

Original - Betriebsanleitung

XBT[®]



XBT TRAININGSGERÄT

- D** Original - Betriebsanleitung
- EN** Original - Operating Manual
- FR** Notice d'utilisation - Original
- IT** Manuale di istruzioni originale
- ES** Traducción de las instrucciones de servicio
- RUS** Оригинал - Инструкция по эксплуатации

INHALT / CONTENT / CONTENU /

CONTENUTO / CONTENIDIO / СОДЕРЖАНИЕ

D	Original - Betriebsanleitung	4 - 11
EN	Original - Operating Manual	12 - 19
FR	Notice d'utilisation - Original	20 - 27
IT	Manuale di istruzioni originale	28 - 35
ES	Instrucciones de servicio originales.....	36 - 43
RUS	Оригинал - Инструкция по эксплуатации	44 - 51

Einleitung

XBT, das innovative Fitnessgerät für Group, Functional und Fighting Fitness, intensiviert das Training durch einen zusätzlichen, einstellbaren Federwiderstand. Die beiden Federzüge am Gürtel, die über Hand- und Fußschlaufen mit Armen und Beinen verbunden werden, sorgen für ein anspruchsvolles Training, welches Intensität, Abwechslung und Bewegungskontrolle vereint. Ein Ganzkörpertraining für Beine und Oberkörper sorgt für Kondition, Kraft und Schnelligkeit mithilfe von Fighting Elementen, funktionellen Übungen oder Tanzschritten. Ob seitliche oder frontale Kicks, großräumige Bewegungen mit den Armen, funktionelle Übungen oder einzelne Schrittfolgen - die Bewegungsvielfalt ist unbegrenzt. Unabhängig davon, ob Punchs, Kicks, Burpees, Kniebeugen oder Strecksprünge ausgeführt werden - XBT ermöglicht eine kompakte und intensive Trainingseinheit. Die einzelnen Bewegungsabfolgen lassen sich schnell und kraftvoll oder kontrolliert und langsam ausführen und je nach gewünschtem Trainingsziel kombinieren.



Sicherheit - Unfallverhütung

- Mit dem Trainingsgerät XBT dürfen ausschließlich die Arme und Beine gegen den Widerstand der beiden Federzüge trainiert werden.
- Eine andere oder darüber hinaus gehende Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß! Für hieraus resultierende Schäden haftet der Hersteller/Lieferant nicht. Das Risiko trägt allein der Anwender. Beispiele für eine unsachgemäße Verwendung sind:
 - Verwendung als Federzug.
 - Verwendung als Hundeleine.
 - Befestigung der Hand- und Beinschlaufen an anderen als den vorgesehenen Körperteilen.
 - Befestigung der Hand- und Beinschlaufen an Gegenständen, Vorrichtungen oder sonstigem.
 - Die gleichzeitige Benutzung des Gerätes durch zwei Personen.
- Die Seile dürfen nicht bis zum Anschlag herausgezogen und mit zusätzlicher Kraft belastet werden, da das Seil sonst ausreißen kann.
- Das Lösen der Gehäuse vom Gürtel, sowie das Öffnen und Zerlegen des XBT sind äußerst gefährlich und strikt untersagt.
- Für das Kraft- und Ausdauertraining an diesem Trainingsgerät ist eine entsprechende gesundheitliche Voraussetzung Pflicht. Sollten Sie sich dieser nicht sicher sein, kontaktieren Sie Ihren Hausarzt oder einen Fitnesstrainer. Falsches oder übermäßiges Training kann zu gesundheitlichen Schäden führen.
- Die Benutzung ist für Kinder unter 14 Jahren verboten.



- Führen Sie bei regelmäßigem und intensivem Trainingsbetrieb vor jeder Benutzung eine Sichtkontrolle der Seile und Schlaufen durch.
- Beschädigungen oder sichtbarer Verschleiß können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Fitnessgerätes beeinträchtigen. Entziehen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung der Benutzung und kontaktieren Sie Ihren Lieferanten oder unsere Service-Hotline bzgl. des weiteren Vorgehens.
- Unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen können die Sicherheit des Gerätes beeinflussen und eine Gefahr darstellen.

GEFAHR!



- **NIEMALS** die Hand- oder Fußschlaufen oder die Seile des XBT unkontrolliert loslassen.
- Hand- und Fußschlaufen stets bei **VOLL** eingezogenem Seil an- oder abhängen. **NIEMALS** Hand- und Fußschlaufen bei ausgezogenem Seil abhängen. Ausgezogene Seile können mit extrem hoher Energie zurückschnellen.
- Ein Zurückschnellen des Seils sorgt für ein erhebliches Verletzungsrisiko und kann zudem dazu führen, dass das Seil nicht mehr richtig ausgezogen werden kann. Den Übungsbetrieb mit dem XBT sofort einstellen und als defekt kennzeichnen.

Befestigen der Hand- und Fußschlaufen

- Bevor Sie den XBT anziehen, verbinden Sie die Hand- und Fußschlaufen mit den beiden Federzügen bzw. überprüfen Sie, ob die Seile korrekt befestigt sind. Achten Sie darauf, dass jeweils am linken und rechten Federzug die entsprechenden linken und rechten Schlaufen angebracht werden. Die Handschlaufen werden oben, wo sich auch die Anzeige befindet, angebracht. Die Fußschlaufen dementsprechend unten. Auf den Abbildungen können Sie die genauen Punkte sehen, wo Seile und Schlaufen miteinander verbunden werden.

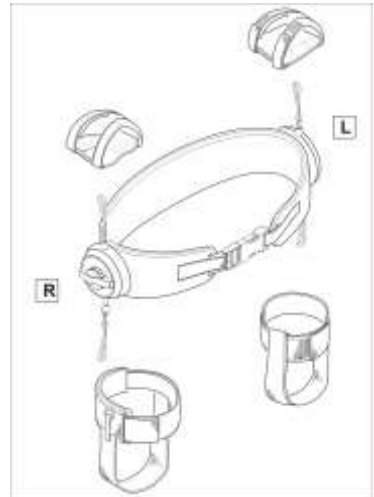
Fußschlaufe



Handschlaufe

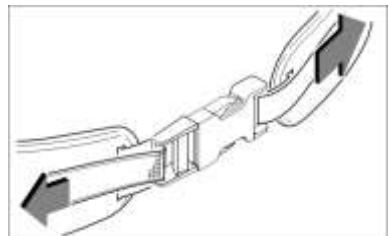
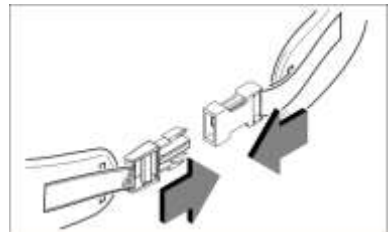


- Die Hand- und Fußschlaufen mit den Federzügen **ausschließlich** verbinden, wenn sich die Seile komplett in den Gehäusen befinden.



Anziehen des XBT

- Schnallen Sie sich das Gerät um die Hüften und schließen Sie den Gürtelclip.
- Ziehen Sie den Gürtel fest, bis er sicher auf Ihrer Hüfte sitzt.

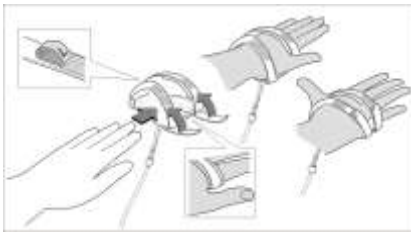


- Gehen Sie nun in die Hocke und ziehen die beiden Fußschlaufen entsprechend unten stehender Abbildung an. Treten Sie mit dem Fuß auf das Gurtband (für eine einfachere Befestigung), achten Sie auf die Einhängung, die sich am Fußknöchel befinden muss und darauf, dass das Gurtband unter dem Fuß nicht schräg verläuft. Befestigen Sie die Schlaufen mit dem Klettverschluss nachdem Sie das Band durch die Plastikschnalle gezogen haben.

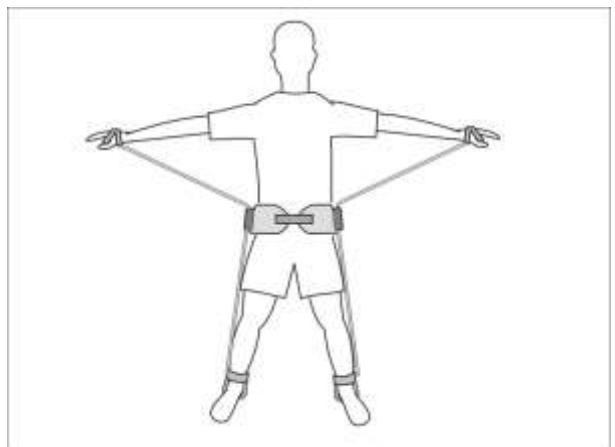
Achtung: Sie müssen die Fußschlaufen gut festhalten, da diese sehr stark federvorgespannt sind.



- Legen Sie nun die Hände an Ihre Hüften und ziehen die Handschlaufen an. Führen Sie die Hand, mit der Handfläche nach unten, wie auf der linken Abbildung durch die beiden Schlaufen und achten darauf, dass der Daumen dazwischen liegt und der Pfeil auf das Daumengelenk zeigt (rechte Abbildung). Das weiche und etwas breitere Material sollte nach dem Festziehen der Bänder zwischen Daumen und Zeigefinger liegen.

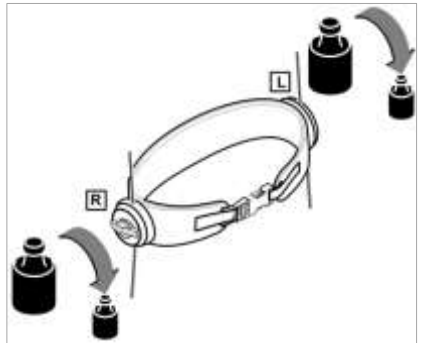


- So sollte der XBT angezogen aussehen:
Die beiden Federzüge befinden sich links und rechts hüftmässig. Die Seile verlaufen seitlich zu Hand- und Fußschlaufen für einen reibungslosen Bewegungsablauf.



Training mit dem XBT

- Das Fitnessgerät XBT kann vom Anfänger bis zum Profi eingesetzt werden. Durch den seitlichen Verstellmechanismus kann der Widerstand für die Arme in Blickrichtung reduziert oder entgegen der Blickrichtung erhöht und somit das individuelle Trainingsniveau angepasst werden. Auf Stufe 1 beträgt der Widerstand ca. 1kg und erreicht in kleinen Schritten auf Stufe 10 den Widerstand von ca. 2kg.
- Beim Betätigen des Verstellmechanismus muss auch immer die Verrastung überwunden werden. Daher gibt es eine leichte Blockierung, die beim Drehen (vor allem in die Plus-Richtung) überwunden werden muss.
- Der Beinwiderstand ist nicht verstellbar und wird durch den Verstellmechanismus nicht beeinflusst.
- Vor der Benutzung ist sicherzustellen, dass die Hand- und Beinschlaufen richtig angezogen sind.

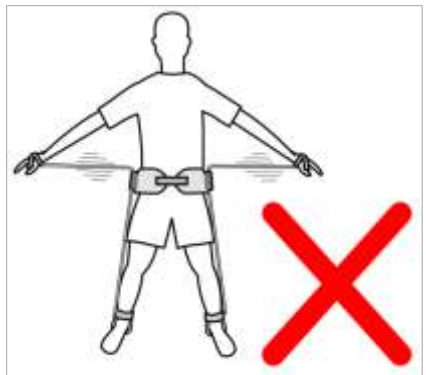


Mögliche (Handhabungs) Fehler

Grundsätzlich ist darauf zu achten, dass die Anzeige beim Einstellen des Widerstands immer einen Wert zwischen Stufe 1 und 10 anzeigen muss. Da es sich bei der Anzeige um eine Scheibe handelt, erscheinen die Zahlen nach einer kompletten Umdrehung erneut. Deshalb können zwei Handhabungsfehler entstehen:

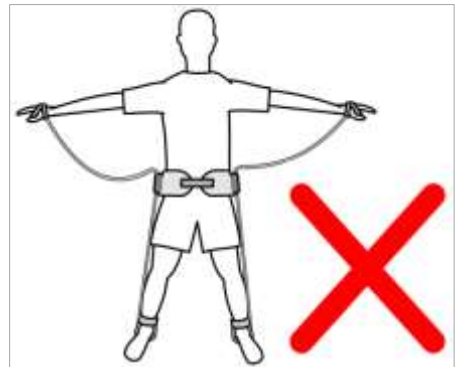
1. Das Seil lässt sich nicht wie gewohnt komplett in der Länge ausziehen. Die Feder wurde scheinbar zu stark gespannt.

Lösung: Bitte entspannen Sie umgehend die Feder indem Sie den Verstellmechanismus wieder nach vorne (in Blickrichtung) drehen.



2. Das Seil hängt aus der Öffnung schlaff heraus und hat nahezu keine Spannung mehr. Die Feder wurde scheinbar zu stark entspannt.

Lösung: Bitte spannen Sie umgehend die Feder wieder indem Sie den Verstellmechanismus nach hinten (entgegen der Blickrichtung) drehen.



Falls diese Fehlerbilder auftreten, handeln Sie bitte umgehend entsprechend den Lösungsansätzen. Ansonsten kann die Feder sehr schnell Schaden nehmen und das Trainingsgerät nachhaltig beschädigt werden. Im Zweifel können Sie immer Ihren Lieferanten oder unsere Service-Hotline kontaktieren.

Bewegungsausführung

- Bei der Bewegungsausführung sind Ihnen keine Grenzen gesetzt. Sie können die Arme und Beine frei bewegen und stets gegen den Widerstand agieren. Achten Sie allerdings auf Ihre Haltung. Sollten Sie das Gefühl haben, dass die Federkräfte zu hoch sind, reduzieren Sie den Widerstand oder beenden das Training.
- Je nach Trainingsziel können Sie funktionelle Übungen, Kampfsportelemente, Tanz- oder sonstige Choreographien nach Belieben durchführen. Pflege

Pflege

- Reinigen Sie die beiden Gehäuse äußerlich bei Bedarf ausschließlich mit einem feuchten Tuch und ggf. etwas mildem Reinigungsmittel. Schützen Sie das Gerät vor Stößen, Stürzen, Staub, Feuchtigkeit, direkter Sonneneinstrahlung und extremen Temperaturen.
- Den Gürtel sollten Sie nach dem Training trocknen und unter keinen Umständen in einen geschlossenen Schrank/Behälter etc. verstauen, damit die Stoffe ausatmen können.
- Hand- und Fußschlaufe je nach Bedarf von den Geräten lösen und in der Waschmaschine bei maximal 30° waschen.

Entsorgung

- Bei der Entsorgung müssen alle zum jeweiligen Zeitpunkt gültigen Richtlinien für Metalle und Kunststoffe berücksichtigt werden.

Garantie oder Gewährleistung

- Für das Fitnessgerät XBT übernehmen wir eine Gewährleistung auf Funktion und Fehlerfreiheit des Materials von 24 Monaten ab Lieferdatum. Diese erstreckt sich nicht auf Folgen üblicher Abnutzung, der Überlastung, unsachgemäßer Behandlung oder des Einbaus fremder Ersatzteile.
- Eine Gewährleistung kann nur übernommen werden, wenn uns das Gerät unzerlegt zur Prüfung vorgelegen hat. Schäden, die durch Material- oder Herstellfehler entstanden sind, und durch die Carl Stahl Kromer GmbH festgestellt wurden, werden unentgeltlich durch Ersatzlieferung oder Reparatur beseitigt. Weitere Ansprüche jeglicher Art sind ausgeschlossen.
- Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Wir erklären in alleiniger Verantwortung, dass das Trainingsgerät XBT

Art.-Nr. **9200 1500 11** oder Art.-Nr. **9200 1500 21**

in Übereinstimmung mit der hierfür gültigen EG-Richtlinie Maschinen „2006/42/EG“ entwickelt, konstruiert und gefertigt wird.

Folgende Norm wurde angewandt:

DIN EN ISO 12100

Dokumentations-Verantwortlicher: Konstruktions-Abteilung,

Tel: +49 (0) 7665 / 50 207-0

Diese EG-Konformitätserklärung verliert ihre Gültigkeit, wenn das Trainingsgerät XBT ohne unsere Zustimmung umgebaut oder verändert wird.

Gottenheim, 02.11.2016

B. Lied

Bernd Lienhard
Leiter Qualitätssicherung

Thomas Steinle

Thomas Steinle
Geschäftsführer

Herstellerangaben

Carl Stahl Kromer GmbH
Nägelseestraße 37
D-79288 Gottenheim

Telefon:
+49 (0) 7665 / 50 207-70
Fax:
+49 (0) 7665 / 50 207-22

E-Mail:
info@xbt-fitness.com
Homepage:
www.xbt-fitness.com

Introduction

XBT, the innovative exercise machine for Group, Functional, and Fighting Fitness, intensifies your training with additional, adjustable spring tension resistance. The two spring balancers on the belt, which are connected to your arms and legs by hand and foot loops, provide a challenging exercise experience combining intensity, variation, and movement control. Full-body training for your legs and upper body helps condition your muscles and build strength and speed using fighting elements, functional exercises, or dance steps. Whether you work on side or front kicks, large-scale movements with your arms, functional exercises, or individual step sequences - there is no limit to the variety of movements you can choose from. No matter whether you're executing punches, kicks, burpees, knee bends, or basic jumps - XBT provides you with a compact and intensive training unit. You can complete individual movement sequences in a quick and powerful manner or in a slow and controlled way, combining them based on your desired training goal.



Safety - Accident Prevention

- The XBT exercise machine may only be used to train your arms and legs against the resistance of the two spring balancers.
- Any other use, or any use beyond the purpose described, does not fall under intended use! The manufacturer / supplier is not liable for any damages resulting from unintended use. Risk is borne solely by the user. Examples of unintended use include:
 - Use as a spring balancer.
 - Use as a dog leash.
 - Attaching the hand and leg loops to other body parts besides those indicated.
 - Attaching the hand and leg loops to objects, equipment, or other items.
 - Two persons using the machine at the same time.
- The cables may not be pulled out to the stop and then loaded with additional force; this may cause cables to tear out.
- Removing the housing from the belt, and opening the XBT and taking it apart, are extremely dangerous and are strictly prohibited.
- A certain level of health is required to engage in strength and endurance training using this exercise machine. If you are not certain of your health, contact a fitness trainer or your personal physician. Exercising incorrectly or excessively can cause injury.
- Children under 14 years of age may not use this machine.
- If you are using the machine to work out regularly and intensively, complete a visual inspection of the cables and loops before each use.



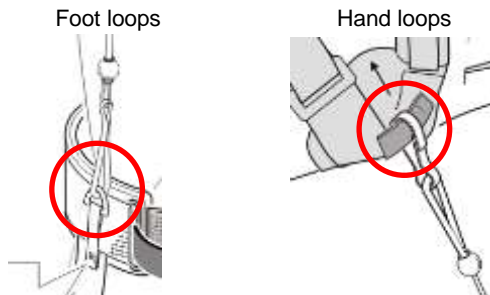
- Damage or visible wear could threaten your safety, and could reduce the service life of the machine. Stop using the machine until it is repaired, and contact your supplier or our service hotline to ask what you should do next.
- Improper repairs, or making structural changes to the machine, could influence machine safety or be dangerous.

DANGER!

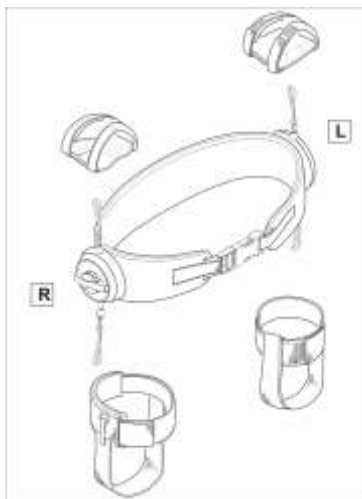
- **NEVER** release the hand or foot loops or the cables on the XBT in an uncontrolled manner.
- **Always** attach or detach the hand and foot loops while the cable is **FULLY** retracted. **NEVER** detach the hand and foot loops while the cable is extended. Extended cables can spring back with an extremely high level of energy.
- **When a cable springs back, this creates a significant risk of injury, and can also make it impossible to correctly extend the cable in the future. Immediately stop working out with the XBT and put up a sign stating that the machine is out of order.**

Attaching the Hand and Foot Loops

- Before putting on the XBT, connect the hand and foot loops to the two spring balancers and check to ensure the cables are fastened correctly. Ensure that the left and right loops are attached to the correct left and right spring balancers. The hand loops are attached at the top, where the display is also located. The foot loops are attached below accordingly. You can see the exact points where the cables and loops are attached on the images.

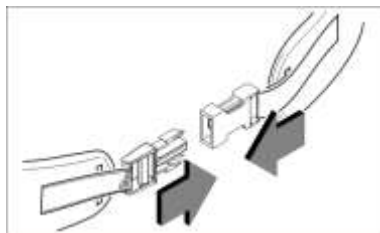


- **Only** attach the hand and foot loops to the spring balancers once the cables are entirely inside the housings.

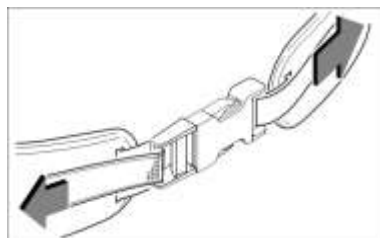


Putting on the XBT

- Buckle the device around your hips and fasten the belt clasp.

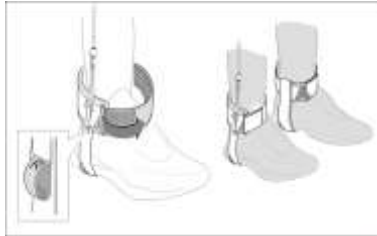


- Pull the belt tight until it sits securely on your hips.

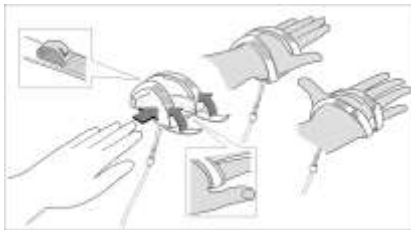


- Then squat down and pull the two foot loops on according to the figure below. Step on the strap (for easier fastening); check to ensure that the suspension point is on your ankle and that the strap is straight under your foot, not crooked. Attach the loops with the velcro after pulling the strap through the plastic loop.

Note: You must hold the foot loops tightly, as they are pre-loaded with a strong spring tension.

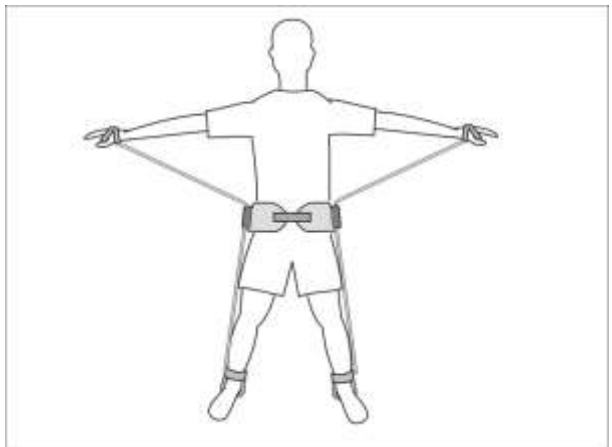


- Now, place your hands on your hips and pull on the hand loops. Place your hand through the two loops with your palm facing downward, as shown in the image on the left. Be sure that your thumb is in the middle, and that the arrow points to the location of your thumb joint (right image). After you pull the straps tight, the soft and somewhat wider material should be between your thumb and pointer finger.



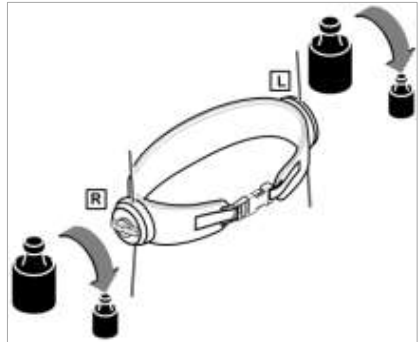
- The XBT should look like this when properly attached:

The two spring balancers are located to the left and right, at the center of your hips. The cables run down your sides to your hand and foot loops for smooth movements.



Working Out With the XBT

- Anyone, from beginners to professionals, can use the XBT exercise machine. Due to the lateral adjustment mechanism, the resistance for the arms can be reduced in the viewing direction or increased contrary to the viewing direction and thus the individual training level can be adjusted. At level 1, the resistance is approx. 1kg. You can adjust the resistance in small increments, with level 10 corresponding to a resistance of approx. 2kg.
- You will need to overcome the force of the latch to operate the adjustment mechanism. There is a slight blockage you will need to overcome when turning the mechanism (primarily in the plus direction).
- Leg resistance is not adjustable, and is not influenced by the adjustment mechanism.
- Before use, ensure that you have put on the hand and leg loops correctly.

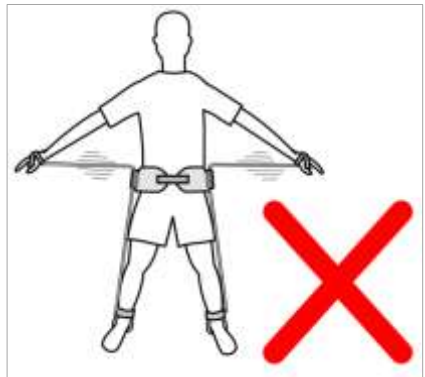


Possible (handling) errors

Always make sure that while setting the resistance, the display indicates a value between Level 1 and 10. Since the display is a disc, the numbers appear again after one complete rotation. That can lead to two handling errors:

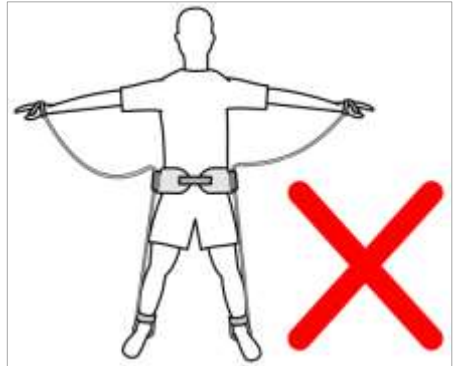
1. The rope length cannot be extracted completely/as usual. The springs were apparently stretched too strongly.

Solution: Please immediately relieve the springs by turning the adjustment mechanism back to the front again (in your direction of view).



2. The rope is hanging loosely out of the opening and has nearly no tension. The springs were apparently relieved too much.

Solution: Please immediately tension the springs again by turning the adjustment mechanism back to the rear (opposite your direction of view).



If this error pattern occurs please take immediate action in accordance with the solutions. Otherwise the spring can quickly become damaged and the training device could suffer serious damage. In case of doubt, please feel free to contact your supplier or our service hotline at any time.

Motion Sequences

- Your movements are not limited in any way while using this machine. You can move your arms and legs freely, working against resistance at all times. However, you must maintain good posture. If you feel the spring tension is too high, reduce the resistance or stop exercising.
- You can execute any functional exercises, martial arts elements, dance, or other choreography you want, depending on your exercise goals.

Care and Maintenance

- Clean the outsides of the two housings as needed. Only use a wet cloth and a mild cleaning agent to clean the machine. Protect the machine from shocks, falling, dust, moisture, direct sunlight, and extreme temperatures.
- You should dry the belt after working out. Never store the belt in a closed cabinet / container, etc. under any circumstances; instead, ensure that the fabrics can breathe.
- Remove the hand and foot loops from the machine as needed, washing them in the washing machine at a maximum temperature of 30°.

Disposal

- All currently valid guidelines for metals and plastics must be observed when disposing of the machine.

Warranty or Guarantee

- We provide a warranty of 24 months from the delivery date which guarantees that the XBT exercise machine is functional and that its materials are free from defects. This warranty does not cover the consequences of normal use, overloading the machine, inappropriate use, or the installation of third party replacement parts.
- We can only fulfill the warranty if the machine is provided to us for inspection without being dismantled. Damages caused by material or manufacturing defects which have been found by Carl Stahl Kromer GmbH will be compensated free of charge by delivery of replacement parts or repair. All further claims of any kind are excluded.
- Our General Terms and Conditions apply.

EC CONFORMITY DECLARATION

We hereby declare that we bear sole responsibility for the XBT exercise machine.

Art.no. **9200 1500 11** or Art.no. **9200 1500 21**

Developed, constructed, and manufactured in accordance with applicable EC machine guideline "2006/42/EC."

The following standard was applied:
DIN EN 12100.

Individual responsible for documentation: development department,
Phone: +49 (0) 7665 / 50 207-0

This EC conformity declaration will cease to apply if the XBT exercise machine is modified or changed in any way without our approval.

Gottenheim, 11/02/2016

B. Lied

Bernd Lienhard
Head of Quality Assurance

Thomas Steinle

Thomas Steinle
Managing Director

Manufacturer Information

Carl Stahl Kromer GmbH
Nägelseestraße 37
D-79288 Gottenheim

Phone:
+49 (0) 7665 / 50 207-70
Fax:
+49 (0) 7665 / 50 207-22

E-mail:
info@xbt-fitness.com
Homepage:
www.xbt-fitness.com

Introduction

XBT, l'appareil de fitness innovant pour un entraînement de groupe, fonctionnel et combatif, intensifie l'entraînement grâce à un ressort supplémentaire de résistance réglable. Les deux équilibreurs à ressort placés sur la ceinture passent par les boucles de passage des mains et des pieds et sont reliés aux bras et aux jambes. Ils permettent un entraînement exigeant qui allie intensité, diversité et contrôle du mouvement. Un entraînement complet pour les jambes et le haut du corps pour l'endurance, le renforcement musculaire et la vitesse grâce à des éléments issus des sports de combat, des exercices fonctionnels ou des pas de danse. Qu'il s'agisse de front kicks, de mouvements amples avec les bras, d'exercices fonctionnels ou de séquences individuelles ; les possibilités de mouvement sont infinies. Indépendamment de l'exécution de coups de poing, de pied, burpees, flexions ou extensions, XBT permet une session d'entraînement compacte et intense. Les suites de mouvements individuelles peuvent être exécutées en combinant un travail explosif ou un travail contrôlé et plus lent en fonction des objectifs de fitness.



Sécurité - Prévention des accidents

- Avec l'appareil d'entraînement XBT, seuls les bras et les jambes peuvent être entraînés grâce à la résistance des deux équilibreurs à ressort.
- Toute autre utilisation est considérée comme non conforme ! Le fabricant/fournisseur rejette toute responsabilité des dommages qui en résulteraient. L'utilisateur assume tous des risques. Des exemples d'une utilisation non conforme sont :
 - utilisation comme équilibreur à ressort.
 - Utilisation comme laisse pour chien.
 - Fixation des boucles de passage des mains et des pieds au niveau d'autres parties du corps.
 - Fixation des boucles de passage des mains et des pieds sur des objets, dispositifs ou autres.
 - Deux personnes utilisant l'appareil simultanément.
- Les courroies ne doivent pas être tirées jusqu'à la butée et aucun poids supplémentaire ne doit être attaché aux courroies, car ceci pourrait entraîner la rupture de la courroie.
- Il est particulièrement dangereux et strictement interdit de retirer le boîtier de la ceinture, d'ouvrir ou de démonter le XBT.
- Une bonne condition physique est un prérequis obligatoire pour entraîner sa force et son endurance sur cet appareil d'entraînement. Si vous avez des doutes à cet égard, prenez contact avec un professeur de fitness ou avec votre médecin traitant. Un entraînement inapproprié ou trop extrême peut provoquer des soucis de santé.



- L'utilisation de l'appareil est interdite aux enfants de moins de 14 ans.
- Lors d'un entraînement régulier et intense, effectuez un contrôle visuel des courroies et des boucles.
- Des éléments endommagés ou usés peuvent nuire à votre santé et à la durée de vie de l'appareil de fitness. Mettez l'appareil de côté jusqu'à sa réparation et contactez votre fournisseur ou notre service client pour connaître la suite des opérations.
- Toute réparation incorrecte ou modification structurelle de l'appareil peuvent nuire à son bon fonctionnement et constituer un risque potentiel.

DANGER!

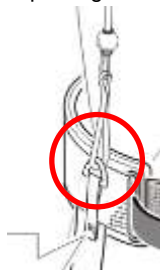


- **Ne relâchez JAMAIS brusquement les boucles de passage des mains ou des pieds ou la courroie du XBT.**
- **N'attachez ou n'enlevez les boucles de passage des mains ou des pieds que lorsque la courroie est COMPLÈTEMENT rentrée. N'enlevez JAMAIS les boucles de passage des mains et des pieds lorsque la courroie est sortie. Les courroies déroulées peuvent se rebobiner avec une force extrême.**
- **Un rebobinage de la courroie peut entraîner un risque de blessure important et peut également endommager la courroie de manière à ce qu'elle ne puisse plus être sortie. Cessez immédiatement les exercices avec le XBT et signalez-les comme défectueux.**

Fixez les boucles de passage des mains et des pieds.

- Avant de serrer le XBT, reliez les boucles de passage des mains et des pieds avec les deux équilibreurs à ressort et contrôlez si les courroies sont bien fixées. Assurez-vous que les boucles de passage des mains et des pieds sont bien placées sur les équilibreurs à ressort de gauche et de droite. Les boucles de passage des mains se placent en haut, où le marquage se trouve. Les boucles de passage des pieds se placent en bas. Sur les illustrations, vous pouvez voir les points d'attache précis entre les courroies et les boucles.

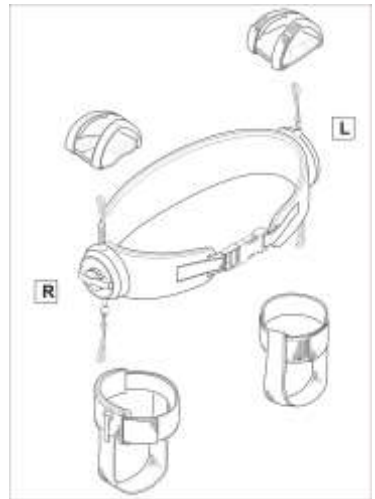
Boucles de passage des mains



Boucles de passage des pieds

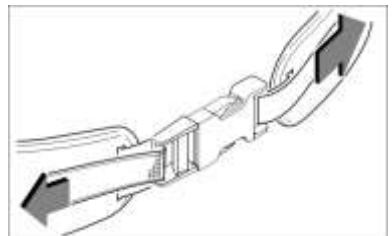
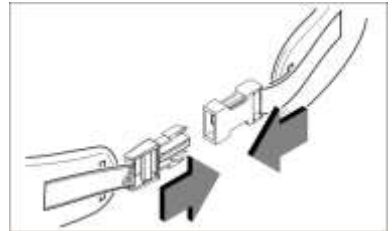


- N'attachez les boucles de passage des mains et des pieds avec les équilibreurs à ressort **uniquement** lorsque les courroies sont complètement rentrées dans le boîtier.



Serrage du XBT

- Attachez l'appareil autour de vos hanches et fermez la boucle.
- Serrez la ceinture jusqu'à ce qu'elle soit bien assise sur vos hanches.

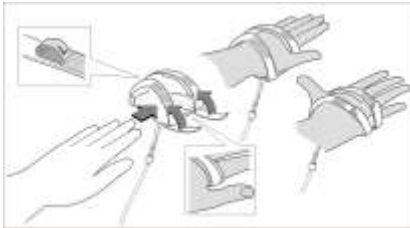


- Mettez-vous accroupi et enfiler les deux boucles de passage des pieds comme sur l'illustration. Mettez votre pied sur la sangle (afin de mieux la serrer), attention à la suspension qui doit se trouver au niveau de la cheville et à ce que la sangle passant sous le pied soit bien droite. Fixez les boucles avec la bande scratch après avoir fait passer la sangle dans les boucles en plastique.

Attention: vous devez bien maintenir les boucles de passage des pieds car ces dernières sont tendues par ressort.

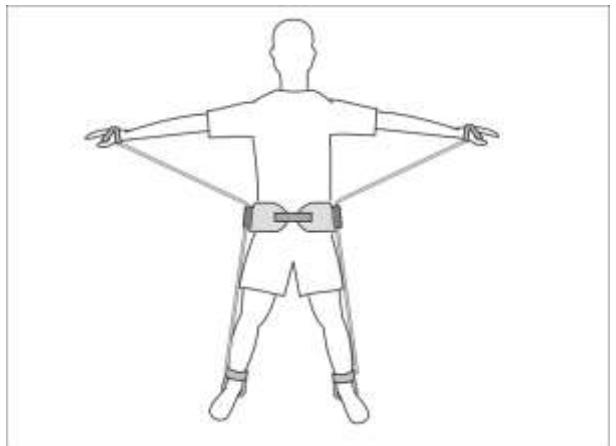


- Placez maintenant vos mains sur vos hanches et enfiler les boucles de passage des mains. Enfiler vos mains dans les deux boucles avec les paumes vers le bas comme sur l'illustration de gauche et faites attention à ce que le pouce soit bien au milieu et que la flèche soit orientée vers la racine du pouce (illustration de droite). Le matériau souple et plus large doit se trouver entre le pouce et l'index une fois les sangles serrées.



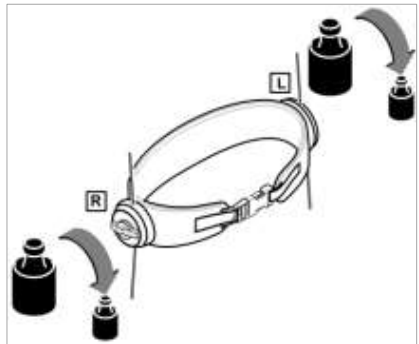
- Voici comment le XBT doit être une fois enfilé :

les deux équilibreurs à ressort se trouvent à gauche et à droite au milieu de la hanche. Les courroies passent sur le côté jusqu'aux boucles de passage des mains et des pieds pour un mouvement parfaitement libre.



S'entraîner avec le XBT

- L'appareil de fitness XBT peut être utilisé par les débutants tout comme par les professionnels. Grâce au mécanisme de réglage latéral, la résistance des bras peut être réduite dans la direction de visée ou augmentée à l'encontre de la direction de visée et ainsi le niveau d'entraînement individuel peut être ajusté. Au niveau 1, la résistance est d'env. 1 kg et augmente progressivement pour atteindre env. 2 kg au niveau 10.
- Lors de l'utilisation du système de réglage, l'encliquetage doit toujours se faire. Il y a un léger blocage qui doit être surmonté lors de la rotation (surtout en montant au niveau supérieur).
- La résistance pour les jambes n'est pas réglable et ne sera pas influencée par le mécanisme de réglage.
- Avant l'utilisation, assurez-vous que les boucles de passage des mains et des pieds sont bien enfilées.

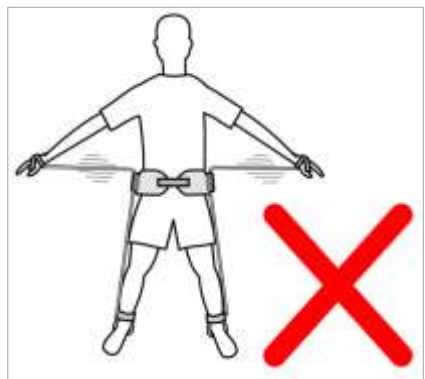


Erreurs possibles (de manipulation)

Fondamentalement, il faut veiller, lors du réglage de la distance, à ce que l'écran affiche toujours une valeur comprise entre les niveaux 1 et 10. Comme l'écran est sous la forme d'un disque, les chiffres apparaissent à nouveau après un tour complet. Il peut donc en résulter deux erreurs de manipulation :

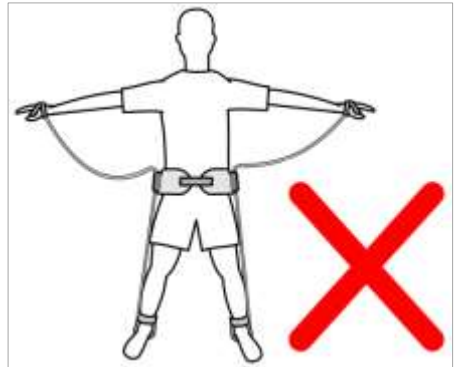
1. Le câble ne s'étire pas comme à l'accoutumée / sur toute sa longueur. Le ressort a été visiblement trop fortement tendu.

Solution: Détendez immédiatement le ressort en tournant à nouveau le mécanisme de réglage vers l'avant (en direction de visée).



2. Le câble est lâche, pend en dehors de l'ouverture et n'a pratiquement plus de tension. Le ressort a été visiblement trop fortement détendu.

Solution: Retendez immédiatement le ressort en tournant le mécanisme de réglage vers l'arrière (contre la direction de visée).



Si ces images d'erreurs apparaissent, procédez immédiatement tel qu'indiqué aux paragraphes « Solution », sans quoi le ressort pourrait très rapidement subir des dommages et l'appareil d'entraînement être durablement endommagé. Dans le doute, vous pouvez toujours prendre contact avec votre fournisseur ou avec notre service d'assistance téléphonique.

Exécution du mouvement

- Lors de l'exécution des mouvements, aucune limite ne vous est imposée. Vous pouvez bouger librement vos bras et vos jambes contre la résistance. Faites cependant attention à votre posture. Si vous avez l'impression que les ressorts sont trop forts, réduisez la résistance ou arrêtez l'exercice.
- En fonction de vos objectifs, vous pouvez exécuter des exercices fonctionnels, des mouvements de combat, des pas de danse ou des choréographies en fonction de vos envies.

Entretien

- Nettoyez l'extérieur des deux boîtiers au besoin avec un chiffon humide et le cas échéant, avec un produit nettoyant doux. Protégez l'appareil des chocs, des chutes, de la poussière, de l'humidité, d'une exposition directe aux rayons du soleil et des températures extrêmes.
- Après votre entraînement, laissez la ceinture sécher et ne la placez pas dans une armoire, un récipient fermé etc., de manière à ce que les matériaux soient aérés.

- Si besoin, détachez les boucles de passage des mains et des pieds et lavez-les en machine à 30°C.

Élimination

- Lors de l'élimination, toutes les directives en vigueur à ce moment-là pour les métaux et les plastiques doivent être respectées.

Garantie expresse ou implicite

- Nous offrons sur cet appareil de fitness, une garantie de fonctionnement et d'absence de défaut de 24 mois à partir de la date de livraison. Celle-ci ne s'étend pas aux suites d'une usure normale, d'une surcharge, d'un traitement inapproprié ou de l'intégration de pièces de rechange étrangères.
- Nous n'assumons la garantie que si l'appareil est soumis à notre contrôle sans avoir été démonté. Les dommages résultant de défauts de matériel ou de fabrication et constatés par la Carl Stahl Kromer GmbH sont résolus gratuitement par le remplacement ou la réparation de l'appareil. Toute autre revendication de quelque type que ce soit est exclue.
- Nos conditions générales de vente sont d'application.

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ CE

Nous déclarons en toute responsabilité que l'appareil de fitness XBT,

référence **9200 1500 11** ou référence **9200 1500 21**

a été développé, conçu et produit conformément à la directive CE machines applicable 2006/42/CE

La norme suivante s'applique:
DIN EN 12100.

Responsable de la documentation : département de la construction,
Tél.: +49 (0) 7665 / 50 207-0

Cette déclaration de conformité CE perd sa validité lorsque l'appareil de fitness XBT est modifié ou changé sans notre accord.

Gottenheim, 02.11.2016

B. Lhd

Bernd Lienhard
Directeur de la qualité

Thomas Steinle

Thomas Steinle
Directeur

Informations du fabricant

Carl Stahl Kromer GmbH
Nägelseestraße 37
D-79288 Gottenheim

Téléphone :
+49 (0) 7665 / 50 207-70
Fax :
+49 (0) 7665 / 50 207-22

Courriel :
info@xbt-fitness.com
Site web :
www.xbt-fitness.com

Introduzione

XBT, l'innovativo attrezzo da fitness per Group, Functional & Fighting Fitness, intensifica l'allenamento grazie ad una resistenza ulteriore e regolabile della molla. I due bilanciatori sulla cinghia, collegati a braccia e gambe mediante passanti per mani e piedi, garantisce un allenamento pretenzioso, che combina intensità, varietà e controllo del movimento. Un allenamento per tutto il corpo, gambe e busto, garantisce fitness, forza e velocità combinando elementi di combattimento, esercizi funzionali o passi di danza. Calci frontali o laterali, movimenti ampi con le braccia, esercizi funzionali o singole sequenze di passi: la varietà di movimento non ha limiti. Indipendentemente dalla modalità del movimento, con pugni, calci, flessioni, genuflessioni o salti dritti, XBT consente un allenamento compatto e intenso. Le singole sequenze di movimento possono essere eseguite con rapidità e forza o in modalità lenta e controllata, combinando le varie modalità in base allo stile di allenamento desiderato.



Sicurezza e prevenzione di infortuni

- Con l'attrezzo da fitness XBT si possono allenare solo braccia e gambe, mediante la resistenza delle due molle.
- Un utilizzo diverso o al di sopra di quanto indicato sarà considerato non conforme! Il fornitore/produttore non risponde per i danni che possono derivare da un uso improprio. Il rischio è esclusivamente a carico dell'utente. Alcuni esempi di uso improprio sono:
 - uso come molla;
 - uso come guinzaglio;
 - fissaggio di passanti per mani e gambe a parti del corpo diverse da quelle indicate;
 - fissaggio di passanti per mani e gambe a oggetti, dispositivi o altro;
 - utilizzo contemporaneo dell'attrezzo da parte di due persone.
- Le corde non vanno estratte fino all'arresto e caricate con forza ulteriore, altrimenti potrebbero spezzarsi.
- L'allentamento della custodia dalla cinghia e l'apertura e la rottura della XBT sono azioni estremamente pericolose e strettamente vietate.
- Il presupposto essenziale per l'esecuzione di un allenamento di forza e resistenza con questa attrezzatura è la presenza di uno stato di buona salute. In caso di dubbi al riguardo, contattare il proprio allenatore o medico di famiglia. Un allenamento errato o eccessivo può causare danni alla salute.
- È vietato l'utilizzo da parte di bambini al di sotto dei 14 anni.



- In caso di allenamento intenso e regolare, prima di ogni impiego eseguire un controllo visivo su corda e passanti.
- Le parti danneggiate o visibilmente usurate possono compromettere la sicurezza della persona e la vita utile dell'attrezzatura. Evitare di utilizzare l'attrezzatura fino alla riparazione e contattare il proprio fornitore o il nostro centro d'assistenza per capire come procedere.
- Le riparazioni non idonee e le modifiche strutturali possono compromettere la sicurezza e rappresentano un pericolo.

PERICOLO!

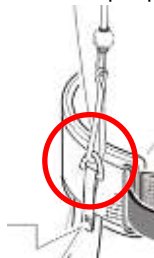


- **Non rilasciare MAI incontrollati i passanti per mani e piedi o le corde del XBT.**
- **Attaccare o staccare sempre passanti per mani e piedi se la corda è COMPLETAMENTE tirata. Non staccare MAI passanti per mani e piedi a corda estratta. Le corde estratte possono eseguire uno scatto all'indietro con gran forza,**
- **comportando un elevato rischio di lesioni e la possibilità di non riuscire più ad estrarre la corda in modo corretto. Sospendere immediatamente la modalità di allenamento con XBT e contrassegnarla come difettosa.**

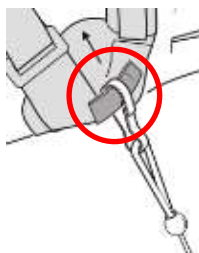
Fissare i passanti di mani e piedi

- Prima di indossare XBT, collegare passanti per mani e piedi alle molle e verificare che le corde siano fissate correttamente. Accertarsi che i passanti destri e sinistri siano applicati correttamente alla molla sinistra e destra corrispondente. I passanti per mani vanno applicati in alto, dove si trova anche l'apposita indicazione, mentre quelli per i piedi vanno applicati sotto. Sulle illustrazioni è possibile vedere i punti esatti in cui corde e passanti si collegano.

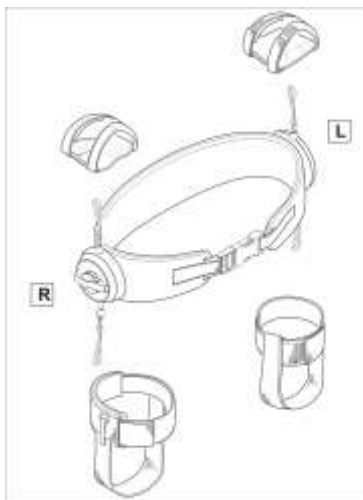
Passanti per piedi



Passanti per mani

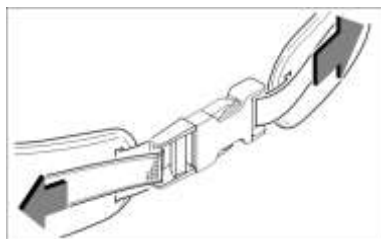
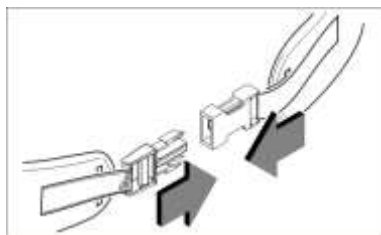


- Collegare i passanti per mani e piedi **esclusivamente** con le molle, se le corde si trovano completamente negli alloggiamenti.



Come indossare XBT

- Allacciare le cinture del dispositivo attorno ai fianchi e chiudere la clip della cintura.
- Tirare la cintura fino a posizionarla in modo sicuro attorno ai fianchi.



- Mettersi ora in posizione flessa e tirare i passanti per i piedi come nella relativa illustrazione. Mettere il piede sul cinturino (per un fissaggio semplice), far attenzione alla sospensione situata sulla caviglia e accertarsi che il cinturino non venga mal posizionato sotto al piede. Fissare i passanti con chiusura con velcro dopo aver tirato il cinturino attraverso il passante di plastica.

Attenzione: fissare per bene i passanti per i piedi, in quanto questi sono molto tesi.

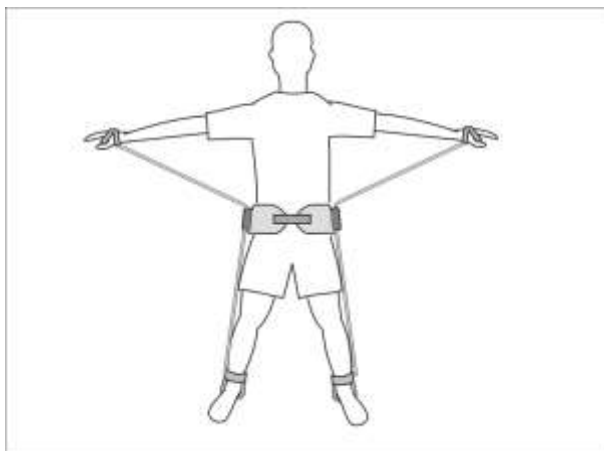


- Poggiare ora le mani sui fianchi e serrare i passanti per le mani. Posizionare la mano con il palmo orientato verso il basso, come sull'illustrazione sinistra, attraverso i due passanti e accertarsi che il pollice sia situato tra essi e che la freccia sia orientata verso il giunto del pollice (immagine destra). Dopo aver stretto i cinturini, il materiale morbido e un po' più largo deve trovarsi tra pollice e indice.



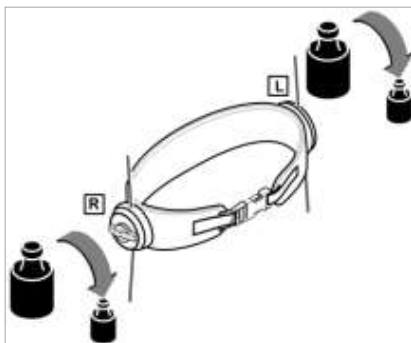
- Una volta indossato, l'XBT ha questo aspetto:

le due molle si trovano a destra e a sinistra al centro dell'anca; le corde procedono lateralmente ai passanti per mani e piedi per garantire un movimento fluido.



Allenamento con XBT

- L'attrezzo da fitness XBT può essere impiegato sia da principianti che da professionisti. Tramite il meccanismo di regolazione a lato è possibile aumentare o diminuire la resistenza per le braccia. Nella casella in alto sono presenti dei numeri e delle frecce. Ruotando la manovella in direzione della freccia aumenterà la resistenza, mentre in direzione opposta diminuirà. Si passa dal livello 1, che corrisponde ad una resistenza di circa un chilo, al livello 10 che corrisponde a circa 2 chili.
- Attivando il meccanismo di regolazione, anche il fermo deve essere sempre superato. Vi è perciò un leggero blocco da superare al momento della rotazione (soprattutto nella direzione più).
- La resistenza della gamba non è regolabile e non viene influenzata dal meccanismo di regolazione.
- Prima dell'uso, assicurarsi che i passanti per mani e gambe siano tirati correttamente.

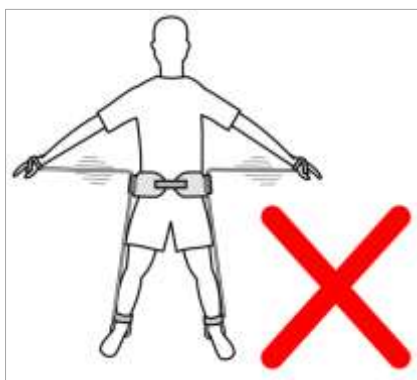


Possibili errori (di utilizzo)

Deve essere fondamentalmente accertato che la visualizzazione, nell'impostazione della resistenza, indichi sempre un valore tra il livello 1 e il livello 10. Dato che la visualizzazione avviene per mezzo di un disco, le cifre ricompaiono dopo un giro completo. Pertanto, è possibile che si verifichino due errori di utilizzo:

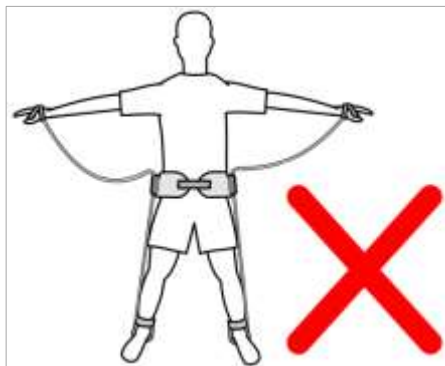
1. La fune non può essere estratta come di consueto / per tutta la lunghezza. La molla è stata tesa eccessivamente.

Soluzione: rilasciare immediatamente la molla, ruotando il meccanismo di regolazione nuovamente in avanti (in direzione dello sguardo).



2. La fune si affloscia ed è praticamente priva di tensione. La molla è stata allentata eccessivamente.

Soluzione: tendere immediatamente la molla, ruotando il meccanismo di regolazione nuovamente all'indietro (in direzione opposta a quella dello sguardo).



Al presentarsi di questi tipi di problemi, applicare immediatamente le rispettive soluzioni. In caso contrario, la molla potrebbe subire dei danni molto rapidamente, con un conseguente danneggiamento permanente dell'attrezzatura di allenamento. In caso di dubbio è sempre possibile rivolgersi al proprio fornitore o contattare la nostra linea di assistenza dedicata.

Esecuzione del movimento

- Nell'esecuzione del movimento non è fissato alcun limite. Mani e gambe possono essere mosse liberamente, agendo sempre contro resistenza. Prestare particolare attenzione alla postura. Qualora si abbia la sensazione che la forza delle molle sia troppo elevata, ridurre la resistenza o terminare l'allenamento.
- In base all'obiettivo dell'allenamento è possibile eseguire esercizi funzionali, elementi di sport di combattimento, passi di danza o altre coreografie a piacere.

Cura

- Se necessario, pulire i due alloggiamenti all'esterno con un panno umido e magari un detergente delicato. Proteggere l'attrezzatura da urti, rovesciamenti, polvere, umidità, luce solare diretta e temperature estreme.
- Far asciugare la cinghia dopo l'allenamento e non riporla in nessun caso in un armadio/contenitore chiuso, in quanto i tessuti devono respirare.
- Allentare i passanti per mani e piedi dagli attrezzi in base alle necessità e lavarli in lavatrice ad una temperatura di massimo 30 °C.

Smaltimento

- Per lo smaltimento, osservare le direttive vigenti per metalli e materie plastiche.

Garanzia

- Per l'attrezzatura da fitness XBT forniamo una garanzia sulla funzionalità e l'assenza di difetti del materiale di durata pari a 24 mesi dalla data di consegna. Questa non copre i danni derivanti dalla normale usura, dal sovraccarico, da una manipolazione non idonea o dal montaggio di pezzi di ricambio non idonei.
- Si fornisce una garanzia solo quando l'attrezzatura sia integra e consenta un'analisi di verifica. I danni derivanti da difetti di materiale o di produzione e appurati dalla Carl Stahl Kromer GmbH verranno eliminati gratuitamente mediante la sostituzione o la riparazione del prodotto. Si escludono rivendicazioni di altro tipo.
- Si applicano le nostre condizioni generali di contratto.

DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ CE

Dichiariamo sotto la nostra esclusiva responsabilità che l'attrezzo da fitness XBT

Cod. art. **9200 1500 11** o Cod. Art. **9200 1500 21**

è stato sviluppato, costruito e fabbricato in conformità alla Direttiva CE Macchine "2006/42/CE" vigente in materia.

È stata applicata la seguente norma:
DIN EN 12100.

Responsabile per la documentazione: reparto di costruzione,
Tel.: +49 (0) 7665 / 50 207-0

Questa dichiarazione di conformità perde di validità qualora l'attrezzo da fitness XBT venga modificato o trasformato senza il nostro consenso.

Gottenheim, 02/11/2016

B. Lied

Bernd Lienhard
Direttore della garanzia di qualità

Thomas Steinle

Thomas Steinle
Amministratore delegato

Dati del produttore

Carl Stahl Kromer GmbH
Nägelseestraße 37
D-79288 Gottenheim

Telefono:
+49 (0) 7665 / 50 207-70
Fax:
+49 (0) 7665 / 50 207-22

E-mail:
info@xbt-fitness.com
Homepage:
www.xbt-fitness.com

Introducción

XBT, el innovador dispositivo de fitness para Group, Functional & Fighting Fitness, intensifica el entrenamiento a través de una resistencia de resorte adicional regulable. Los dos tirantes de resorte en la correa, que se unen con brazos y piernas a través de lazos de mano y de pie cuidan de un entrenamiento exigente el cual reúne intensidad, diversidad y control de movimientos. Un entrenamiento integral de todo el cuerpo para brazos y tronco cuida de condición, fuerza y rapidez con ayuda de elementos de lucha, ejercicios funcionales o pasos de baile. Ya sean saltos laterales o frontales, movimiento amplios con los brazos, ejercicios funcionales o secuencias de pasos individuales; la diversidad de movimientos es ilimitada. Independientemente de ello, si se ejecutan golpes, saltos, saltos de rana, flexiones o saltos de estiramientos; XBT posibilita una unidad de entrenamiento compacta e intensiva. Las secuencias individuales de movimientos permiten ser ejecutadas sencillas, potentes o controladas y lentas y combinar de acuerdo al objetivo de entrenamiento deseado.



Seguridad - Prevención de accidentes

- Con el dispositivo de entrenamiento XBT se pueden entrenar exclusivamente los brazos y las piernas contra la resistencia de ambos tirantes elásticos de resorte.
- Otro uso o que vaya más allá se considera no conforme al empleo previsto. El fabricante/proveedor no se responsabiliza de los daños resultantes de ello. El usuario es el único que asume dichos riesgos. Ejemplos para un uso no conforme al empleo previsto son:
 - Empleo como tirante elástico de resorte.
 - Empleo como correa para perros.
 - Fijación de los lazos de manos y piernas en otras partes del cuerpo que las previstas.
 - Fijación de los lazos de brazos y piernas a objetos, dispositivos u otros.
 - El empleo simultáneo del dispositivo por dos personas.
- Los cable no pueden ser extraídos hasta el tope y ser cargados con fuerza adicional debido a que en ese caso el cable puede ser arrancado.
- El soltar la carcasa de la correa, así como la apertura o el desarme del XBT son extremadamente peligrosos y están estrictamente prohibidos.
- Para el entrenamiento de fuerza y de resistencia en este dispositivo de entrenamiento las condiciones físicas adecuadas son una obligación. En caso de que no esté seguro de las mismas, contacte un entrenador físico o su médico de cabecera. Un entrenamiento erróneo o excesivo puede conducir a daños de la salud.



- El uso para niños menores de 14 años está prohibido.
- Ante un servicio de entrenamiento regular e intensivo ejecute antes de cada uso un control visual de los cables y los lazos.
- Componentes dañados o desgastados pueden afectar su seguridad y la vida útil del dispositivo de fitness. Retire el dispositivo del uso hasta su reparación y contacte su proveedor o la línea directa de servicio técnico con relación a la continuidad del procedimiento.
- Reparaciones inapropiadas y modificaciones constructivas pueden afectar la seguridad del dispositivo y representar un peligro.

¡PELIGRO!

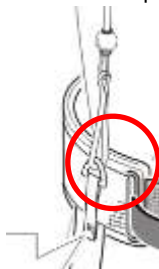


- **JAMÁS** soltar de forma incontrolada los lazos de manos y pies o los cables del XBT.
- Colgar o descolgar siempre los lazos de manos y pies con los cables **COMPLETAMENTE** introducidos. **JAMÁS** descolgar los lazos de manos y pies con el cable extraído. Los cables extraído pueden retornar elásticamente con una energía extremadamente elevada.
- Un retorno elástico del cable cuida de un considerable riesgo de lesiones y además puede conducir a que el cable ya no pueda ser correctamente extraído. Suspender inmediatamente el servicio del entorno con el XBT e identificarlo como defectuoso.

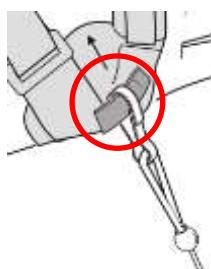
Fijación de los lazos de manos y pies

- Antes de ajustarse el XBT combine los lazos de manos y de pies con ambos tirantes elásticos de resorte o bien compruebe si los cables están correctamente fijados. Preste atención, que en cada caso en el tirante elástico de resorte izquierdo y derecho se coloquen los lazos izquierdo y derecho correspondientes. Los lazos de mano se afirman donde también se encuentra la indicación. Los lazos de pie correspondientemente abajo. En las ilustraciones puede ver los puntos exactos, donde cables y lazos están unidos entre sí.

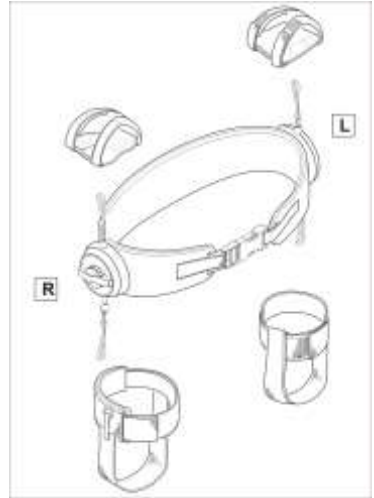
Lazo de pie



Lazo de mano

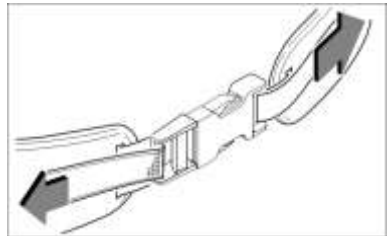
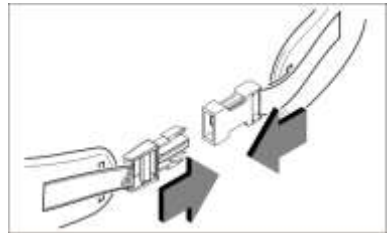


- Unir **exclusivamente** los lazos de mano y de pie con los tirantes elásticos de resorte, cuando los cables se encuentren completamente en las carcasas.



Ajustarse el XBT

- Prendase el dispositivo alrededor de las caderas y cierre el clip de la correa.
- Ajuste la correa hasta que asiente con seguridad sobre sus caderas.



- Póngase de cuclillas y deslice ambos lazos de pie adecuadamente a la ilustración que figura abajo. Pise con el pie sobre la cinta de correa (para una fijación sencilla), observe el enganche que se tiene que encontrar en el tobillo y a continuación que la cinta de correa no se deslice oblicuamente debajo del pie. Fije el lazo con el cierre de Velcro® después de que haya pasado la cinta a través del lazo plástico.

Atención: Debe sujetar bien los lazos de pie, debido a que estos están intensamente pretensados con resorte.

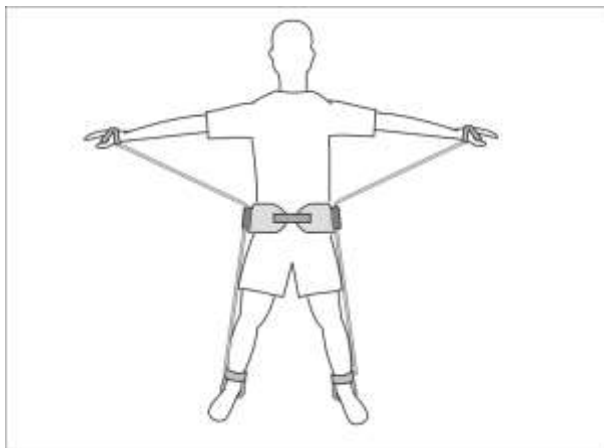


- Coloque ahora las manos contra sus cadera y póngase los lazos de mano. Conduzca la mano con la palma hacia abajo como en la ilustración izquierda a través de ambos lazos y preste atención, que el pulgar se encuentre entre medio y la flecha señale sobre la articulación del pulgar (ilustración derecha). El material más blando y algo más ancho debe encontrarse tras ajustar las cintas entre el pulgar y el dedo índice.



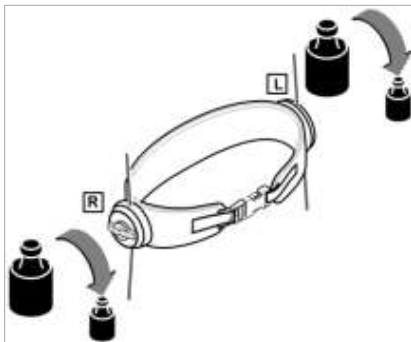
- Así debe verse el XBT ajustado:

Ambos tirantes elásticos de resorte se encuentran a la izquierda y a la derecha en el centro de las caderas. Los cables se desplazan lateralmente a los lazos de manos y de pies para un desarrollo de movimiento sin problemas.



Entrenamiento con el XBT

- El dispositivo de fitness XBT puede ser utilizado desde el principiante hasta el profesional. Con el mecanismo de regulación situado en el lateral, la resistencia para los brazos se puede reducir en dirección visual o aumentar en dirección opuesta de visión, permitiendo así un nivel de entrenamiento individual. Sobre el nivel 1 posee una resistencia de aprox. 1 kg y alcanza en pequeños pasos a nivel 10 la resistencia de aprox. 2 kg.
- Al accionar el mecanismo de regulación también debe ser siempre superado el encastre. Por esta razón se produce un ligero bloqueo que debe ser superado al girar (sobre todo en dirección positiva).
- La resistencia de la pierna no es regulable y no se ve afectada por el mecanismo de regulación.
- Antes de la utilización se debe asegurar que los lazos de manos y piernas estén correctamente ajustados.

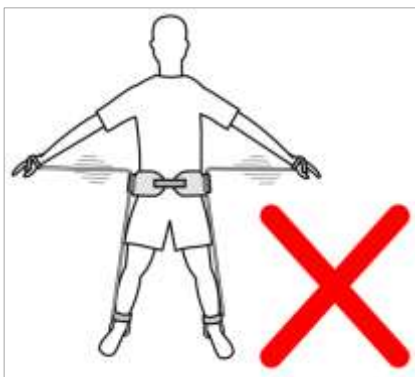


Posibles errores (de manipulación)

Fundamentalmente se debe observar que la indicación al ajustar la resistencia siempre tiene que indicar un valor entre el nivel 1 y el 10. Debido a que en la indicación se trata de un disco, aparecen las cifras tras una vuelta completa nuevamente. Por esta razón pueden generarse dos errores de manipulación:

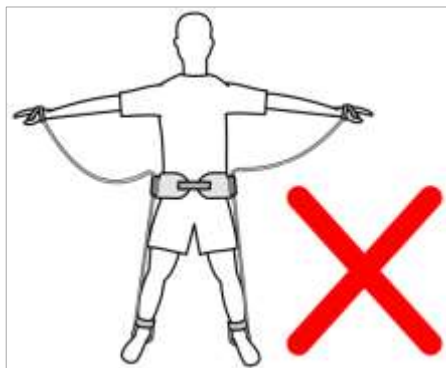
1. El cable no permite como es habitual / estirarse completamente en su longitud. El resorte ha sido posiblemente tensado en exceso.

Solución: Por favor distienda inmediatamente el resorte girando el mecanismo de regulación nuevamente hacia delante (en dirección de observación).



2. El cable cuelga flojo fuera de la abertura y casi no tiene más ninguna tensión. El resorte ha sido posiblemente tensado en exceso.

Solución: Por favor, tense nuevamente el resorte girando el mecanismo de regulación hacia atrás (en dirección contraria a la de observación).



En caso que se presenten estas imágenes de error actúe por favor inmediatamente de acuerdo a los planteamientos de solución correspondientes. En caso contrario el resorte puede dañarse con suma rapidez y el dispositivo de entrenamiento ser dañado de forma persistente. En caso de duda puede contactar siempre su proveedor o nuestra línea directa de servicio técnico.

Ejecución de movimientos

- En la ejecución de movimientos no se le han establecido límites. Puede mover brazos y piernas libremente y siempre actuar contra la resistencia. Sin embargo observe su postura. En caso de que tenga la sensación de que la fuerza del resorte es demasiado elevada, reduzca la resistencia o finalice el entrenamiento.
- Según el objetivo del entrenamiento puede ejecutar ejercicios funcionales, elementos de deportes de combate, bailes u otras coreografías a voluntad.

Conservación

- Limpie ambas carcasas exteriormente según necesidad exclusivamente con un paño húmedo y en caso necesario con un poco de detergente suave. Proteja el dispositivo contra golpes, caídas, humedad, radiación solar directa y temperaturas extremas.
- Las correas debe ser secadas tras el entrenamiento y bajo ningún concepto guardadas en un armario/recipiente cerrado etc., para que los tejidos puedan espirar.

- Según necesidad, soltar los lazos de manos y pies de los dispositivos y lavarlos en la lavadora a máx. 30 °C.

Eliminación

- Para la eliminación se deben considerar todas las directivas validas en el momento correspondiente para metales y plásticos.

Garantía o prestación de garantía

- Para el dispositivo de fitness XBT asumimos una prestación de garantía sobre el funcionamiento y ausencia de fallos de material de 24 meses a partir de la fecha de entrega. Esta no se extiende a las consecuencias de desgastes habituales, la sobrecarga, tratamiento inadecuado o el montaje de repuestos externos.
- Una prestación de garantía solo puede ser asumida, cuando se nos ha presentado el dispositivo sin desarmar para su comprobación. Daños que hayan sido generados por fallos de material o de fabricación y hayan sido confirmados por Carl Stahl Kromer GmbH, serán subsanados sin cargo mediante un suministro de reposición o una reparación. Otras reclamaciones de cualquier tipo están descartadas.
- Valen nuestras condiciones generales comerciales.

DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD CE

Declaramos bajo nuestra exclusiva responsabilidad, que el dispositivo de entrenamiento XBT

Art. Nº **9200 1500 11** o Art. Nº **9200 1500 21**

ha sido desarrollado, proyectado y fabricado en coincidencia con la Directiva de Máquina CE "2006/42/CE" vigente para ello.

Se ha aplicado la siguiente norma:
DIN EN 12100.

Responsable de documentación: departamento de construcción,
Tel.: +49 (0) 7665 / 50 207-0

Esta declaración de conformidad CE pierde su validez, cuando el dispositivo de entrenamiento XBT se reforma o modifica sin nuestro consentimiento.

Gottenheim, 02/11/2016

B. Lhd

Bernd Lienhard
Director de aseguramiento de calidad

Thomas Steinle

Thomas Steinle
Director ejecutivo

Indicaciones del fabricante

Carl Stahl Kromer GmbH
Nägelseestrasse 37
D-79288 Gottenheim

Teléfono:
+49 (0) 7665 / 50 207-70
Fax:
+49 (0) 7665 / 50 207-22

E-Mail:
info@xbt-fitness.com
Internet:
www.xbt-fitness.com

Введение

ХВТ, инновационный тренажер для группового, функционального и боевого фитнеса, сделает тренировки более эффективными благодаря дополнительной регулировке степени сопротивления. Две закрепленные на ремне оттяжки соединяются с руками и ногами при помощи петель и обеспечивают напряженную тренировку, объединяющую в себе интенсивность, разнообразие и возможность контролировать движения. Общая тренировка для ног и верхней части туловища тренирует выносливость, силу и быстроту реакции посредством функциональных упражнений, элементов боевых искусств или танцевальных шагов. Боковые или фронтальные удары, широкие движения руками, функциональные упражнения или отдельные комбинации шагов - выбор движений не ограничен. Независимо от того, выполняете ли Вы удары руками или ногами, упор присев, приседания или прыжки прогнувшись, тренажер ХВТ позволит провести компактное и интенсивное тренировочное занятие. Серии движений можно выполнять быстро и энергично или медленно и спокойно, и комбинировать в зависимости от желаемой цели тренировки.

Безопасность - предотвращение несчастных случаев



- Тренажер ХВТ предназначен исключительно для тренировки рук и ног за счет сопротивления двух оттяжек.
- Другое или выходящее за рамки указанного применение считается нецелесообразным. Производитель/поставщик не несет ответственность за возникший в результате этого ущерб. Риск ложится исключительно на пользователя. Ниже приведены примеры нецелесообразного применения.
 - Применение в качестве пружинной оттяжки.
 - Применение в качестве поводка.
 - Крепление предусмотренных для рук и ног петель на иных частях тела.
 - Крепление предусмотренных для рук и ног петель на предметах, аппаратах или иных объектах.
 - Одновременное использование тренажера двумя лицами.
- Не следует вытягивать жгуты до упора и нагружать дополнительной силой, потому что жгуты могут оторваться.
- Отсоединять футляр от ремня, также как открывать и разбирать тренажер ХВТ крайне опасно и строго запрещено.
- Обязательной предпосылкой для силовых тренировок и тренировок на выносливость на данном тренажере является состояние здоровья. Если вы не



уверены в своем состоянии здоровья, проконсультируйтесь со своим семейным врачом или фитнес-тренером. Неверные или чрезмерные тренировки могут нанести вред здоровью.

- Использование тренажера детьми до 14 лет запрещено.
- При регулярных и интенсивных занятиях на тренажере перед каждым использованием необходимо провести визуальный осмотр жгута и петель.
- Повреждения или видимый износ могут отрицательно повлиять на безопасность и срок службы тренажера. Не используйте устройство вплоть до восстановления его исправного состояния и проконсультируйтесь со своим поставщиком или нашей горячей линией поддержки касательно дальнейших действий.
- Неквалифицированный ремонт и изменения конструкции могут отрицательно повлиять на безопасность устройства и стать причиной возникновения опасных ситуаций.

ОПАСНО!

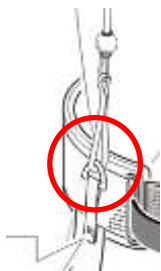


- **НИКОГДА** резко не отпускайте петли или жгут тренажера ХВТ.
- Петли для рук и ног надевайте или снимайте только тогда, когда жгут **ПОЛНОСТЬЮ** находится в футляре. **НИКОГДА** не снимайте петли для рук и ног при вытянутом жгуте. Вытянутые жгуты могут резко сократиться с очень большой силой.
- Резкое сокращение жгута несет за собой повышенный риск травматизма, а также может привести к повреждению механизма вытягивания жгута. В таком случае немедленно прекратить тренировки на ХВТ и сообщить о неисправности тренажера.

Крепление петель для рук и ног

- Перед тем как надеть ХВТ, соедините петли для рук и ног с обеими оттяжками и/или проверьте, хорошо ли закреплены жгуты. Проследите за тем, чтобы правая и левая оттяжки были соединены с соответствующими правыми и левыми петлями. Петли для рук устанавливаются сверху, в зоне расположения дисплея. Петли для ног, соответственно, внизу. На рисунках обозначены точки, в которых необходимо соединить между собой жгуты и петли

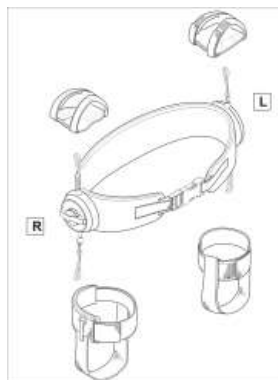
Петля для ног



Петля для рук

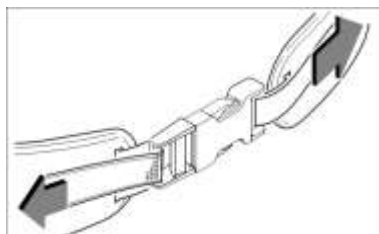
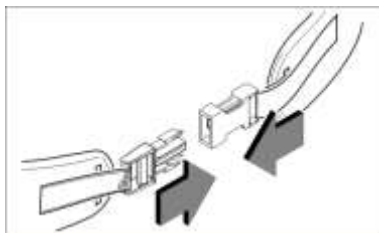


- Петли для рук и ног соединять с пружинными оттяжками ТОЛЬКО тогда, когда жгуты полностью находятся в футляре.



Надевание тренажера ХВТ

- Пристегните прибор к бедрам и прикрепите зажим для крепления к поясному ремню.
- Затяните ремень, чтобы он плотно облегал Ваши бедра.



- Присядьте на корточки и оденьте обе петли для ног, как показано на рисунке ниже. Наступите ногой на ленту ремня (для упрощения процесса крепления), проследите, чтобы навеска находилась на щиколотке, а лента ремня не перекрутилась под ступней. Протяните ленту через пластиковую петлю и закрепите петли при помощи застежки-липучки.

Внимание: Вы должны крепко удерживать петли для ног, потому что они находятся под сильным предварительным натяжением.

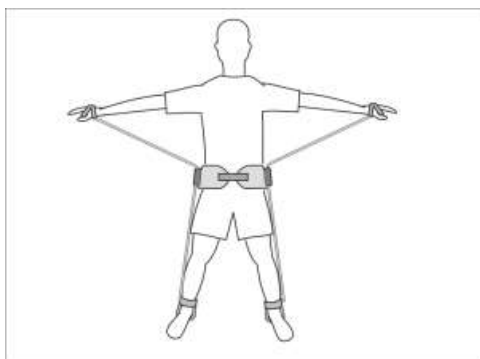


- Положите руки на бедра и наденьте петли для рук. Просуньте руку ладонью вниз, как представлено на рисунке слева, через обе петли и проследите, чтобы большой палец находился между петлями, а стрелка указывала на сустав большого пальца (рисунок справа). После затягивания ремней мягкий и широкий материал должен располагаться между большим и указательным пальцами.



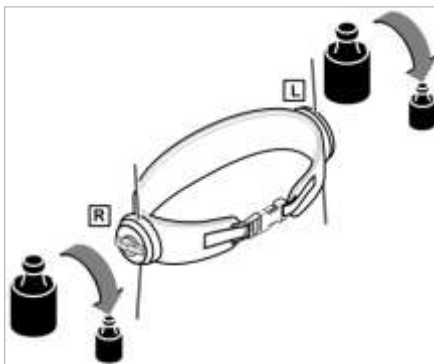
- Так выглядит тренажер ХВТ в надетом состоянии:

Оттяжки находятся справа и слева по центру бедра. Жгуты проходят сбоку от петель для рук и ног, чтобы не мешать движениям.



Тренировка при помощи ХВТ

- Тренажер ХВТ могут использовать как новички, так и профессионалы. Благодаря механизму боковой регулировки сопротивление рычагов в направлении просмотра может быть уменьшено или увеличено в направлении просмотра, и, таким образом, можно настроить индивидуальный уровень подготовки. Сопротивление на 1-й ступени составляет ок.1 кг. и постепенно достигает к 10-й ступени значения ок.2 кг.
- При использовании механизма настройки необходимо отключить фиксирующее устройство. Фиксирующее устройство осуществляет небольшую блокировку, которую можно снять путем поворота (в особенности в направлении «+»)
- Сопротивление для ног не подлежит настройке и не изменяется при использовании регулировочного механизма.
- Перед использованием следует убедиться в том, что петли для рук и ног надеты правильно.

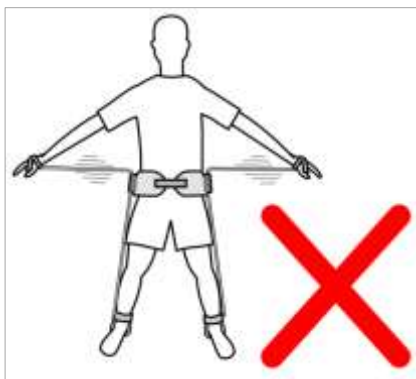


Возможные ошибки (при использовании)

Необходимо следить за тем, чтобы при регулировке силы сопротивления индикатор всегда показывал значение между уровнями 1 и 10. Поскольку в основе конструкции индикатора лежит диск, то после полного его оборота индикация цифр начинается заново. По этой причине могут возникнуть две ошибки использования:

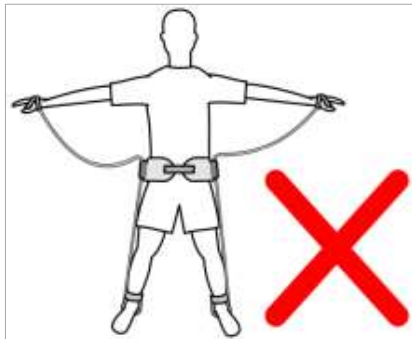
- Тросик не вытягивается на обычную / на полную длину. Возможно, пружина натянута слишком сильно.

Решение: Немедленно ослабьте пружину, вращая для этого регулировочный механизм вперед (по направлению от себя).



2. Тросик провисает из отверстия в ослабленном состоянии, почти без натяжения. Возможно, пружина слишком ослаблена.

Решение: Немедленно натяните пружину, вращая для этого регулировочный механизм назад (по направлению к себе).



При возникновении этих ошибок незамедлительно действуйте в соответствии с рекомендованными путями решений. В противном случае пружина может быть в скором времени повреждена, а тренажер выведен из строя. В случае сомнений всегда можно связаться с вашим поставщиком или с «горячей линией» нашей сервисной службы.

Выполнение движений

- При выполнении движений Вы ничем не ограничены. Вы можете свободно двигать руками и ногами и постоянно бороться с сопротивлением. Прежде всего, следите за своим положением. Если у Вас возникает ощущение, что натяжение пружины слишком велико, то следует уменьшить сопротивление или закончить тренировку.
- В зависимости от цели тренировки Вы можете выполнять функциональные упражнения, элементы боевых искусств, танцевальные шаги или иные хореографические элементы по Вашему желанию.

Уход

- При загрязнении тренажера очистите с внешней стороны оба футляра при помощи влажного платка, при необходимости, используйте мягкое чистящее средство. Защищайте устройство от ударов, падений, пыли, влаги, прямых солнечных лучей и экстремальных температур.
- Ремень после тренировки необходимо высушить. Ни в коем случае не кладите его в закрытый шкаф/контейнер и т.п., так как материал должен дышать.
- Петли для рук и ног при необходимости можно отсоединить от футляров и выстирать в стиральной машине при температуре макс. 30°

Утилизация

- При утилизации необходимо учитывать все действующие в этот момент директивы, касающиеся утилизации металлов и пластмасс.

Гарантия или гарантийное обслуживание

- Мы гарантируем исправность тренажера ХВТ и отсутствие дефектов материала в течение 24 месяцев, начиная с даты поставки. Гарантия не распространяется на последствия обычного износа, перегрузки, нецелесообразного обращения или установки запчастей сторонних производителей.
- Гарантийное обслуживание может проводиться только в том случае, если устройство было предоставлено для проверки в неразобранном виде. Ущерб, возникший в результате дефекта материала или производственного брака, установленных компанией Carl Stahl Kromer GmbH, устраняется бесплатно путем замены товара или ремонта. Иные претензии не принимаются.
- Действуют наши Общие условия заключения торговых сделок.

ДЕКЛАРАЦИЯ О СООТВЕТСТВИИ СТАНДАРТАМ ЕС

Настоящим заявляем под собственную ответственность, что тренажер ХВТ

Артикул №. **9200150011** или Артикул №. **9200150021**

разработан, сконструирован и выполнен в соответствии с действующей Директивой Европейского союза Машины «2006/42/EG»

Использовался следующий стандарт:
DIN EN 12100.

Ответственный за документацию: Строительный отдел;
Телефон: +49 (0) 7665 / 50 207-0

Данная декларация о соответствии стандартам ЕС теряет свою силу в случае, если тренажер ХВТ без нашего согласия подвергся изменениям или модификациям.

Готтенхайм, 02.11.2016

B. Lhd

Бернд Линхард
Руководитель отдела по обеспечению
качества

Thomas Steinle

Томас Штайнле
Руководитель компании

Сведения о производителе

Carl Stahl Kromer GmbH
Nägelseestraße 37
D-79288 Gottenheim

Телефон:
+49 (0) 7665 / 50 207-70
Факс:
+49 (0) 7665 / 50 207-22

Эл. почта:
info@xbt-fitness.com
Интернет-сайт:
www.xbt-fitness.com

Carl Stahl

KROMER

S P O R T S

Nägelseestraße 37

D-79288 Gottenheim

Germany

phone: +49 (0) 7665 / 50 207-70

mail: info@xbt-fitness.com



05.0100208 (04/2018)