

I MANUALE UTENTE
D BENUTZERHANDBUCH



Codice :
Kennziffer : SPADOCFRPT

Revisione :
Überarbeitung : 00

Edizione :
Ausgabe: 11/11



*Force
PT*



Istruzioni originali in lingua italiana.
Leggere il manuale con la massima attenzione e tenerlo sempre a portata di mano vicino al prodotto.

Übersetzung der Originalanleitung
Sorgfältig durchlesen und für zukünftige Verwendung aufbewahren.





INDICE DEGLI ARGOMENTI

• AVVERTENZE	pag. 3
• USO PREVISTO - REQUISITI UTENTE	pag. 3
• SIMBOLI - SIGNIFICATO E IMPIEGO	pag. 4
• DATI TECNICI	pag. 4
• ETICHETTE ADESIVE	pag. 4
• REQUISITI DI INSTALLAZIONE	pag. 5
• DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA.....	pag. 5
• MONTAGGIO	pag. 7
• PRINCIPI DI ALLENAMENTO	pag. 12
• CONSIGLI PRATICI	pag. 13
• MANUTENZIONE.....	pag. 14
• SMALTIMENTO	pag. 14
• ESPLOSO E LISTA RICAMBI	pag. 15
• ORDINE RICAMBI.....	pag. 16
• SCHEDA PER L'ORDINE DEI RICAMBI.....	pag. 16
• GARANZIA	pag. 17



AVVERTENZE

OBBLIGHI

- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato soltanto all'interno di ambienti domestici.
- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato soltanto da persone in perfette condizioni fisiche e di età superiore a 16 anni.
- È obbligatorio, prima di ogni operazione sul prodotto, leggere con la massima attenzione il manuale utente e tenerlo sempre a portata di mano.
- È obbligatorio fornire istruzioni sull'uso corretto del prodotto agli eventuali utilizzatori, quali amici e familiari.
- È obbligatorio che il prodotto sia impiegato indossando un abbigliamento comodo composto da scarpe e tuta da ginnastica oppure leggero, adatto alla corsa. Indumenti che impediscono la traspirazione oppure scarpe rigide o inadatte all'uso sportivo sono dannosi.
- È obbligatorio allontanare bambini e animali domestici durante l'impiego del prodotto; le parti in movimento dell'attrezzo possono diventare la causa di ferite agli arti.
- È obbligatorio interrompere immediatamente l'esercizio e chiamare un medico qualora, durante l'allenamento con l'attrezzo, si avverte senso di svenimento, dolore toracico o sensazione di affanno.
- È obbligatorio controllare periodicamente il serraggio della viteria il buono stato di tutte le parti del prodotto.

DIVIETI

- È vietato impiegare l'attrezzo in centri medici o palestre.
- È vietato impiegare l'attrezzo per test oppure per scopi terapeutici e/o riabilitativi.
- È vietata la presenza di bambini o animali domestici in prossimità del prodotto durante l'allenamento.
- È vietato allenarsi quando si accusano fitte o dolori muscolari.
- È vietato impiegare per la pulizia del prodotto sostanze chimiche aggressive, spazzole o spugne abrasive.
- È vietato l'impiego dell'attrezzo quando è danneggiato, con parti smontate, o con bulloneria lenta. Per riparazioni o parti di ricambio rivolgersi al servizio assistenza.
- È vietato indossare un abbigliamento in materiale sintetico o misto lana, durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica e la possibilità di creare pericolose cariche elettrostatiche.



USO PREVISTO REQUISITI UTENTE

Grazie alla serie di prodotti per uso sportivo della linea Get-Fit, si possono praticare attività fisiche all'interno delle proprie mura domestiche, in qualunque stagione, quando il troppo caldo, il troppo freddo o la pioggia non permettono di uscire da casa, oppure per brevi pause da dedicare all'attività fisica quando non si ha modo o tempo per frequentare una palestra o per intraprendere un programma di allenamento.

Il prodotto documentato in questo Manuale Utente è progettato e certificato per un utilizzo privato all'interno di un ambiente domestico.

La stazione di allenamento che sfrutta il peso del corpo denominata Force PT è robusta, grazie ai suoi tubi a sezione quadra, ed è di facile utilizzo. È pensata per allenare la muscolatura superiore nel massimo comfort posturale, per effettuare diversi esercizi di condizionamento muscolare per addominali, spalle, bicipiti, tricipiti, dorsali.

Allenarsi in sicurezza e in modo consapevole, entro i limiti della propria età e della propria condizione fisica è un fattore importante che deve essere valutato attraverso un esame di controllo presso il proprio medico curante, prima di cominciare ad utilizzare il prodotto.

L'impiego del prodotto è vietato nelle seguenti condizioni:

- **utilizzatore di età inferiore a 16 anni;**
- **utilizzatore di peso superiore al limite indicato nella targa e nei dati tecnici;**
- **utilizzatore in stato di gravidanza;**
- **utilizzatore con diabete;**
- **utilizzatore con patologie legate a cuore, ai polmoni, o ai reni.**



La garanzia sul prodotto e la responsabilità del distributore vengono a decadere nei seguenti casi:

- **uso improprio del prodotto diverso da quello specificato nel manuale utente;**
- **mancato rispetto degli intervalli e delle modalità della manutenzione;**
- **manomissione del prodotto**
- **impiego di ricambi non originali;**
- **inosservanza degli avvisi di sicurezza riportati nei pittogrammi e nel manuale utente.**



Questo manuale contiene tutte le informazioni per l'uso corretto e sicuro dell'attrezzo.

L'utilizzatore del prodotto, amici e familiari che faranno uso di questo attrezzo, hanno l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questo manuale per un impiego corretto e sicuro.



SIMBOLI - SIGNIFICATO E IMPIEGO

Istruzioni e avvertenze contenute nel manuale utente garantiscono la massima sicurezza d'uso ed la migliore durata del prodotto.

Avvisi e particolari richiami che comportano delle operazioni a rischio sono stati evidenziati in testo grassetto e sono precedute dai simboli qui di seguito illustrati e definiti.



PERICOLO: una operazione che comporta il rischio di ferite personali o a persone nelle vicinanze.

Attenersi scrupolosamente alle istruzioni indicate.



AVVERTENZA: una operazione che comporta il rischio di danneggiamento al prodotto.

Prestare massima attenzione!



NOTA: un avviso o una nota su funzioni chiave o informazioni utili.



Le illustrazioni presenti nel manuale utente rendono più chiari concetti e informazioni. Un continuo aggiornamento dei prodotti può comportare lievi differenze tra il disegno riportato e il prodotto acquistato.

Nel caso le illustrazioni nel manuale non corrispondano per qualche dettaglio al prodotto in vostro possesso, ricordiamo che tali differenze sono a carattere estetico e non riguardano le istruzioni per la sicurezza che sono comunque garantite.

Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza specifico preavviso.

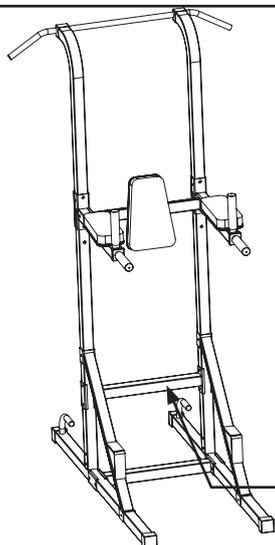


DATI TECNICI

DIMENSIONI MAX (LxPxh) :	1500 x 1080 x 2130 mm
DIMENSIONI IMBALLO (LxPxh) :	1520 x 310 x 230 mm
PESO NETTO :	40 kg
PESO LORDO :	43 kg
PESO MASSIMO UTENTE :	120 kg



ETICHETTE ADESIVE



Via Enrico Fermi-Str. 14 - 39100 - Bolzano - BZ - (Italy)			
Model:	Class:		
Serial:	Year:		
Max User weight:	kg	Made in	
V~	Hz	W	kg



REQUISITI DI INSTALLAZIONE

Scegliere la stanza nella quale installare il prodotto.

- L'ambiente dove si installa e si impiega il prodotto dev'essere coperto (il prodotto non può essere installato all'aperto, come ad esempio su un terrazzo) ma deve essere aerato e bene illuminato.
- La zona della stanza nella quale si posiziona il prodotto non deve essere esposta al sole o troppo vicino ad un termosifone o a un impianto di climatizzazione.
- La pavimentazione deve essere piana e priva di irregolarità; nel caso di pavimenti rivestiti con materiali pregiati quali ad esempio moquettes o parquet, consigliamo di provvedere a proteggere i punti di contatto con materiale morbido.
- È preferibile installare il prodotto in una camera che disponga di porta, in modo che non sia accessibile a bambini o animali domestici.



Dopo aver tolto il prodotto dalla scatola, verificate eventuali danni subiti durante il trasporto e controllate la presenza di tutte le parti.



DISIMBALLO CONTENUTO SCATOLA

L'imballo è costituito da una scatola in cartone chiusa con punti metallici e nastri di reggiatura.

Quando si depone la scatola sul pavimento rispettare l'eventuale indicazione "Lato Alto", segnalato dalla freccia apposita stampata sul cartone.

Per aprire la scatola, tagliare i nastri di reggiatura con delle forbici, poi con una pinza rimuovere ed eliminare i punti metallici di chiusura.

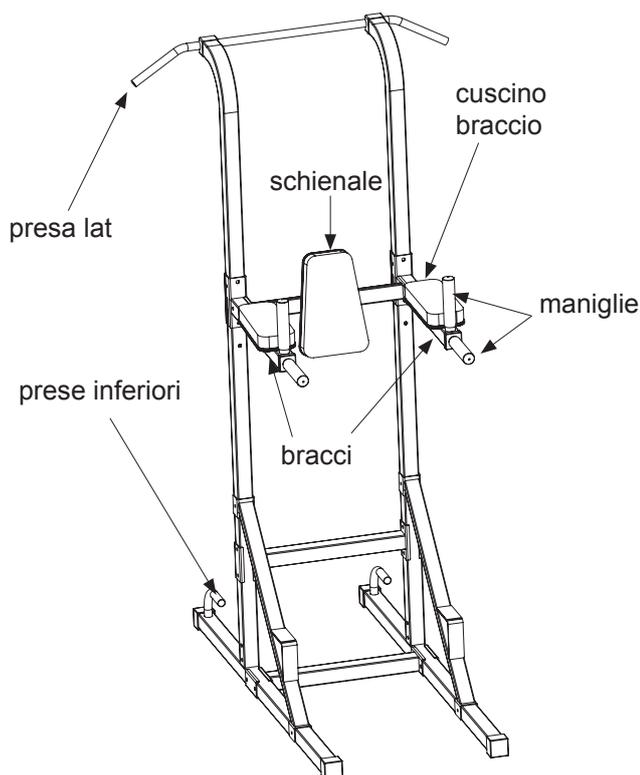


L'imballo è realizzato in materiale riciclabile; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero dei materiali riciclabili. Gli elementi dell'imballo (cartone e sacchetti), non devono essere lasciati alla portata dei bambini, in quanto potenziali fonti di pericolo.

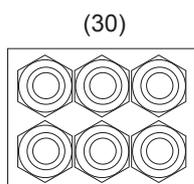


La superficie metallica dei pezzi e della viteria è ricoperta da un sottile strato di lubrificante, necessario a prevenire la formazione di ruggine quando il prodotto è in stoccaggio. Al fine di evitare di sporcare parti dell'arredo dell'ambiente domestico, evitate di posare i pezzi del prodotto su oggetti quali sedie, tappeti, mobili, ecc.. è importante inoltre proteggere il pavimento durante il montaggio stendendo del materiale di protezione (cartone, teli, ecc..).

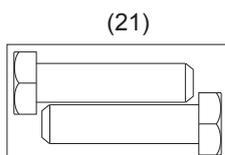
Principali elementi dell'attrezzo



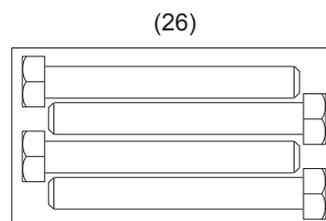
Elenco ferramenta di montaggio:



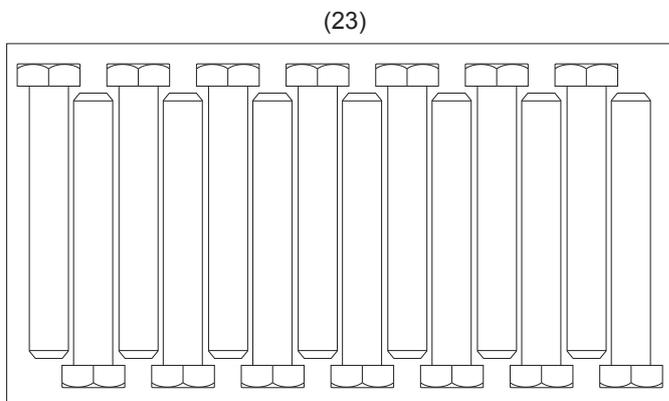
Dado autobloccante M8 (6 pz.)



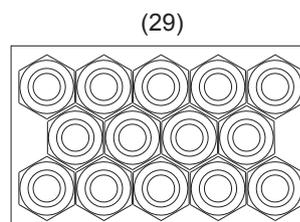
Vite M10x40 mm (2 pz.)



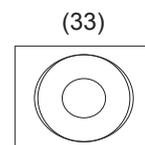
Vite M8x65 mm (4 pz.)



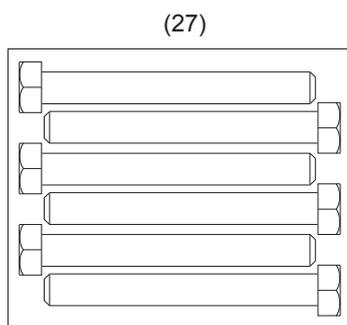
Vite M10x70 mm (14 pz.)



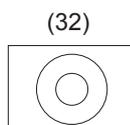
Dado autobloccante M10 (14 pz.)



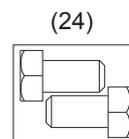
Rondella ondulata M10 (2pz.)



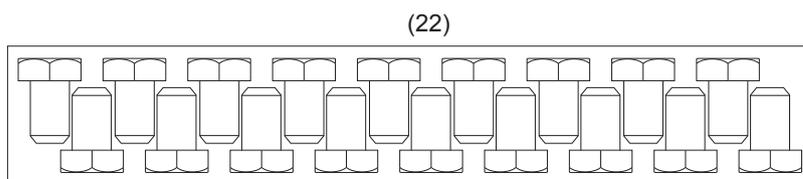
Vite M8x70 mm (6 pz.)



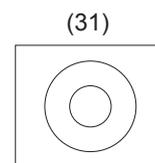
Rondella M8 (6 pz.)



Vite M8x16 mm (2 pz.)



Vite M10x16 mm (18 pz.)



Rondella piana M10
(14 pz.)



MONTAGGIO

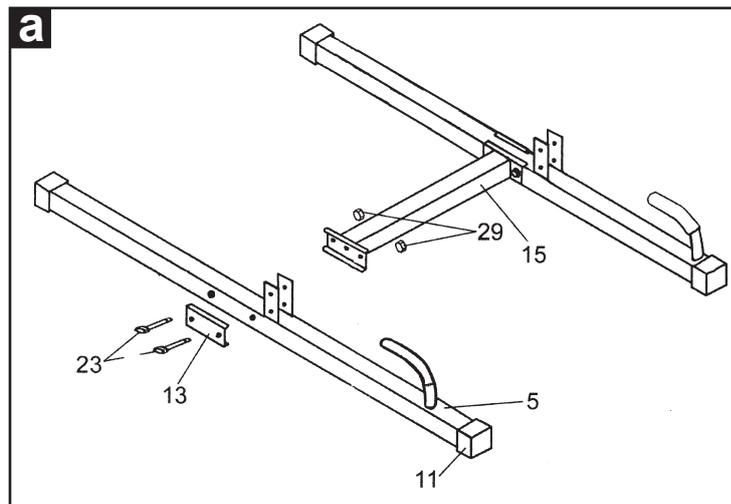
a. Montaggio base

Inserire un coperchio esterno squadrato da 50 mm **11** alle estremità del tubo di base **5**.

Collegare i tubi di base **5** con una traversa inferiore **15** usando due viti **23** [M10x70 mm], una staffa ad "U" **13** e due dadi autobloccanti **29** [M10] per tubo.

Controllare che le due prese inferiori siano nella stessa direzione come da illustrazione.

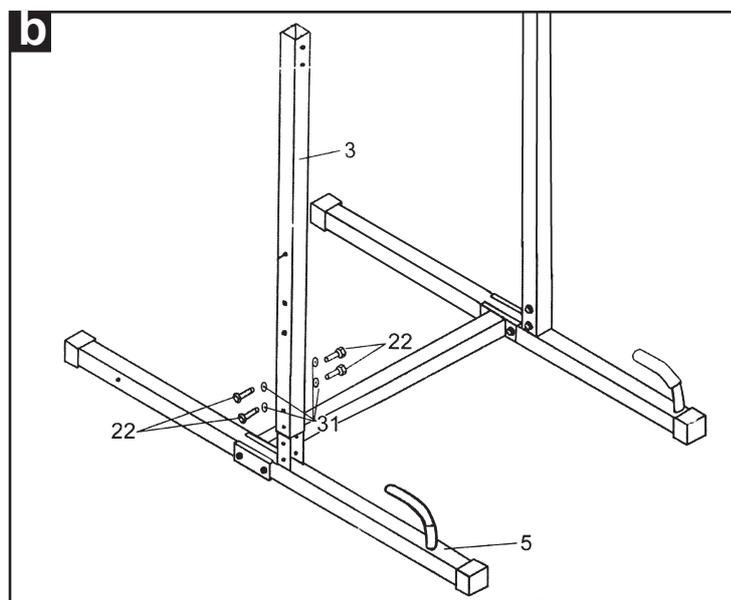
Avvitare le viti a mano, non usare ancora le chiavi.



b. Montaggio porta montanti

Unire un porta-montante **3** ad ogni tubo di base **5** con quattro viti **22** [M10X16 mm] e quattro rondelle **31** [M10] per ognuno.

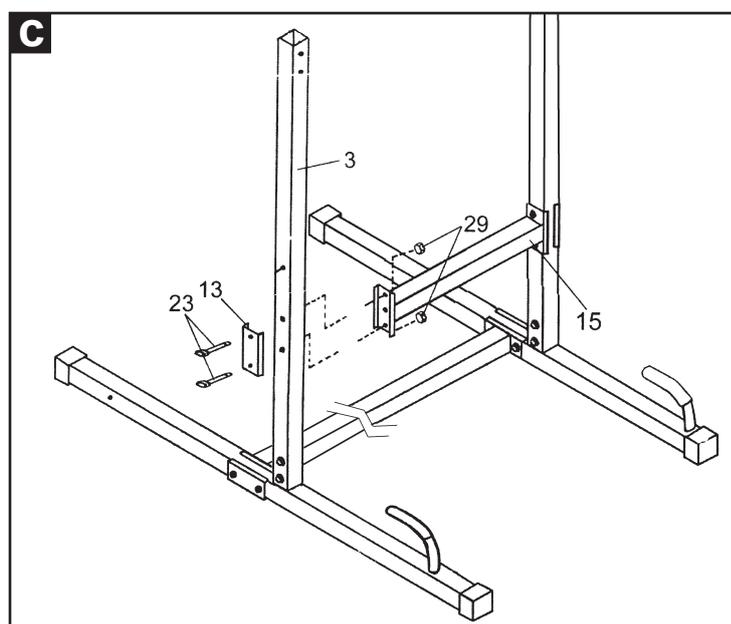
Avvitare le viti a mano, non usare ancora le chiavi.



c. Montaggio trasversa

Fissare l'altra traversa inferiore **15** ad ogni porta-montante **3** con due bulloni **23** [M10x70mm], una staffa ad "U" **13** e due dadi autobloccanti **29** [M10] per ogni montante.

Avvitare le viti a mano, non usare ancora le chiavi.

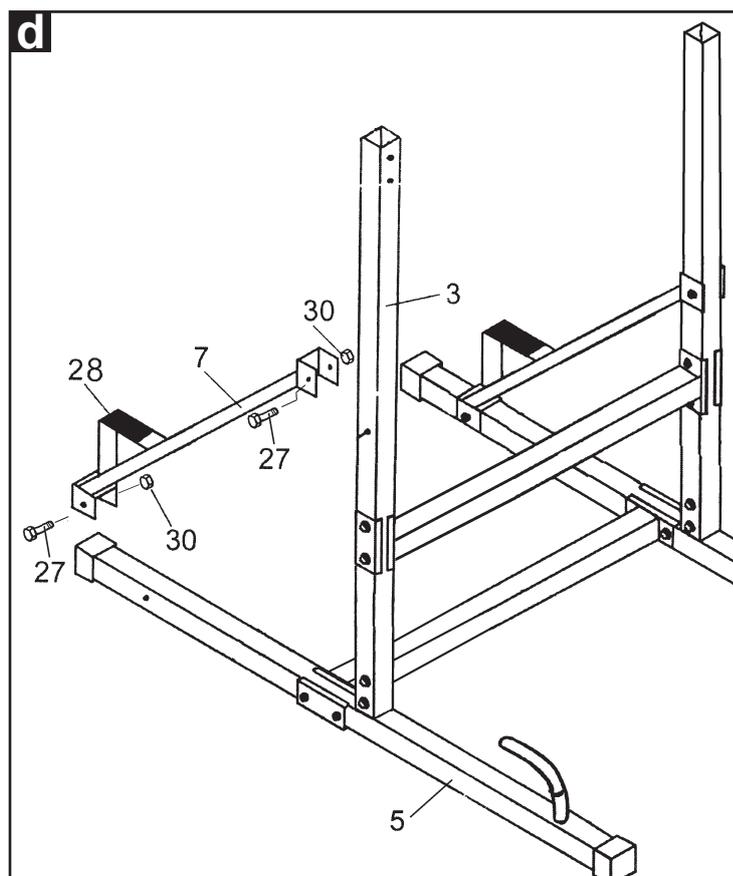


d. Montaggio supporti

Collegare i tubi di base **5** e i montanti **3** con un supporto angolare **7** usando due viti **27** [M8x70 mm] e due dadi autobloccanti **30** [M8].

Controllare che le strisce antiscivolo **28** di ogni supporto angolare siano rivolte verso l'alto.

Avvitare le viti a mano, non usare ancora le chiavi.

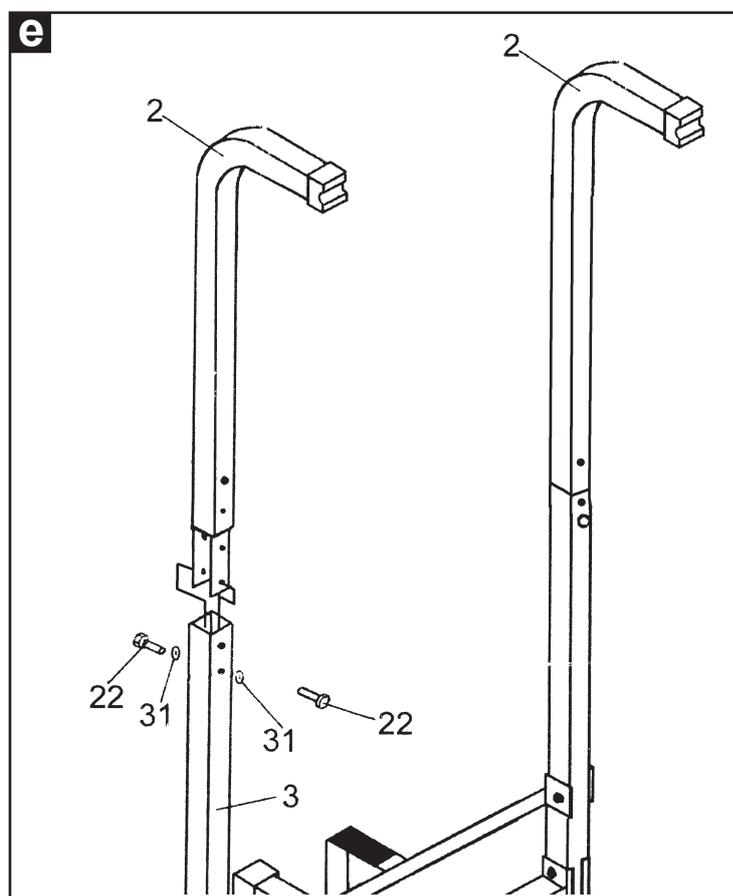


e. Montaggio montanti

Posizionare un montante **2** su ogni porta-montante **3** in modo che le parti curve per la lat siano rivolte in alto, orientate nella stessa direzione delle due prese inferiori.

Fissare le due parti inserendo due viti **22** [M10x16 mm] ed due rondelle **31** [M10] in ciascuno dei due fori inferiori, come da illustrazione.

Avvitare le viti a mano, non usare ancora le chiavi.



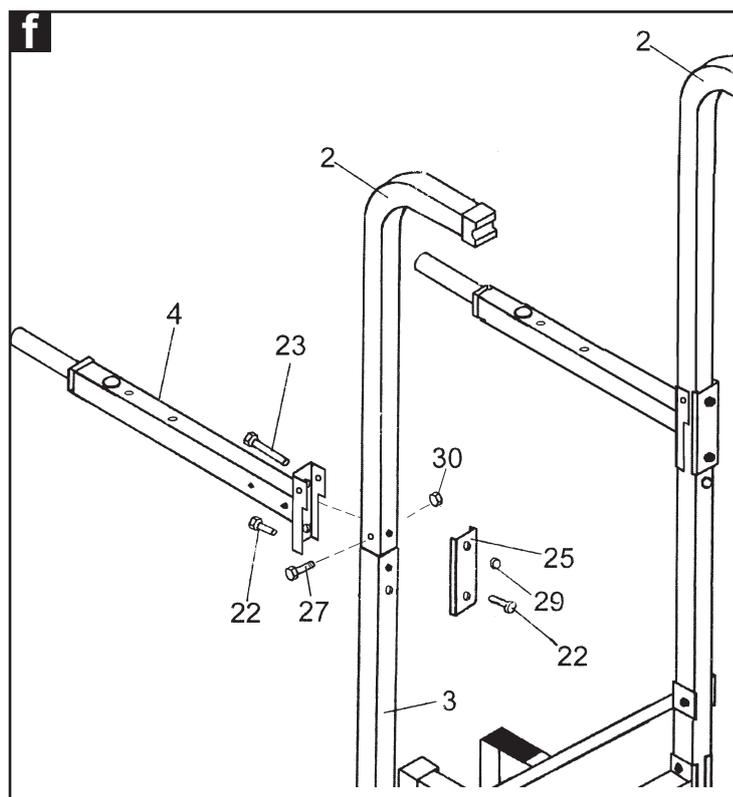
f. Montaggio bracci

Collegare un braccio **4** nel punto di giunzione del montante **2** con il porta-montante **3**.

Inserire nel foro di fissaggio superiore una vite **23** [M10x70 mm] avvitata nel lato posteriore, attraverso un piastrino **25** ad un dado autobloccante **29** [M10], e una vite **27** [M8x70 mm] ad un dado autobloccante **30** [M8], riferendosi all'illustrazione.

Avvitare nel foro di fissaggio inferiore del braccio **4** una vite **22** [M10x16 mm], avvitare una seconda vite **22** [M10x16 mm] nel foro inferiore del piastrino **25**, posto nel lato posteriore.

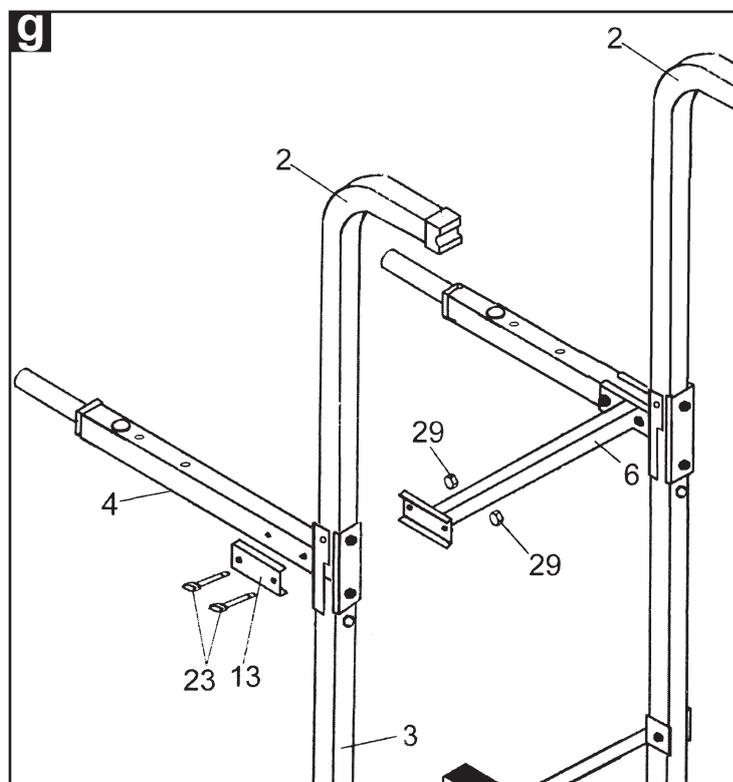
Ripetere l'operazione sul secondo braccio, avvitare le viti a mano, non usare ancora le chiavi.



g. Montaggio traversa superiore

Fissare la traversa superiore **6** tra i bracci **4** fissando ciascun lato con due viti **23** [M10x70 mm], attraverso il piastrino **13** e avvitando due dadi autobloccanti **29** [M10], riferendosi all'illustrazione.

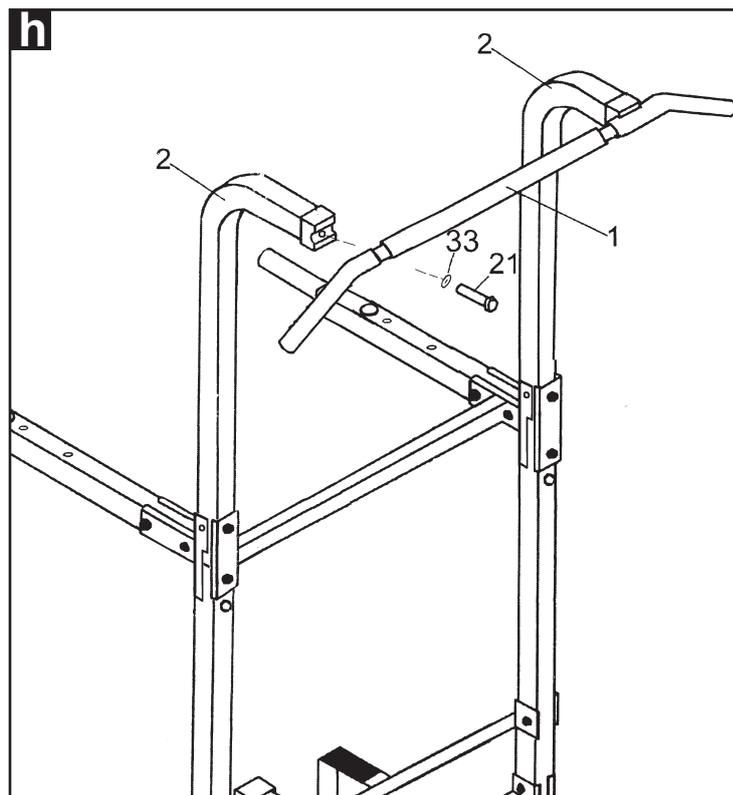
Avvitare le viti a mano, non usare ancora le chiavi.



h. Montaggio barra lat

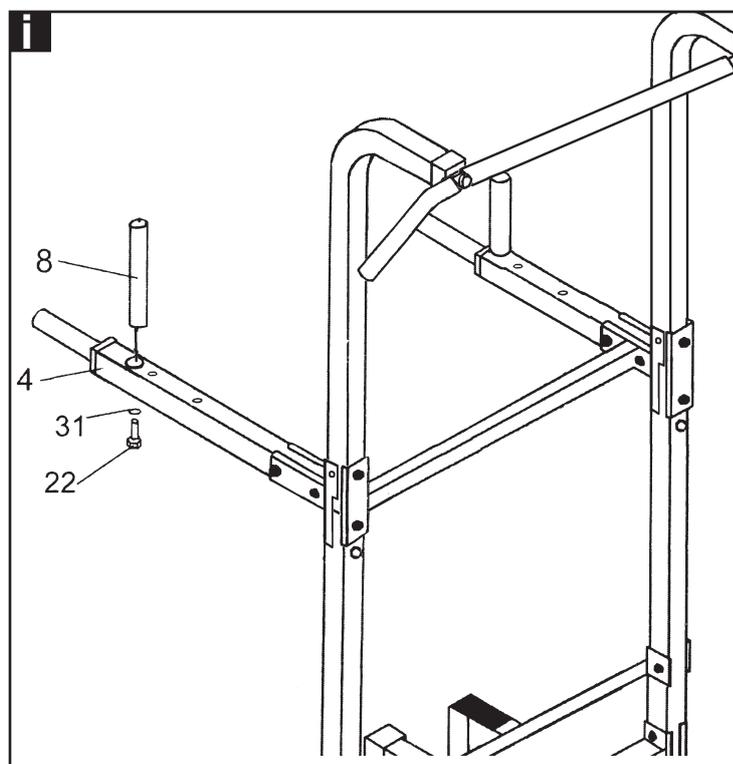
Con due viti **21** [M10X40 mm] e due rondelle curve **33** [M10] avvitare la barra lat **1** al montante **2**.

Serrare con chiavi adatte tutte le viti usate nel montaggio sino a questo punto, dalla fase **a** alla **h**.



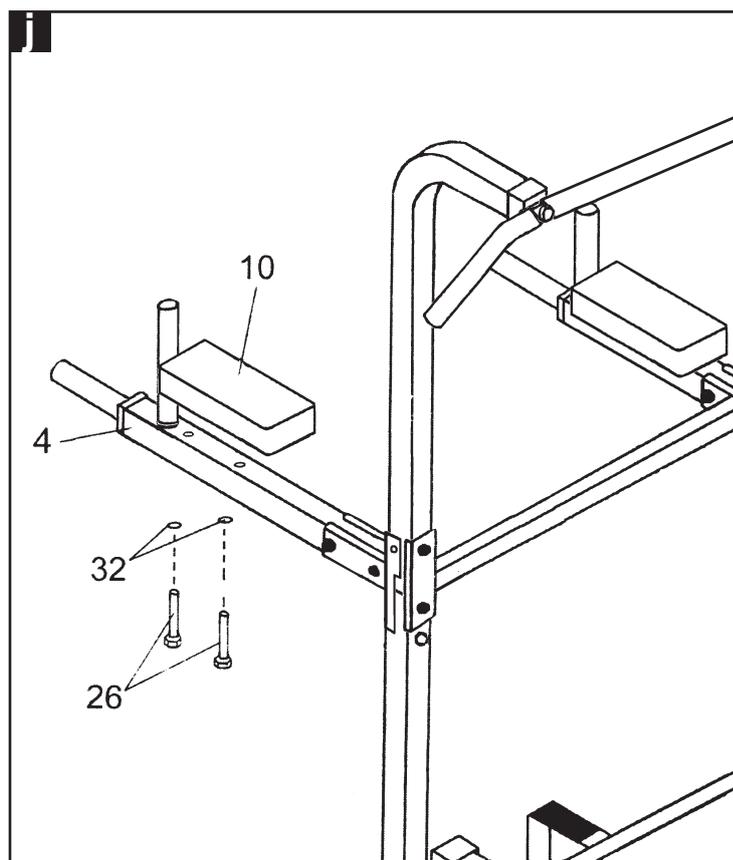
i. Montaggio maniglie

Inserire una maniglia **8** nei due bracci **4** e fissarla serrando una vite **22** [M10x16 mm] completa di rondella **31** [M10].



j. Montaggio cuscini

Installare un cuscino braccio **10** su ogni supporto braccio **4** con due viti **26** [M8x65 mm] e due rondelle **32** [M8].



k. Montaggio schienale

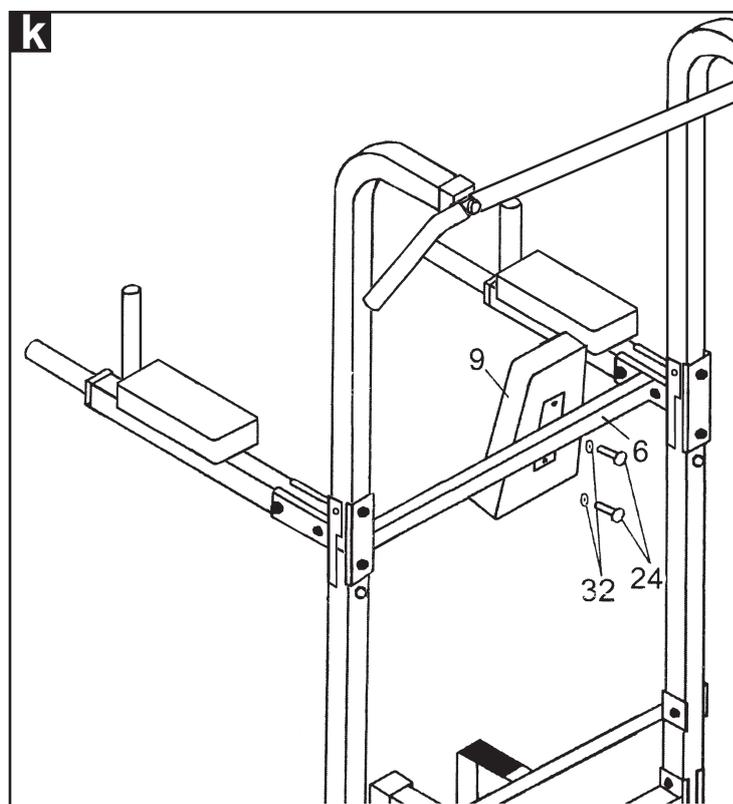
Fissare lo schienale **9** al supporto della traversa superiore **6** con due viti **24** [M8x16 mm] e due rondelle **32** [M8].



Infilare sei cappucci copri-dado **34** sui dadi autobloccanti **30** [M8].

Infilare quattordici cappucci copri-dado **35** sui dadi autobloccanti **29** [M10].

L'attrezzo ora è pronto per essere utilizzato, controllare l'adeguato serraggio di tutte le viti, prima dell'impiego.





PRINCIPI DI ALLENAMENTO

Gli attrezzi adatti per l'allenamento isotonico sono studiati per offrire una postura confortevole per il tipo di esercizio che viene svolto. Una corretta postura deve essere rispettata al fine da evitare successivi dolori muscolari e alle articolazioni. Lo sviluppo della forza e della massa muscolare si ottiene solo sui muscoli specificatamente allenati.

Per i modi d'impiego riferirsi alle informazioni contenute nel manuale e consultarsi con il proprio istruttore o "Personal Trainer" per la formulazione di una scheda di allenamento adatta alla propria condizione fisica.

La costanza è un elemento molto importante nell'allenamento isotonico, gli allenamenti devono essere svolti minimo 3 volte alla settimana per non perdere i vantaggi conseguenti al potenziamento delle masse muscolari.

Prima di cominciare ad utilizzare il prodotto è consigliato consultare il proprio medico per una verifica delle condizioni fisiche e per valutare con lui particolari precauzioni conseguenti alla pratica di questa attività fisica.

Per tutti coloro che sono poco allenati si deve cominciare ad utilizzare il prodotto poco per volta, con sessioni di allenamento di breve durata ai primi approcci, e aumentare i tempi di allenamento giornaliero gradualmente, cercando di rimanere costanti.

Si consiglia di preparare i muscoli interessati al movimento effettuando adatti esercizi di stretching e di riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento.

Una seduta di allenamento comprende tre fasi

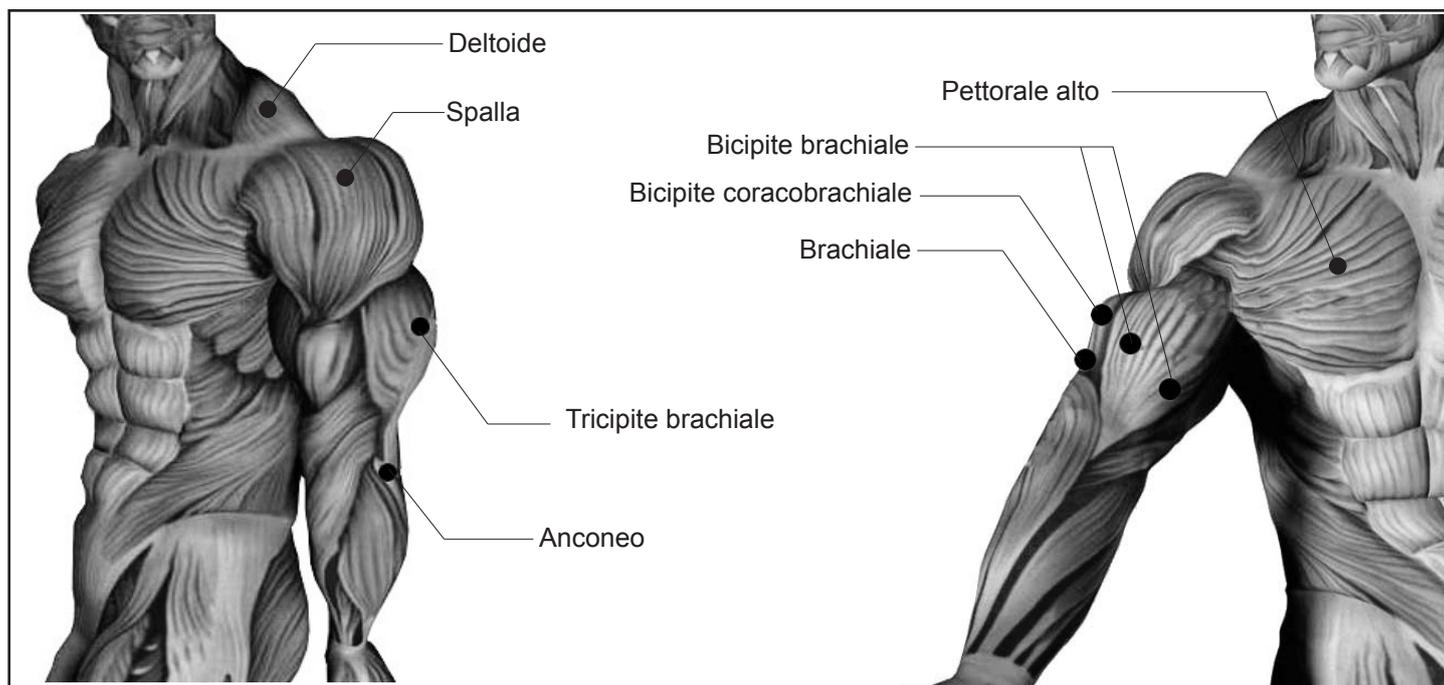
Riscaldamento: fare alcuni esercizi per il riscaldamento e lo scioglimento dei muscoli, per portare il corpo in temperatura e preparare cuore e polmoni.

Attività sull'attrezzo: la durata dell'esercizio è correlata al numero di ripetizioni, a sua volta legata allo stato di forma fisica. L'inizio di un programma di allenamento deve essere effettuato con movimenti brevi, si dovrà concentrare l'attenzione sull'esecuzione controllata dei movimenti, al fine di acquisirne la tecnica per evitare eventuali traumi.

Raffreddamento: al termine della seduta di utilizzo del prodotto, rilassarsi praticando il defaticamento per alcuni minuti con degli esercizi di stretching.

Regole fondamentali per l'allenamento muscolare

1. Non allenarsi quando vi siano fitte e dolori alla muscolatura.
2. Assimilare bene la tecnica di esecuzione di ciascun esercizio prima di aumentare il numero di ripetizioni.
3. Allenare il muscolo solo ogni 36-48 ore.
4. Riscaldare il muscolo interessato prima di partire con il programma di allenamento e mantenere la muscolatura riscaldata durante il corso dell'allenamento.
5. Non arcuare la colonna vertebrale durante l'esercizio, mantenerla dritta e ben sostenuta dalla muscolatura addominale.
6. Non trattenere mai il respiro. Espirate verso la fine del sollevamento, ispirate prima di iniziarlo.
7. Rimanere concentrati durante l'esercizio non parlare o guardare la televisione.
8. Mantenete sempre la muscolatura tesa e controllare sempre la velocità di ritorno.
9. Allenarsi senza strafare, senza eccedere il proprio stato di forma fisica.





CONSIGLI PRATICI

Molte ricerche scientifiche confermano che sia l'allenamento cardiovascolare (aerobico) che il potenziamento muscolare sono componenti importanti in ogni programma per il raggiungimento di una buona forma fisica. Un esercizio ideale consiste in tre gruppi di esercizi, da eseguire nell'ordine seguente: riscaldamento, esercizio, raffreddamento. Nessuna di queste tre fasi deve essere saltata.

RISCALDAMENTO: qualsiasi esercizio deve iniziare con un buon riscaldamento di almeno 5 minuti. Il riscaldamento consiste nel coinvolgimento di tutte le fasce muscolari, bassa intensità, movimento ritmico, posizioni di allungamento e scioglimento.

Un comune esercizio di riscaldamento è la marcia sul posto. Iniziate a muovere le gambe e poi le braccia fino a mettere in moto il corpo intero. Lo scopo del riscaldamento è l'innalzamento della temperatura interna e muscolare, i muscoli caldi sono più elastici e dunque più resistenti. Inoltre i muscoli caldi bruciano i grassi più rapidamente dei muscoli freddi. Oltre ad aumentare la temperatura corporea, anche il battito cardiaco si alzerà in preparazione ad un esercizio più vigoroso.

ESERCIZIO: di potenziamento muscolare (vedi figure)

RAFFREDDAMENTO: L'esercizio non deve mai essere interrotto bruscamente. Bisogna invece gradualmente diminuirne l'intensità e poi passare all'allungamento di tutte le masse muscolari con movimenti sempre meno intensi, fino ad una lieve riduzione del battito. I movimenti ritmici di raffreddamento aiutano a smaltire le tossine che si accumulano nei muscoli durante l'allenamento. Una buona fase di raffreddamento può fortemente ridurre i rischi di crampi e dolori muscolari.

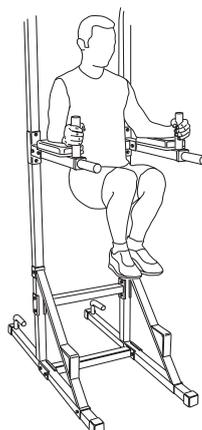
POTENZIAMENTO MUSCOLARE

Il potenziamento muscolare riguarda la capacità di un muscolo o gruppo di muscoli di sviluppare forza contro una resistenza. Ad un adulto medio in buona salute si consigliano da 8 a 20 ripetizioni fino all'affaticamento per i 12 gruppi muscolari principali (quadricipiti, muscoli posteriori della coscia, polpacci, pettorali, dorsali, dorsali alti/trapezio, dorsali centrali/romboidi, dorsali bassi, spalla, tricipiti, bicipiti e addominali).

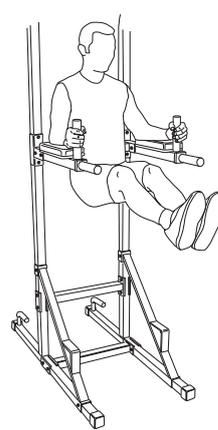
Il potenziamento dovrebbe essere effettuato un minimo di due volte la settimana, alternando un riposo di 48 ore minimo, ma non più di 96 ore tra gli allenamenti mirati agli stessi muscoli.

Allenamento a Circuito

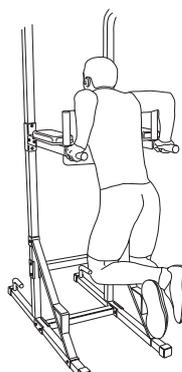
L'allenamento a circuito è un metodo efficace con il quale si effettuano una serie di esercizi mirati a singoli gruppi di muscoli alternando pause brevi. Come il potenziamento l'allenamento a circuito deve essere effettuato a giorni alterni per concedere ai muscoli un po' di riposo.



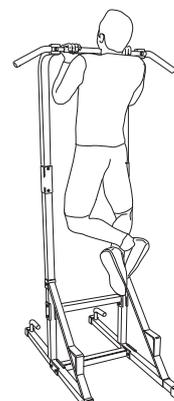
Addominali alti



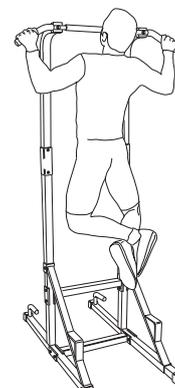
Addominali bassi



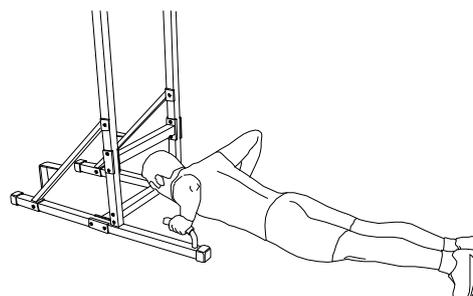
Tricipiti



Spalle - deltoide



Dorsali



Bicipiti



MANUTENZIONE



Mantenere l'attrezzo sempre pulito e privo di polvere.



Non utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la pulizia. Non usare solventi per pulire le parti di plastica ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.



E' importante osservare una pulizia regolare poichè il sudore che si deposita sulle parti dell'attrezzo a lungo andare causa un precoce invecchiamento dei materiali.



Non rovinare le sellerie dell'attrezzo, con oggetti appuntiti, spazzole o spugne abrasive, o sostanze chimiche aggressive.

- Controllare e stringere dadi e viti prima di cominciare ad utilizzare l'attrezzo.
- Sostituire immediatamente qualsiasi pezzo deteriorato.
- La struttura può essere pulita con un panno umido e un detergente non abrasivo.
- Riporre il prodotto in un luogo al riparo da polvere e umidità, ricoprirlo con un telo in cotone.



SMALTIMENTO

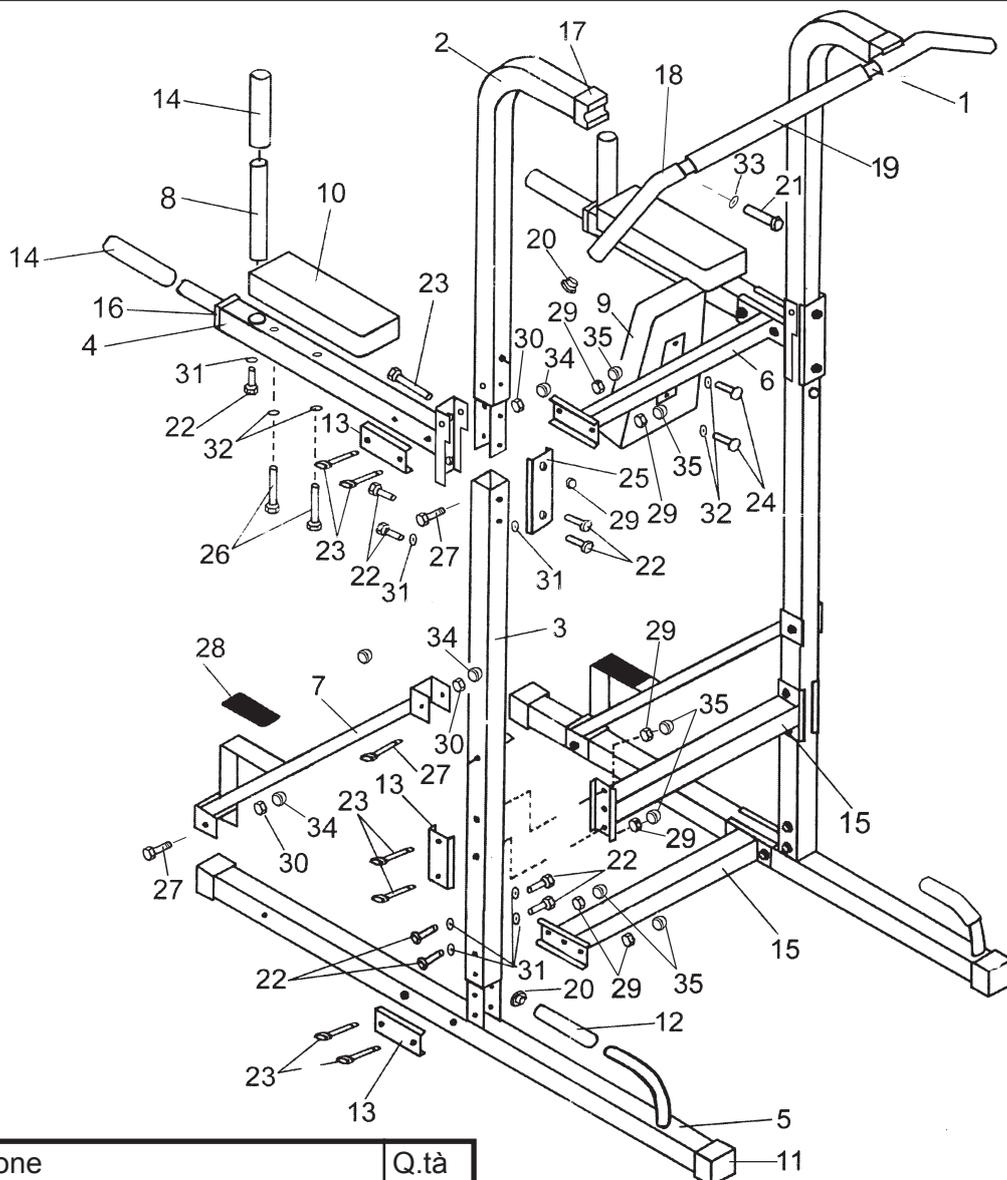
Questo prodotto NON deve essere smaltito come rifiuto urbano, ma deve essere smaltito separatamente (nelle nazioni dell'Unione Europea), conferendolo negli appositi centri di raccolta preposti per lo smaltimento e il riciclaggio di tali prodotti.



Sport Alliance incoraggia il rispetto della natura e della salute anche al di fuori dell'Unione Europea e auspica che vengano seguite le regole locali per lo smaltimento e il riciclaggio, utilizzando, quando possibile, la raccolta differenziata dei numerosi componenti (quali ferro, rame, plastiche, ecc...) che possono essere recuperati e riutilizzati.



ESPLOSO E LISTA RICAMBI



N°	Descrizione	Q.tà
1	Barra Lat	1
2	Montante	2
3	Porta-montante	2
4	Supporto braccio	2
5	Tubo di base	2
6	Traversa superiore	1
7	Supporto angolare	2
8	Maniglia	2
9	Schienale	1
10	Cuscino braccio	2
11	Coperchio esterno squadrato 50mm	4
12	Rullo di rivestimento da 160mm	2
13	Staffa ad "U"	6
14	Maniglia in gomma	4
15	Traversa inferiore	2
16	Boccola per maniglia di pressione	2
17	Coperchio in gomma	2
18	Rullo di rivestimento da 240mm	2
19	Rullo di rivestimento da 450mm	1

N°	Descrizione	Q.tà
20	Coperchio interno circolare 25mm	4
21	Vite M10X40mm	2
22	Vite M10X16mm	18
23	Vite M10X70mm	14
24	Vite M8X16mm	2
25	Piastrino	2
26	Vite M8X65mm	4
27	Vite M8X70mm	6
28	Striscia antiscivolo	2
29	Dado autobloccante M10	14
30	Dado autobloccante M8	6
31	Rondella M10	14
32	Rondella M8	6
33	Rondella curva per bullone M10	2
34	Cappuccio Copri-dado M8	6
35	Cappuccio Copri-dado M10	14



ORDINE RICAMBI

Per ordinare parti di ricambio riferirsi al disegno in esploso che si trova alla pagina precedente.

L'ordine delle parti di ricambio deve riportare le seguenti indicazioni:

- 1) Marca e modello del prodotto.
- 2) Nome del particolare da sostituire.
- 3) Numero di riferimento del particolare.
- 4) Quantità richiesta.
- 5) Recapito e informazioni per la spedizione.

Per maggiore chiarezza si consiglia di effettuare l'ordine utilizzando una copia della scheda di seguito proposta.



Il presente catalogo può presentare talune piccole differenze dal prodotto posseduto; possono mancare eventuali aggiornamenti che il costruttore ha applicato nel contempo. In caso di difficoltà nella comprensione di disegni e descrizioni contattare il Centro Assistenza Tecnica al numero verde:

800.046.137 (☎ 9:00 AM → 12:00 AM)

SCHEDA PER L'ORDINE DEI RICAMBI

Denominazione

Nome

Cognome

Indirizzo

Tel

Fax

E-mail

Pos.	Descrizione del pezzo	Q.tà	Prezzo cad.	Totale
Costi di trasporto				

Invio della scheda per l'ordine dei ricambi:

fax +39 0471.208310

e-mail: assistenzagetfit@sportalliance.it

NB: conferma d'ordine e tempo di consegna viene comunicata telefonicamente dal centro assistenza.



GARANZIA

SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL s.p.a. garantisce la conformità del Prodotto contro i difetti di fabbricazione e la sua idoneità all'uso per il quale è stato specificamente concepito e progettato, ossia per l'esercizio fisico del corpo in ambiente domestico e per un uso esclusivamente sportivo e non terapeutico e/o riabilitativo.

DURATA E VALIDITÀ DELLA GARANZIA

- La Garanzia Convenzionale prestata da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. è valida all'interno dei paesi dell'Unione Europea per un periodo di 24 mesi dalla consegna del Prodotto.
- La presente Garanzia è riferita ai prodotti commercializzati e distribuiti da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. e i suoi partners acquistati dal Consumatore esclusivamente presso un Venditore autorizzato, ed è prestata a titolo meramente convenzionale e nei limiti qui stabiliti; restano salvi ed impregiudicati i rimedi stabiliti dalla legge a favore del consumatore in materia di vendita di beni di consumo di cui alla Parte IV, Titolo III del d.lgs. 6 settembre 2005, n. 206 (Codice del consumo).
- Per le richieste di intervento in Garanzia, il Consumatore deve dichiarare la data di consegna del Prodotto tramite lo scontrino fiscale (o altro documento compatibile), deve inoltre comunicare il nominativo del Venditore e gli estremi identificativi del Prodotto (modello e numero di matricola).
Nota: per la validità della Garanzia è pertanto necessario conservare con cura lo scontrino fiscale (o altro documento compatibile) riportante gli estremi dell'acquisto.
- Per registrare il prodotto e fruire della Garanzia Convenzionale, si richiede al Consumatore di provvedere alla compilazione online del form di registrazione in internet all'indirizzo: www.sportalliance.it o eventualmente all'invio tramite posta (Sport Alliance International S.p.A. - Via E. Fermi, 14 - 39100 - Bolzano - BZ - Italia), fax (+39 0471 208310), oppure e-mail (assistenzagetfit@sportalliance.it) del Tagliando di Garanzia, allegato al Manuale Utente, debitamente compilato. La registrazione deve essere effettuata entro un mese dall'acquisto del Prodotto.
- La Garanzia comprende la riparazione o la sostituzione gratuita delle parti componenti il Prodotto che presentino difetti di conformità regolarmente e tempestivamente denunciati dal Consumatore tramite l'avvio della pratica di intervento in garanzia accordata con il nostro Servizio Assistenza al numero verde: **800.046.137** ed imputabili ad un'azione o ad un'omissione del produttore. Si provvederà alla sostituzione dell'intero Prodotto, in luogo della riparazione o della sostituzione di singoli componenti, nel caso in cui tali ultimi rimedi siano oggettivamente impossibili o eccessivamente onerosi.
- La sostituzione dell'intero Prodotto o di un suo componente non comporta una proroga della Garanzia Convenzionale. La Garanzia Convenzionale avrà termine alla scadenza dei 24 mesi dalla data di consegna del Prodotto originario, seguendo il contratto di vendita pattuito. Trascorso il periodo di ventiquattro mesi di garanzia, ogni intervento di riparazione e/o sostituzione di componenti del Prodotto è totalmente a carico del Consumatore.

ESCLUSIONI DELLA GARANZIA

- La Garanzia è **esclusa** nei casi seguenti:
 - a. mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto (le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nel Manuale Utente, allegato alla presente Garanzia, di cui costituisce parte integrante);
 - b. uso del Prodotto per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificatamente concepito/progettato;

- c. manomissioni del Prodotto;
 - d. trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;
 - e. danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;
 - f. riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati;
 - g. riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata dal Servizio Assistenza SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A.;
 - h. difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del Produttore e/o Distributore;
 - i. la Garanzia NON comprende gli interventi inerenti all'installazione del Prodotto ed all'allacciamento agli impianti di alimentazione.
- L'usura conseguente al normale utilizzo del Prodotto e dei suoi componenti NON può in alcun modo configurare difetto di conformità e non può pertanto essere coperta dalla presente Garanzia.

Elenco componenti soggetti a normale usura:

- TAPIS ROULANT, elementi soggetti ad usura per normale utilizzo: rulli, piano di corsa, nastro, grip, cinghia, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- HOME BIKE, elementi soggetti ad usura per normale utilizzo: pedali e cinghietti, sella, cinghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.

MODALITÀ DI ESECUZIONE INTERVENTI IN GARANZIA

Durante il periodo coperto dalla Garanzia, le prestazioni oggetto della stessa saranno effettuate a titolo completamente gratuito dal Servizio Assistenza del Distributore secondo le modalità e i tempi concordati telefonicamente con il tecnico contattato tramite il numero verde. È facoltà Consumatore richiedere le eventuali parti di ricambio coperte da garanzia e provvedere alla sostituzione delle stesse secondo le istruzioni concordate con i tecnici del servizio assistenza, mentre nell'eventualità in cui il Prodotto o suoi componenti fossero da sottoporre a riparazione presso la stessa sede di Sport Alliance International S.p.A. (indirizzo), sarà cura e spese del Consumatore provvedere alla spedizione del Prodotto da ripararsi o sostituirsi presso la suddetta sede.

Nota: In tale eventualità tutti i rischi correlati al trasporto del Prodotto saranno posti a carico del Consumatore ed in ogni caso SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A. non risponderà di eventuali danni arrecati al Prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal Corriere e/o Vettore.

Qualora il Consumatore risulti irreperibile al momento della consegna presso il suo domicilio del Prodotto riparato o sostituito da parte del Corriere e/o del Vettore incaricato da SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL S.p.A., saranno posti a suo carico i corrispettivi dovuti a Corriere/Vettore relativi alle successive spedizioni, corrispettivi che dovranno essere liquidati al Corriere/Vettore direttamente dal Consumatore all'atto della consegna del Prodotto.

 9:00 AM  12:00 AM	SERVIZIO ASSISTENZA Numero Verde 800.046.137
---	--



INHALTSVERZEICHNIS

• WARNHINWEISE	seite 19
• VORGESEHENER GEBRAUCH – ANFORDERUNGEN AN DEN NUTZER	seite 19
• SYMBOLE – BEDEUTUNG UND ANWENDUNG	seite 20
• TECHNISCHE DATEN	seite 20
• TYPENSCHILDER	seite 20
• ANFORDERUNGEN AN DIE MONTAGE	seite 21
• AUSPACKEN – VERPACKUNGSINHALT	seite 21
• MONTAGE	seite 23
• HINWEISE ZUM TRAINING	seite 28
• PRAKTISCHE HINWEISE	seite 29
• WARTUNG	seite 30
• ENTSORGUNG	seite 30
• EXPLOSIONSZEICHNUNG UND ZUBEHÖRLISTE	seite 31
• ERSATZTEILBESTELLUNG	seite 32
• FORMULAR FÜR DIE ERSATZTEILBESTELLUNG	seite 32
• GARANTIE	seite 33



WARNHINWEISE

OBLIEGENHEITEN

- Das Gerät ist für den Hausgebrauch konzipiert und darf nur in Innenräumen benutzt werden.
- Es darf nur von Personen benutzt werden, die sich in sehr gutem gesundheitlichen Zustand befinden und älter als 16 Jahre sind.
- Lesen Sie vor Benutzung des Gerätes das Benutzerhandbuch genau durch, und halten Sie es immer in Reichweite.
- Informieren Sie weitere Nutzer wie Freunde und Familienangehörige über die korrekte Nutzung des Gerätes.
- Tragen Sie während der Nutzung des Gerätes bequeme Kleidung, bestehend aus Sportschuhen und Trainingsbekleidung oder aber leichte Bekleidung, die für das Bauchmuskeltraining geeignet ist. Schweißundurchlässige Kleidung oder unbequeme oder für die sportliche Betätigung ungeeignete Schuhe können zu Schäden führen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere während der Nutzung des Gerätes von diesem entfernt; bewegliche Teile des Gerätes können zu Körperschäden führen.
- Sollten Sie während des Trainings Schwindel, Brustschmerzen oder Atemlosigkeit verspüren, beenden Sie sofort das Training und rufen Sie einen Arzt.
- Kontrollieren Sie regelmäßig, dass alle Teile richtig verschraubt und in gutem Zustand sind.

VERBOTE

- Das Gerät darf nicht in ärztlichen Einrichtungen oder Fitnessstudios verwendet werden.
- Das Gerät darf nicht für Untersuchungen oder für therapeutische oder Rehabilitationszwecke verwendet werden.
- Kinder und Haustiere sind während des Trainings vom Gerät fernzuhalten.
- Sollte ein Stechen und Muskelschmerzen verspürt werden, darf nicht trainiert werden.
- Für die Reinigung des Gerätes dürfen keine aggressiven chemischen Substanzen, Bürsten oder kratzende Schwämme verwendet werden.
- Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist, Bestandteile fehlen oder Befestigungselemente wie Schrauben und Bolzen nicht fest sitzen. Rufen Sie für Reparaturen oder Ersatzteile den Kundenservice an.
- Tragen Sie während des Trainings keine Kleidung aus synthetischen Materialien oder solche, die Wolle enthält. Das Tragen solcher ungeeigneten Kleidung kann zu hygienischen Problemen oder zu gefährlichen elektrostatischen Aufladungen führen.



VORGESEHENER GEBRAUCH – ANFORDERUNGEN AN DEN NUTZER

Dank der Fitnessgeräte der Linie Get-Fit können Sie sich innerhalb Ihrer eigenen vier Wände zu jeder Jahreszeit sportlich bewegen; sei es, sie können das Haus wegen großer Hitze, Kälte oder auf Grund von Regenwetter nicht verlassen, oder Sie wollen sich während einer kurzen Pause sportlich betätigen, haben aber keine Zeit, ein Fitnessstudio aufzusuchen oder ein Trainingsprogramm aufzunehmen.

Das in diesem Benutzerhandbuch beschriebene Produkt wurde für den privaten Hausgebrauch konzipiert und zertifiziert. Die Workout-Station Force PT, die das eigene Körpergewicht ausnutzt, ist dank ihrer Vierkantstahlrohrkonstruktion sehr robust und einfach in der Handhabung. Sie wurde entwickelt, um auf ganz bequeme Weise die Muskeln des Oberkörpers zu trainieren. Mit ihr können verschiedene Konditionsübungen zur Straffung der Bauchmuskeln, der Schulter-, der Bizeps-, Trizeps- und der Rückenmuskulatur gemacht werden.

Um ein sicheres und bewusstes, dem Alter und den eigenen körperlichen Möglichkeiten entsprechendes, Training zu gewährleisten, sollte vor Trainingsbeginn eine ärztliche Untersuchung beim behandelnden Arzt durchgeführt werden.

Das Gerät darf unter den folgenden Umständen nicht verwendet werden:

- **der Nutzer ist jünger als 16 Jahre;**
- **der Nutzer hat ein höheres Gewicht, als das auf dem Typenschild mit den technischen Daten angegeben;**
- **die Nutzerin ist schwanger;**
- **der Nutzer leidet an Diabetes;**
- **der Nutzer leidet an einer Herz-, Lungen- oder Nierenerkrankung.**



In den folgenden Fällen verfällt die Produkt- und die Händlergarantie:

- **bei einer vom im Benutzerhandbuch abweichenden Nutzung des Produktes;**
- **bei Nichteinhaltung der Wartungsarbeiten und -intervalle;**
- **bei unberechtigten am Produkt vorgenommenen Veränderungen;**
- **bei Nichtverwendung von Originalersatzteilen;**
- **bei Nichtbeachtung der im Benutzerhandbuch angegebenen Sicherheitshinweise.**



Dieses Handbuch enthält alle Informationen in Bezug auf den Aufbau, die Wartung und den richtigen Gebrauch des Gerätes. Die Nutzer dieses Produktes sowie Freunde und Familienangehörige, die dieses Produkt nutzen, werden angehalten, dieses Benutzerhandbuch aufmerksam zu lesen, um eine korrekte und sichere Nutzung des Gerätes sicherzustellen.



SYMBOLS – BEDEUTUNG UND ANWENDUNG

Die in diesem Benutzerhandbuch enthaltenen Anweisungen und Warnhinweise garantieren maximale Sicherheit bei der Nutzung sowie eine erhöhte Lebensdauer des Produktes. Warnungen und besondere Hinweise in Bezug auf gefährliche Situationen werden fettgedruckt hervorgehoben und durch im folgenden dargestellte Symbole näher erläutert.



GEFAHR: Hinweis auf eine Handlung, die die Gefahr eigener Verletzungen oder Verletzungen für die in der Umgebung befindlichen Personen mit sich bringt.

Folgen Sie gewissenhaft allen Anweisungen!



WARNUNG: Hinweis auf eine Handlung, die die Gefahr der Beschädigung des Produktes mit sich bringt. Achten Sie darauf!



HINWEIS: Warnungen oder Hinweise über die wichtigsten Funktionen und nützliche Informationen.



Die in diesem Benutzerhandbuch enthaltenen Erläuterungen machen bestimmte Vorgehensweisen und Informationen deutlicher. Eine ständige Weiterentwicklung der Produkte kann leichte Unterschiede zwischen der Explosionszeichnung und dem gekauften Produkt mit sich bringen.

In den Fällen, in denen die Erläuterungen des Benutzerhandbuches in einigen Details nicht mit dem in Ihrem Besitz befindlichen Produkt übereinstimmen sollten, wird daran erinnert, dass diese Unterschiede rein ästhetischen Charakter haben und nicht die Hinweise auf die in jedem Fall garantierte Sicherheit betreffen.

Der Hersteller entwickelt seine Produkte ständig weiter und kann daher ohne Vorankündigung ästhetische Veränderungen vornehmen.

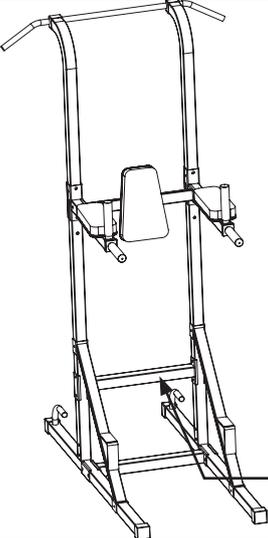


TECHNISCHE DATEN

MAXIMALES ABMESSUNGEN (LxPxh) :	1500 x 1080 x 2130 mm
ABMESSUNGEN IM GESCHLOSSENEN ZUSTAND (LxPxh) :	1520 x 310 x 230 mm
NETTOGEWICHT :	40 kg
BRUTTOGEWICHT :	43 kg
MAXIMALES NUTZERGEWICHT :	120 kg



TYPENSCHILD




Via Enrico Fermi-Str. 14 - 39100 - Bolzano - BZ - (Italy)



Model:	Class:
Serial:	Year:
Max User weight:	Made in
V~	Hz
W	kg





ANFORDERUNGEN AN DIE MONTAGE

Wählen Sie die Umgebung aus, in der Sie das Gerät aufstellen möchten.

- Die Umgebung, in der das Gerät aufgestellt und genutzt werden soll, sollte überdacht (das Produkt sollte nicht im Freien, wie beispielsweise auf einer Terrasse, aufgestellt werden), gut belüftet und beleuchtet sein.
- Der Bereich, in dem das Gerät aufgestellt werden soll, sollte nicht zu stark dem Sonnenlicht ausgesetzt oder sich zu nah an der Heizung oder der Klimaanlage befinden.
- Der Fußboden sollte glatt und frei von Unregelmäßigkeiten sein; im Falle von verkleideten Fußböden, wie Teppichboden oder Parkett, wird empfohlen, die Kontaktpunkte mit einem weichen Material zu schützen.
- Es wird empfohlen, das Gerät in einem Raum aufzustellen, der über eine Tür verfügt, damit Kinder und Haustiere nicht in den Bereich des Gerätes gelangen können.



Kontrollieren Sie das Gerät nach dem Entfernen aus seiner Verpackung auf eventuelle Transportschäden und überprüfen Sie, dass alle oben aufgezählten Werkzeuge/Zubehör vorhanden sind.



AUSPACKEN - VERPACKUNGSMATERIAL

Die Verpackung besteht aus einer mit Metallheftklammern und Umreifungsbändern verschlossenen Kartonschachtel. Um die große und schwere Verpackung anzuheben und zu versetzen, sollten weitere Personen zu Hilfe gebeten werden. Bevor Sie die Verpackung auf dem Boden abstellen, achten Sie auf eine mögliche Angabe "OBEN", gekennzeichnet durch einen entsprechenden Pfeil auf der Verpackung.



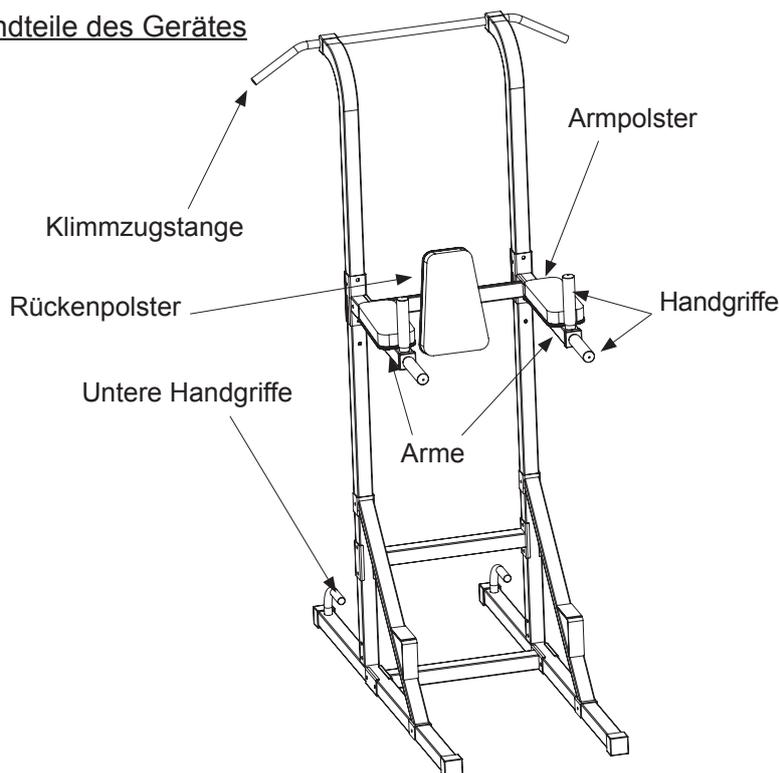
Die Verpackung besteht aus wiederverwertbaren Materialien. Für die Entsorgung der einzelnen Verpackungsmaterialien beachten Sie bitte die örtlichen Anforderungen an die Verwertung von Verpackungsabfällen.

Die einzelnen Verpackungsmaterialien (Karton und Plastiktüten) sollen außer Reichweite von Kindern aufbewahrt werden, da sie eine potentielle Gefahrenquelle darstellen.



Für den Fall der Einlagerung des Produktes sind die metallischen Oberflächen der Teile und Schrauben mit einer dünnen Schicht Schmiermittel überzogen worden, um der Rostbildung vorzubeugen. Um eine Verschmutzung der heimischen Einrichtung zu vermeiden, sollten Sie das Gerät nicht auf Stühlen, Teppichen, Möbeln usw. abstellen. Es ist darüber hinaus wichtig, den Fußboden während der Montage durch das Unterlegen eines geeigneten Schutzmaterials zu schützen (Pappkarton, Tücher usw.).

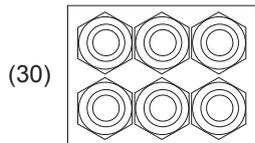
Die wichtigsten Bestandteile des Gerätes



Auflistung der für die Montage benötigten Werkzeuge/Zubehör :

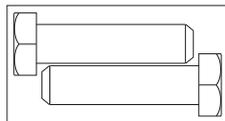
DEUTSCH

DEUTSCH



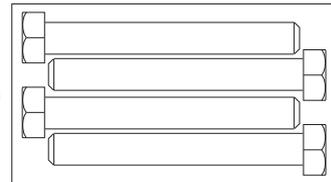
(30)

Selbstsichernde Mutter M8 (6 St.)



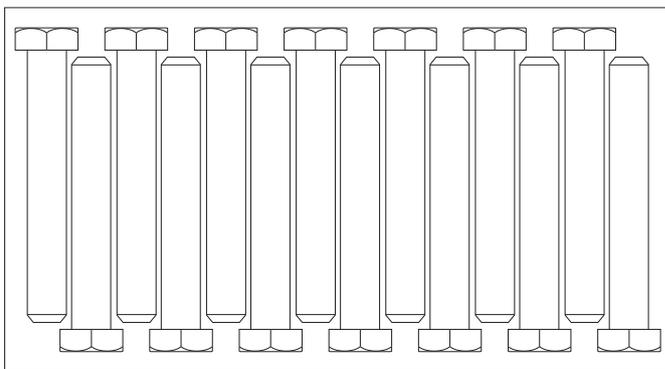
(21)

Schraube M10x40 mm (2 St.)



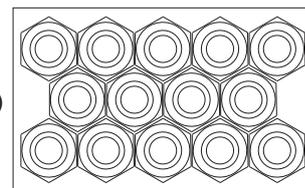
(26)

Schraube M8x65 mm (4 St.)



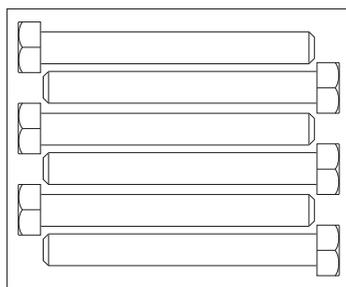
(23)

Schraube M10x70 mm (14 St.)



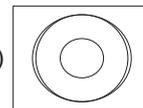
(29)

Selbstsichernde Mutter M10 (14 St.)



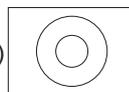
(27)

Schraube M8x70 mm (6 St.)



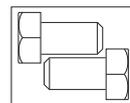
(33)

Gewellte Unterlegscheibe mit Bolzen M10 (2 St.)



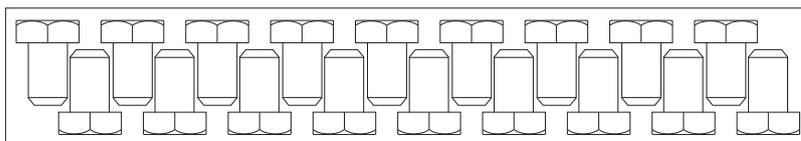
(32)

Flache Unterlegscheibe M6 (6 St.)



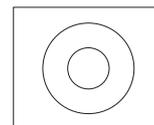
(24)

Schraube M8x16 mm (2 St.)



(22)

Schraube M10x16 mm (18 St.)



(31)

Flache Unterlegscheibe M10 (14 St.)



MONTAGE

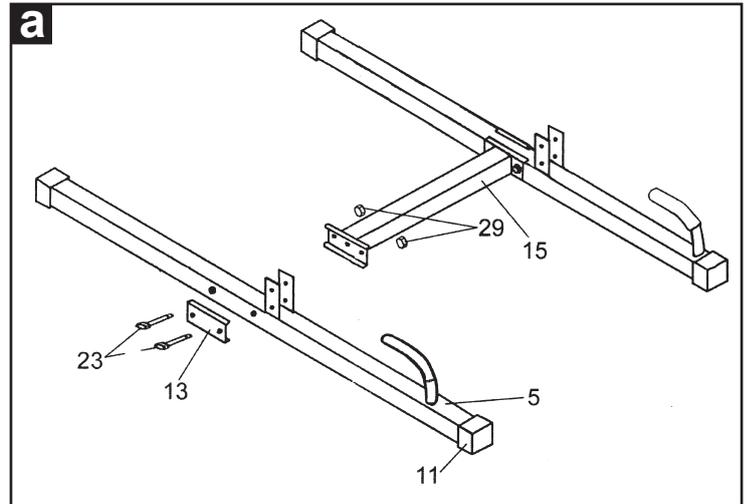
a. Montage des Grundgestells

Stecken die quadratische Kunststoffkappe 50 mm **11** auf das äußere Ende des Standfußes **5**.

Verbinden Sie beide Standfüße **5** mit dem unteren Quersteg **15** mit auf jeder Seite zwei Schrauben **23** [M10x70 mm], einem "U"-Blech **13** und zwei selbstsichernden Muttern **29** [M10].

Vergewissern Sie sich, dass die beiden unteren Handgriffe in die gleiche Richtung zeigen, so wie auf der Abbildung näher dargestellt.

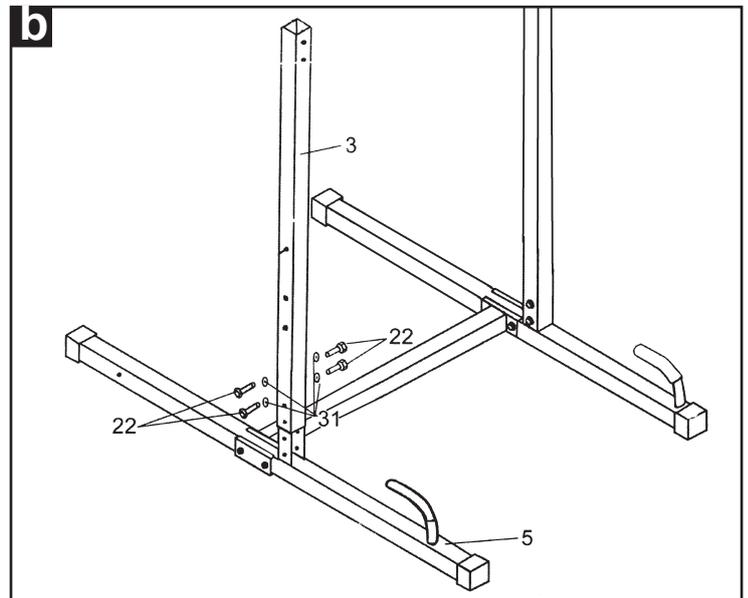
Ziehen Sie die Schrauben mit der Hand an, benutzen Sie in diesem Moment der Montage noch keinen Schraubendreher.



b. Montage der Pfostenträger

Verbinden Sie je einen Pfostenträger **3** mit einem Standfuß **5** mit jeweils vier Schrauben **22** [M10x16 mm] und vier Unterlegscheiben **31** [M10].

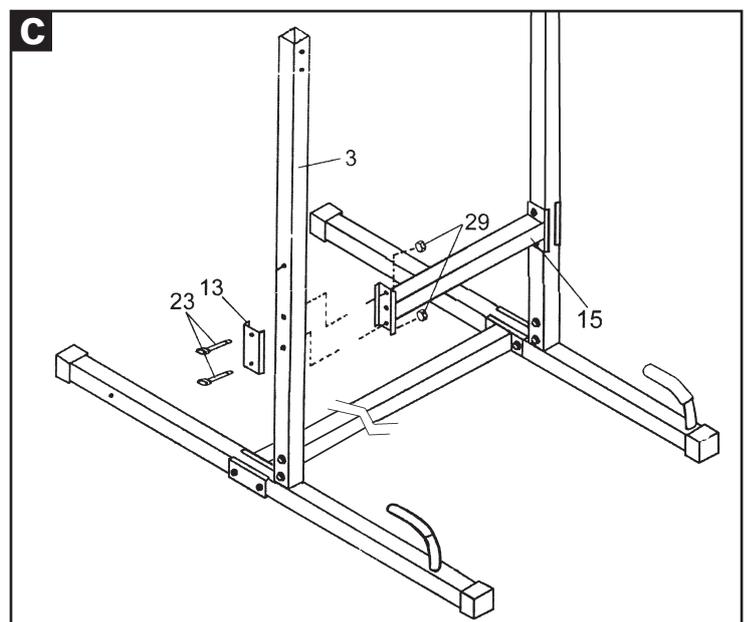
Ziehen Sie die Schrauben mit der Hand an, benutzen Sie in diesem Moment der Montage noch keinen Schraubendreher.



c. Montage des Querstegs

Verbinden Sie die zwei Pfostenträger **3** mit dem unteren Quersteg **15** mit auf jeder Seite zwei Bolzen **23** [M10x70mm], einem "U"-Blech **13** und zwei selbstsichernden Muttern **29** [M10].

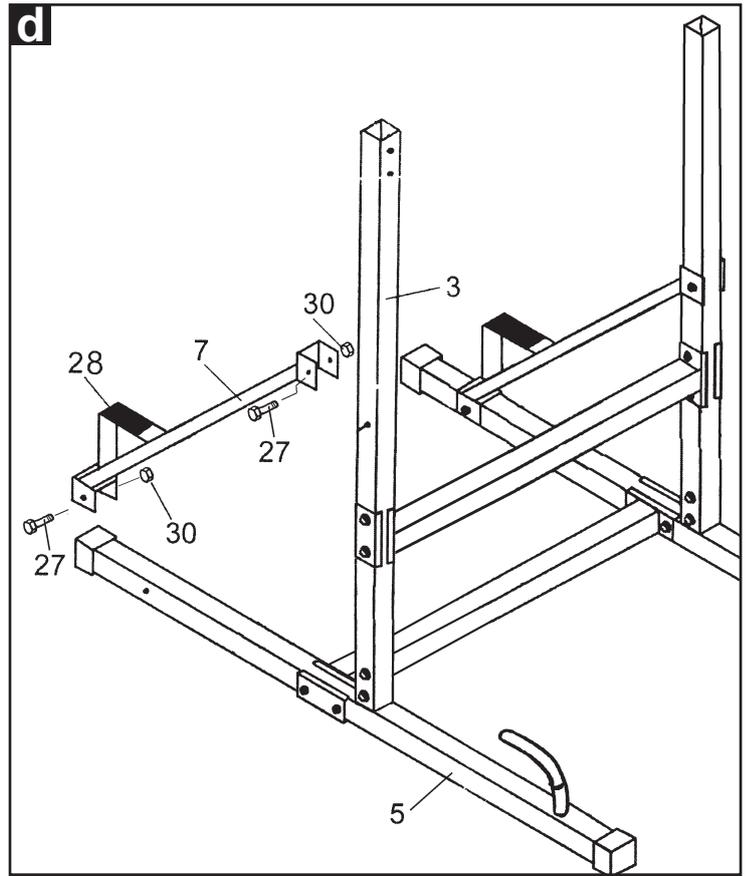
Ziehen Sie die Schrauben mit der Hand an, benutzen Sie in diesem Moment der Montage noch keinen Schraubendreher.



d. Montage der Stützen

Verbinden Sie die Standfüße **5** und die Pfostenträger **3** mit den Stützen **7** mit zwei Schrauben **27** [M8x70 mm] und zwei selbstsichernden Muttern **30** [M8]. Vergewissern Sie sich, dass die rutschfesten Streifen **28** einer jeden Stütze nach oben zeigen.

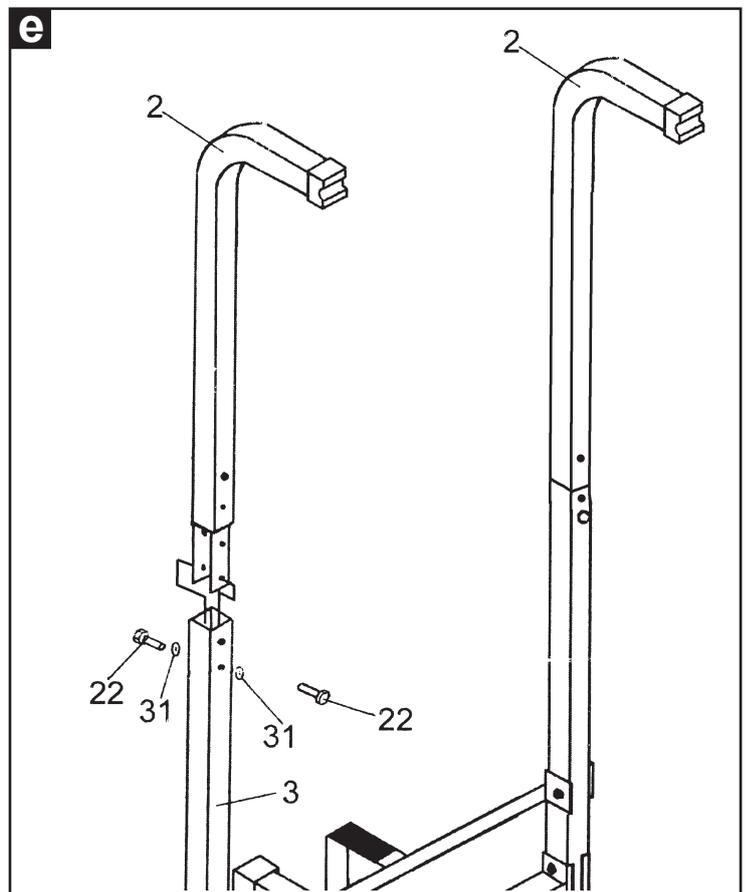
Ziehen Sie die Schrauben mit der Hand an, benutzen Sie in diesem Moment der Montage noch keinen Schraubendreher.



e. Montage der Pfosten

Stecken Sie die beiden Pfosten **2** so in die Pfostenträger **3**, dass die gebogenen Enden nach oben und, so wie die Handgriffe, nach vorn zeigen. Verbinden Sie beide Teile mit je zwei Schrauben **22** [M10x16 mm] und zwei Unterlegscheiben **31** [M10] in den Bohrungen im unteren Bereich der Pfosten.

Ziehen Sie die Schrauben mit der Hand an, benutzen Sie in diesem Moment der Montage noch keinen Schraubendreher.

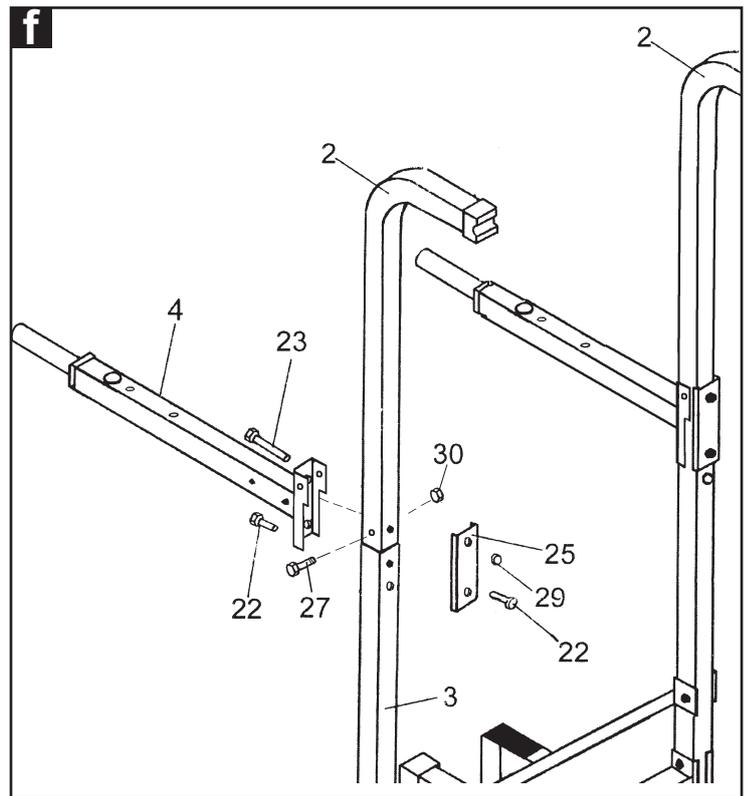


f. Montage der Armauflagen

Befestigen Sie die Armauflage **4** an der Verbindungsstelle zwischen Pfosten **2** und Pfostenträger **3**. Verschrauben Sie die Armauflage am Pfosten **2** im Bereich der oberen Bohrung. Benutzen Sie hierzu eine Schraube **23** [M10x70 mm], eine Verstärkungsplatte **25** und eine selbstsichernde Mutter **29** [M10], eine Schraube **27** [M8x70 mm] und eine selbstsichernde Mutter **30** [M8], so wie auf der Abbildung gezeigt.

Verschrauben Sie die Armauflage **4** nunmehr am Pfostenträger **3** im Bereich der unteren Bohrung. Benutzen Sie hierzu eine Schraube **22** [M10x16 mm]. Verschrauben Sie eine weitere Schraube **22** [M10x16 mm] im Bereich der unteren Bohrung auf der Rückseite der Verstärkungsplatte **25**.

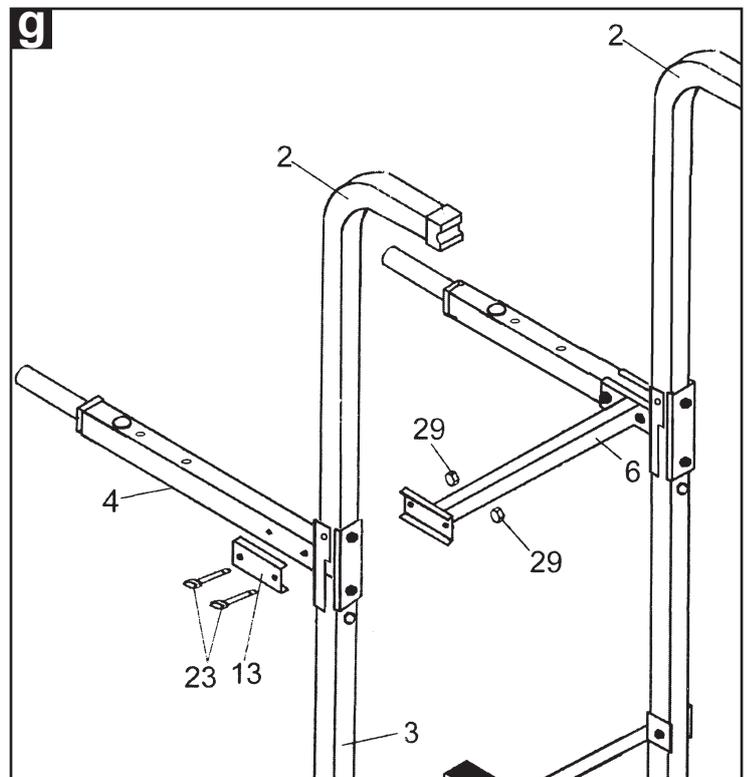
Wiederholen Sie den Vorgang mit der anderen Armauflage. Ziehen Sie die Schrauben mit der Hand an, benutzen Sie in diesem Moment der Montage noch keinen Schraubendreher.



g. Montage des oberen Querstegs zwischen den Pfosten

Befestigen Sie den oberen Quersteg **6** zwischen den Pfosten an jeder Armauflage **4** mit auf jeder Seite zwei Schrauben **23** [M10x70 mm], einem "U"-Blech **13** und zwei selbstsichernden Muttern **29** [M10], so wie auf der Abbildung gezeigt.

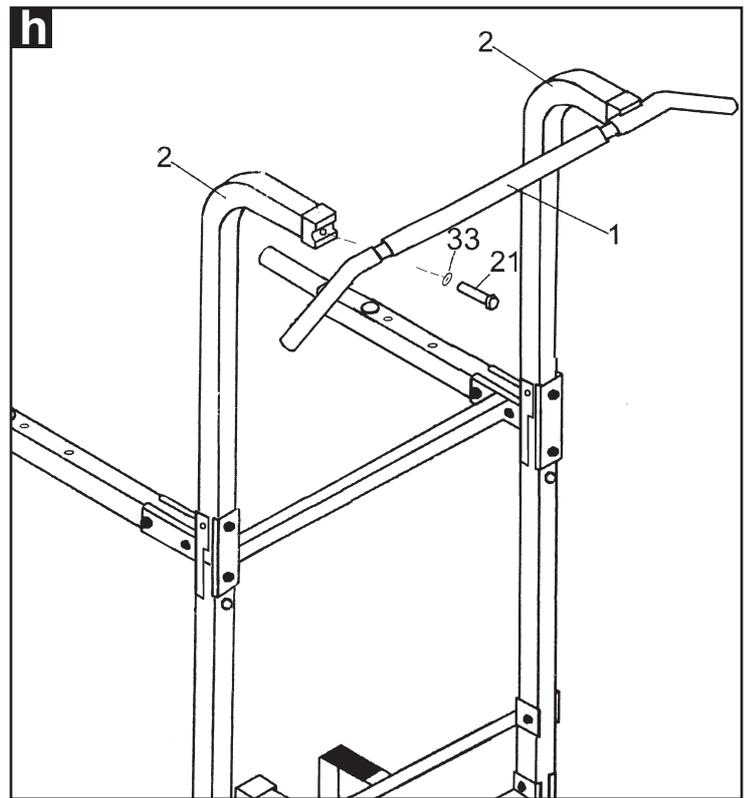
Ziehen Sie die Schrauben mit der Hand an, benutzen Sie in diesem Moment der Montage noch keinen Schraubendreher.



h. Montage der Klimmzugstange

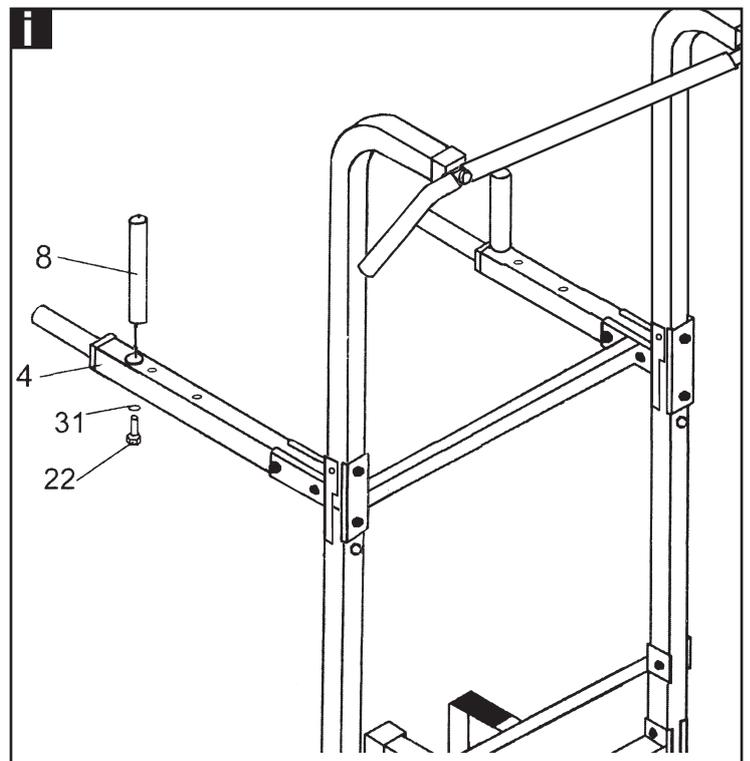
Verschrauben Sie die Klimmzugstange **1** mit zwei Schrauben **21** [M10X40 mm] und zwei gewellten Unterlegscheiben **33** [M10] mit den Pfosten **2**.

Ziehen Sie mit entsprechendem Werkzeug alle bisher in den Montagephasen a bis h zur Anwendung gekommenen Schrauben fest an.



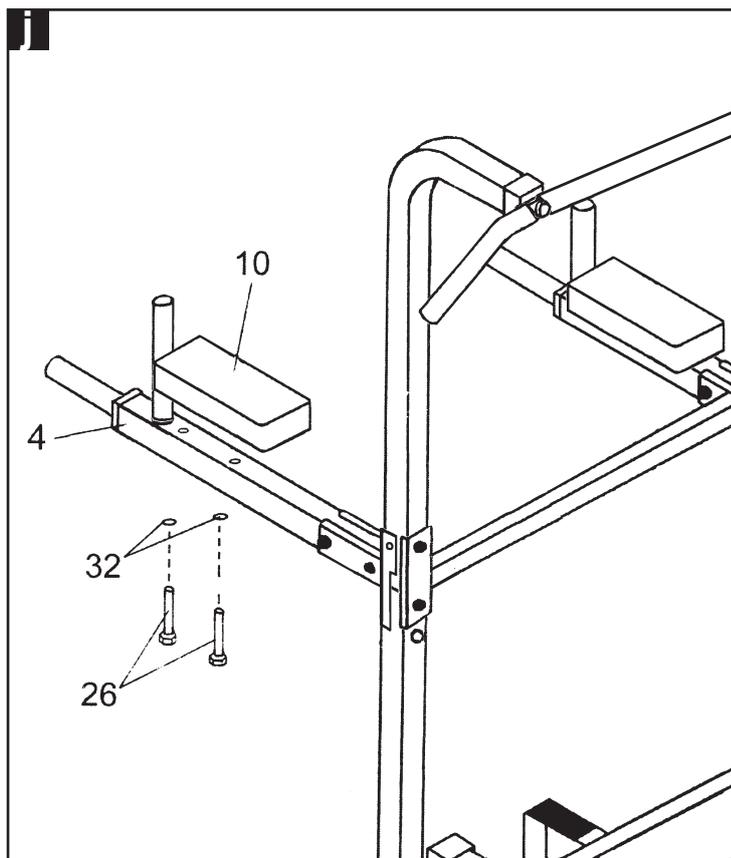
i. Montage der Handgriffe

Stecken Sie einen Handgriff **8** in jede Armauflage **4** und befestigen Sie ihn mit einer Schraube **22** [M10x16 mm] und einer Unterlegscheibe **31** [M10].



j. Montage der Polster

Montieren Sie auf jeder Armauflage **4** ein Armpolster **10**. Benutzen Sie hierzu zwei Schrauben **26** [M8x65 mm] und zwei Unterlegscheiben **32** [M8].

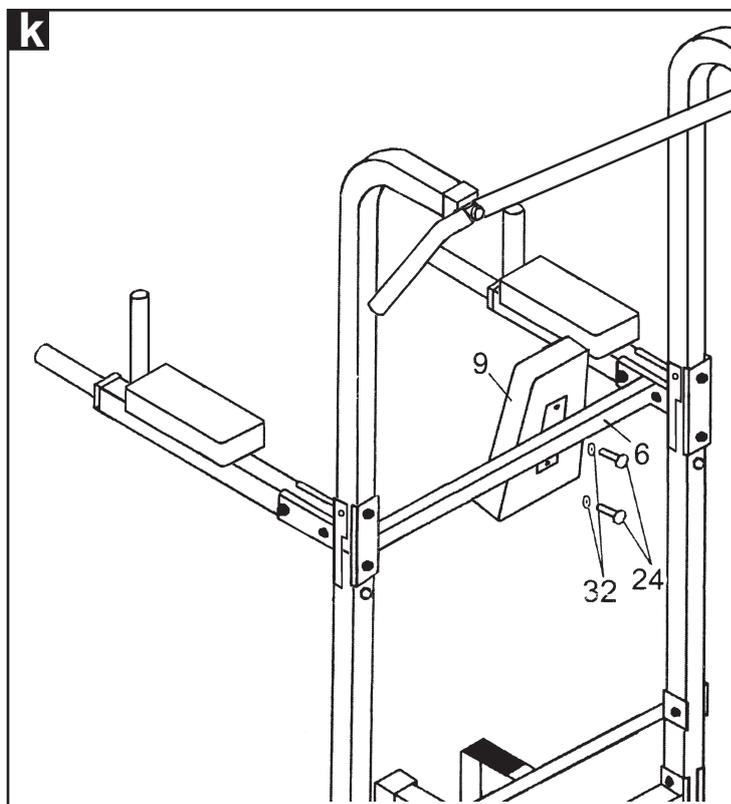


k. Montage des Rückenpolsters

Befestigen Sie das Rückenpolster **9** am Halter am oberen Quersteg **6** mit zwei Schrauben **24** [M8x16 mm] und zwei Unterlegscheiben **32** [M8].

 Decken Sie die sechs Selbstsichernde Mutter **30** [M8] mit Mutter-kappen **34** ab.
Decken Sie die vierzehn Selbstsichernde Mutter **29** [M10] mit Mutter-kappen **35** ab.

Die Gerät ist nunmehr für den Einsatz bereit. Kontrollieren Sie, dass alle Schrauben richtig angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.





HINWEISE ZUM TRAINING

Die für das dynamische Krafttraining bestimmten Geräte sollen eine bequeme Haltung während der Trainingsübungen gewährleisten. Es sollte auf eine korrekte Haltung geachtet werden, um Muskel- und Gelenkschmerzen zu vermeiden. Es wird nur dann Kraft entwickelt und Muskelmasse aufgebaut, wenn die Muskeln entsprechend trainiert werden. Halten Sie sich bitte hinsichtlich der Art und Weise der Nutzung des Gerätes an die Angaben im Benutzerhandbuch, und konsultieren Sie Ihren Sportlehrer oder "Personal Trainer", der Ihnen einen Trainingsplan auf der Grundlage Ihrer körperlichen Verfassung erstellen kann. Ausdauer ist ein wichtiger Bestandteil beim dynamischen Krafttraining; man sollte mindestens 3 Mal pro Woche trainieren, um die Vorteile des Muskelaufbautrainings nicht zu verlieren.

Es wird empfohlen, einen Arzt zu konsultieren, bevor Sie mit dem Training beginnen, der Sie auf Ihren körperlichen Zustand untersucht und Sie hinsichtlich etwaiger Vorsichtsmaßnahmen in Bezug auf die Ausübung dieser sportlichen Aktivität berät. Die noch ungeübten Nutzer sollten das Gerät nur nach und nach und mit zu Beginn kurzen Trainingseinheiten benutzen und diese dann täglich steigern, wobei versucht werden sollte, konstant zu bleiben.

Es wird empfohlen, die zur Anwendung kommenden Muskeln vor jeder Trainingseinheit durch geeignete Stretching- und Aufwärmübungen auf das Training vorzubereiten.

Eine Trainingseinheit umfasst drei Phasen

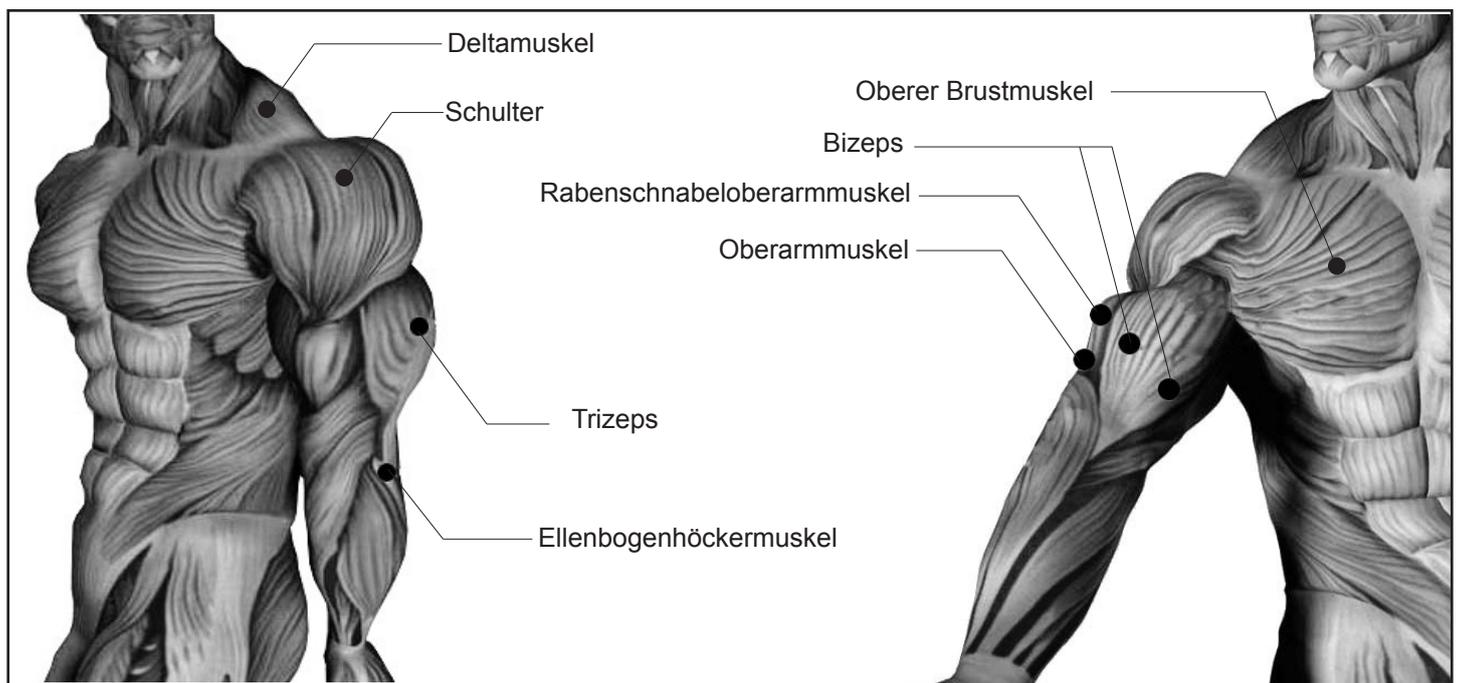
Aufwärmen: Lockern und erwärmen Sie Ihrer Muskeln mit Hilfe einiger Aufwärmübungen, um Ihre Körpertemperatur zu erhöhen sowie Herz und Lungen auf das Training vorzubereiten.

Training auf dem Gerät: Die Dauer der Übung hängt von der Anzahl der Wiederholungen ab, die ihrerseits wiederum vom körperlichen Zustand abhängig sind. Zu Beginn des Trainingsprogramms sollten kurze Bewegungen ausgeführt werden, die Konzentration ist auf die korrekte Ausführung der Bewegungen zu richten, mit dem Ziel, die richtige Technik zu erlernen, um etwaige Traumata zu verhindern.

Abkühlung: Entspannen Sie sich am Ende der Trainingseinheit für einige Minuten mit Hilfe einiger Stretchingübungen.

Grundregeln für das Muskeltraining

1. Sollte ein Stechen und Muskelschmerzen verspürt werden, darf nicht trainiert werden..
2. Verinnerlichen Sie gut die Technik zur Ausführung jeder einzelnen Übung, bevor Sie die Anzahl der Wiederholungen steigern.
3. Trainieren Sie Ihre Muskeln nur alle 36-48 Stunden.
4. Wärmen Sie die zu trainierenden Muskeln auf, bevor Sie mit dem Training beginnen, und halten Sie die Muskulatur während des Trainings warm.
5. Krümmen Sie die Wirbelsäule während der Übungen nicht, halten Sie sie gerade und unterstützen Sie sie mit Hilfe der Bauchmuskulatur.
6. Halten Sie niemals den Atem an. Atmen Sie aus, nachdem Sie den Oberkörper vom Boden abgehoben haben, atmen Sie ein, bevor Sie mit dem Abheben beginnen.
7. Bleiben Sie während der Übungen konzentriert, sprechen Sie nicht und schauen Sie nicht fern.
8. Halten Sie die Muskulatur stetig angespannt und kontrollieren Sie die Geschwindigkeit beim Absenken des Oberkörpers
9. Führen Sie die Übungen aus, ohne zu übertreiben und ohne über die eigenen körperlichen Möglichkeiten hinauszugehen.





PRAKTISCHE HINWEISE

Viele wissenschaftliche Studien bestätigen, dass sowohl das Herz-Kreislauf-Training (aerobes Training) als auch das Krafttraining wichtige Bestandteile eines jedes Fitness-Programms sind, um eine gute körperlichen Verfassung zu erreichen. Das ideale Training besteht aus drei Elementen, die in der folgenden Reihenfolge auszuführen sind: Erwärmung, Übung, Abkühlung. Keine dieser Phasen sollte übersprungen werden.

ERWÄRMUNG: Jeder Übung sollte eine angemessene Erwärmung von einer Dauer von mindestens 5 Minuten vorangehen. Bei der Erwärmung sollten alle Muskelgruppen mit einbezogen werden. Sie sollte bei geringer Intensität und mit Hilfe rhythmischer Bewegungen, Dehnungsübungen und Entspannungsphasen ausgeführt werden.

Eine weit verbreitete Aufwärmübung ist der Marsch auf der Stelle. Beginnen Sie, zuerst die Beine zu bewegen, dann die Arme bis hin zum ganzen Körper. Sinn der Erwärmung ist es, die Temperatur des Körpers und der Muskulatur zu erhöhen. Erwärmte Muskeln sind elastischer und daher widerstandsfähiger. Darüber hinaus verbrennen aufgewärmte Muskeln schneller Fett als kalte Muskeln. In Vorbereitung auf intensivere Übungen erhöht sich neben der Körpertemperatur auch die Herzfrequenz.

ÜBUNG zum Muskelaufbau (siehe Abbildungen)

ABKÜHLUNG: Eine Übung sollte nie abrupt abgebrochen werden. Stattdessen ist die Intensität langsam zu verringern, um danach zur Dehnung der Muskeln bei immer geringerer Intensität überzugehen und die Herzfrequenz zu senken. Rhythmische Bewegungen zur Abkühlung helfen, die sich in den Muskeln während der Übung angesammelten Gifte abzubauen. Eine richtig ausgeführte Abkühlphase beugt Krämpfen und Muskelschmerzen vor.

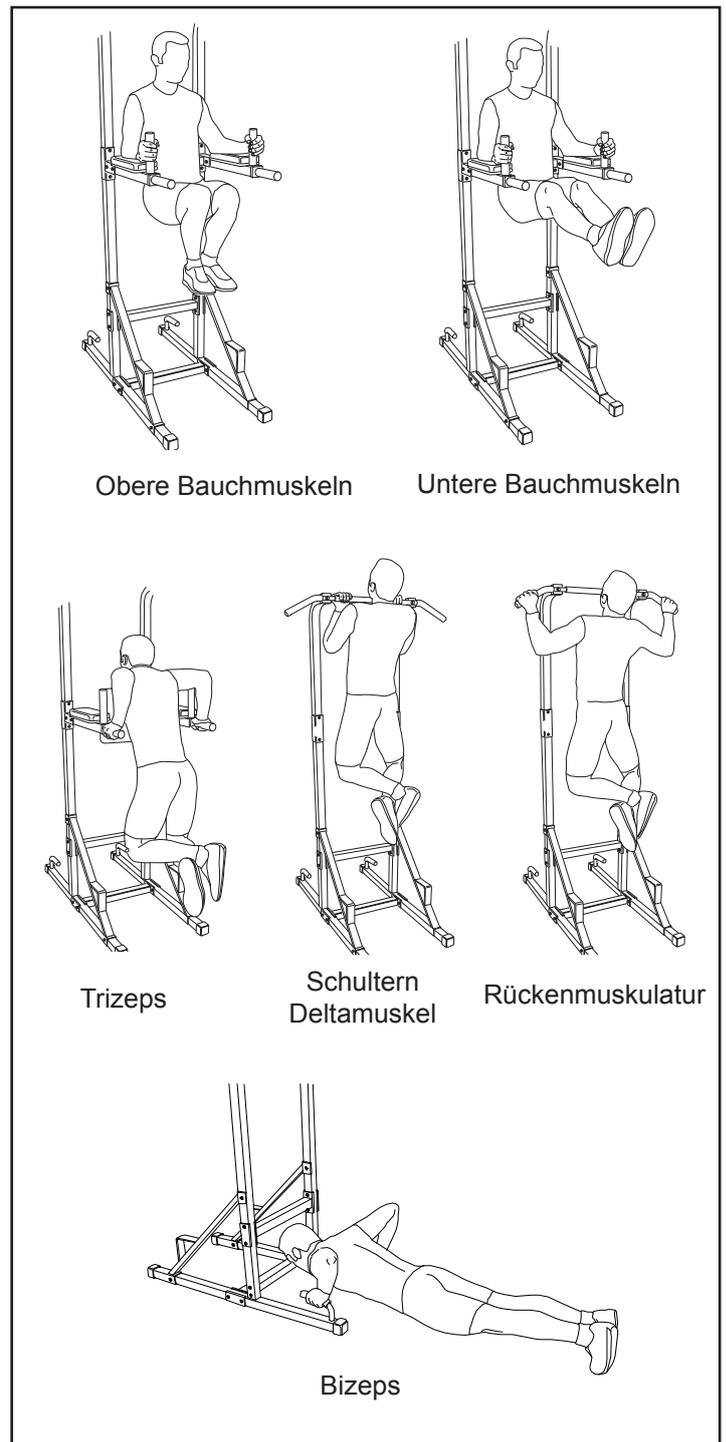
Muskelaufbau

Das Krafttraining betrifft die Fähigkeit eines Muskels oder einer Muskelgruppe, Widerstandskraft zu entwickeln. Einem Erwachsenen bei guter Gesundheit werden 8 bis 20 Wiederholungen bis zur vollständigen Ermüdung des Muskels für die 12 Hauptmuskelgruppen (Vordere Oberschenkel-, Waden-, Brust-, Rückenmuskulatur, obere Rücken-/Trapezmuskulatur, mittlere/seitliche/untere Rückenmuskulatur, Schulter-, Trizeps, Bizeps- und Bauchmuskulatur) empfohlen.

Das Krafttraining sollte mindestens zweimal pro Woche mit einer Erholungsphase von mindestens 48 Stunden durchgeführt werden. Zwischen einer Trainingseinheit und der nächsten bezogen auf dieselben Muskeln, sollten jedoch nicht mehr als 96 Stunden liegen.

Zirkel-Training

Das Zirkeltraining ist eine effiziente Methode, mit der eine Reihe auf das Training einzelner Muskelgruppen abgezielte Übungen abwechselnd mit kurzen Pausen durchgeführt werden. So wie beim Krafttraining sollten auch beim Zirkel-Training die Übungen mit 48-stündiger Unterbrechung durchgeführt werden, um den Muskeln einen Tag Ruhe zu gönnen.



Obere Bauchmuskeln

Untere Bauchmuskeln

Trizeps

Schultern
Deltamuskel

Rückenmuskulatur

Bizeps



WARTUNG



Halten Sie das Gerät immer sauber und staubfrei.

Benutzen Sie zur Reinigung keine entflammaren oder giftigen Substanzen. Benutzen Sie keine Lösungsmittel zur Reinigung der Kunststoffteile, sondern lediglich Produkte auf Wassergrundlage und ein weiches Tuch.



Es ist wichtig, das Gerät regelmäßig zu reinigen, da sich Schweiß auf seinen Bestandteilen absetzen kann, was eine vorschnelles Altern der Materialien zur Folge hat.



Beschädigen Sie nicht die Polsterung des Gerätes mit scharfen Gegenständen, Bürsten, kratzenden Schwämmen oder aggressiven chemischen Substanzen.

- Kontrollieren Sie Muttern und Schrauben auf ihren festen Sitz und ziehen Sie sie gegebenenfalls nach, bevor Sie das Gerät benutzen.
- Ersetzen Sie umgehend beschädigte Teile.
- Das Gerät kann mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht scheuernden, Reinigungsmittel gereinigt werden.
- Lagern Sie das Gerät vor Staub und Luftfeuchtigkeit geschützt und bedecken Sie es mit einem Baumwolltuch.



ENTSORGUNG

Dieses Produkt darf NICHT als Hausmüll, sondern muss separat (entsprechend den Vorschriften der Europäischen Union) in speziellen Müllannahmestellen, die auf die umweltverträgliche Entsorgung solcher Produkte spezialisiert sind, entsorgt werden.



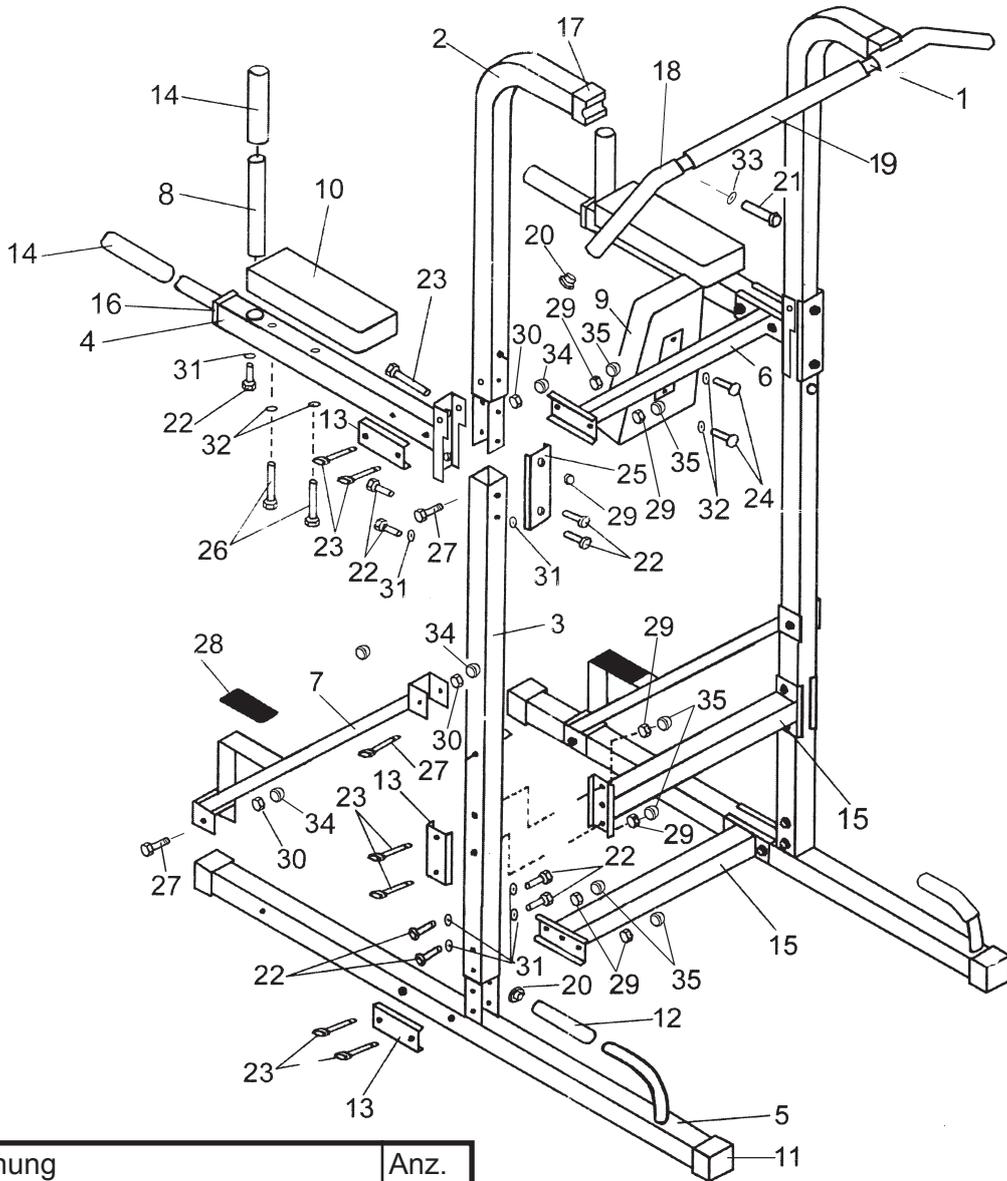
Sport Alliance unterstützt die Achtung gegenüber Umwelt und Gesundheit auch außerhalb der Europäischen Union und hofft, dass die lokalen Vorschriften in Bezug auf Entsorgung und Recycling durch, wann immer möglich, Abfalltrennung der zahlreichen Bestandteile (wie Eisen, Kupfer, Plastik usw.) befolgt werden.



EXPLOSIONSZEICHNUNG UND ZUBEHÖRLISTE

DEUTSCH

DEUTSCH



Nr.	Bezeichnung	Anz.
1	Klimmzugstange	1
2	Pfosten	2
3	Pfostenträger	2
4	Armauflage	2
5	Standfuß	2
6	Oberer Quersteg	1
7	Stützen	2
8	Handgriff	2
9	Rückenpolster	1
10	Armpolster	2
11	quadratische Kunststoffkappe 50mm	4
12	Handgriffbeschichtung 160mm	2
13	"U"-Blech	6
14	Handgriff Kunststoff	4
15	Unterer Quersteg	2
16	Quadratische Manschette für Handgriff	2
17	Gummistopfen	2
18	Handgriffbeschichtung 240mm	2
19	Handgriffbeschichtung 450mm	1

Nr.	Bezeichnung	Anz.
20	Runder Endstopfen 25mm	4
21	Schraube M10X40mm	2
22	Schraube M10X16mm	18
23	Schraube M10X70mm	14
24	Schraube M8X16mm	2
25	Verstärkungsplatte	2
26	Schraube M8X65mm	4
27	Schraube M8X70mm	6
28	Rutschfeste Streifen	2
29	Selbstsichernde Mutter M10	14
30	Selbstsichernde Mutter M8	6
31	Unterlegscheibe M10	14
32	Unterlegscheibe M8	6
33	Gewellte Unterlegscheibe mit Bolzen M10	2
34	Mutter-Kappen M8	6
35	Mutter-Kappen M10	14



GARANTIE

Die SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG garantiert die Übereinstimmung des Produktes mit den Angaben im Kaufvertrag, die Abwesenheit von Herstellungsfehlern und seine Eignung für den Nutzungszweck, für den es konzipiert wurde, d.h. für die körperliche Betätigung in häuslicher Umgebung zu rein sportlichen, jedoch nicht zu therapeutischen oder Rehabilitationszwecken.

DAUER UND GÜLTIGKEITSVORAUSSETZUNGEN DER GARANTIE

- Die Garantie von SPORT Alliance International AG gilt innerhalb der Länder der Europäischen Union für einen Zeitraum von 24 Monaten ab Lieferung des Produkts.
- Die Garantie bezieht sich auf die von SPORT Alliance International AG und seinen Partnern vertriebenen Produkte, die von dem Verbraucher ausschließlich über einen autorisierten Händler erworben wurden, und wird auf rein vertraglicher Grundlage in dem hier näher beschriebenen Rahmen erteilt; hiervon unberührt bleiben die vom Verbraucherschutzgesetz in Bezug auf den Verkauf von Konsumgütern vorgesehenen Rechtsbehelfe gemäß Teil IV Titel III des Gesetzesdekretes vom 6. September 2005, No 206 (Verbraucherschutzgesetz).
- Um Garantieleistungen in Anspruch nehmen zu können, muss der Verbraucher das Lieferdatum des Produkts mittels des Kaufbeleges (oder mit Hilfe eines anderen geeigneten Dokumentes) nachweisen. Darüber hinaus muss er Angaben zum Verkäufer sowie zum Produkt selbst machen (Modell und Seriennummer).

Hinweis: Für die Gültigkeit der Garantie ist es notwendig, den Kaufbeleg oder ein anderes geeignetes Dokument, aus dem die Einzelheiten des Kaufes hervorgehen, sorgfältig aufzubewahren.

- Um das Produkt zu registrieren und in den Genuss der Garantie zu kommen, wird der Verbraucher gebeten, das entweder im Internet unter www.sportalliance.it befindliche Online-Formular auszufüllen oder aber den diesem Benutzerhandbuch beigefügten und sorgfältig ausgefüllten Garantieabschnitt mit der Post an SPORT Alliance International AG - Via E. Fermi, 14 bis 39100 - Bozen - BZ - Italien, per Fax (+39 0471 208310) oder per E-Mail ([assistentzagetfit@sportalliance.it](mailto:assistenza@sportalliance.it)) zu versenden. Die Anmeldung muss innerhalb eines Monats nach Kauf des Produkts vorgenommen werden.
- Die Garantie umfasst die Reparatur oder den kostenlosen Ersatz von defekten Bestandteilen des Produkts, sofern diese umgehend vom Verbraucher durch Anfrage auf Garantieleistung beim Kundenservice unter der folgenden gebührenfreien Nummer **800.046.137** mitgeteilt werden und der Defekt auf einem Handeln oder Unterlassen des Herstellers beruht. Es wird das gesamte Produkt ersetzt, sofern die Reparatur oder der Austausch einzelner Komponenten unmöglich oder unverhältnismäßig teuer sein sollte.
- Der Austausch des gesamten Produktes oder nur einer Komponente führt nicht zur Verlängerung der Garantiedauer. Die Garantie endet 24 Monate nach dem Datum der auf dem Kaufvertrag beruhenden ursprünglichen Lieferung des Produktes. Nach Ablauf der 24-Monate-Garantie, sind sämtliche Reparaturleistungen und / oder der Austausch von Komponenten des Produktes vom Verbraucher zu tragen.

AUSSCHLUSS DER GARANTIE

- Die Garantie ist in den folgenden Fällen ausgeschlossen:
 - a. bei Nichtbeachtung von Anweisungen, Warnungen und Hinweisen in Bezug auf die korrekte Montage und die ordnungsgemäße Nutzung des Produktes (alle Angaben zur korrekten Montage, zur Nutzung und zur Wartung des Produktes sind im Benutzerhandbuch enthalten, das Bestandteil der Garantie ist);
 - b. das Produkt wird für andere Zwecke als für die verwendet, für die es eigens konzipiert wurde;

- c. bei unsachgemäßer Behandlung des Produktes;
 - d. bei Vernachlässigung der Wartung oder fahrlässig falscher Wartung des Produktes;
 - e. für Schäden, die durch Transport oder Versand des Produktes verursacht wurden;
 - f. die Reparatur wurde von einem nicht autorisierten Kundenservice durchgeführt;
 - g. die Reparatur ist vom Nutzer selbst ausgeführt worden, es sei denn, die Reparatur oder der Austausch von Komponenten ist von SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG ausdrücklich genehmigt worden;
 - h. im Falle von Konformitätsfehlern, die, aus welchem Grund auch immer nicht auf den Hersteller oder den Vertrieb zurückgeführt werden können;
 - i. die Garantie deckt NICHT Eingriffe im Zusammenhang mit dem Aufbau des Produktes und dem Anschluss an die Stromversorgung.
- Abnutzungserscheinungen am Produkt oder seinen Komponenten, die auf der normalen Nutzung des Produktes beruhen, stellen KEINEN Konformitätsfehler dar und sind daher nicht Gegenstand von Garantieleistungen.

Auflistung der Komponenten, die dem normalen Verschleiß unterliegen:

- LAUFBAND, Bestandteile die dem normalen Verschleiß unterliegen: Rollen, Lauffläche, Laufmatte, Griff, Riemen, Dichtungen, Handgriffe, herausnehmbare Teile, Zubehör und Verschleißmaterial im allgemeinen.
- HOME BIKE, Bestandteile die dem normalen Verschleiß unterliegen: Pedale und Riemen, Sattel, Übertragungsriemen, Dichtungen, Handgriffe, herausnehmbare Teile, Zubehör und Verschleißmaterial im allgemeinen.

ART DER AUSFÜHRUNG DER GARANTIELEISTUNGEN

Während des Garantiezeitraumes werden die der Garantie unterliegenden Leistungen kostenlos von Kundenservice des Vertriebes durchgeführt. Einzelheiten wie Art und Dauer der Reparatur werden mit dem Techniker, den Sie gebührenfrei telefonisch erreichen können, abgesprochen. Dem Verbraucher steht es frei, die von der Garantie gedeckten Ersatzteile zu bestellen und selbst den Austausch der Teile nach Absprache mit dem Techniker des Kundenservices vorzunehmen. Für den Fall, dass eine Reparatur des Produktes oder seiner Bestandteile am Sitz der Sport Alliance International AG (Adresse) notwendig sein sollte, ist der Transport vom Verbraucher zu veranlassen. Die Kosten des Transportes sind vom Verbraucher zu tragen.

Hinweis: In diesem Falle treffen alle mit dem Transport des Produktes verbundenen Risiken den Verbraucher. SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG tritt nicht für etwaige am Produkt oder seinen Bestandteilen entstandene Schäden ein, die vom Transport durch einen Kurierdienst/ein Transportunternehmen herrühren.

Falls der Verbraucher zu dem Zeitpunkt, zu dem das reparierte oder ausgetauschte Produkt vom, von SPORT ALLIANCE INTERNATIONAL AG benannten, Kurierdienst/Transportunternehmen zugestellt werden soll, nicht anzutreffen sein sollte, werden ihm die hierdurch entstandenen Mehrkosten des Kurierdienstes/Transportunternehmens für Folgeauslieferungen auferlegt. Diese sind vom Verbraucher direkt zum Zeitpunkt der Auslieferung des Produktes zu tragen.

 9:00 AM 12:00 AM	KUNDENSERVICE 800.046.137
-----------------------------	--

DISTRIBUTORI EUROPEI
EUROPÄISCHE DISTRIBUTOREN

Italy: *Sport Alliance International Spa* - www.sportalliance.it

Austria, Czechoslovakia, Slovenia, Slovakia: *Giga Sport* - www.gigasport.at



Sport Alliance International S.p.A. - Via Enrico Fermi, 14 - 39100 - Bolzano - BZ - (Italia) - info@sportalliance.it