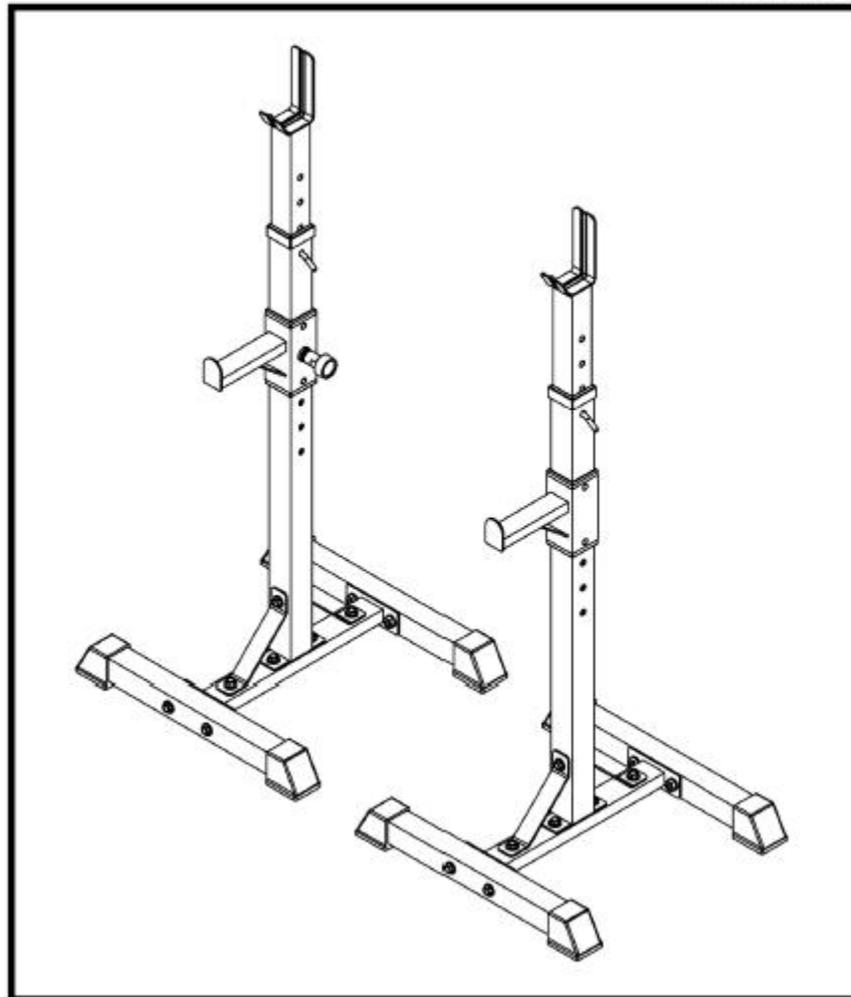




Hantelstangenablage

B1-0014



Montageanleitung

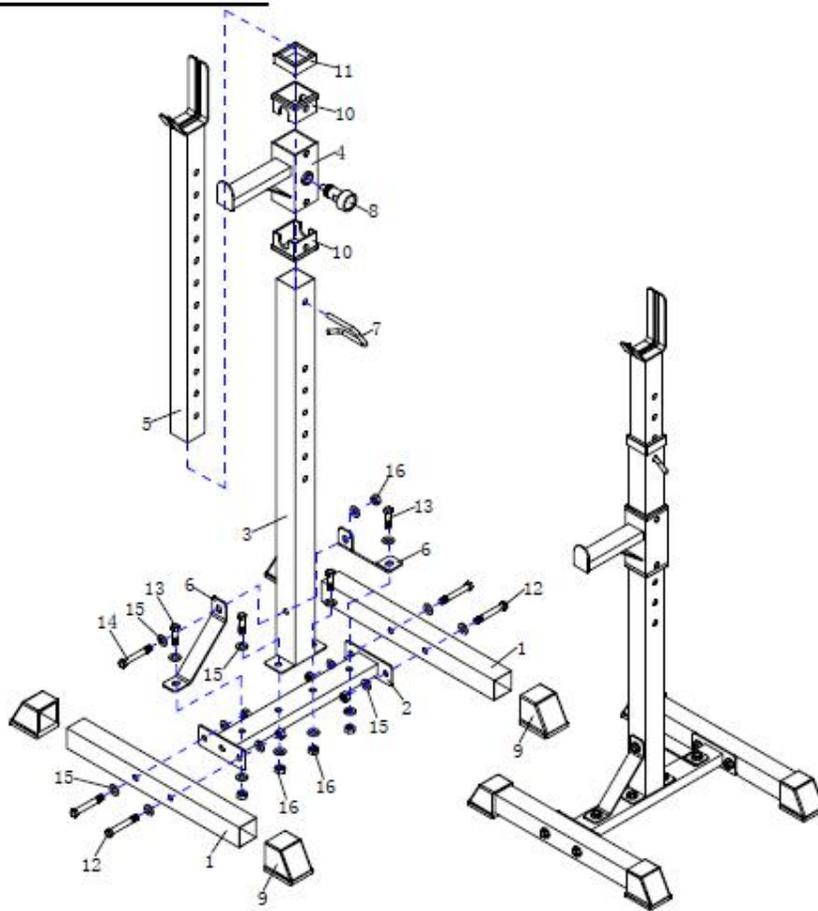
Wichtige Sicherheitsinformationen

Bitte verwahren Sie diese Montageanleitung an einem sicheren Ort, um jederzeit darauf zurückgreifen zu können.

1. Es ist wichtig, vor dem Zusammenbau und der Benutzung die gesamte Anleitung zu lesen. Sicherer und effizienter Gebrauch kann nur gewährleistet werden, wenn die Komponenten ordnungsgemäß zusammengesetzt, erhalten und gebraucht werden. Es liegt in Ihrer Verantwortung, alle Nutzer der Anlage auf Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen hinzuweisen.
2. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie einen Arzt konsultieren, um zu bestimmen, ob physische oder gesundheitliche Einschränkungen ein Risiko für Ihre Gesundheit darstellen oder die Nutzung der Anlage einschränken. Der Rat eines Arztes ist notwendig, wenn Sie Medikamente nehmen, welche sich auf Ihren Herzschlag, Blutdruck oder den Cholesterinspiegel auswirken.
3. Seien Sie sich der Signale Ihres Körpers bewusst. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie Ihre Übungen, wenn Sie folgende Symptome verspüren: Schmerzen, Verengung der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel, Benommenheit oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie einen Arzt konsultieren, bevor Sie das Training fortsetzen.
4. Halten Sie Kinder von der Anlage fern. Die Anlage ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
5. Stellen Sie die Anlage auf eine feste und flache Oberfläche, welche den Boden oder Fußbodenbelag schützt. Aus Sicherheitsgründen sollte um die Anlage mindestens 0,5 Meter Freiraum in alle Richtungen sein.
6. Bevor Sie die Anlage benutzen, überprüfen Sie bitte, ob alle Schrauben und Muttern vorschriftsmäßig festgezogen sind.
7. Die Anlage kann nur dem Sicherheitsstandard entsprechen, wenn sie regelmäßig auf Beschädigungen und/ oder Abnutzungen und Risse überprüft wird.
8. Nutzen Sie die Anlage immer gemäß Empfehlung. Falls Sie defekte Komponenten während der Montage oder der Überprüfung finden oder falls Sie ungewöhnliche Geräusche, von der Anlage während der Benutzung kommend, hören, beenden Sie weitere Tätigkeiten. Benutzen Sie die Anlage erst wieder, wenn das Problem behoben wurde.
9. Tragen Sie zweckmäßige Kleidung während Sie die Anlage benutzen. Vermeiden Sie das Tragen von loser Kleidung, welche in der Anlage eingeklemmt werden könnte oder die Bewegungsfreiheit einschränkt oder verhindert.

11. Die Anlage ist nicht für therapeutische Zwecke bestimmt.
12. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie die Ausrüstung heben oder bewegen, um Ihren Rücken nicht zu verletzen. Führen Sie immer ordnungsgemäße Trainingstechniken aus oder nutzen Sie Hilfestellungen.

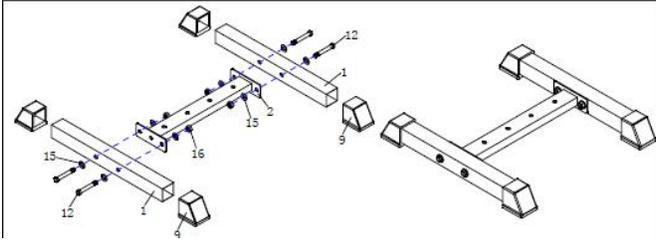
Zeichnung, zerlegt



Teileliste		
Lfd. Nummer	Beschreibung	QTY
1.	Sockelrohr	4
2.	Verbindungsrohr	2
3.	Standrohr	2
4.	Verstellrohr	2
5.	Trägerrohr	2
6.	Stützplatte	4
7.	Sicherungsstift	2
8.	Schnellverschluss	2
9.	Fußkappe	8
10.	60x50 Mittelhohlstopfen	4
11.	50x45 Mittelhohlstopfen	2
12.	M10x65 Sechskantschraube	8
13.	M10x40 Sechskantschraube	8
14.	M10x70 Sechskantschraube	2
15.	M10 Unterlegscheibe	36
16.	M10 Nylonmutter	18

Montagezeichnung

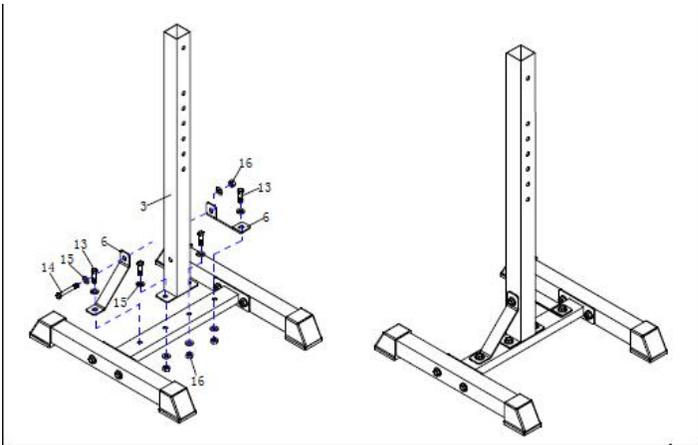
Schritt 1



Zusammensetzen des Grundrahmens

- 1) Setzen Sie die Fußkappen (9) auf das Sockelrohr (1).
- 2) Schrauben Sie das Sockelrohr (1) mittels Sechskantschraube (12-4 Stück), Unterlegscheibe (15-8 Stück) und Nylonmutter (16-4 Stück) an das Verbindungsrohr (2).

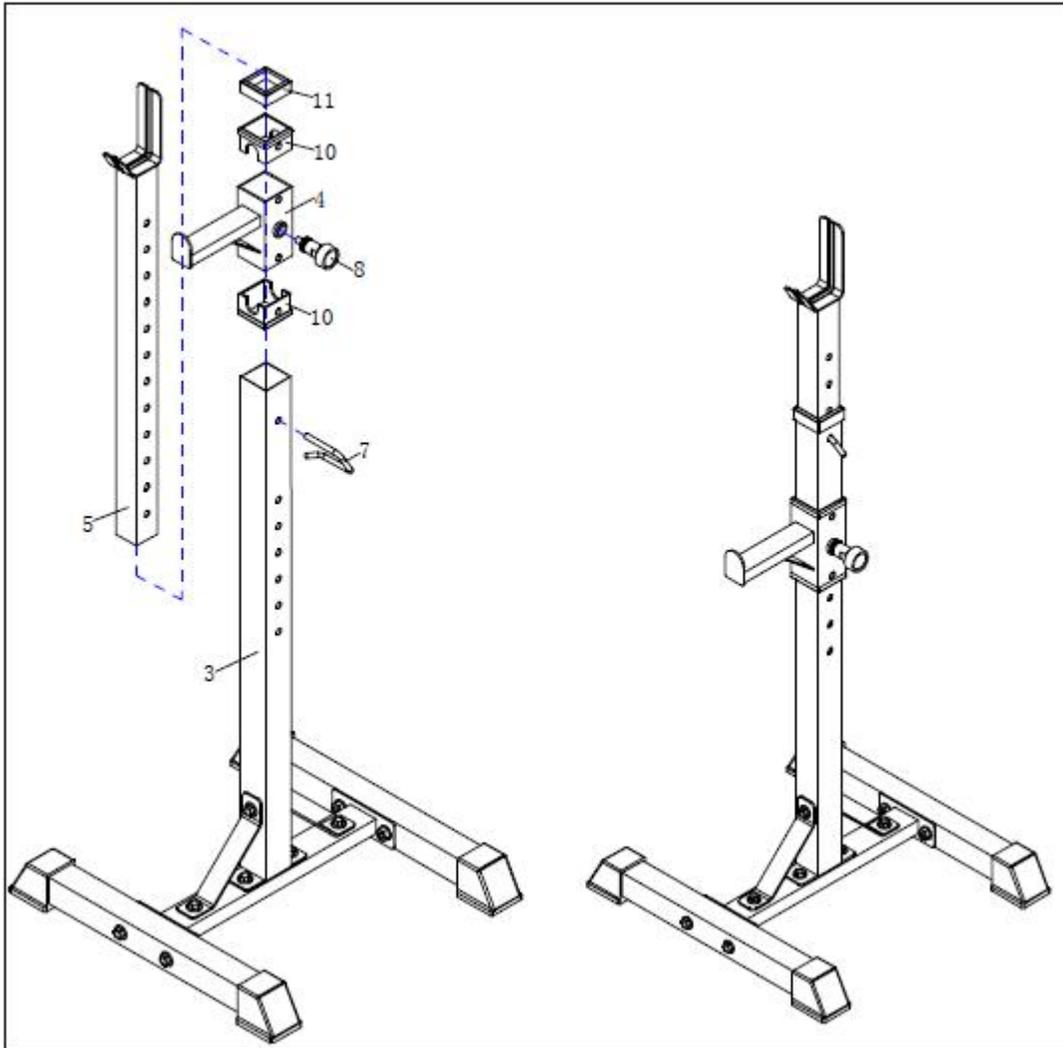
Schritt 2



Montage des Standrohrs

- 1) Schrauben Sie nun das Standrohr (3) und das Verbindungsrohr (2) mittels Sechskantschraube (13-2 Stück), Unterlegscheibe (15-4 Stück) und Nylonmutter (16-2 Stück) zusammen.
- 2) Schrauben Sie ebenfalls die Stützplatte (6) mittels Sechskantschraube (13-2 Stück), Unterlegscheibe (15-4 Stück) und Nylonmutter (16-2 Stück) an das Verbindungsrohr (2).
- 3) Verbinden Sie abschließend die Stützplatte (6) und das Standrohr (3) mittels Sechskantschraube (14-1 Stück), Unterlegscheibe (15-2 Stück) und Nylonmutter (16-1 Stück).

Schritt 3



Montage des Trägerrohrs

- 1) Führen Sie das Verstellrohr (4) in das Standrohr (3) ein und verriegeln dieses mit dem Schnellverschluss (8). Setzen Sie nun den 60x50 Mittelhohlstopfen (11) auf das Standrohr (3).
- 2) Führen Sie das Trägerrohr (5) in das Standrohr (3) ein und verriegeln es mit dem Sicherungsstift (7).