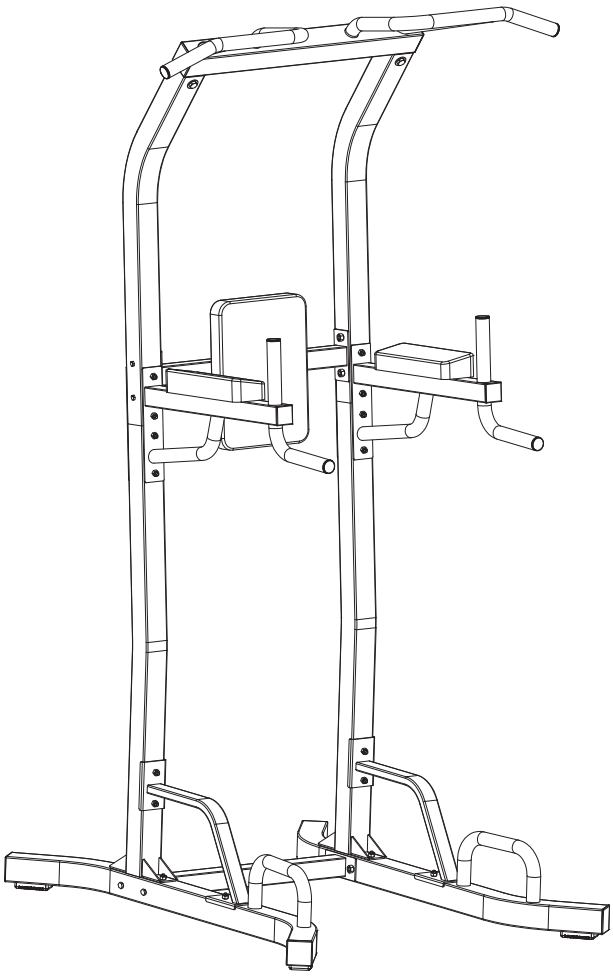
CRIVIT



DE
POWER TOWER
Gebrauchsanleitung 2

CZ
POWER TOWER
Návod k použití 17

EN
POWER TOWER
Operating Instructions 32

ES
POWER TOWER
Instrucciones de uso 47

FR
POWER TOWER
Mode d'emploi 62

BE
POWER TOWER
Mode d'emploi/Gebruiksaanwijzing 77

NL
POWER TOWER
Gebruiksaanwijzing 107

PL
POWER TOWER
Instrukcja obsługi 122

SK
POWER TOWER
Návod na použitie 137

GR
POWER TOWER
Οδηγίες χρήσης 152

IAN 433566

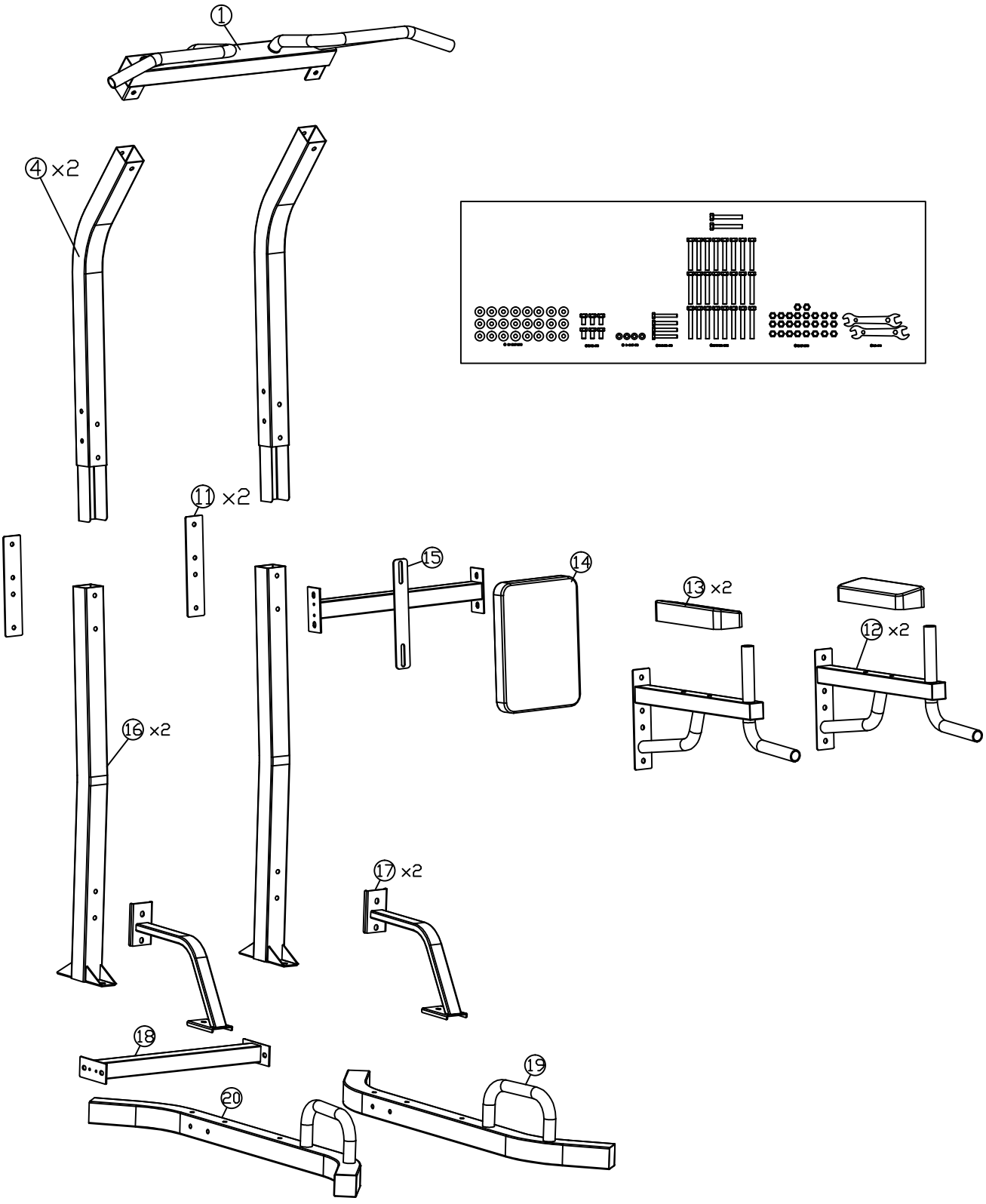
DE CZ EN ES FR
BE NL PL SK GR

DE

Inhaltsverzeichnis

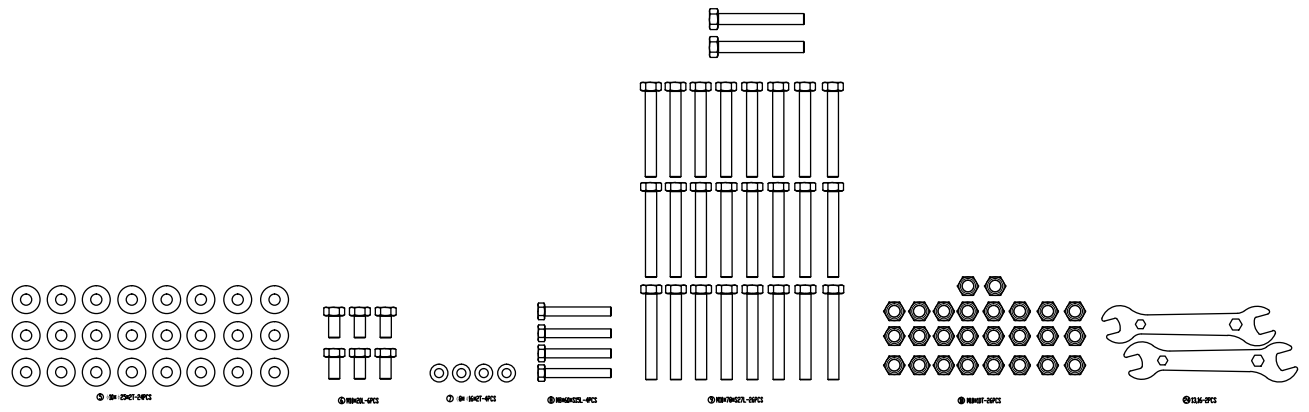
Lieferumfang **3**
Blisterkarte **4**
Allgemeines **5**
Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren 5
Zeichenerklärung 5
Sicherheit **5**
Power Tower und Lieferumfang prüfen **6**
Power Tower zusammenbauen **6**
Trainingsanweisung **11**
Aufwärmübungen 11
Cool Down und Nachdehnen 11
Dehnübungen 11
Übungen mit dem Power Tower **13**
Reinigung **15**
Wartung **15**
Aufbewahrung **15**
Technische Daten **15**
Entsorgung **15**
Explosionszeichnung **16**

Lieferumfang



Nr.	Name	Anzahl
1	Klimmzugstange	1
4	oberer Hauptrahmen	2
11	Halteplatte	2
12	Haltegriffe	2
13	Polster für Haltegriffe	2
14	Rückenpolster	1
15	Halterung Rückenpolster	1
16	unterer Hauptrahmen	2
17	Haltestrebe Hauptrahmen	2
18	Querstrebe	1
19	rechter Standfuß	1
20	linker Standfuß	1
	Blisterkarte	1

Blisterkarte



Nr.	Name	Anzahl
4	Unterlegscheibe	4
5	Unterlegscheibe	24
6	Schraube	6
8	Schraube	4
9	Schraube	26
10	Mutter	26
24	Schraubenschlüssel	2

Allgemeines

Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren

Diese Bedienungsanleitung gehört zu diesem Power Tower. Sie enthält wichtige Informationen zur Montage und Handhabung.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie die das Gerät einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu schweren Verletzungen oder zu Schaden am Power Tower führen.
Die Bedienungsanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln.
Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze.
Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie den Power Tower an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung mit.

Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Bedienungsanleitung verwendet.

⚠ WARNUNG!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

VORSICHT!

Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS

Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.

Herstellungsdatum (Monat/Jahr): 06/2022

Achtung: Vor Benutzung Bedienungsanleitung lesen!

Sicherheit

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Der Power Tower ist ausschließlich zum Training im Heimbereich (Klasse H gemäß EN ISO 20957-1:2013) in Innenräumen konzipiert.
Der Artikel ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich und nicht für eine therapeutische Nutzung geeignet.
Die maximale Gewichtsbelastung beträgt 150 kg. Der Power Tower ist kein Kinderspielzeug.
Verwenden Sie den Power Tower nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschaden oder sogar zu Personenschaden führen.
Der Hersteller oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

⚠ WARNUNG!

Erstickungsgefahr!

Wenn Kinder oder Babys mit der Verpackungsfolie oder Kleinteilen spielen, können Sie sich darin verfangen bzw. diese verschlucken und daran ersticken.

- Halten Sie die Verpackung sowie Kleinteile, wie z.B. Schrauben, von Kindern und Babys fern.

Verletzungsgefahr!

Wenn Verstellvorrichtungen am Power Tower hervorstehen, können diese Ihre Bewegungen während des Trainings einschränken und Sie können sich daran verletzen.

- Sorgen Sie dafür, dass Verstellvorrichtungen nicht hervorstehen.
- Trainieren Sie nicht, solange Verstellvorrichtungen hervorstehen.

Gefahren für Kinder!

- Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Kinder dürfen nicht mit dem Power Tower spielen. Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern durchgeführt werden.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.
- Ein Training von Kindern unter 14 Jahren ist auf dem Power Tower nicht zulässig.

VORSICHT!

Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßes Aufstellen oder unsachgemäße Nutzung des Power Towers kann zu Verletzungen führen.

- Stellen Sie den Power Tower auf einen festen und ebenen Untergrund.
- Gleichen Sie eventuelle Bodenunebenheiten aus, der Power Tower muss stabil stehen.
- Achten Sie darauf, dass der Power Tower in jede Richtung genügend Freiraum hat (mindestens 3,1 Meter).
- Kontrollieren Sie den Power Tower regelmäßig auf Schaden und Verschleiß, um Sicherheitsrisiken zu vermeiden. Lassen Sie defekte Teile, z.B. Verbindungsteile, durch einen Fachmann austauschen. Der Power Tower darf bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.
- Prüfen Sie Schrauben und Muttern regelmäßig auf Beschädigungen und Verformungen.
- Trainieren Sie nur alleine auf dem Power Tower. Der Power Tower ist für die Benutzung von jeweils einer Person vorgesehen.
- Das maximale Benutzergewicht beträgt 150 kg.
- Verschleißanfällige Teile:
  - Schrauben / Muttern
  - Schaumstoffe

Verletzungsgefahr!

- Stellen Sie vor jeder Benutzung sicher, dass alle Verbindungen fest sind.
- Nehmen Sie keine Einstellungen vor, die in dieser Anleitung nicht beschrieben sind.
- Gehen Sie beim Einstellen des Power Towers vorsichtig vor.

HINWEIS

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit dem Power Tower kann zur Beschädigung des Artikels führen.

- Stellen Sie der Power Tower auf einem gut zugänglichen, ebenen, trockenen, und ausreichend stabilen Untergrund auf. Stellen Sie den Power Tower nicht an einen Rand oder eine Kante.
- Warten Sie den Power Tower regelmäßig.
- Setzen Sie den Power Tower niemals hoher Temperatur (Heizung etc.) oder Witterungseinflüssen (Regen etc.) aus.
- Tauchen Sie den Power Tower zum Reinigen niemals in Wasser und verwenden Sie zur Reinigung keinen Dampfreiniger. Der Power Tower kann sonst beschädigt werden.
- Verwenden Sie den Power Tower nicht mehr, wenn die Kunststoff- und Metallbauteile des Power Towers Risse oder Sprünge haben oder sich verformt haben. Ersetzen Sie beschä

- digte Bauteile nur durch passende Originalersatzteile.
- Nehmen Sie keine Veränderungen an Originalteilen, Materialien oder der Konstruktion des Power Towers vor.
- Bewahren Sie die Bedienungs- und Trainingsanleitung zur Bestellung von Ersatzteilen auf.
- Verwenden Sie den Power Tower nicht, wenn dieser stark verschmutzt ist.

Power Tower und Lieferumfang prüfen

HINWEIS

Beschädigungsgefahr!
Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenstanden öffnen, kann der Power Tower schnell beschädigt werden.

- Gehen Sie daher beim Öffnen sehr vorsichtig vor.

1. Nehmen Sie den Power Tower und alle Einzelteile aus der Verpackung.
2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe Teileliste).
3. Prüfen Sie, ob der Power Tower oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie den Power Tower nicht. Wenden Sie sich hierfür an die Servicestelle.

Power Tower zusammenbauen

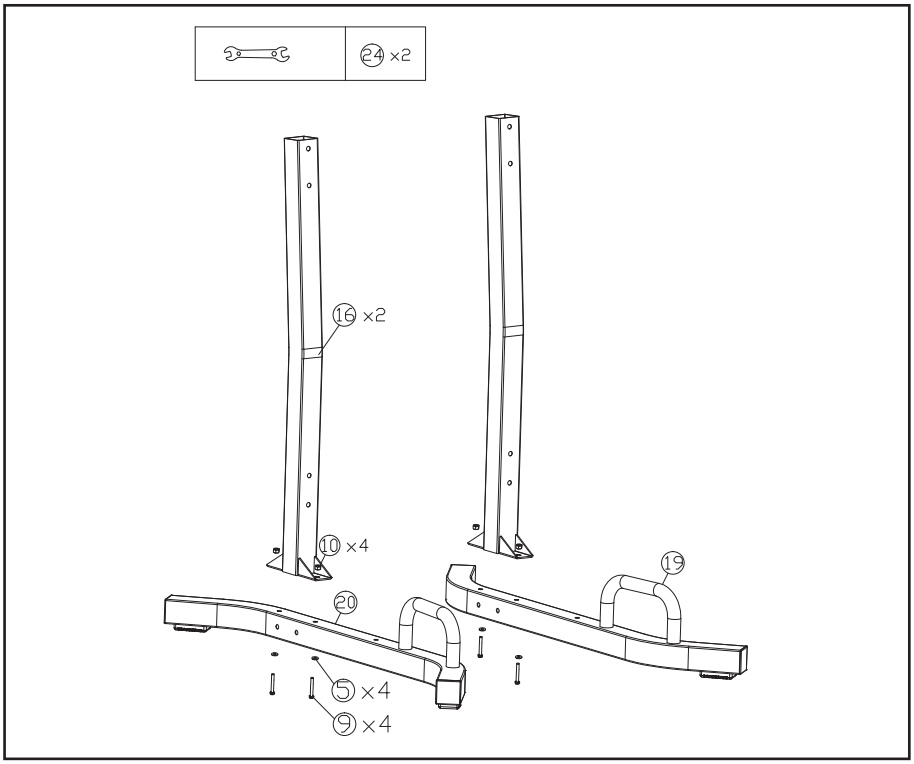
VORSICHT!

Verletzungsgefahr!
Unsachgemäßer Umgang mit dem Power Tower kann zu Verletzungen oder Sachschäden führen.

- Lassen Sie sich beim Aufbau von einer zweiten Person helfen.
- Schützen Sie den Boden, auf dem Sie den Artikel aufbauen, vor Beschädigungen und Verschmutzungen, indem Sie eine Matte unterlegen.
- Gehen Sie beim Aufbau vorsichtig und umsichtig vor.
- Ziehen Sie Schrauben und Muttern erst richtig fest, wenn Sie den kompletten Artikel montiert haben. Vorher reicht es, die Schrauben und Muttern handfest zu ziehen.

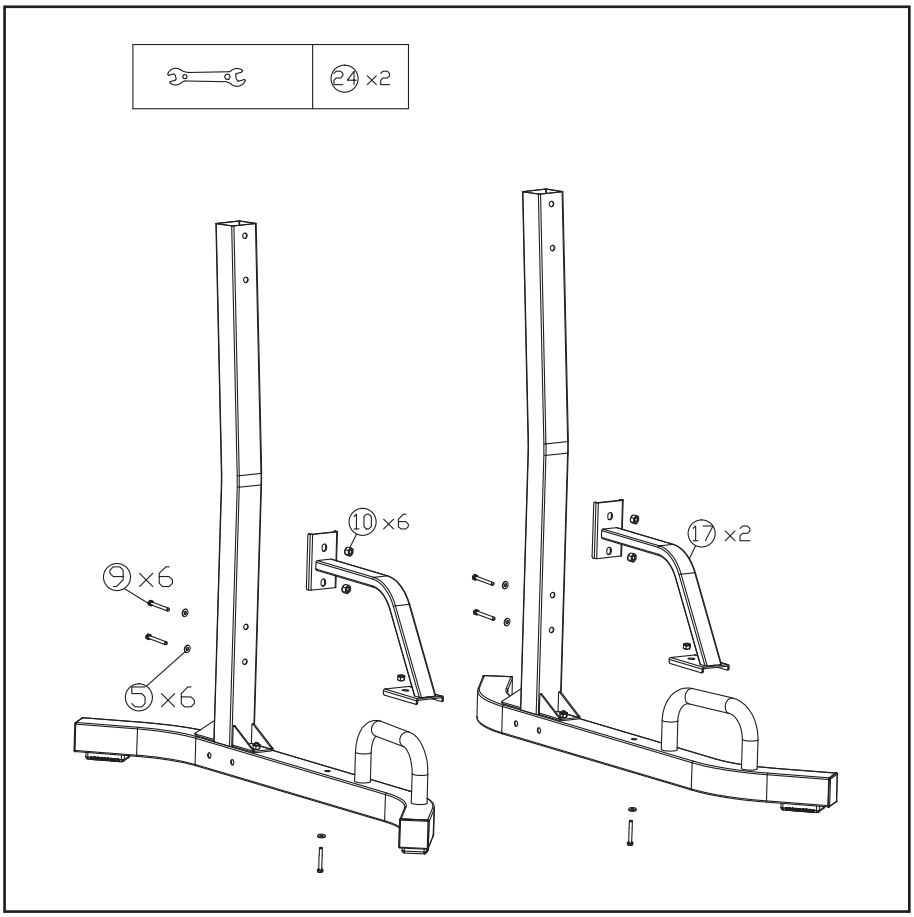
Schritt 1

Fixieren Sie die beiden unteren Hauptrahmen (16) mit je zwei Schauben (9), zwei Unterlegscheiben (5) und zwei Muttern (10) am rechten (19) und linken Standfuß (20).



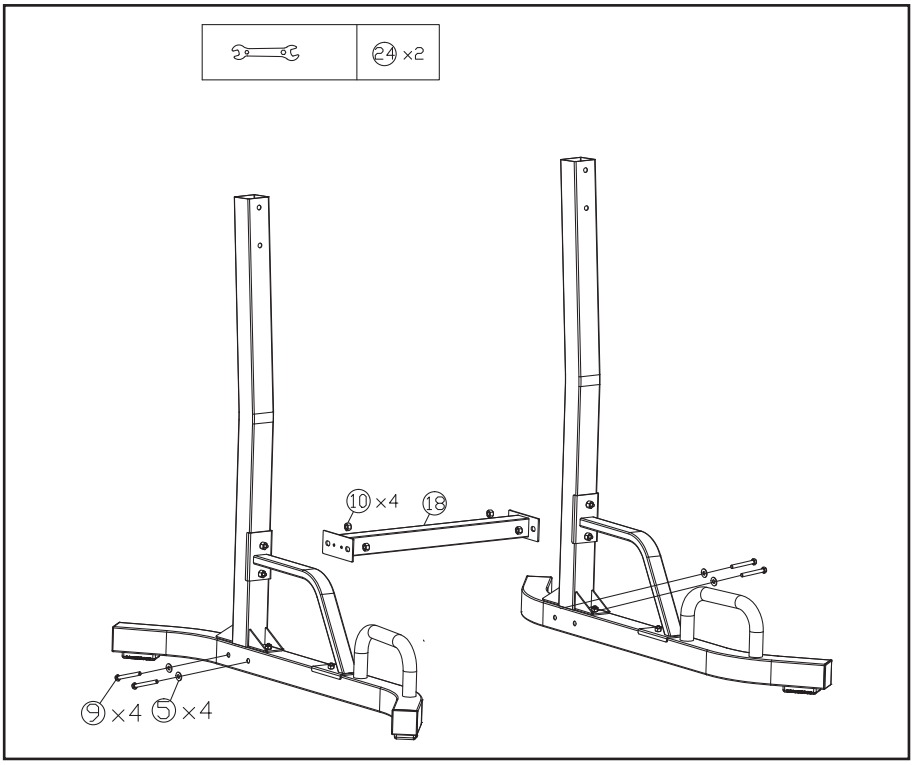
Schritt 2

Fixieren Sie die beiden Haltestreben für den Hauptrahmen (17) mit je drei Schrauben (9), drei Unterlegscheiben (5) und drei Muttern (10) am Hauptrahmen (16) sowie an beiden Standfüßen (19/20).



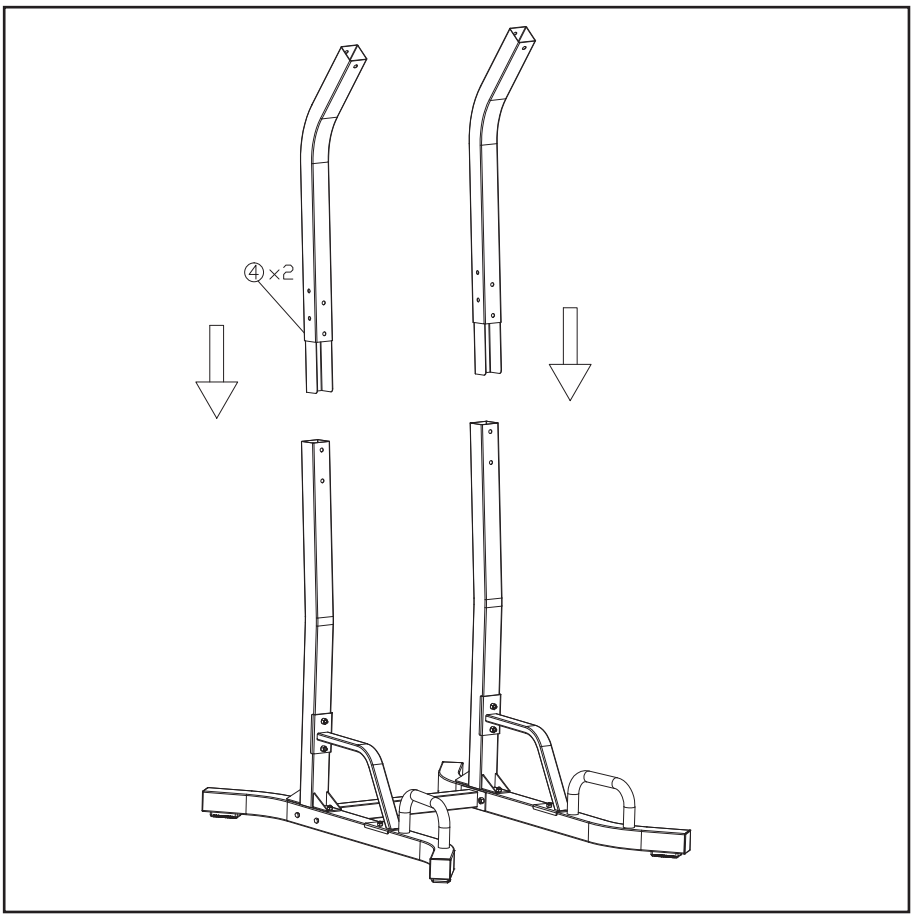
Schritt 3

Verbinden Sie die beiden Standfüße (19/20) mit der Querstrebe (18). Verwenden Sie hierfür je Seite zwei Schrauben (9), zwei Unterlegscheiben (5) und 2 Muttern (10).



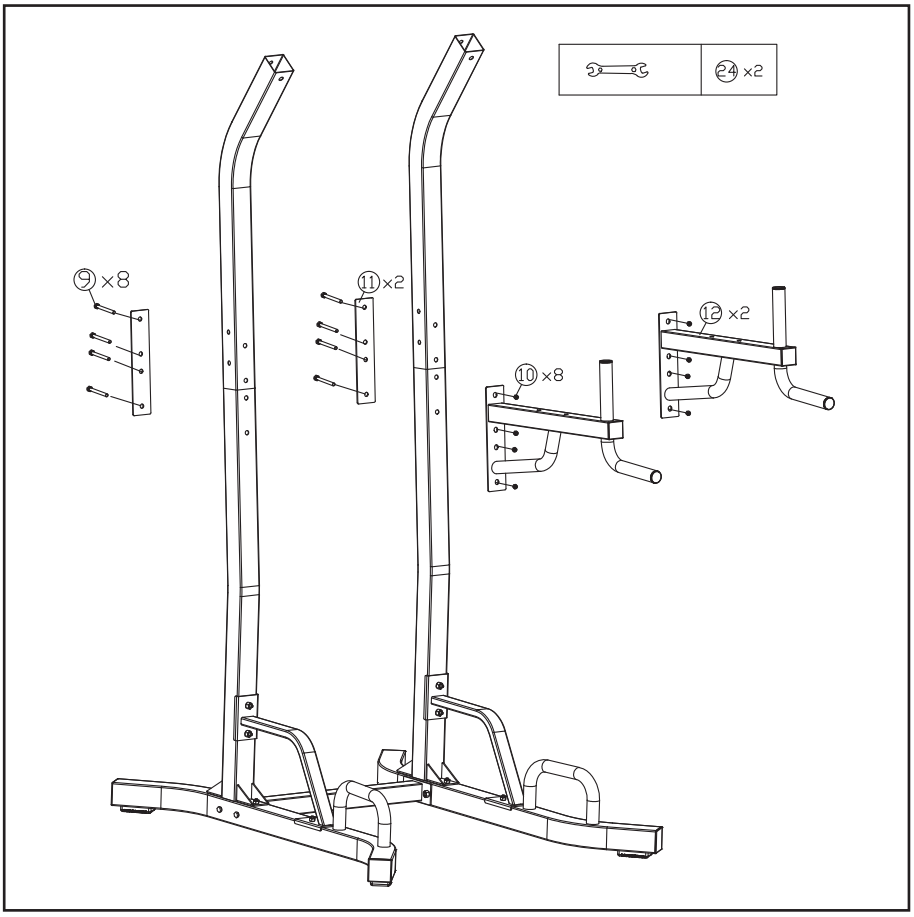
Schritt 4

Stecken Sie die beiden oberen Hauptrahmen (4) in die unteren Hauptrahmen (16).



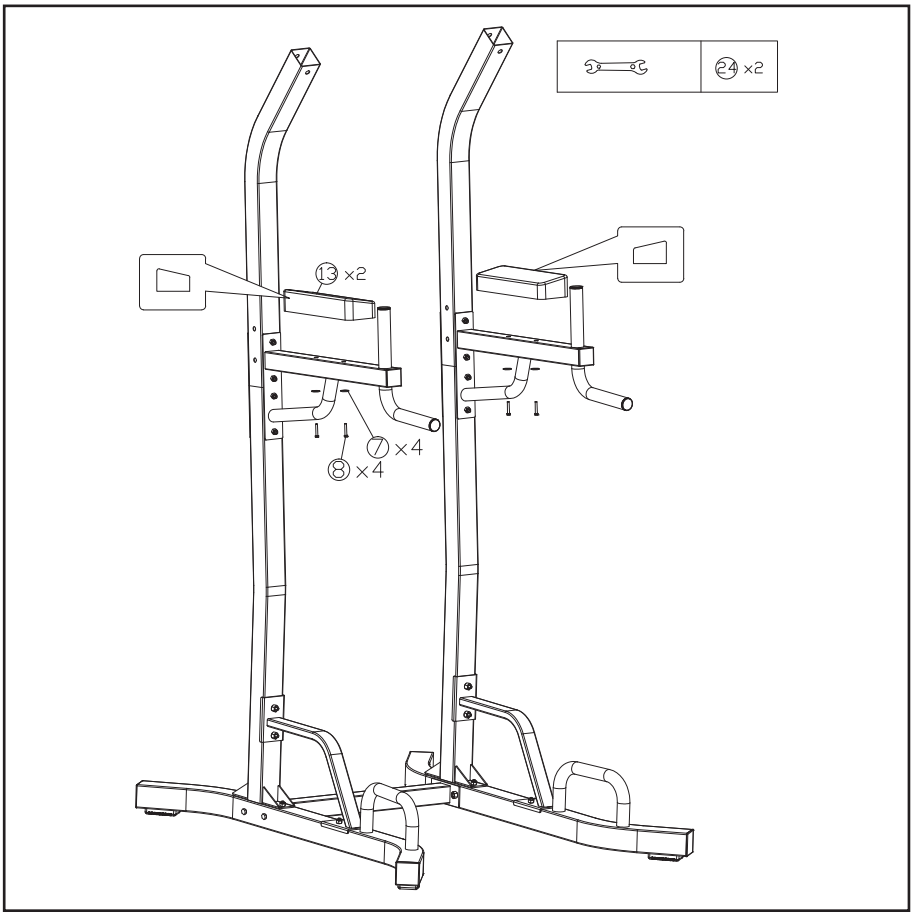
Schritt 5

Fixieren Sie die beiden Haltegriffe (12) mit je einer Halteplatte (11), vier Schrauben (9) und vier Muttern (10) am oberen (4) und unteren Hauptrahmen (16).



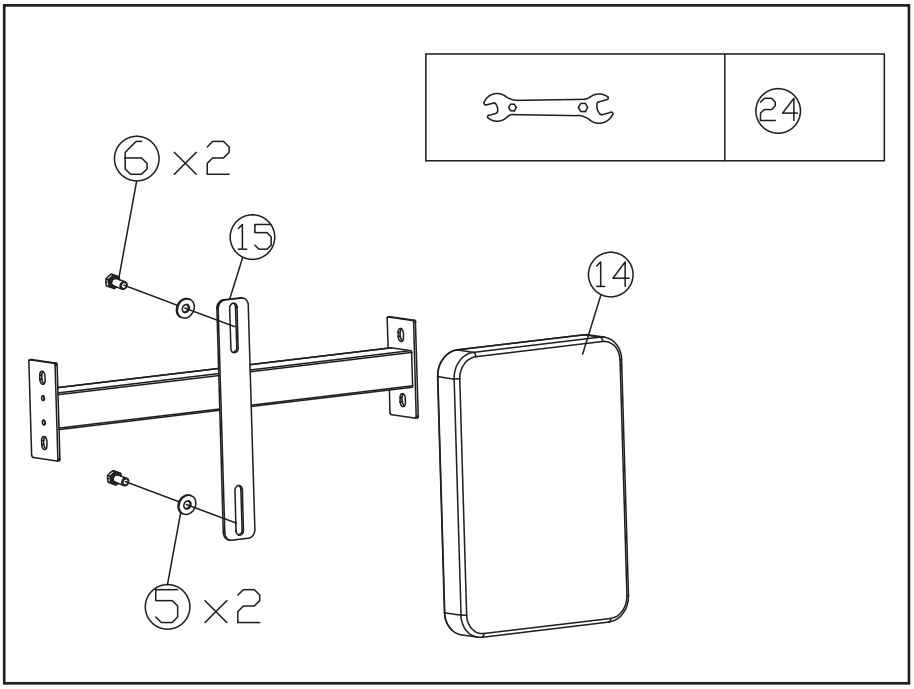
Schritt 6

Befestigen Sie die beiden Polster für die Haltegriffe (13) mit je zwei Schrauben (8) und zwei Unterlegscheiben (7) an den Haltegriffen (12). Achten Sie auf die richtige Platzierung der Polster, wie auf der Zeichnung gezeigt.



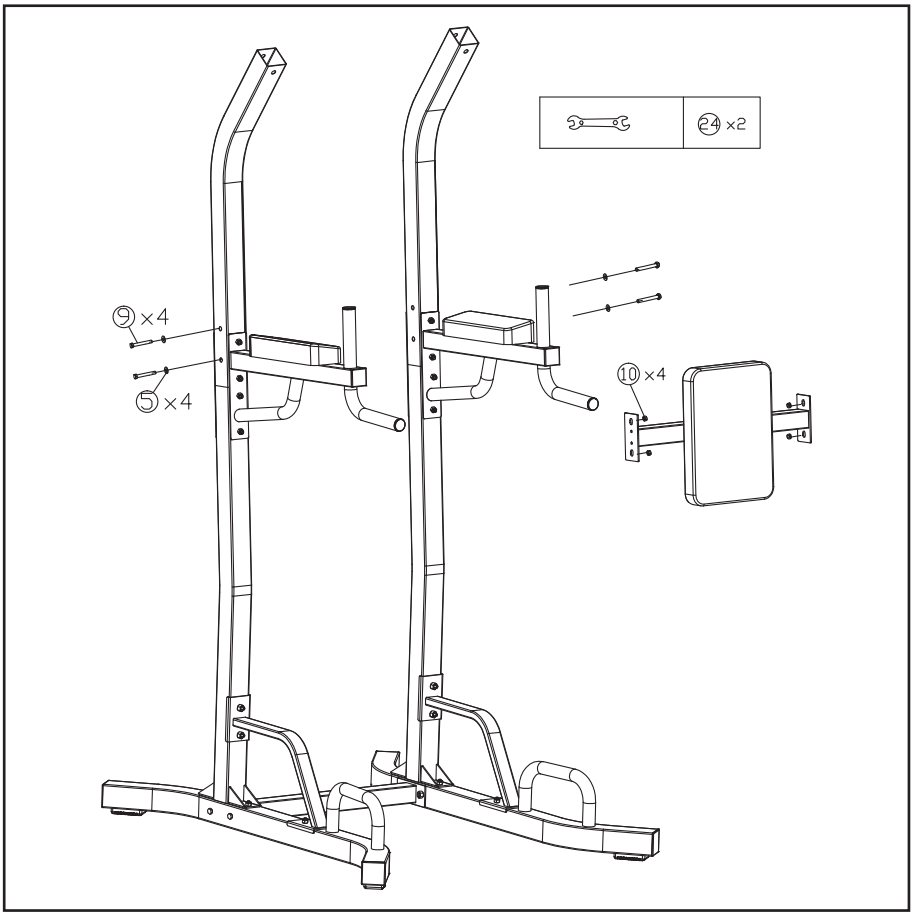
Schritt 7

Fixieren Sie den Rückenpolster (14) mit zwei Schrauben (6) und zwei Unterlegscheiben (5) an der Halterung für den Rückenpolster (15). Sie können mit Hilfe des Schraubenschlüssels (24) die Höhe des Rückenpolsters individuell einstellen.



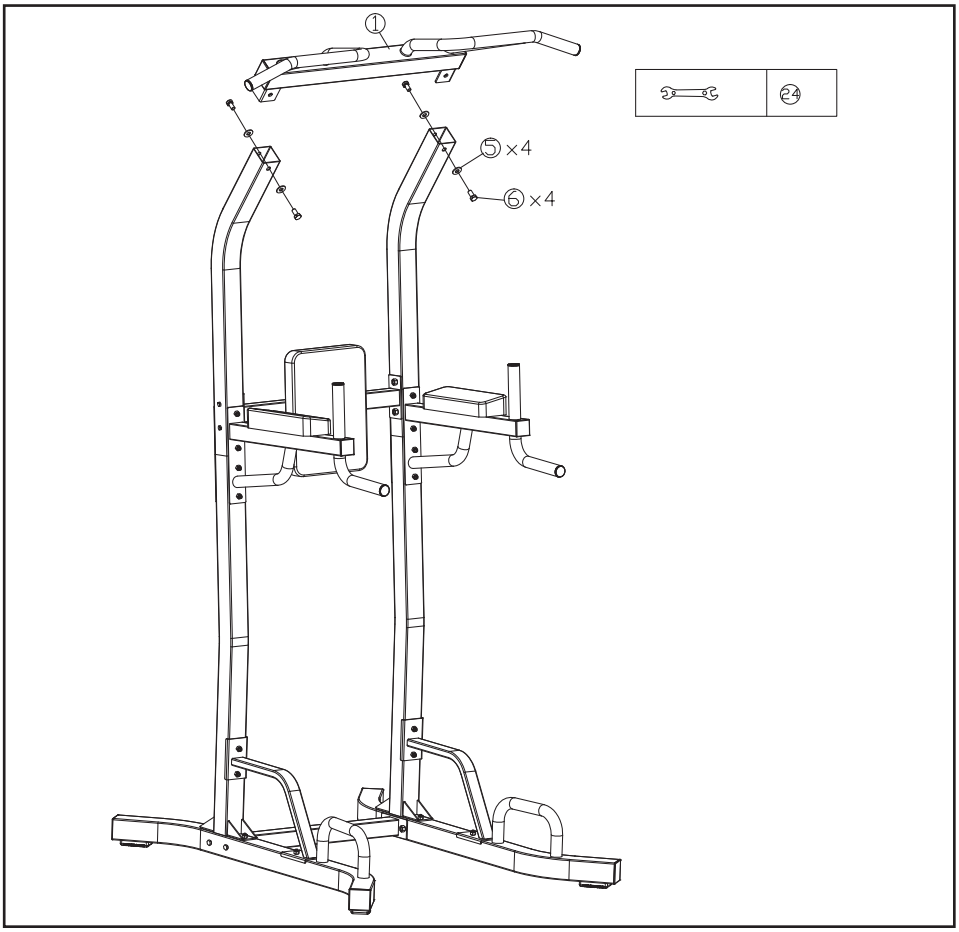
Schritt 8

Befestigen Sie die Halterung des Rückenpolsters mit vier Schrauben (9), vier Unterlegscheiben (5) und vier Muttern (10) zwischen den beiden oberen Hauptrahmen (4).



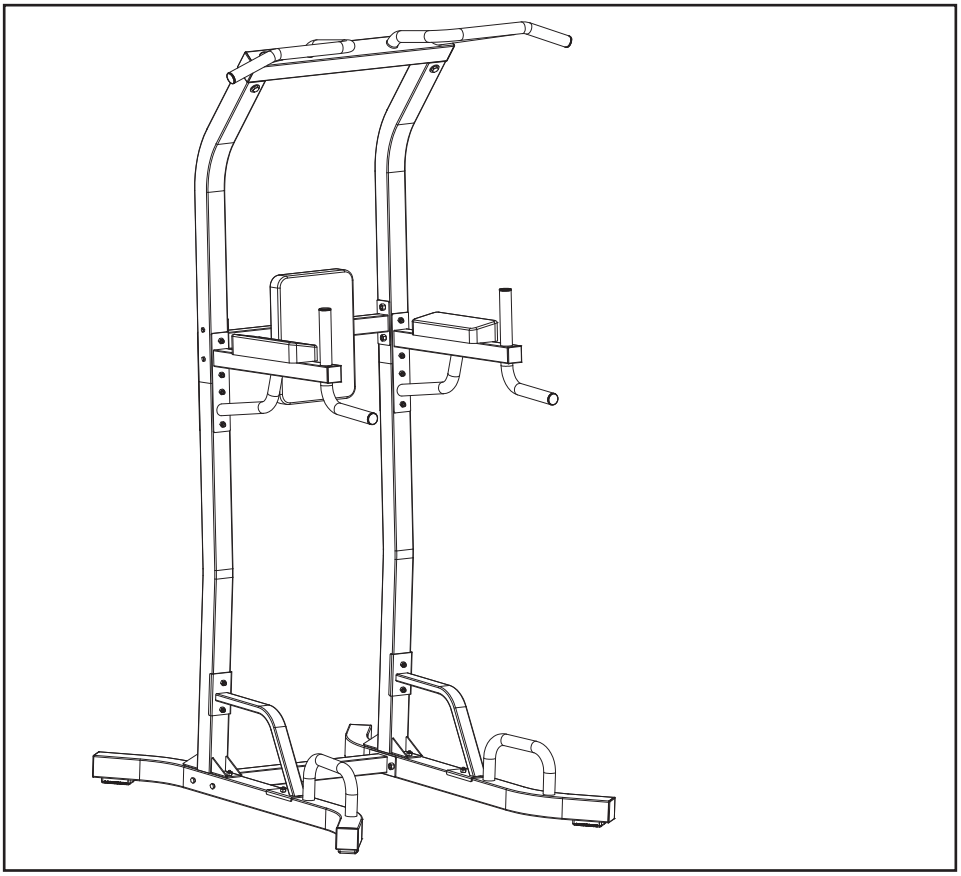
Schritt 9

Stecken Sie die Klimmzugstange (1) in die oberen Hauptrahmen (4) und fixieren Sie diese mit vier Schrauben (5) und vier Unterlegscheiben (5).



Schritt 10

Überprüfen Sie bevor Sie mit dem Training beginnen den festen Sitz aller Schrauben und achten Sie darauf, dass der Power Tower auf einem ebenen Untergrund steht.



Trainingsanweisung

VORSICHT!

Gesundheitsgefahr!
Unkorrektes oder übermäßiges und nicht an die körperlichen Voraussetzungen angepasstes Training kann zu Gesundheitsgefahren führen.

- Suchen Sie vor Beginn ihres Trainingsprogramms einen Arzt auf, um eventuelle Gesundheitsrisiken festzustellen bzw. diesen vorzubeugen. Der Rat Ihres Arztes ist maßgeblich in Bezug auf Ihre Pulsfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel.
- Beachten Sie während des Trainings Ihre Körpersignale. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie sofort Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.

Verletzungsgefahr
Unsachgemäßes Training und unsachgemäßer Umgang mit dem Gerät können zu Verletzungen führen.

- Lassen Sie vor Beginn des Trainings einen allgemeinen Fitnesscheck von Ihrem Arzt durchführen und eventuelle Herz-, Kreislauf oder orthopädische Probleme abklären.
- Beachten Sie, dass falsches und übermäßiges Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich unwohl, müde oder erschöpft fühlen. Unterbrechen Sie die Übung sofort, wenn Sie schwach werden oder Ihnen schwindelig wird, Sie Brechreiz bekommen, Brustschmerzen spüren oder wenn Herzrasen und andere Symptome auftreten. Kontaktieren Sie in diesem Fall unbedingt einen Arzt.
- Trainieren Sie im Falle einer Schwangerschaft besonders vorsichtig.
- Tragen Sie geeignete Schuhe und Kleidung, die luftdurchlässig und bequem ist.
- Machen Sie vor der Verwendung des Power Towers immer Aufwärmübungen. Beginnen Sie anschließend langsam mit dem Trainieren und erhöhen Sie die Belastung, bis Sie Ihr gewünschtes Leistungsniveau erreichen. Halten Sie kleine Kinder vom Power Tower fern, insbesondere während des Trainings.

Ein moderates Ausdauertraining (beispielsweise zwei Mal pro Woche für jeweils 30 Minuten) kann gesundheitsfördernd sein und die Mobilität verbessern. Krafttraining stärkt die Muskulatur. Die Beweglichkeit der Gelenke wird erhöht - die Gefahr von Verletzungen reduziert.

Jedes Training sollte aus den folgenden drei Teilen bestehen:

- Aufwärmen („Warm Up“)
- Ausdauer-/Cardiotraining und/oder Krafttraining
- Cool Down & Nachdehnen

Wir empfehlen folgende Trainingsstruktur:

- Trainieren Sie idealerweise etwa 3–4 Mal in der Woche.
- Achten Sie darauf, dass zwischen den einzelnen Trainingseinheiten jeweils ein Ruhetag liegt, damit sich Ihr Körper und die Muskulatur ausreichend erholen können.
- Beenden Sie jedes Training mit einem Cool- Down und Nachdehnen.
- Beginnen Sie Ihr Training mit etwa 7–8 Wiederholungen pro Übungssatz. Steigern Sie die Zahl der Wiederholungen dann langsam nach Ihren individuellen Präferenzen bis auf 11–12 Wiederholungen pro Übungssatz.
- Reduzieren Sie den Umfang Ihres Trainings wenn Sie merken, dass die Muskulatur ermüdet.

Aufwärmübungen
Das Ziel des Aufwärmens besteht darin, den Körper auf hartes Training vorzubereiten, das Herz-Kreislauf-System anzuregen und Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen zu schützen. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu reduzieren. Jedes Training sollte mit Aufwärmübungen beginnen. Je anstrengender die anschließende Trainingseinheit ist, desto wichtiger ist das Aufwärmen.

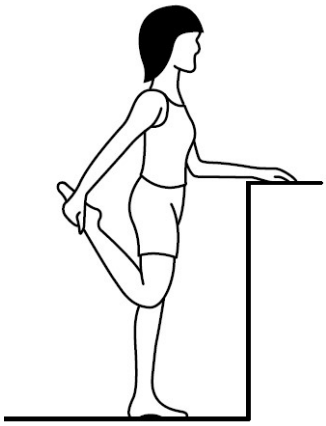
- Beginnen Sie jedes Training mit einer Aufwärmphase von mindestens 10 Minuten.
- Sie können Ihre Muskeln während des Aufwärmens leicht vordehnen. Wählen Sie dazu jeweils eine aus den Übungen im Kapitel „Dehnübungen“ für jede Muskelgruppe aus.

Cool Down und Nachdehnen
Ein Cool Down leitet die Entspannungsphase des Trainings ein. Das Ziel des Cool Downs besteht darin, die Pulsfrequenz möglichst weit zu senken, um so unter anderem Muskelkater vorzubeugen. Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln unbedingt nachdehnen. Ein Nachdehnen bringt den Muskel wieder in seine Ausgangslage zurück und verhindert so Muskelverkürzungen. Je anstrengender das Training war, desto wichtiger ist das Nachdehnen.

- Beenden Sie jedes Training mit einer Cool-Down Phase von mindestens 10 Minuten.
- Senken Sie ihre Pulsfrequenz während der Cool-Down-Phase soweit wie möglich.
- Dehnen Sie insbesondere diejenigen Muskelgruppen, die Sie im Training besonders beansprucht haben.
- Dehnen Sie die Muskeln jeweils für ca. 20 Sek.
- Führen Sie die Dehnübungen so aus, dass die Dehnung zu spüren ist, aber nicht schmerzt.

Dehnübungen Oberschenkelvorderseite dehnen
Mit diesen Übungen dehnen Sie die Hüftbeuger und die Kniestrecker

1. Stellen Sie sich an eine Wand.
2. Stellen Sie beide Knie nebeneinander und richten Sie das Becken und die Wirbelsäule auf.
3. Stützen Sie sich mit der linken Hand an einer Wand ab und ziehen Sie den rechten Fuß mit der rechten Hand zum Gesäß. Beugen Sie das Knie nicht maximal.
4. Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden.
5. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

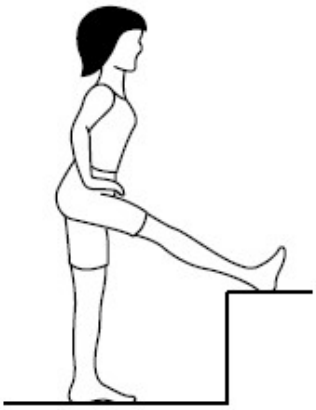


1. Knien Sie sich auf eine weiche Unterlage.
2. Stellen Sie das linke Knie im 90° Winkel an.
3. Halten Sie den Rücken gerade und schieben Sie das Becken auf der zu dehnenden Seite nach vorne.
4. Halten Sie diese Position für ca. 20 Sekunden.
5. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

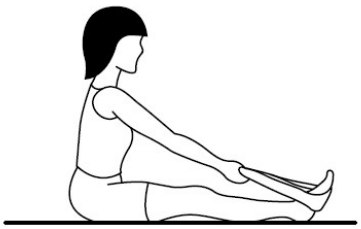
Oberschenkelrückseite dehnen

1. Stellen Sie sich gerade hin.
2. Legen Sie einen Fuß auf eine Ablage in Kniehöhe oder tiefer.
3. Kippen Sie Ihr Becken und bringen Sie den geraden Oberkörper leicht nach vorne. Das Standbein soll ganz leicht gebeugt sein und der Standfuß ist unter dem Gesäß.
4. Ziehen Sie die Fußspitze des zu dehnenden Beines zum Körper.
5. Halten Sie diese Position für ca. 20 Sekunden.

Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

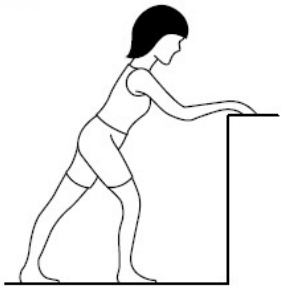


1. Setzen Sie sich im Langsitz mit gestreckten Beinen auf den Boden.
2. Legen Sie ein Handtuch um beide Füße und nehmen Sie es in beide Hände.
3. Ziehen Sie den geraden Oberkörper vorsichtig nach vorne und spüren Sie die Dehnung in der Beinrückseite.
4. Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden.

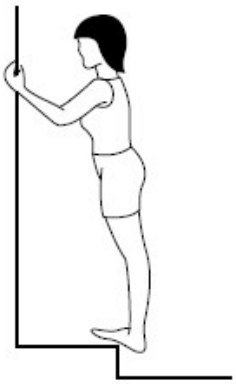


Wade dehnen

1. Ausgangsposition.
2. Stehen Sie zuerst parallel.
3. Beugen Sie den geraden Rücken nach vorne.
4. Machen Sie mit dem zu dehnenden Bein einen Schritt nach hinten und setzen Sie zuerst die Zehen und dann die Ferse auf.
   Wenn die Dehnung angenehm ist, ist die Schrittgröße richtig.
5. Wenn Sie die Dehnung verstärken möchten, erhöhen Sie die Schrittgröße. Fangen Sie mit einem kleinen Schritt an.
6. Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden.
7. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



1. Stellen Sie sich so mit beiden Füßen auf die Kante einer Treppenstufe, dass Sie sich mit den Händen an einer Wand festhalten können.
2. Senken Sie langsam ihre Fersen ab, bis Sie eine angenehme Dehnung spüren.
3. Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden.

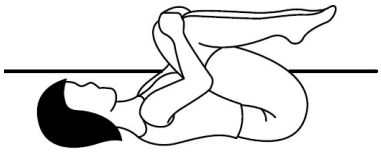


Rücken dehnen

Dehnen Sie den Lendenwirbelbereich nur, wenn er nicht abgeschwächt ist oder entsprechend gekräftigt wird.

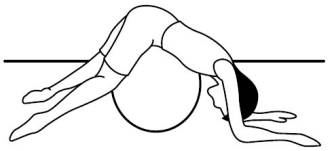
1. Legen Sie sich auf den Rücken.
2. Ziehen Sie beide Knie leicht an den Körper.
3. Halten Sie diese Position solange wie es angenehm ist.

Dies ist eine sanfte Übung, die den ganzen Rückenstrecker leicht dehnt, ohne die Wirbelsäule zu belasten.



1. Legen Sie sich wie abgebildet auf einen Gymnastikball.
2. Setzen Sie die Füße und Unterarme auf dem Boden ab.
3. Bewegen Sie sich leicht auf dem Ball hin und her.

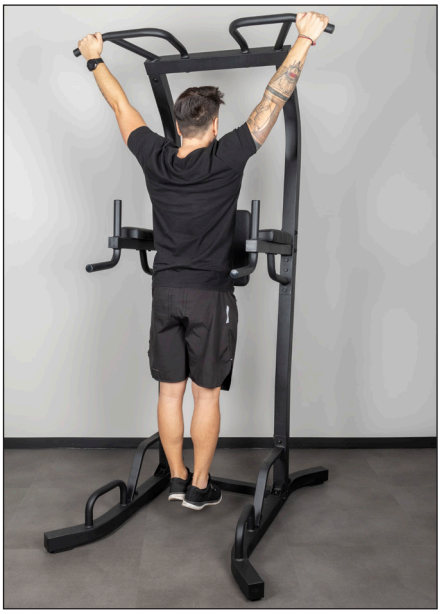
Bei dieser Übung werden die Bandscheiben entlastet, da der Ball das Körpergewicht trägt.



Übungen mit dem Power Tower

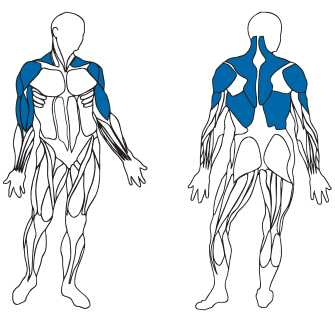
Ausgangsposition 1

Greifen Sie die Klimmzugstange außen. Sie können sich hierfür auf die Beinstützen stellen um die Griffe leichter zu erreichen.



Übung

Ziehen Sie den Oberkörper nach oben bis sich zwischen Ober- und Unterarm ein rechter Winkel ergibt. Achten Sie während der Übung immer auf eine gerade Rückenhaltung.

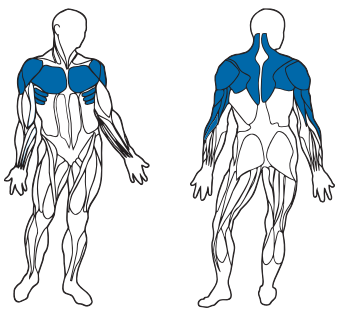


Ausgangsposition 2

Halten Sie sich an den Armen der Dippstation fest und strecken Sie die Arme durch.

Übung

Gehen Sie in einen rechten Winkel zwischen Ober und Unterarm nach unten und gehen dann wieder in die Ausgangsposition zurück.

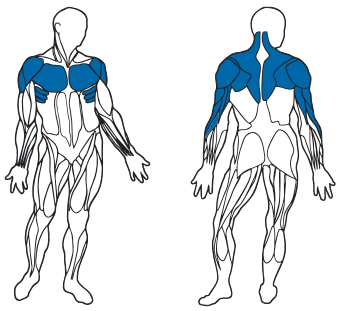


Ausgangsposition 3
Halten Sie sich an den beiden Liegestützgriffen fest.
Beide Arme müssen durchgestreckt sein.

Übung
Gehen Sie mit dem Oberkörper soweit nach unten, bis sich ein rechter Winkel zwischen Oberarm und Unterarm ergibt. Gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.

Ausgangsposition 3/Variante 2
Halten Sie sich an den beiden Liegestützgriffen fest.
Beide Arme müssen durchgestreckt sein.
Bleiben Sie mit den Knien am Boden.

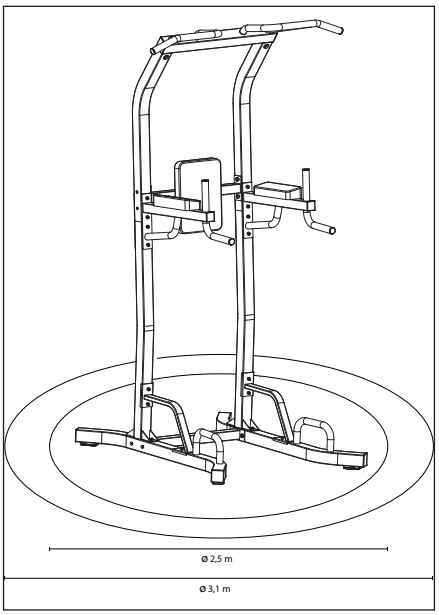
Übung
Gehen Sie mit dem Oberkörper soweit nach unten, bis sich ein rechter Winkel zwischen Oberarm und Unterarm ergibt. Gehen Sie dann wieder in die Ausgangsposition zurück.



Trainingsbereich
Der Power Tower hat einen Trainingsbereich mit einem Durchmesser von 2,5 m (gekennzeichnet durch den inneren Kreis).
Um den Power Tower herum ist ein Bereich mit einem Durchmesser von mindestens ø 3,1 m freizuhalten (gekennzeichnet durch den äußeren Kreis).

⚠ WARNUNG!

Freistehende Trainingsgeräte müssen auf einen standsicheren Untergrund aufgestellt werden und waagerecht aufgestellt werden.



Reinigung

HINWEIS

Beschädigungsgefahr!
Unsachgemäßer Umgang mit dem Power Tower kann zu Beschädigungen des Power Towers führen.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenständen wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Dies können die Oberflächen beschädigen.
- Wischen Sie den Power Tower und alle Handgriffe nach jedem Training mit einem Tuch ab, um Verunreinigungen durch trockenen Schweiß zu verhindern.
- Wischen Sie Schmutz und Staub mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch ab.
- Wischen Sie alle Teile danach vollständig trocken.

Wartung

- Überprüfen Sie den Power Tower regelmäßig auf eventuell entstandene Schaden oder Abnutzungserscheinungen.
- Kontrollieren Sie den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus. Benutzen Sie den Power Tower dann bis zur Instandsetzung nicht.
- Beachten Sie, dass Schweiß eine korrosive Wirkung hat und nicht mit dem Gerät in Berührung kommen darf. Wischen Sie Schweißtropfen nach den Übungen vom Power Tower ab.

Aufbewahrung

Alle Teile müssen vor dem Aufbewahren vollkommen trocken sein.

- Bewahren Sie den Power Tower stets an einem trockenen Ort auf.
- Schützen Sie den Power Tower vor Temperaturschwankungen.
- Lagern Sie den Power Tower für Kinder unzugänglich, sicher verschlossen.

Technische Daten

Modell: IAN 433566
Typnr.: 73775768
Norm: EN ISO 20957-1:2013
Max. Benutzergewicht: 150 kg
Gerätegewicht: 40 kg
Abmessungen: 116 x 88 x 215 cm

Entsorgung

Verpackung entsorgen

Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung.

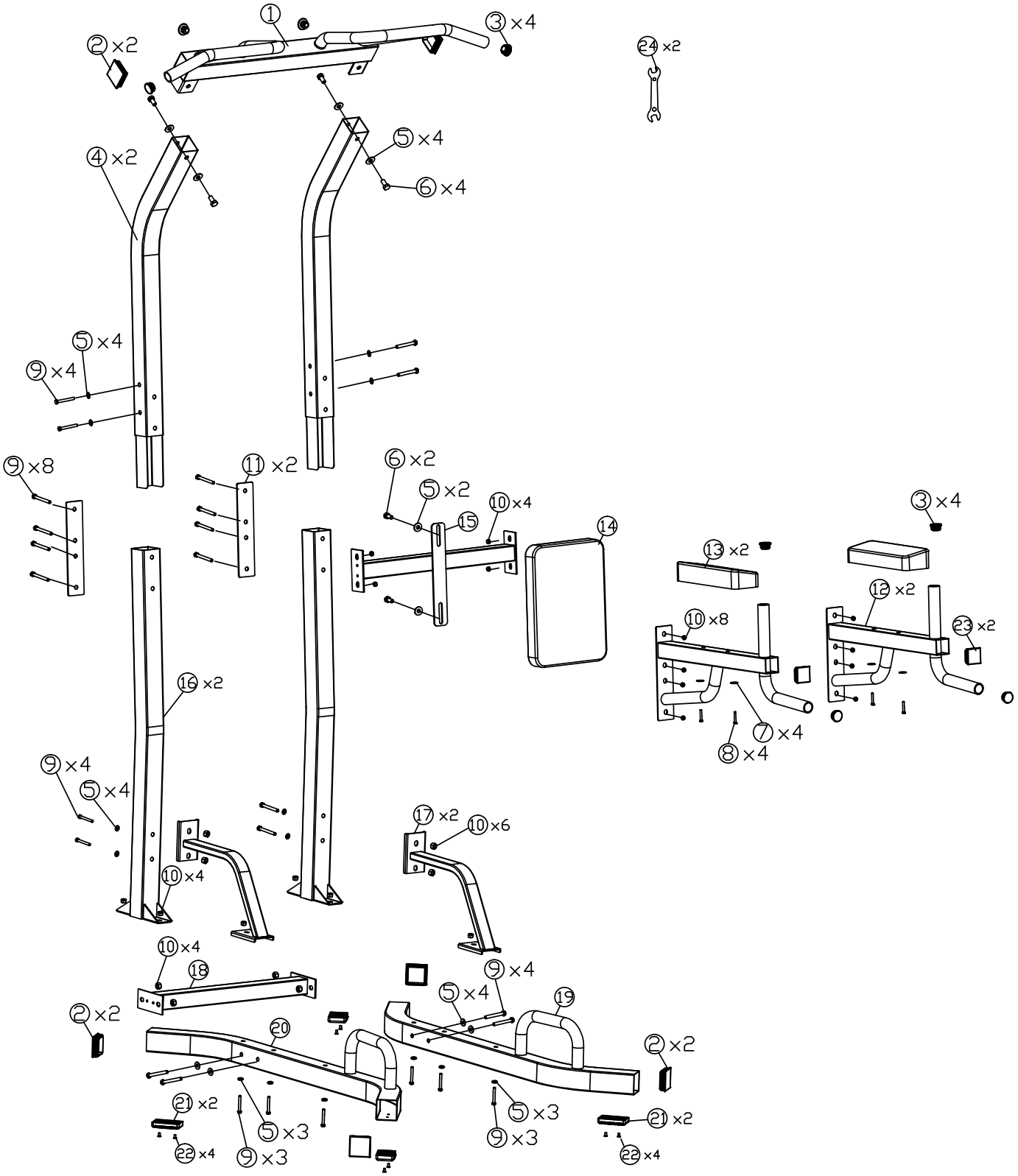
Power Tower entsorgen

Entsorgen Sie den Power Tower entsprechend den in Ihrem Land gültigen Gesetzen und Bestimmung.

IAN: 433566

(DE)
Service
Tel.: +49 6831 6986634
E-Mail: bevaform-service-de@sertronics.de

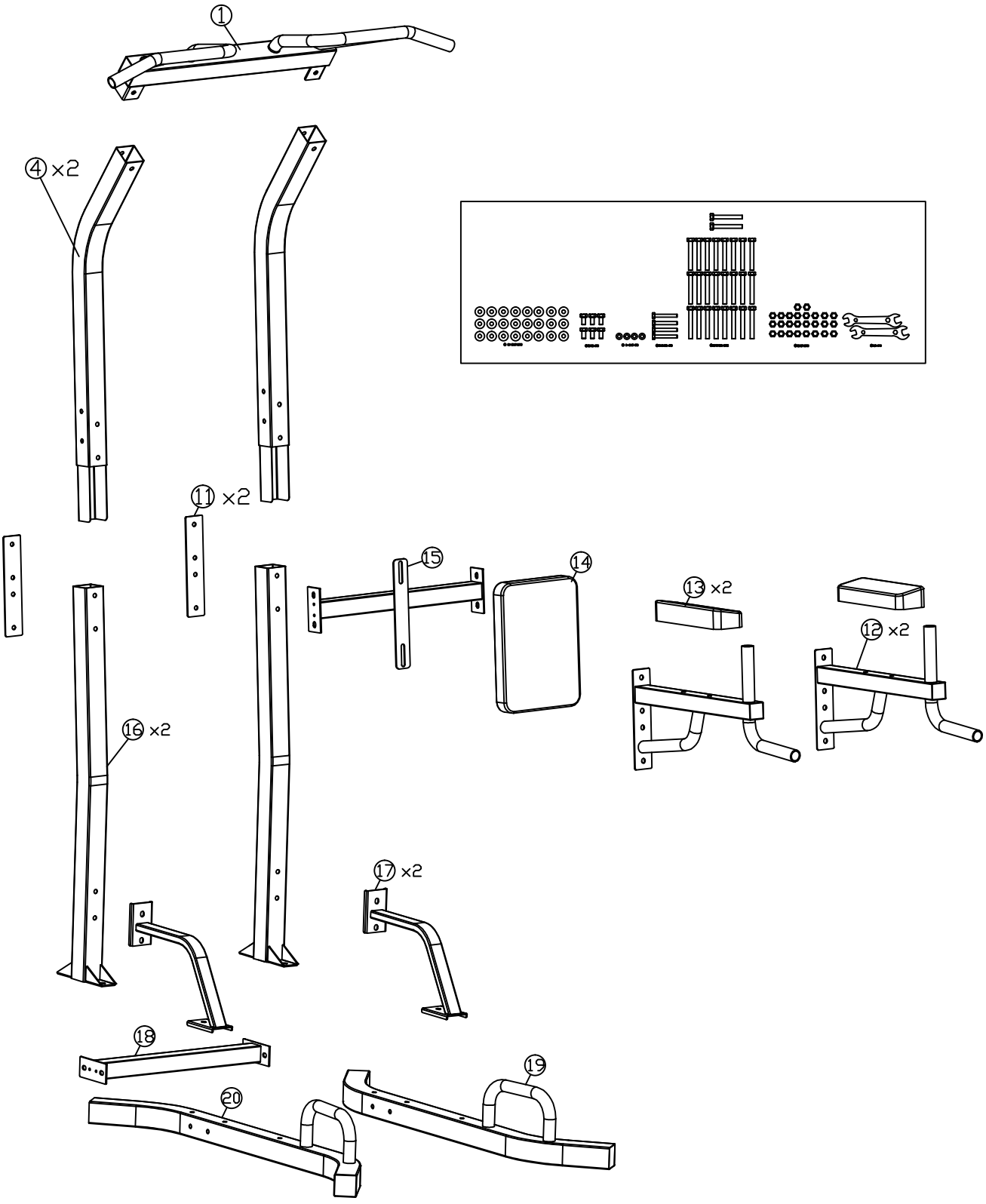
Explosionszeichnung



CZ

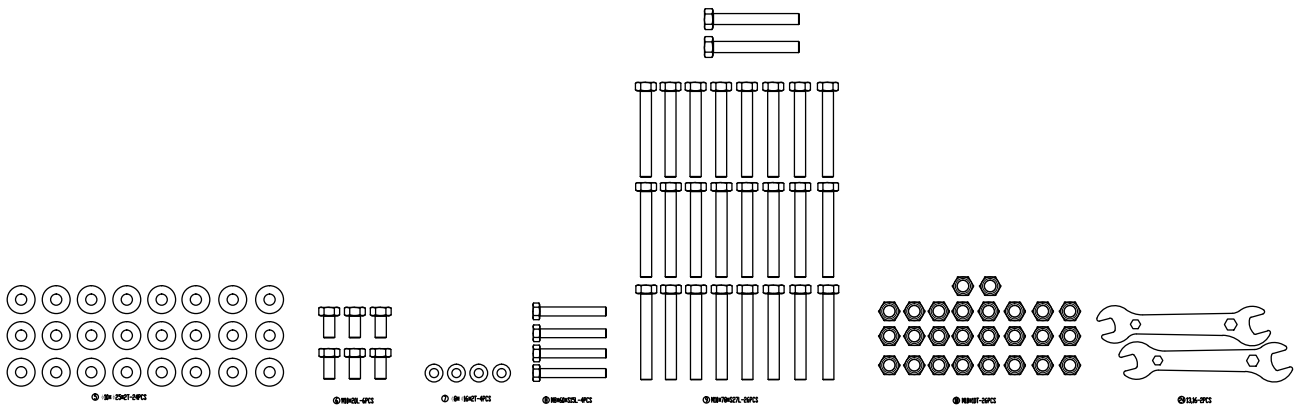
Rozsah dodávky **18**
Blistrová karta **19**
Obecné pokyny **20**
Přečtěte si a uschovejte návod k obsluze 20
Vysvětlení symbolů 20
Bezpečnost **20**
Zkontrolujte Power Tower a rozsah dodávky **21**
Sestavení Power Tower **21**
Školení **26**
Zahřívací cviky 26
Zklidnění a protažení 26
Protahovací cviky 26
Cvičení s Power Tower **28**
Čištění **30**
Údržba **30**
Skladování **30**
Technické údaje **30**
Likvidace **30**
Rozložený výkres **31**

Rozsah dodávky



Č.	Jméno	Počet
1	Stahovací tyč	1
4	horní hlavní rám	2
11	přídržná deska	2
12	přídržná madla	2
13	polstrování pro madla	2
14	zádové opěradlo	1
15	držák zadní podložky	1
16	spodní hlavní rám	2
17	podpěra hlavního rámu	2
18	křížová vzpěra	1
19	pravé chodidlo	1
20	levé chodidlo	1
	pouzdro	1

pouzdro



Č.	Jméno	Počet
4	podložka	4
5	podložka	24
6	šroub	6
8	šroub	4
9	šroub	26
10	matka	26
24	klíč	2

Obecné

Přečtěte si a uschovejte návod k obsluze

Tato uživatelská příručka je přiložena k této Power Tower. Obsahuje důležité informace o instalaci a manipulaci.

Před použitím zařízení si pečlivě přečtěte návod k obsluze, zejména bezpečnostní pokyny. Nedodržení tohoto návodu může mít za následek vážné zranění nebo poškození Power Tower.
Návod k použití vychází z norem a směrnic platných v Evropské unii. Dodržujte také směrnice a zákony platné v dané zemi! Návod k obsluze uschovejte pro další použití. Pokud Power Tower předáte třetím stranám, nezapomeňte přiložit tuto uživatelskou příručku.

Vysvětlivky k symbolům

V tomto návodu k obsluze jsou použity následující symboly a signální slova.

⚠ VÝSTRAHA!

Tento symbol nebo slovo označuje nebezpečí s vysokým stupněm rizika, které, pokud se mu nezabrání, může mít za následek smrt nebo vážné zranění.

POZOR!

Tento symbol nebo slovo označuje ohrožení s nízkým stupněm rizika, které, pokud se mu nezabrání, může mít za následek lehké nebo mírné zranění.

UPOZORNĚNÍ

Toto signální slovo varuje před možnými věcnými škodami.

Datum výroby (měsíc/rok):
06/2022

Pozor: Před použitím si přečtěte návod k obsluze!

Bezpečnost

Použití k určenému účelu

Power Tower je určena výhradně pro domácí trénink ve vnitřních prostorách (třída H dle EN ISO 20957-1:2013).
Výrobek je určen výhradně pro soukromé použití a není vhodný pro komerční nebo terapeutické použití.
Maximální nosnost je 150 kg. Power Tower není dětská hračka.
Používejte Power Tower pouze tak, jak je popsáno v tomto návodu. Jakékoli jiné použití je považováno za nevhodné a může vést k poškození majetku nebo dokonce ke zranění osob.
Výrobce ani prodejce nepřejímá zodpovědnost za škody způsobené použitím mimo určený účel nebo nesprávným použitím.

⚠ VÝSTRAHA!

Nebezpečí udušení!

Pokud si děti nebo kojenci hrají s balicí fólií nebo malými částmi, mohou se do ní zamotat nebo ji spolknout a udusit se.

- Uchovávejte obal a malé části, jako jsou šrouby, mimo dosah dětí a kojenců.

Nebezpečí zranění!

Pokud nastavovací zařízení na Power Tower vyčnívají, mohou omezovat vaše pohyby během tréninku a můžete se zranit.

- Ujistěte se, že nastavovací zařízení nevyčnívají.
- Necvičte s vyčnívajícími nastavovacími zařízeními.

Nebezpečí pro děti!

- Cvičební zařízení rozhodně není vhodné jako hračka.
- Dětem není dovoleno hrát si s Power Tower. Čištění a uživatelskou údržbu nesmí provádět děti.
- Rodiče a další dozorci by si měli být vědomi své odpovědnosti, protože přirozený herní instinkt dětí a ochota experimentovat mohou vést k situacím a chování, pro které není tréninkové zařízení určeno.
- Trénink dětí mladších 14 let není na Power Tower povolen.

POZOR!

Nebezpečí zranění!

Nesprávná instalace nebo nesprávné použití Power Tower může vést ke zranění.

- Umístěte Power Tower na pevný a rovný povrch.
- Vyrovnejte případné nerovnosti podlahy, Power Tower musí být stabilní.
- Ujistěte se, že Power Tower má dostatečný volný prostor v každém směru (alespoň 3,1 metru).
- Pravidelně kontrolujte Power Tower z hlediska poškození a opotřebení, abyste předešli bezpečnostním rizikům. Vadné díly, např. spojovací díly, nechte vyměnit odborníkem. Power Tower již nelze používat, dokud nebude opravena.
- Pravidelně kontrolujte šrouby a matice, zda nejsou poškozené a deformované.
- Na Power Tower trénujte pouze sami. Power Tower je určen pro použití vždy jednou osobou.
- Maximální hmotnost uživatele je 150 kg.
- Díly podléhající opotřebení:
  - šrouby / matice
  - pěna

Nebezpečí zranění!

- Před každým použitím se ujistěte, že jsou všechny spoje těsné.
- Neprovádějte žádná nastavení, která nejsou popsána v tomto návodu.
- Při nastavování napájecí věže buďte opatrní.

UPOZORNĚNÍ

Nebezpečí poškození!

Nesprávná manipulace s Power Tower může poškodit předmět.

- Postavte Power Tower na snadno přístupný, rovný, suchý a dostatečně stabilní povrch. Nepokládejte Power Tower na hranu nebo římsu.
- Power Tower pravidelně udržujte.
- Nikdy nevystavujte Power Tower vysokým teplotám (topení atd.) nebo povětrnostním vlivům (déšť atd.).
- Při čištění nikdy neponořujte Power Tower do vody a k čištění nepoužívejte parní čistič. Jinak může dojít k poškození Power Tower.
- Přestaňte používat Power Tower, pokud jsou plastové a kovové součásti Power Tower prasklé, prasklé nebo zdeformované. Poškozené součásti vyměňujte pouze za vhodné originální náhradní díly.
- Neprovádějte žádné úpravy původních dílů, materiálů nebo konstrukce Power Tower.
- Uschovejte si návod k obsluze a školení pro objednávání náhradních dílů.
- Power Tower nepoužívejte, pokud je silně znečištěný.

Zkontrolujte Power Tower a rozsah dodávky

UPOZORNĚNÍ

Nebezpečí poškození!
Pokud budete neopatrní při otevírání obalu ostrým nožem nebo jiným špičatým předmětem, můžete Power Tower rychle poškodit.

- Při otevírání proto buďte velmi opatrní.

1. Rozbalte Power Tower a všechny jednotlivé díly.
2. Zkontrolujte, zda je dodávka kompletní (viz seznam dílů).
3. Zkontrolujte, zda Power Tower nebo jednotlivé části nevykazují poškození. Pokud ano, nepoužívejte Power Tower. Obraťte se na servisní středisko.

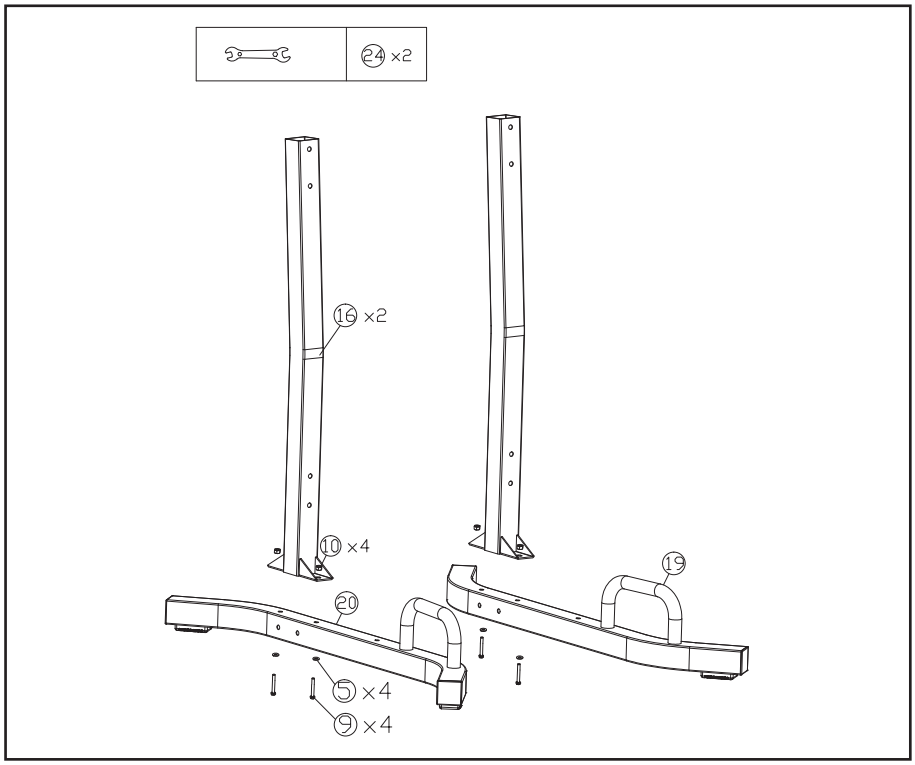
Sestavte Power Tower

POZOR!

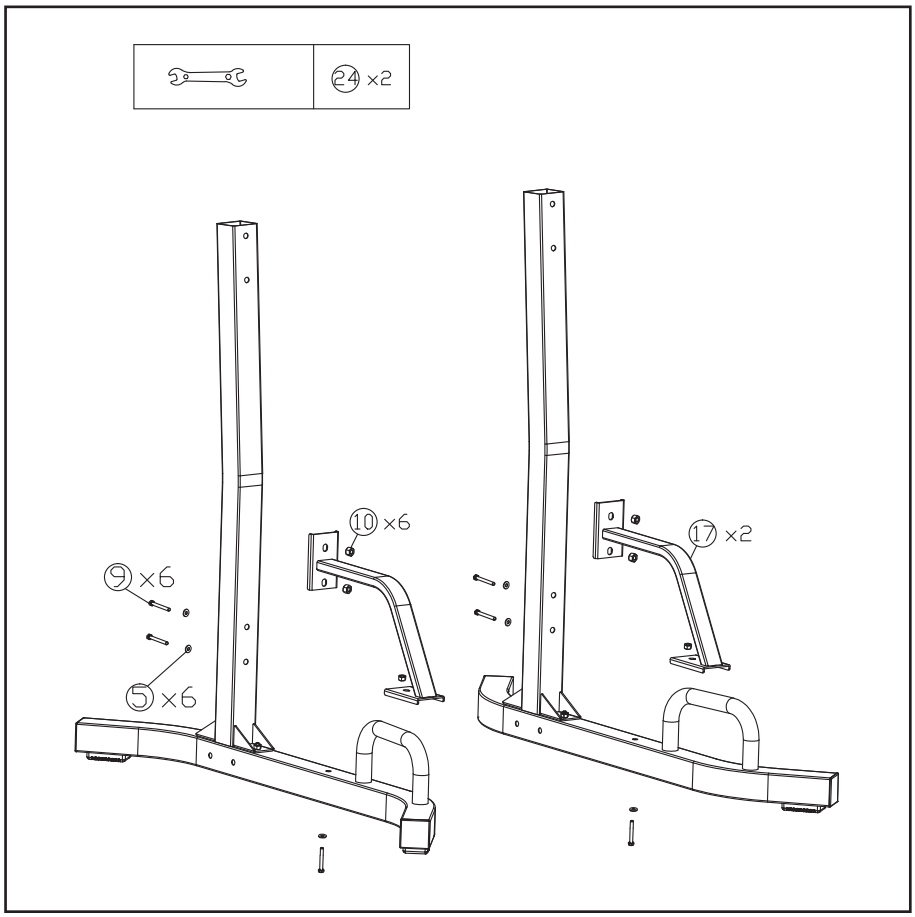
Nebezpečí zranění!
Nesprávná manipulace s Power Tower může vést ke zraněním nebo škodám na majetku.

- Požádejte druhou osobu, aby vám pomohla s nastavením.
- Chraňte podlahu, na které předmět stavíte, před poškozením a nečistotami tím, že pod ni položíte podložku.
- Při montáži postupujte opatrně a rozvážně.
- Šrouby a matice řádně nedotahujte, dokud nesmontujete celý předmět, předtím stačí šrouby a matice dotáhnout rukou.

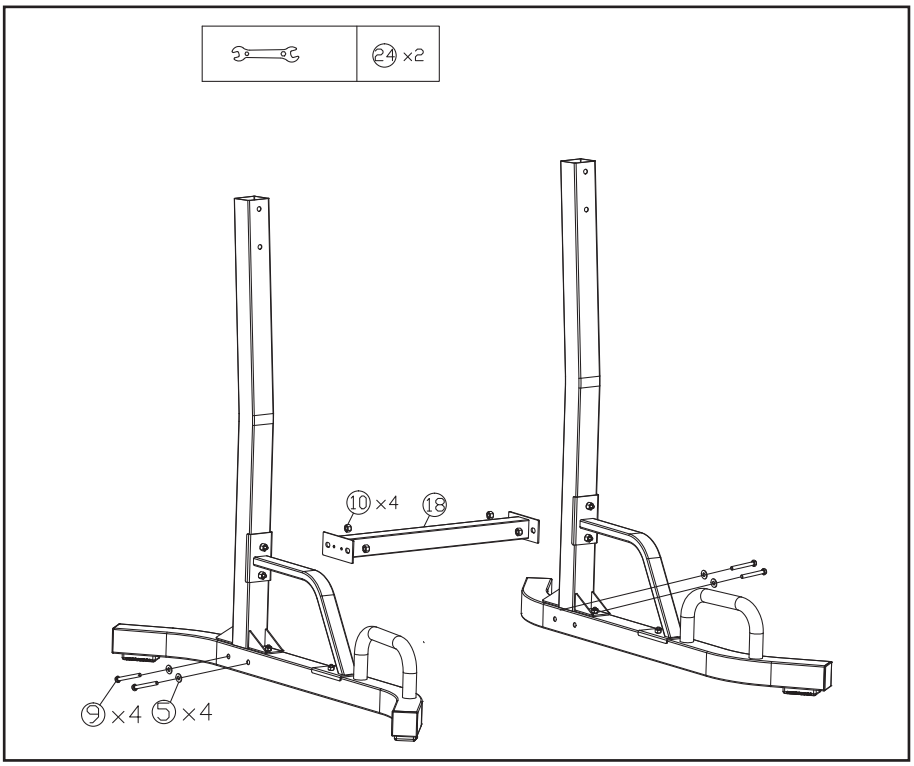
Krok 1
Upevněte dva spodní hlavní rámy (16) dvěma šrouby (9), dvěma podložkami (5) a dvěma maticemi (10), každou na pravé (19) a levé noze (20).



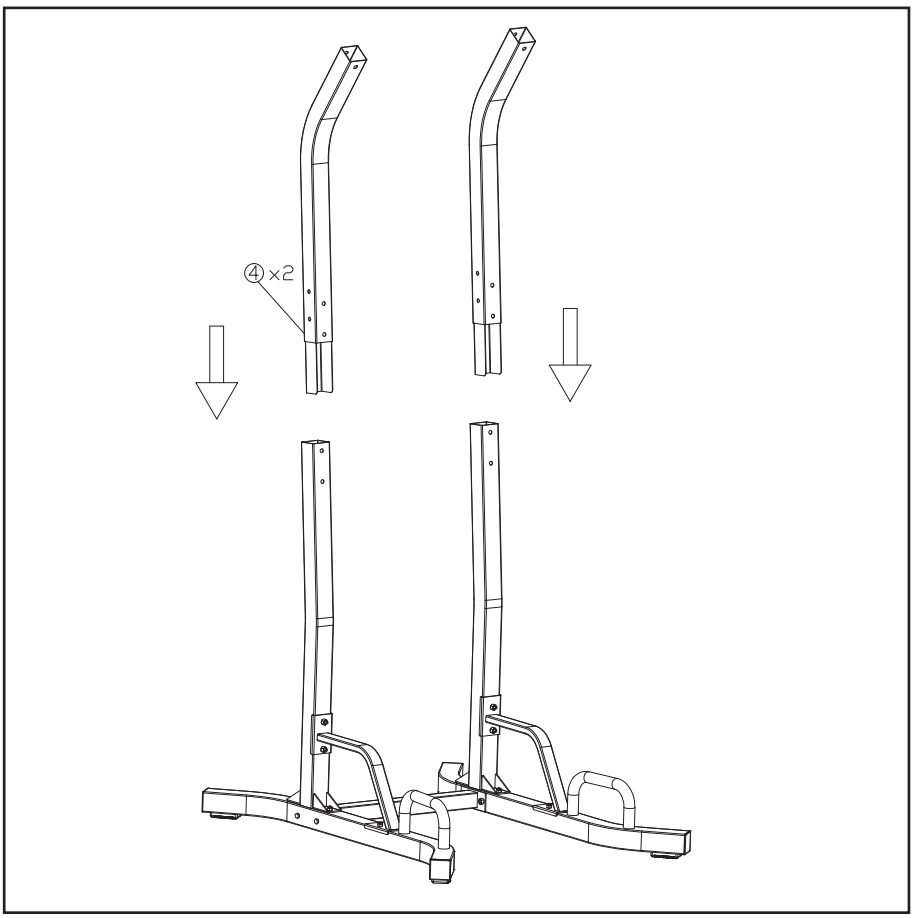
Krok 2
Připevněte dvě vzpěry hlavního rámu (17) třemi šrouby (9), třemi podložkami (5) a třemi maticemi (10), každou na hlavním rámu (16) a na obou nohách (19/20).



Krok 3
Připojte dvě nohy (19/20) ke křížové vzpěře (18). K tomu použijte dva šrouby (9), dvě podložky (5) a dvě matice (10) na každé straně.

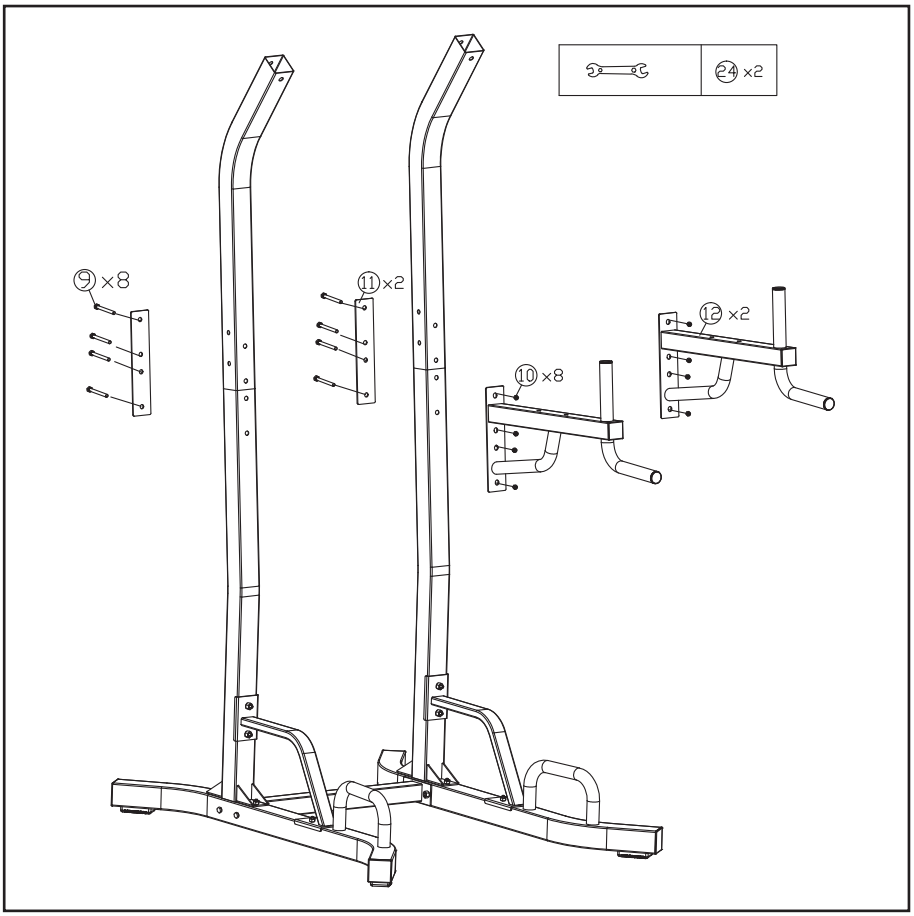


Krok 4
Vložte dva horní hlavní rámy (4) do spodních hlavních rámů (16).



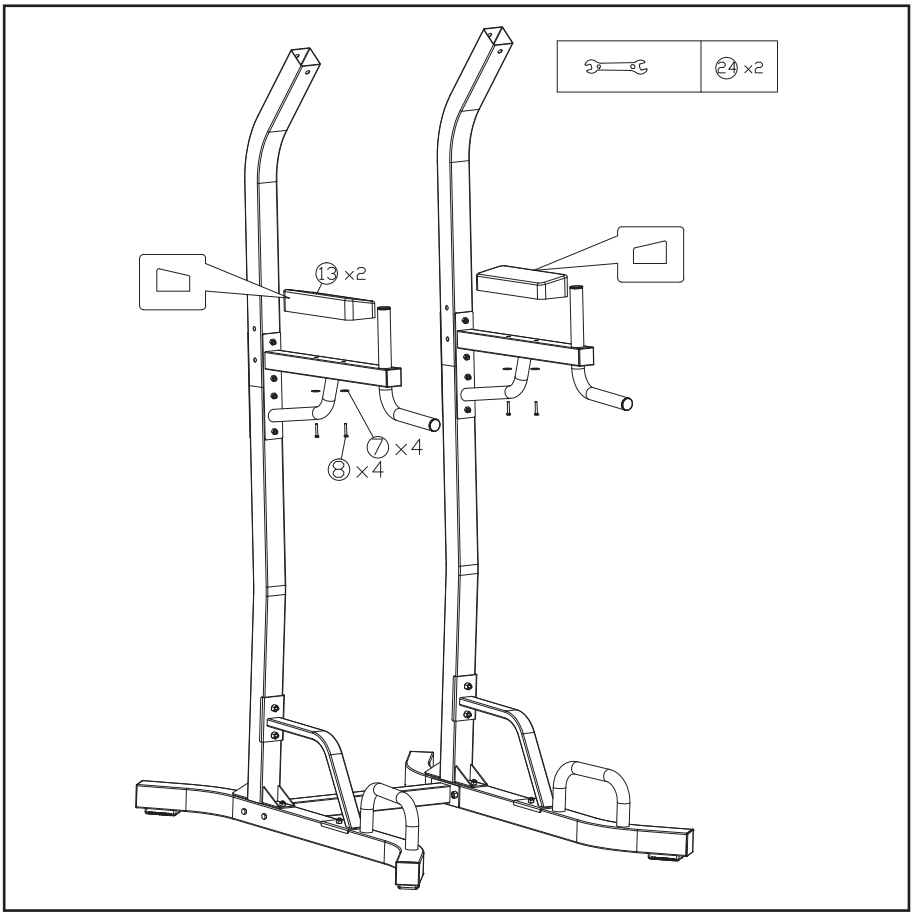
Krok 5

Upevněte obě rukojeti (12) pomocí přídržné desky (11), čtyř šroubů (9) a čtyř matic (10) na horním (4) a spodním hlavním rámu (16).



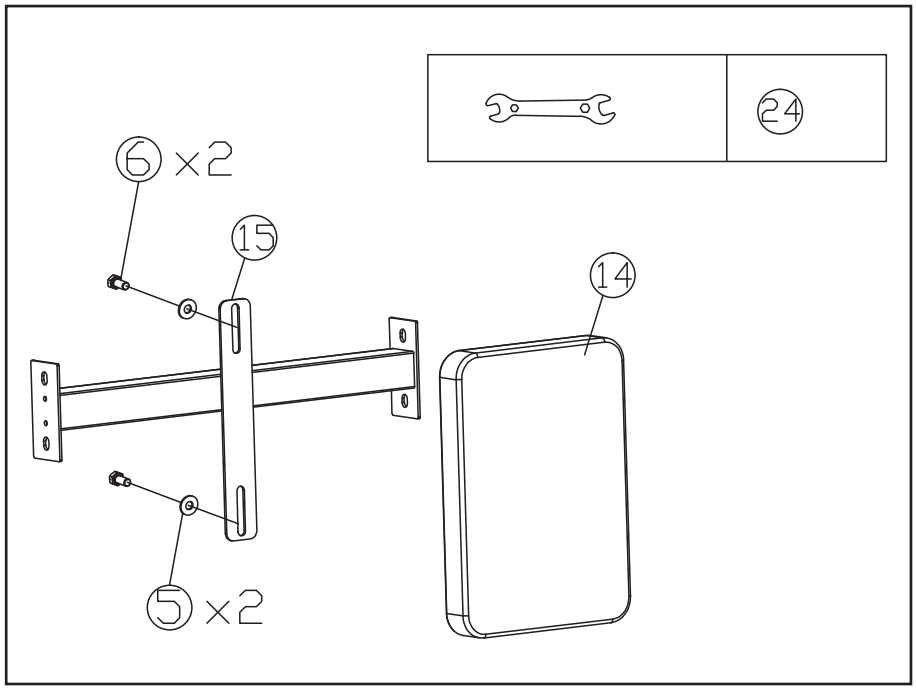
Krok 6

Připevněte dva polštáře pro rukojeti (13) k rukojetím (12) pomocí dvou šroubů (8) a dvou podložek (7). Věnujte pozornost správnému umístění polštářů, jak je znázorněno na obrázku.



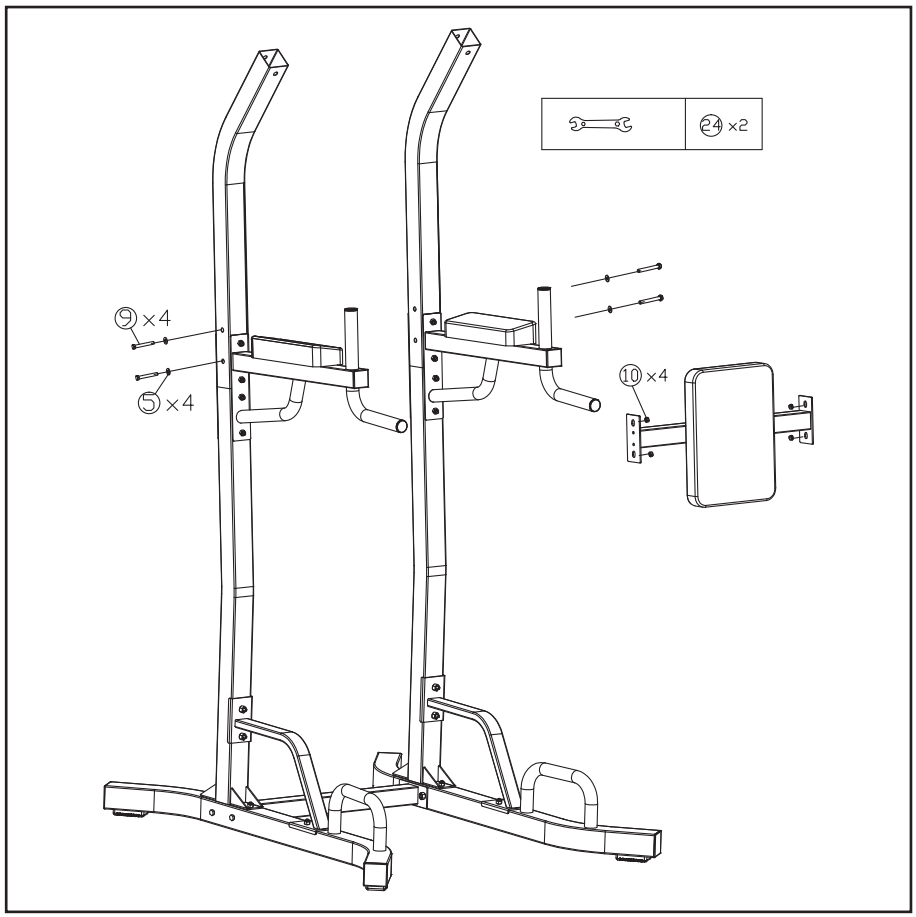
Krok 7

Upevněte zádovou podložku (14) k držáku zádové podložky (15) pomocí dvou šroubů (6) a dvou podložek (5). Pomocí klíče (24) můžete individuálně nastavit výšku polstrování zad.



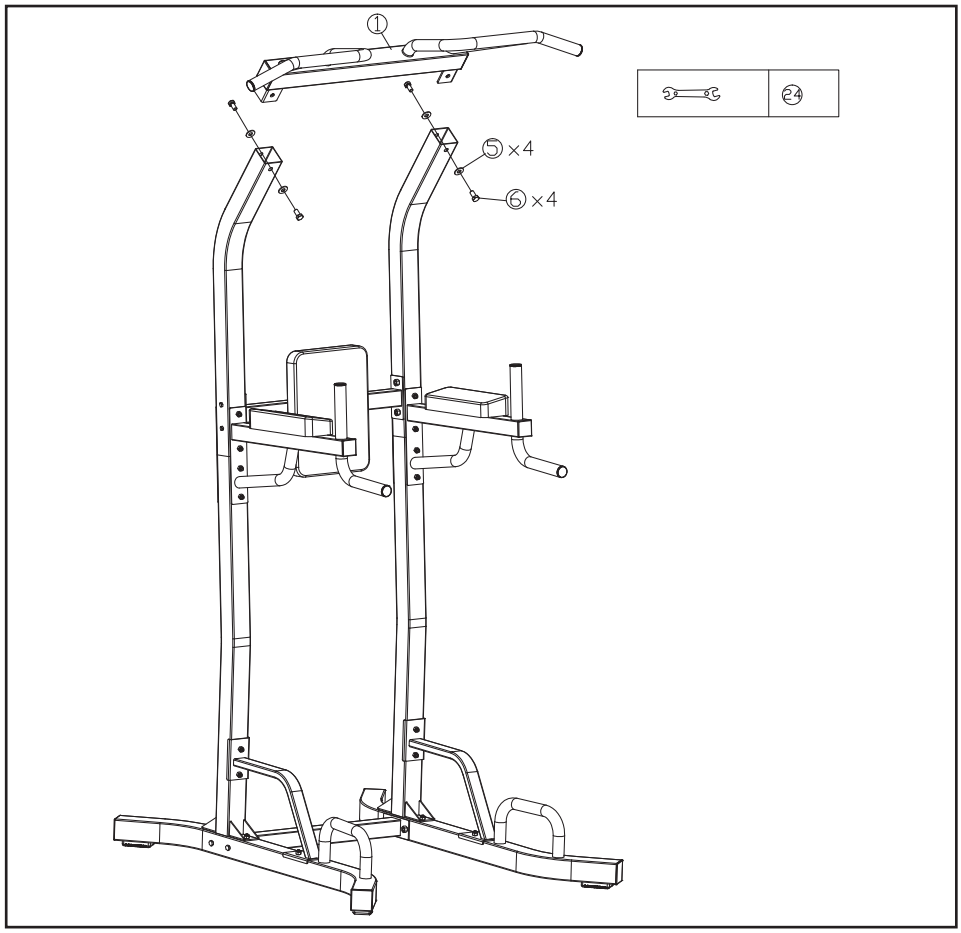
Krok 8

Upevněte držák zadní podložky mezi dva horní hlavní rámy (4) pomocí čtyř šroubů (9), čtyř podložek (5) a čtyř matic (10).



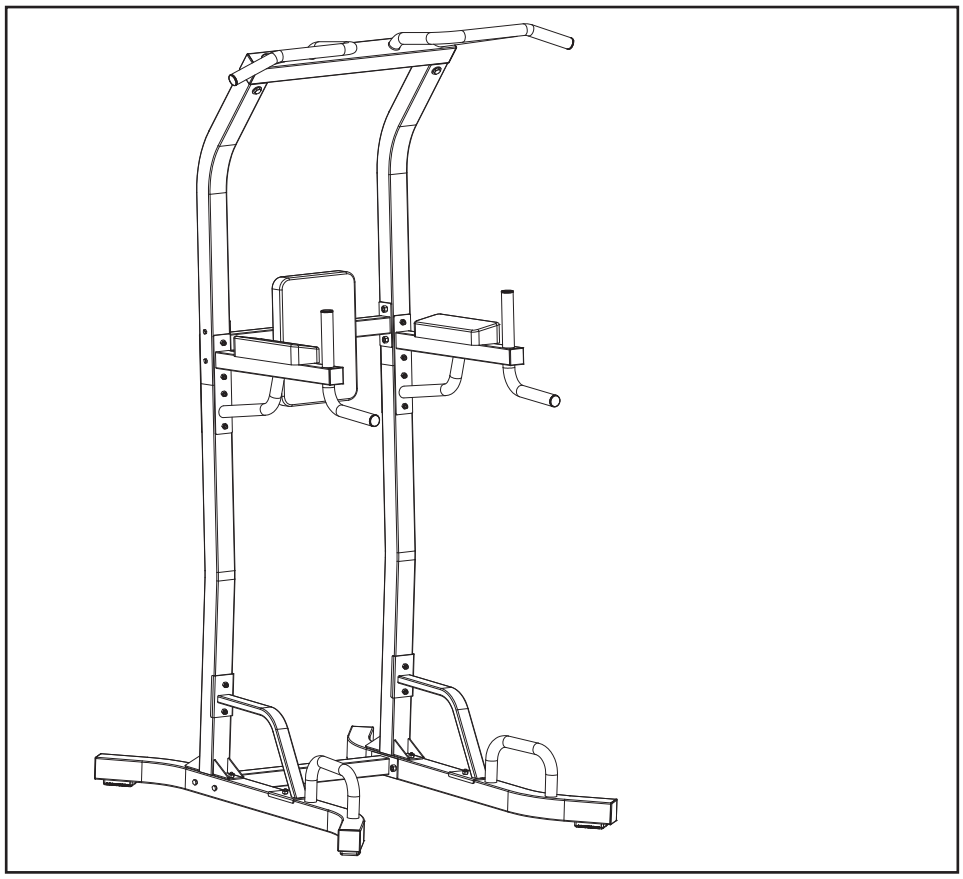
Krok 9

Vložte stahovací tyč (1) do horního hlavního rámu (4) a upevněte ji čtyřmi šrouby (5) a čtyřmi podložkami (5).



Krok 10

Než začnete trénovat, zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby utaženy a ujistěte se, že Power Tower je na rovném povrchu.



Instrukce k tréninku

POZOR!

Nebezpečí pro zdraví!

Nesprávný nebo nadměrný trénink, který není přizpůsoben fyzickým požadavkům, může vést k ohrožení zdraví.

- Před zahájením cvičebního programu se poraďte s lékařem, abyste diagnostikovali a předešli případným zdravotním rizikům. Směrodatné jsou rady vašeho lékaře ohledně vašeho srdečního tepu, krevního tlaku nebo hladiny cholesterolu.
- Během tréninku věnujte pozornost signálům svého těla. Pokud kdykoli během cvičení pocítíte bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo točení hlavy, okamžitě přestaňte cvičit a poraďte se se svým lékařem.

Nebezpečí poranění

Nesprávný trénink a nesprávná manipulace s přístrojem může vést ke zranění.

- Než začnete trénovat, nechte svého lékaře provést celkovou kondici a objasnit případné kardiovaskulární nebo ortopedické potíže.
- Pamatujte, že nesprávný a nadměrný trénink může ohrozit vaše zdraví.
- Necvičte, pokud se necítíte dobře, unaveni nebo vyčerpaní. Okamžitě přerušte cvičení, pokud omdlíte nebo se vám bude točit hlava, je vám nevolno, budete mít bolesti na hrudi nebo pokud pocítíte zrychlený tep nebo jiné příznaky. V takovém případě se určitě obraťte na lékaře.
- Pokud jste těhotná, dbejte zvýšené opatrnosti.
- Noste vhodnou obuv a oblečení, které je prodyšné a pohodlné.
- Před použitím Power Tower vždy proveďte zahřívací cvičení. Poté začněte cvičit pomalu a zvyšujte zátěž, dokud nedosáhnete požadované úrovně výkonu. Udržujte malé děti mimo dosah Power Tower, zejména při cvičení.

Mírný vytrvalostní trénink (např. dvakrát týdně pokaždé po 30 minutách) může být dobrý pro vaše zdraví a zlepšit pohyblivost. Silový trénink posiluje svaly. Zvyšuje se pohyblivost kloubů – snižuje se riziko úrazů.

Každý trénink by se měl skládat z následujících tří částí:

- Zahřátí
- Vytrvalostní / kardio trénink a /nebo silový trénink
- Ochlazení se a protáhnutí se

Doporučujeme následující strukturu školení:

- Cvičte ideálně asi 3–4x týdně.
- Dbejte na to, aby mezi jednotlivými tréninkovými jednotkami byl odpočinkový den, aby se vaše tělo a svaly mohly dostatečně zotavit.
- Každý trénink zakončete ochlazením a protažením.
- Začněte svůj trénink s přibližně 7–8 opakováními v sérii. Poté pomalu zvyšujte počet opakování podle vašich individuálních preferencí až na 11–12 opakování v sérii.
- Snižte množství cvičení, které děláte, pokud si všimnete, že vaše svaly jsou unavené.

Zahřívací cvičení

Cílem rozcvičky je připravit tělo na těžký trénink, stimulovat kardiovaskulární systém a chránit vazy, šlachy a klouby před zraněním. Pomáhá také snižovat riziko křečí a svalových zranění. Každý trénink by měl začínat zahřívacími cviky. Čím namáhavější je následný trénink, tím důležitější je zahřátí.

- Každý trénink začněte zahřátím alespoň 10 minut.
- Během zahřívání můžete svaly mírně předtáhnout. Chcete-li to provést, vyberte pro každou svalovou skupinu jeden ze cviků v kapitole „Protahovací cvičení".

Ochlaďte se a protáhněte se

Chlazení zahajuje relaxační fázi tréninku. Cílem cool downu je co nejvíce snížit tepovou frekvenci, aby se mimo jiné předešlo bolestivým svalům. Po tréninku byste si rozhodně měli protáhnout svaly. Protažením se sval vrátí do původní polohy a zabrání se tak zkracování svalů. Čím namáhavější trénink byl, tím důležitější je protáhnout se.

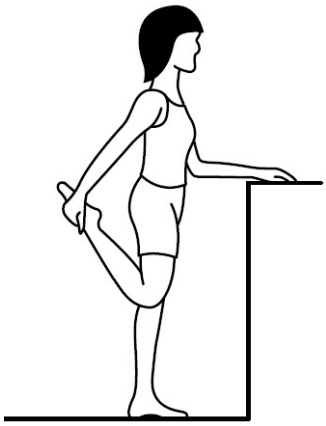
- Každý trénink zakončete odpočinkovou fází v délce alespoň 10 minut.
- Během fáze ochlazování co nejvíce snižte tepovou frekvenci.
- Protáhněte zejména ty svalové skupiny, které jste při tréninku používali obzvlášť tvrdě.
- Protahujte každý sval asi 20 sekund.
- Protahovací cviky provádějte tak, abyste natažení cítili, ale nebylo bolestivé.

Protažení

Protáhněte přední stehna

Tato cvičení protahují flexory kyčle a extenzory kolen

1. Postavte se ke zdi.
2. Spojte obě kolena a narovnejte pánev a páteř.
3. Opřete se levou rukou o zeď a pravou rukou přitáhněte pravou nohu k hýždím. Neohýbejte koleno na maximum.
4. Vydržte v této poloze asi 20 sekund.
5. Opakujte cvičení s druhou nohou.

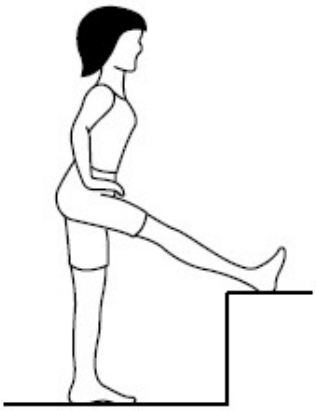


1. Klekněte si na měkký povrch.
2. Ohněte levé koleno v úhlu 90°.
3. Udržujte záda rovná, tlačte pánev dopředu na straně, kterou chcete protáhnout.
4. Vydržte v této poloze asi 20 sekund.
5. Opakujte cvičení s druhou nohou.

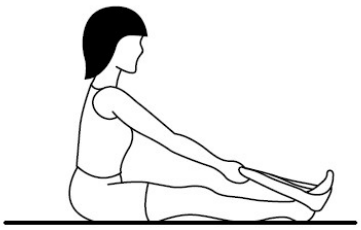
Natáhnout hamstringy

1. Stát zpříma.
2. Položte jednu nohu na polici ve výšce kolen nebo níže.
3. Nakloňte pánev a natáhněte rovnou horní část těla mírně dopředu. Stojná noha by měla být mírně pokrčená a stojná noha je pod hýžděmi.
4. Přitáhněte prsty na nohou, které chcete natáhnout, směrem k tělu.
5. Vydržte v této poloze asi 20 sekund.

Opakujte cvičení s druhou nohou.

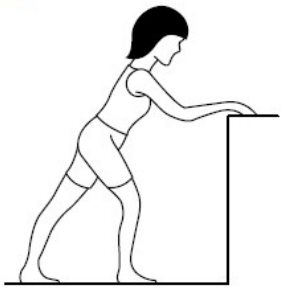


1. Sedněte si na podlahu v dlouhé pozici s rovnýma nohama.
2. Omotejte ručník kolem obou nohou a držte jej oběma rukama.
3. Jemně vytáhněte horní část těla dopředu a vnímejte natažení zadní strany nohou.
4. Vydržte v této poloze asi 20 sekund.

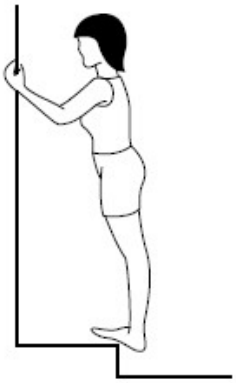


Natáhnout lýtko

1. Výchozí poloha
2. Nejprve se postavte rovnoběžně.
3. Předkloňte se rovně dozadu.
4. Udělejte krok vzad s nataženou nohou a položte nejprve prsty na noze, poté patu. Pokud je protažení pohodlné, velikost kroku je správná.
5. Pokud chcete zvětšit roztažení, zvyšte velikost kroku. Začněte malým krokem.
6. Vydržte v této poloze asi 20 sekund.
7. Opakujte cvičení s druhou nohou.



1. Postavte se oběma nohama na okraj schodiště, abyste se mohli rukama držet stěny.
2. Pomalu snižujte paty, dokud neucítíte pohodlné protažení.
3. Vydržte v této poloze asi 20 sekund.

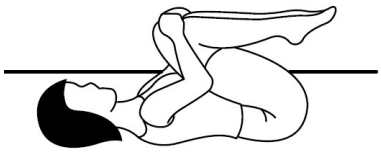


Protáhnout záda

Bederní partii protahujte pouze v případě, že není oslabená nebo vhodně zpevněná.

1. Lehněte si rovně na záda.
2. Mírně přitáhněte obě kolena k tělu.
3. Držte tuto pozici tak dlouho, jak je to pohodlné.

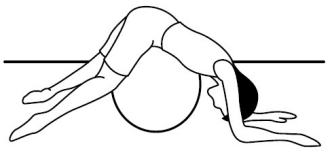
Jedná se o jemné cvičení, které jemně protáhne celou vzpřimovací páteř, aniž by zatěžovalo páteř.



1. Lehněte si na cvičební míč, jak je znázorněno.
2. Položte chodidla a předloktí na podlahu.

Jemně pohupujte na míči tam a zpět.

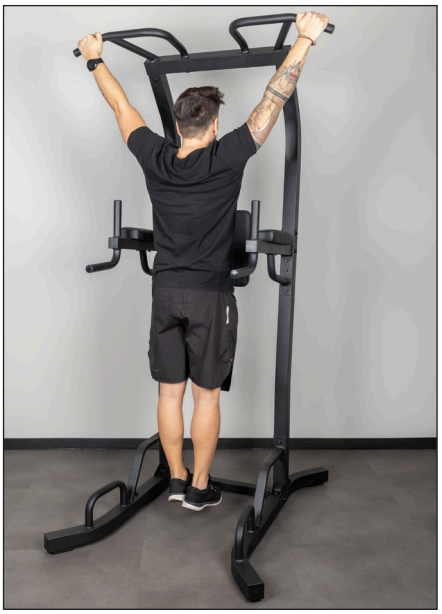
Při tomto cviku se odlehčují meziobratlové ploténky, protože míč nese váhu těla.



Cvičení s Power Tower

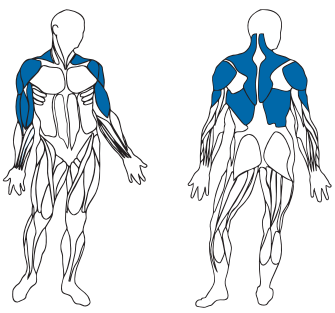
Výchozí pozice 1

Uchopte stahovací tyč na vnější straně. Můžete se postavit na opěrky nohou, abyste snáze dosáhli na madla.



Cvičení

Vytáhněte horní část těla nahoru, dokud nebude mezi horní a dolní paží pravý úhel. Při cvičení mějte vždy rovná záda.

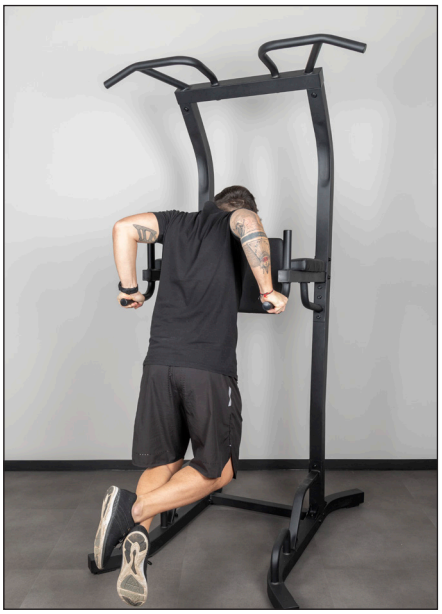


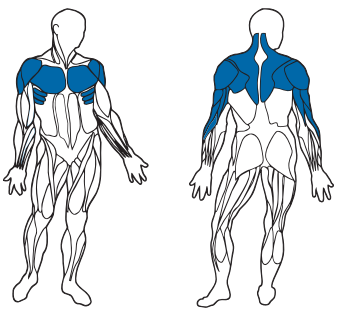
Výchozí pozice 2

Držte se za ramena ponorné stanice a narovnejte ruce.

Cvičení

Spusťte se do pravého úhlu mezi horní a dolní paží a poté se vraťte do výchozí polohy.



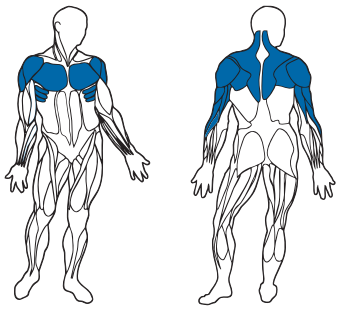


Výchozí pozice 3
Držte se za dvě push-up rukojeti. Obě paže musí být nataženy.

Cvičení
Spusťte horní část těla, dokud nebude mezi paží a předloktím pravý úhel. Poté se vraťte do výchozí pozice.

Výchozí pozice 3 / varianta 2
Držte se za dvě push-up rukojeti. Obě paže musí být nataženy. Udržujte kolena na zemi.

Cvičení
Spusťte horní část těla, dokud nebude mezi paží a předloktím pravý úhel. Poté se vraťte do výchozí pozice.

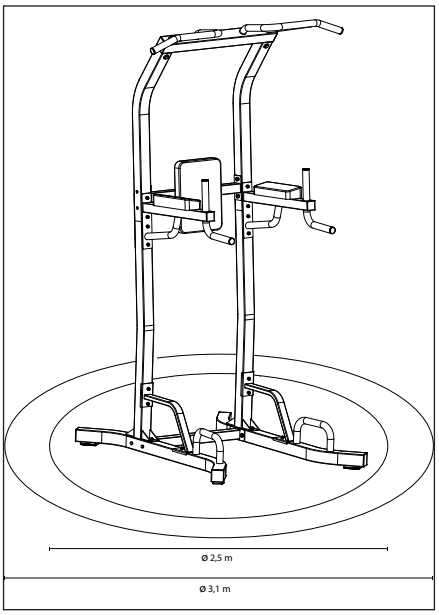


Tréninková plocha

Power Tower má tréninkovou plochu o průměru 2,5 m (označenou vnitřním kruhem).
Kolem energetické věže musí být udržován volný prostor o průměru alespoň ø 3,1 m (označený vnějším kruhem).

⚠ VÝSTRAHA!

Volně stojící tréninkové zařízení musí být postaveno na stabilním povrchu a postaveno vodorovně.



Čištění

UPOZORNĚNÍ

Nebezpečí poškození!

Nesprávná manipulace s Power Tower může poškodit Power Tower.

- Nepoužívejte agresivní čisticí prostředky, kartáče s kovovými nebo nylonovými štětinami ani ostré nebo kovové čisticí předměty, jako jsou nože, tvrdé špachtle a podobně. Mohlo by dojít k poškození povrchů.
- Po každém tréninku otřete Power Tower a všechny rukojeti hadříkem, abyste zabránili kontaminaci suchým potem.
- Nečistoty a prach otřete měkkým, mírně navlhčeným hadříkem.
- Poté všechny díly otřete zcela do sucha.

Údržba

- Pravidelně kontrolujte Power Tower, zda nevykazuje známky poškození nebo známky opotřebení.
- Zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a spoje utaženy.
- Vadné díly ihned vyměňte prostřednictvím našeho zákaznického servisu. Poté nepoužívejte Power Tower, dokud nebude opravena.
- Pamatujte, že pot má korozivní účinky a nesmí přijít do kontaktu se zařízením. Po cvičení otřete pot z Power Tower.

Skladování

Všechny části musí být před uskladněním zcela suché.

- Power Tower vždy skladujte na suchém místě.
- Chraňte Power Tower před kolísáním teploty.
- Uchovávejte Power Tower mimo dosah dětí a bezpečně uzamčený.

Technické údaje

Model: IAN 433566
Typové číslo: 73775768
Norma: EN ISO 20957-1:2013
Max. Hmotnost uživatele: 150 kg
Hmotnost zařízení: 40 kg
Rozměry: 116 x 88 x 215 cm

Likvidace

Likvidace obalu

Obal prosím likvidujte dle druhu materiálu. Lepenku a karton do starého papíru, fólie do plastů.

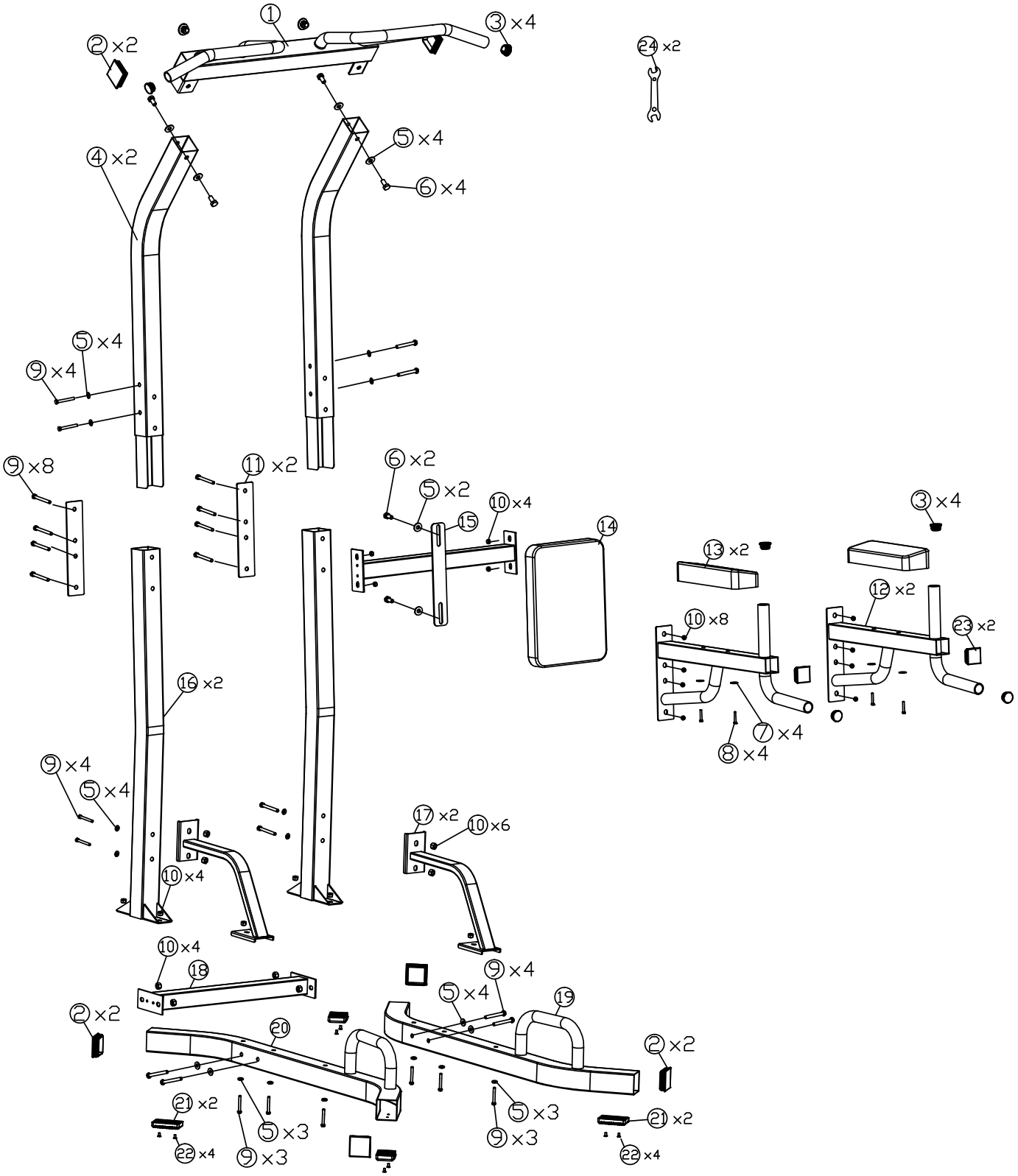
Zlikvidujte Power Tower

Power Tower zlikvidujte v souladu se zákony a předpisy platnými ve vaší zemi.

IAN: 433566

(CZ)
Servis
E-mail:
bevaform-service-cz@sertronics.de

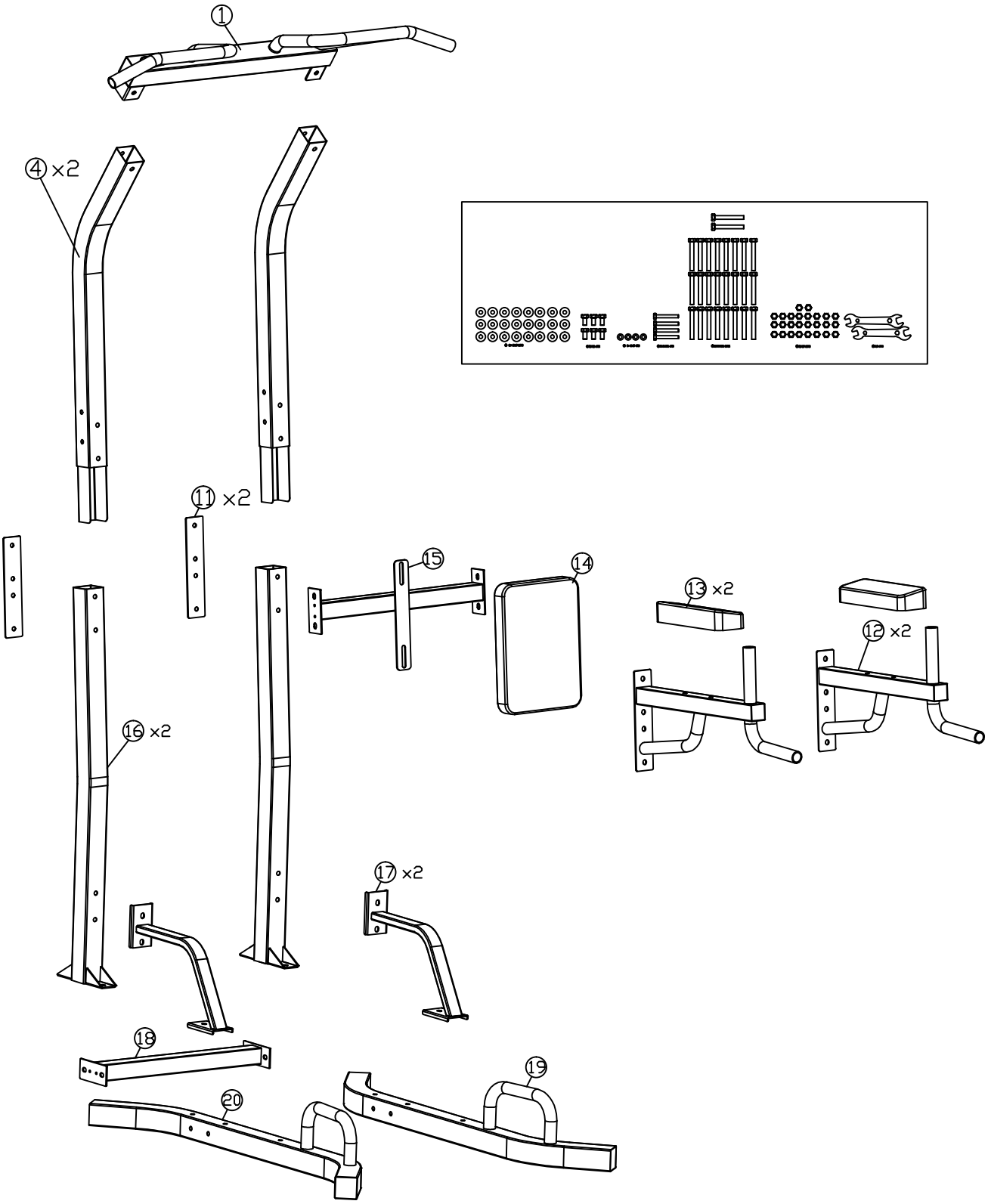
Rozložený nákres



EN

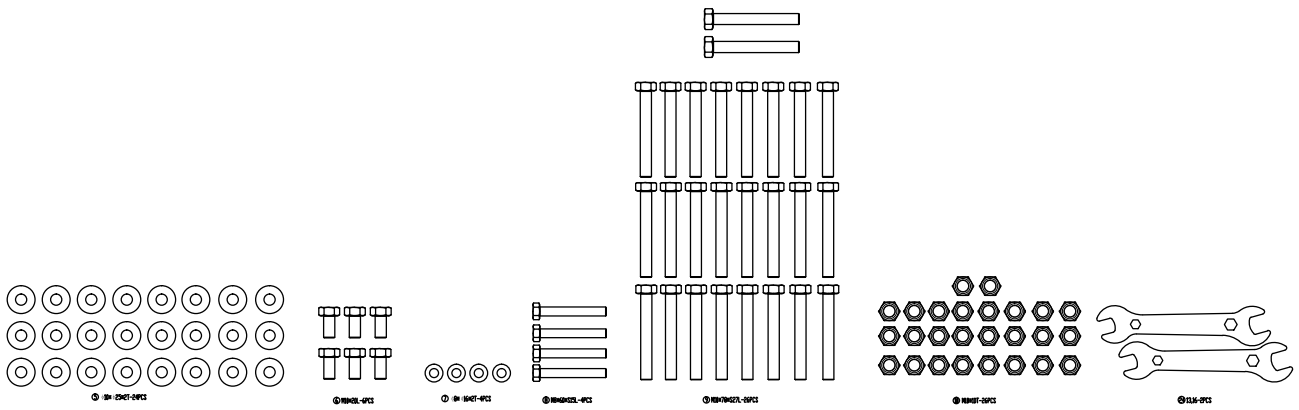
Packagecontents **33**
Blister card **34**
General **35**
Read and keep the operating instructions 35
Explanation of signs 35
Safety **35**
Check the power tower and scope of delivery **36**
Assembling the Power Tower **36**
Training instruction **41**
Warm-up exercises 41
Cool Down and Re-stretch 41
Stretching Exercises 41
Exercises with the Power Tower **43**
Cleaning **45**
Maintenance **45**
Storage **45**
Technical data **45**
Disposal **45**
Exploded view **46**

Package Contents



No.	Name	Number
1	Pull-up bar	1
4	upper main frame	2
11	Mounting plate	2
12	Handles	2
13	Cushion for handles	2
14	Back cushion	1
15	Mounting back cushion	1
16	lower main frame	2
17	Main frame holder brace	2
18	Cross brace	1
19	right pedestal	1
20	left pedestal	1
	Blister card	1

Blister card



No.	Name	Number
4	Washer	4
5	Washer	24
6	Screw	6
8	Screw	4
9	Screw	26
10	Nut	26
24	Spanner	2

General information

Read and keep this manual safe

This manual is part of this Power Tower. It contains important information on assembly and handling.

Read the operating instructions, especially the safety instructions, carefully before using the appliance. Failure to follow these operating instructions may result in serious injury or damage to the Power Tower.
The manual is based on the standards and rules applicable in the European Union.
In other countries, the country-specific guidelines and laws must also be observed. Keep this manual for future use.
If you pass on the Power Tower to third parties, it is essential that you include this manual.

Explanation of symbols

The following symbols and signal words are used in this manual.

⚠ WARNING!

This symbol/word indicates a hazard with a medium level of risk, which, if not avoided, could result in death or serious injury.

CAUTION!

This symbol/word indicates a hazard with a low risk level which, if not avoided, can result in minor or moderate injury.

NOTE

This signal word warns against potential damages to property.

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

Caution: Read the operating instructions before use!

Safety

Intended use

The Power Tower is designed exclusively for indoor training in the home (class H according to EN ISO 20957-1:2013).
The article is intended exclusively for private use and is not suitable for commercial use and not for therapeutic use.
The maximum weight load is 150 kg.
The Power Tower is not a children's toy.
Only use the Power Tower as described in this manual. Any other use is considered as a not intended use and may lead to damage to property or even personal injury.
The manufacturer and distributor accepts no liability for damage caused by improper use or by using the equipment in a way that differs from its intended use.

⚠ WARNING!

Danger of suffocation!

If children or babies play with the packaging film or small parts, they can get caught in it or swallow it and choke on it.

- Keep the packaging and small parts such as screws away from children and babies.

Risk of injury!

If adjusters protrude from the Power Tower, they can restrict your movements during exercise and you can injure yourself.

- Make sure that adjusters do not protrude from the bike.
- Do not exercise with the adjusters protruding.

Risks to children!

- The training equipment is in no way suitable as a toy.
- Children are not allowed to play with the Power Tower. Cleaning and user maintenance is not to be carried out by children without supervision.
- Parents and other supervisors should be aware of their responsibility, since due to children's natural playful instinct and eagerness to experiment, situations and behaviours are to be expected for which the training equipment is not built.
- Training of children under 14 years of age is not permitted on the Power Tower.

CAUTION!

Risk of injury!

Improper installation or improper use of the Power Tower may result in injury.

- Place the Power Tower on a firm and level surface.
- Compensate for any unevenness in the floor; the Power Tower must be stable.
- Make sure that the Power Tower has enough space in each direction (at least 3.1 meters).
- Check the power tower regularly for damage and wear and tear
- to avoid safety risks. Have defective parts, e.g. connecting parts, replaced by a specialist. The Power Tower may no longer be used until it has been repaired.
- Check bolts and nuts regularly for damage and deformation.
- Exercise alone on the Power Tower. The Power Tower is intended for the use of one person at a time.
- The maximum user weight is 150 kg.
- Parts susceptible to wear and tear:
  - Screws/nuts
  - Foam

Risk of injury!

- Before each use, make sure that all connections are tight.
- Do not make any settings that are not described in this manual.
- Use caution when adjusting the Power Tower.

NOTE

Risk of damage!

Improper handling of the Power Tower may result in damage to the item.

- Place the Power Tower on an easily accessible, level, dry and sufficiently stable surface. Do not place the Power Tower on an edge.
- Maintain the Power Tower regularly.
- Never expose the Power Tower to high temperatures (heating, etc.) or weather influences (rain, etc.).
- Never immerse the Power Tower in water or use a
- steam cleaner for cleaning. Otherwise, the Power Tower may be damaged.
- Do not use the Power Tower if the plastic and metal components of the Power Tower have cracks or fissures or have deformed. Only replace damaged components with suitable original spare parts.
- Do not modify the original parts, materials or construction of the Power Tower.
- Keep the operating and training instructions for ordering spare parts.
- Do not use the Power Tower if it is heavily soiled.

Check the power tower and scope of delivery

NOTE

Risk of damage!
If you open the packaging carelessly with a sharp knife or other sharp objects, the Power Tower can be damaged quickly.
- Be very careful when opening.

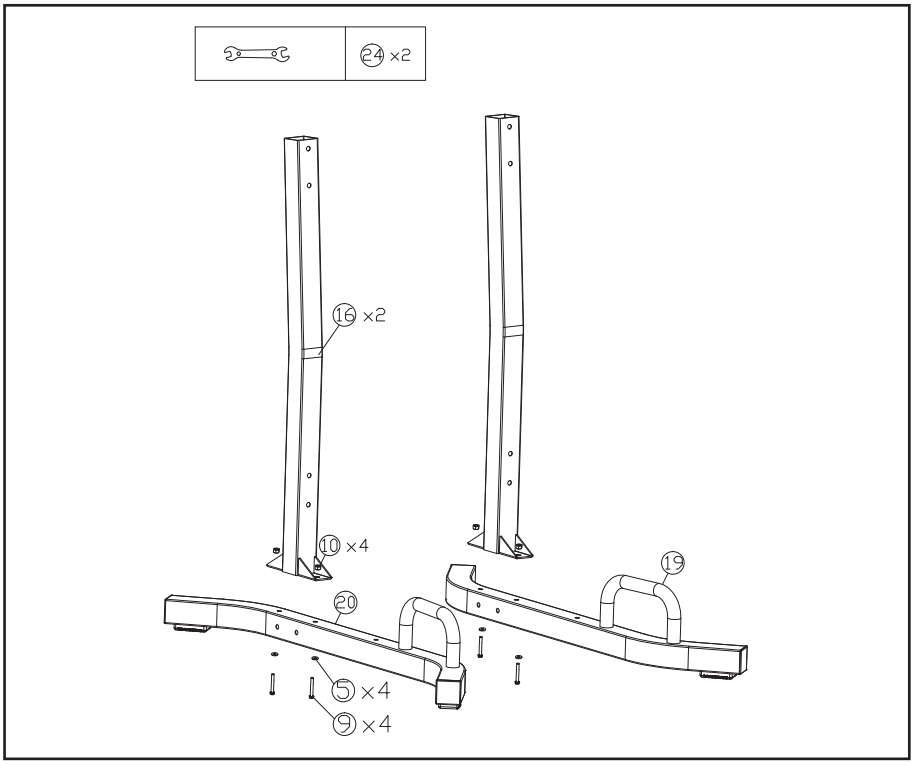
1. Remove the Power Tower and all individual parts from the packaging.
2. Check that the delivery is complete (see parts list).
3. Check whether the Power Tower or the individual parts are damaged. If this is the case, do not use the Power Tower. Please contact the service centre.

Assemble Power Tower

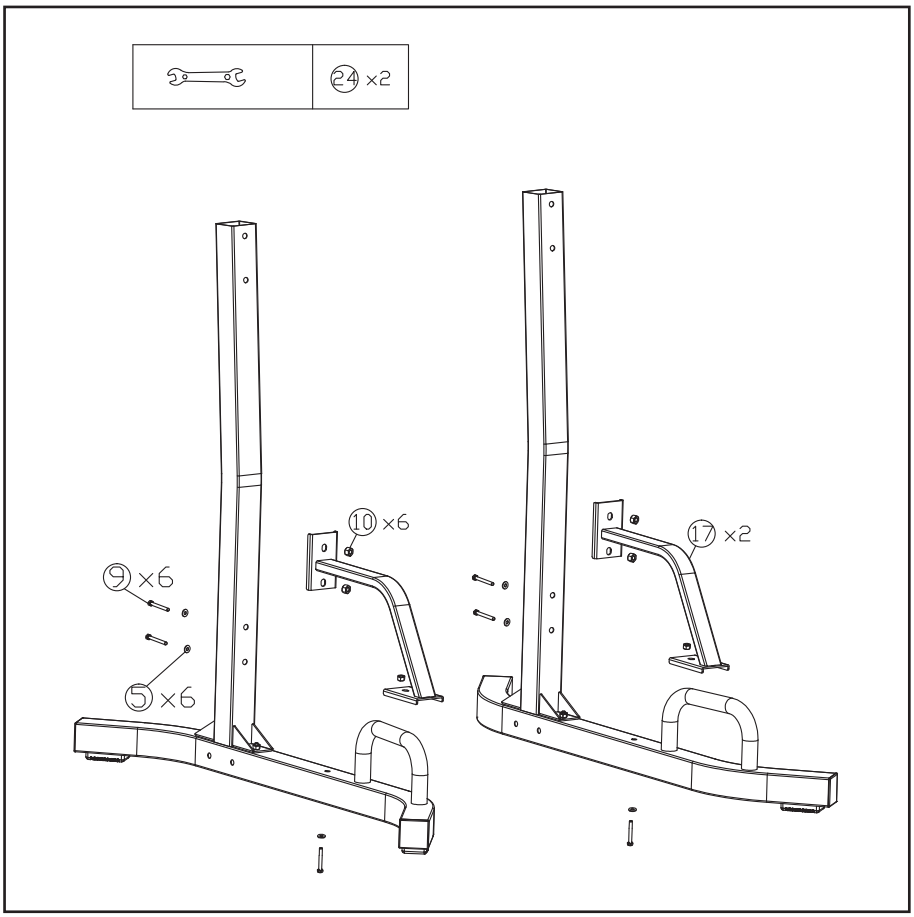
CAUTION!

Risk of injury!
Improper handling of the Power Tower may result in personal injury or property damage.
- Let yourself be helped by a second person.
- Protect the floor on which you are building the item from damage and dirt by placing a mat underneath.
- Use care and caution when assembling.
- Only tighten the screws and nuts properly after you have assembled the complete article.
- Before that, it is sufficient to tighten the screws and nuts by hand.

Step 1
Fix the two lower main frames (16) to the right (19) and left foot (20) with two screws (9), two washers (5) and two nuts (10).

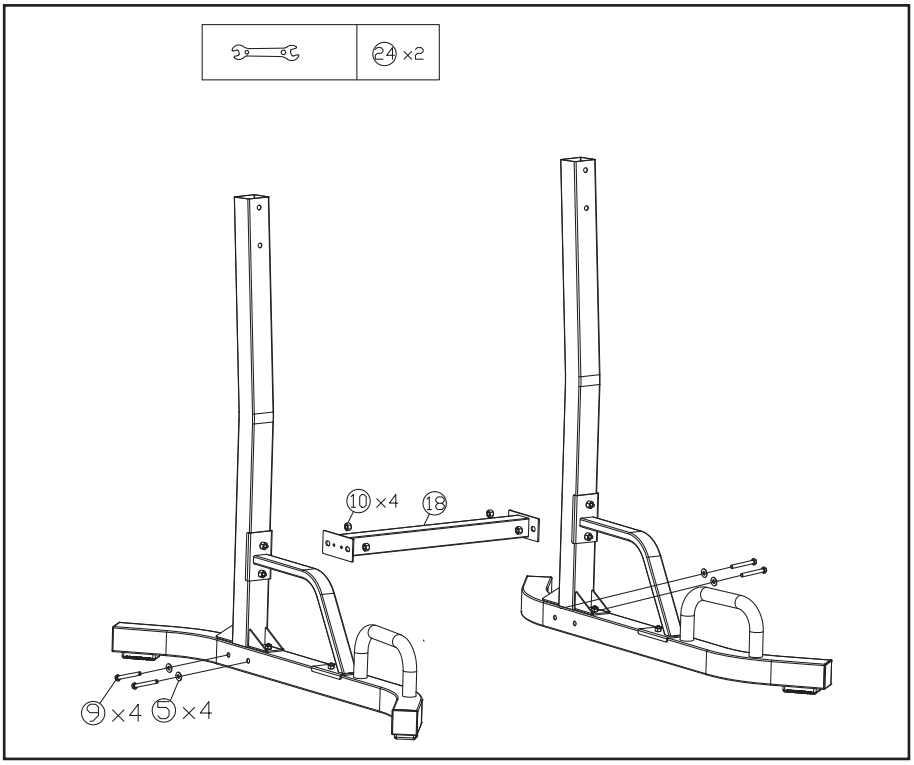


Step 2
Fix the two retaining struts for the main frame (17) to the main frame (16) and to both feet (19/20) with three screws (9), three washers (5) and three nuts (10) each.



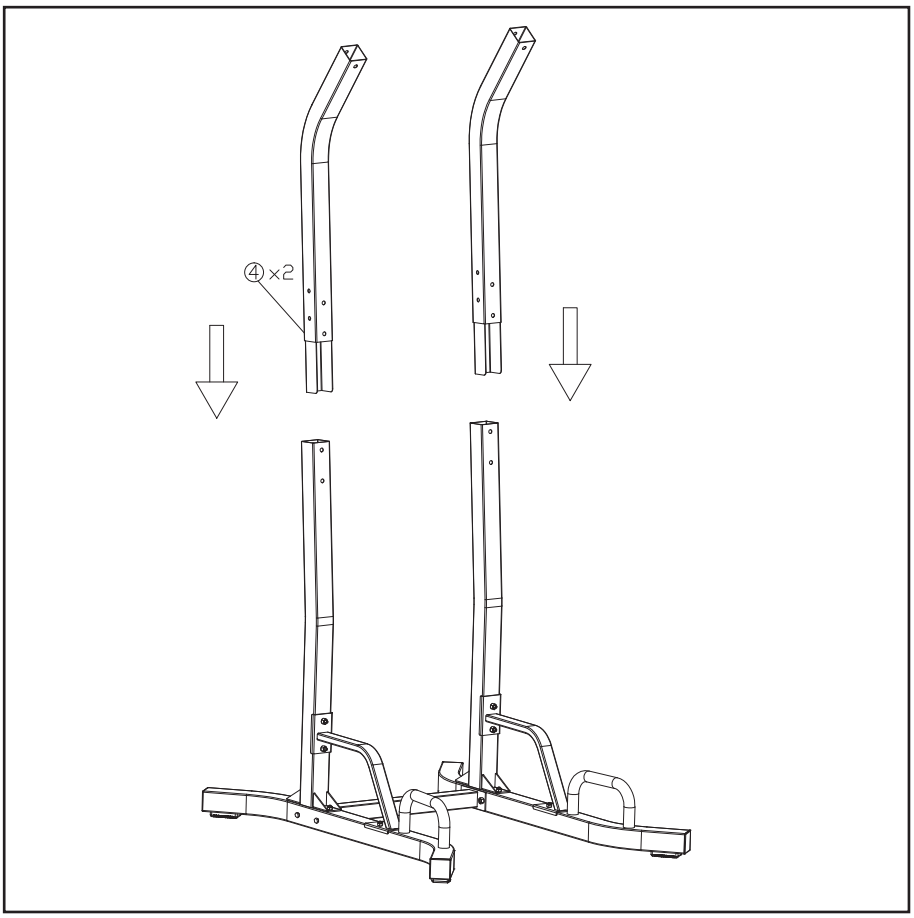
Step 3

Connect the two feet (19/20) to the cross strut (18). Use two screws (9), two washers (5) and two nuts (10) on each side.



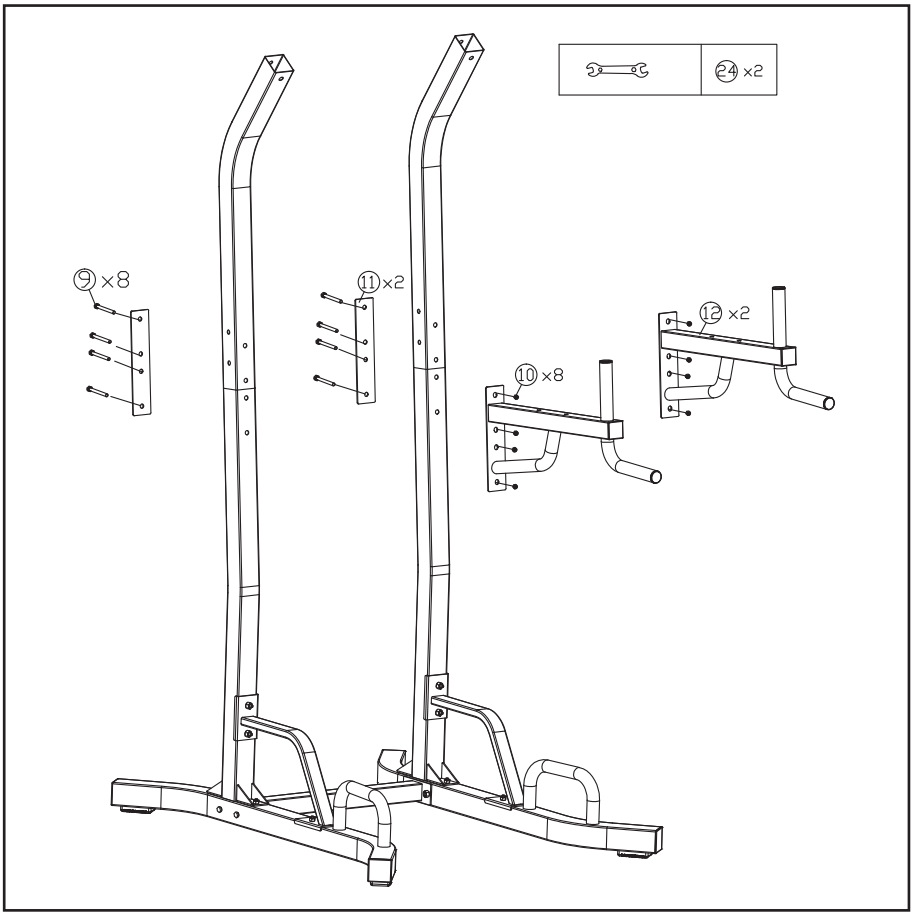
Step 4

Insert the two upper main frames (4) into the lower main frames (16).



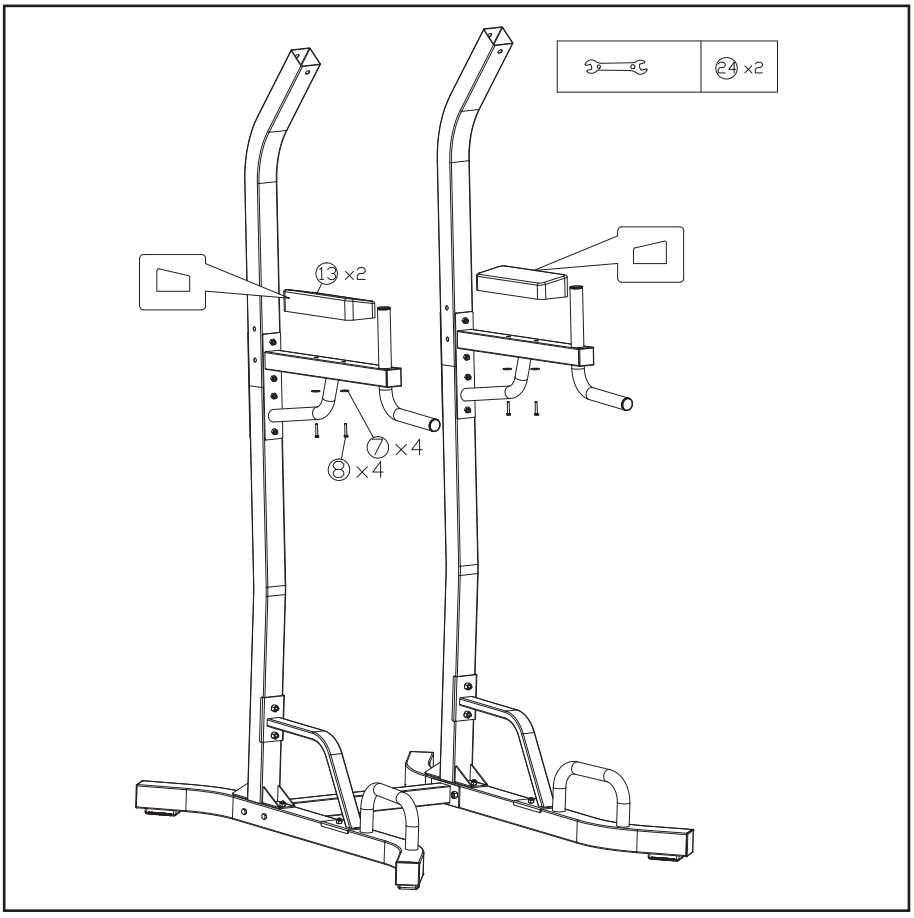
Step 5

Fix the two handles (12) to the upper (4)
and lower main frame (16) with a holding plate (11), four screws (9) and four nuts (10).

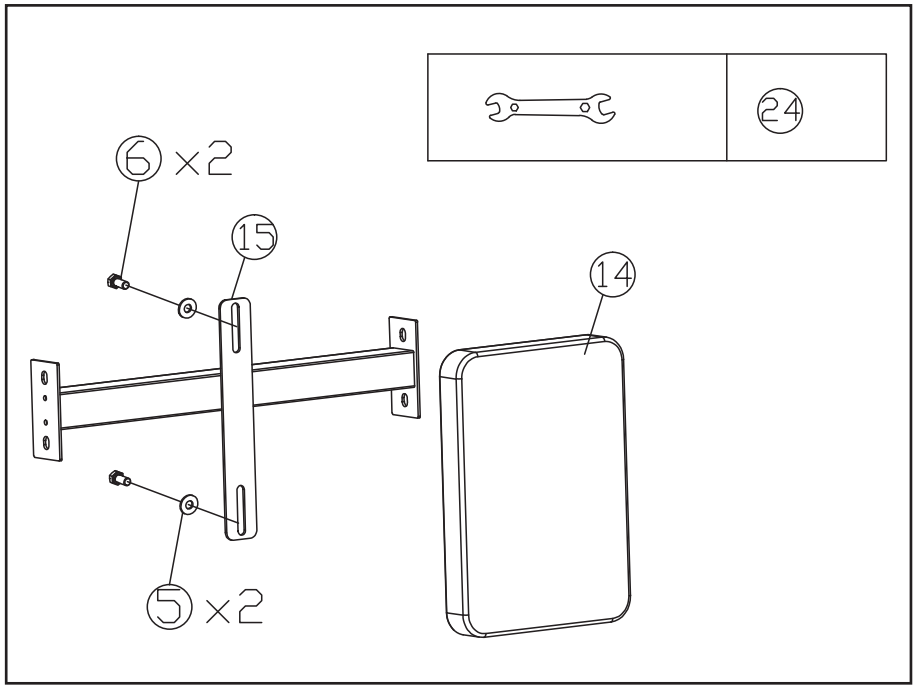


Step 6

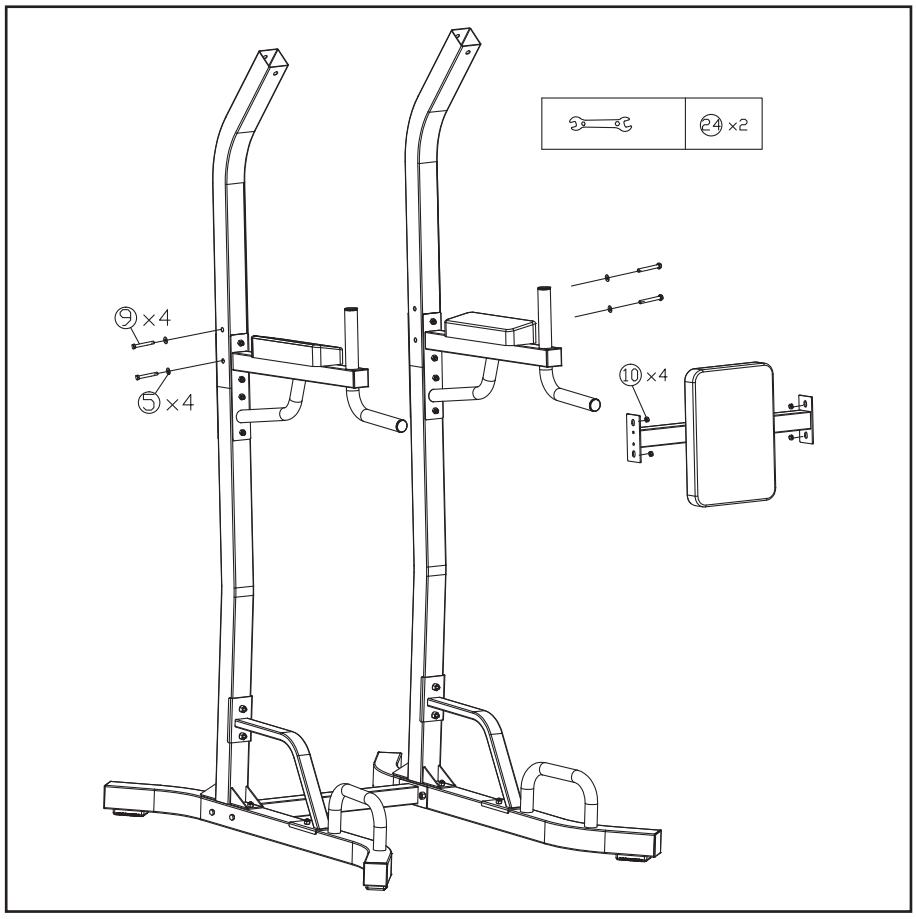
Attach the two pads for the handles (13) to the handles (12) with two screws (8) and two washers (7) each.
Make sure that the upholstery is placed correctly, as shown in the drawing.



Step 7
Fix the back pad (14) to the back pad bracket (15) with two screws (6) and two washers (5). You can adjust the height of the back pad individually with the help of the wrench (24).

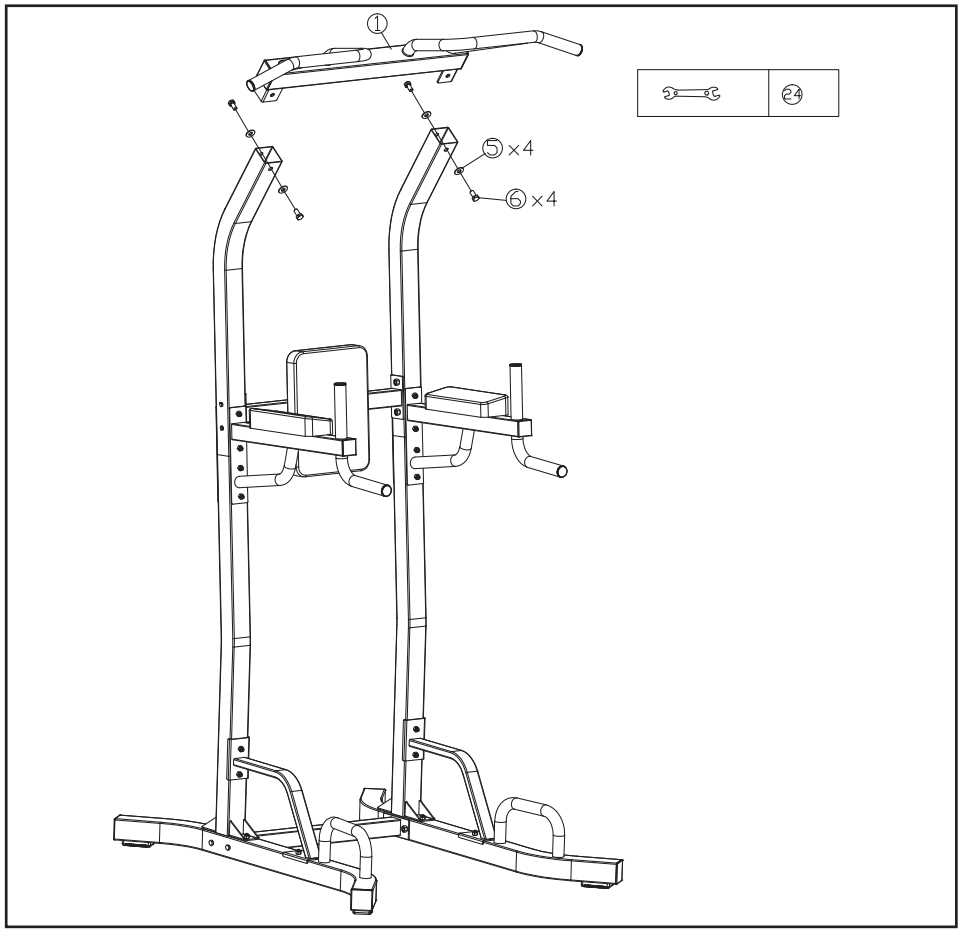


Step 8
Secure the back pad bracket between the two upper main frames (4) with four screws (9), four washers (5) and four nuts (10).



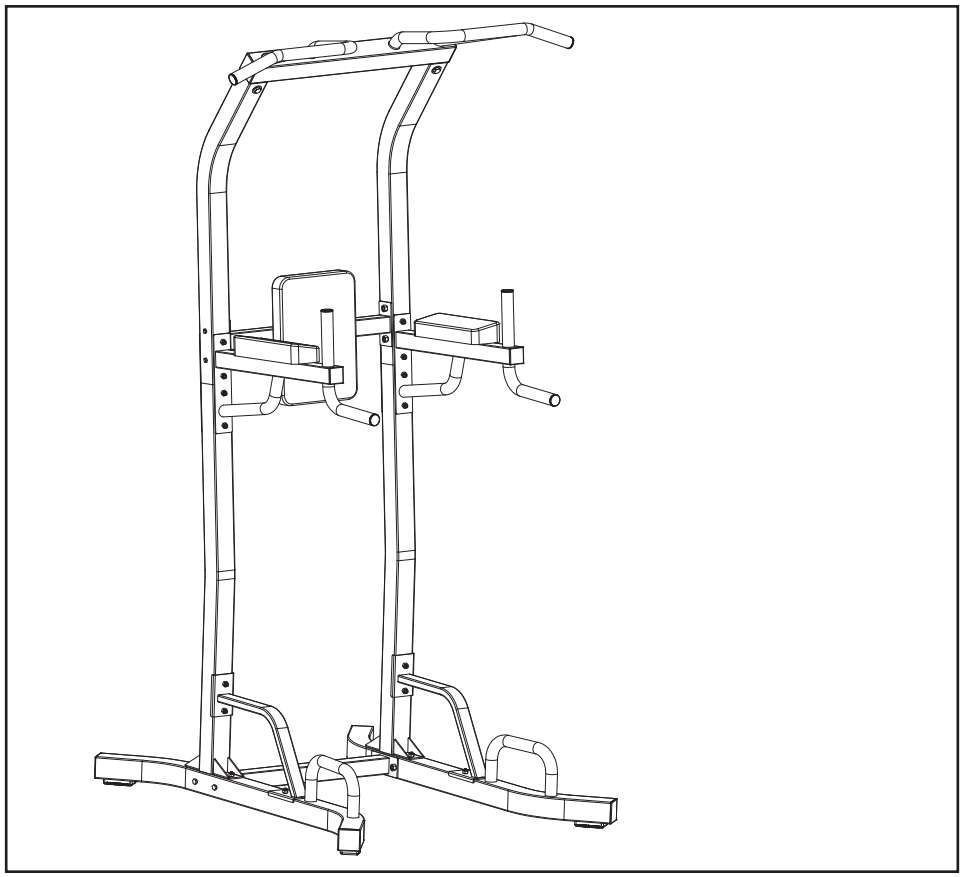
Step 9

Insert the chin-up bar (1) into the upper main frame (4) and fix it with four screws (5) and four washers (5).



Step 10

Before starting the workout, check that all screws are tight and that the Power Tower is on a level surface.



Training instructions

CAUTION!

Health hazard!
Incorrect or excessive training that is not adapted to your physical condition can lead to health hazards.

- Before starting your training programme, consult a doctor to identify and prevent any health risks. Your doctor's advice is indispensable regarding your heart rate, blood pressure and cholesterol levels.
- Observe your body signals during the workout. If you feel pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme breathlessness, dizziness or lightheadedness at any time during your workout, stop your workout immediately and see your family doctor.

Risk of injury
Improper training and handling of the device may result in injury.

- Have your doctor carry out a general fitness check and clarify any cardiovascular or orthopaedic problems before starting your training programme.
- Note that training incorrectly and excessively can endanger your health.
- Do not exercise if you feel uncomfortable, tired or exhausted. Stop the exercise immediately if you become weak or dizzy, you get nausea, chest pain or if you experience rapid heartbeat or other symptoms. In this case, it is essential to contact a doctor.
- Exercise extra carefully when pregnant.
- Wear suitable shoes and clothing that is air permeable and comfortable.
- Always do warm-up exercises before using the Power Tower. Then slowly start exercising and increase the load until you reach your desired performance level. Keep small children away from the Power Tower, especially while exercising.

Moderate endurance training (for example, twice a week for 30 minutes each) can promote health and improve mobility. Strength training strengthens the muscles. The mobility of the joints is increased - risk of injury is reduced.

Each training session should consist of the following three parts:

- Warm-up
- Endurance/cardio training and/or strength training
- Cool-down & stretch

We recommend the following training structure:

- Ideally, exercise about 3-4 times a week.
- Make sure that there is a rest day between each workout so that your body and muscles can recover sufficiently.
- Finish each workout with a cool down and stretch.
- Start your workout with about 7–8 repetitions per set of exercises. Then slowly increase the number of repetitions according to your individual preferences to 11–12 repetitions per set of exercises.
- Reduce the scope of your workout if you notice fatigue in your muscles.

Warm-ups:
The aim of warming up is to prepare the body for hard training, stimulate the cardiovascular system and protect ligaments, tendons and joints from injury. It also helps to reduce the risk of cramps and muscle injuries. Each workout should start with warm-up exercises. The more strenuous the subsequent training session, the more important it is to warm up.

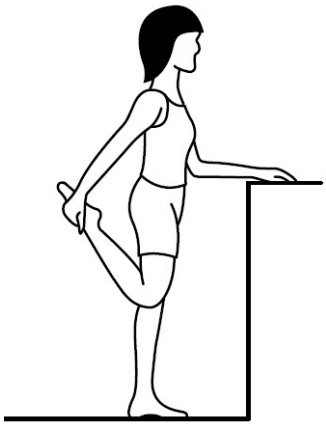
- Start each workout with a warm-up period of at least 10 minutes.
- You can easily stretch your muscles while warming up. To do this, select one of the exercises in the chapter „Stretching exercises" for each muscle group.

Cool-down and stretch
A cool down initiates the relaxation phase of the workout. The goal of the cool-down is to reduce your pulse rate as much as possible in order to prevent muscle soreness, among other things. After the workout, you should definitely stretch your muscles. Stretching brings the muscle back to its original position and thus prevents muscle shortening. The more strenuous the training session, the more important it is to stretch.

- Finish each workout with a cool-down phase of at least 10 minutes.
- Lower your pulse rate as much as possible during the cool-down phase.
- In particular, stretch those muscle groups that you have particularly stressed during training.
- Stretch the muscles for about 20 seconds each.
- Perform the stretching exercises in such a way that the stretch is felt but does not hurt.

Stretching
Stretch the front of the thigh
These exercises stretch the hip flexors and knee extensors

1. Stand next to a wall.
2. Place both knees side by side and raise your pelvis and spine.
3. Brace your left hand against a wall and pull your right foot toward your buttocks with your right hand. Do not bend your knee to the maximum.
4. Hold this position for about 20 seconds.
5. Repeat the exercise with the other leg.

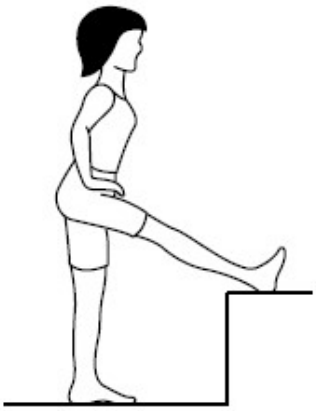


1. Kneel on a soft surface.
2. Place your left knee at a 90° angle.
3. Keeping your back straight, push your pelvis forwards on the side you want to stretch.
4. Hold this position for about 20 seconds.
5. Repeat the exercise with the other leg.

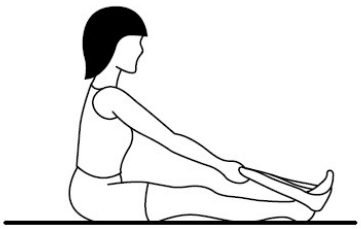
Stretch the back of the thigh

1. Stand up straight.
2. Place one foot on a shelf at knee height or lower.
3. Tilt your pelvis and bring your straight upper body slightly forwards. The leg you are standing on should be slightly bent with your foot under your buttocks.
4. Pull the tip of the foot of the leg to be stretched towards your body.
5. Hold this position for about 20 seconds.

Repeat the exercise with the other leg.

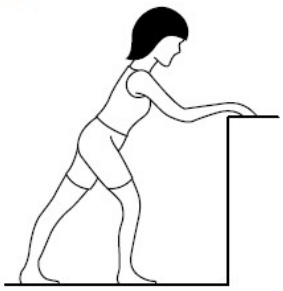


1. Sit on the floor with your legs straight.
2. Place a towel around both feet and take it in both hands.
3. Gently pull your straight upper body forwards and feel the stretch in the back of the leg.
4. Hold this position for about 20 seconds.

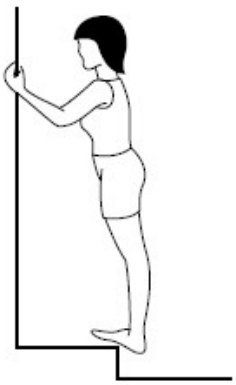


Calf stretch

1. Starting position.
2. First, stand with your legs parallel.
3. Bend your straight back forwards.
4. Step back with the leg to be stretched, placing the toes first and then the heel.
   If the stretch is comfortable, the step size is correct.
5. If you want to increase the stretch, increase the step size. Start with a small step.
6. Hold this position for about 20 seconds.
7. Repeat the exercise with the other leg.



1. Stand with both feet on the edge of a stair so that you can hold onto a wall with your hands.
2. Slowly lower your heels until you feel a comfortable stretch.
3. Hold this position for about 20 seconds.

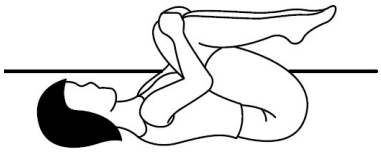


Stretch back

Only stretch the lumbar region if it is not weakened or strengthened accordingly.

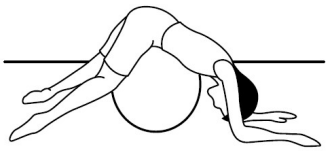
1. Lie down on your back.
2. Slightly pull both knees against your body.
3. Hold this position as long as it is comfortable.

This is a gentle exercise that slightly stretches the entire back extension without straining the spine.



1. Lie down on a Swiss ball as shown.
2. Place your feet and forearms on the floor.
3. Move lightly back and forth on the ball.

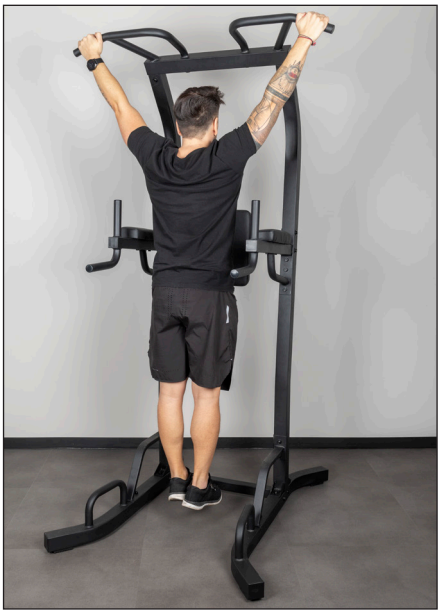
In this exercise, the intervertebral discs are relieved, since the ball carries your body weight.



Exercises with the Power Tower

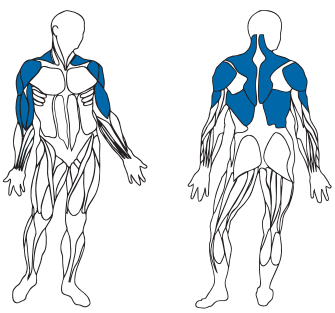
Starting position 1

Grasp the chin-up bar on the outside. To do this, you can stand on the leg rests to make it easier to reach the handles.



Exercise

Pull your upper body upwards until a right angle is formed between the upper and lower arms. Always keep your back straight during the exercise.

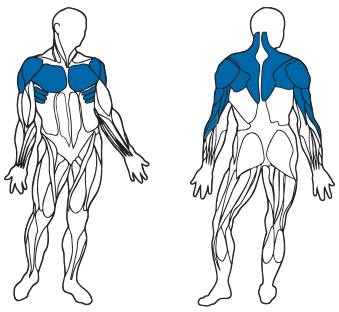


Starting position 2

Hold on to the arms of the dip station and stretch your arms out.

Exercise

Go down to a right angle between the upper and lower arm and then go back to the starting position.

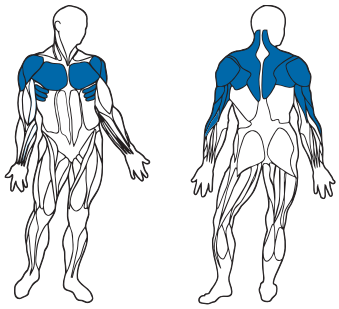


Starting position 3
Hold on to the two push-up handles. Both arms must be straight.

Exercise
Walk your upper body downwards until a right angle is created between the upper arm and the forearm. Then return to the starting position.

Starting position 3/Variant 2
Hold on to the two push-up handles. Both arms must be straight. Keep your knees on the ground.

Exercise
Walk your upper body downwards until a right angle is created between the upper arm and the forearm. Then return to the starting position.

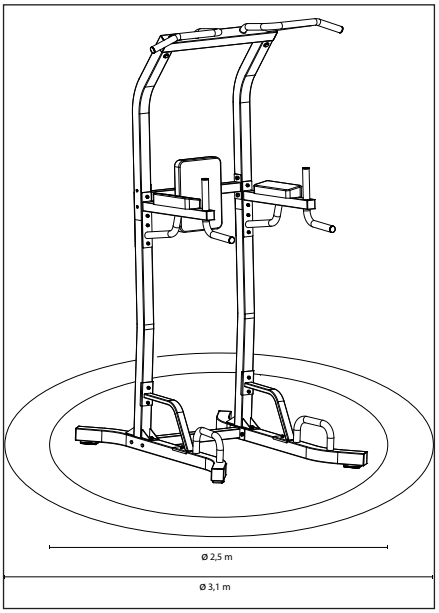


Workout Area

The Power Tower has a training area with a diameter of 2.5 m (marked by the inner circle).
Around the Power Tower, an area with a diameter of at least 3.1 m must be kept clear (marked by the outer circle).

WARNING!

Freestanding training equipment must be set up on a stable surface and set up horizontally.



Cleaning

NOTE

Risk of damage!

Improper handling of the Power Tower may result in damage to the Power Tower.

- Avoid any aggressive cleaning agents, brushes with metal or nylon bristles, or any sharp or metallic cleaning objects such as knives, hard spatulas or similar. This can damage the surfaces.
- Wipe the Power Tower and all handles with a cloth after each workout to prevent contamination from dry sweat.
- Wipe off dirt and dust with a soft, slightly damp cloth.
- Wipe all parts completely dry afterwards.

Maintenance

- Check the Power Tower regularly for any damage or signs of wear and tear.
- Check the tightness of all screws and connections.
- Replace defective parts immediately via our customer service. Do not use the Power Tower until it has been repaired.
- Note that sweat has a corrosive effect and must not come into contact with the appliance. Wipe sweat drops from the Power Tower after the exercises.

Storage

All parts must be completely dry before storage.

- Always keep the Power Tower in a dry place.
- Protect the Power Tower from temperature fluctuations.
- Store the Power Tower where it is inaccessible to children, securely locked.

Technical information

Model: IAN 433566
Type No.: 73775768
Standard: EN ISO 20957-1:2013
Max. user weight: 150 kg
Device weight: 40 kg
Dimensions: 116 x 88 x 215 cm

Disposal

Disposing of packaging

Dispose of the packaging according to type. Dispose of paperboard cardboard as waste paper, place foils in the recyclable material collection.

Disposal of Power Tower

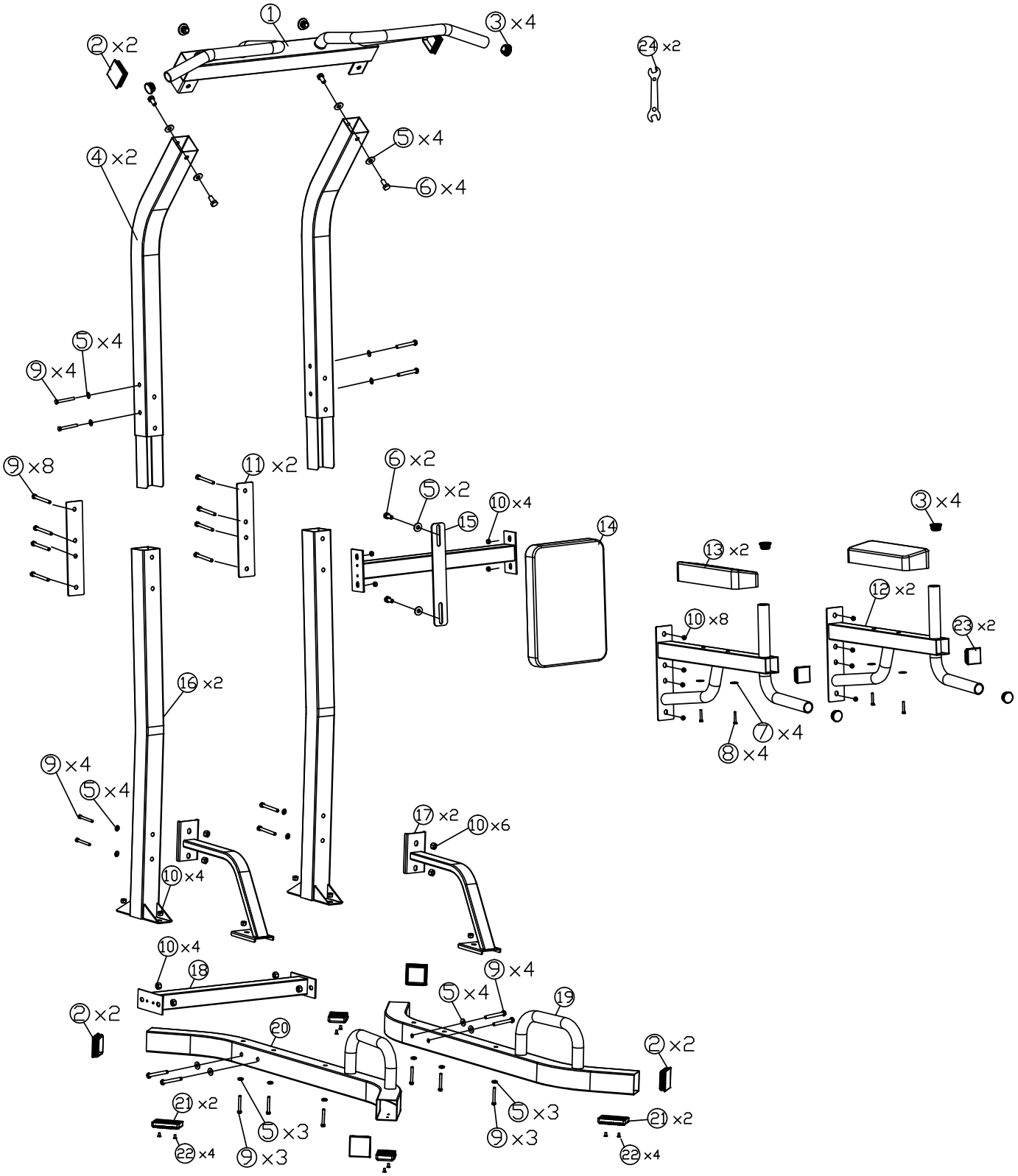
Dispose of the Power Tower in accordance with the laws and regulations applicable in your country.

IAN: 433566

EN

Service
E-Mail: bevaform-service-en@sertronics.de

Exploded view



BEVAFORM Service & Handels Ges.m.b.H.
Gesellschaft mit beschränkter Haftung
Straniakstrasse 4
AT-5020 Salzburg
AUSTRIA

06/2022

IAN 433566