

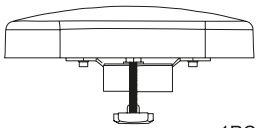
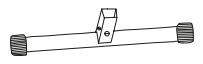
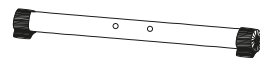
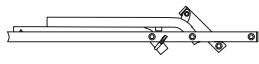
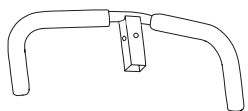
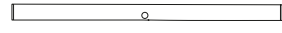
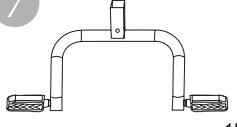
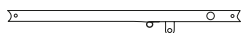
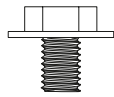

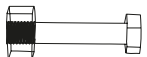


TOTAL CRUNCH

BODY REVOLUTION SYSTEM

EN ES NL FR IT DE

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

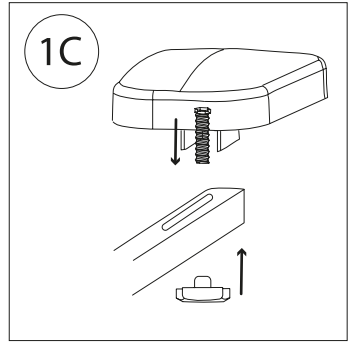
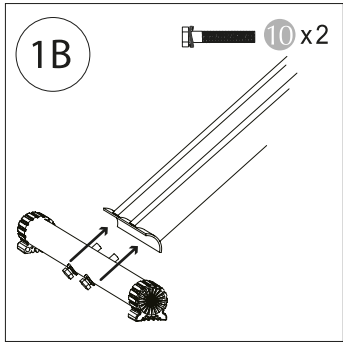
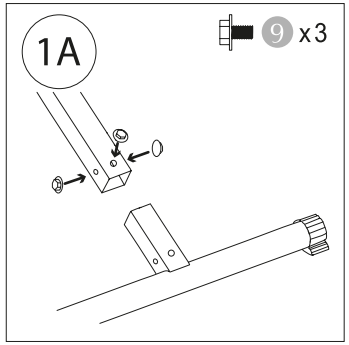
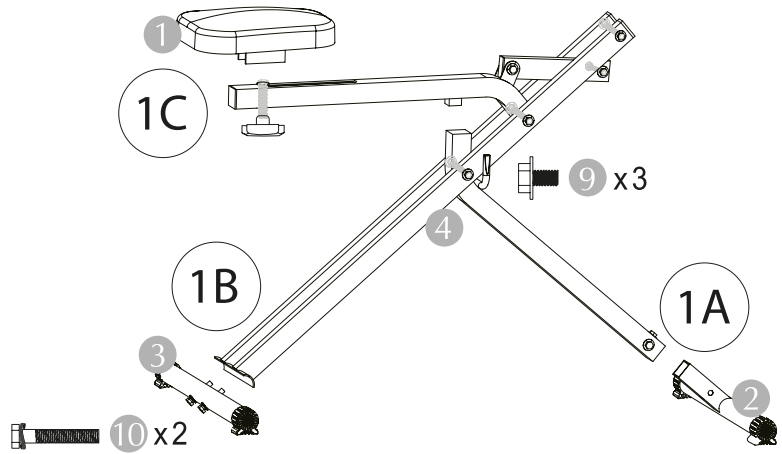
PART LIST

<p>1</p>  <p>1PC</p>	<p>2</p>  <p>1PC</p>	<p>3</p>  <p>1PC</p>	<p>4</p>  <p>1PC</p>	
<p>5</p>  <p>1PC</p>	<p>6</p>  <p>1PC</p>	<p>7</p>  <p>1PC</p>	<p>8</p>  <p>1PC</p>	
<p>9</p>  <p>9PCS</p>	<p>10</p>  <p>2PCS</p>	<p>11</p>  <p>1PC</p>	<p>12</p>  <p>1PC</p>	<p>13</p>  <p>1PC</p>

STEP1

Set the main supporter and back supporter level (1A/1B). Fix the cushion. You can adjust its position as per your convenience (1C).

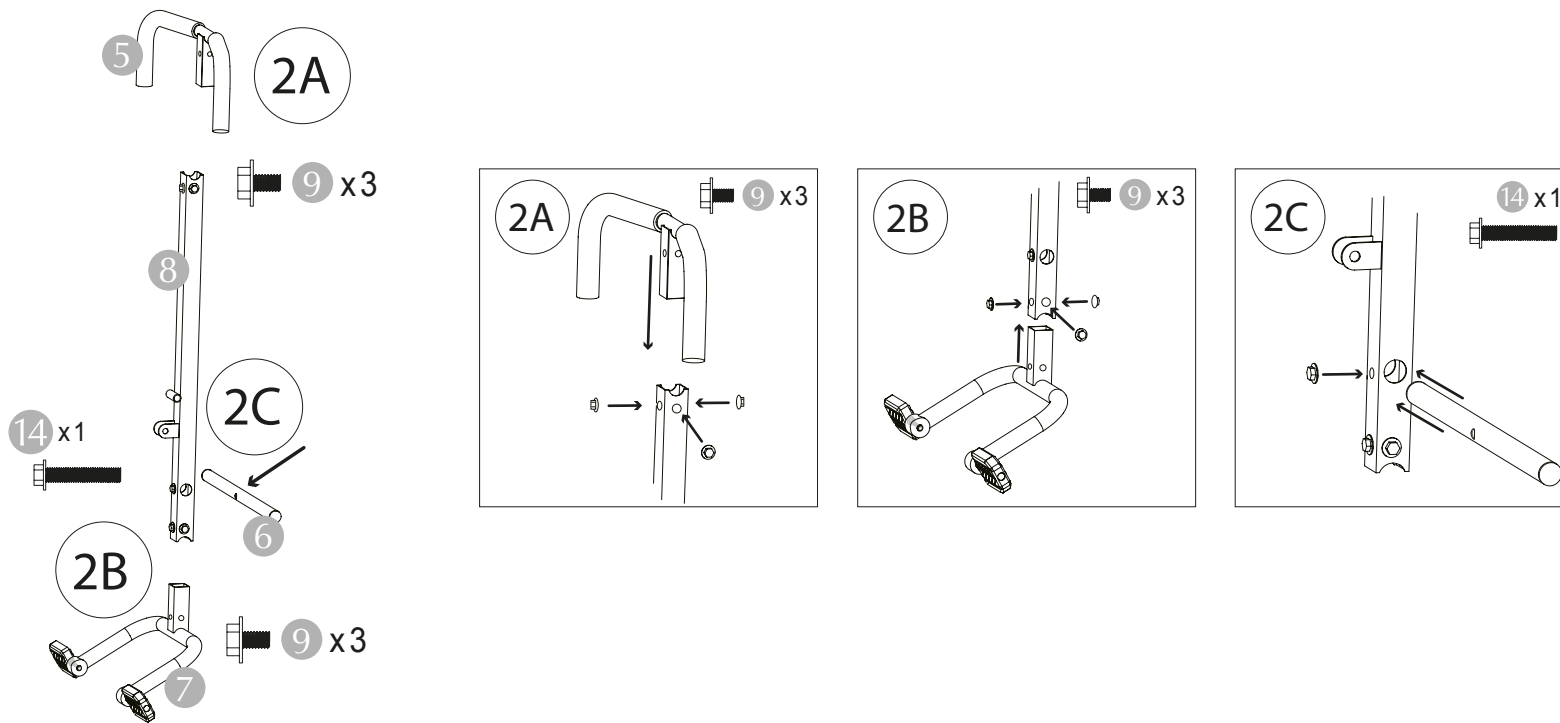
PARTS: 1 2 3 4 9 10



STEP2

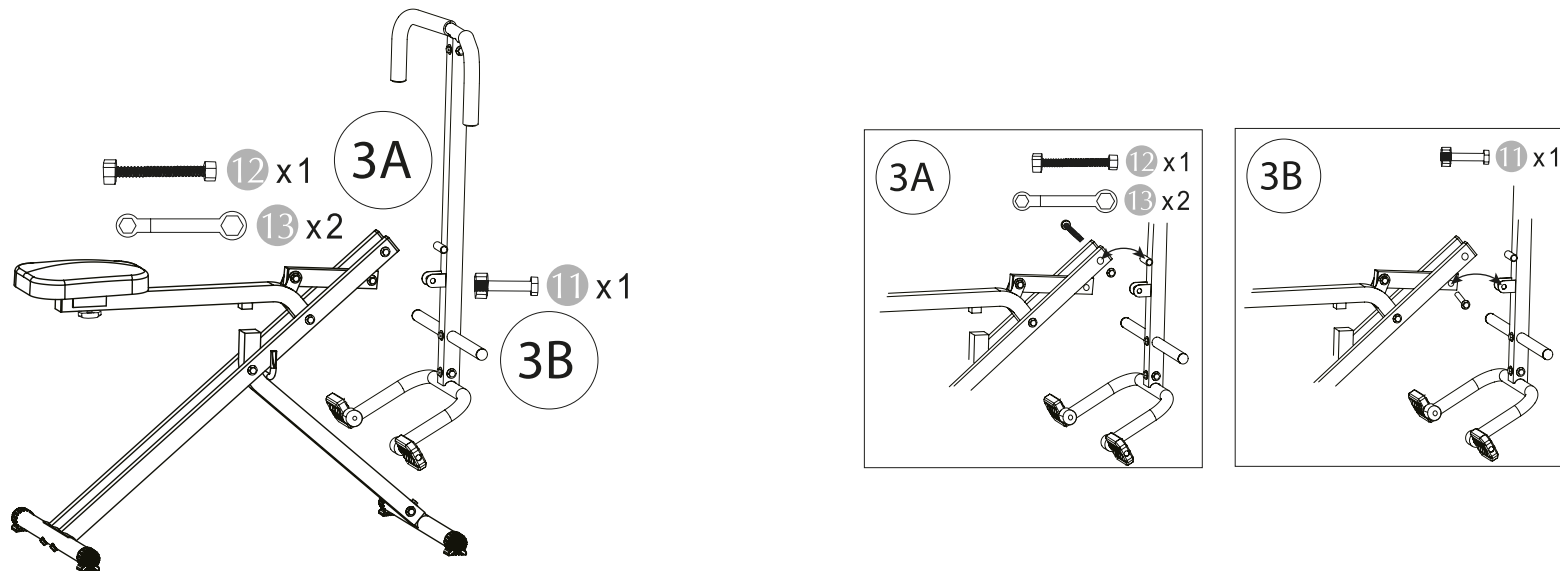
Connect vertical pipe (2A/2B/2C).

PARTS: 5 6 7 8 9 14

**STEP3**

Connect the main body and vertical pipe (3A/3B).

PARTS: 11 12 13



Important: Fix the screws by using both number 13 tools at the same time. Use the larger end of one of the tools to grip the screw head to hold it and use the small end of the other tool to grip the screw cap and screw it tight.

TRAINING GUIDE

Total Crunch is an innovative training system that helps you shape your back, shoulders, pectorals, biceps, triceps, abs, glutes, hips and thighs at the same time.

HOW IT WORKS

Total Crunch uses a compound movement system that exercises all your muscles at the same time. It combines four kinds of strength exercises (leg press, squats, back and abs) with cardiovascular aerobic exercise, which makes it a complete, effective training system for burning calories and toning your body. With Total Crunch, you can work on all the main muscle groups. The muscles are contracted, toned and shaped through a simple movement that uses your own body weight to create resistance.

WITH TOTAL CRUNCH, YOUR WHOLE BODY WORKS AT THE SAME TIME:

- Strengthens and shapes your legs and glutes.
- Smooths your stomach.
- Defines your abs.
- Shapes your pecs, biceps and back.
- Burns calories.
- Helps you lose weight.
- Shapes your figure.

INSTRUCTIONS - STEP 1

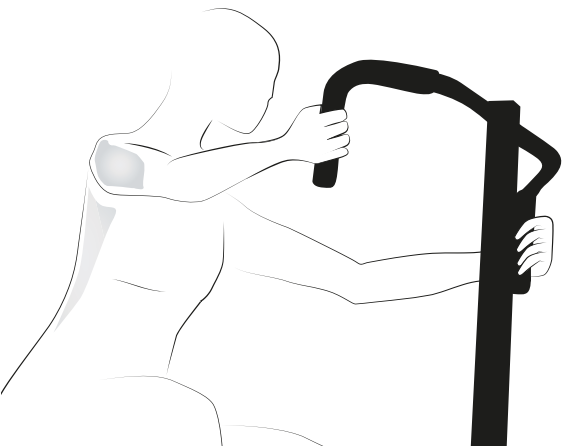
Sit directly on the device and hold firmly onto the handlebar. Apply resistance with your legs. Pull the handlebar towards you and then push it back to its original position.



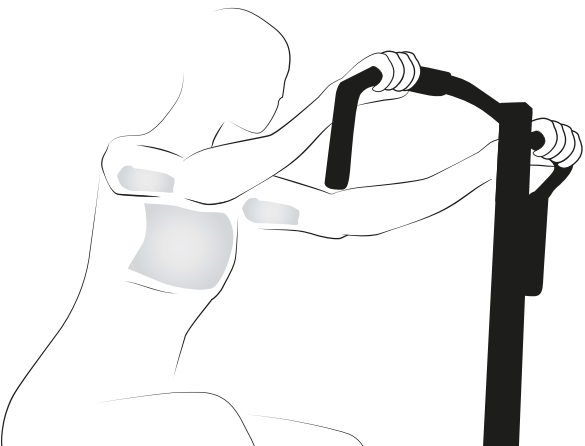
STEP 2:

You can do different exercises by changing the position of your hands on the handlebar. Do 12 repetitions of the movement described in Step 1 for each different hand position on the handlebar.

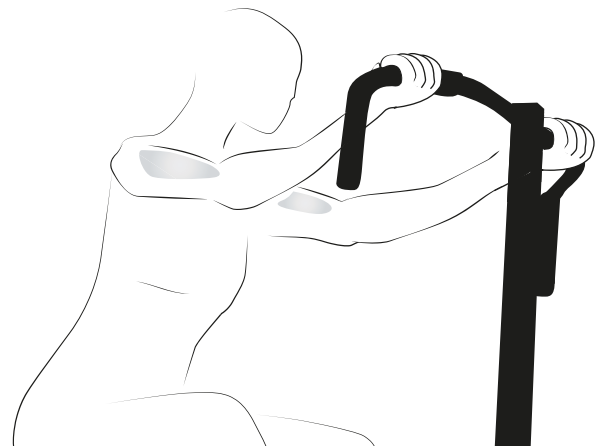
A) Work on your shoulders and back.



B) Work on your chest and triceps.



C) Work on your biceps.



Adjust the resistance level for training with Total Crunch:

Bottom pedal – Low resistance



Top pedal – High resistance



TIPS FOR USING TOTAL CRUNCH

Use Total Crunch half an hour a day, three times a week.

SAFETY WARNING

- Always read the instruction manual before using Total Crunch.
- If you have any questions about your physical condition or if you suffer from an ailment, always consult your doctor before using Total Crunch.
- If you suffer from asthma or any other respiratory ailment, consult your doctor before using Total Crunch.
- Always place Total Crunch on a flat surface.
- Make sure children do not use Total Crunch without adult supervision.
- Do not use Total Crunch if you are pregnant.
- Do not drink alcoholic beverages when using the device.
- Drink water and/or an isotonic beverage after use.
- As with any physical exercise machine, consult your doctor before you start using Total Crunch.

This device was not designed to be used by anyone (including children) with reduced physical, sensory or mental abilities, or by people without adequate experience and/or knowledge, unless they are supervised by someone responsible for their safety or are given instructions on how to use the device.

Children should be supervised to ensure they do not play with the device.

The maximum weight for using the device is 100 kg.

WARRANTY

This product is covered by a warranty against manufacturing defects subject to the time periods stipulated by the legislation in force in each country.

This warranty does not cover damages resulting from inadequate use, negligent commercial use, abnormal wear and tear, accidents or improper handling.

DISPOSAL OF MATERIALS



A symbol of a crossed-out wheeled bin means you should find out about and follow local regulations about disposing of this kind of product. Do not dispose of this product as you would other household waste. Dispose of this device in accordance with the corresponding local regulations. Electrical and electronic devices contain hazardous substances that can have harmful effects on the environment and/or human health and should be recycled properly.

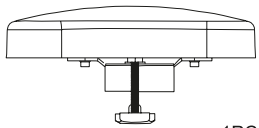
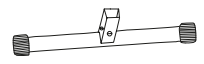
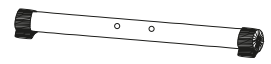
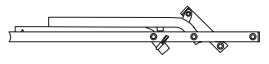
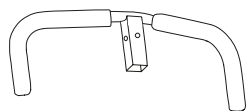
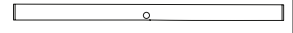
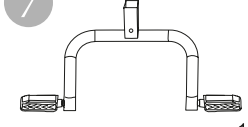

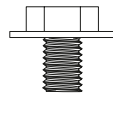






C/ Córcega 299, 5º 3ª, 08008 Barcelona, Spain

www.windirect.es

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

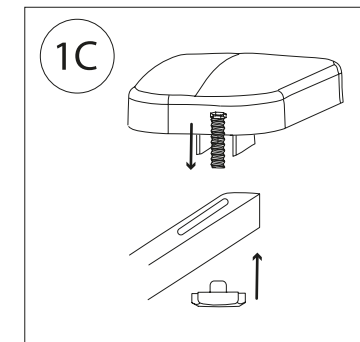
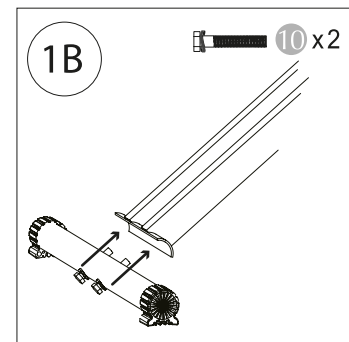
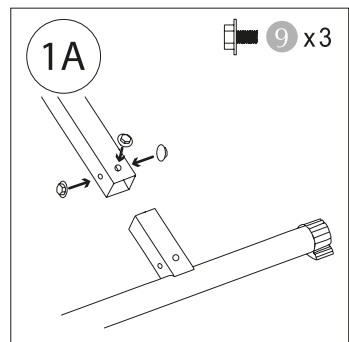
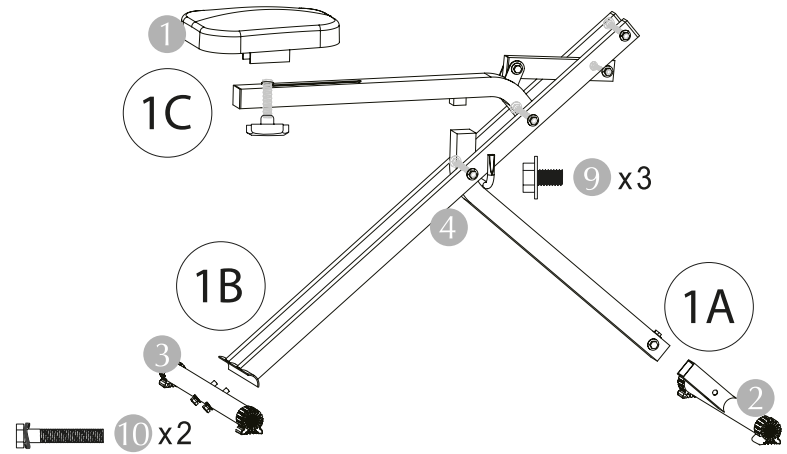
LISTA DE PIEZAS

<p>1</p>  <p>1PC</p>	<p>2</p>  <p>1PC</p>	<p>3</p>  <p>1PC</p>	<p>4</p>  <p>1PC</p>	
<p>5</p>  <p>1PC</p>	<p>6</p>  <p>1PC</p>	<p>7</p>  <p>1PC</p>	<p>8</p>  <p>1PC</p>	
<p>9</p>  <p>9PCS</p>	<p>10</p>  <p>2PCS</p>	<p>11</p>  <p>1PC</p>	<p>12</p>  <p>1PC</p>	<p>13</p>  <p>1PC</p>

PASO 1

Monte el soporte principal y el soporte trasero (1A/1B). Fije el sillín. Puede ajustar su posición a conveniencia (1C).

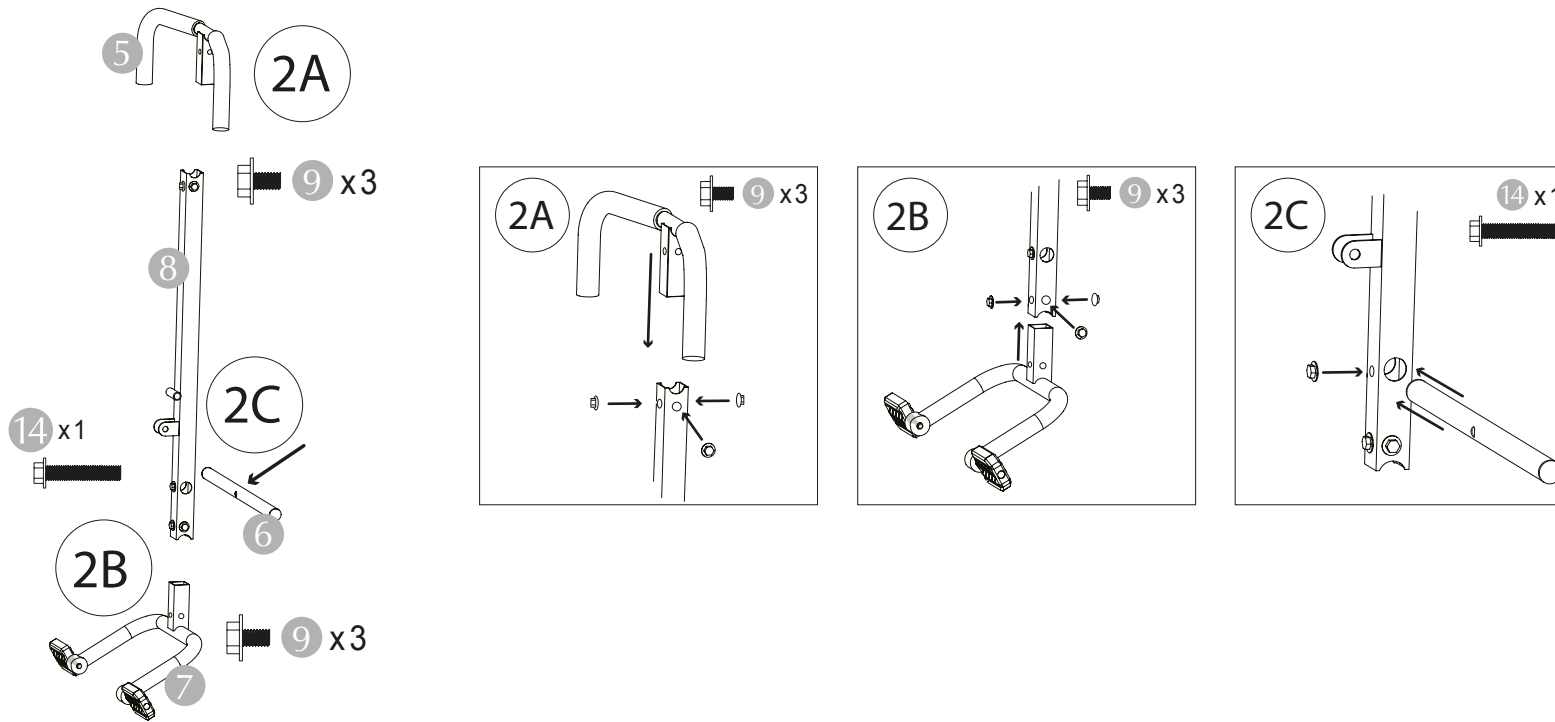
PIEZAS: 1 2 3 4 9 10



PASO 2

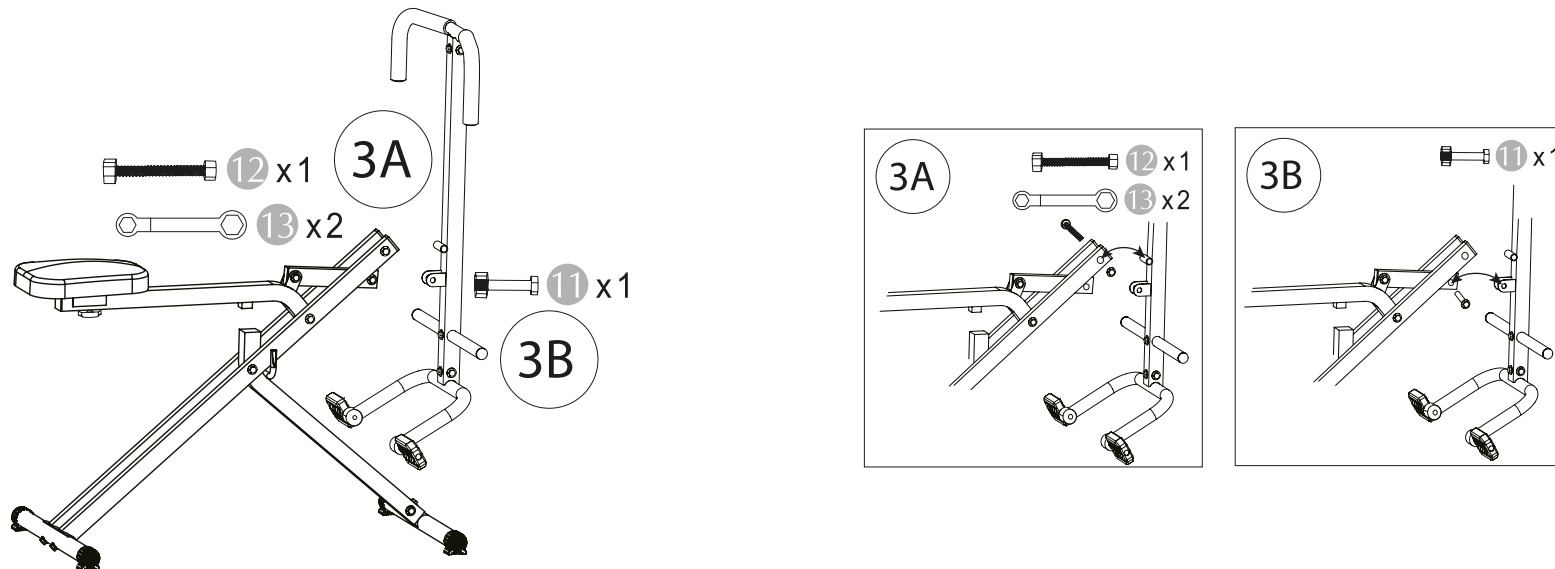
Monte la barra vertical (2A/2B/2C).

PIEZAS: 5 6 7 8 9 14

**PASO 3**

Acople la barra vertical a la estructura principal (3A/3B).

PIEZAS: 11 12 13



Importante: Apriete los tornillos usando las dos herramientas número 13 a la vez. Utilice el extremo más grande de una de ellas para agarrar el tornillo y que este quede fijo y con el extremo más pequeño de la otra herramienta en la cabeza del tornillo apriételo fuerte.

GUÍA DE ENTRENAMIENTO

Total Crunch es un innovador sistema de entrenamiento que ayuda a modelar la espalda, hombros, pectorales, bíceps, tríceps, abdominales, glúteos, caderas y muslos al mismo tiempo.

¿CÓMO FUNCIONA?

Total Crunch utiliza un sistema de movimiento compuesto que ejercita todos los músculos al mismo tiempo. Combina cuatro tipos de ejercicios de resistencia: prensa de piernas, sentadillas, dorsales y abdominales con ejercicio aeróbico cardiovascular, lo que lo convierte en un completo y efectivo sistema de entrenamiento de quema de calorías y tonificación corporal. Con Total Crunch se trabajan todos los grupos de músculos principales. Los músculos se contraen, tonifican y esculpen mediante un fácil movimiento que usa el propio peso del cuerpo como resistencia.

CON TOTAL CRUNCH, TODO EL CUERPO TRABAJA AL MISMO TIEMPO:

- Fortalece y moldea las piernas y los glúteos.
- Alisa el vientre.
- Marca los abdominales.
- Da forma a los pectorales, bíceps y espalda.
- Permite quemar calorías.
- Ayuda a bajar de peso.
- Modela la figura.

INSTRUCCIONES DE USO - PASO 1

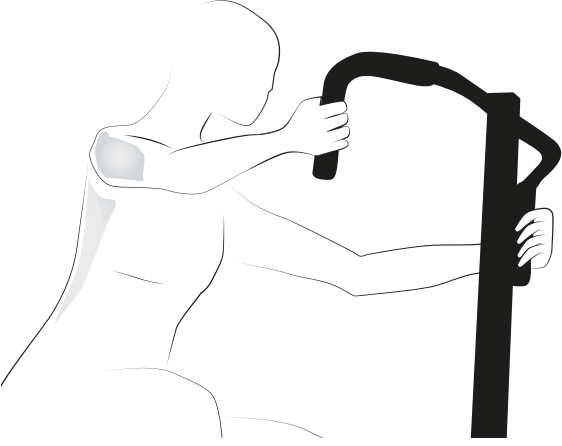
Siéntese directamente sobre la máquina y sujete el manillar firmemente. Aplique resistencia con las piernas y tire del manillar hacia su cuerpo. Después, vuelva a la posición inicial.



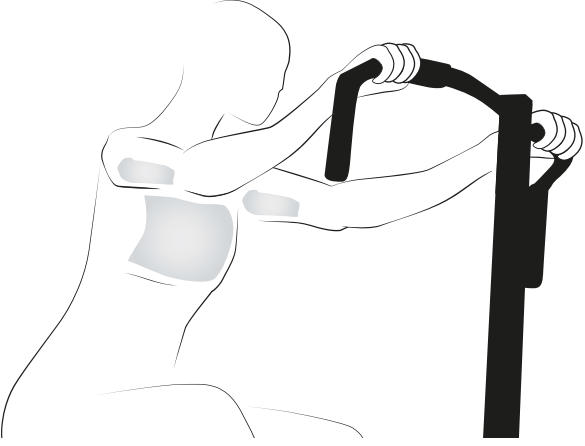
PASO 2:

Variando la posición en el manillar realiza diferentes tipos de entrenamiento. Haga 12 repeticiones del movimiento explicado en el paso 1 por cada posición de brazos en el manillar.

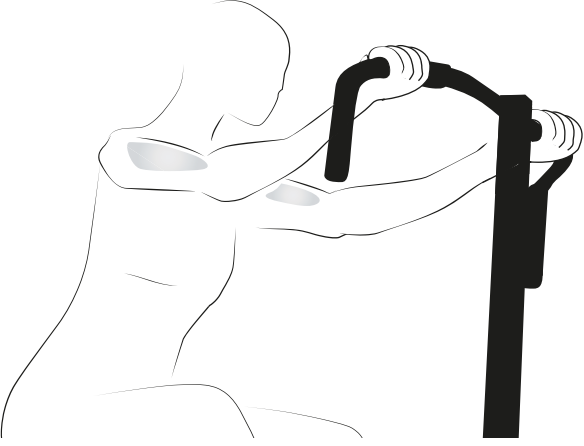
A) Trabaja hombros y dorsales



B) Trabaja pecho y tríceps



C) Trabaja bíceps

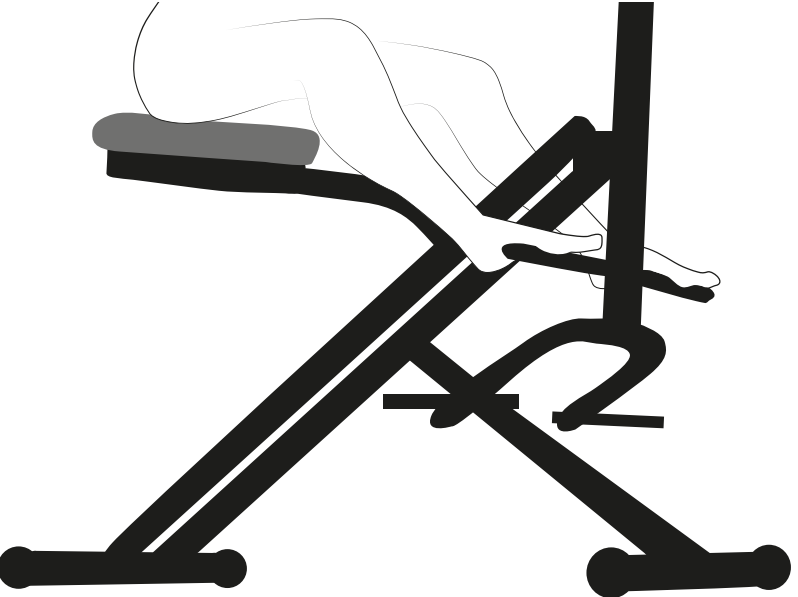


Ajuste el nivel de resistencia del entrenamiento con Total Crunch:

Pedal bajo – Baja resistencia



Pedal alto – Alta resistencia



CONSEJOS DE UTILIZACIÓN

Utilice Total Crunch durante media hora al día, 3 veces por semana.

ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD

- Lea siempre el manual de instrucciones antes de utilizar Total Crunch.
- Si tiene alguna duda sobre su estado de forma física o ha padecido alguna enfermedad, consulte siempre a su médico antes de utilizar Total Crunch.
- Si sufre asma o alguna otra enfermedad respiratoria, consulte a su médico antes de utilizar Total Crunch.
- Coloque siempre Total Crunch en una superficie plana.
- Vigile que los niños no utilicen Total Crunch sin la supervisión de un adulto.
- No utilice Total Crunch si está embarazada.
- No ingiera bebidas alcohólicas mientras utiliza el aparato.
- Beba agua y/o alguna bebida isotónica después de su uso.
- Al igual que con cualquier máquina de ejercicio físico, debe consultar a su médico antes de empezar a usar Total Crunch.

Este aparato no fue pensado para su uso por personas (niños incluidos) con capacidades físicas, psíquicas y sensoriales reducidas o carentes de experiencia y conocimiento a menos que lo hagan bajo la supervisión e instrucciones de una persona responsable de su seguridad.

Supervise a los niños para asegurarse de que no jueguen con el aparato.

El peso máximo admitido para la utilización del aparato es de 100 kg.

GARANTÍA

Este producto queda cubierto por una garantía contra defectos de fabricación sujeta a los plazos de tiempo estipulados por la legislación vigente en cada país. Esta garantía no cubre los daños resultantes de un uso inadecuado, uso comercial negligente, desgaste anormal, accidentes o manipulación indebida.

ATENCIÓN - CÓMO DESHACERSE DE MATERIALES



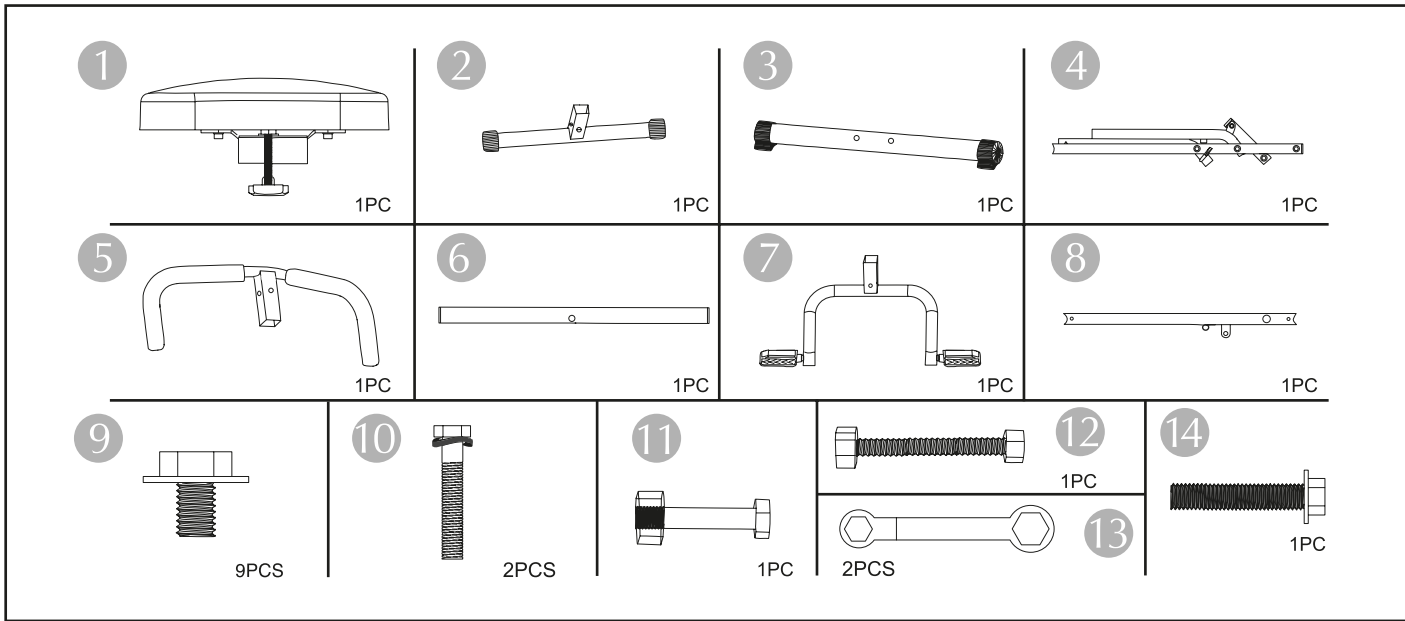
El símbolo de un contenedor sobre ruedas tachado, indica que Vd. debe informarse y seguir las normativas locales de desecho de este tipo de productos. No se deshaga de este producto de la misma forma que lo haría con los residuos generales de su hogar. Debe hacerlo según las normativas locales correspondientes. Los productos eléctricos y electrónicos contienen sustancias peligrosas que tienen efectos nefastos sobre el medioambiente o la salud humana y deben ser reciclados adecuadamente.



C/ Córcega 299, 5º 3ª, 08008 Barcelona, España
www.windirect.es

**MONTAGEVOOR
SCHRIFTEN**

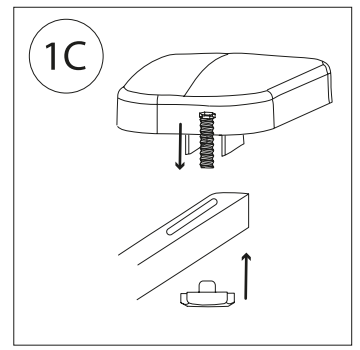
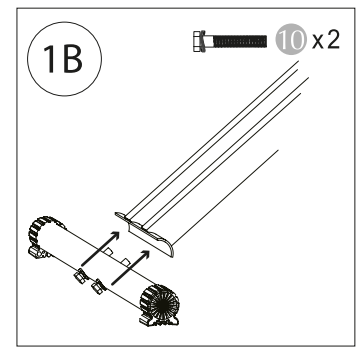
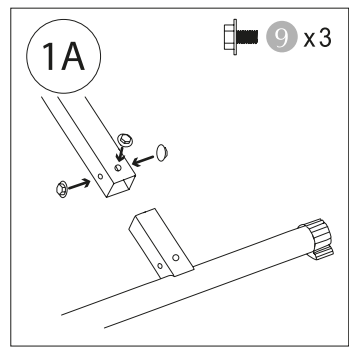
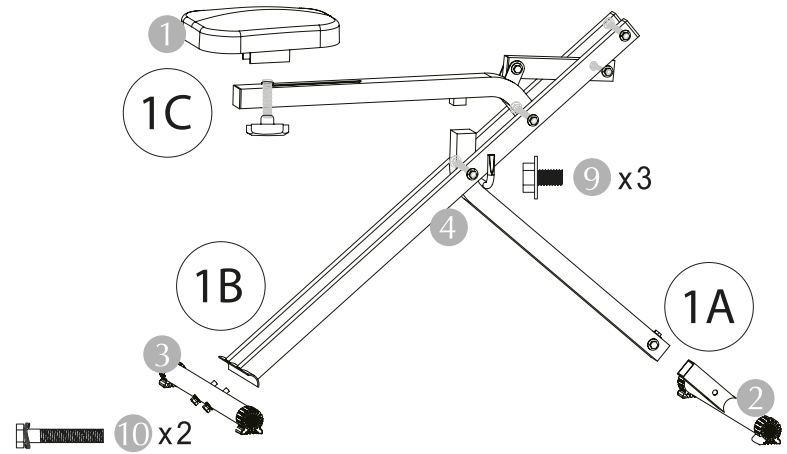
**LIJST VAN DE ONDER-
DELEN**



STAP 1

Bevestig het hoofdgedeelte van het toestel op de voetsteunen (1A/1B). Bevestig het zadel. U kunt de stand van het zadel aanpassen zoals u wilt (1C).

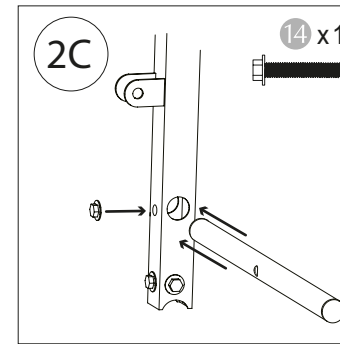
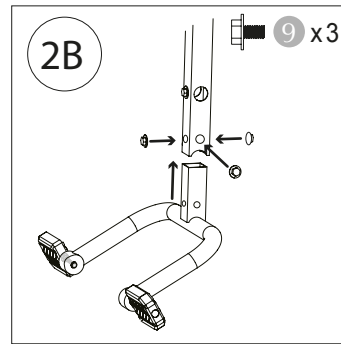
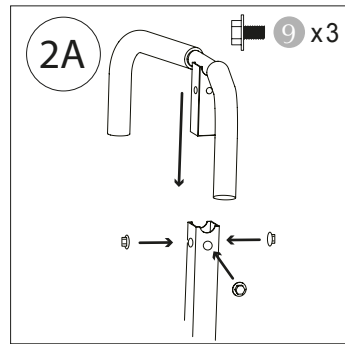
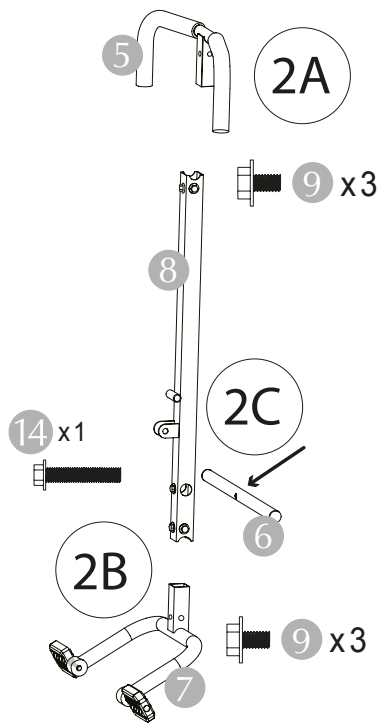
ONDERDELEN 1 2 3 4 9 10



STAP 2

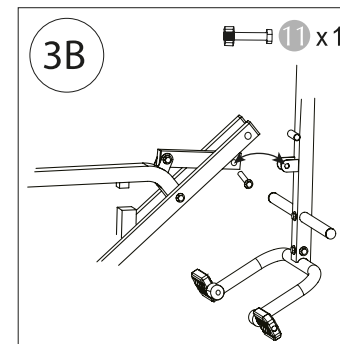
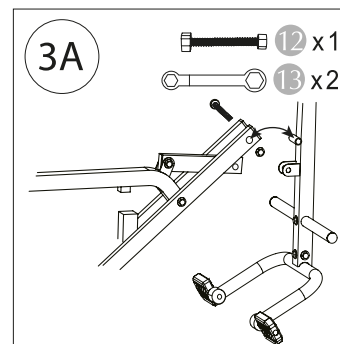
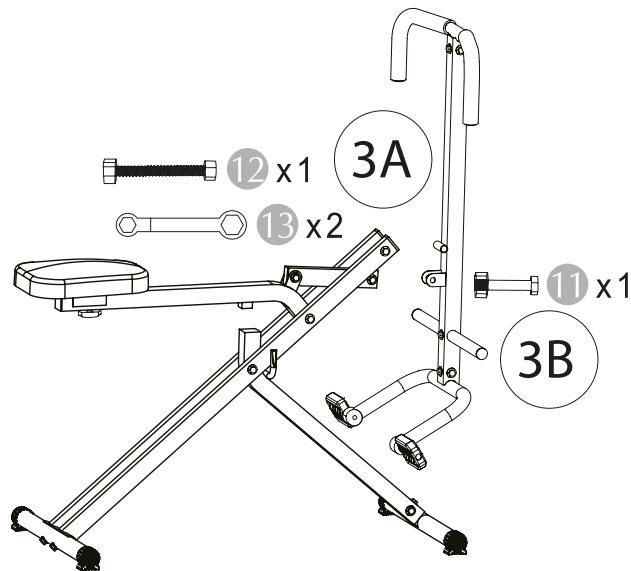
Monteer de verticale buis (2A/2B/2C).

ONDERDELEN: 5 6 7 8 9 14

**STAP 3**

Monteer het hoofdgedeelte van het toestel op de verticale stang.

ONDERDELEN: 11 12 13



Opgelet: Bevestig de schroeven met behulp van gereedschap nr. 13. Gebruik het brede deel van het gereedschap om de kop van de schroef vast te pakken en vast te draaien.

TRAININGSGIDS

Total Crunch is een innovatief trainingssysteem waarmee u tegelijkertijd uw rug, schouders, borstspieren, biceps en triceps, buikspieren, heupen en dijen in vorm kunt brengen.

HOE WERKT HET?

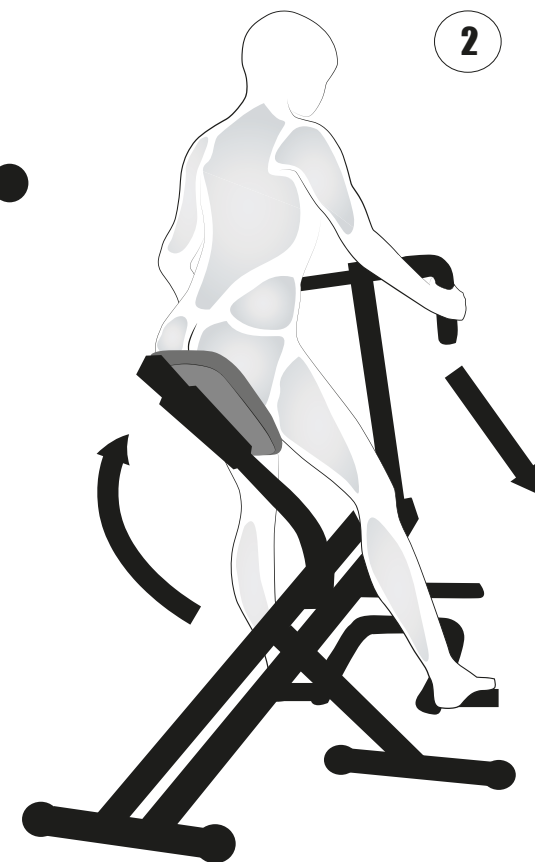
Total Crunch gebruikt een gecombineerd bewegingssysteem dat alle spieren tegelijkertijd doet werken. Het combineert 4 soorten krachtoefeningen (duwen van de benen, squats, rug- en buikspieren) met cardiotraining, waardoor het een compleet en doeltreffend toestel is voor het verbranden van calorieën en het versterken van het lichaam. Met Total Crunch kunt u alle lichaamsspieren trainen. De spieren worden opgespannen, versterkt en gevormd met een eenvoudige beweging waarbij van uw eigen lichaamsgewicht wordt gebruikgemaakt om weerstand op te bouwen.

MET TOTAL CRUNCH TRAIN JE JE HELE LICHAAM IN EEN KEER:

- Versterkt en vormt de benen.
- Lijnt je buikspieren af.
- Vormt je borstspieren, biceps en rug.
- Verbrandt calorieën.
- Ontwikkelt je hele lichaam.

INSTRUCTIES – STAP 1

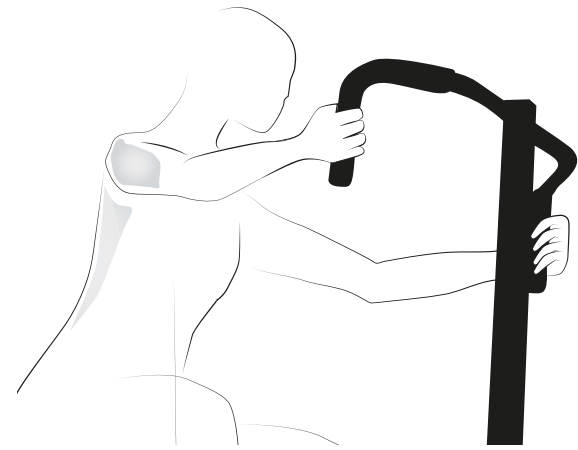
Ga op het toestel zitten en houd de handgrepen stevig vast. Duw je benen naar beneden om weerstand te creëren. Trek de handgrepen naar je toe en duw ze vervolgens terug in de oorspronkelijke stand.



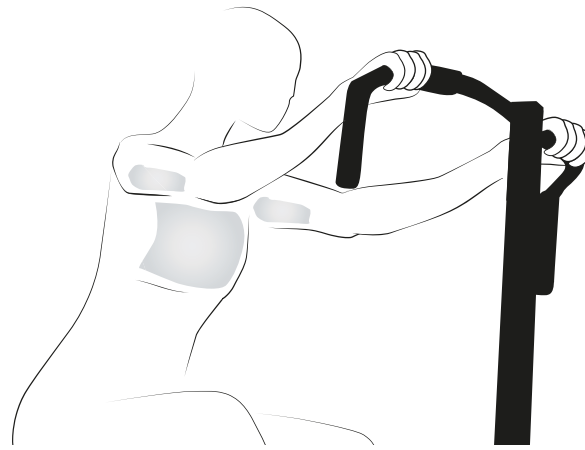
STAP 2:

U kunt verschillende oefeningen doen door uw handen te verplaatsen op de handgrepen. Doe elke beweging zoals beschreven in stap 1 voor de verschillende posities op de handgrepen, 12 keer.

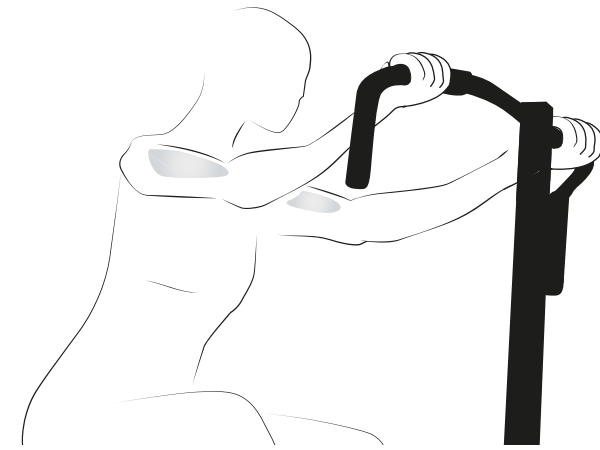
A) Je schouders en rug trainen.



B) Je buste en triceps trainen.



C) Je biceps trainen.



Het weerstandsniveau aanpassen voor de oefeningen met Total Crunch:

Onderste pedalen: geringe weerstand



Bovenste pedalen: sterke weerstand



TIPS VOOR HET GEBRUIK VAN TOTAL CRUNCH

Gebruik uw Total Crunch 3 keer per week, een half uur per dag.

WAARSCHUWINGEN

- Lees vóór gebruik de handleiding van Total Crunch.
- Als u vragen of twijfels hebt over uw lichamelijke conditie, of als u aan een ziekte lijdt, raadpleeg dan eerst een arts voor u uw Total Crunch begint te gebruiken.
- Plaats uw Total Crunch steeds op een vlak oppervlak.
- Let op dat kinderen de Total Crunch niet gebruiken zonder toezicht van een volwassene.
- Gebruik de Total Crunch niet als u zwanger bent.
- Drink geen alcoholische dranken wanneer u het toestel gebruikt.
- Drink water na uw training.
- Raadpleeg een arts voor u uw Total Crunch begint te gebruiken.

Dit apparaat is niet bedoeld om te worden gebruikt door personen met beperkte mobiliteit of door personen met onvoldoende kennis en/of ervaring of door personen die niet onder toezicht staan van een persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid of die ze heeft uitgelegd hoe ze het toestel moeten gebruiken.

Kinderen moeten onder toezicht staan zodat ze niet met het toestel kunnen spelen.

De gebruiker mag niet meer dan 100 kg wegen.

GARANTIE

Het product valt onder de garantie op fabricagefouten.

De garantie dekt geen schade als gevolg van oneigenlijk gebruik.

AFVALVERWERKING



Het symbool van de doorgekruiste vuilnisbak betekent dat u de plaatselijke voorschriften met betrekking tot het weggooien van dit type product moet naleven. Elektrische en elektronische apparaten kunnen stoffen bevatten die schadelijk zijn voor het milieu en voor de gezondheid en moeten op de juiste manier worden gerecycled.



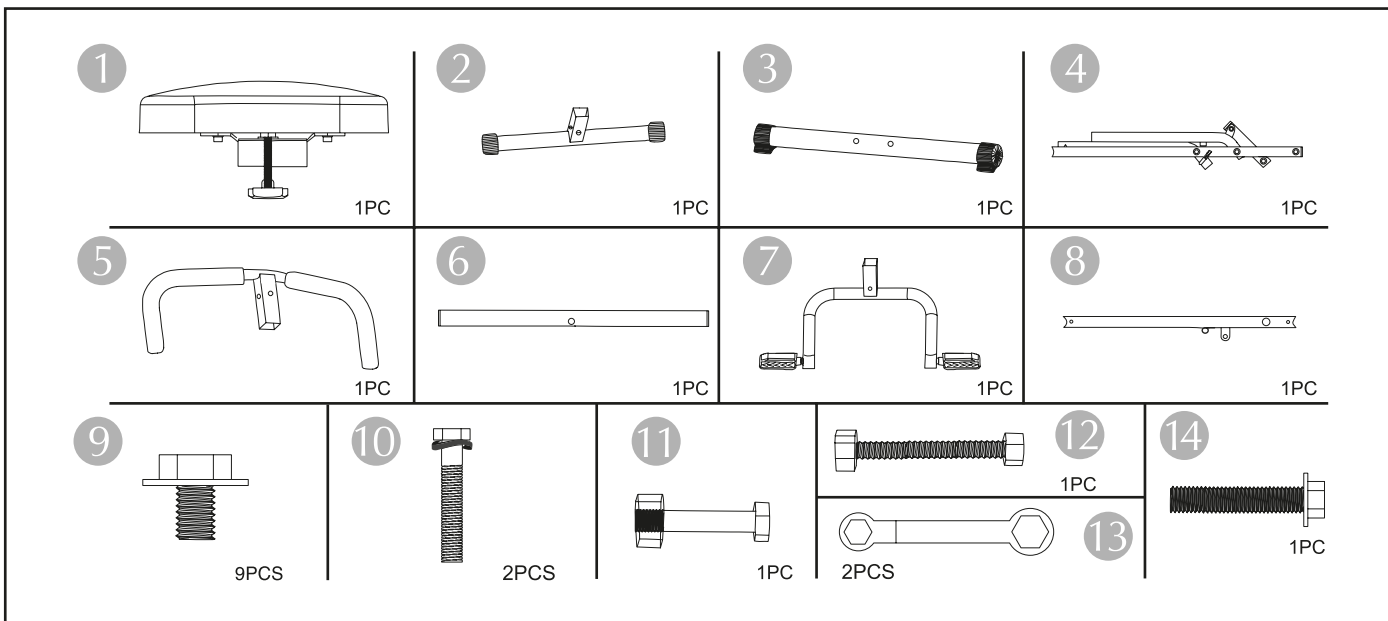
C/ Córcega 299, 5^o 3^a, 08008 Barcelona, Spanje

www.windirect.es

FR

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

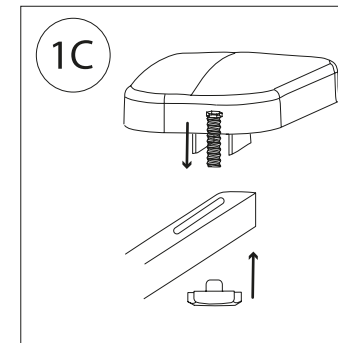
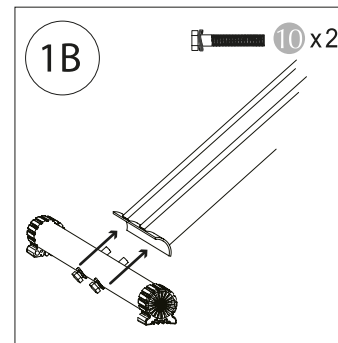
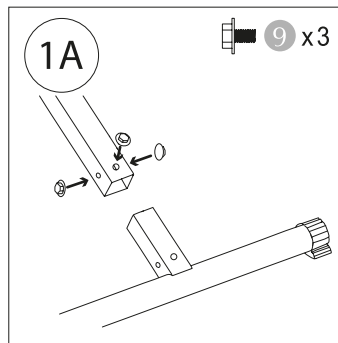
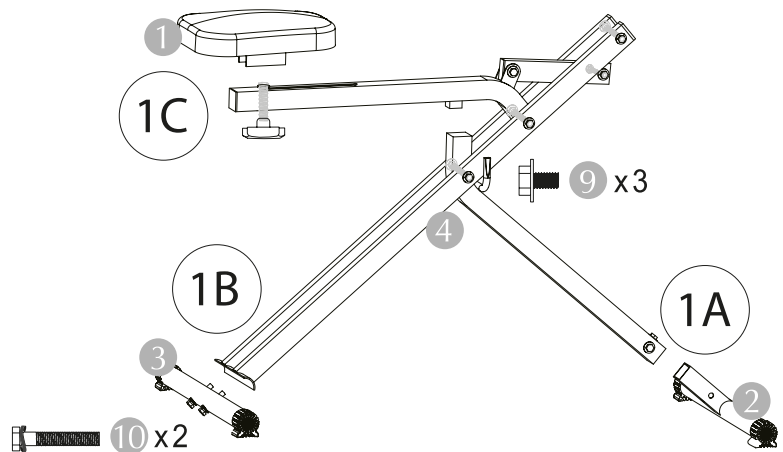
Liste des pièces



ETAPE 1.

Fixer le corps principal de l'appareil aux pieds. (1A/1B). Fixer le siège. Vous pouvez ajuster la position comme vous le souhaitez. (1C)

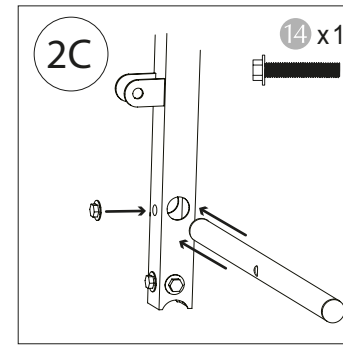
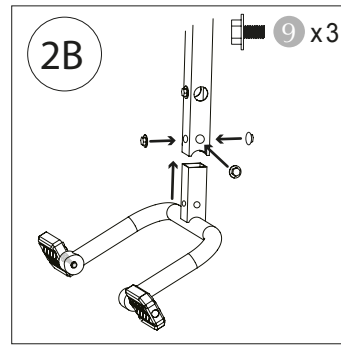
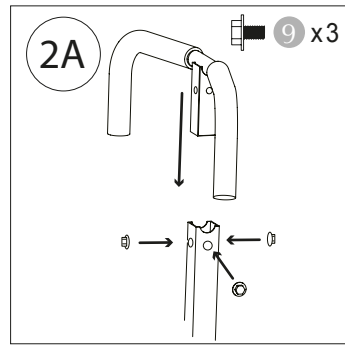
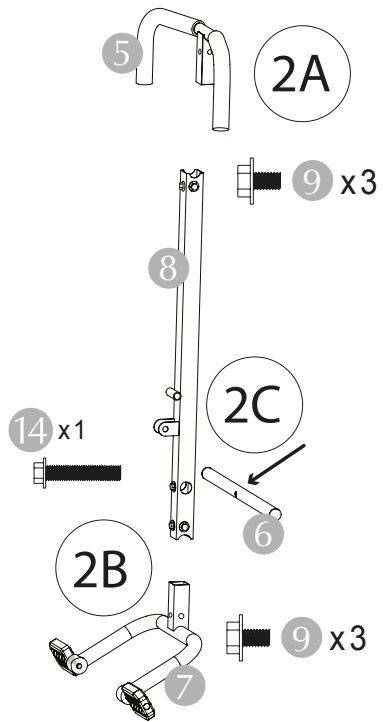
PIÈCES: 1 2 3 4 9 10



ETAPE 2.

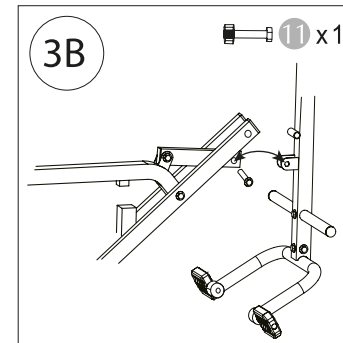
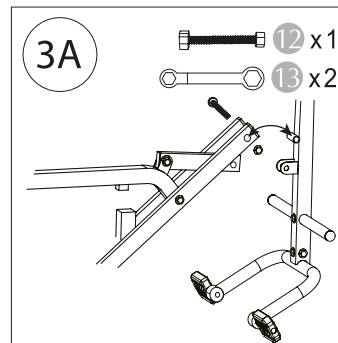
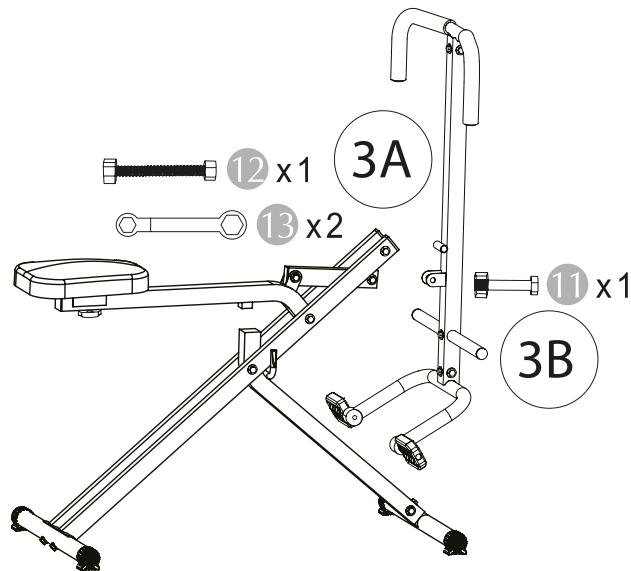
Assembler le manche vertical. (2A/2B/2C)

PIÈCES: 5 6 7 8 9 14

**ETAPE 3.**

Assembler le corps principal de l'appareil au manche vertical.

PIÈCES: 11 12 13

**Important :** Fixer les vis en utilisant l'outil n°13. Utilisez la partie large de l'outil pour saisir la tête de la vis et la serrer.

GUIDE D'ENTRAINEMENT

Total Crunch est un système d'exercices innovant qui va vous aider à sculpter en même temps votre dos, vos épaules, vos pectoraux, vos biceps et triceps, vos abdominaux, ainsi que vos hanches et vos cuisses.

COMMENT CA MARCHE

Total Crunch utilise un système de mouvements combinés pour faire travailler l'ensemble de vos muscles en même temps. Il combine 4 sortes d'exercices intenses (poussée des jambes, squats, dos et abdominaux) avec des exercices de cardio, ce qui en fait un appareil complet et efficace pour brûler des calories et tonifier le corps. Avec Total Crunch, vous pouvez travailler l'ensemble des muscles de votre corps. Les muscles sont contractés, tonifiés et sculptés grâce à un mouvement simple qui utilise le poids de votre propre corps pour créer de la résistance.

AVEC TOTAL CRUNCH, L'ENSEMBLE DE VOTRE CORPS TRAVAILLE EN MEME TEMPS

- Renforce et sculpte vos jambes.
- Défini vos abdominaux.
- Sculpte vos pectoraux, biceps et dos.
- Brûle des calories.
- Sculpte l'ensemble de votre corps.

INSTRUCTIONS – ETAPE 1

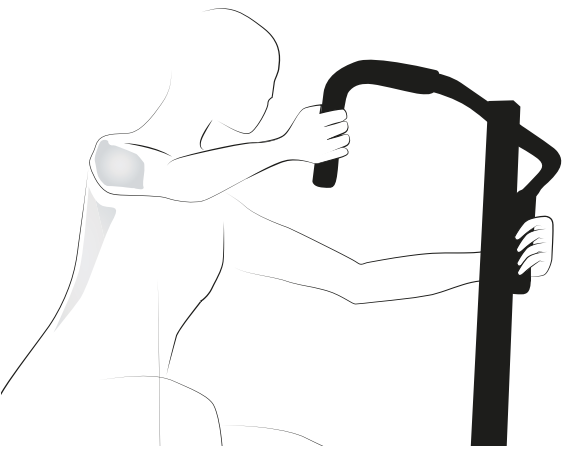
S'asseoir sur l'appareil et tenir fermement les poignées. Pousser sur les jambes pour apporter une résistance. Tirer les poignées vers soi and puis les repousser.



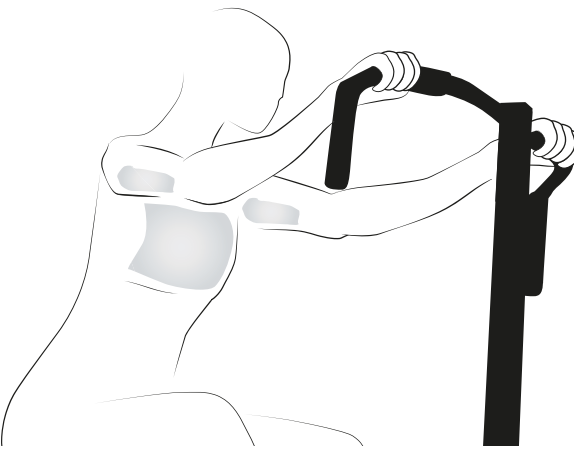
ETAPE 2

Vous pouvez réaliser différents exercices en changeant la position de vos mains sur les poignées. Faites 12 répétitions du mouvement décrit dans l'étape 1 pour chaque différente position sur les poignées.

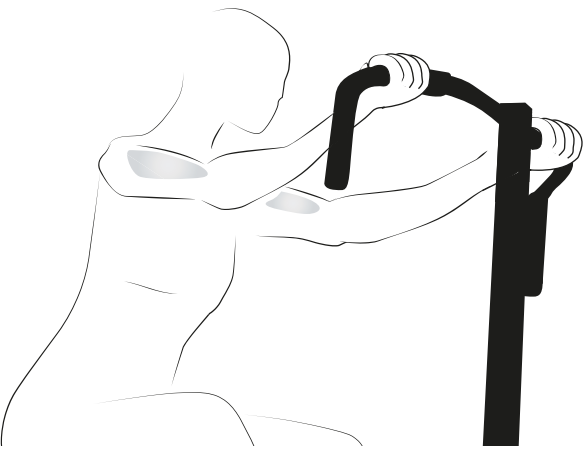
A) Travaillez vos épaules et votre dos.



B) Travaillez votre buste et vos triceps.



C) Travaillez vos biceps.



Ajustez le niveau de résistance pour les exercices avec Total Crunch :

Pédales du bas : faible résistance



Pédales du haut : forte résistance



CONSEILS POUR L'UTILISATION DU TOTAL CRUNCH

Utilisez le Total Crunch une demi-heure par jour, 3 fois par semaine.

MISES EN GARDE

- Toujours lire le manuel d'instructions avant l'utilisation du Total Crunch.
- Si vous avez des questions ou des doutes concernant votre condition physique, ou si vous souffrez de maladie, toujours consulter un médecin avant d'utiliser le Total Crunch.
- Toujours placer le Total Crunch sur une surface plate.
- S'assurer que les enfants n'utilisent pas le Total Crunch sans la supervision d'un adulte.
- Ne pas utiliser le Total Crunch en cas de grossesse.
- Ne pas boire de boissons alcoolisées pendant l'utilisation de l'appareil.
- Boire de l'eau après utilisation.
- Consulter un médecin avant de commencer à utiliser le Total Crunch.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes à mobilité réduite ou par des personnes sans connaissance et/ou expérience adéquate, sans qu'elles soient supervisées par une personne responsable de leur sécurité ou qui leur a communiqué les instructions d'utilisation de l'appareil.
- Les enfants doivent être surveillés afin d'être certain qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Le poids maximum de l'utilisateur ne doit pas dépasser 100kg.

GARANTIE

Le produit est couvert par la garantie contre les défauts de fabrication.
La garantie ne couvre pas les dommages résultant d'une utilisation inadaptée.

TRAITEMENT DES DECHETS



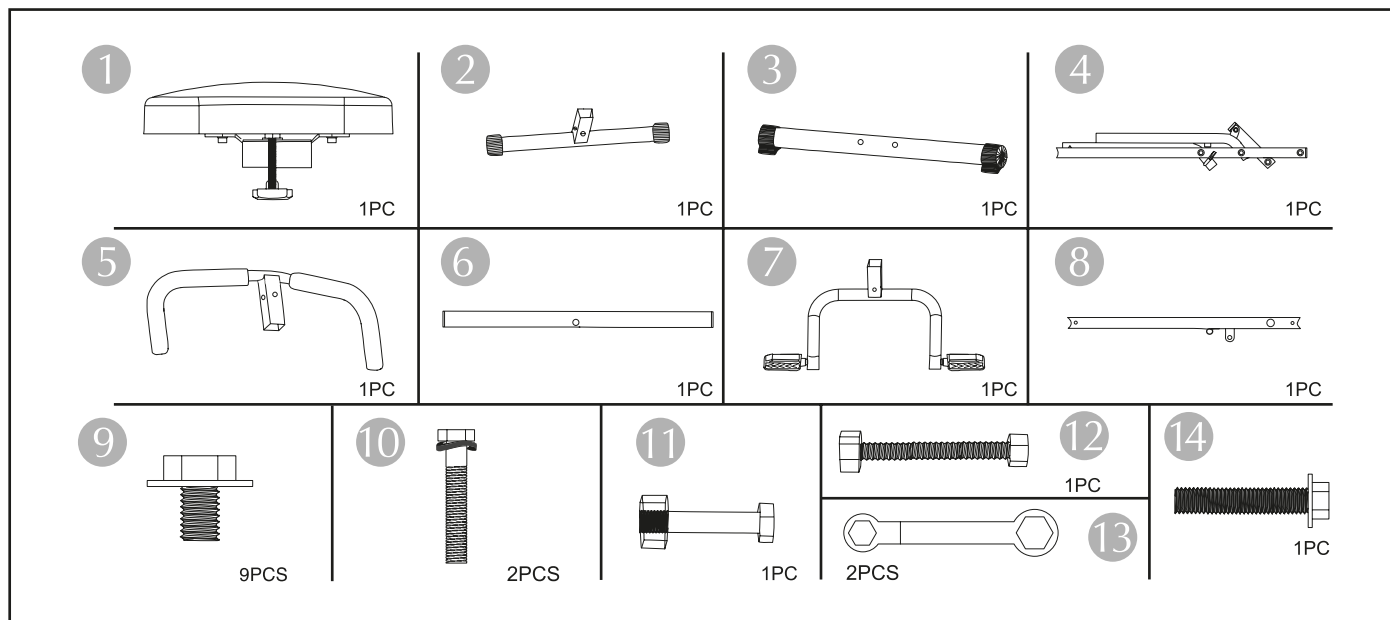
Le symbole de la poubelle barrée signifie que vous devez suivre les réglementations locales concernant l'élimination de ce genre de produit. Les appareils électriques et électroniques peuvent contenir des substances nocives pour l'environnement et pour la santé, ils doivent être recyclés correctement.



C/ Córcega 299, 5° 3ª, 08008 Barcelona, Espagne
www.windirect.es

ISTRUZIONI PER
L'ASSEMBLAGGIO

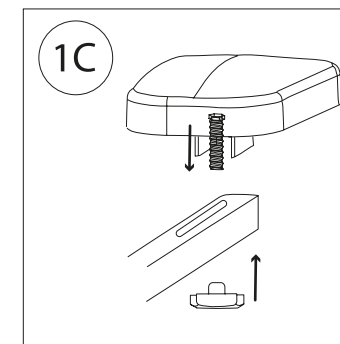
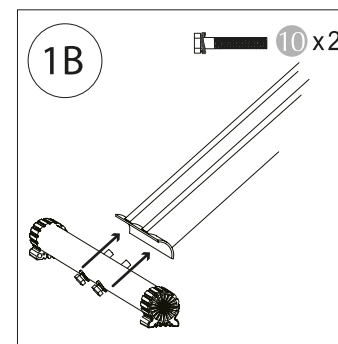
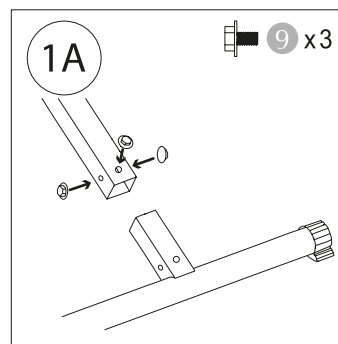
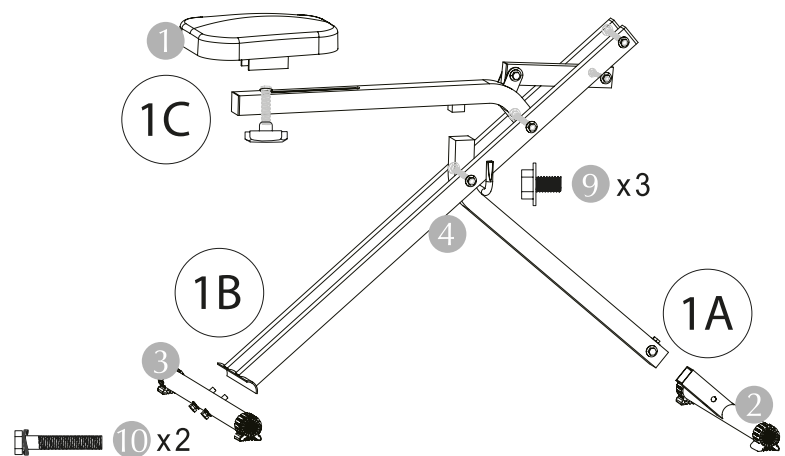
LISTA DEI COMPONENTI



FASE 1

Fissare il supporto principale a quello posteriore (1A/1B). Fissare il sellino. E' possibile regolarne la posizione come desiderate.

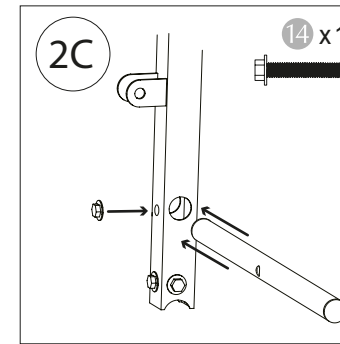
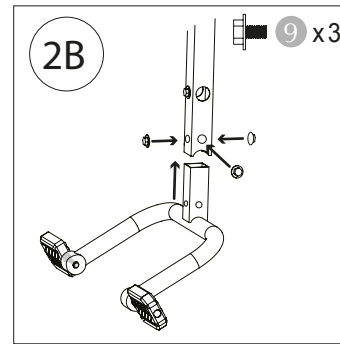
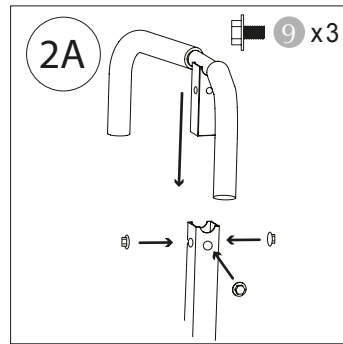
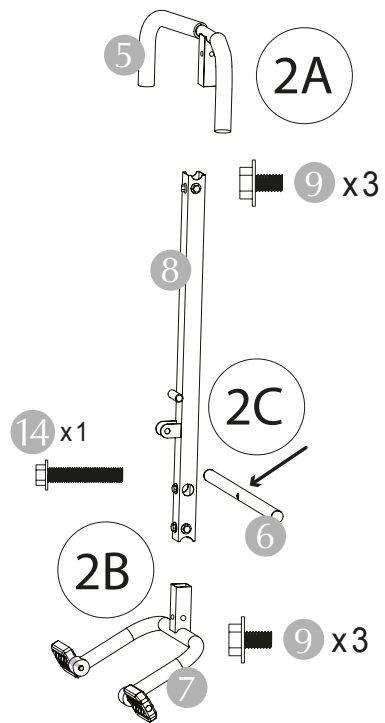
PARTI:      



FASE 2

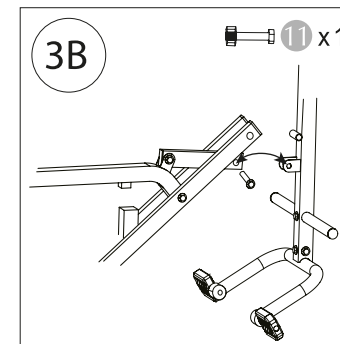
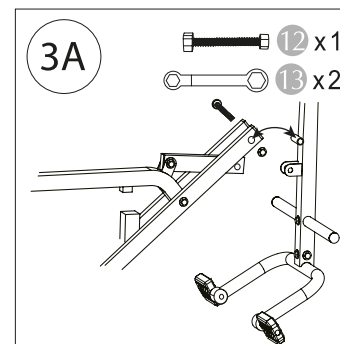
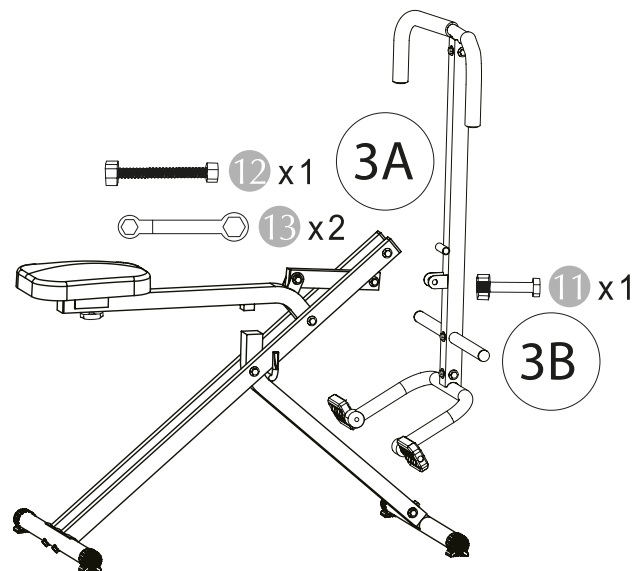
Collegare il tubo verticale (2A/2B/2C).

PARTI: 5 6 7 8 9 14

**FASE 3**

Fissare il corpo principale al tubo verticale (3A/3B).

PARTI: 11 12 13



Importante: fissare le viti usando contemporaneamente gli attrezzi nr. 13. Usare l'estremità più larga di uno dei due per tenere ferma la testa della vite e con la parte più stretta dell'altro attrezzo, stringete forte il tappo a vite.

GUIDA PER L'ALLENAMENTO

Total Crunch è un innovativo sistema di allenamento che ti aiuterà a modellare i muscoli della schiena, delle spalle, i pettorali, i bicipiti, i tricipiti, gli addominali, i glutei, fianchi e cosce contemporaneamente.

COME FUNZIONA

Total Crunch utilizza un sistema di movimento composto che fa fare esercizio a tutte le fasce muscolari nello stesso momento. Combina quattro tipi di esercizi di resistenza (pressione sulle gambe, squats, dorsali e addominali) con l'esercizio aerobico cardiovascolare che lo rende un sistema di allenamento completo ed efficace per bruciare calorie e tonificare il corpo. Con Total Crunch puoi lavorare su tutti i principali gruppi muscolari. I muscoli si contraggono, tonificano e modellano tramite un semplice movimento che sfrutta solo il peso del corpo come resistenza.

CON TOTAL CRUNCH TUTTO IL CORPO LAVORA NELLO STESSO MOMENTO:

- Fortifica e modella gambe e glutei
- Appiattisce il ventre
- Definisce gli addominali
- Modella pettorali, bicipiti e dorsali
- Brucia calorie
- Aiuta a perdere peso
- Rimodella la silhouette

ISTRUZIONI - PARTE 1

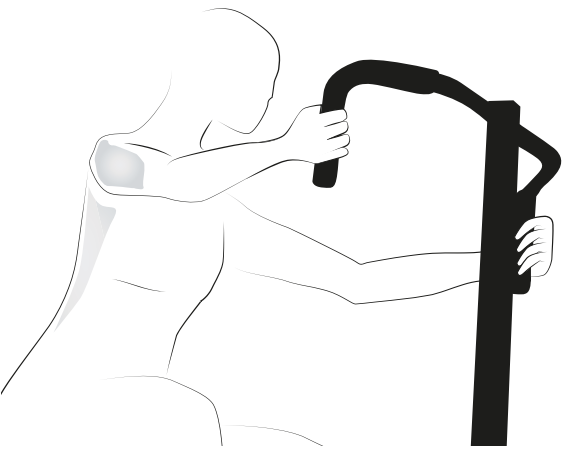
Sedersi sul sellino ed impugnare saldamente il manubrio. Tirare il manubrio verso il proprio corpo facendo resistenza con i piedi e poi riportarlo nella posizione iniziale.



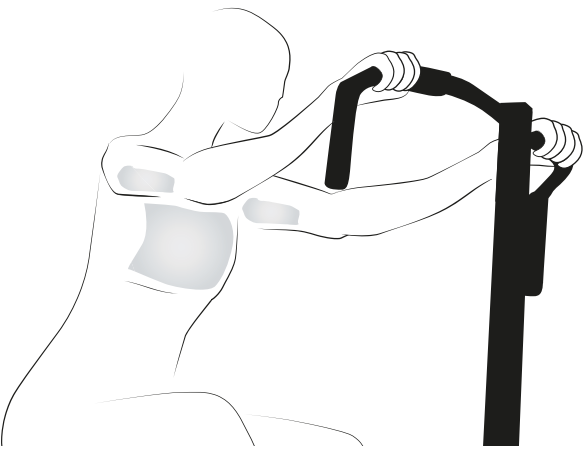
PARTE 2

E' possibile fare diversi esercizi semplicemente cambiando la posizione delle mani sul manubrio. Fare 12 ripetizioni del movimento descritto nella Parte 1 per ogni diversa posizione del manubrio.

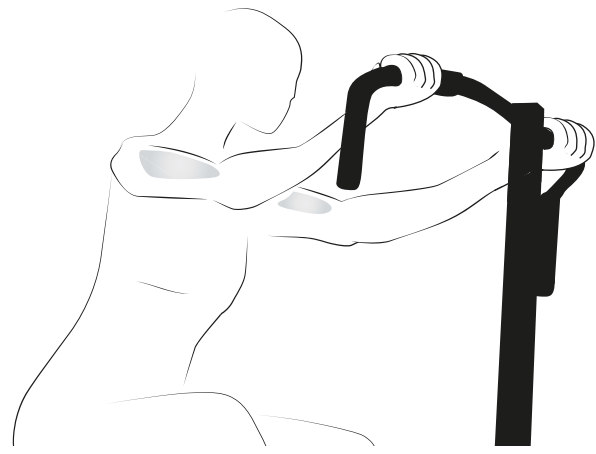
A) Lavoro per spalle e dorsali



B) Lavoro per pettorali e tricipiti



C) Lavoro per bicipiti



Come regolare il livello di resistenza di Total Crunch:

Pedale basso: bassa resistenza



Pedale alto: alta resistenza



CONSIGLI D'USO

Usare Total Crunch per mezz'ora al giorno, tre volte alla settimana.

NORME DI SICUREZZA

- Leggere sempre il manuale di istruzioni prima di usare Total Crunch.
- Se avete dei dubbi sulle vostre condizioni fisiche o se avete qualche malattia e/o infermità fisica, consultate un medico prima di usare Total Crunch.
- Se soffrite di asma o avete qualsiasi altro tipo di problema respiratorio, consultate un medico prima di usare Total Crunch.
- Posizionare sempre Total Crunch su una superficie piana.
- Non lasciate utilizzare Total Crunch ai bambini senza la presenza di un adulto.
- Non utilizzate Total Crunch durante la gravidanza.
- Non bere alcolici durante l'utilizzo di Total Crunch.
- Bere acqua o bevande isotoniche dopo aver usato Total Crunch.
- Come per tutte le attrezzature per l'esercizio fisico, consultare comunque un medico prima di usare Total Crunch.

Questo macchinario non è stato progettato per l'utilizzo da parte dei bambini e di persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali e mentali o con scarsa esperienza e conoscenza, amenoché non siano sorvegliati ed istruiti sul funzionamento di Total Crunch da qualcuno che se ne assume la responsabilità. Sorvegliare i bambini per evitare che utilizzino Total Crunch.

Il peso massimo consentito per l'utilizzo di Total Crunch è di 100 Kg.

GARANZIA

Questo prodotto è coperto da garanzia contro i difetti di produzione come previsto dalle leggi nei vari Paesi. La garanzia non copre danni causati dall'uso improprio, uso commerciale negligente, usura e rottura anomala, incidente o manomissione.

ATTENZIONE: SMALTIMENTO DEI MATERIALI



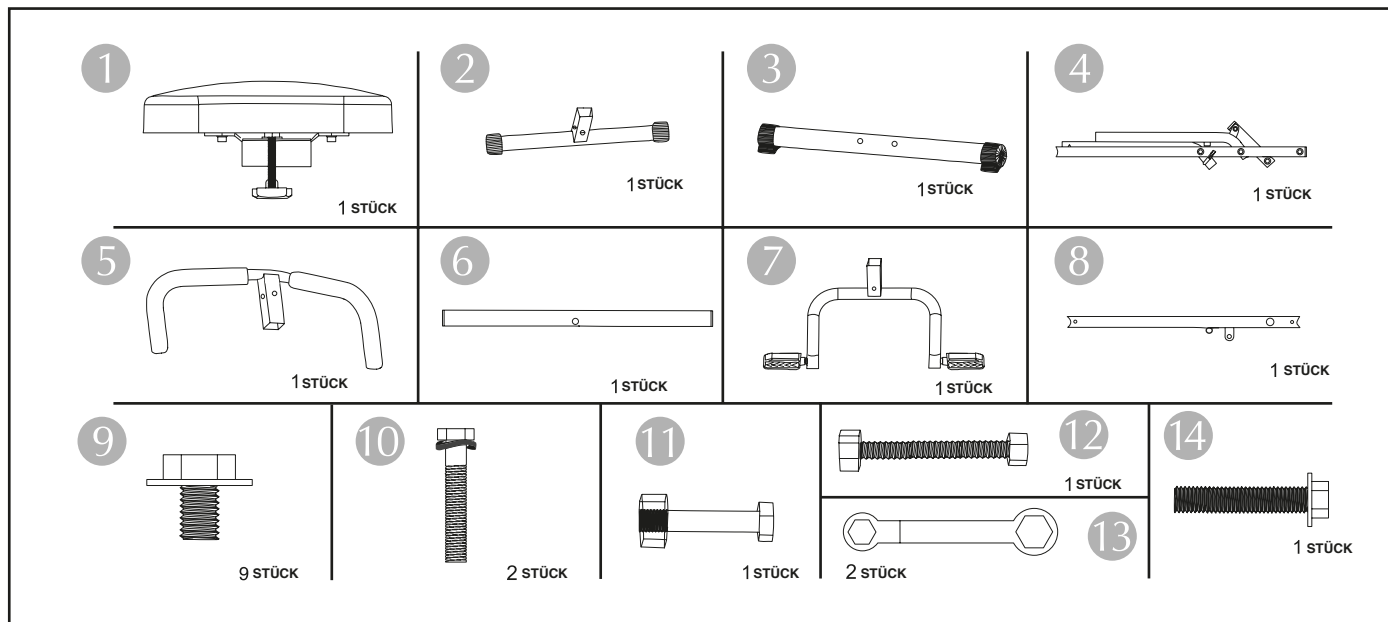
Il simbolo del bidone con le ruote crociato significa che devono essere rispettate le norme locali in merito allo smaltimento di questo tipo di prodotto. Non gettare questo prodotto insieme a agli altri rifiuti domestici. Deve essere smaltito secondo le leggi locali relative a questo genere di prodotto (chiedere informazioni presso il Comune di residenza). Articoli elettrici ed elettronici contengono sostanze pericolose che hanno effetti molto nocivi sulla la salute umana e sull'ambiente quindi devono essere smaltiti o riciclati in modo corretto.



C/ Córcega 299, 5º 3ª, 08008 Barcelona, España
www.windirect.es

MONTAGEANLEITUNG

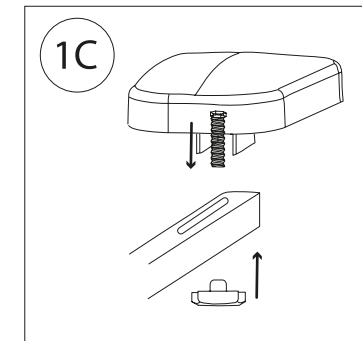
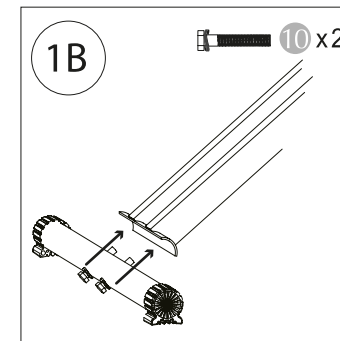
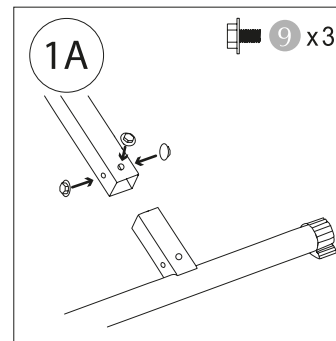
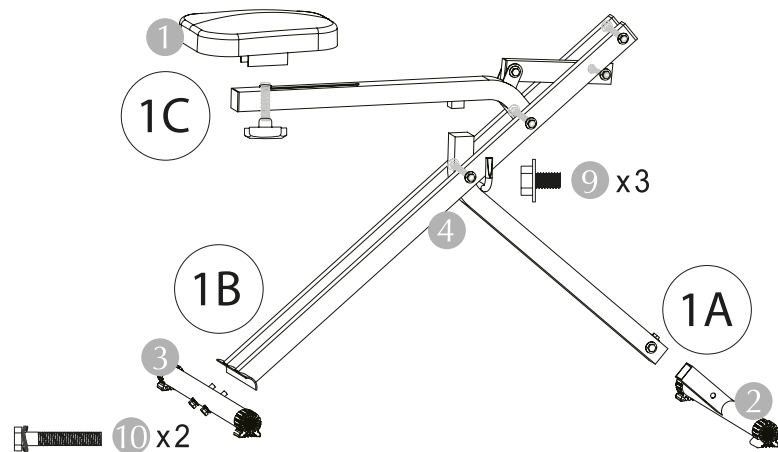
TEILELISTE



Schritt 1

Montieren Sie den Hauptrahmen und den hinteren Rahmen (1A/1B) sowie die Standfüße. Befestigen Sie den Sattel. Sie können die Position individuell einstellen (1C).

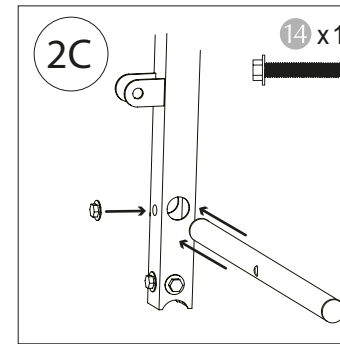
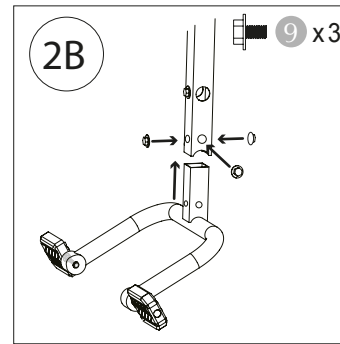
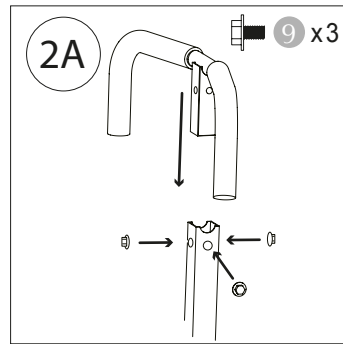
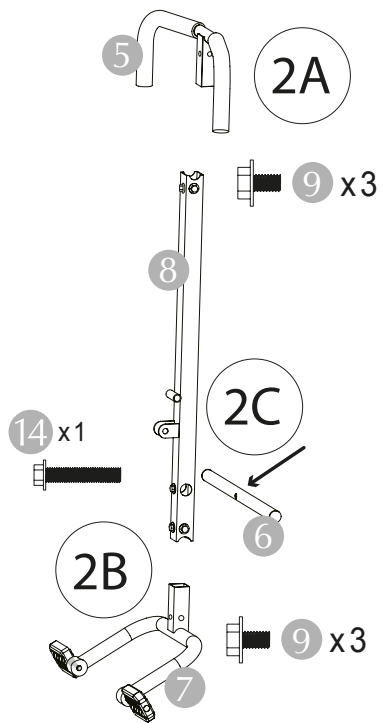
TEILE: 1 2 3 4 9 10



Schritt 2

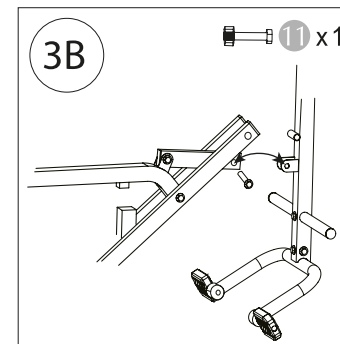
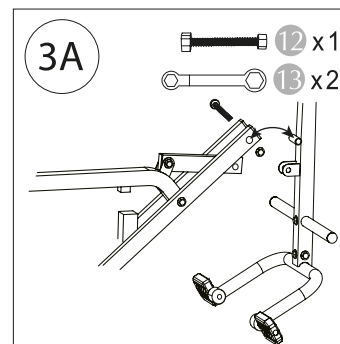
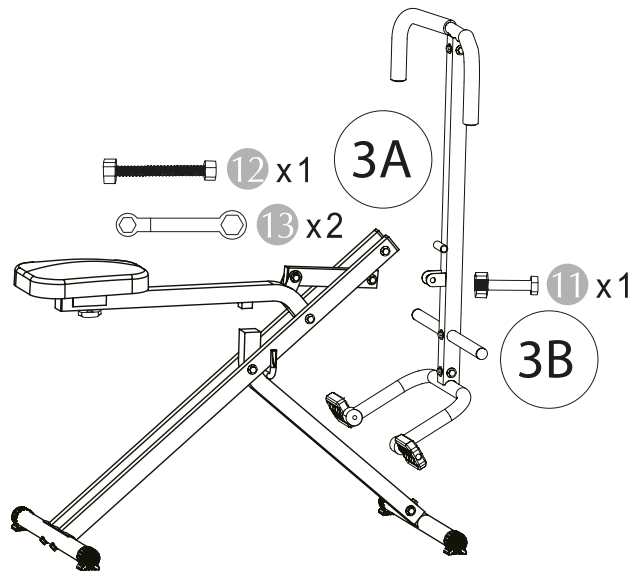
Montieren Sie die vertikale Griffstange (2A/2B/2C).

TEILE: 5 6 7 8 9 14

**Schritt 3**

Verbinden Sie den Hauptrahmen und die vertikale Griffstange (3A/3B).

TEILE: 11 12 13



Wichtig: Befestigen Sie die Schrauben mit Hilfe der beiden Schlüssel (Nr. 13). Mit der größeren Seite des Schlüssels fixieren Sie den Schraubenkopf und mit der kleineren Seite ziehen Sie die jeweilige Mutter fest an.

ÜBUNGSANLEITUNG

Der Total Crunch ist ein innovatives Trainingssystem, mit dem Sie Ihre Rücken-, Schulter- und Brustmuskulatur, Ihren Bizeps und Trizeps, Ihre Bauch-, Gesäß-, Hüft- und Oberschenkelmuskulatur gleichzeitig trainieren und in Form bringen.

FUNKTION

Der Total Crunch verfügt über ein kombiniertes Bewegungssystem, das alle Ihre Muskeln gleichzeitig trainiert. Er kombiniert 4 Arten von Kraftübungen (Beinpresse, Kniebeugen, Rücken- und Bauchmuskulatur) mit Herz-Kreislauf-Übungen und bildet so ein komplettes und effizientes Fitnessgerät zur Verbrennung von Kalorien und zum Muskelaufbau. Mit dem Total Crunch können Sie alle wichtigen Muskelgruppen trainieren. Die Muskeln werden durch einfache Bewegungen beansprucht, trainiert und aufgebaut. Dabei wird das eigene Körpergewicht als Widerstandskraft genutzt.

DER TOTAL CRUNCH TRAINIERT IHREN GESAMTEN KÖRPER GLEICHZEITIG:

- Stärkt und formt Ihre Beine und Ihr Gesäß
- Glättet den Bauch
- Baut Ihre Bauchmuskulatur auf
- Trainiert Ihre Brustmuskulatur, Ihren Bizeps und Ihre Rückenmuskulatur
- Verbrennt Kalorien
- Hilft Ihnen bei der Gewichtsreduktion
- Formt Ihre Figur

ANWEISUNGEN – Schritt 1

Setzen Sie sich auf das Gerät und halten Sie sich an der Griffstange fest.

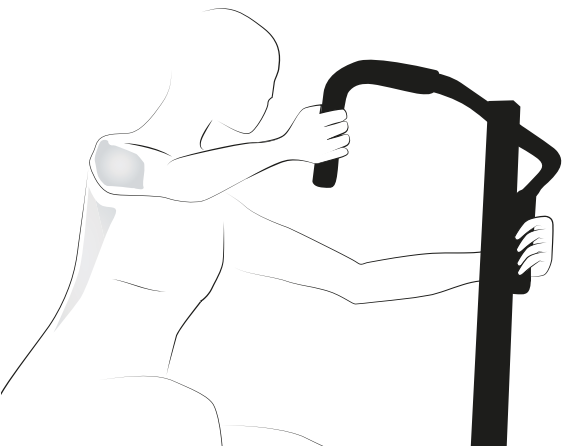
Drücken Sie mit Ihren Beinen auf die Pedale, um einen Widerstand zu erzeugen. Ziehen Sie die Griffstange in Ihre Richtung und drücken Sie sie dann zurück in ihre ursprüngliche Position.



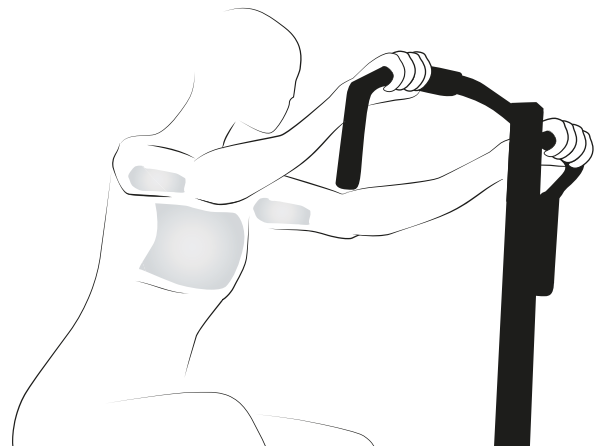
Schritt 2:

Sie können verschiedene Übungen machen, indem Sie die Position Ihrer Hände an der Griffstange verändern. Wiederholen Sie die unter Schritt 1 beschriebenen Bewegungen 12 Mal für jede der verschiedenen Handpositionen an der Griffstange.

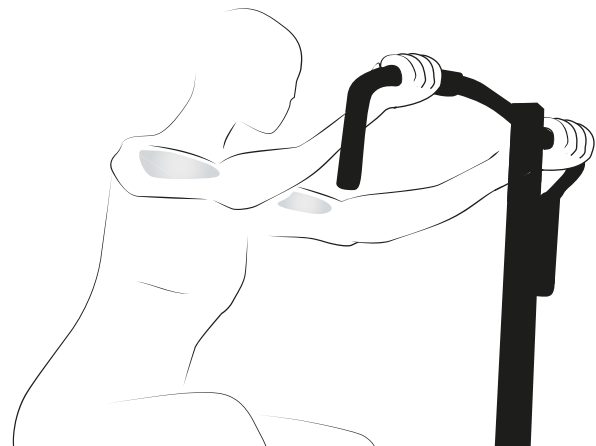
A) Trainiert Schultern und Rücken



B) Trainiert Brustkorb und den Trizeps



C) Trainiert den Bizeps



Passen Sie den Widerstandsgrad für das Training mit dem Total Crunch an:

Untere Fußpedale – niedriger Widerstand



Obere Fußpedale – hoher Widerstand



TIPPS FÜR DAS TRAINING MIT DEM TOTAL CRUNCH:

Trainieren Sie eine halbe Stunde täglich, dreimal pro Woche.

SICHERHEITS- UND WARNHINWEISE

- Lesen Sie diese Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie den Total Crunch nutzen.
- Sollten Sie Fragen zu Ihrem Gesundheitszustand oder Gesundheitsbeschwerden haben, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt.
- Wenn Sie an Asthma oder einer anderen Atemwegserkrankung leiden, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt, bevor Sie den Total Crunch nutzen.
- Stellen Sie den Total Crunch immer auf einer ebenen Fläche auf.
- Stellen Sie sicher, dass Kinder den Total Crunch nur unter Aufsicht von Erwachsenen nutzen.
- Nutzen Sie den Total Crunch nicht, wenn Sie schwanger sind.
- Trinken Sie während des Trainings auf dem Total Crunch keinen Alkohol.
- Trinken Sie nach dem Training auf dem Total Crunch Wasser und/oder ein isotonisches Getränk.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt vor dem Training auf dem Total Crunch oder einem anderen Fitnessgerät.

Das Gerät ist nicht dazu bestimmt, von Personen, Erwachsene wie Kinder, mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder praktischer Erfahrung oder Kenntnissen, benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten von ihr unmissverständliche Anweisungen, wie das Gerät zu nutzen ist.

Achten Sie darauf, dass Kinder nicht mit dem Gerät spielen.

Das Maximalgewicht für die Nutzung des Gerätes beträgt 100 kg.

GEWÄHRLEISTUNG

Dieses Gerät unterliegt der in jedem Land vorgeschriebenen Gewährleistungsfrist für Herstellungsfehler. Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind Schäden aus einer unsachgemäßen Nutzung, fahrlässiger kommerzieller Nutzung, abnormalem Verschleiß und Abnutzung, Unfällen oder unsachgemäßer Bedienung.

ENTSORGUNG



Das Symbol einer durchgestrichenen Abfalltonne auf Rädern bedeutet, dass Sie die lokalen Vorschriften für die Entsorgung dieser Art von Produkten einhalten müssen. Das Produkt darf nicht im Hausmüll entsorgt werden. Entsorgen Sie das Gerät gemäß den örtlich geltenden Bestimmungen. Elektrische und elektronische Geräte enthalten Gefahrenstoffe, die die Umwelt und/oder die menschliche Gesundheit gefährden können und ordnungsgemäß recycelt werden sollten.



C/ Córcega, 299, 5º 3º, 08008 Barcelona, Spanien
www.windirect.es

MADE IN CHINA