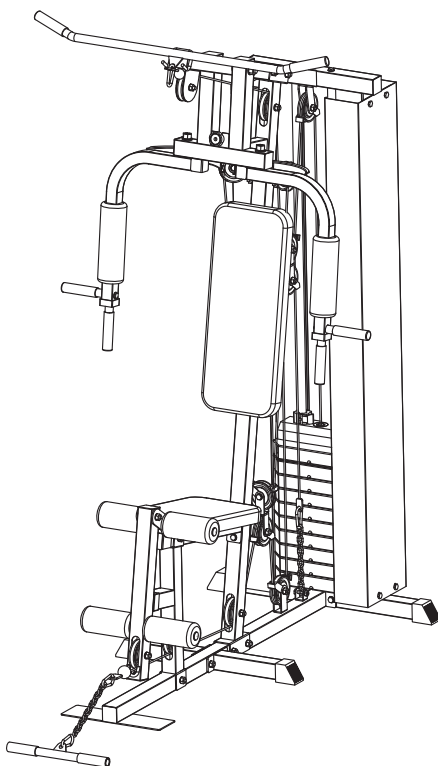


Kraftstation Basic 30in1

309HDKS3011



Bedienungsanleitung

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!

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

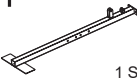

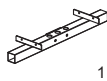
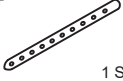



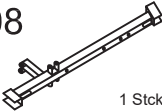
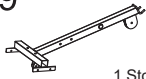
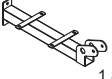
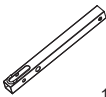

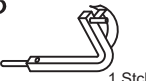
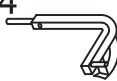
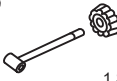

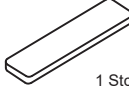




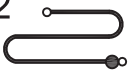
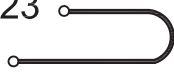



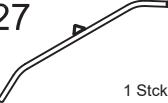




























Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass deshalb jederzeit Änderungen des Lieferumfangs in Form, Ausstattung und Technik möglich sind. Aus den Angaben, Abbildungen und Beschreibung dieser Gebrauchsanweisung können daher keine Ansprüche hergeleitet werden.










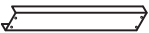





Nachdruck, Vervielfältigung oder Übersetzung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung des Herstellers nicht gestattet.

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

Änderungen vorbehalten.

TEILELISTE

01  1 Stck.	02  2 Stck.	03  1 Stck.	04  1 Stck.	05  1 Stck.
06  10 Stck.	07  2 Stck.	08  1 Stck.	09  1 Stck.	10  1 Stck.
11  1 Stck.	12  1 Stck.	13  1 Stck.	14  1 Stck.	15  1 Stck.
16  1 Stck.	17  1 Stck.	18  2 Stck.	19  1 Stck.	20  1 Stck.
21  1 Stck.	22  1 Stck.	23  1 Stck.	24  2 Stck.	25  2 Stck.
26  4 Stck.	27  1 Stck.	28  1 Stck.	29  2 Stck.	30  13 Stck.
31  4 Stck.	32  Ø16 2 Stck.	33  1 Stck.	34  1 Stck.	35  8 Stck.
36  Ø25 4 Stck.	37  50*50 11 Stck.	38  4 Stck.	39  2 Stck.	40  1 Stck.
41  38*38 2 Stck.	42  M16 x 180mm 1 Stck.	43  Ø10 x 55mm 1 Stck.	44  M10 x 45mm 8 Stck.	45  2 Stck.
46  M10 30 Stck.	47  M8 x 40mm 2 Stck.	48  M10 x 70mm 12 Stck.	49  M10 x 20mm 8 Stck.	50  Ø43 x Ø13 x 3,5T 1 Stck.
51  M8 x 65mm 2 Stck.	52  M8 x 15mm 4 Stck.	53  1 Stck.	54  M16 3 Stck.	55  M8 x 10mm 8 Stck.

<p>56 </p> <p>M8 2 Stck.</p>	<p>57 </p> <p>M16 4 Stck.</p>	<p>58 </p> <p>Ø10 66 Stck.</p>	<p>59 </p> <p>Ø8 18 Stck.</p>	<p>60 </p> <p>Ø19 4 Stck.</p>
<p>61 </p> <p>2 Stck.</p>	<p>62 </p> <p>2 Stck.</p>	<p>63 </p> <p>1 Stck.</p>	<p>64 </p> <p>M10 x 65mm 2 Stck.</p>	<p>65 </p> <p>2 Stck.</p>
<p>66 </p> <p>16 Stck.</p>	<p>67 </p> <p>50*50 1 Stck.</p>	<p>68 </p> <p>8 Stck.</p>	<p>69 </p> <p>M10 x 75mm 5 Stck.</p>	<p>70 </p> <p>M10 x 40mm 1 Stck.</p>

TEIL-NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
1	Hauptstützfußrohr	1
2	Gewichtsführungsstange	2
3	Hinteres Stützfußrohr	1
4	Lochstange	1
5	Obere Gewichtsplatte	1
6	Gewichtsplatten	10
7	Gummipuffer	2
8	Hauptrahmen	1
9	Oberer Rahmen	1
10	Polsterstange	1
11	Fußanker	1
12	Pressenhalterung	1
13	Schwenkarmrohr links	1
14	Schwenkarmrohr rechts	1
15	Pressenstift	1
16	Kissen	1
17	Rückenpolster	1
18	Rollenblock	2
19	Schwebender Rollenblock (A)	1
20	Schwebender Rollenblock (B)	1
21	Kabel 2370 mm	1
22	Kabel 3750 mm	1
23	Kabel 2705 mm	1
24	Kette	2
25	PEC-Schutzpad	2
26	BEIN-Verlängerung/Pad	4
27	Latzugstange	1
28	Zugstange	1
29	Pad-Halterung	2
30	Kabelrolle	13
31	Kettenhaken	4

TEIL-NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
32	Pulverbuchse Ø16	2
33	Gummipuffer	1
34	Lochstangenhülse	1
35	Kunststoffmuffe	8
36	Runde Endkappe 1"	4
37	Vierkant-Endkappe 50 mm	11
38	Endkappe aus Gummi	4
39	Griffrohr	2
40	Gewichtswahlstift	1
41	Vierkant-Endkappe 38 mm	2
42	M16 x 180 mm Sechskantschraube	1
43	Lochstangenstift	1
44	M10 x 45 mm Sechskantschraube	8
45	Unterrohranbau	2
46	M10 Nylonmutter	30
47	M8 x 40 mm Sechskantschraube	2
48	M10 x 70 mm Sechskantschraube	15
49	M10 x 20 mm Sechskantschraube	8
50	Φ 43 x Φ 13 x 3,5 T	1
51	M8 x 65 mm Sechskantschraube	2
52	M8 x 15 mm Sechskantschraube	4
53	Polsterstützstange T	1
54	M16 Nylonmutter	3
55	M8 x 10mm Sechskantschraube	8
56	M8 Nylonmutter	2
57	M16 Unterlegscheibe	4
58	M10 Unterlegscheibe	66
59	M8 Unterlegscheibe	18
60	Pulverbuchse Ø19	4
61	Schutzfilm	2

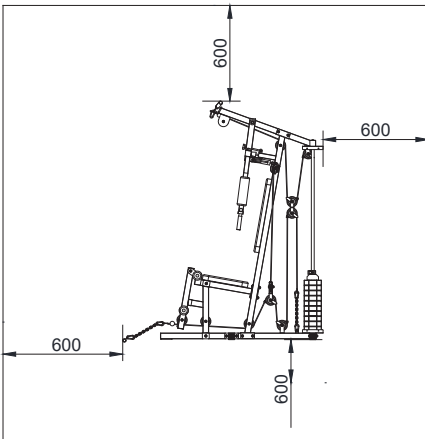
TEIL-NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
62	Quadratische Kappe	2
63	Spannvorrichtung	1
64	M10 x 65mm Sechskantschraube	2
65	Schutzabdeckung	2
66	Schutzrahmen der Kabelrolle	16
67	50 Pufferhülse	1
68	Stangengriffabdeckung	8
69	M10 x 75mm Sechskantschraube	5
70	M10 x 40mm Sechskantschraube	1

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
6. Muttern)
Lagern Sie dieses Produkt nicht an einem feuchten Ort (z.B. am Rand eines Pools,
7. Badezimmers usw.).
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
8. kann. Alle Schmuckstücke sollten abgelegt werden.
Stecken Sie Ihre Haare so zusammen, dass sie während des Trainings nicht im Weg
9. sind.
Wenn Sie während des Trainings Schmerzen verspüren oder Ihnen schwindelig wird,
10. brechen Sie sofort ab, ruhen Sie sich aus und suchen Sie einen Arzt auf.
11. Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit vom Produkt fern.
Bitte konsultieren Sie vor Beginn dieses Trainingsprogramms unbedingt Ihren Arzt,
12. insbesondere, wenn Sie mehrere Jahre nicht sportlich aktiv waren.
13. Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu reparieren.
Die Montage/Demontage des Produkts muss unter Berücksichtigung der Gesund-
14. heitssicherheit erfolgen.
Halten Sie sich an die vorgegeben Benutzerangaben und überschreiten Sie diese
15. nicht.
16. Beugen Sie während des Trainings nicht den Rücken und halten Sie ihn gerade.
Tauschen Sie defekte Komponenten sofort aus und halten Sie das Gerät bis zur
17. Reparatur außer Betrieb.
18. Durch übermäßiges oder falsches Training, können Gesundheitsschäden entstehen.
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. Die Verwendung des Geräts als Stütze zum Dehnen oder Anbringen von Widerstandsbändern, Seilen oder anderen Mitteln kann zu Verletzungen führen.
24. Warnung: Bitten Sie andere beim Training, sich von der Hantelscheibe fernzuhalten.



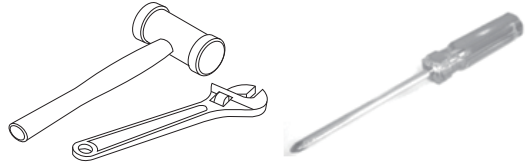
****Das Gerät ist NICHT für therapeutische Zwecke geeignet.**

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: 250 kg

Konformität

DIESES PRODUKT ENTSPRICHT:

EN ISO 20957-1:2013, EN ISO 20957-2:2021 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.

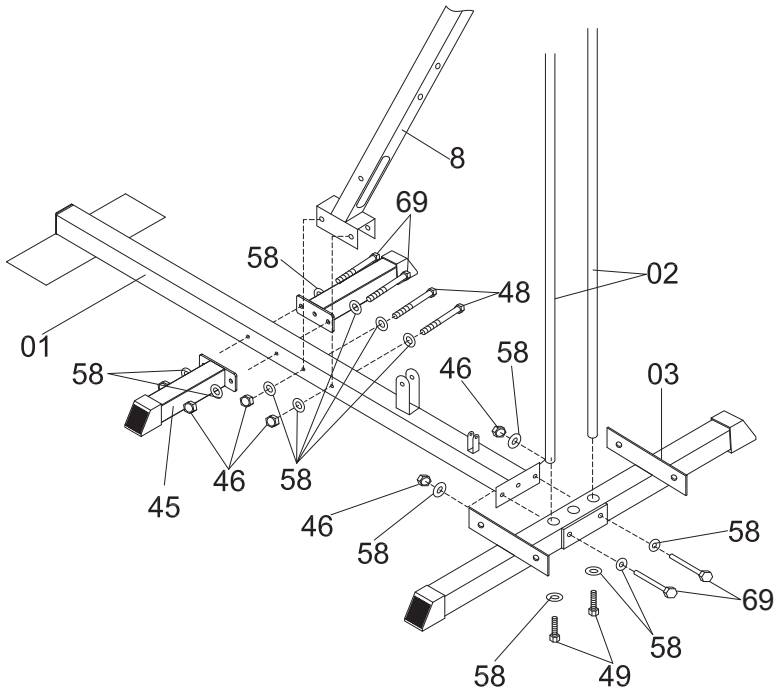
ÖFFNEN SIE DEN KARTON

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

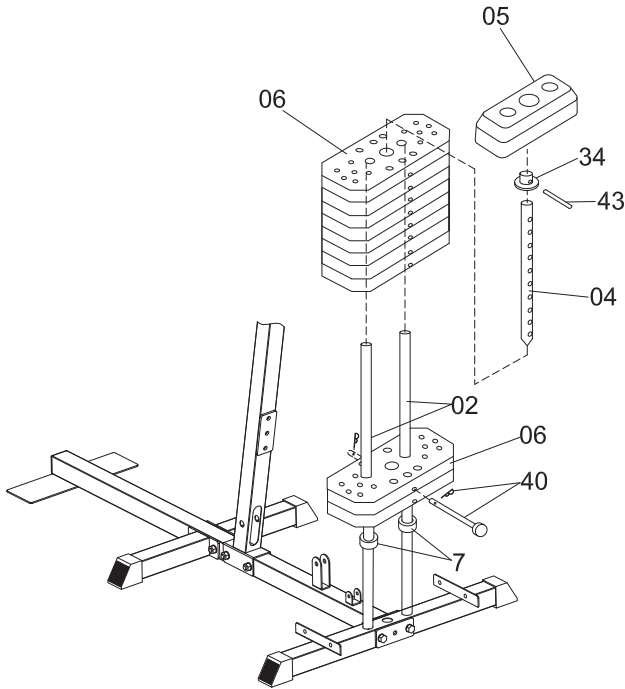
Packen Sie jede Komponente sorgfältig aus und prüfen Sie anhand der Teileliste, ob Sie alle erforderlichen Teile haben, um die Montage Ihres Produkts abzuschließen.

MONTAGEANWEISUNGEN



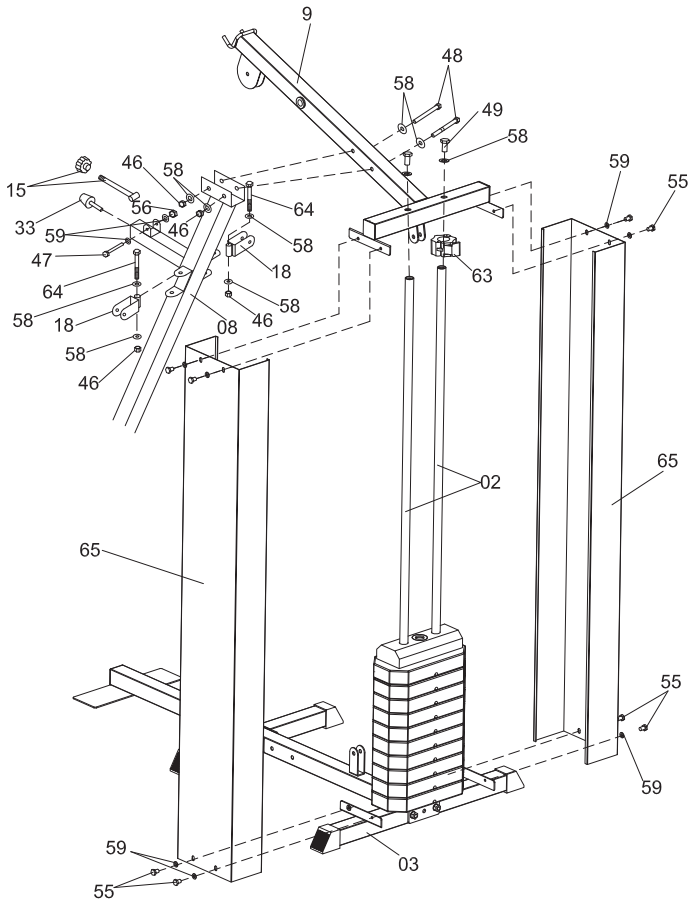
SCHRITT 01

1. Verbinden Sie das hintere Stützfußrohr (03) mithilfe von 2 St. M10 x 20 mm Sechskantschrauben (49) und 2 M10 Unterlegscheiben (58) mit der Gewichts-führungsstange (02).
2. Verbinden Sie das Hauptstützfußrohr (01) mithilfe von 2 St. M10 x 75 mm Sechskantschrauben (69), 2 St. M10 Nylonmuttern (46) und 4 St. M10 Unterlegscheiben (58) mit dem hinteren Stützfußrohr (03).
3. Verbinden Sie den Unterrohranbau (45) (2 St.) mithilfe von 2 St. M10 x 75 mm Sechskantschrauben (69), 4 St. M10 Unterlegscheiben (58) und 2 St. M10 Nylonmuttern (46) am Hauptstützfußrohr (01).
4. Verbinden Sie den Hauptrahmen (08) mithilfe von 2 St. M10 x 70 mm Sechskantschrauben (48), 4 St. M10 Unterlegscheiben (58) und 2 St. M10 Nylonmuttern (46) am Hauptstützfußrohr (01).



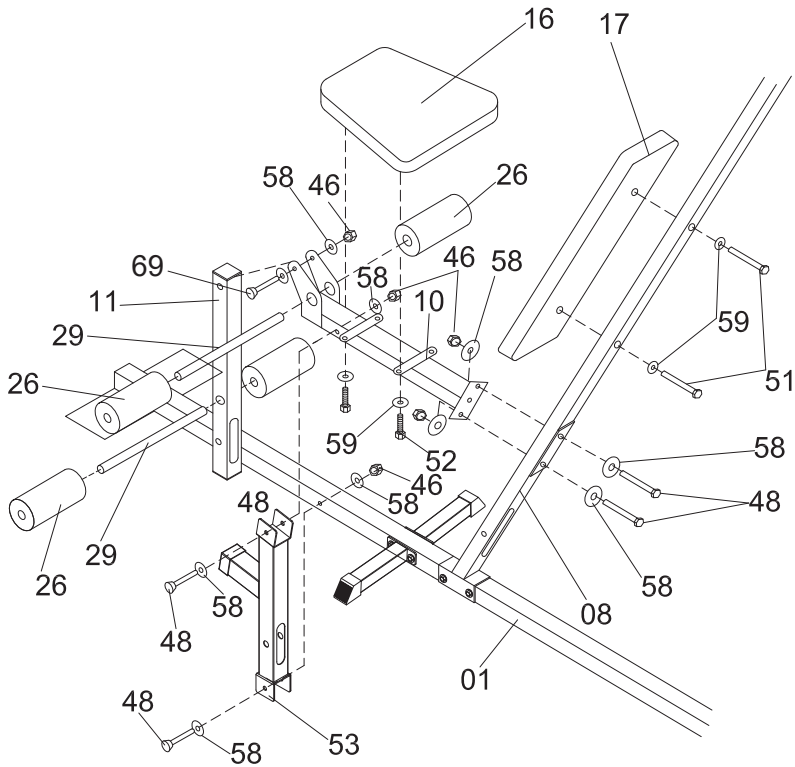
SCHRITT 02

1. Schieben Sie zwei Gummipuffer (07) in die Gewichtsführungsstange (02).
2. Schieben Sie 10 Gewichtsplatten (06) auf der Gewichtsführungsstange (02) nach unten.
3. Befestigen Sie die Lochstangenhülse (34) mithilfe des Lochstangenstifts (43) am oberen Loch der Lochstange (04). Schieben Sie die obere Gewichtsplatte (05) auf die Gewichtsführungsstange (02) und platzieren Sie die Lochstange (04) in Position, indem Sie die obere Gewichtsplatte (05) oben auf die Gewichtsplatte (06) setzen. Wählen Sie mit dem Gewichtswahlstift (40) das gewünschte Gewicht aus. Ziehen Sie zuerst den kleinen Sicherungstift heraus und wählen Sie die gewünschten Gewichtsplatten aus, setzen Sie dann den Gewichtswahlstift (40) ein. Abschließend setzen Sie den kleinen Sicherungstift wieder ein.



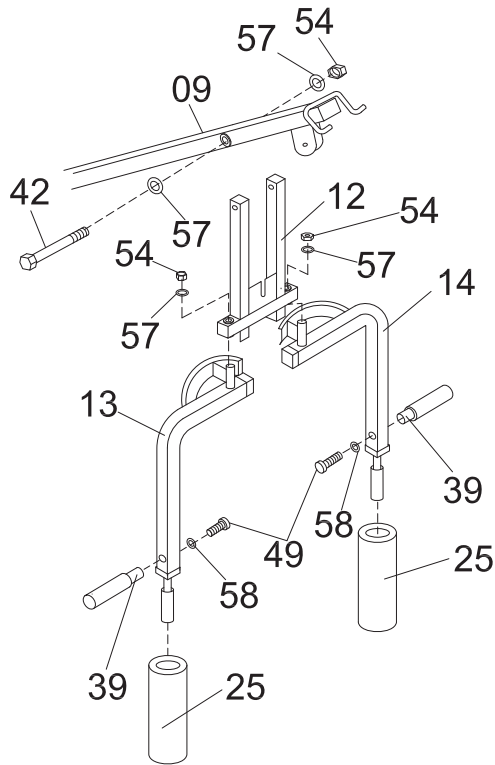
SCHRITT 03

1. Schieben Sie die Spannvorrichtung (63) in das Gewichtsführungsrohr (02). Verbinden Sie den oberen Rahmen (09) mithilfe von 2 St. M10 x 70 mm Sechskantschrauben (48), 4 St. M10 Unterlegscheiben (58) und 2 St. M10 Nylonmuttern (46) mit dem Haupttrahmen (08).
2. Verbinden Sie das Gewichtsführungsrohr (02) mithilfe von 2 St. M10 x 20 mm Sechskantschrauben (49) und 2 St. M10 Unterlegscheiben (58) am oberen Rahmen (09).
3. Verbinden Sie den Pressenstift (15) mithilfe der M8 x 40 mm Sechskantschrauben (47), 2 St. M8 Unterlegscheiben (59) und der M8 Nylonmutter (56) am Haupttrahmen (08) und befestigen Sie dann die Kunststoffmutter (15) am Pressenstift (15).
4. Verbinden Sie die 2 Rollenblöcke (18) mit 2 St. M10 x 65 mm Sechskantschrauben (64), 4 St. M10 Unterlegscheiben (58) und 2 St. M10 Nylonmuttern (46) am Haupttrahmen (08).
5. Verbinden Sie die Schutzabdeckung (65) mithilfe von 8 St. M8 x 10 mm Sechskantschrauben (55) und 8 St. M8 Unterlegscheiben (59) am hinteren Stützfußrohr (03) und dem oberen Rahmen (09).



SCHRITT 04

1. Verbinden Sie die Polsterstange (10) mit 2 St. M10 x 70 mm Sechskantschrauben (48), 4 St. M10 Unterlegscheiben (58) und 2 St. M10 Nylonmuttern (46) am Haupttrahmen (08).
2. Verbinden Sie die Polsterstützstange T (53) mit 2 St. M10 x 70 mm Sechskantschrauben (48), 4 St. M10 Unterlegscheiben (58) und 2 St. M10 Nylonmuttern (46) an der Polsterstange (10) und dem Hauptstützfußrohr (01).
3. Verbinden Sie den Fußanker (11) mit 1 St. M10 x 75 mm Sechskantschraube (69), 2 St. M10 Unterlegscheiben (58) und 1 St. M10 Nylonmutter (46) an der Polsterstange (10).
4. Verbinden Sie die 2 Pad-Halterungen (29) an der Polsterstange (10) und dem Fußanker (11) und installieren Sie die 4 St. BEIN-Verlängerung/Pads (26).
5. Verbinden Sie das Rückenpolster (17) mithilfe von 2 St. M8 x 65 mm Sechskantschrauben (51) und 2 St. M8 Unterlegscheiben (59) am Haupttrahmen (08).
6. Verbinden Sie das Kissen (16) mithilfe von 4 St. M8 x 15 mm Sechskantschrauben (52) und 4 St. M8 Unterlegscheiben (59) an der Polsterstange (10).



SCHRITT 05

1. Verbinden Sie die Pressenhalterung (12) mit 1 St. M16 x 180 mm Sechskantschraube (42), 2 St. M16 Unterlegscheiben (57) und 1 St. M16 Nylonmutter (54) am oberen Rahmen (09).
2. Verbinden Sie das Schwenkarmrohr links und das Schwenkarmrohr rechts (13,14) mithilfe von 2 St. M16 Unterlegscheiben (57) und 2 St. M16 Nylonmuttern (54) an der Pressenhalterung (12).
3. Verbinden Sie 2 St. PEC-Schutzpads (25) am Schwenkarmrohr links und Schwenkarmrohr rechts (13, 14).
4. Verbinden Sie die 2 Griffrohre (39) mithilfe von 2 St. M10 x 20 mm Sechskantschrauben (49) und 2 St. M10 Unterlegscheiben (58) am Schwenkarmrohr links und Schwenkarmrohr rechts (13, 14).

KABELMONTAGE

1. Beginn mit dem Kabel 2370mm (21)

Beginnen Sie mit dem Aufziehen des Kabels in Position (A) ohne den Ball über die Kabelrolle Nr. 1, über die Kabelrolle Nr. 2, nach unten und um die Kabelrolle Nr. 3, nach oben und über die Kabelrolle Nr. 4, dann nach unten und befestigen Sie es mit den Bolzen & Unterlegscheiben (50) in Position (N) am Gewichtsstapel.

In Position (A), befestigen Sie die Kabelrolle (30) in Position (A) mit Hilfe der M10 X 45 mm Sechskantschraube (44), 2 St. M10 Unterlegscheiben (58) und der M10 Nylonmutter (46).

In Position (B), befestigen Sie die Kabelrolle (30) in Position (B) mit Hilfe von 2 St. Kunststoffmuffen (35), der M10 X 70 mm Sechskantschraube (48), 2 St. M10 Unterlegscheiben (58) und der M10 Nylonmutter (46).

In Position (C) (Oberer Teil von abb. (C,J)), befestigen Sie die Kabelrolle (30) an einer Seite des schwebenden Rollenblocks (A)(19) in Position (C) mit Hilfe der M10 * 45 mm Sechskantschraube (44), 2 St. M10 Unterlegscheiben (58) und der M10 Nylonmutter (46). Bringen Sie die 2 Schutzrahmen der Kabelrolle (66) an.

In Position (D), befestigen Sie die Kabelrolle (30) mit Hilfe der M10 *45 mm Sechskantschraube (44), 2 St. M10 Unterlegscheiben (58) und der M10 Nylonmutter (46) am oberen Rahmen (9) in Position (D) an. Bringen Sie die 2 Schutzrahmen der Kabelrolle (66) an.

In Position (N), befestigen Sie das Kabel 2370 mm mit Hilfe der Φ 43 x Φ 13 x 3,5 T Unterlegscheibe (50) an der oberen Gewichtsplatte (05).

Hinweis: Führen Sie das Kabel 2370 mm (21) auf die Kabelrolle, bevor Sie die Kabelrolle installieren.

2. Installieren des unteren Kabels 3750 mm (22)

Beginnen Sie mit dem Aufziehen des Kabels ohne den Ball unter die Kabelrolle Nr. 5, unter die Kabelrolle Nr. 6, die Kabelrolle Nr. 7 und um die Kabelrolle Nr. 8, in den schwebenden Rollenblock (20), nach unten und unter die Kabelrolle Nr. 9, nach oben und um die Kabelrolle Nr. 10, in den schwebenden Rollenblock (19), dann nach unten und mit Hilfe des Hakens und der Kette das Kabelende in Position (O) befestigen.

In Position (E), befestigen Sie die Kabelrolle (30) mit Hilfe von 2 St. Kunststoffmuffen (35), der M10 X 70 mm Sechskantschraube (48), 2 St. M10 Unterlegscheiben (58) und der M10 Nylonmutter (46) in Position (E) am Fussanker (11).

In Position (F), befestigen Sie die Kabelrolle (30) mit Hilfe von 2 St. Kunststoffmuffen (35), der M10 X 70 mm Sechskantschraube (48), 2 St. M10 Unterlegscheiben (58) und der M10 Nylonmutter (46) in Position (F) an der Polsterstützstange T (53).

In Position (G), befestigen Sie die Kabelrolle (30) mit Hilfe von 2 St. Kunststoffmuffen (35), der M10 X 70 mm Sechskantschraube (48), 2 St. M10 Unterlegscheiben (58) und der M10 Nylonmutter (46) in Position (G) am Hauptrahmen (08).

In Position (H) (Unterer Teil von abb. (H, M)), befestigen Sie eine Kabelrolle (30) auf einer Seite des schwebenden Rollenblocks (B)(20) in Position (H) mit Hilfe der M10 * 45 mm Sechskantschraube (44), 2 St. M10 Unterlegscheiben (58) und der M10 Nylonmutter (46). Bringen Sie die 2 Schutzrahmen der Kabelrolle (66) an.

In Position (I), befestigen Sie die Kabelrolle (30) mit Hilfe der M10 * 45 mm Sechskantschraube (44), 2 St. M10 Unterlegscheiben (58) und der M10 Nylonmutter (46) am Hauptstützfussrohr (01) in Position (I). Bringen Sie die 2 Schutzrahmen der Kabelrolle (66) an.

In Position (J) (Unterer Teil von abb. (C, J)), befestigen Sie die Kabelrolle (30) auf der anderen Seite des Schwebenden Rollenblocks (A)(19) in Position (J) mit Hilfe der M10 * 45 mm Sechskantschrauben (44), 2 St. M10 Unterlegscheiben (58) und der M10 Nylonmutter (46). Bringen Sie die 2 Schutzrahmen der Kabelrolle (66) an.

In Position (O), befestigen Sie ein Ende des Kabels 3750 mm (22) mit dem Kettenhaken (31) an der Kette (24). Befestigen Sie das andere Kettenende (24) am Hauptstützfussrohr (01). Verwenden Sie dazu die M8 X 40 mm Sechskantschraube (47), 2 St. M8 Unterlegscheiben (59) und die M8 Nylonmutter (56). Es kann eine beliebige Anzahl an Kettensegmenten für die entsprechende Längenapassung gewählt werden.

3. Verbinden des Kabels 2705 mm (23)

Nehmen Sie das Kabel (23) und befestigen Sie ein Ende am Schwenkarmrohr links (13) in Position K, dann ziehen Sie das andere Kabelende über die Kabelrolle Nr. 11, nach unten und um Nr. 13, nach oben und über die Kabelrolle Nr. 12, befestigen Sie das Kabel (23) Endgültig am Schwenkarmrohr rechts (14) in Position (L).

In Position (K), befestigen Sie ein Ende des Kabels 2705 mm (23) am Schwenkarmrohr links (13), mit Hilfe der M10 * 20 mm Sechskantschraube (49), 2 St. M10 Unterlegscheiben (58), der M10 Nylonmutter (46). Bringen Sie die Schutzfolie (61) an. Bitte schrauben Sie die Schraube nicht zu fest ein.

In Position (P), nehmen Sie das Kabel 2705 mm und ziehen Sie es auf den Rollenblock (18). Befestigen Sie die die Kabelrolle (30) in Position 1 (P) mit Hilfe der M10 * 45 mm Sechskantschraube (44), 2 St. M10 Unterlegscheiben (58) und der M10 Nylonmutter (46). Bringen Sie die 2 Schutzrahmen der Kabelrolle (66) an.

In Position (M) (Oberer Teil von abb. (H, M)), ziehen Sie das Kabel 2705 mm nach unten und ziehen es auf den schwebenden Rollenblock (B)(20). Befestigen Sie dann die Kabelrolle (30) in Position 1 (P) mit Hilfe der M10 * 45 mm Sechskantschraube (44), 2 St. M10 Unterlegscheiben (58) und der M10 Nylonmutter (46). Bringen Sie die 2 Schutzrahmen der Kabelrolle (66) an.

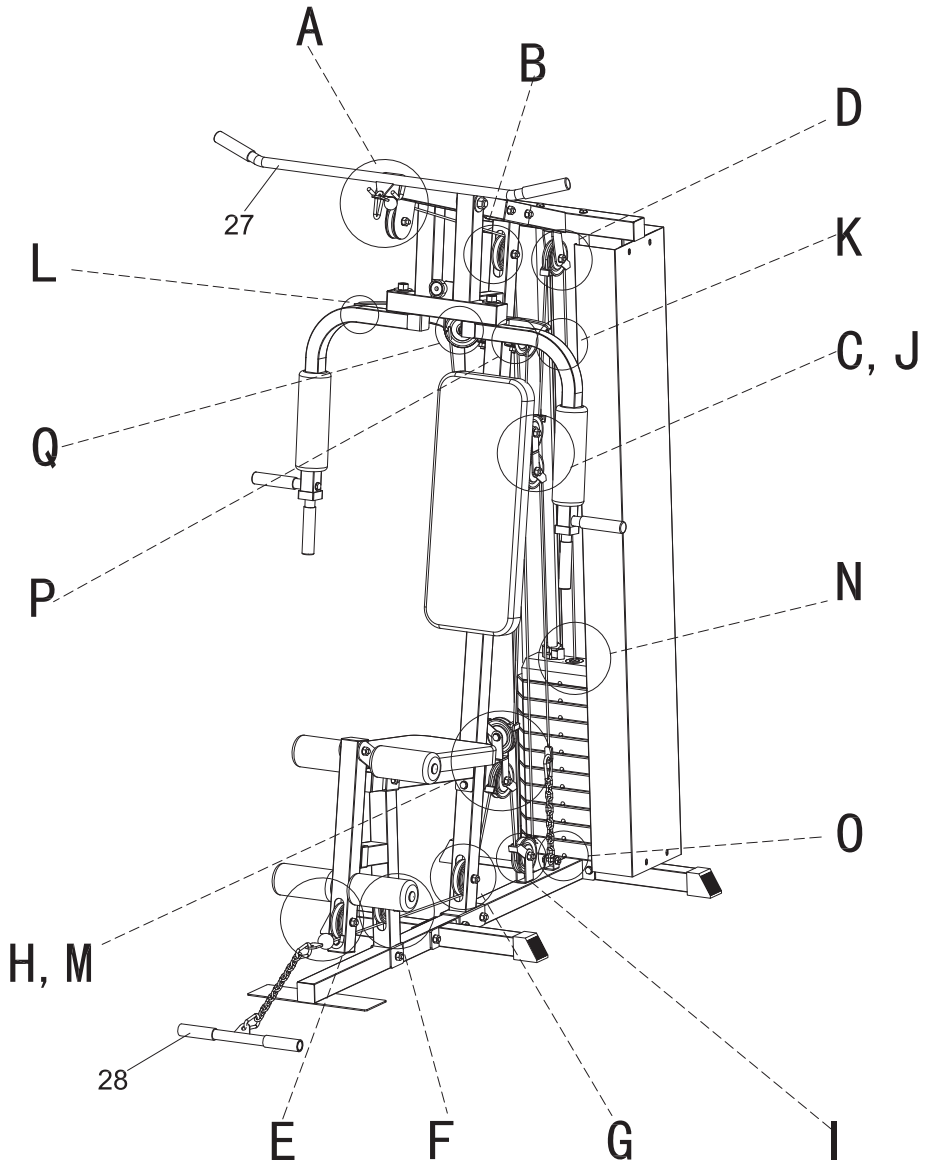
In Position (Q), ziehen Sie das Kabel 2705 mm (23) Hoch und ziehen Sie es auf den Rollenblock (B)(18). Befestigen Sie die Kabelrolle (18) in Position (Q) mit Hilfe Der M10 * 45 mm Sechskantschraube (44), 2 St. M10 Unterlegscheiben (58) und der M10 Nylonmutter (46). Bringen Sie die 2 Schutzrahmen der Kabelrolle (66) an.

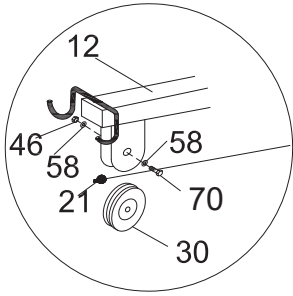
In Position (L), befestigen Sie das andere Ende des Kabels 2705 mm (23) mit Hilfe der M10 * 20 Sechskantschraube (49), 2 St. M10 Unterlegscheiben (58) und der M10 Nylonmutter (46) am Schwenkarmrohr Rechts (14). Bringen Sie die Schutzfolie (61) an. Bitte schrauben Sie die Schraube nicht zu fest ein.

Hinweis: Wenn Sie feststellen, dass die Kabel nicht lang genug sind, verwenden Sie die kurze Übungskette als Verlängerung mit dem birnenförmigem Haken als Verbindungen.

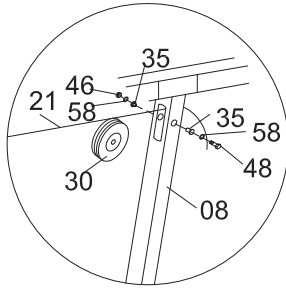
Bringen Sie die Latzugstange (27) am Kabel 2370 mm (21) mit Hilfe des Kettenhakens (31) an.

Befestigen Sie die Zugstange (28) am Kabel 3750 mm (22) mit Hilfe der Kette (24) und 2 St. Kettenhaken (31).

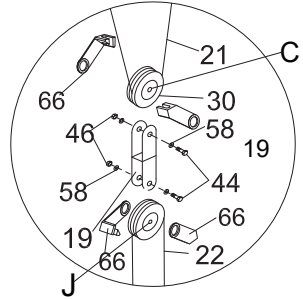




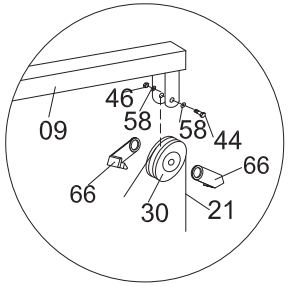
A



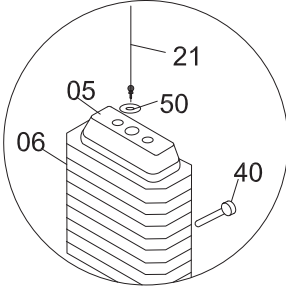
B



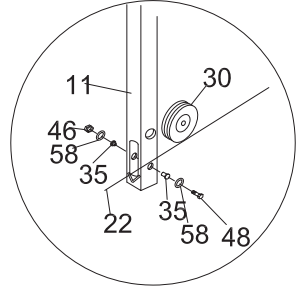
C, J



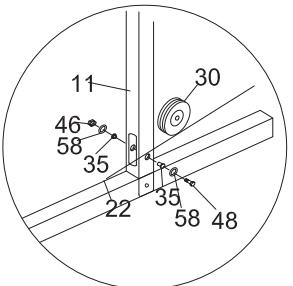
D



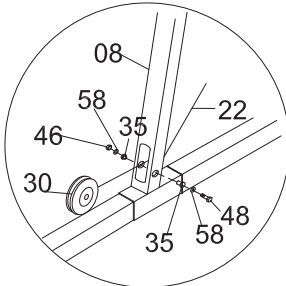
N



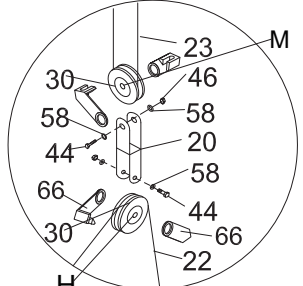
E



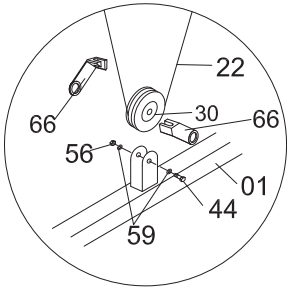
F



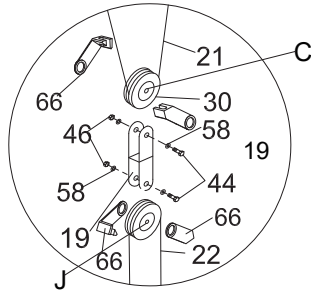
G



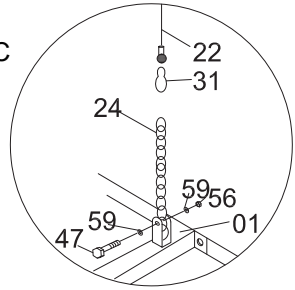
H, M



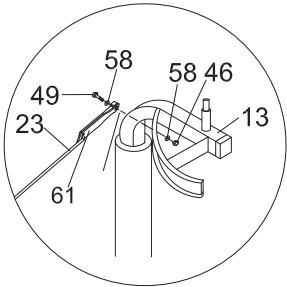
I



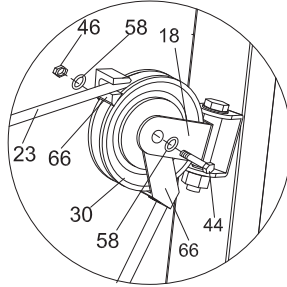
C, J



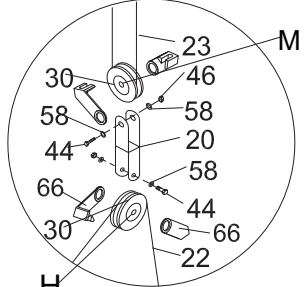
O



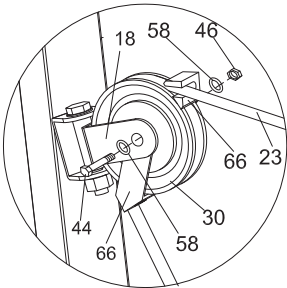
K



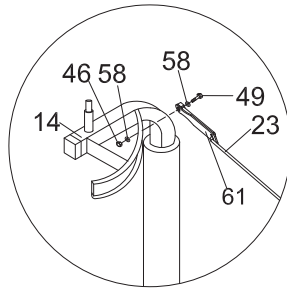
P



H, M

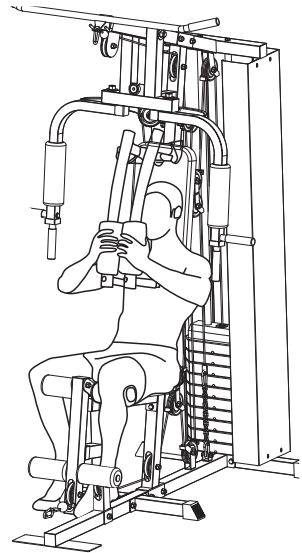
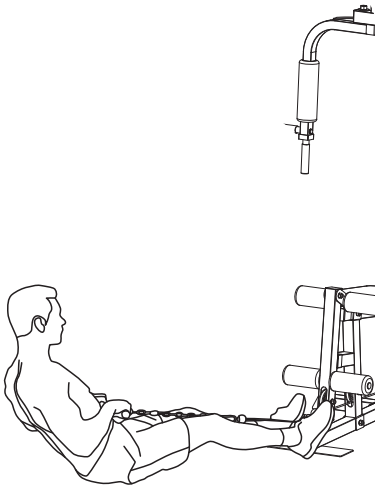
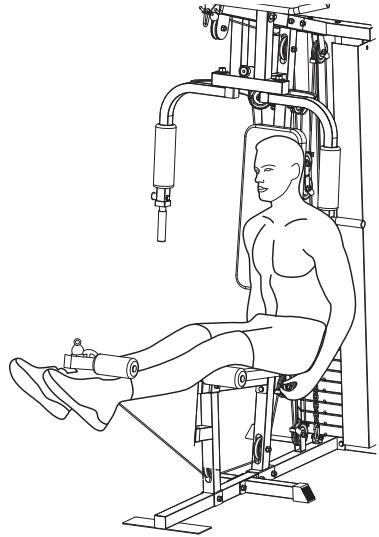
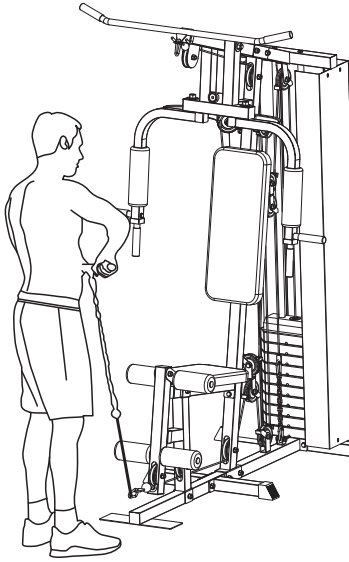


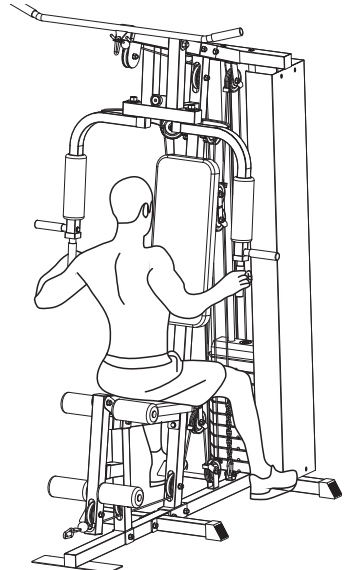
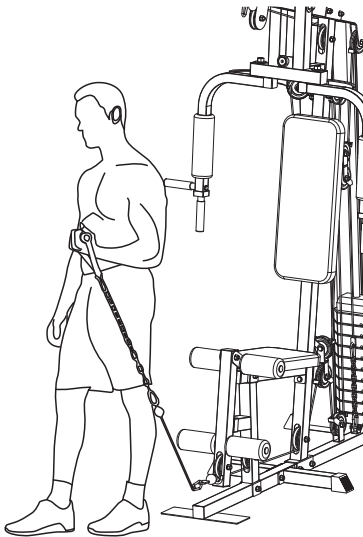
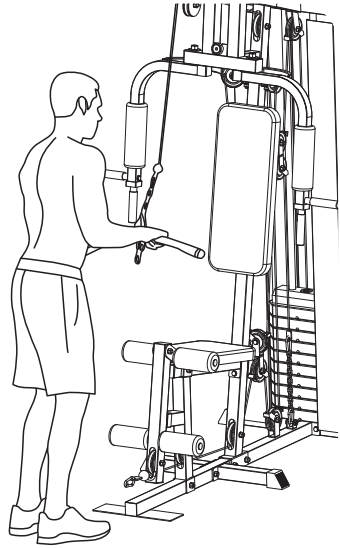
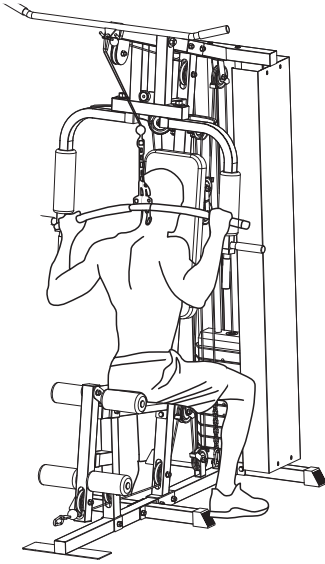
Q

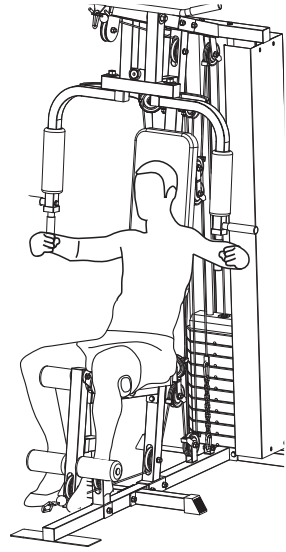
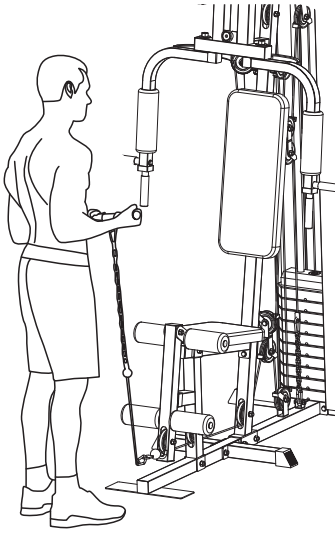


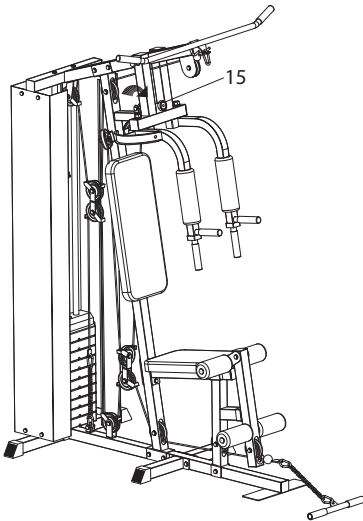
L

ÜBUNGSVERZEICHNIS

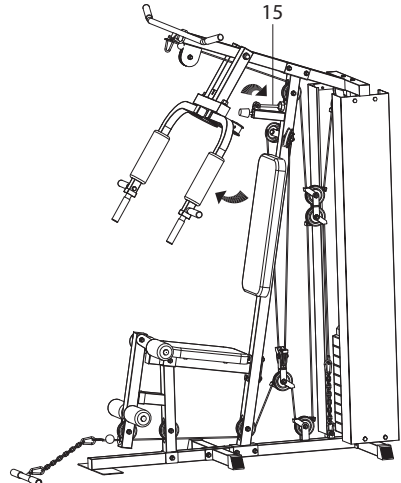




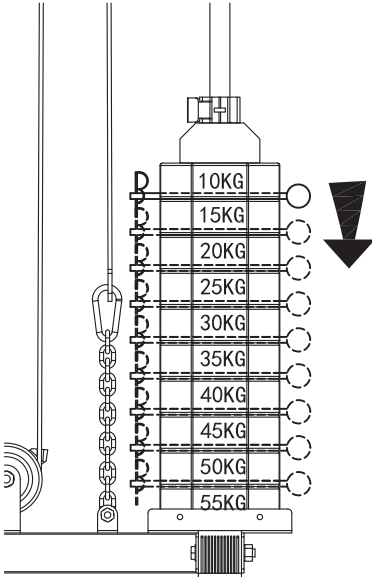




Für Brustexpansionsübungen.
Fixieren Sie den Pressenstift (15) in der Position wie auf dem Foto gezeigt, dann kann der Benutzer die Brustexpansionsübungen.



Für Push-Übungen.
Fixieren Sie den Pressenstift (15) in der Position wie auf dem Foto gezeigt, dann kann der Benutzer die Push-Übungen.



Die Gewichtsplatten müssen absteigend nach Gewicht platziert werden.
Die Gewichtsplatten lässt sich so verschieben wie der Gewichtswahlstift
Warnung: Bitten Sie andere beim Training, sich von der Hantelscheibe fernzuhalten.

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

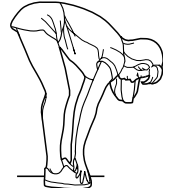
5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching (Dehnübungen), um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen.

Trainingsfrequenz

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.



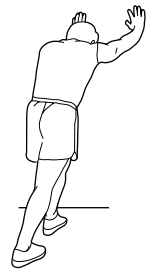
2. Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur

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 für jedes 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.



Technische Daten

Modell:	309HDKS3011
Abmessungen (B × T × H):	ca 144 x 106 x 202 cm
Gewicht:	105.1 kg
Max. Benutzergewicht:	250 kg
Maximales Trainingsgewicht:	55 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



www.tuv.com
ID 1111245837

V01