

# ***CAPITAL SPORTS***

## **Sixish**

**Bauchtrainer**

**Ab Trainer**

**Entrenador de vientre**

**Exercice d'abdominaux**

**Trainer per addominali**

**10030264 10030265**



**Sehr geehrter Kunde,**

zunächst möchten wir Ihnen zum Erwerb Ihres Geräts gratulieren. Lesen Sie die folgenden Hinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese, um möglichen Schäden vorzubeugen. Für Schäden, die durch Missachtung der Hinweise und unsachgemäßen Gebrauch entstehen, übernehmen wir keine Haftung. Scannen Sie den QR-Code, um Zugriff auf die aktuellste Bedienungsanleitung und weitere Informationen rund um das Produkt zu erhalten..



---

**ARTIKEL**

---

Artikelnummer: 10030264, 10030265

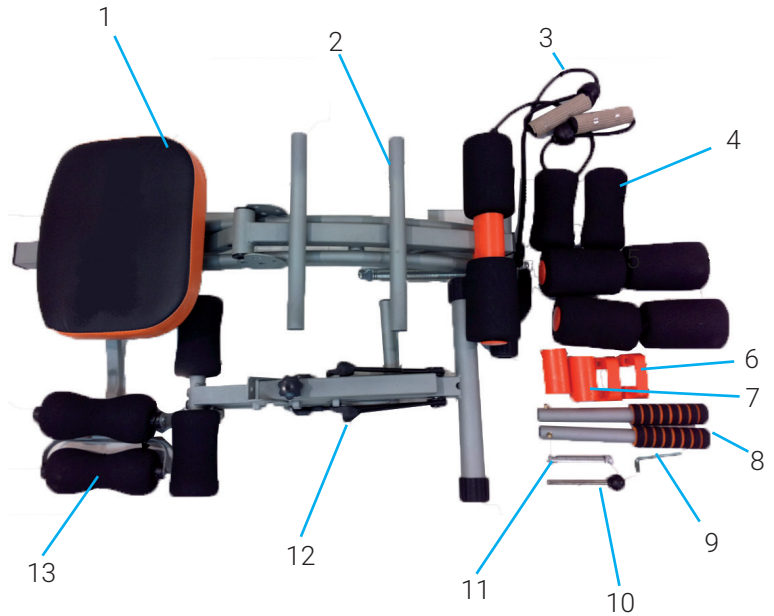
---

**SICHERHEITSHINWEISE**

---

- Bewahren Sie die Verpackung und die Bedienungsanleitung nach der Montage auf.
- Überprüfen Sie die Schrauben in regelmäßigen Abständen.
- Stellen Sie das Trainingsgerät an einem geräumigen Ort auf.
- Stellen das Gerät auf ebenem Untergrund auf. Verwenden Sie eine Matte, um das Gerät zu schützen.
- Konsultieren Sie vor der Verwendung von Trainingsgeräten einen Arzt.
- Auf der Mutter befindet sich eine rutschfeste Scheibe. Bitte mit einem Schraubenschlüssel festziehen.
- Das Trainingsgerät ist ausschließlich für den Hausgebrauch vorgesehen und nicht für geschäftliche Zwecke.
- Ziehen Sie die Schrauben fest. Die Benutzung des Trainingsgeräts kann sonst gefährlich sein.
- Verändern Sie das Gerät nicht auf irgendeine Weise. Es gefährlich ist das Gerät zu verändern oder auszubessern.
- Bewahren Sie das Gerät an einem Ort fern von Feuchtigkeit oder Salz, hohen Temperaturen oder Sonneneinstrahlung auf.
- Wartung und Reinigung: Entfernen Sie Schmutz mit einem Reinigungsmittel. Verwenden Sie einen trockenen Lappen und sauberes Wasser. Verwenden Sie weder Gas, Lösungsmittel noch andere Chemikalien.
- Stecken Sie Ihre Hand während der Übungen nicht in bewegliche Teile des Trainingsgeräts.

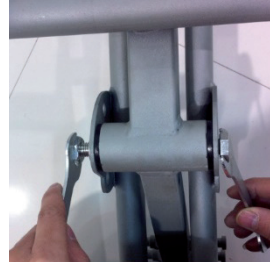
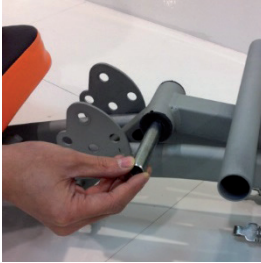
## TEILELISTE



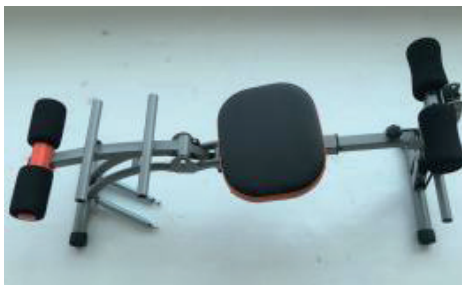
- 1 Hauptstütze und Sitz
- 2 Rückenlehne
- 3 Zugseil
- 4 Schaumpolster
- 5 Kopfpolster
- 6 Kunststoffklammer A
- 7 Kunststoffklammer B
- 8 Griff
- 9 Werkzeug
- 10 Winkelstecker
- 11 Schrauben, Muttern, Stift
- 12 Beinstütze
- 13 Kopfmassierer

## MONTAGE

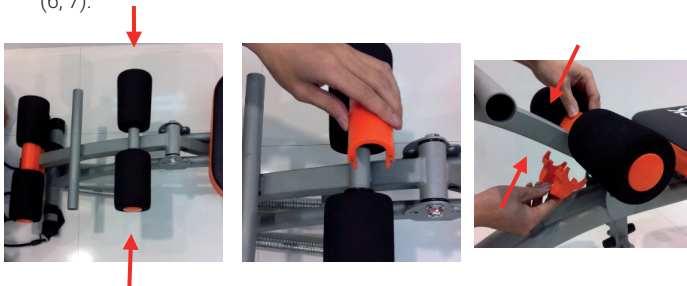
- 1 Führen Sie den Stift (11) in die Bohrung der Sitzstütze (2) ein. Schrauben Sie die Sitzstütze (2) auf die Hauptstütze (1). Verwenden Sie dazu die Schrauben mit dem mitgelieferten Schraubenschlüssel (9).



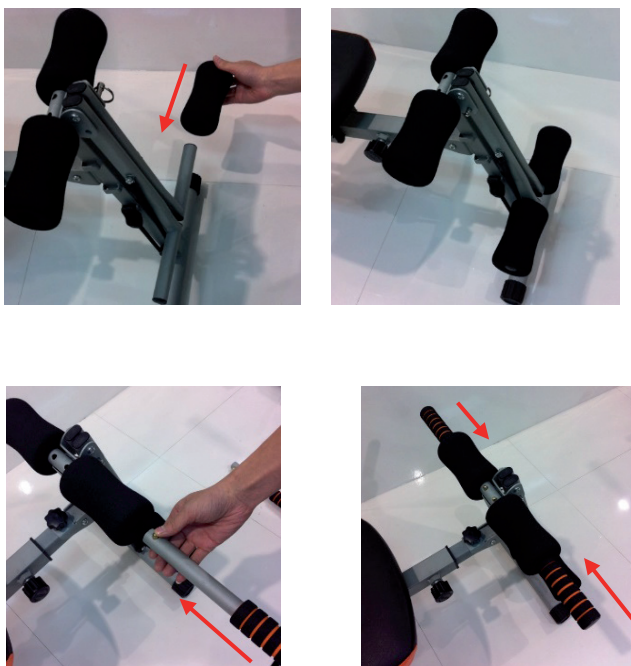
- 2 Lösen Sie die Handschraube der Beinstütze (12) und heben Sie die Beinstütze an. Klappen Sie die Teleskopverlängerung hoch und drehen die Handschraube wieder fest. Führen Sie die Beinstütze in das Rohr der Hauptstütze (1). Wählen Sie eine für Sie geeignete Länge. Dann die Handschraube wieder festziehen.



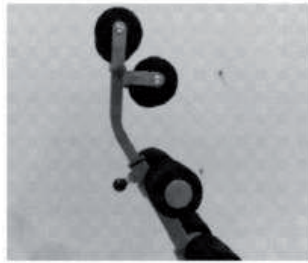
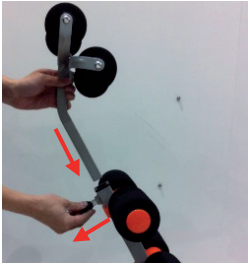
- 3 Setzen Sie die runden Kopfpolster (5) auf die oberen Stangen der Sitzstütze (2). Befestigen Sie die Kopfpolster mit den Kunststoffklammern A und B (6, 7).



- 4 Stülpen die Polster (4) über die Stangen der Beinstütze (12). Führen Sie die Griffe (8) in die Schaumstoffpolster der Beinstütze.



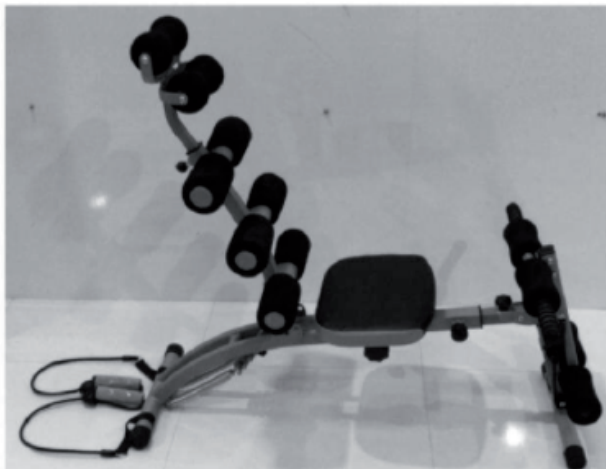
- 5 Setzen Sie den Kopfmassierer (13) in die Beinstütze (2)



- 6 Montieren Sie die Federn (4 Stück). Der Widerstand wird durch eine Reihe von Federn geregelt.



Das ist das fertig aufgebaute Trainingsgerät.



---

## HERSTELLER & IMPORTEUR (UK)

---

**Hersteller:**

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

**Importeur für Großbritannien:**

Berlin Brands Group UK Limited

PO Box 42

272 Kensington High Street

London, W8 6ND

United Kingdom



**Dear customer,**

First of all, we would like to congratulate you on the purchase of your device. Please read the following instructions carefully and follow them to prevent potential damage. We accept no liability for damage caused by disregarding the instructions or improper use. Please scan the QR code to access the latest operating instructions and further information about the product.



---

**ARTICLE**

---

Item number: 10030264, 10030265

---

**SAFETY INSTRUCTIONS**

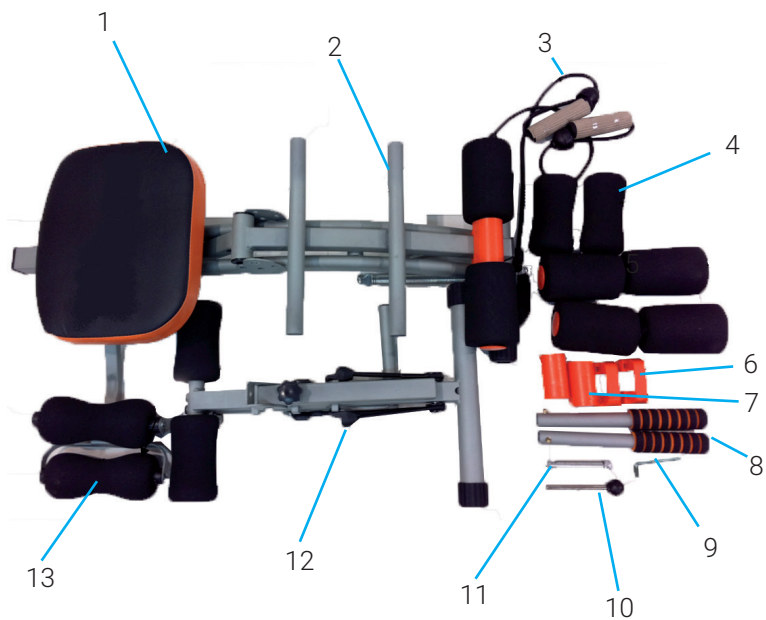
---

- Keep the packaging and the operating instructions after assembly.
- Check the screws at regular intervals.
- Place the training device in a spacious place.
- Place the device on level ground. Use a mat to protect the unit.
- Consult a doctor before using exercise equipment.
- There is a non-slip washer on the nut. Please tighten with a spanner.
- The training device is intended for home use only and not for business purposes.
- Tighten the screws well. Otherwise, use of the training device can be dangerous.
- Do not modify the unit in any way. It is dangerous to modify or repair the unit.
- Store the unit in a place away from moisture or salt, high temperatures or sunlight.
- Maintenance and cleaning: Remove dirt with a cleaning agent. Use a dry cloth and clean water. Do not use gas, solvents or other chemicals.
- Do not put your hand in moving parts of the trainer while exercising.

---

## PARTS LIST

---



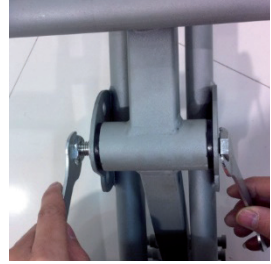
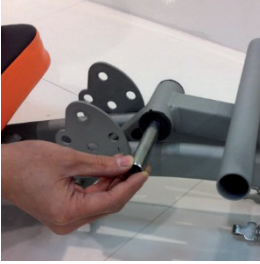
- 1 Skin support and seat
- 2 Backrest
- 3 Pull rope
- 4 Foam cushion
- 5 Head cushion
- 6 Plastic clip A
- 7 Plastic clip B
- 8 Handle
- 9 Tool
- 10 Angle plug
- 11 Screws, nuts, pin
- 12 Leg support
- 13 Head massager

---

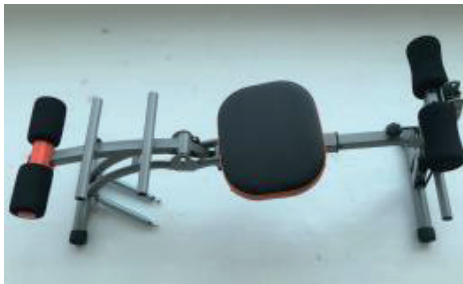
## ASSEMBLY

---

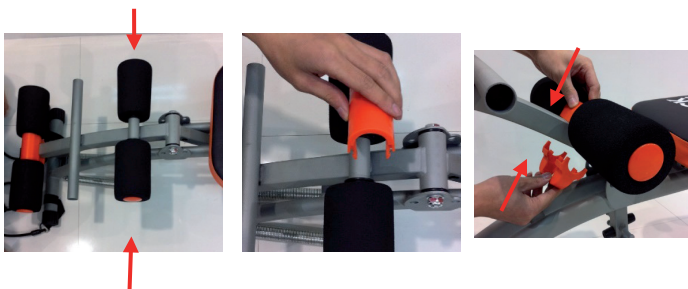
- 1 Insert the pin (11) into the hole in the seat support (2). Screw the seat support (2) onto the main support (1). To do this, use the screws with the supplied spanner (9).



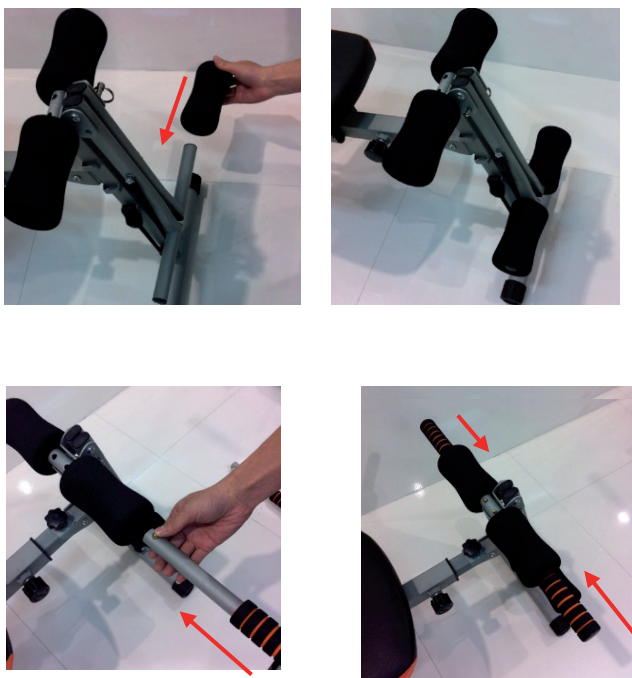
- 2 Loosen the hand screw of the leg rest (12) and lift the leg rest. Fold up the telescopic extension and tighten the hand screw again. Insert the leg rest into the tube of the main support (1). Choose a length that suits you. Then tighten the hand screw again.



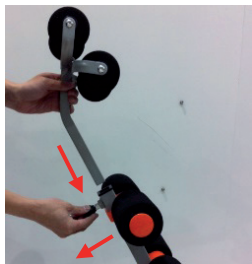
- 3 Place the round head cushions (5) on the upper bars of the seat support (2).  
Secure the head pads with the plastic clips A and B (6, 7).



- 4 Put the pads (4) over the bars of the leg rest (12).  
Insert the handles (8) into the foam pads of the leg rest.



- 5 Place the head massager (13) in the leg rest (2)



- 6 Fit the springs (4 pieces). The resistance is regulated by a series of springs.



The training device is now fully assembled.



---

## MANUFACTURER & IMPORTER (UK)

---

**Manufacturer:**

Chal-Tec GmbH, Wallstrasse 16, 10179 Berlin, Germany.

**Importer for Great Britain:**

Berlin Brands Group UK Limited

PO Box 42

272 Kensington High Street

London, W8 6ND

United Kingdom

**Estimado cliente:**

Le felicitamos por la adquisición de este producto. Lea atentamente el siguiente manual y siga cuidadosamente las instrucciones de uso con el fin de evitar posibles daños. La empresa no se hace responsable por los daños causados por el incumplimiento de las instrucciones y el uso indebido. Escanee el siguiente código QR para acceder al último manual de usuario y a más información sobre el producto.



---

## ARTÍCULO

---

Número de artículo: 10030264, 10030265

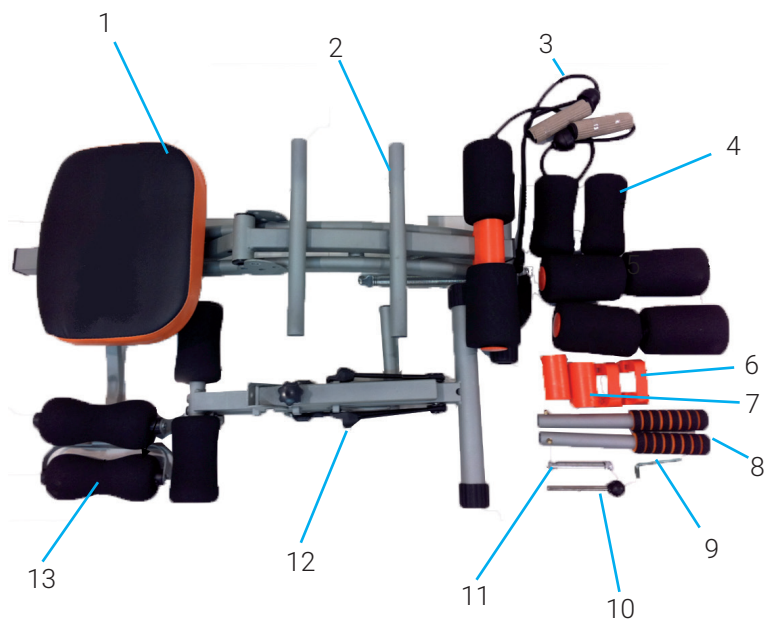
---

## INDICACIONES DE SEGURIDAD

---

- Conserve el embalaje y las instrucciones de uso después del montaje.
- Compruebe los tornillos regularmente.
- Si no va a utilizar el aparato, guárdelo en un lugar bien ventilado.
- Coloque el aparato en una superficie plana. Utilice una alfombrilla para proteger el aparato.
- Consulte a un médico antes de utilizar equipos de ejercicio.
- Hay una arandela antideslizante en la tuerca. Apriétela con una llave inglesa.
- El aparato de entrenamiento está diseñado únicamente al uso doméstico y no a fines comerciales.
- Apriete bien los tornillos. De lo contrario, el uso del aparato de entrenamiento puede ser peligroso.
- No modifique el aparato de ninguna manera. Es peligroso modificar o reparar el aparato.
- Guarde el aparato en un lugar alejado de la humedad o la sal, las altas temperaturas o la luz solar.
- Mantenimiento y limpieza: Elimine la suciedad con un producto de limpieza. Utilice un paño seco y agua limpia. No utilice gas, disolventes u otros productos químicos.
- No ponga la mano en las partes móviles del aparato de entrenamiento durante los ejercicios.

## LISTA DE PIEZAS

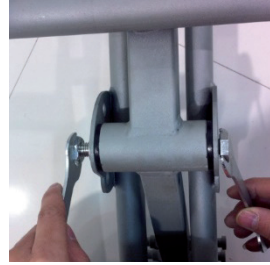
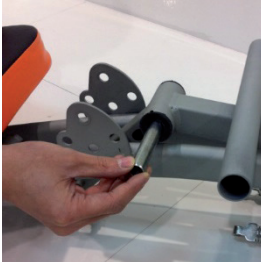


- 1 Soporte de cuero y asiento
- 2 Respaldo
- 3 Cinta de tracción
- 4 Acolchado de espuma
- 5 Cojín para la cabeza
- 6 Clip de plástico A
- 7 Clip de plástico B
- 8 Mango
- 9 1 material de montaje
- 10 Tapón angular
- 11 Tornillos, tuercas, pasadores
- 12 Reposapiés
- 13 Masajeador de cabeza

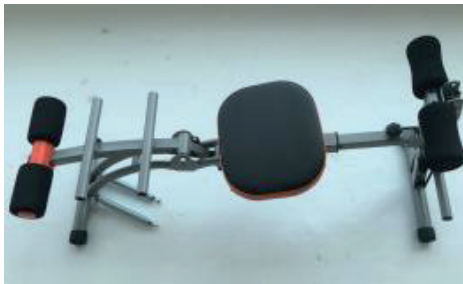


## MONTAJE

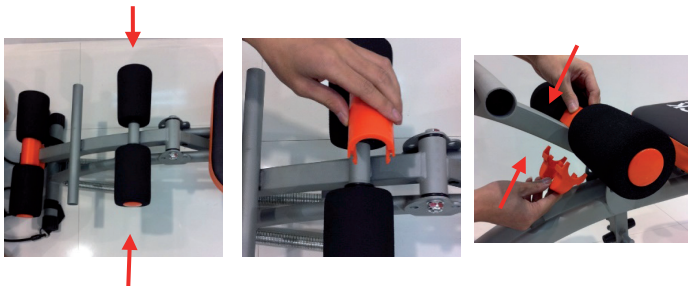
- 1 Introduzca el pasador (11) en el orificio del soporte del asiento (2).  
Atornille el soporte del asiento (2) al soporte principal (1). Para ello, utilice los tornillos y la llave suministrada (9).



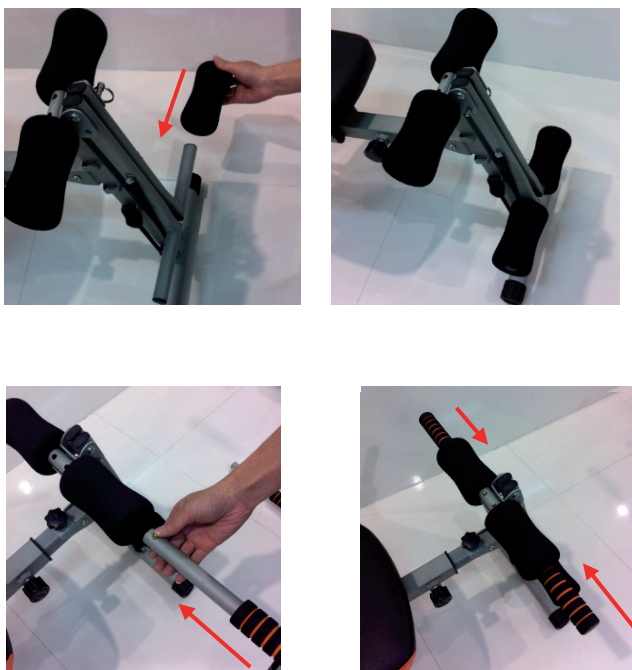
- 2 Afloje el tornillo del reposapiés (12) y levántelo. Pliegue la extensión telescópica y apriete de nuevo el tornillo.  
Introduzca el reposapiés en el tubo del soporte principal (1). Elija el largo que le es cómodo. A continuación, vuelva a apretar el tornillo.



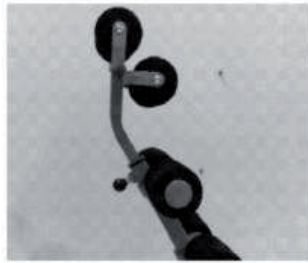
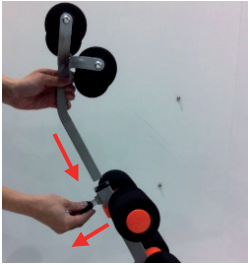
- 3 Coloque el acolchado redondo de cabeza (5) en las barras superiores del soporte del asiento (2).  
Fije el acolchado de cabeza con los clips de plástico A y B (6, 7).



- 4 Coloque los acolchados (4) sobre las barras del reposapiés (12).  
Introduzca las asas (8) en los acolchados de espuma del reposapiés.



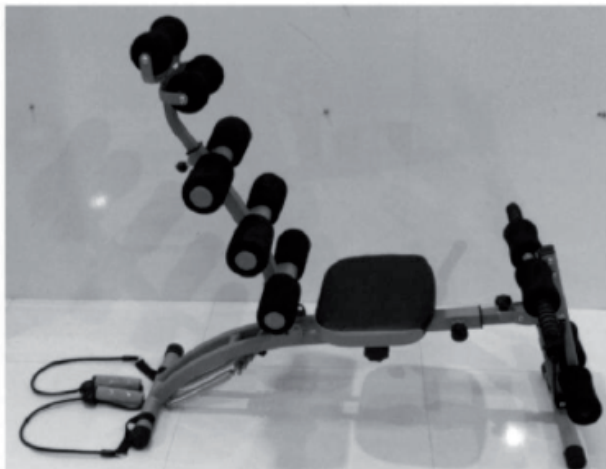
5 Coloque el masajeador de cabeza (13) en el reposapiés (2)



6 Monte los muelles (4 piezas). La resistencia se regula mediante una serie de muelles.



El aparato de entrenamiento ya está completamente montado.



---

## FABRICANTE E IMPORTADOR (RU)

---

**Fabricante:**

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlín, Alemania.

**Importador para el Reino Unido:**

Berlin Brands Group UK Limited

PO Box 42

272 Kensington High Street

London, W8 6ND

United Kingdom

**Cher client, chère cliente,**

Toutes nos félicitations pour l'acquisition de ce nouvel appareil. Lisez attentivement les indications suivantes et suivez-les pour éviter d'éventuels dommages. Nous déclinons toute responsabilité concernant les dommages dus au non-respect des consignes et à la mauvaise utilisation de l'appareil. Scannez le QR-Code pour obtenir la dernière version du mode d'emploi ainsi que d'autres informations concernant le produit.



---

**ARTICLE**

---

Numéro d'article : 10030264, 10030265

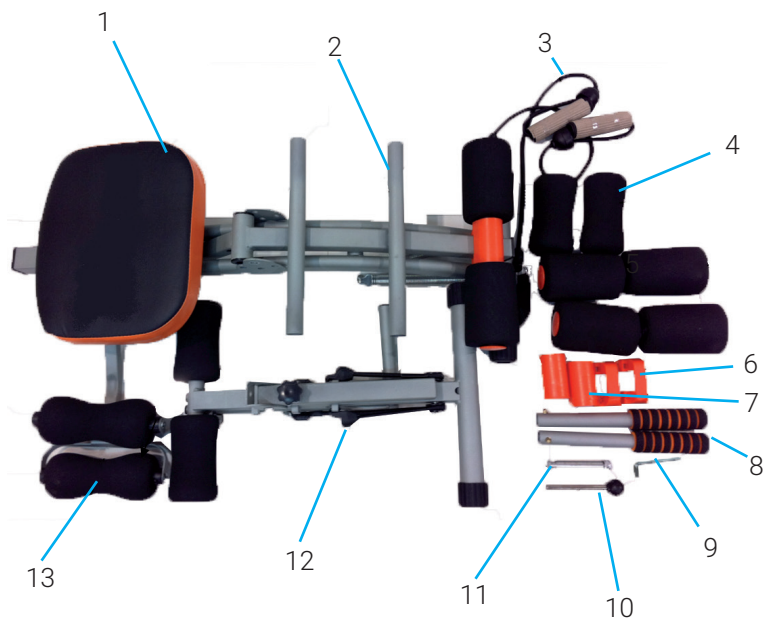
---

**CONSIGNES DE SÉCURITÉ**

---

- Conservez l'emballage et le mode d'emploi après le montage.
- Vérifiez les vis à intervalles réguliers.
- Placez l'appareil d'entraînement dans un endroit bien ventilé.
- Installez l'appareil sur un sol plat. Utilisez un tapis pour protéger l'appareil.
- Consultez un médecin avant d'utiliser un appareil d'entraînement.
- L'écrou comporte une rondelle antidérapante. Veuillez serrer à l'aide d'une clé à molette.
- L'appareil d'entraînement est exclusivement destiné à un usage domestique et non à des fins commerciales.
- Serrez fermement les vis. Faute de quoi, l'utilisation de l'appareil d'entraînement peut être dangereuse.
- Ne modifiez l'appareil d'aucune façon. Il est dangereux de modifier ou de réparer l'appareil.
- Conservez l'appareil dans un endroit à l'abri de l'humidité ou du sel, des températures élevées ou des rayons du soleil.
- Entretien et nettoyage : Enlevez la saleté avec un produit de nettoyage. Utilisez un chiffon sec et de l'eau propre. N'utilisez pas de gaz, de solvants ou d'autres produits chimiques.
- Ne mettez pas votre main dans les parties mobiles de l'appareil d'entraînement pendant les exercices.

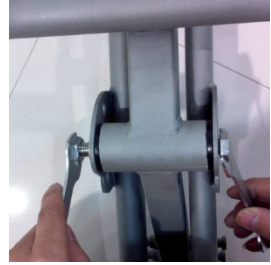
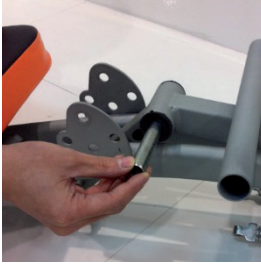
## LISTE DES PIÈCES



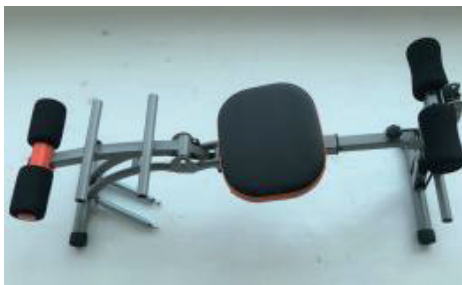
- 1 Support principal et siège
- 2 Dossier
- 3 Câble de traction
- 4 Rembourrage en mousse
- 5 Coussin pour la tête
- 6 Pince en plastique A
- 7 Pince en plastique B
- 8 Poignée
- 9 Outil
- 10 Fiche coudée
- 11 Vis, écrous, goupille
- 12 Repose-jambes
- 13 MassEUR de tête

## MONTAGE

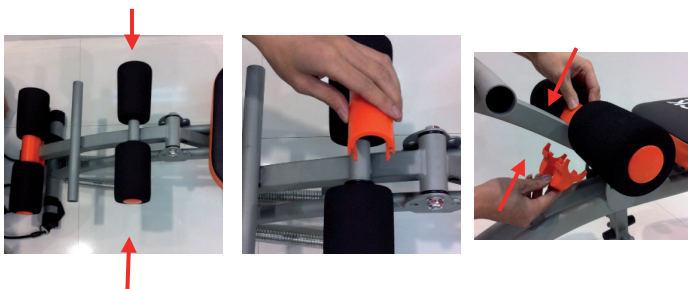
- 1 Introduisez la goupille (11) dans le trou du support de siège (2). Vissez le support de siège (2) sur le support principal (1). Pour ce faire, utilisez les vis avec la clé fournie (9).



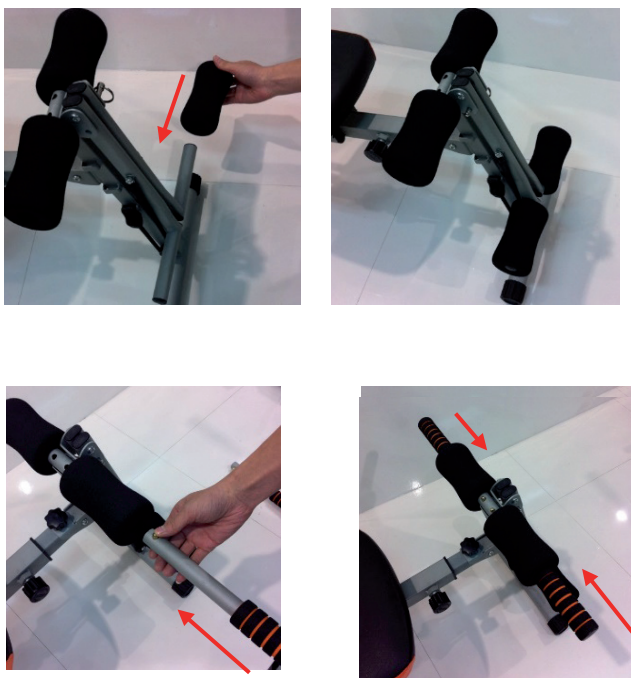
- 2 Desserrez la vis à main du repose-jambes (12) et soulevez le repose-jambes. Relevez la rallonge télescopique et resserrez la vis à main. Introduisez le repose-jambes dans le tube du support principal (1). Choisissez la longueur qui vous convient. Puis resserrez la vis à main.



- 3 Placez les coussins de tête ronds (5) sur les barres supérieures du support de siège (2).  
Fixez les coussinets de tête à l'aide des attaches en plastique A et B (6, 7).

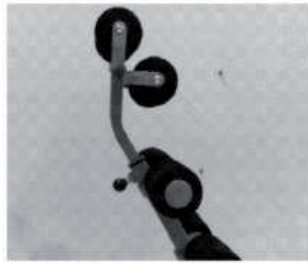
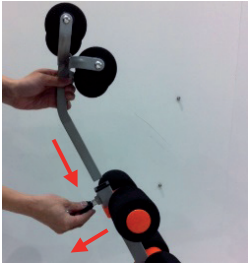


- 4 Retournez les coussins (4) sur les barres du repose-jambes (12).  
Insérez les poignées (8) dans les coussins en mousse du repose-jambes.





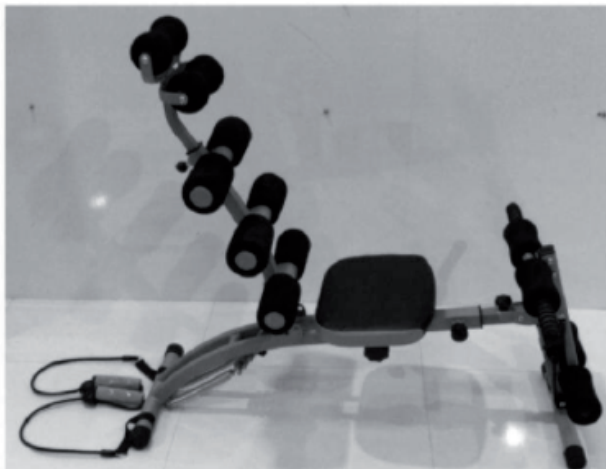
5 Placez le masseur de tête (13) dans le repose-jambes (2)



6 Montez les ressorts (4 pièces). La résistance est réglée par une série de ressorts.



Voici l'appareil d'entraînement entièrement monté.



---

## FABRICANT ET IMPORTATEUR (GB)

---

**Fabricant :**

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

**Importateur pour la Grande Bretagne :**

Berlin Brands Group UK Limited

PO Box 42

272 Kensington High Street

London, W8 6ND

United Kingdom

**Gentile cliente,**

La ringraziamo per l'acquisto del dispositivo. La preghiamo di leggere attentamente le seguenti indicazioni e di seguirle per evitare eventuali danni. Non ci assumiamo alcuna responsabilità per danni scaturiti da una mancata osservanza delle avvertenze di sicurezza e da un uso improprio del dispositivo. Scansionare il codice QR seguente per accedere al manuale d'uso più attuale e per ricevere informazioni sul prodotto.



---

**ARTICOLO**

---

Numero articolo: 10030264, 10030265

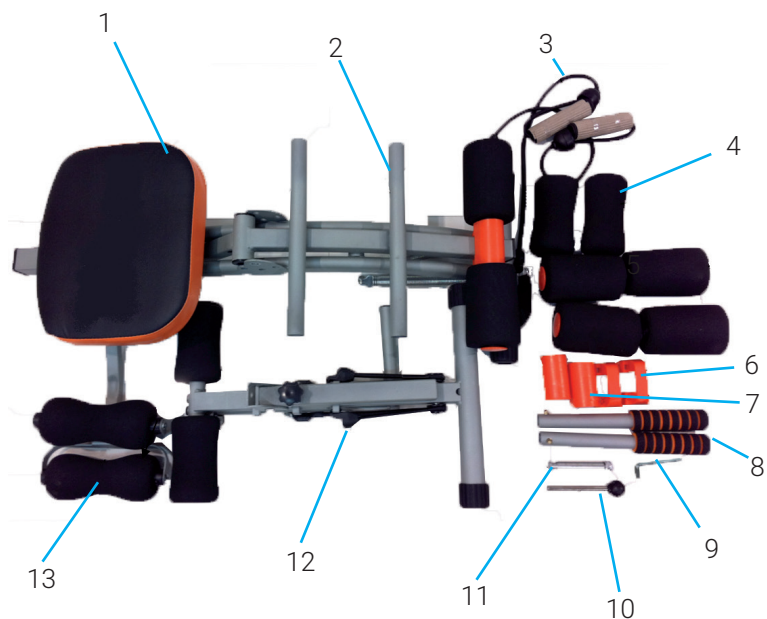
---

**AVVERTENZE DI SICUREZZA**

---

- Dopo il montaggio conservare l'imballaggio e le istruzioni per l'uso.
- Controllare le viti a intervalli regolari.
- Posizionare il dispositivo in un luogo spazioso.
- Posizionare il dispositivo su una superficie piana e utilizzare un tappetino per proteggerlo.
- Consultare un medico prima di utilizzare un attrezzo sportivo.
- Sul dado è presente una rondella antiscivolo. Serrare con una chiave.
- Il dispositivo di allenamento è destinato esclusivamente all'uso domestico e non a scopi commerciali.
- Stringere saldamente le viti. In caso contrario, l'uso dell'attrezzo sportivo può essere pericoloso.
- Non modificare il dispositivo in alcun modo. È pericoloso modificarlo o ripararlo.
- Conservare il dispositivo in un luogo lontano da umidità o sale, temperature elevate o luce solare.
- Manutenzione e pulizia: rimuovere lo sporco con un detergente. Utilizzare un panno asciutto e acqua pulita. Non utilizzare gas, solventi o altri prodotti chimici.
- Non mettere le mani nelle parti mobili dell'attrezzo durante gli esercizi.

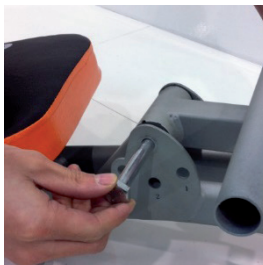
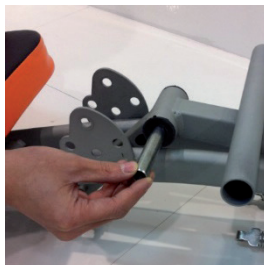
## LISTA DELLE PARTI



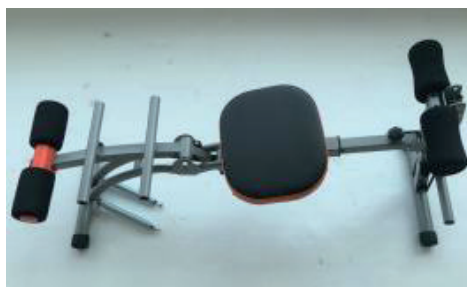
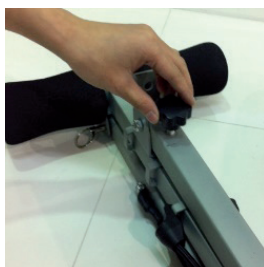
- 1 Supporto principale e sedile
- 2 Schienale
- 3 Fune di trazione
- 4 Imbottitura in schiuma
- 5 Poggiatesta
- 6 Clip di plastica A
- 7 Clip di plastica B
- 8 Impugnatura
- 9 Attrezzo
- 10 Connettore angolare
- 11 Viti, dadi, perni
- 12 Poggia gambe
- 13 Massaggiatore per la testa

## MONTAGGIO

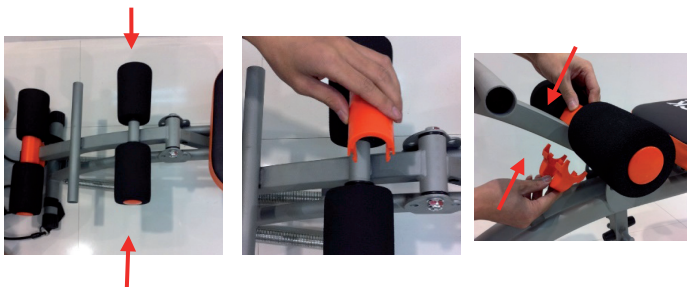
- 1 Inserire il perno (11) nel foro del supporto del sedile (2). Avvitare il supporto del sedile (2) sul supporto principale (1). A tal fine, utilizzare le viti con la chiave in dotazione (9).



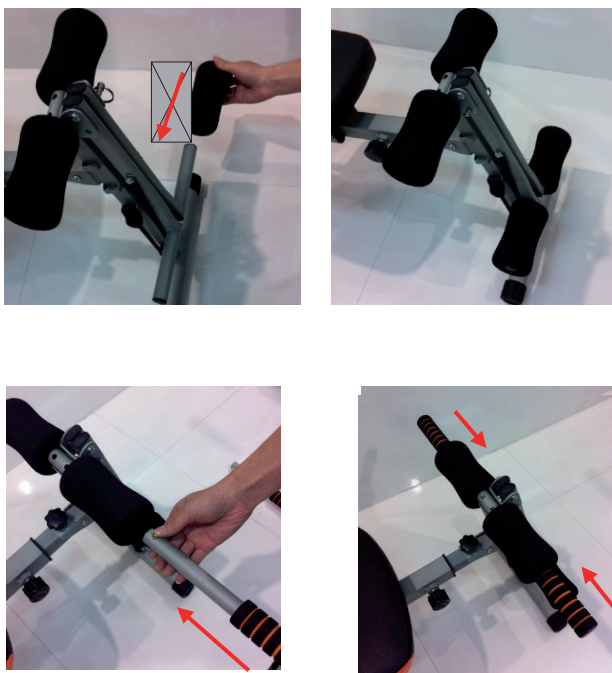
- 2 Allentare la vite manuale del poggia gambe (12) e sollevarlo. Sollevare la prolunga telescopica e serrare nuovamente la vite manuale. Inserire il poggia gambe nel tubo del supporto principale (1). Scegliere la lunghezza adatta. Quindi stringere nuovamente la vite manuale.



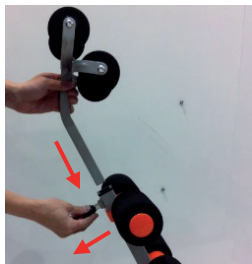
- 3 Posizionare i poggiatesta rotondi (5) sulle barre superiori del supporto del sedile (2).  
Fissare i poggiatesta con le clip di plastica A e B (6, 7).



- 4 Applicare le imbottiture (4) sulle barre del poggia gambe (12).  
Introdurre le impugnature (8) nelle imbottiture di schiuma del poggia gambe.



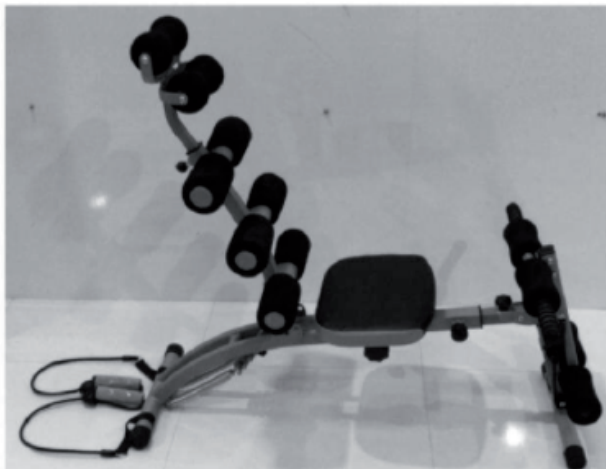
5 Inserire il massaggiatore per la testa (13) nel poggia gambe (2).



6 Montare le molle (4 pezzi). La resistenza è regolata da una serie di molle.



Ecco il dispositivo di allenamento completamente assemblato.



---

## PRODUTTORE E IMPORTATORE (UK)

---

**Produttore:**

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlino, Germania.

**Importatore per la Gran Bretagna:**

Berlin Brands Group UK Limited

PO Box 42

272 Kensington High Street

London, W8 6ND

United Kingdom









