

READ AND SAVE THIS INSTRUCTION FOR FUTURE USE

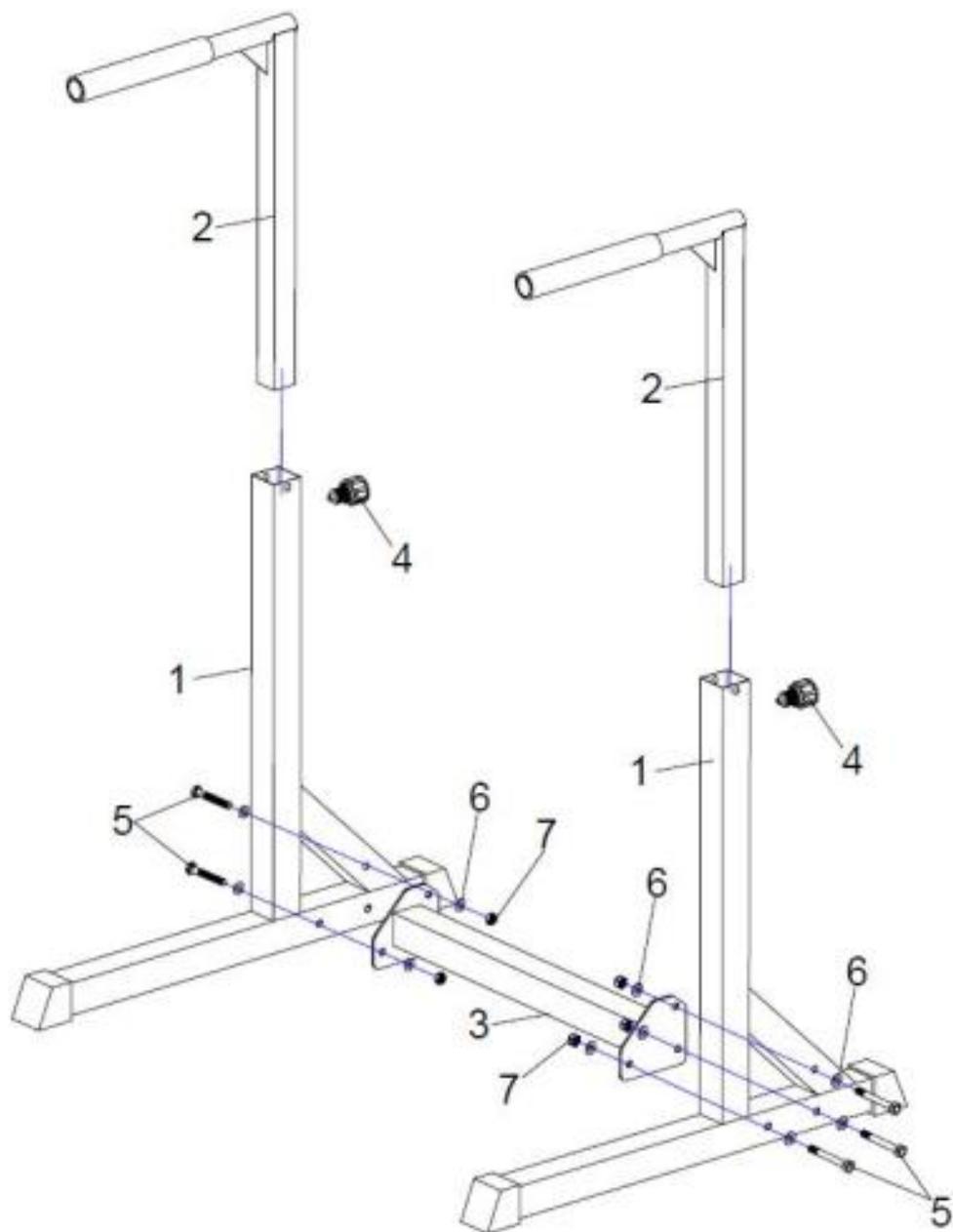
# ASSEMBLY INSTRUCTION

## **Wichtige Sicherheitsinformationen**

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch als Referenz an einem sicheren Ort auf.

1. Es ist wichtig, das gesamte Handbuch zu lesen, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und benutzen. Eine sichere und effiziente Verwendung kann nur erreicht werden, wenn die Geräte ordnungsgemäß zusammengebaut, gewartet und verwendet werden. Es liegt in Ihrer Verantwortung sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.
2. Bevor Sie ein Trainingsprogramm starten, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Probleme 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 wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Beachten Sie die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit schädigen. Unterbrechen Sie das Training, wenn eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Atemnot, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie unter einer dieser Bedingungen leiden, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere von der Ausrüstung fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt.
5. Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Aus Sicherheitsgründen sollte das Gerät ringsum mindestens 0,5 Meter freien Platz haben.
6. Überprüfen Sie vor dem Gebrauch des Geräts, ob die Schrauben und Muttern festgezogen sind.
7. Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur eingehalten werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und / oder Verschleiß überprüft wird.
8. Benutzen Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Komponenten finden oder während der Verwendung ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, halten Sie an. Verwenden Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben wurde.
9. Tragen Sie während der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie es, lose Kleidung zu tragen, die sich in der Ausrüstung verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern kann.
10. Das Gerät ist nur für den Hausgebrauch geeignet. Maximales Gewicht des Benutzers: 120 kg.
11. Das Gerät ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
12. Beim Anheben oder Bewegen des Geräts ist Vorsicht geboten, um Ihren Rücken nicht zu verletzen. Verwenden Sie immer geeignete Hebetekniken und / oder verwenden Sie Unterstützung.

## EXPLODIERTE ANSICHT

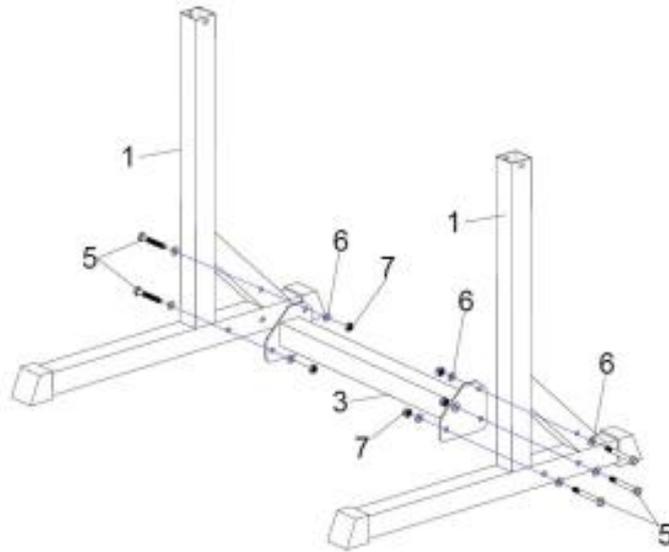


### STÜCKLIST

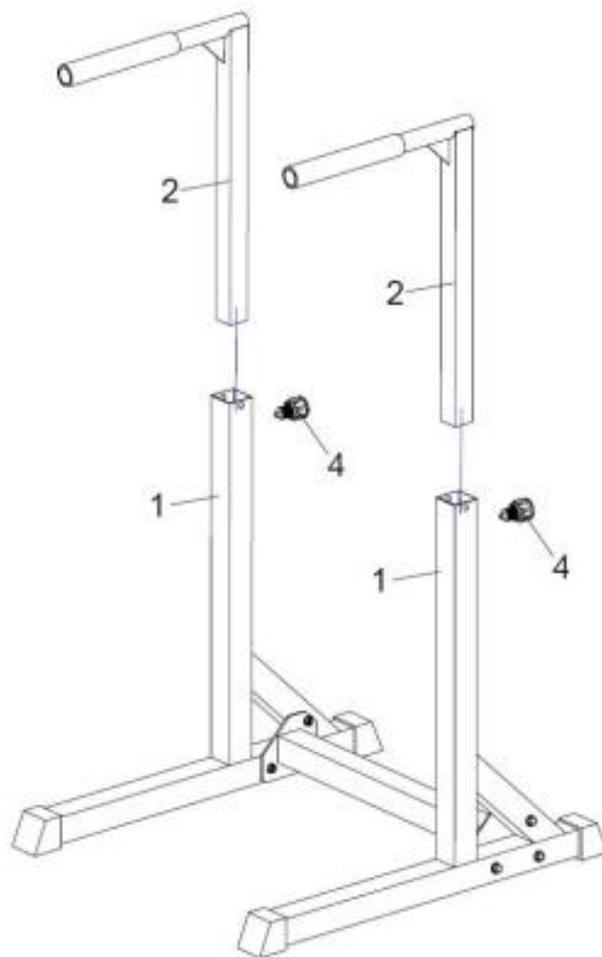
TEIL NUMMER.	BESCHREIBUNG	MENGE
1	Haupttrahmen	2
2	Lenker	2
3	Schlauchverbindung	1
4	Stift	2
5	Sechskantschraube M10x65	6
6	Unterlegscheibe M10	12
7	Nylonmutter M10	6

# MONTAGEZEICHNUNG

## Schritt 1



## Schritt 2



## ÜBUNGSANLEITUNG

Die Verwendung des Geräts bietet Ihnen mehrere Vorteile, verbessert Ihre körperlichen Zustände, stärkt die Muskeln und hilft Ihnen in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Ernährung beim Abnehmen.

### I. Die Aufwärmphase

Diese Phase hilft, dass das Blut um den Körper fließt und die Muskeln richtig funktionieren. Es wird auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen reduzieren. Es ist ratsam, einige Dehnübungen wie unten gezeigt durchzuführen. Jede Dehnung sollte ca. 30 Sekunden lang gehalten werden. Drücken oder ruckeln Sie Ihre Muskeln nicht zu einer Dehnung - wenn es weh tut, **STOPPEN** Sie.



### 2. Die Abkühlphase

In dieser Phase können Sie Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln entspannen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübung. Reduzieren Sie Ihr Tempo und fahren Sie ca. 5 Minuten fort. Die Dehnübungen sollten nun wiederholt werden, wobei Sie erneut daran denken sollten, Ihre Muskeln nicht zu drücken oder in die Dehnung zu ziehen.

Wenn Sie fitter werden, müssen Sie möglicherweise länger und härter trainieren. Es ist ratsam, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und wenn möglich, Ihre Ausführungen 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