

- Ⓞ Gebrauchsanweisung
- Ⓢ Návod k použití
- Ⓢ Instructions for use
- Ⓢ Návod na použitie
- Ⓢ Mode d'emploi
- Ⓢ Instrucciones para el uso
- Ⓢ Istruzioni per l'uso
- Ⓢ Gebruiksaanwijzing



Ⓞ Oberkörpertrainer

Allgemeine Hinweise:

Vor dem Trainingsbeginn überprüfen Sie bitte, ob alle Teile des Trainingsgeräts fest und unbeschädigt sind. Das Produkt ist für Kinder unter 14 Jahren nicht geeignet.

Reinigung:

Sie können das Gerät mit einem feuchten Tuch reinigen. Die Grafiken zeigen die korrekte Ausführung der Übungen. Wärmen Sie sich vor dem Training etwas auf und machen Sie zwischen den Übungen kleine Pausen.

Wir empfehlen ca. 10-15 Wiederholungen je Übung, Sie können mehrere Durchläufe absolvieren. Achten Sie während der Übungen auf einen geraden Rücken und vermeiden Sie ein Hohlkreuz. Sollten Sie während der Übungen Schmerzen oder Unwohlsein verspüren, brechen Sie diese sofort ab.

1. Nehmen Sie das Gerät in beide Hände und halten Sie es an beiden Griffen vor dem Körper fest. Die Arme sind leicht angewinkelt. Drehen Sie die Griffe in die drehbare Richtung und wieder zurück.
2. Nehmen Sie das Gerät in beide Hände und halten Sie eine Hand am Griff und die andere am äußeren Gehäuse fest. Die Arme sind leicht angewinkelt. Drehen Sie den Griff in die drehbare Richtung und wieder zurück. Wiederholen Sie den Vorgang mit der anderen Hand.
3. Nehmen Sie das Gerät in beide Hände und halten Sie dieses an beiden Griffen über den Kopf, die Arme sind leicht angewinkelt. Drehen Sie die Griffe in die drehbare Richtung und wieder zurück.
4. Nehmen Sie das Gerät in beide Hände und halten Sie es an beiden Griffen hinter dem Körper fest. Die Arme sind leicht angewinkelt. Drehen Sie die Griffe in die drehbare Richtung und wieder zurück.

Unabhängig von der Übung können Sie das Gerät um 180° um die Längsachse nach vorne drehen und die Übung somit in die entgegengesetzte Richtung ausführen.

Ⓢ Upper body exerciser

General instructions:

Before starting your training, please check that all parts of the exerciser are firmly attached and undamaged. The product is not suitable for children under 14 years of age.

Cleaning:

You can clean the exerciser with a damp cloth. The illustrations show the correct performance of the exercises. Warm up a little before starting your training and take small breaks between exercises. We recommend about 10-15 repetitions per exercise, you can do several cycles.

Make sure your back is straight when performing the exercises and avoid a hollow back. If you feel any pain or discomfort when performing the exercises, stop immediately.

1. Take the exerciser in both hands and hold it in front of your body by both handles. The arms are slightly bent. Turn the handles in the rotatable direction and back again.
2. Hold the exerciser in both hands and keep one hand on the handle and the other on the outer housing. The arms are slightly bent. Turn the handle in the rotatable direction and back again. Repeat the exercise with the other hand.
3. Hold the exerciser in both hands and lift it above your head; the arms are slightly bent. Turn the handles in the rotatable direction and back again.
4. Take the exerciser in both hands and hold it behind your body by both handles. The arms are slightly bent. Turn the handles in the rotatable direction and back again.

No matter which exercise you are performing, you can rotate the device by 180° around the longitudinal axis towards the front and perform the exercise in the opposite direction.

Ⓢ Entraîneur pour le haut du corps

Indications générales :

Avant de commencer l'entraînement, veuillez vérifier que tous les composants de l'appareil d'entraînement sont rigidement fixés et exempts de dommages. Le produit ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans.

Nettoyage :

Vous pouvez nettoyer l'appareil en utilisant un chiffon humide. Les graphiques montrent l'exécution correcte des exercices. Échauffez-vous un peu avant l'entraînement et faites de petites pauses entre les exercices. Nous recommandons environ 10-15 répétitions par exercice, vous pouvez faire plusieurs cycles. Pendant les exercices, veillez à garder le dos droit et évitez de vous cambrer. Si, des fois, vous ressentez une douleur ou un malaise pendant les exercices, arrêtez-les immédiatement.

1. Prenez l'appareil dans les deux mains et tenez-le fermement par les deux poignées devant le corps. Les bras sont légèrement fléchis. Tournez les poignées dans le sens de rotation et revenez en arrière.
2. Prenez l'appareil dans les deux mains et tenez fermement une main sur la poignée et l'autre sur le boîtier extérieur. Les bras sont légèrement fléchis. Tournez la poignée dans le sens de rotation et revenez en arrière. Répétez ensuite l'exercice avec l'autre main.

3. Prenez l'appareil dans les deux mains et tenez-le par les deux poignées au-dessus de la tête, les bras étant légèrement fléchis. Tournez les poignées dans le sens de rotation et revenez en arrière.

4. Prenez l'appareil dans les deux mains et tenez-le fermement par les deux poignées derrière le corps. Les bras sont légèrement fléchis. Tournez les poignées dans le sens de rotation et revenez en arrière.

Indépendamment de l'exercice, vous pouvez tourner l'appareil de 180° vers l'avant autour de l'axe longitudinal et, ainsi, effectuer l'exercice dans la direction opposée.

Ⓢ Entrenador para la parte superior del cuerpo

Indicaciones generales:

Antes de comenzar el entrenamiento, compruebe que todas las partes del dispositivo de entrenamiento estén firmes y sin daños. El producto no es adecuado para niños menores de 14 años.

Limpieza:

Podrá limpiar el aparato con un paño húmedo. Los gráficos muestran la correcta ejecución de los ejercicios. Realice un breve precalentamiento un poco antes del entrenamiento y haga pequeñas pausas entre los ejercicios. Recomendamos realizar unas 10 a 15 repeticiones por ejercicio, usted podrá efectuar varias sesiones. Mientras realiza los ejercicios, asegúrese de que su espalda esté recta y evite una lordosis. Si siente dolor o molestias durante los ejercicios, interrúmpalos inmediatamente.

1. Tome el aparato con ambas manos y sosténgalo de ambas asas frente a su cuerpo. Los brazos permanecerán ligeramente doblados. Gire las asas en el sentido de rotación y nuevamente hacia atrás.
2. Tome el aparato con las dos manos y sostenga con una mano en una de las asas y la otra en la carcasa exterior. Los brazos permanecerán ligeramente doblados. Gire las asas en el sentido de rotación y nuevamente hacia atrás. Repita el proceso con la otra mano.
3. Tome el aparato con las dos manos y sosténgalo por encima de su cabeza sujetando ambas asas, los brazos deberán estar ligeramente doblados. Gire las asas en el sentido de rotación y nuevamente hacia atrás.
4. Tome el aparato con las dos manos y sosténgalo sujetando ambas asas por detrás de su cuerpo. Los brazos deberán estar ligeramente doblados. Gire las asas en el sentido de rotación y nuevamente hacia atrás.

Independientemente del ejercicio, puede girar el aparato en 180° alrededor del eje longitudinal hacia delante y así realizar el ejercicio en sentido contrario.

- Ⓛ Gebrauchsanweisung
- Ⓛ Instructions for use
- Ⓛ Mode d'emploi
- Ⓛ Instrucciones para el uso
- Ⓛ Istruzioni per l'uso
- Ⓛ Gebruiksaanwijzing
- Ⓛ Návod k použití
- Ⓛ Návod na použitie

Ⓛ **Attrezzo da allenamento per la parte superiore del corpo**

Indicazioni generali:

prima di cominciare l'allenamento verificare che tutte le parti dell'attrezzo siano ben salde e integre. Il prodotto non è adatto ai bambini di età inferiore ai 14 anni.

Pulizia:

è possibile pulire l'attrezzo con un panno umido. Le immagini mostrano la corretta esecuzione degli esercizi. Prima di iniziare l'allenamento è opportuno effettuare degli esercizi di riscaldamento, è inoltre consigliabile interporre brevi pause tra un esercizio e l'altro. Sugeriamo di ripetere ciascun esercizio ca. 10-15 volte, è possibile eseguire diverse unità di allenamento. Durante gli esercizi è importante mantenere la schiena dritta ed evitare di inarcarla. Nel caso si avverta dolore o disagio durante gli esercizi, interrompere immediatamente l'allenamento.

1. Prendere l'attrezzo con entrambe le mani ed afferrare saldamente ambedue le impugnature dell'attrezzo posizionandolo davanti a sé. Le braccia sono leggermente flesse. Ruotare le impugnature girevoli nel senso di rotazione consentito e viceversa.
2. Impugnare l'attrezzo con entrambe le mani e, tenendo una mano salda sull'impugnatura, afferrare con l'altra mano il perimetro esterno dell'attrezzo. Le braccia sono leggermente flesse. Ruotare l'impugnatura girevole nel senso di rotazione consentito e viceversa. Ripetere lo stesso esercizio invertendo la posizione delle mani.
3. Prendere l'attrezzo con entrambe le mani e tenerlo sopra la testa afferrando le due impugnature, le braccia sono leggermente flesse. Ruotare le impugnature girevoli nel senso di rotazione consentito e viceversa.
4. Prendere l'attrezzo con entrambe le mani ed afferrare saldamente ambedue le impugnature dell'attrezzo posizionandolo dietro la schiena. Le braccia sono leggermente flesse. Ruotare le impugnature girevoli nel senso di rotazione consentito e viceversa.

Indipendentemente dall'esercizio, è possibile ruotare l'attrezzo di 180° lungo il suo asse longitudinale, permettendo così di eseguire l'esercizio nella direzione opposta.

Ⓛ **Bovenlichaamtrainer**

Algemene aanwijzingen:

controleer voor aanvang van de workout of alle onderdelen van het apparaat vastzitten en niet beschadigd zijn. Niet geschikt voor kinderen jonger dan 14 jaar.

Reinigen:

u kunt het apparaat met een vochtige doek reinigen. De afbeeldingen laten zien hoe u op een correcte manier de oefeningen uitvoert. Doe voor de workout een kleine warming-up en pauzeer kort tussen de oefeningen door. Wij adviseren de oefeningen telkens ca. 10-15 keer te herhalen, waarbij u meerdere sessies kunt doorlopen. Zorg dat u uw rug recht houdt tijdens de oefeningen en let erop dat uw onderrug niet hol trekt. Ervaart u tijdens de oefeningen pijn of ongemak, stop de workout dan meteen.

1. Pak het apparaat met beide handen bij de grepen vast en houd het voor uw lichaam. De armen zijn licht gebogen. Draai de grepen in de draaibare richting en weer terug.
2. Pak het apparaat met beide handen vast: houd met één hand een greep vast en met de andere de buitenkant van het apparaat. De armen zijn licht gebogen. Draai de greep in de draaibare richting en weer terug. Herhaal de oefening met de andere hand.

3. Pak het apparaat met beide handen bij de grepen vast en houd het boven uw hoofd. De armen zijn licht gebogen. Draai de grepen in de draaibare richting en weer terug.

4. Pak het apparaat met beide handen bij de grepen vast en houd het achter uw lichaam. De armen zijn licht gebogen. Draai de grepen in de draaibare richting en weer terug.

Bij alle oefeningen kunt u het apparaat 180° naar voren draaien en de oefening vervolgens in tegengestelde richting uitvoeren.

Ⓛ **Přístroj k posilování trupu**

Všeobecná upozornění:

Před zahájením tréninku zkontrolujte, zda všechny díly posilovacího přístroje pevně drží a zda nejsou poškozené. Výrobek není vhodný pro děti mladší 14 let.

Čištění:

Přístroj můžete čistit vlhkou utěrkou. Správné provádění cviků ukazují grafická znázornění. Před tréninkem se trochu zahřejte a mezi jednotlivými cviky dělejte krátké přestávky. Pro každý cvik doporučujeme asi 10–15 opakování a můžete cvičit víc sad. Při cvičení dejte pozor, abyste měli rovná záda a neprohýbejte se v kříži. Pokud byste během některého cviku pocítovali bolest nebo nevolnost, ihned přestaňte.

1. Uchopte přístroj oběma rukama a za obě rukojeti ho pevně držte před tělem. Paže jsou mírně pokrčené. Rukojeťmi otočte ve směru, kterým se jimi dá otáčet, a pak zase zpět.
2. Přístroj uchopte oběma rukama. Jednu ruku mějte na rukojeti, druhou na vnějším tělese. Paže jsou mírně pokrčené. Rukojeťmi otočte ve směru, kterým se jí dá otáčet, a pak zase zpět. Celý postup opakujte s druhou rukou.
3. Uchopte přístroj oběma rukama a za rukojeti ho držte nad hlavou, paže mírně pokrčené. Rukojeťmi otočte ve směru, kterým se jimi dá otáčet, a pak zase zpět.
4. Uchopte přístroj oběma rukama a za obě rukojeti ho pevně držte za tělem. Paže jsou mírně pokrčené. Rukojeťmi otočte ve směru, kterým se jimi dá otáčet, a pak zase zpět.

Bez ohledu na cvik můžete přístroj otočit o 180° kolem podélné osy dopředu a cvik tak provádět v opačném směru.

Ⓛ **Náčinie na trénovanie hornej časti tela**

Všeobecné pokyny:

Pred začatím tréningu skontrolujte, či sú všetky časti náčinia na trénovanie pevné a nepoškodené. Výrobok nie je určený pre deti mladšie ako 14 rokov.

Čistenie:

Náčinie možno čistiť vlhkou handričkou. Obrázky znázorňujú správny vykonávanie cvikov. Pred tréningom sa trochu rozvíčte a medzi cvičeniami si dajte malé prestávky. Odporúčame približne 10 – 15 opakovaní na jeden cvik, môžete urobiť niekoľko sérií. Počas cvičenia dbajte na to, aby bol váš chrbát rovný, vyhnite sa dutému chrbtu. Ak pocítite počas cvičenia bolesť alebo sa objavia nepríjemné pocity, okamžite prerušte konkrétny cvik.

1. Vezmite náčinie do oboch rúk a držte ho za obe rukoväte pred telom. Ramená sú mierne ohnuté. Otočte rukoväte v smere otáčania a späť.
2. Vezmite náčinie do oboch rúk a jednou rukou ho držte za rukoväť a druhou za vonkajší kryt. Ramená sú mierne ohnuté. Otočte rukoväťou v smere otáčania a späť. Postup zopakujte aj s druhou rukou.
3. Vezmite náčinie do oboch rúk a držte ho nad hlavou za obe rukoväte, ruky sú mierne pokrčené. Otočte rukoväte v smere otáčania a späť.

4. Vezmite náčinie do oboch rúk a držte ho za obe rukoväte za telom. Ramená sú mierne ohnuté. Otočte rukoväte v smere otáčania a späť.

Bez ohľadu na cvičenie môžete náčinie otočiť o 180° okolo pozdĺžnej osi smerom dopredu a vykonávať tak cvičenie v opačnom smere.