

TOTAL CRUNCH

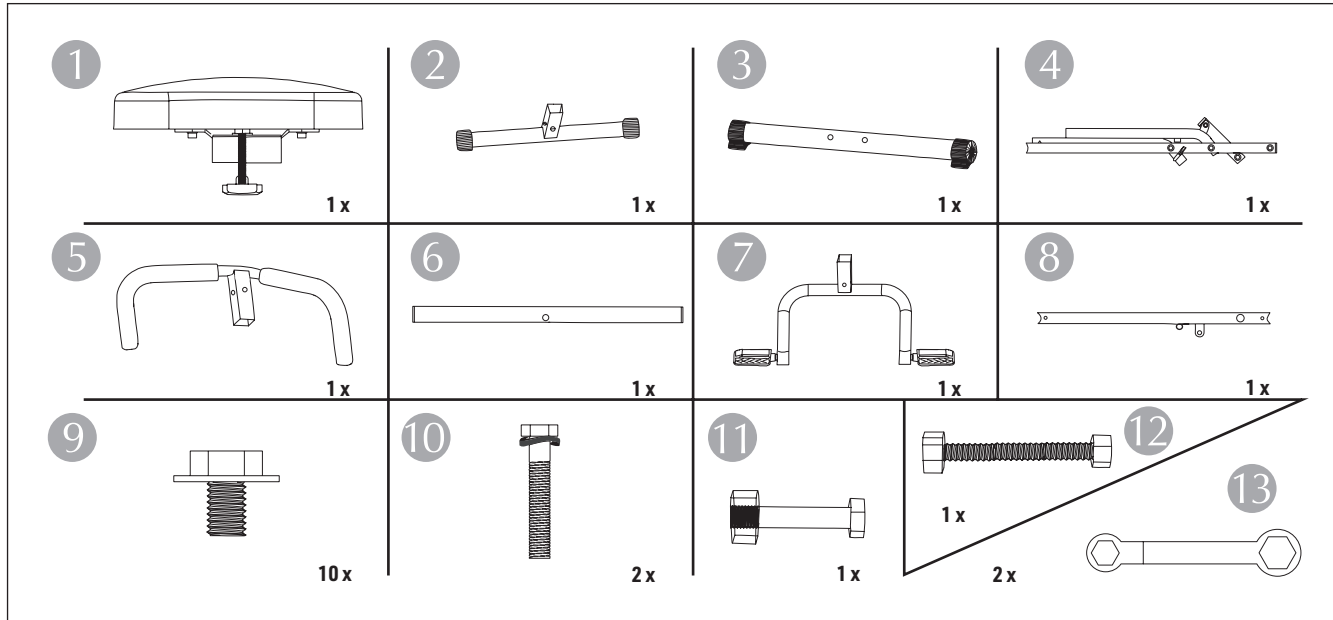


Gebrauchsanleitung	06
Instructions for Use	07
Mode d'emploi	08
Manuale di utilizzazione	09
Gebruiksaanwijzing	10
Használati utasítás	11
Návod k použití	12
Návod na použitie	13
Instrucțiuni de utilizare	14
Instrukcja obsługi	15

AS SEEN ON
TV
ORIGINAL

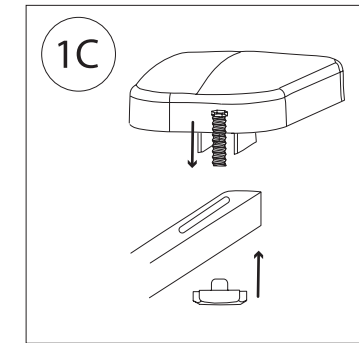
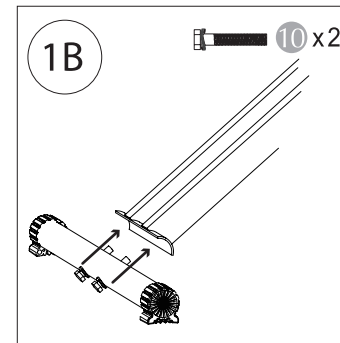
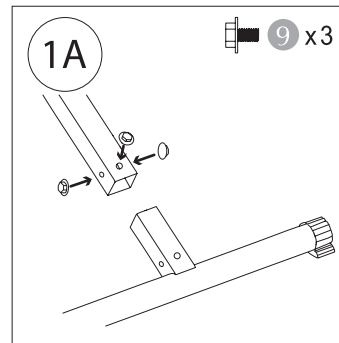
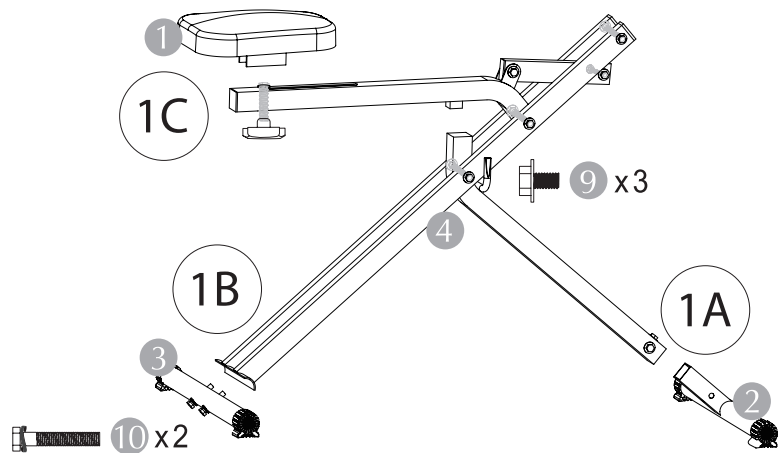


M



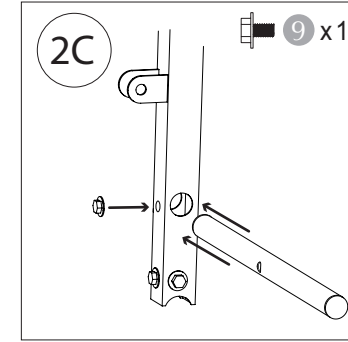
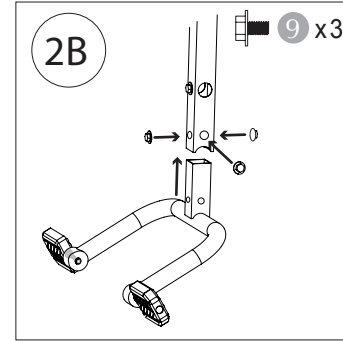
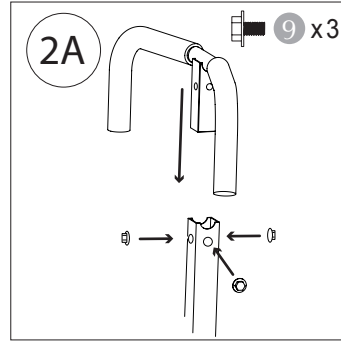
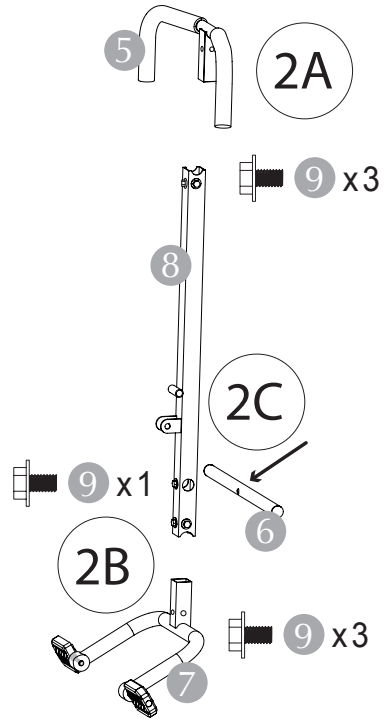
N

1 2 3 4 9 10



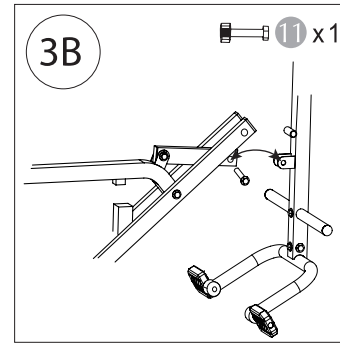
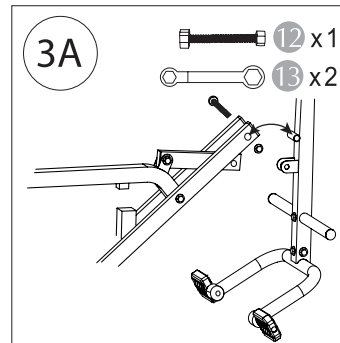
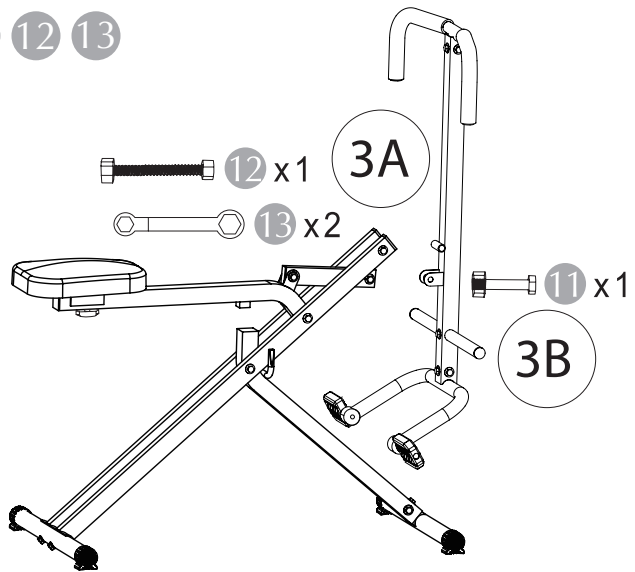
0

5 6 7 8 9

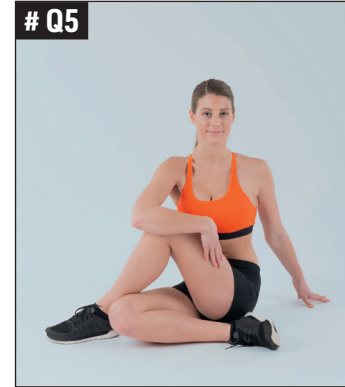
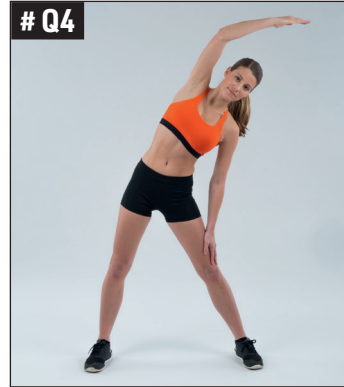
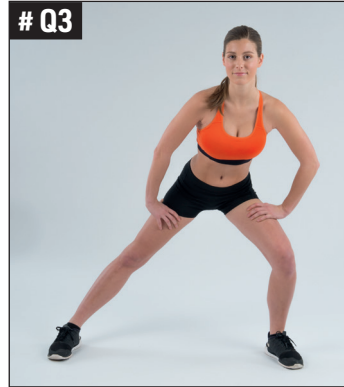
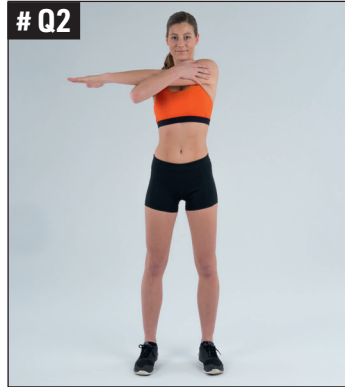


P

11 12 13



Q



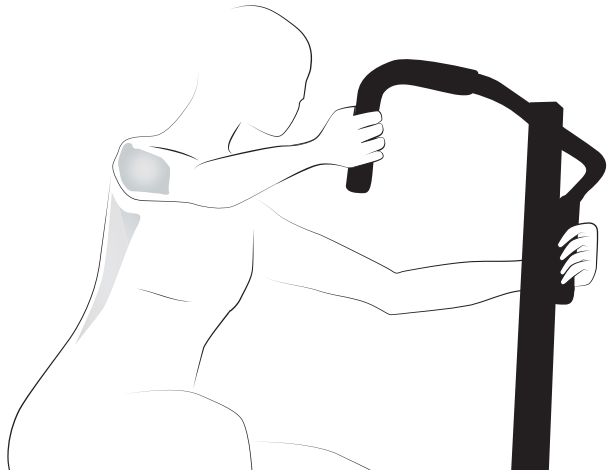
Ü1



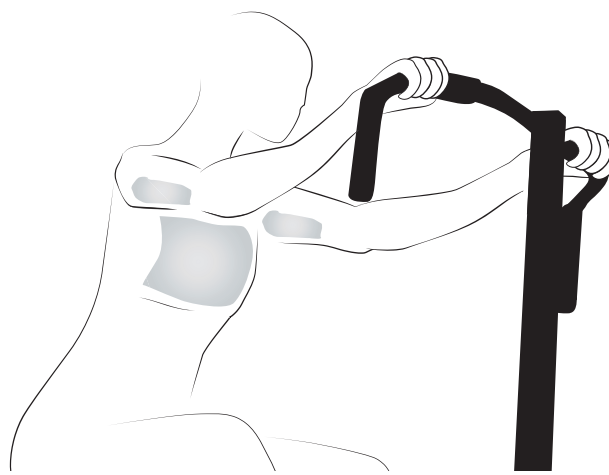
Ü2



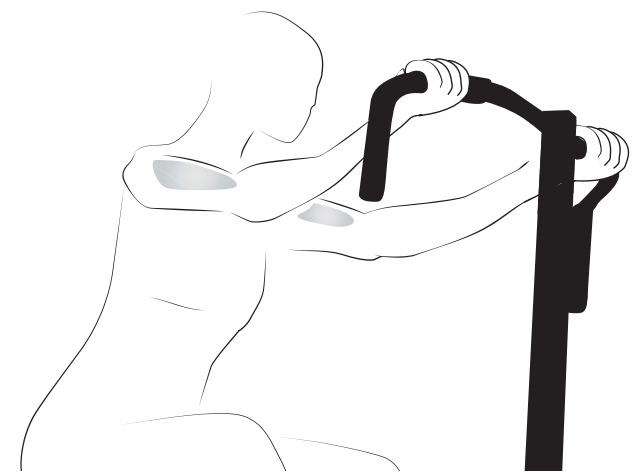
Ü2/A



Ü2/B



Ü2/C



Ü2/D



Ü2/E



WICHTIGE SICHERHEITS- UND WARNHINWEISE

- Lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie den Total Crunch nutzen.
- Sollten Sie Fragen zu Ihrem Gesundheitszustand oder Gesundheitsbeschwerden haben, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.
- Wenn Sie an Asthma oder einer anderen Atemwegserkrankung leiden, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie den Total Crunch nutzen.
- Stellen Sie den Total Crunch immer auf einer ebenen Fläche auf.
- Achten Sie drauf, dass sich in Ihrer Trainings-Umgebung keine Gegenstände/Möbel/Kabel etc. befinden um Schäden und Verletzungen zu vermeiden.
- Stellen Sie sicher, dass Kinder den Total Crunch nur unter Aufsicht von Erwachsenen nutzen.
- Nutzen Sie den Total Crunch nicht, wenn Sie schwanger sind.
- Trinken Sie während des Trainings auf dem Total Crunch keinen Alkohol.
- Trinken Sie nach dem Training auf dem Total Crunch Wasser und/oder ein isotonisches Getränk.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt vor dem Training auf dem Total Crunch oder einem anderen Fitnessgerät.
- Das Gerät ist nicht dazu bestimmt, von Personen, Erwachsene wie Kinder, mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder praktischer Erfahrung oder Kenntnissen, benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr unmissverständliche Anweisungen, wie das Gerät zu nutzen ist. Achten Sie darauf, dass Kinder nicht mit dem Gerät spielen.
- Das Maximalgewicht für die Nutzung des Gerätes beträgt 100 kg.
- Dieses Gerät unterliegt der in jedem Land vorgeschriebenen Gewährleistungsfrist für Herstellungsfehler. Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind Schäden aus einer unsachgemäßen Nutzung, fahrlässiger kommerzieller Nutzung, abnormalem Verschleiß und Abnutzung, Unfällen oder unsachgemäßer Bedienung.
- Bei unsachgemäßem oder übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden möglich.
- Stellen Sie die Nutzung umgehend ein, falls Sie ungewöhnliche körperliche Beschwerden, Schwäche- oder Schwindelgefühle haben, wenn Sie das Gerät benutzen.
- Achten Sie stets darauf, dass das Gerät auf einer festen und ebenen Unterlage mit einem Mindestabstand zur Seitenwand oder zu den Möbeln von mindestens 60 cm aufzustellen ist. Achten Sie auch da-

rauf, dass keine hervorstehenden Objekte oder andere Hindernisse vorhanden sind, die Verletzungen hervorrufen können.

MONTAGEANLEITUNG

Teileliste (Abb. M)

Schritt 1 (Abb. N)

TEILE: 1 2 3 4 9 10

Montieren Sie den Hauptrahmen und den hinteren Rahmen (1A/1B) sowie die Standfüße. Befestigen Sie den Sattel. Sie können die Position individuell einstellen (1C).

Schritt 2 (Abb. O)

TEILE: 5 6 7 8 9

Montieren Sie die vertikale Griffstange (2A/2B/2C).

Schritt 3 (Abb. P)

TEILE: 11 12 13

Verbinden Sie den Hauptrahmen und die vertikale Griffstange (3A/3B). Wichtig: Befestigen Sie die Schrauben mit Hilfe der beiden Schlüssel (Nr. 13). Mit der größeren Seite des Schlüssels fixieren Sie den Schraubenkopf und mit der kleineren Seite ziehen Sie die jeweilige Mutter fest an.

TIPPS FÜR IHR TRAINING MIT DEM TOTAL CRUNCH:

Trainieren Sie max. eine halbe Stunde täglich, max. dreimal pro Woche.

AUFWÄRMEN – DEHNÜBUNGEN (Abb. Q)

DEHNÜBUNG FÜR WADEN UND HÜFTEN (Abb. Q1)

Zehenspitzen nach vorne gerichtet, rechten Fuß ein bis zwei Schrittlängen nach vorne stellen. Vorneigen und dabei das rechte Knie beugen. Das Knie darf nicht über die Fußspitze hinausragen. Das linke Bein gerade halten, mit der Ferse auf dem Boden. Drehen Sie den Rumpf und bringen Sie die Hüfte vor, um sie zu dehnen. 20 bis 30 Sekunden in dieser Position bleiben und dann langsam lösen. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.

2. SCHULTER-DEHNÜBUNG (Abb. Q2)

Aufrecht, mit geschlossenen Beinen stehen. Den rechten Arm vor dem Körper zur anderen Körperseite bringen. Den Arm mit der linken Hand halten und heranziehen. Diese Position 20 bis 30 Sekunden lang beibehalten. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Arm.

3. DEHNÜBUNG FÜR DIE INNENSCHENKEL (Abb. Q3)

Stellen Sie sich mit leicht geöffneten Beinen hin. Nach vorne beugen und gleichzeitig das rechte Knie beugen, aber nicht über die Fußspitze hinaus. Die Hände auf die Schenkel legen, um eine Stütze zu haben. 20 bis 30

Sekunden lang in dieser Stellung bleiben. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.

DEHNÜBUNG FÜR DIE SCHRÄGEN BAUCHMUSKELN (Abb. Q4)

Beine leicht geöffnet und die Füße nach vorne richten. Den rechten Arm schräg über den Kopf strecken und so weit wie möglich in die andere Richtung nach oben ziehen. 20 bis 30 Sekunden lang so bleiben und mit dem linken Arm wiederholen.

DEHNÜBUNG FÜR GESÄSS, HÜFTEN UND SCHRÄGE BAUCHMUSKELN (Abb. Q5)

Auf dem Boden sitzend, ein Bein über das andere legen. Den Körper in aufrechte Position bringen, die Hand gegen die Außenseite des Schenkels legen, um ihn näher an den Körper heranzuführen. Diese Position 20 bis 30 Sekunden lang beibehalten und dann loslassen. Wiederholen Sie diese Übung mit dem anderen Bein.

DEHNÜBUNG FÜR DEN TRIZEPS (Abb. Q6)

Beide Arme über den Kopf strecken. Den linken Arm beugen und die Hand senken, um den Rücken zu berühren. Den linken Ellbogen mit der rechten Hand fassen und hinunterdrücken. Diese Position 20 bis 30 Sekunden beibehalten und dann loslassen. Wiederholen Sie diese Übung mit der anderen Seite.

ÜBUNGSANLEITUNG FÜR IHREN TOTAL CRUNCH

Übung 1 (Abb. Ü1)

Setzen Sie sich auf das Gerät und halten Sie sich an der Griffstange fest. Drücken Sie mit Ihren Beinen auf die Pedale, um einen Widerstand zu erzeugen. Ziehen Sie die Griffstange in Ihre Richtung und drücken Sie sie dann zurück in ihre ursprüngliche Position.

Übung 2 (Abb. Ü2)

Sie können verschiedene Übungen machen, indem Sie die Position Ihrer Hände an der Griffstange verändern. Wiederholen Sie die unter Übung 1 beschriebenen Bewegungen 12 Mal für jede der verschiedenen Handpositionen an der Griffstange:

Abb. Ü2/A: Trainiert Schultern und Rücken

Abb. Ü2/B: Trainiert Brustkorb und den Trizeps

Abb. Ü2/C: Trainiert den Bizeps

Passen Sie den Widerstandsgrad für das Training mit dem Total Crunch an:

Abb. Ü2/D: Untere Fußpedale – niedriger Widerstand

Abb. Ü2/E: Obere Fußpedale – hoher Widerstand

IMPORTANT SAFETY AND WARNING NOTICES

- Carefully read this manual before using the Total Crunch.
- If you have any health problems or concerns about your state of health, please consult your doctor.
- If you suffer from asthma or any other respiratory disease, please consult your doctor before using the Total Crunch.
- Always place the Total Crunch on a flat surface.
- To avoid damage and injuries, make sure that there are no objects / furniture / cables etc. in the vicinity of where you intend to train.
- Make sure that children only ever use the Total Crunch under adult supervision.
- Do not use the Total Crunch if you are pregnant.
- Never train using the Total Crunch if you are under the influence of alcohol.
- After a workout on the Total Crunch, drink water and/or an isotonic drink.
- Consult your doctor before training on the Total Crunch or any other fitness equipment.
- The device is not intended for use by persons - adults or children - with limited physical, sensory or intellectual capacities or lacking practical experience or knowledge, unless they are supervised or have received clear instructions on how to use the device from a person responsible for their safety. Children must never be allowed to play with the device.
- The maximum weight for using the device is 100 kg.
- This device is subject to the country-relevant warranty period for manufacturing defects. Damage resulting from improper use, negligent commercial use, abnormal wear and tear, accidents, or improper operation are excluded from the warranty.
- Improper or excessive training can be detrimental to your health.
- Cease use immediately if you experience unusual physical discomfort, weakness or dizziness when using the device.
- Always ensure that the device is set up on a firm and level surface with a minimum distance of at least 60cm between it and any walls or furniture. Also make sure that there are no protruding objects or

other impediments that could cause injuries.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Parts list (Fig. M)

Step 1 (Fig. N)

PARTS: 1 2 3 4 9 10

Assemble the main frame and the rear frame (1A/1B), as well as the feet. Attach the saddle. You can adjust the position to your requirements (1C).

Step 2 (Fig. O)

PARTS: 5 6 7 8 9

Assemble the vertical handle bar (2A/2B/2C).

Step 3 (Fig. P)

PARTS: 11 12 13

Connect the main frame and the vertical handle bar (3A/3B).

Important: Fasten the screws with the aid of the two keys (No. 13). Fix the screw head with the larger side of the key and tighten the respective nut with the smaller side.

TIPS FOR YOUR TRAINING WITH THE TOTAL CRUNCH:

Train for a maximum of half an hour per day, maximum three times per week.

WARM UP - EXERCISES (Fig. Q)

STRETCHING EXERCISE FOR YOUR CALVES AND HIPS (Fig. Q1)

Point your toes straight ahead and position your right foot one to two step lengths in front. Lean forward and bend your right knee as you do so, making sure your knee does not jut out beyond your toes. Keep your left leg straight, ensuring your heel doesn't leave the floor. Rotate your trunk and bring your hip forward to stretch it. Maintain the position for 20 to 30 seconds before releasing it slowly. Repeat the exercise with the other leg.

SHOULDER STRETCHING EXERCISE (Fig. Q2)

Stand up straight with your legs together. Bring your right arm across the front of your body to the other side. Grip the arm with your left hand and pull it up. Hold the position for 20 to 30 seconds before repeating the exercise with the other arm.

STRETCHING EXERCISE FOR YOUR INNER THIGHS (Fig. Q3)

Stand with your legs apart. Bend forward and bend your right knee at the same time, making sure the knee does not jut out beyond your toes. Place your hands on your thighs for support and hold this position for 20 to 30 seconds. Repeat the exercise with the other leg.

STRETCHING EXERCISE FOR YOUR OBLIQUE ABDOMINAL MUSCLES (Fig. Q4)

Stand with your legs apart and point your feet straight ahead. Stretch your right arm diagonally above your head and over towards your left side as far as you can. Hold the position for 20 to 30 seconds and then repeat the exercise with your left arm.

9. STRETCHING EXERCISE FOR YOUR BUTTOCKS, HIPS AND OBLIQUE ABDOMINAL MUSCLES (Fig. Q5)

Sitting on the floor, place one leg over the other. Bring your upper body into an upright position and place your hand on the outside of the opposite thigh to pull it closer to your upper body. Hold this position for 20 to 30 seconds and then let go. Repeat the exercise with the other leg.

10. STRETCHING EXERCISE FOR YOUR TRICEPS (Fig. Q6)

Stretch both arms above your head. Bend your left arm and lower your left hand to touch your back. Touch your left elbow with your right hand and press it down. Hold this position for 20 to 30 seconds and then let go. Repeat the exercise with the other side.

EXERCISE GUIDE FOR YOUR TOTAL CRUNCH

Exercise 1 (Fig. Ü1)

Sit on the device and grasp the handlebar. Push the pedals with your legs to create resistance. Pull the handlebar towards you and then push it back to its original position.

Exercise 2 (Fig. Ü2)

You can do different exercises by changing the position of your grip on the handlebar. Repeat the movements described in Exercise 1 12 times for each of the different grip positions:

Fig. Ü2/A: Trains shoulders and back

Fig. Ü2/B: Trains chest and triceps

Fig. Ü2/C: Trains the biceps

Adjusting the resistance level for training with the Total Crunch: mit dem Total Crunch an:

Fig. Ü2/D: Lower foot pedals - less resistance

Fig. Ü2/E: Raised foot pedals - greater resistance

CONSIGNES IMPORTANTES DE SÉCURITÉ ET D'AVERTISSEMENT

- Lisez ces instructions d'utilisation avec attention avant d'utiliser le Total Crunch.
- Si vous avez des questions concernant votre état de santé ou des problèmes de santé, merci de consulter votre médecin.
- Si vous souffrez d'asthme ou d'une autre maladie des voies respiratoires, consultez votre médecin avant d'utiliser le Total Crunch.
- Installez toujours le Total Crunch sur une surface plane.
- Veillez à ce qu'aucun objet/meuble/câble etc. ne se trouve autour de vous pendant votre entraînement afin d'éviter les dégâts et les blessures.
- Assurez-vous que les enfants n'utilisent le Total Crunch que sous la surveillance d'un adulte.
- N'utilisez pas le Total Crunch si vous êtes enceinte.
- Ne buvez pas d'alcool pendant votre entraînement avec le Total Crunch.
- Buvez de l'eau et/ou une boisson isotonique après l'entraînement avec le Total Crunch.
- Consultez votre médecin avec de vous entraîner avec le Total Crunch ou un autre appareil de fitness ou de musculation.
- Cet appareil n'a pas été conçu pour être utilisé par des personnes, adultes ou enfants, aux capacités physiques, sensoriels ou mentales limitées ou sans expérience pratique ni connaissance sauf si elles sont surveillées par une personne responsable de leur sécurité ou si elles ont reçus des instructions claires sur la manière d'utiliser l'appareil. Veillez à ce que les enfants ne jouent pas avec l'appareil.
- Le poids maximum pour utiliser l'appareil est de 100 kg.
- Le délai de garantie pour erreur de fabrication prescrit correspondant au pays s'applique à l'appareil. Les dommages dus à une utilisation non-conforme, une exploitation commerciale négligente, une usure et une abrasion anormales, des accidents ou une utilisation incorrecte.
- Un entraînement inapproprié ou excessif peut nuire à votre santé.
- Cessez immédiatement l'utilisation si vous ressentez une gêne physique inhabituelle, une faiblesse ou des étourdissements lors de

l'utilisation de l'appareil.

- Veillez toujours à ce que l'appareil soit placé sur une surface ferme et plane, à une distance minimale de 60 cm du mur latéral ou des meubles. Assurez-vous également qu'il n'y a pas d'objets saillants ou d'autres obstacles à proximité qui pourraient causer des blessures.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE Nomenclature des pièces (ill. M)

Étape 1 (ill. N)

PIÈCES : 1 2 3 4 9 10

Montez le cadre principal et le cadre arrière (1A/1B) ainsi que les pieds. Fixez la selle. Vous pouvez régler la position individuellement (1C).

Étape 2 (ill. O)

PIÈCES : 5 6 7 8 9

Montez la barre de poignée verticale (2A/2B/2C).

Étape 3 (ill. P)

PIÈCES : 11 12 13

Raccordez le cadre principal et la barre de poignée verticale (3A/3B).

Important : fixez la vis à l'aide des deux clés (n° 13). Fixez la tête de la vis avec le côté de la clé le plus grand et serrez l'écrou correspondant à fond avec le petit côté.

ASTUCES POUR VOTRE ENTRAÎNEMENT AVEC LE TOTAL CRUNCH :
Trainieren Sie max. eine halbe Stunde täglich, max. dreimal pro Woche.

ÉCHAUFFEMENT – ÉTIEMENTS (ill. Q)

EXERCICE D'ÉTIEMENT POUR MOLLETS ET HANCHES (fig. Q1)

Pointe des orteils dirigés vers l'avant, placer le pied droit de un ou deux pas vers l'avant. Se pencher en avant et pour ce faire plier le genou droit. Le genou ne doit pas dépasser la pointe des pieds. Maintenir la jambe gauche droite avec le talon au sol. Tourner le tronc et ramener les hanches vers l'avant afin de l'étirer. Rester 20 à 30 secondes dans cette position, puis relâcher lentement la position. Répéter cet exercice avec l'autre jambe.

EXERCICE D'ÉTIEMENT DES ÉPAULES (fig. Q2)

Se tenir debout, jambes l'une contre l'autre. Amener le bras droit devant le corps vers l'autre côté du corps. Tenir le bras avec la main gauche et tirer vers soi. Conserver cette position durant 20 à 30 secondes. Répéter cet exercice avec l'autre bras.

EXERCICE D'ÉTIEMENT POUR L'INTÉRIEUR DES CUISSSES (fig. Q3)

Tenez-vous jambes légèrement écartées l'une de l'autre. Vous pencher vers l'avant et plier simultanément le genou droit, mais sans dépasser la pointe des pieds. Placer les mains sur les cuisses afin d'y trouver un point d'appui. Rester 20 à 30 secondes dans cette position. Répéter cet exercice avec l'autre jambe.

EXERCICE D'ÉTIEMENT DESTINÉ AUX MUSCLES VENTRAUX APPELÉS « OBLIQUES » (fig. Q4)

Jambes légèrement ouvertes et pieds dirigés vers l'avant. Étendre le bras droit en diagonale au-dessus de la tête et tirer aussi loin que possible vers le haut dans l'autre direction. Rester ainsi 20 à 30 secondes et répéter l'opération avec le bras gauche.

EXERCICE D'ÉTIEMENT POUR LE FESSIER, LES HANCHES ET LES MUSCLES VENTRAUX OBLIQUES (fig. Q5)

Tout en restant assis à même le sol, placer une jambe sur l'autre. Amener le corps en position debout, en plaçant la main contre le côté extérieur de la cuisse pour l'amener plus près du corps. Conserver cette position durant 20 à 30 secondes, puis relâcher. Répéter cet exercice avec l'autre jambe.

EXERCICE D'ÉTIEMENT POUR LE TRICEPS (fig. Q6)

Étendre les deux bras au dessus de la tête. Plier le bras gauche et baisser la main jusqu'à toucher le dos. Saisir le coude gauche avec la main droite et appuyer vers le bas. Conserver cette position durant 20 à 30 secondes, puis relâcher. Répéter cet exercice avec l'autre côté.

INSTRUCTIONS D'EXERCICES AVEC VOTRE TOTAL CRUNCH

Exercice 1 (ill. Ü1)

Asseyez-vous sur l'appareil et tenez-vous à la barre. Appuyez avec vos deux jambes sur la pédale pour générer une résistance. Tirez la barre vers vous et repoussez-la ensuite vers sa position initiale.

Exercice 2 (ill. Ü2)

Vous pouvez réaliser différents exercices en changeant la position de vos mains sur la barre. Répétez les mouvements décrits à l'exercice 1 12 fois pour chacune des différentes positions des mains sur la barre :

III. Ü2/A : entraîne les épaules et le dos

III. Ü2/B : entraîne le torse et les triceps

III. Ü2/C : entraîne les biceps

Adaptez le degré de résistance pour l'entraînement avec le Total Crunch :

III. Ü2/D : pédale inférieure – résistance faible

III. Ü2/E : pédale supérieure – résistance élevée

IMPORTANTI INDICAZIONI DI SICUREZZA E AVVERTIMENTO

- Prima di utilizzare Total Crunch vi invitiamo a leggere attentamente e in modo approfondito le presenti istruzioni per l'uso.
- Se avete domande sul vostro stato di salute o su problemi di salute, consultate il vostro medico.
- Se soffrite di asma o di qualsiasi altra malattia respiratoria, consultate il vostro medico prima di utilizzare Total Crunch.
- Posizionate sempre il Total Crunch su una superficie piana.
- Assicuratevi che nell'ambiente in cui vi allenate non vi siano oggetti/ mobili/cavi ecc. onde evitare danni e lesioni.
- Assicuratevi che i bambini utilizzino Total Crunch solo sotto la supervisione di un adulto.
- Non utilizzate Total Crunch in gravidanza.
- Non bevete alcolici mentre vi allenate su Total Crunch.
- Dopo esservi allenati su Total Crunch bevete acqua e/o una bevanda isotonica.
- Consultate il vostro medico prima di esercitarvi su Total Crunch o su altre attrezzature per il fitness.
- L'apparecchio non è destinato all'uso da parte di persone, sia adulti che bambini, con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o mancanza di esperienza pratica o di conoscenze, a meno che non siano sorvegliati da un responsabile della loro sicurezza o non ricevano istruzioni chiare su come utilizzare l'apparecchio. Assicuratevi che i bambini non giochino con l'apparecchio.
- Il peso massimo per l'utilizzo del dispositivo è di 100 kg.
- Questo apparecchio è soggetto al periodo di garanzia per i difetti di fabbricazione prescritti in ogni Paese. Sono esclusi dalla garanzia i danni derivanti da uso improprio, uso commerciale negligente, usura anomala, incidenti o funzionamento improprio.
- Un allenamento improprio o eccessivo può causare danni alla salute.
- Interrompere immediatamente l'utilizzo se durante l'uso dell'apparecchio si sperimentano disturbi fisici o sensazioni di debolezza e vertigine.
- Tenere sempre presente che l'apparecchio va installato su una

base solida e piana e ad una distanza minima di almeno 60 cm dalla parete laterale e dai mobili. Assicurarsi che non siano presenti oggetti sporgenti o altri ostacoli che possano causare lesioni.

ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO

Elenco componenti (fig. M)

Passaggio 1 (fig. N)

COMPONENTI: 1 2 3 4 9 10

Montate il telaio principale e il telaio posteriore (1A/1B) e i piedini. Fissate la sella. La posizione può essere regolata individualmente (1C).

Passaggio 2 (fig. O)

COMPONENTI: 5 6 7 8 9

Montate il manubrio verticale (2A/2B/2C).

Passaggio 3 (fig. P)

COMPONENTI: 11 12 13

Collegate il telaio principale e il manubrio verticale (3A/3B).

Importante: Serrate le viti con l'ausilio delle due chiavi (n. 13). Utilizzate il lato più grande della chiave per fissare la testa della vite e il lato più piccolo per serrare il rispettivo dado.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO CON TOTAL CRUNCH:

Allenatevi per un massimo di mezz'ora al giorno, tre volte alla settimana.

RISCALDAMENTO – ALLUNGAMENTI (fig. Q)

STRETCHING PER POLPACCI E FIANCHI (iil. Q1)

Con le punte dei piedi rivolte in avanti, portare il piede destro avanti di due passi. Inclinarsi in avanti piegando il ginocchio destro. Il ginocchio non deve superare la punta del piede. Tenere la gamba sinistra dritta, con il tallone poggiato a terra. Ruotare il tronco e portare i fianchi avanti per ruotarli. Tenere questa posizione per 20-30 secondi e poi lasciare lentamente. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

STRETCHING PER LE SPALLE (iil. Q2)

Posizione eretta, gambe chiuse. Stendere il braccio destro in direzione della spalla sinistra. Tenere fermo il braccio con la mano sinistra e tirarlo a sé. Tenere questa posizione per 20-30 secondi e poi ripetere l'esercizio con l'altro braccio.

STRETCHING PER I MUSCOLI DELL'INTERNOCOSCIA (iil. Q3)

Gambe leggermente divaricate. Inclinarsi in avanti piegando contemporaneamente il ginocchio destro, senza che superi la punta del piede. Mettere le mani sulle cosce per sostenersi in questa posizione.

Tenere questa posizione per 20-30 secondi. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

STRETCHING PER GLI ADDOMINALI OBLIQUI (iil. Q4)

Gambe leggermente divaricate, piedi puntanti in avanti. Stendere il braccio destro obliquamente al di sopra del capo e spingerlo quanto più possibile nell'altra direzione in alto. Tenere questa posizione per 20-30 secondi e poi ripetere l'esercizio con il braccio destro.

STRETCHING PER GLUTEI, FIANCHI E ADDOMINALI OBLIQUI (iil. Q5)

Sedersi a terra e portare una gamba al di sopra dell'altra. Con il tronco in posizione eretta, afferrare con una mano la gamba piegata per il lato esterno della coscia. Portare il corpo in avanti verso la coscia. Tenere questa posizione per 20-30 secondi e poi lasciare. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba.

STRETCHING PER I TRICIPITI (iil. Q6)

Stendere entrambe le braccia al di sopra della testa. Piegare il braccio sinistro e portare la mano giù fino a toccare la schiena. Afferrare il gomito sinistro con la mano destra e spingere verso il basso. Tenere questa posizione per 20-30 secondi e poi lasciare. Ripetere l'esercizio dall'altro lato.

GUIDA PER GLI ESERCIZI CON IL TOTAL CRUNCH

Esercizio 1 (fig. Ú1)

Sedetevi sul dispositivo e impugnate il manubrio. Spingete con le gambe sui pedali per creare resistenza. Tirate il manubrio nella vostra direzione e quindi riportatelo indietro nella posizione originale.

Esercizio 2 (fig. Ú2)

Cambiando la posizione delle mani sul manubrio si possono fare diversi esercizi. Ripetete i movimenti descritti nell'esercizio 1 12 volte per ciascuna delle diverse posizioni delle mani sul manubrio:

Fig. Ú2/A: allena spalle e schiena

Fig. Ú2/B: allena torace e tricipiti

Fig. Ú2/C: allena i bicipiti

Regolate il livello di resistenza per l'allenamento con il Total Crunch:

Fig. Ú2/D: pedali inferiori – resistenza ridotta

Fig. Ú2/E: pedali superiori – resistenza elevata

BELANGRIJKE VEILIGHEIDS- EN WAARSCHUWINGSRICHTLIJNEN

- Lees deze gebruiksaanwijzing aandachtig door voor u Total Crunch begint te gebruiken.
- Met vragen over uw gezondheidstoestand of mogelijke gezondheidsproblemen neemt u best contact op met uw huisarts.
- Wanneer u aan astma leidt, of aan een andere ademhalingsaandoening, neem dan eerst contact op met uw huisarts voor u Total Crunch begint te gebruiken.
- Total Crunch moet altijd op een vlak oppervlak worden opgesteld.
- Let erop dat er in uw trainingsomgeving geen hindernissen, meubelen, kabels enz. zijn, die kunnen worden beschadigd en die u kunnen verwonden.
- Zorg er ook voor dat de Total Crunch door kinderen alleen worden gebruikt onder toezicht van een volwassene.
- Gebruik de Total Crunch niet wanneer u zwanger bent.
- Drink tijdens het trainen met de Total Crunch geen alcohol.
- Drink na het trainen op de Total Crunch water en/of een sportdrink.
- Raadpleeg een huisarts voor u begint te trainen op de Total Crunch of een ander fitnessstoestel.
- Het apparaat is niet bedoeld om door personen, volwassenen zowel als kinderen met een beperkte mobiliteit en/of beperkte sensorische of geestelijke vermogens of een gebrek aan praktische ervaring te worden gebruikt, tenzij in aanwezigheid van een persoon verantwoordelijk voor hun veiligheid of die ondubbelzinnige richtlijnen kan geven betreffende het correcte gebruik van het apparaat. Let erop dat kinderen niet met het apparaat spelen.
- Het maximale gebruiksgewicht van het apparaat is 100 kg.
- Het apparaat is onderworpen aan landelijke garantievoorwaarden voor productiefouten. Schade door ondoelmatig gebruik, commercieel gebruik, abnormale slijtage door intensief gebruik, ongevallen en door een verkeerde bediening zijn eveneens uitgesloten van de garantie.
- Verkeerde of overmatige training kan de gezondheid schaden.
- Stop het gebruik van het apparaat onmiddellijk indien u ongebruikelijke lichamelijke problemen krijgt of indien u zich zwak of duizelig voelt.
- Let er steeds op dat het apparaat op een vaste en vlakke ondergrond wordt opgesteld, met een minimale afstand van ten minste 60 cm

ten opzichte van een muur of ten opzichte van aanwezige meubels. Let er eveneens op dat er geen sprake is van uitstekende objecten of van andere hindernissen die aanleiding zouden kunnen geven tot verwondingen.

MONTAGEHANDLEIDING

Onderdelenlijst (afbeelding M)

Stap 1 (afbeelding N)

ONDERDELEN: 1 2 3 4 9 10

Monteer het hoofdframe en het achterste kader (1A / 1B) en de voetjes. Bevestig het zadel. U kunt de juiste positie individueel instellen (1C).

Stap 2 (afbeelding O)

ONDERDELEN: 5 6 7 8 9

Monteer de verticale grijpstang (2A / 2B / 2C).

Stap 3 (afbeelding P)

ONDERDELEN: 11 12 13

Verbind het hoofdframe met de verticale grijpstang (3A / 3B).

Belangrijk: bevestig de schroeven met behulp van de twee sleutels (nr. 13). Met de grote zijde van de sleutel maakt u de schroefkop vast en met de kleine zijde draait u de moer vast.

TRAIPTIPS MET DE TOTALE CRUNCH:

Train maximaal een halfuur per dag en maximaal drie keer per week.

OPWARMING - STRETCHOEFENINGEN (afbeelding Q)

REKOEFFENING VOOR KUITEN EN HEUPEN (afbeelding Q1)

Met de tenen naar voren de rechervoet één of twee stappen naar voren zetten. Buig voorover en buig hierbij uw rechterknie. Uw knie mag niet verder komen dan uw tenen. Houd uw linkerbeen recht, met de hiel op de grond. Draai dan uw romp en breng uw heup naar voren om deze te rekken. Houd deze positie 20 tot 30 seconden vast en laat dan langzaam los. Herhaal deze oefening met uw andere been.

REKOEFFENING SCHOUDER (afbeelding Q2)

Ga rechtop staan, met gesloten benen. Breng uw rechterarm voor het lichaam langs naar de andere kant van uw lichaam. Houd uw arm met uw linkerhand vast en trek uw arm naar u toe. Houd deze positie 20 tot 30 seconden vast. Herhaal deze oefening met uw andere arm.

REKOEFFENING VOOR BINNENKANT VAN BOVENBEEN (afbeelding Q3)

Ga staan met de voeten iets uit elkaar. Buig naar voren en buig tegelijkertijd

uw rechterknie, maar niet verder dan uw tenen. Leg ter ondersteuning uw handen op uw bovenbenen. Houd deze positie 20 tot 30 seconden vast. Herhaal deze oefening met uw andere been.

REKOEFFENING VOOR SCHUINE BUIKSPIEREN (afbeelding Q4)

Ga staan met de voeten iets uit elkaar en de tenen naar voren. Steek uw rechterarm schuin over uw hoofd en strek deze zo ver mogelijk in tegenovergestelde richting naar boven uit. Houd deze positie 20 tot 30 seconden vast en herhaal met uw linkerarm.

REKOEFFENING VOOR BILLEN, HEUPEN EN SCHUINE BUIKSPIEREN (afbeelding Q5)

Leg zittend op de grond uw ene been over het andere. Ga rechtop zitten, leg een hand tegen de buitenkant van uw bovenbeen om deze dichter naar u toe te trekken. Houd deze positie 20 tot 30 seconden vast en laat dan los. Herhaal deze oefening met uw andere been.

REKOEFFENING VOOR TRICEPS (afbeelding Q6)

Strek beide armen boven uw hoofd uit. Buig uw linkerarm en laat uw hand zover zakken dat u uw rug aan kunt raken. Pak uw linker elleboog met uw rechterhand vast en druk deze naar onderen. Houd deze positie 20 tot 30 seconden vast en laat dan los. Herhaal deze oefening met de andere kant.

OEFENINGENHANDLEIDING VOOR UW TOTAL CRUNCH

Oefening 1 (afbeelding Oef1)

Neem plaats op het apparaat en houd u vast aan de grijpstangen. Druk met beide benen op de pedalen om weerstand op te bouwen. Trek de grijpstang naar u toe en druk ze dan terug in de oorspronkelijke positie.

Oefening 2 (Oef2)

U kunt verschillende oefeningen doen waarbij u de positie van de handen op de grijpstang telkens wijzigt. Herhaal de onder **Oefening 1** beschreven bewegingen 12 keer voor elk van de verschillende handposities aan de grijpstang:

Afb. Ü2/A: traint schouders en rug

Afb. Ü2/B: traint borstkas en triceps

Afb. Ü2/C: traint de biceps

Pas de weerstandsgraad voor de training met de Total Crunch aan:

Afb. Ü2/D: onderste voetpedaal – lagere weerstand

Afb. Ü2/E: bovenste voetpedaal – hogere weerstand

FONTOS BIZTONSÁGI ÉS FIGYELMEZTETŐ UTASÍTÁSOK

- A Total Crunch használata előtt figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót.
- Amennyiben saját egészségi állapotával kapcsolatban kérdése lennének, vagy egészségügyi panaszai vannak, kérjük, forduljon orvosához.
- Amennyiben asztmás, vagy egyéb légúti megbetegedésben szenved, kérjük, hogy a Total Crunch használata előtt kérje ki orvosa tanácsát.
- A Total Crunch-ot mindig sima felületen állítsa fel.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés során környezetében ne legyenek különféle tárgyak/bútorok/vezetékek stb., így elejét veheti a dologi károknak és a személyi sérüléseknek.
- Biztosítsa, hogy gyerekek a Total Crunch-ot csak felnőtt felügyelete mellett használhassák.
- Ha terhes, ne használja a Total Crunch-ot.
- A Total Crunch-on való edzés közben ne fogyasszon alkoholt.
- A Total Crunch-on való edzést követően vizet és/vagy izotóniás italt igyon.
- A Total Crunch-on vagy más fitnessgépen történő edzés előtt kérje ki orvosa tanácsát.
- Az eszközt nem arra tervezték, hogy korlátozott fizikai, érzékszervi vagy szellemi képességekkel vagy tapasztalattal, ill. ismeretekkel nem rendelkező személyek, felnőttek és gyerekek egyaránt, használják azt, hacsak nem állnak egy, a biztonságukért felelős személy felügyelete alatt, vagy nem kaptak féltreérthetetlen útmutatásokat az eszköz használatával kapcsolatban. Ügyeljen arra, hogy gyerekek nem játszhatnak az eszközzel.
- Az eszköz használata maximum 100 kg súllyal lehetséges.
- Erre az eszközre a gyártási hiba esetére minden országban előírt garanciavállalási idő vonatkozik. A garanciavállalást kizáró tényezők: a szakszerűtlen használatból, gondatlan kereskedelmi használatból, abnormális kopásból és elhasználódásból, balesetekből vagy szakszerűtlen kezeléssel eredő károsodások.
- Nem megfelelő vagy túlzott edzés esetén egészségkárosodás léphet

fel.

- Haladéktalanul fejezze be az eszköz használatát, ha annak használata közben szokatlan testi panaszai vannak, gyengeséget vagy szédülést érez.
- Folyamatosan ügyeljen arra, hogy az eszköz szilárd és egyenes alapfelületen álljon, az oldalfaltól vagy a bútoroktól pedig legalább 60 cm-re helyezkedjen el. Arra is ügyeljen, hogy az eszköz közelében ne legyenek kiálló tárgyak vagy egyéb akadályok, amelyek sérülést okozhatnak.

SZERELÉSI ÚTMUTATÓ

Alkatrészlista (M ábra)

1. lépés (N ábra)

ALKATRÉSZEK: 1 2 3 4 9 10

Szerelje össze a fő keretet és a hátsó keretet (1A/1B), valamint az állólábákat. Rögzítse a nyergel. A pozíciót egyénileg állíthatja be (1C).

2. lépés (O ábra)

ALKATRÉSZEK: 5 6 7 8 9

Szerelje fel a függőleges fogórudat (2A/2B/2C).

3. lépés (P ábra)

ALKATRÉSZEK: 11 12 13

Kapcsolja össze a fő keretet és a függőleges fogórudat (3A/3B).

Fontos: A csavarokat a két csavar kulcs segítségével rögzítse (13. sz.). A csavar kulcs nagyobbik felével rögzítse a csavarfejet, a kisebbik felével pedig jó szorosra húzza meg az anyát.

TIPPEK A TOTAL CRUNCH-CSAL VALÓ EDZÉSHEZ:

Naponta max. egy fél órát edzen, hetente max. három alkalommal.

BEMELEGÍTÉS – NYÚJTÓ GYAKORLATOK (Q ábra)

NYÚJTÓGYAKORLAT A VÁDLI ÉS A CSÍPÓ SZÁMÁRA (Q1 ábra)

A lábujjhegyeit előre irányítva állítsa a jobb lábfejét egy vagy két lépéssel előre. Hajoljon előre, és ennek során hajlítsa meg a jobb térdét. A térde nem nyúlhat túl a lábujjhegyén. A bal lábát tartsa egyenesen, a sarkával a padlón. Fordítsa el a törzsét úgy, hogy a csípője előre nézzen, hogy megnyújthassa. Maradjon 20-30 másodpercig ebben a helyzetben, majd lassan lazítson. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot a másik lábával.

VÁLLNYÚJTÓ GYAKORLAT (Q2 ábra)

Álljon függőlegesen, összehátt lábakkal. A jobb karjával a teste előtt nyúljon

át a másik oldalra. Tartsa meg a karját a bal kezével, és húzza meg. Ezt a pozíciót tartsa 20-30 másodpercig. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot a másik karjával.

NYÚJTÓGYAKORLAT A BELSŐ COMBIZOM SZÁMÁRA (Q3 ábra)

Álljon kis terpeszben. Hajoljon előre és ezzel egyidejűleg hajlítsa meg a jobb térdét, de a hajlítással ne nyúljon túl a lábhegyén. A megfelelő támaszkodás érdekében helyezze a kezét a combjára. Maradjon 20-30 másodpercig ebben a helyzetben. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot a másik lábával.

NYÚJTÓGYAKORLAT A FERDE HASIZMOK SZÁMÁRA (Q4 ábra)

Álljon kis terpeszben és igazítsa a lábfejét előre. Nyújtsa meg a jobb karját átlósan a feje felett, és amennyire lehetséges, húzza felfelé a másik irányba. Maradjon így 20-30 másodpercig és ismétlje meg a bal karjával.

NYÚJTÓGYAKORLAT A FENÉK, CSÍPÓ ÉS FERDE HASIZOM SZÁMÁRA A (Q5 ábra)

A padlón ülve helyezze egyik lábfejét a másikra. A testét hozza függőleges helyzetbe, a kezét helyezze a combja külső oldalára, hogy utóbbit a testéhez közelebb húzhassa. Ezt a pozíciót tartsa 20-30 másodpercig, majd engedje el. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot a másik lábával.

NYÚJTÓGYAKORLAT A TRICEPSZ SZÁMÁRA (Q6 ábra)

Mindkét karjával nyúljon a feje fölé. Hajlítsa meg a bal karját és engedje le a kezét, hogy megérintse a hátát. Fogja meg a bal könyökét a jobb kezével, és nyomja lefelé. Ezt a pozíciót tartsa 20-30 másodpercig, majd engedje el. Ismétlje meg ezt a gyakorlatot a másik oldalon.

GYAKORLATI ÚTMUTATÓ A TOTAL CRUNCH-HOZ

1. gyakorlat (Ü1. ábra)

Üljön fel az eszközre, és tartsa fogva jó erősen a fogórudat. Lábaival taposson rá a pedálokra, hogy azokból ellenállást váltson ki. A fogórudat húzza maga felé, majd nyomja vissza azt eredeti pozíciójába.

2. gyakorlat (Ü2. ábra)

Különböző gyakorlatokat végezhet el úgy, hogy kezei pozícióját változtatja a fogórúdon. Az 1. gyakorlatban leírt mozgásokat 12 alkalommal ismétlje meg keze minden különböző pozíciója esetében, ahogyan a fogórudat fogja:

Ü2/A ábra: A vállakat és a hátat edzi

Ü2/B ábra: A mellkast és a tricepszet edzi

Ü2/C ábra: A bicepszet edzi

Az ellenállás mértékét harmonizálja a Total Crunch-csal végzett edzéssel:

Ü2/D ábra: Alsó lámpedálok – alacsony ellenállás

Ü2/E ábra: Felső lámpedálok – nagy ellenállás

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY A UPOZORNĚNÍ

- Předtím, než začnete přístroj Total Crunch používat, si pozorně přečtěte návod k použití.
- Pokud byste měli otázky ohledně svého zdravotního stavu nebo zdravotních problémů, poraďte se s lékařem.
- Pokud trpíte astmatem nebo jiným onemocněním dýchacích cest, poraďte se s lékařem předtím, než začnete přístroj Total Crunch používat.
- Postavte přístroj Total Crunch na rovnou plochu.
- Dbejte přitom na to, aby se v okolí místa, kde budete cvičit, nenacházely žádné předměty, nábytek, kabely atd., aby se předešlo škodám a zraněním.
- Ujistěte se, že děti budou přístroj Total Crunch používat pouze pod dohledem dospělé osoby.
- Nepoužívejte přístroj Total Crunch během těhotenství.
- Během cvičení na přístroji Total Crunch nepijte žádný alkohol.
- Po cvičení na přístroji Total Crunch se napijte vody a/nebo izotonického nápoje.
- Před cvičením na přístroji Total Crunch nebo jiném fitness přístroji se poraďte se svým lékařem.
- Tento přístroj není určen k používání osobami, ať už se jedná o dospělé nebo děti, s omezenými fyzickými, smyslovými nebo duševními schopnostmi nebo nedostatkem praktických zkušeností nebo znalostí, pokud nebudou pod dohledem osoby zodpovědné za jejich bezpečnost nebo od této osoby nedostanou jednoznačné pokyny, jak tento přístroj používat. Zajistěte, aby si děti s tímto přístrojem nehrály.
- Maximální zatížení při používání přístroje činí 100 kg.
- Tento přístroj podléhá v každé zemi předepsané záruční době na výrobní vady. Záruka se nevztahuje na škody vzniklé nesprávným používáním, nedbalým použitím pro komerční účely, abnormálním opotřebením, úrazy nebo nesprávným zacházením.
- Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit vaše zdraví.
- Používání přístroje neprodleně přerušete, pokud máte nezvyklé tělesné obtíže, pocit slabosti nebo závratě.

- Vždy dbejte na to, aby byl přístroj postaven na pevném a rovném podkladu v minimální vzdálenosti 60 cm ke stěnám nebo k nábytku. Pamatujte také na to, aby se v jeho okolí nevyskytovaly vyčnívající předměty, o které by mohlo dojít ke zranění.

NÁVOD PRO MONTÁŽ

Seznam dílů (obr. M)

Krok 1 (obr. N)

DÍLY: 1 2 3 4 9 10

Smontujte hlavní rám a zadní rám (1A/1B) a také stojanové nožičky. Připevněte sedátko. Jeho polohu můžete individuálně upravit (1C).

Krok 2 (obr. O)

DÍLY: 5 6 7 8 9

Namontujte vertikální tyč s madly (2A/2B/2C).

Krok 3 (obr. P)

DÍLY: 11 12 13

Spojte hlavní rám a vertikální tyč s madly (3A/3B).

Důležité: Upevněte šrouby pomocí obou klíčů (obr. 13). Pomocí větší strany klíče upevněte hlavu šroubu a pomocí menší strany klíče pevně utáhněte příslušnou matici.

TIPY PRO VAŠE CVIČENÍ S PŘÍSTROJEM TOTAL CRUNCH:

Cvičte nanejvýš půl hodiny denně a maximálně třikrát týdně.

ROZEHŘÁTÍ – CVIKY NA PROTAŽENÍ (obr. Q)

CVIKY K PROTAŽENÍ LÝTEK A KYČLÍ (obr. Q1)

Špičky nohou směřují dopředu, pravou nohu dejte dopředu maximálně o dvě délky kroku. Předkloňte se a přitom ohněte pravé koleno. Koleno nesmí přečnívat přes špičku nohy. Držte levou nohu rovně s patou na podlaze. Otáčejte trupem tak, aby byly kyčle vpředu, abyste je protáhli. V této poloze vydržte 20 až 30 sekund a pak pomalu uvolněte. Tento cvik opakuje s druhou nohou.

CVIKY K PROTAŽENÍ RAMEN (obr. Q2)

Stůjte rovně a nohama mírně od sebe. Dejte pravou paži před tělo na druhou stranu těla. Paži uchopte levou rukou a přitáhněte. V této poloze vydržte 20 až 30 sekund. Tento cvik opakuje s druhou paží.

CVIKY K PROTAŽENÍ VNITŘNÍ STRANY (obr. Q3)

Stoupte si s nohama mírně od sebe. Ohněte se dopředu a zároveň ohněte pravé koleno, ale tak, aby nepřechýlilo přes špičku levé nohy. Položte ruce na stehna, abyste měli oporu. V této poloze vydržte 20 až 30 sekund. Tento

cvik opakuje s druhou nohou.

CVIKY K PROTAŽENÍ ŠIKMÝCH BŘIŠNÍCH SVALŮ (obr. Q4)

Dejte nohy mírně od sebe, aby špičky směřovaly dopředu. Protáhněte pravou paži šikmo přes hlavu co nejdále a protáhněte opačným směrem nahoru. Vydržte v této poloze 20 až 30 sekund a opakuje s levou paží.

CVIKY K PROTAŽENÍ HYŽDÍ, KYČLÍ A ŠIKMÝCH BŘIŠNÍCH SVALŮ (obr. Q5)

Sedněte si na podlahu a dejte jednu nohu přes druhou. Držte tělo ve vzpřímené poloze, položte ruku na vnější strany stehna a přitlačte je blíže k tělu. V této poloze vydržte 20 až 30 sekund a pak uvolněte. Tento cvik opakuje s druhou nohou.

CVIKY K PROTAŽENÍ TROJHLAVÉHO SVALU (obr. Q6)

Obě paže protáhněte nad hlavu, Ohněte levou paži a spusťte dolů ruku, aby se dotkla zad. Uchopte levý loket pravou rukou a zatlačte jej dolů. V této poloze vydržte 20 až 30 sekund a pak uvolněte. Tento cvik opakuje na druhé straně.

POKYNY PRO CVIČENÍ NA PŘÍSTROJI TOTAL CRUNCH

Cvik 1 (obr. Ů1)

Sedněte si na přístroj a chyťte se madel. Přitlačte nohama na pedály, aby došlo k vytvoření odporu. Přitáhněte tyč s madly k sobě a pak ji zatlačte do její původní polohy.

Cvik 2 (obr. Ů2)

Můžete provádět různé cviky tím, že budete měnit polohu svých rukou na tyči s madly. Opakujte 12krát pohyby popsané pod Cvíkem 1 pro každou z různých poloh rukou na tyči s madly:

Obr. Ů2/A: Procvičuje ramena a záda

Obr. Ů2/B: Procvičuje hrudník a triceps

Obr. Ů2/C: Procvičuje biceps

Přizpůsobte úroveň odporu pro cvičení s přístrojem Total Crunch:

Obr. Ů2/D: Dolní pedál – nízký odpor

Obr. Ů2/E: Horní pedál – vysoký odpor

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIA

- Pred použitím systému Total Crunch si pozorne prečítajte túto príručku.
- Ak máte akékoľvek otázky týkajúce sa vášho zdravotného stavu alebo zdravotných problémov, obráťte sa na svojho lekára.
- Ak trpíte astmou alebo iným ochorením dýchacích ciest, poraďte sa so svojim lekárom skôr, ako začnete používať stroj Total Crunch.
- Fitness stroj Total Crunch vždy umiestnite na rovný povrch.
- Uistite sa, že sa vo vašej oblasti cvičenia nenachádzajú žiadne predmety/nábytok/káble atď., aby nedošlo k poškodeniu a zraneniu.
- Uistite sa, že deti používajú stroj Total Crunch iba pod dohľadom dospelých.
- Nepoužívajte stroj Total Crunch ak ste tehotná.
- Počas cvičenia na stroji Total Crunch nepite alkohol.
- Po cvičení na stroji Total Crunch sa napite vody a/alebo vypite izotonický nápoj.
- Pred cvičením sa poraďte so svojim lekárom o cvičení so strojom Total Crunch alebo na iných fitness zariadeniach.
- Zariadenie nie je určené na použitie ľuďmi, dospelými alebo deťmi, osobami s obmedzenými fyzickými, zmyslovými alebo intelektuálnymi schopnosťami alebo chýbajúcimi praktickými skúsenosťami alebo poznatkami, s výnimkou prípadov, ak sú pod dohľadom ďalšej osoby, ktorá za ne zodpovedá, alebo dostávajú od takejto osoby jasné pokyny na používanie zariadenia. Dbajte na to, že sa s týmto výrobkom nesmú hrať deti.
- Maximálna hmotnosť na používanie stroja je 100 kg.
- Na toto zariadenie sa vzťahuje záručná doba na výrobné chyby predpísaná v každej krajine. Poškodenie spôsobené nesprávnym použitím, nedbanlivým obchodným použitím, nezvyčajným opotrebením, nehodami alebo nesprávnym používaním, sú vylúčené zo záruky.
- V prípade neodborného alebo nadmerného cvičenia môže dôjsť k poškodeniu zdravia.
- Ak pri používaní zariadenia pocítite nezvyčajné fyzické ťažkosti, slabosť alebo závraty, okamžite ho prestaňte používať.

- Vždy dbajte na to, aby bolo zariadenie umiestnené na pevnom a rovnom povrchu s minimálnou vzdialenosťou najmenej 60 cm od bočnej steny alebo nábytku. Zároveň sa uistite, že v jeho blízkosti nie sú žiadne vyčnievajúce predmety ani iné prekážky, ktoré by mohli spôsobiť zranenie.

NÁVOD NA MONTÁŽ

Zoznam dielov (obr. M)

Krok 1 (obr. N)

DIELY: 1 2 3 4 9 10

Zostavte hlavný rám a zadný rám (1A/1B), ako aj pedále. Pripevnite sedadlo. Polohu môžete upraviť individuálne (1C).

Krok 2 (obr. O)

DIELY: 5 6 7 8 9

Zostavte zvislé držadlo (2A/2B/2C).

Krok 3 (obr. P)

DIELY: 11 12 13

Spojte hlavný rám a zvislé držadlo (3A/3B).

Dôležité: Zaskrutkujte skrutky pomocou dvoch kľúčov (č. 13). Upevnite hlavu skrutky väčšou stranou kľúča a príslušnú maticu utiahnite menšou stranou.

TIPY NA CVIČENIE SO STROJOM TOTAL CRUNCH:

Cvičte maximálne pol hodiny denne, max. trikrát týždenne.

ROZCVIČKA – STREČING (obr. Q)

NAŤAHOVACIE CVIKY PRE LÝTKA A BOKY (obr. Q1)

Špičky nasmerovať dopredu, pravú nohu jeden až dva kroky vpred. Predkloniť a pritom ohnúť pravé koleno. Koleno nesmie presahovať cez špičku. Ľavú nohu držať vystretú s pätou na podlahe. Otočte trup a vysuňte bok, aby ste ho natiahli. Zotrvajte v tejto pozícii 20 až 30 sekúnd a potom uvoľnite. Zopakujte cvičenie s druhou nohou.

PLECIA – NAŤAHOVACIE CVIKY (obr. Q2)

Stoj rovný s vystretými nohami. Pravú ruku popred telo k druhej strane tela. Rameno chytiť ľavou rukou a ťahať. Zotrvajte v tejto pozícii 20 až 30 sekúnd a potom uvoľnite. Zopakujte cvičenie s druhou rukou.

NAŤAHOVACIE CVIKY PRE VNÚTORNÉ STEHNO (obr. Q3)

Stoj mierne rozkročný. Predkloniť a ohnúť pravé koleno, ale nesmie presahovať cez špičku. Ruky položiť na stehná pre oporu. Zotrváť v tejto

pozícii 20 až 30 sekúnd a potom uvoľniť. Zopakujte cvičenie s druhou nohou.

NAŤAHOVACIE CVIKY PRE ŠIKMÉ BRUŠNÉ SVALSTVO (obr. Q4)

Stoj rozkročný, špičky dopredu. Pravú ruku ponad hlavu ťahať opačným smerom dohora tak ďaleko, ako je možné. Zotrváť v tejto pozícii 20 až 30 sekúnd a potom uvoľniť. Zopakujte cvičenie s druhou rukou.

NAŤAHOVACIE CVIKY PRE ZADOK, BOKY A ŠIKMÉ BRUŠNÉ SVALSTVO (obr. Q5)

V sede na zemi preložiť jednu nohu cez druhú. Telo držať vzpriamene, ruku preložiť cez vonkajšiu stranu nohy pre pritlačenie bližšie k telu. Zotrváť v tejto pozícii 20 až 30 sekúnd a potom uvoľniť. Zopakujte cvičenie s druhou nohou.

NAŤAHOVACIE CVIKY PRE TRICEPS (obr. Q6)

Obe ruky za hlavu, pravé rameno ohnúť a rukou sa dotknúť chrbta. Ľavou rukou chytiť pravý lakeť a tlačiť ruku nadol. Zotrváť v tejto pozícii 20 až 30 sekúnd a potom uvoľniť. Zopakujte cvičenie s druhou rukou.

NÁVOD NA CVIČENIE PRE VÁŠ STROJ TOTAL CRUNCH

Cvičenie 1 (obr. Ú1)

Sadnite si na stroj a uchopte držadlo. Vytlačajte pedále nohami, aby ste vytvorili odpor. Potiahnite držadlo smerom k sebe a potom ho zatlačte späť do pôvodnej polohy.

Cvičenie 2 (obr. Ú2)

Môžete precvičovať rôzne cvičenia zmenou polohy rúk na držadlách. Opakujte pohyby opísané v cvičení 1 12-krát pre každú z rôznych pozícií rúk na držadle:

obr. Ú2/A: precvičuje plecia a chrbát

obr. Ú2/B: precvičuje hrudník a triceps

obr. Ú2/C: precvičuje biceps

Upravte úroveň odporu pre cvičenie so strojom Total Crunch:

Obr. Ú2/D: spodné pedále – nízky odpor

Obr. Ú2/E: horné pedále – vysoký odpor

INDICAȚII DE SIGURANȚĂ ȘI DE AVERTIZARE IMPORTANTE

- Citiți cu atenție manualul de utilizare înainte de a utiliza Total Crunch.
- Dacă aveți întrebări privind starea dvs. de sănătate sau probleme de sănătate, vă rugăm să consultați medicul.
- Dacă suferiți de astm sau alte afecțiuni ale căilor respiratorii, vă rugăm să consultați medicul înainte de a utiliza Total Crunch.
- Așezați întotdeauna Total Crunch pe o suprafață plană.
- Fiți atenți ca în mediul dvs. de training să nu se afle obiecte/mobilă/cabluri etc. pentru a evita daune materiale și răniri.
- Asigurați-vă, că Total Crunch este folosit de către copiii numai sub supravegherea adulților.
- Nu folosiți Total Crunch dacă sunteți însărcinată.
- Nu beți alcool în timpul trainingului pe Total Crunch.
- Nu beți apă și/sau o băutură izotonică după trainingul pe Total Crunch.
- Consultați medicul înainte de trainingul pe Total Crunch sau un alt aparat pentru fitness.
- Aparatul nu este destinat pentru utilizarea de persoane, adulți sau copii, cu capacități fizice, senzoriale sau psihice limitate sau cu experiență și cunoștințe deficitare, cu excepția cazului în care sunt supravegheate de o persoană responsabilă cu siguranța lor sau primesc din partea acesteia indicații clare, despre cum să utilizeze aparatul. Copiii trebuie supravegheați să nu se joace cu aparatul.
- Greutatea maximă pentru utilizarea aparatului este de 100 kg.
- Acest aparat se supune termenului de garanție precis în fiecare țară pentru defecțiuni de fabricație. Sunt excluse de la garanție daunele provocate din utilizarea necorespunzătoare, utilizarea comercială neglijentă, uzura anormală, accidente sau operarea necorespunzătoare.
- În cazul antrenamentelor necorespunzătoare sau excesive sunt posibile vătămări ale sănătății.
- Opriti imediat utilizarea dacă în timpul folosirii aparatului aveți dureri corporale neobișnuite, senzații de slăbiciune sau amețelă.
- Acordați atenție că aparatul trebuie să fie amplasat pe o bază rigidă și plană cu o distanță minimă de 60 cm față de peretele lateral

sau de mobile. Acordați atenție ca să nu fie prezent niciun obiect proeminent sau alte obstacole care pot genera vătămări.

INSTRUCȚIUNI DE MONTAJ

Listă de piese (Fig. M)

Pasul 1 (Fig. N)

PIESELE: 1 2 3 4 9 10

Montați cadrul principal și cadrul din spate (1A/1B) precum și picioarele suport. Fixați șaua. Puteți regla individual poziția (1C).

Pasul 2 (Fig. O)

PIESELE: 5 6 7 8 9

Montați bara verticală de fixare (2A/2B/2C).

Pasul 3 (Fig. P)

PIESELE: 11 12 13

Conectați cadrul principal și bara verticală de fixare (3A/3B).

Important: fixați șuruburile cu ajutorul celor două chei (Nr. 13). Fixați capul șurubului cu partea mai mare a cheii și cu partea mai mică strângeți piulița respectivă.

SFATURI PENTRU TRAININGUL DVS. CU TOTAL CRUNCH:

Atreanați-vă max. jumătate de oră zilnic, max. de trei ori pe săptămână.

ÎNCĂLZIRE – EXERCIȚII DE ÎNTINDERE (Fig. Q)

EXERCIȚIU DE STRETCHING PENTRU PULPE ȘI ȘOLDURI (Fig. Q1)

Cu vârful degetelor picioarelor îndreptate înainte, aduceți piciorul drept cu unul sau doi pași înainte. Aplecați-vă înainte și în acest timp îndoiiți genunchiul drept. Genunchiul nu trebuie să depășească vârful degetelor de la picior. Țineți piciorul stâng întins cu călcâiul pe podea. Rotiți trunchiul și aduceți șoldul înainte, pentru a-l întinde. Rămâneți așa timp de 20 până la 30 de secunde și apoi relaxați-vă lent. Repetați exercițiul cu celălalt picior.

EXERCIȚIU DE STRETCHING PENTRU UMERI (Fig. Q2)

În poziție verticală, stați în picioare, cu picioarele împreunate. Aduceți brațul drept înaintea corpului spre cealaltă parte a corpului. Țineți și trageți brațul cu mâna stângă. Mențineți această poziție timp de 20 până la 30 de secunde. Repetați acest exercițiu cu celălalt braț.

EXERCIȚIU DE STRETCHING PENTRU PARTEA INTERIOARĂ A COAPSEI (Fig. Q3)

Stați în picioare, cu picioarele ușor depărtate. Aplecați-vă înainte și îndoiiți simultan genunchiul drept, însă să nu depășească vârful degetelor piciorului. Puneți mâinile pe coapsă pentru a avea un reazem. Rămâneți în

această poziție timp de 20 până la 30 de secunde. Repetați acest exercițiu cu celălalt picior.

EXERCIȚIU DE STRETCHING PENTRU MUȘCHII OBLICI ABDOMINALI (Fig. Q5)

Cu picioarele ușor depărtate orientați labela înspre înainte. Întindeți brațul drept în diagonală peste cap și trageți-l cât de departe posibil în cealaltă direcție în sus. Rămâneți în această poziție timp de 20 până la 30 de secunde și repetați cu brațul stâng.

EXERCIȚIU DE STRETCHING PENTRU FESIERI, ȘOLDURI ȘI MUȘCHII OBLICI ABDOMINALI (Fig. Q6)

Așezat pe podea, puneți un picior peste celălalt picior. Aduceți corpul în poziție verticală, puneți mâna pe exteriorul coapsei, pentru a o aduce mai aproape de corp.

Mențineți această poziție timp de 20 până la 30 de secunde și apoi relaxați-vă. Repetați acest exercițiu cu celălalt picior.

EXERCIȚIU DE STRETCHING PENTRU TRICEPS

Întindeți ambele brațe deasupra capului. Îndoiiți brațul stâng și coborâți mâna pentru a atinge spatetele. Prindeți cotul stâng cu mâna dreaptă și apăsați-l în jos. Mențineți această poziție timp de 20 până la 30 de secunde și apoi relaxați-vă. Repetați acest exercițiu cu cealaltă parte.

MANUAL DE EXERCIȚII PENTRU TOTAL CRUNCH

Exercițiul 1 (Fig. Ü1)

Așezați-vă pe aparat și țineți strâns bara. Împingeți cu picioarele dvs. pe pedală pentru a genera o rezistență. Trageți bara în direcția dvs. și apăsați apoi înapoi în poziția dvs. inițială.

Exercițiul 2 (Fig. Ü2)

Puteți efectua diferite exerciții prin modificarea poziției mâinilor dvs. pe bară. Repetați de 12 ori exercițiile descrise la Exercițiul 1 pentru fiecare din pozițiile diferite ale mâinilor de la bară:

Fig. Ü2/A: Antrenează umerii și spatetele

Fig. Ü2/B: Antrenează toracele și tricepsii

Fig. Ü2/C: Antrenează bicepsul

Ajustați gradul de rezistență pentru antrenament cu Total Crunch:

Fig. Ü2/D: Pedala inferioară – rezistență redusă

Fig. Ü2/E: Pedala superioară – rezistență crescută

WAŻNE WSKAZÓWKI BEZPIECZEŃSTWA I OSTRZEŻENIA

- Przed skorzystaniem z Total Crunch przeczytaj tę instrukcję obsługi.
- W przypadku wątpliwości odnośnie własnego stanu zdrowia lub dolegliwości skonsultuj się z lekarzem.
- Jeżeli cierpisz na astmę lub inne schorzenia dróg oddechowych, skonsultuj się z lekarzem przed skorzystaniem z Total Crunch.
- Zawsze stawiaj Total Crunch na równej powierzchni.
- Zwróć uwagę, aby w miejscu wykonywania ćwiczeń nie znajdowały się żadne przedmioty / meble / kable itp., aby uniknąć szkód i obrażeń ciała.
- Dzieci mogą korzystać z Total Crunch tylko pod nadzorem dorosłych.
- Nie korzystaj z Total Crunch, jeżeli jesteś w ciąży.
- Podczas ćwiczeń na Total Crunch nie pij alkoholu.
- Po ćwiczeniach na Total Crunch wypij wodę i/lub napój izotoniczny.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń na Total Crunch lub innym urządzeniu fitness skonsultuj się z lekarzem.
- Urządzenie nie może być obsługiwane przez osoby, dorosłe lub dzieci o ograniczonych zdolnościach fizycznych, czuciowych lub umysłowych lub z niedostatecznym doświadczeniem lub umiejętnościami praktycznymi, chyba że są one pod nadzorem osoby odpowiedzialnej za bezpieczeństwo i otrzymują od niej jednoznaczne wskazówki, jak korzystać z urządzenia. Dopilnuj, aby dzieci nie bawiły się urządzeniem.
- Maksymalna masa ciała osoby korzystającej z urządzenia wynosi 100 kg.
- Urządzenie to w każdym kraju podlega przepisowej rękojmi na wady produkcyjne. Rękojmia nie obejmuje uszkodzenia wynikające z niefachowego użytkowania, niefachowego korzystania w sposób komercyjny, nietypowego zużycia i zniszczenia, wypadków lub niefachowej obsługi.
- Niewłaściwy lub nadmierny trening może spowodować uszczerbek na zdrowiu.
- Bezwzględnie zaprzestań użytkowania, jeśli podczas korzystania z przyrządu odczujesz nienormalne dolegliwości fizyczne, osłabienie lub zawroty głowy.

- Zawsze ustawiaj przyrząd na mocnym i równym podłożu z odstępem do ściany z boku lub do mebli wynoszącym minimum 60 cm. Zwróć też uwagę na to, aby w pobliżu nie znajdowały się żadne wystające przedmioty albo inne przeszkody, które mogłyby spowodować obrażenia ciała.

INSTRUKCJA MONTAŻU

Wykaz części (ilustr. M)

Krok 1 (ilustr. N)

CZĘŚCI: 1 2 3 4 9 10

Zamontuj ramę główną i ramę tylną (1A/1B) oraz nogi. Zamocuj siodło. Pozycję można ustawić indywidualnie (1C).

Krok 2 (ilustr. M)

CZĘŚCI: 5 6 7 8 9

Zamontuj pionowy drążek (2A/2B/2C).

Krok 3 (ilustr. P)

CZĘŚCI: 11 12 13

Połącz ramę główną i pionowy drążek (3A/3B).

Ważne: zamocuj śruby za pomocą obydwu kluczy (nr 13). Przytrzymaj łeb śruby większą stroną klucza, a drugą stroną dokręć nakrętkę.

JAK ĆWICZYĆ NA TOTAL CRUNCH:

Ćwicz maks. pół godziny dziennie, maks. trzy razy w tygodniu.

ROZGRZEWKI - ROZCIĄGANIE (ilustr. Q)

ĆWICZENIE ROZCIĄGAJĄCE NA ŁYDKI I BIODRA (ilustr. Q1)

Czubki palców skierowane do przodu, prawą stopę wysunąć do przodu na odległość do dwóch kroków. Pochylić się do przodu i zgiąć prawe kolano. Kolano nie może wystawać przed czubek stopy. Lewą nogę wytrzymać prosto, z piętą na podłożu. Przekręcić tułów i wypchnąć biodra do przodu, aby je rozciągnąć. Wytrzymać w tej pozycji 20 do 30 sekund, powoli puścić. Powtórzyć ćwiczenie na drugą nogę.

ĆWICZENIE ROZCIĄGAJĄCE NA RAMIONA (ilustr. Q2)

Stanąc prosto ze złączonymi nogami. Prawe ramię przetożyć przodem na drugą stronę ciała. Ramię przytrzymać lewą ręką i dociągnąć. Wytrzymać w tej pozycji 20 do 30 sekund. Powtórzyć ćwiczenie na drugie ramię.

ĆWICZENIE ROZCIĄGAJĄCE NA MIĘŚNIE WEWNĘTRZNE UD (ilustr. Q3)

Stanąc w lekkim rozkroku. Pochylić się do przodu i jednocześnie ugiąć prawe kolano, ale nie poza czubek stopy. Ręce położyć na uda, aby zapewnić

sobie podparcie. Wytrzymać w tej pozycji 20 do 30 sekund. Powtórzyć ćwiczenie na drugą nogę.

ĆWICZENIE ROZCIĄGAJĄCE NA POPRZECZNE MIĘŚNIE BRZUCHA (ilustr. Q4)

Nogi w lekkim rozkroku, stopy skierowane do przodu. Prawe ramię wyciągnąć na skos nad głowę i wyciągnąć do góry możliwie daleko w przeciwnym kierunku. Wytrzymać w tej pozycji 20 do 30 sekund, powtórzyć na lewe ramię.

ĆWICZENIE ROZCIĄGAJĄCE NA POŚLADKI, BIODRA I POPRZECZNE MIĘŚNIE BRZUCHA (ilustr. Q5)

Siedząc na podłożu położyć jedną nogę nad drugą. Ciało w pozycji wyprostowanej, rękę położyć na zewnętrznej stronie uda aby przyciągnąć je bliżej ciała. Wytrzymać w tej pozycji 20 do 30 sekund i puścić. Powtórzyć ćwiczenie na drugą nogę.

ĆWICZENIE ROZCIĄGAJĄCE NA TRICEPS (ilustr. Q6)

Oba ramiona wyciągnąć nad głowę. Lewe ramię zgiąć i opuścić dłoń tak, aby dotknąć pleców. Lewy łokieć ująć prawą dłoń i przycisnąć do dołu. Wytrzymać w tej pozycji 20 do 30 sekund i puścić. Ćwiczenie powtórzyć na drugą stronę.

INSTRUKCJA ĆWICZEŃ NA TOTAL CRUNCH

Ćwiczenie 1 (ilustr. Ū1)

Siądź na urządzeniu i chwyć drążek. Naciskaj nogami na pedały, aby wytworzyć opór. Pociągnij drążek do siebie, a potem popchnij go z powrotem do pierwotnej pozycji.

Ćwiczenie 2 (ilustr. Ū2)

Można wykonywać różne ćwiczenia zmieniając pozycje rąk na drążku. Powtórz 12 razy ruchy opisane w ćwiczeniu 1 dla różnych pozycji rąk na drążku:

Ilustr. Ū2/A: Ćwiczenia ramion i pleców

Ilustr. Ū2/B: Ćwiczenia klatki piersiowej i tricepsów

Ilustr. Ū2/C: Ćwiczenia bicepsów

Dostosuj stopień oporu podczas ćwiczeń na Total Crunch:

Ilustr. Ū2/D: Pedały dolne – niski opór

Ilustr. Ū2/E: Pedały górne – wysoki opór

Nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

Anwenderklasse User class Classe d'utilisateur Classe di applicazione Gebruikersklasse Felhasználói osztály Uživatelská třída Třída uživateľa Clasa utilizator Klasa użytkowników	H (H = Heimbereich) H (H = home area) H (H = zone d'origine) H (H = home area) HB (H = thuisgebied) HB (H = otthoni terület) HB (H = domácí plocha) HB (H = domáca oblasť) HB (H = zona acasă) HB (H = zastosowanie domowe)
Abmessungen aufgebaut measurements assembled dimensions après le montage dimensioni montato afmetingenopgebouwd mérete összeszerelve rozměry složeného přístroje rozmery zabudované dimensiuni asamblat wymiary po złożeniu	79 x 118 x 60 cm
Maximales Benutzergewicht Maximum user weight Classe d'utilisateur Poids maximum de l'utilisateur Peso massimo utente Maximaal gebruikersgewicht Maximális felhasználói súly Maximální hmotnost uživatele Maximálna hmotnosť užívateľa Greutatea maximă a utilizatorului Maksymalna waga użytkownika	100 kg
Klasse Class Classe Classe Klasse Osztály Třída Třída Clasa Klasa	EN ISO 20957-1

Hergestellt in China | Made in China | Fabriqué en Chine | Fabbricato in Cina | Made in China | Származási hely: Kína |
Vyrobno v Číně | Vyrobene v Číne | Tara de provenienta: China | Wykonane w Chinach



**Importeur | Importer | Importateur | Importatore | Importeur | Importör
Dovozce | Dodávateľ | Importator | Importer | İthalatçı | Importador:**

CH: MediaShop AG | Industriering 3 | 9491 Ruggell | Liechtenstein

EU: MediaShop GmbH | Schneiderstraße 1, Top 1 | 2620 Neunkirchen | Austria

Forgalmazó: Telemarketing International Kft. | 9028 Győr |
Fehérvári út 75. | Hungary

DE | AT | CH: 0800 376 36 06 – Kostenlose Servicehotline

ROW: +423 388 18 00 | CZ: + 420 234 261 900 | SK: + 421 220 990 800

RO: + 40 318 114 000 | HU: + 36 96 961 000

office@mediashop-group.com | www.mediashop.tv

DE: Haftungssprüche gegen die Firma Mediashop, welche sich auf Schäden (außer im Falle der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit einer Person, sogenannten Personenschäden), materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen seitens Dritter verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens Mediashop kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. **EN:** Liability claims against the company Mediashop, which relate to damage (except in the case of injury to life, body or health of a person, so-called personal injuries), material or immaterial in nature, caused by the use or non-use of the information provided or through the use of incorrect and incomplete information provided by third parties is fundamentally excluded, unless it can be proven that Mediashop acted with wilful intent or gross negligence. **FR:** Les prétentions en responsabilité à l'encontre de l'entreprise Mediashop concernant des dommages (sauf en cas d'atteinte à la vie, au corps ou à la santé d'une personne, dits dommages corporels), de nature matérielle ou idéelle résultant de l'utilisation ou de la non-utilisation des informations fournies, respectivement d'une utilisation d'informations incorrectes et incomplètes de la part de tiers, sont en principe exclues, à moins que l'on ne puisse apporter la preuve d'une faute intentionnelle ou d'une négligence grave de la part de Mediashop. **IT:** Le pretese di responsabilità nei confronti della società Mediashop, che si riferiscono a danni (salvo il caso di lesioni alla vita, al corpo o alla salute di una persona, c.d. lesioni personali), di natura materiale o immateriale, causati dall'uso o non uso del'informazione fornite o dall'Utilizzo di informazioni errate e incomplete da parte di terzi è fondamentalmente escluso, a meno che non possa essere dimostrato che Mediashop ha agito con dolo o colpa grave. **NL:** Aansprakelijkheidsclaims tegen het bedrijf Mediashop, die betrekking hebben op schade (behalve in het geval van doodlijk, lichamelijke of gezondheidsletsel van een persoon, zogenaamd persoonlijk letsel), van materiële of immateriële aard, veroorzaakt door het gebruik of niet-gebruik van de verstrekte of door het gebruik van onjuiste en onvolledige informatie door derden is principieel uitgesloten, tenzij kan worden aangetoond dat Mediashop met opzet of grove schuld heeft gehandeld. **HU:** A Mediashop cég ellen anyagi vagy szellemi természetű, a rendelkezésre bocsátott információk felhasználása vagy fel nem használása nyomán, ill. harmadik fél részéről nem megelhető és nem teljes információk miatt keletkező károka vonatkozó felelősségi kárigény érvényesítése (az emberi élet, test vagy egészség sérülésének esetét kivéve) alapvetően kizárt, amennyiben a Mediashop részéről nem áll fenn bizonyíthatóan szándékos vagy durva gondatlanságból eredő vétség. **CZ:** Nároky na ručení vůči firmě Mediashop vztahující se na škody (s výjimkou v případě usmrcení, zranění nebo poškození zdraví osob, takzvaná poškození zdraví), materiální nebo nemateriální povahy, které byly způsobeny využitím nebo nevyužitím poskytnutých informací, resp. využitím chybných a neúplných informací ze strany třetích subjektů, jsou zásadně vyloučeny, pokud ze strany firmy Mediashop nedošlo k průkazné úmyslnému zavinění nebo k zavinění z hrubé nedbalosti. **SK:** Nároky na zodpovednosť voči spoločnosti Mediashop, ktoré sa týkajú škôd (okrem prípadu poranenia života, tela alebo ujmy na zdraví osoby, takzvaných osobných škôd), materiálnej alebo nemotnej povahy, spôsobených používaním alebo nepoužívaním informácie poskytnuté alebo Použitím nesprávnych a neúplných informácií tretimi stranami sú zásadne vylúčené, pokiaľ sa nedá dokázať, že spoločnosť Mediashop konala úmyselne alebo z hrubej nedbanlivosti. **RO:** Reclamațiile de răspundere față de societatea Mediashop, care se referă la daune (cu excepția cazului de vătămare a vieții, integrității corporale sau sănătății unei persoane, așa numite vătămări ale persoanei), materiale sau de tip ideal, care au fost cauzate de folosirea sau nefolosirea informațiilor prezentate respectiv prin folosirea informațiilor defectuoase și incomplete din partea terților, sunt excluse din principiu, în măsura în care din partea Mediashop nu este prezentată o vină legal dovedită sau vină din neglijență. **PL:** Roszczenia z tytułu odpowiedzialności cywilnej wobec firmy Mediashop, odnoszące się do szkód (z wyjątkiem szkód na życiu, ciele lub zdrowiu człowieka, tzw. szkód osobowych) natury materialnej lub niematerialnej, powstałych w wyniku wykorzystania lub niewykorzystania udostępnionych informacji lub w wyniku wykorzystania błędnych i niekompletnych informacji przez osoby trzecie, są zasadniczo wykluczone, o ile nie można udowodnić winy umyślnej lub rażącego niedbalstwa po stronie Mediashop. **TR:** Mediashop şirketine karşı, maddi veya manevi nitelikteki hasarlarla (kişisel yaralama olarak adlandırılan bir kişinin hayatına, vücuduna veya sağlığına zarar vererek haric) ilgili sorumluluk talepleri, sunulan bilgilerin kullanılmasından veya kullanılmamasından veya üçüncü şahıslar tarafından yanlış ve eksik bilgilerin kullanılmasından kaynaklanan herhangi bir hata, Mediashop tarafından kasıtlı veya ağır ihmalkar bir hata olmadıkça sürece genel olarak hariç tutulur. **ES:** Las reclamaciones de responsabilidad contra la empresa Mediashop que se refieren a los daños de naturaleza material o inmaterial (excepto en el caso de lesiones a la vida, la integridad física o la salud de una persona, los llamados daños personales), causados por el uso o no uso de la información proporcionada o por el uso de información incorrecta e incompleta por parte de terceros, quedan esencialmente excluidas, en la medida en que no se demuestre la existencia de una culpa intencionada o gravemente negligente por parte de Mediashop.