

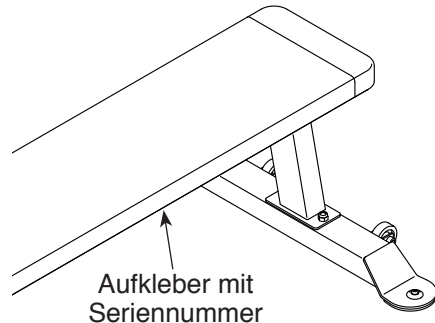
PRO-FORM®

CARBON STRENGTH FLAT BENCH

Modell Nr. PFBE09620.0

Seriennr. _____

Schreiben Sie sich die
Seriennummer als Referenz auf.



KUNDENSERVICE

Wenn Sie Fragen haben oder wenn
Teile fehlen oder beschädigt sind,
kontaktieren Sie den Kundendienst
(siehe Informationen unten), oder
kontaktieren Sie das Geschäft, wo
Sie dieses Produkt gekauft haben.

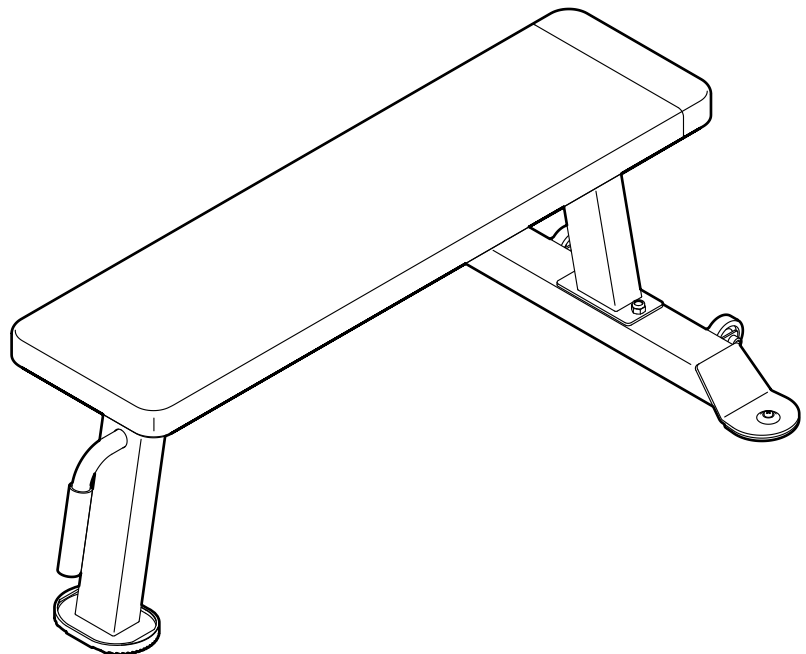
Deutschland Gratis-Rufnummer
0800 589 09 88
Mo.- Fr. 09h-13h und 14h-17h
Website: www.iconsupport.eu
E-Mail: csde@iconeurope.com
Anschrift: ICON Health&Fitness
SAS Business Park,
5 rue Alfred de Vigny
78112 Saint Germain en Laye
FRANCE

WEEE-Reg.-Nr. DE 56662780
SIRET 40000737300048

⚠️ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam
die Anweisungen und
Vorsichtshinweise, bevor Sie
dieses Gerät in Betrieb nehmen.
Bewahren Sie diese Anleitung
zum Nachschlagen auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG

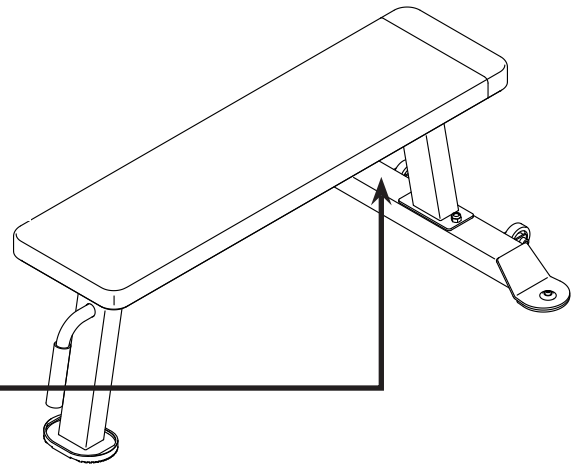


INHALTSVERZEICHNIS

POSITION DER WARNAUFKLEBER	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE BEGINNEN	4
MONTAGE	5
POSTER MIT ÜBUNGEN	7
TEILELISTE/EXPLOSIONSZEICHNUNG	10
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	11

POSITION DER WARNAUFKLEBER

Diese Zeichnung zeigt die Position der Warneufkleber.
Wenn ein Aufkleber fehlt oder unleserlich ist, sehen Sie auf der Vorderseite dieser Anleitung nach, wie Sie einen kostenlosen Ersatzaufkleber anfordern können. Bringen Sie den Aufkleber am dargestellten Ort an.
Hinweis: Die Aufkleber sind möglicherweise nicht in ihrer tatsächlichen Größe abgebildet.



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

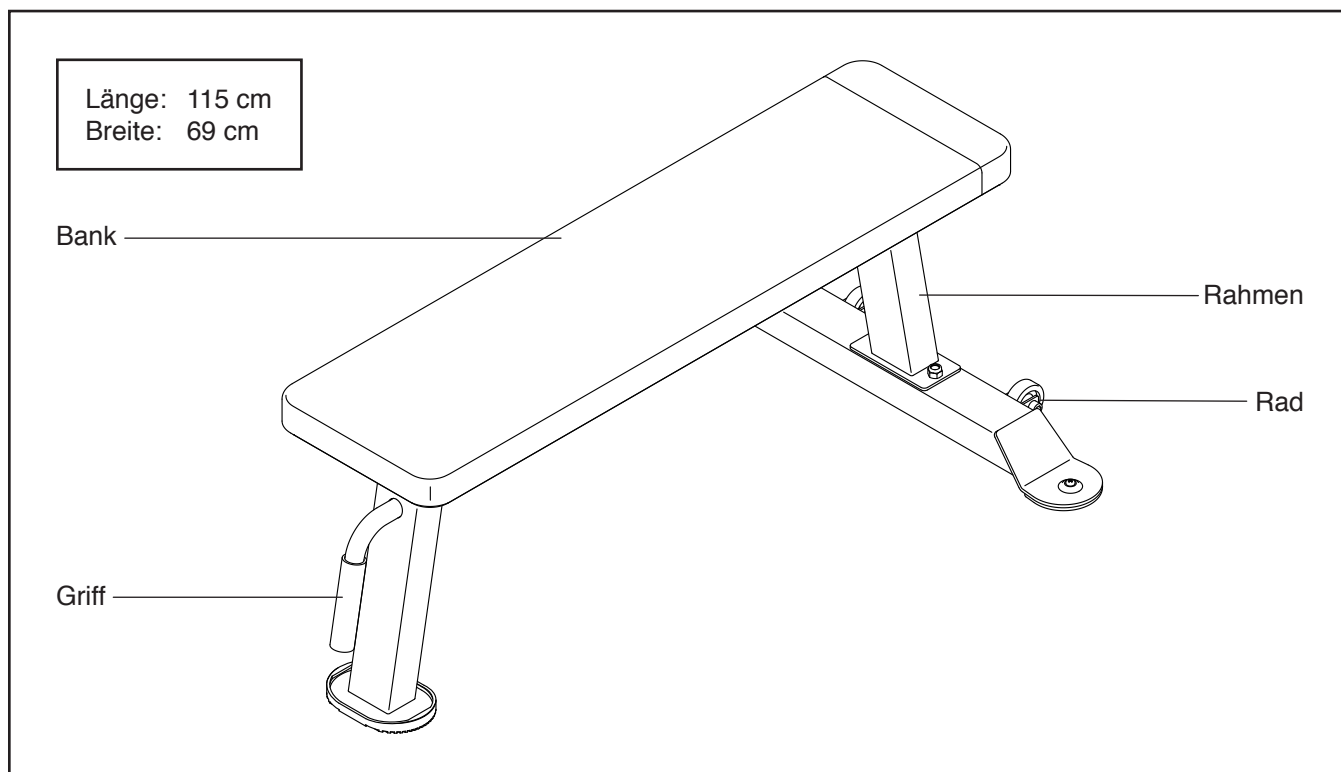
⚠️ ACHTUNG: Um die Gefahr schwerer Verletzungen zu verringern, sollten Sie vor Verwendung der Hantelbank alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in dieser Anleitung und alle Warnungen an Ihrer Hantelbank lesen. ICON haftet nicht für Verletzungen oder Sachbeschädigungen aufgrund der Verwendung des Geräts.

1. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benutzer der Hantelbank hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind und das Gerät zweckbestimmt verwendet wird.
2. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen. Dies gilt insbesondere für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.
3. Die Hantelbank ist nicht für die Verwendung durch Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Wissen gedacht, außer sie werden von jemandem, der für ihre Sicherheit verantwortlich ist, beaufsichtigt oder erhalten eine Anleitung zur Verwendung der Hantelbank.
4. Benutzen Sie die Hantelbank nur wie in dieser Anleitung beschrieben.
5. Die Hantelbank ist nur für den Privatgebrauch gedacht. Verwenden Sie die Hantelbank nicht gewerblich, zum Vermieten oder in einer Bildungseinrichtung.
6. Die Hantelbank muss in einem Raum aufgestellt und vor Feuchtigkeit und Staub geschützt werden. Stellen Sie die Hantelbank auf keinen Fall in einer Garage oder auf einer überdachten Terrasse bzw. in der Nähe einer Wasserquelle auf.
7. Stellen Sie die Hantelbank auf eine ebene Fläche mit genug Freiraum zum Montieren, Zerlegen und Verwenden der Hantelbank. Um den Boden oder Teppich zu schützen, legen Sie eine Matte unter die Hantelbank.
8. Sie sollten bei jeder Benutzung der Hantelbank alle Teile prüfen und ordnungsgemäß festziehen. Ersetzen Sie abgenutzte Teile sofort.
9. Kinder unter 16 Jahren und Haustiere müssen von der Hantelbank immer ferngehalten werden.
10. Tragen Sie beim Trainieren angemessene Kleidung. Tragen Sie keine weiten Kleidungsstücke, die sich in der Hantelbank verheddern könnten. Tragen Sie zum Schutz der Füße beim Verwenden der Hantelbank immer Sportschuhe.
11. Die Hantelbank ist für ein maximales Benutzergewicht von 159 kg und ein maximales Gesamtgewicht von 299 kg ausgelegt. Verwenden Sie die Hantelbank nicht mit einem Gewicht von mehr als 141 kg einschließlich Hantel. Hinweis: Die Hantelbank beinhaltet keine Gewichte oder Hanteln.
12. Überanstrengung beim Training kann zu Verletzungen und Tod führen. Wenn Sie Schwindelgefühle spüren, kurzatmig werden oder Schmerzen beim Training bekommen, halten Sie sofort an.


BEVOR SIE BEGINNEN

Vielen Dank, dass Sie sich für die PROFORM® CARBON STRENGTH FLAT BENCH Hantelbank entschieden haben. Die Hantelbank soll Ihnen bei der Entwicklung wichtiger Muskelgruppen des Oberkörpers helfen. Ganz gleich, ob Ihr Ziel die Formung Ihres Körpers, eine Vergrößerung des Muskelumfangs und der Kraft oder eine Verbesserung Ihres Herz-Kreislaufsystems ist, die Hantelbank hilft Ihnen, die gewünschten Ziele zu erreichen.

Bitte lesen Sie diese Anleitung vor Verwendung der Hantelbank sorgfältig durch. Wenn Sie Fragen zum Gerät haben, sehen Sie bitte auf der Vorderseite dieser Anleitung nach. Damit wir Ihnen schneller helfen können, notieren Sie das Modell und die Seriennummer des Geräts, bevor Sie uns anrufen. Die Modellnummer und die Position des Aufklebers mit der Seriennummer sind auf der Vorderseite dieser Anleitung angegeben.



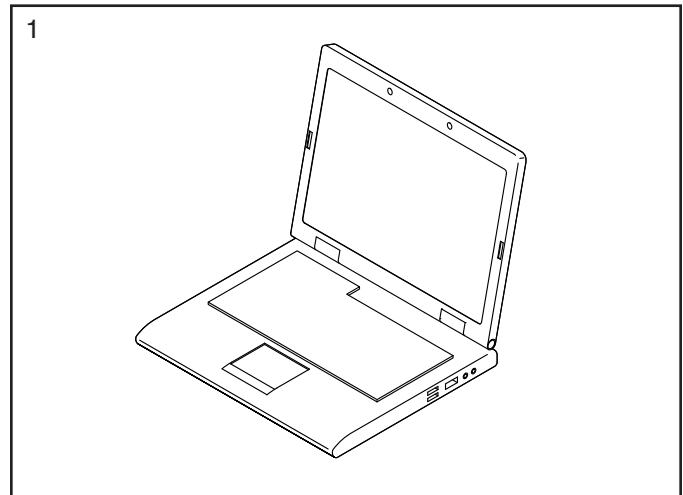
MONTAGE

- Für die Montage sind zwei Personen erforderlich.
 - Bringen Sie alle Teile in einen gut beleuchteten Raum und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Entsorgen Sie die Verpackungsmaterialien erst, wenn die Montage abgeschlossen ist.
 - Neben den mitgelieferten Werkzeugen benötigen Sie die folgenden Werkzeuge für die Montage:
einstellbarer Schraubenschlüssel 
- Ein Schraubenschlüsselsatz erleichtert die Montage. Um keine Teile zu beschädigen, sollten Sie keine Elektrowerkzeuge verwenden.

1. Besuchen Sie mit Ihrem Computer [iconsupport.eu](#) und registrieren Sie Ihr Produkt.

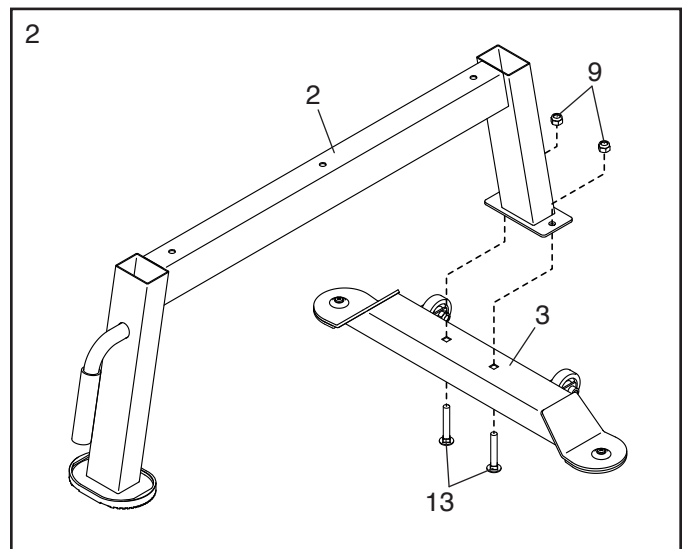
- Ihr Eigentum wird dokumentiert
- Ihre Garantie wird aktiviert
- Vorzugskundenbetreuung wird im Bedarfsfall gewährleistet

Hinweis: Falls Sie keinen Internetzugang haben, rufen Sie den Kundendienst an (siehe Vorderseite dieser Anleitung), um Ihr Produkt zu registrieren.



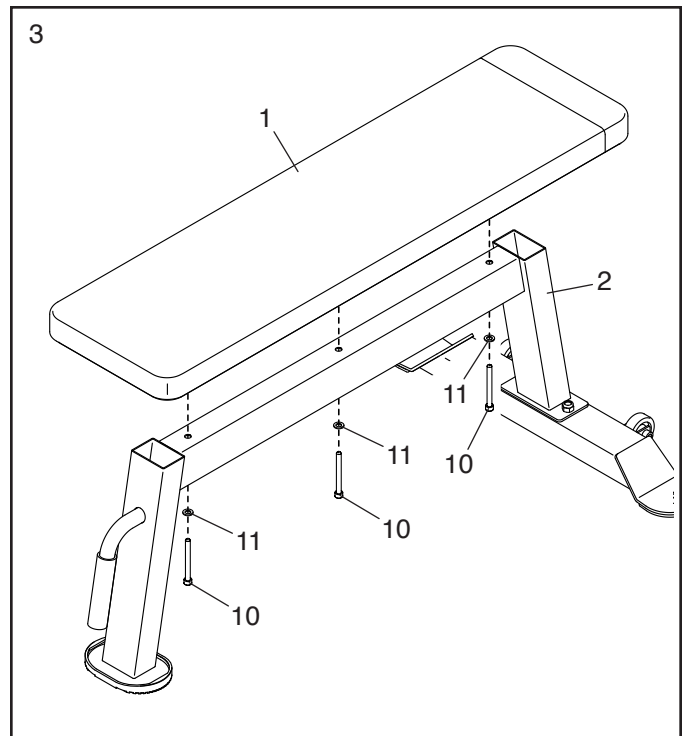
2. Richten Sie den Stabilisator (3) wie abgebildet aus.

Befestigen Sie den Stabilisator (3) mit zwei M10 x 65 mm Wagenschrauben (13) und zwei M10 Sicherungsmuttern (9) am Rahmen (2).



3. Richten Sie die Bank (1) wie abgebildet aus.

Befestigen Sie die Bank (1) mit drei M8 x 95 mm Schrauben (10) und drei M8 Beilagscheiben (11) am Rahmen (2). **Ziehen Sie alle drei Schrauben leicht und dann fest an.**



4. **Achten Sie darauf, dass alle Teile der Hantelbank richtig festgezogen sind.** Es können zusätzliche Teile enthalten sein. Legen Sie eine Matte unter die Hantelbank, um den Boden zu schützen.

POSTER MIT ÜBUNGEN

VIER VERSCHIEDENE KRAFTÜBUNGEN

Hinweis: Eine „Wiederholung“ ist ein kompletter Übungszyklus, z. B. ein Situp. Ein „Satz“ ist eine Reihe von Wiederholungen.

Muskelaufbau – Trainieren Sie Ihre Muskeln in der Nähe der maximalen Kapazität und erhöhen Sie die Intensität Ihrer Übung nach und nach. Passen Sie die Intensitätsstufe einer individuellen Übung wie folgt an:

- Ändern Sie den verwendeten Widerstand.
- Ändern Sie die Anzahl der durchgeführten Wiederholungen oder Sätze.

Verwenden Sie Ihr eigenes Urteilsvermögen, um den Widerstand zu bestimmen, der für Sie richtig ist. Beginnen Sie mit 3 Sätzen von 8 Wiederholungen für jede Übung, die Sie durchführen. Machen Sie nach jedem Satz 3 Minuten Pause. Wenn Sie 3 Sätze von 12 Wiederholungen problemlos durchführen können, erhöhen Sie den Widerstand.

Formen – Formen Sie Ihre Muskeln durch Trainieren mit einem moderaten Prozentsatz ihrer Leistungsfähigkeit. Wählen Sie einen moderaten Widerstand aus und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen in jedem Satz. Führen Sie so viele Sätze von 15 bis 20 Wiederholungen durch, wie problemlos möglich sind. Machen Sie nach jedem Satz 1 Minute Pause. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie mehr Sätze durchführen und nicht indem Sie einen höheren Widerstand verwenden.

Gewichtsverlust – Um Gewicht zu verlieren, wählen Sie einen geringen Widerstand aus und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen in jedem Satz. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten und machen Sie zwischen den Sätzen maximal 30 Sekunden Pause.

Crosstraining – Kombinieren Sie Krafttraining und aerobes Training gemäß dem folgenden Programm:

- Krafttraining am Montag, Mittwoch und Freitag.
- 20 bis 30 Minuten aerobes Training am Dienstag und Donnerstag.
- Ein voller Ruhetag in jeder Woche, um Ihrem Körper Zeit zum Regenerieren zu geben.

TRAININGSRICHTLINIEN

Machen Sie sich mit dem Gerät vertraut und lernen Sie für jede Übung die richtige Form. Bestimmen Sie die geeignete Zeitdauer jeder Übung sowie die Wiederholungen und durchzuführenden Sätze nach

eigenem Ermessen. Führen Sie die Übungen in Ihrem eigenen Tempo durch und achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Auf jedes Krafttraining sollte ein Ruhetag folgen.

Aufwärmen – Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Das Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Ihre Herzfrequenz und Ihren Kreislauf als Vorbereitung auf das Training.

Training – Beziehen Sie in jedes Training 6 bis 10 verschiedene Übungen ein. Wählen Sie Übungen für jede wichtige Muskelgruppe und legen Sie dabei den Schwerpunkt auf Bereiche, die Sie entwickeln möchten. Für die Ausgewogenheit und Vielfalt Ihres Trainings sollten Sie die Übungen immer wieder variieren.

Abkühlen – Schließen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnen ab. Dehnen erhöht die Beweglichkeit Ihrer Muskeln und trägt dazu bei, Probleme nach dem Training zu verhindern.

ÜBUNGSFORM

Bewegen Sie sich bei jeder Übung durch den vollen Bewegungsbereich und bewegen Sie nur die entsprechenden Teile des Körpers. Führen Sie die Wiederholungen in jedem Satz ruhig und ohne Pause durch. Die Belastungsphase jeder Wiederholung sollte etwa halb so lang wie die Rückkehrphase dauern. Atmen Sie während der Belastungsphase jeder Wiederholung ein und atmen Sie während der Rückkehrbewegung aus. Halten Sie den Atem nie an.

Machen Sie nach jedem Satz kurz Pause:

- Muskelaufbau – Machen Sie nach jedem Satz drei Minuten Pause.
- Formung – Machen Sie nach jedem Satz eine Minute Pause.
- Gewichtsverlust – Machen Sie nach jedem Satz 30 Sekunden Pause.

MOTIVIERT BLEIBEN

Zeichnen Sie jedes Training zur Motivation auf. Schreiben Sie das Datum, die durchgeführten Übungen, den verwendeten Widerstand und die Anzahl der durchgeführten Sätze und Wiederholungen auf. Zeichnen Sie Ihr Gewicht und die wichtigsten Körpermaße einmal im Monat auf. Um gute Ergebnisse zu erreichen, sollten Sie das Training zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres Lebens machen.

ÜBUNGSPROTOKOLL

Machen Sie Kopien dieser Seite und verwenden Sie diese, um Ihr Krafttraining und Ihr aerobes Training zu planen und aufzuzeichnen. Die Planung und Aufzeichnung Ihres Trainings hilft Ihnen dabei, dieses zu einem regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres Lebens zu machen.

Kraft

Datum:

____ / ____ / ____

Training	Lbs.	Sätze	Wiederholungen	Training	Lbs.	Sätze	Wiederholungen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerob

Datum:

____ / ____ / ____

Training	Zeit	Strecke	Geschwindigkeit

Kraft

Datum:

____ / ____ / ____

Training	Lbs.	Sätze	Wiederholungen	Training	Lbs.	Sätze	Wiederholungen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerob

Datum:

____ / ____ / ____

Training	Zeit	Strecke	Geschwindigkeit

Kraft

Datum:

____ / ____ / ____

Training	Lbs.	Sätze	Wiederholungen	Training	Lbs.	Sätze	Wiederholungen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerob

Datum:

____ / ____ / ____

Training	Zeit	Strecke	Geschwindigkeit

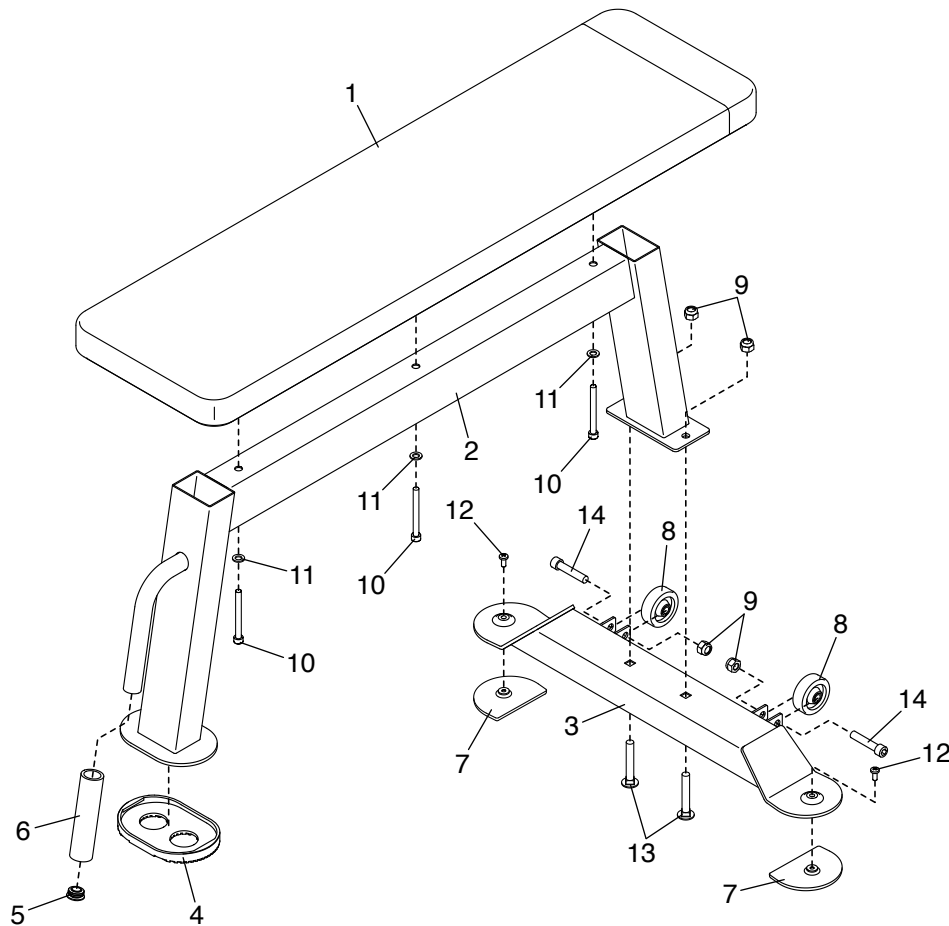
HINWEISE

TEILELISTE/EXPLOSIONSZEICHNUNG

Modell Nr. PFBE09620.0 R0720A

Schlüsselnr.	Mge.	Beschreibung	Schlüsselnr.	Mge.	Beschreibung
1	1	Bank	9	4	M10 Sicherungsmutter
2	1	Rahmen	10	3	M8 x 95mm Schraube
3	1	Stabilisator	11	3	M8-Beilagscheibe
4	1	Vorderer Fuß	12	2	M6 x 15mm Schraube
5	1	Kappe	13	2	M10 x 65 mm Wagenschraube
6	1	Griff	14	2	M10 x 45mm Schraube
7	2	Hinterer Fuß	*	-	Bedienungsanleitung
8	2	Rad			

Hinweis: Technische Daten können ohne Vorankündigung geändert werden. Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite dieses Handbuchs. *Diese Teile sind nicht abgebildet.



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Ersatzteile erhalten Sie beim Kundendienst. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Vorderseite dieses Handbuchs. Bitte bereiten Sie folgende Informationen vor, wenn Sie uns kontaktieren:

- Modellnummer und Seriennummer des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)
- Name des Produkts (siehe Vorderseite dieser Anleitung)
- Schlüsselnummer und Beschreibung der Ersatzteile (siehe TEILELISTE und EXPLOSIONSZEICHNUNG am Ende dieser Anleitung)