

Abhatch

10030762 10030763

KLAR  **FIT**

Sehr geehrter Kunde,



zunächst möchten wir Ihnen zum Erwerb Ihres Gerätes gratulieren.

Bitte lesen Sie die folgenden Anschluss- und Anwendungshinweise sorgfältig durch und befolgen Sie diese, um möglichen technischen Schäden vorzubeugen.

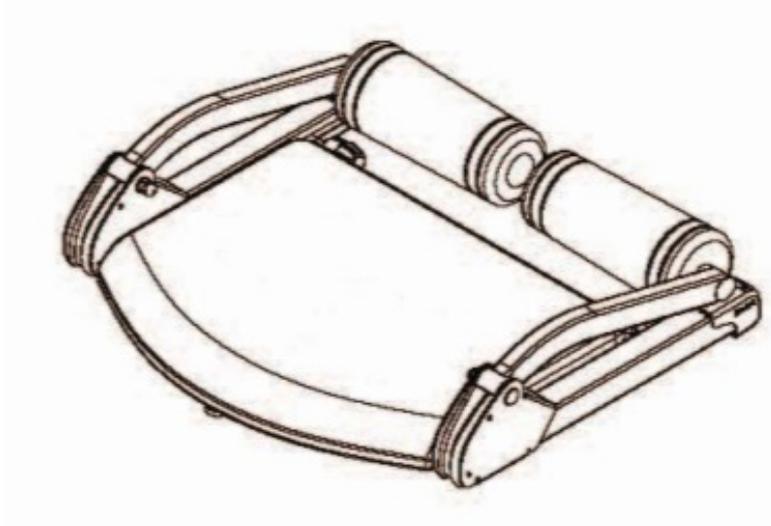
Allgemeine Sicherheitshinweise

- Setzen Sie dieses Gerät nicht dem Regen aus. Stellen Sie keine mit Flüssigkeiten gefüllten Gefäße auf dieses Gerät.
- Vermeiden Sie extreme Temperaturen, direktes Sonnenlicht und Feuchtigkeit. Lagern Sie dieses Gerät an einem sauberen und trockenen Ort mit guter Belüftung.
- Verwenden Sie ausschließlich empfohlenes Zubehör.
- Reinigen Sie das Gerät nur mit einem trockenen Tuch.
- **Kleine Objekte/Verpackungsteile** (Plastikbeutel, Karton, etc.): Bewahren Sie kleine Objekte (z.B. Schrauben und anderes Montagematerial, Speicherkarten) und Verpackungsteile außerhalb der Reichweite von Kindern auf, damit sie nicht von diesen verschluckt werden können. Lassen Sie kleine Kinder nicht mit Folie spielen. Es besteht Erstickungsgefahr!
- **Transport des Gerätes:** Bitte bewahren Sie die Originalverpackung auf. Um einen ausreichenden Schutz beim Transport des Gerätes zu erreichen, verpacken Sie das Gerät in der Originalverpackung.
- **Reinigung der Oberfläche:** Verwenden Sie keine flüchtigen Flüssigkeiten, wie Insektensprays. Durch zu starken Druck beim Abwischen können die Oberflächen beschädigt werden. Gummi- oder Plastikteile sollten nicht über einen längeren Zeitraum mit dem Gerät in Kontakt sein. Nutzen Sie ein trockenes Tuch.
- Lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung vor dem Aufbauen und Benutzen des Gerätes aufmerksam durch. Ein sicherer und effektiver Gebrauch des Gerätes kann nur erzielt werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß aufgebaut, gepflegt und benutzt wird. Stellen Sie sicher, dass sämtliche Personen, die dieses Gerät nutzen, über die Warnungen und Sicherheitshinweise informiert sind.
- Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
- Die Sicherheit des Gerätes kann nur gewährleistet werden, wenn das Gerät regelmäßig gepflegt und auf etwaige Schäden oder Abnutzungserscheinungen untersucht wird.
- Nutzen Sie das Gerät ausschließlich wie vorgesehen. Sollten Sie beim Aufbau oder bei der Kontrolle defekte Komponenten entdecken oder sollten Sie während des Trainings ungewöhnliche Geräusche am Gerät feststellen, beenden Sie umgehend das Training. Nutzen Sie das Gerät erst wieder nachdem das Problem identifiziert und gelöst wurde.
- Das Gerät ist nicht für therapeutischen Einsatz geeignet.

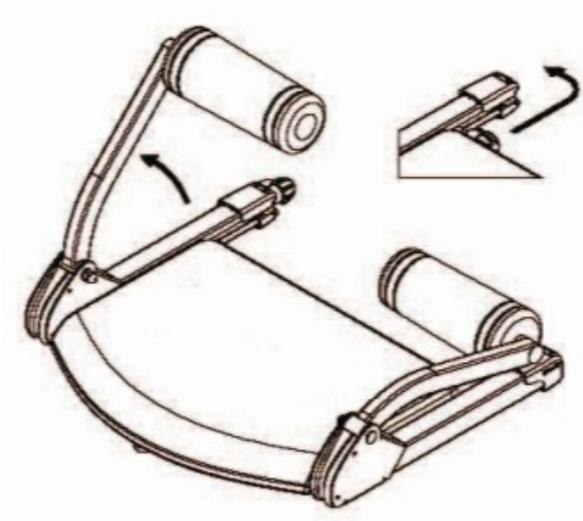
Hersteller

CHAL-TEC GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Deutschland

Aufbau



Der Abhatch kommt bereits in montiertem Zustand. Packen Sie das Gerät vorsichtig aus und entfernen Sie die Schutzfolien etc.



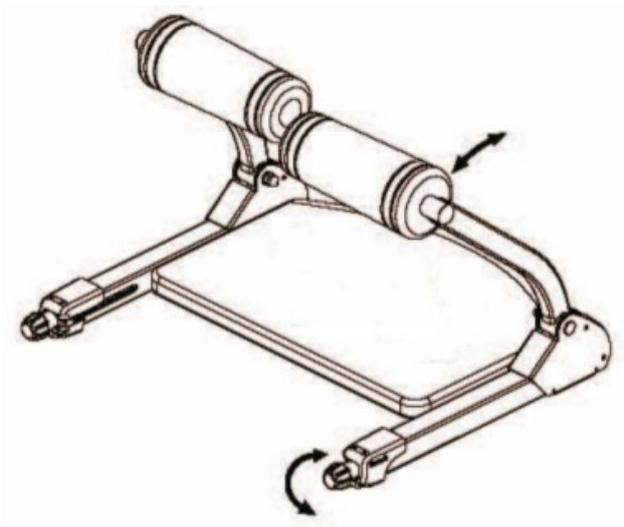
Ausklappen:

Heben Sie den Hebel an. Schieben Sie dann den Knauf zurück, damit der Hebel in seiner Stellung bleibt.

Wiederholen Sie auf der anderen Seite.

Wiederholen Sie, falls sich der Knauf nicht arretieren lassen sollte.

Zum Lagern führen Sie diese Schritte bitte andersherum durch: Klappen Sie die Klammer ein, um möglichst geringen Stauraum zu benötigen.



Winkel und Gängigkeit:

Drehen Sie den Knauf, um Winkel und Gängigkeit einzustellen.

(Drehen Sie im Uhrzeigersinn, um Winkel und Widerstand zu erhöhen.)

Dear Customer,



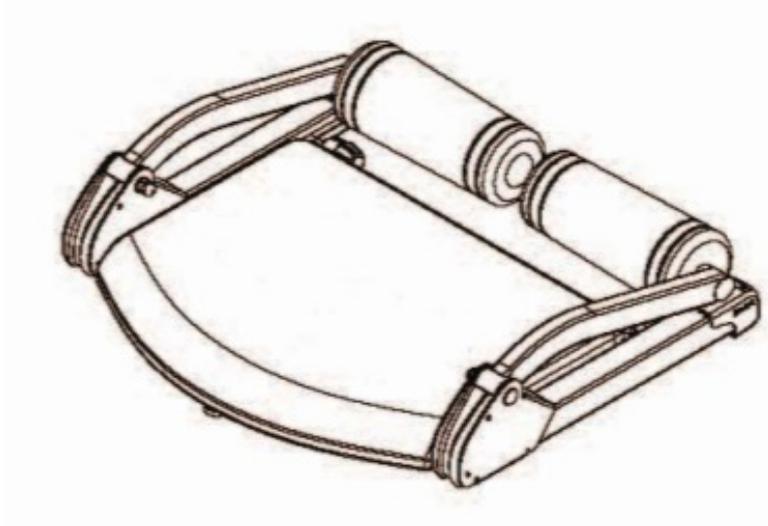
Congratulations on purchasing this product. Please read and follow these instructions, in order to avoid damaging the item. We do not cover any damages that may arise from improper use of the item or the disregard of the safety instructions.

General Safety Notice

- Read all instructions before using. Make sure that all users have read these instructions or have been instructed by you, before using this device.
- Do not expose the appliance to extreme temperatures. The appliance shall be used in moderate climates.
- When the product is dirty, please dilute some neutral cleansing detergents and wet a cloth with it to clean. After that, wipe it dry with a dry cloth. Alkaline cleaning agent or solvents like dilute solvents, volatile oil etc. may damage this product. Please do not use these.
- If the product gets wet carelessly, please use a dry cloth to wipe it dry to avoid making it slippery.
- If the product is used after it has been lying idle for a period of time, please make sure that the product is fine and it can be used safely.
- Fold it up when it is not in use and put it in a place out of reach of the children.
- Do not use attachments that are not recommended by the appliance manufacturer.
- The appliance is not a toy. Do not let children play with it.
- Do not use the appliance for other than intended use. This appliance has been designed solely for domestic use; the manufacturer's liability shall not be engaged in the event of any professional use, by any misuse or by any use not complying with the operating instructions.
- **Small objects:** Keep small objects (i.e. screws, mounting material, memory cards etc.) and packaging out of the range of children. Do not let children play with foil. Choking hazard!
- **Transporting the device:** Please keep the original packaging. To gain sufficient protection of the device while shipment or transportation, make sure to put it back in its original packaging.
- **Cleaning the surface:** Do not use any volatile liquids, detergents or the like. Use a clean dry cloth.
- This device is not suitable for therapeutic use.
- Save these instructions.

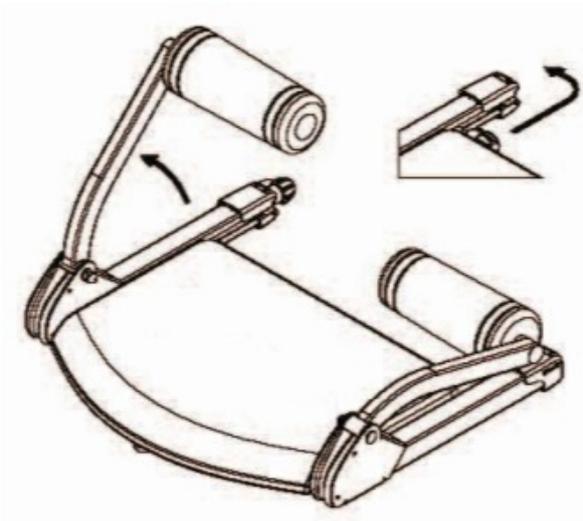
Manufacturer
CHAL-TEC GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Germany

Assembly



This device comes fully assembled.

Unpack it carefully and remove all protective material



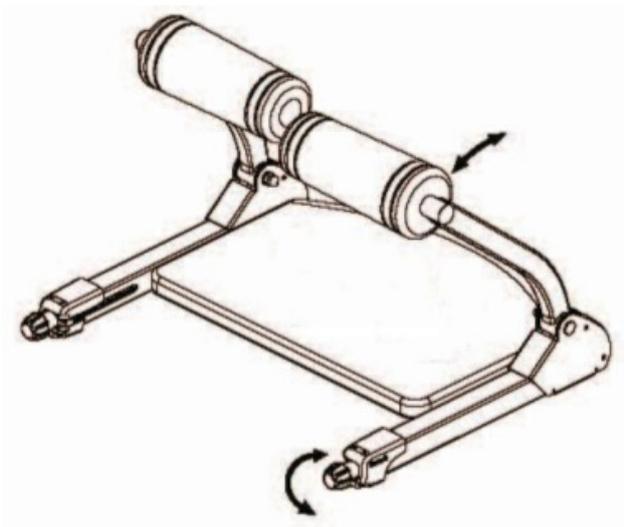
Unfold:

First, lift up the sponge crank. Then, slide the knob back to hold the sponge crank.

Do the same on the other side.

If you cannot slide the knob back, release the knob and slide again.

To **save storage space**, fold the device back up, performing these steps in reverse.



Adjust angle strength:

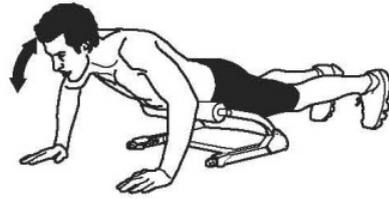
You may adjust the angle and strength by adjusting the knob: Turn clockwise to increase angle and strength. Turn anti-clockwise to decrease



Übungen / Exercises



Sit up



Push up



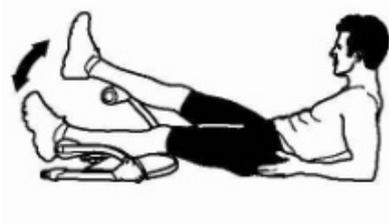
Forearm & Biceps



Triceps



Bridge



Scissor kicks



Ab tuck



Bicycling