

Hantelbank

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Bewahren Sie dieses Handbuch an einem sicheren Ort als Referenz.

1. Es ist wichtig, das gesamte Handbuch vor Montage und Inbetriebnahme des Gerätes zu lesen, wenn das Gerät richtig zusammengebaut, gewartet, und verwendet werden. Es ist Ihre Verantwortung um sicherzustellen, dass alle Benutzer des Gerätes über die Warnungen und Vorsicht informiert sind.
2. Vor Beginn eines Trainingsprogramms sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie irgendwelche körperlichen oder gesundheitlichen Bedingungen haben, die ein Risiko für die Gesundheit und Sicherheit schaffen könnte, oder verhindern, dass Sie mit dem Gerät richtig verwenden. Der Rat Ihres Arztes ist wichtig, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterinspiegel beeinflusst.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung kann Ihre Gesundheit schädigen. Beenden Sie das Training, wenn eines der folgenden Symptome auftreten: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Kurzatmigkeit, Benommen gelehrt, Schwindel oder Übelkeit. Wenn Sie eine dieser Bedingungen zu tun haben, sollten Sie vom Ihrem Arzt beraten lassen, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm anfangen.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. Das Gerät ist nur für Erwachsene konzipiert.
5. Verwenden Sie das Gerät auf eine feste, ebene Fläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Zur Sicherheit sollte das Gerät mindestens 0,5 Meter freien Speicherplatz alle ihn herum verfügen.
6. Bevor Sie das Gerät verwenden, überprüfen Sie die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
7. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und / oder Verschleiß wird.
8. Verwenden Sie immer die Ausrüstung wie angeben. Wenn Sie die defekten Komponenten während der Montage und Überprüfung der Ausrüstung finden, oder wenn Sie ungewöhnliche Geräusche aus dem Gerät während der Benutzung hören, stoppen Sie sofort. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben wurde.
9. Tragen Sie geeignete Kleidung, während das Gerät in Betrieb. Vermeiden Sie weite Kleidung tragen, die in der Ausrüstung verfangen kann oder dass möglicherweise einschränken oder Bewegung zu verhindern.
10. Das Gerät wurde nach EN957 unter Klasse H. C. geprüft und zertifiziert Geeignet nur für Haustiere, Verwendung zu Hause.
11. Das Gerät ist für den therapeutischen Einsatz nicht geeignet.
12. Es muss darauf geachtet werden, beim Heben oder Bewegen des Geräts, um den Rücken nicht zu verletzen. Verwenden Sie immer die richtige Hebetchnik und / oder Unterstützung.

Vor Beginn einer Übung oder einem Konditionsprogramm, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um zu sehen, ob Sie eine vollständige körperliche Untersuchung erfordern. Dies ist besonders wichtig, wenn Sie über dem Alter von 35 sind, noch nie keine Übung getrieben haben, schwanger sind oder an einer Krankheit leiden.

VORSICHT

Lesen Sie alle Warnungen auf Produkten angebracht.

Lesen Sie Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in diesem Handbuch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen.

Bewahren Sie diese Anleitung zum Späteren Nachschlagen.

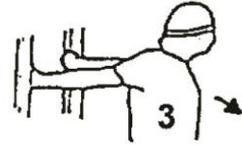
Sicherheitshinweise



15 Sekunden für jede Seite



20 Sekunden



20 Sekunden



25 Sekunden



20 Sekunden



20 Sekunden



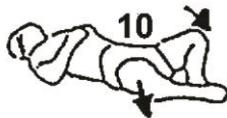
30 Sekunden



25 Sekunden für jede Seite



30 Sekunden



20 Sekunden



5 Sekunden x 3 Mal



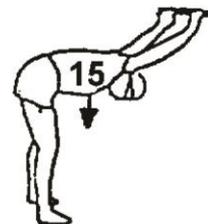
20 Sekunden



20 Sekunden für jedes Bein

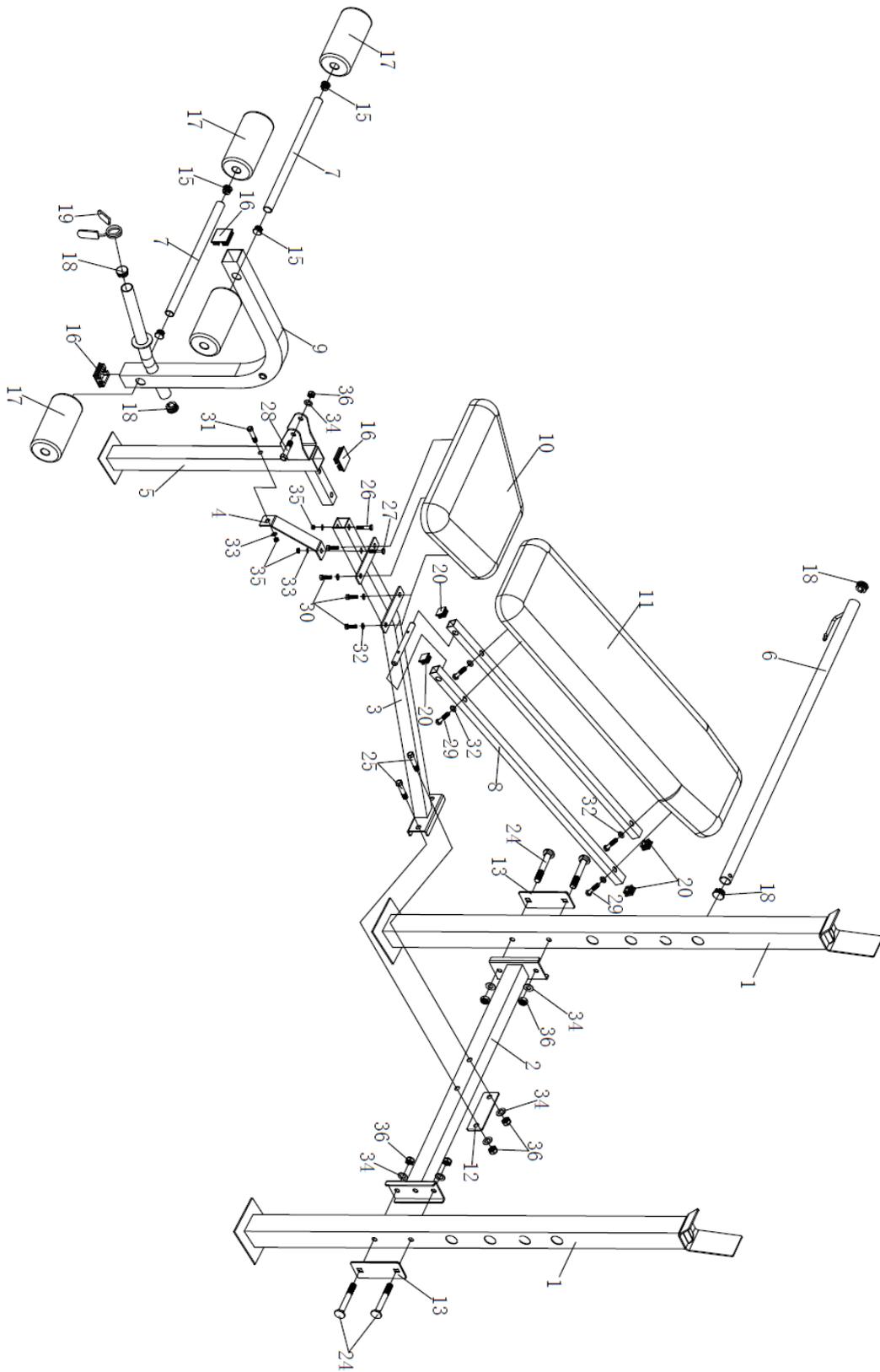


5 Mal



15 Sekunden

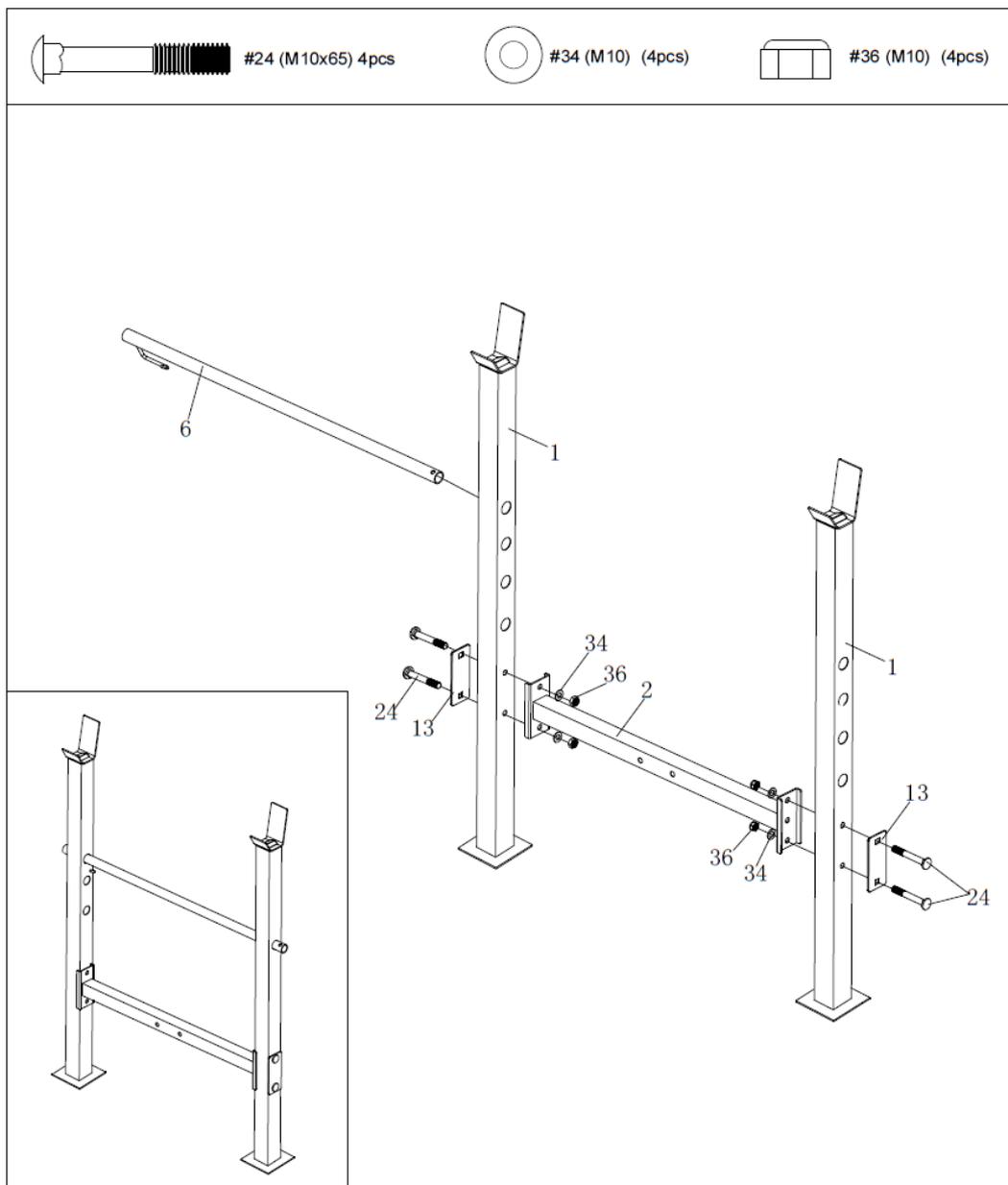
Explosionszeichnung



Stückliste

Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Aufrechter Strahl	2
2	Querstrebe	1
3	Hauptsitzstütze	1
4	Diagonal-Unterstützung	1
5	Vorderseite Pfosten	1
6	Lehnenverstellung Bar	1
7	Schaumstoffrolle Bar	2
8	Lehnenträger	2
9	Bein Entwickler	1
10	Sitzpolster	1
11	Rückenstütze	1
12	Klammer	1
13	Klammer	2
15	Ende Kappe $\varnothing 19$	4
16	Ende Kappe 38 x 38	3
17	Schaumstoffrolle	4
18	Ende Kappe $\varnothing 25$	3
19	Federbügel $\varnothing 25$	1
20	Ende Kappe 20 x 20	4
24	Schlossschraube M10x65	4
25	Sechskantschraube M10x55	2
26	Schlossschraube M8x40	1
27	Schlossschraube M8x45	1
28	Sechskantschraube M10x60	1
29	Sechskantschraube M6x40	4
30	Sechskantschraube M6x16	4
31	Sechskantschraube M8x55	1
32	Unterlegscheibe M6	8
33	Unterlegscheibe M8	3
34	Unterlegscheibe M10	7
35	Schraubenmutter M8	3
36	Schraubenmutter M10	7

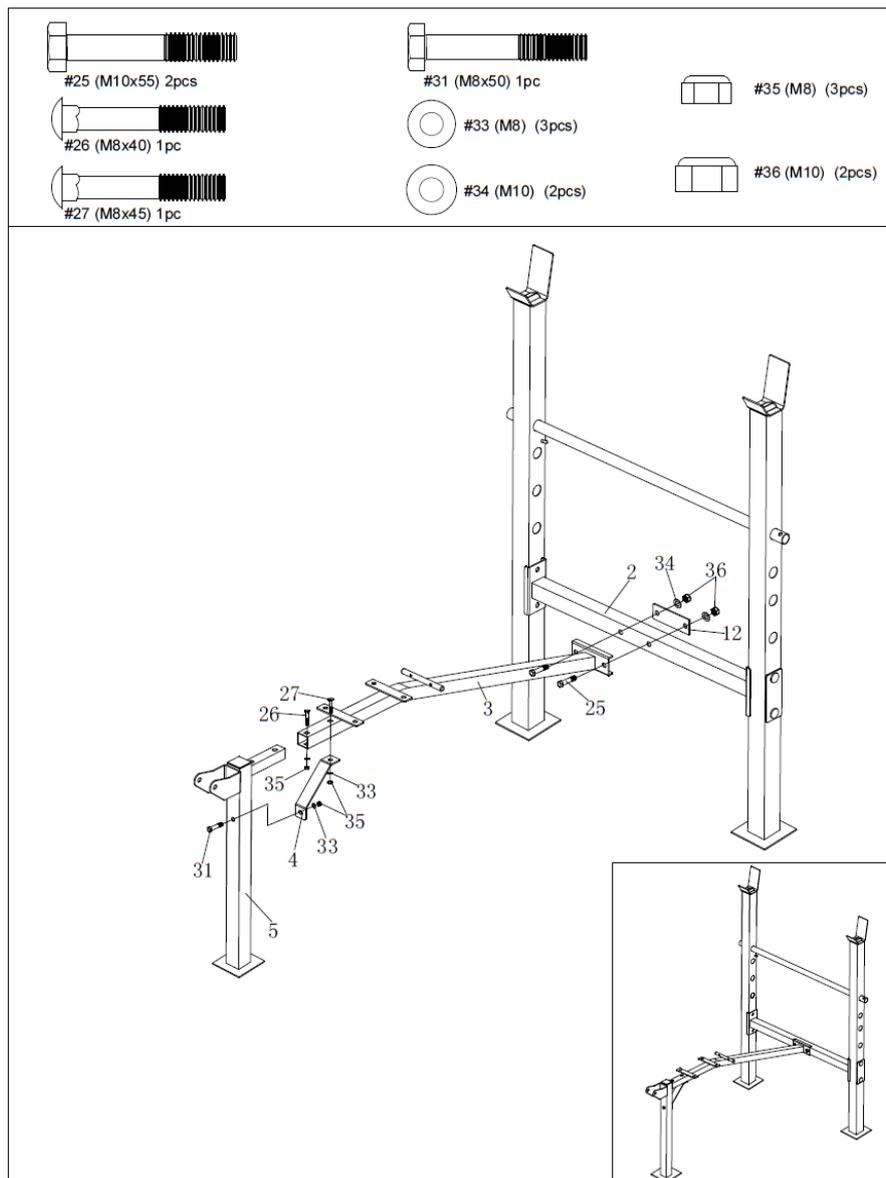
Montagezeichnung



SCHRITT: 1

Bringen Sie die **Querstrebe (Nr. 2)** an den **Pfosten Balken (Nr. 1)** mit **2 Klammern (Nr. 13)**, **4 Schlossschrauben (Nr. 24)**, **4 Unterlegscheiben (Nr. 34)** und **4 Flugzeuge Muttern (Nr. 36)**.

Legen Sie die **verstellbare Rückenlehnen Bar (Nr. 6)** durch die Löcher, die sich an den Seiten von **Pfosten (Nr. 1)** befinden. Die Position des **einstellbaren Rückenbügels (Nr. 6)** kann je nach den Vorlieben des Benutzers eingestellt werden.



SCHRITT: 2

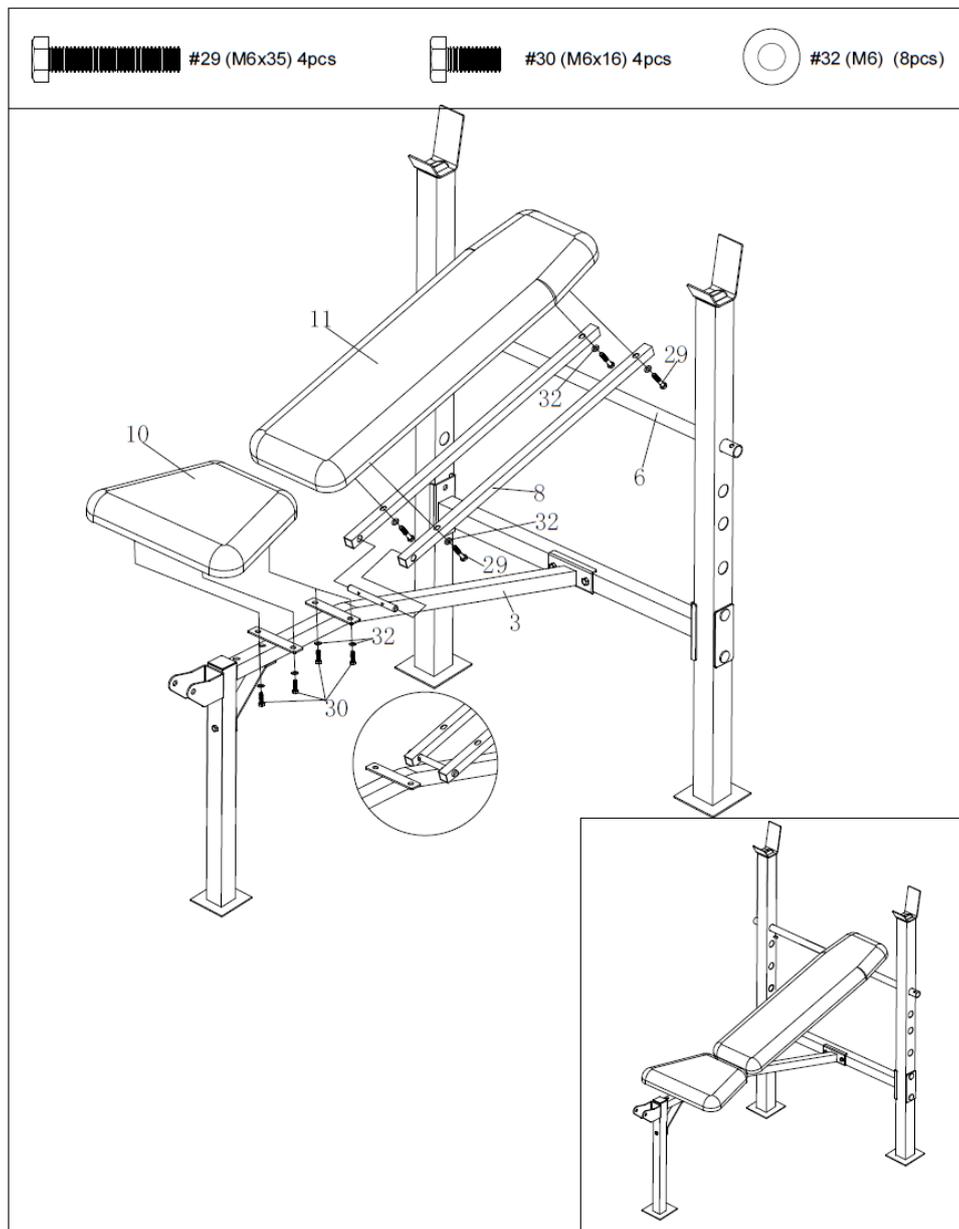
HINWEIS: alle Muttern für diesen Schritt sollten nur von Hand angezogen werden, bis die Montage abgeschlossen ist.

Bringen Sie **den Hauptsitzstütze (Nr. 3)** an der **Querstrebe (Nr. 2)** mit 2 **Sechskantschrauben (Nr. 25)**, 1 **Halterung (Nr. 12)**, 2 **Unterlegscheibe (Nr. 34)** und 2 **Flugzeug Schraubmutter (Nr. 36)**.

Schieben Sie die **Pfosten (Nr. 5)** in das untere Ende der **Hauptsitz Stütze (Nr. 3)** und richten Sie die Löcher ein. Fügen **Schlossschraube (Nr. 26)** durch das untere Loch an die **Haupt Sitzstütze (Nr. 3)** und befestigen Sie sie mit 1 **Unterlegscheibe (Nr. 33)** und 1 **Flugzeug Schraubmutter (Nr. 35)**.

Führen **Schlossschraube (Nr. 27)** durch das obere Loch an **die Hauptstütze (Nr. 3)** ein. Befestigen ein Ende der **Diagonale Stütze (Nr. 4)** mit dem **Schraubenbolzen (Nr. 27)** mit 1 **Unterlegscheibe (Nr. 33)** und 1 **Flugzeug Schraubmutter**.

Befestigen Sie das andere Ende der **Diagonalen Stütze (Nr. 4)** an die **Pfosten (Nr. 5)** mit 1 **Sechskantschraube (Nr. 31)**, 1 **Scheibe (Nr. 33)** und 1 **Flugzeug Schraubmutter (Nr. 35)**.



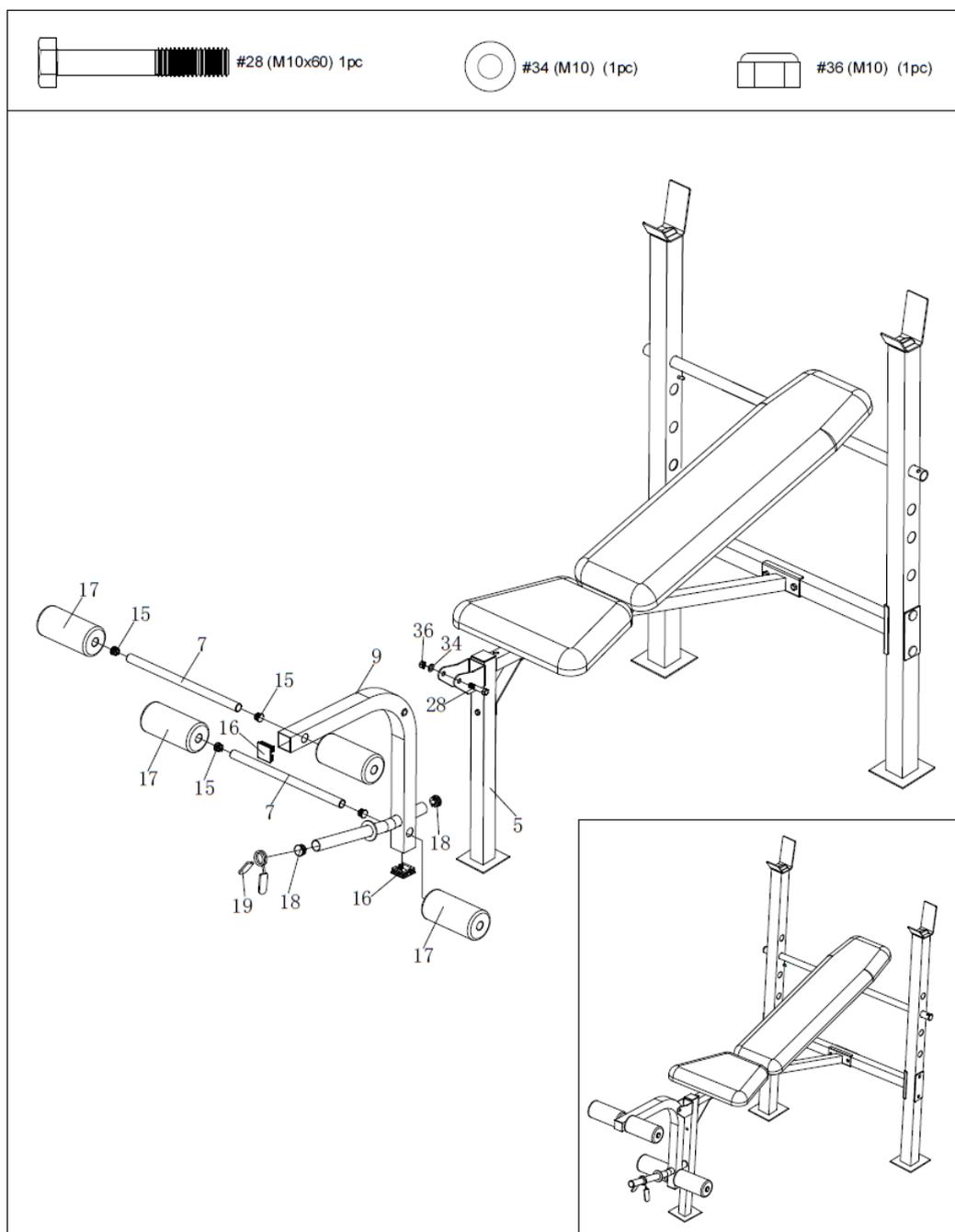
SCHRITT: 3

Die **Rückenlehne Stütze (Nr. 8)** muss bevor Fortfahren zu diesem Schritt nach vorn auf dem **Hauptsitzträger (Nr.3)** an der Stange befestigt werden.

Schieben Sie die unteren Enden (mit Löchern), der **Rücklehne Stütze (Nr. 8)** auf jeder Seite der Bar, die sich auf dem Hauptsitzträger (Nr. 3) befindet (siehe Abb. 1 oben). Als nächstes lehnen die oberen Enden der **Rücklehne Stütze (Nr. 8)** gegen die **Rücklehne Einstellungsbar (Nr. 6)**.

Legen Sie die **Rückenlehne Board (Nr. 11)** in die **Rückenlehne Stütze (Nr. 8)**, richten die Bohrungen aus und sichern Sie die **Rückenlehne Board (Nr. 11)** unter Verwendung von **4 Unterlegscheiben (Nr. 32)** und **4 Sechskantschrauben (Nr. 29)**.

Bringen Sie das **Sitzpolster (Nr. 10)** mit dem **Hauptsitze (Nr. 3)** mit **4 Unterlegscheiben (Nr. 32)** und **4 Sechskantschrauben (Nr. 30)**.



SCHRITT: 4

Befestigen Sie den **Bein Entwickler (Nr. 9)** an der Vorderseite **Pfosten (Nr. 5)** mit **1 Sechskantschraube (Nr. 28)**, **1 Scheibe (Nr. 34)** und **1 Flugzeug Schraubenmutter (Nr. 36)**.

Legen Sie die **Schaumstoffrolle Bars (Nr. 7)** durch Bohrungen, die auf dem **Bein Entwickler (Nr. 9)** befinden. Als nächstes legen Sie die **Schaumstoffwalzen (Nr. 17)** auf jedes Ende der **Schaumstoffrolle Bars (Nr. 7)**.

Schließlich schieben Sie die **Federklammer (Nr. 19)** auf der Bar auf der **Unterseite des Entwicklers Beins (Nr. 9)**.

Die Montage ist abgeschlossen!

ÜBUNGSANLEITUNG

Verwendung dieses Geräts wird Ihnen eine Reihe von Vorteilen bieten. Es wird Ihre körperliche Fitness, Muskeltonus in Verbindung mit einer Kalorienreduzierten Diät verbessern, und Gewicht verlieren.

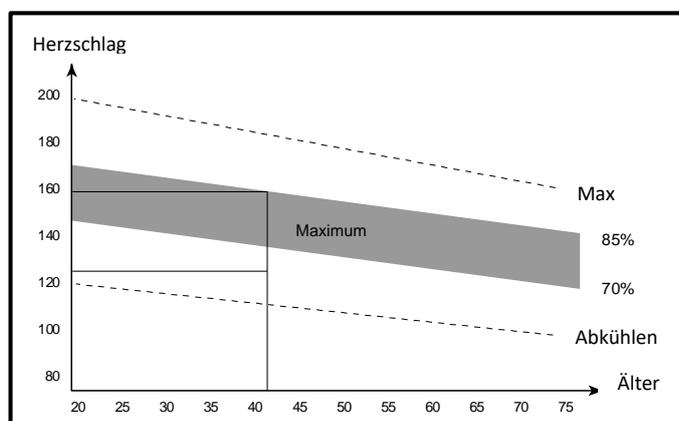
1. Die Aufwärmphase

Diese Phase hilft das Blut durch den Körper zu fließen und die Muskeln zu funktionieren. Es wird auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu reduzieren. Es ist ratsam, ein Paar Stretching-Übungen zu treiben, wie unten gezeigt. Jede Strecke sollte für etwa 30 Sekunden gehalten werden. Verwenden keine Gewalt oder reißen Ihre Muskeln in einer Stretch Ruck - wenn es weh tut, **stoppen** Sie sofort.



2. Die Übungsphase

Diese ist die Phase, wo man sich die Mühe setzt. Nach regelmäßiger Anwendung macht die Muskeln in den Beinen flexibler. Arbeiten Sie in Ihrem eigenen Tempo und sicher sein, ein gleichmäßiges Tempo überall zu halten. Die Rate der Arbeit sollte ausreichen, um Ihren Herzschlag in die Zielzone auf der Grafik unten zu erhöhen.



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

3. Die Abkühlphase

Diese Phase lässt Ihr Herz-Kreislauf-System und Muskeln wickeln. Dies ist eine Wiederholung der Aufwärmübung, z.B. reduzieren Sie Ihre Geschwindigkeit, und aussetzen für ca. 5 Minuten. Die Dehübungen sollten jetzt wiederholt werden, wieder achten Sie darauf, keine Gewalt zu verwenden oder Ihre Muskeln in den Stretch-Ruck zu reißen.

Wenn Sie fitter werden, können Sie länger und härter trainieren. Es ist ratsamer, mindestens drei Mal pro Woche zu trainieren, und wenn möglich, verteilen Sie Ihr Training gleichmäßig über die Woche.

ADRESSE DES IMPORTEURE:

MH Handel GmbH

Wendenstraße 309

D-20537 Hamburg

Germany

IN CHINA HERGESTELLT

