



**„WICHTIG! SORGFÄLTIG LESEN UND FÜR SPÄTER NACHSCHLAGEN  
AUFBEWAHREN.“**

**ASSEMBLY INSTRUCTION**

## **EINLEITUNG**

Vielen Dank, dass Sie sich für den Kauf des Fitness Racks bei uns entschieden haben. Das Fitness-Rack wird aus den besten verfügbaren Materialien und Komponenten hergestellt. Bei richtiger Verwendung ist es so konzipiert, dass es viele Jahre lang zuverlässig ist.

## **VOR GEBRAUCH**

Entfernen Sie vorsichtig alle Verpackungen. Verwenden Sie keine Messer anderer scharfer Instrumente, da dies die Oberfläche des Produkts beschädigen kann.

## **SICHERHEITSVORKEHRUNGEN**

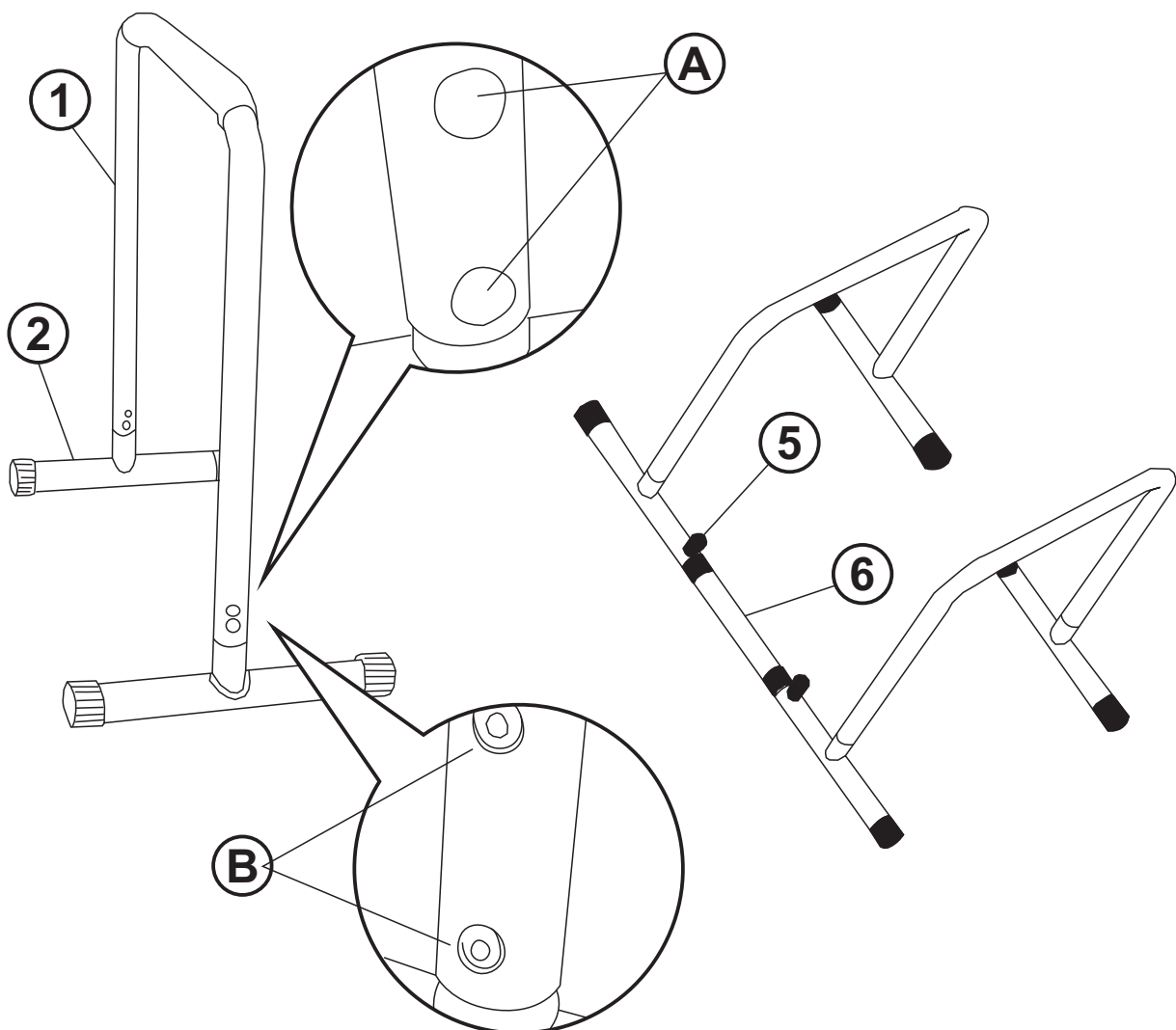
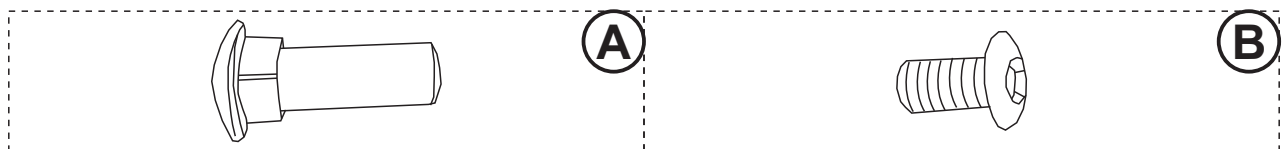
- 1) Warnhinweise sollen die Sicherheit und Wirksamkeit des Benutzers fördern.
- 2) Darf nicht in die Hände von Kindern und Haustieren gelangen.
- 3) Verwenden Sie dieses Produkt in einer sicheren, übersichtlichen Umgebung, um das Risiko von Verletzungen oder Schäden an sich selbst, anderen oder dem Produkt zu verringern.
- 4) Wenn Sie Schmerzen haben oder während des Trainings schwindelig werden, hören Sie sofort auf, ruhen Sie sich aus und konsultieren Sie einen Arzt.
- 5) Nicht in der Nähe von übermäßiger Hitze oder Feuchtigkeit verwenden.
- 6) Nicht verwenden, wenn Sie ohne Zustimmung eines Arztes schwanger sind oder sein könnten.
- 7) Nicht in der Nähe von Wasser oder mit nassen Händen oder Füßen verwenden.
- 8) Nicht unter dem Einfluss von Alkohol, Drogen oder übermäßiger Erschöpfung verwenden.



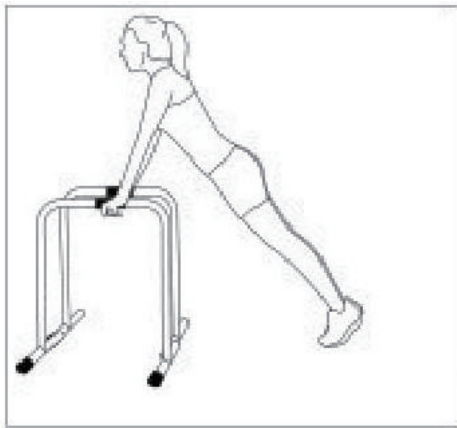
# PRODUKT KONFIGURATION

Ihr Paket enthält:

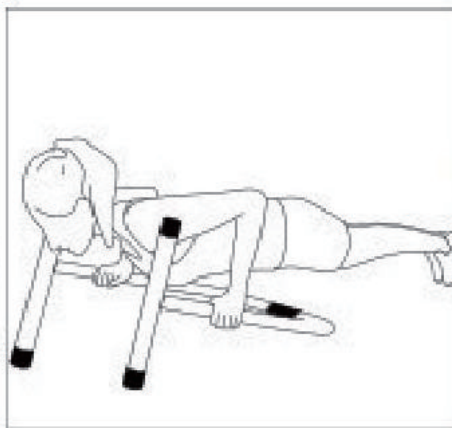
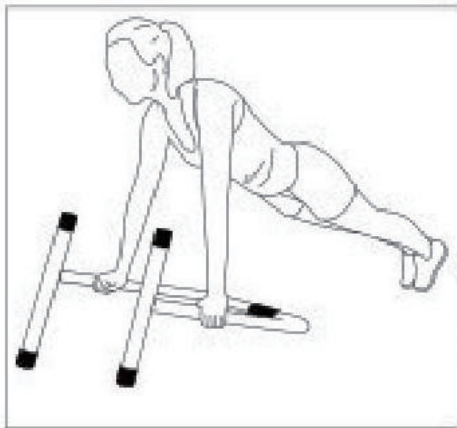
| NO. | Teile                        | Menge |
|-----|------------------------------|-------|
| 1   | Fitness Rack Rahmen / Griff  | 2x    |
| 2   | Fitness Rack Fuß             | 4x    |
| 3   | Befestigungsschraube (A + B) | 8x    |
| 4   | Benutzeranleitung            | 1x    |
| 5   | Einstellknopf                | 2x    |
| 6   | Einstellbalken               | 1x    |



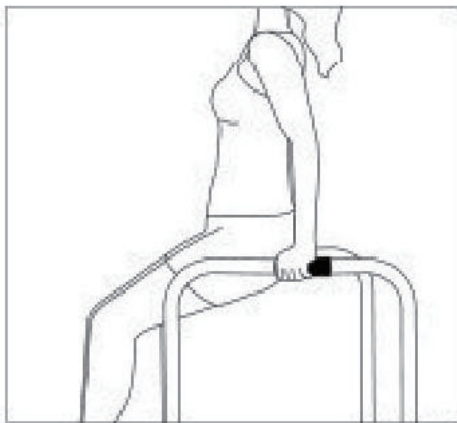
# ÜBUNGSPROGRAMM



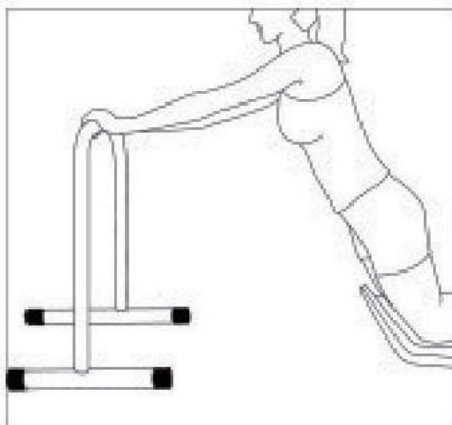
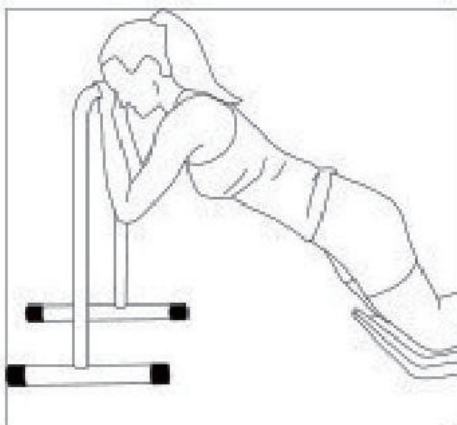
Brustpresse



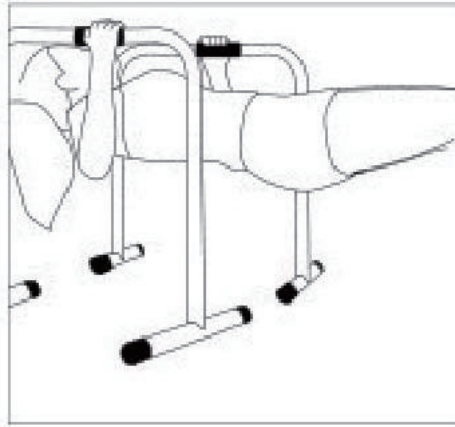
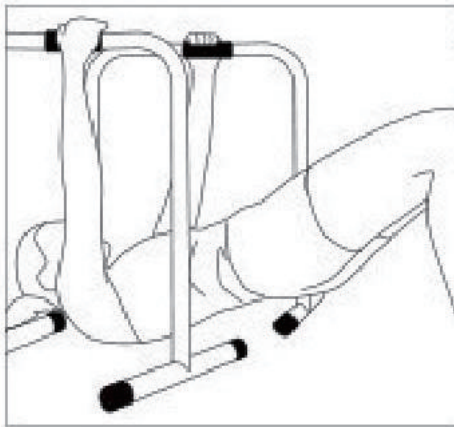
Horizontale Brustpresse



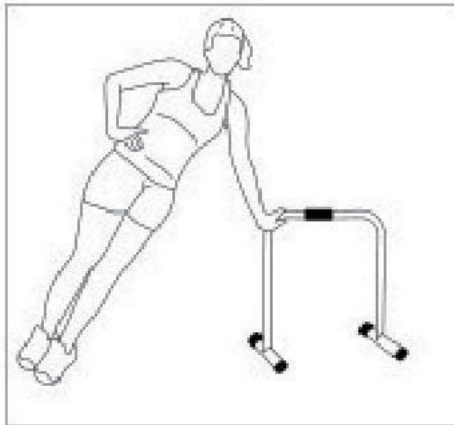
Trizeps Dip



Kniende  
Trizepsverlängerung



Vertikale Zeilen



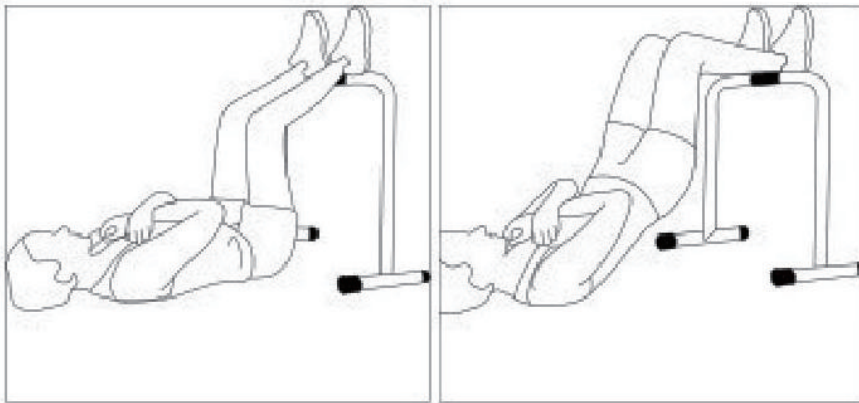
Stehende seitliche  
Planke



Knie hoch



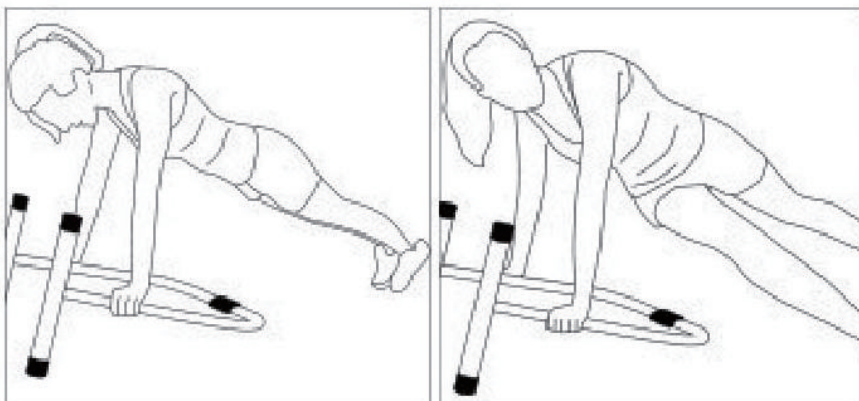
Kniebeugen  
Ausfallschritte



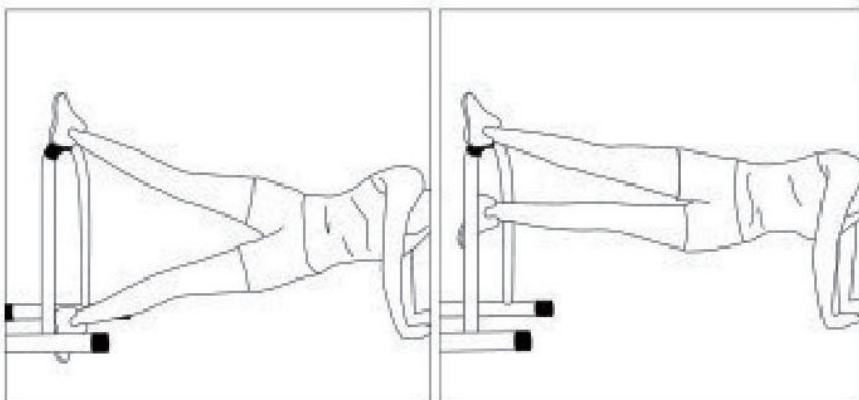
Hüftverlängerung



Beweglichkeitsübungen



Horizontale  
Brustpresse-Progression



Adduktoren

## INSTANDHALTUNG

- 1) Das Produkt erfordert nur minimale Wartung.
- 2) Mit einem leicht feuchten Schwamm reinigen. Mit einem sauberen, trockenen Tuch trocknen.
- 3) Kontakt mit Wasser vermeiden.
- 4) Vermeiden Sie längere Sonneneinstrahlung.

