

**RÜCKENTRAINER / APPAREIL DE MUSCULATION DORSAL / ROMAN CHAIR /
PANCA PER IPERESTENSIONI**

RKTN02

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

LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,

danke, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Bitte lesen Sie die Aufbauanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Produkt montieren, um Schäden durch nicht sachgemäßen Aufbau zu vermeiden. Beachten Sie insbesondere die Warnhinweise. Sollten Sie dieses Produkt an Dritte weitergeben, muss diese Aufbauanleitung mit ausgehändigt werden.

CHÈRES CLIENTES, CHERS CLIENTS,

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 ce mode d'emploi.

DEAR CUSTOMER,

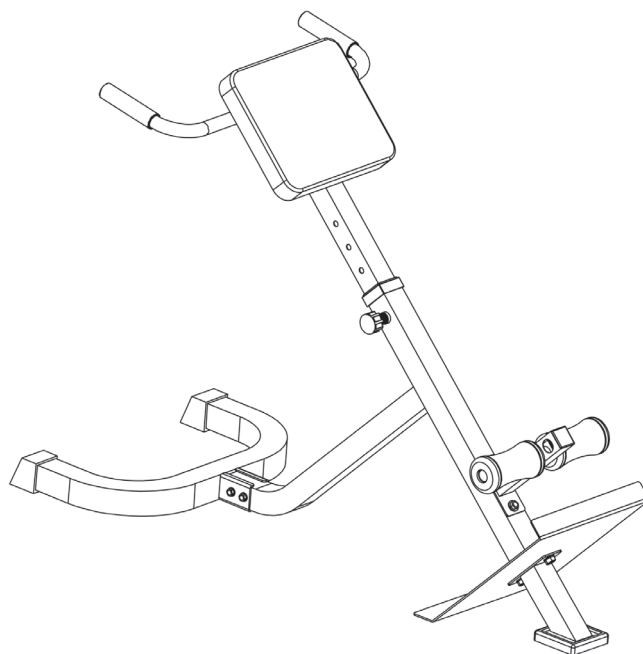
thank you for purchasing this product. Please read all the instructions in this manual carefully, before you assemble or use the product. Should you pass on this product to third parties, please hand over the instruction manual along with it.

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.

ESTIMADO CLIENTE ,

Gracias por comprar este producto. Lea atentamente todas las instrucciones de este manual antes de montar o usar el producto. Si pasa este producto a terceros, entregue el manual de usuario junto con el producto.





WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

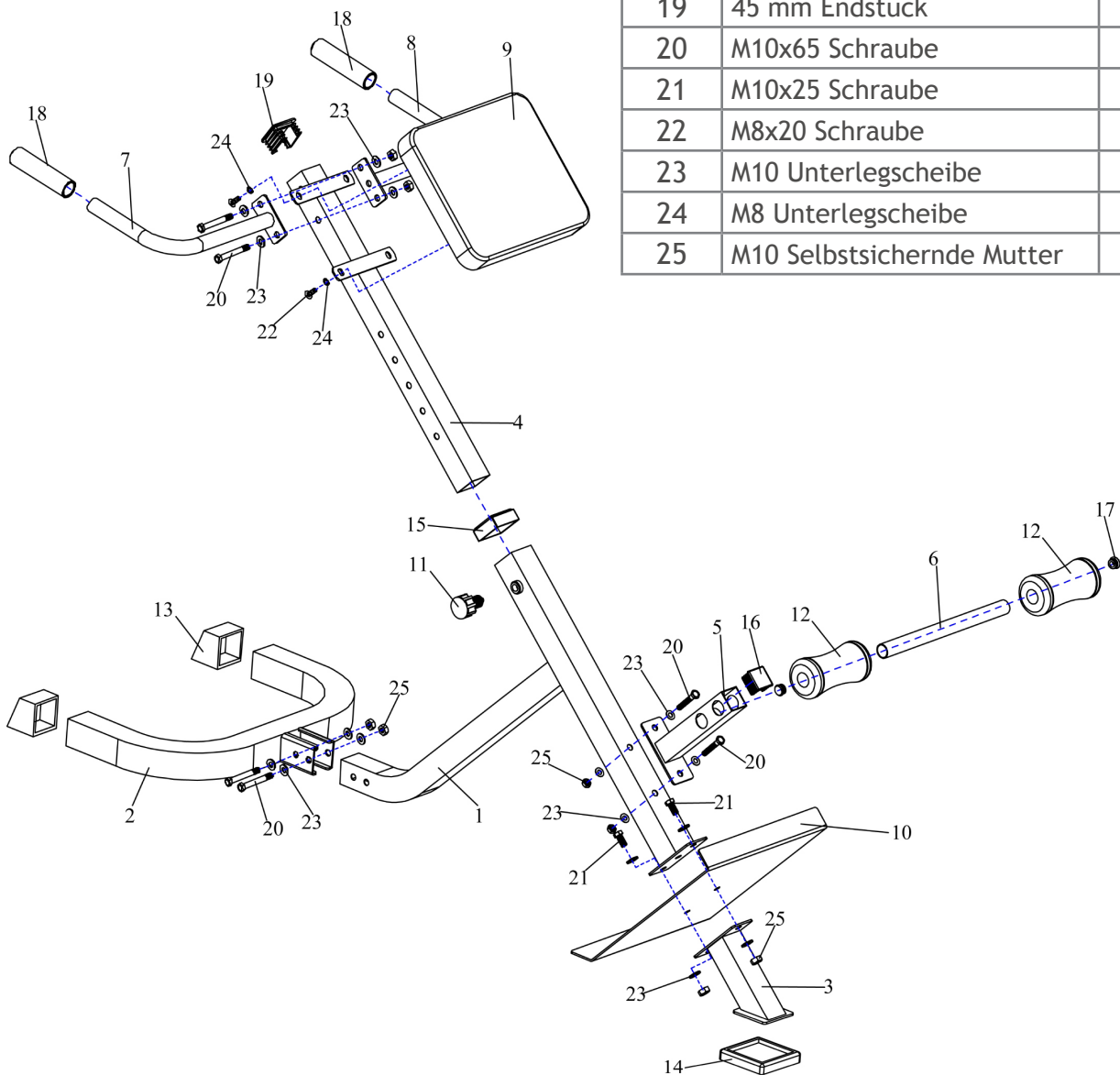
Bitte bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf.

- 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 Trainingsprogramms starten, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob 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, Gefühl, 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 fangen Sie langsam mit den Übungen an.
- Das Gerät wurde getestet und zertifiziert nach EN957 in der Klasse HC. Es ist für den Hausgebrauch geeignet und soll nur privaten Gebrauch verwendet werden.
- Das Gerät eignet sich nicht für den therapeutischen Einsatz.
- Beim Heben und Bewegen des Geräts muss darauf geachtet werden, nicht den Rücken zu verletzen. Wenden Sie deshalb immer eine richtige Hebetechnik an und/oder lassen sich unterstützen bzw. assistieren.

TEILELISTE

Nr.	BESCHREIBUNG	STK.
1	Haupttrahmen	1
2	Hinterer Fuß	1
3	Vorderer Fuß	1
4	Verstellbares Stützrohr	1
5	T-Stütze	1
6	Stange für Schaumstoffpolster	1
7	Griffstange (links)	1
8	Griffstange (rechts)	1
9	Polsterung	1

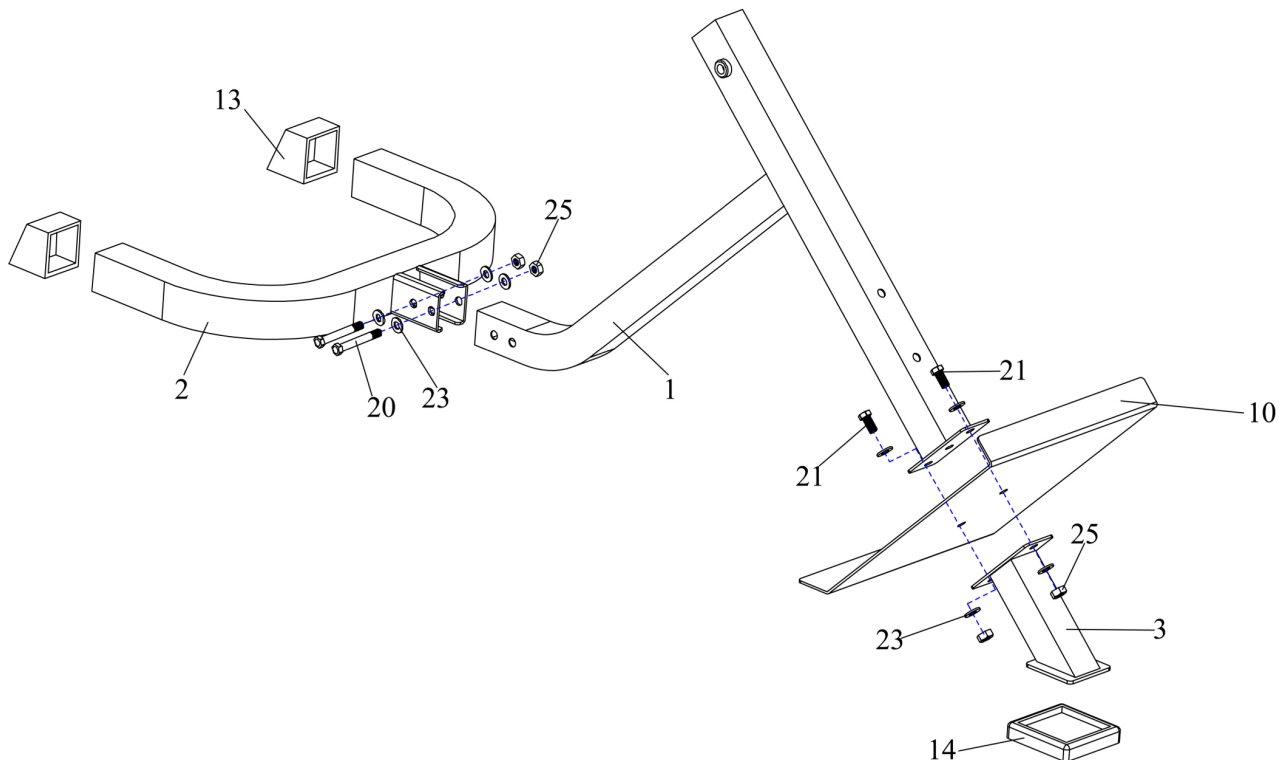
Nr.	BESCHREIBUNG	STK.
10	Fußablage	1
11	Befestigungsschraube	1
12	Schaumstoffpolster	2
13	50 mm Abschlusskappe	2
14	Gummi-Polsterung	1
15	50x45 mm Zwischenstück	1
16	34 mm Endstück	1
17	25 mm Endstück	2
18	Griff	2
19	45 mm Endstück	1
20	M10x65 Schraube	6
21	M10x25 Schraube	2
22	M8x20 Schraube	4
23	M10 Unterlegscheibe	16
24	M8 Unterlegscheibe	4
25	M10 Selbstsichernde Mutter	8



AUFBAU

Aufbau des Grund- und Hauptrahmens

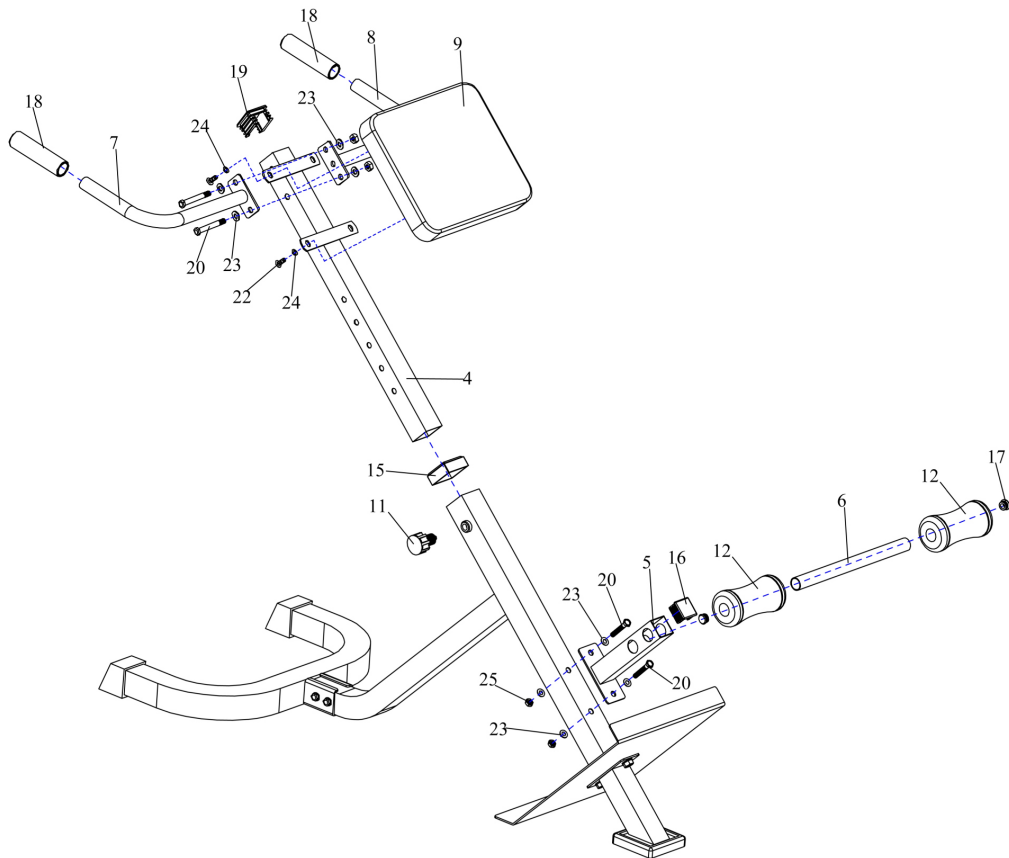
1. Befestigen Sie die Abschlusskappe (13) am hinteren Fuß (2) und die Gummi-Polsterung (14) am vorderen Fuß (3).
2. Schrauben Sie den hinteren Fuß (2) mit 2x Schrauben (20), 4x Unterlegscheiben (23) und 2x selbstsichernden Muttern (25) am Hauptrahmen (1) fest.
3. Schrauben Sie den vorderen Fuß (3) und die Fußablage (10) mit 2x Schrauben (21), 4x Unterlegscheiben (23) und 2x selbstsichernden Muttern (25) am Hauptrahmen (1) fest.



Anbringung der Polsterung

1. Schieben Sie das verstellbare Stützrohr (4) in den Hauptrahmen (1) und fixieren Sie es mit der Befestigungsschraube (11).
2. Schrauben Sie die T-Stütze (5) mit 2x Schrauben (20), 4x Unterlegscheiben (23) und 2x selbstsichernden Muttern (25) am Hauptrahmen (1) fest.
3. Schieben Sie die Stange für das Schaumstoffpolster (6) in die T-Stütze (5), dann bringen Sie auf beiden Seiten der Stange (6) die Schaumstoffpolster (12) an.
4. Bringen Sie die Polsterung (9) mit 4x Schrauben (22) und 4x Unterlegscheiben (24) am verstellbaren Stützrohr (4) an.
5. Schrauben Sie die Griffstange (links) (7) und die Griffstange (rechts) (8) mit 2x Schrauben (20), 4x Unterlegscheiben (23) und 2x selbstsichernden Muttern (25) am verstellbaren Stützrohr (4) fest.

AUFBAU



ÜBUNGEN

Die Benutzung dieses Rückentrainers wird einige Vorteile mit sich bringen. Die körperliche Fitness wird verbessert und die Muskulatur im Rücken und Gesäß trainiert und gekräftigt.



ÜBUNGEN

Die Warm-Up-Phase

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.

Muskelaufbau

Dieser Rückentrainer wurde entwickelt, um die Muskulatur im Rücken und Gesäß zu trainieren. Bitte führen Sie die Übungen immer in einer langsamen, kontrollierten Weise durch. Stellen Sie sich vor die Schaumstoffpolster (18). Lehen Sie ihre Hüfte auf die Polsterung (9) und haken Sie ihre Beine sicher in die Schaumstoffpolster (18) ein. Legen Sie die Arme an die Seite des Körpers und beugen Sie sich mit geradem Rücken nach vorne.

Trainieren Sie nun ihre untere Rückenmuskulatur, indem Sie den geraden Rücken wiederholt nach oben heben und dann wieder nach unten beugen. Beginnen Sie zunächst mit wenigen Wiederholungen und einem geringeren Winkel und steigern Sie die Zahl der Wiederholungen dann über mehrere Trainingseinheiten hinweg. Achten Sie unbedingt darauf, dass Ihr Rücken dabei gerade ist. Außerdem sollten Sie den Rücken auf keinen Fall überstrecken, indem Sie ins Hohlkreuz gehen.

Durch folgende Armhaltungen können Sie den Effekt des Trainings erhöhen: 1. Steigerung: Arme vor der Brust überkreuzt halten. 2. Steigerung: Arme Hinter dem Kopf verschränken. 3. Steigerung: Arme lang neben dem Kopf ausstrecken. 4. Steigerung: ein Gewicht mit den verkreuzten Armen vor der Brust halten.

Wenn Sie das Gerät so einstellen, dass Ihre Hüfte über die Polsterung hinausragt, können Sie den Gesäßmuskel trainieren.

Die Entspannungsphase

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“.



CONSEILS DE SÉCURITÉ IMPORTANTS

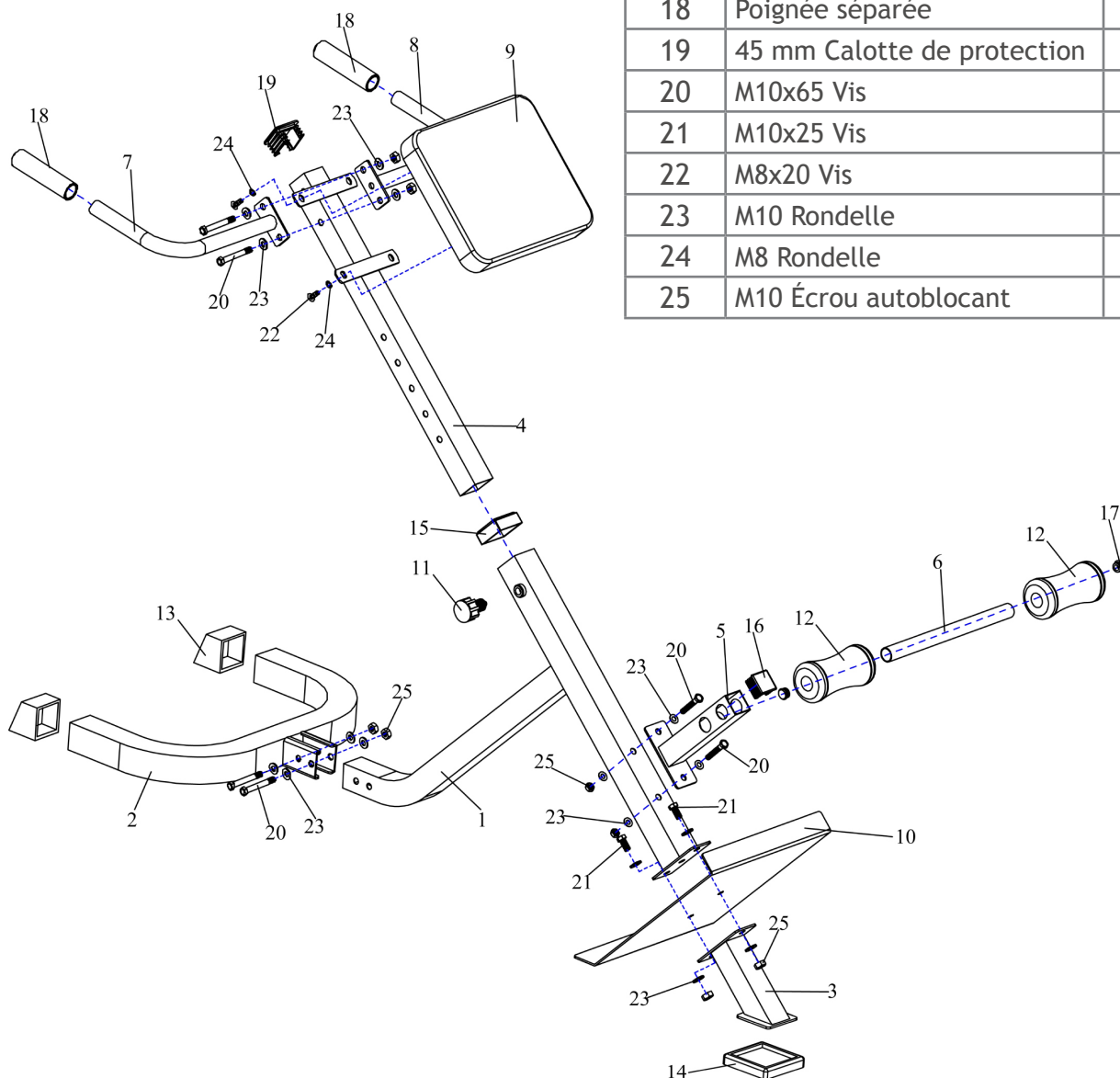
S'il vous plaît, gardez ce mode d'emploi en lieu sûr.

- 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 apparaissent: 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.
- L'appareil a été testé et certifié selon EN957 dans la classe HC. Il est approprié pour l'utilisation à domicile et doit être utilisé que pour une utilisation à domicile.
- 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.

LISTE DES PIÈCES DÉTACHÉES

N°	DESCRIPTION	NBRE
1	Cadre principal	1
2	Pieds arrière	1
3	Pieds avant	1
4	Tube de protection réglable	1
5	Support T	1
6	Barre de rembourrage en mousse	1
7	Poignée (gauche)	1
8	Poignée (droit)	1

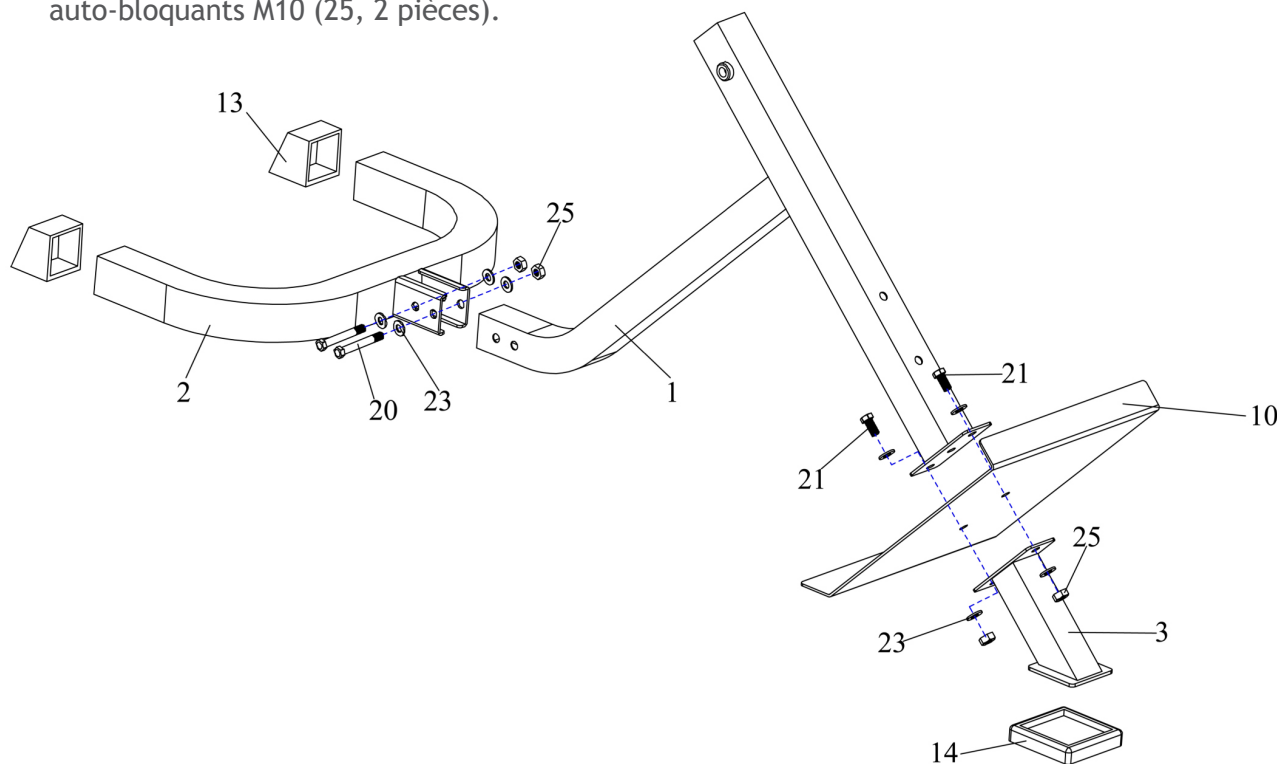
N°	DESCRIPTION	NBRE
9	Siège rembourré	1
10	Support des pieds	1
11	Vis de blocage	1
12	Coussin rembourré	2
13	50 mm Calotte de protection	2
14	Rembourrage en caoutchouc	1
15	50x45 mm Pièce intercalaire	1
16	34 mm Calotte de protection	1
17	25 mm Calotte de protection	2
18	Poignée séparée	2
19	45 mm Calotte de protection	1
20	M10x65 Vis	6
21	M10x25 Vis	2
22	M8x20 Vis	4
23	M10 Rondelle	16
24	M8 Rondelle	4
25	M10 Écrou autobloquant	8



MONTAGE

Montage du cadre au sol et du cadre principal

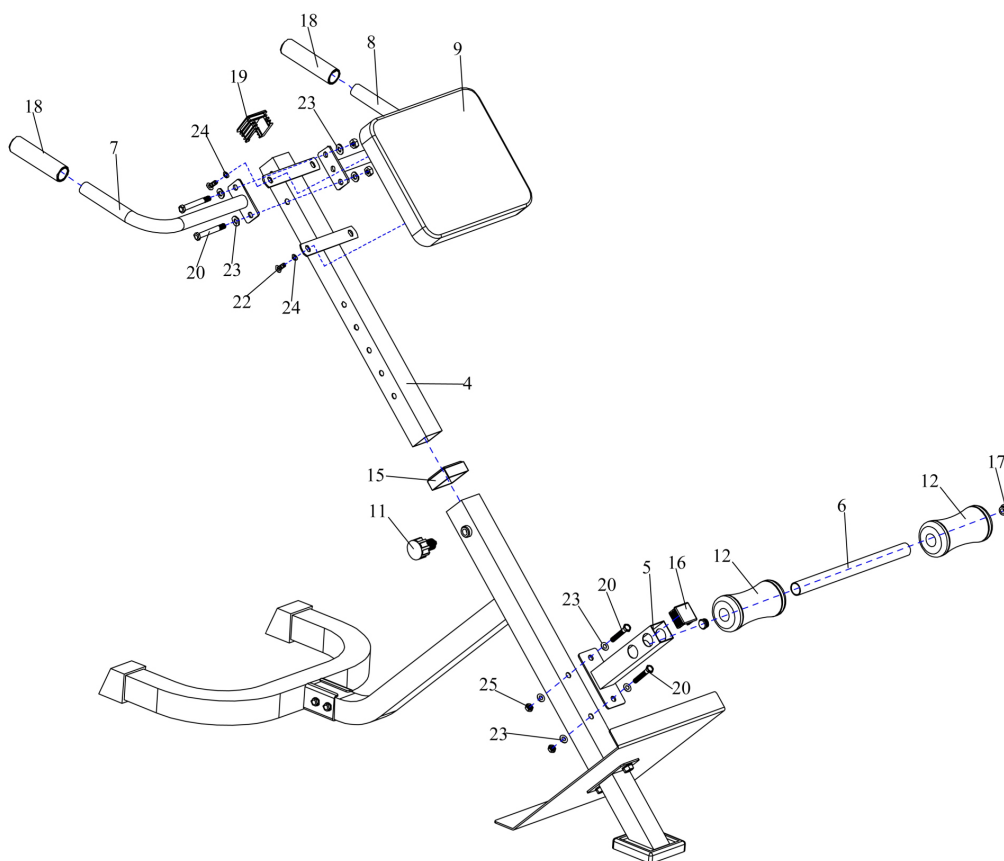
1. Fixez les calottes de protection (13) sur le pieds arrière (2). Fixez les rembourrages en caoutchouc (14) sur le pieds avant (3).
2. Vissez le pieds arrière (2) au cadre principal (1) en utilisant les boulons à tête hexagonale M10x65 (20, 2 pièces), les rondelles M10 (23, 4 pièces) et les écrous auto-bloquants M10 (25, 2 pièces).
3. Vissez le pieds avant (3) et le support des pieds (10) au cadre principal (1) en utilisant les boulons à tête hexagonale M10x25 (21, 2 pièces), les rondelles M10 (23, 4 pièces) et les écrous auto-bloquants M10 (25, 2 pièces).



Montage du siège rembourré

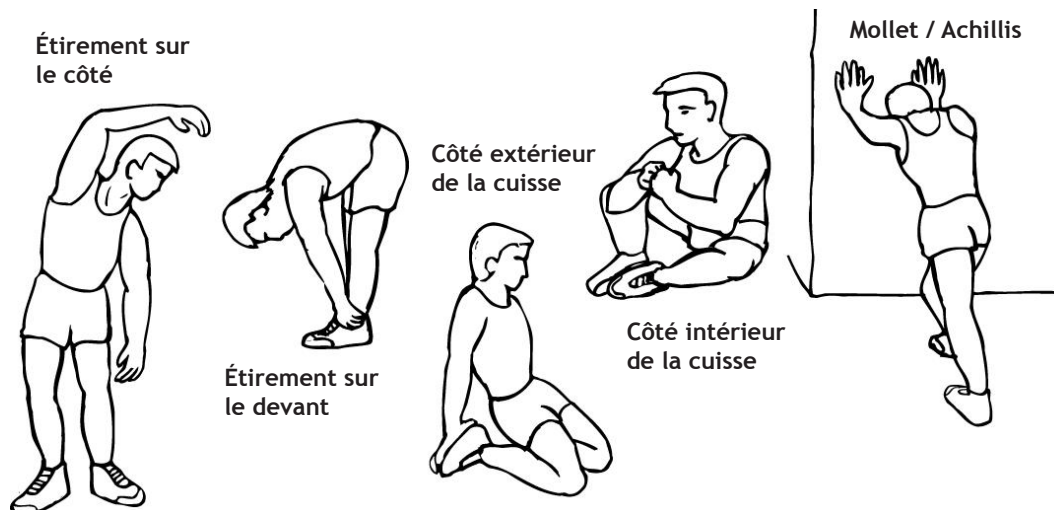
1. Insérez le tube de protection réglable (4) sur le cadre principal (1) en utilisant la vis de blocage (11).
2. Vissez le support T (5) au cadre principal (1) en utilisant les boulons à tête hexagonale M10x65 (20, 2 pièces), les rondelles M10 (23, 4 pièces) et les écrous auto-bloquants M10 (25, 2 pièces).
3. Enfoncez la barre de rembourrage en mousse (6) dans le trou du support T (5). Ensuite placez le coussin rembourré (12) sur les deux cotés de la barre de rembourrage en mousse.
4. Attachez le siège rembourré (9) au tube de protection réglable (4) en utilisant les boulons à tête hexagonale M8x20 (22, 4 pièces) et les rondelles M8 (24, 4 pièces).
5. Vissez les poignées gauche (7) et droite (8) au tube de protection réglable (4) en utilisant les boulons à tête hexagonale M10x65 (20, 2 pièces), les rondelles M10 (23, 4 pièces) et les écrous auto-bloquants M10 (25, 2 pièces).

MONTAGE



EXERCISE

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.



EXERCISE

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 crampe et de blessure 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 où cela fait mal, **STOP**.

Musculaire

Cet appareil d'entraînement dorsal a été conçu afin de muscler le dos et le fessier. Veuillez toujours effectuer les exercices doucement et de manière contrôlée. Positionnez vous devant le coussin rembourré (18). Appuyez vos hanches sur le siège rembourré (9) et accrochez vos jambes de manière sécurisée sur le coussin rembourré (18). Positionnez vos bras le long de votre corps et courbez vous vers l'avant avec le dos droit.

Musclez à présent votre dos en le soulevant droit vers l'avant et en le courbant de nouveau vers l'arrière. Commencez ensuite doucement et avec une légère inclinaison puis augmentez le nombre de répétition du mouvement puis l'ensemble de l'entraînement. Faites absolument attention à ce que votre dos soit droit. D'autre part, vous ne devez pas étirer votre dos de manière exagérée en le cambrant.

Si vous positionnez vos bras de la manière suivante, vous pouvez augmenter l'efficacité de l'entraînement : 1. Augmentation : tenir vos mains croisées devant votre poitrine. 2. Augmentation : Croisez vos mains derrière votre tête 3. Augmentation : étendre vos mains le long de la tête. 4. Augmentation : Tenir un poids devant la poitrine avec les bras croisés.

Lorsque vous réglez l'appareil de manière à ce que votre hanche dépasse du siège, vous pouvez muscler le fessier.

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 de 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.



IMPORTANT SAFETY INFORMATION

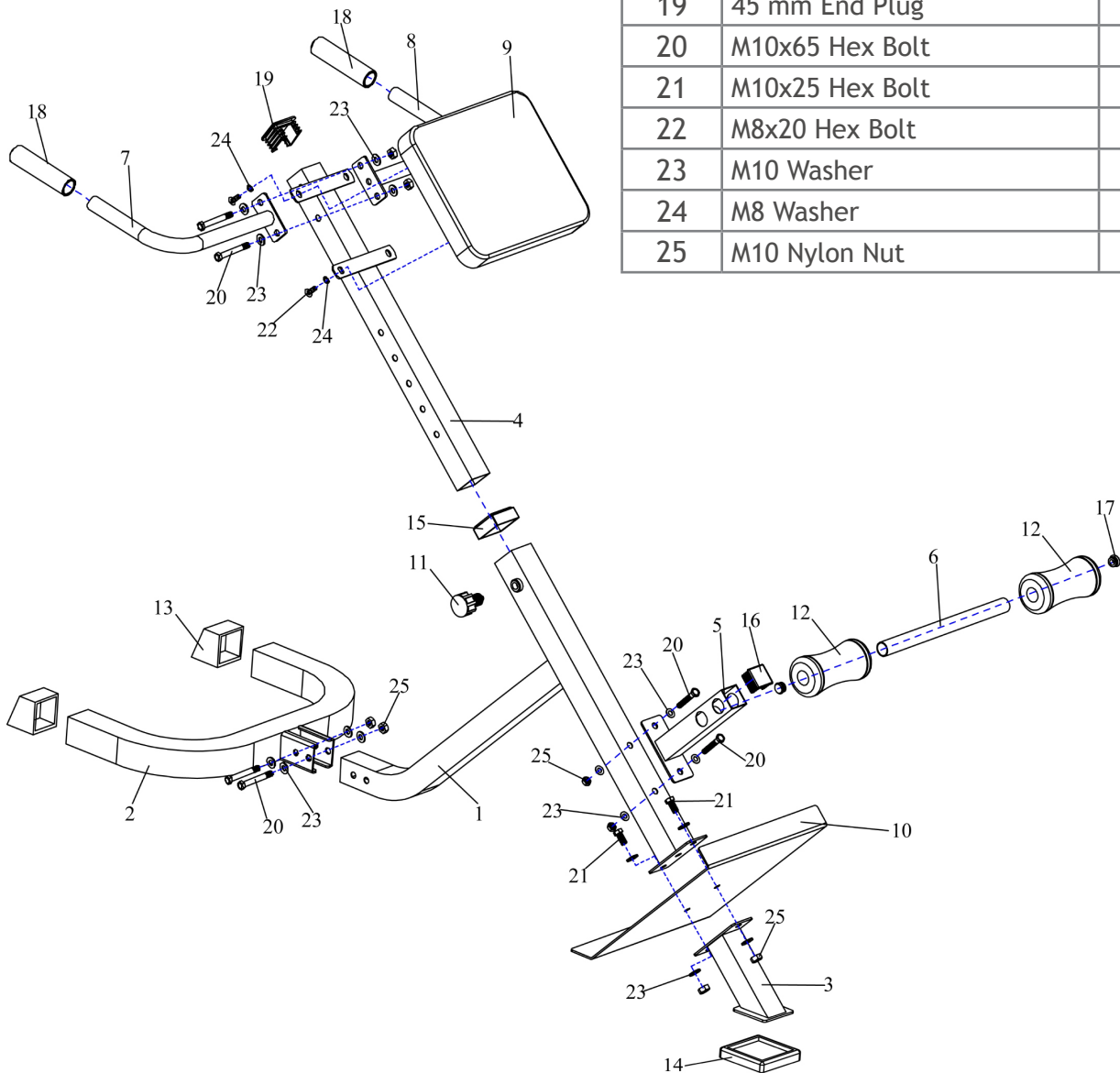
Please keep this manual in a safe place for reference.

- 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: 100 kg.
- 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.

PART LIST

No.	DESCRIPTION	QTY.
1	Main Frame	1
2	Back Base Tube	1
3	Front Base Tube	1
4	Adjustable Tube	1
5	Leg Support Tube	1
6	Foam Tube	1
7	Handle Bar (left)	1
8	Handle Bar (right)	1
9	Cushion	1

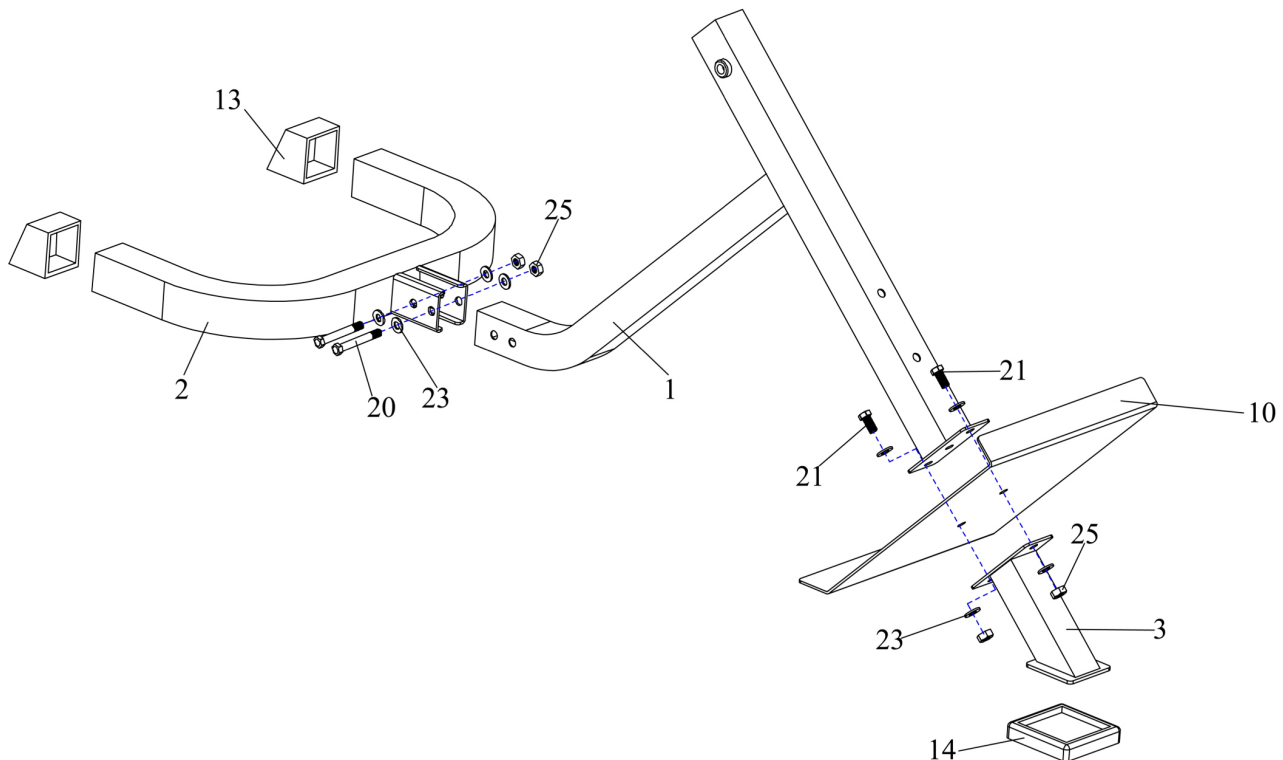
No.	DESCRIPTION	QTY.
10	Foot Platform	1
11	Quick Pin	1
12	Foam	2
13	50 mm Foot Cap	2
14	Rubber Cushion	1
15	50x45 mm Plug	1
16	34 mm End Plug	1
17	25 mm End Plug	2
18	Handle Grip	2
19	45 mm End Plug	1
20	M10x65 Hex Bolt	6
21	M10x25 Hex Bolt	2
22	M8x20 Hex Bolt	4
23	M10 Washer	16
24	M8 Washer	4
25	M10 Nylon Nut	8



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Assembly of the base frame and main frame

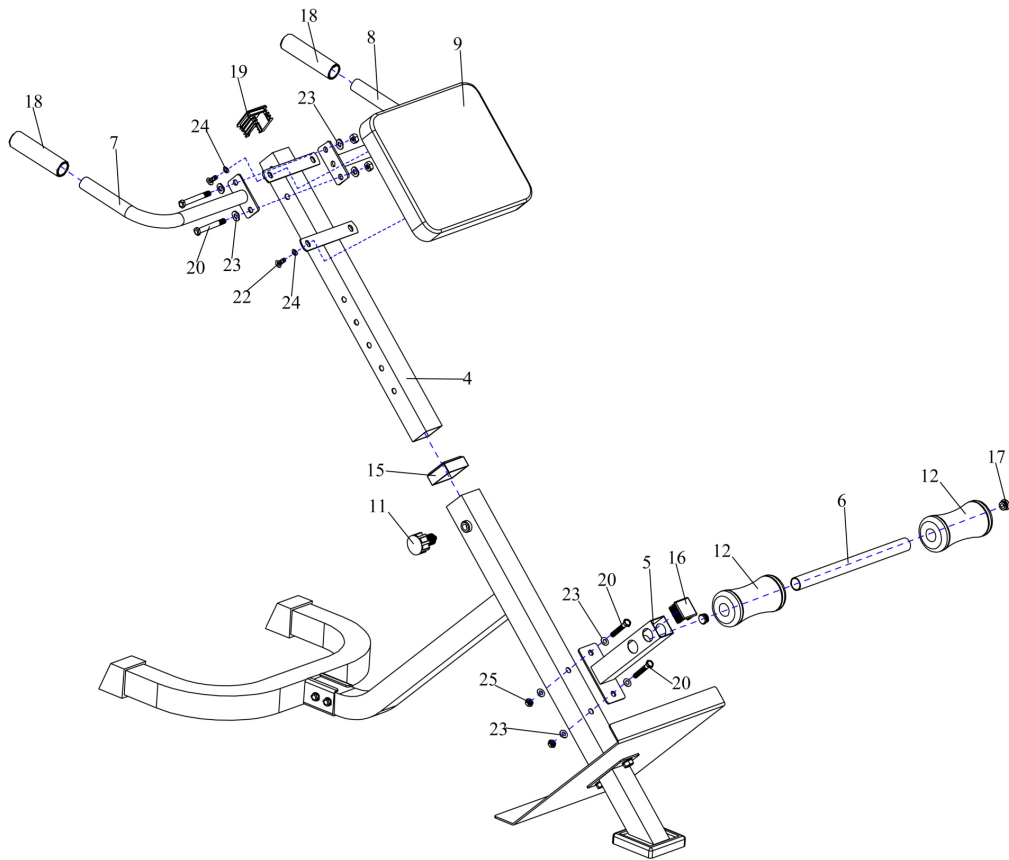
1. Assemble the foot cap (13) to the back base tube (2). Assemble the rubber cushion (14) to the front base tube (3).
2. Screw together the back base tube (2) to the main frame (1), secured with hex bolt M10x65 hex bolt (20, 2pcs), M10 washer (23, 4pcs) and M10 nylon nut (25, 2pcs).
3. Screw together the front base tube (3) and foot platform (10) to the main frame (1), secured with hex bolt M10x25 hex bolt (21, 2pcs), M10 washer (23, 4pcs) and M10 nylon nut (25, 2pcs).



Assembly of the cushion

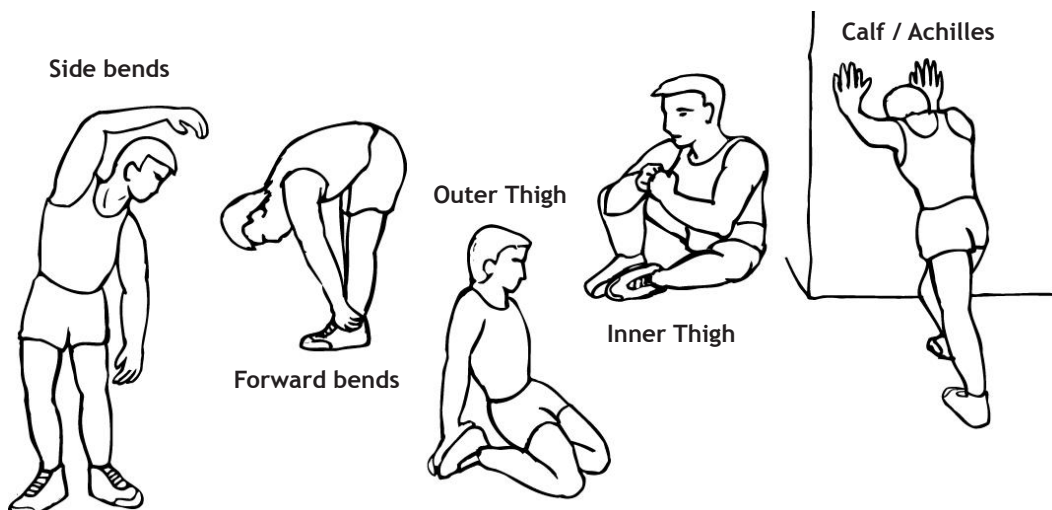
1. Insert the adjustable tube (4) to the main frame (1), locked by quick pin (11).
2. Screw together the leg support tube (5) to the main frame (1), secured with hex bolt M10x65 hex bolt (20, 2pcs), M10 washer (23, 4pcs) and M10 nylon nut (25, 2pcs).
3. Insert the foam tube (6) into the hole of leg support tube (5), then put the foam (12) on both side of foam tube.
4. Attach the cushion (9) to the adjustable tube (4), secured with hex bolt M8x20 hex bolt (22, 4pcs) and M8 washer (24, 4pcs).
5. Screw together the handle bar (left)(7) and (right)(8) to the adjustable tube (4), secured with hex bolt M10x65 hex bolt (20, 2pcs), M10 washer (23, 4pcs) and M10 nylon nut (25, 2pcs).

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



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.



EXERCISE INSTRUCTIONS

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**.

Muscle Toning

The roman chair is designed to help you exercise and strengthen your back and gluteal muscles. Always perform the action in a smooth and controlled manner. Stand in front of the foam tube (6). Put your hip onto the Cushion (9) and hook your legs securely into the foam tube (6). Put the arms to the sides of your body and bend forward while keeping your back straight.

Now train your lower back muscles by lifting your back while keeping it straight and then bending forwards again. Repeat this movement. Start training with a few repetitions and then increase the number of repetitions over the training sessions. Make sure your back is straight. Also do not overstretch your muscles by bending to far upwards into a hollow-back.

You can increase the effect of the training by the following arm positions: Position 1: Cross your arms in front of your chest. Position 2: Cross your arms behind your back. Position 3: Stretch out your arms beside your head. Position 4: Hold a weight in front of your chest with crossed arms.

You can train your gluteal muscles if you adjust the roman chair, so that your hip protrudes the cushion.

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.



INFORMAZIONI DI SICUREZZA IMPORTANTI

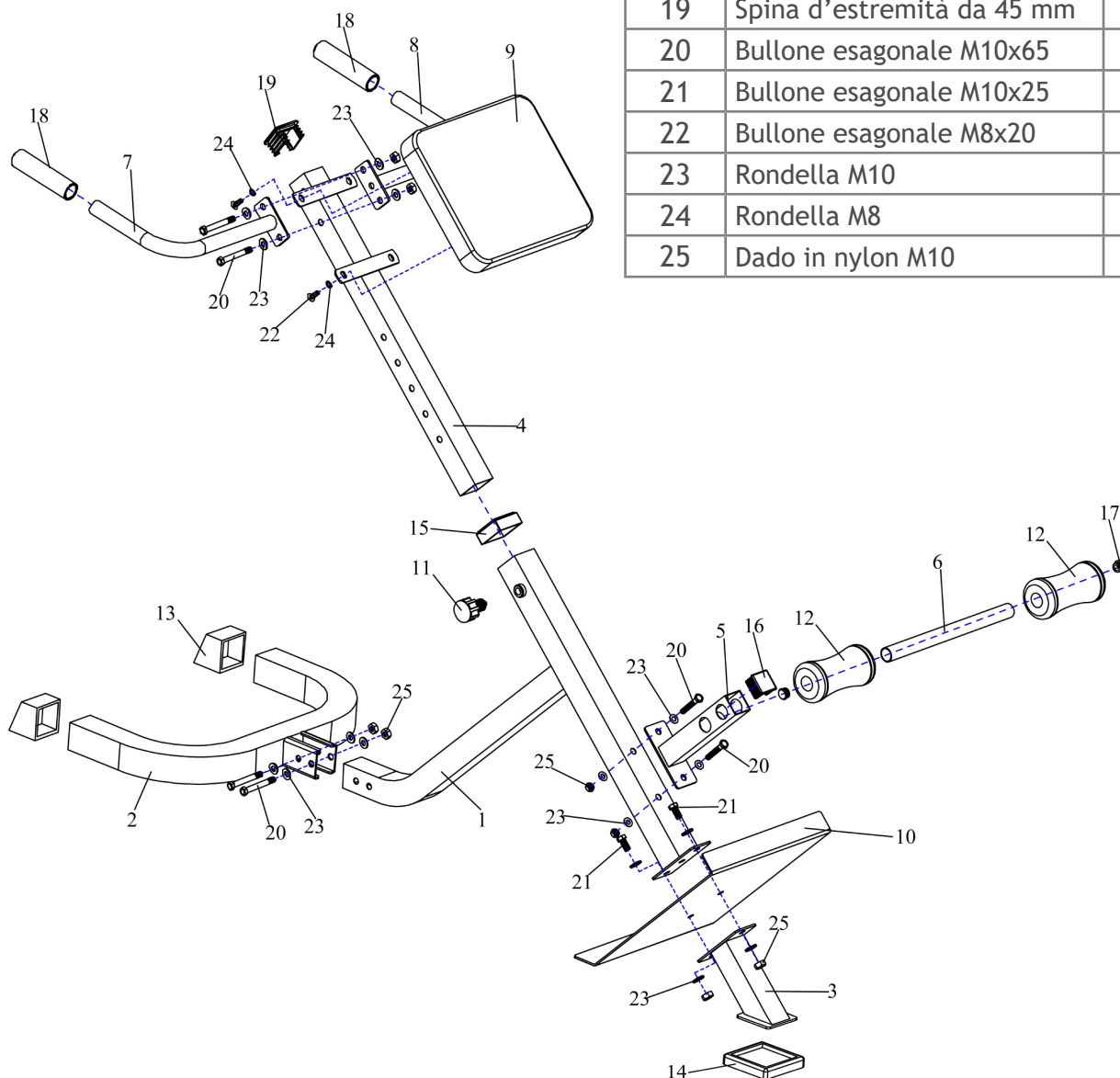
Informazioni di sicurezza importanti

- 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. Peso massimo dell'utente: 100 kg.
- 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.

LISTA DELLE PARTI

Num.	Descrizione	Qtà
1	Telaio principale	1
2	Tubo di base posteriore	1
3	Tubo di base frontale	1
4	Tubo regolabile	1
5	Tubo di supporto della gamba	1
6	Tubo di schiuma	1
7	Manubrio (a sinistra)	1
8	Manubrio (a destra)	1
9	Cuscino	1

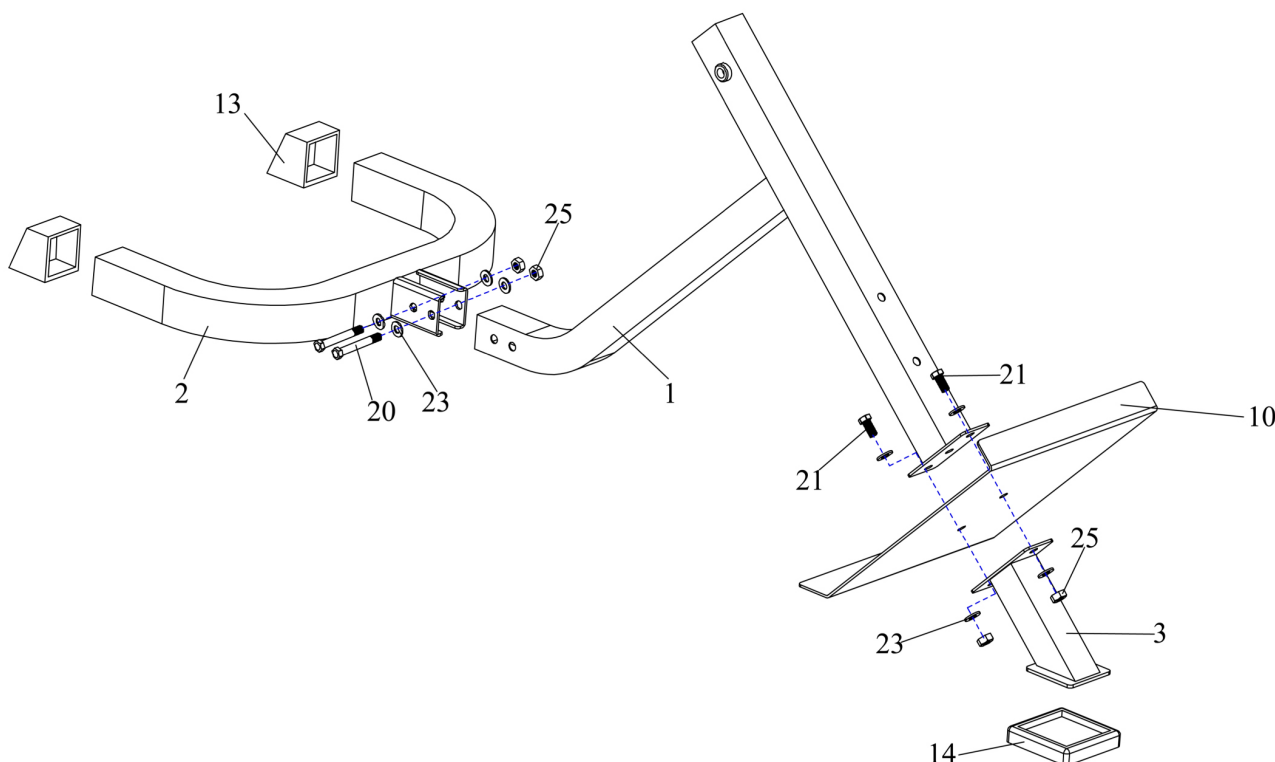
Num.	Descrizione	Qtà
10	Piattaforma del piedino	1
11	Pin	1
12	Schiuma	2
13	Cappuccio per piedine da 50 mm	2
14	Cuscino di gomma	1
15	Spina 50x45 mm	1
16	Spina d'estremità da 34 mm	1
17	Spina d'estremità da 25 mm	2
18	Manubrio	2
19	Spina d'estremità da 45 mm	1
20	Bullone esagonale M10x65	6
21	Bullone esagonale M10x25	2
22	Bullone esagonale M8x20	4
23	Rondella M10	16
24	Rondella M8	4
25	Dado in nylon M10	8



ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Montaggio del telaio di base e del telaio principale

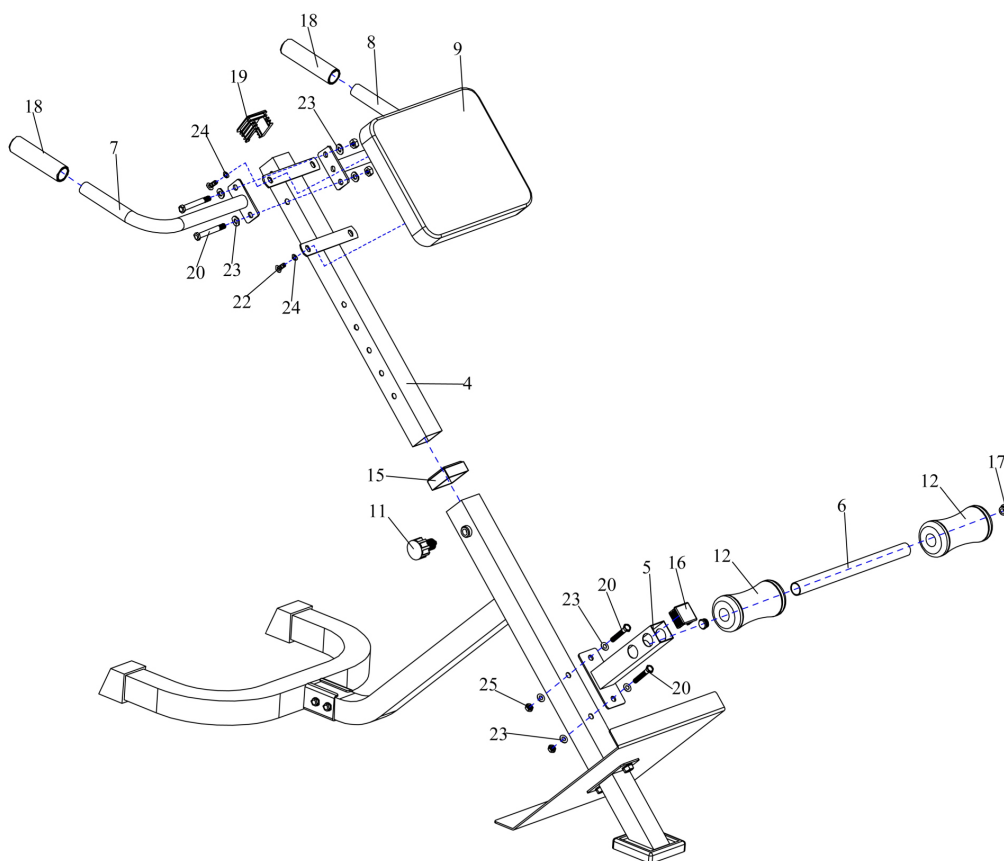
1. Montare il cappuccio del piedino (13) sul tubo di base posteriore (2). Montare il cuscino di gomma (14) sul tubo di base anteriore (3).
2. Avvitare il tubo di base posteriore (2) al telaio principale (1), fissato con bullone esagonale M10x65 (20, 2 pezzi), rondella M10 (23, 4 pz) e dado in nylon M10 (25, 2 pezzi).
3. Avvitare il tubo di base anteriore (3) e la piattaforma del piede (10) al telaio principale (1), fissato con bullone esagonale M10x25 (21, 2 pz), rondella M10 (23, 4 pz) e dado nylon M10 (25, 2 pezzi).



Montaggio del cuscino

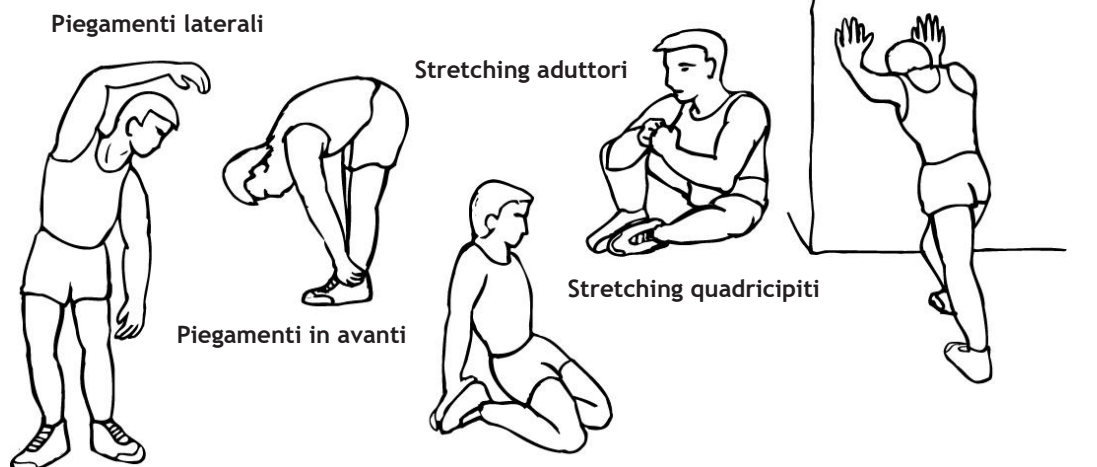
1. Inserire il tubo regolabile (4) sul telaio principale (1), bloccato dal perno (11).
2. Avvitare il tubo di supporto della gamba (5) al telaio principale (1), fissato con bullone esagonale M10x65 (20, 2 pz), rondella M10 (23, 4 pz) e dado in nylon M10 (25, 2 pezzi).
3. Inserire il tubo di schiuma (6) nel foro del tubo di supporto gamba (5), quindi inserire la schiuma (12) su entrambi i lati del tubo di schiuma.
4. Attaccare il cuscino (9) al tubo regolabile (4), fissato con bullone esagonale M8x20 (22, 4pcs) e rondella M8 (24, 4pcs).
5. Avvitare il manubrio (a sinistra) (7) e (a destra) (8) al tubo regolabile (4), fissato con bullone esagonale M10x65 bullone esagonale (20, 2 pz), rondella M10 (23, 4 pz) e M10 dado in nylon (25, 2 pezzi).

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO



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.



ISTRUZIONI PER GLI ESERCIZI

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.

Tonificazione muscolare

La sedia romana è progettata per aiutarvi a esercitare e rafforzare i muscoli della schiena e del gluteo. Eseguire sempre l'azione in modo fluido e controllato. Stare di fronte al tubo di schiuma (6). Mettere le anca sul cuscino (9) e agganciare saldamente le gambe nel tubo di schiuma (6). Mettere le braccia ai lati del corpo e piegarsi in avanti mantenendo la schiena dritta.

Ora allenarsi i muscoli della zona lombare sollevando la schiena mantenendola dritta e poi piegandola nuovamente in avanti. Ripetere questo movimento. Iniziare l'allenamento con poche ripetizioni e aumentare il numero di ripetizioni durante le sessioni di allenamento. Assicurarsi che la schiena sia dritta. Inoltre non allungare eccessivamente i muscoli piegandoli verso l'alto.

Potete aumentare l'effetto dell'allenamento dalle seguenti posizioni del braccio: Posizione 1: Incrociare le braccia davanti al petto. Posizione 2: Incrociare le braccia dietro la schiena. Posizione 3: Allungare le braccia dietro la testa. Posizione 4: Tenere un peso davanti al petto con le braccia incrociate.

È possibile allenare i muscoli glutei se si regola la sedia romana, in modo che l'anca sporge dal cuscino.

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.



INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

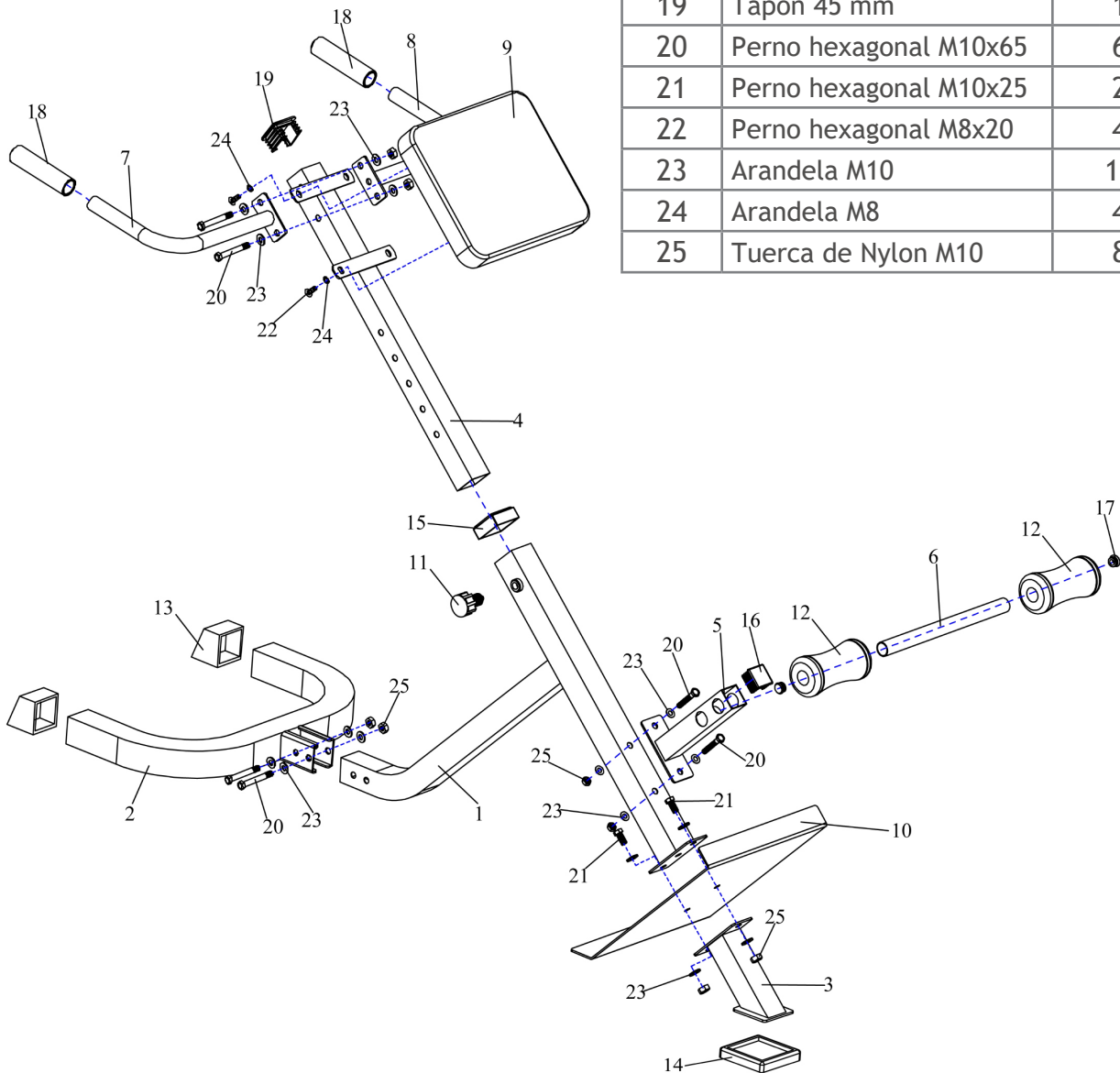
Guarde este manual en un lugar seguro para futuras referencias.

- Es importante leer todo el manual antes de ensamblar y usar el equipo. La seguridad y el uso solo se pueden lograr si el equipo se ensambla, se mantiene y se usa correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda crear un riesgo para su salud y seguridad, o que le impida utilizar el equipo adecuadamente.
- El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
- Sea consciente de las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud.
- Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, falta de aliento extrema, sensación de mareo o náuseas.
- Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
- Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos.
- Use el equipo sobre una superficie sólida y nivelada, con un protector para su pavimento o alfombra. Por seguridad, el equipo debe disponer de al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
- Antes de utilizar el equipo, compruebe que las tuercas y los pernos estén bien apretados.
- El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina regularmente para detectar daños y / o desgaste.
- Siempre use el equipo como se indica. Si se encuentra con algún componente defectuoso mientras ensambla o verifica el equipo, o si escucha algún ruido inusual proveniente del equipo durante su uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que el problema haya sido resuelto.
- Use ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.
- El equipo ha sido probado y aprobado según EN957 bajo la clase H.C. Solo para uso doméstico. Peso máximo del usuario: 100 kg.
- Equipo no adecuado para uso terapéutico.
- Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarse la espalda. Use siempre técnicas de elevación adecuadas y / o pida ayuda.

LISTADO DE PARTES

No.	Descripción	Cantidad
1	Cuadro principal	1
2	Tubo para Base Trasero	1
3	Tubo para Base Delantero	1
4	Tubo Ajustable	1
5	Tubo para Pie Soporte	1
6	Tubo de Espuma	1
7	Manillar (izquierdo)	1
8	Manillar (derecho)	1
9	Cojín	1

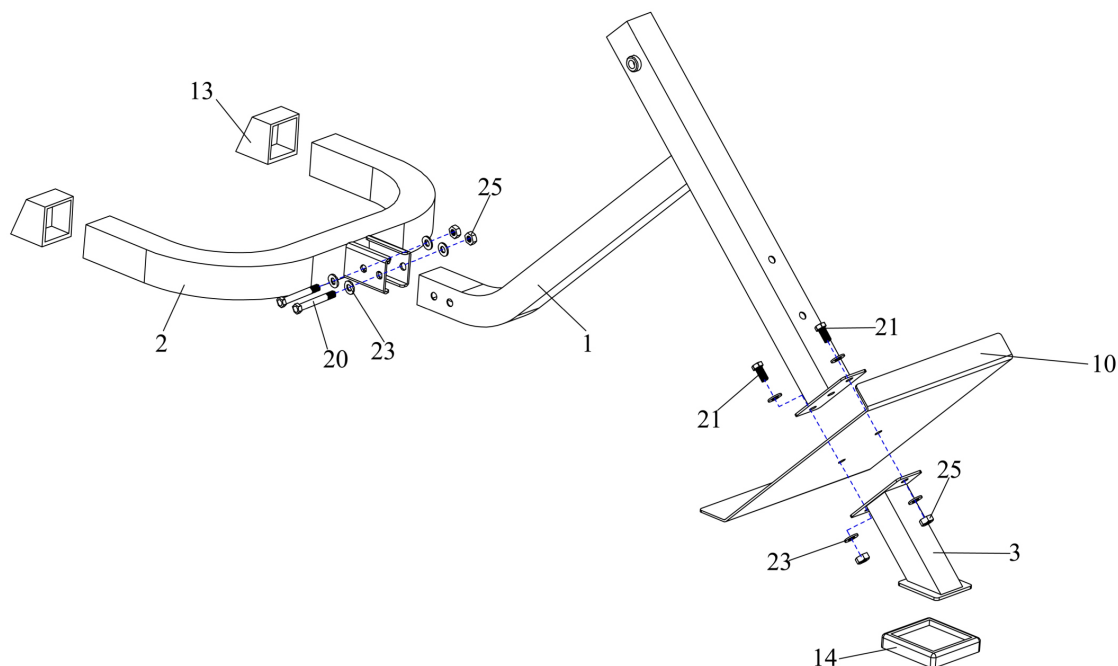
No.	Descripción	Cantidad
10	Plataforma para Pie	1
11	Pasador	1
12	Espuma	2
13	Cabezal 50 mm	2
14	Amortiguador de goma	1
15	Taco 50x45 mm	1
16	Tapón 34 mm	1
17	Tapón 25 mm	2
18	Empuñadura	2
19	Tapón 45 mm	1
20	Perno hexagonal M10x65	6
21	Perno hexagonal M10x25	2
22	Perno hexagonal M8x20	4
23	Arandela M10	16
24	Arandela M8	4
25	Tuerca de Nylon M10	8



INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Montaje del Marco y Base principal

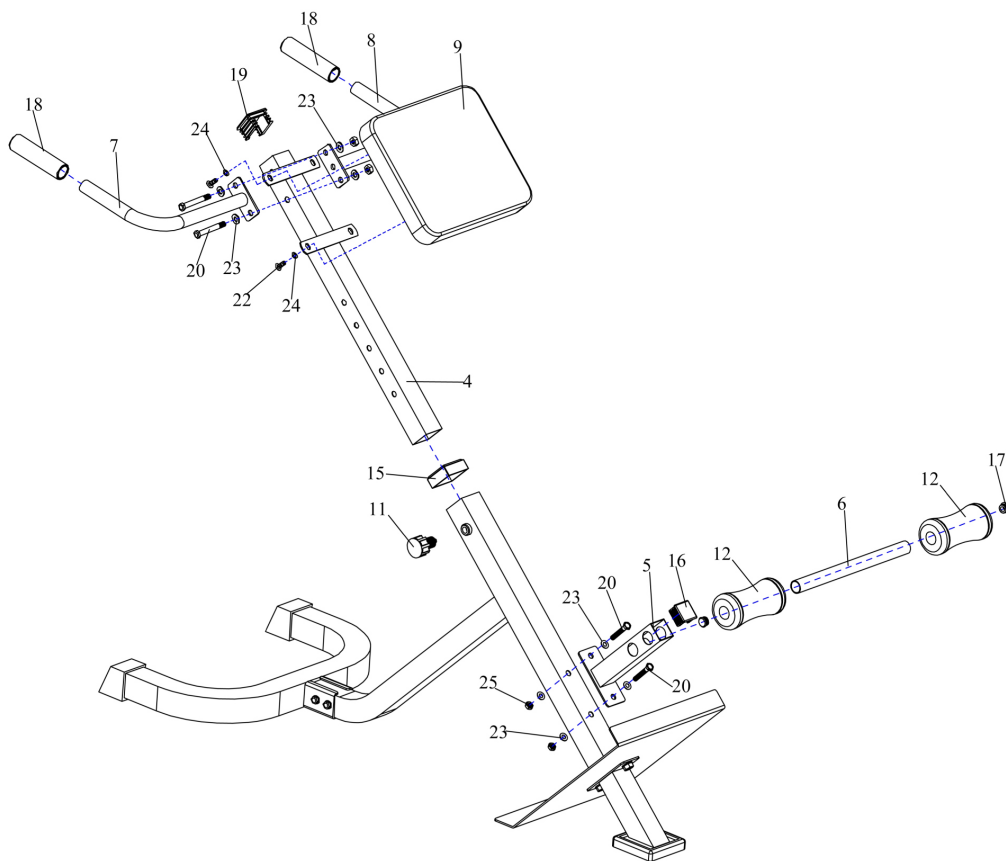
1. Monte el cabezal (13) Tubo para Base Trasero (2). Monte el Amortiguador de goma(14) en el Tubo para Base Delantero (3).
2. Atornille el Tubo para Base Trasero(2) al Cuadro principal (1), asegurándolo con un perno hexagonal M10x65 (20, 2 piezas), Arandela M10 (23, 4 piezas) y Tuerca de nylon M10 (25, 2 piezas).
3. Atornille el Tubo para Base Delantero (3) y la Plataforma para Pie (10) al Cuadro principal (1), asegurándolos con un perno hexagonal M10x25 (21, 2 piezas), Arandela M10 (23, 4 piezas) y Tuerca de nylon M10 (25, 2 piezas).



Montaje del Cojín

1. Inserte el Tubo ajustable (4) en el Cuadro principal (1), bloqueándolo con el pasador (11). Atornille el Tubo para Pie Soporte (5) al Cuadro principal (1), asegurándolo con un perno hexagonal M10x65 (20, 2 piezas), Arandela M10 (23, 4 piezas) y Tuerca de nylon M10 (25, 2 piezas).
2. Inserte el Tubo de espuma (6) en el orificio del Tubo para Pie Soporte (5), y coloque la Espuma (12) en ambos lados del Tubo de espuma. Acople el Cojín (9) al Tubo ajustable (4), asegurándolo con un perno hexagonal M8x20 (22, 4 piezas) y Arandela M8 (24, 4 piezas).
3. Atornille el Manillar (izquierdo) (7) y (derecho) (8) al Tubo ajustable (4), asegurándolos con un perno hexagonal M10x65 (20, 2 piezas), Arandela M10 (23, 4 piezas) y Tuerca de nylon M10 (25, 2 piezas).

INSTRUCCIONES DE MONTAJE



INSTRUCCIONES PARA EL EJERCICIO

El uso del banco romano le proporcionará varios beneficios. Mejorar su condición física y fortalecer su espalda y glúteos.



INSTRUCCIONES

Fase de Calentamiento

Esta etapa incrementa la circulación de la sangre y hace que los músculos funcionen correctamente. También reduce el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es recomendable hacer algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce ni tire de los músculos en un estiramiento; si le duele, DETÉNGASE.

Tonificación Muscular

El Banco Romano está diseñado para ayudarle a ejercitar y fortalecer la espalda y los glúteos. Realice siempre la acción de manera suave y controlada. Párese frente al tubo de espuma (6). Coloque su cadera en el cojín (9) y enganche sus piernas firmemente en el tubo de espuma (6). Coloque los brazos a los lados de su cuerpo e inclínase hacia delante mientras mantiene la espalda recta.

Ejercite los músculos de la parte baja de su espalda levantando la espalda mientras la mantiene recta, y luego inclinándose nuevamente hacia adelante. Repita este movimiento. Comience el entrenamiento con pocas repeticiones y aumente el número progresivamente en las siguientes sesiones. Asegúrese de que su espalda esté recta. No sobre estrese sus músculos doblando demasiado la espalda hacia arriba.

Puede aumentar el efecto del entrenamiento con las siguientes posiciones de los brazos: Posición 1: Cruce los brazos delante de su pecho. Posición 2: Cruce los brazos detrás de la espalda. Posición 3: Estire los brazos al lado de su cabeza. Posición 4: Sostenga un peso frente a su pecho con los brazos cruzados.

Puede ejercitar sus glúteos si ajusta el banco romano de modo que su cadera sobresalga del cojín.

Fase de Enfriamiento

Esta etapa es para dejar que el sistema cardiovascular y los músculos se relajen. Es una repetición del ejercicio de calentamiento, por ej. reduzca el tempo, continúe por aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento deben repetirse de nuevo, recuerde no forzar ni tirar de sus músculos durante el estiramiento. A medida que su forma física mejora es posible que necesite entrenar más y más duro. Es recomendable entrenar al menos tres veces por semana y, si es posible, espacie sus entrenamientos de manera uniforme durante toda la semana.

Detalles de empaquetado - La entrega de este artículo se realiza en 1 paquete
Producido para: FF Europe E-Commerce GmbH, Nordring 80 Groß-Gerau / Germany