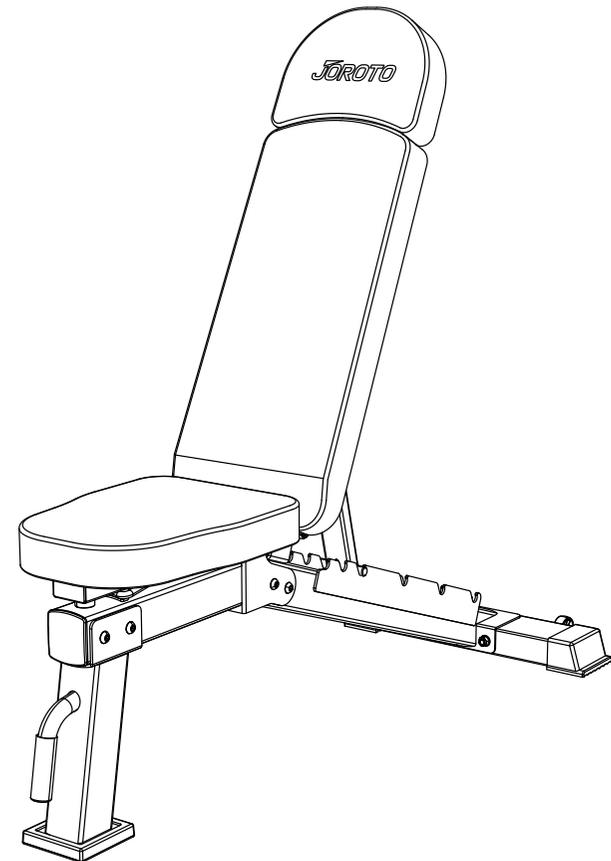


# JOROTO<sup>®</sup>

## Bedienungsanleitung



Li'ang Health Science and Technology (Beijing) Co.,Ltd  
Tel: 1-888-828-2521 86-400-700-5199  
Scan the Instagram QR Code to reach us online

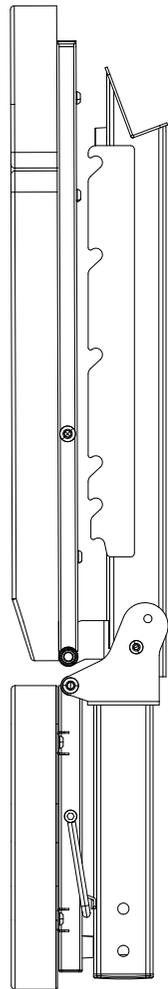
Email: [support@jorotofitness.com](mailto:support@jorotofitness.com)

## JOROTO-MDS0

If you have any inquiries or require further assistance  
Please contact JOROTO Customer Support

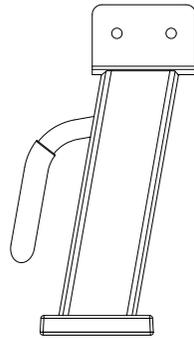
**Email: [support@jorotofitness.com](mailto:support@jorotofitness.com)**

# AUFBAUANLEITUNG

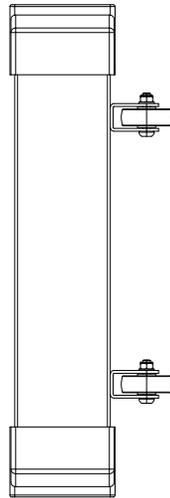


①

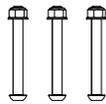
Hauptrahmen



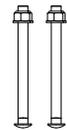
② Vorderes Stützrohr



③ Hinteres Fußrohr



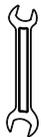
S1  
Schraube x 3



M1  
Schraube x 2

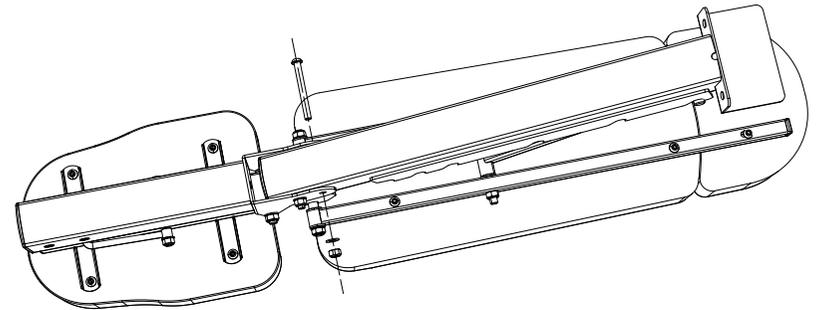


Inbusschlüssel



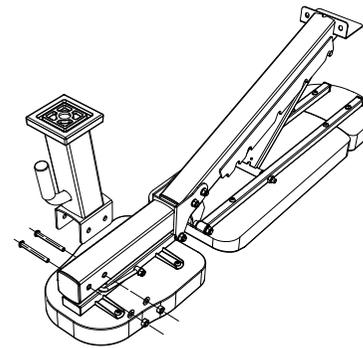
Schraubenschlüssel

1, Machen Sie den Hauptrahmen auf, dann setzen Sie eine der S1 Schrauben ein, um ihn zu befestigen.

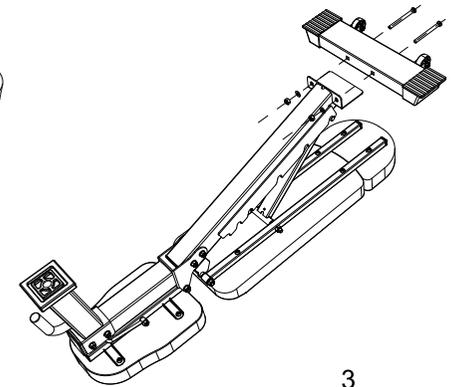


1

2, Verbinden Sie das vordere Stützrohr mit S1 Schrauben am Hauptrahmen.  
3, Befestigen Sie das hintere Fußrohr mit M1 Schrauben.



2



3

## Hinweis:

Bitte stellen Sie sicher, dass der Sicherungsstift vollständig eingesetzt werden!  
Bitte stellen Sie sicher, dass alle Schrauben & Muttern vollständig befestigt werden!

## **Wichtige Sicherheitswarnungen:**

- 1, Kinder und Haustiere müssen sich jederzeit von der Hantelbank fernhalten. Kinder dürfen nicht alleine mit der Hantelbank im Zimmer bleiben.
- 2, Diese Hantelbank darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- 3, Beenden Sie das Training sofort und suchen Sie gegebenenfalls einen Arzt auf, wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome fühlen.
- 4, Stellen Sie die Hantelbank auf eine ebene, trockene Oberfläche, fern von Wasser, Feuchtigkeit, und hoher Temperatur.
- 5, Achten Sie darauf, beim Training geeignete Sportkleidung zu tragen.
- 6, Um die Verletzung zu vermeiden, bitte bauen Sie diese Hantelbank gemäß dieser Bedienungsanleitung auf und nutzen Sie es gemäß den Empfehlungen dieser Anleitung.
- 7, Stellen Sie während des Trainings keine scharfe Gegenstände rund um die Hantelbank.
- 8, Die Sorgerechts ohne berufliche und medizinische Versorgung dürfen die Leute mit körperlichen Behinderungen die Hantelbank nicht alleine verwenden.
- 9, Vor dem Training machen Sie bitte eine sorgfältige Dehnübung, um sich aufzuwärmen.
- 10, Benutzen Sie bitte die Hantelbank nicht, wenn die nicht vollständig aufgebaut werden.

### **Wartung:**

- 1, Schmieren Sie bitte die bewegliche Teile regelmäßig .
- 2, Überprüfen Sie immer alle Ersatzteile der Hantelbank vor jeder Nutzung, und stellen Sie sicher, dass sie festgezogen sind.
- 3, Bitte nehmen Sie ein feuchtes Handtuch und ein weiches Reinigungsmittel, um die Hantelbank zu reinigen. Chemisches Lösungsmittel ist verboten.

### **Warnung:**

Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm mit dieser Hantelbank durchführen, insbesondere diejenigen, die gesundheitliche Probleme haben. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor dem Benutzen sorgfältig durch. Wir übernehmen keine Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch unsachgemäße Verwendung dieses Produktes verursacht werden.

### **Tipps:**

Bitte bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch für zukünftige Fragen auf.  
Vielen Dank für Ihren Einkauf!