

Hantelbank



Bitte lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt installieren und benutzen, und bewahren Sie es auf!

ASSEMBLY INSTRUCTION

INHALT

Sicherheits- und Warnhinweise -----2

Montageanleitungen

Liste der Einzelteile-----3-4

Montageschritte (1, 2)-----5

Montageschritte (3, 4)-----5

Montageschritte (5, 6)-----6

Montageschritte (7)-----6

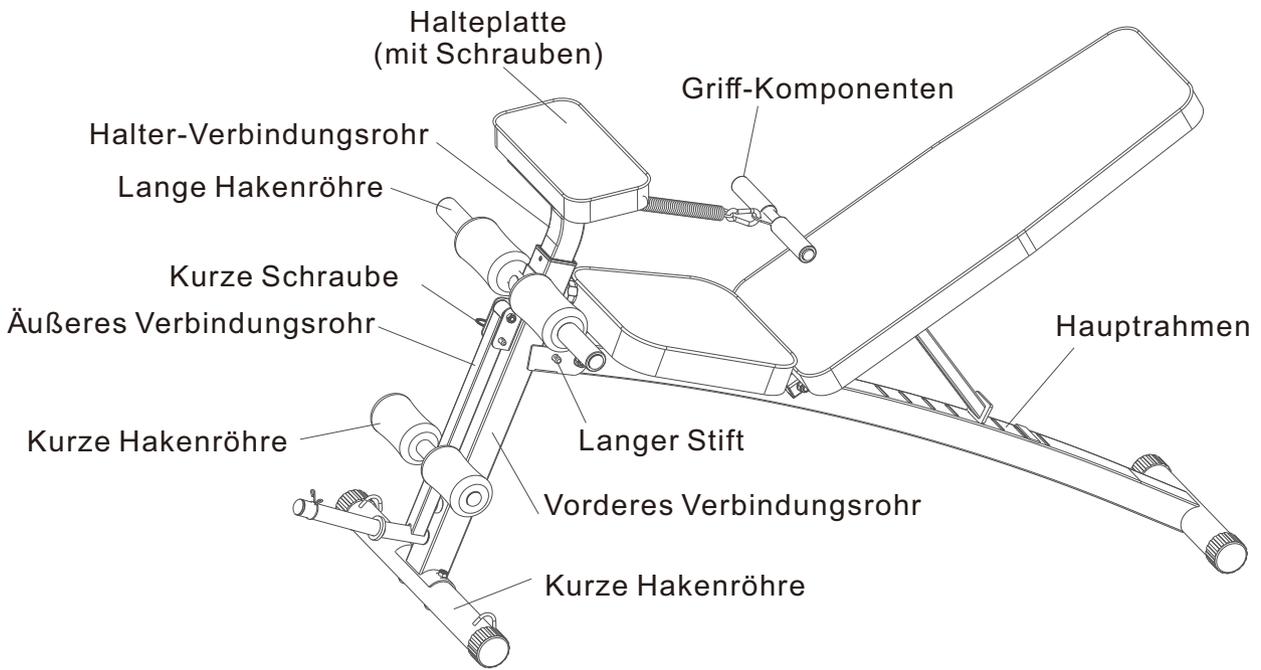
Sicherheits- und Wartungshinweise

Obwohl das Trainingsgerät die Sicherheitsvorkehrungen während des Konstruktions- und Herstellungsprozesses so weit wie möglich berücksichtigt hat, sind einige Sicherheitsvorkehrungen während des Betriebs zu beachten. Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Trainingsgerät montieren und benutzen, insbesondere die folgenden Sicherheitsvorkehrungen:

1. Vermeiden Sie, dass sich Kinder und Haustiere in der Nähe der Trainingsausrüstung aufhalten, und erlauben Sie nicht unbeaufsichtigten Kindern, alleine in dem Raum zu bleiben, in dem sich die Trainingsausrüstung befindet.
2. Das Trainingsgerät darf nur von einer Person benutzt werden.
3. Wenn sich der Benutzer schwindlig fühlt, wenn Übelkeit, Engegefühl in der Brust oder andere Symptome auftreten, die Anwendung sofort abbrechen und sofort einen Arzt aufsuchen.
4. Legen Sie das Trainingsgerät auf eine saubere, flache Oberfläche, nicht in der Nähe einer Wasserquelle oder im Freien.
5. Berühren Sie keine rotierenden Teile mit Ihren Händen.
6. Wenn Sie das Trainingsgerät für das Training verwenden, sollten Sie für die Übung geeignet angezogen sein. Tragen Sie keine weite oder andere Arten von Kleidung, die in der Ausrüstung stecken könnte. Es wird auch empfohlen, Sportschuhe oder Gesundheitsschuhe zu tragen.
7. Verwenden Sie das Gerät nur gemäß den Anweisungen. Die Verwendung anderer Trainingsanweisungen ist untersagt.
8. Vermeiden Sie scharfe Gegenstände um das Produkt herum.
9. Keine Person mit einer Behinderung darf das Trainingsgerät benutzen, wenn sie nicht überwacht wird.
10. Wärmen Sie sich vor dem Gebrauch mit Dehnübungen auf.
11. Wenn das Trainingsgerät defekt ist, benutzen Sie es nicht.
12. Schreiben Sie Ihre Trainingsfortschritte auf.
13. Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch geeignet und kann ein maximales Gewicht von nicht mehr als 120 kg aufnehmen.

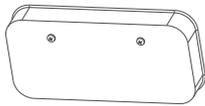
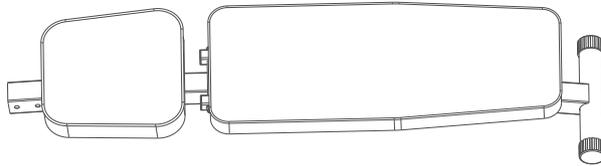
Warnung

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen, dies ist besonders relevant für Benutzer über 35 Jahre oder solche mit medizinischen Problemen. Bevor Sie ein Trainingsgerät benutzen, lesen Sie sorgfältig alle Anweisungen für Gebrauch und Betrieb. Das Unternehmen übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen, die aufgrund falscher Verwendung entstehen.

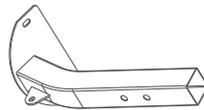


Anweisungen

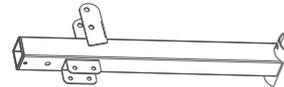
1. Hauptrahmen



2. Halteplatte (mit Schrauben)



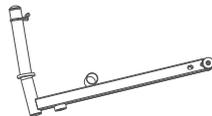
3. Halter-Verbindungsrohr



4. Vorderes Verbindungsrohr



5. Vorderbein



6. Äußeres Verbindungsrohr



7. Schaumstoffgriffe 2 Stück



8. Lange Hakenröhre



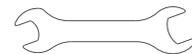
9. Griff Komponenten



19. Nr.5 Inbusschlüssel



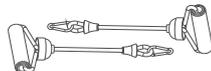
20. Nr.6 Sechskantschlüssel



21.13-17 Gabelschlüssel



22. Schaumstoffröhre 1 Stück



23. Zugschnüre



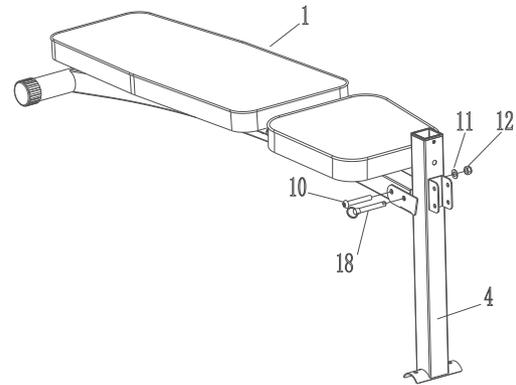
25. Sprengring

Teilliste

Nr.	Name	Spezifikation	Anzahl
10	Flache Sechskant Rundkopfschrauben	M10x70	1
11	Flache Scheibe	φ 10	1
12	Sicherungsmutter	M10	1
14	Sicherungsmutter	M8	2
15	Rundkopf-Vierkant-Halsschraube	M8x60	2
16	Bogenförmige Dichtung	φ 8	2
17	kurzen Stift	φ 8	1
18	langen Stift	φ 10	1
24	Schrauben	M6x12	2

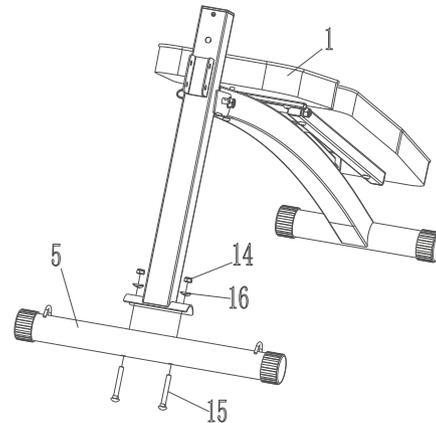
Aufbauschnitt (1)

Montieren Sie das #4 -vordere Verbindungsrohr am # 1-Haupttrahmen mit einer # 10 Innensechskantschraube M10x70, einer flachen Scheibe $\Phi 10$ und einer # 12 Sicherungsmutter M10. Verwenden Sie einen # 20-6-Inbusschlüssel und einen # 21-13-17-Gabelschlüssel, um die Mutter im Uhrzeigersinn festzuziehen, und führen Sie schließlich den # 18 langen Stift $\Phi 10$ in das Loch ein, wie in der Abbildung gezeigt, und befestigen Sie ihn an dem Haupttrahmen.



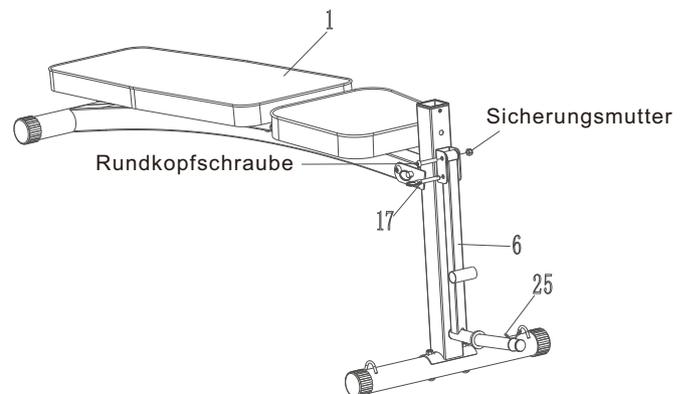
Aufbauschnitt (2)

Montieren Sie das # 5 -Vorderbein an den # 1 - Haupttrahmen mit zwei # 14-Sicherungsmuttern M8, zwei # 16-Bogenförmige Dichtungen $\Phi 8$ und zwei # 15-Rundhals-Vierkantschrauben. Mit einem Gabelschlüssel # 21-13-17 die Mutter im Uhrzeigersinn festziehen.



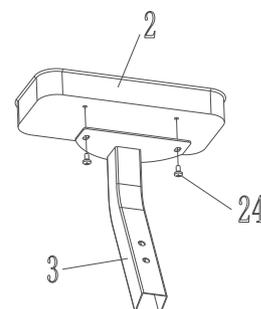
Aufbauschnitt (3)

Montieren Sie die # 6 - äußere Hakenröhre auf dem #1-Haupttrahmen mit einer Sicherungsmutter M8. Verwenden Sie den Sechskantschlüssel # 19-5 und den Gabelschlüssel # 21-13-17, um die Mutter im Uhrzeigersinn festzuziehen. Setzen Sie den # 17-kurzen Stift $\Phi 8$ wie in der Abbildung gezeigt in das Loch ein und befestigen Sie ihn am Haupttrahmen.



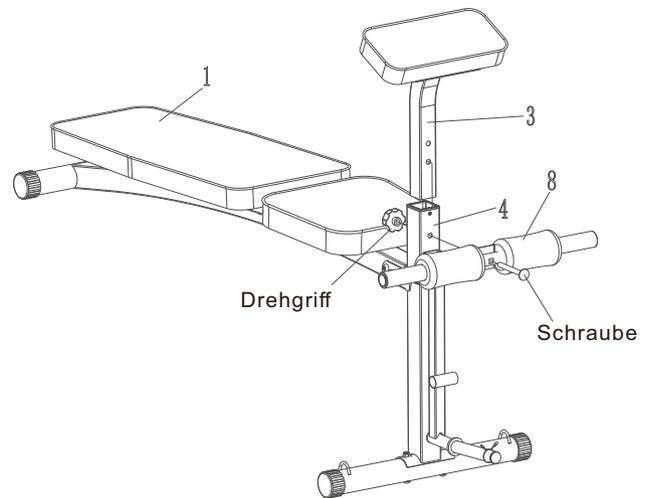
Aufbauschnitt (4)

Verwenden Sie das Inbusschlüssel-Kreuz # 19-5, um die M6x12 Linsenkopfschraube (# 24) festzuziehen und die # 2-Halteplatte über der # 3 Halte-Verbindungsrohr zu platzieren und festzuziehen.



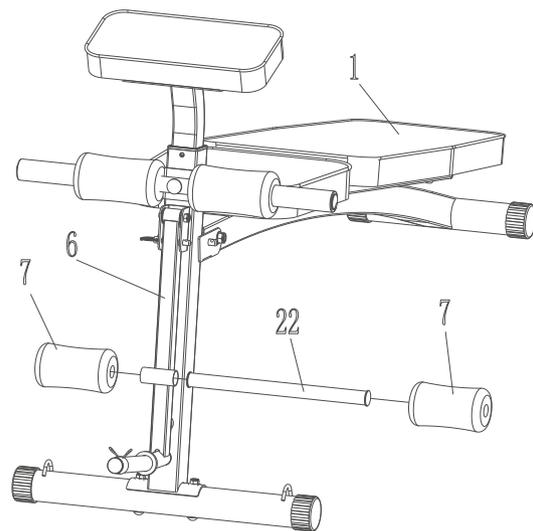
Aufbauschrift (5)

Setzen Sie das # 3-Halte-Verbindungsrohr in den # 1-Haupttrahmen ein, wie in der Abbildung gezeigt, und lösen Sie den Drehknopf an der # 8 langen Hakeneinheit. Befestigen Sie die Schraube an der #4 vorderen Verbindungsrohre, #3 Halte-Verbindungsrohre und am Drehgriff.



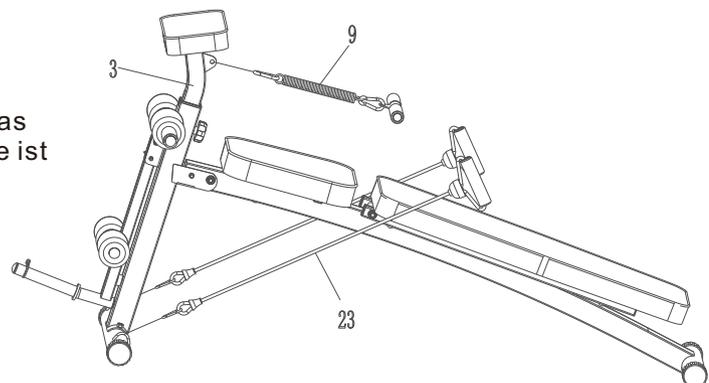
Aufbauschrift (6)

Stecken Sie die # 22-Schaumstoffröhre in das # 6-äußere Verbindungsrohr und bringen Sie an beiden Enden die # 7-Schaumstoffgriffe an.

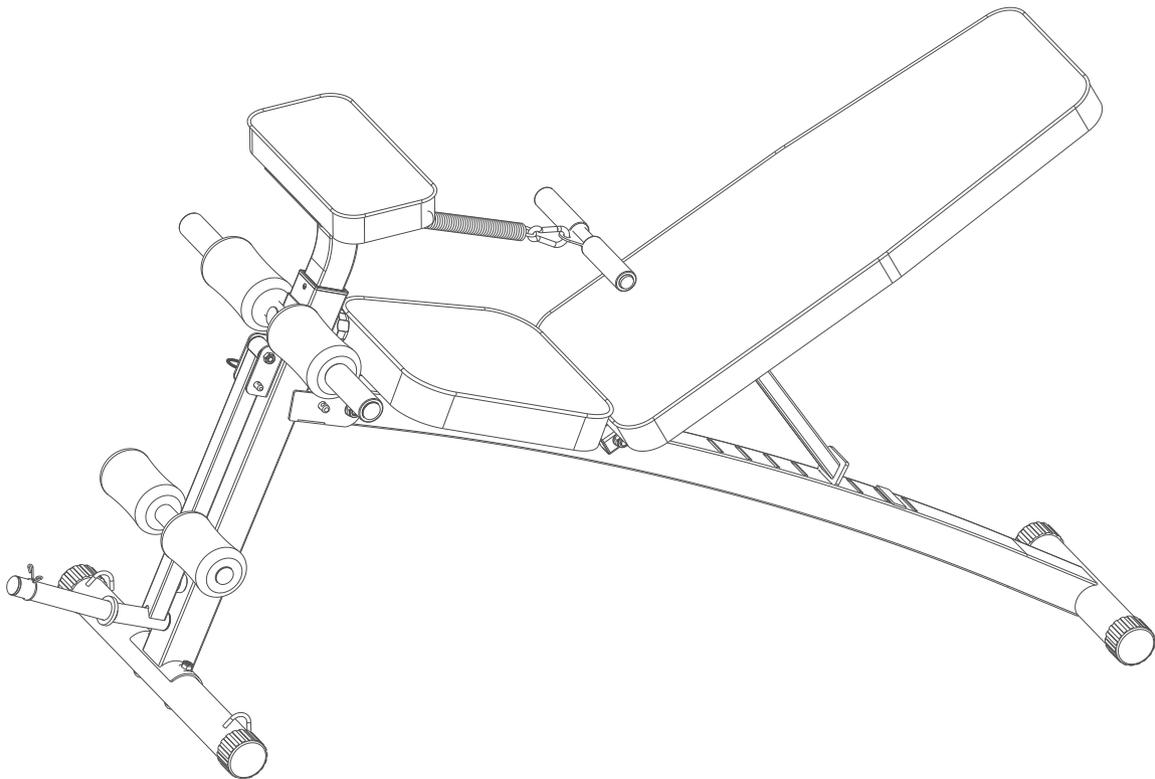


Aufbauschrift (7)

Hängen Sie die Schnalle in die # 9-Halterung in die # 3-Halter-Verbindungsrohr und hängen Sie schließlich die # 23-Zugschnüre an das Vorder-Bein wie gezeigt. Die Montage ist hiermit abgeschlossen.



Dumbbell Bench



Please read this manual carefully before installing and using this product, and keep this manual!

CONTENTS

Safety and maintenance instructions ————— 9

Assembly instructions

Parts list ————— 10-11

Assembly steps (1, 2) ————— 12

Assembly steps (3, 4) ————— 12

Assembly steps (5, 6) ————— 13

Assembly steps (7) ————— 13

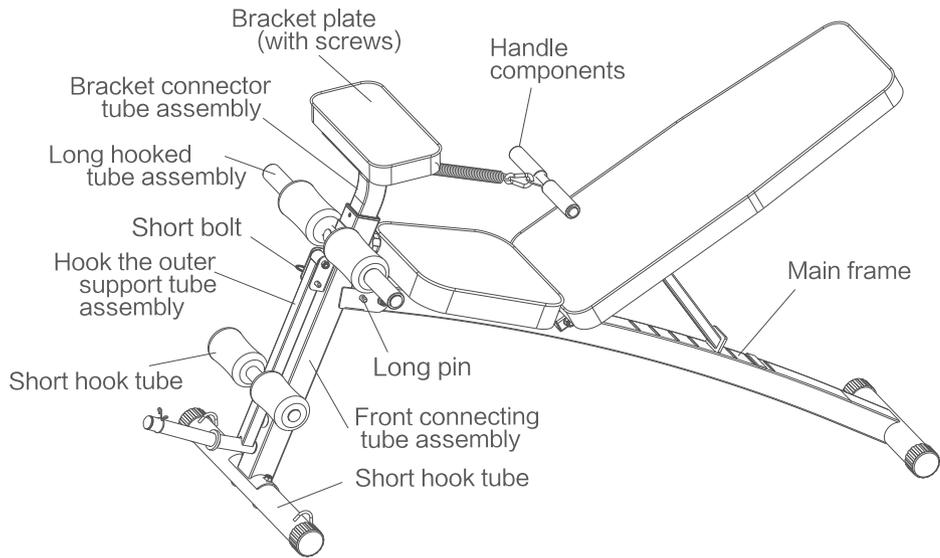
Safety and maintenance instructions

Although the training equipment has taken safety precautions into consideration as much as possible during the design and manufacturing process, there are some safety precautions to be observed during the operation. Please read the instruction manual carefully before assembling and using the training equipment, In particular, the following safety precautions:

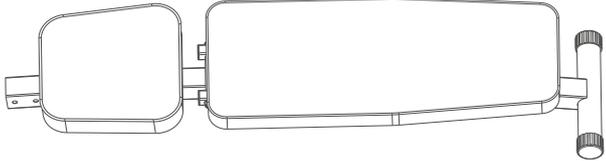
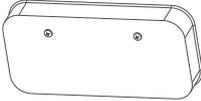
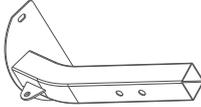
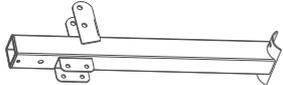
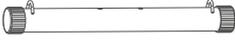
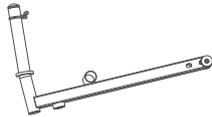
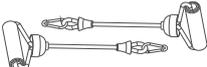
- 1, to avoid allowing children and pets close to the training equipment, and should not allow unattended children to stay alone in the room where the training equipment.
- 2, the training equipment at the same time only allow one person to use.
- 3, if the user feels dizzy, nausea, chest tightness or other symptoms, stop using immediately and see a doctor immediately.
- 4, the training equipment placed in a neat, flat surface, not near the water source or in the outdoors using the training equipment.
- 5, the hands can not be used near any rotating parts.
- 6, when using the training equipment for training, the dress should be suitable for training, do not wear large or other types of clothing may be stuck in the training process, also recommended that the training process as much as possible to wear sports shoes or health shoes .
- 7, in the process of using the training equipment, only in accordance with the instructions in the manner of training, prohibit the use of training instructions not mentioned in the training.
- 8, around the training equipment, avoid placing any sharp parts of the items.
9. No person with a disability may not use the training equipment unless he or she is under guardianship.
- 10, before training, usually through a variety of stretching exercises to warm up.
- 11, if the training equipment malfunction, prohibit the use.
- 12, in the training process need to be ready to train records.
- 13, This product is only suitable for home use, trainers weighing no more than 120kg.

Warning

Consult your doctor before you start training, which is especially important for users over the age of 35 or who have a medical record. Before using any exercise equipment must read carefully all the instructions for use and operation, due to the harm caused by their own reasons, the company will not bear any responsibility.



Instructions

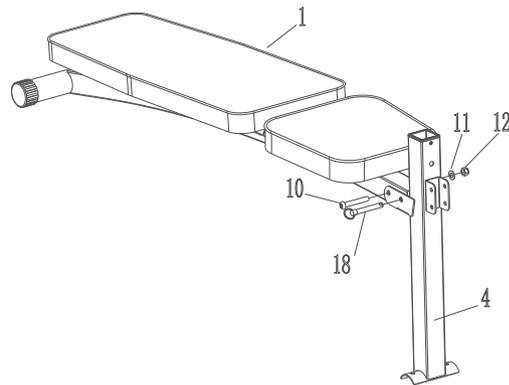
<p>1. Main frame</p> 			
<p>2. Bracket plate (with screws)</p> 	<p>3. Bracket connector tube assembly</p> 	<p>4. Front connecting tube assembly</p> 	
<p>5. Front leg assembly</p> 	<p>6. Hook the outer support tube assembly</p> 	<p>7. Foam 2PCS</p> 	<p>8. Long hooked tube assembly</p> 
<p>9. Handle components</p> 	<p>19.No. 5 Allen wrench</p> 	<p>20. 6 hex wrench</p> 	<p>21. 13-17 Open-end wrench</p> 
<p>22.Foam tube 1PCS</p> 	<p>23.Draws a rope</p> 	<p>25.Snap ring</p> 	

Parts list

No.	Name	Specification	QTY
10	Hexagon flat round head screw	M10x70	1
11	Flat pad	ϕ 10	1
12	Locknut	M10	1
14	Locknut	M8	2
15	Round head square neck bolt	M8x60	2
16	Arc-shaped gasket	ϕ 8	2
17	Short bolt	ϕ 8	1
18	Long pin	ϕ 10	1
24	screw	M6x12	2

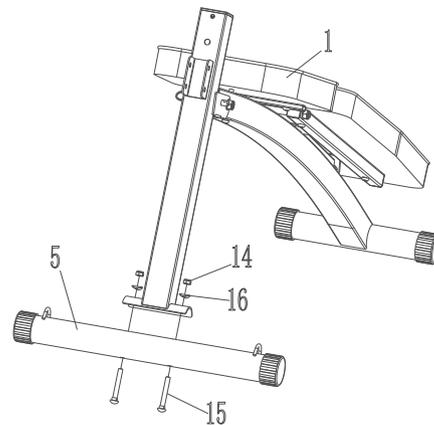
Assembly procedure (1)

Assemble the 4 # – front connecting pipe on the # 1–main frame using one 10 # hexagon socket head cap screw M10x70, one flat pad ϕ 10 and one # 12 locknut M10, 20–6 hex wrench and # 21–13–17 open–end wrench to tighten the nut in a clockwise direction, and finally insert the # 18–long pin ϕ 10 into the hole as shown in the figure and fix it on the main frame.



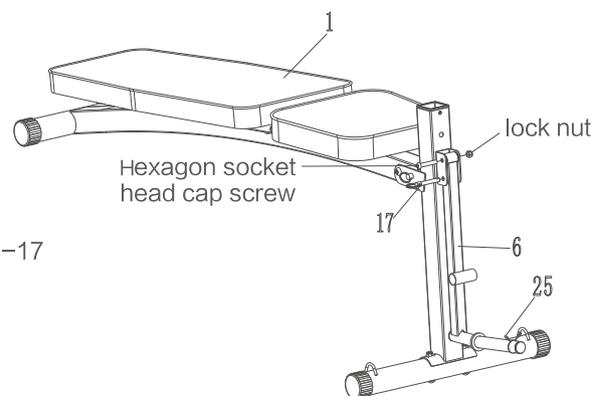
Assembly procedure (2)

Assemble the 5 # – forefoot tube assembly to the # 1 – main frame using two # 14–lock nuts M8, two # 16–arc washers ϕ 8, and two # 15–round neck square neck bolts, Use a # 21–13–17 open ended wrench to tighten the nut clockwise.



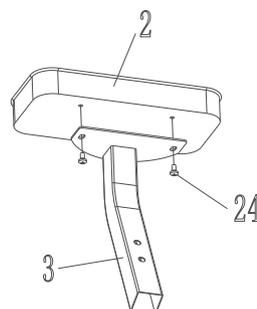
Assembly procedure (3)

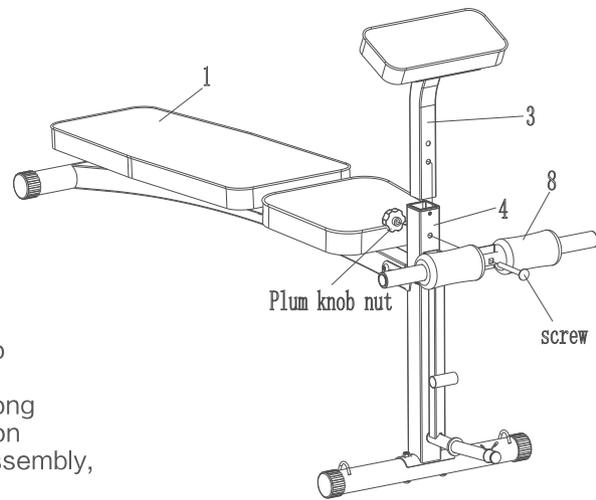
Assemble the 6 # – hooked outer support tube assembly on the # 1–main frame using one hexagon socket head cap screw M8x45 and one lock nut M8 using # 19–5 Hex wrench and # 21–13–17 open–end wrench to tighten the nut in a clockwise direction. Insert the # 17–short pin ϕ 8 into the hole as shown in the figure and fix it on the main frame.



Assembly procedure (4)

Use #19-5 Allen wrench cross to tight the # 24 Phillips pan head screw M6x12 and place the # 2-bracket board over the # 3 bracket connector tube assembly and tighten .



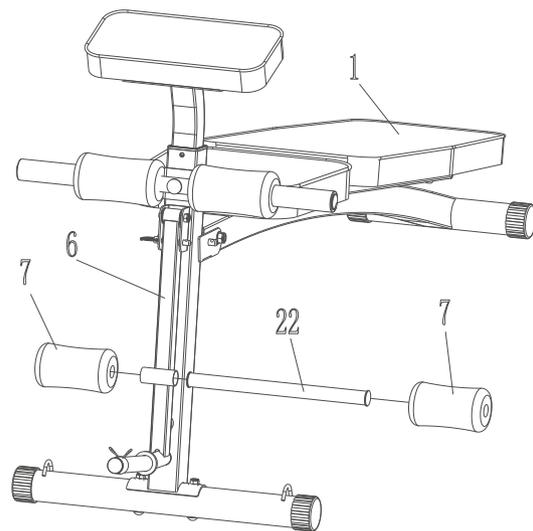


Assembly procedure (5)

Insert the # 3–bracket connector assembly into the # 1–mainframe as shown in the figure and loosen the plum blossom knob nut on the # 8 long hook assembly. Pass the # 4 – Front connection tube assembly, # 3 Bracket connection tube assembly, plum blossom knob nut lock.

Assembly procedure (6)

Insert the # 22–foam tube into the # 6–hook outer support tube assembly and insert # 7–Foam at each end.



Assembly procedure (7)

Hang the buckle in the # 9–handle assembly into the # 3–bracket connecting pipe assembly, and finally hang the # 23–drawstrings on the leg pipe as shown. At this point, the assembly is completed.

