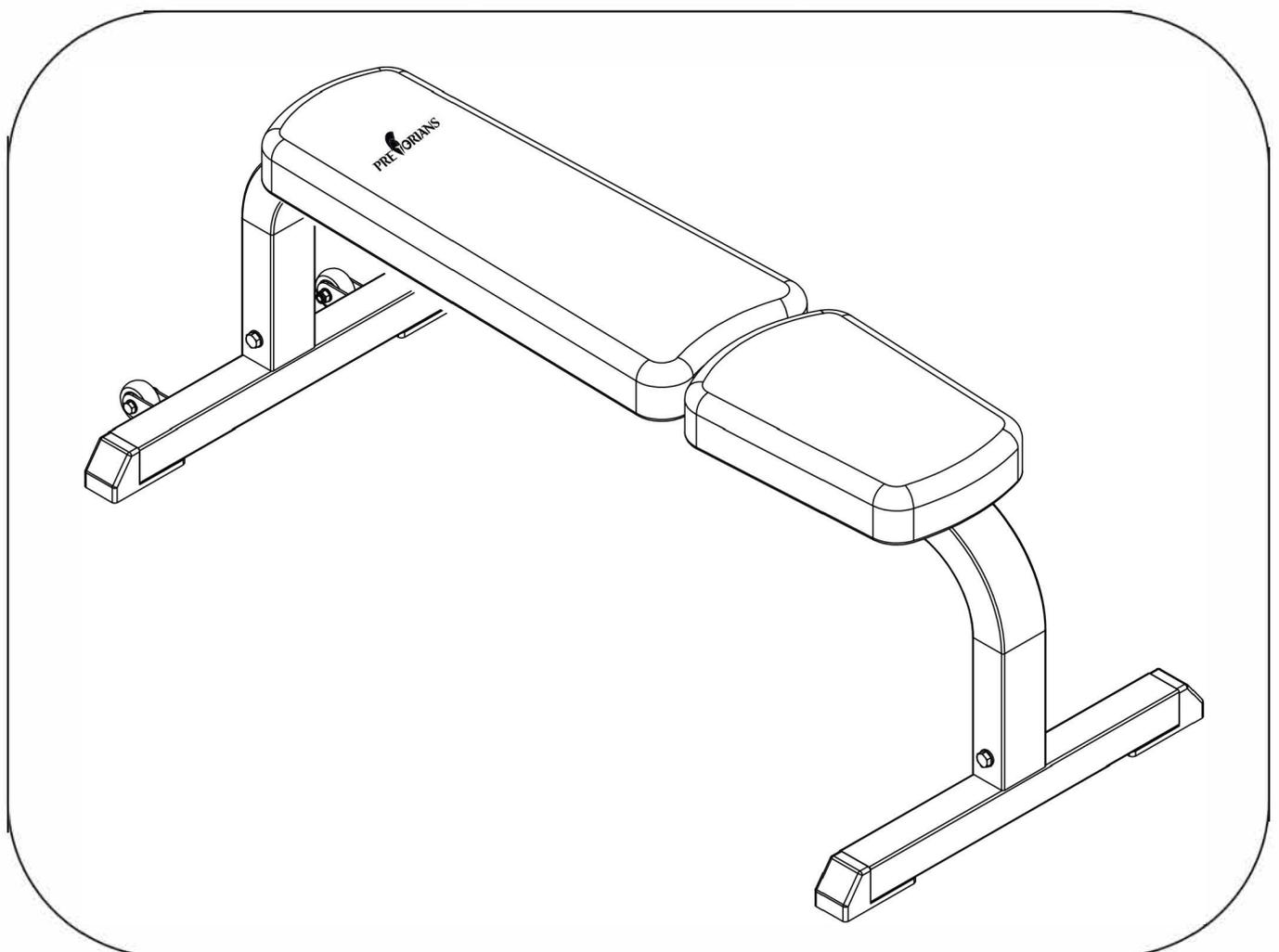


PRETORIANS

Trainingsbank TB015

Bedienungsanleitung



Importeur: BE-ACTIVE.PL Artur Kurosadowicz
Jagiellońska 3/1 0

96-100 Skierniewice, Polen

www.be-active.pl / sklep@be-active.pl / tel. +48 698 627 641 ; +48 503 099 596

TB015 v2021

SICHERHEITSHINWEISE FÜR DIE VERWENDUNG DES GERÄTS

Dieses Produkt ist ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt und wurde so konzipiert, dass es beim Training eine optimale Sicherheit bietet. Es ist für das Training der Brust-, Arm- und Rückenmuskulatur vorgesehen. Während des Trainings sind folgende Regeln zu beachten.

1. Konsultieren Sie vor Beginn des Trainings Ihren Arzt, um sicherzustellen, dass keine gesundheitlichen Kontraindikationen gegen die Nutzung des Geräts bestehen. Die Entscheidung Ihres Arztes ist entscheidend, insbesondere wenn Sie Medikamente einnehmen, die sich auf die Herzfrequenz, den Blutdruck oder den Cholesterinspiegel auswirken. Dies gilt auch für Personen über 35 Jahre oder mit bekannten gesundheitlichen Problemen.
2. Führen Sie vor dem Training immer ein Aufwärmen durch – dadurch verringern Sie das Risiko von Verletzungen durch ungewohnte Bewegungen.
3. Achten Sie auf Ihren Körper. Falsche Bewegungen oder Übungen können gesundheitsgefährdend sein. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen oder Schwindel, Kopfschmerzen, unregelmäßigen Herzschlag oder andere Beschwerden verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie vor Fortsetzung einen Arzt.
4. Stellen Sie das Gerät auf einer trockenen, ebenen Fläche mit einem Abstand von mindestens 0,5 m zur Wand auf. Halten Sie das Gerät von anderen Gegenständen und Haustieren fern. Kinder sollten sich nicht in der Nähe befinden. Schützen Sie das Gerät vor Feuchtigkeit, eventuell herabfallenden Gegenständen und unebenem Untergrund, der das Kippen oder Verrutschen verursachen könnte.
5. Überprüfen Sie vor der Verwendung – und regelmäßig während der Nutzung – alle Schraubverbindungen. Kontrollieren Sie, ob alle Schrauben, Sicherungen und beweglichen Teile fest sitzen. Lockerungen könnten während der Nutzung auftreten.
6. Verwenden Sie das Gerät erst nach vollständiger Montage gemäß Anleitung. Beginnen Sie das Training nur, wenn Sie sich vergewissert haben, dass alle Komponenten sicher befestigt sind. Steigen Sie nicht auf das Gerät, wenn Teile fehlen oder locker sind – dies kann zu schweren Verletzungen führen.
7. Überprüfen Sie das Gerät regelmäßig auf Abnutzung und Beschädigungen. Nur ein voll funktionsfähiges Gerät bietet Sicherheit. Defekte Elemente müssen sofort ersetzt oder repariert werden. Bis dahin darf das Gerät nicht benutzt werden (Verletzungsgefahr).
8. Achten Sie darauf, dass keine hervorstehenden Teile oder bewegliche Konstruktionselemente vorhanden sind, die den Benutzer behindern oder gefährden könnten.
9. Verwenden Sie das Gerät nur gemäß der Anleitung. Wenn ein Teil beschädigt ist oder nicht einwandfrei funktioniert – stellen Sie die Nutzung sofort ein. Verwenden Sie nur Original-Ersatzteile.
10. Trainieren Sie nur in geeigneter Sportkleidung und Sportschuhen. Vermeiden Sie weite Kleidung, die sich in beweglichen Teilen verfangen könnte, sowie Schmuck, der die Bewegungsfreiheit einschränkt.
11. Das Gerät ist nach Klasse H gemäß EN ISO 20957-1 klassifiziert und ausschließlich für den Heimgebrauch bestimmt. Eine gewerbliche oder therapeutische Nutzung ist nicht gestattet.
12. Achten Sie beim Heben oder Verschieben des Geräts darauf, Ihre Wirbelsäule nicht zu belasten. Eine richtige Haltung ist wichtig, um Verletzungen zu vermeiden.
13. Das Produkt ist nur für die Verwendung durch Erwachsene vorgesehen. Kinder dürfen es nur unter Aufsicht Erwachsener verwenden.
14. Der Aufbau sollte genau gemäß der Anleitung erfolgen. Verwenden Sie nur die im Lieferumfang enthaltenen Teile. Vor der ersten Nutzung vergewissern Sie sich, dass alle Elemente richtig montiert wurden.
15. Stellen Sie die Trainingsbank an einem Ort auf, an dem rundherum mindestens 60 cm Platz vorhanden ist und nach vorne mehr Bewegungsfreiheit besteht. Der Trainingsbereich darf keine Hindernisse oder Engstellen enthalten, um eine sichere Nutzung zu gewährleisten.

WARNUNG: VOR DER VERWENDUNG DES FITNESSGERÄTS LESEN SIE DIE ANLEITUNG. WIR ÜBERNEHMEN KEINE HAFTUNG FÜR VERLETZUNGEN ODER SCHÄDEN, DIE DURCH UNSACHGEMÄSSE NUTZUNG DIESES PRODUKTS ENTSTEHEN.

TECHNISCHE DATEN

Modell: TB 015

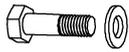
Nettogewicht – 15 kg

Abmessungen im ausgeklappten Zustand – 129 × 57,5 × 42 cm

Maximale Belastung – 150 kg

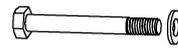
TEILELISTE

1



M10*25 Schraube, Unterlegscheibe,
Mutter 4 Stk.

2



M8*70 Schraube,
Unterlegscheibe 4 Stk.

