

# BAUCHTRAINER SIT-UP BANK



AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG  
ASSEMBLY INSTRUCTIONS and USER GUIDE  
NOTICE DE MONTAGE et D'UTILISATION  
ISTRUZIONI PER L'USO e MONTAGGIO



SPECIAL EDITION JOEY KELLY

*Joey Kelly*

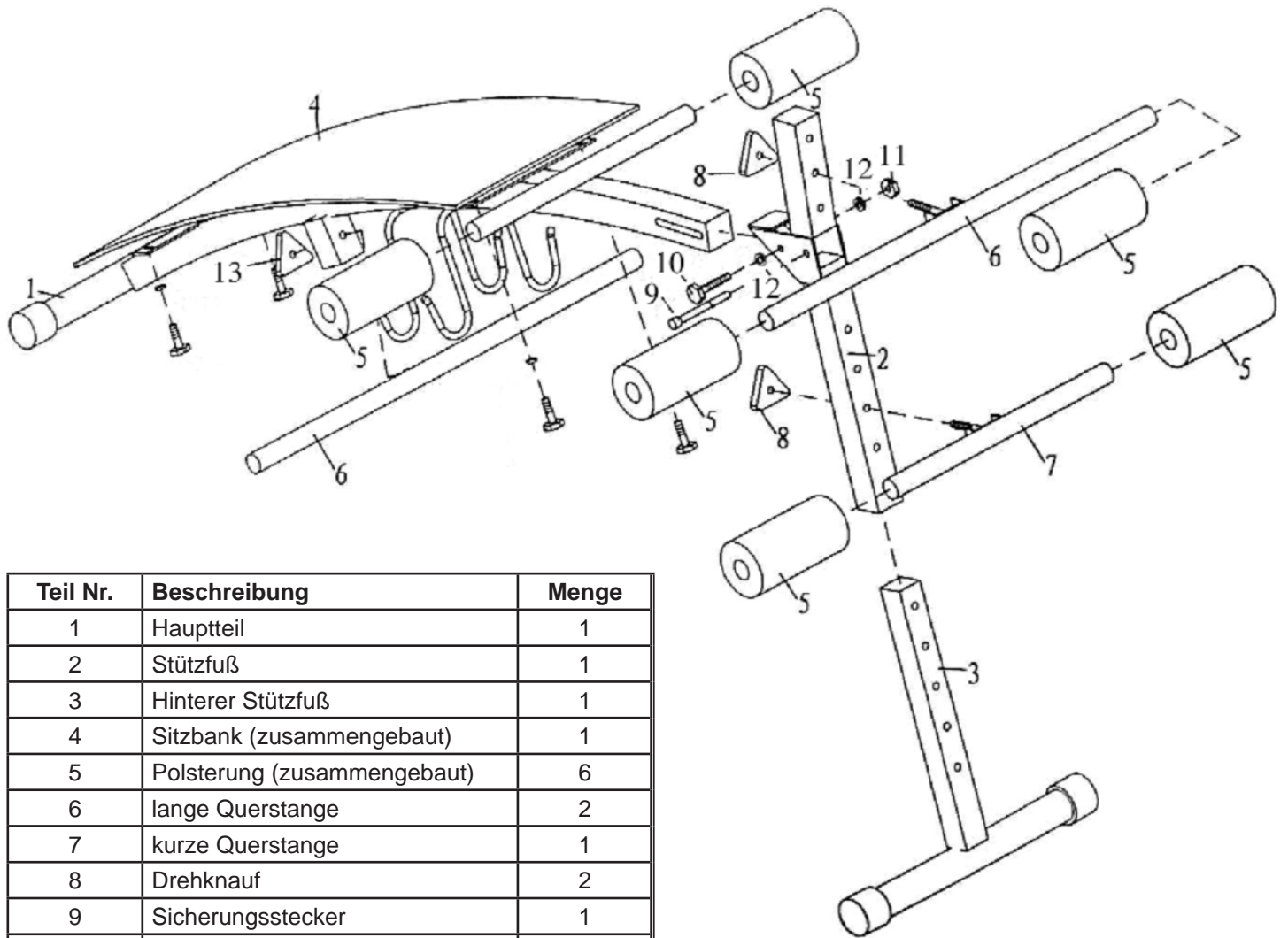
# WILLKOMMEN

## Bevor Sie beginnen

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihrer Skandika Sit-Up Bank!

Skandika Trainingsgeräte sind leistungsfähige Qualitätsprodukte, die durch hochwertige Materialien und professionelle Verarbeitung überzeugen. Sie sind optimal geeignet für Ihr Fitnessstraining im privaten Umfeld.

Bitte lesen Sie vor dem Zusammenbau und dem Gebrauch des Produkts aufmerksam die Gebrauchsanweisung. Bewahren Sie diese Hinweise für den späteren Gebrauch auf.



Teil Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptteil	1
2	Stützfuß	1
3	Hinterer Stützfuß	1
4	Sitzbank (zusammengebaut)	1
5	Polsterung (zusammengebaut)	6
6	lange Querstange	2
7	kurze Querstange	1
8	Drehknopf	2
9	Sicherungsstecker	1
10	M8x60 Schraube	1
11	M8 Befestigungsmutter	1
12	Beilagscheibe	2
13	Befestigungsknopf	1

# AUFBAUANLEITUNG

## Schritt 1

Führen Sie das obere freie Ende des Hauptteils (1) in die Kreuzverbindung des Stützfußes (2).

Fixieren Sie die beiden Teile mit der Schraube (10), den Beilagscheiben (12) und der Gegenmutter (11) im ersten Loch der Kreuzverbindung, sodass der Hauptteil noch angepasst werden kann (ziehen Sie die Gegenmutter nicht zu fest an!) Führen Sie den Sicherungsstift (9) in das andere Loch bei der Überkreuzung von Stützfuß und Hauptteil ein.

Falls Sie Ihr Gerät nicht mehr verwenden möchten, entfernen Sie den Sicherungsstift und ziehen Sie den Hauptteil etwas aus der Kreuzverbindung heraus. Dann können Sie das Gerät zusammenklappen und wegräumen.

## Schritt 2

Führen Sie den hinteren Stützfuß (3) von unten in Stützfuß (2) ein. Bringen Sie die Schraube, die an der kurzen Querstange befestigt ist, in der gewünschten Höhe von außen durch beide Teile ein und fixieren Sie sie mit dem Drehknauf (8).

## Schritt 3

Führen Sie die lange Querstange (6) von außen in den Stützfuß (2) ein.

Je nach Workout und Körpergröße sollten hierfür die drei oberen Löcher des Stützfußes verwendet werden. Befestigen Sie die Querstange wieder mit dem Drehknauf (8).

## Schritt 4

Führen Sie die zweite lange Querstange (6) in die Befestigungsplatte unter dem Sitz ein.

Ziehen Sie dafür zuerst die Schaumpolsterung an einem Ende der Stange herunter.

Befestigen Sie die Stange in der Mitte mit dem Befestigungsknauf (13). Ziehen Sie die Schaumpolsterung wieder über das freie Ende der Stange.



# DAS WORKOUT

## Allgemeine Regeln für das Workout

### 1. Aufwärmen

Wärmen Sie sich vor jedem Workout auf. Gehen oder laufen am Stand sowie leichte Dehnungsübungen sind dafür bestens geeignet.

### 2. Atmung

Die richtige Atmung während des Workouts spielt eine wichtige Rolle. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Halten Sie während des Workouts die Atmung nicht an.

### 3. Kleidung und ausreichend Platz

Ziehen Sie bequeme Sportbekleidung an und achten Sie darauf, dass Sie genug Platz zum Ausführen der Übungen haben.

Tragen Sie stets Turnschuhe. Trainieren Sie niemals barfuß oder nur mit Socken oder Flip-Flops.

### 4. Workout Taktik

Verlangen Sie nicht zu viel von sich selbst und passen Sie die Übungen stets Ihrem Können an. Beginnen Sie mit wenigen Minuten und steigern Sie sich langsam von Woche zu Woche. Machen Sie mindestens einen Tag lang Pause zwischen zwei Trainingseinheiten. Es ist ratsam, vor Trainingsbeginn den Arzt aufzusuchen.

### 5. Nach dem Workout

Machen Sie leichte Dehnungsübungen nach dem Workout, damit sich der Körper umstellen kann. So kann sich der Puls langsam normalisieren und der Körper kann sich bei der nächsten Anstrengung schneller erholen, da die metabolischen Abfallprodukte (Laktate) durch diese sanften Übungen nach dem Workout besser abgebaut werden.

### 6. Schwierigkeitsgrad erhöhen

Wenn es Ihnen keinerlei Mühe mehr bereitet, das Workout längere Zeit hindurch auszuführen, können Sie den Schwierigkeitsgrad erhöhen.

### 7. Gesundheit

Sollten Sie ziehende Schmerzen in den Muskeln verspüren, hören Sie unverzüglich mit dem Training auf. Ebenso bei Auftreten anderer Schmerzen während des Workouts. Konsultieren Sie zur Sicherheit einen Arzt.

### 8. Handhabung

Achten Sie darauf, dass Sie stets gerade auf dem Trainingsgerät liegen und dass Sie das Trainingsgerät mit beiden Händen bedienen. Machen Sie die Trainingsdauer von Ihrer individuellen Leistungskapazität abhängig und überanstrengen Sie sich nicht.

# SICHERHEITSHINWEISE

## Wichtige Sicherheitshinweise

**ACHTUNG: Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen.**

1. Wenn Sie anderen Personen das Trainingsgerät geben oder sie auf diesem Gerät trainieren lassen sorgen Sie dafür, dass diese Person das Handbuch gelesen hat.
2. Stellen Sie das Trainingsgerät auf einen festen und ebenen Boden.
3. Lassen Sie niemals Kinder in der unmittelbaren Nähe des Trainingsgeräts ohne Aufsicht spielen.
4. Das Trainingsgerät ist für die Verwendung in Räumen bestimmt.
5. Das Trainingsgerät ist ausschließlich für die private Verwendung konzipiert. Bei kommerziellen Gebrauch besteht kein Anspruch auf Garantie.
6. Verwenden Sie das Trainingsgerät nicht in der Nähe von Wasser oder wenn Sie selbst nass sind. Die Verwendung in der Nähe eines Swimmingpools, eines Whirlpools oder einer Sauna ist gefährlich und macht Garantieansprüche null und nichtig.
7. Tragen Sie beim Workout passende Kleidung. Achten Sie darauf, dass sich die Kleidung während des Workouts nicht an Teilen des Trainingsgeräts verhakt. Tragen Sie stets Sportschuhe und trainieren Sie niemals barfuß, in Socken oder mit Flip-Flops.
8. Dieses Gerät darf nur jeweils von einer Person zu einem Zeitpunkt verwendet werden.
9. Überprüfen Sie vor jeder Trainingseinheit, ob sämtliche Teile des Geräts funktionieren und verwenden Sie es nicht, falls dies nicht der Fall sein sollte.
10. Wenn Sie sich unwohl fühlen, hören Sie unverzüglich mit dem Workout auf. Verwenden sie nur Originalersatzteile.
11. Zum Schutz des Bodens können Sie unter das Gerät eine Matte (Teppich, Plane, etc.) legen.
12. Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck.

Besuchen Sie auch unsere Webseite  
für weitere Informationen

[www.skandika.com](http://www.skandika.com)



Scannen Sie den **QR-Code**  
mit Ihrem Smartphone



# GARANTIEBEDINGUNGEN

**Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen.**

1. Wir beheben kostenlos nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einen Fabrikationsfehler beruhen, wenn Sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z.B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind; durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen; durch Eindringen von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.
2. Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl kostenlos instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
3. Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind. Ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung - insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung - oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
4. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
5. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind - soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist - ausgeschlossen.
6. Unsere Garantiebedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantiebedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
7. Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
8. Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehabilitationszentren und Hotels. Selbst wenn die meisten unserer Geräte qualitativ für einen professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.

## Verpackung

Umweltfreundliche und wieder verwertbare Materialien:

- Außenverpackung aus Wellpappe
- Formteile aus geschäumten, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyäthylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

## Entsorgung



Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt. Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

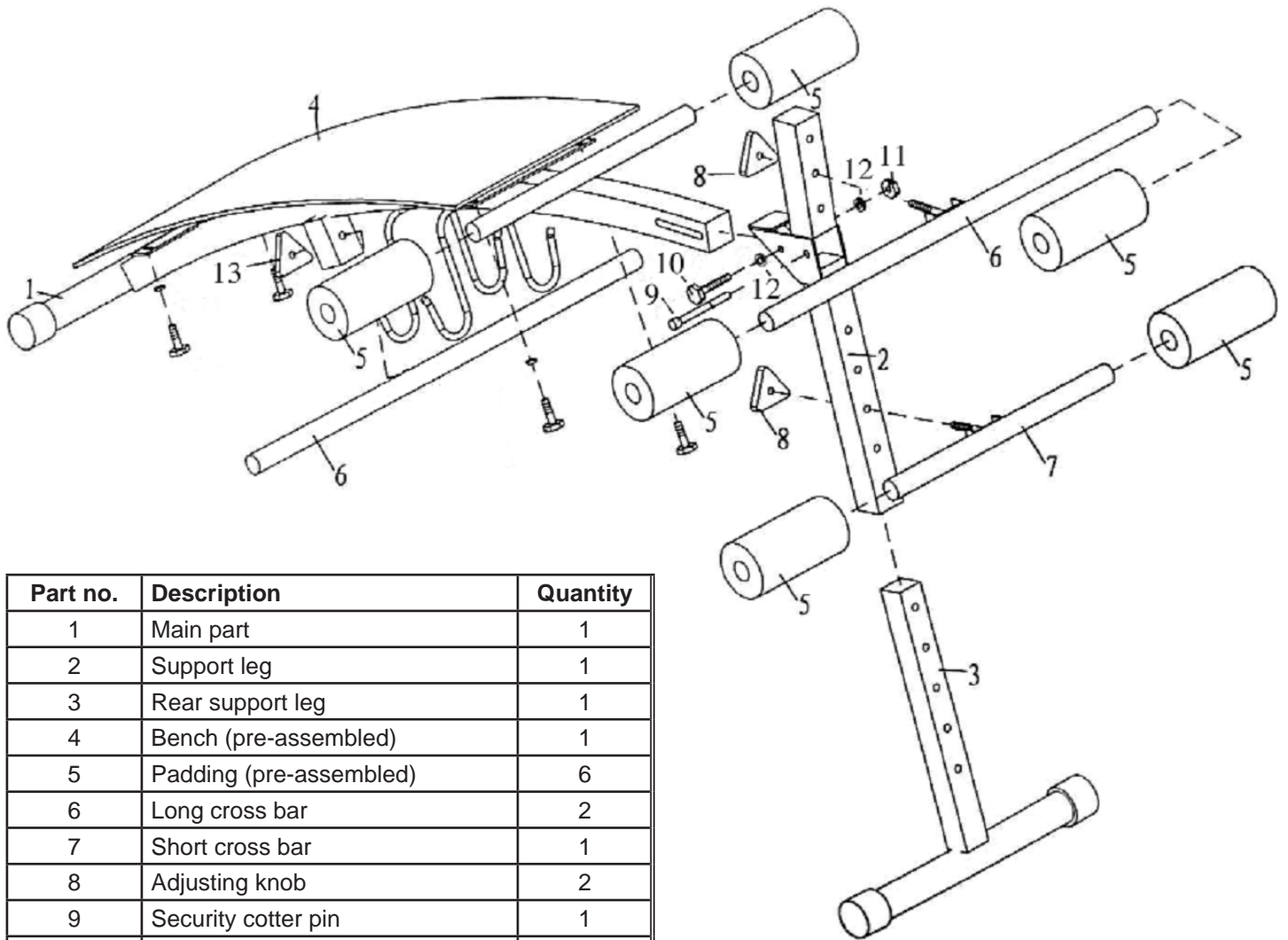
## WELCOME

## Before you begin

### Congratulations on the purchase of your Skandika sit-up bench!

The Skandika range of training equipment is a high quality and durable product line which appeals to users with top of the line materials and professional workmanship. Skandika equipment is very well suited for fitness training at home.

Please read the assembly and operating instructions carefully prior to first use and keep them for future reference.



Part no.	Description	Quantity
1	Main part	1
2	Support leg	1
3	Rear support leg	1
4	Bench (pre-assembled)	1
5	Padding (pre-assembled)	6
6	Long cross bar	2
7	Short cross bar	1
8	Adjusting knob	2
9	Security cotter pin	1
10	M8x60 screw	1
11	M8 fastening nut	1
12	Washer	2
13	Fastening knob	1



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## Step 1

Insert the free upper end of the main part (1) into the cross connection of the support leg (2).

Fasten the two parts in the first hole of the cross connection using screw (10), washer (12) and fastening nut (11). The main part should still be adjustable. Insert the security cotter pin into the other hole where the support leg and main part cross.

For intermediate storage you may remove the cotter pin, pull out the main part from the cross connection slightly and fold the equipment to save storage space.

## Step 2

Insert the rear support leg (3) from below into the support leg (2). Use the screw that is fastened to the short cross bar and put through both parts from the outside and in the desired level. Then fasten with the adjusting knob (8).

## Step 3

Insert the long cross bar (6) into the support leg (2) from the outside.

Depending on the users' workout level and body height one of the three top holes of the support leg should be used.

Fasten the cross bar with the adjusting knob (8).

## Step 4

Insert the second long cross bar (6) into the mounting plate under the seat.

To do this the padding at one end of the cross bar needs to be removed.

Fasten the bar in the middle with the fastening knob (13). Replace the padding on the bar afterwards.



# THE WORKOUT

## General workout principles

### 1. Warm-up

Warm up before each workout. Walking or jogging on the spot as well as easy stretching is recommended.

### 2. Breathing

Proper breathing is crucial during the workout. Breathe calmly and regularly and never hold your breath.

### 3. Clothing and sufficient space

Dress in comfortable sports wear and be sure to allow enough space to perform the exercise. Always wear sports shoes and never train barefoot, with socks only or flip flops.

### 4. Workout strategy

Do not exaggerate the training and over exhaust yourself. Keep your personal fitness level in mind and start out moderately with just a few minutes of training, slowly increasing the time span over the course of some weeks. Skip one day between training sessions for rest. It is recommended to consult a doctor prior to training.

### 5. Cool-down after workout

Perform easy stretching as you cool down in order to slow down your pulse rate. This will help the body to regenerate faster and will activate the metabolism to reduce lactate build up.

### 6. Performance level

Once the current training level does not challenge you any more you may increase the intensity.

### 7. Health

Should you encounter severe muscle pain please stop your workout immediately. For any other acute pain consult your physician as a precaution.

### 8. Handling

Lie down straight on the equipment and always operate with both hands. Adapt the performance level and duration to your personal constitution and fitness level.

# SAFETY NOTES

## Important safety notes

**Caution: Consult a physician prior to training.**

1. If you plan on giving the equipment for others to use, make sure that those persons have read the manual.
2. Place the equipment on firm and even ground.
3. Never let children play unattended near the equipment.
4. The equipment is only suitable for indoor use.
5. The equipment is only suitable for private use. Any commercial use will void the guarantee.
6. Never use the equipment near water or when you are wet. Placement in the vicinity of swimming pools, whirlpools or a sauna is dangerous and will void the guarantee.
7. Wear appropriate clothing during workout. Make sure that clothes do not get caught in the equipment. Always wear sports shoes and never train barefoot, with socks only or flip flops.
8. The equipment may only be used by one person at a time.
9. Before you start always check the proper functioning of all parts of the equipment and refrain from using the equipment otherwise.
10. Only use original and genuine spare parts.
11. It is recommended to use a floor mat or carpet underneath the equipment for floor protection.
12. Only use the equipment for working out and not for other purposes.

Please visit our website  
for more information

[www.skandika.com](http://www.skandika.com)



Please scan the **QR-Code**  
with your smartphone



# GUARANTEE CONDITIONS

**We provide guarantee for our devices according to the following conditions.**

1. We shall rectify the damages or defects - which are verifiably based on a manufacturing defect - in the device free of cost in accordance with the following conditions (numbers 2-5), if you have reported to us immediately after detection and within 24 months after the delivery to the end user. The guarantee does not extend to easily breakable parts like for e.g. glass or plastic. A guarantee obligation does not apply: in case of minor deviations of target quality, which are irrelevant for value and usability of the device; in case of damages due to chemical and electrochemical effects; in case of penetration of water as well as generally in case of damages due to force majeure.
2. The guarantee claim is executed whereby defective parts are repaired free of charge or replaced with parts free of defects according to our discretion. We shall bear the costs for material and working time. Repairs on site cannot be demanded. The sales receipt with purchase and/or delivery date is to be submitted. Parts replaced shall become our property.
3. The guarantee claim expires if repairs or interventions are carried out by people, who are not authorized by us for this purpose or if our devices are provided with additional parts or accessories, which are not adapted to our devices. Furthermore, if the device is damaged or ruined by the influence of force majeure or by environmental influences, in case of damages which are developed by incorrect handling or maintenance - especially non-observance of instruction manual - or if the device shows mechanical damages of any type. After telephonic consultation, the customer service can authorize you for repairs and/or for exchange of parts which you were sent. In this case, the guarantee claim does not obviously expire.
4. Guarantee services does not cause any extension of guarantee period or does not start a new term of guarantee.
5. Additional or other claims, particularly on replacement besides the damages arising on the device, shall be excluded to the extent that liability is not legally implied.
6. Our guarantee conditions - which include prerequisites and scope of our guarantee conditions - do not affect the contractual guarantee obligations.
7. Wear parts are not subject to the guarantee conditions.
8. The guarantee claim expires in case of improper use, particularly in fitness-studios, rehabilitation centres and hotels. Even if most of our devices are qualitatively suitable for a professional use, it requires a separate joint agreement.

## Packaging

Eco-friendly and recyclable materials:

- External packing made up of corrugated board
- Moulded parts made up of foamed, CFC-free polystyrene (PS)
- Foils and bags made up of polythene (PE)
- Tightening straps made up of polypropylene (PP)

## Disposal



At the end of its operating life, this product should not be disposed via the normal domestic waste but should be handed over to an assembly point for recycling of electrical and electronic devices. The materials are recyclable according to their marking. You will make an important contribution for protecting our environment with the reuse, recycling or other forms of utilizing the old devices.

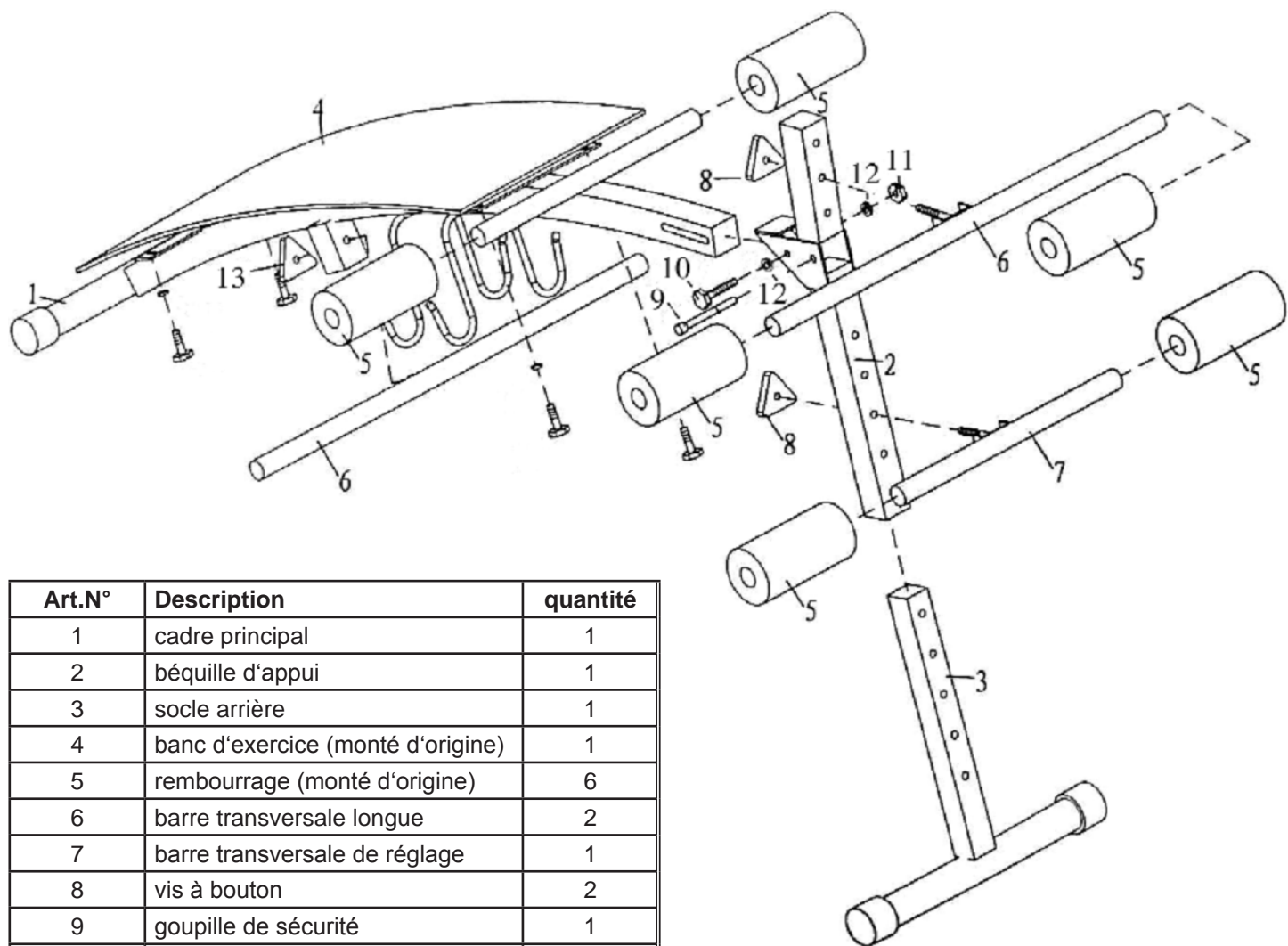
# BIENVENUE

## Avant de commencer

Nous vous félicitons pour l'achat de votre Skandika Sit-Up Bank!

Les appareils de fitness de la marque Skandika Fitness sont des produits de qualité et performants, qui vous convaincront par des matériaux de haute qualité et de par une finition professionnelle. Ils sont parfaitement adaptés pour votre entraînement à domicile.

Veuillez lire attentivement toute la notice avant de procéder au montage du produit et avant de l'utiliser. Conservez ce guide pour un usage futur.



Art.N°	Description	quantité
1	cadre principal	1
2	béquille d'appui	1
3	socle arrière	1
4	banc d'exercice (monté d'origine)	1
5	rembourrage (monté d'origine)	6
6	barre transversale longue	2
7	barre transversale de réglage	1
8	vis à bouton	2
9	goupille de sécurité	1
10	vis M8x60	1
11	écrou de sûreté M8	1
12	rondelle d'écrou	2
13	bouton d'arrêt	1



# GUIDE DE MONTAGE

## Etape 1

Après l'avoir dégagée, introduisez la partie supérieure du cadre principal (1) dans l'articulation transversale de la béquille d'appui (2).

Dans le premier trou de cette articulation fixez les deux parties avec la vis (10), la rondelle d'écrou (12) et l'écrou (11); il faut pouvoir déplacer le cadre principal (ne pas trop serrer l'écrou!). Insérez la goupille de sécurité (9) dans l'autre trou - au point de croisement de la béquille d'appui et du cadre principal.

Lorsque vous n'utilisez pas votre appareil, il vous suffit de retirer cette goupille et de dégager légèrement le cadre principal de l'articulation transversale, vous pouvez alors replier l'appareil de façon à gagner de la place.

## Etape 2

Introduisez le socle arrière (3) dans le bas de béquille d'appui (2). Passez de l'extérieur, et à la hauteur désirée, la vis qui se trouve sur la barre transversale de réglage à travers les deux parties et fixez-les à l'aide de la vis à bouton (8).

## Etape 3

Passez de l'extérieur une des barres transversales longues (6) dans la béquille d'appui (2).

Selon l'exercice choisi ainsi que selon votre taille sélectionnez un des trois trous supérieurs de la béquille d'appui. Fixez cette barre transversale avec l'autre vis à bouton (8).

## Etape 4

Introduisez la deuxième barre transversale longue (6) - dont vous aurez préalablement retiré le rembourrage - dans le support prévu à cet effet sous le banc d'entraînement.

Fixez la barre en la vissant en son milieu avec le bouton d'arrêt (13).

Remplacez le rembourrage sur l'extrémité de la barre transversale.

# L'ENTRAÎNEMENT

## Principes généraux d'entraînement

### 1. **Echauffement**

Vous devez vous échauffer avant chaque entraînement. Pour cela il vous suffit de marcher ou de courir dans la pièce ; vous pouvez aussi faire du stretching ou des exercices d'étirement doux.

### 2. **Respiration**

Une bonne respiration est essentielle pour l'entraînement. Respirez doucement et d'une façon régulière. N'arrêtez pas votre respiration pendant l'entraînement.

### 3. **Vêtements et place**

Pour vous entraîner portez des vêtements confortables et veillez à avoir suffisamment de place autour de vous pour les exercices. Mettez toujours des chaussures de sport, ne vous entraînez jamais pieds nus, ni avec des sandales, des chaussettes ou des collants.

### 4. **Conseils d'entraînement**

Ne vous surmenez pas et adaptez toujours les exercices à vos capacités physiques.

Commencez par quelques minutes et augmentez leur durée de semaine en semaine. Arrêtez-vous au minimum un jour entre deux séances d'entraînement. Ecoutez toujours les conseils de votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices.

### 5. **Relaxation**

Après l'entraînement relaxez-vous en pratiquant des étirements légers ou du stretching. De cette façon le pouls peut baisser lentement et le corps se régénère plus vite pour le prochain effort, car les mouvements de fin de séance permettent une meilleure élimination des déchets métaboliques (lactates).

### 6. **Augmenter le niveau de difficulté**

Lorsque vous êtes capable de supporter un entraînement plus long, vous pouvez augmenter le niveau de difficulté.

### 7. **Santé**

Cessez immédiatement le programme d'exercices, si vous sentez les muscles qui tirent ou si d'autres douleurs apparaissent au cours du programme. Il est préférable de consulter un médecin.

### 8. **Manipulation**

Faites attention à vous tenir bien droit sur l'appareil et à utiliser les deux mains. Adaptez le temps d'entraînement à vos capacités et ne vous surestimez pas.

# CONSEILS DE SECURITE

## Conseils de sécurité importants

**ATTENTION : consultez toujours un médecin avant d'entreprendre un entraînement.**

1. Si vous rendez cet appareil ou si vous laissez une autre personne l'utiliser, assurez-vous que celle-ci a pris connaissance de la notice technique.
2. Posez l'appareil de musculation sur une surface solide et plane.
3. Ne laissez jamais les enfants jouer sans surveillance à proximité immédiate de l'appareil ni monter celui-ci.
4. L'appareil doit être utilisé uniquement à la maison.
5. Cet appareil convient pour une utilisation privée. La garantie n'est plus valide en cas d'usage commercial.
6. N'utilisez jamais l'appareil à proximité de l'eau ou lorsque vous êtes mouillé. Il est dangereux de s'en servir près d'une piscine, d'une cuvette d'eau chaude ou d'un sauna et cela annulerait la garantie.
7. Pour vous entraîner portez des vêtements adaptés. Les vêtements ne doivent pas de pas leur forme rester accrochés dans l'appareil. Mettez toujours des chaussures de sport; il est déconseillé de s'entraîner pieds nus ou avec des sandales, des collants ou des chaussettes.
8. Cet appareil doit toujours être utilisé par une seule personne à la fois.
9. Avant chaque entraînement vérifiez que tous les éléments fonctionnent et n'utilisez pas l'appareil s'il semble y avoir des problèmes.
10. Si vous vous sentez mal, arrêtez aussitôt vos exercices. Utilisez uniquement des pièces de rechange d'origine.
11. Placez toujours un support (tapis, couverture, carton) sous l'appareil pour protéger le sol.
12. Ne vous servez de l'appareil que dans un but précis.

Consultez notre site internet  
pour plus d'informations

[www.skandika.com](http://www.skandika.com)



Flashez le **QR Code**  
avec votre smartphone



# CONDITIONS DE GARANTIE

## Nous garantissons nos appareils selon les conditions suivantes.

1. Nous réparons les produits défectueux (avec pour cause un défaut de fabrication) sans frais supplémentaires selon les conditions suivantes (points 2 à 5) si le signalement est effectué immédiatement après avoir été décelé et dans les 24 mois suivant la livraison à l'utilisateur. La garantie ne s'étend pas aux pièces fragiles comme le verre ou le plastique. Une obligation de garantie n'est pas applicable : en cas de légère différence de la qualité attendue qui est sans conséquence sur la valeur et l'usage de l'appareil, en cas de dégâts causé par des effets électrochimiques et chimiques, en cas d'infiltration d'eau ainsi qu'en cas de dégâts dus à des cas de force majeure.
2. La demande de garantie s'applique si les pièces défectueuses sont réparées sans frais supplémentaires ou remplacées par des pièces sans défaut, et ce, à notre convenance. Nous prenons en charge les coûts des pièces et mains d'œuvre. Nous ne proposons pas de réparation sur site. La facture, la date d'achat et/ou la date de livraison doivent être présentées. Les pièces remplacées sont notre propriété.
3. La garantie ne couvre pas les cas de réparations ou les interventions effectuées par du personnel non agréé ou non autorisé par notre entreprise ou si les appareils sont rendus avec des pièces ou des accessoires supplémentaires non adaptés à son utilisation. De plus, si l'appareil est endommagé ou rendu hors d'usage à cause d'un cas de force majeure ou de sinistre d'origine environnemental, en cas de dégâts causés par une manipulation ou un entretien incorrects, en particulier le non-respect du manuel d'utilisation, ou si l'appareil présente tout type de dommage mécanique. Après nous avoir consultés par téléphone, le service clients peut vous autoriser à réparer et/ou remplacer les pièces qui vous ont été expédiées. Dans ce cas, la garantie n'est bien entendu pas caduque.
4. Les services de garantie ne déclenchent aucune extension de la période de garantie ni ne créent une nouvelle condition de garantie.
5. Les demandes autres ou additionnelles, relatives au remplacement, en sus des dommages de l'appareil, sont exclues dans la mesure où la responsabilité n'est pas légalement engagée.
6. Nos conditions de garantie, qui incluent les conditions préalables et le cadre de nos conditions de garantie, ne modifient pas les obligations de garantie contractuelles.
7. Les pièces d'usure ne sont pas sujettes aux conditions de garantie.
8. La demande garantie expire en cas d'utilisation incorrecte, notamment dans les salles de fitness, les centres de rééducation et les hôtels. Même si la qualité de nos appareils convient à une utilisation professionnelle, un accord distinct entre les parties est nécessaire.

## Emballage

Matériaux recyclables et écologiques :

- L'emballage extérieur est en carton ondulé,
- Les parties moulées sont en mousse de polystyrène sans CFC (PS),
- Les feuilles et les sacs sont en polyéthylène (PE),
- Les sangles de serrage sont en polypropylène (PP).

## Les déchets ménagers



Une fois arrivé en fin de vie, ce produit ne doit pas être jeté avec les autres déchets domestiques mais confié à un centre de tri et de recyclage des appareils électriques et électroniques. Les matériaux sont recyclables en fonction de leur marquage. Vous contribuerez ainsi à la protection de l'environnement grâce à la réutilisation, au recyclage ou à d'autres manières d'exploiter de vieux appareils.

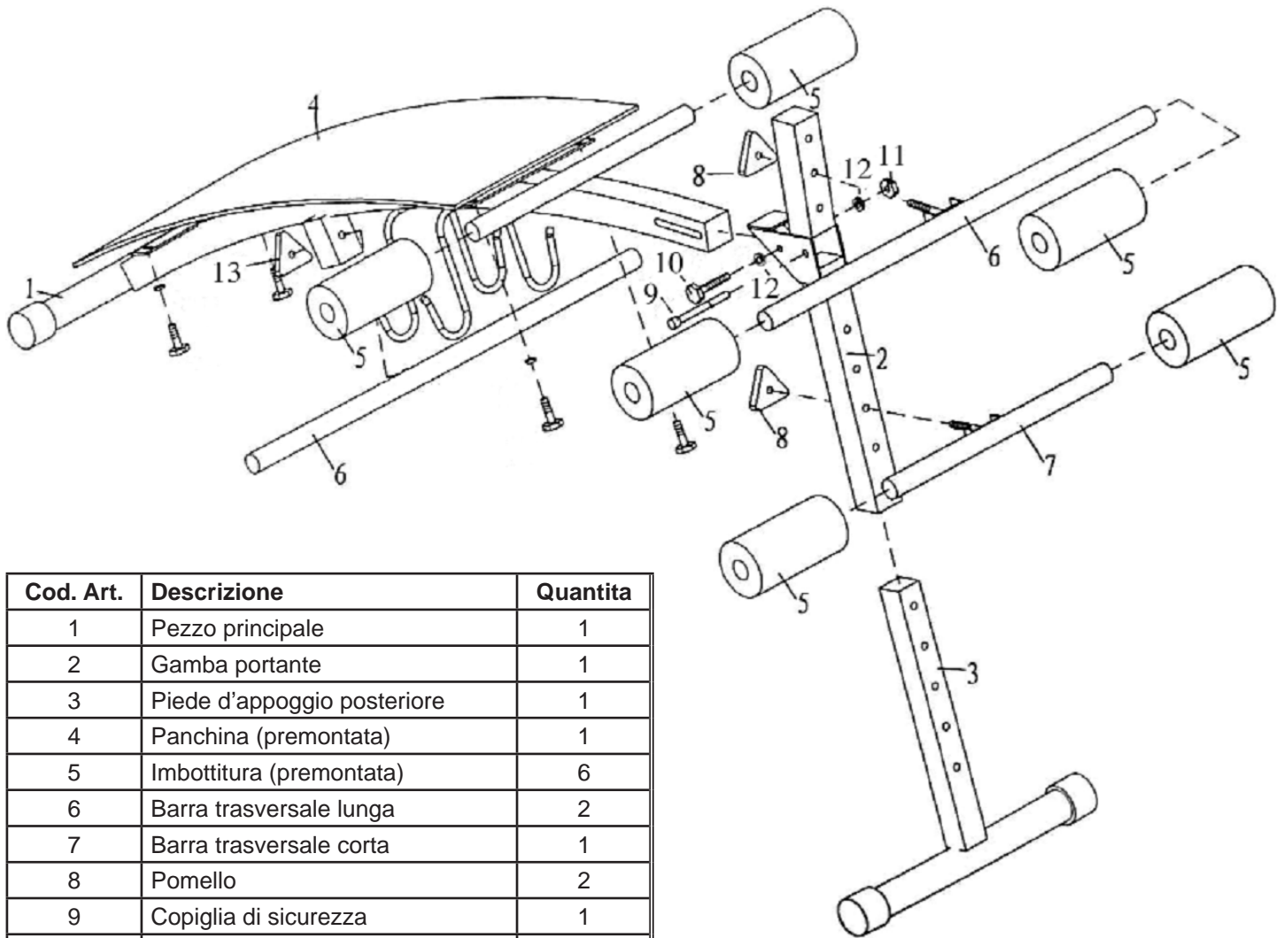


## Prima di cominciare

### Congratulazioni per l'acquisto della Skandika Sit-Up Bank!

Attrezzatura per allenamento di Skandika sono prodotti efficiente di qualità, quale convincono con materiali pregiati e lavorazione professionale. Sono adatti ottimi per il suo allenamento nel suo ambiente privato.

Prima di procedere al montaggio ed all'impiego del prodotto leggere con attenzione tutte le istruzioni per l'uso. Conservare le presenti istruzioni per l'uso per eventuali e future consultazioni.



Cod. Art.	Descrizione	Quantità
1	Pezzo principale	1
2	Gamba portante	1
3	Piede d'appoggio posteriore	1
4	Panchina (premontata)	1
5	Imbottitura (premontata)	6
6	Barra trasversale lunga	2
7	Barra trasversale corta	1
8	Pomello	2
9	Copiglia di sicurezza	1
10	Vite M8x60	1
11	Dado autobloccante M8	1
12	Rondella	2
13	Pomello di fermo	1

# ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO

## Punto 1

Inserire l'estremità superiore libera del pezzo principale (1) nel collegamento trasversale della gamba portante (2).

Fissare i due pezzi con vite (10), rondelle (12) e dado (11) nel primo foro previsto sul collegamento trasversale, in modo tale che il pezzo principale rimanga mobile (non stringere troppo il dado!). Inserire la copiglia di sicurezza (9) nell'altro foro, nel punto di incrocio tra gamba portante e pezzo principale.

Se l'apparecchio non viene più usato, rimuovere la copiglia di sicurezza, estrarre leggermente il pezzo principale dal collegamento trasversale e piegare l'apparecchio a dimensioni contenute.

## Punto 2

Inserire dal basso il piede d'appoggio posteriore (3) nella gamba portante (2). Inserire la vite, fissata sulla barra trasversale corta, dall'esterno all'altezza desiderata attraverso i due pezzi e fissarla con il pomello (8).

## Punto 3

Infilare una barra trasversale lunga (6) dall'esterno nella gamba portante (2).

A seconda dell'esercizio e della statura consigliamo di utilizzare i tre fori superiori della gamba portante. Avvitare la barra trasversale con un pomello (8).

## Punto 4

Inserire la seconda barra trasversale lunga (6) nell'apposito supporto sotto la panchina; a questo scopo spostare verso il basso l'imbottitura in materiale espanso su un'estremità della barra.

Fissare la barra nel centro con il pomello di fermo (13) Rispostare l'imbottitura in materiale espanso sull'estremità libera della barra.

# IL ALLENAMENTO

## Principi generali per l'allenamento

### 1. Riscaldamento

Prima di ogni sessione di allineamento completare il riscaldamento. La camminata o la corsa sul posto, lo stretching e leggeri esercizi allungamento sono straordinari come esercizi riscaldamento.

### 2. Respirazione

Una respirazione corretta ha un ruolo essenziale durante l'allenamento. Respirare in modo tranquillo ed uniforme. Durante l'allenamento non trattenere mai il respiro.

### 3. Abbigliamento e posizione

Per l'allenamento indossare abiti sportivi comodi prestando attenzione al fatto che sia disponibile uno spazio sufficiente intorno a sé per l'esecuzione degli esercizi.

Indossare sempre scarpe sportive, ma non allenarsi mai a piedi nudi, con sandali, con gambaletti o calzamaglie.

### 4. Strategia d'allenamento

Non sottoporsi a stress eccessivo adattando sempre gli esercizi e la portata degli esercizi al proprio livello di rendimento. Iniziare innanzi tutto solo con alcuni minuti aumentando lentamente di settimana in settimana. Inserire almeno una pausa di un giorno tra due unità d'allenamento. Consultare il proprio medico curante in modo approfondito prima di dare inizio ad un programma d'esercizio.

### 5. Raffreddamento

Al termine dell'allenamento iniziare il processo di raffreddamento con lo stretching e leggeri esercizi di allungamento. In questo modo le pulsazioni possono diminuire lentamente ed il corpo si rigenera in modo più rapido per le sollecitazioni successive dato che i rifiuti del metabolismo (acidi lattici) possono essere abbattuti meglio con movimenti conclusivi.

### 6. Aumento del livello di difficoltà

Se le condizioni d'allenamento sono così buone da riuscire ad eseguire l'allenamento per un periodo prolungato di tempo, è possibile aumentare il livello di difficoltà.

### 7. Salute

Interrompere immediatamente il programma d'esercizio se si avverte una tensione dei muscoli durante l'esecuzione degli esercizi o se si manifestano dolori diffusi rivolgersi ad un medico per ragioni di sicurezza.

### 8. Manipolazione

Prestare attenzione a disporsi sempre in posizione diritta su questo dispositivo d'allenamento ed utilizzarlo con entrambe le mani. Adattare i tempi d'allenamento alle proprie possibilità senza sottoporsi a stress eccessivi.

# AVVISO DI SICUREZZA

## Avviso di sicurezza importante

**ATTENZIONE: Prima di cominciare consulta il suo medico**

1. Se da l'attrezzo per allenamento o lo fa usare di altre persone fa in modo che hanno letto il manuale.
2. Posiziona l'attrezzo per allenamento su un terreno solido e piano.
3. Non lasciare giocare bambini vicino a ridosso dell'attrezzo senza custodia.
4. L'attrezzo è progettato per l'uso interno.
5. L'attrezzo è concepito esclusivamente per l'uso privato. Per uso commerciale non è soggetto di garanzia.
6. Non usare l'attrezzo in vicinanza dell'acqua o quando è bagnato. L'uso in vicinanza di piscina o jacuzzi o sauna è pericoloso e non è soggetto di garanzia.
7. Indossa abbigliamento adatto. Assicurarsi che l'abbigliamento durante l'allenamento non rimanga impigliato su parti dell'attrezzo. Indossare sempre scarpe da ginnastica e non allenare mai a piedi nudi o con le calze o con le infradito.
8. Quest'attrezzo può essere utilizzato solo in ogni caso da una persona alla volta.
9. Prima di ogni unità di allenamento controlla se tutte le parte funzionano e se non è il caso non usarlo.
10. Se vi sentite a disagio, interrompere immediatamente con l'allenamento.
11. Per proteggere il pavimento si può mettere una stuoia sotto (tappeto, telo, ecc.)
12. Utilizzare l'attrezzo solo per gli scopi previsti.

Per informazioni ulteriore  
visita il nostro sito

[www.skandika.com](http://www.skandika.com)



Scansiona il **codice-QR**  
con il suo Smartphone





# CONDIZIONI DI GARANZIA

**Offriamo una garanzia per la nostra attrezzatura in base alle seguenti condizioni.**

1. Ripariamo in conformità con i seguenti requisiti (numeri 2-5) danni o difetti sul attrezzo, se può essere dimostrato che un difetto di fabbricazione, che comunica immediatamente e 24 mesi dopo la consegna al cliente finale. La garanzia non copre le parti che si rompono facilmente, come per esempio pezzi di vetro o di plastica. La garanzia non si attiva: da lievi scostamenti della composizione desiderata per il valore e la fruibilità o difetti, i danni causati da prodotti chimici ed effetti elettrochimici; a causa di perdite di acqua e danni in genere da forza maggiore.
2. La garanzia sarà eseguita in modo tale che i pezzi difettosi saranno riparati gratuitamente o, a nostra discrezione, sostituirli con componenti ineccepibile. I costi dei materiali e della manodopera saranno a carico nostro. Riparazioni al luogo dell'attrezzo non può essere pretesa. Si deve presentare a fattura con la data dell'acquisto e/o data di consegna. I pezzi sostituiti diventano di nostra proprietà.
3. La garanzia decade se vengono effettuate le riparazioni o regolazioni di persone non autorizzati da noi o se vengono usati pezzi in sostituzione quale non sono adatti per il nostro attrezzo. Inoltre quando l'attrezzo è danneggiato o distrutto da forza maggiore o ambientale. Danni causati di un trattamento improprio - innanzitutto inosservanza dello manuale- o comparano dopo la manutenzione o se l'attrezzo compara danni meccanici di qualunque genere. Dopo aver conferito telefonicamente il servizio assistenza può autorizzarla per la riparazione o la sostituzione dei pezzi quale riceverà. In questo caso certamente la garanzia non scade.
4. La garanzia di un prestito non prolunga il periodo di garanzia né l'inizio di un nuovo periodo di transizione di garanzia.
5. Ulteriori o altre pretese, in particolare i crediti sorti al di fuori del danno dell'attrezzo - per quanto riguarda la responsabilità non è obbligatorio legale - sono esclusi.
6. Le nostre condizioni di garanzia le premesse e il volume della nostra garanzia, lasciano gli obblighi contrattuali di garanzia del venditore intatti.
7. Pezzi soggetti a usura non sono soggetti alle condizioni di garanzia.
8. La garanzia decade se non utilizzato correttamente, soprattutto nelle palestre, centri di riabilitazione e alberghi. Anche se la maggior parte della nostra attrezzatura sono di qualità adatta per un uso professionale, questo richiede un accordi di compartecipazione separati.

## Imballaggio

Materiali ecocompatibili e riciclabili:

- Imballaggio esterno di cartone ondulato
- Modanature realizzate in espanso, polistirene senza CFC (PS)
- Pellicole e sacchetti di polietilene (PE)
- Cinghie in polipropilene (PP)

## Smaltimento



Questo prodotto non deve essere smaltito con i normali rifiuti domestici al termine della sua vita, ma deve essere portato in un punto di raccolta per il riciclaggio di apparecchiature elettriche ed elettroniche. I materiali sono riutilizzabili secondo la loro etichettatura. Con il riutilizzo, il riciclaggio o altre forme di utilizzo di dispositivi obsoleti, voi renderete un importante contributo alla protezione dell'ambiente. Si prega di chiedere per il centro di smaltimento appropriato in municipio..





Vertrieb & Service durch:  
**MAX Trader GmbH**  
Wilhelm-Beckmann-Straße 19  
45307 Essen  
Deutschland



WEE-Reg.Nr.  
DE81400428

**CE** **RoHS**

19042013