

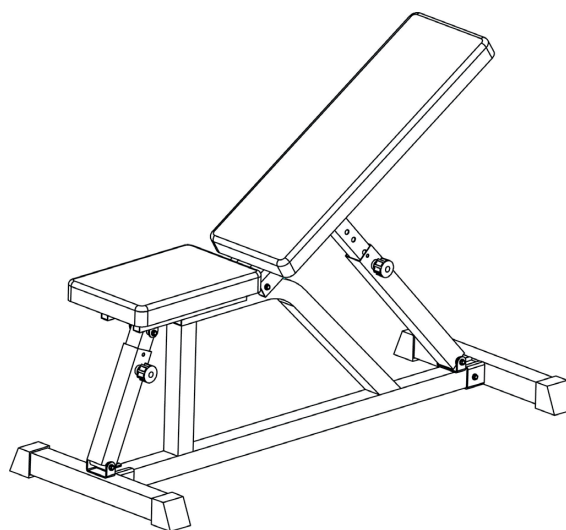
**HANTELBank / APPAREIL DE MUSCULATION DORSAL / WEIGHT BENCH /
BANCO DE PESAS / PANCA DA PESI**

HNTLB08

**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, anschließen oder benutzen, um Schäden durch nicht sachgemäßen Gebrauch zu vermeiden. Beachten Sie insbesondere die Sicherheitshinweise. Sollten Sie dieses Produkt an Dritte weitergeben, muss diese Bedienungsanleitung mit ausgehändigt werden.



CHÂERES 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. Please pay special attention to the safety instructions. If the product is passed on to third parties, this manual has to be passed on along with the product.

ESTIMADO CLIENTE,

Gracias por elegir nuestro producto. Lea atentamente este manual antes de ensamblar o usar el producto para evitar daños causados por un uso inadecuado. Por favor, preste especial atención a las instrucciones de seguridad. Si el producto se transmite a terceros, este manual debe transmitirse junto con el producto.

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. Si prega di prestare attenzione speciale alle istruzioni di sicurezza. Se il prodotto venga regalato a qualcuno questo manuale deve essere trasmesso insieme al prodotto.

WICHTIGE 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 das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
- Tragen Sie geeignete Kleidung während der Verwendung des Geräts. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen kann oder möglicherweise die Bewegung einschränkt oder verhindert. Bitte beginnen 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 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 Hebetechnik an und/oder lassen sich unterstützen bzw. assistieren.

ÜBUNGEN

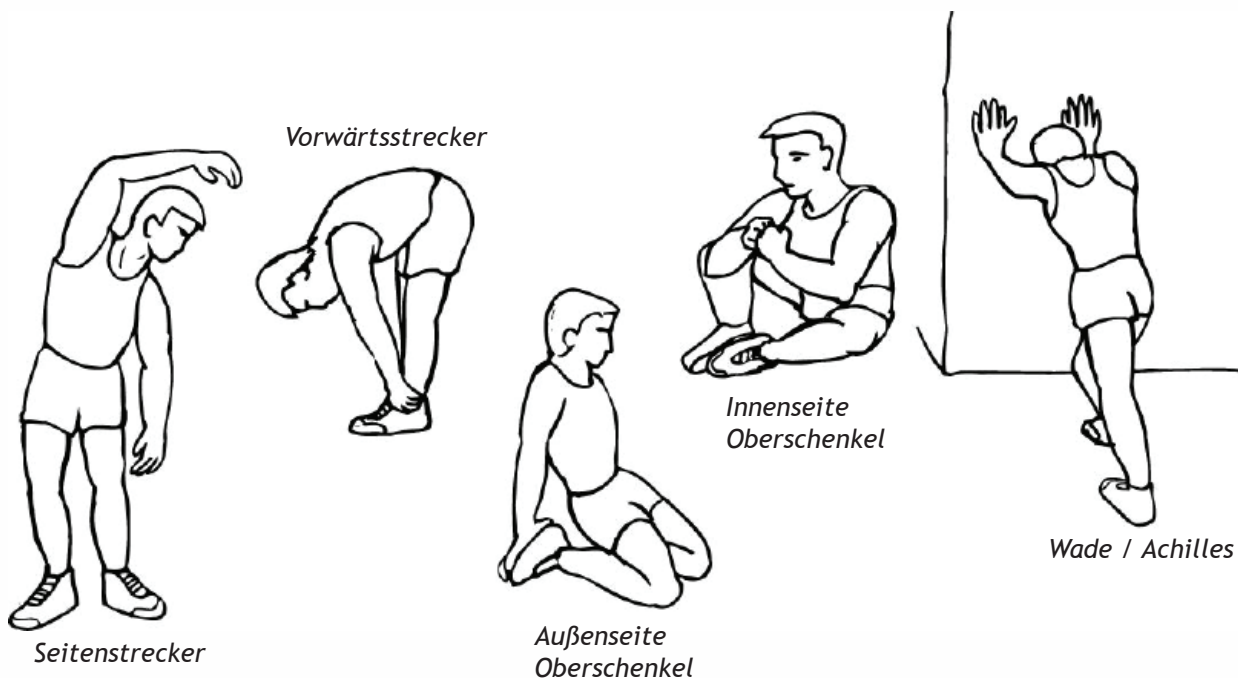
Die Benutzung dieser Hantelbank wird einige Vorteile mit sich bringen. Die körperliche Fitness wird verbessert, die Muskeln geformt und in Verbindung mit einer ausgewogenen (kontrollierten) Diät das Körpergewicht reduziert.

1. AUFWÄRMPHASE

Diese Phase ist dazu da, um die Durchblutung zu fördern und die Muskeln aufzuwärmen, damit die Muskeln richtig funktionieren können. Es verringert auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen. Es ist ratsam, ein paar Dehnübungen, wie oben gezeigt durchzuführen. Jede Position sollte für etwa 30 Sekunden gehalten werden. Vermeiden Sie Gewalt oder ruckartige Bewegungen. Sofern es weh tut, **STOPPEN** Sie die Übung.

2. ABKÜHLPHASE

Dieser Abschnitt lässt ihr Kreislaufsystem und ihre Muskeln entspannen. Es ist eine Wiederholung der Übungen der Aufwärmphase, weiterhin für ca. 5 Minuten, nur mit reduziertem Tempo. Die Dehnübungen sollten nun wiederholt werden, doch zur Erinnerung nur ohne Gewalt und Ruckartigkeit, um die Muskeln nicht zwanghaft zu dehnen, wodurch Verletzungen entstehen können. So wie Sie fitter werden, können Sie auch länger und härter trainieren. Es ist ratsam mindestens 3x pro Woche zu trainieren, wenn möglich gleichmäßig an „festgelegten Tagen“.



Details zum Lieferumfang: Artikel wird in 1 Paket geliefert

Hergestellt für: FF Europe E-Commerce GmbH Nordring 80 Groß-Gerau / Deutschland

CONSEILS DE SÉCURITÉ IMPORTANTS

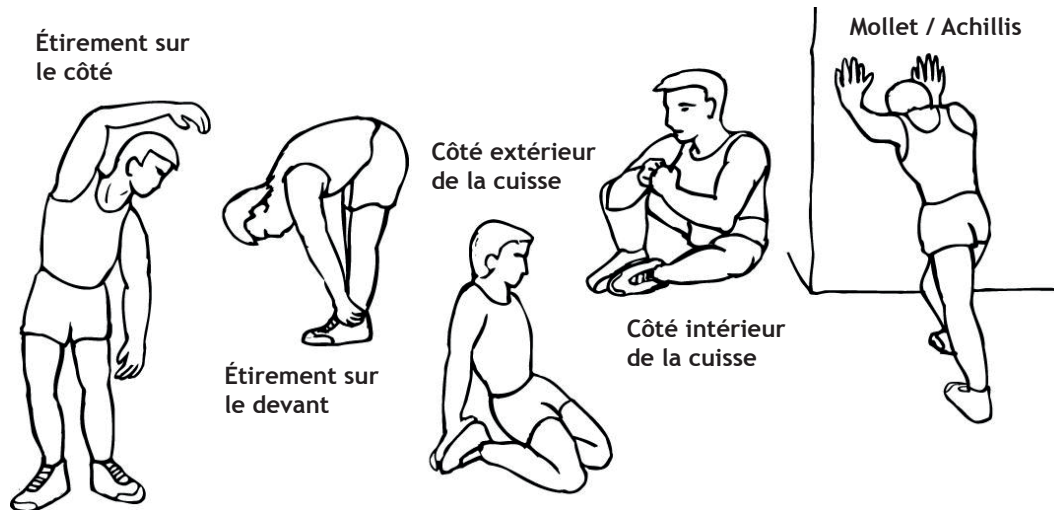


S'il vous plaît, gardez ce mode d'emploi en lieu sûr.

- Il est important que vous lisiez attentivement le mode d'emploi complètement avant de commencer avec le montage et la mise en service du produit. Une utilisation efficace et sûre de l'appareil ne peut être garantie que si l'appareil est monté, entretenu et utilisé correctement. Cela est votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de ce produit sont informés sur les avertissements et sur les mesures de sécurité de ce produit.
- Avant que vous commenciez un exercice ou un programme d'entraînement, vous devriez consulter votre médecin afin de constater si vous avez une faiblesse corporelle ou un problème de santé qui pourraient vous poser un problème à cause de l'entraînement et si ce produit vous est approprié. Une concertation avec votre médecin est impérative, si vous prenez des médicaments qui influencent les fréquences du cœur, la tension artérielle ou le taux de cholestérol (puissent).
- 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 médecin 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 avec une protection pour le sol ou le tapis. 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. Quelques pièces comme les pédales, etc., s'enlèvent et se détachent facilement.
- Le niveau de sécurité de l'appareil peut être conservé que si celui-ci est vérifié régulièrement si il présente des dommages et / ou si 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. S'il vous plaît, tenez les barres du banc de musculation fermement, afin que votre corps ne perde pas son équilibre pendant l'exercice.
- L'appareil n'est pas approprié pour une utilisation thérapeutique.
- Lorsque vous tenez ou bougez l'appareil, vous devez vous assurer de ne pas blesser votre dos. Pour cette raison, utilisez toujours une technique de levage appropriée et / ou laissez vous vous soutenir ou assister.

EXERCICE

L'utilisation de cet appareil de musculation dorsal apporte quelques avantages. La forme corporelle va être améliorée et la musculature dorsale et du postérieure entraînée et renforcée.



La phase de réchauffement

Cette phase est prévue afin d'avantager la circulation du sang et de réchauffer les muscles, afin que les muscles fonctionnent correctement. Cela diminue le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé de faire des exercices de dilatation, comme indiqué ci-dessus. Chaque position devrait être respectée pendant environ 30 secondes. Évitez de forcer ou de faire des mouvements trop brusques. Dans la mesure du possible, **STOP**.

La phase de refroidissement

Cette phase laisse refroidir votre circulation et détend vos muscles. Il s'agit d'un renouvellement des exercices de la phase de réchauffement, pour 5 minutes de plus, seulement à un rythme réduit. Les exercices de dilatation devraient être répétés, mais en souvenir sans force et mouvements brusques afin de ne pas dilater les muscles avec force, sinon des blessures peuvent être provoquées. Selon votre degré de forme, vous pouvez vous entraîner plus longtemps et plus fermement. Il est conseillé de s'entraîner au moins 3 fois par semaine, si possible régulièrement à des jours fixes.

Détails d'emballage: Cet article sera livré en 1 paquet

Fabriqué pour: FF Europe E-Commerce GmbH Nordring 80 Groß-Gerau / Allemagne

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

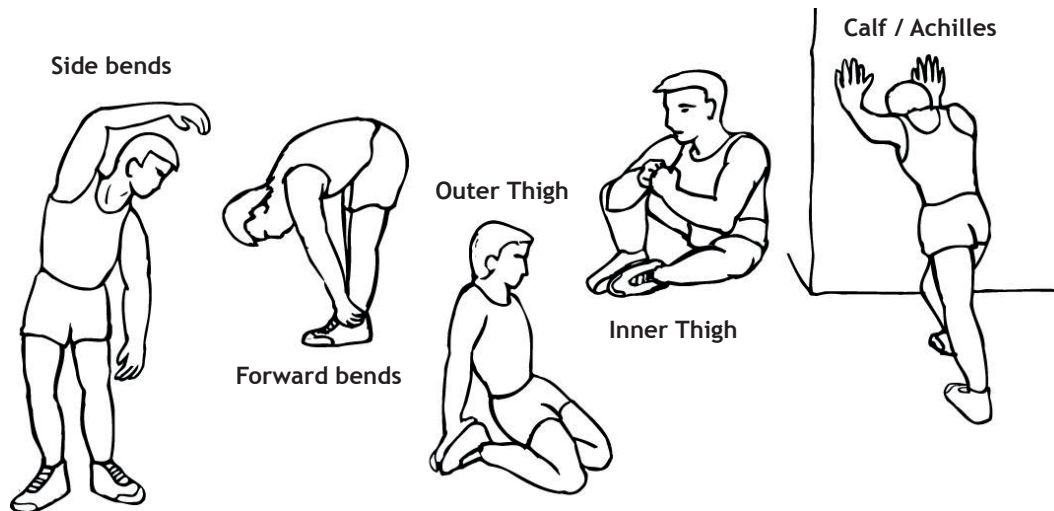


Please keep this manual in a safe place for reference.

- 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 metre of free space all around it.
- Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened. Some parts like pedals, etc., it's easy to be warded away.
- 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. Please run it slowly in the beginning. Please hold the handlebar tightly and do not let your body leave the seat when exercise.
- 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.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your roman chair will provide you with several benefits. It will improve your physical fitness and exercise and strengthen your back and gluteal muscles.



The Warm Up Phase

This stage increases the blood circulation and gets 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 above. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, **STOP**.

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.

Packaging details: This item is shipped in 1 package

Produced for: FF Europe E-Commerce GmbH Nordring 80 Groß-Gerau / Germany

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

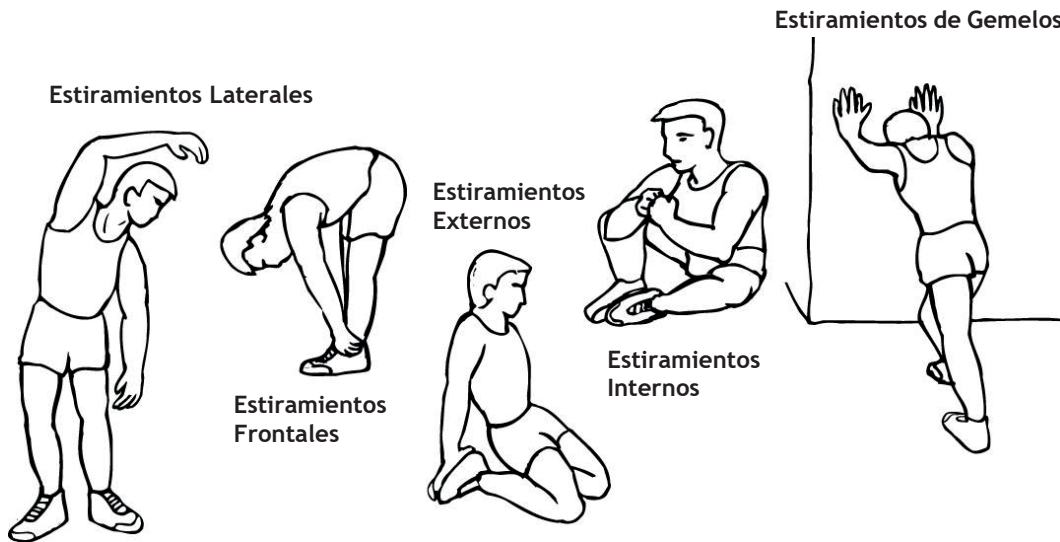


Conserve este manual en un lugar seguro para futuras referencias.

- 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.
- 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 usted bajo tratamiento que afecte a su corazón, presión sanguínea o niveles de colesterol.
- Preste atención a las indicaciones de su propio cuerpo. Realizar ejercicio de manera incorrecta excesiva puede dañar su salud. Detenga el 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.
- Mantenga a niños y mascotas alejados del aparato. Este banco ha sido diseñado para ser utilizado sólo por adultos.
- Utilice el equipo 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.
- Antes de utilizar el equipo, asegúrese de que las tuercas y tornillos estén bien apretados: hay partes móviles que pueden aflojarse.
- El nivel de seguridad del equipo solo puede mantenerse si se examina regularmente su estado en busca de posibles daños y/o desperfectos causados por desgaste.
- Utilice el equipo solo para 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.
- Utilice ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite la ropa demasiado amplia o suelta, que pueda engancharse en el aparato, o que restrinja sus movimientos. Tómese con calma al principio. Sujete bien los agarres y no abandone el asiento/respaldo para realizar los ejercicios.
- No apto para uso terapéutico.
- 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.

INTRUCCIONES PARA EL EJERCICIO

El uso de su banco de pesas le proporcionará varios beneficios. Mejorará su condición física y ejercicio y fortalecerá sus músculos.



Fase de 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 en las imágenes superiores. Cada ejercicio debe realizarse durante aprox. 30 segundos. No fuerce sus músculos al realizar ejercicios de estiramiento: si siente dolor, PARE inmediatamente.

Fase de Enfriado

En esta fase se relajan los músculos y el sistema cardiovascular. Es una repetición de los ejercicios de estiramiento en la fase de calentamiento. Disminuya el ritmo durante los últimos 5 minutos de entrenamiento y repita después los ejercicios de estiramiento. 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 DI SICUREZZA

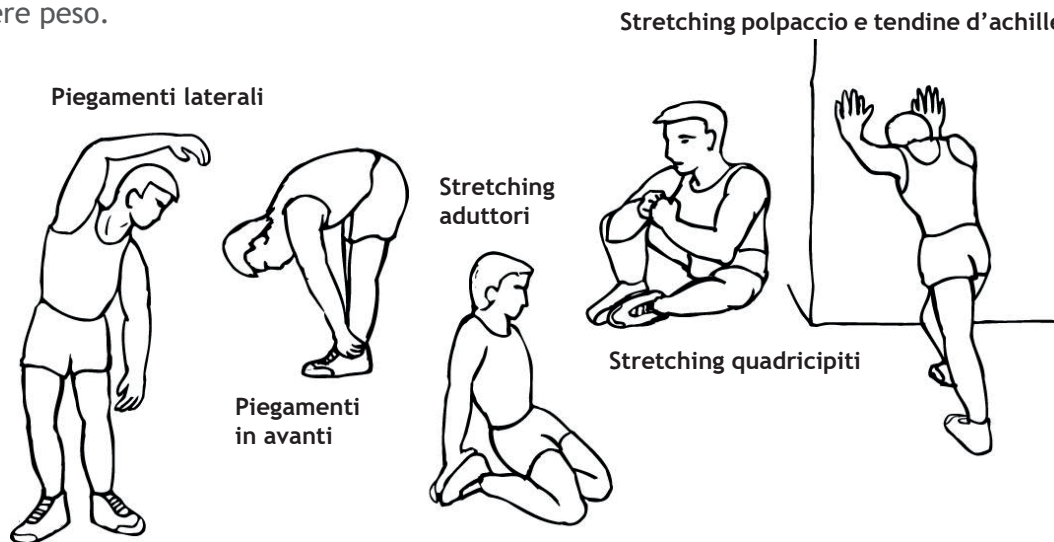


Conservare questo manuale per riferimenti futuri.

- 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'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.

ISTRUZIONI PER GLI ESERCIZI

L'utilizzo dell'attrezzo vi fornirà numerosi vantaggi, migliorerà la vostra forma fisica, tonificherà i muscoli e, in combinazione con una dieta a controllo calorico, vi aiuterà a perdere peso.



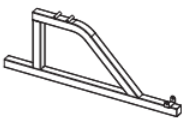
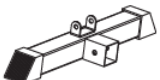
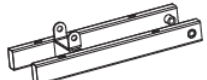
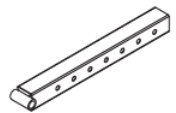
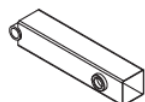
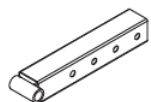
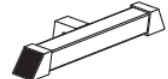
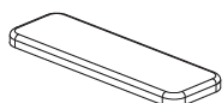
LA FASE DI RISCALDAMENTO

Questa fase aiuta a far scorrere il sangue attorno al corpo e i muscoli funzionano correttamente. Ridurrà anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. Si consiglia di fare alcuni esercizi di stretching come mostrato di seguito. Ogni allungamento dovrebbe essere tenuto per circa 30 secondi, non forzare o strappare i muscoli - se fa male, smettere di farlo.

IL RECUPERO DOPO L'ALLENAMENTO

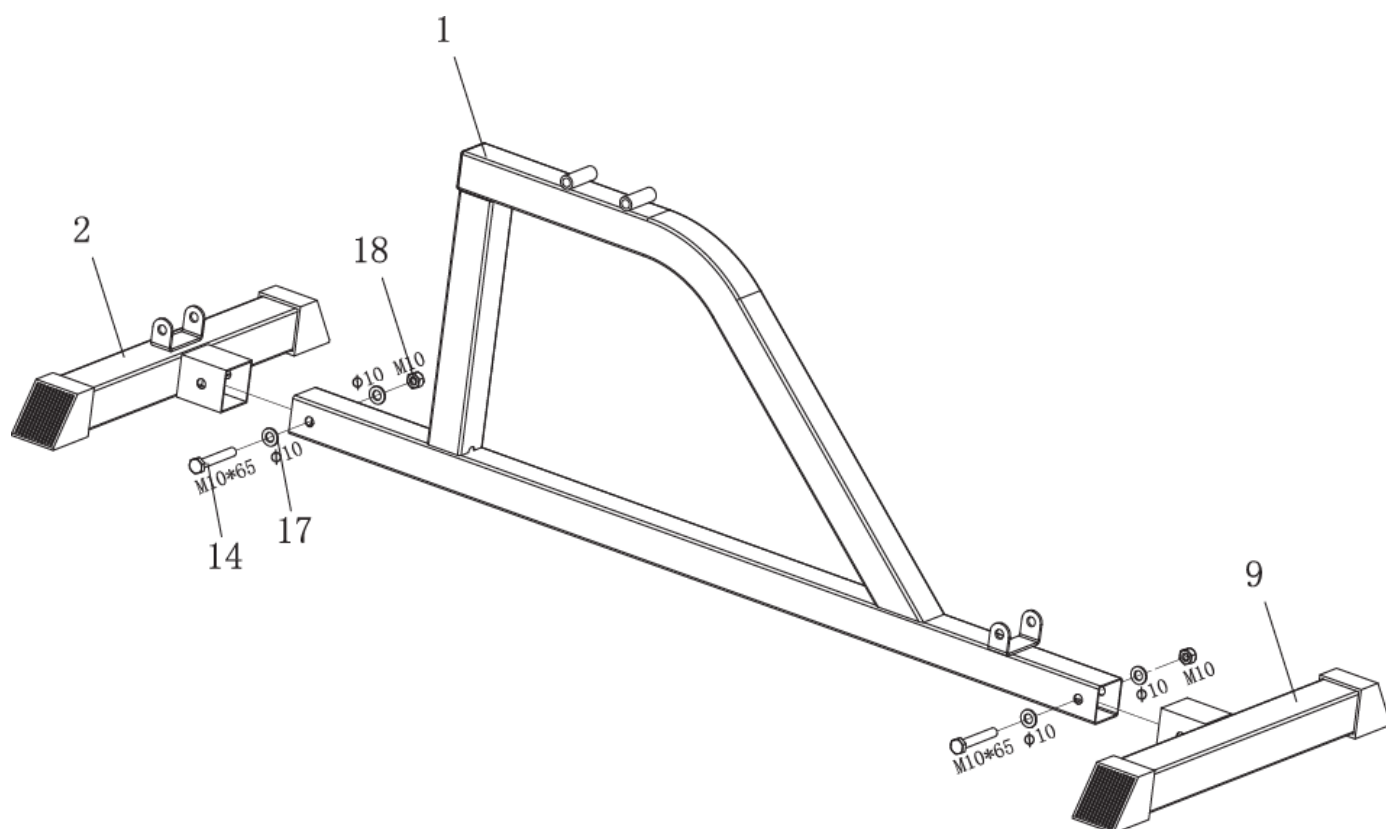
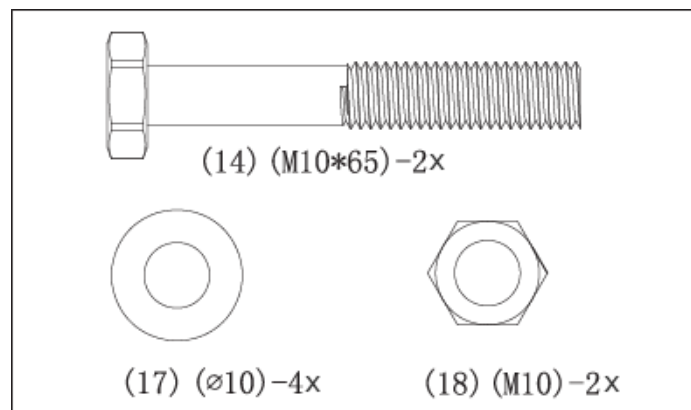
Questa fase è quella di far rilassare il sistema cardio-vascolare e i muscoli. Questa è una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento ad es. ridurre il tempo, continuare per circa 5 minuti. Gli esercizi di stretching dovrebbero adesso essere ripetuti, ricordando di nuovo di non forzare o muovere i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

**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 	1X	8 	1X	9 	1X	10 	1X
11 	1X	12 	8X	13 	2X	14 	2X	15 	4X
16 	8X	17 	16X	18 	10X	19 	2X		

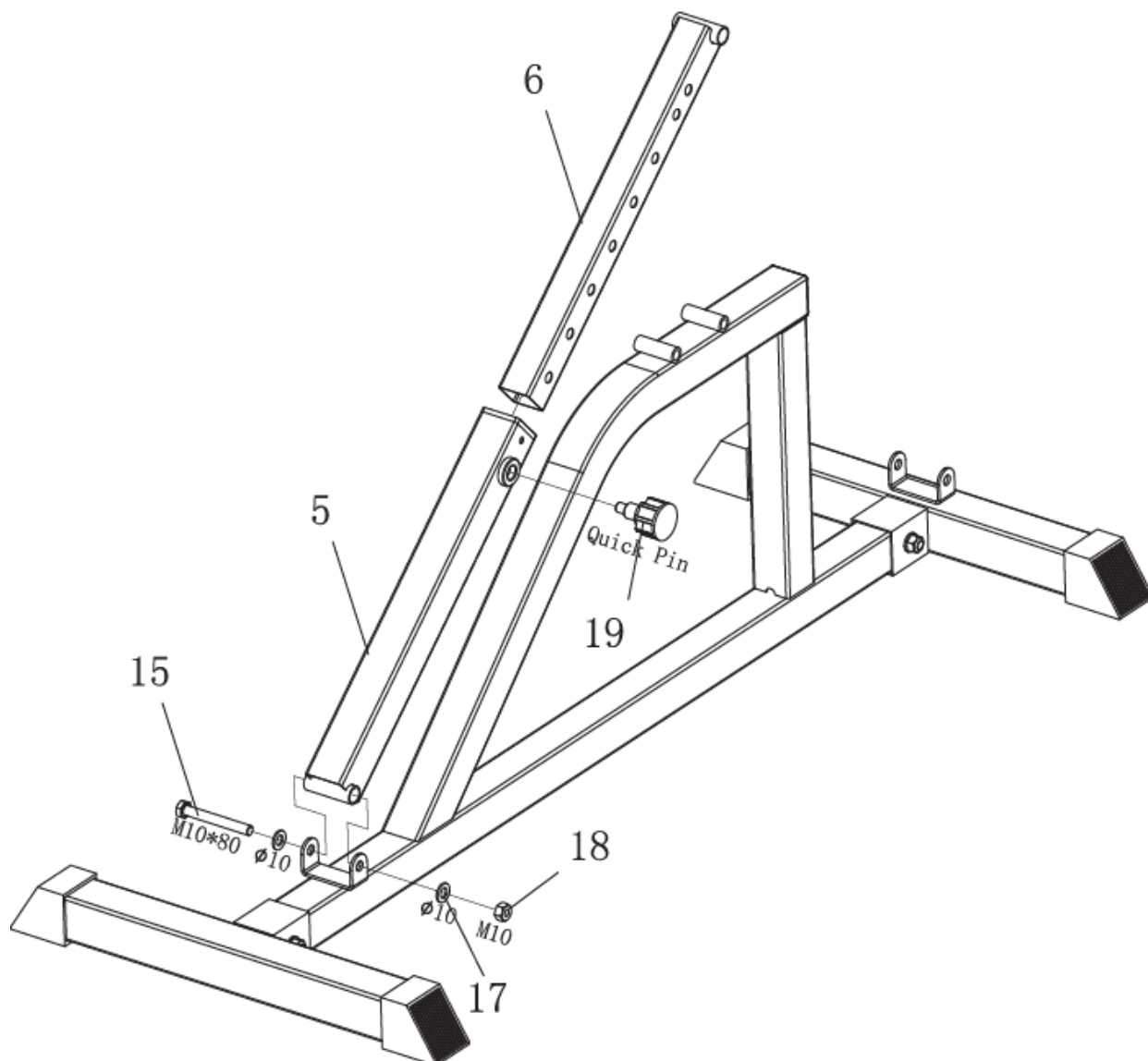
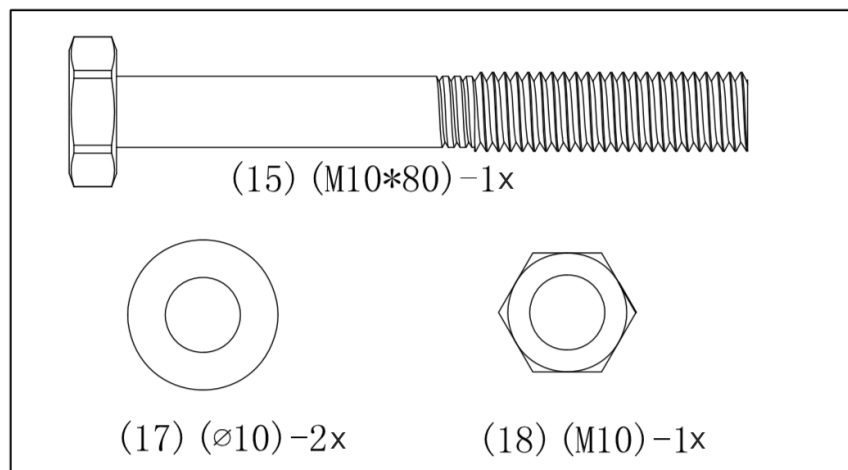
AUFBAU / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAJE / MONTAGGIO

1



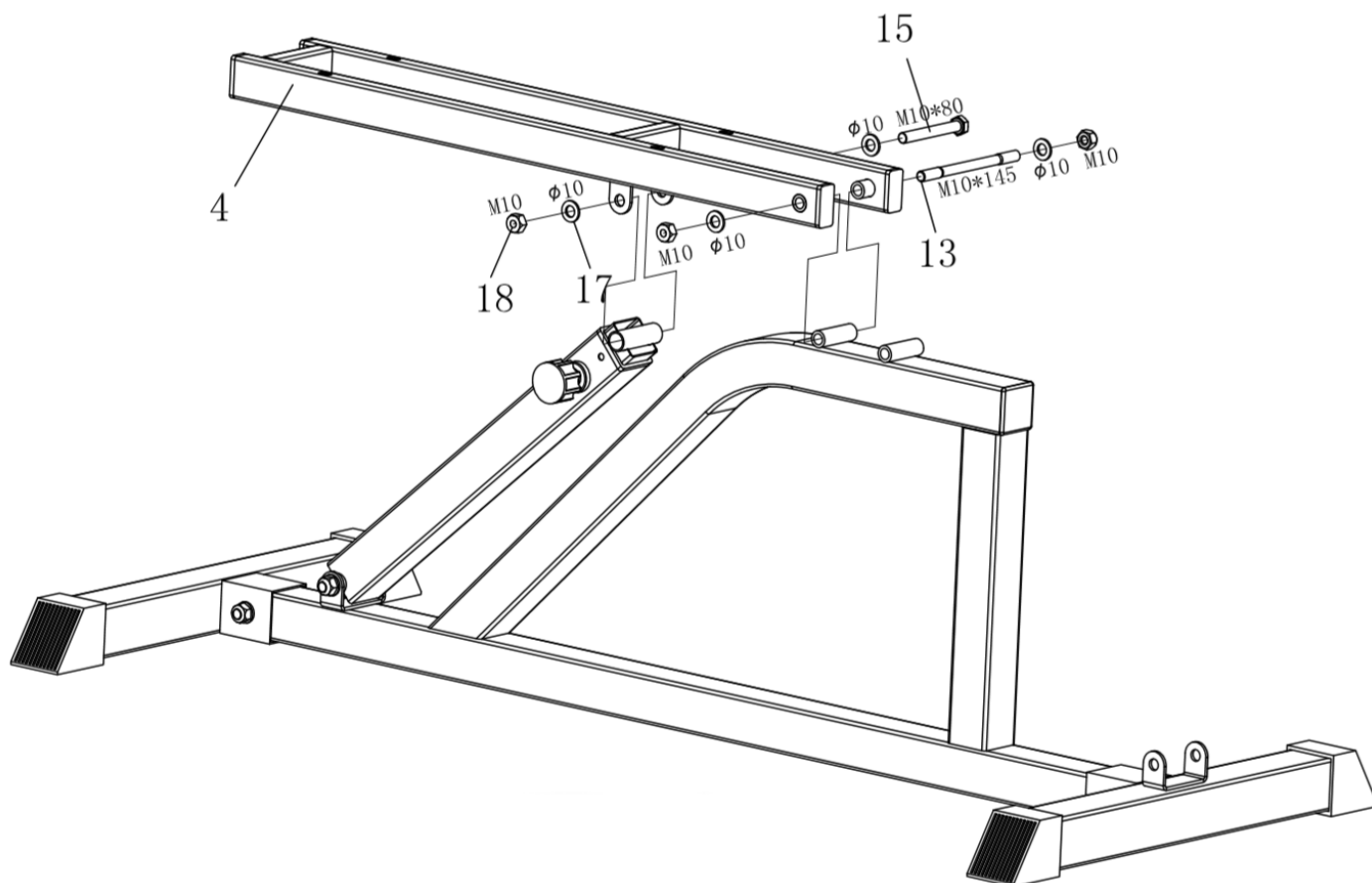
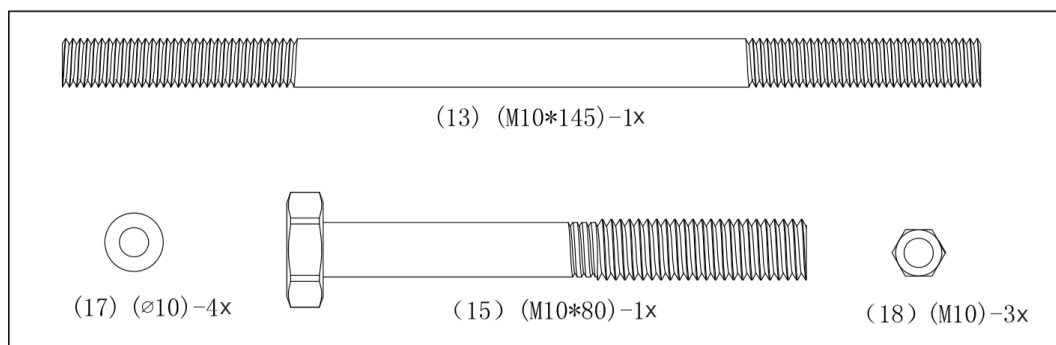
AUFBAU / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAJE / MONTAGGIO

2



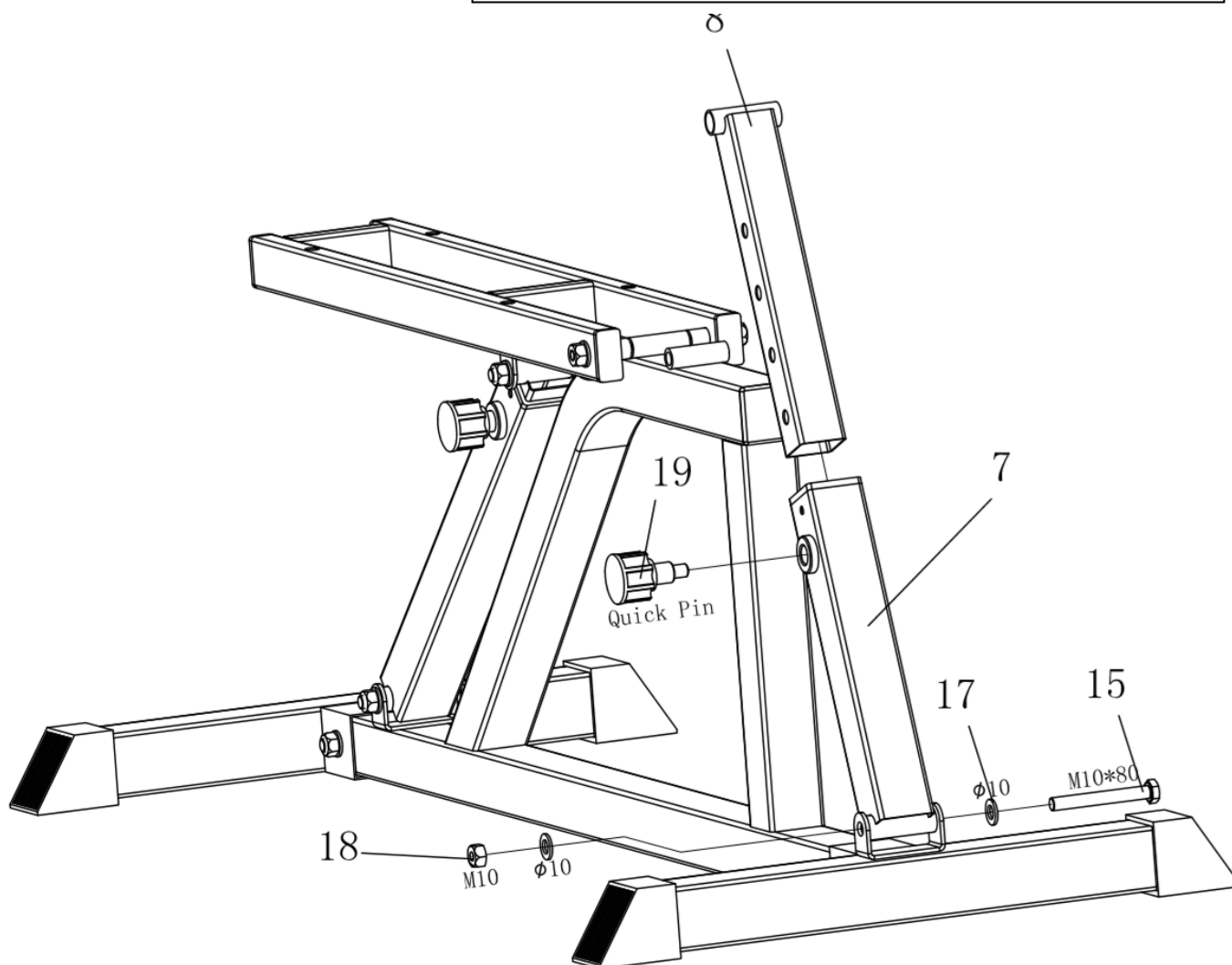
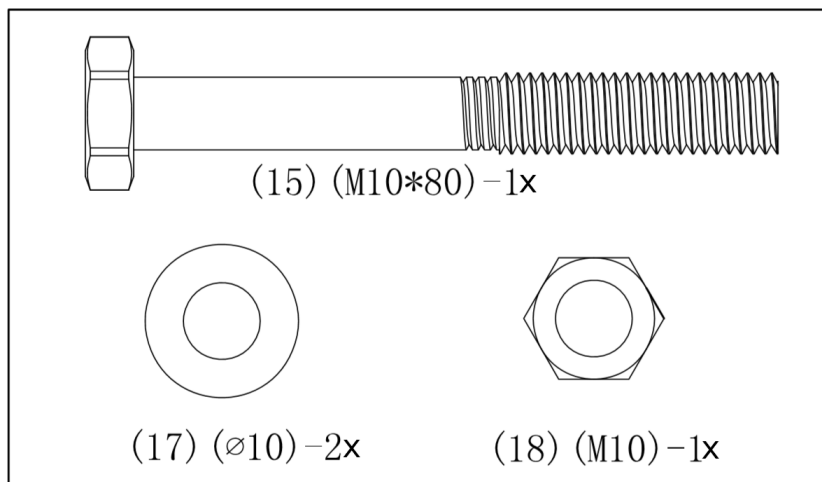
AUFBAU / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAJE / MONTAGGIO

3



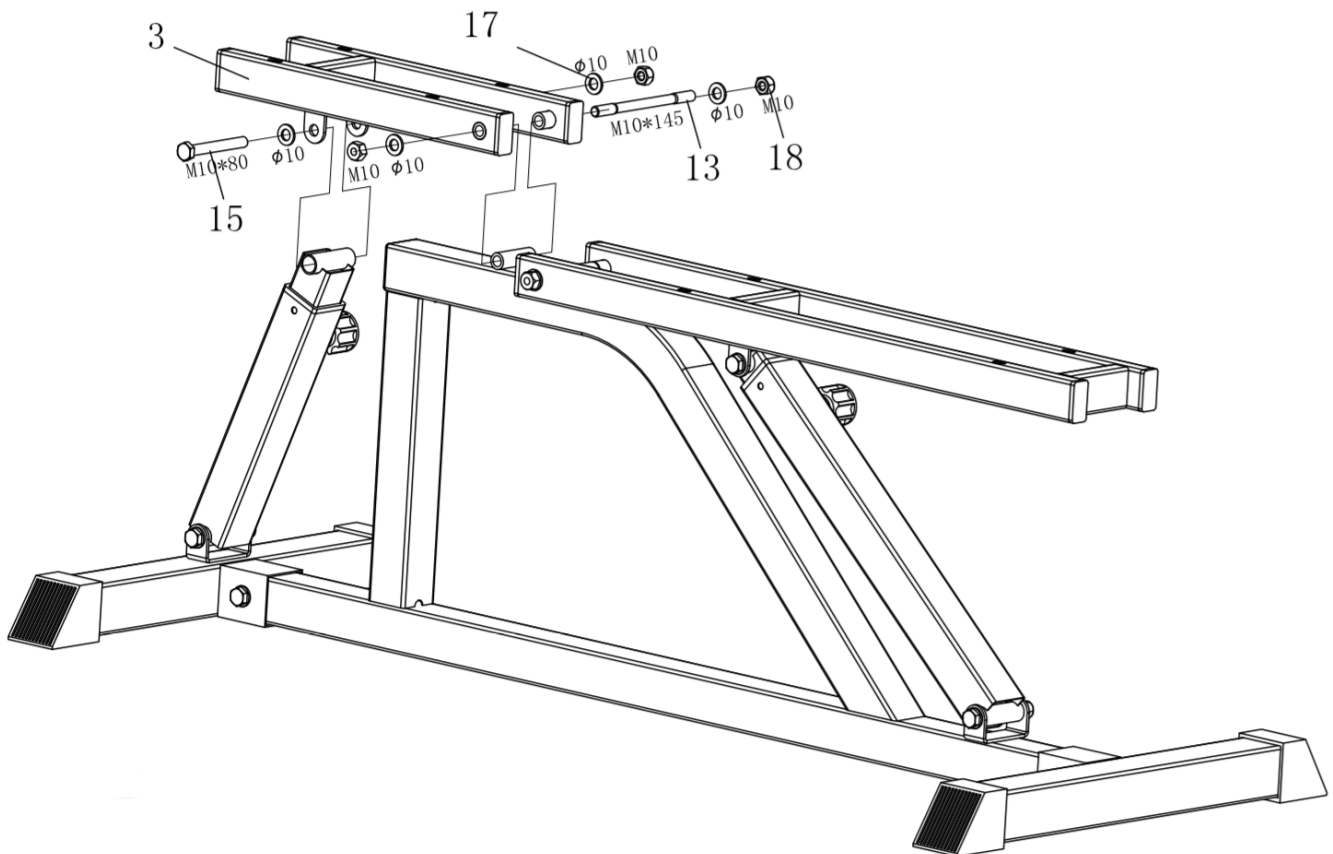
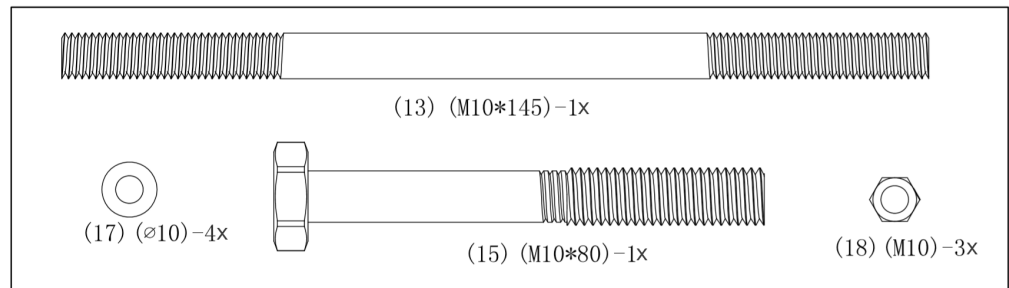
AUFBAU / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAJE / MONTAGGIO

4



AUFBAU / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAJE / MONTAGGIO

5



AUFBAU / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAJE / MONTAGGIO

6

