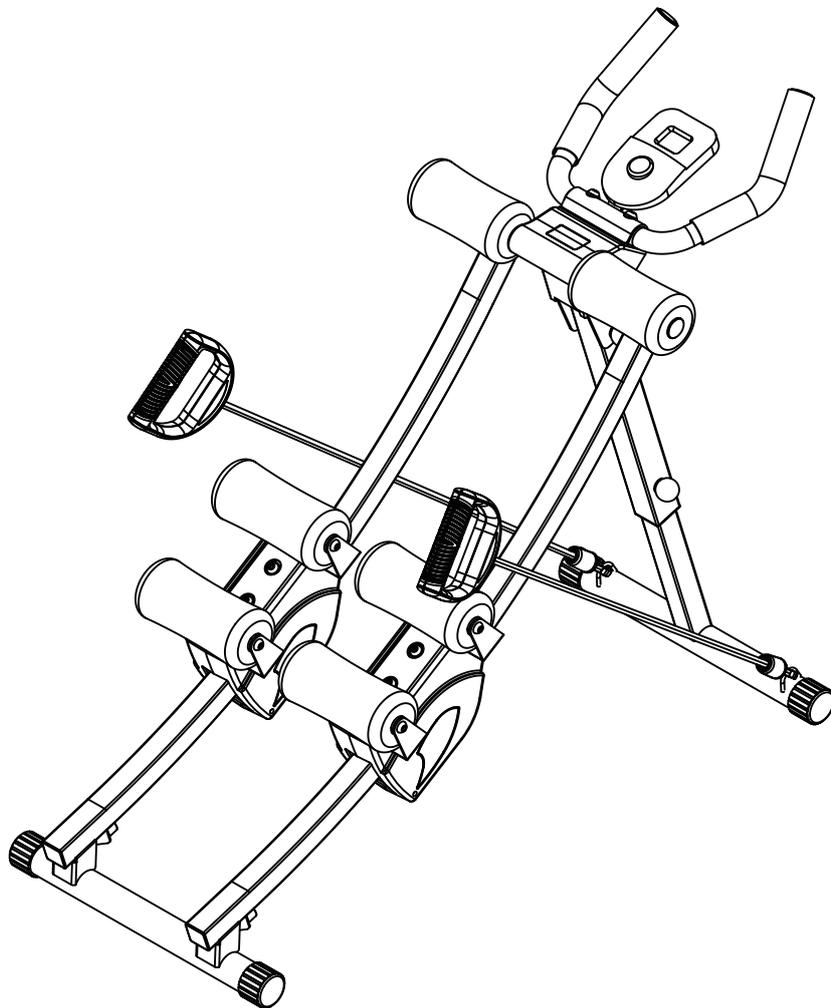
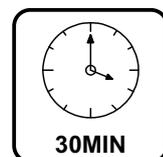


Handbuch für klappbaren Bauchmuskeltrainer Foldable Abdominal Trainer Manual



*The maximum user weight is 150 Kg.

*Das maximale Benutzergewicht beträgt 150 Kg.



**DE: WICHTIG - BITTE HEBEN SIE DIESE ANLEITUNG FÜR EINE
SPÄTERE BEZUGNAHME AUF: SORGFÄLTIG DURCHLESEN
EN: IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY.**

DE

Sehr geehrter Kunde,

Vielen Dank, dass Sie dieses Produkt erworben haben. Damit Ihr Gerät Ihnen gute Dienste leistet, lesen Sie bitte alle Hinweise in diesem Benutzerhandbuch. Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

EN

Dear customer,

Thank you for purchasing this product. So that your appliance serves you well, please read all the instructions in this user's manual. If you have any questions, please contact our customer care center.

EN_Our contact details are below:

DE_Unsere Kontaktdaten stehen unten:

Country	 Phone	 Email
DE	0049-0(40)-88307530	service@aosom.de

ADRESSE DES IMPORTEURE:

MH Handel GmbH
Wendenstraße 309
D-20537 Hamburg
Germany

IN CHINA HERGESTELLT



WICHTIGE MELDUNG
WARNUNG - BITTE LESEN

MONTAGE DURCH EINEN ERWACHSENEN ERFORDERLICH
ERSTICKUNGSGEFAHR Kleinteile.
NICHT für Kinder unter 3 Jahren geeignet.

WARNUNG:

Obwohl jeder Versuch unternommen wird, den höchsten Grad an Schutz in allen Geräten zu gewährleisten, können wir keine Garantie für Verletzungsfreiheit geben. Der Benutzer übernimmt alle Verletzungsrisiken, die sich aus der Verwendung ergeben können. Alle Waren werden unter dieser Bedingung verkauft, die kein Vertreter des Unternehmens aufheben oder ändern kann.

SICHERHEITSINFORMATIONEN

WICHTIG - Bitte lesen Sie diese Anleitung vor der Montage oder Verwendung vollständig durch.

Dieses Übungsgerät ist für optimale Sicherheit gebaut. Dennoch gelten bestimmte Vorsichtsmaßnahmen, wenn Sie ein Übungsgerät bedienen. Lesen Sie unbedingt das gesamte Handbuch, bevor Sie dieses Gerät montieren, bedienen oder verwenden, und beachten Sie die folgenden Sicherheitshinweise.

Warnung für die Montage

- Stellen Sie sicher, dass Sie alle aufgeführten Teile und Werkzeuge besitzen.
- Nehmen Sie alle Verbindungsteile aus den Plastikbeuteln und trennen Sie sie in ihre Gruppen.
- Halten Sie Kinder und Tiere vom Montageumfeld fern, Kleinteile können beim Verschlucken ein Erstickungsrisiko darstellen.
- Stellen Sie sicher, dass Sie über genügend Platz für das Sortieren der Teile verfügen, bevor Sie beginnen.
- Die Montage dieses Geräts wird am besten von 2 Personen durchgeführt.
- Montieren Sie das Gerät so nah wie möglich an seinem endgültigen Standort (im selben Raum).
- Die freistehenden Geräte müssen auf einem stabilen und ebenen Boden montiert werden.
- Entsorgen Sie alle Verpackungen sorgfältig und verantwortungsbewusst.

Warnung für die Verwendung

- Dieses Trainingsgerät ist für das Training in privater Umgebung bestimmt. Verwenden Sie das Gerät nur für den bestimmungsgemäßen Gebrauch.
- Nehmen Sie **KEINE** Änderungen an den Geräten vor, die die Sicherheit des Geräts beeinträchtigen könnten.
- **Warnung! Schwangere oder körperlich behinderte Personen sollten die Trainingsanlage niemals ohne vorherige Rücksprache mit einem Arzt Ihres Vertrauens verwenden.**
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Übung kann Ihre Gesundheit schädigen.
STOPPEN Sie das Training, wenn Sie Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit verspüren. Bei Auftreten eines dieser Probleme, sollten Sie **SOFORT IHREN ARZT AUFSUCHEN**, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
- Passen Sie Ihren Trainingsstil immer an Ihr persönliches Fitnessniveau und Ihren Gesundheitszustand an.
- Stellen Sie sicher, dass Sie vor jeder Trainingseinheit die Geräte auf ihre einwandfreie Funktion und Sicherheit prüfen.

- Vergewissern Sie sich vor der Verwendung, dass das Gerät korrekt montiert ist und alle Sicherheitsvorrichtungen funktionsfähig sind! Beschädigungen oder Veränderungen am Gerät, aufgrund Modifikationen, führen zum Erlöschen der Garantie. Der Verkäufer haftet nicht für Probleme, die aufgrund der Änderung oder anderen Einschränkungen entstehen.
- Eventuelle Schäden müssen dem Verkäufer sofort nach der Lieferung und vor der Verwendung oder Montage gemeldet werden. Spätere Reklamationen werden nicht berücksichtigt.
- Verwenden Sie zur Montage nur das geeignete Werkzeug.
- Die Installation darf NUR von Erwachsenen durchgeführt werden. Kinder sollten sich nicht im unmittelbaren Montageumfeld befinden.
- Vergewissern Sie sich, dass alle Anschlüsse sicher montiert sind, bevor Sie das Gerät zur Verwendung freigeben.
- Überprüfen Sie alle Anschlüsse in regelmäßigen Abständen auf Beschädigungen, lose Elemente und andere Faktoren, welche die Sicherheit beeinträchtigen können.
- Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt auf der Hantelbank! Es ist kein Spielzeug! Weisen Sie sie an, nicht mit dem Gerät zu spielen oder darauf zu klettern.
- Sperren Sie das Ausrüstung im Falle einer Fehlfunktion im täglichen Gebrauch oder bei Wartungsarbeiten ab, um eine Verletzungsgefahr zu vermeiden.)
- Kinder oder Personen mit eingeschränkten körperlichen oder geistigen Fähigkeiten bzw. Personen, die nicht mit diesem Gerät vertraut sind, dürfen diese Hantelbank nicht benutzen!
- Beachten Sie, dass dieses Handbuch und die Sicherheitshinweise Sie nur auf eventuelle Risiken hinweisen können. Beim Umgang mit diesem Gerät lassen Sie stets die Vernunft und Sorgfalt walten.
- Führen Sie vor dem Training mit dem Gerät immer Dehnungsübungen aus, um sich aufzuwärmen.
- Prüfen Sie vor der Verwendung des Geräts, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Fußboden oder Teppich.
- Die Sicherheit des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird. Wenn Sie bei der Montage oder Überprüfung des Geräts defekte Teile feststellen oder das Gerät während des Betriebs ungewöhnliche Geräusche erzeugt, **UNTERBRECHEN SIE!** Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
- Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, die sich im Gerät verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern könnte.
- Bevor Sie mit einem Trainings- oder Konditionsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren persönlichen Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie eine vollständige körperliche Untersuchung benötigen. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie über 35 Jahre alt sind, noch nie trainiert haben, schwanger sind oder an einer Krankheit leiden.

REINIGUNG UND WARTUNG

1. Untersuchen Sie das Gerät regelmäßig auf eventuell aufgetretene Verschleißerscheinungen.

Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß an den Seilen, Riemenscheiben und Verbindungsstellen überprüft wird.

2. Schmieren Sie bewegliche Teile regelmäßig mit Leichtöl, um vorzeitigen Verschleiß zu vermeiden.

3. Prüfen Sie alle Teile vor der Verwendung des Geräts und ziehen Sie sie fest. Tauschen Sie defekte Bauteile sofort aus und/oder setzen Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb. Achten Sie insbesondere auf die verschleißanfälligen Komponenten.

4. Das Gerät kann mit einem weichen, feuchten Tuch gereinigt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel oder scheuernde Reinigungsmittel.

Vor der Übung, ist es besser aufzuwärmen. Warme Muskeln strecken leichter, so dass die erste von 5 ~ 10 Minuten zum Aufwärmen verwendet werden. Dann in Übereinstimmung mit den folgenden Methoden Dehnübungen ausführen und unterbrechen - fünfmal wiederholen, jedes Bein jedes Mal 10 Sekunden oder länger, um sie nach dem Ende der Übung zu wiederholen.

1. Abwärtsdehnung

Beugen Sie die Knie leicht und den Körper langsam, entspannen Sie Ihren Rücken und die Schultern und versuchen Sie, die Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3-mal.

2. Dehnung der Oberschenkel

Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen, dann beugen Sie den linken Fuß. Legen Sie den linken Fuß gegen den inneren Oberschenkel des rechten Fußes. Versuchen Sie, Ihre Zehen zu berühren. Halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

3. Waden- und Fußdehnung

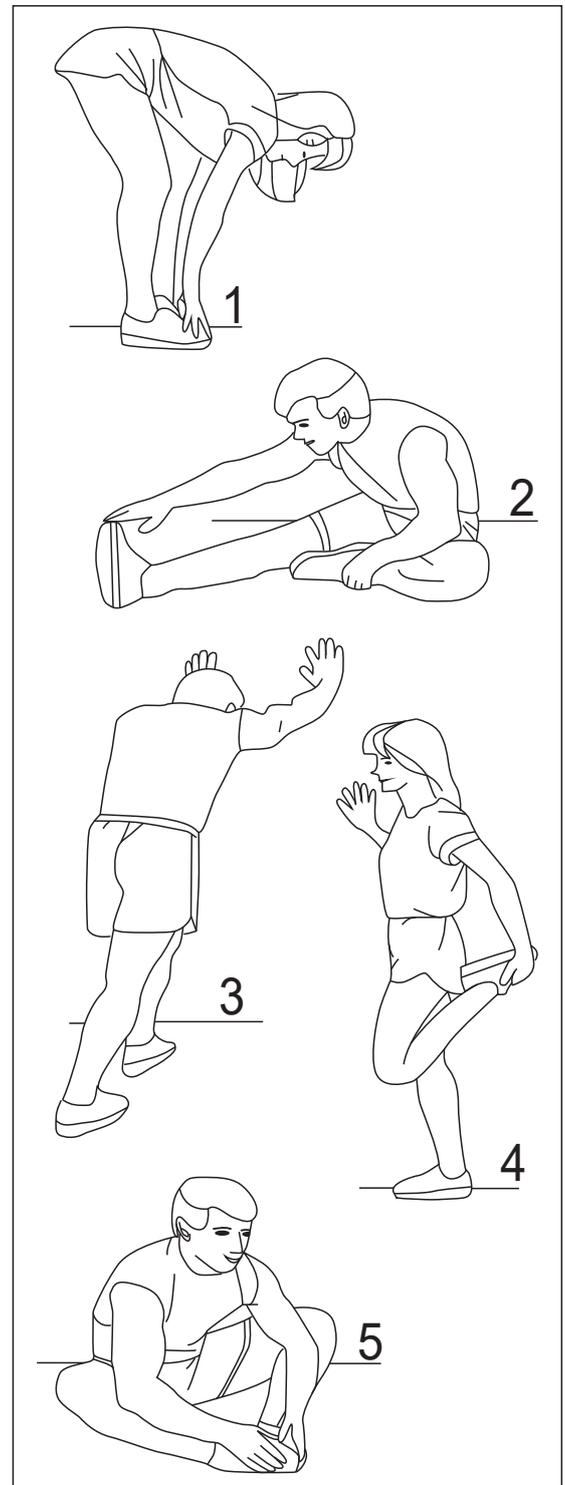
Stellen Sie sich hin und legen Sie beide Hände auf eine Wand oder einen Baum, einen Fuß dahinter. Halten Sie den hinteren Fußstand und die Ferse auf dem Boden, dann neigen Sie sich zur Wand oder zum Baum. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

4. Quadrizeps-Dehnung

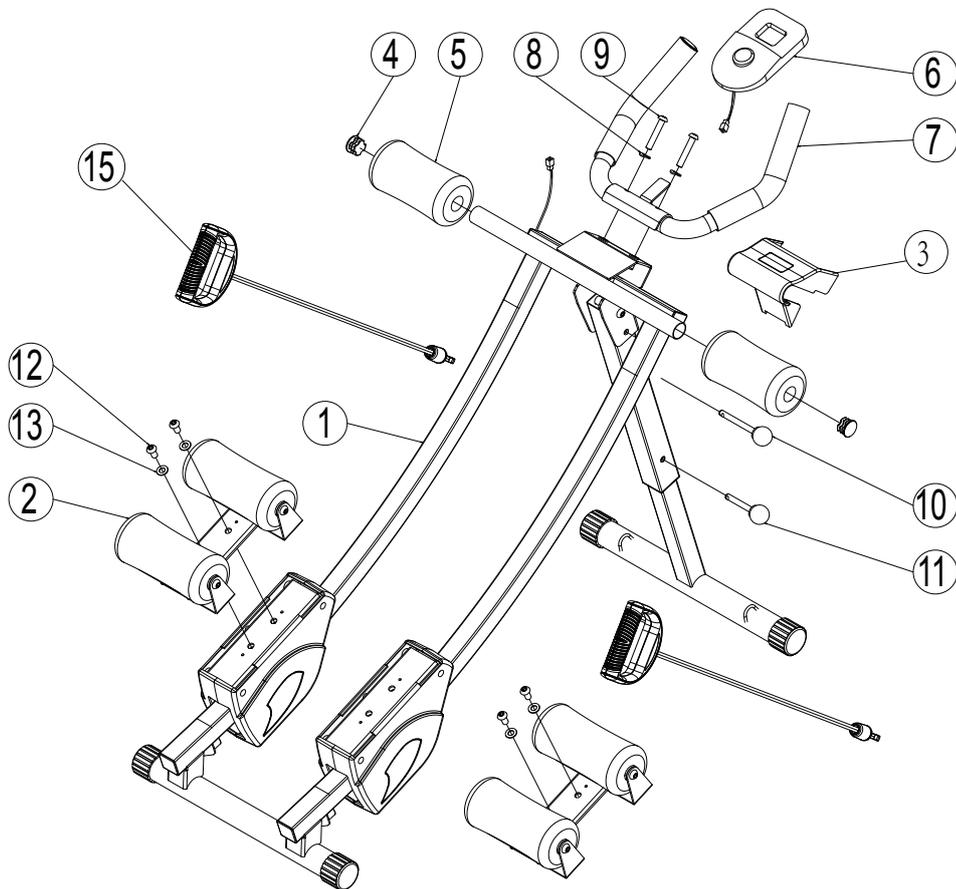
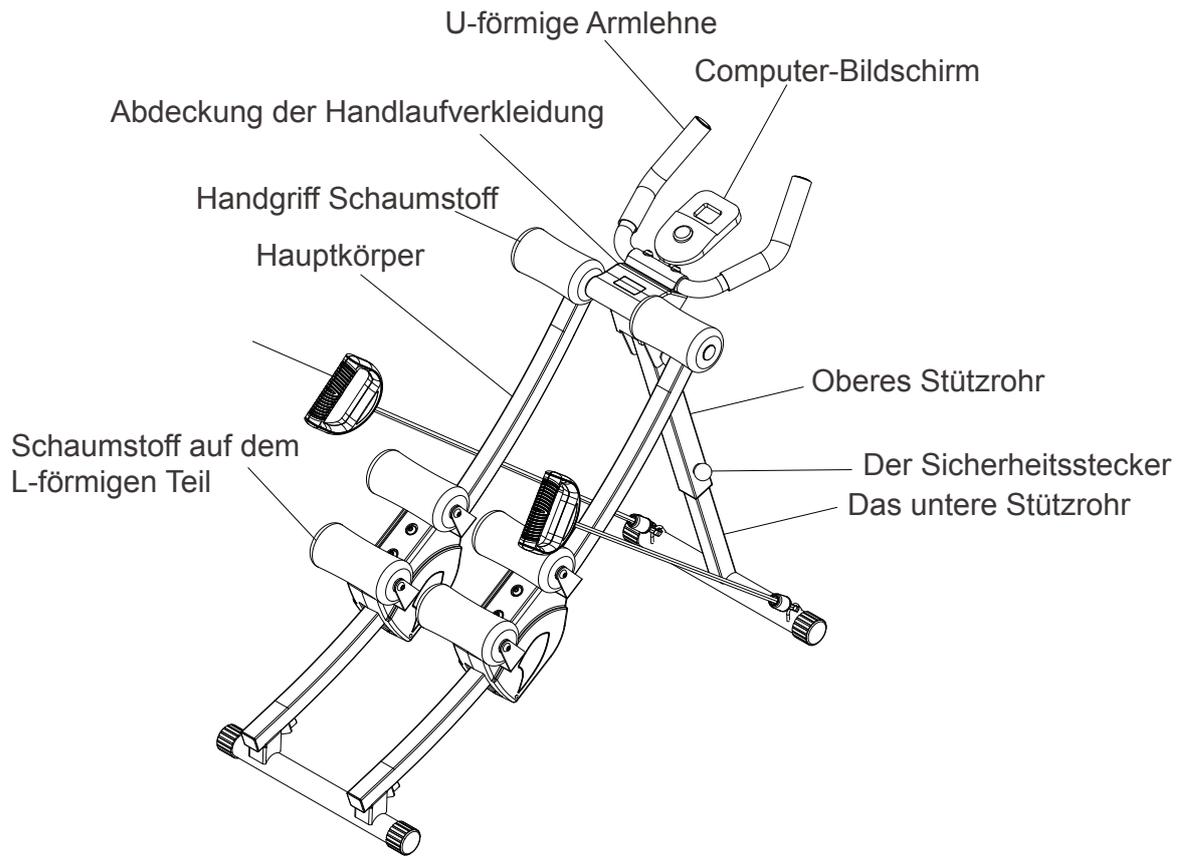
Legen Sie Ihre rechten Hände gegen eine Wand oder einen Schreibtisch, um Ihr Gleichgewicht zu stützen. Greifen Sie dann mit der linken Hand Ihren Knöchel und ziehen Sie Ihren Fuß zu Ihrem Gesäß. Halten Sie es für 10 bis 15 Sekunden, wiederholen Sie jeden Fuß 3-mal.

5. Leistendehnung

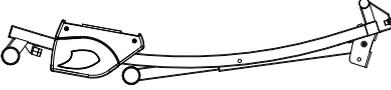
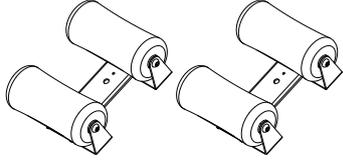
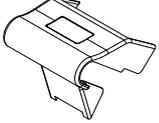
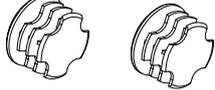
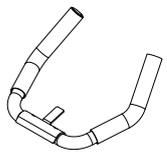
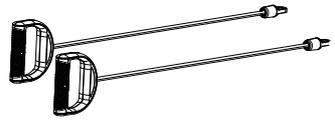
Setzen Sie sich mit gebeugten Knien und zusammengelegten Fußsohlen hin. Halten Sie die Knöchel und beugen Sie sich auf der Hüftenhöhe. Halten Sie es für 10 ~ 15 Sekunden, wiederholen Sie 3-mal.



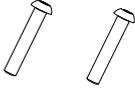
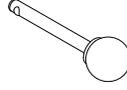
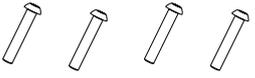
ZEICHNUNG DES PRODUKTZUBEHÖRS



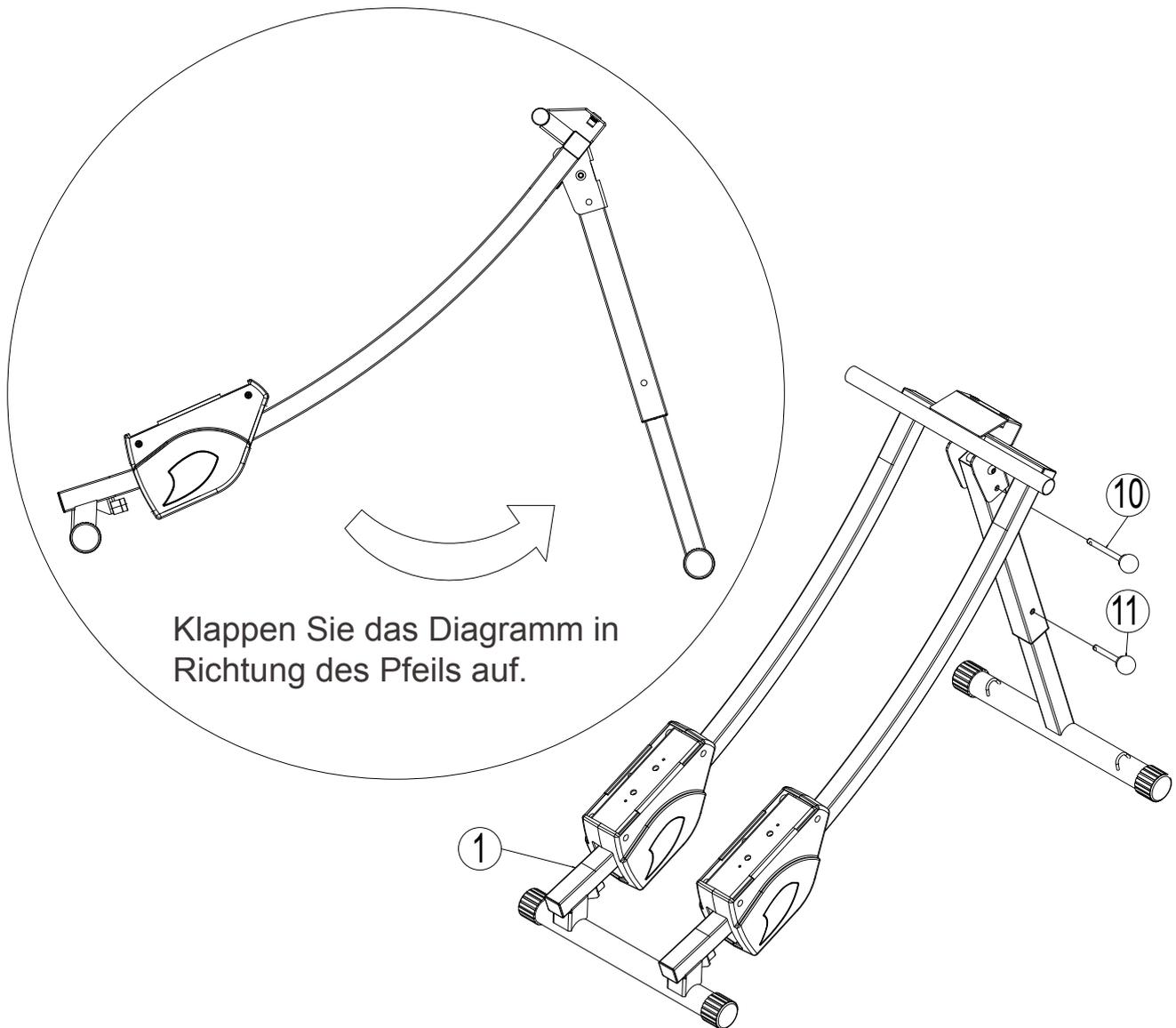
LISTE DER HAUPTTEILE

 <p>1. Hauptkörper x 1</p>	 <p>2. Schaumstoff auf dem L-förmigen Teil x 2</p>	 <p>3. Schutzabdeckung x 1</p>
 <p>4. Rohr-Stecker x 2</p>	 <p>5. Schaumstoff für den Handgriff x 2</p>	 <p>6. Computer-Bildschirm x 1</p>
 <p>7. Armlehne 1 STÜCK</p>	 <p>15. Seile x2</p>	

LISTE DER SCHRAUBWERKZEUGE

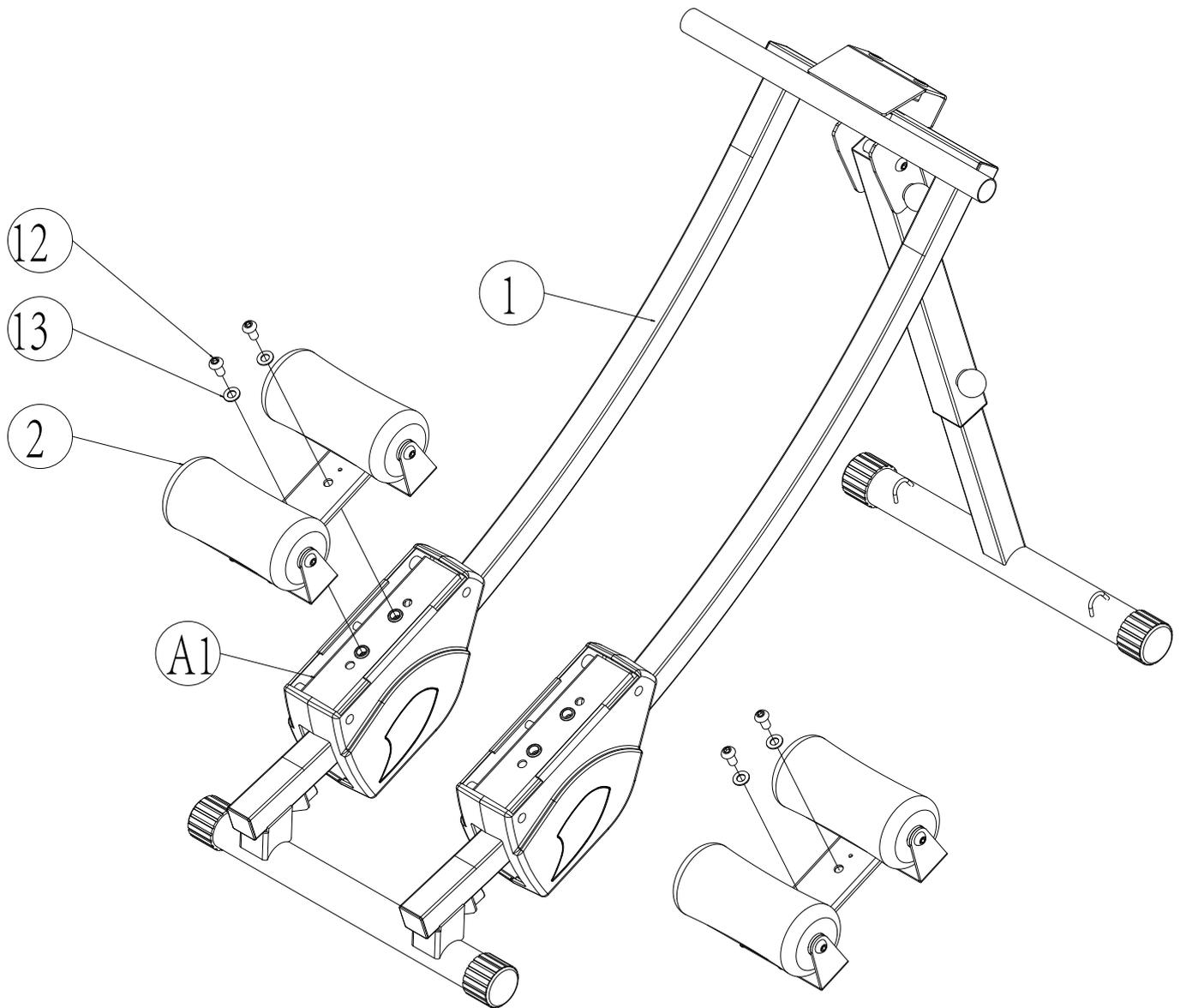
 <p>8. Ø8 gewölbte Dichtung x 2</p>	 <p>9. Rundkopfschrauben mit Innensechskant x 2</p>	 <p>10.Ø8X65 Stift x 1</p>
 <p>11.Ø8X55 Stift x 1</p>	 <p>12.M8X20 Innensechskantschrauben x4</p>	 <p>13.Ø8 flache Unterlegscheiben x4</p>
 <p>14. L-Schlüssel #5 x 1</p>		

MONTAGEANLEITUNG:



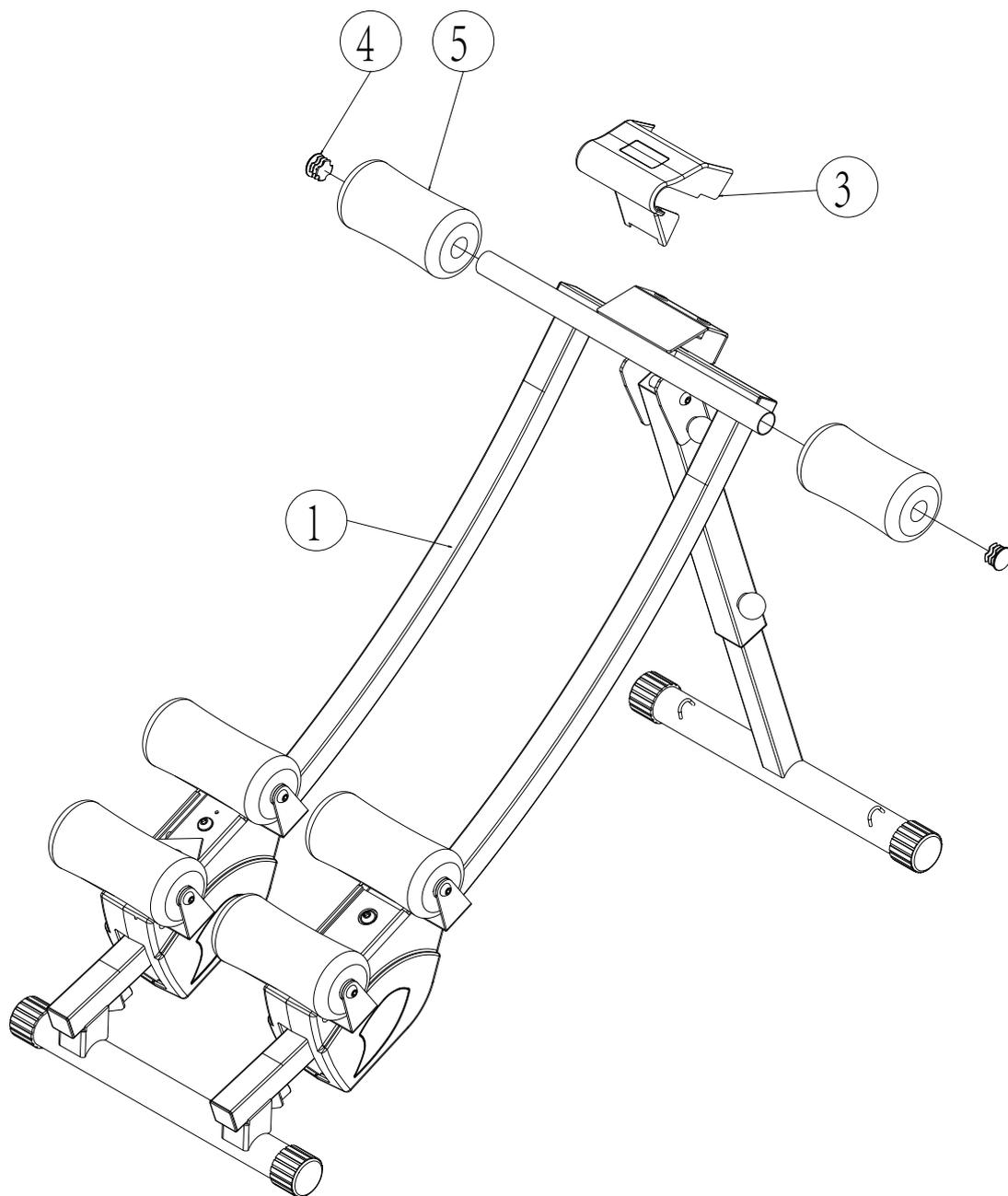
Montage-Schritt (1)

1. Klappen Sie den Hauptrahmen gemäß der Abbildung auf.
2. Stecken Sie den $\text{Ø}8 \times 65$ -Stecker (10) in das obere Stützrohr des Hauptrahmens.
3. Stecken Sie den $\text{Ø}8 \times 55$ Stecker (11) in das untere Stützrohr des Hauptrahmens.



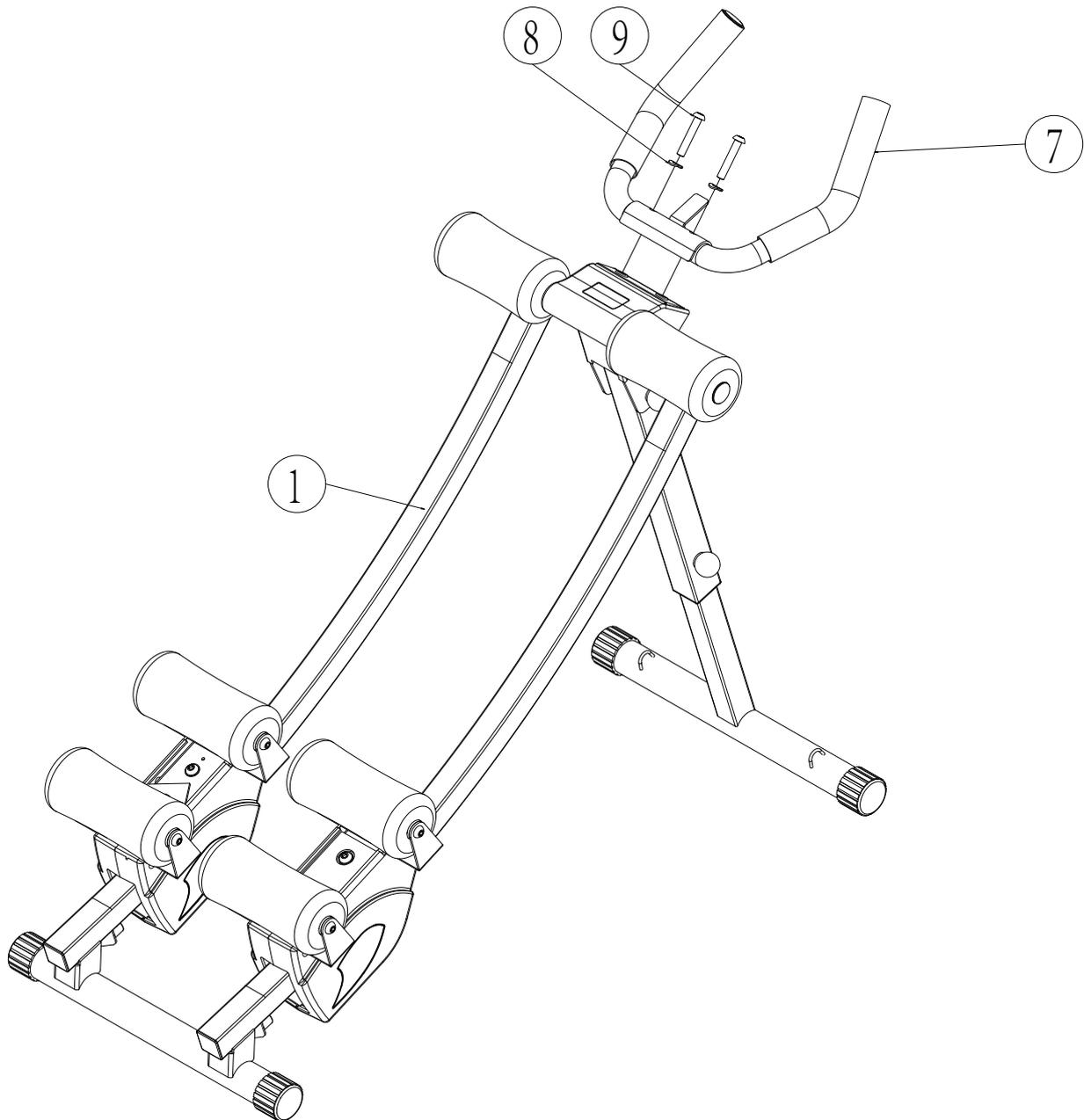
Montage-Schritt (2)

1. Schrauben Sie die M 8 x 20 Innensechskantschraube (12) durch die Ø8 flache Unterlegscheibe (13) und den Kniekissenschaum (2), der separat im Haupttrahmen (Gleitrahmen (A1)) installiert ist. Mit einem L-förmigen Schraubenschlüssel (14) im Uhrzeigersinn verriegeln.



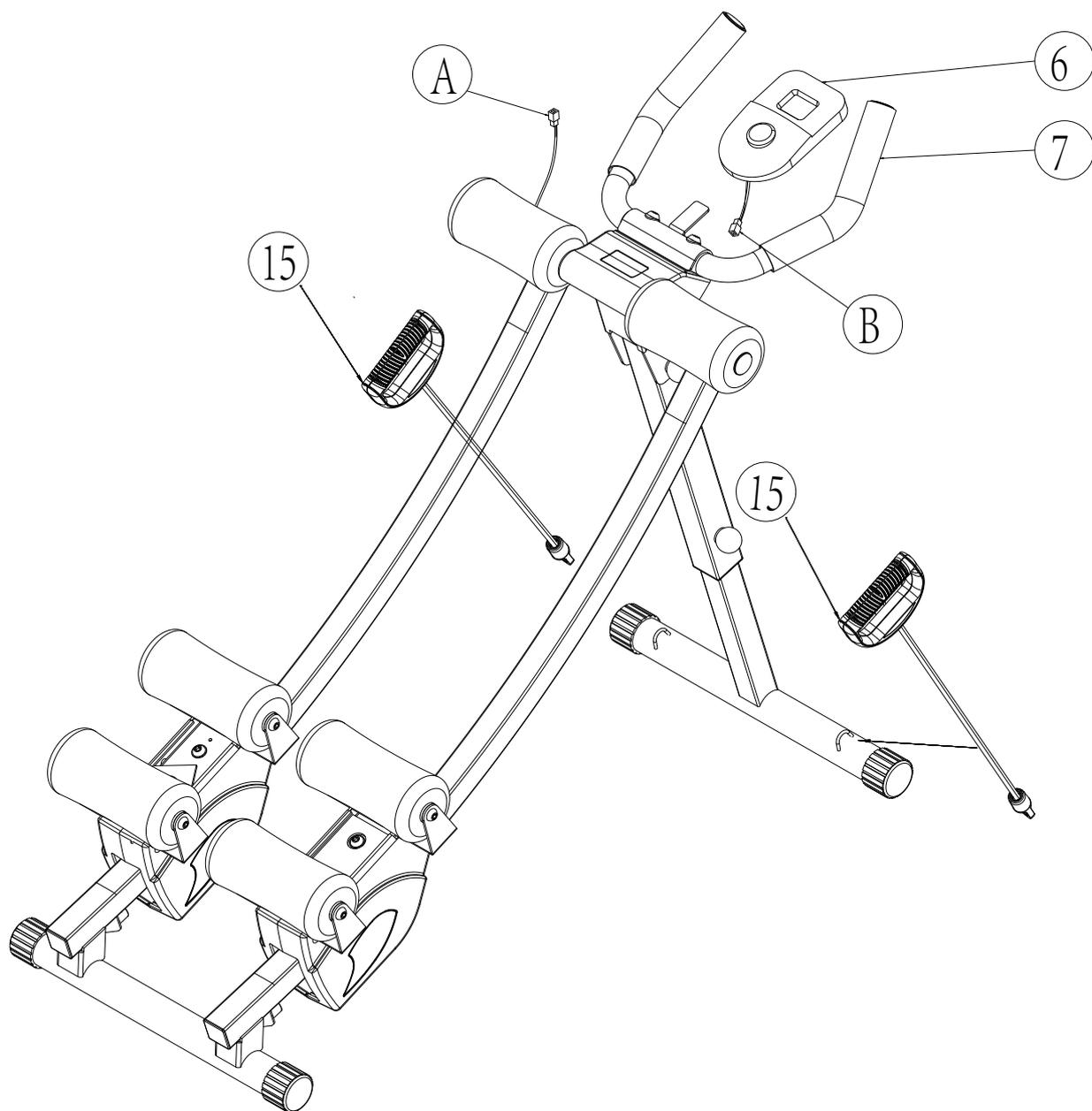
Montage-Schritt (3)

1. Legen Sie den Armlehnschaum (5) in den Hauptrahmen (1), dann setzen Sie den Rohr-Stecker (4) in den Hauptrahmen (1). Zum Schluss lassen Sie die Abdeckung der Spindel (3) in den Rahmen (1) einrasten.



Montage-Schritt (4)

1. Unter Verwendung der Sechskantschraube M8 x 45 (9) die Ø8-gewölbte Dichtung (8) und die Armlehnen (7) getrennt in den Hauptrahmen (1) einsetzen. Mit einem L-förmigen Schraubenschlüssel (14) im Uhrzeigersinn verriegeln.



Montage-Schritt (5)

Setzen Sie das elektronische Uhrenzählwerk (6) unter Verwendung der Montageplatte für die elektronische Uhr in die Armlehnen (7) ein. Die Stecker A und B der Signalleitung (Hauptrahmen (1)) werden jeweils angeschlossen. Nehmen Sie das Zugseil (15) heraus, richten Sie die entsprechenden Löcher zum Installieren aus, das fertige Ergebnis ist in der Abbildung dargestellt, soweit die gesamte Maschine zusammengebaut ist.



IMPORTANT MESSAGE
WARNING - PLEASE READ

ADULT ASSEMBLY REQUIRED
CHOKING HAZARD Small Parts.
NOT for children under 3 years of age.

WARNING:

While every attempt is made to ensure the highest degree of protection in all equipment, we cannot guarantee freedom from injury. The user assumes all risks of injury due to use. All merchandise is sold on this condition, which no representative of the company can waive or change.

SAFETY INFORMATION

IMPORTANT – Please read fully before assembly or use.

This exercise equipment is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble, operate, or use this equipment, note the following safety precautions.

Warning for assembly

- Ensure you have all the parts and tools listed.
- Remove all fittings from the plastic bags and separate them into their groups.
- Keep children and animals away from the work areas, small parts can cause a choking hazard if swallowed.
- Ensure you have enough space to layout the parts before starting.

The assembly of this equipment is best carried out by 2 persons.

- Assemble the item as close to its final position (in the same room) as possible.
- The free-standing equipment shall be installed on a stable and level base.
- Dispose of all packaging carefully and responsibly.

Warning for using

- This exercise equipment is made for training in private environment. Only use the equipment for its intended use.
- **DO NOT** make any changes to the equipment which can affect the security of the product.
- **Warning! Pregnant or physically injured persons should never use the weight station without prior consultation with a doctor you trust.**
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health.
- **STOP** exercising if you experience any pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or nausea. If you do experience any of these conditions you should **CONSULT YOUR DOCTOR IMMEDIATELY** before continuing with your exercise program.
- Always adapt your training style to your personal fitness level and health.
- Before every training session, ensure you check the equipment for operation and safety.
- Before using, ensure the item is installed correctly and that all safety devices are functional! Damages or alterations to the product resulting from modification, will invalidate your warranty. For problems resulting from the modification or other restrictions, the seller is not responsible.

- Any damage must be reported to the seller immediately after delivery, and before use or installation. Later complaints will not be considered.
- Use only suitable tools for assembly.
- The installation must ONLY be carried out by adults. Children should not be present in the immediate environment where the assembly is taking place.
- Make sure all connections are securely mounted before releasing the product for use.
- Check all connections at regular intervals for damage, loose elements and other factors that can lead to a loss of sufficient security.
- Do not leave children unattended on the weight bench! It is not a toy! Instruct them not to play with or climb on the appliance.
- In case of a fault during day-to-day use, or during maintenance, lock the equipment to prevent any risk of injury.
- Children or persons with limited physical or mental abilities, or those not familiar with this device, should not be allowed to use this weight bench!
- Please keep in mind that this manual and the safety can only draw your attention to eventual hazard. Logical conclusions and care should always be practiced when handling this device.
- Before using the equipment to exercise, always warm up with stretching exercises.
- Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
- Use the equipment on a solid, flat surface with a protective cover for your floor or carpet.
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual sounds, from the equipment during use, STOP! Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal physician to see if you require a complete physical exam. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from any illness.

CLEANING AND MAINTENANCE

1. Regularly examine the equipment to detect any damage to wear which may have occurred.

The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear and tear on ropes, pulleys, and connection points.

2. Lubricate moving parts with light oil periodically to prevent premature wear.

3. Inspect and tighten all parts before using the equipment. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair. Pay particular attention to components most susceptible to wear.

4. The equipment can be cleaned using a soft, damp cloth. Do not use solvents or abrasive cleaners.

Before exercise, it is better Warm muscles stretch more easily, so the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

1. Down Stretch

Bend your knees slightly and body slowly, let your back and shoulders relax, and try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.

2. Hamstring Stretch

Sitting on a clean cushion, then bend your left foot. Place your left foot against the inner thigh of your right foot. Try to touch your toes. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

3. Calf and Foot Stretching

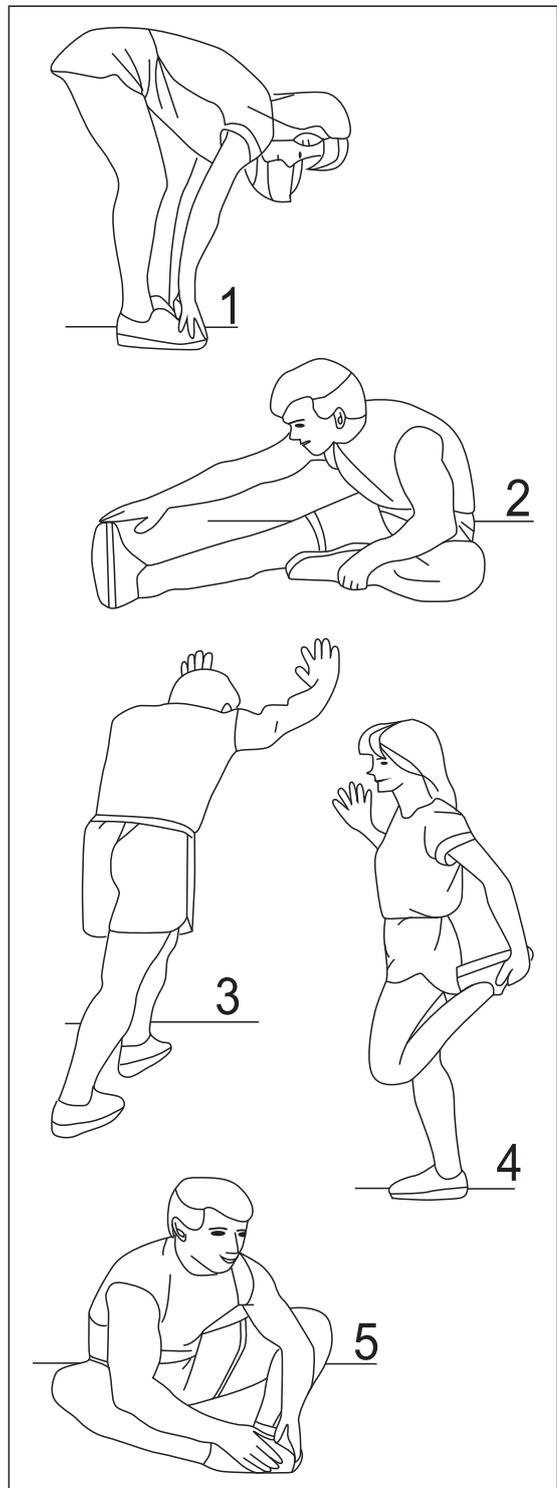
Stand and place both hands on a wall or a tree, one foot behind. Keep the behind foot stand and it is heel on the floor, then tilt to the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

4. Quadriceps Stretch

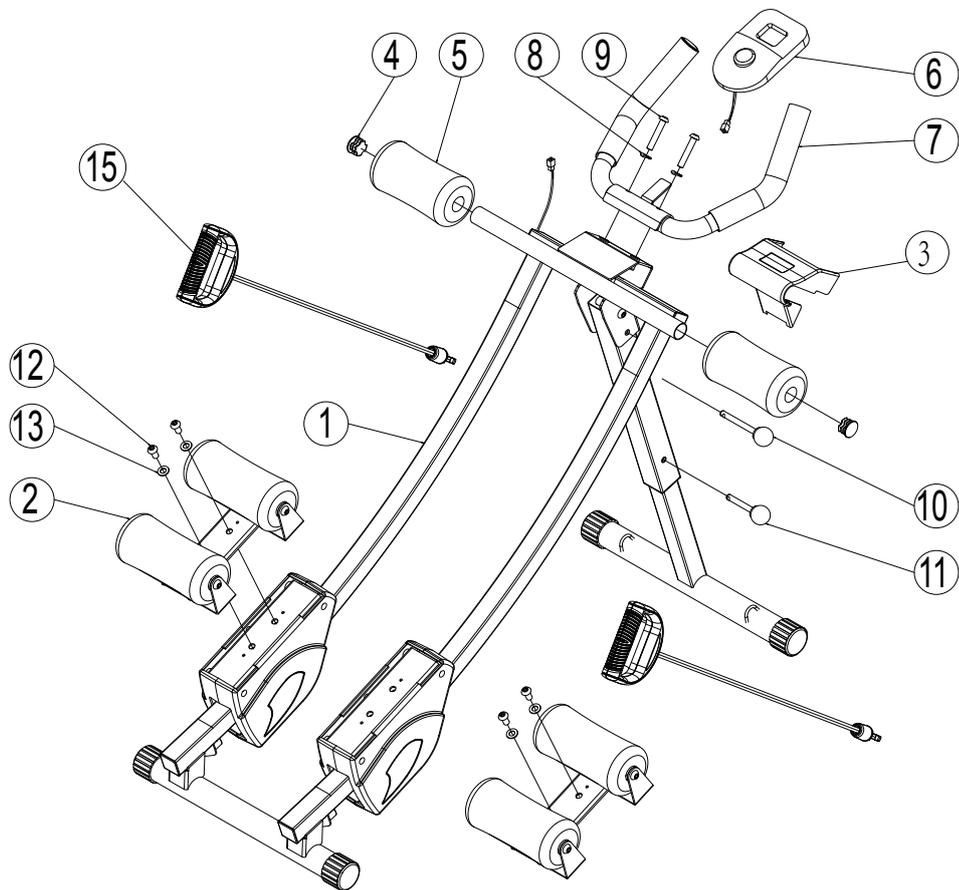
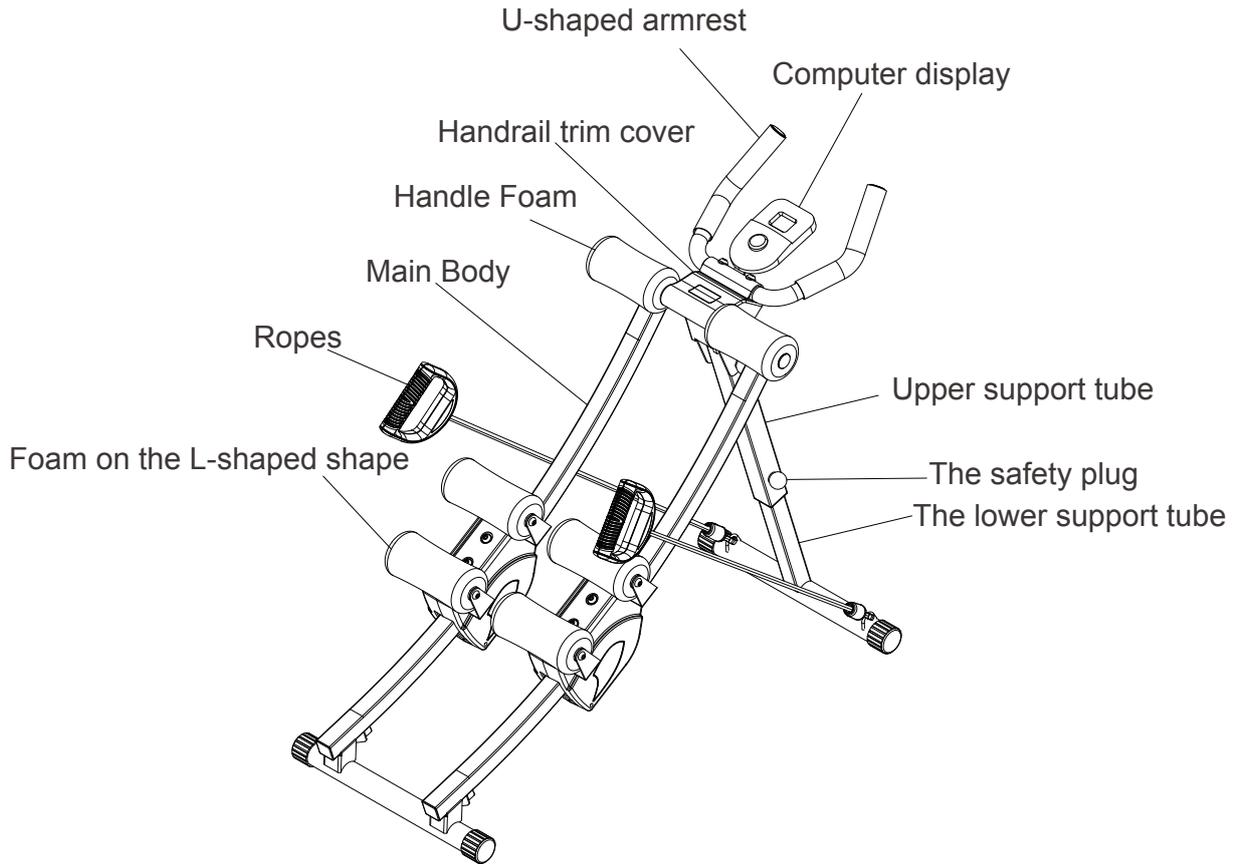
Place your right hands against a wall or a desk to aid your balance. Then grasp your ankle with your left hand and pull your foot toward your buttocks. Keep it for 10~15 seconds, repeat each foot 3 times.

5. Groin Stretch

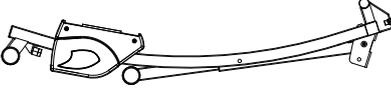
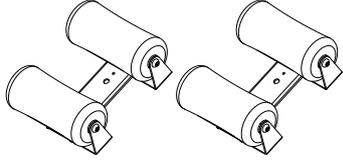
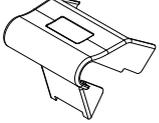
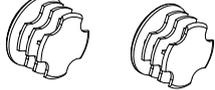
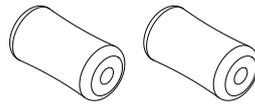
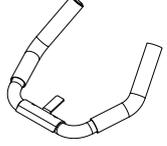
Sit with your knees flexed and soles of feet together. Hold your ankles and bend at your hips. Keep it for 10~15 seconds, repeat 3 times.



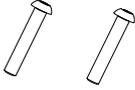
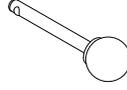
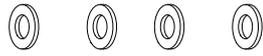
PRODUCT ACCESSORIES DRAWING



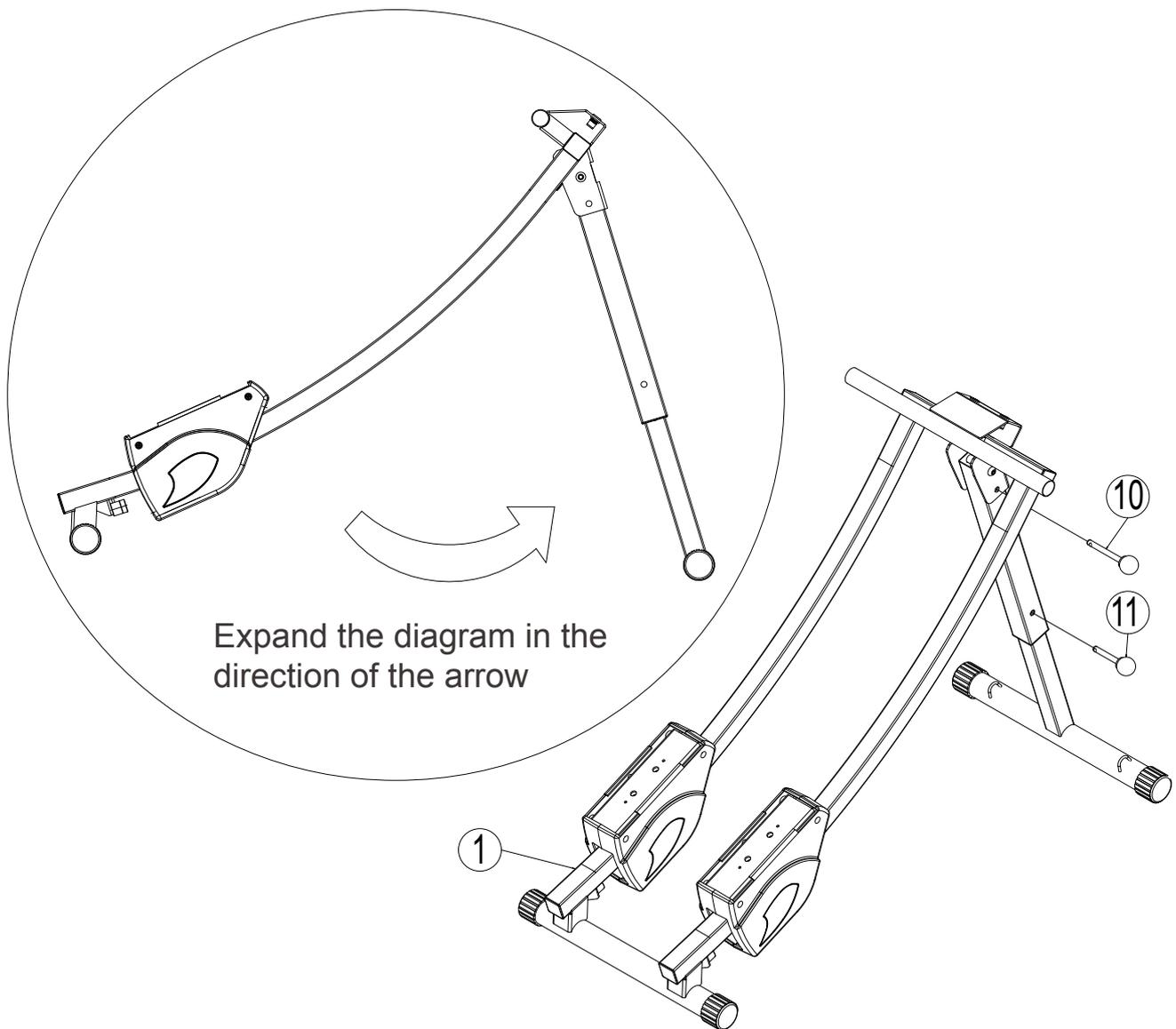
LIST OF MAIN PARTS

 <p>1. Main Body x1</p>	 <p>2. Foam on the L-shaped shape x 2</p>	 <p>3. The protective cover x1</p>
 <p>4. Tube plug x2</p>	 <p>5. Handle Foam x2</p>	 <p>6. Computer display x1</p>
 <p>7. Armrest x1</p>	 <p>15. Ropes x2</p>	

LIST OF SCREW TOOLS

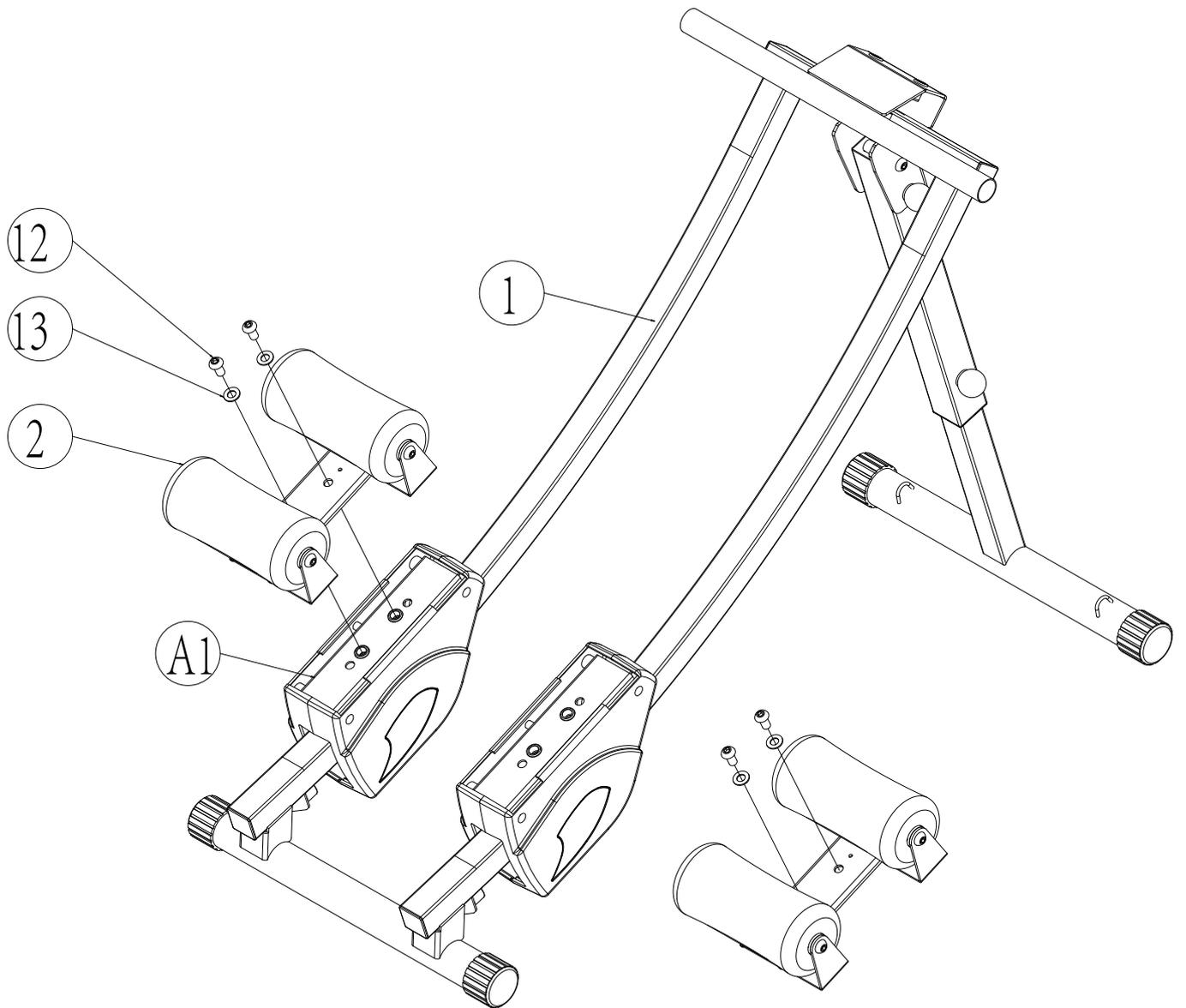
 <p>8. Ø8gasket curved gasket x2</p>	 <p>9. M8X45 round head hexagon socket screws x2</p>	 <p>10. Ø8X65 pin x1</p>
 <p>11. Ø8X55 pin x1</p>	 <p>12. M8X20 hexagon socket head screws x4</p>	 <p>13. Ø8 flat mat x4</p>
 <p>14. #5 L-type wrench x1</p>		

ASSEMBLY INSTRUCTIONS:



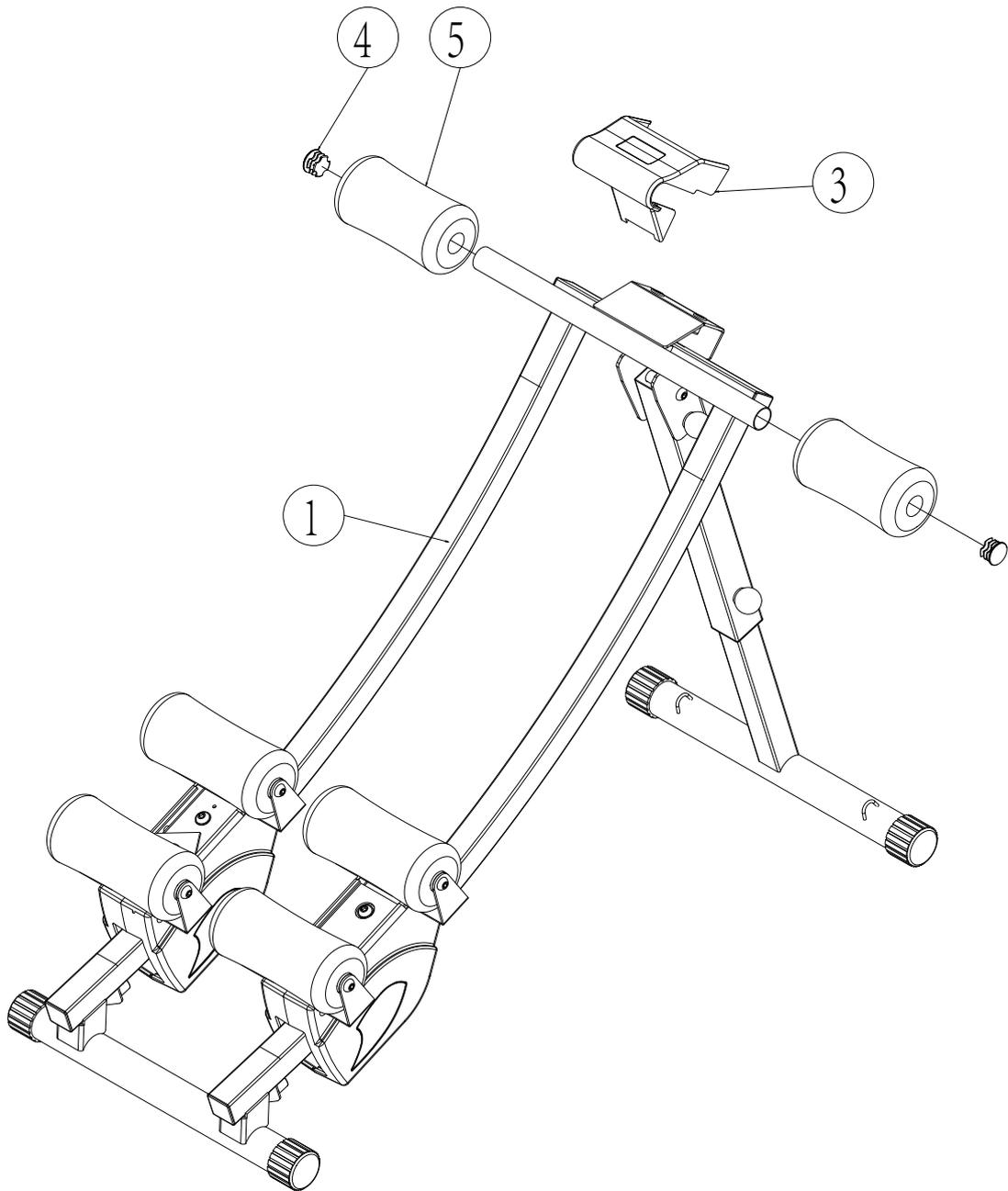
Assembly Step (1)

1. Expand the main frame according to the diagram
2. Insert the $\text{Ø}8\text{X}65$ plug (10) into the upper support tube of the main rack.
3. Insert the $\text{Ø}8\text{X}55$ plug (11) into the lower support tube of the main rack.



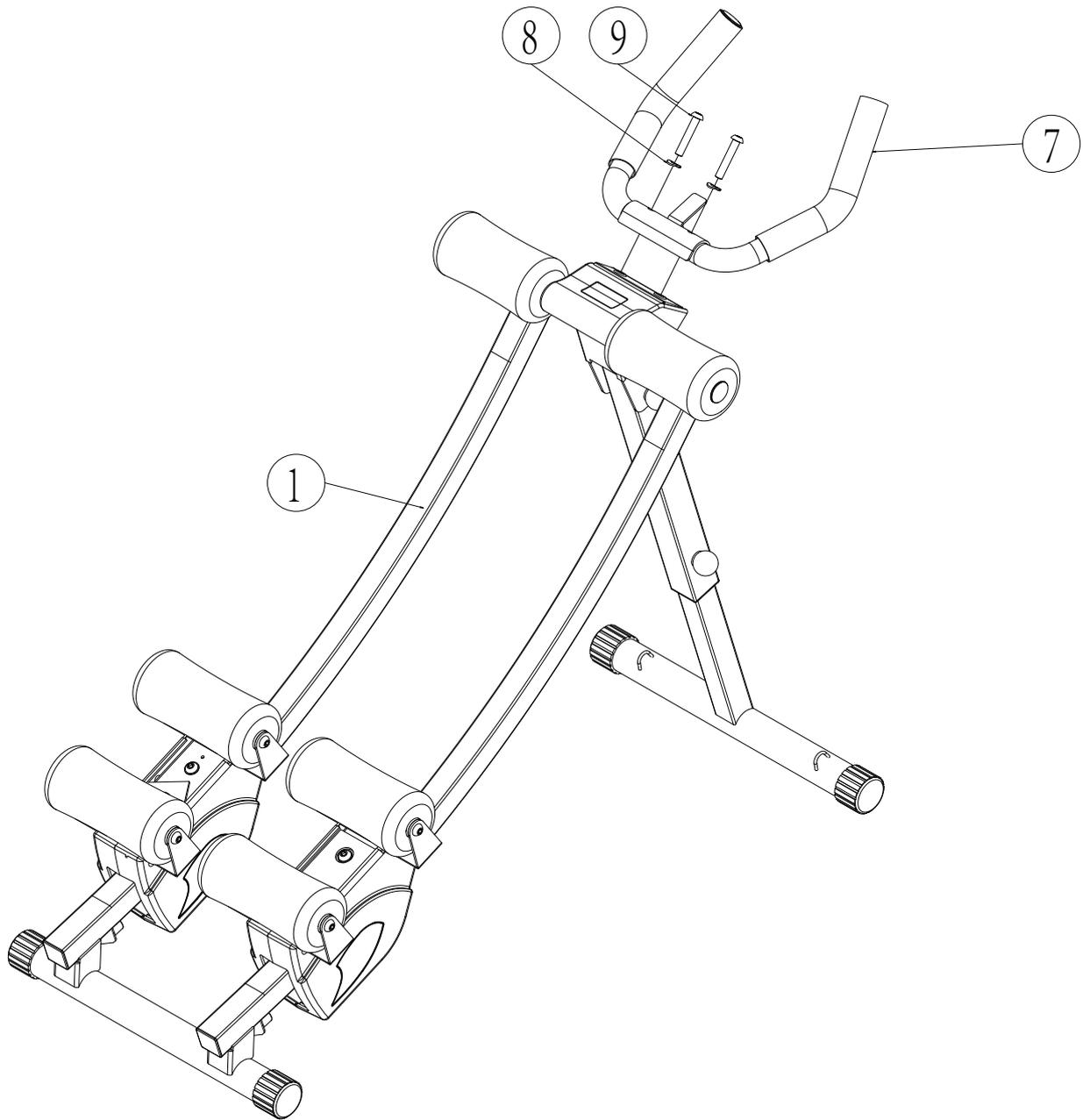
Assembly Step (2)

1. Thread the M 8x20 hex head inner screw (12) through the Ø8 flat pad (13) and font foam (2) separately, which is installed in the main frame (sliding frame (A1)). Lock clockwise with an L-shaped wrench (14).



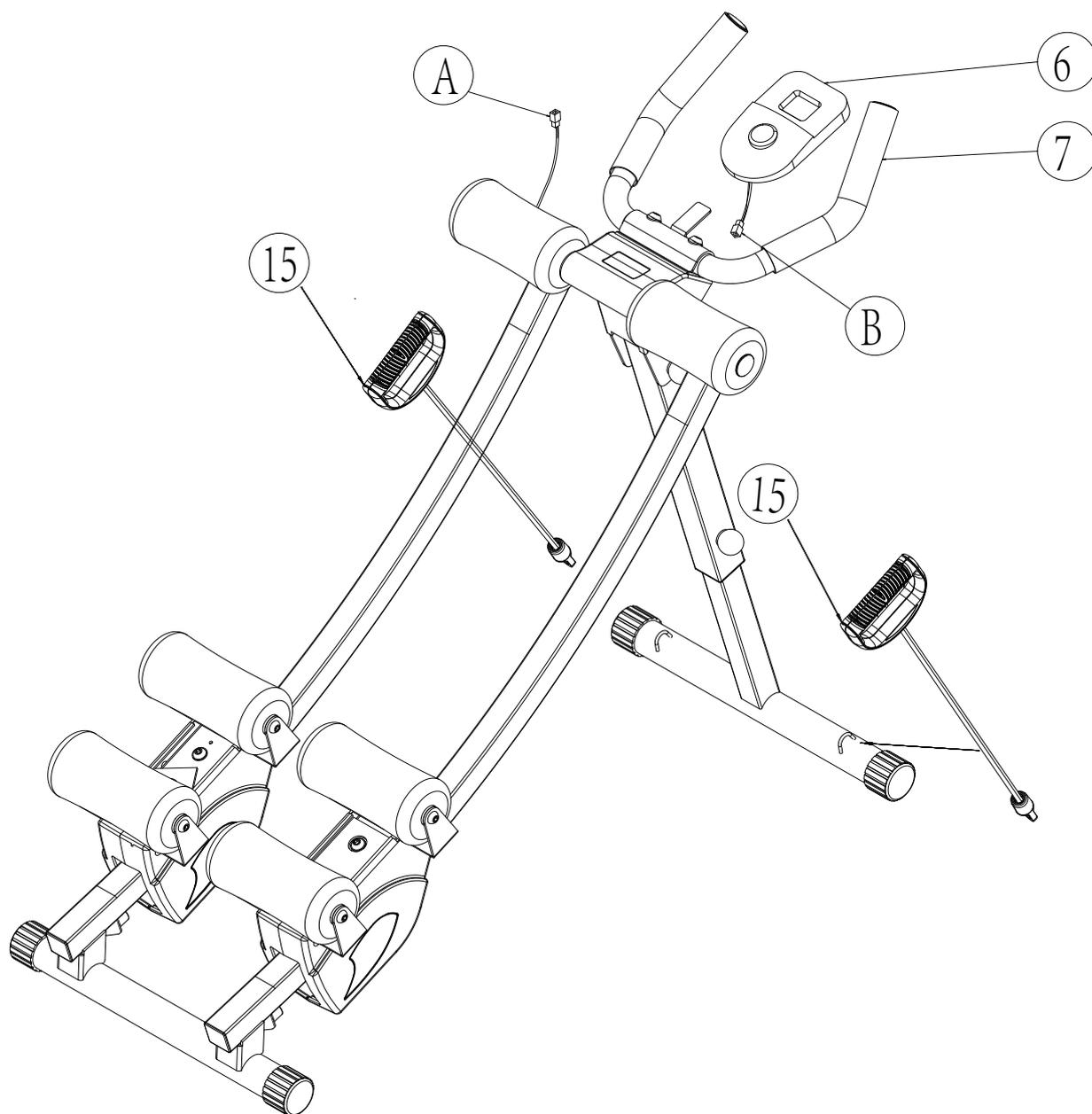
Assembly Step (3)

1. Put armrest foam (5) into the main frame (1), then put the tube plug (4) into the main frame (1). Finally, let the spindle cover (3) clip into the main frame (1).



Assembly Step (4)

1. Using the M8X45 semicircular head hexagonal screw (9), place the Ø8 arc gasket (8) and armrests (7) separately into the main frame (1). Lock clockwise with an L-shaped wrench (14).



Assembly Step (5)

Insert the electronic watch counter (6) into the armrests (7) using the electronic watch mounting plate. The connector A and B of the signal line (main frame (1)) are respectively connected. Take out the pull rope (15), align the corresponding holes to install, the completed result is shown in the figure, so far the whole machine is assembled.