



Bitte beachten Sie alle Sicherheitsmaßnahmen in diesem Benutzerhandbuch, um eine sichere Nutzung zu gewährleisten.

Inhaltsverzeichnis

1 Einführung &
Sicherheitshinweise

2 Lieferumfang

3 Aufbauanleitung &
Trainingstipps

4 Wartung & Pflege

5 Technische Daten

6 Umweltfreundliche
Entsorgung

7 EU Konformitäts-
erklärung



Vielen Dank!

Vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der ersten Benutzung des Produktes sorgfältig durch. Wenn Sie das Produkt an eine dritte Person weitergeben, müssen Sie diese Anleitung mit überreichen. Bewahren Sie die Betriebsanleitung zum späteren Nachschlagen auf. Die Zeichnungen in dieser Anleitung stimmen möglicherweise nicht mit den physischen Objekten überein. Bitte beziehen Sie sich auf die physischen Objekte.



Wichtige Sicherheitshinweise

Ihre Sicherheit ist für uns von größter Bedeutung. Bitte lesen Sie diese Anleitung, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen und benutzen. Wenn Sie sich bezüglich der in dieser Broschüre enthaltenen Informationen unsicher sind, wenden Sie sich bitte an den Händler, bei dem Sie Ihr Gerät gekauft haben.

WARNUNG: Lesen Sie alle Sicherheits- und Gebrauchsanweisungen. Die Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise und Anweisungen kann zu Stromschlag, Feuer und/oder schweren Verletzungen führen. Bewahren Sie alle Sicherheits- und Gebrauchsanweisungen zum späteren Nachschlagen auf.

ACHTUNG: Verwenden Sie das Produkt NICHT, bevor Sie die Bedienungsanleitung gelesen haben.

Vergewissern Sie sich, dass Sie die Gebrauchsanweisung gründlich gelesen und den Inhalt verstanden haben, bevor Sie mit der Installation beginnen.

Die Anweisungen sind im Interesse Ihrer Sicherheit.

Warnung Es besteht Erstickungsgefahr! Das Verpackungsmaterial ist für Kinder gefährlich. Lassen Sie Kinder niemals mit Verpackungsmaterial spielen.



1

Sicherheitshinweise

Einleitung

Dieses Benutzerhandbuch soll Sie mit der Installation, Verwendung und Wartung des Produkts vertraut machen. Um das Gerät sicher und korrekt zu installieren, lesen Sie bitte das Benutzerhandbuch, bevor Sie beginnen.

Bitte lesen Sie die folgenden Anweisungen sorgfältig durch und verwenden Sie das Produkt entsprechend.

Bitte bewahren Sie diese Anleitung auf und übergeben Sie sie, wenn Sie das Produkt weitergeben.

Diese Zusammenfassung kann nicht alle Details aller Varianten und zu beachtende Schritte enthalten. Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie weitere Informationen und Hilfe benötigen.

Symbol explanation

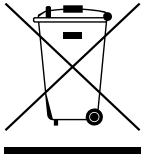
 **WARNUNG:** Dieses Signalsymbol/Wort weist auf eine Gefährdung mit mittlerem Risikograd hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, den Tod oder eine schwere Verletzung zur Folge haben kann.

 **VORSICHT!** Dieses Signalwort bezeichnet eine Gefährdung mit einem niedrigen Risikograd, die, wenn sie nicht vermieden wird, eine geringfügige oder mäßige Verletzung zur Folge haben kann.

Achtung! Dieses Signalzeichen/Wort warnt vor möglichen Sachschäden.



Achtung! Lesen Sie die Sicherheitshinweise sorgfältig durch. Die Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise kann zu Stromschlag, Feuer und schweren Verletzungen führen. **Bewahren Sie alle Sicherheitshinweise und Anweisungen für die Zukunft auf.**



Dieses Produkt darf nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden!



WARNUNG! Von diesem Gerät können Gefahren ausgehen, wenn es von nicht eingewiesenen Personen unsachgemäß oder nicht bestimmungsgemäß verwendet wird! Beachten Sie, dass das Gerät kein Spielzeug ist und nicht in die Hände von Kindern gehört. **Erstickungsgefahr!** Lassen Sie das Verpackungsmaterial nicht achtlos liegen. Es könnte zu einem gefährlichen Spielzeug für Kinder werden.

1

Wichtige Sicherheitshinweise

Sicherheitshinweise

- Ihre Sicherheit ist für uns das Wichtigste. Lesen Sie daher bitte unbedingt die Bedienungsanleitung, bevor Sie das Produkt installieren und benutzen. Wenn Sie sich über irgendwelche Informationen in dieser Anleitung unsicher sind, wenden Sie sich bitte an den Händler, bei dem Sie das Gerät gekauft haben.
- Verwenden Sie das Produkt **NICHT**, wenn Sie die Bedienungsanleitung noch nicht gelesen haben.
- Vergewissern Sie sich, dass Sie die Gebrauchsanweisung gründlich gelesen und den Inhalt verstanden haben, bevor Sie mit der Installation beginnen.
- Die Anweisungen sind im Interesse Ihrer Sicherheit.

WARNUNG!

- Aus Sicherheitsgründen sind die folgenden Vorsichtsmaßnahmen wichtig. Wenn Sie diese Anweisungen nicht lesen und befolgen, kann dies zu schweren Verletzungen führen.
- Zu Ihrer Gesundheit und Sicherheit sollten Personen mit Bluthochdruck, Herzkrankheiten und anderen kardiovaskulären und zerebrovaskulären Erkrankungen dieses Produkt nicht benutzen.
- Behinderte sollten das Gerät nicht allein und ohne Aufsicht von Fachleuten oder medizinischem Personal benutzen.
- Wir empfehlen Ihnen, mit Ihrem Arzt zu sprechen, bevor Sie mit einem neuen Training beginnen, wenn Sie kürzlich operiert wurden, schwanger sind, eine Verletzung haben oder wenn Sie Bedenken hinsichtlich Ihrer Gesundheit oder Ihres Fitnessniveaus haben, die sich durch zusätzliches Training verschlimmern könnten.
- Hören Sie sofort auf zu trainieren, wenn Sie sich schwindlig oder kurzatmig fühlen.
- Wenn Sie Übelkeit, Schmerzen, Unwohlsein oder andere akute Anomalien verspüren, brechen Sie das Training unbedingt ab und konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie das Training wieder aufnehmen.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Produkt tragen, da es für Sie zu schwer sein könnte. Möglicherweise benötigen Sie einen Freund oder ein Familienmitglied, um Ihnen beim Auspacken, Zusammenbauen und Umstellen des Produkts zu helfen.
- Halten Sie die Verpackungsteile von Kindern fern, insbesondere von Säuglingen und Kleinkindern, da Erstickengefahr besteht.
- Vergewissern Sie sich vor dem Gebrauch, dass das Produkt vollständig intakt ist; falls es beschädigt ist, verwenden Sie es nicht weiter und kontaktieren Sie uns.
- Verwenden Sie das Produkt nicht im Freien.
- Bewahren Sie alle Verpackungen und Zubehörteile zur späteren Verwendung auf und bewahren Sie sie sicher vor Kindern und Tieren auf.

Beachte!

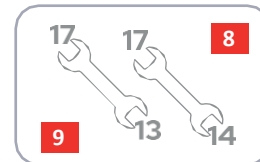
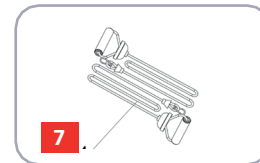
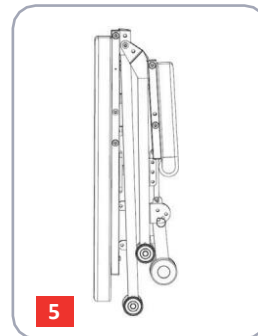
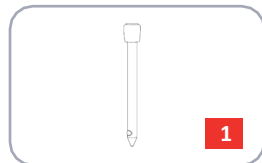
- Es ist wichtig, dass Sie diese Anleitung vor dem Zusammenbau und der Verwendung des Geräts lesen. Eine sichere und effiziente Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß zusammengebaut, gewartet und benutzt wird.
- Nur für den Gebrauch zu Hause und in Innenräumen. Das Gerät ist nicht für den gewerblichen Gebrauch geeignet und darf nur gemäß den Anweisungen in dieser Anleitung verwendet werden. Dieses Produkt sollte nicht für andere Übungen als Hanteltraining verwendet werden.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, um festzustellen, ob Sie für dieses Gerät geeignet sind. Wenn Sie Medikamente für Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterin einnehmen, ist der Rat des Arztes sehr wichtig.
- Wärmen Sie sich vor dem Gebrauch auf. Verwenden Sie dieses Produkt nicht unmittelbar nach den Mahlzeiten.
- Steigern Sie Geschwindigkeit, Intensität und Dauer der Übungen schrittweise.
- Dieses Produkt darf nur von einer Person gleichzeitig verwendet werden.
- Dieses Produkt darf nur von Erwachsenen verwendet werden.
- Verwenden Sie dieses Produkt nur auf Oberflächen, die nicht durch das Gewicht des Geräts verbeult oder beschädigt sind.
- Legen Sie das Gerät vor der Benutzung auf ein altes Tuch oder eine Trainingsmatte, um den Boden oder Teppich nicht zu beschädigen.
- Legen Sie vor der Benutzung ein Handtuch auf die Bank, um zu verhindern, dass sie durch Schweiß nass wird.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern.
- Zu Ihrer Sicherheit sollte um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 1 Meter vorhanden sein, und es sollten keine spitzen oder scharfen Gegenstände in der Nähe sein.
- Tragen Sie bei der Benutzung des Geräts geeignete Kleidung und Schuhe. Tragen Sie keine weite Kleidung und keinen Schmuck, um ein Einklemmen zu vermeiden.
- Die maximale statische Belastbarkeit des Produkts beträgt 250kg. Dies schließt das Gewicht des Benutzers und das verwendete Hantelset mit ein. Überschreiten Sie diese Gewichtsgrenze nicht.
- Dieses Gerät ist nur für das Training mit Kurzhanteln geeignet, verwenden Sie es nicht als olympische Hantelbank.
- Halten Sie das Gleichgewicht und setzen Sie sich auf den mittleren Teil der Bank; setzen Sie sich nicht an den Rand der Bank.
- Bringen Sie die Schnellspannstifte streng nach den Anweisungen am Produkt an.
- Verändern Sie weder das Design noch die Funktion des Produkts.
- Verwenden Sie kein Zubehör, das nicht von uns empfohlen wird.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn es nicht richtig funktioniert oder beschädigt ist. Wenden Sie sich an unser Service-Center.
- Führen Sie keine Gegenstände, Hände oder Füße in die Öffnungen ein, und setzen Sie Hände, Arme oder Füße nicht dem Antriebsmechanismus oder anderen möglicherweise beweglichen Teilen des Produkts aus.
- Dieses Produkt ist nicht für den medizinischen Gebrauch geeignet.



2

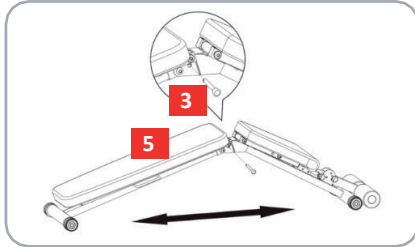
Lieferumfang

1x Hauptteil / 1x Bänder/ 5x Verschlussstift / 1 x Anleitung



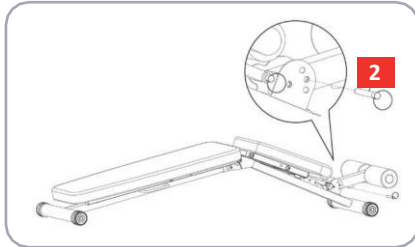
Nr.	Bezeichnung
1	Pin(1x)
2 & 3	Pin Ø8x60 (1x) & Ø10x60 (1x)
4	Pin Ø10x70(2x)
5	Hauptteil(1x)
6	Nackenstütze(1)
7	Bänder(1x)
8 & 9	Inbus 13/17 (1x)& 14/17 (1x)

Aufbauanleitung & Trainingstipps

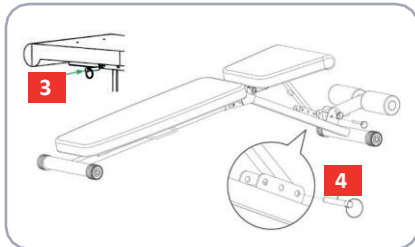


Schritt 1: Ziehen Sie den Pin (3) heraus.

Schritt 2: Klappen Sie die Maschine auf. Setzen Sie dann den Dichtungsstift (5) ein, um den Hauptrahmen zu befestigen.



Schritt 3: Stellen Sie den Beinhalter in die gewünschte Position und sichern Sie ihn mit dem Pin (2).



Schritt 4: Stellen Sie den Sitz auf die gewünschte Position ein und befestigen Sie ihn mit einem Pin (4).

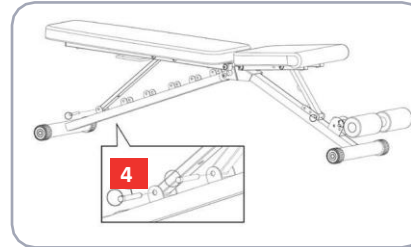
Um ihn nicht zu verlieren, schieben Sie den Pin(3) in den Schlitz unter dem Sitz; er dient dazu, die Bank im zusammengeklappten Zustand zu verriegeln.



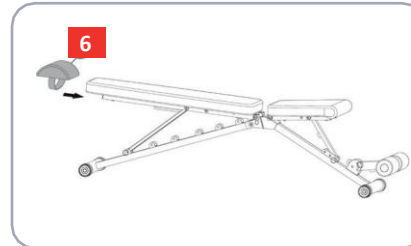


3

Aufbauanleitung & Trainingstipps



Schritt 5: Stellen Sie das Rückenkissen ein. Befestigen Sie es dann mit einem Pin (4).



Schritt 6: Schieben Sie die Kopfstütze (6) auf das Rückenkissen.



Schritt 7: Befestigen Sie das Gummiseil (7). Wie in der Abbildung gezeigt.

EINSTELLUNG

Die Rückenlehne ist in 6 Neigungsstufen verstellbar, die Rollen mit Fußbremse und der Sitz sind in 3 Positionen verstellbar, um den Bedürfnissen der verschiedenen Benutzer gerecht zu werden.



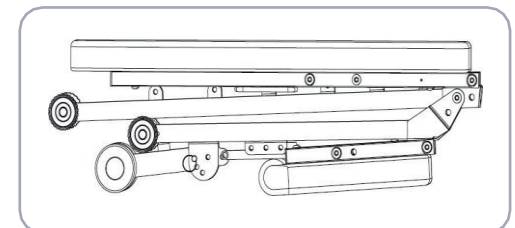
FALTEN DER HANTELBANK

Bei Nichtgebrauch lässt sich das Gerät zusammenklappen und platzsparend verstauen.

Um die Bank zu schließen, ziehen Sie den großen Sicherungsstift und die Federstifte heraus und klappen die Bank wie auf dem Foto um.

Positionieren Sie den Metallbügel so unter der Sitzfläche, dass das Loch am Ende mit dem Loch unter der Rückenlehne übereinstimmt, und sichern Sie die Bank mit dem Pin (3).

Achten Sie beim Öffnen und Schließen darauf, dass Sie sich nicht die Hände oder andere Körperteile im Gerät einklemmen. Vergewissern Sie sich, dass der Federstift fest eingerastet ist, bevor Sie die Bank bewegen; halten Sie Kinder und Tiere vom zusammengeklappten Gerät fern.





Trainingstipps

Die Verwendung dieses Produkts hat das Potenzial, Ihnen eine Menge Vorteile zu bringen. Es kann Ihre körperliche Fitness verbessern, Ihre Muskeln stärken, die Kalorienaufnahme kontrollieren und Ihnen helfen, den Gesamteffekt der Straffung Ihres Körpers zu erreichen.



Aufwärmphase

Diese Phase trägt nicht nur dazu bei, die Durchblutung anzuregen und die Muskeln aufzuwärmen, sondern verringert auch das Risiko von Krämpfen und Muskelzerrungen. Es ist ratsam, einige Dehnungsübungen wie in der Abbildung gezeigt durchzuführen. Die Muskelspannung sollte bei jeder Dehnung etwa 30 Sekunden lang aufrechterhalten werden. Dehnen Sie Ihre Muskeln langsam, ohne abrupte Rucke und Bewegungen. Wenn Schmerzen auftreten, hören Sie sofort mit dem Dehnen auf.



Cool-Down-Phase

Die Verwendung dieses Produkts hat das Potenzial, Ihnen eine Menge Vorteile zu bringen. Es kann Ihre körperliche Fitness verbessern, Ihre Muskeln stärken, die Kalorienaufnahme kontrollieren und Ihnen helfen, den Gesamteffekt der Straffung Ihres Körpers zu erreichen.

Trainingstipps

Die Hantelbank ist mit elastischen Widerstandsbändern ausgestattet, die sich ideal für die Durchführung von Übungen zur Muskelkräftigung eignen; die Bank bietet auch die ideale Unterstützung für diejenigen, die traditionelle Hanteln verwenden und unterschiedliche Lasten für Kräftigungsübungen einsetzen möchten. Die Belastung, die Anzahl der Wiederholungen und die Anzahl der Sätze hängen von dem Ziel ab, das Sie mit Ihrem Training erreichen möchten. Die Belastung wird auf der Grundlage eines Prozentsatzes des Maximums berechnet, d. h. die maximale Anzahl von Kilogramm, mit der Sie eine Wiederholung einer bestimmten Übung ausführen können. Für das Kräftigungstraining oder die allgemeine Fitness empfehlen wir, bis zu 2 Sätze mit 10 bis 15 Wiederholungen mit einer leichten Belastung (ca. 60 % des Maximums) zu machen; eine Erhöhung der Anzahl der Wiederholungen und der Sätze bei gleichbleibender Belastung kann die muskuläre Ausdauer trainieren. Um die Muskelmasse zu vergrößern, empfehlen wir 4/5 Sätze mit 8/10 Wiederholungen bei schwerer Belastung (ca. 80 % des Maximums); bei dieser Art von Training ist es wichtig, die Ausführungstechniken der Übungen zu beherrschen, um Verletzungen zu vermeiden. Zwischen den einzelnen Sätzen sollte immer eine Erholungszeit von etwa einer Minute eingeplant werden. Da es sich hierbei um allgemeine Hinweise handelt, empfehlen wir Ihnen, vor dem Beginn eines Trainingsprogramms immer einen Arzt zu konsultieren.

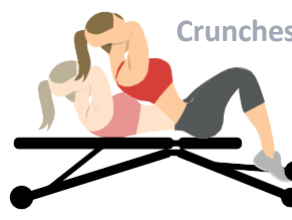
**Front-
Heben**



**Über
Kopf
Heben**



Crunches



**Biceps
Curl
Sitzend**



**Schräg-
Hantel-
presse**



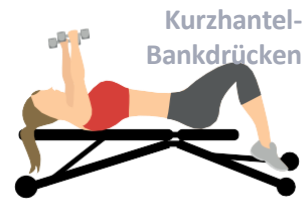
**Einarmiges
Kurzhandel
Rudern**



**Biceps Curl
Stehend**



**Kurzhandel-
Bankdrücken**



Cool-Down nach dem Training



1 Schulter-Dehnung



2 Triceps-Dehnung

3
Ausfallschritt
-Dehnung4
Über-Kopf-
Dehnung5
Brust-
Dehnung

**6 Vorwärtsbeuge****7 Zehenberührung****8 Kinder-Position****9 Quadricep-Dehnung****10 Die Kobra****11 Schenkelklammer**



4

Wartung & Pflege

- Bewahren Sie das Produkt an einem trockenen Ort auf und reinigen Sie es nicht mit Wasser.
- Es wird empfohlen, ein Handtuch auf die Oberfläche zu legen, um zu verhindern, dass sie durch Schweiß nass wird.
- Achten Sie darauf, dass alle Teile vor dem Gebrauch aus Sicherheitsgründen fest angezogen sind.
- Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts niemals ein chemisches Mittel.
- Reinigen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch mit einem sauberen, trockenen Tuch.
- Reinigen Sie das Gerät jede Woche nach dem Gebrauch mit einem sauberen Tuch und einem milden Reinigungsmittel.
- Überprüfen Sie das Gerät regelmäßig auf gerissene oder verbogene Teile; wenn dies der Fall ist, stellen Sie den Gebrauch ein und wenden Sie sich sofort an unseren Kundendienst.

5

Technische Daten

Parameter	Wert
Modell	WB250
Auflage Maße	126 cm
Max. Belastbarkeit	250 kg
Aufbau Maße	143 x 37 x 110 cm
Gewicht	14 kg

Im Zuge von Produktverbesserungen behalten wir uns das Recht vor, technische und optische Änderungen an dem Artikel vorzunehmen.

Umweltschonende Entsorgung

⚠️ Warnung Es besteht Erstickungsgefahr! Das Verpackungsmaterial ist für Kinder gefährlich. Lassen Sie Kinder niemals mit Verpackungsmaterial spielen.

1. Entsorgung und Verpackung

Die Verpackung Ihres Geräts besteht aus Materialien, die notwendig sind, um einen wirksamen Schutz während des Transports zu gewährleisten. Diese Materialien sind vollständig recycelbar und reduzieren somit die Umweltbelastung. Entsorgen Sie die Verpackung in einer Wertstofftonne.

2. Entsorgung der Altgeräte

Altgeräte sind in Übereinstimmung mit den Richtlinien und den Bestimmungen der örtlichen Abfallbeseitigung zu entsorgen. Sie sich bei Ihrer örtlichen Verwaltung über die Adresse des nächsten Wertstoffhofs und liefern Sie Ihr Gerät dort ab.



4

EU Konformitätserklärung

Wir,

KM-Fit by Canbolat Vertriebsgesellschaft mbH, Gneisenaustraße 10-11, 97074 Würzburg, Germany,

erklären hiermit, dass das nachfolgend beschriebene Gerät aufgrund seiner Konzipierung und Bauart sowie in der von uns in Verkehr gebrachten Ausführung den einschlägigen grundlegenden Sicherheits- und Gesundheitsanforderungen der EU-Richtlinien entspricht.

Produktname: **Hantelbank**
Modellnummer: **WB250**
Artikelnummer: **4252023106054**

Die Prüfung erfolgt auf der Grundlage der folgenden harmonisierten Normen :

EN ISO 20957-1: 2024

EN ISO 20957-4: 2016

Andere angewandte technische
Normen und Spezifikationen :

Ort und Datum: Würzburg, 22.07.2022

Unterschrift:



Dipl.-Inform. (Univ.)
Korhan Canbolat, Managing Director

Wird das Gerät ohne unsere Zustimmung verändert, verliert diese Konformitätserklärung ihre Gültigkeit.

Kontaktieren Sie uns

Tel.: +49 (0) 931 90 80 3000

Mail: info@km-fit.de

Firmensitz: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

Die Rücksendeadresse entnehmen Sie bitte dem Impressum :
<https://www.km-fit.de>

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE 263752326

Gericht der Handelsregistereintragung ist Würzburg, HRB 10082

WEEE-Reg. Nr. DE 61617071



km-fit.de