



Bedienungs- anleitung

Da bin ich mir sicher.



MULTIFUNKTIONS- HANTELBANK



Mit QR-Codes schnell und einfach ans Ziel

Egal, ob Sie **Produktinformationen**, **Ersatzteile** oder **Zubehör** benötigen, Angaben über **Herstellergarantien** oder **Servicestellen** suchen oder sich bequem eine **Video-Anleitung** anschauen möchten, mit unseren QR-Codes gelangen Sie kinderleicht ans Ziel.

Was sind QR-Codes?

QR-Codes (QR = Quick Response) sind grafische Codes, die mithilfe einer Smartphone-Kamera gelesen werden und beispielsweise einen Link zu einer Internetseite oder Kontaktdaten enthalten.

Ihr Vorteil: Kein lästiges Eintippen von Internet-Adressen oder Kontaktdaten!

Und so geht's

Zum Scannen des QR-Codes benötigen Sie lediglich ein Smartphone, einen installierten QR-Code-Reader sowie eine Internet-Verbindung.

Einen QR-Code-Reader finden Sie in der Regel kostenlos im App Store Ihres Smartphones.

Jetzt ausprobieren

Scannen Sie einfach mit Ihrem Smartphone den folgenden QR-Code und erfahren Sie mehr über Ihr neu erworbenes Hofer-Produkt.

Ihr Hofer-Serviceportal

Alle oben genannten Informationen erhalten Sie auch im Internet über das Hofer-Serviceportal unter www.hofer-service.at.

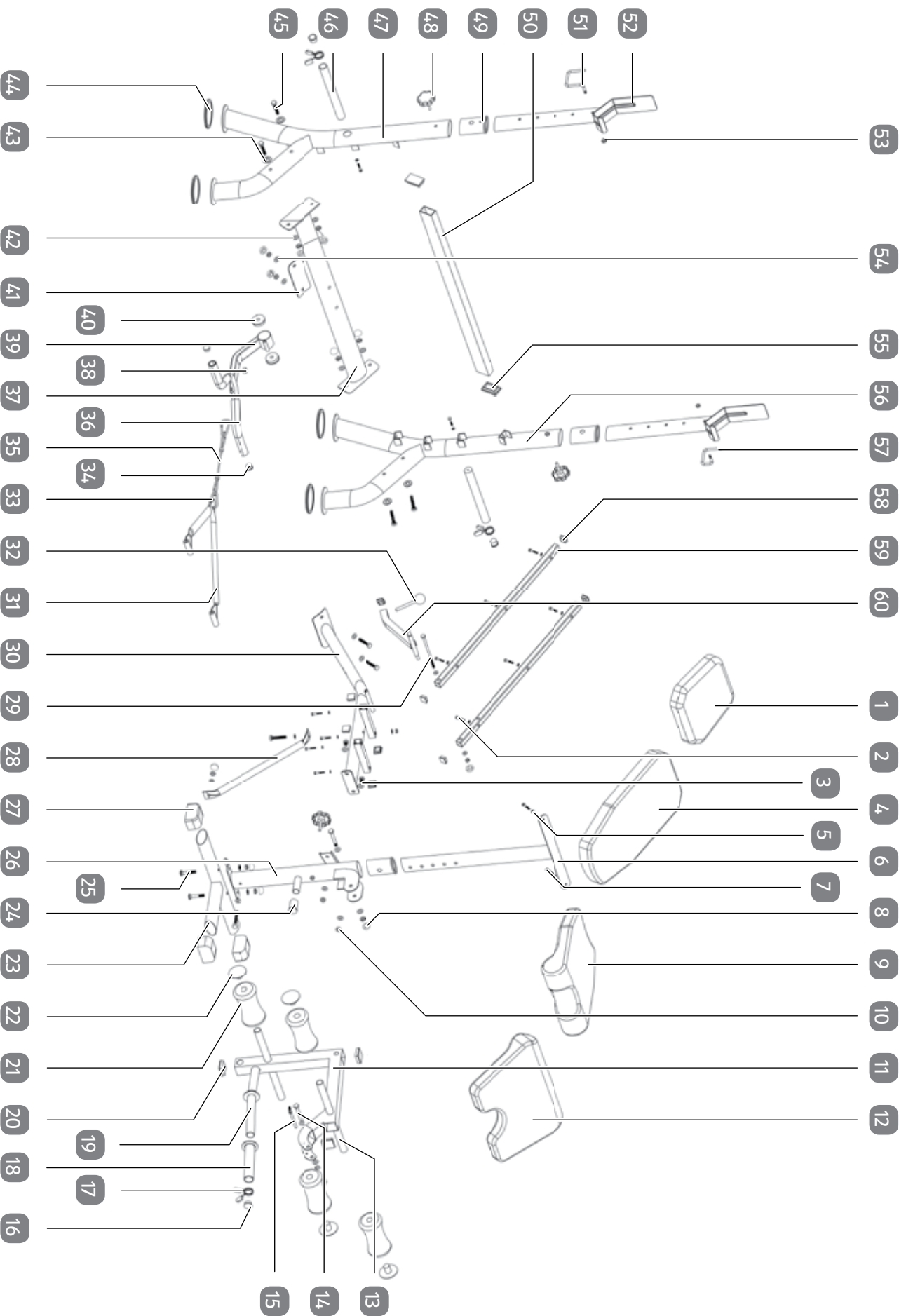


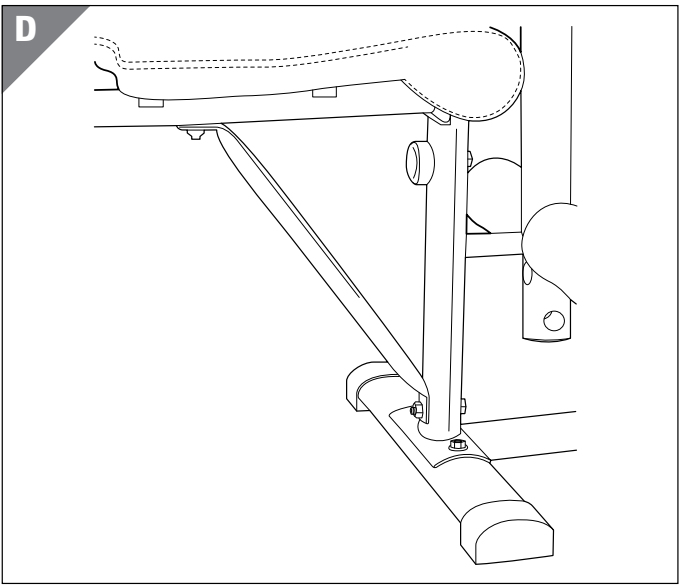
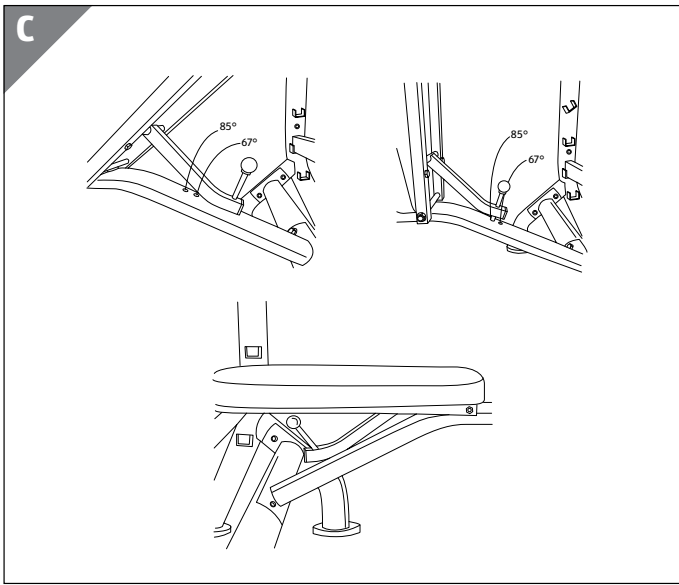
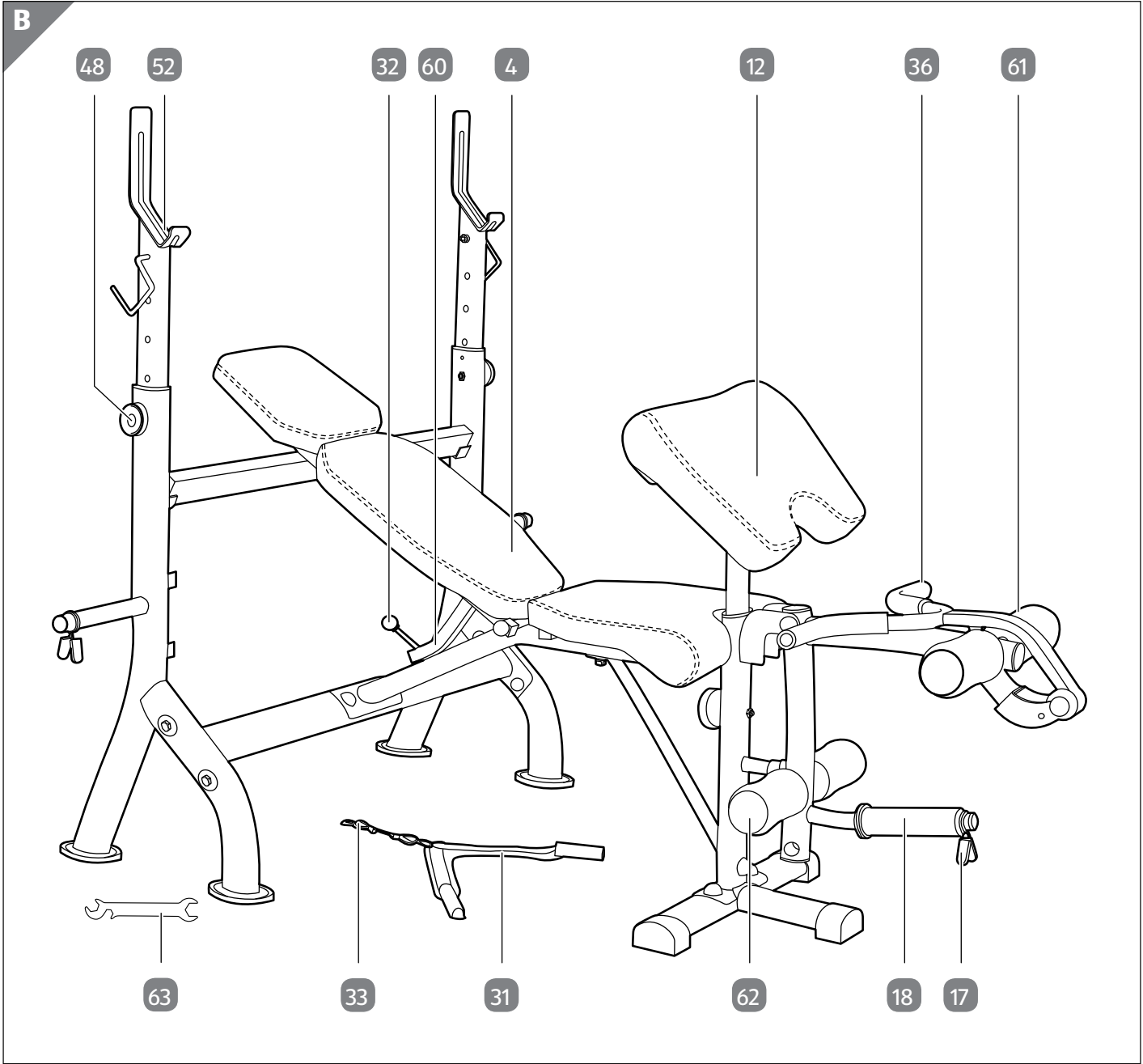
Beim Ausführen des QR-Code-Readers können abhängig von Ihrem Tarif Kosten für die Internet-Verbindung entstehen.

Inhaltsverzeichnis

- Übersicht4
- Verwendung5
- Lieferumfang/Geräteteile6
- Allgemeines7
 - Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren.....7
 - Zeichenerklärung7
- Sicherheit7
 - Bestimmungsgemäßer Gebrauch7
 - Sicherheitshinweise 8
- Hantelbank und Lieferumfang prüfen9
- Hantelbank zusammenbauen.....9
- Hantelbank einstellen11
 - Höhenverstellung der Langhantelablage.....11
 - Höhenverstellung der Rückenlehne..... 12
 - Höhenverstellung der Arm-Curl-Ablage 12
 - Wechseln der Hantelscheiben..... 12
- Trainingsanweisungen 13
 - Aufwärmübungen.....14
 - Cool Down und Nachdehnen 14
 - Dehnübungen..... 14
 - Mit der Hantelbank trainieren..... 16
- Reinigung 18
- Wartung 18
- Aufbewahrung 19
- Technische Daten..... 19
- Entsorgung 19
 - Verpackung entsorgen 19
 - Hantelbank entsorgen..... 19
- GS-Kennzeichen20
- Montage 21
 - Beiliegende Schrauben, Muttern und Unterlegscheiben 21
 - Hantelbank montieren.....22

A





Lieferumfang/Geräteteile

- 1 Kopfstütze
- 2 5/16" × 1-1/2" Sechskantschraube, 10×
- 3 3/8" × 1" Sechskantschraube, 2×
- 4 Rückenlehne
- 5 ø16/25" × ø1/3" × 1/2" t Zwischenlegscheibe, 14× (3 vormontiert)
- 6 Stütze für die Arm-Curl-Ablage
- 7 5/16" × 3/4" Sechskantschraube, 4× (3 vormontiert)
- 8 Schraubenabdeckung, 12×
- 9 Sitzpolster
- 10 3/8" × 9/25" Nylonmutter, 15×
- 11 Beinheber
- 12 Arm-Curl-Ablage
- 13 Rohr für Schaumstoffrolle, 2×
- 14 3/8" × 3" Sechskantkopf-Gewindestift, 2×
- 15 Pin
- 16 ø30 mm runder Innenstopfen, 3×
- 17 Federringverschluss, 3×
- 18 Hantelscheibenhalterung 50 mm
- 19 Hantelscheibenhalterung 30 mm
- 20 45 × 45 mm Vierkant-Innenstopfen
- 21 Schaumstoffrolle, 4×
- 22 kleiner Innenstopfen, 4×
- 23 vorderer Ständer
- 24 runde Endkappe
- 25 3/8" × 2-4/25" Tragebolzen, 2×
- 26 T-förmiger Standfuß
- 27 Endkappe, 3×
- 28 Stabilisierungsstange
- 29 3/8" × 6-8/9" Sechskantkopf-Gewindestift
- 30 Hauptrahmen
- 31 Ab-Strap
- 32 Kugelkopf-Sicherungsstift
- 33 Ellipsenhaken, 2×
- 34 ø25,4 mm runder Innenstopfen, 2×
- 35 Seil
- 36 Handgriff der Arm-Curl-Stange, 2×
- 37 hinteres Querrohr
- 38 Gummipuffer
- 39 Arm-Curl-Stange
- 40 Abstandshalter aus Kunststoff, 2×
- 41 Verstärkungsplatte
- 42 ø4/5" × ø2/5" × 1/21" t Zwischenlegscheibe, 24×
- 43 ø1-7/12" × ø7/15" × 1/10" t Zwischenlegscheibe, 4×
- 44 Anti-Rutsch Standfuß, 4×
- 45 3/8" × 2-2/5" Sechskantkopf-Gewindestift, 6×
- 46 Stütze für die Gewichtsplatte, 2×
- 47 rechter Ständer
- 48 Rändelschraube, 3×
- 49 offener Vierkant-Stopfen
- 50 Verstellrohr für die Rückenlehne
- 51 Sicherheitshaken rechts
- 52 verstellbares Ständerrohr / Langhantelablage, 2×
- 53 5/16" × 7/25" t Nylonmutter, 2×
- 54 3/8" × 2-5/9" Sechskantkopf-Gewindestift, 2×
- 55 30 × 60 mm Vierkant-Innenstopfen, 2×
- 56 linker Ständer
- 57 Sicherheitshaken links
- 58 25 × 25 mm Vierkant-Innenstopfen, 9×
- 59 Rohr für die Rückenlehne, 2×
- 60 Stütze für die Rückenlehne
- 61 Beinstrecker
- 62 Beinbeuger
- 63 Multifunktions-Schraubenschlüssel

Allgemeines

Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren



Diese Bedienungsanleitung gehört zu dieser Multifunktions-Hantelbank (im Folgenden nur „Hantelbank“ genannt). Sie enthält wichtige Informationen zur Montage und Handhabung.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie die Hantelbank einsetzen. Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu schweren Verletzungen oder zu Schäden an der Hantelbank führen.

Die Bedienungsanleitung basiert auf den in der Europäischen Union gültigen Normen und Regeln. Beachten Sie im Ausland auch landesspezifische Richtlinien und Gesetze.

Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie die Hantelbank an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung mit.

Zeichenerklärung

Die folgenden Symbole und Signalwörter werden in dieser Bedienungsanleitung, auf der Hantelbank oder auf der Verpackung verwendet.



Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem mittleren Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.



Dieses Signalsymbol/-wort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

HINWEIS!

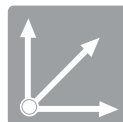
Dieses Signalwort warnt vor möglichen Sachschäden.



Dieses Symbol gibt Ihnen nützliche Zusatzinformationen zum Zusammenbau oder zur Verwendung.



Achtung:
Vor Benutzung Bedienungsanleitung lesen!



Dieses Symbol gibt die Aufstellmaße der Hantelbank an.



Dieses Symbol gibt das zulässige Maximalgewicht des Benutzers an.



Dieses Symbol gibt das Gewicht der Hantelbank an.



Das Siegel Geprüfte Sicherheit (GS-Zeichen) bescheinigt, dass ein Produkt den Anforderungen des deutschen Produktsicherheitsgesetzes (ProdSG) entspricht. Das GS-Zeichen zeigt an, dass bei bestimmungsgemäßer Verwendung und bei vorhersehbarer Fehlanwendung des gekennzeichneten Produkts die Sicherheit und Gesundheit des Nutzers nicht gefährdet sind. Es handelt sich hierbei um ein freiwilliges Sicherheitszeichen, das der TÜV SÜD ausgestellt hat.

Sicherheit

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Die Hantelbank ist ausschließlich zum Training im Heimbereich (Klasse H gemäß EN 957-2:2003, EN ISO 20957-4:2016, EN ISO 20957-1:2013) konzipiert. Sie ist ausschließlich für den Privatgebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Bereich und nicht für eine therapeutische Nutzung geeignet. Die maximale Gewichtsbelastung beträgt 150 kg. Die Hantelbank ist kein Kinderspielzeug. Verwenden Sie die Hantelbank nur wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen.

Der Hersteller oder Händler übernimmt keine

Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

Sicherheitshinweise



Erstickungsgefahr!

Wenn Kinder oder Babys mit der Verpackungsfolie oder Kleinteilen spielen, können Sie sich darin verfangen bzw. diese verschlucken und daran ersticken.

- Halten Sie die Verpackung sowie Kleinteile, wie z.B. Schrauben, von Kindern und Babys fern.



Verletzungsgefahr!

Wenn Verstellvorrichtungen an der Hantelbank hervorstehen, können diese Ihre Bewegungen während des Trainings einschränken und Sie können sich daran verletzen.

- Sorgen Sie dafür, dass Verstellvorrichtungen nicht hervorstehen.
- Trainieren Sie nicht, solange Verstellvorrichtungen hervorstehen.



Gefahren für Kinder!

Wenn Kinder unbeaufsichtigt mit der Hantelbank spielen oder trainieren, besteht Verletzungsgefahr.

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit der Hantelbank spielen oder trainieren.
- Weisen Sie Kinder vor dem Training auf die korrekte Benutzung der Hantelbank hin, sollten Sie Kinder mit der Hantelbank trainieren lassen.
- Sollten Sie Kinder mit der Hantelbank trainieren lassen, berücksichtigen Sie deren geistige und körperliche Entwicklung und vor allem deren Temperament.
- Als Spielzeug sind die Trainingsgeräte auf keinen Fall geeignet.
- Kinder dürfen nicht mit der Hantelbank spielen. Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Beaufsichtigung durchgeführt werden.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen soll-

ten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.



Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßes Aufstellen oder unsachgemäße Nutzung der Hantelbank kann zu Verletzungen führen.

- Klappen Sie die Hantelbank langsam und vorsichtig zusammen und auseinander.
- Stellen Sie die Hantelbank auf einen festen und ebenen Untergrund.
- Gleichen Sie eventuelle Bodenunebenheiten aus, die Hantelbank muss stabil stehen.
- Achten Sie darauf, dass die Hantelbank in jede Richtung genügend Freiraum hat (mindestens 3,1 Meter).
- Kontrollieren Sie die Hantelbank regelmäßig auf Schäden und Verschleiß, um Sicherheitsrisiken zu vermeiden. Lassen Sie defekte Teile, z.B. Verbindungsteile, durch einen Fachmann austauschen. Die Hantelbank darf bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.
- Prüfen Sie Schrauben und Muttern regelmäßig auf Beschädigungen und Verformungen.
- Trainieren Sie nur alleine auf der Hantelbank. Die Hantelbank ist für die Benutzung von jeweils einer Person vorgesehen.
- Das maximale Benutzergewicht beträgt 150 kg.
- Die maximale Gewichtsbelastung für die Langhantelhalterung beträgt 120 kg.
- Das maximale Belastungsgewicht für den Beincurler beträgt 45 kg.



Verletzungsgefahr!

Wenn die Hantelablage unsachgemäß aufgebaut oder die Hanteln unsachgemäß in den Hantelablagen abgelegt sind, können diese herunterfallen. Sie können sich daran verletzen.

- Stellen Sie sicher, dass die Hantelablage auf einer ebenen Fläche aufgebaut ist.
- Stellen Sie sicher, dass die Hanteln sicher abgelegt sind und nicht herausfallen können.

- Stellen Sie sicher, dass bei Nichtbenutzung die Hantel durch die Sicherheitshaken gesichert ist.

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit der Hantelbank kann zur Beschädigung der Hantelbank führen.

- Stellen Sie die Hantelbank auf einem gut zugänglichen, ebenen, trockenen, und ausreichend stabilen Untergrund auf. Stellen Sie die Hantelbank nicht an einen Rand oder eine Kante.
- Warten Sie die Hantelbank regelmäßig.
- Setzen Sie die Hantelbank niemals hoher Temperatur (Heizung etc.) oder Witterungseinflüssen (Regen etc.) aus.
- Tauchen Sie die Hantelbank zum Reinigen niemals in Wasser und verwenden Sie zur Reinigung keinen Dampfreiniger. Die Hantelbank kann sonst beschädigt werden.
- Verwenden Sie die Hantelbank nicht mehr, wenn die Kunststoff- und Metallbauteile der Hantelbank Risse oder Sprünge haben oder sich verformt haben. Ersetzen Sie beschädigte Bauteile nur durch passende Originalersatzteile.
- Nehmen Sie keine Veränderungen an Originalteilen, Materialien oder der Konstruktion der Hantelbank vor.
- Bewahren Sie die Bedienungs- und Trainingsanleitung zur Bestellung von Ersatzteilen auf.
- Verwenden Sie die Hantelbank nicht, wenn Sie stark verschmutzt ist.

Hantelbank und Lieferumfang prüfen

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann die Hantelbank schnell beschädigt werden.

- Gehen Sie daher beim Öffnen sehr vorsichtig vor.

1. Nehmen Sie die Hantelbank und alle Einzelteile aus der Verpackung.
2. Prüfen Sie, ob die Lieferung vollständig ist (siehe **Abb. A**).
3. Prüfen Sie, ob die Hantelbank oder die Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie die Hantelbank nicht. Wenden Sie sich über die auf der Garantiekarte angegebene Serviceadresse an den Hersteller.
4. Entsorgen Sie das Verpackungsmaterial erst, wenn Sie die Hantelbank aufgebaut haben.

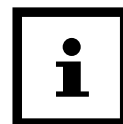
Hantelbank zusammenbauen



Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit der Hantelbank kann zu Verletzungen oder Sachschäden führen.

- Lassen Sie sich beim Aufbau von einer zweiten Person helfen.
- Schützen Sie den Boden, auf dem Sie die Hantelbank aufbauen, vor Beschädigungen und Verschmutzungen, indem Sie eine Matte unterlegen.
- Gehen Sie beim Aufbau vorsichtig und umsichtig vor.



- Ziehen Sie Schrauben und Muttern erst richtig fest, wenn Sie die komplette Hantelbank montiert haben. Vorher reicht es, die Schrauben und Muttern handfest zu ziehen.
- Einige Schrauben befinden sich bereits in den richtigen Montagelöchern. Sie müssen Sie lösen, bevor Sie den entsprechenden Montageschritt durchführen.
- Zum Aufbau der Hantelbank benötigen Sie ausschließlich den mitgelieferten Multifunktions-Schraubenschlüssel **63**.

Beachten Sie unterstützend das Kapitel „Montage“.

Schritt 1

1. Stellen Sie den rechten **47** und linken Ständer **56** auf einen ebenen Untergrund und setzen Sie das hintere Querrohr **37** dazwischen.

2. Führen Sie vier Sechskantkopf-Gewindestifte **45** und vier Zwischenlegscheiben **43** durch die Ständer bis in das hintere Querrohr.
3. Sichern Sie die Ständer und das hintere Querrohr mit vier Zwischenlegscheiben **42** und ziehen Sie die Schrauben mit vier Nylonmutter **10** fest.
4. Decken Sie die Schrauben mit Schraubenabdeckungen **8** ab.
5. Legen Sie das Verstellrohr für die Rückenlehne **50** zwischen die beiden Ständer.

Schritt 2

1. Führen Sie die beiden verstellbaren Ständerrohre **52** in den rechten und linken Ständer ein.
2. Sichern Sie die verstellbaren Ständerrohre mit den Rändelschrauben **48**.
3. Führen Sie den Sicherheitshaken rechts **51** und den Sicherheitshaken links **57** oben in die verstellbaren Ständerrohre ein.
4. Sichern Sie die Sicherheitshaken auf der jeweiligen Gegenseite mit Nylonmutter **53**.
5. Führen Sie die zwei Stützen für die Gewichtsplatten **46** seitlich in den rechten und linken Ständer ein.
6. Sichern Sie die Gewichtsplattenstützen mit je einer Zwischenlegscheibe **5** und einer Sechskantschraube **7** pro Seite wie dargestellt.

Schritt 3

1. Stecken Sie den vorderen Ständer **23** in den T-förmigen Standfuß **26**.
2. Schrauben Sie diesen mit zwei Zwischenlegscheiben **42**, zwei Tragebolzen **25** und zwei Nylonmutter **10** wie abgebildet fest.
3. Verschrauben Sie nun den gerade vormontierten vorderen Ständer mittels zweier Sechskantschrauben **3**, zweier Zwischenlegscheiben und zweier Nylonmutter mit dem Hauptrahmen **30**.
4. Befestigen Sie nun den gerade vormontierten Hauptrahmen am hinteren Querrohr **37**.
5. Verschrauben Sie beide Komponenten wie abgebildet mit zwei Sechskantkopf-Gewindestiften **54**, zwei Zwischenlegscheiben, einer Verstärkungsplatte **41**, weiteren zwei Zwischenlegscheiben und zwei Nylonmutter.
6. Schrauben Sie nun die Stabilisierungs-

stange **28** mit einem Sechskantkopf-Gewindestift **45**, zwei Zwischenlegscheiben und einer Nylonmutter von unten an den Hauptrahmen sowie mit einem Sechskantkopf-Gewindestift, einer Unterlegscheibe und einer Nylonmutter an den vorderen Ständer.

7. Decken Sie die Schraube mit einer Schraubenabdeckung **8** ab.

Schritt 4

1. Bringen Sie den Beinheber **11** am vorderen Ständer an. Mit einem Sechskantkopf-Gewindestift **14**, zwei Zwischenlegscheiben **42** und einer Nylonmutter **10** sichern.
2. Decken Sie die Schraube mit einer Schraubenabdeckung **8** ab.
3. Schieben Sie die Hantelscheibenhalterung 50 mm **18** auf den vorderen Beintrainer auf und sichern Sie ihn mittels eines Federringverschlusses **17**.
4. Schieben Sie die vier Schaumstoffrollen **21** auf die oberen und unteren Rohre für die Schaumstoffrollen **13** auf. Wenn Sie die Schaumstoffrollen mit Wasser besprühen, lassen sie sich leichter aufziehen.
5. Stecken Sie die kleinen Innenstopfen **22** auf die Schaumstoffrollen auf.

Schritt 5

1. Bringen Sie die Arm-Curl-Stange **39** am vorderen Ende des Beintrainers an und sichern Sie diese mittels eines Sechskantkopf-Gewindestifts **14**, zwei Zwischenlegscheiben **42** und einer Nylonmutter **10**.
2. Decken Sie die Schraube mit einer Schraubenabdeckung **8** ab.
3. Befestigen Sie den Ab-Strap **31** mit einem Ellipsenhaken **33** vorne am Handgriff der Arm-Curl-Stange **36**. Sichern Sie die Konstruktion dann mit dem Pin **15**.

Schritt 6

1. Befestigen Sie die Stütze für die Rückenlehne **60** zwischen den beiden Rohren für die Rückenlehne **59**.
2. Befestigen Sie die Rohre für die Rückenlehne am Hauptrahmen und sichern Sie diese mit einem Sechskantkopf-Gewindestift **29**, zwei Zwischenlegscheiben **42** und einer Nylonmutter **10**.

3. Führen Sie den Kugelkopf-Sicherungsstift **32** in die Öffnung unter der Stütze für die Rückenlehne in den Hauptrahmen **30** ein. Danach führen Sie die Stütze für die Arm-Curl-Ablage **6** oben in den vorderen Ständer ein.
4. Anschließend ziehen Sie diese mit einer Rändelschraube **48** fest.
5. Decken Sie die Schraube mit einer Schraubenabdeckung **8** ab.

Schritt 7

1. Setzen Sie das Sitzpolster **9** auf die Vorderseite des Hauptrahmens **30** auf.
2. Führen Sie vier Sechskantschrauben **2** und vier Zwischenlegscheiben **5** unter dem Sitzpolster ein und befestigen Sie dieses.
3. Setzen Sie die Rückenlehne **4** und die Kopfstütze **1** auf die Rohre für die Rückenlehne und befestigen Sie sie mit sechs Sechskantschrauben und sechs Zwischenlegscheiben.
4. Befestigen Sie die Arm-Curl-Ablage **12** mit zwei Sechskantschrauben **7** und zwei Zwischenlegscheiben an der Stütze der Arm-Curl-Ablage **6**.

Hantelbank einstellen



Verletzungsgefahr!

Unsachgemäße Einstellung und unsachgemäßer Umgang mit der Hantelbank können zu Verletzungen führen.

- Stellen Sie vor jeder Benutzung sicher, dass alle Verbindungen fest sind.
- Nehmen Sie keine Einstellungen vor, die in dieser Anleitung nicht beschrieben sind.
- Gehen Sie beim Einstellen der Hantelbank vorsichtig vor.

Diese Hantelbank lässt sich für die einzelnen Übungen individuell einstellen. In den folgenden Kapiteln wird das jeweilige Vorgehen beschrieben.

Höhenverstellung der Langhantelablage



Verletzungsgefahr!

Wenn die beiden Halterungen der Langhantelablage nicht auf die selbe Höhe eingestellt sind, kann die Langhantel herunterfallen und Sie können sich dabei verletzen.

- Stellen Sie sicher, dass die beiden Halterungen der Langhantelablage immer auf die selbe Höhe eingestellt sind.
- Ziehen Sie die Rändelschrauben nach dem Anziehen stets fest an.
- Die maximale Gewichtsbelastung für die Langhantelhalterung beträgt 120 kg.

Die Langhantelablage **52** ist auf vier Höhen einstellbar: ca. 119,5 cm, ca. 126,5 cm, ca. 133,5 cm und ca. 140,5 cm (siehe **Abb. A** und **B**).

1. Nehmen Sie die Langhantel aus der Langhantelablage und legen Sie sie auf den Boden.
2. Schrauben Sie die Rändelschraube **48** der einen Langhantelablage los und ziehen Sie sie heraus. Halten Sie die Langhantelablage dabei mit der anderen Hand fest.
3. Stellen Sie die Langhantelablage auf die gewünschte Höhe ein.
4. Lassen Sie die Rändelschraube in die entsprechende Bohrung hörbar einrasten und schrauben Sie sie fest.
5. Wiederholen Sie die Schritte 2 bis 4 auf der anderen Seite. Achten Sie dabei darauf, dass Sie die Langhantelablage auf die selbe Höhe einstellen, wie auf der ersten Seite.

Jetzt können Sie die Langhantel wieder auf der Langhantelablage ablegen.

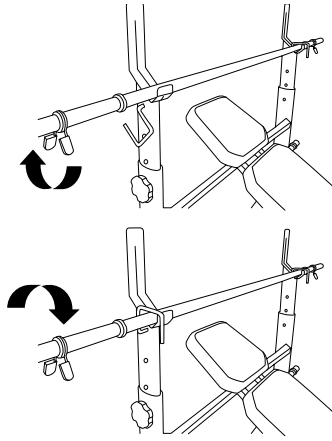
Langhantel sichern/entsichern



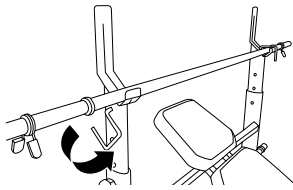
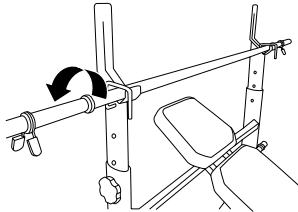
Verletzungsgefahr!

Wenn die Langhantel in der Langhantelablage liegt, muss sie durch die Sicherheitshaken gesichert sein, sonst kann Sie herunterfallen und Sie können sich daran verletzen.

- Stellen Sie vor jeder Benutzung sicher, dass die Sicherheitshaken immer über die Langhantel geklappt sind, wenn die Langhantel in der Langhantelablage liegt.



1. Legen Sie die Langhantel in die Langhantelablage.
2. Sichern Sie die Langhantel, indem Sie die beiden Sicherheitshaken (51) und (57) im Uhrzeigersinn über die Langhantel drehen.



3. Entsichern Sie die Langhantel, indem Sie die beiden Sicherheitshaken gegen den Uhrzeigersinn von der Langhantel wegdrehen.

Höhenverstellung der Rückenlehne



Quetschgefahr!

Wenn Sie die Rückenlehne unkontrolliert herunterlassen, können Sie sich die Finger klemmen.

- Gehen Sie beim Einstellen der Rückenlehne stets vorsichtig vor.
- Lassen Sie die Rückenlehne nicht unkontrolliert herunterfallen.

Die Rückenlehne (4) kann zusätzlich zur horizontalen Position in 4 Höhen eingestellt werden. Sie liegt dabei auf dem Verstellrohr für die Rückenlehne (50) auf. Das Verstellrohr kann auf den folgenden vier Höhen eingehängt werden: ca. 35 cm, ca. 47 cm, ca. 60 cm, ca. 75 cm (siehe **Abb. A**).

1. Heben Sie die Rückenlehne (4) bis in die vertikale Position an.
2. Stecken Sie den Kugelpf-Sicherungsstift (32) durch die Stütze für die Rückenlehne (60) in eine der beiden Bohrungen, um die Rückenlehne in der vertikalen Position zu sichern. Sie können zwischen einer 85° und einer 67° Einstellung wählen (siehe **Abb. B** und **C**).
Der Kugelpf-Sicherungsstift muss vollständig und sicher einrasten. Jetzt können Sie mit dem Training in nahezu vertikaler Position beginnen.

3. Wenn sie nicht in nahezu vertikaler Position trainieren möchten, nehmen Sie das Verstellrohr für die Rückenlehne heraus und legen Sie es auf die gewünschte Höhe.

Das Verstellrohr muss sicher und fest aufliegen.

4. Ziehen Sie den Kugelpf-Sicherungsstift heraus und legen Sie die Rückenlehne vorsichtig auf dem Verstellrohr ab (siehe **Abb. B**).

Höhenverstellung der Arm-Curl-Ablage

Die Arm-Curl-Ablage kann auf fünf verschiedene Höhen eingestellt werden: ca. 91 cm, ca. 95,5 cm, ca. 100 cm, ca. 104,5 cm, ca. 109 cm.

1. Lösen Sie die Rändelschraube (48) der Arm-Curl-Ablage (siehe **Abb. A** und **B**).
2. Heben Sie die Arm-Curl-Ablage (12) auf die gewünschte Höhe an.
3. Ziehen Sie die Rändelschraube fest.
4. Wenn Sie die Arm-Curl-Ablage entfernen möchten, führen Sie die Schritte 1 bis 2 durch und legen Sie die Arm-Curl-Ablage in sicherer Entfernung zur Hantelbank ab.

Wechseln der Hantelscheiben

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Wenn Sie zu viele oder ungeeignete Hantelscheiben auf die Hantelbank aufstecken, kann die Hantelbank beschädigt werden.

- Stellen Sie vor jeder Benutzung sicher, dass alle Verbindungen fest sind.
- Das maximale Belastungsgewicht für den Beincurler beträgt 45 kg.

- Verwenden Sie nur Hantelscheiben mit einem Außendurchmesser von maximal 32 cm.
- Achten Sie darauf, dass zwischen Hantelscheibe und Fußboden immer ein Sicherheitsabstand von mindestens 6 cm besteht.
- Die Hantelscheibenhalterung ist für Hantelscheiben mit einem Innendurchmesser von 30 mm oder – mit dem mitgelieferten Aufsatz – mit einem Innendurchmesser von 50 mm geeignet.

Zum Wechseln der Hantelscheiben auf der vorderen Trainingseinheit gehen Sie wie folgt vor:

1. Drücken Sie den Federringverschluss **17** zusammen und ziehen Sie ihn von der Hantelscheibenhalterung **18** bzw. **19** ab (siehe **Abb. A**).
2. Wenn Sie Hantelscheiben mit einem Innendurchmesser von 50 mm verwenden wollen, schieben Sie die Hantelscheibenhalterung 50 mm auf die Hantelscheibenhalterung 30 mm. Wenn Sie Hantelscheiben mit einem Innendurchmesser von 30 mm verwenden wollen, fahren Sie mit Schritt 3 fort.
3. Stecken Sie die gewünschten Hantelscheiben auf die Hantelscheibenhalterung auf. Achten Sie darauf, dass das zulässige Maximalgewicht von 45 kg nicht überschritten wird.
4. Drücken Sie den Federringverschluss zusammen und stecken Sie ihn wieder auf die Hantelscheibenhalterung auf.

Trainingsanweisungen



Gesundheitsgefahr!

Unkorrektes oder übermäßiges und nicht an die körperlichen Voraussetzungen angepasstes Training kann zu Gesundheitsgefahren führen.

- Suchen Sie vor Beginn ihres Trainingsprogramms einen Arzt auf, um eventuelle Gesundheitsrisiken festzustellen bzw. diesen vorzubeugen. Der Rat Ihres Arztes ist maßgeblich in Bezug auf Ihre Pulsfrequenz, Ihren Blutdruck oder Cholesterinspiegel.
- Beachten Sie während des Trainings Ihre Körpersignale. Sollten Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen, Beklemmung im Brustkorb, unregelmäßigen Herzschlag, extreme Atemnot, Schwindel

oder Benommenheit spüren, unterbrechen Sie sofort Ihr Training und suchen Sie Ihren Hausarzt auf.



Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßes Training und unsachgemäßer Umgang mit der Hantelbank können zu Verletzungen führen.

- Benutzen Sie die Hantelbank nicht, wenn Sie über 150 kg schwer sind.
- Lassen Sie vor Beginn des Trainings einen allgemeinen Fitnesscheck von Ihrem Arzt durchführen und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abklären.
- Beachten Sie, dass falsches und übermäßiges Training Ihre Gesundheit gefährden kann.
- Trainieren Sie nicht, wenn Sie sich unwohl, müde oder erschöpft fühlen. Unterbrechen Sie die Übung sofort, wenn Sie schwach werden oder Ihnen schwindelig wird, Sie Brechreiz bekommen, Brustschmerzen spüren oder wenn Herzrasen und andere Symptome auftreten. Kontaktieren Sie in diesem Fall unbedingt einen Arzt.
- Trainieren Sie im Falle einer Schwangerschaft besonders vorsichtig.
- Tragen Sie geeignete Schuhe und Kleidung, die luftdurchlässig und bequem ist.
- Machen Sie vor der Verwendung der Hantelbank immer Aufwärmübungen. Beginnen Sie anschließend langsam mit dem Trainieren und erhöhen Sie die Belastung, bis Sie Ihr gewünschtes Leistungsniveau erreichen.
- Halten Sie kleine Kinder von der Hantelbank fern, insbesondere während des Trainings.

Ein moderates Ausdauertraining (beispielsweise zwei Mal pro Woche für jeweils 30 Minuten) kann gesundheitsfördernd sein und die Mobilität verbessern. Krafttraining stärkt die Muskulatur. Die Beweglichkeit der Gelenke wird erhöht - die Gefahr von Verletzungen reduziert.

Jedes Training sollte aus den folgenden drei Teilen bestehen:

- Aufwärmen („Warm Up“)
- Ausdauer-/Cardiotraining und/oder Krafttraining

- **Cool Down & Nachdehnen**

Wir empfehlen folgende Trainingsstruktur:

- Trainieren Sie idealerweise etwa 3–4 Mal in der Woche.
- Achten Sie darauf, dass zwischen den einzelnen Trainingseinheiten jeweils ein Ruhetag liegt, damit sich Ihr Körper und die Muskulatur ausreichend erholen können.
- Beenden Sie jedes Training mit einem Cool-Down und Nachdehnen.
- Beginnen Sie Ihr Training mit etwa 7–8 Wiederholungen pro Übungssatz. Steigern Sie die Zahl der Wiederholungen dann langsam nach Ihren individuellen Präferenzen bis auf 11–12 Wiederholungen pro Übungssatz.
- Reduzieren Sie den Umfang Ihres Trainings wenn Sie merken, dass die Muskulatur ermüdet.

Aufwärmübungen

Das Ziel des Aufwärmens besteht darin, den Körper auf hartes Training vorzubereiten, das Herz-Kreislauf-System anzuregen und Bänder, Sehnen und Gelenke vor Verletzungen zu schützen. Es hilft auch, das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen zu reduzieren. Jedes Training sollte mit Aufwärmübungen beginnen. Je anstrengender die anschließende Trainingseinheit ist, desto wichtiger ist das Aufwärmen.

- Beginnen Sie jedes Training mit einer Aufwärmphase von mindestens 10 Minuten.
- Sie können Ihre Muskeln während des Aufwärmens leicht vordehnen. Wählen Sie dazu jeweils eine aus den Übungen im Kapitel „Dehnübungen“ für jede Muskelgruppe aus.

Cool Down und Nachdehnen

Ein Cool Down leitet die Entspannungsphase des Trainings ein. Das Ziel des Cool Down besteht darin, die Pulsfrequenz möglichst weit zu senken, um so unter anderem Muskelkater vorzubeugen.

Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln unbedingt nachdehnen. Ein Nachdehnen bringt den Muskel wieder in seine Ausgangslänge zurück und verhindert so Muskelverkürzungen. Je anstrengender das Training war, desto wichtiger ist das Nachdehnen.

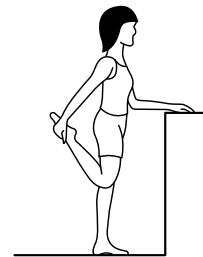
- Beenden Sie jedes Training mit einer Cool-Down Phase von mindestens 10 Minuten.

- Senken Sie ihre Pulsfrequenz während der Cool-Down-Phase soweit wie möglich.
- Dehnen Sie insbesondere diejenigen Muskelgruppen, die Sie im Training besonders beansprucht haben.
- Dehnen Sie die Muskeln jeweils für ca. 20 Sek.
- Führen Sie die Dehnübungen so aus, dass die Dehnung zu spüren ist, aber nicht schmerzt.

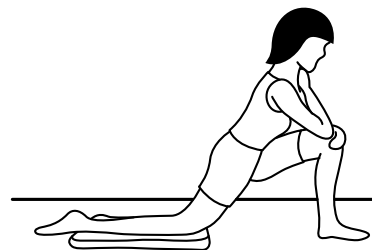
Dehnübungen

Oberschenkelvorderseite dehnen

Mit diesen Übungen dehnen Sie die Hüftbeuger und die Kniestrecker.

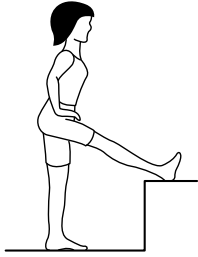


1. Stellen Sie sich an eine Wand.
2. Stellen Sie beide Knie nebeneinander und richten Sie das Becken und die Wirbelsäule auf.
3. Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand ab und ziehen Sie den linken Fuß mit der linken Hand zum Gesäß. Beugen Sie das Knie nicht maximal.
4. Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden.
5. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

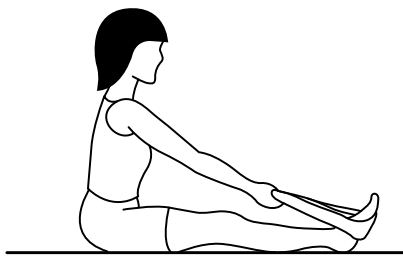


1. Knien Sie sich auf eine weiche Unterlage.
2. Stellen Sie das linke Knie im 90° Winkel an.
3. Halten Sie den Rücken gerade und schieben Sie das Becken auf der zu dehnenden Seite nach vorne.
4. Halten Sie diese Position für ca. 20 Sekunden.
5. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Oberschenkelrückseite dehnen

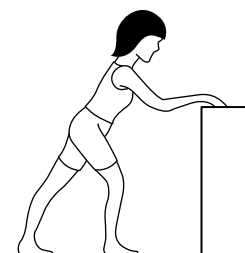


1. Stellen Sie sich gerade hin.
2. Legen Sie einen Fuß auf eine Ablage in Kniehöhe oder tiefer.
3. Kippen Sie Ihr Becken und bringen Sie den geraden Oberkörper leicht nach vorne.
Das Standbein soll ganz leicht gebeugt sein und der Standfuß ist unter dem Gesäß.
4. Ziehen Sie die Fußspitze des zu dehnenden Beines zum Körper.
5. Halten Sie diese Position für ca. 20 Sekunden.
6. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



1. Setzen Sie sich im Langsitz mit gestreckten Beinen auf den Boden.
2. Legen Sie ein Handtuch um beide Füße und nehmen Sie es in beide Hände.
3. Ziehen Sie den geraden Oberkörper vorsichtig nach vorne und spüren Sie die Dehnung in der Beinrückseite.
4. Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden.

Wade dehnen

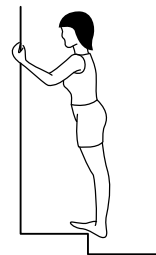


1. Stützen Sie sich mit den Händen an einer Wand ab.
2. Stehen Sie zuerst parallel.

3. Beugen Sie den geraden Rücken nach vorne.
4. Machen Sie mit dem zu dehnenden Bein einen Schritt nach hinten und setzen Sie zuerst die Zehen und dann die Ferse auf.

Wenn die Dehnung angenehm ist, ist die Schrittgröße richtig.

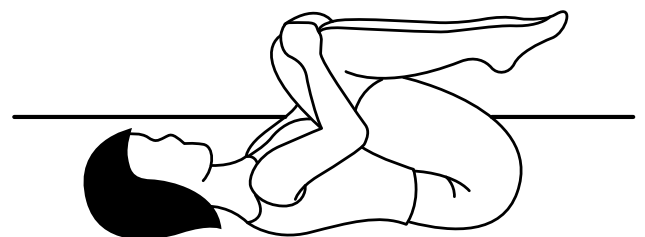
5. Wenn Sie die Dehnung verstärken möchten, erhöhen Sie die Schrittgröße. Fangen Sie mit einem kleinen Schritt an.
6. Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden.
7. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.



1. Stellen Sie sich so mit beiden Füßen auf die Kante einer Treppenstufe, dass Sie sich mit den Händen an einer Wand festhalten können.
2. Senken Sie langsam ihre Fersen ab, bis Sie eine angenehme Dehnung spüren.
3. Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden.

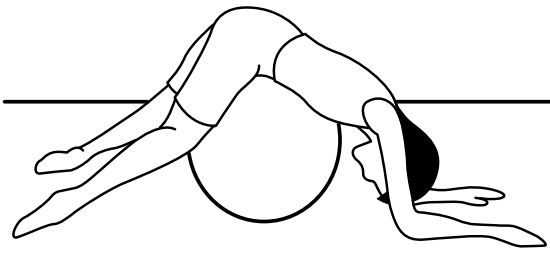
Rücken dehnen

Dehnen Sie den Lendenwirbelbereich nur, wenn er nicht abgeschwächt ist oder entsprechend gekräftigt wird.



1. Legen Sie sich auf den Rücken.
2. Ziehen Sie beide Knie leicht an den Körper.
3. Halten Sie diese Position solange wie es angenehm ist.

Dies ist eine sanfte Übung, die den ganzen Rückenstrecker leicht dehnt, ohne die Wirbelsäule zu belasten.



1. Legen Sie sich wie abgebildet mit der Hüfte auf einen Gymnastikball.
2. Setzen Sie die Füße und Unterarme auf dem Boden ab.
3. Bewegen Sie sich leicht auf dem Ball hin und her.

Bei dieser Übung werden die Bandscheiben entlastet, da der Ball das Körpergewicht trägt.

Mit der Hantelbank trainieren

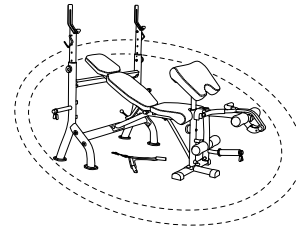


Verletzungsgefahr!

Unsachgemäßes oder übermäßiges Training mit der Hantelbank kann zu Verletzungen führen.

- Benutzen Sie die Hantelbank nicht, wenn Sie über 150 kg schwer sind.
- Die maximale Gewichtsbelastung für die Langhantelhalterung beträgt 120 kg.
- Das maximale Belastungsgewicht für den Beincurler beträgt 45 kg.
- Richten Sie sich bei den Übungen immer so auf der Hantelbank aus, dass bis auf die zu trainierenden Muskelgruppen der restliche Körper keiner übermäßigen Belastung ausgesetzt wird.
- Achten Sie bei allen Übungen darauf, dass Sie diese aus einer stabilen Rumpfmittle heraus ausführen. Die Wirbelsäule, insbesondere die Lendenwirbelsäule, muss gerade gehalten werden, damit die einzelnen Wirbelkörper in der biomechanisch richtigen Position gehalten werden, um z.B. die Bandscheibe vor Fehlbelastungen zu schützen.
- Führen Sie die Übungen nicht mit Schwung oder ruckartig, sondern gleichmäßig und kontrolliert aus.
- Besteigen Sie die Hantelbank vorsichtig und halten Sie immer Ihr Gleichgewicht.

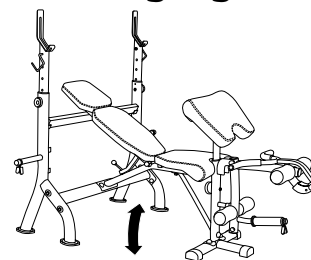
Trainingsbereich



Die Hantelbank hat einen Trainingsbereich mit einem Durchmesser von $\varnothing 2,5$ m (gekennzeichnet durch den inneren Kreis).

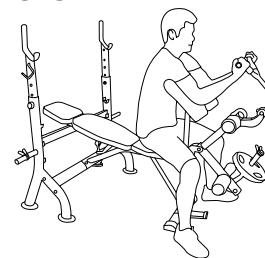
Um die Hantelbank herum ist ein Bereich mit einem Durchmesser von mindestens $\varnothing 3,1$ m freizuhalten (gekennzeichnet durch den äußeren Kreis).

Eingangs- und Ausgangsbereich



- Bevor Sie mit dem Training beginnen, sorgen Sie dafür, dass die Hantelbank so aufgestellt ist, dass der Eingangs- und Ausgangsbereich (durch den Pfeil gekennzeichnet) frei zugänglich ist.
- Verlassen oder betreten Sie die Hantelbank nur über diesen Bereich.

Bizeps trainieren

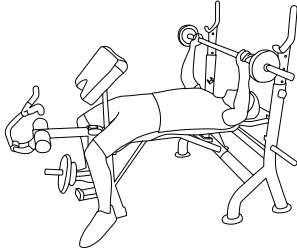


1. Stecken Sie die gewünschten Gewichte auf die Hantelscheibenhalterung 18 bzw. 19 wie im Kapitel „Wechseln der Hantelscheiben“ beschrieben.
2. Setzen Sie sich so auf die Hantelbank, dass Sie die Arm-Curl-Ablage 12 mit der Brust berühren (siehe **Abb. B**).
3. Spannen Sie Ihre Rumpfmuskulatur an und achten Sie darauf, dass Sie während der gesamten Übung einen geraden Rücken behalten.
4. Nehmen Sie den Handgriff der

Arm-Curl-Stange **36** so in beide Hände, dass die Handrücken nach oben zeigen.

5. Ziehen Sie den V-Griff nach oben und hinten.
6. Halten Sie diese Position kurz.
7. Kehren Sie langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Bankdrücken/Brustmuskulatur trainieren

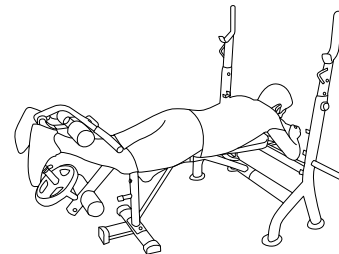


1. Stellen Sie die Rückenlehne in die horizontale Position wie im Kapitel „Höhenverstellung der Rückenlehne“ beschrieben.
2. Stellen Sie die Langhantelablage **52** auf die gewünschte Höhe ein wie im Kapitel „Höhenverstellung der Langhantelablage“ beschrieben (siehe **Abb. B**).
3. Legen Sie die Langhantel in die Langhantelablage.
4. Sichern Sie die Langhantel, indem Sie die beiden Sicherheitshaken **51** und **57** im Uhrzeigersinn über die Langhantel drehen.
5. Wenn gewünscht, entfernen Sie die Arm-Curl-Ablage wie im Kapitel „Höhenverstellung der Arm-Curl-Ablage“ beschrieben.
6. Entsichern Sie die Langhantel, indem Sie die beiden Sicherheitshaken gegen den Uhrzeigersinn von der Langhantel wegdrehen.
7. Legen Sie sich mit dem Rücken auf die Hantelbank.
8. Für mehr Kontrolle können Sie optional Ihre Füße auf dem Beinstrecker **61** ablegen.
9. Spannen Sie Ihre Rumpfmuskulatur an und achten Sie darauf, dass Sie während der gesamten Übung einen geraden Rücken behalten.
10. Greifen Sie die Langhantel mit beiden Händen etwa schulterbreit und heben Sie sie aus der Langhantelablage.
11. Heben Sie die Langhantel langsam nach oben bis die Arme fast gestreckt sind.
12. Halten Sie diese Position kurz.

13. Kehren Sie langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

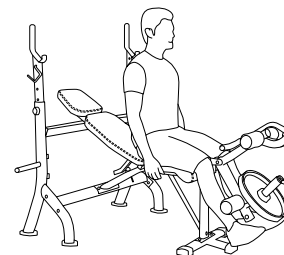
14. Legen Sie die Langhantel nach den Übungen vorsichtig auf beiden Seiten auf der Langhantelablage ab.

Hintere Oberschenkelmuskulatur trainieren



1. Entfernen Sie die Arm-Curl-Ablage **12** wie im Kapitel „Höhenverstellung der Arm-Curl-Ablage“ beschrieben (siehe **Abb. B**).
2. Stecken Sie die gewünschten Gewichte auf die Hantelscheibenhalterung **18** bzw. **19** auf wie im Kapitel „Wechseln der Hantelscheiben“ beschrieben.
3. Legen Sie sich bäuchlings auf die Hantelbank.
4. Für mehr Komfort können Sie sich mit den Händen seitlich und/oder am oberen Ende der Hantelbank festhalten.
5. Legen Sie Ihre Füße unter den Beinstrecker **61**.
6. Spannen Sie Ihre Rumpfmuskulatur an und achten Sie darauf, dass Sie während der gesamten Übung einen geraden Rücken behalten.
7. Beugen Sie Ihre Beine nach oben und vorne.
8. Halten Sie diese Position kurz.
9. Kehren Sie langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

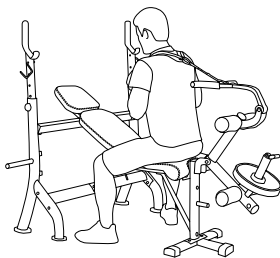
Vordere Oberschenkelmuskulatur trainieren



1. Wenn gewünscht, entfernen Sie die Arm-Curl-Ablage **12** wie im Kapitel „Höhenverstellung der Arm-Curl-Ablage“ beschrieben (siehe **Abb. B**).

2. Stecken Sie die gewünschten Gewichte auf die Hantelscheibenhalterung **18** bzw. **19** wie im Kapitel „Wechseln der Hantelscheiben“ beschrieben.
3. Legen Sie Ihre Füße hinter den Beinbeuger **62**.
4. Spannen Sie Ihre Rumpfmuskulatur an und achten Sie darauf, dass Sie während der gesamten Übung einen geraden Rücken behalten.
5. Strecken Sie Ihre Beine nach oben.
6. Halten Sie diese Position kurz.
7. Kehren Sie langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Vordere Rumpfmuskulatur trainieren



1. Entfernen Sie die Arm-Curl-Ablage **12** wie im Kapitel „Höhenverstellung der Arm-Curl-Ablage“ beschrieben (siehe **Abb. B**).
2. Stecken Sie die gewünschten Gewichte auf die Hantelscheibenhalterung **18** bzw. **19** wie im Kapitel „Wechseln der Hantelscheiben“ beschrieben.
3. Verbinden Sie den Handgriff der Arm-Curl-Stange **36** mit dem Ellipsenhaken **33** und mit dem Ab-Strap **31**.
4. Setzen Sie sich mit dem Gesicht zur Langhantelablage **52** auf die Trainingsbank.
5. Legen Sie sich den Ab-Strap auf die Schultern und fassen Sie mit beiden Händen in die Griffe.
6. Spannen Sie Ihre Rumpfmuskulatur an und achten Sie darauf, dass Sie während der gesamten Übung einen geraden Rücken behalten.
7. Beugen Sie Ihren Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne und unten und ziehen Sie dabei die Gewichte nach oben.
8. Halten Sie diese Position kurz.
9. Kehren Sie langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück.

Reinigung

HINWEIS!

Beschädigungsgefahr!

Unsachgemäßer Umgang mit der Hantelbank kann zu Beschädigungen der Hantelbank führen.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Diese können die Oberflächen beschädigen.
- Wischen Sie die Hantelbank und alle Handgriffe nach jedem Training mit einem Tuch ab, um Verunreinigungen durch trockenen Schweiß zu verhindern.
- Wischen Sie Schmutz und Staub mit einem weichen, leicht angefeuchteten Tuch ab.
- Wischen Sie alle Teile danach vollständig trocken.

Wartung

- Überprüfen Sie die Hantelbank regelmäßig auf eventuell entstandene Schäden oder Abnutzungserscheinungen.
- Kontrollieren Sie den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.
- Kontrollieren Sie insbesondere den Zustand der Verbindung des vorderen Ständers **23** mit der Stabilisierungsstange **28** (siehe **Abb. A** und **D**).
- Um vorzeitigen Abnutzungserscheinungen vorzubeugen, ölen Sie die beweglichen Teile der Hantelbank regelmäßig mit einer geringen Menge Schmieröl ein.
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus. Benutzen Sie die Hantelbank dann bis zur Instandsetzung nicht.
- Beachten Sie, dass Schweiß eine korrosive Wirkung hat und nicht mit dem Gerät in Berührung kommen darf. Wischen Sie Schweißtropfen nach den Übungen von der Hantelbank ab.

Aufbewahrung

Alle Teile müssen vor dem Aufbewahren vollkommen trocken sein.

- Bewahren Sie die Hantelbank stets an einem trockenen Ort auf.
- Schützen Sie die Hantelbank vor Temperaturschwankungen.
- Lagern Sie die Hantelbank für Kinder unzugänglich, sicher verschlossen.

Technische Daten

Modell:	28504AD-18
Norm:	EN 957-2:2003
	EN ISO 20957-4:2016
	EN ISO 20957-1:2013
Max. Benutzergewicht:	150 kg
Max. Gewicht für Langhantelablage:	120 kg
Max. Gewicht für Beinablage:	45 kg
Gerätengewicht:	38,6 kg
Abmessungen L × B × H:	186 × 140 × 119,5–140,5 cm
Artikelnummer:	95587

Entsorgung

Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung.

Hantelbank entsorgen

- Entsorgen Sie die Hantelbank entsprechend den in Ihrem Land gültigen Gesetzen und Bestimmungen.

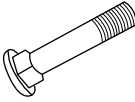
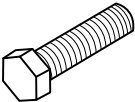
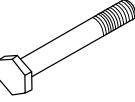
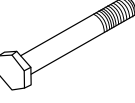
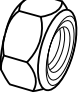
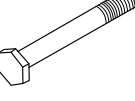
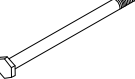
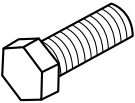
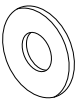
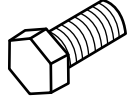
GS-Kennzeichen

Hersteller	L.A. SPORTS GMBH & CO. KG											
Adresse	Rathenastr. 4, D-51427 Bergisch Gladbach, Germany											
Art.-Nr.	28504AD-18 Multifunktions-Hantelbank											
Klasse	Klasse H											
Standard	EN ISO 20957-1:2013, EN 957-2:2003, EN ISO 20957-4:2016, AIPS GS 2014-01 PAK				EN ISO 20957-1:2013, EN 957-2:2003, EN ISO 20957-4:2016, AIPS GS 2014-01 PAK				EN ISO 20957-1:2013, EN 957-2:2003, EN ISO 20957-4:2016, AIPS GS 2014-01 PAK			
		• Achtung! Bitte vor der Benutzung sorgfältig die Bedienungsanleitung lesen. • Attention! Veuillez observer cette notice d'utilisation. • Attenzione! Osservare le presenti istruzioni per l'uso • Vigyázat! Kérjük, olvassa el az utasításokat a felhasználás előtt.										
• Datum der Herstellung • Date de production • Data di produzione • Gyártási datum												
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12												
PO Nr.: 11603												
Max. Benutzergewicht 150 kg, max. Gewicht für die Langhantelablage 120 kg, max. Gewicht für die Beinablage 45 kg.												
Poids utilisateur maximum de 150 kg. Charge maximale pour le curler de jambes est de 45 kg. Charge maximale pour le support haltères est de 120 kg.												
Peso massimo dell'utilizzatore di 150 kg. Il peso di carico massimo per il leg curl è di 45 kg. Il carico di peso massimo per il supporto del manubrio è di 120 kg.												
Maximális felhasználó súlya: 150 kg, maximális súlya súlyemelőtartó 120 kg, maximális súlya lábtartó 45 kg												
• Vor jeder Benutzung alle Verbindungen auf festen Sitz prüfen! • Vérifiez avant chaque utilisation le serrage correct de toutes les vis et tous les écrous. • Prima di ogni uso verificare che tutte le viti e i dadi siano serrati correttamente. • Ellenőrizze az összes csatlakozást minden használat előtt.												
Nicht für therapeutisches Training geeignet. L'appareil n'est pas adapté à un usage thérapeutique. L'attrezzatura non è adatta all'uso terapeutico.												
Nem alkalmas terápiás képzés.												

Montage

Beiliegende Schrauben, Muttern und Unterlegscheiben

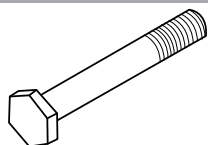
Diese Übersicht zeigt die beiliegenden, zu montierenden Schrauben, Muttern und Unterlegscheiben. Einige Schrauben, Muttern und Unterlegscheiben aus dem Lieferumfang sind bereits vormontiert. Diese sind hier nicht aufgeführt.

25	2×		2	10×	
45	6×		10	15×	
54	2×		53	2×	
14	2×		5	14×	
29	1×		42	24×	
3	2×		43	4×	
7	4×				

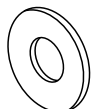
Hantelbank montieren

1

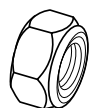
45



42



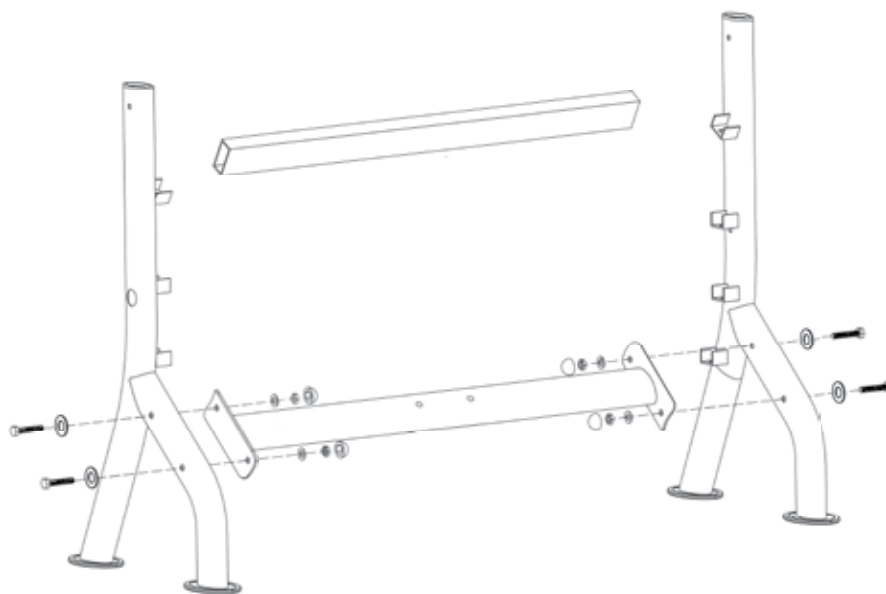
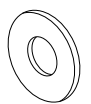
10



8

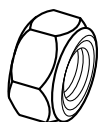


43

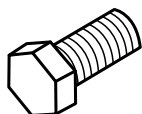


2

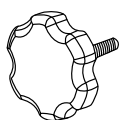
53



7



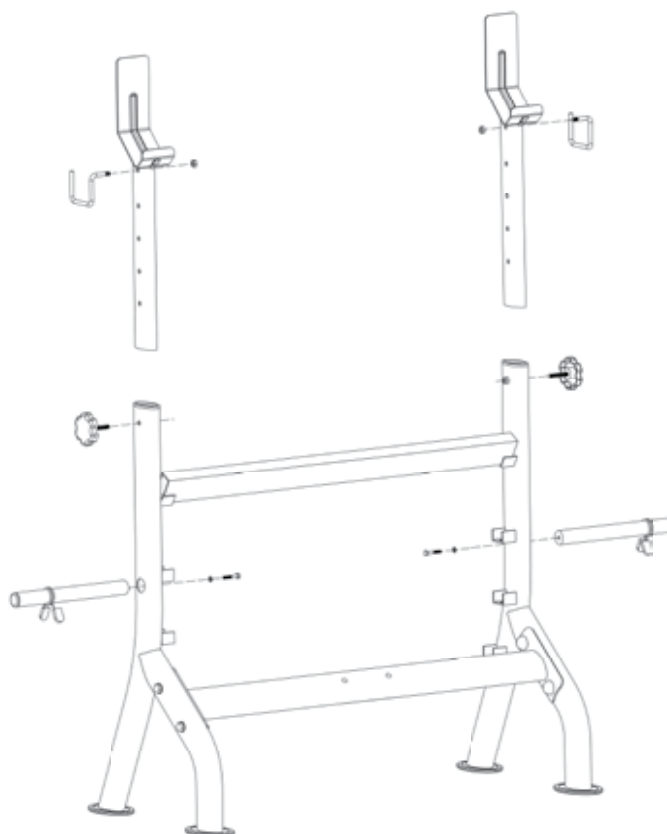
48



17

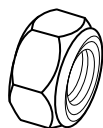


5



3

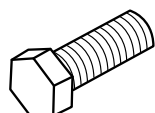
10



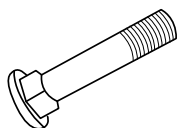
8



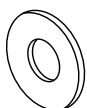
3



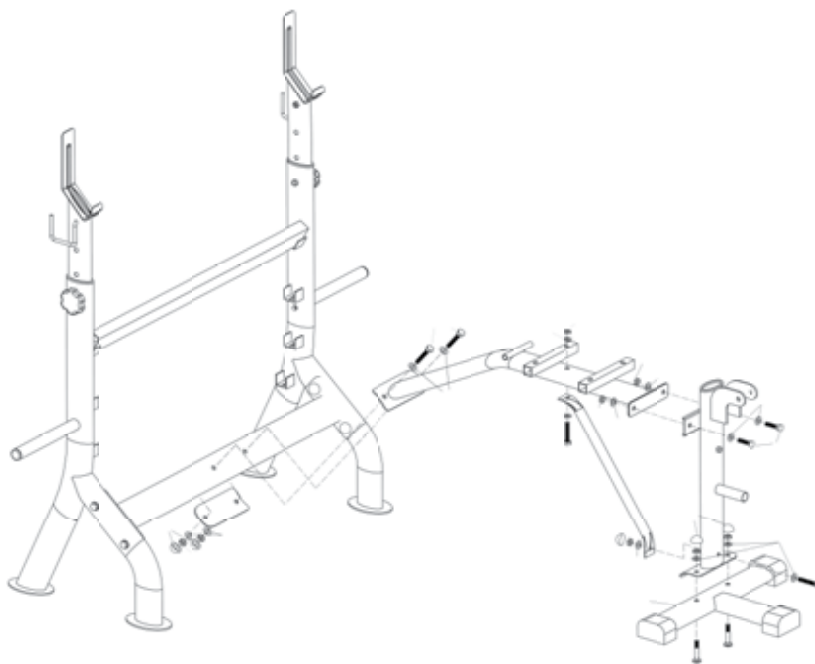
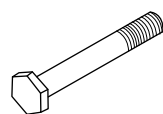
25



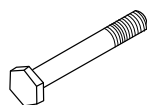
42



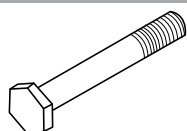
54



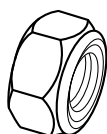
45

**4**

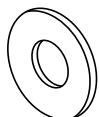
14



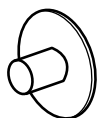
10



42



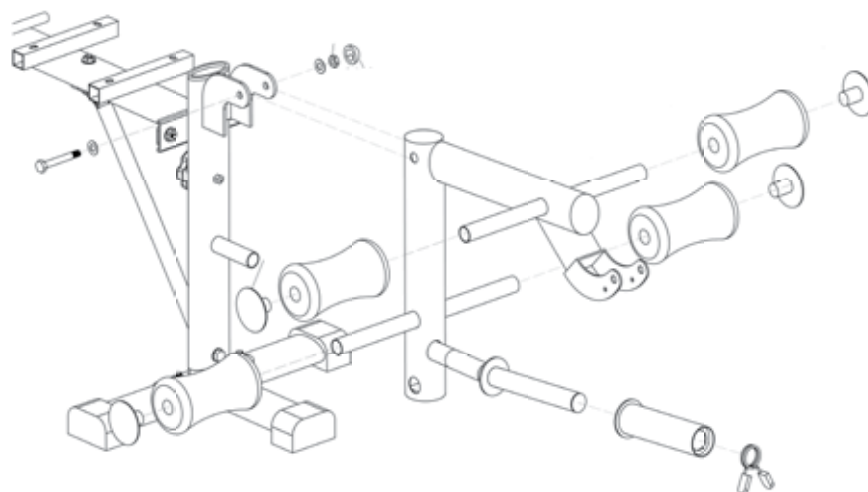
22



17

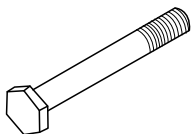


8

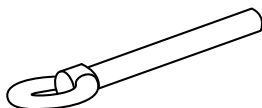


5

14



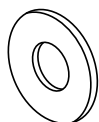
15



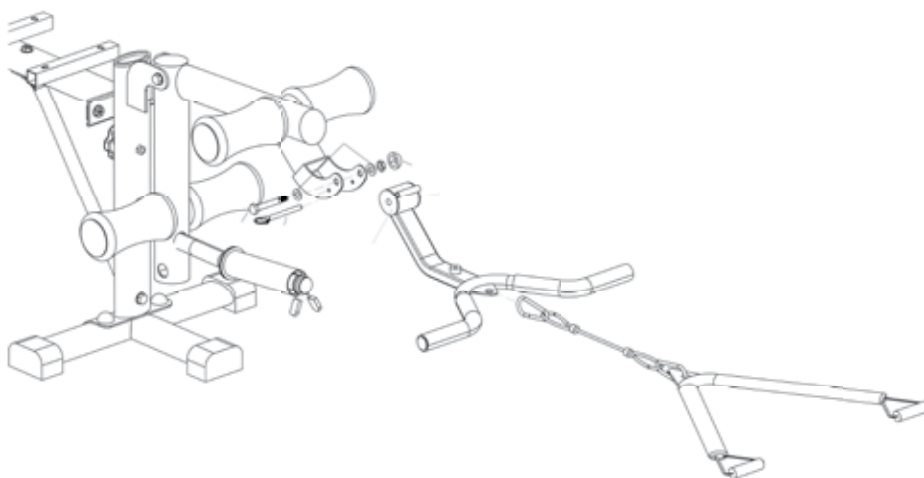
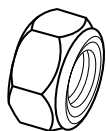
8



42

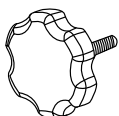


10

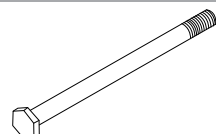


6

48



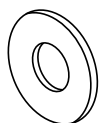
29



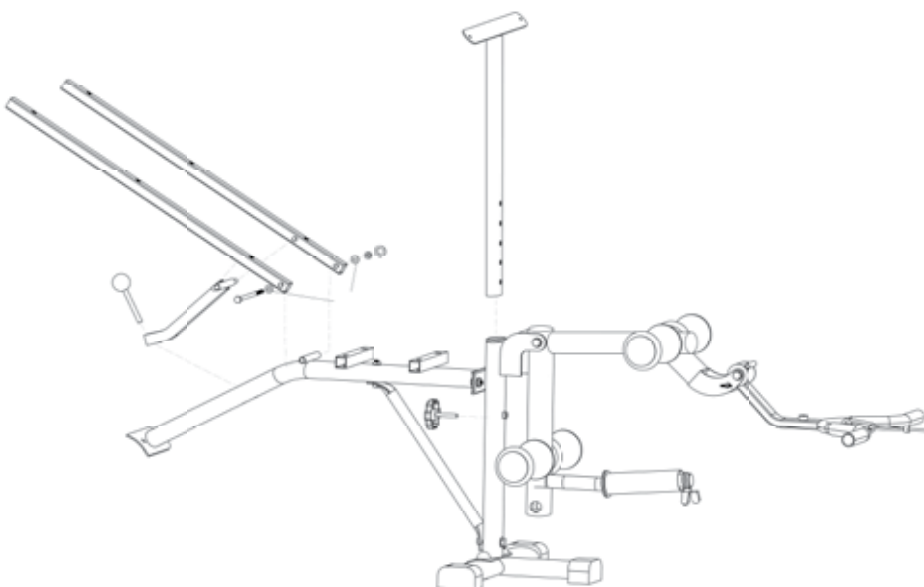
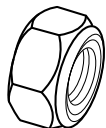
8

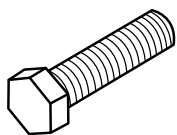
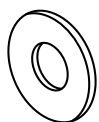
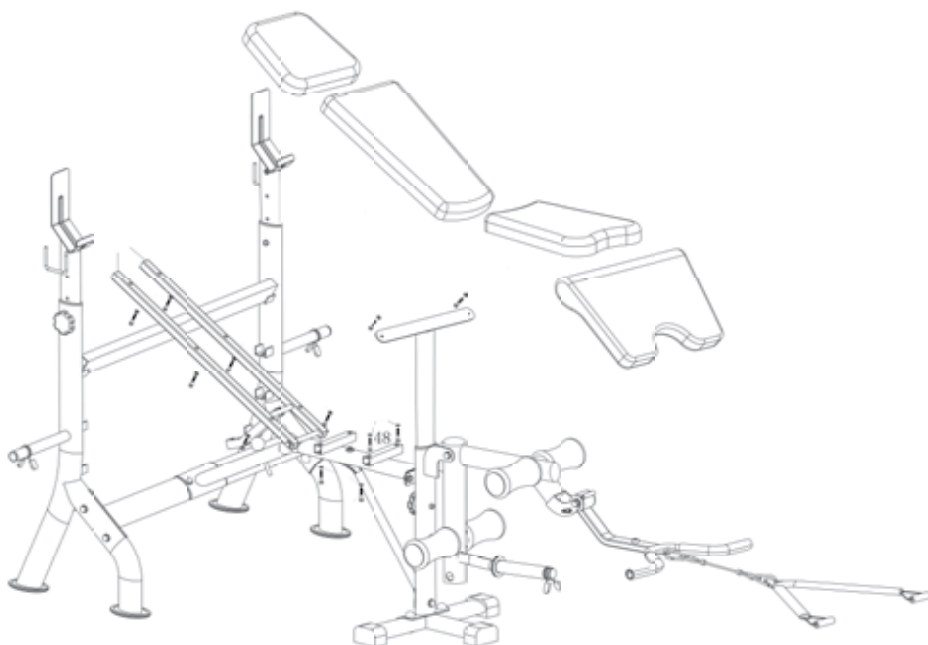
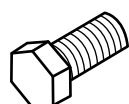


42



10



7**2****5****7**



Da bin ich mir sicher.



VERTRIEBEN DURCH:

L.A. SPORTS GMBH & CO. KG
RATHENAISTR. 4
51427 BERGISCHE GLADBACH
DEUTSCHLAND

KUNDENDIENST

95587



00800 52776787



www.la-sports.de

MODELL:
28504AD-18

02/2018

3

**JAHRE
GARANTIE**