



Originalbetriebsanleitung **DE**
Translation of the original instructions **GB**
Traduction du mode d'emploi original **FR**



Hantelbank / Weight bench / Banc de musculation

Brage

Art.Nr. SF-6070

Inhalt

- 03 Sicherheitshinweise
- 04 Explosionszeichnung / Teileliste
- 05 Montage
- 09 Verstellung
- 10 Beispielübungen
- 14 Aufwärmen und Abwärmen
- 15 Garantiebedingungen

Skandika



Importeur	MAX Trader GmbH											
Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
Artikelnummer Name	SF-6070 Brage											
Klasse / Standard	H											
	Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
Produktionsdatum												
2025				2026				2027				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
PO Nr.:												
Max. Nutzergewicht				180 kg								



[skandika.com/
service](https://skandika.com/service)

Die Videos zum Auf- und Abbau sowie FAQ und die Anleitungen zum Downloaden findest Du auf unserer Skandika Service Seite. Für weitere Informationen kannst Du einfach unsere Website besuchen www.skandika.com

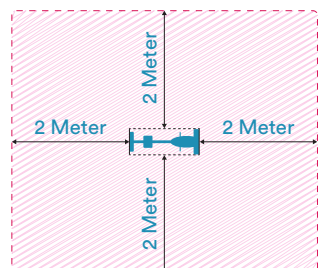


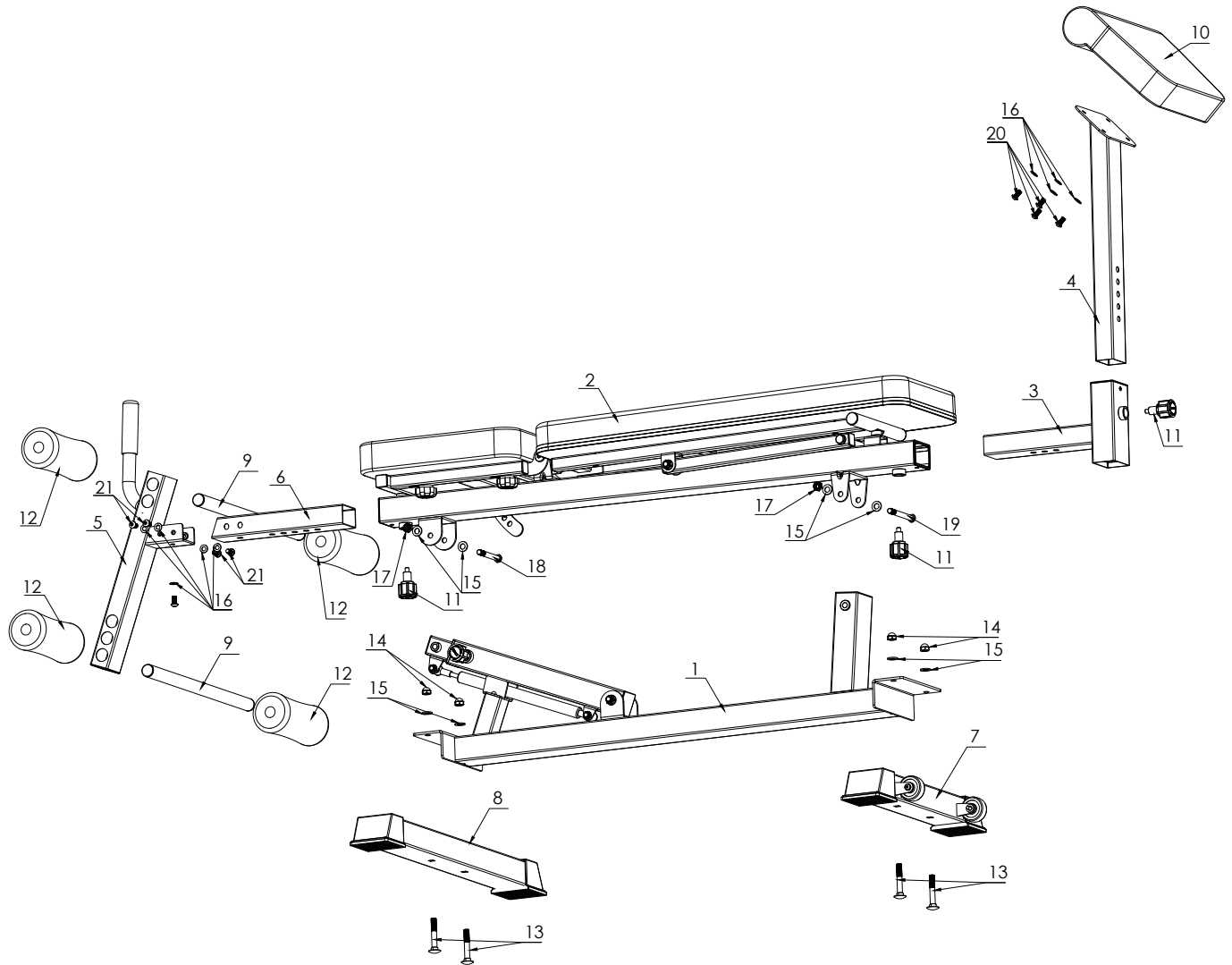
WARNUNG

Um die Verletzungsgefahr zu reduzieren, muss diese Anleitung vor dem Gebrauch vollständig gelesen und verstanden werden! Dieses Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch in Übereinstimmung mit den Anweisungen in dieser Anleitung vorgesehen. Lies die Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor Du das Gerät einsetzt und bewahre die Gebrauchsanleitung für die weitere Nutzung auf.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

1. Diese Bank ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt. Bitte verwende sie nicht in Sportstätten wie Fitnessstudios, Sportzentren oder an anderen öffentlichen Orten.
2. Diese Bank ist nur für Trainingszwecke für 1 Person geeignet (Klasse H, max. 180 kg). Nicht für andere Zwecke oder mit mehreren Personen benutzen!
3. Das Gerät ist für folgende Personengruppen NICHT geeignet:
 - Personen, die sich in Behandlung befinden oder sich unwohl fühlen
 - Schwangere Personen oder Personen mit Anzeichen einer Schwangerschaft
 - Patient*innen, welche an einer Herzerkrankung oder Bronchialerkrankung usw. leiden
 - Patient*innen, denen ein medizinisches Gerät wie ein Herzschrittmacher implantiert wurde
 - Personen, denen vom Arzt von körperlicher Betätigung abgeraten wurde
 - Personen, die sich aufgrund von Fieber oder Überlastung unwohl fühlen.
4. Folgenden Personengruppen MÜSSEN vor der Benutzung dieses Gerätes ärztliche Rücksprache halten:
 - Patient*innen mit Wahrnehmungsstörungen
 - Patient*innen mit Hautkrankheiten, Durchblutungsstörungen, Gefäßerkrankungen, Osteoporose und andere Knochenanomalien
 - Patient*innen mit Bluthochdruck
 - Menschen mit akuten Symptomen wie viszerale Erkrankungen (Gastritis, Hepatitis, Enteritis)
 - Patient*innen mit Rheuma, Gicht und deformierender Arthritis, Wirbelsäulenerkrankungen oder unter chiropraktischen Behandlungen stehend
 - Patient*innen mit Schmerzen im unteren Rückenbereich (Bandscheibenvorfall, Wirbelverschiebung, Spondylolyse usw.)
 - Patient*innen mit Taubheitsgefühl in den Füßen, Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Taubheitsgefühl in den Händen usw.
 - Patient*innen mit schweren Durchblutungsstörungen wie venösen Tumoren in den Füßen oder Thrombose
 - Anwender*innen, welche dieses Gerät zu Rehabilitationszwecken verwenden möchten.
5. Personen im Grundschulalter oder Personen, die sich beim Training unwohl fühlen, sollten das Gerät nur unter Aufsicht von gesunden Erwachsenen verwenden.
6. Halte Kinder und Haustiere stets fern vom Gerät.
7. Beachte stets alle Anweisungen in dieser Anleitung. Schäden oder Verletzungen, die durch Nichtbeachtung entstehen, fallen nicht unter die Herstellerverantwortung.
8. Vergewissere dich vor der Benutzung, dass das Gerät korrekt zusammengebaut ist und alle Schrauben, Muttern und Bolzen fest angezogen sind. Benutze dieses oder andere Trainingsgeräte nicht, wenn sie beschädigt sind.
9. Vor der Benutzung müssen Dehnungs- und Aufwärmübungen durchgeführt werden.
10. Trage bei der Benutzung des Geräts immer geeignete Sportkleidung. Sei vorsichtig beim Auf- und Absteigen vom Gerät.
11. Wenn Du dich während der Benutzung des Geräts schwach, benommen, schwindelig oder anderweitig unwohl fühlst, beende das Training sofort.
12. Halte lose Kleidung, Schmuck, Gliedmaßen und lange Haare von beweglichen Teilen fern.
13. Versuche niemals, mit einem Widerstand zu trainieren, der deine körperlichen Fähigkeiten übersteigt.
14. Warte nach dem Essen 2 Stunden, bevor du das Trainingsgerät benutzt. Trainiere auch niemals direkt nach dem Trinken.
15. Bitte verwende dieses Produkt nicht als Stuhl, Leiter oder für andere ungeeignete Zwecke.
16. Dieses Produkt ist für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt und sollte nicht im Freien verwendet werden.
17. Bitte stelle die Bank nicht an Orten auf, an denen sie starker Feuchtigkeit ausgesetzt ist oder an denen der Untergrund nicht stabil und eben ist.
18. Bitte trainiere immer mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.

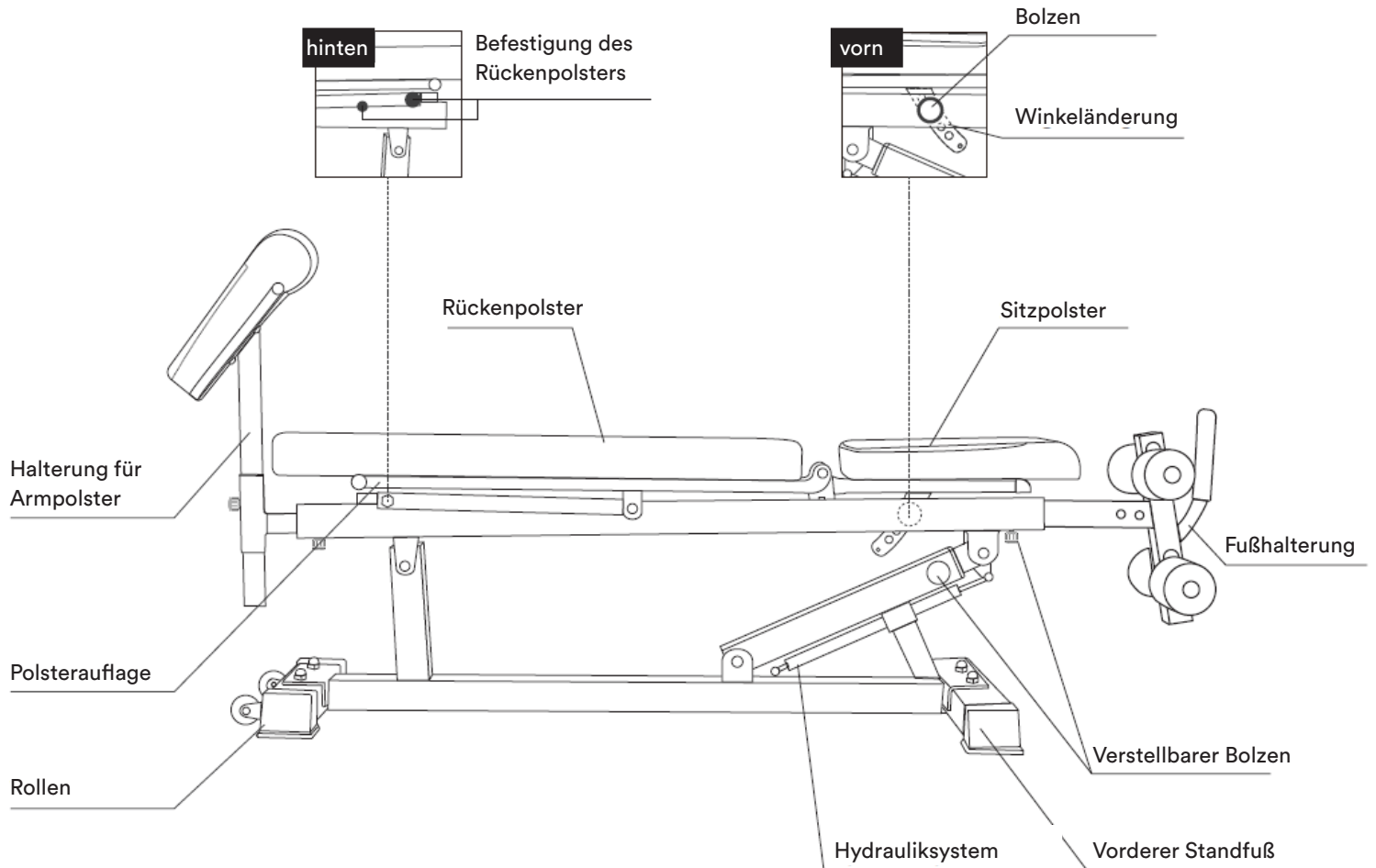




Teil Nr.	Beschreibung	Kennung Teileübersicht	Größe	Menge
1	Basisgestänge	B		1
2	Hauptrahmen	A		1
3	Armhalterung	U		1
4	Armhalterung	W		1
5	Fußstützenrahmen	D		1
6	Fußstütze	C	ø40*60*1.5*290	1
7	Hinterer Standfuß mit Rollen	F		1
8	Vorderer Standfuß	E	ø50*70*T1.5*660	1
9	Fußstütze	Y	25*T1.5*460	2
10	Armpolster	V	320*260*T60	1
11	Sicherungsbolzen	J	ø38xø10x10xM16x1.5x18	3
12	Schaumstoffrollen-Fußstütze	G	ø23*80*200	4
13	Bolzen	I	M10*65	4
14	Kappenmutter	N	M10	4
15	Unterlegscheibe	H	ø10.5*ø20*T1.5	8
16	Unterlegscheibe	O	ø8.5*ø16*T1.5	9
17	Mutter	M	M10	2
18	Bolzen	K	M10*85	1
19	Bolzen	L	M10*100	1
20	Schraube	X	M8*20	4
21	Schraube	P	M8*16	5
	Inbusschlüssel, klein	Q		1
	Inbusschlüssel, groß	R		1
	Maulschlüssel	S		1

MONTAGE

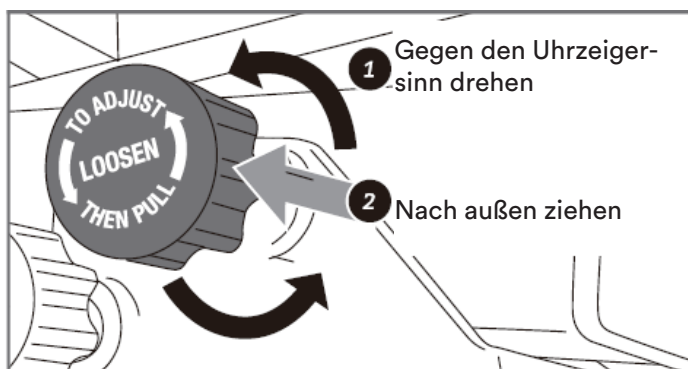
Prüfe anhand der Teileliste, ob alle Teile vorhanden sind. Hier ein Gesamtüberblick über die einzelnen Elemente deiner neuen Trainingsbank:



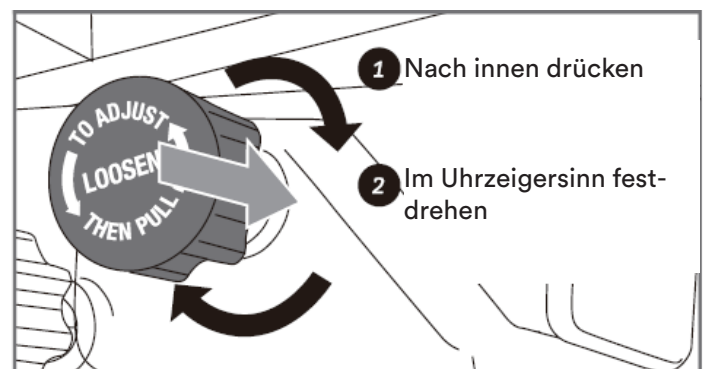
BEDIENUNG DER VERSTELLBAREN BOLZEN (EINSTELLER)

Bitte achte immer auf die Sicherheit und vermeide Verletzungen (z. B. von Fingern).

Einsteller lösen

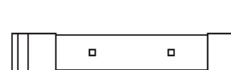
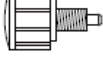
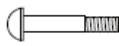
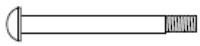
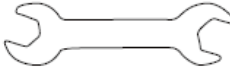
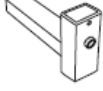
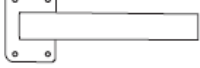
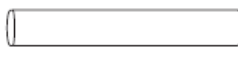


Einsteller fixieren



Teileübersicht

Sollte ein Teil fehlen oder defekt sein, kontaktiere bitte den Kundenservice.

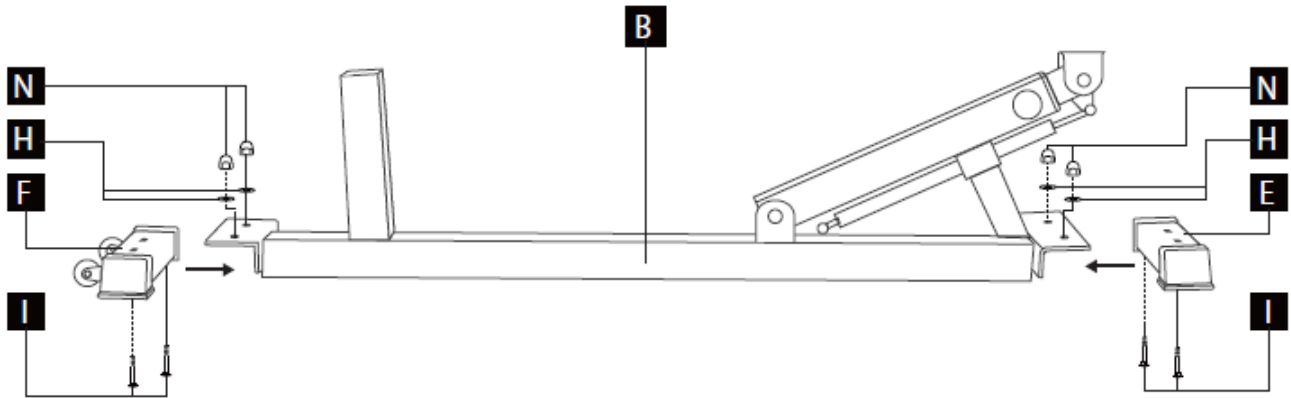
A  Hauptrahmen x 1	B  Basisgestänge x 1	C  Fußstütze x 1	D  Fußstützenrahmen x 1	E  Vorderer Standfuß x 1
F  Hinterer Standfuß mit Rollen x 1	G  Schaumstoffrollen x 4	H  Unterlegscheibe x 8 M10 x ø20 x T1,5	I  Bolzen x 4 M10 x 65	J  Sicherungsbolzen x 3 M16 x ø10
K  Bolzen x 1 M10 x 85	L  Bolzen x 1 M10 x 100	N  Kappenmutter x 4 M10	M  Mutter x 2 M10	O  Unterlegscheibe x 9 M8xø15xT1,5
P  Schraube x 5 M8x16	Q  Inbusschlüssel x 1	R  Inbusschlüssel x 1	S  Maulschlüssel x 1	U  Armhalterung x 1
V  Armpolster x 1	W  Armhalterung x 1	X  Schraube x 4 M8x20	Y  Fußstütze x 2	

Hinweise für den Aufbau

- Bitte lese alle Montageanweisungen sorgfältig durch, bevor Du mit dem Zusammenbau beginnst und befolge alle Schritte genau wie beschrieben, um Unfälle zu vermeiden.
- Achte beim Zusammenbau und bei der Verwendung des Produkts auf Sicherheit und vermeide z.B. das Einklemmen von Fingern. Gehe vorsichtig mit Werkzeugen um.
- Um Beschädigungen des Bodens oder von Möbeln zu vermeiden, achte bitte bei der Montage auf genügend Freiraum und ggf. einen entsprechenden Schutz, beispielsweise durch eine Schutzmatte.
- Aufgrund der Verletzungsgefahr trage bitte zur Sicherheit Handschuhe während der Montage, zudem empfehlen wir, den Zusammenbau mit 2 Personen durchzuführen.
- Nach der Montage überprüfe bitte die Trainingsbank, um sicherzustellen, dass alle Befestigungselemente fest sitzen und alle Komponenten ordnungsgemäß montiert sind. Lese Dir die am Produkt angebrachten Warnhinweise durch.

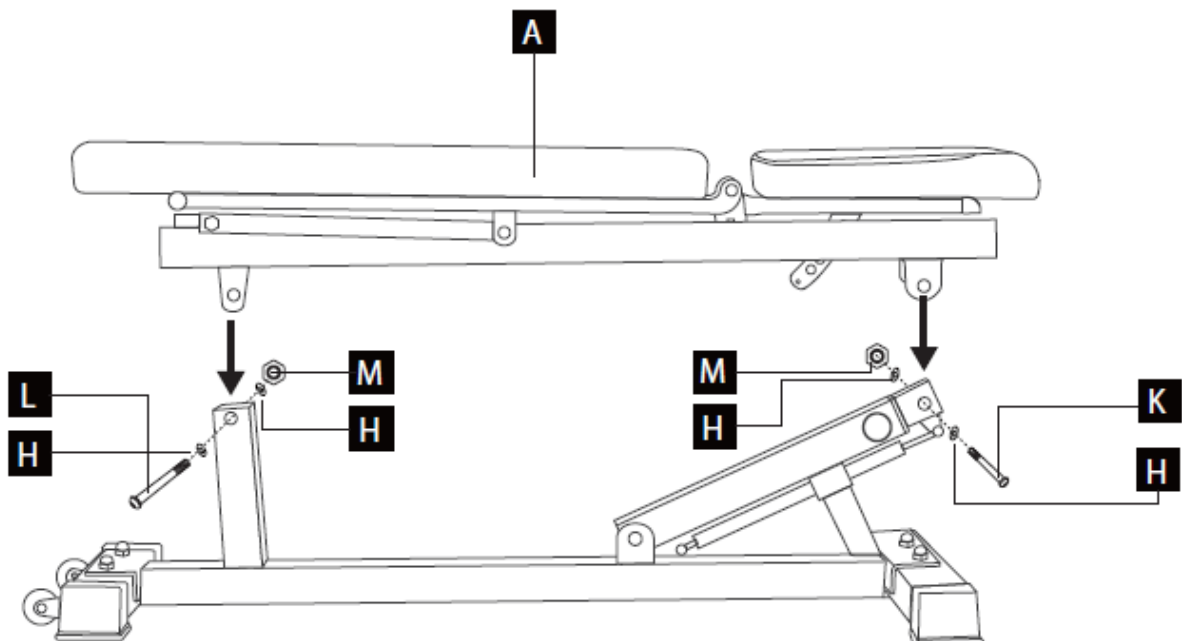
SCHRITT 1

Bitte befestige den vorderen und hinteren Standfuß wie hier abgebildet:



SCHRITT 2

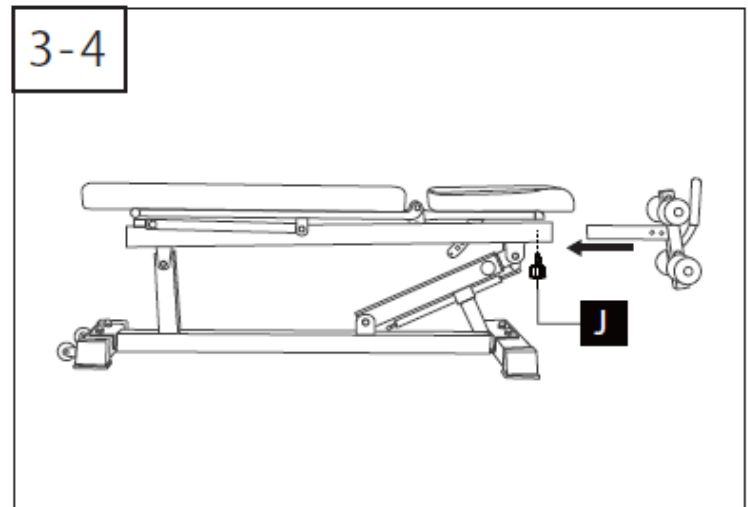
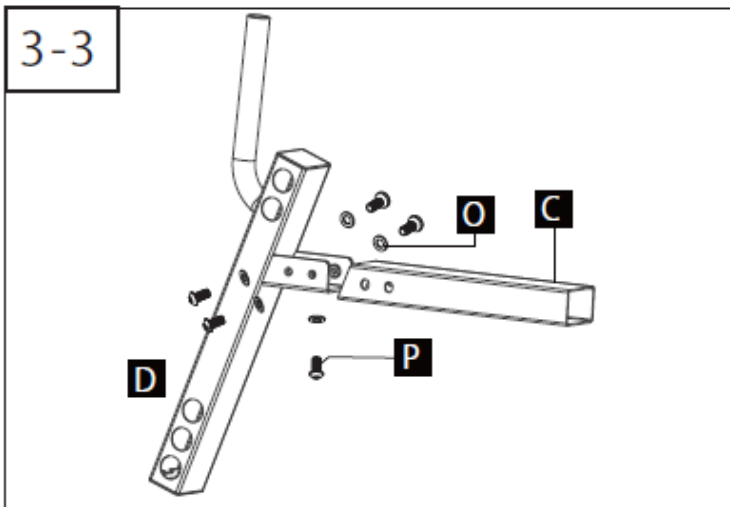
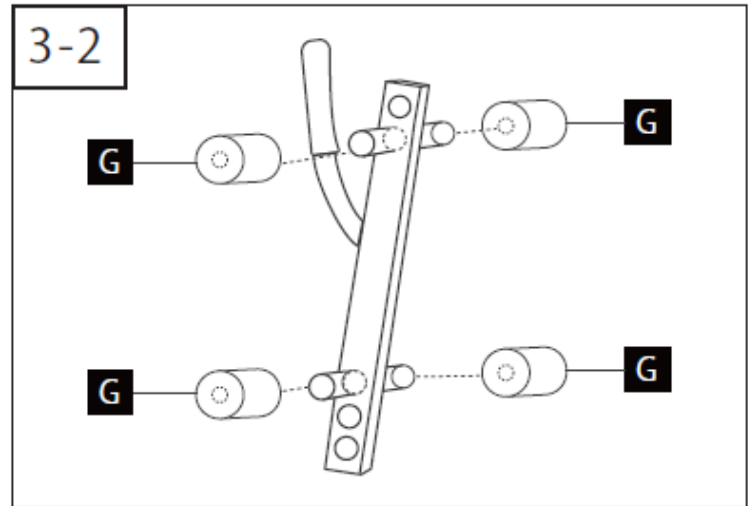
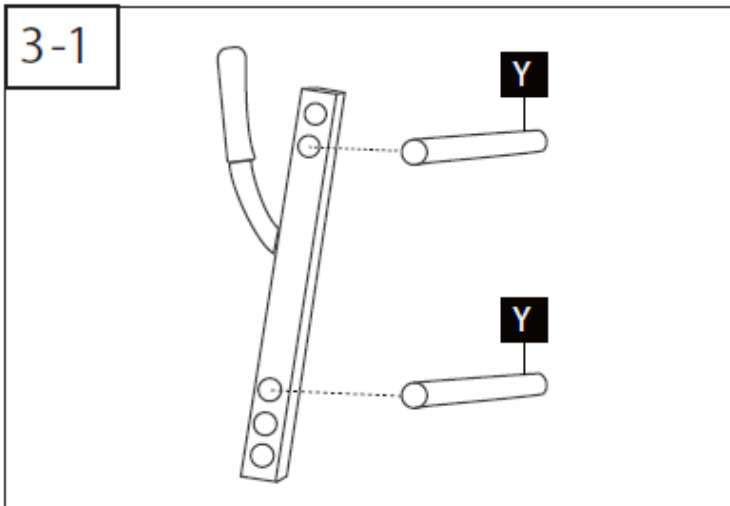
Nun muss der Hauptrahmen (A) auf dem Basisgestänge (B) montiert werden:



SCHRITT 3

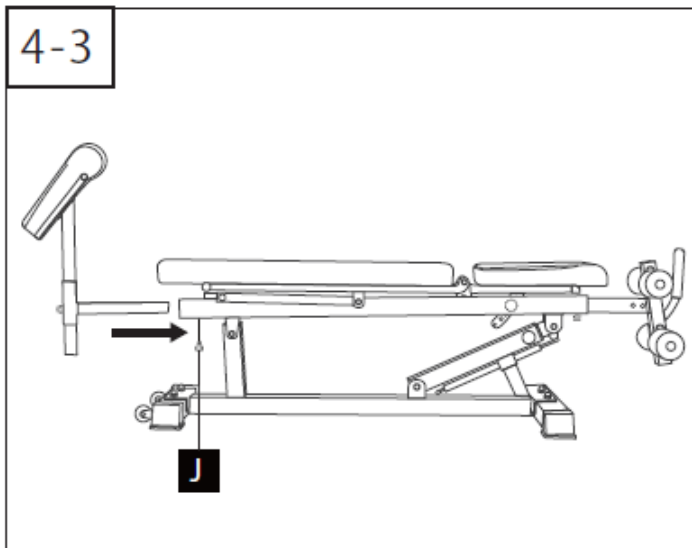
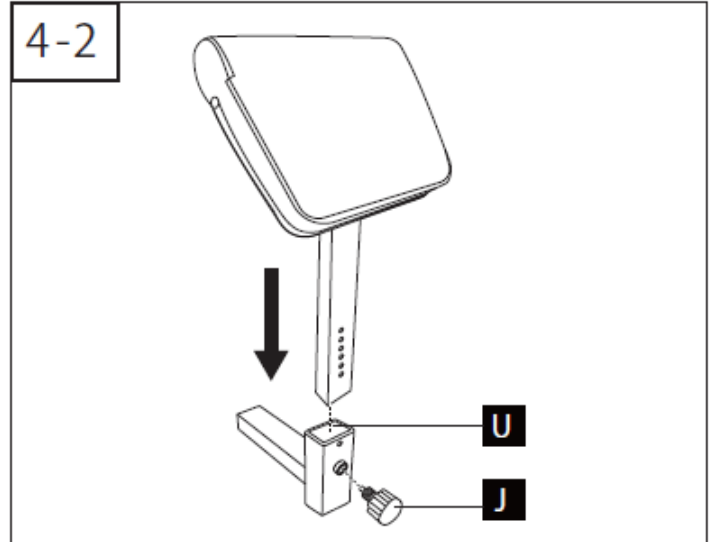
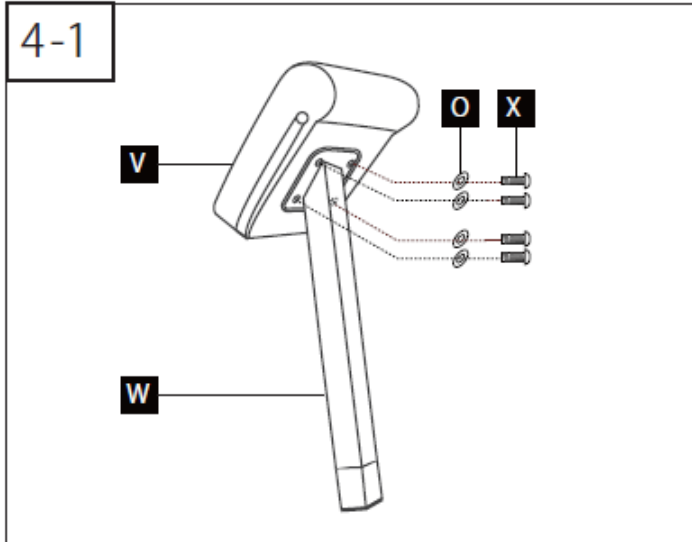
Montiere nun den Fußstützenrahmen und befestige ihn an der Haupteinheit. Achte bei der Installation darauf, dass der Griff nach oben zeigt. Setze ihn in den Sitz ein und sichere ihn mit einem Sicherungsbolzen.

Sollte der Sicherungsbolzen im Lieferzustand bereits angebracht sein, kann der Rahmen durch Ziehen des Bolzenknopfs eingeführt und durch Loslassen gesichert werden.



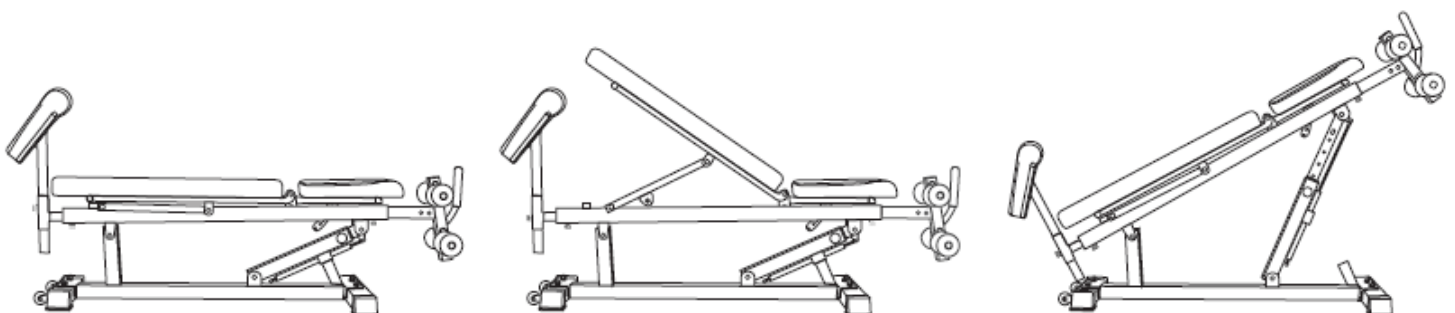
SCHRITT 4

Nun muss noch die Armhalterung mit dem Armpolster wie abgebildet befestigt werden. Danach ist der Aufbau abgeschlossen. Kontrolliere bitte nochmal, ob alle Teile korrekt und fest angebracht wurden.



VERSTELLUNG DER BANK

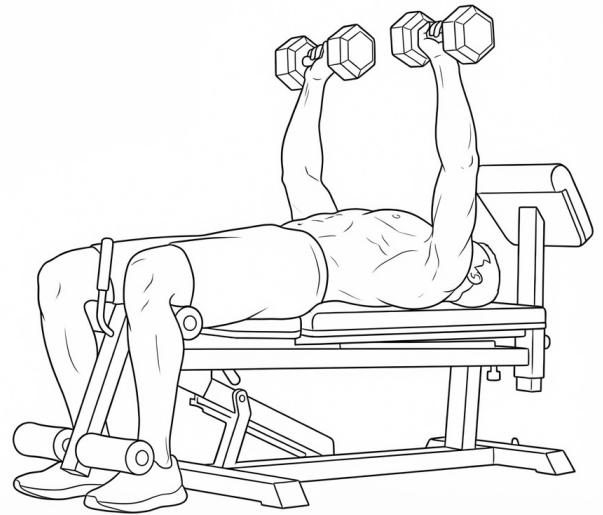
Du kannst den Winkel der Rückenlehne, des Sitzkissens und der Fußstützen verändern, zum Beispiel wie unten abgebildet. Am Besten experimentierst Du mit den verschiedenen Einstellmöglichkeiten und schaust, was am Besten zu Dir und der Übung passt.



ÜBUNGEN FÜR DIE BRUST

Dumbbell bench Press / Flachbankdrücken

- Flache Position der Rückenlehne einstellen.
- Schulterblätter zurückziehen und stabil bleiben.
- Hanteln über der Brust kontrolliert heben und senken. Beim Ausstrecken ausatmen.
- Arme nie vollständig durchstrecken.



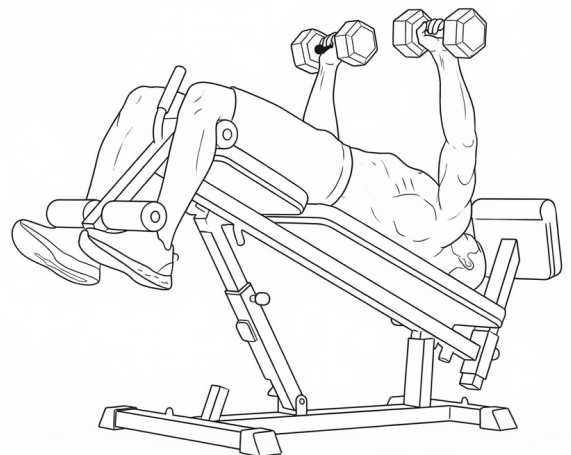
Incline Dumbbell Press / Schrägbankdrücken

- Lehne auf ca. 30–45° einstellen.
- Rücken und Kopf anlehnen, Füße stabil am Boden.
- Hanteln auf Brusthöhe halten und dann kontrolliert nach oben drücken, dabei ausatmen.
- Langsam absenken, bis die Ellenbogen leicht unter Bankhöhe sind.



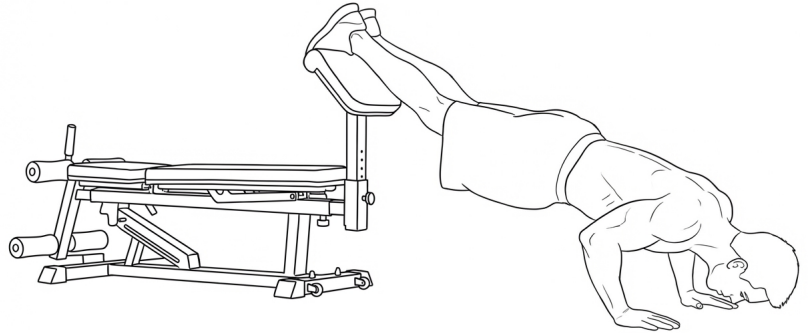
Decline dumbbell Bench Press / Negatives Schrägbankdrücken

- Lehne im Negativwinkel fixieren.
- Füße einhaken.
- Hanteln auf Brusthöhe halten und dann kontrolliert nach oben drücken, dabei ausatmen.
- Langsam absenken, bis Ellenbogen in Bankhöhe sind.

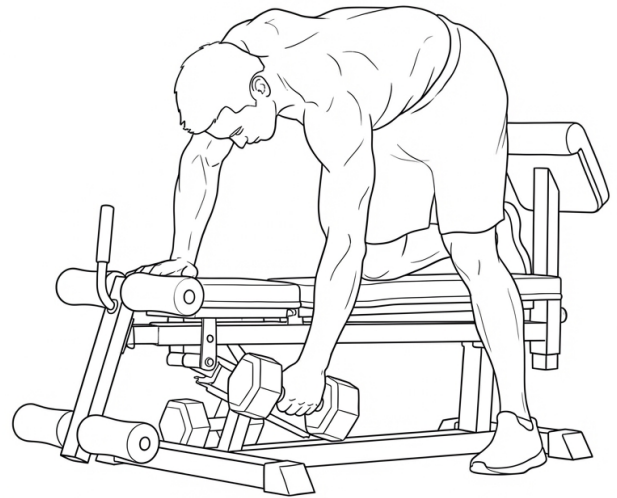


Decline Push up / Inverse Liegestütze

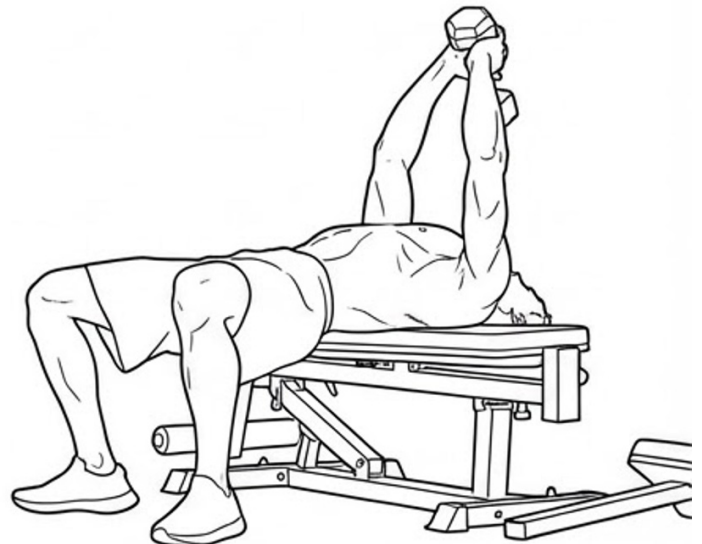
- Flache Position der Rückenlehne einstellen.
- Füße am Schrägbrett einhaken.
- Liegestütze absolvieren.

**ÜBUNGEN FÜR DEN RÜCKEN****One arm dumbbell bent over row/ Einarmiges Rudern, Bank als Stütze**

- Ein Knie und eine Hand auf die Bank auflegen.
- Rücken gerade halten.
- Hantel eng am Körper nach oben ziehen, dabei ausatmen.
- Kontrolliert absenken.

**Dumbbell extension / Hantelstrecken**

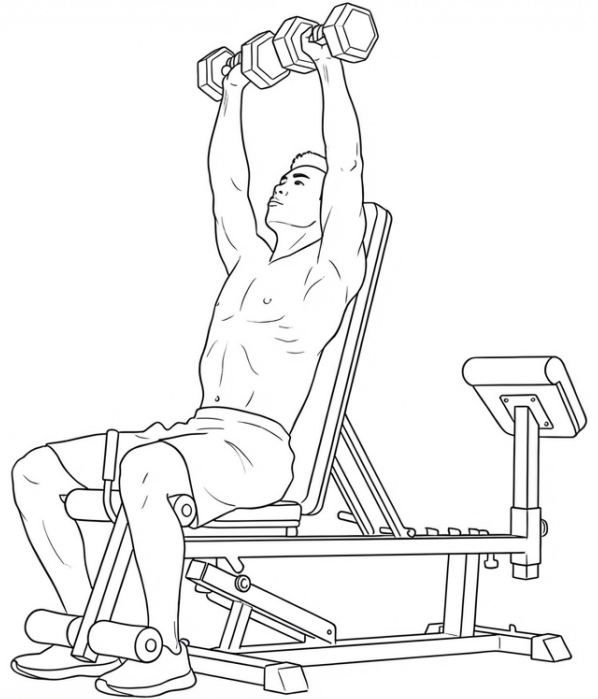
- Flache Position der Rückenlehne einstellen.
- Rücken mittig auf die Bank legen.
- Füße stehen stabil auf dem Boden.
- Beide Arme ausstrecken und eine Hantel mit beiden Händen umfassen.
- Hantel vom Brustbereich über den Kopf nach hinten führen, dabei ausatmen.



ÜBUNGEN FÜR DIE SCHULTER

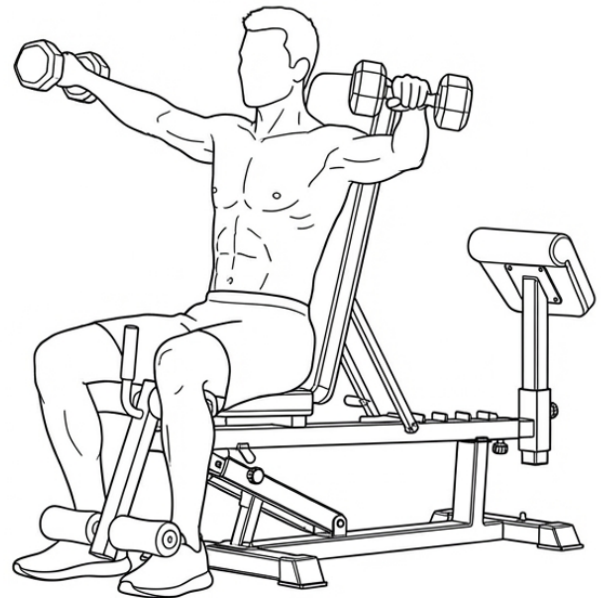
Seated overhead dumbbell press / Kurzhanteldrücken, sitzend

- Rückenlehne nahezu senkrecht einstellen.
- Hanteldrücken auf Schulterhöhe starten.
- Senkrecht über den Kopf drücken, ohne ins Hohlkreuz zu fallen, dabei ausatmen.
- Langsam absenken.



Seated dumbbell lateral raise / Seitliches Anheben mit Hanteln im Sitzen

- Rückenlehne nahezu senkrecht einstellen.
- Hanteln im Hüftbereich halten.
- Senkrecht mit ausgestreckten Armen nach oben ziehen bis Schulterhöhe, dabei ausatmen.
- Langsam absenken.



Seated front dumbbell raise / Sitzendes Frontheben

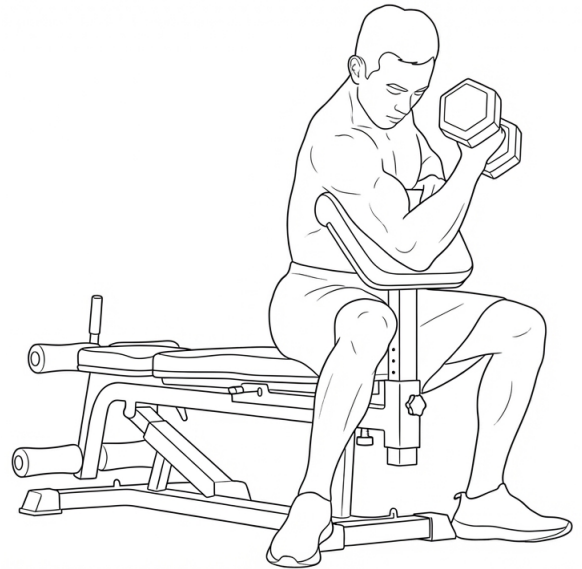
- Rückenlehne nahezu senkrecht einstellen.
- Hanteln im Hüftbereich halten.
- Abwechselnd die Hantel am ausgestreckten Armen nach oben ziehen bis Schulterhöhe, dabei ausatmen.
- Langsam absenken.



ÜBUNG FÜR DIE ARME

Dumbbell Concentration Curl / Kurzarm-Konzentrationscurl

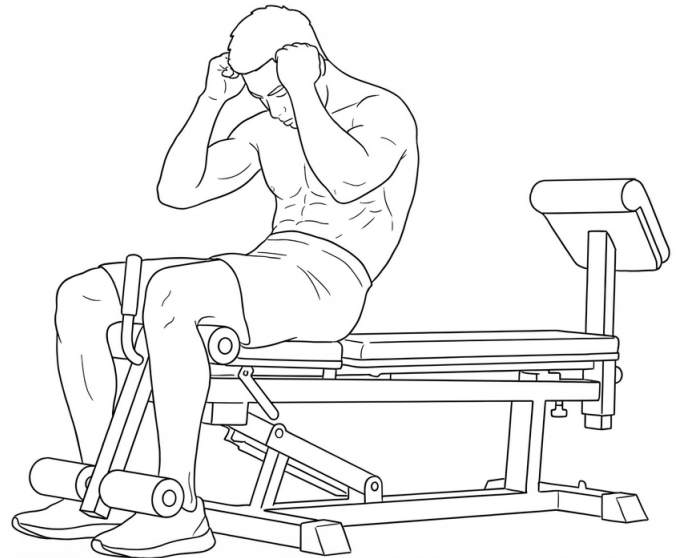
- Flachposition einstellen.
- Ganz nah an das Armauflagepolster rücken.
- Einen Arm auf das Schrägbrett auflegen und die Hantel vom Knie nach oben ziehen bis zur Schulter, dabei ausatmen.
- Seite wechseln.



ÜBUNGEN FÜR DIE KÖRPERMITTE

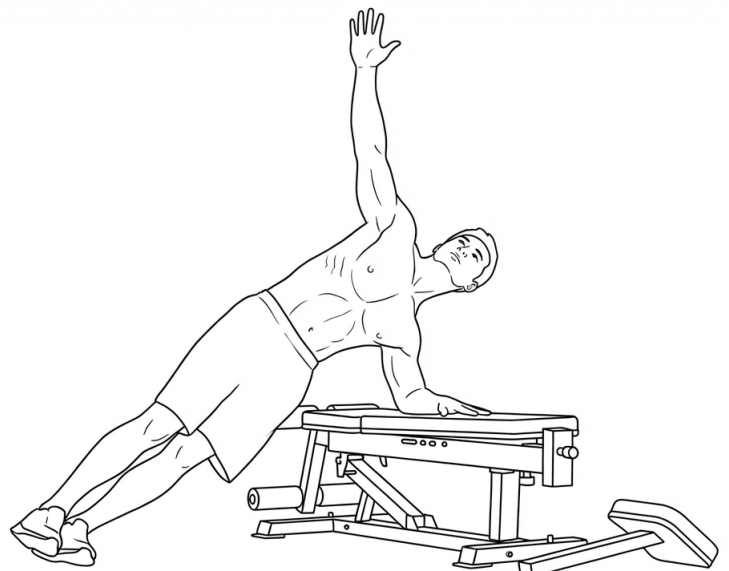
Abdominal Crunch / Bauchpressen

- Flachposition einstellen.
- Auf die Hantelbank setzen und dann mit dem Rücken ablegen. Füße stehen stabil auf dem Boden und sind in den Fußrollen eingehakt. Hände leicht an den Schläfen. Lendenwirbelsäule liegt entspannt auf der Bank.
- Nun Oberkörper über die Bauchmuskulatur nach oben rollen, dabei ausatmen. Nicht komplett ablegen, sodass die Bauchspannung erhalten bleibt.
- Beim Wieder-Absenken bitte einatmen.
- Die Kraft kommt ausschließlich aus der geraden Bauchmuskulatur.



Russian twist

- Flachposition einstellen.
- Seitlich zur Bank stellen und mit dem linken Arm abstützen, dabei Oberkörper leicht nach hinten lehnen, der Rücken bleibt gerade.
- Den rechten Arm nach oben strecken und den Oberkörper kontrolliert nach vorne bewegen, dabei ausatmen.
- Arme folgen der Bewegung, ohne dass die Schulter nach vorne einknickt. Die Bewegung ist ruhig und kontrolliert. Kein Schwung aus den Beinen, Fokus liegt auf der Rumpfrotation.
- In der Mitte angekommen, einatmen.
- Für die Übung mit dem anderen Arm einmal drehen und den rechten Arm abstützen.



AUFWÄRMEN und ABWÄRMEN

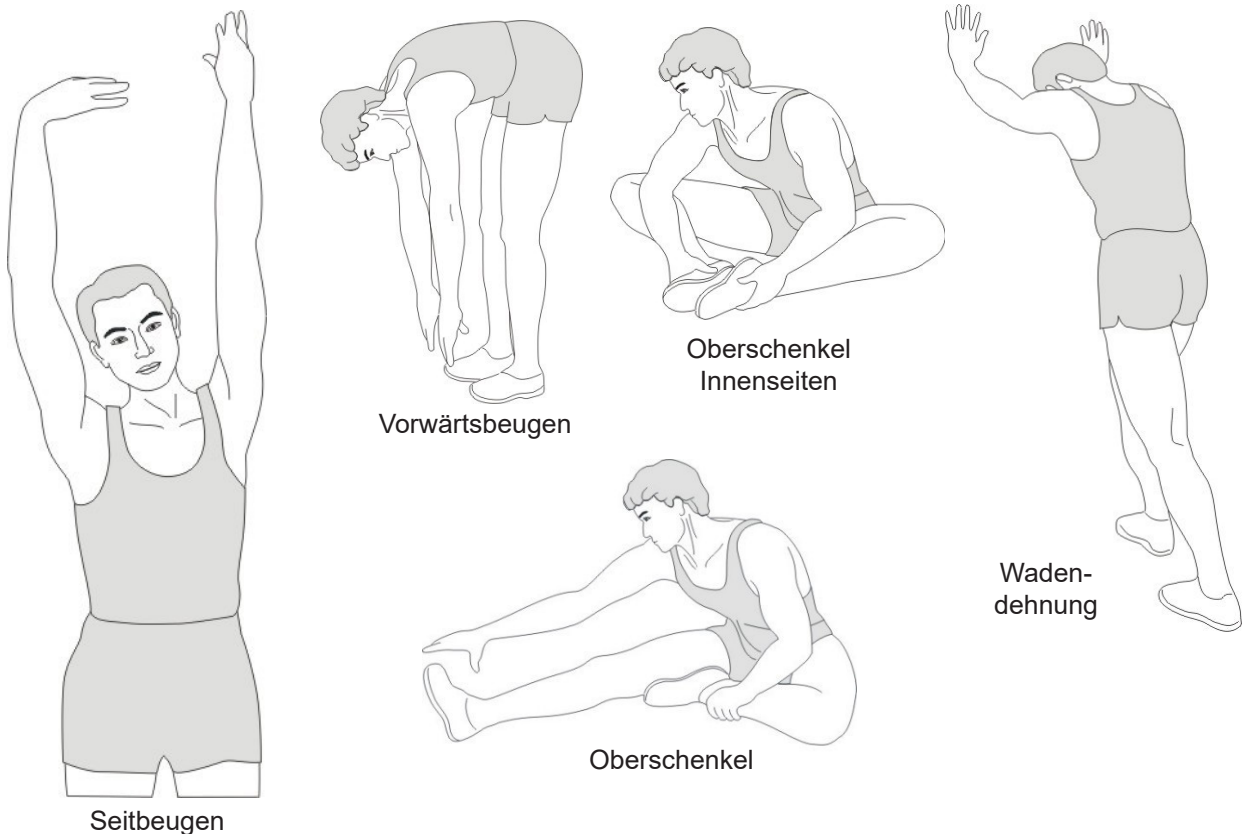
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen (Abwärmen). Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger:innen bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann die Häufigkeit auf 4- bis 5-mal wöchentlich gesteigert werden.

AUFWÄRMEN

Die Phase verbessert den Blutfluss und hilft der Muskulatur, richtig zu arbeiten. Durch Aufwärmen wird das Risiko eines Krampfes oder von Muskelverletzungen reduziert. Es ist empfehlenswert, einige Dehnungsübungen auszuführen, wie unten beschrieben. Jede Dehnung sollte für ca. 30 Sekunden gehalten werden, dabei sollte keine Gewalt oder zu starker Druck ausgeübt werden – treten Schmerzen auf, höre auf! Aufwärmübungen können auch Gehen, Joggen, Hampelmänner, Seilsprungsübungen oder das Laufen auf der Stelle beinhalten.

STRETCHING

Die Muskulatur kann einfacher gedehnt werden, wenn sie warm ist. Dies reduziert das Verletzungsrisiko. Nicht nachfedern!



Denke daran, immer zuerst medizinische Auskunft einzuholen, bevor Du mit einem Trainingsprogramm beginnst.

ABWÄRMEN

Diese Phase dient dazu, das kardiovaskuläre System und die Muskeln wieder zu entspannen. So kann z. B. das Tempo reduziert und für 5 weitere Minuten trainiert werden. Wiederhole dann die Dehnungsübungen aus der Aufwärmphase – denke wieder daran, keine Gewalt oder zu starken Druck bei der Dehnung auszuüben.

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 unentgeltlich 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, welche die Voraussetzungen und den Umfang unserer Geschäftsbedingungen 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 den professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.

HINWEISE ZUR ENTSORGUNG

Dieses Produkt enthält verschiedene Materialien. Eine Entsorgung in Hausmüll ist daher nicht angeraten. Altgeräte sollten über den örtlichen Sperrmüll oder einen Recyclinghof entsorgt werden. Nähere Auskunft über die Entsorgungsmöglichkeiten am Wohnort erteilt die zuständige Kommunalbehörde.

Im Zuge ständiger Produktverbesserungen behalten wir uns technische und gestalterische Änderungen vor.

Für Ersatzteile kontaktiere bitte folgende E-Mail-Adresse: service@skandika.de
Der Service erfolgt durch: **MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Deutschland**

Contents

- 17** Safety precautions
- 18** Explosion drawing / Parts list
- 19** Set-up
- 23** Adjustment
- 24** Example exercises
- 28** Warm-Up and Cool-Down
- 29** Guarantee conditions



[skandika.com/
service](https://skandika.com/service)

Skandika	Importeur	MAX Trader GmbH											
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen											
	Artikelnummer Name	SF-6070 Brage											
	Klasse / Standard	H											
CE		Warnhinweis: Bitte lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung											
	Produktionsdatum												
	2025			2026					2027				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
	PO Nr.:												
Max. Nutzergewicht				180 kg									

Please visit the Skandika Service portal on our website for setup & help videos, FAQs and downloadable instructions. For more information about Skandika, simply visit our main page www.skandika.com

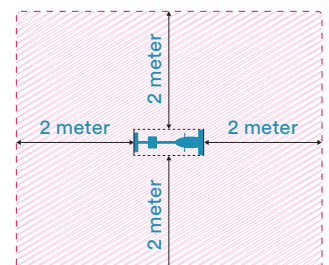


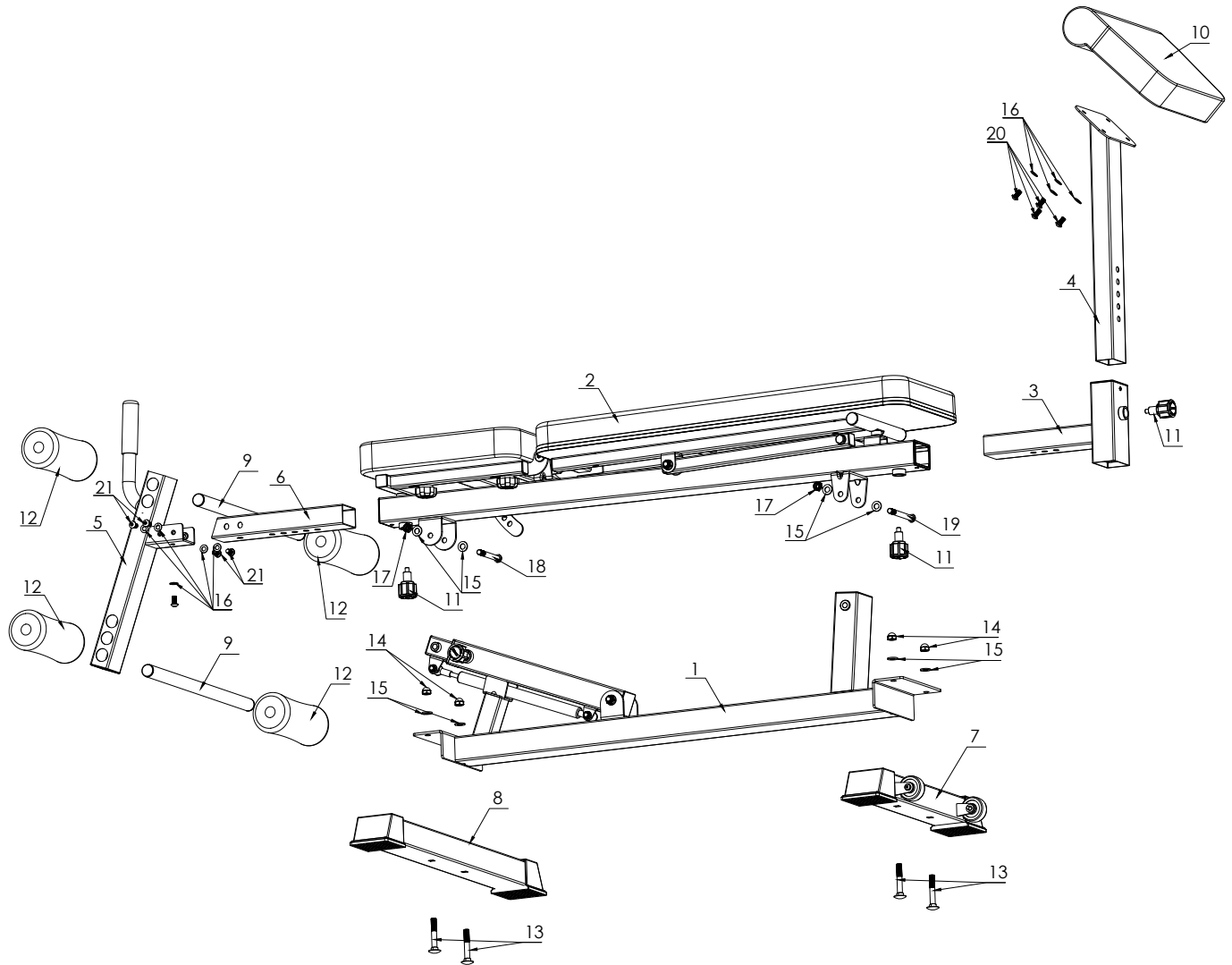
WARNING

To reduce risk of injury, read and understand this instruction manual before using the device! This machine is intended for home use only in accordance with the instructions provided in this manual. Read the instruction manual carefully before using this device and keep the instruction manual for future use.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

1. This bench is intended for private use only. Please do not use it in sports facilities such as gyms, sports centres or other public places.
2. This bench is only suitable for training purposes for 1 person (class H, max. 180 kg). Do not use for other purposes or with multiple people!
3. The device is NOT suitable for the following groups of people:
 - People who are undergoing treatment or feeling unwell
 - Pregnant persons or persons showing signs of pregnancy
 - Patients suffering from heart disease or bronchial disease, etc.
 - Patients who have had a medical device such as a pacemaker implanted
 - Persons who have been advised by their doctor not to engage in physical activity
 - Persons who feel unwell due to fever or overexertion.
4. The following groups of people MUST consult a doctor before using this device:
 - Patients with perception disorders
 - Patients with skin diseases, circulatory disorders, vascular diseases, osteoporosis and other bone abnormalities
 - Patients with high blood pressure
 - People with acute symptoms such as visceral diseases (gastritis, hepatitis, enteritis)
 - Patients with rheumatism, gout and deforming arthritis, spinal disorders or undergoing chiropractic treatment
 - Patients with lower back pain (slipped disc, vertebral displacement, spondylolysis, etc.)
 - Patients with numbness in the feet, back pain, neck pain, numbness in the hands, etc.
 - Patients with severe circulatory disorders such as venous tumours in the feet or thrombosis
 - Users who wish to use this device for rehabilitation purposes.
5. Primary school-aged children or individuals who feel uncomfortable during training should only use the equipment under the supervision of healthy adults.
6. Always keep children and pets away from the equipment.
7. Always follow all instructions in this manual. Damage or injury resulting from failure to comply with these instructions is not covered by the manufacturer's liability.
8. Before use, ensure that the device is correctly assembled and that all screws, nuts and bolts are tightened securely. Do not use this or any other training equipment if it is damaged.
9. Stretching and warm-up exercises must be performed before use.
10. Always wear suitable sports clothing when using the device. Be careful when getting on and off the device.
11. If you feel weak, light-headed, dizzy or otherwise unwell while using the equipment, stop exercising immediately.
12. Keep loose clothing, jewellery, limbs and long hair away from moving parts.
13. Never attempt to exercise with a resistance that exceeds your physical capabilities.
14. Wait 2 hours after eating before using the exercise equipment. Never exercise immediately after drinking.
15. Please do not use this product as a chair, ladder or for any other inappropriate purpose.
16. This product is intended for indoor use and should not be used outdoors.
17. Please do not place the bench in areas where it will be exposed to high humidity or where the ground is unstable or uneven.
18. Please always exercise with a clearance of 2 metres around the equipment.

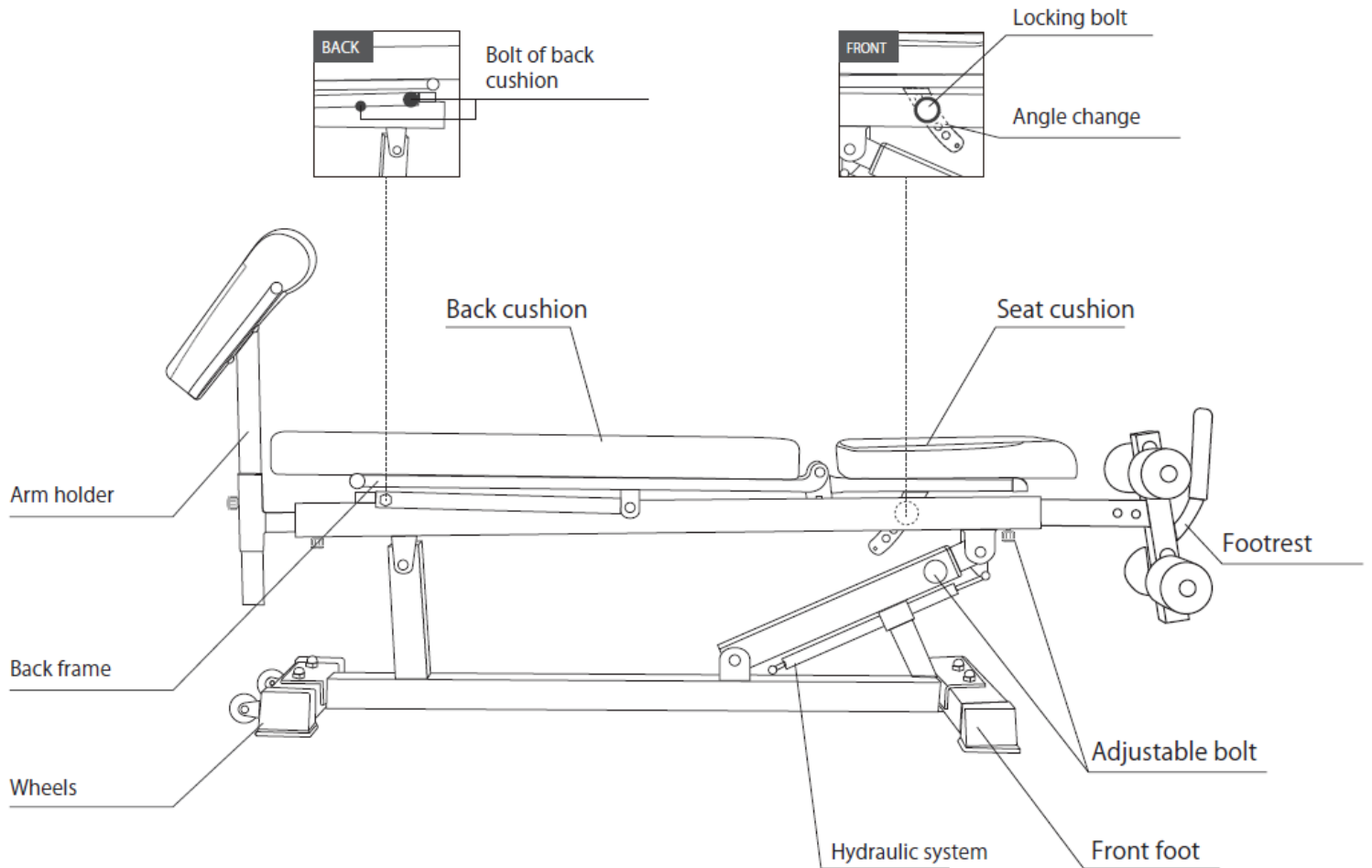




Part no.	Description	Parts overview identifier	Size	Qty
1	Iron Frame	B		1
2	Main Frame	A		1
3	Arm holder part	U		1
4	Arm holder part	W		1
5	Footrest frame	D		1
6	Footrest part	C	ø40*60*1.5*290	1
7	Back foot stander with wheels	F		1
8	Front foot stander	E	ø50*70*T1.5*660	1
9	Footrest part	Y	25*T1.5*460	2
10	Arm holder cushion	V	320*260*T60	1
11	Locking bolt	J	ø38xø10x10xM16x1.5x18	3
12	Foam roller footrest	G	ø23*80*200	4
13	Bolt	I	M10*65	4
14	Cap nut	N	M10	4
15	Flat washer	H	ø10.5*ø20*T1.5	8
16	Flat washer	O	ø8.5*ø16*T1.5	9
17	Nut	M	M10	2
18	Bolt	K	M10*85	1
19	Bolt	L	M10*100	1
20	Screw	X	M8*20	4
21	Screw	P	M8*16	5
	Allen wrench small	Q		1
	Allen wrench big	R		1
	Open-ended spanner	S		1

SET-UP

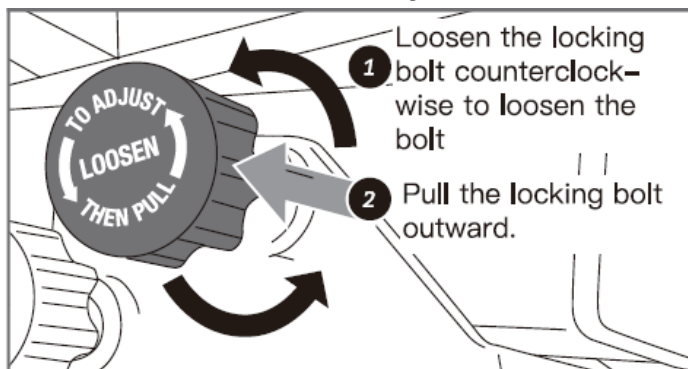
Check the parts list to ensure that all parts are present. Here is an overview of the individual components of your new training bench:



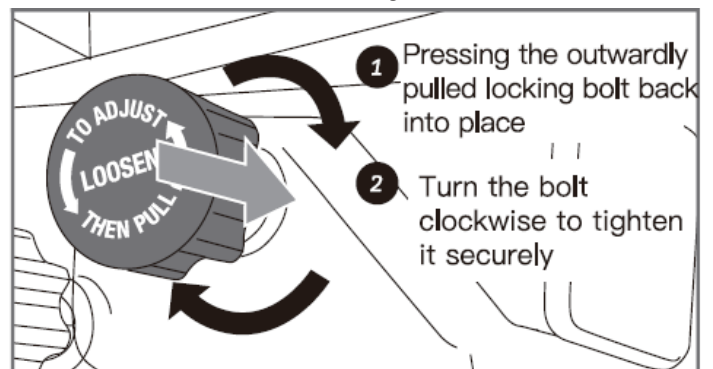
OPERATING THE ADJUSTABLE BOLTS (ADJUSTERS)

Please always pay attention to safety and avoid injuries (e.g. to fingers).

Loose the adjuster

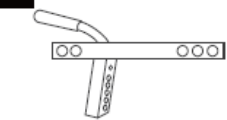
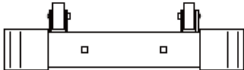
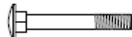
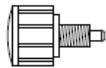
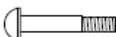
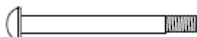
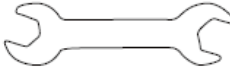
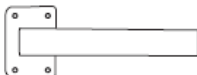


Fix the adjuster



Parts overview

If any part is missing or defective, please contact customer service.

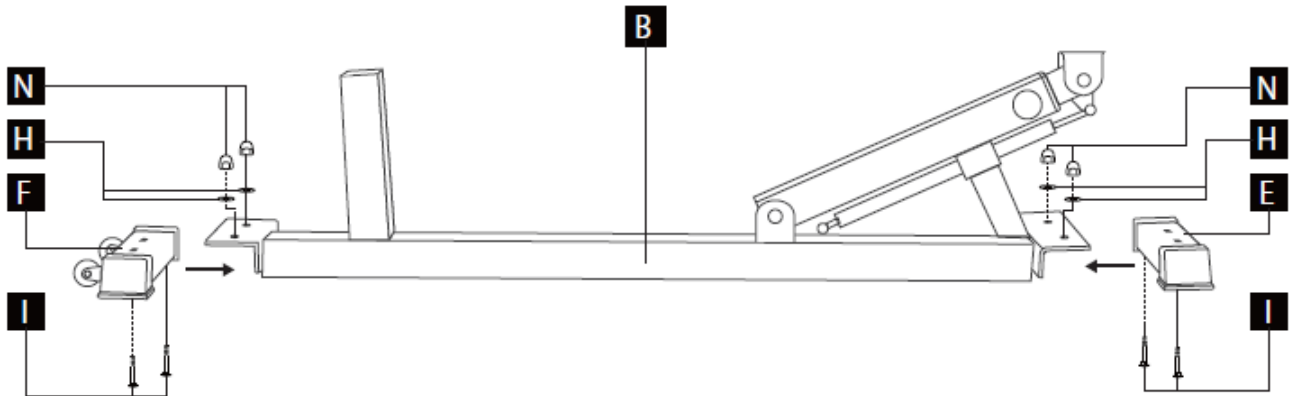
A  Main Frame x 1	B  Iron Frame x 1	C  Footrest Part x 1	D  Footrest frame x 1	E  Front foot stander x 1
F  Back foot stander with wheels x 1	G  Foam roller of footrest x 4	H  Flat washer x 8 M10*Φ20*T1.5	I  Blot x 4 M10*65	J  Locking bolt x 3 M16*Φ10
K  Bolt x 1 M10*85	L  Bolt x 1 M10*100	N  Cap nut x 4 M10	M  Nut x 2 M10	O  Flat washer x 9 M8*Φ15*T1.5
P  Screw x 5 M8*16	Q  Allen wrench x 1	R  Allen wrench x 1	S  Wrench x 1	U  Arm holder part x 1
V  Arm holder cushion x 1	W  Arm holder part x 1	X  Screw x 4 M8*20	Y  Footrest part x 2	

Instructions for assembly

- Please read all assembly instructions carefully before you start assembling and follow all steps exactly as described to avoid accidents.
- Pay attention to safety when assembling and using the product and avoid, for example, trapping your fingers. Handle tools with care.
- To avoid damage to the floor or furniture, please ensure there is sufficient space during assembly and, if necessary, use appropriate protection, such as a protective mat.
- Due to the risk of injury, please wear gloves during assembly for safety reasons. We also recommend that two people carry out the assembly.
- After assembly, please check the training bench to ensure that all fasteners are tight and all components are properly assembled. Read the warning notices attached to the product.

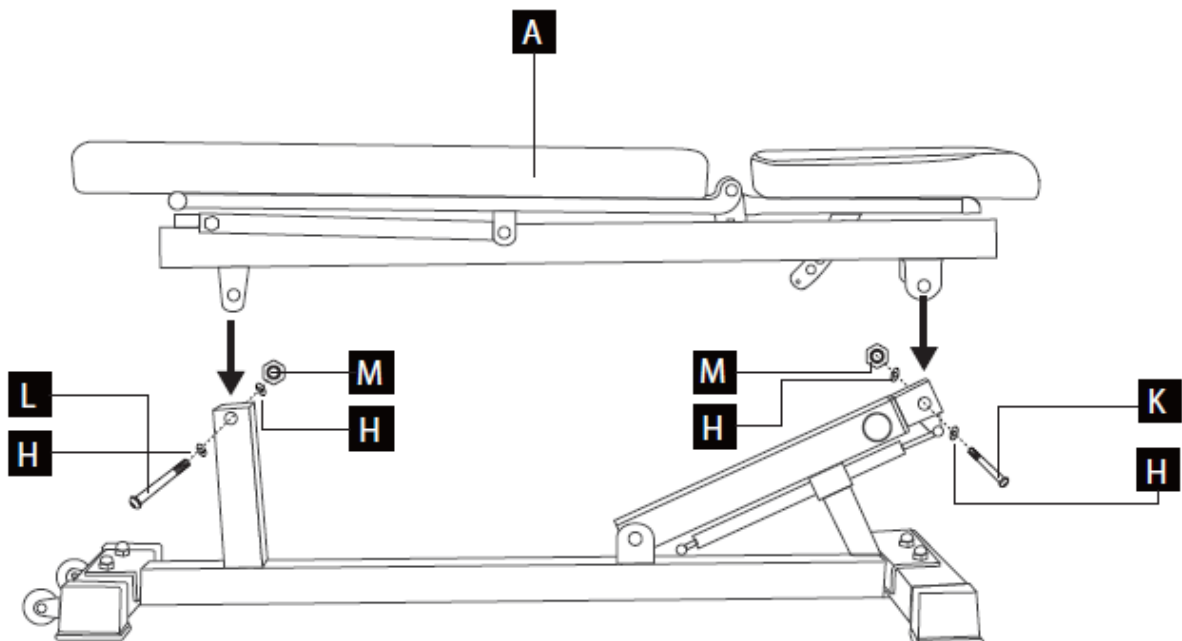
STEP 1

Please attach the front and rear stands as shown here:



STEP 2

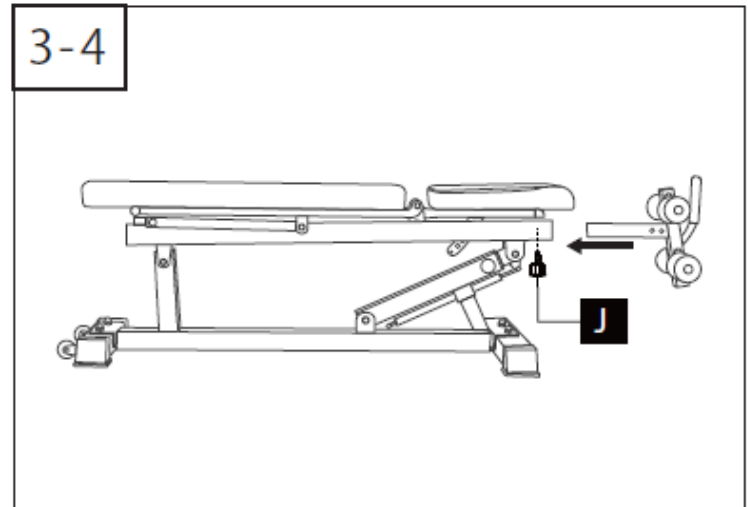
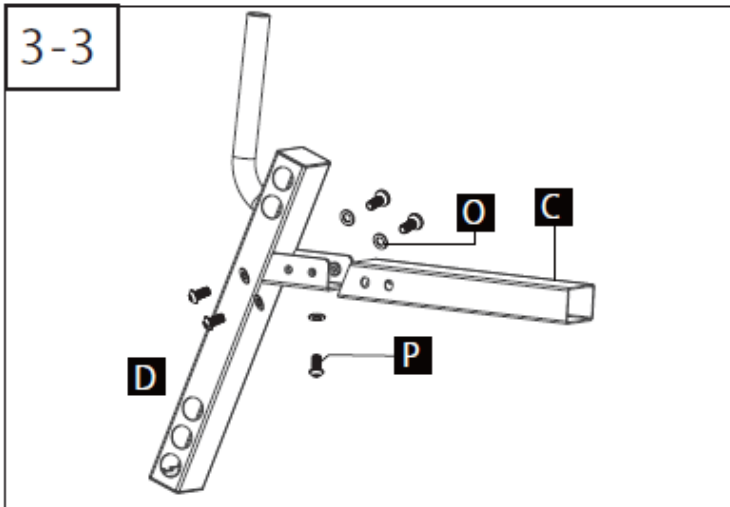
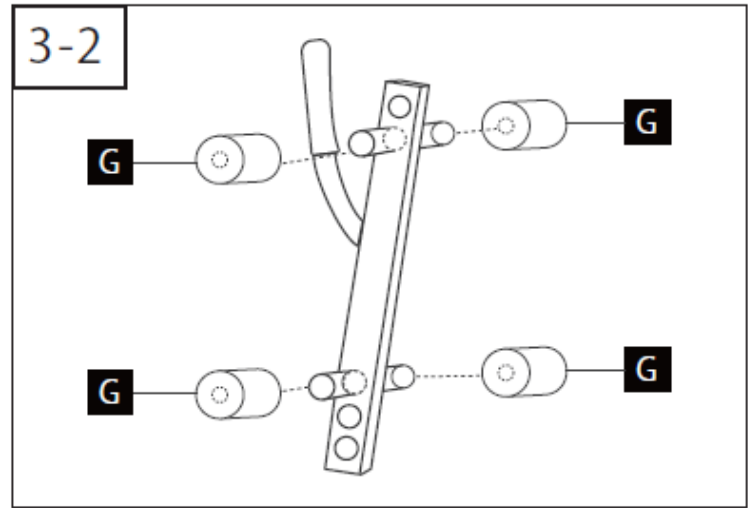
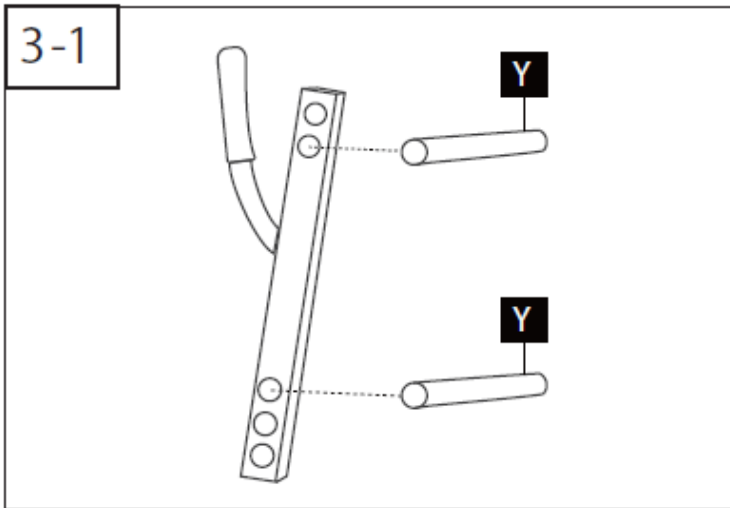
Now the main frame (A) must be mounted on the base frame (B):



STEP 3

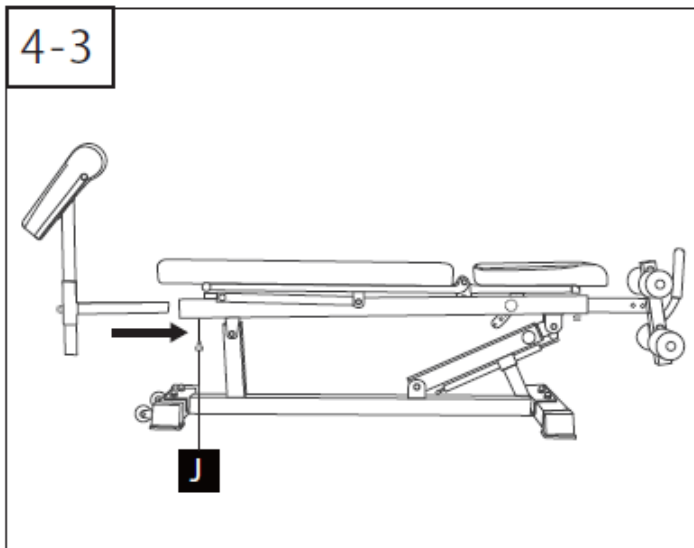
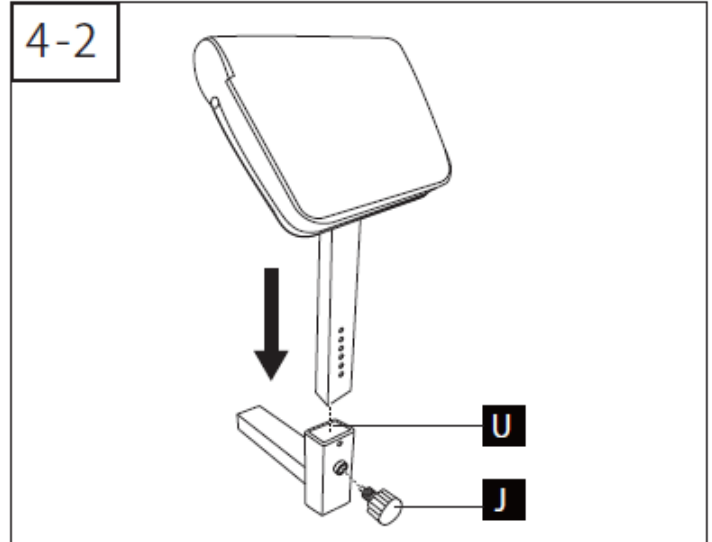
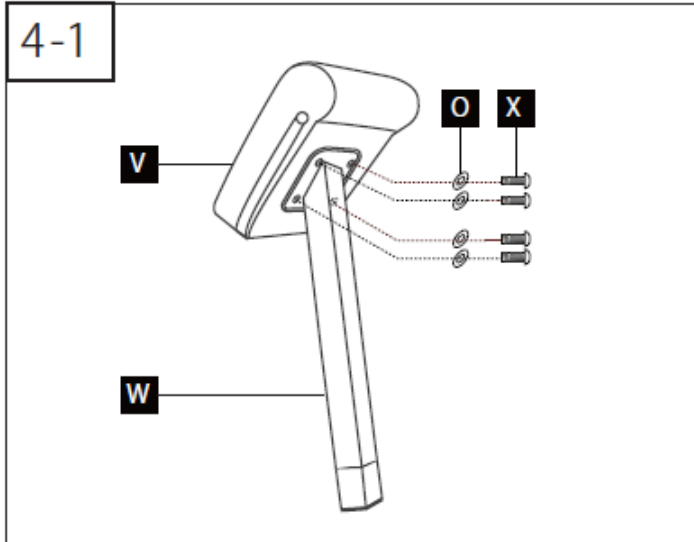
Now assemble the footrest frame and attach it to the main unit. When installing, make sure that the handle is facing upwards. Insert it into the seat and secure it with a locking bolt.

If the locking bolt is already attached in the delivery state, the frame can be inserted by pulling the bolt knob and secured by releasing it.



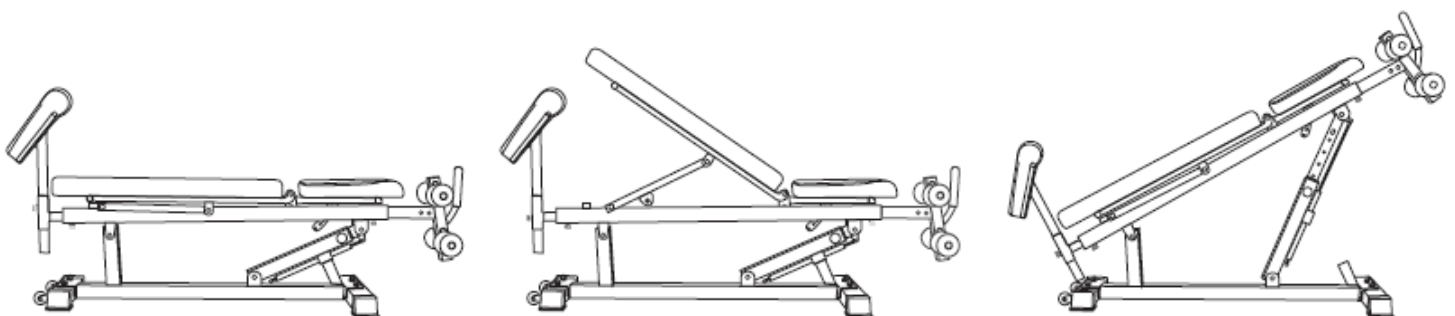
STEP 4

Now you just need to attach the armrest with the arm cushion as shown. Then you're done. Please check again to make sure all the parts are correctly and securely attached.



ADJUSTING THE BENCH

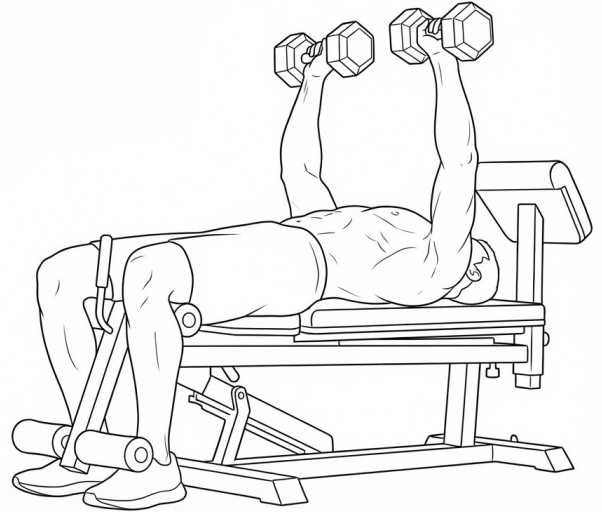
You can adjust the angle of the backrest, seat cushion and footrests, for example as shown below. It is best to experiment with the various settings and see what suits you and the exercise best.



EXERCISES FOR THE CHEST

Dumbbell bench Press

- Set the backrest to a flat position.
- Pull your shoulder blades back and remain stable.
- Lift and lower the dumbbells above your chest in a controlled manner. Exhale as you extend your arms.
- Never fully extend your arms.



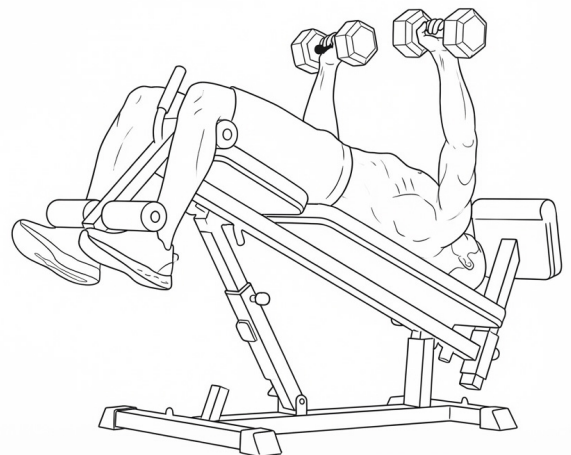
Incline Dumbbell Press

- Set the backrest to approx. 30–45°.
- Lean your back and head against the backrest, keeping your feet firmly on the floor.
- Hold the dumbbells at chest height and then press them upwards in a controlled manner, exhaling as you do so.
- Lower them slowly until your elbows are slightly below bench height.



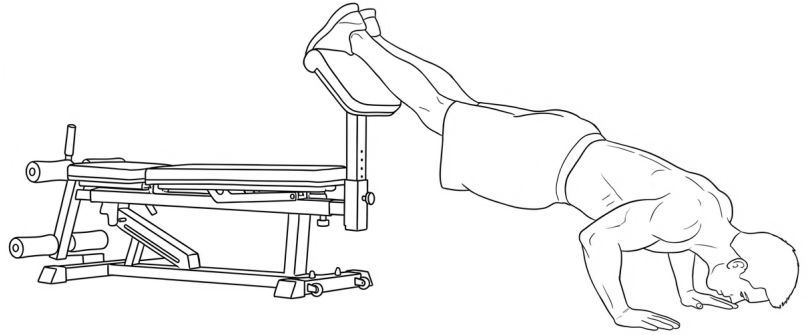
Decline dumbbell Bench Press

- Fix the backrest at a negative angle.
- Hook your feet in.
- Hold the dumbbells at chest height and then press upwards in a controlled manner, exhaling as you do so.
- Lower slowly until your elbows are at bench height.



Decline Push up

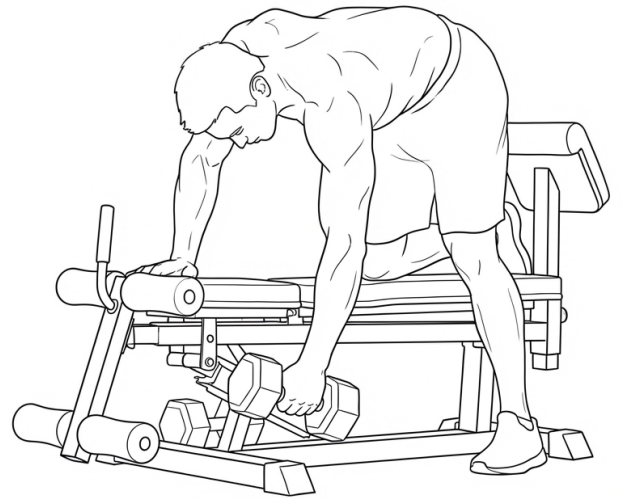
- Adjust the backrest to a flat position.
- Hook your feet onto the incline board.
- Perform push-ups.



EXERCISES FOR THE BACK

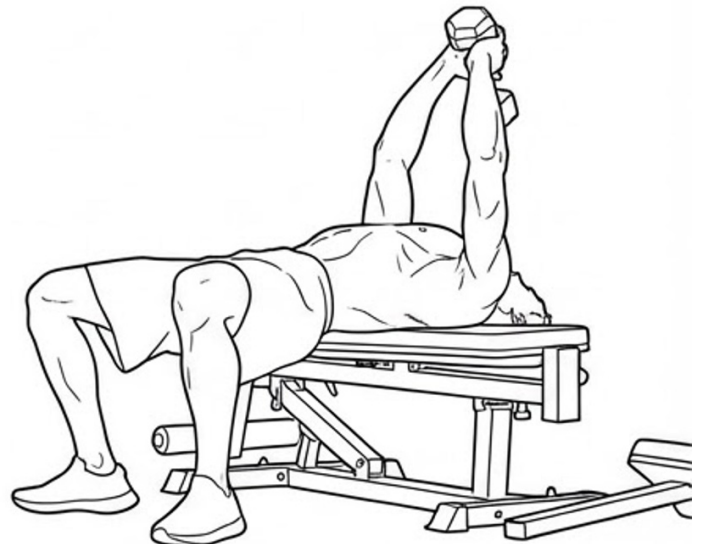
One arm dumbbell bent over row

- Place one knee and one hand on the bench.
- Keep your back straight.
- Pull the dumbbell upwards close to your body, exhaling as you do so.
- Lower in a controlled manner.



Dumbbell extension

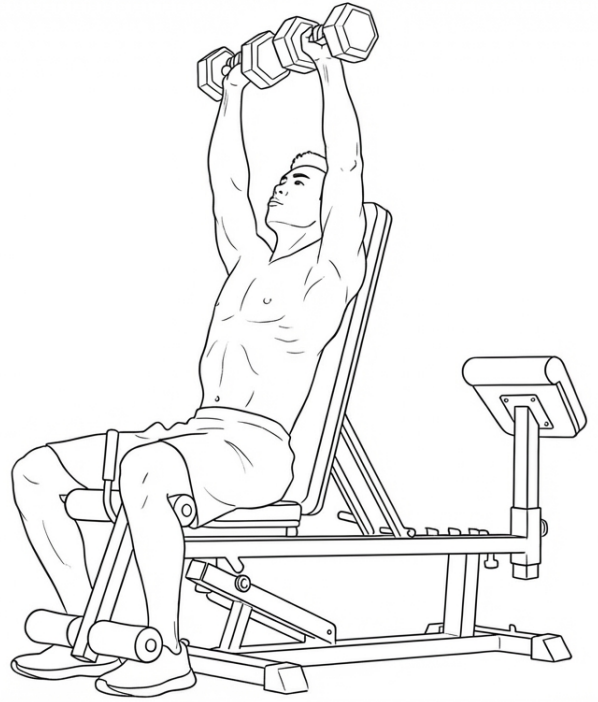
- Set the backrest to a flat position.
- Lie down on the bench with your back centred.
- Keep your feet stable on the floor.
- Extend both arms and grasp a dumbbell with both hands.
- Lift the dumbbell from your chest area above your head and behind you, exhaling as you do so.



EXERCISES FOR THE SHOULDER

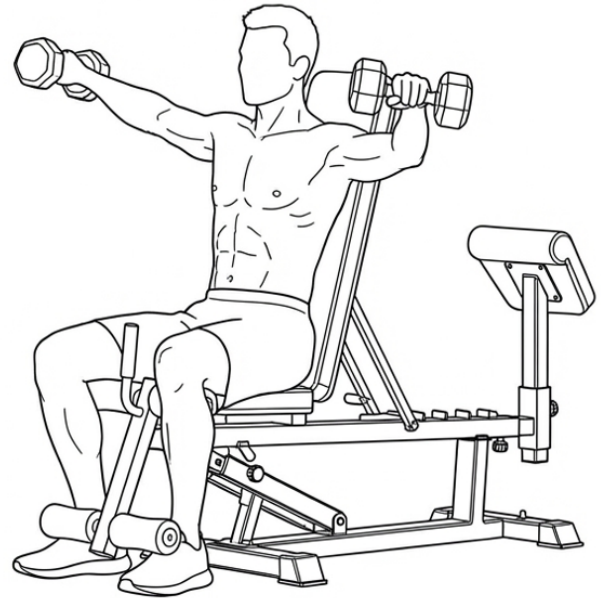
Seated overhead dumbbell press

- Set the backrest to an almost vertical position.
- Start the barbell press at shoulder height.
- Press vertically above your head without arching your back, exhaling as you do so.
- Lower slowly.



Seated dumbbell lateral raise

- Adjust the backrest to an almost vertical position.
- Hold the dumbbells at hip level.
- Pull them vertically upwards with your arms extended to shoulder height, exhaling as you do so.
- Lower them slowly.



Seated front dumbbell raise

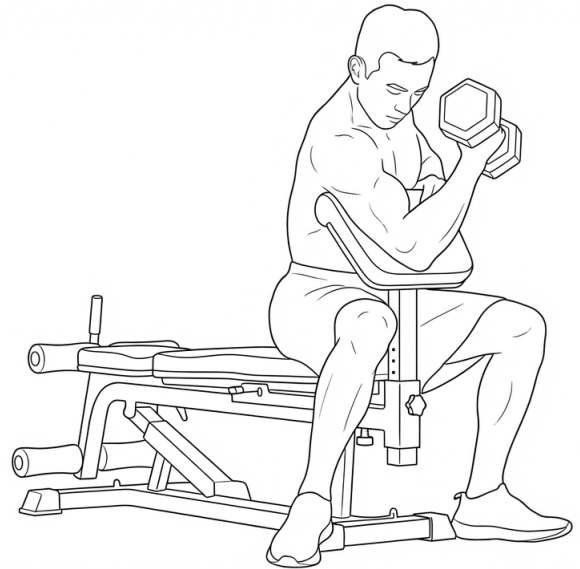
- Adjust the backrest to an almost vertical position.
- Hold the dumbbells at hip level.
- Alternately pull the dumbbells upwards with your arms extended to shoulder height, exhaling as you do so.
- Lower slowly.



EXERCISE FOR THE ARMS

Dumbbell Concentration Curl

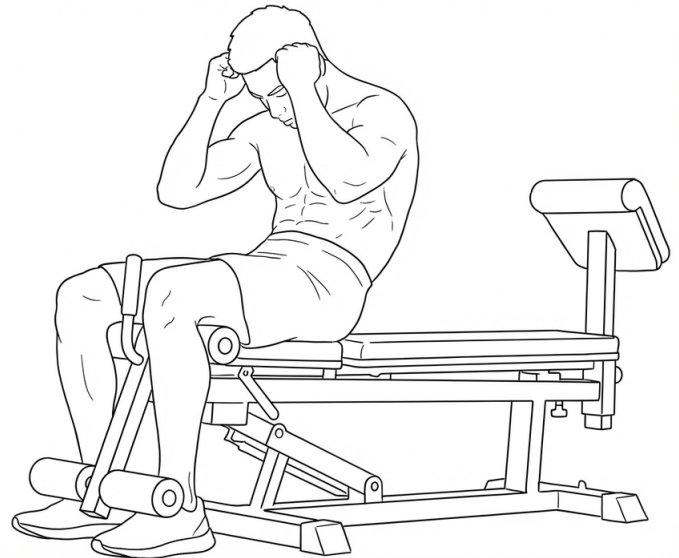
- Set the flat position.
- Move very close to the arm rest pad.
- Place one arm on the incline board and pull the dumbbell up from your knee to your shoulder, exhaling as you do so.
- Switch sides.



EXERCISES FOR THE CORE

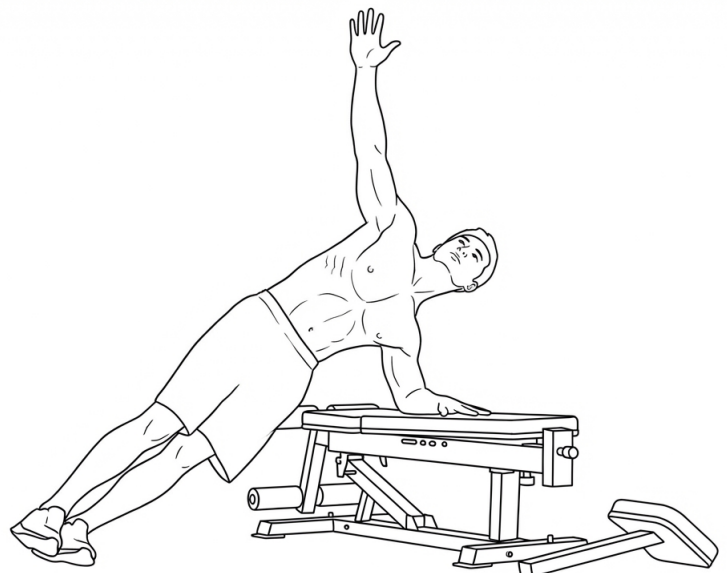
Abdominal Crunch

- Set to flat position.
- Sit on the weight bench and then lie down with your back. Feet are stable on the floor and hooked into the foot rolls. Hands lightly on the temples. Lumbar spine lies relaxed on the bench.
- Now roll your upper body up using your abdominal muscles, exhaling as you do so. Do not lie down completely so that the abdominal tension is maintained.
- Inhale as you lower yourself back down.
- The force comes exclusively from the straight abdominal muscles.



Russian twist

- Assume a flat position.
- Stand sideways to the bench and support yourself with your left arm, leaning your upper body slightly backwards and keeping your back straight.
- Stretch your right arm upwards and move your upper body forwards in a controlled manner, exhaling as you do so.
- Arms follow the movement without the shoulders buckling forward. The movement is calm and controlled. No momentum from the legs, focus is on trunk rotation.
- Once in the middle, inhale.
- For the exercise with the other arm, turn once and support yourself with your right arm.



WARM-UP and COOL-DOWN

A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise and a cool-down. Exercise for at least two or preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you may increase the frequency to four or five times per week.

WARM-UP

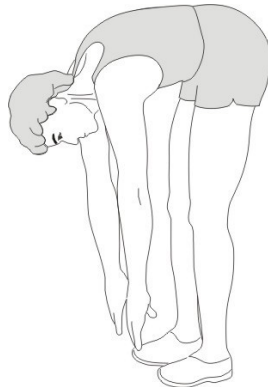
This stage helps to improve the blood circulation and prepares the muscles for your workout. It additionally helps to reduce the risk of injury or cramps. It is recommended to do some stretching exercises as shown here below. Hold each stretching position for approximately 30 seconds. Never force or jerk yourself into a stretching position – if you feel pain, STOP immediately. Warm-up exercises may also include brisk walking, jogging, jumping jacks, jump rope exercises or running in place.

STRETCHING

Muscles can be stretched more easily when these are warm. This reduces the risk of injury. DO NOT BOUNCE.



Side Stretch



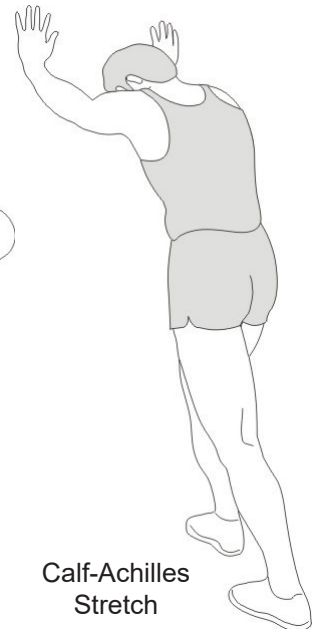
Toe Touch



Inner Thigh Stretch



Hamstring Stretch



Calf-Achilles Stretch

Remember always to check with your physician before starting any exercise program.

COOL-DOWN

This phase serves to relax the cardiovascular system and muscles again. For example, you can reduce your pace and continue exercising for another 5 minutes. Then repeat the stretching exercises from the warm-up phase – again, remember not to use force or apply too much pressure when stretching.

GUARANTEE CONDITIONS

For our devices we provide a warranty as defined below.

1. In accordance with the following conditions (numbers 2-5) we repair defect or damage to the device free of charge, if the cause is a manufacturing defect. Therefore, these defects / damages need to be reported to us without delay after appearance and within the warranty period of 24 months after delivery to the end user. The warranty does not cover parts, which easily break (e.g. glass or plastic). The warranty does not cover slight deviations of the product, which are insignificant for usability and value of the device and damage caused by chemical or electrochemical effects and damages caused by penetration of water or generally force majeure damage.
2. The warranty achievement is the replacement or repair of defective parts, depending on our decision. The cost of material and labor will be borne by us. Repairs at customer site cannot be demanded. The proof of purchase along with the date of purchase and / or delivery is required. Replaced parts become our property.
3. The warranty is void if repairs or adjustments are made, which are not authorized by us or if our devices are equipped with additional parts or accessories that are not adapted to our devices. Furthermore, the warranty is void if the device is damaged or destroyed by force majeure or due to environmental influences and in case of improper handling / maintenance (e.g. due to non-observance of the instruction manual) or mechanical damages. The customer service may authorize you to replace or repair defective parts after telephone consultation. In this case, the warranty is not void.
4. Warranty services do not extend the warranty period nor do they initiate a new warranty period.
5. Further demands, especially claims for damages which occurred outside the device, are excluded as long as a liability is not obligatory legal.
6. Our warranty terms - which cover the requirements and scope of our warranty conditions - do not affect the contractual warranty obligations of the seller.
7. Parts of wear and tear are not included in the warranty.
8. The warranty is void if not used properly or if used in gyms, rehabilitation centers and hotels. Even if most of our units are suitable for a professional use, this requires a separate agreement.

DISPOSAL

This product contains various materials. Disposal in household waste is therefore not recommended. Old appliances should be disposed of via your local bulky waste collection or a recycling centre. For more information on disposal options in your area, please contact your local authority.

In accordance with our policy of continual product improvement, we reserve the right to make technical and visual changes without notice.

For spare parts please contact: service@skandika.de
Service centre: MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Germany

Contenu

- 31** Informations de sécurité
- 32** Dessin éclaté / Liste des pièces
- 33** Montage
- 37** Ajustement
- 38** Exemples d'exercices
- 42** Échauffement et récupération
- 43** Conditions de garantie



skandika.com/
service

Skandika

<

Tu trouveras les vidéos sur le montage et le démontage ainsi que la FAQ et les instructions à télécharger sur notre page Service Skandika. Pour plus d'informations, tu peux simplement consulter notre site web www.skandika.com

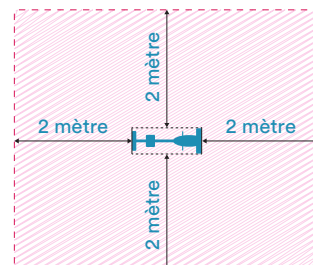


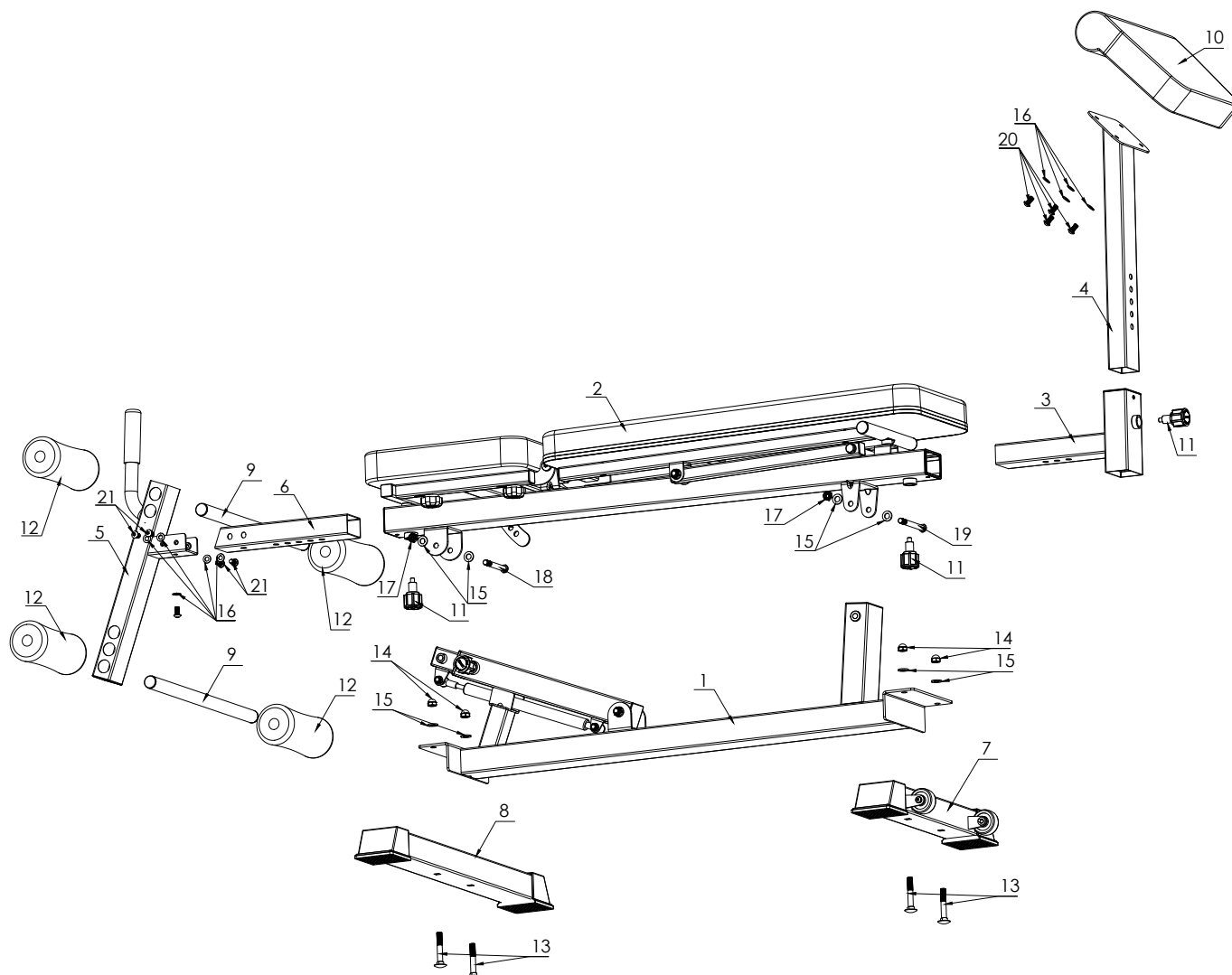
AVERTISSEMENT

Pour réduire les risques de blessures, veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant d'utiliser la plateforme vibrante ! Cet appareil est uniquement destiné à une utilisation domestique conformément aux instructions contenues dans ce mode d'emploi. Lisez attentivement le mode d'emploi avant d'utiliser l'appareil et conservez bien ce mode d'emploi.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

1. Ce banc est destiné à un usage privé uniquement. Veuillez ne pas l'utiliser dans des installations sportives telles que des salles de sport, des centres sportifs ou d'autres lieux publics.
2. Ce banc est uniquement adapté à l'entraînement d'une seule personne (classe H, max. 180 kg). Ne pas utiliser à d'autres fins ou avec plusieurs personnes !
3. Cet appareil n'est PAS adapté aux personnes suivantes :
 - Personnes sous traitement médical ou qui ne se sentent pas bien
 - Les femmes enceintes ou les personnes présentant des signes de grossesse
 - Les patients souffrant d'une maladie cardiaque ou bronchique, etc.
 - Les patients auxquels un appareil médical tel qu'un stimulateur cardiaque a été implanté
 - Les personnes à qui un médecin a déconseillé toute activité physique
 - Les personnes qui se sentent mal à cause d'une fièvre ou d'un surmenage.
4. Les personnes suivantes DOIVENT consulter un médecin avant d'utiliser cet appareil :
 - Patients souffrant de troubles de la perception
 - Patients souffrant de maladies cutanées, de troubles circulatoires, de maladies vasculaires, d'ostéoporose et d'autres anomalies osseuses
 - Patients souffrant d'hypertension
 - Personnes présentant des symptômes aigus tels que des maladies viscérales (gastrite, hépatite, entérite)
 - Patients souffrant de rhumatismes, de goutte et d'arthrite déformante, de maladies de la colonne vertébrale ou suivant des traitements chiropratiques
 - Patients souffrant de douleurs dans le bas du dos (hernie discale, déplacement vertébral, spondylolyse, etc.)
 - Patients souffrant d'engourdissement des pieds, de douleurs dorsales, de douleurs cervicales, d'engourdissement des mains, etc.
 - Patients souffrant de troubles circulatoires graves tels que tumeurs veineuses dans les pieds ou thrombose
 - Utilisateurs souhaitant utiliser cet appareil à des fins de rééducation.
5. Les enfants en âge d'aller à l'école primaire ou les personnes qui ne se sentent pas à l'aise pendant l'entraînement ne doivent utiliser l'appareil que sous la surveillance d'adultes en bonne santé.
6. Gardez toujours les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil.
7. Respectez toujours toutes les instructions contenues dans ce manuel. Les dommages ou blessures résultant du non-respect de ces instructions ne relèvent pas de la responsabilité du fabricant.
8. Avant utilisation, assurez-vous que l'appareil est correctement assemblé et que toutes les vis, écrous et boulons sont bien serrés. N'utilisez pas cet appareil ou d'autres appareils d'entraînement s'ils sont endommagés.
9. Avant utilisation, effectuez des exercices d'étirement et d'échauffement.
10. Portez toujours des vêtements de sport adaptés lorsque vous utilisez l'appareil. Soyez prudent lorsque vous montez et descendez de l'appareil.
11. Si vous vous sentez faible, étourdi, pris de vertiges ou mal à l'aise pendant l'utilisation de l'appareil, arrêtez immédiatement l'entraînement.
12. Éloignez les vêtements amples, les bijoux, les membres et les cheveux longs des pièces mobiles.
13. N'essayez jamais de vous entraîner avec une résistance qui dépasse vos capacités physiques.
14. Attendez 2 heures après avoir mangé avant d'utiliser l'appareil d'entraînement. Ne vous entraînez jamais immédiatement après avoir bu.
15. Veuillez ne pas utiliser ce produit comme chaise, échelle ou à d'autres fins inappropriées.
16. Ce produit est destiné à être utilisé à l'intérieur et ne doit pas être utilisé à l'extérieur.
17. Ne placez pas le banc dans des endroits où il serait exposé à une forte humidité ou où le sol n'est pas stable et plat.
18. Entraînez-vous toujours en laissant un espace libre de 2 mètres autour de l'appareil.

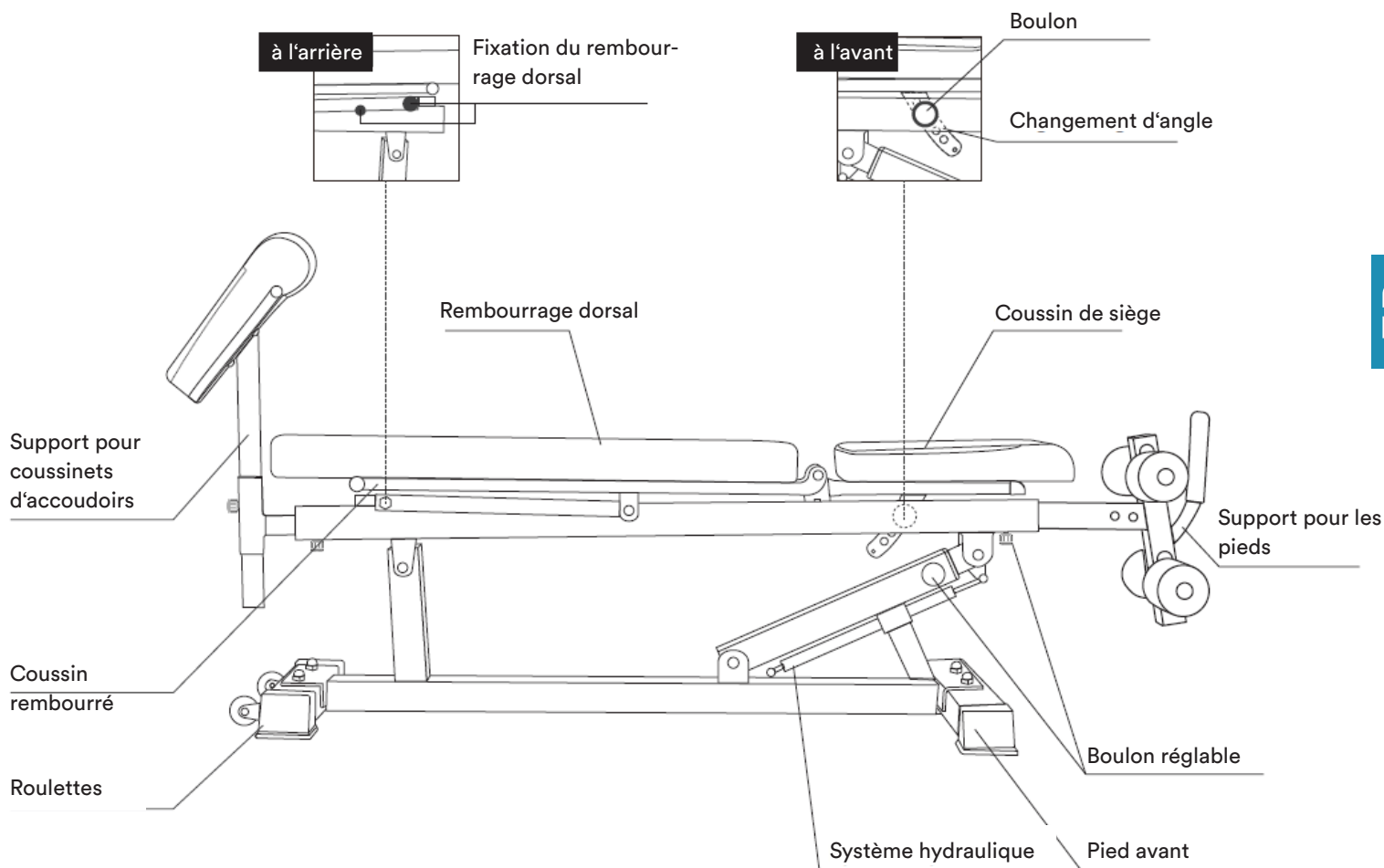




Pièce n°	Description	Référence Aperçu des pièces	Dimensions	Qté
1	Armature de base	B		1
2	Cadre principal	A		1
3	Support de bras	U		1
4	Support de bras	W		1
5	Cadre du repose-pieds	D		1
6	Repose-pieds	C	ø40*60*T1.5*290	1
7	Pied arrière avec roulettes	F		1
8	Pied avant	E	ø50*70*T1.5*660	1
9	Repose-pieds	Y	25*T1.5*460	2
10	Coussinets d'accoudoirs	V	320*260*T60	1
11	Boulon réglable	J	ø38xø10x10xM16x1.5x18	3
12	Repose-pieds à roulettes en mousse	G	ø23*80*200	4
13	Boulon	I	M10*65	4
14	Écrou borgne	N	M10	4
15	Rondelle	H	ø10.5*ø20*T1.5	8
16	Rondelle	O	ø8.5*ø16*T1.5	9
17	Écrou	M	M10	2
18	Boulon	K	M10*85	1
19	Boulon	L	M10*100	1
20	Vis	X	M8*20	4
21	Vis	P	M8*16	5
	Clé Allen, petite	Q		1
	Clé Allen, grande	R		1
	Clé à fourche	S		1

MONTAGE

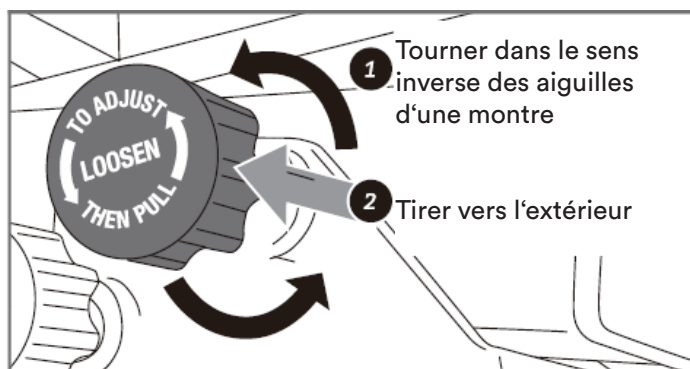
Vérifie à l'aide de la liste des pièces si toutes les pièces sont présentes. Voici un aperçu complet des différents éléments de ton nouveau banc d'entraînement :



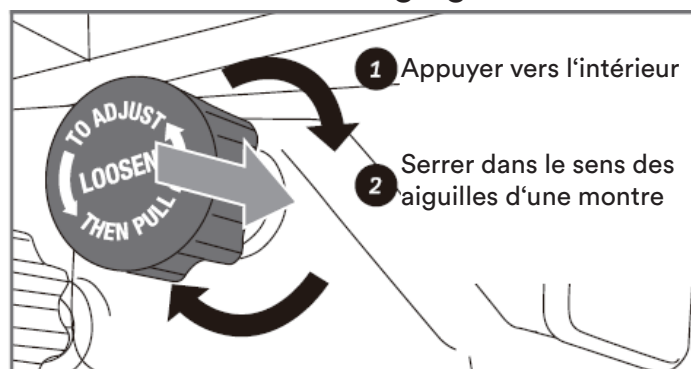
UTILISATION DES BOULONS RÉGLABLES (DISPOSITIFS DE RÉGLAGE)

Veillez toujours à la sécurité et évitez les blessures (par exemple aux doigts).

Desserrer les fixations

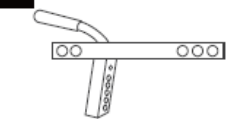
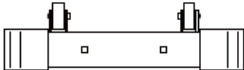
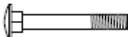
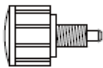
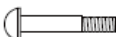
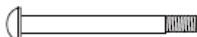
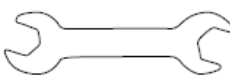
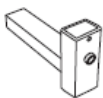
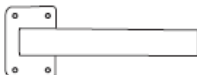
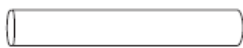


Fixer les réglages



Aperçu des pièces

Si une pièce manque ou est défectueuse, veuillez contacter le service clientèle.

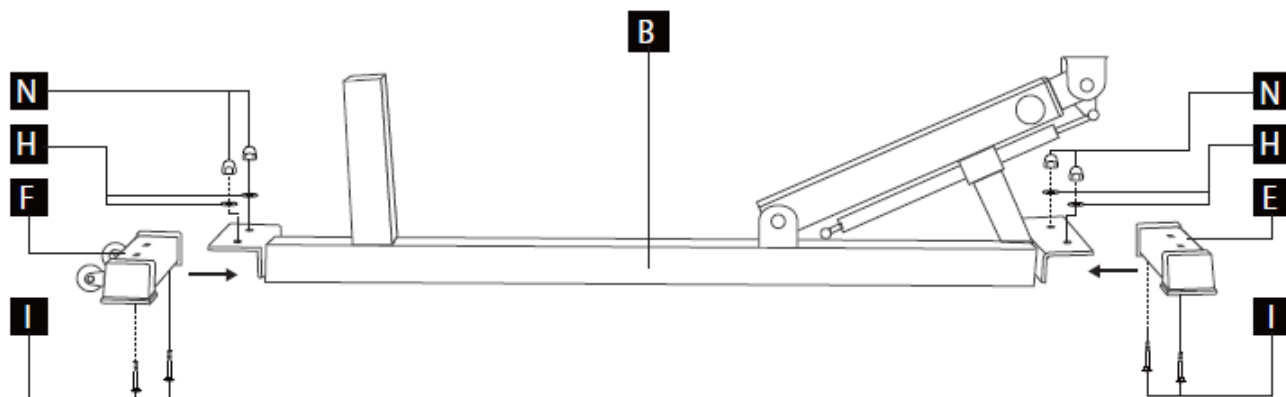
A  Cadre principal x 1	B  Barres de base x 1	C  Support de pied x 1	D  Cadre repose-pieds x 1	E  Pied avant x 1
F  Pied arrière avec roulettes x 1	G  Rouleaux en mousse x 4	H  Rondelle x 8 M10 x Ø20 x T1,5	I  Boulon x 4 M10 x 65	J  Boulon réglable x 3 M16 x Ø10
K  Boulon x 1 M10 x 85	L  Boulon x 1 M10 x 100	N  Écrou borgne x 4 M10	M  Écrou x 2 M10	O  Rondelle x 9 M8xØ15xT1,5
P  Vis x 5 M8x16	Q  Clé Allen x 1	R  Clé Allen x 1	S  Clé à fourche x 1	U  Support de bras x 1
V  Coussinets d'accoudoir x 1	W  Support de bras x 1	X  Vis x 4 M8x20	Y  Repose-pieds x 2	

Remarques concernant le montage

- Veuillez lire attentivement toutes les instructions de montage avant de commencer l'assemblage et suivez toutes les étapes décrites afin d'éviter tout accident.
- Veillez à la sécurité lors de l'assemblage et de l'utilisation du produit et évitez par exemple de vous coincer les doigts. Manipulez les outils avec précaution.
- Afin d'éviter d'endommager le sol ou les meubles, veillez à disposer de suffisamment d'espace libre lors du montage et, si nécessaire, à utiliser une protection appropriée, par exemple un tapis de protection.
- En raison du risque de blessure, veuillez porter des gants pendant le montage pour des raisons de sécurité. Nous vous recommandons également de procéder au montage à deux personnes.
- Après le montage, vérifiez le banc d'entraînement pour t'assurer que tous les éléments de fixation sont bien serrés et que tous les composants sont correctement montés. Lis attentivement les avertissements apposés sur le produit.

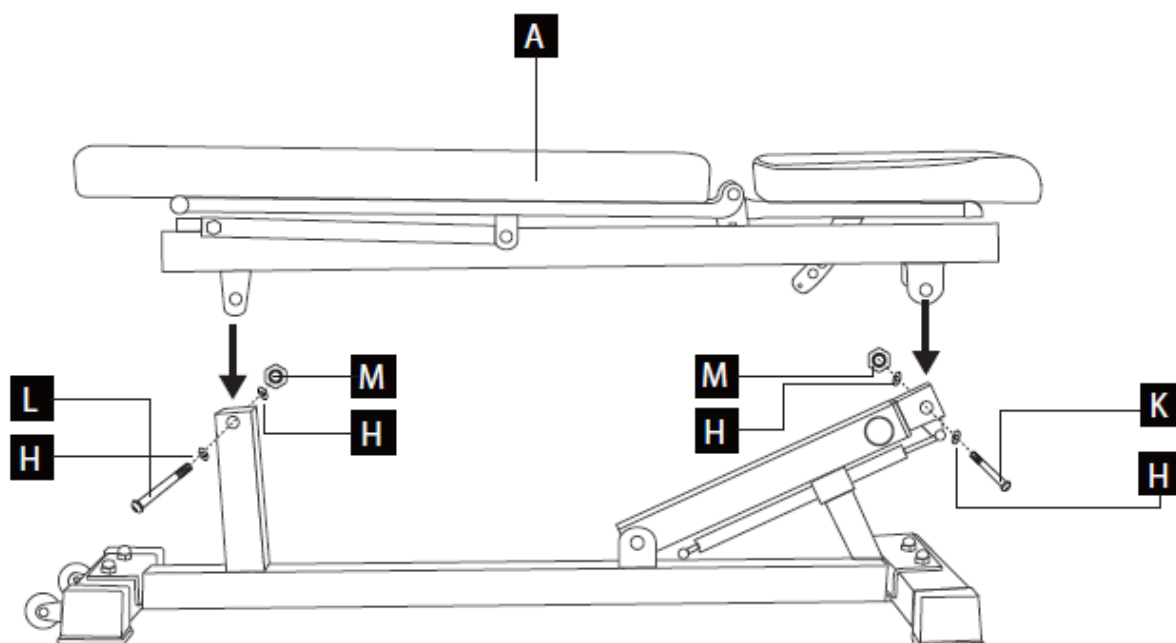
ÉTAPE 1

Veillez fixer les pieds avant et arrière comme indiqué ici :



ÉTAPE 2

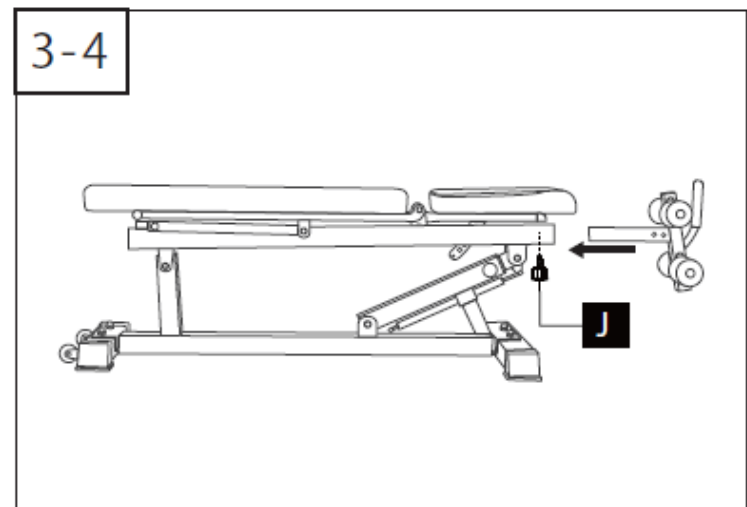
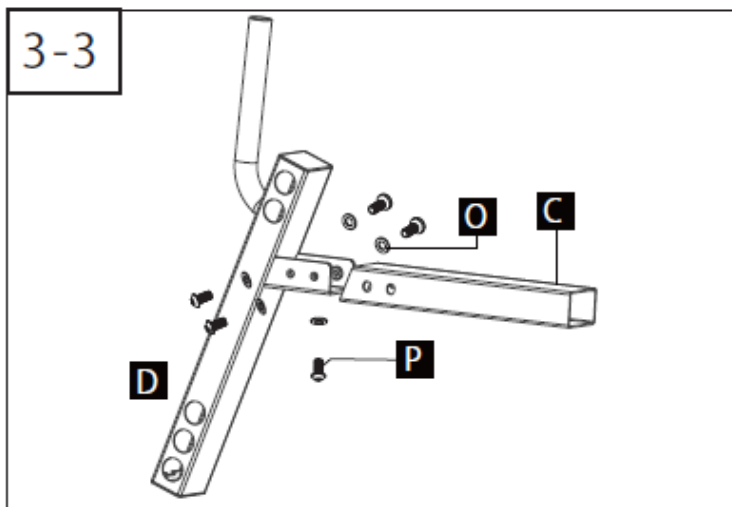
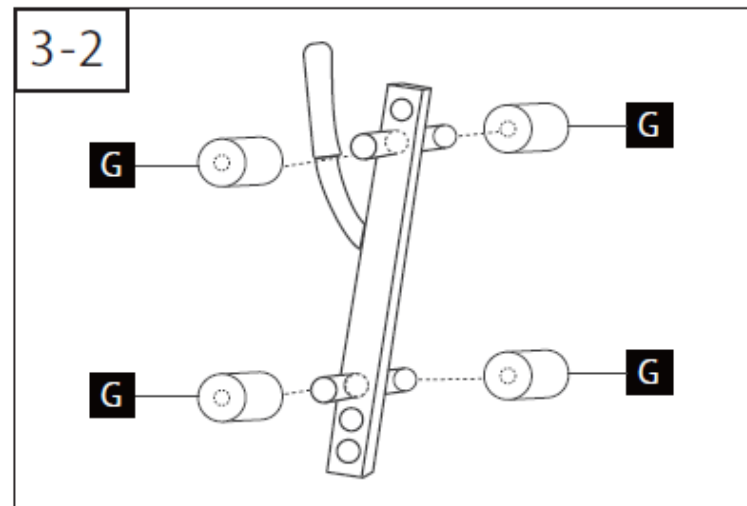
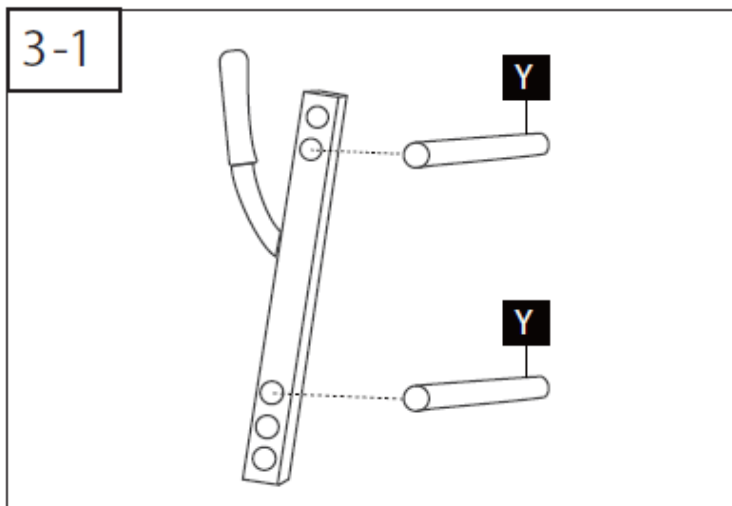
Il faut maintenant monter le cadre principal (A) sur la tringlerie de base (B) :



ÉTAPE 3

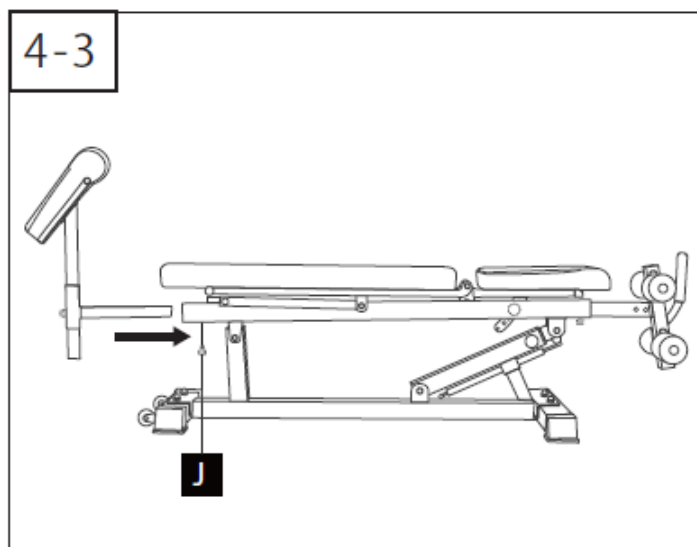
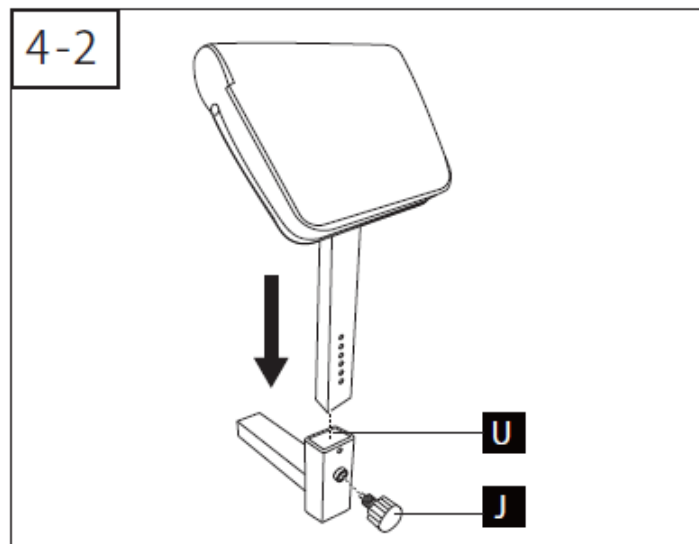
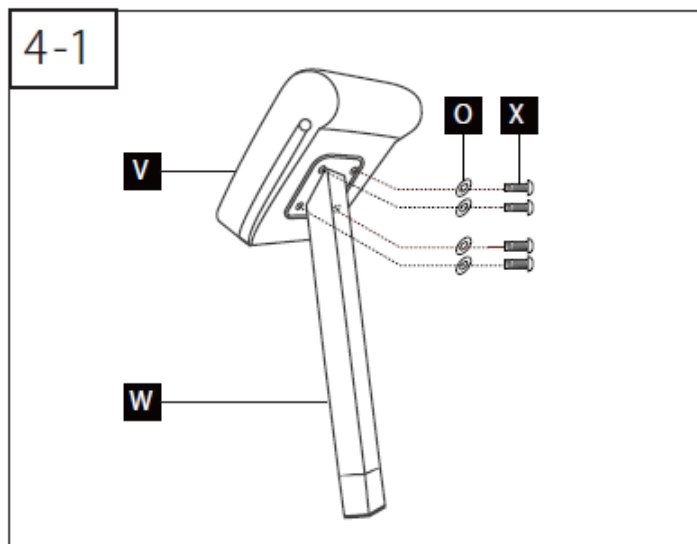
Montez maintenant le cadre du repose-pieds et fixez-le à l'unité principale. Lors de l'installation, veillez à ce que la poignée soit orientée vers le haut. Insérez-le dans le siège et fixez-le à l'aide d'un boulon de sécurité.

Si le boulon de sécurité est déjà en place à la livraison, le cadre peut être inséré en tirant sur le bouton du boulon et fixé en le relâchant.



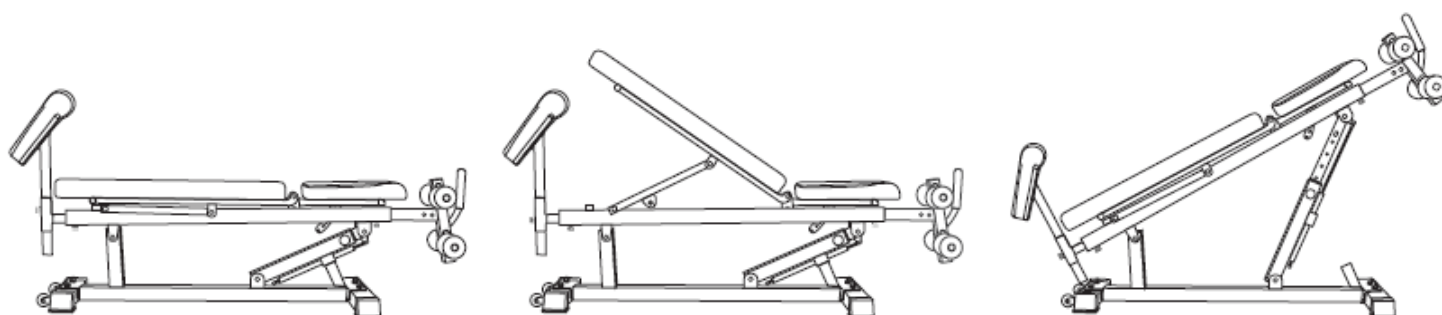
ÉTAPE 4

Il ne reste plus qu'à fixer le support de bras avec le rembourrage comme indiqué sur l'illustration. Le montage est alors terminé. Vérifie encore une fois que toutes les pièces ont été correctement et solidement fixées.



RÉGLAGE DU BANC D'ENTRAÎNEMENT

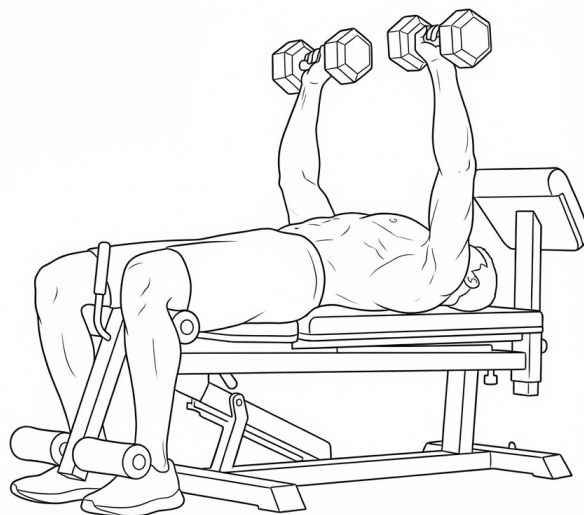
Tu peux modifier l'angle du dossier, du coussin d'assise et des repose-pieds, comme illustré ci-dessous. Le mieux est d'essayer les différents réglages et de voir ce qui te convient le mieux pour l'exercice.



EXERCICES POUR LA POITRINE

Développé couché sur banc plat

- Réglez le dossier en position horizontale.
- Rentrez les omoplates et restez stable.
- Soulevez et abaissez les haltères au-dessus de la poitrine de manière contrôlée. Expirez en tendant les bras.
- Ne tendez jamais complètement les bras.



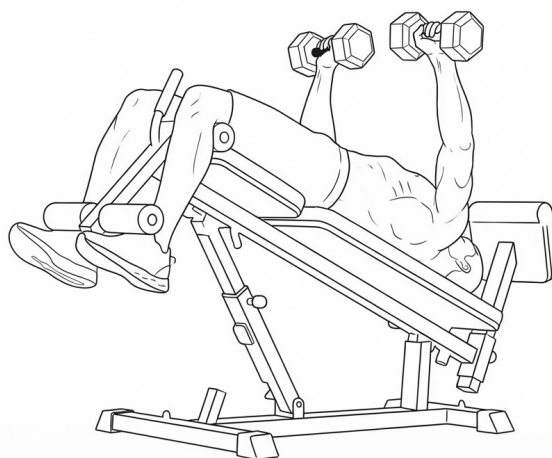
Développé couché incliné

- Réglez le dossier à environ 30-45°.
- Appuyez votre dos et votre tête contre le dossier, les pieds bien à plat sur le sol.
- Tenez les haltères à hauteur de poitrine, puis poussez vers le haut de manière contrôlée tout en expirant.
- Abaissez lentement jusqu'à ce que vos coudes soient légèrement en dessous du niveau du banc.



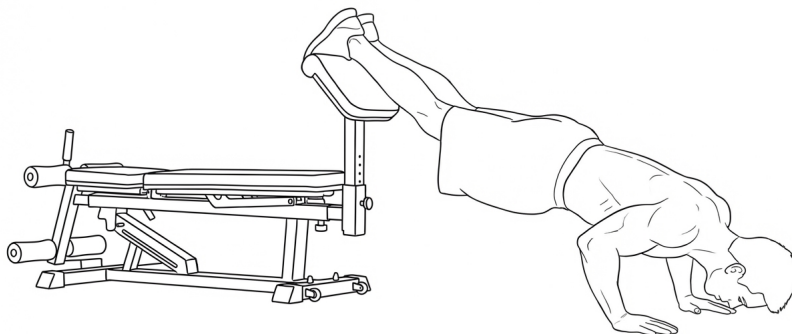
Développé couché incliné négatif

- Fixez le dossier à un angle négatif.
- Accrochez vos pieds.
- Tenez les haltères à hauteur de poitrine, puis poussez vers le haut de manière contrôlée tout en expirant.
- Abaissez lentement jusqu'à ce que vos coudes soient à hauteur du banc.



Pompes inversées

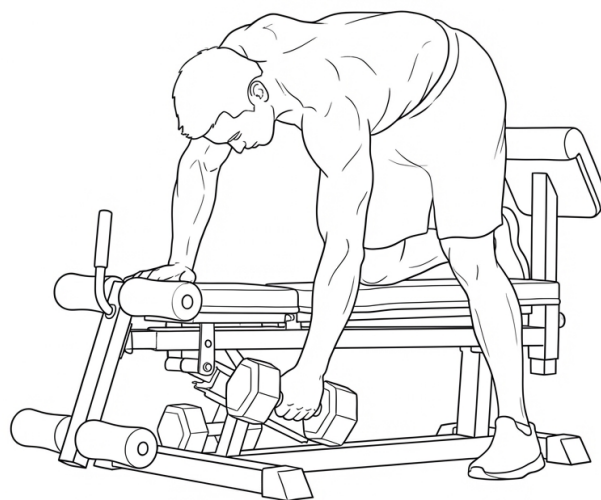
- Régler le dossier en position horizontale.
- Accrocher les pieds à la planche inclinée.
- Effectuer des pompes.



EXERCICES POUR LE DOS

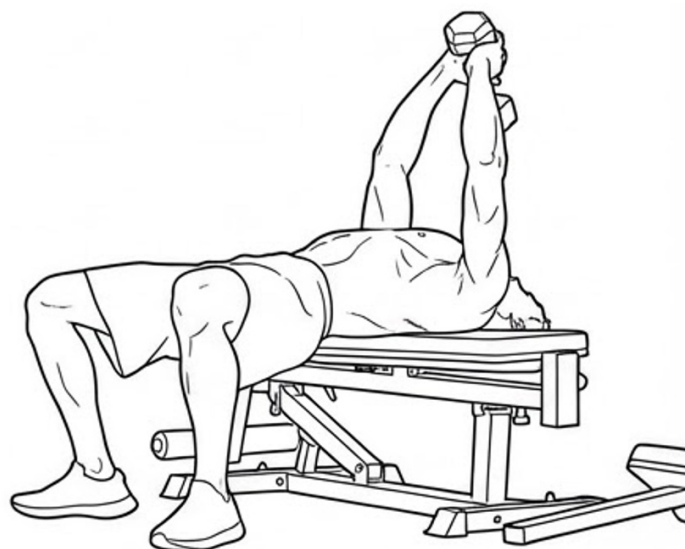
Rameur à un bras, banc comme support

- Poser un genou et une main sur le banc.
- Garder le dos droit.
- Tirer l'haltère vers le haut en le gardant près du corps, tout en expirant.
- Abaissez de manière contrôlée.



Amener l'haltère vers l'arrière

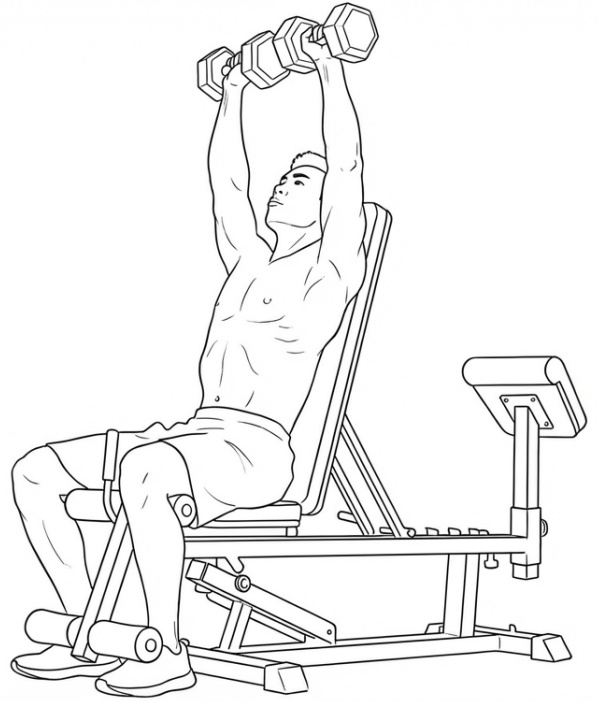
- Régler le dossier en position horizontale.
- Allonger le dos au milieu du banc.
- Les pieds sont bien à plat sur le sol.
- Tendre les deux bras et saisir un haltère à deux mains.
- Amener l'haltère de la poitrine vers l'arrière en expirant.



EXERCICES POUR LES ÉPAULES

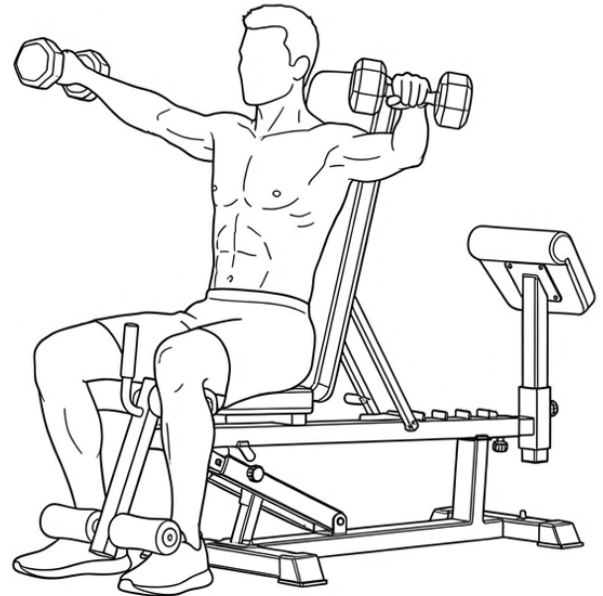
Développé couché avec haltères, assis

- Réglez le dossier presque à la verticale.
- Commencez le développé couché à hauteur des épaules.
- Poussez verticalement au-dessus de la tête sans cambrer le dos, tout en expirant.
- Abaissez lentement.



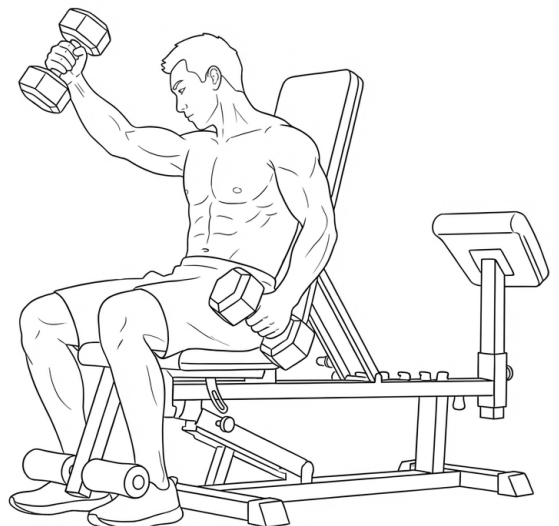
Soulever latéralement avec des haltères en position assise

- Réglez le dossier en position presque verticale.
- Tenez les haltères au niveau des hanches.
- Tirez verticalement vers le haut, les bras tendus, jusqu'à hauteur des épaules, tout en expirant.
- Abaissez lentement.



Développé couché assis

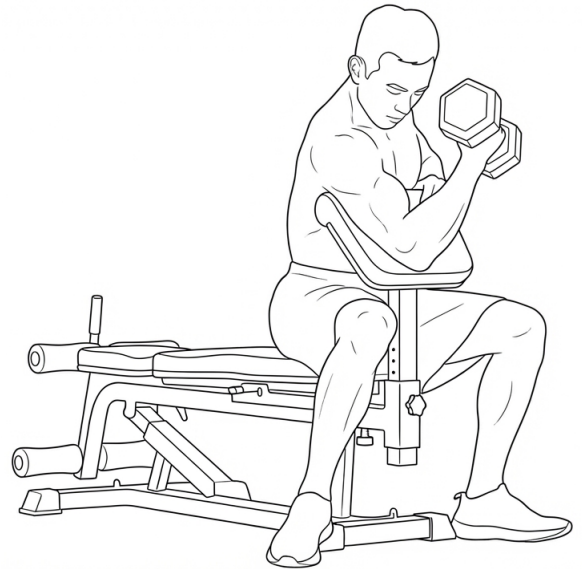
- Réglez le dossier en position presque verticale.
- Tenez les haltères au niveau des hanches.
- Tirez alternativement les haltères vers le haut, bras tendus, jusqu'à hauteur des épaules, tout en expirant.
- Abaissez lentement.



EXERCICE POUR LES BRAS

Curl de concentration à bras courts

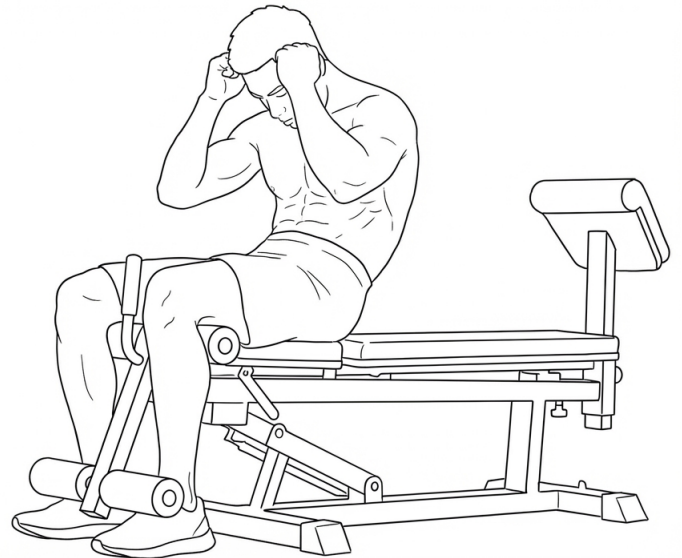
- Réglez la position à plat.
- Rapprochez-vous au maximum du rembourrage de l'accoudoir.
- Posez un bras sur la planche inclinée et soulevez l'haltère du genou jusqu'à l'épaule en expirant.
- Changez de côté.



EXERCICES POUR LE CENTRE DU CORPS

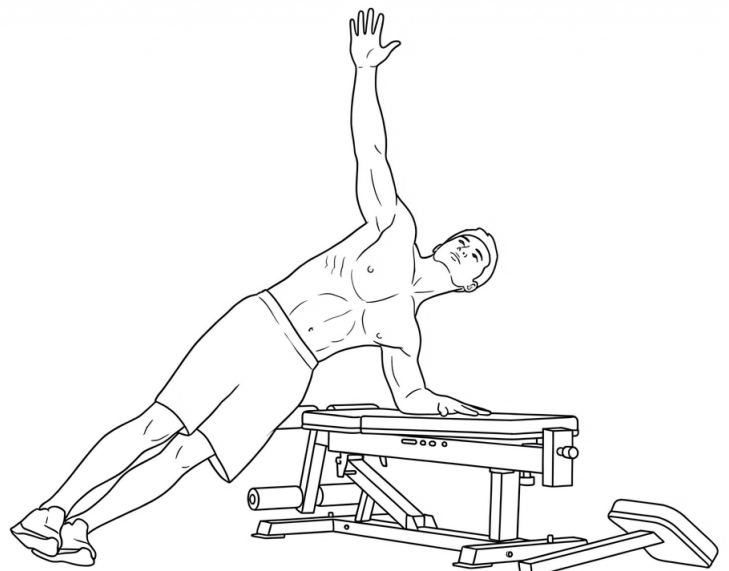
Abdominaux

- Réglez la position à plat.
- Asseyez-vous sur le banc de musculation, puis allongez-vous sur le dos. Les pieds sont bien stables au sol et accrochés dans les rouleaux. Les mains sont légèrement posées sur les tempes. La colonne lombaire repose de manière détendue sur le banc.
- Roulez maintenant le haut du corps vers le haut en utilisant les muscles abdominaux, tout en expirant. Ne vous allongez pas complètement afin de maintenir la tension abdominale.
- Inspirez lorsque vous redescendez.
- La force provient exclusivement des muscles abdominaux droits.



Russian twist

- Se mettre en position allongée.
- Se placer sur le côté du banc et s'appuyer avec le bras gauche, en inclinant légèrement le haut du corps vers l'arrière, le dos reste droit.
- Tendre le bras droit vers le haut et avancer le haut du corps de manière contrôlée, tout en expirant.
- Les bras suivent le mouvement sans que les épaules ne fléchissent vers l'avant. Le mouvement est calme et contrôlé. Ne prenez pas d'élan avec les jambes, concentrez-vous sur la rotation du tronc.
- Une fois arrivé au milieu, inspirez.
- Pour l'exercice avec l'autre bras, tournez-vous et appuyez-vous sur le bras droit.



ÉCHAUFFEMENT et RÉCUPÉRATION

Un programme d'exercices réussi consiste en un échauffement, un exercice aérobique et une récupération. Entraînez-vous de préférence au moins deux ou trois fois par semaine, avec une pause d'un jour entre les séances d'entraînement. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter la fréquence à quatre ou cinq fois par semaine.

Échauffement

La phase améliore la circulation sanguine et aide les muscles à travailler correctement - le risque de crampe musculaire ou des blessures est réduit. Nous recommandons d'effectuer exercices d'étirement comme décrit ci-dessus. Maintenez chaque étirement pendant environ 30 secondes - étirer seulement si loin que aucune douleur s'apparaît. Les exercices de réchauffement peuvent également inclure la marche rapide, le jogging, les sauts à la corde, les exercices de saut ou la course sur place.

ÉTIRAGE

Les muscles peuvent être étirés plus facilement lorsqu'ils sont chauds. Cela permet de réduire le risque de blessures. ÉVITEZ LES À-COUPS.



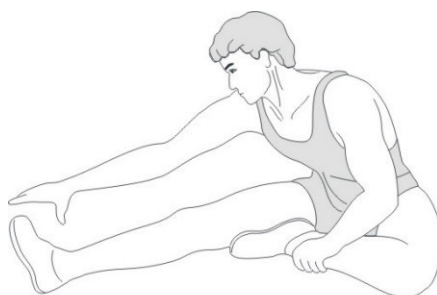
Étirez-vous latéralement



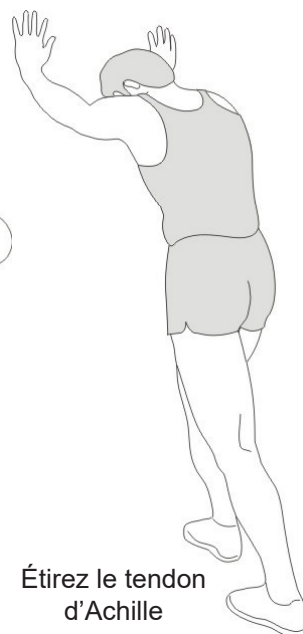
Touchez les orteils



Étirez l'intérieur de la cuisse



Étirez les muscles ischio-jambiers



Étirez le tendon d'Achille

Parlez toujours à votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.

Récupération

Cette phase sert à détendre à nouveau le système cardiovasculaire et les muscles. Vous pouvez par exemple réduire votre rythme et continuer à vous entraîner pendant 5 minutes supplémentaires. Répétez ensuite les exercices d'étirement de la phase d'échauffement – n'oubliez pas de ne pas forcer ni exercer une pression trop forte lors des étirements.

CONDITIONS DE GARANTIE ET DE RÉPARATIONS

Pour nos appareils, nous proposons la garantie suivant les termes ci-dessous.

1. Selon les conditions suivantes (numéros 2 à 5) nous réparons tout défaut ou dommage sur l'appareil gratuitement, s'il s'agit d'un défaut de fabrication. Par conséquent, ces défauts et dommages doivent nous être signalés sans délai après leur apparition et pendant la période de garantie de 24 mois à compter de la date de livraison à l'utilisateur. La garantie ne couvre pas les pièces de protection qui se cassent facilement (le verre ou le plastique, par exemple). La garantie ne couvre pas les petites anomalies du produit qui ne nuisent pas à l'utilisation du produit ou à sa valeur. La garantie ne couvre pas non plus les dommages d'origine chimique ou électrochimique ou les dommages due à une pénétration d'eau ou à des cas de force majeure.
2. La garantie prévoit le remplacement des pièces défectueuses, en fonction de notre décision. Les coûts des pièces et de la main d'œuvre seront à notre charge. Une réparation au domicile du consommateur ne peut être exigée. La preuve et la date d'achat, ou de livraison, sont obligatoires. Les pièces changées deviennent notre propriété.
3. La garantie est nulle si des réparations ou des réglages ont été effectués, sans notre accord, ou si les appareils sont équipés de pièces ou accessoires additionnels qui ne sont adaptés à nos appareils. De plus, la garantie est nulle si l'appareil est endommagé ou détruit par un cas de force majeure ou en raison de facteurs environnementaux, en cas de mauvaise utilisation ou d'un entretien mal réalisé (non-respect du manuel d'utilisation) ou de dommages mécaniques. Le service clients peut vous autoriser à remplacer ou réparer des pièces défectueuses après consultation téléphonique. Dans ce cas-là, la garantie n'est pas nulle.
4. Les services de garantie ne s'étendent pas au-delà de la durée de la garantie. Elle n'entame pas non plus une nouvelle période de garantie.
5. Toute demande, particulièrement pour les dommages survenant en dehors de l'appareil, est exclue de la garantie tant que la responsabilité n'est pas ordonnée par la loi.
6. Nos conditions de garantie, qui couvrent les exigences et l'étendue de nos conditions de garantie, n'affectent pas les obligations de garantie contractuelles du revendeur.
7. Les pièces touchées par une usure normale ne sont pas couvertes par la garantie.
8. La garantie est nulle si l'appareil n'est pas utilisé correctement, s'il est utilisé dans des salles de gym, des centres de rééducation ou des hôtels. Même si la majorité de nos appareils est destinée à un usage professionnel, un accord distinct est obligatoire.



INSTRUCTIONS POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

Nos produits et emballages se recyclent, ne les jetez pas!

Trouvez où les déposer sur le site www.quefairedemesdechets.fr

Dans le cadre du travail continu d'amélioration des produits, nous nous réservons le droit de procéder à des modifications techniques et de design.

Pour d'accessoires ou de pièces de rechange, veuillez contacter :

service@skandika.de

Centre de service clients : **MAX Trader GmbH, Wilhelm-Beckmann-Str. 19, 45307 Essen, Allemagne**



**Vertrieb & Service durch / Sales & Service by
Ventes et services par**

MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Germany

