

## **Langhantelgestell**

READ AND SAVE THIS INSTRUCTION FOR FUTURE USE

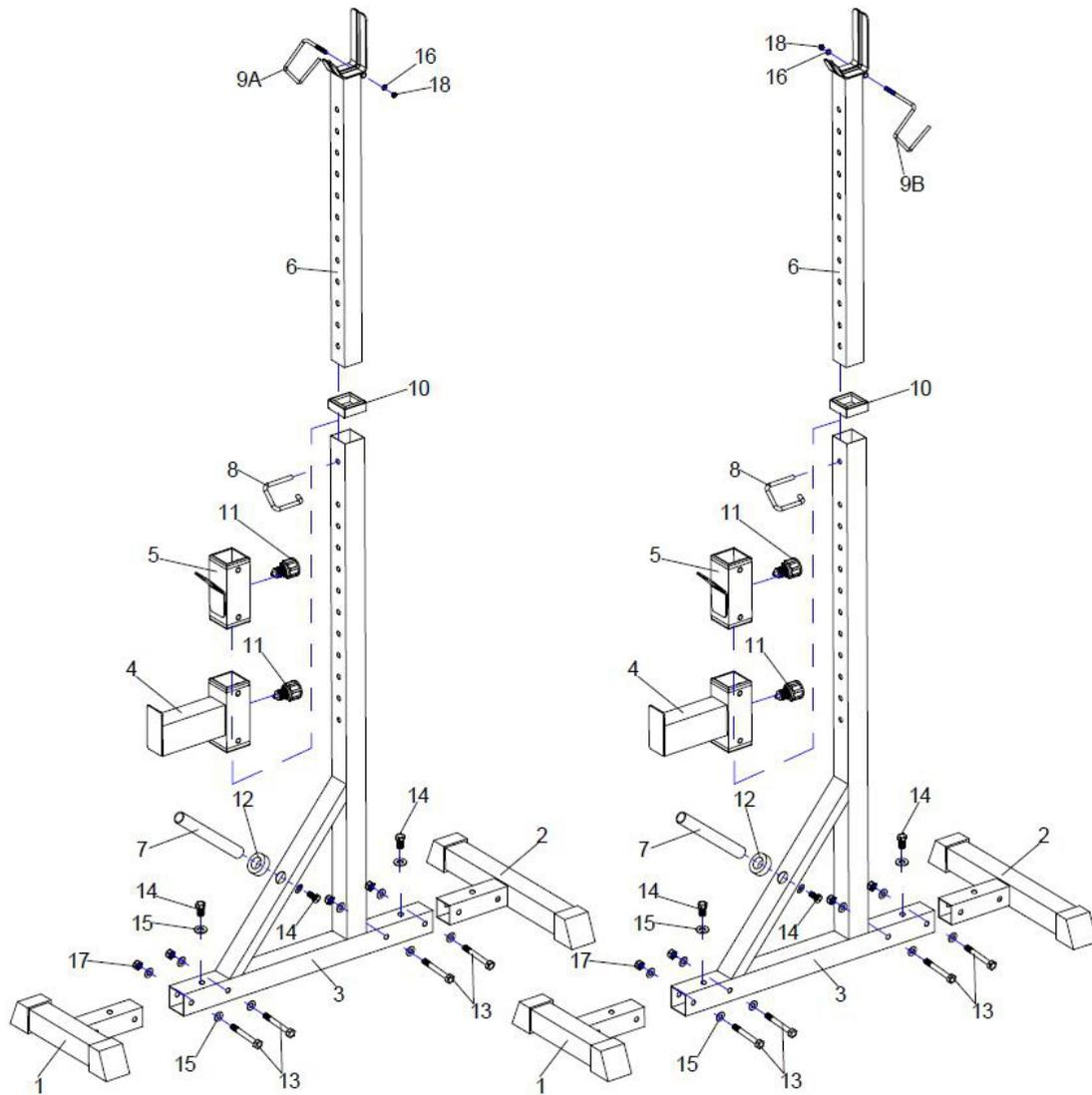
**ASSEMBLY INSTRUCTION**

## Wichtige Sicherheitsinformationen

**Bitte bewahren Sie dieses Handbuch zum Nachschlagen an einem sicheren Ort auf.**

1. Es ist wichtig, dieses Handbuch vor dem Zusammenbau und der Verwendung des Geräts vollständig zu lesen. Eine sichere und effiziente Nutzung kann nur dann erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß montiert, gewartet und benutzt wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
2. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, um festzustellen, ob Sie körperliche oder gesundheitliche Beschwerden haben, die ein Risiko für Ihre Gesundheit und Sicherheit darstellen oder Sie daran hindern könnten, das Gerät richtig zu benutzen. Der Rat Ihres Arztes ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel beeinflussen.
3. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung kann Ihrer Gesundheit schaden. Stellen Sie das Training ein, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, extreme Atemnot, Benommenheit, Schwindel oder Übelkeit. Wenn bei Ihnen eines dieser Symptome auftritt, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, bevor Sie mit Ihrem Trainingsprogramm fortfahren.
4. Halten Sie Kinder und Haustiere von den Geräten fern. Das Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
5. Benutzen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einer Schutzhülle für Ihren Fußboden oder Teppich. Aus Sicherheitsgründen sollte das Gerät einen Freiraum von mindestens 0,5 Metern um das Gerät herum haben.
6. Prüfen Sie vor der Verwendung des Geräts, ob die Muttern und Schrauben fest angezogen sind.
7. Das Sicherheitsniveau der Ausrüstung kann nur aufrechterhalten werden, wenn sie regelmäßig auf Schäden und/oder Abnutzung untersucht wird.
8. Verwenden Sie die Ausrüstung immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung der Ausrüstung defekte Komponenten feststellen oder wenn Sie während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche von der Ausrüstung hören, halten Sie an. Benutzen Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist.
9. Tragen Sie während der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung. Vermeiden Sie das Tragen loser Kleidung, die sich in der Ausrüstung verfangen oder die Bewegung einschränken oder verhindern könnte.
10. Die Ausrüstung ist nur für den häuslichen Gebrauch geeignet. Das Höchstgewicht aller Geräte beträgt 200 kg.
11. Das Gerät ist nicht für den therapeutischen Gebrauch geeignet.
12. Beim Anheben oder Bewegen des Geräts ist Vorsicht geboten, damit Ihr Rücken nicht verletzt wird. Verwenden Sie stets geeignete Hebetekniken und/oder benutzen Sie Hilfsgeräte.

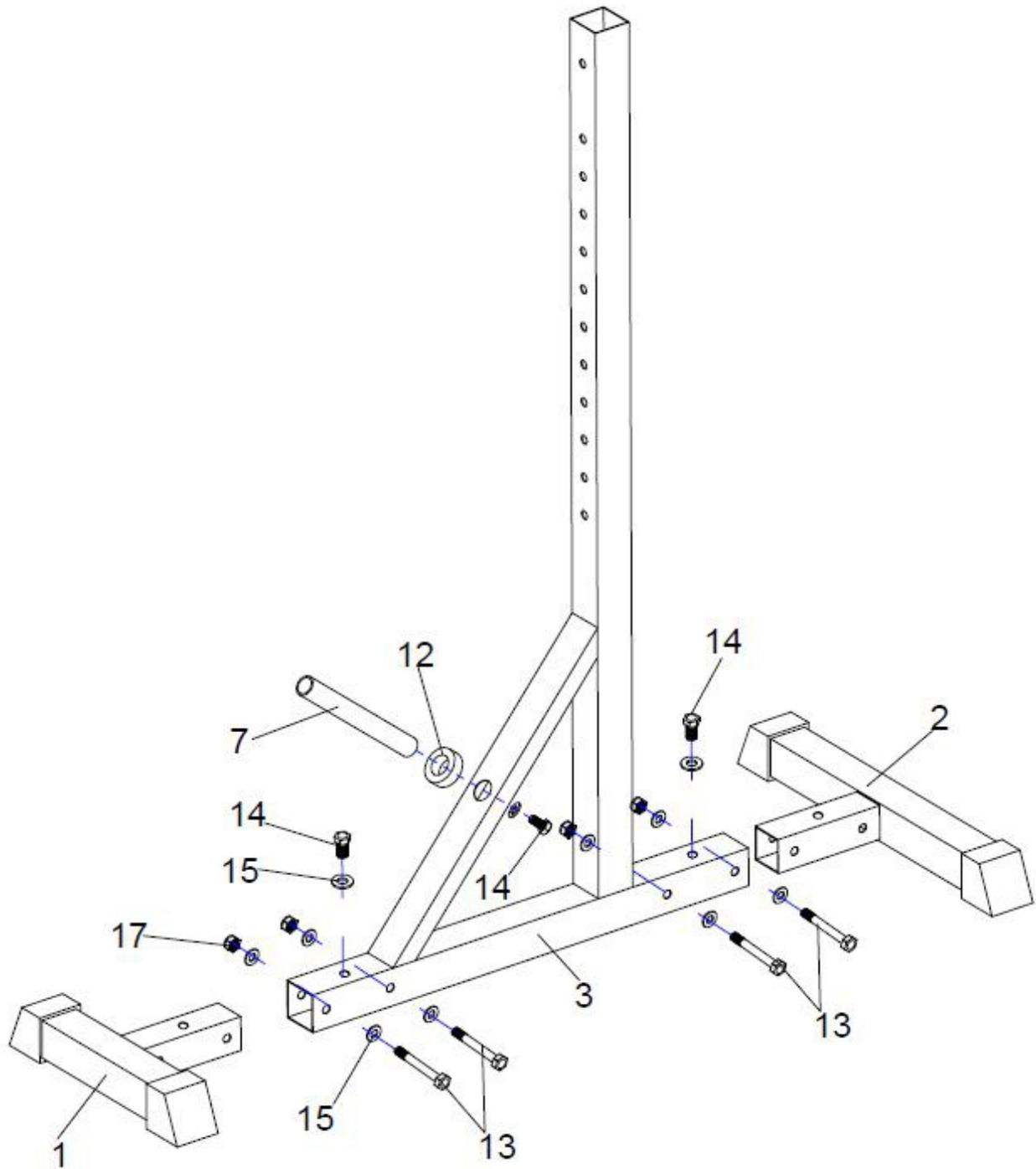
# Explosionsansicht



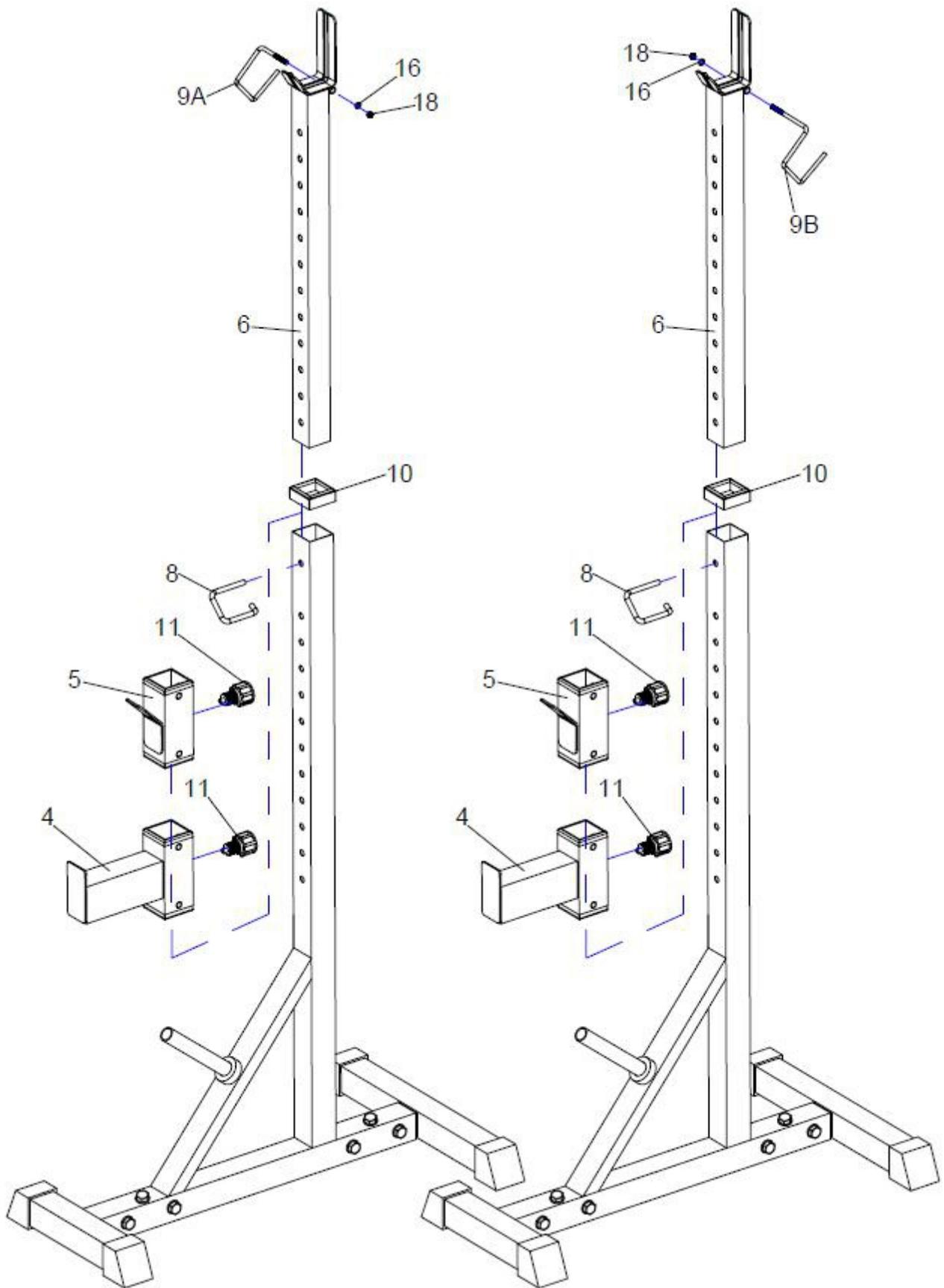
EINZELTEILNR.	BESCHREIBUNG	ANZAHL
1.	Vorderes Basisrohr	2
2.	Hinteres Basisrohr	2
3.	Hauptrahmen	2
4.	Sicherheitsrahmen	2
5.	Einstellbarer Rahmen	2
6.	Stützrahmen	2
7.	Hantelscheiben-Rohr	2
8.	Sicherheitsstift	2
9A/B.	Links/Rechts Sicherheitshaken	1
10.	<b>50x45 Mittel-Leer-Stecker</b>	2
11.	<b>Quick-Pin</b>	4
12.	Gummi-Ring	2
13.	Sechskantschraube M10x60	8
14.	Sechskantschraube M10x20	6
15.	Unterlegscheibe M10	22
16.	Unterlegscheibe M6	2
17.	Nylon-Mutter M10	8
18.	Nylon-Mutter M6	2

# MONTAGEZEICHNUNG

Schritt 1



## Schritt 2



# ÜBUNGSANLEITUNGEN

Die Verwendung Ihres Geräts bietet Ihnen mehrere Vorteile, wie z. B. die Verbesserung Ihrer körperlichen Fitness, die Tonisierung Ihrer Muskeln und, in Verbindung mit einer kalorienkontrollierten Ernährung, die Unterstützung beim Abnehmen.

## 1. Die 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, zwingen oder reißen Sie Ihre Muskeln nicht in eine Dehnung - wenn es weh tut, hören Sie bitte auf.



## 2. 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 und machen Sie etwa 5 Minuten lang 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.

US



001-877-644-9366  
customerservice@aosom.com

CA



001-855-537-6088  
customerservice@aosom.ca

UK



0044-800-240-4004  
enquiries@mhstar.co.uk

DE



0049-(0)40-88307530  
service@aosom.de

FR



0033-1-84166106  
contact@aosom.fr

ES



0034-931294512  
atencioncliente@aosom.es

IT



0039-0249471447  
clienti@aosom.it