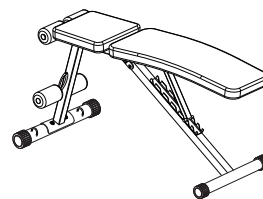


Aufbauanleitung

T PRO Trainingsbank



1

Paketinhalt:

- A: Hauptrahmen (1x)
- B: Basis vorne unten (1x)
- C: Mutter M8 (2x) -> C.1
Unterlegscheibe ø8 (2x) -> C.2
Vierkant-Halsschraube M8X60 (2x) -> C.3
- D: Stift ø10X60 (3x)
- E: Zugseil (2x)
- F: Schraubenschlüssel ø10X60 (1x)

2

Schritt 1:

Klappen Sie den Hauptrahmen (A) aus und führen Sie den Stift (D - 3x) in die Löcher ein, wie in der Abbildung gezeigt.

3

Schritt 2:

Befestigen Sie die vordere untere Basis (B) am Hauptrahmen (A) mit Vierkant-Halsschraube M8X60 (C.3 - 2x), Unterlegscheibe ø8 (C.2 - 2x) und Muttern (C.1 - 2x).

4

Schritt 3:

Installieren Sie die Zugseile (D) an der vorderen unteren Basis (B).

Wenn Sie die Trainingsbank verwenden, können Sie das Rückenpolster wie gezeigt einstellen.

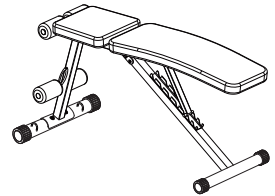
Der Onlineshop für den modernen Trainer !

Service-Kontakt:
info@teamsportbedarf.de
bestellung@teamsportbedarf.de
angebot@teamsportbedarf.de
grafik@teamsportbedarf.de

TEAMSPORTBEDARF.DE

Trainingsunterlagen24 GmbH, Ramstedter Straße 24, 39326 Zielitz
www.teamsportbedarf.de

Richtige Nutzung der Trainingsbank



1

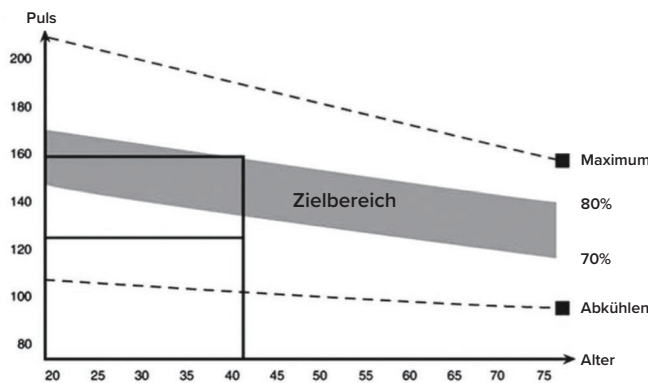


Neben körperlicher Fitness und muskelstärkenden Übungen ist eine gesunde und ausgewogene Ernährung sehr wichtig, um Ihre Fitnessziele zu erreichen.

Aufwärmübungen vor dem Training

Diese Phase der Aufwärmübungen kann die Blutzirkulation des Benutzers verbessern und somit Verletzungen beim Training verhindern. Bitte befolgen Sie zum richtigen Aufwärmen 5 einfache Dehnübungen, wie links dargestellt.

2



Richtiges Training

Diese Phase ist die formale Trainingsphase. Durch regelmäßiges Üben können Sie die Kraft und Beweglichkeit Ihrer Muskeln verbessern. Der Schlüssel ist eine konstante und gesunde Trainingsintensität. Sie sollten die Zielherzfrequenz berücksichtigen, um sicherzustellen, dass Sie in der optimalen Intensität trainieren.

Bitte beachten Sie die Grafik links. Achten Sie darauf, Ihre Herzfrequenz für 12 bis 20 Minuten innerhalb des Zielbereichs zu halten.

3

Verwendung

1. Kinder und Haustiere sollten sich zu jeder Zeit von den Produkten fernhalten. Erlauben sie Kindern nicht, unbeaufsichtigt in der Nähe des Produkts zu sein.
2. Zu jedem Zeitpunkt sollte sich nur eine Person auf der Bank befinden.
3. Beenden Sie das Training und konsultieren Sie sofort Ihren Arzt, wenn Sie Schwindel/Brustschmerzen/ Atemlosigkeit oder andere Beschwerden verspüren.
4. Stellen Sie die Trainingsbank bitte auf eine saubere Oberfläche, weg von Wasserquellen.
5. Tragen Sie beim Training geeignete Sportkleidung und Schuhe. Vermeiden Sie es, lose Kleidung zu tragen, die sich in der Bank verfangen könnte.
6. Bitte verwenden Sie dieses Produkt in Übereinstimmung mit der im Handbuch beschriebenen Produktbeschreibung.
7. Legen Sie während des Trainings keine scharfen oder gefährlichen Gegenstände in die Nähe dieser Bank.
8. Behinderten Benutzern ist es nicht gestattet, dieses Produkt ohne die Aufsicht von Fachpersonal zu benutzen.
9. Aufwärm- und Dehnübungen sollten vor dem Training durchgeführt werden, um die Verletzungsraten zu reduzieren.
10. Verwenden Sie dieses Produkt nicht, wenn Sie den Verdacht haben, dass es beschädigt sein könnte.
11. Wir empfehlen Benutzern, mit einem Freund/Partner zu trainieren, um aufeinander aufzupassen.

4

Tägliche Wartung/Pflege

1. Schmieren Sie die Teile regelmäßig.
2. Prüfen Sie und ziehen Sie alle Teile des Produkts vor der Verwendung des Geräts an.
3. Verwenden Sie einen feuchten Turm, um die Werkbank nach dem Gebrauch zu reinigen. Vermeiden Sie die Verwendung eines chemischen Lösungsmittels zur Reinigung des Produkts.

5

Warnhinweise

Bitte konsultieren Sie vor jedem Training unbedingt Ihre medizinischen Betreuer, insbesondere diejenigen mit gesundheitlichen Problemen. Sie erkennen an, dass Sie unsere Geräte freiwillig benutzen und sich der Risiken bewusst sind, die mit Fitness und Krafttraining auf Ihrem privaten Gelände verbunden sind. Dazu gehören unter anderem Verletzungen, die Sie sich bei der Benutzung eines Fitnessgerätes zuziehen könnten, alle Krankheiten, die während des Trainings möglicherweise ausbrechen können (z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall usw.) sowie der plötzliche Tod. Sie erkennen auch an, dass jeglicher Schaden an Ihrem Eigentum auf Ihr eigenes Risiko erfolgt.

Der Onlineshop für den modernen Trainer !

Service-Kontakt:
info@teamsportbedarf.de
bestellung@teamsportbedarf.de
angebot@teamsportbedarf.de
grafik@teamsportbedarf.de

TEAMSPORTBEDARF.DE

Trainingsunterlagen24 GmbH, Ramstedter Straße 24, 39326 Zielitz
www.teamsportbedarf.de