

# Griffe-Set für Power-Rack

---

309FHVBARB



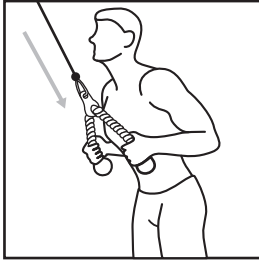
---

Bedienungsanleitung

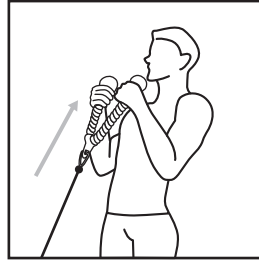
## SICHERHEITSHINWEISE

1. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Produkts ordnungsgemäß über die sichere Verwendung informiert werden.
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. 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.
4. Bitte konsultieren Sie vor Beginn dieses Trainingsprogramms unbedingt Ihren Arzt, insbesondere wenn Sie mehrere Jahre nicht sportlich aktiv waren.
5. Beugen Sie während des Trainings nicht den Rücken und halten Sie ihn gerade.
6. Durch übermäßiges oder falsches Training können Gesundheitsschäden entstehen.
7. 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 können, für die das Trainingsgerät nicht vorgesehen ist.
8. 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.
9. Die freie Fläche, auf der das Gerät platziert ist, muss mindestens 60 cm größer als das Gerät sein.

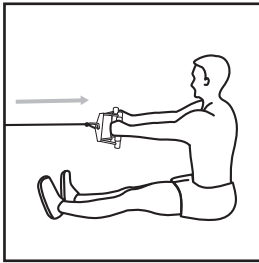
Trizepsdrücken



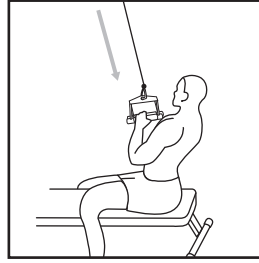
Hammercurls



Rudern im Sitzen



Latzug



## Technische Informationen

### TRIZEPS-SEIL

- Artikelgewicht: 0,8 kg
- Seillänge: 72 cm; Durchmesser: 2,5 cm

### RUDERGRIFF ENG

- Abmessung: 20 x 20 cm
- Gewicht: 2,0 kg

## Entsorgung

### Verpackung entsorgen



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

Importeur:  
monolith GmbH  
Maxstraße 16 D-45127  
Essen Germany