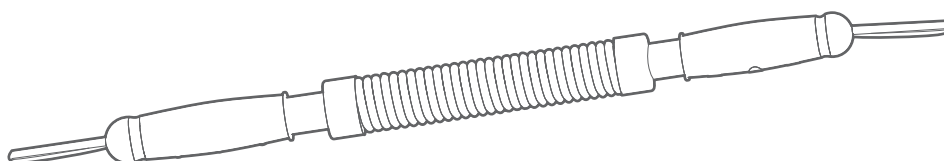


**BIEGEHANTEL/BARRE DE FLEXION/  
POWER TWISTER/BARRA DE TORSIÓN/BARRA PETTORALI  
BGHT01**

ORIGINAL-BEDIENUNGSANLEITUNG / MODE D'EMPLOI ORIGINAL /  
ORIGINAL INSTRUCTION MANUAL / MANUAL DE INSTRUCCIONES / MANUALE DI  
ISTRUZIONI ORIGINALE



**LIEBE KUNDIN, LIEBER KUNDE,**

danke, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung aufmerksam durch, bevor Sie das Produkt montieren oder benutzen, um Schäden durch unsachgemäßen Gebrauch zu vermeiden. Beachten Sie insbesondere die Sicherheitshinweise. Sollten Sie dieses Produkt an Dritte weitergeben, muss diese Bedienungsanleitung mit ausgehändigt werden.

**CHÈRES CLIENTES, CHERS CLIENTS,**

Nous vous remercions d'avoir choisi notre produit. Nous vous prions de bien vouloir lire le mode d'emploi attentivement avant de monter ou d'utiliser le produit afin d'éviter des dommages causés par une utilisation non conforme. Veuillez prêter une attention particulière aux instructions de sécurité. Si vous souhaitez donner ce produit à une tierce personne, veuillez y joindre cette notice d'utilisation.

**DEAR CUSTOMER,**

Thank you for choosing our product. Please read this manual carefully before assembling or using the product to avoid damage caused by improper use. Please pay special attention to the safety instructions. If the product is passed on to third parties, this manual has to be passed on along with the product.

**ESTIMADO CLIENTE,**

Gracias por elegir nuestro producto. Para evitar daños debidos a un uso incorrecto, lea detenidamente este manual de instrucciones antes de montar o utilizar el producto. Preste atención a las instrucciones de seguridad. En caso de que sea transferido a terceras personas, también deben recibir este manual de instrucciones junto a él.

**GENTILE CLIENTE,**

Grazie per aver scelto il nostro prodotto. La preghiamo di leggere attentamente questo manuale prima di procedere con il montaggio o utilizzo del prodotto per evitare danni causati da un uso improprio. Si prega di prestare attenzione speciale alle istruzioni di sicurezza. Se il prodotto venga regalato a qualcuno questo manuale deve essere trasmesso insieme al prodotto.



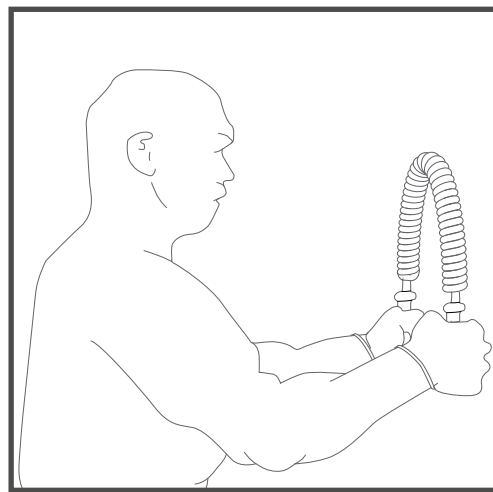
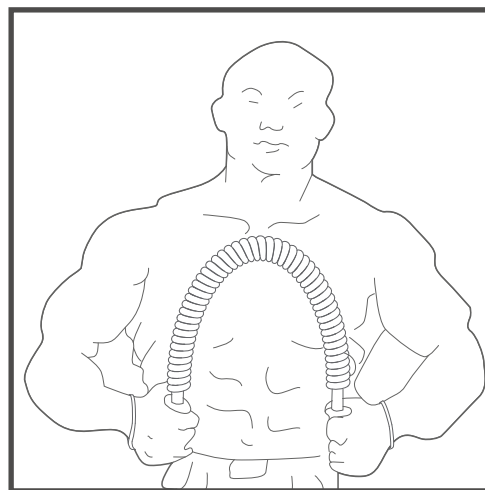
## SICHERHEITSHINWEISE

1. Prüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob alle Verbindungen sicher und nicht lose sind.
2. Wählen Sie eine richtige Biegehantel nach Ihrem Fitnessniveau aus, um Muskelzerrungen zu vermeiden.
3. Die Handgelenkschlaufen sollten während der Benutzung der Biegehantel immer um das Handgelenk fixiert werden.
4. Der Übungsplatz sollte genügend Freiraum bieten, um mögliche Verletzungen bei anderen zu vermeiden.
5. Üben Sie immer mit einer konstanten Geschwindigkeit, um ein besseres Ergebnis zu erzielen.
6. Benutzen Sie die Biegehantel nicht, wenn irgendeine Beschädigung oder ein Verschleiß festgestellt wurde. Lassen Sie sie vor dem nächsten Gebrauch reparieren.

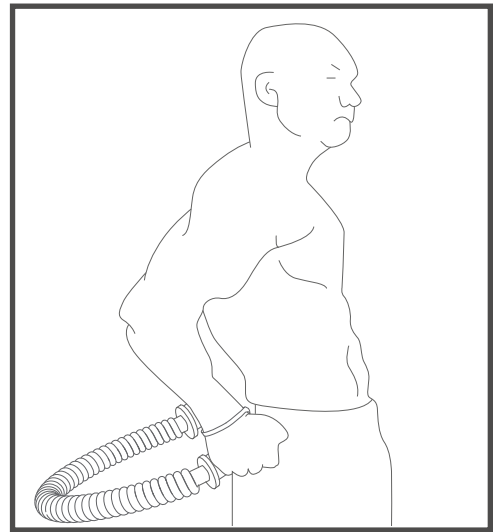
## ÜBUNGSANWEISUNGEN

### Vier Übungsvarianten stehen zur Verfügung:

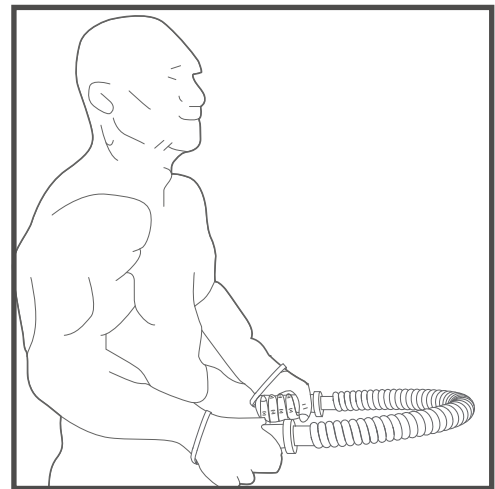
1. Strecken Sie Ihre Arme horizontal nach vorne und greifen Sie die Enden der Biegehantel fest. Biegen Sie die Hantel nach oben oder nach unten mit einer konstanten Geschwindigkeit entsprechend Ihrer persönlichen Fähigkeit. Dann lösen Sie die Hantel langsam. Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie Sie möchten.
2. Stehen Sie breitbeinig und halten Sie Ihre Ellbogen gebeugt. Greifen Sie die Enden der Biegehantel fest und kippen Sie sie um 45° nach vorne. Dann biegen Sie die Hantel in einer konstanten Geschwindigkeit entsprechend Ihrer persönlichen Fähigkeit nach oben oder unten. Danach lösen Sie die Hantel langsam. Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie Sie möchten.



3. Greifen Sie die Enden der Biegehantel fest und positionieren Sie sie hinter Ihre Taille. Biegen Sie die Hantel in einer konstanten Geschwindigkeit entsprechend Ihrer persönlichen Fähigkeiten nach hinten. Dann lösen Sie die Hantel langsam. Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie Sie möchten.



4. Halten Sie Ihre Knie gebeugt und greifen Sie die Enden der Biegehantel fest. Biegen Sie die Hantel in einer konstanten Geschwindigkeit entsprechend Ihrer Fähigkeiten nach vorne zusammen. Dann lösen Sie die Feder allmählich. Wiederholen Sie diesen Vorgang so oft wie Sie möchten.



**Hinweis:** Sie können andere Übungsmethoden nach Bedarf versuchen.



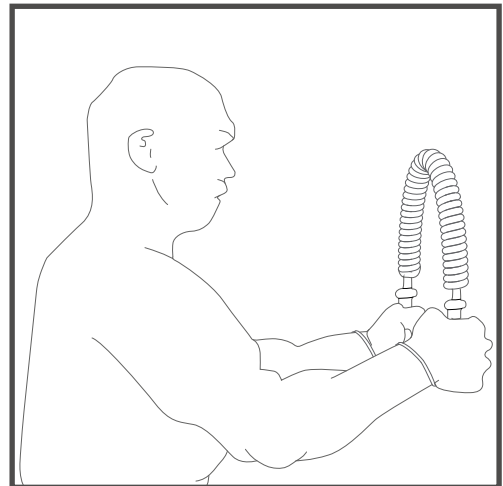
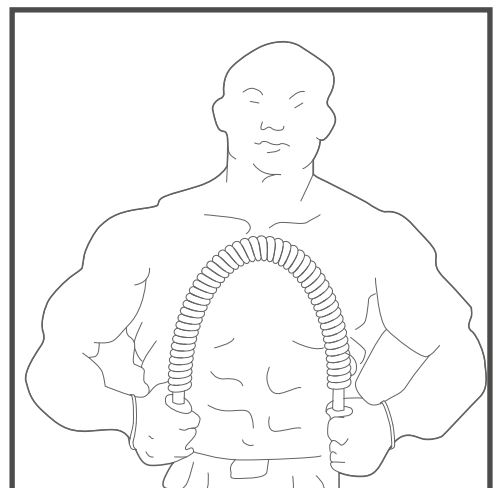
## INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

1. Vérifiez avant chaque utilisation que tous les raccords sont fixés en toute sécurité.
2. Sélectionnez une barre de flexion adaptée en fonction de votre niveau d'entraînement dans le but d'éviter toute déchirure musculaire.
3. Les passants pour poignets doivent pendant l'utilisation toujours être fixés aux poignets.
4. Le lieu d'entraînement doit offrir un espace libre suffisant dans le but d'éviter entre autre une blessure éventuelle.
5. Exercez-vous toujours à une vitesse constante, afin de viser un meilleur résultat.
6. N'utilisez pas la barre de flexion si une détérioration ou une usure quelconque est constatée. Faites-la réparer avant la prochaine utilisation.

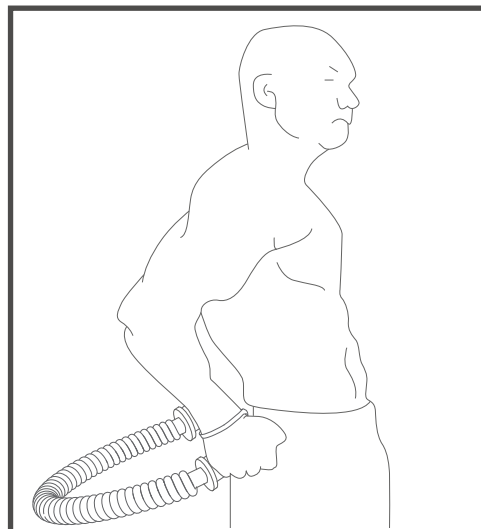
## INSTRUCTIONS D'ENTRAÎNEMENT

**Vous pouvez choisir parmi quatre types d'exercices :**

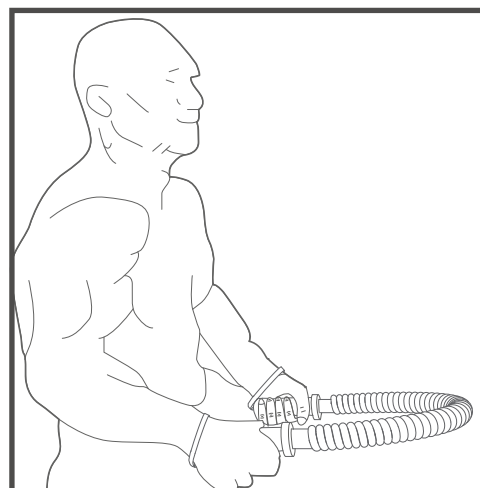
1. Tendez horizontalement vos bras vers l'avant et maintenez fermement les extrémités de la barre de flexion. Pliez la barre vers le haut ou vers le bas en observant une vitesse régulière en adéquation avec vos capacités personnelles. Puis relâchez progressivement la barre. Répétez cette étape aussi souvent que vous le souhaitez.
2. Tenez-vous debout les jambes écartées et maintenez vos coudes fléchis. Agrippez fermement les extrémités de la barre de flexion et pliez-la 45° vers l'avant. Puis pliez la barre vers le haut ou vers le bas en observant une vitesse régulière en adéquation avec vos capacités personnelles. Relâchez enfin progressivement la barre. Répétez cette étape aussi souvent que vous le souhaitez.



3. Maintenez fermement les extrémités de la barre de flexion et positionnez-vous derrière votre taille. Pliez la barre vers l'arrière en observant une vitesse régulière en adéquation avec vos capacités personnelles. Puis relâchez progressivement la barre. Répétez cette étape aussi souvent que vous le souhaitez.



4. Maintenez vos genoux fléchis et agrippez fermement les extrémités de la barre de flexion. Pliez la barre vers l'avant en observant une vitesse régulière en adéquation avec vos capacités personnelles. Puis relâchez progressivement la barre. Répétez cette étape aussi souvent que vous le souhaitez.



**Indication :** vous pouvez au besoin essayer d'autres types d'exercices.



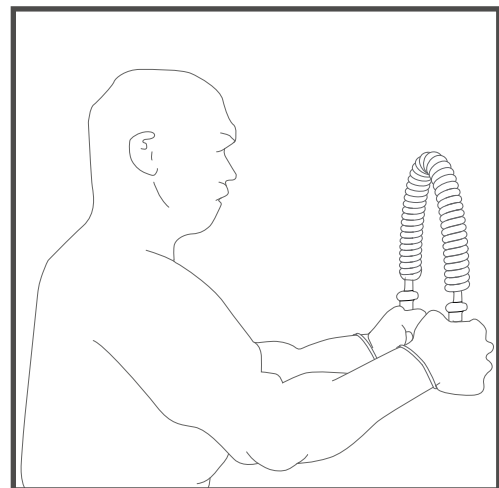
## SAFETY INSTRUCTIONS

1. Check that each connection is secure and not loose before each use.
2. Choose the right power twister according to your personal fitness level to prevent muscle strains.
3. Always have the wrist straps tied around your wrist when using the power twister.
4. The exercise area should be spacious enough to avoid potential injuries of others.
5. Always practice at a constant speed in order to get a better result.
6. Stop using the power twister if any damage, wear or tear is found. Have it repaired first before next use.

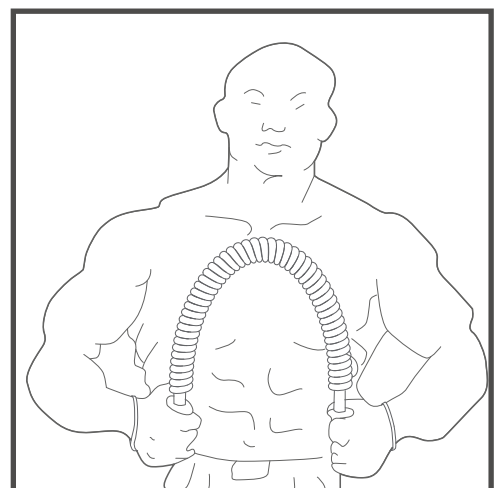
## EXERCISE INSTRUCTIONS

Four usage methods are as follows:

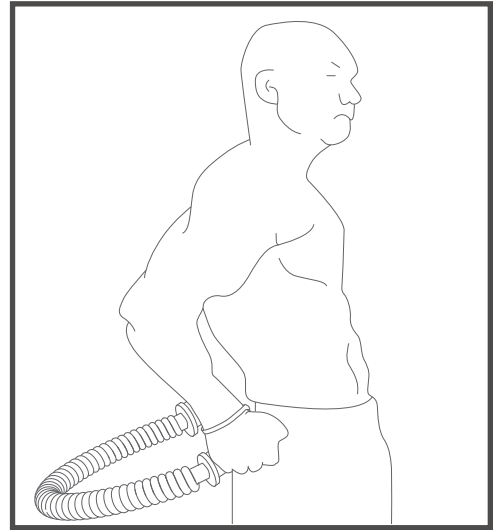
1. Push arms forward horizontally, firmly holding the ends of the power twister. Bend the spring upward or downward at a constant speed according to your personal ability and then gradually loosen the spring. Repeat as many times as you desire.



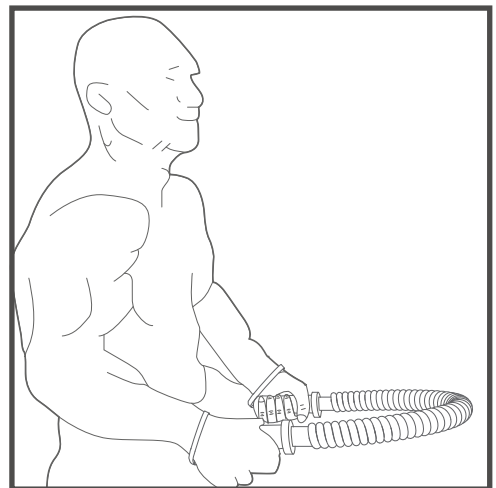
2. Stand with your feet apart and your elbow bent, firmly holding the ends of the power twister. Bend the power twister about 45° forward, then turn it up or down at a constant speed according to your personal ability. Afterwards gradually loose the spring. Repeat as many times as you desire.



3. Place the power twister behind your waist, firmly holding the ends of it. Bend the spring backward at a constant speed according to your personal ability and then gradually loosen the spring. Repeat as many times as you desire.



4. Bend your knees, firmly holding the ends of the power twister. Bend the spring forward at a constant speed according to your personal ability and then gradually loosen the spring. Repeat as many times as you desire.



**Note:** Any other methods can be challenged if needed.



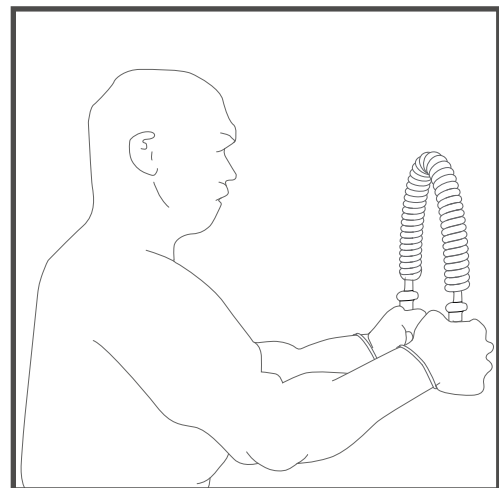
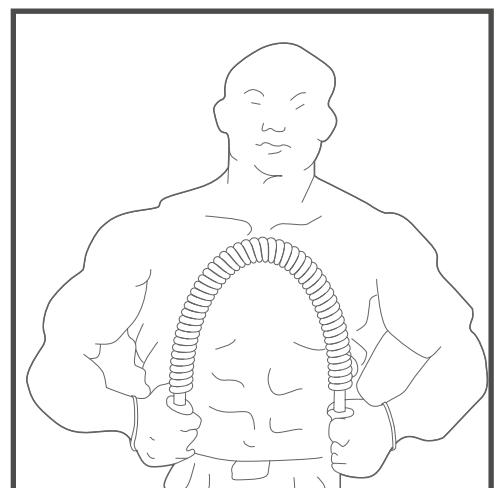
## INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

1. Asegúrese de apretar y asegurar cada conexión suelta antes de cada uso.
2. Elija la barra de torsión según su capacidad física para evitar esguinces musculares.
3. A la hora de usar la barra, siempre ajuste las muñequeras para que queden bien apretadas.
4. El ambiente donde se realiza el entrenamiento debe ser suficientemente espacioso para evitar que otra gente se lesione.
5. Siempre entrene a una velocidad constante para obtener un mejor resultado.
6. Deje de usar la barra de torsión si se detecta algún daño o desgaste. Repárela antes de usarla la próxima vez.

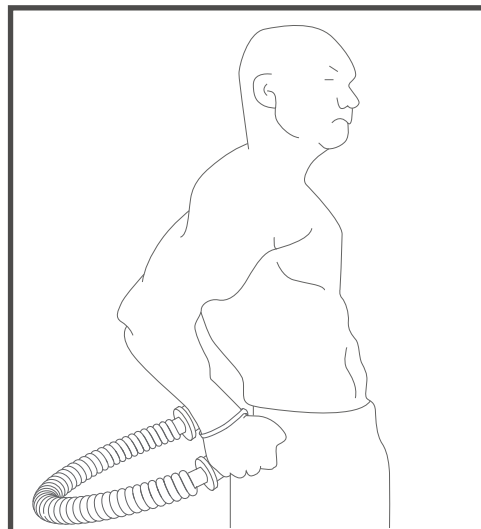
## INSTRUCCIONES PARA HACER EJERCICIOS

**A continuación se describen cuatro maneras de usar la barra:**

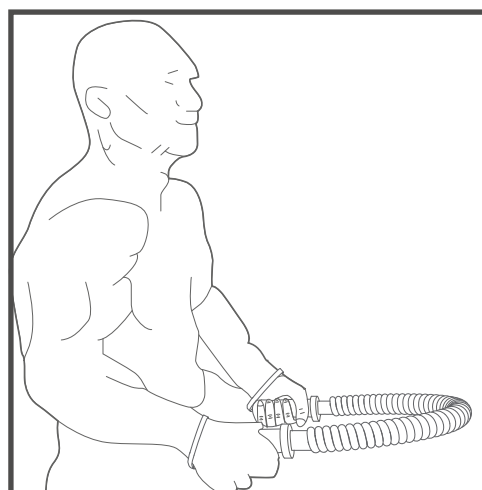
1. Empuje los brazos hacia delante en posición horizontal, sosteniendo firmemente los extremos de la barra de torsión. Ve doblando el resorte hacia arriba y hacia abajo a una velocidad constante y según su capacidad personal. Luego, ve soltando el resorte poco a poco. Repita el ejercicio tantas veces como desee.
2. Póngase de pie con las piernas separadas y los codos doblados, sosteniendo firmemente los extremos de la barra de torsión. Incline la barra de torsión aprox. 45° hacia delante, ve doblándola hacia arriba o hacia abajo a una velocidad constante según su capacidad personal. Luego, ve soltando el resorte poco a poco. Repita el ejercicio tantas veces como desee.



3. Lleve la barra de torsión por detrás de la cintura, sosteniendo firmemente los extremos de la barra. Ve doblando el resorte a una velocidad constante según su capacidad personal. Luego, ve soltando el resorte poco a poco. Repita el ejercicio tantas veces como desee.



4. Doble sus rodillas, sosteniendo firmemente los extremos del resorte. Ve doblando el resorte a una velocidad constante según su capacidad personal. Luego, ve soltando el resorte poco a poco. Repita el ejercicio tantas veces como desee. Repeat as many times as you desire.



**Aviso:** Es posible realizar otros métodos de entrenamiento.



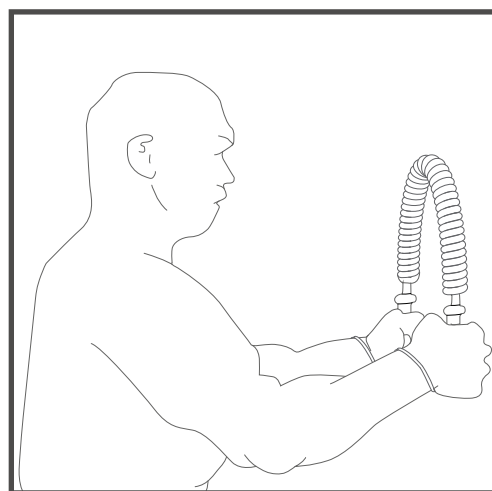
## ISTRUZIONI DI SICUREZZA

1. Controllare che ogni connessione sia sicura e non allentata prima di ogni utilizzo.
2. Scegliere il giusto power twister in base al livello di forma fisica personale per prevenire le tensioni muscolari.
3. Tenere sempre le cinghie del polso legate attorno al polso quando si usa il twister.
4. L'area di esercizio dovrebbe essere sufficientemente ampia da evitare potenziali lesioni agli altri.
5. Praticare sempre a velocità costante per ottenere un risultato migliore.
6. Smettere di usare la barra pettorali se si riscontrano danni, usura o strappi. Farlo riparare prima del prossimo utilizzo.

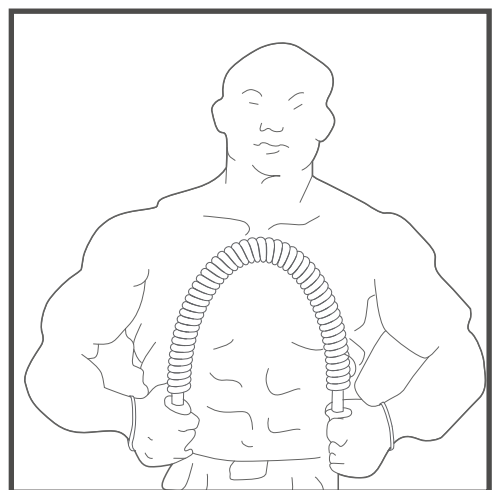
## ISTRUZIONI PER L'ESERCIZIO

**Quattro metodi di utilizzo sono i seguenti:**

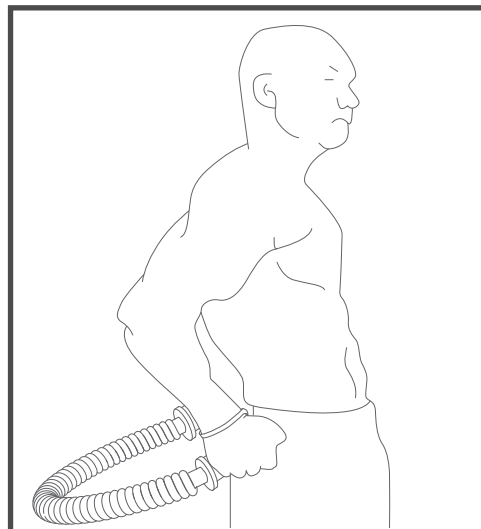
1. Spingere le braccia in avanti orizzontalmente, tenendo saldamente le estremità del twister di potenza. Piegare la molla verso l'alto o verso il basso a una velocità costante e poi allentare gradualmente la molla. Ripetere più volte in base alle proprie capacità personali.



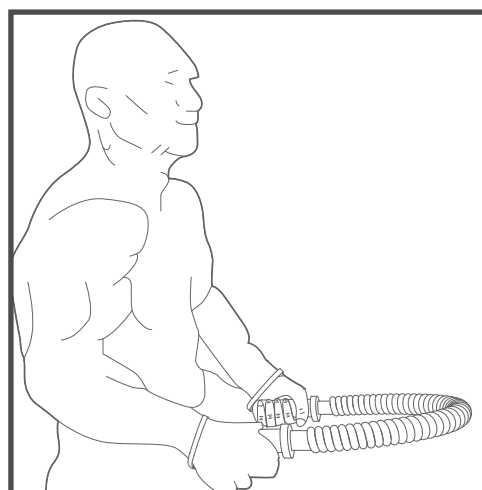
2. Stare con i piedi separati e i gomiti piegati, tenendo fermamente le estremità della barra. Piegare la barra di circa 45 ° in avanti, poi ruotarla verso l'alto o verso il basso a una velocità costante in base alle proprie capacità personali. Successivamente gradualmente allentare la molla. Ripetere più volte in base alle proprie capacità personali.



3. Mettere il power twister dietro la vita, tenendone saldamente le estremità. Piegare la molla all'indietro a una velocità costante e poi allentare gradualmente la molla. Ripetere più volte in base alle proprie capacità personali.



4. Piegare le ginocchia, tenendo saldamente le estremità della barra. Piegare la molla in avanti a una velocità costante e poi allentare gradualmente la molla. Ripetere più volte in base alle proprie capacità personali.



**Nota:** Se necessario si possono provare altri metodi di esercizio.