

## Installationsanleitung

Das Produkt kann aufgrund des Modell-Upgrades geringfügig vom abgebildeten Artikel abweichen.

Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachschlagen gut auf.

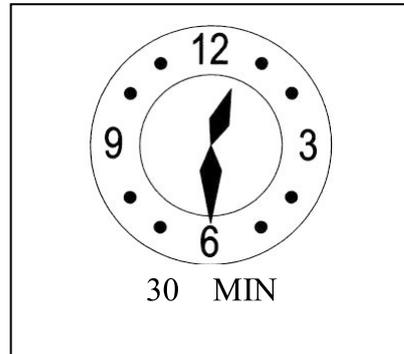
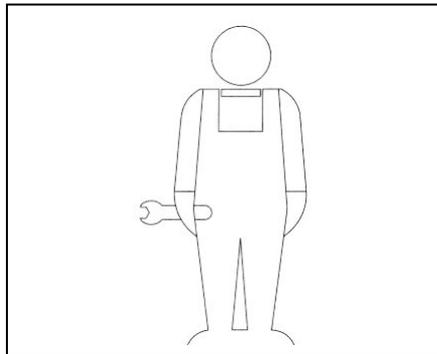
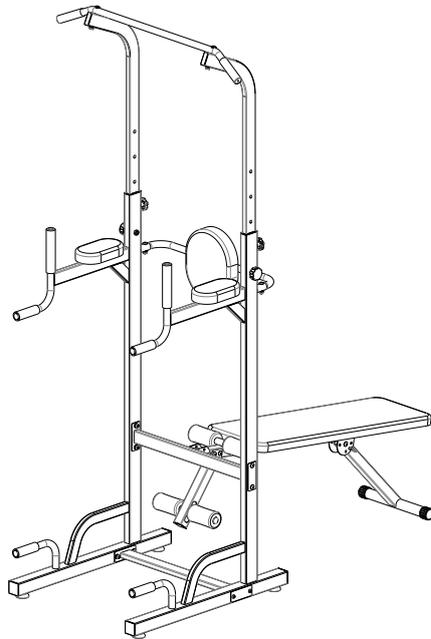
**READ AND SAVE THIS INSTRUCTION FOR FUTURE USE**

**ASSEMBLY INSTRUCTION**

## **Wichtige Sicherheitshinweise**

Bitte bewahren Sie dieses Handbuch an einem sicheren Ort auf, damit Sie es leicht nachschlagen können.

1. Lesen Sie unbedingt den gesamten Inhalt dieses Handbuchs, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und verwenden. Eine sichere und effektive Verwendung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß zusammengebaut, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert werden.
2. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie unter medizinischen oder physischen Bedingungen leiden, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät ordnungsgemäß zu verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist besonders wichtig, insbesondere wenn Sie Arzneimittel einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Achten Sie auf 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 Geräten fern. Dieses Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt.
5. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Oberfläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich.
6. Überprüfen Sie vor der Verwendung des Geräts, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
7. Die Sicherheit des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und / oder Verschleiß überprüft wird.
8. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Teile feststellen oder während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche vom Gerät hören, hören Sie sofort mit der Verwendung auf. 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 das Gerät verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern kann.
10. Alle Einstellvorrichtungen, die die Bewegung des Benutzers beeinträchtigen könnten, sollten nicht vorstehen.
11. Eltern und andere Kinderbetreuer sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da die natürliche Verspieltheit und Experimentierfreude von Kindern zu Situationen und Verhaltensweisen führen können, für die die Trainingsgeräte nicht vorgesehen sind.
12. Wenn Kinder dieses Gerät benutzen dürfen, sollte ihre geistige und körperliche Entwicklung und vor allem ihr Temperament berücksichtigt werden. Sie sollten kontrolliert und in den ordnungsgemäßen Umgang mit dem Gerät eingewiesen werden. Das Gerät ist unter keinen Umständen als Kinderspielzeug geeignet.
13. Maximales Gewicht des Benutzers: 120 kg.
14. Seien Sie vorsichtig beim Heben oder Bewegen von Geräten, um Ihren Rücken nicht zu verletzen. Verwenden Sie immer geeignete Hebetekniken und / oder suchen Sie bei Bedarf Hilfe.



### Hinweise

- Lesen Sie dieses Handbuch vor dem Zusammenbau
- Erkennen Sie zuerst die Ersatzteile.
- Überprüfen Sie die Hardware.
- Stellen Sie sicher, dass Sie die richtigen Werkzeuge haben.
- Bereiten Sie einen Bereich für die Montage vor.
- Befolgen Sie die Anweisungen entsprechend.
- Drücken Sie niemals mit Gewalt auf die Gelenke
- Ziehen Sie die Gelenke regelmäßig fest.
- Bewahren Sie dieses Handbuch bei sich auf

### MONTAGEZEICHNUNG



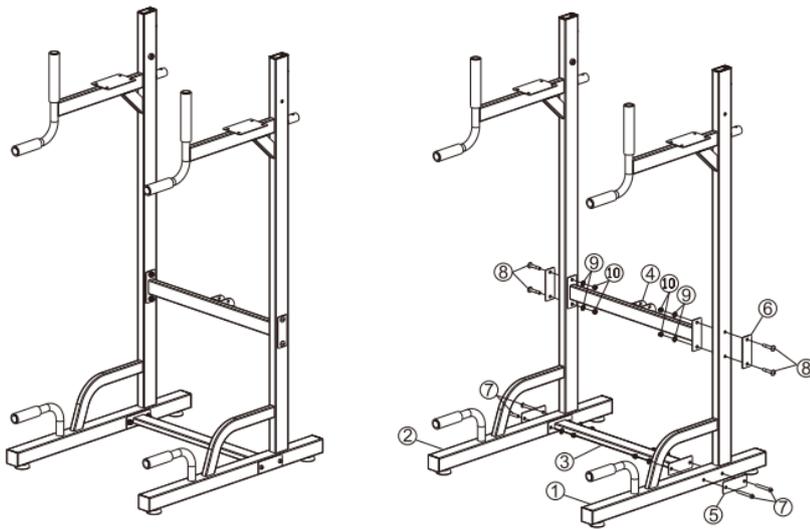
Wir empfehlen Ihnen dringend, dass der Mindestabstand während des Trainings nach hinten 2000 mm beträgt, der Mindestabstand für die anderen drei Seiten 1000 mm beträgt.

## Montageanleitungen

Werkzeugdetails: 13-15 Gabelschlüssel, 5MM Inbusschlüssel. **Hinweis: Es wird dringend empfohlen, dass zwei oder mehr Personen zusammenarbeiten, um Schäden während der Installation zu vermeiden.**

### Montageschritt 1

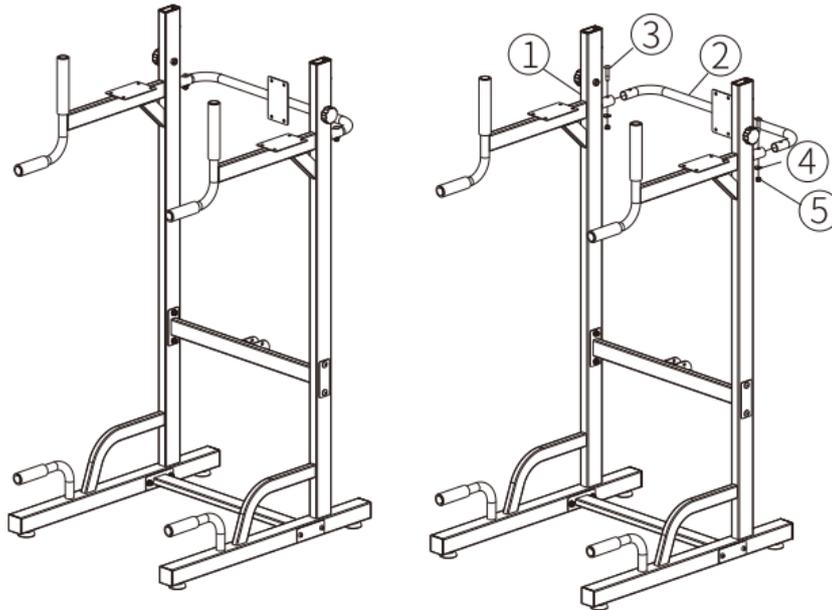
1. Setzen Sie das Basisverbindungsstück (3) in die linke Fußrohrbaugruppe (1) ein, während Sie das Loch von der Seite mit einem Verbindungsstück (5) und zwei M8 \* 65 (8), zwei Flachkissen (9) und zwei M8 Anti-Lose-Muttern (10) ausrichten, verbinden Sie 3 Teile (3), (1), (5) miteinander.
2. 3 Teile (2), (3), (5) werden auf die gleiche Weise verbunden.
3. Verwenden Sie entsprechend der Designrichtung und der entsprechenden Bohrung der linken / rechten Steigungsplattenbaugruppe mit 4 Schrauben (8), 4 Flachmatten (9), 4 Kontermuttern (10) , 2 Verbindungsstücken (6) zum Anschließen.
4. Nachdem alle Schrauben angeschlossen sind, ziehen Sie die Schrauben mit einem Schraubenschlüssel fest.



NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
1	Ersatzteil für rechte Wanne	1
2	Ersatzteil für linke Wanne	1
3	Basisverbindungsstück	1
4	Mittlerer Querbalken	1
5	Verbindungsstück	2
6	Verbindungsstück	2
7	Innensechskantschraube M8 * 65	4
8	Innensechskantschraube M8 * 45	4
9	Unterlegscheibe $\varnothing 8$	8
10	Nylonmutter M8	8

## Montageschritt 2

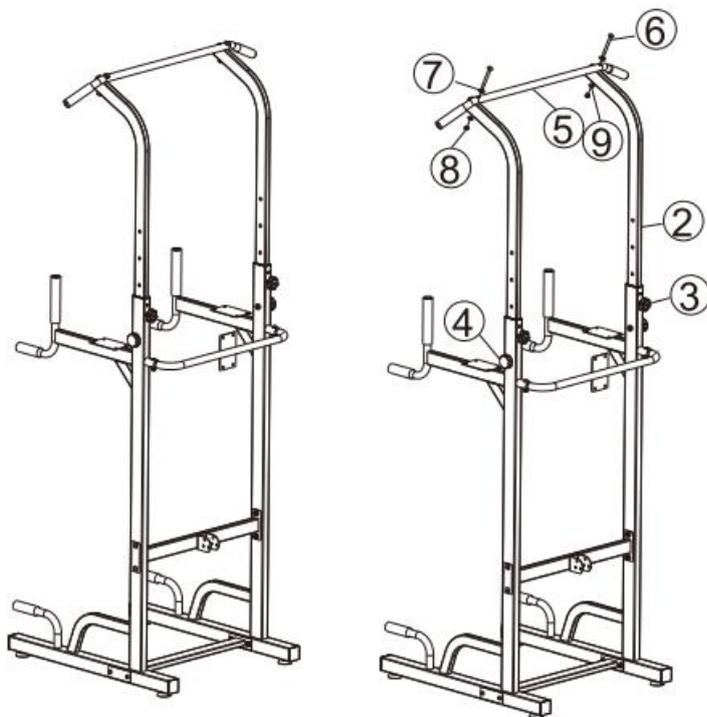
1. Richten Sie (2) Teile von 2 Löchern (3) wie in der Ausrichtung gezeigt mit 2 Schrauben (4) und 2 Dichtungsanschlüssen (5) aus.
2. Wenn alle Schrauben angeschlossen sind, ziehen Sie die Schrauben mit einem Schraubenschlüssel fest.



NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
1	Montageschritt 1	1
2	Verstärkungsröhre	1
3	Innensechskantschraube M8 * 40	2
4	Unterlegscheibe $\varnothing 8$	2
5	Nylonmutter M8	2

### Montageschritt 3

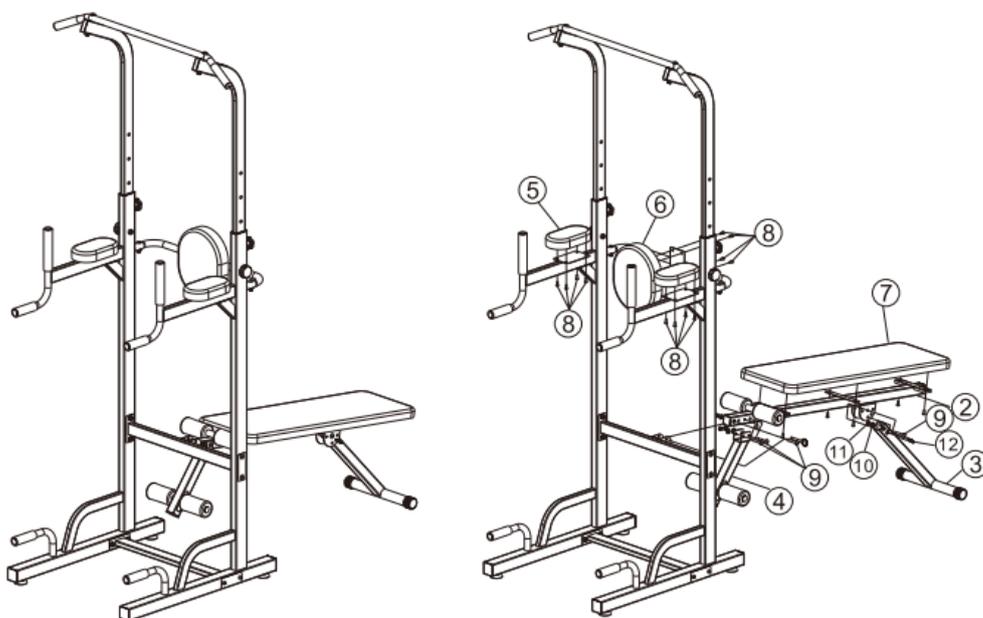
1. Setzen Sie Teil (2) wie gezeigt in das Rohr ein und stellen Sie das entsprechende Loch mit dem Knopf (4) durch das Schloss ein, während der Knopf (3) wie gezeigt im entsprechenden Mutternschloss ist.
2. Verwenden Sie den ersten Schritt, um die andere Seite (2) in das Schloss einzuführen. Beachten Sie, dass die beiden (2) das Loch einstellen müssen, um sicherzustellen, dass die Hublänge so hoch ist.
3. Setzen Sie Teil (5) so hoch wie Teil (2) wie gezeigt, verwenden Sie 1 Stück (6) Schraube, 1 Stück (7) Dichtung, 1 Stück (9) Dichtung, 1 Stück Nylonmutter (8) wie gezeigt zum Anschließen.
4. Verwenden Sie den dritten Schritt, um die andere Seite anzuschließen.  
Alle Schraubverbindungen werden mit einem Schraubenschlüssel festgezogen



NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
1	Montageschritt 2	1
2	Obere Säule	2
3	Einstellknopf M8	2
4	Einstellknopf M10	2
5	Hebegriff	1
6	Innensechskantschraube M8 * 85	2
7	Unterlegscheibe $\varnothing 8$	2
8	Nylonmutter M8	2
9	Gebogene Unterlegscheibe $\varnothing 8$	2

#### Montageschritt 4

1. Richten Sie **das Kissen** (2) wie gezeigt mit 1 Schraube (9), 1 Flachmatte (10) und 1 Kontermutter (11) zum Anschließen aus.
  2. Richten Sie **das Kissen**(3) wie gezeigt mit 1 Schraube (9), 1 (10) Flachmatte und 1 (11) Kontermutter zum Anschließen aus. Befestigen Sie Zugstift.
  3. Richten Sie **das Kissen** (4) wie gezeigt mit 2 Schrauben (9), 2 Flachmatten (10) und 2 Kontermuttern (11) zum Anschließen aus.
  4. Richten Sie das Kissen (5) wie gezeigt mit 4 Schrauben (8) von unten aus.  
Verwenden Sie dieselbe Methode, um die Kissen der anderen Seite zu verriegeln
  5. Richten Sie das Kissen (6) wie gezeigt mit 4 Schrauben (8) von hinten aus.
  6. Richten Sie das Kissen (7) wie gezeigt mit 8 Schrauben (8) von unten aus.
- Wenn alle Schrauben angeschlossen sind, ziehen Sie die Schrauben mit einem Schraubenschlüssel fest.



NR.	BESCHREIBUNG	MENGE
1	Montageschritt 3	1
2	Hantelbank-Hauptrahmen	1
3	Hantelbank-Säule	1
4	Multifunktionsmodul	1
5	Ellenbogenpolsterung	2
6	Rückenpolsterung	1
7	Hantelbank	1
8	Schraube M6x15	18
9	Innensechskantschraube M8 * 55	4
10	Unterlegscheibe $\varnothing 8$	4
11	Nylonmutter M8	4
12	Zugstift	2

## ÜBUNGSANLEITUNG

Ihre Hantelbank ist eine Übung mit geringen Auswirkungen, die Ihnen mehrere Vorteile bietet und Ihre körperliche Fitness verbessert. Die Stärkung der Muskeln in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Ernährung kann Ihnen beim Abnehmen helfen.

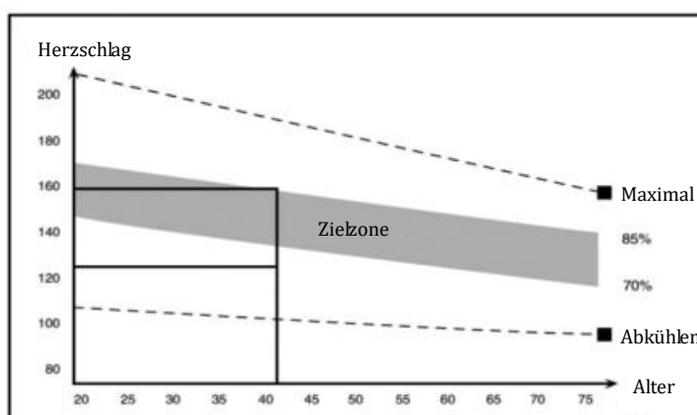
### 1. Aufwärmphase

Diese Phase hilft dabei, dass das Blut um den Körper fließt und die Muskeln richtig funktionieren! Es wird auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringern. Joggen Sie ungefähr 5 Minuten lang sanft auf Ihrem Türsteher und machen Sie dann einige Dehnübungen, wie unten gezeigt. Jede Dehnung sollte ungefähr 30 Sekunden lang gehalten werden, ohne Ihre Muskeln zu belasten oder zu reißen - hören Sie auf, wenn es weh tut.



### 2. Übungsphase

Dies ist die Phase, in der Sie sich anstrengen. Arbeiten Sie in Ihrem eigenen Tempo, aber es ist sehr wichtig, dass Sie durchgehend ein gleichmäßiges Tempo beibehalten. Die Arbeitsfrequenz sollte ausreichen, um Ihren Herzschlag in die in der folgenden Grafik gezeigte Zielzone zu bringen.



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

### **3. Abkühlphase**

In dieser Phase können Sie Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln entspannen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübung, z. B. 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 zwingen oder in die Dehnung zu ziehen.

Wenn Sie gesünder werden, müssen Sie möglicherweise länger und härter trainieren. Es wird empfohlen, dass Sie mindestens dreimal pro Woche trainieren und wenn möglich, Ihre Übungen gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

### **WARTUNG UND REINIGUNG**

- (1) Überprüfen Sie unbedingt alle Teile wie alle Muttern, Bolzen, Schrauben und Rahmen, um sicherzustellen, dass sie fest sitzen, insbesondere nachdem Sie mit der Übung begonnen haben. Dies soll sicherstellen, dass alle Teile in gutem Zustand sind und keinen langfristigen Verschleiß erleiden, der zum Ausfall der Maschine führen könnte.
- (2) Besprühen Sie die Kunststoffoberfläche regelmäßig mit Reinigungsmittel, um Staub, Schweiß und Flecken von Ihrem Gerät fernzuhalten.
- (3) Überprüfen Sie regelmäßig die Räder unter den Knieschalen, um sicherzustellen, dass sie fest und sicher sind und keinen langfristigen Verschleiß erlitten haben.

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