

Heimsport-Trainingsgerät

# ***Hantelbank POWER XL***





## Vigtige anbefalinger og

### Sikkerhedsoplysninger

Vores produkt er testet af TÜV-GS og opfylder de nyeste og skrappeste sikkerhedsstandarder. Dette faktum betyder dog ikke, at du kan undlade at nøje observere følgende grundlæggende punkter:

1. Saml maskinen nøjagtigt som beskrevet i monteringsvejledningen og brug kun de medfølgende, specifikke dele af maskinen. Før montering skal du kontrollere, at leveringen er fuldstændig i forhold til leveringsmeddelelsen, og at kartonen er fuldstændig i forhold til monteringsstrinnene i installations- og betjeningsvejledningen.
2. Kontroller, før udstyret tages i brug første gang, og igen med jævne mellemrum, at alle skruer, bolte, møtrikker og andre forbindelser er sat godt fast for at sikre, at dit træningsudstyr til enhver tid er i en sikker driftstilstand.
3. Anbring udstyret på et tørt, plant underlag og beskyt det mod fugt og væde. Hvis du ønsker at beskytte området under udstyret mod tryk-skader eller mod at blive snavset eller lignende, anbefaler vi igen, at du lægger en passende skridsikker genstand under udstyret (såsom en gummimatte eller træplade).
4. Bær altid træningstøj og sko, der egner sig til konditionstræning, når du laver træningsarbejde på udstyret. Tøjet skal være af en type, der ikke vil hænge ned under træning på grund af dets form (f.eks. længde). Sko bør vælges efter deres egnethed ved brug af træningsudstyret, primært så de giver et sikkert greb om foden og har en skridsikker sål.
5. Fjern eventuelle genstande fra en nærhed af 2 meter omkring udstyret, før du påbegynder træningsarbejde.
6. Generelt bør du konsultere din læge, inden du starter målrettet træningsarbejde. Han kan komme med en endelig erklæring om den maksimale anstrengelse (puls, watt, træningsvarighed osv.), du kan indstille for dig selv og kan også give dig detaljerede oplysninger med hensyn til den korrekte kropssposition under træningen, dit træningsmål, og spørgsmål om kost. Det er for at passe på, at denne genstand ikke kan bruges til terapeutiske formål. Træn aldrig efter velsmagende måltider.
7. Udfør kun træningsarbejde på udstyret, når det er i perfekt stand. Brug kun originale reservedele i arrangementet af en reparation.
8. Hvis det ikke udtrykkeligt er angivet andet i vejledningen, må udstyret kun anvendes af én person til træning.

9. Hvis du oplever svimmelhed, kvalme, brystmerter eller andre unormale symptomer, skal du straks stoppe træningen og søge læge.
10. Generelt er sportstræningsudstyr ikke legetøj. Den må kun bruges på en passende måde og af personer, der er blevet behørigt informeret eller instrueret.
11. Børn, handicappede og handicappede bør kun bruge udstyret i nærværelse af en anden person, der kan yde assistance og instruktion.
12. Vær altid opmærksom på, at du eller andre personer aldrig bringer dele af kroppen i umiddelbar nærhed af dele af udstyret, der stadig er i bevægelse.
13. Når du foretager indstillinger for eventuelle justerbare dele, skal du kontrollere, at de er i den rigtige position og også kontrollere den markerede maksimale indstilling.
14. Brug ikke stærke opløsningsmidler til rengøring, og brug kun det medfølgende værktøj eller egnede egne til reparationer, der måtte være nødvendige.
15. Bortskaf venligst emballagen og eventuelle dele, der skal udskiftes efterfølgende (alle dele til enheden) på egnede indsamlingssteder eller beholdere med henblik på at skåne miljøet.
16. Denne maskine er blevet testet og certificeret i overensstemmelse med DIN EN ISO 20957-1 + DIN EN 957-4. Den maksimalt tilladte belastning (=kropsvægt) er angivet til 120 kg.

# Parts List – Spare Parts List

## Bench POWER XL Order No.: 1582

Technical data: Issue: 01. 04. 2015

**Multifunctional weight bench. Backrest adjustable in 7 different positions. Height adjustable dumbbell rack, Latissimus post, Arm curl console and additional accessories**

- Exercises for upper part of the body, arms, abdomen and legs with individual weight load
- Comfortable back and seat cushion
- Backrest adjustable in 7 different positions for ideal level- or inclined bench press
- Barbell rack adjustable in 4 different positions (96-120 cm) with safety clips, max. 100 kg
- Butterfly max. 30 kg each arm
- Leg curler max. 50 kg
- Arm curl console, max. 50 kg
- Biceps curl bar max. 50 kg
- Latissimus post max. 50 kg
- 1 Hand grip for free-hand-cable-exercises
- Folds together to save space
- Square- tubular steel frame with 35 x 35mm und 50 x 50mm
- Load max. 120 kg (Body weight + weights)

Space requirement approx.: L 180 x W 155 x H 195 cm

Space requirement foldable: ca. L 80 x W 110 x H 167 cm

Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH  
 Friedrichstr. 55  
 42551 Velbert  
 Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70  
 Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4  
 e-mail: info@christopeit-sport.com  
 www.christopeit-sport.com

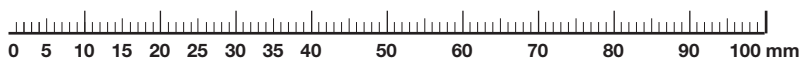


Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Rear foot		2	2	33-1582-01-SW
2	Crossframe		1	1	33-9881102-SW
3	Longitudinal frame		1	2+8	33-1582-02-SW
4	Round pad holder 1		2	5	33-1582-03-SW
5	Butterfly arm		2	1	33-1582-04-SW
6	Quick lock knob		2	1	36-1582-05-BT
7	Barbell rack		2	1	33-1582-05-SI
8	Front foot		1	3	33-9881108-SW
9	Curl trestle holder		1	21	33-9881109-SW
10	Leg curler		1	8	33-1582-06-SW
11	Crossbar		1	3+8	33-9881111-SW
12	Plastic insert		5	8+14+58	36-9881-01-BT
13	Securing clip		1	8+10	36-9881-02-BT
14	Weight slide		1	24	33-9881112-SW
15	Padding holder		2	23	33-1582-07-SW
16	Latissimus bar		1	45	33-9881114-SW
17	Cable with ball and eye	1150 mm	1	24	36-9881-03-BT
18	Cable drum		1	24	36-9588-27-BT
19	Round pad holder 2		2	10	33-9881115-SW
20	Round padding		6	4+19	36-9771-02-BT
21	Curl trestle		1	9	36-1582-03-BT
22	Seat padding		1	3	36-1582-02-BT
23	Backrest padding		1	15	36-1582-01-BT
24	Latissimus column		1	8	33-9881116-SW
25	Sliding bearing		8	5,10+42	36-9771-06-BT
26	Handgrip screw	M10x20	2	5	36-1582-04-BT
27	Circlip		4	5+10+14	36-9771-08-BT
28	Square stopper	46x46	6	1	39-9841
29	Handle wrapping		4	16+17	36-9588-19-BT
30	Rubber damper		2	1	36-9771-11-BT
31	Handgrip screw	M10x45	1	8	36-9881-08-BT
32	Square stopper	35 x35	7	3+5+10	39-10050
33	Square stopper	38x38	2	8	39-9840
34	Round stopper	25mm	13	7,10,14+19	39-9847
35	Square stopper	25x25	8	3+15	39-9849
36	Square stopper	30x30	2	1	39-10327
37	Spacer nut	M 10	2	43	36-9881-09-BT



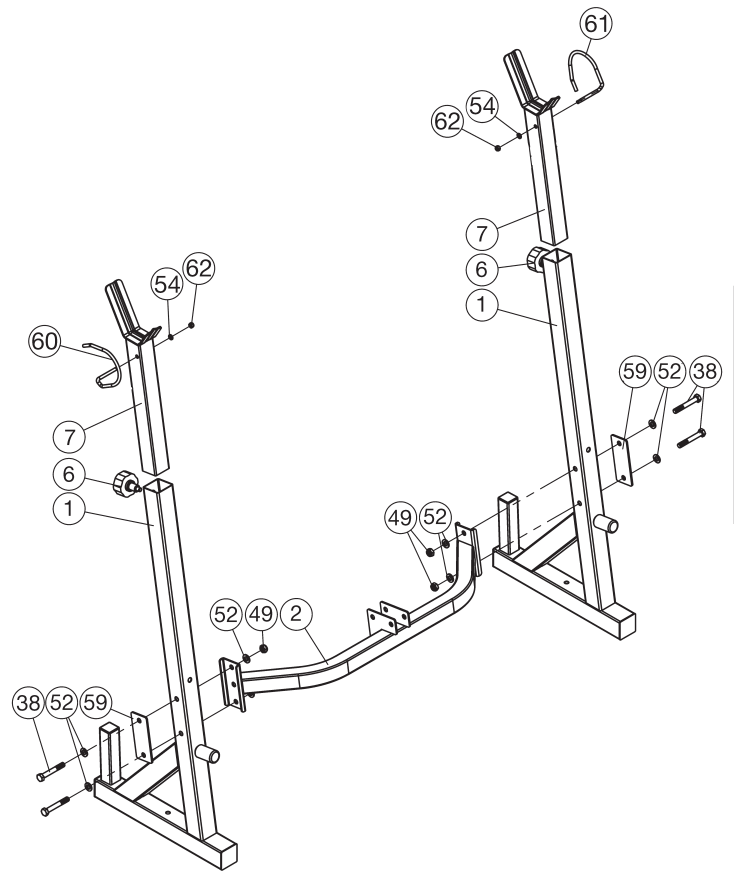
Inden monteringen påbegyndes, skal du sørge for at overholde vores anbefalinger og sikkerhedsinstruktioner.

Flere emner er færdigmonteret. Samlingstid: 55 - 65 min.

**Trin 1:**

**Tilslutning af de bagerste fødder (1) til tværrammen (2) med forstærkningspladerne (59), de sekskantede bolte M10x70mm (38), spændeskiverne (52) og de selvslående møtrikker M10 (49).**

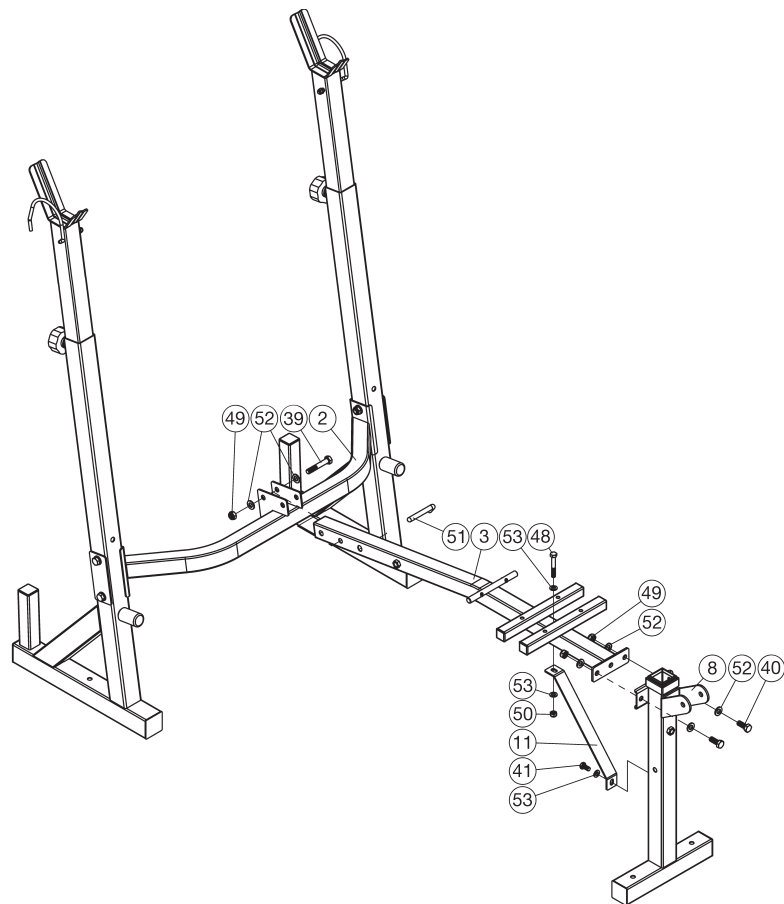
1. Placer de bagerste fødder (1), tværrammen (2), skruerne (38), spændeskiverne (52) og møtrikkerne (49) tilgængelige.
2. Skub en skive (52) på hver af skruerne (38) og skub udefra gennem forstærkningspladerne (59) gennem de to bagerste fødder (1).
3. Forbind tværrammen (2) med hullerne over de indsatte skruer, så den langsgående rammeholder vender fremad, og forbind hele samlingen ved at skubbe på skiverne (52) og skrue let på møtrikkerne (49).
4. Spænd derefter den tidligere fremstillede boltforbindelse godt og monter sikringsklemmerne til venstre (60) og højre (61) med spændeskiverne (54) og de selvslående møtrikker (62) på vægtstangsstativet (7).
5. Skub vægtstangsstativet (7) ind i den tilsvarende placering i den bagerste fod (1), sæt den i den ønskede position og lås den ved at indsætte boltten med hurtigudløseren (6) på plads og skrue den fast. (Indstillingen af vægtstangsstativet (7) kan nemt justeres efter ønske senere ved at dreje og trække i hurtigudløseren (6). Endvidere skal du ved indstilling af denne ønskede position sikre dig, at vægtstangsstativet (7) ikke trækkes ud af hovedrammen længere end den højeste indstillingsposition, som er markeret. OBS: Før hver træning skal du sikre dig, at vægtstangsstativet (7) er spændt godt fast. Med sikkerhedsclips (60+61) kan du fastgøre vægstangen på vægtstangsstativet (7) for at undgå, at vægstangen falder af under læsning af vægtskiverne.



**Trin 2:**

**Forbindelse af den forreste fod (8) og tværrammen (2) til den langsgående ramme (3) med sekskantede skruer (39) + (40), spændeskiver (52) og de selvslående møtrikker (49).**

1. Placer den forreste fod (8), den langsgående ramme (3), skruerne (40), spændeskiverne (52) og møtrikkerne (49) tilgængelige.
2. Skub en skive (52) på hver skrue M10x25 (40) og skub disse forfra gennem den forreste fod (8).
3. Forbind den langsgående ramme (3) med hullerne over de indsatte skruer og forbind ved at trykke på spændeskiverne (52) og skrue møtrikkerne (49) løst på. Spænd derefter boltforbindelsen.
4. Indsæt den langsgående ramme (3) i tværrammen (2), så det sidste hul, bortset fra et i den langsgående ramme (3) svarer til det sidste hul i tværrammen (2). Skub en skive (52) på skruen M10x60 (39) og skub gennem de overlappende huller. Skub en spændeskive (52) på enden af skrue-ant-skrue på møtrikken (49), indtil den selvslående del af møtrikken går i indgreb med gevindtet på skruen (39), og foldemekanismen ikke er blokeret.



**Trin 3:**

**Montering af tværstangen (11) med den forreste fod (8) og den langsgående ramme (3) med de sekskantede skruer (41) + (48), spændeskiver (53) og møtrikker (50).**

1. Placer tværstangen (11) med skruerne (41) + (48), spændeskiverne (53) og møtrikkerne (50) tilgængelige.
2. Anbring en skive (53) på hver af skruerne (41) + (48). Hold tværstangen med hullet over fastgørelsespunktet på den forreste fod (8) og skrue løst fast med skruen (41). Bemærk: Tværstangen (11) skal monteres korrekt på tilslutningspunkterne.
3. Juster tværstangen (11) med det andet hul over fastgørelsespunktet på den langsgående ramme (3) og fastgør løst med skruen (48), spændeskiverne (53) og møtrikken (50).
4. Spænd derefter den løst lavede boltforbindelse.

#### Trin 4:

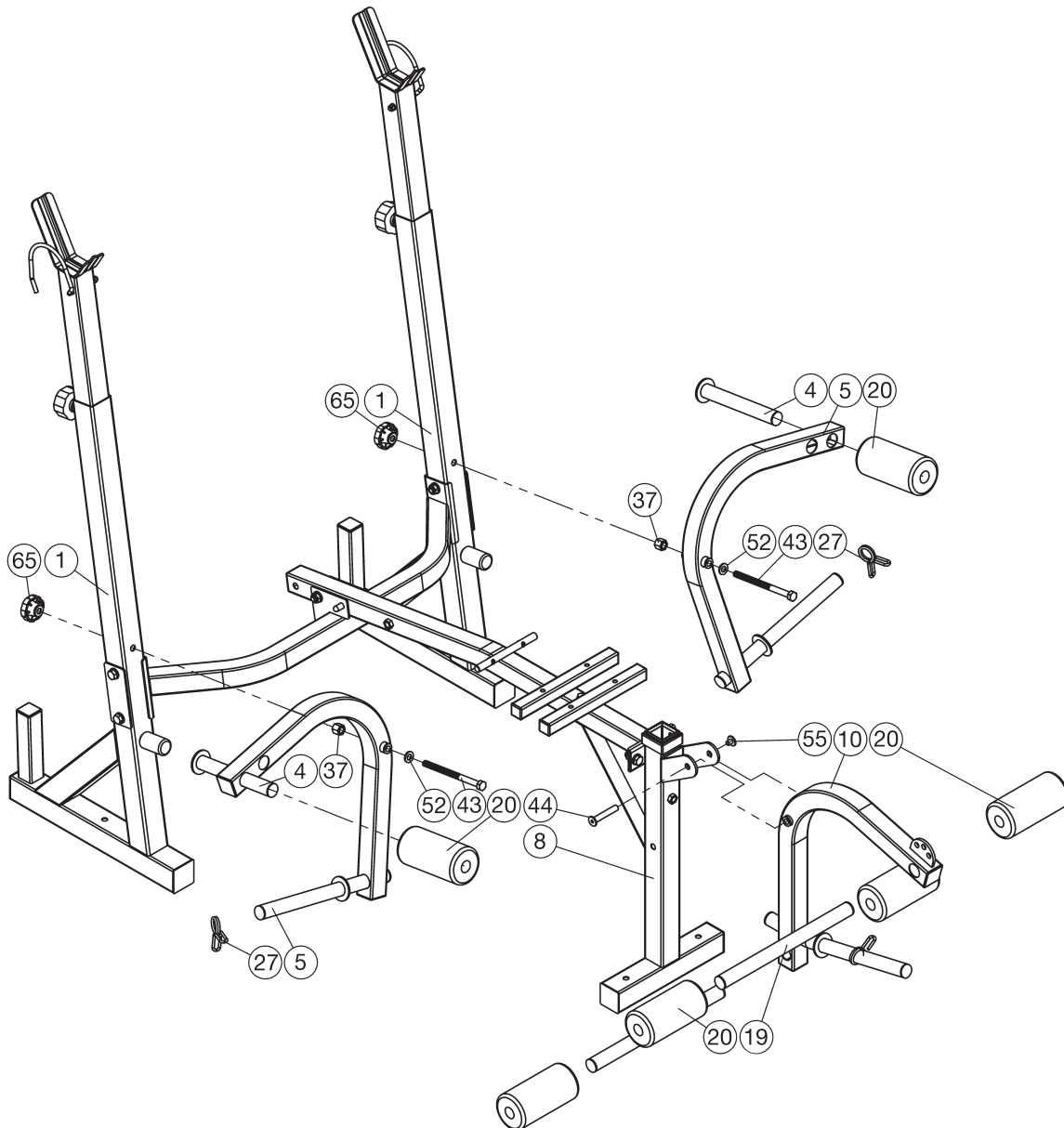
**Montering af sommerfuglearmene (5) med rund pudeholder 1 (4) ved de bagerste fødder (1) med sekskantskruerne (43), spændeskiver (52), afstandsmøtrik (37) og håndtagsmøtrik (65).**

1. Placer delene nævnt ovenfor nær fødderne (1). Indsæt to glidelejer (25) i midten af sommerfuglearmen (5). Sæt en spændeskive (52) på en skrue (43), skub skruen gennem lejerne og skru en møtrik (37) på bagfra. (Bemærk: Spænd kun møtrikken (37) tilstrækkeligt til, at skruen (38) let kan drejes.)
2. Skub enden af skruen (43) gennem det tilsvarende hul i højre fod (1). Sæt en spændeskive (52) på, skru en håndtagsmøtrik (65) på og spænd godt til. (Bemærk: Sommerfuglearmen (5) skal bevæge sig let efter installationen.)
3. Indsæt den runde pudeholder 1 (4) i sommerfuglearmen (5) og skub den ene runde pude (20) for at fastgøre den.
4. Installer den anden sommerfuglearm (5) og en rund pudeholder 1 (4) på den anden side på den bagerste fod (1) som beskrevet i 1. - 3. Afstanden mellem runde puder (20) kan justeres ved at bruge en anden hul til at fikse dem.
5. Skub til sidst en fjederring 1 (27) på stangklokkevægtholderne på sommerfuglearmene.

#### Trin 5:

**Montering af benkrølleren (10), de runde pudeholdere (19) og de runde puder (20) på den forreste fod (8) med skaftstykket (44) og Umbraconskrue (55).**

1. Indsæt benkrølleren i holderen til foden (8). Juster hullerne i holderen og glidelejerne. Skub akselstykket (44) igennem fra den ene side. Fra den modsatte side skrues skruen (45) ind i gevindet hullet i skaftstykket og spænd godt til. (Bemærk: Efter montering må holderen til foden (8) ikke bøjes, og benkrølleren skal bevæge sig let.)
2. Skub de to runde polstringsholdere (19) centralt ind i de tilsvarende huller på benkrølleren (10). Skub på en rund pude (20) fra hver side.
3. Skub til sidst en fjederring 1 (27) på stangklokkevægtholderne på benkrølleren (10).



### Trin 6:

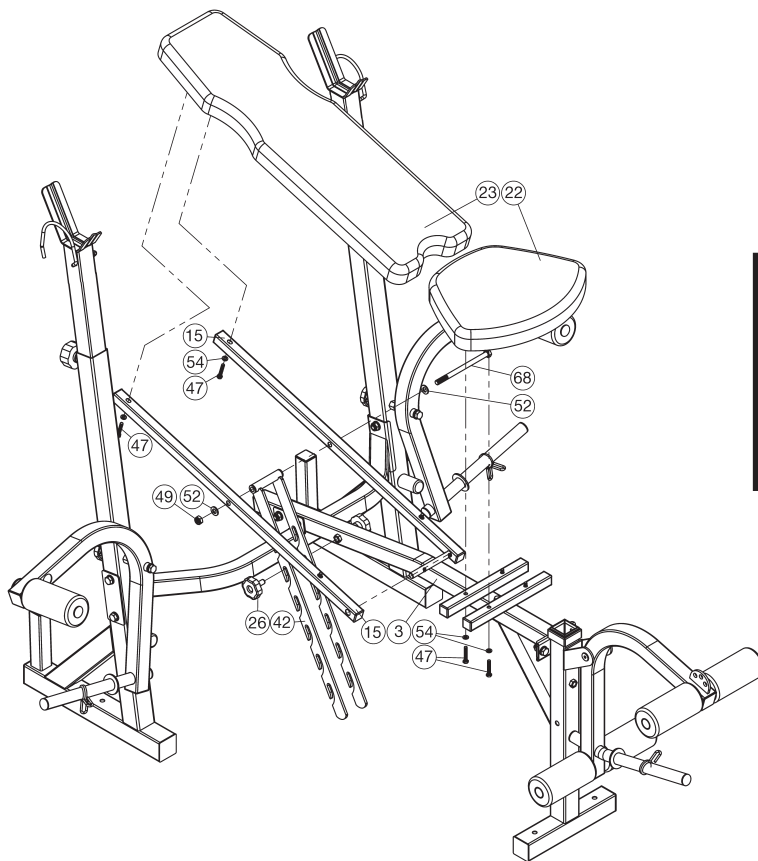
**Montering af sædepolstringen (22) på den langsgående stang (3) med den sekskantede bolt M6x35 (47) og spændeskiverne 6//12mm (54).**

1. Placer de navngivne dele ved siden af maskinen.
2. Sæt en skive (54) på hver skrue (47).
3. Sæt polstringen (22) på holderne til den langsgående stang (3). Ret gevindhullerne i polstringen og hullerne i holderne ind efter hinanden.
4. Skub skrue (47) gennem hullerne i holderne og skru dem ind i de gevindskårne huller i polstringen (22) og spænd dem godt til.

### Trin 7:

**Montering af ryglæspolstringen (23) og polstringsholderne (15) på den langsgående stang (3) med skrue M6x35 (47), spændeskiverne 6//12mm (54).**

1. Placer de navngivne dele ved siden af maskinen.
2. Skub polstringsholderne (15) på skaftet af den langsgående ramme (3).
3. Sæt en skive (54) på hver skrue (47).
4. Sæt polstringen (23) på polstringsholderne (15) på den langsgående stang (3).
5. Ret gevindhullerne i polstringen og hullerne i holderne ind efter hinanden.
6. Skub skrue (47) gennem hullerne i holderne og skru dem ind i de gevindskårne huller i polstringen (23) og spænd dem godt til.
7. Sæt til sidst hældningsholderen (42) mellem polstringsholderne (15) og fastgør med skrue (68), spændeskiver (52) og møtrik (49). Spænd ikke for meget, så hældningsholderen (42) kan bevæge sig let. Skru håndgrebsskruen (26) ind i den langsgående ramme (3), så du kan stramme hældningsholderen (42) til den ønskede position.

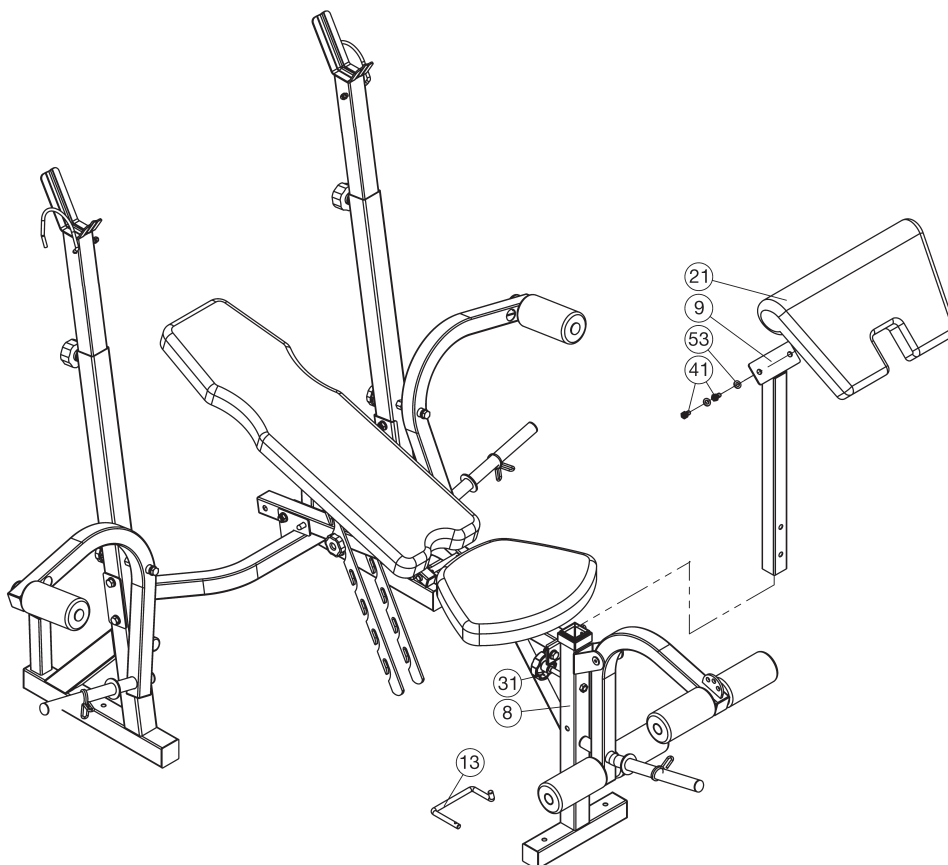


### Trin 8:

**Montering af krøllebukken på krøllebukkens holder med skrue M8x15mm (41) og spændeskiverne 8//16mm (53).**

1. Placer krøllebukken (21) med ryggen opad.
2. Sæt en fjederskive (55) og en spændeskive (53) på hver skrue (41).
3. Placer pladen for enden af krøllebuksholderen (9), så hullerne i pladen og krøllebukken (21) flugter.
4. Skub skrue (41) gennem hullerne i pladeholderen og skru dem ind i gevindhullerne i krøllebukkens støtte og spænd dem godt til.

5. Skub krøllebuksholderen ind i foden (8) og fastgør den ønskede position ved at skubbe ind og stramme håndgrebsskruen (31). (Bemærk: Den justerede position kan ændres som ønsket senere, og curlbuksenheden kan installeres eller afmonteres afhængigt af den ønskede træning. Benkrølleren (10) kan også fastgøres og frigøres i henhold til den ønskede øvelse ved at skubbe eller trække sikringsklemmen (13) ud under håndgrebsskruen (31) i foden (8).



### Trin 9:

**Montering af latissimus-søjlen (24), vægtslæden (14), stopslæden (58), plastindsatserne (12), latissimus-stangen (16), håndtagsindpakningerne (29), kablet (17) og kabeltromle (18) med skrueene (39), plastikafstandsstykkerne (56), spændeskiverne (52) og de selvlæsende møtrikker (49).**

1. Placer alle ovennævnte dele tilgængeligt på et frit sted.
2. Skub plastindsatserne (12) på vægtslæden (14) og stopslæden (58) i toppen og bunden og skub de to glider (14 + 58) fra bunden ind på latissimus-søjlen (24), idet du observerer retningen af vægtskiveholderen og stoppunkterne.
3. Skub latissimusstøtten (66) i modsat retning af vægtskiveholderen på latissimus-søjlen (24) og fastgør den med skruen (38), skiven (52) og møtrikken (49).
4. Skub en spændeskive (52) og et plastikafstandsstykke (56) på skruen (39), indsæt kabeltromlen (18) i latissimus-søjlen (24) med de tilsvarende huller og fastgør den ved at skubbe skruen (39). Skub det andet plastikafstandsstykke (56) og en spændeskive (52) på skruende og fastgør det med møtrikken (49), og sørg for, at plastikafstandsstykkerne (56) ikke er bøjet.
5. Skub kablet (17) med øje over den installerede kabeltromle (18) gennem latissimus-søjlen (24), og sæt kabelenden sammen med vægtslæden (14) med en karabinkrog (45). Forbind derefter den anden kabelende med den anden karabinkrog (45) til latissimusstangen (16).
6. Skub til sidst fjederringen (27) på vægtslædens (14) stangklokkevægtholdere.
7. Latissimus-søjlen kan skubbes ind i foden (8) på samme måde som curlerkonsolholderen og fastgøres med håndgrebsskruen (31).
8. Forbind latissimus-stangen (16) til kablet (17) ved hjælp af karabinkrog (45). For at opbevare latissimus-stangen (16) kan du sætte den på latissimus-stangen (66) af latissimus kolonne (24).
9. Tilslut krøllestangen (70) til kablet (17) ved at bruge kæden med 8 led (69) og karabinkrogene (45). (Når du bruger benkrøller (10) til træning, skal du fjerne krøllestangen (70) med kæde (69).)
10. Afhængigt af træning kan du bruge håndtaget (71) ved kabel (17) eller benkrøller (10). Hvis du bruger håndgrebet til træning, skal du sikre dig, at bænken belastes med kropsvægt.

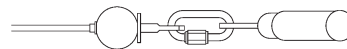
### Vigtige-sikkerhedsoplysninger for brug af karabinkroge.



Løsn skruemøtrikken på C-krogen (45) og sæt kablets ende i (17).



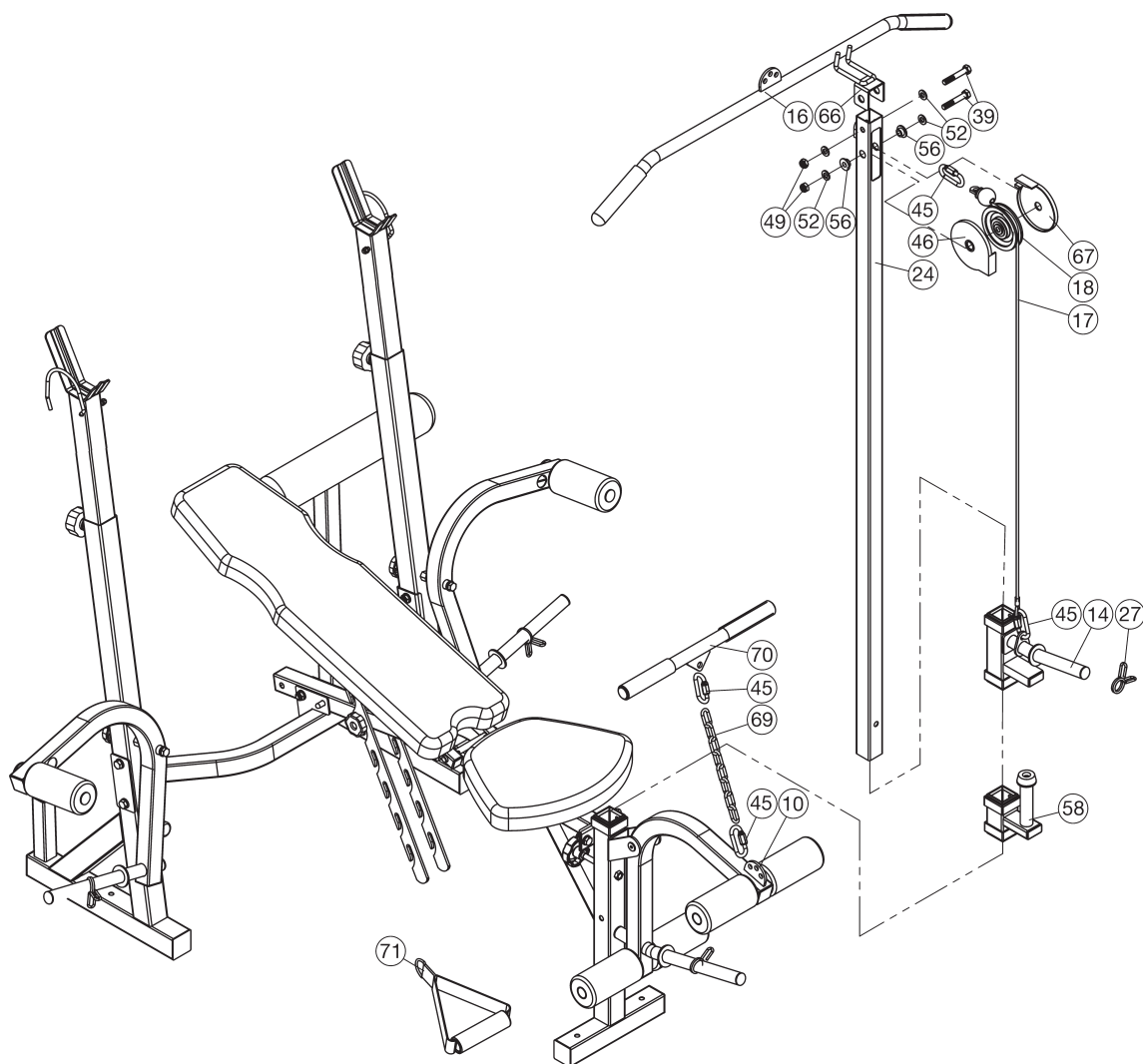
Sæt trækstangen (16) ind i C-krogen (45).



**Skrue møtrikken på karabinkrogen (45) fast og sørg for, at den er lukket.**

### ADVARSEL:

**Før træningen påbegyndes, skal du sikre dig, at de 5 karabinkroge (45) er tæt lukket.**





### Trin 10:

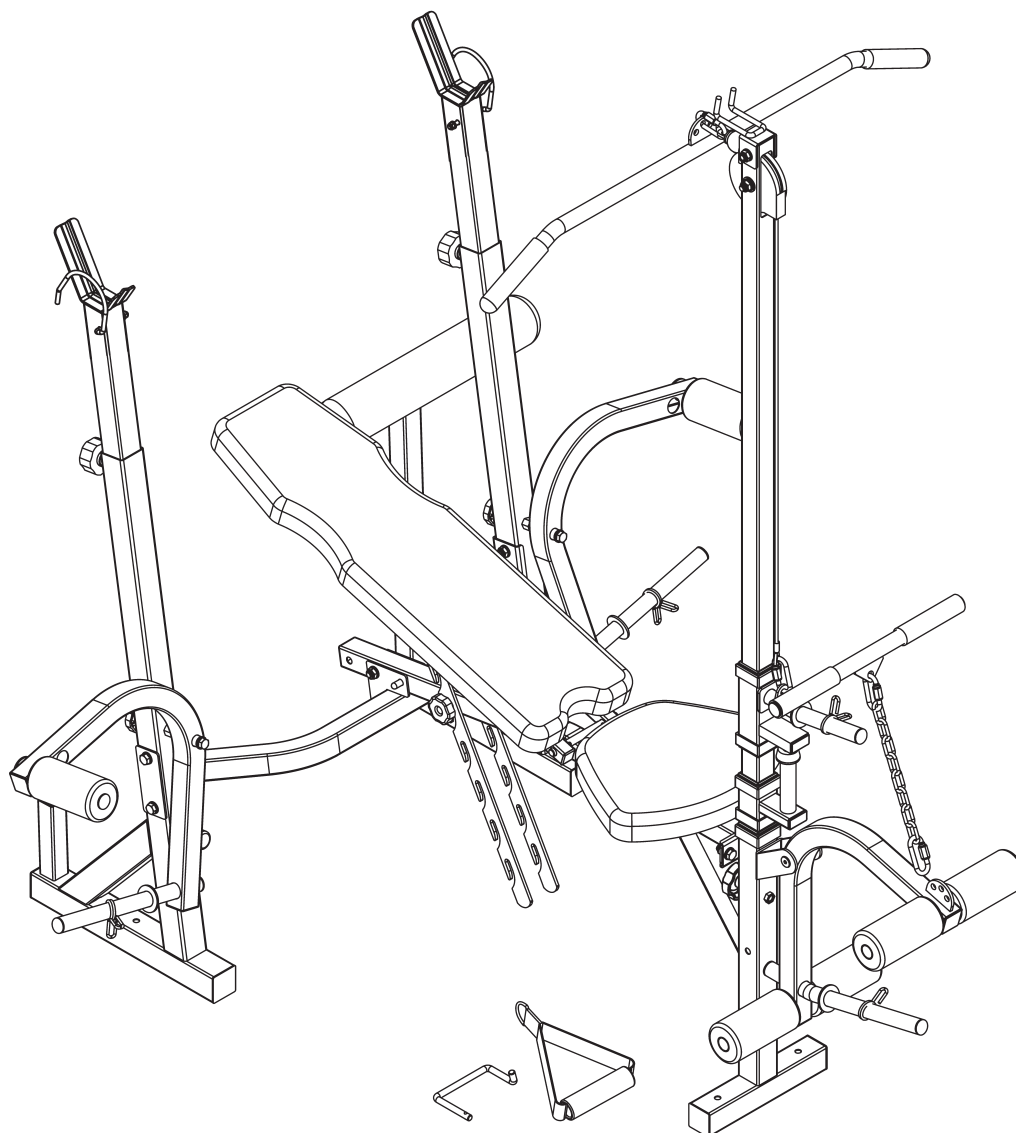
#### Checks

1. Kontroller korrekt installation og funktion af alle skrue- og stikforbindelser. Installationen er dermed afsluttet.
2. Før træningen påbegyndes, skal du sikre dig, at de anbefalede sikkerhedsafstande overholdes til andre genstande. For at sikre en bestemt position af maskinen kan maskinen fastgøres solidt til gulvet ved hjælp af bolte og propper, som du selv skal anskaffe. Der er tilvejebragt huller i fødderne (1) og (8) til dette formål.
3. Når alt er i orden, gør dig bekendt med maskinen ved en lav modstandsindstilling og lav dine individuelle justeringer.
4. Sørg for, at de specificerede, maksimalt monterede vægte ikke overskrides.

Bar bell support	:	max. 100kg
Butterfly arm	:	max. 30kg per arm
Leg curler	:	max. 30 kg
Curl trestle	:	max. 50 kg
Latissimus	:	max. 50 kg

#### Bemærk:

Opbevar venligst værktøjssettet og instruktionerne på et sikkert sted, da disse kan være nødvendige for reparationer eller reservedelsbestillinger, der bliver nødvendige senere.



# Træningsvejledning

## Bænkpres

Læg dig på ryggen på bænken med bøjede knæ. Tag fat i den lange håndvægt med dine hænder i skulderbreddes afstand og pres den opad fra brystet, indtil dine arme er lige. Vend derefter langsomt tilbage til udgangspositionen og gentag øvelsen. Denne øvelse træner alle brystmusklerne samt skuldre og triceps.



## Sommerfugl (liggende stilling)

Sæt bænken i sin skrå stilling. Hold armene bøjet i rette vinkler og skulderhøjde, og pres de nederste arme mod armpuderne. Tag fat i armstangene og pres disse sammen, indtil de mødes på midten. Vend tilbage til startpositionen og gentag øvelsen i en ensartet rytme (øvre og indre brystmuskler).



## Leg stretching

Sid oprejst på bænken og hægt dine fødder under den nederste polstrede stang på benkrølleren. Løft nu dine underben så langt som muligt, indtil de er strakte. Lad derefter underbenene vende tilbage til deres udgangsposition (styrkelse af femoral quadriceps).



## Biceps

Sæt plads på enheden - begge fødder er solidt fastgjort i baseenheden - Ryggen presses forsigtigt ind i en hul ryg - pool også tryk bagud - hovedet på linje med din rygsøjle - frit udsyn lige ud - Vægten med let bøjede arme capture - Albuer på Curl og overarme også - vælg Top- / underhåndsgreb - træk nu vægten - ikke stram armene indtil slutposition - returner nu vægten.



## Leg curling

Læg dig tilbøjelig og hægt dine hæle under den øverste polstrede stang på benkrølleren. Bøj nu dine ben opad mod kroppen og stræk dem så ud igen. Dette er en fremragende øvelse for de bageste lårbensmuskler (benbiceps).



## Knæbøjninger med lang håndvægt

Placer den lange håndvægt bag dit hoved på dine skuldre og kig op. Hold bagagerummet lodret, bøj dine knæ og gå så langt ned som muligt til hugsiddende stilling; vend derefter tilbage til udgangspositionen ved at trykke med lårene, mens du holder ryggen ret. Når du har gennemført øvelsen, skal du erstatte den lange håndvægt på dens hvile.



## Flere træningsmuligheder:

