

BEDIENUNGSANLEITUNG

SIT UP BANK mit 2 x 1,5 kg Hanteln

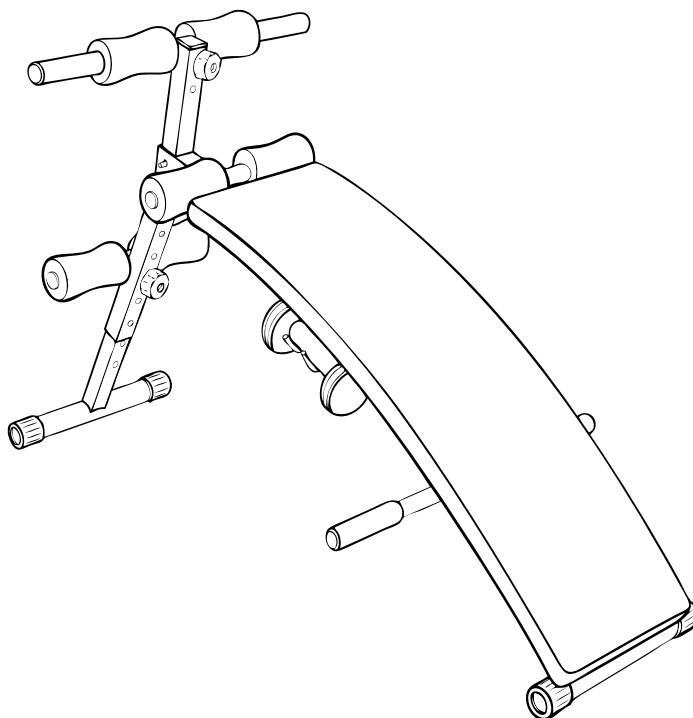
DE

SIT UP BANK with 2 x 1.5 kg dumbbells

GB

SIT UP BANC AVEC 2 haltères à 1,5kg

FR



SP-SUB-001-W

Sehr geehrte Kundin
Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrem neuen SportPlus Produkt und sind überzeugt, dass Sie mit diesem Produkt zufrieden sein werden.

- Um eine stets optimale Funktion und Leistungsbereitschaft Ihres Produktes zu gewährleisten, haben wir eine Bitte an Sie:
- Bevor Sie das Produkt das erste Mal benutzen, lesen Sie sich bitte die folgende Bedienungsanleitung sorgfältig durch!
- Das Produkt ist mit Sicherheitsvorrichtungen ausgestattet. Lesen Sie trotzdem aufmerksam die Sicherheitshinweise und benutzen Sie das Produkt nur wie in der Anleitung beschrieben, damit es nicht versehentlich zu Verletzungen oder Schäden kommt.
- Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachlesen auf.
- Falls Sie das Produkt einmal an eine andere Person weitergeben möchten, legen Sie bitte diese Gebrauchsanleitung immer mit dazu.

INHALTSVERZEICHNIS

1. TECHNISCHE DATEN	3
2.  SICHERHEITSHINWEISE.....	3
3. EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	5
4. TEILELISTE	6
5. MONTAGEANLEITUNG	7
6. TRAININGSTIPPS	11
7. WARTUNG & REINIGUNG	15
8. ENTSORGUNGSHINWEISE	15
9. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN	16

1. TECHNISCHE DATEN

Spezifikationen des Produkts

Maße (L x B x H):	141 x 58 x 77 cm
Gesamtgewicht:	ca. 12,8 kg (ohne Zubehör)
Klasse:	HC (Heimbereich), EN 957-1, EN 957-2
Max. Gewicht des Benutzers:	120 kg

2. ⚠ SICHERHEITSHINWEISE

VERWENDUNGSZWECK

- Das Produkt ist für die Nutzung im häuslichen Bereich konzipiert und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
- Das höchstzulässige Gewicht auf diesem Produkt beträgt 120 kg.
- Die Sit-up Bank stärkt bei regelmäßigem Training die obere, untere sowie seitliche Bauchmuskulatur und in Verbindung mit Hanteln die Arm-, Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur.

GEFAHR FÜR KINDER UND ANDERE PERSONENGRUPPEN

- Kinder erkennen nicht die Gefahr, die von diesem Produkt ausgehen kann. Halten Sie Kinder daher fern von diesem Produkt. Das Produkt ist kein Spielzeug. Es sollte an einem Ort aufbewahrt werden, der für Kinder und Haustiere unzugänglich ist.
- Wenn Sie das Produkt von einem Kind benutzen lassen, lassen Sie es nicht unbeaufsichtigt. Nehmen Sie die entsprechenden Einstellungen am Produkt selber vor und beaufsichtigen Sie den Übungsablauf
- Achten Sie darauf, dass das Verpackungsmaterial nicht in Kinderhände gelangt. Es besteht Erstickungsgefahr!

VORSICHT – VERLETZUNGSGEFAHR

- Benutzen Sie kein beschädigtes oder defektes Produkt. Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Fachwerkstatt oder unser Service Center.
- Prüfen Sie das Produkt vor jeder Benutzung auf einwandfreien Zustand. Defekte Teile müssen sofort ausgetauscht werden, da sonst Funktion und Sicherheit beeinträchtigt werden.
- Sorgen Sie dafür, dass nie mehr als eine Person gleichzeitig das Produkt benutzt.
- Benutzen Sie das Produkt immer auf einem waagerechten, ebenen, rutschfesten und soliden Untergrund. Benutzen Sie es nie in der Nähe von Wasser und halten Sie aus Sicherheitsgründen rund um das Produkt einen ausreichenden Freiraum von mind. 1 m ein.
- Achten Sie darauf, dass Ihre Arme und Beine nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen. Stecken Sie keine Materialien in bestehende Öffnungen des Produktes.

VORSICHT - PRODUKTSCHÄDEN

- Nehmen Sie keine Veränderungen am Produkt vor und verwenden Sie nur Original-Ersatzteile. Lassen Sie Reparaturen nur in einer Fachwerkstatt oder von ähnlich qualifizierten Personen durchführen – durch unsachgemäße Reparaturen können erhebliche Gefahren für den Benutzer entstehen. Benutzen Sie dieses Produkt ausschließlich für die Zwecke, die in der Bedienungsanleitung beschrieben werden.
- Schützen Sie das Produkt vor Wasserspritzern, Feuchtigkeit, hohen Temperaturen und direkter Sonneneinstrahlung.

HINWEISE ZUR MONTAGE

- Die Montage des Produkts muss sorgfältig und von einer erwachsenen Person vorgenommen werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer weiteren, technisch versierten Person in Anspruch.
- Bevor Sie mit dem Zusammenbau des Produkts beginnen, lesen Sie die Aufbauschrte sorgfältig durch und sehen Sie sich die Bauzeichnung an.
- Entfernen Sie sämtliches Verpackungsmaterial und legen dann die einzelnen Teile auf eine freie Fläche. Dieses verschafft Ihnen einen Überblick und erleichtert das Zusammenbauen. Schützen Sie die Aufbaufläche durch eine Unterlage vor Verschmutzen bzw. Verkratzen.
- Überprüfen Sie nun anhand der Teileliste, ob alle Bauteile vorhanden sind. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
- Beachten Sie, dass bei der Benutzung von Werkzeug und bei handwerklichen Tätigkeiten immer eine mögliche Verletzungsgefahr besteht. Gehen Sie daher sorgfältig und umsichtig bei der Montage des Produkts vor.
- Sorgen Sie für eine gefahrenfreie Arbeitsumgebung, lassen Sie z.B. kein Werkzeug umherliegen.
- Nachdem Sie das Produkt gemäß der Bedienungsanleitung aufgebaut haben, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Bolzen und Muttern richtig angebracht und festgezogen sind.
- Legen Sie gegebenenfalls zum Schutz Ihres Fußbodens eine Schutzmatte (nicht im Lieferumfang enthalten) unter das Produkt, da nicht ausgeschlossen werden kann, dass z.B. Gummifüße Spuren hinterlassen.

This diagram illustrates the exploded view of a mechanical assembly, likely a hinge or a mounting bracket. The components are numbered 1 through 20. The main parts include a large curved plate (1), a central pivot mechanism (2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20), and various fasteners (bolts, nuts, washers, and pins). The diagram shows the relative positions and assembly sequence of these parts.

4. TEILELISTE

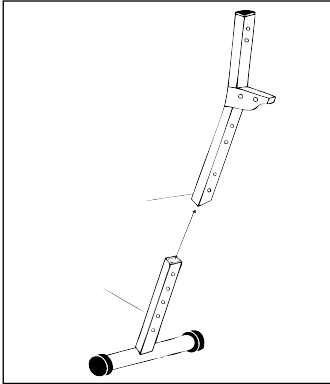
Teilenummer	Beschreibung und Daten	Anzahl
1	Oberer Stützrahmen	1
2	Hauptrahmen	1
3	Rückenpolster	1
4	Polsterhalter (lang)	1
5	Polsterhalter (kurz)	1
6	Endkappe	8
7	Vorderbein	1
8	Runde Endkappe	4
9	Quadratische Endkappe	3
10	Schaumstoffgriff	4
11	Dicker Schaumstoffgriff	6
12	Handrändelschraube	2
13	Sechskantschraube	1
14	Querstange	1
15	Nylock-Mutter	1
16	Hantelhalter	4
17	Sicherheitshaken	1
18	Sperrschraube	1
19	Hantel	2
20	Unterlegscheibe	2

5. MONTAGEANLEITUNG

DEUTSCH

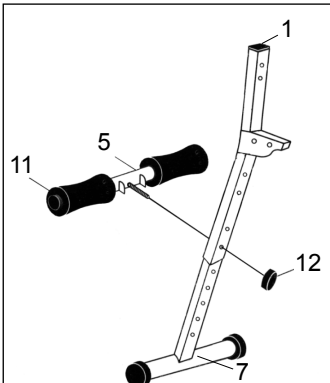
1. Schritt

Führen Sie das Vorderbein (7) in den oberen Stützrahmen (1) ein.



2. Schritt

Verbinden Sie das Vorderbein (7) und den oberen Stützrahmen (1), indem Sie die Schraube am Polsterhalter (5) in ein gemeinsames Loch von Vorderbein (7) und oberer Stütze (1) einführen und mit der Handrändelschraube (12) festziehen.

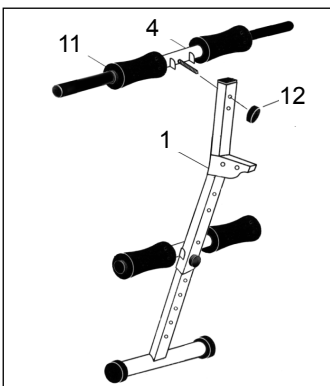


Die Schräglage der Bank lässt sich einstellen, wenn die Bank vollständig montiert ist (Schritt 6).

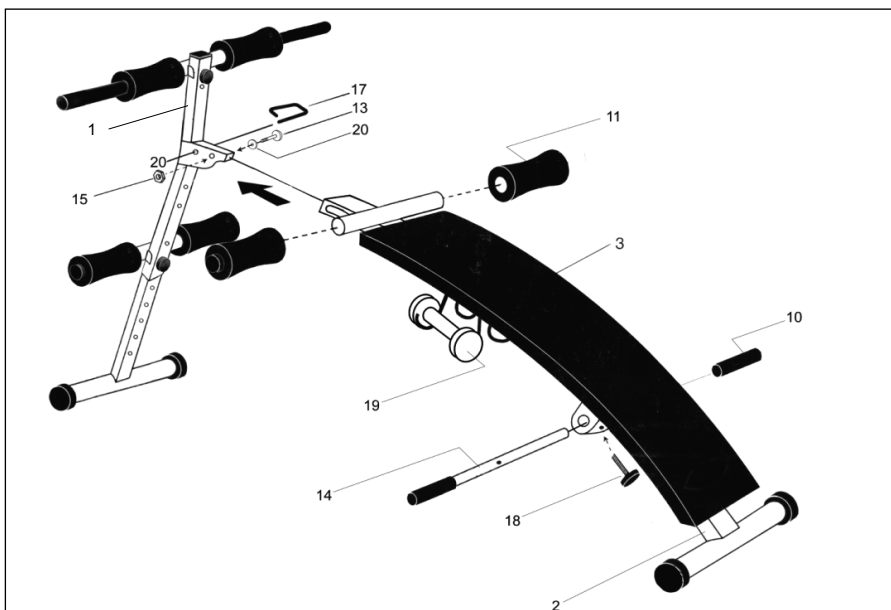
3. Schritt

Bringen sie den langen Polsterhalter (4) mit der zweiten Handrändelschraube (12) am oberen Stützrahmen (1) an.

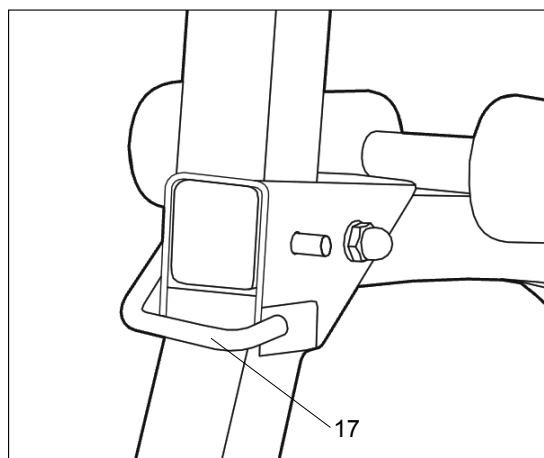
Hierzu stehen Ihnen zwei Positionen zur Verfügung. Wählen Sie nach Komfort und Körpergröße die zu Ihnen passende Position für den langen Polsterhalter (4).



4. Schritt



Führen Sie den Hauptrahmen (2) in den oberen Stützrahmen (1) ein. Verbinden Sie die beiden Teile mit einer Sechskantschraube (12), zwei Unterlegscheiben (20) und einer Nylock-Mutter (15). Ziehen Sie diese Verbindung nur so fest an, dass sich der Stützrahmen noch bewegen lässt.

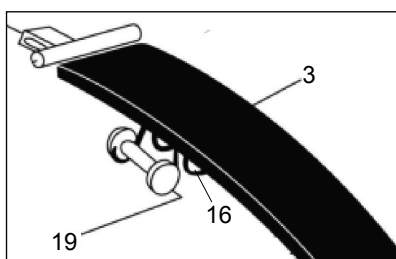


Stecken Sie den Sicherheitshaken (17) wie in der Abbildung dargestellt in das freigebliebene zweite Loch.

Schieben Sie die Querstange (14) durch die dafür vorgesehenen Löcher an der Unterseite der Bank und fixieren Sie diese mit der Sperrschraube (18).

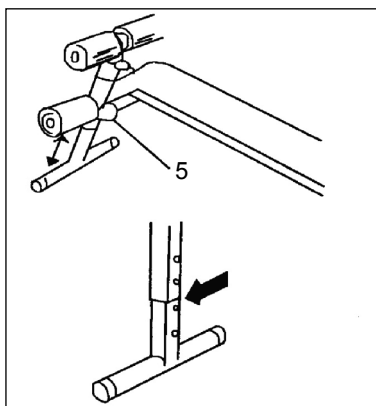
Feuchten Sie die Innenseite des Schaumstoffgriffs (10) mit etwas Flüssigseife oder Spülmittel an und schieben Sie diesen auf das andere Rohrende. Sobald das Spülmittel getrocknet ist, sitzt der Schaumgriff fest.

5. Schritt: Hanteln



Die mitgelieferten Hanteln können beispielsweise zum Oberkörpertraining eingesetzt werden. Sollten die Hanteln nicht benötigt werden, können Sie sie folgendermaßen verstauen: Klappen Sie die vier Hantelhalter (16) an der Unterseite der Bank aus und hängen Sie die Hanteln (19) ein.

6. Schritt: Ändern der Schräglage der Bank



Durch Ändern der Schräglage der Bank kann der Schwierigkeitsgrad variiert und damit der Trainingseffekt verändert werden.

Die Schräglage lässt sich einstellen, indem Sie die Handrändelschraube (12) am Polsterhalter (5) lösen, den Polsterhalter herausziehen und die Bank anheben oder absenken.

Es gibt sechs Höheneinstellmöglichkeiten, die einen breiten Höhenbereich abdecken.

Wenn Sie die gewünschte Höhe eingestellt haben, setzen Sie den Polsterhalter (5) wieder ein und ziehen ihn mit der Handrändelschraube (12) fest.

7. Schritt: Zusammenklappen der Bank

Die Sit-up Bank lässt sich platzsparend zusammenklappen! Auf diese Weise können Sie die Bank einfach verstauen. Zum Zusammenklappen werden keine Werkzeuge benötigt, folgen Sie einfach der nachstehenden Anleitung:

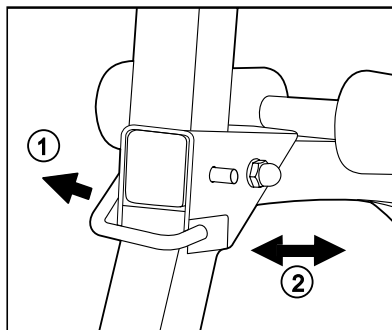


ABBILDUNG 1

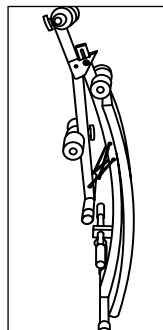


ABBILDUNG 2



Warnung: Gehen Sie beim Zusammenklappen vorsichtig vor und achten Sie darauf, dass Sie sich nicht die Finger einklemmen. Nehmen Sie die Hanteln vor dem Zusammenklappen aus der Halterung.

Abbildung 1:

- Entfernen Sie den Sicherheitshaken (17) aus der Bank (Schritt 1). Ziehen Sie den Hauptrahmen (2) etwas aus dem oberen Stützrahmen (1) heraus (Schritt 2).

Abbildung 2:

- Stellen Sie die Bank auf den hinteren Stabilisator und klappen Sie den oberen Stützrahmen (1) ein.
- Setzen Sie den Sicherheitshaken (17) wieder in den oberen Stützrahmen ein.

Nun können Sie das Gerät an eine Wand lehnen oder unter ein Bett schieben. Gehen Sie zum Auseinanderklappen in der umgekehrten Reihenfolge vor.



Warnung: Kontrollieren Sie vor jedem Gebrauch den korrekten Sitz des Sicherheitshakens (17) gemäß Abbildung 1.

6. TRAININGSTIPPS

WICHTIGE HINWEISE ZUM TRAINING

- Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Fragen Sie ihn, in welchem Umfang ein Training für Sie angemessen ist. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Vermeiden Sie eine Überbelastung Ihres Körpers. Trainieren Sie nicht, wenn Sie müde oder erschöpft sind. Wenn Sie es nicht gewohnt sind, sich körperlich zu betätigen, beginnen Sie anfangs langsam.
- Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie Schmerzen oder Beschwerden bemerken.
- Nehmen Sie 30 Minuten vor und nach dem Training keine Nahrung zu sich.
- Achten Sie während des Trainings auf eine gleichmäßige und ruhige Atmung.
- Um Verletzungen zu vermeiden, beginnen Sie das Training mit Aufwärmübungen und hören Sie mit einer Cool-Down-Phase wieder auf. Nutzen Sie dazu die Übungen, die in dieser Anleitung beschrieben werden. Ergänzend können auch Übungen aus einschlägiger Literatur entnommen werden.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Trainings genügend trinken. Bedenken Sie, dass die empfohlene Trinkmenge von ca. 2 Liter pro Tag durch körperliche Belastung erhöht wird. Die Flüssigkeit, die Sie zu sich nehmen, sollte Zimmertemperatur haben.
- Benutzen Sie das Produkt nur mit Sportkleidung und geeigneten Schuhen, die über eine rutschfeste Sohle verfügen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen des Produkts verfangen könnten.
- Kontrollieren Sie Ihren Puls regelmäßig. Ermitteln Sie Ihren persönlichen Trainingsfrequenzbereich um einen optimalen Trainingserfolg zu erzielen. Berücksichtigen dabei sowohl Ihr Alter als auch Ihre Kondition. Einen Anhaltspunkt für die Ermittlung des optimalen Trainingspulses gibt folgende Tabelle:

Alter	Herzfrequenz bereich 50-75% (Schläge pro Minute) - idealer Trainingspuls -	Maximale Herzfrequenz 100% (220 Schläge – Lebensalter)
20 Jahre	100-150	200
25 Jahre	98-146	195
30 Jahre	95-142	190
35 Jahre	93-138	185
40 Jahre	90-135	180
45 Jahre	88-131	175
50 Jahre	85-127	170
55 Jahre	83-123	165
60 Jahre	80-120	160
65 Jahre	78-116	155
70 Jahre	75-113	150

ÜBUNGSANLEITUNG

Das Benutzen Ihrer Sit-up Bank wird Ihnen mehrere Vorteile bieten. Es wird Ihre körperliche Fitness verbessern, Ihre Muskeln stärken und trägt in Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung zu einer Gewichtsreduzierung bei.

Gewichtsreduzierung

Der wichtigste Einflussfaktor zur Gewichtsreduzierung ist der tägliche Aufwand, den Sie in Ihr Training investieren. Je länger und härter Sie trainieren, desto mehr Kalorien verbrennen Sie und je mehr werden Sie Ihr Gewicht reduzieren können.

Übungsanleitung

Die folgenden Seiten illustrieren verschiedene Übungen, die Sie mit Ihrer Sit-up Bank durchführen können.

Achten Sie bei jeder Übung auf folgende Punkte:

- In welcher Richtung sitzen Sie auf der Bank.
- Wo befinden sich Ihre Hände und Füße während der Übungen.
- Wie bewegen sich bestimmte Körperteile während der Übungen.

Zur Veränderung des Schwierigkeitsgrades der Übungen, können Sie die Schräglage der Bank entweder vergrößern (höherer Schwierigkeitsgrad) oder verringern (niedriger Schwierigkeitsgrad). Lesen Sie dazu die Anleitung in Kapitel 5: **Schritt 6: Ändern der Schräglage der Bank.**

ÜBUNG 1: SIT-UPS

Training der oberen sowie mittleren Bauchmuskulatur



- a. Setzen Sie sich auf die Bank, sodass sich Ihre Knie über dem Polsterhalter (lang) **(4)** befinden. Haken Sie Ihre Füße unter dem Polsterhalter (kurz) **(5)** ein.
- b. Verschränken Sie Ihre Arme hinter Ihrem Kopf. Nun bewegen Sie Ihren Oberkörper mit geradem Rücken auf- und abwärts, wobei Sie bewusst Ihre Bauchmuskulatur einsetzen und anspannen.
- c. Lassen Sie Ihren Oberkörper nur bis kurz vor das Rückenpolster zurückfallen, um eine konstante Anspannung zu erreichen.
- d. Atmen Sie unter Muskelanspannung aus und unter Muskelentlastung ein.

ÜBUNG 2: SIT-UP VARIATION

Training der seitlichen Bauchmuskulatur



- Setzen Sie sich auf die Bank, sodass sich Ihre Knie unter dem Polsterhalter (lang) **(4)** befinden. Haken Sie Ihre Füße unter dem Polsterhalter (kurz) **(5)** ein.
- Verschränken Sie Ihre Arme hinter Ihrem Kopf. Nun bewegen Sie Ihren Oberkörper mit geradem Rücken auf und ab, wobei Sie bewusst Ihre Bauchmuskulatur einsetzen und anspannen.
- Führen Sie die Bewegung identisch wie in Übung 1 aus, drehen Sie jedoch am höchsten Punkt Ihren Körper nach rechts und bei der nächsten Wiederholung nach links, wobei Ihr Ellenbogen jeweils zum gegenüberliegenden Knie zeigt.
- Lassen Sie Ihren Oberkörper nur bis kurz vor das Rückenpolster zurückfallen, um eine konstante Anspannung zu erreichen.

ÜBUNG 3: BEINE HEBEN

Training der unteren Bauchmuskulatur



- Legen Sie sich mit dem Rücken wie abgebildet auf das Rückenpolster **(3)** und greifen Sie nach dem Polsterhalter (lang) **(4)**.
- Strecken Sie Ihre Beine waagrecht aus.
- Während Sie ausatmen, ziehen Sie Ihre Beine langsam in Richtung Brust.

ÜBUNG 4: BEINE STRECKEN

Training der Beine, des Gesäßes und der unteren Bauchmuskulatur



- Legen Sie sich mit dem Rücken wie abgebildet auf das Rückenpolster **(3)** und greifen Sie nach dem Polsterhalter (lang) **(4)**.
- Ziehen Sie die Beine so nahe wie möglich an Ihren Körper heran und strecken Sie sie dann wieder waagrecht aus.
- Wiederholen Sie diese Übung nach Belieben.

ÜBUNG 5: SEITLICHES BEINE HEBEN

Training von Oberschenkel, Hüfte und Gesäß



- Legen Sie sich seitlich auf das Rückenpolster der Bank (Siehe Abbildung)
- Stabilisieren Sie Ihren Körper, indem Sie sich mit der Hand am Polsterhalter (kurz) **(5)** festhalten. Heben Sie langsam Ihr Bein nach oben. Dabei ziehen Sie die Zehen in Richtung Ihres Körpers.
- Bewegen Sie Ihr Bein langsam wieder in die Ausgangsposition und atmen Sie dabei aus

ÜBUNG 6: BIZEPS-CURLS MIT HANTELN

Training der Armmuskulatur



- Setzen Sie sich wie abgebildet auf die Sit-up Bank.
- Greifen Sie mit jeder Hand jeweils eine Hantel **(19)**, wobei Ihre Handflächen aufwärts zeigen.
- Winkeln nun Sie nur den Unterarm mit der Hantel **(19)** an, bis der Bizeps maximal kontrahiert ist. Der Oberkörper bewegt sich dabei nicht, die Kraft kommt aus dem Arm und nicht aus der Schulter.
- Strecken Sie Ihren Arm langsam wieder zur Ausgangsposition aus.

7. WARTUNG & REINIGUNG

- Überprüfen Sie nach dem Zusammenbau und vor dem Einsatz des Gerätes, ob alle Bolzen/Muttern korrekt angezogen sind.
- Reinigen Sie das Gerät regelmäßig mit einem leicht angefeuchteten Tuch unter Einsatz eines milden Reinigers. Verwenden Sie keine Lösungsmittel zum Reinigen.
- Dies ist besonders für die Polsterung und die Handgriffe wichtig, da diese Teile während des gesamten Trainings in konstantem Kontakt mit Teilen Ihres Körpers stehen. Zur Schonung der Polster können Sie diese zum Trainieren auch mit einem Handtuch bedecken.
- Alle ein bis zwei Jahre müssen die Achsen der beweglichen Teile gefettet werden. Benutzen Sie dazu ein handelsübliches Schmierfett.

8. ENTSORGUNGSHINWEISE

Hinweise zum Umweltschutz:



Verpackungsmaterialien sind Rohstoffe und können wieder verwendet werden.

Trennen Sie die Verpackungen sortenrein und führen Sie diese im Interesse der Umwelt einer ordnungsgemäßen Entsorgung zu. Nähere Informationen erhalten Sie auch bei Ihrer zuständigen Verwaltung.



Altgeräte gehören nicht in den Hausmüll!

Entsorgen Sie auch Altgeräte fachgerecht! Sie tragen damit zum Umweltschutz bei. Über Sammelstellen und Öffnungszeiten informiert Sie Ihre örtliche Verwaltung.

9. REKLAMATIONEN & GEWÄHRLEISTUNGEN

Bei technischen Fragen, Informationen zu unseren Produkten und für Ersatzteilbestellungen steht Ihnen unser Service-Team wie folgt zur Verfügung:

Servicezeit:	Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr
Servicehotline:	+49 (0)40 - 780 896 – 35*
E-Mail:	Service@SportPlus.org
URL:	http://www.sportplus.de/

*Nationales Festnetz, Gesprächsgebühren sind von Ihrem Telefonanbieter / Ihrem Telefonvertrag abhängig.

**Gesprächsgebühren sind von Ihrem Telefonanbieter / Ihrem Telefonvertrag abhängig und können je nach Telefonanbieter variieren. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem Netzbetreiber / Ihrem Telefonanbieter nach den geltenden Konditionen

Bitte achten Sie darauf, dass Sie hierzu folgende Informationen zur Hand haben.

- Bedienungsanleitung
- Modellnummer (diese befindet sich auf dem Deckblatt dieser Anleitung)
- Beschreibung der Zubehörteile
- Zubehörnummer
- Kaufbeleg mit Kaufdatum

Wichtiger Hinweis:

Bitte senden Sie Ihr Produkt **nicht** ohne Aufforderung durch unser Service-Team an unsere Anschrift. Die Kosten und die Gefahr des Verlustes für unaufgeforderte Zusendungen gehen zu Lasten des Absenders. Wir behalten uns vor, die Annahme unaufgeforderter Zusendungen zu verweigern oder entsprechende Waren an den Absender unfrei bzw. auf dessen Kosten zurückzusenden.

GEWÄHRLEISTUNGSBESTIMMUNGEN

SportPlus versichert, dass das Produkt, auf das sich die Gewährleistung bezieht, aus qualitativ hochwertigen Materialien hergestellt und mit äußerster Sorgfalt überprüft wurde.

Voraussetzung für die Gewährleistung ist die Bedienung und der ordentliche Aufbau gemäß Bedienungsanleitung. Durch unsachgemäße Nutzung und / oder unsachgemäßen Transport kann die Gewährleistung entfallen.

Die Gewährleistungsfrist, beginnend mit dem Kaufdatum, beträgt 2 Jahre. Sollte das von Ihnen erworbene Produkt nicht fehlerfrei sein, wenden Sie sich bitte innerhalb der Frist von 24 Monaten ab Kaufdatum an unseren Kundendienst. Von der Gewährleistung ausgenommen sind:

- Schäden durch äußere Gewalteinwirkung.
- Eingriffe, Reparaturen und Veränderungen durch nicht von uns ermächtigte Personen und von Nichtfachleuten.
- Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung.
- Wenn obenstehende Gewährleistungsbedingungen nicht erfüllt werden.
- Wenn durch falsche Handhabung oder Wartung, Vernachlässigung oder Unfälle Defekte entstanden sind.
- Ebenso ausgeschlossen sind Verschleiß und Verbrauchsmaterialien wie z.B. Lager, und Polster.
- Das Produkt ist nur für den privaten Zweck bestimmt. Für die gewerbliche Nutzung besteht keine Gewährleistung.

Dear Customer,

Congratulations for choosing a SportPlus product. We have every expectation that you will be fully satisfied with your new purchase.

To guarantee optimal function of this product, please adhere to the following instructions:

- Before using this product for the first time, please read the manual carefully!
- The product has been designed with safety features.
- Nevertheless, please read the safety instructions carefully and use the equipment only as described in the manual to avoid hazards and personal injury.
- Please retain this manual for future reference. Should you pass on this product, ensure to include the corresponding instruction manual.

TABLE OF CONTENTS

1. TECHNICAL DATA	19
2.  SAFETY INSTRUCTIONS.....	19
3. EXPLODED DIAGRAM	21
4. COMPONENTS LIST	22
5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS	23
6. TIPS FOR YOUR WORKOUT.....	27
7. CLEANING & MAINTENANCE	31
8. NOTES ON DISPOSAL.....	31
9. COMPLAINTS & WARRANTY	32

1. TECHNICAL DATA

Product information

Dimensions (L x W x H)	141 x 58 x 77 cm
Total weight:	approx. 12.8 kg (without attachments)
Class:	H.C. (domestic use), EN 957-1, EN 957-2
Maximum user weight	120 kg

2. SAFETY INSTRUCTIONS

INTENDED PURPOSE

- This product is intended for household use and is not suitable for medicinal or commercial purposes.
- The maximum permissible weight of a person using this product is 120 kg.
- If used regularly, this sit-up bench can strengthen upper, lower and oblique abdominal muscles, as well as arm, shoulder, chest and back muscles when used in combination with barbells.

HAZARD FOR CHILDREN AND OTHER GROUPS OF PERSONS

- Children cannot recognize the hazards that this product may pose. For this reason, keep this product out of the reach of children. The product is not a toy. Store the product at a location out of the reach of children and pets.
- If you allow a child to use the product, do not leave it unattended during use. Make all necessary adjustments to the product yourself and supervise the child during exercise.
- Keep packaging materials out of the reach of children. They pose a suffocation hazard!

CAUTION - RISK OF INJURY

- Do not use the product if it is damaged or defective. In this case, contact a professional workshop or our service center.
- Always verify that the product is in impeccable condition before use. Defective components must be replaced immediately as failure to do so may impair the functioning and safety of the unit.
- Make sure that no more than one person uses the product at a time.
- Always use the product on a horizontal, level, nonslip and solid surface. Never use the product near water and make sure there is a safety clearance of at least one meter on all sides of the product.
- Prevent your arms and legs from coming near the product's moving components. Do not put any objects into any openings on the product.

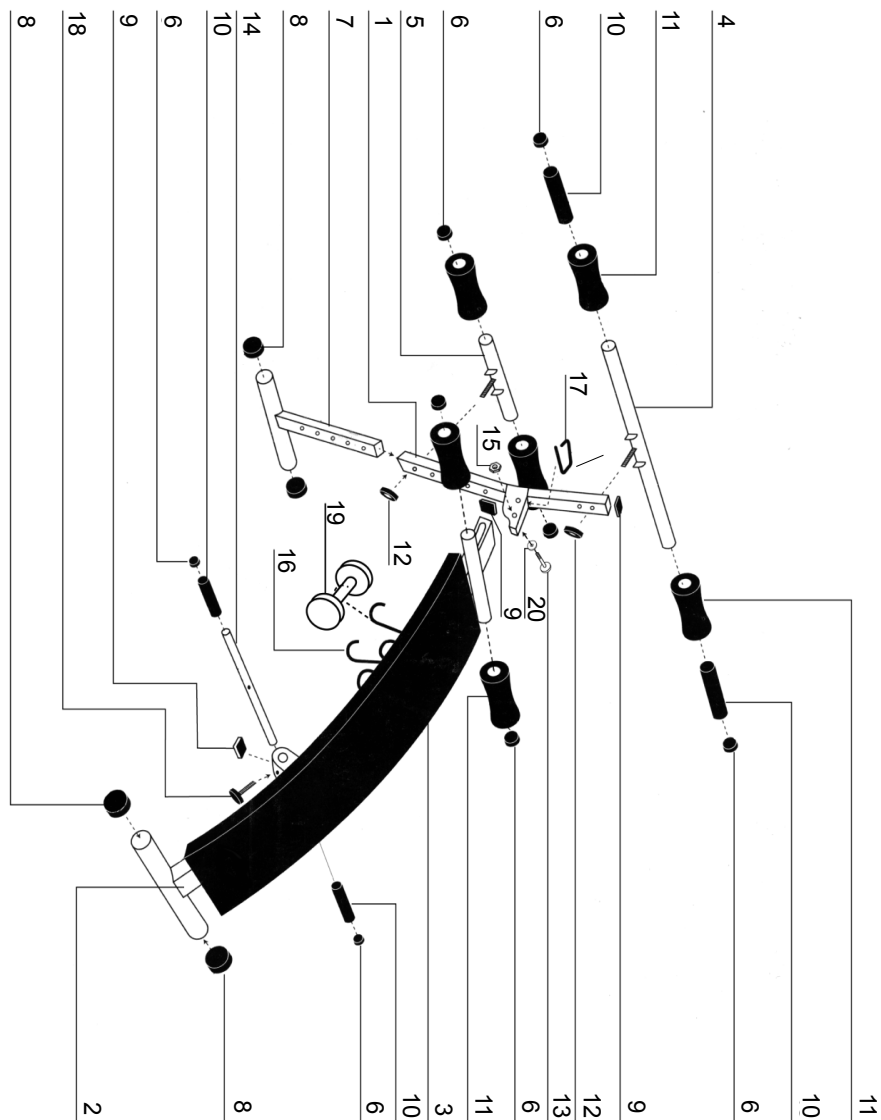
CAUTION - PRODUCT DAMAGE

- Do not alter the product in any way and use only original replacement parts. Have all repairs carried out in a professional workshop or from similarly qualified persons - improper repairs can lead to serious risks for the user. Use the product for the intended purposes as described in this user manual only.
- Shield the product from spraying water, moisture, high temperatures and direct sunlight.

INFORMATION ON ASSEMBLY

- Assembly of the product must be carried out carefully by an adult person. Ask for the assistance of another, technically-skilled person in case of doubt.
- Before beginning assembly of the product, read all assembly steps carefully and review the diagram.
- Remove all packaging materials and place all individual components on a free surface. This will give you a good overview and simplify assembly. Shield the assembly surface from filth and scratching by laying down suitable padding.
- Check the components against the components list to make sure all are present. Do not dispose of the packaging materials until assembly is complete.
- Please note that there is always a risk of injury when using tools to carry out manual tasks. Therefore, please exercise caution when assembling this product.
- Make sure your work environment is hazard-free. For example, do not leave any tools lying around.
- After assembling the product according to the instructions, make sure that all screws, bolts and nuts are installed correctly and tightened.
- If necessary, lay out protective padding (not included) beneath the product to protect your floor as there is no guarantee that, for instance, the rubber feet will not leave marks behind.

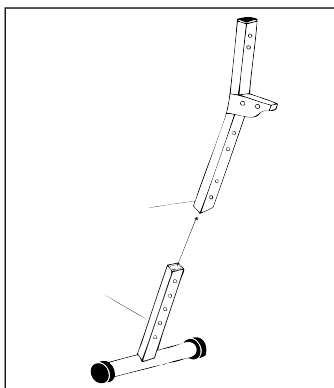
3. EXPLODED DIAGRAM



4. COMPONENTS LIST

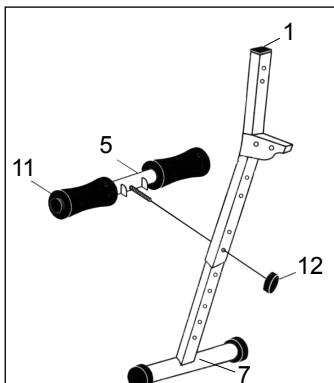
Parts number	Description and information	Anzahl
1	Upper support frame	1
2	Frame	1
3	Back cushion	1
4	Cushion mount (long)	1
5	Cushion mount (short)	1
6	End cap	8
7	Front leg	1
8	Round end cap	4
9	Square end cap	3
10	Handlebar foam grip	4
11	Thick foam grip	6
12	Knurled-head screw	2
13	Hex screw	1
14	Foam tube	1
15	Self-locking nut	1
16	Barbell holder	4
17	Safety hook	1
18	Locking screw	1
19	Barbell	2
20	Washer	2

5. ASSEMBLY INSTRUCTIONS



Step 1:

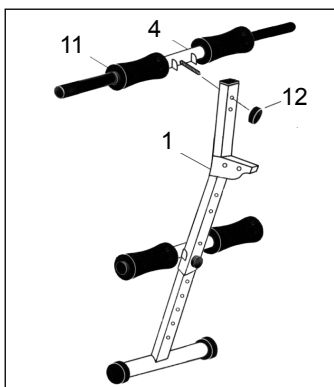
Insert the front leg (7) into the upper support frame (1).



Step 2:

Connect the front leg (7) and the upper support frame (1) by inserting the screw of the cushion mount (5) into a hole shared by both the front leg (7) and upper leg (1) and by tightening the knurled-head screw (12).

You may adjust the inclination angle of the bench after the bench has been fully assembled (step 6).

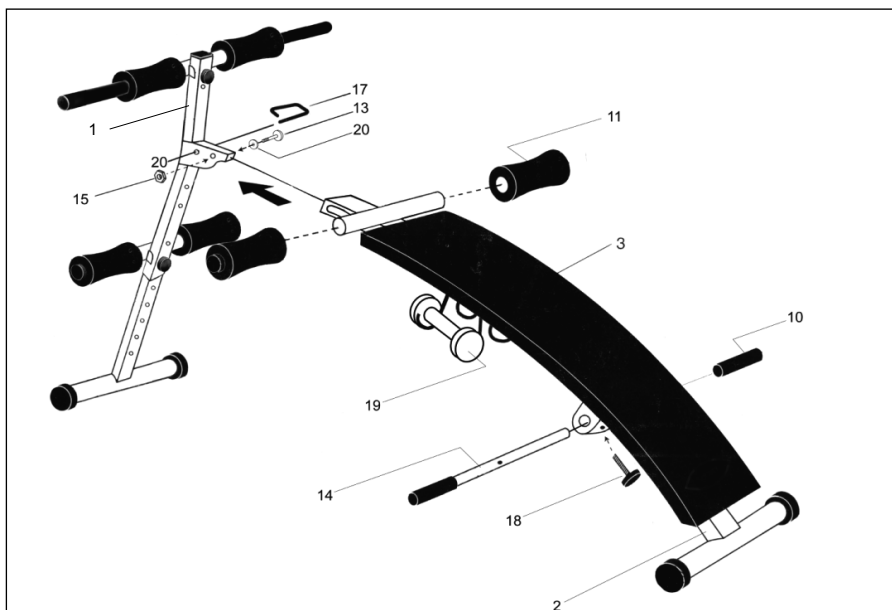


Step 3:

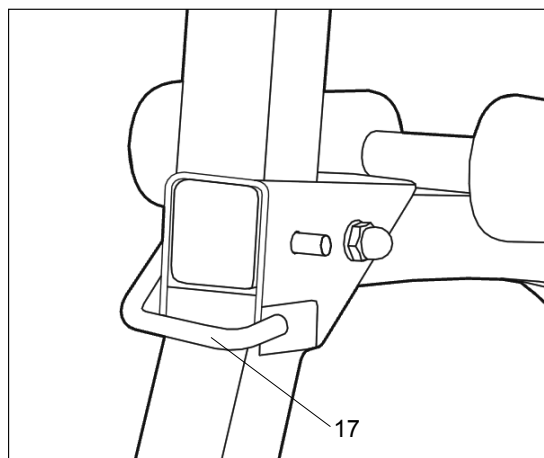
Attach the long cushion mount (4) to the upper support frame (1) using the second knurled-head screw (12).

There are two positions available to do so. Select the position for the long cushion mount (4) based on your comfort level and body height.

Step 4:



Insert the frame (2) into the upper support frame (1). Connect both parts using a hex screw (13), two washers (20) and one self-locking nut (15). Tighten the connection, but make sure you can still move the support frame.

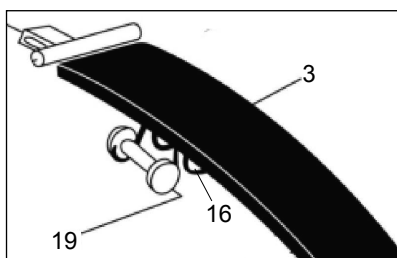


Attach the safety hook (17) to the available, second hole as shown in the picture.

Guide the foam tube (14) through the designated holes in the bottom of the bench and secure with the locking screw (18).

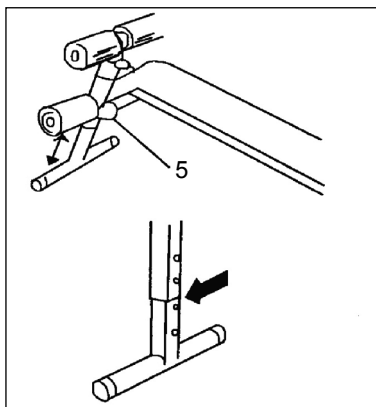
Moisten the handlebar foam grip (10) with some liquid soap or detergent and then slide it onto the other end of the tube. Once the detergent has dried up, the foam grip will sit securely.

Step 5: Barbells



You may use the provided barbells for training your upper body. If you do not need the barbells, you may store them as followed: Unfold the four barbell holders (16) located on the bottom of the bench and mount the barbells (19) accordingly.

Step 6: Adjusting the inclination angle of the bench



By adjusting the inclination angle of the bench you may vary the level of difficulty and thereby change the workout effect.

Adjust the inclination by releasing the knurled-head screw (12) on the cushion mount (5), removing the cushion mount, and then lifting or lowering the bench.

There are six height adjustment settings, allowing for a wide range of vertical adjustment.

Once you have adjusted the bench to the desired height, reinsert the cushion mount (5) and secure it with the knurled-head screw (12).

7. Step 7: Folding the bench

The sit-up bench can be folded in order to save space! This also allows for easy storage of the bench. Folding the bench does not require any tools; simply observe the following instructions:

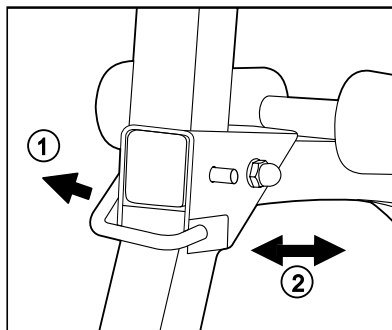


FIGURE 1

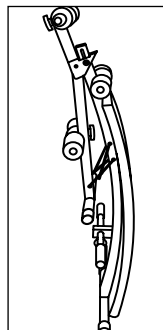


FIGURE 2



Warning! Proceed carefully when folding the bench and make sure not to crush your fingers. Remove the barbells from their holders before folding the bench.

Figure 1:

- Remove the safety hook (17) from the bench (step 1). Slightly pull the frame (2) out from the upper support frame (1) (step 2).

Figure 2:

- Place the bench onto its rear stabilizer and retract the upper support frame (1).
- Reattach the safety hook (17) to the upper support frame.

You may then lean the device against a wall or slide it under a bed. To unfold the device, proceed in reverse order.



Warning: Before each use, check the safety hook (17) for correct positioning according to figure 1.

6. TIPS FOR YOUR WORKOUT

IMPORTANT NOTES ON TRAINING

- Please consult your physician before beginning training. Ask your physician about the extent of training appropriate for you. Improper or excessive training may result in damage to health.
- Do not overstrain your own body. Do not train when you are tired or exhausted. If you are unaccustomed to physical activity, begin slowly.
- Cease training immediately if you feel any pain or discomfort.
- Do not eat anything for a half hour before and after training.
- Breathe evenly and calmly during training.
- To prevent injury, begin each training session with warm-up exercises and end with a cool-down phase. You can use the exercises described in this manual. You can also find more exercises in relevant literature.
- Be sure to drink enough fluids during training. Please note that the recommended fluid intake of approx. 2 liters daily increases through physical strain. The fluids you drink should be at room temperature.
- Use the product only wearing sports wear and appropriate shoes with nonslip soles. Do not wear loose clothing that could catch on the unit during training.
- Check your pulse regularly. Establish your personal training frequency range to achieve the best training results. Take into consideration your age as well as your physical condition. The following table offers a reference point for establishing your ideal training pulse:

Age	Heart rate range 50-75% (beats per minute) - ideal training pulse -	Maximum heart rate 100% (220 beats – age)
20 years of age	100-150	200
25 years of age	98-146	195
30 years of age	95-142	190
35 years of age	93-138	185
40 years of age	90-135	180
45 years of age	88-131	175
50 years of age	85-127	170
55 years of age	83-123	165
60 years of age	80-120	160
65 years of age	78-116	155
70 years of age	75-113	150

WORKOUT INSTRUCTIONS

Using this sit-up bench provides several benefits. You will improve fitness, strengthen your muscles and – in combination with a well-balanced diet – may even loose weight.

Loosing weight

The most important factor in terms of loosing weight is the effort you make during your workout. The longer and harder you exercise, the more calories you burn and the more weight you will loose.

Workout instructions

The following pages illustrate different exercises to be executed with your sit-up bench. Observe the following points during every exercise:

- The direction you face when sitting on the bench.
- The position of your hands and feet during workout.
- How different parts of your body move during exercises.

In order to adjust the level of difficulty for your exercises, you can either increase (more difficult) or reduce (less difficult) the inclination angle of your bench. Refer to chapter 5: **Step 6: Adjusting the inclination angle of the bench**

EXERCISE 1: SIT-UPS

Training the upper and medium abdominal muscles



- a. Sit down on the bench with your knees above the (long) cushion mount **(4)**. Secure your feet underneath the (short) cushion mount **(5)**.
- b. Cross your arms behind your head. Then move your upper body up and down keeping your back straight and thereby consciously using and bracing your abs.
- c. Move your upper body back and stop just before the back cushion in order to achieve a constant tension.
- d. Inhale when bracing your muscles and exhale when releasing your muscles.

EXERCISE 2: SIT-UP VARIATION

Training oblique abdominal muscles



- Sit down on the bench with your knees below the (long) cushion mount (4). Secure your feet underneath the (short) cushion mount (5).
- Cross your arms behind your head. Then move your upper body up and down with your back straight and by consciously using and bracing your abdominal muscles.
- Execute this exercise exactly as exercise 1, but twist your body towards the right when reaching the highest point and twist it towards the left when repeating the move; your elbow always points to the opposite leg.
- Move you upper body back and stop just before the back cushion in order to achieve a constant tension

ENGLISH

EXERCISE 3: LIFTING LEGS

Training the lower abdominal muscles



- Lie down on the back cushion (3) with your back positioned as shown in the picture and grab the (long) cushion mount (4).
- Extend your legs horizontally.
- Slowly pull your legs back to your chest while exhaling.

EXERCISE 4: EXTENDING LEGS

Training legs, butt and lower abdominal muscles



- Lie down on the back cushion (3) with your back positioned as shown in the picture and grab the (long) cushion mount (4).
- Pull your legs as close as possible to your body and then extend them again horizontally.
- Repeat this exercise as desired.

EXERCISE 5: LIFTING LEGS TO THE SIDE

Training upper thighs, waist and butt



- Lie down sideways on the back cushion of the bench (see figure).
- Stabilize your body by holding the (short) cushion mount **(5)** with one hand. Slowly lift your leg. While doing so, draw your toes in towards your body.
- Slowly move your legs back to the starting position while exhaling.

EXERCISE 6: BICEP CURLS WITH BARBELLS

Training arm muscles



- Sit down on the sit-up bench as illustrated.
- Each hand **(19)** holds one barbell with the palms facing up.
- Bend your forearm with the barbell **(19)** until your biceps reach maximum contraction. Do not move your upper body while doing so; the power should come from the arm and not from the shoulder.
- Slowly extend your arm back to the starting position.

7. CLEANING & MAINTENANCE

- Make sure that all bolts/nuts are correctly tightened after assembly and before use.
- Clean the unit regularly with a slightly damp cloth and a mild cleaning agent. Do not use any solvents to clean the unit.
- This applies to the padding and handles especially since these parts are in constant contact with your body during training. You can cover the pads with a towel during training to protect them.
- Check all rollers for ease of movement before use. Rollers that move with difficulty result in excessive wear and/or damage to the cables. If one or more rollers is tight, make sure they are installed correctly. Never grease the contact area between the roller and the cable! If in doubt, please do not hesitate to contact our customer service.
- Maintain the weight guide tube regularly using a little silicone oil.
- You should grease the axles of all moving parts once every one or two years. You can use an off-the-shelf grease to do so.

8. NOTES ON DISPOSAL



Packaging materials are raw materials and can be recycled.

Separate the packaging materials and dispose of them properly in the interest of the environment. Your local administration can provide additional information.



Used devices do not belong in household waste!

Dispose of used devices properly! Doing so helps fulfill our responsibility to protect the environment.

Your local administration can provide information on collection points and opening hours.

9. COMPLAINTS & WARRANTY

Please do not hesitate to contact our service team in one of the following ways if you have technical questions, questions about our products or to order replacement parts:

Availability: Monday to Friday from 9:00 am to 6:00 pm

Service hotline: +44 - 203 318 4415*

E-Mail: Service@SportPlus.org

URL: <http://www.sportplus.de/>

* National fixed-line network, call charges depend on your phone company/your phone contract.

Please have the following information at hand when you call.

- User manual
- Model number (located on the title page of this manual)
- Description of accessory parts
- Accessory number
- Proof of purchase with purchase date

Please note:

Do not ship your product to our address without being prompted to do so by our service team. The costs and risk of loss for unsolicited shipments will be borne by the sender. We reserve the right to refuse to accept unsolicited shipments or to return the corresponding merchandise to the sender carriage forward, that is, at the sender's expense.

Terms of WARRANTY

SportPlus guarantees that the product this warranty applies to was manufactured using high-quality materials and has been inspected with the utmost attention.

The operation and assembly of the product according to the user manual is a precondition of this warranty. The warranty can be voided due to improper use and/or improper transport of the product.

The warranty period is two years beginning on the date of purchase. If the product you have purchased is defective, please contact our service team within 24 months from the date of purchase. Excluded from the warranty are:

- Damage due to external force.
- Interference, repairs or alterations by amateurs and by persons who have not been authorized by us.
- Failure to observe the user manual.
- If the afore-mentioned warranty terms are not met.
- If the defect was caused by improper use or maintenance, neglect or accidents.
- Wear and consumables – such as bearings and pads – are also excluded from the warranty.
- This product is intended for private use only. There is no warranty for commercial use.

Chère cliente,
Cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de votre nouveau produit SportPlus et sommes convaincus que vous en serez satisfait.

- Pour garantir un fonctionnement parfait et un rendement toujours plus optimal de votre produit, nous vous prions de suivre ces instructions.
- Avant d'utiliser le produit pour la première fois, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi et les instructions suivantes !
- Le produit est équipé d'un dispositif de sécurité. Malgré tout, lisez attentivement les consignes de sécurité et utilisez le produit seulement comme décrit dans les instructions, afin d'éviter toute blessure ou dommage par inadvertance.
- Gardez ce mode d'emploi pour vous y reporter ultérieurement et le relire.
- Si vous souhaitez donner ce produit à une autre personne, veuillez aussi transmettre son mode d'emploi.

INHALTSVERZEICHNIS

1. DONNÉES TECHNIQUES	35
2. ⚠ CONSIGNES DE SÉCURITÉ	35
3. VUE ÉCLATÉE	37
4. LISTE DES PIÈCES	38
5. NOTICE DE MONTAGE	39
6. CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT	43
7. ENTRETIEN & NETTOYAGE	47
8. CONSEILS POUR LE RECYCLAGE	47
9. RÉCLAMATIONS ET GARANTIES	48

1. DONNÉES TECHNIQUES

Caractéristiques du produit

Dimensions (L x l x H) :	141 x 58 x 77 cm
Poids total :	env. 12,8 kg (sans accessoires)
Classe :	HC (domaine privé), EN 957-1, EN 957-2
Poids maximum de l'utilisateur :	120 kg

2. ⚠️ CONSIGNES DE SÉCURITÉ

USAGE PRÉVU

- Le produit est conçu pour une utilisation dans le secteur privé et non pas dans un but médical ni à des fins commerciales.
- Le poids maximal admissible sur ce produit est de 120 kg.
- Grâce à un entraînement régulier, le banc sit-up renforce la musculature latérale ainsi que les abdominaux supérieurs et inférieurs en utilisant aussi des haltères pour la musculature dorsale, les bras, les épaules et la poitrine.

DANGER POUR LES ENFANTS ET D'AUTRES PERSONNES

- Les enfants ne reconnaissent pas le danger qui peut émaner de ce produit. Tenez les enfants hors de portée de ce produit ! Ce produit n'est pas un jouet. Le produit doit être conservé dans un endroit inaccessible pour les enfants et les animaux domestiques.
- Si vous souhaitez qu'un enfant utilise le produit, ne le laissez pas sans surveillance. Effectuez les réglages correspondants sur le produit par vous-même et surveillez la séance d'entraînement.
- Veillez à tenir hors de portée des enfants tous les matériaux d'emballage. Il existe un risque d'asphyxie !

ATTENTION - RISQUE DE BLESSURE !

- N'utilisez jamais le produit lorsqu'il est endommagé ou défectueux ! Dans ce cas, adressez-vous à un service technique ou à notre central de services.
- Avant chaque utilisation, contrôlez le produit afin de vérifier son parfait état. Les pièces défectueuses doivent être remplacées immédiatement, car le fonctionnement et la sécurité peuvent être altérés.
- Veillez à ce qu'une seule personne à la fois utilise le produit.
- Utilisez toujours le produit sur un sol plane, antidérapant, horizontal et solide. Ne l'utilisez jamais à proximité de l'eau et pour des raisons de sécurité, assurez autour du produit un espace libre suffisant d'au moins 1 mètre.
- Veillez à ce que vos bras et vos jambes ne soient pas à proximité des parties mobiles. N'insérez pas de matériaux dans les ouvertures existantes du produit.

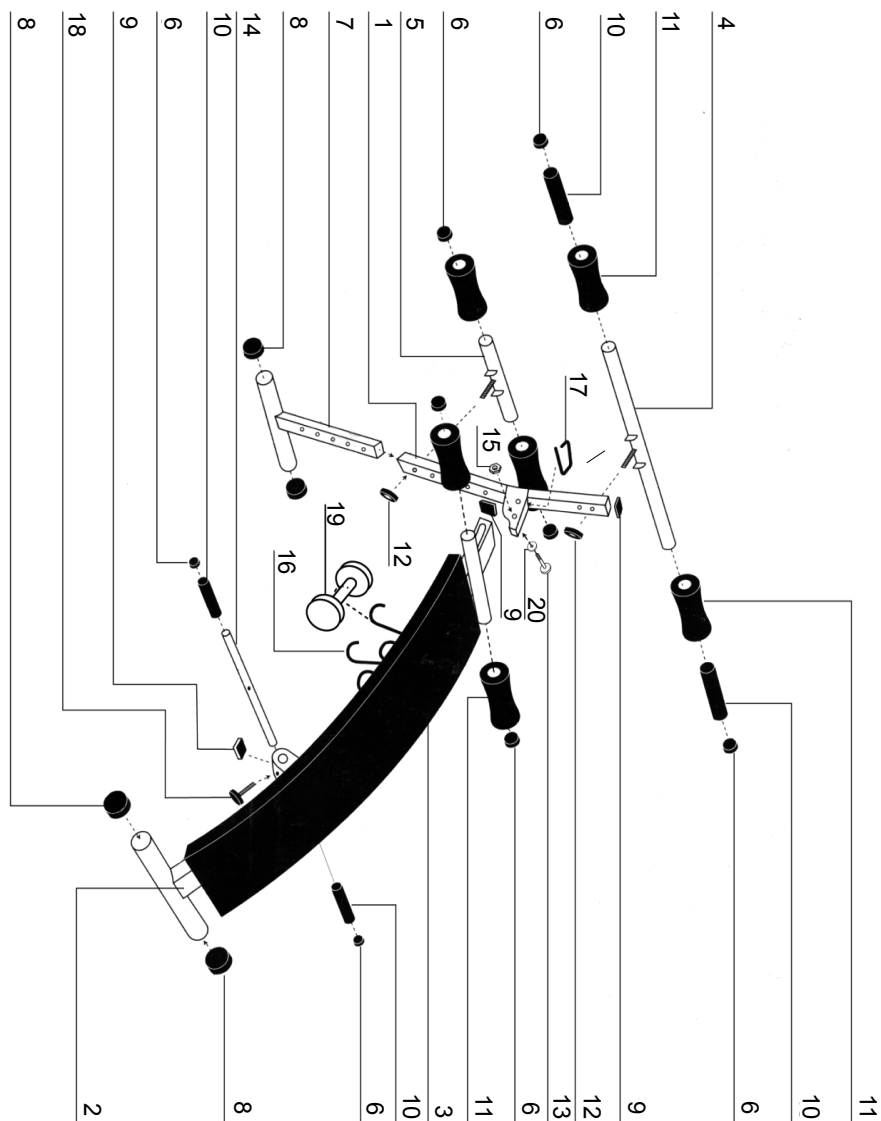
ATTENTION – DOMMAGES AU PRODUIT !

- N'effectuez aucune modification sur le produit et utilisez seulement des pièces de rechange originales. Laissez un service technique ou toute autre personne semblablement qualifiée effectuer les réparations ! Toute réparation illicite peut engendrer des dangers considérables pour l'utilisateur. Utilisez exclusivement ce produit aux fins qui sont décrites dans le mode d'emploi.
- Protégez le produit des projections d'eau, de l'humidité, des températures élevées et du rayonnement solaire direct.

INSTRUCTIONS POUR LE MONTAGE

- Le montage du produit doit être effectué avec précaution et réalisé par une personne adulte. En cas de doute, demandez de l'aide à une autre personne techniquement expérimentée.
- Avant de commencer avec l'assemblage du produit, veuillez lire soigneusement les étapes de montage et regardez les illustrations les représentant.
- Enlevez tous les matériaux d'emballage et positionnez ensuite toutes les pièces sur une surface libre. Cela vous offre un bon aperçu et vous facilite l'assemblage. Protégez la surface de montage avec un revêtement afin de ne pas salir et/ou rayer.
- Contrôlez maintenant avec la liste des pièces si tous les éléments sont disponibles. Mettez au rebut/recyclez les matériaux d'emballage seulement lorsque le montage est terminé.
- Veuillez considérer qu'il existe toujours un risque de blessure lors de l'utilisation d'outils et d'activités de bricolage. C'est pourquoi, vous devez agir minutieusement et prudemment lors du montage du produit.
- Veillez à avoir un plan de travail dépourvu de dangers ; ne laissez pas traîner quelque chose comme p. ex. un outil.
- Après que vous ayez monté le produit conformément aux instructions du mode d'emploi, assurez-vous que toutes les vis, tous les boulons et écrous soient bien installés et correctement serrés.
- Installez éventuellement un tapis de protection (non compris dans le contenu de l'emballage) sous le produit, sur le sol, car il ne peut pas être exclu que le produit ne laisse pas de traces p. ex. avec les pieds en caoutchouc.

3. VUE ÉCLATÉE

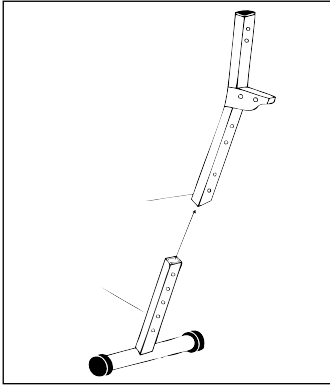


FRANÇAIS

4. LISTE DES PIÈCES

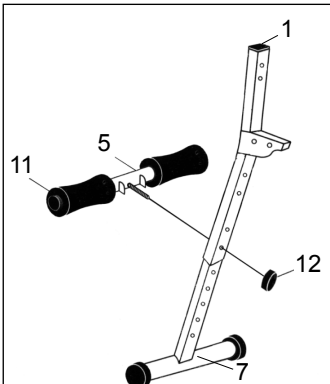
Numéro des pièces	Description et données	Quantité
1	Cadre de support supérieur	1
2	Cadre principal	1
3	Dossier rembourré	1
4	Support rembourré (long)	1
5	Support rembourré (court)	1
6	Capuchon	8
7	Pied avant	1
8	Capuchon d'extrémité rond	4
9	Capuchon d'extrémité carré	3
10	Poignée/garnissage en mousse	4
11	Grosse poignée en mousse	6
12	Vis moletée manuelle	2
13	Vis hexagonale	1
14	Barre transversale	1
15	Écrou nylock	1
16	Support pour haltères	4
17	Crochet de sécurité	1
18	Vis de blocage	1
19	Haltère	2
20	Rondelle plate	2

5. NOTICE DE MONTAGE



1. étape

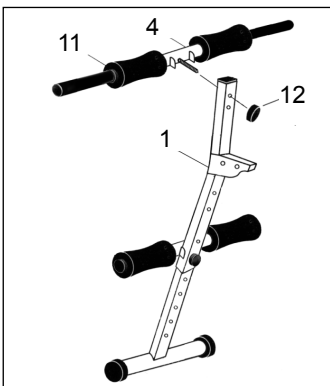
Faites passer le pied avant (7) dans le cadre de support supérieur (1).



2. étape

Reliez le pied avant (7) et le cadre de support supérieur (1) en faisant passer la vis sur le support rembourré (5) dans un trou commun du pied avant (7) et le support supérieur (1) et avec la vis moletée manuelle (12).

L'inclinaison du banc peut être ajustée, lorsqu'il est complètement monté (6e étape).

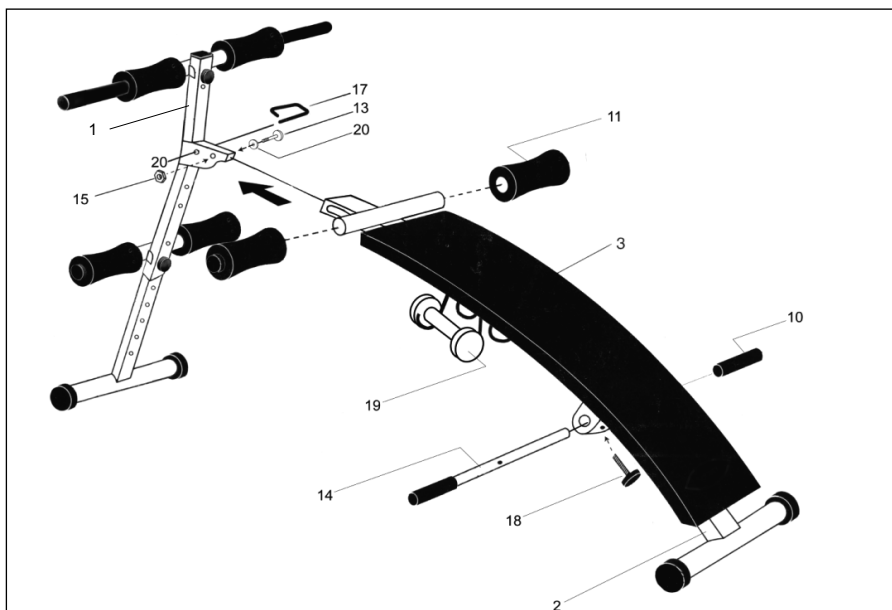


3. étape

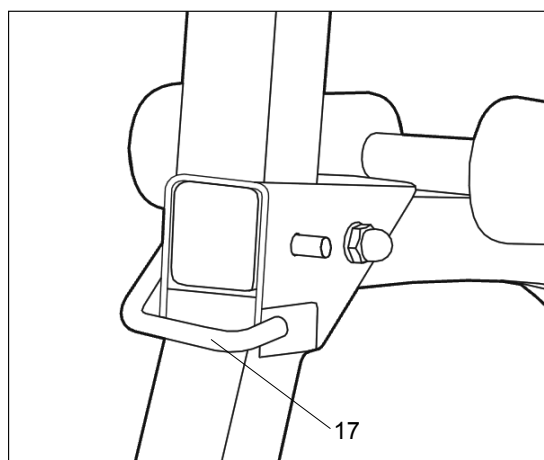
Positionnez le long support rembourré (4) avec la deuxième vis moletée manuelle (12) sur le cadre de support supérieur (1).

Pour cela, vous avez deux positions disponibles. Choisissez pour le support rembourré (4) la position qui convient à votre confort et taille .

4. étape



Faites passer le cadre principal (2) dans le cadre de support supérieur (1). Reliez les deux pièces avec une vis hexagonale (13), deux rondelles plates (20) et un écrou nylock (15). Serrez seulement ce raccord afin que le cadre de support puisse encore être déplacé.

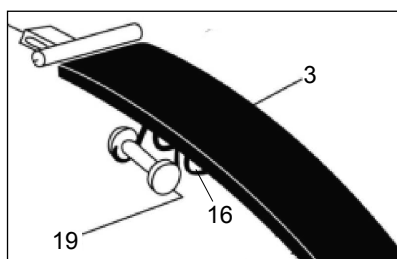


Insérez le crochet de sécurité (17) comme représenté sur l'illustration dans le deuxième trou libre.

Poussez la barre transversale (14) au travers des trous prévus à cet effet au-dessous du banc et fixez la avec une vis de blocage (18).

Humidifiez l'intérieur de la poignée en mousse (10) avec du savon liquide ou du produit à vaisselle et poussez-la sur l'autre extrémité du tube. Aussitôt que le produit à vaisselle est sec, la poignée en mousse est bien installée.

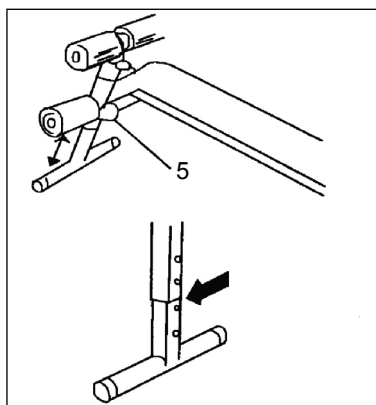
5. étape : Haltères



Les haltères fournis peuvent être utilisés par exemple pour l'entraînement pour le haut du corps. Si vous n'avez pas besoin des haltères, vous pouvez les ranger comme suit : Dépliez les quatre supports d'haltères (16) au-dessous du banc et accrochez-y les haltères (19).

FRANÇAIS

6. étape : Modification de l'inclinaison du banc



Le degré de difficulté peut être varié par la modification de l'inclinaison du banc et peut ainsi changer l'effet de l'entraînement.

L'inclinaison peut être réglée, en desserrant la vis moletée manuelle (12) sur le support rembourré (5), en enlevant le support rembourré et soulevant ou abaissant le banc.

Il existe six possibilités de réglage de la hauteur qui couvrent un large éventail de grandeur.

Si vous avez réglé la hauteur souhaitée, remplacez le support rembourré (5) et serrez-le bien avec la vis moletée manuelle (12).

7. étape : Pliage du banc

Le banc sit-up peut être replié afin de gagner de la place ! De cette manière, vous pouvez simplement ranger le banc. Aucun outil n'est nécessaire pour le pliage ; suivez donc simplement les instructions suivantes :

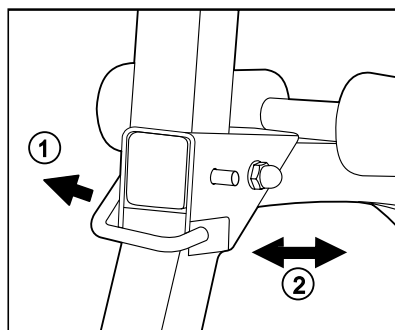


ILLUSTRATION 1

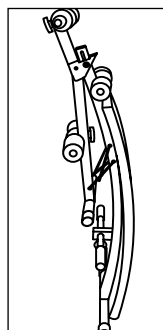


ILLUSTRATION 2



Avertissement : agissez prudemment lors du pliage et veillez à ce que vous ne vous coinciez pas les doigts. Enlevez les haltères du support avant de replier le banc.

Illustration 1 :

- Enlevez le crochet de sécurité (17) du banc (1ère étape). Tirez un peu sur le cadre principal (2) afin qu'il se dégage du cadre de support supérieur (1) (2e étape).

Illustration 2 :

- Placez le banc sur le stabilisateur arrière et pliez le cadre de support supérieur (1).
- Remettez le crochet de sécurité (17) dans le cadre de support supérieur.

Maintenant, vous pouvez poser l'équipement contre un mur ou le pousser sous un lit. Pour déplier, suivez donc la procédure dans le sens inverse.



Avertissement : Contrôlez la position correcte du crochet de sécurité avant chaque utilisation (17) conformément à l'illustration 1.

6. CONSEILS D'ENTRAÎNEMENT

⚠ IMPORTANTES REMARQUES POUR L'ENTRAÎNEMENT

- Consultez votre médecin, avant de commencer tout entraînement. Demandez-lui quel est l'entraînement approprié à votre condition. Un mauvais entraînement ou une activité physique immodérée peut conduire à des dommages corporels.
- Évitez de surmener votre corps. Ne vous entraînez pas, lorsque vous êtes épuisé ou fatigué. Si vous n'êtes pas habitué à l'entraînement physique, commencez lentement !
- Arrêtez immédiatement les exercices, si vous remarquez des douleurs ou des points de côté.
- Ne consommez pas des aliments 30 minutes avant et après l'entraînement.
- Durant l'entraînement, veillez à avoir une respiration régulière et calme.
- Pour éviter des blessures, commencez l'entraînement avec des exercices d'échauffement et terminez avec une phase de retour au calme. Pour ces phases, utilisez les exercices qui sont décrits dans ce mode d'emploi. En complément, vous pouvez aussi pratiquer des exercices trouvés dans les littératures spécialisées.
- Veillez à boire suffisamment durant l'entraînement. Considérez que la quantité de liquide recommandée, qui est d'environ 2 litres par jour, doit être augmentée lors d'une mise à contribution physique de l'organisme. Le liquide, que vous absorbez, devrait être à température ambiante.
- Utilisez le produit seulement avec des vêtements sportifs et des chaussures appropriées qui disposent d'une semelle antidérapante. Évitez les vêtements larges qui peuvent se prendre dans les parties mobiles du produit.
- Contrôlez régulièrement votre pouls. Déterminez votre fréquence d'entraînement individuellement afin de réussir votre entraînement physique. Prenez en considération autant votre âge que votre condition. Le tableau suivant donne un point de repère pour un pouls optimal durant l'entraînement :

Âge	Plage de la fréquence cardiaque 50-75% (battement par minute) - pouls idéal durant l'entraînement -	Fréquence cardiaque maximale 100 % (220 battements - âge)
20 ans	100-150	200
25 ans	98-146	195
30 ans	95-142	190
35 ans	93-138	185
40 ans	90-135	180
45 ans	88-131	175
50 ans	85-127	170
55 ans	83-123	165
60 ans	80-120	160
65 ans	78-116	155
70 ans	75-113	150

GUIDES D'EXERCICES

L'utilisation de votre banc sit-up vous offrira plusieurs avantages. Il améliorera votre aptitude physique, renforcera vos muscles et contribuera en rapport avec une alimentation équilibrée à une réduction de poids.

Réduction de poids

Le facteur d'influence le plus important pour la réduction de poids est l'effort quotidien que vous investirez dans votre entraînement. Si vous vous entraînez plus longtemps et plus durs, vous brûlerez d'autant plus de calories et vous pourrez ainsi réduire votre poids.

Guides d'exercices

Les pages suivantes illustrent différents exercices que vous pouvez faire avec votre banc sit-up.

Observez lors des exercices tous les points suivants :

- Dans quelle direction êtes-vous assis sur le banc ?
- Où sont placés vos mains et pieds durant les exercices ?
- Comme déplacez-vous certaines parties du corps durant les exercices ?

Pour modifier le degré de difficulté des exercices, vous pouvez soit augmenter l'inclinaison du banc (degré de difficulté plus élevé) soit la réduire (degré de difficulté plus faible). Lisez pour cette opération les instructions du chapitre **5 : 6e étape : modification de l'inclinaison du banc**

EXERCICE 1 : SIT-UPS

Entraînement des abdominaux supérieurs et centraux



- a. Asseyez-vous sur le banc afin que vos genoux se trouvent au-dessus du support rembourré (long) (4). Placez vos pieds sous le support rembourré (court) (5).
- b. Croisez vos mains derrière votre tête. Maintenant, déplacez la partie supérieure de votre corps en maintenant le dos bien droit vers le bas et utilisez consciemment vos abdominaux en les contractant.
- c. Faites descendre la partie supérieure de votre corps en vous arrêtant juste avant le dossier rembourré afin d'atteindre une contraction constante.
- d. Respirez durant la contraction et le relâchement des muscles.

EXERCICE 2 : VARIATION SIT-UP

Entraînement des abdominaux obliques



- a. Asseyez-vous sur le banc afin que vos genoux se trouvent au-dessous du support rembourré (long) (4). Placez vos pieds sous le support rembourré (court) (5).
- b. Croisez vos mains derrière votre tête. Maintenant, déplacez la partie supérieure de votre corps en maintenant le dos bien droit vers le haut et le bas et utilisez consciemment les abdominaux en les contractant.
- d. Effectuez le mouvement identique que l'exercice 1, cependant tournez votre corps au point le plus élevé vers la droite et lors de la prochaine répétition vers la gauche ; veillez à ce que vos coudes soit dirigés chacun vers le genou opposé.
- d. Faites descendre la partie supérieure de votre corps en vous arrêtant juste avant le dossier rembourré afin d'atteindre une contraction constante.

FRANÇAIS

EXERCICE 3 : SOULEVER LES JAMBES

Entraînement des abdominaux inférieurs



- a. Allongez vous sur le dos comme illustré sur le dossier rembourré (3) et attrapez le support rembourré (long) (4).
- b. Étirez vos jambes horizontalement.
- C. Alors que vous expirez, relevez lentement vos jambes en direction de la poitrine.

EXERCICE 4 : JAMBES ÉTIRÉES

Entraînement des jambes, du fessier et des abdominaux inférieurs



- a. Allongez vous sur le dos comme illustré sur le dossier rembourré (3) et attrapez le support rembourré (long) (4).
- b. Pliez vos jambes aussi étroitement que possible vers votre corps et étirez-les de nouveau à l'horizontal.
- C. Répétez cet exercice autant de fois que vous le souhaitez.

EXERCICE 5 : SOULEVER LES JAMBES DE CÔTÉ

Entraînement des cuisses, des hanches et du fessier



- Installez-vous sur le côté, posé sur le dossier rembourré du banc (voir l'illustration)
- Stabilisez votre corps, en posant la main sur le support rembourré (court) (5). Soulevez lentement votre jambe vers le haut. Tirez sur les orteils en direction de votre corps.
- Déplacez votre jambe lentement pour revenir à la position initiale et expirez.

EXERCICE 6 : FLEXION DU BICEPS AVEC HALTÈRES

Entraînement de la musculature du bras



- Asseyez-vous comme illustré sur le banc sit-up.
- Saisissez un haltère (19) dans chaque main ; vos paumes sont dirigées vers le haut.
- Formez un angle droit seulement avec les avant-bras en tenant les haltères (19) jusqu'à ce que les biceps soient contractés au maximum. Le buste ne bouge pas durant les mouvements, la force vient des bras et non pas des épaules.
- Étirez lentement vos bras jusqu'à la position initiale.

7. ENTRETIEN & NETTOYAGE

- Contrôlez après l'assemblage et avant toute utilisation de l'appareil que tous les boulons/écrous sont correctement serrés.
- Nettoyez régulièrement l'appareil avec un chiffon légèrement humidifié et si besoin avec l'application d'un produit de nettoyage doux. N'utilisez pas de produits solvants pour le nettoyage.
- C'est particulièrement important pour le rembourrage et les poignées car ces pièces sont constamment en contact avec les parties de votre corps durant tout l'entraînement. Pour préserver les rembourrages, vous pouvez aussi les couvrir avec une serviette durant l'entraînement.
- Les axes des pièces mobiles doivent être graissés en général au bout d'un ou deux an(s). Pour cette opération, utilisez une graisse disponible dans le commerce.

8. CONSEILS POUR LE RECYCLAGE

Instructions pour la protection de l'environnement :



Les matériaux d'emballage sont des matières premières et peuvent être réutilisés.

Préparez les emballages triés par qualité et déposez-les dans une déchèterie prévue à cet effet afin d'effectuer un recyclage conforme aux réglementations et dans le respect de l'environnement. Des informations complémentaires sont également mises à votre disposition par l'administration locale dont vous dépendez.



Les appareils usagés ne doivent pas être jetés dans les ordures ménagères.

Mettez au rebut les appareils usagés en respectant la réglementation pour le recyclage ! Vous contribuez ainsi à protéger l'environnement. Informez-vous auprès des autorités locales sur les points de collecte et leurs heures d'ouverture.

9. RÉCLAMATIONS ET GARANTIES

Pour toute question technique, information sur nos produits et pour les commandes de pièces de rechange, notre équipe au service de la clientèle se tient à votre disposition durant les :

Heures d'ouverture : du lundi au vendredi de 9 h 00 à 18 h 00

Service hotline : +33 - 176 361 493*

Adresse électronique : Service@SportPlus.org

Site Internet : <http://www.sportplus.de/>

*Réseau national, les frais d'appel dépendent de votre opérateur/votre abonnement téléphonique.

Veillez vous assurer que vous ayez sous la main les informations suivantes :

- mode d'emploi
- numéro du modèle (celui-ci se trouve sur la page de couverture de ce mode d'emploi),
- description des pièces/accessoires,
- numéro des pièces/accessoires,
- ticket de caisse avec date d'achat.

Mises en garde importantes !

Veillez à ne **pas** envoyer votre produit à notre adresse sans en avoir effectué la demande explicite à notre équipe du service clientèle. Les frais et le risque de perte lors d'envois spontanés sont à la charge de l'expéditeur. Nous nous réservons le droit de refuser la réception d'envois non-convenus ou de renvoyer les marchandises concernées non-affranchies et/ou aux frais de l'expéditeur.

DISPOSITIONS DE LA GARANTIE

SportPlus assure, que le produit, qui se réfère à la garantie, a été fabriqué avec des matériaux d'excellente qualité et vérifié avec le plus grand soin.

Les conditions indispensables pour le recours à la garantie sont une utilisation et un assemblage corrects selon le mode d'emploi. Une utilisation incorrecte et/ou un transport inapproprié peut abroger la garantie.

La durée de la garantie, commençant à la date d'achat, est de 2 ans. Si le produit que vous avez acheté n'est pas dépourvu de défauts, veuillez vous adresser à partir de la date d'achat, dans un délai de 24 mois, à notre service clientèle. Sont exclus de la garantie :

- les dommages causés par l'exercice d'une force,
- les interventions, réparations et modifications réalisées par des personnes non professionnelles et non habilitées par nous-même,
- le non-respect des instructions du mode d'emploi,
- et lorsque les dispositions de la garantie susmentionnées ne sont pas respectées,
- ainsi que lors d'une manipulation incorrecte ou d'un mauvais entretien, d'une négligence ou de défauts résultant d'un accident.
- L'usure et les matériaux utilisés tels que revêtement, coussins, etc. sont aussi exclus.
- Le produit est seulement destiné à un usage privé. Aucune garantie n'est accordée lors d'une utilisation commerciale.

DE

Servicehotline:

+49 (0) 40 - 780 896 – 35

(Nationales Festnetz, Gesprächsgebühren sind von Ihrem Telefonanbieter / Ihrem Telefonvertrag abhängig.)

E-Mail:

service@sportplus.org

URL:

<http://www.sportplus.de/>

GB

Servicehotline:

+44 - 203 318 4415

(Call charges depend on your phone company / your phone contract.)

E-Mail:

service@sportplus.org

URL:

<http://www.sportplus.de/>

FR

Service hotline :

+33 - 176 361 493

(Les frais d'appel dépendent de votre opérateur / votre abonnement téléphonique.)

Adresse électronique :

service@sportplus.org

Site Internet :

<http://www.sportplus.de/>

Latupo GmbH
Stahltwiete 21
22761 Hamburg
Germany

