

READ AND SAVE THIS INSTRUCTIONS FOR FUTURE USE

ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL

INHALT

SICHERHEITSHINWEISE.....	2
CKOMPONENTEN - TEILE.....	3
KOMPONENTEN - BEFESTIGUNGEN	4
MONTAGEANLEITUNG	5-10
TRAININGSBEREICH	11
INFORMATIONEN ZUR ÜBUNG	12-15
ZUSAMMENKLAPPEN UND AUFBEWAHREN DER BANK.....	16
PFLEGE UND WARTUNG	17
EXPLOSIONSZEICHNUNG DER TEILE	18
TEILELISTE	19

Wichtig - Bitte vor dem Zusammenbau oder Verwendung vollständig lesen

Dieses Trainingsgerät wurde für die optimale Sicherheit entworfen. Es gelten immer bestimmte Vorsichtsmaßnahmen, wenn Sie ein Übungsgerät betreiben. Lesen Sie unbedingt das gesamte Handbuch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen, betreiben oder verwenden.

Montage

- Das Produkt muss auf einer stabilen und ebenen Fläche aufgestellt werden.
- Vergewissern Sie sich, dass Sie genügend Platz für die Auslegung der Teile haben, bevor Sie beginnen.
- Halten Sie Kinder und Tiere vom Übungsbereich fern, da Kleinteile eine Erstickungsgefahr darstellen können, wenn sie verschluckt werden.
- Entsorgen Sie alle Verpackungen sorgfältig und verantwortungsbewusst.
- Vergewissern Sie sich, dass Sie alle in der Teileliste aufgeführten Komponenten und Werkzeuge haben. Beachten Sie, dass einige Komponenten zur Erleichterung der Montage vormontiert sind.

Verwendung

- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Produkts ordnungsgemäß über den sicheren Gebrauch dieses Produkts informiert sind.
- Dieses Produkt ist nur für den Hausgebrauch bestimmt. Verwenden Sie es nicht in kommerziellen, vermietenden oder institutionellen Einrichtungen.
- Verwenden Sie das Gerät nur für den in dieser Anleitung beschriebenen Zweck. Verwenden Sie keine Anbauteile, die nicht vom Hersteller empfohlen werden.
- Bewahren Sie das Gerät in Innenräumen auf und halten Sie es von Feuchtigkeit und Staub fern. Stellen Sie das Gerät nicht in einer Garage, einem Nebengebäude, einer überdachten Veranda oder in der Nähe von Wasser auf.
- Ihr Produkt ist für den Einsatz unter saubereren, trockenen Bedingungen vorgesehen. Vermeiden Sie die Lagerung an übermäßig kalten oder feuchten Orten, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann, die außerhalb unserer Kontrolle liegen.
- Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder von den Geräten fern.
- Behinderte Personen sollten das Gerät nicht ohne die Anwesenheit einer qualifizierten Person oder eines Arztes benutzen.
- Tragen Sie beim Training immer die geeignete Trainingskleidung. Tragen Sie keine weite oder schlechtsitzende Kleidung, da sie sich in den Geräten verfangen kann. Tragen Sie Turnschuhe, um Ihre Füße während der Übungen zu schützen.
- Legen Sie keine scharfen Gegenstände in der Nähe des Geräts ab.
- Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Weiterhin überstehende Verstellvorrichtungen können die Bewegungsfreiheit des Benutzers einschränken.
- Führen Sie vor der Übung mit dem Gerät immer Dehnungsübungen durch, um sich richtig aufzuwärmen.
- Das Gerät sollte jeweils nur von einer Person verwendet werden.
- Es wird empfohlen, während der Übung einen Betreuer hinzuzuziehen.
- Wenn der Benutzer Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder andere abnormale Symptome verspürt, beenden Sie das Training und suchen Sie sofort einen Arzt auf.
- Durch eine falsches oder übermäßiges Training können Gesundheitsschäden entstehen.
- Dieses Produkt ist geeignet für ein maximales Benutzergewicht von: 110 kg.
- Die maximale Trainingsmasse beträgt 50 kg (d. h. das gesamte Zusatzgewicht, das Sie für Ihr Training verwenden).
- Dieses Produkt ist konform mit: BS EN ISO 20957-1 und -4 Klasse (H) - Heimgebrauch



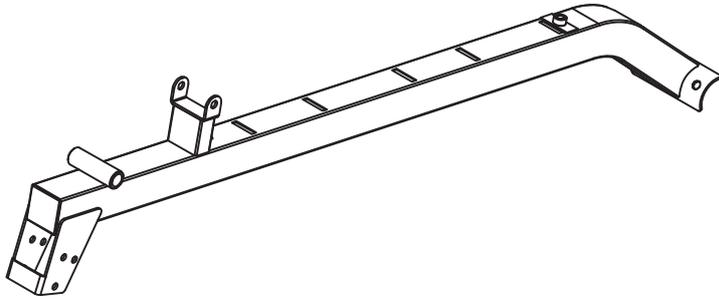
Warnung: Bevor Sie ein Übungsprogramm beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder Personen mit bestehenden Gesundheitsproblemen. Sie MÜSSEN alle Anweisungen lesen, bevor Sie ein Fitnessgerät benutzen. Argos und seine Mitarbeiter übernehmen keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch die Verwendung dieses Produkts entstehen.

KOMPONENTEN - TEILE

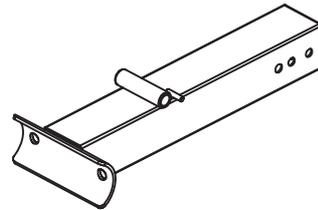
Bitte überprüfen Sie, ob Sie alle unten aufgeführten Teile haben

Hinweis: Einige der kleineren Komponenten können bei größeren Komponenten vormontiert sein. Bitte prüfen Sie sorgfältig, bevor Sie Argos bezüglich fehlender Komponenten kontaktieren.

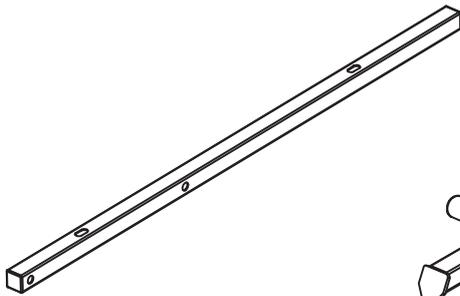
Die Gesamtmasse des Produkts beträgt 13,8 kg. Die Abmessungen des Geräts nach dem Zusammenbau sind (Breite) 46 × (Tiefe) 140 × (Höhe) 128,5 cm.



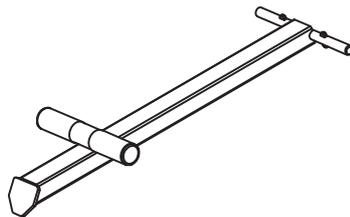
1. Hauptgrundrahmen × 1



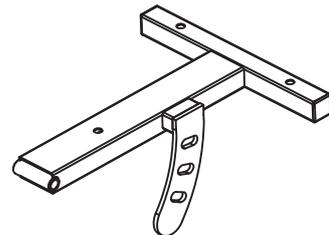
2. Vorderer Stützrahmen × 1



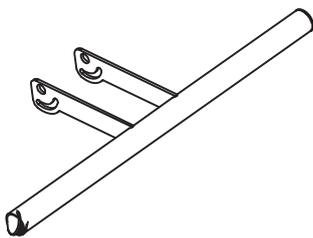
3. Rückenlehnenpolsterstütze × 2



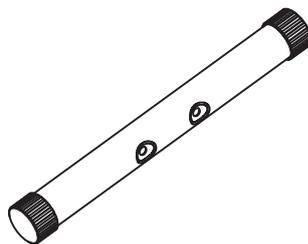
4. Rückenlehnenpolster Neigungsstütze × 1



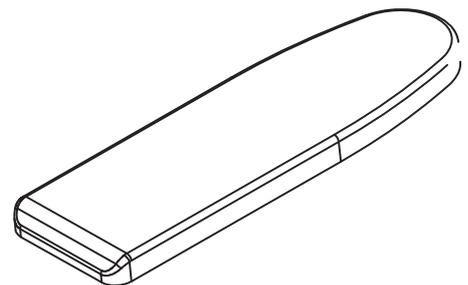
5. Sitzpolsterstütze × 1



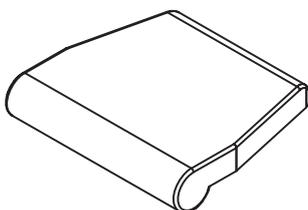
6. Beinentwickler × 1



7. Stabilisator × 2



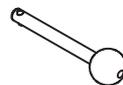
8. Rückenlehnenpolster × 1



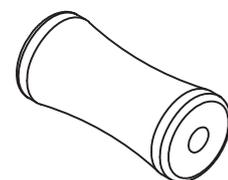
9. Sitzpolster × 1



17. Federstift × 1



18. Sicherungsstift × 1

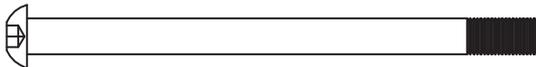
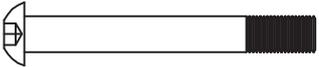
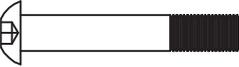
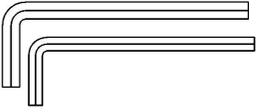
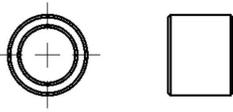


24. Schaumstoffrolle

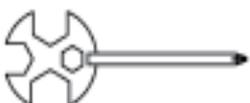
KOMPONENTEN - BEFESTIGUNGEN

Bitte überprüfen Sie, ob Sie alle unten aufgeführten Teile haben

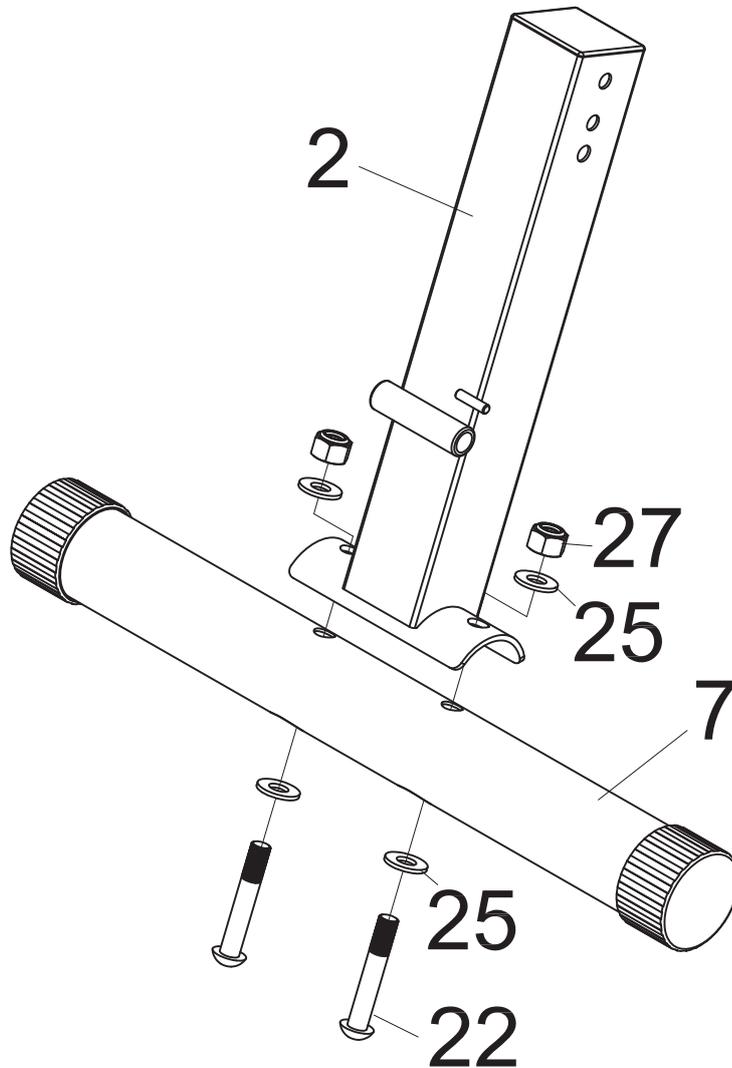
Hinweis: Die unten angegebenen Mengen sind die richtige Menge, um die Montage zu vervollständigen. In einigen Fällen werden möglicherweise mehr Befestigungselemente geliefert als benötigt werden. Einige der Befestigungen sind an den größeren Komponenten vormontiert. Bitte prüfen Sie sorgfältig, bevor Sie Argos bezüglich fehlender Befestigungselemente kontaktieren.

<p>19 </p> <p>M10 X 140 Inbusschraube X 1</p>	<p>20 </p> <p>M10 X 80 Inbusschraube X 1</p>	
<p>21 </p> <p>M10 X 70 Inbusschraube X 1</p>	<p>22 </p>	<p>23 </p> <p>M8 X 40 Inbusschraube X 7</p>
<p>25 </p> <p>Φ10 Unterlegscheibe X 14</p>	<p>26 </p> <p>Φ8 Unterlegscheibe X 7</p>	<p>27 </p> <p>M10-Flügelmutter X 7</p>
	<p>10 </p> <p>Ø16 × Ø11 × 13 Buchse X 2</p>	

Vom Anwender vorbereitete Werkzeuge

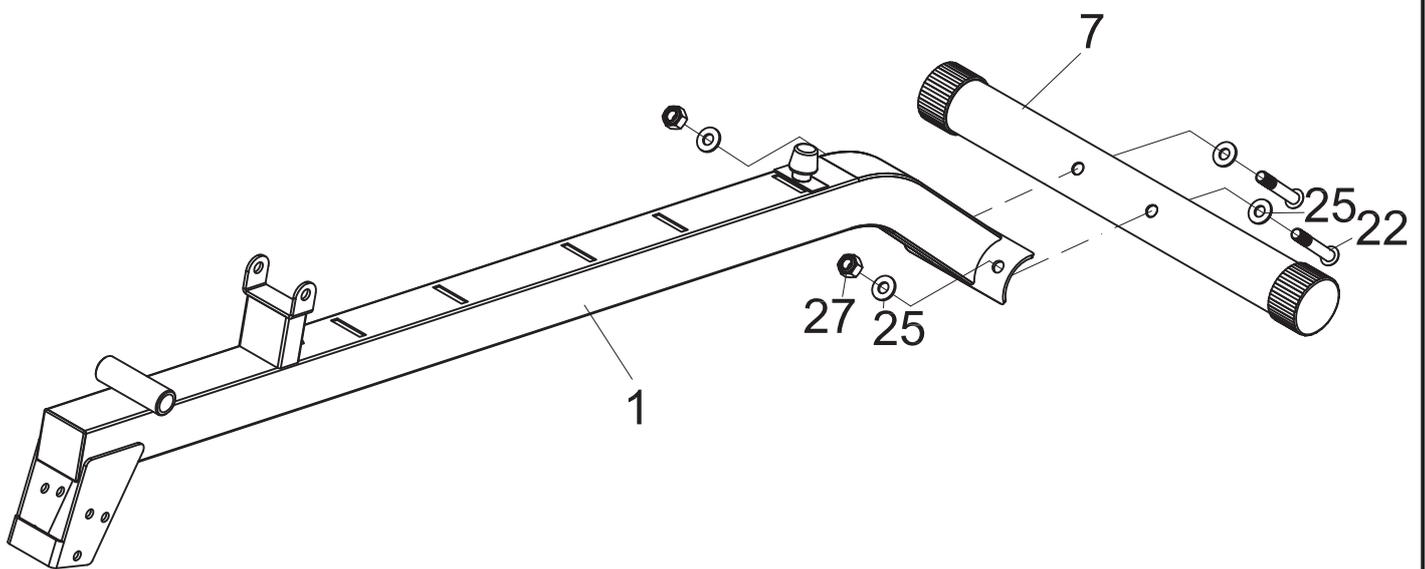


Verstellbarer Schraubenschlüssel × 2



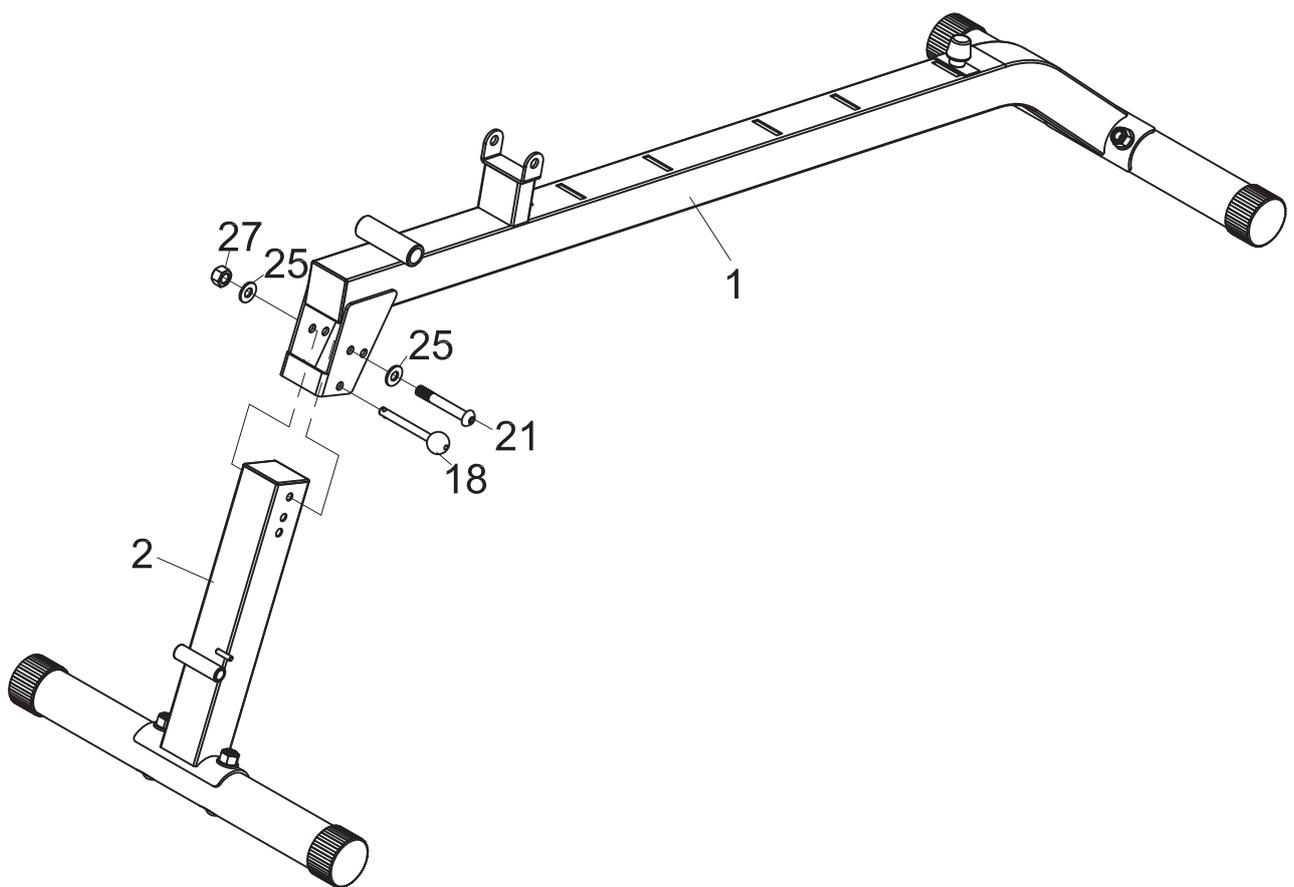
Schritt 1

Bringen Sie den vorderen Stützrahmen (2) am Stabilisator (7) an, richten Sie das Loch aus und sichern Sie es mit 2 x M10 x 60 Inbusschrauben (22), 4 x Ø10 Unterlegscheiben (25) und 2 x M10 Flügelmuttern (27).



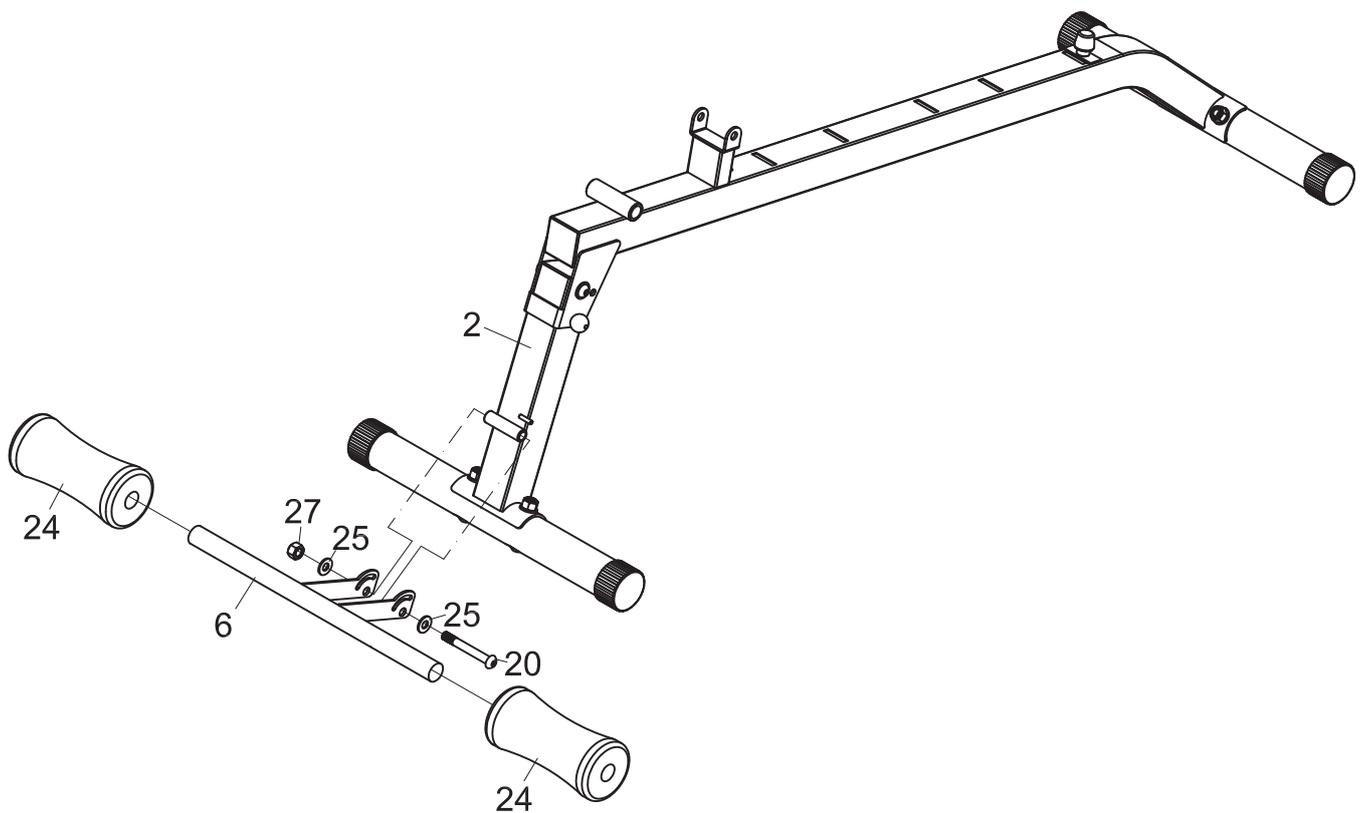
Schritt 2

Befestigen Sie ein Ende des Hauptgrundrahmens (1) am Stabilisator (7), richten Sie die Bohrung aus und befestigen Sie sie mit 2 x Inbusschrauben M10 X 60 (22), 4 x Unterlegscheiben \varnothing 10 (25) und 2 X Flügelmuttern M10 (27).



Schritt 3

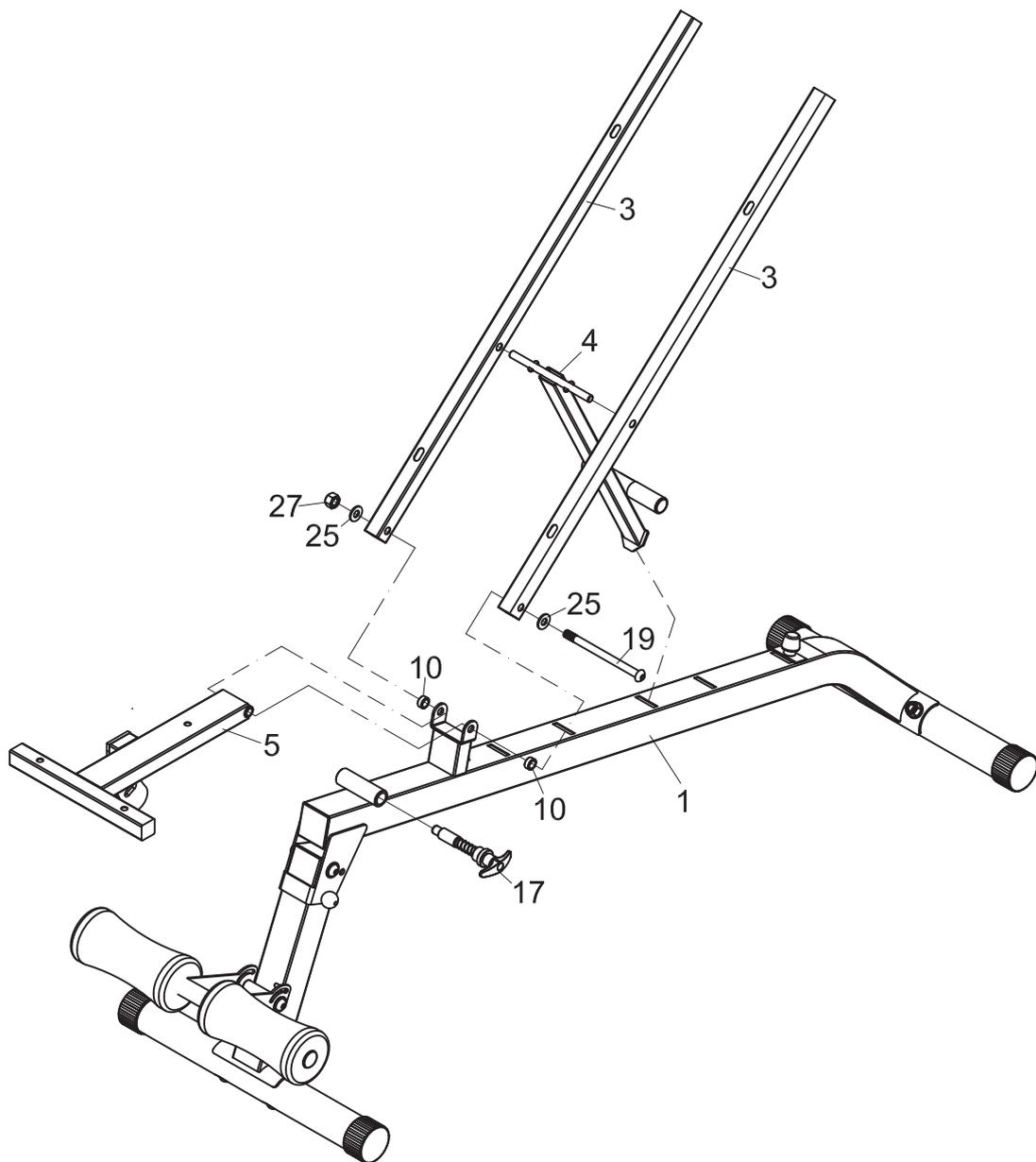
Befestigen Sie das andere Ende des Hauptgrundrahmens (1) am vorderen Stützrahmen (2), richten Sie das Loch aus und sichern Sie es mit 1 x M10 X 70 Inbusschraube (21), 2 x Ø10 Unterlegscheiben (25), 1 X M10 Flügelmutter (27) und Sicherungsstift (18).



Schritt 4

Befestigen Sie den Beinentwickler (6) am vorderen Stützrahmen (2), richten Sie die Bohrung aus und sichern Sie sie mit 1 x M10 X 80 Inbusschraube (20), 2 x Ø10 Unterlegscheiben (25), 1 X M10 Flügelmutter (27).

Schieben Sie 2 X Schaumstoffrolle (24) von beiden Enden aus separat ein, wie das Diagramm zeigt.



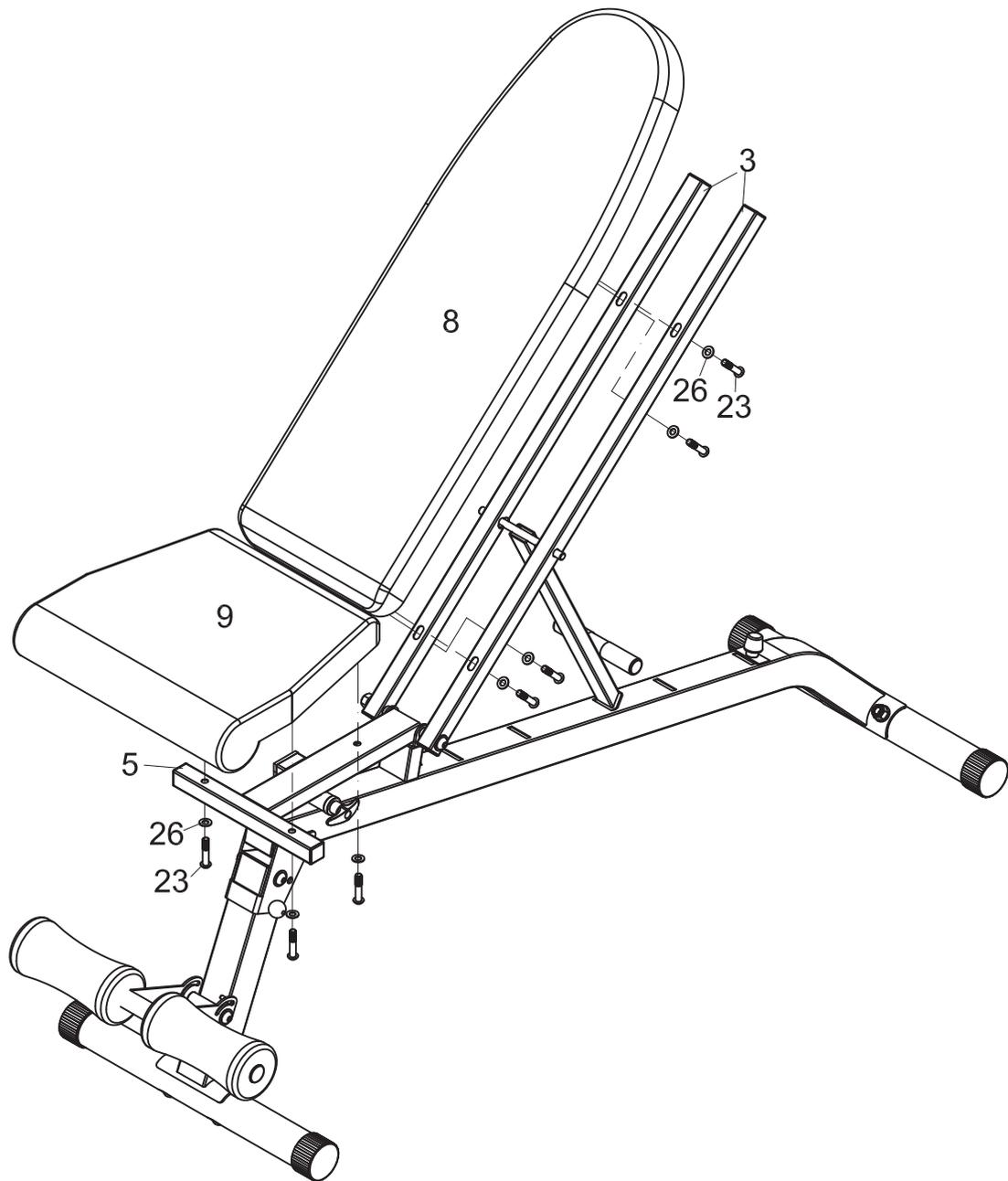
Schritt 5

Befestigen Sie 2 x Rückenlehnenpolsterträger (3) an der Rückenlehnenpolster Neigungsstütze (4), wie das Diagramm zeigt. Befestigen Sie dann diese und die Sitzpolsterstütze (5) an der Halterung am Hauptgrundrahmen (1), richten Sie die Löcher aus und sichern Sie sie mit 1 x M10 x 140 Inbusschraube (19), 2 x Ø10 Unterlegscheiben (25), 2 x Ø16 x Ø11 x 13 Buchse (10) und 1 x M10 Flügelmutter (27).

Bringen Sie den Federstift (17) am Hauptgrundrahmen (1) an und ziehen Sie ihn durch Drehen im Uhrzeigersinn fest.

Sitzhöhereinstellung - Ziehen Sie den Federstift (17) nach hinten und wählen Sie die gewünschte Sitzhöhe.

(Wenn der Sitz noch durch den Federstift (17) verriegelt ist, drehen Sie den Federstift (17) gegen den Uhrzeigersinn, bis er den Sitz nicht mehr verriegelt, wenn er nach hinten gezogen wird.) Setzen Sie dann den Federstift (17) wieder ein und drehen Sie ihn im Uhrzeigersinn, um den Sitz fest zu arretieren.

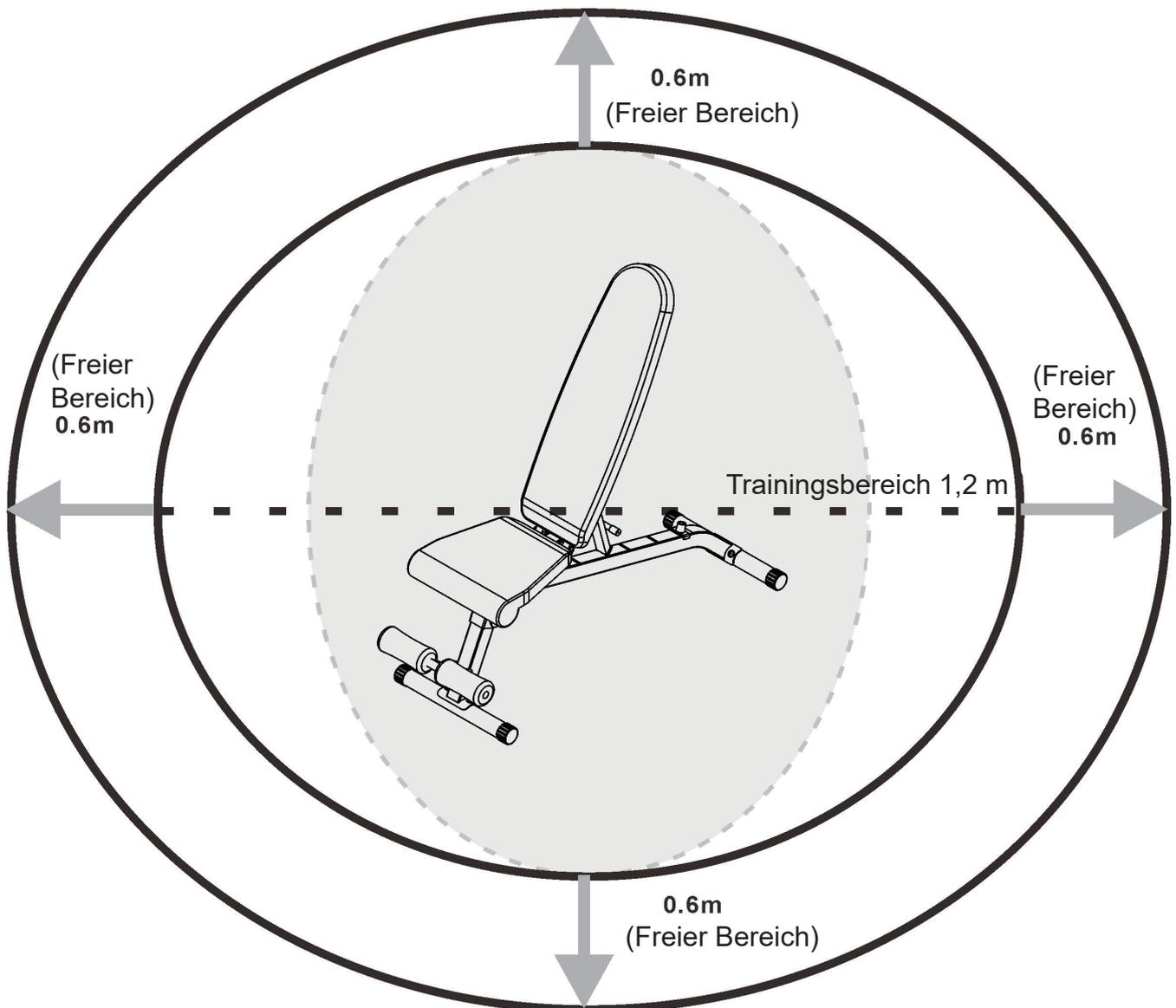


Schritt 7

Bringen Sie das Sitzpolster (9) an der Sitzpolsterhalterung (5) an. Richten Sie die Löcher aus und befestigen Sie sie mit 3 x M8 x 40 Inbusschrauben (23) und 3 x Ø8 Unterlegscheiben (26). Befestigen Sie das Rückenpolster (8) am Rückenpolsterträger (3). Richten Sie die Löcher aus und befestigen Sie sie mit 4 x M8 x 40 Inbusschrauben (23) und 4 x Ø8 Unterlegscheiben (26).

TRAININGSBEREICH

Die Freifläche muss mindestens 0,6 m größer sein als der Trainingsbereich. Dies ist ein Bereich, in dem Sie im Notfall sicher und ungehindert absteigen können. Wenn zwei Geräte nebeneinander stehen, kann die Freifläche gemeinsam genutzt werden.



Während der Benutzung des Geräts sollte sich nur eine Person im Trainingsbereich aufhalten.

INFORMATIONEN ZUR ÜBUNG

Stimmen Sie Ihr Übungsprogramm auf Ihre körperliche Verfassung ab. Wenn Sie mehrere Jahre lang inaktiv waren oder übergewichtig sind, müssen Sie langsam beginnen und die Zeit an den Geräten steigern; eine Steigerung von einigen Minuten pro Training ist ratsam.

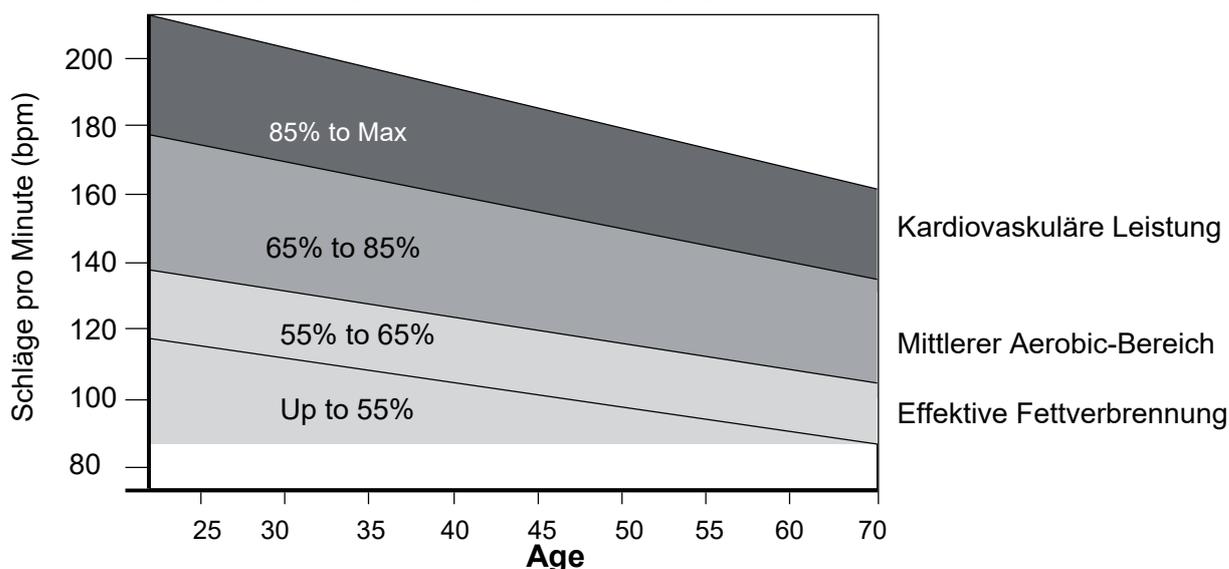
Anfänglich können Sie vielleicht nur wenige Minuten in Ihrer Zielzone üben, Ihre aerobe Fitness wird sich jedoch in den nächsten sechs bis acht Wochen verbessern. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es länger dauert. Es ist wichtig, dass Sie in Ihrem eigenen Tempo arbeiten.

Bitte denken Sie an diese wesentlichen Punkte:

- Lassen Sie Ihren Arzt Ihr Training und Ihr Ernährungsprogramm überprüfen, damit er Ihnen eine Trainingsroutine empfehlen kann, die Sie übernehmen sollten.
- Beginnen Sie Ihr Trainingsprogramm langsam und mit realistischen Zielen.
- Überwachen Sie häufig Ihren Puls. Legen Sie Ihre Zielherzfrequenz auf der Grundlage Ihres Alters und Ihrer Kondition fest.
- Stellen Sie Ihr Gerät auf einer flachen, ebenen Oberfläche mit ausreichendem Trainingsbereich auf, wie in dieser Anleitung beschrieben.

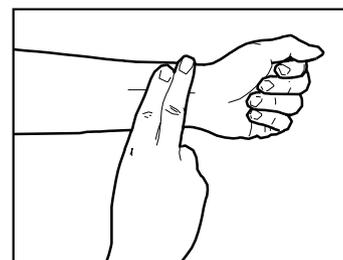
Übungsintensität

Um die Vorteile der Übungen zu maximieren, ist es wichtig, mit einer angemessenen Intensität zu üben. Die Intensitätsstufe kann anhand Ihrer Herzfrequenz ermittelt werden. Für eine effektive aerobe Übung sollte Ihre Herzfrequenz bei einem Wert zwischen 65 % und 85 % Ihrer maximalen Herzfrequenz gehalten werden, während Sie üben. Dies wird als Ihre Zielzone bezeichnet. Sie können Ihre Zielzone in der unten stehenden Tabelle finden.



In den ersten Monaten Ihres Übungsprogramms sollten Sie Ihre Herzfrequenz bei den Übungen in der Nähe des unteren Endes Ihrer Zielzone halten. Nach einigen Monaten kann Ihre Herzfrequenz allmählich erhöht werden, bis sie sich bei den Übungen in der Mitte Ihres Zielbereichs befindet.

Um Ihre Herzfrequenz zu messen, hören Sie auf zu üben, bewegen Sie aber weiterhin Ihre Beine oder gehen Sie herum und legen Sie zwei Finger auf Ihr Handgelenk. Zählen Sie sechs Sekunden lang den Herzschlag und multiplizieren Sie das Ergebnis mit 10, um Ihre Herzfrequenz zu ermitteln. Wenn Ihre Sechs-Sekunden-Zählung beispielsweise 14 ergibt, beträgt Ihre Herzfrequenz 140 Schläge pro Minute. (Die Sechs-Sekunden-Zählung wird verwendet, weil Ihre Herzfrequenz schnell abfällt, wenn Sie mit der Übung aufhören.) Passen Sie die Intensität Ihrer Übung an, bis Ihre Herzfrequenz den gewünschten Wert erreicht hat.



Muskeltabelle

Aerobe-Übung

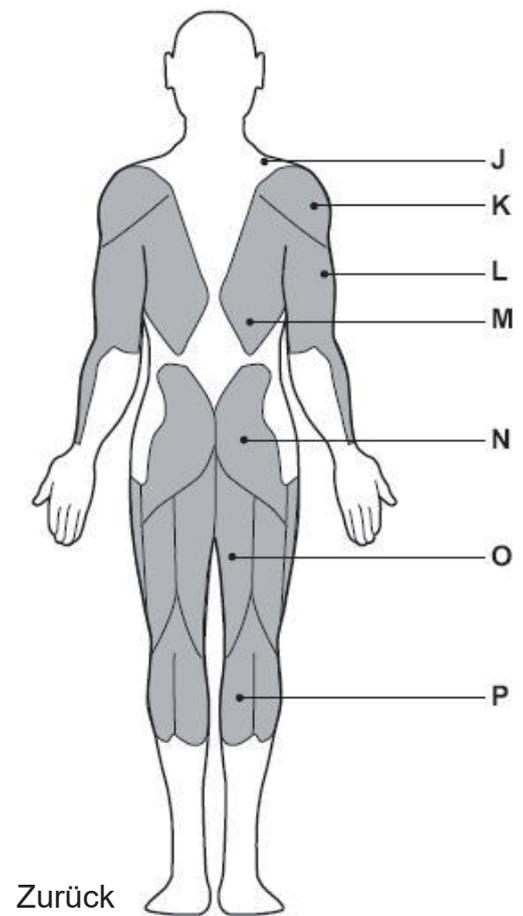
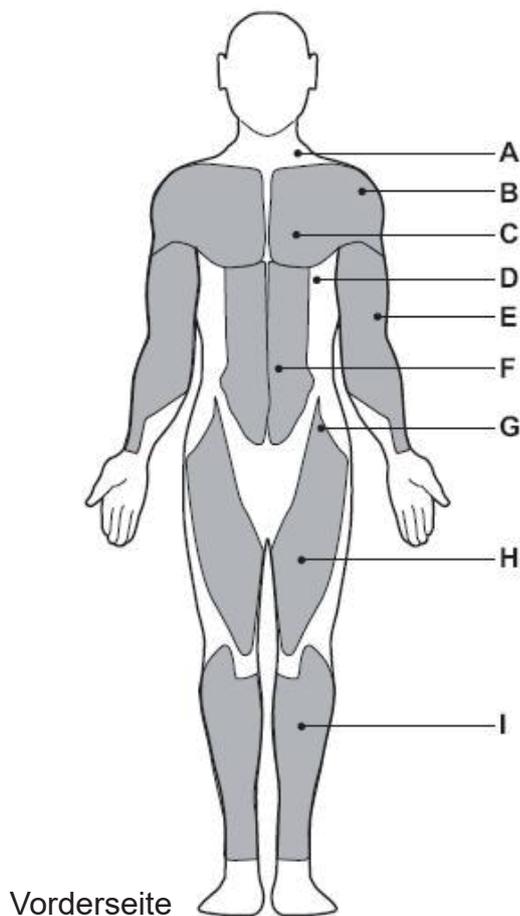
Aerobe Übung verbessert die Fitness Ihrer Lunge und Ihres Herzens - des wichtigsten Muskels in Ihrem Körper. Aerobe Übung wird durch jede Aktivität gefördert, die Ihre großen Muskeln beansprucht (z. B. Arme, Beine oder Gesäß).

Gewichtstraining

Neben aerober Übung, die dabei hilft, das überschüssige Fett, das unser Körper speichern kann, loszuwerden und zu halten, ist Training mit Gewichten ein wesentlicher Bestandteil eines Übungsplans. Das Training mit Gewichten hilft, Muskeln zu straffen, aufzubauen und zu stärken. Wenn Sie oberhalb Ihrer Zielzone trainieren, sollten Sie eine geringere Anzahl von Wiederholungen durchführen.

Targeted Muscle Groups

The exercise routine that is performed on the training bench will develop the upper and lower body or combined total body muscle groups. These muscle groups are highlighted on the muscle chart below.



A: Trapezius
B: Vorderer Deltamuskel
C: Pectoralis Major
D: Serratus Anterior

E: Bizeps
F: Abdominal
G: Sartorius
H: Quadzeps

I: Tibialis Anterior
J: Trapezius
K: Hinterer Deltamuskel
L: Trizeps

M: Latissimus Dorsi
N: Gesäßmuskeln
O: Oberschenkelmuskeln
P: Gastrocnemius

Aufwärmen und Abkühlen

Jedes Training sollte die folgenden drei Teile umfassen:

1. Ein Aufwärmen, bestehend aus 5 bis 10 Minuten Dehnung und leichter Übung. Ein richtiges Aufwärmen erhöht die Körpertemperatur, die Herzfrequenz und den Kreislauf in Vorbereitung auf die Übung.
2. Trainingszonen Übung, bestehend aus 20 bis 30 Minuten Übungen mit Ihrer Herzfrequenz in Ihrer Trainingszone. (Hinweis: Halten Sie in den ersten Wochen Ihres Übungsprogramms die Herzfrequenz nicht länger als 20 Minuten in Ihrem Trainingsbereich.)
3. Eine Abkühlphase mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dies erhöht die Flexibilität Ihrer Muskeln und hilft, den Muskelkater nach der Übung zu reduzieren.

Übungshäufigkeit

Um Ihre Fitness zu erhalten oder zu verbessern, planen Sie drei Trainingseinheiten pro Woche ein, mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten regelmäßiger Übungen können Sie, falls gewünscht, bis zu fünf Trainingseinheiten pro Woche absolvieren. Denken Sie daran, dass der Schlüssel zum Erfolg darin liegt, die Übung zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres Alltags zu machen.

Zehenspitzen-Dehnung

Stellen Sie sich mit leicht gebeugten Knien hin und beugen Sie sich langsam aus der Hüfte nach vorne.

Entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern, während Sie sich Ihren Zehen so weit wie möglich nähern.

15 Sekunden lang halten, dann entspannen
Wiederholen Sie die Übung 3 Mal.

Dehnungen: Oberschenkel, Kniekehlen und Rücken.



Dehnung der Oberschenkel

Setzen Sie sich mit einem gestreckten Bein hin. Bringen Sie die Sohle des gegenüberliegenden Fußes zu sich und legen Sie sie an den inneren Oberschenkel des gestreckten Beins. Strecken Sie sich so weit wie möglich zu den Zehen.

Halten Sie die Dehnung 15 Sekunden lang, und entspannen Sie sich dann.

Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein.

Dehnungen: Oberschenkel, unterer Rücken und Leiste.



Waden-/Achillesdehnung

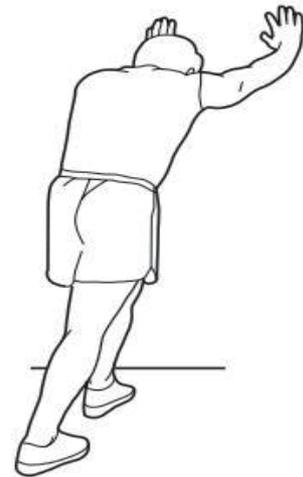
Stellen Sie ein Bein vor das andere, greifen Sie nach vorne und stützen Sie sich mit den Händen an einer Wand ab.

Halten Sie das hintere Bein gerade und den hinteren Fuß flach auf dem Boden. Beugen Sie das vordere Bein, lehnen Sie sich nach vorne und bewegen Sie die Hüfte in Richtung Wand.

Halten Sie die Position 15 Sekunden lang und entspannen Sie dann.

Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein. Um eine weitere Dehnung der Achillessehnen zu bewirken, beugen Sie auch das hintere Bein.

Dehnungen: Waden, Achillessehnen und Knöchel.



Quadrizeps-Dehnung

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab, um das Gleichgewicht zu halten, und fassen Sie mit der anderen Hand einen Fuß. Halten Sie Ihr gebeugtes Knie direkt nach unten zum Boden gerichtet und ziehen Sie die Ferse sanft in Richtung Gesäß, bis Sie eine leichte Dehnung im Zielbereich spüren.

Halten Sie die Dehnung 15 Sekunden lang, und entspannen Sie sich dann.

Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein.

Dehnungen: Quadrizeps und Hüftmuskeln.



Innere Oberschenkeldehnung

Setzen Sie sich mit den Fußsohlen zusammen und den Knien nach außen. Ziehen Sie die Füße so weit wie möglich in Richtung Leistenregion, und drücken Sie das Knie nach unten in Richtung Boden.

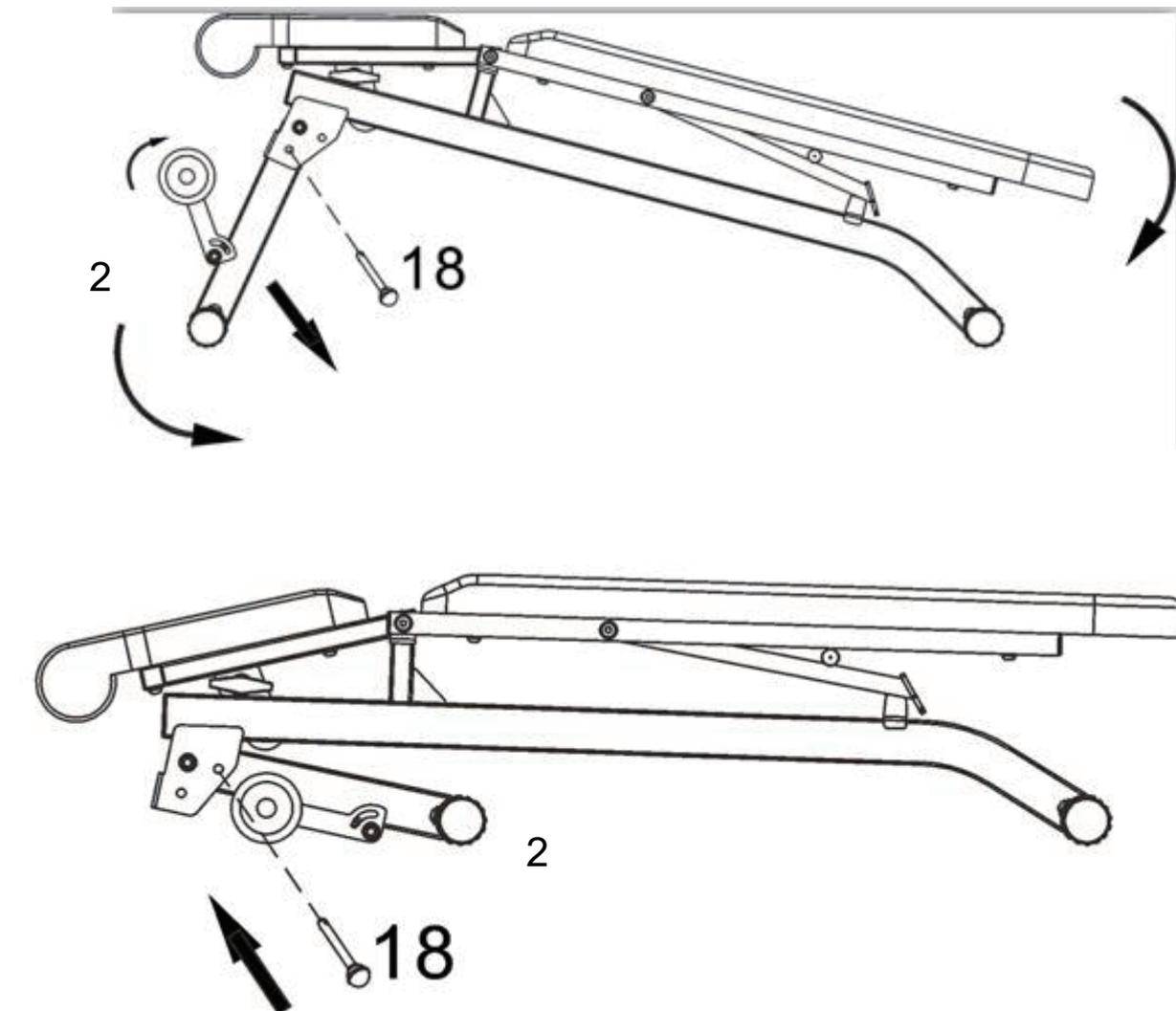
Halten Sie die Dehnung 15 Sekunden lang, und entspannen Sie sich dann.

Wiederholen Sie die Übung 3 Mal.

Dehnungen: Quadrizeps und Hüftmuskeln.



INFORMATIONEN ZUM TRAINING

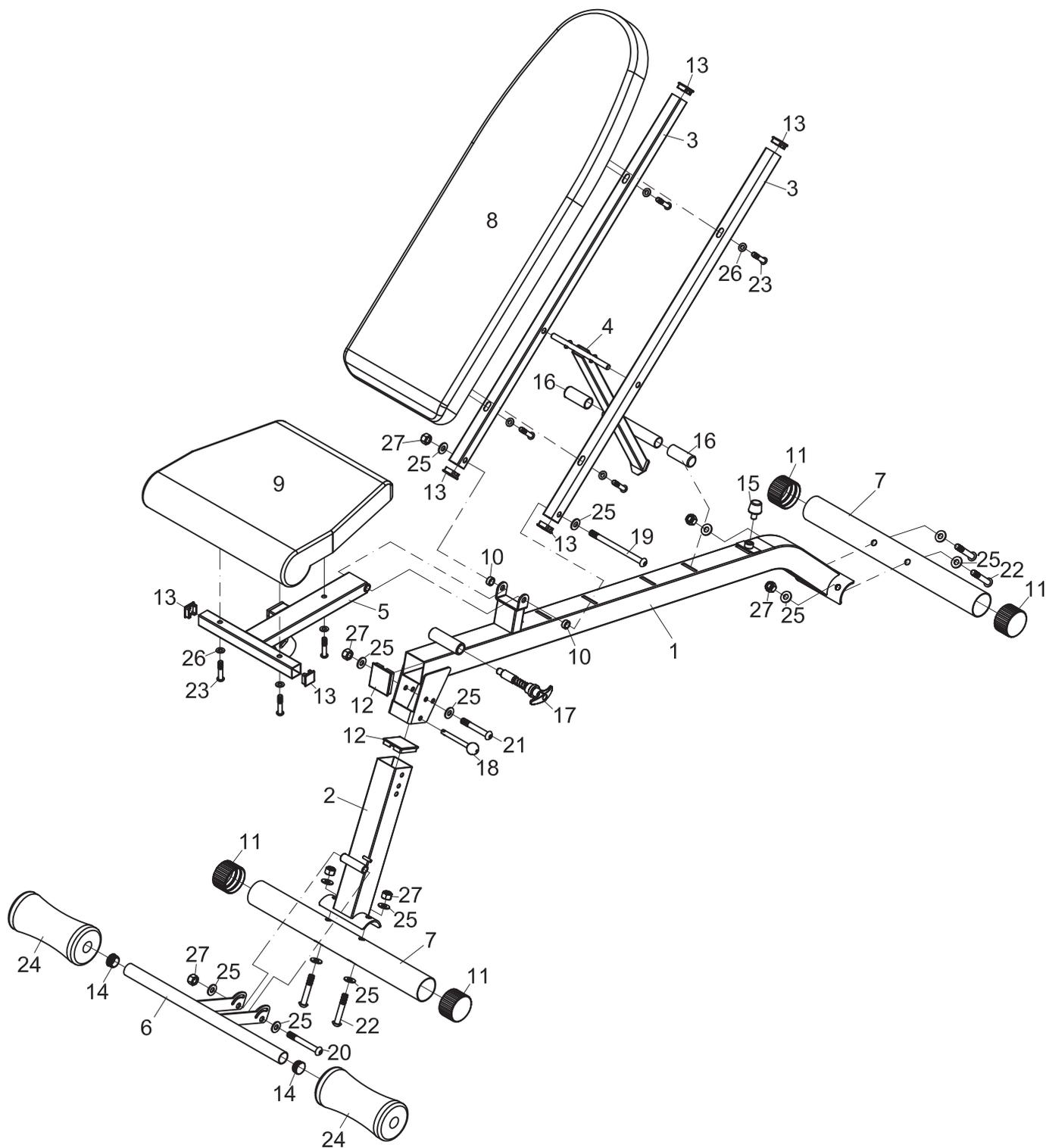


Entfernen Sie den Sicherungsstift (18) und klappen Sie den vorderen Stützrahmen (2) und den Beinentwickler (6) ein. Stecken Sie dann den Sicherungsstift (18) in das andere Loch, um ihn in der eingeklappten Position zu arretieren, wie in der Abbildung gezeigt.

PFLEGE UND WARTUNG

1. Die Sicherheit des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird, z. B. Seile, Rollen und Verbindungspunkte.
2. Schmieren Sie bewegliche Teile regelmäßig mit Leichtöl, um dem vorzeitigen Verschleiß vorzubeugen.
3. Überprüfen Sie alle Teile und ziehen sie vor der Verwendung des Gerätes an, tauschen Sie defekte Teile sofort aus und/oder setzen Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb. Achten Sie besonders auf die verschleißanfälligen Komponenten
4. Das Gerät darf mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht scheuernden Reinigungsmittel gereinigt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.
5. Versuchen Sie nicht, dieses Gerät selbst zu reparieren.

EXPLOSIONSZEICHNUNG DER TEILE



Hinweis: Einige der oben genannten Teile wurden werkseitig an das Großgerät vormontiert.

TEILELISTE

Teil	Beschreibung	Anz.	Teil	Beschreibung	Anz.
1	Hauptgrundrahmen	1	17	Federstift	1
2	Vorderer Stützrahmen	1	18	Sicherungsstift	1
3	Rückenlehnenpolsterstütze	2	19	M10 × 140 Inbusschraube	1
4	Rückenlehnenpolster Neigungsstütze	1	20	M10 × 80 Inbusschraube	1
5	Sitzpolsterstütze	1	21	M10 × 70 Inbusschraube	1
6	Beinentwickler	1	22	M10 × 60 Inbusschraube	4
7	Stabilisator	2	23	M8 × 40 Inbusschraube	7
8	Rückenlehnenpolster	1	24	Schaumstoffrolle	2
9	Sitzpolster	1	25	φ 10 Unterlegscheibe	14
10	Ø16 × Ø11 × 13 Buchse	2	26	φ 8 Unterlegscheibe	7
11	φ50 Fuß	4	27	M10 Flügelmutter	7
12	50 × 1,5 Endkappe	2			
13	25 × 1,5 Endkappe	6			
14	Ø25 × 1,2 Endkappe	2			
15	Ø26 × 25 Gummipuffer	1			
16	Gummischutz	2			

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