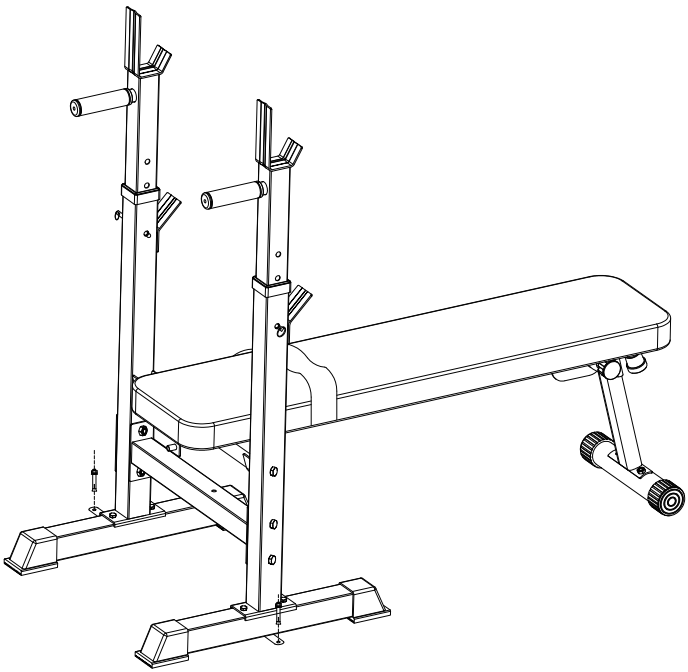
Hantelbank mit Rack



Bedienungsanleitung

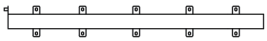
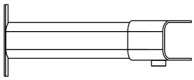
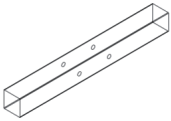
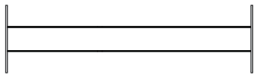
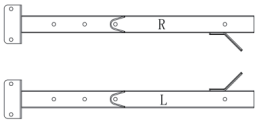
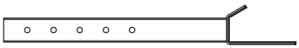
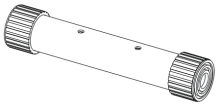
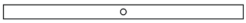
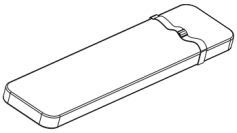
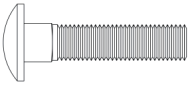
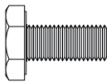
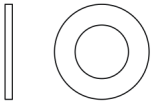
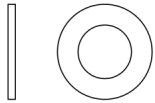
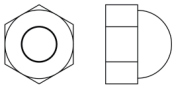
Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!

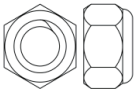
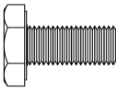
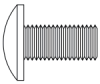
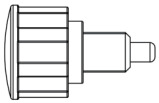
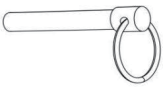
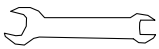
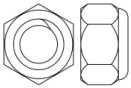
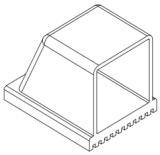
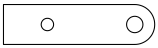
Der Hersteller arbeitet ständig an der Weiterentwicklung aller Typen und Modelle.
Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass deshalb jederzeit Änderungen des Lieferumfangs in Form, Ausstattung und Technik möglich sind. Aus den Angaben, Abbildungen und Beschreibung dieser Gebrauchsanweisung können daher 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.

GERÄTEKOMPONENTEN

Bitte überprüfen Sie, ob alle unten aufgeführten Teile vorhanden sind:

① ×1 	② ×1 	③ ×2 
④ ×1 	⑤ ×1 Satz 	⑥ ×2 
⑦ ×1 	⑧ ×2	⑨ ×1 
⑩ ×1 	⑪ ×10 M10×65	⑫ ×1 M8×75
⑬ ×2  M8×55	⑭ ×1  M10×25 Gleiche Komponentemit Teil Nr.20.	⑮ ×2 M8 Unterlegscheibe
⑯ ×2  M10 Nylon-Unterlegscheibe	⑰ ×12  M10 metallische Unterlegscheibe	⑱ ×2  M8 Hutmutter

⑲ ×8  M10 Verschlussmutter	⑳ ×2  M10×25	㉑ ×12  M8×15
㉒ ×1 	㉓ ×2  M10×62 Stift	㉔ ×1 M8×80 Stift
㉕ ×2  13-17 Schraubenschlüssel	㉖ ×1 #5 mm	㉗ ×1 M8 metallische Unterlegscheibe
㉘ ×1  M8 Verschlussmutter	㉙ ×4 	㉚ ×2 M8×40
㉛ ×2  82×25×1.5		

Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
①	Rückenlehnenstützrohr		×1
②	Vordere Halterung		×1
③	Hintere Stützstange	50*50*	×2
④	Hintere Querstange		×1
⑤	Haltestange (L/R)	50 Vierkantrohr	1 Satz
⑥	Teleskoprohr	45 Vierkantrohr	×2
⑦	Unteres Rundrohr		×1
⑧	Griff	Ø25	×2
⑨	Rückenlehnen-Drehrohr	Ø25	×1
⑩	Rückenlehne		×1
⑪	Schraube	M10×65	×10
⑫	Innensechskantschraube	M8×75	×1
⑬	Schlossschraube	M8×55	×2
⑭	Schraube (Gleiche Komponente mit Teil Nr.20.)	M10×25	×1
⑮	Gewölbte Unterlegscheibe	M8	×2
⑯	Nylon-Unterlegscheibe	M10	×2
⑰	Unterlegscheibe aus Metall	M10	×12
⑱	Hutmutter	M8	×2
⑲	Verschlussmutter	M10	×8
⑳	Schraube	M10×25	×2
㉑	Schraube	M8×15	×12
㉒	Herausziebarer Knopf	M16	×1
㉓	Stift	M10×62	×2
㉔	Stift	M8×80	×1
㉕	13-17 Schraubenschlüssel		×2
㉖	Inbusschlüssel	#5mm	×1

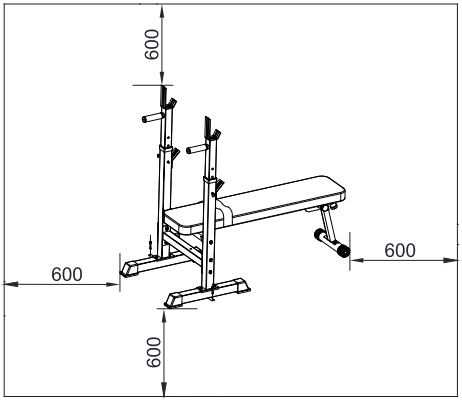
㉗	Unterlegscheibe aus Metall	M8	×1
㉘	Verschlussmutter	M8	×1
㉙	Standfußkappen	50*50*	×4
㉚	Dehnschrauben	M8×40	×2
㉛	Fixierstück	82×25×1.5	×2

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. (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.
23. Stellen Sie das Gerät auf einem festen, ebenen Untergrund und vergewissern Sie sich, dass die Vorrichtungen zuverlässig befestigt sind, bevor Sie diese benutzen. Vermeiden Sie ein Umkippen und andere Gefahrensituationen
24. Die Einstellvorrichtungen stehen hervor, diese könnten Ihre Bewegungsfreiheit beeinträchtigen.
25. Während der Benutzung des Geräts sollte immer ein Trainingspartner zur Überwachung anwesend sein. Falls ein Problem auftritt, kann der Trainingspartner beim Übungsabbruch behilflich 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. Bewahren Sie dieses Gerät in Innenräumen und für den Heimgebrauch auf, fern von Feuchtigkeit und Staub.
4. Stellen Sie das Gerät nicht in eine Garage, ein Nebengebäude, eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
5. Sie sollten die Lagerung an zu kalten oder feuchten Orten vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann, die außerhalb unserer Kontrolle liegen.
6. Legen Sie keine scharfen Gegenstände um das Gerät herum ab. Führen Sie die routinemäßige Wartung durch, ziehen Sie alle Teile vor jedem Training fest und ersetzen Sie alle verschlissenen Teile sofort.

GEWICHTSBESCHRÄNKUNG

Max. Benutzergewicht: 170 kg
Max. Tragegewicht: 100 Kg

Konformität

DIESES PRODUKT ENTSPRICHT:
EN ISO 20957-1, EN ISO 20957-4 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 PARTNER ARBEITEN

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

ÖFFNEN SIE DEN KARTON

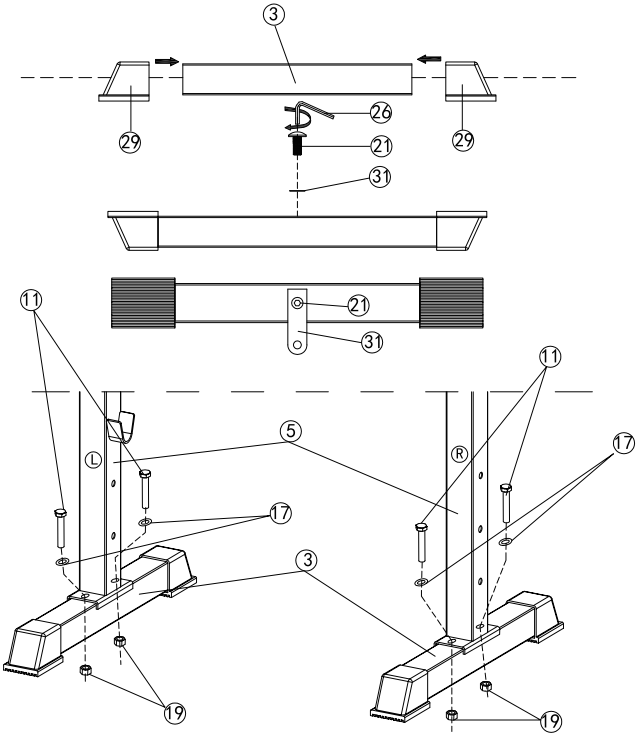
Öffnen Sie vorsichtig den Karton, in dem sich Ihr Produkt befindet, und achten Sie auf die Warnhinweise auf dem Umkarton, um das Verletzungsrisiko zu verringern. Achten Sie auf scharfe Klammern, die zum Befestigen der Klappen verwendet werden können, da Sie sich daran verletzen könnten. Öffnen Sie den 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.

MONTAGEANWEISUNGEN

SCHRITT 1:

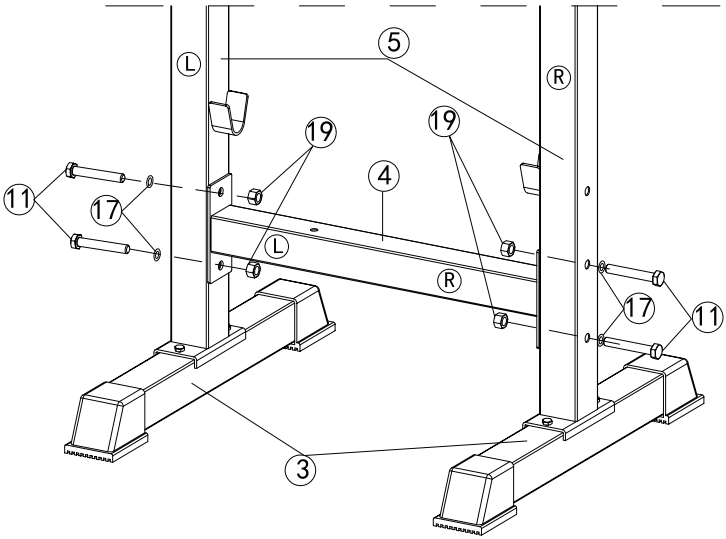


1. Setzen Sie die vier Standfußkappen (29) auf die beiden Enden der beiden hinteren Stützstangen (3).

2. Drehen Sie die hintere Stützstange (3) auf den Kopf, bringen Sie dann das Fixierstück (31) unten in der Mitte mit der Schraube (21) an und ziehen Sie es mit dem Sechskantschlüssel (26) fest.

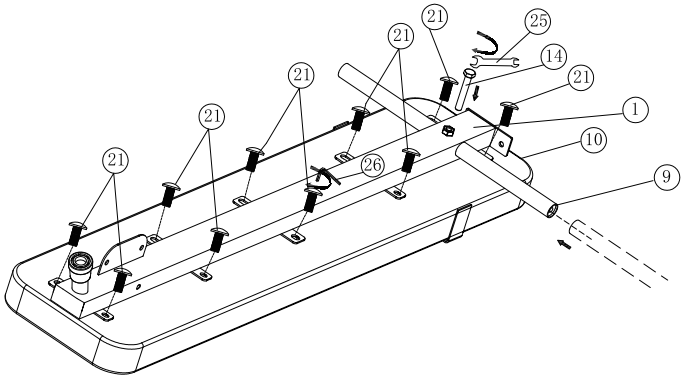
3. Befestigen Sie die hintere Stützstange (3) mithilfe der vier M10×65 Schrauben (11) und den vier M10 Unterlegscheiben aus Metall (17) an den Haltestangen (5) und befestigen Sie diese dann mit den vier M10 Verschlussmuttern (19)
(HINWEIS: Die Haltestangen (5) sind in links und rechts zu unterscheiden).

SCHRITT 2:



Befestigen Sie die hintere Querstange (4) mithilfe der vier M10×65 Schrauben (11) und den vier M10 Unterlegscheiben aus Metall (17)
(Hinweis: entsprechende Verbindungen L an L, R an R) an den Haltestangen (5) und befestigen Sie diese dann mit den vier M10 Verschlussmuttern (19)
(Hinweis: Ziehen Sie die Verschlussmuttern noch nicht fest).

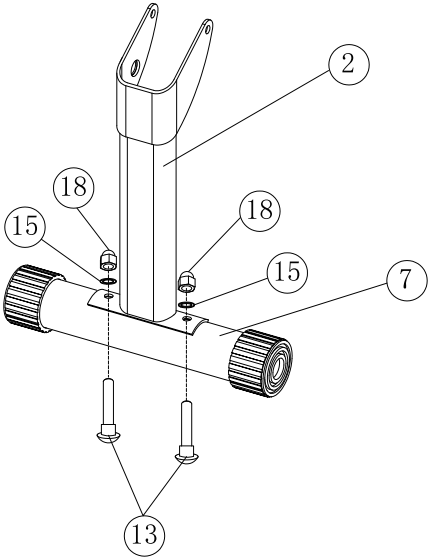
SCHRITT 3:



Verwenden Sie zehn M8×15 Schrauben (21), um die Rückenlehne (10) mithilfe des Rückenlehnenstützrohrs (1) zu befestigen und ziehen Sie diese dann mit dem Sechskantschlüssel (26) fest.

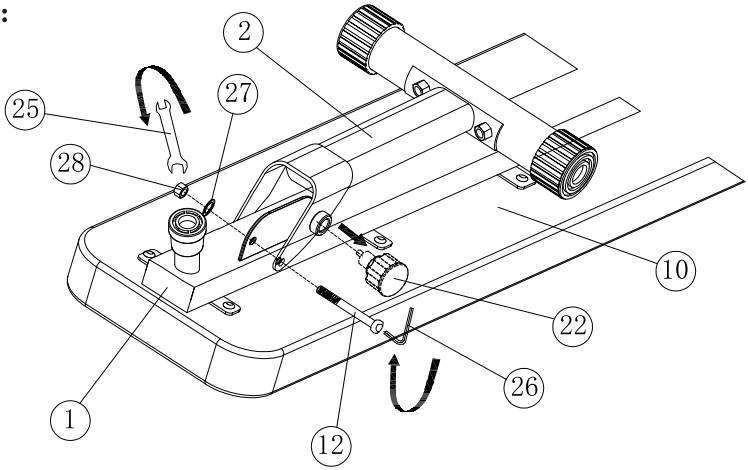
Nach dem Abschrauben der M10×25 Schraube (14), die am Rückenlehnenstützrohr (1) angebracht ist, schieben Sie das Rückenlehnen-Drehrohr (9) in das runde Rohr des Rückenlehnenstützrohrs (1) und ziehen Sie die Schraube (14) mit einem Schraubenschlüssel (25) fest.

SCHRITT 4:



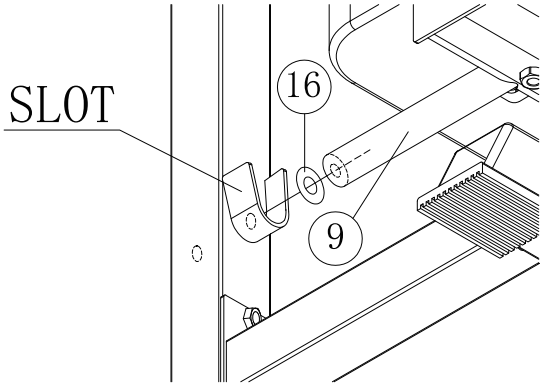
Befestigen Sie das untere Rundrohr (7) mithilfe von zwei M8x55 Schlossschrauben (13), zwei M8 Hutmuttern (18) und zwei M8 gewölbten Unterlegscheiben (15) an der vorderen Halterung (2).

SCHRITT 5:

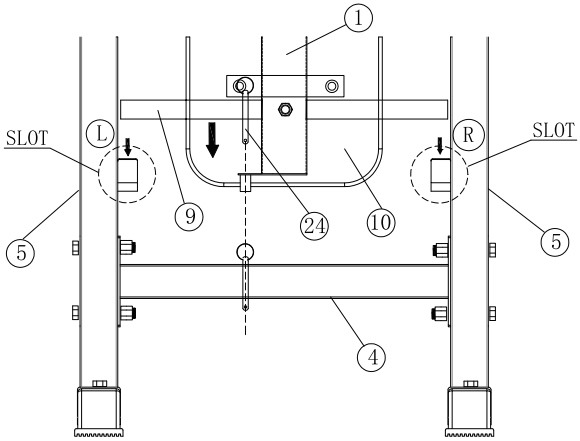


Ziehen Sie den herausziehbaren Knopf (22) heraus, befestigen Sie die vordere Halterungseinheit (2) mithilfe einer M8 Verschlussmutter (28), einer M8×75 Innensechskantschraube (12), einer M8 metallischen Unterlegscheibe (27) am Rückenlehnenstützrohr (1) und ziehen Sie diese dann mit dem Sechskantschlüssel (26) und Schraubenschlüssel (25) fest.

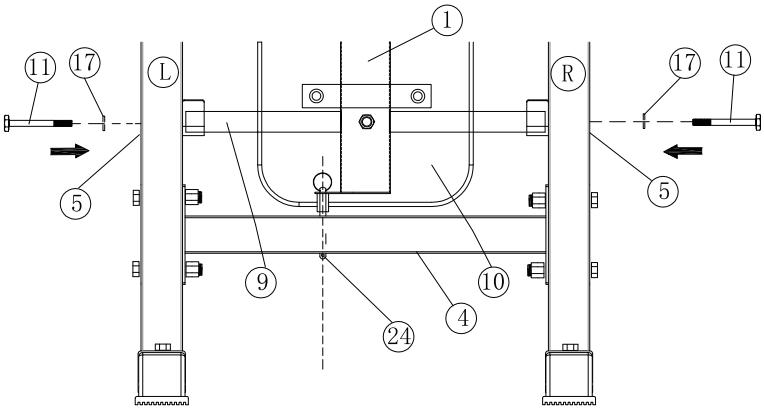
SCHRITT 6:



1. Setzen Sie die Nylon-Unterlegscheibe (16) in den Verbindungsschlitz der Haltestangen (5) ein.
- Platzieren Sie die zusammengebaute Rückenlehne über dem Verbindungsschlitz der Haltestangen (5) **(HINWEIS: Beachten Sie die Richtung des Stiftlochs).**

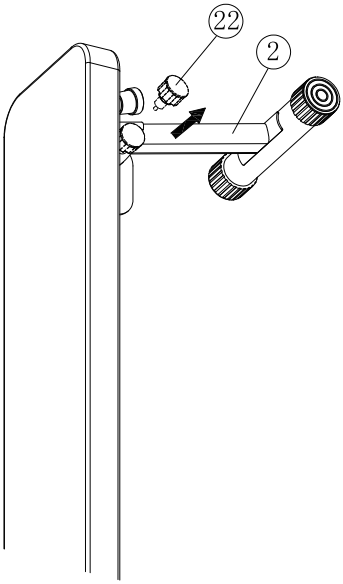


2. Verwenden Sie den M8x80 Stift (24) an der Querstange von oben nach unten, um die montierte Rückenlehne zu arretieren.



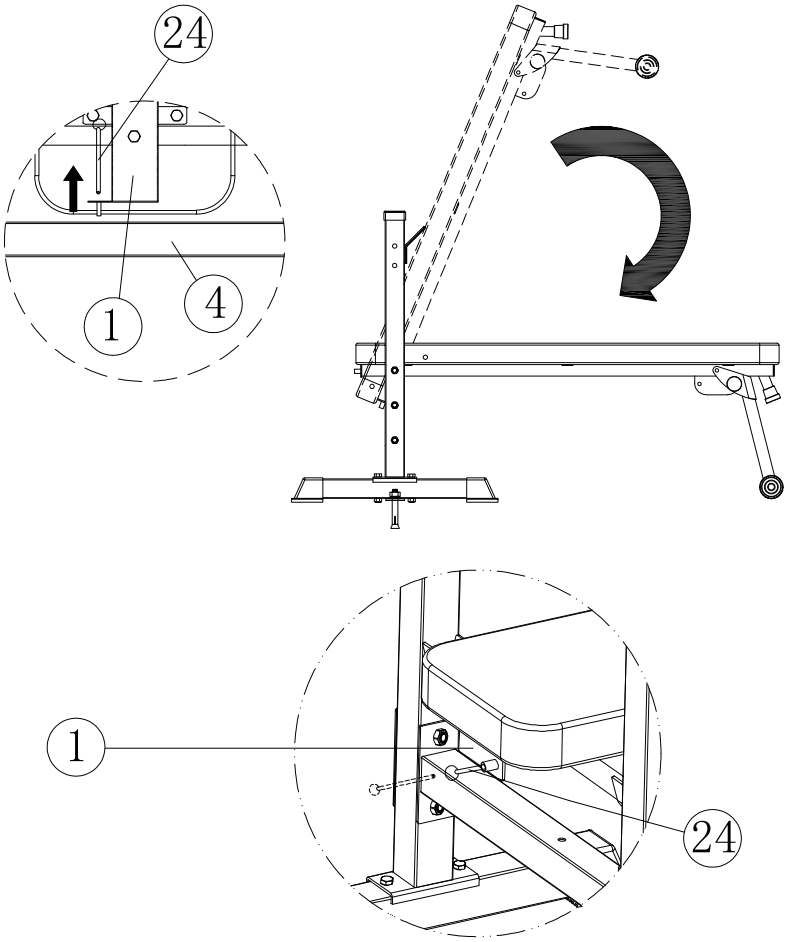
3. Befestigen Sie die montierte Rückenlehne mithilfe von zwei M10x65 Schrauben (11) und zwei M10 Unterlegscheiben aus Metall (17) an den linken und rechten Haltestangen (5).

SCHRITT 7:



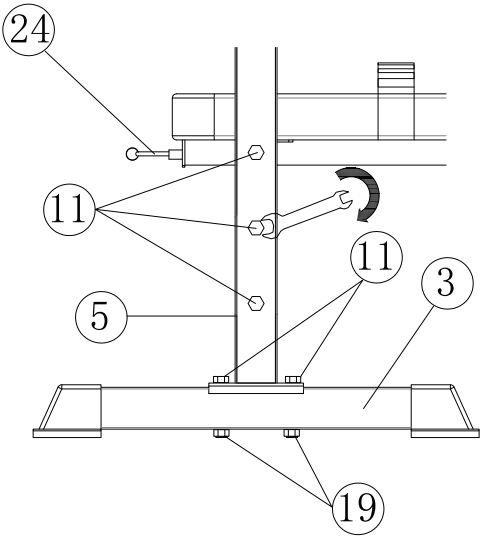
Ziehen Sie den herausziehbaren Knopf (22) heraus, erweitern Sie die vordere Halterung (2) und drehen Sie dann den herausziehbaren Knopf (22) fest.

SCHRITT 8:



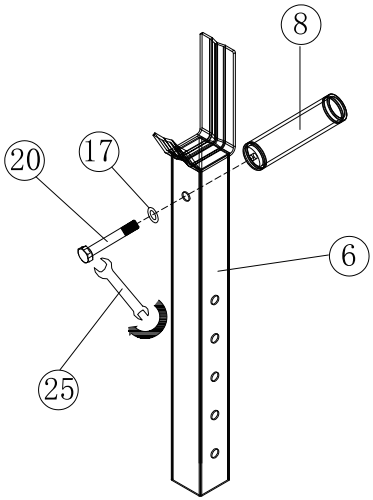
Ziehen Sie den Stift (24) heraus. Beachten Sie, dass eine Hand das Rückenlehnenstützrohr (1) halten muss. Legen Sie das Rückenlehnenstützrohr (1) langsam waagrecht hin, stecken Sie dann den Stift (24) in das Befestigungsloch unterhalb dem Rückenlehnenstützrohr (1).

SCHRITT 9:



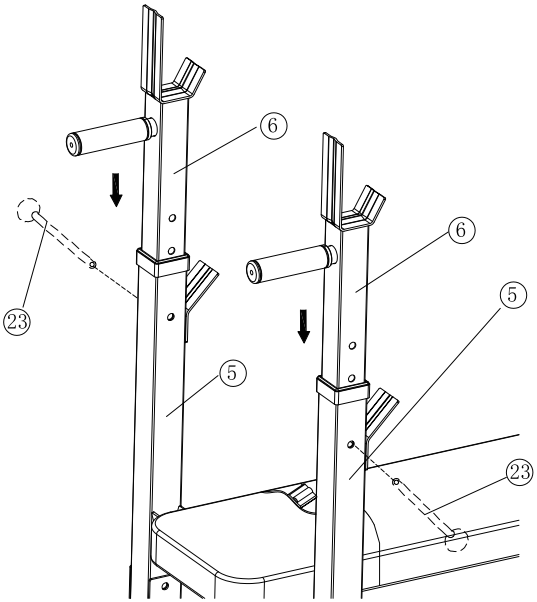
Ziehen Sie alle M10x65 Schrauben (11) mit dem Schraubenschlüssel (25) fest.

SCHRITT 10:



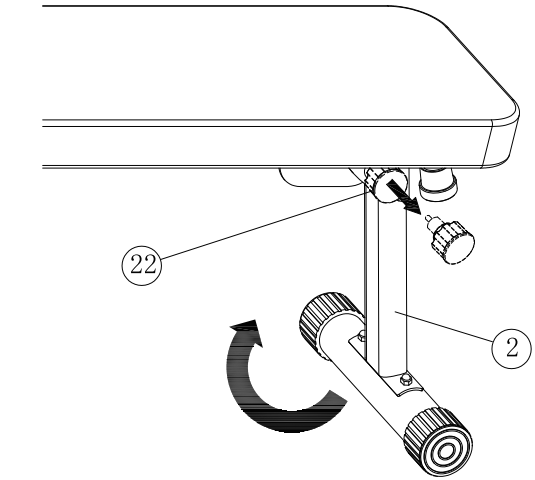
Entfernen Sie zuerst die M10x25 Schraube (20) und die M10 Unterlegscheibe aus Metall (17) vom Griff (8). Schrauben Sie den Griff (8) dann in das Befestigungsloch des Teleskoprohrs (6) und befestigen Sie es mithilfe der M10x25 Schraube (20) und M10 Unterlegscheibe aus Metall (17), ziehen Sie es anschließend mit dem Schraubenschlüssel (25) fest.

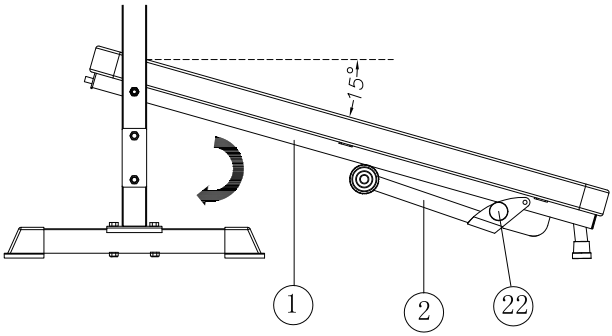
SCHRITT 11:



Führen Sie das zusammengebaute Teleskoprohr(6) links und rechts in die Haltestangen (5) ein und arretieren Sie diese mit zwei M10x62 Stiften (23).

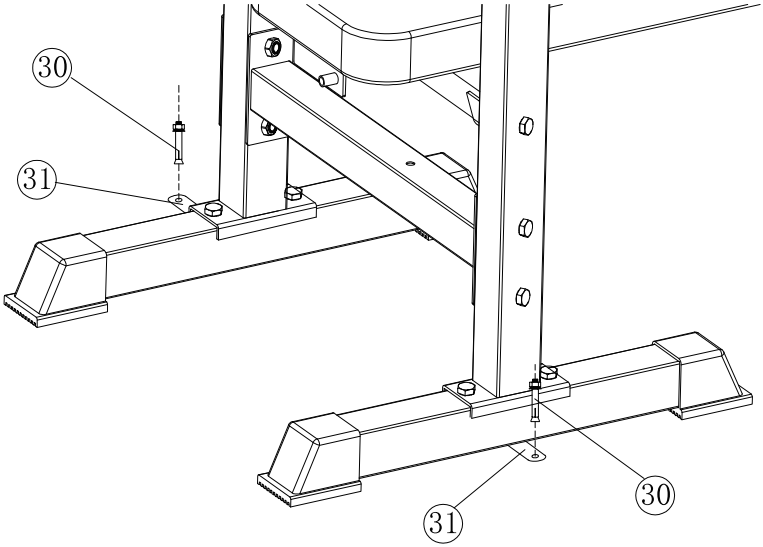
SCHRITT 12:



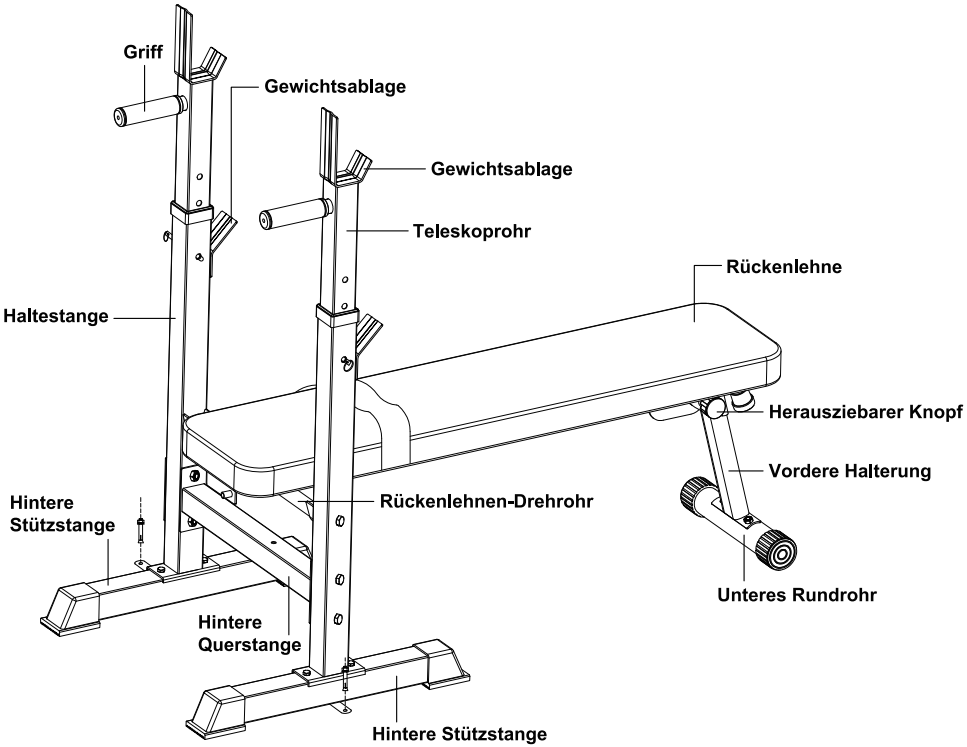


Ziehen Sie den herausziehbaren Knopf (22) heraus, klappen Sie die vordere Halterung (2) um und drehen Sie dann den herausziehbaren Knopf (22) fest. Setzen Sie das Rückenlehnenstützrohr (1) langsam auf den Boden ab. Das Rückenlehnenstützrohr (1) befindet sich in einem Winkel von 15 Grad zum Boden.

SCHRITT 13:



Nachdem alle anderen Teile installiert sind, und falls das Produkt bei der Verwendung instabil ist, verwenden
Sie bitte zwei Dehnschrauben (30), um die Hantelbank am Boden zu befestigen.


Griff
Gewichtsablage
Gewichtsablage
Teleskoprohr
Rückenlehne
Haltestange
Herausziebarer Knopf
Vordere Halterung
Hintere
Stützstange
Rückenlehnen-Drehrohr
Hintere
Querstange
Unteres Rundrohr
Hintere Stützstange

TRAININGSÜBUNGEN

Bei den untenstehenden Übungen handelt es sich lediglich um Beispiele.

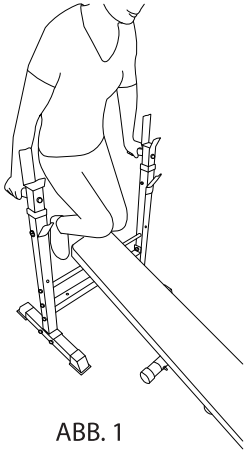


ABB. 1

ABB. 1
Bitte bringen Sie die Vorrichtung gemäß dem Diagramm auf Seite 12 des Handbuchs an, stellen Sie die Höhe der Halterung entsprechend der Körpergröße ein und befestigen Sie diese zuverlässig. Halten Sie sich auf beiden Seiten der Haltestange fest und beugen Sie die Knie, um einen Barrenstütz zu machen. Achten Sie auf das Körpergleichgewicht während der Übung, um Verletzungen zu vermeiden!

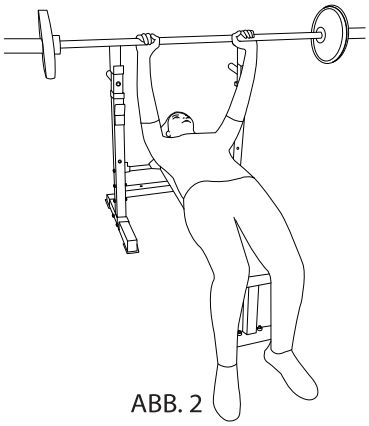


ABB. 2

ABB. 2
Befestigen Sie die Vorrichtung zuverlässig, bringen Sie die zu verwendenden Gewichte sicher an der Langhantel an und platzieren Sie sie auf der Halterung. Legen Sie sich auf die Bank und umgreifen Sie die Langhantelstange mit beiden Händen, um die Gewichte zu heben. Achten Sie während der Übung auf Ihr Leistungsvermögen. Stellen Sie die Übung sofort ein, falls Sie sich unwohl fühlen oder sonstige abnormale Bedingungen eintreten.

ABB. 3

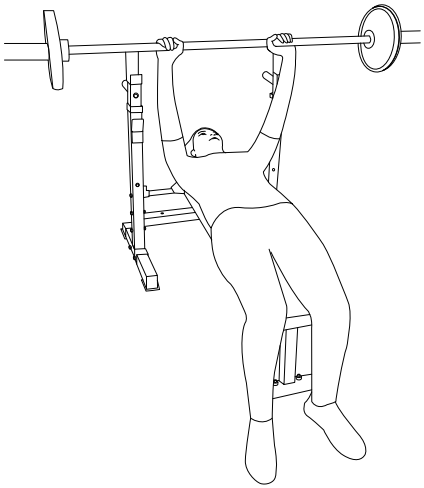


ABB. 4

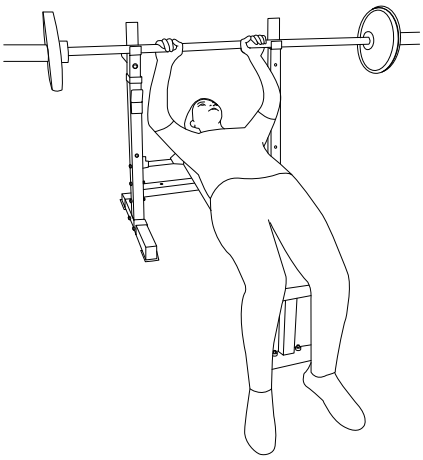


ABB. 3 und ABB. 4
Bitte bringen Sie die Vorrichtung gemäß dem Diagramm auf Seite 21 des Handbuchs an. Befestigen Sie die Vorrichtung zuverlässig, bringen Sie die zu verwendenden Gewichte sicher an der Langhantel an und platzieren Sie sie auf der Halterung. Legen Sie sich auf die Bank und umgreifen Sie die Langhantelstange mit beiden Händen, um die Gewichte zu heben. Achten Sie während der Übung auf Ihr Leistungsvermögen. Stellen Sie die Übung sofort ein, falls Sie sich unwohl fühlen oder sonstige abnormale Bedingungen eintreten.

Technische Daten

Abmessungen (B × T × H):	ca 123x71x84cm
Gewicht:	20.5 kg
Max. Benutzergewicht:	170 kg
Max. Tragegewicht:	100 Kg

****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