

**WADENMASCHINE/MACHINE DE VEAU ASSIS/SEATED CALF/
BANCO DE ELEVACIÓN DE GEMELOS/PANCA PER CALF RAISE**

WDMSN001

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 Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Produkt montieren oder benutzen, um Schäden durch nicht sachgemäßen Gebrauch zu vermeiden. Sollten Sie dieses Produkt an Dritte weitergeben, muss diese Bedienungsanleitung mit ausgehändigt werden.

CHÈRES CLIENTES, CHERS CLIENTS,

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

DEAR CUSTOMER,

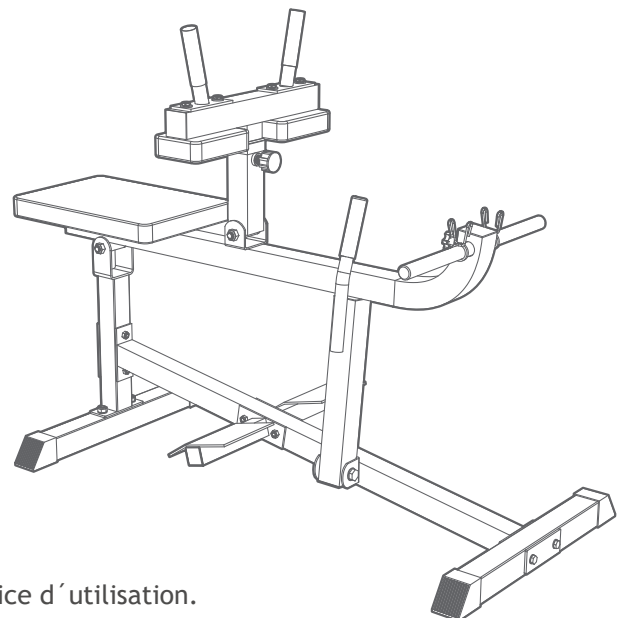
Thank you for choosing our product. Please read this manual carefully before assembling or using the product, to avoid damage caused by improper use. If the product is passed on to third parties, this manual has to be passed on along with the product.

GENTILE CLIENTE,

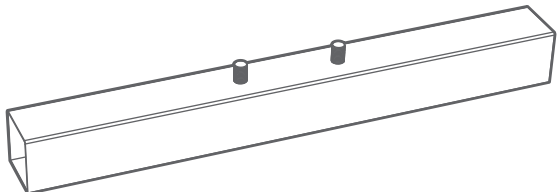
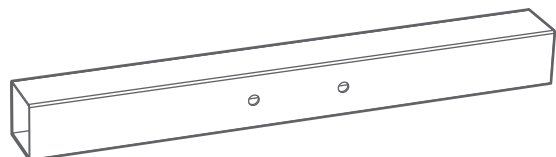
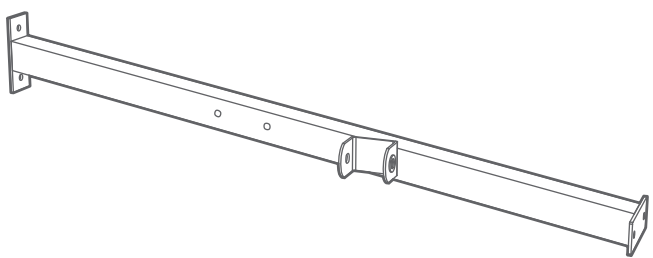
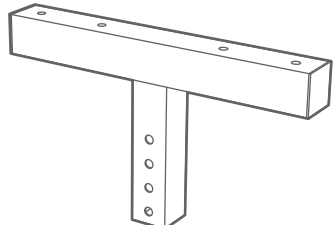
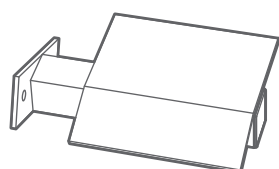
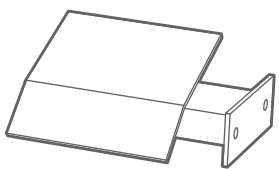
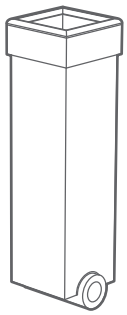
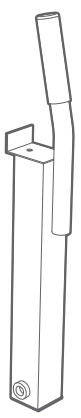
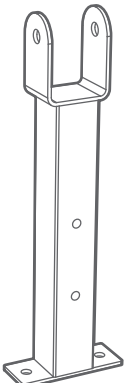
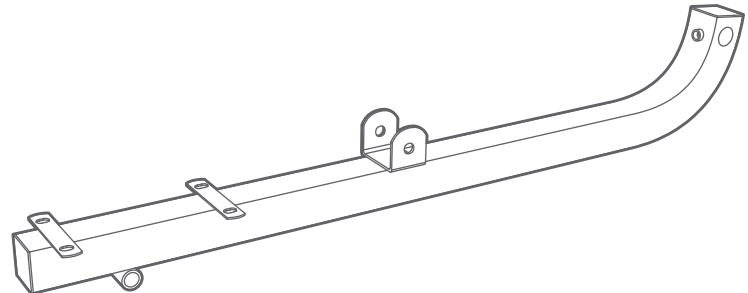
La ringraziamo per aver scelto un nostro prodotto. La preghiamo di leggere attentamente questo manuale prima del montaggio o utilizzo del prodotto, per evitare i danni causati da un uso improprio. Se il prodotto viene trasferito ai terzi, questo manuale deve essere trasmesso insieme al prodotto.

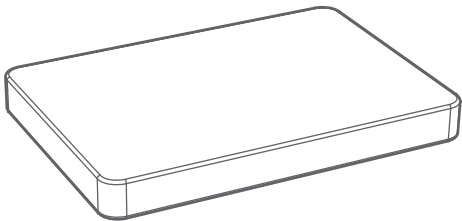
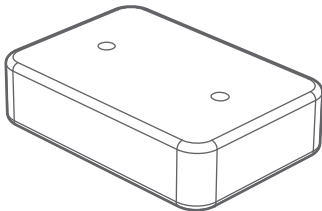
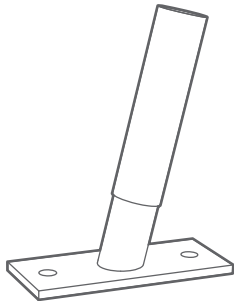
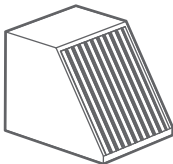
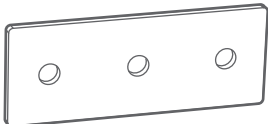
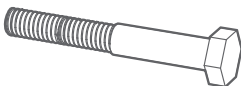
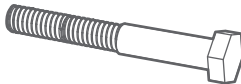
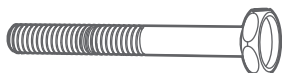
ESTIMADO CLIENTE ,

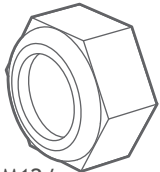
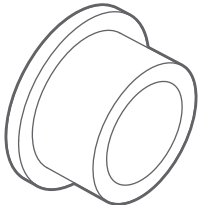
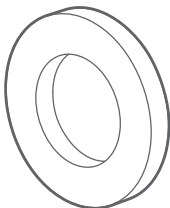
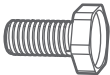
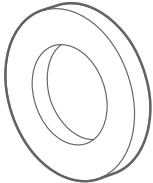
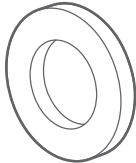
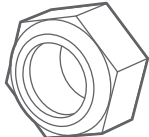
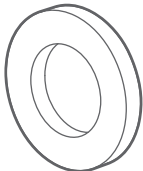
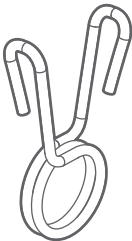
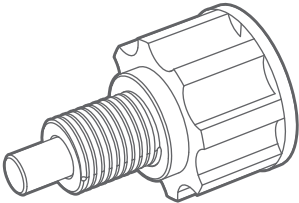
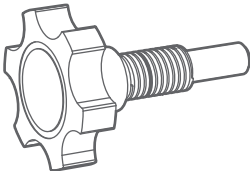
Gracias por elegir nuestro producto. Lea atentamente este manual antes de ensamblar o usar el producto para evitar daños causados por un uso inadecuado. Por favor, preste especial atención a las instrucciones de seguridad. Si el producto se transmite a terceros, este manual debe transmitirse junto con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



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

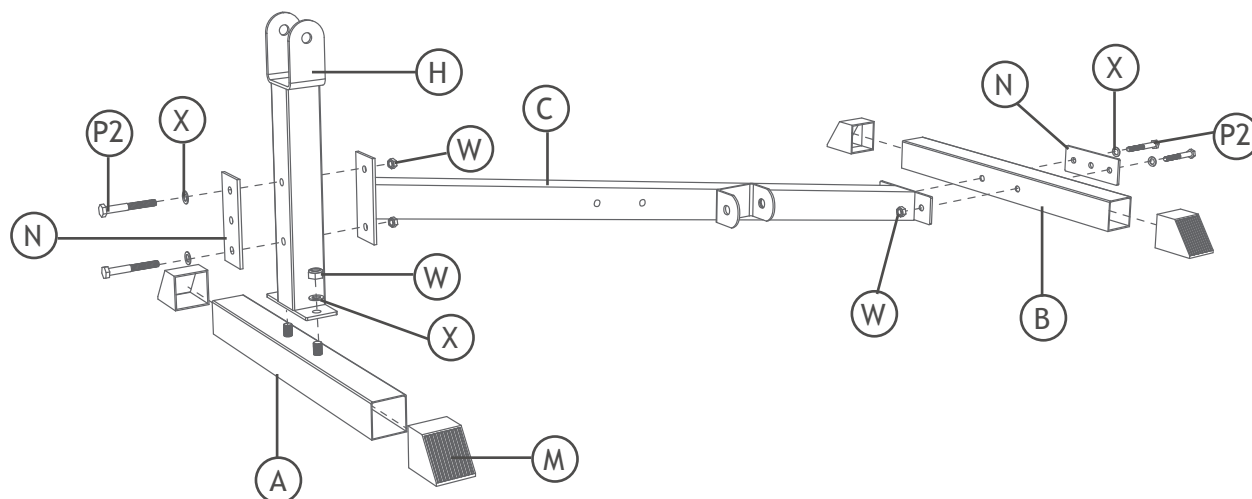
A 1× 	B 1× 		
C 1× 	D 1× 		
E1 1× 	E2 1× 	F 1× 	G 
H 1× 	I 1× 		

J	1×	K	2×
			
L	2×	M	4×
			
		N	2×
			
O	1×	P1	2×
			
		Sechskantschraube M10 × 75/ Boulon à tête hexagonale M10 × 75/ Hex bolt M10 × 75/ Tornillo hexagonal M10 × 75/ Bullone esagonale M10 × 75	
P2	4×	P3	3×
			
Sechskantschraube M10 × 70/ Boulon à tête hexagonale M10 × 70/ Hex bolt M10 × 70/ Tornillo hexagonal M10 × 70/Bullone esagonale M10 × 70		Sechskantschraube M12 × 80/ Boulon à tête hexagonale M12 × 80/ Hex bolt M12 × 80/ Tornillo hexagonal M12 × 80/ Bullone esagonale M12 × 80	
		P4	4×
			
		Sechskantschraube M8 × 70/ Boulon à tête hexagonale M8 × 70/ Hex bolt M8 × 70/ Tornillo hexagonal M8 × 70/ Bullone esagonale M8 × 70	

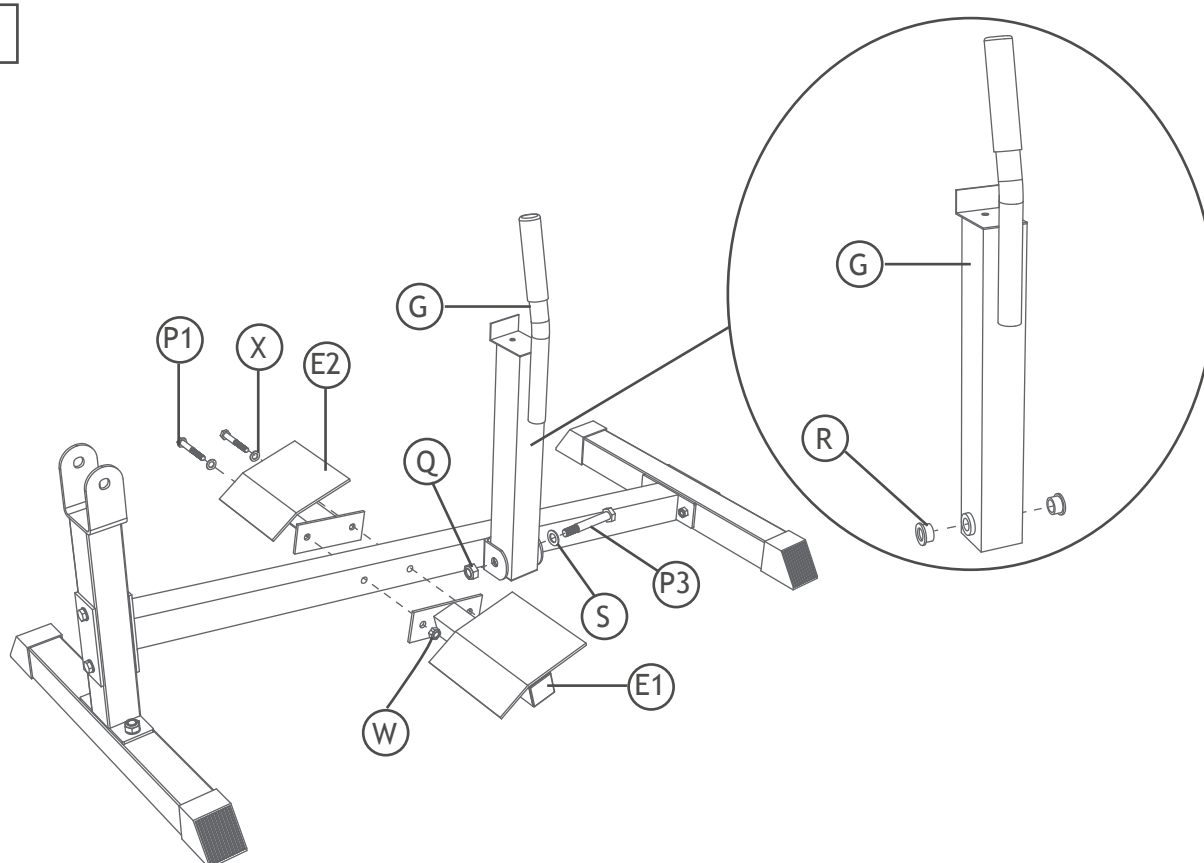
Q  Mutter M12/ Ecrou M12/ Nut M12/ Tuerca M12/ Dado M12 3×	R  6×	S  Unterlegscheibe M12/ Rondelle M12/ Washer M12/ Arandela M12/ Rondella M12 3×
T  Sechskantschraube M8 × 20/ Boulon à tête hexagonale M8 × 20/ Hex bolt M8 × 20/ Tornillo hexagonal M8 × 20/ Bullone esagonale M8 × 20 4×	U  Große Unterlegscheibe M8/ Grande rondelle M8/ Large washer M8/ Arandela grande M8/ Rondella grande M8 4×	V  Kleine Unterlegscheibe M8/ Petite rondelle M8/ Small washer M8/ Arandela pequeña M8/ Rondella piccola M8 4×
W  Mutter M10/ Ecrou M10/ Nut M10/ Tuerca M10/ Dado M10 8×	X  Unterlegscheibe M10/ Rondelle M10/ Washer M10/ Arandela M10/ Rondella M10 8×	Y  2×
Z1  1×	Z2  1×	

AUFBAU/MONTAGE/ASSEMBLY/MONTAJE/MONTAGGIO

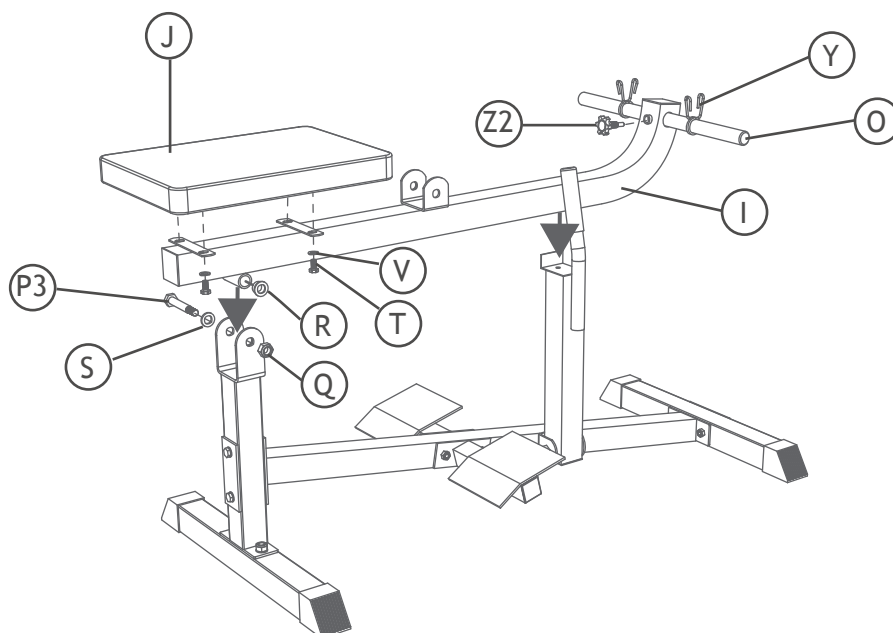
1



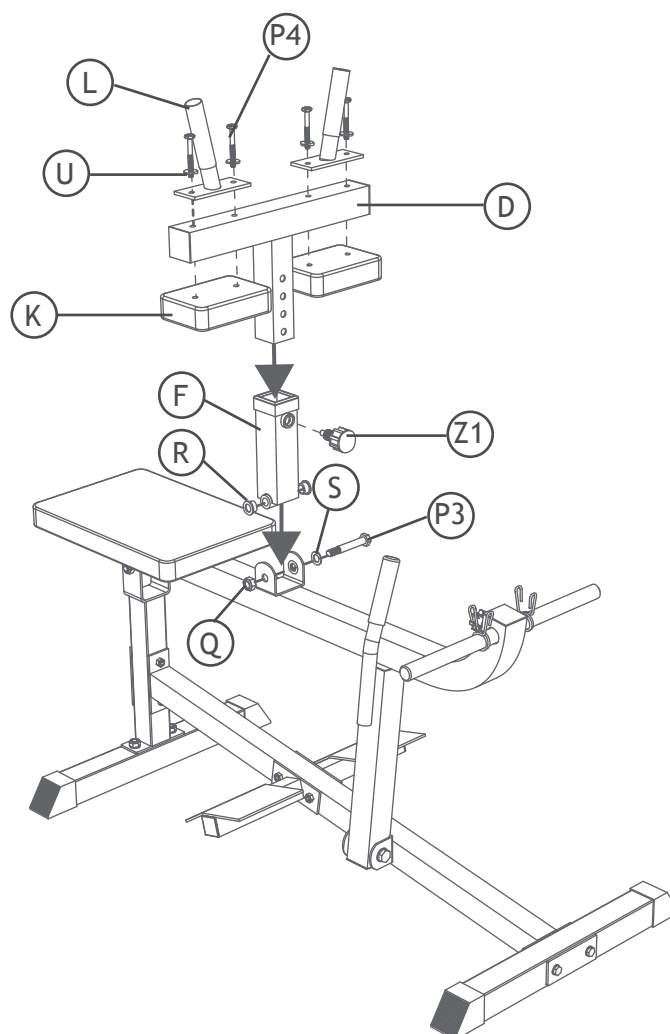
2



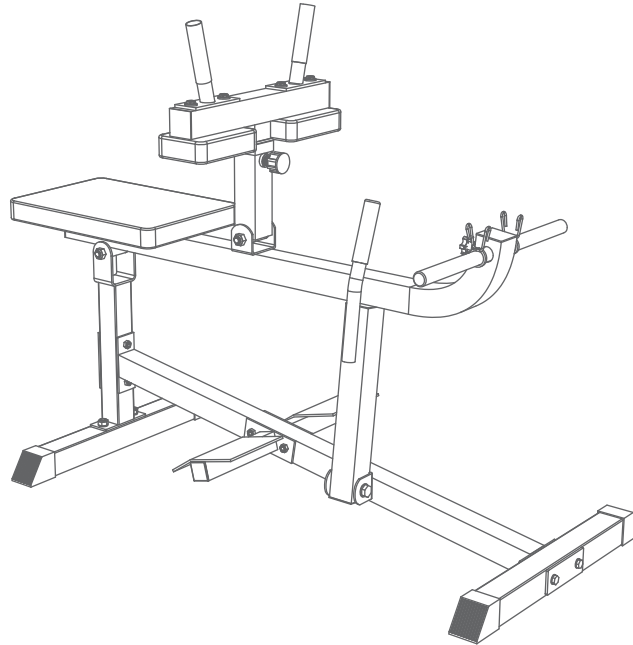
3



4



5



DE Hinweis:

- Das maximale Benutzergewicht der Wadenmaschine beträgt 200 kg.
- Die Wadenmaschine kann mit Hantelscheiben (nicht enthalten) mit einem Gewicht von bis zu 120 kg als eine zusätzliche Herausforderung verwendet werden.

FR Indication :

- Le poids maximum de l'utilisateur pour le veau assis est de 200 kg.
- Ce veau assis peut être utilisé avec des plaques de poids (non incluses) pesant jusqu'à 120 kg pour un défi supplémentaire.

EN Note:

- The maximum user weight for the seated calf is 200 kg.
- This seated calf can be used with weight plates (not included) weighing up to 120 kg for additional challenge.

ES Aviso:

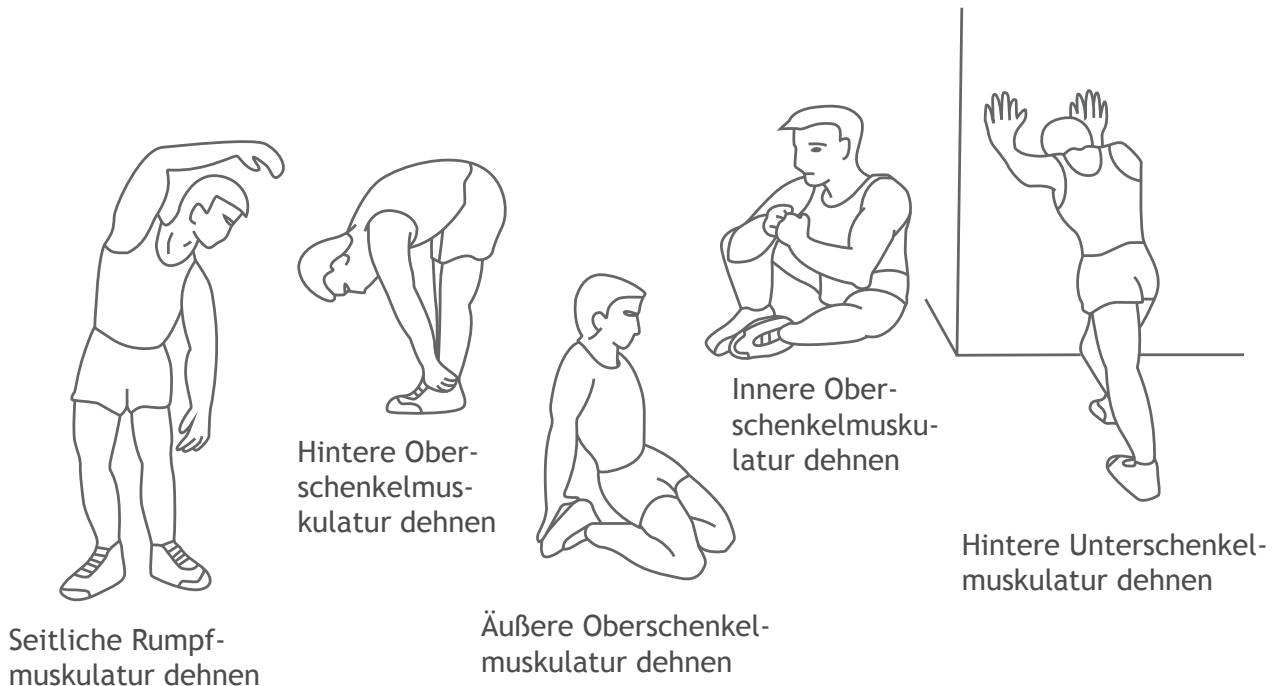
- El peso máximo del usuario del banco es de 200 kg.
- Este banco de elevación de gemelos puede utilizarse con pesas de disco (no incluidas) de hasta 120 kg.

IT Nota:

- Il peso massimo dell'utente è di 200 kg.
- Questo panca può essere utilizzata con pesi (non inclusi) che pesano fino a 120 kg per ulteriori sfide.

TRAININGSANWEISUNGEN

Die Benutzung dieses Geräts bietet Ihnen zahlreiche Vorteile. Durch die Verwendung kann Ihre körperliche Fitness verbessert und Ihre Muskeln geformt werden. In Verbindung mit einer kalorienreduzierten Diät kann es Ihnen beim Abnehmen helfen.



1. Die Aufwärmphase

Diese Phase dient dazu, den Blutkreislauf anzukurbeln und die Muskeln aufzuwärmen, damit sie gut arbeiten können. Es verringert auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen. Es wird empfohlen, ein paar Dehnübungen, wie oben 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.

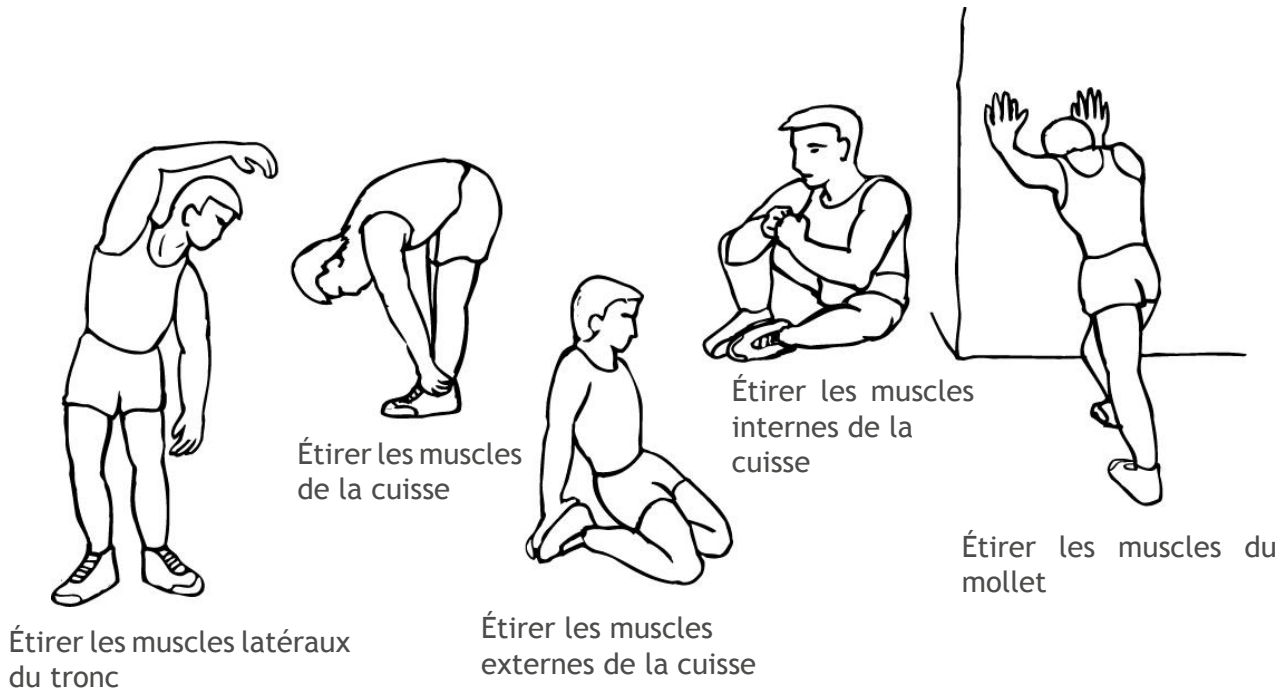
2. Die Abkühlphase

Diese Phase lässt Ihr Kreislaufsystem und Ihre Muskeln entspannen. Es 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.

CONSIGNES D'ENTRAÎNEMENT

L'utilisation de cet équipement vous offre de nombreux avantages : elle vous permet d'améliorer votre forme physique et musculaire, de plus le fait d'utiliser cet appareil en complément d'un régime faible en calorie peut vous aider dans votre perte de poids.



1. Phase d'échauffement

Cette phase est prévue afin d'améliorer la circulation sanguine et d'échauffer les muscles. Le risque d'une crampe ou d'une blessure musculaire est ainsi réduit. Il est conseillé de faire les quelques exercices d'étirements figurant ci-dessous. Chaque position doit être maintenue environ 30 secondes. Évitez les mouvements brusques ou saccadés. Cessez les exercices, s'ils deviennent douloureux.

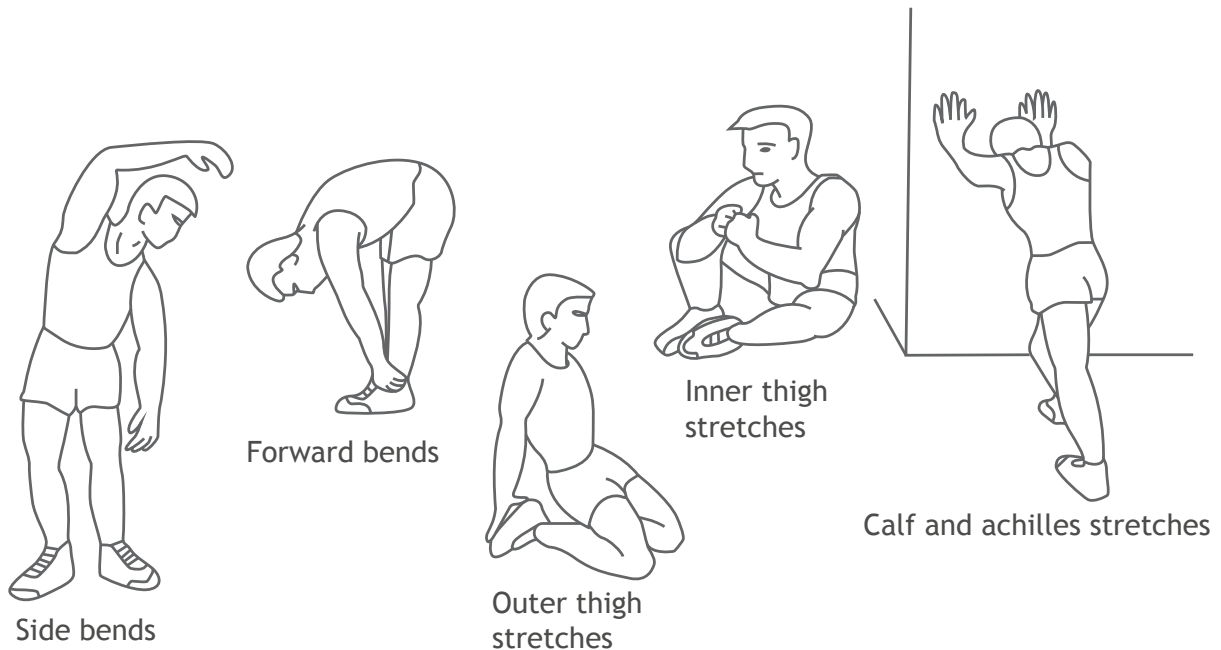
2. La phase de relaxation

Cette étape permet de relâcher vos muscles et d'apaiser votre circulation sanguine. Il s'agit de répéter les exercices de la phase d'échauffement, pendant environ 5 minutes, mais dans un rythme plus lent. Les exercices d'étirements doivent être simplement répétés, mais rappelez-vous, pas de manière brusque ou saccadée, afin de ne pas forcer l'étirement des muscles, ce qui peut conduire à une blessure.

Plus votre forme physique s'améliorera et plus votre entraînement pourra être long et intense. Il est conseillé de vous entraîner au moins 3 x par semaine, si possible régulièrement et au cours de la semaine.

EXERCISE INSTRUCTIONS

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



1. The warm-up phase

This stage can help activate the blood circulation 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 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 exercise immediately.

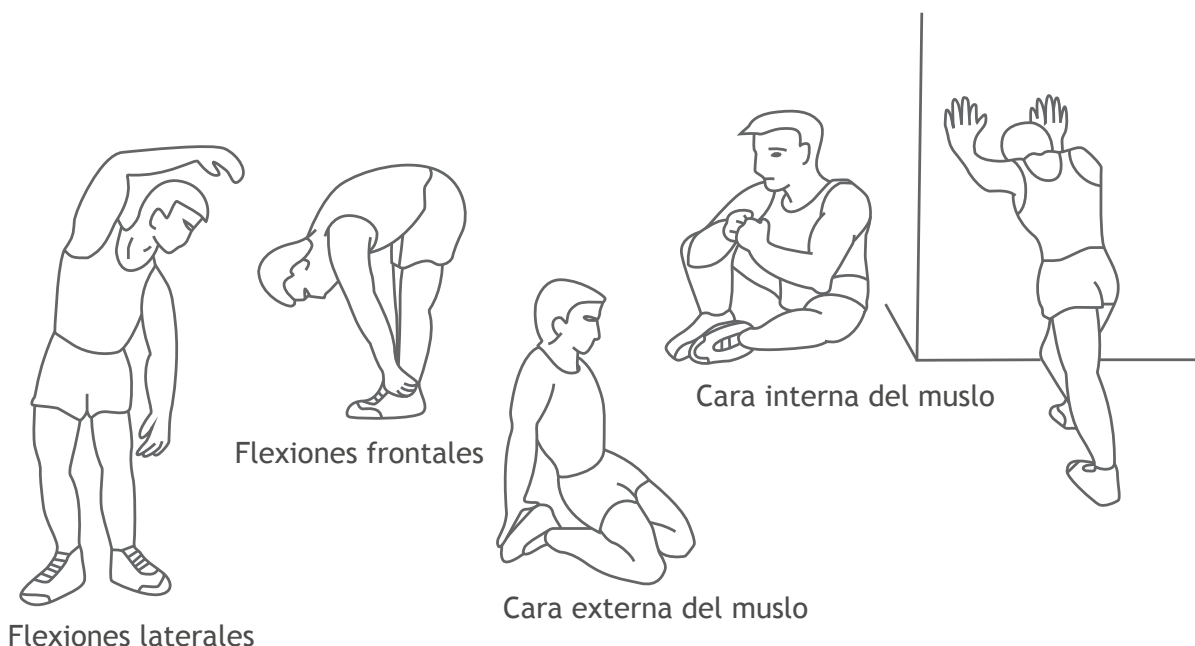
2. The cool-down phase

This stage is to let your cardio-vascular system and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise. Reduce your tempo and continue at the slower pace for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, remember 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.

EJERCICIOS

La utilización de este aparato 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. 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.

2. Fase de relajación

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.

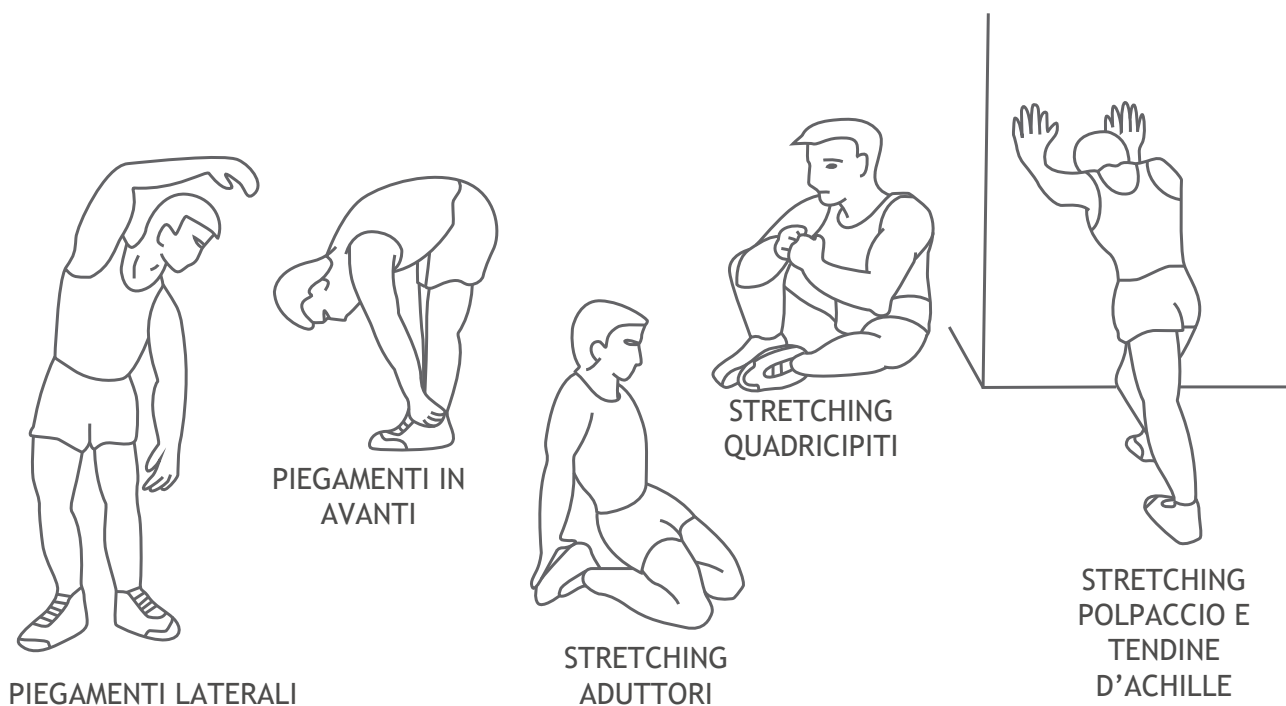
Según su estado de forma vaya mejorando, será capaz de ejercitarse durante más tiempo y con más intensidad. Es aconsejable entrenar, al menos, tres veces por semana y, si es posible, espaciando los entrenamientos.

ISTRUZIONI PER 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.

1. 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.



2. La fase di recupero

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.