

SIT-UP BANK

*Das maximale Benutzergewicht beträgt 110 Kg (242lbs).

WICHTIG - BITTE HEBEN SIE DIESE ANLEITUNG FÜR EINE SPÄTERE BEZUGNAHME AUF: SORGFÄLTIG DURCHLESEN

GEBRAUCHSANWEISUNG

EXERCISE INSTRUCTIONS

Die Benutzung des Fahrrads bietet Ihnen mehrere Vorteile, es verbessert Ihre körperliche Verfassung, strafft Ihre Muskeln und hilft Ihnen in Verbindung mit einer kalorienkontrollierten Diät beim Abnehmen.

1. Aufwärmphase

Diese Phase trägt dazu bei, dass das Blut durch den Körper fließt und die Muskeln richtig funktionieren. Sie verringert auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen. Es ist ratsam, einige Dehnungsübungen wie unten gezeigt durchzuführen. Jede Dehnung sollte etwa 30 Sekunden lang gehalten werden, drängen oder ruckeln Sie Ihre Muskeln nicht - wenn es weh tut hören Sie bitte auf.

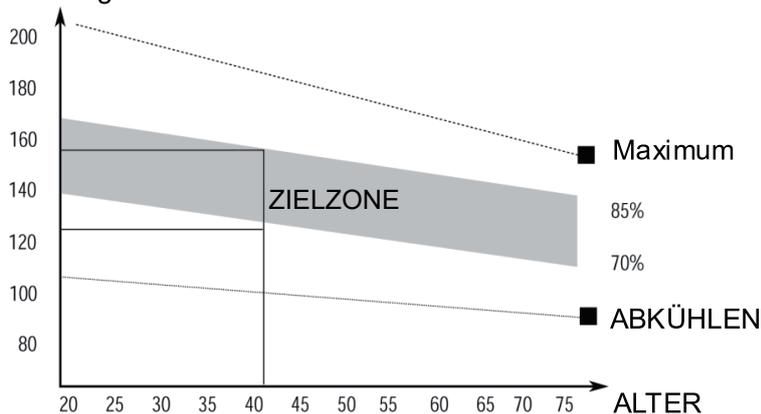


2. Die Übungsphase

Dies ist die Phase, in der Sie sich die Mühe machen müssen. Nach regelmässigem Training werden die Muskeln in Ihren Beinen allmählich kräftiger.

Es ist sehr wichtig, ein gleichmäßiges Tempo beizubehalten. Das Arbeitstempo sollte ausreichen, um Ihren Herzschlag in den Zielbereich zu erhöhen, der in der untenstehenden Grafik dargestellt ist.

Pulsschlag

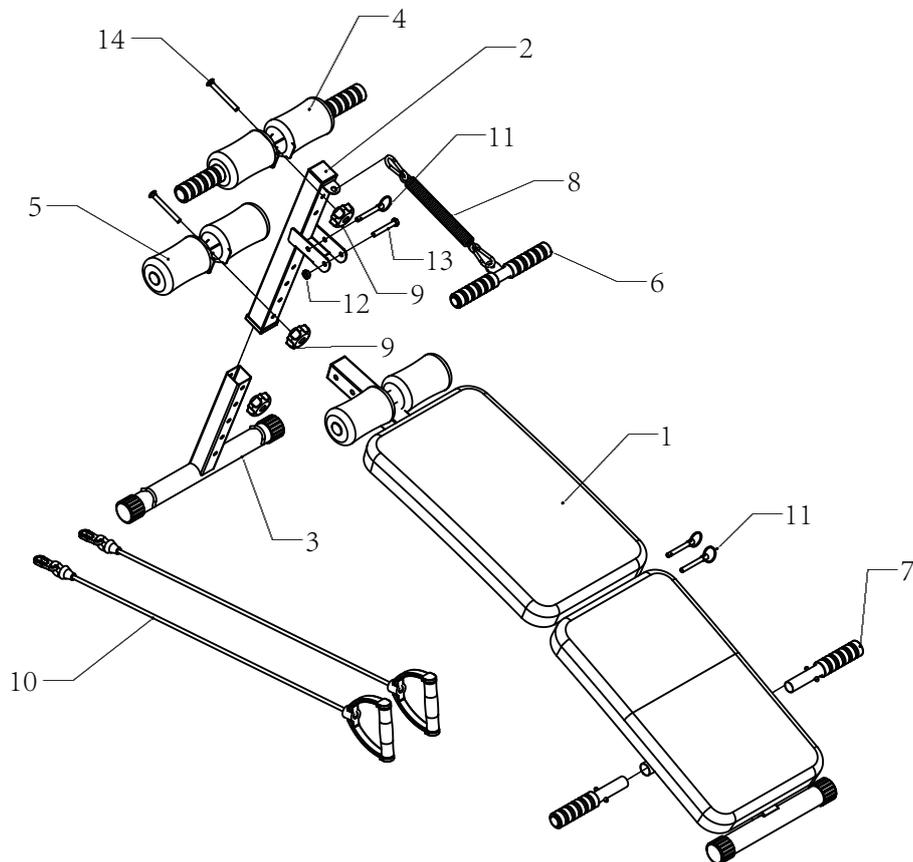
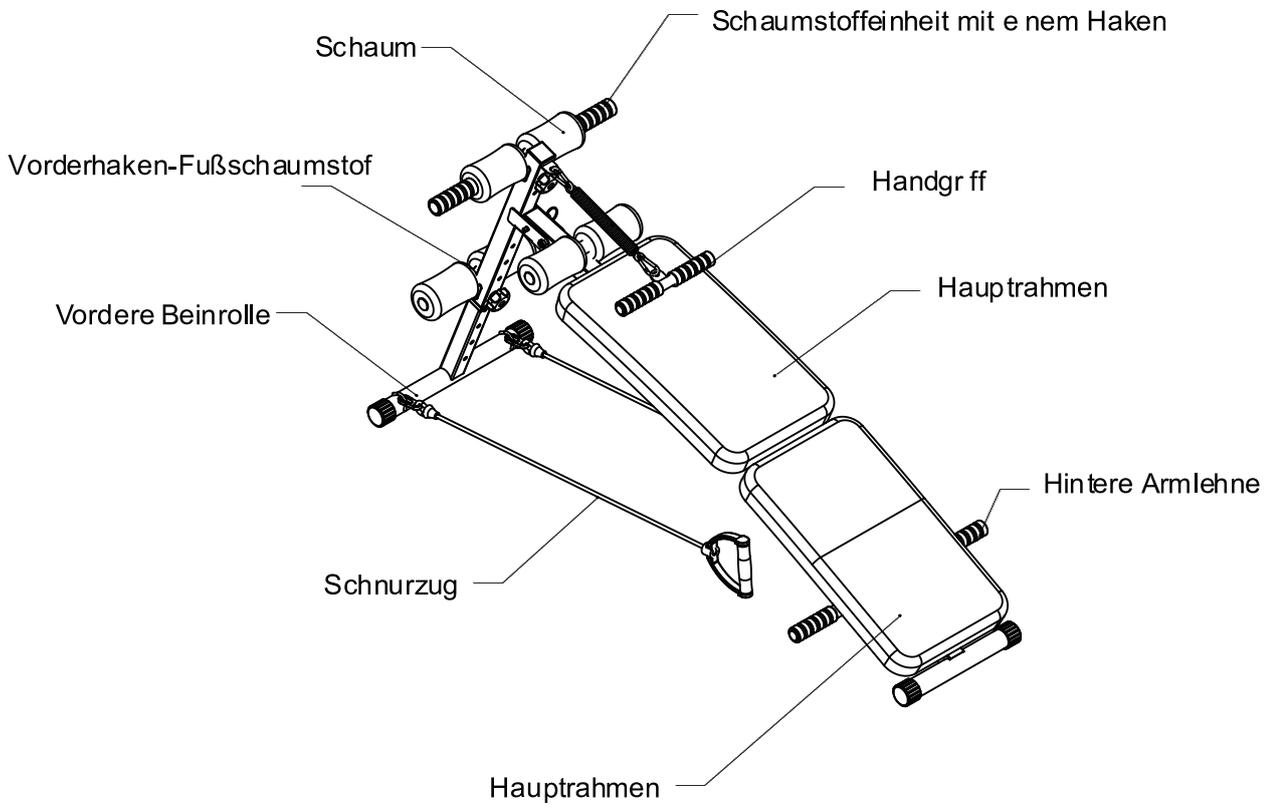


Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern, obwohl die meisten Menschen bei etwa 15-20 Minuten beginnen.

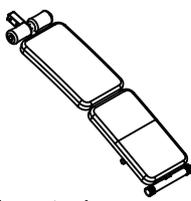
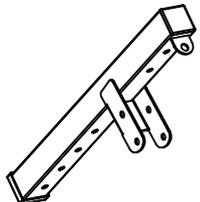
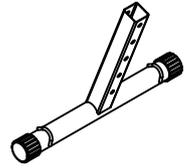
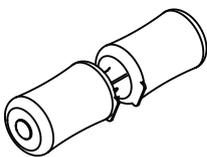
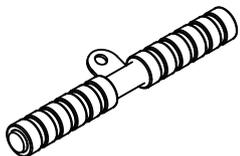
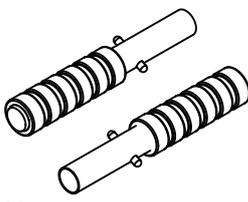
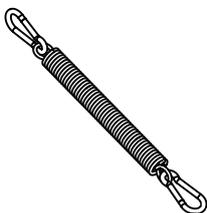
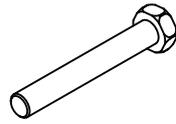
3. Die Abkühlungsphase

In dieser Phase sollen sich Ihr Herz-Kreislauf-System und Ihre Muskeln entspannen. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübung, z.B. reduzieren Sie Ihr Tempo, machen Sie etwa 5 Minuten weiter. Die Dehnungsübungen sollten nun wiederholt werden, wobei auch hier wieder daran gedacht werden sollte, Ihre Muskeln nicht mit Gewalt oder Ruck in die Dehnung zu bringen. Wenn Sie fitter werden, müssen Sie möglicherweise länger und härter trainieren. Es ist ratsam, mindestens dreimal pro Woche zu trainieren und Ihr Training möglichst gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

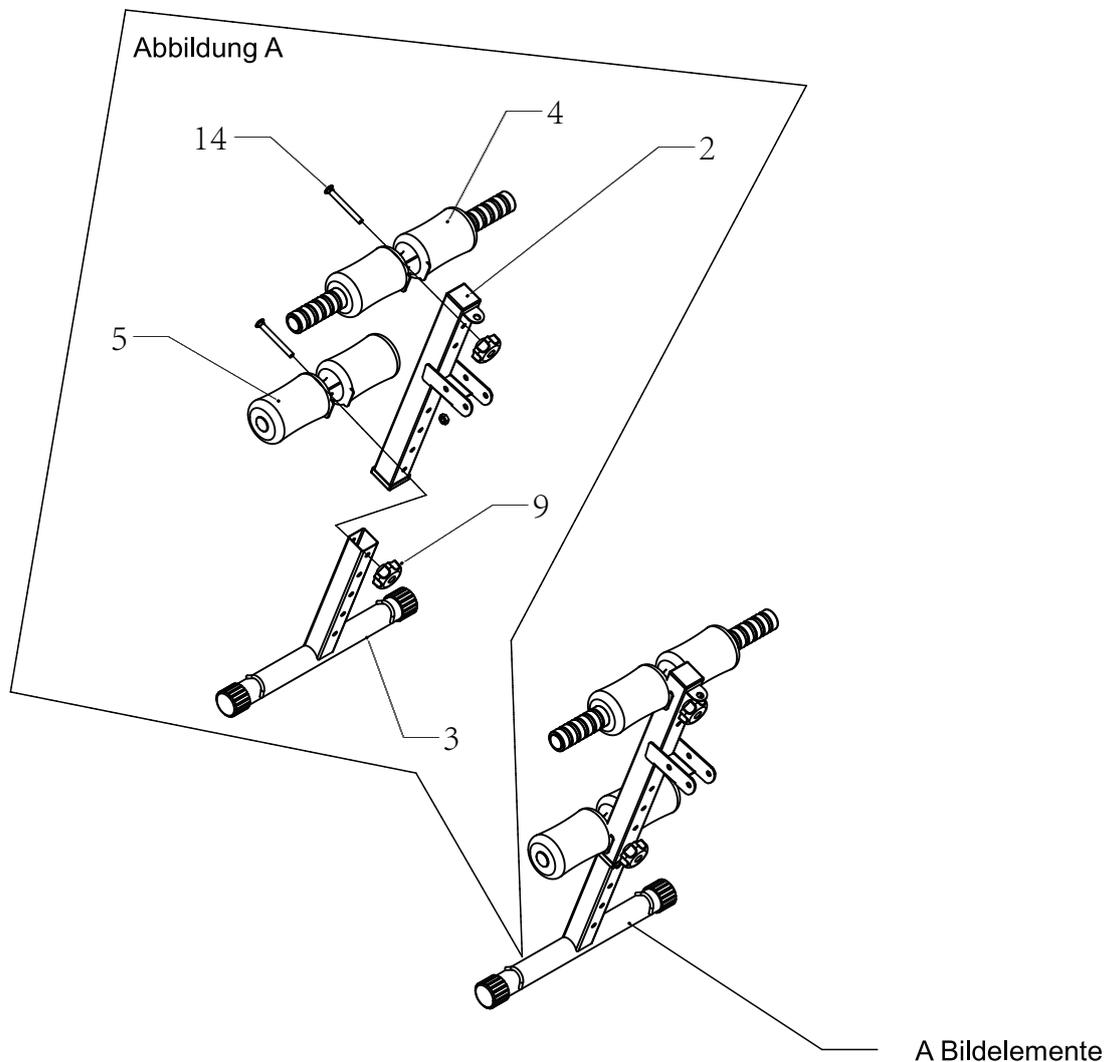
EXPLOSIONSANSICHT MONTAGEZEICHNUNG



EINZELTEILE

 <p>1. Hauptrahmen-Baugruppe 1 Stck.</p>	 <p>2. Vorderes Stützrohr 1 Stck.</p>	 <p>3. Vorderes Beinrohr 1 Stck.</p>	 <p>4. Schaumheit mit einem Haken 1 Stck.</p>
 <p>5. Vorderhaken Fußschaumstoffrolle 1 Stck.</p>	 <p>6. Zuggriff 1 Stck.</p>	 <p>7. Komponenten der hinteren Armlehne 2 Stck.</p>	 <p>8. Zugfeder 1 Stck.</p>
 <p>9. Pfauenblüten-Knopfmutter M10 2Stk</p>	 <p>10. Kordelzug 2 Stck.</p>	 <p>11. Ringschraube d10 * 55 1 Stck</p>	 <p>12. Hex bolt M10 3PCS</p>
 <p>13. Sechskantschraube M10 * 55 2Stk</p>	 <p>14. Rundkopf-Vierkantschraube M10 * 75 1 Stck.</p>		

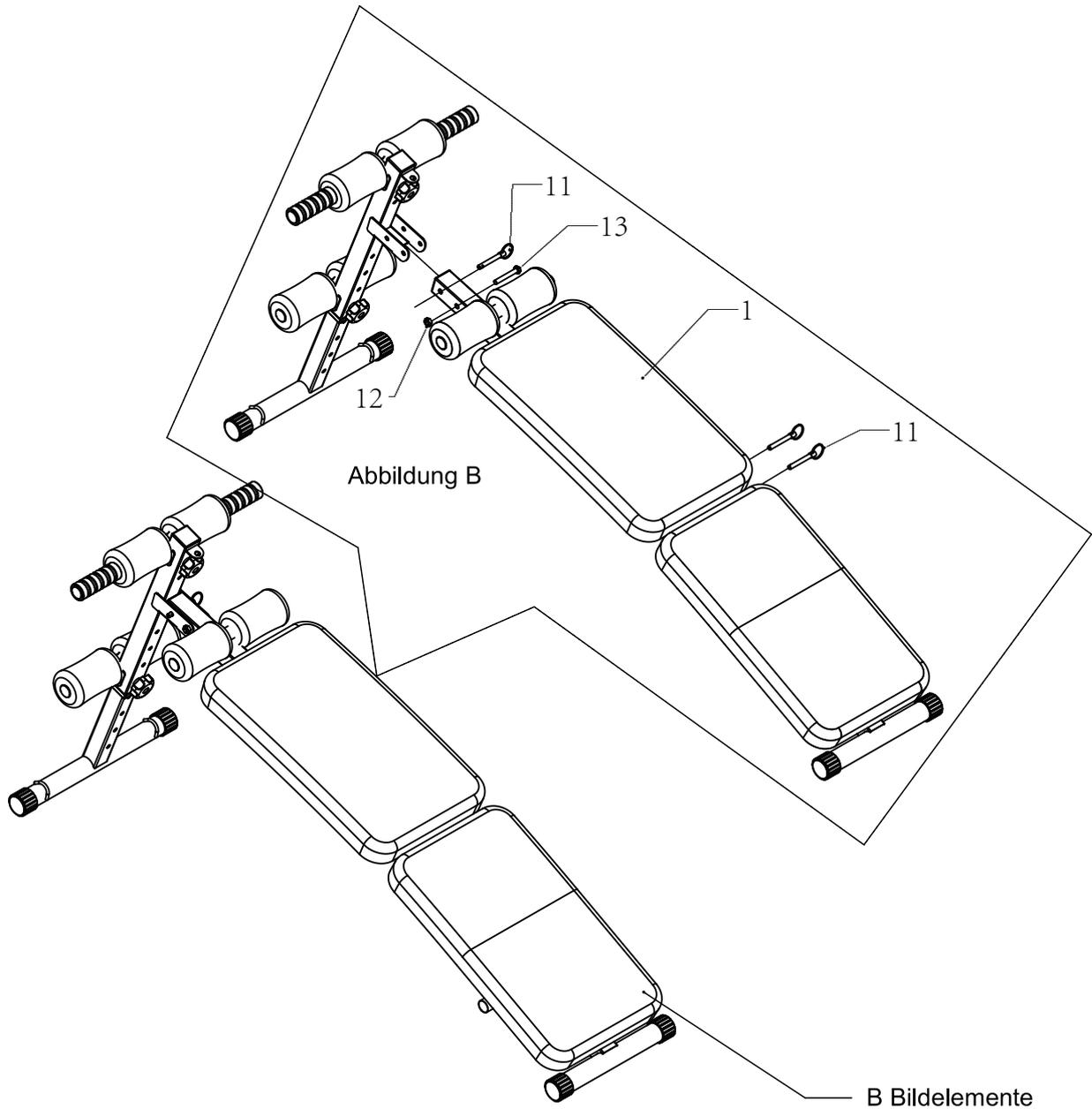
MONTAGESCHRITTE



SCHRITT 1

Nehmen Sie das vordere Stützrohr (2), das vordere Beinrohr (3), die äußere Sechskantschraube M10 * 55 (14) 1 Stück die Torx-Knopfmutter M10 (9) 1 Stück, die Hakenfußschaumkomponente (4) 1 Stück, die vordere Hakenfußschaumbaugruppe (5) 1 Stück heraus.

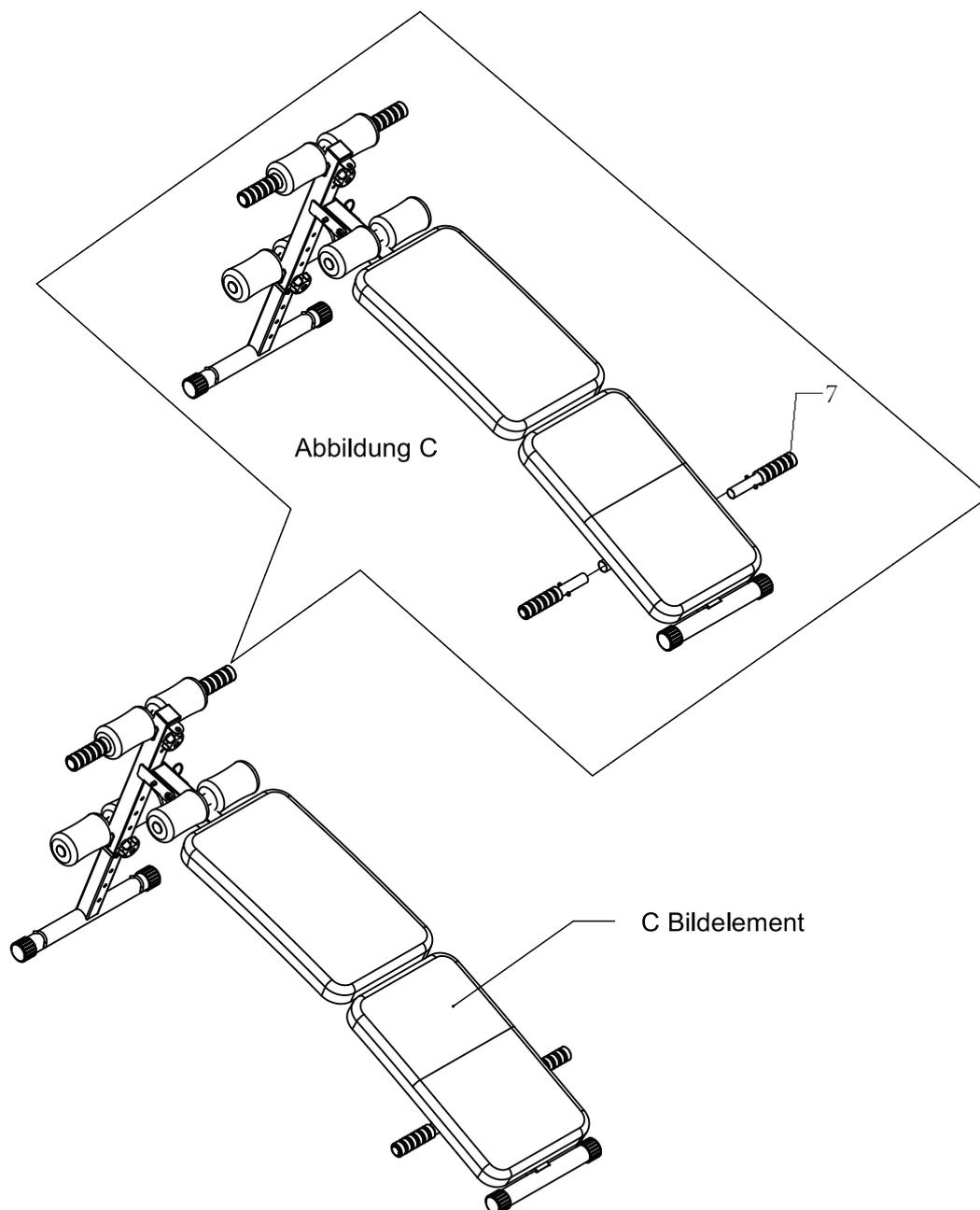
Richten Sie, wie in Abbildung A gezeigt, die entsprechenden Löcher zur Installation aus und ziehen Sie die entsprechenden Schrauben an. Das fertige Ergebnis ist die Komponente in Abbildung A



Schritt 2

Ia. Nehmen Sie den Hauptrahmen (1), 3 Stück Ringschraube d10 * 55 (66) (11), 1 Stück Sechskantschraube M10 * 55 (13) und Sechskantmutter M10 (12) heraus. Richten Sie die Komponenten in Abbildung A wie in Abbildung B dargestellt aus, richten Sie die entsprechenden Löcher aus und installieren Sie sie, und ziehen Sie die entsprechenden Schrauben fest. Das Ergebnis sind B-Komponente

MONTAGESCHRITTE



SCHRITT 3

Nehmen Sie die hintere Armlehne (7) 2 Stück und den Zusammenbau von B wie in Abb. C gezeigt heraus, richten Sie die entsprechenden Löcher aus und montieren Sie sie, das Ergebnis ist der Zusammenbau von C

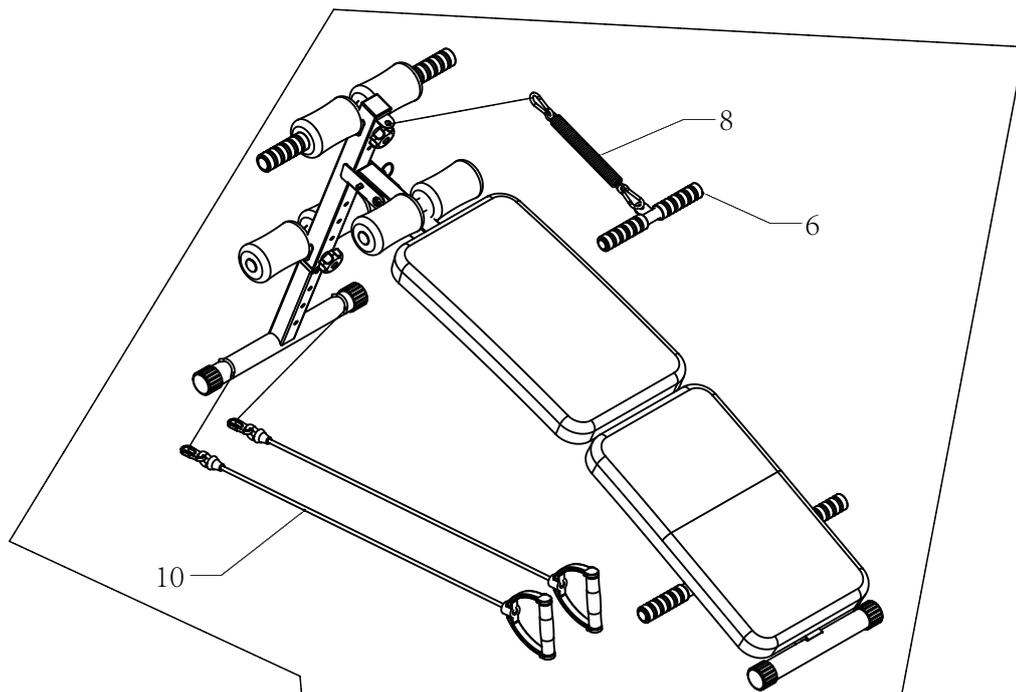
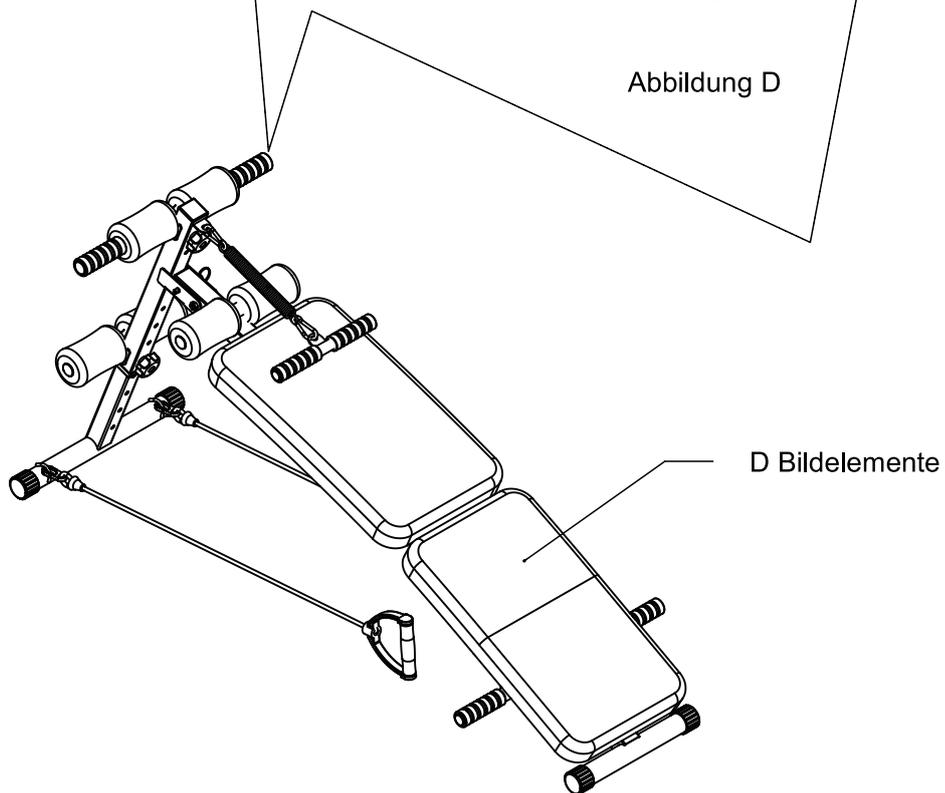


Abbildung D



D Bildelemente

SCHRITT 4

Nehmen Sie den Griff (6), die Zugfeder (8) und das Zugseil (10) heraus. Zwei Teile, wie in Abbildung F dargestellt, richten Sie aus und installieren Sie die entsprechenden Löcher, und das fertige Ergebnis ist die Komponente D. An diesem Punkt sind die gesamten Produktkomponenten fertiggestellt.

Verwendung der Umgebung

1. Kinder und Haustiere sollten sich zu jeder Zeit von den Produkten fernhalten und es Kindern nicht erlauben, unbeaufsichtigt in der Nähe des Produkts zu sein.
2. Zu jedem Zeitpunkt sollte sich nur eine Person auf der Bank befinden.
3. Beenden Sie das Training und konsultieren Sie sofort Ihren Arzt, wenn Sie Schwindel/Brustschmerzen/Atemlosigkeit oder andere Beschwerden verspüren.
4. Legen Sie das Produkt bitte auf eine saubere Oberfläche, entfernt von Wasserquellen.
5. Tragen Sie beim Training geeignete Sportkleidung und Schuhe. Vermeiden Sie es, lose Kleidung zu tragen, die sich in der Bank verfangen könnte.
6. Bitte verwenden Sie dieses Produkt in Übereinstimmung mit der im Handbuch beschriebenen Produktbeschreibung.
7. Legen Sie während des Trainings keine scharfen oder gefährlichen Gegenstände in die Nähe dieser Bank.
8. Behinderten Benutzern ist es nicht gestattet, dieses Produkt ohne die Aufsicht von Fachpersonal zu benutzen.
9. Aufwärm- und Dehnübungen sollten vor dem Training durchgeführt werden, um die Verletzungsraten zu reduzieren.
10. Verwenden Sie dieses Produkt nicht, wenn Sie den Verdacht haben, dass es fehlerhaft sein könnte.
11. Wir empfehlen Benutzern, mit einem Freund/Partner zu trainieren, um aufeinander aufzupassen.

Tägliche Wartung

1. Schmieren Sie die Teile regelmäßig.
2. Prüfen und ziehen Sie alle Teile des Produkts vor der Verwendung des Geräts an.
3. Verwenden Sie einen feuchten Turm, um die Werkbank nach dem Gebrauch zu reinigen. Vermeiden Sie die Verwendung eines chemischen Lösungsmittels zur Reinigung des Produkts.

Warnung:

Sie bestätigen, dass Sie unsere Geräte freiwillig benutzen, und sind sich der Risiken bewusst, die mit Fitness und Krafttraining auf Ihrem eigenen privaten Gelände verbunden sind. Dazu gehören unter anderem Verletzungen, die Sie sich bei der Benutzung unserer Fitnessgeräte zuziehen, alle Krankheiten, die während des Trainings möglicherweise ausbrechen können (z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall usw.) sowie der plötzliche Tod. Bitte nehmen Sie auch zur Kenntnis, dass jegliche Schäden an Ihrem Eigentum auf Ihr eigenes Risiko erfolgen.

