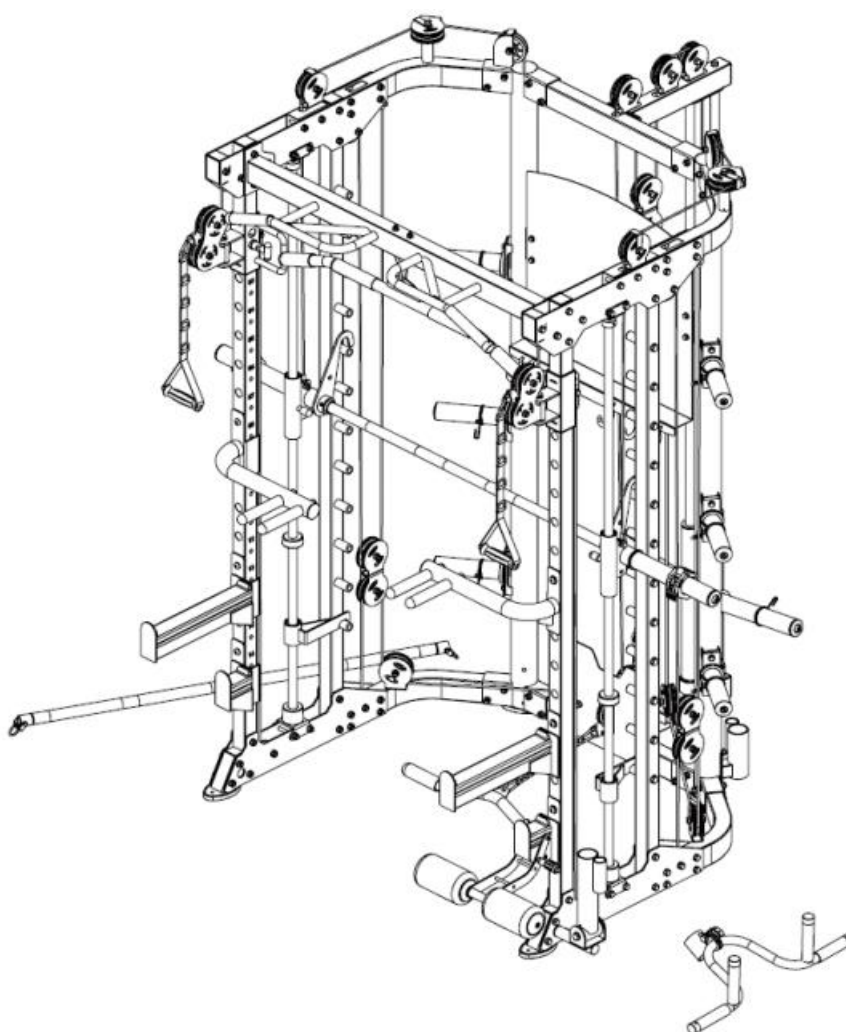




Benutzerhandbuch DE
IN 21393 inSPORTline Body Craft PFT-Cable Colum CC410



INHALT

SICHERHEITSHINWEISE	3
LISTE DER TEILE	4,5,6
MONTAGE.....	7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23
ÜBUNGSANLEITUNG.....	24,25
WARTUNG	25
UMWELTSCHUTZ.....	25
GARANTIEBEDINGUNGEN, REKLAMATION	26,27

SICHERHEITSHINWEISE

- Vielen Dank für den Kauf dieses Produkts und für Ihr Vertrauen. Machen Sie sich vor Beginn der Installation und vor der Verwendung des Produkts ausführlich mit dem Inhalt des Handbuchs vertraut. Bewahren Sie dieses Handbuch zum späteren Nachschlagen auf. Wenden Sie sich im Zweifelsfall an einen professionellen Service.
- Überprüfen Sie vor der Montage auch alle Teile auf Vollständigkeit und Beschädigung. Verwenden Sie nur Originalersatzteile und -zubehör. Nehmen Sie keine unbefugten Änderungen am Produkt vor.
- Die Installation darf nur von Erwachsenen durchgeführt werden. Überprüfen Sie vor der Verwendung die korrekte Installation und Festigkeit des Produkts. Das Gerät muss ordnungsgemäß funktionieren, um Verletzungen des Benutzers zu vermeiden. Wenn das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, Anzeichen von Beschädigung oder Verschleiß aufweist, darf es nicht verwendet werden. Beschädigte oder verschlissene Teile müssen sofort professionell ersetzt werden.
- Konsultieren Sie vor dem Training einen Arzt.
- Bewahren Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern und Minderjährigen auf.
- Wärmen Sie sich immer zuerst mit den entsprechenden Übungen auf.
- Machen Sie sich mit allen Empfehlungen und Warnungen vertraut und befolgen Sie diese.
- Stellen Sie das Gerät auf eine flache, saubere und trockene Oberfläche. Halten Sie einen Sicherheitsabstand von mindestens 0,6 m zu anderen Gegenständen ein.
- Nicht im Freien verwenden.
- Ändern Sie das Gerät nicht selbst.
- Überprüfen Sie vor jeder Übung die Stärke aller Schrauben und Muttern. Wenn das Produkt beschädigt ist, darf es nicht verwendet werden.
- Trainieren Sie vernünftig und nicht zu viel. Die Bewegungen dürfen nicht zu scharf sein, um Verletzungen des Benutzers zu vermeiden.
- Halten Sie während des Trainings nicht den Atem an.
- Trainieren Sie richtig und angemessen. Eine hohe Belastung kann zu gesundheitlichen Komplikationen führen.
- Bewahren Sie Kleidung und Körperteile außerhalb der Reichweite von beweglichen Teilen auf, damit sie sich nicht verfangen. Nehmen Sie geeignete Sportbekleidung mit, einschließlich Sportschuhen.
- Kein Teil des Geräts darf die Bewegung des Benutzers behindern.
- Achten Sie auf Ihre Gesundheit und wählen Sie zunächst ein langsameres Tempo. Gleiches gilt nach einer längeren Trainingspause. Mit der Zeit können Sie sich zu einem intensiveren Tempo hocharbeiten.
- Unsachgemäße Bewegung oder Nichteinhaltung der Sicherheitsrichtlinien kann zu schweren Verletzungen oder Geräteschäden führen. Bei Zweifeln oder Unklarheiten wenden Sie sich an einen professionellen Service oder Händler
- Überschreiten Sie niemals die angegebenen Gewichtsgrenzen.
- Achten Sie auf Körpersignale. Bei negativen körperlichen Reaktionen sofort mit dem Training aufhören und Ihren Arzt kontaktieren.
- **Kategorie:** H für den Heimgebrauch
- **Maximale** Tragfähigkeit der Gewichtsheberstange: 200 kg
- **Maximale** Tragfähigkeit für Riemenscheiben: 200 kg

LISTE DER TEILE

Bez.	Benennung	Spezifikationen	St.
1	Verbindungsrahmen		1
2	Oberer linker Rahmen		1
3	Oberer rechter Rahmen		1
4	Linker Rahmen gebogen		1
5	Gebogener rechter Rahmen		1
6	Oberer Verbindungsrahmen		1
7	Oben rechts gebogener Rahmen		1
8	Oben links gebogener Rahmen		1
9	Sechskantschraube	M10*75	54
10	Mutter	M10	105
11	Unterlagescheibe	Ø10	217
12	Anhängerkupplung		1
13	Obere Deckplatte		4
14	Rechter Riemenscheibenrahmen		1
15	Linker Riemenscheibenrahmen		1
16	Oberer Rahmen		2
17	Verstellbarer Rahmen - rechts		1
18	Verstellbarer Rahmen - links		1
19	Bodenplatte		4
20	Rahmen mit Schieberegler - rechts		1
21	Rahmen mit Schieberegler - links		1
22	Unterlage des Rahmens		2
23	Endungen		2
24	Sechskantschraube	M10*80	14
25	Untere Basis		2
26	Obere Basis		2
27	Führungsschiene	Ø25*1850	2
28	Verriegelungsgehäuse		2
29	Bewegliche Gehäuse		2
30	Gummiauflage mit Rillen		2
31	Sicherheitshaken - rechts		1
32	Sicherheitshaken - links		1
33	Sechskantschraube	M10*90	8
34	Innensechskantschraube	M8*10	4
35	Endung	Ø51*Ø 42.5*36.6L	2

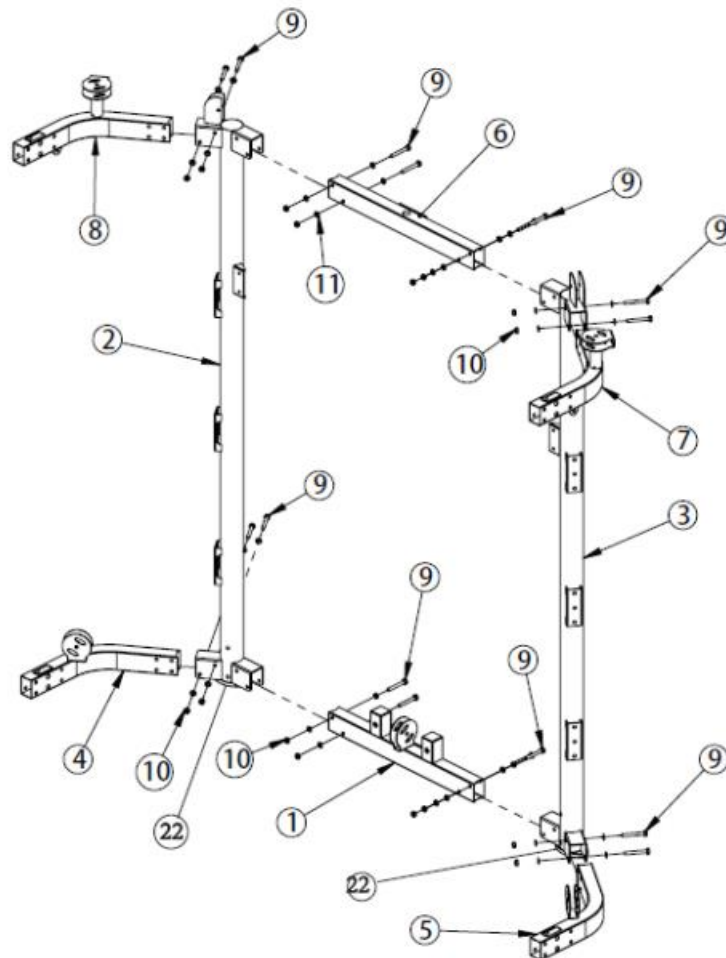
36	Ring	Φ60*Φ48.5*27L	2
37	Dorn	Φ50*310*T0.5	2
38	Innensechskantschraube	M12*40	2
39	Flexible Unterlegscheibe	Φ12	6
40	Unterlegscheibe	Φ12	6
41	Gewichtheber Bar		1
42	Innenstange	Φ48*298*2.5T	2
43	Gummiauflage		2
44	Oberer Verbindungsrahmen - kurz		1
45	Untere Verbindungsrahmen		1
46	Große bewegliche Gehäuse		1
47	Hohlbewegungsstange		2
48	Gummiauflage		2
49	Sechskantschraube	M10*25	11
50	Sechskantschraube	M10*95	3
51	Sechskantschraube	M10*55	2
52	Sechskantschraube	M12*30	4
53	Doppelscheibenhalter		1
55	Dornen		2
56	Seil	Φ5*2745 mm	2
57	Rolle	Φ95	25
58	Riemenscheibenhalter		6
59	Sechskantschraube	M10*45	17
60	Sechskantschraube	M10*50	4
61	Gewicht		2
62	Seil	Φ5*4740 mm	1
63	Riemenscheibenrahmen		3
64	Kurzer Griff		1
65	Fußstütze		1
66	Kette mit Karabiner		1
67	Seil	Φ5*4185 mm	2
68	Distanzstück für Riemenscheibe	Φ20*10.5*L20.5	16
69	Riemenscheibenrahmen		1
70	Seil	Φ5*1705 mm	1
71	5 Gliederkette mit Karabiner		1
72	Seil	Φ5*9715 mm	1
73	Rolle	Φ50	4
74	Schild		1

75	Gewichtheber Barhalter		6
76	Sechskantschraube	M8*20	16
77	Unterlegscheibe	Ø8	20
78	Mutter	M8	4
79	Booster des Körperkerns		1
80	Gehäuse	Ø33.2*Ø 29*Ø20*18	2
81	Gewichtheber Barhalter		1
82	Große Unterlegscheibe	Ø25*10*2.0	1
83	Stangel für Kniebeugen - links		1
84	Stangel für Kniebeugen - rechts		1
85	Gewichtheber Barhalter - rechts		1
86	Gewichtheber Barhalter - links		1
87	Kurzer Gewichtheber-Stangenhalter - links		1
88	Kurzer Gewichtheber-Stangenhalter - rechts		1
89	Booster-Stange für Sicherheitsklemme		2
90	Langen Griff		1
91	Stange		1
92	Hand Gurt		2
93	Haltegriff für heben		1
94	T-förmiger Stift	Ø10*100	1
95	Rahmen für Beinbeugung		1
96	Unterlegscheibe	Ø45*25.5*5	4

MONTAGE

SCHRITT 1

Ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest, bevor Sie sie festziehen.
Nicht überziehen.

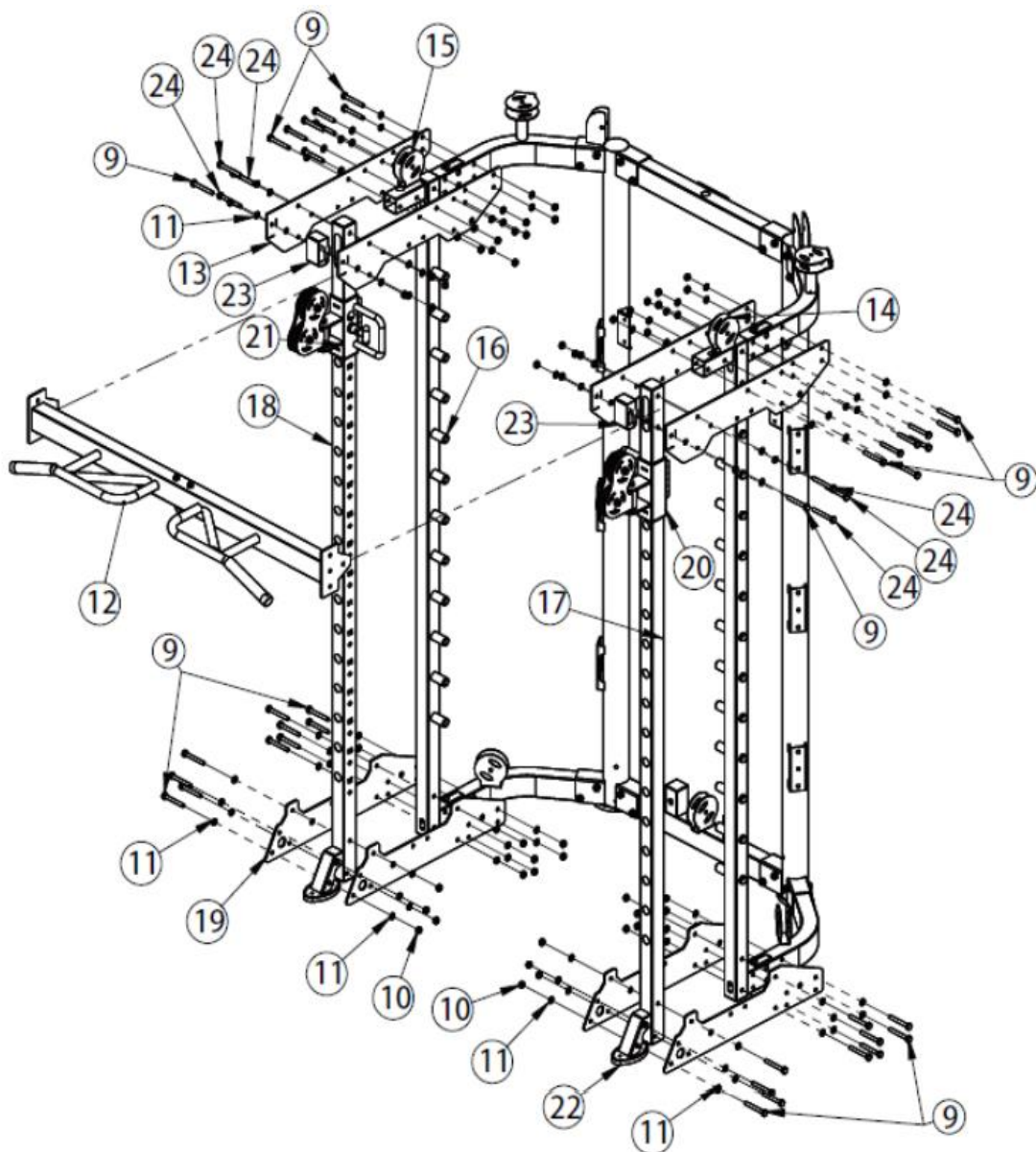


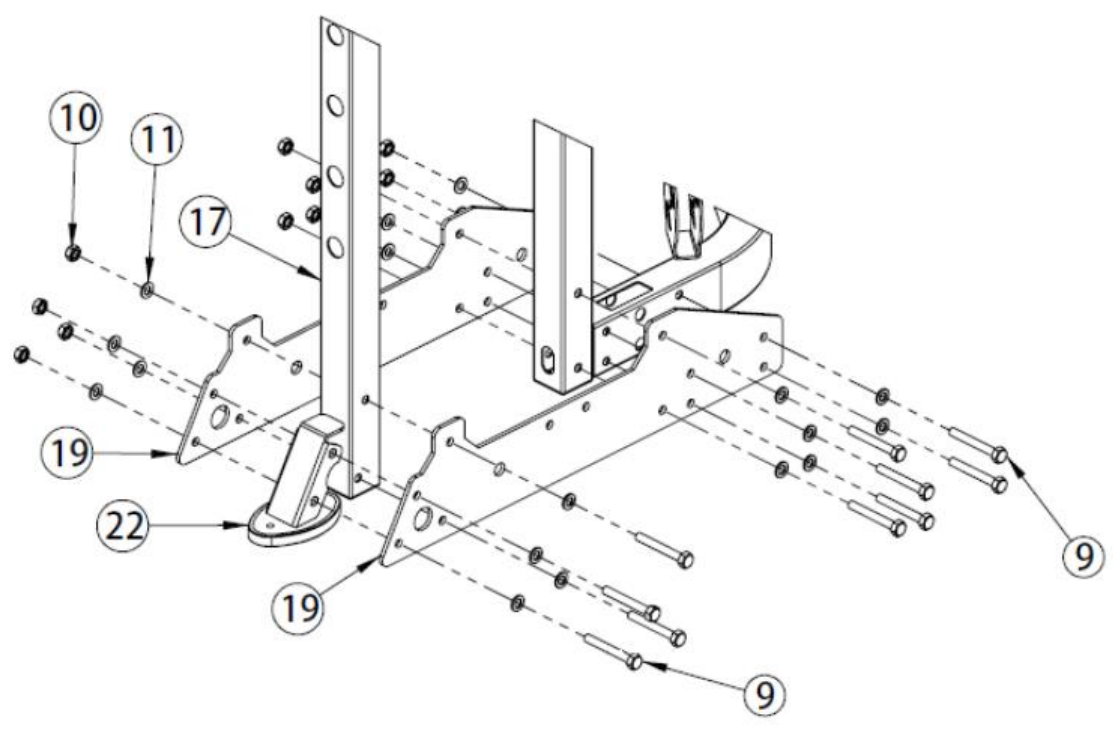
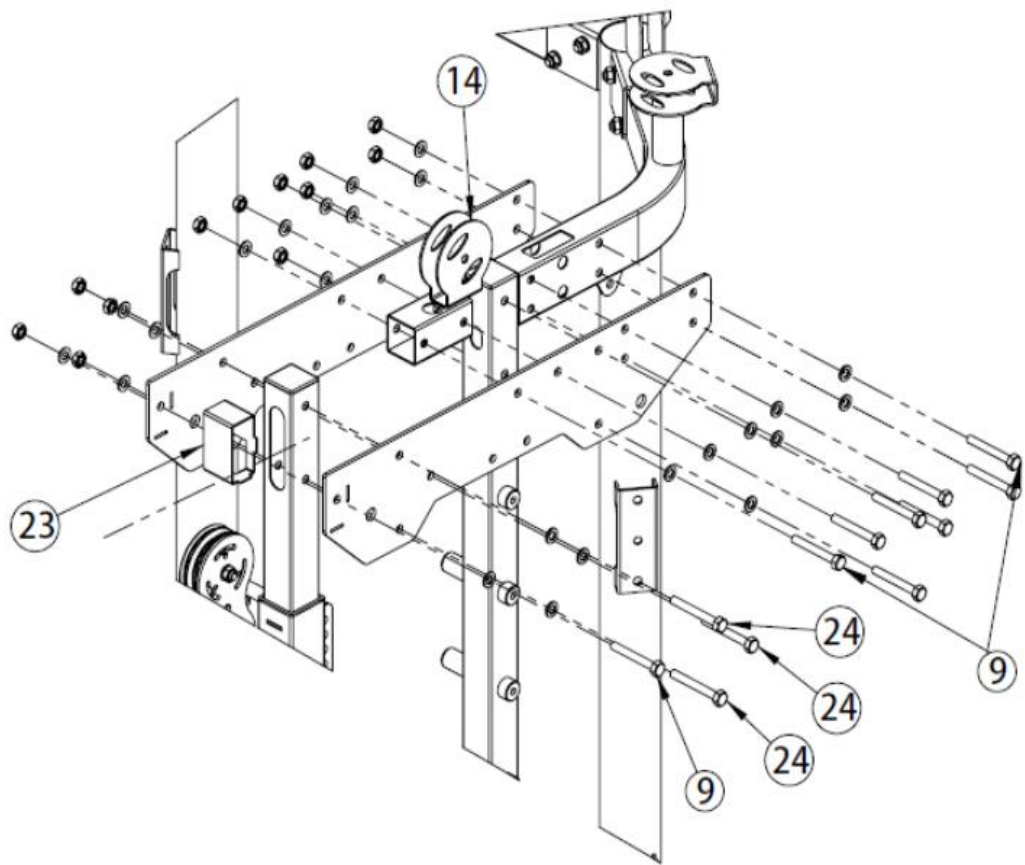
Bez.	Benennung	Spezifikation	St.
1	Verbindungsrahmen		1
2	Oberer linker Rahmen		1
3	Oberer rechter Rahmen		1
4	Linker Rahmen gebogen		1
5	Gebogener rechter Rahmen		1
6	Oberer Verbindungsrahmen		1
7	Oben rechts gebogener Rahmen		1
8	Oben links gebogener Rahmen		1
9	Sechskantschraube	M10*75	16
10	Mutter	M10	16
11	Unterlegscheibe	Φ10	32
22	Unterlage des Rahmens		2

1. Befestigen Sie den linken gebogenen Rahmen (4) mit den Schrauben (9), Unterlegscheiben (11) und Muttern (10) am oberen linken Rahmen (2).
2. Befestigen Sie den rechten gebogenen Rahmen (5) mit den Schrauben (9), Unterlegscheiben (11) und Muttern (10) am oberen rechten Rahmen (3).
3. Befestigen Sie den Verbindungsrahmen (1) mit den Schrauben (9), Unterlegscheiben (11) und Muttern (10) an den gebogenen Rahmen (4 und 5).
4. Befestigen Sie den oberen Verbindungsrahmen (6) mit den Schrauben (9), Unterlegscheiben (11) und Muttern (10) an den Rahmen (2 und 3).
5. Befestigen Sie den linken gebogenen Rahmen (8) mit den Schrauben (9), Unterlegscheiben (11) und Muttern (10) am linken Rahmen (2).
6. Befestigen Sie den rechten gebogenen Rahmen (9) mit den Schrauben (9), Unterlegscheiben (11) und Muttern (10) am rechten Rahmen (3).

SCHRITT 2

Ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest, bevor Sie sie festziehen

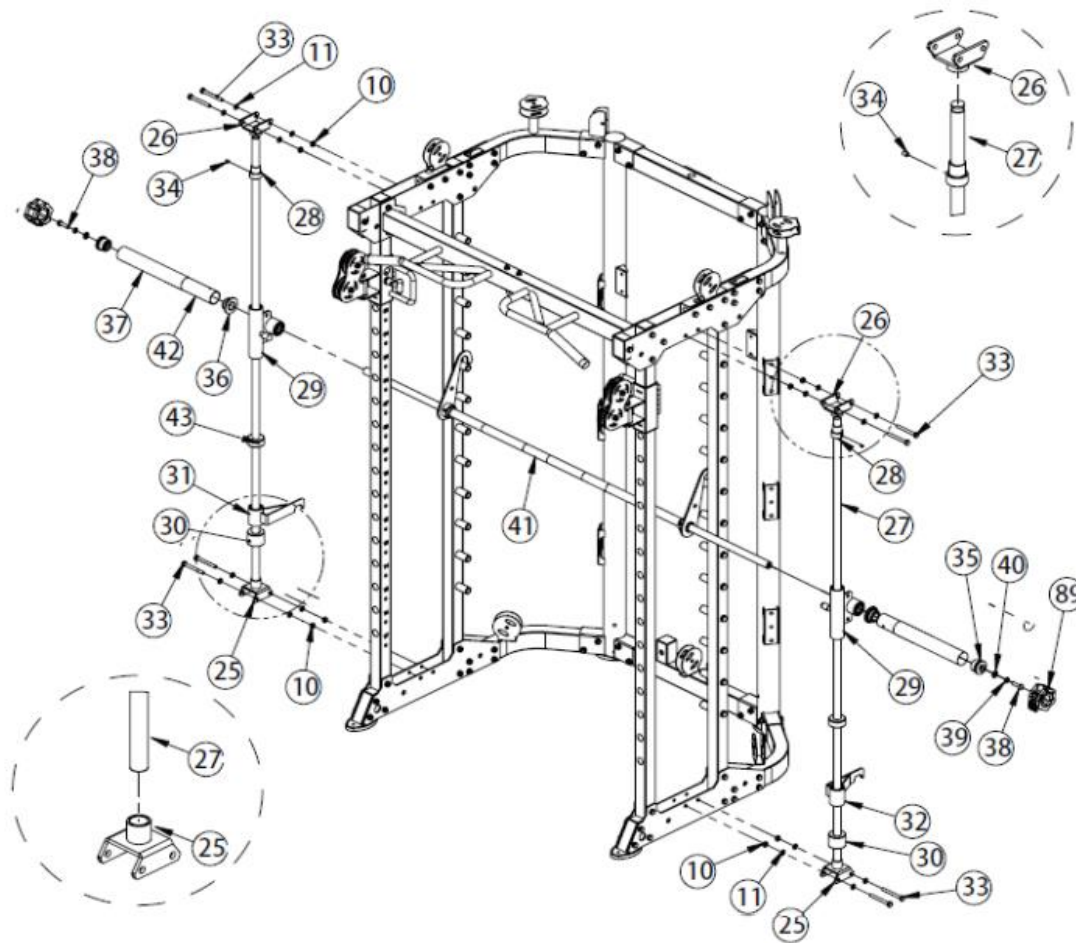




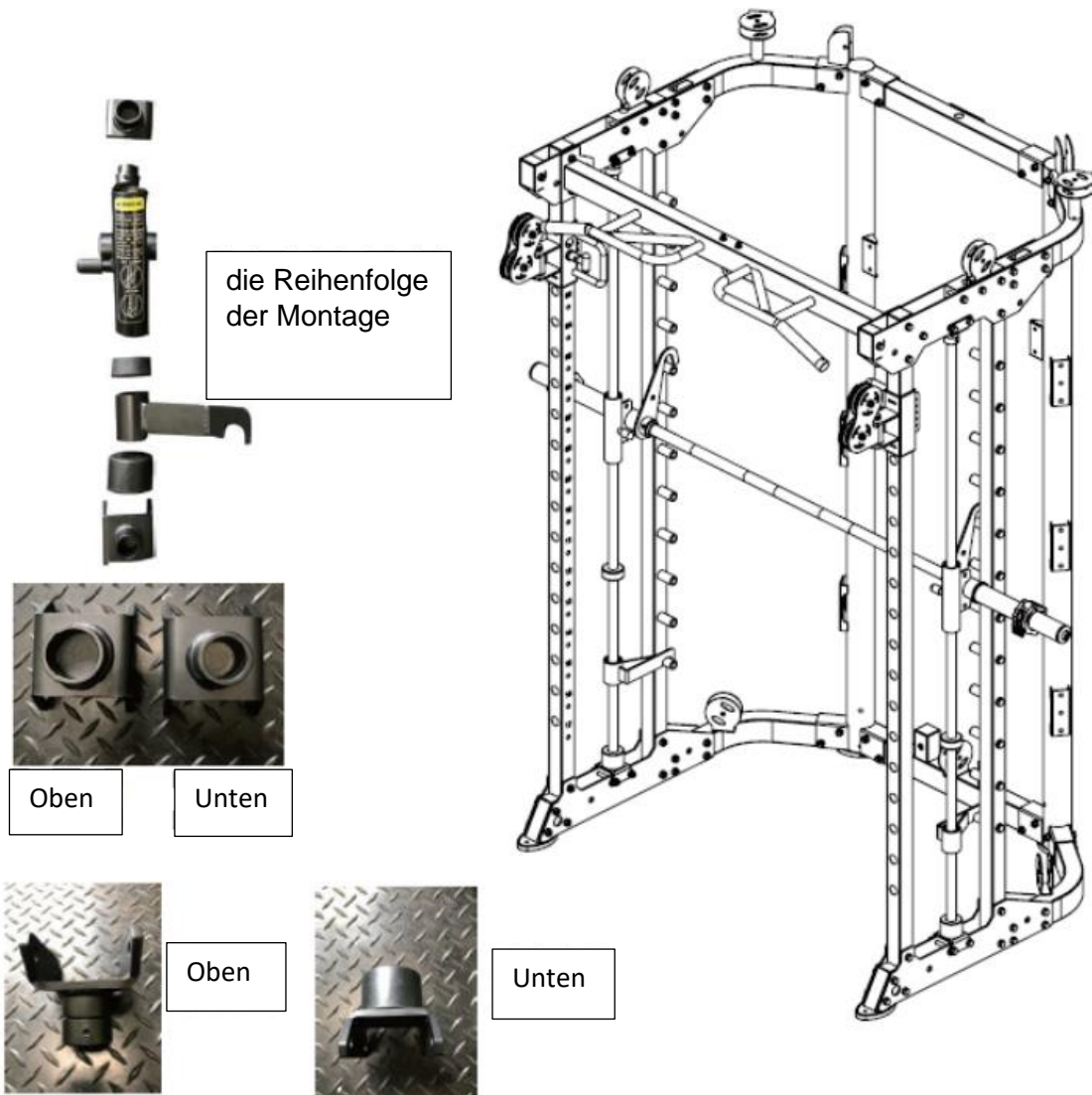
Bez.	Benennung	Spez.	St.	Bez.	Benennung	Spez.	St.
9	Sechskantschraube	M10*75	38	17	Verstellbarer Rahmen - rechts		1
10	Mutter	M10	44	18	Verstellbarer Rahmen links		1
11	Unterlegscheibe	Φ10	88	19	Bodenplatte		4
12	Anhängerkupplung		1	20	Rahmen mit Schieberegler - rechts		1
13	Obere Deckplatte		4	21	Rahmen mit Schieberegler - links		1
14	Rechter Riemenscheibenrahmen		1	22	Unterlage des Rahmens		2
15	Linke Riemenscheibenrahmen		1	23	Endungen		2
16	Oberer Rahmen		2	24	Sechskantschraube	M10*80	6

1. Befestigen Sie den linken Schieber (21) am verstellbaren Rahmen - links (18).
2. Befestigen Sie den rechten Schieber (20) am verstellbaren Rahmen - rechts (17).
3. Befestigen Sie den oberen Rahmen (16) und die verstellbaren Rahmen (17 und 18) an der in Schritt 1 zusammengebauten Struktur mittels Schrauben (9), Unterlegscheiben (11), Muttern (10), oberer Platte (13) und unterer Platte (19)
4. Befestigen Sie den rechten Riemenscheibenrahmen (14) und den linken Riemenscheibenrahmen (15) mit den Schrauben (9), Unterlegscheiben (11) und Muttern (10) an der oberen Platte (13).
5. Befestigen Sie die Klemmen (23) mit den Schrauben (9), Unterlegscheiben (11) und Muttern (10) an der oberen Platte (13).
6. Befestigen Sie die Rahmenscheiben (22) mit den Schrauben (9), Unterlegscheiben (11) und Muttern (10) an den Bodenplatten (19).
7. Befestigen Sie die Zugstange (12) mit Schrauben (24), Unterlegscheiben (11) und Muttern (10) an der oberen Platte (13).

SCHRITT 3

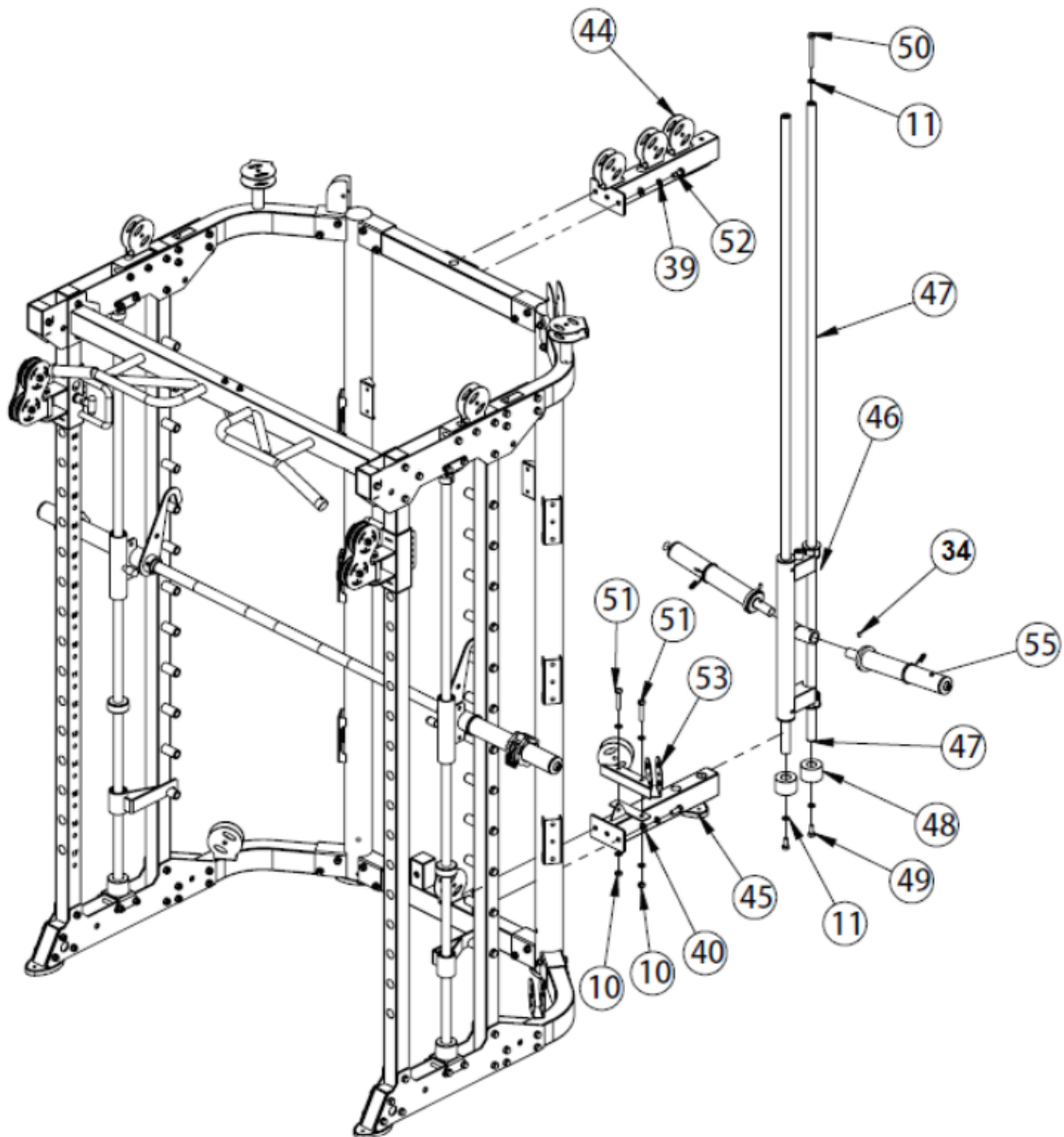


Bez.	Benennung	Spez.	St.	Bez.	Benennung	Spez.	St.
10	Mutter	M10	8	34	Innensechskant schraube	M8*10	2
11	Unterlegscheibe	Φ10	16	35	Endung	Φ51*Φ 42.5*36.6L	2
25	Untere Basis		2	36	Ring	Φ60*Φ48.5*27L	2
26	Obere Basis		2	37	Dorn	Φ50*310*T0.5	2
27	Führungsschiene	Φ25*1850	2	38	Innensechskant schraube	M12*40	2
28	Verriegelungsgehäuse		2	39	Flexible Unterlegscheibe	Φ12	2
29	Bewegliche Gehäuse		2	40	Unterlegscheibe	Φ12	2
30	Gummiauflage mit Rillen	Φ60*Φ26*45	2	41	Gewichtheber Bar		1
31	Sicherheitshaken - rechts		1	42	Innenstange		2
32	Sicherheitshaken - links		1	43	Gummiauflage	Φ48*298*2.5T	2
33	Sechskantschraube	M10*90	8	89	Booster-Stange für Sicherheitsklemme		2



1. Befestigen Sie die untere Basis (25) mit den Schrauben (33), Unterlegscheiben (11) und Muttern (10) an der Bodenplatte.
2. Befestigen Sie die obere Basis (26) mit den Schrauben (33), Unterlegscheiben (11) und Muttern (10) an der oberen Platte.
3. Schieben Sie die Gummischeibe (30), den Sicherheitshaken (32) und die bewegliche Hülse (29) auf die Führungsschiene (27), befestigen Sie die Führungsschiene an den Hülsen (28) und befestigen Sie sie mit der Inbusschraube (34).
4. Befestigen Sie die Langhantelstange (41) am Schlitten (29) und sichern Sie sie mit Ring (36), Innenstange (42), Dorn (37), Endstück (35), Inbusschraube (38), Federscheibe (39), Unterlegscheiben (40) und Klemmen (89).
5. Schieben Sie die Gummischeibe (30), den Sicherheitshaken (31) und die bewegliche Hülse (29) auf die Führungsschiene (27), befestigen Sie die Führungsschiene an den Hülsen (28) und befestigen Sie sie mit einer Inbusschraube (34).

SCHRITT 4

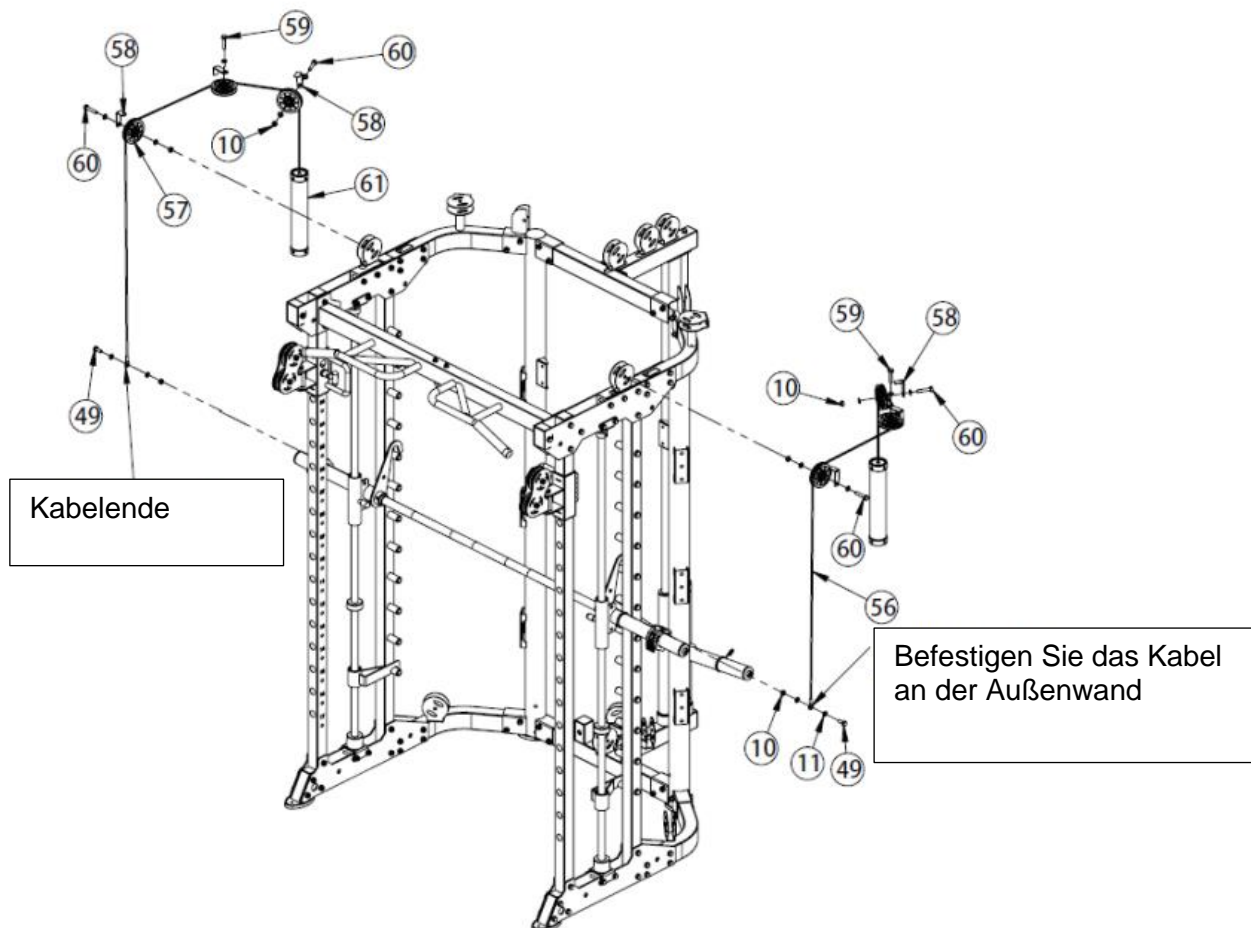


Bez.	Benennung	Spez.	St.	Bez.	Benennung	Spez.	St.
10	Mutter	M10	2	48	Gummiauflage		2
11	Unterlegscheibe	Φ10	7	49	Sechskantschraube	M10*25	2
39	Flexible Unterlegscheibe	Φ12	4	50	Sechskantschraube	M10*95	1
40	Unterlegscheibe	Φ12	4	51	Sechskantschraube	M10*55	2
44	Oberer Verbindungsrahmen – kurz		1	52	Sechskantschraube	M12*30	4
45	Untere Verbindungsrahmen		1	53	Doppelscheibenhalter		1
46	Große bewegliche Gehäuse		1	34	Innensechskantschraube	M8*10	2
47	Höhlbewegungsstange		2	55	Dornen		2

1. Befestigen Sie den oberen Rollenrahmen (44) mit den Schrauben (52), Unterlegscheiben (39) und Muttern (40) am Haupttrahmen.
2. Befestigen Sie den unteren Rollenrahmen (45) mit den Schrauben (52), Unterlegscheiben (39) und Muttern (40) am Haupttrahmen.
3. Befestigen Sie den Doppelscheibenhalter (53) mit den Schrauben (51), der Unterlegscheibe (11) und der Mutter (10) am Rahmen (45).
4. Schieben Sie die Spurstangen (47) in das Gehäuse (46), die Gummischeiben (48) und befestigen Sie sie mit Schrauben (50), Unterlegscheiben (11) und Schrauben (49).
5. Befestigen Sie die Stifte (55) mit den Schrauben (34) am Schlitten (46).

SCHRITT 5

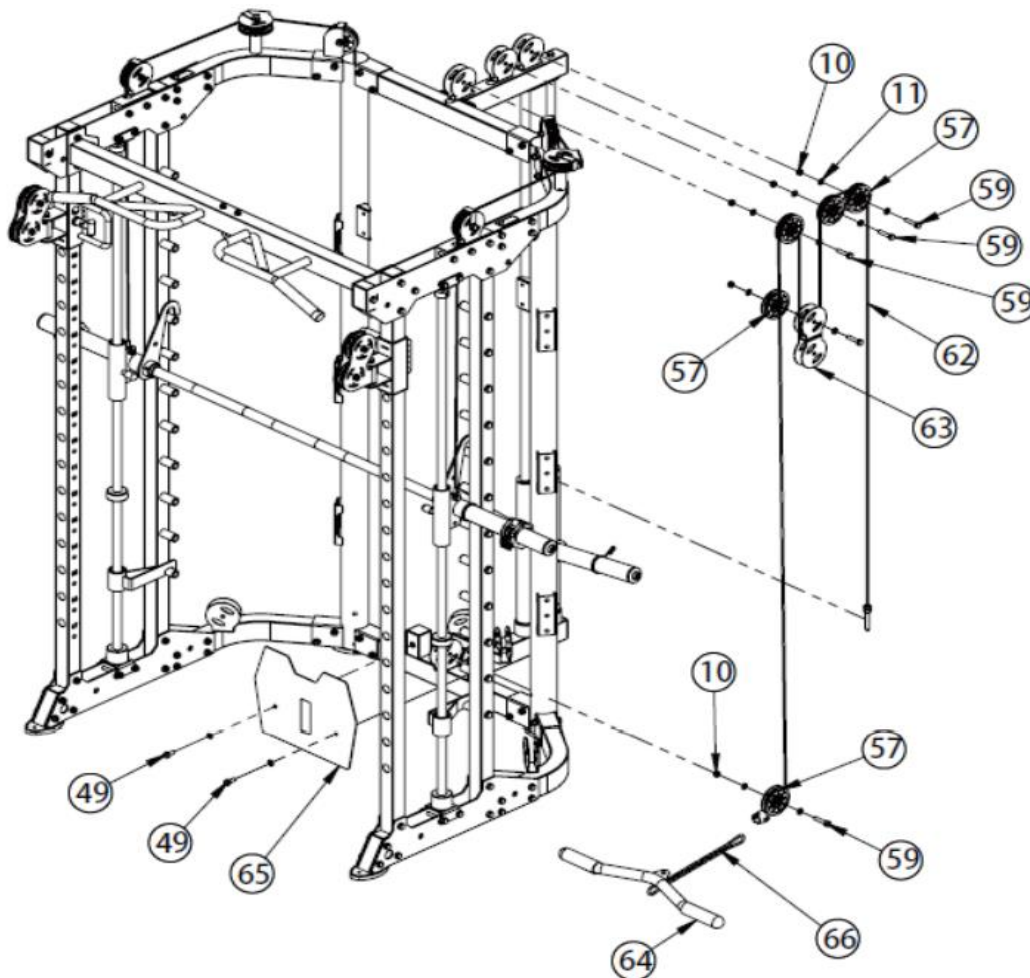
Zuerst von Hand festziehen.
Nicht überziehen



Bez.	Benennung	Spez.	St.	Bez.	Benennung	Spez.	St.
10	Mutter	M10	6	58	Riemenscheibenhalter		6
11	Unterlegscheibe	Φ10	14	59	Sechskantschraube		2
49	Sechskantschraube	M10*25	2	60	Sechskantschraube	M10*45	4
56	Seil	Φ5*2745 mm	2	61	Gewicht	M10*50	2
57	Rolle	Φ95	6				

1. Befestigen Sie ein Gewicht (61) am Kabel (56).
2. Befestigen Sie die Riemenscheiben (57) mit den Schrauben (60), dem Riemenscheibenhalter (58), den Unterlegscheiben (11) und den Muttern (10) am oberen gebogenen Rahmen.
3. Befestigen Sie die Riemenscheibe (57) mit der Schraube (59), dem Riemenscheibenhalter (58), der Unterlegscheibe (11) und der Mutter (10) am oberen gebogenen Rahmen.
4. Befestigen Sie das Kabel (56) mit der Schraube (49), der Unterlegscheibe (11) und der Mutter (10) an der Außenseite des Gehäuses.

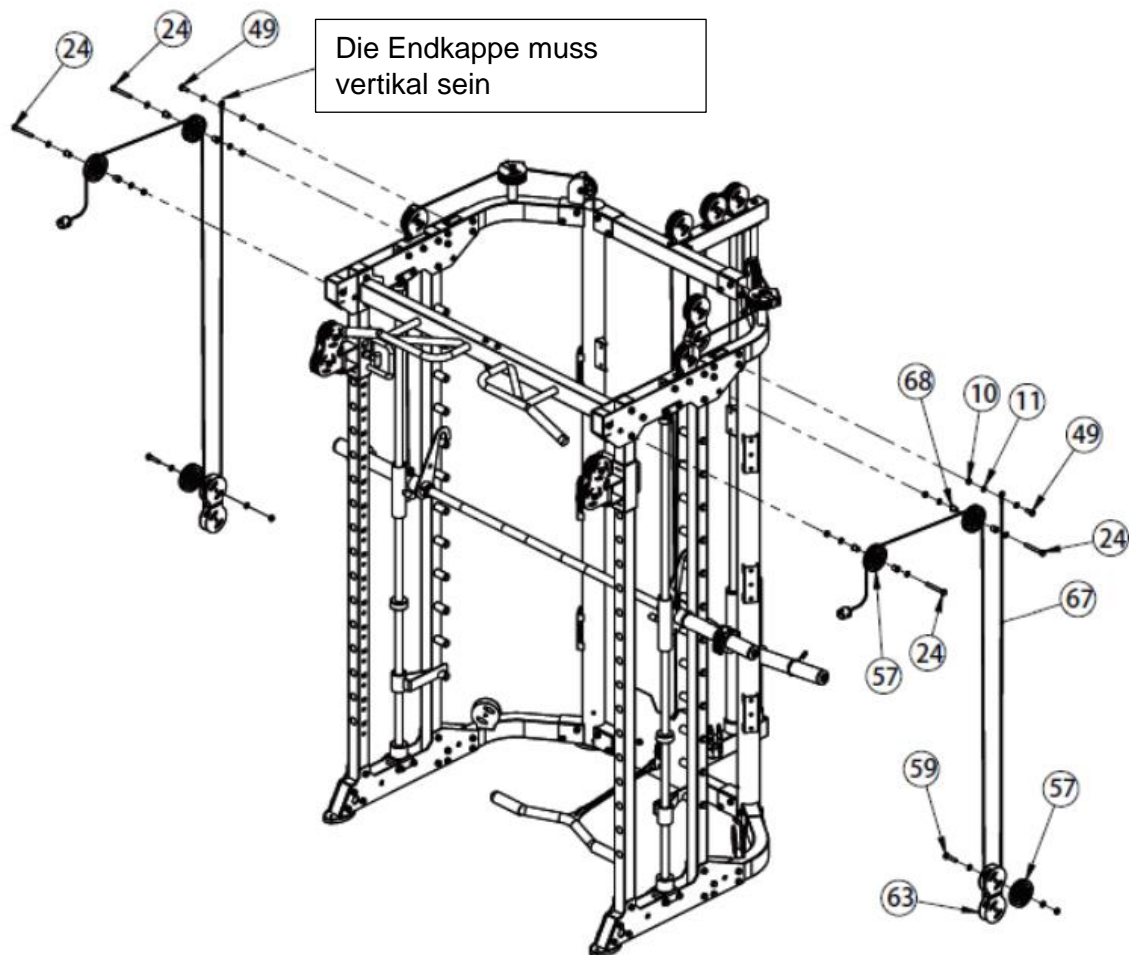
SCHRITT 6



Bez.	Benennung	Spez.	St.	Bez.	Benennung	Spez.	St.
10	Mutter	M10	5	62	Seil	Ø5*4740 mm	1
11	Unterlegscheibe	Ø10	12	63	Riemenscheibenrahmen		1
49	Sechskantschraube	M10*25	2	64	Kurzer Griff		1
57	Rolle	Ø95	5	65	Fußstütze		1
59	Sechskantschraube	M10*45	5	66	Kette mit Karabiner		1

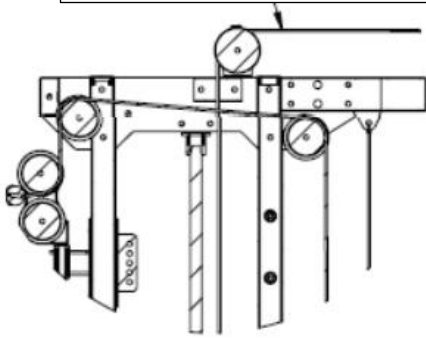
1. Befestigen Sie die Riemenscheiben (57) mit den Schrauben (59), der Platte (58), der Unterlegscheibe (11) und der Mutter (10) am Haupttrahmen und am Riemenscheibenrahmen (63).
2. Verlegen Sie das Kabel (62) wie gezeigt.
3. Befestigen Sie den kurzen Griff (64) mit der Kette (66) am Kabel.
4. Befestigen Sie die Fußstütze (65) mit den Schrauben (49), Unterlegscheiben (11) und Muttern (10) am Haupttrahmen.

SCHRITT 7

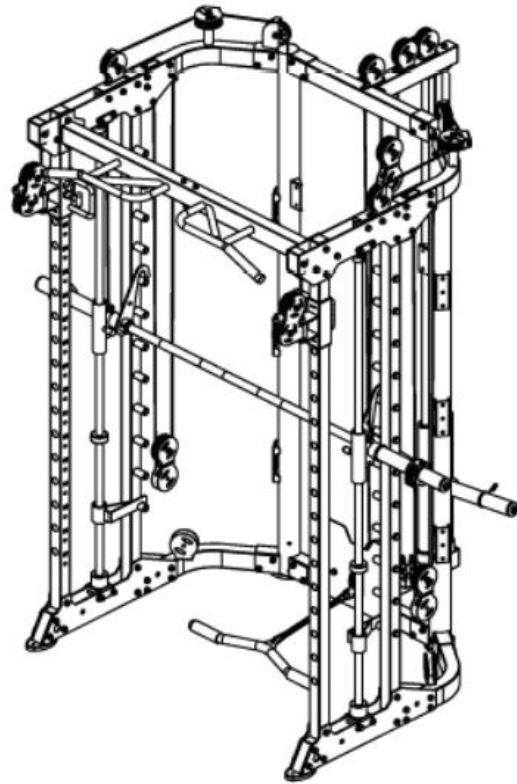


Bez.	Benennung	Spez.	St.	Bez.	Benennung	Spez.	St.
10	Mutter	M10	8	59	Sechskantschraube	M10*45	2
11	Unterlegscheibe	Φ10	16	63	Riemenscheibenrahmen		2
24	Sechskantschraube	M10*80	4	67	Seil	Φ5*4185 mm	2
49	Sechskantschraube	M10*25	2	68	Distanzstück für Riemenscheibe	Φ20*10.5*L20.5	8
57	Rolle	Φ95	6				

Das Kabel befindet sich außen

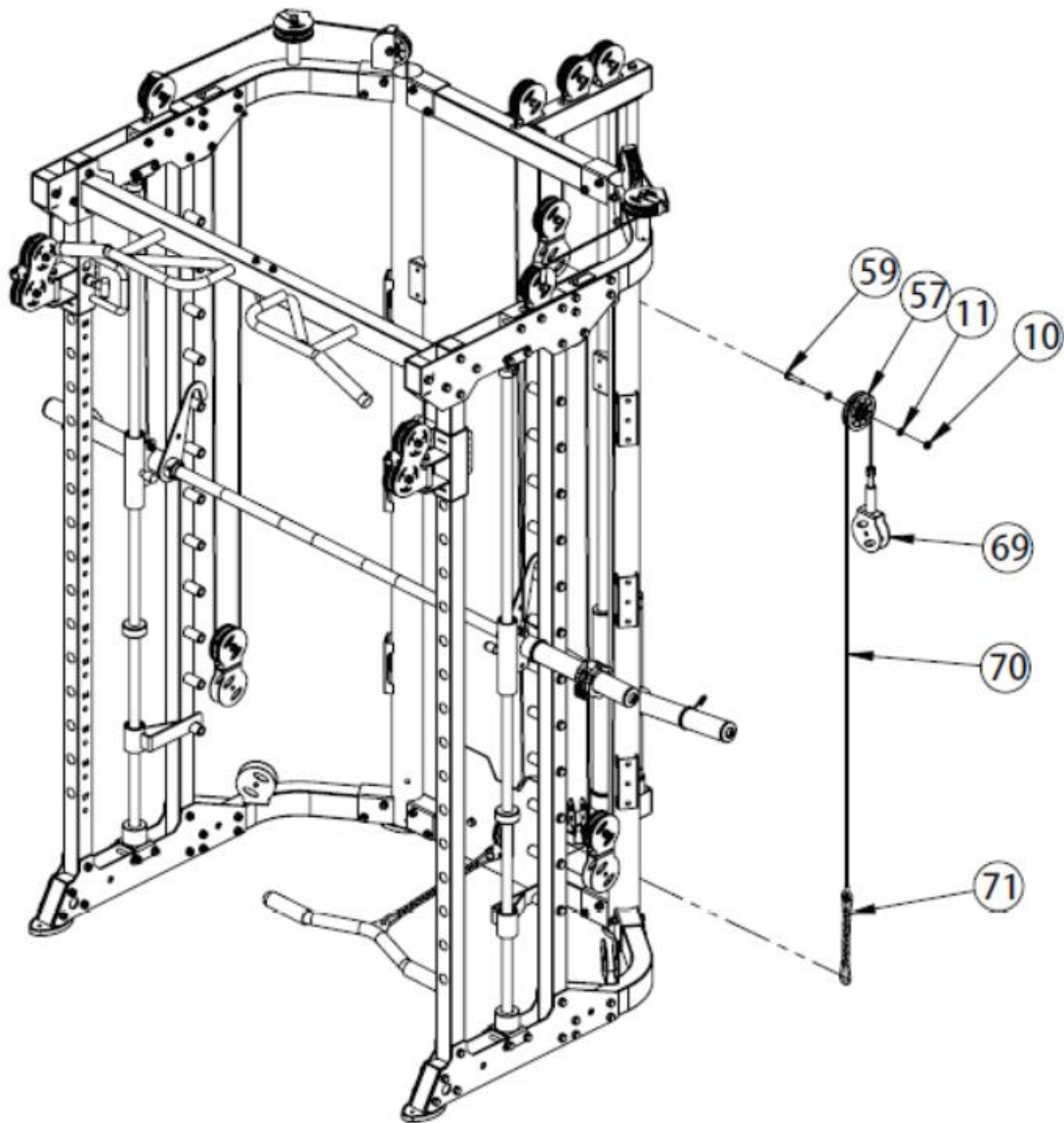


Kabelschema



1. Befestigen Sie die Rollen (57) mit den Schrauben (24), Unterlegscheiben (11), Muttern (10) und der Buchse (68) am oberen Rahmen.
2. Befestigen Sie die Riemenscheibe (57) mit den Schrauben (59), Unterlegscheiben (11) und Muttern (10) am Riemenscheibenrahmen (63).
3. Befestigen Sie die Kabel (67) mit den Schrauben (59), Unterlegscheiben (11) und Muttern (10). Das Kabel muss vertikal angeschlossen werden

SCHRITT 8

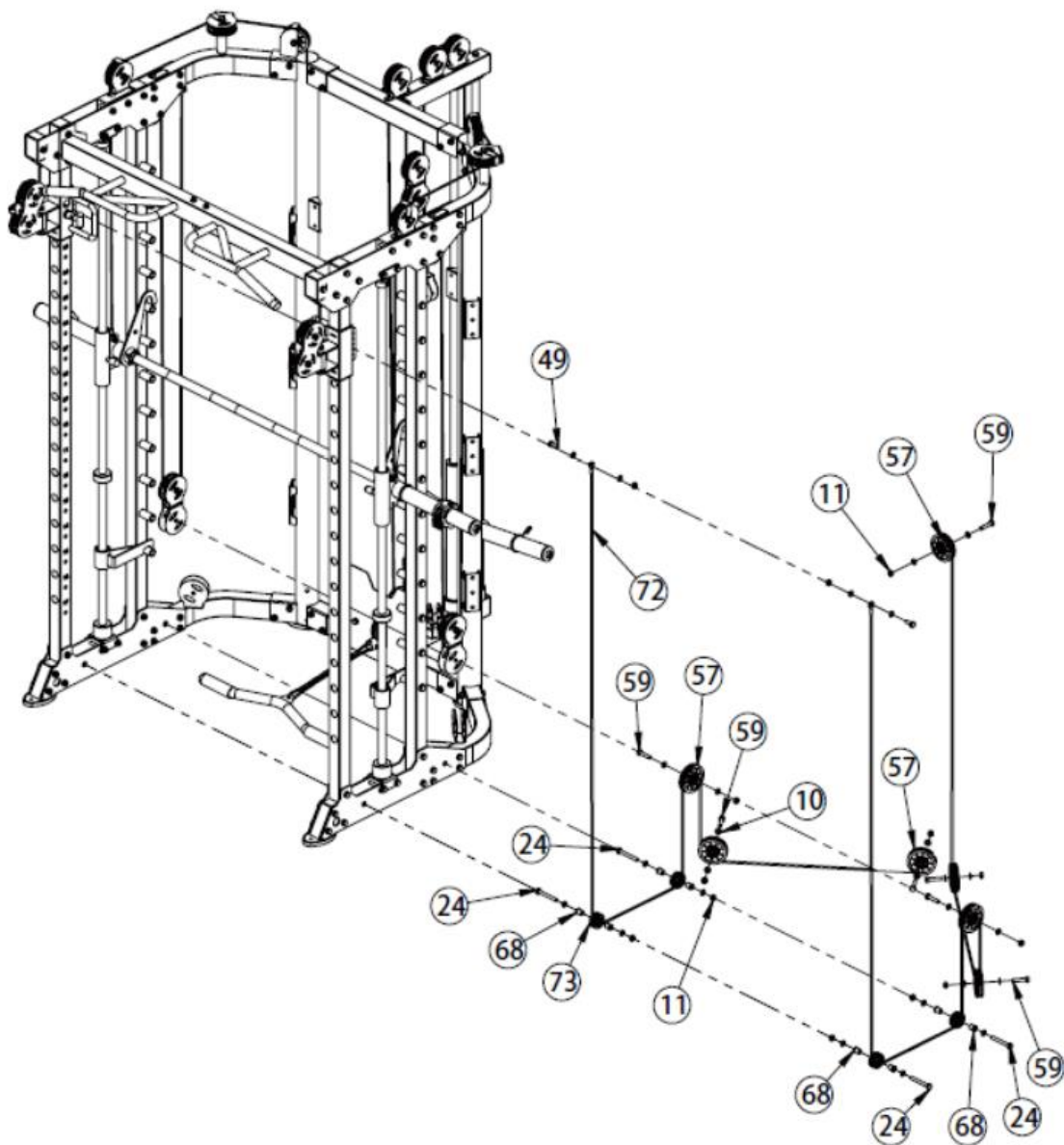


Bez.	Benennung	Spez.	St.	Bez.	Benennung	Spez.	St.
10	Mutter	M10	1	69	Riemenscheibenrahmen		1
11	Unterlegscheibe	Ø10	2	70	Seil		1
57	Rolle	Ø95	1	71	5 Gliederkette mit Karabiner		1
59	Sechskantschraube	M10*45	1				

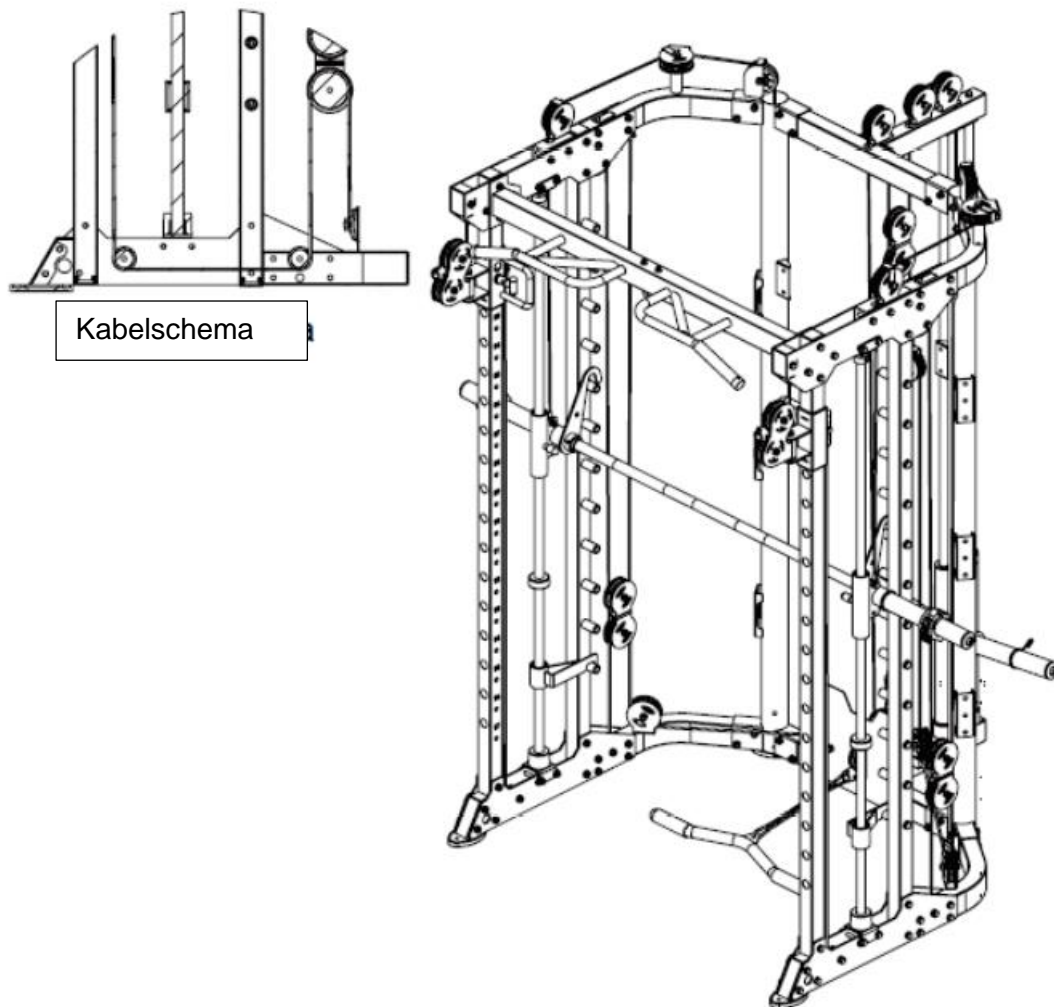
1. Befestigen Sie die Riemenscheiben (57) mit den Schrauben (59), Unterlegscheiben (11) und Muttern (10) am Riemenscheibenrahmen (63).
2. Führen Sie das Kabel (70) durch den Rahmen (69) und befestigen Sie es mit einer Karabiner-Kette (71) am Hauptrahmen.

SCHRITT 9

Zuerst von Hand festziehen.



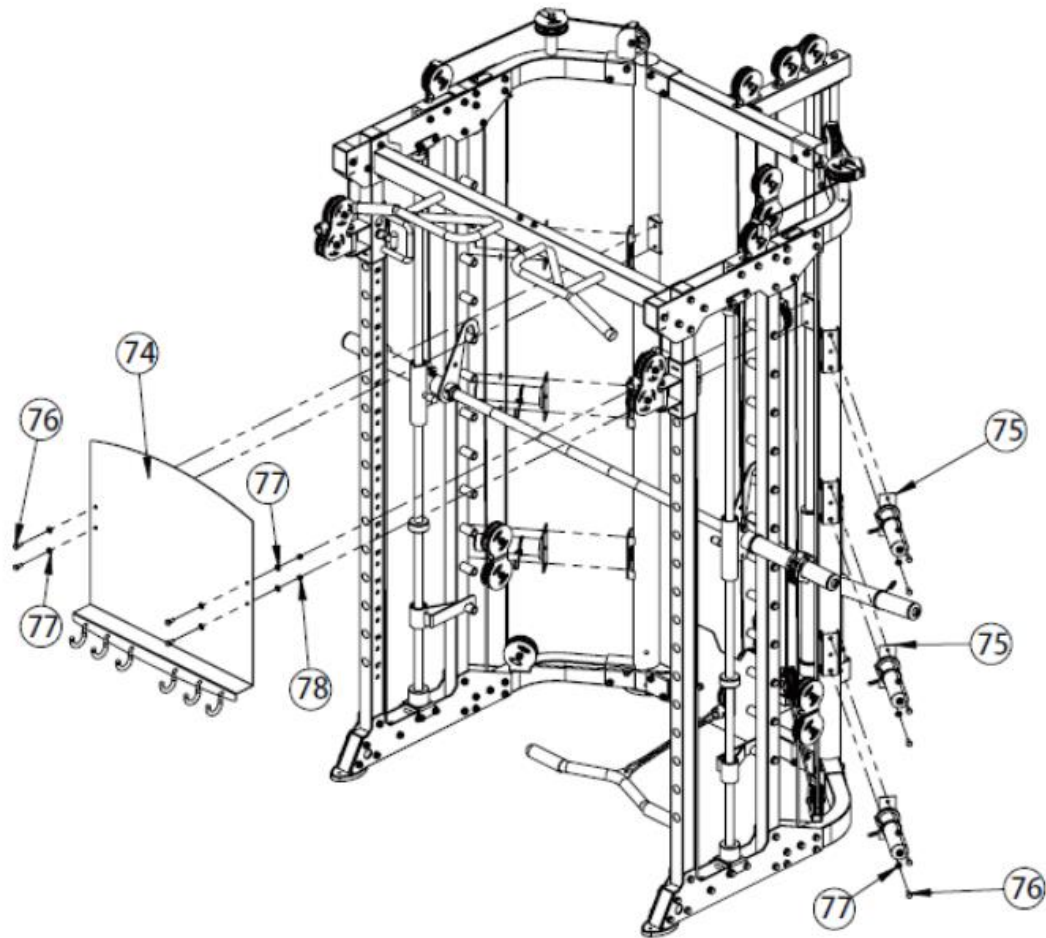
Bez.	Benennung	Spez.	St.	Bez.	Benennung	Spez.	St.
10	Mutter	M10	13	59	Sechskantschraube	M10*45	7
11	Unterlegscheibe	Φ10	26	68	Distanzstück für Riemenscheibe	Φ20*10.5*L20.5	8
24	Sechskantschraube	M10*80	4	72	Seil	Φ5*9715 mm	1
49	Sechskantschraube	M10*25	2	73	Rolle	Φ50	4
57	Rolle	Φ95	7				



1. Befestigen Sie die Riemenscheiben (57) mit den Schrauben (59), Unterlegscheiben (11) und Muttern (10) am Rahmen.
2. Befestigen Sie die Riemenscheiben (73) mit der Schraube (24), der Unterlegscheibe (11), der Mutter (10) und an der Bodenplatte Gehäuse (68).
3. Verlegen Sie das Kabel (72) wie gezeigt.

SCHRITT 10

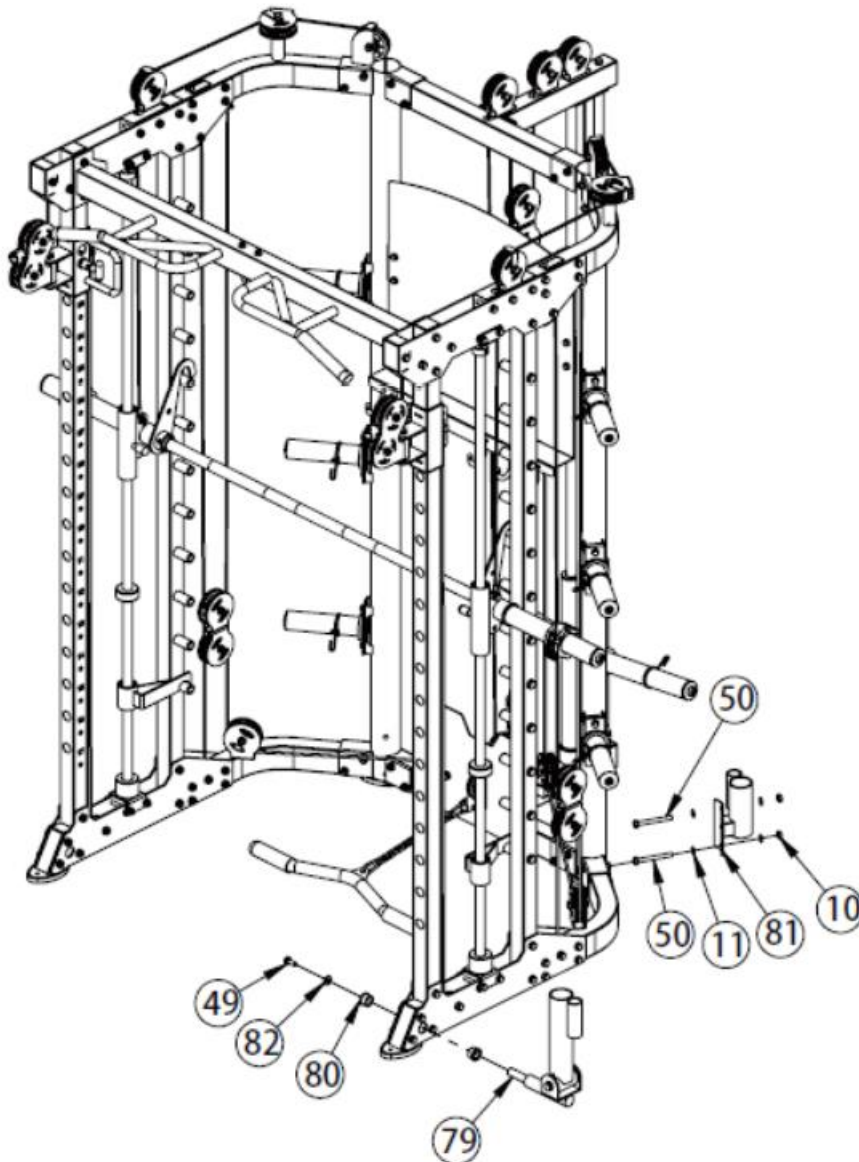
Ziehen Sie alle Schrauben / Muttern vor dem Anziehen an.



Bez.	Benennung	Spez.	St.	Bez.	Benennung	Spez.	St.
74	Schild		1	77	Unterlegscheibe	Ø8	20
75	Gewichtheber Barhalter		6	78	Mutter	M8	4
76	Sechskantschraube	M8*20	16				

1. Befestigen Sie die Abschirmung (74) mit den Schrauben (76), der Unterlegscheibe (77) und der Mutter (78) am Hauptrahmen.
2. Befestigen Sie den Stangenhalter (75) mit der Schraube (76) und der Unterlegscheibe (77) am Hauptrahmen.

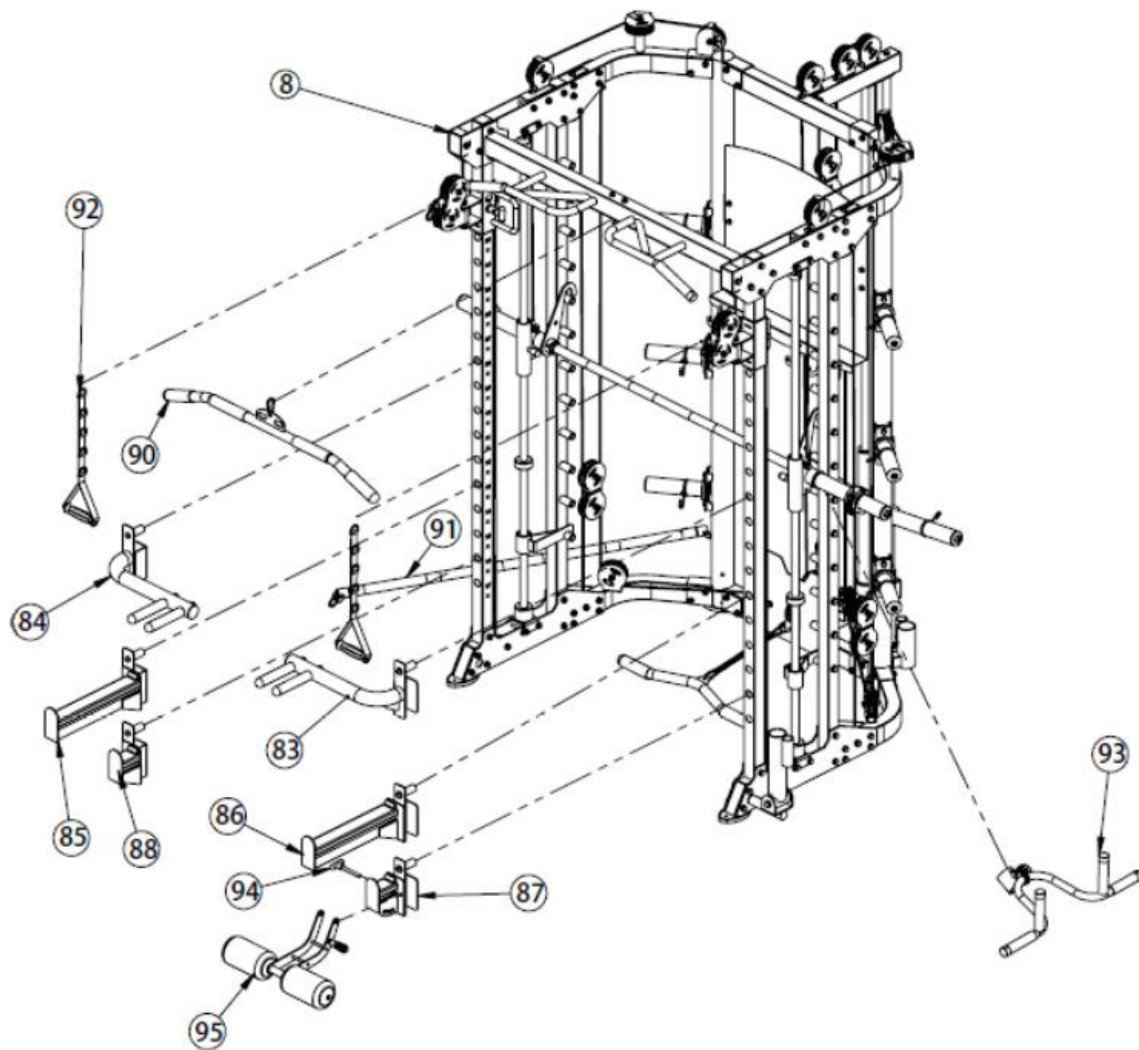
SCHRITT 11



Bez.	Benennung	Spez.	St.	Bez.	Benennung	Spez.	St.
10	Mutter	M10	2	79	Booster des Körperkerns		1
11	Unterlegscheibe	Φ10	4	80	Gehäuse	Φ33.2*Φ29*Φ20*18	2
49	Sechskantschraube	M10*25	1	81	Gewichtheber Barhalter		1
50	Sechskantschraube	M10*95	2	82	Große Unterlegscheibe	Φ25*10*2.0	1

1. Befestigen Sie den Kernverstärker (79) mit der Schraube (49), der großen Unterlegscheibe (82) und der Hülse (80) am Hauptrahmen.
2. Befestigen Sie den Stangenhalter (81) mit der Schraube (50), der Unterlegscheibe (11) und der Mutter (10) am Rahmen.

SCHRITT 12



Bez.	Benennung	Spez.	St.	Bez.	Benennung	Spez.	St.
83	Stangel für Kniebeugen links		1	90	Langen griff		1
84	Stangel für Kniebeugen rechts		1	91	Stange		1
85	Gewichtheber Barhalter rechts		1	92	Hand Gurt		2
86	Gewichtheber Barhalter links		1	93	Haltegriff für heben		1
87	Kurzer Gewichtheber-Stangenhalter links		1	94	T-förmiger Stift	Φ10*100	1
88	Kurzer Gewichtheber-Stangenhalter rechts		1	95	Rahmen für Beinbeugung		1

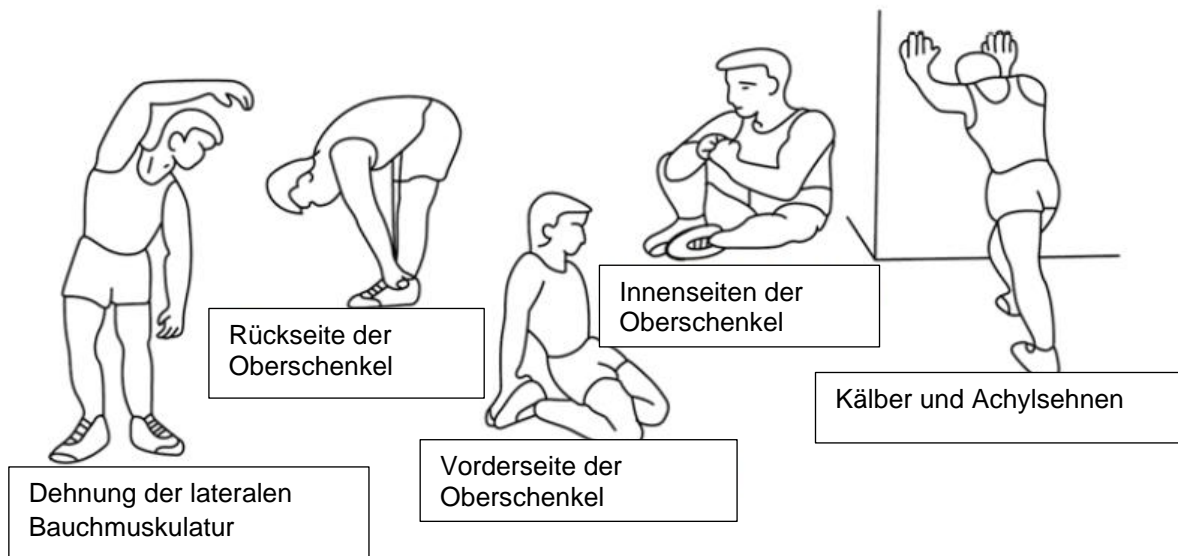
- Befestigen Sie den Beinbeugungsrahmen (95) und die Rutenhalter mit dem Stift (94).

ÜBUNGSANLEITUNG

Bewegung ist gut für Ihre Gesundheit, verbessert die körperliche Verfassung, formt die Muskeln und führt in Kombination mit einer kalorienausgeglichenen Ernährung zu Gewichtsverlust

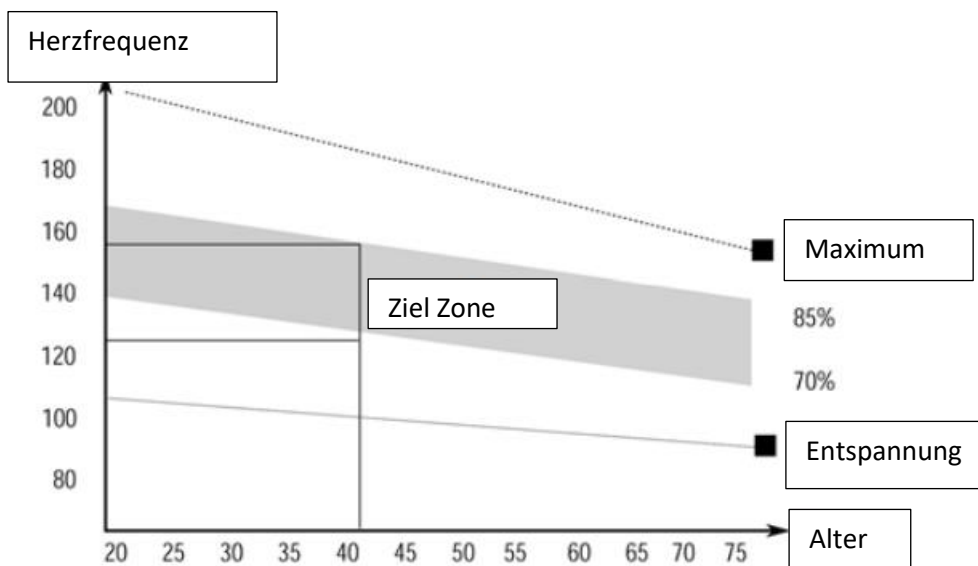
Aufwärmung

Diese Phase dient der Blutversorgung des gesamten Körpers, der Erwärmung der Muskeln und der Verringerung des Risikos von Krämpfen und Muskelverletzungen. Wir empfehlen die folgenden Dehnübungen. Bleiben Sie beim Ziehen etwa 30 Sekunden lang in der extremen Position, machen Sie keine ruckartigen Bewegungen und schwingen Sie nicht



Übung Schema

Diese Phase ist körperlich anstrengender. Regelmäßige Bewegung stärkt die Muskeln. Sie können das Tempo selbst bestimmen, aber es ist sehr wichtig, dass es während des gesamten Trainings gleich ist. Die Herzfrequenz sollte in der Zielzone liegen (siehe Abbildung unten).



Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten dauern. Für die meisten Menschen dauert diese Phase 15 bis 20 Minuten.

Beruhigung

Diese Phase dient dazu, die Aktivität des Herz-Kreislauf-Systems zu beruhigen und die Muskeln zu entspannen. Es sollte ungefähr 5 Minuten dauern. Sie können die Aufwärmübungen wiederholen oder die Schrittentspannungsübung fortsetzen. Das Dehnen der Muskeln nach dem Training ist äußerst wichtig - auch hier sollten ruckartige Bewegungen und Schwingungen vermieden werden. Wenn sich Ihre Fitness verbessert, können Sie Ihre Länge erhöhen und Ihre Trainingsintensität erhöhen. Trainiere regelmäßig, mindestens dreimal pro Woche.

MUSKELFORMUNG

Es ist wichtig, ein hohes Maß an Bewegung für die Muskelformung einzustellen. Dadurch werden Ihre Muskeln stärker belastet, sodass Sie so lange nicht mehr trainieren können, wie Sie möchten. Wenn Sie auch versuchen, Ihre Fitness zu verbessern, müssen Sie Ihr Training entsprechend anpassen. Trainieren Sie während der Aufwärm- und Endphase des Trainings wie gewohnt, erhöhen Sie jedoch den Widerstand des Geräts am Ende des Trainings. Möglicherweise müssen Sie langsamer fahren, um Ihre Herzfrequenz in Ihrem Zielbereich zu halten.

GEWICHTSREDUZIERUNG

Die Menge der verbrannten Kalorien hängt nur von der Länge und Intensität des Trainings ab. Die Essenz ist die gleiche wie beim Fitnesstraining, aber das Ziel ist anders.

WARTUNG

- Wischen Sie nach dem Training den Schweiß ab, um Korrosion zu vermeiden. Reinigen Sie das Gerät mit einem weichen Tuch und milden Reinigungsmitteln. Verwenden Sie keine Scheuermittel oder Lösungsmittel für Kunststoffteile.
- Bei erhöhtem Maschinengeräusch müssen alle Schrauben und Anschlüsse korrekt überprüft und festgezogen werden.
- Das Produkt muss an sauberen, belüfteten und trockenen Orten aufbewahrt werden.
- Setzen Sie das Gerät keinem direkten Sonnenlicht aus.

UMWELTSCHUTZ

Entsorgen Sie das Produkt am Ende der Lebensdauer des Produkts oder wenn eine weitere Reparatur wirtschaftlich nachteilig wäre, gemäß den örtlichen Vorschriften und auf umweltfreundliche Weise. Bringen Sie das Produkt zur nächstgelegenen Sammelstelle.

Wenn Sie es ordnungsgemäß entsorgen, tragen Sie zur Erhaltung wertvoller natürlicher Ressourcen bei und verhindern negative Auswirkungen auf die Umwelt oder die menschliche Gesundheit. Wenn Sie sich nicht sicher sind, wenden Sie sich an die vor Ort zuständigen Behörden, um Verstöße und nachfolgende Sanktionen zu vermeiden.

Werfen Sie die Batterien nicht mit dem normalen Hausmüll weg, sondern geben Sie sie an einer offiziellen Sammelstelle zum Recycling ab.

Garantiebedingungen, Reklamation

Garantiezeit

Der Verkäufer gewährt dem Käufer eine Garantie für die Qualität der Ware für einen Zeitraum von 24 Monaten, sofern von der Garantiekarte, Auf der Rechnung für die Ware, dem Lieferschein oder einem anderen Dokument für die Ware ist keine andere vom Verkäufer angegebene Garantiezeit angegeben. Die gesetzliche Dauer der dem Verbraucher gewährten Garantie bleibt davon unberührt.

Durch die Gewährleistung der Qualität übernimmt der Verkäufer die Verpflichtung, dass die gelieferte Ware für einen bestimmten Zeitraum für den üblichen oder vertraglichen Zweck geeignet ist und die üblichen oder vereinbarten Eigenschaften behält.

Die Garantiebedingungen gelten nicht für verursachte Mängel (falls zutreffend für das gekaufte Produkt):

- durch das Verschulden des Benutzers, d.h. Beschädigung des Produkts durch unprofessionelle Montage und Behandlung.
- unsachgemäße Wartung
- mechanischer Schaden
- Verschleiß von Teilen bei normalem Gebrauch (z. B. Gummi- und Kunststoffteile, bewegliche Teile)
- ein unvermeidliches Ereignis, eine Naturkatastrophe
- unprofessionelle Interventionen
- unsachgemäße Handhabung oder unsachgemäße Platzierung aufgrund niedriger oder hoher Temperatur, Wassereinwirkung, unverhältnismäßiger Druck und Stöße, absichtlich verändertes Design, Form oder Abmessungen

Reklamationsverfahren

Verfahren zur Geltendmachung eines Warenmangels

Der Käufer ist verpflichtet, die vom Verkäufer gelieferte Ware so bald wie möglich nach dem Risiko einer Beschädigung der Ware zu prüfen. nach seiner Lieferung. Die Inspektion muss vom Käufer so durchgeführt werden, dass alle Mängel festgestellt werden, die bei einer angemessenen professionellen Inspektion festgestellt werden können.

Bei der Reklamation ist der Käufer verpflichtet, auf Verlangen des Verkäufers den Kauf und die Begründung der Reklamation durch Rechnung oder Lieferschein mit der Seriennummer oder den gleichen Unterlagen ohne Seriennummer nachzuweisen. Wenn der Käufer mit diesen Unterlagen die Rechtmäßigkeit der Beschwerde nicht nachweist, hat der Verkäufer das Recht, die Beschwerde abzulehnen.

Wenn der Käufer einen Mangel meldet, der nicht durch die Garantie abgedeckt ist (z. B. wurden die Garantiebedingungen nicht erfüllt, der Mangel wurde versehentlich gemeldet usw.), ist der Verkäufer berechtigt, die vollständige Erstattung der Kosten zu verlangen, die im Zusammenhang mit der Beseitigung des vom Käufer gemeldeten Mangels entstehen. In diesem Fall basiert die Berechnung des Service-Eingriffs auf der gültigen Preisliste der Arbeitsleistung und der Transportkosten.

Wenn der Verkäufer (durch Testen) feststellt, dass das beanspruchte Produkt nicht fehlerhaft ist, gilt der Anspruch als ungerechtfertigt. Der Verkäufer behält sich das Recht vor, die Zahlung von Kosten zu verlangen, die im Zusammenhang mit einer ungerechtfertigten Beschwerde anfallen.

Beschwert sich der Käufer über Mängel an der von der Garantie abgedeckten Ware gemäß den gültigen Garantiebedingungen des Verkäufers, so beseitigt der Verkäufer den Mangel, indem er das defekte Teil oder die defekte Ausrüstung repariert oder durch ein fehlerfreies ersetzt. Mit Zustimmung des Käufers ist der Verkäufer berechtigt, im Austausch gegen fehlerhafte Ware andere Waren voll funktionsfähig zu liefern, jedoch mindestens die gleichen oder bessere technische Parameter. Die Wahl bezüglich der Art der Bearbeitung der Beschwerde gemäß diesem Absatz liegt beim Verkäufer.

Der Verkäufer wird die Reklamation spätestens 30 Tage nach Lieferung der fehlerhaften Ware bearbeiten, es sei denn, es wird eine längere Frist vereinbart. Als Abrechnungstag gilt der Tag, an dem die reparierte oder ersetzte Ware dem Käufer übergeben wurde. Wenn der Verkäufer die Reklamation aufgrund der Art des Mangels nicht innerhalb der angegebenen Frist bearbeiten kann, wird er mit dem Käufer eine alternative Lösung vereinbaren. Wird keine solche Einigung erzielt, ist der Verkäufer verpflichtet, dem Käufer eine finanzielle Entschädigung in Form einer Gutschrift zu gewähren.

**CZ
SEVEN SPORT GmbH**

Sitz
Hauptsitz:
Reklamation und Service:

Strakonická 1151 / 2c, Prag 5, 150 00, CZ
Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Čermenská 486, Vítkov 749 01

IČO:
Steuernummer:

26847264
CZ26847264

Tel.:
Mail:

+420 556 300 970
eshop@insportline.cz
reklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz

Web:

www.inSPORTline.cz

**SK
inSPORTline GmbH**

Hauptsitz, Reklamation, Service:

Električná 6471, Trenčín 911 01, SK

IČO:
Steuernummer:

36311723
SK2020177082

Tel.:
Mail:

+421 (0) 326 526 701
objednavky@insportline.sk
reklamacie@insportline.sk
servis@insportline.sk

Web:

www.inSPORTline.sk

Verkaufsdatum:

Stempel und Unterschrift des Verkäufers: