

**RÜCKENTRAINER / APPAREIL DE MUSCULATION DORSAL / ROMAN CHAIR /
PANCA PER IPERESTENSIONI / BANCO ROMANO**

RKTN04

**ORIGINAL-BEDIENUNGSANLEITUNG/MODE D'EMPLOI ORIGINAL/ORIGINAL INSTRUCTION MANUAL/
MANUALE DI ISTRUZIONI ORIGINALE/MANUAL DE INSTRUCCIONES**

LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,

danke, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Bitte lesen Sie die Aufbauanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Produkt montieren, um Schäden durch nicht sachgemäßen Aufbau zu vermeiden. Beachten Sie insbesondere die Warnhinweise. Sollten Sie dieses Produkt an Dritte weitergeben, muss diese Aufbauanleitung mit ausgehändigt werden.

CHÈRES CLIENTES, CHERS CLIENTS,

Nous vous prions de bien vouloir lire le mode d'emploi attentivement avant de monter ou d'utiliser le produit afin d'éviter des dommages causés par une utilisation non conforme. Si vous souhaitez donner ce produit à une tierce personne, veuillez y joindre ce mode d'emploi.

DEAR CUSTOMER,

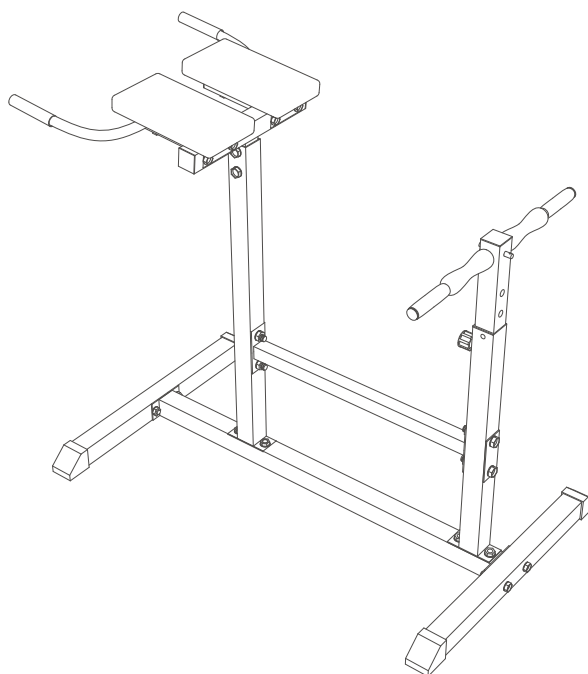
thank you for purchasing this product. Please read all the instructions in this manual carefully, before you assemble or use the product. Should you pass on this product to third parties, please hand over the instruction manual along with it.

GENTILE CLIENTE,

Grazie per aver scelto il nostro prodotto. La preghiamo di leggere attentamente questo manuale prima di procedere con il montaggio o utilizzo del prodotto per evitare danni causati da un uso improprio. Se il prodotto venga regalato a qualcuno questo manuale deve essere trasmesso insieme al prodotto.

ESTIMADO CLIENTE ,

Gracias por comprar este producto. Lea atentamente todas las instrucciones de este manual antes de montar o usar el producto. Si pasa este producto a terceros, entregue el manual de usuario junto con el producto.





WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Bitte bewahren Sie diese Anleitung an einem sicheren Ort auf.

- Es ist wichtig, das gesamte Handbuch vor der Montage und Inbetriebnahme des Gerätes aufmerksam zu lesen. Ein sicherer und effizienter Einsatz kann nur dann erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung sicherzustellen, dass alle Nutzer dieses Gerätes über Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
- Bevor Sie mit einer Übung bzw. dem Trainingsprogramm starten, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie keine körperlichen oder gesundheitlichen Beeinträchtigungen haben, die vielleicht durch das Training zu einem Risiko werden könnten, und dieses Gerät für Sie geeignet ist. Eine Rücksprache mit Ihrem Arzt ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die sich auf Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterinspiegel auswirken.
- Achten Sie auf Ihre Körpersignale. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden. Beenden Sie Ihr Training, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Gefühl, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie davon betroffen sein sollten, halten Sie bitte unverzüglich Rücksprache mit Ihrem Arzt, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortsetzen.
- Halten Sie Kinder von diesem Gerät fern. Dieses Equipment ist nur für Erwachsene vorgesehen.
- Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer schützenden Abdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Aus Sicherheitsgründen sollte das Gerät mindestens 0,5 Meter Freiraum rundherum haben.
- Vor Inbetriebnahme des Gerätes, überprüfen Sie unbedingt ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind. Einige Teile wie Pedale, etc., lassen sich einfach lösen und abnehmen.
- Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Abnutzung überprüft wird.
- Verwenden Sie die Ausrüstung immer wie angegeben. Wenn Sie irgendwelche defekten Bauteile während der Montage und Überprüfung der Ausrüstung feststellen, oder wenn Sie ungewöhnliche Geräusche aus dem Gerät während des Gebrauchs hören, stoppen Sie das Training. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
- Tragen Sie geeignete Kleidung während der Verwendung des Geräts. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen kann oder möglicherweise die Bewegung einschränkt oder verhindert. Bitte fangen Sie langsam mit den Übungen an.
- Das Gerät ist für den Hausgebrauch geeignet und darf nur privat verwendet werden.
- Das Gerät eignet sich nicht für den therapeutischen Einsatz.
- Beim Heben und Bewegen des Geräts muss darauf geachtet werden, nicht den Rücken zu verletzen. Wenden Sie deshalb immer eine richtige Hebetechnik an und/oder lassen sich unterstützen bzw. assistieren.



CONSEILS DE SÉCURITÉ IMPORTANTS

S'il vous plaît, gardez ce mode d'emploi en lieu sûr.

- Il est important que vous lisiez attentivement le mode d'emploi complètement avant de commencer avec le montage et la mise en service du produit. Une utilisation efficace et sûre de l'appareil ne peut être garantie que si l'appareil est monté, entretenu et utilisé correctement. Cela est votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de ce produit sont informés sur les avertissements et sur les mesures de sécurité de ce produit.
- Avant que vous commenciez un exercice ou un programme d'entraînement, vous devriez consulter votre médecin afin de constater si vous avez une faiblesse corporelle ou un problème de santé qui pourraient vous poser un problème à cause de l'entraînement et si ce produit vous est approprié. Une concertation avec votre médecin est impérative, si vous prenez des médicaments qui influencent les fréquences du cœur, la tension artérielle ou le taux de cholestérol (puissent).
- Faites attention aux signaux de votre corps. Un mauvais ou un entraînement exagéré peuvent nuire à votre santé. Arrêtez votre entraînement si un de ces symptômes apparaissent: douleurs, pincements dans la poitrine, des pulsations au cœur irrégulières, des étouffements, des abasourdissements, des vertiges ou mal au cœur. Si vous êtes concernés par un de ces effets, consultez immédiatement votre médecin avant de continuer avec l'entraînement.
- Tenez les enfants à l'écart de cet appareil. Cet appareil est approprié seulement aux adultes.
- Utilisez l'appareil sur un sol dur et plat avec une protection pour le sol ou le tapis. Pour des raisons de sécurité, l'appareil devrait avoir au moins au tour de lui une place libre de 0,5 mètre.
- Avant la mise en service de l'appareil, vérifiez absolument que tous les vis et les écrous soient serrés. Quelques pièces comme les pédales, etc...s'enlèvent et se détachent facilement.
- Le niveau de sécurité de l'appareil peut être conservé que si celui-ci est vérifié régulièrement si il présente des dommages et / ou si il est usé.
- Utilisez l'équipement comme indiqué. Si vous découvrez pendant le montage et après vérification de l'équipement des pièces défectueuses ou si vous entendez des bruits de l'appareil inhabituels pendant l'utilisation, arrêtez l'entraînement. N'utilisez pas l'appareil jusqu'à ce que le problème soit résorbé.
- Portez des habits appropriés pendant l'utilisation du produit. Évitez des habits larges qui pourraient se coincer dans l'équipement ou même qui empêcheraient ou restreindraient les mouvements. S'il vous plaît, commencez lentement avec les exercices.
- L'appareil est approprié pour l'utilisation à domicile et doit être utilisé que pour une utilisation à domicile.
- L'appareil n'est pas approprié pour une utilisation thérapeutique.
- Lorsque vous tenez ou bougez l'appareil, vous devez vous assurer de ne pas blesser votre dos. Pour cette raison, utilisez toujours une technique de levage appropriée et / ou laissez vous vous soutenir ou assister.



IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Please keep this manual in a safe place for reference.

- It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
- Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
- Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
- Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it.
- Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
- Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- The equipment is suitable for domestic, home use only.
- The equipment is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.



INFORMAZIONI DI SICUREZZA IMPORTANTI

Si prega di salvare questo manuale in un luogo sicuro per riferimenti futuri.

- È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'attrezzatura. L'uso sicuro ed efficiente può essere ottenuto solo se l'attrezzo è assemblato, mantenuto e utilizzato correttamente. È responsabilità dell'utente di assicurarsi che tutti gli utenti dell'attrezzo siano informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
- Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, è necessario consultare il medico per determinare se si dispone di condizioni fisiche o di salute che potrebbero creare un rischio per la salute e la sicurezza o impedire di utilizzare correttamente l'attrezzo. Il consiglio del medico è essenziale se state assumendo farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
- Essere consapevoli dei segnali del proprio corpo. L'esercizio scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Smettere di fare esercizio fisico se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, respiro corto estremo, sensazione di testa leggera, vertigini o nausea. Se si verifica una di queste condizioni, consultare il medico prima di continuare con il programma di esercizi.
- Tenere lontani bambini e animali dall'apparecchio. L'attrezzo è progettato solo per uso da adulti.
- Utilizzare l'attrezzo su una superficie solida e piana con una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Per motivi di sicurezza, l'attrezzo deve disporre di almeno 0,5 metri di spazio libero intorno.
- Prima di utilizzare l'attrezzo, controllare che i dadi e i bulloni siano serrati saldamente. Alcune parti come pedali, ecc., si possono sganciare facilmente.
- Il livello di sicurezza dell'attrezzo può essere mantenuto solo se viene regolarmente esaminato per danni e / o usura.
- Utilizzare sempre l'attrezzo come indicato. Se si riscontrano componenti difettosi durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparecchio, o se si sente un rumore insolito proveniente dall'attrezzo durante l'uso, fermarsi. Non utilizzare l'attrezzatura finché il problema non è stato risolto.
- Indossare indumenti adatti mentre si utilizza l'attrezzo. Evitare di indossare indumenti ampi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzo o che potrebbero limitare o impedire il movimento. Eseguire gli esercizi lentamente all'inizio. Tenere saldamente il manubrio e evitare che il corpo lasci il sedile durante l'esercizio.
- L'attrezzo non è adatto all'uso terapeutico.
- Prestare attenzione quando si solleva o si sposta l'attrezzo per non ferire la schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento adeguate e / o utilizzare l'assistenza.

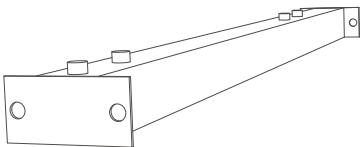
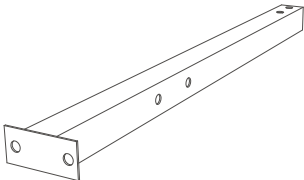
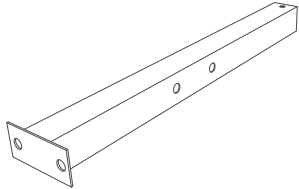
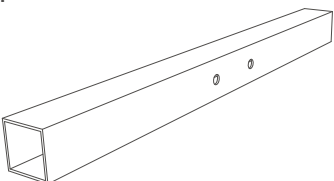
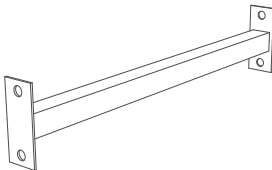
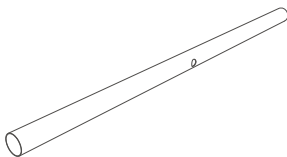
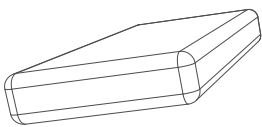
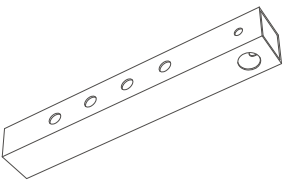
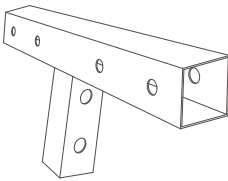
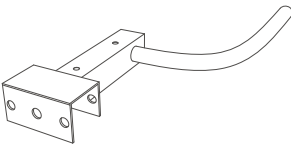
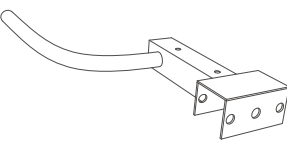
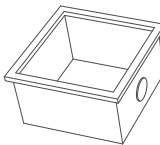
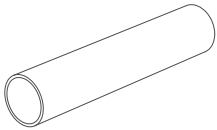
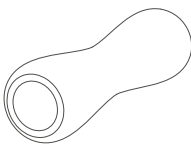
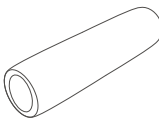
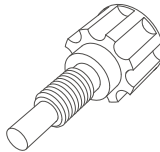
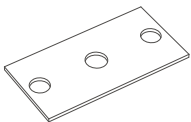
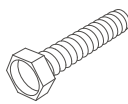
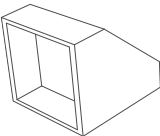
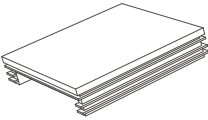
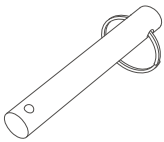
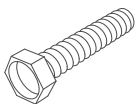
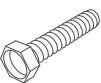
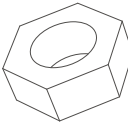


INFORMACIÓN DE SEGURIDAD IMPORTANTE

Guarde este manual en un lugar seguro para futuras referencias.

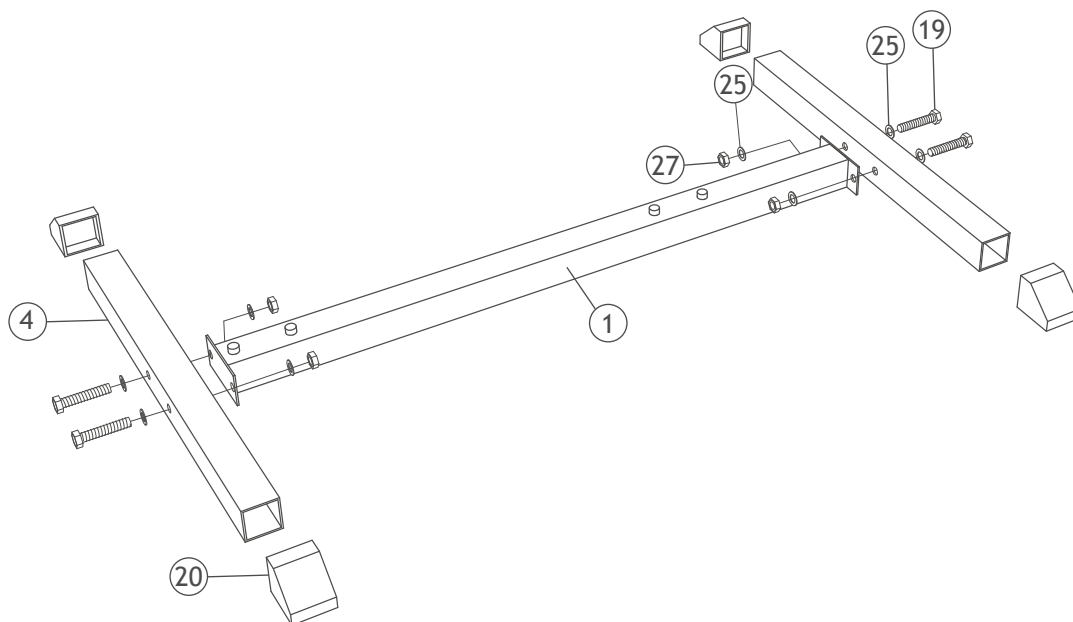
- Es importante leer todo el manual antes de ensamblar y usar el equipo. La seguridad y el uso solo se pueden lograr si el equipo se ensambla, se mantiene y se usa correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
- Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda crear un riesgo para su salud y seguridad, o que le impida utilizar el equipo adecuadamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
- Sea consciente de las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, ritmo cardíaco irregular, falta de aliento extrema, sensación de mareo o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
- Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos.
- Use el equipo sobre una superficie sólida y nivelada, con un protector para su pavimento o alfombra. Por seguridad, el equipo debe disponer de al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
- Antes de utilizar el equipo, compruebe que las tuercas y los pernos estén bien apretados.
- El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina regularmente para detectar daños y / o desgaste.
- Siempre use el equipo como se indica. Si se encuentra con algún componente defectuoso mientras ensambla o verifica el equipo, o si escucha algún ruido inusual proveniente del equipo durante su uso, deténgase. No utilice el equipo hasta que el problema haya sido resuelto.
- Use ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o impedir el movimiento.
- El equipo ha sido probado y aprobado según EN957 bajo la clase H.C. Solo para uso doméstico. Peso máximo del usuario: 100 kg.
- Equipo no adecuado para uso terapéutico.
- Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lesionarse la espalda. Use siempre técnicas de elevación adecuadas y / o pida ayuda.

TEILELISTE / LISTE DES PIÈCES / PART LIST / ELENCO DELLE PARTI / LISTADO DE PARTES

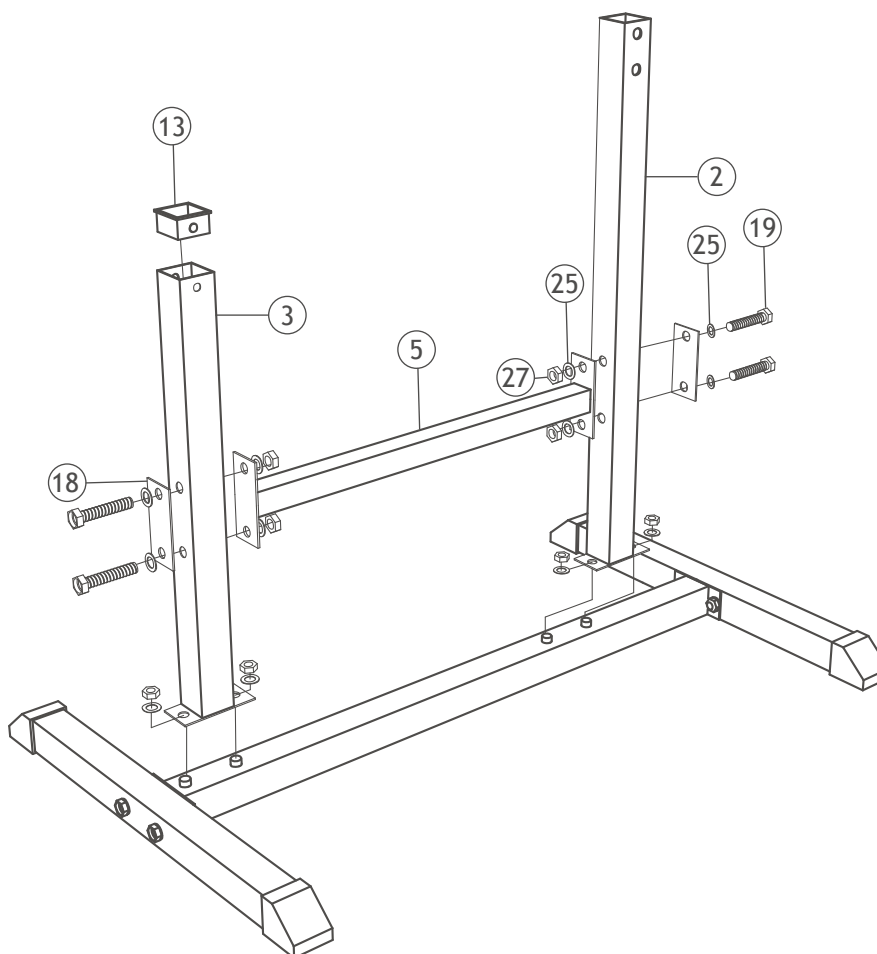
1 	1x	2 	1x	3 	1x
4 	2x	5 	1x	6 	1x
7 	2x	8 	1x	9 	1x
10 	1x	11 	1x	12 	2x
13 	1x	14 	2x	15 	2x
16 	2x	17 	1x	18 	2x
19 	8x	20 	4x	21 	5x
22 	1x	23 	6x	24 	4x
25 	32x	26 	4x	27 	18x

AUFBAU / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAGGIO / MONTAJE

1

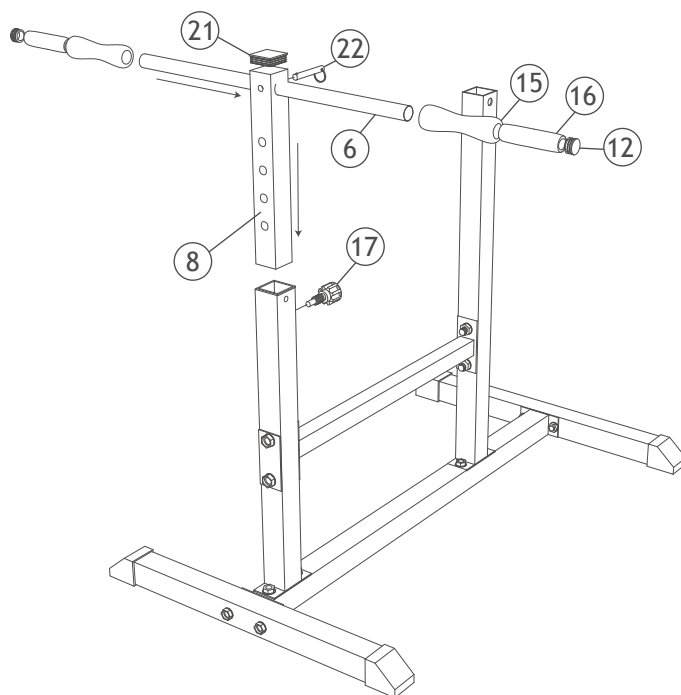


2

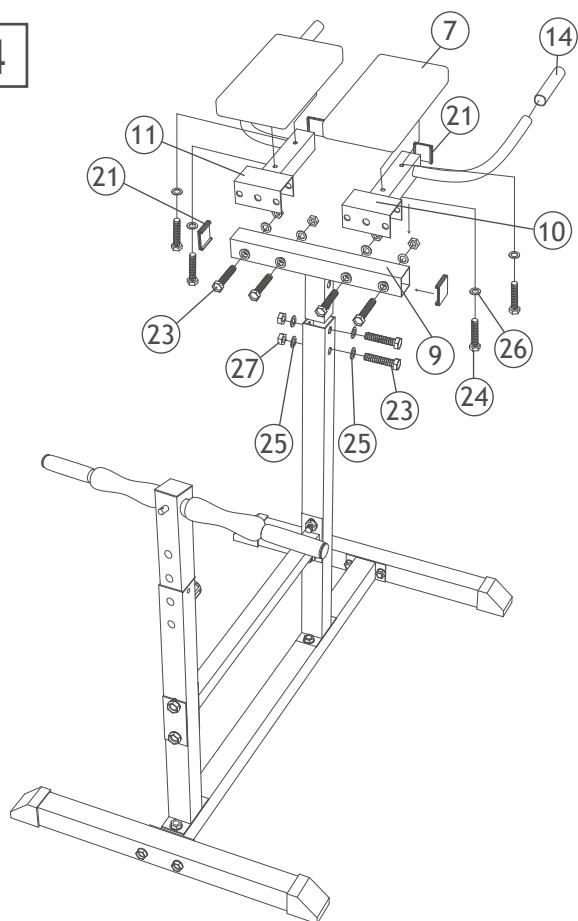


AUFBAU / MONTAGE / ASSEMBLY / MONTAGGIO / MONTAJE

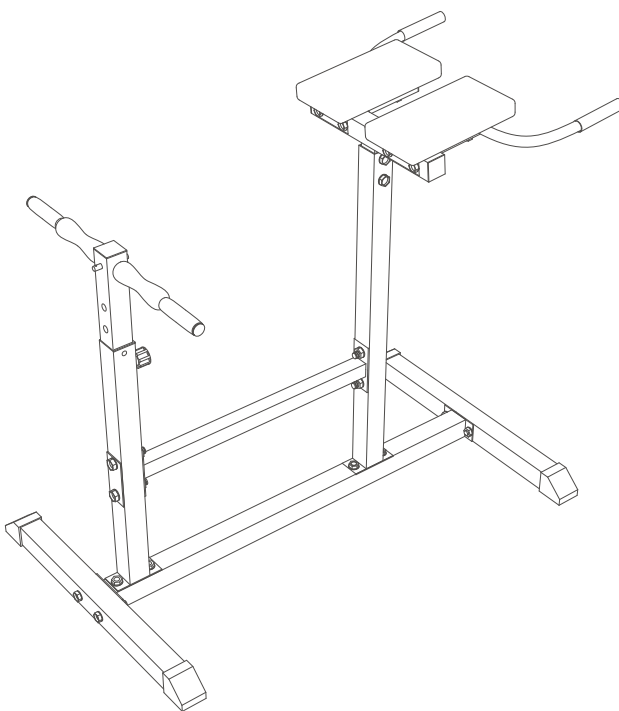
3



4

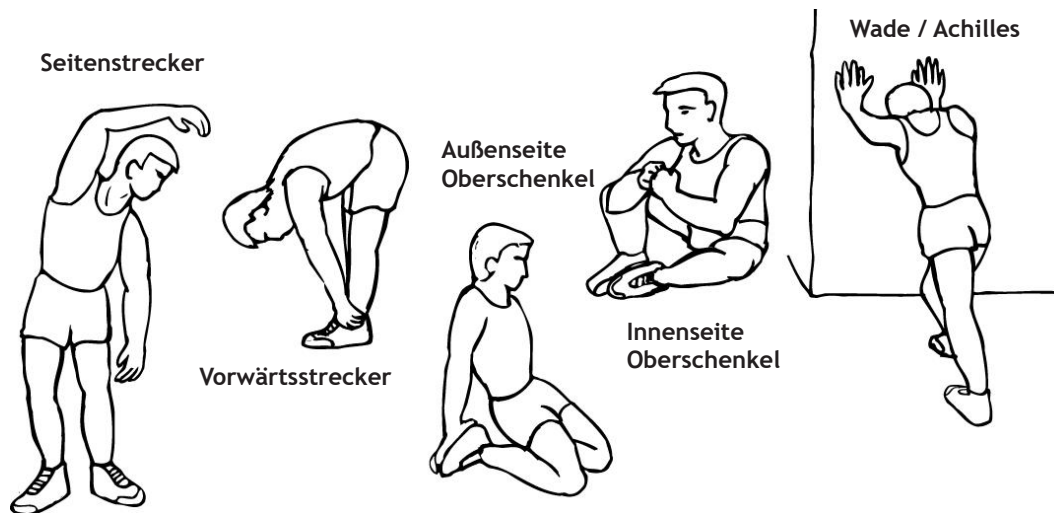


5



VOR DEM TRAINING

Die Benutzung dieses Rückentrainers wird einige Vorteile mit sich bringen. Die körperliche Fitness wird verbessert und die Muskulatur im Rücken und Gesäß trainiert und gekräftigt.



Die Warm-Up-Phase

Diese Phase ist dazu da, um die Durchblutung zu fördern und die Muskeln aufzuwärmen, damit die Muskeln richtig funktionieren können. Es verringert auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen. Es ist ratsam, ein paar Dehnübungen, wie oben gezeigt durchzuführen. Jede Position sollte für etwa 30 Sekunden gehalten werden. Vermeiden Sie Gewalt oder ruckartige Bewegungen. Sofern es weh tut, **STOPPEN** Sie die Übung.

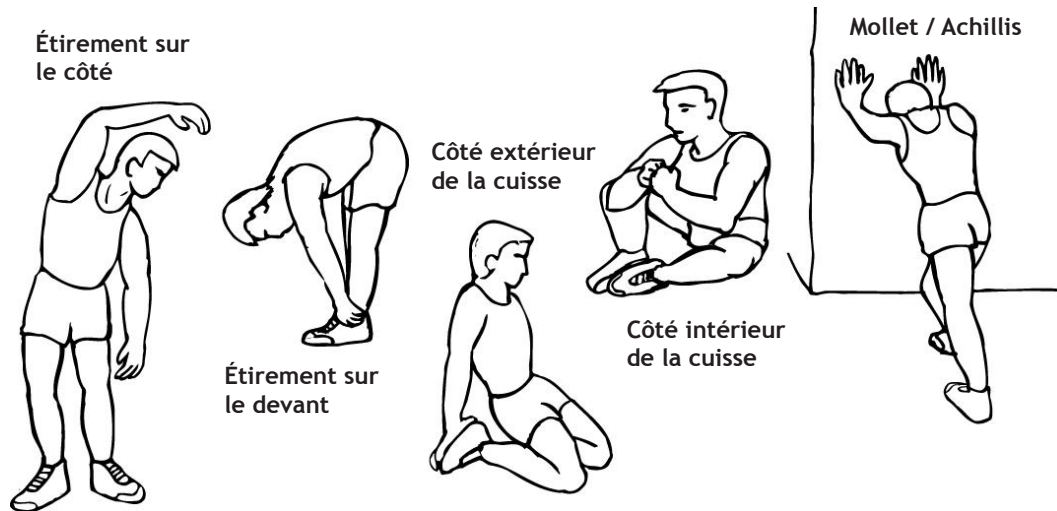
NACH DEM TRAINING

Die Entspannungsphase

Dieser Abschnitt lässt ihr Kreislaufsystem und ihre Muskeln entspannen. Es ist eine Wiederholung der Übungen der Aufwärmphase, weiterhin für ca. 5 Minuten, nur mit reduziertem Tempo. Die Dehnübungen sollten nun wiederholt werden, doch zur Erinnerung nur ohne Gewalt und Ruckartigkeit, um die Muskeln nicht zwanghaft zu dehnen, wodurch Verletzungen entstehen können. So wie Sie fitter werden, können Sie auch länger und härter trainieren. Es ist ratsam mindestens 3x pro Woche zu trainieren, wenn möglich gleichmäßig an „festgelegten Tagen“.

AVANT L'ENTRAÎNEMENT

L'utilisation de cet appareil de musculation dorsal apporte quelques avantages. La forme corporelle va être améliorée et la musculature dorsale et du postérieure entraînée et renforcée.



La phase de réchauffement

Cette phase est prévue afin d'avantager la circulation du sang et de réchauffer les muscles, afin que les muscles fonctionnent correctement. Cela diminue le risque de crampes et de blessures musculaires. Il est conseillé de faire des exercices de dilatation, comme indiqué ci-dessus. Chaque position devrait être respectée pendant environ 30 secondes. Évitez de forcer ou de faire des mouvements trop brusques. Dans la mesure où cela fait mal, **STOP**.

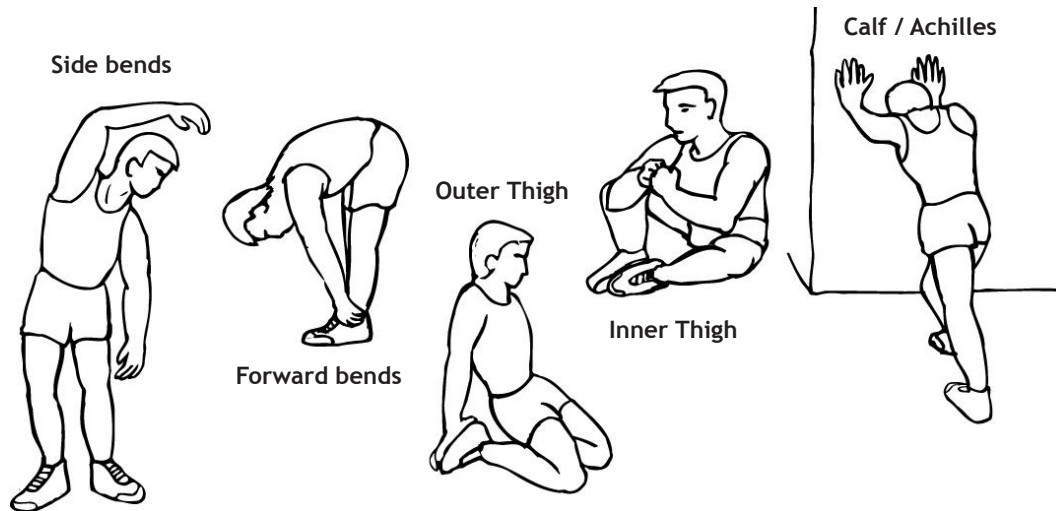
APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

La phase de refroidissement

Cette phase laisse refroidir votre circulation et détend vos muscles. Il s'agit d'un renouvellement des exercices de la phase de réchauffement, pour 5 minutes de plus, seulement à un rythme réduit. Les exercices de dilatation devraient être répétés, mais en souvenir sans force et mouvements brusques afin de ne pas dilater les muscles avec force, sinon des blessures peuvent être provoquées. Selon votre degré de forme, vous pouvez vous entraîner plus longtemps et plus fermement. Il est conseillé de s'entraîner au moins 3 fois par semaine, si possible régulièrement à des jours fixes.

BEFORE TRAINING

Using your roman chair will provide you with several benefits. It will improve your physical fitness and exercise and strengthen your back and gluteal muscles.



The Warm Up Phase

This stage increases the blood circulation and gets the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown above. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, **STOP**.

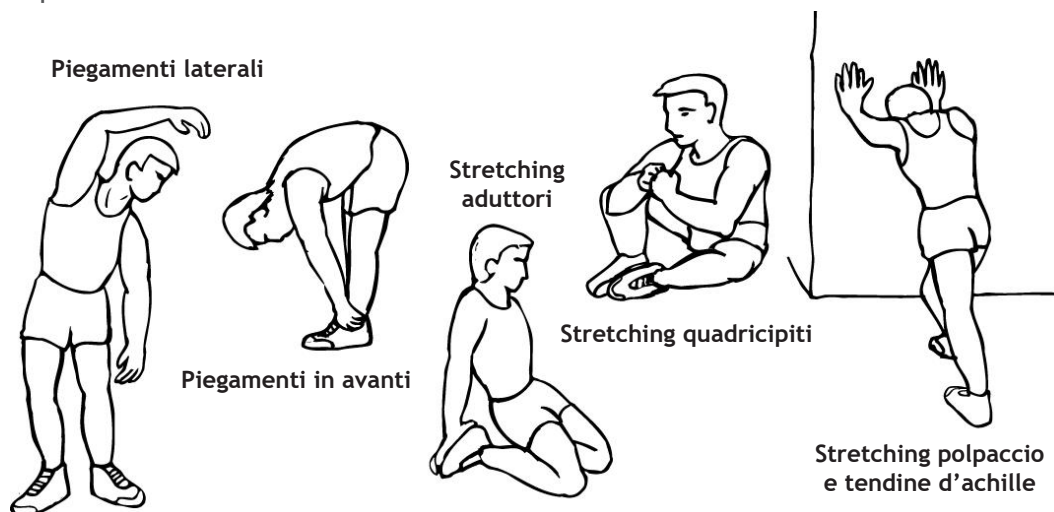
AFTER TRAINING

The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch. As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

PRIMA DELL'ALLENAMENTO

L'utilizzo dell'attrezzo vi fornirà numerosi vantaggi, migliorerà la vostra forma fisica, tonificherà i muscoli e, in combinazione con una dieta a controllo calorico, vi aiuterà a perdere peso.



LA FASE DI RISCALDAMENTO

Questa fase aiuta a far scorrere il sangue attorno al corpo e i muscoli funzionano correttamente. Ridurrà anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. Si consiglia di fare alcuni esercizi di stretching come mostrato di seguito.

Ogni allungamento dovrebbe essere tenuto per circa 30 secondi, non forzare o strappare i muscoli - se fa male, smettere di farlo.

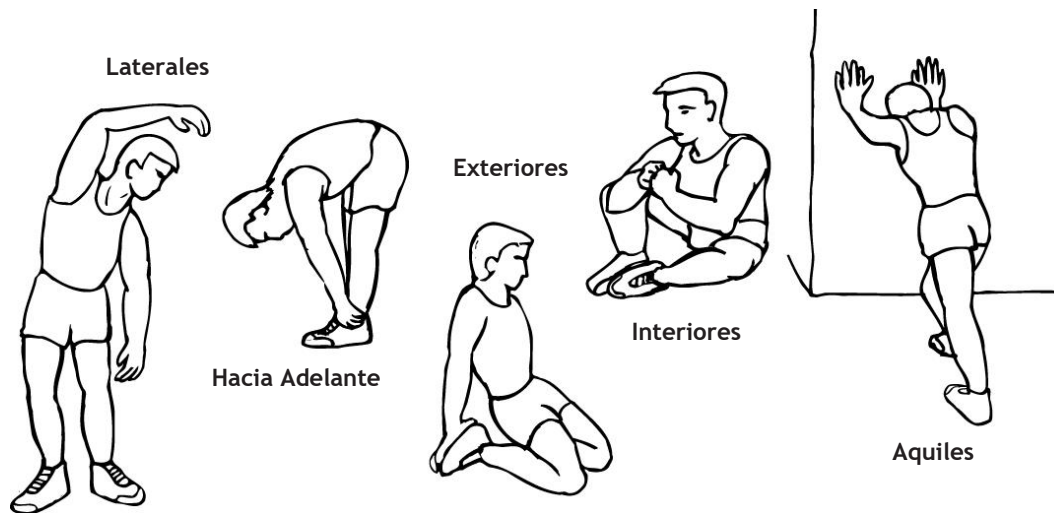
DOPO L'ALLENAMENTO

IL RECUPERO DOPO L'ALLENAMENTO

Questa fase è quella di far rilassare il sistema cardio-vascolare e i muscoli. Questa è una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento ad es. ridurre il tempo, continuare per circa 5 minuti. Gli esercizi di stretching dovrebbero adesso essere ripetuti, ricordando di nuovo di non forzare o muovere i muscoli nel tratto. Man mano che diventate più in forma, potreste allenarvi più a lungo e più duramente. È consigliabile allenarsi almeno tre volte alla settimana e, se possibile, distendere gli allenamenti in modo uniforme per tutta la settimana.

ANTES DE EMPEZAR EL ENTRENAMIENTO

El uso del banco romano le proporcionará varios beneficios. Mejorará su condición física y fortalecerá su espalda y glúteos.



Fase de Calentamiento

Esta etapa incrementa la circulación de la sangre y hace que los músculos funcionen correctamente. También reduce el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es recomendable hacer algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce ni tire de los músculos en un estiramiento; si le duele, DETÉNGASE.

DESPUÉS DE TERMINADA LA SESIÓN

Fase de Enfriamiento

Esta etapa es para dejar que el sistema cardiovascular y los músculos se relajen. Es una repetición del ejercicio de calentamiento, por ej. reduzca el tempo, continúe por aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento deben repetirse de nuevo, recuerde no forzar ni tirar de sus músculos durante el estiramiento. A medida que su forma física mejora es posible que necesite entrenar más y más duro. Es recomendable entrenar al menos tres veces por semana y, si es posible, espacie sus entrenamientos de manera uniforme durante toda la semana.