

# TOTAL CRUNCH EVOLUTION

## BODY REVOLUTION SYSTEM

EN

ES

IT

DE

PT



# TOTAL CRUNCH EVOLUTION

## PART LIST



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26

1 Main frame tube (1 pc)

2 Rear frame pipe (1 pc)

3 Front stabilizer (1 pc)

4 Rear stabilizer (1 pc)

5 Foot tube (1 pc)

6 Foot tube pedals (2 pcs)

7 Bike pedals (2 pcs)

8 Upper foot tube (1 pc)

9 Vertical pipe (1 pc)

10 Handlebar L (1 pc)

11 Handlebar R (1 pc)

12 Seat tube (1 pc)

13 Large piece (1 pc)

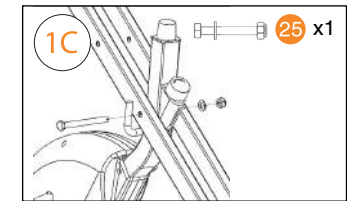
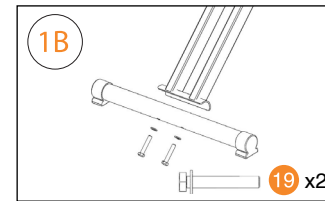
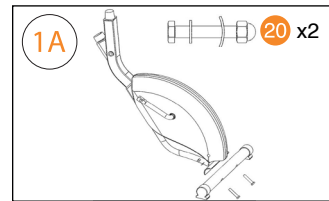
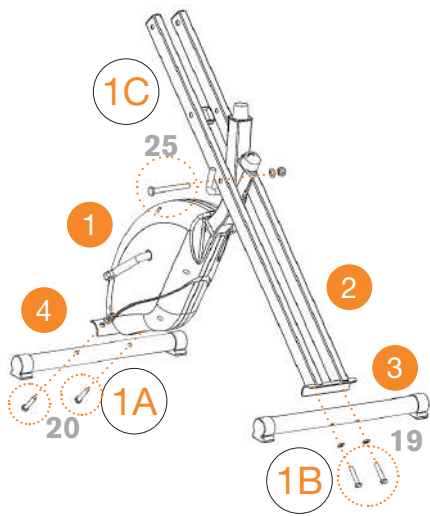
14 Seat (1 pc)

15 Knob (1 pc)

## STEP 1

1 2 3 4 19 20 25

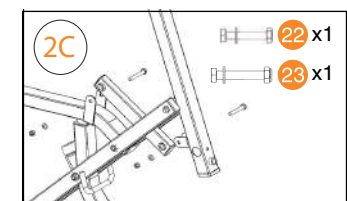
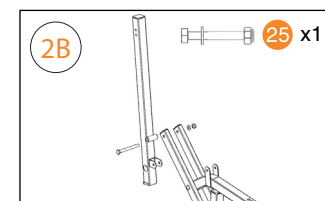
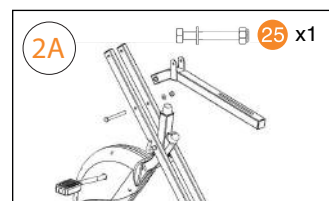
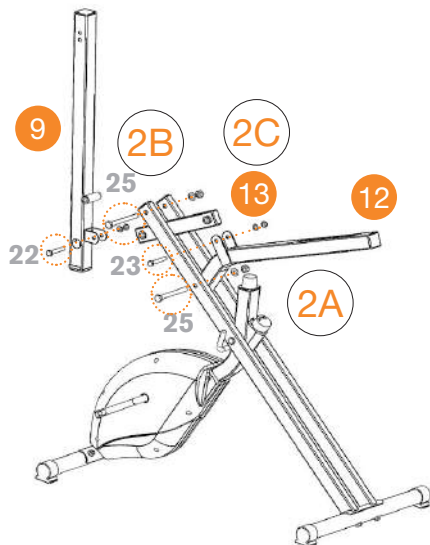
- Fix the rear stabilizer (4) to the main frame tube (1) (1A), using the screw 20 (2 pcs.).
- Fix the front stabilizer (3) to the rear frame pipe (2) (1B), using the screw 19 (2 pcs.).
- Assemble the main frame tube with the rear frame pipe (1C), using the screw 25 (1 pc.).



## STEP 2

9 12 13 22 23 25

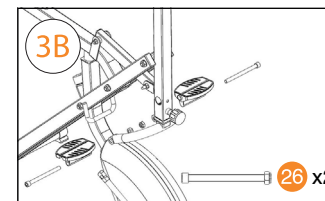
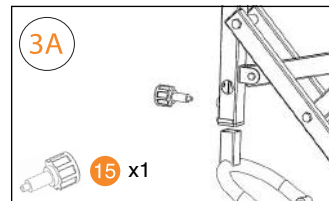
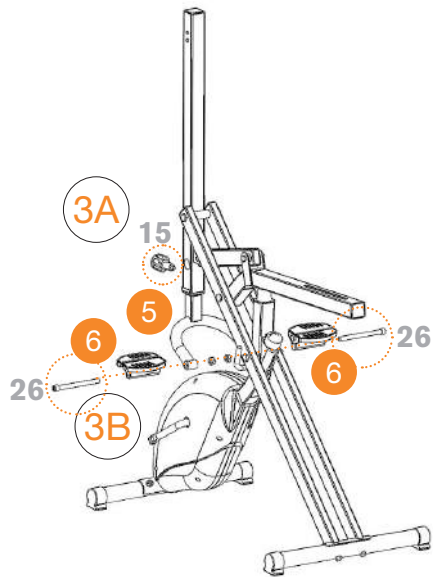
- Assemble the seat tube (12) to the rear frame pipe (2A), using the screw 25 (1 pc.).
- Assemble the vertical pipe (9) to the rear frame pipe (2B), using the screw 25 (1 pc.).
- Assemble the large piece (13) to the seat tube and the vertical pipe (2C), using the screw 22 (1 pc.) and 23 (1 pc.).



### STEP 3

5 6 15 26

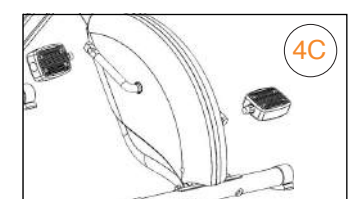
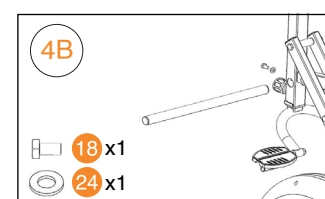
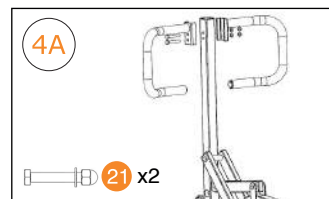
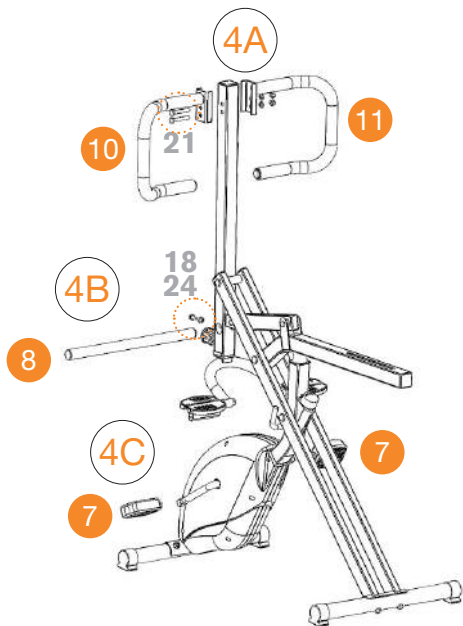
- Fix the foot tube (5) to the vertical pipe (3A), using the knob (15).
- Attach foot tube pedals (6) to the foot tube (3B), using the screw 26 (2 pcs.).



### STEP 4

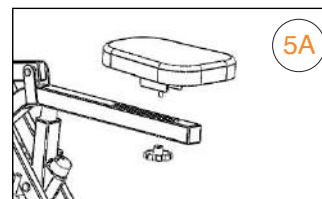
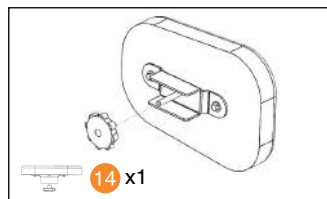
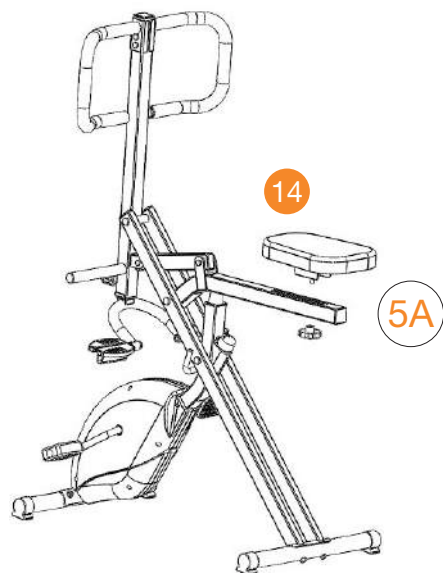
7 8 10 11 18 21 24

- Fix each handlebar (10 / 11) to the vertical pipe (4A), using the screw 21 (2 pcs.).
- Attach upper foot tube (8) to the vertical pipe (4B), using the screw 18 (1 pc.) and the washer 24 (1 pc.).
- Assemble bike pedals (7) to the main frame tube (4C); tighten the screws with a tool.



**STEP 5**

- Fix the seat (14) to the seat tube, using the knob (5A). You can adjust its position as per your convenience.

**TRAINING GUIDE**

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

**HOW IT WORKS**

Total Crunch Evolution 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 for a complete and effective training system that burns calories and tones the body. With Total Crunch Evolution, you can work 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.

Total Crunch Evolution also includes a static bike with a resistance knob, to improve your performance and provide you an aerobic and anaerobic exercise. Its ergonomic and comfortable position helps to prevent injury, excessive fatigue and incorrect postures.

Exercise the body anaerobically to increase muscle mass and aerobically to burn calories.

**WITH TOTAL CRUNCH EVOLUTION, 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 - BIKE MODE**

To use the Total Crunch Evolution bike mode is necessary to remove first the foot tube from the vertical pipe, using the knob.

Sit directly on the device and hold the handlebar firmly. Start pedaling as in a conventional bike. Use the resistance knob to boost your performance, improve your physical resistance, and burn more calories.

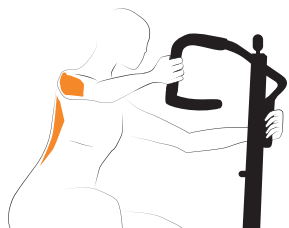
**TIPS FOR USING TOTAL CRUNCH EVOLUTION**

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

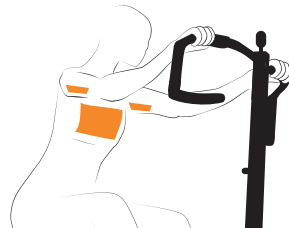
## INSTRUCTIONS - CRUNCH MODE

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



### B) Work your chest and triceps



### C) Work your biceps



## SAFETY WARNING

- Always read the instructions manual before using Total Crunch Evolution and keep the manual for future reference.
- Check all the parts for damage before use.
- To guarantee the stability of Total Crunch Evolution, check all the connections and make sure they are tightly screwed in place.
- As with any physical exercise machine, if you have any questions about your physical condition or if you suffer from asthma or any other ailment, always consult your physician before using Total Crunch Evolution.
- Always place Total Crunch Evolution on a flat surface.
- Make sure that children do not use Total Crunch Evolution without adult supervision.
- Do not use Total Crunch Evolution if you are pregnant.
- Do not drink alcoholic beverages when using Total Crunch Evolution.
- Drink water and/or an isotonic beverage after use.


This device has not been designed to be used by anyone (including children) with reduced physical, sensory or mental abilities, or by individuals 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 make sure that they do not play with the device.

Check Total Crunch Evolution before use and again at regular intervals. Make sure that all screws, bolts, nuts, and other connections are securely fastened and that all the training equipment is in safe operating condition. The maximum weight for using the device is 100 kg.

## WARRANTY

This product is covered by a warranty against manufacturing defects, as per 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 that you should obtain information about and follow local regulations regarding the disposal of this kind of product. Do not dispose of this product as you would other household waste. Dispose of this device in accordance with applicable local regulations. Electrical and electronic devices contain hazardous substances that could have harmful effects on the environment and/or human health, and therefore should be recycled properly.



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

# TOTAL CRUNCH EVOLUTION

## LISTA DE PIEZAS



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26

1 Soporte delantero (1 ud)

2 Soporte trasero (1 ud)

3 Estabilizador delantero (1 ud)

4 Estabilizador trasero (1 ud)

5 Tubo pedal crunch (1 ud)

6 Pedal crunch (2 uds)

7 Pedal bicicleta (2 uds)

8 Tubo pedal superior (1 ud)

9 Barra vertical (1 ud)

10 Manillar izquierdo (1 ud)

11 Manillar derecha (1 ud)

12 Tubo del sillín (1 ud)

13 Pieza de unión (1 ud)

14 Sillín (1 ud)

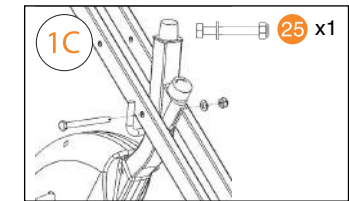
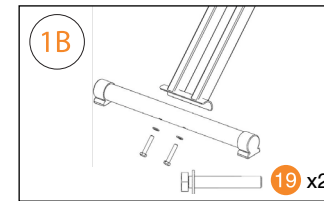
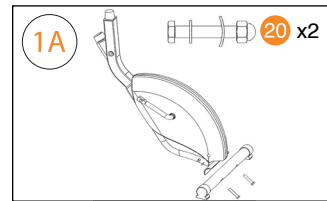
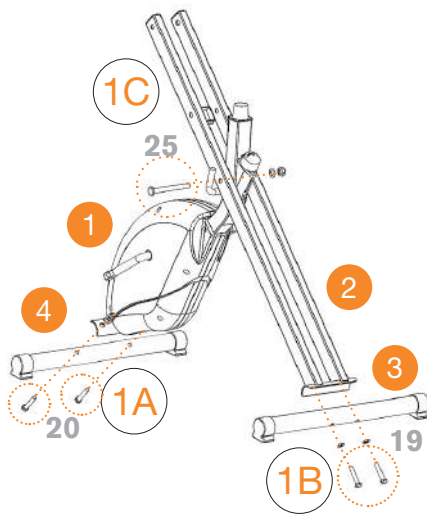
15 Rueda de ajuste (1 ud)



## PASO 1

1 2 3 4 19 20 25

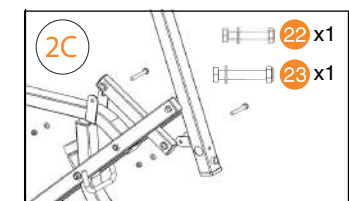
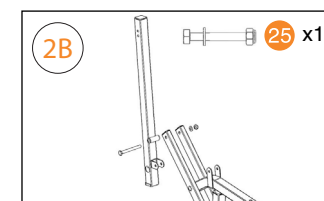
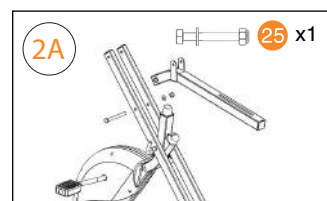
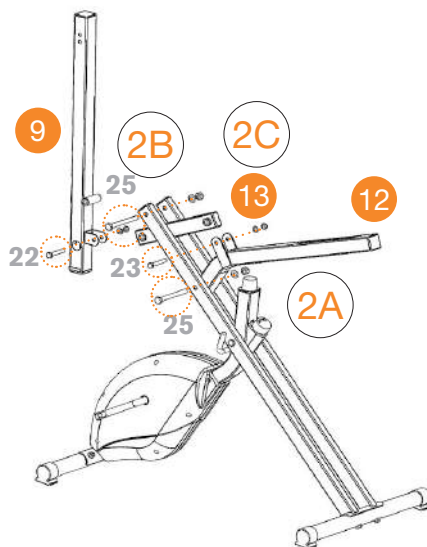
- Fije el estabilizador frontal (4) al soporte delantero (1A) usando el tornillo 20 (2 uds.).
- Fije el estabilizador trasero (3) al soporte trasero (2) (1B) usando el tornillo 19 (2 uds.).
- Monte el soporte delantero al trasero (1C) con el tornillo 25 (1 ud.).



## PASO 2

9 12 13 22 23 25

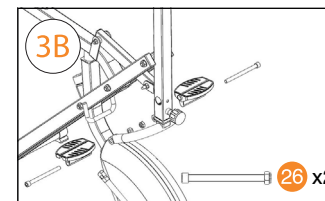
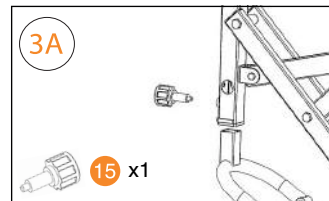
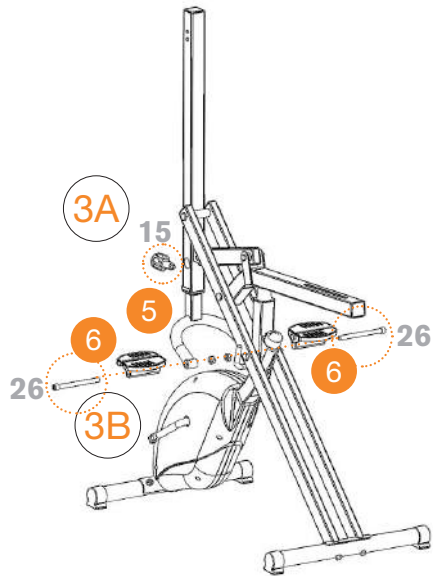
- Monte el tubo del sillín (12) al soporte trasero (2A) con el tornillo 25 (1 ud.).
- Monte la barra vertical (9) al soporte trasero (2B) con el tornillo 25 (1 ud.).
- Monte la pieza de unión (13) al tubo del sillín y a la barra vertical (2C) con el tornillo 22 (1 ud.) y el tornillo 23 (1 ud.).



### PASO 3

5 6 15 26

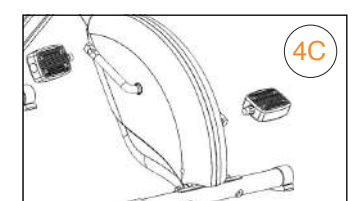
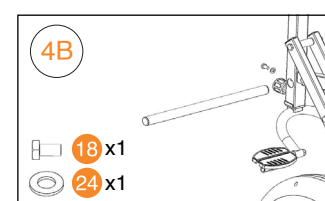
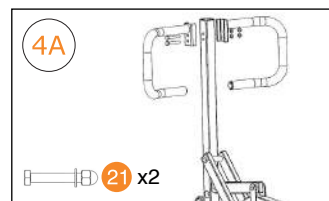
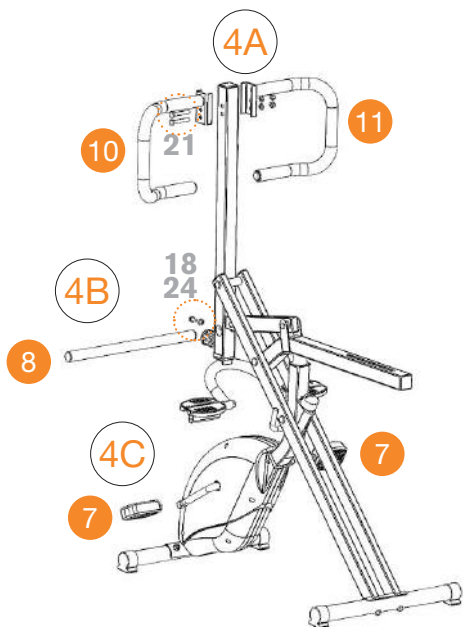
- Fije el tubo de pedal crunch (5) a la barra vertical (3A) con la rueda de ajuste (15).
- Monte los pedales crunch (6) al tubo de pedal crunch (3B) con el tornillo 26 (2 uds.).



### PASO 4

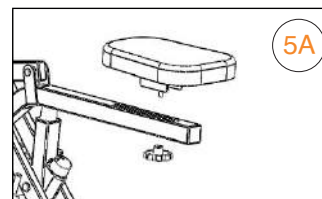
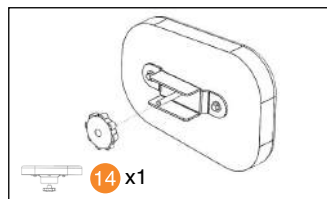
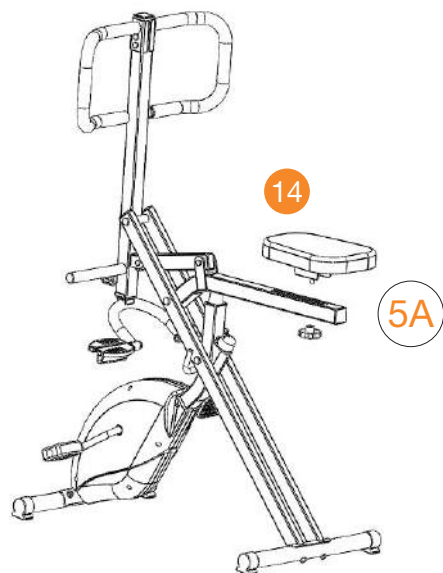
7 8 10 11 18 21 24

- Fije cada manillar (10 / 11) en la barra vertical (4A) con el tornillo 21 (2 uds.):
- Fije el tubo de pedal superior (8) a la barra vertical (4B) con el tornillo 18 (1 ud.) y la arandela 24 (1 ud.).
- Monte los pedales de la bicicleta (7) al soporte delantero (4C); apriete los tornillos.



**PASO 5**

- Fije el sillín (14) al tubo del sillín, usando la rueda de ajuste (5A). Puede ajustar la posición según le resulte más cómodo.

**GUÍA DE ENTRENAMIENTO**

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

**¿CÓMO FUNCIONA?**

Total Crunch Evolution 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 Evolution 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.

Total Crunch Evolution incluye una bicicleta estática con una rueda de resistencia, para potenciar tu rendimiento y brindarte un entrenamiento aeróbico o anaeróbico. Su posición ergonómica y cómoda, evita cualquier riesgo de lesiones, fatiga excesiva y malas posturas.

Trabaja el cuerpo de manera anaeróbica para aumentar masa muscular y de manera aeróbica para quemar calorías.

**CON TOTAL CRUNCH EVOLUTION, 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 – MODO BICICLETA**

Para utilizar el modo bicicleta del Total Crunch Evolution hay que retirar primero el tubo de pedal crunch de la barra vertical usando la rueda de ajuste.

Siéntese en la máquina y sujete el manillar con firmeza. Empiece a pedalear como si fuera una bicicleta convencional. Use la rueda de resistencia para potenciar su rendimiento, aumentar su resistencia física e incrementar la quema de calorías.

**CONSEJOS DE UTILIZACIÓN**

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

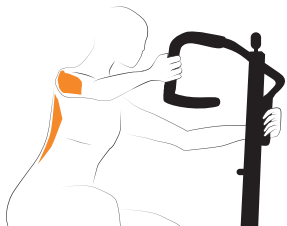
## INSTRUCCIONES DE USO – MODO CRUNCH

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.

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



## ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD

- Lea siempre el manual de instrucciones antes de utilizar Total Crunch Evolution y guarde el manual para consultarlo en el futuro.
- Compruebe que ninguna pieza esté dañada antes de utilizarlo.
- Para garantizar la estabilidad de Total Crunch Evolution, verifique todas las conexiones y asegúrese de que esté firmemente atornillado.
- Al igual que con cualquier máquina de ejercicio físico, si tiene alguna duda acerca de su condición física o si sufre de asma o cualquier otra dolencia, consulte siempre a su médico antes de utilizar Total Crunch Evolution.
- Coloque siempre Total Crunch Evolution en una superficie plana.
- Asegúrese de que ningún niño utilice Total Crunch Evolution sin la supervisión de un adulto.
- No utilice Total Crunch Evolution si está embarazada.
- No tome bebidas alcohólicas cuando utilice Total Crunch Evolution.
- Ingera agua y/o bebidas isotónicas después de utilizar Total Crunch Evolution.

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.


Compruebe Total Crunch Evolution antes de utilizarlo y verifique su estado regularmente. Asegúrese de que todos los tornillos, pernos, tuercas y otras conexiones estén bien apretados y de que todo el equipo esté en unas condiciones de funcionamiento óptimas.

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, Spain  
www.windirect.es

# TOTAL CRUNCH EVOLUTION

## LISTA DEI COMPONENTI



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26

1 Supporto principale (1 ud)

2 Supporto posteriore (1 pz)

3 Stabilizzatore anteriore (1 pz)

4 Stabilizzatore posteriore (1 pz)

5 Tubo del pedale Cruch (1 pz)

6 Pedale Crunch (2 pezzi)

7 Pedale della bicicletta (2 pezzi)

8 Tubo superiore del pedale (1 pz)

9 Barra verticale (1 pz)

10 Manubrio sinistro (1 pz)

11 Manubrio destro (1 pz)

12 Tubo sella (1 pz)

13 Pezzo di collegamento (1 pz)

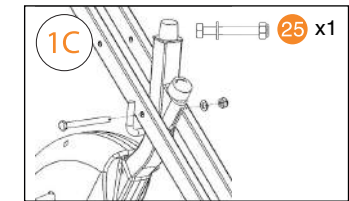
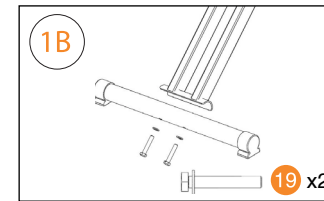
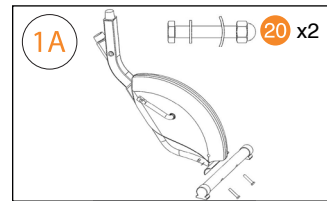
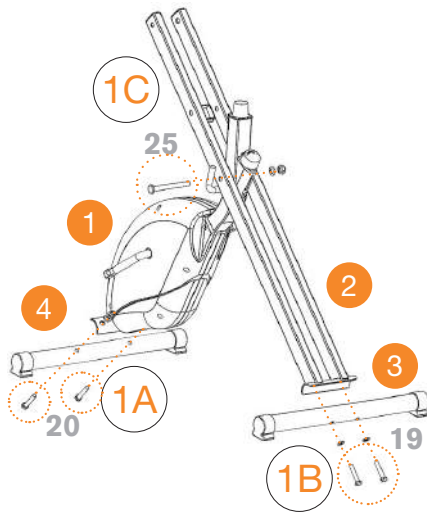
14 Sella (1 pz)

15 Ruota di regolazione (1 pz)

## FASE 1

1 2 3 4 19 20 25

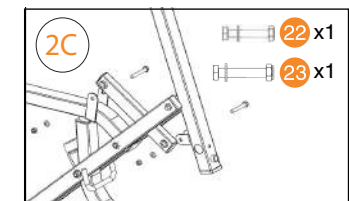
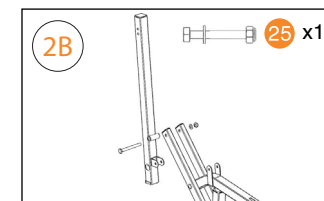
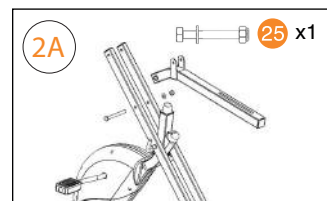
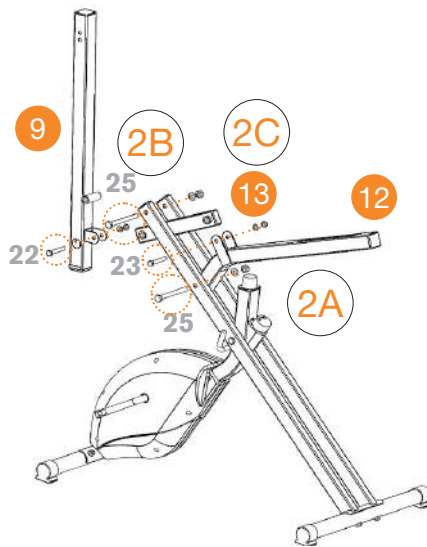
- Fissare lo stabilizzatore anteriore (4) alla staffa anteriore (1A) usando la vite 20 (2 pezzi).
- Fissare lo stabilizzatore posteriore (3) alla staffa posteriore (2) (1B) con la vite 19 (2 pezzi).
- Montare la staffa anteriore sulla staffa posteriore (1C) usando la vite 25 (1 pz.).



## FASE 2

9 12 13 22 23 25

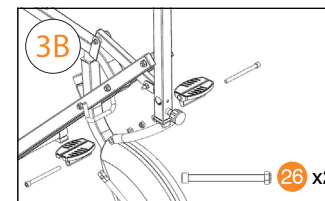
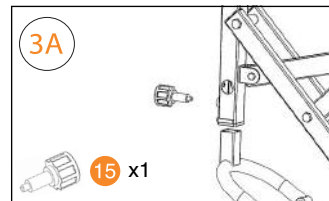
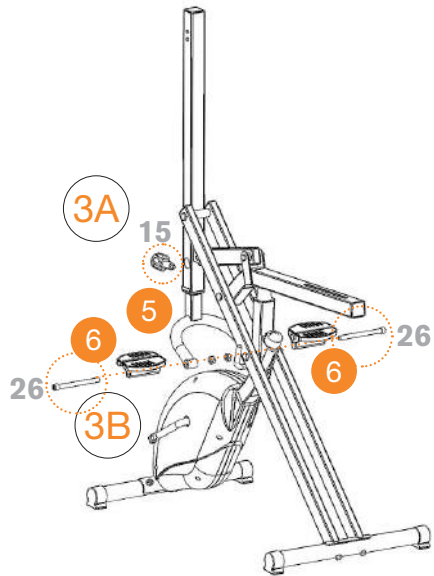
- Montare il tubo sella (12) sulla staffa posteriore (2A) con la vite 25 (1 pz.).
- Montare la barra verticale (9) sulla staffa posteriore (2B) con la vite 25 (1 pezzo).
- Montare il pezzo di collegamento (13) al tubo della sella e alla barra verticale (2C) con la vite 22 (1 pezzo) e la vite 23 (1 pezzo).



### FASE 3

5 6 15 26

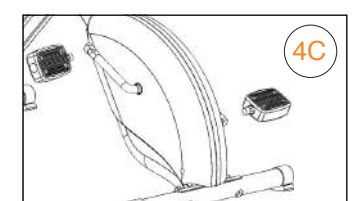
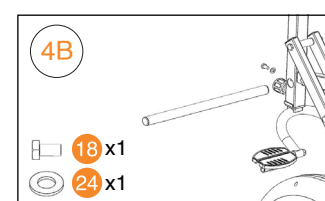
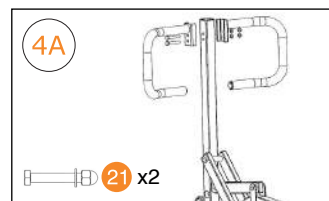
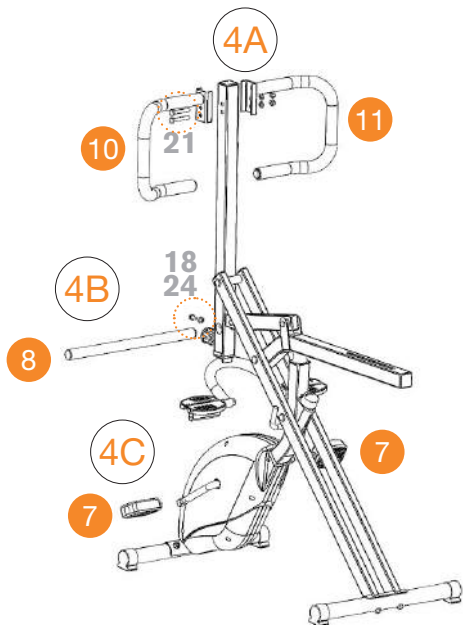
- Fissare il tubo del pedale di scricchiolio (5) alla barra verticale (3A) con la rotella di regolazione (15).
- Montare i pedali crunch (6) sul tubo del pedale crunch (3B) con la vite 26 (2 pezzi).



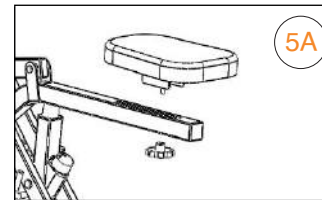
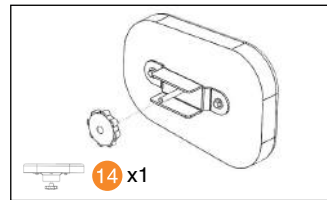
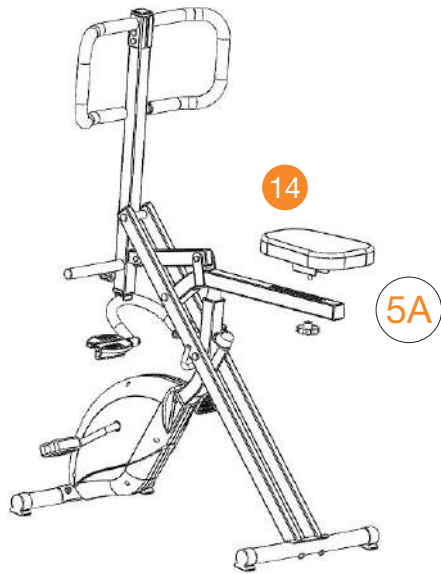
### FASE 4

7 8 10 11 18 21 24

- Fissare ogni manubrio (10 / 11) alla barra verticale (4A) con la vite 21 (2 pezzi):
- Fissare il tubo superiore del pedale (8) alla barra verticale (4B) con la vite 18 (1 pz.) e la rondella 24 (1 pz.).
- Montare i pedali della bicicletta (7) sulla staffa anteriore (4C); stringere le viti.



- Fissare la sella (14) al tubo sella, utilizzando la rotella di regolazione (5A). È possibile regolare la posizione in base al proprio comfort.



**GUIDA PER L'ALLENAMENTO**

Total Crunch Evolution 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 Evolution utilizza un sistema di movimento composto che esercita tutti i muscoli allo stesso tempo. Combina quattro tipi di esercizi di resistenza: leg press, squat, affondi e crunch con un esercizio cardiovascolare aerobico, rendendolo un sistema di allenamento completo ed efficace per bruciare calorie e tonificare il corpo. Total Crunch Evolution lavora tutti i principali gruppi muscolari. I muscoli vengono contratti, tonificati e scolpiti attraverso un facile movimento che utilizza il proprio peso corporeo come resistenza.

Total Crunch Evolution include una cyclette con una ruota di resistenza per aumentare le tue prestazioni e darti un allenamento aerobico o anaerobico.

La sua posizione ergonomica e confortevole evita qualsiasi rischio di lesioni, eccessivo affaticamento e cattiva postura.

Lavora il corpo anaerobicamente per aumentare la massa muscolare e aerobicamente per bruciare calorie.

**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 - MODALITÀ BICICLETTA**

Para utilizar el modo bicicleta del Total Crunch Evolution hay que retirar primero el tubo de pedal crunch de la barra vertical usando la rueda de ajuste.

Siéntese en la máquina y sujete el manillar con firmeza. Empiece a pedalear como si fuera una bicicleta convencional. Use la rueda de resistencia para potenciar su rendimiento, aumentar su resistencia física e incrementar la quema de calorías.

**CONSIGLI D'USO**

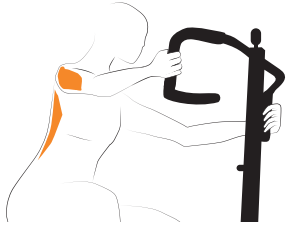
Usare Total Crunch per mezz'ora al giorno, tre volte alla settimana.



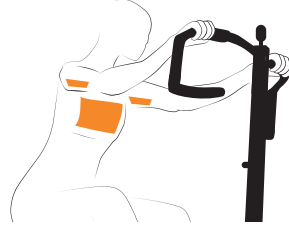
## ISTRUZIONI – MODALITÀ CRUNCH

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. 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.

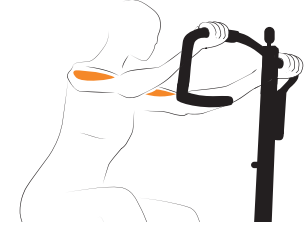
### A) Lavoro per spalle e dorsali



### B) Lavoro per pettorali e tricipiti



### C) Lavoro per bicipiti



## NORME DI SICUREZZA

- Leggere sempre il manuale di istruzioni prima di usare Total Crunch Evolution e conservare il manuale per riferimento futuro.
- Controllare che nessuna parte sia danneggiata prima dell'uso.
- Per garantire la stabilità del Total Crunch Evolution, controllate tutti i collegamenti e assicuratevi che sia ben avvitato.
- Come per qualsiasi macchina per esercizi, se avete dubbi sulla vostra condizione fisica o se soffrite di asma o di qualsiasi altro disturbo, consultate sempre il vostro medico prima di usare Total Crunch Evolution.
- Posizionare sempre Total Crunch Evolution su una superficie piana.
- Assicuratevi che nessun bambino usi Total Crunch Evolution senza la supervisione di un adulto.
- Non usare Total Crunch Evolution se sei incinta.
- Non bere bevande alcoliche quando si usa Total Crunch Evolution.
- Bere acqua e/o bevande isotoniche dopo aver usato Total Crunch Evolution.


Questo apparecchio non è destinato all'uso da parte di persone (compresi i bambini) con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali o con mancanza di esperienza e conoscenza, se non sotto la supervisione e l'istruzione di una persona responsabile della loro sicurezza.

Sorvegliare i bambini per assicurarsi che non giochino con l'apparecchio. Controllare Total Crunch Evolution prima dell'uso e controllare regolarmente il suo stato. Assicuratevi che tutte le viti, i bulloni, i dadi e gli altri collegamenti siano stretti e che tutte le attrezzature siano in condizioni di lavoro adeguate. 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, Spain  
www.windirect.es

# TOTAL CRUNCH EVOLUTION

## LISTER DER TEILE



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26

- 1 Hauptrahmenrohr (1 Stück)
- 2 Hinteres Rahmenrohr (1 St.)
- 3 Vorderer Stabilisator (1 Stück)
- 4 Hinterer Stabilisator (1 Stück)
- 5 Fußrohr (1 Stück)

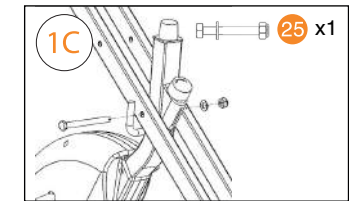
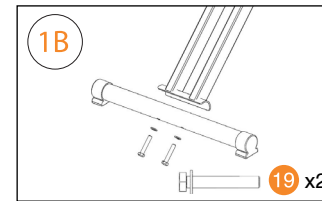
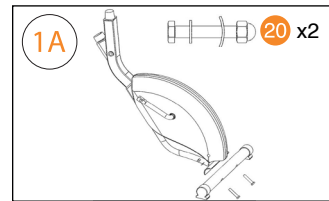
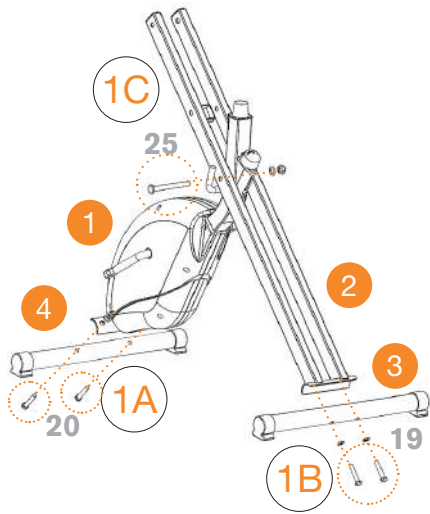
- 6 Fußrohr-Pedale (2 Stück)
- 7 Fahrradpedale (2 Stück)
- 8 Oberes Fußrohr (1 Stück)
- 9 Vertikales Rohr (1 Stück)
- 10 Lenker L (1 Stück)

- 11 Lenker R (1 Stück)
- 12 Sitzrohr (1 Stück)
- 13 Großes Stück (1 Stück)
- 14 Sitz (1 Stück)
- 15 Knopf (1 Stück)

## SCHRITT 1

1 2 3 4 19 20 25

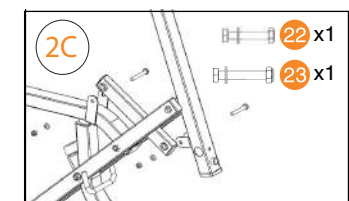
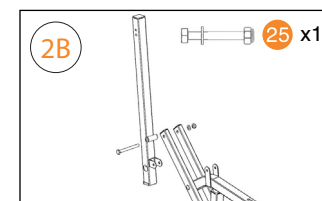
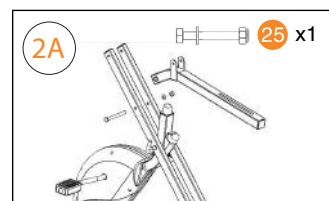
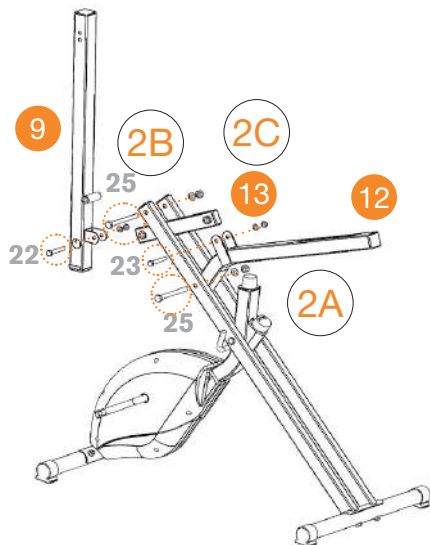
- Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (4) mit der Schraube 20 (2 St.) am Hauptrahmenrohr (1) (1A).
- Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (3) mit der Schraube 19 (2 St.) am hinteren Rahmenrohr (2) (1B).
- Befestigen Sie das Hauptrahmenrohr am hinteren Rahmenrohr (1C) mit Schraube 25 (1 St.).



## SCHRITT 2

9 12 13 22 23 25

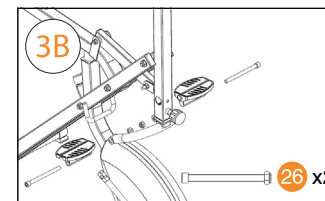
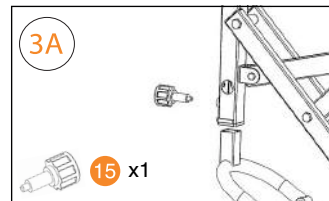
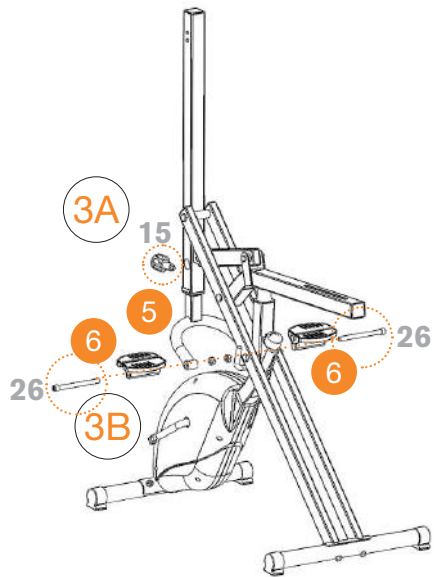
- Montieren Sie das Sitzrohr (12) mit der Schraube 25 (1 Stck.) am hinteren Rahmenrohr (2A).
- Befestigen Sie das vertikale Rohr (9) mit der Schraube 25 (1 St.) am hinteren Rahmenrohr (2B).
- Montieren Sie das große Stück (13) mit den Schrauben 22 (1 St.) und 23 (1 St.) am Sitzrohr und am vertikalen Rohr (2C).



### SCHRITT 3

5 6 15 26

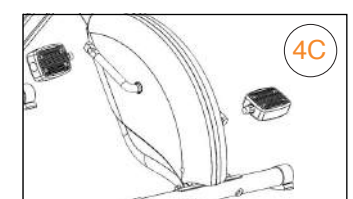
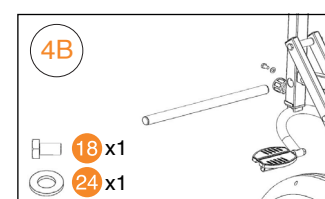
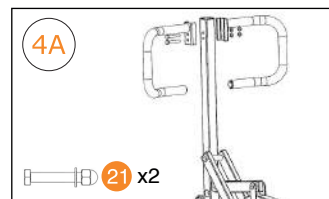
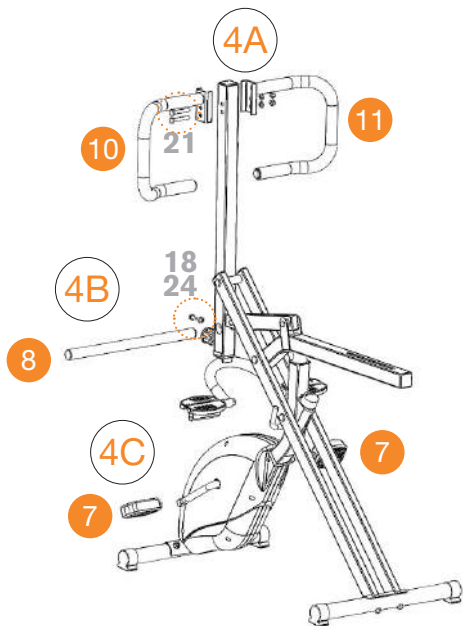
- Befestigen Sie das Fußrohr (5) mit Hilfe des Knopfes (15) am vertikalen Rohr (3A).
- Befestigen Sie die Fußrohrpedale (6) mit der Schraube 26 (2 Stck.) am Fußrohr (3B).



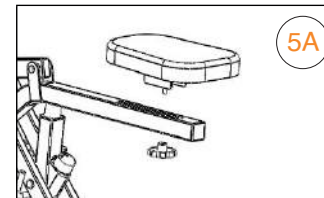
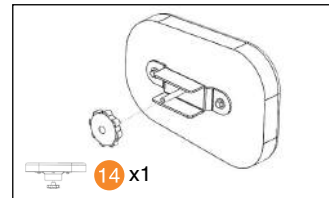
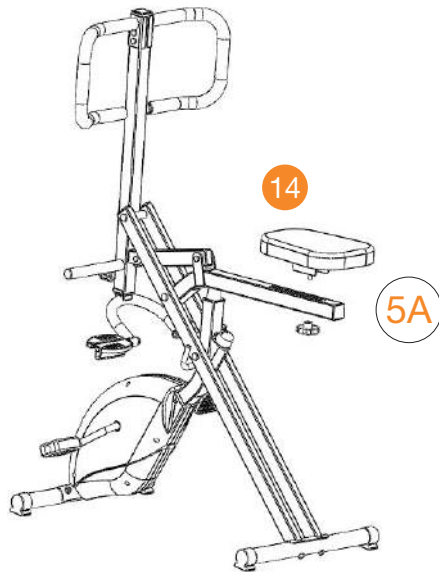
### SCHRITT 4

7 8 10 11 18 21 24

- Befestigen Sie jeden Lenker (10 / 11) mit der Schraube 21 (2 St.) am vertikalen Rohr (4A).
- Befestigen Sie das obere Fußrohr (8) mit der Schraube 18 (1 St.) und der Unterlegscheibe 24 (1 St.) am vertikalen Rohr (4B).
- Montieren Sie die Fahrradpedale (7) am Haupttrahmenrohr (4C); ziehen Sie die Schrauben mit einem Werkzeug fest.



- Befestigen Sie den Sitz (14) mit Hilfe des Knopfes (5A) am Sitzrohr. Sie können seine Position nach Belieben einstellen.



### TRAININGSLEITFADEN

Total Crunch Evolution ist ein innovatives Trainingssystem, mit dem Sie gleichzeitig Rücken, Schultern, Brustmuskeln, Bizeps, Trizeps, Bauchmuskeln, Gesäß, Hüften, Oberschenkel und Beine trainieren können.

### WIE ES FUNKTIONIERT

Total Crunch Evolution verwendet ein zusammengesetztes Bewegungssystem, das alle Muskeln gleichzeitig trainiert. Es kombiniert vier Arten von Kraftübungen (Beinpresse, Kniebeugen, Rücken und Bauchmuskeln) mit kardiovaskulären Aerobic-Übungen zu einem vollständigen und effektiven Trainingssystem, das Kalorien verbrennt und den Körper strafft. Mit Total Crunch Evolution können Sie alle wichtigen Muskelgruppen trainieren. Die Muskeln werden durch eine einfache Bewegung kontrahiert, gestrafft und geformt, wobei Ihr eigenes Körpergewicht als Widerstand dient.

Total Crunch Evolution umfasst auch ein statisches Fahrrad mit einem Widerstandsregler, um Ihre Leistung zu verbessern und Ihnen ein aerobes und anaerobes Training zu ermöglichen.

Seine ergonomische und bequeme Position hilft, Verletzungen, übermäßige Ermüdung und Fehlhaltungen zu vermeiden.

Trainieren Sie Ihren Körper anaerob, um die Muskelmasse zu erhöhen, und aerob, um Kalorien zu verbrennen.

### BEIM TOTAL CRUNCH EVOLUTION ARBEITET DER GANZE KÖRPER GLEICHZEITIG:

- Kräftigt und formt Ihre Beine und Gesäßmuskeln
- Glättet Ihren Bauch
- Definiert Ihre Bauchmuskeln
- Formt Brustmuskeln, Bizeps und Rücken
- Verbrennt Kalorien
- Hilft Ihnen beim Abnehmen
- Formt Ihre Figur

### ANLEITUNG - FAHRRADMODUS

Um den Total Crunch Evolution im Fahrradmodus zu verwenden, müssen Sie zunächst das Fußrohr mit Hilfe des Knopfes vom Vertikalrohr entfernen.

Setzen Sie sich direkt auf das Gerät und halten Sie den Lenker fest. Treten Sie in die Pedale wie auf einem herkömmlichen Fahrrad. Benutzen Sie den Widerstandsregler, um Ihre Leistung zu erhöhen, Ihre körperliche Widerstandskraft zu verbessern und mehr Kalorien zu verbrennen.

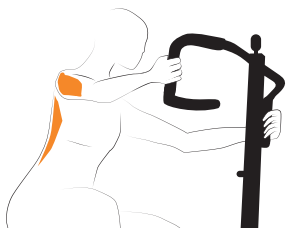
### TIPPS ZUR VERWENDUNG VON TOTAL CRUNCH EVOLUTION

Benutzen Sie Total Crunch Evolution eine halbe Stunde pro Tag, dreimal pro Woche.

## ANLEITUNG - CRUNCH-MODUS

Setzen Sie sich direkt auf das Gerät und halten Sie den Lenker fest. Legen Sie mit Ihren Beinen einen Widerstand an. Ziehen Sie den Lenker zu sich heran und drücken Sie ihn dann wieder in die Ausgangsposition zurück. Sie können verschiedene Übungen durchführen, indem Sie die Position Ihrer Hände am Lenker verändern. Führen Sie 12 Wiederholungen der in Schritt 1 beschriebenen Bewegung für jede unterschiedliche Handposition am Lenker aus.

**A)** Trainieren Sie Ihre Schultern und Ihren rücken



**B)** Trainieren Sie Ihre Brust und Ihren Trizeps



**C)** Trainieren Sie Ihren Bizeps



## SICHERHEITSWARNUNG

- Lesen Sie vor dem Gebrauch von Total Crunch Evolution immer die Bedienungsanleitung und bewahren Sie diese zum späteren Nachschlagen auf.
  - Überprüfen Sie vor dem Gebrauch alle Teile auf Beschädigungen.
  - Um die Stabilität von Total Crunch Evolution zu gewährleisten, überprüfen Sie alle Verbindungen und stellen Sie sicher, dass sie fest verschraubt sind.
  - Wie bei jedem Fitnessgerät sollten Sie vor der Benutzung von Total Crunch Evolution immer Ihren Arzt konsultieren, wenn Sie Fragen zu Ihrer körperlichen Verfassung haben oder an Asthma oder anderen Krankheiten leiden.
  - Stellen Sie Total Crunch Evolution immer auf eine ebene Fläche.
  - Achten Sie darauf, dass Kinder Total Crunch Evolution nicht ohne Aufsicht von Erwachsenen verwenden.
  - Verwenden Sie Total Crunch Evolution nicht, wenn Sie schwanger sind.
  - Trinken Sie keine alkoholischen Getränke, wenn Sie Total Crunch Evolution verwenden.
  - Trinken Sie nach der Anwendung Wasser und/oder ein isotonisches Getränk.
- Dieses Gerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder durch Personen ohne ausreichende Erfahrung und/oder Kenntnisse benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhalten Anweisungen zur Benutzung des Geräts.
- Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen. Überprüfen Sie Total Crunch Evolution vor dem Gebrauch und in regelmäßigen Abständen.

Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben, Bolzen, Muttern und sonstigen Verbindungen sicher befestigt sind und dass sich die gesamte Trainingsausrüstung in einem sicheren Betriebszustand befindet.

Das maximale Gewicht für die Benutzung des Geräts beträgt 100 kg.

## WARRANTY

Für dieses Produkt gilt eine Garantie gegen Fabrikationsfehler gemäß den in den einzelnen Ländern gesetzlich vorgeschriebenen Fristen. Diese Garantie deckt keine Schäden ab, die durch unsachgemäßen Gebrauch, nachlässige kommerzielle Nutzung, abnormalen Verschleiß, Unfälle oder unsachgemäße Handhabung entstehen.

## ENTSORGUNG VON MATERIALIEN

Das Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne auf Rädern bedeutet, dass Sie sich über die örtlichen Vorschriften zur Entsorgung dieser Art von Produkten informieren und diese befolgen sollten. Entsorgen Sie dieses Produkt nicht wie anderen Hausmüll. Entsorgen Sie dieses Gerät in Übereinstimmung mit den geltenden örtlichen Vorschriften. Elektrische und elektronische Geräte enthalten gefährliche Substanzen, die schädliche Auswirkungen auf die Umwelt und/oder die menschliche Gesundheit haben können und daher ordnungsgemäß recycelt werden müssen.



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

# TOTAL CRUNCH EVOLUTION

## LISTA DE PEÇAS



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26

1 Suporte frontal (1 pc)

2 Apoio traseiro (1 pc)

3 Estabilizador frontal (1 pc)

4 Estabilizador traseiro (1 pc)

5 Tubo de pedal (1 pc)

6 Pedais (2 pcs)

7 Pedal de bicicleta (2 pcs)

8 Tubo superior do pedal (1 pc)

9 Barra vertical (1 pc)

10 Guiador esquerdo (1 pc)

11 Barra de punho direita (1 pc)

12 Tubo de sela (1 pc)

13 Peça de ligação (1 pc)

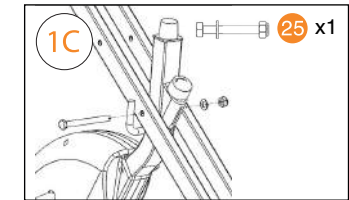
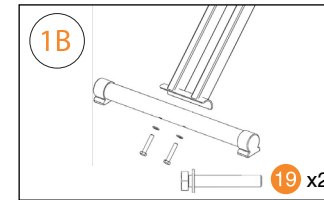
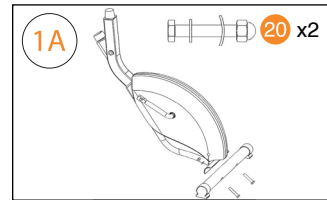
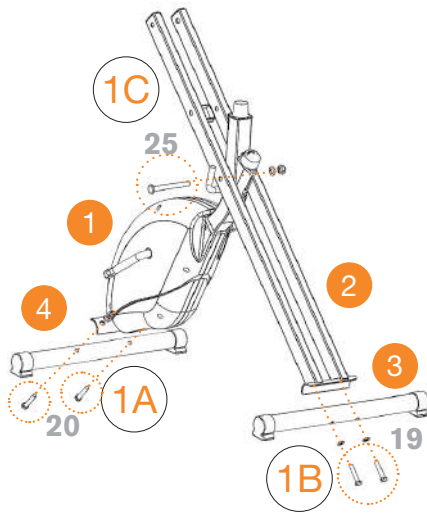
14 Sela (1 pc)

15 Roda de ajuste (1 pc)

## PASSO 1

1 2 3 4 19 20 25

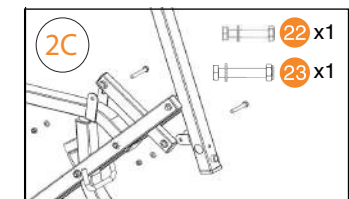
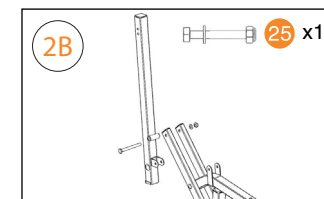
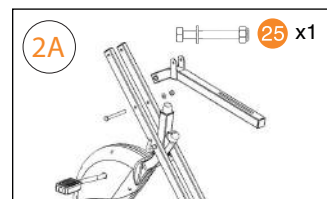
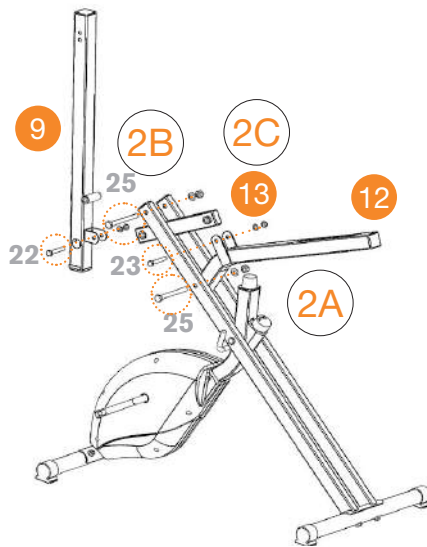
- Fixar o estabilizador frontal (4) ao suporte frontal (1A) usando o parafuso 20 (2 pcs.).
- Fixar o estabilizador traseiro (3) ao suporte traseiro (2) (1B) usando o parafuso 19 (2 pcs.).
- Montar o suporte frontal ao suporte traseiro (1C) utilizando o parafuso 25 (1 pç.).



## PASSO 2

9 12 13 22 23 25

- Montar o tubo do assento (12) no suporte traseiro (2A) usando o parafuso 25 (1 pc.).
- Montar a barra vertical (9) no suporte traseiro (2B) usando o parafuso 25 (1 pc.).
- Montar a peça de ligação (13) ao tubo do assento e à barra vertical (2C) com parafuso 22 (1 pç.) e parafuso 23 (1 pç.).

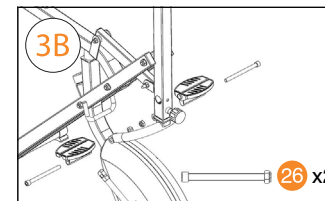
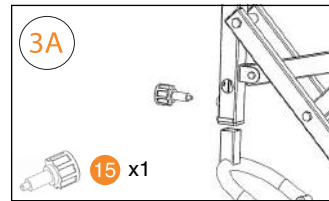
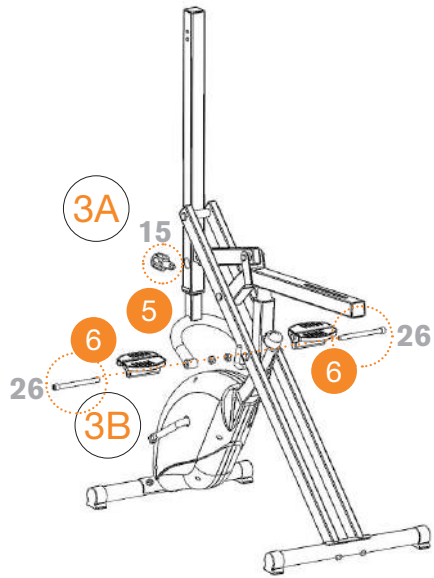




### PASSO 3

5 6 15 26

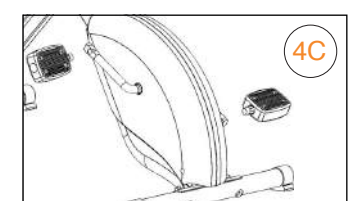
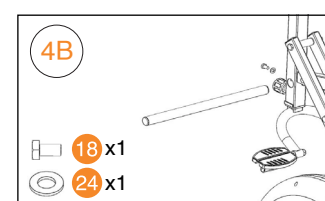
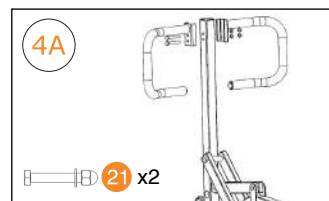
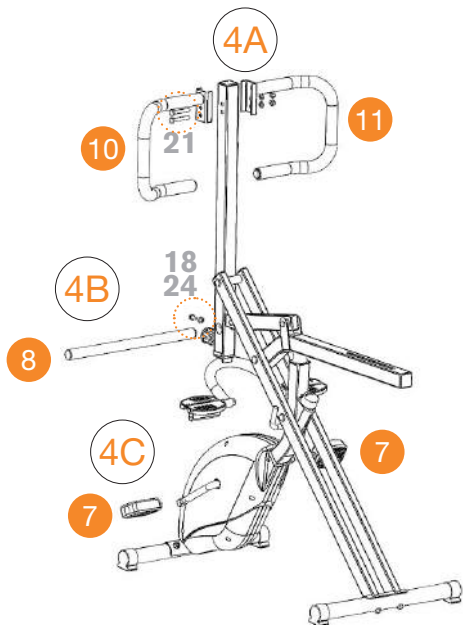
- Fixar o tubo do pedal (5) à barra vertical (3A) com a roda de ajuste (15).
- Montar os pedais (6) no tubo do pedal (3B) com parafuso 26 (2 pcs.).



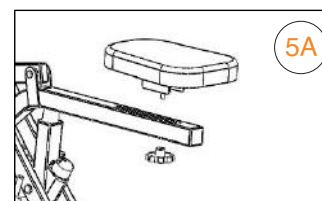
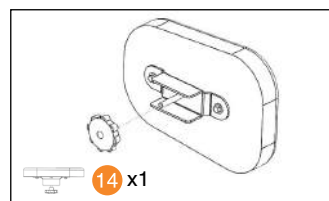
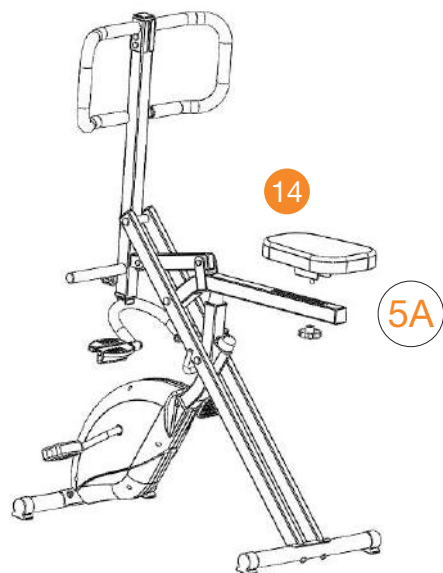
### PASSO 4

7 8 10 11 18 21 24

- Fixar cada guidador (10 / 11) à barra vertical (4A) com parafuso 21 (2 pcs.):
- Fixar o tubo superior do pedal (8) à barra vertical (4B) com parafuso 18 (1 pç.) e arruela 24 (1 pç.).
- Montar os pedais de bicicleta (7) no suporte frontal (4C); apertar os parafusos.



- Fixar o selim (14) ao tubo do assento, utilizando a roda de ajuste (5A). Pode ajustar a posição de acordo com o seu conforto.



## GUIA DE FORMAÇÃO

Total Crunch Evolution é um sistema de treino inovador que ajuda a moldar as costas, ombros, peitorais, bíceps, tríceps, abdominais, glúteos, ancas, coxas e pernas ao mesmo tempo.

## COMO É QUE FUNCIONA?

A Total Crunch Evolution utiliza um sistema de movimento composto que exerce todos os músculos ao mesmo tempo. Combina quatro tipos de exercícios de resistência: pressão nas pernas, agachamentos, mergulhos e abdominais com exercício cardiovascular aeróbico, tornando-o um sistema completo e eficaz de queima de calorias e treino de tonificação corporal. A Total Crunch Evolution trabalha todos os principais grupos musculares. Os músculos são contraídos, tonificados e esculpidos através de um movimento fácil que utiliza o seu próprio peso corporal como resistência.

Total Crunch Evolution inclui uma bicicleta de exercício com uma roda de resistência para aumentar o seu desempenho e dar-lhe um treino aeróbico ou anaeróbico. A sua posição ergonómica e confortável evita qualquer risco de lesões, fadiga excessiva e má postura.

Trabalha o corpo anaerobiamente para aumentar a massa muscular e aerobicamente para queimar calorias.

## COM TOTAL CRUNCH EVOLUTION, O CORPO INTEIRO FUNCIONA AO MESMO TEMPO:

- Fortalece e dá forma às pernas e nádegas.
- Suaviza o estômago
- Aperta os abdominais
- Molda os peitorais, bíceps e costas
- Queima calorias
- Ajuda a perder peso
- Molda a figura

## INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO - MODO BICICLETA

Para utilizar o modo de bicicleta da Total Crunch Evolution, primeiro remova o tubo do pedal de crunch da barra vertical utilizando a roda de ajuste.

Sentar-se na máquina e segurar firmemente o guidador. Comece a pedalar como se estivesse numa bicicleta convencional. Use a roda de resistência para aumentar o seu desempenho, aumentar a sua resistência e aumentar a queima de calorias.

## DICAS DE UTILIZAÇÃO

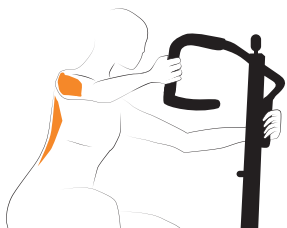
Utilizar a Total Crunch Evolution durante meia hora por dia, 3 vezes por semana.

## INSTRUÇÕES DE UTILIZAÇÃO - MODO CRUNCH

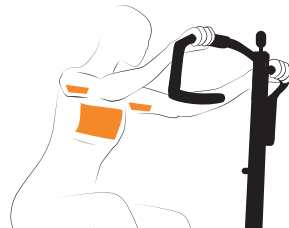
Sentar-se directamente na máquina e segurar firmemente o guiador. Aplique resistência com as suas pernas e puxe o guiador em direcção ao seu corpo. Depois regressar à posição de partida. Ao variar a posição no guiador, executa-se diferentes tipos de treino.

Fazer 12 repetições do movimento explicadas no passo 1 para cada posição do braço no guiador.

### A) Trabalhar os ombros e os tornozelos



### B) Trabalhar o peito e o tríceps



### C) Trabalhar o bíceps



## AVISOS DE SEGURANÇA

- Leia sempre o manual de instruções antes de usar a Total Crunch Evolution e guarde o manual para referência futura.
- Verificar todas as peças quanto a danos antes da sua utilização.
- Para assegurar a estabilidade da Total Crunch Evolution, verificar todas as ligações e certificar-se de que está bem aparafusada.
- Como em qualquer máquina de exercício, se tiver dúvidas sobre a sua condição física ou se sofrer de asma ou qualquer outra condição médica, consulte sempre o seu médico antes de utilizar a Total Crunch Evolution.
- Colocar sempre a Total Crunch Evolution sobre uma superfície plana.
- Garantir que nenhuma criança utilize a Total Crunch Evolution sem a supervisão de um adulto.
- Não utilizar a Total Crunch Evolution se estiver grávida.
- Não beba bebidas alcoólicas quando utilizar a Total Crunch Evolution.
- Beber água e/ou bebidas isotónicas depois de usar a Total Crunch Evolution.

Este aparelho não se destina a ser utilizado por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou com falta de experiência e conhecimentos, a menos que estejam sob a supervisão e instrução de uma pessoa responsável pela sua segurança.

Supervisionar as crianças para garantir que elas não brincam com o aparelho.

Verificar Total Crunch Evolution antes de usar e verificar o seu estado regularmente. Assegurar que todos os parafusos, parafusos, porcas e outras conexões estão apertados e que todo o equipamento está em óptimas condições de funcionamento. O peso máximo admissível para a utilização do aparelho é de 100 kg.

## GARANTIA

Este produto está coberto por uma garantia contra defeitos de fabrico, sujeita aos prazos estipulados pela legislação em vigor em cada país. Esta garantia não cobre danos resultantes de uso indevido, uso comercial negligente, desgaste anormal, acidentes ou manuseamento indevido.

## ATENÇÃO - COMO DISPOR DE MATERIAIS

O símbolo do contentor com rodas cruzadas indica que deve informar-se e seguir os regulamentos locais para a eliminação deste tipo de produto. Não elimine este produto da mesma forma que eliminaria o lixo doméstico geral. Deve ser eliminado de acordo com os regulamentos locais. Os produtos eléctricos e electrónicos contêm substâncias perigosas que têm efeitos nocivos sobre o ambiente ou a saúde humana e devem ser devidamente reciclados.



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

---

# **TOTAL CRUNCH EVOLUTION**

**BODY REVOLUTION SYSTEM**

**MADE IN CHINA**