#3) allo stabilizzatore anteriore (#9) e fissarlo come al punto 1 con 3 viti a brugola M10*20 (#44), 3 rondelle elastiche Ø10 (#56) e 3 rondelle piane Ø10 (#52).

2. Fissare ora il telaio di collegamento anteriore (#3) al telaio principale (#1) e bloccatelo con 2 viti M10*125 a brugola (#42), 4 rondelle Ø10 (#52) e 2 dadi M10 Aircraft (#60).



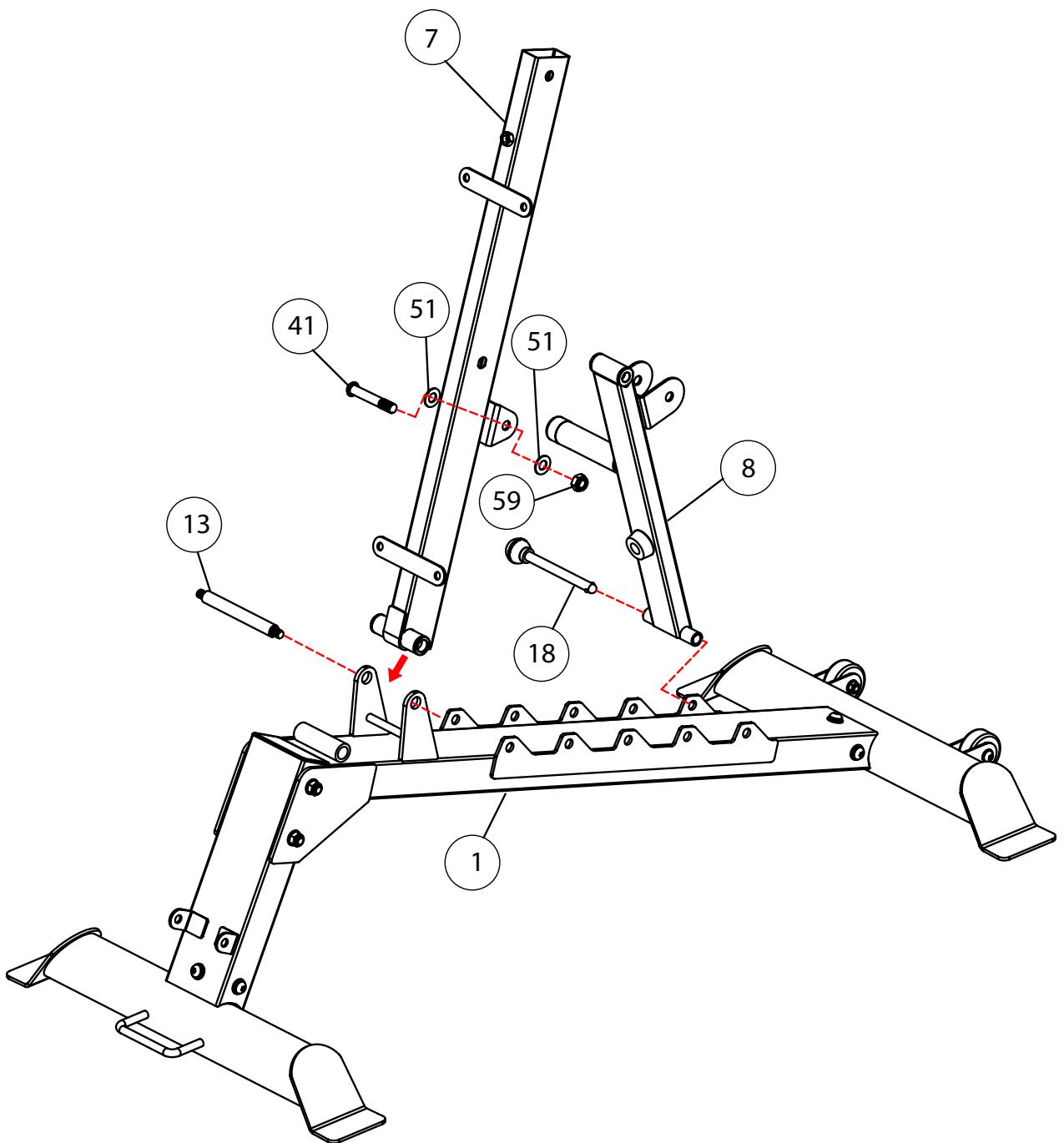
Passo 3

1. Fissare il supporto dello schienale (#7) alla staffa a U del telaio principale (#1) e bloccarlo con l'asse (#13).

Nota: L'asse (#13) non sarà installato in modo permanente fino al passo 4.

2. Fissare un'estremità del supporto di inclinazione dello schienale (#8) al supporto dello schienale (#7) e bloccarlo con un bullone M12*75 a brugola (#41), 2 rondelle Ø12 (#51) e un dado M12 Aircraft (#59).

3. Fissare l'altra estremità del supporto di inclinazione dello schienale (#8) al telaio principale (#1) e installare il perno di bloccaggio (#18) all'altezza desiderata.



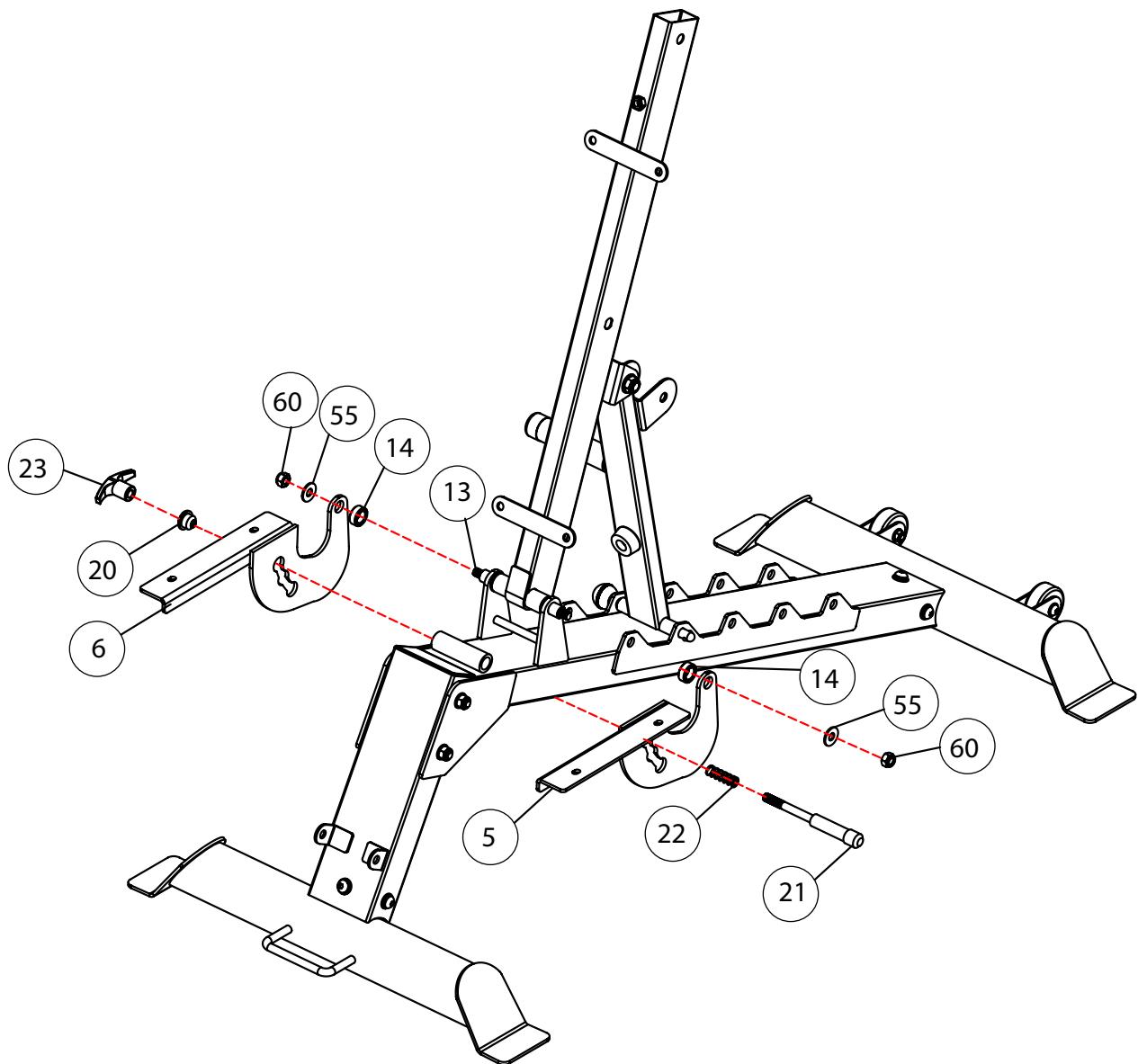
IT

Passo 4

1. Fissare il supporto del cuscino del sedile destro e sinistro (#5 & #6) all'asse (#13) del telaio principale come mostrato nella figura seguente.

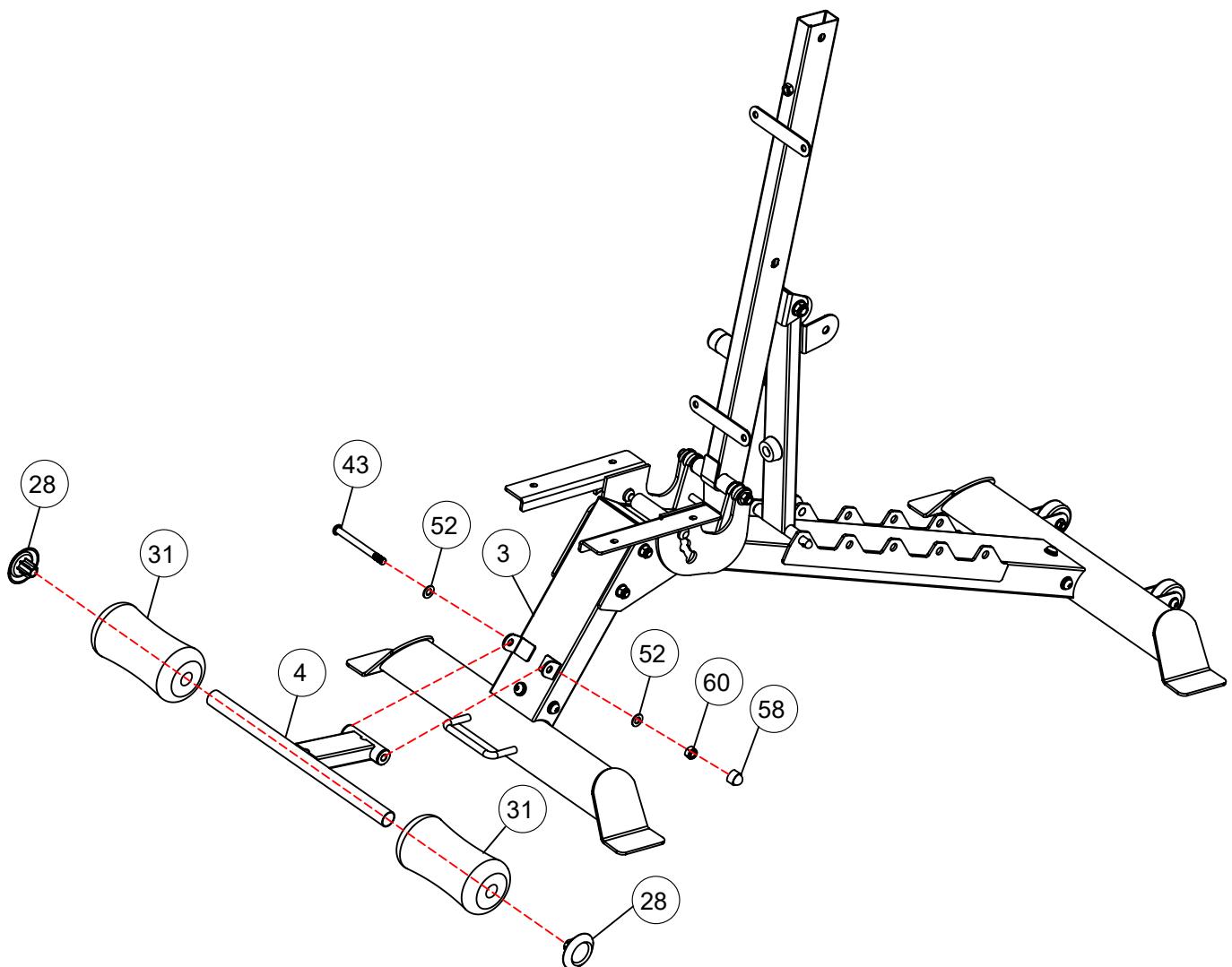
Fissare con 2 boccole (#14), 2 grandi rondelle Ø10 (#55) e 2 dadi M10 Aircraft (#60).

2. Selezionare l'altezza desiderata del supporto del cuscino del sedile e collegare tutte le parti della spina di sicurezza (#20, #21, #22, #23) insieme attraverso le tacche sui supporti del cuscino del sedile (#5 & #6).



Passo 5

1. Fissare il supporto gambe (#4) al telaio di collegamento anteriore (#3) come mostrato in figura e bloccarlo con un bullone M10*105 Allen (#43), 2 rondelle Ø10 (#52), un dado M10 Aircraft (#60) e un copridado (#58).
2. Attaccare i 2 rulli di schiuma (#31) ad entrambe le estremità del supporto gambe (#4) e poi aggiungere le coperture protettive (#28) ad entrambe le estremità dei rulli.

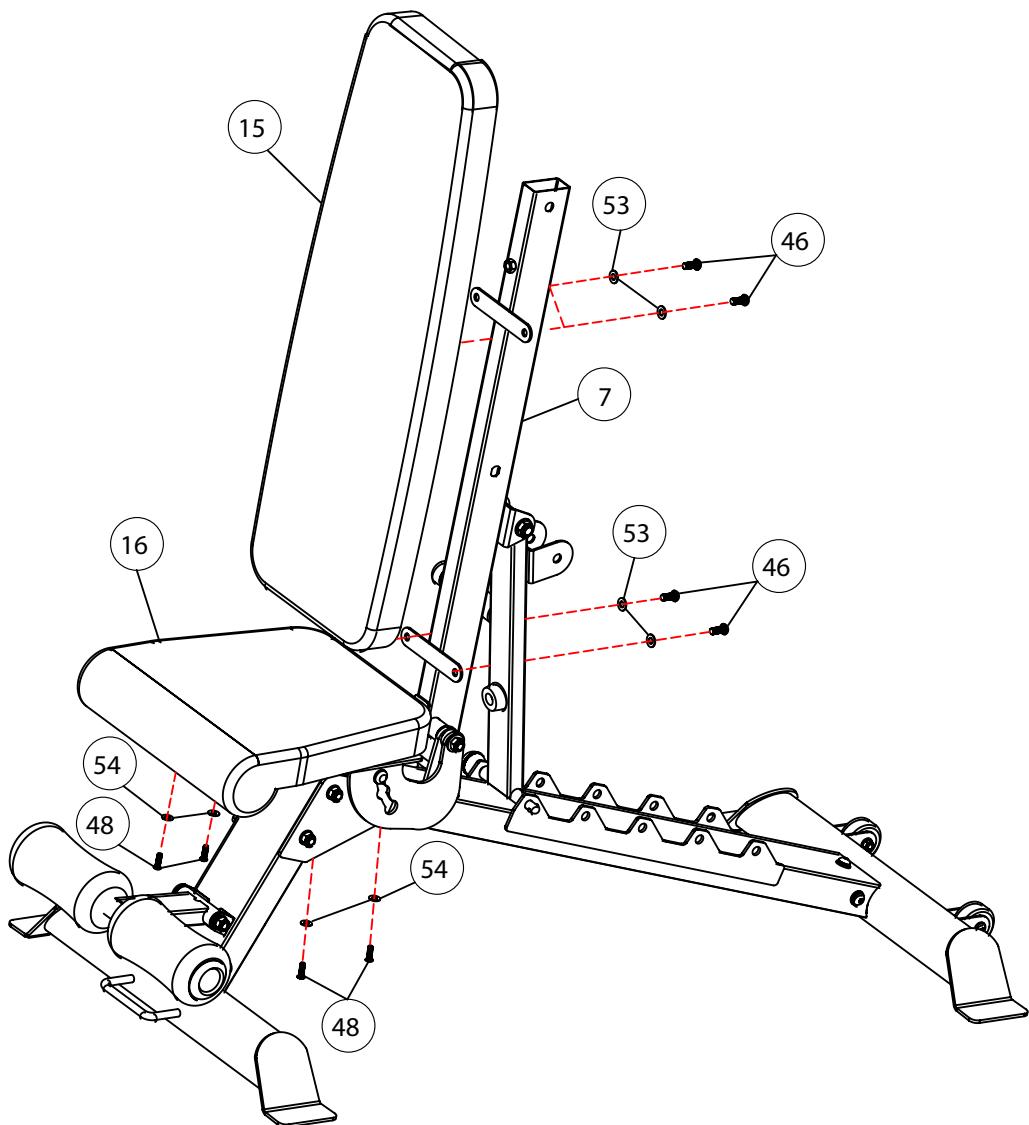


IT

Passo 6

1. Fissare il cuscino del sedile (#16) al supporto del cuscino del sedile sinistro e destro (#5 & #6) e fissarlo con 4 viti a brugola M6*20 (#48) e 4 rondelle Ø6 (#54).

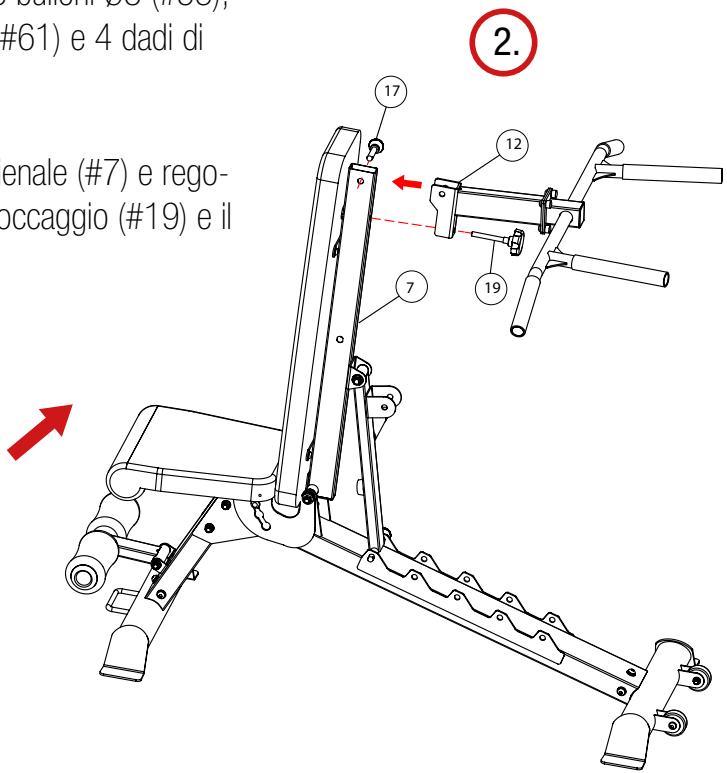
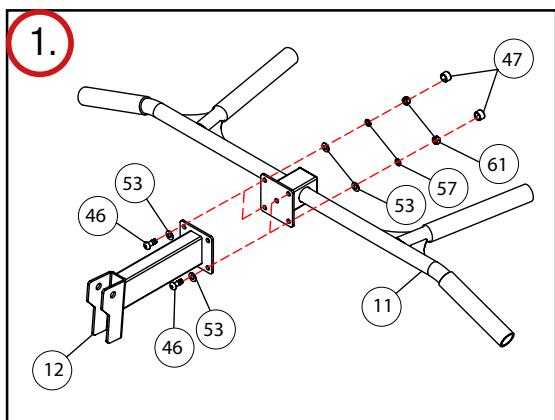
2. Fissare il cuscino dello schienale (#15) al supporto dello schienale (#7) e bloccarlo con 4 viti a brugola M8*20 (#46) e 4 rondelle Ø8 (#53).



Passo 7A - Fissare la stazione dip/push-up al telaio inferiore

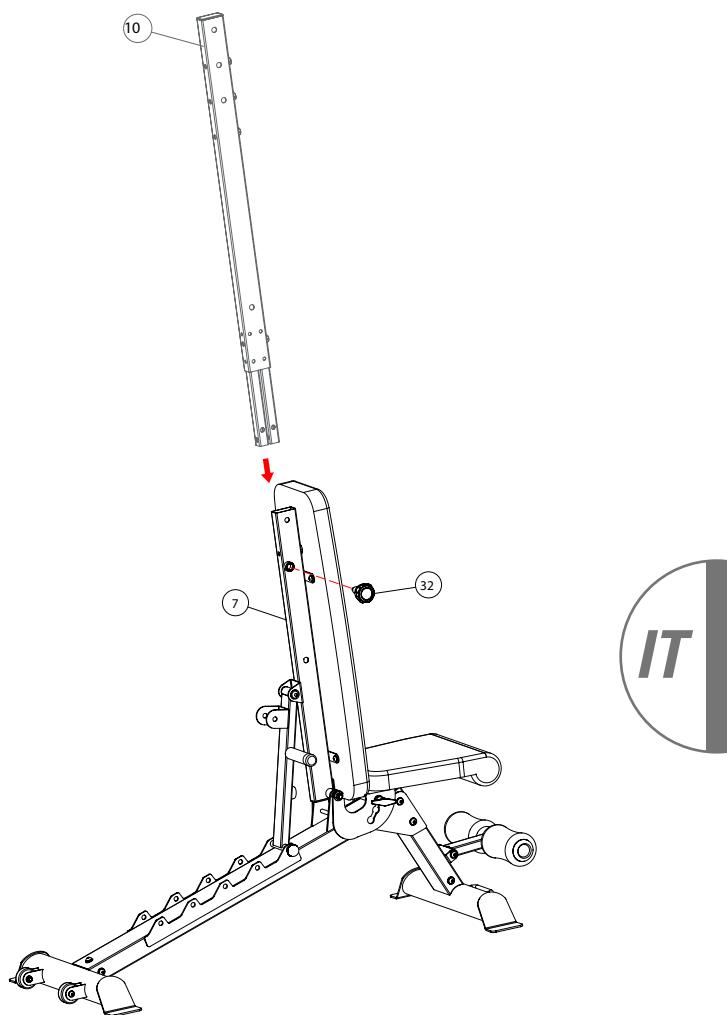
1. Fissare il telaio di collegamento (#12) al telaio per Dip (#11) e bloccarlo con 4 viti a brugola M8*20 (#46), 8 bulloni Ø8 (#53), 4 bulloni a molla Ø8 (#57), 4 dadi aerei M8 (#61) e 4 dadi di copertura (#47).

2. Fissare il telaio di Dip al supporto dello schienale (#7) e regolare l'altezza desiderata con la manopola di bloccaggio (#19) e il perno di bloccaggio (#17).



Passo 7B - OPZIONALE - Fissaggio del telaio verticale superiore

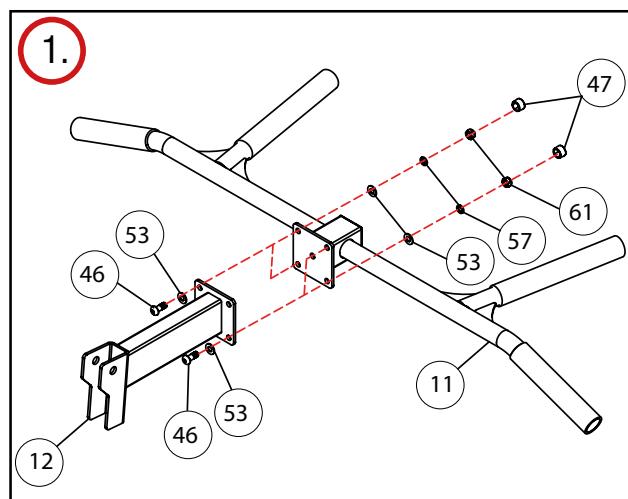
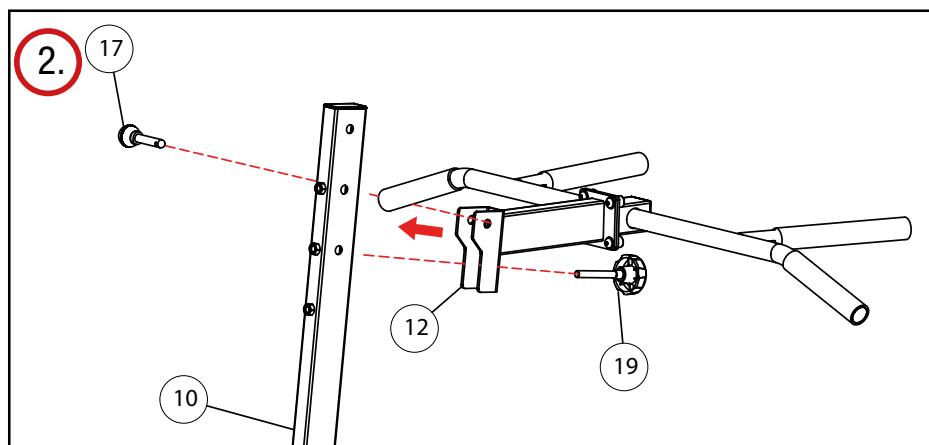
Per fissare la stazione dip/push-up in alto, inserire il telaio verticale superiore (#10) nell'apertura superiore del supporto dello schienale (#7) e fissare la manopola di bloccaggio (#32) all'altezza desiderata.



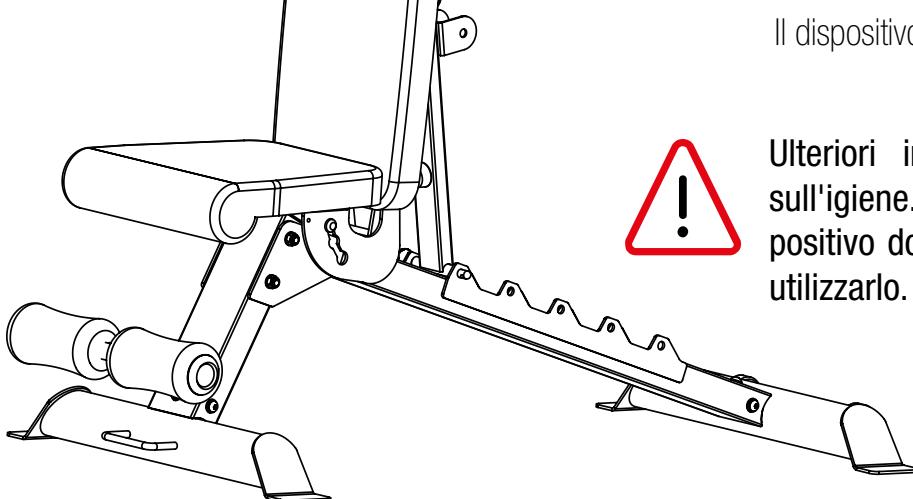
Passo 8 - OPZIONALE - Fissare la stazione dip/push-up al telaio verticale superiore

1. Fissare il telaio di collegamento (#12) al telaio per Dip (#11) e bloccarlo con 4 viti a brugola M8*20 (#46), 8 bulloni Ø8 (#53), 4 bulloni a molla Ø8 (#57), 4 dadi aerei M8 (#61) e 4 dadi di copertura (#47).

Attaccare il telaio di Dip al telaio superiore (#10) e regolare l'altezza desiderata con la manopola di bloccaggio (#19) e il perno di bloccaggio (#17).

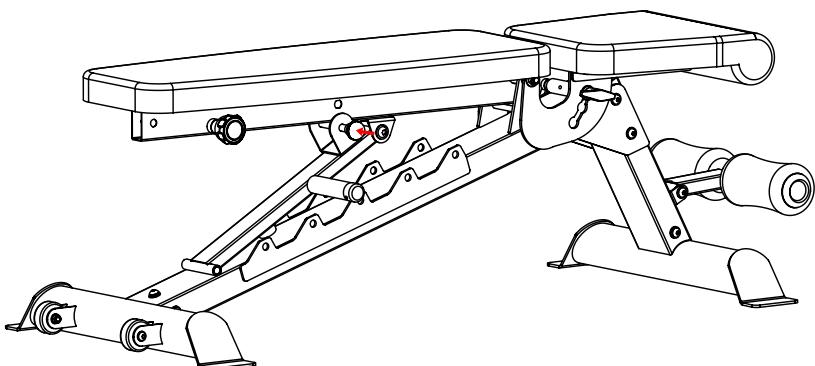


Il dispositivo è ora pronto all'uso.



Ulteriori informazioni di sicurezza sull'igiene. Si prega di pulire il dispositivo dopo il montaggio, prima di utilizzarlo.

POSSIBILITÀ DI ALLENAMENTO

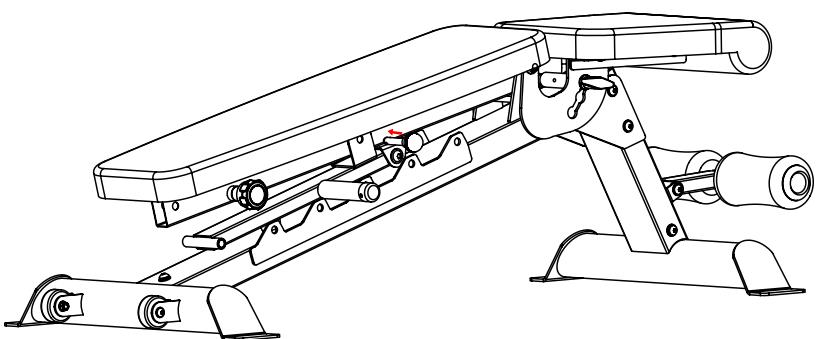


Panca da allenamento dritta

Fissare il supporto di inclinazione dello schienale in posizione piatta con il perno di bloccaggio.

Panca d'allenamento in negativo

Fissare il supporto di inclinazione dello schienale in posizione piatta con il perno di bloccaggio.

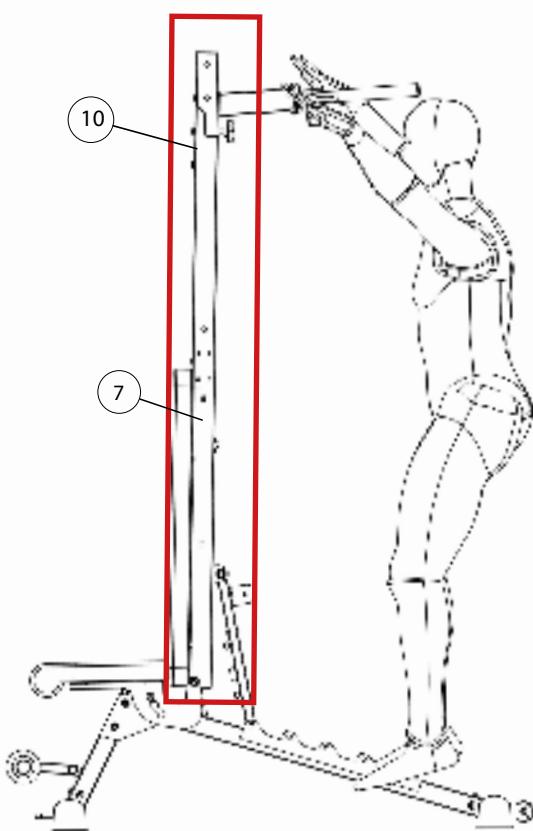


Nota sull'uso della stazione dip/push-up sul telaio verticale superiore:



Attenzione, pericolo di ribaltamento!

L'utente deve assicurarsi che il telaio superiore (#10) e il supporto dello schienale (#7) siano verticali durante l'esecuzione di dips e sollevamenti verticali delle ginocchia e che il dispositivo sia caricato uniformemente.



IT

CURA E MANUTENZIONE

1. Esaminare l'apparecchio periodicamente per rilevare eventuali danni o usura che potrebbero verificarsi nel tempo.
2. Lubrificare periodicamente le parti in movimento con olio siliconico per prevenire l'usura prematura.
3. Controllare e stringere tutte le parti prima di utilizzare il dispositivo, sostituire immediatamente eventuali componenti difettosi e non utilizzare l'apparecchio prima che sia di nuovo in perfette condizioni.
4. L'apparecchio può essere pulito con un panno umido e detersivo non abrasivo. Non usare solventi.
5. Non tentare di riparare l'apparecchio da soli. Se avete difficoltà durante la fase di assemblaggio, funzionamento o utilizzo del vostro dispositivo di allenamento, oppure se pensate che ci siano delle parti mancanti, contattate il produttore.

INFORMAZIONI D'ALLENAMENTO

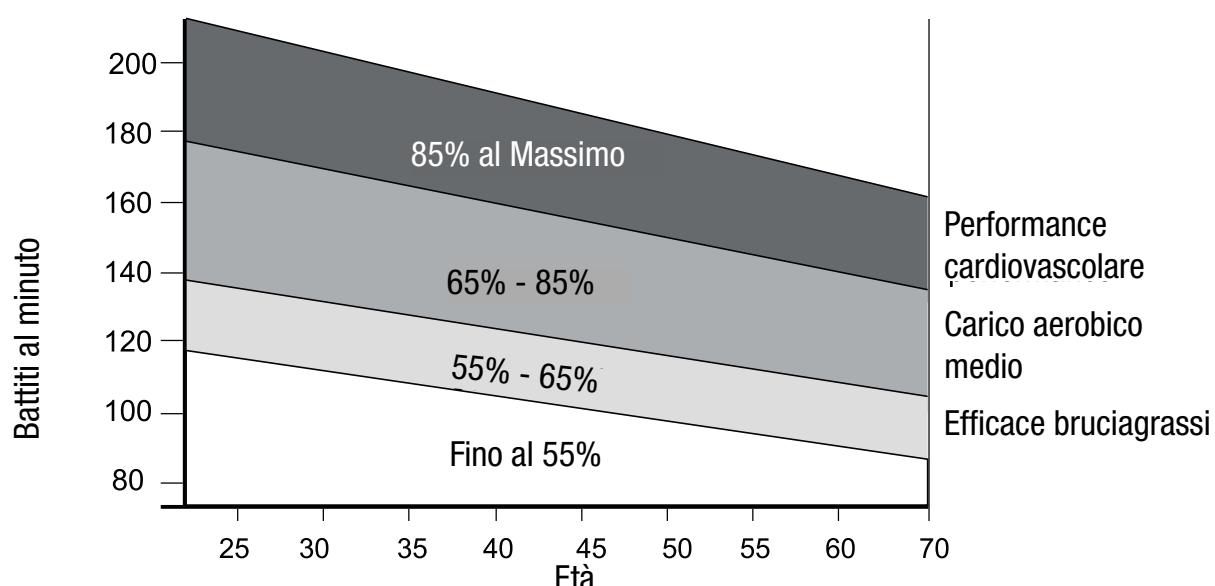
Se é da diversi anni che non praticate nessuno sport o se siete in sovrappeso, dovreste cominciare lentamente ed aumentare di volta in vola.

Osservate bene i prossimi Punti essenziali:

- Cominciate il vostro programma di allenamento lentamente e prefissatevi traguardi realistici.
- Tenete sotto controllo il vostro battito cardiaco. Calcolate la vostra frequenza cardiaca ideale tenendo conto dell'età e della vostra condizione fisica.
- Poggiate il dispositivo su una superficie piatta ed in piano, tenendo una distanza di minimo 0,6 metri da muri e mobili.

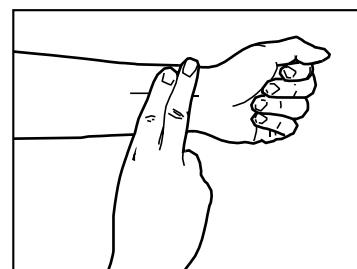
Intensità di allenamento

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



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

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



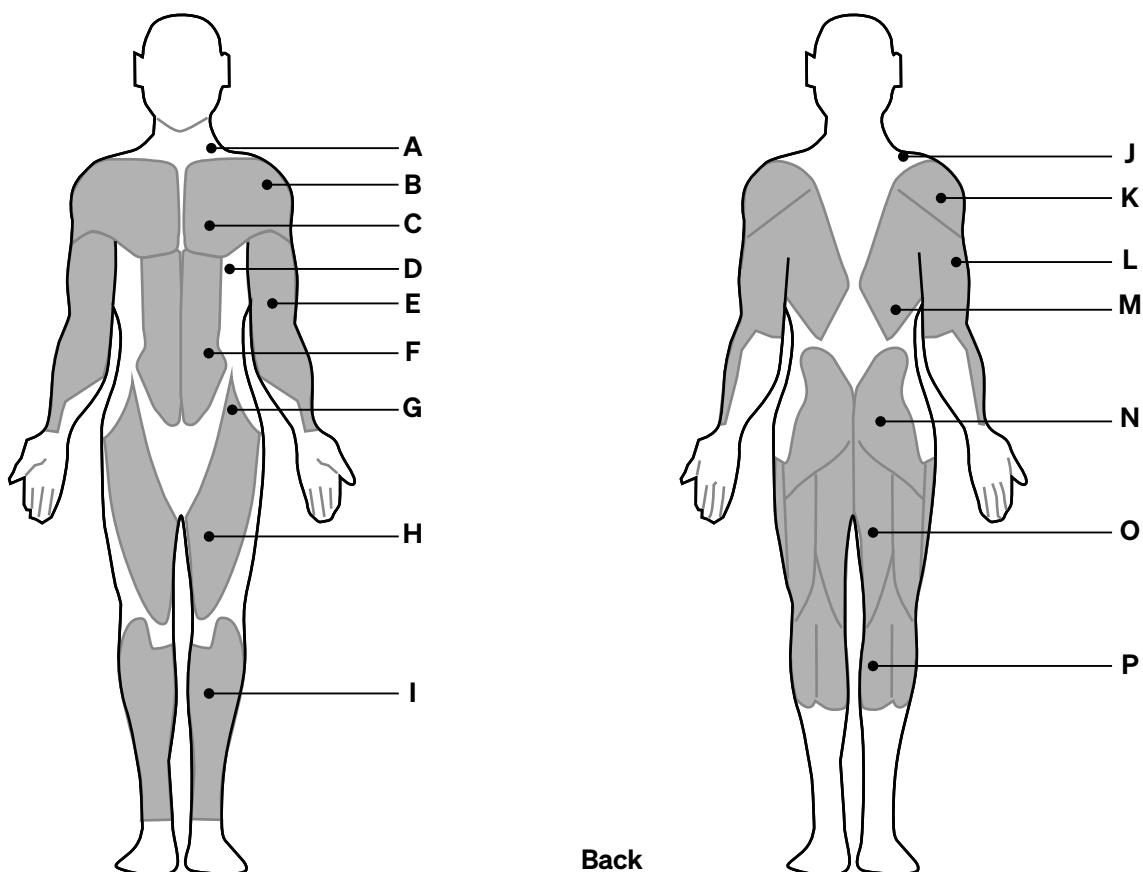
IT

Tabella dei Muscoli

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

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

L'allenamento dei gruppi muscolari: La routine di allenamento allena la parte superiore e la parte inferiore del corpo oppure dei gruppi muscolari di tutto il corpo combinati. Questi gruppi muscolari sono evidenziati nella tabella dei muscoli sottostante.



- A: Trapezius
- B: Anterior Deltoid
- C: Pectoralis Major
- D: Serratus Anterior
- E: Biceps

- F: Abdominal
- G: Sartorius
- H: Quadricept
- I: Tibialis Anterior

- J: Trapezius
- K: Posterior Deltoid
- L: Triceps
- M: Latissimus Dorsi

- N: Gluteals
- O: Hamstrings
- P: Gastrocnemius

Esercizi di riscaldamento e defaticamento

Ogni allenamento dovrebbe includere le seguenti tre parti:

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

Frequenza di allenamento

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

ESERCIZI DI STRETCHING

Prima di ogni allenamento si dovrebbe allungare i muscoli per almeno 5-10 minuti per riscaldarli a sufficienza. Ripetere i seguenti esercizi di stretching per cinque volte. Lo stretching prima dell'allenamento aiuta a migliorare la flessibilità e riduce il rischio di lesioni.



1 RULLI PER LA TESTA

Ruotare la testa a destra, fino a sentir allungare il lato sinistro del collo, poi ruotare la testa indietro, allungando il mento verso il soffitto e apreendo la bocca. Ruotare la testa a sinistra, quindi abbassare la testa verso il petto per un conteggio.



2 SOLLEVAMENTO SPALLE

Sollevare la spalla destra verso l'orecchio. Quindi sollevare la spalla sinistra abbassando la spalla destra.



3 STRETCHING LATERALE

Aprire le braccia verso il lato e sollevarle fino a quando non si trovano sopra la testa. Allungare il braccio destro fino al soffitto quando più possibile e trattenere. Ripetere questa azione con il braccio sinistro.



4 STRETCHING DEI QUADRICIPI

Con una mano contro un muro per mantenere l'equilibrio, andare verso l'indietro e sollevare il piede destro verso l'alto. Portare il tallone più vicino alle natiche possibile. Trattenere per 15 conteggi e ripetere con il piede sinistro.



5 STRETCHING INTERNO COSCIA

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



6 TOCCARE LE PUNTE

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



7 STRETCHING DEI TENDINI

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



8 STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

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

VI POTREBBE ANCHE INTERESSARE

La potenza e la sicurezza in più per la tua palestra in casa!

SPORTSTECH innovativo set di manubri 2in1 AH150 (40 kg)



Che si tratti di curl per bicipiti o di pressa da panca - grazie al connettore extra lungo da 400 mm, il set di manubri AH150 2in1 combina in sè, entrambe le funzioni, in un unico prodotto. Trasformate facilmente il vostro manubrio in un bilanciere e approfittate di questa soluzione salvaspazio, per un efficace allenamento pesistico a casa!

Puoi acquistare questo prodotto nelle dimensioni desiderate tramite il seguente codice QR o link:

<https://www.sportstech.de/hanteln-ah150-40kg>



Tappetino di protezione resistente per il pavimento **SPORTSTECH BM126**

Per fare in modo che il vostro pavimento non venga danneggiato dagli attrezzi fitness che utilizzate per allenarvi abbiamo creato per voi un materassino protettivo per il pavimento. Disponibile ovviamente in diverse dimensioni, può essere utilizzato come materassino per praticare Yoga o eseguire altri esercizi. Protegge il vostro pavimento dalla forte pressione, dallo sporco o da eventuali graffi su pavimento. La pregiata lavorazione e la sua superficie realizzata in materiali speciali evitano e compensano la pressione della macchina fitness sul pavimento. Il tappetino ammortizza vibrazioni e isola acusticamente i rumori del macchinario.



Puoi acquistare questo prodotto nelle dimensioni desiderate tramite il seguente codice QR o link:

<https://www.sportstech.de/bodenschutzmatte-1200x600x6mm>

IT

SMALTIMENTO



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.

GEBRUIKSAANWIJZING

NEDERLANDS

Geachte klant,

We zijn blij dat je een apparaat uit het SPORTSTECH-assortiment hebt gekozen. De sportuitrusting van SPORTSTECH brengt hoogwaardige apparaten met nieuwe technologieën.

Lees vóór gebruik deze gebruikershandleiding aandachtig door en gebruik het apparaat zoals aangegeven. Zo zul je ten volle van de prestaties van het apparaat kunnen profiteren en er vele jaren geniet van hebben. De bedrijfsveiligheid en de werking van het apparaat kunnen alleen worden gegarandeerd als de veiligheidsinstructies in deze gebruiksaanwijzing in acht worden genomen. We aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door oneigenlijk gebruik of verkeerde bediening.



Zorg ervoor dat alle personen die het apparaat gebruiken de gebruikershandleiding hebben gelezen en begrepen.

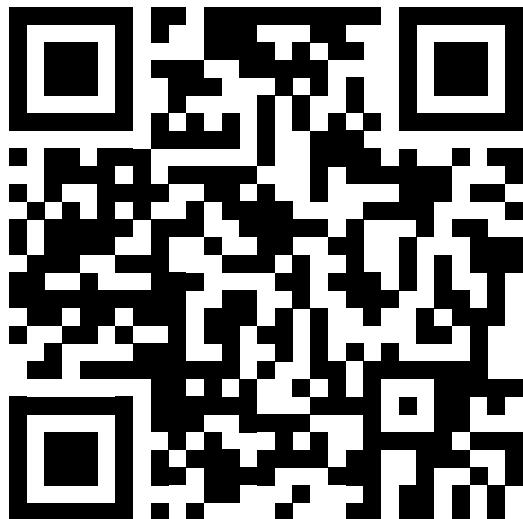
Bewaar de gebruikershandleiding op een veilige plaats zodat deze kan worden gebruikt wanneer dat nodig is.

NL

Onze **Video-tutorials** voor jou!

Montage, Gebruik, Demontage.

1. Scan de QR-code
2. Bekijk video's
3. Begin snel en veilig



Link naar de video's:

https://service.innovamaxx.de/Produkt_video

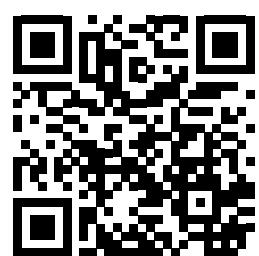
We zijn ook actief op social media!

Raadpleeg voor de meest recente productinformatie, trainingen en nog veel meer, onze:

Instagram-pagina



Facebook-pagina



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

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

INHOUD

1.	Belangrijke veiligheidsinstructies	116
2.	Technische informatie	117
3.	Leveromvang	118
4.	Explosietekening/Onderdelenlijst	118
5.	Opstellingsplaats en trainingsbereik	119
6.	Montage	119
7.	Mogelijkheden voor de training	127
8.	Verzorging en onderhoud	128
9.	Trainingsinformatie	129
10.	Stretchoefeningen	132
11.	Dit kan ook interessant voor je zijn	133
	• SPORTSTECH innovatieve 2-in-1 halterset AH150 (40 kg)	133
	• SPORTSTECH duurzame vloerbeschermingsmat BM126	133
12.	Verwijdering	134

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



Deze algemene veiligheidsinformatie moet strikt worden nageleefd bij het gebruik van dit product. Lees alle instructies voordat je het product gebruikt.

- Lees de volledige instructies zorgvuldig door voordat je het toestel instelt en gebruikt. Veilig en effectief gebruik kan alleen worden gegarandeerd als het toestel correct is gemonteerd, onderhouden en gebruikt. Het is je eigen verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat alle gebruikers van het toestel op de hoogte zijn van de waarschuwings- en veiligheidsinformatie.
- Voordat je met een trainingsprogramma begint, moet je je arts raadplegen om vast te stellen of je lichamelijke of andere gezondheidsproblemen hebt die van invloed kunnen zijn op je gezondheid en veiligheid of die het correcte gebruik van het apparaat kunnen verstören. Het advies van je arts is vooral belangrijk als je medicijnen gebruikt die je hartslag, bloeddruk of cholesterolgehalte beïnvloeden.
- Besteet aandacht aan de signalen van je lichaam. Onjuist of overmatig gebruik kan schadelijk zijn voor je gezondheid. Bij de volgende symptomen, moet je onmiddellijk stoppen met oefenen: Pijn, beklemmend gevoel op de borst, onregelmatige hartslag, extreme kortademigheid, slaperigheid, duizeligheid of misselijkheid. Als je een van deze symptomen opmerkt, moet je een arts raadplegen voordat je doorgaat met het trainingsprogramma.
- Houd kinderen en dieren altijd uit de buurt van het toestel. Het toestel is alleen bedoeld voor volwassenen.
- Gebruik het toestel op een stevige, vlakke ondergrond. Om de vloer of het tapijt te beschermen tegen beschadiging (vooral door de poten van het toestel) of verkleuring, dient u een speciale vloerbeschermingsmat onder het toestel te leggen. Om veiligheidsredenen moet er een vrije ruimte van ten minste 0,6 meter rond het toestel zijn.
- Bewaar dit apparaat binnenshuis, uit de buurt van vocht en stof. Plaats het apparaat niet in een garage, een bijgebouw, een overdekt terras of in de buurt van water.
- Wees voorzichtig bij het monteren en demonteren van het apparaat en bij het individueel instellen van de zitting en de rugleuning. Er bestaat gevaar voorbeknelling.
- Houd je handen uit de buurt van bewegende delen.
- Breng geen voorwerpen met scherpe randen in de buurt van het apparaat.
- Controleer voordat je het toestel gebruikt of de bouten en moeren goed vastzitten.
- Als de afstelsystemen naar buiten komen of uitsteken, kan dit de bewegingen van de gebruiker hinderen.
- De veiligheid van het toestel kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en/of slijtage.
- Gebruik het toestel altijd zoals aangegeven in deze gebruiksaanwijzing. Als je defecte onderdelen opmerkt tijdens de montage of bij het controleren van het toestel, of als je een ongebruikelijk geluid hoort tijdens het gebruik van het toestel, stop dan onmiddellijk. Gebruik het toestel alleen opnieuw na het oplossen van problemen.

- Voordat je begint op het apparaat te oefenen, moet je je altijd opwarmen met stretchoefeningen.
- Het apparaat mag niet door meerdere personen tegelijkertijd worden gebruikt.
- Draag altijd geschikte kleding wanneer je het toestel gebruikt. Vermijd het dragen van losse kleding: dit kan in het toestel verstrikt raken of de vrije beweging beperken of zelfs verhinderen.
- Maximaal gebruikersgewicht: 120 kg.
- Het toestel is niet geschikt voor therapeutisch gebruik.
- Let er bij het tillen of verplaatsen van het toestel op dat de rug niet gekwetst raakt. Gebruik altijd de juiste heftechniek en/of vraag iemand om hulp.
- Het apparaat is uitsluitend voor thuisgebruik en is niet voor commerciële doeleinden bestemd.
- Plaats het apparaat nooit op een oppervlak als er hierdoor ventilatie-openingen worden geblokkeerd.



Let op, gevaar voor kantelen!

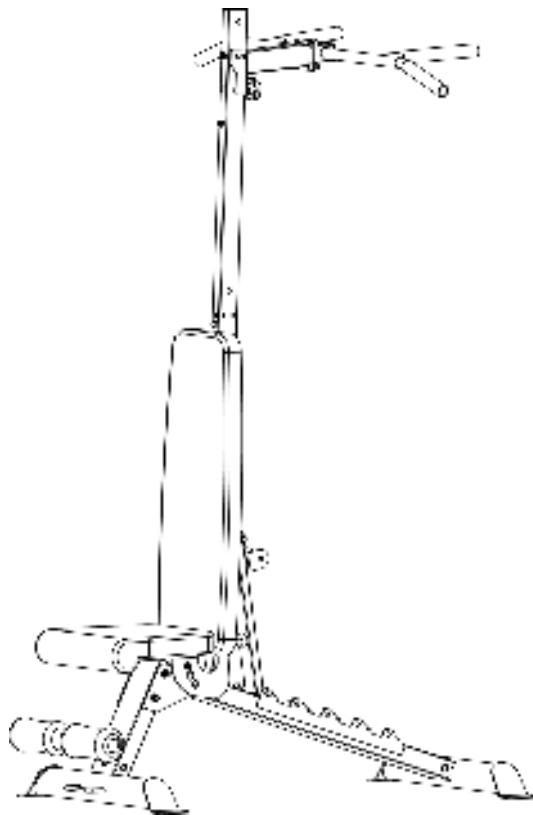
Als het apparaat niet op de juiste manier wordt gebruikt, bestaat het gevaar dat het omvalt. Zorg altijd voor een gelijkmatige belasting van het apparaat.

TECHNISCHE INFORMATIE

Model	BRT600
Afmeting uitgeklapt	1430 x 1070 x 2080 mm
Afmeting opgeklapt	1430 x 640 x 460 mm
Nettogewicht	32 kg
Brutogewicht	34,5 kg
Maximaal gewicht (gebruiker)	120 kg

LEVEROMVANG

- 1 x BRT600 Multitrainingsbank
1 x Gebruikershandleiding



EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST

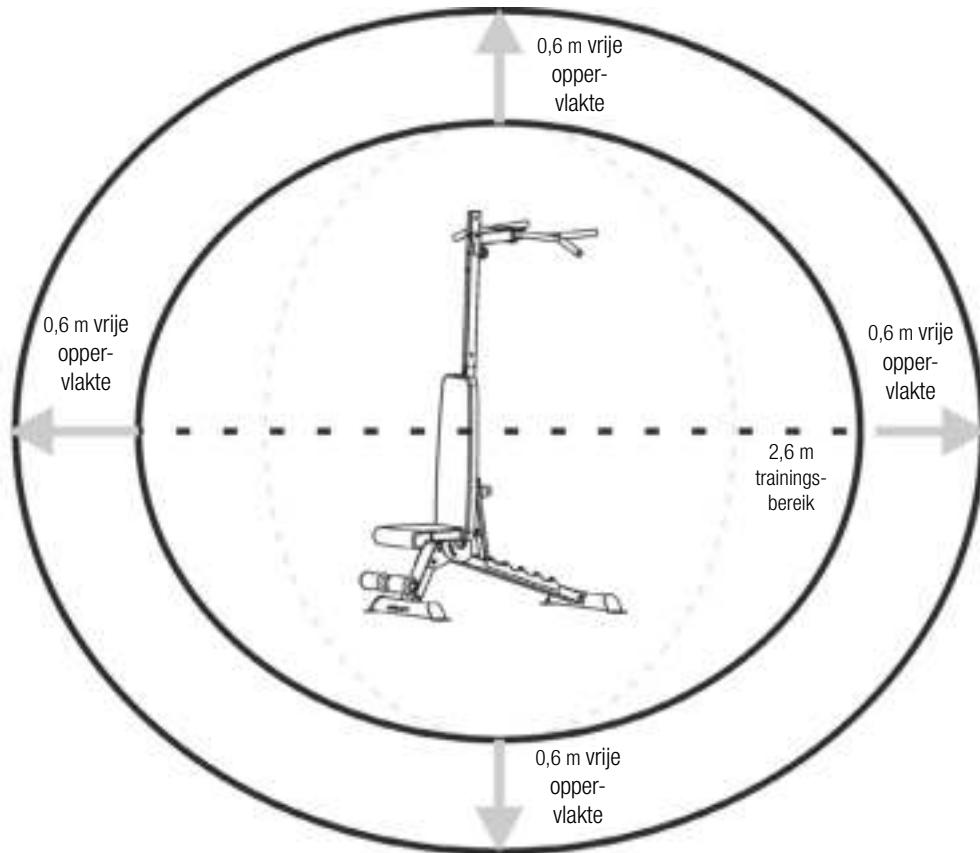
Onder de volgende link
vind je de explosietekening
en de reserveonderdelenlijst:

https://service.innovamaxx.de/brt600_spareparts



OPSTELLINGSPLAATS EN TRAININGSBEREIK

Het trainingsgebied moet minimaal 2,6 m zijn. De vrije ruimte moet ten minste 0,6 meter groter zijn dan het trainingsgebied in de richtingen van waaruit de apparatuur wordt betreden. De vrije ruimte moet ook het gebied voor nooddaling omvatten. Als twee apparaten naast elkaar staan, kan het vrije gebied worden verdeeld.



MONTAGE

Vóór de montage:

Controleer of alle onderdelen en gereedschappen in de onderdelenlijst aanwezig zijn.

Let op: Houd er rekening mee dat sommige onderdelen al voorgemonteerd zijn.

- Houd kinderen en dieren uit de buurt van de montageruimte. Het inslikken van de kleine onderdelen kan verstikking veroorzaken.
- Zorg ervoor dat je voldoende ruimte hebt om alle onderdelen neer te leggen voordat je begint met de montage.
- Monteer het apparaat zo dicht mogelijk bij de uiteindelijke positie ervan (in dezelfde ruimte).
- Het product moet op een stabiele en vlakke ondergrond worden geplaatst.
- Verwijder de verpakking op een zorgvuldige en verantwoorde manier.

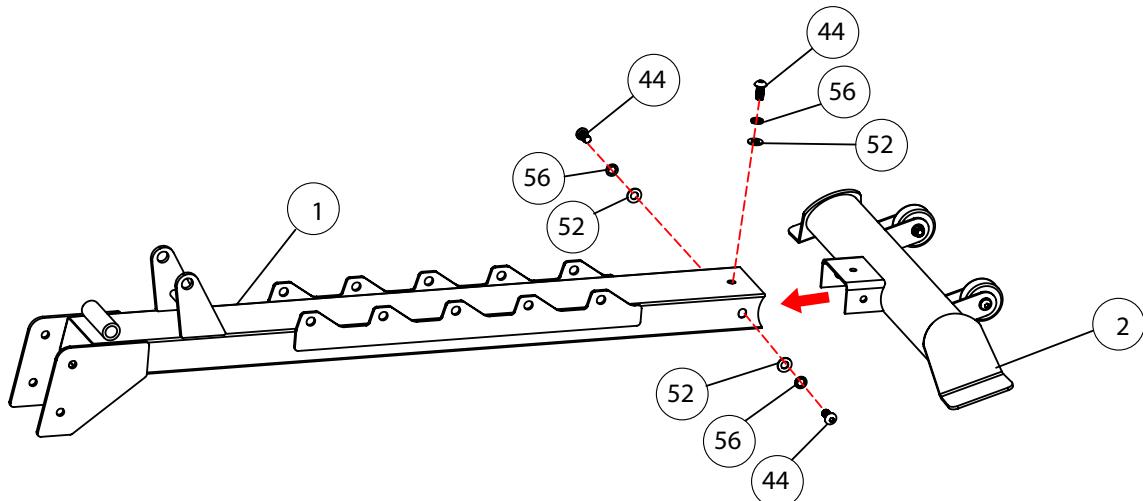
NL



All componenten en voorgemonteerde onderdelen stevig vastdraaien!

Stap 1

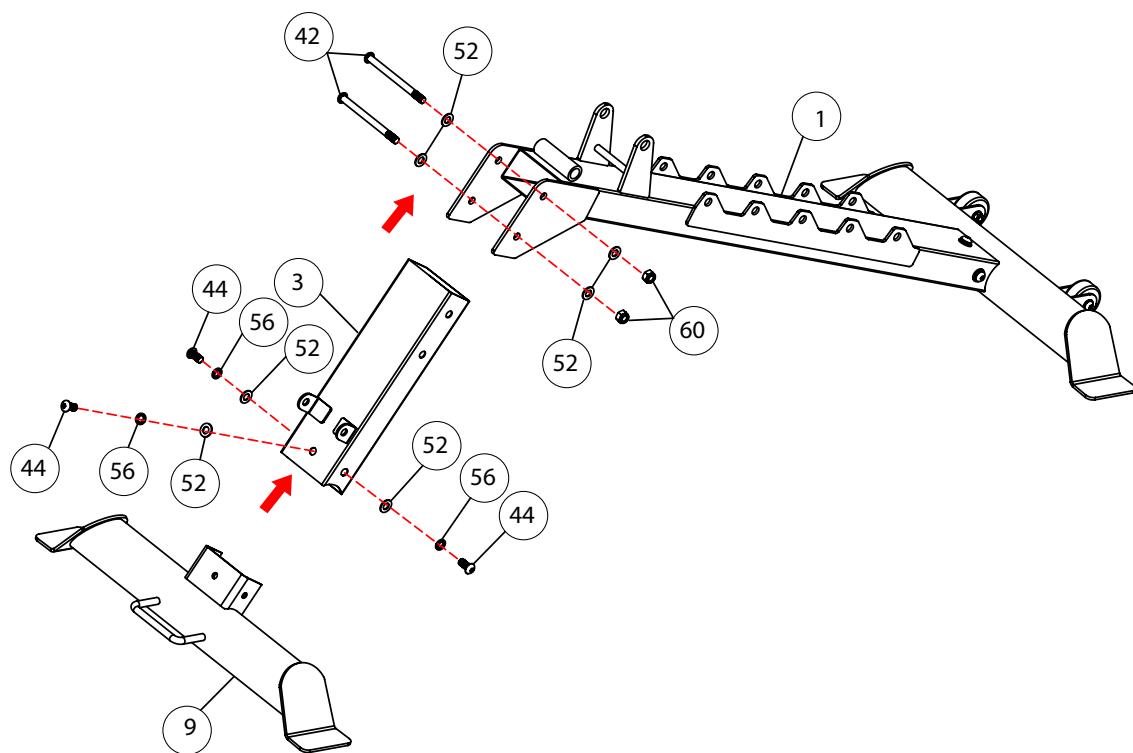
Maak het hoofdframe (1) vast aan de achterste stabilisator (2) en zet het vast met drie M10*20-inbus-schroeven (44), drie Ø10-veerringen (56) en drie Ø10-sluitringen (52).



Stap 2

1. Maak het voorste verbindingsframe (3) vast aan de voorste stabilisator (9) en zet het zoals in stap 1 vast met drie M10*20-inbusschroeven (44), drie Ø10-veerringen (56) en drie Ø10-sluitringen (52).

2. Maak nu het voorste verbindingsframe (3) vast aan het hoofdframe (1) en zet het vast met twee M10*125-inbusschroeven (42), vier Ø10-sluitringen (52) en twee M10-aircraftmoeren (60).



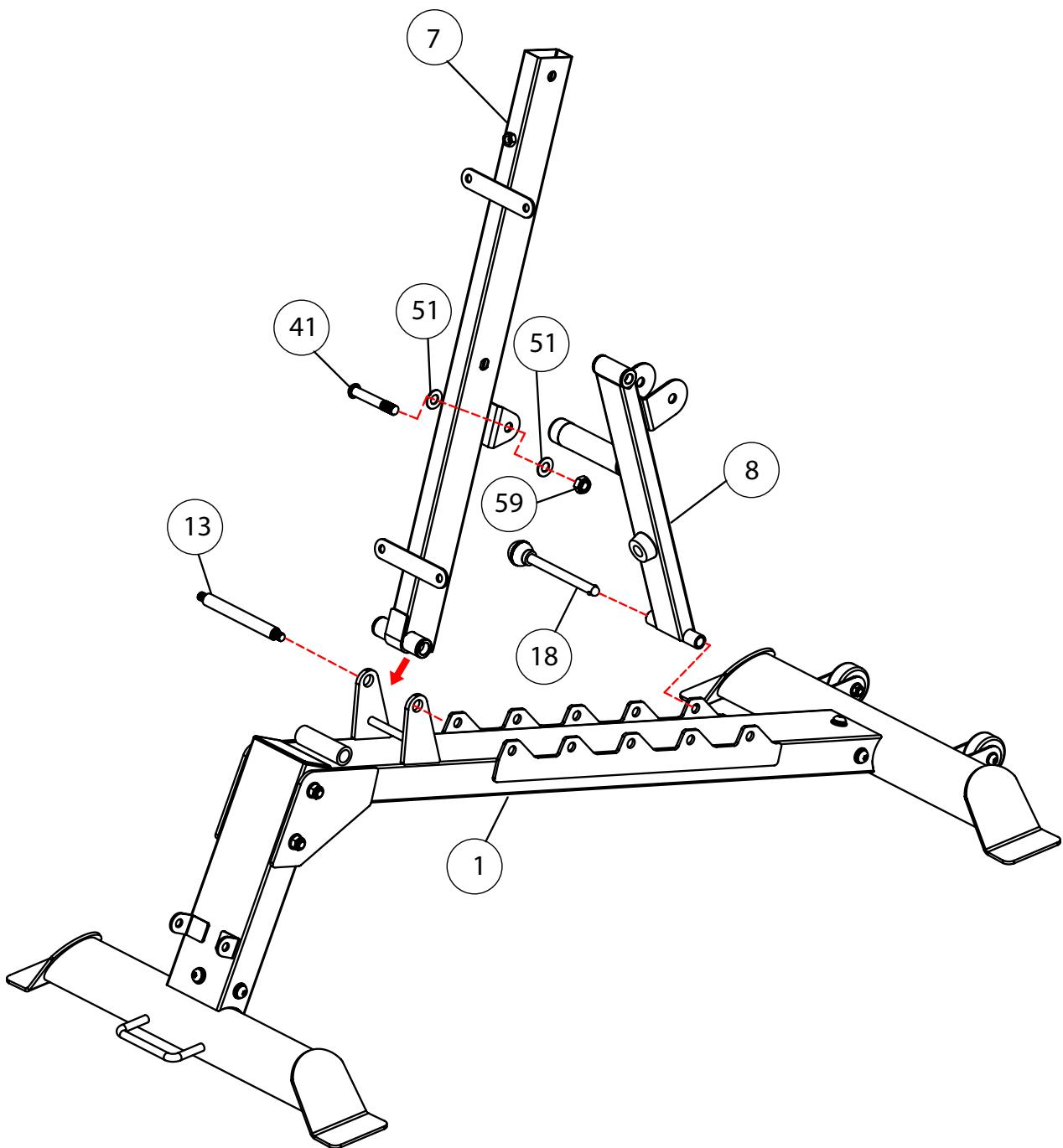
Stap 3

1. Bevestig de steun van de rugleuning (7) aan de U-vormige houder van het hoofdframe (1) en zet deze vast met de as (13).

Let op: de as (13) wordt pas in stap 4 stevig vastgezet.

2. Maak een uiteinde van de kantelsteun van de rugleuning (8) vast aan de steun van de rugleuning (7) en zet het vast met een M12*75-inbusschroef (41), twee Ø12-sluitringen (51) en een M12-aircraftmoer (59).

3. Maak het andere uiteinde van de kantelsteun van de rugleuning (8) vast aan het hoofdframe (1) en steek de borgpen (18) op de gewenste hoogte.



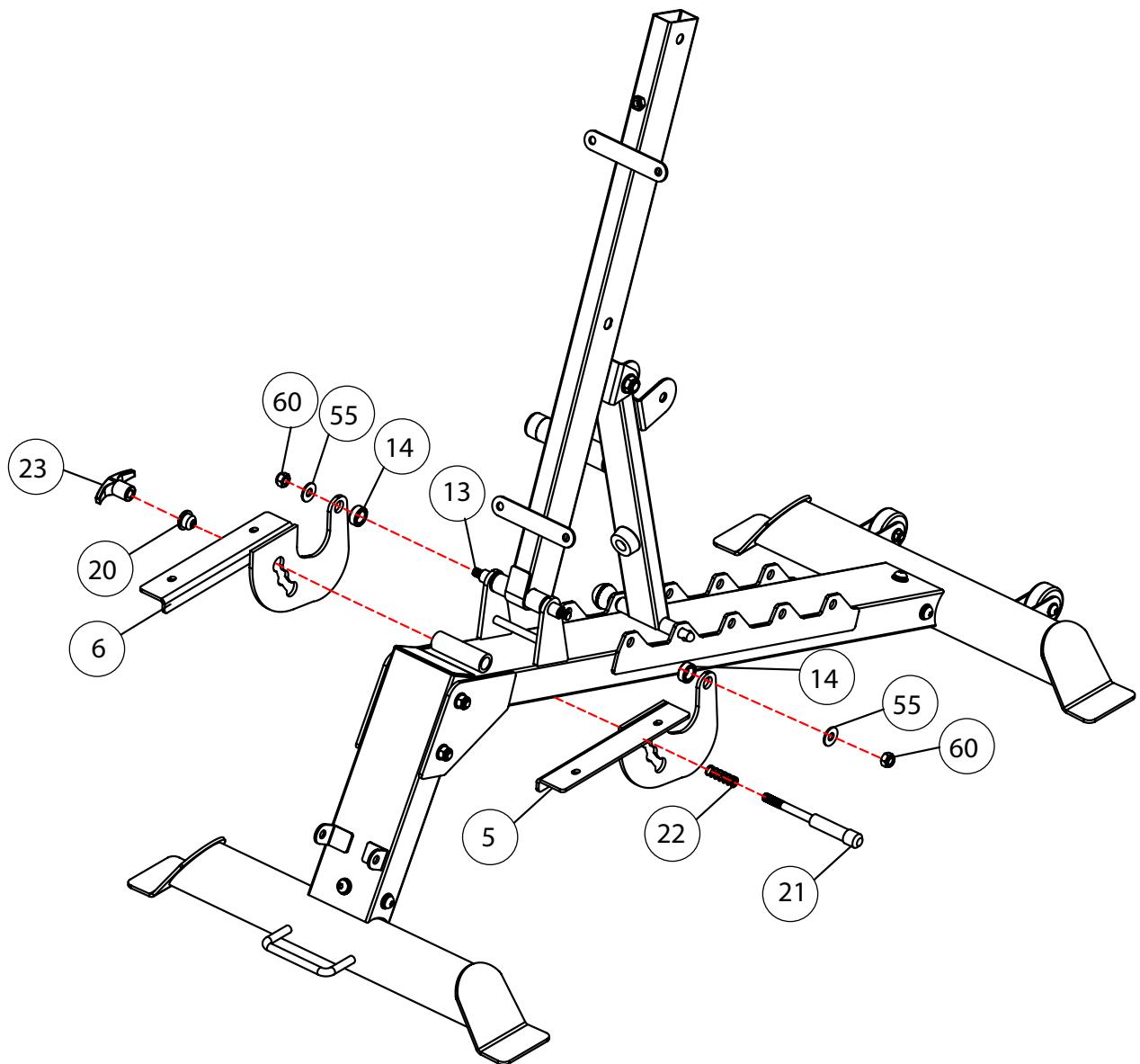
NL

Stap 4

1. Bevestig de linker en rechter zitkussensteun (5 en 6) aan de as (13) van het hoofdframe, zoals in de onderstaande afbeelding.

Zet deze vast met twee bussen (14), twee grote Ø10-sluitringen (55) en twee M10-aircraftmoeren (60).

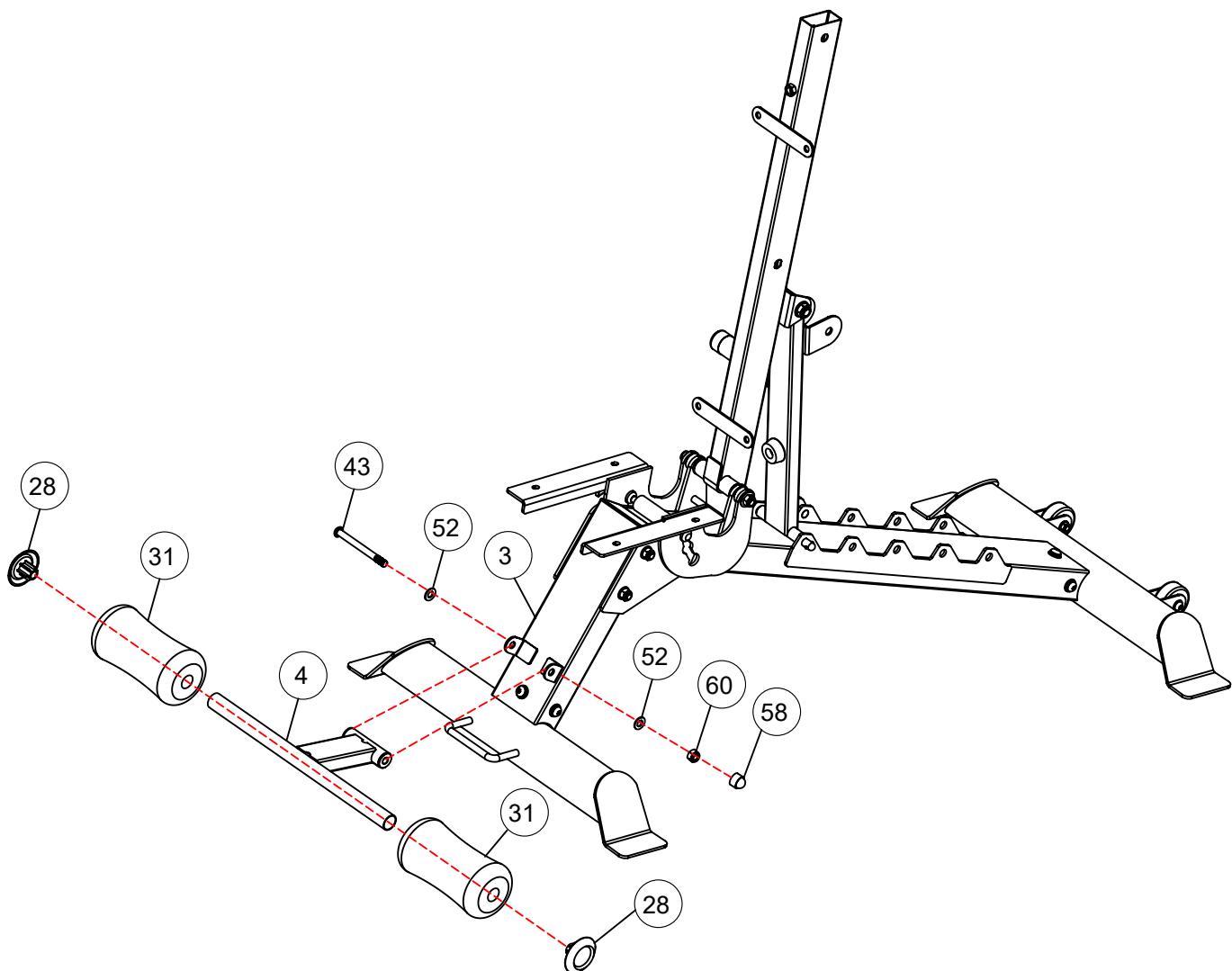
2. Kies de gewenste hoogte van de zitkussensteun en verbind alle delen van de borgpen (20, 21, 22, 23) met elkaar door de inkepingen op de zitkussensteunen (5 en 6).



Stap 5

1. Maak de beensteun (4) zoals in de afbeelding vast aan het voorste verbindingsframe (3) en zet deze vast met een M10*105-inbusschroef (43), twee Ø10-sluitringen (52), een M10-aircraftmoer (60) en een moerdop (58).

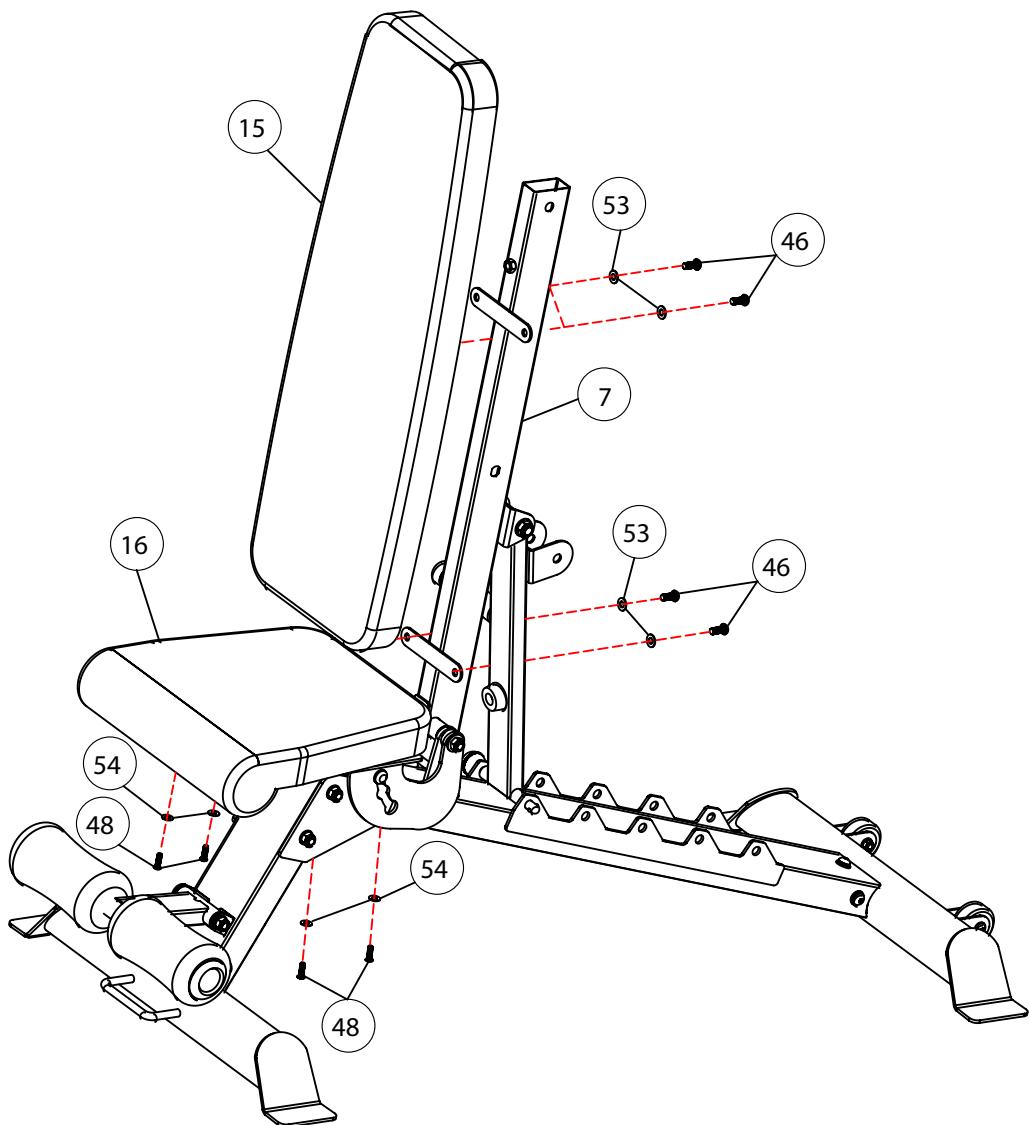
2. Bevestig de twee schuimrubberen rollen (31) op beide uiteinden van de beensteun (4) en doe vervolgens de beschermhoezen (28) over de beide uiteinden van de rollen.



Stap 6

1. Bevestig het zitzak (16) op de linker en rechter zitzaksteun (5 en 6) en zet het vast met vier M6*20-inbusschroeven (48) en vier Ø6-sluitringen (54).

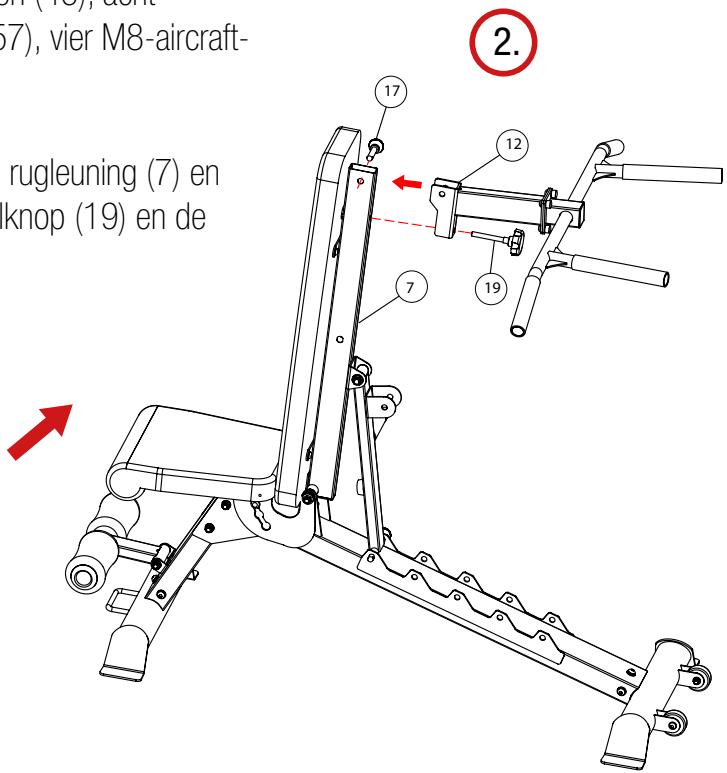
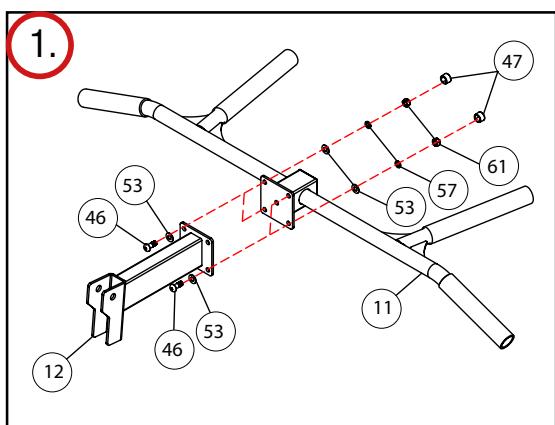
2. Bevestig het rugzak (15) op de steun van het rugzak (7) en zet het vast met vier M8*20-inbusschroeven (46) en vier Ø8-sluitringen (53).



Stap 7A - Het dip-/push-upstation aan het onderste frame bevestigen

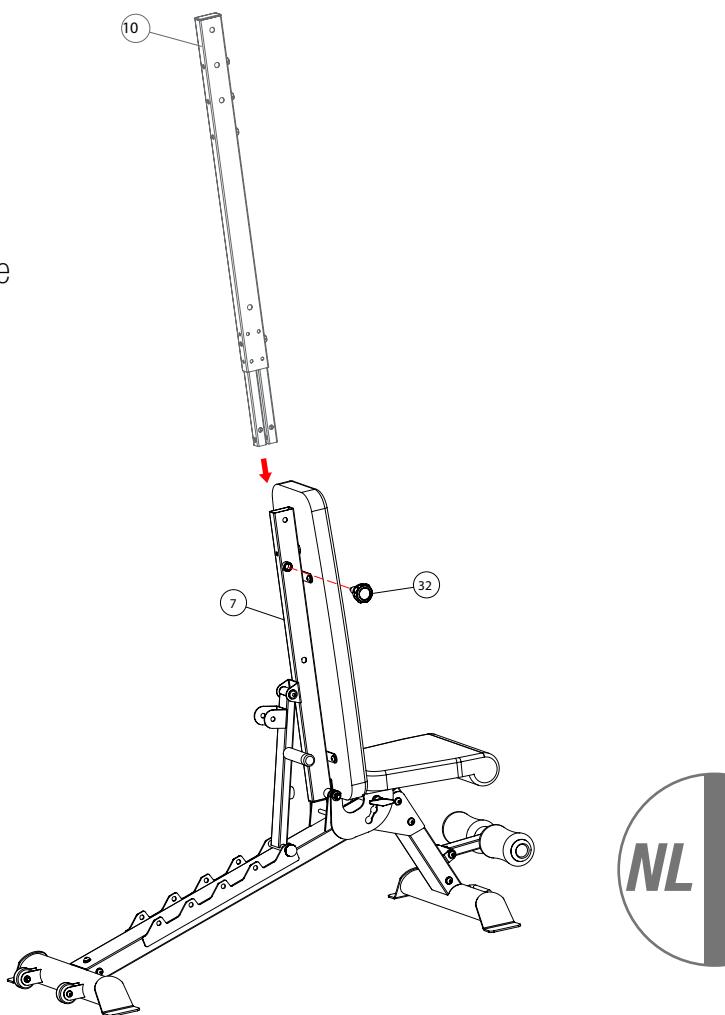
1. Bevestig het verbindingsframe (12) aan het dipframe (11) en zet het vast met vier M8*20-inbusschroeven (46), acht Ø8-schroeven (53), vier Ø8-veerschroeven (57), vier M8-aircraftmoeren (61) en vier afdekmoeren (47).

2. Bevestig het dipframe aan de steun van de rugleuning (7) en stel de gewenste hoogte in met de vergrendelknop (19) en de borgpen (17).



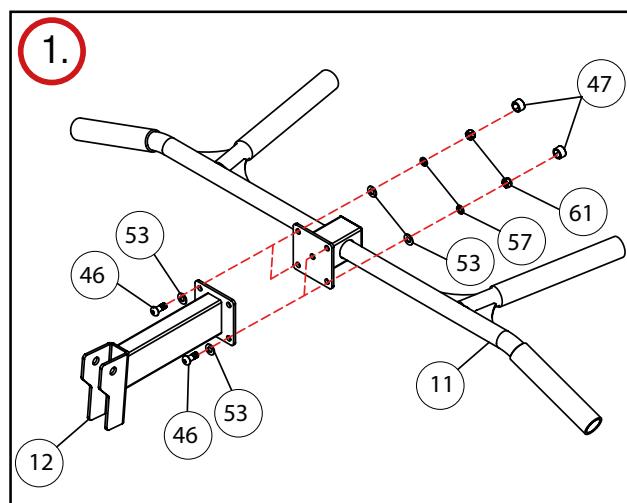
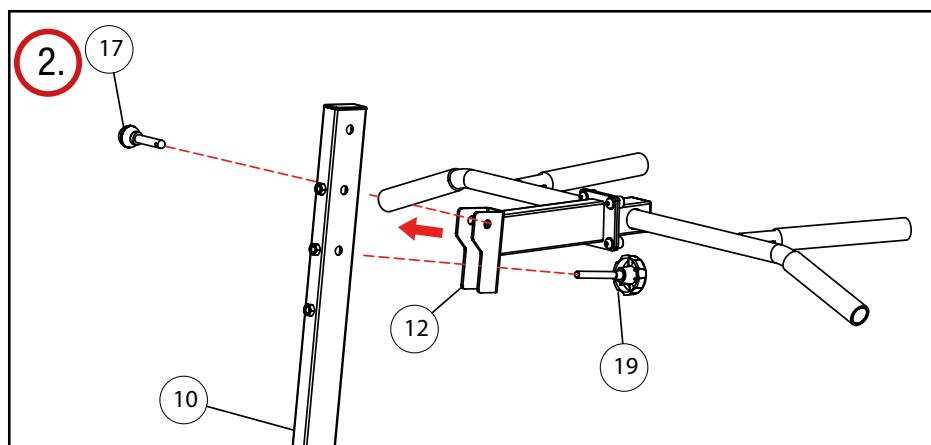
Stap 7B - OPTIONEEL - Het bovenste verticale frame bevestigen

Om het dip-/push-upstation bovenaan te bevestigen, steek je het bovenste verticale frame (10) in de bovenste opening van de steun van de rugleuning (7) en bevestig je de vergrendelknop (32) op de gewenste hoogte.

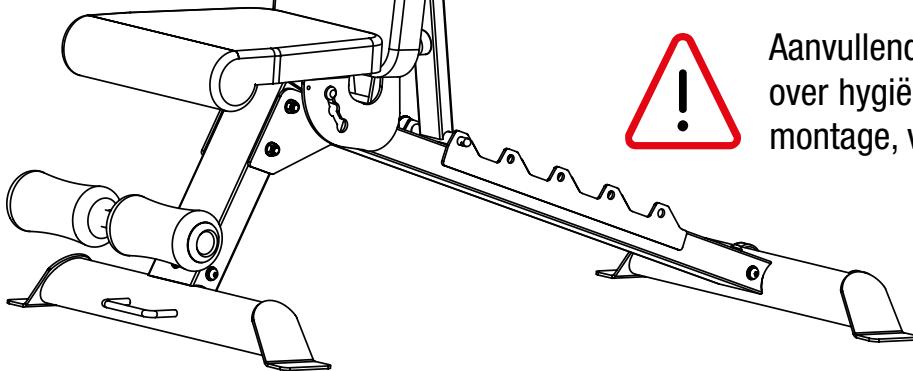


Stap 8 - OPTIONEEL - Het dip- en push-upstation aan het bovenste verticale frame bevestigen

1. Bevestig het verbindingsframe (12) aan het dipframe (11) en zet het vast met vier M8*20-inbus-schroeven (46), acht Ø8-schroeven (53), vier Ø8-veerschroeven (57), vier M8-aircraftmoeren (61) en vier afdekmoeren (47).
2. Bevestig het dipframe aan het bovenste frame (10) en stel de gewenste hoogte in met de vergrendelknop (19) en de borgpen (17).

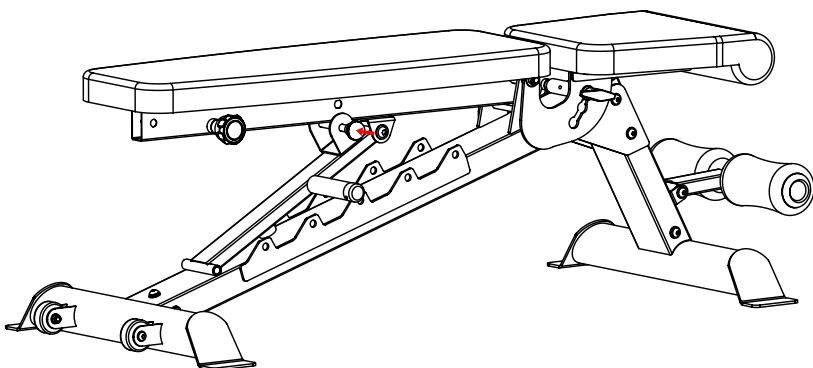


Het apparaat is nu klaar voor gebruik.



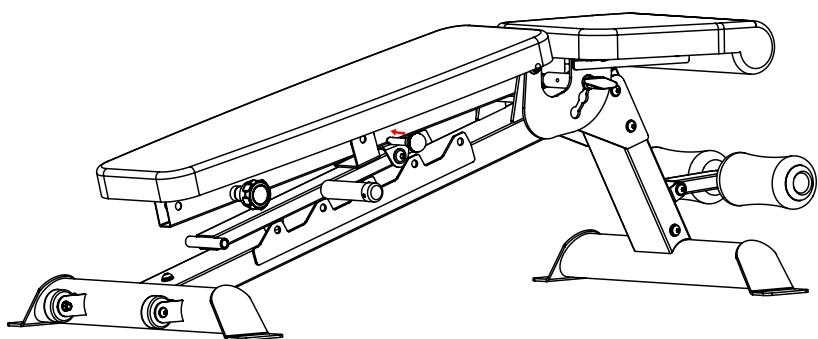
Aanvullende veiligheidsinformatie over hygiëne. Reinig het apparaat na montage, voordat u het gebruikt.

MOGELIJKHEDEN VOOR DE TRAINING



Rechte trainingsbank

Zet de kantelsteun van de rugleuning met de borgpen vast in de schuine stand.



Negatieve trainingsbank

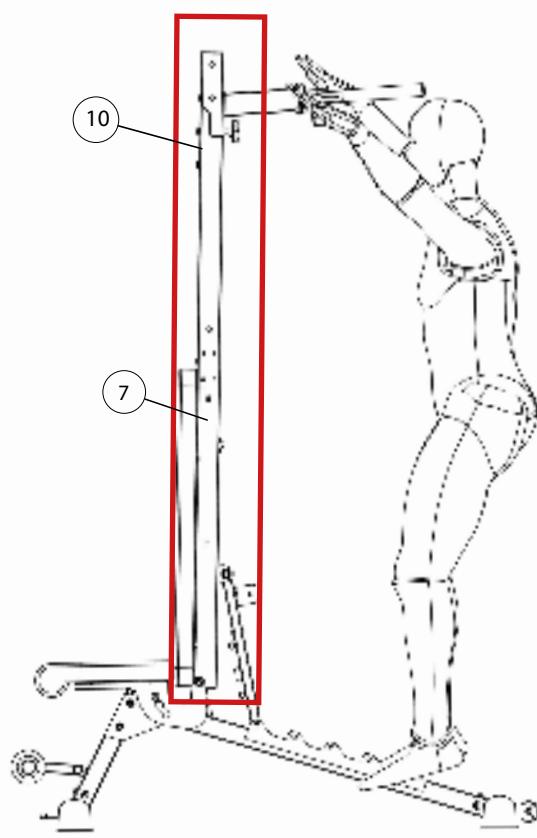
Zet de kantelsteun van de rugleuning met de borgpen vast in de vlakke stand.

Opmerking over het gebruik van het dip-/push-upstation aan het bovenste verticale frame:



Let op, gevaar voor kantelen!

De gebruiker moet ervoor zorgen dat het bovenste frame (10) en de steun van de rugleuning (7) verticaal staan bij het uitvoeren van dips en verticale kniehef-fingen, en dat het apparaat gelijkmatig wordt belast.



NL

VERZORGING EN ONDERHOUD

1. Controleer het apparaat regelmatig om beschadigingen of slijtage op te sporen.
2. Smeer regelmatig bewegende onderdelen met een siliconenolie om voortijdige slijtage te voorkomen..
3. Controleer en bevestig alle onderdelen voordat je het toestel in gebruik neemt. Vervang defecte onderdelen onmiddellijk en stop het gebruik tot het weer in perfecte staat is.
4. Het toestel kan worden gereinigd met een vochtige doek en een mild, niet-schurend reinigingsmiddel. Gebruik geen oplosmiddelen.
5. Probeer het toestel niet zelf te repareren. Als je problemen hebt met de montage, bediening of het gebruik van je trainingsapparaat, of als je het gevoel hebt dat er onderdelen ontbreken, neem dan contact op met de fabrikant.

TRAININGSINFORMATIE

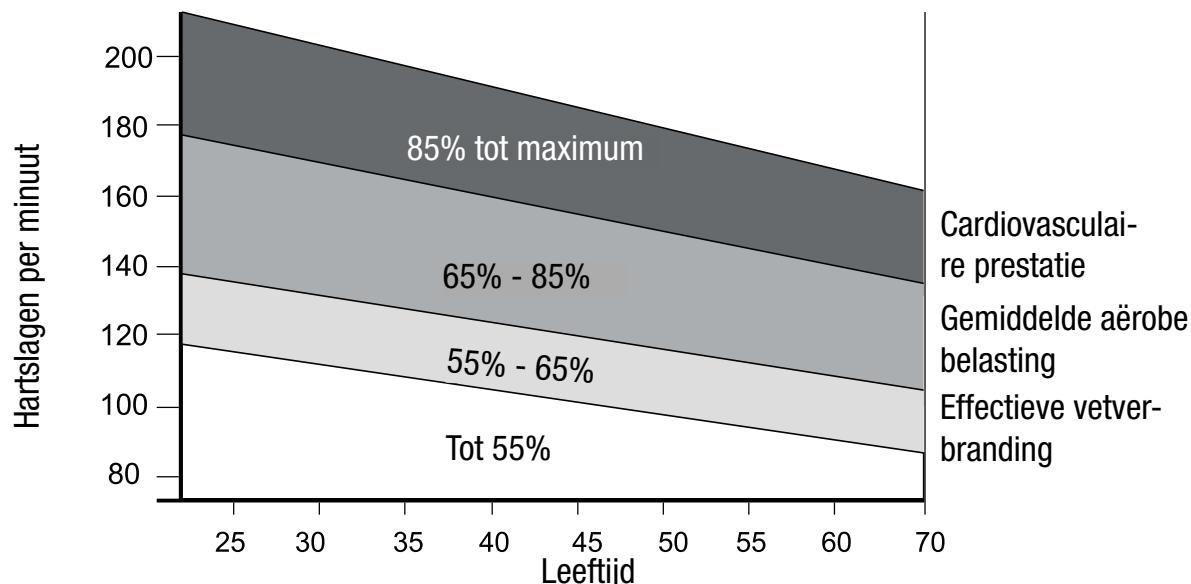
Hoe je met je trainingsprogramma begint, hangt af van je fysieke conditie. Als je enkele jaren niet hebt getraind of te zwaar bent, moet je langzaam beginnen en elke keer een beetje opbouwen.

Let op de volgende belangrijke punten:

- Als je arts een trainings- en voedingsprogramma heeft voorgeschreven, moet je dit volgen.
- Start je trainingsprogramma langzaam en stel realistische doelen.
- Controleer je pols. Zoek je optimale trainingshartslag op basis van je leeftijd en conditie.
- Plaats het apparaat op een vlakke, stabiele ondergrond op minimaal 0,6 meter afstand van muren en meubels.

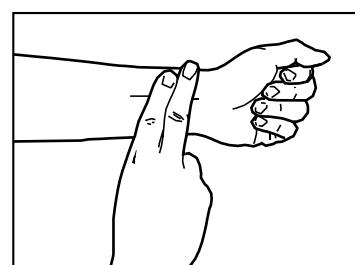
Trainingsintensiteit

Om de voordelen van de training te maximaliseren, is het belangrijk om met de juiste intensiteit te trainen. Deze waarde kan worden bepaald op basis van je hartslag. Voor effectieve aerobe oefeningen moet de waarde tijdens de training tussen 65% en 85% van je maximale hartslag liggen. Dit is je streefzone. Je kunt je streefzone vinden in de onderstaande tabel.



Houd tijdens de eerste maanden van je trainingsprogramma je hartslag bij de ondergrens van je streefzone tijdens het trainen. Na enkele maanden kun je je hartslag langzaam verhogen tijdens het sporten, zodat het ongeveer in het midden van je streefzone ligt wanneer je traint.

Om je hartslag te meten, pauzeer je de training, maar beweeg je de benen of loop je rond. Leg twee vingers op je pols. Tel je hartslagen gedurende 6 seconden en vermenigvuldig het resultaat met 10. (Je moet maar 6 seconden tellen omdat je hartslag snel daalt wanneer je stopt met je training.) Pas de intensiteit van je training aan totdat je hartslag op het juiste niveau is.



NL

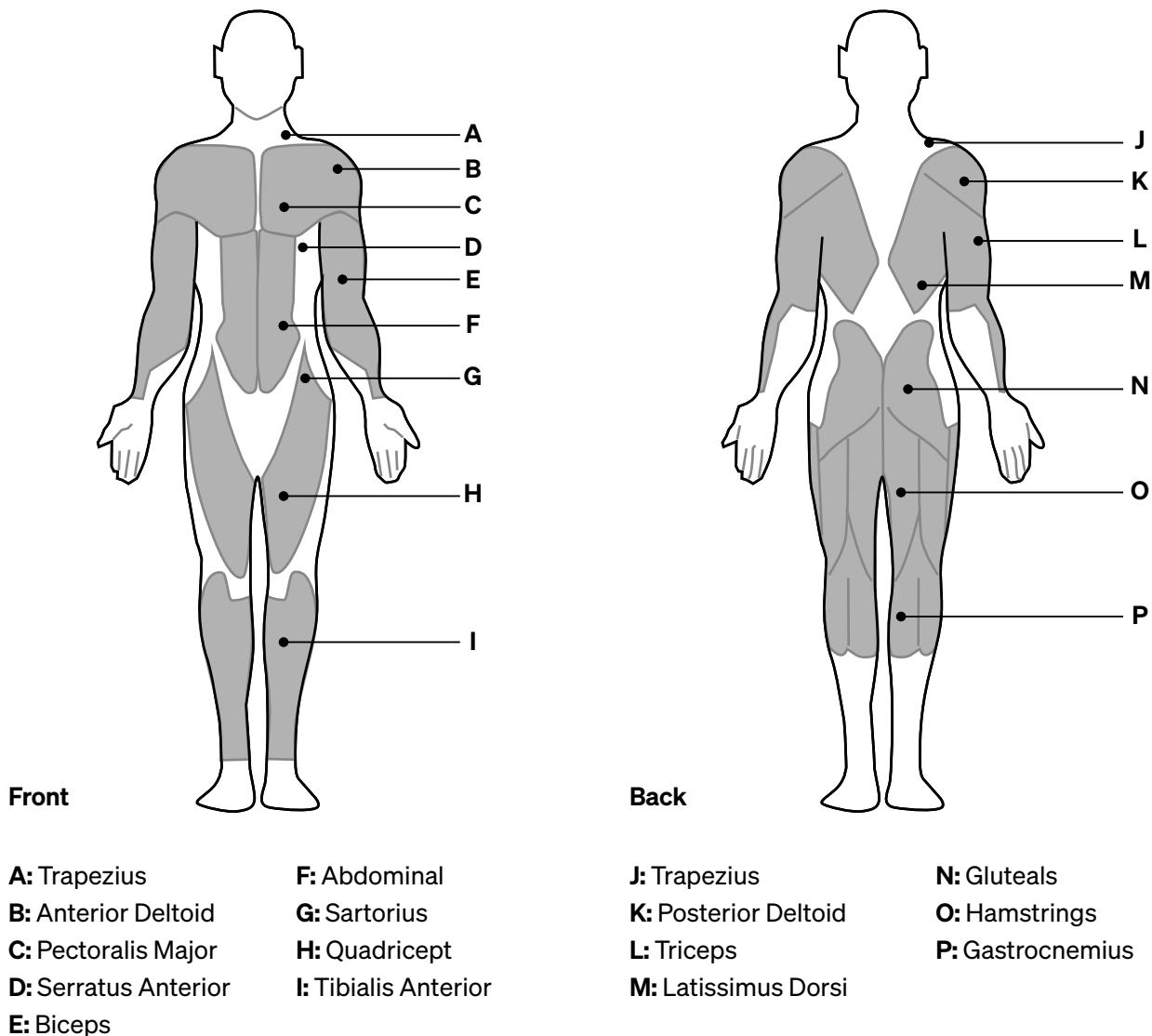
Spiertabel

Aerobe oefeningen: Aerobe oefeningen verbeteren de conditie van de longen en het hart, de belangrijkste spier van het lichaam. De aerobe conditie verbetert door elke activiteit die op je grote spieren is gericht (bijv. armen, benen of billen). Het hart klopt snel en je haalt diep adem. Aerobe oefeningen moeten deel uitmaken van elk trainingsplan.

Krachttraining: Naast aerobe oefeningen, die helpen om het overtollige vet kwijt te raken dat ons lichaam opslaat en afvoert, is krachttraining een integraal onderdeel van het routineproces. Krachttraining helpt spieren aan te spannen, op te bouwen en te versterken. Als je boven je streefzone werkt, kun je minder herhalingen maken.

Zoals altijd moet je je arts raadplegen voordat je met een trainingsprogramma begint.

Training van spiergroepen: De trainingsroutine traint je boven- en onderlichaam of gecombineerde spiergroepen in het hele lichaam. Deze spiergroepen worden gemarkeerd in onderstaande spiertabel.



Warming-up- en cooling-down-oefeningen

Elke training moet de volgende drie delen omvatten:

1. Een warming-up, bestaande uit 5 tot 10 minuten stretchen en lichte oefeningen. Een verstandige warming-up verhoogt de lichaamstemperatuur, de hartslag en de bloedcirculatie als voorbereiding op de training.
2. De training in de juiste trainingszone, 20-30 minuten trainen met de hartslag in de streefzone. Let op: Houd de hartslag gedurende de eerste paar weken van het trainingsprogramma niet langer dan 20 minuten in de trainingszone.
3. Een cooling-down met 5-10 minuten stretchen. Dit verbetert de flexibiliteit van de spieren en helpt problemen na de training te voorkomen.

Trainingsfrequentie

Om je conditie te behouden of te verbeteren, plan je drie trainingen per week met minimaal een vrije dag ertussen. Na een maand regelmatig sporten, kun je het aantal trainingen per week verhogen tot vijf, indien gewenst.

STRETCHOEFENINGEN

Voor elke training moet u uw spieren minstens 5-10 minuten strekken om ze voldoende op te warmen. Herhaal de volgende stretchoefeningen vijf keer. Rekken voor de training helpt de flexibiliteit te verbeteren en vermindert het risico op letsel.



1 MET JE HOOFD ROLLEN

Draai je hoofd een seconde naar rechts, voel de stretch aan de linkerkant van je nek, draai dan je hoofd een seconde terug, strek je kin omhoog en laat je mond open. Draai je hoofd een seconde naar links en laat je hoofd dan een seconde zakken tot je borstkas.



2 SCHOUдерS OPHEFFEN

Hef je rechterschouder een seconde tegen je oor. Til dan je linkerschouder een seconde op terwijl je de rechterschouder loslaat.



3 ZIJWAARTS REKKEN

Open je armen naar de zijkant en til ze op tot ze boven het hoofd zijn. Strek de rechterarm zo ver mogelijk naar het plafond toe. Herhaal deze handeling met je linkerarm.



4 STRETCHING QUADRICEPS

Steun met een hand tegen de muur om het evenwicht te bewaren, reik naar achteren en trek je rechtervoet omhoog. Breng de hiel zo dicht mogelijk bij de billen. Houd deze positie 15 seconden vast en herhaal deze handeling met je linkervoet.



5 STRETCHING BINNENKANT DIJEN

Ga zitten met de voetzolen tegen elkaar en je knieën naar buiten gericht. Trek je voeten zo dicht mogelijk naar je buik toe. Druk je knieën zachtjes op de grond. Houd 15 seconden vast.



6 TENEN AANRAKEN

Buig langzaam naar voren vanaf de heup en houd je rug en schouders los terwijl je je strekt tot je handen de grond bereiken. Strek je zo ver mogelijk uit en houd 15 seconden vast.



7 STRETCHING ACHILLESPEES

Strek je rechterbeen. Ondersteun de zool van de linkervoet tegen de binnenkant van de rechterdij. Rek zo ver mogelijk naar je tenen toe. 15 seconden aanhouden. Ontspan en herhaal met je linkerbeen.



8 STRETCHING KUIT-ACHILLESPEES

Leun tegen een muur met je linkerbeen voor je rechterbeen en je armen naar voren. Houd je rechterbeen recht en je linkervoet op de grond, buig je linkerbeen en leun naar voren waarbij je de heupen naar de muur toe beweegt. Houd de spanning vast en herhaal dit met het andere been gedurende 15 seconden.

DIT KAN OOK INTERESSANT VOOR JE ZIJN

De extraportie kracht en veiligheid voor je thuisgym!

SPORTSTECH innovatieve 2-in-1 halterset AH150 (40 kg)



Of het nu gaat om biceps-curls of bankdrukken - dankzij het extra lange 400 mm verbindingsstuk combineert de AH150 2in1 halterset beide functies in één product. Transformeer je korte halter snel in een lange halter en profiteer van de ruimtebesparende oplossing voor je effectieve krachtraining in huis!

Je kunt dit product in de gewenste maat kopen via de volgende QR-code of koppeling:

<https://www.sportstech.de/hanteln-ah150-40kg>



SPORTSTECH duurzame vloerbeschermingsmat BM126

Sportstech biedt een vloerbeschermingsmat om ervoor te zorgen dat je vloer thuis niet wordt beschadigd door je fitnessapparatuur. De mat is natuurlijk in verschillende maten verkrijgbaar en kan ook worden gebruikt voor yoga of andere oefeningen. Het beschermt je vloer tegen afdrukken, vuil of krassen. Het hoogwaardige vakmanschap en een speciaal oppervlak voorkomen het doordrukken van de toestellen die erop staan. Bovendien worden het geproduceerde geluid van het toestel en de trillingen gedempt.



Je kunt dit product in de gewenste maat kopen via de volgende QR-code of koppeling:

<https://www.sportstech.de/bodenschutzmatte-1200x600x6mm>

NL

VERWIJDERING



Recyclingcyclus

Verpakkingsmaterialen kunnen worden teruggebracht in de grondstoffenkringloop.

Voer de verpakking af volgens de geldende voorschriften. Informatie kan worden verkregen uit de retournerings- en ophaalsystemen van je gemeente.

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

Sportstech Brands Holding GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin

 +49 30 220 663 520

 www.sportstech.de