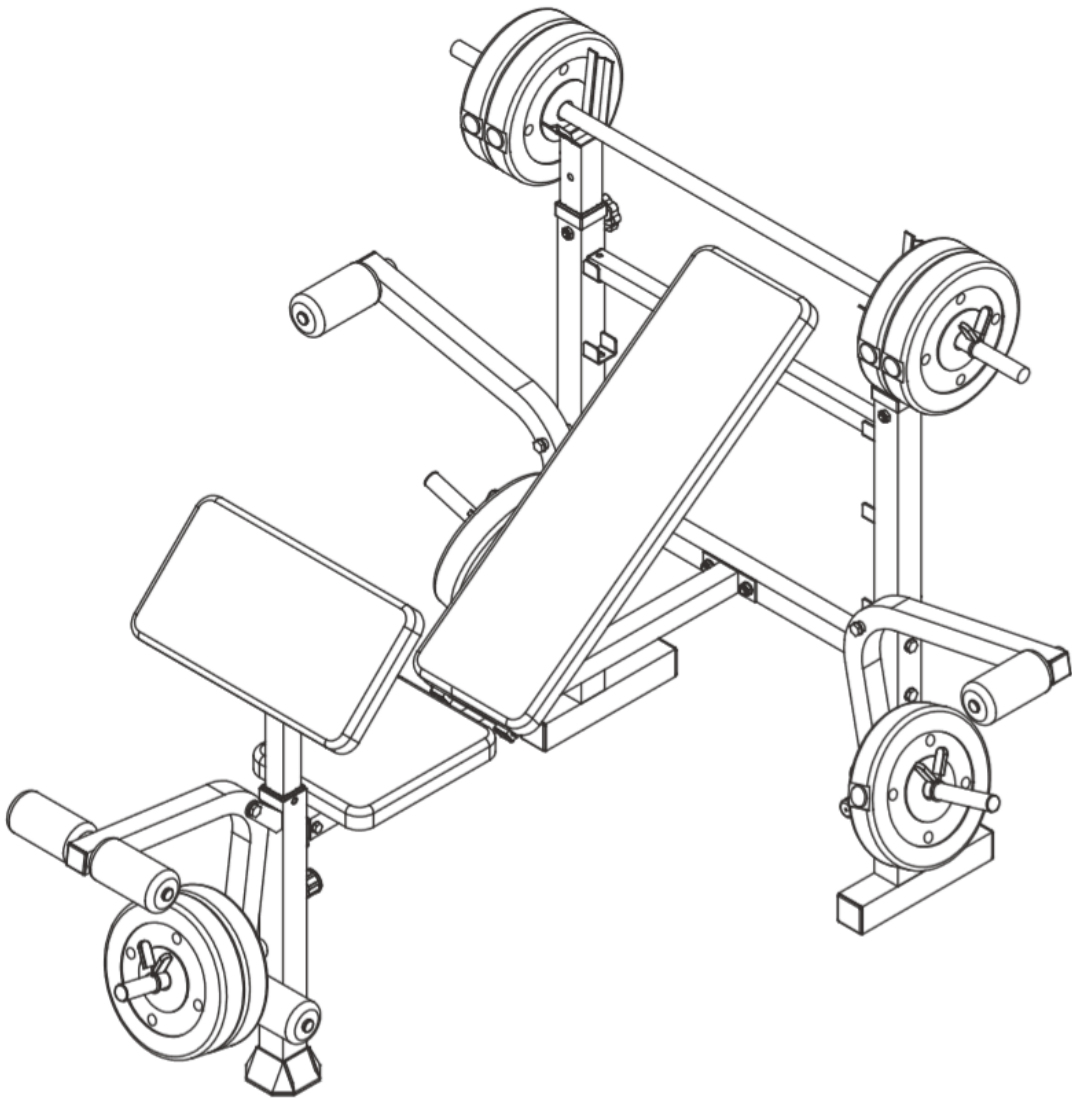


c



HANTEL BANK

Bronx

Aufbau- & Benutzerhandbuch

Bitte lesen Sie erst dieses Handbuch aufmerksam, bevor Sie versuchen, Ihr neues Produkt aufzubauen oder zu benutzen. Für zukünftige Verwendung aufbewahren.

Inhalt

Kapitel	Seite
Allgemeines	3
Bevor Sie Beginnen	4
Sicherheit	5
Trainingsinformation	6
Aufbau	10





Allgemeines

Qualität

Ihr Trainingsgerät wurde gemäß der aktuellen Europäischen Sicherheitsstandards (EN 957-1) entworfen und hergestellt.

Fragen

Sollten Sie Schwierigkeiten mit dem Aufbau oder der Benutzung Ihres Trainingsgerätes haben, oder sind Sie der Meinung, dass Teile fehlen, senden Sie es bitte NICHT an den Händler zurück, sondern wenden Sie sich bitte zuerst direkt an unseren Kundenservice.

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar
Montag bis Freitag von 9:00 bis 15:00 Uhr.

Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

Anfragen

Wenn Sie unseren Kundenservice mit einer Anfrage kontaktieren, halten Sie bitte folgende Informationen bereit:

NAME
ADRESSE
TELEFONNUMMER
PRODUKT MARKE
PRODUKT MODELL
PRODUKT SERIENNUMMER
KAUFDATUM
HÄNDLERNAME
BENÖTIGTE ERSATZTEILNUMMERN

Garantie

Beny Sports Germany GmbH gewährt Garantieleistungen nur im Rahmen der HEIMBENUTZUNG für die Dauer von 2 Jahren ab dem Kaufdatum. Während der Garantiedauer behalten wir uns das Recht vor:

- a). Ersatzteile für die Reparatur an den Käufer zu liefern.
- b). das an das Lager zurückgesandte Produkt zu reparieren (auf Kosten des Kunden).
- c). das Produkt zu ersetzen, falls wirtschaftlich.

Diese Garantie schließt Abnutzung der Polster und Verschleißteile aus.

Diese Garantie gilt nicht für Defekte, die durch fehlerhafte Behandlung oder Verstauung, oder durch Nutzung außerhalb des empfohlenen Nutzungsorts entstanden sind.

Sollten Sie uns über einen Defekt an Ihrem Gerät informieren wollen, benötigen wir einen Kaufbeleg. Ohne Kaufbeleg kann jede Anfrage für Ersatzteile oder Reparatur verweigert werden.

Diese Garantie gilt nur für den ursprünglichen Käufer und ist nicht übertragbar.

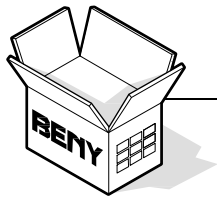
Dies beeinflusst nicht Ihre gesetzlich vorgeschriebenen Rechte als Kunde.

Kundenservice

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar Montag bis Freitag von 9:00 bis 15:00 Uhr.

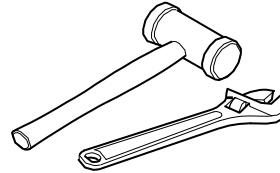
Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg



Bevor Sie Beginnen

Werkzeug

Falls erforderlich, werden alle unsere Geräte mit den wichtigsten Werkzeugen geliefert, die für einen erfolgreichen Aufbau benötigt werden. Es kann jedoch vorteilhaft sein, einen Gummihammer und einen Universalschraubenschlüssel zur Hand zu haben.



Vorbereitung des Arbeitsplatzes

Wichtig ist, dass Sie ihr Gerät an einer sauberen, freien und aufgeräumten Stelle aufbauen. Sie sollten in der Lage sein, um das Gerät herumzugehen, während Sie die Einzelteile zusammenfügen, so dass die Verletzungsgefahr reduziert wird.

Bitten Sie um Hilfe

Da einige der Einzelteile groß, schwer oder sperrig sein können, ist es schneller, sicherer und einfacher, sich beim Aufbau von jemandem helfen zu lassen.

Öffnen des Kartons

Öffnen Sie den Karton, der Ihr Produkt enthält vorsichtig, wobei Sie bitte die aufgedruckten Warnungen beachten, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. Beachten Sie evtl. scharfe Klammern, die zur Befestigung der Klappen benutzt wurden. Versichern Sie sich, dass der Karton auf der richtigen Seite steht, da die Teile so am leichtesten entnommen werden können.

Auspacken der Teile

Packen Sie vorsichtig jede Komponente aus und kontrollieren Sie auf der Teileliste, ob alle notwendigen Einzelteile vorhanden sind.

Bitte beachten Sie, dass manche Einzelteile schon zu Gruppen zusammengebaut sein können. Kontrollieren Sie dies bitte, bevor Sie sich deshalb an unseren Kundendienst wenden.

Senden Sie das Gerät auf keinen Fall zurück, bevor Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung gesetzt haben.



Sicherheit

Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, das Ihre Herz-Kreislaufaktivität steigert, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Regelmäßiges, anstrengendes Training sollte von Ihrem Arzt bewilligt werden und es ist erforderlich, dass Sie Ihr Gerät richtig verwenden. Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung genau, bevor Sie den Aufbau und das Training beginnen.

- * Halten Sie Kinder fern von den Trainingsgeräten, wenn Sie diese benutzen. Erlauben Sie Kindern nicht, auf das Gerät zu klettern oder darauf zu spielen, wenn es nicht benutzt wird.
- * Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten, stellen Sie sicher, dass in jede Richtung mindestens 1 Meter Freiraum um Ihr Gerät besteht, während Sie trainieren.
- * Kontrollieren Sie regelmäßig, dass alle Muttern, Bolzen und Schrauben festgezogen sind, und ebenfalls alle beweglichen Teile auf offensichtlichen Verschleiß oder Schaden.
- * Reinigen Sie nur mit einem feuchten Tuch, benutzen Sie keine aggressiven Reinigungsmittel. Sollten Sie Zweifel haben, benutzen Sie Ihr Reinigungsmittel nicht, sondern kontaktieren Sie unseren Kundenservice.
- * Vergewissern Sie sich, dass das Gerät auf einer stabilen, flachen Oberfläche steht, bevor Sie es benutzen. Falls nötig, benutzen Sie eine Gummimatte, um Rutschgefahr zu mindern.
- * Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhwerk, wie Sportschuhe, wenn Sie trainieren. Tragen Sie keine zu weite Kleidung, die sich während des Trainings verfangen könnte.



Warnung

Sollte ein Teil Ihres Produktes beschädigt oder sehr verschlissen sein, benutzen Sie Ihr Gerät unter keinen Umständen, bis diese Teile ausgetauscht

Verstauung und Benutzung

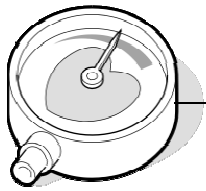
Ihr Gerät ist dafür konstruiert, in einer sauberen, trockenen Umgebung benutzt zu werden. Vermeiden Sie die Verstauung an zu kalten oder klammen Orten, da dies zu Korrosion und ähnlichen Problemen führen kann.

Maximal-Gewicht

Ihr Gerät ist für Benutzer mit bis zu folgendem Gewicht geeignet:
120kg / 265lbs oder weniger.

Konformität

Dieses Gerät erfüllt (EN 957) - Teile 1 und 4, Klasse (H) - HEIMBENUTZUNG – Klasse (C).
Es ist nicht geeignet für therapeutische Verwendung.



Trainingsinformation

Zu Beginn

Wie Sie mit dem Training beginnen, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Haben Sie lange nicht trainiert, waren Sie für eine Weile inaktiv, oder sind Sie extrem übergewichtig, MÜSSEN Sie langsam anfangen, und die Trainingszeit langsam stufenweise erhöhen, eventuell nur ein paar Minuten pro Einheit pro Woche.

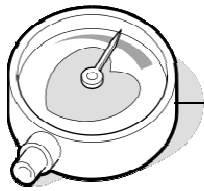
Kombinieren Sie eine vorsichtig strukturierte Ernährung mit einem einfachen, aber effektiven Training und es kann dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen, aussehen und das Leben mehr genießen.

Aerobic Fitness

Aerobic Training ist schlichtweg definiert als jegliche andauernde Aktivität, die die Sauerstoffzufuhr zu den Muskeln durch das vom Herzen gepumpte Blut erhöht. Durch regelmäßiges Training wird Ihr Herz-Kreislaufsystem stärker und effizienter. Ihre Erholungsgeschwindigkeit z. B. die Zeit, die Sie brauchen, um den Ruhepuls wieder zu erreichen, wird ebenfalls geringer.

Anfangs werden Sie vielleicht nur dazu in der Lage sein, ein paar Minuten täglich zu trainieren. Zögern Sie nicht, durch den Mund zu atmen, sollten Sie mehr Sauerstoff benötigen. Benutzen Sie den „Redetest“. Können Sie keine Unterhaltung führen, während Sie trainieren, arbeiten Sie zu schwer! Bei regelmäßigem Training wird Aerobic Fitness über die nächsten 6 – 8 Wochen jedoch stufenweise aufgebaut.

Lassen Sie sich nicht entmutigen, sollte es länger dauern, bis Sie sich weniger lustlos fühlen. Jeder Mensch ist verschieden und manche erreichen ihr Ziel schneller als andere. Trainieren Sie in Ihrem eigenen, komfortablen Tempo und die Resultate werden sich einstellen. Umso besser Ihre Aerobic Fitness ist, desto mehr werden Sie trainieren müssen, um in Ihrer Zielzone zu bleiben.



Trainingsinformation

Aufwärmen

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus drei Teilen: Aufwärmen, Aerobic, und Cool Down. Beginnen Sie das Training niemals ohne Aufwärmen. Beenden Sie es nie ohne Cool Down. Dehnen Sie sich für 5-10 Minuten vor dem Training, um Überdehnungen, Zerrungen und Krämpfe zu vermeiden.

Aerobic Session

Diejenigen unter Ihnen, die erst mit dem Training beginnen, sollten dies anfangs nicht mehr als jeden zweiten Tag tun.

Mit dem Anstieg Ihres Fitness-Levels können Sie das Training auf 2 von 3 Tagen erhöhen.

Wenn Sie damit gut umgehen können, trainieren Sie 6 Tage die Woche, aber nehmen Sie sich mindestens einen Tag pro Woche frei.

Training in Ihrer Zielzone

Um sicherzustellen, dass Sie in Ihrer Zielzone arbeiten, müssen Sie Ihren Puls messen können. Sollten Sie keinen Pulsmesser haben (entweder an dem Gerät, das Sie verwenden, oder ein universelles Gerät), müssen Sie Ihren Puls selbst an Ihrer Halsschlagader nehmen. Diese befindet sich an der Seite Ihres Halses und Sie können Sie erfühlen, indem Sie Ihren Zeige- und Mittelfinger benutzen. Zählen Sie einfach die Schläge, die Sie in 10 Sekunden fühlen und multiplizieren Sie diese mal 6, um Ihren Puls zu errechnen. Sie sollten dies vor und nach dem Training tun, um ihn vergleichen zu können. Menschen mit guter Aerobic Fitness haben einen niedrigeren Ruhepuls und können mit höherem Pulslevel trainieren.



Warnung

Falsches oder übertriebenes Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Bitte lesen Sie zuerst die Trainingsinformation.

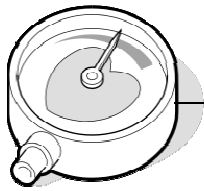
Zielzone

Benutzen Sie die unten aufgeführte Tabelle, um Ihre Zielzone zu ermitteln. Sollten Sie erst mit dem Training beginnen, also in die Kategorie untrainiert fallen, nutzen Sie die linke Spalte. Wenn Sie regelmäßig trainieren und eine gute Aerobic Fitness besitzen, nutzen Sie die rechte Spalte.

Alter (Jahre)	Untrainiert Zielzone A (Schläge pro Minute)	Trainiert Zielzone B (Schläge pro Minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 und mehr	105 - 125	115 - 135

Cool Down

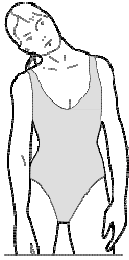
Um Übermüdung und Muskelkater vorzubeugen, sollten Sie sich für ein paar Minuten durch langsames Gehen abkühlen, um Ihren Puls wieder auf den Ruhepuls zu senken.



Trainingsinformation

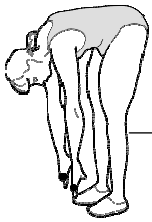
Aufwärm- und Cool Down Übungen

Halten Sie jede Übung für mindestens 10 Sekunden und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie jede Übung zwei oder drei Mal. Tun Sie dies vor der Aerobic und auch nachdem Sie mit dem Training fertig sind.



Kopffrolle

Legen Sie den Kopf langsam nach rechts, so dass Sie eine leichte Dehnung an der linken Halsseite spüren. Als nächstes legen Sie den Kopf nach hinten, das Kinn streckend. Danach legen Sie den Kopf nach links, so dass Sie eine leichte Dehnung auf der rechten Halsseite verspüren. Zuletzt legen Sie den Kopf nach vorne auf die Brust. Wiederholen Sie dies zwei bis drei Mal.



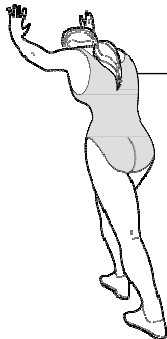
Zehen berühren

Beugen Sie sich langsam nach vorne, indem Sie in der Hüfte abknicken, und entspannen Sie Rücken und Schultern während Sie den Oberkörper herabbeugen. Strecken Sie sich behutsam nach unten, soweit es angenehm ist und halten Sie die Position für 10 Sekunden.



Schulter Heben

Rotieren und heben Sie die rechte Schulter in Richtung Ohr, dann entspannen. Dasselbe tun Sie mit der linken Schulter. Wiederholen Sie drei bis vier Mal.



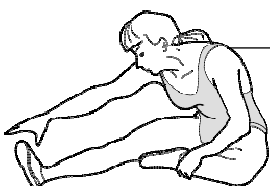
Side Stretch

Heben Sie beide Arme über Ihren Kopf und strecken Sie den rechten Arm so weit nach oben, wie nur möglich, wodurch die Bauch- und Rückenmuskeln sanft gestreckt werden. Wiederholen Sie mit dem linken Arm. Wiederholen Sie alles drei bis vier Mal.



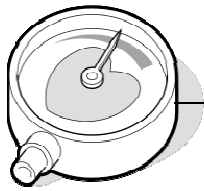
Innerer Oberschenkel Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Beine an Ihre Leiste heran – die Fußsohlen zueinander. Lassen Sie den Rücken gerade und lehnen Sie sich über Ihre Füße nach vorne. Spannen Sie die Oberschenkel an und halten Sie dies für 5 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie drei bis vier Mal.



Hinterer Oberschenkel Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie das rechte Bein aus und beugen Sie das linke mit dem Fuß flach gegen den rechten Oberschenkel. Beugen Sie sich über Ihren rechten Fuß nach vorne und halten Sie dies für 10 Sekunden. Entspannen Sie und wiederholen mit dem linken Bein. Wiederholen Sie zwei bis drei Mal.



Trainingsinformation

Grundlegendes Aerobic Trainingsprogramm

Wir schlagen die folgenden Aerobic Trainingsprogramme vor. Denken Sie daran, richtig zu atmen, die Übungen in Ihrem eigenen Tempo zu absolvieren und es nicht zu übertreiben, um Verletzungen zu vermeiden.

Woche 1 & 2

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute langsam trainieren

Woche 3 & 4

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
3 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
2 Minute langsam trainieren

Woche 5 & 6

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

6 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minute langsam trainieren

Woche 7 & 8

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

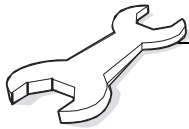
5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute langsam trainieren
4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten langsam trainieren

Woche 9 & danach

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute langsam trainieren
Wiederholen Sie den ganzen Zyklus
zwei oder drei Mal.

Dies ist nur ein Vorschlag für ein Trainingsprogramm und ist nicht für jeden Benutzer geeignet.

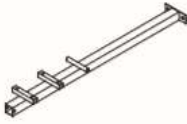








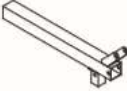




















Aufbau

Teileliste




















Dies ist das Zubehör, das Sie für den Aufbau Ihres Produktes benötigen werden.

Das folgende Zubehör wird in einem Pack geliefert und sollte auf Vollständigkeit geprüft werden, bevor Sie den Aufbau beginnen.

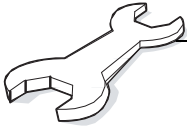
1  Hauptrahmen 1 Stk.	2  Querstrebe 1 Stk.	3  Linke hintere Stütze 1 Stk.	4  Rechte hintere Stütze 1 Stk.
5  Rechter Butterfly-Arm 1 Stk.	6  Linker Butterfly-Arm 1 Stk.	7  Arm-Curl-Stange 1 Stk.	8  Beinstrecker 1 Stk.
9  Rückenlehnen-Einstellung 1 Stk.	10  Vordere Stütze 1 Stk.	11  Schaumstoffstange 2 Stk.	12  Butterfly- Schaumstoffstange 2 Stk.
13  Rückenlehnen-Stütze 2 Stk.	14  Langhantel-Stütze 2 Stk.	15  38mm Endkappe 6 Stk.	16  30mm Endkappe 2 Stk.
17  Rückenlehne 1 Stk.	18  Sitz 1 Stk.	19  Arm-Curl-Polster 1 Stk.	20  Schaumstoffrolle 6 Stk.
21  Feder-Feststeller 5 Stk.	22  Sicherungsstift 1 Stk.	23  Drehknopf 2 Stk.	24  20mm Endkappe 4 Stk.
25  Stoßdämpfer-Buchse 2 Stk.	26  25mm Runde Endkappe 1 Stk.	27  25mm Endkappe 4 Stk.	28  50mm Endkappe 1 Stk.

Aufbau



<p>29</p>  <p>19mm Runde Endkappe 6 Stk.</p>	<p>30</p>  <p>25mm Runde Endkappe 5 Stk.</p>	<p>31</p>  <p>Verbindungsstück 1 Stk.</p>	<p>32</p>  <p>50mm Endkappe 4 Stk.</p>
<p>33</p>  <p>Verbindungsstück 2 Stk.</p>	<p>34</p>  <p>M10 Nylonmutter 10 Stk.</p>	<p>35</p>  <p>M10 x 175mm Sechskantbolzen 1 Stk.</p>	<p>36</p>  <p>M10 x 145mm Sechskantbolzen 2 Stk.</p>
<p>37</p>  <p>M10 x 70mm Sechskantbolzen 4 Stk.</p>	<p>38</p>  <p>M10 x 60mm Sechskantbolzen 1 Stk.</p>	<p>39</p>  <p>M10 x 55mm Sechskantbolzen 2 Stk.</p>	<p>40</p>  <p>M8 x 15mm Sechskantbolzen 5 Stk.</p>
<p>41</p>  <p>M6 x 40mm Sechskantbolzen 4 Stk.</p>	<p>42</p>  <p>M6 x 35mm Sechskantbolzen 4 Stk.</p>	<p>43</p>  <p>M10 Unterlegscheibe 20 Stk.</p>	<p>44</p>  <p>M8 Unterlegscheibe 5 Stk.</p>
<p>45</p>  <p>M6 Unterlegscheibe 8 Stk.</p>	<p>46</p>  <p>Langhantel 1 Stk.</p>	<p>47</p>  <p>Gewicht 8 Stk.</p>	

Aufbau



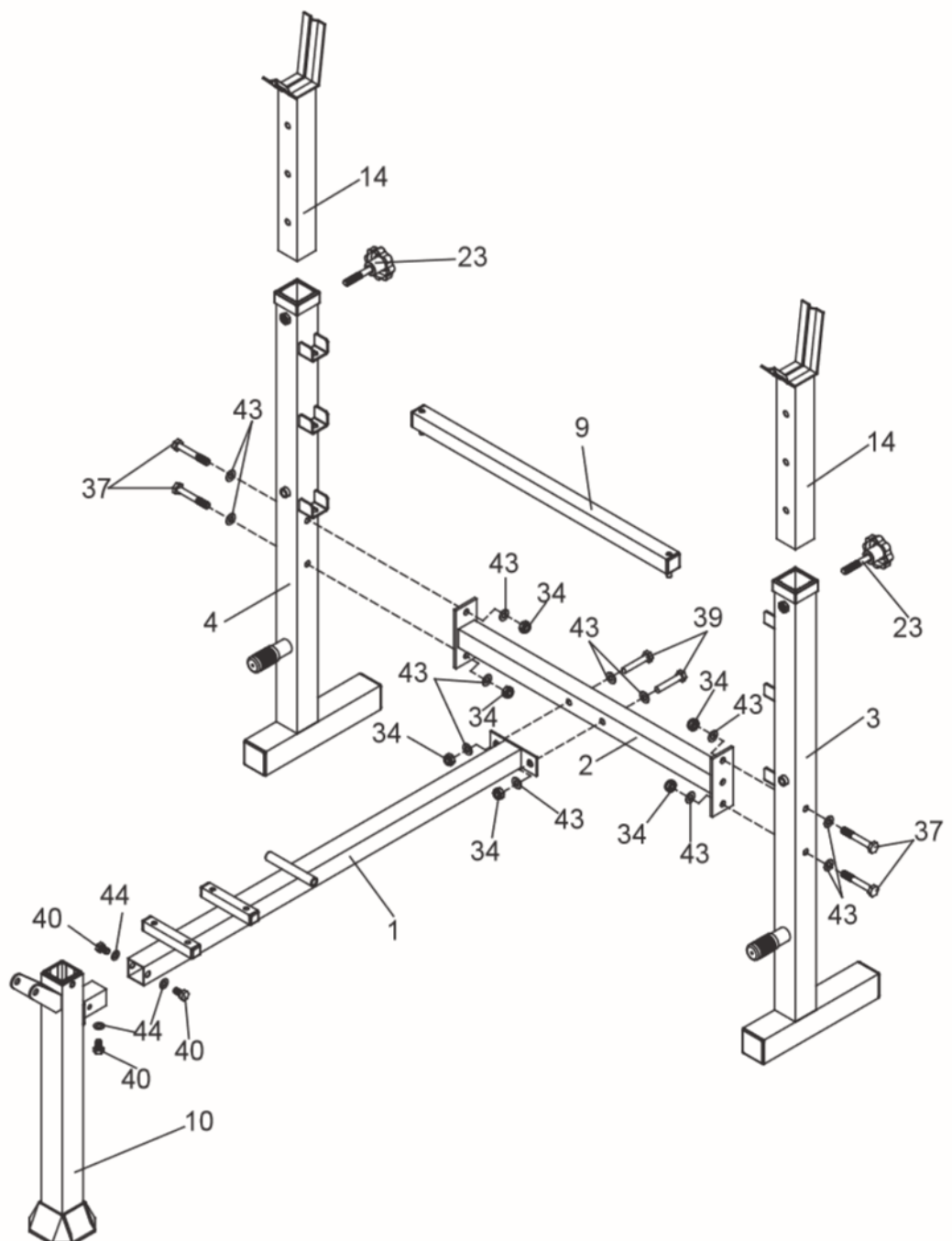
- 1) Befestigen Sie die linke hintere Stütze (3) und die rechte hintere Stütze (4) mit der Querstrebe (2) mit 4 x M10 x 70mm Sechskantbolzen (37), 8 x M10 Unterlegscheiben (43) und 4 x M10 Nylonmutter (34).

Befestigen Sie die vordere Stütze (10) am Hauptrahmen (1) mit 3 x M8 x 15mm Sechskantbolzen (40) und 3 x M8 Nylonmutter (44).

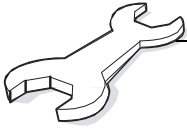
Befestigen Sie den Hauptrahmen (1) an der Querstrebe (2) mit 2 x M10 x 55mm Sechskantbolzen (39), 4 x M10 Unterlegscheiben (43) und 2 x M10 Nylonmutter (34).

Schieben Sie die beiden Langhantel-Stützen (14) in die linke und rechte hintere Stütze (3 & 4) und befestigen Sie diese mit 2 x Drehknopf (23).

Befestigen Sie die Rückenlehnen-Einstellung (9) an der linken und rechten hinteren Stütze (3 & 4).



Aufbau



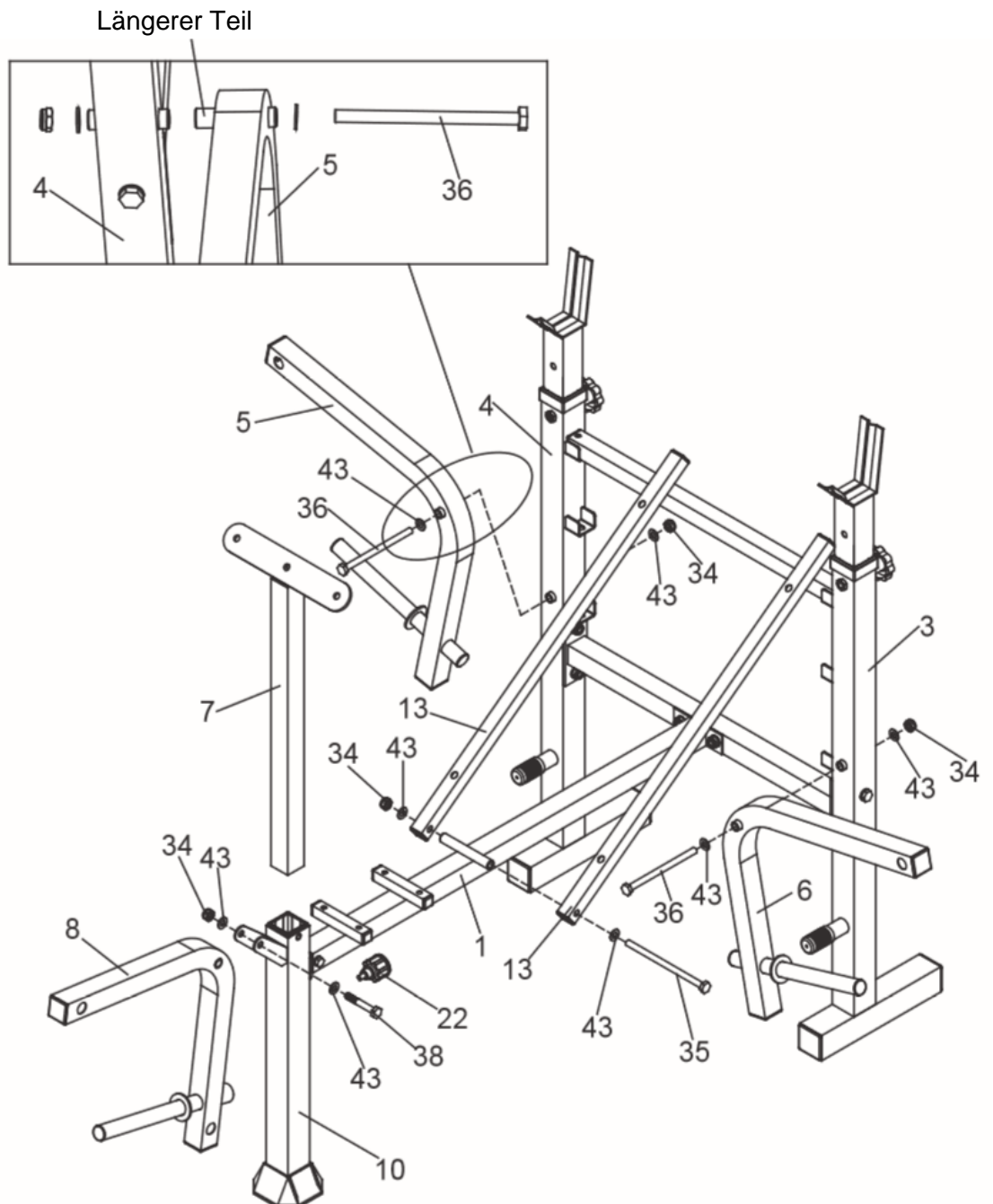
- 2) Befestigen Sie die beiden Rückenlehnen-Stützen (13) am Hauptrahmen (1) mit 1 x M10 x 175mm Sechskantbolzen (35), 2 x M10 Unterlegscheiben (43) und 1 x M10 Nylonmutter (34).

Befestigen Sie den rechten Butterfly-Arm (5) an der rechten hinteren Stütze (4) mit 1 x M10 x 145mm Sechskantbolzen (36), 2 x M10 Unterlegscheiben (43) und 1 x M10 Nylonmutter (43).
(**Beachte:** Der längere Teil der Buchse zeigt hierbei zur rechten hinteren Stütze (4)).

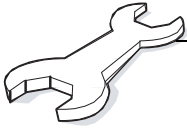
Befestigen Sie den linken Butterfly-Arm (6), indem Sie die gleichen Schritte befolgen.

Befestigen Sie den Beinstrecker (8) an der vorderen Stütze (10) mit 1 x M10 x 60mm Sechskantbolzen (38), 2 x M10 Unterlegscheiben (43) und 1 x M10 Nylonmutter (34).

Stecken Sie die Arm-Curl-Stange (7) in die vordere Stütze (10) und befestigen Sie diese mit 1 x Sicherungsstift (22).



Aufbau



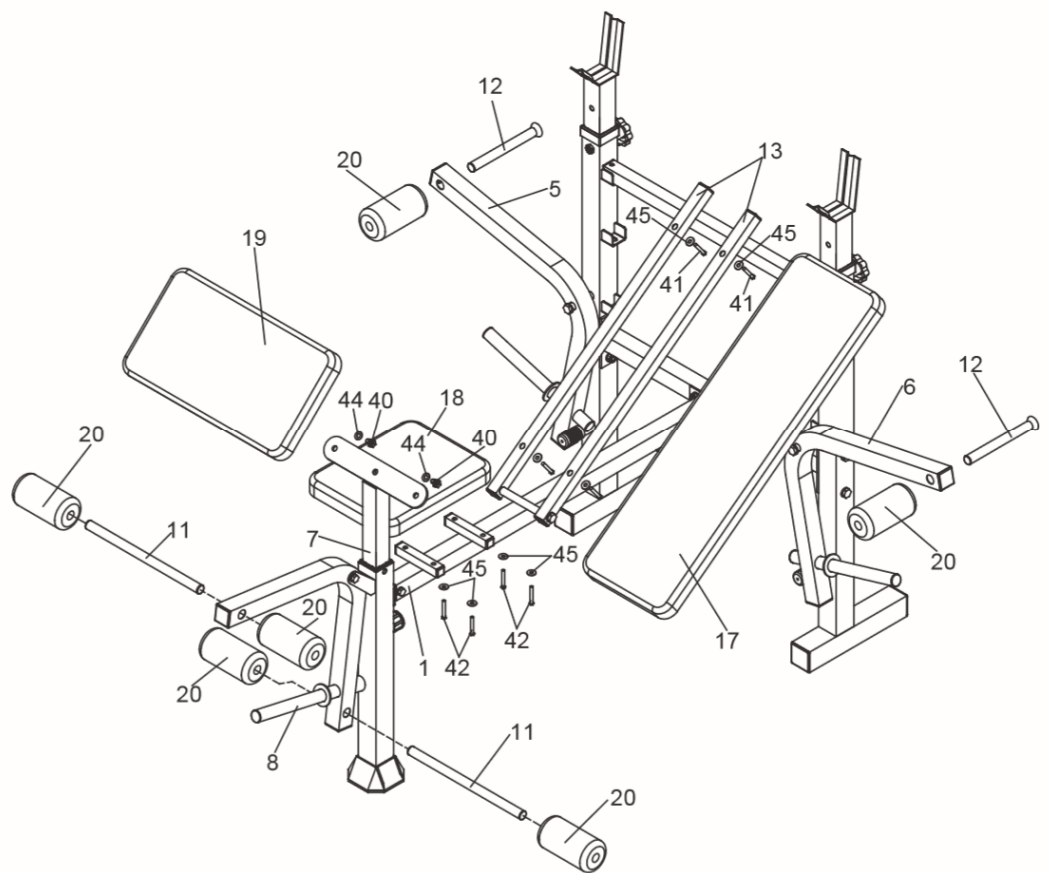
- 3) Befestigen Sie die Rückenlehne (17) an den Rückenlehnen-Stützen (13) mit 4 x M6 x 40mm Sechskantbolzen (41) und 4 x M6 Unterlegscheiben (45).

Befestigen Sie den Sitz (18) am Haupttrahmen (1) mit 4 x M6 x 35mm Sechskantbolzen (42) und 4 x M6 Unterlegscheiben (45).

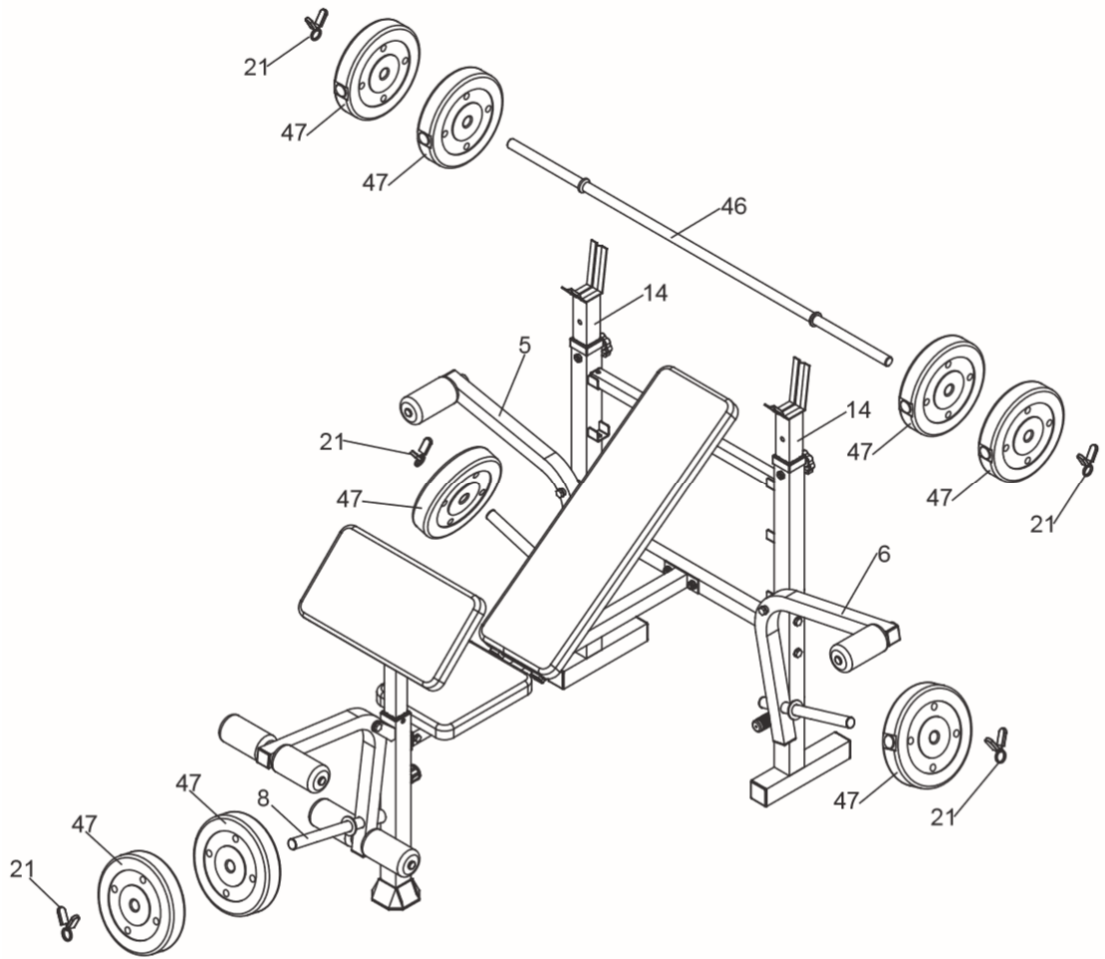
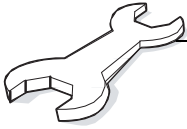
Befestigen Sie das Arm-Curl-Polster (19) an der Arm-Curl-Stange (7) mit 2 x M8 x 15mm Sechskantbolzen (40) und 2 x M8 Unterlegscheiben (44).

Schieben Sie 2 x Schaumstoffstangen (11) in den Beinstrecker (8) und 2 x Butterfly-Schaumstoffstangen (12) in den linken und rechten Butterfly-Arm (5 & 6).

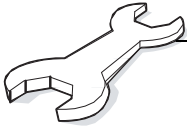
Schieben Sie nun 6 x Schaumstoffrolle (20) auf die beiden Schaumstoffstangen (11) und die beiden Butterfly-Schaumstoffstangen (12)



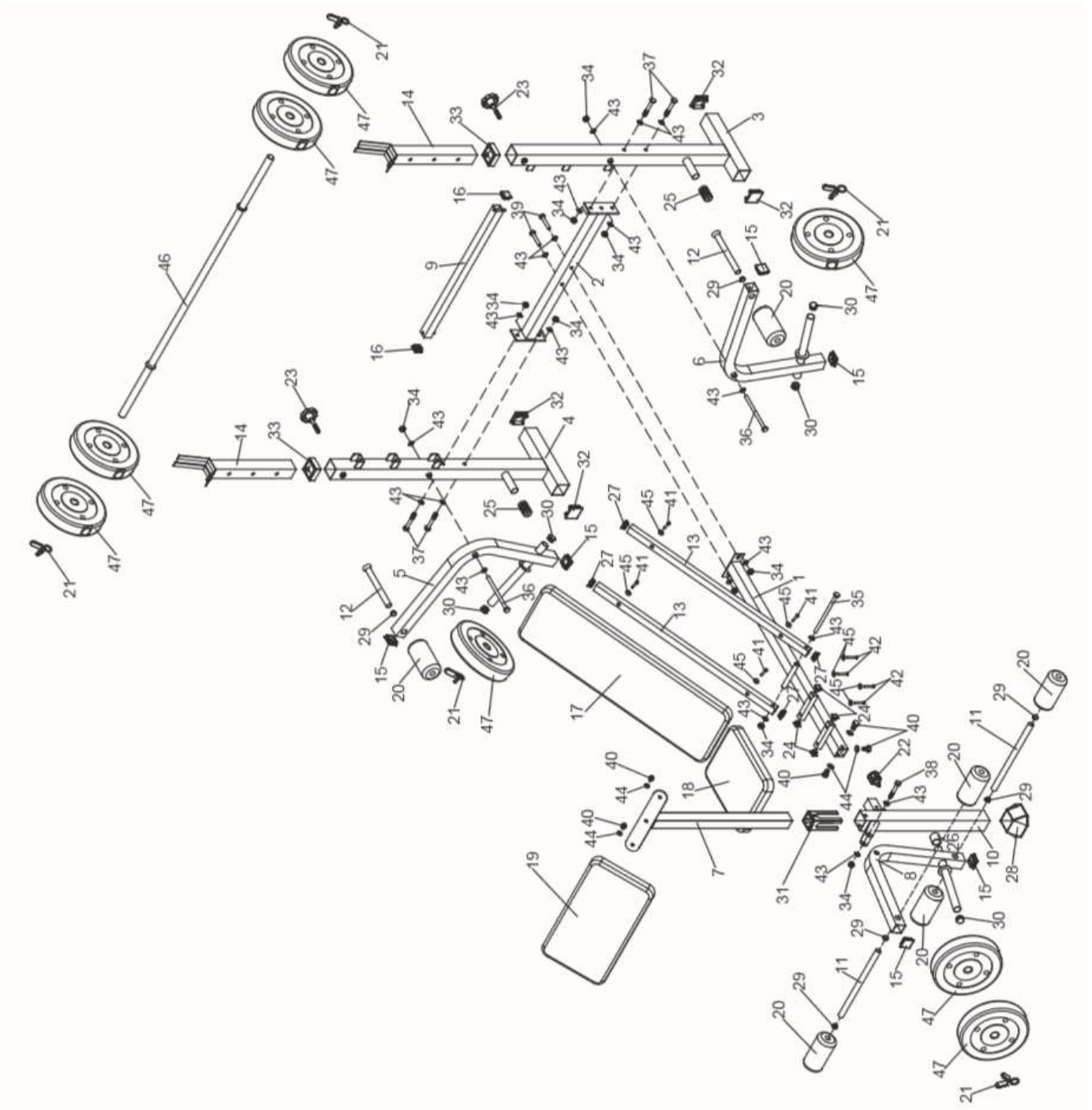
Aufbau

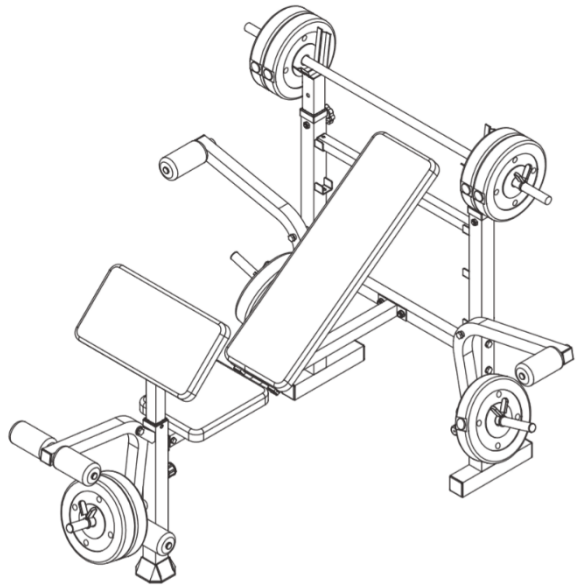


Aufbau



Explosionszeichnung





Beny Sports Germany GmbH

Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

Kundendienst

Erreichbar Montag bis Freitag von 9:00 bis 15:00 Uhr



Tel: 0911 / 975978 – 0



Fax: 0911 / 975978 – 1



E-mail: service@benysports.de



Website: www.benysports.de