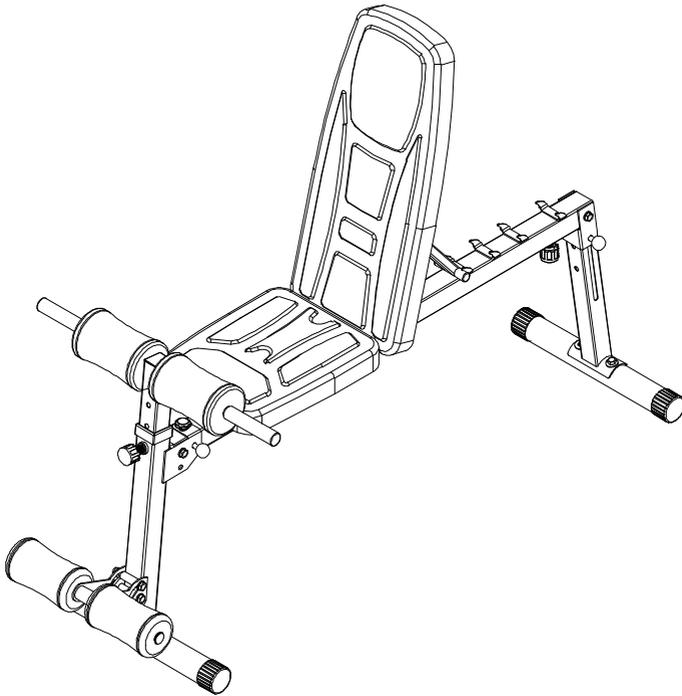


# Hantelbank All in One

---

309FHDTR5B



---

Bedienungsanleitung



## **Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!**

Der Hersteller arbeitet ständig an der Weiterentwicklung aller Typen und Modelle.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass deshalb jederzeit Änderungen des Lieferumfangs in Form, Ausstattung und Technik möglich sind. Aus den Angaben, Abbildungen und Beschreibung dieser Gebrauchsanweisung können daher keine Ansprüche hergeleitet werden.

Nachdruck, Vervielfältigung oder Übersetzung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung des Herstellers nicht gestattet.

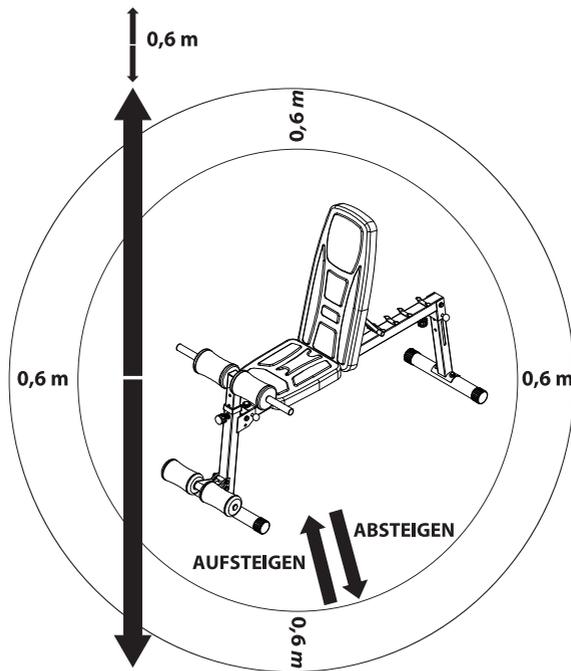
Alle Rechte nach dem Gesetz über das Urheberrecht bleiben dem Hersteller ausdrücklich vorbehalten.

**Änderungen vorbehalten.**

## SICHERHEITSMASSNAHMEN

Dieses Übungsgerät wurde für eine optimale Bediensicherheit hergestellt. Es sind jedoch bei der Bedienung von Übungsgeräten bestimmte Vorsichtsmaßnahmen zu beachten. Achten Sie darauf, das gesamte Handbuch zu lesen, bevor Sie Ihr Gerät montieren oder in Betrieb nehmen. Beachten Sie insbesondere die folgenden Vorsichtsmaßnahmen:

1. Halten Sie zu allen Zeiten Kinder und Haustiere außerhalb der Reichweite des Geräts. Lassen Sie Kinder NICHT unbeaufsichtigt mit dem Gerät im selben Raum.
2. Es darf nur jeweils eine Person das Gerät benutzen.
3. Falls beim Benutzer Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder andere ungewöhnliche Beschwerden auftreten, muss das Training sofort UNTERBROCHEN werden. KONSULTIEREN SIE SOFORT EINEN ARZT.
4. Stellen Sie das Gerät auf einer freien, waagrechten Fläche auf. Verwenden Sie das Gerät NICHT in der Nähe von Wasser oder im Freien.
5. Die Hände von allen beweglichen Teilen fernhalten.
6. Beim Workout stets geeignete Trainingskleidung tragen. KEINE Morgenmäntel oder sonstige Kleidung tragen, die sich im Gerät verfangen könnte. Es sind ebenfalls Lauf- oder Aerobic-Schuhe bei der Verwendung des Geräts erforderlich.
7. Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Gebrauch, wie in dieser Anleitung beschrieben. Verwenden Sie kein Zubehör, das vom Hersteller nicht empfohlen wird.
8. Bitte beachten Sie, dass durch falsches oder übermäßiges Training Gesundheitsschäden entstehen können.
9. Der Freiraum muss mindestens 0,6 m größer sein, als der Trainingsbereich. Dies ist der Platz, um im Falle eines Notfalls ohne Behinderung vom Gerät steigen zu können. In Bereichen, wo zwei Geräte nebeneinander aufgestellt werden, kann der Freiraum gemeinsam genutzt werden.



## WARNHINWEIS

VOR DEM ÜBUNGSBEGINN, BITTE IHREN ARZT KONSULTIEREN. DIES IST BESONDERS WICHTIG FÜR PERSONEN, DIE ÄLTER ALS 35 SIND, ODER PERSONEN MIT BESTEHENDEN GESUNDHEITSPROBLEMEN. LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN, BEVOR SIE JEDLICHE FITNESS-GERÄTE VERWENDEN. WIE ÜBERNEHMEN KEINE HAFTUNG FÜR VERLETZUNGEN ODER SACH SCHÄDEN, DIE DURCH ODER INFOLGE DER VERWENDUNG DIESER GERÄTS ENTSTANDEN SIND.

DIESE ANLEITUNG AUFBEWAHREN.

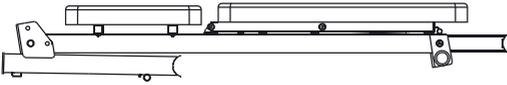
## GERÄTETEILE

## TEILELISTE

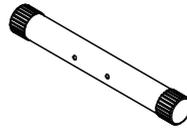
Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1	13	Verriegelungsknopf M8*15	1
2	Stabilisator	2	14	Sechskantschraube M10*20	5
3	Hinterer Rahmen	1	15	ARC-Unterlegscheibe Ø10	4
4	Fußpolsterhalterung	1	16	Sechskantschraube M10*70	2
5	Neigungsstütze	1	17	Unterlegscheibe Ø10	5
6	Fußpolsterrohr	1	18	Kontermutter M10	2
7	Vorderes Rohr	1	19	Schraubenschlüssel 17	2
8	Sicherungsstift Ø10*60	1	20	Sicherungsstift Ø8*60	1
9	Verriegelungsknopf M16	2	21	Sechskantschraube M8*70	1
10	Vorderer Rohrgriff 140mm	2	22	Unterlegscheibe Ø8	2
11	Kleine Schaumstoffrolle 170mm*Ø95	2	23	Kontermutter M8	1
12	Große Schaumstoffrolle 175mm*Ø105	2	24	Abdeckkappe	1

## KOMPONENTEN

① × 1



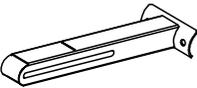
② × 2



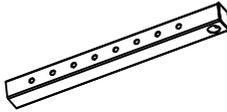
④ × 1



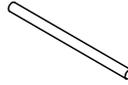
③ × 1



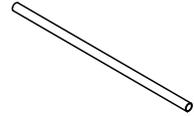
⑤ × 1



⑥ × 1



⑦ × 1



⑧ × 1



⑨ × 2



⑩ × 2



⑪ × 2



⑫ × 2



⑬ × 1



⑭ × 5



⑮ × 4



⑯ × 2



⑰ × 5



⑱ × 2



⑲ × 2



⑳ × 1



㉑ × 1



㉒ × 2



㉓ × 1



㉔ × 1



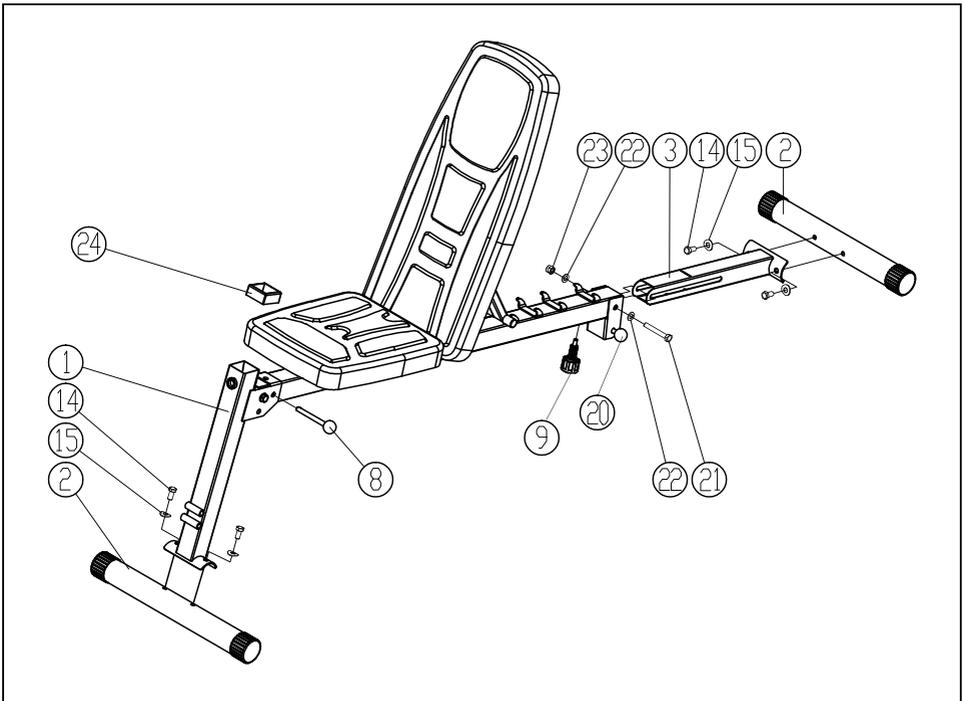
## MONTAGEANLEITUNG



Es wird dringend empfohlen, dass die Montage dieser Hantelbank von zwei oder mehr Personen vorgenommen wird.

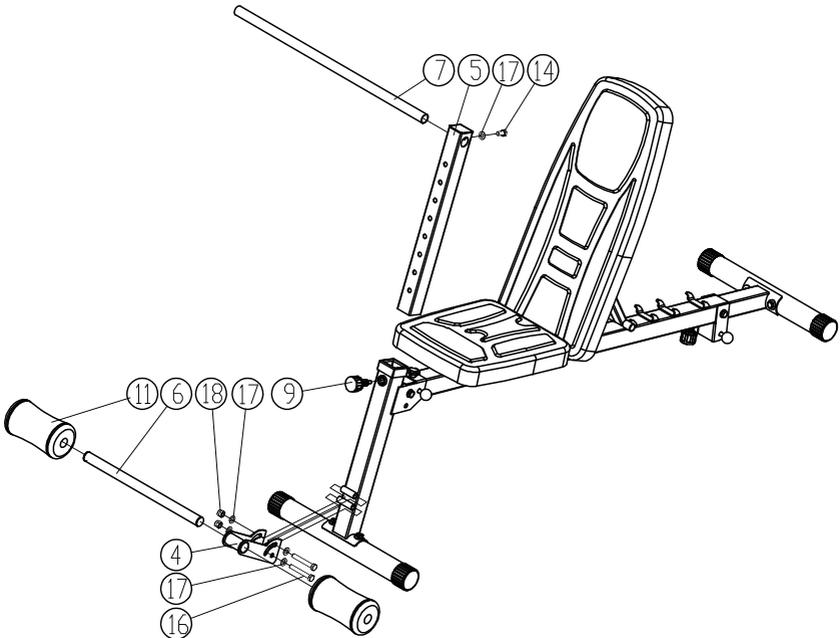
**Hinweis:** Einige Zubehörteile sind an der Hauptkomponente vormontiert. Diese könnten daher nicht separat enthalten sein.

- Schritt 1 A** Bringen Sie die vordere Stütze am Stabilisator (2 #) an, richten Sie die Löcher aus und sichern Sie sie mit 2 Stück M10 \* 20 Sechskantschrauben (14 #) und 2 Stück Ø10 ARC-ARC-Unterlegscheiben (15 #). Setzen Sie den Verriegelungsstift (8 #) in den Hauptrahmen (1 #) ein.
- B** Befestigen Sie den hinteren Rahmen (3 #) am Stabilisator (2 #), richten Sie die Löcher aus und sichern Sie sie mit 2 Stück M10 \* 20 Sechskantschraube (14 #) und 2 Stück Ø10 ARC-Unterlegscheiben (15 #). Befestigen Sie den hinteren Rahmen (3 #) mit einer Sechskantschraube MS \* 70 (21 #), einer 2 Stück Unterlegscheiben Ø8 (22 #), einer Mutter M8 (23 #) und 2 Schraubenschlüsseln (19 #). Stellen Sie die Position durch Herausziehen des Verriegelungsknopfes (9 #) ein. Wir empfehlen diesen Schritt mit zwei Personen durchzuführen.
- C** Stecken Sie die Abdeckkappe (24 #) von oben in den Hauptrahmen (1 #) ein.



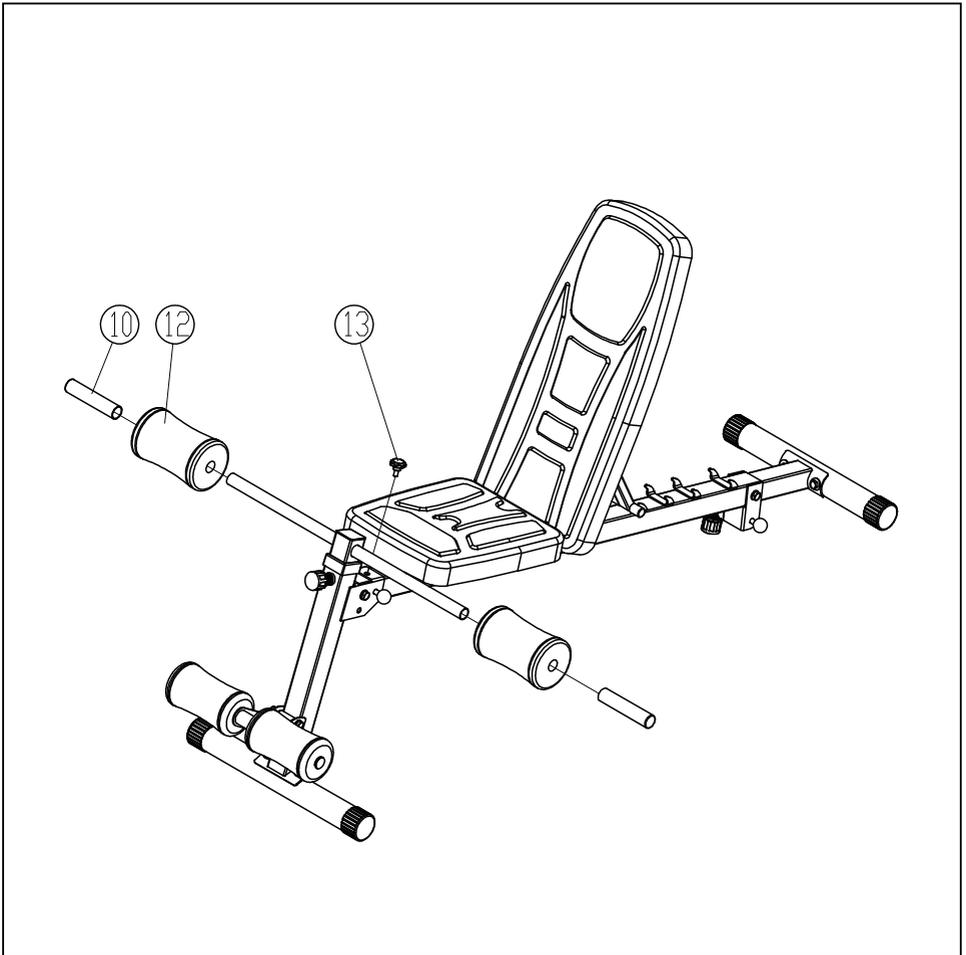
## Schritt 2

- A** Befestigen Sie das vordere Rohr (7 #) an der Neigungsstütze (5 #) und befestigen Sie sie zusammen mit einer M 10 \* 20-Sechskantschraube (14 #) und einer Unterlegscheibe Ø10 (17 #). Wählen Sie die gewünschte Höhe mit dem Verriegelungsknopf (9 #).
- B** Befestigen Sie das Polsterrohr (6 #) und die Fußpolsterhalterung (4 #) an der vorderen Stütze. Richten Sie die Löcher aus und sichern Sie sie mit 2 Stück Sechskantschrauben M 10 \* 70 (16 #) und 4 Stück Unterlegscheiben Ø10 (17 #) mit 2 Stück Kontermuttern (18 #). Bringen Sie 2 Stück kleine Schaumstoffrollen (11 #) an, wie in der Abbildung gezeigt.



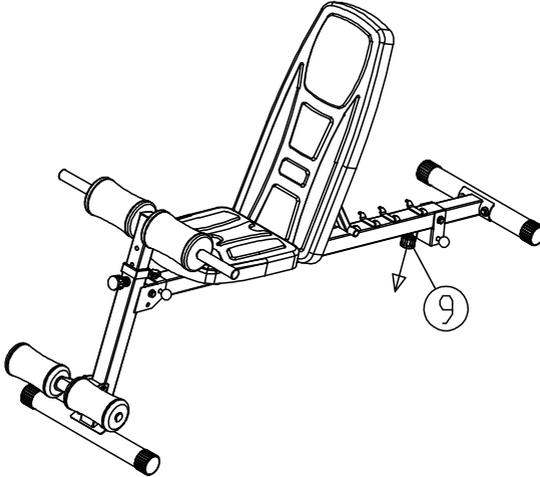
## Schritt 3

- A Bringen Sie 2 Stück große Schaumstoffrollen (12#) und 2 Stück Handgriffe (10 #) an, wie in der Abbildung dargestellt. Bringen Sie den einen M8 \* 15-Verriegelungsknopf (13 #) an. Wir empfehlen, die Handgriffe mit Werkzeug festzuziehen.

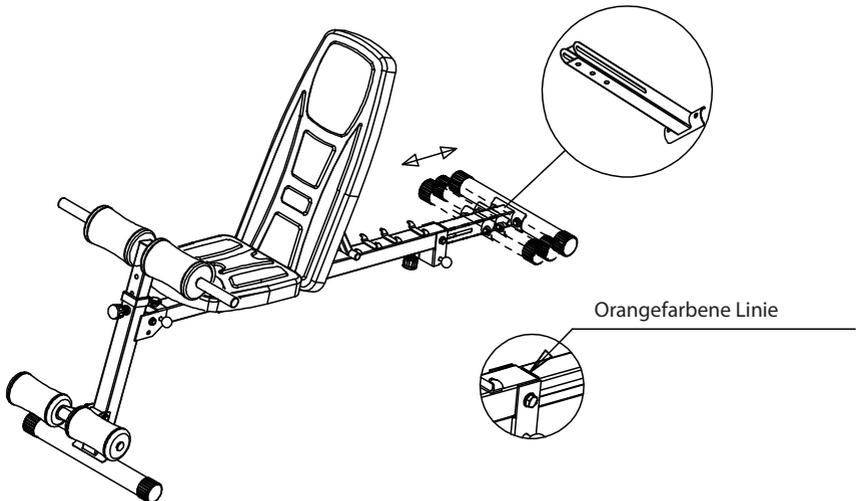


**MONTAGEANLEITUNG****Einstellung des unteren Fußes**

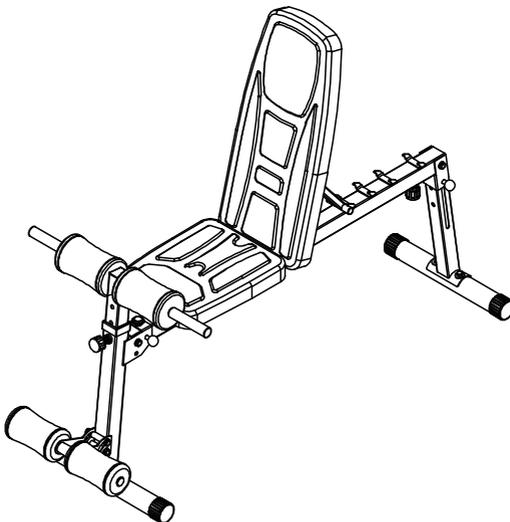
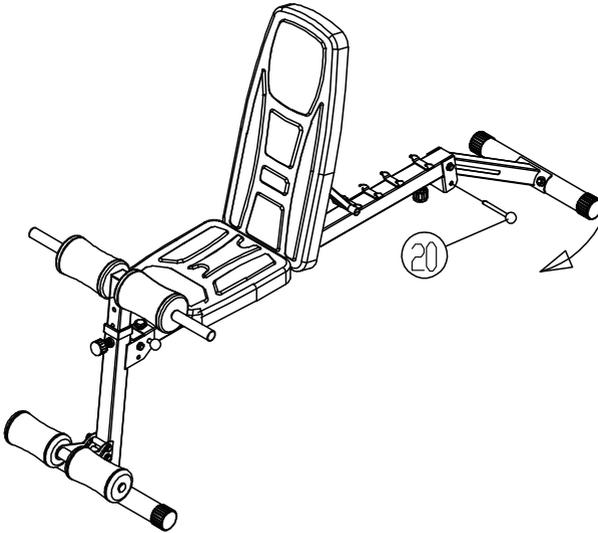
1. Ziehen Sie den Verriegelungsknopf unter dem Hauptrahmen heraus.



2. Ziehen Sie den hinteren Rahmen aus dem Hauptrahmen heraus (1 #). Am hinteren Rahmen befinden sich drei feste Löcher für die Einstellung. Schieben Sie den hinteren Rahmen vollständig in den Hauptrahmen, bis die orangefarbene Linie die Kante des Verriegelungsblocks am Hauptrahmen erreicht (1 #).

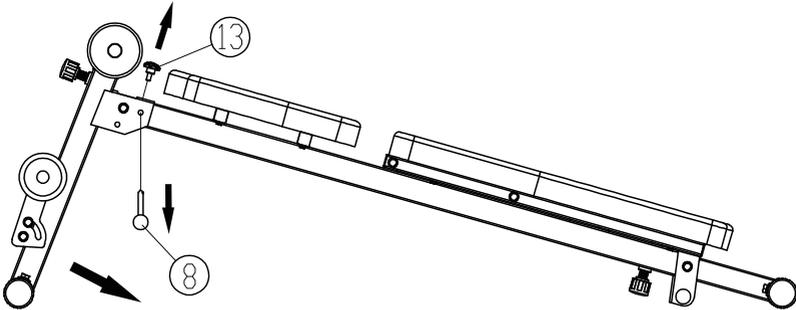


3. Lösen Sie den Sicherungsstift (20 #) und klappen Sie den hinteren Rahmen (3 #) wie in der Abbildung gezeigt.

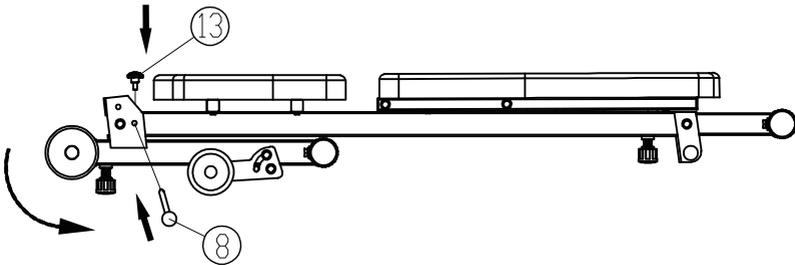


## Klappritt

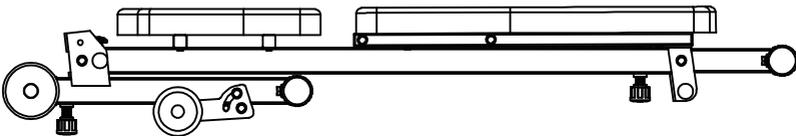
1. Stellen Sie das Rückenpolster auf die niedrigste Stufe und entfernen Sie den Verriegelungsknopf (13 #) und den Verriegelungsstift (8 #).



2. Falten Sie die vordere Stütze zusammen und sichern Sie sie mit dem Sicherungsstift (8 #) und dem Verriegelungsknopf (13 #).



- 3.



## MONTAGEANLEITUNG

1. Überprüfen Sie regelmäßig das Gerät, um evtl. entstandene Beschädigungen oder Verschleiß zu erkennen.
2. Schmieren Sie die beweglichen Teile regelmäßig mit Leichtöl ein, um vorzeitigen Verschleiß vorzubeugen.
3. Überprüfen Sie vor der Benutzung des Geräts alle Teile und ziehen Sie diese ggf. fest. Ersetzen Sie alle defekten Teile umgehend und verwenden Sie das Gerät solange nicht, bis es sich wieder in einem einwandfreiem Zustand befindet.
4. Das Gerät kann mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht scheuern den Reinigungsmittel gereinigt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.
5. Versuchen Sie nicht dieses Gerät selbstständig zu reparieren. Sollten Sie Schwierigkeiten bei der Montage, dem Betrieb oder der Benutzung Ihres Trainingsgeräts haben, oder falls Sie vermuten, dass möglicherweise Teile fehlen, wenden Sie sich bitte an den Hersteller.

## TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

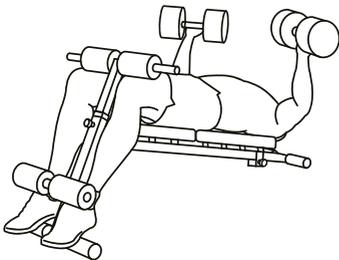
- Max. Benutzergewicht: 130 kg
- Max. Trainingsgewicht: 50 kg
- Maße (aufgebaut): L = 158cm, B = 67cm, H = 113,5cm
- Maße (zusammengeklappt): L = 154,5cm, B = 67cm, H = 23,5cm
- Gewicht: 21kg
- EN ISO 20957-1:2013 Klasse: H (H: Heimgebrach)
- Es ist NICHT für therapeutische Zwecke geeignet.

## MONTAGEANLEITUNG



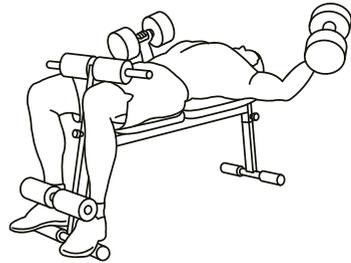
### SEITHEBEN MIT ANSTIEGENDER RÜCKENLEHNE

1. Stellen Sie die Rückenlehne auf die Schrägposition (ansteigend) ein.
2. Wählen Sie ein kontrollierbares Gewicht.
3. Beginnen Sie in der Position mit den Kurzhanteln seitlich von der Brust und halten Sie die Arme dabei leicht gebeugt.
4. Das Ziel eines Übungsablaufs ist, die Hanteln über der Brust zusammenzubringen.
5. Hanteln über der Brust zusammenzubringen.



### SEITHEBEN AUF NEGATIVBANK

1. Bringen Sie die Rückenlehne in die Negativposition.
2. Wählen Sie ein kontrollierbares Gewicht.
3. Beginnen Sie in einer Position mit den Kurzhanteln seitlich von der Brust und halten Sie die Arme dabei leicht gebeugt.
4. Das Ziel eines Übungsablaufs ist, die Hanteln über der Brust zusammenzubringen.



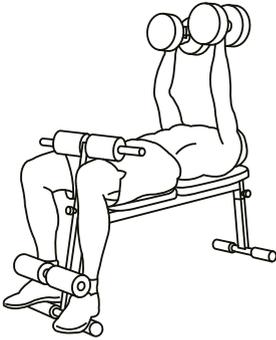
### SEITHEBEN AUF DER FLACHBANK

1. Bringen Sie die Rückenlehne in die waagrechte Position.
2. Wählen Sie ein kontrollierbares Gewicht.
3. Beginnen Sie in der Position mit den Kurzhanteln seitlich von der Brust und halten Sie die Arme dabei leicht gebeugt.
4. Das Ziel eines Übungsablaufs ist, die Hanteln über der Brust zusammenzubringen.



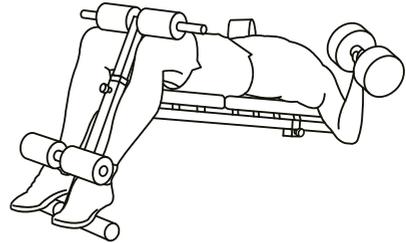
### BRUSTPRESSE MIT ANSTIEGENDER RÜCKENLEHNE

1. Stellen Sie die Rückenlehne auf die Schrägposition (ansteigend) ein.
2. Wählen Sie ein kontrollierbares Gewicht.
3. Beginnen Sie mit den Kurzhanteln kurz vor der Brust und halten Sie Arme auf Schulterbreite.
4. Das Ziel eines Übungsablaufs ist, die Hanteln nach oben über den Kopf zu drücken. Kehren Sie in einer langsamen und kontrollierten Bewegung in die Ausgangsposition zurück.



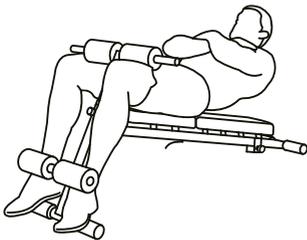
### BRUSTPRESSE AUF DER FLACHBANK

1. Bringen Sie die Rückenlehne in die waagrechte Position.
2. Wählen Sie ein kontrollierbares Gewicht.
3. Beginnen Sie mit den Kurzhanteln kurz vor der Brust und halten Sie die Arme auf Schulterbreite.
4. Das Ziel eines Übungsablaufs ist, die Hanteln nach oben über den Kopf zu drücken. Kehren Sie in einer langsamen und kontrollierten Bewegung in die Ausgangsposition zurück.



### BRUSTPRESSE AUF DER NEGATIVBANK

1. Bringen Sie die Rückenlehne in die Negativposition.
2. Wählen Sie ein kontrollierbares Gewicht.
3. Beginnen Sie mit den Kurzhanteln kurz vor der Brust und halten Sie Arme auf Schulterbreite.
4. Das Ziel eines Übungsablaufs ist, die Hanteln nach oben über den Kopf zu drücken. Kehren Sie in einer langsamen und kontrollierten Bewegung in die Ausgangsposition zurück.



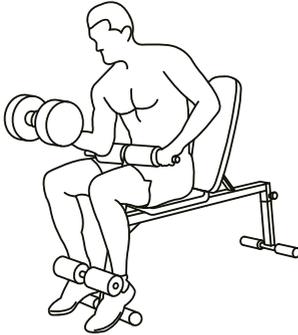
### RUMPFBEUGEN

1. Stellen Sie die Rückenlehne auf die waagrechte oder negative Position ein.
2. Klemmen Sie Ihre Füße zur Stabilisierung unter die Schaumstoffrollen.
3. Heben Sie Ihren Oberkörper nach oben, indem Sie sich am Rumpf beugen (vermeiden Sie sich aus der Hüfte heraus zu beugen).
4. Das Ziel eines Übungsablaufs besteht darin, den Oberkörper abzusenken, bis er sich parallel zum Boden befindet.



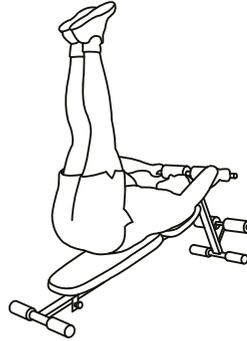
### BEINHEBEN IM LIEGEN AUF DER SCHRÄGBANK

1. Wählen Sie die Schräglage für die Rückenlehne (ansteigend). Legen Sie sich auf den Rücken und ergreifen Sie die Griffe mit beiden Händen.
2. Heben Sie Ihre Beine bis etwa 45° an und stellen Sie sicher, dass Ihr Rücken stabil bleibt.
3. Halten Sie diese Position für etwa 10 Sekunden.
4. Kehren Sie in die Ausgangsposition zurück und wiederholen Sie den Vorgang.



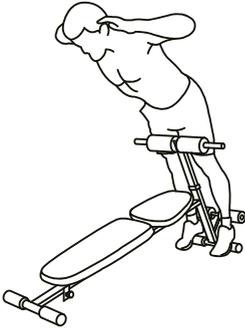
### **BIZEPSCURL MIT ANSTIEGENDER RÜCKENLEHNE**

1. Stellen Sie die Rückenlehne auf die Schrägposition (ansteigend) ein und ziehen Sie das Curlpult heraus, entsprechend der Abbildung .
2. Wählen Sie ein kontrollierbares Gewicht.
3. Legen Sie Ihren Ellbogen und den Oberarm fest auf die Oberseite des Curlpults. Beginnen Sie mit der Kurzhantel kurz vor der Brust. Senken Sie nun die Hantel langsam ab, bis der Oberarm nahezu ausgestreckt ist.
4. Das Ziel eines Übungsablaufs ist, die Hanteln wieder in einer langsamen und kontrollierten Bewegung in die Ausgangsposition zu bringen.



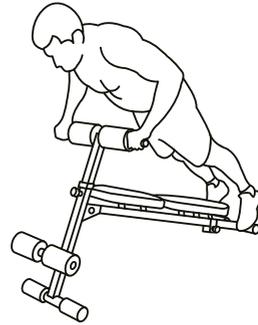
### **BEINHEBEN FÜR DAS BAUCHMUSKEL TRAINING**

1. Bringen Sie die Rückenlehne in die Negativposition.
2. Ergreifen Sie die Griffe über Ihrem Kopf zur Stabilisierung.
3. Heben Sie Ihre Beine an, indem Sie diese ausgestreckt nach oben ziehen, indem Sie eine Beuge im Hüftbereich ausführen.
4. Senken Sie Ihre Beine ab, bis diese sich parallel zum Boden befinden. Erlauben Sie keinen Bodenkontakt Ihrer Füße.



### RÜCKENSTRECKEN

1. Stellen Sie die Rückenlehne in die negative Position ein und passen Sie das Curlpult auf Ihre Hüfthöhe an.
2. Für diese Übung sind keine Hanteln erforderlich. Ihr Körpergewicht ist ausreichend.
3. Bringen Sie die Hacken Ihrer Füße unter den Fußstützbügel und kreuzen Sie die Arme hinter dem Kopf. Die Ellenbogen zeigen dabei nach außen. Beginnen Sie sich langsam nach vorne zu beugen, so weit, bis Ihre Oberschenkel und der Oberkörper nahezu einen rechten Winkel bilden.
4. Heben Sie Ihren Oberkörper wieder langsam an, zurück in die Ausgangsposition, bis Ihr Rücken und die Beine eine gerade Linie bilden.



### LIEGESTÜTZE

1. Stellen Sie die Rückenlehne auf die Schrägposition (ansteigend) ein und ziehen Sie das Curlpult heraus, entsprechend der Abbildung.
2. Für diese Übung sind keine Hanteln erforderlich. Ihr Körpergewicht ist ausreichend.
3. Greifen Sie den Griff des Curlpults mit beiden Händen und begeben Sie sich nach unten in eine Liegestützposition. Beginnen Sie damit, Ihren Körper abzusinken, bis die Brust leicht das Curlpult berührt.
4. Drücken Sie nach wenigen Sekunden in dieser Position, Ihren Körper wieder zurück, nach oben, in die Ausgangsposition.
- 5.



**Importeur:**  
monolith GmbH  
Maxstraße 16 D-45127 Essen  
Germany