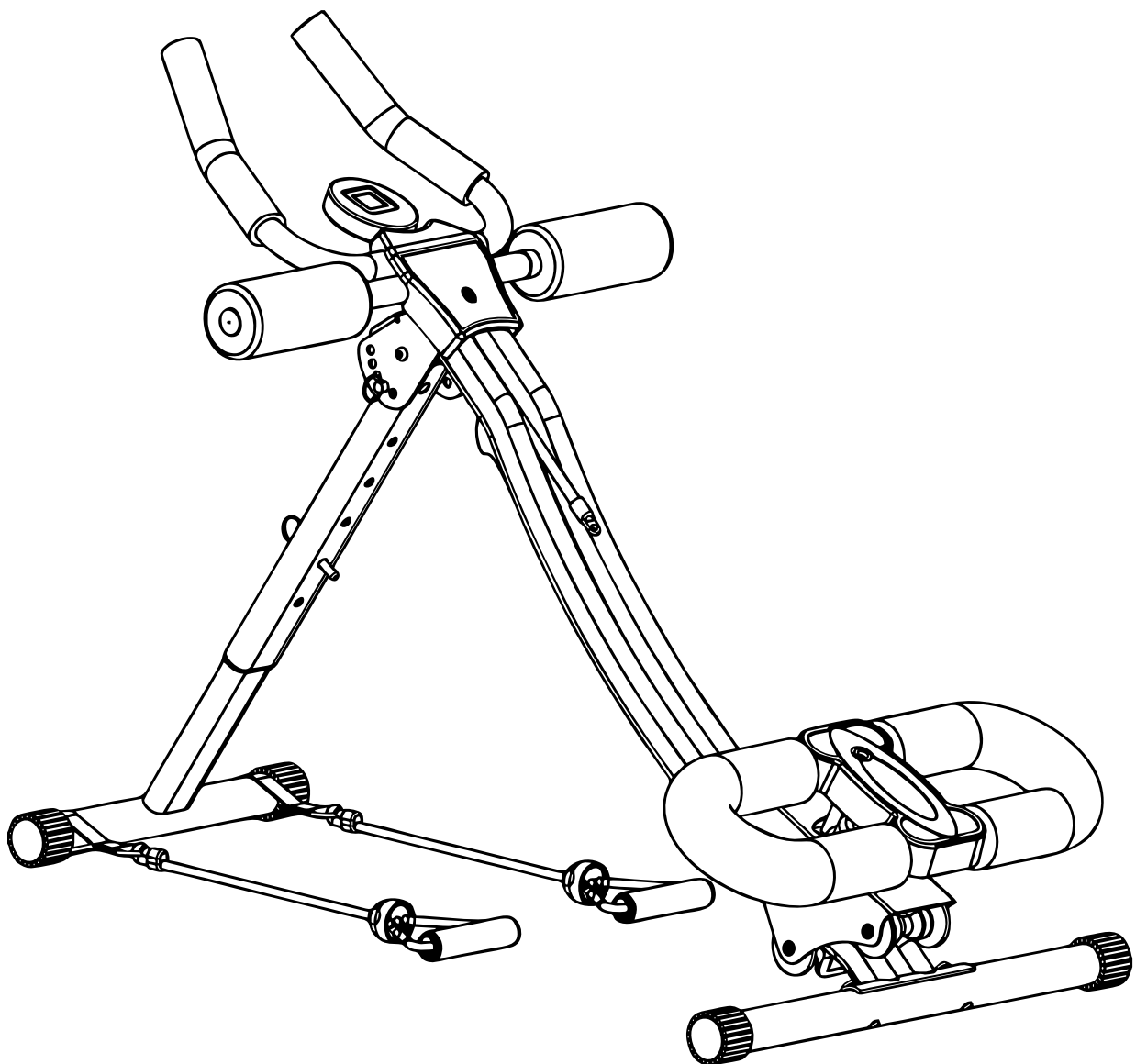




SPORTSTECH

BT300



DE

EN

ES

FR

IT

NL

BENUTZERHANDBUCH

DEUTSCH

Sehr geehrter Kunde,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus der SPORTSTECH Produktpalette entschieden haben. SPORTSTECH Sportgeräte bieten Ihnen hohe Qualität und neue Technologie.

Um die Leistungsfähigkeit des Gerätes voll nutzen zu können und viele Jahre Freude an Ihrem Gerät zu haben, lesen Sie bitte vor der Inbetriebnahme und dem Beginn des Trainings dieses Benutzerhandbuch sorgfältig durch und verwenden Sie das Gerät den Anweisungen entsprechend. Die Betriebssicherheit und die Funktion des Gerätes können nur dann gewährleistet werden, wenn die Sicherheitshinweise in diesem Benutzerhandbuch beachtet werden. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch bzw. fehlerhafte Bedienung entstehen.



Bitte stellen Sie sicher, dass alle Personen, die das Gerät verwenden, das Benutzerhandbuch gelesen und verstanden haben.

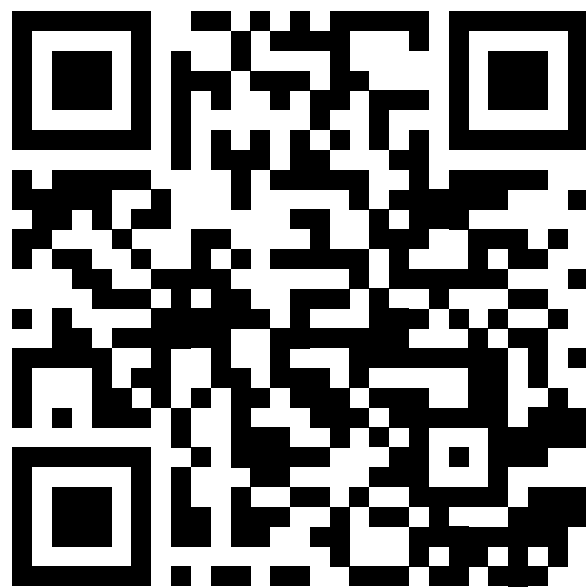
Bewahren Sie das Benutzerhandbuch an einem sicheren Ort auf, um im Bedarfsfall jederzeit darauf zurückgreifen zu können.

Stand: 11.01.2021

Unsere **Video Tutorials** für dich!

Aufbau, Benutzung, Abbau.

1. QR-Code scannen
2. Videos anschauen
3. Schnell und sicher starten



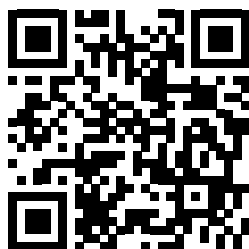
Link zu den Videos:

https://service.innovamaxx.de/bt300_video

Uns gibt es auch auf Social Media!

Hol dir die neuesten Produktinfos, Trainingsinhalte uvm. auf unserer:

Instagram-Seite



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook-Seite



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

INHALTSVERZEICHNIS

- 1. SICHERHEITSHINWEISE 6
- 2. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE 7
- 3. REINIGUNG UND PFLEGE 8
- 4. MONTAGEANLEITUNG 8
- 5. BENUTZUNG..... 14
- 6. ENTSORGUNG 15



1. SICHERHEITSHINWEISE



Diese allgemeinen Sicherheitshinweise sind bei der Verwendung dieses Produkts zu beachten. Lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Produkt benutzen. Bewahren Sie das Benutzerhandbuch an einem sicheren Ort auf, um im Bedarfsfall jederzeit darauf zurückgreifen zu können.

1. Montieren Sie das Gerät entsprechend der Montageanleitung. Verwenden Sie nur die Einzelteile, welche zur Montage mitgeliefert wurden und in der Stückliste als speziell für dieses Gerät aufgeführt sind. Bevor Sie mit der Montage beginnen, prüfen Sie die Stückliste, um sicherzustellen, dass alle Teile vorhanden sind.
2. Lesen und verstehen Sie das Handbuch und alle Warnzeichen auf diesem Produkt. Darüber hinaus ist es empfehlenswert, sich selbst und andere vor dem Gebrauch mit dem ordnungsgemässen Betrieb und den Trainingsempfehlungen dieses Produkts vertraut zu machen. Einige dieser Informationen können aus diesem Handbuch bezogen werden, sowie von Ihrem Händler vor Ort.
3. Es wird empfohlen, dass eine andere Person Ihnen bei der Montage dieses Gerätes hilft.
4. Prüfen Sie vor der ersten Verwendung des Gerätes und in regelmässigen Abständen, dass alle Schrauben, Bolzen, Muttern und anderen Anschlüsse fest sind, um sicherzustellen, dass Ihr Trainingsgerät zu jeder Zeit in einem sicheren Zustand ist.

Warnung: Der Sicherheitsgrad des Gerätes kann nur beibehalten werden, wenn es regelmässig auf Verschleiss und/oder Abnutzung geprüft und entsprechend repariert wird.

5. Dieses Gerät ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt. (CLASS HC)
6. Trainieren Sie auf Ihrem empfohlenen Niveau. NICHT bis zur Erschöpfung trainieren. Wenn Sie Anzeichen von Schmerzen oder Beschwerden fühlen, stoppen Sie das Training sofort.
7. Halten Sie jederzeit Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Lassen Sie auf keinen Fall Kinder unbeaufsichtigt im gleichen Raum mit dem Gerät spielen.
8. Bevor Sie mit dem Training beginnen sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Es wird empfohlen einen vollständige physische Untersuchung durchzuführen.
9. Halten Sie die Hände, Gliedmassen, lose Kleidung und lange Haare von beweglichen Teilen fern.
10. Stellen Sie keine scharfkantigen Gegenstände im Umkreis des Geräts ab.
11. Verwenden Sie das Gerät niemals, wenn es nicht ordnungsgemäss funktioniert.
12. Platzieren Sie das Gerät keinesfalls auf einer Oberfläche, wenn dadurch Belüftungsöffnungen blockiert würden.
13. Um den Boden oder den Teppich vor Beschädigungen oder Verfärbungen zu schützen, sollten Sie eine spezielle Bodenschutzmatte unter das Gerät legen.

2. EXPLOSIONSZEICHNUNG/ERSATZTEILLISTE

Unter folgendem Link
finden Sie die Explosionszeichnung
und die Ersatzteile-Liste:

https://service.innovamaxx.de/bt300_spareparts



3. REINIGUNG UND PFLEGE

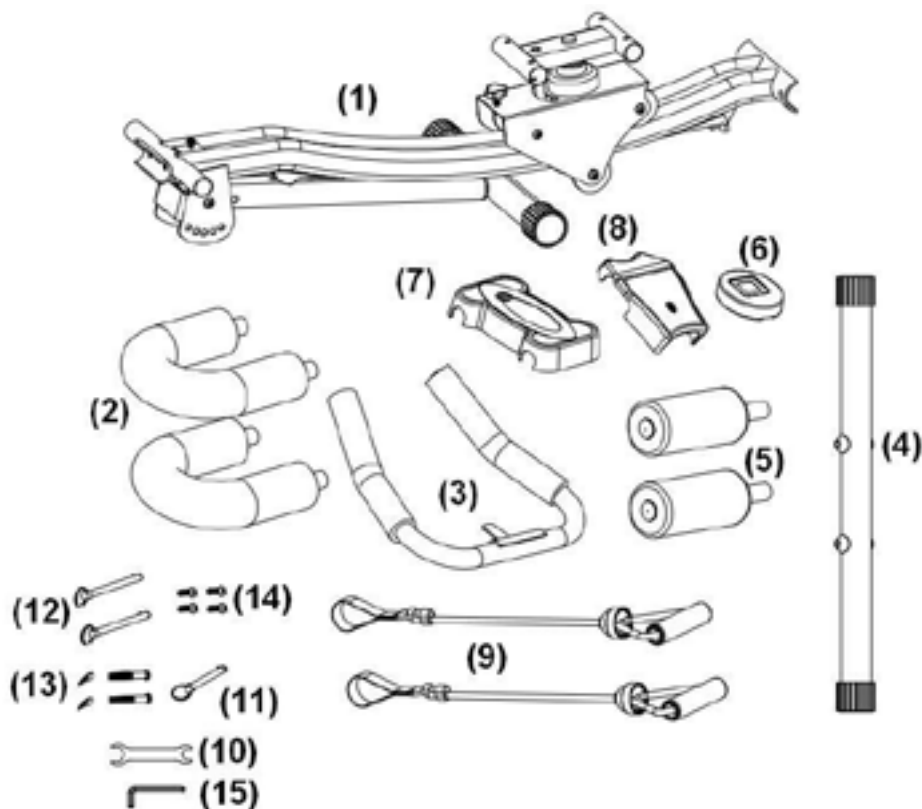
A. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur beibehalten werden, wenn es regelmässig auf Schäden und Verschleiss untersucht wird, wie z. B. Seile, Rollen, Anschlussstellen.

B. Tauschen Sie defekte Teile sofort und/oder benutzen das Gerät nicht bis zur Reparatur

C. Achten Sie besonders auf Komponenten, die anfällig für Verschleiss sind. So wie Seile, Riemenscheiben, usw.

4. MONTAGEANLEITUNG

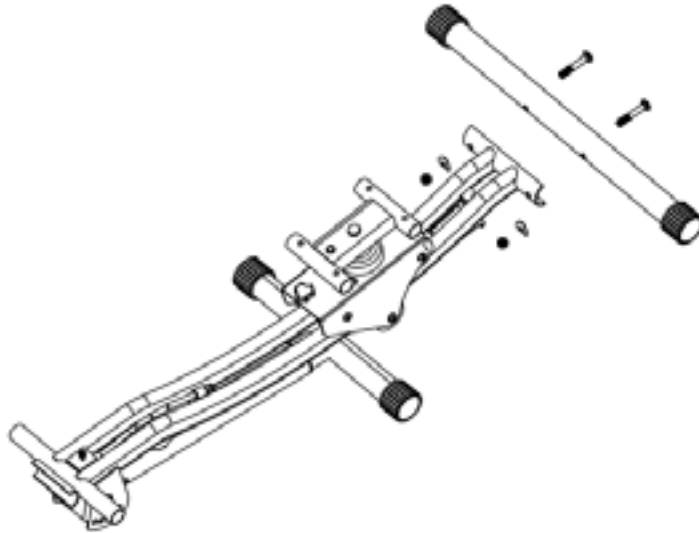
Überblick zu Teilen + Werkzeugen:



**Alle Bauteile und vormontierten Teile
fest anziehen!**

Schritt 1:

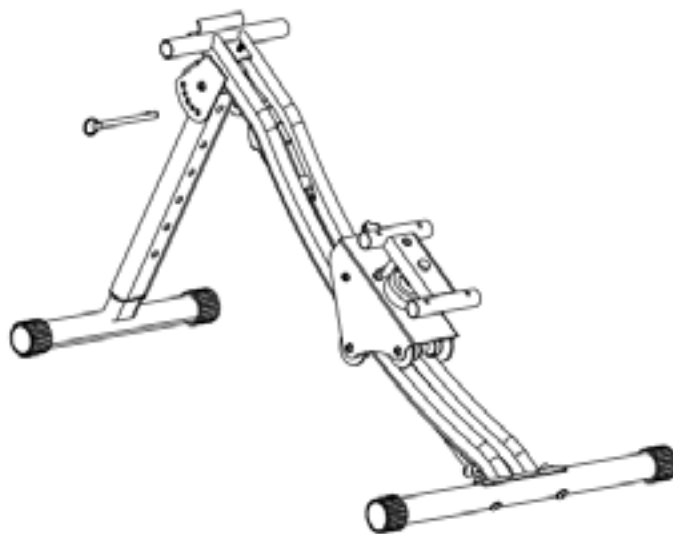
Hauptrahmen (1) und hintere Stütze (4) mit Schraube zusammensetzen und diese mit den Werkzeugen (10) (15) festziehen.



DE

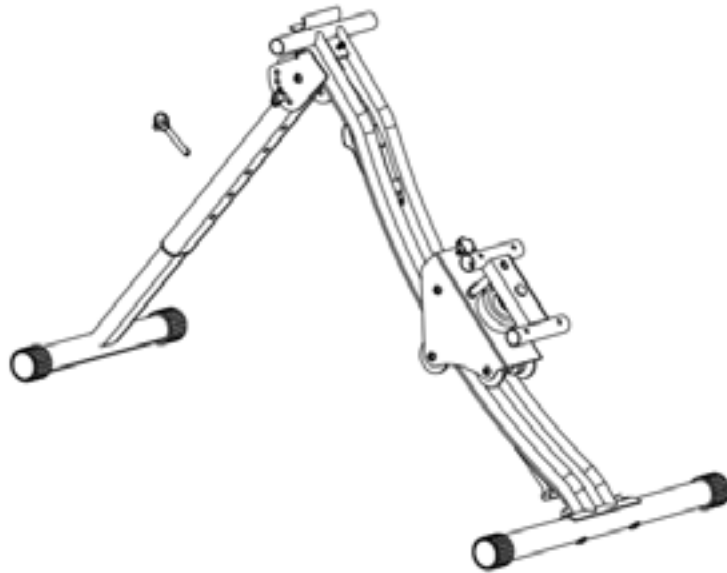
Schritt 2:

Klappen Sie den Hauptrahmen (1) auf und legen Sie die langen Sperrstift (12) in den Hauptrahmen (1). Es gibt 5 verstellbare Löcher.



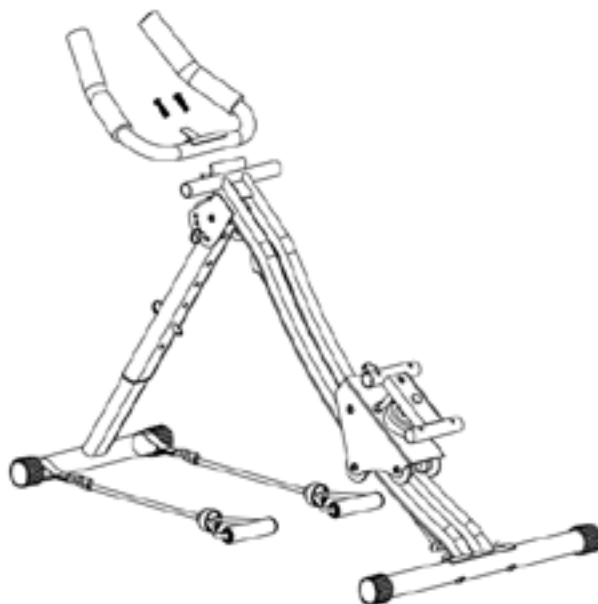
Schritt 3:

Legen Sie den kurzen Sperrstift (11) wie unten abgebildet in eines der fünf Positionslöcher ein und befestigen Sie die Griffseile (9) am vorderen Stützrohr.



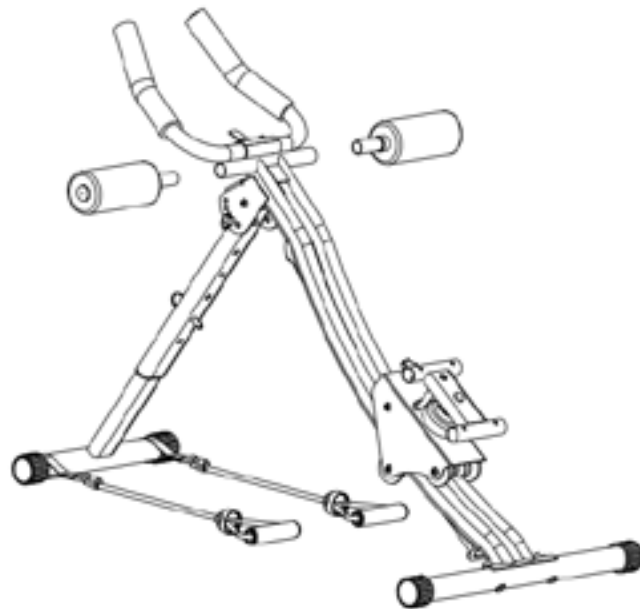
Schritt 4:

Befestigen Sie die Griffstange (3) am Hauptrahmen und ziehen Sie die lange Schraube (13) mit Werkzeug B (15) fest.



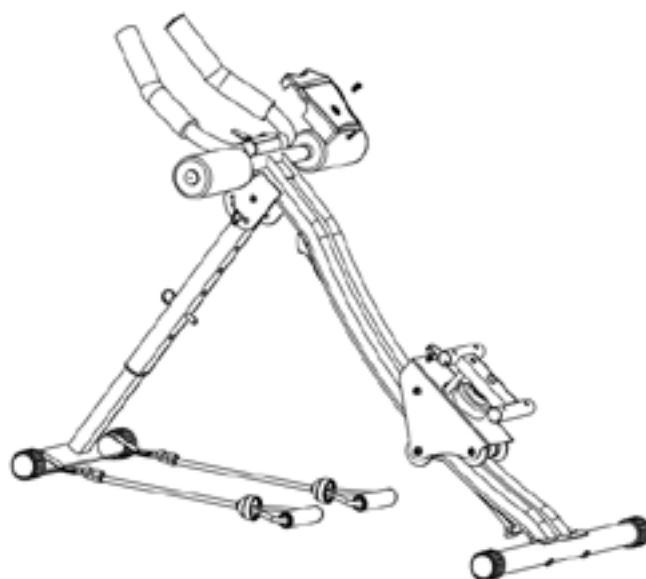
Schritt 5:

Befestigen Sie die Schaumstützen (5) am Hauptrahmen (1).



Schritt 6:

Befestigen Sie die Plastikabdeckung B (8) am Hauptrahmen durch Verschrauben und Festziehen mit Werkzeug B (15).



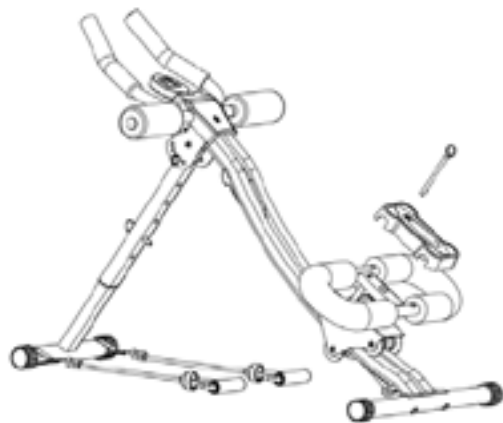
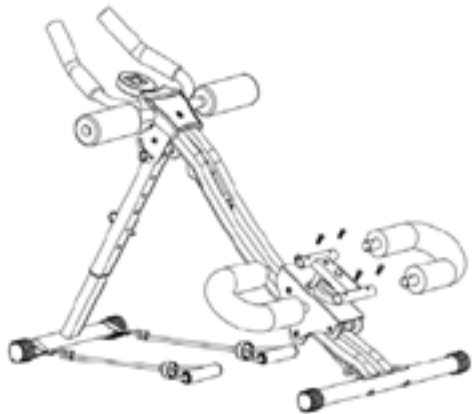
Schritt 7:

Befestigen Sie den Zähler (6) an der Griffstange (3) und schliessen das Display an.

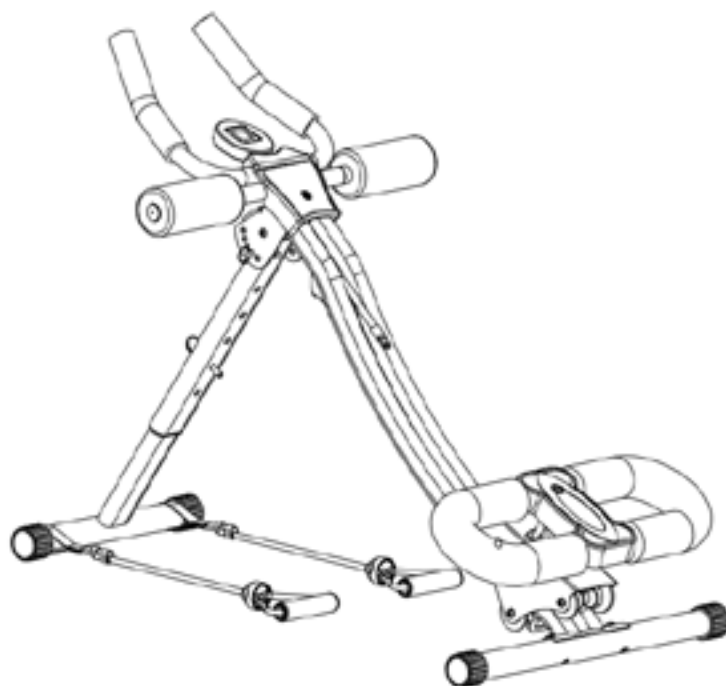


Schritt 8:

Befestigen Sie den U Knie Teil (3) am Hauptrahmen und ziehen Sie die kurze Schraube (13) mit Werkzeug B (15) fest. Befestigen Sie die Kunststoffabdeckung A (7) am Knie-Teil und setzen Sie den langen Sperrstift (12) in das Loch.



Beenden Sie die Montage des Bauchtrainers.



HINWEIS:

Bitte stellen Sie sich nach dem Training langsam auf, um die Nachfederung der elastischen Kraft zu vermeiden.

DE

5. BENUTZUNG

Hauptbauchmuskeltraining:

Befestigen Sie das Kniehalterteil mit dem langen Sperrstift (12) in der mittleren Position. Setzen Sie Ihre Knie in das Kniehalterteil (2) und greifen Sie die Griffstange (3) mit Ihren Händen. Beachten Sie, dass das Kniehalterteil automatisch nach unten rutscht, wenn Sie Ihre Knie einsetzen.

Jetzt können Sie beginnen, Ihren Körper zu heben, indem Sie die Beine bis zum Oberkörper schieben.

Sie können die Intensität erhöhen, indem Sie die Höhe der vorderen Stütze erhöhen oder das Seil zwischen den Schienen demontieren.

Seitliches Bauchmuskeltraining:

Befestigen Sie das Kniehalterteil mit dem langen Sperrstift (12) in einer der Seitenpositionen. Befolgen Sie die gleichen Schritte wie für das Training der Hauptbauchmuskeln.

Gemischtes Bauchmuskeltraining:

Lassen Sie den langen Sperrstift (12) weg, um mehr Flexibilität beim Training zu haben. Befolgen Sie die gleichen Schritte wie für das Training der Hauptbauchmuskeln. Sie können die Position der Knie während des Trainings abwechseln, um verschiedene Bauchmuskelgruppen zu trainieren.

Seiltraining:

Führen Sie die Widerstandsseile um das hintere Stützrohr des Bauchtrainers herum. Legen Sie die Füße gegen das hintere Stützrohr und beginnen Sie damit, das Widerstandsband mit den Händen nach oben oder zur Seite zu heben.

6. ENTSORGUNG



Recyclingkreislauf

Verpackungsmaterialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden. Entsorgen Sie die Verpackung gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.

C. Hinweise zur Entsorgung und Symbolik für ein Elektrogerät ohne Batterie:

Hinweise zum Elektro- und Elektronikgerätegesetz (ElektroG)

Wir weisen Besitzer von Elektro- und Elektronikgeräten darauf hin, dass Elektroaltgeräte gemäß den geltenden gesetzlichen Vorschriften, einer vom Siedlungsabfall getrennten Erfassung zuzuführen sind. Das dargestellte und auf Elektro- und Elektronikgeräten aufgebrachte Symbol einer durchgestrichenen Abfalltonne weist zusätzlich auf die Pflicht zur getrennten Erfassung hin:



Nach dem ElektroG sind wir als Vertreiber von Elektrogeräten nach § 17 Abs. 2 ElektroG in Verbindung mit § 17 Abs. 1 ElektroG verpflichtet, bestimmte Elektro- und Elektronikaltgeräte unentgeltlich zurückzunehmen. Dieser gesetzlichen Verpflichtung kommen wir über die DR Deutsche Recycling Service GmbH/take-e-way GmbH nach. Daneben können Sie Elektroaltgeräte an den Sammelstellen der öffentlich-rechtlichen Entsorgungsträger abgeben. Sie leisten einen wichtigen Beitrag zur Wiederverwendung, zum Recycling und zur sonstigen Verwertung von Altgeräten, dadurch dass sie Ihre Altgeräte einer getrennten Erfassung in den richtigen Sammelgruppen zuführen.

Für die Löschung personenbezogener Daten auf den zu entsorgenden Elektroaltgeräten sind Sie als Endnutzer vor der Abgabe selbst verantwortlich.

USER MANUAL

ENGLISH

Dear customer,

We are pleased you chose a device from the SPORTSTECH product range. SPORTSTECH sports equipment offers you high quality and new technology.

In order to fully use the potential of your device and be able to enjoy it for many years, please read this manual carefully before starting up and beginning of training, and use the device according to the instructions. The operational safety and function of the device can only be guaranteed if the safety instructions in this user manual are observed. We shall not assume any liability for damages resulting from improper use or incorrect operation.



Please ensure that all people using the device have read and understood the user manual.

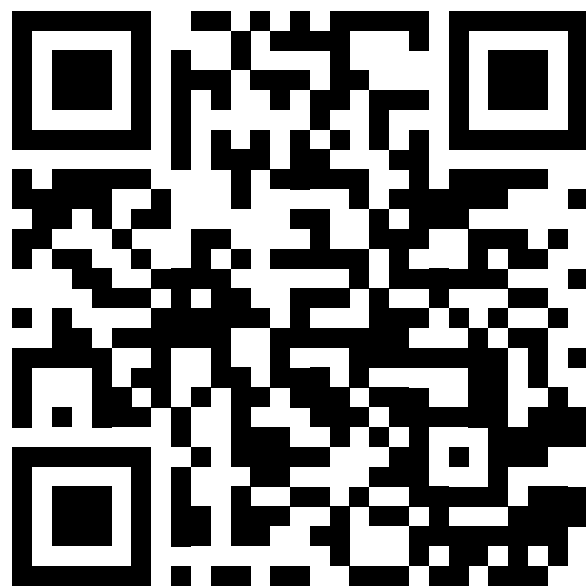


Keep the user manual in a safe place to be able to access it at any time if needed.

Our **video tutorials** for you!

Assembly, use, disassembly.

1. Scan the QR code
2. Watch videos
3. Start fast and safely



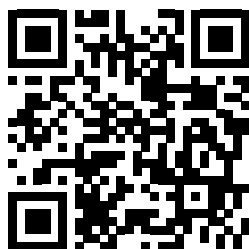
Link to the videos:

https://service.innovamaxx.de/bt300_video

We are also on social media!

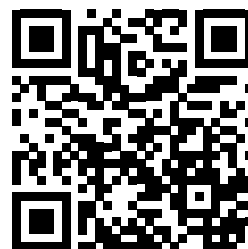
Get the latest product information, training content and much more on our:

Instagram-page



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook-page



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

TABLE OF CONTENTS

1. SAFETY INSTRUCTIONS	20
2. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST	21
3. CARE AND MAINTENANCE	22
4. ASSEMBLY INSTRUCTION	22
5. HOW TO USE.....	28
6. DISPOSAL.....	29



1. SAFETY INSTRUCTIONS



Before you start training, please make sure that you have read the whole user manual, especially the safety notes, maintenance information and cleaning information. Make sure that everyone who is using the device has read this information.

Please make sure that you strictly follow the safety information and maintenance information. This device can be only used for its particular application. An inappropriate usage may cause risks of possible accidents, damages to health or damages to the training device. There is no liability of the distributor for inappropriate usage.

1. Assemble the equipment according to the assembly instructions and only use the individual parts enclosed for assembly of the equipment which are listed in the spare parts list. Before you start the assembly, check the spare parts list to make sure all parts have been enclosed.
2. Read, study and understand the Owner's Manual and all the warning labels on this product. Furthermore, it is recommended to familiarize yourself and others with the proper operation and workout recommendations for this product prior to use. Some of this information can be obtained in this Owner's Manual, as well as from your local retailer.
3. It is recommended that another person assists you with the assembly this unit.
4. Check before the equipment is first used, and again at regular intervals, that all screws, bolts, nuts and other connections have been done up tightly, to ensure that your training equipment is in a safe operation at all time..

Warning: The safety level of the equipment can be maintained only if it is examination regularly for damage and wear.

5. This equipment is designed for home use only. (CLASS HC)
6. Work within you recommended exercise level. Do not work to exhaustion. If you feel any pain or discomfort, stop your workout immediately.
7. Keep children and pets away from the equipment at all times. Do not leave unattended children in the same room with the equipment.
8. Before beginning any exercise program, you should consult with your doctor. It is recommended that you undergo a complete physical examination.
9. Keep hands, limbs, loose clothing and long hair well out of the way of moving parts.
10. Do not place any sharp objects around the machine.
11. Never operate the machine if it is not functioning properly.
12. Never place the unit on a surface if it blocks the ventilation openings.
13. To protect the floor or carpet from damage or discoloration, place a special floor mat under the unit.

2. EXPLODED DRAWING/SPARE PARTS LIST

At the following link
you will find the exploded drawing
and the spare parts list:

https://service.innovamaxx.de/bt300_spareparts

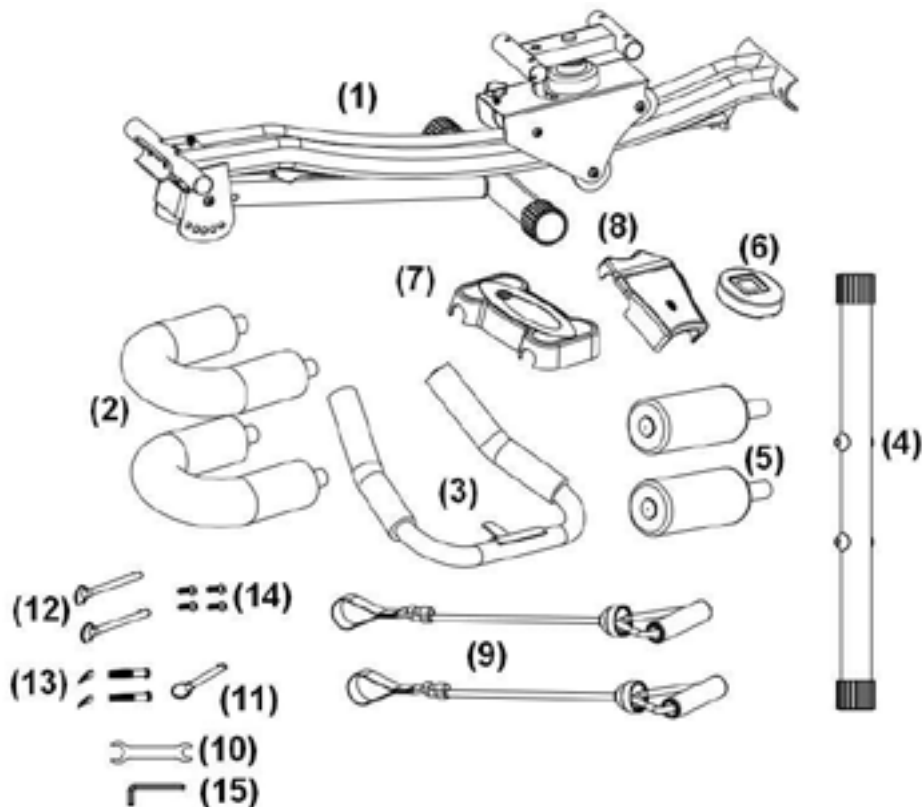


3. CARE AND MAINTENANCE

- A. The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear ,e.g. ropes, pulleys, connection points.
- B. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- C. Special attention to components most susceptible to wear.Such as ropes, pulley, etc.

4. ASSEMBLY INSTRUCTION

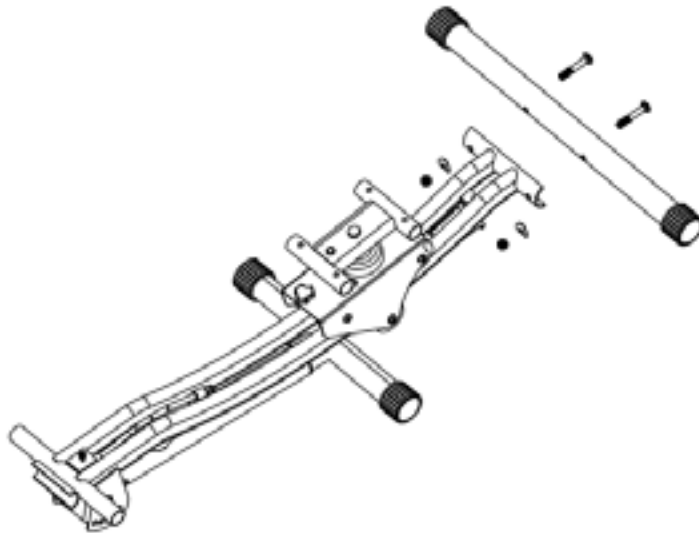
Overview of parts + tools:



Firmly tighten all component parts and pre-assembled parts!

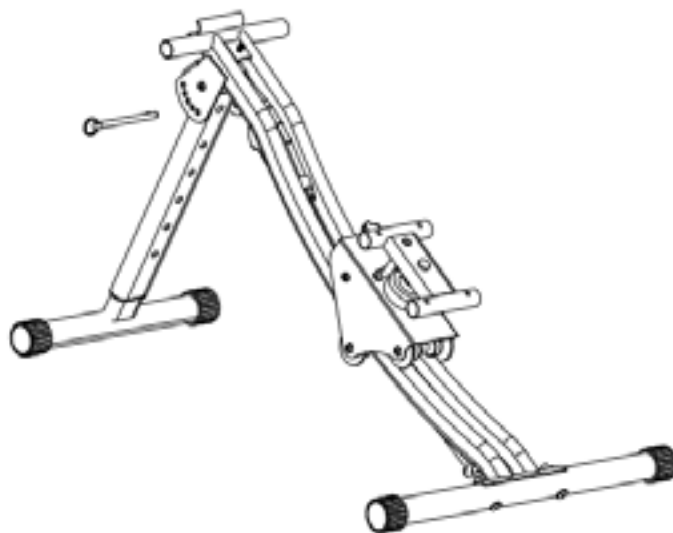
Step 1:

Fit together main frame (1) and back tube (4) by screw and tighten it by the tools (10) (15).



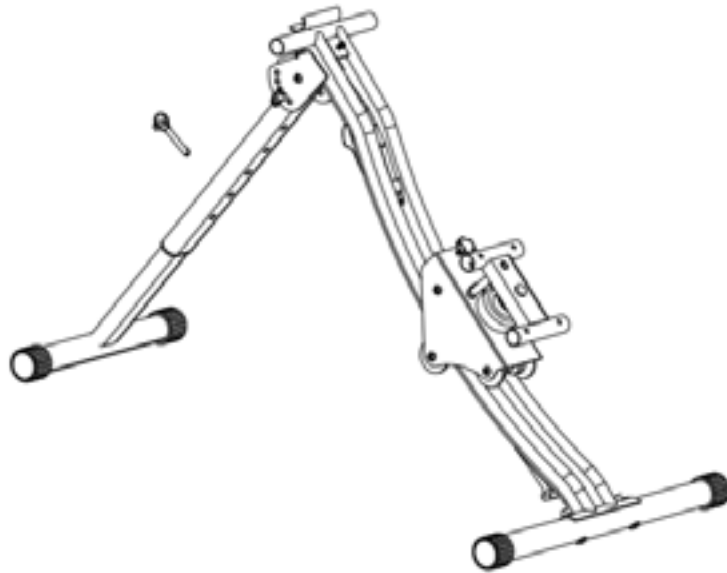
Step 2:

Unfold the main frame (1), and insert the long lock pin (12) into the main frame(1). There are 5 adjustable holes.



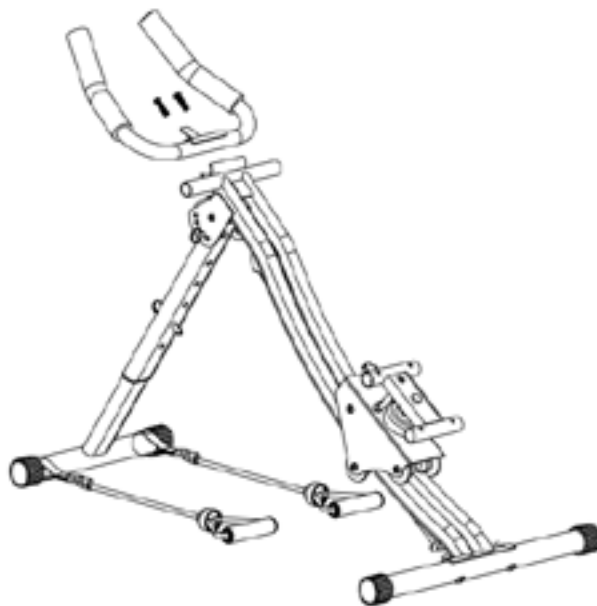
Step3:

Insert the short lock pin (11) as below picture with five position hole, and set the handle ropes (9) to the front tube.



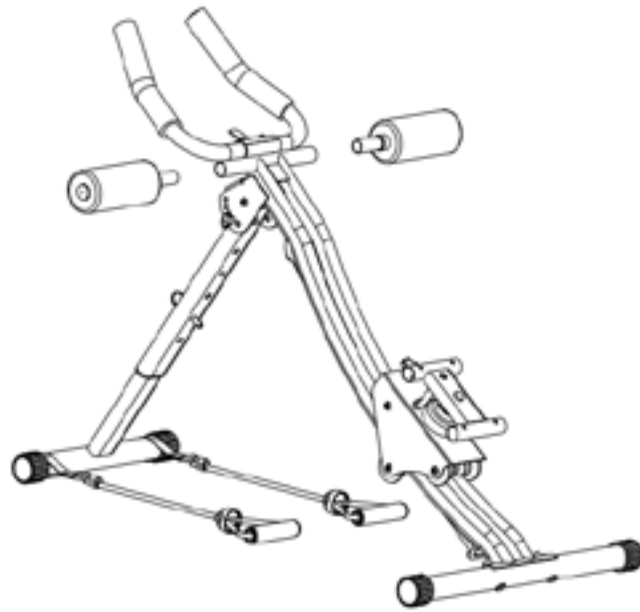
Step 4:

Lock the handle bar (3) into the main frame, and tighten the long screw (13) by the tool B (15)



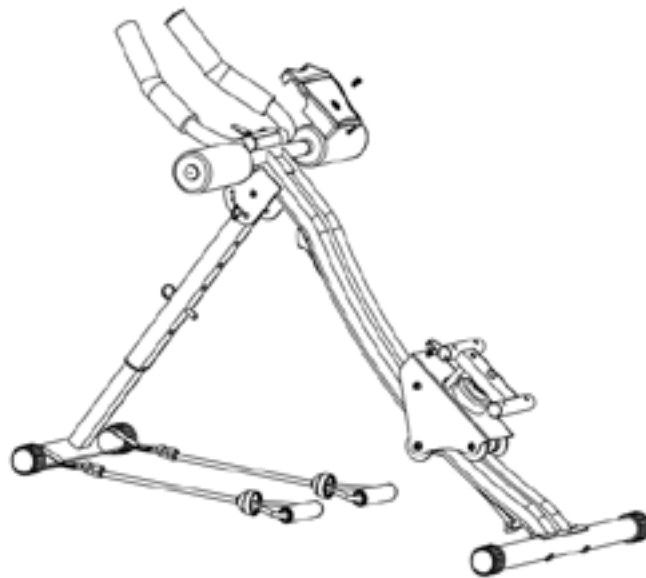
Step 5:

Insert the foam (5) to the main frame(1).



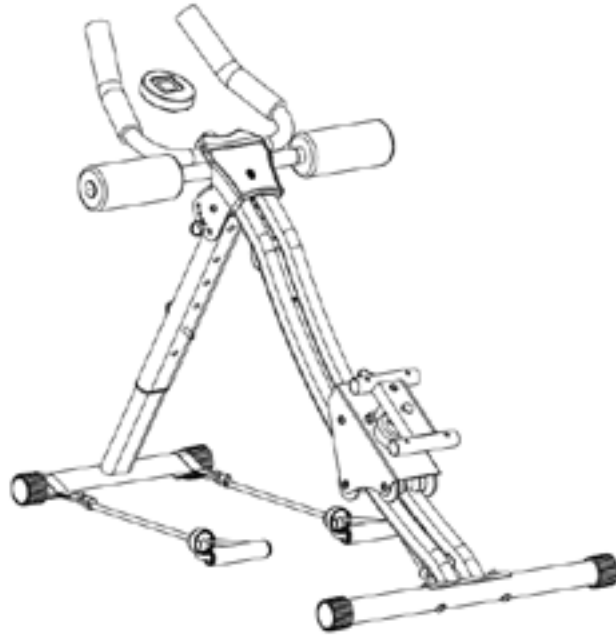
Step 6:

Lock the plastic cover B (8) to the main frame by screw and tighten it by the tool B (15)



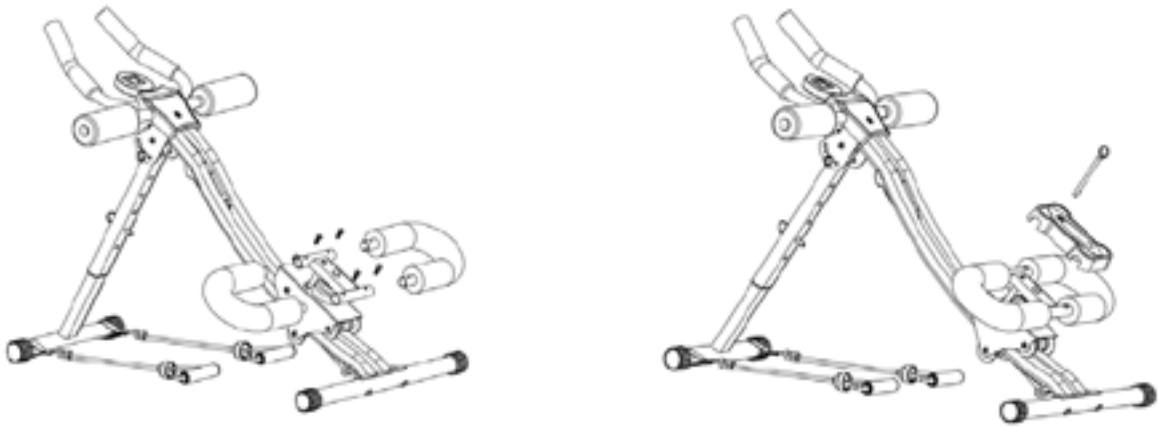
Step 7:

Insert the counter (6) into the handle bar(3),and connect the display line.

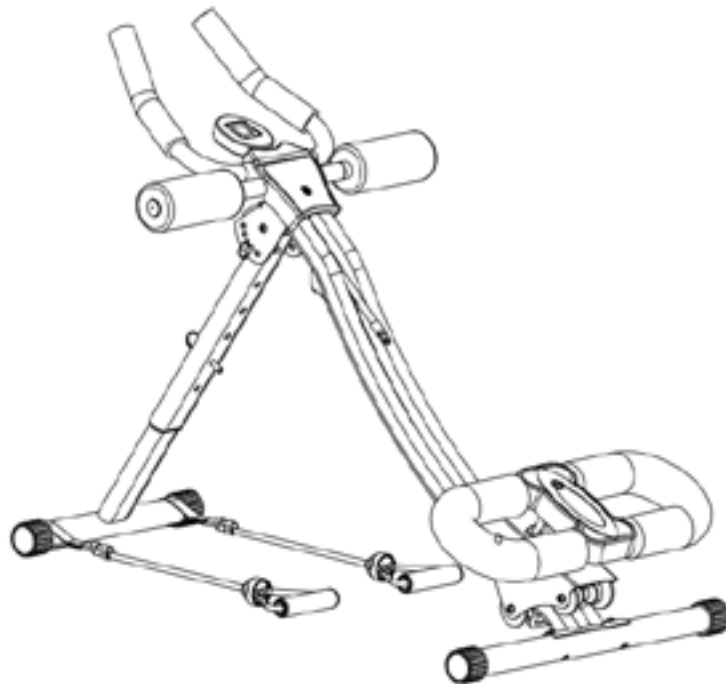


Step 8:

Insert the U knee part (3) into the main frame, and tighten the short screw (13) by the tool B (15), put the plastic cover A (7) into the knee part, and insert the long lock pin (12) into the hole.



Finish the installation of Twist Power Plank.



NOTICE:

Please get up slowly after finishing exercise to avoid the hurt of elastic force.



5. HOW TO USE

Main Abdominal Training:

Fix the knee holder part with the long lock pin (12) in the middle position. Put your knees inside the knee holder part (2) and grab the handle bar (3) with your hands. Note that you will slide down the rails automatically when putting your knees inside. Now you can start to lift your body up by pushing your legs up to your upper body.

You can increase intensity by increasing the height of the front tube or taking off the rope between the rail.

Lateral Abdominal Training:

Fix the knee holder part with the long lock pin (12) in one of the side positions. Follow the same steps for the training as for the main abdominal training.

Mixed Abdominal Training:

Leave the long lock pin (12) out to have more flexibility in your training. Follow the same steps for the training as for the main abdominal training. You can switch the position of your knees during the training to train different groups of your abdominals.

Rope Training:

Put the resistance ropes around the back tube of the abdominal trainer. Put your feet against the back tube and start to lift the resistance band with your hands up or to side.

6. DISPOSAL



Recycling loop

Packaging material can be conveyed back to the raw material cycle. Dispose of packaging material in accordance with legal provisions. Information can be retrieved from the return or collections systems of your community.

C. Notes on Disposal of, and Symbols for, an Electrical Device without a Battery:

Notes on the Electrical and Electronic Equipment Act (ElektroG)

We would like to point out to owners of electrical and electronic equipment that, according to the applicable legal regulations, electrical devices must be disposed of separately from municipal waste. The symbol of a crossed-out waste bin shown on the electrical and electronic equipment shown below also indicates the obligation to dispose of the batteries separately:



According to the ElektroG, as distributors of electrical devices, we are obliged to take back certain old electrical and electronic equipment free of charge in accordance with Section 17 (2) ElektroG and in conjunction with Section 17 (1) ElektroG. We comply with this legal obligation through DR Deutsche Recycling Service GmbH / take-e-way GmbH. You can also hand in your electrical equipment at the designated collection points of the public waste disposal authorities. By disposing of your old devices according to the legal requirements, you make an important contribution in the reuse and recycling of old devices.

As the end user, you are responsible for the deletion of all manner of personal data on electronic devices before handing the devices over for disposal.

MANUAL DE USUARIO

ESPAÑOL

Estimado cliente,

Nos complace que haya elegido un dispositivo de la línea de productos SPORTSTECH. Las máquinas de deporte de SPORTSTECH ofrecen una gran calidad y una tecnología innovadora.

Con el fin de usar todo el potencial de su dispositivo y para que pueda disfrutarlo durante muchos años, por favor lea este manual cuidadosamente antes de comenzar a ejercitarse, y use el dispositivo de acuerdo a las instrucciones. La seguridad y funcionamiento operativos del dispositivo solo puede garantizarse si se tienen presentes las instrucciones de seguridad en este manual de usuario. Nosotros no asumimos ninguna responsabilidad por daños resultantes del uso inadecuado o incorrecto del dispositivo.



Por favor asegúrese de que todas las personas que usen el dispositivo hayan leído y entendido este manual de usuario.

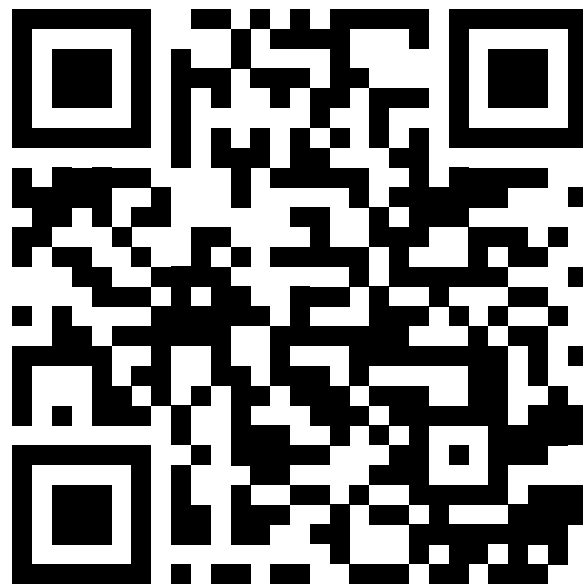
Mantenga el manual de usuario en un lugar seguro para poder acceder a él cuando sea necesario.



Nuestros **tutoriales en video** para usted!

Montaje, Utilizar, Desmontaje.

1. Escanear el código QR
2. Ver vídeos
3. Comienza rápido y seguro



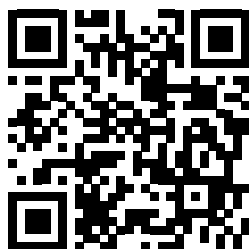
Enlace a los videos:

https://service.innovamaxx.de/bt300_video

¡También estamos en redes sociales!

Obtenga la última información sobre nuestros productos, entrenamientos y mucho más aquí:

Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

CONTENIDO

1. PRECAUCIONES DE SEGURIDAD	34
2. DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS	35
3. CUIDADO Y MANTENIMIENTO	36
4. INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE	36
5. INSTRUCCIONES DE USO	42
6. DESECHO	43



1. PRECAUCIONES DE SEGURIDAD



Antes de comenzar su entrenamiento, por favor asegúrese de haber leído la totalidad de este manual de usuario, en especial las indicaciones de seguridad, la información de mantenimiento y la información de limpieza. Asegúrese de que todos los que usen el dispositivo hayan leído la información.

Un uso inadecuado puede producir riesgo de posibles accidentes, daños a la salud o daños al dispositivo. El distribuidor no se hace responsable por el uso inadecuado.

1. Ensamble el equipo de acuerdo a las instrucciones de ensamblaje y use solamente las piezas incluidas para el ensamblaje del equipo las cuales están listadas en la lista de piezas específicamente para este equipo. Antes de comenzar el ensamblaje, revise que todo haya sido entregado y revise la lista de embalaje para asegurarse de que todas las partes están incluidas.
2. Lea, observe y entienda el manual de usuario y todos los signos de advertencia sobre este producto. Asimismo, es recomendable que usted y otras personas se familiaricen con el funcionamiento adecuado y con las recomendaciones de ejercicio para este producto antes de su uso. Alguna de esta información puede obtenerse en este manual de usuario, así como también con su proveedor local.
3. Es recomendable que otra persona le ayude con el ensamblaje de esta unidad.
4. Revise antes de usar el equipo y de manera regular que todos los tornillos, tuercas, y otras conexiones que se hayan hecho estén bien apretadas para garantizar que su equipo de ejercicio funcione siempre de manera segura.

Advertencia: La seguridad del equipo solo puede mantenerse si éste se examina de manera regular en busca de daño y desgaste.

5. Este equipo está diseñado únicamente para uso doméstico. (CLASE HC)
6. Ejercítese dentro de su nivel de ejercicio recomendado. No se ejercite en exceso. Si siente dolor o alguna molestia, detenga el ejercicio de inmediato.
7. Siempre mantenga a los niños y a las mascotas lejos de equipo. No deje a los niños sin supervisión en la misma habitación con el equipo.
8. Antes de comenzar algún programa de ejercicio, debe consultar a su médico. Es recomendable que se someta a un examen físico completo.
9. Mantenga las manos, extremidades, ropa holgada y el cabello fuera del alcance de las piezas móviles.
10. No ubique ningún objeto punzante alrededor de la máquina.
11. Nunca maneje la máquina si esta no funciona adecuadamente.
12. No coloque el producto cerca de ningún objeto que obstruya la ventilación.
13. Para proteger el suelo, coloque una alfombrilla o esterilla debajo del aparato.

2. DIBUJO DE EXPLOSIÓN/LISTA DE REPUESTOS

En el siguiente enlace
encontrarás el dibujo de explosión
y la lista de repuestos:

https://service.innovamaxx.de/bt300_spareparts



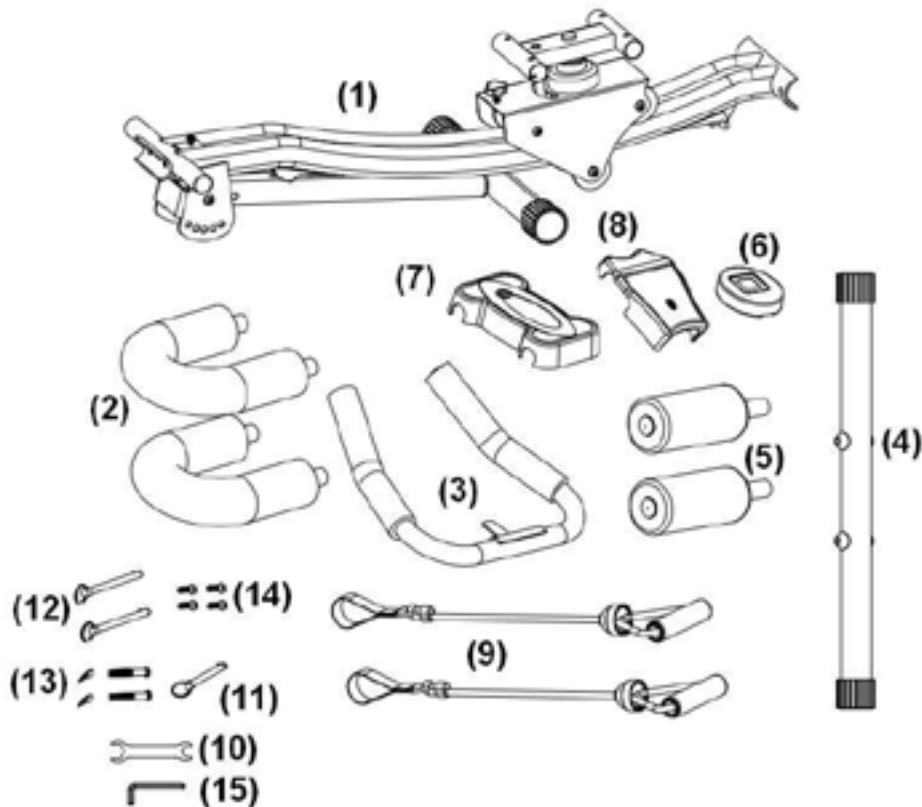
ES

3. CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- A. El nivel de seguridad del equipo puede mantenerse únicamente si éste se revisa de manera regular en busca de daño y desgaste, por ejemplo, cables, poleas, puntos de conexión.
- B. Reemplace los componentes defectuosos inmediatamente y/o no utilice el equipo hasta repararlo.
- C. Preste atención especial a los componentes más susceptibles de desgaste, como cables, etc.

4. INSTRUCCIONES DE ENSAMBLAJE

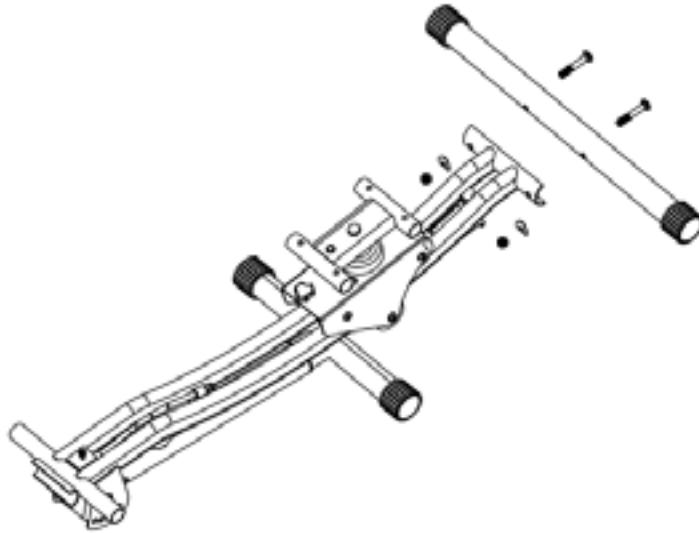
Resumen de las piezas + herramientas:



Apriete todos los componentes y piezas premontadas!

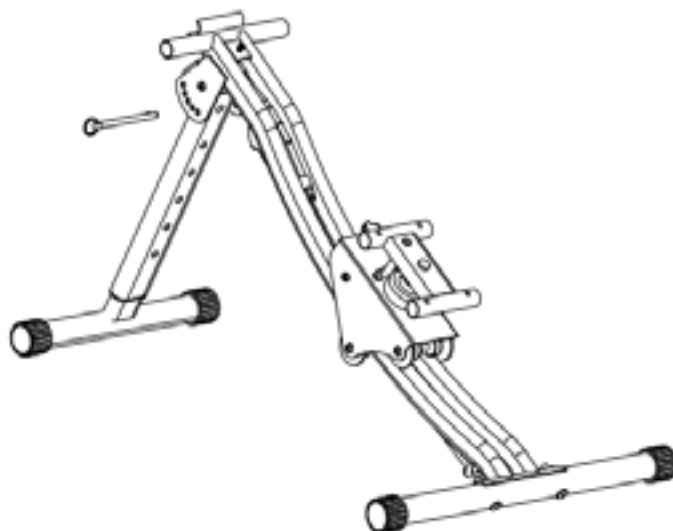
Paso 1:

Una la estructura principal (1) y el tubo posterior (4) con los tornillos y apriete con las llaves (10) (15).



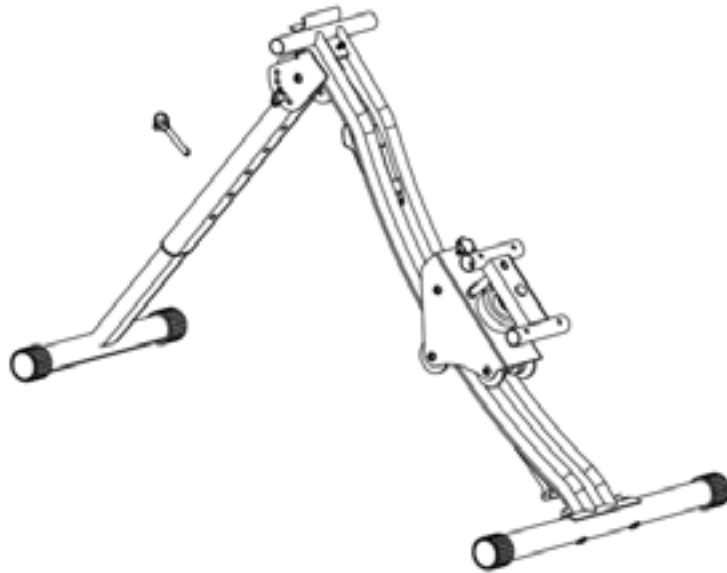
Paso 2:

Despliegue la estructura principal (1) e inserte el pin de bloqueo largo (12) en la estructura principal (1). Hay 5 agujeros ajustables



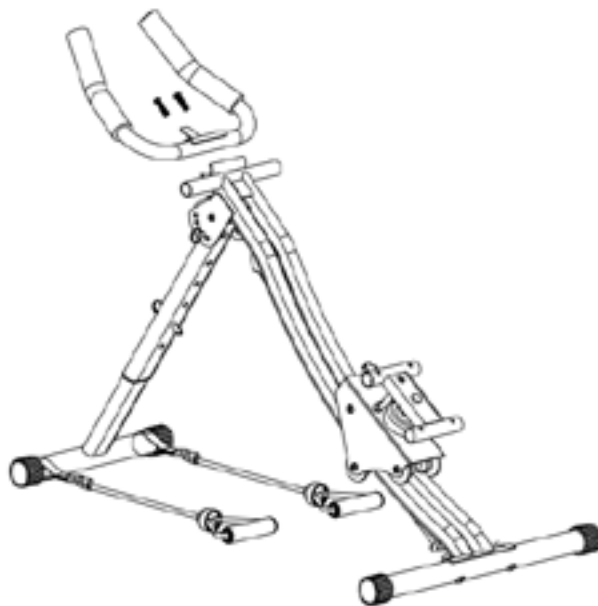
Paso 3:

Inserte el pin de bloqueo corto (11) como se muestra en la imagen de abajo con 5 agujeros de posición, y ajuste las cuerdas (9) al tubo frontal.



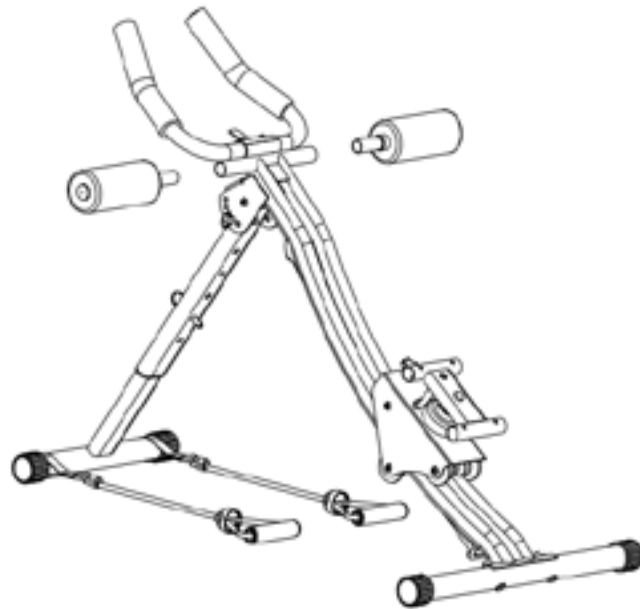
Paso 4:

Asegure el manillar (3) en la estructura principal, y apriete los tornillos largos (13) con la llave B (15).



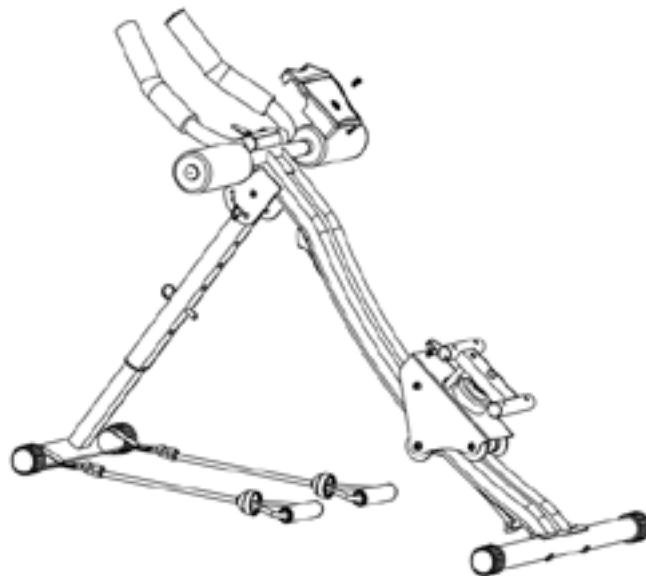
Paso 5:

Inserte las espumas (5) en la estructura principal (1).



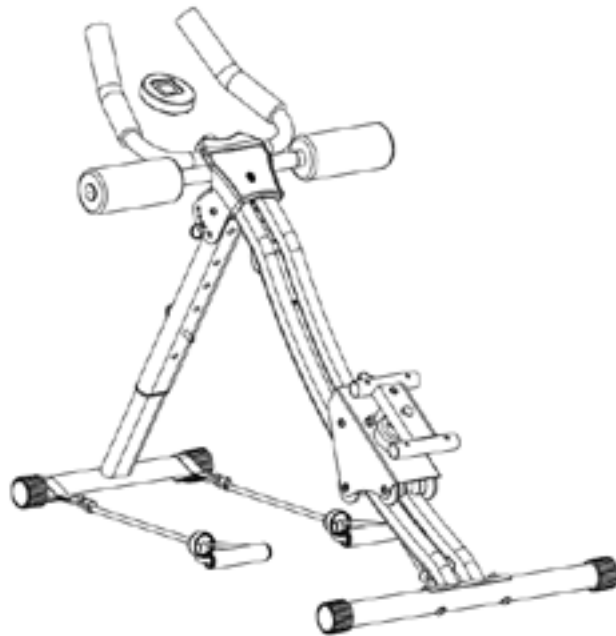
Paso 6:

Asegure la cubierta de plástico B (8) a la estructura principal con tornillos y apriétela con la llave B (15).



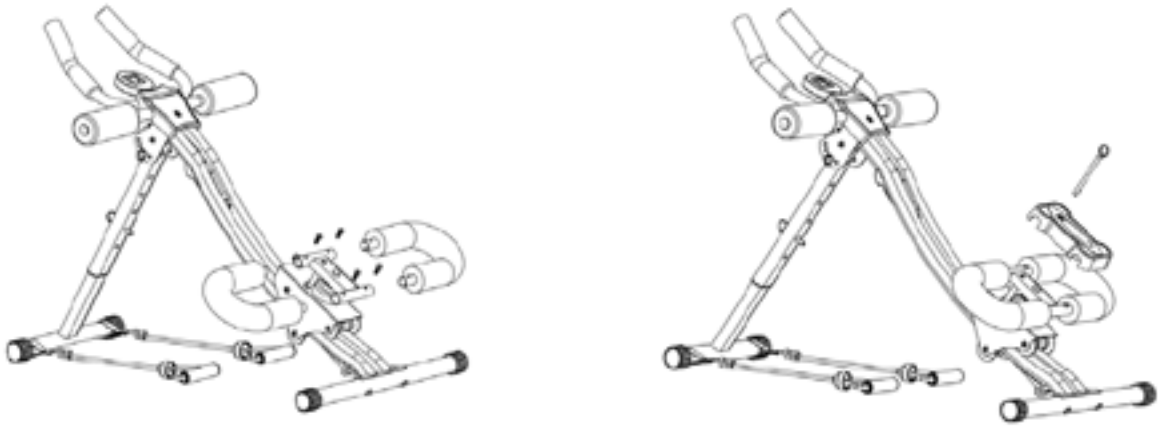
Paso 7:

Inserte el contador (6) en el manillar (3), y conecte el cable.

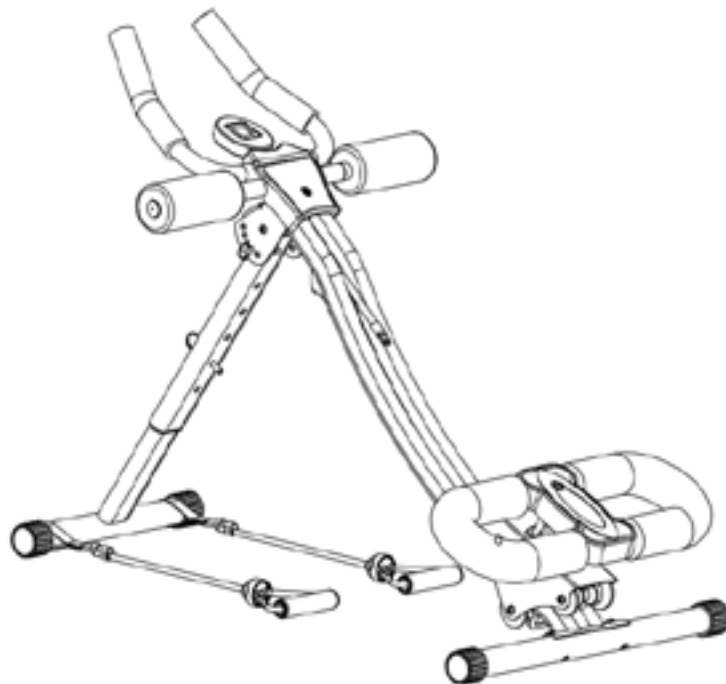


Paso 8:

Inserte la pieza en U (3) en la estructura principal y apriete los tornillos cortos (13) con la llave B (15). Ubique la cubierta plástica A (7) en la pieza en U e inserte el pin de bloqueo largo (12) en el agujero.



Termine la instalación de la Máquina abdominal.



AVISO:

Por favor levántese lentamente después de terminar el ejercicio para evitar lesiones debido a la fuerza elástica.

ES

5. INSTRUCCIONES DE USO

Entrenamiento abdominal estándar:

Fije la pieza en U con el pin de bloqueo largo (12) en la posición central. Ponga sus rodillas dentro de la pieza en U (2) y agarre el manillar (3) con sus manos. Tenga en cuenta que deslizará los rieles automáticamente al poner sus rodillas adentro.

Ahora puede comenzar a levantar su cuerpo empujando sus rodillas hacia arriba hasta la parte superior de su cuerpo.

Puede aumentar la intensidad aumentando la altura del tubo frontal o quitando la cuerda entre el riel.

Entrenamiento abdominal lateral:

Fije la pieza en U con el pin de bloqueo largo (12) en una de las posiciones laterales. Siga los mismos pasos del entrenamiento abdominal estándar.

Entrenamiento abdominal combinado:

Deje el pin de bloqueo largo (12) afuera para tener más flexibilidad en su ejercicio. Siga los mismos pasos del entrenamiento abdominal estándar. Puede cambiar la posición de sus rodillas durante el ejercicio para ejercitar diferentes grupos abdominales.

Ejercicio con cuerdas:

Ponga las cuerdas de resistencia alrededor del tubo posterior de la máquina. Ponga sus pies contra el tubo posterior y comience a levantar la banda de resistencia con sus manos hacia arriba o de lado.

6. DESECHO



Reciclaje loop

El material de empaque puede trasladarse de nuevo al ciclo de materias primas. Deshágase del material de empaque de acuerdo a las normativas legales. Puede encontrar información en los sistemas de recolección de su comunidad.

Notas sobre la Ley sobre aparatos eléctricos y electrónicos (ElektroG)

Quisiéramos señalar a los propietarios de aparatos eléctricos y electrónicos viejos que éstos deben desecarse por separado de los residuos municipales de conformidad con las normas legales aplicables. El símbolo de un cubo de basura con ruedas tachado, que se muestra a continuación y que se coloca en los RAEE, indica además la obligación de su recogida por separado:



Según la normativa vigente, nosotros, como distribuidores de aparatos eléctricos, estamos obligados a retirar gratuitamente determinados residuos de aparatos eléctricos y electrónicos de acuerdo con el artículo 17, apartado 2, de la ley alemana sobre aparatos eléctricos y electrónicos en relación con el artículo 17, apartado 1, de la ley alemana sobre aparatos eléctricos y electrónicos. Cumplimos con esta obligación legal a través de la empresa DR Deutsche Recycling Service GmbH/take-e-way GmbH. También se puede entregar el aparato eléctrico viejo en los puntos de recogida designados por las autoridades locales de eliminación de residuos. Contribuye de manera importante a la reutilización, el reciclado y otras formas de recuperación de los aparatos usados, enviándolos a una recogida selectiva en los grupos de recogida correctos.

Como usuario final, usted es responsable de eliminar los datos personales de los residuos de aparatos eléctricos y electrónicos antes de su entrega.



MANUEL

FRANÇAIS

Cher client,

Nous sommes ravis que vous ayez choisi un appareil de la gamme de produits SPORTSTECH. Les équipements sportifs SPORTSTECH vous offrent une qualité élevée et une technologie innovante.

Afin d'utiliser pleinement le potentiel de votre appareil et de pouvoir l'apprécier pendant de nombreuses années, lisez attentivement ce manuel avant l'utilisation et le début de votre entraînement et utilisez l'appareil conformément aux instructions. La sécurité et le fonctionnement opérationnelles de l'appareil ne peuvent être garanties que si les consignes de sécurité contenues dans ce manuel d'utilisation sont respectées. Nous n'assumons aucune responsabilité pour les dommages résultant d'une mauvaise utilisation ou d'un fonctionnement incorrect.



Veuillez vous assurer que toutes les personnes qui utilisent l'appareil ont lu et compris le manuel d'utilisateur.

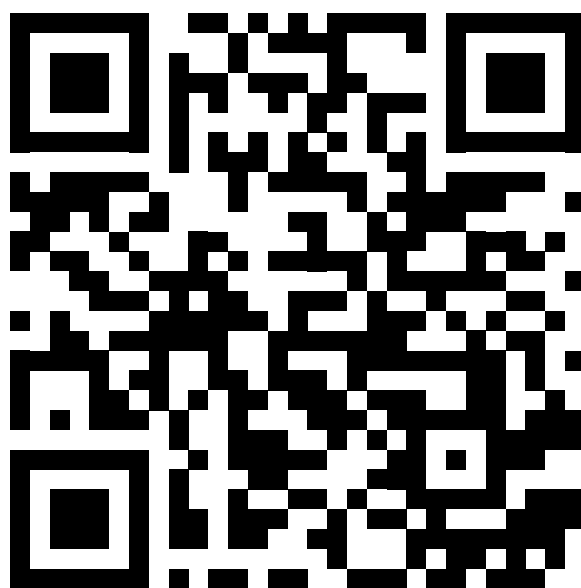
Gardez le manuel d'utilisateur dans un endroit sûr pour y avoir accès à tout moment si nécessaire.



Nos **tutoriels vidéo** pour vous!

Montage, utilisation, démontage.

1. Scannez le code QR
2. Regarder les vidéos
3. Démarrez rapidement et en toute sécurité



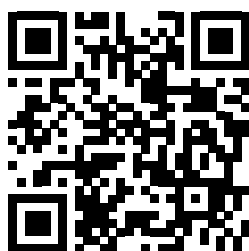
Lien vers les vidéos:

https://service.innovamaxx.de/bt300_video

Vous pouvez aussi nous trouver sur les réseaux sociaux!

Retrouve les dernières informations sur les produits, le contenu des entraînements et bien plus encore sur notre:

la page Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

la page Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

1. PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ



Avant de commencer votre entraînement, veuillez vous assurer que vous avez lu le mode d'emploi en entier, en particulier les consignes de sécurité, les informations de maintenance et les informations de nettoyage. Assurez-vous que cette information soit lue avant l'utilisation de l'appareil par quiconque.

Une utilisation inappropriée peut causer des accidents, des problèmes de santé ou des dégâts à l'appareil. La responsabilité du distributeur pour une utilisation inappropriée n'est pas engagée.

1. Assemblez l'équipement selon les instructions d'assemblage et utilisez uniquement les pièces individuelles incluses pour l'assemblage de l'équipement et qui sont énumérées dans la liste des pièces comme étant spécifiquement pour cet équipement. Avant de commencer l'assemblage, Assurez-vous que tout a été livré et vérifiez la liste d'emballage pour vous assurer que toutes les pièces ont été livrées.
2. Lisez, étudiez et comprenez le manuel de l'utilisateur ainsi que toutes les étiquettes d'avertissement sur ce produit. En outre, il est recommandé de vous familiariser avec le bon fonctionnement et les recommandations d'entraînement appropriées pour ce produit avant de l'utiliser. Certaines de ces informations peuvent être obtenues dans le manuel du propriétaire, ainsi que de votre vendeur local.
3. Il est recommandé qu'une autre personne vous aide à assembler cet appareil.
4. Vérifiez avant que vous n'utilisiez l'équipement pour la première fois, et à intervalles réguliers, que tous les vis, boulons, écrous et autres connexions ont été serrés correctement, afin d'assurer que votre équipement d'entraînement puisse fonctionner en toute sécurité à tout moment.

Attention: Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que si les dommages et l'usure sont régulièrement examinés.

5. Cet équipement est conçu pour un usage domestique seulement. (CLASSE HC)
6. N'essayez pas de dépasser votre niveau d'exercice recommandé. Ne vous forcez pas! Si vous ressentez une douleur ou un inconfort, arrêtez immédiatement l'entraînement.
7. Il faut toujours garder les enfants et les animaux loin de l'équipement. Ne laissez pas les enfants sans surveillance.
8. Avant de commencer un programme d'exercice, vous devriez consulter votre médecin. Il est recommandé que vous subissiez un examen physique complet.
9. Garder les mains, membres, vêtements et les cheveux longs loin des parties mouvantes.
10. Ne placez pas des objets pointus autour de la machine.
11. N'utilisez jamais la machine si elle ne fonctionne pas correctement.
12. Ne placez pas l'appareil sur une surface où il pourrait obstruer les ouvertures de ventilation.
13. Pour protéger le plancher ou la moquette des dommages ou de la décoloration, placez un tapis de sol spécial sous l'appareil.

2. DESSIN ÉCLATÉ/LISTE DES PIÈCES DE RECHANGE

A l'adresse suivante
vous trouverez le dessin éclaté
et la liste des pièces de rechange :

https://service.innovamaxx.de/bt300_spareparts

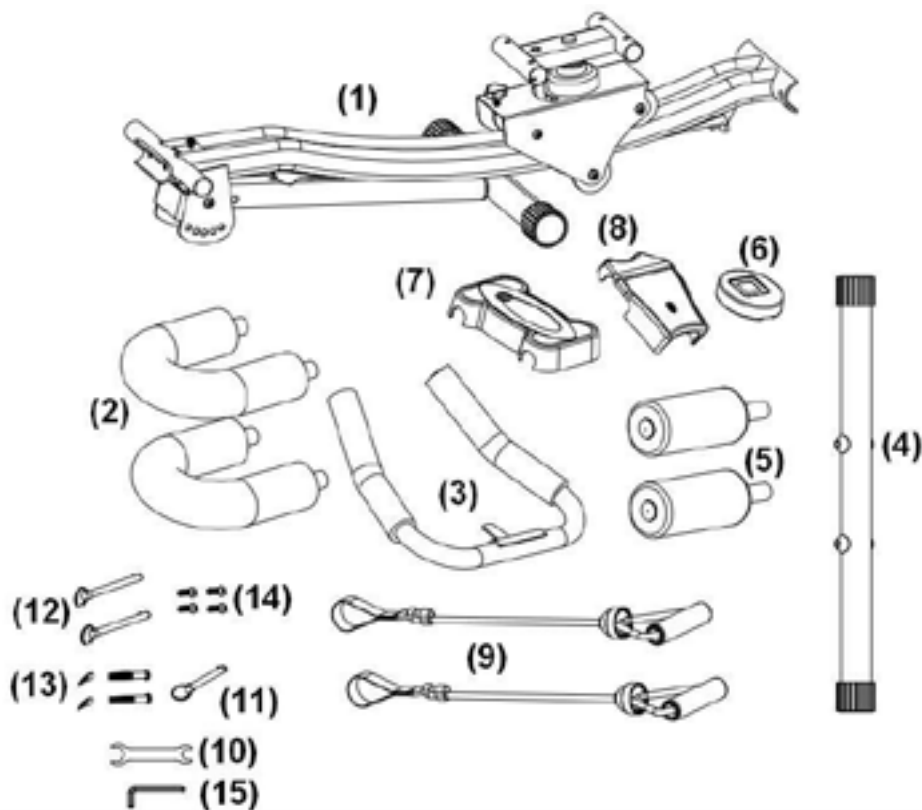


3. ENTRETIEN ET MAINTENANCE

- A. Le niveau de l'équipement de sécurité peut être maintenue que si elle est examinée régulièrement pour les dommages et l'usure, e.g. des cordes, des poulies, des points de connexion.
- B. Remplacez les pièces défectueuses immédiatement et / ou n'utilisez pas l'appareil jusqu'à ce qu'il soit réparé.
- C. Attention particulière aux éléments les plus sensibles à l'usure. Tels que les cordes, les poulies, etc.

4. INSTRUCTIONS DE MONTAGE

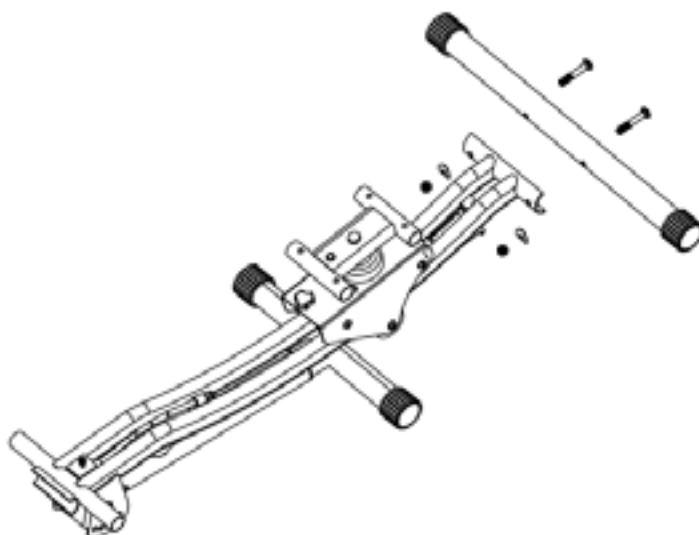
Vue d'ensemble des pièces + outils :



Serrez fermement tous les composants et les pièces préassemblées!

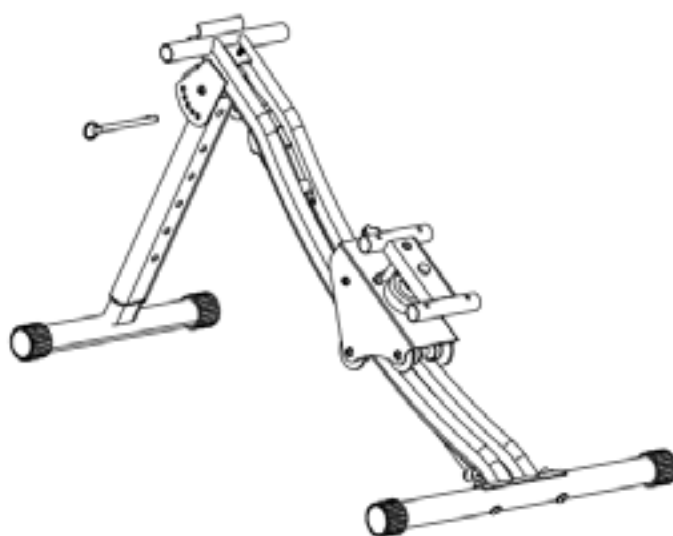
Étape 1:

Assemblez le cadre principal (1) et le tube arrière (4) par le vis et serrez les par les outils (10) (15).



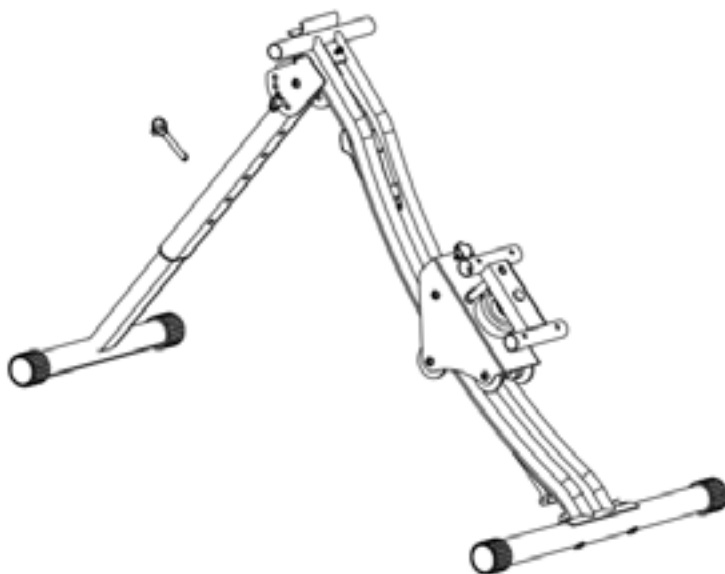
Étape 2:

Dépliez le cadre principal (1), et insérez la tige longue de verrouillage (12) dans le cadre principal (1). Il y a 5 trous réglables.



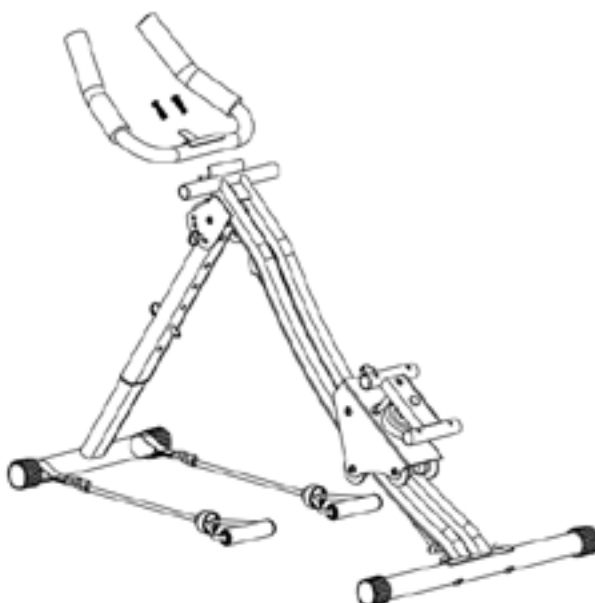
Étape 3:

Insérez la tige courte de verrouillage (11) comme présenté sur l'image cidessous avec cinq trous de position, et fixez les cordes de poignée (9) sur le tube avant.



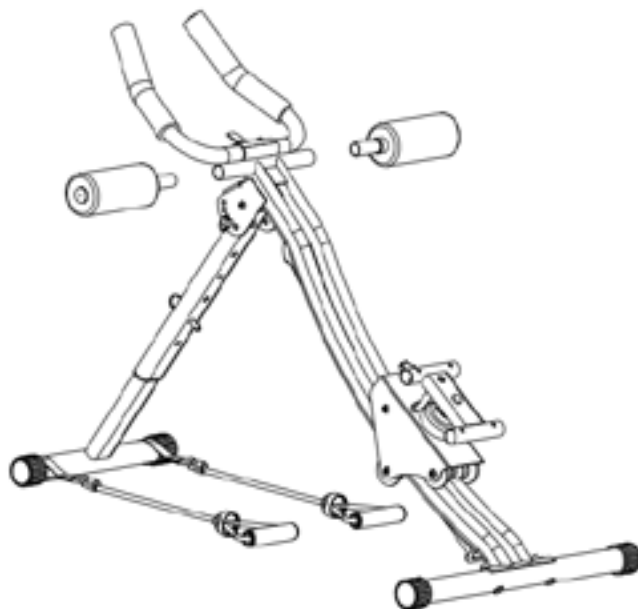
Étape 4:

Verrouiller le guidon (3) dans le cadre principal , et serrer la vis longue (13) par l'outil B (15).



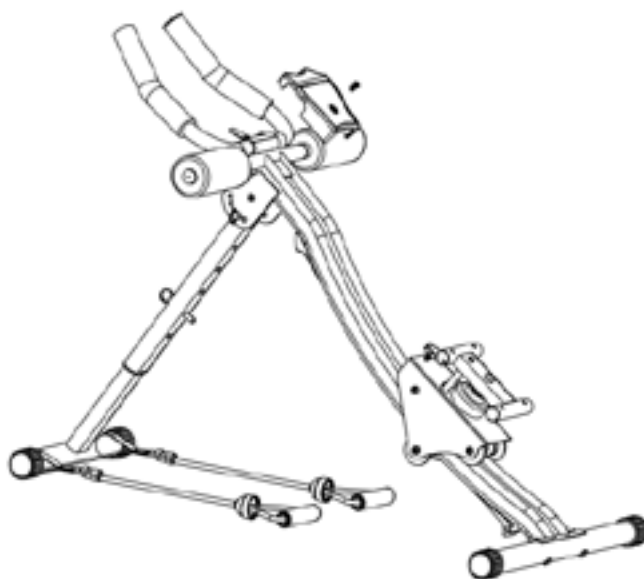
Étape 5:

Insérez l'écume (5) dans le cadre principal(1).



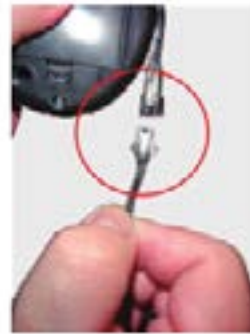
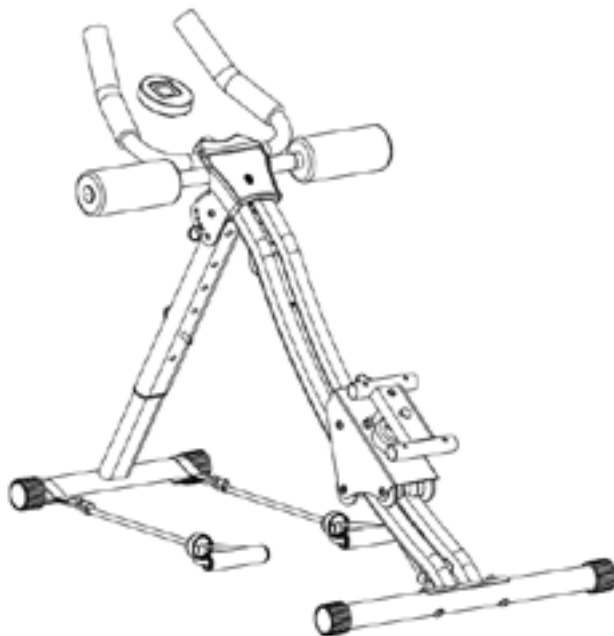
Étape 6:

Verrouiller le couvercle en plastique B (8) au cadre principal par un vis et serrez le par l'outil B (15).



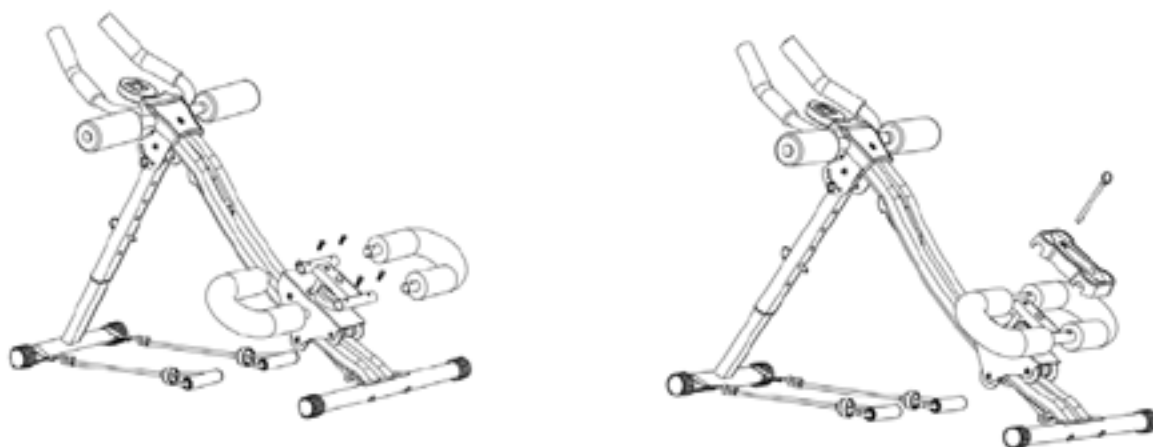
Étape 7:

Insérez le compteur (6) dans le guidon (3), et connectez la ligne d'affichage.

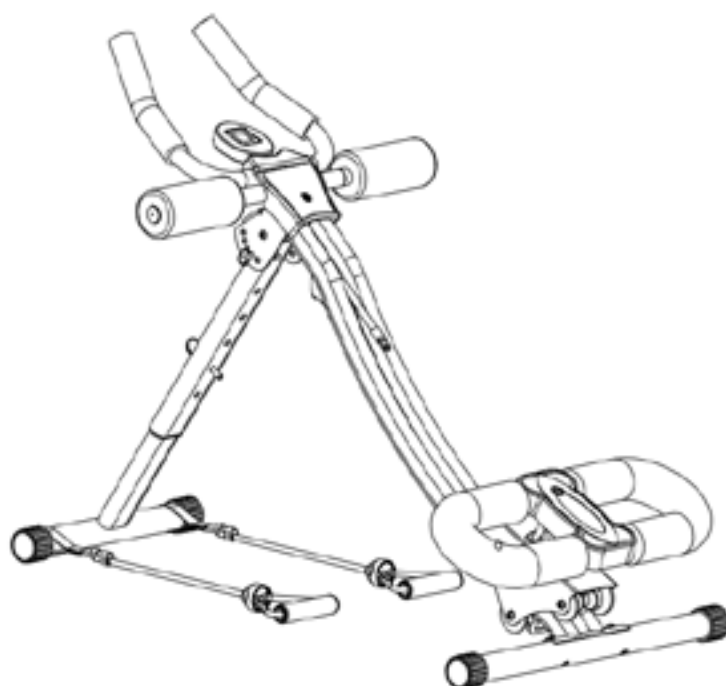


Étape 8:

Insérez la partie U du genou (3) dans le cadre principal, et serrez le vis (13) par l'outil B (15). Mettez le couvercle en plastique A (7) dans la partie du genou, et insérer la longue tige de verrouillage (12) dans le trou.



Finissez l'installation de la planche.



AVIS:

Veillez vous lever lentement après avoir terminé l'exercice pour éviter la douleur de la force élastique.



5. MODE D'EMPLOI

Principal entraînement abdominale:

Fixez la partie de support du genou avec la longue goupille de verrouillage (12) en position médiane. Mettez vos genoux à l'intérieur de la partie de support du genou (2) et saisissez le guidon (3) avec vos mains. Notez que vous glisserez les rails automatiquement vers le bas lorsque vous mettez vos genoux à l'intérieur. Maintenant, vous pouvez commencer à vous entraîner en poussant vos jambes jusqu'à la partie supérieur de votre corps.

Vous pouvez augmenter l'intensité en augmentant la hauteur du tube avant ou en enlevant la corde entre le rail.

Entraînement abdominale latéral:

Fixez la partie de support de genou avec la longue tige de verrouillage (12) dans l'une des positions latérales.

Entraînement abdominale mixte:

Laissez la longue tige de verrouillage (12) ouverte pour avoir plus de flexibilité dans votre formation. Suivez les mêmes étapes que ceux de l'entraînement abdominale principal. Vous pouvez changer la position de vos genoux lors de la formation pour entraîner différents groupes de vos abdominaux.

Entraînement de corde:

Mettez les cordes de résistance autour du tube arrière de l'entraîneur abdominal. Mettez vos pieds contre le tube arrière et commencer à soulever la bande de résistance avec vos mains vers le haut ou à côté.

6. MISE AU REBUT



Chaîne du recyclage

Les matériaux d'emballage peuvent être transportés vers le cycle des matières premières. La disposition des matériaux d'emballage, conformément aux dispositions légales. Les informations peuvent être récupérées à partir des systèmes de retour ou de collections.

Information relative à la législation sur les équipements électriques et électroniques (ElektroG)

Nous tenons à signaler aux propriétaires de vieux équipements électriques et électroniques que conformément aux dispositions légales applicables, les vieux équipements électriques doivent être collectés séparément des déchets municipaux. Le symbole suivant d'une poubelle sur roues, barrée d'une croix, et qui est apposé sur les anciens équipements électriques et électroniques, indique également l'obligation de collecte séparée.



Selon l'ElektroG, en application de l'article 17 paragraphe 2 et en liaison avec l'article 17 paragraphe 1, nous sommes tenus en tant que distributeur d'équipements électriques, de reprendre gratuitement certains appareils électriques et électroniques usagés. Nous remplissons cette obligation légale par l'intermédiaire de DR Deutsche Recycling Service GmbH/take-e-way GmbH. En outre, vous pouvez déposer vos anciens équipements électriques et électroniques dans les points de collecte des services publics d'élimination des déchets. Vous apportez une contribution importante à la réutilisation, au recyclage et aux autres formes de valorisation des vieux équipements en envoyant ces derniers à la collecte sélective appropriée.

En tant qu'utilisateur final, vous êtes responsable de la suppression des données personnelles figurant sur les anciens équipements électriques à éliminer avant qu'ils ne soient mis au rebut.



MANUALE D'USO

ITALIANO

Gentile cliente,

Siamo lieti che abbiate scelto un dispositivo della gamma SPORTSTECH. L'attrezzatura sportiva SPORTSTECH ti offre alta qualità e tecnologia innovativa.

Per sfruttare a pieno il potenziale del dispositivo e poterlo utilizzare per molti anni, raccomandiamo di leggere attentamente questo manuale prima di iniziare l'allenamento e di utilizzare il dispositivo seguendo le istruzioni. La sicurezza e la funzionalità del dispositivo possono essere garantite solo se vengono rispettate le istruzioni di sicurezza contenute nel presente manuale d'uso. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per i danni derivanti da un uso improprio o da un uso errato del dispositivo.



Assicurarsi che tutte le persone che utilizzano il dispositivo abbiano letto e compreso il manuale dell'utente.

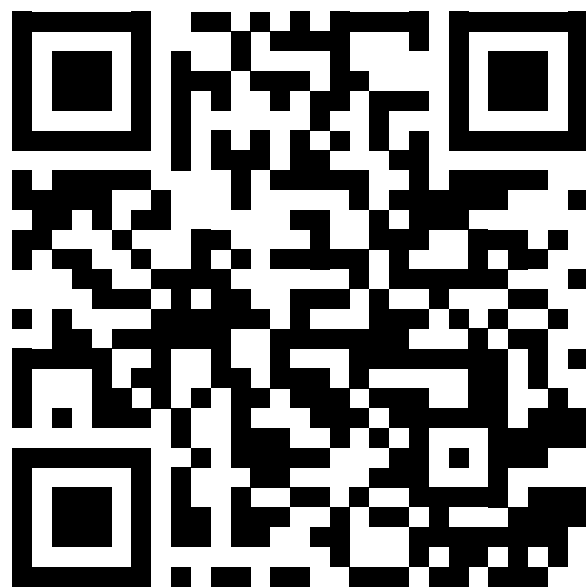
Tenere il manuale dell'utente in un luogo sicuro per potervi accedere in qualsiasi momento, ove necessario.



Il nostro **Video Tutorial** per te!

Montaggio, Utilizzo, Smontaggio.

1. Scannerizza il QR-Code
2. Guarda il video
3. Inizia ad allenarti veloce e sicuro



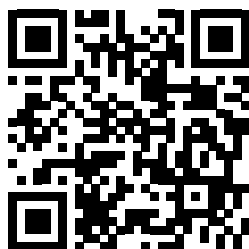
Link per il Video:

https://service.innovamaxx.de/bt300_video

Ci siamo anche sui social!

Scopri le ultime novità sui prodotti, contenuti per l'allenamento e molto altro ancora sul nostro:

pagina Instagram



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

pagina Facebook



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

INDICE

1. PRECAUZIONI DI SICUREZZA	62
2. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO	63
3. CURA E MANUTENZIONE	64
4. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO.....	64
5. ISTRUZIONI PER LE OPERAZIONI	70
6. SMALTIMENTO	71



1. PRECAUZIONI DI SICUREZZA



Prima di iniziare l'allenamento, assicurarsi di aver letto l'intero manuale d'uso, in particolare le indicazioni di sicurezza, di manutenzione e pulizia. Assicurarsi che tutti coloro che usano il dispositivo abbiano letto queste informazioni.

Un uso improprio può causare rischi di possibili incidenti, danni alla salute o al dispositivo di allenamento. Non vi è alcuna responsabilità del distributore per l'uso improprio.

1. Montare l'apparecchiatura secondo le istruzioni di montaggio ed utilizzare solo le singole parti incluse per il montaggio dell'attrezzatura e che sono elencate nella lista delle parti appositamente per questo apparecchio. Prima di iniziare il montaggio, verificare la lista di imballaggio per assicurarsi che tutte le parti sono state incluse.
2. Leggere, studiare e comprendere il manuale d'istruzioni e tutte le etichette di avvertenze di questo prodotto. Inoltre, vi consigliamo di familiarizzare con il funzionamento e le raccomandazioni per un allenamento adeguato con questo prodotto prima dell'uso. Alcune di queste informazioni possono essere ottenute da questo manuale, così come dal vostro rivenditore locale.
3. Si consiglia che un'altra persona vi assista nell'assemblaggio di questa unità.
4. Controllare prima di utilizzare l'apparecchiatura per la prima volta, e di nuovo ad intervalli regolari, che tutte le viti, i bulloni, i dadi e gli altri collegamenti siano stati fissati saldamente, per garantire che l'attrezzatura per il vostro allenamento sia sempre in sicurezza.

Attenzione: Il livello di sicurezza dell'apparecchiatura può essere mantenuto solo se viene esaminata regolarmente per eventuali danni e usura.

5. Questa apparecchiatura è progettata solo per uso privato. (CLASS HC)
6. Si consiglia di lavorare secondo il vostro livello di esercizio raccomandato. Non lavorate mai ad esaurimento. Se sentite un dolore o fastidio, si consiglia di interrompere immediatamente l'allenamento.
7. Tenere i bambini e gli animali domestici lontano dall'apparecchiatura in ogni momento. NON lasciare i bambini incustoditi nella stessa stanza con l'attrezzatura.
8. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio, si deve consultare il proprio medico. Si consiglia di sottoporsi ad un esame fisico completo.
9. Tenere le mani, gli arti, gli abiti larghi e i capelli lunghi ben fuori dalle parti in movimento.
10. Non posizionare oggetti appuntiti intorno alla macchina.
11. Non utilizzare mai la macchina se non funziona correttamente.
12. Non posizionare mai il tappetino sulle aperture di ventilazione.
13. Per proteggere il pavimento o il tappeto da danni o evitare che la superficie si scolorisca, posizionare un tappetino speciale sotto, durante l'utilizzo.

2. DISEGNO ESPLOSO/LISTA DEI PEZZI DI RICAMBIO

Al seguente link
troverete il disegno esploso
e la lista dei pezzi di ricambio:

https://service.innovamaxx.de/bt300_spareparts



3. CURA E MANUTENZIONE

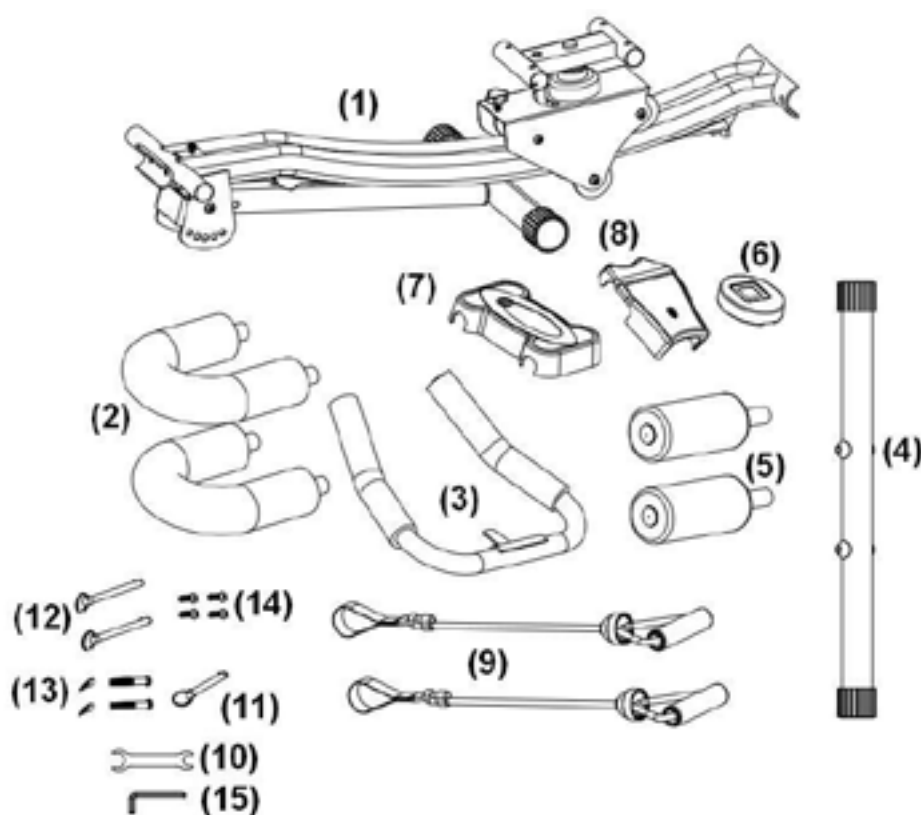
A.. Il livello di sicurezza dell'apparecchio può essere mantenuto solo se si esamina regolarmente l'attrezzatura per danni e usura, ad es. corde, carrucole, punti di connessione.

B. Sostituire immediatamente le parti difettose e/o non utilizzare l'attrezzatura fino se non dopo la sua riparazione.

C. Fare particolare attenzione ai componenti più sensibili all'usura. Come ad esempio le corde, le carrucole, etc.

4. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

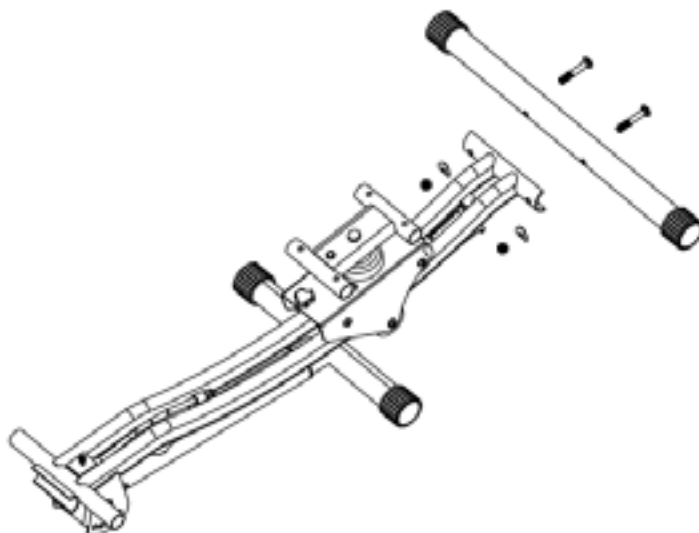
Panoramica di parti + utensili:



Avvitare bene tutti gli elementi e i pezzi preassemblati!

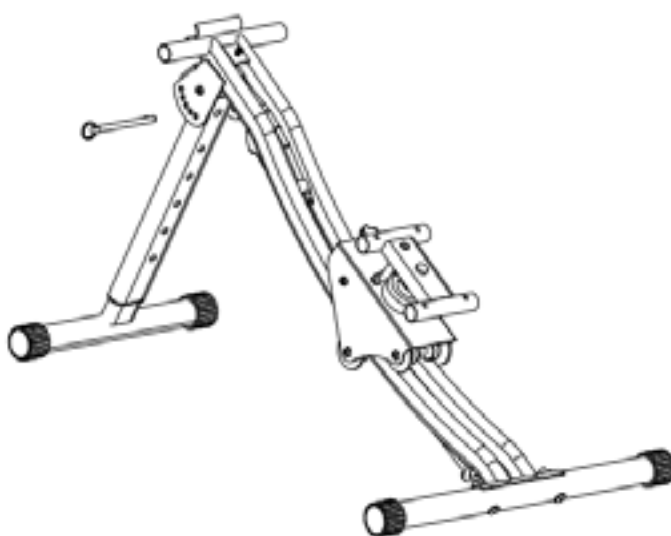
Passo 1:

Montare insieme il telaio principale (1) ed il tubo posteriore (4) avvitando e stringendo le viti con gli attrezzi (10) (15).



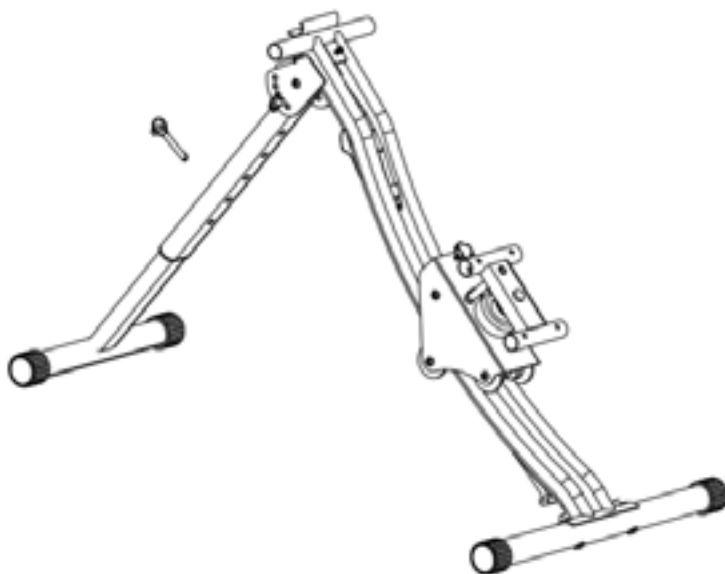
Passo 2:

Aprire il telaio principale (1), e inserire il perno di bloccaggio lungo (12) nel telaio principale (1). Ci sono 5 fori regolabili.



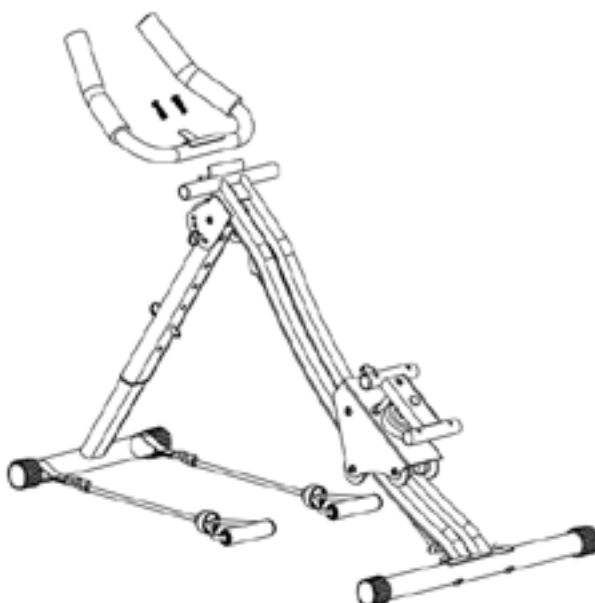
Passo 3:

Inserire il perno di bloccaggio breve (11) come l'immagine sotto con i cinque fori di posizione, e fissare le corde del manico (9) al tubo anteriore.



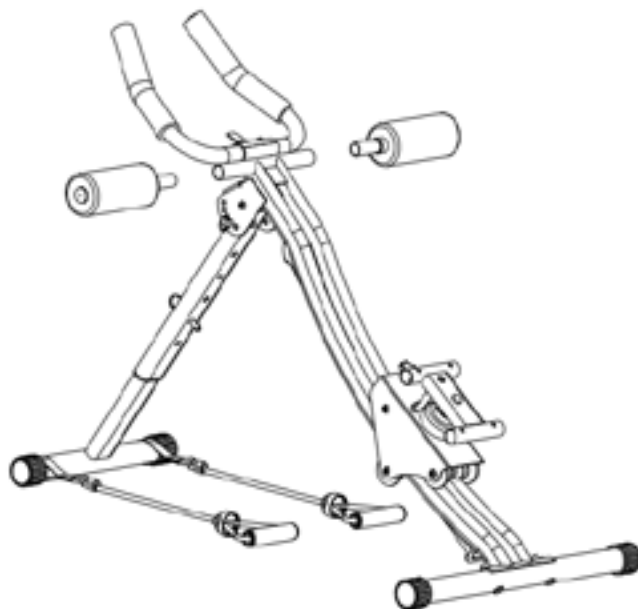
Passo 4:

Bloccare il manubrio (3) nel telaio principale, e stringere la vite lunga (13) con l'attrezzo B (15).



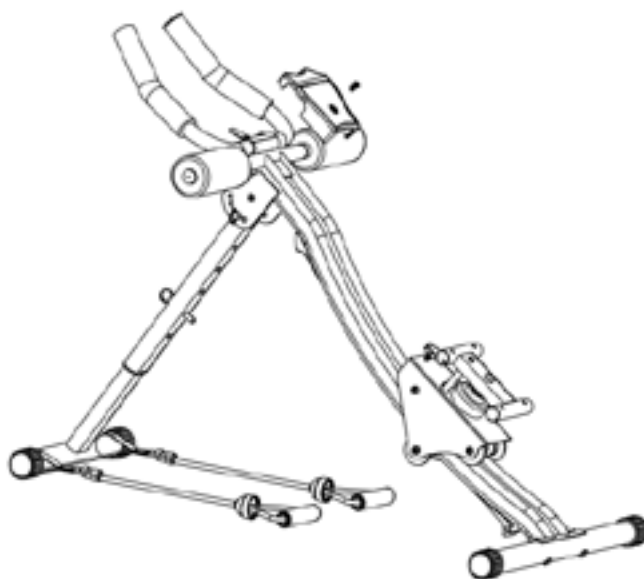
Passo 5:

Inserire i materiali isolanti (5) nel telaio principale(1).



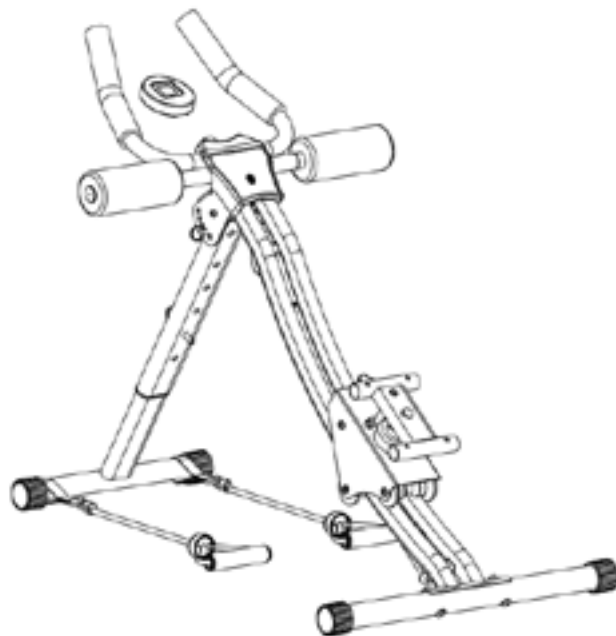
Passo 6:

Bloccare la copertura in plastica B (8) al telaio principale avvitando e stringendo le viti con gli attrezzi (15).



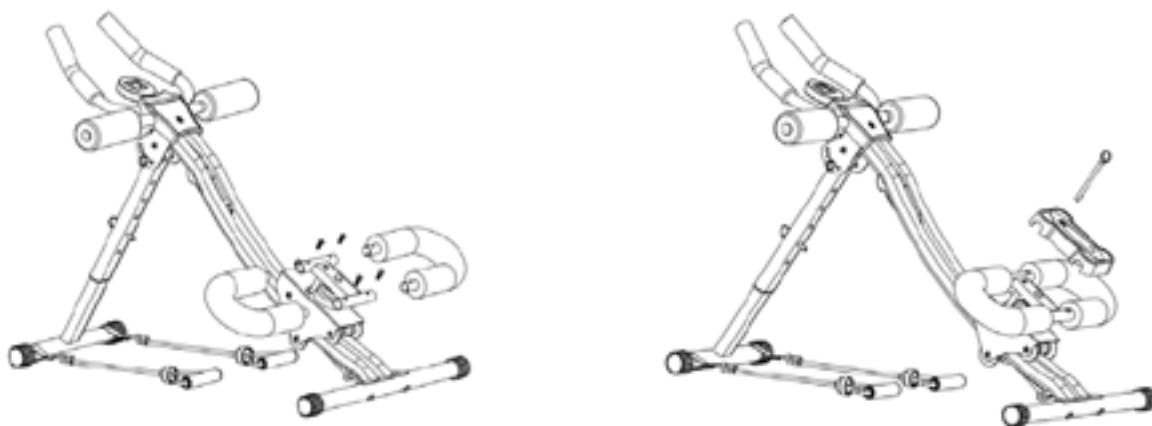
Passo 7:

Inserire il contatore (6) nel manubrio (3), e collegare il display.

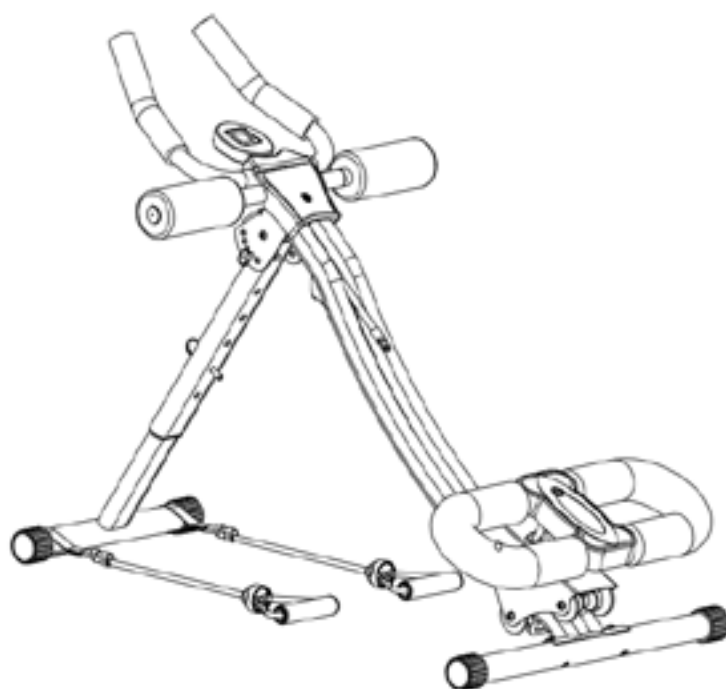


Passo 8:

Inserire la parte del ginocchio a U (3) nel telaio principale, e stringere la vite corta (13) con l'attrezzo B (15). Posizionare la copertura in plastica A (7) nella parte del ginocchio, e inserire il perno di bloccaggio lungo (12) nel foro.



Completare l'installazione del Twist Power Plank.



AVVISO:

Si prega di alzarsi lentamente dopo aver terminato l'esercizio per evitare il dolore della forza elastica.



5. ISTRUZIONI PER LE OPERAZIONI

Allenamento principale per gli addominali:

Fissare la parte dell'alloggiamento del ginocchio con il perno di blocco lungo (12) in posizione centrale. Mettere le ginocchia all'interno della parte dell'alloggiamento del ginocchio (2) e afferrare il manubrio (3) con le mani. Si prega di notare che si scivolerete lungo i binari automaticamente quando mettete le ginocchia all'interno. Ora potete iniziare a sollevare il corpo verso l'alto spingendo le gambe fino alla parte superiore del vostro corpo.

È possibile aumentare l'intensità aumentando l'altezza del tubo anteriore o togliendo la corda tra la sbarra.

Allenamento laterale per gli addominali:

Fissare la parte dell'alloggiamento del ginocchio con il perno di blocco lungo (12) in una delle posizioni laterali. Seguire la stessa procedura dell'allenamento principale degli addominali anche per questo tipo di allenamento.

Allenamento misto degli addominali:

Lasciare fuori il perno di bloccaggio lungo (12) per avere una maggiore flessibilità nel vostro allenamento. Seguire la stessa procedura per l'allenamento che avete eseguito in quello per gli addominali principali. È possibile cambiare la posizione delle ginocchia durante l'allenamento per allenare i diversi gruppi di addominali.

Allenamento con le corde:

Mettere le corde di resistenza intorno al tubo posteriore del trainer addominale. Mettere i piedi contro il tubo posteriore ed iniziare a sollevare il gruppo di resistenza con le mani verso l'alto o verso il lato.

6. SMALTIMENTO



Riciclaggio dei rifiuti

Il materiale di imballaggio può essere trasportato di nuovo al ciclo delle materie prime. Smaltire il materiale di imballaggio in conformità alle disposizioni di legge. Le informazioni possono essere recuperate dai sistemi di ritorno o di raccolta della vostra comunità.

Avviso sulla legge degli apparecchi elettrici ed elettronici (ElektroG)

Desideriamo far notare ai proprietari di vecchie apparecchiature elettriche ed elettroniche che le apparecchiature elettriche devono essere raccolte separatamente dai rifiuti urbani, in conformità con le norme di legge vigenti. Il seguente simbolo di un bidone della spazzatura su ruote barrato, apposto su vecchie apparecchiature elettriche ed elettroniche, indica anch'esso, l'obbligo di raccolta differenziata:



Secondo la ElektroG, noi, in qualità di distributori di apparecchi elettrici, siamo obbligati a ritirare gratuitamente i rifiuti di apparecchi elettrici ed elettronici ai sensi della legge § 17 comma 2 assieme alla legge § 17 comma 1 della ElektroG. Rispettiamo questo obbligo legale tramite la DR Deutsche Recycling Service GmbH/take-e-way GmbH. Inoltre, è possibile consegnare i vecchi apparecchi elettrici ed elettronici presso i punti di raccolta delle autorità pubbliche di smaltimento dei rifiuti. Darete un importante contributo al riutilizzo, al riciclaggio ed ad altri tipi di recupero di vecchie apparecchiature, inviando le vostre vecchie apparecchiature alla raccolta differenziata, nei corretti punti di raccolta.

L'utente finale è responsabile della cancellazione dei dati personali relativi ai rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche da smaltire prima della consegna.



GEBRUIKSAANWIJZING

NEDERLANDS

Geachte klant,

We zijn blij dat je een apparaat uit het SPORTSTECH-assortiment hebt gekozen. De sportuitrusting van SPORTSTECH brengt hoogwaardige apparaten met nieuwe technologieën.

Lees vóór gebruik deze gebruikershandleiding aandachtig door en gebruik het apparaat zoals aangegeven. Zo zul je ten volle van de prestaties van het apparaat kunnen profiteren en er vele jaren geniet van hebben. De bedrijfsveiligheid en de werking van het apparaat kunnen alleen worden gegarandeerd als de veiligheidsinstructies in deze gebruiksaanwijzing in acht worden genomen. We aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade veroorzaakt door oneigenlijk gebruik of verkeerde bediening.



Zorg ervoor dat alle personen die het apparaat gebruiken de gebruikershandleiding hebben gelezen en begrepen.

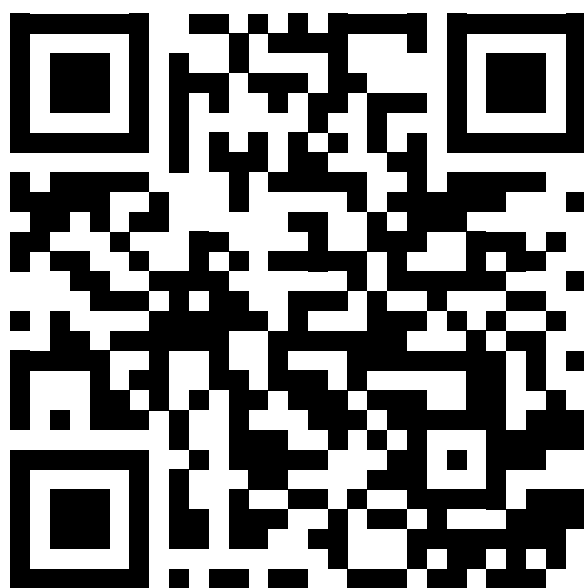
Bewaar de gebruikershandleiding op een veilige plaats zodat deze kan worden gebruikt wanneer dat nodig is.



Onze **Video-tutorials** voor jou!

Montage, Gebruik, Demontage.

1. Scan de QR-code
2. Bekijk video's
3. Begin snel en veilig



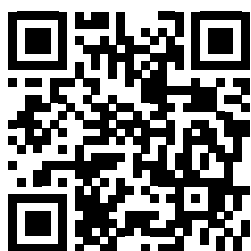
Link naar de video's:

https://service.innovamaxx.de/bt300_video

We zijn ook actief op social media!

Raadpleeg voor de meest recente productinformatie, trainingen en nog veel meer, onze:

Instagram-pagina



<https://www.instagram.com/sportstech.de>

Facebook-pagina



<https://www.facebook.com/sportstech.de>

INHOUD

1. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES	76
2. EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST	77
3. REINIGING EN ONDERHOUD	78
4. MONTAGE	78
5. GEBRUIK	84
6. VERWIJDERING	85



1. BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINSTRUCTIES



Deze algemene veiligheidsinformatie moet strikt worden nageleefd bij het gebruik van dit product. Lees alle instructies voordat je het product gebruikt. Bewaar de gebruikershandleiding op een veilige plaats zodat deze kan worden gebruikt wanneer dat nodig is.

1. Monteer het apparaat volgens de montagehandleiding. Gebruik alleen de afzonderlijke onderdelen die voor de montage zijn geleverd en die in de onderdelenlijst zijn vermeld voor dit apparaat. Voordat je met de montage begint, controleer je de onderdelenlijst om er zeker van te zijn dat alle onderdelen aanwezig zijn.
2. Lees de handleiding en zorg dat je de inhoud en alle waarschuwingen voor dit product begrijpt. Het is ook aanbevolen dat je jezelf en anderen vóór het gebruik vertrouwd maakt met de juiste werking en trainingsaanbevelingen van dit product. Je kunt een deel van deze informatie verkrijgen via deze handleiding en bij je lokale dealer.
3. Het wordt ten zeerste aanbevolen dit apparaat met twee personen te monteren om letsel te voorkomen.
4. Controleer voordat je het apparaat voor het eerst gebruikt en met regelmatige tussenpozen of alle schroeven, bouten, moeren en andere verbindingen goed vastzitten om er zeker van te zijn dat je trainingsapparaat te allen tijde veilig is.

Warschuwing! De veiligheid van het toestel kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en/of slijtage en dienovereenkomstig wordt gerepareerd.

5. Het apparaat is uitsluitend voor thuisgebruik. (CLASS HC)
6. Train op je aanbevolen niveau. Train NIET tot je uitgeput bent. Als je tekenen van pijn of ongemak voelt, stop dan onmiddellijk met trainen.
7. Houd kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van het apparaat. Laat kinderen nooit onbewaakt in dezelfde kamer met het apparaat.
8. Raadpleeg eerst een arts voordat je begint te trainen. Het wordt aanbevolen een volledig lichamelijk onderzoek uit te voeren.
9. Houd handen, ledematen, losse kleding en lang haar uit de buurt van bewegende delen.
10. Plaats geen scherpe voorwerpen in de omgeving van het apparaat.
11. Gebruik het apparaat nooit als het niet goed werkt.
12. Plaats het apparaat nooit op een oppervlak als er hierdoor ventilatie-openingen worden geblokkeerd.
13. Leg een speciale beschermingsmat onder het apparaat om de vloer of het tapijt tegen beschadiging of verkleuring te beschermen.

2. EXPLOSIETEKENING/ONDERDELENLIJST

Onder de volgende link
vind je de explosietekening
en de reserveonderdelenlijst:

https://service.innovamaxx.de/bt300_spareparts



3. REINIGING EN ONDERHOUD

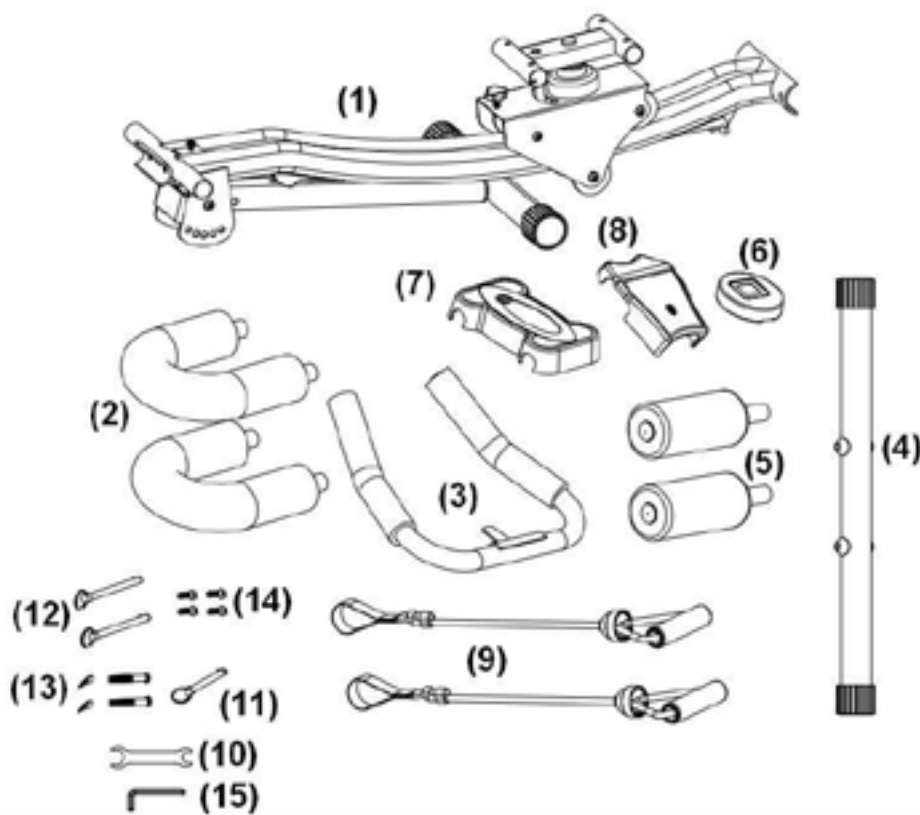
A. Warschuwing! De veiligheid van het toestel kan alleen worden gehandhaafd als het regelmatig wordt gecontroleerd op schade en/of slijtage, zoals touwen, katrollen en aansluitpunten.

B. Controleer en bevestig alle onderdelen voordat je het toestel in gebruik neemt. Vervang defecte onderdelen onmiddellijk en stop het gebruik tot het weer in perfecte staat is.

C. Besteed vooral aandacht aan slijtagegevoelige onderdelen, zoals touwen, katrollen, enz.

4. MONTAGE

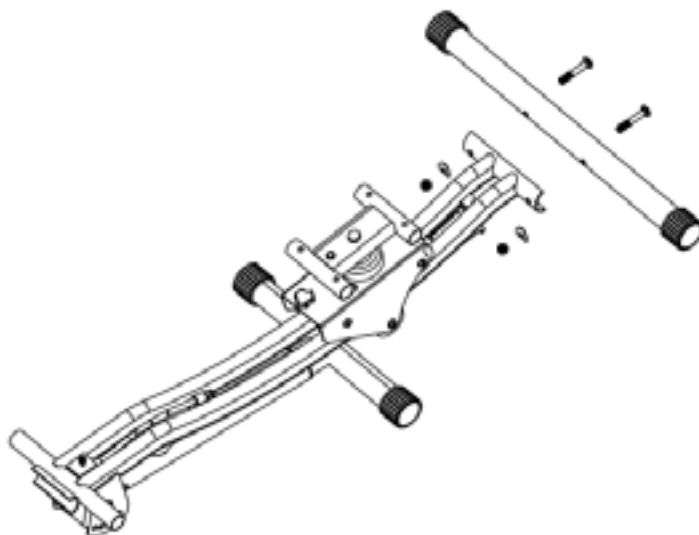
Overzicht van onderdelen + gereedschap:



DRAAI Alle componenten en voormonteerde onderdelen GOED vast!

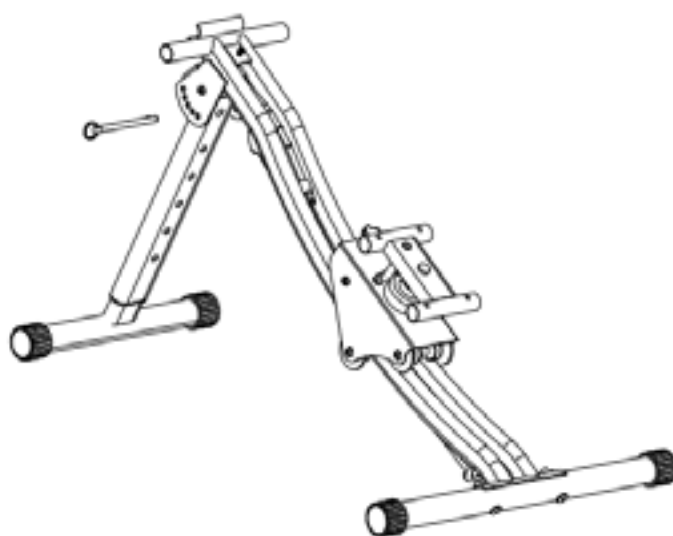
Stap 1:

Zet het hoofdframe (1) en de achterste steun (4) met een schroef samen en draai ze vast met het gereedschap (10) (15).



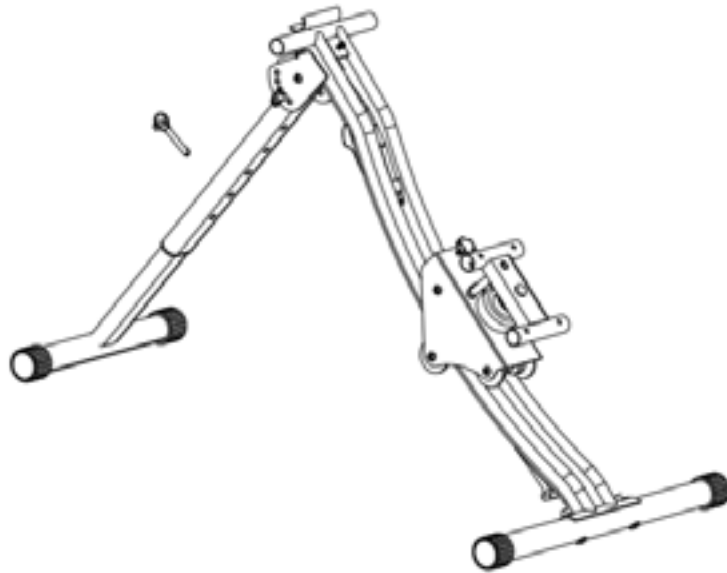
Stap 2:

Klap het hoofdframe (1) op en plaats de lange borgpen (12) in het hoofdframe (1). Er zijn 5 verstelbare gaten.



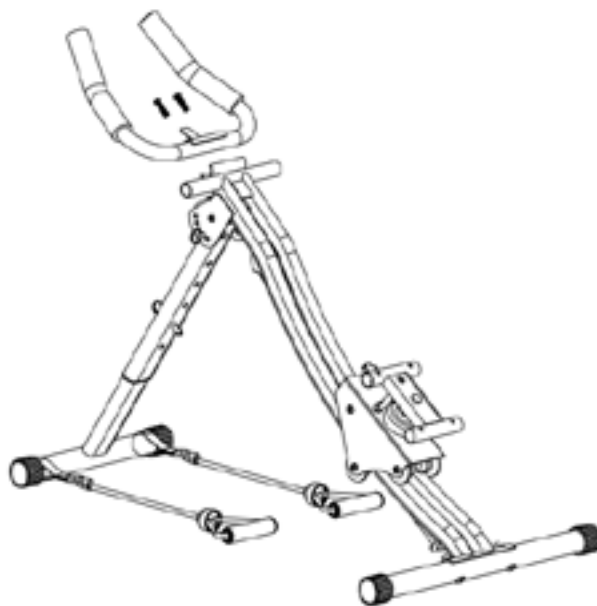
Stap 3:

Steek de korte borgpen (11) in één van de vijf positiegaten zoals hieronder afgebeeld en bevestig de touwen (9) aan de voorste steunbuis.



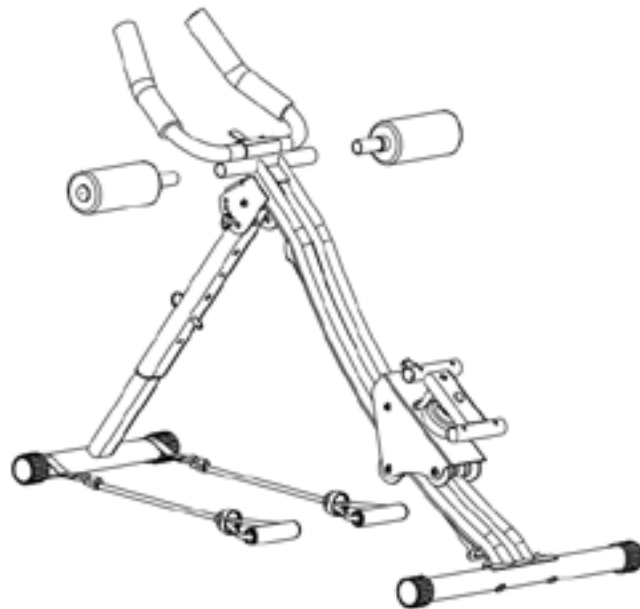
Stap 4:

Bevestig de gripstang (3) aan het hoofdframe en draai de lange schroef (13) vast met gereedschap B (15).



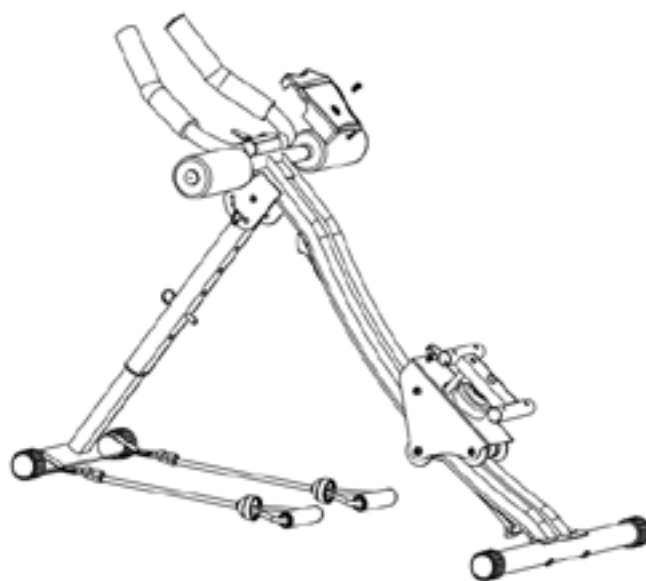
Stap 5:

Bevestig de schuimsteunen (5) aan het hoofdframe (1).



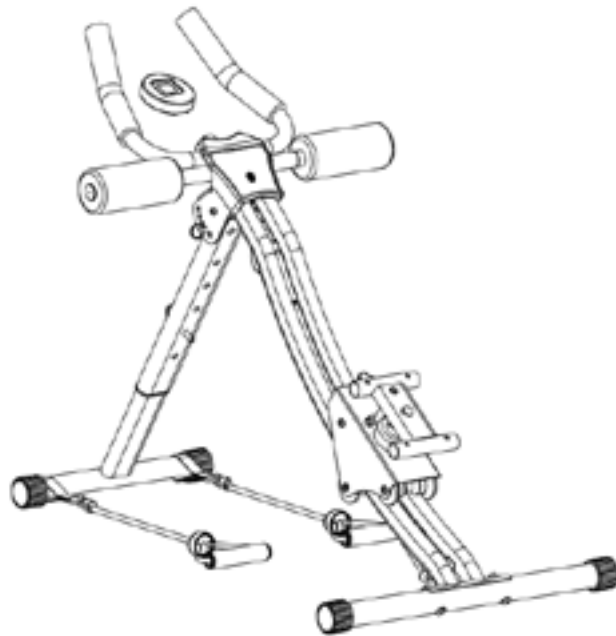
Stap 6:

Bevestig de plastic kap B (8) aan het hoofdframe door deze vast te schroeven en vast te zetten met gereedschap B (15).



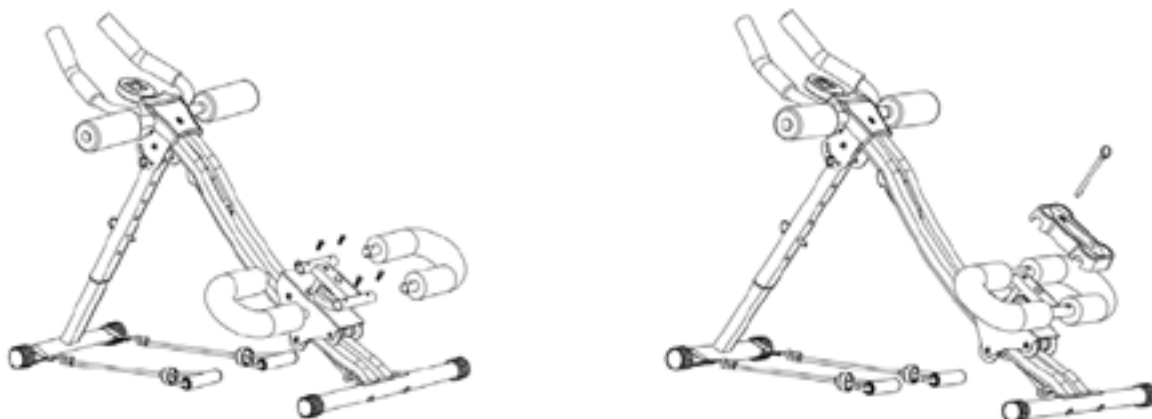
Stap 7:

Bevestig de teller (6) aan de gripstang (3) en sluit het display aan.

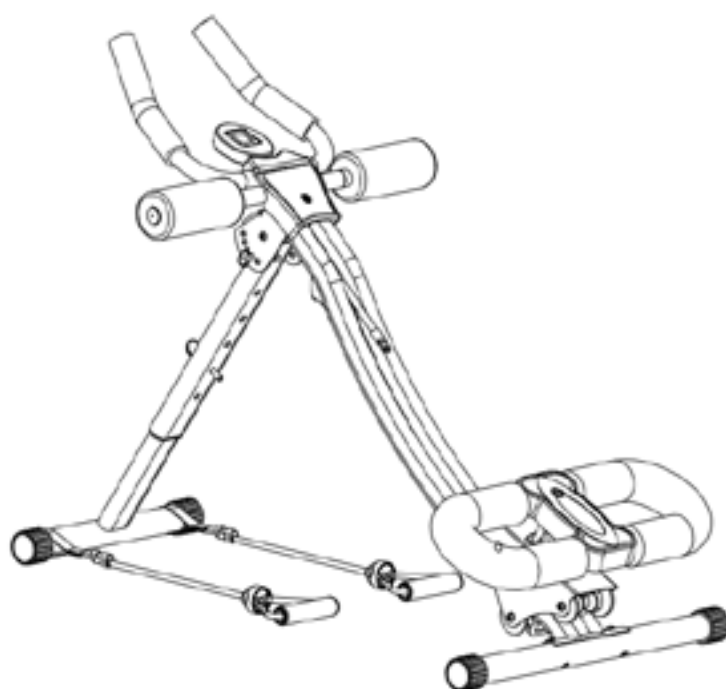


Stap 8:

Bevestig het U-kniestuk (3) aan het hoofdframe en draai de korte schroef (13) vast met gereedschap B (15). Bevestig de plastic kap A (7) aan het kniestuk en steek de lange borgpen (12) in het gat.



De buiktrainer is nu gemonteerd.



LET OP:

Sta na de training langzaam op om te voorkomen dat de elastische kracht terugveert.



5. GEBRUIK

Training van de hoofdbuikspieren:

Bevestig het kniesteungedeelte met de lange borgpen (12) in de middelste stand. Plaats je knieën in de kniesteun (2) en pak de gripstang (3) vast met je handen. Je zult merken dat het kniesteungedeelte automatisch naar beneden glijdt als je je knieën erin zet.

Nu kun je beginnen met het optillen van je lichaam door je benen tot aan je bovenlichaam te duwen. Je kunt de intensiteit verhogen door de voorste steun te verhogen of door het touw tussen de rails weg te halen.

Zijwaartse buikspiertraining:

Bevestig het kniesteungedeelte met de lange borgpen (12) in een van de zijposities. Volg dezelfde stappen als bij het trainen van de hoofdbuikspieren.

Gemengde buikspiertraining:

Laat de lange borgpen (12) weg om meer flexibiliteit te hebben tijdens de training. Volg dezelfde stappen als bij het trainen van de hoofdbuikspieren. Je kunt de positie van de knieën tijdens de training afwisselen om verschillende buikspiergroepen te trainen.

Touwtraining:

Leid de weerstandstouwen rond de achterste steunbuis van de buiktrainer. Plaats je voeten tegen de achterste steunbuis en begin de weerstandsband met je handen omhoog of naar de zijkant te tillen.

6. VERWIJDERING



Recyclingcyclus

Verpakkingsmaterialen kunnen worden teruggebracht in de grondstoffenkringloop.

Voer de verpakking af volgens de geldende voorschriften. Informatie kan worden verkregen uit de retournerings- en ophaalsystemen van je gemeente.

Informatie volgens de wet op elektrische en elektronische apparatuur (ElektroG - Duitse norm)

We wijzen de eigenaren van elektrische en elektronische apparatuur erop dat oude elektrische apparatuur gescheiden van het gemeentelijk afval moet worden ingezameld volgens de geldende wettelijke voorschriften. Het symbool van een doorgestreepte vuilnisbak op wieltjes, dat hieronder is afgebeeld en dat op AEEA is aangebracht, geeft bovendien aan dat gescheiden inzameling verplicht is:




Volgens de ElektroG-norm zijn we als distributeurs van elektrische apparaten conform § 17, lid 2, ElektroG in combinatie met § 17, lid 1, ElektroG verplicht om bepaalde elektrische en elektronische apparatuur kosteloos terug te nemen. Deze wettelijke verplichting komen we na via de DR Deutsche Recycling Service GmbH/take-e-way GmbH. Daarnaast kun je afgedankte elektrische apparatuur afleveren aan de inzamelingspunten van de publieke afvalverwerkingsinstanties. Zij leveren een belangrijke bijdrage aan het hergebruik, de recycling en de andere nuttige toepassing van afgedankte apparatuur door jouw afgedankte apparatuur gescheiden in de juiste inzamelingsgroepen te plaatsen.

Je bent als eindgebruiker zelf verantwoordelijk voor het verwijderen van persoonsgegevens op de te verwijderen elektrische apparaten voordat je deze aflevert.



Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribué / Distribuito da / Verkoop via

Sportstech Brands Holding GmbH
Potsdamer Platz 11
10785 Berlin

 +49 30 220 663 569

 <http://www.sportstech.de>