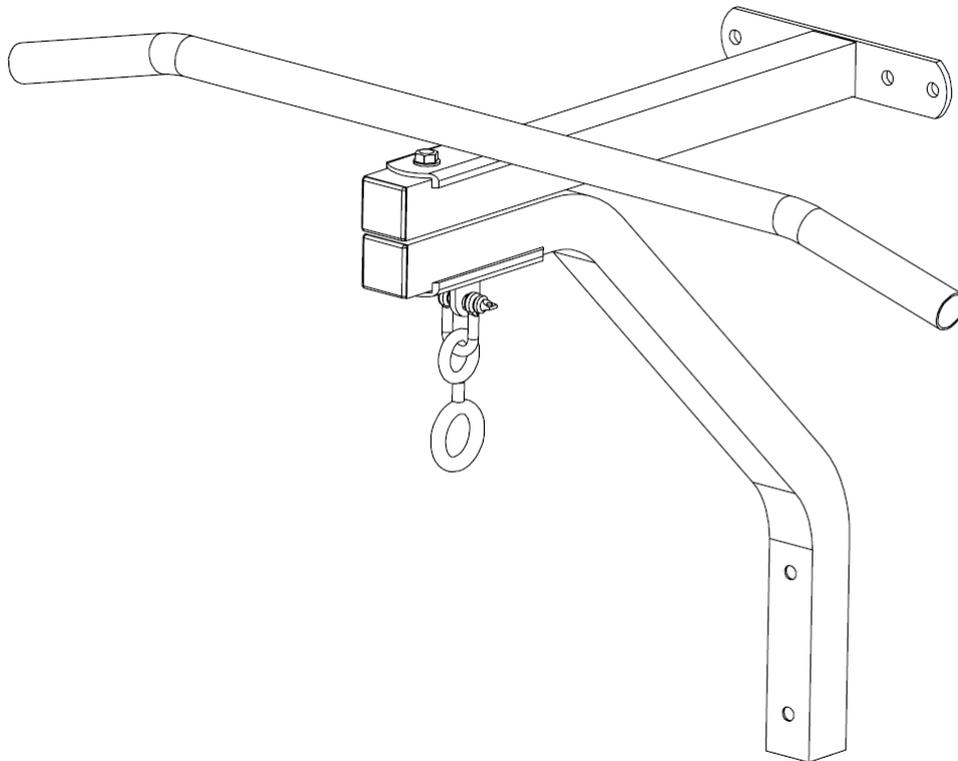


**A91-051\_A91-051V01**



READ AND SAVE THIS INSTRUCTION FOR FUTURE USE

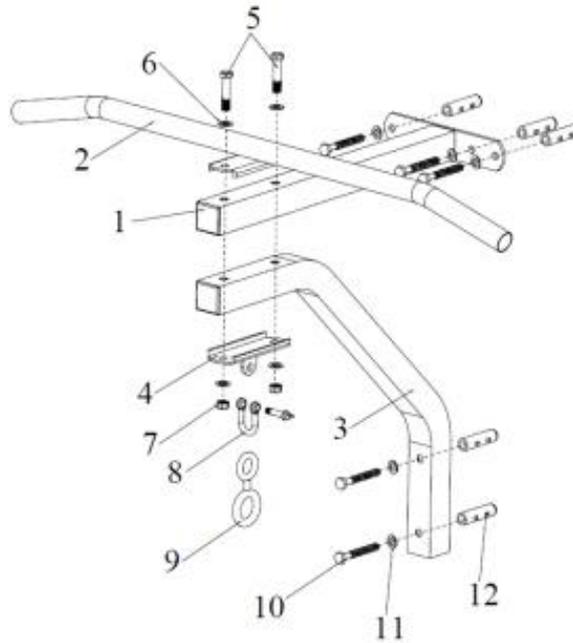
**ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL**

## Wichtige Sicherheitshinweise

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum Nachschlagen an einem sicheren Ort auf.

1. Es ist wichtig, dass Sie diese Anleitung vor der Montage und Verwendung des Geräts vollständig lesen. Eine sichere und effiziente Verwendung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie ein Übungsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche körperlichen oder gesundheitlichen Beschwerden haben, die ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen oder Sie daran hindern könnten, das Gerät ordnungsgemäß zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Üben kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu üben, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Übungsprogramm fortfahren.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Das Gerät ist nur für die Verwendung durch Erwachsene vorgesehen.
5. Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einem Schutzbelag für Ihren Fußboden oder Teppich. Aus Sicherheitsgründen sollte um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 0,5 m vorhanden sein.
6. Überprüfen Sie vor der Verwendung des Geräts, ob die Muttern und Schrauben fest angezogen sind.
7. Die Sicherheit des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Verschleiß untersucht wird.
8. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie bei der Montage oder Überprüfung des Geräts defekte Bauteile feststellen oder während des Betriebs ungewöhnliche Geräusche aus dem Gerät hören, halten Sie an. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
9. Tragen Sie bei der Verwendung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie es, lose Kleidung zu tragen, die sich im Gerät verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern könnte.
10. Das Gerät ist nur für den häuslichen Gebrauch geeignet. Maximales Gewicht des Benutzers: 130 kg.
11. Das Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
12. Beim Anheben oder Bewegen des Geräts ist Vorsicht geboten, um Rückenverletzungen zu vermeiden. Verwenden Sie immer die richtigen Hebetekniken und/oder lassen Sie sich helfen.

## EXPLOSIONSANSICHT MONTAGEZEICHNUNG



## TEILELISTE

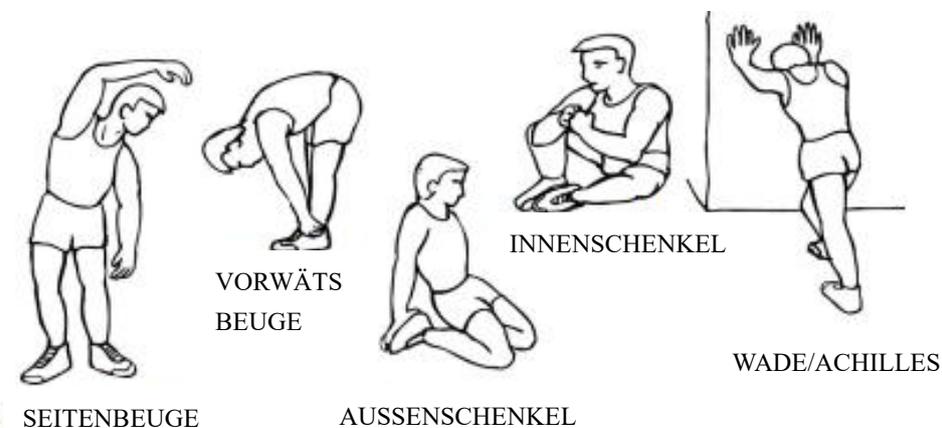
TEILELISTE		
NR.	BESCHREIBUNG	ANZAHL
1.	Hauptrahmen	1
2.	Griffstange	1
3.	Stützrohr	1
4.	Halteplatte	1
5.	M10 x 95 Sechskantschraube	2
6.	M10 Unterlegscheibe	4
7.	M10 Nylon-Mutter	2
8.	U-Bügel-Schraube	1
9.	Drehender Bolzen	1
10.	M8 x 90 Schraube	6
11.	M8 Unterlegscheibe	6
12.	Nylon-Rohr	6

## **ÜBUNGSANWEISUNG**

Die Verwendung des Geräts bietet Ihnen mehrere Vorteile, es verbessert Ihre körperliche Fitness, strafft die Muskeln und hilft Ihnen in Verbindung mit einer kalorienkontrollierten Ernährung beim Gewichtsverlust.

### **1 Aufwärm-Phase**

Diese Phase hilft, dass das Blut durch den Körper fließt und die Muskeln richtig arbeiten. Außerdem wird dadurch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringert. Es ist ratsam, ein paar Dehnübungen wie unten gezeigt durchzuführen. Jede Dehnung sollte ca. 30 Sekunden lang gehalten werden. Erzwingen Sie nicht mit Gewalt oder ruckartig eine Dehnung der Muskeln - wenn es weh tut, **STOPP**.



### **2. Abkühl-Phase**

Diese Phase dient dazu, dass sich Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln erholen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübung, d. h. reduzieren Sie Ihr Tempo und machen Sie etwa 5 Minuten lang weiter. Die Dehnübungen sollten nun wiederholt werden, wobei Sie darauf achten sollten, dass Sie Ihre Muskeln nicht mit Gewalt oder ruckartig in die Dehnung bringen.

Wenn Sie fitter werden, müssen Sie möglicherweise länger und härter trainieren. Es ist ratsam, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren, und wenn möglich, die Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

US



001-877-644-9366  
customerservice@aosom.com

CA



001-855-537-6088  
customerservice@aosom.ca

UK



0044-800-240-4004  
enquiries@mhstar.co.uk

DE



0049-(0)40-88307530  
service@aosom.de

FR



0033-1-84166106  
contact@aosom.fr

ES



0034-931294512  
atencioncliente@aosom.es

IT



0039-0249471447  
clienti@aosom.it