



Vibrationstrainer

10026397 10026398

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.

Technische Daten

Artikelnummer	10026397, 10026398
Stromversorgung	220-240 V ~ 50 Hz
Max. Belastbarkeit	120 kg

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 Hebetekniken und holen Sie sich Unterstützung beim Bewegen des Gerätes.
- Konsultieren Sie in jedem Fall einen Arzt bevor Sie trainieren, wenn einer der folgenden Umstände auf Sie zutrifft: Herzerkrankung, Brüche oder Gelenksbeschwerden, Schwangerschaft, Rückenbeschwerden, Hauterkrankungen, Erholungsphase nach einer Operation, geistig eingeschränkt, Thrombose, Diabetes, Epilepsie, Schrittmacher, Tumor.

Display



Bedienung

1. Schalten Sie das Gerät ein. Das Programm-Wahl Display zeigt „HL“ an, das Zeitdisplay zeigt „010“ an (was 10 Minuten bedeutet). Das Geschwindigkeits-Display zeigt „00“ an.
2. Drücken Sie zu jedem Zeitpunkt die Zeit-Taste (Time), wenn Sie die Zeit-Ansicht wechseln möchten.
3. Drücken Sie im Standby-Modus Start/Stopp, um das Gerät einzuschalten. Drücken Sie die Taste erneut, um wieder in den Standby-Modus zu wechseln.
4. Drücken Sie die Programm-Taste, um das Programm zu wählen. Es gibt den manuellen Modus „HL“, die drei Automatik-Programme „P1“ – „P3“. Fett-Test-Programm „1“ und normales Programm „88“. Die Dauer jedes Programms beträgt 10 Minuten. Bei den Automatik-Programmen ist die Geschwindigkeits-Taste abgeschaltet.

Fett-Test-Modus:

Wechseln Sie in den Modus „1“. Wählen Sie mit der Geschw. hoch bzw. Geschw. Runter Taste das Geschlecht (Männlich/1 oder Weiblich/2). Stellen Sie mit der Zeit-Taste das Alter ein (10-120). Drücken Sie erneut die Zeit-Taste, um die Größe einzustellen (0,10-2,50). Drücken Sie erneut die Zeit-Taste, um das Gewicht einzustellen. Mit erneutem drücken erhalten Sie das Ergebnis.

Automatik-Programme:

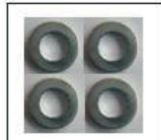
P1	Erhöht langsam den Puls. Jede Minute ändert sich die Geschwindigkeit in dieser Reihenfolge: 10-25-40- 55-70-85-70-55-40-25.
P2	Hält Iher Herz in der Fett-Verbrennungszone. Jede Minute ändert sich die Geschwindigkeit in dieser Reihenfolge: 15-30-45-60-75-20-35-50-65-80.
P3	Fartlek-Training für fortgeschrittene Athleten. Jede Minute ändert sich die Geschwindigkeit in dieser Reihenfolge: 20-50-20-50-90-60-90-60-30-20.

Einzelteile

Legen Sie vor dem Zusammenbau alle unten aufgeführten Teile offen vor Ihnen aus, um einen Überblick zu erhalten.



Sechskantschraube
8x30 / 4 Stk.



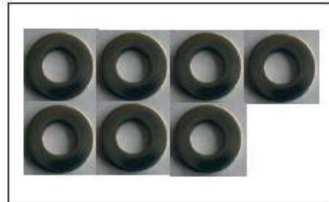
Unterlegscheibe
Ø 8 / 4 Stk.



Große Schraube
M8x40



mittelgroße Schraube
M6x10 / 7 Stk.



Unterlegscheibe
Ø 6 / 7 Stk.



Sechskant-
Schraubenschlüssel #6



kleine Schraube
5x10 / 4 Stk.

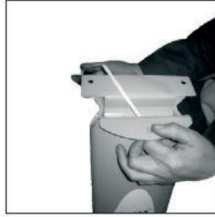


Sechskant-Schraubenschlüssel #5

Zusammenbau



P 1



P 2



P 3



P 4



P 5



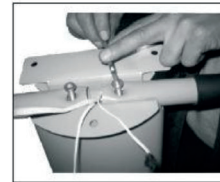
P 6



P 7



P 8



P 9

1. Legen Sie die Geräte-Basis auf eine ebene Oberfläche (P1).
2. Nehmen Sie das Kabel (P2) und führen Sie es zur Mitte des Stützrohrs.
3. Achten Sie darauf, dass beim Befestigen des vertikalen Stützrohrs die Kabel verbunden bleiben. Verbinden Sie darauf das Verbindungsstück mit dem Kabel am Haupt-Gerät (P3). Achten Sie auch hier darauf, dass die Kabel verbunden bleiben.
4. Führen Sie nun das vertikale Stützrohr in die Geräte-Basis (P4). Verwenden Sie die Sechskantschrauben 8x30. Auf Bild P5 ist zu sehen, wie das Stützrohr aussehen soll, wenn es verbunden ist.

5. Nehmen Sie die unteren Rohre (P6) und befestigen Sie sie am Basis-Gerät. Achten Sie darauf, dass der obere Teil dieser Rohre vom Gerät weg angewinkelt sind. Nehmen Sie die mittelgroßen Schrauben (M6x10) und Unterlegscheiben, um diese Rohre am Basis-Gerät zu befestigen. Achten Sie möglichst genau auf das Bild P6.
6. Nehmen Sie die oberen Rohre und stecken Sie sie auf die unteren Rohre. Achten Sie darauf, dass diese oberen Rohre in das vertikale Stützrohr passen (P7).
7. Verwenden Sie die kleinen Schrauben (5x10) um die oberen Rohre an den unteren Rohren zu befestigen (P8).
8. Nehmen Sie die großen Schrauben (M8x40), um die oberen Rohre am vertikalen Stützrohr zu befestigen. (P9).
9. Verbinden Sie die Kabel des Bedienfelds mit dem des Stützrohrs. (P10).
10. Platzieren Sie das Bedienfeld auf dem vertikalen Stützrohr und führen Sie die Kabel in dieses Rohr (P11).
11. Verwenden Sie die Schrauben (M6x10), um das Bedienfeld am Stützrohr zu befestigen. Achten Sie darauf zuerst die vordere und dann die seitlichen Schrauben zu befestigen.

Warnung: Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern fest genug angezogen sind, bevor Sie das Gerät verwenden.



P10



P 11



P 12







P 13



Trainingsvorschläge

Es gibt unzählige verschiedene Trainingsmethoden, die Sie je nach persönlicher Fitness und je nach Körperregion, die Sie beanspruchen möchten, verwenden können. Beispiele:

	Der Stand: Stehen Sie gerade mit Ihren Füßen in hüft-breiten Abstand und halten Sie den Griff. Trainiert Rücken, Gesäß, Brust und Bauch.
	Kniebeuge: Halten Sie den Griff. Beugen Sie Ihre Knie ca. 80°. Die Knie sollten nicht über Ihre Zehen ragen. Dies trainiert Gesäß und Oberschenkel.
	Auf Zehenspitzen: Stehen Sie gerade und stellen Sie sich auf die Zehenspitzen. Das trainiert Waden, Gesäß und Oberschenkel.
	Starter-Position: Platzieren Sie Ihre Hände auf beide Seiten des Fußbretts. So als würden Sie lossprinten wollen. Halten Sie diese Position. Das trainiert Schultern, Rücken, Arme und Brust.

Hinweise zur Entsorgung



Befindet sich die linke Abbildung (durchgestrichene Mülltonne auf Rädern) auf dem Produkt, gilt die Europäische Richtlinie 2012/19/EU. Diese Produkte dürfen nicht mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden. Informieren Sie sich über die örtlichen Regelungen zur getrennten Sammlung elektrischer und elektronischer Gerätschaften. Richten Sie sich nach den örtlichen Regelungen und entsorgen Sie Altgeräte nicht über den Hausmüll. Durch die regelkonforme Entsorgung der Altgeräte werden Umwelt und die Gesundheit ihrer Mitmenschen vor möglichen negativen Konsequenzen geschützt. Materialrecycling hilft, den Verbrauch von Rohstoffen zu verringern.

Konformitätserklärung

Hersteller: Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Deutschland.



Dieses Produkt entspricht den folgenden Europäischen Richtlinien:
2014/30/EU (EMV)
2014/35/EU (LVD)
2011/65/EU (RoHS)
EN957

Dear Customer,

Congratulations on purchasing this equipment. Please read this manual carefully and take care of the following hints to avoid damages. Any failure caused by ignoring the mentioned items and cautions mentioned in the instruction manual are not covered by our warranty and any liability.

Technical Data

Item number	10026397, 10026398
Power supply	220-240 V ~ 50 Hz
Maximum load	120 kg

Safety Instructions

Special Instructions

Before beginning this or any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons who have not exercised regularly before or persons with preexisting health problems. Read all instructions before using. We assume no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

Warning: This equipment is not suitable for therapeutic purpose. Warning: Injury to health may result from incorrect or excessive training.

General Instructions

1. Once fully assembled. Please check that all hardware parts such as bolts, nuts and washers are positioned and secured firmly.
2. Before any exercise, consult with your doctor first to establish the exercise frequency, time and intensity appropriate for your particular age and condition.
3. Stop exercise immediately in case of nausea□shortness breath faint□headache pain□tightness in your chest or any discomfort.
4. Children should be controlled and instructed to the correct use of the equipment.The equipment is under no circumstances suitable as a children's toy.
5. Please always regularly that safety chain guard that protects the moving parts of the machine is secured and in good order. Please make sure to keep 0.5m free space around equipment.
6. Be careful Use the machine Please stop exercise immediately, if you find any unusual problem or sound with the machine when assembling or using.
7. Do not wear loose clothing to avoid entangling in any moving parts.

8. This machine is only for indoor or family. Users' body maximum weight is 100kg. Person whose body weight exceeds this limit should not use this machine.
9. Be more careful in order to avoid unnecessary hurt when moving this machine.
10. Unsupervised children should be kept away from the equipment.
11. Equipment shall be installed on a stable base and properly levelled
12. Parents and others in charge of children should be aware of their responsibility because the natural play instruct and the fondness of experimenting of children can lead to situation and behavior for which the training equipment is not intended.
14. Class H & C, for home used only
15. **WARNING:** injuries to health may result from incorrect or excessive training.

Display



Operation

1. Power on, the PROGRAM SELECT window shows "HL"; TIME window shows "010", which means timing for 10 minutes; SPEED window shows "00".
2. In any status, press the TIME key to change the show of time in the middle displayer window.
3. In the standby status, press the START/STOP key, the machine is in working status, press this key again, the machine comes to the standby status again.
4. In any standby or working status, press the PROGRAM SELECT key to choose the working program. They are manual mode "HL", automatic program "P 1", automatic program "P2", automatic program "P3", fat testing program " 1" and normal program "88".
Timing for every Program: 10 minutes. On the automatic program, the SPEED key is inactive.

Fat testing mode:

In the standby mode, through the AUTO key to enter the fat testing mode („1"), time window to show sex, male 1, female 2, through the speed plus / minus keys to select gender; and then through the TIME key to enter the age of choice: 010-»120, then height selected by the TIME key to enter the (M): 0.10---2.50, then weight selection by the TIME key to enter the (KG):010---150, then press the TIME key to enter the fat testing results show.

Automatic Program Working Mode:

P1	Slowly increase your body's heart rate and vibration resistance. Every 1 minutes, the speed change from Start to 10-25-40»55-70-85-70-55-40-25 , Keep cyclic motion.
P2	Keep your heart rate in the fat burning zone. Every 1 minutes, the speed change from Start to 15-30-45-60-75-20-35-50—65 -80, Keep accelerated motion.
P3	Fartlek training for advanced athletes. Every 1 minutes, the speed changes to 20-50-20-50-90-60-90-60-30-20 Keep accelerated motion.

Tools

Fartlek training for advanced athletes. Every 1 minutes, the speed changes to 20-50-20-50-90-60-90-60-30-20 Keep accelerated motion.



**Hexagon Screws: 8x30
4pcs**



**Washers: Φ8
4pcs**



Big Screws: M8x40



**Middle Screws: M6x10
7pcs**



**Washers: Φ6
7 pcs**



Hexagon Die Nu: #6



**Small Screws: 5X10
4pcs**



Hexagon Die Nu: #5

Assembly



P 1



P 2



P 3



P 4



P 5



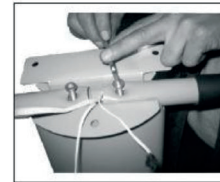
P 6



P 7



P 8



P 9

1. Lay the main unit (P1) on an even surface
2. Take wire (P2) pass it down the middle of the support tube. Please pay attention to have larger connector at the top. Please see the picture carefully (P2)
3. When you assemble the main support tube, make sure the wires remain connected. Then, Connect the bottom connector of wire with the wire in the main unit. Please See the picture (P3) and make sure the wires remain connected.
4. Now, slot the main support tube into the main unit, please see picture P4 Pay attention to use correct tools and screws : Hexagon screws 8x30 The picture P5 shows how the main support tube should look like when connected and assembled.

5. Take the 2 bottom support bars (P6) and place into the main unit. Please make sure the top of the bottom support bars are angled away from the main unit. Take the correct tool and use Middle screws: M6X10 and washers to secure the bottom support bars to the main unit. This should be done at the bottom of the main unit. See picture P6.
6. Take the top support bars and place on top of the bottom support bars. Pay attention that the top bars fit into the main support tube. See picture P7
7. Take the tool and use small screws: 5x10 to secure the top support bars to the bottom support bars. Please see Picture P8.
8. Use the correct tool and take the big screws: M8x40 and secure the top support bars to the main support unit. Please see picture P9.
9. Connect the wires of the control panel to the wires of the main support tube. Please see picture P10.
10. Place the control panel onto the main support tube and feed the wires inside the main support. Please to picture P11.
11. Finally, using screws M6X10 at the bottom side of the control panel. Then, use tool to secure the control panel to the main support tube. Make sure to secure the front screw first, than screw on two sides.



P10



P 11



P 12







P 13



Excercise Description

There are many exercise that you can select for your workouts depending on the area of the Body you choose to exercise, your level of fitness and your personal exercise objectives. However, We have selected a set of four core exercise (postures), which can be performed in manual mode. These four exercises are described in full as follows:

	Standing Posture: Stand up straight with your feet hip Width apart. Hold the handle. Function: This will exercise the back, waist, buttocks, chest and abdomen.
	Knee Bend Posture: Stand on the footboard, hold the handle. Bend your knees at 80 degrees, knees should not be bent over your toes. Function: This will exercise the buttocks and thighs.
	Tiptoeed Posture: Stand up straight and rise onto your tiptoes. Function: This will exercise the calves, buttocks and thighs.
	Runaway Posture: Place your hands either side of the footboard. Bend one the leg as if you were about to run and hold the position. Function: This will exercise the shoulder, back, arms and chest.

Hints on Disposal



According to the European waste regulation 2012/19/EU this symbol on the product or on its packaging indicates that this product may not be treated as household waste. Instead it should be taken to the appropriate collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. By ensuring this product is disposed of correctly, you will help prevent potential negative consequences for the environment and human health, which could otherwise be caused by inappropriate waste handling of this product. For more detailed information about recycling of this product, please contact your local council or your household waste disposal service.

Declaration of Conformity

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



This product is conform to the following European Directives:
 2014/30/EU (EMC)
 2014/35/EU (LVD)
 2011/65/EU (RoHS)
 EN957

Chère cliente, cher client,

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Veuillez lire attentivement les instructions suivantes de branchement et d'utilisation afin d'éviter d'éventuels dommages. Le fabricant ne saurait être tenu pour responsable des dommages dus au non-respect des consignes de sécurité et à la mauvaise utilisation de l'appareil.

Fiche technique

Numéro d'article	10026397, 10026398
Alimentation	220-240 V ~ 50 Hz
Charge max	120 kg

Consignes de sécurité

- Lisez attentivement ce mode d'emploi avant d'installer et d'utiliser l'appareil. L'utilisation sûre et efficace de l'appareil ne peut être réalisée que si l'appareil est correctement configuré, entretenu et utilisé. Assurez-vous que toutes les personnes utilisant cet appareil ont eu connaissance des avertissements et des consignes de sécurité.
- Avant de vous entraîner sur cet appareil, consultez un médecin et vérifiez que votre condition physique ou de santé est compatible avec une utilisation sûre et efficace de cet appareil. Si vous prenez des médicaments qui affectent votre tension artérielle, votre fréquence cardiaque ou votre taux de cholestérol, il est important de consulter un médecin avant de vous entraîner.
- Soyez attentif aux signes de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut être nocif. Arrêtez immédiatement l'entraînement si vous remarquez les symptômes suivants: douleur/oppression dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, souffle très court, signes d'étourdissements, vertiges ou nausées. Si vous remarquez l'un de ces symptômes, vous devriez consulter un médecin avant de continuer.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales limitées (y compris les enfants), ou dénuées d'expérience et/ou de connaissances, à moins qu'elles ne soient surveillées par une personne responsable de leur sécurité ou aient reçu de sa part les instructions nécessaires pour utiliser l'appareil. Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Placez l'appareil sur une surface sèche et plane.
- Avant chaque entraînement, assurez-vous que toutes les vis et fixations sont bien serrées.
- La sécurité de l'appareil ne peut être garantie que si l'appareil est régulièrement entretenu et examiné pour détecter tout dommage ou usure.

- N'utilisez l'appareil qu'aux fins prévues. Si vous découvrez des composants défectueux lors de l'installation ou de l'inspection, ou si vous remarquez des bruits inhabituels sur l'appareil pendant l'exercice, arrêtez immédiatement l'exercice. N'utilisez l'appareil que lorsque le problème a été identifié et résolu.
- Portez des vêtements appropriés lorsque vous utilisez l'appareil. Évitez les vêtements amples qui pourraient s'accrocher à l'appareil et restreindre votre liberté de mouvement.
- L'appareil a été testé et certifié EN957 et est approuvé pour un usage domestique. Le poids maximal de l'utilisateur ne doit pas dépasser 120 kg.
- L'appareil ne convient pas à un usage thérapeutique.
- Soyez prudent lorsque vous soulevez ou déplacez l'appareil. Utilisez des techniques de levage adaptées au dos et demandez de l'aide pour déplacer l'appareil.
- Consultez en tout cas un médecin avant de vous exercer, si vous êtes dans l'une des conditions suivantes : maladie cardiaque, fracture ou problèmes articulaires, grossesse, maux de dos, maladies de la peau, convalescence de chirurgie, limitations mentales, thrombose, le diabète, épilepsie, porteur de stimulateur cardiaque, atteint d'une tumeur.

Écran



Utilisation

1. Allumez l'appareil. L'affichage de sélection du programme indique „HL“, l'affichage de l'heure indique „010“ (ce qui signifie 10 minutes). L'affichage de la vitesse indique „00“.
2. Appuyez sur le bouton Heure à tout moment pour changer l'affichage de l'heure.
3. En mode veille, appuyez sur Start / Stop pour allumer l'appareil. Appuyez à nouveau sur le bouton pour revenir en mode veille.
4. Appuyez sur le bouton de programme pour sélectionner le programme. Il y a le mode manuel „HL“, les trois programmes automatiques „P1“ - „P3“. Programme de test de graisse „1“ et programme normal „88“. La durée de chaque programme est de 10 minutes. Dans le cas des programmes automatiques, le bouton de vitesse est désactivé.

Mode test de graisse :

Passez en mode „1“. Avec le bouton Augmenter ou Réduire la vitesse, sélectionnez le genre (homme/1 ou femme/2). Utilisez la touche de durée pour régler l'âge (10-120). Appuyez à nouveau sur la touche de durée pour régler la taille (0.10 à 2.50). Appuyez à nouveau sur la touche de durée pour régler le poids. Appuyez à nouveau pour obtenir le résultat.

Programmes automatiques :

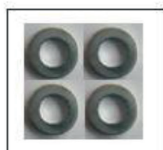
P1	Augmente lentement le rythme cardiaque. Chaque minute, la vitesse évolue en suivant cet ordre : 10-25-40- 55-70-85-70-55-40-25.
P2	Maintient votre cœur dans la zone de combustion des graisses. Chaque minute, la vitesse évolue en suivant cet ordre : 15-30-45-60-75-20-35-50-65-80.
P3	Entraînement Fartlek pour les athlètes avancés. Chaque minute, la vitesse évolue en suivant cet ordre : 20-50-20-50-90-60-90-60-30-20.

Pièces détachées

Avant le montage, placez toutes les pièces ci-dessous devant vous pour obtenir un aperçu.



**Vis Allen
8x30 / 4 pcs**



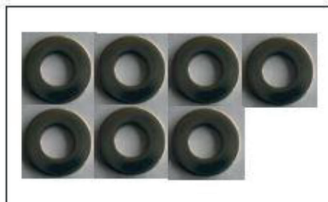
**Rondelles
Ø 8 / 4 pcs**



**Grande vis
M8x40**



**Vis de taille
moyenne
M6x10 / 7 pcs**



**Rondelles
Ø 6 / 7 pcs**



Clé Allen #6



**Petites vis
5x10 / 4 pcs**



Clé Allen #5

Assemblage



P 1



P 2



P 3



P 4



P 5



P 6



P 7



P 8



P 9

1. Placez la base de l'appareil sur une surface plane (P1).
2. Prenez le câble (P2) et guidez-le au centre du tube de support.
3. Lors de la fixation du tube de support vertical, assurez-vous que les câbles restent connectés. Ensuite, branchez le connecteur au câble de l'unité principale (P3). Assurez-vous que les câbles restent connectés.
4. Insérez maintenant le tube de support vertical dans la base de l'appareil (P4). Utilisez les vis hexagonales 8x30. Sur l'image P5 vous pouvez voir à quoi devrait ressembler le tube de support une fois connecté.

5. Prenez les tubes inférieurs (P6) et fixez-les à l'unité de base. Soyez attentif à ce que la partie supérieure de ces tubes soit courbée en s'écartant de l'appareil. Prenez les vis de taille moyenne (M6x10) et les rondelles pour fixer ces tubes sur l'unité de base. Portez une attention particulière à l'image P6.
6. Prenez les tubes supérieurs et placez-les sur les tubes inférieurs. Assurez-vous que ces tubes supérieurs s'insèrent dans le tube de support vertical (P7).
7. Utilisez les petites vis (5x10) pour fixer les tubes supérieurs aux tubes inférieurs (P8).
8. Prenez les grandes vis (M8x40) pour fixer les tubes supérieurs au tube de support vertical (P9).
9. Connectez les câbles du panneau de commande au tube de support (P10).
10. Placez le panneau de commande sur le tube de support vertical et insérez les câbles dans ce tube (P11).
11. Utilisez les vis (M6x10) pour fixer le panneau de commande au tube de support. Assurez-vous de fixer d'abord les vis avant puis les vis latérales.

Mise en garde : Assurez-vous que toutes les vis et les écrous sont correctement serrés avant d'utiliser l'appareil.



P10



P 11



P 12







P 13



Idées d'entraînement

Il existe d'innombrables méthodes d'entraînement que vous pouvez utiliser en fonction de votre forme physique et de la zone corporelle que vous souhaitez entraîner. Exemples :

	La position : Tenez-vous debout avec vos pieds à une distance de largeur des hanches et tenez la poignée. Exerce le dos, les fesses, la poitrine et l'abdomen.
	Squat : tenez la poignée. Pliez vos genoux à environ 80°. Les genoux ne doivent pas dépasser de vos orteils. Cela entraîne les fesses et les cuisses.
	Sur la pointe des pieds : tenez-vous droit et tenez-vous sur vos pointes. Cela sculpte les mollets, les fesses et les cuisses.
	Position de départ : placez vos mains des deux côtés du repose-pied. Comme si vous vouliez démarrer en sprint. Tenez cette position. Cela sculpte les épaules, le dos, les bras et la poitrine.

Conseils pour le recyclage



Le pictogramme ci-contre apposé sur le produit signifie que la directive européenne 2012/19/UE s'applique (poubelle à roues barrée d'une croix). Ces produits ne peuvent être jetés dans les poubelles domestiques courantes. Renseignez-vous concernant les règles appliquées pour la collecte d'appareils électriques et électroniques. Conformez-vous aux réglementations locales et ne jetez pas vos anciens produits avec les ordures ménagères. Le respect des règles de recyclage des vieux produits aide à la protection de l'environnement et de la santé de votre entourage contre les conséquences négatives possibles. Le recyclage des matériaux aide à réduire l'utilisation des matières premières.

Déclaration de conformité

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



Ce produit est conforme aux directives européennes suivantes:
2014/30/UE (CEM)
2014/35/UE (LVD)
2011/65/UE (RoHS)
EN957