

**FITNESSSTATION / BANC DE MUSCULATION / FITNESS-STATION / ESTACION  
DE FITNESS**

**FTNST001A**

**ORIGINAL AUFBAUANLEITUNG / MODE D'EMPLOI ORIGINAL / ORIGINAL INSTRUCTION MANUAL /  
MANUALE DI ISTRUZIONI ORIGINALE**

**LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,**

danke, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Produkt montieren oder benutzen, um Schäden durch nicht sachgemäßen Gebrauch zu vermeiden. Sollten Sie dieses Produkt an Dritte weitergeben, muss diese Bedienungsanleitung mit ausgehändigt werden.

**CHÈRES CLIENTES, CHERS CLIENTS,**

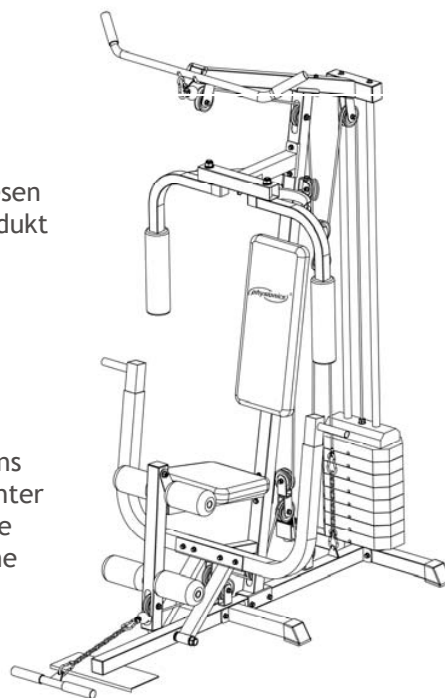
Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit. Nous vous prions de bien vouloir lire le mode d'emploi attentivement avant de monter ou d'utiliser le produit afin d'éviter des dommages causés par une utilisation non conforme. Si vous souhaitez donner ce produit à une tierce personne, veuillez y joindre cette notice d'utilisation.

**DEAR CUSTOMER,**

Thank you for choosing our product. Please read this manual carefully before assembling or using the product, to avoid damage caused by improper use. If the product is passed on to third parties, this manual has to be passed on along with the product.

**GENTILE CLIENTE,**













La ringraziamo per aver scelto un nostro prodotto. La preghiamo di leggere attentamente questo manuale prima del montaggio o utilizzo del prodotto, per evitare i danni causati da un uso improprio. Se il prodotto viene trasferito ai terzi, questo manuale deve essere trasmesso insieme al prodotto.



## SICHERHEITSHINWEISE















Bitte bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf.

-  Es ist wichtig, das gesamte Handbuch vor der Montage und Inbetriebnahme des Gerätes aufmerksam zu lesen. Ein sicherer und effizienter Einsatz kann nur dann erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung sicherzustellen, dass alle Nutzer dieses Gerätes über Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
-  Bevor Sie mit einer Übung bzw. dem Trainingsprogramm starten, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, dass Sie keine körperlichen oder gesundheitlichen Beeinträchtigungen haben, die vielleicht durch das Training zu einem Risiko werden könnten, und dieses Gerät für Sie geeignet ist. Eine Rücksprache mit Ihrem Arzt ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die sich auf Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterinspiegel auswirken.
-  Achten Sie auf Ihre Körpersignale. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Beenden Sie Ihr Training, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie davon betroffen sein sollten, halten Sie bitte unverzüglich Rücksprache mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortsetzen.
-  Halten Sie Kinder von diesem Gerät fern. Dieses Equipment ist nur für Erwachsene vorgesehen.
-  Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer schützenden Abdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Aus Sicherheitsgründen sollte das Gerät mindestens 0,5 Meter Freiraum rundherum haben.
-  Vor Inbetriebnahme des Gerätes, überprüfen Sie unbedingt ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind. Einige Teile wie Pedale, etc., lassen sich einfach lösen und abnehmen.
-  Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und / oder Abnutzung überprüft wird.
-  Verwenden Sie die Ausrüstung immer wie angegeben. Wenn Sie irgendwelche defekten Bauteile während der Montage und Überprüfung der Ausrüstung feststellen, oder wenn Sie ungewöhnliche Geräusche aus dem Gerät während des Gebrauchs hören, stoppen Sie das Training. Verwenden Sie nicht das Gerät, bis das Problem behoben ist.
-  Tragen Sie geeignete Kleidung während der Verwendung des Gerätes. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen kann oder möglicherweise die Bewegung einschränkt oder verhindert. Bitte fangen Sie langsam mit den Übungen. Bitte halten Sie die Hantelstange fest und achten darauf, dass Ihr Körper den Sitz während der Übung nicht verlässt.
-  Das Gerät wurde getestet und zertifiziert nach EN957 in der Klasse HC. Es ist für den Hausgebrauch geeignet und soll nur zum privaten Gebrauch verwendet werden. Nur für Personen bis 100kg geeignet.
-  Das Gerät eignet sich nicht für den therapeutischen Einsatz.
-  Beim Heben und Bewegen der Geräte muss darauf geachtet werden, nicht den Rücken zu verletzen. Wenden Sie deshalb immer eine richtige Hebetchnik an und / oder lassen sich unterstützen bzw. assistieren. Besonders Vorsicht gilt, wenn Sie älter als 35 Jahre sind, keine Erfahrung mit Fitnessübungen haben, schwanger sind, oder körperlich beeinträchtigt sind.

## INSTRUCTION DE SÉCURITÉ















Veuillez garder ce manuel dans un endroit sûr.

-  Il est important de lire attentivement tout le manuel d'utilisation avant l'installation et la mise en service de l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être possible qu'en cas de bonne installation et d'entretien correct de l'appareil. La responsabilité vous incombe de veiller à ce que tous les utilisateurs de cet appareil soient informés des avertissements et des consignes de sécurité liés à l'utilisation du produit.
-  Avant de commencer un exercice ou programme d'entraînement, vous devriez consulter votre médecin afin de vous assurer que vous n'avez pas de déficiences physiques ou quelques autres troubles de santé pouvant éventuellement constituer un risque en cas d'exercice sportif sur cet appareil et que celui-ci ne vous convienne pas. Une consultation chez votre médecin est indispensable si vous prenez des médicaments ayant un effet sur le rythme cardiaque, la pression artérielle ou sur le taux de cholestérol.
-  Faites attention aux signaux de votre corps. Un mauvais ou un entraînement exagéré peuvent nuire à votre santé. Arrêtez votre entraînement si un de ces symptômes apparaîtraient: douleurs, pincements dans la poitrine, des pulsations au cœur irrégulières, des étouffements, des abasourdissements, des vertiges ou mal au cœur. Si vous êtes concernés par un de ces effets, consultez immédiatement votre docteur avant de continuer avec l'entraînement.
-  Tenez les enfants à l'écart de cet appareil. Cet appareil est approprié seulement aux adultes.
-  Utilisez l'appareil sur un sol dur et plat, sur lequel un tapis fitness ou un tapis se trouve afin de protéger votre dos. Pour des raisons de sécurité, l'appareil devrait avoir au moins au tour de lui une place libre de 0,5 mètre.
-  Avant la mise en service de l'appareil, vérifiez absolument que tous les vis et les écrous soient serrés.
-  Le niveau de sécurité de l'appareil peut être conservé que si celui-ci est vérifié régulièrement et présente des dommages et / ou s'il est usé.
-  Utilisez l'équipement comme indiqué. Si vous découvrez pendant le montage et après vérification de l'équipement des pièces défectueuses ou si vous entendez des bruits de l'appareil inhabituels pendant l'utilisation, arrêtez l'entraînement. N'utilisez pas l'appareil jusqu'à ce que le problème soit résorbé.
-  Portez des habits appropriés pendant l'utilisation du produit. Évitez des habits larges qui pourraient se coincer dans l'équipement ou même qui empêcheraient ou restreindraient les mouvements. S'il vous plaît, commencez lentement avec les exercices.
-  L'appareil a été testé et certifié par la EN957 dans la catégorie HC. Il est approprié pour un usage personnel et est destiné uniquement pour un usage privé. Il est adapté aux personnes ayant un poids inférieur à 100 kg.
-  L'appareil n'est pas approprié pour une utilisation thérapeutique.
-  Des précautions doivent être prises lorsque vous soulevez ou déplacez l'équipement afin de ne pas vous blesser au dos. Toujours utiliser des techniques de levage appropriées et / ou utiliser une assistance. Avant de commencer tout programme d'exercice ou de conditionnement physique, vous devriez consulter votre médecin personnel pour savoir si vous avez besoin d'un examen physique complet. Ceci est particulièrement important si vous avez plus de 35 ans, n'avez jamais fait d'exercice auparavant, si vous êtes enceinte ou si vous êtes malade.

## IMPORTANT SAFETY INFORMATION















Please keep this manual in a safe place for reference.

-  It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
-  Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
-  Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
-  Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
-  Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it.
-  Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
-  The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
-  Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
-  Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
-  The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.C. Suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user: 100kg.
-  The equipment is not suitable for therapeutic use.
-  Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance. Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal physician to see if you require a complete physical exam. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from any illness.

## INFORMAZIONI DI SICUREZZA IMPORTANTI



Si prega di salvare questo manuale in un luogo sicuro per riferimenti futuri.

-  È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'attrezzatura. L'uso sicuro ed efficiente può essere ottenuto solo se l'attrezzo è assemblato, mantenuto e utilizzato correttamente. È responsabilità dell'utente di assicurarsi che tutti gli utenti dell'attrezzo siano informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
-  Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, è necessario consultare il medico per determinare se si dispone di condizioni fisiche o di salute che potrebbero creare un rischio per la salute e la sicurezza o impedire di utilizzare correttamente l'attrezzo. Il consiglio del medico è essenziale se state assumendo farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
-  Essere consapevoli dei segnali del proprio corpo. L'esercizio scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Smettere di fare esercizio fisico se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, respiro corto estremo, sensazione di testa leggera, vertigini o nausea. Se si verifica una di queste condizioni, consultare il medico prima di continuare con il programma di esercizi.
-  Tenere lontani bambini e animali dall'apparecchio. L'attrezzo è progettato solo per uso da adulti.
-  Utilizzare l'attrezzo su una superficie solida e piana con una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Per motivi di sicurezza, l'attrezzo deve disporre di almeno 0,5 metri di spazio libero intorno.
-  Prima di utilizzare l'attrezzo, controllare che i dadi e i bulloni siano serrati saldamente. Alcune parti come pedali, ecc., si possono sganciare facilmente.
-  Il livello di sicurezza dell'attrezzo può essere mantenuto solo se viene regolarmente esaminato per danni e / o usura.
-  Utilizzare sempre l'attrezzo come indicato. Se si riscontrano componenti difettosi durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparecchio, o se si sente un rumore insolito proveniente dall'attrezzo durante l'uso, fermarsi. Non utilizzare l'attrezzatura finché il problema non è stato risolto.
-  Indossare indumenti adatti mentre si utilizza l'attrezzo. Evitare di indossare indumenti ampi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzo o che potrebbero limitare o impedire il movimento. Eseguire gli esercizi lentamente all'inizio. Tenere saldamente il manubrio e evitare che il corpo lasci il sedile durante l'esercizio.
-  L'apparecchiatura è stata testata e certificata EN957 nella classe H.C. Adatto per uso domestico, solo a casa.
-  L'attrezzo non è adatto all'uso terapeutico.
-  Prestare attenzione quando si solleva o si sposta l'attrezzo per non ferire la schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e / o utilizzare l'assistenza.

Paket 1 Paquet 1 Package 1 Pacco 1	109cm x 49cm x 16cm	01, 02, 05, 06, 07, 08, 09, 10, 12, 14, 15, 20, 21, 24, 29, 36, 37, 40, 46, 47, 50, 51, 52, 53
Paket 2 Paquet 2 Package 2 Pacco 2	109cm x 49cm x 16cm	3, 4, 11, 13, 16, 17, 18, 19, 22, 23, 25, 26, 27, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 38, 39, 41, 42, 43, 44, 45, 48, 49, 54, Hardware bag
Paket 3 Paquet 3 Package 3 Pacco 3	38.5cm x 19.5 cm x 27.5 cm	11

STÜCKLISTE / LISTE DES PIÈCES / PART  
 LIST / ELENCO DELLE PARTI

Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
01	Hintere Bodenstange / Tube de base arrière / Back base tube / Tubo di base posteriore	1
02	Mittlere Bodenstange / Tube de base central / Middle base tube / Tubo di base centrale	1
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	58
04	Sechskantschraube (M10*20) / Boulon à tête hexagonale (M10*20) / Hex bolt: (M10*20) / Bullone esagonale: (M10 * 20)	19
05	Unteres Führungsrohr / Tube de guidage inférieur / Guide tube (lower) / Tubo di guida inferiore	2
06	Oberes Führungsrohr / Tube de guidage supérieur / Guide tube (upper) / Tubo di guida superiore	2
07	Unterer Hauptrahmen / Cadre principal inférieur / Main frame (lower) / Telaio principale inferiore	1
08	Vordere Bodenstange / Tube de base frontal / Front base tube / Tubo di base anteriore	1
09	Oberer Hauptrahmen / Cadre principal supérieur / Main frame (upper) / Telaio principale superiore	1
10	Gummiring / Anneau de caoutchouc / Rubber ring / Anello di gomma	2
11	Gewichtsschlitten / Poids / Weight stack / Pacco di pesi	8
12	Gewichtsauswahlleiste / Barre de sélection / Selector bar / Barra di selezione del peso	1
13	Obere Gewichtplatte / Plaque de poids supérieure / Top plate / Piastra di peso superiore	1
14	Rohr für die Lat-Maschine / Barre supérieure / Ridge tube / Tubo per lat machine	1
15	Vierkantverbindungsrohr / Raccord / Connecting part / Tubo quadrato di collegamento	1
16	Armlehne für den linken Butterfly / Barre de Butterfly (Gauche) / Butterfly arm (left) / Bracciolo per farfalla sinistro	1
17	Armlehne für den rechten Butterfly / Barre de Butterfly (Droite) / Butterfly arm (right) / Bracciolo per farfalla destro	1
18	Unterlegscheibe (φ16) / Rondelle (φ16) / Washer: (φ16) / Rondella: (φ16)	2
19	Schlossmutter (M16) / Contre-écrou (M16) / Lock nut: (M16) / Controdado: (M16)	3
20	Sitzpolster / Coussin de siège / Seat cushion / Sedile	1
21	Sitzträger / Poutre de siège / Seat beam / Barra del sedile	1
22	Unterlegscheibe (φ8) / Rondelle (φ8) / Washer: (φ8) / Rondella: (φ8)	6
23	Sechskantschraube (M8*20) / Boulon à tête hexagonale (M8*20) / Hex bolt: (M8*20) / Bullone esagonale: (M8 * 20)	4
24	Anschlussrohr für den Sitz / Tube de connexion / Connect tube / Tubo di collegamento del sedile	1
25	Sechskantschraube (M16*185) / Boulon à tête hexagonale (M16*185) / Hex bolt: (M16*185) / Bullone esagonale: (M16 * 185)	1
26	Rechter Brustkorbpressschlauch U-förmig / Tube de pression thoracique en forme de U (Droite) / U push frame (right) / Tubo destro della chest press a forma di U	1
27	Sechskantschraube (M10*70) / Boulon à tête hexagonale (M10*70) / Hex bolt: (M10*70) / Bullone esagonale: (M10 * 70)	4
28	Schlossmutter (M10) / Contre-écrou (M10) / Lock nut: (M10) / Controdado: (M10)	24
29	M16 Pin / Goupille M16 / Quick pin M16 / Perno M16	2
30	Linker Brustkorbpressschlauch U-förmig / Tube de pression thoracique en forme de U (Gauche) / U push frame (left) / Tubo sinistro della chest press a forma di U	1

31	Rohr für Schaumstoffbeinauflage / Tube en mousse / Foam tube / Tubo per appoggiagambe	2
32	Beinauflage aus Schaumstoff / Support de jambe en mousse / Leg foam / Schiuma appoggiagambe	4
33	Beinträger / Potence des jambes / Leg beam / Tubo per le gambe	1
34	Sechskantschraube (M10*75) / Boulon à tête hexagonale (M10*75) / Hex bolt: (M10*75) / Bullone esagonale: (M10 * 75)	3
35	Schaumstoff für die Butterflyarme / Mousse pour la barre de Butterfly / Butterfly arm foam / Schiuma per braccioli di farfalla	2
36	Brusstpresse / Poignée / Handle bar / Presa della chest press	2
37	U Rollenhalter / Support de poulie U / U pulley bracket / Supporto della puleggia	2
38	Rückenlehnenpolster / Coussin de dossier / Backrest cushion / Schienale	1
39	Sechskantschraube (M8*60) / Boulon à tête hexagonale (M8*60) / Hex bolt: (M8*60) / Bullone esagonale: (M8 * 60)	2
40	Seil (2,355.7mm) / Câble supérieur (2 355,7 mm) / Top cable (2,355.7mm) / Cavo superiore (2 355,7mm)	1
41	Sechskantschraube (M10*45) / Boulon à tête hexagonale (M10*45) / Hex bolt: (M10*45) / Bullone esagonale: (M10 * 45)	11
42	Seilrolle / Poulie / Pulley / Puleggia	14
43	Sechskantschraube (M10*65) / Boulon à tête hexagonale (M10*65) / Hex bolt: (M10*65) / Bullone esagonale: (M10 * 65)	3
44	T Hülse / Douille en T / T-bushing / Boccola a T	6
45	Große Unterlegscheibe (φ48*φ12.5) / Grande rondelle (φ48*φ12.5) / Big washer (φ48*φ12.5) / Rondella grande (φ48*φ12.5)	1
46	Doppelter Seilhalter / Support de câble double / U mounting / Supporto doppio del cavo	1
47	Seil (4253mm) / Câble inférieur (4253 mm) / Low cable (4,253mm) / Cavo inferiore (4 253mm)	1
48	Karabinerhaken / Mousqueton / Snap hook / Moschettone	6
49	8 Gliederkette / Chaîne à 8 sections / 8-section chain / Catena a 8 maglie	3
50	Seil / Câble / Cable / Cavo	1
51	U Rollenhalter / Support de poulie U / U-pulley bracket / Supporto della puleggia a forma di U	1
52	Bizepsstange / Barre pour les biceps / Low handle bar / Barra per i bicipiti	1
53	Latzugstange / Barre de traction / Top handle bar / Barra della lat machine	1
54	L Pin / Boulon en L / L-pin / Perno a L	1

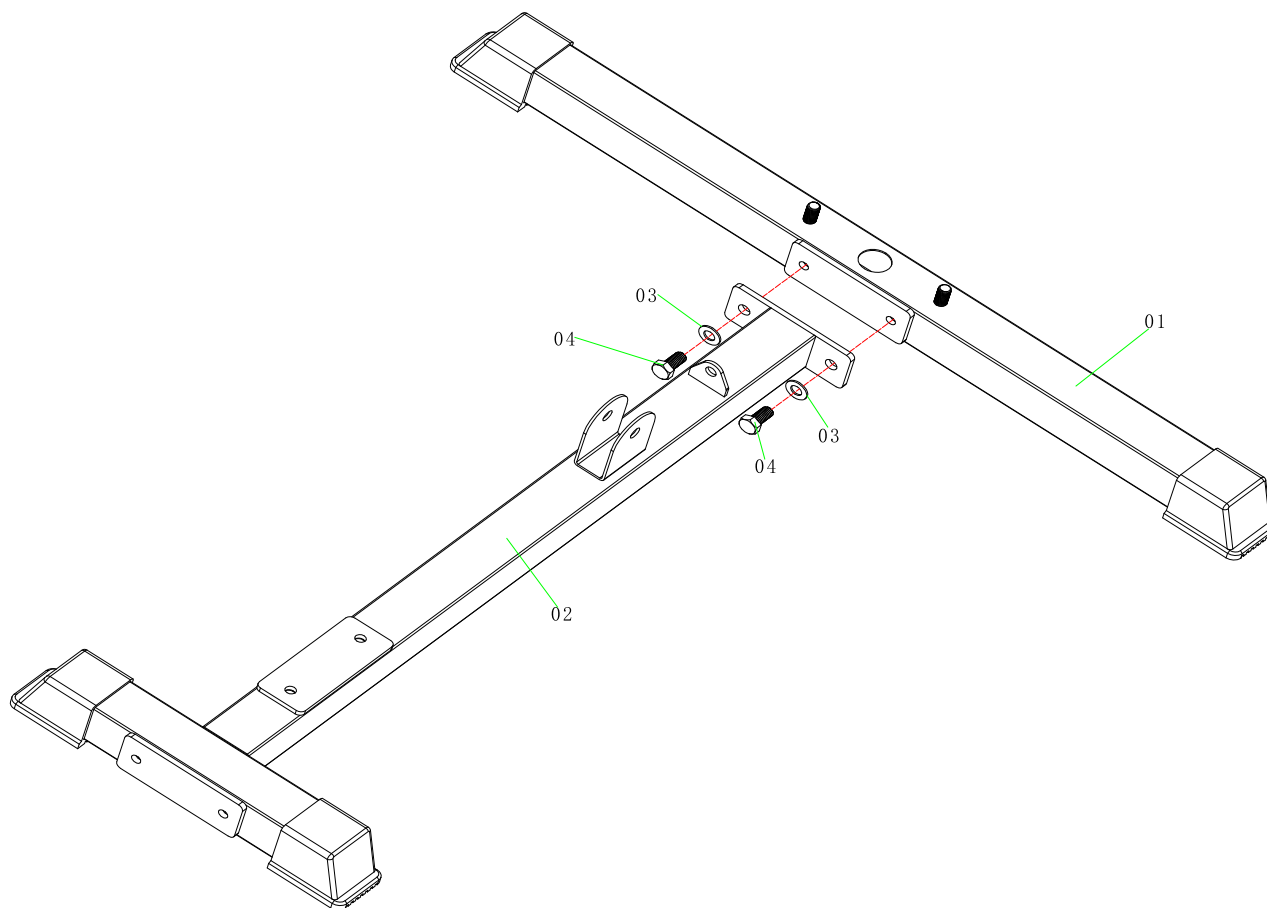
Ersatzteile / Pièces de rechange / Spare parts / Parti di ricambio		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
40	Seil (2,355.7mm) / Câble supérieur (2 355,7 mm) / Top cable (2,355.7mm) / Cavo superiore (2 355,7mm)	1
42	Seilrolle / Poulie / Pulley / Puleggia	1
47	Seil (4253mm) / Câble inférieur (4253 mm) / Low cable (4,253mm) / Cavo inferiore (4 253mm)	1
50	Seil / Câble / Cable / Cavo	1



## VORWORT/AVANT-PROPOS/FOREWORD/ PREFAZIONE

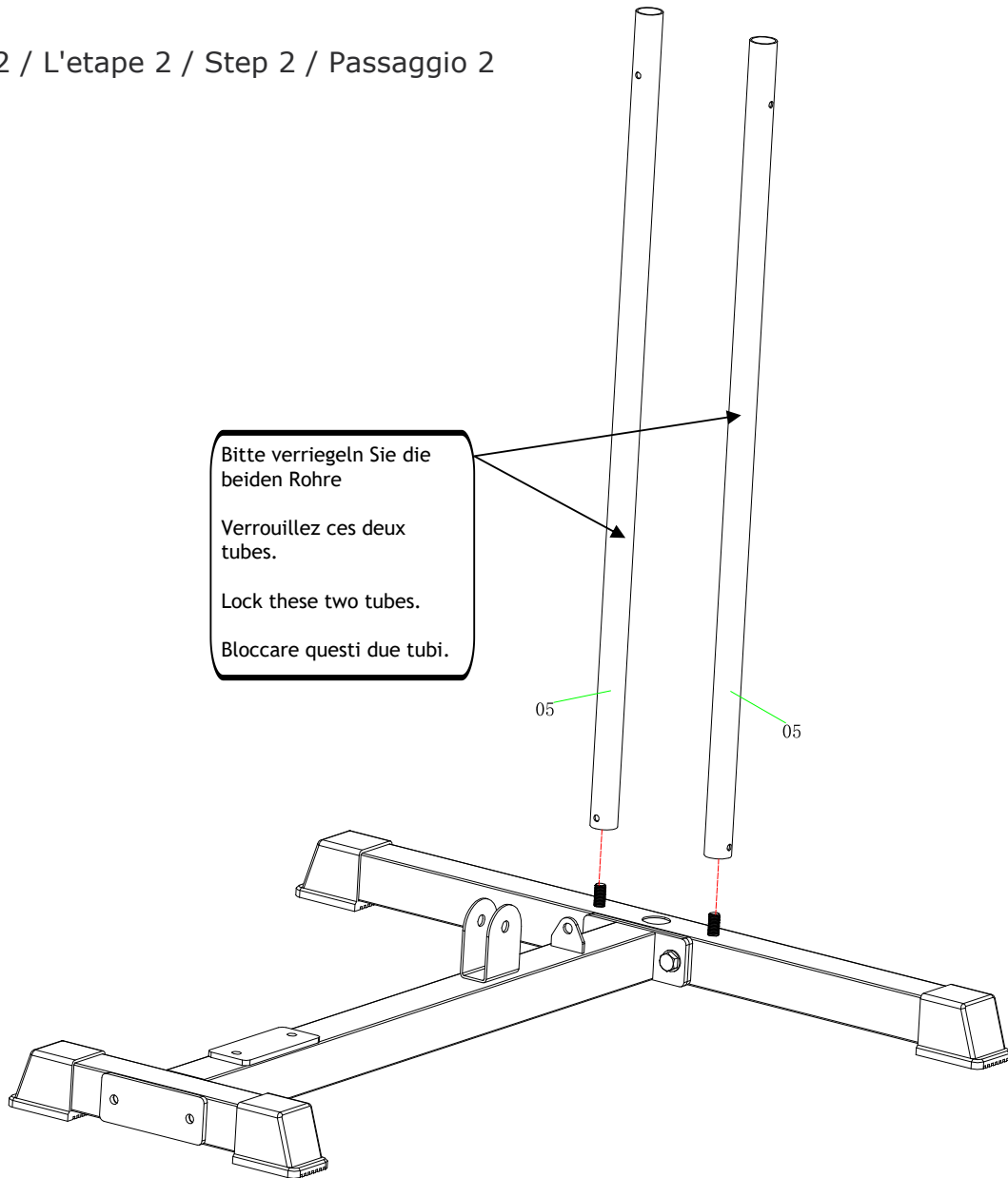
- Es ist wichtig, dass Sie beim Zusammenbau der Geräte nur Teile und Befestigungselemente aus dem kompletten Satz des Trainingsgerätes verwenden. Hinweis: Es sind mindestens zwei Erwachsene erforderlich, um die Montage durchzuführen.
- Il est important de n'utiliser que les pièces et les fixations fournies avec la station de musculation. Remarque: au moins deux adultes sont nécessaires pour effectuer le montage.
- When assembling the equipment, it is important to use only the original parts and fasteners supplied with this training machine. Note: At least two adults are required to complete the assembly.
- È importante utilizzare solo le parti e i dispositivi di fissaggio che sono arrivati con la stazione fitness multifunzionale. Nota: Il montaggio deve essere eseguito da almeno due adulti.

Schritt 1 / L'etape 1 / Step 1 / Passaggio 1



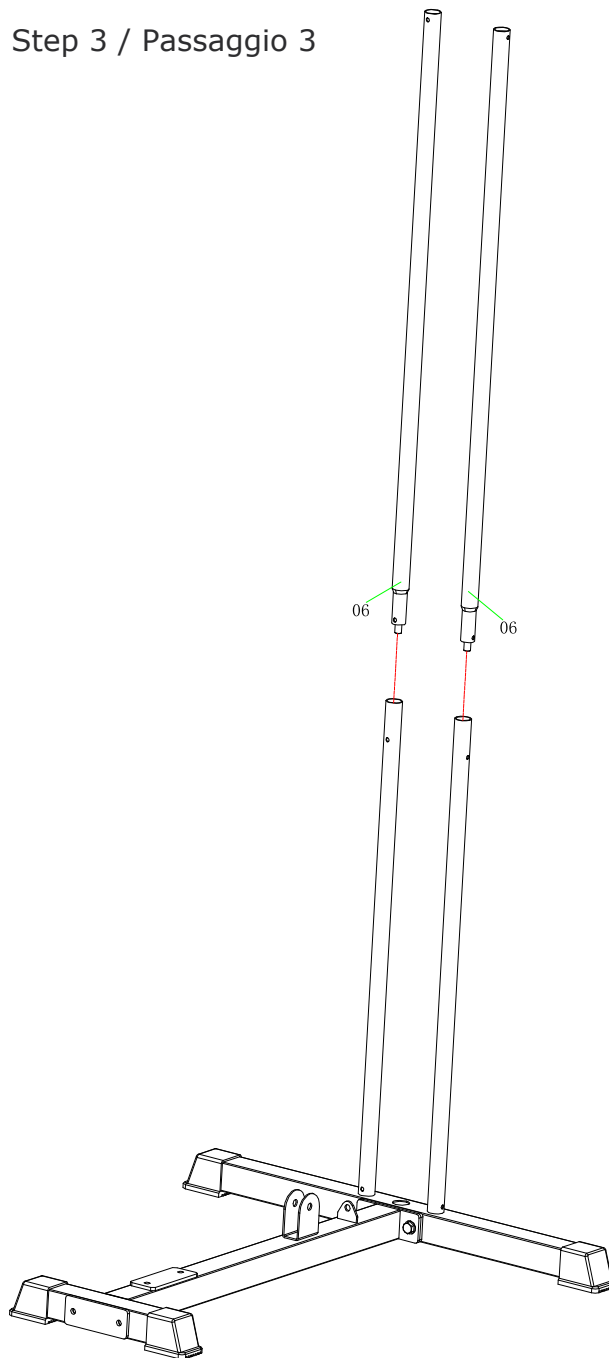
Stückliste für Schritt 1 / Liste des pièces pour l'étape 1 / Part list for step 1 / Elenco delle parti del passaggio 1		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
01	Hintere Bodenstange / Tube de base arrière / Back base tube / Tubo di base posteriore	1
02	Mittlere Bodenstange / Tube de base central / Middle base tube / Tubo di base centrale	1
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	2
04	Sechskantschraube (M10*20) / Boulon à tête hexagonale (M10*20) / Hex bolt: (M10*20) / Bullone esagonale: (M10 * 20)	2

Schritt 2 / L'etape 2 / Step 2 / Passaggio 2



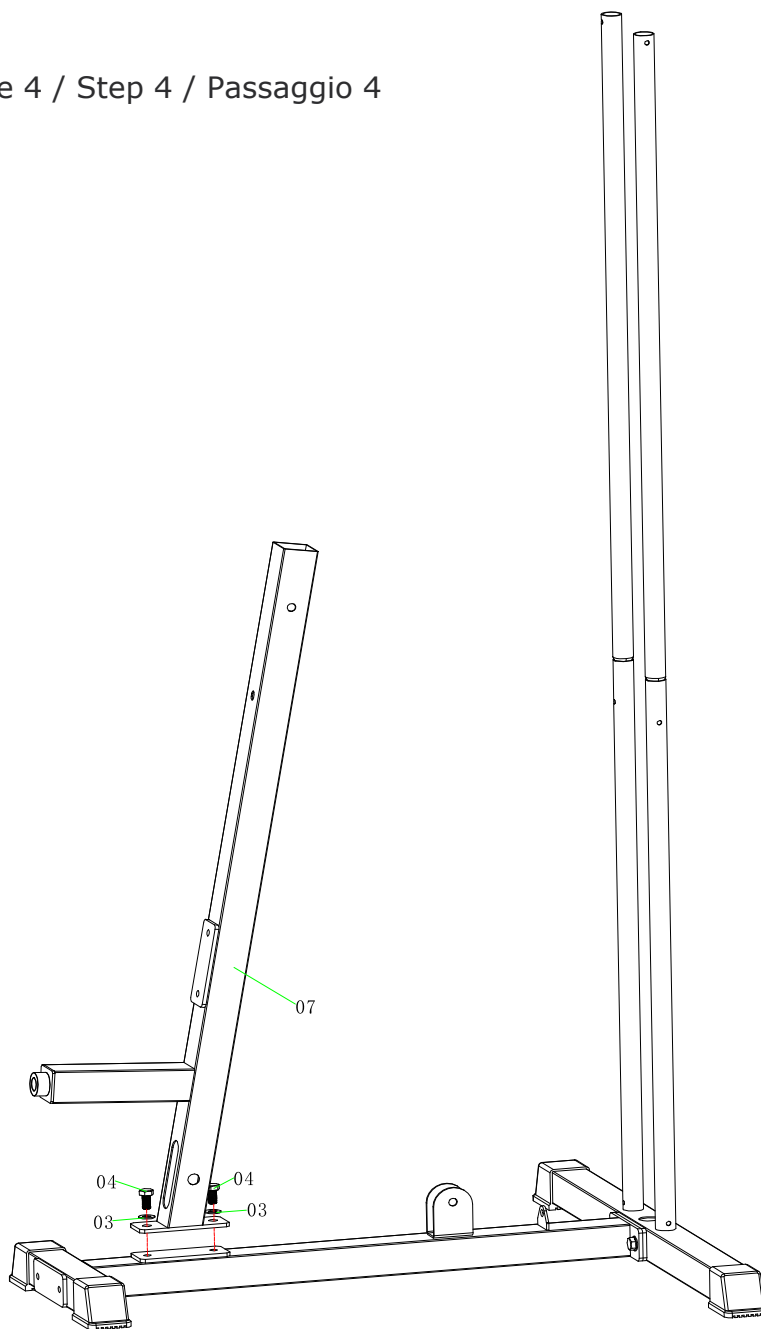
Stückliste für Schritt 2 / Liste des pièces pour l'étape 2 / Part list for step 2 / Elenco delle parti del passaggio 2		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
05	Unteres Führungsrohr / Tube de guidage inférieur / Guide tube (lower) / Tubo di guida inferiore	2

Schritt 3 / L'etape 3 / Step 3 / Passaggio 3



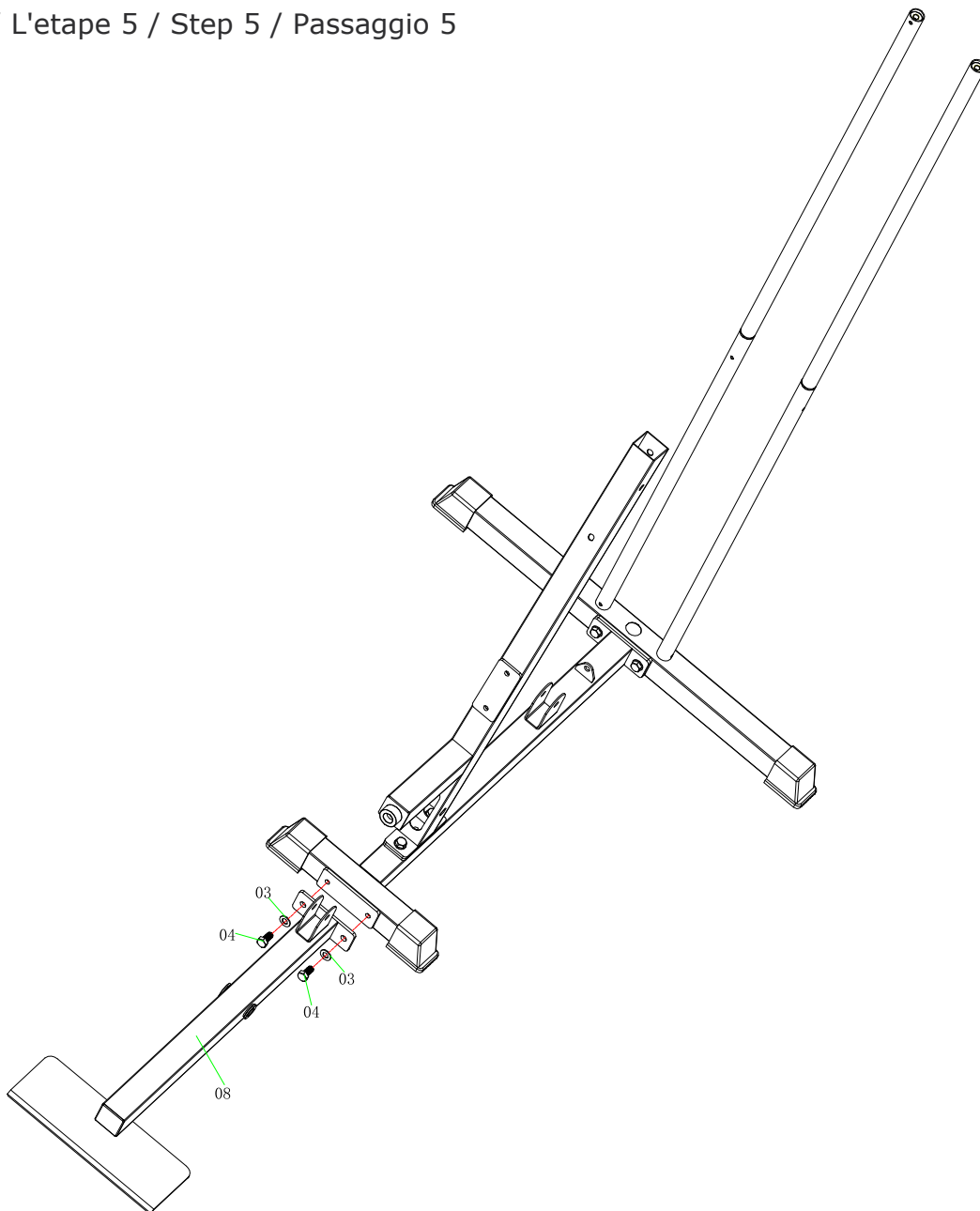
Stückliste für Schritt 3 / Liste des pièces pour l'étape 3 / Part list for step 3 / Elenco delle parti del passaggio 3		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
06	Oberes Führungsrohr / Tube de guidage supérieur / Guide tube (upper) / Tubo di guida superiore	2

Schritt 4 / L'etape 4 / Step 4 / Passaggio 4



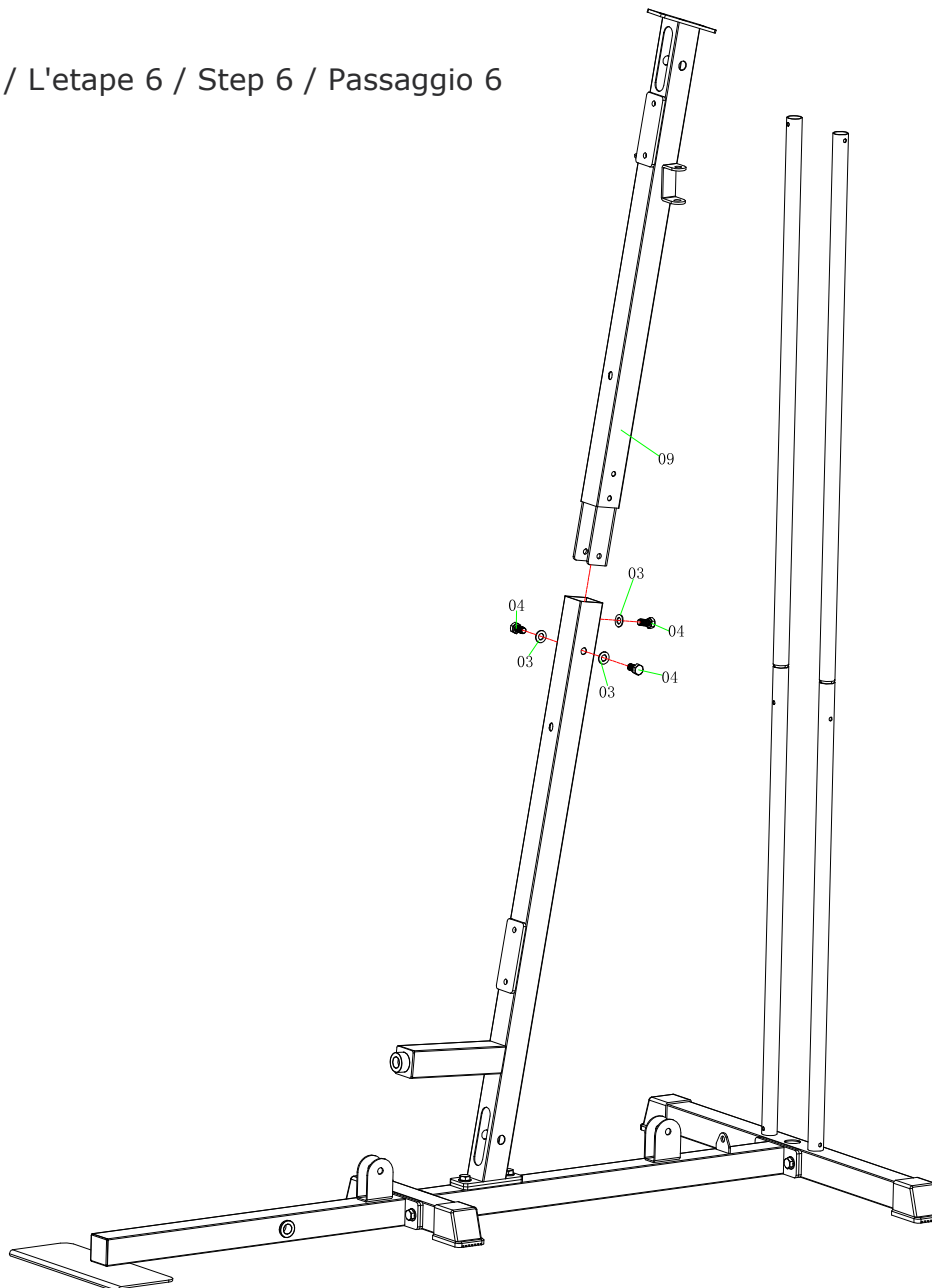
Stückliste für Schritt 4 / Liste des pièces pour l'étape 4 / Part list for step 4 / Elenco delle parti del passaggio 4		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	2
04	Sechskantschraube (M10*20) / Boulon à tête hexagonale (M10*20) / Hex bolt: (M10*20) / Bullone esagonale: (M10 * 20)	2
07	Unterer Hauptrahmen / Cadre principal inférieur / Main frame (lower) / Telaio principale inferiore	1

Schritt 5 / L'etape 5 / Step 5 / Passaggio 5



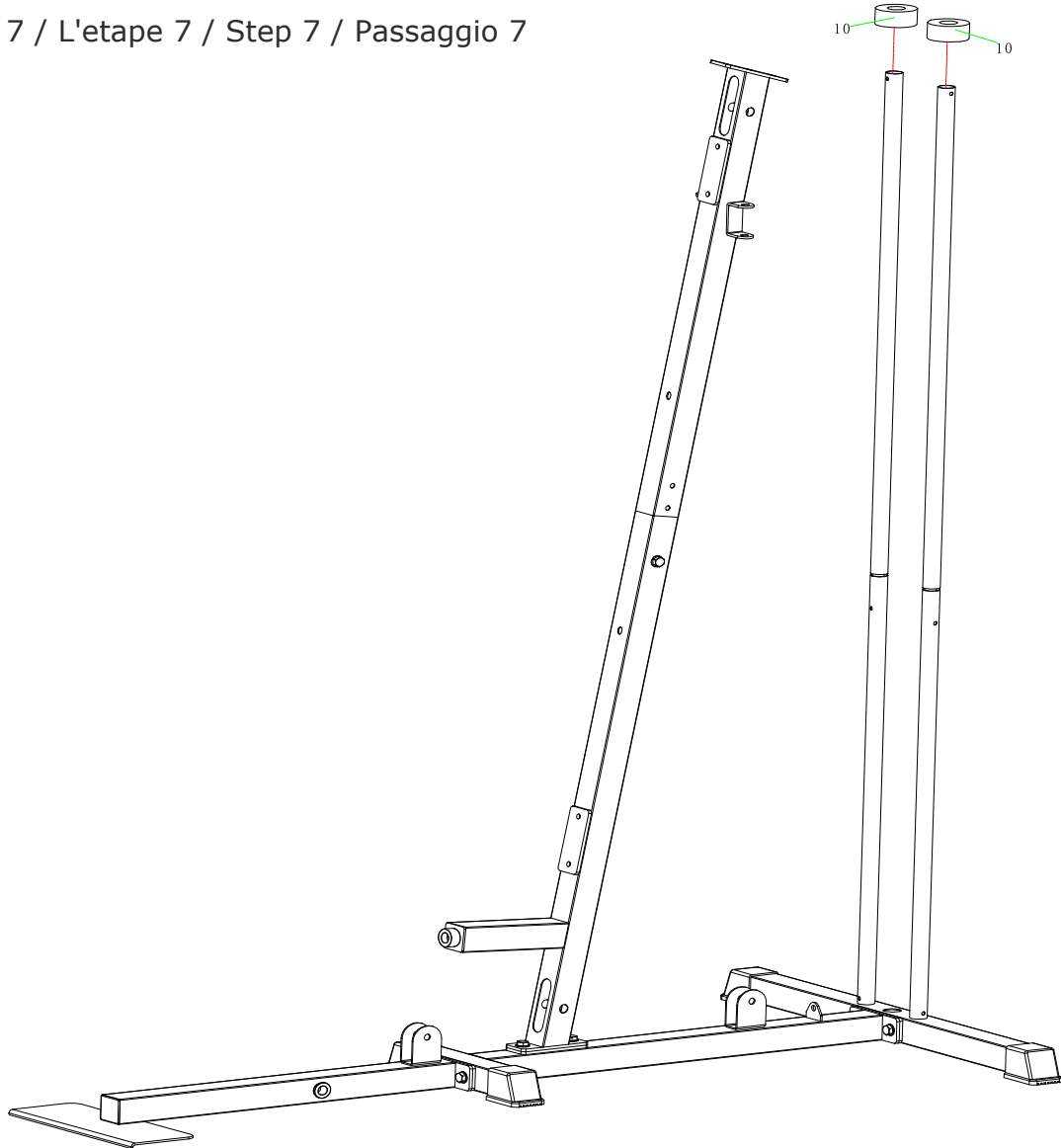
Stückliste für Schritt 5 / Liste des pièces pour l'étape 5 / Part list for step 5 / Elenco delle parti del passaggio 5		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	2
04	Sechskantschraube (M10*20) / Boulon à tête hexagonale (M10*20) / Hex bolt: (M10*20) / Bullone esagonale: (M10 * 20)	2
08	Vordere Bodenstange / Tube de base frontal / Front base tube / Tubo di base anteriore	1

Schritt 6 / L'etape 6 / Step 6 / Passaggio 6



Stückliste für Schritt 6 / Liste des pièces pour l'étape 6 / Part list for step 6 / Elenco delle parti del passaggio 6		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	3
04	Sechskantschraube (M10*20) / Boulon à tête hexagonale (M10*20) / Hex bolt: (M10*20) / Bullone esagonale: (M10 * 20)	3
09	Oberer Hauptrahmen / Cadre principal supérieur / Main frame (upper) / Telaio principale superiore	1

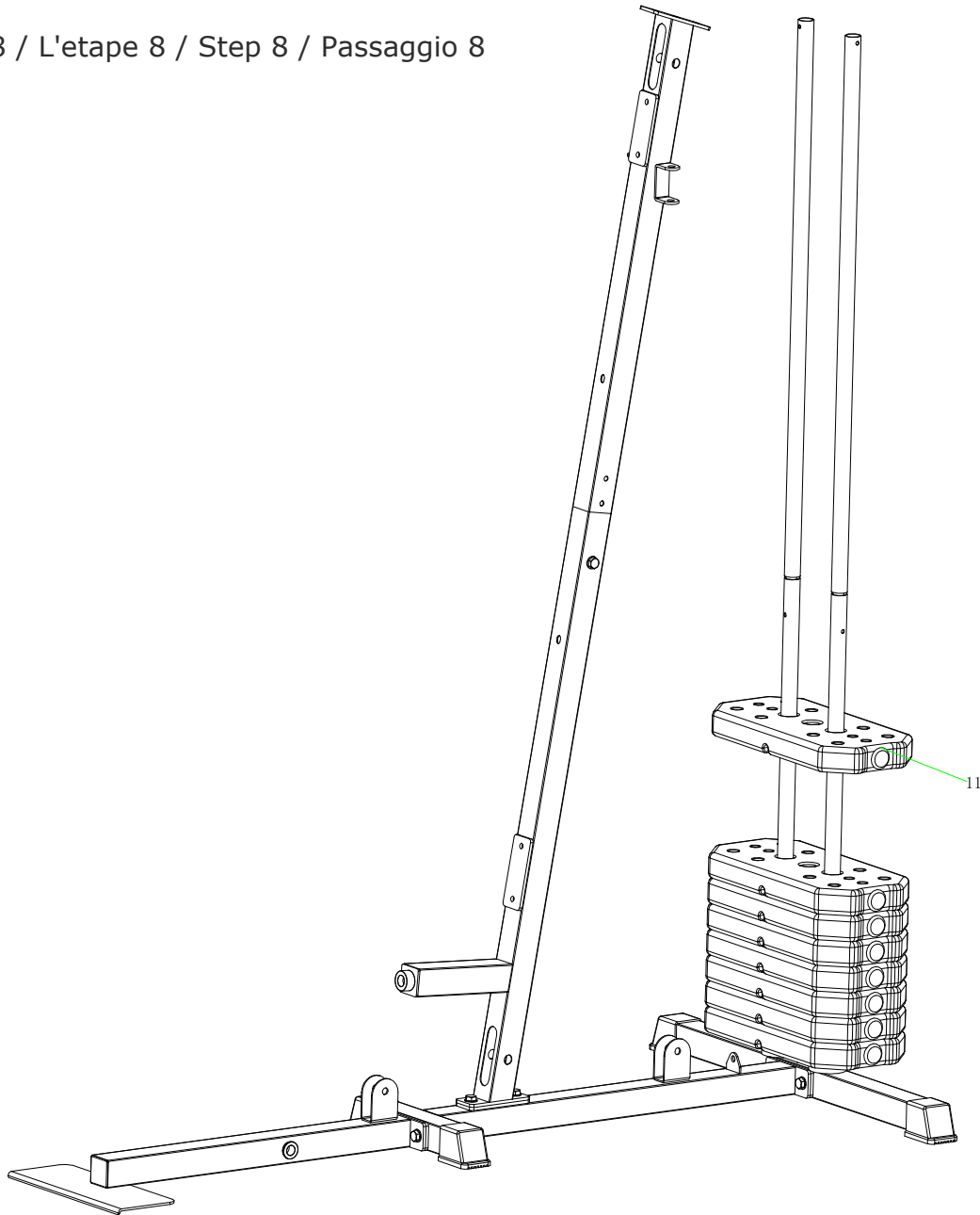
Schritt 7 / L'etape 7 / Step 7 / Passaggio 7



Stückliste für Schritt 7 / Liste des pièces pour l'étape 7 / Part list for step 7 / Elenco delle parti del passaggio 7		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
10	Gummiring / Anneau de caoutchouc / Rubber ring / Anello di gomma	2



Schritt 8 / L'etape 8 / Step 8 / Passaggio 8



Stückliste für Schritt 8 / Liste des pièces pour l'étape 8 / Part list for step 8 / Elenco delle parti del passaggio 8		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
11	Gewichtsschlitten / Poids / Weight stack / Pacco di pesi	8

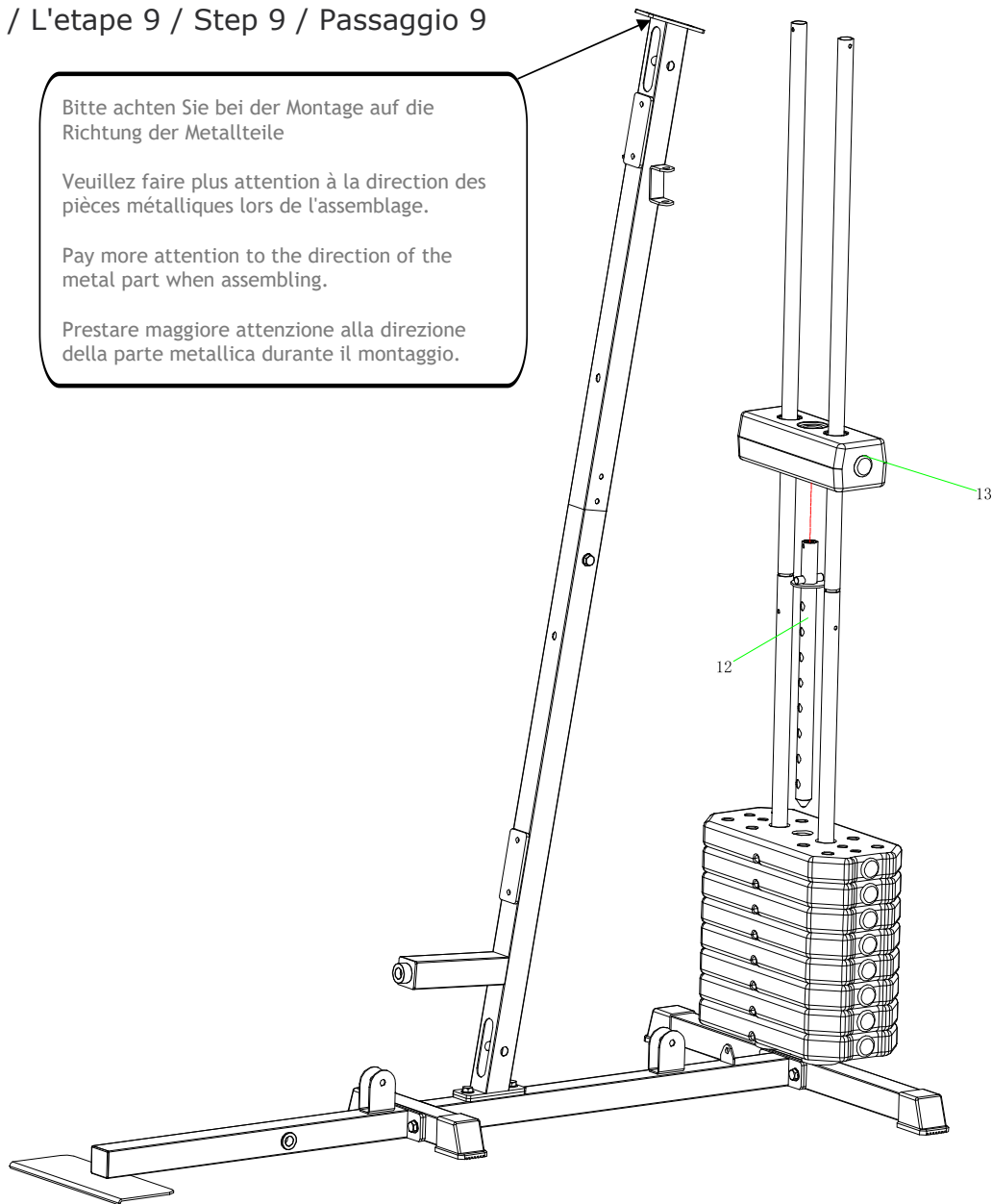
Schritt 9 / L'etape 9 / Step 9 / Passaggio 9

Bitte achten Sie bei der Montage auf die Richtung der Metallteile

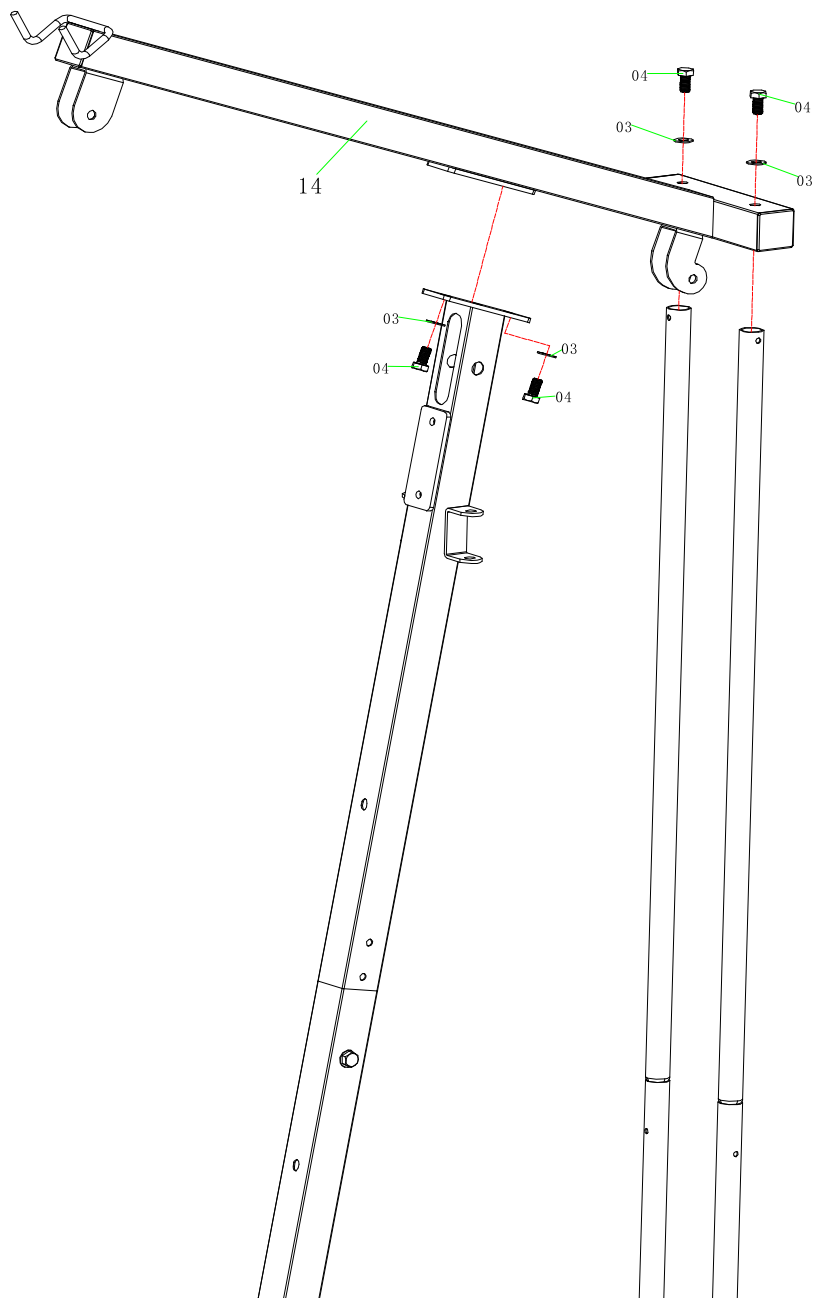
Veuillez faire plus attention à la direction des pièces métalliques lors de l'assemblage.

Pay more attention to the direction of the metal part when assembling.

Prestare maggiore attenzione alla direzione della parte metallica durante il montaggio.

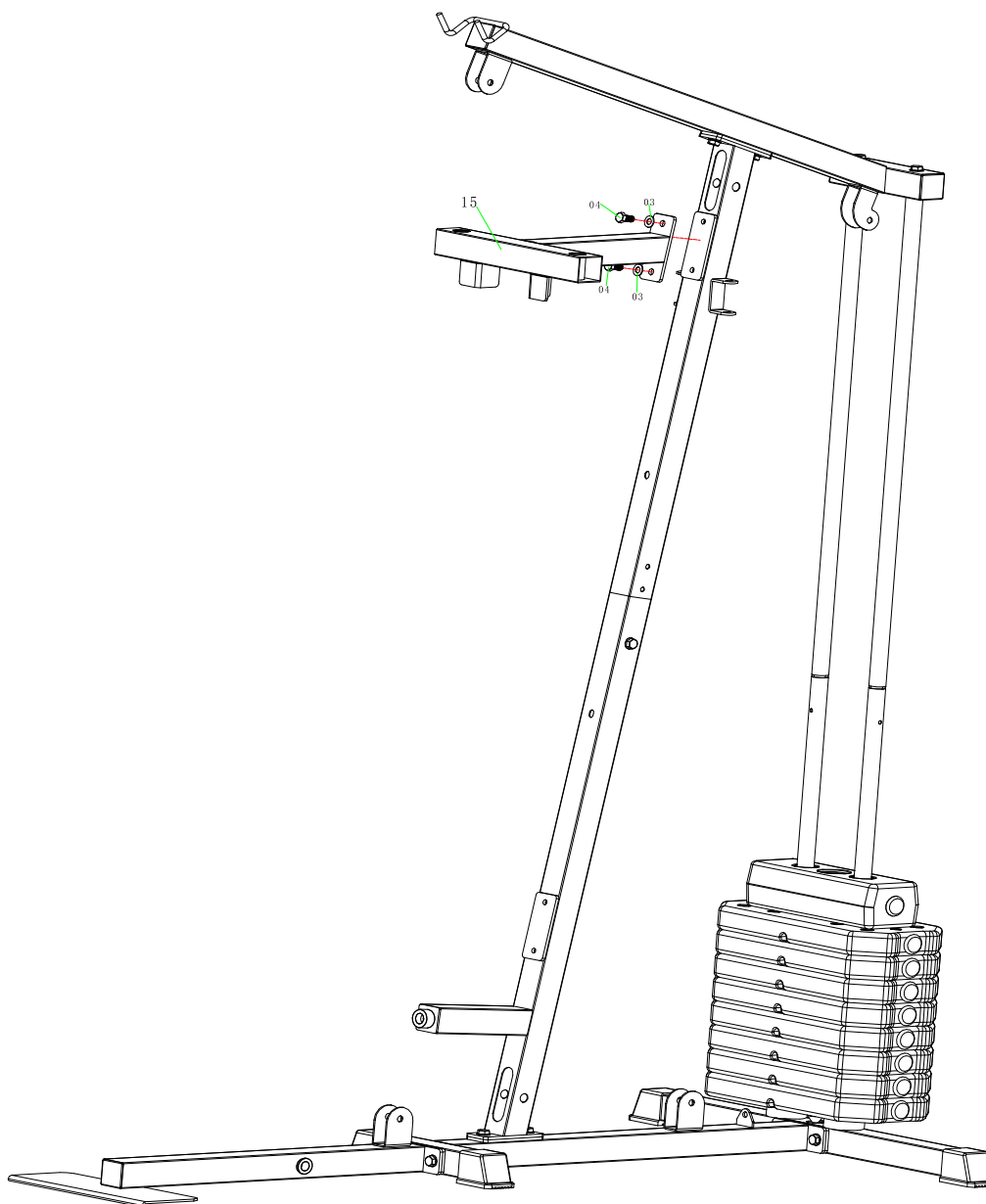


Stückliste für Schritt 9 / Liste des pièces pour l'étape 9 / Part list for step 9 / Elenco delle parti del passaggio 9		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
12	Gewichtsauswahlleiste / Barre de sélection / Selector bar / Barra di selezione del peso	1
13	Obere Gewichtplatte / Plaque de poids supérieure / Top plate / Piastra di peso superiore	1



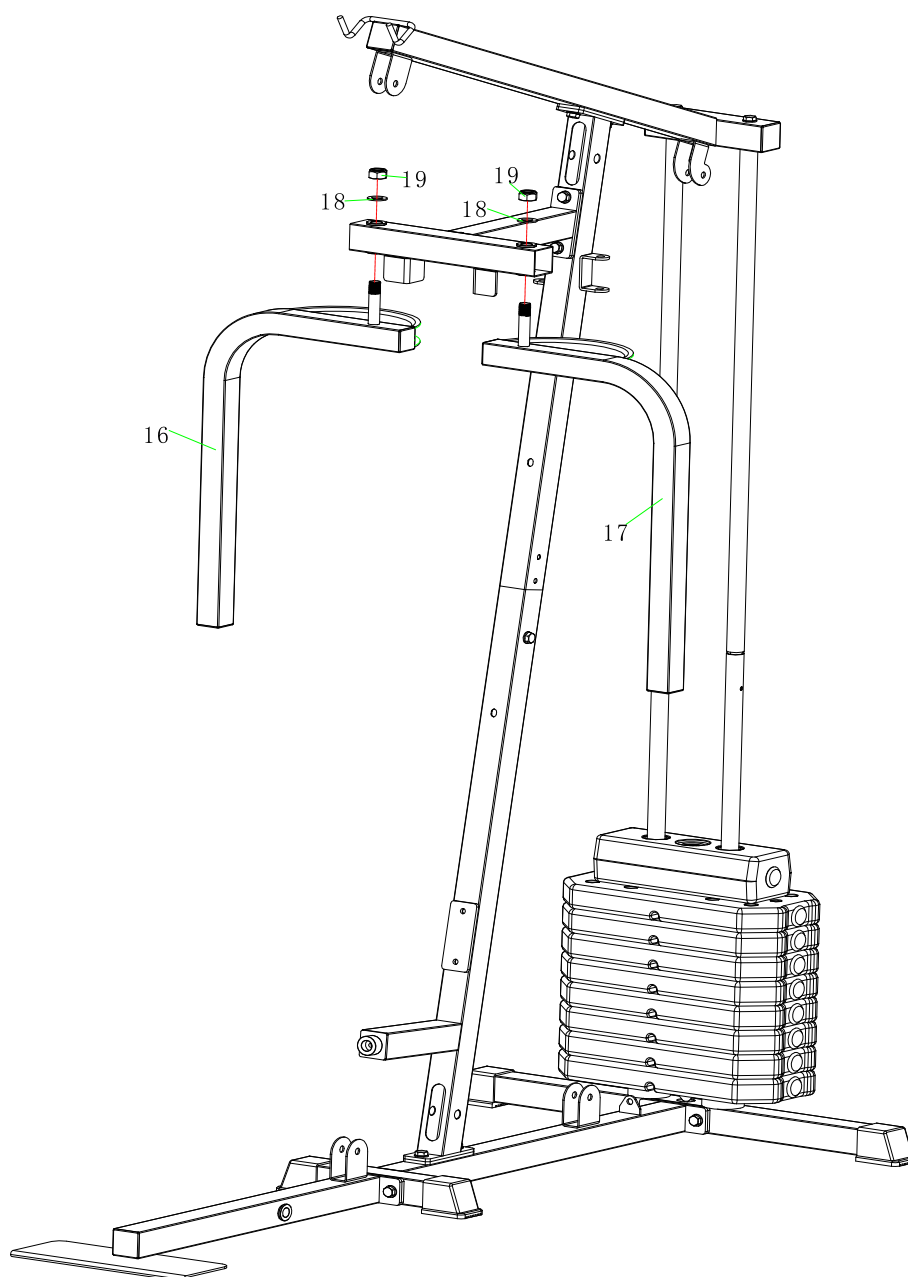
Schritt 10 / L'etape 10 / Step 10 / Passaggio 10

<b>Stückliste für Schritt 10 / Liste des pièces pour l'étape 10 / Part list for step 10 / Elenco delle parti del passaggio 10</b>		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
14	Rohr für die Lat-Maschine / Barre supérieure / Ridge tube / Tubo per lat machine	1
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	4
04	Sechskantschraube (M10*20) / Boulon à tête hexagonale (M10*20) / Hex bolt: (M10*20) / Bullone esagonale: (M10 * 20)	4



Schritt 11 / L'etape 11 / Step 11 / Passaggio 11

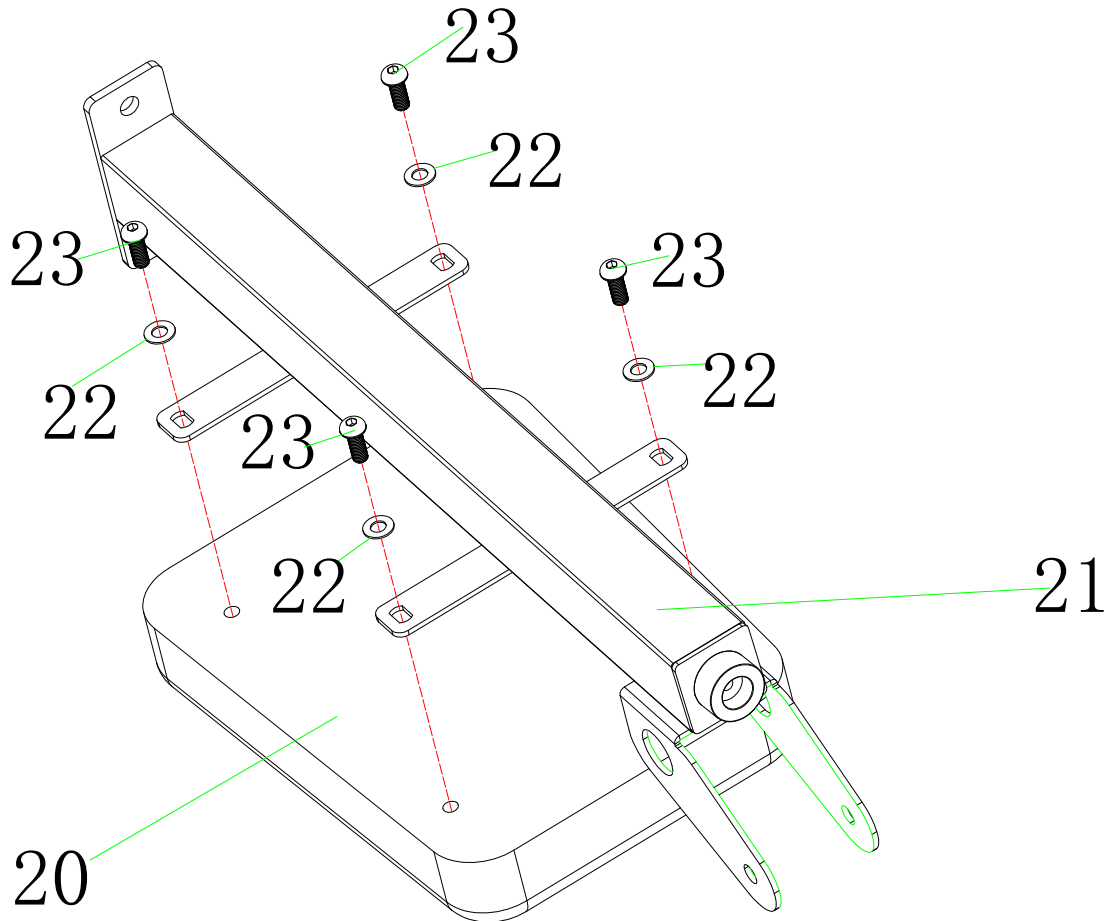
Stückliste für Schritt 11 / Liste des pièces pour l'étape 11 / Part list for step 11 / Elenco delle parti del passaggio 11		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	2
04	Sechskantschraube (M10*20) / Boulon à tête hexagonale (M10*20) / Hex bolt: (M10*20) / Bullone esagonale: (M10 * 20)	2
15	Vierkantverbindungsrohr / Raccord / Connecting part / Tubo quadrato di collegamento	1



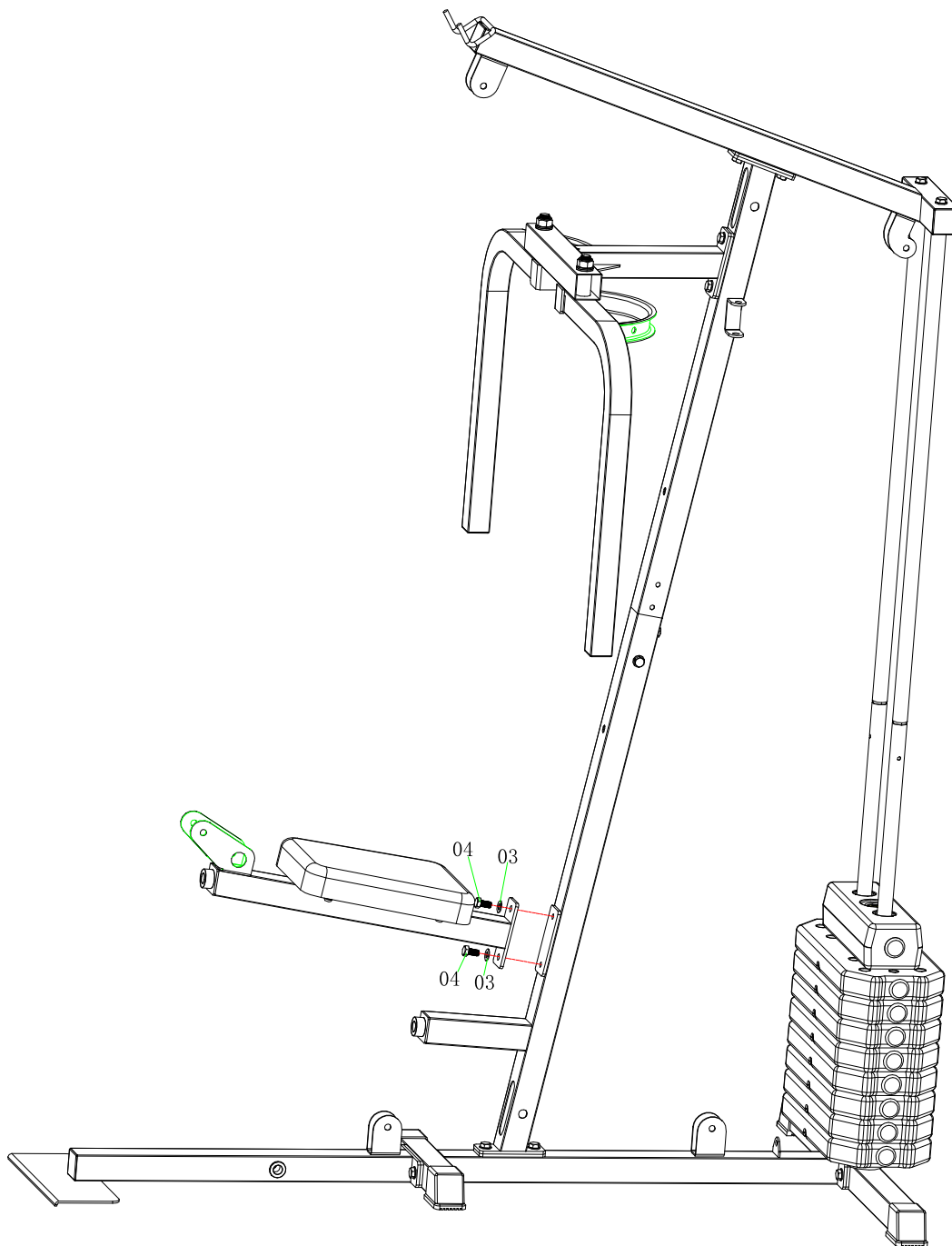
Schritt 12 / L'etape 12 / Step 12 / Passaggio 12

Stückliste für Schritt 12 / Liste des pièces pour l'étape 12 / Part list for step 12 / Elenco delle parti del passaggio 12		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
16	Armlehne für den linken Butterfly / Barre de Butterfly (Gauche) / Butterfly arm (left) / Bracciolo per farfalla sinistro	1
17	Armlehne für den rechten Butterfly / Barre de Butterfly (Droite) / Butterfly arm (right) / Bracciolo per farfalla destro	1
18	Unterlegscheibe (φ16) / Rondelle (φ16) / Washer: (φ16) / Rondella: (φ16)	2
19	Schlossmutter (M16) / Contre-écrou (M16) / Lock nut: (M16) / Controdado: (M16)	2

Schritt 13 / L'etape 13 / Step 13 / Passaggio 13

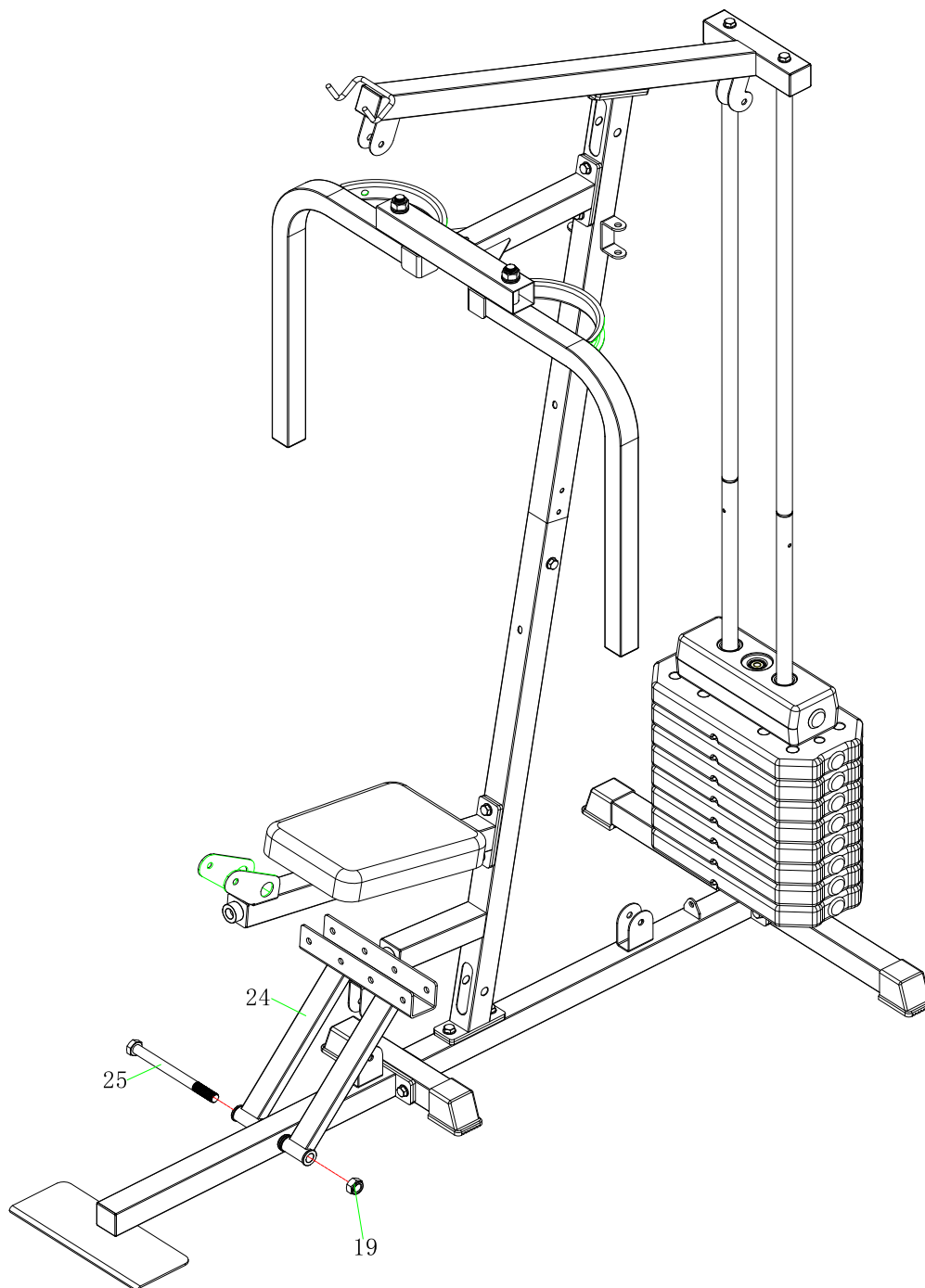


Stückliste für Schritt 13 / Liste des pièces pour l'étape 13 / Part list for step 13 / Elenco delle parti del passaggio 13		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
20	Sitzpolster / Coussin de siège / Seat cushion / Sedile	1
21	Sitzträger / Poutre de siège / Seat beam / Barra del sedile	1
22	Unterlegscheibe (φ8) / Rondelle (φ8) / Washer: (φ8) / Rondella: (φ8)	4
23	Sechskantschraube (M8*20) / Boulon à tête hexagonale (M8*20) / Hex bolt: (M8*20) / Bullone esagonale: (M8 * 20)	4



Schritt 14 / L'etape 14 / Step 14 / Passaggio 14

Stückliste für Schritt 14 / Liste des pièces pour l'étape 14 / Part list for step 14 / Elenco delle parti del passaggio 14		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	2
04	Sechskantschraube (M10*20) / Boulon à tête hexagonale (M10*20) / Hex bolt: (M10*20) / Bullone esagonale: (M10 * 20)	2

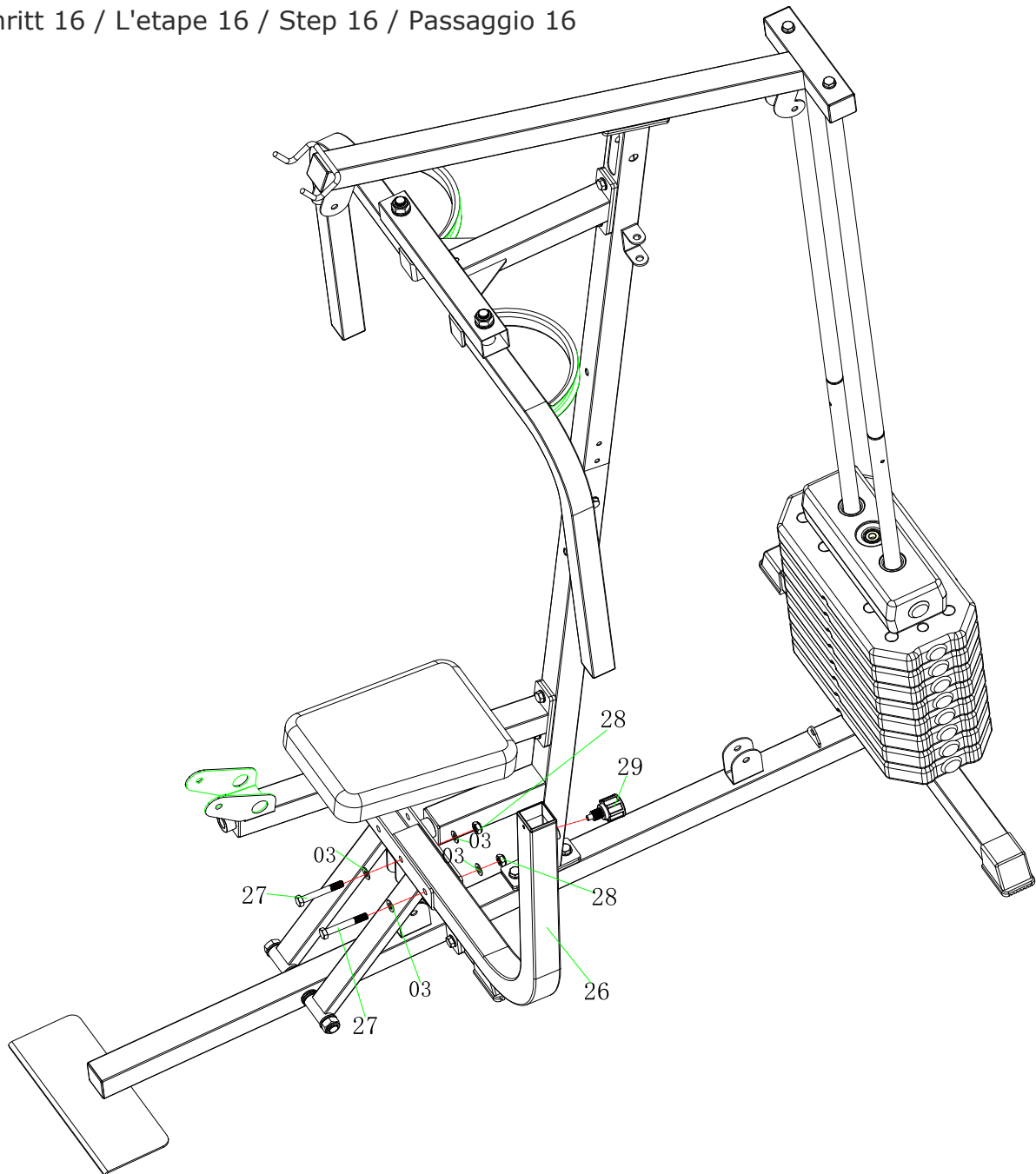


Schritt 15 / L'etape 15 / Step 15 / Passaggio 15

Stückliste für Schritt 15 / Liste des pièces pour l'étape 15 / Part list for step 15 / Elenco delle parti del passaggio 15		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
24	Anschlussrohr für den Sitz / Tube de connexion / Connect tube / Tubo di collegamento del sedile	1
25	Sechskantschraube (M16*185) / Boulon à tête hexagonale (M16*185) / Hex bolt: (M16*185) / Bullone esagonale: (M16 * 185)	1
19	Schlossmutter (M16) / Contre-écrou (M16) / Lock nut: (M16) / Controdado: (M16)	1

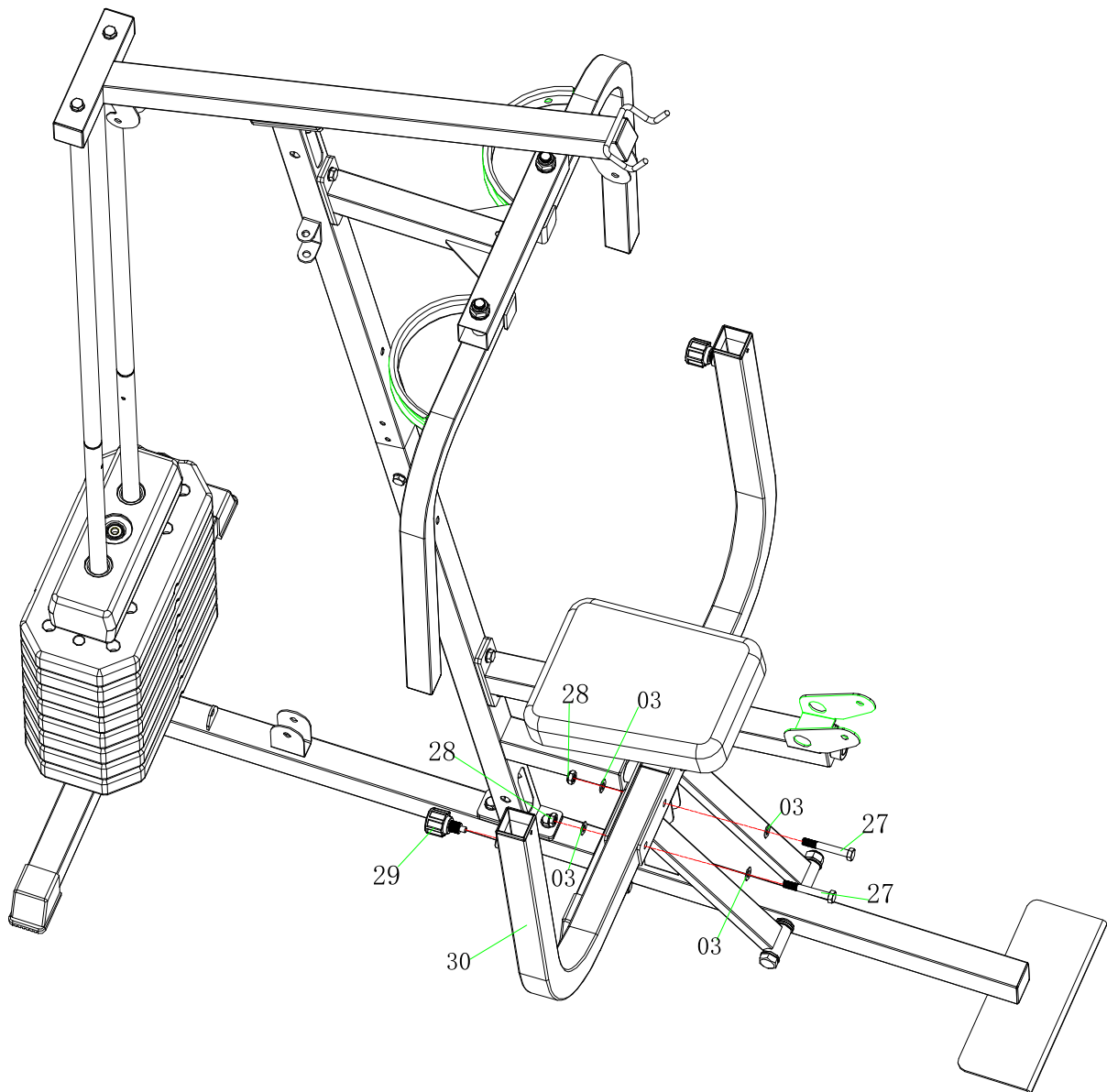


Schritt 16 / L'etape 16 / Step 16 / Passaggio 16

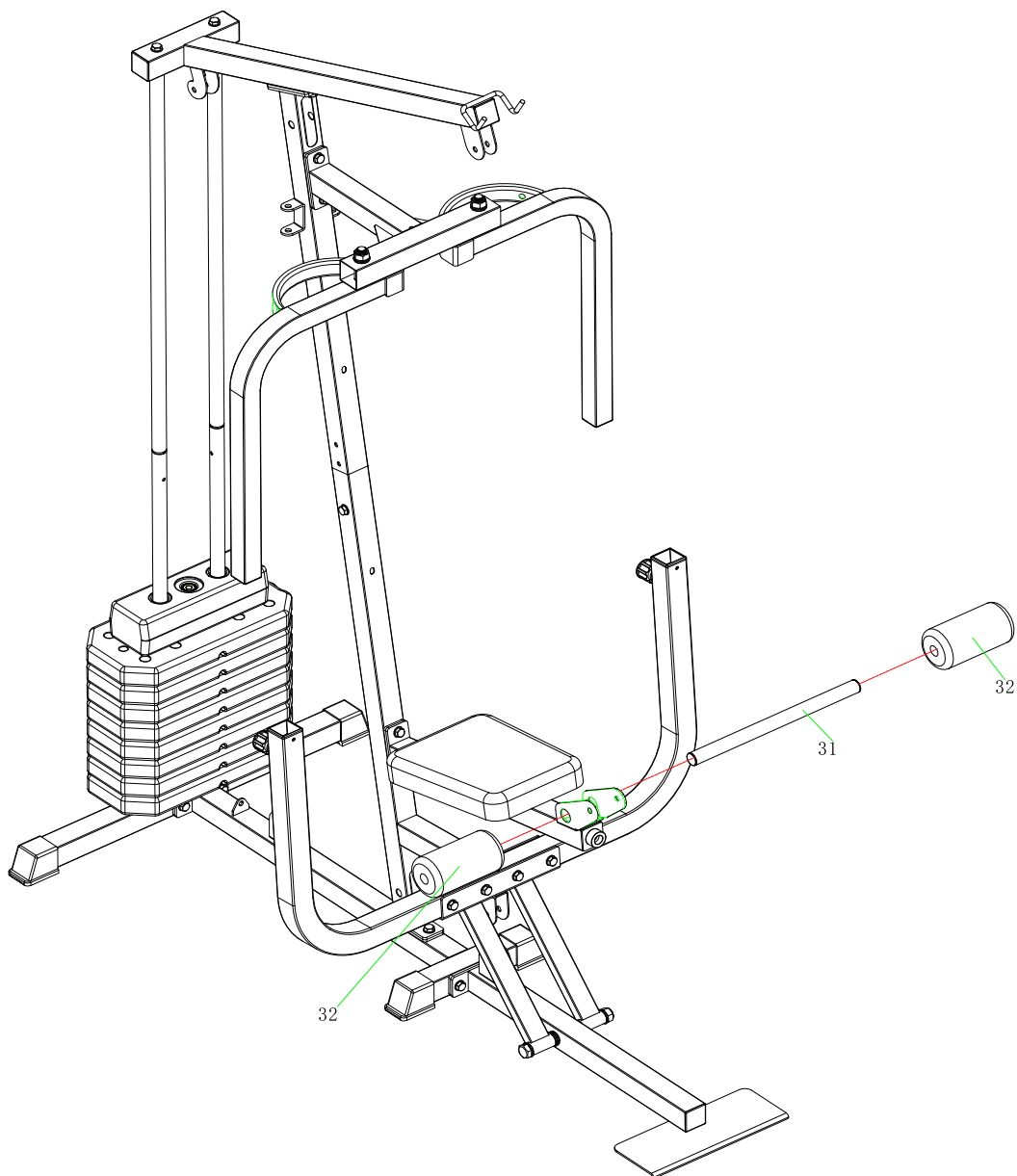


Stückliste für Schritt 16 / Liste des pièces pour l'étape 16 / Part list for step 16 / Elenco delle parti del passaggio 16		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	4
26	Rechter Brustkorbpressschlauch U-förmig / Tube de pression thoracique en forme de U (Droite) / U push frame (right) / Tubo destro della chest press a forma di U	1
27	Sechskantschraube (M10*70) / Boulon à tête hexagonale (M10*70) / Hex bolt: (M10*70) / Bullone esagonale: (M10 * 70))	2
28	Schlossmutter (M10) / Contre-écrou (M10) / Lock nut: (M10) / Controdado: (M10)	2
29	M16 Pin / Goupille M16 / Quick pin M16 / Perno M16	1

Schritt 17 / L'etape 17 / Step 17 / Passaggio 17

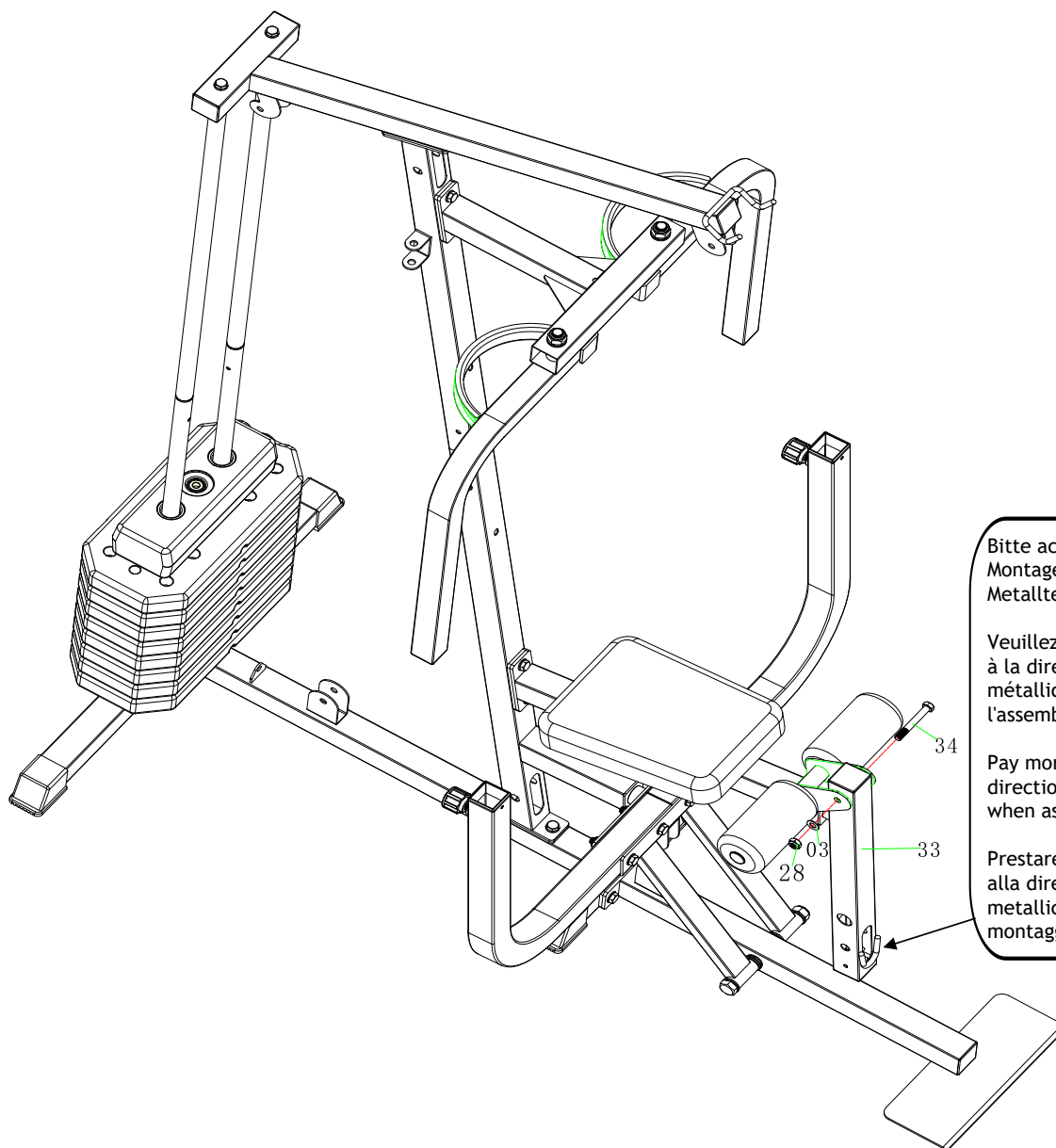


Stückliste für Schritt 17 / Liste des pièces pour l'étape 17 / Part list for step 17 / Elenco delle parti del passaggio 17		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	4
27	Sechskantschraube (M10*70) / Boulon à tête hexagonale (M10*70) / Hex bolt: (M10*70) / Bullone esagonale: (M10 * 70))	2
28	Schlossmutter (M10) / Contre-écrou (M10) / Lock nut: (M10) / Controdado: (M10)	2
29	M16 Pin / Goupille M16 / Quick pin M16 / Perno M16	1
30	Linker Brustkorbpressschlauch U-förmig / Tube de pression thoracique en forme de U (Gauche) / U push frame (left) / Tubo sinistro della chest press a forma di U	1



Schritt 18 / L'etape 18 / Step 18 / Passaggio 18

Stückliste für Schritt 18 / Liste des pièces pour l'étape 18 / Part list for step 18 / Elenco delle parti del passaggio 18		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
31	Schaumstoffschlauch / Tube en mousse / Foam tube / Tubo per appoggiagambe	1
32	Beinauflage aus Schaumstoff / Support de jambe en mousse / Leg foam / Schiuma appoggiagambe	2



Bitte achten Sie bei der Montage auf die Richtung der Metallteile

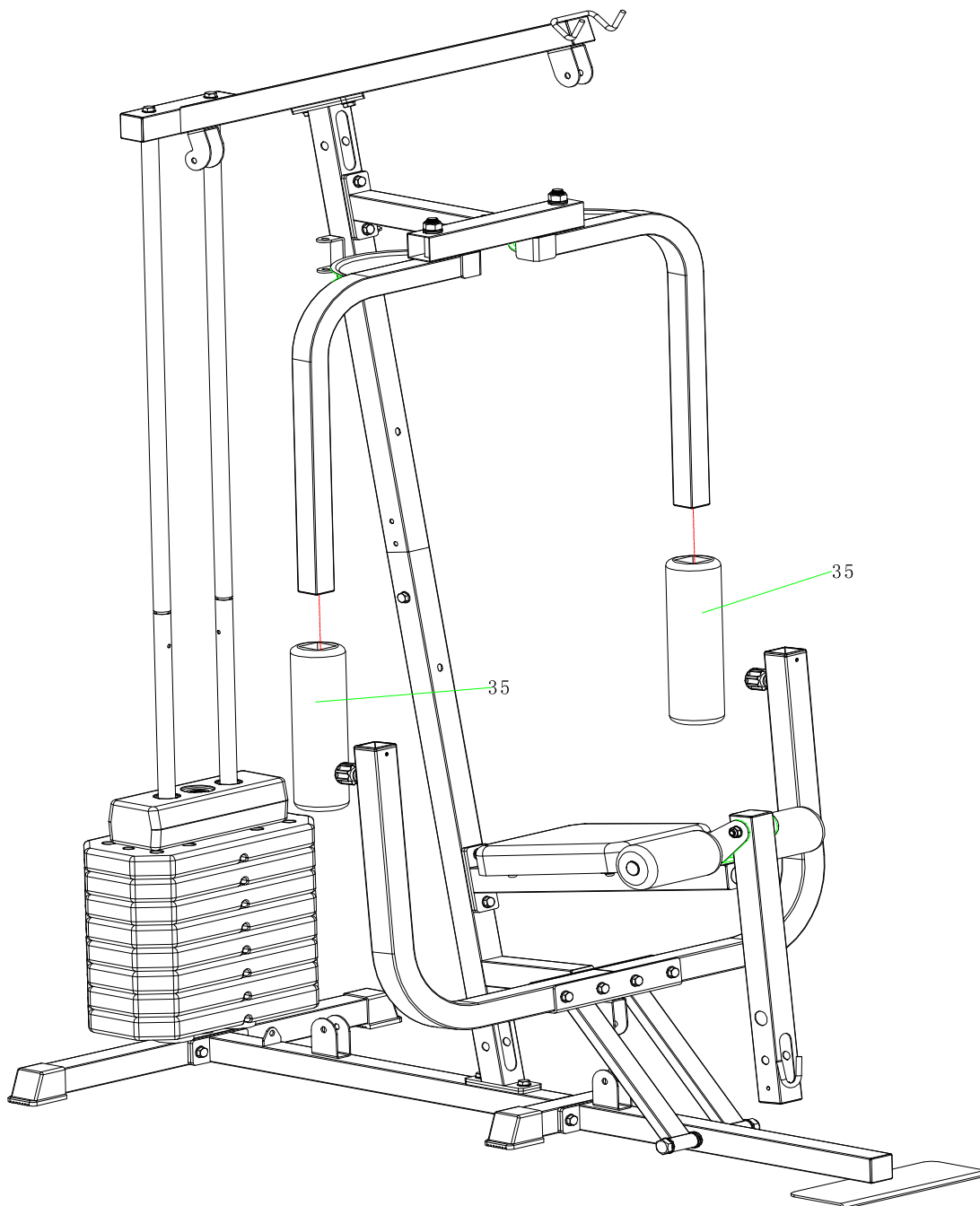
Veuillez faire plus attention à la direction des pièces métalliques lors de l'assemblage.

Pay more attention to the direction of the metal part when assembling.

Prestare maggiore attenzione alla direzione della parte metallica durante il montaggio.

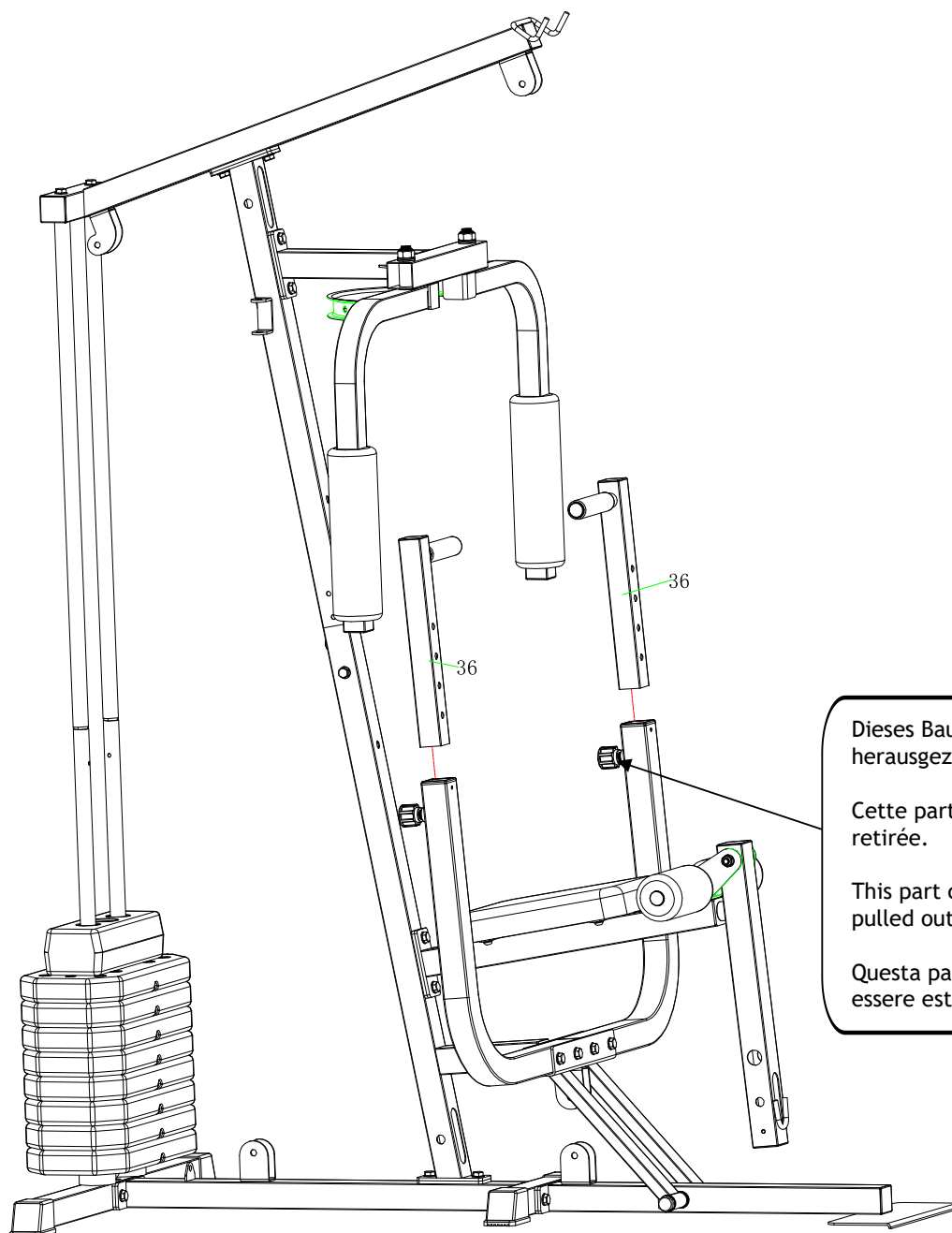
Schritt 19 / L'etape 19 / Step 19 / Passaggio 19

Stückliste für Schritt 19 / Liste des pièces pour l'étape 19 / Part list for step 19 / Elenco delle parti del passaggio 19		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	1
28	Schlossmutter (M10) / Contre-écrou (M10) / Lock nut: (M10) / Controdado: (M10)	1
33	Beinträger / Potence des jambes / Leg beam / Tubo per le gambe	1
34	Sechskantschraube (M10*75) / Boulon à tête hexagonale (M10*75) / Hex bolt: (M10*75) / Bullone esagonale: (M10 * 75)	1



Schritt 20 / L'etape 20 / Step 20 / Passaggio 20

Stückliste für Schritt 20 / Liste des pièces pour l'étape 20 / Part list for step 20 / Elenco delle parti del passaggio 20		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
35	Schaumstoff für die Butterflyarme / Mousse pour la barre de Butterfly / Butterfly arm foam / Schiuma per bracciali di farfalla	2



Dieses Bauteil kann  
herausgezogen werden

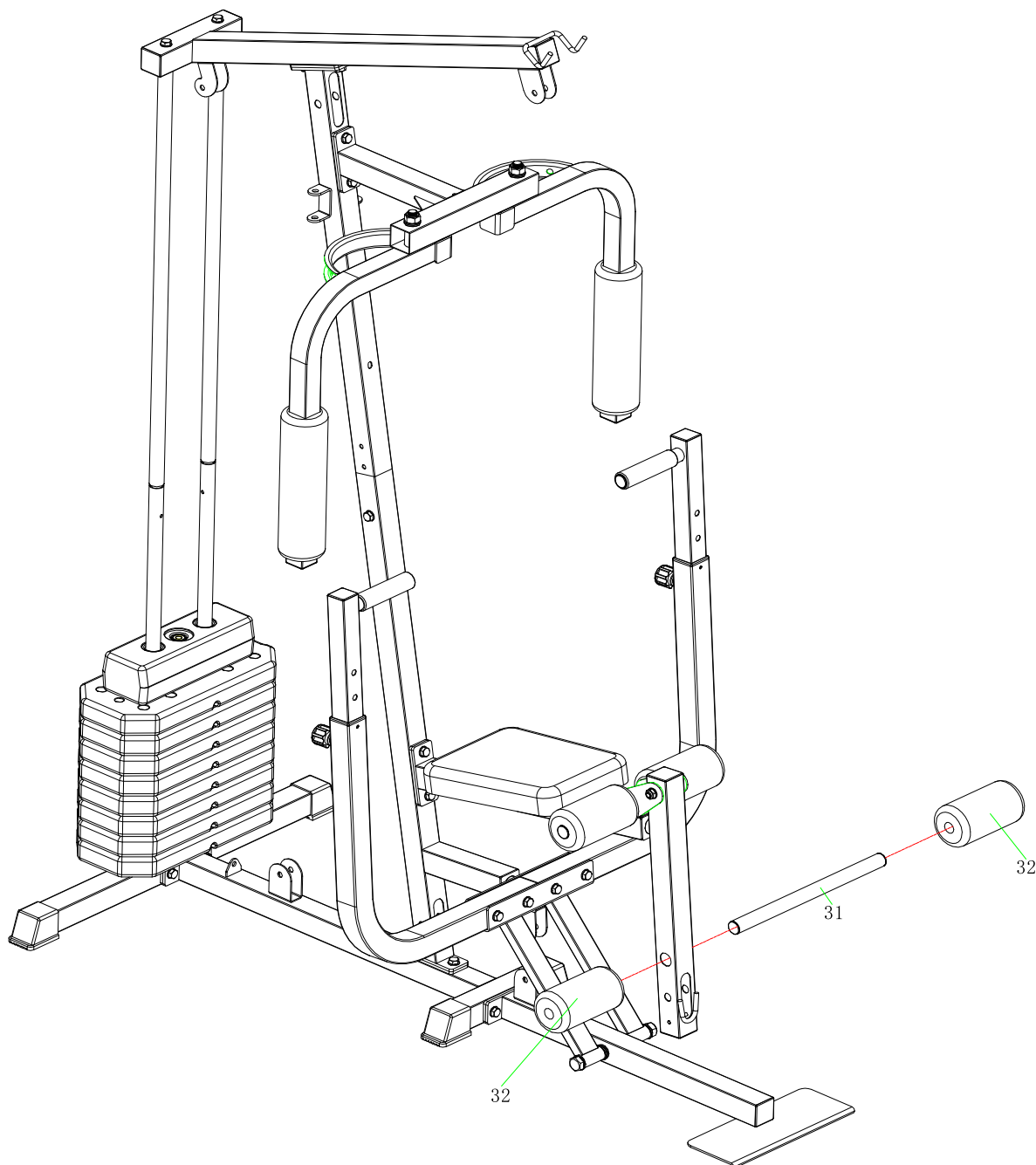
Cette partie peut être  
retirée.

This part can be  
pulled out.

Questa parte può  
essere estratta.

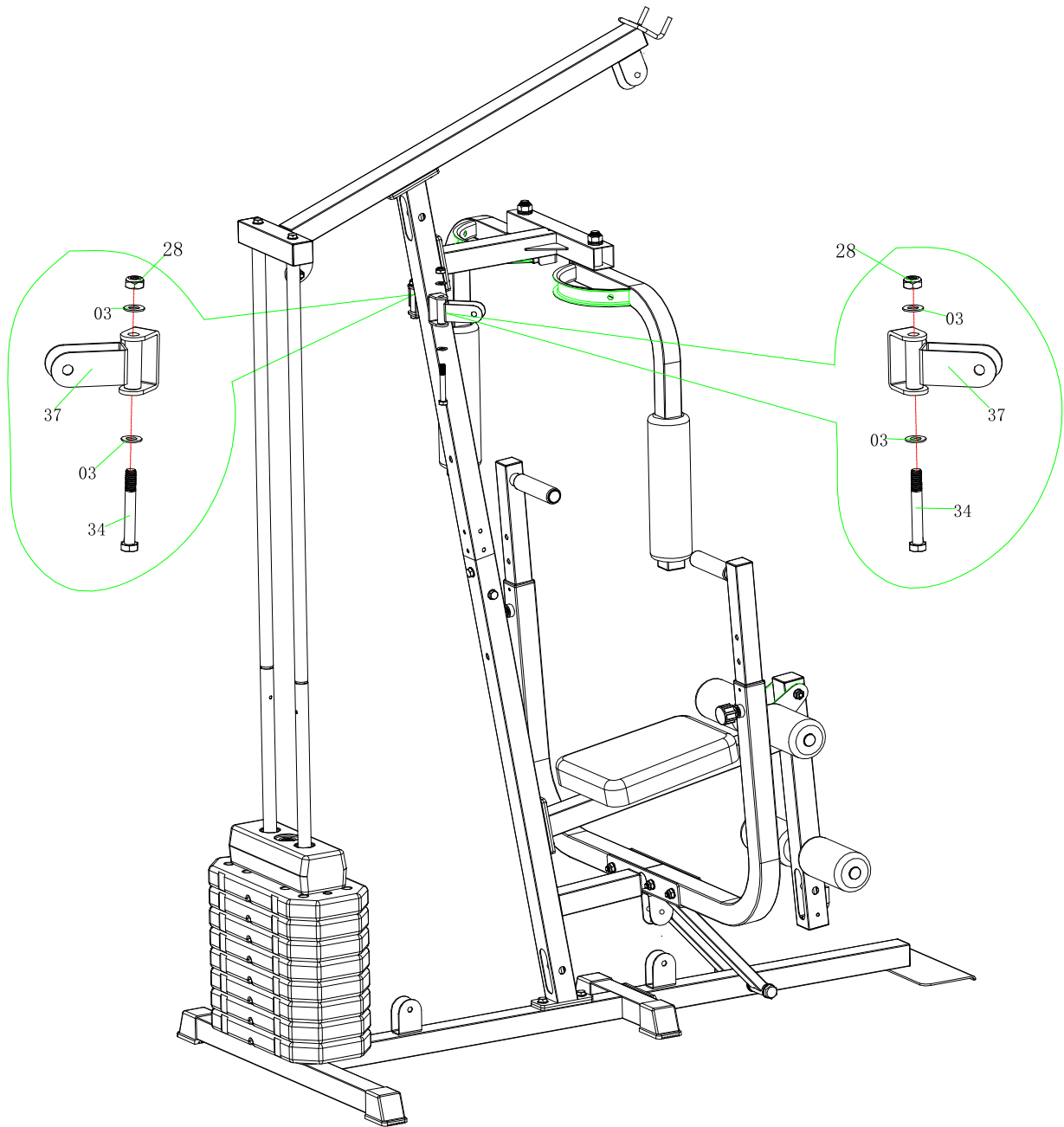
Schritt 21 / L'etape 21 / Step 21 / Passaggio 21

Stückliste für Schritt 21 / Liste des pièces pour l'étape 21 / Part list for step 21 / Elenco delle parti del passaggio 21		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
36	Brustpresse / Poignée / Handle bar / Presa della chest press	2



Schritt 22 / L'etape 22 / Step 22 / Passaggio 22

Stückliste für Schritt 22 / Liste des pièces pour l'étape 22 / Part list for step 22 / Elenco delle parti del passaggio 22		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
31	Schaumstoffschlauch / Tube en mousse / Foam tube / Tubo per appoggiagambe	1
32	Beinauflage aus Schaumstoff / Support de jambe en mousse / Leg foam / Schiuma appoggiagambe	2

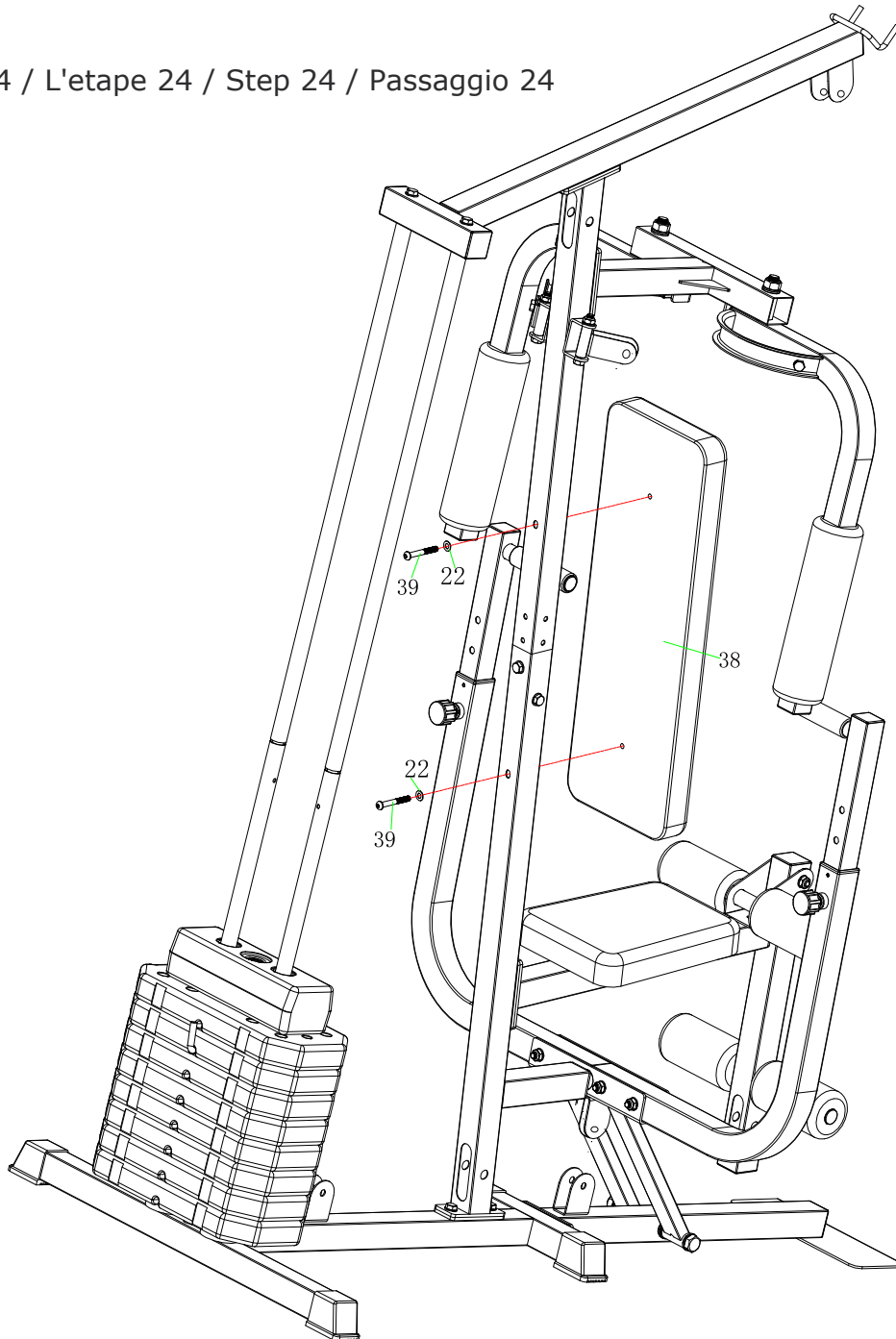


Schritt 23 / L'etape 23 / Step 23 / Passaggio 23

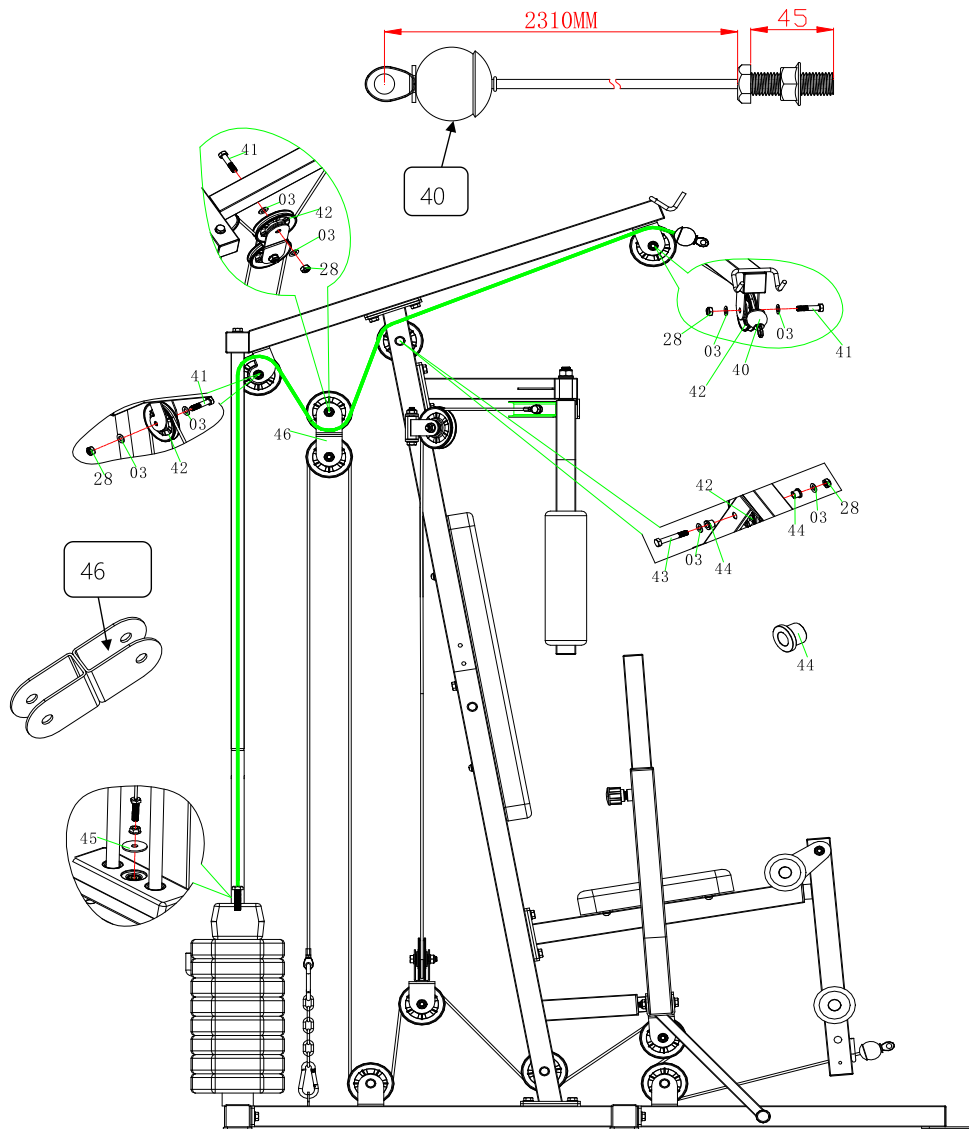
Stückliste für Schritt 23 / Liste des pièces pour l'étape 23 / Part list for step 23 / Elenco delle parti del passaggio 23		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	4
28	Schlossmutter (M10) / Contre-écrou (M10) / Lock nut: (M10) / Controdado: (M10)	2
34	Sechskantschraube (M10*75) / Boulon à tête hexagonale (M10*75) / Hex bolt: (M10*75) / Bullone esagonale: (M10 * 75)	2
37	U Rollenhalter / Support de poulie U / U pulley bracket / Supporto della puleggia	2



Schritt 24 / L'etape 24 / Step 24 / Passaggio 24

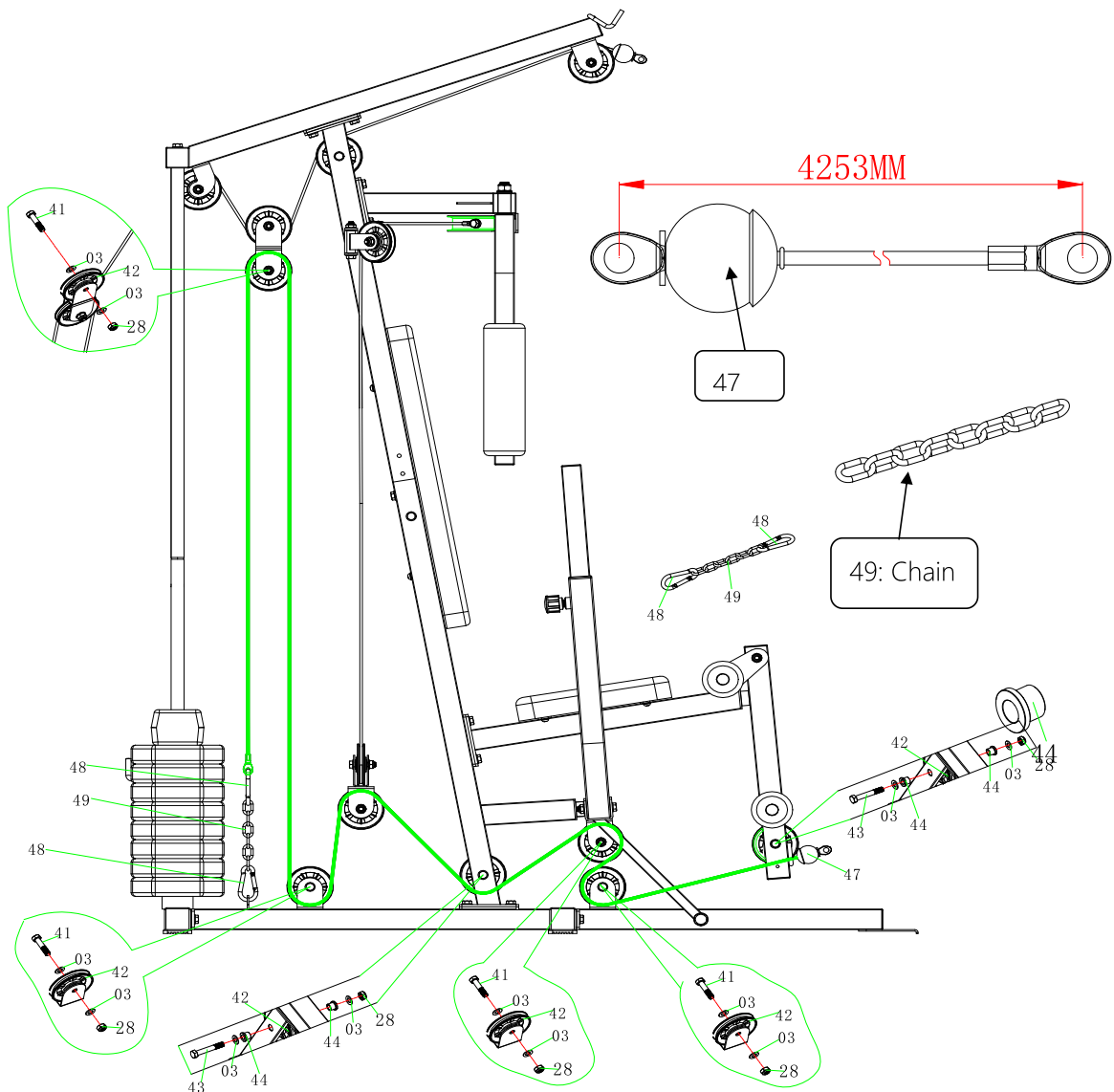


Stückliste für Schritt 24 / Liste des pièces pour l'étape 24 / Part list for step 24 / Elenco delle parti del passaggio 24		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qta
22	Unterlegscheibe (φ8) / Rondelle (φ8) / Washer: (φ8) / Rondella: (φ8)	2
38	Rückenlehnenpolster / Coussin de dossier / Backrest cushion / Schienale	1
39	Sechskantschraube (M8*60) / Boulon à tête hexagonale (M8*60) / Hex bolt: (M8*60) / Bullone esagonale: (M8 * 60)	2



Schritt 25 / L'etape 25 / Step 25 / Passaggio 25

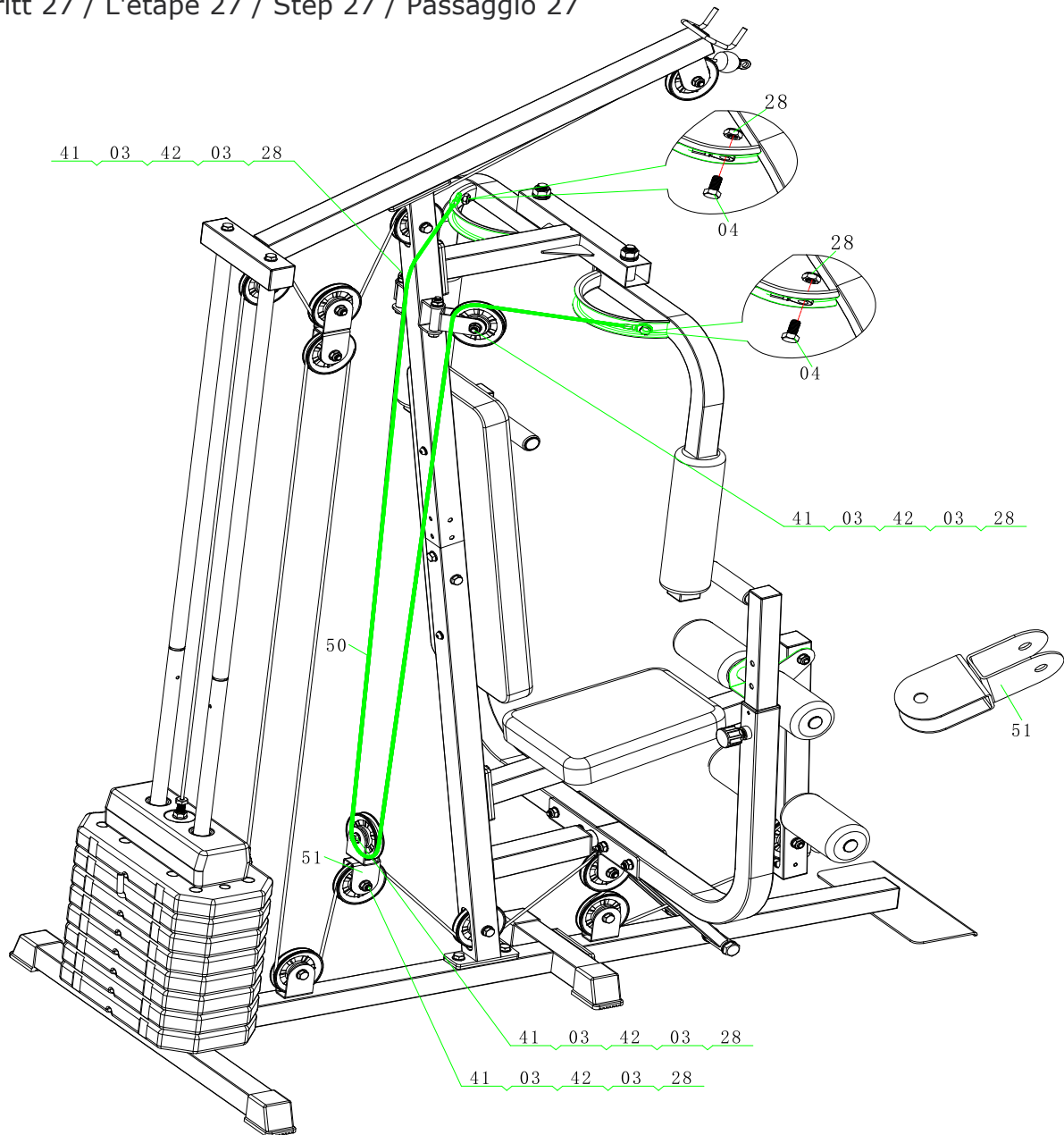
<b>Stückliste für Schritt 25 / Liste des pièces pour l'étape 25 / Part list for step 1 / Elenco delle parti del passaggio 25</b>		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	8
28	Schlossmutter (M10) / Contre-écrou (M10) / Lock nut: (M10) / Controdado: (M10)	4
40	Seil (2,355.7mm) / Câble supérieur (2 355,7 mm) / Top cable (2,355.7mm) / Cavo superiore (2 355,7mm)	1
41	Sechskantschraube (M10*45) / Boulon à tête hexagonale (M10*45) / Hex bolt: (M10*45) / Bullone esagonale: (M10 * 45)	3
42	Seilrolle / Poulie / Pulley / Puleggia	4
43	Sechskantschraube (M10*65) / Boulon à tête hexagonale (M10*65) / Hex bolt: (M10*65) / Bullone esagonale: (M10 * 65)	1
44	T Hülse / Douille en T / T-bushing / Boccia a T	2
45	Große Unterlegscheibe (φ48*φ12.5) / Grande rondelle (φ48*φ12.5) / Big washer (φ48*φ12.5) / Rondella grande (φ48*φ12.5)	1
46	Doppelter Seilhalter / Support de câble double / U mounting / Supporto doppio del cavo	1



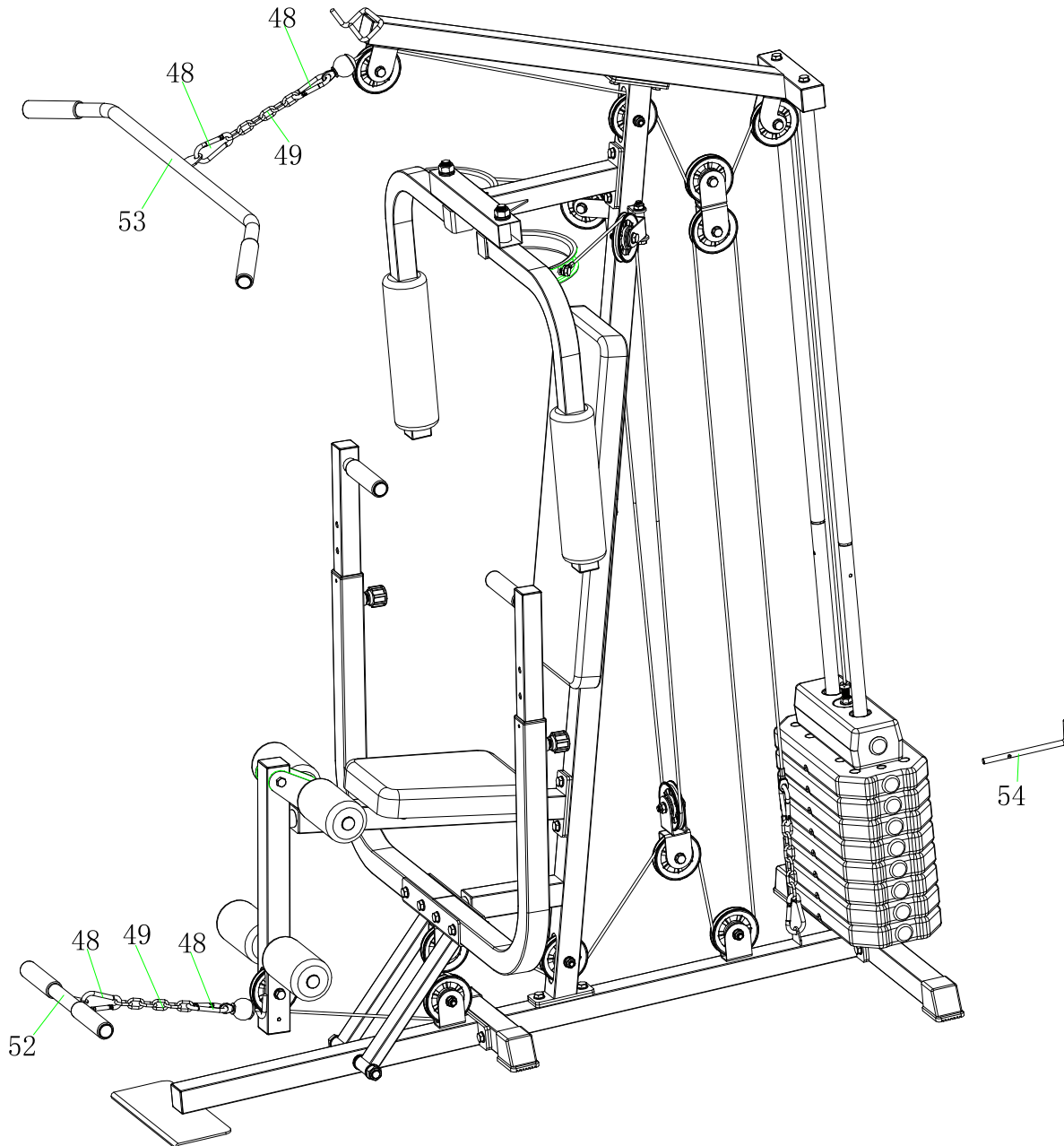
Schritt 26 / L'etape 26 / Step 26 / Passaggio 26

Stückliste für Schritt 26 / Liste des pièces pour l'étape 26 / Part list for step 26 / Elenco delle parti del passaggio 26		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	12
28	Schlossmutter (M10) / Contre-écrou (M10) / Lock nut: (M10) / Controdado: (M10)	6
41	Sechskantschraube (M10*45) / Boulon à tête hexagonale (M10*45) / Hex bolt: (M10*45) / Bullone esagonale: (M10 * 45)	4
42	Seilrolle / Poulie / Pulley / Puleggia	6
43	Sechskantschraube (M10*65) / Boulon à tête hexagonale (M10*65) / Hex bolt: (M10*65) / Bullone esagonale: (M10 * 65)	2
44	T Hülse / Douille en T / T-bushing / Boccolla a T	4
47	Seil (4253mm) / Câble inférieur (4253 mm) / Low cable (4,253mm) / Cavo inferiore (4 253mm)	1
48	Karabinerhaken / Mousqueton / Snap hook / Moschettone	4
49	8 Gliederkette / Chaîne à 8 sections / 8-section chain / Catena a 8 maglie	1

Schritt 27 / L'etape 27 / Step 27 / Passaggio 27



Stückliste für Schritt 27 / Liste des pièces pour l'étape 27 / Part list for step 27 / Elenco delle parti del passaggio 27		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
03	Unterlegscheibe (φ10) / Rondelle (φ10) / Washer: (φ10) / Rondella: (φ10)	8
28	Schlossmutter (M10) / Contre-écrou (M10) / Lock nut: (M10) / Controdado: (M10)	6
41	Sechskantschraube (M10*45) / Boulon à tête hexagonale (M10*45) / Hex bolt: (M10*45) / Bullone esagonale: (M10 * 45)	4
42	Seilrolle / Poulie / Pulley / Puleggia	4
04	Sechskantschraube (M10*20) / Boulon à tête hexagonale (M10*20) / Hex bolt: (M10*20) / Bullone esagonale: (M10 * 20)	2
50	Seil / Câble / Cable / Cavo	1
51	U Rollenhalter / Support de poulie U / U-pulley bracket / Supporto della puleggia a forma di U	1



Schritt 28 / L'étape 28 / Step 28 / Passaggio 28

Stückliste für Schritt 28 / Liste des pièces pour l'étape 28 / Part list for step 28 / Elenco delle parti del passaggio 28		
Nr. / N° / NO. / Num.	Teilname / Nom de la pièce / Part name / Nome	Menge / Qté / QTY / Qtà
48	Karabinerhaken / Mousqueton / Snap hook / Moschettone	2
49	8 Gliederkette / Chaîne à 8 sections / 8-section chain / Catena a 8 maglie	2
52	Bizepsstange / Barre pour les biceps / Low handle bar / Barra per i bicipiti	1
53	Latzugstange / Barre de traction / Top handle bar / Barra della lat machine	1
54	L Pin / Boulon en L / L-pin / Perno a L	1

## ÜBUNGEN

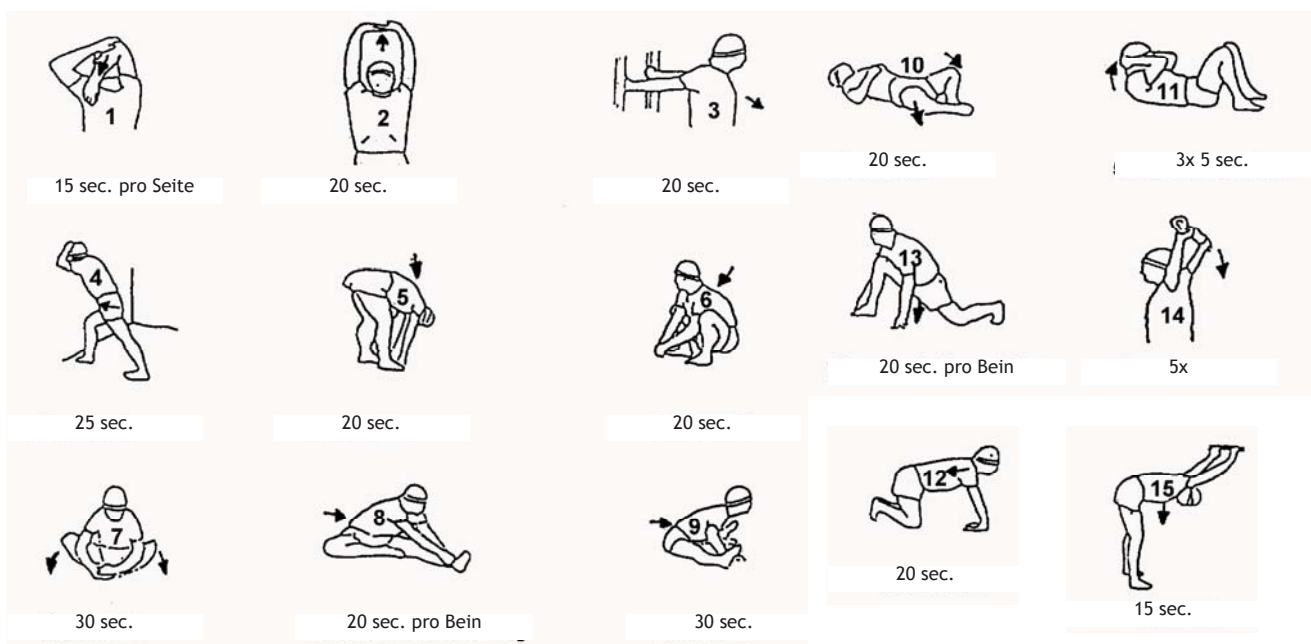
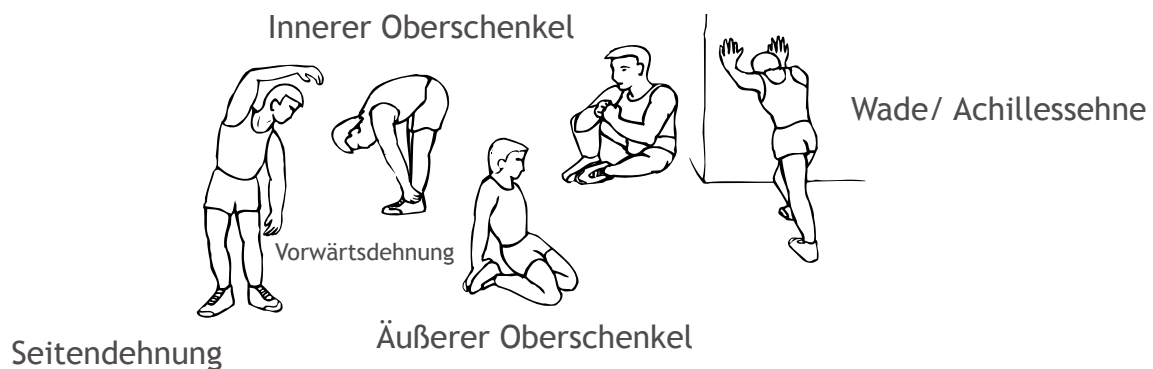
### Übungs Anweisungen

Die Fitnessstation zu nutzen wird Ihnen einige Vorteile bringen. Ihre körperliche Fitness verbessert sich, Ihre Muskeln werden geformt und, in Verbindung mit einer kalorien-kontrollierten Diät, wird es Ihnen beim Abnehmen helfen.

#### 1. Die Aufwärmphase

Diese Phase sorgt für die richtige Durchblutung im Körper und die geeignete Muskelfunktion. Das Aufwärmen reduziert das Risiko für Krämpfe und Muskelverletzungen. Es wird empfohlen vor dem Training ein paar Dehnübungen, wie unten gezeigt, zu machen.

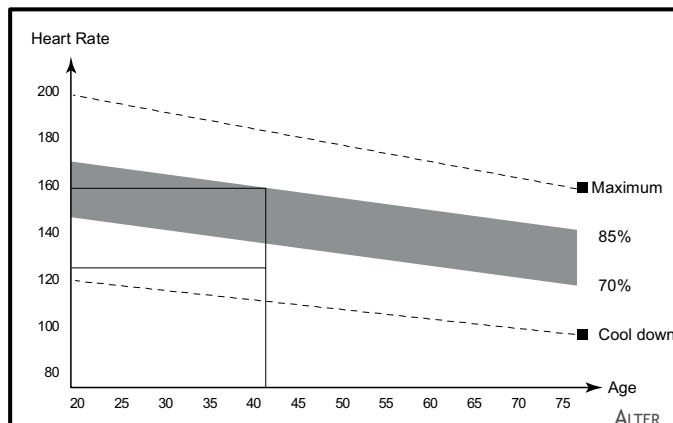
Jede Stellung sollte ca. 30 Sekunden gehalten werden, zwingen oder reißen Sie Ihre Muskeln nicht in eine Stellung- STOPPEN SIE, sobald es wehtut.



## ÜBUNGEN

### 2. Die Übungsphase

Das ist die Phase in die Sie all Ihre Energie stecken. Durch regelmäßigem Gebrauch werden die Muskeln in Ihren Beinen flexibler. Machen sie die Übungen in Ihrem eigenen Tempo und stellen sie sicher, dass Sie dieses Tempo durchweg halten. Die Schnelligkeit der Übungen sollte ausreichen um Ihren Herzschlag gemäß der unten gezeigten Tabelle in den Zielbereich zu heben.



Diese Herzschlagfrequenz sollte mindestens für 12 Minuten gehalten werden, die meisten Menschen beginnen bei etwa 15-20 Minuten mindestens.

### 3. Die Abkühlphase

Diese Phase erlaubt es dem Herz-Kreislauf-System und den Muskeln sich zu beruhigen. Wiederholen Sie die Übungen der Aufwärmphase und reduzieren Sie dabei über ca 5 Minuten Dauer kontinuierlich Ihr Tempo. Auch die Dehnübungen sollten jetzt wiederholt werden und denken Sie wieder daran Ihre Muskeln nicht in eine Dehnung zu zwingen oder zu reißen.

Mit der Zeit müssen Sie länger und härter trainieren, da Sie mehr Ausdauer haben. Es wird empfohlen mindestens 3 mal die Woche zu trainieren und die Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

#### Muskelformen

Um Ihre Muskeln mit der Fitnessstation zu formen, müssen Sie den Widerstand ziemlich hoch setzen. Dies wird Ihre Beinmuskeln mehr belasten und Sie werden möglicherweise nicht so lange trainieren können, wie Sie möchten. Wenn Sie zusätzlich Ihre Fitness verbessern möchten, müssen Sie Ihr Training abwechseln.

Die Auf- und Abkühlphasen bleiben bestehen, aber gegen Ende der Übungsphase sollten Sie den Widerstand erhöhen, um Ihre Beine härter zu trainieren. Hierzu werden Sie die Geschwindigkeit verringern müssen, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten.

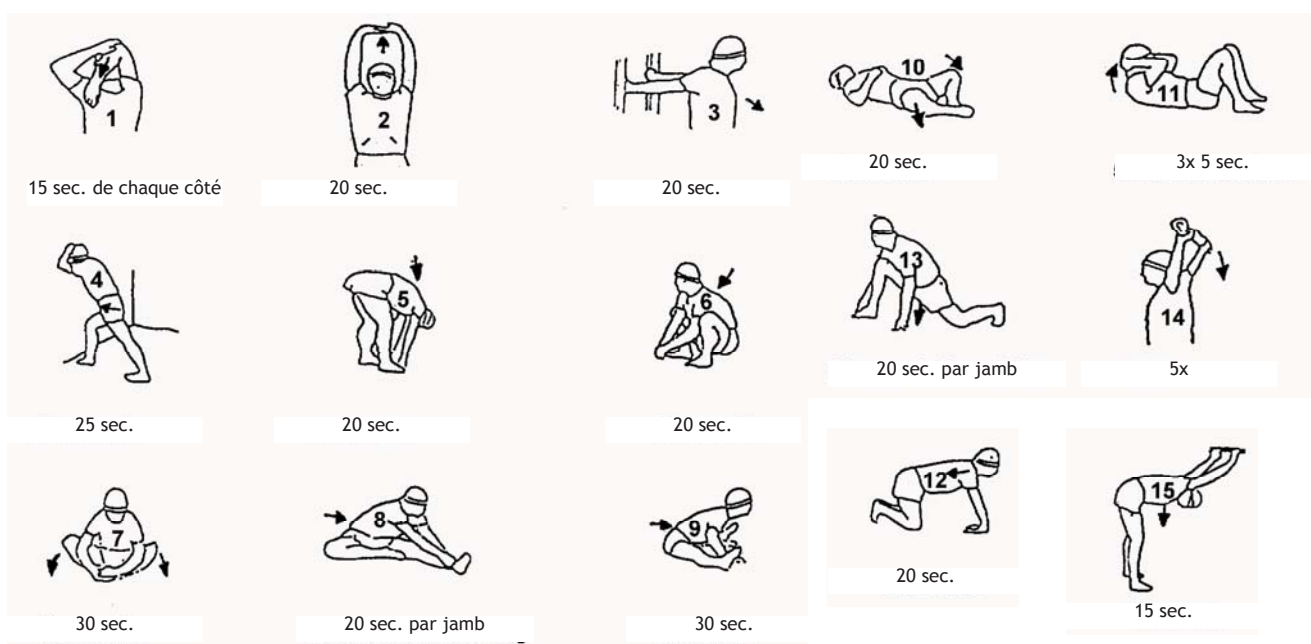
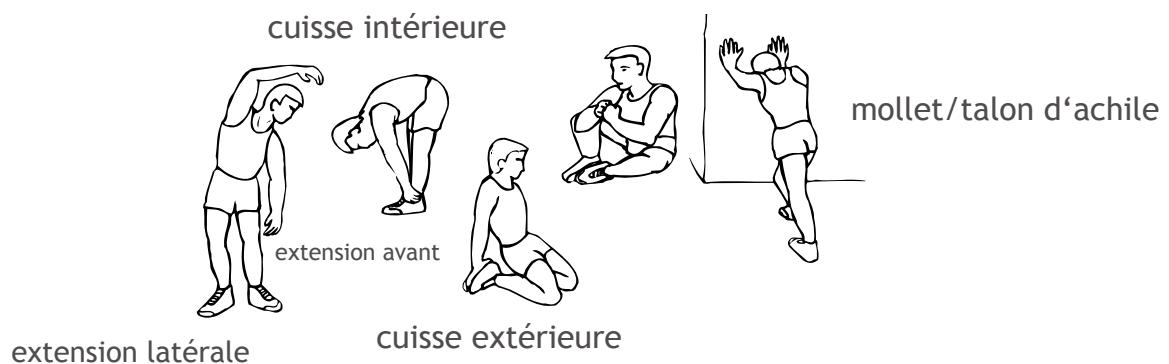
## EXERCICES

### Instruction pour les exercices

L'utilisation du banc de musculation vous apportera de nombreux avantages. Votre capacité physique va s'améliorer, vos muscles vont se galber, et combiné à un régime alimentaire contrôlé, l'entraînement vous aidera à perdre du poids.

### 1. La phase d'échauffement

Cette phase veille à la bonne circulation du sang dans le corps et aux muscles appropriés. L'échauffement réduit le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé avant l'entraînement d'effectuer quelques exercices de stretching comme indiqué ci-dessous. Chaque position doit être tenue 30 secondes environ sans forcer et sans se déchirer les muscles. Stoppez la position dès que vous avez mal.

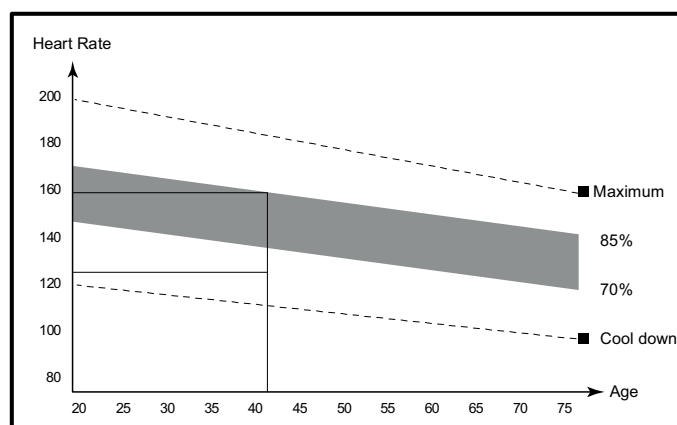




## EXERCICES

### 2. La phase d'exercice

C'est la phase durant laquelle votre énergie est au maximum. Grâce à une utilisation régulière, vos muscles des jambes vont devenir plus souples. Faites les exercices à votre rythme et assurez vous de garder votre rythme. La rapidité d'exercice doit suffire à ce que vos pulsations du cœur soient conformes au tableau ci-dessous.



La fréquence cardiaque doit être gardé minimum 12 minutes, la plupart des personnes commencent par 15-20 minutes en moyenne.

### 3. La phase de refroidissement

Cette phase permet au système cardio-vasculaire et aux muscles de se reposer. Recommencez les exercices d'échauffement et réduisez continuellement pendant 5 minutes votre rythme. Les exercices de stretching doivent également être recommencés et pensez toujours à ne pas forcer ou vous déchirer les muscles.

Avec le temps, vous pourrez vous exercer plus longtemps et plus intensément afin d'acquérir une meilleure endurance. Il sera conseillé de s'entraîner au minimum 3 fois par semaine et de répartir les entraînements sur la semaine.

#### Galbe des muscles

Pour galber vos muscles grâce au banc de musculation, vous devrez mettre une résistance assez haute. Cette résistance va peser sur les muscles de vos jambes et vous ne pourrez peut-être pas vous entraîner longtemps. Si vous souhaitez encore améliorer votre capacité physique, vous devrez changer d'exercices.

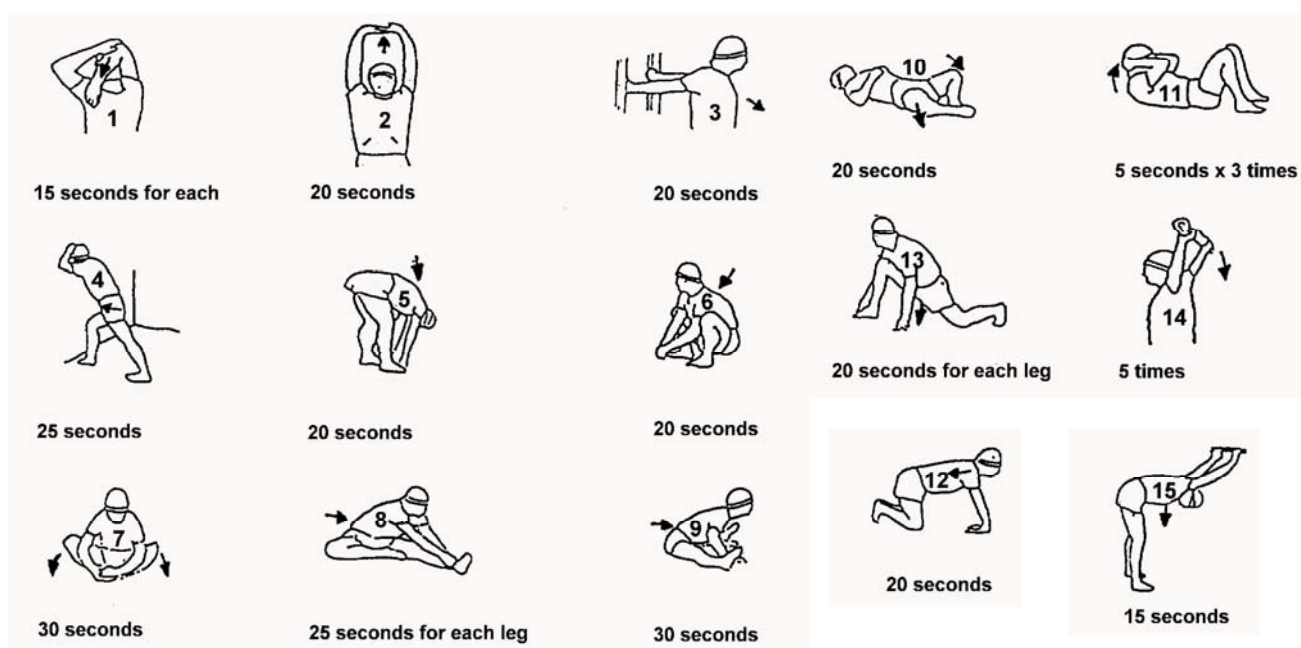
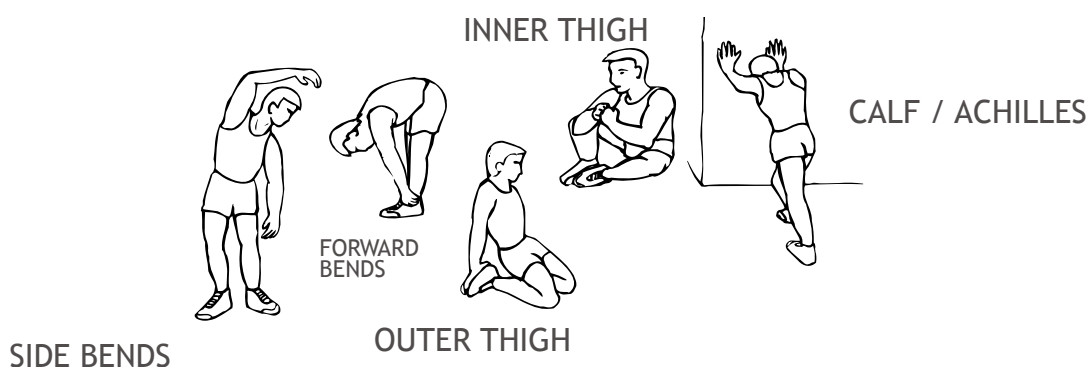
Les phases d'échauffement et de refroidissement sont réussies mais vers la fin de la phase d'exercices nous vous conseillons d'augmenter la résistance afin de faire encore plus travailler vos jambes. A ce sujet, vous devez réduire la vitesse afin de maintenir votre fréquence cardiaque.

## EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your MULTI GYM will provide you with several benefits. It will improve your physical fitness, tone your muscles and, in conjunction with a calorie-controlled diet, help you lose weight.

### 1. The Warm Up Phase

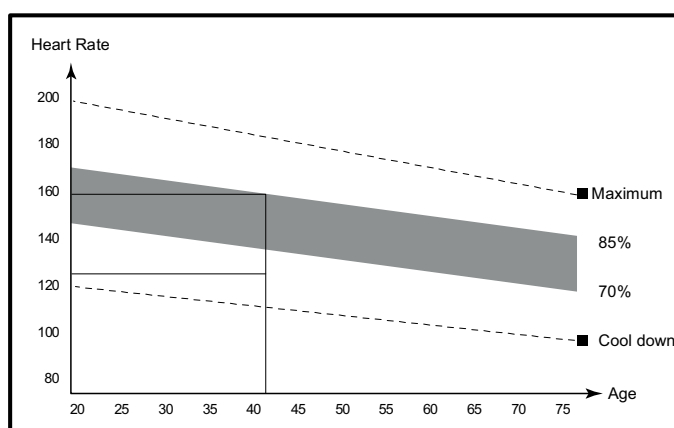
This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.



## EXERCISE INSTRUCTIONS

### 2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work at your own pace and be sure to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes

### 3. The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

### MUSCLE TONING

To tone muscle while on your MULTI GYM you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on your leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program.

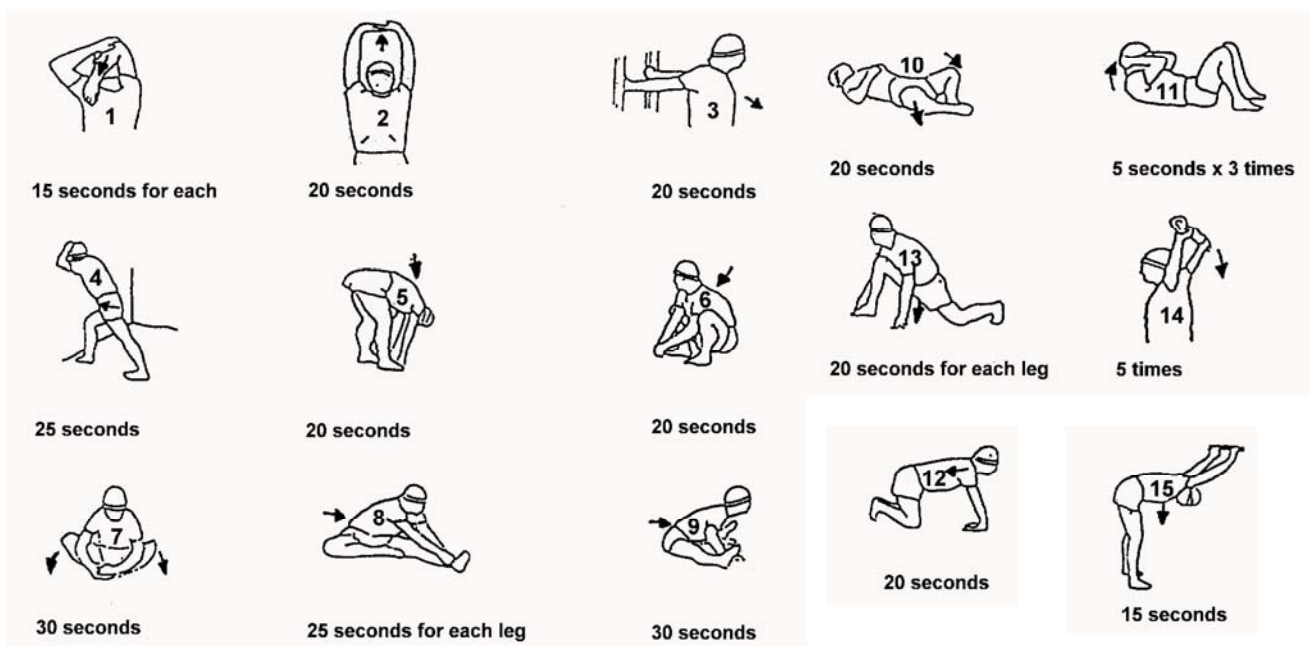
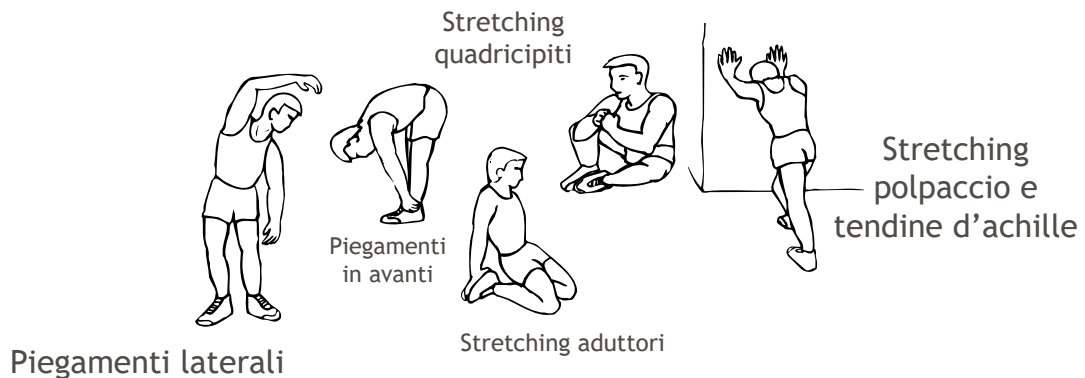
You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

## ISTRUZIONI PER ESERCIZI

L'utilizzo della panca multifunzione vi fornirà numerosi vantaggi, migliorerà la vostra forma fisica, tonificherà i muscoli e, in combinazione con una dieta a basso contenuto calorico, vi aiuterà a perdere peso.

### 1. La fase di riscaldamento

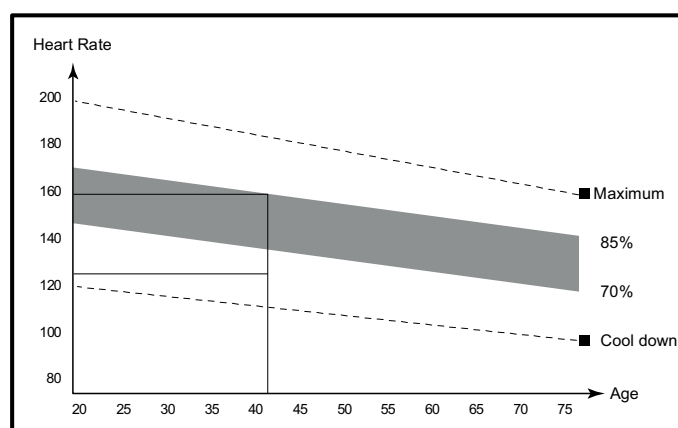
Questa fase aiuta a far circolare il sangue e a lavorare correttamente i muscoli. Ridurrà anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. Si consiglia di fare alcuni esercizi di stretching come mostrato di seguito. Ogni stretch dovrebbe essere tenuto per circa 30 secondi. Non forzare o muovere i muscoli in uno stretch - se fa male, FERMARE l'esercizio immediatamente.



## ISTRUZIONI PER L'ESERCIZIO

### 2. La fase di esercizio

Questo è il punto in cui si mette lo sforzo. Dopo l'uso regolare, i muscoli delle gambe diventeranno più flessibili. Lavorare al proprio ritmo e assicurarsi di mantenere sempre un ritmo costante. La velocità di lavoro dovrebbe essere sufficiente per aumentare il battito del cuore nella zona target mostrata sul grafico sottostante.



Questo stadio dovrebbe durare per un minimo di 12 minuti, anche se la maggior parte delle persone inizia a circa 15-20 minuti.

### 3. Il recupero dopo l'allenamento

Questa fase è quella di far rilassare il sistema cardio-vascolare e i muscoli. Questa è una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento ad es. ridurre il tempo, continuare per circa 5 minuti. Gli esercizi di stretching dovrebbero adesso essere ripetuti, ricordando di nuovo di non forzare o muovere i muscoli nel tratto.

Man mano che diventate più in forma, potreste allenarvi più a lungo e più duramente. È consigliabile allenarsi almeno tre volte alla settimana e, se possibile, distendere gli allenamenti in modo uniforme per tutta la settimana.

### TONIFICAZIONE MUSCOLARE

Per tonificare i muscoli mentre usate questa panca palestra dovrete avere una resistenza abbastanza alta.

Ciò metterà a dura prova i muscoli delle gambe e potrebbe significare che non potete allenarvi tutto il tempo che desiderate. Se state cercando di migliorare la forma fisica, dovete modificare il programma di allenamento.

Dovreste allenarvi normalmente durante le fasi di riscaldamento e raffreddamento, ma verso la fine della fase di esercizio dovrete aumentare la resistenza per far lavorare le gambe più duramente. Alla fine ridurre la velocità per mantenere la frequenza cardiaca nella zona target.

Details zum Lieferumfang : Artikel wird in 3 Paket geliefert  
Hergestellt für: FF Europe E-Commerce GmbH, Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7, 64372 Ober-Ramstadt / Deutschland

Détails d'emballage: Cet article sera livré en 3 paquets  
Fabriqué pour: FF Europe E-Commerce GmbH, Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7, 64372 Ober-Ramstadt / Allemagne

Packaging details: This item is shipped in 3 packages  
Produced for: FF Europe E-Commerce GmbH, Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7, 64372 Ober-Ramstadt / Germany

Este pedido será enviado en 3 paquetes  
Fabricado para : FF Europe E-Commerce GmbH, Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7, 64372 Ober-Ramstadt / Alemania

Dettagli di imballaggio: Questo articolo sarà consegnato in 3 pacchetti  
Realizzato per: FF Europe E-Commerce GmbH, Dr.-Robert-Murjahn-Str. 7, 64372 Ober-Ramstadt / Germania