

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

RKTN01

**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 oder benutzen, um Schäden durch nicht sachgemäßen Gebrauch zu vermeiden. Sollten Sie dieses Produkt an Dritte weitergeben, muss diese Aufbauanleitung 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 le produit est remis à une autre personne, nous vous prions de joindre le mode d'emploi avec le produit.

DEAR CUSTOMER,

thank you for choosing our product. Please read the installation instructions carefully before installing and/or using the product, to avoid damage due to incorrect use. If you pass it on to third parties, this instruction should also be handed over.

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 elegir nuestro producto. Lea atentamente las instrucciones de instalación antes de instalar o desmontar el producto para evitar daños debidos a un uso incorrecto. Si el producto pasa a terceros, este manual de entregarse 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 Trainingsprogramm 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 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.



CONSEILS DE SÉCURITÉ IMPORTANTS

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

- Il est important de lire attentivement le mode d'emploi en entier avant d'assembler et d'utiliser le produit. Une utilisation efficace et sûre de l'appareil ne peut être garantie que si l'appareil est monté, entretenu et utilisé correctement. Il s'agit de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de ce produit aient pris connaissance des avertissements et des mesures de sécurité de ce produit.
- Il est fortement conseillé de consulter un médecin avant de débiter un exercice ou un programme d'entraînement, ceci dans le but de détecter un trouble physique ou médical éventuel qui pourrait représenter un risque pendant l'entraînement, et afin de confirmer que cet appareil vous est adapté. Une concertation médicale est impérative, en cas de prise de médicaments qui influent sur la fréquence cardiaque, la tension artérielle ou le taux de cholestérol.
- Soyez attentifs aux signaux de votre corps. Un entraînement inadapté ou trop poussé peut nuire à votre santé. Cessez votre entraînement si un des symptômes suivant apparaît : douleurs, sensation d'oppression dans la poitrine, pulsations irrégulières du cœur, souffle court, torpeur, vertige ou nausée. Si vous êtes concernés par un de ces symptômes, consultez immédiatement votre médecin avant de continuer l'entraînement.
- Maintenir les enfants à l'écart de cet appareil. Cet appareil convient uniquement 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, un espace libre de 0,5 mètre devrait être maintenu autour de l'appareil.
- Avant la mise en service de l'appareil, il est impératif de vérifier que toutes les vis et tous les écrous soient fermement vissés.
- Le niveau de sécurité de l'appareil peut être maintenu à condition de vérifier régulièrement l'absence de dommage et/ou d'usure.
- 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 inhabituels provenant de l'appareil pendant l'utilisation, cessez 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.
- L'appareil n'est pas approprié pour une utilisation à but thérapeutique.
- Lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil, vous devez faire attention à votre dos. Pour cette raison, utilisez toujours une technique de levage appropriée et/ou faites-vous aider ou assister.



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 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.



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'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.



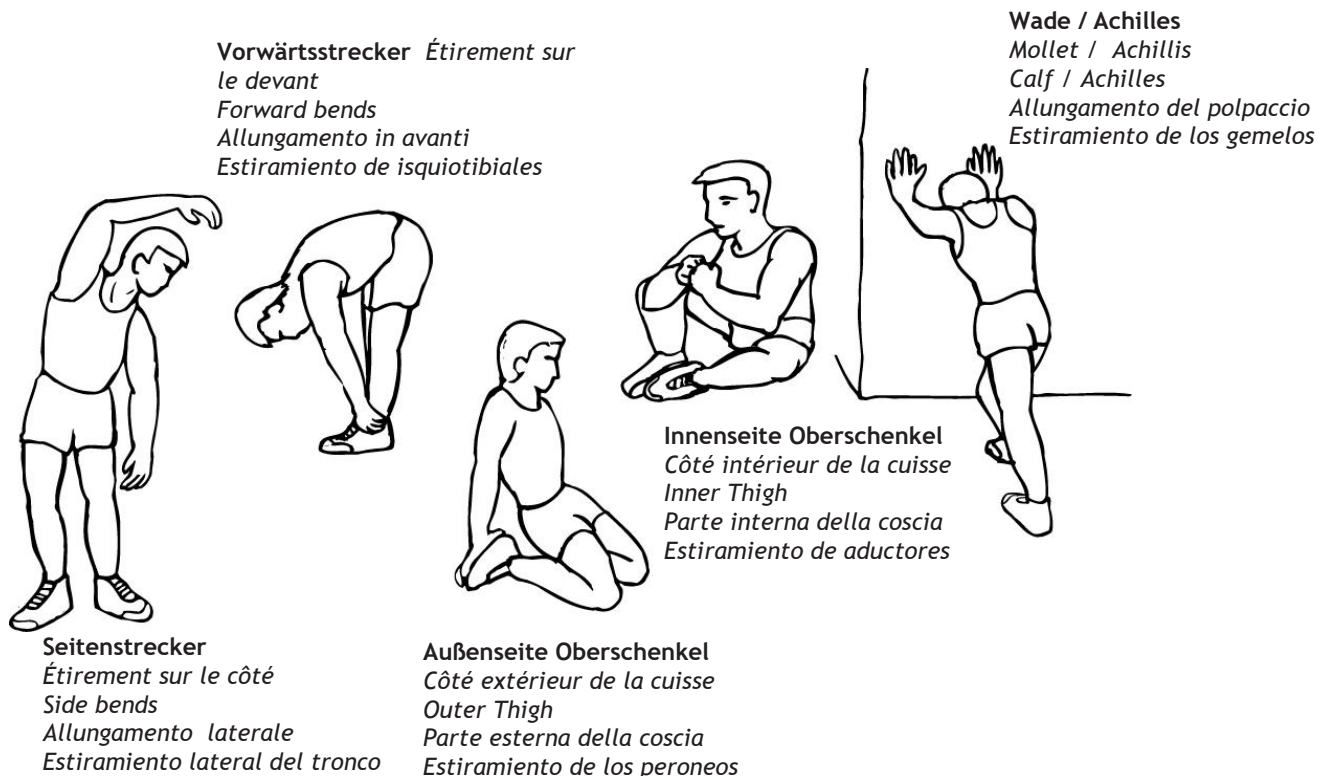
INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

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.
- 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.

ÜBUNGEN / EXERCICE / EXERCISE INSTRUCTIONS / ISTRUZIONI PER GLI ESERCIZI / INSTRUCCIONES PARA EL EJERCICIO

- DE** 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.
- FR** 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.
- EN** 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.
- IT** Usando la tua sedia romana avrai molti vantaggi. Migliorerà la tua forma fisica e esercita e rafforza i muscoli della schiena e dei glutei.
- ES** El uso de su silla romana le proporcionará muchos beneficios. Mejorará su condición física y rutina de ejercicios, y fortalecerá la musculatura de su espalda y glúteos.



MUSKELAUFBAU / MUSCULAIRE

DE

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 . Lehnen Sie ihre Hüfte auf die Polsterung und haken Sie ihre Beine sicher in die Schaumstoffpolster 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.

FR

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 . Appuyez vos hanches sur le siège

rembourré et accrochez vos jambes de manière sécurisée sur le coussin rembourré .

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.

MUSCLE TONING / TONIFICAZIONE MUSCOLARE / TONIFICACIÓN MUSCULAR

EN

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 . Put your hip onto the Cushion and hook your legs securely into the foam tube . 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.

IT

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. Mettere le anca

sul cuscino e agganciare saldamente le gambe nel tubo di schiuma. 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 sporga dal cuscino.

ES

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. Coloque su cadera en el cojín y enganche sus piernas firmemente en el tubo de espuma. 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.

DIE ENTSPANNUNGSPHASE / LA PHASE DE REFROIDISSEMENT / THE COOL DOWN PHASE / IL RECUPERO DOPO L'ALLENAMENTO / FASE DE ENFRIAMIENTO

DE

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“

FR

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.

EN

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.

IT

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.

ES

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, espaciar sus entrenamientos de manera uniforme durante toda la semana.

KLAPPFUNKTION / FONCTION DE RANGEMENT / FOLDING FUNCTION / FUNZIONE PIEGHEVOLE / FUNCIÓN DE PLEGADO

DE

Nach dem Training können Sie den Rückentrainer ganz einfach zusammenklappen und somit Platz sparen.

1. Kippen Sie den Rückentrainer etwas nach hinten an, so dass der vordere Fuß vom Boden abgehoben wird.
2. Nun entfernen Sie den Sicherungsbolzen und ziehen das vordere Standbein nach vorne heraus, bis Sie es einklappen können.
3. Stecken Sie nun wieder den Sicherungsbolzen hinein, um die Klappfunktion zu sichern.

FR

Après l'entraînement, vous pouvez plier facilement l'appareil de musculation dorsal afin de gagner de la place.

1. Basculez l'appareil de musculation dorsal un peu vers l'arrière, de manière à ce que le pied avant soit soulevé.
2. Enlevez à présent les boulons de sécurité et extraire le support avant vers l'avant jusqu'à ce qu'il puisse se rabattre.
3. Remettre de nouveau les boulons de sécurité afin de sécuriser le rabattement.

EN

After training, you can easily fold the roman chair to save space.

1. Lift back the roman chair, so that the front base tube is lifted off the ground.
2. Now remove the safety pin and pull out the front stand tube to the front until you can fold in the front stand tube.
3. Now plug back the safety pin to secure the folding function.

IT

Dopo l'allenamento, potete facilmente piegare la sedia romana per risparmiare spazio.

1. Sollevare la sedia, in modo che il tubo base anteriore sia sollevato da terra.
2. Ora rimuovere il perno di sicurezza ed estrarre il tubo del supporto anteriore in avanti fino a quando è possibile piegare il tubo del supporto anteriore.
3. Inserire di nuovo il perno di sicurezza per bloccare la funzione di piegatura.

ES

Después del entrenamiento, puede plegar fácilmente el banco para ahorrar espacio.

1. Levante el banco romano, de modo que el tubo de la base delantera se levante del suelo.
2. Ahora retire el pasador de seguridad y saque el tubo del soporte frontal hacia el frente hasta que quede doblado.
3. Vuelva a colocar el pasador de seguridad para asegurar la función de plegado.

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

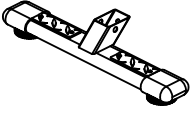
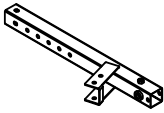
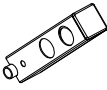
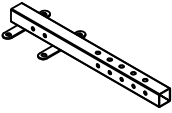
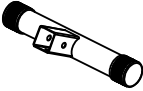
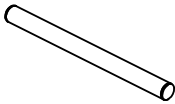
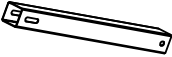
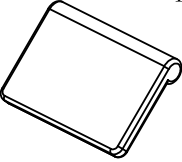
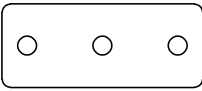
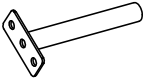
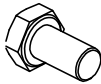
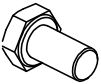
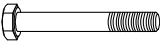
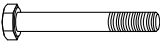
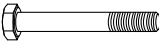
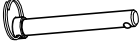
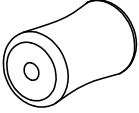
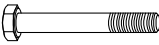
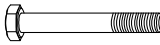
Détails d'emballage: Cet article sera livré en 1 paquet
Fabriqué pour: FF Europe E-Commerce GmbH, Nordring 80 Groß-Gerau / Allemagne

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

Detalles del envase: Este pedido será enviado en 1 paquete
Fabricado para : FF Europe E-Commerce GmbH, Nordring 80 Groß-Gerau / Alemania

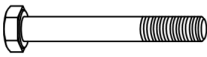
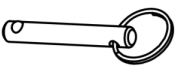
Detagli di consegna: Il prodotto sarà spedito in 1 pacco
Prodotto per: FF Europe E-Commerce GmbH, Nordring 80 Groß-Gerau / Germania

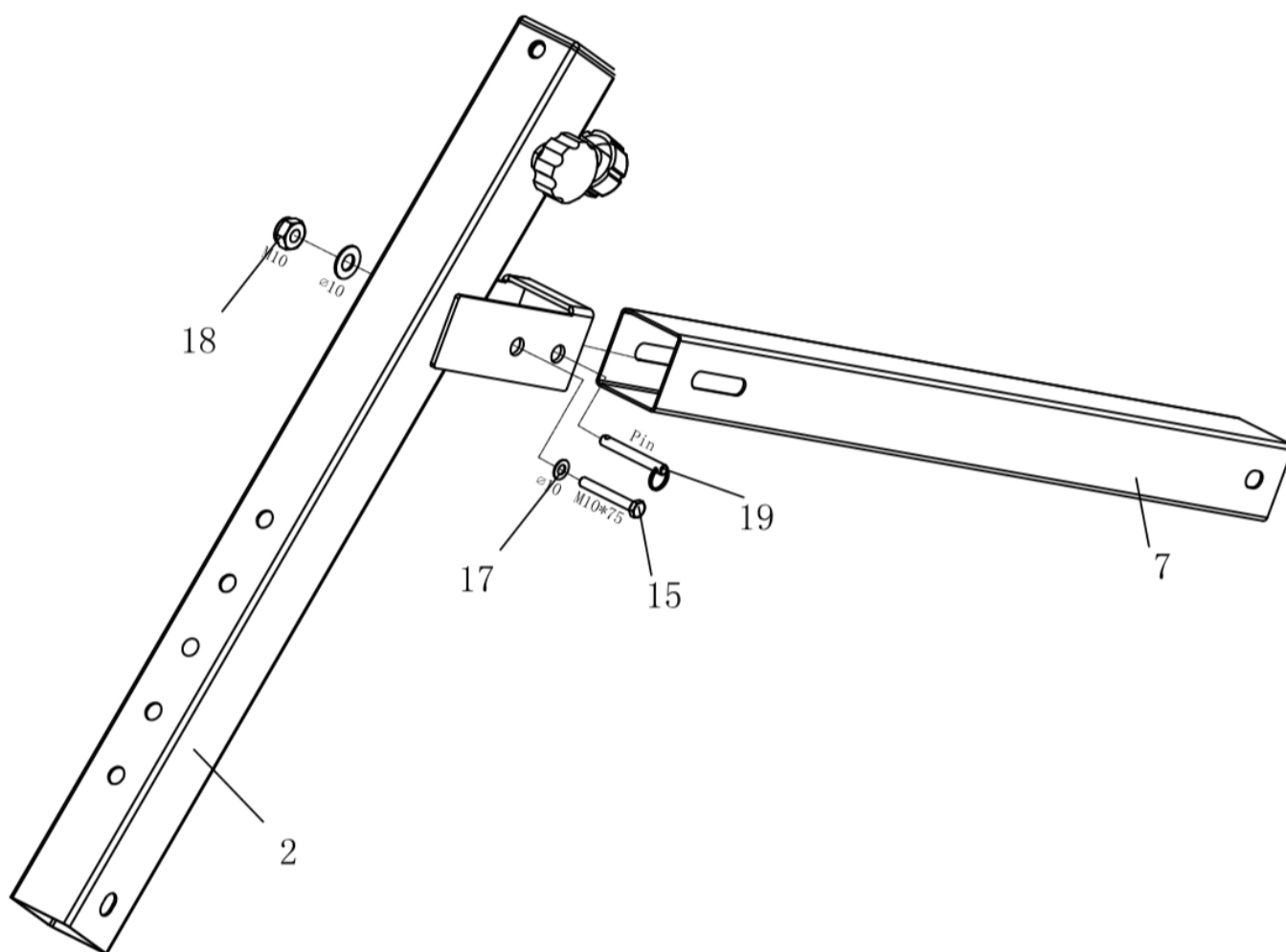
**TEILELISTE / LISTE DES PIÈCES / PARTS LIST / LISTA DE PIEZAS /
ELENCO DELLE PARTI**

1 	1X	2 	1X	3 	1X	4 	1X	5 	1X
6 	1X	7 	1X	8 	1X	9 	1X	10 	2X
11 	4X	12 	2X	13 	2X	14 	2X	15 	1X
16 	4X	17 	18X	18 	8X	19 	2X	20 	2X
21 	2X	22 	1X	23 	1X				

AUFBAU / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAJE / MONTAGGIO

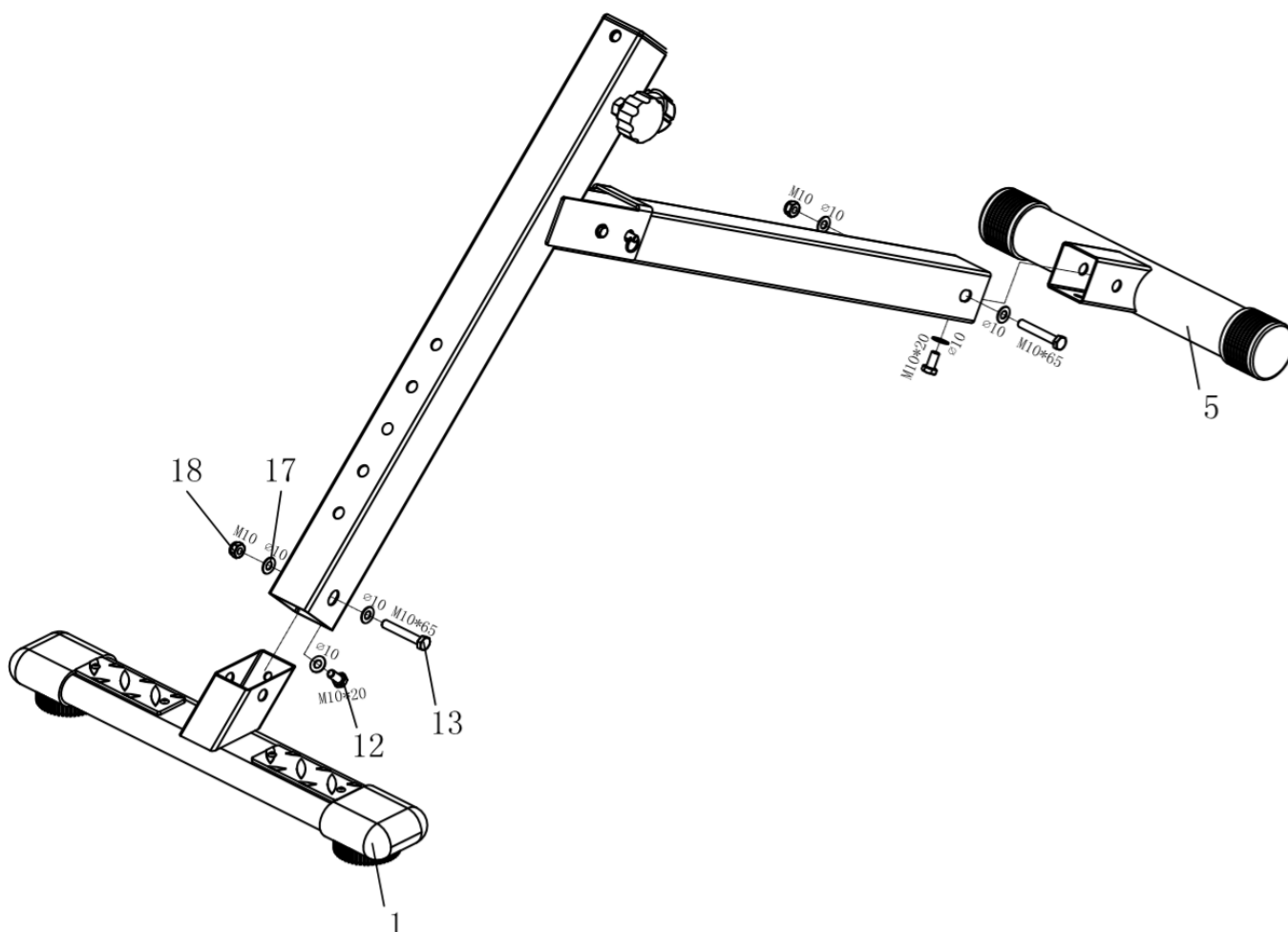
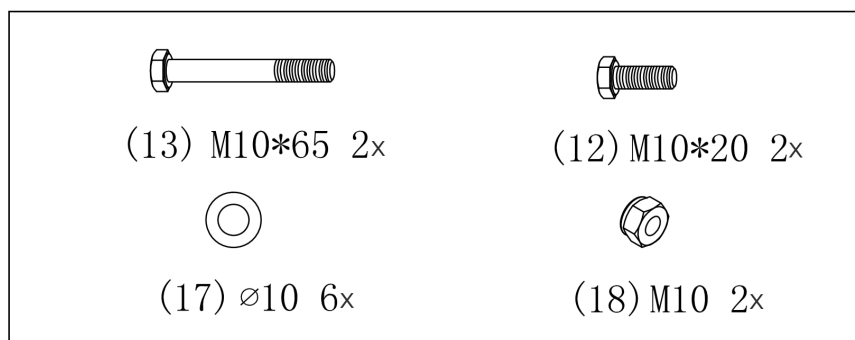
1

	
(15) M10*75 1x	(18) M10 1x
	
(19) 1x	(17) Ø10 2x



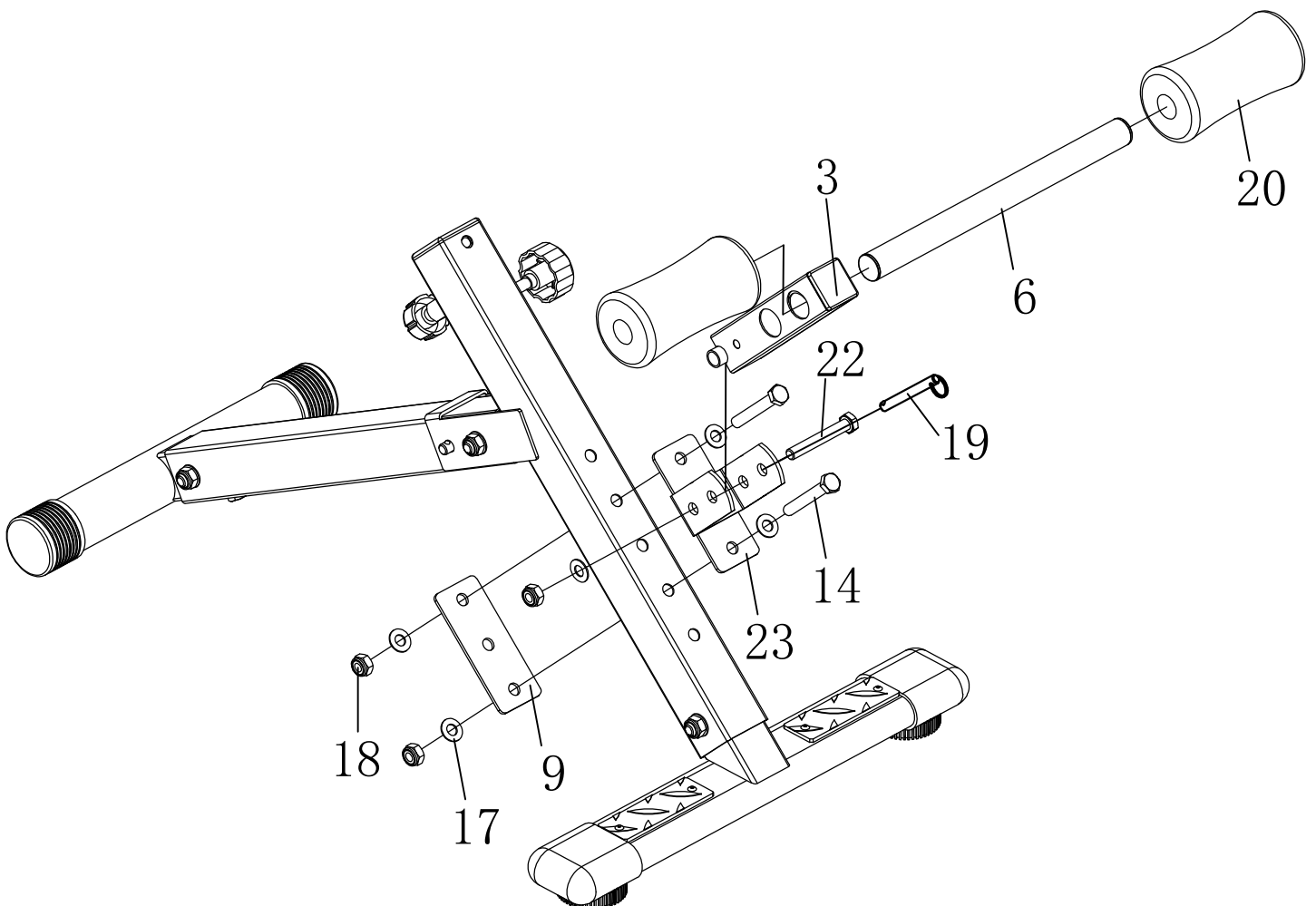
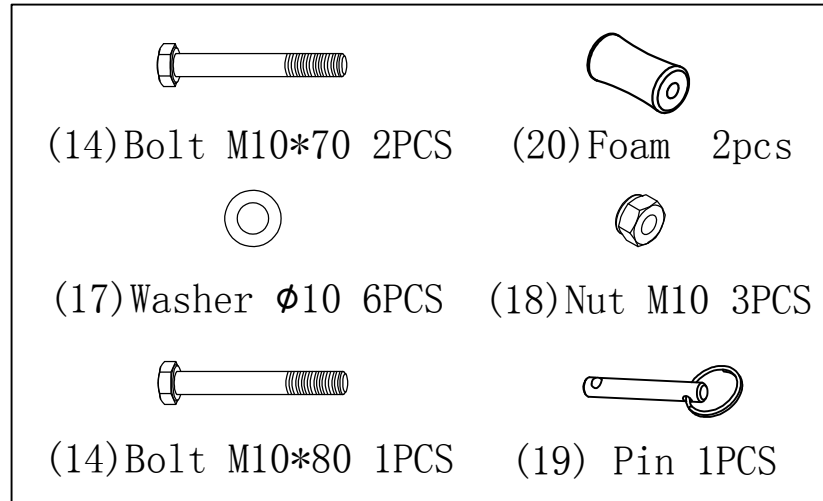
AUFBAU / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAJE / MONTAGGIO

2



AUFBAU / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAJE / MONTAGGIO

3



AUFBAU / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAJE / MONTAGGIO

4

