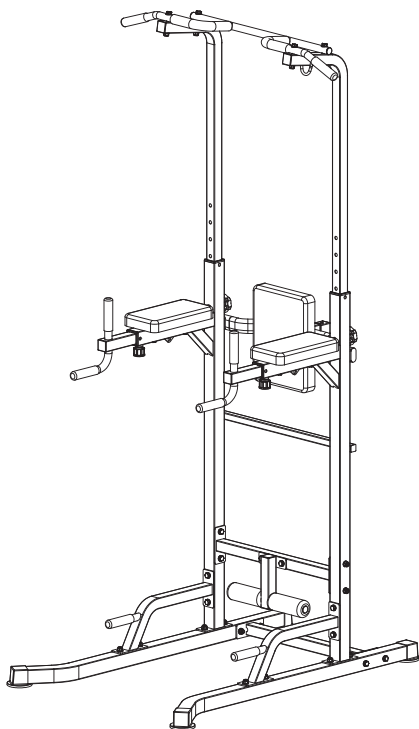


# Power Tower Advanced 7 in 1

---

309HDPT711



---

Bedienungsanleitung

## **Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!**

Der Hersteller arbeitet ständig an der Weiterentwicklung aller Typen und Modelle.

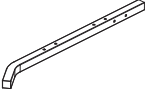
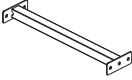

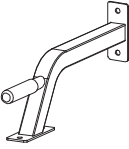
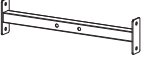

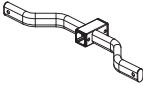
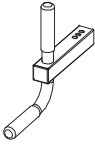


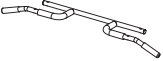

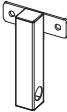

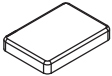





Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass deshalb jederzeit Änderungen des Lieferumfangs in Form, Ausstattung und Technik möglich sind. Aus den Angaben, Abbildungen und Beschreibung dieser Gebrauchsanweisung können daher keine Ansprüche hergeleitet werden.

Nachdruck, Vervielfältigung oder Übersetzung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung des Herstellers nicht gestattet.

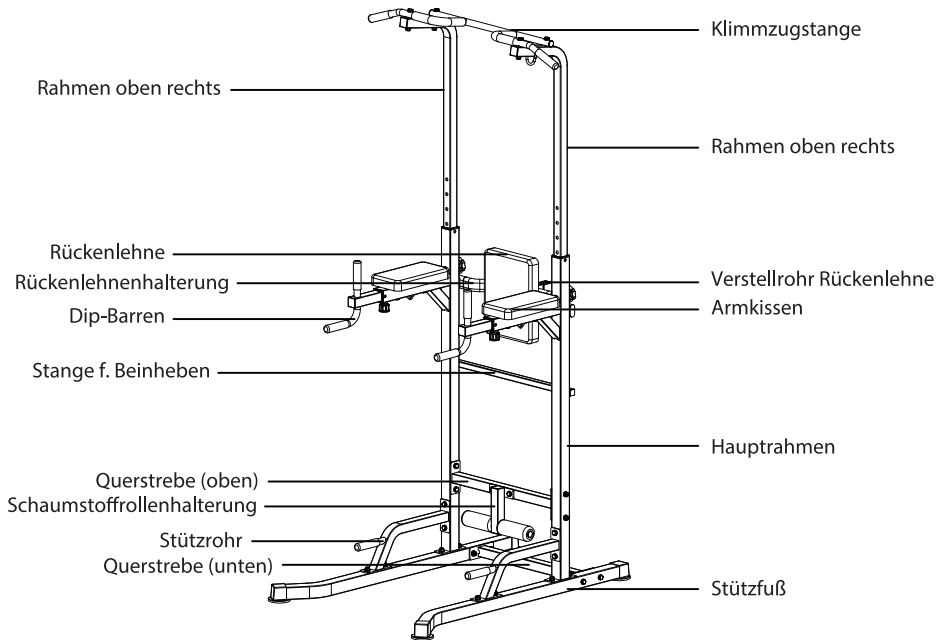
Alle Rechte nach dem Gesetz über das Urheberrecht bleiben dem Hersteller ausdrücklich vorbehalten.

**Änderungen vorbehalten.**

## TEILELISTE

<p>Ggst. 1. Mg.: 2 Stützfuß</p> 	<p>Ggst. 2. Mg.: 1 Querstrebe (unten)</p> 	<p>Ggst. 3. Mg.: 2 Hauptrahmen</p> 	<p>Ggst. 4. Mg.: 2 Stützrohr</p> 	<p>Ggst. 5. Mg.: 1 Querstrebe (oben)</p> 
<p>Ggst. 6. Mg.: 1 Stange f. Beinheben</p> 	<p>Ggst. 7. Mg.: 1 Rückenlehnen- halterung</p> 	<p>Ggst. 8. Mg.: 2 Dip - Barren</p> 	<p>Ggst. 9. Mg.: 1 Verstellrohr Rückenlehne</p> 	<p>Ggst. 10. Mg.: 2 Rahmen oben rechts</p> 
<p>Ggst. 11. Mg.: 1 Klimmzugstange</p> 	<p>Ggst. 12. Mg.: 1 Rohr für Schaumstoffrolle</p> 	<p>Ggst. 13. Mg.: 1 Schaumstoffrollen- halterung</p> 	<p>Ggst. 14 Mg.: 2 Armkissen</p> 	<p>Ggst. 15. Mg.: 1 Rückenlehne</p> 
<p>Ggst. 16. Mg.: 2 Schaumstoff</p> 	<p>Ggst. 17. Mg.: 4 Endkappe Stützfuß</p> 	<p>Ggst. 18. Mg.: 2 Drehknopf (M10 x 60)</p> 	<p>Ggst. 19. Mg.: 3 Drehknopf (M16)</p> 	<p>Ggst. 20. Mg.: 2 Werkzeuge (17/14)</p> 

# PRODUKTZEICHNUNG



## ZUBEHÖRTEILE



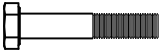
21. Sechskantschraube M8 x 20  
(4 St.)



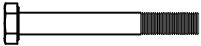
22. Sechskantschraube M10 x 35  
(2 St.)



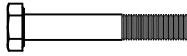
23. Sechskantschraube M10 x 45  
mm (2 St.)



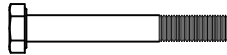
24. Sechskantschraube M10 x 55  
mm (2 St.)



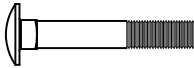
25. Sechskantschraube M8 x 65  
mm (4 St.)



26. Sechskantschraube M10 x 65  
mm (12 St.)



27. Sechskantschraube M10 x 75  
mm (4 St.)



28. Schlossschraube M10 x 65  
mm (8 St.)



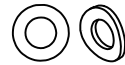
( $\varnothing 16 \times \varnothing 8.5$ )

29. Unterlegscheibe für M8  
Schraube (8 St.)



( $\varnothing 20 \times \varnothing 10.5$ )

30. Unterlegscheibe für M10  
Schraube (44 St.)



( $\varnothing 20 \times \varnothing 10.5$ )

31. Gebogene Unterlegscheibe  
M10 (4 St.)



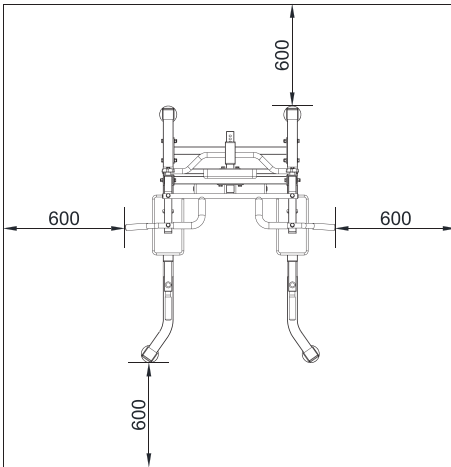
32. Sicherungsmutter für M10  
Schraube (26 St.)

## SICHERHEITSHINWEISE

### WICHTIG: DIESES GERÄT IST NUR FÜR DEN HEIMGEBRAUCH BESTIMMT

1. Lesen Sie alle Anweisungen in diesem Handbuch, bevor Sie das Produkt verwenden. Bewahren Sie dieses Handbuch während der gesamten Lebensdauer des Produkts auf.
2. Dieses Gerät muss von einem oder zwei Erwachsenen zusammengebaut werden.
3. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Produkts ordnungsgemäß über die sichere Verwendung informiert werden.
4. Dieses Produkt ist nur für den häuslichen Gebrauch bestimmt. Verwenden Sie dieses Produkt nicht in gewerblichen, Miet- oder institutionellen Umgebungen.
5. Der Benutzer ist für die ordnungsgemäße Pflege und Wartung des Geräts verantwortlich. Nachdem das Produkt zusammengebaut wurde, überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob die Befestigungselemente fest angezogen sind und keine Elemente hervorstehen. Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand der Teile, die am anfälligsten für Verschleiß sind, um die Sicherheit des Gerätes zu erhalten. (Schrauben und Muttern)
6. Lagern Sie dieses Produkt nicht an einem feuchten Ort (z.B. am Rand eines Pools, Badezimmers usw.).
7. Tragen Sie Sportschuhe, um Ihre Füße während des Trainings zu schützen. Tragen Sie keine weite oder lockere Kleidung, da diese in der Ausrüstung eingeklemmt werden kann. Alle Schmuckstücke sollten abgelegt werden.
8. Stecken Sie Ihre Haare so zusammen, dass sie während des Trainings nicht im Weg sind.
9. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen verspüren oder Ihnen schwindelig wird, brechen Sie sofort ab, ruhen Sie sich aus und suchen Sie einen Arzt auf.
10. Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit vom Produkt fern.
11. Bitte konsultieren Sie vor Beginn dieses Trainingsprogramms unbedingt Ihren Arzt, insbesondere, wenn Sie mehrere Jahre nicht sportlich aktiv waren.
12. Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu reparieren.
13. Die Montage/Demontage des Produkts muss unter Berücksichtigung der Gesundheitssicherheit erfolgen.
14. Halten Sie sich an die vorgegeben Benutzerangaben und überschreiten Sie diese nicht.
15. Beugen Sie während des Trainings nicht den Rücken und halten Sie ihn gerade.
16. Tauschen Sie defekte Komponenten sofort aus und halten Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb.
17. Durch übermäßiges oder falsches Training, können Gesundheitsschäden entstehen.
18. Die Ausrüstung muss ordnungsgemäß ausgerichtet sein. Eltern und andere für Kinder verantwortliche Personen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da der natürliche Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern zu Situationen und Verhaltensweisen führen kann, für die das Trainingsgerät nicht vorgesehen ist.

19. Wenn Kinder das Gerät benutzen dürfen, sollten Sie ihre geistige und körperliche Entwicklung und vor allem ihr Temperament berücksichtigen. Sie sollten kontrolliert und in den richtigen Gebrauch des Geräts eingewiesen werden. Das Gerät ist unter keinen Umständen als Kinderspielzeug geeignet.
20. Stellen Sie sicher, dass der Sitz stabil ist, bevor Sie das Gerät nutzen. Wenn Sie Schmerzen, Ohnmacht, Schwindel oder Atemnot verspüren, stoppen Sie Ihr Training sofort. Bleiben Sie eine Weile auf dem Gerät sitzen, bis es Ihnen besser geht, bevor Sie aufstehen und das Gerät verlassen. Bitten Sie jemanden Ihnen beim Absteigen des Gerätes zu helfen.
21. Wenn die Einstellvorrichtungen abstehen, kann Ihre Bewegung beeinträchtigt sein.
22. Die freie Fläche, auf die das Gerät platziert ist, muss mindestens 60 cm größer als das Gerät sein.



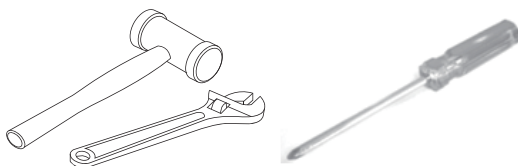
**\*\*Das Gerät ist NICHT für therapeutische Zwecke geeignet.**

## **PFLEGE UND WARTUNG:**

1. Wischen Sie die Oberflächen nach jeder Trainingseinheit trocken. Verwenden Sie keine Lösungsmittel - reinigen Sie sie nur mit einem feuchten Tuch.
2. Der Benutzer ist für die ordnungsgemäße Pflege und Wartung des Geräts verantwortlich. Nachdem das Produkt zusammengebaut wurde, überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob die Befestigungselemente fest angezogen sind und keine Elemente hervorstehen. Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand der Teile, die am anfälligsten für Verschleiß sind.
3. Ersetzen Sie defekte Komponenten sofort und halten Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb.

## Werkzeuge

Damit Sie Ihr Produkt erfolgreich zusammenbauen können, benötigen Sie einen 14 mm und 17 mm großen Schraubenschlüssel und einen Schraubendreher. Für eine leichtere und schnellere Montage wäre außerdem ein Hammer mit weichem Kopf von Vorteil.



## GEWICHTSBESCHRÄNKUNG

max. Belastungsgewicht: 150Kg

## Konformität

DIESES PRODUKT ENTSPRICHT:  
EN ISO 20957-1:2013 HEIMGEBRAUCH - Klasse H

## BEVOR SIE BEGINNEN

### VORBEREITUNG DES ARBEITSBEREICHS

Es ist wichtig, dass Sie Ihr Produkt an einem sauberen, ebenen und übersichtlichen Ort montieren. Auf diese Weise können Sie sich während der Montage von Bauteilen um das Produkt herumbewegen und die Verletzungsgefahr bei der Montage verringern.

### MIT EINEM FREUND ARBEITEN

Möglicherweise ist es sinnvoll, dieses Produkt mit Hilfe eines Freundes zusammenzubauen, da einige der Komponenten groß, schwer oder umständlich zu handhaben sind.

### ÖFFNEN SIE DEN KARTON

Öffnen Sie vorsichtig den Karton, in dem sich Ihr Produkt befindet, und achten Sie auf die Warnhinweise auf dem Umkarton, um das Verletzungsrisiko zu verringern. Achten Sie auf scharfe Klammern, die zum Befestigen der Klappen verwendet werden können, da Sie sich daran verletzen könnten. Öffnen Sie den Karton unbedingt richtig herum, da dies der einfachste und sicherste Weg ist, alle Komponenten auszupacken.

### KOMPONENTEN AUSPACKEN

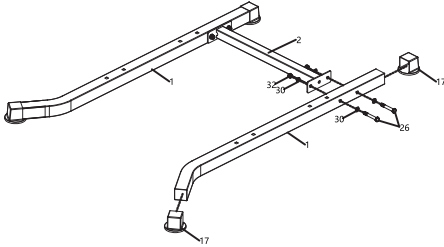
Packen Sie jede Komponente sorgfältig aus und prüfen Sie anhand der Teileliste, ob Sie alle erforderlichen Teile haben, um die Montage Ihres Produkts abzuschließen.



## MONTAGESCHRITTE

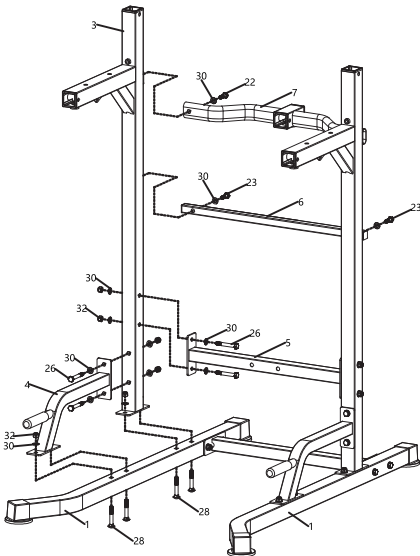
### SCHRITT 1

1. Schieben Sie die Endkappen (17) auf die Enden des Stützfußes (1). Installieren Sie den Stützfuß (1)
2. mithilfe der Sechskantschraube M10 x 65 mm (26), den Unterlegscheiben (30) und Sicherungsmuttern (32) an der Querstrebe (unten) (2). Schrauben und Muttern von Hand anziehen. Verwenden Sie zu diesem Zeitpunkt keinen Schraubenschlüssel.



### SCHRITT 2

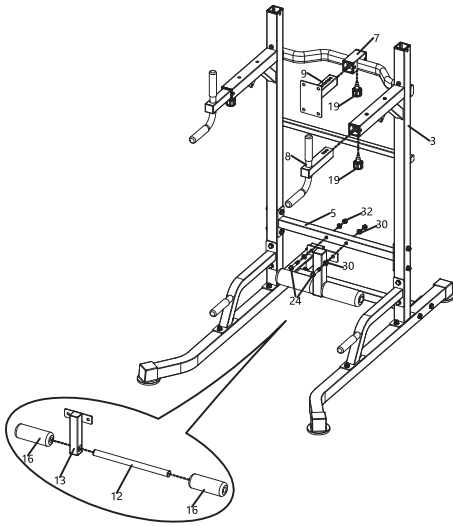
1. Installieren Sie den Hauptrahmen (3) und das Stützrohr (4) mithilfe der Schlossschrauben (28) von unten, der Sechskantschraube M10 x 65 (26), den Unterlegscheiben (30) und den Sicherungsmuttern (32) am Stützfuß (1).
2. Installieren Sie die Querstrebe (unten) (5) mithilfe der Sechskantschrauben M10 x 65 (26), den Unterlegscheiben (30) und den Sicherungsmuttern (32) am Hauptrahmen (3).
3. Installieren Sie die Stange f. Beinheben (6) mithilfe der Sechskantschrauben M10 x 45 (23) und den Unterlegscheiben (30) am Hauptrahmen (3).



4. Installieren Sie die Rückenlehnenhalterung (7) mithilfe der Sechskantschrauben M10 x 35 (22) und den Unterlegscheiben (30) am Hauptrahmen (3).

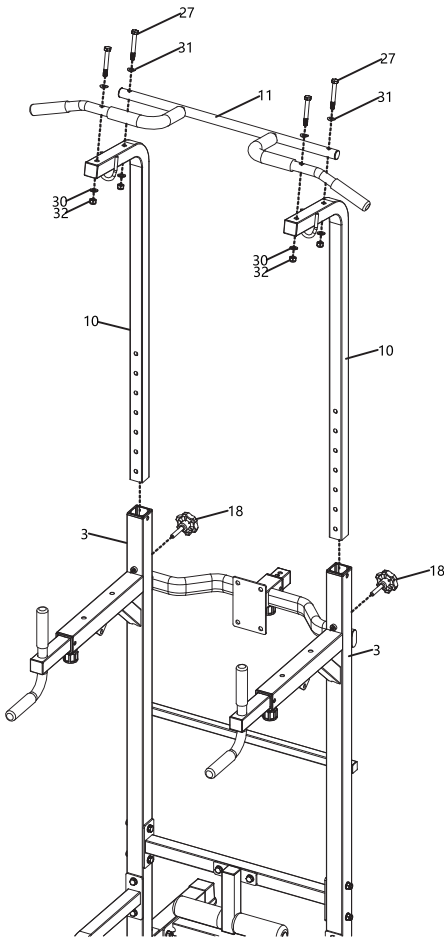
4. Installieren Sie die Rückenlehnenhalterung (7) mithilfe der Sechskantschrauben M10 x 35 (22) und den Unterlegscheiben (30) am Hauptrahmen (3).

## SCHRITT 3

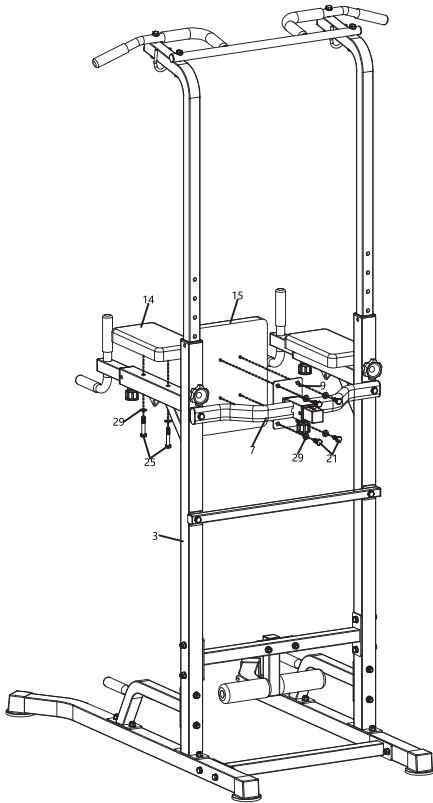


1. Installieren Sie das Verstellrohr der Rückenlehne (9) mithilfe des Drehknopfs M16 (19) an der Rückenlehnenhalterung (7).
2. Installieren Sie den Dip-Barren (8) mithilfe des Drehknopfs M16 (19) am Hauptrahmen (3).
3. Setzen Sie das Rohr der Schaumstoffrolle (12) in die Bohrung der Schaumstoffrollenhalterung (13) und schieben Sie dann den Schaumstoff (16) auf beide Rohrenden (12).
4. Installieren Sie die Schaumstoffrollenhalterung (13) mithilfe der Sechskantschrauben M10 x 55 (24), den Unterlegscheiben (30) und den Sicherungsmuttern (32) an die Querstrebe (oben) (5).

## SCHRITT 4



1. Installieren Sie den Rahmen oben rechts (10) mithilfe des Drehknopfs (M10 x 60) (18) am Hauptrahmen (3).
2. Installieren Sie die Klimmzugstange (11) mithilfe der Sechskantschrauben M10 x 75 (27), den Unterlegscheiben (30), den gewölbten Unterlegscheiben M10 (31) und den Sicherungsmuttern (32) am Rahmen oben rechts (10).

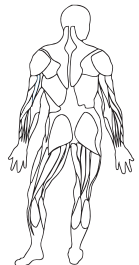
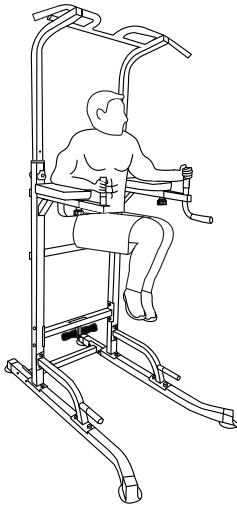
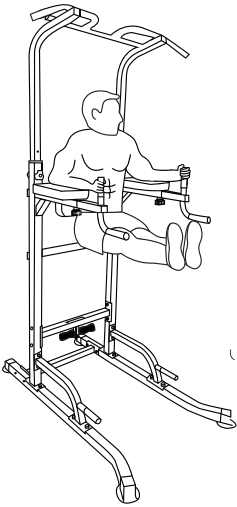
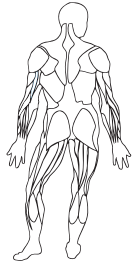
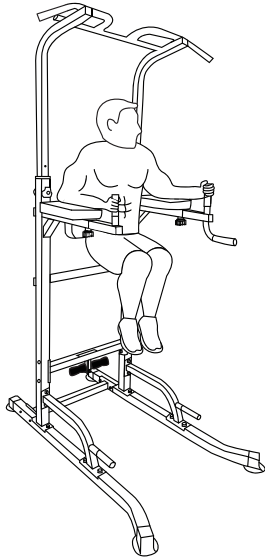
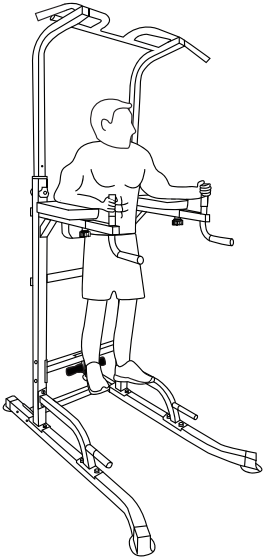


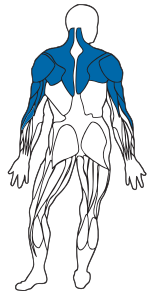
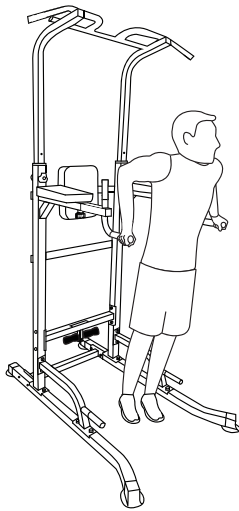
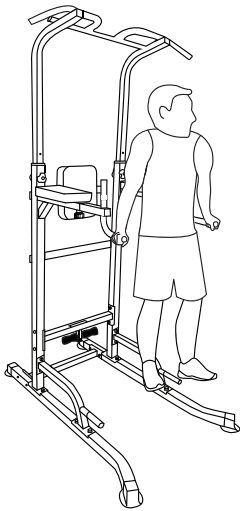
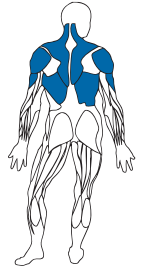
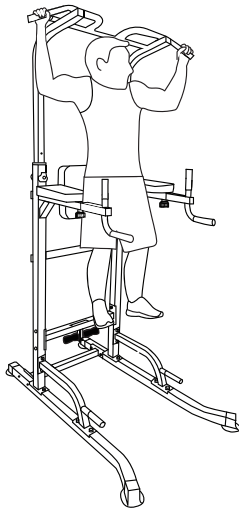
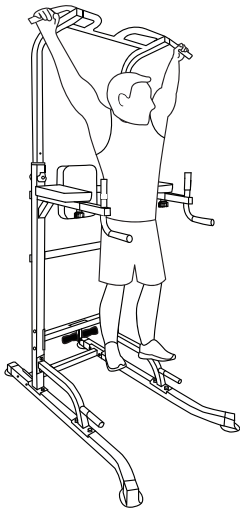
## SCHRITT 5

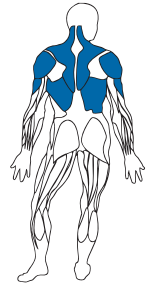
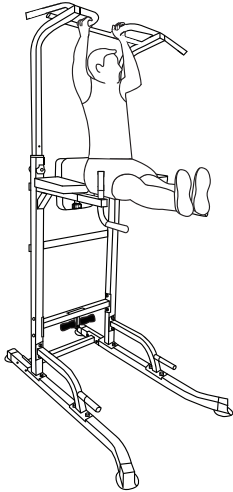
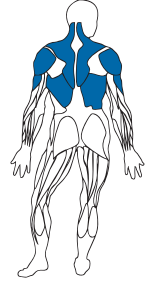
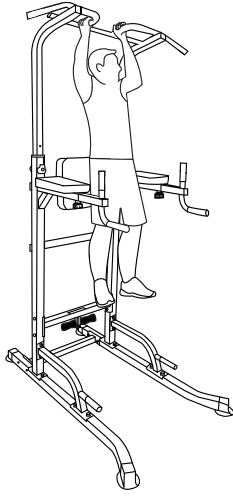
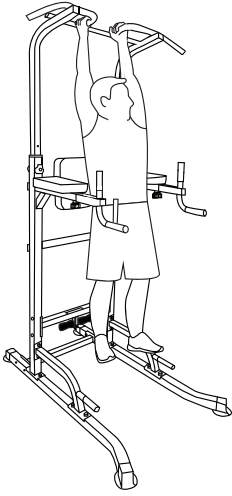
1. Installieren Sie die Rückenlehne (15) mithilfe der Sechskantschrauben M8 x 20 (21) und den Unterlegscheiben (29) am Verstellrohr der Rückenlehne (9).
2. Installieren Sie die Rückenlehnenhalterung (14) mithilfe der Sechskantschrauben M8 x 65 (25) und den Unterlegscheiben (29) am Haupttrahmen (3).

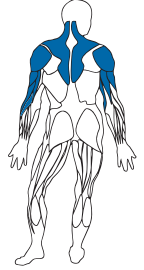
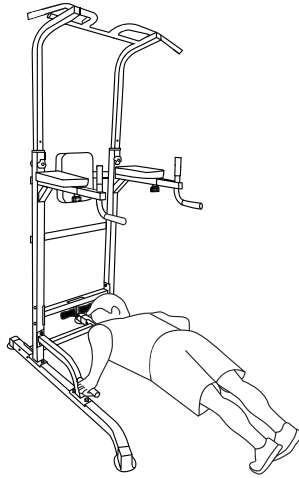
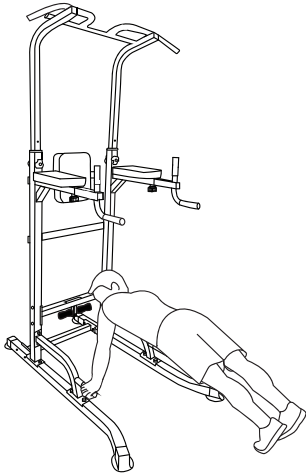
**ZIEHEN SIE DANN ALLE SCHRAUBEN UND MUTTERN FEST!**

## PRODUKTDEMONSTRATION











## Technische Daten

Modell:	309HDPT711
Abmessungen (B × T × H):	129 x 104 x 210 / 228cm
Gewicht:	31,9kg
max. Benutzergewicht	150kg

**\*\*Das Gerät ist NICHT für therapeutische Zwecke geeignet.**

## Entsorgung

### Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoff-Sammlung.

**Importeur:**  
monolith GmbH  
Maxstraße 16 D-45127 Essen  
Germany



www.tuv.com  
ID 1111245836