

Inhalt

Lieferumfang	1
Auf einen Blick	1
Symbole	1
Signalwörter	1
Weitere Erläuterungen	1
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	2
Sicherheitshinweise	2
Montage	3
Einstellungen des Trainingsgerätes	3
Training	5
Die häufigsten Fehler und wie du sie vermeidest	5
Entsorgung	6
Reinigung und Wartung	6
Technische Daten	6

Lieferumfang

Der Lieferumfang kann der beigelegten Montageanleitung entnommen werden.

Auf einen Blick

Gerät

(Bild A)

- 1 Armpolster
- 2 Fußplatte
- 3 Kabelzug, unten
- 4 Beinstrecker
- 5 Beinpresse
- 6 Sitzpolster
- 7 Handgriff mit Band
- 8 Brustpresse
- 9 Rückenpolster
- 10 Latzugstange

Zahlenschloss

(Bild B)

- a Entriegelungstaste
- b Zahlenrad
- c Verschluss

Symbole



Gefahrenzeichen: Dieses Symbol zeigt mögliche Gefahren an. Die dazugehörigen Sicherheitshinweise aufmerksam lesen und befolgen.



Gebrauchsanleitung vor Benutzung lesen!

Signalwörter

Signalwörter bezeichnen Gefährdungen bei Nichtbeachtung der dazugehörigen Hinweise.

WARNUNG – mittleres Risiko, kann schwere Verletzung oder Tod zur Folge haben

HINWEIS – kann Risiko von Sachschäden zur Folge haben

Weitere Erläuterungen

Legendennummern werden folgendermaßen dargestellt: (1)

Bildverweise werden folgendermaßen dargestellt: (Bild A)



DE

Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir freuen uns, dass du dich für die **FitEngine Power Station** entschieden hast.

Solltest du Fragen zum Trainingsgerät sowie zu Ersatz- / Zubehöerteilen haben, kontaktiere den Kundenservice über unsere Website: **www.fit-engine.de**

Wir wünschen dir viel Freude an deiner **FitEngine Power Station**.

Informationen zur Gebrauchsanleitung

Lies vor dem ersten Gebrauch des Trainingsgerätes diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch und bewahre sie für spätere Fragen und weitere Nutzer auf. Sie ist ein Bestandteil des Trainingsgerätes. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Gebrauchsanleitung nicht beachtet werden.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- Dieses Trainingsgerät ist zum Krafttraining bestimmt.
- Die **maximale Belastbarkeit** des Trainingsgerätes liegt bei **120 kg**.
- Dieses Trainingsgerät ist **nicht** für therapeutische Zwecke geeignet.
- Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für die Verwendung im Heimbereich konzipiert.
- Das Trainingsgerät darf nur von einer Person zur gleichen Zeit benutzt werden.
- Das Trainingsgerät ist für den privaten Hausgebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Das Trainingsgerät nur wie in der Gebrauchsanleitung beschrieben nutzen. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

Sicherheitshinweise

Das Sicherheitsniveau des Trainingsgerätes kann nur dann gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden kontrolliert wird. Daher im Interesse der eigenen Sicherheit das Trainingsgerät vor jeder Benutzung auf Beschädigungen (Risse, lockere Schrauben usw.) überprüfen. Auf verschleißanfällige Teile wie die Seile besonders achten. Sollten während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche des Trainingsgerätes wahrgenommen werden, das Training sofort abbrechen.

Defekte Teile sofort austauschen und das Trainingsgerät bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzen. In diesem Fall den Kundenservice oder eine Fachwerkstatt kontaktieren.





WARNUNG – Verletzungs- gefahr

- Die Zubehörteile und das Verpackungsmaterial von Kindern und Tieren fernhalten. Es besteht Erstickengefahr!
- Dieses Trainingsgerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten 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 erhielten von ihr Anweisungen, wie das Trainingsgerät zu benutzen ist.
- Schwangere sollten das Trainingsgerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- Bei Unsicherheiten bezüglich der Gesundheit (Risikogruppe), nach längeren Sportpausen, bei Herz- / Kreislauf- oder orthopädischen Problemen in jedem Fall vor der Benutzung des Trainingsgerätes einen Arzt konsultieren. Gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm abstimmen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, dass aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist.
Wenn Sie Kinder an die Trainingsgeräte lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung der Trainingsgeräte hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte **auf keinen Fall** geeignet.

HINWEIS – Risiko von Material- und Sachschäden

- Das Trainingsgerät keinen extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, langanhaltender Feuchtigkeit oder Nässe, direkter Sonneneinstrahlung oder starken Stößen aussetzen.

Montage

Die Anweisungen zum Zusammenbau des Trainingsgerätes findest du in der mitgelieferten Montageanleitung. **Befolge die Aufbauschnitte und die Sicherheitsanweisungen für die Montage genau, um das Trainingsgerät sicher aufzubauen und später nutzen zu können.**

Einstellungen des Trainingsgerätes

Anpassung an die Körpergröße

Sitzpolster (6), Rückenpolster (9) sowie Armpolster (1) bzw. Beinpresse (5) sind verstellbar und können so individuell auf deine Körpergröße angepasst werden.

Zum Verstellen der Höhe wie folgt vorgehen:

1. Das zu verstellende Objekt festhalten und gleichzeitig Feststellknopf / -knöpfe herausziehen.
2. Das zu verstellende Objekt in die gewünschte Position bringen und mit Feststellknopf / -knöpfen fixieren.

Einstellen des Gewichtes

Wichtig! Bevor das Gewicht eingestellt werden kann, muss sichergestellt sein, dass die Gewichte vollständig abliegen und nicht angehoben sind. **Erst dann** darf der Sicherheitsstift herausgezogen werden.

1. Den Sicherungsstift herausziehen.
2. Den Sicherungsstift in Aussparung **unter** der gewünschten Gewichtsplatte stecken und drehen, um ihn zu fixieren.
Alle Gewichtsplatten oberhalb des Sicherungsstiftes werden angehoben.

Die oberste Gewichtsplatte wird immer hochgezogen. Dies ist die niedrigste Gewichtseinstellung.

Sicherung des Trainingsgerätes bei Nichtgebrauch

Wenn das Trainingsgerät nicht in Gebrauch ist, sollte es gesichert werden, damit sich Kinder nicht verletzen können. Hierfür werden ein spezieller Sicherungsstift und ein Zahlenschloss mitgeliefert. Wie diese am Trainingsgerät angebracht werden, kannst du der Montageanleitung entnehmen.

Bei Lieferung des Zahlenschlosses ist die Zahlenkombination 0-0-0 voreingestellt. Um diese Zahlenkombination zu ändern, wie folgt vorgehen (**Bild B**):

1. Drücke die Entriegelungstaste (a) mithilfe eines Schraubendrehers o. Ä. und stelle gleichzeitig das erste Zahlenrad (b) auf die gewünschte Zahl.
2. Lass die Entriegelungstaste los. Die eingestellte Zahl ist nun hinterlegt.
3. Stelle die beiden anderen Zahlenräder auf die gleiche Weise ein.

Übungsbedingte Einstellungen

Je nachdem, welcher Teil des Trainingsgerätes verwendet wird, müssen bestimmte Einstellungen vorgenommen werden, damit das Trainingsgerät einwandfrei funktioniert und kein Sicherheitsrisiko besteht:

- Wird die Latzugstange (10) nicht verwendet, sollte diese immer in die entsprechenden Haken eingehakt werden.
- Bevor der Beinstrecker (4) verwendet wird, sollte sichergestellt werden, dass keine Griffstange, Kette oder andere Griffe an dem unteren Seil angebracht sind.
- Vor Übungen wie Butterfly, Rudern und Brustpresse sollten die Handgriffe mit Band (7) von den Griffen an der Brustpresse (8) abgenommen werden.
- Je nachdem, ob Übungen wie Beinpresse oder Bizeps Curls im Sitzen durchgeführt werden, muss der entsprechende Aufsatz in den vorderen Stützrahmen eingesetzt werden (Beinpresse (5) mit Fußablage oder Armpolster (1)). Das nicht verwendete Teil kann auf den Sockeln an der Bodenstütze sicher aufbewahrt werden.
- Um die Übung Butterfly durchführen zu können, müssen die Sicherungsstifte aus dem Rahmen der Brustpresse gezogen werden, damit die Arme beweglich werden.
- Um Übungen wie Brustpresse und Rudern durchführen zu können, müssen die Arme der Brustpresse starr sein, d.h. sie müssen mit den beiden Sicherungsstiften fixiert sein.
- Um Übungen wie Beinspreizen durchführen zu können, muss die Fußschleife am unteren Kabelzug (3) angebracht werden.

- Bei Übungen am unteren Kabelzug im Stehen sollten die Füße immer auf den Fußplatten (2) des Basisrahmens abgestellt werden, um sicherzustellen, dass sich das Trainingsgerät nicht verschiebt o. Ä.
- Je nach Bedarf können Handgriffe mit Band in der Länge reguliert werden. Um das Band zu verkürzen, die entsprechende Öse im Karabinerhaken einhaken.

Training

BEACHTEN!

- Vor jeder Benutzung alle Teile auf festen Sitz und Verschleiß prüfen.
- Bei den Übungen lockere, bequeme Kleidung und rutschfeste Sportschuhe tragen. Keine langen oder zu weiten Shirts tragen, die sich am Trainingsgerät verfangen könnten.
- Vor Gebrauch des Trainingsgerätes den Körper ausreichend aufwärmen.
- Das Trainingsgerät in der Gegenwart von Kindern und Tieren nicht unbeaufsichtigt lassen.
- Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Trainingsgerätes und übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.

Mit diesem Trainingsgerät können verschiedene Kraftübungen durchgeführt werden, z. B.:

- Butterfly
- Brustpresse
- Rudern
- Latzug
- Bizeps Curls am Kabelzug
- Trizeps Curls am Kabelzug
- Beinpresse
- Beinstrecker
- Beinspreizen am Kabelzug
- Rückenstrecker am Kabelzug
- u.v.m.

WICHTIG! Beachte unbedingt die maximale Belastbarkeit des Trainingsgerätes. Diese findest du in den "Technischen Daten" am Ende der Gebrauchsanleitung. Nur dann kann die Sicherheit des Trainingsgerätes gewährleistet werden.

Für mehr Inspiration schau auf unsere Website: www.fit-engine.de. Hier findest du Trainingsvideos und Tipps rund um dein Training.

Die häufigsten Fehler und wie du sie vermeidest

- Leider ist es häufig der Fall, dass Übungen schlicht falsch ausgeführt werden. Daher informiere dich genau vor deinem Training, lass dir Übungen nochmal von Fachkräften zeigen und trainiere mit einer anderen Person zusammen oder vor einem Spiegel, um deine Bewegungsabläufe zu überprüfen.
- Beim Krafttraining gilt, Qualität vor Quantität. Das bedeutet, achte darauf die Übungen sauber und vor allem nicht zu schnell, sondern in einer gleichmäßigen Geschwindigkeit durchzuführen. Mache dabei lieber weniger Wiederholungen, aber dafür mit guter Technik.
- Einer der häufigsten Fehler beim Krafttraining ist das Atemanhalten. Das erschwert die Übungen jedoch nur und verhindert, dass deine Muskeln ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden. Hier gilt bei jeder Kraftübung: mit der Übung ein- und ausatmen, d.h. beim Anheben des Gewichts ein-, beim Absenken ausatmen.
- Achte beim Krafttraining immer auf eine gute Körperhaltung. Der Rumpf sollte stets stabil, der Bauch angespannt und die Schultern nicht hochgezogen werden. Die richtige Körperhaltung mindert das Verletzungsrisiko und beugt Unausgeglichenheiten beim Training vor.

DE

- Die Wahl des richtigen Gewichts ist ebenso wichtig wie die richtige Ausführung der Übungen. Sind die Gewichte zu leicht, wirst du keine Erfolge haben und sind sie zu schwer, besteht das Risiko von Verletzungen. Wichtig ist, dass du alle Wiederholungen sauber ausführen kannst und die letzten 1–2 Wiederholungen dich auch mal an deine Grenzen bringen.

Entsorgung



Das Verpackungsmaterial umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen. Möchtest du das Trainingsgerät nicht mehr verwenden, gib es an jemanden weiter, der sich darüber freut.

Sollte es nicht mehr verwendbar sein, entsorge es umweltgerecht.

Reinigung und Wartung

BEACHTEN!

- Zum Reinigen des Trainingsgerätes keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel oder -pads verwenden. Diese können die Oberflächen beschädigen.
- Das Trainingsgerät nur mit einem feuchten, weichen Tuch und ggf. mildem Reinigungsmittel reinigen. Anschließend alle Teile mit einem trockenen, weichen Tuch nachtrocknen.
- Das Trainingsgerät muss regelmäßig gewartet werden (siehe Kapitel "Sicherheitshinweise")

Technische Daten

Artikelnummer:	03995
Modellnummer:	JX-006F
ID Gebrauchsanleitung:	Z 03995 M FE V1.1 0921 dk
Klasse:	H (Heimgebrauch)
Max. Belastbarkeit:	120 kg
Abmessungen (B x T x H)	ca. 106 x 186 x 202 cm
Gewicht:	ca. 128,5 kg

Das Trainingsgerät entspricht DIN EN ISO 20957-1, DIN EN ISO 20957-2.

Alle Rechte vorbehalten.

Contents

Items Supplied	7
At A Glance	7
Symbols	7
Signal Words	7
Further Explanations	7
Intended Use	8
Safety Notices	8
Assembly	9
Settings of the Training Device	9
Training	10
The Most Common Mistakes and How to Avoid Them	11
Disposal	11
Cleaning and Maintenance	12
Technical Data	12

Items Supplied

The items supplied are listed in the enclosed assembly instructions.

At A Glance

Device

(Picture A)

- 1 Armrest
- 2 Foot plate
- 3 Cable pulley, bottom
- 4 Leg extender
- 5 Leg press
- 6 Seat pad
- 7 Handle with strap
- 8 Chest press
- 9 Back pad
- 10 Lat pulldown bar

Combination Lock

(Picture B)

- a Release button
- b Number wheel
- c Catch

Symbols



Danger symbol: This symbol indicates possible dangers. Read the associated safety notices carefully and follow them.



Read the operating instructions before use!

Signal Words

Signal words indicate hazards if the associated notices are not followed.

WARNING – medium risk, may result in serious injury or death

NOTICE – may result in risk of damage to material

Further Explanations

Key numbers are shown as follows: (1)

Picture references are shown as follows: (Picture A)

EN

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen the **FitEngine power station**.

If you have any questions about the training device and about spare parts / accessories, contact the customer service department via our website: **www.fit-engine.de**

We hope you have a lot of fun with your **FitEngine power station**.

Information About the Operating Instructions

Before using the training device for the first time, please read through these operating instructions carefully and keep them for future reference and other users. They form an integral part of the training device. The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these operating instructions is not complied with.

Intended Use

- This training device is designed for strength training.
- The **maximum load capacity** of the training device is **120 kg**.
- This training device is **not** suitable for therapeutic purposes.
- This training device is designed exclusively for use in the home.
- The training device may only be used by one person at the same time.
- The training device is intended for personal domestic use only and is not intended for commercial applications.
- Only use the training device as described in the operating instructions. Any other use is deemed to be improper.
- The warranty does not cover faults caused by incorrect handling, damage or attempted repairs. The same applies to normal wear and tear.

Safety Notices

The safety level of the training device can only be maintained if it is regularly checked for damage. In the interest of your own safety, before each use you should therefore check the training device for damage (cracks, loose screws etc.). Pay particular attention to parts which are susceptible to wear such as the cables. If while using the training device you hear unusual noises from the device, stop training immediately.

Replace defective parts immediately and stop using the training device until it has been repaired. In this case, contact the customer service department or a specialist workshop.



WARNING – Danger of Injury

- Keep the accessories and the packaging material away from children and animals. There is a danger of suffocation!
- This training device should not be used by people (including children) with impaired sensory or mental faculties or who do not have adequate experience and/or knowledge of such devices, unless they are supervised by a person responsible for their safety, or have received instructions from such a person on how to use the training device.
- Pregnant women should not use the training device or only after consulting their doctor.
- In the event of uncertainties regarding health (risk group), after a long break from sport, in the event of cardiovascular or orthopaedic problems, always consult a doctor before using the training device. If necessary, coordinate the training programme with your doctor.
- Parents and other people in supervisory capacities should be aware of their responsibility because, due to children's natural instinct for play and desire to experiment, it is foreseeable that situations and behaviour will occur for which the training device is not constructed.
If you allow children to access the training devices, you should consider their level of mental and physical development and in particular their temperament. You should supervise the children if necessary and in particular instruct them on how to use the training devices correctly. **Under no circumstances** should the training devices be used as a toy.

NOTICE – Risk of Damage to Material and Property

- Do not expose the training device to extreme temperatures, strong temperature fluctuations, persistent moisture or wet conditions, direct sunlight or heavy impacts.

Assembly

You will find the instructions on how to assemble the training device in the enclosed assembly instructions. **Follow the set-up steps and safety instructions for assembly precisely so that you can safely set up and subsequently use the training device.**

Settings of the Training Device

Adjusting to Body Size

The seat pad (6), back pad (9) and the armrest (1) and leg press (5) are adjustable and can thus be individually adjusted to your body size.

Proceed as follows to adjust the height:

1. Hold the item to be adjusted securely and at the same time pull out the locking knob(s).
2. Move the item to be adjusted to the position you want and fix in place with the locking knob(s).

Setting the Weight

Important! Before the weight can be set, you need to ensure that the weights are all laid down and are not raised up. **Only then** may the locking pin be pulled out.

1. Pull out the locking pin.
2. Place the locking pin in the recess **under** the weight plate you want and twist it to fix it in place.

All weight plates above the locking pin are raised up.

The top weight plate is always pulled up. This is the lowest weight setting.

Securing the Training Device When Not in Use

When the training device is not in use, it should be secured to ensure that children cannot injure themselves.

A special locking pin and a combination lock is also supplied for this purpose. Please consult the assembly instructions to learn how they are attached to the training device.

When the combination lock is supplied, the number combination 0-0-0 is preset. To change this number combination, proceed as follows (**Picture B**):

1. Press the release button (**a**) with a screwdriver or similar and at the same time set the first number wheel (**b**) to the number you want.
2. Let go of the release button. The set number is now stored.
3. Set the other two number wheels in the same way.

Exercise-Related Settings

Depending on which part of the training device is being used, certain settings need to be made to ensure that the training device works perfectly and there is no safety risk:

- If the lat pulldown bar (**10**) is not being used, it should always be hooked into the corresponding hooks.
- Before the leg extender (**4**) is used, it should be ensured that no handlebar, chain or other handles are attached to the bottom cable.
- Before doing exercises such as butterfly, rowing and chest press, the handles with strap (**7**) should be detached from the handles on the chest press (**8**).

- Depending on whether exercises such as the leg press or biceps curls are performed while sitting down, the corresponding attachment must be inserted in the front support frame (leg press (**5**) with footrest or armrest (**1**)). The part which is not being used can be securely stored on the holders on the base support.
- To be able to perform the butterfly exercise, the locking pins must be pulled out of the frame of the chest press so that the arms are flexible.
- To be able to perform exercises such as the chest press and rowing, the arms of the chest press must be rigid, i.e. they must be fixed in place with the two locking pins.
- To be able to perform exercises such as leg spreading, the foot loop must be attached on the bottom cable pulley (**3**).
- If exercises are performed on the bottom cable pulley while standing, the feet should always be placed on the foot plates (**2**) of the base frame to ensure that the training device does not slip or move in some other way.
- Handles with a strap can have their length adjusted as required. To shorten the strap, hook the corresponding lug in the spring hook.

Training

PLEASE NOTE!

- Before each use, check all parts for a secure fit and any wear.
- When doing the exercises, wear loose, comfortable clothing and non-slip trainers. Do not wear long or baggy shirts that could get caught on the training device.
- Warm up the body sufficiently before using the training device.

- Do not leave the training device unattended in the presence of children and animals.
- We explicitly point out that improper use of the training device and excessive training can be detrimental to your health.

This training device can be used to perform various strength exercises, e. g.:

- Butterfly
- Chest press
- Rowing
- Lat pulldowns
- Biceps curls on the cable pulley
- Triceps curls on the cable pulley
- Leg press
- Leg extensions
- Leg spreading on the cable pulley
- Back stretches on the cable pulley
- And many more

IMPORTANT! It is essential to note the maximum load capacity for the training device. You can find this in the “Technical Data” at the end of the operating instructions. This is the only way to guarantee the safety of the training device.

For more inspiration, have a look at our website: www.fit-engine.de. Here you will find training videos and lots of training tips.

The Most Common Mistakes and How to Avoid Them

- Unfortunately, it is frequently the case that exercises are simply executed incorrectly. You should therefore carefully read the information prior to your training, get an expert to show you the exercises again and train together with another person or in front of a mirror to check your movements.

- With strength training, the rule is quality over quantity. This means you should make sure you perform the exercises cleanly and above all not too fast, but at an even tempo. You are better making fewer repetitions, but doing so with a good technique.
- One of the most common mistakes in strength training is holding your breath. But this only makes the exercises more difficult and prevents your muscles from receiving a sufficient supply of oxygen. The rule for every strength-building exercise is breathe in and out with the exercise, so breathe in as you lift up the weight, and breathe out as you lower it.
- Always maintain a good posture when doing strength training. Your core should always be stable, your abdomen tensed and your shoulders not hunched up. The correct posture reduces the risk of injury and prevents any imbalances during a workout.
- Choosing the correct weight is just as important as performing the exercises correctly. If the weights are too light, you will not build up strength and if they are too heavy, you run the risk of injury. What is important is that you can perform all repetitions cleanly and the final 1–2 repetitions also stretch you to your limits.

Disposal



Dispose of the packaging material in an environmentally friendly manner so that it can be recycled.

If you no longer wish to use the training device, pass it on to someone who will appreciate it.

If it can no longer be used, dispose of it in an environmentally friendly manner.

EN

Cleaning and Maintenance

PLEASE NOTE!

- Do not use any caustic or abrasive cleaning agents or pads to clean the training device. These may damage the surfaces.
-
- Only clean the training device with a damp, soft cloth and mild detergent if necessary. Then dry all parts with a dry, soft cloth.
 - The training device must be regularly maintained (see the “Safety Notices” chapter).

Technical Data

Article number:	03995
Model number:	JX-006F
ID of operating instructions:	Z 03995 M FE V1.1 0921 dk
Class:	H (home use)
Max. load capacity:	120 kg
Dimensions (W x D x H)	approx. 106 x 186 x 202 cm
Weight:	approx. 128,5 kg

The training device complies with DIN EN ISO 20957-1, DIN EN ISO 20957-2.

All rights reserved.

Sommaire

Composition	13
Aperçu général	13
Symboles	13
Mentions d'avertissement	13
Explications complémentaires	13
Utilisation conforme	14
Consignes de sécurité	14
Montage	15
Réglages de l'appareil d'entraînement	15
Entraînement	17
Les erreurs les plus fréquentes et comment les éviter	17
Mise au rebut	18
Nettoyage et maintenance	18
Caractéristiques techniques	18

Composition

L'étendue de la livraison est indiquée dans la notice de montage fournie.

Aperçu général

Appareil

(Illustration A)

- 1 Boudin rembourré pour les bras
- 2 Plaque d'appui
- 3 Traction de câble, en bas
- 4 Cale-pieds
- 5 Presse à cuisses
- 6 Assise rembourrée
- 7 Poignée avec bande
- 8 Presse à pectoraux
- 9 Dossier rembourré
- 10 Barre coudée

Cadenas à chiffres

(Illustration B)

- a Touche de déverrouillage
- b Molette à chiffres
- c Fermeur

Symboles



Symbole de danger : ce symbole signale des possibles dangers. Lire et observer attentivement les consignes de sécurité correspondantes.



Consulter le mode d'emploi avant utilisation !

Mentions d'avertissement

Les mentions d'avertissement désignent les risques qu'implique le non-respect des consignes correspondantes.

AVERTISSEMENT – Risque moyen pouvant induire des blessures graves, voire mortelles

AVIS – Risque de dégâts matériels

Explications complémentaires

Les numéros de légende sont représentés de la façon suivante : (1)

Les renvois aux illustrations sont représentés de la façon suivante : (Illustration A)



FR

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition de la **Power Station FitEngine**.

Pour toute question concernant cet appareil d'entraînement et ses pièces de rechange et accessoires, veuillez contacter le service après-vente à partir de notre site Internet :

www.fit-engine.de

Nous espérons que votre **Power Station FitEngine** vous donnera entière satisfaction !

Informations sur le mode d'emploi

Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi avant la première utilisation de l'appareil d'entraînement et le conserver précieusement pour toute question ultérieure ainsi que pour les autres utilisateurs. Il fait partie intégrante de l'appareil d'entraînement. Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité en cas de non-observation des instructions consignées dans le mode d'emploi.

Utilisation conforme

- Cet appareil d'entraînement sert à la musculation.
- La **capacité de charge maximale** de l'appareil d'entraînement est de **120 kg**.
- Cet appareil d'entraînement n'est **pas** conçu pour réaliser des traitements thérapeutiques.
- Cet appareil d'entraînement est exclusivement conçu pour une utilisation domestique.
- L'appareil d'entraînement ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Cet appareil d'entraînement est conçu pour un usage privé, non professionnel.
- L'appareil d'entraînement doit être utilisé uniquement tel qu'indiqué dans le mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

Consignes de sécurité

Le niveau de sécurité de l'appareil d'entraînement ne peut être maintenu que si l'on s'assure régulièrement qu'il ne présente pas de dommages. Pour sa propre sécurité, l'utilisateur doit donc contrôler l'appareil d'entraînement avant chaque mise en service et s'assurer qu'il ne présente aucun endommagement (fissures, vis desserrées, etc.). Surveiller tout particulièrement les pièces susceptibles d'être fragilisées par l'usure, comme les câbles. Si l'appareil d'entraînement produit des bruits inhabituels durant son utilisation, interrompre immédiatement l'entraînement.

Remplacer immédiatement les pièces défectueuses et ne pas utiliser l'appareil d'entraînement tant qu'il n'aura pas été réparé. Dans un tel cas, contacter le service après-vente ou bien un atelier spécialisé.





AVERTISSEMENT – Risque de blessure !

- Tenir les accessoires et l'emballage hors de portée des enfants et des animaux. Risque de suffocation !
- Cet appareil d'entraînement n'est pas conçu pour une utilisation par des personnes (enfants compris) ne disposant pas de leur intégrité sensorielle ou mentale ou manquant d'expérience ou de connaissances. De telles personnes ne peuvent utiliser cet appareil d'entraînement que sous la surveillance d'un adulte chargé de leur sécurité et qui leur expliquera le cas échéant comment s'en servir.
- Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser cet appareil d'entraînement, sauf accord préalable de leur médecin.
- En cas de doute quant à la santé (groupe à risque), après une période prolongée d'absence d'activité sportive, en cas de problèmes cardiovasculaires ou orthopédiques, consulter impérativement un médecin avant d'utiliser cet appareil d'entraînement. Le cas échéant, établir avec lui un programme d'entraînement.
- Les parents et les autres personnes chargées de la surveillance doivent prendre conscience que l'envie naturelle de jouer et d'expérimenter des enfants engendre des situations et des comportements pour lesquels cet appareil d'entraînement n'a pas été conçu.
Il faut de ce fait tenir compte tant des capacités intellectuelles et physiques que du tempérament des enfants utilisateurs de l'appareil d'entraînement. Vous devez donc le cas échéant surveiller les enfants lorsqu'ils s'entraînent et avant toutes choses les instruire à l'utilisation correcte de l'appareil d'entraînement. Les appareils d'entraînement ne peuvent **en aucun cas** être considérés comme des jouets !

AVIS – Risque de dégâts matériels

- Ne pas exposer l'appareil d'entraînement à des températures extrêmes, à de fortes variations de températures, à l'humidité prolongée, à l'eau ou au rayonnement direct du soleil et veiller à ce qu'il ne soit pas soumis à des chocs violents.

Montage

Vous trouverez les consignes d'assemblage de l'appareil d'entraînement dans la notice de montage fournie. **Suivez les étapes de montage et observez scrupuleusement les consignes de sécurité pendant le montage afin de procéder à une installation sûre de l'appareil d'entraînement et de pouvoir l'utiliser ensuite en toute sécurité.**

Réglages de l'appareil d'entraînement

Ajustement à la taille de l'utilisateur

L'assise rembourrée (6), le dossier rembourré (9) ainsi que le boudin rembourré pour les bras (1) ou la presse à cuisses (5) sont réglables et peuvent s'ajuster individuellement à votre taille.

Pour le réglage de la hauteur, procéder de la façon suivante :

1. Maintenir l'objet à régler tout en extrayant le/les bouton(s) de fixation.
2. Amener l'objet à régler en position voulue et le fixer à l'aide du/des bouton(s) de fixation.

Réglage du poids

Important ! Avant de pouvoir opérer le réglage du poids, il faut s'assurer que les poids ont entièrement été posés et qu'ils ne sont pas en position levée. C'est **alors seulement** que la goupille de sécurité peut être retirée.

1. Enlever la goupille de sécurité.
2. Insérer la goupille de sécurité dans l'évidement **sous** la plaque de poids choisie et la tourner pour la fixer. Toutes les plaques de poids se trouvant au-dessus de la goupille de sécurité seront soulevées.

La toute première plaque de poids est toujours soulevée. Elle correspond au poids minimal réglable.

Sécurisation de l'appareil d'entraînement lorsqu'il n'est pas utilisé

Lorsque l'appareil d'entraînement n'est pas utilisé, il doit être sécurisé afin que les enfants ne puissent pas se blesser. Une goupille de sécurité spéciale et un cadenas à chiffres sont fournis à cet effet. La façon de les appliquer sur l'appareil d'entraînement vous est expliquée dans la notice de montage.

À sa livraison, le cadenas à chiffres est assorti de la combinaison de chiffres 0-0-0. Pour modifier cette combinaison de chiffres, procéder de la façon suivante (**illustration B**) :

1. Appuyez sur la touche de déverrouillage (**a**) avec un tournevis ou autre et placez simultanément la première molette à chiffres (**b**) sur le chiffre de votre choix.
2. Relâchez la touche de déverrouillage. Le chiffre paramétré est maintenant enregistré.
3. Réglez les deux autres molettes à chiffres de la même façon.

Réglages à opérer en fonction des exercices

Selon la partie de l'appareil d'entraînement qui est utilisée, certains réglages doivent être opérés afin que l'appareil d'entraînement fonctionne de façon irréprochable et sans risque pour la sécurité :

- Si la barre coudée (**10**) n'est pas utilisée, celle-ci devra toujours être suspendue aux crochets correspondants.
- Avant d'utiliser le cale-pieds (**4**), il faut s'assurer qu'aucune barre de préhension, chaîne ou autre poignée ne soit positionnée sur le câble inférieur.
- Préalablement aux exercices comme le butterfly, le rameur et la presse à pectoraux, les poignées avec bande (**7**) doivent être retirées de la presse à pectoraux (**8**).
- Selon si des exercices comme la presse à cuisses ou des flexions des biceps sont réalisés en position assise, il faut mettre en place l'accessoire correspondant dans le cadre de support avant (presse à cuisses (**5**) avec repose-pieds ou boudin rembourré pour les bras (**1**)). La partie non utilisée peut être conservée de façon sécurisée sur les socles au niveau de l'appui au sol.
- Pour réaliser l'exercice du butterfly, les goupilles de sécurité doivent être retirées du châssis de la presse à pectoraux afin que les bras soient mobiles.
- Pour réaliser des exercices comme la presse à pectoraux et le rameur, il faut que les bras de la presse à pectoraux soient rigidifiés, c'est-à-dire fixés au moyen des deux goupilles de sécurité.
- Pour réaliser des exercices comme les écartements de jambes, il faut appliquer l'attache-cheville à la traction de câble (**3**) inférieure.

- Pour les exercices debout à la traction de câble inférieure, il faut toujours poser les pieds sur les plaques d'appui (2) du cadre de base afin de s'assurer que l'appareil d'entraînement ne se décale pas ni ne bouge d'une quelconque autre façon.
- Selon les besoins, les poignées avec bande peuvent être réglées en longueur. Pour raccourcir la bande, suspendre l'œillet correspondant au mousqueton.
 - Flexions des triceps par traction de câble
 - Presse à cuisses
 - Étirements des quadriceps
 - Écartements de jambes à la traction de câble
 - Extenseurs dorsaux à la traction de câble
 - etc.

Entraînement

À OBSERVER !

- Avant chaque utilisation, contrôler que l'ensemble des pièces est correctement en place et vérifier l'état d'usure.
- Pour réaliser les exercices, porter des vêtements confortables avec des chaussures de sport à semelles antidérapantes. Ne pas porter de T-shirts longs ou trop amples qui pourraient se prendre dans l'appareil d'entraînement.
- S'échauffer suffisamment avant d'utiliser l'appareil d'entraînement.
- Ne pas laisser l'appareil d'entraînement sans surveillance en présence d'enfants et d'animaux.
- Nous attirons expressément l'attention sur le fait qu'une utilisation inadéquate de l'appareil d'entraînement et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.

Cet appareil d'entraînement permet de réaliser différents exercices de musculation, comme par ex. :

- Butterfly
- Presse à pectoraux
- Rameur
- Traction latissimus
- Flexions des biceps par traction de câble

IMPORTANT ! Respectez impérativement la capacité de charge maximale de l'appareil d'entraînement. Vous la trouverez dans les « Caractéristiques techniques » à la fin du mode d'emploi. C'est l'unique moyen d'assurer la sécurité de l'appareil d'entraînement.

Pour davantage d'inspiration, consultez notre site Web : www.fit-engine.de. Vous y trouverez des vidéos d'entraînement et des conseils concernant votre entraînement.

Les erreurs les plus fréquentes et comment les éviter

- Il est malheureusement fréquent que les exercices soient tout simplement mal exécutés. Vous êtes de ce fait prié de vous informer dans le détail avant l'entraînement, de demander à des professionnels de vous montrer les exercices au préalable et de vous entraîner avec une autre personne ou devant un miroir pour contrôler les mouvements à enchaîner.
- En musculation, il faut privilégier la qualité à la quantité ! Cela veut dire qu'il faut veiller à exécuter correctement les exercices et surtout pas trop précipitamment mais plutôt à vitesse régulière. Mieux vaut un nombre moins important d'exécutions réalisées en contrepartie selon la bonne technique.

- L'une des erreurs les plus fréquentes lors des exercices de musculation est de retenir sa respiration. Ceci ne fait que rendre les exercices encore plus difficiles et empêche l'oxygénation correcte des muscles. La règle à observer pour chaque exercice est d'inspirer et d'expirer, l'inspiration se produisant lorsque le poids est soulevé et l'expiration lorsqu'il est abaissé.
- La musculation exige une posture parfaite. Le torse doit être toujours stable, le ventre contracté et les épaules non relevées. Avoir une posture correcte réduit le risque de blessure et prévient les déséquilibres pendant l'entraînement.
- Le choix du poids correct est tout aussi important que la bonne exécution des exercices. Si les poids ne sont pas suffisants, l'effet escompté ne se produira pas et s'ils sont trop lourds, le risque de blessure augmente. L'essentiel est de pouvoir exécuter correctement tous les mouvements et que le dernier ou l'avant-dernier mouvement corresponde à votre limite.

Mise au rebut



Se débarrasser des matériaux d'emballage dans le respect de l'environnement en les déposant à un point de collecte prévu à cet effet.



Si vous ne souhaitez plus utiliser l'appareil d'entraînement, donnez-le à quelqu'un qui s'en réjouira.

S'il n'est plus utilisable, veuillez le mettre au rebut dans le respect de l'environnement.

Nettoyage et maintenance

À OBSERVER !

- Pour nettoyer l'appareil d'entraînement, ne pas utiliser de produits ni de tampons de nettoyage corrosifs ou abrasifs qui pourraient endommager les surfaces.
- Nettoyer l'appareil d'entraînement uniquement avec un chiffon doux et humide avec éventuellement un détergent doux. Essuyer ensuite toutes les pièces avec un chiffon doux sec.
- L'appareil d'entraînement doit être entretenu régulièrement (voir paragraphe « Consignes de sécurité »).

Caractéristiques techniques

Référence article :	03995
Numéro de modèle :	JX-006F
Identifiant mode d'emploi :	Z 03995 M FE V1.1 0921 dk
Classe :	H (utilisation domestique)
Capacité de charge max. :	120 kg
Dimensions (larg. x prof. x haut.)	env. 106 x 186 x 202 cm
Poids :	env. 128,5 kg

L'appareil d'entraînement est conforme aux normes DIN EN ISO 20957-1, DIN EN ISO 20957-2.

Tous droits réservés.

Contenido

Volumen de suministro	19
De un vistazo	19
Símbolos	19
Palabras de advertencia	19
Otras aclaraciones	19
Uso previsto	20
Indicaciones de seguridad	20
Montaje	21
Ajustes del aparato de entrenamiento	21
Entrenamiento	23
Errores más comunes y cómo evitarlos	23
Eliminación	24
Limpieza y mantenimiento	24
Datos técnicos	24

Volumen de suministro

El volumen de suministro puede consultarse en las instrucciones de montaje.

De un vistazo

Aparato (Imagen A)

- 1 Acolchado para brazo
- 2 Reposapiés
- 3 Tracción de cable, inferior
- 4 Extensión de piernas
- 5 Press de piernas
- 6 Acolchado del asiento
- 7 Empuñadura con banda
- 8 Press de pecho
- 9 Respaldo
- 10 Barra de tiro lateral

Candado numérico (Imagen B)

- a Botón de desbloqueo
- b Rueda numérica
- c Cierre

Símbolos



Señal de peligro: Este símbolo indica posibles peligros. Leer con atención las indicaciones de seguridad correspondientes y cumplirlas.



Leer el manual de instrucciones antes del uso.

Palabras de advertencia

Las palabras de advertencia indican peligros resultantes de no observar las indicaciones correspondientes.

ADVERTENCIA – Riesgo medio, las consecuencias pueden ser lesiones graves e incluso mortales

AVISO – Riesgo de daños materiales

Otras aclaraciones

Los números de la leyenda se representan de la siguiente forma: (1)

Las referencias a las imágenes se representan de la siguiente forma: (imagen A)

Estimado/a cliente/a:

Nos alegramos de que se haya decidido por la **Power Station de FitEngine**.

Ante cualquier duda sobre nuestro aparato de entrenamiento o los accesorios y piezas de repuesto, contacte con nuestro servicio de atención al cliente a través de nuestra página web en **www.fit-engine.de**.

Deseamos que disfrute mucho de su **Power Station de FitEngine**.

Información sobre el manual de instrucciones

Antes de utilizar por primera vez el aparato de entrenamiento, lea atentamente este manual de instrucciones y guárdelo en un lugar accesible para futuras consultas y para otros usuarios. Se considera un componente del aparato de entrenamiento. El fabricante y el importador no asumen ninguna responsabilidad si no se tiene en cuenta la información de este manual de instrucciones.

Uso previsto

- Este aparato de entrenamiento está previsto para el entrenamiento de fuerza.
- La **capacidad de carga máxima** del aparato de entrenamiento es de **120 kg**.
- Este aparato de entrenamiento **no** es apto para fines terapéuticos.
- Este aparato de entrenamiento está diseñado exclusivamente para uso doméstico.
- El aparato de entrenamiento solo puede ser utilizado por una persona a la vez.
- El aparato de entrenamiento está destinado al uso doméstico privado y no al uso comercial.
- Utilizar el aparato de entrenamiento exclusivamente como se describe en el manual de instrucciones. Cualquier otro uso se considera indebido.
- La garantía no cubre los defectos derivados de un uso indebido, daños o intentos de reparación. Esto mismo es válido para el desgaste normal.

Indicaciones de seguridad

El nivel de seguridad del aparato de entrenamiento solo puede mantenerse si se comprueba regularmente que no está dañado. Por lo tanto y en interés de su propia seguridad, compruebe que el aparato de entrenamiento no esté dañado (grietas, tornillos flojos, etc.) antes de cada uso. Prestar especial atención a las piezas propensas al desgaste, tales como las cuerdas. Si se aprecian ruidos inusuales del aparato de entrenamiento durante su uso, dejar de entrenar inmediatamente.

Sustituir inmediatamente las piezas defectuosas y no utilizar el aparato de entrenamiento hasta que haya sido reparado. En tal caso, ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente o con un taller especializado.



ADVERTENCIA – Peligro de lesiones

- Mantener los accesorios y el material de embalaje lejos de los niños y los animales. ¡Existe riesgo de asfixia!
- Este aparato de entrenamiento no está destinado a ser utilizado por personas (incluidos los niños) con capacidades sensoriales o mentales disminuidas o con falta de experiencia y/o conocimientos, excepto si están supervisadas por una persona responsable de su seguridad o si han recibido de dichas personas instrucciones sobre cómo utilizar el aparato de entrenamiento.
- Las mujeres embarazadas no deben usar el aparato de entrenamiento; en todo caso, solo deben hacerlo tras consultar antes con su médico.
- En caso de dudas sobre la salud (grupo de riesgo), después de largas pausas de ejercicio físico, en caso de problemas de circulación, cardíacos u ortopédicos, consultar siempre a un médico antes de utilizar el aparato de entrenamiento. Si fuera necesario, acordar un programa de entrenamiento con el mismo.
- Los padres y otros supervisores deben ser conscientes de que, a consecuencia del instinto natural de juego y el impulso de experimentar de los niños, son de esperar situaciones y conductas para los que el aparato de entrenamiento no está diseñado. Cuando deje que los niños utilicen los aparatos de entrenamiento, debe tener en cuenta su desarrollo mental y físico y, sobre todo, su temperamento. Debe supervisar a los niños si es necesario y, sobre todo, instruirlos en el uso correcto de los aparatos de entrenamiento. Los aparatos de entrenamiento no son adecuados **bajo ningún concepto** como juguetes.

AVISO – Riesgo de daños materiales

- No exponer el aparato de entrenamiento a temperaturas extremas, fuertes fluctuaciones de temperatura, humedad prolongada, luz solar directa o potentes impactos.

Montaje

Las instrucciones de montaje del aparato de entrenamiento se encuentran en las instrucciones de montaje suministradas.

Siga exactamente los pasos de montaje y las instrucciones de seguridad para el montaje con el fin de poder montar el aparato de entrenamiento de forma segura y utilizarlo posteriormente.

Ajustes del aparato de entrenamiento

Adaptación al tamaño del cuerpo

El acolchado del asiento (6), el respaldo (9), el acolchado para brazo (1) y el press de piernas (5) son regulables para poder adaptarlos al tamaño del cuerpo

Para regular la altura, proceder de la siguiente manera:

1. Sujetar el elemento que se desea ajustar y extraer simultáneamente la perilla/perillas de bloqueo.
2. Llevar el elemento que se desea ajustar a la posición deseada y fijarlo con la perilla/perillas de bloqueo.

Ajuste del peso

¡Importante! Antes de poder ajustar el peso, asegurarse de que los pesos estén completamente en la posición inferior y no estén levantados. **Solo entonces** puede extraerse el pasador de seguridad.

1. Extraer el pasador de seguridad.
2. Introducir el pasador de bloqueo en el hueco **bajo** la placa de peso deseada y girarlo para fijarlo.

Todas las placas de peso por encima del pasador de seguridad se levantan.

La placa de peso superior siempre se eleva. Se trata del ajuste de peso más bajo.

Seguro del dispositivo de entrenamiento cuando no se utiliza

Cuando el aparato de entrenamiento no está en uso, debe asegurarse para que los niños no puedan lesionarse.

Para ello, se suministran un pasador de seguridad especial y un candado numérico. En las instrucciones de montaje encontrará la forma de colocarlos en el aparato de entrenamiento.

El candado numérico viene preconfigurado de fábrica con la combinación numérica 0-0-0. Para modificar esta combinación numérica, proceder de la siguiente manera (**imagen B**):

1. Presione el botón de desbloqueo (**a**) con un destornillador o similar y ajuste al mismo tiempo el número deseado en la primera rueda numérica (**b**).
2. Suelte el botón de desbloqueo. El número ajustado está ahora guardado.
3. Ajuste de igual forma las otras dos ruedas numéricas.

Ajustes condicionados por el ejercicio

Dependiendo de la parte del aparato de entrenamiento que se utilice, deben realizarse ciertos ajustes para que el aparato de entrenamiento funcione correctamente y no haya riesgo de seguridad:

- Si no se va a utilizar la barra de tiro lateral (**10**), debe engancharse siempre en los ganchos correspondientes.
- Antes de utilizar la extensión de piernas (**4**), asegurarse de que no haya ninguna barra, cadena u otras asas colocadas en la cuerda inferior.
- Antes de realizar ejercicios como mariposa, remo y press de pecho, las empuñaduras con banda (**7**) deben retirarse de las asas en el press de pecho (**8**).
- Dependiendo de si los ejercicios como el press de piernas o los curls de bíceps se realizan en posición sentada, el accesorio correspondiente debe insertarse en el bastidor de soporte delantero (press de piernas (**5**) con reposapiés o acolchado para brazo (**1**)). La pieza que no se vaya a utilizar puede guardarse de forma segura en los zócalos del soporte base.
- Para realizar el ejercicio mariposa, deben sacarse los pasadores de seguridad del bastidor del press de pecho para que los brazos puedan moverse.
- Para realizar ejercicios como el press de pecho y el remo, los brazos del press de pecho deben estar rígidos, es decir, deben estar fijados con los dos pasadores de seguridad.
- Para poder realizar ejercicios como la separación de piernas, el lazo del pie debe estar colocado a la tracción de cable inferior (**3**).

- Para hacer ejercicio en la tracción de cable inferior en posición de pie, los pies deben colocarse siempre en los reposapiés (2) del bastidor base para garantizar que el aparato de entrenamiento no se desplace.
- La longitud de las empuñaduras con banda puede ajustarse según sea necesario. Para acortar la banda, enganchar la argolla correspondiente en el mosquetón.
 - extensión de piernas
 - separación de piernas con tracción de cable
 - extensión de espalda con tracción de cable
 - y muchos más

¡IMPORTANTE! Tenga en cuenta la capacidad de carga máxima del aparato de entrenamiento. Figura en los «Datos técnicos» al final del manual de instrucciones. Solo así se puede garantizar la seguridad del aparato de entrenamiento.

Para más inspiración, eche un vistazo a nuestra página web: **www.fit-engine.de**. En ella encontrará vídeos de ejercicios y consejos sobre el entrenamiento.

Entrenamiento

¡IMPORTANTE!

- Antes de cada uso, comprobar que todas las piezas estén bien ajustadas y que no muestren desgaste.
- Para el entrenamiento, usar ropa holgada y cómoda con calzado deportivo antideslizante. No usar camisetas de manga larga o demasiado holgadas que puedan engancharse en el aparato de entrenamiento.
- Hacer un calentamiento lo suficientemente intenso antes de usar el aparato de entrenamiento.
- No dejar el aparato de entrenamiento sin vigilancia en presencia de niños y animales.
- Le avisamos expresamente de que el uso indebido del aparato de entrenamiento y el entrenamiento excesivo pueden ser nocivos para la salud.

Este aparato de entrenamiento puede utilizarse para realizar diversos ejercicios de fuerza, por ejemplo:

- mariposa
- press de pecho
- remo
- tiro lateral
- curl de bíceps con cable con tracción de cable
- curl de tríceps con cable con tracción de cable
- press de piernas

Errores más comunes y cómo evitarlos

- Desgraciadamente, a menudo los ejercicios se realizan de forma incorrecta. Por lo tanto, infórmese bien antes de entrenar, deje que los profesionales le muestren de nuevo los ejercicios y entrene con otra persona o frente a un espejo para comprobar sus movimientos.
- Cuando se trata de entrenamiento de fuerza, la calidad es más importante que la cantidad. Es decir, asegúrese bien de hacer los ejercicios correctamente y, sobre todo, no demasiado rápido, sino a un ritmo constante. Es mejor hacer menos repeticiones, pero con una buena técnica.
- El error más frecuente en el entrenamiento de fuerza es contener la respiración. Sin embargo, esto solo dificulta los ejercicios e impide que los músculos reciban suficiente oxígeno. Para cualquier ejercicio de fuerza es aplicable la siguiente regla: inspirar y espirar con el ejercicio, es decir, inspirar al levantar el peso, espirar al bajarlo.

- Asegure siempre una buena postura durante el entrenamiento de fuerza. El torso debe estar siempre estable, el abdomen tenso y los hombros no levantados. Una postura correcta reduce el riesgo de lesiones y evita los desequilibrios durante el entrenamiento.
- Elegir el peso adecuado es tan importante como realizar los ejercicios correctamente. Si los pesos son demasiado ligeros, no progresará y si son demasiado pesados, hay riesgo de lesiones. Es importante que pueda realizar todas las repeticiones correctamente y que las últimas 1 – 2 repeticiones le lleven a su límite.

Eliminación



Desechar el material de empaque de manera respetuosa con el medioambiente, facilitando su reciclaje.

Si no desea seguir utilizando el aparato de entrenamiento, entrégueselo a alguien que pueda disfrutar de él.

Si ya no pudiera utilizarse, deséchelo de forma respetuosa con el medio ambiente.

Limpieza y mantenimiento

¡IMPORTANTE!

- No utilizar agentes o estropajos de limpieza abrasivos o corrosivos para limpiar el aparato de entrenamiento. Podrían dañar las superficies.
- Limpiar el aparato de entrenamiento usando solo un paño húmedo y suave y, si es necesario, con un detergente suave. Secar luego todos los componentes con un paño seco y suave.
- El aparato de entrenamiento debe ser sometido a un mantenimiento regular (véase capítulo «Indicaciones de seguridad»).

Datos técnicos

Número de artículo:	03995
Número de modelo:	JX-006F
ID manual de instrucciones:	Z 03995 M FE V1.1 0921 dk
Clase:	H (uso doméstico)
Capacidad de carga máxima:	120 kg
Dimensiones (an x pr x al)	aprox. 106 x 186 x 202 cm
Peso:	aprox. 128,5 kg

El aparato de entrenamiento cumple con las normas DIN EN ISO 20957-1, DIN EN ISO 20957-2.

Todos los derechos reservados.

Sommario

Contenuto della confezione	25
Panoramica	25
Simboli	25
Parole di segnalazione	25
Ulteriori spiegazioni	25
Destinazione d'uso	26
Indicazioni di sicurezza	26
Montaggio	27
Impostazioni dell'apparecchio per allenamento	27
Allenamento	29
Gli errori più frequenti e come evitarli	29
Smaltimento	30
Pulizia e manutenzione	30
Dati tecnici	30

Contenuto della confezione Simboli

Il contenuto della confezione può essere desunto dalle istruzioni per il montaggio allegate.



Simboli di pericolo: questo simbolo indica i potenziali pericoli. Leggere attentamente le indicazioni di sicurezza e rispettarle.



Leggere le istruzioni per l'uso prima dell'uso!

Panoramica

Apparecchio

(Figura A)

- 1 Braccioli
- 2 Piastra di base
- 3 Cavo di trazione inferiore
- 4 Stendigambe
- 5 Pressa per le gambe
- 6 Sedile
- 7 Impugnatura con nastro
- 8 Pressa per il petto
- 9 Schienale
- 10 Barra per lat machine

Lucchetto a numeri

(Figura B)

- a Pulsante di sblocco
- b Rotella numerica
- c Chiusura

Parole di segnalazione

Le indicazioni di pericolo definiscono i pericoli che possono insorgere in caso di mancata osservanza delle relative avvertenze.

AVVERTENZA – indica un rischio medio che può avere come conseguenza infortuni gravi, anche mortali

AVVISO – può avere come conseguenza il rischio di arrecare danni alle cose

Ulteriori spiegazioni

I numeri della legenda sono raffigurati nel seguente modo: (1)

I riferimenti alle immagini sono rappresentati come segue: (Figura A)



IT

Gentile Cliente,

siamo lieti che abbia deciso di acquistare questa **Power Station FitEngine**.

Per domande sull'apparecchio per allenamento, nonché ricambi / accessori, contattare il servizio clienti tramite il nostro sito web: **www.fit-engine.de**

Le auguriamo di trarre un'ottima soddisfazione dalla Sua **Power Station FitEngine**.

Informazioni sulle istruzioni per l'uso

Prima di utilizzare l'apparecchio per allenamento per la prima volta, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e conservarle per dubbi futuri o ulteriori utenti. Esse sono parte integrante dell'apparecchio per allenamento. Il produttore e l'importatore non si assumono alcuna responsabilità qualora le indicazioni contenute in queste istruzioni per l'uso non vengano rispettate.

Destinazione d'uso

- L'apparecchio per allenamento è destinato all'allenamento della forza.
- La **capacità massima** dell'apparecchio per allenamento è **120 kg**.
- L'apparecchio per allenamento **non** è indicato per scopi terapeutici.
- L'apparecchio per allenamento è progettato esclusivamente per un impiego in ambito domestico.
- L'apparecchio per allenamento può essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- L'apparecchio per allenamento è destinato solo all'utilizzo privato e non all'uso professionale.
- Utilizzare l'apparecchio per allenamento solo con le modalità descritte nelle istruzioni per l'uso. Ogni altro uso è considerato improprio.
- La garanzia non copre i difetti derivanti da un uso non conforme, danneggiamenti o tentativi di riparazione. Lo stesso vale anche per la normale usura.

Indicazioni di sicurezza

Il livello di sicurezza dell'apparecchio per allenamento può essere mantenuto soltanto se lo stesso viene regolarmente controllato per escludere la presenza di danni. Per la propria sicurezza, prima di ogni utilizzo dell'apparecchio verificare che non siano presenti eventuali danni (incrinature, viti allentate, ecc.). Fare particolare attenzione alle parti soggette a usura come le funi. Se si sentono rumori insoliti durante l'utilizzo dell'apparecchio, interrompere immediatamente l'allenamento.

Sostituire subito le parti difettose e non utilizzare l'apparecchio per allenamento prima di aver eseguito la riparazione. In tal caso si prega di contattare il servizio di assistenza clienti o un laboratorio specializzato.





AVVERTENZA – Pericolo di lesioni

- Tenere gli accessori e il materiale di imballaggio lontano da bambini e animali. Pericolo di soffocamento!
- Questo apparecchio per allenamento non è concepito per essere utilizzato da persone (compresi i bambini) con capacità fisiche, sensoriali o intellettive limitate o con carenza di esperienza e/o conoscenza, che pertanto devono essere sorvegliate da una persona responsabile della loro sicurezza o ricevere da quest'ultima istruzioni relative al corretto utilizzo dell'apparecchio per allenamento.
- Le donne in gravidanza non dovrebbero usare l'apparecchio per allenamento o dovrebbero usarlo solo previa consultazione del medico curante.
- In caso di dubbi relativi alla salute (gruppo a rischio), dopo pause prolungate dallo sport, in caso di problemi cardiocircolatori o ortopedici consultare assolutamente un medico prima di utilizzare l'apparecchio per allenamento. Eventualmente, concordare il programma di allenamento con il medico.
- I genitori ed altre persone addette al controllo dovrebbero essere consapevoli del fatto che, a causa della naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini, potrebbero presentarsi situazioni e comportamenti per i quali l'apparecchio per allenamento non è stato costruito. Se si fanno usare gli apparecchi per allenamento ai bambini, considerare il loro sviluppo mentale e fisico e soprattutto il loro temperamento. Sorvegliare eventualmente i bambini e istruirli soprattutto in merito al corretto utilizzo degli apparecchi per allenamento. Gli apparecchi per allenamento **non devono essere assolutamente** utilizzati come giocattoli.

AVVISO – Pericolo di danni a cose e materiali

- Non esporre l'apparecchio per allenamento a temperature estreme, forti oscillazioni di temperatura, umidità o bagnato persistente, irraggiamento solare diretto o forti urti.

Montaggio

Le istruzioni per il montaggio dell'apparecchio per allenamento sono riportate nelle istruzioni per il montaggio allegate.

Seguire precisamente i passaggi di montaggio e le avvertenze di sicurezza per il montaggio per poter montare l'apparecchio per allenamento in modo sicuro e poterlo successivamente utilizzare senza pericoli.

Impostazioni dell'apparecchio per allenamento

Adeguamento alle dimensioni del corpo

Il sedile (6), lo schienale (9) e i braccioli (1) o la pressa per le gambe (5) sono regolabili e possono essere adeguati alle dimensioni corporee individuali.

Per regolare l'altezza, procedere come segue.

1. Tenere fermo l'oggetto da regolare e allo stesso tempo estrarre la/e manopola/e di bloccaggio.
2. Portare l'oggetto da regolare nella posizione desiderata e fissarlo con la/e manopola/e di bloccaggio.

Impostazione del peso

Importante! Prima di poter impostare il peso, occorre assicurarsi che i pesi siano a terra e che non siano sollevati.

Solo dopo è possibile estrarre il perno di sicurezza.

1. Estrarre il perno di sicurezza.
2. Inserire il perno di sicurezza nella scanalatura **sotto** la piastra del peso desiderata e ruotarlo per fissarlo.
Tutte le piastre di peso al di sopra del perno di sicurezza vengono sollevate.

La piastra di peso più in alto viene sempre sollevata. Si tratta dell'impostazione di peso minima.

Messa in sicurezza dell'apparecchio per allenamento in caso di non utilizzo

Se l'apparecchio per allenamento non viene utilizzato, deve essere messo in sicurezza per evitare che i bambini si feriscano.

A tal fine vengono forniti un perno di sicurezza speciale e un lucchetto a numeri. Nelle istruzioni per il montaggio è descritto come applicarli sull'apparecchio per allenamento.

Al momento della consegna del lucchetto a numeri, la combinazione numerica preimpostata è 0-0-0. Per cambiare questa combinazione numerica, procedere come segue (**Figura B**):

1. Premere il pulsante di sblocco (**a**) con un cacciavite o simili e allo stesso tempo porre la prima rotella numerica (**b**) sul numero corrispondente.
2. Lasciare il pulsante di sblocco. Il numero impostato è ora salvato.
3. Impostare le altre due rotelle numeriche allo stesso modo.

Impostazioni in base agli esercizi

A seconda del pezzo dell'apparecchio per allenamento utilizzato, occorre effettuare determinate impostazioni affinché l'apparecchio per allenamento funzioni senza problemi e non costituisca un pericolo per la sicurezza.

- In caso di non utilizzo della barra per lat machine (**10**), agganciarla sempre ai ganci corrispondenti.
- Prima di utilizzare lo stendigambe (**4**), occorre assicurarsi che sulla fune inferiore non siano applicate impugnature, catene o altre impugnature.
- Prima di esercizi come butterfly, rowing e pressa per il petto, occorre rimuovere le impugnature con nastro (**7**) dalle impugnature della pressa per il petto (**8**).
- A seconda che gli esercizi debbano essere eseguiti da seduti, come la pressa per le gambe o i curl per i bicipiti, occorre utilizzare l'insero corrispondente nel telaio anteriore (pressa per le gambe (**5**) con pedaliera o braccioli (**1**)). La parte non utilizzata può essere conservata in modo sicuro sulle basi del tubolare.
- Per poter eseguire l'esercizio butterfly, occorre estrarre i perni di sicurezza dal telaio della pressa per il petto affinché i bracci possano muoversi.
- Per poter eseguire esercizi come la pressa per il petto o il rowing, i bracci della pressa per il petto devono essere fissi, ovvero devono essere fissati con entrambi i perni di sicurezza.
- Per poter eseguire esercizi come l'apertura gambe, occorre applicare la cintura fermapiedi sul cavo di trazione inferiore (**3**).
- In caso di esercizi con il cavo di trazione inferiore in piedi, i piedi devono essere sempre posti sulle piastre di base (**2**) del telaio di base per assicurarsi che l'apparecchio per allenamento non si sposti o simile.

- A seconda delle esigenze, è possibile regolare la lunghezza delle impugnature con nastro. Per accorciare il nastro, agganciare il moschettone all'occhiello corrispondente.

Allenamento

NOTA BENE!

- Prima di ogni utilizzo, verificare che tutte le parti siano stabili e non presentino segni di usura.
- Durante l'allenamento indossare un abbigliamento sportivo e comodo e scarpe antiscivolo. Non indossare magliette lunghe o larghe che potrebbero impigliarsi nell'apparecchio per allenamento.
- Prima di utilizzare l'apparecchio per allenamento, riscaldare il corpo in modo sufficiente.
- Non lasciare l'apparecchio per allenamento incustodito in presenza di bambini e animali.
- Segnaliamo espressamente che un uso improprio dell'apparecchio e un allenamento eccessivo possono causare danni alla salute.

Con questo apparecchio per allenamento possono essere eseguiti diversi esercizi per la forza, come ad esempio:

- butterfly
- pressa per il petto
- rowing
- lat machine
- curl per bicipiti con il cavo di trazione
- curl per tricipiti con il cavo di trazione
- pressa per le gambe
- stendigambe
- apertura gambe con cavo di trazione
- stendere la schiena con cavo di trazione
- e tanto altro.

IMPORTANTE! Osservare assolutamente la capacità massima dell'apparecchio per allenamento. Questa è riportata nei "Dati tecnici" alla fine delle istruzioni per l'uso. Soltanto in seguito è garantita la sicurezza dell'apparecchio per allenamento.

Per maggiori consigli, visiti il nostro sito: www.fit-engine.de. Qui sono disponibili video di allenamento e consigli utili.

Gli errori più frequenti e come evitarli

- Purtroppo capita spesso che gli esercizi sono svolti in modo errato. Pertanto, informarsi precisamente prima dell'allenamento, farsi mostrare gli esercizi da specialisti e allenarsi insieme a un'altra persona o davanti allo specchio per controllare i movimenti.
- Nell'allenamento della forza vige il principio "la qualità prima della quantità". In altre parole, accertarsi che gli esercizi siano svolti in modo corretto e soprattutto non troppo rapidamente, bensì con una velocità uniforme. Meglio fare meno ripetizioni, ma con una buona tecnica.
- Uno degli errori più frequenti durante l'allenamento della forza è quello di trattenere il respiro. Questo non fa che rendere l'esercizio più difficile e impedisce che i muscoli siano riforniti con una quantità sufficiente di ossigeno. Durante ogni allenamento della forza si deve inspirare ed espirare con l'esercizio, ovvero inspirare sollevando il peso ed espirare abbassandolo.
- Durante l'allenamento della forza assicurarsi sempre di avere una buona postura. Il busto deve essere sempre stabile, l'addome deve essere teso e le spalle non devono essere sollevate. La postura corretta riduce il pericolo di lesioni e previene scompensi durante l'allenamento.

IT

- La scelta del peso corretto è tanto importante quanto la corretta esecuzione degli esercizi. Se i pesi sono troppo leggeri, non si avrà alcun successo e se sono troppo pesanti, sussiste il pericolo di lesioni. È importante che sia possibile eseguire tutte le ripetizioni in modo corretto e che le ultime 1 – 2 ripetizioni portino il corpo ai suoi limiti.

Smaltimento



Smaltire il materiale d'imballaggio nel rispetto dell'ambiente e predisporre il riciclaggio.

Se non si desidera più utilizzare l'apparecchio per allenamento, darlo a qualcuno che desidera usarlo.

Nel caso non fosse più utilizzabile, smaltirlo nel rispetto dell'ambiente.

Pulizia e manutenzione

NOTA BENE!

- Per la pulizia dell'apparecchio per allenamento non utilizzare prodotti detergenti corrosivi o abrasivi, né pagliette. Potrebbero danneggiare le superfici.
- Pulire l'apparecchio per allenamento utilizzando solo un panno umido e morbido ed eventualmente un detergente delicato. Successivamente asciugare tutte le parti con un panno asciutto e morbido.
- L'apparecchio per allenamento deve essere mantenuto regolarmente (vedere capitolo "Indicazioni di sicurezza").

Dati tecnici

Codice articolo:	03995
Codice modello:	JX-006F
ID istruzioni per l'uso:	Z 03995 M FE V1.1 0921 dk
Classe:	H (utilizzo domestico)
Portata massima:	120 kg
Dimensioni (l x L x A)	circa 106 x 186 x 202 cm
Peso:	ca. 128,5 kg

L'apparecchio per allenamento è conforme alle norme DIN EN ISO 20957-1, DIN EN ISO 20957-2.

Tutti i diritti riservati.



