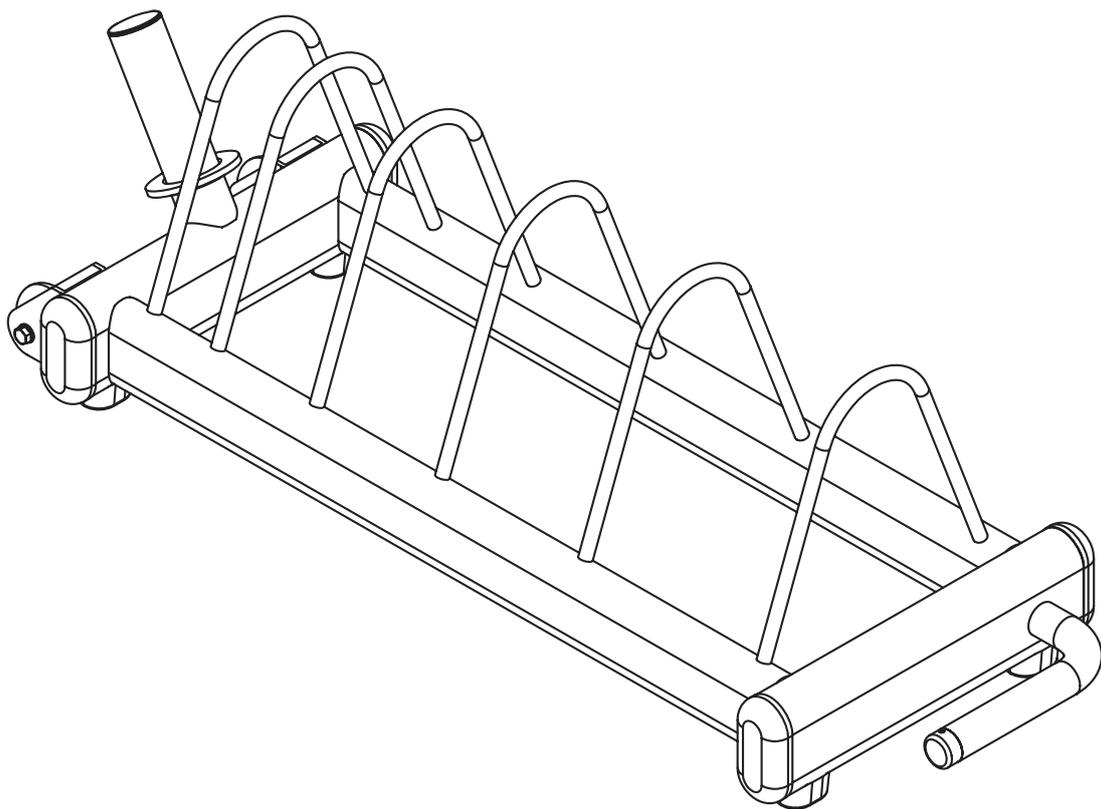


PB
STRONG

SCHEIBENABLAGE ROLLBAR

HORIZONTAL PLATE RACK



Art.-Nr.: A07454

GEBRAUCHSANWEISUNG
INSTRUCTIONS FOR USE

D Sicherheitsvorkehrung

Unabhängig davon, wie enthusiastisch Sie sind, auf Ihre Geräte zu steigen und zu trainieren, nehmen Sie sich die Zeit, um sicherzustellen, dass Ihre Sicherheit nicht gefährdet ist. Ein Moment der Unaufmerksamkeit kann zu einem Unfall führen, ebenso wie die Nichtbeachtung bestimmter einfacher Sicherheitsvorkehrungen.

1. Bauen Sie das Gerät entsprechend der Montageanleitung zusammen und verwenden Sie nur die Einzelteile, die dem Gerät beiliegen und die in der Teileliste als speziell für dieses Gerät bestimmt aufgeführt sind. Bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen, überprüfen Sie anhand der Lieferung, ob alles geliefert wurde, und anhand der Packliste, ob alle Teile beigelegt wurden.
2. Lesen, studieren und verstehen Sie die Bedienungsanleitung und alle Warnhinweise auf diesem Produkt. Es wird empfohlen, sich selbst und andere vor dem Gebrauch mit der richtigen Bedienung und den Trainingsempfehlungen für dieses Produkt vertraut zu machen. Einige dieser Informationen finden Sie in dieser Bedienungsanleitung sowie bei Ihrem Händler vor Ort.
3. Bewahren Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung auf und vergewissern Sie sich, dass alle Warnhinweise lesbar und intakt sind. Ersatzhandbücher und -aufkleber sind bei Ihrem Händler erhältlich.
4. **Es wird empfohlen, dass Ihnen eine weitere Person bei der Montage des Geräts hilft.**
5. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Es wird empfohlen, dass Sie sich einer vollständigen körperlichen Untersuchung unterziehen.
6. **In Anwesenheit von Kindern angemessene Diskretion walten lassen.**
7. Ausgefranzte oder abgenutzte Kabel können gefährlich sein und zu Verletzungen führen. Überprüfen Sie diese Kabel regelmäßig auf Anzeichen von Verschleiß.
8. **Halten Sie Hände, Gliedmaßen, lose Kleidung und lange Haare von beweglichen Teilen fern.**
9. **Versuchen Sie nicht, mehr Gewicht zu heben, als Sie sicher kontrollieren können.**
10. Halten Sie sich an das empfohlene Trainingsniveau. Arbeiten Sie NICHT bis zur Erschöpfung. Wenn Sie Schmerzen oder Unwohlsein verspüren, brechen Sie Ihr Training sofort ab.
11. Überprüfen Sie das Gerät auf Anzeichen von Verschleiß an Teilen, lockere Beschläge oder Risse in den Schweißnähten. Wenn ein Problem festgestellt wird, benutzen Sie das Gerät nicht und lassen Sie es nicht benutzen, bis das defekte Teil repariert oder ausgetauscht ist.
12. Legen Sie KEINE scharfen Gegenstände in der Nähe des Geräts ab.

EN Safety Precaution

Regardless of how enthusiastic you are about getting on your equipment and exercising, take the time to make sure your safety is not jeopardized. A moment's lack of attention can lead to an accident, as can failure to follow certain simple safety precautions.

1. Assemble the device according to the assembly instructions and use only the individual parts that are included with the device and that are listed in the parts list as being specifically intended for this device. Before you start assembling, check the delivery to make sure that everything has been delivered and the packing list to make sure that all parts have been included.
2. Read, study and understand the operating instructions and all warnings on this product. It is recommended that you familiarize yourself and others with the proper operation and training recommendations for this product before use. Some of this information can be found in this instruction manual as well as at your local dealer.
3. Be sure to keep this manual and make sure all warnings are legible and intact. Replacement manuals and labels are available from your dealer.
4. **It is recommended that another person assist you in assembling the unit.**
5. Consult your physician before beginning any exercise program. It is recommended that you undergo a complete physical examination.
6. **Use appropriate discretion in the presence of children.**
7. Frayed or worn cables can be dangerous and cause injury. Inspect these cables regularly for signs of wear.
8. **Keep hands, limbs, loose clothing and long hair away from moving parts.**
9. **Do not attempt to lift more weight than you can safely control.**
10. Stick to the recommended training level. DO NOT work to exhaustion. If you feel pain or discomfort, stop your workout immediately.
11. Inspect the equipment for signs of wear on parts, loose hardware, or cracks in welds. If a problem is found, do not use the equipment or allow it to be used until the defective part is repaired or replaced.
12. DO NOT place sharp objects near the unit.



4



6



8



9

D Regelmäßige
Wartungstätigkeiten

Vorbeugende Wartungsmaßnahmen müssen durchgeführt werden, um den normalen Betrieb deiner Ausrüstung. Das Führen eines Protokolls über alle Wartungsmaßnahmen hilft dir dabei über alle vorbeugenden Wartungsmaßnahmen auf dem Laufenden zu bleiben. Kurz gesagt, gehören dazu:

Täglich

- Reinigen Sie die Polsterung

Wöchentlich

- Prüfen Sie alle Muttern und Schrauben auf Lockerheit und ziehen Sie sie nach Bedarf fest
- Prüfen Sie auf verschlissene Griffe, verschlissene Schnappverbindungen und verschlissene Warnschilder. Ersetzen Sie alle verschlissene Teile sofort.
- Überprüfen Sie die Gewichtsstapel auf korrekte Ausrichtung und Funktion. Korrigieren Sie alle Ausrichtungs- und Betriebsprobleme sofort.
- Regelmäßige Schmierung von Lagern, Zylindern und anderen rotierenden Teilen.

Nach Bedarf

- Überprüfen Sie die Griffe und ersetzen Sie bei Bedarf.

Richtige Form anwenden

- Lesen Sie vor dem Training die Übungen, die auf dem Schild angegeben sind, und machen Sie sich mit ihnen vertraut.

EN Regular Maintenance
Activities

Preventative maintenance activities must be performed to maintain normal operation of your equipment. Keeping a log sheet of all maintenance actions will assist you in staying current with all preventative maintenance activities. Briefly, they include:

Daily

- Clean upholstery

Weekly

- Inspect all nuts and bolts for looseness. Tighten as required.
- Check for worn handles, worn snap links, and worn warning labeling. Replace all worn parts immediately.
- Inspect weight stacks for proper alignment and operation. Correct all improper alignment and operation issues immediately.
- Recurrent lubricating the bearings, cylinders, and other rotating parts.

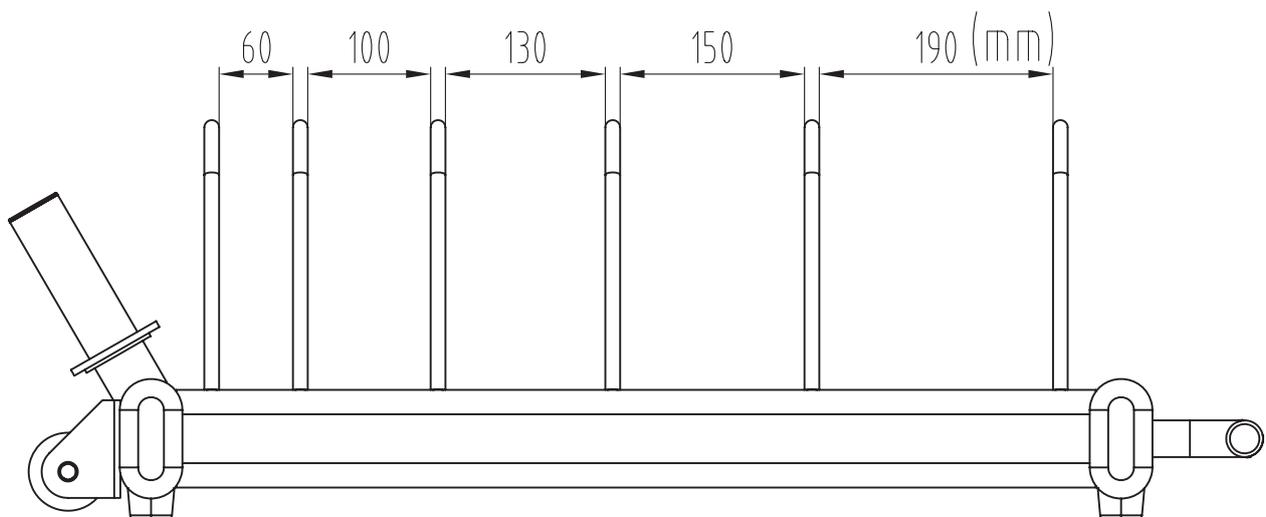
As Required

- Inspect grips and replace as necessary.

Using Proper Form

- Before working out, read and understand the exercises located on the placard.

Maßzeichnung / Dimensional drawings



The PB World



PERFORM BETTER EUROPE

Wir vereinen Leidenschaft & Expertise um Menschen fitter, stärker und gesünder zu machen. Perform Better bietet großartige Produkte und die neuesten Trends für dein Training.

www.perform-better.de



PERFORM BETTER INSTITUTE

Das Ziel des Perform Better Institute ist es die Coaching Welt zu revolutionieren. Wir bilden und begleiten Coaches und machen Sie zu Experten.

www.pb-institute.de



PERFORM BETTER DIGITAL

Dein eigenes digitales Studio. Auf unserer Plattform kannst du als Coach deinen Kunden eine unlimitierte Anzahl an Live- und On-Demand Kursen anbieten.

www.perform-digital.de