

Montageanleitung



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

BITTE BEWAHREN SIE DIESES HANDBUCH AN EINEM SICHEREN ORT ALS REFERENZ AUF.

1. Es ist wichtig, diese gesamte Anleitung zu lesen, bevor Sie das Gerät montieren und in Betrieb nehmen. Eine sichere und effektive Nutzung 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 Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.
2. Vor Beginn eines Trainingsprogramms sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder körperliche Beschwerden haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden könnten oder verhindern, dass Sie das Gerät ordnungsgemäß verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Achte auf die Signale deines Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung kann Ihre Gesundheit schädigen. Hören Sie auf zu trainieren, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Enge in Ihrer Brust, unregelmäßiger Herzschlag und extreme Kurzatmigkeit, Schwindel, Schwindel, Schwindel oder Übelkeit. Sie sollten Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren. Wenn Sie eine dieser Erkrankungen haben.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere von der Ausrüstung fern. Das Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
5. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Das Gerät sollte rundum mindestens 0,5 Meter Freiraum haben, um die Sicherheit zu gewährleisten.
6. Vergewissern Sie sich, dass alle Muttern und Schrauben fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
7. Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig überprüft wird.
8. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie bei der Montage oder Überprüfung des Geräts defekte Komponenten feststellen oder ungewöhnliche Geräusche vom Gerät während des Trainings hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein und verwenden Sie das Gerät erst, wenn das Problem behoben ist.
9. Tragen Sie bei der Benutzung des Gerätes geeignete Kleidung. Tragen Sie keine lose Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen könnte.
10. Das Gerät ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
12. Sie müssen beim Anheben und Bewegen des Geräts auf sich selbst achten, um Ihren Rücken nicht zu verletzen. Verwenden Sie immer die richtige Hebetchnik und suchen Sie bei Bedarf Hilfe auf.

ÜBUNGSANWEISUNGEN

Die Verwendung Ihrer Sitzbank bietet Ihnen mehrere Vorteile, sie wird Ihre körperliche Fitness verbessern, den Muskeltonus verbessern und in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Ernährung helfen Ihnen, Gewicht zu verlieren.

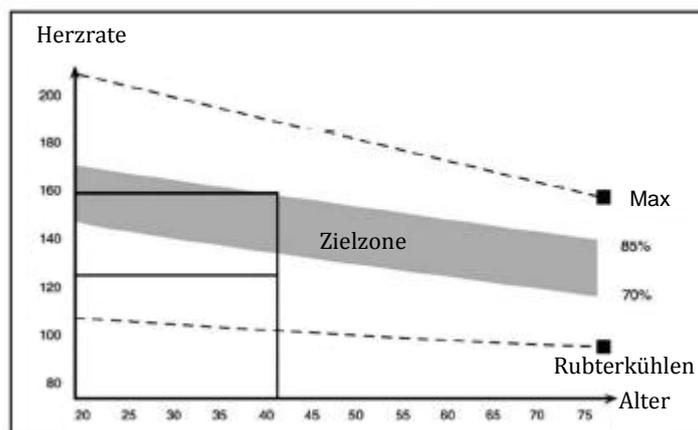
1. Die Aufwärmphase

Diese Phase hilft, dass das Blut um den Körper fließt und die Muskeln richtig arbeiten. Es reduziert auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen. Es ist ratsam, ein paar Dehnungsübungen durchzuführen, wie unten gezeigt. Jede Dehnung sollte für ca. 30 Sekunden gehalten werden, zwingen oder ruckeln Sie Ihre Muskeln nicht in eine Dehnung - wenn es wehtut, STOPPEN Sie.



2. DIE AUSÜBUNGSPHASE

Dies ist die Phase, in der Sie sich anstrengen. Nach regelmäßiger Anwendung werden die Muskeln in den Beinen stärker. Arbeiten Sie an Ihrer Arbeit, aber es ist sehr wichtig, ein konstantes Tempo zu halten. Die Arbeitsgeschwindigkeit sollte ausreichen, um Ihren Herzschlag in die Zielzone zu bringen, die in der folgenden Grafik dargestellt ist.

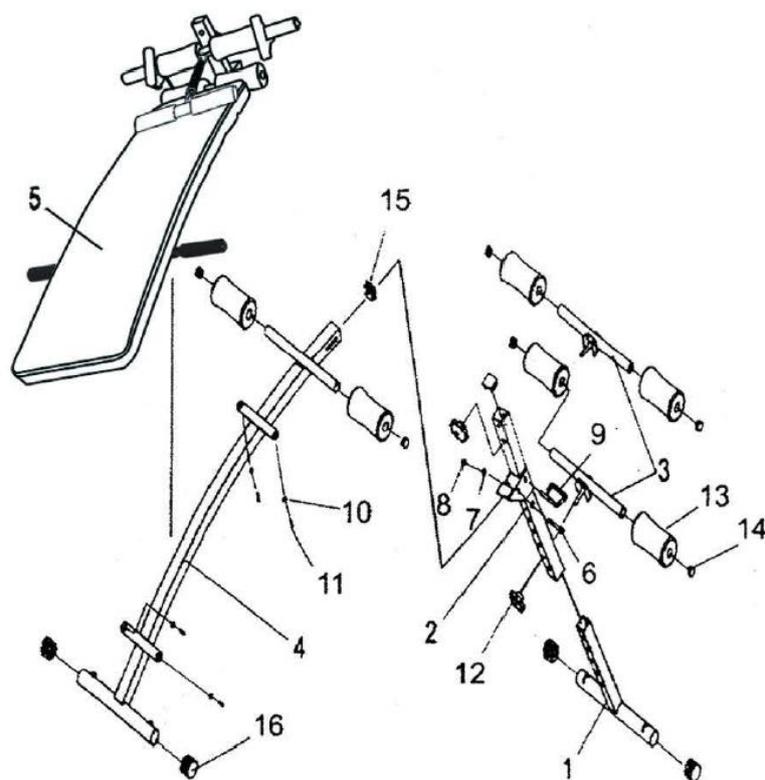


Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, obwohl die meisten Menschen bei etwa 15-20 Minuten beginnen.

3. Die Abkühlphase

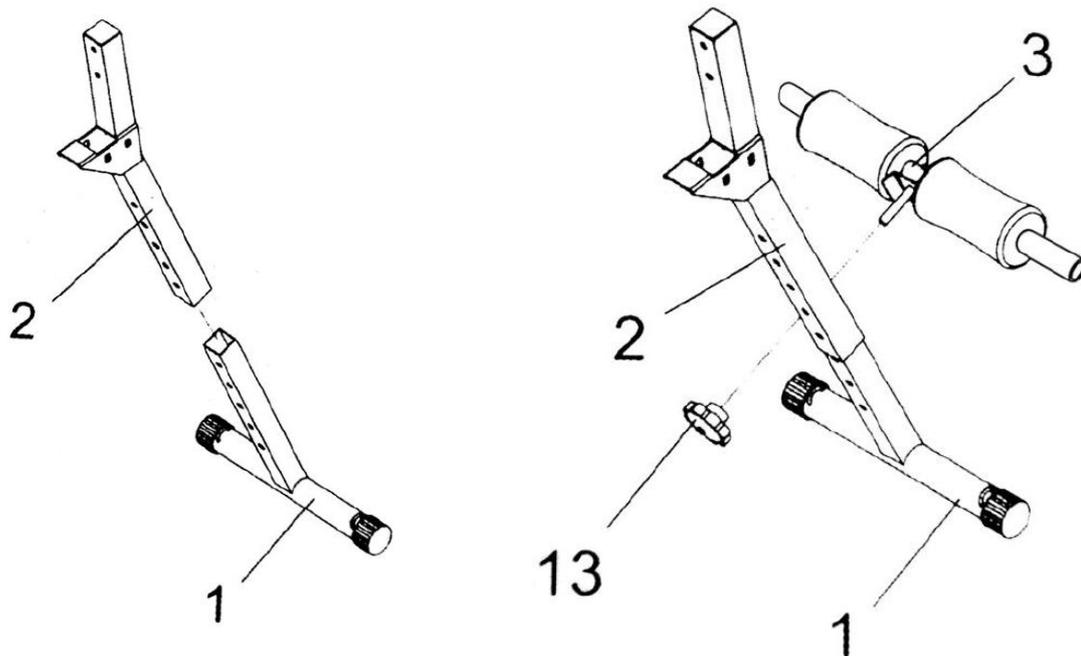
Wenn Sie fitter werden, müssen Sie möglicherweise länger und härter trainieren. Es ist ratsam, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und wenn möglich, Ihre Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche zu verteilen. Gewichtsabnahme Der wichtige Faktor dabei ist der Aufwand, den Sie betreiben. Je härter und länger Sie arbeiten, desto mehr Kalorien werden Sie verbrennen. Effektiv ist dies das gleiche, als ob Sie trainieren würden, um Ihre Fitness zu verbessern, der Unterschied ist das Ziel.

EXPLOSIONSZEICHNUNG DER BAUGRUPPE



Teil		
Teile Nr.	BESCHREIBUNG	MENGE
1	Aufsatzbein	1
2	Oberer Stützrahmen	1
3	Kissenhalterung	2
4	Hauptrahmen	1
5	Rückenpolster	1
6	Sechskantschraube (M8-60mm)	1
7	Unterlegscheibe (M8)	2
8	Mutter (M8)	1
9	Sicherheitshaken	1
10	Unterlegscheibe (M6)	4
11	Schraube (M6*50MM)	4
12	Knopfmutter	2
13	Runder Schaumstoffgriff ($\varnothing 73^* \varnothing 23^*$)	6
14	Endstopfen ($\varnothing 25.4$)	6
15	Quadratische Kappe (38*38mm)	2
16	Runde Endkappe ($\varnothing 38$)	1

MONTAGE-SCHRITTE

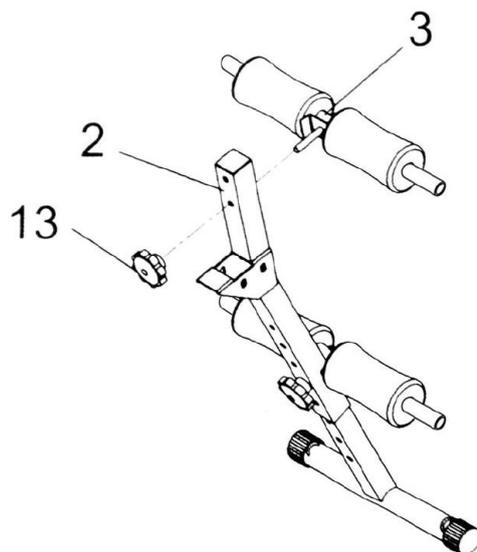


Schritt 1

Den vorderen Schenkel (1) in den oberen Stützrahmen (2) einsetzen.

Schritt 2

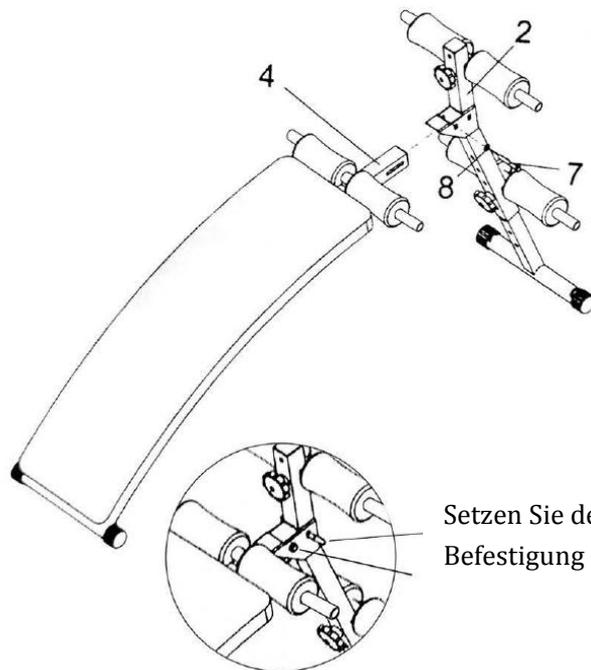
Befestigen Sie das Füllstück (1) und das Kissen. Halter (3) mit einer Knopfmutter (12) die richtige Höhe für das Rückenpolster kann nach der vollständigen Montage der Bank eingestellt werden.



Schritt 3

Befestigen Sie den Polsterhalter (3) mit der Knopfmutter (12) am oberen Stützrahmen (2).

MONTAGE-SCHRITTE



Setzen Sie den Sicherheitsstift zur Befestigung ein.

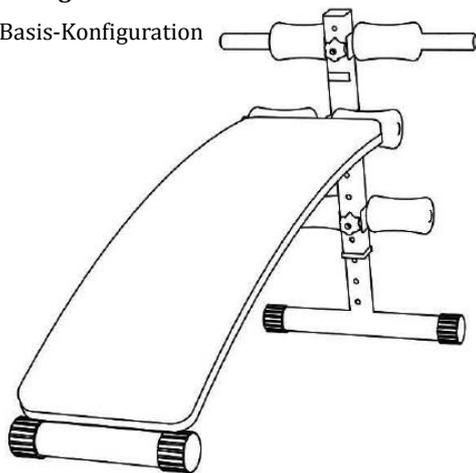
Schritt 4

Den Hauptrahmen (2) mit einem Sechskantschraube (6) mit dem oberen Stützrahmen (2) verbinden. Mutter (8) und Unterlegscheibe (7), der Einsatz Sicherungshaken (9).

Installieren Sie entsprechend den verschiedenen Konfigurationen des Kaufs des Produkts.

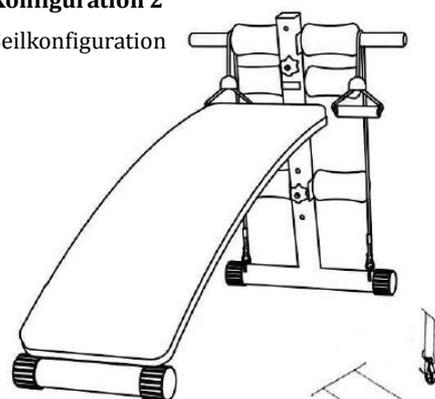
Konfiguration 1

Basis-Konfiguration



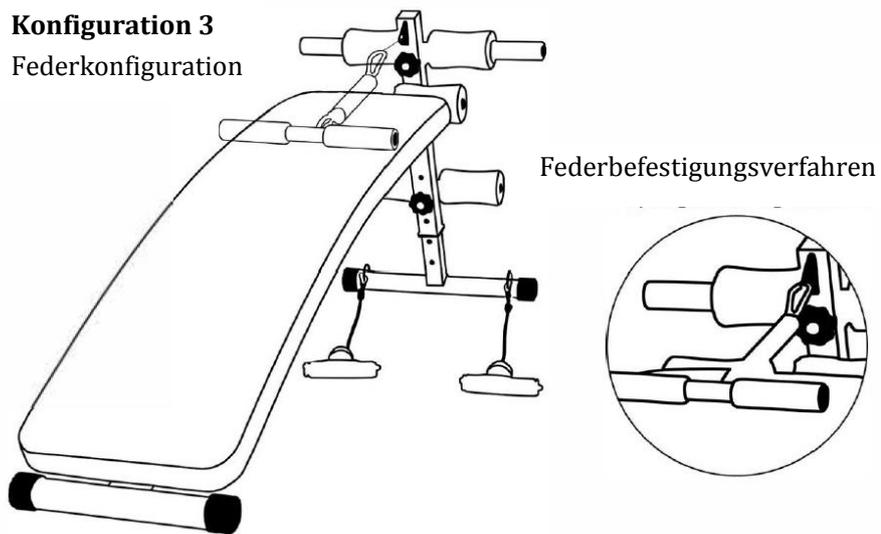
Konfiguration 2

Seilkonfiguration



Verfahren zur Befestigung eines Seils

Konfiguration 3
Federkonfiguration



Befestigen Sie das Zugseil (6) entsprechend Ihrem persönlichen Trainingsbedarf am regulierenden Fußrohr (1) für das Training.

Schnallen Sie den Federzug entsprechend Ihren persönlichen Trainingsbedürfnissen in das Dreiecksloch (wie in der Abbildung gezeigt).

Konfiguration 4
Multifunktionale
(Seil + Feder +
Zugstange)

