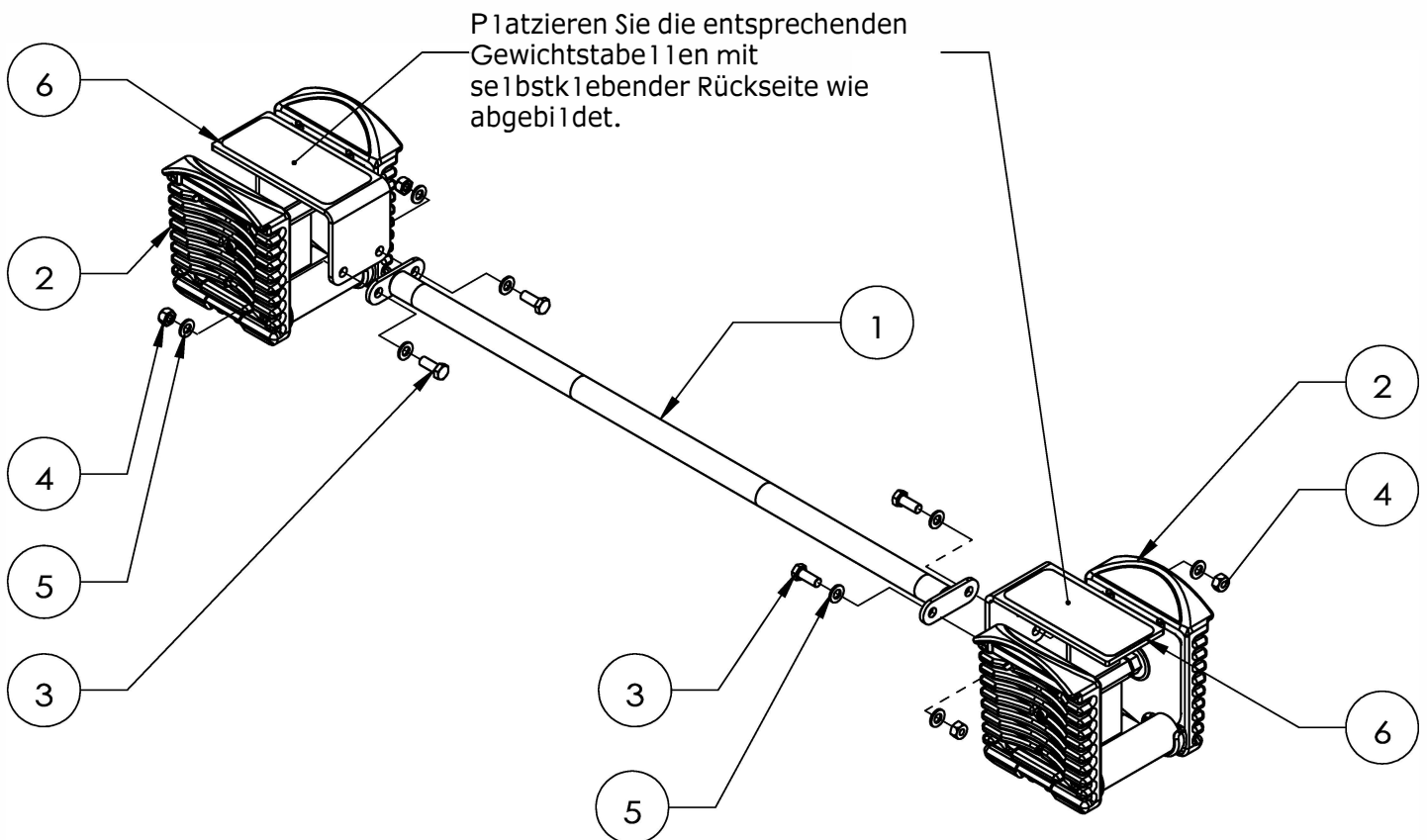


MONTAGEANLEITUNG FÜR LANGHANTELGRIFFE SEITE 1

ARTIKEL-NR	BESCHREIBUNG	Menge
1	GERADE OR SZ Curlstange BAR	1
2	LANGHANTELGRIFFE	2
3	Stahlschrauben M10-1,5 x 25 mm	4
4	Stahlmuttern M10-1,5	4
5	Stahlscheiben M10	8
6	AUFKLEBER-GEWICHTSTABELLEN	2

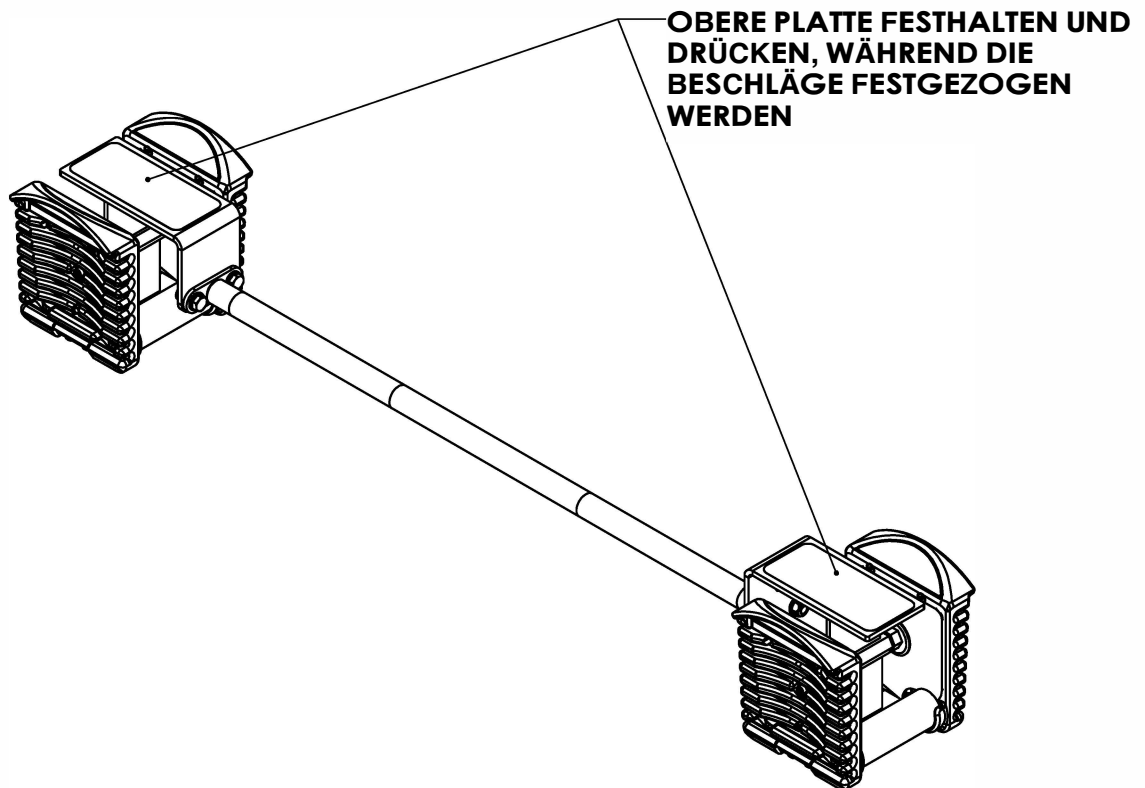
BENÖTIGTES WERKZEUG: ZWEI 17-mm-SCHLÜSSEL

1. VERWENDEN SIE DIE MITGELIEFERTEN BEFESTIGUNGSTEILE UND DIE LÖCHER IN DEN METALLPLATTEN, UM DIE LANGHANTELGRIFFE AN DER STANGE ZU BEFESTIGEN.
ZIEHEN SIE DIE BEFESTIGUNGSTEILE FEST.
2. OPTIONAL: PLATZIEREN SIE DIE ENTSPRECHENDEN GEWICHTSTABELLEN MIT SELBSTKLEBENDER RÜCKSEITE AN DER ABGEBILDETEN POSITION, WENN SIE NICHT VORHER ANGEBRACHT SIND.



MONTAGEANLEITUNG FÜR LANGHANTELGRIFFE SEITE 2

3. ÜBERPRÜFEN SIE NACH DER MONTAGE UND DEM FESTZIEHEN ALLER TEILE, DASS ALLE SCHIENEN GUT SITZEN.
4. FALLS DIE AUSWAHL DER STIFTE IN EINEM ODER MEHREREN SCHIENENBEREICHEN SCHWIERIGKEITEN IST, LÖSEN SIE DIE BEFESTIGUNGSTEILE UND DRÜCKEN SIE DANN DIE OBERE PLATTE NACH UNTEN (EINEN NACH DEM ANDEREN), WÄHREND SIE DIE TEILE WIEDER FESTZIEHEN. UNTER UMSTÄNDEN IST EINE HELFERIN ERFORDERLICH. DIE PFEILE ZEIGEN DIE DRÜCKWEISE AN.



POWERBLOCK®

MONTAGEANLEITUNG FÜR LANGHANTELGRIFFE

SEITE 3

Vielen Dank für den Kauf des PowerBlock Langhantelsystems. Bei Fragen zu diesem Produkt wenden Sie sich bitte per E-Mail an den Kundenservice unter questions@powerblock.com

Warnung: Sie vor der Verwendung von PowerBlock-Produkten die mitgelieferte Bedienungsanleitung PowerBlock Gewichtssatz und alle Etiketten. Die Nichtbeachtung aller Sicherheitsvorkehrungen und Anweisungen können zu schweren Verletzungen führen. Wenn das Handbuch fehlt, Besorgen Sie sich einen Ersatz von www.powerblock.com.

Warnung: Die maximale Belastung des Langhantelsystems beträgt 1) 220 lb (Pro 100); 2) 195 Pfund (Elite EXP 90 & Elite USA 90 & Pro Series); 3) 57 lb (Sport 24). Das Maximalgewicht der Langhantel darf nie überschritten werden. Bei Nichtbeachtung dieser maximalen Tragfähigkeit besteht Absturzgefahr Gewichte und/oder Verletzungen.

Warnung: Verstellen Sie niemals den Gewichtssatz und/oder die Stange, wenn diese nicht sicher auf dem Boden/Erde oder ebener Fläche. Andernfalls kann es zum Herabfallen von Gewichten und/oder schwere Verletzung. Bitte beachten Sie: Zur Feinabstimmung Ihrer Inkremente verfügt die Kernbaugruppe über eine

Option zum Hinzufügen von Gewichten. Addiergewichte sind separat erhältlich. Sie können eine E-Mail an questions@powerblock.com senden, um Bestellen Sie die Additions Gewichte.

Bitte überprüfen Sie das Hantelsystem vor jedem Gebrauch. Verwenden Sie das Hantelsystem nicht wenn Teile abgenutzt, beschädigt oder locker sind. Bitte überprüfen Sie, ob alle Teile vorhanden sind vor Gebrauch festgezogen

