

## Gym 5000

---

10021817 10021818  
10030177 10030280

**KLAR**  **FIT**

## Sehr geehrter Kunde,

Wir gratulieren Ihnen zum Erwerb Ihres Klarfit Gerätes. Lesen Sie alle Hinweise sorgfältig durch und befolgen Sie sie, um möglichen Schäden vorzubeugen. Für Schäden, die durch Missachtung der Sicherheitshinweise und unsachgemäßen Gebrauch entstehen, übernehmen wir keine Haftung.

## Wichtige Sicherheitshinweise

- Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung vor dem Aufbauen und Benutzen des Gerätes aufmerksam durch. Ein sicherer und effektiver Gebrauch des Gerätes kann nur erzielt werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß aufgebaut, gepflegt und benutzt wird. Stellen Sie sicher, dass sämtliche Personen, die dieses Gerät nutzen, über die Warnungen und Sicherheitshinweise informiert sind.
- Bevor Sie das Training mit diesem Gerät aufnehmen, sollten Sie einen Arzt aufsuchen und sich auf physische oder gesundheitliche Einschränkungen, die einen sicheren und effizienten Umgang mit diesem Trainingsgerät verhindern könnten, untersuchen lassen. Falls Sie Medikamente mit Auswirkungen auf Blutdruck, Herzschlag oder Cholesterinspiegel einnehmen, ist die Konsultation eines Arztes vor dem Training dringend notwendig.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann gesundheitsschädlich sein. Beenden Sie umgehend das Training wenn Sie folgende Symptome feststellen: Schmerzen / Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Anzeichen leichter Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Falls Sie irgendeine dieser Symptome an sich feststellen sollten Sie einen Arzt aufsuchen, bevor Sie das Training fortsetzen.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen ist. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Stellen Sie das Gerät auf eine trockene und ebene Oberfläche.
- Stellen Sie vor jedem Training sicher, dass sämtliche Schrauben und Befestigungen ordnungsgemäß festgezogen sind.
- Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn das Gerät regelmäßig gepflegt und auf etwaige Schäden oder Abnutzungserscheinungen untersucht wird.
- Nutzen Sie das Gerät ausschließlich wie vorgesehen. Sollten Sie beim Aufbau oder bei der Kontrolle defekte Komponenten entdecken oder sollten Sie während des Trainings ungewöhnliche Geräusche am Gerät feststellen, beenden Sie umgehend das Training. Nutzen Sie das Gerät erst wieder nachdem das Problem identifiziert und gelöst wurde.
- Tragen Sie angemessene Kleidung bei Benutzung des Gerätes. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich am Gerät verfangen könnte und die Ihre Bewegungsfreiheit einschränken könnten.
- Das Gerät wurde gemäß EN957 getestet und zertifiziert und ist für den häuslichen Gebrauch freigegeben. Das maximale Benutzergewicht sollte 120kg nicht übersteigen.
- Das Gerät ist nicht für therapeutischen Einsatz geeignet.
- Seien Sie vorsichtig beim Anheben oder Bewegen des Gerätes. Verwenden Sie Rücken schonende Hebetechniken und holen Sie sich Unterstützung beim Bewegen des Gerätes.

## Kleine Objekte/Verpackungsteile

Bewahren Sie die kleine Objekte (z.B. Schrauben und anderes Montagematerial) und Verpackungsteile außerhalb der Reichweite von Kindern auf, damit sie nicht von diesen verschluckt werden können. Lassen Sie kleine Kinder nicht mit Folie spielen. Es besteht Erstickungsgefahr!

## Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Dieses Gerät dient zum

- körperlichen Muskeltraining durch mechanische Bewegung von Gewichten.

Es ist ausschließlich für diesen Zweck bestimmt und darf nur zu diesem Zweck verwendet werden. Es darf nur in der Art und Weise benutzt werden, wie es in dieser Gebrauchsanleitung beschrieben ist.

Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und/oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr Anweisungen, wie das Gerät zu benutzen.

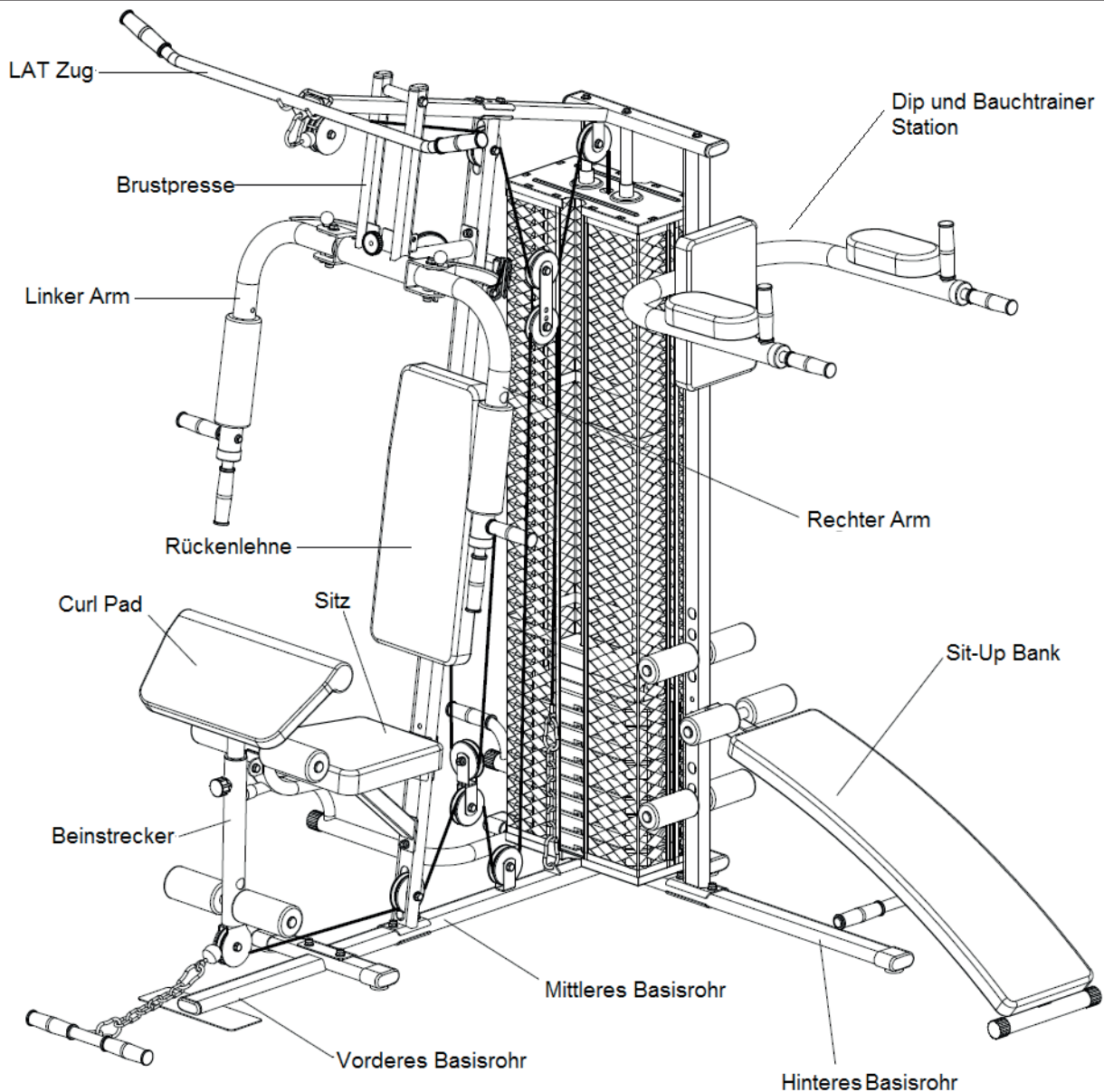
## Transport des Gerätes

Bitte bewahren Sie die Originalverpackung auf. Um einen ausreichenden Schutz beim Transport des Gerätes zu erreichen, verpacken Sie das Gerät in der Originalverpackung.

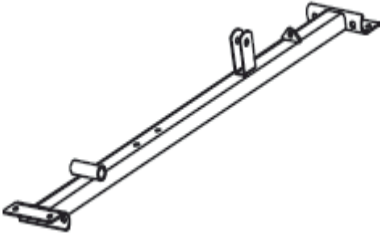
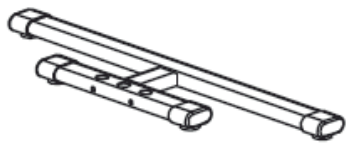
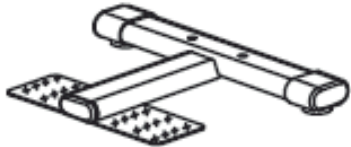

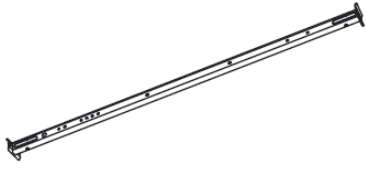



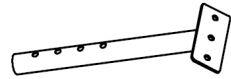
## Reinigung der äußeren Oberfläche

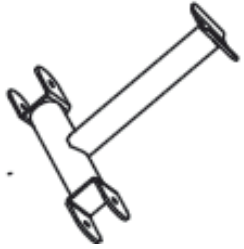
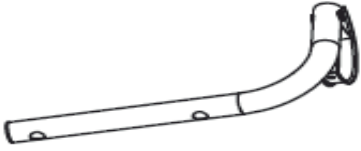

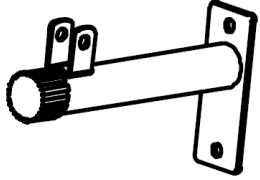




Verwenden Sie keine flüchtigen Flüssigkeiten, wie Insektensprays. Durch zu starken Druck beim Abwischen können die Oberflächen beschädigt werden.





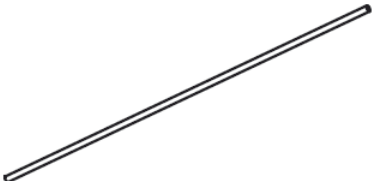
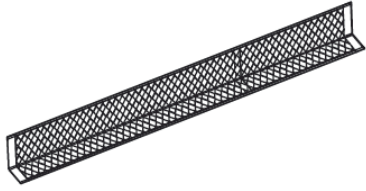
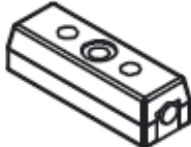
## Komponenten - Übersicht




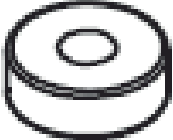

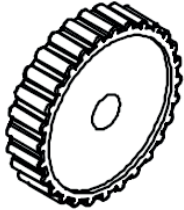
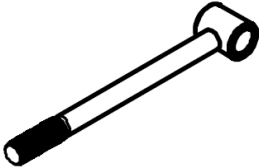
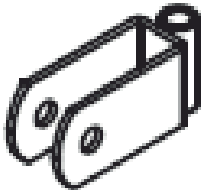










# Liste der Einzelteil

#	Beschreibung	Stk	
1	Mittleres Basisrohr	1	
2	Hinteres Basisrohr	1	
3	Vorderes Basisrohr	1	
4	Obere Konsole	1	
5	Vertikale Konsole	1	
6	Sitz Halterung	1	
7	Konsole für Beinstrecker	1	
8	Verstärktes Rohr	1	
9	Arm Konsole	1	

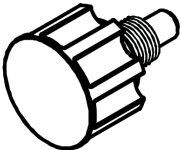

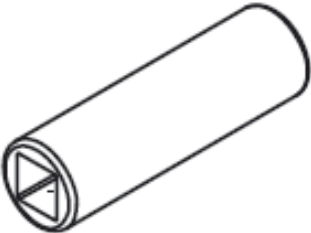





#	Beschreibung	Stk
10	Brustpresse Hauptteil	1 
11	Linker Arm	1 
12	Rechter Arm	1 
13	T - Konsole	1 
14	Lat Zug Griff	1 
15	Curl Griff	1 
16	Handauflage	4 
17	Stahlplatte	2 



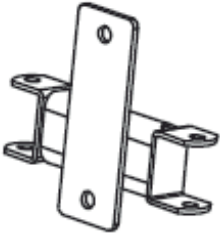
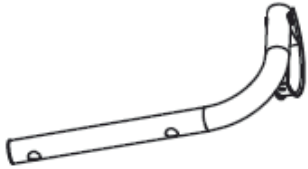

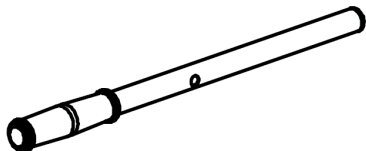

#	Beschreibung	Stk	
18	Schaumstoff-Rohr Ø370mm	1	
19	Schaumstoff-Rohr Ø300mm	1	
20	Schaumstoff-Rohr Ø310mm	2	
21	Gewicht Pin	1	
22	Chrom Rohre (1820mm)	2	
23	Stahl Netz	4	
24	Obere Gewichte	1	

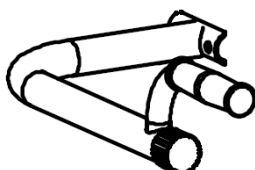
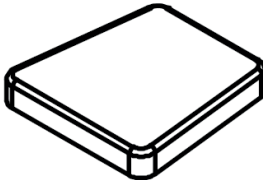
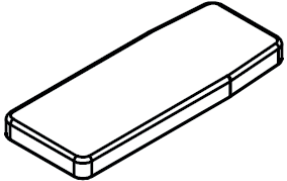


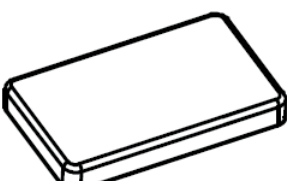


#	Beschreibung	Stk	
25	Gewichts-Muffe	1	
26	Pin Ø10mm	1	
27	Große Unterlegscheibe Ø45mm	1	
28	Gummikissen	2	
29	Gewicht	9	
30	Knauf	1	
31	„T“-Schraube	1	
32	Flaschenzug-Halterung	2	

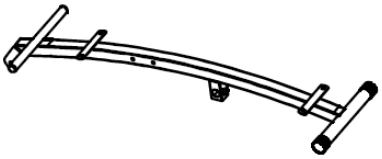




#	Beschreibung	Stk	
33	Flaschenzug-Klammer	1	
34	Seilzug 1	1	
35	Justierplatte	2	
36	Flaschenzug Ø	12	
37	Flaschenzug-Führungsmuffe	6	
38	Karabiner	5	
39	Seilzug 2	1	
40	Kette	2	





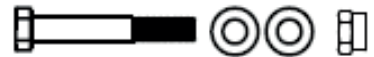
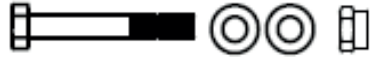

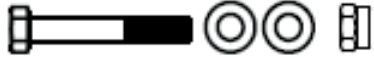
#	Beschreibung	Stk	
41	Gewindeknauf (M16)	1	
42	Stahl Muffe	6	
43	Schaumstoffpolsterung (250mm)	2	
44	Seilzug 3	1	
45	Schaumstoffpolsterung (160mm)	4	
46	Schaumstoffpolsterung /140mm)	6	
47	PVC Dämpfer (Ø30 x 7mm)	4	
48	Verstärkte Platte (100mm)	3	













#	Beschreibung	Stk	
49	Verstärkte Platte (130mm)	1	
50	Gummi Dämpfer	1	
51	Flaschenzug-Fassung	1	
52	Linker Arm (Pull up)	1	
53	Rechter Arm (Pull up)	1	
54	Langes Schaumstoffrohr		
55	Linker Arm (Push up)		

#	Beschreibung	Stk
56	Rechter Arm (Push up)	
57	Sitz	
58	Lehne	
59	Vertikal-Rohr	
60	Gepolsterte Armablage	
61	Kleines hinteres Polster	
62	Kleine gepolsterte Armablage	
63	Sit-up Bank Polster	

#	Beschreibung	Stk
64	Sit-up Bank Rahmen	
65	Haken	
66	Runde Halterung	
67	Locking Pin 10x85mm	
68	Locking Pin 10x150mm	

### Montagematerial

69	M12 x 145	1	
70	M12 x 85	2	
71	M10 x 85	6	
72	M10 x 70	1	
73	M10 x 60	2	
74	M10 x 50	10	

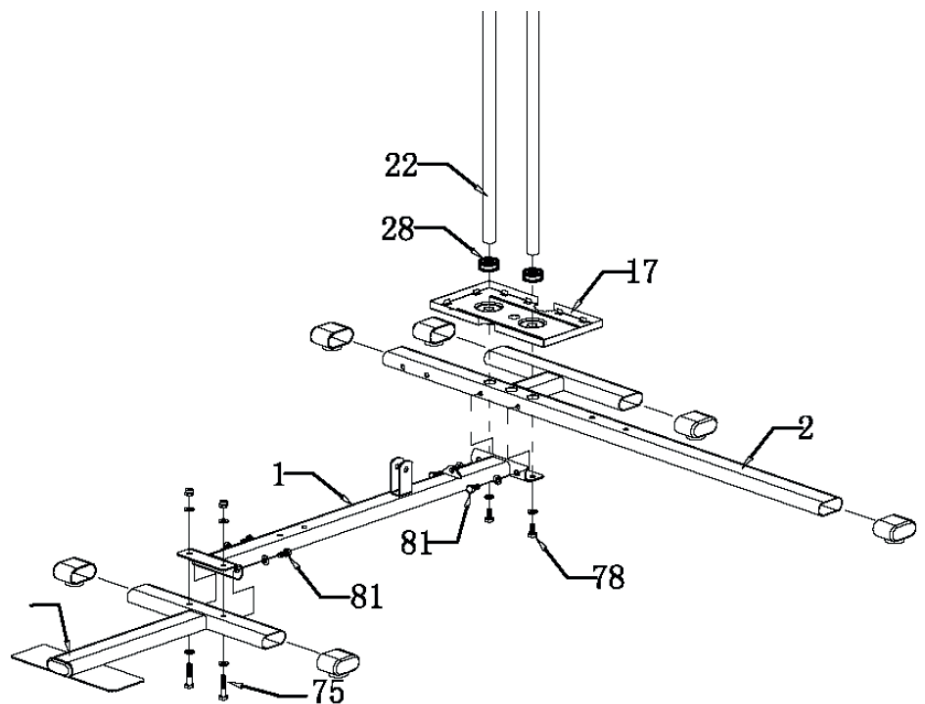
#	Beschreibung	Stk	
75	M10 x 45	3	
76	M10 x 40	3	
77	M10 x 35	2	
78	M10 x 20	8	
79	M8 x 60	2	
80	M8 x 45	4	
81	M8 x 20	6	
82	M6 x 16	2	
83	M8 x 60	4	
84	Locking Pin	1	
85	Knauf	1	
86	Kurzhandeln		

# Aufbau

## Schritt 1

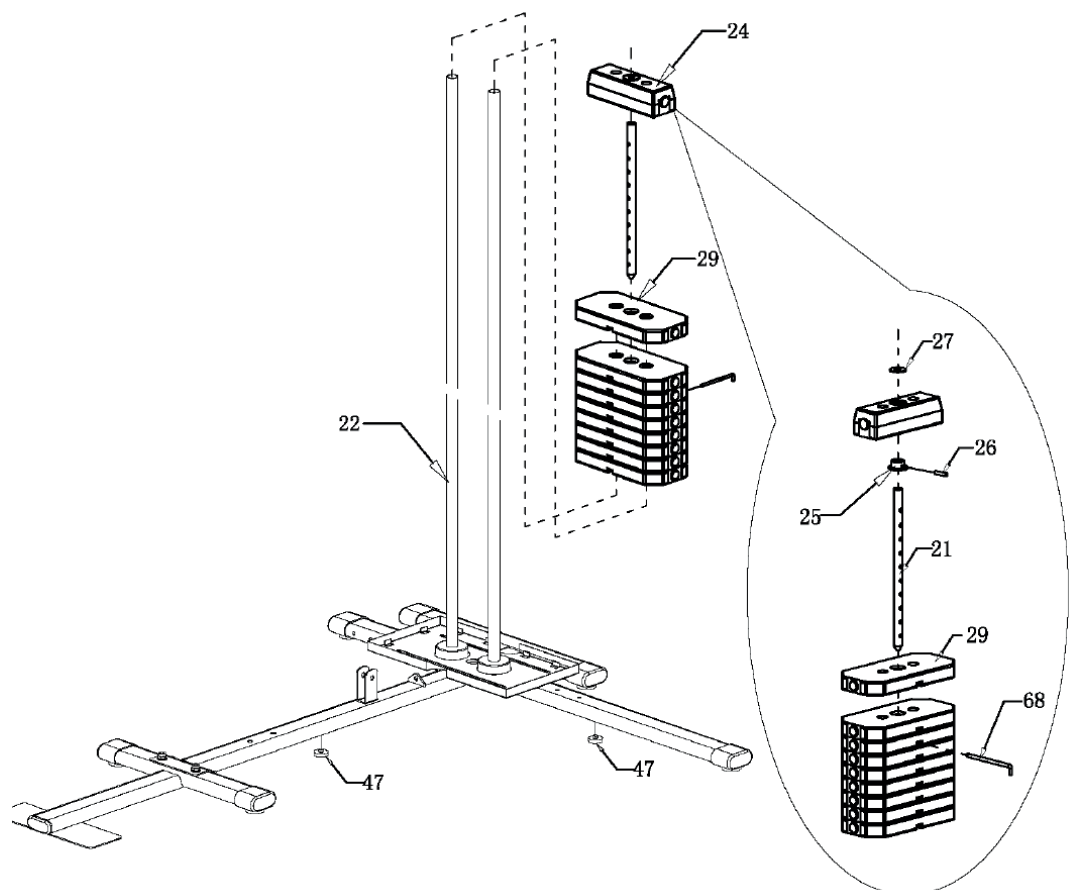
Befestigen Sie das mittlere Basisrohr (1) mit dem hinteren Basisrohr (2) und den Chromstangen (22). Nutzen Sie die Inbusschrauben M10 x 20 (78 - 2 Sets), Unterlegscheiben und Muttern.

Montieren Sie das mittlere Basisrohr am vorderen Basisrohr (3). Nutzen Sie die Inbusschrauben M8 x 20 (81 - 2 Sets) und Unterlegscheiben.



## Schritt 2

Schieben Sie, wie in der Grafik gezeigt, die Gewichte (24, 29) über die Chromstangen (22).



### Schritt 3

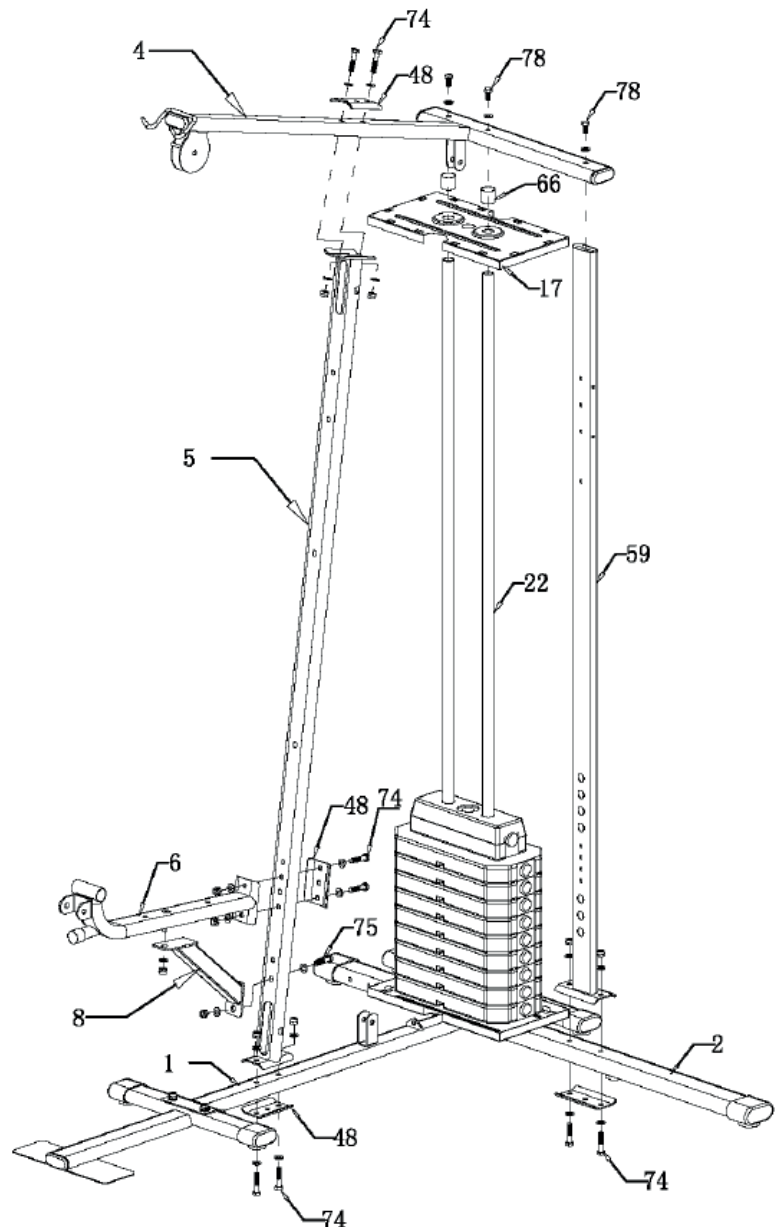
Montieren Sie die vertikale Konsole (5) am mittleren Basisrohr (1). Nehmen Sie dazu die Schrauben M10 x 50 (74 - 2 Sets)

### Schritt 4

Bringen Sie danach die obere Konsole (4) an der vertikalen Konsole (5) an mit der verstärkten Platte (48) und Schrauben M10 x 50 (74 - 2 Sets)

Schieben Sie die Chromstangen (22) in die dafür passenden Fräsungen in der oberen Konsole (4) und fixieren Sie mit M10 x 20 (78 - 2 Sets).

Montieren Sie die Halterung für den Sitz (6) und das verstärkte Rohr (8) an der vertikalen Konsole (5) mit den Schrauben M10 x 50 (74 - 2 Sets) sowie M10 x 45 (75 - 1 Set), Unterlegscheiben und Muttern.



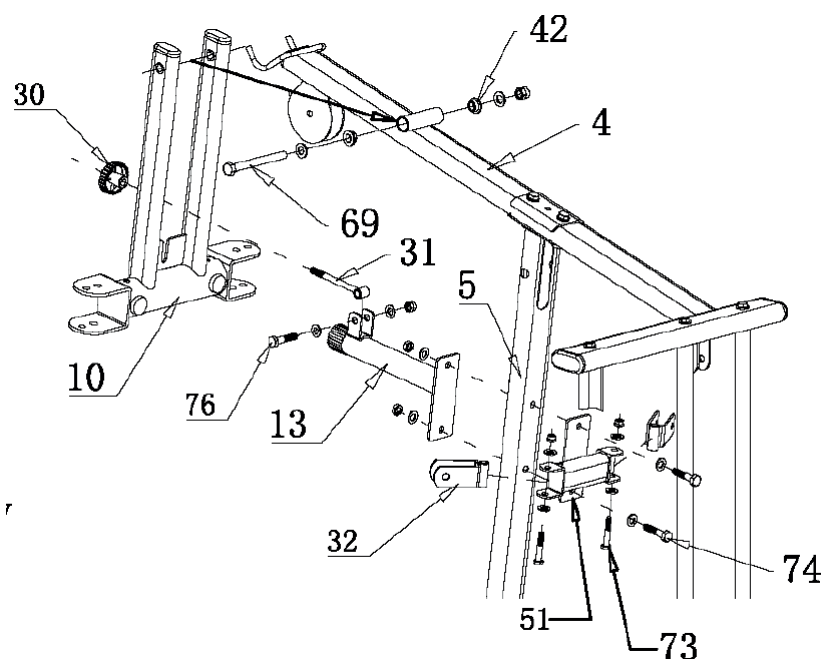
### Schritt 5

Montieren Sie die „T“-förmige Konsole (13) und den Flaschenzug-Schaft (51) an der vertikalen Konsole mit M10 x 50 (74), Unterlegscheibe und Mutter.

Montieren Sie die Brustpresse (10) an der oberen Konsole (4), mit M12x145 (67), der Stahl Muffe (42), Unterlegscheibe und Mutter

Montieren Sie den Flaschenzugsitz (32) an den Schaft/Halterung (51), mit M10x60 (73), Unterlegscheibe und Mutter.

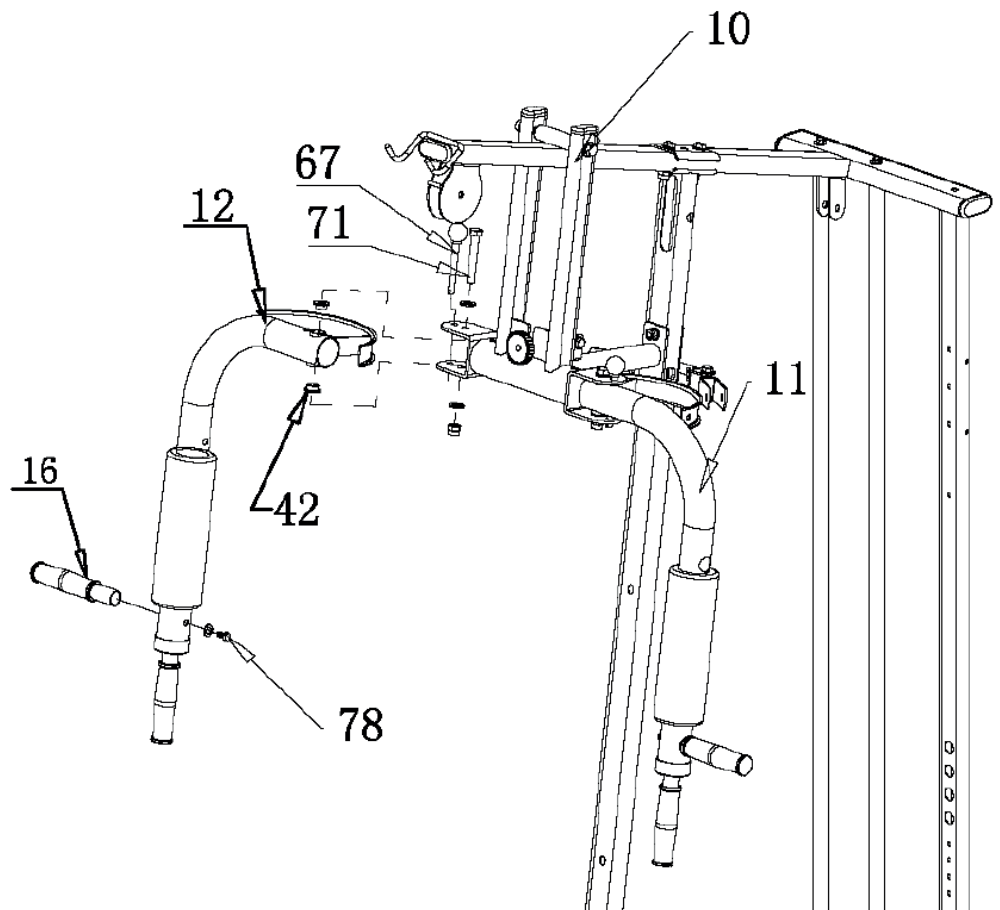
Montieren Sie die „T“-förmige Schraube (31) an die „T“-förmige Konsole (13), mit M10x40 (76), Unterlegscheibe und Mutter.



## Schritt 6

Montieren Sie den linken Arm der Brustpresse (12) an die Brustpresse (10), mit Muffe (42) sowie Schrauben M12x85 (71), Unterlegscheiben und Mutter.

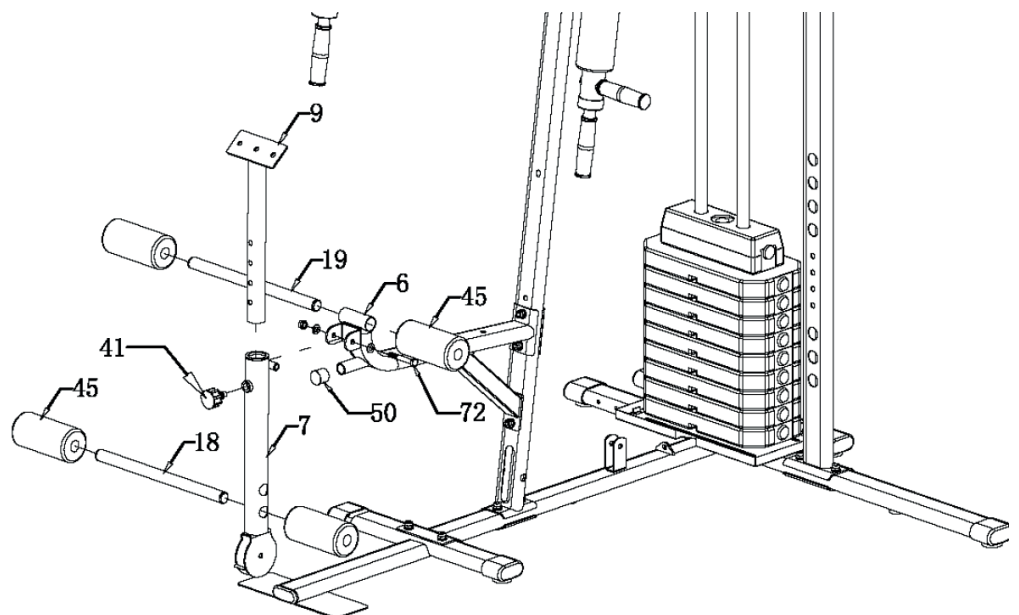
Fügen Sie den Handgriff (16) hinzu (links und rechts (12, 11), mit Schrauben M10x20 (78) und Unterlegscheiben.



## Schritt 7

Montieren Sie die Leg Extensions (7) an die Sitz-Konsole (6). Nutzen Sie die Schrauben M10x70 (72 - 1 Set), Unterlegscheiben und Muttern.

Fügen Sie die Halterung für die Armablage (7) hinzu, indem Sie sie in das Leg-Extension-Rohr stecken und mit dem Knauf (41) fixieren.



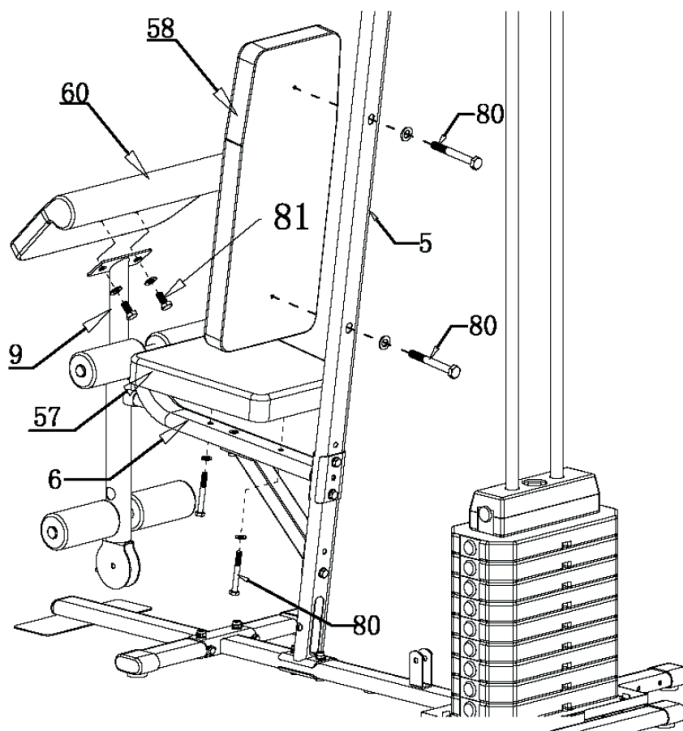


### Schritt 8

Montieren Sie das Polster (58) an der vertikalen Konsole (5), mit M8x45 Schrauben (80 - 1 Set).

Montieren Sie mit einem weiterem Set M8x45 (80) Schrauben den Sitz an der Sitzhalterung (6) an.

Montieren Sie nun das Arm-Polster (60) an der Konsole (9) - mit M8x20 (63 - 1 Set).

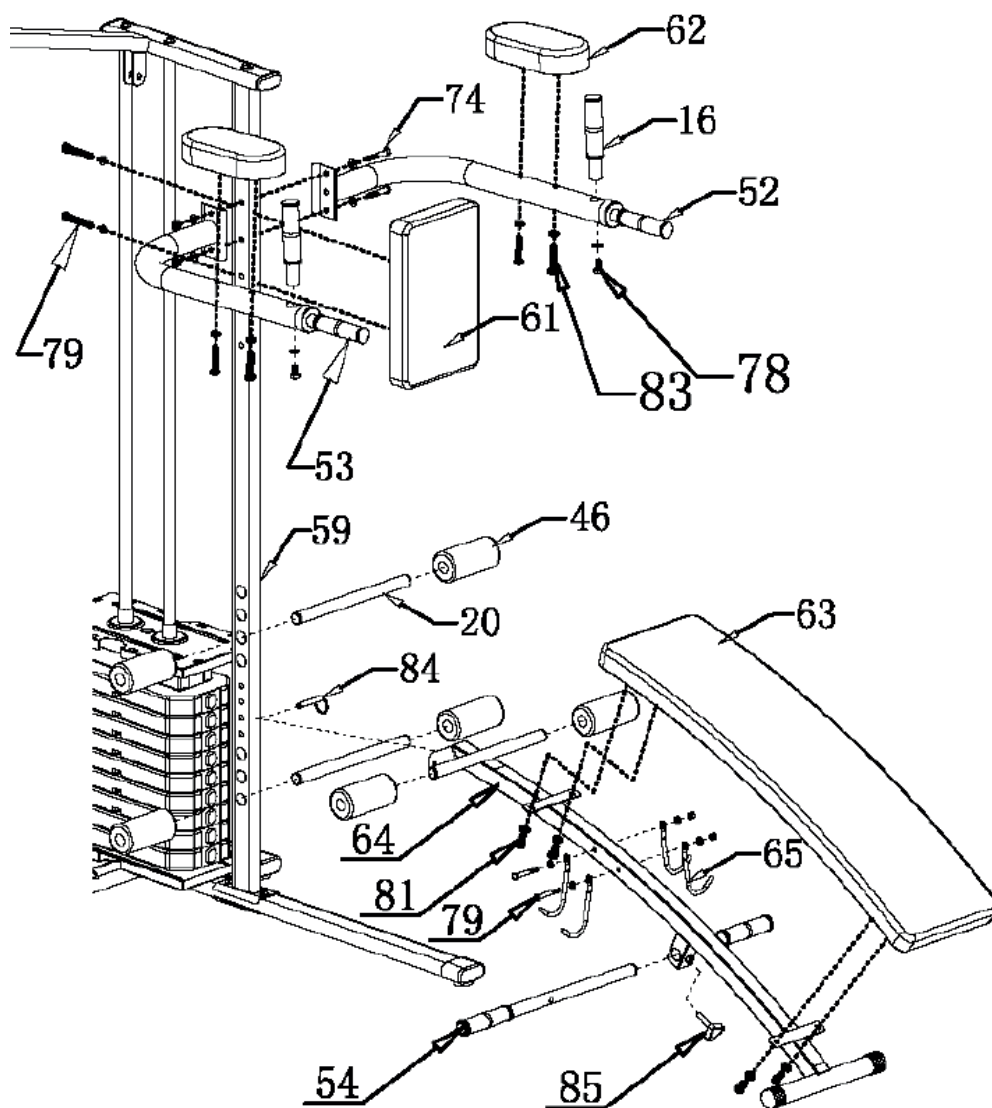


### Schritt 9

Montieren Sie den linken und rechten Arm (Pull Up) (52, 53) an dem vertikalen Rohr (59) - mit den Schrauben M10x50 (74 - 2 Sets) sowie Unterlegscheiben und Muttern.

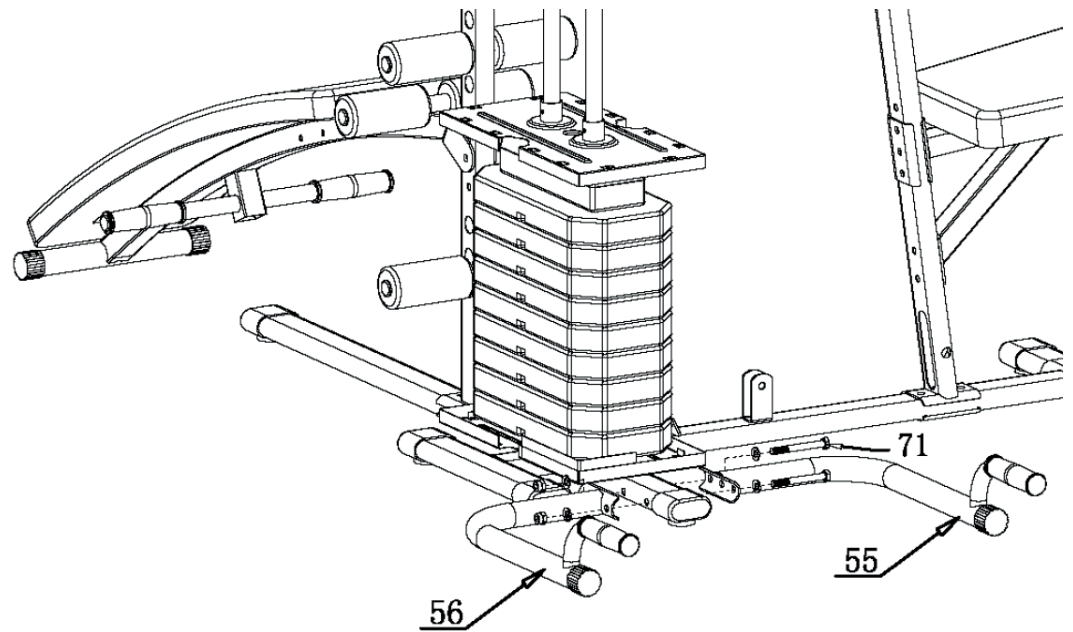
Fügen Sie die Handgriffe (16) in die „Arme“ (55, 56) ein - mit den Schrauben M10x20 (78 - 2 Sets) sowie Unterlegscheiben und Muttern.

Montieren Sie den Rahmen der Sit-Up Bank (64) an der vertikalen Säule (59) - Nutzen Sie zur Befestigung hier den Locking Pin (84).

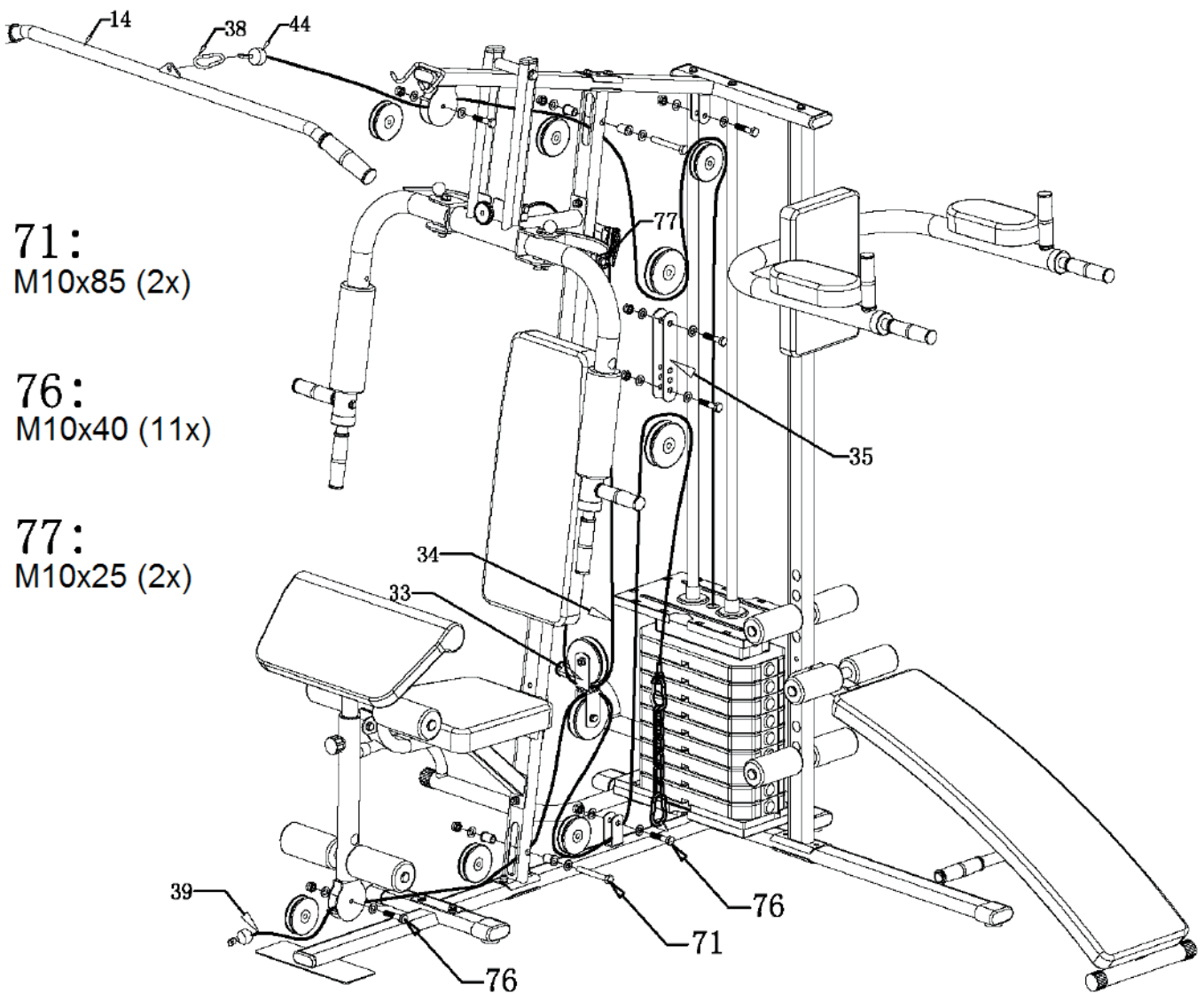


## Schritt 10

Montieren Sie den linken und rechten Arm (Push up) (55,56) am hinteren Basisrohr (2). Nutzen Sie hier die Schrauben M10x85 (71 - 2 Sets), Unterlegscheiben und Muttern.



## Schritt 11

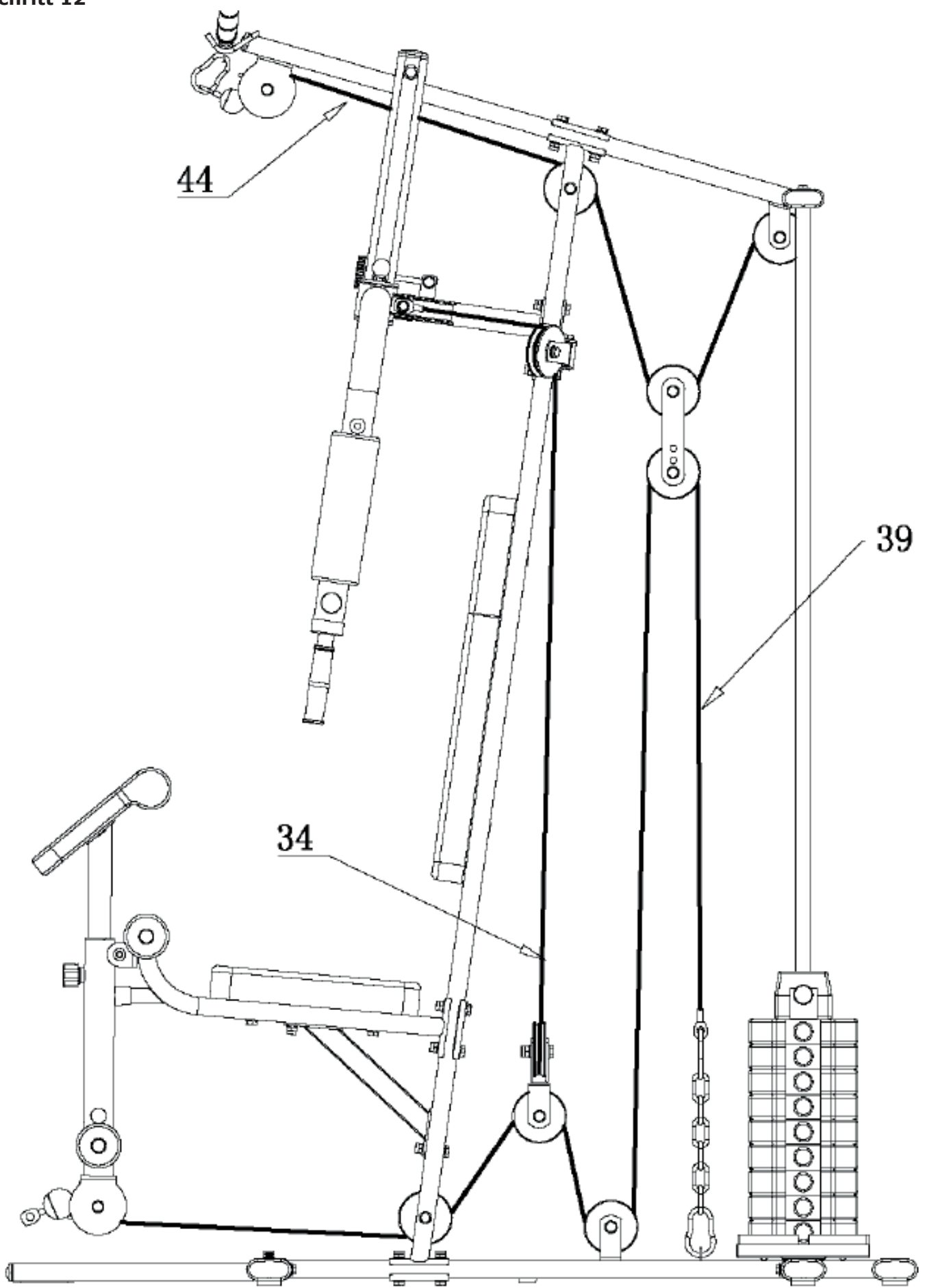


71:  
M10x85 (2x)

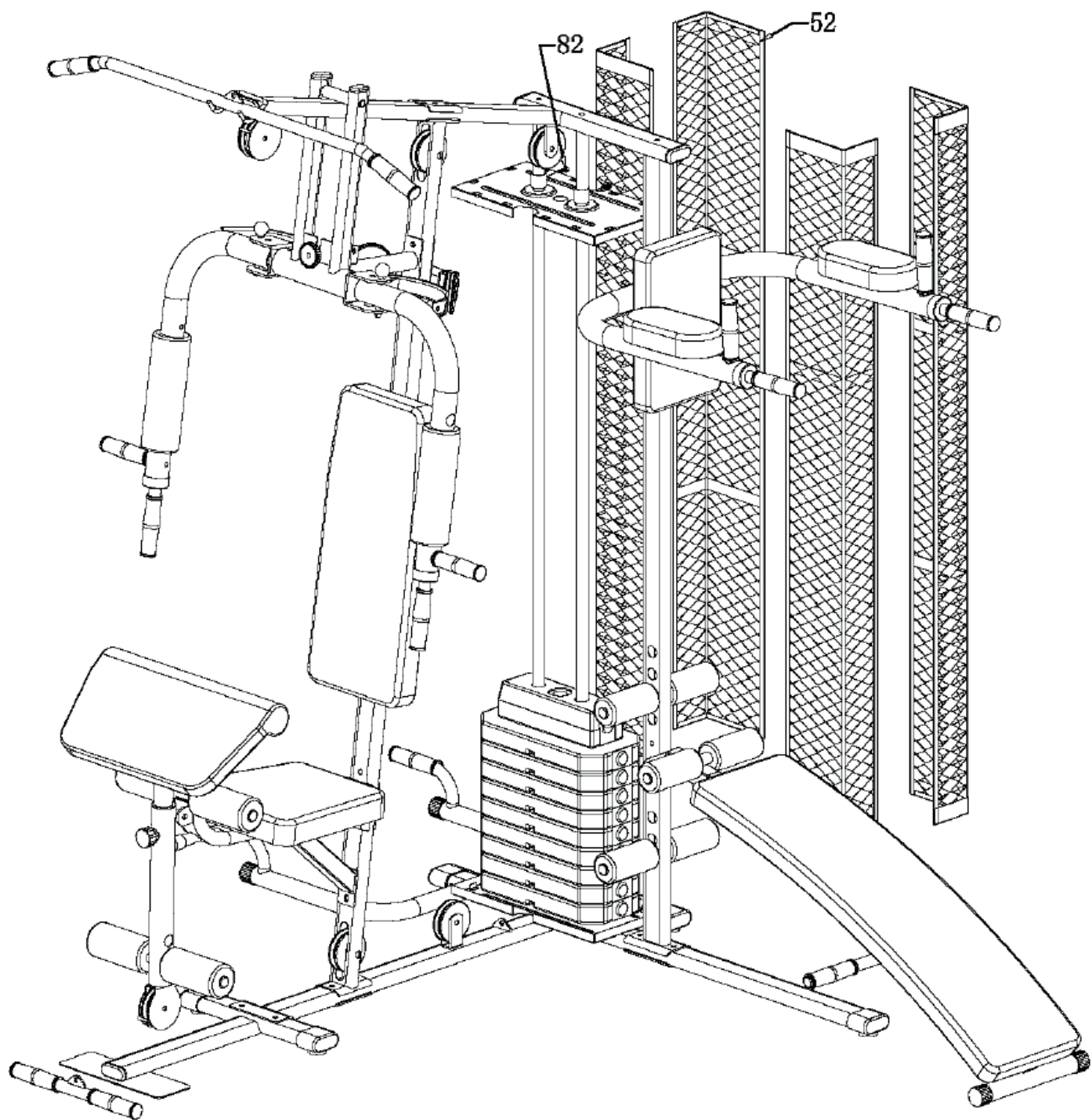
76:  
M10x40 (11x)

77:  
M10x25 (2x)

Schritt 12



### Schritt 13





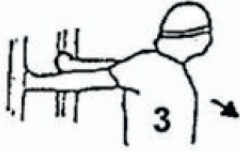






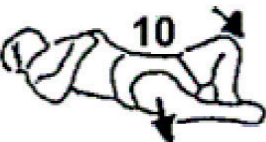

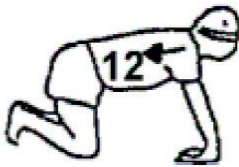


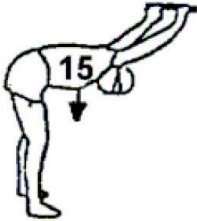
### Schritt 14: Kontrolle

- Prüfen Sie alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf festen Sitz. Ziehen Sie Schrauben gegebenenfalls nach.
- Stellen Sie sicher, dass genug Abestand zu anderen Gegenständen wie Möbeln, Geräten usw. besteht.
- Machen Sie sich mit dem Gerät vertraut und beginnen Sie zunächst mit einem „leichten“ Training.

# Trainingshinweise

Bevor Sie mit dem Training beginnen, **wärmen Sie sich auf jeden Fall auf! Sorgfältiges Aufwärmen und vor allem Stretching verhindert einige typische Verletzungen**, die beim Training mit einem solchen Fitnessgerät auftreten können.

**Wiederholen Sie die folgenden Übungen vor dem eigentlichen Training 3 Mal:**

		
<p>Dehnen Sie beide Arme für ca. 15 Sekunden</p>	<p>Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden</p>	<p>Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden</p>
		
<p>Halten Sie diese Position für etwa 25 Sekunden</p>	<p>Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden</p>	<p>Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden</p>
		
<p>Halten Sie diese Position für etwa 30 Sekunden</p>	<p>Stretchen Sie jedes Bein etwa 25 Sekunden lang.</p>	<p>Halten Sie diese Position für etwa 30 Sekunden</p>
		
<p>Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden</p>	<p>Halten Sie diese Position für etwa 5 Sekunden</p>	<p>Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden</p>
		
<p>Halten Sie diese Position für jedes Bein etwa 25 Sekunden</p>	<p>Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden</p>	<p>Halten Sie diese Position für etwa 15 Sekunden</p>





### Rudern sitzend

(Trapezius, Latissimus dorsi, Erector Spinae).

Setzen Sie sich mit leicht angewinkelten Beinen und stemmen Sie Ihre Füße gegen das vordere Basisrohr.

Nehmen Sie den Griff und ziehen Sie ihn zu sich. Führen Sie ihn langsam zurück.



### Knee Raise

(Hüftbeuger, Rectus Abdominis)

Legen Sie sich mit angewinkelten Beinen vor die Gym Station. Nehmen Sie den Griff zwischen die Füße. Spannen Sie die Zehen an.

Strecken Sie nun Ihre Beine nach oben und führen Sie sie langsam zurück.



### Curls

(Bizeps, Unterarmflexoren)

Stellen Sie sich gerade vor die Gym Station. Halten Sie die Ellbogen an den Körper. Ziehen Sie den Handgriff so weit es geht gerade nach oben



### Preacher Curls

Bizeps, Unterarmflexoren)

Setzen Sie sich auf den Sitz, lehnen Sie sich vor und drücken Sie Ihre Ellbogen gegen die Auflage. Ziehen Sie den Griff in einem Bogen nach oben.



### Preacher Curls (Reverse Grip)

(Unterarmflexoren, Bizeps)

Genau wie die Preacher Curls, nur mit Griff von oben, wodurch besonders die Unterarmmuskulatur angesprochen wird.



### Wrist Curl

(Unterarmflexoren)

Legen Sie Ihre Unterarme auf den Schaumstoffpolstern ab, während Sie Curls nur aus dem Handgelenk machen.



### Leg Curl

(Ischiocrurale Muskeln)

Machen Sie diese Übung immer nur mit jeweils einem Bein. Bringen Sie die Roll Pads in eine adäquate Position, hinter das untere zu klemmen und mit dem Knie gegen das obere zu kontern. Curlen Sie Ihr Bein.



### Leg Extensions

(Quadriceps)

Haken Sie die oberen Roll Pads mit Ihren Kniekehlen ein und ihre Füße unter die unteren Roll Pads. Strecken Sie die Beine langsam.



### Crunchies

(Rectus Abdominis, Serratus, Latissimus Dorsi)

Montieren Sie die Roll Pads am untersten Loch und klemmen Sie Ihre Beine um die Pads und greifen Sie die Lat-Stange, ihre Arme parallel zum Körper führend. Ziehen Sie die Stange nach vorn und unten soweit möglich.



### Straight Arm Pullover

(Latissimus Dorsi, Serratus Pectoralis)

Lehnen Sie sich auf dem Sitz nach hinten und greifen Sie die Lat-Stange. Ziehen Sie sie mit gestreckten Armen nach vorn unten.



### Bankdrücken (vertikal)

Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass die Handgriffe auf Brusthöhe sind.

Drücken Sie.



### Butterfly

(Pectorals)

Sitzen Sie gerade, die Oberarme in der Horizontalen und die Unterarme an den Roll Pads. Drücken Sie mit den Ellbogen, nicht mit den Händen!

# Konformitätserklärung

Der Hersteller dieses Produktes ist die Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin.

Dieses Produkt entspricht den folgenden Europäischen Richtlinien:

2011/65/EU (RoHS)





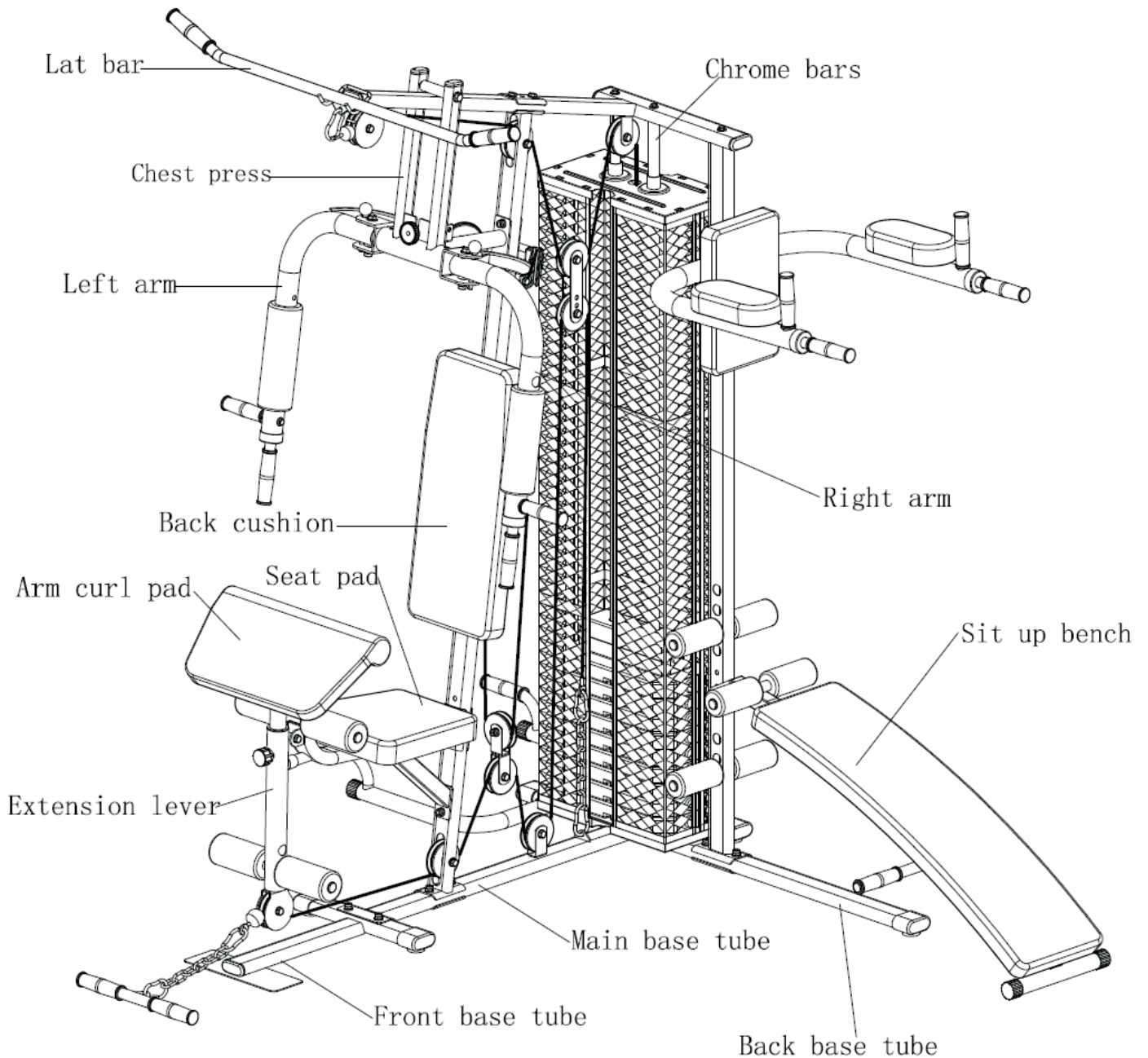
Dear Customer,

Congratulations on purchasing this product. Please read and follow these instructions, in order to avoid damaging the item. We do not cover any damages that may arise from improper use of the item or the disregard of the safety instructions.

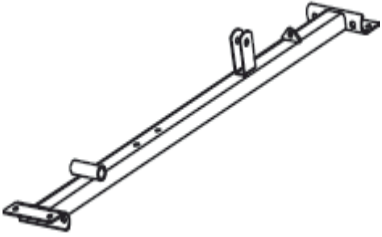
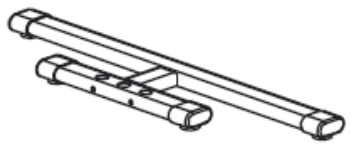
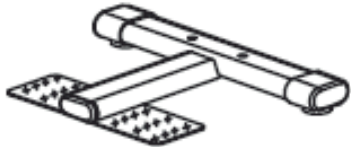

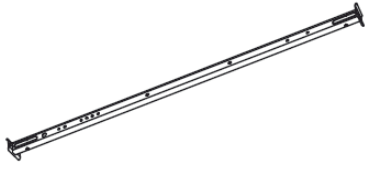



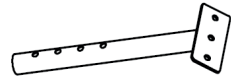
## Important Safety Instructions

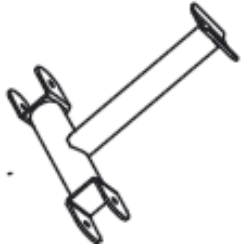
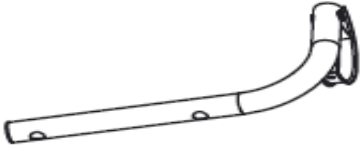

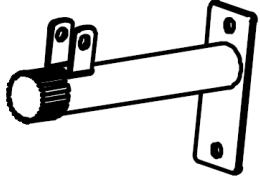




- Read all instructions before using.
- Do not place on or near a hot gas or electric burner or in a heated oven.
- Do not expose the appliance to extreme temperatures. The appliance shall be used in moderate climates.
- The use of attachments that are not recommended by the appliance manufacturer may result in fire, electric shock or personal injury.
- The appliance is not a toy. Do not let the children play with it. Never let children insert foreign objects into the appliance.
- Do not use the appliance for other than intended use. This appliance has been designed solely for domestic use; the manufacturer's liability shall not be engaged in the event of any professional use, by any misuse or by any use not complying with the operating instructions.
- This weight station is made for training in private environment. Only use the appliance for the intended use.
- Pregnant or physically injured people should never use the weight station without prior consultation with a doctor you trust.
- Stop the training immediately when you do not feel comfortable or notice motoric, sensory or mental changes or limitations.
- Adapt your training style always to your personal fitness level and your health.
- Before every training check the operability and safety.
- Make sure before installation that the item works properly and that all safety devices are in function!
- Damages or alterations to the product in the course of the independent modification lead to the exclusion of warranty. For problems resulting from the modification or other restrictions, the seller is not responsible! Any damage must be reported to the seller immediately after delivery, and access before use / installation. Later complaints will not be considered.
- Use only suitable tools for assembly.
- The installation must always be made only by adults.
- In part, the package may consist of plastic bags - make this regard with particular care and attention that this is not out of the reach of children. There is a risk of suffocation!
- Make sure to mount that all connections are securely mounted before releasing the product for use.
- Check all connections at regular intervals for damage, loose elements and other factors that can lead to a loss of sufficient security.
- Let children or people with physical or mental limitations, or people who are not familiar with this device, do not use this weight bench!
- Please keep in mind that this manual and the safety can only draw your attention to eventual hazard.
- Keep this manual. Read all instructions before using.
- Do not place on or near a hot gas or electric burner or in a heated oven.
- To protect against a fire, electric shock or personal injury, do not immerse cord, electric plugs or device in water or other liquids.
- Do not expose the appliance to extreme temperatures. The appliance shall be used in moderate climates.
- Disconnect the appliance from the power source if it is not going to be used for a long time, if there is a thunderstorm or if it isn't working properly.
- The use of attachments that are not recommended by the appliance manufacturer may result in fire, electric shock or personal injury.
- The appliance is not a toy. Do not let the children play with it. Never let children insert foreign objects into the appliance.
- Do not use the appliance for other than intended use. This appliance has been designed solely for domestic use; the manufacturer's liability shall not be engaged in the event of any professional use, by any misuse or by any use not complying with the operating instructions.
- Save these instructions.



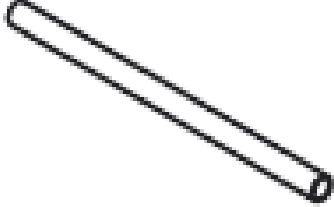

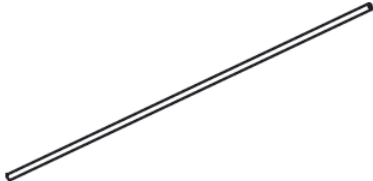
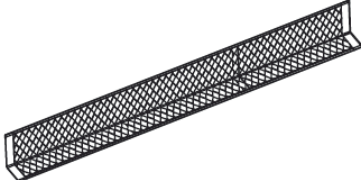
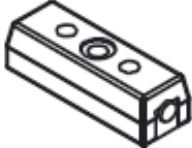
# Components Overview




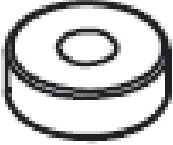

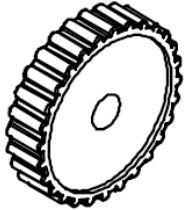
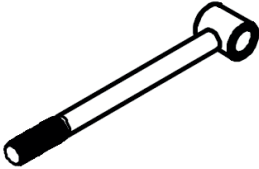
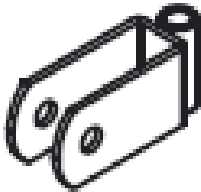










## Liste der Einzelteil

#	Description	Pcs	
1	Main base tube	1	
2	Rear base tube	1	
3	Front base tube	1	
4	Upper support	1	
5	Vertical support	1	
6	Seat support	1	
7	Leg extension	1	
8	Reinforced tube	1	
9	Arm cushion support	1	

#	Description	Pcs
10	Chest press	1 
11	Left Arm	1 
12	Right arm	1 
13	T - shaped support	1 
14	Lat bar	1 
15	Curling bar	1 
16	handle bar	4 
17	Steel plate	2 



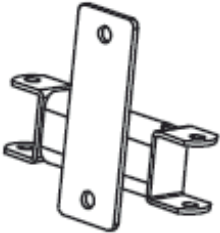
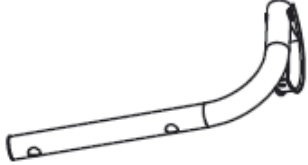

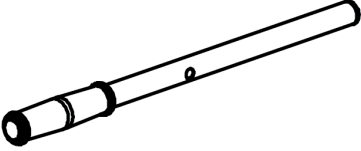

#	Description	Pcs
18	Foam tube Ø370mm	1 
19	Foam tube Ø300mm	1 
20	Foam tube Ø310mm	2 
21	Weight selector	1 
22	Chrome tubes (1820mm)	2 
23	Steel net	4 
24	Upper weight	1 

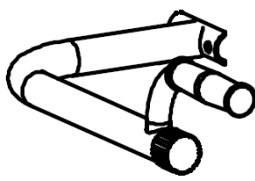
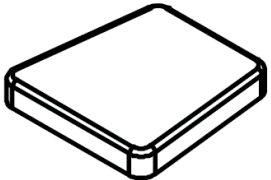
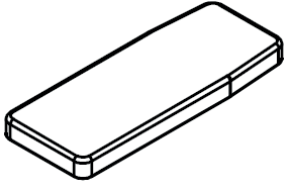


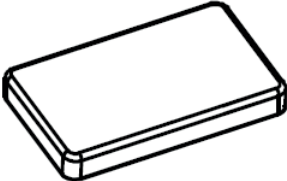


#	Description	Pcs	
25	Weight block bushing	1	
26	Pin Ø10mm	1	
27	Large washer Ø45mm	1	
28	Rubber cushion	2	
29	Weight	9	
30	Knob	1	
31	T shaped bolt	1	
32	Pulley seat	2	

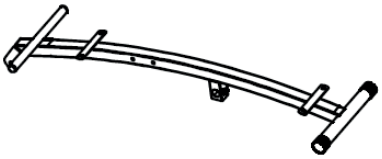




#	Description	Pcs
33	Pulely bracket	1 
34	Cable 1	1 
35	Adjusting plate	2 
36	Pulley	12 
37	Pulley bushing	6 
38	Safe hook	5 
39	Cable 2	1 
40	Chain	2 

#	Description	Pcs	
41	Locking knob (M16)	1	A cylindrical metal knob with a threaded end and a flared top.
42	Steel bushing	6	A short, hollow cylindrical metal bushing.
43	Foam (250mm)	2	A long, cylindrical roll of foam with a triangular cutout on one end.
44	Cable 3	1	A cable with a spherical end, a loop, and a connector at the other end.
45	Foam (160mm)	4	A short, cylindrical roll of foam.
46	Foam (140mm)	6	A short, cylindrical roll of foam.
47	PVC bumper (Ø30 x 7mm)	4	A small, circular PVC bumper with a central hole.
48	Reinforced plate (100mm)	3	A rectangular reinforced plate with four circular holes.





















#	Description	Pcs
49	Reinforced plate (130mm)	1 
50	Rubber bumper	1 
51	Pulley shaft	1 
52	Left arm (Pull up)	1 
53	Right arm (Pull up)	1 
54	Long foam tube	1 
55	Left arm (Push up)	1 

#	Description	Pcs
56	Right arm (Push up)	
57	Seat pad	
58	Back cushion	
59	Vertical tube	
60	Arm cushion	
61	Back cushion (small)	
62	Arm cushion (small)	
63	Sit up bench cushion	

#	Description	Pcs
64	Sit-up bench frame	
65	Hook	
66	Round holder	
67	Locking Pin 10x85mm	
68	Locking Pin 10x150mm	

### Bolts

69	M12 x 145	1	
70	M12 x 85	2	
71	M10 x 85	6	
72	M10 x 70	1	
73	M10 x 60	2	
74	M10 x 50	10	

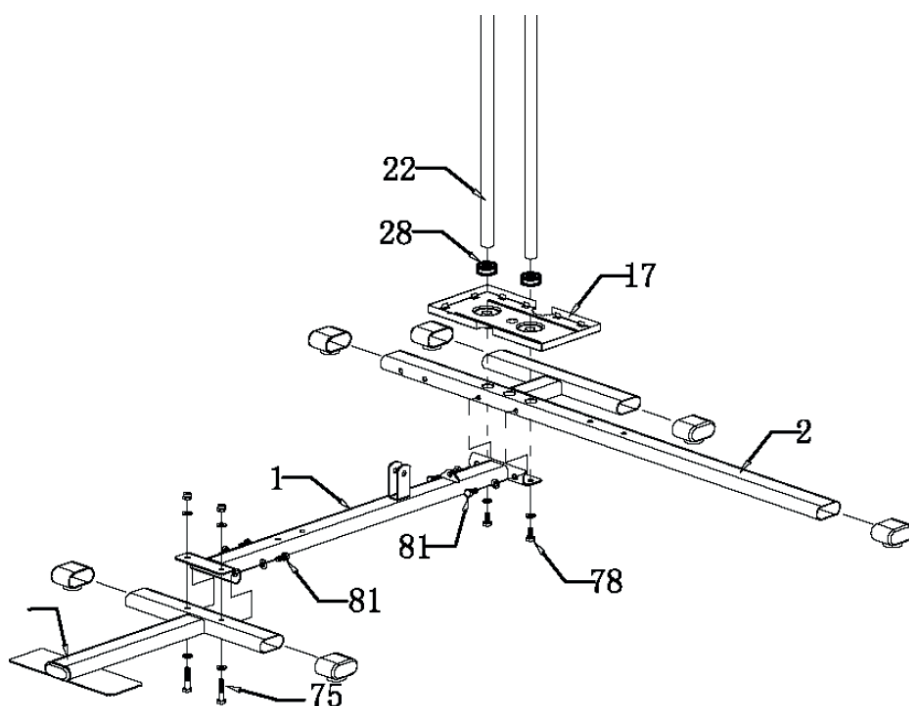
#	Description	Pcs	
75	M10 x 45	3	
76	M10 x 40	3	
77	M10 x 35	2	
78	M10 x 20	8	
79	M8 x 60	2	
80	M8 x 45	4	
81	M8 x 20	6	
82	M6 x 16	2	
83	M8 x 60	4	
84	Locking Pin	1	
85	Knauf	1	
86	Kurzhandeln		

# Aufbau

## Step 1

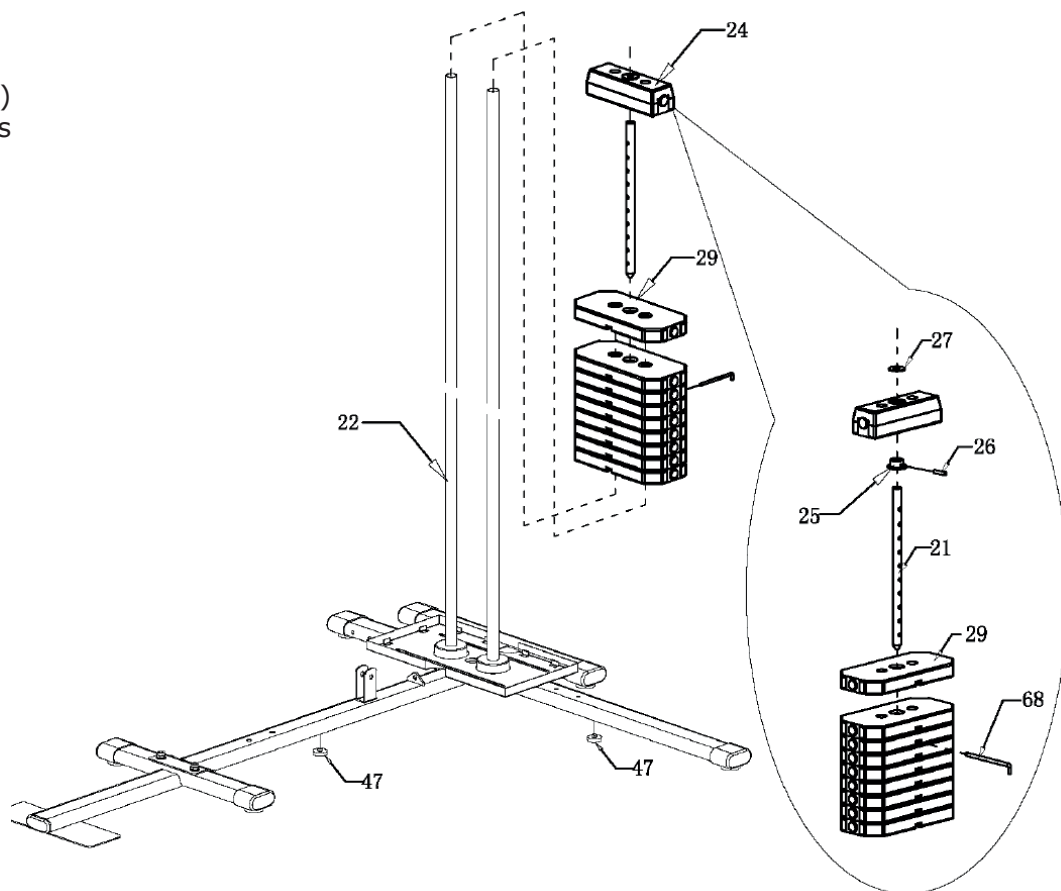
Attach main base tube (1) to back base tube (2), chrome bar (22) using Hex bolts M10x20(78 - 2 sets), washers and Hex bolts M8x20 (81 - 2sets), washers.

Attach main base tube (1) to front base tube (3) using Hex bolts M10x45 (75 - 2 sets), washers, nuts and Hex bolts M8x20 (81 - 2sets), washers.



## Step 2

Attach weights (24, 29) to chrome bars (22) as shown.



### Step 3

Attach Vertical support (5) to Main base tube (1) using Hex bolts M10x50 (74 - 2 sets), washers and nuts.

### Step 4

I. Attach Upper support (4) to Vertical support (5) using reinforced plate (48) and Hex bolts M10x50 (74 - 2 sets) and insert chrome bars (22) into holes of upper support (4) using Hex bolts M10x20 (78 - 2 sets).

Attach seat support (6), reinforced tube (8) to Vertical support (5) using reinforced plate (48) and Hex bolts M10x50 (74 - 2sets), bolts M10x45 (75 - 1 set) washers and nuts.

Attach vertical tube (59) to back base tube (2) using reinforced plate (48) and Hex bolts M10x50 (74 - 2 sets), washers and nuts.

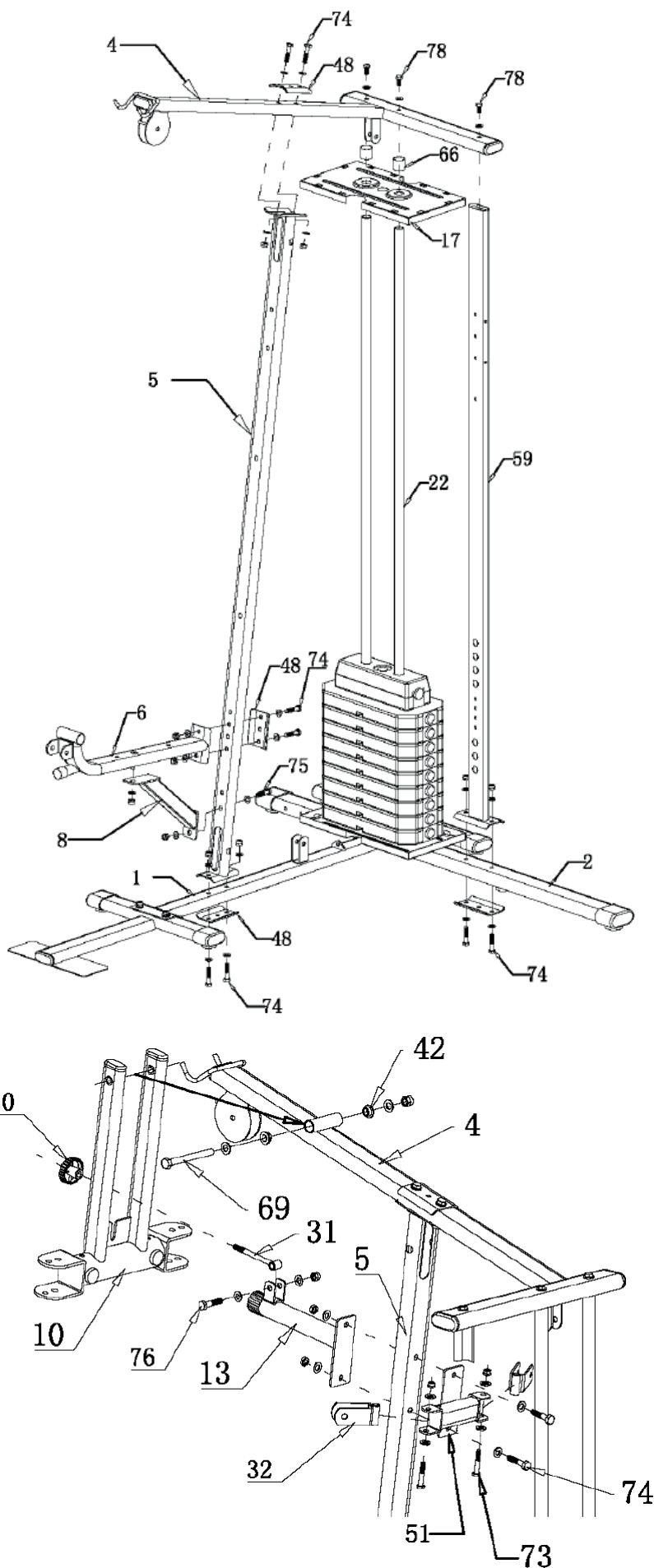
### Step 5

Attach T shaped support bar (13) and pulley shaft (51) to Vertical support using Hex bolts M10x50 (74), washer and nut.

Attach Chest press (10) to Upper support (4) using Hex bolts M12x145 (67), steel bushing (42), washer and nut.

Attach pulley seat (32) to pulley shaft (51) using Hex bolts M10x60 (73), washer and nut.

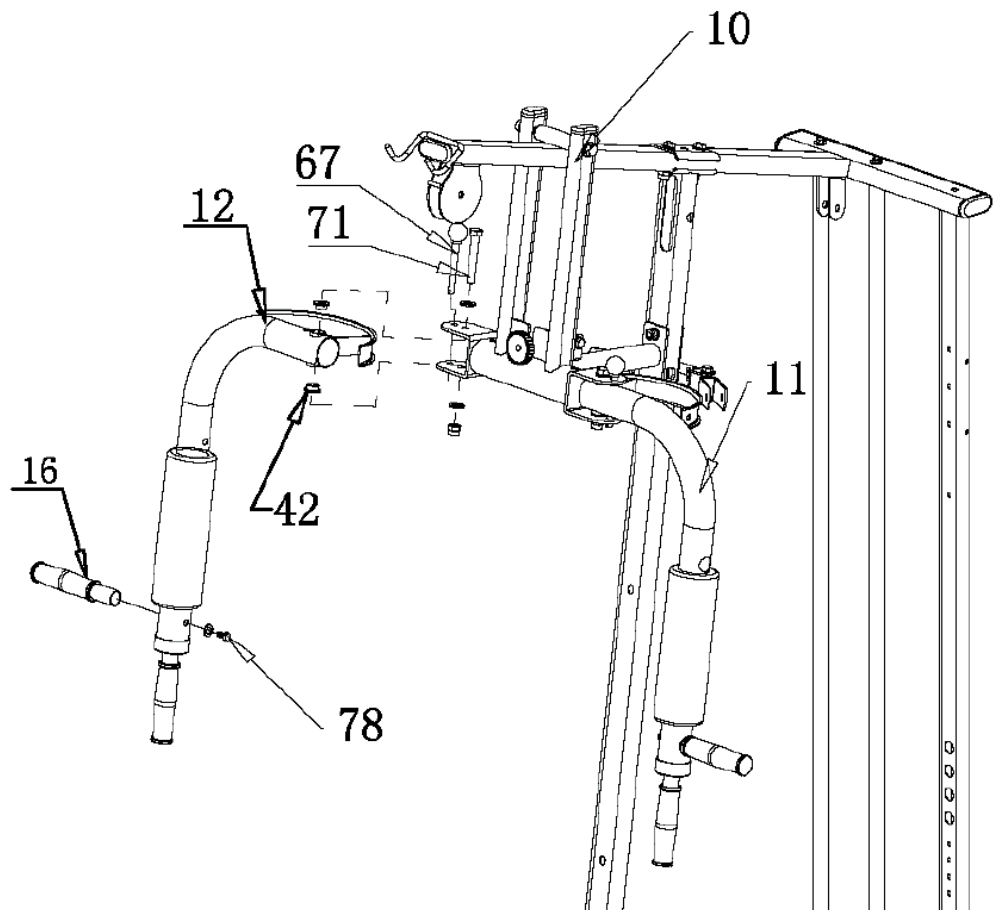
Attach T shaped bolt (31) to T shaped support bar (13) using Hex bolts M10x60 (76), washer and nut.



## Step 6

Attach left arm (12) to chest press (10) using steel bushing (42) and Hex bolts M12x85 (71), washer and nut

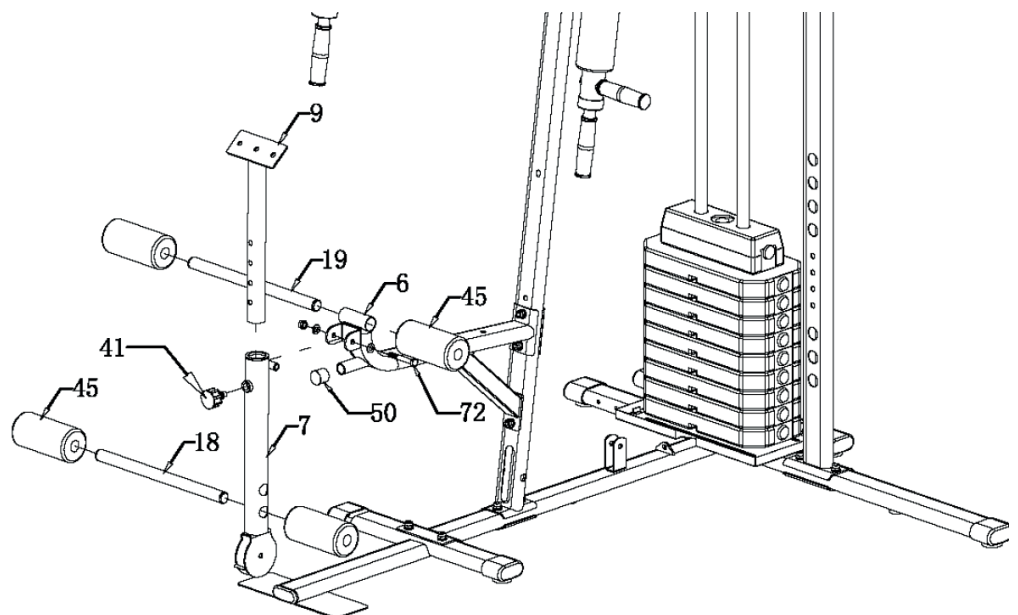
Insert handle bar (16) to holes of left, right arm (12, 11) using Hex bolts M10x20 (78), washer.



## Step 7

Attach leg extension (7) to seat support (6) using Hex bolts M10x70 (72 - 1 set), washers and nuts.

Insert arm cushion support (9) into leg extension (7) using locking knob (41).

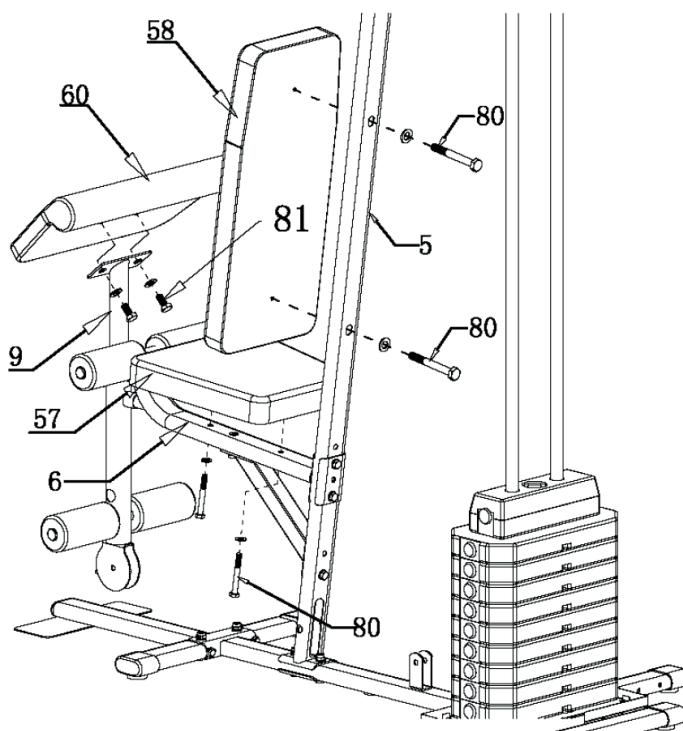


### Step 8

Attach back cushion (58) to vertical support (5) using Hex bolts M8x45 (80- 1 set) washers.

Attach seat pad (57) to seat support (6) using Hex bolts M8x45 (80-1 set), washers.

Attach arm cushion (60) to arm cushion support (9) using Hex bolts M8x20 (63 - 1 set), washers.

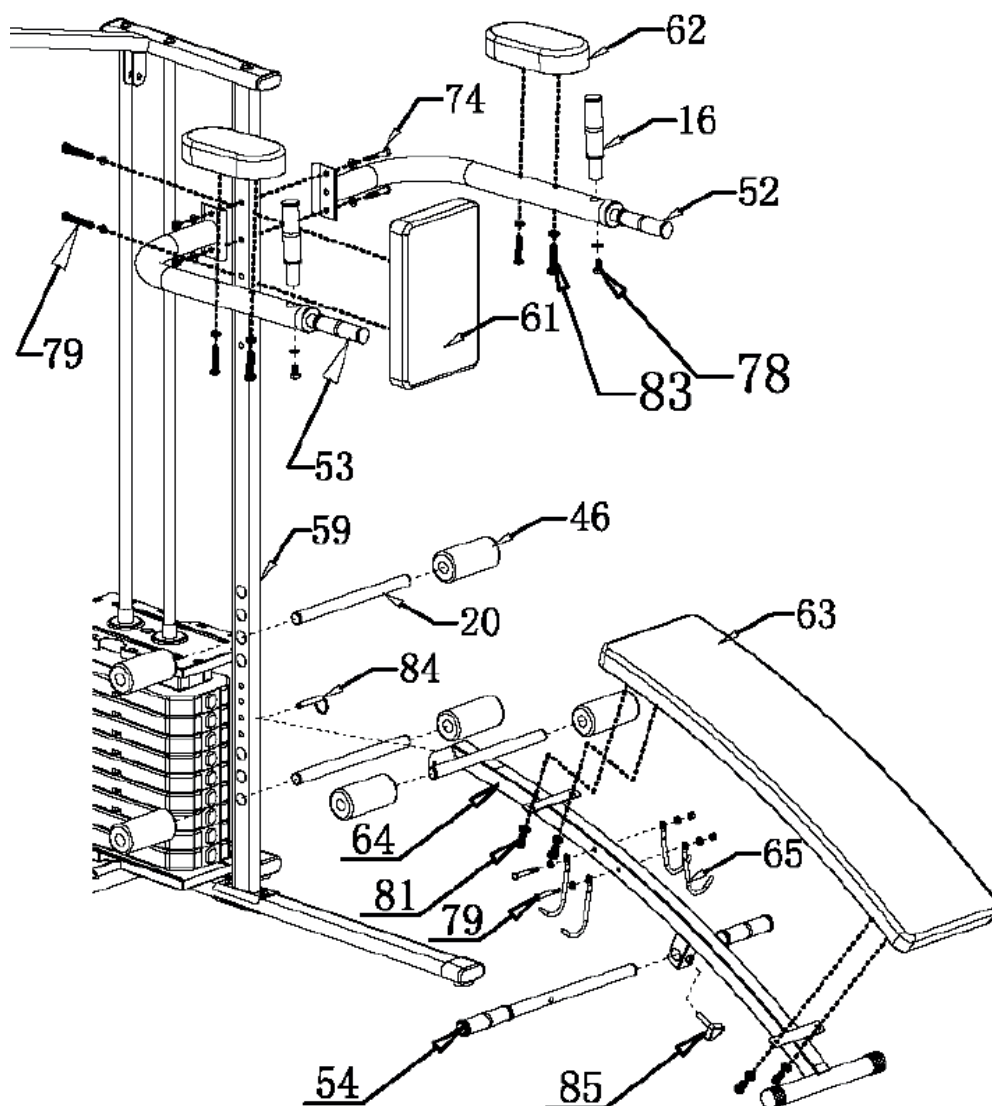


### Step 9

Attach pull up left & right arm (52,53) to vertical tube (59) using Hex bolts M10x50 (74 - 2 sets), washers and nuts.

Insert handle bar (16) into pull up left & right arm (55,56) using Hex bolts M10x20 (78 - 2 sets), washers and nuts.

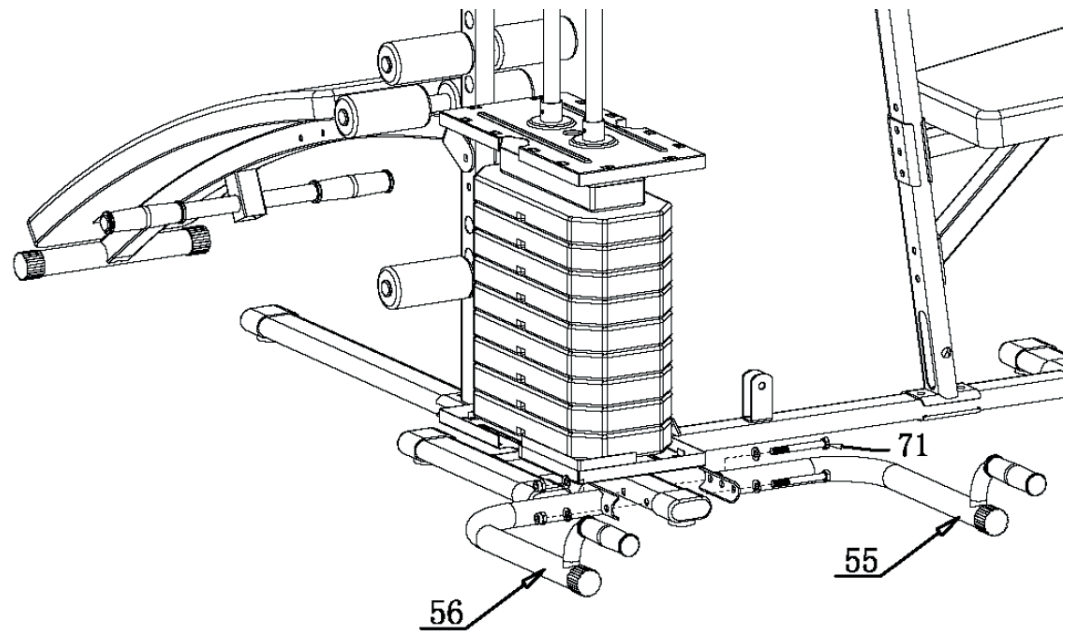
Attach sit up bench frame (64) to vertical tube (59) using locking pin (84)



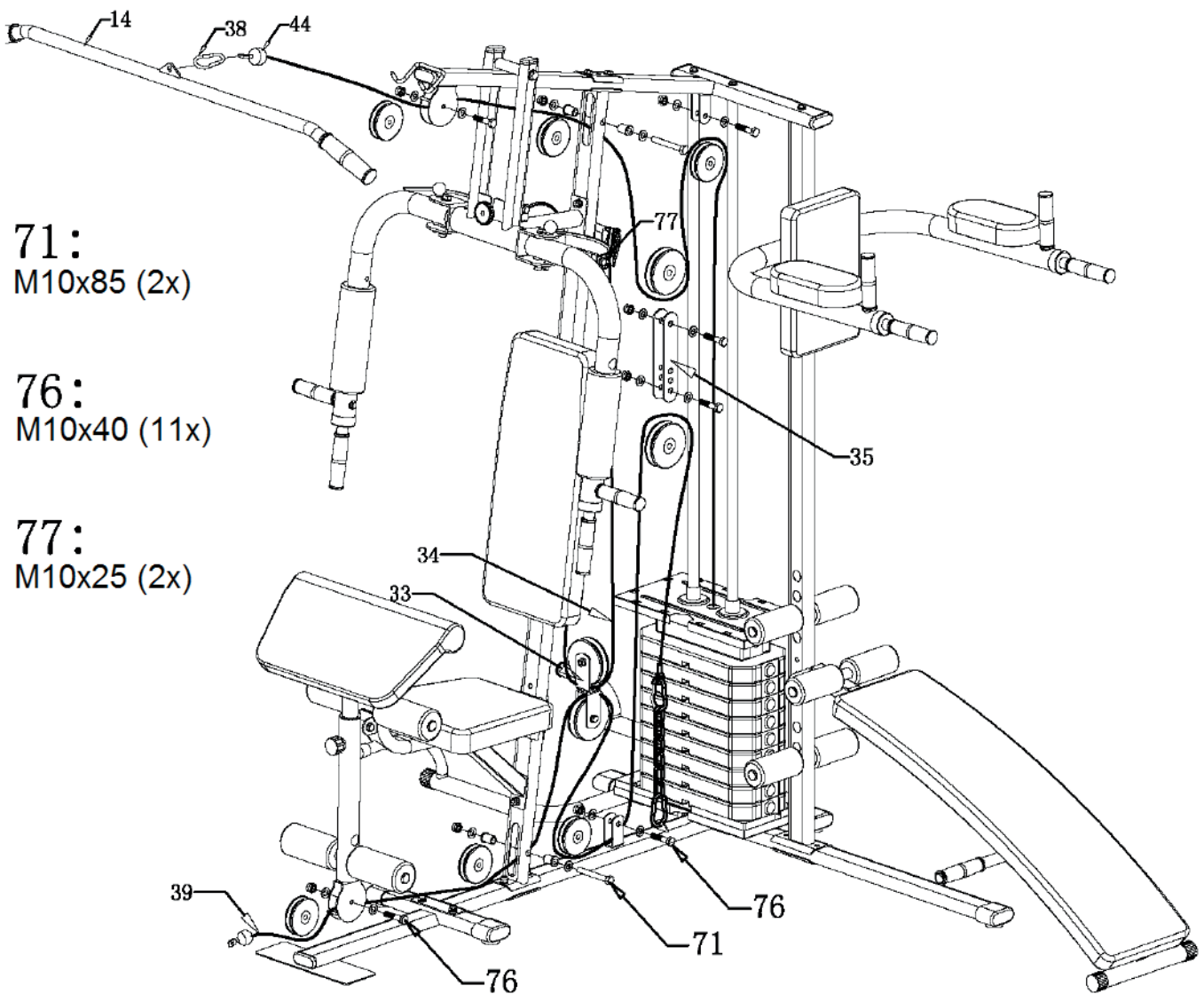


### Schritt 10

Attach push up left & right arm (55, 56) to back base tube (2) using Hex bolts M10x85(71-2sets) washers and nuts.



### Schritt 11

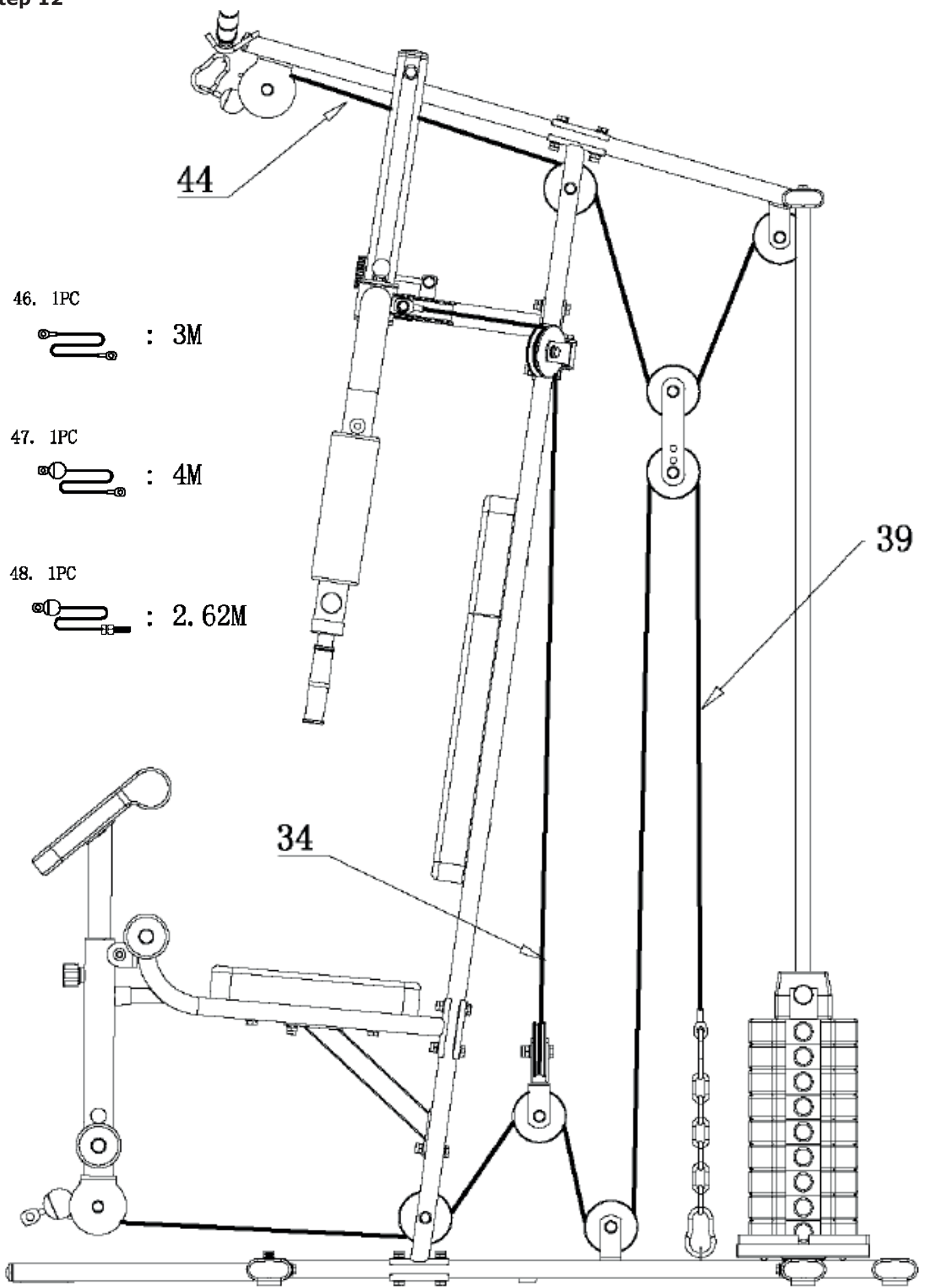


71:  
M10x85 (2x)

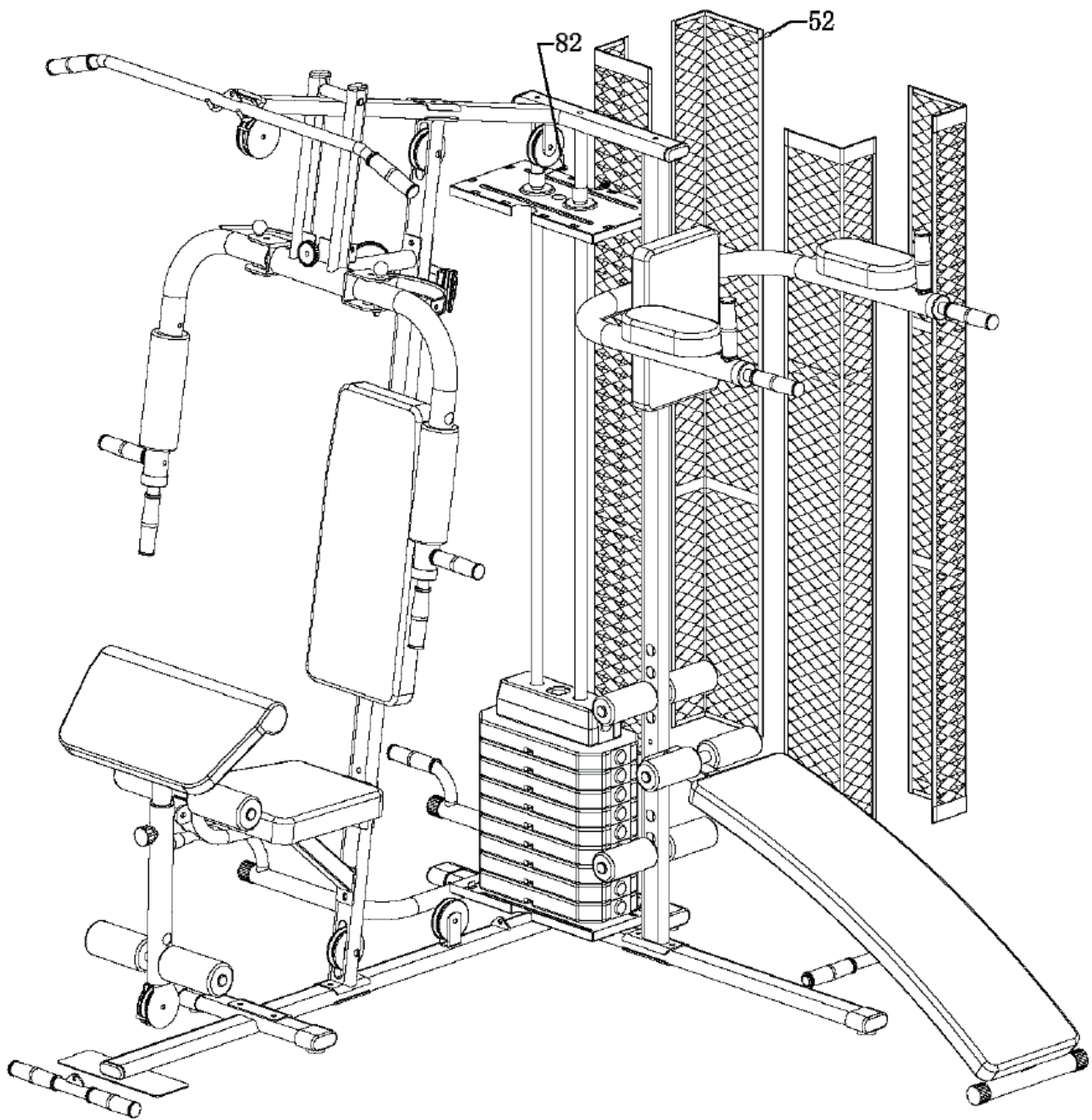
76:  
M10x40 (11x)

77:  
M10x25 (2x)

Step 12





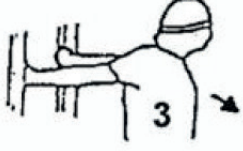





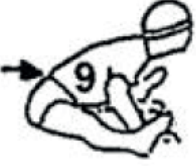
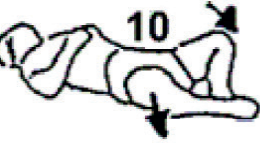

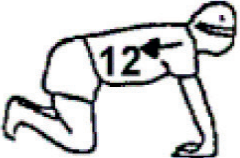


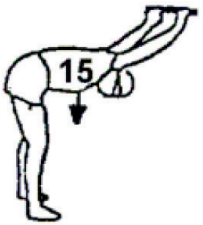
Step 13



# Trainingshinweise

Warm-up before you start the training. Plan stretching exercise before you start and repeat the stretching exercise after your training to avoid injury.

Always pay attention on a well-balanced training. Below we show some suggestions on in terms of stretching exercises. Repeat each exercise 3 times.

		
Stretch each arm 15 sec.	Hold this position 20 sec.	Hold this position 20 sec.
		
Hold this position 25 sec.	Hold this position 20 sec.	Hold this position 20 sec.
		
Hold this position 30 sec.	Stretch every leg 25 sec.	Hold this position 30 sec.
		
Hold this position 20 sec.	Hold this position 5 sec.	Hold this position 20 sec.
		
Hold this position 25 sec.	Hold this position 20 sec.	Hold this position 20 sec.



**LOW PULLEY ROW**

(TRAPEZIUS-LATISSIMUS DORSIERECTORSPINAF)

FIT „T“-BAR TO LOW PULLEY SIT WITH FEET AGAINST CROSS-BRACE. LEGS SLIGHTLY BENT STRETCH FORWARD SIT-UP, ARCH YOUR BACK AND PULL TO YOUR WAIST.



**KNEE RAISE**

(HIT FLEXORS-RECTUS ABDOMINIS)

FIT „T“- BAR TO LOW PULLEY. LIE ON YOUR BACK WITH LEGS ALMOST STRAIGHT. CURL TOES UPWARDS AND PLACE „T“-BAR BETWEEN YOUR FEET. „RAISE“ KNEES AS FAR AS POSSIBLE TOWARDS CHEST.



**BICEP CURLS**

(BICEPS-FOREARM FLEXORS)

FIT „T“-BAR TO LOW PULLEY. GRIP THE BAR AND STAND WITH YOUR ARMS STRAIGHT AND YOUR ELBOWS LOCKED TO YOUR BODY. CURL THE BAR UPWARDS AS FAR AS POSSIBLE.



**PREACHER CURLS**

(BICEPS & FOREARM FLEXORS)

FIT „T“-BAR TO LOW PULLEY AND ROLL PADS TO TOP HOLE. SIT ON SEAT AND LEAN FORWARD . GRIP THE BAR AND PLACE ELBOWS AGAINST ROLL PADS. CURL BAR IN AN ARC UPWARDS AS FAR AS POSSIBLE.



**PREACHER CURLS - REVERSE GRIP**

(FOREARM FLEXORS & BICEPS))

SAME AS FOR PREACHER CURLS BUT WITH A REVERSE GRIP. YOU MAY FIND THAT YOUR FOREARM GRIP IS THE LIMITATION WITH THIS EXERCISE AND NOT YOUR BICEP STRENGTH.



**WRIST CURL**

(FOREARM FLEXORS)

FIT „T“ BAR TO LOW PULLEY AND ROLL PAD TO TOP HOLE. REST FOREARMS ON ROLL PADS WHILE GRIPPING BAR. „CURL“ YOUR WRISTS WITH AS MUCH RANGE AS POSSIBLE, REVERSE GRIP WORKS AS WELL





### LEG CURL

(HAMSTRING GROUP)

THIS EXERCISE IS PERFORMED WITH ONE LEG AT A TIME. FIT THE ROLL PADS TO THE TOP HOLE. HOOK YOUR LEG AROUND WITH YOUR KNEE AGAINST THE TOP PAD. CURL AS FAR AS POSSIBLE.



### LEG EXTENSIONS

(QUADRICEPS)

FIT THE ROLL PADS TO THE BOTTOM HOLE. HOOK YOUR LEGS AROUND THE ROLL PADS AND GRIP THE BOTTOM OF THE SEAT. SLOWLY STRAIGHTEN YOUR LEGS.



### CRUNCHIES

(RECTUS ABDOMINIS-SERRATUS-LOWER LATISSIMUS DORSI)

FIT „T“ BAR TO HIGH PULLEY AND ROLL PADS TO BOTTOM HOLE. HOOK YOUR LEGS AROUND THE ROLL PADS AND GRIP THE BAR BEND AT THE WAIST AND CURL FORWARD AND DOWN AS FAR AS POSSIBLE.



### STRAIGHT ARM PULLOVER

(LATISSIMUS DORSI-SERRATUS-PECTORALS)

FIT „T“ BAR TO HIGH PULLEY, SIT BACK AND GRIP HANDLES WITH ARMS STRAIGHT. PULL THE BAR DOWNWARDS IN AN ARC AS FAR AS POSSIBLE. LEAN FORWARD TO INCREASE RANGE OF ARC.



### VERTICAL BENCH PRESS

ADJUST THE SEAT HEIGHT SO THAT THE HANDLES OF THE PRESSING ARM ARE AT MID-CHEST LEVEL

USING EITHER SET OF GRIPS, PUSH AGAINST THE PRESSING ARM TO FULL EXTENSION. VARY YOUR GRIP FROM HORIZONTAL TO VERTICAL TO WORK THE MUSCLES FROM DIFFERENT ANGLES OF ISOLATION



### BUTTERFLY

(PECTORALS, ALMOST COMPLETELY ISOLATED)

SET PRE-STRETCH, UPPER ARM PARALLEL WITH FLOOR AND YOUR FOREARMS AGAINST THE ROLL PADS. P WITH YOUR ELBOWS. NOT YOUR HANDS

# Declaration of Conformity

**Producer: Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin.**

This product is conform to the following European directives:

2011/65/EU (RoHS)



**Chère cliente, cher client,**

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil.

Veuillez lire attentivement et respecter les consignes suivantes de branchements et d'utilisation pour éviter d'éventuels dommages techniques.

## Consignes importantes de sécurité

- Lire attentivement ce mode d'emploi avant d'assembler et d'utiliser l'appareil. Pour utiliser l'appareil en toute sécurité et de manière efficace, il est nécessaire de l'assembler, de l'entretenir et de l'utiliser de manière conforme. S'assurer que toutes les personnes utilisant cet appareil ont été informées des risques et des consignes de sécurité.
- Avant de commencer à s'entraîner avec l'appareil, consulter un médecin et se faire ausculter pour s'assurer qu'aucun problème physique ou de santé n'empêchera une manipulation sûre et efficace de cet appareil d'entraînement. En cas de médication agissant sur la tension artérielle, le rythme cardiaque ou le taux de cholestérol, la consultation d'un médecin est absolument nécessaire avant de commencer l'entraînement.
- Être attentif aux signaux de son corps. Un mauvais entraînement ou un surentraînement peuvent être nuisible pour la santé. Interrompre immédiatement l'entraînement si les symptômes suivants se manifestent : douleur/sensation de compression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, gêne respiratoire extrême, signes de légère somnolence, de vertige ou de nausée. Si un seul de ces symptômes apparaît, consulter immédiatement un médecin avant de continuer l'entraînement.
- Les enfants ainsi que les personnes dont les capacités physiques, mentales ou sensorielles sont réduites, ou qui présentent une expérience et/ou des connaissances insuffisantes, doivent utiliser l'appareil uniquement s'ils sont surveillés par la personne responsable de leur sécurité, ou s'ils ont assimilé les consignes d'utilisation de l'appareil que cette personne leur a fournies. Surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Installer l'appareil sur une surface sèche et plane.
- S'assurer avant chaque entraînement que toutes les vis et toutes les attaches sont correctement fixées.
- La sécurité de l'appareil ne peut être garantie que si celui-ci est régulièrement entretenu et s'il est inspecté en vue de déceler des détériorations ou traces d'usure.
- Utiliser l'appareil exclusivement aux fins prévues. S'il s'avère, pendant le montage ou l'inspection, que des composants sont défectueux ou si l'appareil produit des sons inhabituels pendant l'entraînement, interrompre immédiatement la session. Utiliser de nouveau l'appareil uniquement après avoir identifié et résolu le problème.
- Porter une tenue adaptée pendant l'utilisation de l'appareil. Éviter de porter des vêtements larges susceptibles de se coincer dans l'appareil et de réduire ainsi la liberté de mouvement de l'utilisateur.
- L'appareil a été testé et certifié conforme à la norme EN957 autorisant son usage domestique. Le poids maximal de l'utilisateur ne doit pas excéder 120 kg.
- L'appareil n'est pas destiné à un usage thérapeutique.
- Soulever ou déplacer l'appareil avec précaution. Utiliser des techniques de levage ménageant le dos et se faire aider par d'autres personnes pour déplacer l'appareil.

## Petits objets / éléments d'emballage

Tenir les petits objets (par exemple les vis et le matériel d'assemblage, les cartes mémoire) et le matériel d'emballage hors de la portée des enfants pour éviter qu'ils ne les avalent. Empêcher les enfants de jouer avec les films de protection. Il existe un risque d'étouffement !

## Utilisation conforme

Cet appareil sert à

- L'entraînement musculaire grâce au déplacement mécanique de poids.

Il a été conçu uniquement dans ce but et doit être utilisé exclusivement dans ce but. Il doit être utilisé uniquement conformément aux instructions de ce mode d'emploi.



Les enfants ainsi que les personnes dont les capacités physiques, mentales ou sensorielles sont réduites, ou qui présentent une expérience et/ou des connaissances insuffisantes, doivent utiliser l'appareil uniquement s'ils sont surveillés par la personne responsable de leur sécurité, ou s'ils ont assimilé les consignes d'utilisation de l'appareil que cette personne leur a fournies. Surveiller les enfants pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

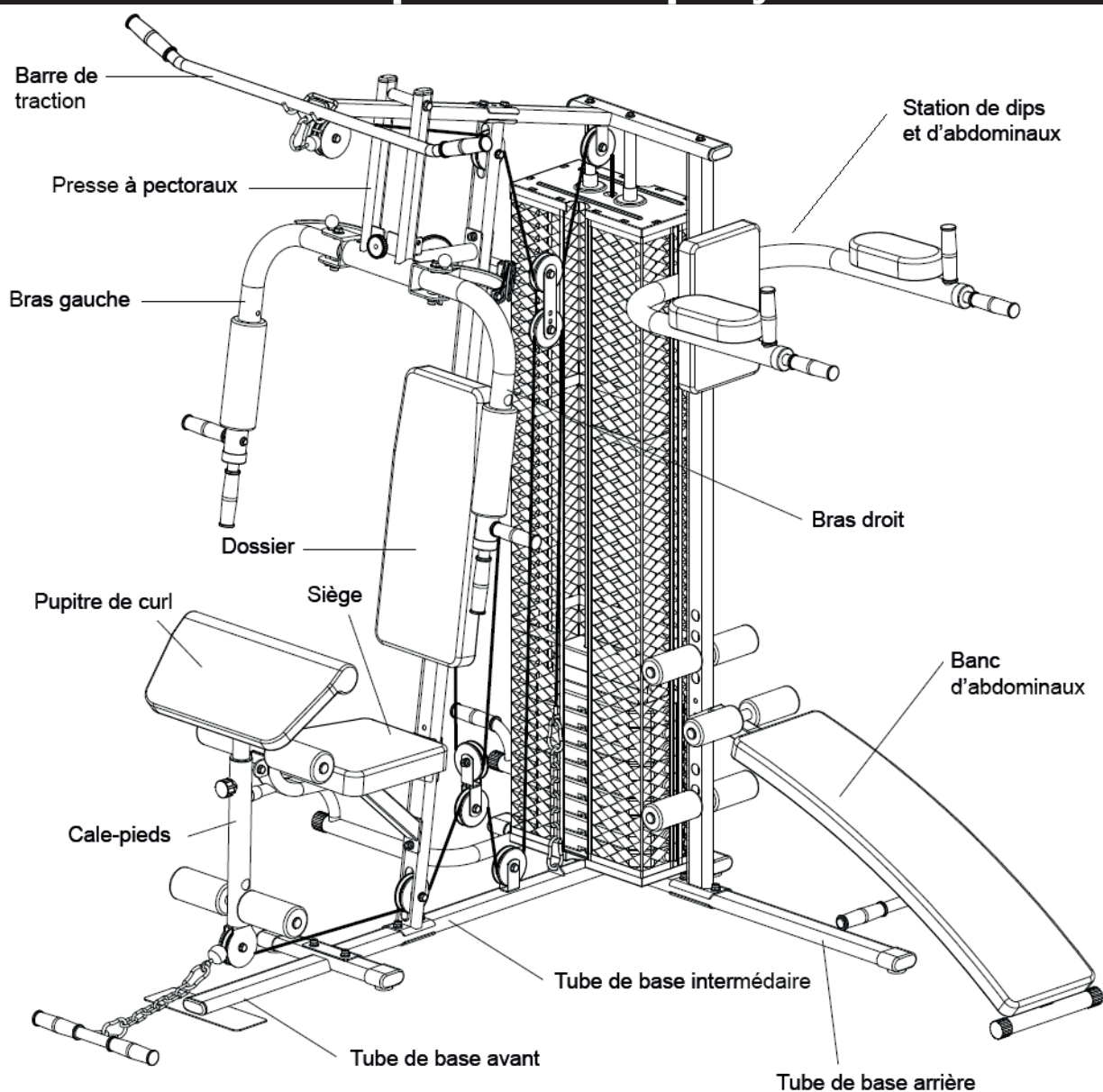
## Transport de l'appareil

Conserver l'emballage d'origine. Pour garantir une protection suffisante de l'appareil pendant son transport, emballer l'appareil dans son emballage d'origine.

## Nettoyage en surface de l'appareil

Ne pas utiliser de liquides volatiles comme ceux contenus dans les bombes insecticides. Une pression trop importante exercée sur la surface de l'appareil pendant le nettoyage peut l'endommager. Éviter le contact prolongé du caoutchouc ou du plastique avec l'appareil.




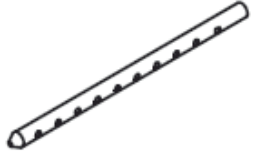
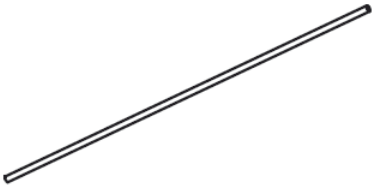
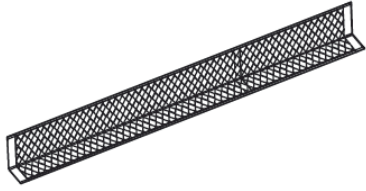
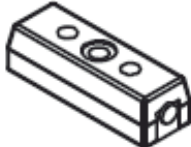
## Composants - Aperçu




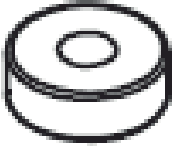

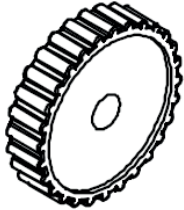
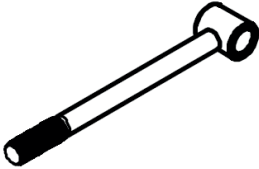
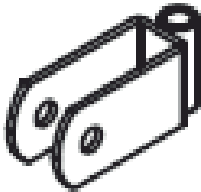










## Liste des pièces détachées

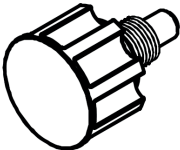

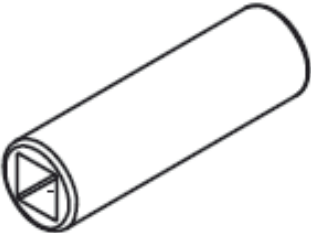





#	Description	Qté
1	Tube de base intermédiaire	1
2	Tube de base arrière	1
3	Tube de base avant	1
4	Console supérieure	1
5	Console verticale	1
6	Support de siège	1
7	Console pour cale-pieds	1
8	Tube renforcé	1
9	Console des bras	1



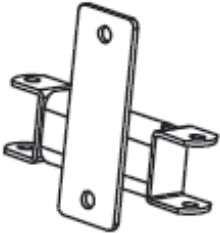
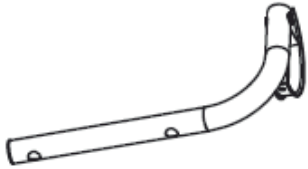

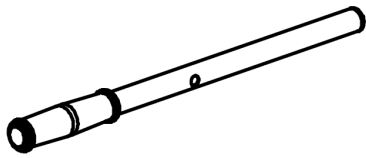

#	Description	Qté
10	Partie principale de la presse à pectoraux	1
11	Bras gauche	1
12	Bras droit	1
13	Console en T	1
14	Barre de traction	1
15	Poignée de flexion	1
16	Poignée pour main	4
17	Plaque métallique	2

#	Description	Qté	
18	Rouleau en mousse Ø370mm	1	
19	Rouleau en mousse Ø300mm	1	
20	Rouleau en mousse Ø310mm	2	
21	Goupille de sélection du poids	1	
22	Barre chromée (1820 mm)	2	
23	Grille en acier	4	
24	Poids supérieur	1	

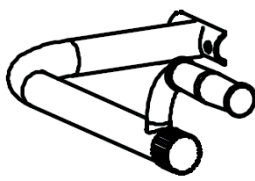
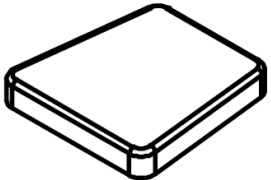
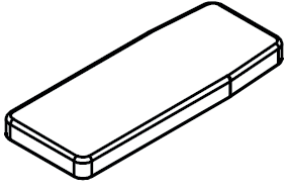


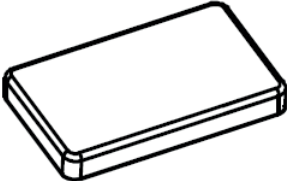


#	Description	Qté	
25	Manchon de poids	1	
26	Tige Ø10mm	1	
27	Grande rondelle Ø45mm	1	
28	Coussinet en caoutchouc	2	
29	Poids	9	
30	Pommeau	1	
31	Vis en « T »	1	
32	Support de poulie	2	

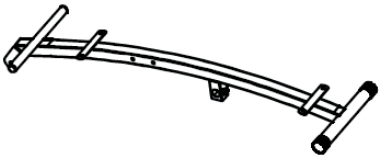




#	Description	Qté	
33	Attache de poulie	1	
34	Corde de poulie 1	1	
35	Plaquette d'ajustement	2	
36	Poulie Ø	12	
37	Manchon de guidage des poulies	6	
38	Mousqueton	5	
39	Corde de poulie 2	1	
40	Chaîne	2	

#	Description	Qté	
41	Pommeau fileté	1	
42	Manchon en acier	6	
43	Rembourrage en mousse (250 mm)	2	
44	Corde de poulie 3	1	
45	Rembourrage en mousse (160 mm)	4	
46	Rembourrage en mousse (140 mm)	6	
47	Amortisseur en PVC (Ø30 x 7mm)	4	
48	Plaque renforcée (100 mm)	3	







#	Description	Qté	
49	Plaque renforcée (130 mm)	1	
50	Amortisseur en caoutchouc	1	
51	Support de poulie	1	
52	Bras gauche (traction)	1	
53	Bras droit (traction)	1	
54	Long tube en mousse		
55	Bras gauche (pompes)		















#	Description	Qté
56	Bras droit (pompes)	
57	Siège	
58	Dossier	
59	Tube vertical	
60	Pupitre rembourré	
61	Petit coussin arrière	
62	Petit pupitre rembourré	
63	Banc d'abdominaux rembourré	

#	Description	Qté
64	Support du banc d'abdominaux	
65	Crochet	
66	Fixation ronde	
67	Goupille de blocage 10x85 mm	
68	Goupille de blocage 10x150 mm	

### Matériel de montage

69	M12 x 145	1	
70	M12 x 85	2	
71	M10 x 85	6	
72	M10 x 70	1	
73	M10 x 60	2	
74	M10 x 50	10	

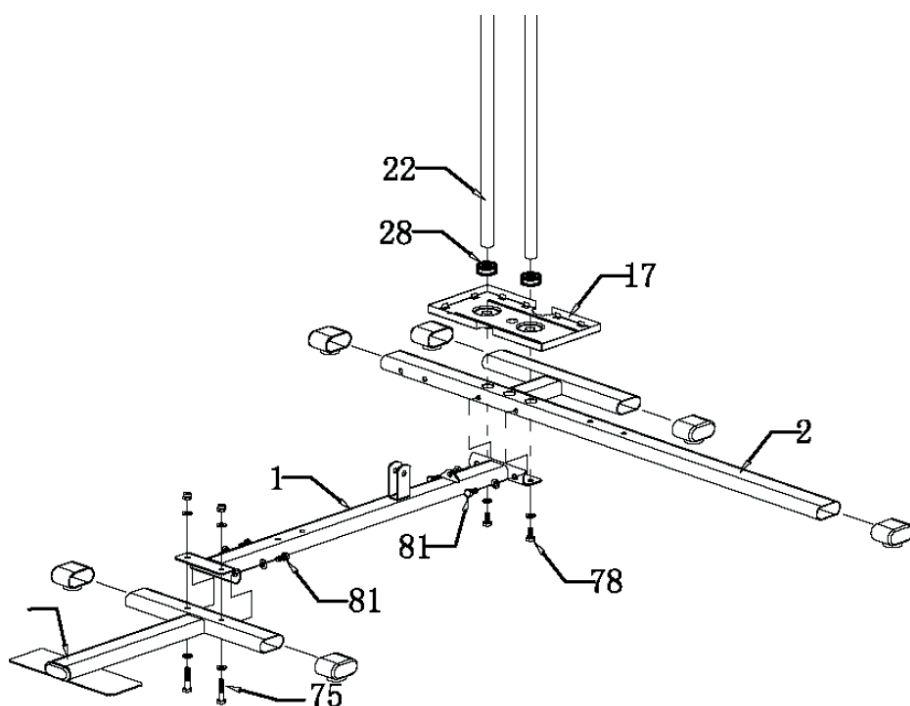
#	Description	Qté	
75	M10 x 45	3	
76	M10 x 40	3	
77	M10 x 35	2	
78	M10 x 20	8	
79	M8 x 60	2	
80	M8 x 45	4	
81	M8 x 20	6	
82	M6 x 16	2	
83	M8 x 60	4	
84	Goupille de blocage	1	
85	Pommeau	1	
86	Petites haltères		

# Montage

## Étape 1

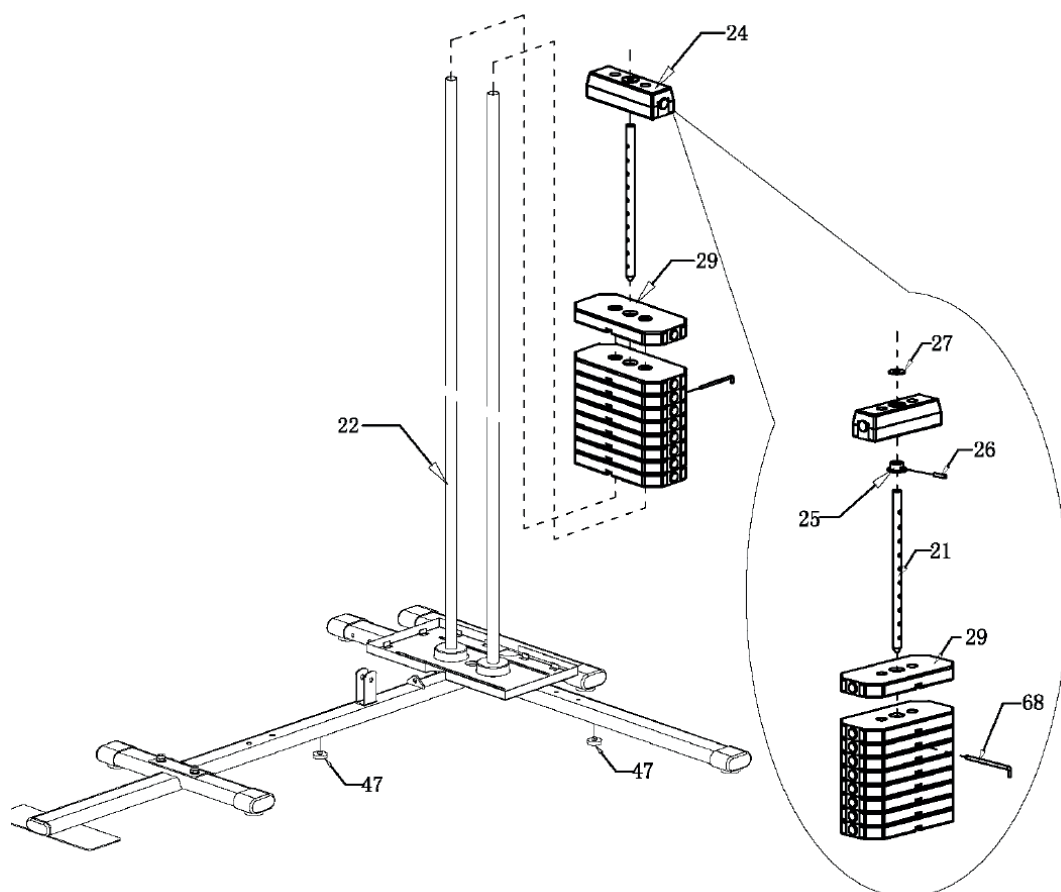
Fixer le tube de base intermédiaire (1) au tube de base arrière (2) et aux barres chromées (22). Utiliser les vis à six pans creux M10 x 20 (78 - 2 kits), des rondelles et des écrous.

Monter le tube de base intermédiaire sur le tube de base avant (3). Utiliser les vis à six pans creux M10 x 20 (81 - 2 kits) et des rondelles.



## Étape 2

Faire passer les poids (24,29), comme illustré ci-contre, sur les barres chromées (22).



### Étape 3

Monter la console verticale (5) sur le tube de base intermédiaire (1). Pour cela, utiliser les vis M10 x 50 (74 - 2 kits)

### Étape 4

Puis monter la console supérieure (4) sur la console verticale (5) avec les plaques renforcées (48) et des vis M10 x 50 (74 - 2 kits)

Faire passer les barres chromées (22) dans le fraisage adapté de la console supérieure (4) et fixer avec des vis M10 x 20 (78 - 2 kits)

Monter le support de siège (6) et le tube renforcé (8) sur la console verticale (5) avec les vis M10x x 50 (74 - 2 kits) de même que les vis M10 x 45 (75 - 1 kit), des rondelles et des écrous.

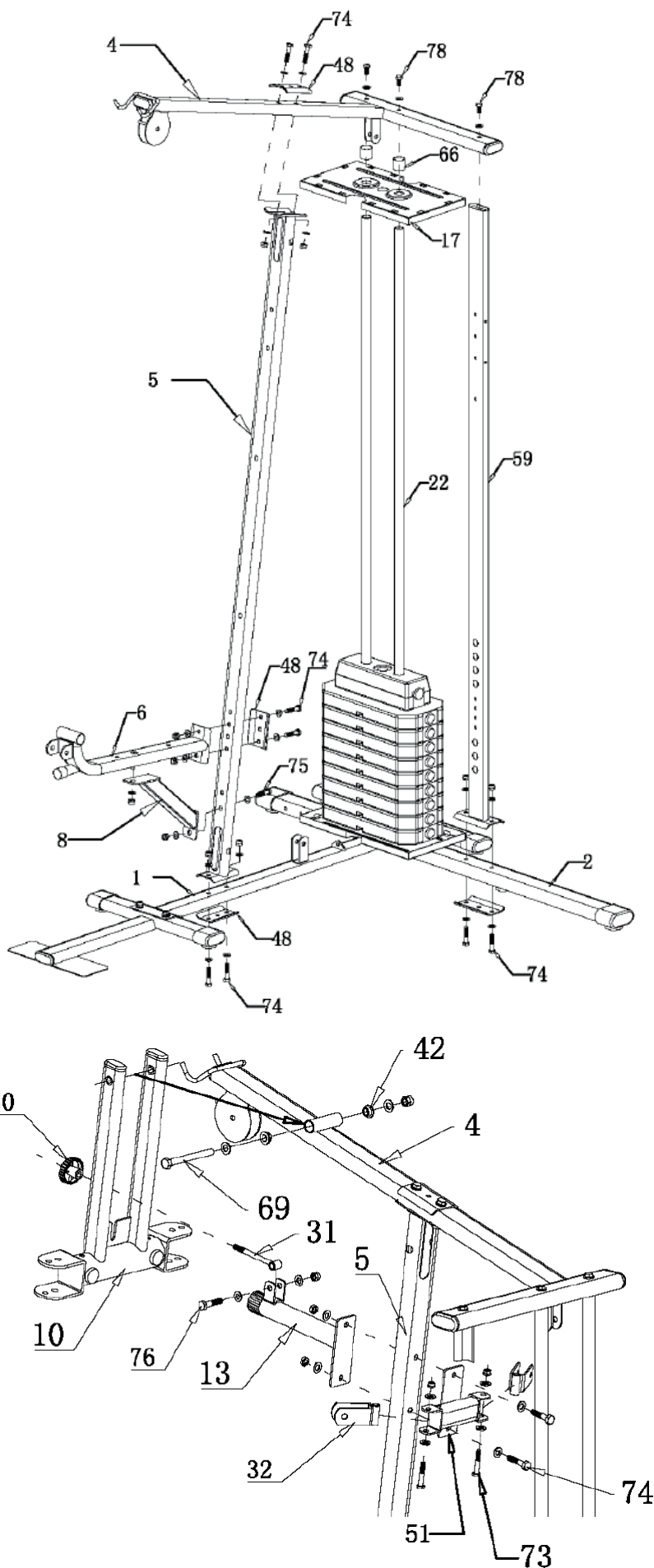
### Étape 5

Monter la console en forme de « T » (13) et le support de poulie (51) sur la console verticale avec des vis M10 x 50 (74), des rondelles et des écrous.

Monter la presse à pectoraux (10) sur la console supérieure (4) avec des vis M12 x 145 (67), le manchon en acier (42), des rondelles et des écrous.

Monter le support de poulie (32) à la tige/support (51) avec des vis M10 x 60 (73), des rondelles et des écrous.

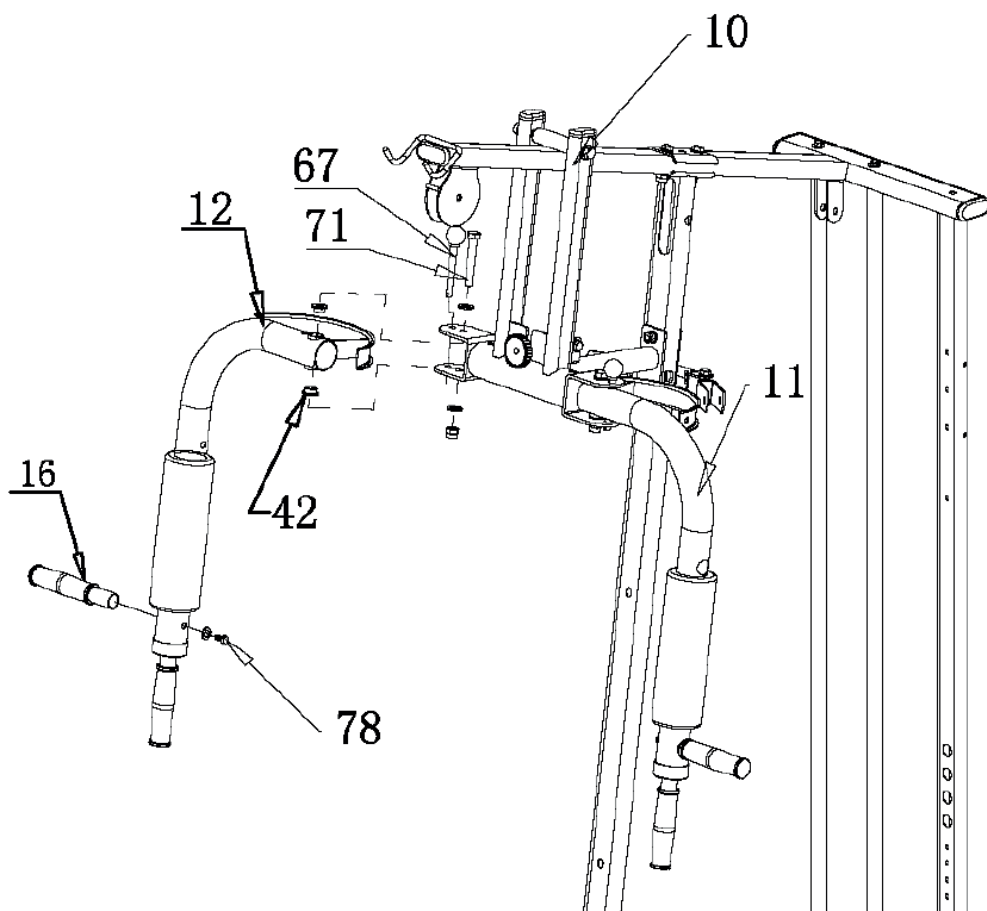
Monter la vis en forme de T (31) sur la console en forme de T (13) avec des vis M10 x 40 (76), des rondelles et des écrous.



## Étape 6

Monter le bras gauche de la presse à pectoraux (12) sur la presse à pectoraux (10) avec le manchon (42) ainsi que les vis M12 x 85 (71), des rondelles et des écrous.

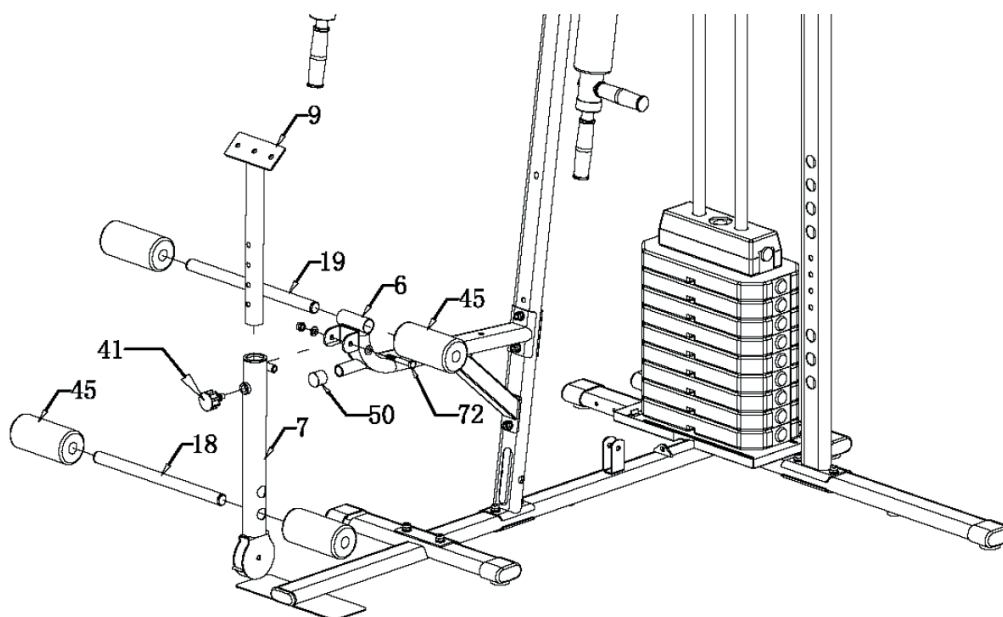
Ajouter la poignée (16) sur le bras gauche et droit (12, 11) avec des vis M10 x 20 (78) et des rondelles.



## Étape 7

Monter l'extension pour les pieds (7) sur la console du siège (6). Utiliser les vis M10 x 70 (72 - 1 kit), des rondelles et des écrous.

Ajouter le support pour le pupitre (7) en insérant le tube d'extension des pieds et en le fixant avec le pommeau (41).

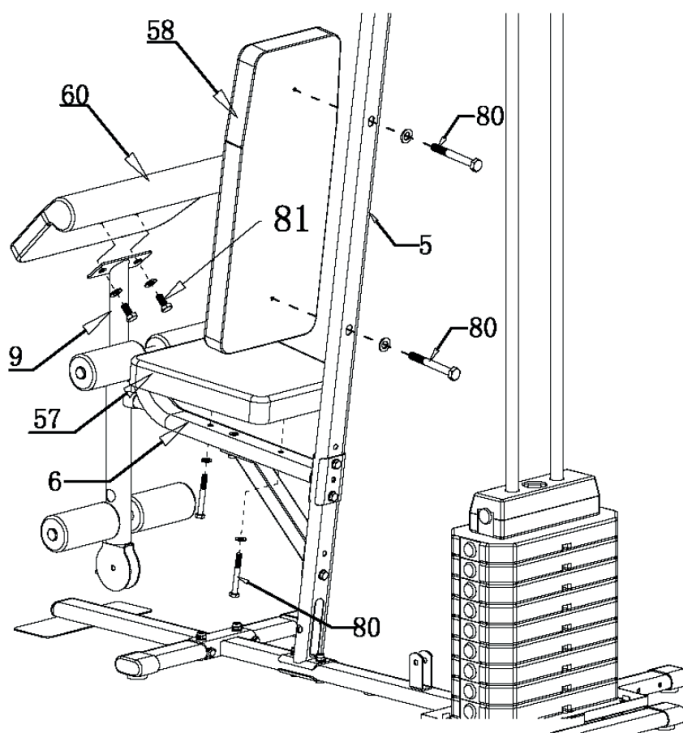


## Étape 8

Monter le dossier rembourré (58) sur la console verticale (5) avec des vis M8 x 45 (80 - 1 kit).

Monter le siège sur le support de siège (6) avec un autre kit de vis M8 x 45 (80).

Monter à présent le pupitre rembourré (60) sur la console (9) avec des vis M8 x 20 (63 - 1 set).

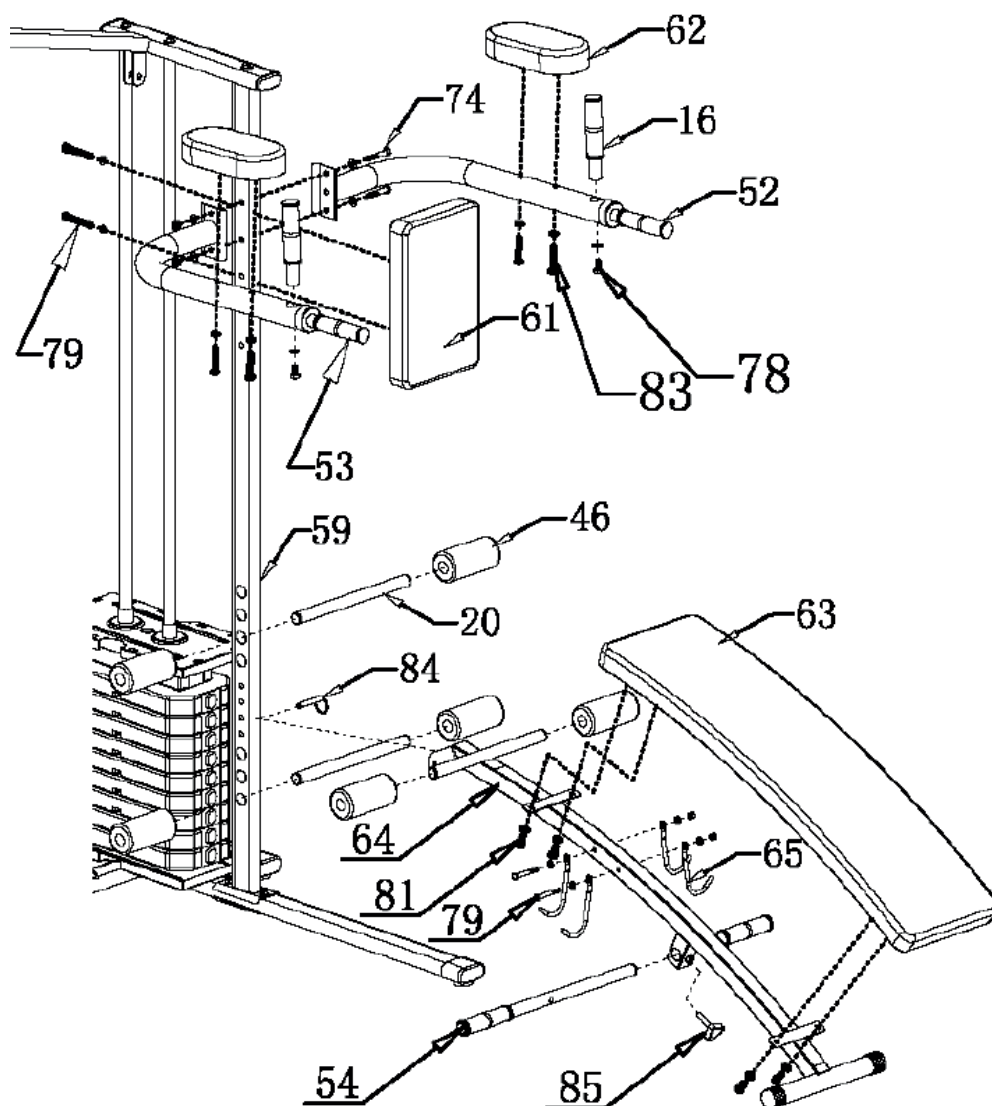


## Étape 9

Monter le bras gauche et droit (traction) (52, 53) au tube vertical (59) - avec les vis M10 x 50 (74 - 2 kits) de même que des rondelles et des écrous.

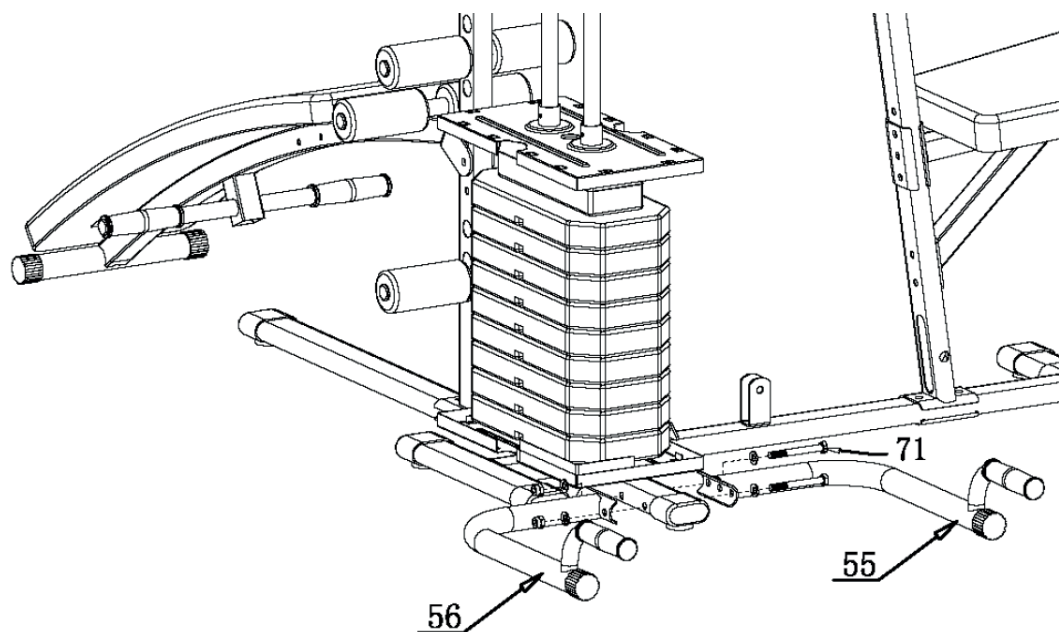
Ajouter les poignées (16) aux « bras » (55, 56) - avec les vis M10 x 50 (74 - 2 sets) de même que des rondelles et des écrous.

Monter la structure du banc d'abdominaux (64) à la colonne verticale (59) - utiliser ici la goupille de blocage (84).

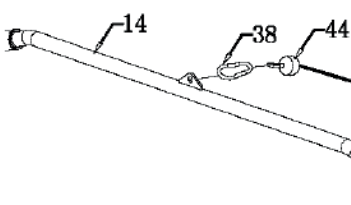


## Étape 10

Monter le bras gauche et droit (pompes) (55, 56) au tube de base (2). Utiliser ici les vis M10 x 85 (71 - 2 kits), des rondelles et des écrous.



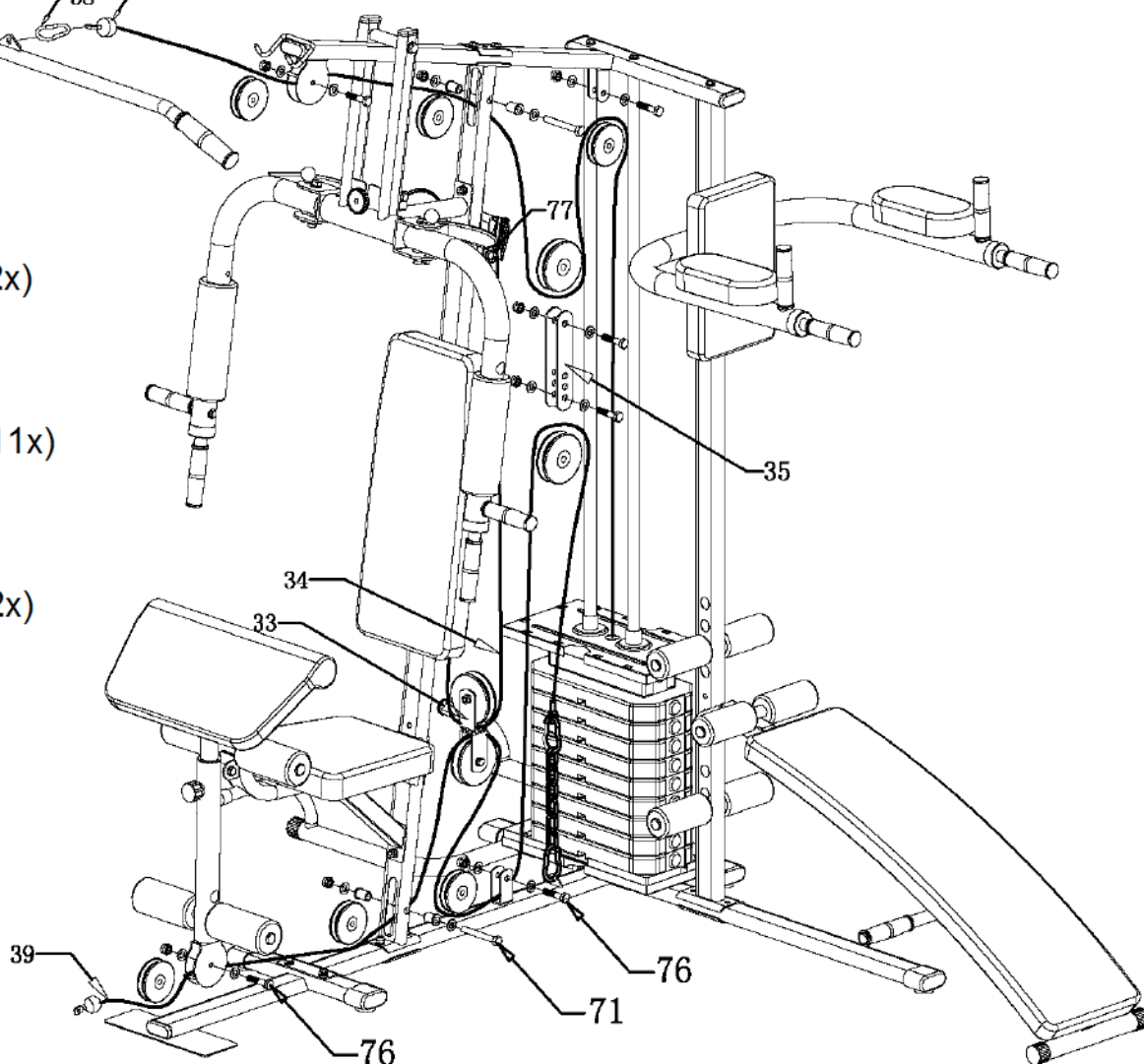
## Étape 11



71:  
M10x85 (2x)

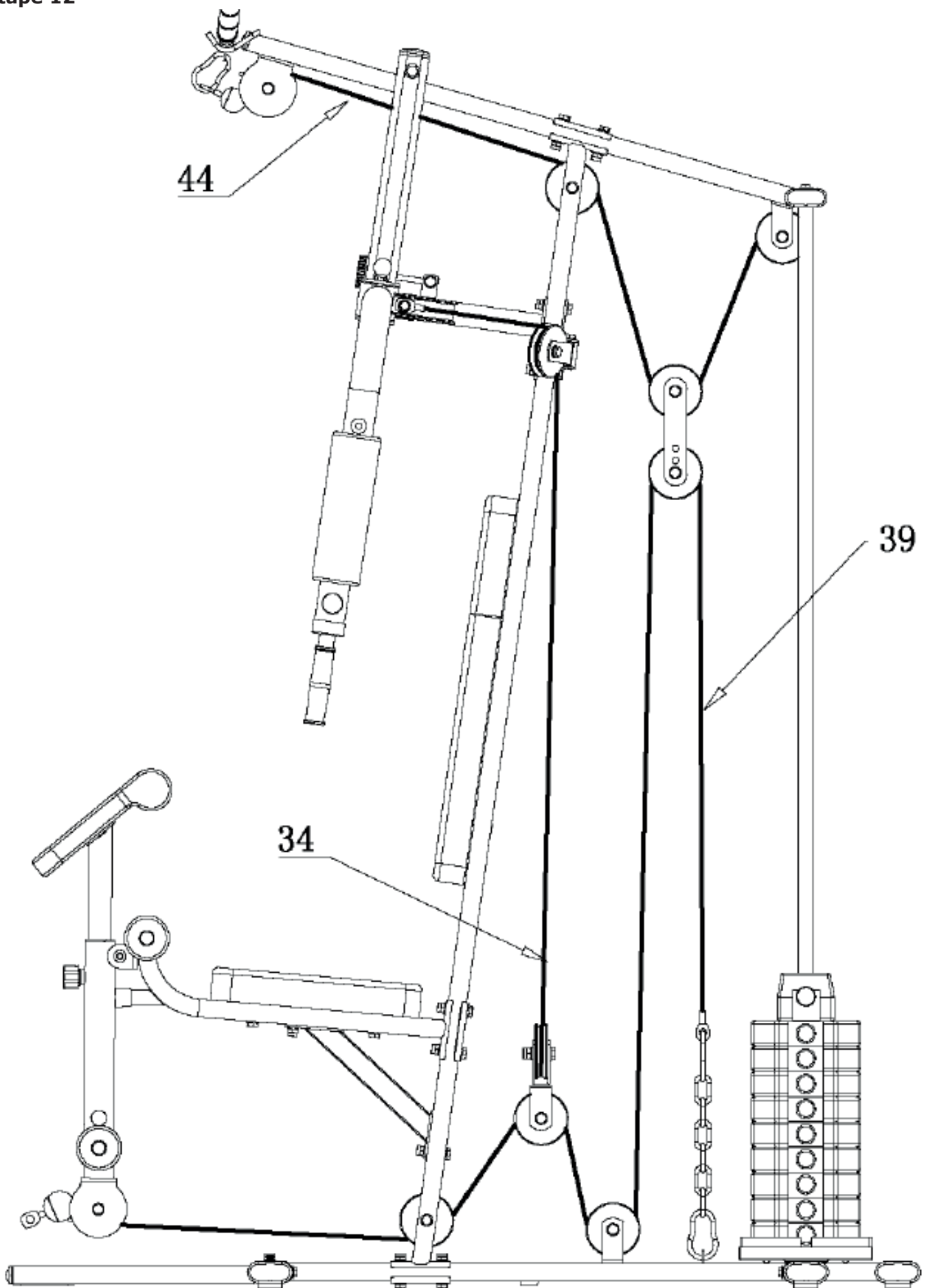
76:  
M10x40 (11x)

77:  
M10x25 (2x)

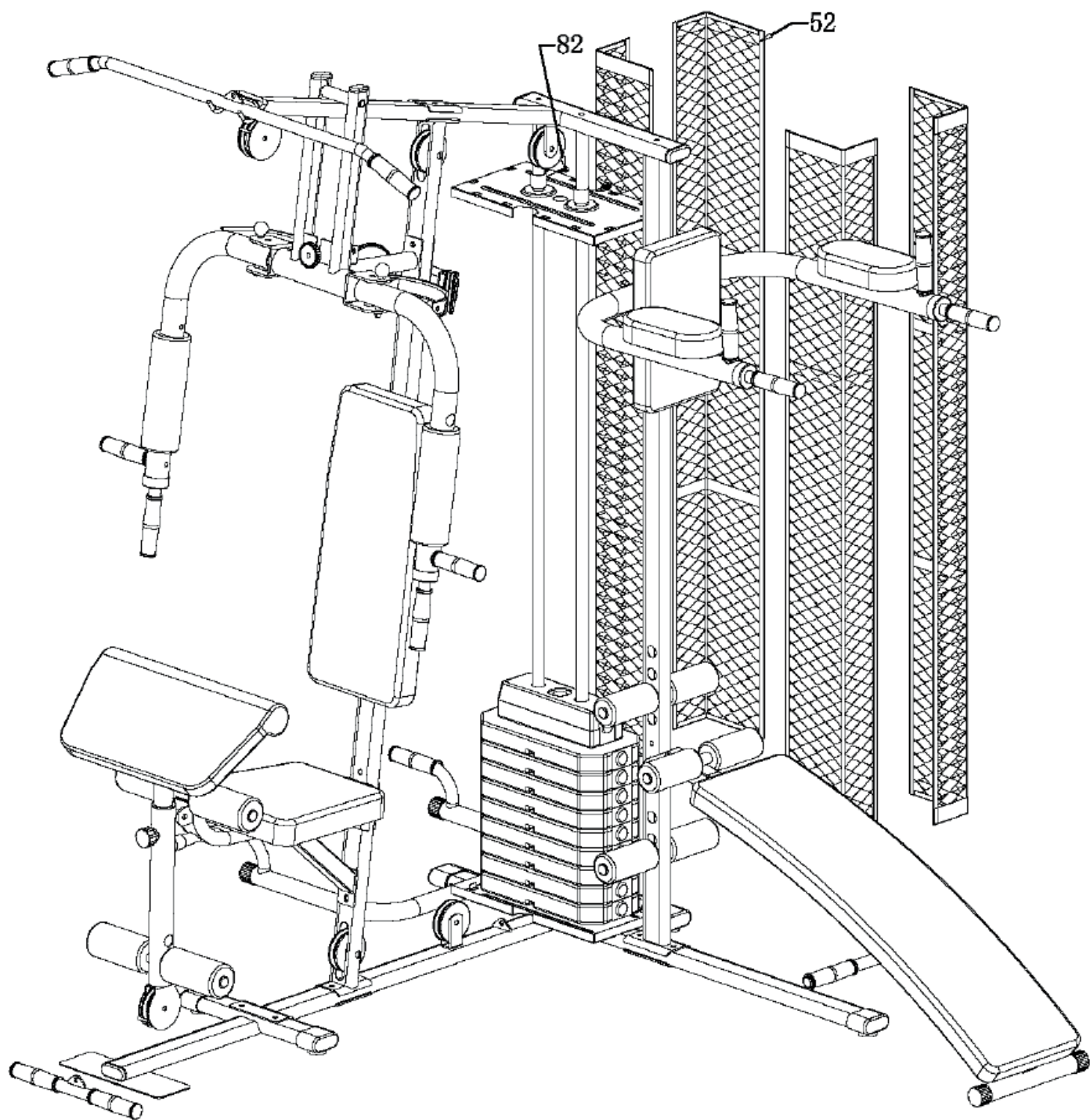




Étape 12



### Étape 13





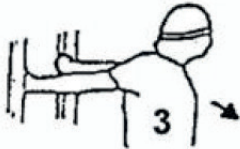






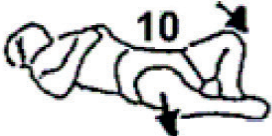

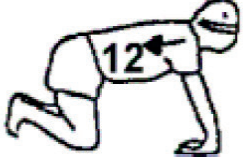


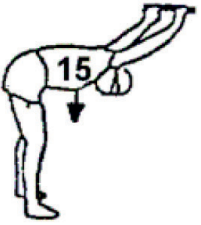
### Étape 14 : contrôles

- Vérifier que toutes les vis et tous les raccords sont bien fixés. Resserrer les vis le cas échéant.
- S'assurer que l'appareil est suffisamment à distance d'autres objets comme des meubles, des appareils etc.
- Se familiariser avec l'appareil et démarrer, pour commencer, avec un entraînement « léger ».

## Consignes d'entraînement

Avant de commencer l'entraînement, s'échauffer impérativement ! Un échauffement méticuleux et surtout un bon étirement empêche de contracter des blessures typiques susceptibles de survenir avec de tels appareils de fitness.

Répéter 3 fois les exercices suivants avant l'entraînement :

		
Étirer les deux bras pendant environ 15 secondes	Maintenir cette position pendant environ 20 secondes	Maintenir cette position pendant environ 20 secondes
		
Maintenir cette position pendant environ 25 secondes	Maintenir cette position pendant environ 20 secondes	Maintenir cette position pendant environ 20 secondes
		
Maintenir cette position pendant environ 30 secondes	Étirer les deux jambes pendant environ 25 secondes	Maintenir cette position pendant environ 30 secondes
		
Maintenir cette position pendant environ 20 secondes	Maintenir cette position pendant environ 5 secondes	Maintenir cette position pendant environ 20 secondes
		
Maintenir cette position pendant environ 25 secondes	Maintenir cette position pendant environ 20 secondes	Maintenir cette position pendant environ 15 secondes



### Rameur assis

(trapèze, grand dorsal, muscle érecteur du rachis)

S'asseoir en fléchissant légèrement les jambes et appuyer les pieds contre le tube de base avant.

Saisir la poignée et la tirer vers soi. Revenir lentement à la position initiale.



### Soulèvement des genoux

(psoas iliaque, abdominaux)

S'allonger devant la station de gym en fléchissant légèrement les jambes. Bloquer la poignée entre les pieds. Contracter les doigts de pied.

Tendre à présent les jambes vers le haut et revenir lentement à la position initiale.



### Flexion debout des avant-bras

(biceps, fléchisseurs de l'avant-bras)

Se tenir debout devant la station de gym. Garder les coudes près du corps. Tirer le plus possible sur la poignée vers le haut.



### Flexion assise des avant-bras

(biceps, fléchisseurs de l'avant-bras)

S'asseoir sur le siège, se pencher vers l'avant et poser le coude sur le pupitre. Tirer vers le haut sur la poignée en dessinant un arc de cercle.



### Flexion des avant-bras (prise inversée)

(fléchisseurs de l'avant-bras, biceps)

Le procédé est le même que celui de la flexion assise des avant-bras, à la différence près que la prise est effectuée par le haut, de sorte à mobiliser plus particulièrement les muscles de l'avant-bras.



### Flexion des poignets

(fléchisseurs de l'avant-bras)

Poser l'avant-bras sur le rembourrage en mousse, et effectuer une flexion des poignets.





**Flexion des jambes**  
(ischio-jambiers)

Cet exercice s'effectue avec une seule jambe à la fois. Placer les rouleaux dans une position adéquate, passer le bas de la jambe sous le rouleau inférieur et appuyer le genou contre le rouleau supérieur en contre-appui.

Fléchir la jambe.



**Extension des jambes**  
(quadriceps)

Coincer les rouleaux supérieurs sous les genoux et les pieds sous les rouleaux inférieurs. Tendre lentement les pieds.



**Enroulement vertébral**  
(abdominaux, muscle dentelé antérieur, grand dorsal)

Fixer les rouleaux au niveau du trou le plus bas. Et passer les jambes entre les rouleaux puis empoigner la barre de traction, en dirigeant les bras parallèlement au corps. Tirer vers l'avant sur la barre de traction et vers le bas le plus loin possible.



**Tirage bras tendus**  
(grand dorsal, muscle dentelé antérieur, pectoraux)

S'incliner en arrière sur le siège et empoigner la barre de traction.

Tirer dessus vers le bas en tendant les bras.



**Développé (assis)**

Régler la hauteur du siège de sorte à ce que les poignées soient à hauteur de poitrine. Pousser.



**Butterfly**  
(pectoraux)

S'asseoir droit en tenant les arrière-bras à l'horizontale et les avant-bras contre les rouleaux. Pousser avec les coudes et non avec les mains !

## Déclaration de conformité

**Fabricant** : Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Allemagne.

Ce produit est conforme aux directives européennes suivantes :  
2011/65/UE (RoHS)

