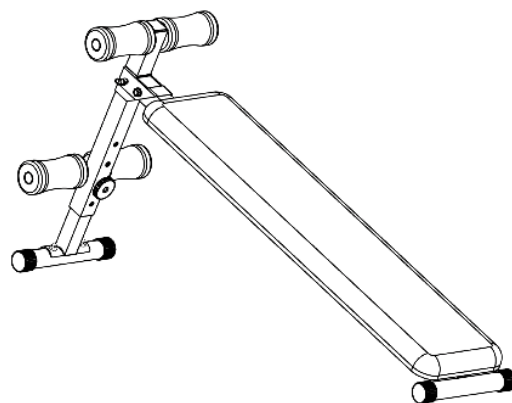


**BAUCHTRAINER / APPAREIL POUR ABDOMINAUX /
ABDOMINAL TRAINER / BANCO DE EJERCICIOS / PANCA
PER ADDOMINALI
BHTN01**

**ORIGINAL BEDIENUNGSANLEITUNG/MODE D'EMPLOI ORIGINAL ORIGINAL INSTRUCTION
MANUAL/MANUAL DE INSTRUCCIONES/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.

ESTIMADO CLIENTE,

gracias por elegir nuestro producto. Para evitar daños debidos a un uso incorrecto, lea detenidamente este manual de instrucciones antes de montar o utilizar este producto. En caso de que este producto sea transferido a terceras personas, también deben recibir este manual de instrucciones junto a él.

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 alongwith the product.

GENTILE CLIENTE,

Grazie per aver scelto il nostro prodotto. La preghiamo di leggere attentamente questo manuale prima di procedere con il montaggio o utilizzo del prodotto per evitare danni causati da un uso improprio. Se il prodotto venga regalato a qualcuno questo manuale deve essere trasmesso insieme al prodotto.



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Bewahren Sie bitte diese Anleitung an einem sicheren Ort für späteres Nachschlagen auf!

1. Es ist wichtig, dass Sie die gesamte Anleitung vor dem Aufbauen und der Benutzung dieses Gerätes durchlesen. Ein sicherer und effizienter Einsatz kann nur dann ermöglicht werden, wenn das Gerät richtig aufgebaut, gewartet und benutzt wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Gerätes über alle Warnungen und Schutzmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob körperliche oder gesundheitliche Einschränkungen existieren, die eine Gefahr für Ihrer Gesundheit bzw. Sicherheit darstellen oder die richtige Benutzung des Gerätes verhindern können. Wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel beeinflussen, konsultieren Sie bitte ebenfalls Ihren Arzt.
3. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Beenden Sie das Training, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, Herzrhythmusstörung, extreme Kurzatmigkeit, Gefühl von Schwindel, Benommenheit oder Übelkeit. Wenn Sie an einem dieser Symptome leiden, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie Ihr Trainingsprogramm fortsetzen.
4. Halten Sie das Gerät immer außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren. Das Gerät ist nur für Erwachsene geeignet.
5. Benutzen Sie das Gerät auf einer festen und ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Aus Sicherheitsgründen sollte um das Gerät mindestens ein Freiraum von 0,5 Meter bestehen.
6. Bevor Sie das Gerät nutzen, überprüfen Sie, ob alle Muttern und Bolzen fest angezogen sind.
7. Die Sicherheit dieses Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß geprüft wird.
8. Benutzen Sie das Gerät immer wie angegeben. Beenden Sie das Training, wenn Sie fehlerhaften Bauteile beim Aufbauen oder Prüfen dieses Gerätes finden, oder wenn Sie ungewöhnliche Geräusche während des Gebrauchs hören. Benutzen Sie es nicht, bis das Problem behoben ist.
9. Tragen Sie geeignete Kleidung während der Benutzung des Gerätes. Tragen Sie keine lockere Kleidung, die sich in das Gerät verfangen oder Ihre Bewegung einschränken bzw. verhindern kann.
10. Das Gerät wurde entsprechend der EN 957 Klasse H.C. getestet und zertifiziert. Es ist nur für den privaten Hausgebrauch geeignet. Das maximale Gewicht des Nutzers darf 100 kg nicht überschreiten.
11. Das Gerät ist nicht für therapeutische Verwendung geeignet.
12. Beim Anheben oder Tragen des Gerätes (z.B. bei der Montage) sollten Sie vorsichtig sein, um Ihren Rücken nicht zu verletzen. Wenden Sie stets die richtige Hebetechnik an und/oder lassen Sie sich helfen.



INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

S'IL VOUS PLAÎT, GARDEZ CE MODE D'EMPLOI EN LIEU SUR

1. Il est important de lire ce manuel en entier avant d'assembler et d'utiliser cet équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être réussie que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement ont été au préalable informés de tous les avertissements et précautions.
2. Avant de commencer tout programme d'entraînement, vous devez consulter votre médecin afin de déterminer si vos conditions physiques ou de santé pourraient être un risque pour votre santé et sécurité, ou pourraient vous empêcher d'utiliser correctement l'équipement. Les conseils de votre médecin sont indispensables si vous prenez des médicaments affectant votre rythme cardiaque, pression artérielle ou taux de cholestérol.
3. Faites attention aux signaux de votre corps. Un entraînement exagéré ou inapproprié pourrait nuire à votre santé. Arrêtez les exercices si vous ressentez l'un des symptômes suivants: douleur, oppression de la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, sentiments d'étourdissements, vertiges et nausées. Si vous souffrez de l'un de ces symptômes, vous devez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercice.
4. Tenir les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil. L'équipement est conçu uniquement pour les adultes.
5. Utilisez l'équipement sur une surface solide, plate avec une housse de protection pour votre sol ou votre moquette. Par mesure de sécurité, l'équipement doit avoir au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour de lui.
6. Avant d'utiliser l'appareil, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés.
7. Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être maintenu que s'il est régulièrement examiné afin de vérifier les dommages et / ou l'usure.
8. Toujours utiliser l'appareil tel qu'indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou du contrôle de l'appareil, ou si vous entendez un bruit inhabituel provenant de l'équipement pendant son utilisation, arrêter de l'utiliser. Ne pas utiliser le matériel tant que le problème n'a pas été résolu.
9. Portez des vêtements appropriés lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se retrouver coincer dans l'équipement ou qui peuvent limiter ou empêcher les mouvements.
10. L'équipement a été testé et certifié EN957 dans la classe HC. Uniquement à usage domestique. Poids maximum de l'utilisateur: 100 kg.
11. L'appareil n'est pas approprié pour un usage thérapeutique.
12. Des précautions doivent être prises lorsque vous soulevez ou déplacez l'équipement afin de ne pas vous blesser dans le dos. Toujours utiliser des techniques de levage appropriées et /ou demandez de l'aide.



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

PLEASE KEEP THIS MANUAL IN A SAFE PLACE FOR FUTURE REFERENCE.

1. 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.
2. 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.
3. 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, feelings of dizziness, lightheadedness, or nausea. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep the equipment out of the reach of children and pets. The equipment is suitable for adult only.
5. Use the equipment on a solid, flat 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.
6. Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety level of the equipment can only be guaranteed if it is regularly examined for damage and/or wear.
8. Use the device only as specified. Stop using it 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. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or may restrict or prevent movement.
10. The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.C. Suitable for domestic use only. Maximum weight of user: 100kg.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. 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.



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Conserve este manual en un lugar seguro para futuras consultas.

1. Lea todo el manual antes de montar o usar el producto. Sólo un montaje, mantenimiento y uso correcto garantizan la seguridad y eficiencia del producto. Es responsabilidad del comprador asegurarse de que los usuarios del producto estén advertidos de todos los riesgos y precauciones a tener en cuenta.
2. Antes de realizar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico para saber si padece alguna condición física que pueda suponer un riesgo para su salud, o que le impida utilizar este equipo adecuadamente. La opinión de su médico es esencial si se encuentra bajo tratamiento para el corazón, la presión sanguínea o los niveles de colesterol.
3. Atienda a las indicaciones de su propio cuerpo. Realizar ejercicio de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Pare de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, presión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, dificultad para respirar, aturdimiento, mareos o náuseas. En caso de sufrir alguno de estos síntomas, debe consultar a su médico antes de retomar el programa de ejercicios.
4. Mantenga a niños y mascotas alejados del aparato. Este banco sólo es apto para adultos.
5. Utilice el banco sobre una superficie lisa y sólida, con protección para el suelo o alfombra. Como medida de seguridad, el equipo debería tener 0,5 m de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de utilizar el equipo, asegúrese de que las tuercas y tornillos estén bien fijados y apretados.
7. El nivel de seguridad del equipo sólo puede garantizarse si se examina regularmente su estado en busca de posibles daños y/o desperfectos causados por desgaste.
8. Utilice el equipo sólo con la finalidad para la que ha sido diseñado. No lo utilice si encuentra componentes defectuosos durante el montaje o revisión, ni tampoco si oye ruidos inusuales mientras lo usa. No utilice el equipo hasta que el problema haya sido resuelto.
9. Utilice ropa adecuada mientras use el equipo. Evite la ropa demasiado amplia o suelta, que pueda engancharse en el aparato o que restrinja sus movimientos.
10. Este equipo ha sido probado y certificado según el Estándar Europeo EN957, clase H.C. Sólo es apto para uso doméstico. Peso máximo del usuario: 100 kg.
11. No apto para uso terapéutico.
12. Tenga cuidado al levantar o mover el aparato, ya que podría dañarse la espalda. Utilice una técnica adecuada al levantarlo y/o busque ayuda si la necesita.

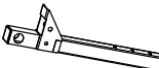
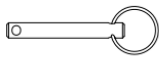
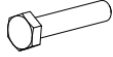
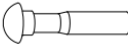


IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

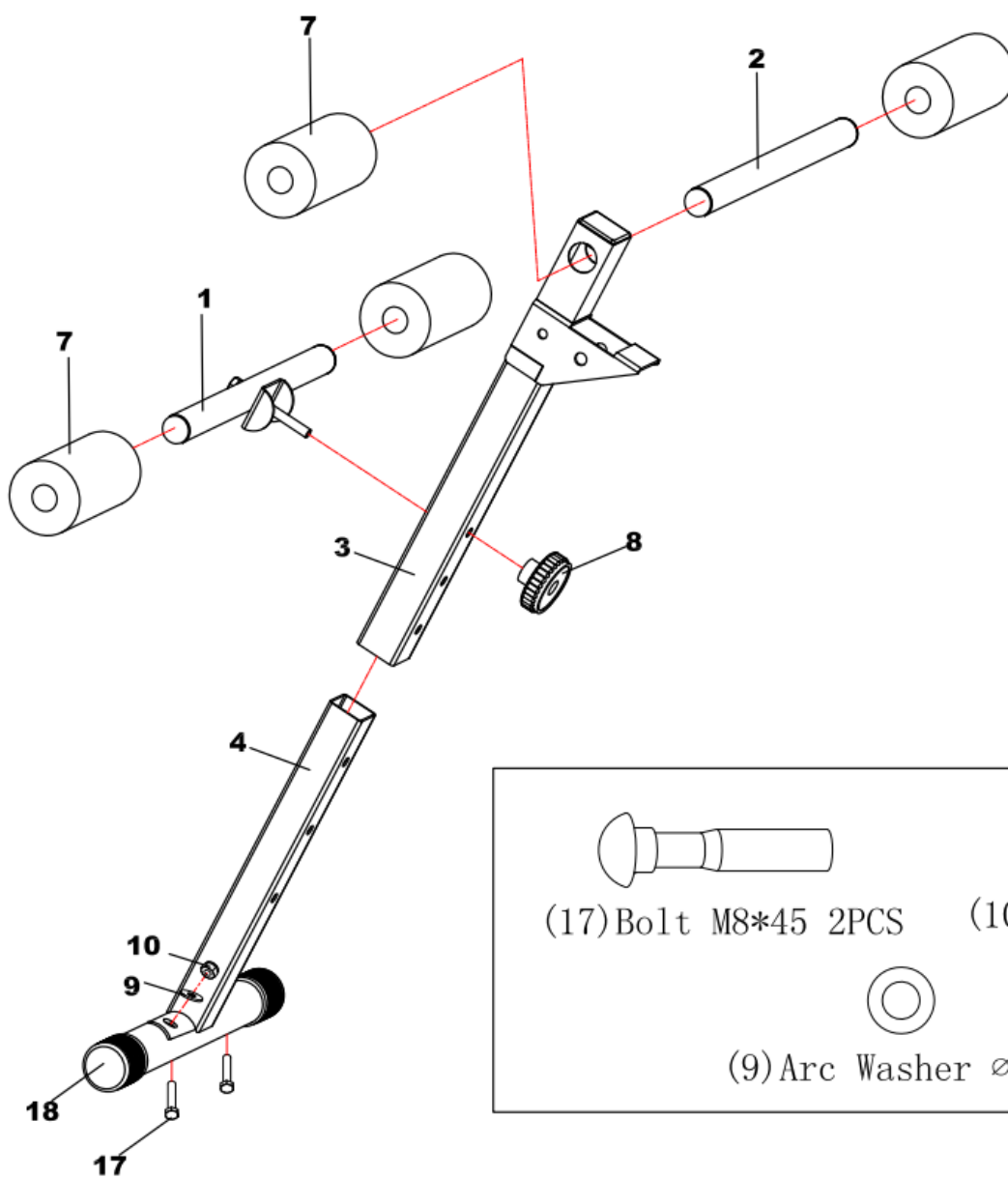
SI PREGA DI CONSERVARE QUESTO MANUALE IN UN LUOGO SICURO PER RIFERIMENTI FUTURI.

1. È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'attrezzatura. L'uso sicuro ed efficiente può essere ottenuto solo se l'apparecchiatura è assemblata, mantenuta e utilizzata correttamente. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utenti dell'attrezzatura siano informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, è necessario consultare il proprio 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'apparecchiatura. Il consiglio del dottore è essenziale se si stanno assumendo farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
3. Essere consapevole 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, oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, respiro corto estremo, sensazione di vertigini, sensazione di testa vuota o nausea. Se si verifica una di queste condizioni, consultare il proprio medico prima di continuare con il programma di esercizi.
4. Tenere l'attrezzo fuori dalla portata di bambini e animali domestici. L'attrezzatura è adatta solo per adulti.
5. Utilizzare l'attrezzatura su una superficie solida e piana con una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Per motivi di sicurezza, l'apparecchiatura deve disporre di almeno 0,5 metri di spazio libero intorno.
6. Prima di utilizzare la panca, controllare che i dadi e i bulloni siano serrati saldamente.
7. Il livello di sicurezza dell'attrezzatura può essere garantito solo se viene regolarmente esaminata per danni e / o usura.
8. Utilizzare il dispositivo solo come specificato. Smettere di usarlo se si riscontrano componenti difettosi durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparecchiatura o se si sente un rumore insolito proveniente dall'apparecchio durante l'uso. Non utilizzare l'attrezzatura finché il problema non è stato risolto.
9. Indossare indumenti adatti mentre si utilizza l'attrezzatura. Evitare di indossare indumenti ampi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzo o limitare o impedire movimenti.
10. L'apparecchiatura è stata testata e certificata EN957 nella classe H.C. Adatto solo per uso domestico. Peso massimo dell'utente: 100 kg.
11. La panca non è adatta all'uso terapeutico.
12. Prestare attenzione quando si solleva o si sposta l'apparecchiatura in modo da non ferire la schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e / o utilizzare l'assistenza.

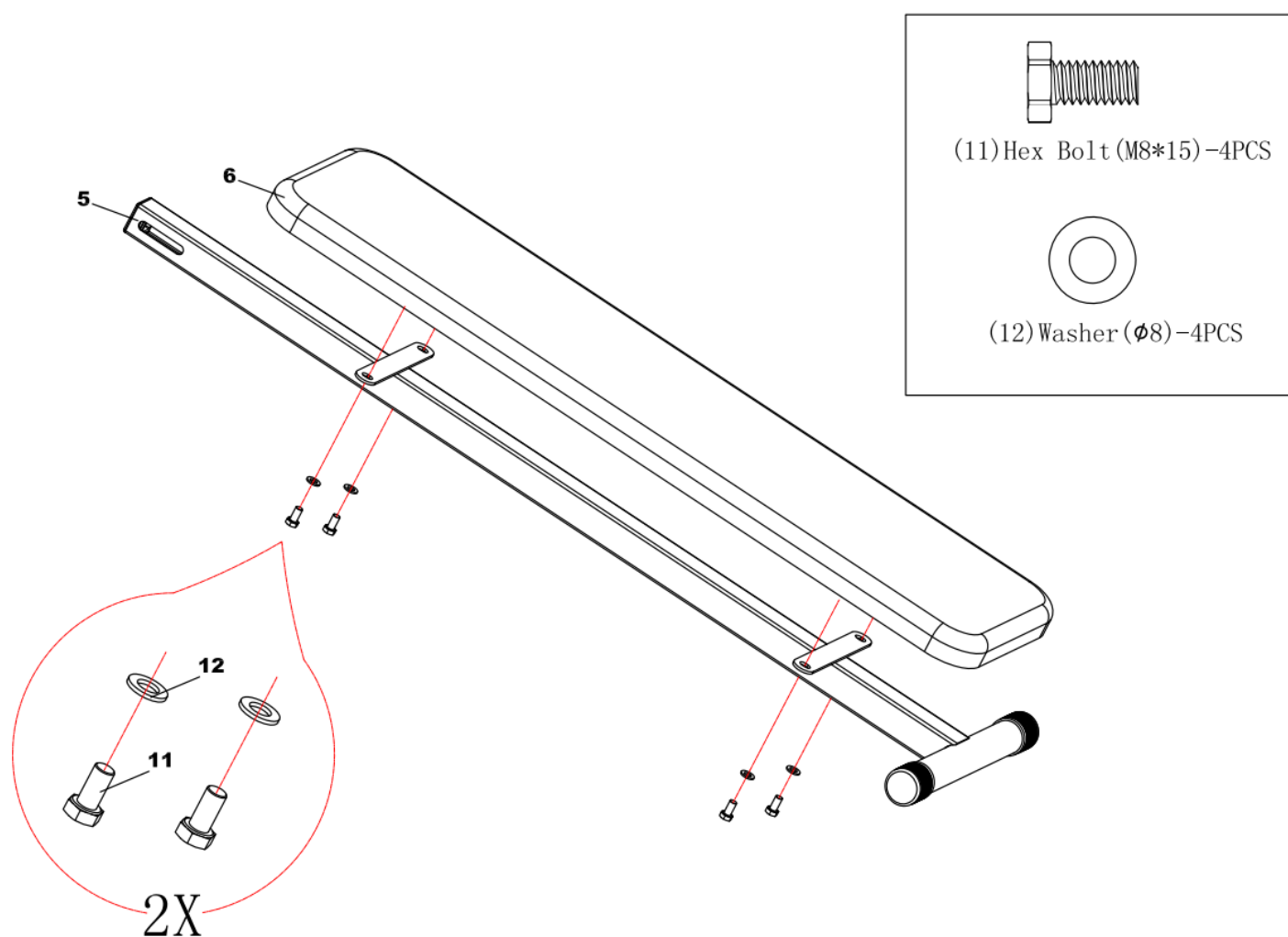
TEILELISTE/LISTE DES PIÈCES/PARTS LIST/LISTA DE PIEZAS/ ELENCO DELLE PARTI

1	1X	2	1X	3	1X	4	1X	5	1X
									
6	1X	7	4X	8	1X	9	2X	10	2X
									
11	4X	12	4X	13	1X	14	1X	15	2X
									
16	1X	17	2X	18	1X				
									

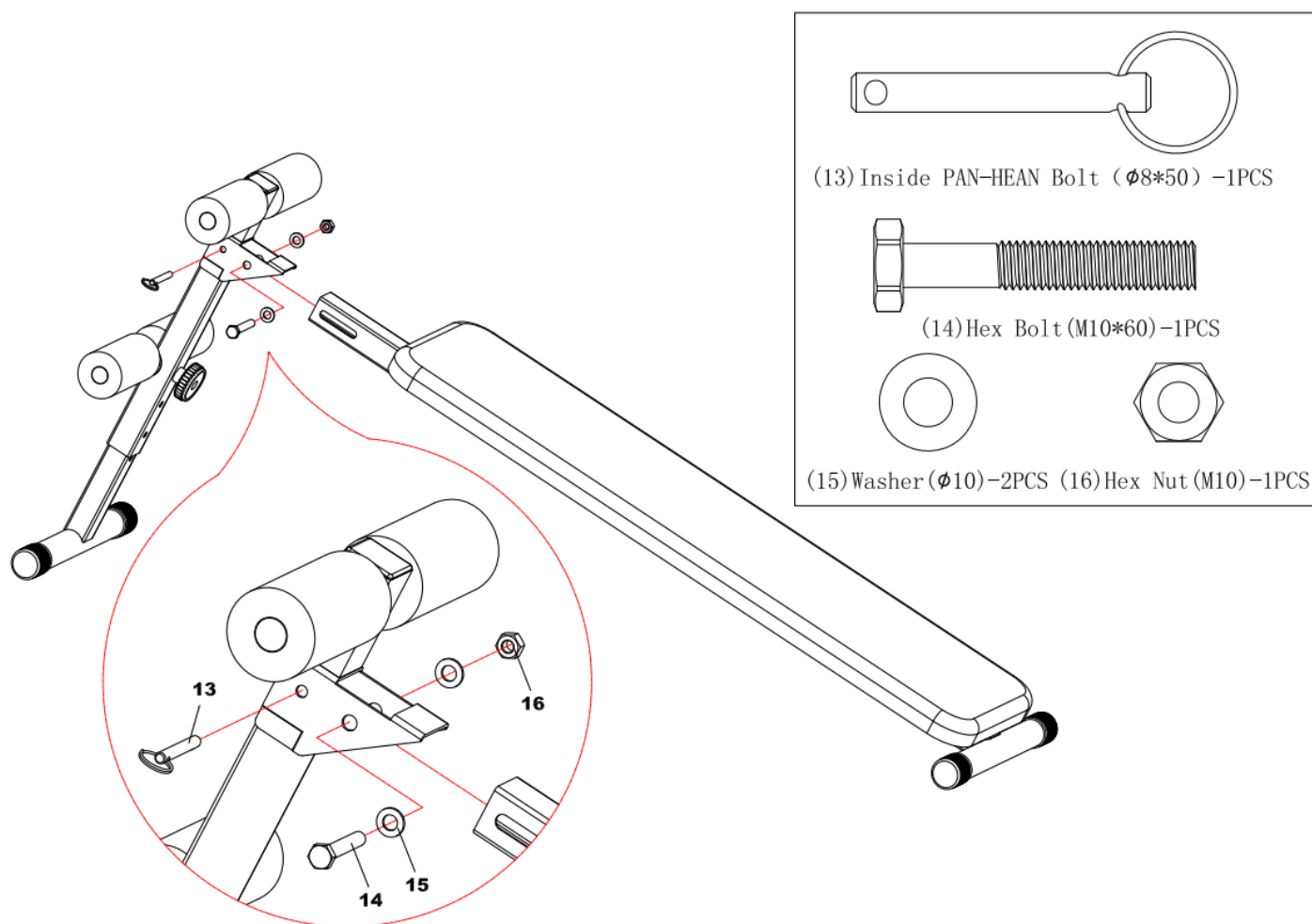
**AUFBAUANLEITUNG / MODE D'EMPLOI / ASSEMBLY /
MONTAJE / MONTAGGIO**



**AUFBAUANLEITUNG / MODE D'EMPLOI / ASSEMBLY /
MONTAJE / MONTAGGIO**



**AUFBAUANLEITUNG / MODE D'EMPLOI / ASSEMBLY /
MONTAJE / MONTAGGIO**

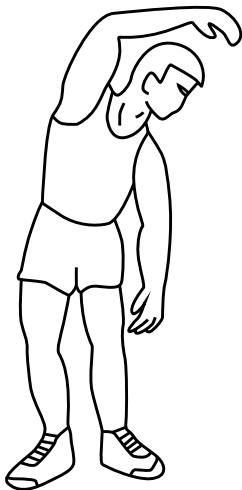


TRAININGSANWEISUNGEN

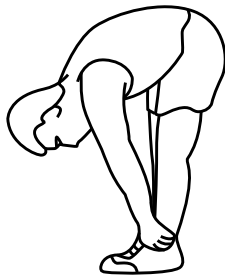
Die Benutzung dieses Geräts bietet Ihnen zahlreiche Vorteile. Es kann Ihre körperliche Fitness verbessern und Ihre Muskeln formen. In Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät kann es Ihnen beim Abnehmen helfen.

1. DIE AUFWARMPHASE

Diese Phase dient dazu, die Blutzirkulation anzukurbeln und die Muskeln aufzuwärmen, damit diese gut arbeiten können. Sie verringert auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen. Es wird empfohlen, ein paar Dehnübungen, wie nachstehend gezeigt, zu machen. Jede Position sollte für ca. 30 Sekunden gehalten werden. Erzwingen Sie keine Dehnung und vermeiden Sie ruckartige Bewegungen. Wenn es weh tut, brechen Sie die Übungen sofort ab.



Seitliche Rumpfmuskulatur dehnen



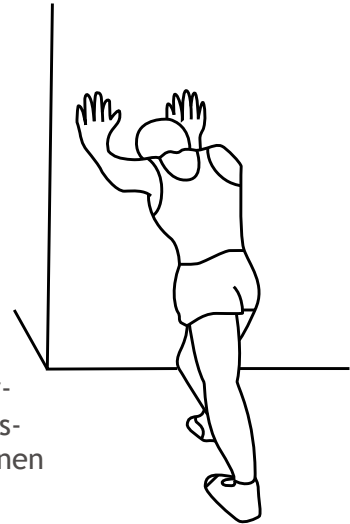
Hintere Oberschenkelmuskulatur dehnen



Äußere Oberschenkelmuskulatur dehnen



Innere Oberschenkelmuskulatur dehnen



Hintere Unterschenkelmuskulatur dehnen

2. DIE BERUHIGUNGSPHASE

Diese Phase lässt Ihr Kreislaufsystem und Ihre Muskeln entspannen. Sie ist eine Wiederholung der Aufwärmübung. Reduzieren Sie das Tempo und halten Sie es für ca. 5 Minuten. Die Dehnübungen sollten nun wiederholt werden. Erzwingen Sie auch hier keine Dehnung und vermeiden Sie ruckartige Bewegungen.

Wenn Sie fitter werden, können Sie möglicherweise länger und härter trainieren. Es wird empfohlen, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren, wenn möglich, gleichmäßig über die Woche verteilt.

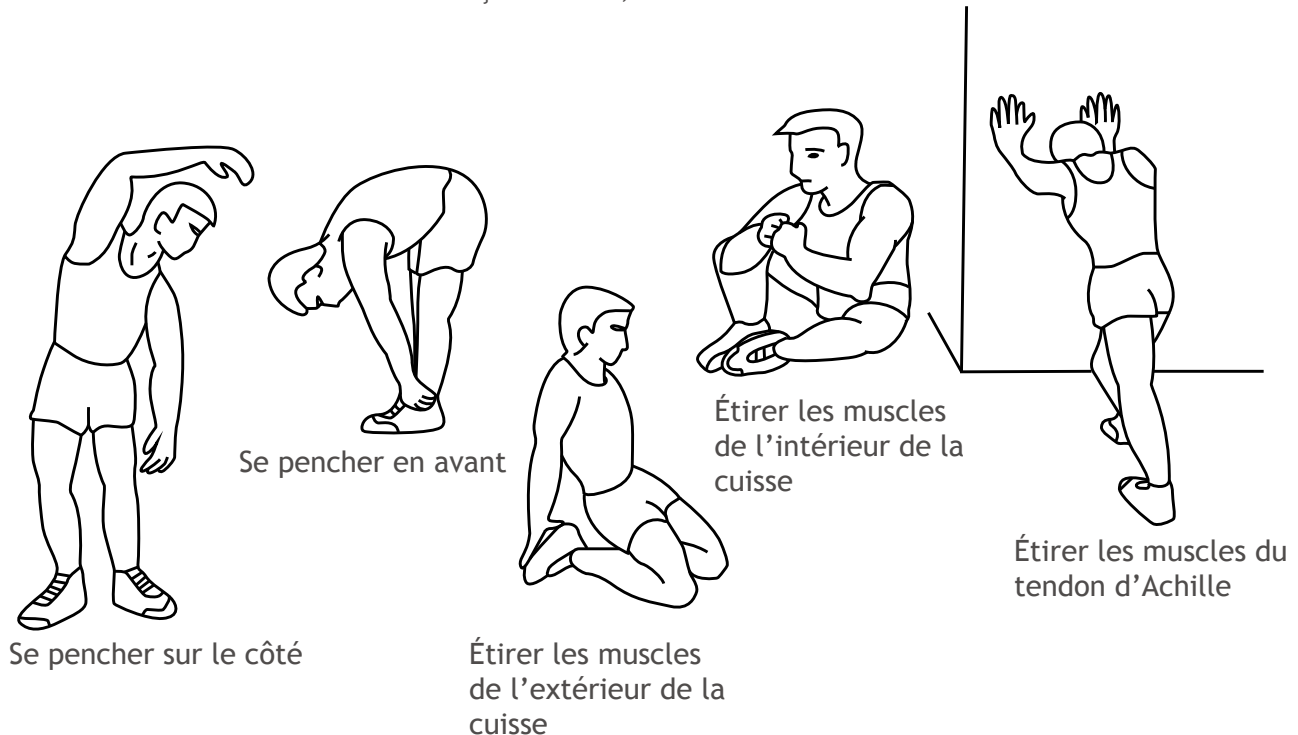
Details zum Lieferumfang: Artikel wird in 1 Paket geliefert
 Hergestellt für: FF Europe E-Commerce GmbH Nordring 80 Groß-Gerau / Deutschland

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

L'utilisation de l'appareil vous apportera plusieurs avantages, il vous permettra d'améliorer votre condition physique, tonus musculaire et associé à un régime hypocalorique contrôlé vous aidera à perdre du poids.

1. LA PHASE D'ÉCHAUFFEMENT

Cette étape vous aide à obtenir une circulation plus fluide du sang et permet aux muscles de fonctionner correctement. Elle permettra également de réduire les risques de crampes et de blessure musculaire. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement, comme indiqué ci-dessous. Chaque étirement devra être tenu pendant environ 30 secondes. Ne pas forcer ou crispier vos muscles lors de l'étirement - si ça fait mal, arrêtez immédiatement l'exercice.



2. LA PHASE DE REFROIDISSEMENT

Cette étape consiste à laisser votre système cardio-vasculaire et vos muscles souffler un peu. C'est une répétition de l'exercice d'échauffement ; par exemple réduisez votre vitesse et continuez pendant environ 5 minutes. Les exercices d'étirement devraient ensuite être répétés, et rappelez-vous qu'il ne faut pas forcer ou crispier vos muscles.

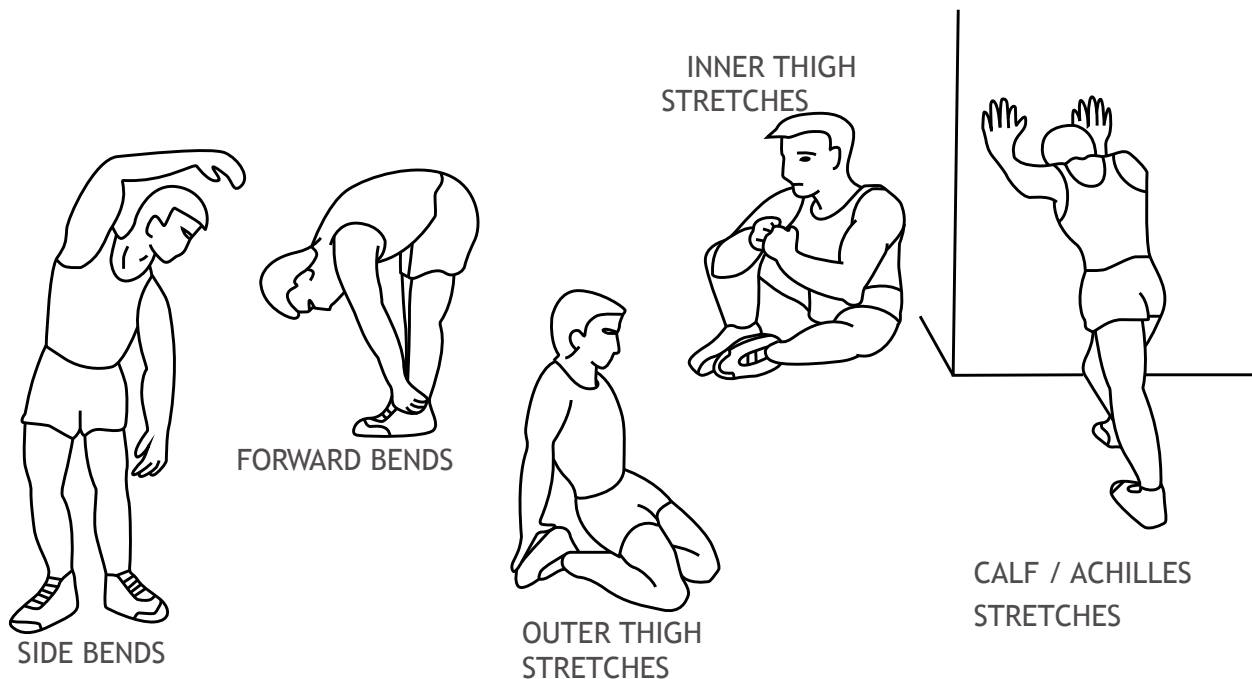
Lorsque vous serez plus en forme, vous pourriez vous entraîner plus longtemps et plus durement. Il est conseillé de s'entraîner au moins trois fois par semaine. Si possible, répartissez vos séances d'entraînement uniformément tout au long de la semaine.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using the equipment will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you to lose weight.

1. THE WARM UP PHASE

This stage helps get the blood circulation flowing 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 the exercise immediately.



2. 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 and continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should then be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into a stretch.

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

Packaging details: This item is shipped in 1 package
Produced for: FF Europe E-Commerce GmbH Nordring 80 Groß-Gerau / Germany

EJERCICIOS

La utilización de esta estación le reportará numerosos beneficios. Mejorará su forma física y su tono muscular y, en combinación con una dieta baja en calorías, le ayudará a perder peso.

1. EL CALENTAMIENTO

Esta fase sirve para poner a punto los músculos y la circulación sanguínea, así como para prevenir calambres y lesiones musculares. Es aconsejable realizar ejercicios de estiramiento como los que se muestran a continuación. Cada ejercicio debe realizarse durante aprox. 30 segundos. No fuerce sus músculos al realizar ejercicios de estiramiento: si siente dolor, PARE inmediatamente.



2. ASE DE RELAJACION

En esta fase se relajan los músculos y el sistema cardiovascular. Es una repetición de los ejercicios de calentamiento. Disminuya el ritmo durante los últimos 5 minutos de entrenamiento y repita después los ejercicios de calentamiento. Recuerde no forzar los músculos.

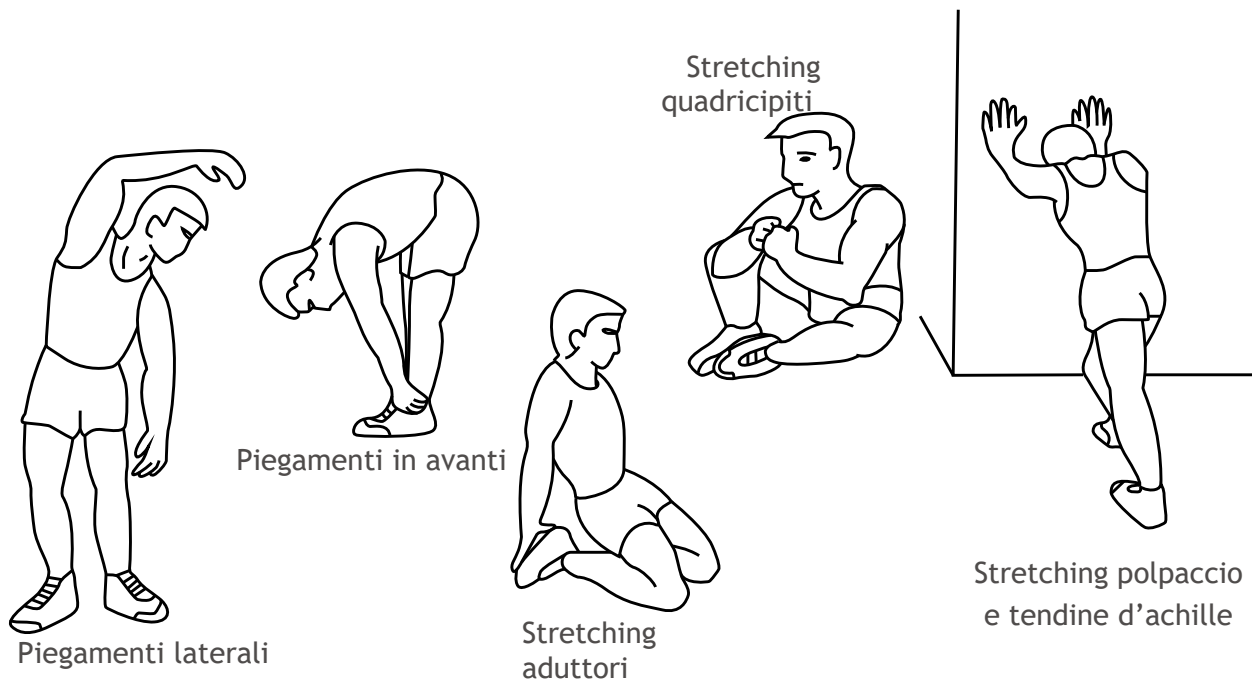
Según su estado de forma vaya mejorando, será capaz de ejercitarse durante más tiempo y con más intensidad. Es aconsejable entrenar, al menos, tres veces por semana y, si es posible, espaciando los entrenamientos.

ISTRUZIONI PER ESERCIZI

L'utilizzo dell'attrezzatura 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.



2. 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.