

VARIO GYM

IHR PERSÖNLICHER FITNESS-HEIMTRAINER



Deutsch

Bedienungsanleitung
ab Seite 3

Trainingsgerät

English

Instruction Manual
from page 12

Exercise machine

Français

Manuel d'instruction
à partir de la page 21

Machine d'exercice

Nederlands

Instructiehandleiding
vanaf pagina 30

Crosstrainer

INHALT

| | |
|---|---|
| Einführung | 4 |
| Enthaltene Schrauben | 4 |
| Wichtige Sicherheitsinformationen | 5 |
| Diagramm der vormontierten Komponenten..... | 6 |
| Montageanleitung | 6 |
| Aufwärmen | 8 |
| Training | 9 |



Bitte verwahren Sie diese Anleitung für zukünftige Rückfragen!

EINFÜHRUNG

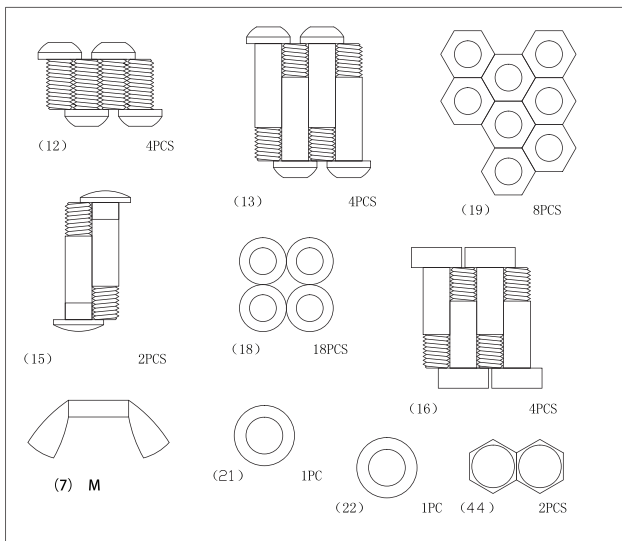
Herzlichen Glückwunsch zum Kauf von Vario Gym®. Dieses einzigartig gestaltete Trainings-System wurde entwickelt, um den Nutzern ein effektives Training zu Hause zu bieten. Die rutschfesten Pedale des Vario Gym, der bequeme Griff und die robusten Gummibänder, verleihen den Nutzern ein sicheres und komfortables Training im eigenen Heim.

Die rutschfesten Beine des Gerätes halten die Maschine während jedes Trainings stabil und sicher. Die Vario Gym wurde mit 5 Hauptfunktionen entworfen: Training, Stärkung, Muskeln und Gelenkestärken sowie die Bewegungskoordination der Ober- und Unterschenkel zu verbessern:

1. Die Griff-Übung hilft, die Mobilität der Schultern, Ellbogen und Handgelenke sanft zu verbessern.
2. Die Iso-Stretching-Übung mit den Gummibändern hilft, Arme, Brust und Rücken zu stärken und zu definieren.
3. Die Gleitbewegung der Pedale aktiviert Ihre Gelenke und die Muskeln der Beine, um den Blutfluss zu verbessern und Ihre Muskeln zu stimulieren.
4. Das Anheben der Pedale seitlich hilft, den Quadrizeps und das Gesäß zu trainieren.
5. Mit Benutzung der Griffstange und den Pedalen zur gleichen Zeit kann eine bessere Bewegung der oberen und unteren Extremitäten erreicht werden, sowie eine Stärkung der Muskeln.

Die Durchführung dieser 5 Übungen auf einer täglichen Basis wird dazu beitragen, Muskelkraft wieder aufzubauen und fit zu bleiben, auf effektive Weise!

Vario Gym® ist so vielseitig, Sie können alle Komponenten gleichzeitig verwenden oder Sie können den oberen Teil des Gerätes entfernen, so trainieren Sie Ihre Beine, während Sie bequem in jedem Stuhl sitzen können.



Maulschlüssel mit Sechskantschlüssel



WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

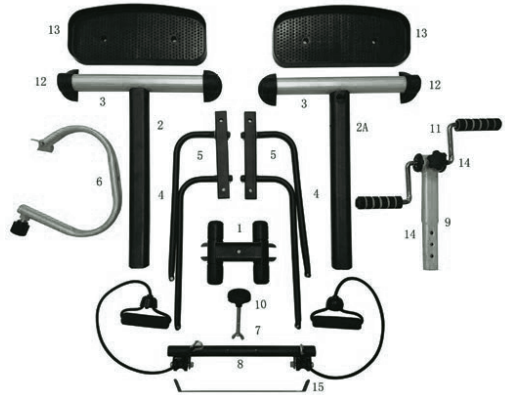
Bitte lesen Sie die folgenden Informationen sorgfältig durch, bevor Sie das Produkt benutzen.

1. **ACHTUNG:** Vor dem Zusammenbau oder der Verwendung Ihres Vario Gym ist es wichtig und empfohlen, dass jeder Benutzer die Bedienungsanleitung vollständig liest. Das Benutzerhandbuch zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Vario Gym ordnungsgemäß zusammenbauen, Ihr Gerät pflegen und enthält eine Empfehlung, wie Sie ein effektives und sicheres Training absolvieren können. Es empfiehlt sich, diese Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen zu behalten.
2. Ihre Gesundheit kann durch übermäßige oder falsche Verwendung Ihres Vario Gym beeinträchtigt werden. Es wird empfohlen, dass Sie Ihren Arzt besuchen bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, damit dieser Sie berät, was für Ihre Gesundheit am Besten ist.
3. Personen, die an Herzerkrankungen leiden oder Personen, die keine körperlichen Tätigkeiten ausüben dürfen, dürfen dieses Gerät nicht verwenden, es sei denn, sie erhalten eine ärztliche Genehmigung durch Ihren Arzt.
4. Um mögliche Verletzungen zu vermeiden, ist beim Anheben oder Bewegen des Vario Gym Vorsicht geboten.
5. Sollten Sie sich schwindelig fühlen, mit Übelkeit oder mit anderen abnormen Symptomen, stoppen Sie Ihre Aktivität und suchen Sie sofortige ärztliche Hilfe auf.
6. Personen, die an Verletzungen leiden oder sich von einer Operation erholen, dürfen Vario Gym® nicht verwenden, es sei denn, sie erhalten die Erlaubnis ihres Arztes.
7. Dieses Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke bestimmt.
8. Es wird empfohlen, bei der Benutzung des Gerätes angemessene Sportbekleidung zu tragen.
9. Es ist wichtig, dass Sie während und nach dem Training Flüssigkeit zu sich nehmen bleiben.
10. Bei der Montage Ihres Vario Gym, verwenden Sie NUR empfohlene Werkzeuge und folgen Sie den Anweisungen um die Teile des Gerätes zusammenzubauen.
11. Vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben, Muttern und Steckverbinder richtig eingestellt sind bevor Sie das Gerät zum ersten Mal benutzen.
12. Vor der Verwendung Ihres Vario Gym, stellen Sie sicher, dass es auf einer ebenen und trockenen Oberfläche platziert ist. Vergewissern Sie sich, dass die Umgebung von Objekten frei ist, die Ihnen während der Übung schaden können. Wir empfehlen das Gerät auf einen Teppich zu stellen.
13. Verwenden Sie Vario Gym® immer auf einem bequemen und feststehenden Stuhl. Das Bild des Produktes kann variieren.
14. Unmittelbar nach jeder Trainingseinheit reinigen und entfernen Sie die Schweißtropfen vom Vario Gym®. Bei der Reinigung des Vario Gym nutzen Sie keine harten Reinigungsmittel – NUR Seife und Wasser.
15. Wenn das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert unterbrechen Sie bitte die Verwendung um Verletzungen zu vermeiden.
16. Vario Gym® ist nur für den Innenbereich vorgesehen. Bitte verwenden Sie das Gerät nicht im Freien, da die Wetterbedingungen die Leistung des Gerätes beeinträchtigen können. Von Wasser und Feuchtigkeit fernhalten.
17. Das Gerät ist nicht für Kinder geeignet. Verwenden Sie es nicht, wenn Sie unter dem Alter von 21 Jahren alt sind.
18. Die maximale Gewichtsgrenze für Vario Gym® liegt bei 120 kg.

DIAGRAMM DER VORMONTIERTEN KOMPONENTEN

Sobald Sie Ihre Vario Gym® Box öffnen, sehen Sie Ihr Produkt vormontiert wie in der folgenden Abbildung gezeigt.

1. Rahmen
2. Hinteres Stützrohr
- 2A. Rohr mit einer Schlaufe für die Stretch-Gummibänder
3. Stützbalken, die bereits an den Stützrohren befestigt sind (2 und 2A)
4. Schwenkrohre
5. Backpedals
6. Griff- und Hohlrohr
7. Flügelmutter
8. Rollenstreifen und Stretch-Gummibänder
9. Rohr zur Griff-Höhenverstellung
10. Rahmenknopf
11. Griffknopf
12. Rutschfeste Gummis, die an den Sockel befestigt sind
13. Rutschfeste Pedale
14. Griff
15. Stahlstange



HINWEIS: Die Bilder und Diagramme in diesem Handbuch dienen nur als Referenz. Das tatsächliche Erscheinungsbild und die technischen Parameter können ohne vorherige Ankündigung geändert werden.

MONTAGEANLEITUNG

UNTERTEIL MONTAGE

1. Entfernen Sie die Schrauben von den Stützrohren (2 und 2A) und setzen Sie die Stahlstange ein. Fixieren Sie diese mit den gleichen Schrauben die vorher entfernt wurden.



2. Setzen Sie den Rahmen (1) in das hintere Ende (2) ein. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem gegenüberliegenden Ende und stellen Sie ihn mit den Schrauben (12) und den Sicherungsscheiben (18) ein, wobei sowohl der Maulschlüssel als auch der Imbusschlüssel verwendet werden.



Hinweis: Vergewissern Sie sich, dass die Schlaufe für die Stretch-Gummibänder nach außen weist.

3. Die Schwenkrohre (4) in den Rahmen (1) (ein Ende zur Zeit) einsetzen und mit den Schrauben (13) und den Sicherungsscheiben (18) (2 pro Schraube) mit dem Imbusschlüssel festhalten und festziehen mit dem Maulschlüssel. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem entgegengesetzten Ende.



4. Platzieren Sie das rutschfeste Pedal (13) auf das Backpedal (5) und führen Sie die Sechskantschrauben (16) von oben nach unten ein. Befestigen Sie diese mit den Muttern (19) und den Unterlegscheiben (18) mit Hilfe des Maulschlüssels. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem anderen rutschfesten Pedal.



OBERETEIL MONTAGE

5. Sobald der untere Teil des Vario Gym® zusammengebaut ist, fügen Sie das Griff- und Hohlrohr (6) mit Hilfe des Rahmenknopfes (10), der Sicherungsscheibe (22) und der Flügelmutter (7), hinzu.



6. Fixieren den Rollenstreifen und die Stretch-Gummibänder (8) auf dem Griff- und Hohlrohr (6), nutzen Sie hierzu die Schrauben (15) und Muttern (44) sowie den Maulschlüssel.



Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Rollen, an denen das Gummiband hindurchgeht, zur Innenseite der Rollenbahn-Hohlrohrkurve hin zeigen.

7. Rohr zur Griff-Höhenverstellung (9) in Griff- und Hohlrohr (6) einsetzen und mit dem Drehknopf die gewünschte Höhe auswählen.



8. Haken Sie die Stretch-Gummibänder an die Schlaufe des Rohres (2A).



9. Wenn Sie den oberen Teil entfernen möchten, führen Sie diese Schritte in umgekehrter Reihenfolge aus.

AUFWÄRMEN

Aufwärmen ist ein wichtiger Teil Ihres Trainings und sollte der Ausgangspunkt jeder Sitzung sein. Bereiten Sie Ihren Körper für anspruchsvollere Übungen durch Aufwärmen und Stretching Ihrer Muskeln vor. Wiederholen Sie diese Übungen am Ende Ihrer Aktivität, um die Möglichkeit von Muskelschmerzen zu reduzieren. So empfehlen wir folgendes:

KOPF

Lehnen Sie den Kopf nach rechts für fünf Sekunden, bis Sie ein leichtes Ziehen der Muskeln der linken Seite des Halses spüren. Wiederholen Sie dies auch auf der anderen Seite. Lehnen Sie den Kopf für fünf Sekunden nach hinten und lehnen Sie sich drei Sekunden lang den Kopf auf die Brust. Wiederholen Sie dies 10 mal.



SCHULTERHALTUNG

Heben Sie die linke Schulter für fünf Sekunden an Ihr Ohr, senken Sie dann die linke Schulter ab und heben Sie die rechte Schulter an. Wiederholen Sie dies 10 mal.



HANDGELENKBEWEGUNG

Bewegen Sie Ihre Handgelenke seitwärts mit den Händen öffnen und die Finger, wie in der Abbildung gezeigt. Wiederholen Sie dies 15 bis 20 mal.



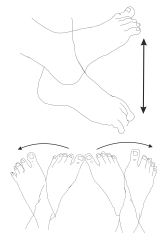
BEIN-STRETCHING

Um die folgende Übung abzuschließen, müssen Sie auf einem feststehenden Stuhl sitzen. Heben Sie ihre Beine nacheinander an; strecken sie diese nach vorne, ohne den Oberschenkel vom Stuhl wegzuziehen. Senken Sie das gestreckte Bein wieder. Wiederholen Sie dies 10 bis 15 mal.



FÜSSE UND KNÖCHEL STRETCHING

Bewegen Sie den rechten Fuß nach oben und nach unten, strecken Sie ihn so weit wie möglich, ohne Schmerzen zu verursachen (wiederholen Sie dies 10 bis 15 mal) und dann das gleiche mit Ihrem linken Fuß. Sie sollten entweder auf einer Oberfläche sitzen, wo die Füße in einer erhöhten Position vom Boden sein können, oder im Liegen. Bewegen Sie Ihre Füße nach innen und außen, wie in der Abbildung gezeigt (wiederholen Sie dies 10 bis 15mal). Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Fuß.



WADEN STRETCHING

Stehen Sie vor einer Wand, in einer Entfernung, die es Ihnen ermöglicht, beide Hände auf Brusthöhe mit den Handflächen an die Wand zu legen. Lehnen Sie sich etwas nach vorne wobei Sie die Knie etwas beugen, stellen Sie einen Fuß hinter den anderen und halten Sie dabei Ihre Fersen fest auf dem Boden. Lehnen Sie sich jetzt langsam an die Wand, bis Sie fühlen, wie sich die Wadenmuskeln ausdehnen. So ca. 15 bis 30 Sekunden verharren. Wiederholen Sie es noch drei Mal mit jeder Wade.



TRAINING

Jetzt sind Sie bereit das Training mit Ihrem Vario Gym® zu genießen. Wir empfehlen Ihnen, mindestens drei Mal pro Woche mit Ihrem Vario Gym zu trainieren. Es wird auch empfohlen, dass Sie Ihre tägliche Aktivität und Übungen aufzeichnen um Ihre Fortschritte zu verfolgen. Weil Vario Gym so vielseitig und leicht verstellbar ist, zielen Sie auf die Bereiche Ihres Körpers, auf die Sie sich jeden Tag konzentrieren möchten.

Empfohlene Bewegungen für den unteren Teil des Körpers

SCHIEBEN:

Diese Übung ist für die Beweglichkeit Ihrer Gelenke sowie für die inneren und lateralen Muskeln der Beine.

- Setzen Sie sich auf einen Stuhl und legen Sie die Füße auf die Pedale.



- Schieben Sie Ihre Füße abwechselnd nach hinten und vorne.



Übung 1

- Schieben Sie beide Füße sanft hin und her.



Übung 2

- Schieben Sie eines Ihrer Beine diagonal, wie in der Abbildung gezeigt.



Übung 3

- Wiederholen Sie die gleiche Bewegung mit dem anderen Bein.



- Schieben Sie die Pedale an die Seiten (beide zur gleichen Zeit vorzugsweise), um mit den äußeren Muskeln der Beine und dem Gesäß zu arbeiten.



Übung 4



- Sie können es auch abwechselnd machen.



Übung 5

Empfohlene Bewegungen für den oberen Teil des Körpers. Für diese Übungen muss der obere Teil des VARIO GYM montiert sein.

ÜBUNG FÜR DIE ARME:

Stellen Sie die Intensität durch Drehen des Griffknopfes (11) ein. Legen Sie Ihre Hände auf die Griffe und beginnen zu drehen.



Gemischte Übungen: Die Benutzung des Griffs zusammen mit den Pedalen hilft gleichzeitig, eine bessere Gliedmaßenkoordination zu entwickeln.

Legen Sie die Füße auf die Pedale und die Hände auf den Griff. Beginnen Sie, indem Sie Ihre Beine und Arme gleichzeitig bewegen.

Übungen mit Stretching-Gummibändern: Sie werden Ihnen helfen, Ihre Arme, Brust, Bauch und Rücken zu stärken.

Hinweis: Um eine größere Stabilität zu haben, ist es äußerst wichtig, dass beim Training der Arme, besonders mit den Stretching-Gummibändern, die Füße immer auf den Pedalen liegen.

- Legen Sie die Füße auf die Pedale.



- Halten Sie die Gummibänder.



- Ziehen Sie beide Gummibänder gleichzeitig zu Ihnen und geben Sie ein wenig Druck auf die Pedale.

- Ziehen Sie die Gummibänder abwechselnd.



Übung 1



Übung 2

- Drehen Sie Ihre Unterarme und ziehen Sie die Gummibänder zu Ihnen zur gleichen Zeit.



Übung 3

- Drehen Sie Ihre Unterarme und ziehen Sie die Gummibänder abwechselnd.



Übung 4

- Halten Sie die Gummibänder und nehmen Sie sie an Ihre Brust, während Sie Ihre Ellbogen seitlich ausstellen.



Übung 5

Wir empfehlen Ihre Übung mit Abkühlbewegungen zu beenden um künftige Verletzungen zu vermeiden. Hier können auch die Aufwärm-Übungen durchgeführt werden.

Bei der Benutzung nicht stehen!

CONTENTS INDEX:

| | |
|--|----|
| Introduction | 13 |
| Bolts included | 13 |
| Important safety Information..... | 14 |
| Diagram of pre-assembled components..... | 15 |
| Assembling instructions..... | 15 |
| Warm up..... | 17 |
| Training | 18 |



KEEP FOR FUTURE REFERENCE!

INTRODUCTION

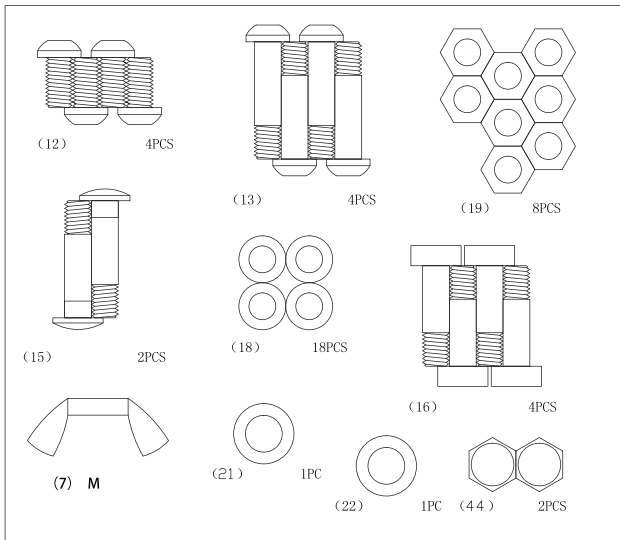
Congratulations on purchasing Vario Gym®. This uniquely designed exercising system was designed to provide users with an effective yet low impact at home workout. The Vario Gym's non-slip pedals, comfort fit handlebar and sturdy stretching rubber bands, gives users the safe and low impact work out in the comfort on their home.

The unit's non-slip legs keeps the machine stable and secure during each workout. The Vario Gym was designed with 5 major functions: exercise, strengthen, tone muscles and joints, as well as to enhance the movement coordination of the upper and lower limbs:

1. The handlebar exercise helps to gently enhance mobility to your shoulders, elbows and wrists.
2. The iso-stretching exercise with the rubber bands helps to strengthen and tone your arms, chest and back.
3. The sliding movement of the pedals activates your joints and the muscles of your legs to enhance blood flow and stimulate your muscles.
4. The lifting of the pedals sideways helps to exercise your quadriceps and buttocks.
5. Using the handlebar and pedals at the same time will develop better upper and lower limb movement coordination and strengthen your muscles.

Performing these 5 exercises on a daily basis will help users regain muscle strength and stay fit in a low-impact and effective way- your joints won't say no!

Vario Gym® is so versatile. You can use all of the components simultaneously or you can remove the upper part of the unit, so you can target your legs while sitting comfortable in any chair.



Open end wrench
Allen wrench



IMPORTANT SAFETY INFORMATION

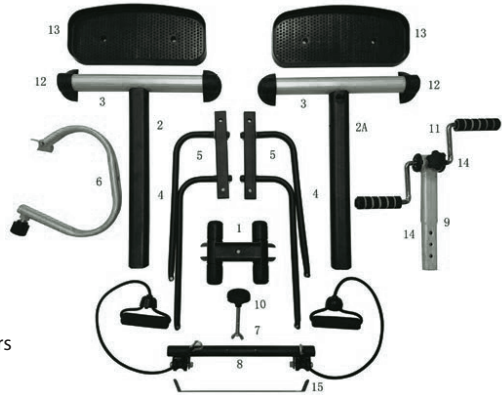
Please carefully read the following information before using the product.

- 1.** CAUTION: Before assembling or using your Vario Gym, it is important and recommended that each user read the user guide completely before beginning. The user guide will show you how to properly assemble your Vario Gym, maintain your device and provide recommendation on how to achieve effective and safe workout. It is recommended that you keep this user guide for future reference.
- 2.** Your health may be affected due to excessive or incorrect use of your Vario Gym. It is recommended that you visit your physician before beginning any workout program as they will advise what is best for your health.
- 3.** People suffering from heart diseases or those who have been not allowed to perform physical activities shall not use this unit unless they obtain a medical permission by your physician.
- 4.** To avoid potential injury, use caution when lifting or moving the Vario Gym.
- 5.** Should you feel dizzy, with nausea or with other abnormal symptoms, please stop your activity and seek immediate medical attention.
- 6.** People suffering from injuries or recovering from a surgery shall not use Vario Gym® unless they receive permission from their physician.
- 7.** This device is not intended for therapeutic purposes.
- 8.** It is recommended that you wear adequate sporting garments when using the device.
- 9.** It is important that you stay hydrated both during and after exercising.
- 10.** When assembling your Vario Gym, ONLY use recommended tools and instructions to assemble the parts of the unit.
- 11.** Make sure all bolts, nuts and connectors are properly adjusted before using the device for the first time.
- 12.** Before using your Vario Gym, make sure that it is placed on a steady and dry surface. Make sure the surrounding area is clear of any objects that may harm you during your exercise. We suggest placing it on a carpet for greater traction.
- 13.** Always use Vario Gym® seated on a comfortable and steady chair. The image of the product may vary.
- 14.** Immediately after each training session, please clean and remove the drops of sweat from the Vario Gym®. When cleaning your Vario Gym, do not use ANY harsh cleansers. Soap and water ONLY. 15. If the device is not working properly, please discontinue use to avoid any injury or misuse.
- 15.** Vario Gym® is intended for indoor use only. Please do not use the unit outdoors as weather conditions may affect the unit's performance. Keep away from water and humidity.
- 16.** The device is not intended for children. Do not use if you are under the age of 21 years old.
- 17.** The maximum weight limit for Vario Gym® users should not exceed 265 pounds
- 18.** Vario Gym® is intended for indoor use only. Please do not use the unit outdoors as weather conditions may affect the units performance. Keep away from water and humidity.

DIAGRAM OF PRE-ASSEMBLED PARTS

Once you open your Vario Gym® box you will see your product pre-assembled as shown in the illustration below.

1. Frame
2. Rear support tube
- 2A. Tube with a loop for the stretching rubber bands
3. Base bars already attached to the support tubes (2 and 2A)
4. Swing tubes
5. Backpedals
6. Handlebar and roller strip holding tube
7. Wing nut
8. Roller strip and stretching rubber bands
9. Handlebar height adjustment tube
10. Frame knob
11. Handlebar knob
12. Non-slip rubbers assembled to the base bars
13. Non-slip pedals
14. Handlebar
15. Steel bar



NOTE: The images and diagrams in this manual are for reference only. The actual appearance and technical parameters are subject to change without previous notice.

ASSEMBLING INSTRUCTIONS

LOWER PART ASSEMBLY

1. Remove the bolts from the support tubes (2 and 2A) and insert the steel bar. Fix them with the same bolts previously removed.



2. Insert the frame (1) into the rear support end (2). Repeat the procedure with the opposite end and adjust it with the bolts (12) and lock washers (18) using both the open end wrench and the Allen wrench.



Note: Make sure the loop for the stretching rubber bands is facing outwards.

3. Insert the swing tubes (4) into the frame (1) (one end at a time) and light them using bolts (13) and lock washers (18) (2 per bolt), hold it with the Allen wrench and tighten with the open end wrench. Repeat the procedure with the opposite end.



4. Place the non-slip pedal (13) on the backpedal (5) and introduce the hexagonal screws (16) from top to bottom. Fix them with the nuts (19) and lock washers (18) with the open end wrench. Repeat the procedure with the other non-slip pedal.



UPPER PART ASSEMBLY

5. Once the lower part of the Vario Gym® is assembled, add the handlebar and roller strip holding tube (6) by using the frame knob (10) and the lock washer (22), fix it properly with the wing nut (7).



6. Once the lower part of the Vario Gym® is assembled, add the handlebar and roller strip holding tube (6) by using the frame knob (10) and the lock washer (22), fix it properly with the wing nut (7).



Note: Make sure the rollers where the rubber band pass through are facing towards the inner side of the roller strip holding tube curve.

7. Insert the handlebar height adjustment tube (9), into the handlebar and roller strip holding tube (6) and hold with the knob and select the desired height.



8. Finally hook the stretching rubber bands to the loop of the tube (2A).



9. In case you wish to remove the upper part, reverse the process.

WARMUP

Warming up is an important part of your training and it must be the starting point of every session. Prepare your body for more demanding exercise by warming up and stretching your muscles. Repeat these exercises at the end of your activity in order to reduce the possibility of muscle pain. Thus, we recommend the following:

HEAD LEANING

Lean your head to the right for five seconds, feel the left side of your neck stretching. Next, lean your head to the left for five seconds and feel how your neck's right side muscles stretch. Lean your head backwards for five seconds and finally lean your head on your chest for three seconds. Repeat 10 times.



SHOULDER LIFTING

Lift your left shoulder towards your ear for five seconds and then, as you lower your left shoulder, lift your right shoulder just like you did with the left one for five more seconds. Repeat 10 times.



WRIST MOVEMENT

Move your wrists sideways with your hands open and fingers extended as shown in the illustration. Repeat from 15 to 20 times.



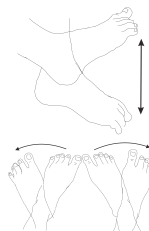
LEG STRETCHING

In order to complete the following exercise you must be seated on a steady chair. Lift your legs one at a time; stretch them to the front without moving your thigh away from the chair. Lower the stretched leg and bend it as much as possible. Repeat from 10 to 15 times.



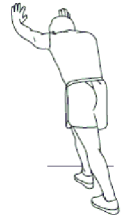
FEET AND ANKLE STRETCHING

Move your right foot upwards and downwards, stretch it as much as possible without causing pain (repeat from 10 to 15 times) and then do the same with your left foot. You shall either seat on a surface where your feet may be at an elevated position from the floor, or lay down. Move your feet inwards and outwards of your body center as shown in the illustration (repeat from 10 to 15 times). Repeat exercise switching to your left foot.



CALF STRETCHING

Stand in front of a Wall, at a distance which will allow you to place both hands on the Wall up to the chest with your arms stretched making contact with the palms of your hands. Slightly lean frontwards bending your knees. Place one foot behind the other and keep your heels firmly planted on the floor. Now start leaning slowly towards the wall until you feel how your calf muscles stretch. Remain so for about 15 to 30 seconds. Repeat it three more times with each calf.



TRAINING

Now you are ready to enjoy the benefits of exercising with your Vario Gym®. We suggest you to train at least three times a week using your Vario Gym. It is also recommended that you record your daily activity and exercises as a great way to track your progress. Because Vario Gym is so versatile and is easily adjustable, you target which areas of your body you would like to focus on every day.

Recommended movements for the lower part of your body

SLIDING:

This exercise will provide you with mobility to your joints, inner and lateral muscles of your legs.

- Sit down on a chair and place your feet on the pedals.



- Softly slide your feet alternately backwards and frontwards.
- Smoothly slide both feet back and forth.



Exercise 1



Exercise 2



- Slide one of your legs in diagonal as shown in the picture.
- Repeat the same movement with your other leg.



Exercise 3



- Slide the pedals to the sides (both at the same time preferably) in order to work with and strengthen the external muscles of the legs and buttocks.



Exercise 4

- You can also do it alternately.



Exercise 5

Types of movements for the upper part of your body. Should you need to complement your exercise, fix the upper part of the gym.

EXERCISE FOR THE ARMS:

Adjust the level of intensity by turning the handlebar knob (11). Place your hands on the handles and start rotating.



Mixed exercises: The activity of the handlebar along with the pedals simultaneously helps developing better limb coordination.

Place your feet on the pedals and your hands on the handlebar. Start exercising by moving your legs and arms simultaneously.

Exercises with stretching rubber bands: They will help you to strengthen your arms, chest, abdomen and back.

Note: in order to have greater stability, it is extremely important that when exercising your arms, especially with the stretching rubber bands, your feet are always on the pedals.

- Place your feet on the pedals.



- Hold the rubber bands.



- Stretch both rubber bands simultaneously towards you and place a bit of pressure on the pedals.



Exercise 1

- Pull the rubber bands alternately.



Exercise 2

- Turn your forearms and pull the rubber bands towards you at the same time.



Exercise 3

- Turn your forearms and pull the rubber bands alternately.



Exercise 4

- Hold the rubber bands and take them to your chest while moving your elbows to the sides while bending them.



Exercise 5

We strongly recommend finishing exercising with cool-down movements in order to avoid future injuries. Warm up exercises can also be performed for this purpose.

Do not stand up when you use it!

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|--|----|
| Introduction | 22 |
| Boulons inclus..... | 22 |
| Informations importantes sur la sécurité | 23 |
| Diagramme des composants pré-assemblés..... | 24 |
| Instructions d'assemblage | 24 |
| Réchauffer | 26 |
| Entraînement..... | 27 |



GARDER POUR UNE RÉFÉRENCE FUTURE!

INTRODUCTION

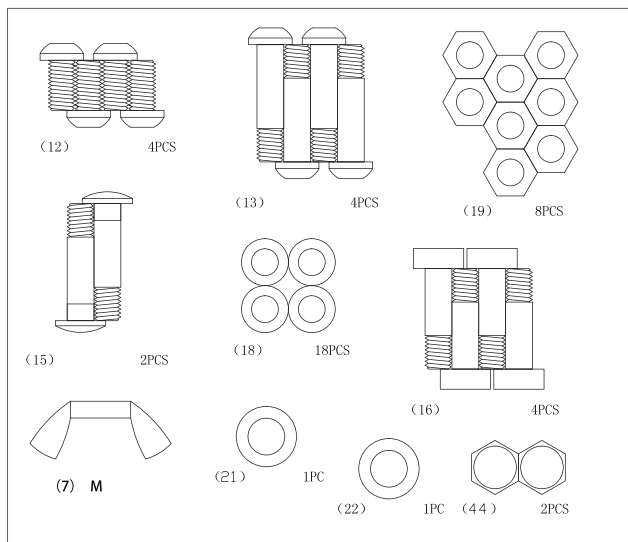
Félicitations pour l'achat de Vario Gym®. Ce système d'exercice conçu spécialement a été conçu pour fournir aux utilisateurs un impact effectif mais faible à la maison. Les pédales antidérapantes du Vario Gym, le guidon de confort et les élastiques élastiques robustes offrent aux utilisateurs un impact sur le confort et la sécurité dans leur confort.

Les pattes antidérapantes de l'unité maintiennent la machine stable et sécurisée pendant chaque séance d'entraînement. Le gymnase Vario a été conçu avec 5 fonctions majeures: exercer, renforcer, tonifier les muscles et les articulations, ainsi que pour améliorer la coordination des mouvements des membres supérieurs et inférieurs:

1. L'exercice du guidon aide à améliorer doucement la mobilité sur vos épaules, vos coudes et vos poignets.
2. L'exercice iso-stretching avec les bandes de caoutchouc aide à renforcer et tonifier vos bras, coffre et dos.
3. Le mouvement de glissement des pédales active les articulations et les muscles de vos jambes pour améliorer le flux sanguin et stimuler vos muscles.
4. Le levage des pédales de côté aide à exercer votre quadriceps et vos fesses.
5. L'utilisation du guidon et des pédales en même temps développera une meilleure coordination des mouvements des membres supérieurs et inférieurs et renforcera vos muscles.

La réalisation de ces 5 exercices sur une base quotidienne aidera les utilisateurs à retrouver leur force musculaire et à rester en forme de manière peu efficace et efficace - vos articulations ne diront pas non!

Vario Gym® est si polyvalent. Vous pouvez utiliser tous les composants simultanément ou vous pouvez enlever la partie supérieure de l'unité afin que vous puissiez cibler vos jambes tout en étant à l'aise dans n'importe quelle chaise.



Clé à ouverture
Allen Clé Allen



RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS SUR LA SÉCURITÉ

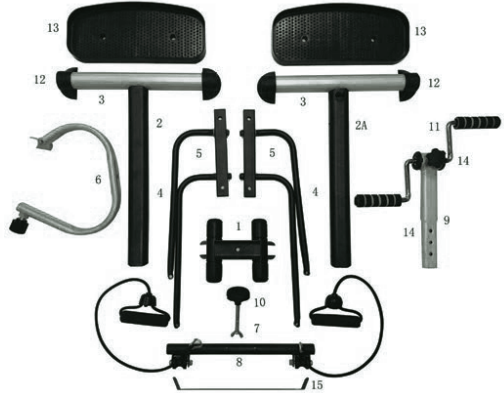
Veillez lire attentivement les informations suivantes avant d'utiliser le produit.

- 1.** ATTENTION: Avant d'assembler ou d'utiliser votre Vario Gym, il est important et il est recommandé que chaque utilisateur lise complètement le guide de l'utilisateur avant de commencer. Le guide de l'utilisateur vous montrera comment assembler correctement votre Vario Gym, maintenir votre appareil et vous conseiller sur la façon d'obtenir un entraînement efficace et sécurisé. Il est recommandé de conserver ce guide d'utilisation pour référence ultérieure.
- 2.** Votre santé peut être affectée en raison de l'utilisation excessive ou incorrecte de votre Gym Vario. Il est recommandé de visiter votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement, car ils vous conseilleront ce qui est le mieux pour votre santé.
- 3.** Les personnes souffrant de maladies cardiaques ou celles qui n'ont pas été autorisées à effectuer des activités physiques ne doivent pas utiliser cette unité à moins d'obtenir un permis médical de votre médecin.
- 4.** Pour éviter toute blessure potentielle, faites attention lorsque vous soulevez ou déplacez le gymnase Vario.
- 5.** Si vous ressentez un vertige, avec des nausées ou avec d'autres symptômes anormaux, arrêtez votre activité et demandez des soins médicaux immédiats.
- 6.** Les personnes souffrant de blessures ou de se remettre d'une chirurgie ne doivent pas utiliser Vario Gym® à moins qu'elles ne reçoivent l'autorisation de leur médecin.
- 7.** Cet appareil n'est pas destiné à des fins thérapeutiques.
- 8.** Il est recommandé de porter des vêtements sportifs adéquats lors de l'utilisation de l'appareil.
- 9.** Il est important que vous soyez hydraté pendant et après l'exercice.
- 10.** Lors de l'assemblage de votre Vario Gym, utilisez uniquement les outils recommandés et les instructions pour assembler les pièces de l'unité.
- 11.** Assurez-vous que tous les boulons, écrous et connecteurs sont correctement réglés avant d'utiliser l'appareil pour la première fois.
- 12.** Avant d'utiliser votre Vario Gym, assurez-vous qu'il est placé sur une surface stable et sèche. Assurez-vous que la zone environnante ne comporte aucun objet pouvant vous nuire pendant votre exercice. Nous suggérons de le placer sur un tapis pour une plus grande traction.
- 13.** Utilisez toujours Vario Gym® assis sur une chaise confortable et stable. L'image du produit peut varier.
- 14.** Immédiatement après chaque séance d'entraînement, nettoyez et retirez les gouttes de sueur du Vario Gym®. Lorsque vous nettoyez votre salle de gym Vario, n'utilisez pas de nettoyeurs difficiles. Savon et eau ONL Y. 15. Si l'appareil ne fonctionne pas correctement, veuillez interrompre l'utilisation pour éviter toute blessure ou mauvaise utilisation.
- 15.** Vario Gym® est destiné à être utilisé à l'intérieur seulement. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur car les conditions météorologiques peuvent affecter les performances de l'unité. Tenir à l'écart de l'eau et de l'humidité.
- 16.** L'appareil n'est pas destiné aux enfants. Ne pas utiliser si vous avez moins de 21 ans.
- 17.** La limite maximale de poids pour les utilisateurs de Vario Gym® ne doit pas dépasser 265 livres
- 18.** Vario Gym® est destiné à une utilisation à l'intérieur seulement. N'utilisez pas l'appareil à l'extérieur car les conditions météorologiques peuvent affecter la performance des unités. Tenir à l'écart de l'eau et de l'humidité.

DIAGRAMME DE PIÈCES PRÉ-ASSEMBLÉES

Une fois que vous ouvrez votre boîte Vario Gym®, vous verrez votre produit pré-assemblé comme indiqué dans l'illustration ci-dessous.

1. Cadre
2. Tube de support arrière
- 2A. Tube avec une boucle pour les bandes élastiques
3. Barres de base déjà attachées aux tubes de support (2 et 2A)
4. Tubes oscillants
5. Backpedals
6. Tiroir de guidon et de bande à rouleaux
8. Bandes à rouleaux et élastiques
9. Tube de réglage de la hauteur du guidon
10. Bouton de cadre
11. Bouton de guidon
12. Caoutchoucs antidérapants assemblés aux barres de base
13. Pédales antidérapantes
14. Guidon
15. Barre d'acier



REMARQUE: Les images et les diagrammes de ce manuel sont à titre indicatif seulement. L'apparence réelle et les paramètres techniques peuvent être modifiés sans préavis.

INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

ENSEMBLE DE PARTIE INFÉRIEURE

1. Retirez les boulons des tubes de support (2 et 2A) et insérez la barre d'acier. Fixez-les avec les mêmes boulons précédemment enlevés.



2. Insérez le cadre (1) dans l'extrémité de support arrière (2). Menez la procédure à l'extrémité opposée et réglez-la avec les boulons (12) et les rondelles de blocage (18) à l'aide de la clé à clavette et de la clé Allen.



Remarque: Assurez-vous que la boucle pour les bandes élastiques est orientée vers l'extérieur.

3. Insérez les tubes oscillants (4) dans la frappe (1) (une extrémité à la fois) et allumez-les à l'aide de boulons (13) et des rondelles de blocage (18) (2 par boulon), maintenez-le avec la clé Allen et serrez avec la clé à extrémité ouverte. Répétez la procédure à l'autre extrémité.



4. Placez la pédale antidérapante (13) sur la face arrière (5) et introduisez les vis hexagonales (16) de haut en bas. Fixez-les avec les écrous (19) et les rondelles de blocage (18) avec la clé à extrémité ouverte. Répétez la procédure avec l'autre pédale antidérapante.



ASSEMBLAGE DE LA PARTIE SUPÉRIEURE

5. Une fois que la partie inférieure du Vario Gym® est assemblée, ajoutez le guidon et le tube de maintien de la bande de roulement (6) en utilisant le bouton de cadre (10) et la rondelle de verrouillage (22), fixez-le correctement avec l'écrou à oreille (7).



6. Placez la bande de roulement et étirez les bandes de caoutchouc (8) sur le guidon et le tube de maintien de la bande de roulement (6), les alignent correctement avec les boulons (15) et les écrous (44), utilisez la clé à extrémité ouverte.



Remarque: Assurez-vous que les rouleaux où la bande de caoutchouc passe à travers sont tournés vers le côté intérieur de la courbe du tube de retenue de la bande de roulement.

7. Insérez le tube de réglage de la hauteur du guidon (9), dans le guidon et le tube de retenue de la bandelette (6) et maintenez-le avec le bouton et sélectionnez la hauteur souhaitée.



8. Enfin, accrochez les bandes élastiques à la boucle du tube (2A).



9. Dans le cas où vous souhaitez retirer la partie supérieure, inversez le processus.

RÉCHAUFFER

Le réchauffement est une partie importante de votre formation et ce doit être le point de départ de chaque session. Préparez votre corps pour un exercice plus exigeant en réchauffant et en étirant vos muscles. Répétez ces exercices à la fin de votre activité afin de réduire la possibilité de douleurs musculaires. Ainsi, nous recommandons ce qui suit:

LEIGNEMENT DE LA TÊTE

Mettez votre tête vers la droite pendant cinq secondes, sentez le côté gauche de votre étirement du cou. Ensuite, incline la tête vers la gauche pour les secondes en direct et ressentez la façon dont vos muscles du côté droit du cou sont étroits. Mettez votre tête en arrière pendant cinq secondes et finalement inclinez votre tête sur votre coffre pendant trois secondes. Répétez 10 fois.



LEVAGE DE L'ÉPAULE

Soulevez votre épaule gauche vers votre oreille pendant cinq secondes, puis, en abaissant votre épaule gauche, soulevez votre épaule droite comme vous l'avez fait avec la gauche pour plus de secondes en direct. Répétez 10 fois.



MOUVEMENT DE L'ÉCRAN

Déplacez vos poignets de côté avec vos mains ouvertes et les doigts étendus comme indiqué sur l'illustration. Répétez de 15 à 20 fois.



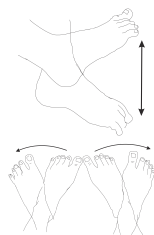
ÉCLAIRAGE DE JAMBES

Pour compléter l'exercice suivant, vous devez être assis sur une chaise stable. Soulevez vos jambes une à la fois; tendez-les vers l'avant sans bouger votre cuisse loin de la chaise. Abaissez la jambe tendue et pliez-la autant que possible. Répétez de 10 à 15 fois.



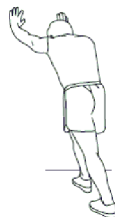
ÉTIQUETAGE DE PIEDS ET D'ANKLES

Déplacez votre pied droit vers le haut et vers le bas, étiez-le autant que possible sans causer de douleur (répétez de 10 à 15 fois) et faites de même avec votre pied gauche. Vous devez soit vous asseoir sur une surface où vos pieds peuvent être à une position élevée du sol, soit s'allonger. Déplacez vos pieds vers l'intérieur et vers l'extérieur du centre de votre corps comme indiqué sur l'illustration (répéter de 10 à 15 fois). Répétez l'exercice en passant sur votre pied gauche.



CALCULAGE

Placez-vous devant un mur, à une distance qui vous permettra de placer les deux mains sur le mur jusqu'à la poitrine avec vos bras tendus en contact avec les paumes de vos mains. Légèrement maigre en avant, pliant les genoux. Placez un pied derrière l'autre et gardez vos talons fermement plantés sur le sol. Maintenant, commencez à vous pencher lentement vers le mur jusqu'à ce que vous sentez comment vos muscles de mollet s'allongent. Restez pendant environ 15 à 30 secondes. Répétez-le trois fois de plus avec chaque veau.



ENTRAÎNEMENT

Maintenant, vous êtes prêt à profiter des avantages de l'exercice avec votre Vario Gym®. Nous suggérons de vous entraîner au moins trois fois par semaine en utilisant votre Gym Vario. Il est également recommandé d'enregistrer vos activités quotidiennes et vos exercices comme un excellent moyen de suivre vos progrès. Parce que Vario Gym est si polyvalent et facilement réglable, vous ciblez les zones de votre corps auxquelles vous souhaitez vous concentrer tous les jours.

Mouvements recommandés pour la partie inférieure de votre corps

COULISSEMENT:

Cet exercice vous offrira une mobilité pour vos articulations, les muscles internes et latéraux de vos jambes.

- Asseyez-vous sur une chaise et placez vos pieds sur les pédales.



- Glissez doucement vos pieds alternativement vers l'arrière et vers l'avant.



Exercice 1

- Faites glisser les deux pieds vers l'avant et vers l'arrière.



Exercice 2

- Faites glisser une de vos jambes en diagonale comme indiqué sur l'image.



Exercice 3



- Répétez le même mouvement avec votre autre jambe.

- Faites glisser les pédales sur les côtés (les deux en même temps de préférence) afin de travailler avec et renforcer les muscles externes des jambes et des fesses.



Exercice 4



- Vous pouvez aussi le faire en alternance.



Exercice 5

Types de mouvements pour la partie supérieure de votre corps. Si vous devez compléter votre exercice, réparez la partie supérieure de la salle de gym.

EXERCICE POUR LES ARMES:

Réglez le niveau d'intensité en tournant le bouton du guidon (11). Placez vos mains sur les poignées et commencez à tourner.



Exercices mixtes: l'activité du guidon avec les pédales aide simultanément à développer une meilleure coordination des membres.

Placez vos pieds sur les pédales et vos mains sur le guidon. Commencez à faire de l'exercice en déplaçant vos jambes et vos bras simultanément.

Exercices avec élastiques en caoutchouc: ils vous aideront à renforcer vos bras, votre coffre, votre abdomen et votre dos.

Remarque: afin d'avoir une plus grande stabilité, il est extrêmement important que, lors de l'exercice de vos bras, surtout avec les élastiques, vos pieds soient toujours sur les pédales.

- Placez vos pieds sur les pédales.



- Tenir les bandes de caoutchouc.



- Étirez les deux bandes de caoutchouc simultanément vers vous et placez un peu de pression sur les pédales.



Exercice 1

- Tirez les bandes de caoutchouc alternativement.



Exercice 2

- Tournez vos avant-bras et tirez les bandes de caoutchouc vers vous en même temps.



Exercice 3

- Tournez vos avant-bras et tirez alternativement les bandes de caoutchouc.



Exercice 4

- Tenez les bandes de caoutchouc et prenez-les dans votre coffre tout en déplaçant les coudes sur les côtés tout en les pliant.



Exercice 5

Nous vous recommandons vivement de terminer l'exercice avec des mouvements de refroidissement afin d'éviter de futures blessures.

Des exercices de réchauffement peuvent également être effectués à cette fin.

Ne vous lève pas lorsque vous l'utilisez!

INHOUD INDEX

| | |
|---|----|
| Invoering | 31 |
| Bouten inbegrepen..... | 31 |
| Belangrijke veiligheidsinformatie | 32 |
| Diagram van voorgemonteerde componenten | 33 |
| Assembling instructies | 33 |
| Opwarmen | 35 |
| Opleiding..... | 36 |



Houd voor toekomstige referentie!

INVOERING

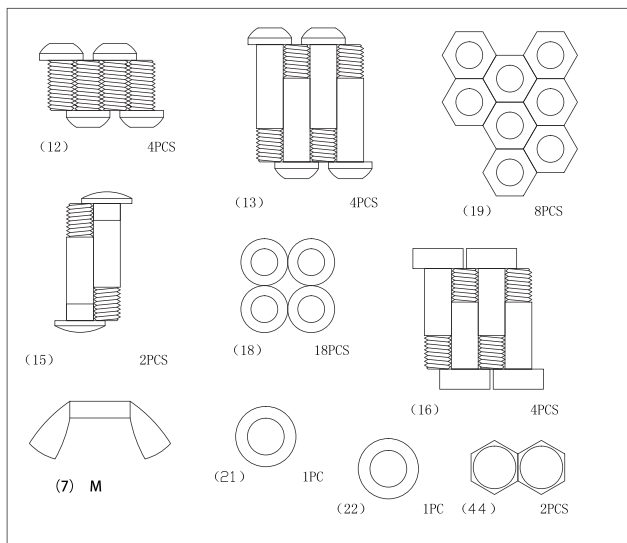
Gefeliciteerd met de aankoop van Vario Gym®. Dit uniek ontworpen uitoefeningssysteem is ontworpen om gebruikers te voorzien van een effectieve maar lage impact bij thuiswerk. De Vario Gym's non-slip pedalen, comfortabele stuurstang en stevige elastische rubberen banden geven gebruikers de veilige en lage impact in het comfort van hun huis.

De slipvrije benen van de unit houden de machine stabiel en veilig tijdens elke training. De Vario Gym is ontworpen met 5 hoofdfuncties: oefening, versterking, toonspielen en gewrichten, evenals om de bewegingscoördinatie van de boven- en onderkant te verbeteren:

1. De stuuroefening zorgt voor een betere mobiliteit op uw schouders, ellebogen en polsen.
2. De iso-stretchende oefening met de rubberen banden helpt je armen, borst en rug te versterken en te tonen.
3. De schuifbeweging van de pedalen activeert je gewrichten en de spieren van je benen om de bloedstroom te verbeteren en je spieren te stimuleren.
4. Het opheffen van de pedalen zijwaarts helpt uw quadriceps en billen uit te oefenen.
5. Met de handgreep en de pedalen tegelijkertijd ontwikkelt u een betere coördinatie van de bovenste en onderste ledematen en versterk uw spieren.

Door deze 5 oefeningen dagelijks uit te voeren, helpen gebruikers de spierkracht terug te krijgen en passen ze op een lage impact en effectieve manier. Uw gewrichten zullen geen nee zeggen!

Vario Gym® is zo veelzijdig. U kunt alle componenten tegelijk gebruiken of u kunt het bovenste gedeelte van het apparaat verwijderen, zodat u uw benen kunt richten terwijl u comfortabel in elke stoel zit.



Open sleutel moersleutel



BELANGRIJKE VEILIGHEIDSINFORMATIE

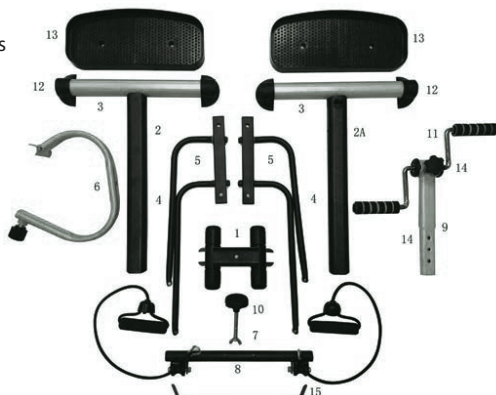
Lees de volgende informatie aandachtig door voordat u het product gebruikt.

- 1. VOORZICHTIG:** Voordat u uw Vario Gym assembleert of gebruikt, is het belangrijk en aanbevolen dat elke gebruiker de gebruikershandleiding volledig lezen voordat u begint. De gebruikershandleiding laat u zien hoe u uw Vario Gym goed kunt monteren, uw toestel handhaven en aanbevelingen geven voor een effectieve en veilige training. Het is aan te raden u deze gebruikershandleiding voor toekomstige verwijzing te houden.
- 2.** Uw gezondheid kan worden beïnvloed door overmatig of onjuist gebruik van uw Vario Gym. Het is aan te raden u uw arts te bezoeken voordat u een trainingsprogramma begint, aangezien zij het beste voor uw gezondheid zullen adviseren.
- 3.** Mensen die hartziekten hebben of die niet lichamelijke activiteiten mogen uitvoeren, mogen dit apparaat niet gebruiken, tenzij ze door uw arts medische toestemming krijgen.
- 4.** Om voorzichtig letsel te vermijden, gebruik voorzichtigheid bij het opheffen of verplaatsen van de Vario Gym.
- 5.** Als u duizelig voelt, met misselijkheid of met andere abnormale symptomen, stop dan uw activiteit en zoek onmiddellijk medische hulp.
- 6.** Mensen die lijden aan verwondingen of herstel van een operatie mogen geen Vario Gym® gebruiken, tenzij ze toestemming krijgen van hun arts.
- 7.** Dit apparaat is niet bedoeld voor therapeutische doeleinden.
- 8.** Het is aan te bevelen om voldoende sportkledij te dragen wanneer u het apparaat gebruikt.
- 9.** Het is belangrijk dat u tijdens en na het trainen gehydrateerd blijft.
- 10.** Wanneer u uw Vario Gym assembleert, gebruik GEEN aanbevolen gereedschappen en instructies om de onderdelen van het apparaat te monteren.
- 11.** Zorg dat alle bouten, moeren en aansluitingen juist zijn aangepast voordat u het apparaat voor het eerst gebruikt.
- 12.** Controleer voordat u uw Vario Gym gebruikt, op een stabiele en droge ondergrond. Zorg ervoor dat het omringende gebied vrij is van voorwerpen die u tijdens uw oefening kunnen schaden. Wij raden u aan om het op een tapijt te plaatsen voor een grotere tractie.
- 13.** . Gebruik altijd Vario Gym® op een comfortabele en stevige stoel. De afbeelding van het product kan variëren.
- 14.** Reinig de zweetdruppels van de Vario Gym® alstublieft na elke training. Wanneer u uw Vario Gym schoonmaakt, gebruik dan GEEN ruwe reinigers. Zeep en water ONLY Y. 15. Als het apparaat niet goed werkt, stop dan gebruik om letsel of misbruik te vermijden.
- 15.** Vario Gym® is uitsluitend bedoeld voor gebruik binnenshuis. Gebruik het toestel niet buitenshuis omdat de weersomstandigheden de prestaties van het apparaat kunnen beïnvloeden. Houd weg van water en vochtigheid.
- 16.** Het apparaat is niet bedoeld voor kinderen. Niet gebruiken als u jonger is dan 21 jaar.
- 17.** De maximale gewichtsgrens voor Vario Gym® gebruikers mag niet meer bedragen dan 265 pond
- 18.** Vario Gym® is uitsluitend bedoeld voor gebruik binnenshuis. Gebruik het toestel niet buitenshuis omdat de weersomstandigheden de prestaties van de eenheden kunnen beïnvloeden. Houd weg van water en vochtigheid.

DIAGRAM VAN VOORAFGEBREIDE DELEN

Zodra u uw Vario Gym®-doos hebt geopend, ziet u uw voorverpakte product zoals afgebeeld in de afbeelding hieronder.

1. Frame
2. Achtersteunbuis
- 2A. Tube met een lus voor de elastische bandjes
3. Basismaten die reeds zijn bevestigd aan de steunbuizen (2 en 2A)
4. Zwenkbuisjes
5. Backpedals
6. Handvat- en rolstanghouderbuis
7. Vleugelmoer
8. Roller strip en stretching rubber banden
9. Hoogteverstelbuis voor de handgreep
10. Frame knop
11. Stuurknop
12. Non-slip rubbers samengesteld aan de basisstaven
13. Non-slip pedalen
14. Handgreep
15. Staalbalk



OPMERKING: De afbeeldingen en diagrammen in deze handleiding zijn uitsluitend ter referentie. De feitelijke uitstraling en technische parameters kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

ASSEMBLY INSTRUCTIES

ONDERDEELMONTAGE

1. Verwijder de bouten uit de steunbuizen (2 en 2A) en plaats de stalen staaf. Bevestig ze met dezelfde bouten die eerder verwijderd zijn.



2. Steek het frame (1) in het achterste steunendeinde (2). Plaats de procedure met het tegenovergestelde uiteinde en pas het met de bouten (12) en de sluitringen (18) met de open sleutel en de sleutelbout.



Opmerking: Zorg ervoor dat de lus voor de elastische rubberbanden naar buiten gericht is.

3. Zet de schommelbuisjes (4) in de frarne (1) (één uiteinde tegelijk) en schroef ze met behulp van bouten (13) en sluitringen (18) (2 per bout), houd deze vast met de sleutelbout en draai deze vast met de open uiteinde moersleutel. Herhaal de procedure met het tegenovergestelde uiteinde.

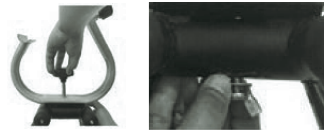


4. Plaats het anti-slip pedaal (13) op de rugpedaal (5) en plaats de zeskantschroeven (16) van boven naar beneden. Bevestig ze met de moeren (19) en sluit de wasringen (18) met de open uiteinden. Herhaal de procedure met het andere non-slip pedaal.(18) mit Hilfe des Maulschlüssels. Wiederholen Sie den Vorgang mit dem anderen rutschfesten Pedal.



BOVENSTE DEELMONTAGE

5. Zodra het onderste deel van de Vario Gym® is gemonteerd, voeg de stuurbuis en de rolstanghouderbuis (6) toe met behulp van de ramknop (10) en de borgwasser (22), met de vleugelmoer (7) goed vastzetten).



6. Plaats de rolstrook en streep rubberbanden (8) op de stuurbuis (6), schroef de bouten (15) en moeren (44) goed vast met behulp van de open moersleutel.



Opmerking: Zorg ervoor dat de rollen waar de rubberen band doorgaat naar de binnenkant van de rolstrook vasthouden.

7. Steek de stuurhoogteverstellingbuis (9) in de houder (6) van de stuurstang en hou de knop vast en selecteer de gewenste hoogte.



8. Haal de elastische bandjes eindelijk aan de lus van de buis (2A).



9. Wenn Als u het bovenste gedeelte wilt verwijderen, moet u het proces omgeven.

OPWARMEN

Opwarming is een belangrijk onderdeel van uw training en het moet het beginpunt zijn van elke sessie. Bereid je lichaam voor meer veeleisende oefening door op te warmen en je spieren uit te strekken. Herhaal deze oefeningen aan het einde van uw activiteit om de kans op spierpijn te verminderen. Daarom raden we het volgende aan:

HOOFDLEIDING

Leun je hoofd vijf seconden rechts, voel de linkerkant van je nek uitrekken. Volgende, leun je hoofd naar links voor live seconden en voel hoe je nek de rechterspieren streichert. Leun je hoofd vijf seconden achteruit en laat je hoofd drie seconden op je borst leunen. Herhaal 10 keer.



SCHUURLIFTEN

Houd je linker schouder naar je oor voor vijf seconden en dan, als je je linker schouder laat zakken, lig je rechter schouder op zoals je deed met de linker een voor meer seconden. Herhaal 10 keer.



WRIST BEWEGING

Verplaats uw polsen zijdelings met uw handen open en vingers verlengd, zoals weergegeven in de afbeelding. Herhaal van 15 tot 20 keer.



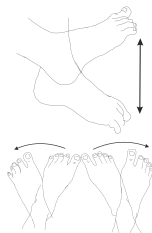
LEG STRETCHING

Om de volgende oefening te voltooien, moet u op een stevige stoel zitten. Leg je benen een op een keer op; rek ze naar voren zonder je dij van de stoel te verplaatsen. Lag het gestrekte been en buig het zoveel mogelijk. Herhaal 10 tot 15 keer.



VOET EN ENKEL STRETCHING

Breng je rechervoet naar boven en naar beneden, Strijk het zoveel mogelijk zonder pijn te veroorzaken (herhaal 10 tot 15 keer) en doe hetzelfde met je linker voet. U zult ofwel zitten op een oppervlak waar uw voeten op een verhoogde positie van de vloer kunnen liggen of liggen. Verplaats uw voeten naar binnen en naar buiten van uw lichaamscentrum, zoals weergegeven in de afbeelding (herhaal 10 tot 15 keer). Herhaal de oefening om naar je linker voet te schakelen.



CALF STRETCHING

Staan voor een muur op een afstand die u toelaat om beide handen op de muur op de borst te leggen met uw armen uitgestrekt waardoor u contact maakt met de palmen van uw handen. Laat je knieën iets voorover buigen. Plaats één voet achter de andere en houd je hakken stevig op de vloer gepland. Begin nu langzaam naar de muur leunen tot je je voelt hoe je kuitspieren zich uitstrekken. Blijf zo ongeveer 15 tot 30 seconden. Herhaal het drie keer met elk kalf.



OPLEIDING

Nu ben je klaar om te genieten van de voordelen van het oefenen met je Vario Gym®. Wij raden u aan om minstens drie keer per week te trainen met uw Vario Gym. Het is ook aan te raden u uw dagelijkse activiteit en oefeningen op te nemen als een geweldige manier om uw voortgang te volgen. Omdat Vario Gym zo veelzijdig is en gemakkelijk verstelbaar is, richt je op welke gebieden van je lichaam je dagelijks wilt richten.

Aanbevolen bewegingen voor het onderste gedeelte van je lichaam

SLIDING:

Deze oefening geeft u mobiliteit aan uw gewrichten, binnen- en laterale spieren van uw benen.

- Zet op een stoel en leg je voeten op de pedalen.



- Schuif je voeten afwisselend naar achteren en naar voren.



Oefening 1

- Schuif beide voeten heen en weer glad.



Oefening 2

- Schuif een van je benen in diagonaal, zoals afgebeeld in de afbeelding.



Oefening 3

- Herhaal dezelfde beweging met je andere been.



- Schuif de pedalen naar de zijkanten (beide tegelijkertijd bij voorkeur) om mee te werken en de externe spieren van de benen en de billen te versterken.



Oefening 4



- U kunt het ook afwisselend doen.



Oefening 5



Soorten bewegingen voor het bovenste gedeelte van je lichaam. Als u uw oefening moet aanvullen, moet u het bovenste gedeelte van de sportschool regelen.

OEFENING VOOR DE WAPEN:

Stel het intensiteitsniveau in door de stuurknop (11) te draaien. Plaats je handen op de handgrepen en begin met roteren.



Gemengde oefeningen: De activiteit van de stuurwiel samen met de pedalen helpt tegelijkertijd de ontwikkeling van een betere ledematencoördinatie.

Leg je voeten op de pedalen en je handen op de stuur. Begin met oefenen door tegelijkertijd uw benen en armen te verplaatsen.

Oefeningen met stretchbanden: Zij zullen u helpen om uw armen, borst, buik en rug te versterken.

Opmerking: om een grotere stabiliteit te krijgen is het uiterst belangrijk dat je voeten altijd op de pedalen staan bij het uitvoeren van je armen, met name met de elastische bandjes.

- Plaats je voeten op de pedalen.



- Houd de rubberen banden vast.



- Strek beide rubberen banden tegelijkertijd naar u toe en plaats een beetje druk op de pedalen.

- Trek de rubberen banden afwisselend.



Oefening 1



Oefening 2

- Draai je onderarmen en trek de rubberen banden tegelijkertijd naar je toe.



Oefening 3

- Draai je onderarmen en trek de rubberen banden afwisselend.



Oefening 4

Houd de rubberen banden vast en breng ze naar uw borst terwijl u uw ellebogen naar de zijkanten beweegt terwijl u ze buigt.



Oefening 5

We worden sterk afgeraden met oefeningen met afkoelingsbewegingen om toekomstige verwondingen te vermijden.

Opwarmen oefeningen kunnen ook voor dit doel worden uitgevoerd.

Sta niet op wanneer u het gebruikt!

HSP Hanse Shopping GmbH
Im Hegen 1
22113 Oststeinbek
Tel.: 040/ 22869407