

## EN

With your inspiring rating, COSTWAY will be more consistent to offer you EASY SHOPPING EXPERIENCE, GOOD PRODUCTS and EFFICIENT SERVICE!

## DE

Mit Ihrer inspirierenden Bewertung wird COSTWAY konsistenter sein, um Ihnen EIN SCHÖNES EINKAUFSERLEBNIS, GUTE PRODUKTE und EFFIZIENTEN SERVICE zu bieten!

## FR

Avec votre évaluation inspirante, COSTWAY continuera à fournir une EXPÉRIENCE D'ACHAT PRATIQUE, des PRODUITS DE QUALITÉ et un SERVICE EFFICACE !

## ES

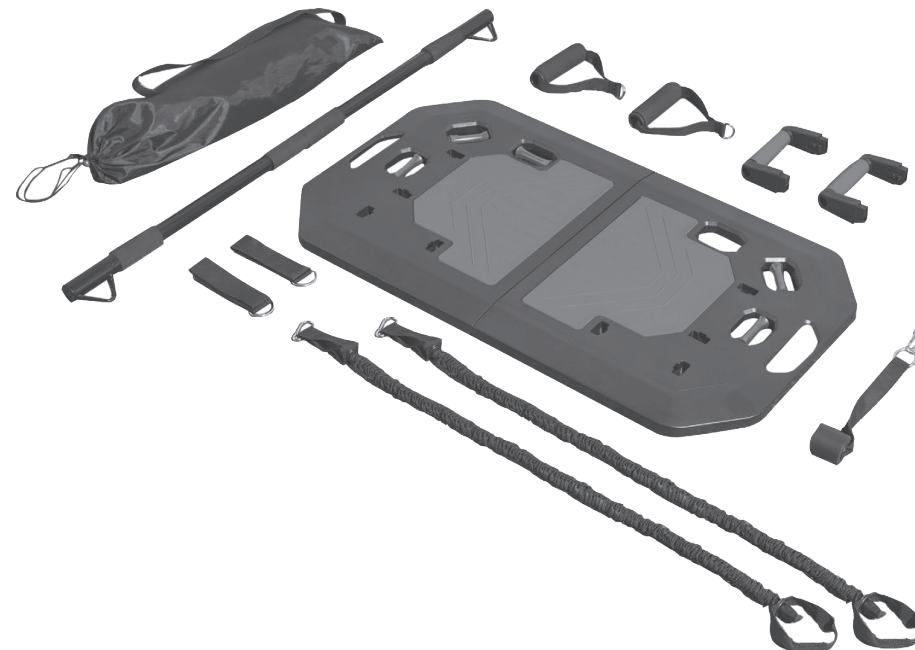
Con su calificación inspiradora, COSTWAY será más consistente para ofrecerle EXPERIENCIA DE COMPRA FÁCIL, BUENOS PRODUCTOS y SERVICIO EFICIENTE.

## IT

Con la tua valutazione incoraggiante, COSTWAY sarà più coerente per offrirti ESPERIENZA DI ACQUISTO FACILE, BUONI PRODOTTI e SERVIZIO EFFICIENTE!

## PL

Dzięki twojej opinii COSTWAY będzie mógł oferować jeszcze WYGODNIEJSZE ZAKUPY, LEPSZE PRODUKTY i SPRAWNIEJSZĄ OBSŁUGĘ KLIENTA.



## USER'S MANUAL/MANUEL DE L'UTILISATEUR

### FH10070

### Push Up Board Set / Ensemble de Plaque de Fitness

**US** office: Fontana

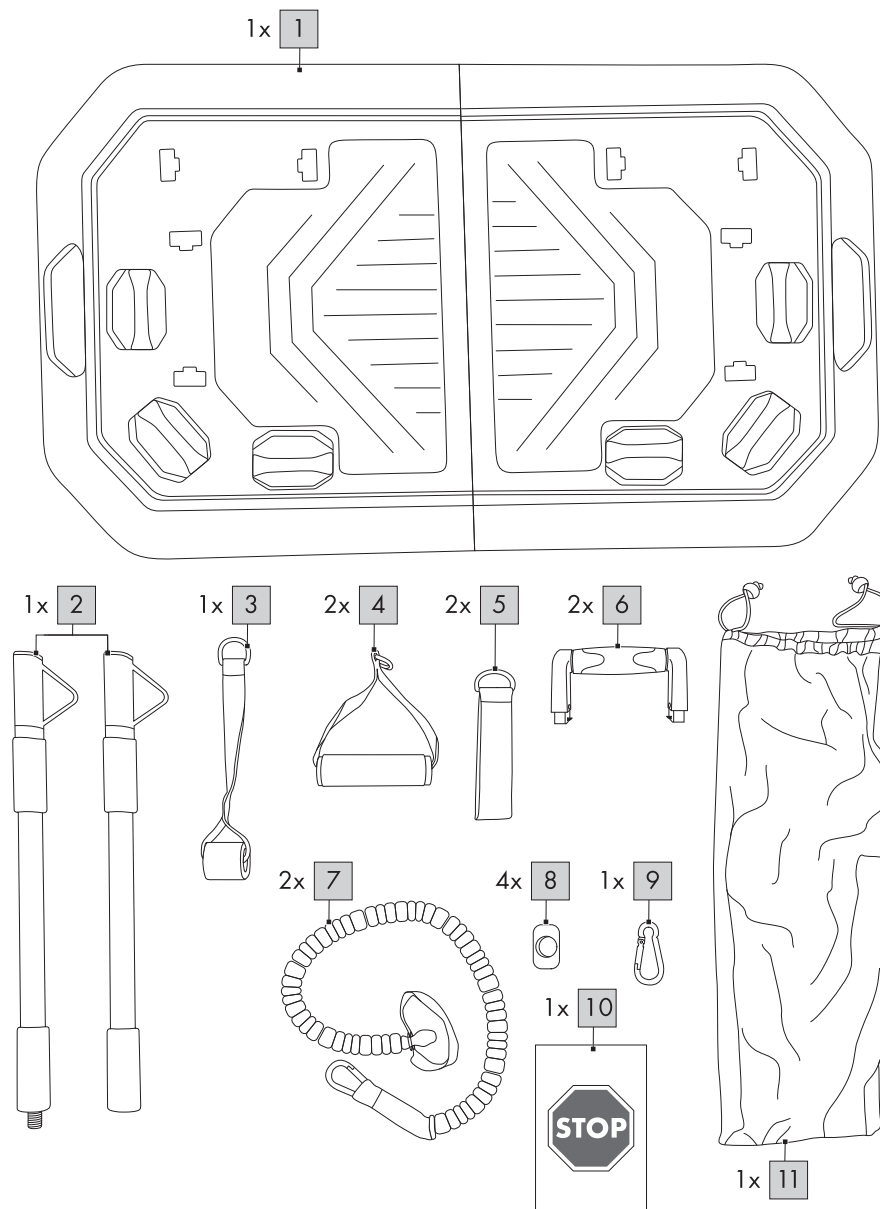
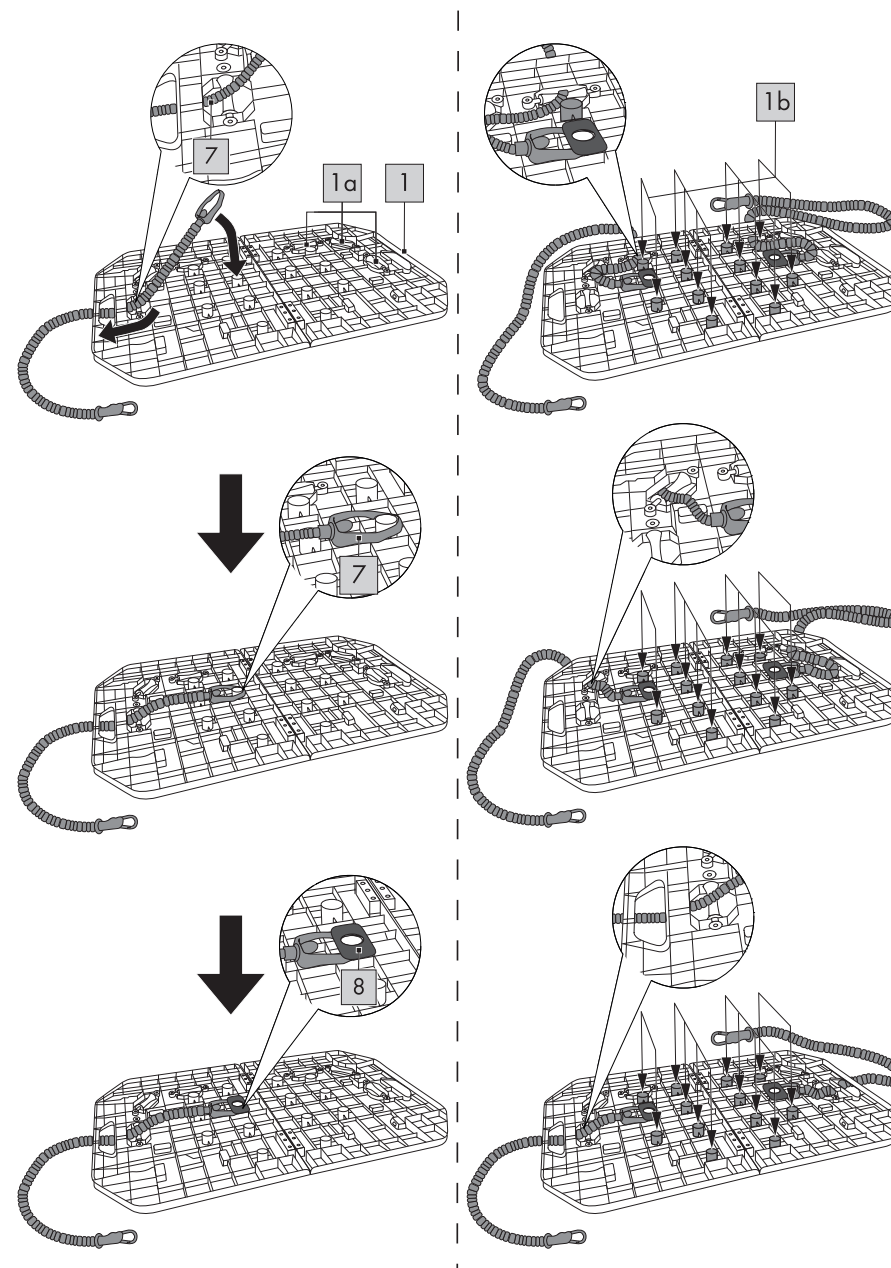
**UK** office: Ipswich

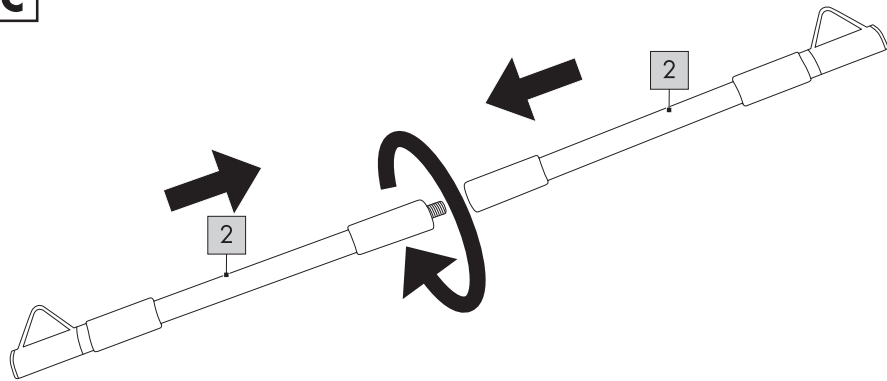
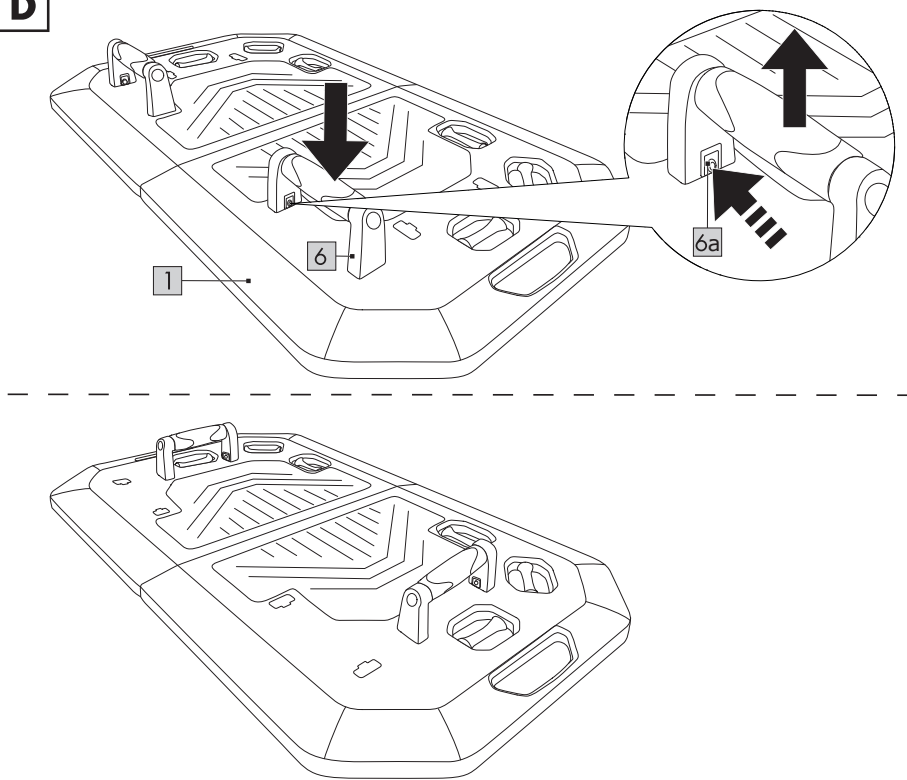
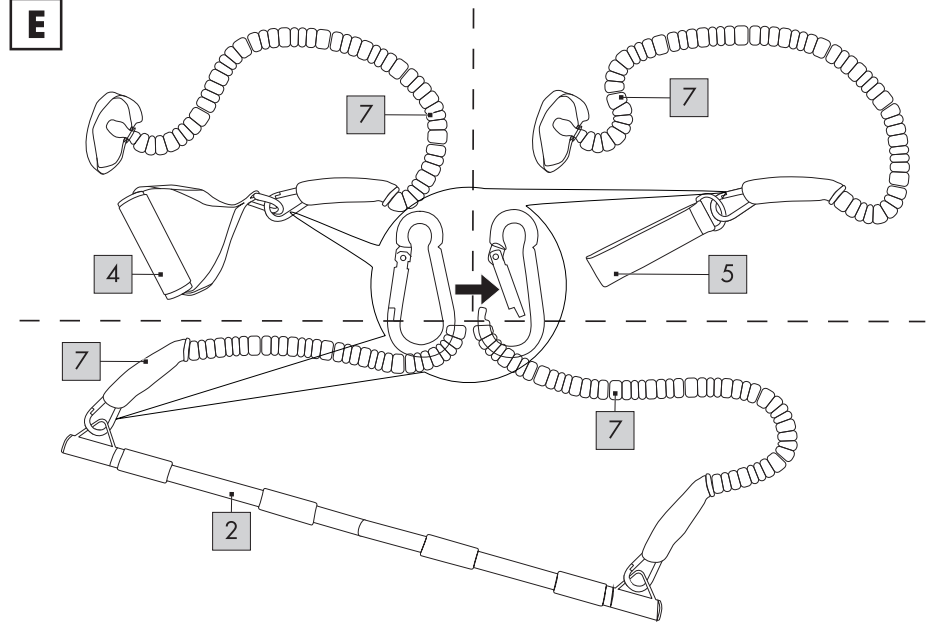
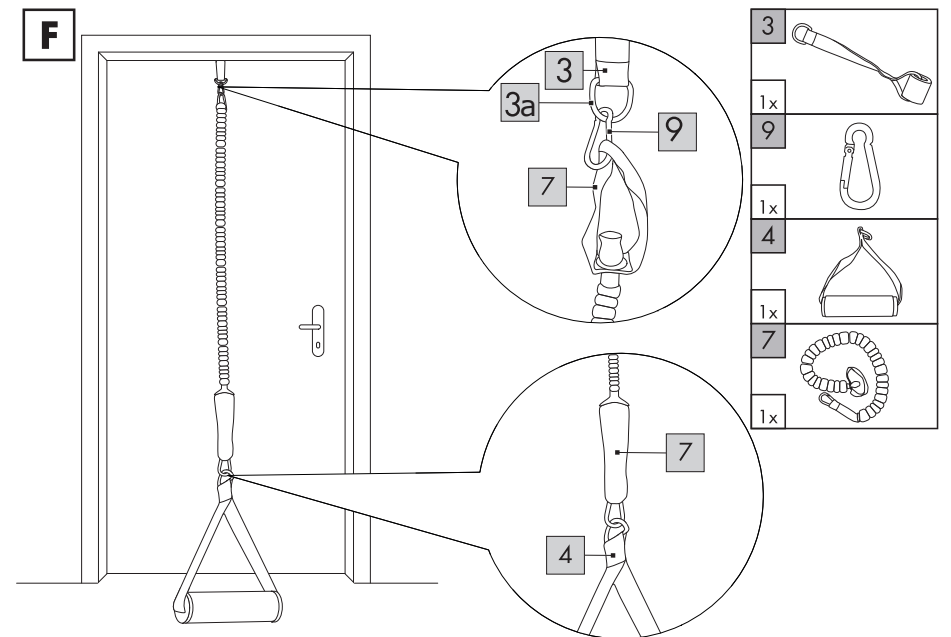
**AU** office: Truganina

**DE** office: Hamburg

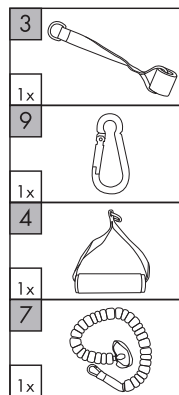
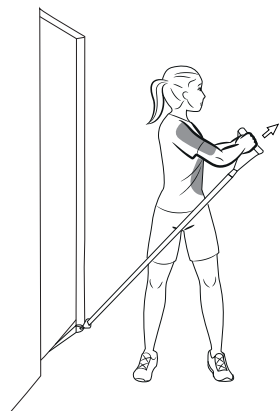
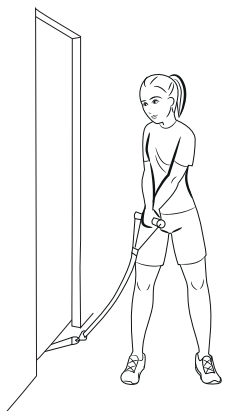
**FR** office: Saint Vigor d'Ymonville

**PL** office: Gdańsk

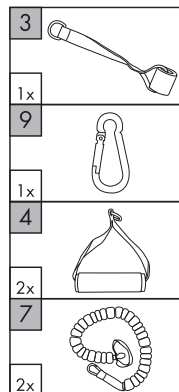
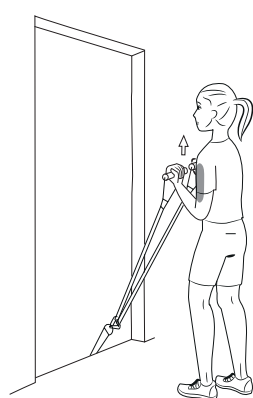
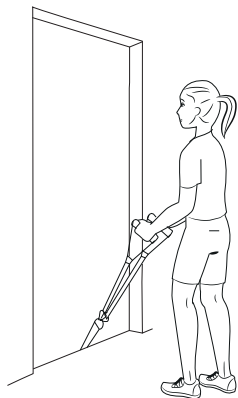
**A****B**

**C****D****E****F**

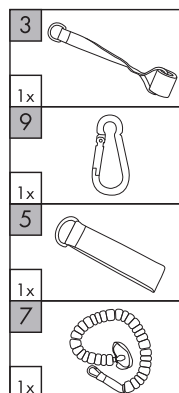
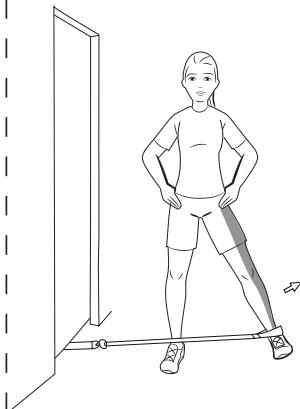
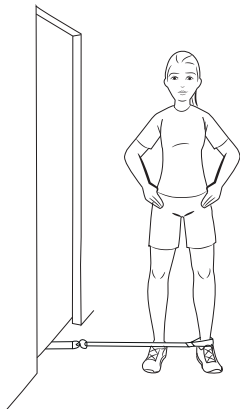
**G**



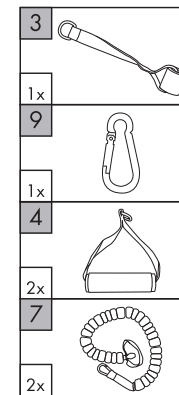
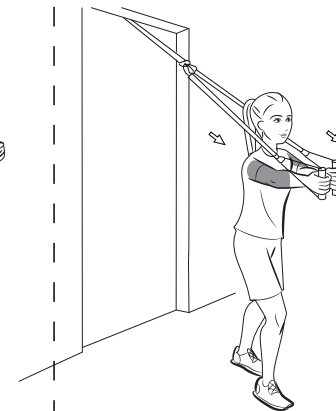
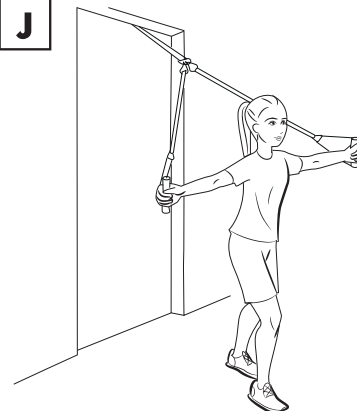
**H**



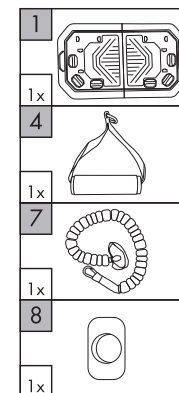
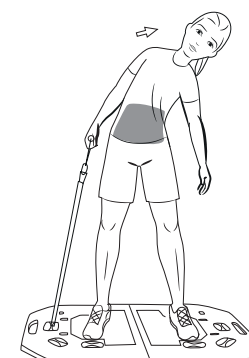
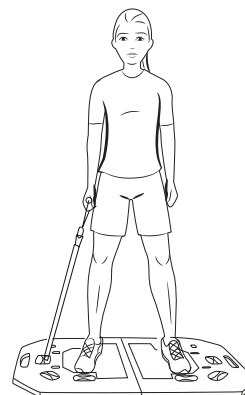
**I**



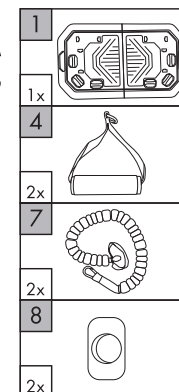
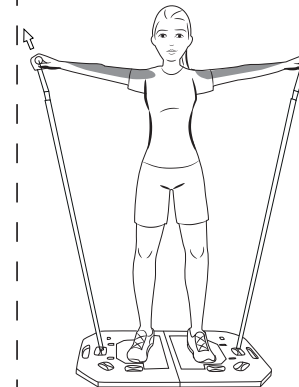
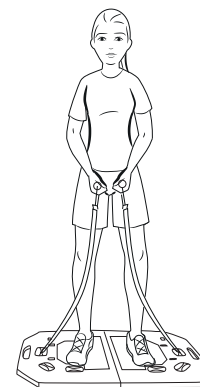
**J**



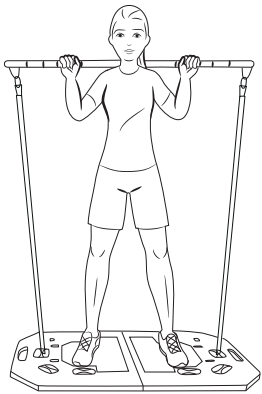
**K**



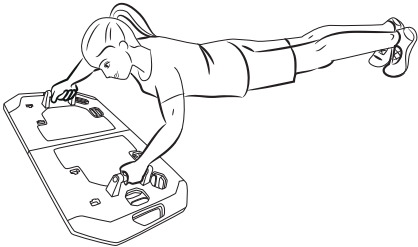
**L**



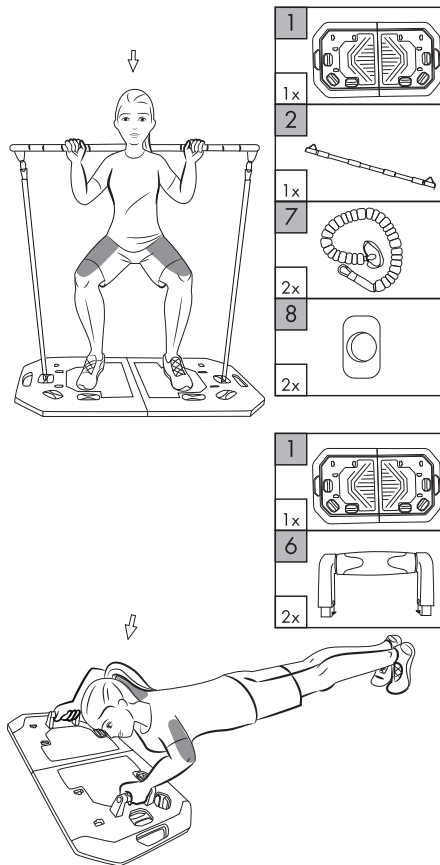
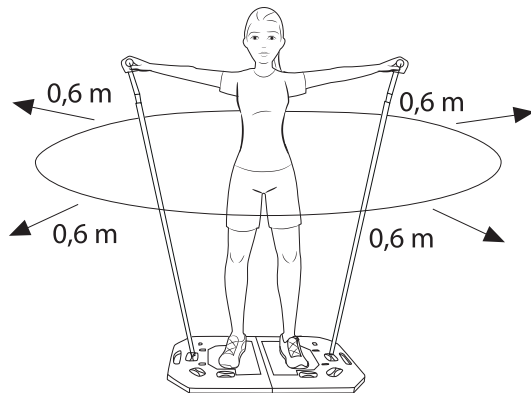
M



N



O



### Congratulations!

You have chosen to purchase a high-quality product. Familiarise yourself with the product before using it for the first time.

Read the following instructions for use carefully.

Use the product only as described and only for the given areas of application. Store these instructions for use carefully. When passing the product on to third parties, please also hand over all accompanying documents.

### Package contents (Fig. A)

- 1 x base plate ( 1)
- 1x gymnastics pole, 2-pc. (2)
- 1 x door anchor (3)
- 2 x handle (4)
- 2 x foot strap (5)
- 2 x press-up grip (6)
- 2 x expander (7)
- 4x clip (8)
- 1 x carabiner (9)
- 1x door sign ( 10)
- 1 x carry bag (11)
- 1 x instructions for use

### Technical data

Maximum possible stretch length: 200cm at 90N

The force tolerance range is a maximum of 20%(+/-).

Exercise device form A corresponds to EN ISO20957-1.

Maximum possible stretch length

Max. user weight: 110kg

Portable Workout Set total mass: about 5.95 kg

Portable Workout Set total surface area: about 33.5\*22.5\*2 cm

Base plate dimensions (unfolded): approx. 86 x 3 x 50.5cm (W x H x D)

Date of manufacture (month /year): 06/2022

### Intended use

This fitness product is intended for private use and is not suitable for medical or commercial use.

The product is suitable for indoor use only.

The product is not suitable for children under 14 years of age.

## Safety information

### Risk of injury!

Consult your doctor before you start exercising.

Make sure you are healthy enough to exercise.

Always remember to warm up before exercising and exercise according to your current performance ability. Overexertion and excessive exercise can lead to serious injuries. Stop exercising immediately and contact a doctor if you experience pain, weakness or fatigue.

Always keep the instructions for use with the exercise instructions readily available.

Pregnant women should only exercise after consulting with their doctor.

The product must only be used by one person at a time.

The product is not suitable for therapeutic purposes.

keep a clear space to approx 0.6m around the exercise area (Fig. O.)

-Do not pull the expanders beyond the maximum possible stretch length of 200cm.

- Exercise on a flat,non-slip surface only.

- Do not use the product near steps or landings

- when closing the carabiner, keep your fingers and other body parts clear of the closure

- Never wrap the expanders around your head, neck or chest. Risk of strangulation!

-Do not use the expanders for other purposes (eg.as a tension cable, towing rope or similar).

- The elastomers in the expander must be protected from direct sunlight.

- Warning! Fasten the door anchor to doors only!

- Warning! Risk of injury! Only fasten the door anchor to doors that open outwards (away from you! Never mount the door anchor on doors that open inwards (towards you). The door could open,which can result in serious injuries!

- Warning! Risk of injury! Always lock the door onto which you are fastening the door anchor!

- Warning! Always use the door sign provided when you are exercising!

Make sure that it is positioned on the other side of the door in a way that is easy to read.

-Check the product for damage or wear before each use.Only use the product if it is in perfect condition!

Extra caution - risk of injury for children!

- Do not allow children to use this product unsupervised.

Instruct them in the correct use of the product and maintain supervision. Only permit the child to use the product if their mental and physical development allows it.This product is not a toy.

Dangers due to wear and tear Check the product for damage or wear before each use.Only use the product if it is in perfect condition!

- The safety of the product can only be guaranteed if it is regularly inspected for damage and wear and tear. If damaged, it must no longer be used.

- Parts that are particularly susceptible to wear and tear,such as the handles, must be checked for damage before each use.

Use only original replacement parts.

- Protect the product from extreme temperatures sun and dampness. Improper storage and use of the product could lead to premature wear and tear, which could result in injury.

-Do not fasten the expanders to areas with sharp edges,e.g. door hinges. Nylon tears when it scrapes against sharp edges.

Beware of material damage

- Never let the expanders fall or snap back against the door. Otherwise this may damage the door.

Assembly instructions for the expanders with door anchor(Fig. F)

-Choose an exercise area of approx. 3.00x 1.80m (L x W).

- Fasten the door anchor (3) at a height between 1.80 and 2.30m.

- Exercise on a flat,non-slip surface only.



- Fasten the expanders (7) to the door anchoring (3a) with a carabiner(9). Make sure that you attach the large loops of the expanders to the door anchor.
  - Only mount the door anchor on doors that open outwards (away from you).
  - Place the door anchor over the door, in the middle.
  - Lock the door.
  - warning! Risk of injury! Always lock the door!
- Always use the door sign (10) provided!
- Ensure that the door onto which you are fastening the door anchor is stable and sturdy and can support your body weight, and that the door anchor is firmly positioned.Tug hard on the expander a few times to make sure.

#### Using the product

##### Fastening expanders to the base plate (Fig. B)

1. Unfold the base plate (1 ) and lay it down with the underside facing upwards.
2. Guide the expander(7) with the carabiner end downwards through one of the three openings (1a) on one side of the base plate.

Note: ensure that the expander is correctly positioned!The expander must always be positioned on a castor in the opening.

3. Fasten the large hoop of the expander at a fastening point ( 1 b) of your choosing.

Note: the further from the opening you fasten the large hoop of the expander, the greater the expander's resistance becomes.

4. Place a clip (8) on the fastening point.
5. Firmly press on the clip to fix the expander in place

Note: ensure that the clip is properly aligned.

Note: if you wish to use two expanders during an exercise, repeat the steps on the other side of the base plate as well.

- 5.Turn the base plate over.

Assembling the gymnastics pole(Fig.c) screw both parts of the gymnastics pole(2) together.

#### Mounting and removing the pressup grips (Fig.D)

You can mount the press-up grips (6) in two positions.

- 1 . Insert the press-up grips into the base plate ( 1 ) until they audibly lock in place.
- 2.To release the press-up grips,press the inside buttons(6a) and pull the press-up grips out.

Fastening handles, foot straps or gymnastics pole to expanders (Fig.E) Depending on the exercise, use the handles (4).

the foot straps (5) or the gymnastics pole (2).

- 1.Connect them to the expanders(7 ) with the Carabiners.

#### Fastening expanders to the door(Fig. F)

##### Top of the door

1. Fasten the door sign (10) to the outside of the door in a location then is clearly visible. This is the side that opens out (away from you).
2. Place the door anchor (3) in the middle of the top edge of the open door in order to mount the anchor to the top.
3. Lock the door.
4. Fasten one or both expanders (7) as needed to the door anchor ring (3a) with the carabiner (9).

Note: tug hard a few times on the expander to check that the door anchor is firmly clamped to the door. Make sure that you fasten the large hoop of the expander to the door anchor ring.

##### Bottom of the door

1. Fasten the door sign(10) to the outside of the door. This is the side that opens out (away from you).
2. Push the door anchor strap under the door.
3. Lock the door.
4. Fasten one or both expanders (7) as needed to the door anchor ring (3a) with the carabiner (9).

Note: tug hard a few times on the expander to check that the door anchor is firmly clamped to the door. Make sure that you fasten the large hoop of the expander to the door anchor ring.

## General exercise instructions

### Exercise procedure

- wear comfortable sports clothing and athletic shoes.
  - warm up before each exercise session and end the session gradually.
  - Take sufficient breaks between the exercises and keep yourself sufficiently hydrated.
  - If you are a beginner, never exercise with too much intensity. increase the intensity of the exercise sessions slowly.
  - Perform all exercises smoothly, not jerkily fast.
  - Be sure to breathe steadily.
- Exhale during exertion and inhale upon release.
- Maintain correct body posture while exercising.

### Warming up

Take sufficient time before each exercise session to warm up. Some simple exercises to do this are described below.

You should repeat each exercise 2 to 3 times.

### Neck muscles

1. Turn your head slowly to the left and to the right. Repeat this movement 4 to 5 times.
2. Rotate your head slowly, first in one direction then in the other.

### Arms and shoulders

1. Clasp your hands behind your back and pull them upwards carefully. If you bend your upper body forwards at the same time, all your muscles will be maximally warmed up.
2. Rotate both your shoulders forwards at the same time and then change direction after one minute.
3. Pull your shoulders up to your ears and then let them drop again.
4. Circle your right and left arms alternately forwards and then, after one minute, backwards.

Important: don't forget to keep breathing steadily!

### Leg muscles

1. Stand on one leg and lift the other leg. with the knee bent, approx 20cm off the floor.
2. Rotate your raised foot first in one direction, then change direction after a few seconds.
3. Switch legs and repeat this exercise,
4. Lift your legs one after another and take a few steps on the spot. Make sure you only lift your legs to a height where you are still able to maintain your balance well.

### Exercise suggestions

Below are some of the many possible exercises.

Strengthening the oblique abdominal muscles (Fig. G)

For this exercise use the door anchor (3), one expander(7), one handle (4) and the carabiner (9).

Fasten the expander to the bottom of the door as described in the section .Fastening expanders to the door (Fig. F)".

Connect the handle to the other end of the expander with the carabiner.

### Starting position:

1. Stand with your right side to the door, feet hip-width apart. Place equal weight on both feet.
2. Grab the handle with both hands. Your hands are resting on your right thigh and your knees are slightly bent.

### End position:

3. Tense your abdominal and buttock muscles and straighten your upper body.
4. Tense your arms and rotate your upper body far to the left with your elbows raised. Your head turns with your body, as if you are looking over your left shoulder. Make sure that you only move your upper body and your arms. Your pelvis remains straight.
5. Maintain abdominal muscle tension throughout and keep your head aligned with your spine.



6. Pull your shoulder blades towards your spine and keep your shoulders lowered. Your upper arms remain against your body.
7. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.
8. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets. Then perform the exercise with the other leg towards the door.

Important: perform the exercise slowly and keep your pelvis straight.  
Biceps (Fig. H)

For this exercise use the door anchor (3), two expanders(7). two handles (4) and the carabiners (9).

- Fasten the expanders to the bottom of the door as described in the section, Fastening expanders to the door(Fig.F)".

Connect the handles to the other end of the expanders with the carabiners.

Starting position:

1. Stand upright, facing the door.
  2. Your feet are hip-width apart and your body is straight.
- Note: make sure that you are about an arm's length away from the door.
3. Grab each handle with one hand and keep your arms stretched downwards at your sides.

End position:

4. Tense your arm muscles.
  5. Pull the expanders upwards by bending your arms and simultaneously moving your forearms upwards. Your upper arms remain against your body.
  6. Return to the starting position.
  7. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.
- Important: make sure that your upper body is upright, your shoulder blades are pulled downwards, and your upper arms remain parallel to your body.

Outside leg(Fig. I)

For this exercise use the door anchor (3), one expander(7), one foot strap (5) and the carabiner(9).

- fasten the expander to the bottom of the door as described in the section "Fastening expanders to the door (Fig. F)".
- Connect the foot strap to the other end of the expander with the carabiner.

Starting position

1. Fasten one foot strap to your left leg.
2. Stand with your side to the door, so that your right leg is closer to the door than your left leg.

Note: the expander should be stretched out straight and pass in front of your right leg.

3. Shift your weight to your right leg.

End position

4. Tense your abdominal and buttock muscles.
5. Slowly move your left leg out to the side with the expander. Make sure that your upper body remains straight and your knees are slightly bent.
6. Return your left leg to the starting position.
7. Repeat the exercise 10 to 12 times and then switch sides.

Important: make sure that your upper body is upright and the movement is performed from your hip joint.

Flies (Fig.J)

For this exercise use the door anchor (3), two expanders (7), two handles (4) and the carabiners (9).

- Fasten the expanders to the top of the door as described in the section "Fastening expanders to the door(Fig.F)"
- Connect the handles to the other end of the expanders with the carabiners.

Starting position

1. Take one handle in each hand and turn around with your back facing the door.

2. Take a few steps forward until you have reached an appropriate angle of resistance.

3. Take one step forward with your right foot and stretch your arms out to the sides at shoulder height.

End position

4. Tense your arm, buttock and abdominal muscles.

5. Slowly stretch your arms forwards until they meet.

Your arms are at chest height. Maintain body tension during the forward movement.

6. Return to the starting position.

7. Repeat the exercise 15 times in three sets, and then switch legs.

Important: make sure that your upper body remains straight.

Lateral trunk (Fig. K)

For this exercise use the base plate (1). one expander (7), one clip (8) and one handle (4). Fasten the expanders to the bottom of the base plate as described in the section, Fastening expanders to the base plate (Fig B)".

Connect the handle to the other end of the expander with the carabiner.

Starting position

1. Stand on the base plate with your feet hip-width apart. Your toes are pointing forwards and your knees are slightly bent.

2. Grab the handle with one hand hold your arms straight down at your sides.

End position

3. Tense your buttock, arm and abdominal muscles.

4. Lean your upper body as far to the side as possible. When doing so, make sure that your head is aligned with your spine

5. Hold this position briefly and then return to the starting position.

6. Repeat the exercise 8 to 12 times in three sets and then switch sides.

Important: perform the movement slowly and keep your upper body straight.

Deltoids (Fig. L)

For this exercise use the base plate (1) two expanders (7), two clips (8) and two handles (4). Fasten the expanders to the bottom of the base plate as described in the section Fastening expanders to the base plate (Fig B)"

Connect the handles to the other end of the expanders with the carabiners.

Starting position

1. Stand on the base plate with legs slightly bent and feet hip-width apart, and place equal weight on your feet. Your upper body is upright.

2. Grab each handle with one hand. The backs of your hands are facing outwards. Your arms are slightly bent.

End position

3. Tense your abdominal, leg and buttock muscles and pull your arms to the side up to shoulder height. The backs of your hands are facing upwards. Your wrist remains straight. Pull your shoulder blades towards your spine.

Your head is aligned with your spine and your shoulders are lowered.

4. Stay in this position for a moment and then slowly go back to your starting position.

5. Repeat the exercise 10 to 15 times in three sets.

Important: make sure that your pelvis remains straight. Lift your arms up only to shoulder height.

Squats (Fig. M)

For this exercise use the base plate (1) ,two expanders (7). two clips (8) and the gymnastics pole (2).

Fasten the expanders to the bottom of the base plate as described in the section Fastening expanders to the base plate(Fig B)".

Attach the expanders to the ends of the gymnastics pole with the carabiners.

Starting position

1. Stand on the base plate with your feet hipwidth apart. Your toes are pointing forwards and your knees are slightly bent.

2. Grab the gymnastics pole with your arms bent, pull it behind your head so shoulder height.

End position

3. Tense your buttock, arm and abdominal muscles

4. Extend your buttocks out behind you and bend your knees. Make sure your upper body is tilted slightly forwards. Your knees do not extend past the tips of your toes.

5. Hold this position briefly and then return to the starting position.

6. Repeat the exercise B to 12 times in three sets.

Important: perform the movements slowly and hold your back straight throughout the entire exercise.

Press-up (Fig. N)

use the base plate (1) and both press-up grips(6) for this exercise. Insert the press-up grips into the side positions on the base plate as described in the section, "Mounting and removing the Pressup grips (Fig.D)".

Starting position

1. Get into the press-up position and place the product under you at chest height.

2. Support yourself with both hands on the product.

3. Your body is straight and forms a line. Tighten your abdominal muscles.

4. Only the tips of your toes are touching the floor.

End position

5. Bend your arms and lower your upper body in a controlled movement until your upper arms are parallel to your upper body.

Keep your upper arms against your body and your head aligned with your spine.

6. Push your body back up and return to the starting position without fully straightening your arms.

7. Repeat the exercise 10 to 25 times in three sets.

Important: be very careful to maintain your body tension the whole time.

Stretching

Take sufficient time to stretch after each exercise session. Some simple exercises to do this are shown below.

You should perform each exercise 3 times per side for 15-30 seconds.

Neck muscles

1. Stand in a relaxed posture.

2. Pull your head gently to one side twine your hand, first to the left and then to the right.

This exercise stretches the sides of your neck.

Arms and shoulders

1. Stand up straight with your knees slightly bent.

2. Bend your right arm behind your head until your right hand is between your shoulder blades.

2. Grip your right elbow with your left hand and

3. pull it backwards.

4. Change sides and repeat the exercise.

Leg muscles

1. Stand upright and lift one foot off the floor.

2. Rotate it slowly, first in one direction then the other.

3. Switch feet after a while.

Important: make sure your thighs remain parallel to one another

While doing so, push your pelvis forwards and keep your upper body straight.

Storage, cleaning

When not in use, always store the product clean and dry at room temperature, Only clean the product with a damp cloth and wipe dry afterwards.

IMPORTANT! Never clean the product with harsh cleaning agents.

Disposal

Dispose of the product and the packaging in an environmentally friendly manner.

The recycling code is used to identify various materials for recycling. The code Consists of the recycling symbol-which is meant to reflect the recycling symbol-which is meant

To reflect the recycling cycle- and a number which identifies the material.

Félicitations!

Vous avez choisi d'acheter un produit de haute qualité.

Familiarisez-vous avec le produit avant de l'utiliser pour la première fois. Lisez attentivement les instructions d'utilisation suivantes.

Utilisez le produit uniquement comme décrit et uniquement pour les domaines d'application donnés. Conservez soigneusement ces instructions d'utilisation. Lors de la transmission du produit à des tiers, veuillez également remettre tous les documents d'accompagnement.

Contenu de l'emballage(l'Image A)

- 1 x plaque de base ( 1)
- 1 x bâton de gymnastique, 2-pc. (2)
- 1 x ancrage de porte (3)
- 2 x poignée (4)
- 2 x sangle de pied (5)
- 2 x poignée pressante (6)
- 2 x extenseur (7)
- 4 x clip (8)
- 1 x mousqueton (9)
- 1 x panneau de porte ( 10)
- 1 x sac de transport (11)
- 1 x mode d'emploi

Données techniques

Longueur d'étirement maximale possible:

200cm à 90N

La plage de tolérance de force est d'un maximum de 20 %(+/-).

La forme A de l'appareil d'exercice correspond à EN ISO20957-1.

Longueur d'étirement maximale possible Poids max. de l'utilisateur:  
110kg

Poids totale du kit d'entraînement portable : environ 5,95 kg

Dimension totale de l'ensemble d'entraînement portable : environ  
33,5 x 22,5 x 2 cm.

Dimensions de la plaque de base (dépliée) : env.86 x 3 x 50,5 cm  
(L x H x P)

Date de fabrication (mois/année) : 06/2022

Utilisation autorisée

Ce produit de fitness est destiné à un usage privé et ne convient

pas à un usage médical ou commercial.

Le produit convient uniquement à une utilisation en intérieur. Le produit ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans.

Renseignements sur la sécurité

Risque de blessure !

Consultez votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice.

Assurez-vous d'être en assez bonne santé pour faire de l'exercice.

Rappelez-vous toujours de vous échauffer avant de faire de l'exercice et de faire de l'exercice en fonction de votre capacité de performance actuelle. Le surmenage et l'exercice excessif peuvent entraîner des blessures graves. Arrêtez immédiatement de faire de l'exercice et contactez un médecin si vous ressentez de la douleur, de la faiblesse ou de la fatigue. Gardez toujours les instructions d'utilisation avec les instructions d'exercice facilement disponibles. Les femmes enceintes ne devraient faire de l'exercice qu'après avoir consulté leur médecin. Le produit ne doit être utilisé que par une seule personne à l'adresse un temps.

Le produit ne convient pas à des fins thérapeutiques.

Gardez un espace dégagé à environ 0,6 m autour de la zone d'exercice (l'Image. O) .

-Ne tirez pas les extenseurs au-delà de la longueur d'étirement maximale possible de 200 cm.

-Faites de l'exercice sur une surface plane et antidérapante uniquement.

-Ne pas utiliser le produit près des marches ou des atterrissages.

-Lors de la fermeture du mousqueton, gardez vos doigts et autres parties du corps à l'écart de la fermeture

-N'enroulez jamais les extenseurs autour de votre tête, de votre cou ou de votre poitrine. Risque d'étranglement!

-N'utilisez pas les détendeurs à d'autres fins (eg.as un câble de tension, une corde de remorquage ou similaire).

-Les élastomères dans l'extenseur doivent être protégés de la lumière directe du soleil.

-Attention! Fixez l'ancrage de la porte aux portes seulement!

-Attention! Risque de blessure! Ne fixez l'ancrage de la porte

qu'aux portes qui s'ouvrent vers l'extérieur (loin de vous! Ne montez jamais l'ancrage de la porte sur des portes qui s'ouvrent vers l'intérieur (vers vous). La porte pourrait s'ouvrir, ce qui peut entraîner des blessures graves!

-Attention! Risque de blessure! Verrouillez toujours la porte sur laquelle vous fixez l'ancrage de la porte!

-Attention! Utilisez toujours le panneau de porte fourni lorsque vous faites de l'exercice! Assurez-vous qu'il est positionné de l'autre côté de la porte d'une manière facile à lire.

-Vérifiez que le produit n'est pas endommagé ou usé avant chaque utilisation. N'utilisez le produit que s'il est en parfait état !

Prudence supplémentaire - risque de blessure pour les enfants !

-Ne permettez pas aux enfants d'utiliser ce produit sans surveillance. Enseignez-le dans l'utilisation correcte du produit et maintenez la supervision. Ne permettez à l'enfant d'utiliser le produit que si son développement mental et physique le permet. Ce produit n'est pas un jouet.

Dangers dus à l'usure

Vérifiez que le produit n'est pas endommagé ou usé avant chaque utilisation. N'utilisez le produit que s'il est en parfait état !

-La sécurité du produit ne peut être garantie que s'il est régulièrement inspecté pour détecter les dommages et l'usure. If endommagé, il ne doit plus être utilisé.

-Les pièces particulièrement sensibles à l'usure, telles que les poignées, doivent être vérifiées pour les dommages avant chaque utilisation. Utilisez uniquement des pièces de rechange d'origine.

-Protégez le produit des températures extrêmes du soleil et de l'humidité. L'entreposage et l'utilisation du produit pourraient entraîner une usure prématurée, ce qui pourrait entraîner des blessures.

-Ne fixez pas les expenseurs à des zones à arêtes vives, par exemple les charnières de porte. Le nylon se déchire lorsqu'il gratte contre les arêtes vives. Méfiez-vous des dommages matériels

-Ne laissez jamais les expenseurs tomber ou se retourner contre la porte. Sinon, cela pourrait endommager la porte.

Instructions de montage pour les détendeurs avec ancrage de porte (l'Image. F)

-Choisissez une zone d'exercice de pprox. 3,00 x 1,80 m (L x L).

-Fixez l'ancrage de la porte (3) à une hauteur comprise entre 1,80 et 2,30 m.

-Faites de l'exercice sur une surface plate et antidérapante sur tout.

-Fixez les détendeurs (7) à l'anneau d'ancrage de la porte (3a) avec un mousqueton(9). Assurez-vous de fixer les grandes boucles des détendeurs à l'ancrage de la porte.

-Ne montez l'ancrage de la porte que sur les portes qui s'ouvrent vers l'extérieur (loin de vous).

-Placez l'ancrage de la porte au-dessus de la porte, dans le milieu.

-Verrouillez la porte.

-Avertissement ! Risque de blessure ! Verrouillez toujours la porte! Utilisez toujours le panneau de porte(10) fourni!

-Assurez-vous que la porte sur laquelle vous fixez l'ancrage de la porte est stable et robuste et peut supporter votre poids corporel, et que l'ancrage de la porte est fermement positionné. Tirez fort sur l'expandeur plusieurs fois pour vous en assurer.

Utilisation du produit

Fixation des expenseurs à la plaque de base (l'Image.B)

1. Dépliez la plaque de base (1) et posez-la avec le dessous orienté vers le haut.

2. Guidez l'expandeur (7) avec l'extrémité du mousqueton vers le bas à travers l'une des trois ouvertures (1a) d'un côté de la plaque de base.

Remarque : Assurez-vous que l'expandeur est correctement positionné ! L'expandeur doit toujours être positionné sur une roulette dans l'ouverture.

3. Fixez le grand cerceau de l'expandeur à un point de fixation (1 b) de votre choix. Remarque : Plus vous fixez le grand cerceau de l'expandeur loin de l'ouverture, plus la résistance de l'expandeur devient grande.

4. Placez un clip (8) sur le point de fixation.

5. Appuyez fermement sur le clip pour fixer l'expandeur en place.

Remarque : Assurez-vous que l'élément est correctement aligné.

Remarque : Si vous souhaitez utiliser deux extenseurs pendant un exercice, répétez également les étapes de l'autre côté de la plaque de base.

6. Retournez la plaque de base.

Assemblage du poteau de gymnastique (l'Image.c) visser les deux parties du poteau de gymnastique(2) ensemble.

Montage et retrait des poignées de pressage (l'Image.D)

Vous pouvez monter les poignées pressantes (6) dans deux positions.

1. Insérez les poignées pressantes dans la plaque de base ( 1 ) jusqu'à ce qu'elles se verrouillent complètement en place.

2. Relâchez les poignées pressantes, appuyez sur les boutons intérieurs (6a) et retirez les poignées pressantes.

Poignées de fixation, sangles de pied ou bâton de gymnastique aux extenseurs (l'Image.E) Selon l'exercice, utilisez les poignées (4), les sangles de pied (5) ou le bâton de gymnastique (2).

1.Connectez-les aux extenseurs(7) avec le Mousqueton.

Fixation des extenseurs à la porte (l'Image. F)

Haut de la porte

1.Fixez le panneau de porte (10) à l'extérieur de la porte à un endroit alors est clairement visible. C'est le côté qui s'ouvre (loin de vous).

2.Placez l'ancrage de la porte (3) au milieu du bord supérieur de la porte ouverte afin de monter l'ancre sur le dessus.

3.Verrouillez la porte.

4.Fixez un ou les deux détendeurs (7) au besoin à la bague d'ancrage de la porte (3a) avec le mousqueton (9).

Remarque : Tirez fort plusieurs fois sur l'extenseur pour vérifier que l'ancrage de la porte est fermement fixé à la porte.

Assurez-vous de fixer le grand cerceau de l'extenseur à la bague d'ancrage de la porte.

Bas de la porte

1.Fixez le panneau de porte(10) à l'extérieur de la porte. C'est le côté qui s'ouvre (loin de vous).

2.Poussez la sangle d'ancrage de la porte sous la porte

3.Verrouillez la porte.

4.Fixez un ou les deux détendeurs (7) au besoin à la bague d'ancrage de la porte (3a) avec le mousqueton (9).

Remarque : Tirez fort plusieurs fois sur l'extenseur pour vérifier que l'ancrage de la porte est fermement fixé à la porte.

Assurez-vous de fixer le grand cerceau de l'extenseur à la bague d'ancrage de la porte.

Instructions générales sur l'exercice

Procédure d'exercice

-Portez des vêtements de sport confortables et des chaussures de sport.

-S'échauffez avant chaque séance d'exercice et terminer la séance progressivement.

-Prenez suffisamment de pauses entre les exercices et restez suffisamment hydraté.

-Si vous êtes débutant, ne faites jamais d'exercice avec trop d'intensité. augmenter lentement l'intensité des séances d'exercice.

-Effectuez tous les exercices en douceur, pas saccadé rapidement.

-Assurez-vous de respirer régulièrement. Expirez pendant l'effort et inspirez à la libération.

-Maintenez posture corporelle correcte pendant l'exercice.

Échauffement

Prenez suffisamment de temps avant chaque séance d'exercice pour vous échauffer. Quelques exercices simples pour ce faire sont décrits ci-dessous.

Vous devez répéter chaque exercice 2 à 3 fois.

Muscles du cou

1.Tournez lentement la tête vers la gauche et vers la droite.

Répétez ce mouvement 4 à 5 fois.



2. Faites tourner votre tête lentement, d'abord dans un sens puis dans l'autre.

Bras et épaules

1. Serrez vos mains derrière votre dos et tirez-les vers le haut avec précaution. Si vous pliez le haut de votre corps vers l'avant en même temps, tous vos muscles seront réchauffés au maximum
2. Faites pivoter vos deux épaules vers l'avant en même temps, puis changez de direction après une minute.
3. Tirez vos épaules jusqu'à vos oreilles, puis laissez-les tomber à nouveau.
4. Encerclez vos bras droit et gauche alternativement pour les pupilles puis, après une minute, vers l'arrière.

Important : N'oubliez pas de continuer à respirer régulièrement !

Muscles des jambes

1. Tenez-vous sur une jambe et soulevez l'autre jambe. avec le genou plié, à environ 20 cm du sol.
2. Faites d'abord pivoter votre imbécile levé dans une direction, puis changez de direction après quelques secondes.
3. Changez de jambe et répétez cet exercice,
4. Soulevez vos jambes l'une après l'autre et faites quelques pas sur place. Assurez-vous de ne soulever vos jambes qu'à une hauteur où vous êtes toujours en mesure de bien maintenir votre équilibre.

Suggestions d'exercices

Voici quelques-uns des nombreux exercices possibles.

Renforcement des muscles abdominaux obliques (l'Image. G)

Pour cet exercice, utilisez l'ancrage de porte (3), un détendeur (7), une poignée (4) et le mousqueton (9).

Fixez l'expandeur au bas de la porte comme décrit dans la section. Fixez des expandeurs à la porte (l'Image.F) .

Connectez la poignée à l'autre extrémité de l'extenseur avec le mousqueton.

Position de départ :

1. Tenez-vous debout avec votre côté droit à la porte, les pieds écartés des hanches. Placez un poids égal sur les deux pieds.
2. Saisissez la poignée avec les deux mains. Vos mains reposent sur votre cuisse droite et vos genoux sont légèrement pliés.

Position finale :

3. Tendez vos muscles abdominaux et fessiers et redressez le haut de votre corps.
4. Tendez vos bras et faites pivoter le haut de votre corps vers la gauche avec vos coudes levés. Votre tête tourne avec votre corps, comme si vous étiez en regardant par-dessus votre épaule gauche. Assurez-vous de ne bouger que le haut de votre corps et vos bras. Votre bassin reste droit.
5. Maintenez la tension musculaire abdominale tout au long et gardez votre tête alignée avec votre colonne vertébrale.
6. Tirez vos omoplates vers votre colonne vertébrale et gardez vos épaules abaissées. Le haut de vos bras reste contre votre corps.
7. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à votre position de départ.
8. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séries. Ensuite, effectuez l'exercice avec l'autre jambe vers la porte.

Important: effectuez l'exercice lentement et gardez votre bassin droit.

Biceps (l'Image. H)

Pour cet exercice, utilisez l'ancrage de porte (3), deux détendeurs (7), deux poignées (4) et les mousquetons (9).

-Fixez les expandeurs au bas de la porte comme décrit dans la section, fixez des expandeurs à la porte (l'Image.F).

Connectez les poignées à l'autre extrémité des extenseurs avec les mousquetons.

Position de départ :

1. Tenez-vous debout, face à la porte.

2. Vos pieds sont écartés de la largeur des hanches et votre corps est droit. Remarque: assurez-vous que vous êtes à environ un bras de la porte.

3. Saisissez chaque poignée d'une main et gardez vos bras tendus vers le bas sur les côtés.

Position finale :

4. Tendez les muscles de vos bras.

5. Tirez les extenseurs vers le haut en pliant vos bras et en déplaçant simultanément vos avant-bras vers le haut. Le haut de vos bras reste contre votre corps.

6. Revenez à la position de départ.

7. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séries.

Important: Assurez-vous que le haut de votre corps est droit, que vos omoplates sont tirées vers le bas et que vos bras restent parallèles à votre corps.

Jambe extérieure (l'Image. I)

Pour cet exercice, utilisez l'ancrage de porte (3), un extenseur(7), une sangle de pied (5) et le mousqueton(9).

-Fixez l'extenseur au bas de la porte comme décrit dans la section « Fixation des extenseurs à la porte (l'Image. F) ».

-Connectez la sangle de pied à l'autre extrémité de l'extenseur avec le mousqueton. Position de départ

1. Attachez une sangle de pied à votre jambe gauche.

2. Tenez-vous debout avec votre côté à la porte, de sorte que votre jambe droite soit plus proche de la porte que votre jambe gauche.

Remarque: L'extenseur doit être tendu droit et passer devant votre jambe droite.

3. Déplacez votre poids vers votre jambe droite.

Position finale

4. Tendez vos muscles abdominaux et fessiers.

5. Déplacez lentement votre jambe gauche sur le côté avec l'extenseur. Assurez-vous que le haut de votre corps reste droit et que vos genoux sont légèrement pliés.

6. Remettez votre jambe gauche en position de départ.

7. Répétez l'exercice 10 à 12 fois, puis changez de côté.

Important: Assurez-vous que le haut de votre corps est droit et que le mouvement est effectué à partir de votre articulation de la hanche.

Mouches (l'Image.J)

Pour cet exercice, utilisez l'ancrage de porte (3), deux détendeurs (7), deux poignées (4) et les mousquetons (9).

-Fixez les extenseurs au sommet de la porte comme décrit dans la section « Fixation des extenseurs à la porte (l'Image.F) »

-Connectez les poignées à l'autre extrémité des extenseurs avec les mousquetons.

Position de départ

1. Prenez une poignée dans chaque main et retournez-vous avec le dos tourné vers la porte.

2. Faites quelques pas en avant jusqu'à ce que vous ayez atteint un angle de résistance approprié.

3. Faites un pas en avant avec votre pied droit et étirez vos bras sur les côtés à hauteur des épaules.

Position finale

4. Tendez vos muscles du bras, des fesses et des abdominaux.

5. Étirez lentement vos bras vers l'avant jusqu'à ce qu'ils se rencontrent. Vos bras sont à la hauteur de la poitrine. Maintenir la tension corporelle pendant le mouvement vers l'avant.

6. Revenez à la position de départ.

7. Répétez l'exercice 15 fois en trois séries, puis changez de jambe.

Important: Assurez-vous que le haut de votre corps reste droit.

Tronc latéral (l'Image. K)

Pour cet exercice, utilisez la plaque de base (1), un extenseur (7), un clip (8) et une poignée (4) .

-Fixez les extenseurs au bas de la plaque de base comme décrit dans la section, fixez des extenseurs à la plaque de base (l'Image B).

-Connectez la poignée à l'autre extrémité de l'extenseur avec le mousqueton.

### Position de départ

1. Tenez-vous sur la plaque de base avec vos pieds écartés de la largeur des hanches. Vos orteils sont pointing forwards et vos genoux sont légèrement pliés.
2. Saisissez la poignée d'une main, maintenez vos bras droit sur les côtés. Position finale .
3. Tendez vos fesses, vos bras et vos muscles abdominaux.
4. Penchez le haut de votre corps aussi bien que possible sur le côté. Ce faisant, assurez-vous que votre tête est alignée avec votre colonne vertébrale.
5. Maintenez brièvement cette position, puis revenez à la position de départ.
6. Répétez l'exercice 8 à 12 fois en trois séries, puis changez de côté.

Important: Effectuez le mouvement lentement et gardez le haut de votre corps droit.

### Deltoides (l'Image. L)

Pour cet exercice, utilisez la plaque de base (1), deux expandeurs (7), deux clips (8) et deux poignées (4). Fixez les expandeurs au bas de la plaque de base comme décrit dans la section « Fixation des expandeurs à la plaque de base (l'Image B) ». Connectez les poignées à l'autre extrémité des extenseurs avec les mousquetons.

### Position de départ

1. Tenez-vous sur la plaque de base avec les jambes légèrement pliées et les pieds écartés à la largeur des hanches, et placez un poids égal sur vos pieds. Le haut de votre corps est droit.
2. Saisissez chaque poignée d'une main. Le dos de vos mains est tourné vers l'extérieur. Vos bras sont légèrement pliés.

### Position finale

3. Tendez vos muscles abdominaux, des jambes et des fesses et tirez vos bras sur le côté jusqu'à la hauteur des épaules. Le dos de vos mains est tourné vers le haut. Votre poignet reste droit. Tirez vos cales d'épaule vers votre colonne vertébrale. Votre tête est alignée avec votre colonne vertébrale et vos épaules sont abaissées.

4. Restez dans cette position pendant un moment, puis revenez lentement à votre position de départ.

5. Répétez l'exercice 10 à 15 fois en trois séries.

Important : Assurez-vous que votre bassin reste droit. Levez les bras seulement à la hauteur des épaules.

### Squats (l'Image.M)

Pour cet exercice, utilisez la plaque de base (1), deux expandeurs (7), deux clips (8) et la gymnastique pôle (2).

Fixez les expandeurs au bas de la plaque de base telle que décrite dans la section « Fixation des expandeurs à la plaque de base (l'Image B) ».

Fixez les expandeurs aux extrémités du poteau de gymnastique avec les mousquetons.

### Position de départ

1. Tenez-vous sur la plaque de base avec vos pieds écartés de la hanche. Vos orteils pointent vers l'avant et vos genoux sont légèrement pliés.
2. Attrapez le bâton de gymnastique et. avec vos bras pliés, tirez-le derrière votre tête à hauteur d'épaule.

### Position finale

3. Tendez vos fesses, vos bras et vos muscles abdominaux
4. Étendez vos fesses derrière vous et pliez vos genoux. Assurez-vous que le haut de votre corps est incliné légèrement en avant. Vos genoux ne s'étendent pas au-delà du bout de vos orteils.
5. Maintenez cette position brièvement, puis revenez à la position de départ.
6. Répétez l'exercice B à 12 fois en trois sets.

Important: Effectuez les mouvements lentement et retenez votre dos droit tout au long de l'exercice.

Appuyez sur (l'Image. N)

Utilisez la plaque de base (1) et les deux poignées de pression(6) pour cet exercice. Insérez les poignées pressantes dans les positions latérales de la plaque de base comme décrit dans la section « Montage et retrait des poignées Pressup (l'Image.D) ».

Position de départ

1. Mettez-vous en position de pressage et placez le produit sous vous à hauteur de poitrine.
2. Soutenez-vous avec les deux mains sur le produit.
3. Votre corps est droit et forme une ligne. Resserrez vos muscles abdominaux.
4. Seuls le bout de vos orteils touche le sol. Position finale
5. Pliez vos bras et abaissez le haut de votre corps dans un mouvement contrôlé jusqu'à ce que vos bras soient parallèles au haut de votre corps. Gardez le haut de vos bras contre votre corps et votre tête alignée avec votre colonne vertébrale.
6. Repoussez votre corps vers le haut et revenez à la position de départ sans redressement complet vos bras.
7. Répétez l'exercice 10 à 25 fois en trois séries.

Important: Faites très attention à maintenir la tension de votre corps tout le temps. Étirement

Prenez suffisamment de temps pour vous étirer après chaque séance d'exercice. Quelques exercices simples pour ce faire sont présentés ci-dessous.

Vous devez effectuer chaque exercice 3 fois par côté pendant 15 à 30 secondes.

Muscles du cou

1. Tenez-vous dans une posture détendue.
2. Tirez doucement votre tête d'un côté, ficellez votre main, d'abord vers la gauche, puis vers la droite. Cet exercice étire les côtés de votre cou.

Bras et épaules

1. Tenez-vous droit avec les genoux légèrement pliés.
2. Pliez votre bras droit derrière votre tête jusqu'à ce que votre main droite soit entre vos omoplates.
3. Saisissez votre coude droit avec votre main gauche et tirez-le vers l'arrière.
4. Changez de camp et répétez l'exercice.

Muscles des jambes

1. Tenez-vous debout et soulevez un pied du sol.
2. Faites-le pivoter lentement, d'abord dans un sens puis dans l'autre.
3. Changez pieds après un certain temps.

Important: Assurez-vous que vos cuisses restent parallèles les unes aux autres. Poussez votre bassin vers l'avant et gardez le haut de votre corps droit.

Stockage, nettoyage

Lorsqu'il n'est pas utilisé, conservez toujours le produit et séchez-le à température ambiante.

Ne nettoyez le produit qu'avec un chiffon humide et essuyez-le par la suite.

**IMPORTANT!** Ne nettoyez jamais le produit avec des produits de nettoyage agressifs.

Disposition

Jetez le produit et l'emballage de manière écologique. Le code de recyclage est utilisé pour identifier divers matériaux à recycler. Le code se compose du symbole de recyclage, qui est censé refléter le symbole de recyclage et d'un numéro qui identifie le matériau.