



TOTAL CRUNCH

BODY REVOLUTION SYSTEM





E
A
I
P



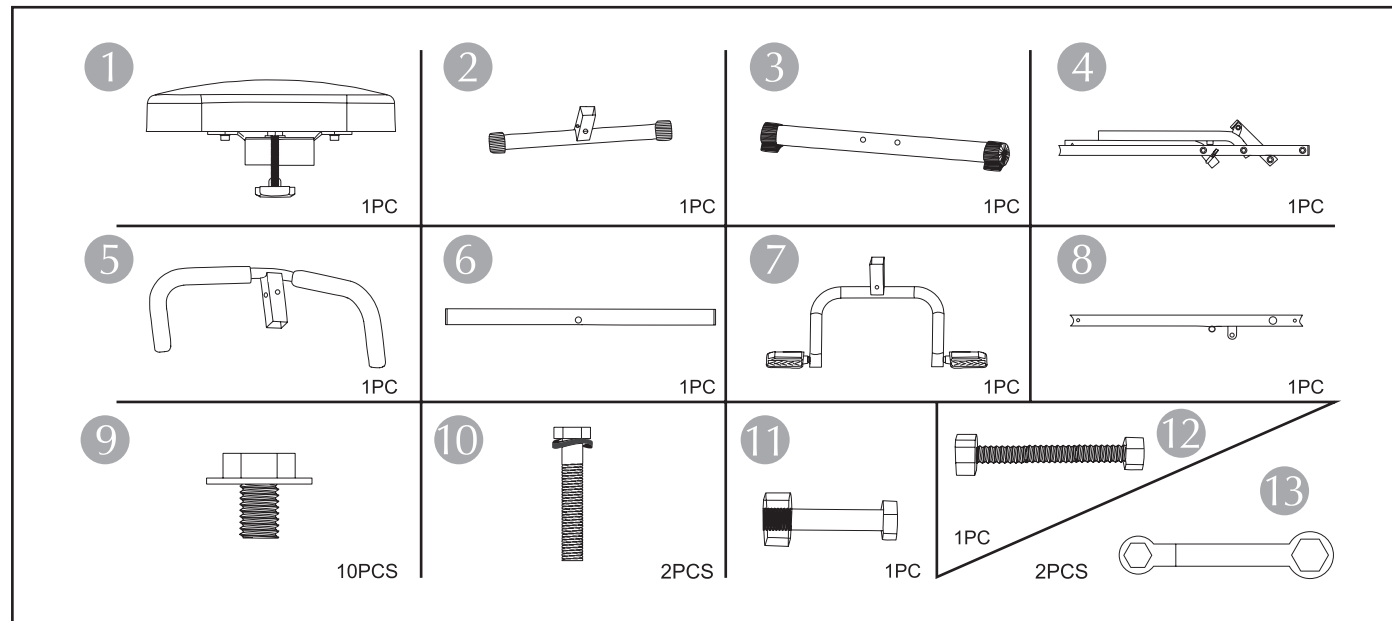
P



EN

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

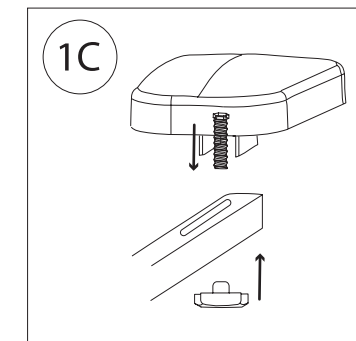
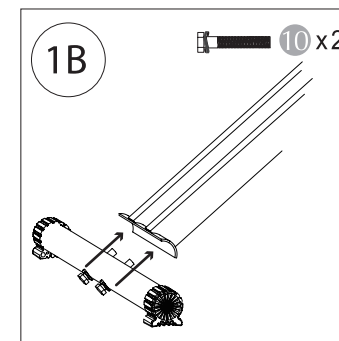
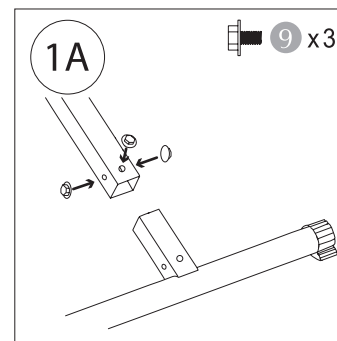
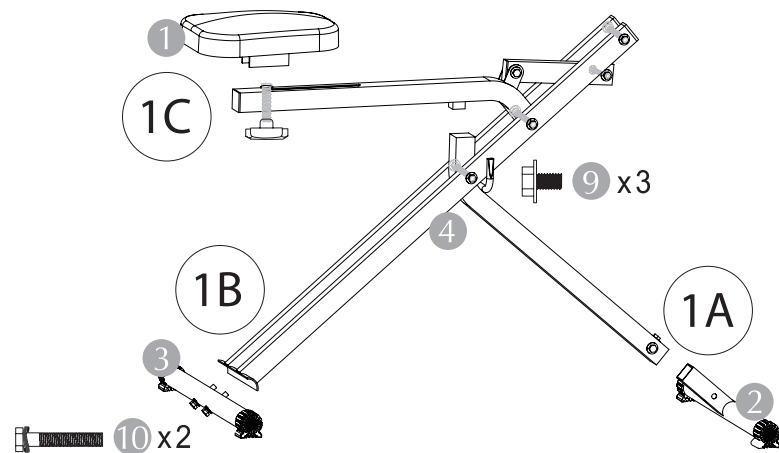
PART LIST



STEP1

Set the main supporter and back supporter level (1A/1B). Fix the cushion. You can adjust its position as per your convenience (1C).

PARTS: 1 2 3 4 9 10



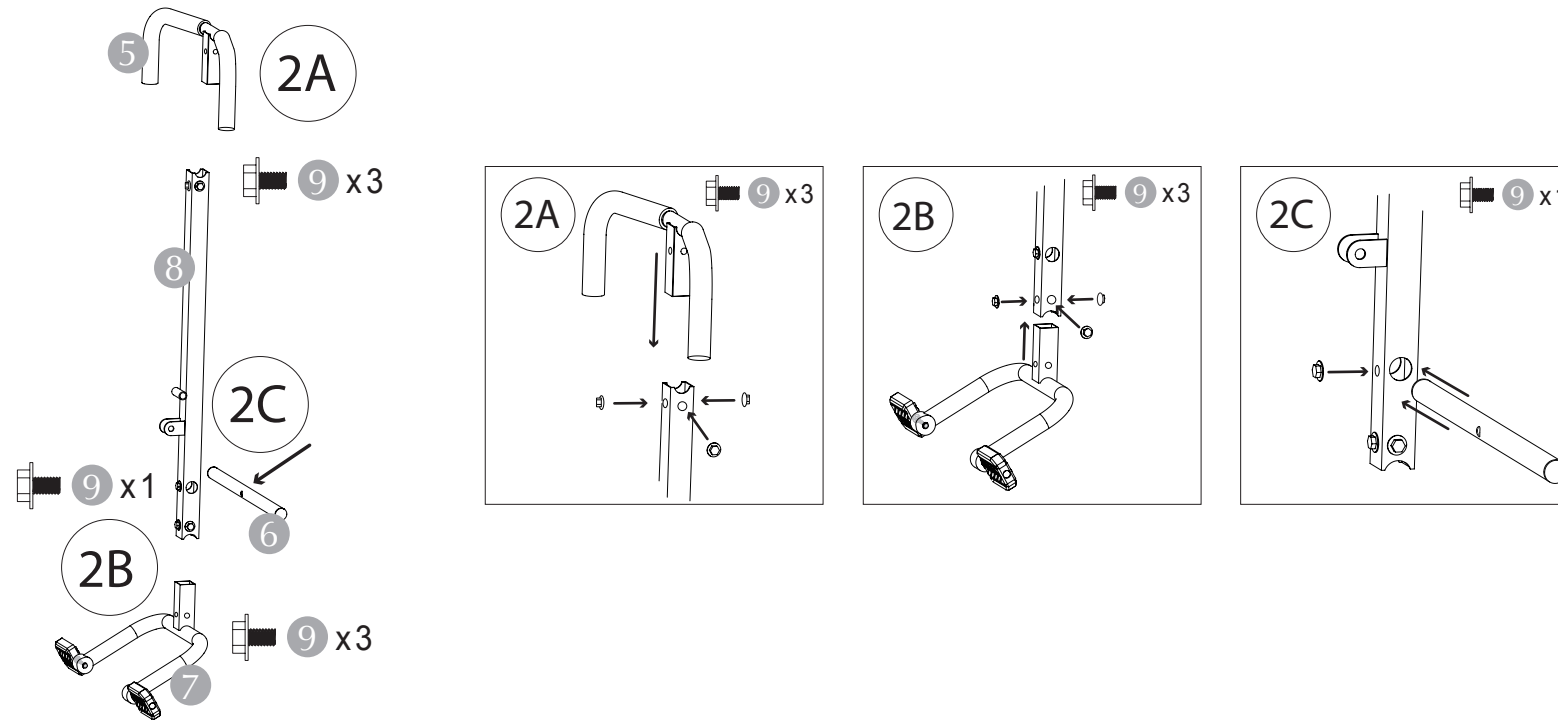


T
T
S
G
F
T
S
V
T
N
V
V
T
-
-
-
-
-
-
II
S
A
a

STEP2

Connect vertical pipe (2A/2B/2C).

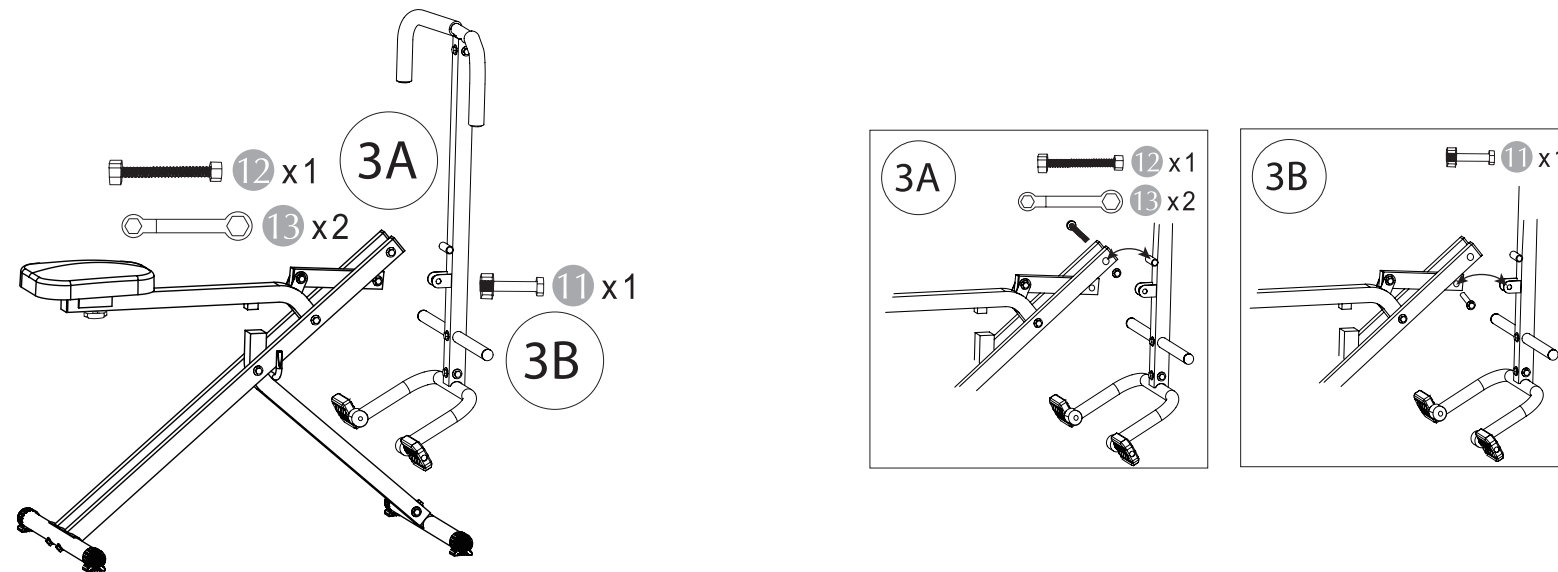
PARTS: 5 6 7 8 9



STEP3

Connect the main body and vertical pipe (3A/3B).

PARTS: 11 12 13



Important: Fix the screws by using both number 13 tools at the same time. Use the larger end of one of the tools to grip the screw head to hold it and use the small end of the other tool to grip the screw cap and screw it tight.





2 TRAINING GUIDE

Total Crunch is an innovative training system that helps you shape your back, shoulders, pectorals, biceps, triceps, abs, glutes, hips and thighs at the same time.

HOW IT WORKS

Total Crunch uses a compound movement system that exercises all your muscles at the same time. It combines four kinds of strength exercises (leg press, squats, back and abs) with cardiovascular aerobic exercise, which makes it a complete, effective training system for burning calories and toning your body. With Total Crunch, you can work on all the main muscle groups. The muscles are contracted, toned and shaped through a simple movement that uses your own body weight to create resistance.

WITH TOTAL CRUNCH, YOUR WHOLE BODY WORKS AT THE SAME TIME:

- Strengthens and shapes your legs and glutes.
- Smoothes your stomach.
- Defines your abs.
- Shapes your pecs, biceps and back.
- Burns calories.
- Helps you lose weight.
- Shapes your figure.

INSTRUCTIONS - STEP 1

Sit directly on the device and hold firmly onto the handlebar. Apply resistance with your legs. Pull the handlebar towards you and then push it back to its original position.

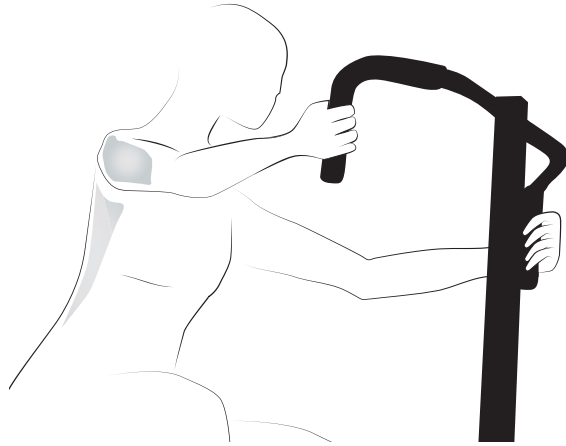




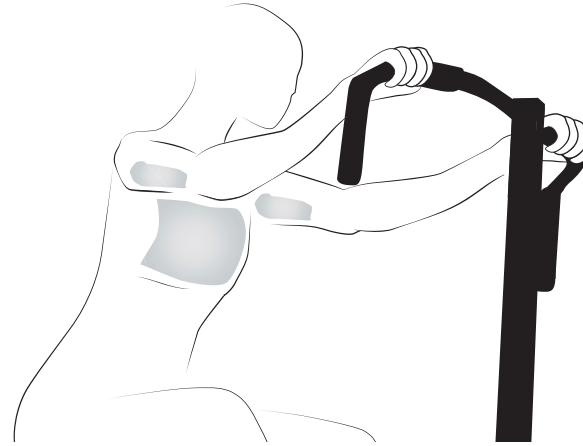
STEP 2:

You can do different exercises by changing the position of your hands on the handlebar. Do 12 repetitions of the movement described in Step 1 for each different hand position on the handlebar.

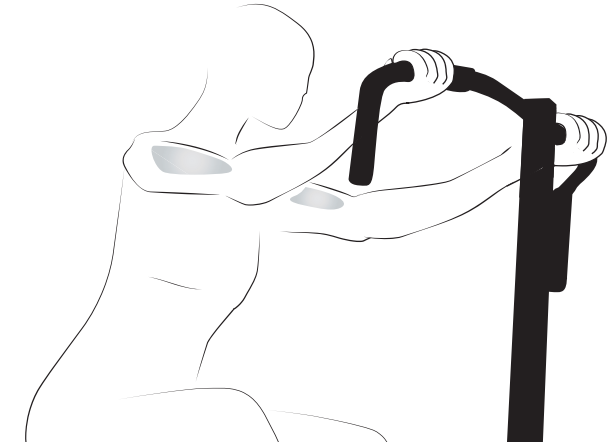
A) Work on your shoulders and back.



B) Work on your chest and triceps.



C) Work on your biceps.



Adjust the resistance level for training with Total Crunch:

Bottom pedal – Low resistance



Top pedal – High resistance





TIPS FOR USING TOTAL CRUNCH

Use Total Crunch half an hour a day, three times a week.

SAFETY WARNING

Always read the instruction manual before using Total Crunch.

If you have any questions about your physical condition or if you suffer from an ailment, always consult your doctor before using Total Crunch.

If you suffer from asthma or any other respiratory ailment, consult your doctor before using Total Crunch.

Always place Total Crunch on a flat surface.

Make sure children do not use Total Crunch without adult supervision.

Do not use Total Crunch if you are pregnant.

Do not drink alcoholic beverages when using the device.

Drink water and/or an isotonic beverage after use.

As with any physical exercise machine, consult your doctor before you start using Total Crunch.

This device was not designed to be used by anyone (including children) with reduced physical, sensory or mental abilities, or by people without adequate experience and/or knowledge, unless they are supervised by someone responsible for their safety or are given instructions on how to use the device.

Children should be supervised to ensure they do not play with the device.

The maximum weight for using the device is 100 kg.

WARRANTY

This product is covered by a warranty against manufacturing defects subject to the time periods stipulated by the legislation in force in each country. This warranty does not cover damages resulting from inadequate use, negligent commercial use, abnormal wear and tear, accidents or improper handling.

DISPOSAL OF MATERIALS



A symbol of a crossed-out wheeled bin means you should find out about and follow local regulations about disposing of this kind of product. Do not dispose of this product as you would other household waste. Dispose of this device in accordance with the corresponding local regulations. Electrical and electronic devices contain hazardous substances that can have harmful effects on the environment and/or human health and should be recycled properly.

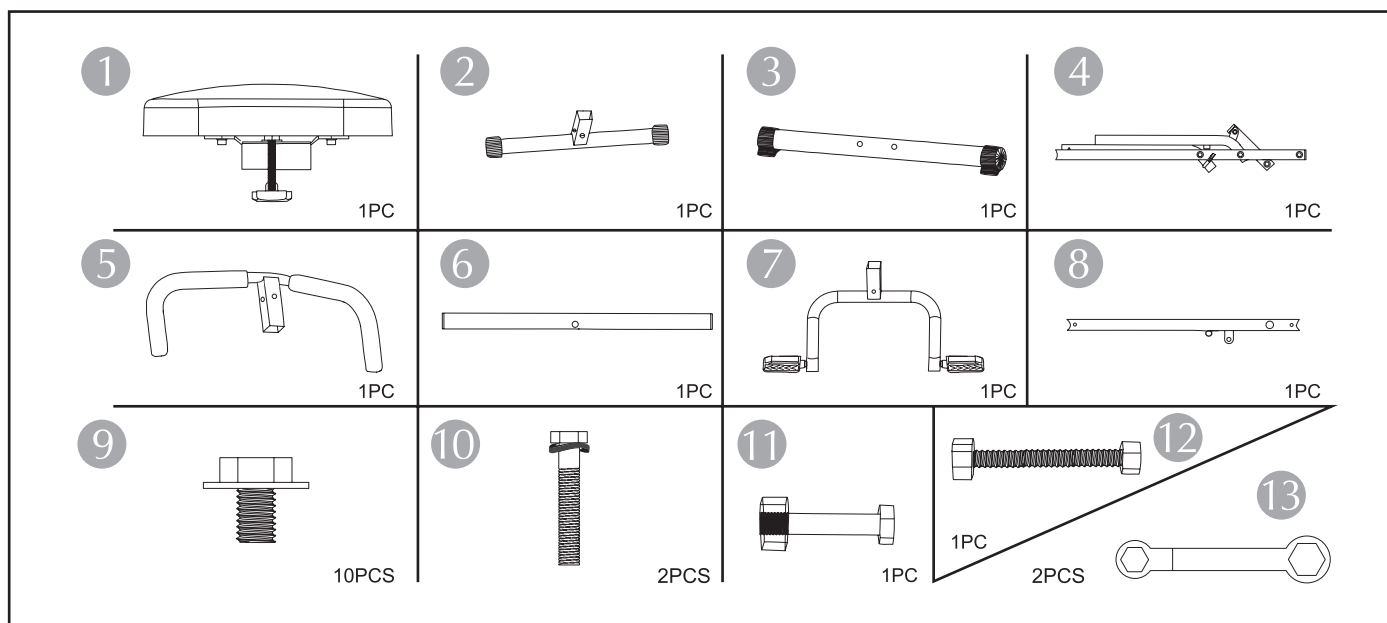


C/ Córcega 299, 5^o 3^a, 08008 Barcelona, Spain
www.windirect.es

ES

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

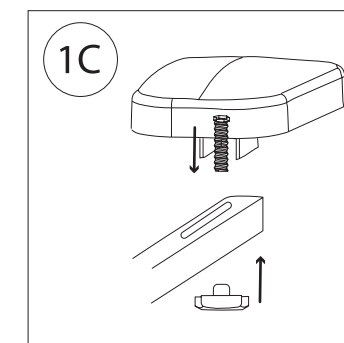
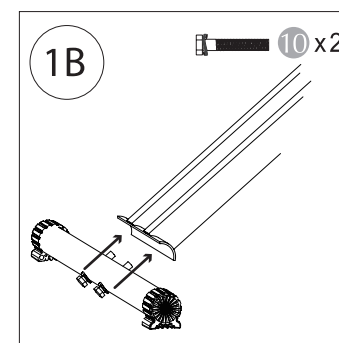
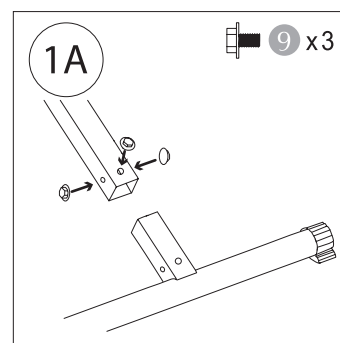
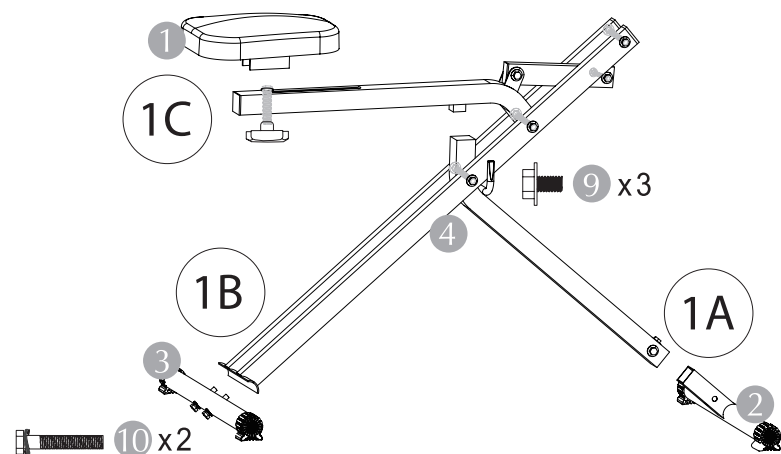
LISTA DE PIEZAS



PASO 1

Monte el soporte principal y el soporte trasero (1A/1B). Fije el sillín. Puede ajustar su posición a conveniencia (1C).

PIEZAS: 1 2 3 4 9 10

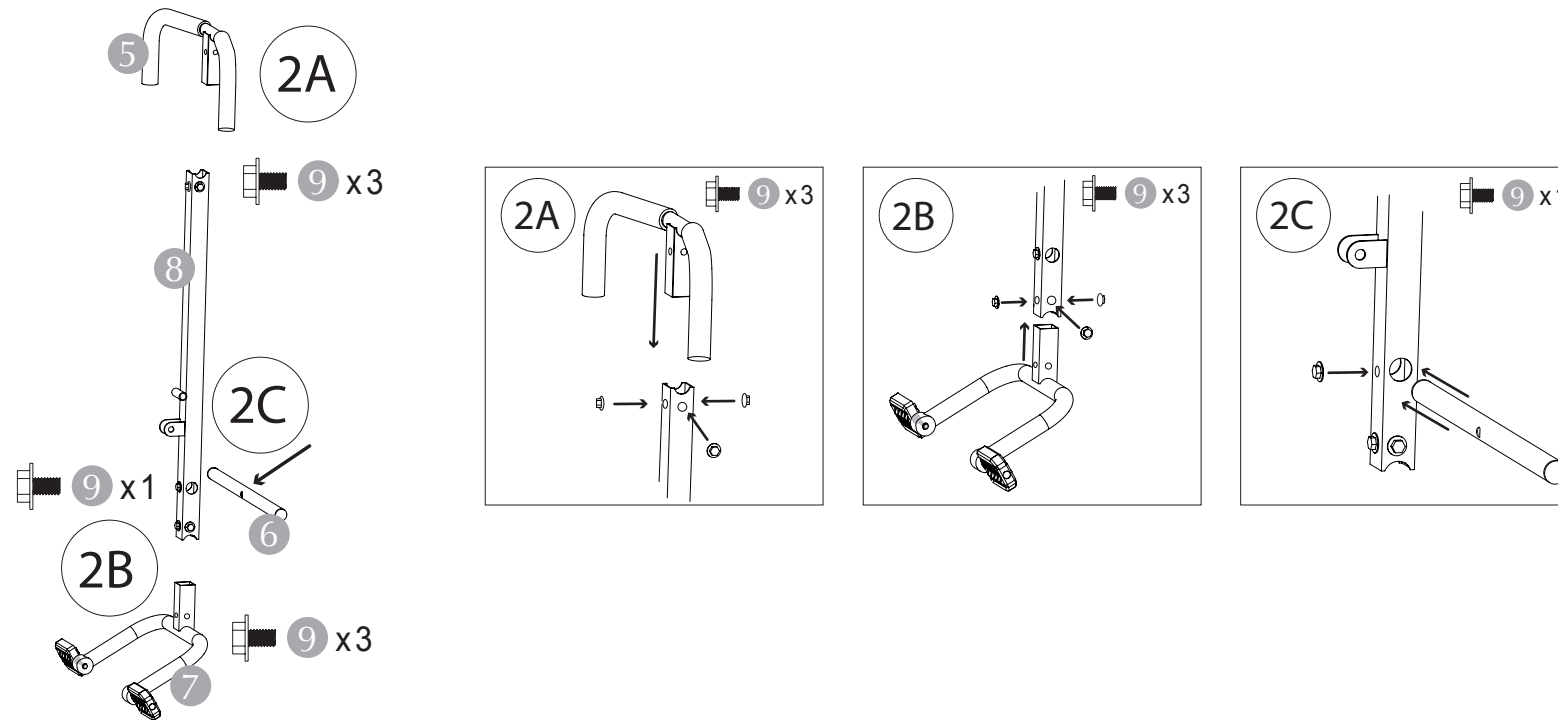




PASO 2

Monte la barra vertical (2A/2B/2C).

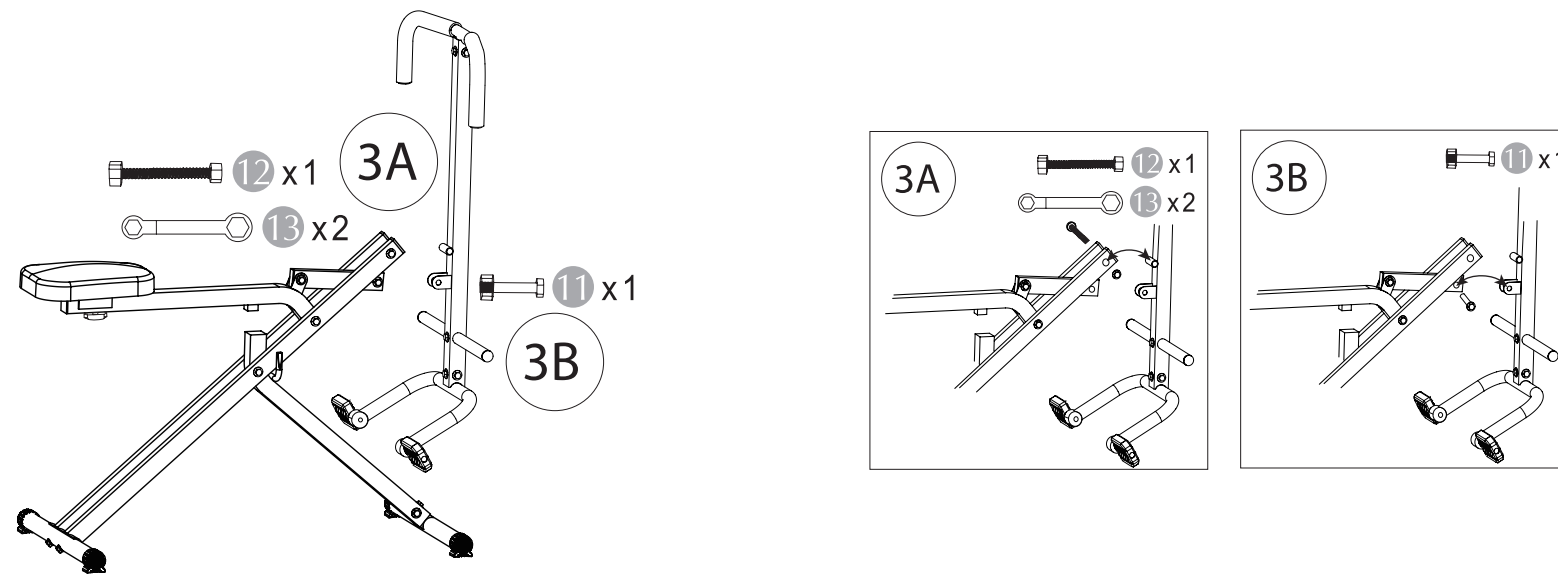
PIEZAS: 5 6 7 8 9



PASO 3

Acople la barra vertical a la estructura principal (3A/3B).

PIEZAS: 11 12 13



Importante: Apriete los tornillos usando las dos herramientas número 13 a la vez. Utilice el extremo más grande de una de ellas para agarrar el tornillo y que este quede fijo y con el extremo más pequeño de la otra herramienta en la cabeza del tornillo apriételo fuerte.



GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Total Crunch es un innovador sistema de entrenamiento que ayuda a modelar la espalda, hombros, pectorales, bíceps, tríceps, abdominales, glúteos, caderas y muslos al mismo tiempo.

¿CÓMO FUNCIONA?

Total Crunch utiliza un sistema de movimiento compuesto que ejercita todos los músculos al mismo tiempo. Combina cuatro tipos de ejercicios de resistencia: prensa de piernas, sentadillas, dorsales y abdominales con ejercicio aeróbico cardiovascular, lo que lo convierte en un completo y efectivo sistema de entrenamiento de quema de calorías y tonificación corporal. Con Total Crunch se trabajan todos los grupos de músculos principales. Los músculos se contraen, tonifican y esculpen mediante un fácil movimiento que usa el propio peso del cuerpo como resistencia.

CON TOTAL CRUNCH, TODO EL CUERPO TRABAJA AL MISMO TIEMPO:

- Fortalece y moldea las piernas y los glúteos.
- Alisa el vientre.
- Marca los abdominales.
- Da forma a los pectorales, bíceps y espalda.
- Permite quemar calorías.
- Ayuda a bajar de peso.
- Modela la figura.

INSTRUCCIONES DE USO - PASO 1

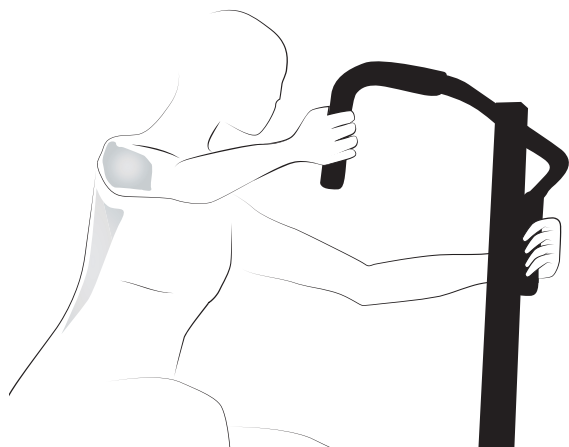
Siéntese directamente sobre la máquina y sujete el manillar firmemente. Aplique resistencia con las piernas y tire del manillar hacia su cuerpo. Después, vuelva a la posición inicial.



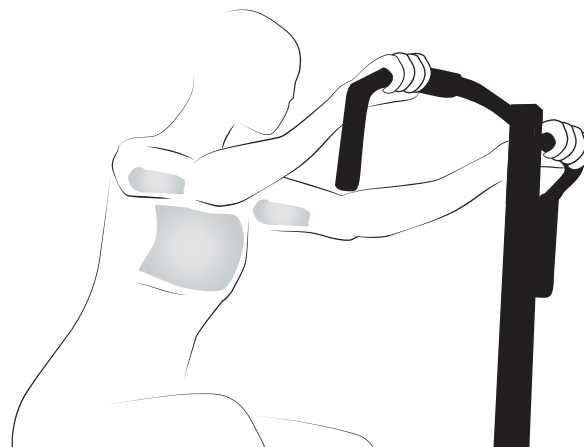
PASO 2:

Variando la posición en el manillar realiza diferentes tipos de entrenamiento. Haga 12 repeticiones del movimiento explicado en el paso 1 por cada posición de brazos en el manillar.

A) Trabaja hombros y dorsales



B) Trabaja pecho y tríceps



C) Trabaja bíceps



Ajuste el nivel de resistencia del entrenamiento con Total Crunch:

Pedal bajo – Baja resistencia



Pedal alto – Alta resistencia





CONSEJOS DE UTILIZACIÓN

Utilice Total Crunch durante media hora al día, 3 veces por semana.

ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD

Lea siempre el manual de instrucciones antes de utilizar Total Crunch.

Si tiene alguna duda sobre su estado de forma física o ha padecido alguna enfermedad, consulte siempre a su médico antes de utilizar Total Crunch.

Si sufre asma o alguna otra enfermedad respiratoria, consulte a su médico antes de utilizar Total Crunch.

Coloque siempre Total Crunch en una superficie plana.

Vigile que los niños no utilicen Total Crunch sin la supervisión de un adulto.

No utilice Total Crunch si está embarazada.

No ingiera bebidas alcohólicas mientras utiliza el aparato.

Beba agua y/o alguna bebida isotónica después de su uso.

Al igual que con cualquier máquina de ejercicio físico, debe consultar a su médico antes de empezar a usar Total Crunch.

Este aparato no fue pensado para su uso por personas (niños incluidos) con capacidades físicas, psíquicas y sensoriales reducidas o carentes de experiencia y conocimiento a menos que lo hagan bajo la supervisión e instrucciones de una persona responsable de su seguridad.

Supervise a los niños para asegurarse de que no jueguen con el aparato.

El peso máximo admitido para la utilización del aparato es de 100 kg.



GARANTÍA

Este producto queda cubierto por una garantía contra defectos de fabricación sujeta a los plazos de tiempo estipulados por la legislación vigente en cada país. Esta garantía no cubre los daños resultantes de un uso inadecuado, uso comercial negligente, desgaste anormal, accidentes o manipulación indebida.

ATENCIÓN - CÓMO DESHACERSE DE MATERIALES



El símbolo de un container sobre ruedas tachado, indica que Vd. debe informarse y seguir las normativas locales de desecho de este tipo de productos. No se deshaga de este producto de la misma forma que lo haría con los residuos generales de su hogar. Debe hacerlo según las normativas locales correspondientes. Los productos eléctricos y electrónicos contienen sustancias peligrosas que tienen efectos nefastos sobre el medioambiente o la salud humana y deben ser reciclados adecuadamente.

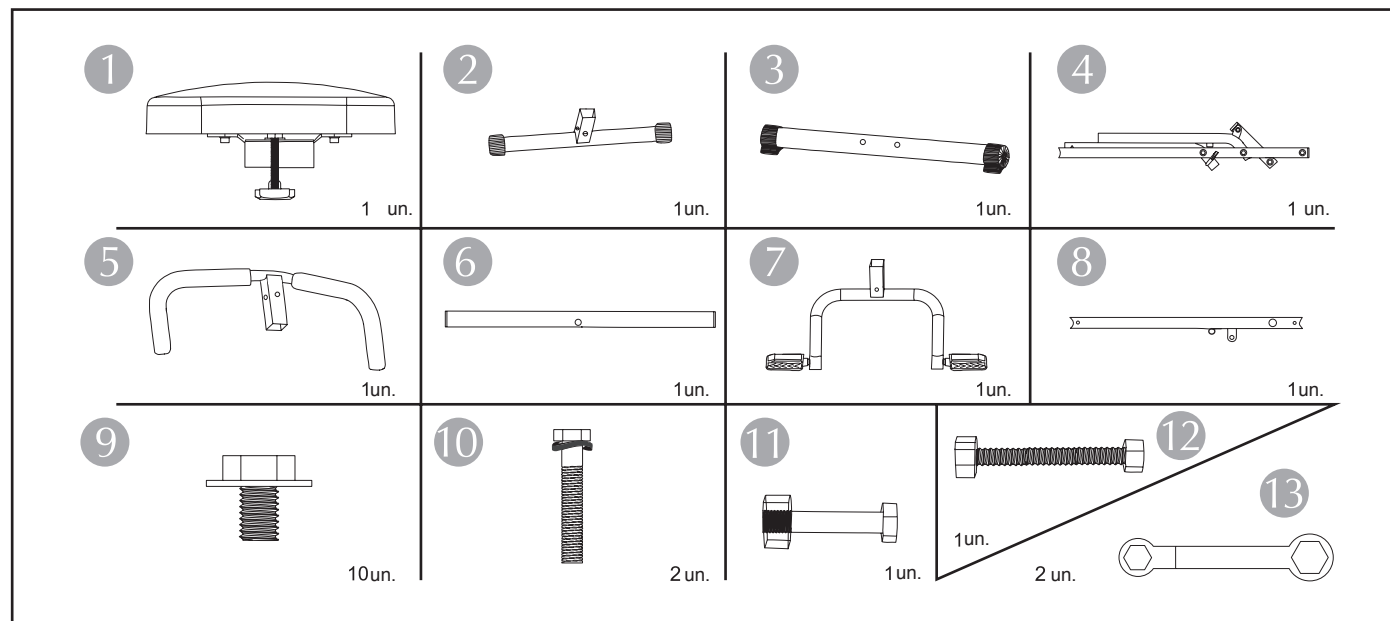


C/ Córcega 299, 5º 3ª, 08008 Barcelona, España
www.windirect.es

PT

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

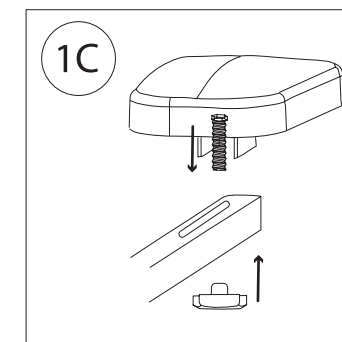
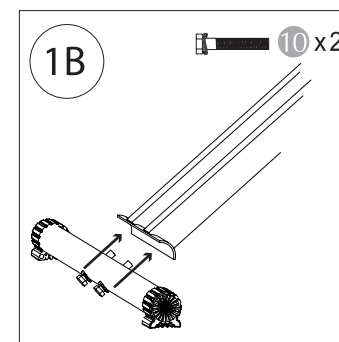
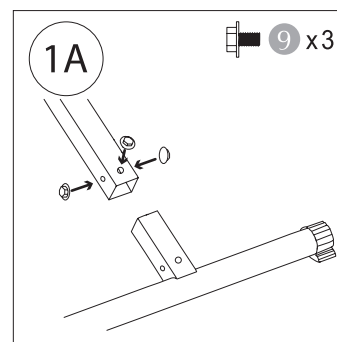
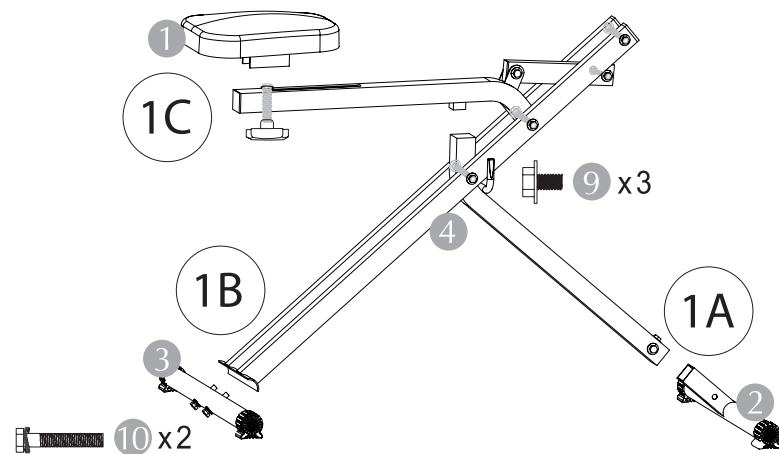
LISTA DE PEÇAS



PASSO 1

Monte o suporte principal e o suporte posterior (1A/1B). Fixe o assento. Pode ajustar-se a posição de acordo com a sua conveniência (1C).

PEÇAS: 1 2 3 4 9 10

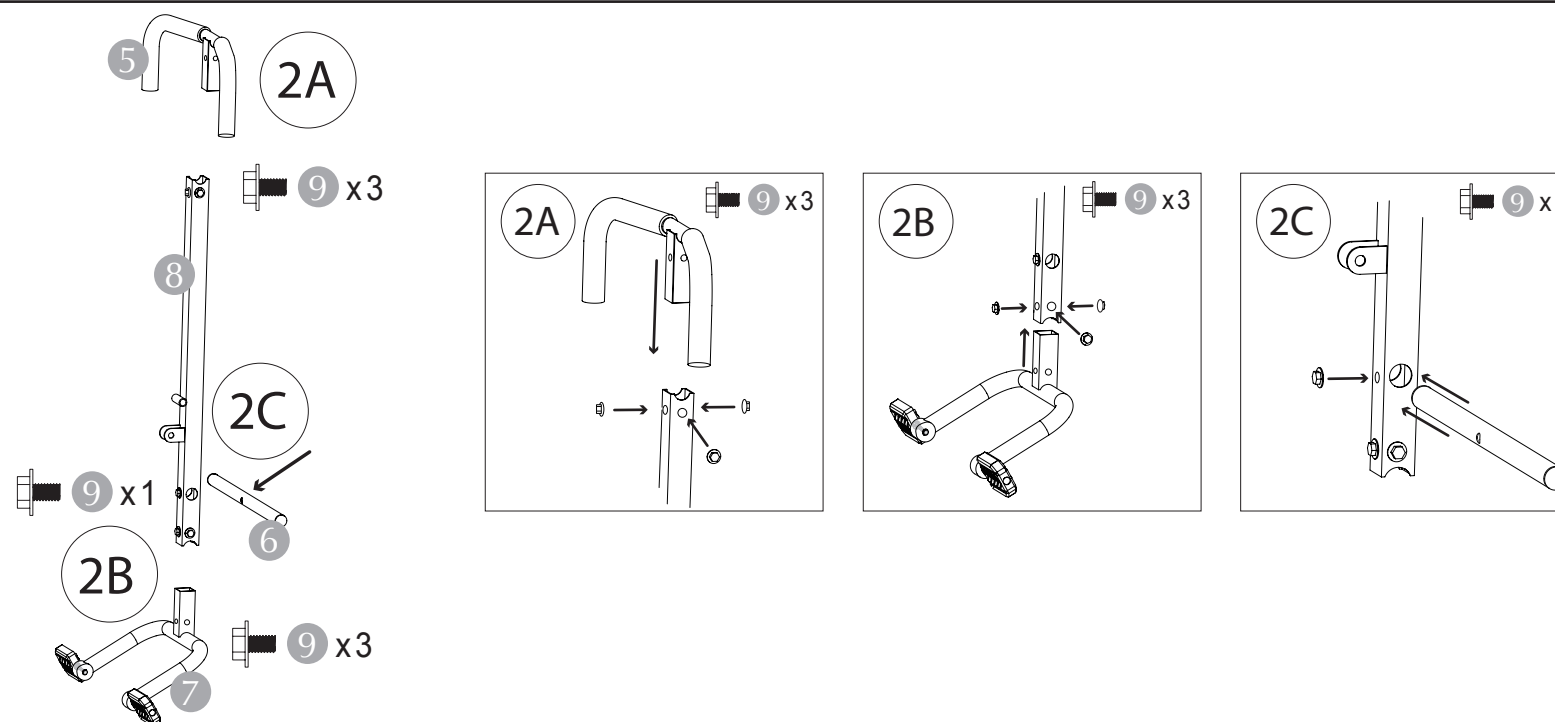




PASSO 2

Monte o tubo vertical (2A/2B/2C).

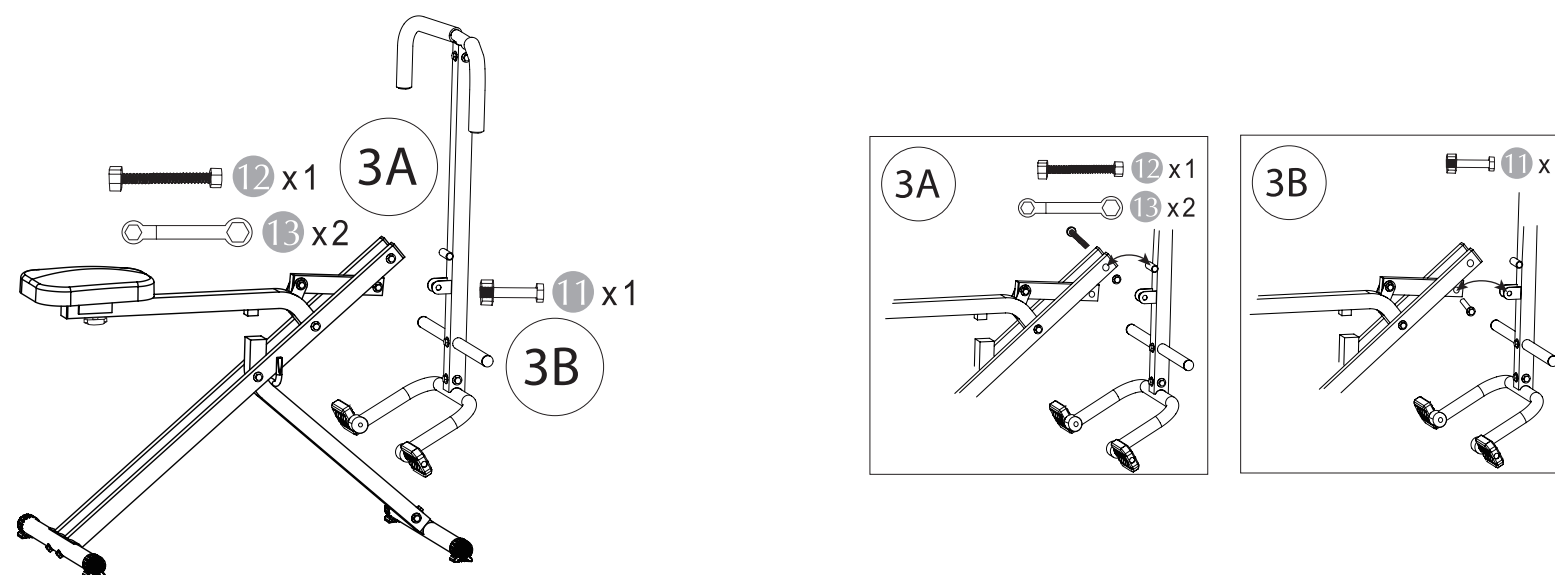
PEÇAS: 5 6 7 8 9



PASSO 3

Fixe o tubo vertical à estrutura principal (3A/3B).

PEÇAS: 11 12 13



Importante: Aperte simultaneamente os parafusos com as duas ferramentas número 13. Utilize a extremidade maior de uma das ferramentas para fixar a porca do parafuso e a extremidade menor da outra ferramenta para segurar a cabeça do parafuso e apertá-lo bem.





2 GUIA DE TREINO

O Total Crunch é um sistema de treino inovador que ajuda a definir as suas costas, os ombros, os peitorais, os bíceps, os tríceps, os abdominais, os glúteos, as ancas e as coxas ao mesmo tempo.

COMO FUNCIONA?

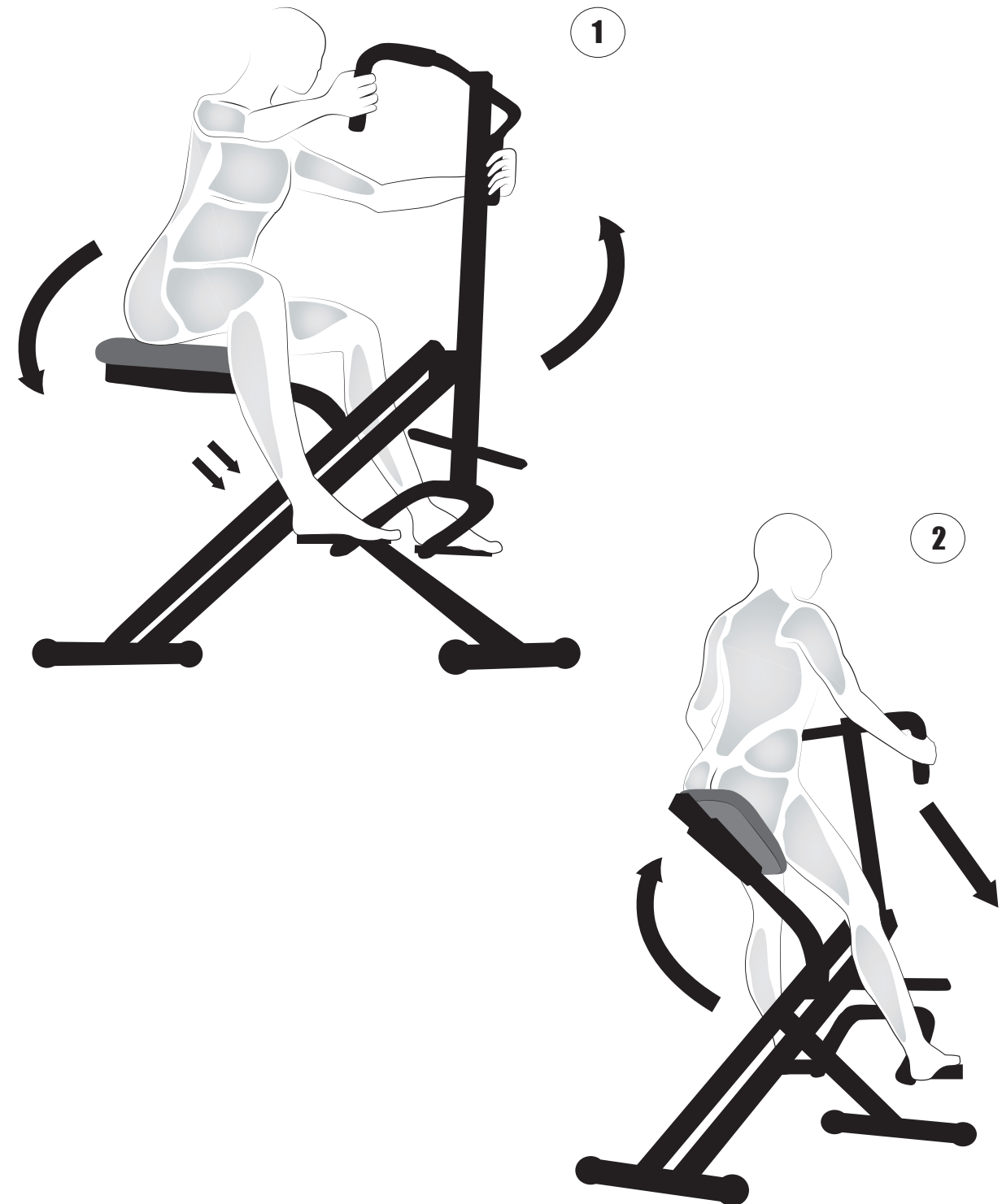
O aparelho utiliza um sistema de movimento composto que exercita todos os músculos simultaneamente. Combina quatro tipos de exercícios de resistência (prensa de pernas, agachamentos, dorsais e abdominais) com treino aeróbico cardiovascular, o que o torna sistema de treino completo e eficaz para queimar de calorias e tonificar o corpo. Com o Total Crunch trabalha os principais grupos musculares. Os músculos são contraídos, tonificados e esculpidos com um movimento simples que utiliza a resistência do seu próprio corpo.

COM O TOTAL CRUNCH, TODO O CORPO TRABALHA SIMULTANEAMENTE:

- Fortalece e modela as pernas e os glúteos.
- Alisa a barriga.
- Define os abdominais.
- Dá forma aos peitorais, bíceps e costas.
- Permite queimar calorias.
- Ajuda a reduzir o peso.
- Modela a figura.

INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO - PASSO 1

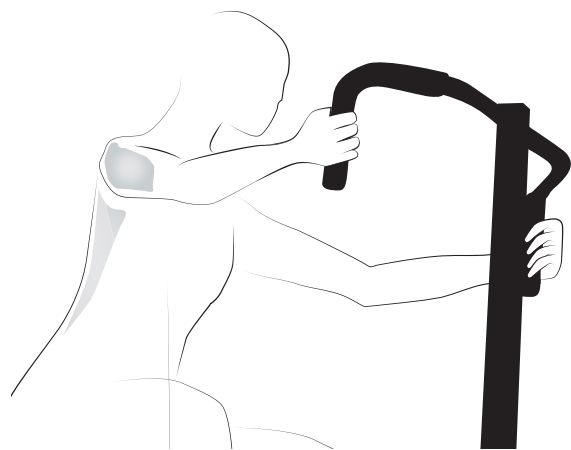
Sente-se diretamente na máquina e agarre firmemente no guiador. Faça força com as pernas e puxe o guiador para si. Seguidamente volte à posição inicial.



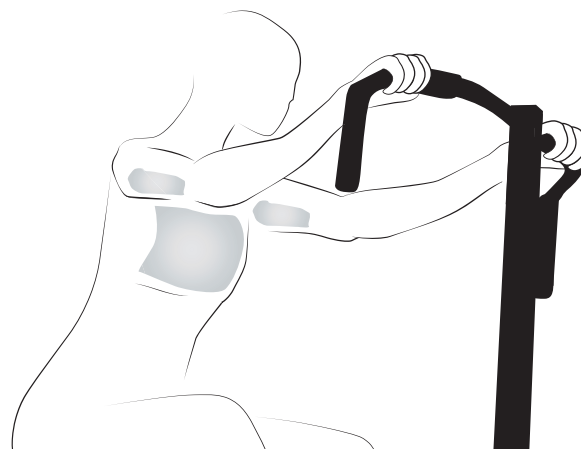
PASSO 2:

Alterando a posição no guidador pode realizar diferentes tipos de treino. Faça 12 repetições do movimento explicado no Passo 1 por cada posição de braços no guidador.

A) Trabalha os ombros e os músculos dorsais.



B) Trabalha o peito e os tríceps.



C) Trabalha os bíceps.



Regule o nível de resistência do seu treino com o Total Crunch:

Pedal baixo – Resistência baixa



Pedal alto – Resistência alta





CONSELHOS DE UTILIZAÇÃO

Utilize o Total Crunch durante meia hora por dia três vezes por semana.

AVISOS DE SEGURANÇA

Leia sempre o manual de instruções antes de utilizar o Total Crunch.

Se tiver dúvidas sobre a sua forma física ou se tiver sofrido de alguma doença, consulte sempre o médico antes de utilizar o Total Crunch.

Se sofrer de asma ou de alguma outra doença respiratória, consulte o seu médico antes de utilizar o Total Crunch.

Coloque sempre o Total Crunch sobre uma superfície plana.

Certifique-se de que as crianças não utilizam o Total Crunch sem a supervisão de um adulto.

Não utilize o Total Crunch se estiver grávida.

Não ingira bebidas alcoólicas enquanto utiliza o aparelho.

Beba água e/ou uma bebida isotónica depois de utilizar o aparelho.

Tal como com qualquer máquina de exercício físico, deve consultar o seu médico antes de começar a utilizar o Total Crunch.

Este aparelho não deve ser utilizado por pessoas (mesmo crianças) como limitações de capacidade física, sensorial ou mental ou que não disponham de experiência e/ou de conhecimentos, a menos que o façam sob a supervisão e instruções de uma pessoa responsável segurança.

Supervisione as crianças para garantir que não brincam com o aparelho.

O peso máximo admitido para a utilização do aparelho é 100 kg.



GARANTIA

Este produto está coberto por uma garantia contra defeitos de fabrico sujeita aos prazos estipulados pela legislação em vigor em cada país.

Esta garantia não cobre os danos decorrentes de utilização inadequada, utilização comercial negligente, desgaste anormal, acidentes ou manipulação indevida.

ATENÇÃO: COMO ELIMINAR OS MATERIAIS



O símbolo de um contentor sobre rodas riscado indica que Você se deve informar e seguir a legislação local relativa à eliminação deste tipo de produtos. Não elimine este produto da mesma forma que o faz habitualmente com os resíduos gerais da sua casa. A eliminação do produto deve ser realizada de acordo com a legislação local aplicável. Os produtos elétricos e eletrónicos contêm substâncias perigosas que têm efeitos nocivos sobre o ambiente e a saúde humana e, portanto, devem ser reciclados adequadamente.

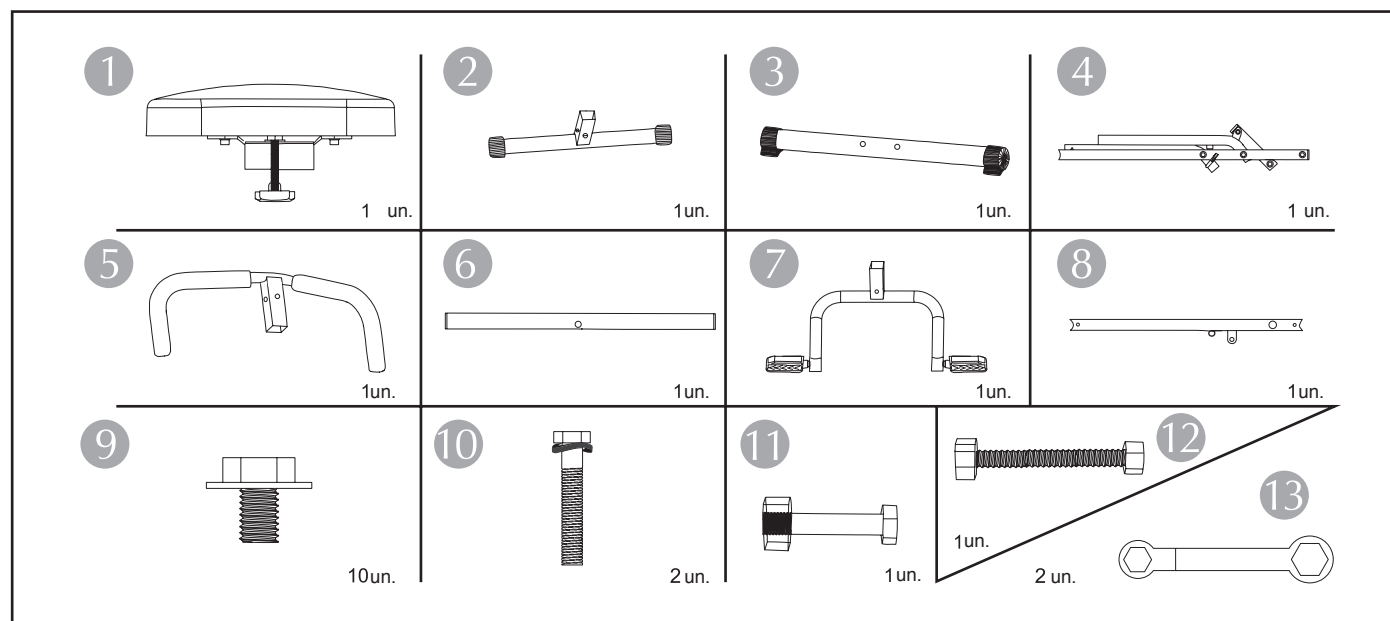


C/ Córcega 299, 5º 3ª, 08008 Barcelona, Espanha
www.windirect.es

FR

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

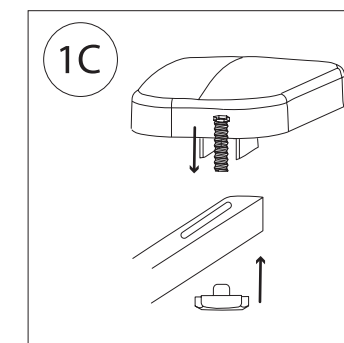
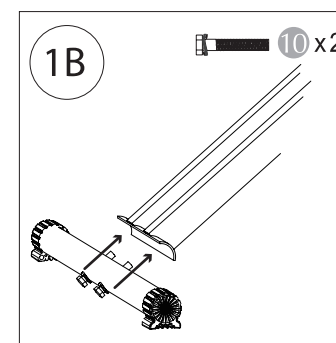
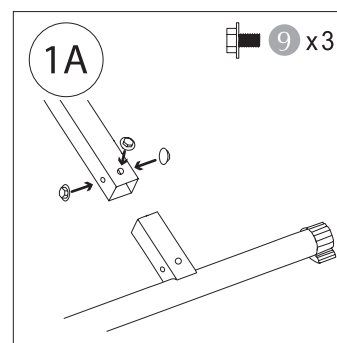
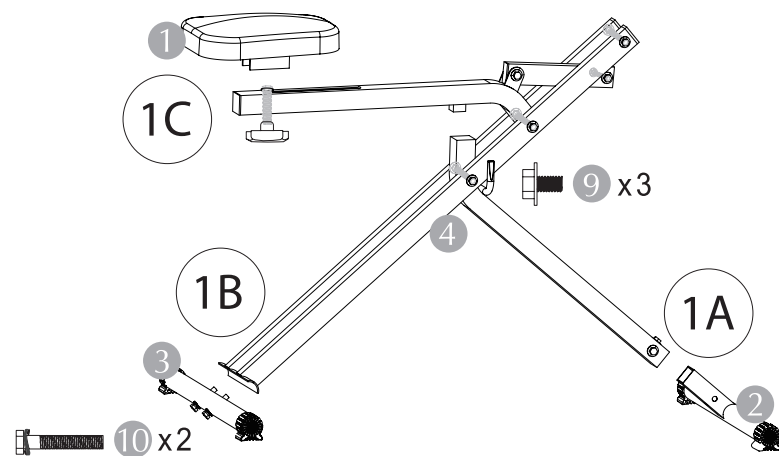
Liste des pièces



ETAPE 1.

Fixer le corps principal de l'appareil aux pieds. (1A/1B). Fixer le siège. Vous pouvez ajuster la position comme vous le souhaitez. (1C)

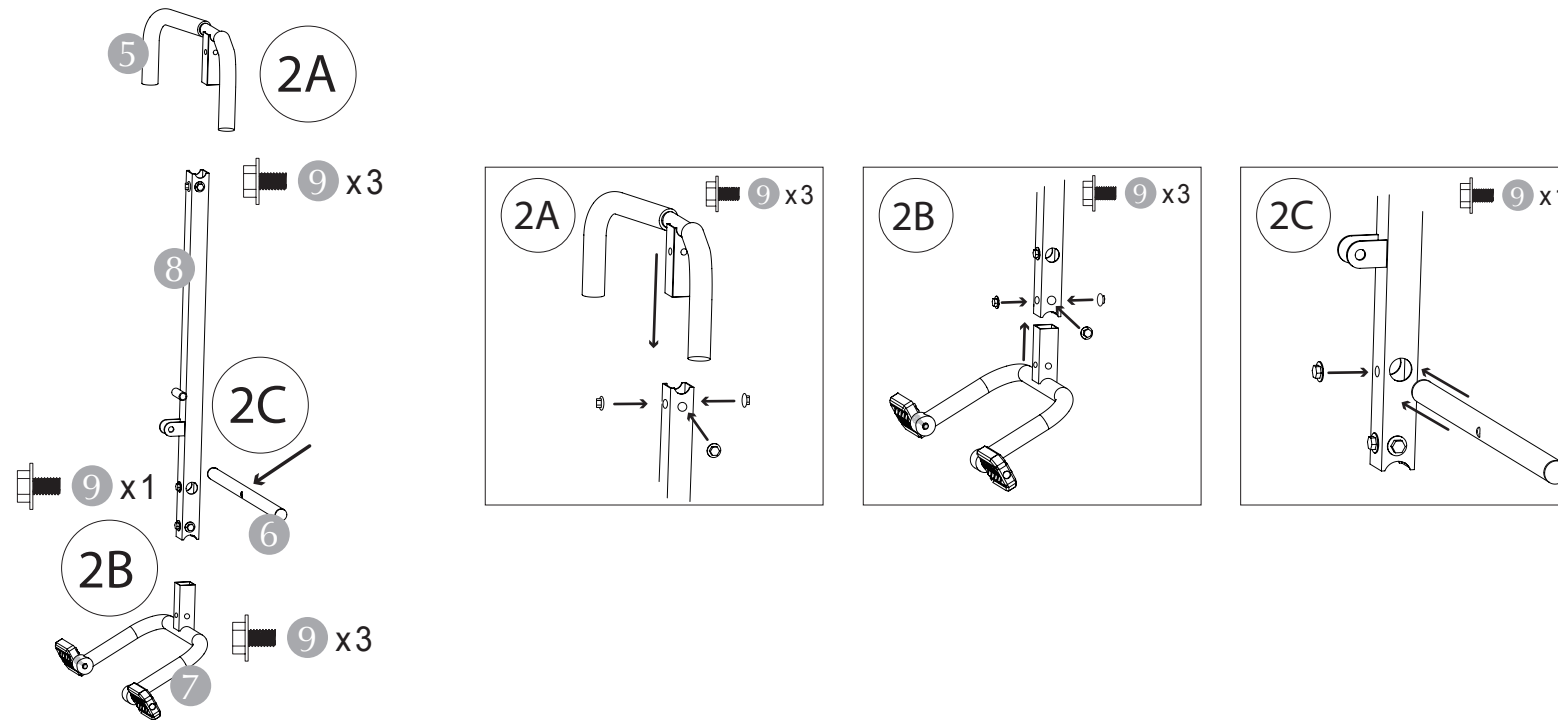
PIÈCES: 1 2 3 4 9 10





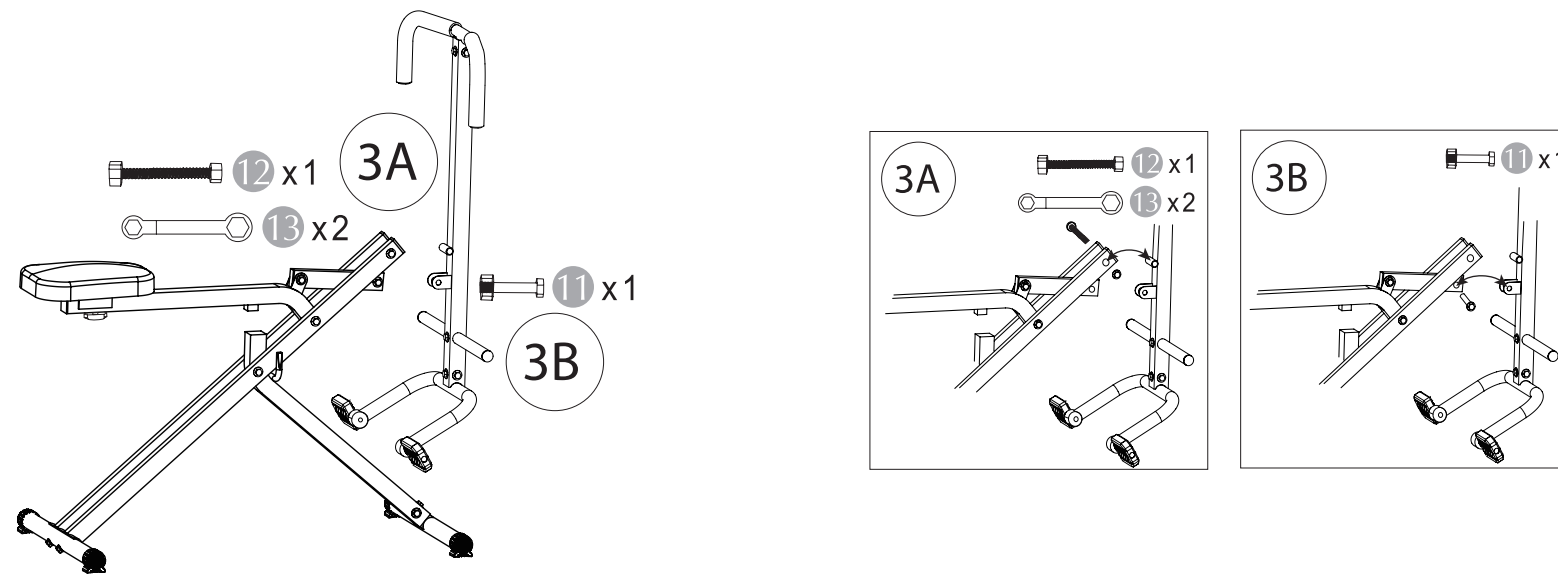
ETAPE 2.
Assembler le manche vertical. (2A/2B/2C)

PIÈCES: 5 6 7 8 9



ETAPE 3.
Assembler le corps principal de l'appareil au manche vertical.

PIÈCES: 11 12 13



Important : Fixer les vis en utilisant l'outil n°13. Utilisez la partie large de l'outil pour saisir la tête de la vis et la serrer.



GUIDE D'ENTRAINEMENT

Total Crunch est un système d'exercices innovant qui va vous aider à sculpter en même temps votre dos, vos épaules, vos pectoraux, vos biceps et triceps, vos abdominaux, ainsi que vos hanches et vos cuisses.

COMMENT CA MARCHE

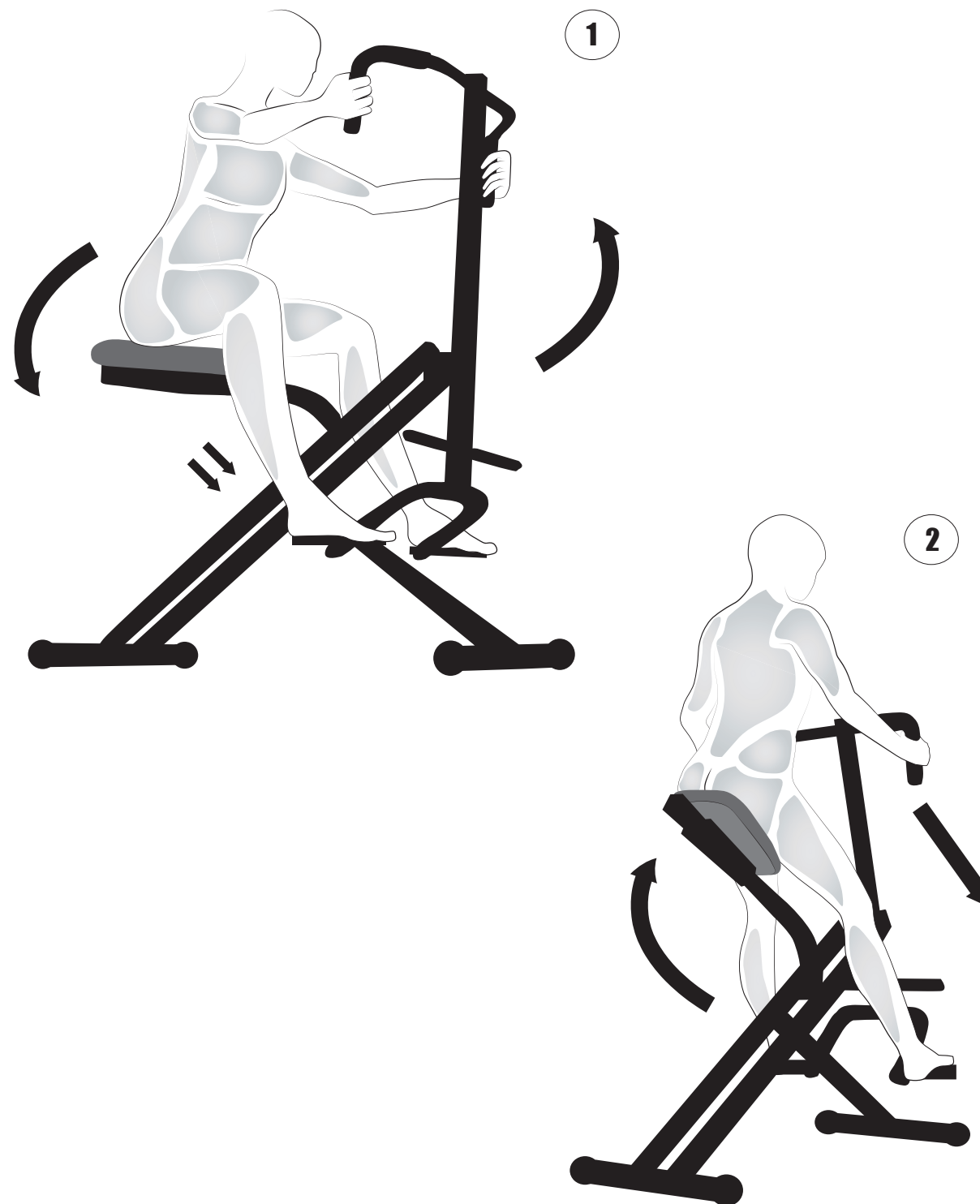
Total Crunch utilise un système de mouvements combinés pour faire travailler l'ensemble de vos muscles en même temps. Il combine 4 sortes d'exercices intenses (poussée des jambes, squats, dos et abdominaux) avec des exercices de cardio, ce qui en fait un appareil complet et efficace pour brûler des calories et tonifier le corps. Avec Total Crunch, vous pouvez travailler l'ensemble des muscles de votre corps. Les muscles sont contractés, tonifiés et sculptés grâce à un mouvement simple qui utilise le poids de votre propre corps pour créer de la résistance.

AVEC TOTAL CRUNH, L'ENSEMBLE DE VOTRE CORPS TRAVAILLE EN MEME TEMPS

- Renforce et sculpte vos jambes.
- Défini vos abdominaux.
- Sculpte vos pectoraux, biceps et dos.
- Brule des calories.
- Sculpte l'ensemble de votre corps.

INSTRUCTIONS – ETAPE 1

S'asseoir sur l'appareil et tenir fermement les poignées. Pousser sur les jambes pour apporter une résistance. Tirer les poignées vers soi and puis les repousser.



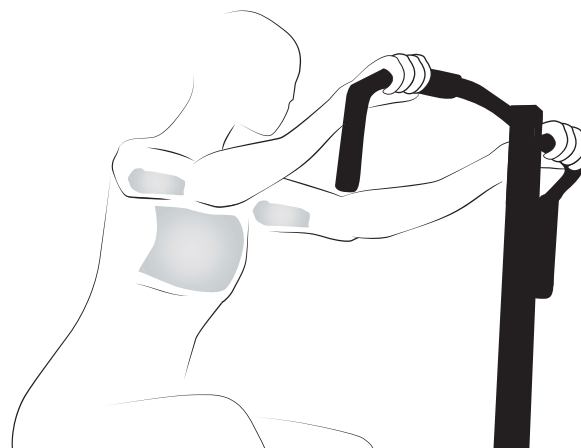
ETAPE 2

Vous pouvez réaliser différents exercices en changeant la position de vos mains sur les poignées. Faites 12 répétitions du mouvement décrit dans l'étape 1 pour chaque différente position sur les poignées.

A) Travaillez vos épaules et votre dos.



B) Travaillez votre buste et vos triceps.



C) Travaillez vos biceps.



Ajustez le niveau de résistance pour les exercices avec Total Crunch :

Pédales du bas : faible résistance



Pédales du haut : forte résistance





CONSEILS POUR L'UTILISATION DU TOTAL CRUNCH

Utilisez le Total Crunch une demi-heure par jour, 3 fois par semaine.

MISES EN GARDE

- Toujours lire le manuel d'instructions avant l'utilisation du Total Crunch.
- Si vous avez des questions ou des doutes concernant votre condition physique, ou si vous souffrez de maladie, toujours consulter un médecin avant d'utiliser le Total Crunch.
- Toujours placer le Total Crunch sur une surface plate.
- S'assurer que les enfants n'utilisent pas le Total Crunch sans la supervision d'un adulte.
- Ne pas utiliser le Total Crunch en cas de grossesse.
- Ne pas boire de boissons alcoolisées pendant l'utilisation de l'appareil.
- Boire de l'eau après utilisation.
- Consulter un médecin avant de commencer à utiliser le Total Crunch.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes à mobilité réduite ou par des personnes sans connaissance et/ou expérience adéquate, sans qu'elles soient supervisées par une personne responsable de leur sécurité ou qui leur a communiqué les instructions d'utilisation de l'appareil.
- Les enfants doivent être surveillés afin d'être certain qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Le poids maximum de l'utilisateur ne doit pas dépasser 100kg.



GARANTIE

Le produit est couvert par la garantie contre les défauts de fabrication.
La garantie ne couvre pas les dommages résultant d'une utilisation inadaptée.

TRAITEMENT DES DECHETS



Le symbole de la poubelle barrée signifie que vous devez suivre les réglementations locales concernant l'élimination de ce genre de produit. Les appareils électriques et électroniques peuvent contenir des substances nocives pour l'environnement et pour la santé, ils doivent être recyclés correctement.

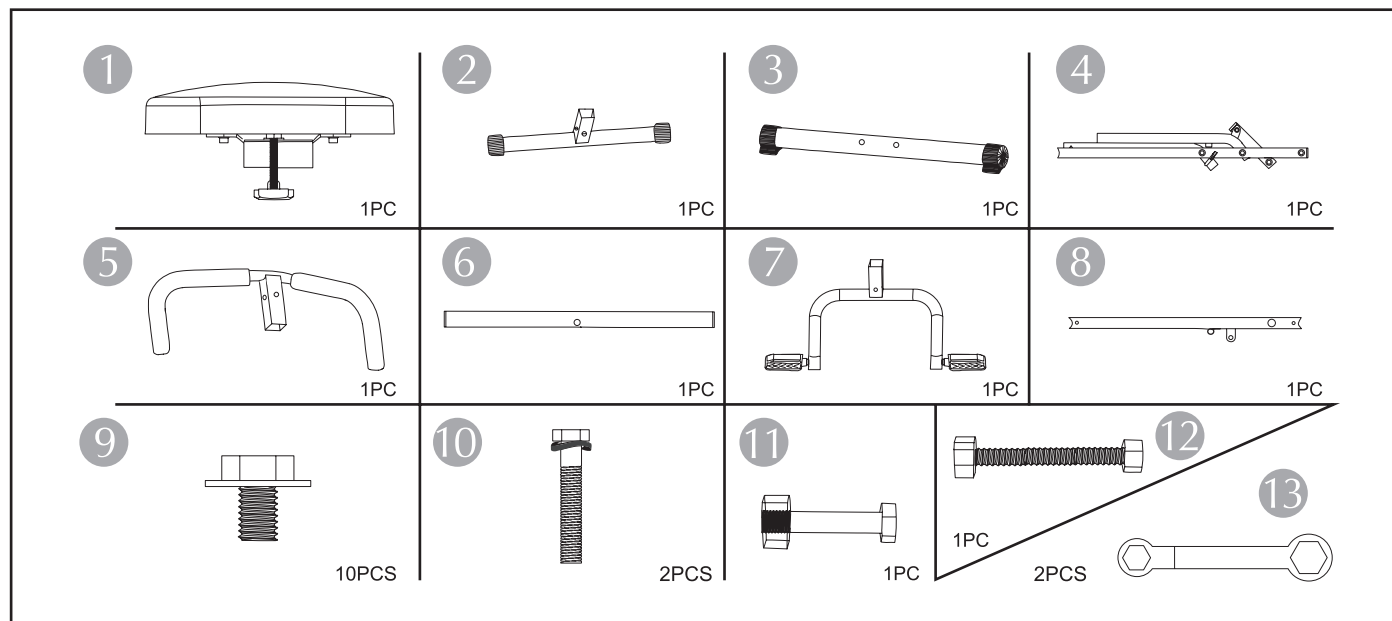


C/ Córcega 299, 5º 3ª, 08008 Barcelona, Espagne
www.windirect.es

IT

ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO

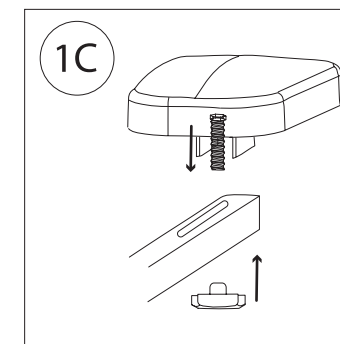
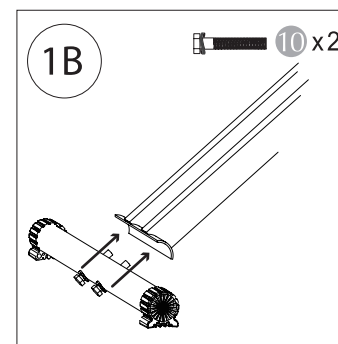
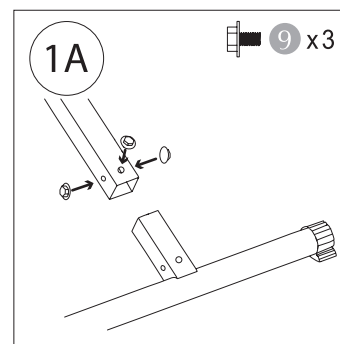
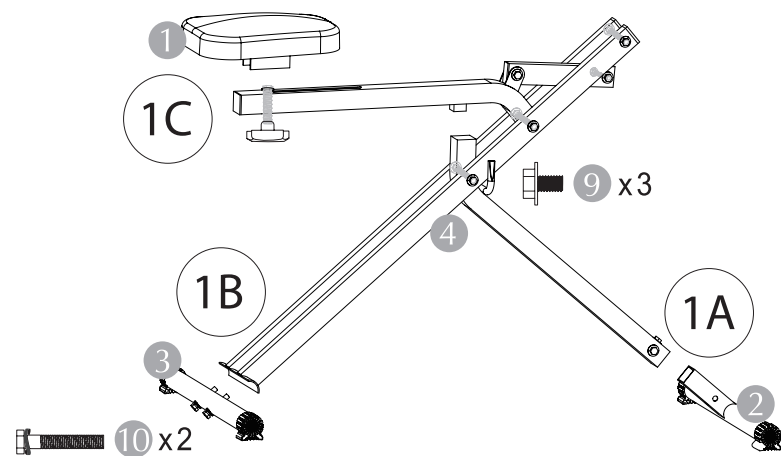
LISTA DEI COMPONENTI



FASE 1

Fissare il supporto principale a quello posteriore (1A/1B). Fissare il sellino. E' possibile regolarne la posizione come desiderate.

PARTI: 1 2 3 4 9 10

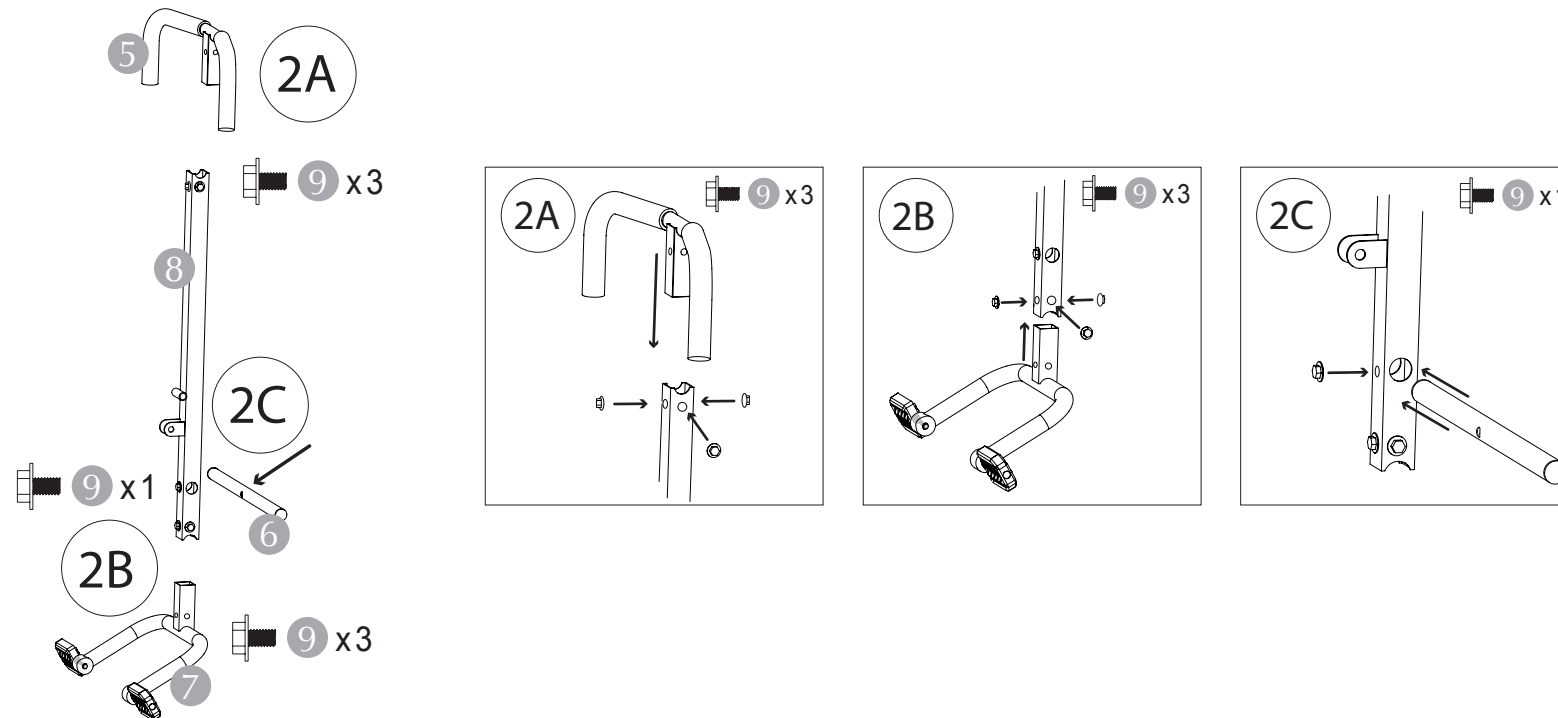




FASE 2

Collegare il tubo verticale (2A/2B/2C).

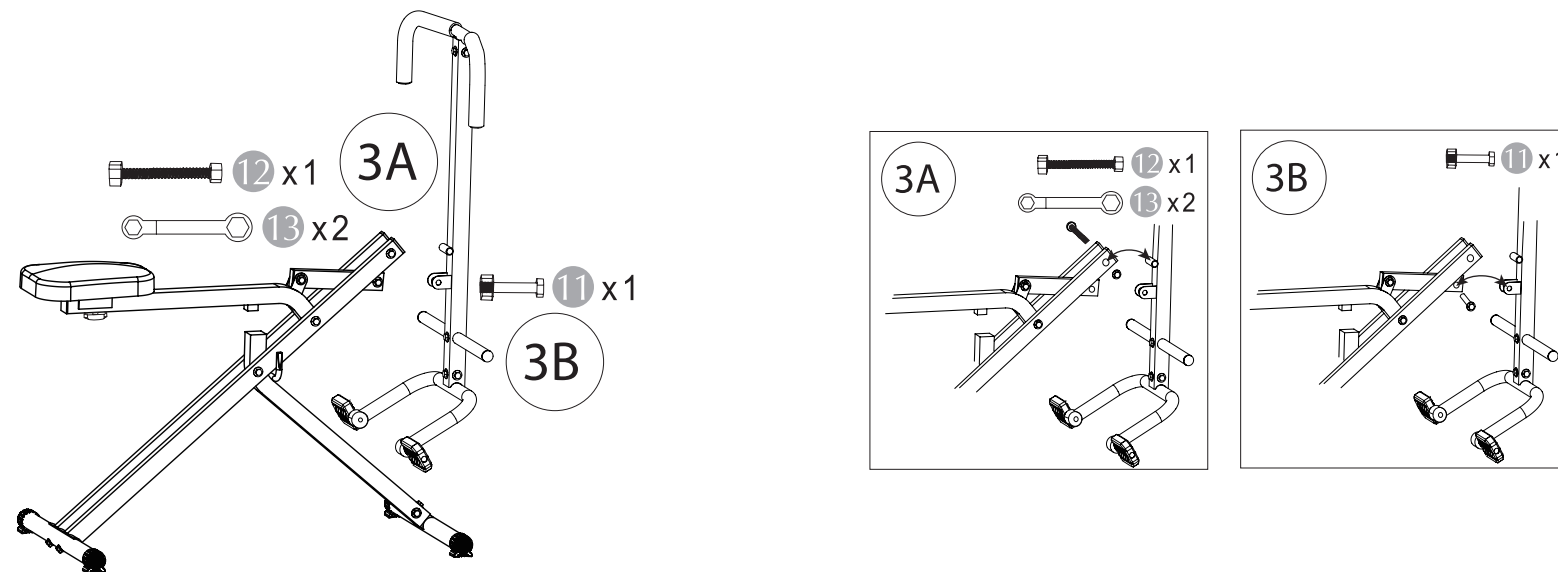
PARTI: 5 6 7 8 9



FASE 3

Fissare il corpo principale al tubo verticale (3A/3B).

PARTI: 11 12 13



Importante: fissare le viti usando contemporaneamente gli attrezzi nr. 13. Usare l'estremità più larga di uno dei due per tenere ferma la testa della vite e con la parte più stretta dell'altro attrezzo, stringere forte il tappo a vite.





2 GUIDA PER L'ALLENAMENTO

Total Crunch è un innovativo sistema di allenamento che ti aiuterà a modellare i muscoli della schiena, delle spalle, i pettorali, i bicipiti, i tricipiti, gli addominali, i glutei, fianchi e cosce contemporaneamente.

COME FUNZIONA

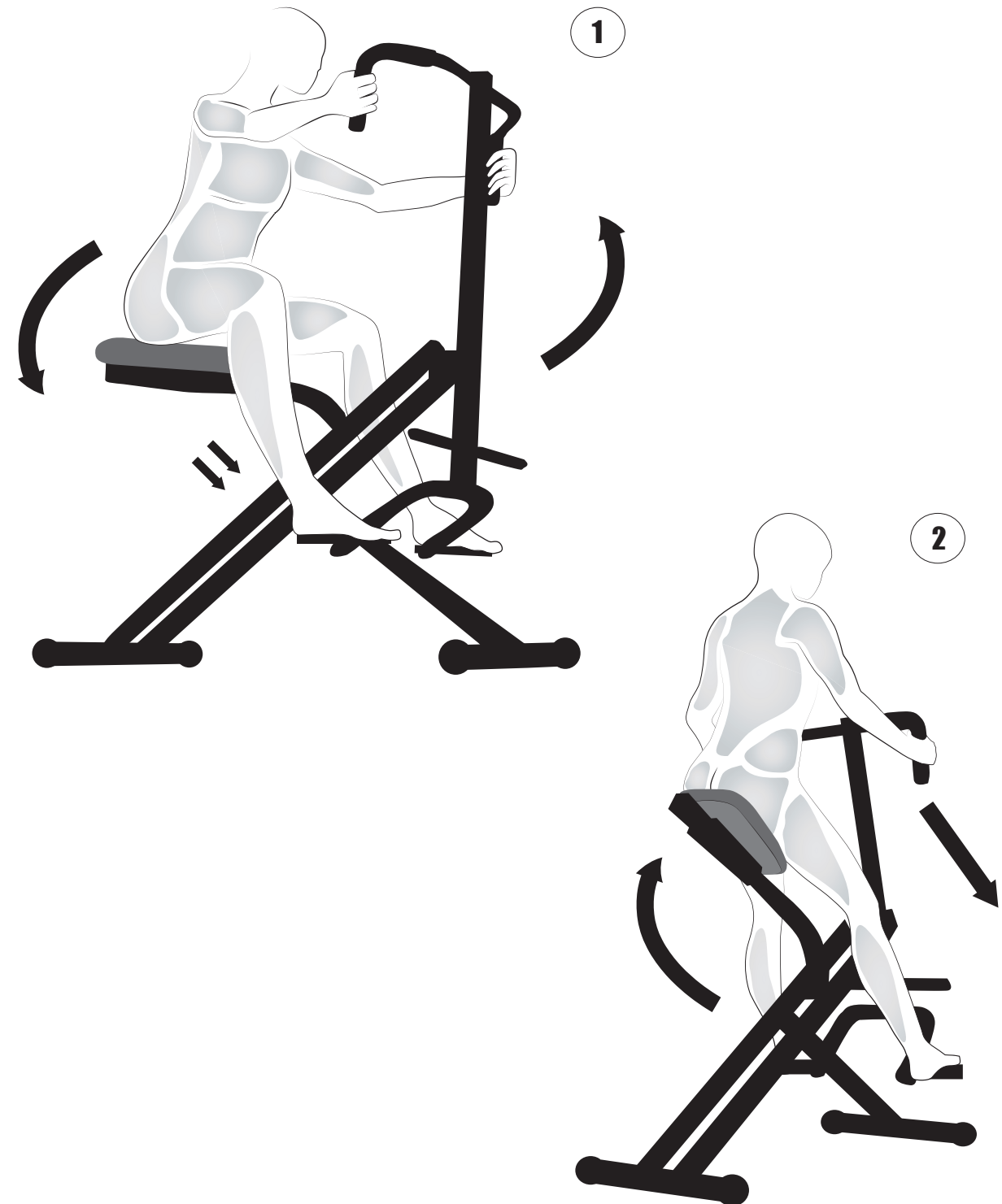
Total Crunch utilizza un sistema di movimento composto che fa fare esercizio a tutte le fasce muscolari nello stesso momento. Combina quattro tipi di esercizi di resistenza (pressione sulle gambe, squats, dorsali e addominali) con l'esercizio aerobico cardiovascolare che lo rende un sistema di allenamento completo ed efficace per bruciare calorie e tonificare il corpo. Con Total Crunch puoi lavorare su tutti i principali gruppi muscolari. I muscoli si contraggono, tonificano e modellano tramite un semplice movimento che sfrutta solo il peso del corpo come resistenza.

CON TOTAL CRUNCH TUTTO IL CORPO LAVORA NELLO STESSO MOMENTO:

- Fortifica e modella gambe e glutei
- Appiattisce il ventre
- Definisce gli addominali
- Modella pettorali, bicipiti e dorsali
- Brucia calorie
- Aiuta a perdere peso
- Rimodella la silhouette

ISTRUZIONI - PARTE 1

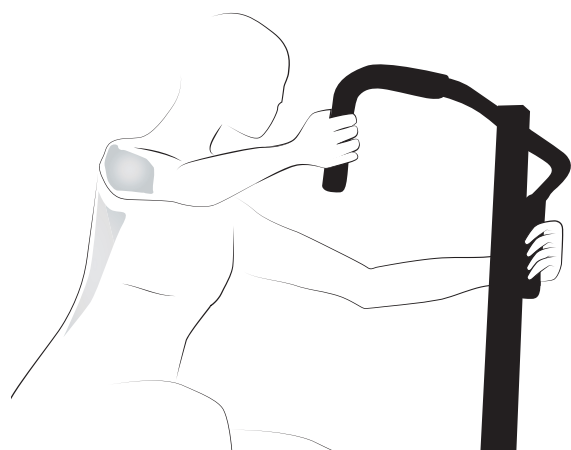
Sedersi sul sellino ed impugnare saldamente il manubrio. Tirare il manubrio verso il proprio corpo facendo resistenza con i piedi e poi riportarlo nella posizione iniziale.



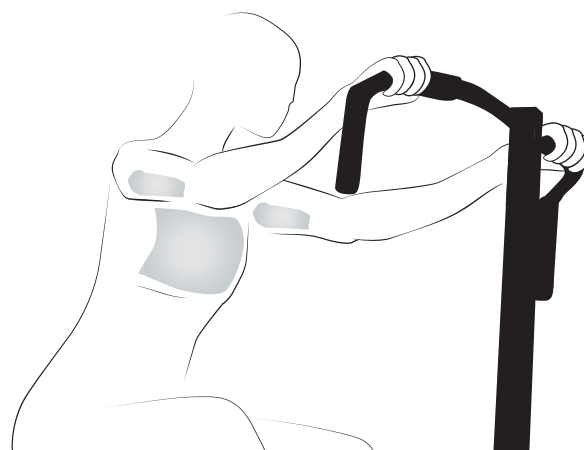
PARTE 2

E' possibile fare diversi esercizi semplicemente cambiando la posizione delle mani sul manubrio. Fare 12 ripetizioni del movimento descritto nella Parte 1 per ogni diversa posizione del manubrio.

A) Lavoro per spalle e dorsali



B) Lavoro per pettorali e tricipiti



C) Lavoro per bicipiti

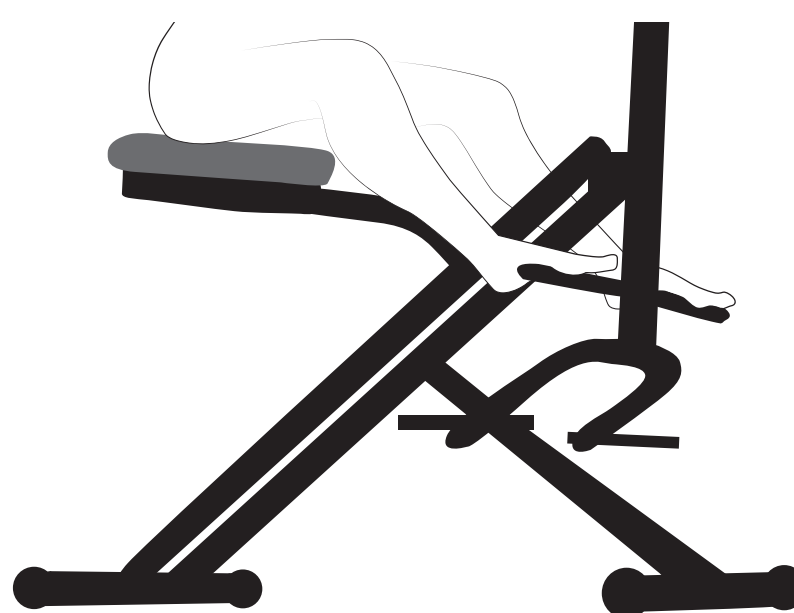


Come regolare il livello di resistenza di Total Crunch:

Pedale basso: bassa resistenza



Pedale alto: alta resistenza





CONSIGLI D'USO

Usare Total Crunch per mezz'ora al giorno, tre volte alla settimana.

NORME DI SICUREZZA

- Leggere sempre il manuale di istruzioni prima di usare Total Crunch.
- Se avete dei dubbi sulle vostre condizioni fisiche o se avete qualche malattia e/o infermità fisica, consultate un medico prima di usare Total Crunch.
- Se soffrite di asma o avete qualsiasi altro tipo di problema respiratorio, consultate un medico prima di usare Total Crunch.
- Posizionare sempre Total Crunch su una superficie piana.
- Non lasciate utilizzare Total Crunch ai bambini senza la presenza di un adulto.
- Non utilizzate Total Crunch durante la gravidanza.
- Non bere alcolici durante l'utilizzo di Total Crunch.
- Bere acqua o bevande isotoniche dopo aver usato Total Crunch.
- Come per tutte le attrezzature per l'esercizio fisico, consultare comunque un medico prima di usare Total Crunch.

Questo macchinario non è stato progettato per l'utilizzo da parte dei bambini e di persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali e mentali o con scarsa esperienza e conoscenza, amenoché non siano sorvegliati ed istruiti sul funzionamento di Total Crunch da qualcuno che se ne assume la responsabilità. Sorvegliare i bambini per evitare che utilizzino Total Crunch.

Il peso massimo consentito per l'utilizzo di Total Crunch è di 100 Kg.

GARANZIA

Questo prodotto è coperto da garanzia contro i difetti di produzione come previsto dalle leggi nei vari Paesi. La garanzia non copre danni causati dall'uso improprio, uso commerciale negligente, usura e rottura anomala, incidente o manomissione.

ATTENZIONE: SMALTIMENTO DEI MATERIALI



Il simbolo del bidone con le ruote crociato significa che devono essere rispettate le norme locali in merito allo smaltimento di questo tipo di prodotto. Non gettare questo prodotto insieme a agli altri rifiuti domestici. Deve essere smaltito secondo le leggi locali relative a questo genere di prodotto (chiedere informazioni presso il Comune di residenza). Articoli elettrici ed elettronici contengono sostanze pericolose che hanno effetti molto nocivi sulla la salute umana e sull'ambiente quindi devono essere smaltiti o riciclati in modo corretto.



C/ Córcega 299, 5º 3ª, 08008 Barcelona, España
www.windirect.es



MADE IN CHINA

