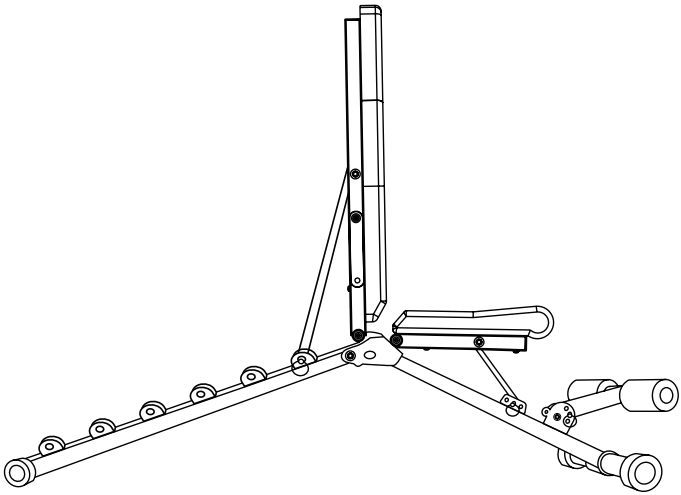
Multifunktionale Hantelbank

309FHDBBBS



Bedienungsanleitung

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!

Der Hersteller arbeitet ständig an der Weiterentwicklung aller Typen und Modelle.
Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass deshalb jederzeit Änderungen des Lieferumfangs in Form, Ausstattung und Technik möglich sind. Aus den Angaben, Abbildungen und Beschreibungen dieser Gebrauchsanweisung können daher keine Ansprüche hergeleitet werden.
Nachdruck, Vervielfältigung oder Übersetzung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung des Herstellers nicht gestattet. Alle Rechte nach dem Gesetz über das Urheberrecht bleiben dem Hersteller ausdrücklich vorbehalten.

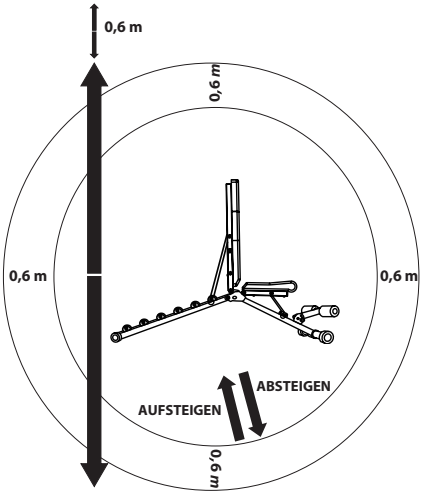
Änderungen vorbehalten.

SIE MÜSSEN DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG VOR DEM GEBRAUCH DIESES GERÄTES SORGFÄLTIG LESEN UND VERSTEHEN. BEWAHREN SIE DIESE BEDIENUNGSANLEITUNG ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF.

WICHTIGER SICHERHEITSHINWEIS

1. Das maximale Benutzergewicht für das Gerät beträgt 160 kg. Personen mit einem höheren Körpergewicht sollten dieses Gerät nicht benutzen.
2. Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit von dem Gerät fern. Lassen Sie Kinder nicht ohne Aufsicht mit dem Gerät alleine.
3. Im Falle von Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder anderen Symptomen unterbrechen Sie das Training sofort. Befragen Sie sofort einen Arzt.
4. Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Oberfläche. Legen Sie eine Matte unter das Gerät um das Gerät zu stabilisieren und den Boden zu schonen.
5. Tragen Sie beim Training immer angemessene Sportkleidung. Laufoder Aerobicschuhe werden ebenfalls benötigt.
6. Benutzen Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck entsprechend dieser Anweisung. Benutzen Sie keine anderen Zubehörteile, insofern diese nicht vom Hersteller empfohlen wurden.
7. Legen Sie keine scharfen Gegenstände im Bereich des Gerätes ab.
8. Behinderte Menschen sollten das Gerät nicht ohne die Anwesenheit einer qualifizierten, medizinisch ausgebildeten Person, oder eines Arztes benutzen.

9. Vor dem Training immer Dehnübungen ausführen.
10. Benutzen Sie das Gerät nicht wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert.
11. Nur für den Innengebrauch
12. Die freie Fläche, auf der das Gerät platziert ist, muss mindestens 60 cm größer als das Gerät sein. Die freie Fläche rund um den Trainingsbereich herum in den Richtungen, von denen aus auf das Gerät zugegriffen wird, muss zumindest 0,6 m betragen. Ein Bereich für ein Absteigen im Notfall muss gewährleistet sein. Wenn Geräte nebeneinander aufgestellt sind, kann die freie Fläche untereinander geteilt werden.



WARNUNG: BEFRAGEN SIE IHREN ARZT BEVOR SIE DIESES ODER EIN ANDERES TRAININGSPROGRAMM BEGINNEN. DIES IST BESONDERS WICHTIG BEI PERSONEN DIE ÜBER 35 JAHRE ALT SIND ODER PERSONEN MIT VORERKRANKUNGEN. LESEN SIE VOR DEM GEBRAUCH SÄMTLICHE ANWEISUNGEN.

AUFBAU & GEBRAUCH

VOR DEM START

Bauen Sie Ihr Gerät an einem freien Platz mit ausreichend Belüftung und Beleuchtung auf. Da das Gerät zum Teil tragbar ist müssen sie es nicht.

genau dort aufbauen wo es benutzt werden soll. Praktischerweise sollten Sie das Gerät nach dem Zusammenbau jedoch nicht über größere Entfernungen hinweg, durch enge Gänge oder über Treppen ziehen.

ZUSAMMENBAU IHRES GERÄTES

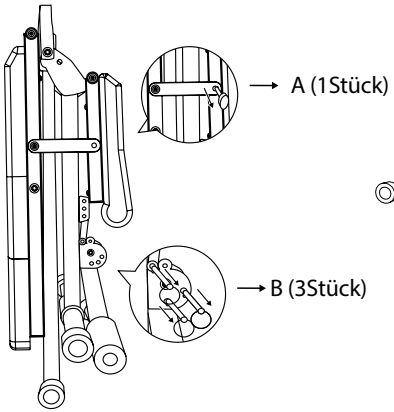


Abb. 1

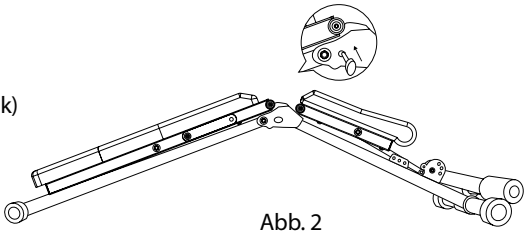


Abb. 2

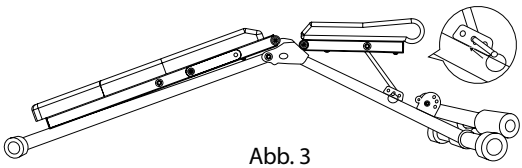


Abb. 3

Schritt 1: Ziehen Sie den Sicherungsstift A/B heraus, siehe Abbildung 1.

Schritt 2: Falten Sie die Maschine wie in Abb. 2 auseinander. Danach sichern Sie den Rahmen der Bank, indem Sie den Stift A einstecken, siehe Abbildung 2.

Schritt 3: Stellen Sie den Sitz in die gewünschte Position und sichern Sie ihn mit dem Stift B ab, siehe Abbildung 3.

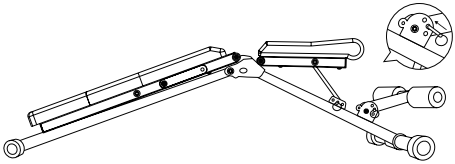


Abb. 4

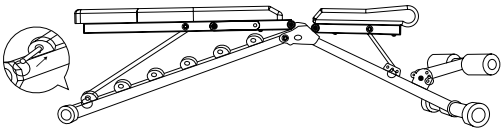


Abb. 5

Schritt 4: Stellen Sie den Beinniederhalter in die gewünschte Position und sichern Sie ihn mit dem Stift B ab, siehe Abbildung 4.

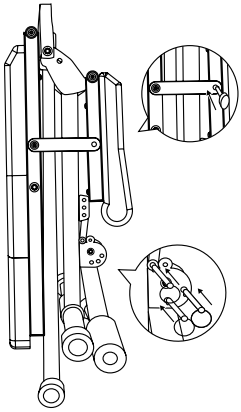
Schritt 5: Stellen Sie die Rückstütze in die gewünschte Position und sichern sie mit dem Stift B ab, siehe Abbildung 5.

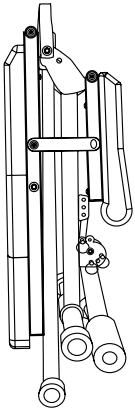
Achtung: Stellen Sie sicher, dass der Sicherungsstift A/B bis ans Rohrende eingesteckt ist, um die Stellung zu sperren.

Wenn das Produkt instabil ist, passen Sie die vordere und hintere Fußabdeckung an.

AUFBEWAHRUNG

Nach dem Training, entfernen Sie die Sicherungsstifte A und 3 Stifte B aus dem Rahmen. Falten Sie die Maschine und fixieren Sie die Rahmen mit dem Stift A, wie unten angezeigt. Die Stifte B können in die einstellbaren Löcher des Beinniederhalters zur Aufbewahrung eingesteckt werden.





AUFWÄRMEN

Dehn- und Aufwärmübungen sollten von dafür ausgebildeten Personen erlernt werden, um gesundheitsgefährdende Übungsmuster von Beginn an zu vermeiden.

Jede Trainingseinheit sollte aus mehreren Phasen bestehen: Aufwärmphase (Warm-up) - Trainingsphase -Abkühlphase (Cool-down), um Verletzungen zu vermeiden und Muskelkater vorzubeugen.

1. Aufwärmphase

5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching (Dehnübungen), Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Trainingsleistung. Ein gutes Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Ihre Herzfrequenz und Zirkulation.

5 bis 10 Minuten langsames Trainieren bei geringem Widerstand mit dem Ergometer.

2. Trainingsphase

20 bis 30 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training, d.h. mit der Herzfrequenz in Ihrer

Trainingszone. (Achtung: Während der ersten Wochen Ihres Trainingsprogramms sollten Sie nicht länger als 20 Minuten mit der Herzfrequenz der Trainingszone trainieren.)

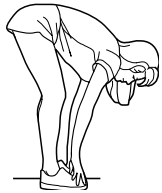
3. Abkühlphase

5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching (Dehnübungen), um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen.

Trainingsfreguenz

Zur Erhaltung oder Verbesserung Ihrer Kondition planen Sie drei Workouts pro Woche ein. Dabei muss zwischen den Workouts mindestens ein Tag Pause liegen. Nach einigen Monaten regelmäßigen Trainings können Sie die Anzahl der Workouts pro Woche auf fünf erhöhen. Denken Sie daran, der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, das Training zu einem regelmäßigen und erfreulichen Bestandteil Ihres Alltags zu machen.

1. Zehen berühren

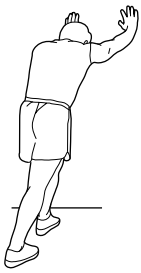


Beugen Sie sich mit durchgedrückten Knien langsam nach vorne und lassen Sie Ihre Schultern und Ihren Rücken locker, während Sie versuchen, Ihre Zehen zu berühren. Gehen Sie so weit runter, wie Sie können, und halten Sie die Position 15 Sekunden lang. Danach entspannen Sie. Wiederholen Sie diese Übung dreimal.

2. Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihr rechtes Bein. Winkeln Sie Ihr linkes Bein so an, dass die Fußsohle die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels berührt, Beugen Sie sich nun so weit wie möglich nach vorne und versuchen Sie, die Zehen an Ihrem rechten Bein zu berühren. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein. Danach entspannen Sie. Wiederholen Sie diese Übung dreimal für jedes Bein.

3. Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne



Lehnen Sie sich mit Ihren Handflächen gegen eine Wand und stellen Sie Ihren rechten Fuß bei durchgedrücktem Knie so weit wie möglich nach hinten. Ihr linkes Bein ist angewinkelt, das linke Knie befindet sich etwa unterhalb Ihres Beckens. Bewegen Sie sich nun mit Ihrer Hüfte in Richtung Wand, sodass Sie die Dehnung in Ihrer rechten Wade spüren. Heben Sie dabei nicht die Ferse an. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein. Danach wiederholen Sie diese Übung dreimal für jedes Bein.

4. Dehnung des Quadrizeps und der Hüftmuskeln

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab, um das Gleichgewicht zu halten. Mit Ihrer anderen Hand greifen Sie den Fuß und halten ihn fest. Versuchen Sie, die Ferse möglichst nahe an Ihr Gesäß zu bewegen. Verweilen Sie in dieser Stellung 15 Sekunden lang. Danach entspannen Sie. Wiederholen Sie diese Übung dreimal fürjedes Bein.

5. Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie Ihre Beine so an, dass sich die Fußsohlen berühren und Ihre Knie dabei nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße nun so weit wie möglich zu Ihrem Körper, ohne sie dabei vom Boden anzuheben. Drücken Sie Ihre Knie langsam nach unten. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Danach entspannen Sie. Wiederholen Sie diese Übung dreimal für jedes Bein.

REINIGUNG UND WARTUNG

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß überprüft wird, beispielsweise an Anschlusspunkten.

Tauschen Sie defekte Komponenten umgehend aus und/oder lassen Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb.

Entsorgung

Verpackung entsorgen

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

Technische Informationen

Die Grundfläche für dieses Produkt beträgt 1500 mm x 430 mm (Länge x Breite).
Das Produkt ist 1150 mm hoch.
Das Gewicht des zusammengebauten Geräts beträgt ca. 12,9kg
Maximale Gewichtsbelastung: 160 kg
Sicherheitsgeprüft nach EN ISO 20957-1:2013 Klasse H (H: Heimgebracuh)

Importeur:
monolith GmbH
Maxstraße 16 D-45127 Essen Deutschland