

## Inhalt

Lieferumfang	1
Auf einen Blick	1
Symbole	1
Signalwörter	1
Weitere Erläuterungen	1
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	2
Sicherheitshinweise	2
Montage	3
Training	4
Die häufigsten Fehler und wie du sie vermeidest	4
Entsorgung	5
Reinigung und Wartung	5
Technische Daten	5

## Lieferumfang

Der Lieferumfang kann der beigelegten Montageanleitung entnommen werden.

## Auf einen Blick

(Bild A)

- 1 Klimmzugstange
- 2 Langhantelablagen
- 3 Stange für Trainingsbänder
- 4 Ruderzugstange
- 5 Lunges-Rolle
- 6 Aufbewahrungsstange für Hantelscheiben
- 7 Dips-Stützgriffe
- 8 Hantelscheibengestell
- 9 Latzugstange

## Symbole



Gefahrenzeichen: Dieses Symbol zeigt mögliche Gefahren an. Die dazugehörenden Sicherheitshinweise aufmerksam lesen und befolgen.



Gebrauchsanleitung vor Benutzung lesen!

## Signalwörter

Signalwörter bezeichnen Gefährdungen bei Nichtbeachtung der dazugehörigen Hinweise.

**WARNUNG** – mittleres Risiko, kann schwere Verletzung oder Tod zur Folge haben

**HINWEIS** – kann Risiko von Sachschäden zur Folge haben

## Weitere Erläuterungen

Legendennummern werden folgendermaßen dargestellt: (1)

Bildverweise werden folgendermaßen dargestellt: (Bild A)



DE

Liebe Kundin, lieber Kunde,

wir freuen uns, dass du dich für das **FitEngine Power Rack** entschieden hast.

Solltest du Fragen zum Trainingsgerät sowie zu Ersatz- / Zubehöerteilen haben, kontaktiere den Kundenservice über unsere Website: **www.fit-engine.de**

Wir wünschen dir viel Freude an deinem **FitEngine Power Rack**.

### Informationen zur Gebrauchsanleitung

Lies vor dem ersten Gebrauch des Trainingsgerätes diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch und bewahre sie für spätere Fragen und weitere Nutzer auf. Sie ist ein Bestandteil des Trainingsgerätes. Hersteller und Importeur übernehmen keine Haftung, wenn die Angaben in dieser Gebrauchsanleitung nicht beachtet werden.

---

## Bestimmungsgemäßer Gebrauch

- Dieses Trainingsgerät ist zum Krafttraining bestimmt.
- Das Trainingsgerät ist je nach Übung und Trainingsbereich unterschiedlich belastbar. Die **maximale Belastbarkeit** den Technischen Daten entnehmen und diese auf keinen Fall überschreiten!
- Dieses Trainingsgerät ist **nicht** für therapeutische Zwecke geeignet.
- Dieses Trainingsgerät ist ausschließlich für die Verwendung im Heimbereich konzipiert.
- Das Trainingsgerät ist für den privaten Hausgebrauch, nicht für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.
- Das Trainingsgerät nur wie in der Gebrauchsanleitung beschrieben nutzen. Jede weitere Verwendung gilt als bestimmungswidrig.
- Von der Gewährleistung ausgeschlossen sind alle Mängel, die durch unsachgemäße Behandlung, Beschädigung oder Reparaturversuche entstehen. Dies gilt auch für den normalen Verschleiß.

## Sicherheitshinweise

Das Sicherheitsniveau des Trainingsgerätes kann nur dann gehalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden kontrolliert wird. Daher im Interesse der eigenen Sicherheit das Trainingsgerät vor jeder Benutzung auf Beschädigungen (Risse, lockere Schrauben usw.) überprüfen. Auf verschleißanfällige Teile wie die Seile besonders achten. Sollten während der Benutzung ungewöhnliche Geräusche des Trainingsgerätes wahrgenommen werden, das Training sofort abbrechen.

Defekte Teile sofort austauschen und das Trainingsgerät bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzen. In diesem Fall den Kundenservice oder eine Fachwerkstatt kontaktieren.





## WARNUNG – Verletzungs- gefahr

- Die Zubehörteile und das Verpackungsmaterial von Kindern und Tieren fernhalten. Es besteht Erststichungsgefahr!
- Dieses Trainingsgerät ist nicht dafür bestimmt, durch Personen (einschließlich Kindern) mit eingeschränkten sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangels Erfahrung und / oder mangels Wissen benutzt zu werden, es sei denn, sie werden durch eine für ihre Sicherheit zuständige Person beaufsichtigt oder erhielten von ihr Anweisungen, wie das Trainingsgerät zu benutzen ist.
- Schwangere sollten das Trainingsgerät nicht bzw. nur nach Rücksprache mit ihrem Arzt benutzen.
- Bei Unsicherheiten bezüglich der Gesundheit (Risikogruppe), nach längeren Sportpausen, bei Herz- / Kreislauf- oder orthopädischen Problemen in jedem Fall vor der Benutzung des Trainingsgerätes einen Arzt konsultieren. Gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm abstimmen.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, dass aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht gebaut ist.  
Wenn Sie Kinder an die Trainingsgeräte lassen, sollten Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament berücksichtigen. Sie sollten die Kinder gegebenenfalls beaufsichtigen und sie vor allem auf die richtige Benutzung der Trainingsgeräte hinweisen. Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte **auf keinen Fall** geeignet.

## HINWEIS – Risiko von Material- und Sachschäden

- Das Trainingsgerät keinen extremen Temperaturen, starken Temperaturschwankungen, langanhaltender Feuchtigkeit oder Nässe, direkter Sonneneinstrahlung oder starken Stößen aussetzen.

## Montage

Die Anweisungen zum Zusammenbau des Trainingsgerätes findest du in der mitgelieferten Montageanleitung. **Befolge die Aufbausritte und die Sicherheitsanweisungen für die Montage genau, um das Trainingsgerät sicher aufzubauen und später nutzen zu können.**

## Einstellungen des Trainingsgerätes

Die Langhantelablagen (2) sowie die Querrohre mit und ohne Stützgriffe (7) sind höhenverstellbar. Die Markierungen an den Säulen sollen dir dabei helfen, die Vorrichtungen auf gleicher Höhe einzustellen.

---

**WICHTIG!** Um ein sicheres Trainieren zu gewährleisten, muss sichergestellt werden, dass die Langhantelablagepaare (die beiden hinteren bzw. vorderen) auf gleicher Höhe sind. Dasselbe gilt für die Querrohre. Dies ist essentiell für die Stabilität des Trainingsgerätes.

---

Zum Verstellen der Höhe wie folgt vorgehen:

1. Langhantelablage bzw. Querrohr festhalten und gleichzeitig Feststellknopf / -knöpfe herausziehen.
2. Das zu verstellende Objekt auf die gewünschte Höhe halten und mit Feststellknopf / -knöpfen fixieren.

## Verwendung von Hantelscheiben

Beim Trainieren mit dem Kabelzug ist darauf zu achten, dass das Gewicht auf beiden Seiten des Gestells (8) gleich und mit den Federklammern gegen Herunterrutschen gesichert ist.

Ähnliches gilt für die Aufbewahrungsstangen (6). Auch diese müssen auf beiden Seiten gleichmäßig belastet werden.

Beachte, dass die verwendeten Hantelscheiben besondere Spezifikationen erfüllen müssen. Diese kannst du in den "Technischen Daten" nachlesen.

## Training

### BEACHTEN!

- Vor jeder Benutzung alle Teile auf festen Sitz und Verschleiß prüfen.
- Bei den Übungen lockere, bequeme Kleidung und rutschfeste Sportschuhe tragen. Keine langen oder zu weiten Shirts tragen, die sich am Trainingsgerät verfangen könnten.
- Vor Gebrauch des Trainingsgerätes den Körper ausreichend aufwärmen.
- Das Trainingsgerät in der Gegenwart von Kindern und Tieren nicht unbeaufsichtigt lassen.
- Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass bei unsachgemäßem Gebrauch des Trainingsgerätes und übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.

Mit diesem Trainingsgerät können verschiedene Kraftübungen durchgeführt werden, z. B. (**Bild B**):

- Klimmzüge mit verschiedenen Handstellungen
- Dips
- Überzüge
- Latzug
- Rudern am Kabelzug
- Biceps Curls am Kabelzug
- Trizeps Curls am Kabelzug
- Lungen

In Kombination mit einer Trainingsbank und einer Langhantel (beide nicht im Lieferumfang enthalten) können weitere Übungen wie z. B. Squats, Bankdrücken usw. durchgeführt werden.

**WICHTIG!** Beachte unbedingt die maximale Belastbarkeit des Trainingsgerätes sowie die Spezifikationen für zusätzliches Zubehör, wie z. B. Hantelscheiben. Diese findest du in den "Technischen Daten" am Ende der Gebrauchsanleitung. Nur dann kann die Sicherheit des Trainingsgerätes beibehalten werden.

Für mehr Inspiration schaue auf unsere Website: [www.fit-engine.de](http://www.fit-engine.de). Hier findest du Trainingsvideos und Tipps rund um dein Training.

## Die häufigsten Fehler und wie du sie vermeidest

- Leider ist es häufig der Fall, dass Übungen schlicht falsch ausgeführt werden. Daher informiere dich genau vor deinem Training, lass dir Übungen nochmal von Fachkräften zeigen und trainiere mit einer anderen Person zusammen oder vor einem Spiegel, um deine Bewegungsabläufe zu überprüfen.
- Beim Krafttraining gilt, Qualität vor Quantität. Das bedeutet, achte darauf die Übungen sauber und vor allem nicht zu schnell, sondern in einer gleichmäßigen Geschwindigkeit durchzuführen. Mache dabei lieber weniger Wiederholungen, aber dafür mit guter Technik.
- Einer der häufigsten Fehler beim Krafttraining ist das Atemanhalten. Das erschwert die Übungen jedoch nur und verhindert, dass deine Muskeln ausreichend mit Sauerstoff versorgt werden. Hier gilt bei jeder Kraftübung: mit der Übung ein- und ausatmen, d.h. beim Anheben des Gewichts (Körpergewicht oder Zusatzgewicht) ein-, beim Absenken ausatmen.

- Achte beim Krafttraining immer auf eine gute Körperhaltung. Der Rumpf sollte stets stabil, der Bauch angespannt und die Schultern nicht hochgezogen werden. Die richtige Körperhaltung mindert das Verletzungsrisiko und beugt Unausgeglichheiten beim Training vor.
- Die Wahl des richtigen Gewichts ist ebenso wichtig wie die richtige Ausführung der Übungen. Sind die Gewichte zu leicht, wirst du keine Erfolge haben und sind sie zu schwer, besteht das Risiko von Verletzungen. Wichtig ist, dass du alle Wiederholungen sauber ausführen kannst und die letzten 1–2 Wiederholungen dich auch mal an deine Grenzen bringen.

## Reinigung und Wartung

### BEACHTEN!

- Zum Reinigen des Trainingsgerätes keine scheuernden oder ätzenden Reinigungsmittel oder -pads verwenden. Diese können die Oberflächen beschädigen.
- 
- Das Trainingsgerät nur mit einem feuchten, weichen Tuch und ggf. mildem Reinigungsmittel reinigen. Anschließend alle Teile mit einem trockenen, weichen Tuch nachtrocknen.
  - Das Trainingsgerät muss regelmäßig gewartet werden (siehe Kapitel "Sicherheitshinweise")

## Entsorgung



Das Verpackungsmaterial umweltgerecht entsorgen und der Wertstoffsammlung zuführen.

Möchtest du das Trainingsgerät nicht mehr verwenden, gib es an jemanden weiter, der sich darüber freut.

Sollte es nicht mehr verwendbar sein, entsorge es umweltgerecht.

## Technische Daten

Artikelnummer:	03970
Modellnummer:	309FHPOWBR
ID Gebrauchsanleitung:	Z 03970 M FE V1 0821 dk
Klasse:	H (Heimgebrauch)
Max. Belastbarkeit Klimmzugstange:	130 kg
Max. Belastbarkeit Dips-Stützgriffe:	110 kg
Max. Belastbarkeit Lat- & Ruderzugstange:	80 kg Gewicht (40 kg pro Seite)
Max. Belastbarkeit Langhantelablagen:	130 kg
Max. Belastbarkeit Aufbewahrungsstange:	120 kg (pro Stange)
Max. Belastbarkeit Lunges-Rolle:	120 kg
Max. Belastbarkeit Stange für Trainingsbänder:	80 kg

DE

Abmessungen (B x T x H)	ca. 140 x 150 x 215 cm
Breite Rohr Gewichtsplattengestell:	180 mm pro Seite
Gewicht:	ca. 71 kg
<b>zulässige Hantelscheiben</b>	
Lochgröße:	26,5 mm
Max. Außendurchmesser:	R 350

Das Trainingsgerät entspricht DIN EN ISO 20957-1, DIN EN ISO 20957-4 und DIN EN 957-2

Alle Rechte vorbehalten.

## Contents

Items Supplied	7
At A Glance	7
Symbols	7
Signal Words	7
Further Explanations	7
Intended Use	8
Safety Notices	8
Assembly	9
Training	10
The Most Common Mistakes and How to Avoid Them	10
Disposal	11
Cleaning and Maintenance	11
Technical Data	11

## Items Supplied

The items supplied are listed in the enclosed assembly instructions.

## At A Glance

(Picture A)

- 1 Pull-up bar
- 2 Barbell rests
- 3 Bar for training bands
- 4 Rowing pull bar
- 5 Lunges roller
- 6 Storage bar for weight plates
- 7 Dips support holds
- 8 Weight plate rack
- 9 Lat pulldown bar

## Symbols



Danger symbol: This symbol indicates possible dangers. Read the associated safety notices carefully and follow them.



Read the operating instructions before use!

## Signal Words

Signal words indicate hazards if the associated notices are not followed.

**WARNING** – medium risk, may result in serious injury or death

**NOTICE** – may result in risk of damage to material

## Further Explanations

Key numbers are shown as follows: (1)

Picture references are shown as follows: (Picture A)



EN

Dear Customer,

We are delighted that you have chosen the **FitEngine power rack**.

If you have any questions about the training device and about spare parts / accessories, contact the customer service department via our website: **[www.fit-engine.de](http://www.fit-engine.de)**

We hope you have a lot of fun with your **FitEngine power rack**.

### Information About the Operating Instructions

Before using the training device for the first time, please read through these operating instructions carefully and keep them for future reference and other users. They form an integral part of the training device. The manufacturer and importer do not accept any liability if the information in these operating instructions is not complied with.

---

## Intended Use

- This training device is designed for strength training.
- The training device can withstand different loads depending on the exercise and training area. Please consult the technical data for the **maximum load capacity** and never exceed this!
- This training device is **not** suitable for therapeutic purposes.
- This training device is designed exclusively for use in the home.
- The training device is intended for personal domestic use only and is not intended for commercial applications.
- Only use the training device as described in the operating instructions. Any other use is deemed to be improper.
- The warranty does not cover faults caused by incorrect handling, damage or attempted repairs. The same applies to normal wear and tear.

## Safety Notices

The safety level of the training device can only be maintained if it is regularly checked for damage. In the interest of your own safety, before each use you should therefore check the training device for damage (cracks, loose screws etc.). Pay particular attention to parts which are susceptible to wear such as the cables. If while using the training device you hear unusual noises from the device, stop training immediately.

Replace defective parts immediately and stop using the training device until it has been repaired. In this case, contact the customer service department or a specialist workshop.







### WARNING – Danger of Injury

- Keep the accessories and the packaging material away from children and animals. There is a danger of suffocation!
- This training device should not be used by people (including children) with impaired sensory or mental faculties or who do not have adequate experience and/or knowledge of such devices, unless they are supervised by a person responsible for their safety, or have received instructions from such a person on how to use the training device.
- Pregnant women should not use the training device or only after consulting their doctor.
- In the event of uncertainties regarding health (risk group), after a long break from sport, in the event of cardiovascular or orthopaedic problems, always consult a doctor before using the training device. If necessary, coordinate the training programme with your doctor.
- Parents and other people in supervisory capacities should be aware of their responsibility because, due to children's natural instinct for play and desire to experiment, it is foreseeable that situations and behaviour will occur for which the training device is not constructed.  
If you allow children to access the training devices, you should consider their level of mental and physical development and in particular their temperament. You should supervise the children if necessary and in particular instruct them on how to use the training devices correctly. **Under no circumstances** should the training devices be used as a toy.

### NOTICE – Risk of Damage to Material and Property

- Do not expose the training device to extreme temperatures, strong temperature fluctuations, persistent moisture or wet conditions, direct sunlight or heavy impacts.

## Assembly

You will find the instructions on how to assemble the training device in the enclosed assembly instructions. **Follow the set-up steps and safety instructions for assembly precisely so that you can safely set up and subsequently use the training device.**

### Settings of the Training Device

The barbell rests (2) and the cross tubes with and without support holds (7) are height-adjustable. The marks on the pillars should help you to set the apparatus to the same height.

---

**IMPORTANT!** To guarantee a safe workout, you must ensure that the pairs of barbell rests (the two at the back and two at the front) are at the same height. The same applies to the cross tubes. This is essential for the stability of the training device.

---

Proceed as follows to adjust the height:

1. Hold the barbell rest or cross tube securely and at the same time pull out the locking knob(s).
2. Hold the item to be adjusted at the height you want and fix in place with the locking knob(s).

## Using Weight Plates

When you train using the cable pulley, you must make sure that the weight is the same on both sides of the rack (8) and is secured with the spring clamps to prevent it from slipping off.

The same is true for the storage bars (6). They must also be loaded evenly on both sides.

Note that the weight plates which are used need to satisfy particular specifications. You can find these in the “Technical Data”.

## Training

### PLEASE NOTE!

- Before each use, check all parts for a secure fit and any wear.
- When doing the exercises, wear loose, comfortable clothing and non-slip trainers. Do not wear long or baggy shirts that could get caught on the training device.
- Warm up the body sufficiently before using the training device.
- Do not leave the training device unattended in the presence of children and animals.
- We explicitly point out that improper use of the training device and excessive training can be detrimental to your health.

This training device can be used to perform various strength exercises, e. g. (Picture B):

- Pull-ups with different hand positions
- Dips
- Pullovers
- Lat pulldowns
- Rowing on the cable pulley
- Biceps curls on the cable pulley
- Triceps curls on the cable pulley
- Lunges

In combination with a training bench and a barbell (neither of which is supplied with the device), further exercises such as squats, bench presses etc. can be performed.

**IMPORTANT!** It is essential to note the maximum load capacity for the training device and the specifications for additional accessories, for example weight plates. You can find these in the “Technical Data” at the end of the operating instructions. This is the only way to maintain the safety of the training device.

For more inspiration, have a look at our website: [www.fit-engine.de](http://www.fit-engine.de). Here you will find training videos and lots of training tips.

## The Most Common Mistakes and How to Avoid Them

- Unfortunately, it is frequently the case that exercises are simply executed incorrectly. You should therefore carefully read the information prior to your training, get an expert to show you the exercises again and train together with another person or in front of a mirror to check your movements.
- With strength training, the rule is quality over quantity. This means you should make sure you perform the exercises cleanly and above all not too fast, but at an even tempo. You are better making fewer repetitions, but doing so with a good technique.
- One of the most common mistakes in strength training is holding your breath. But this only makes the exercises more difficult and prevents your muscles from receiving a sufficient supply of oxygen. The rule for every strength-building exercise is breathe in and out with the exercise, so breathe in as you lift up the weight (body weight or extra weight), and breathe out as you lower it.

- Always maintain a good posture when doing strength training. Your core should always be stable, your abdomen tensed and your shoulders not hunched up. The correct posture reduces the risk of injury and prevents any imbalances during a workout.
- Choosing the correct weight is just as important as performing the exercises correctly. If the weights are too light, you will not build up strength and if they are too heavy, you run the risk of injury. What is important is that you can perform all repetitions cleanly and the final 1–2 repetitions also stretch you to your limits.

## Cleaning and Maintenance

### PLEASE NOTE!

- Do not use any caustic or abrasive cleaning agents or pads to clean the training device. These may damage the surfaces.
- 
- Only clean the training device with a damp, soft cloth and mild detergent if necessary. Then dry all parts with a dry, soft cloth.
  - The training device must be regularly maintained (see the “Safety Notices” chapter).

## Disposal



Dispose of the packaging material in an environmentally friendly manner so that it can be recycled.

If you no longer wish to use the training device, pass it on to someone who will appreciate it.

If it can no longer be used, dispose of it in an environmentally friendly manner.

## Technical Data

Article number:	03970
Model number:	309FHPOWBR
ID of operating instructions:	Z 03970 M FE V1 0821 dk
Class:	H (home use)
Max. load capacity of pull-up bar:	130 kg
Max. load capacity of dips support holds:	110 kg
Max. load capacity of lat pulldown bar & rowing pull bar:	80 kg weight (40 kg on each side)
Max. load capacity of barbell rests:	130 kg
Max. load capacity of storage bar:	120 kg (per bar)
Max. load capacity of lunges roller:	120 kg
Max. load capacity of bar for training bands:	80 kg

## EN

Dimensions (W x D x H)	approx. 140 x 150 x 215 cm
Width of tube for weight plate rack:	180 mm per side
Weight:	approx. 71 kg
<b>Permitted weight plates</b>	
Hole size:	26.5 mm
Max. outer diameter:	R 350

The training device complies with DIN EN ISO 20957-1, DIN EN ISO 20957-4 and DIN EN 957-2

All rights reserved.

## Sommaire

Composition	13
Aperçu général	13
Symboles	13
Mentions d'avertissement	13
Explications complémentaires	13
Utilisation conforme	14
Consignes de sécurité	14
Montage	15
Entraînement	16
Les erreurs les plus fréquentes et comment les éviter	16
Mise au rebut	17
Nettoyage et maintenance	17
Caractéristiques techniques	17

## Composition

L'étendue de la livraison est indiquée dans la notice de montage fournie.

## Aperçu général

(Illustration A)

- 1 Barre de traction
- 2 Reposoirs de barre à disques
- 3 Barre pour les bandes d'entraînement
- 4 Barre de rameur
- 5 Rouleau à fentes
- 6 Barre servant au rangement des disques
- 7 Poignées de maintien pour dips
- 8 Support de poids
- 9 Barre coudée

## Symboles



Symbole de danger : ce symbole signale des possibles dangers. Lire et observer attentivement les consignes de sécurité correspondantes.



Consulter le mode d'emploi avant utilisation !

## Mentions d'avertissement

Les mentions d'avertissement désignent les risques qu'implique le non-respect des consignes correspondantes.

**AVERTISSEMENT** – Risque moyen pouvant induire des blessures graves, voire mortelles

**AVIS** – Risque de dégâts matériels

## Explications complémentaires

Les numéros de légende sont représentés de la façon suivante : (1)

Les renvois aux illustrations sont représentés de la façon suivante : (Illustration A)



FR

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons d'avoir fait l'acquisition de notre **Power Rack FitEngine**.

Pour toute question concernant cet appareil d'entraînement et ses pièces de rechange et accessoires, veuillez contacter le service après-vente à partir de notre site Internet :

**[www.fit-engine.de](http://www.fit-engine.de)**

Nous espérons que votre **Power Rack FitEngine** vous donnera entière satisfaction !

### Informations sur le mode d'emploi

Veuillez lire attentivement le présent mode d'emploi avant la première utilisation de l'appareil d'entraînement et le conserver précieusement pour toute question ultérieure ainsi que pour les autres utilisateurs. Il fait partie intégrante de l'appareil d'entraînement. Le fabricant et l'importateur déclinent toute responsabilité en cas de non-observation des instructions consignées dans le mode d'emploi.

---

## Utilisation conforme

- Cet appareil d'entraînement sert à la musculation.
- La charge maximale de l'appareil d'entraînement varie selon l'exercice et la zone d'entraînement. Consulter la **capacité de charge maximale** dans les caractéristiques techniques et ne la dépasser en aucun cas !
- Cet appareil d'entraînement n'est **pas** conçu pour réaliser des traitements thérapeutiques.
- Cet appareil d'entraînement est exclusivement conçu pour une utilisation domestique.
- Cet appareil d'entraînement est conçu pour un usage privé, non professionnel.
- L'appareil d'entraînement doit être utilisé uniquement tel qu'indiqué dans le mode d'emploi. Toute autre utilisation est considérée comme non conforme.
- Tout défaut imputable à une utilisation non conforme, à une détérioration ou à des tentatives de réparation est exclu de la garantie. L'usure normale est également exclue de la garantie.

## Consignes de sécurité

Le niveau de sécurité de l'appareil d'entraînement ne peut être maintenu que si l'on s'assure régulièrement qu'il ne présente pas de dommages. Pour sa propre sécurité, l'utilisateur doit donc contrôler l'appareil d'entraînement avant chaque mise en service et s'assurer qu'il ne présente aucun endommagement (fissures, vis desserrées, etc.). Surveiller tout particulièrement les pièces susceptibles d'être fragilisées par l'usure, comme les câbles. Si l'appareil d'entraînement produit des bruits inhabituels durant son utilisation, interrompre immédiatement l'entraînement.

Remplacer immédiatement les pièces défectueuses et ne pas utiliser l'appareil d'entraînement tant qu'il n'aura pas été réparé. Dans un tel cas, contacter le service après-vente ou bien un atelier spécialisé.





### AVERTISSEMENT – Risque de blessure !

- Tenir les accessoires et l'emballage hors de portée des enfants et des animaux. Risque de suffocation !
- Cet appareil d'entraînement n'est pas conçu pour une utilisation par des personnes (enfants compris) ne disposant pas de leur intégrité sensorielle ou mentale ou manquant d'expérience ou de connaissances. De telles personnes ne peuvent utiliser cet appareil d'entraînement que sous la surveillance d'un adulte chargé de leur sécurité et qui leur expliquera le cas échéant comment s'en servir.
- Les femmes enceintes ne doivent pas utiliser cet appareil d'entraînement, sauf accord préalable de leur médecin.
- En cas de doute quant à la santé (groupe à risque), après une période prolongée d'absence d'activité sportive, en cas de problèmes cardiovasculaires ou orthopédiques, consulter impérativement un médecin avant d'utiliser cet appareil d'entraînement. Le cas échéant, établir avec lui un programme d'entraînement.
- Les parents et les autres personnes chargées de la surveillance doivent prendre conscience que l'envie naturelle de jouer et d'expérimenter des enfants engendre des situations et des comportements pour lesquels cet appareil d'entraînement n'a pas été conçu. Il faut de ce fait tenir compte tant des capacités intellectuelles et physiques que du tempérament des enfants utilisateurs de l'appareil d'entraînement. Vous devez donc le cas échéant surveiller les enfants lorsqu'ils s'entraînent et avant toutes choses les instruire à l'utilisation correcte de l'appareil d'entraînement. Les appareils d'entraînement ne peuvent **en aucun cas** être considérés comme des jouets !

### AVIS – Risque de dégâts matériels

- Ne pas exposer l'appareil d'entraînement à des températures extrêmes, à de fortes variations de températures, à l'humidité prolongée, à l'eau ou au rayonnement direct du soleil et veiller à ce qu'il ne soit pas soumis à des chocs violents.

## Montage

Vous trouverez les consignes d'assemblage de l'appareil d'entraînement dans la notice de montage fournie. **Suivez les étapes de montage et observer scrupuleusement les consignes de sécurité pendant le montage afin de procéder à une installation sûre de l'appareil d'entraînement et de pouvoir l'utiliser ensuite en toute sécurité.**

### Réglages de l'appareil d'entraînement

Les reposeirs de barre à disques (2) et les tubes transversaux avec et sans poignées de maintien (7) sont réglables en hauteur. Les marquages sur les colonnes servent à régler plus facilement les équipements à la même hauteur.

---

**IMPORTANT !** Pour garantir un entraînement sécurisé, il faut être sûr que les paires de reposeirs de barre à disques (les deux à l'arrière et à l'avant) sont à la même hauteur. Il en va de même pour les tubes transversaux. Ceci est essentiel pour la stabilité de l'appareil d'entraînement.

---

Pour le réglage de la hauteur, procéder de la façon suivante :

1. Maintenir le reposeir de barre à disques ou le tube transversal tout en extrayant le/les bouton(s) de fixation.
2. Maintenir l'objet à régler à la hauteur voulue et le fixer à l'aide du/ des bouton(s) de fixation.

## Utilisation des poids

Lors de la traction du câble pendant l'entraînement, veiller à ce que le poids soit le même de chaque côté du châssis (8) et que les disques soient sécurisés à l'aide des pinces à ressort contre tout glissement et chute.

Il en va de même pour les barres servant au rangement des disques (6). Celles-ci doivent également être uniformément chargées de chaque côté.

Observez que les poids utilisés doivent satisfaire à des spécifications particulières. Celles-ci sont consignées dans les « Caractéristiques techniques ».

## Entraînement

### À OBSERVER !

- Avant chaque utilisation, contrôler que l'ensemble des pièces est correctement en place et vérifier l'état d'usure.
- Pour réaliser les exercices, porter des vêtements confortables avec des chaussures de sport à semelles antidérapantes. Ne pas porter de T-shirts longs ou trop amples qui pourraient se prendre dans l'appareil d'entraînement.
- S'échauffer suffisamment avant d'utiliser l'appareil d'entraînement.
- Ne pas laisser l'appareil d'entraînement sans surveillance en présence d'enfants et d'animaux.
- Nous attirons expressément l'attention sur le fait qu'une utilisation inadéquate de l'appareil d'entraînement et un entraînement excessif peuvent nuire à la santé.

Cet appareil d'entraînement permet de réaliser différents exercices de musculation, comme par ex. (illustration B) :

- Tractions avec divers positionnements des mains
- Dips
- Pull over

- Traction latissimus
- Rame par traction de câble
- Flexions des biceps par traction de câble
- Flexions des triceps par traction de câble
- Fentes

Associé à un banc de musculation et un haltère (les deux étant non fournis), l'équipement permet d'exécuter d'autres exercices, comme par ex. des squats, des développés couchés, etc.

**IMPORTANT !** Respectez impérativement la capacité de charge maximale de l'appareil d'entraînement ainsi que les spécifications des autres accessoires, comme par ex. des poids. Vous les trouverez dans les « Caractéristiques techniques » à la fin du mode d'emploi. C'est l'unique moyen de maintenir le niveau de sécurité de l'appareil d'entraînement.

Pour davantage d'inspiration, consultez notre site Web : [www.fit-engine.de](http://www.fit-engine.de). Vous y trouverez des vidéos d'entraînement et des conseils concernant votre entraînement.

## Les erreurs les plus fréquentes et comment les éviter

- Il est malheureusement fréquent que les exercices soient tout simplement mal exécutés. Vous êtes de ce fait prié de vous informer dans le détail avant l'entraînement, de demander à des professionnels de vous montrer les exercices au préalable et de vous entraîner avec une autre personne ou devant un miroir pour contrôler les mouvements à enchaîner.
- En musculation, il faut privilégier la qualité à la quantité ! Cela veut dire qu'il faut veiller à exécuter correctement les exercices et surtout pas trop précipitamment mais plutôt à vitesse régulière. Mieux vaut un nombre



moins important d'exécutions réalisées en contrepartie selon la bonne technique.

- L'une des erreurs les plus fréquentes lors des exercices de musculation est de retenir sa respiration. Ceci ne fait que rendre les exercices encore plus difficiles et empêche l'oxygénation correcte des muscles. La règle à observer pour chaque exercice est d'inspirer et d'expirer, l'inspiration se produisant lorsque le poids (poids du corps ou lest) est soulevé et l'expiration lorsqu'il est abaissé.
- La musculation exige une posture parfaite. Le torse doit être toujours stable, le ventre contracté et les épaules non relevées. Avoir une posture correcte réduit le risque de blessure et prévient les déséquilibres pendant l'entraînement.
- Le choix du poids correct est tout aussi important que la bonne exécution des exercices. Si les poids ne sont pas suffisants, l'effet escompté ne se produira pas et s'ils sont trop lourds, le risque de blessure augmente. L'essentiel est de pouvoir exécuter correctement tous les mouvements et que le dernier ou l'avant-dernier mouvement corresponde à votre limite.

## Mise au rebut



Se débarrasser des matériaux d'emballage dans le respect de l'environnement en les déposant à un point de collecte prévu à cet effet.

Si vous ne souhaitez plus utiliser l'appareil d'entraînement, donnez-le à quelqu'un qui s'en réjouira. S'il n'est plus utilisable, veuillez le mettre au rebut dans le respect de l'environnement.

## Nettoyage et maintenance

### À OBSERVER !

- Pour nettoyer l'appareil d'entraînement, ne pas utiliser de produits ni de tampons de nettoyage corrosifs ou abrasifs qui pourraient endommager les surfaces.
- Nettoyer l'appareil d'entraînement uniquement avec un chiffon doux et humide avec éventuellement un détergent doux. Essuyer ensuite toutes les pièces avec un chiffon doux sec.
- L'appareil d'entraînement doit être entretenu régulièrement (voir paragraphe « Consignes de sécurité »).

## Caractéristiques techniques

Référence article :	03970
Numéro de modèle :	309FHPOWBR
Identifiant mode d'emploi :	Z 03970 M FE V1 0821 dk
Classe :	H (utilisation domestique)
Capacité de charge max. barre de traction :	130 kg
Capacité de charge max. poignées de maintien pour dips :	110 kg
Capacité de charge max. barre coudée et barre de rameur :	80 kg de poids (40 kg de chaque côté)
Capacité de charge max. reposeir de barre à disques :	130 kg

FR

Capacité de charge max. barre servant au rangement des disques :	120 kg (par barre)
Capacité de charge max. rouleau à fentes :	120 kg
Capacité de charge max. barre pour les bandes d'entraînement :	80 kg
Dimensions (larg. x prof. x haut.)	env. 140 x 150 x 215 cm
Largeur tube râtelier de disques :	180 mm de chaque côté
Poids :	env. 71 kg
<b>Poids autorisés</b>	
Diamètre du trou discal :	26,5 mm
Diamètre extérieur max. :	R 350

L'appareil d'entraînement est conforme aux normes DIN EN ISO 20957-1, DIN EN ISO 20957-4 et DIN EN 957-2

Tous droits réservés.

## Contenido

Volumen de suministro	19
De un vistazo	19
Símbolos	19
Palabras de advertencia	19
Otras aclaraciones	19
Uso previsto	20
Indicaciones de seguridad	20
Montaje	21
Entrenamiento	22
Errores más comunes y cómo evitarlos	22
Eliminación	23
Limpieza y mantenimiento	23
Datos técnicos	23

### Volumen de suministro

El volumen de suministro puede consultarse en el manual de montaje de montaje adjuntas.

### De un vistazo

#### (Imagen A)

- 1 Barra de dominadas
- 2 Soportes para la barra de pesas
- 3 Barra para bandas de resistencia
- 4 Barra de tracción para remo
- 5 Rodillo para lunges o zancadas
- 6 Barra para guardar las pesas de disco
- 7 Asas de apoyo para fondos
- 8 Bastidor para pesas de disco
- 9 Barra para tracción con polea

### Símbolos



Señal de peligro: Este símbolo indica posibles peligros. Leer con atención las indicaciones de seguridad correspondientes y cumplirlas.



Leer el manual de instrucciones antes del uso.

### Palabras de advertencia

Las palabras de advertencia indican peligros resultantes de no observar las indicaciones correspondientes.

**ADVERTENCIA** – Riesgo medio, las consecuencias pueden ser lesiones graves e incluso mortales

**AVISO** – Riesgo de daños materiales

### Otras aclaraciones

Los números de la leyenda se representan de la siguiente forma: **(1)**

Las referencias a las imágenes se representan de la siguiente forma: **(imagen A)**

Estimado/a cliente/a:

Nos alegramos de que se haya decidido por el **Power Rack de FitEngine**.

Ante cualquier duda sobre el aparato de entrenamiento o los accesorios y piezas de repuesto, contacte con nuestro servicio de atención al cliente a través de nuestra página web en **www.fit-engine.de**.

Deseamos que disfrute mucho de su **Power Rack de FitEngine**.

### Información sobre el manual de instrucciones

Antes de utilizar por primera vez este aparato de entrenamiento, lea atentamente este manual de instrucciones y guárdelo en un lugar accesible para futuras consultas y para otros usuarios. Se considera un componente del aparato de entrenamiento. El fabricante y el importador no asumen ninguna responsabilidad si no se tiene en cuenta la información de este manual de instrucciones.

---

## Uso previsto

- Este aparato de entrenamiento está previsto para el entrenamiento de fuerza.
- El aparato puede cargarse con distintos pesos en función del ejercicio y del área de entrenamiento. ¡Consultar la **capacidad de carga máxima** en los datos técnicos y no superarla en ningún caso!
- Este aparato de entrenamiento **no** es apto para fines terapéuticos.
- Este aparato de entrenamiento está diseñado exclusivamente para uso doméstico.
- El aparato de entrenamiento está destinado al uso doméstico privado y no al uso comercial.
- Utilizar el aparato de entrenamiento exclusivamente como se describe en el manual de instrucciones. Cualquier otro uso se considera indebido.
- La garantía no cubre los defectos derivados de un uso indebido, daños o intentos de reparación. Esto mismo es válido para el desgaste normal.

## Indicaciones de seguridad

El nivel de seguridad del aparato de entrenamiento solo puede mantenerse si se comprueba regularmente que no está dañado. Por lo tanto y en interés de su propia seguridad, compruebe que el aparato de entrenamiento no esté dañado (grietas, tornillos flojos, etc.) antes de cada uso. Prestar especial atención a las piezas propensas al desgaste, tales como las cuerdas. Si se aprecian ruidos inusuales del aparato de entrenamiento durante su uso, dejar de entrenar inmediatamente.

Sustituir inmediatamente las piezas defectuosas y no utilizar el aparato de entrenamiento hasta que haya sido reparado. En tal caso, ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente o con un taller especializado.



## ADVERTENCIA – Peligro de lesiones

- Mantener los accesorios y el material de embalaje lejos de los niños y los animales. ¡Existe riesgo de asfixia!
- Este aparato de entrenamiento no está destinado a ser utilizado por personas (incluidos niños) con capacidades sensoriales o mentales disminuidas o con falta de experiencia y/o conocimientos, excepto si están supervisadas por una persona responsable de su seguridad o si han recibido de dichas personas instrucciones sobre cómo utilizar el aparato de entrenamiento.
- Las mujeres embarazadas no deben usar el aparato de entrenamiento; en todo caso, solo deben hacerlo tras consultar antes con su médico.
- En caso de dudas sobre la salud (grupo de riesgo), después de largas pausas de ejercicio físico, en caso de problemas de circulación, cardíacos u ortopédicos, consultar siempre a un médico antes de utilizar el aparato de entrenamiento. Si fuera necesario, acordar un programa de entrenamiento con el mismo.
- Los padres y otros supervisores deben ser conscientes de que, a consecuencia del instinto natural de juego y el impulso de experimentar de los niños, son de esperar situaciones y conductas para los que el aparato de entrenamiento no está diseñado. Para dejar que los niños utilicen los aparatos de entrenamiento, debe tener en cuenta su desarrollo mental y corporal y, sobre todo, su temperamento. Dado el caso, debe vigilar a los niños e instruirlos en el uso correcto de los aparatos de entrenamiento. Los aparatos de entrenamiento no son adecuados **en ningún caso** como juguete.

## AVISO – Riesgo de daños materiales

- No exponer el aparato de entrenamiento a temperaturas extremas, fuertes fluctuaciones de temperatura, humedad prolongada, luz solar directa o fuertes impactos.

## Montaje

Encontrará las instrucciones para el montaje del aparato de entrenamiento en el manual de montaje suministrado. **Siga con exactitud los pasos de montaje y las instrucciones de seguridad para montar y después utilizar el aparato de entrenamiento de forma segura.**

### Ajustes del aparato de entrenamiento

Los soportes para la barra de pesas (2), así como los tubos transversales con y sin asas de apoyo (7) pueden regularse en altura. Las marcas de las columnas sirven para ayudar a ajustar los dispositivos a la misma altura.

---

**¡IMPORTANTE!** Para garantizar un entrenamiento seguro, es preciso asegurarse de que los pares de soportes para la barra de pesas (los dos traseros o delanteros) se encuentren a la misma altura. Lo mismo se aplica a los tubos transversales. Esto es fundamental para la estabilidad del aparato de entrenamiento.

---

Para regular la altura, proceder como sigue:

1. Sujetar el soporte para la barra de pesas o el tubo transversal y, al mismo tiempo, tirar del pomo / de los pomos de bloqueo.
2. Sujetar el objeto que se desea ajustar a la altura deseada y fijarlo con el pomo / los pomos de bloqueo.

### Utilización de pesas de disco

Al entrenar con tracción de cable, es preciso asegurarse de que el peso esté sujeto igual a ambos lados del bastidor (8) y con abrazaderas de resorte para que no se deslice.

Lo mismo se aplica a las barras para guardar las pesas de disco (6). Estas también deben tener la misma carga a ambos lados.

Tenga en cuenta que las pesas de disco que utilice deben cumplir con especificaciones especiales. Puede consultarlas en los «Datos técnicos».

## Entrenamiento

### ¡IMPORTANTE!

- Antes de cada uso, comprobar que todas las piezas estén bien alojadas y que no muestren desgaste.
- Para el entrenamiento, usar ropa holgada y cómoda con zapatos deportivos antideslizantes. No usar camisetitas de manga larga o demasiado holgadas que puedan engancharse en el aparato de entrenamiento.
- Hacer un calentamiento lo suficientemente intenso antes de usar el aparato de entrenamiento.
- No dejar el aparato de entrenamiento sin vigilancia en presencia de niños y animales.
- Le avisamos expresamente de que el uso indebido del aparato de entrenamiento y el entrenamiento excesivo pueden ser nocivos para la salud.

Con este aparato de entrenamiento pueden realizarse distintos ejercicios de fuerza, p. ej. (**imagen B**):

- Dominadas con las manos en diferentes posiciones
- Fondos
- Ejercicios de Pull Over
- Tracción con polea

- Remo con tracción de cable
- Curl de bíceps con tracción de cable
- Curl de tríceps con tracción de cable
- Lunge o zancadas

En combinación con un banco de entrenamiento y una barra para pesas (ambos no incluidos en el volumen de suministros), pueden realizarse otros ejercicios como p. ej. sentadillas, press de banca, etc.

**¡IMPORTANTE!** Es imprescindible que tenga en cuenta la capacidad de carga máxima y las especificaciones para los accesorios adicionales como, por ejemplo, las pesas de disco. Esta información la encontrará en los «Datos técnicos», al final del manual de instrucciones. Solo así puede conservarse la seguridad del aparato de entrenamiento.

Para más inspiración, eche un vistazo a nuestra página web: **[www.fit-engine.de](http://www.fit-engine.de)**. En ella encontrará vídeos de ejercicios y consejos sobre el entrenamiento.

## Errores más comunes y cómo evitarlos

- Lamentablemente, suele ocurrir que los ejercicios se realicen mal. Por ello, infórmese bien antes del entrenamiento, deje que un especialista le enseñe otra vez cómo realizarlos y entrene con otra persona o delante de un espejo para comprobar si está haciendo bien los movimientos.
- En el entrenamiento de fuerza la calidad es más importante que la cantidad. Esto quiere decir que debe asegurarse de realizar bien los ejercicios y, sobre todo, no demasiado rápido, sino con una velocidad uniforme. Es mejor hacer menos repeticiones pero con una buena técnica.

- Uno de los errores más frecuentes en el entrenamiento de fuerza es contener la respiración. Esto dificulta los ejercicios e impide que llegue el suficiente oxígeno a los músculos. Para cualquier ejercicio de fuerza es aplicable la siguiente regla: inspirar y espirar con el ejercicio; es decir, inspirar al levantar el peso (peso corporal o adicional) y espirar al bajarlo.
- En el entrenamiento de fuerza, asegúrese de mantener una buena postura corporal. El tronco debería estar siempre estable, el abdomen tenso y los hombros no deben elevarse. Una postura corporal correcta reduce el riesgo de lesiones y evita descompensaciones en el entrenamiento.
- Elegir el peso adecuado es igual de importante que realizar bien los ejercicios. Si los pesos son demasiado ligeros, no obtendrá resultados; si, por el contrario, son demasiado pesados, existe riesgo de lesiones. Es importante que pueda realizar bien todas las repeticiones y las últimas 1 – 2 repeticiones le cuesten bastante esfuerzo.

## Eliminación



Desechar el material de empaque de manera respetuosa con el medioambiente, facilitando su reciclaje.

Si no desea seguir utilizando el aparato de entrenamiento, entrégueselo a alguien que pueda disfrutar de él.

Si ya no pudiera utilizarse, deséchelo de forma respetuosa con el medioambiente.

## Limpieza y mantenimiento

### ¡IMPORTANTE!

- No utilizar agentes o estropajos de limpieza abrasivos o corrosivos para limpiar el aparato de entrenamiento. Podrían dañar las superficies.
- Limpiar el aparato de entrenamiento usando solo un paño húmedo y suave y, si es necesario, con un detergente suave. Secar luego todos los componentes con un paño seco y suave.
- Debe realizarse regularmente el mantenimiento del aparato de entrenamiento (véase capítulo «Indicaciones de seguridad»)

## Datos técnicos

Número de artículo:	03970
Número de modelo:	309FHPOWBR
ID manual de instrucciones:	Z 03970 M FE V1 0821 dk
Clase:	H (uso doméstico)
Capacidad de carga máxima de la barra de dominadas:	130 kg
Capacidad de carga máxima de las asas de apoyo para fondos:	110 kg
Capacidad de carga máxima de la barra de tracción y de tracción para remo:	80 kg de peso (40 kg en cada lado)

ES

Capacidad de carga máxima de los soportes para la barra de pesas:	130 kg
Capacidad de carga máxima de la barra para guardar las pesas:	120 kg (por barra)
Capacidad de carga máxima del rodillo para lunges o zancadas:	120 kg
Capacidad de carga máxima de la barra para bandas de resistencia:	80 kg
Dimensiones (anchura x profundidad x altura):	aprox. 140 x 150 x 215 cm
Ancho del tubo del bastidor para las placas de peso:	180 mm cada lado
Peso:	aprox. 71 kg
<b>Pesas de disco admitidas</b>	
Tamaño del agujero:	26,5 mm
Diámetro exterior máx.:	R 350

El aparato de entrenamiento cumple con las normas DIN EN ISO 20957-1, DIN EN ISO 20957-4 y DIN EN 957-2

Todos los derechos reservados.



## Sommario

Contenuto della confezione _____	25
Panoramica _____	25
Simboli _____	25
Parole di segnalazione _____	25
Ulteriori spiegazioni _____	25
Destinazione d'uso _____	26
Indicazioni di sicurezza _____	26
Montaggio _____	27
Allenamento _____	28
Gli errori più frequenti e come evitarli _____	28
Smaltimento _____	29
Pulizia e manutenzione _____	29
Dati tecnici _____	29

## Contenuto della confezione

Il contenuto della confezione può essere desunto dalle istruzioni per il montaggio allegate.

## Panoramica

### (Figura A)

- 1 Barra per trazioni
- 2 Supporti per bilanciere
- 3 Barra per le corde per allenamento
- 4 Barra per vogatore
- 5 Rullo per affondi
- 6 Barra di conservazione per i dischi per bilancieri
- 7 Impugnature di supporto per dip
- 8 Telaio per i dischi per bilancieri
- 9 Barra per lat machine

## Simboli



Simboli di pericolo: questo simbolo indica i potenziali pericoli. Leggere attentamente le indicazioni di sicurezza e rispettarle.



Leggere le istruzioni per l'uso prima dell'uso!

## Parole di segnalazione

Le indicazioni di pericolo definiscono i pericoli che possono insorgere in caso di mancata osservanza delle relative avvertenze.

**AVVERTENZA** – indica un rischio medio che può avere come conseguenza infortuni gravi, anche mortali

**AVVISO** – può avere come conseguenza il rischio di arrecare danni alle cose

## Ulteriori spiegazioni

I numeri della legenda sono raffigurati nel seguente modo: **(1)**

I riferimenti alle immagini sono rappresentati come segue: **(Figura A)**

Gentile Cliente,

siamo lieti che abbia deciso di acquistare il **Power Rack FitEngine**.

Per domande sull'apparecchio per allenamento, nonché ricambi / accessori, contattare il servizio clienti tramite il nostro sito web: **www.fit-engine.de**

Le auguriamo di trarre un'ottima soddisfazione dal Suo **Power Rack FitEngine**.

### Informazioni sulle istruzioni per l'uso

Prima di utilizzare l'apparecchio per allenamento per la prima volta, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e conservarle per dubbi futuri o ulteriori utenti. Le istruzioni sono parte integrante dell'apparecchio per allenamento. Il produttore e l'importatore non si assumono alcuna responsabilità qualora le indicazioni contenute in queste istruzioni per l'uso non vengano rispettate.

---

## Destinazione d'uso

- L'apparecchio per allenamento è destinato all'allenamento della forza.
- L'apparecchio per allenamento può essere caricato in modo diverso a seconda dell'esercizio e dell'area di allenamento. Ricavare la **portata massima** dai dati tecnici e non superarla in alcun caso!
- L'apparecchio per allenamento **non** è indicato per scopi terapeutici.
- L'apparecchio per allenamento è progettato esclusivamente per un impiego in ambito domestico.
- L'apparecchio per allenamento è destinato solo all'utilizzo privato e non all'uso professionale.
- Utilizzare l'apparecchio per allenamento solo con le modalità descritte nelle istruzioni per l'uso. Ogni altro uso è considerato improprio.
- La garanzia non copre i difetti derivanti da un uso non conforme, danneggiamenti o tentativi di riparazione. Lo stesso vale anche per la normale usura.

## Indicazioni di sicurezza

Il livello di sicurezza dell'apparecchio per allenamento può essere mantenuto soltanto se lo stesso viene regolarmente controllato per escludere la presenza di danni. Per la propria sicurezza, prima di ogni utilizzo dell'apparecchio verificare che non siano presenti eventuali danni (incrinature, viti allentate, ecc.). Fare particolare attenzione alle parti soggette a usura come le funi. Se si sentono rumori insoliti durante l'utilizzo dell'apparecchio, interrompere immediatamente l'allenamento.

Sostituire subito le parti difettose e non utilizzare l'apparecchio per allenamento prima di aver eseguito la riparazione. In tal caso si prega di contattare il servizio di assistenza clienti o un laboratorio specializzato.



## AVVERTENZA – Pericolo di lesioni

- Tenere gli accessori e il materiale di imballaggio lontano da bambini e animali. Pericolo di soffocamento!
- Questo apparecchio per allenamento non è concepito per essere utilizzato da persone (compresi i bambini) con capacità fisiche, sensoriali o intellettive limitate o con carenza di esperienza e/o conoscenza, che pertanto devono essere sorvegliate da una persona responsabile della loro sicurezza o ricevere da quest'ultima istruzioni relative al corretto utilizzo dell'apparecchio per allenamento.
- Le donne in gravidanza non dovrebbero usare l'apparecchio per allenamento o dovrebbero usarlo solo previa consultazione del medico curante.
- In caso di dubbi relativi alla salute (gruppo a rischio), dopo pause prolungate dallo sport, in caso di problemi cardiocircolatori o ortopedici consultare assolutamente un medico prima di utilizzare l'apparecchio per allenamento. Eventualmente, concordare il programma di allenamento con il medico.
- I genitori ed altre persone addette al controllo dovrebbero essere consapevoli del fatto che, a causa della naturale propensione al gioco e alla sperimentazione dei bambini, potrebbero presentarsi situazioni e comportamenti per i quali l'apparecchio per allenamento non è stato costruito. Se si lascia utilizzare gli apparecchi per allenamento ai bambini, considerare il loro sviluppo mentale e fisico e soprattutto il loro temperamento. Sorvegliare eventualmente i bambini e soprattutto istruirli sul corretto utilizzo degli apparecchi per allenamento. Gli apparecchi per allenamento **non** sono giocattoli.

## AVVISO – Pericolo di danni a cose e materiali

- Non esporre l'apparecchio per allenamento a temperature estreme, forti oscillazioni di temperatura, umidità o bagnato persistente, irraggiamento solare diretto o urti forti.

## Montaggio

Le istruzioni per il montaggio dell'apparecchio per allenamento sono disponibili nelle istruzioni per il montaggio fornite.

**Seguire i passaggi di montaggio e le istruzioni di sicurezza per il montaggio in modo preciso al fine di poter montare l'apparecchio per allenamento in modo sicuro e di poterlo utilizzare successivamente.**

### Impostazioni dell'apparecchio per allenamento

I supporti per bilanciere (2) e i tubi obliqui con e senza impugnature di supporto (7) sono regolabili in altezza. I contrassegni sulle colonne devono aiutare a impostare i dispositivi alla stessa altezza.

**IMPORTANTE!** Per garantire un allenamento sicuro, occorre garantire che le coppie di supporti per bilanciere (quelle posteriori o anteriori) siano alla stessa altezza. Lo stesso vale per i tubi obliqui. Questo è essenziale per la stabilità dell'apparecchio per allenamento.

Per regolare l'altezza, procedere come segue.

1. Tenere fermo il supporto per bilanciere o il tubo obliquo e allo stesso tempo estrarre il/i pomello/i di fissaggio.
2. Tenere l'oggetto da regolare all'altezza desiderata e fissarlo con il/i pomello/i di fissaggio.

### Utilizzo dei dischi per bilancieri

Durante l'allenamento con il cavo di trazione, accertarsi che il peso su entrambi i lati del telaio (8) sia uguale e che i morsetti a molla offrano protezione contro lo scivolamento.

Lo stesso vale per le barre di conservazione (6). Anche queste devono essere caricate uniformemente su entrambi i lati. Osservare che i dischi per bilancieri utilizzati devono soddisfare particolari specifiche. Queste sono consultabili nei "Dati tecnici".

## Allenamento

### NOTA BENE!

- Prima di ogni utilizzo, verificare che tutte le parti siano stabili e non presentino segni di usura.
- Durante l'allenamento indossare un abbigliamento sportivo e comodo e scarpe antiscivolo. Non indossare magliette lunghe o larghe che potrebbero impigliarsi nell'apparecchio per allenamento.
- Prima di utilizzare l'apparecchio per allenamento, riscaldare il corpo in modo sufficiente.
- Non lasciare l'apparecchio per allenamento incustodito in presenza di bambini e animali.
- Segnaliamo espressamente che un uso improprio dell'apparecchio e un allenamento eccessivo possono causare danni alla salute.

Con questo apparecchio per allenamento è possibile eseguire diversi esercizi di forza, ad es. (Figura B):

- trazioni con diverse prese
- dip
- pull over
- lat machine
- vogatore con il cavo di trazione

- curl per bicipiti con il cavo di trazione
- curl per tricipiti con il cavo di trazione
- Affondi

In combinazione con una panca di allenamento e un bilanciere (entrambi non inclusi nella fornitura) è possibile eseguire altri esercizi come ad es. squat, distensioni con bilanciere sulla panca ecc..

**IMPORTANTE!** Osservare assolutamente la portata massima dell'apparecchio per allenamento e le specifiche per ulteriori accessori, come ad es. i dischi per bilancieri. Queste sono riportate nei "Dati tecnici" alla fine delle istruzioni per l'uso. Solo in questo caso può essere mantenuta la sicurezza dell'apparecchio per allenamento.

Per maggiori consigli, visiti il nostro sito: [www.fit-engine.de](http://www.fit-engine.de). Qui sono disponibili video di allenamento e consigli utili.

## Gli errori più frequenti e come evitarli

- Purtroppo capita spesso che gli esercizi siano eseguiti in modo errato. Pertanto, informarsi precisamente prima dell'allenamento, farsi mostrare gli esercizi da personale specializzato e allenarsi con un'altra persona o davanti allo specchio per controllare i movimenti.
- Nell'allenamento della forza conta più la qualità che la quantità. Pertanto, assicurarsi di svolgere gli esercizi in modo preciso e soprattutto non troppo rapidamente, bensì con una velocità uniforme. Fare meno esercizi, ma con una buona tecnica.
- Uno degli errori più frequenti durante l'allenamento della forza è quello di trattenere il respiro. Questo non fa che rendere l'esercizio più difficile e impedisce che i muscoli siano alimentati

con una quantità sufficiente di ossigeno. Durante ogni allenamento della forza si deve inspirare ed espirare con l'esercizio, ovvero inspirare durante il sollevamento del peso (peso corporeo o peso aggiuntivo) ed espirare durante l'abbassamento.

- Durante l'allenamento della forza fare sempre attenzione a una buona postura. Il busto deve essere sempre stabile, l'addome teso e le spalle non sollevate. La corretta postura riduce il rischio di lesioni ed evita scompensi durante l'allenamento.
- La scelta del peso corretto è così importante come la corretta esecuzione degli esercizi. Se i pesi sono troppo leggeri, non si avrà alcun successo e se sono troppo pesanti, esiste il rischio di lesioni. È importante che sia possibile eseguire tutte le ripetizioni in modo preciso e che le ultime 1–2 ripetizioni portino il corpo al limite.

## Smaltimento



Smaltire il materiale d'imballaggio nel rispetto dell'ambiente e predisporre il riciclaggio.

Se non si desidera più utilizzare il dispositivo di allenamento, darlo a qualcuno che desidera usarlo.

Nel caso non fosse più utilizzabile, smaltirlo nel rispetto dell'ambiente.

## Pulizia e manutenzione

### NOTA BENE!

- Per la pulizia dell'apparecchio per allenamento non utilizzare prodotti detergenti corrosivi o abrasivi, né pagliette. Potrebbero danneggiare le superfici.
- Pulire l'apparecchio per allenamento utilizzando solo un panno umido e morbido ed eventualmente un detergente delicato. Successivamente asciugare tutte le parti con un panno asciutto e morbido.
- L'apparecchio per allenamento deve essere mantenuto regolarmente (vedere capitolo "Indicazioni di sicurezza").

## Dati tecnici

Codice articolo:	03970
Codice modello:	309FHPOWBR
ID istruzioni per l'uso:	Z 03970 M FE V1 0821 dk
Classe:	H (utilizzo domestico)
Portata massima della barra per trazioni:	130 kg
Portata massima delle impugnature di supporto per dip:	110 kg
Portata massima della barra per lat machine e vogatore:	80 kg di peso (40 kg per lato)
Portata massima dei supporti per bilanciere:	130 kg
Portata massima della barra di conservazione:	120 kg (per barra)
Portata massima del rullo per affondi:	120 kg

IT

Portata massima della barra per le corde per allenamento:	80 kg
Dimensioni (l x L x A)	circa 140 x 150 x 215 cm
Larghezza del tubo del telaio per pesi a barre:	180 mm per lato
Peso:	ca. 71 kg
<b>Dischi per bilancieri consentiti</b>	
Dimensioni del foro:	26,5 mm
Diametro esterno massimo:	R 350

L'apparecchio per allenamento è conforme alle norme DIN EN ISO 20957-1, DIN EN ISO 20957-4 e  
DIN EN 957-2

Tutti i diritti riservati.



