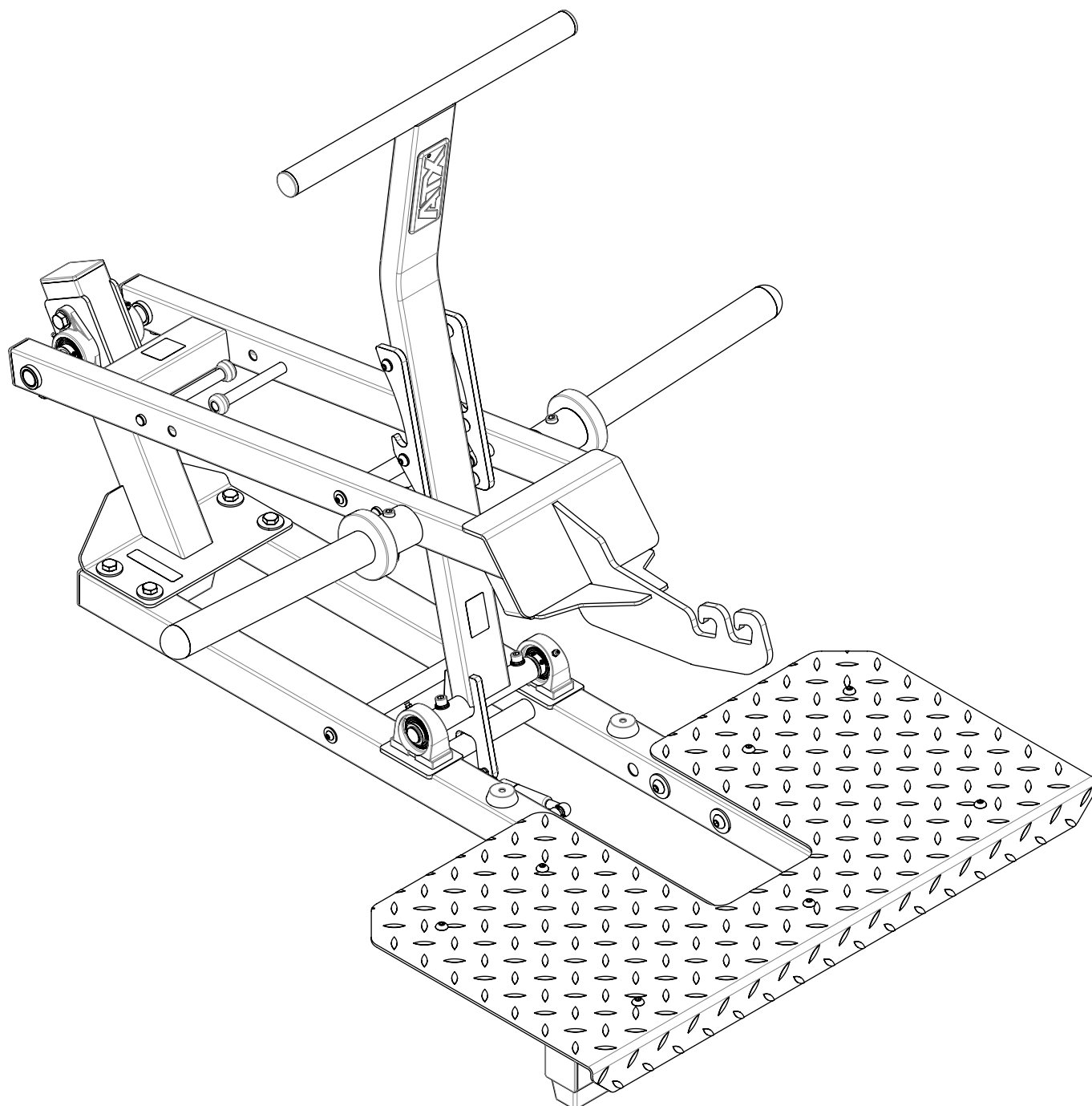
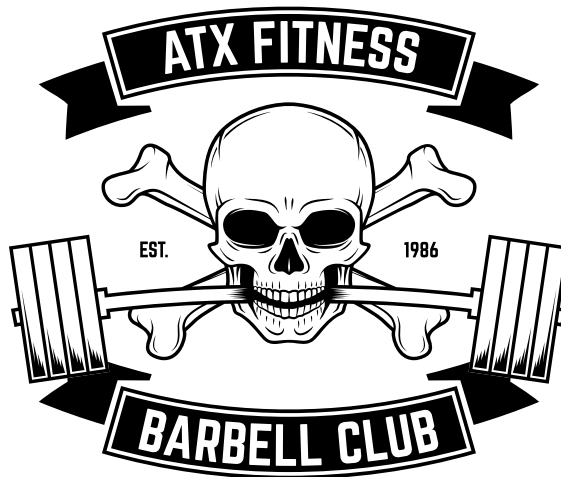


## OWNER'S MANUAL / AUFBAUANLEITUNG



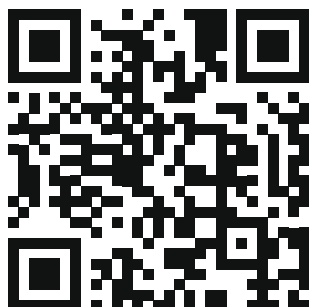
# WELCOME TO THE CLUB



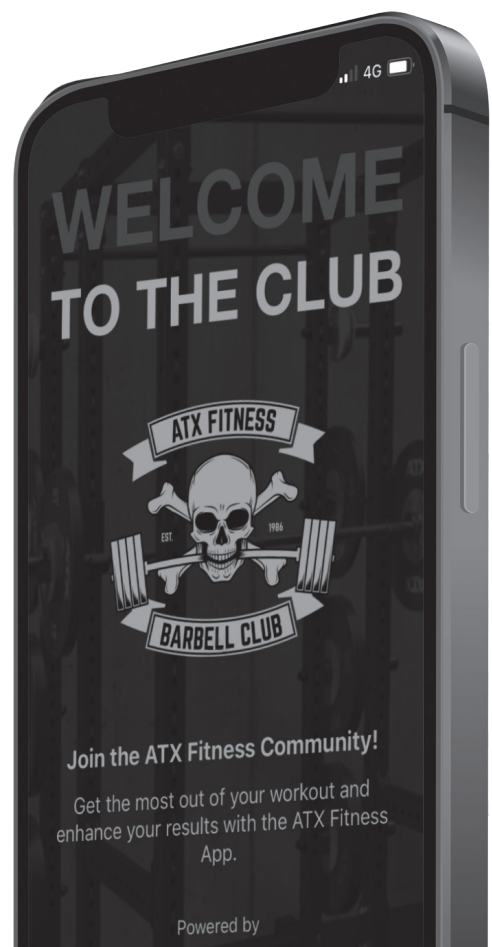
Share your story and tag your photos on Instagram with  
**#atxbarbellclub**

## ATX FITNESS-APP

Join our ATX Barbell Club  
and download your  
ATX-Fitness-APP now!



[www.atxfitness.com/atx-app/](http://www.atxfitness.com/atx-app/)



|                                                                     |       |
|---------------------------------------------------------------------|-------|
| General / Allgemeines .....                                         | 04    |
| Certificate / Zertifikat .....                                      | 05    |
| Safety Instructions / Sicherheitshinweise .....                     | 07    |
| Assembly Instructions / Montagehinweise .....                       | 08    |
| General Maintenance Information / Allgemeine Wartungshinweise ..... | 09    |
| Tools Required / Benötigte Werkzeuge .....                          | 10    |
| Data Sheet / Datenblatt .....                                       | 11    |
| Part List / Stückliste .....                                        | 12-13 |
| Exploded View / Explosionsansicht .....                             | 14    |
| Assembly / Montage .....                                            | 15-21 |
| Training Tips .....                                                 | 22    |
| Service .....                                                       | 23    |

ATX® is a registered trademark of International Fitness Sports GmbH. Many of our products are patent protected with regard to utility model and design. Unauthorized replication by providers, plagiarism, use of protected characteristics – in total or also in partial text form, will be prosecuted.

IFS GmbH assumes no liability for damages caused by improper installation, handling or any use beyond its capacity limits. Use of this equipment is only approved for the purpose it is intended for. The specified capacity limits should not be exceeded.

The illustrations and parts lists in this Manual may show components and accessories that are not the scope of delivery, and maybe must/can be purchased for extra charge. Also some smaller technical modifications of the construction can cause deviations between the Manual and the real scope of delivery. Only decisive for the scope of delivery is the product description from your supplier at the time of purchase.

We reserve the right to make design alterations, which always serve to improve the device.

The legal warranty applies.

©2008 IFS GmbH - All rights reserved.

ATX® ist eingetragenes Warenzeichen der International Fitness Sports GmbH.

Eine Vielzahl unserer Produkte ist patentrechtlich Gebrauchs- und Geschmacksmuster geschützt. Anbieter ungenehmigter Nachbauten, Plagiate, Verwendung von geschützten Eigenschaften – in gesamter oder auch auszugsweiser Textform werden strafrechtlich verfolgt.

Die IFS GmbH übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäße Montage und Handhabung oder Überlastung entstanden sind. Die Nutzung der Gerätschaften ist nur für den dafür vorgesehenen Zweck zulässig. Die angegebenen Belastungsgrenzen sind nicht zu überschreiten.

In den Darstellungen und Stücklisten dieser Aufbauanleitung können Bauteile oder Zubehör aufgeführt sein die nicht zum Lieferumfang gehören und eventuell gesondert erworben werden müssen / können. Ebenso können kleinere technische Änderungen der Konstruktion zu Abweichungen zwischen der Aufbauanleitung und dem tatsächliche Lieferumfang führen. Einzig Maßgebend für den Lieferumfang ist die Artikelbeschreibung Ihres Lieferanten zum Zeitpunkt des Kaufes.

Änderungen der Konstruktion bleiben vorbehalten, sie dienen stets der Verbesserung des Gerätes.

Es gilt die gesetzliche Gewährleistung.

©2008 IFS GmbH - Alle Rechte vorbehalten.

This device complies with the requirements of

## **EN 20957-I,II,IV Class S**

Class H equipment is for private use only and may not be operated or used in a commercial environment. In the event of violation, any warranty obligation on the part of the seller expires.

Class S devices may be used for both commercial and private purposes. The exercise machines may only be commercially used (Class S) in establishments in which access and supervision is specifically regulated by the owner.

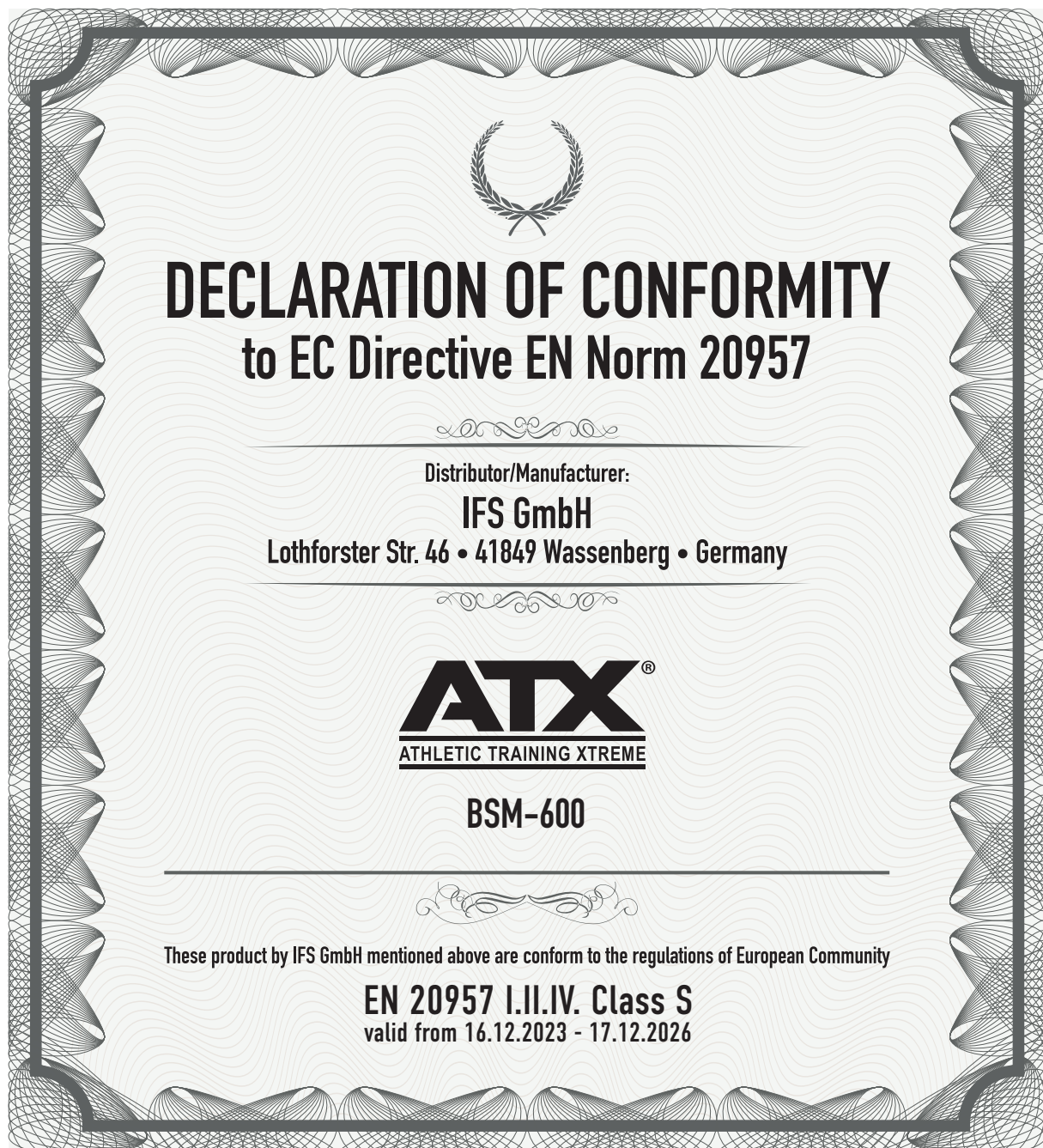
Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der

## **EN 20957-I,II,IV Klasse S**

Geräte der Klasse H sind ausschließlich für die Private Nutzung zugelassen und dürfen nicht in einem gewerblichen Umfeld betrieben oder eingesetzt werden. Bei Zuwiderhandlung erlischt jegliche Gewährleistungspflicht von seiten der Verkäufers.

Geräte der Klasse S dürfen sowohl für den Gewerblichen als auch den Privaten Bereich genutzt werden.

Bei gewerblicher Nutzung (Klasse S) darf das Trainingsgerät nur in Betrieben genutzt werden in denen der Zugang und die Beaufsichtigung speziell vom Eigentümer geregelt ist.





### SAFETY INSTRUCTIONS / SICHERHEITSHINWEISE

Please take sufficient time to read the installation instructions before assembling the unit.

**ATTENTION! Danger of accident!**

For safety reasons, to avoid accidents during the assembling of this device, one or more assistants are required.

Please in this regard observe the notes on the following pages!

Before beginning any exercise program, a general medical examination should be performed by a physician to rule out any health risks. With improper use of the machine, such as excessive exercise, incorrect settings, etc., damage to health cannot be ruled out.

This machine is intended solely for use by adults and adolescents with appropriate physical and mental development.

Make sure that every user of this machine is sufficiently familiar with all of its functions.

Learn the proper exercise technique before training with heavy weights. Never allow children to play on this machine or in its immediate vicinity! Worn or defective parts pose a safety risk and have to be replaced immediately! If there are defects in the machine it must not be used until it is fully repaired!

Use of this machine is only approved for the purpose it is intended for!

The specified capacity limits must not be exceeded!

When setting up the machine allow for enough freedom of movement for its operation and for exercising. Special attention should be paid to its moving parts.

For wall or ceiling mountings you have to make sure that a sufficient load capacity of the wall or ceiling is given.

The machine must be set up on a horizontal level and stable surface!

Any unevenness on the floor must be compensated for.

Place the exercise machine such that no one can hurt his or herself on protruding parts. Weight plates and bars should be removed from the machine after training, and stowed away in the storage system provided.

Nehmen Sie sich bitte vor dem Zusammenbau des Gerätes ausreichend Zeit um die Instruktionen für die Montage zu lesen.

**ACHTUNG! Unfallgefahr!**

Aus Sicherheitsgründen sind zur Vermeidung von Unfällen für den Aufbau dieses Gerätes ein oder mehrere Helfer erforderlich. Beachten Sie diesbezüglich die Hinweise auf den nachfolgenden Seiten!

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine medizinische Untersuchung von einem Arzt durchgeführt werden um eventuell vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen. Bei unsachgemäßem Gebrauch des Trainingsgerätes, wie z.B. übermäßigem Training, falschen Einstellungen u.s.w, sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

Die bestimmungsgemäße Benutzung des Fitnessgerätes ist ausschließlich für den Gebrauch durch Erwachsene und Jugendliche mit entsprechender physischer und psychischer Entwicklung bestimmt.

Stellen Sie sicher, dass jeder Nutzer mit allen Funktionen des Gerätes ausreichend vertraut ist.

Erlernen Sie die richtige Übungstechnik bevor Sie mit schweren Gewichten Trainieren.

Erlauben Sie Kindern niemals am Gerät oder in dessen unmittelbarer Reichweite zu spielen!

Verschlossene oder defekte Teile bergen ein Sicherheitsrisiko und sind umgehend auszutauschen! Bei Defekten am Gerät darf dieses bis zur vollständigen Instandsetzung nicht genutzt werden!

Die Nutzung des Gerätes ist nur für den dafür vorgesehenen Zweck zulässig!

Die angegebenen Belastungsgrenzen dürfen nicht überschritten werden!

Achten Sie beim Aufstellen des Gerätes auf den zur Bedienung und Übungsausführung notwendigen Bewegungsfreiraum. Besondere Aufmerksamkeit sollten Sie dabei auf die beweglichen Teile richten.

Bei Wand- oder Deckenbefestigungen müssen Sie sich vergewissern das eine ausreichende Tragfähigkeit von Wand oder Decke gegeben sind.

Das Gerät muss auf einem waagerechten, ebenen, und standfesten Untergrund aufgestellt werden! Eventuelle Bodenunebenheiten müssen ausgeglichen werden.

Hinterlassen Sie das Fitnessgerät so, dass sich niemand an herausstehenden Teilen verletzen kann. Hantelscheiben und Stangen sind nach dem Training vom Gerät zu nehmen und in die dafür vorgesehenen Ablagesysteme zu verstauen.

### ASSEMBLY INSTRUCTIONS / MONTAGEHINWEISE

First read these instructions carefully and get an overview of the individual installation steps.

Make sure you have all the tools you need at hand.

Unpack the device carefully, if possible without destroying the packaging so that it can be reused for possible returns.

Assemble the device in the order as shown in the assembly instructions. All screws must be tightened only slightly (hand-tight) during the individual assembly steps, unless otherwise described. Once the device is completely assembled and all parts are perfectly aligned, fully tighten the screws step by step.

Check the factory pre-assembled components for proper assembly. Check all screw connections and tighten them. If necessary, pre-assembled components must be aligned exactly.

Make sure the cable pulleys, lever arms and other moving parts remain rotatable, that they do not become clamped by excessive tightening.

By carefully proceeding with alignment of the components you guarantee excellent operating characteristics, and reduce wear and tear on your exercise machine.

After assembly you should check all functions to ensure correct operation. If you experience problems, first recheck the assembly instructions to locate any possible errors made during assembly. If you are unable to correct the problem, then please consult dealer.

Lesen Sie erst diese Anleitung aufmerksam durch und verschaffen sie sich einen Überblick über die einzelnen Montageschritte.

Vergewissern Sie sich, das Sie alle benötigten Werkzeuge griffbereit haben.

Packen Sie das Gerät vorsichtig aus, möglichst ohne die Verpackung zu zerstören um diese für eventuelle Rücksendungen wiederverwenden zu können.

Bauen Sie das Gerät in der Reihenfolge zusammen wie es in der Montageanleitung dargestellt wird.

Alle Schrauben sind während der einzelnen Montage-Schritte nur leicht (handfest) anzuziehen, falls nicht anders beschrieben. Erst nachdem das Gerät komplett zusammengebaut ist und alle Bauteile optimal zueinander ausgerichtet sind, werden die Schrauben Schritt für Schritt festgezogen. Kontrollieren Sie die Werksseitig vormontierten Bauteile auf ordnungsgemäßen Zusammenbau. Prüfen Sie dabei alle Schraubverbindungen und ziehen sie diese nach. Vormontierte Bauteile müssen gegebenenfalls noch exakt ausgerichtet werden.

Bei Seilrollen, Hebelarmen und anderen beweglichen Teilen ist darauf zu achten, dass diese drehbar bleiben und nicht durch übermäßiges Anzugsmoment festgeklemt werden.

Eine sorgfältige Vorgehensweise beim Ausrichten der Bauteile garantiert gute Laufeigenschaften und reduziert den Verschleiß Ihres Trainings-Gerätes.

Prüfen Sie nach dem Zusammenbau alle Funktionen des Gerätes auf ihre Richtigkeit. Sollten hierbei Probleme auftreten, dann prüfen Sie anhand der einzelnen Montageschritte das Gerät auf eventuelle Fehler im Zusammenbau. Sollten Sie nicht in der Lage sein den Fehler zu beheben, dann wenden sie sich bitte an Ihren Händler.

### GENERAL MAINTENANCE INFORMATION / ALLGEMEINE WARTUNGSHINWEISE

The maintenance routines listed below only takes a few minutes and can prevent accidents and injuries. You should not neglect the maintenance of the device to protect your health.

#### STEEL CABLES \*

Steel cables must be carefully checked daily. Visually inspect the cables and let them slide through your fingers to detect any damage. Be sure to check the connectors at the ends of the cables for tight fit and signs of rope breakage.

#### WATCH OUT!

If there are any signs of damage or visible wear on the cables or the cable joints, stop any workout at the device immediately and replace the cable urgent. Failure to do so may result in serious injury.

You can obtain suitable ropes from your dealer.

#### BOLTS AND NUTS

Inspect all bolts once a week for any loosening and retighten them when necessary.

#### RAHMEN

Visually inspect the frame parts once a week to detect possible material fatigue fractures in time. This also includes the inspection of all welding seams. If cracks or deformations are found on frame parts, the workout at the device must be stopped immediately and the affected parts must be replaced urgently.

You can obtain original spare parts from your dealer.

#### LINEAR BEARINGS \*

If the linear bearings have to be greased (perceivable rougher running), the linear units must be removed for this purpose (Assembly Instructions). The linear bearings can be left in the bearing housing for this purpose. Take a finger full of grease, to fill the individual ball rows with ball bearing grease.

When assembling or disassembling the linear units, you have to handle very carefully, the linear bearings can easily destroyed thereby.

#### GUIDE RODS \*

Guide rods for linear bearings are not stainless and should be greased regularly over their entire length with a thin layer of ball bearing grease. If, however, a slight rust film should appear, it can be simply polished away with steel wool.

Guide rods for stack weights, weight sleds and plastic linear bearings should be oiled regularly to achieve the best running characteristics.

All guide rods should be cleaned before greasing / oiling.

#### INDEXING PLUNGERS, LOCKING PINS, SNAP HOOKS, CABLE EYELETS \*

Check all of this parts for proper function, visible wear or damage. Parts that are no longer functional, bent or otherwise damaged must be replaced immediately.

\* if available at your device

Die nachfolgend aufgeführten Wartungsroutinen dauern nur wenige Minuten und können Unfälle und Verletzungen vermeiden. Sie sollten die Wartung des Gerätes zum Schutz Ihrer Gesundheit nicht vernachlässigen.

#### STAHLSEILE \*

Zugseile sind täglich gewissenhaft zu kontrollieren. Unterziehen sie die Seile einer visuellen Kontrolle und lassen sie die Seile durch die Finger gleiten um eventuelle Beschädigungen wahrnehmen zu können. Kontrollieren Sie dabei unbedingt die Anschlussstücke an den Enden der Seile auf festen Sitz und Anzeichen von Seilbruch. **ACHTUNG!**

Sollten Anzeichen von Beschädigungen oder sichtbarem Verschleiß am Seil oder den Seilanschlüssen festgestellt werden ist das Üben am Gerät sofort einzustellen und das Seil umgehend zu ersetzen. Bei Nichteinhaltung droht Gefahr schwerer Verletzungen.

Geeignete Seile können Sie über Ihren Händler beziehen.

#### SCHRAUBEN

Kontrollieren Sie wöchentlich alle Schrauben und ziehen sie gelockerte Schrauben wieder an.

#### RAHMEN

Unterziehen Sie die Rahmenteile wöchentlich einer visuellen Prüfung um eventuelle Materialermüdungsbrüche rechtzeitig zu erkennen. Dazu gehört auch die Sichtung aller Schweißnähte. Werden Risse oder Verformungen an Rahmenteilen festgestellt ist das Üben mit dem Gerät sofort einzustellen und die betroffenen Teile sind umgehend zu ersetzen.

Original Ersatzteile können Sie über Ihren Händler beziehen.

#### LINEAR LAGER \*

Sollten die Linearlager gefettet werden müssen (wahrnehmbar rauere Lauf) müssen die Lineareinheiten dazu ausgebaut werden (Aufbauanleitung). Die Linearlager können dazu im Lagergehäuse verbleiben. Füllen Sie nun mit einem Finger reichlich Kugellagerfett in die einzelnen Kugellagerreihen.

Beim Ein- und Ausbau der Lineareinheiten muss äußerst behutsam vorgegangen werden, da hierbei die Linearlager leicht zerstört werden können.

#### FÜHRUNGSSTANGEN \*

Führungsstangen für Linearlager sind nicht rostfrei und sollten regelmäßig über ihre gesamte Länge dünn mit Kugellagerfett eingefettet werden. Sollte sich dennoch einmal leichter Flugrost bilden kann dieser einfach mit Stahlwolle weggelappt werden.

Führungsstangen für Steckgewichte, Gewichtsschlitten und Kunststofflinearlager sollten regelmäßig geölt werden um optimale Laufeigenschaften zu erreichen (z.B. ATX® Barbell Oil).

Alle Führungsstangen sollten vor dem fetten / ölen gereinigt werden.

#### RASTBOLZEN, STECKBOLZEN, KARABINERHAKEN, SEILÖSEN \*

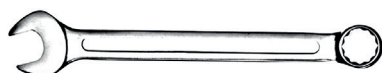
Überprüfen Sie alle Teile auf einwandfreie Funktion, sichtbare Abnutzung oder Beschädigungen. Nicht mehr funktionsfähige, verbogene, oder anderweitig beschädigte Teile müssen umgehend ausgetauscht werden.

\* sofern an Ihrem Gerät vorhanden

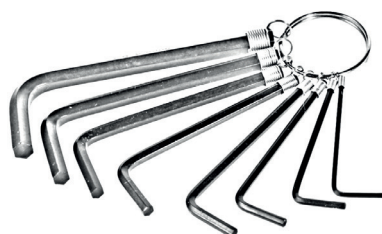
### TOOLS REQUIRED / BENÖTIGTE WERKZEUGE



At least two persons are required to assemble this device.  
Zum Aufbau dieses Gerätes sind mindestens zwei Personen erforderlich.



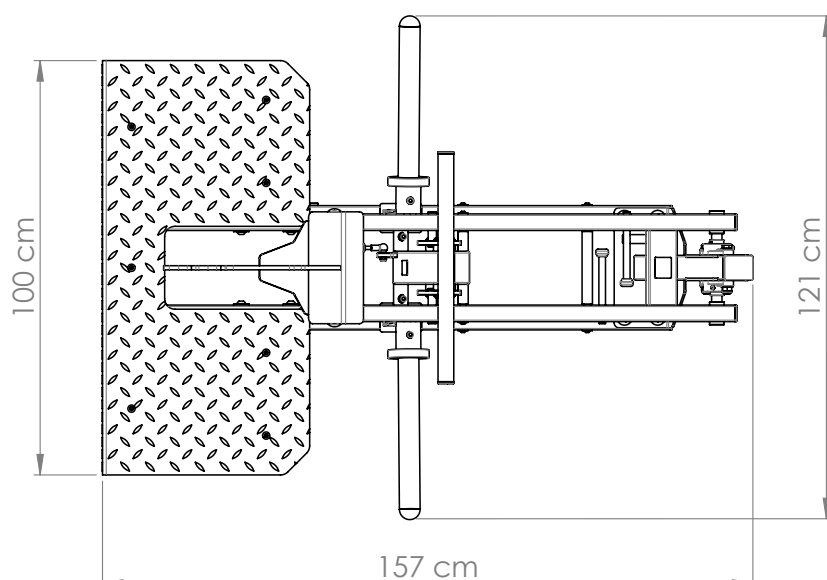
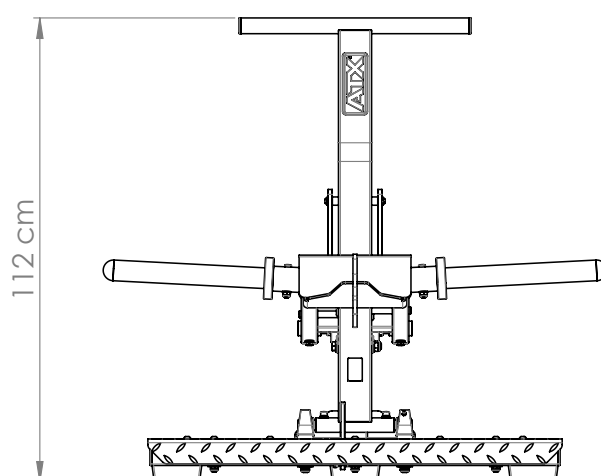
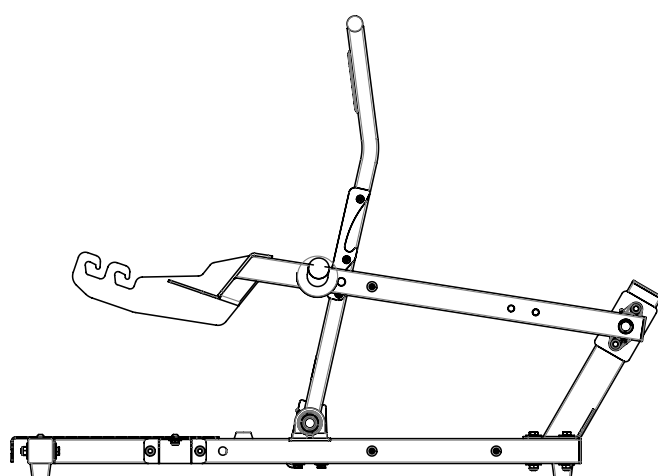
Wrench / Schraubenschlüssel  
size mm / gröÙe mm:  
11 + 13 + 17 + 19 + 22



Allen Wrench / Sechskantschlüssel  
size mm / gröÙe mm:  
3 + 5 + 6 + 8

Total weight of the device / Eigengewicht des Gerätes:  
Loading capacity / Belastbarkeit:

74 KG  
300 KG



**BSM-600**  
**Belt Squat Compact**  
Version 1.0

### PART LIST / STÜCKLISTE

**Note:** Some of the listed parts are already pre-assembled. Check all pre-assembled parts for proper assembly and for exact alignment to each other. Check if the pre-assembled bolts are properly tightened.

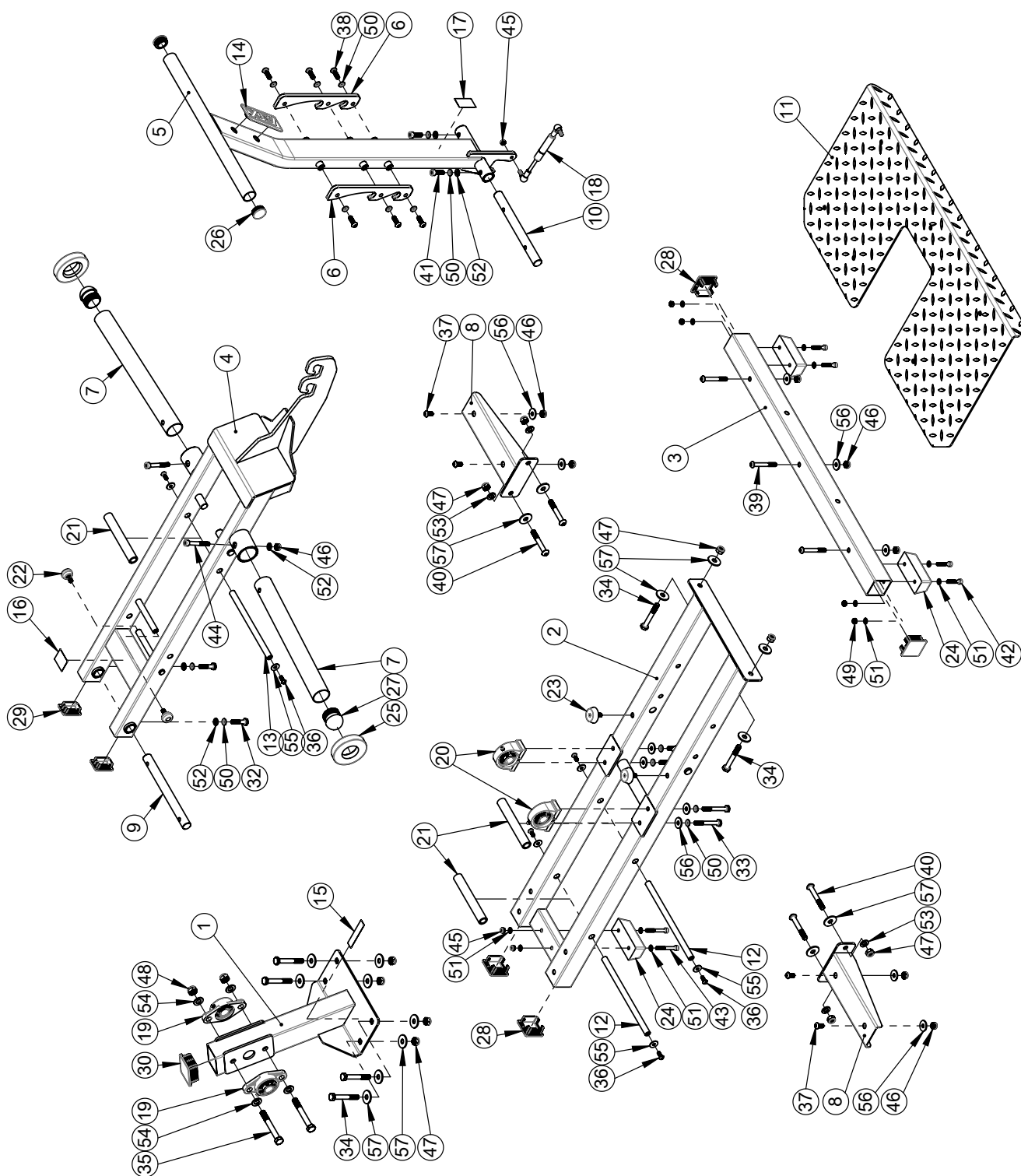
**Hinweis:** Einige der gelisteten Teile sind bereits vormontiert. Überprüfen Sie alle vormontierten Teile auf korrekten zusammenbau und auf genaue Ausrichtung der Teile zueinander. Prüfen Sie ob die vormontierten Schrauben richtig festgezogen sind.

| List-No.: | Quantity: | Part-No.:            | Part-Name:                                |
|-----------|-----------|----------------------|-------------------------------------------|
| 1         | 1         | BSM-600-COMP-01      | Frame Part                                |
| 2         | 1         | BSM-600-COMP-02      | Frame Part                                |
| 3         | 1         | BSM-600-PART-03      | Frame Part                                |
| 4         | 1         | BSM-600-COMP-04      | Lever Arm                                 |
| 5         | 1         | BSM-600-COMP-05      | Frame Part                                |
| 6         | 2         | BSM-600-PART-06      | Arrester Hook                             |
| 7         | 2         | BSM-600-PART-07      | Sled - Weight Plate Pin 50 mm             |
| 8         | 2         | BSM-600-COMP-08      | Frame Part                                |
| 9         | 1         | BSM-600-PART-09      | axle                                      |
| 10        | 1         | BSM-600-PART-10      | axle                                      |
| 11        | 1         | BSM-600-PART-11      | Platform                                  |
| 12        | 2         | BSM-600-PART-12-A    | Band Peg                                  |
| 13        | 1         | BSM-600-PART-12-B    | Band Peg                                  |
| 14        | 1         | ATX-LABEL-3D-15      | ATX Label                                 |
| 15        | 1         | IDENT-LABEL          | ident label                               |
| 16        | 1         | ML-300KG-LABEL       | Max. Load Label                           |
| 17        | 1         | QR-CODE              | QR-Code Label                             |
| 18        | 1         | GASSPRING-19-8-M8-50 | Gasspring                                 |
| 19        | 2         | UCFL 205             | oval flanged ball bearing unit            |
| 20        | 2         | UCPA 205             | Short base pillow block ball bearing unit |
| 21        | 3         | SLIDEPIPE-17-25-175  | slide pipe                                |
| 22        | 2         | BUM-BOB-16-T1        | Bolt On Buffer Ø16-M10                    |
| 23        | 2         | BUM-15-45-M10-BOLT-D | bumper                                    |
| 24        | 3         | BUM-120-50-40-BLC    | bumper                                    |
| 25        | 2         | BUM-50-100-20        | Bumper                                    |
| 26        | 2         | GL-38                | tube plug                                 |
| 27        | 2         | ITSA-50              | tube plug                                 |
| 28        | 4         | T-PLUG-60-C          | tube plug                                 |
| 29        | 2         | T-PLUG-60X40         | tube plug                                 |
| 30        | 1         | T-PLUG-80X60         | tube plug                                 |
| 31        |           |                      |                                           |

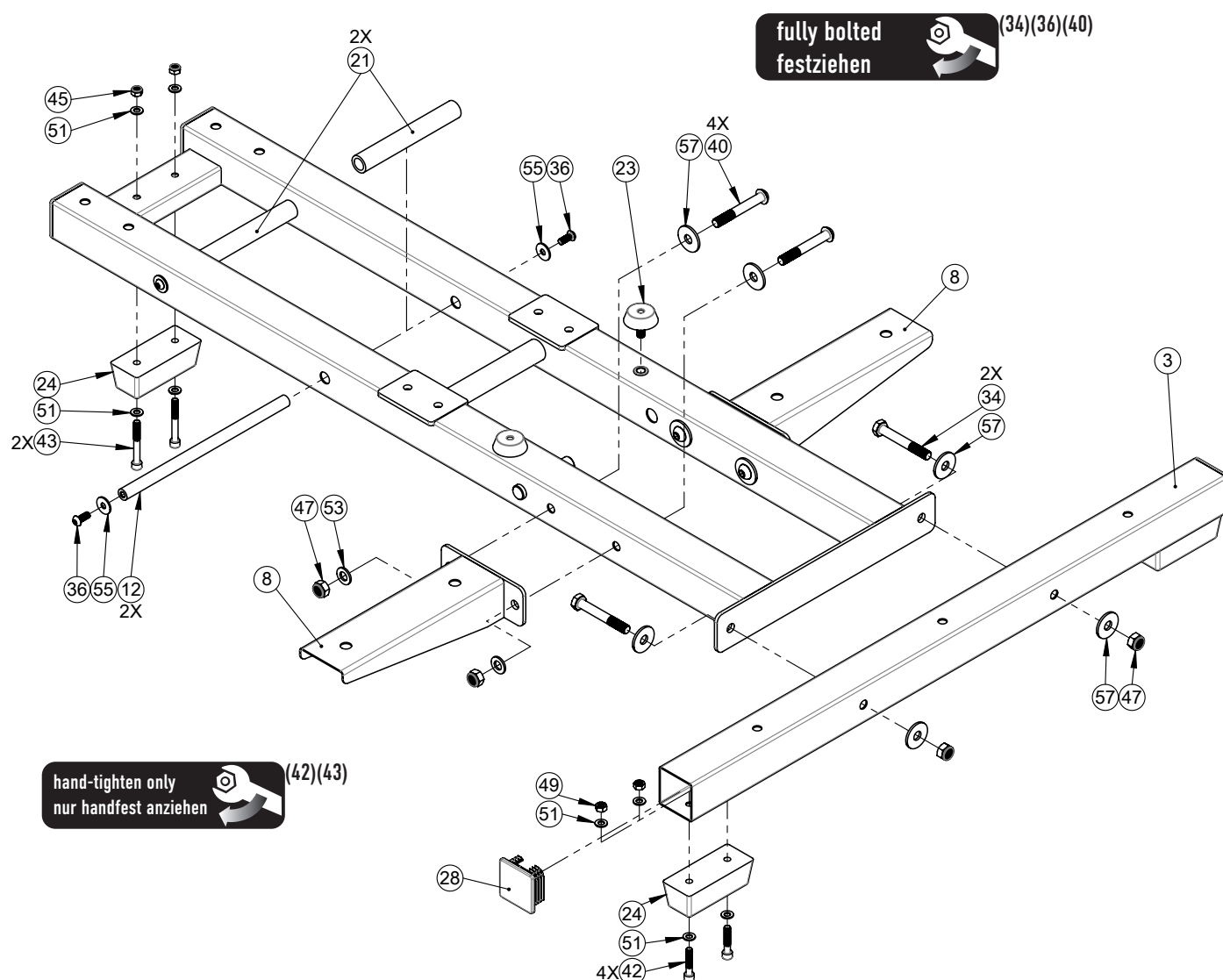
### PART LIST / STÜCKLISTE

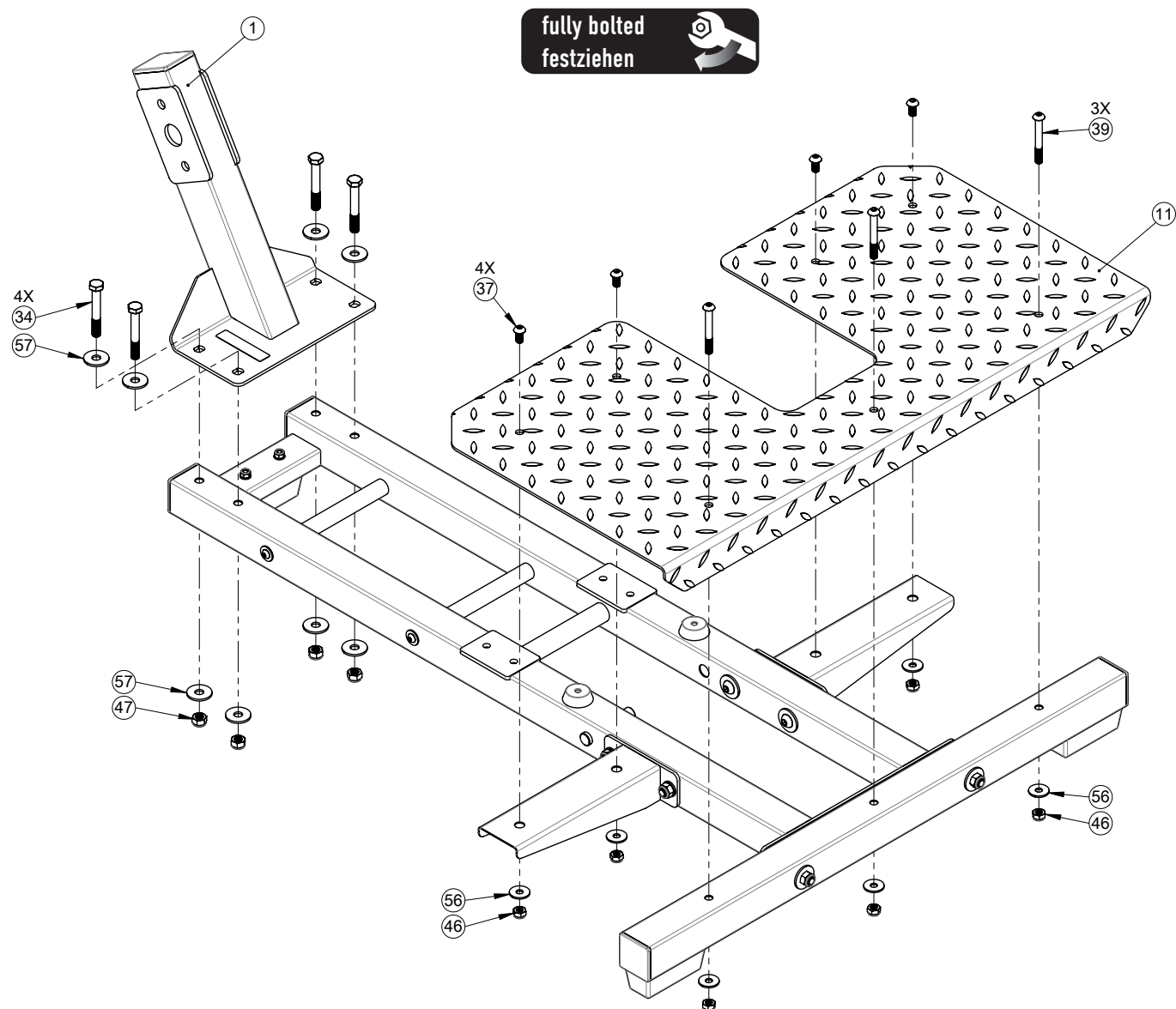
| List-No.: | Quantity: | Part-No.:            | Part-Name:                                                    |
|-----------|-----------|----------------------|---------------------------------------------------------------|
| 32        | 2         | HHB-931-M10X45       | Hexagon head bolt DIN 931 - M10x45                            |
| 33        | 4         | HHB-931-M10X80       | Hexagon head bolt DIN 931 - M10x80                            |
| 34        | 6         | HHB-931-M12X85       | Hexagon head bolt DIN 931 - M12x85                            |
| 35        | 2         | HHB-931-M14X110      | Hexagon head bolt DIN 931 - M14x110                           |
| 36        | 6         | HSBHS-7380-M8X20     | Hexagon socket button head screw 7380 - M8x20                 |
| 37        | 4         | HSBHS-7380-M10X20    | Hexagon socket button head screw 7380 - M10x20                |
| 38        | 6         | HSBHS-7380-M10X30    | Hexagon socket button head screw 7380 - M10x30                |
| 39        | 3         | HSBHS-7380-M10X80S26 | Hexagon socket button head screw 7380 partial thread - M10x80 |
| 40        | 4         | HSBHS-7380-M12X85S30 | Hexagon socket button head screw 7380 partial thread - M12x85 |
| 41        | 2         | ZKS-912-M10X30       | Hexagon socket head cap screw DIN 912 - M10x30                |
| 42        | 4         | ZKS-912-M8X40        | Hexagon socket head cap screw DIN 912 - M8x40                 |
| 43        | 2         | ZKS-912-M8X65        | Hexagon socket head cap screw DIN 912 - M8x65                 |
| 44        | 2         | ZKS-912-M10X70       | Hexagon socket head cap screw DIN 912 - M10x70                |
| 45        | 3         | HEXNUT-985-M8        | Torque Type Hexagon Standard Nut DIN 985 - M8                 |
| 46        | 9         | HEXNUT-985-M10       | Torque Type Hexagon Standard Nut DIN 985 - M10                |
| 47        | 10        | HEXNUT-985-M12       | Torque Type Hexagon Standard Nut DIN 985 - M12                |
| 48        | 2         | HEXNUT-985-M14       | Torque Type Hexagon Standard Nut DIN 985 - M14                |
| 49        | 4         | HEXNUT-934-M8        | Hexagon Nut DIN 934 - M8                                      |
| 50        | 14        | SLW-127-A10          | Spring Lock Washer DIN 127 - A10.2                            |
| 51        | 12        | PW-125-A8            | Plain Washer DIN 125 - A8.4                                   |
| 52        | 6         | PW-125-A10           | Plain Washer DIN 125 - A10.5                                  |
| 53        | 4         | PW-125-A12           | Plain Washer DIN 125 - A13                                    |
| 54        | 4         | PW-125-A14           | Plain Washer DIN 125 - A15                                    |
| 55        | 6         | PWL-9021-8           | Plain Washer Large DIN 9021 - 8.4                             |
| 56        | 11        | PWL-9021-10          | Plain Washer Large DIN 9021 - 10.5                            |
| 57        | 16        | PWL-9021-12          | Plain Washer Large DIN 9021 - 13                              |

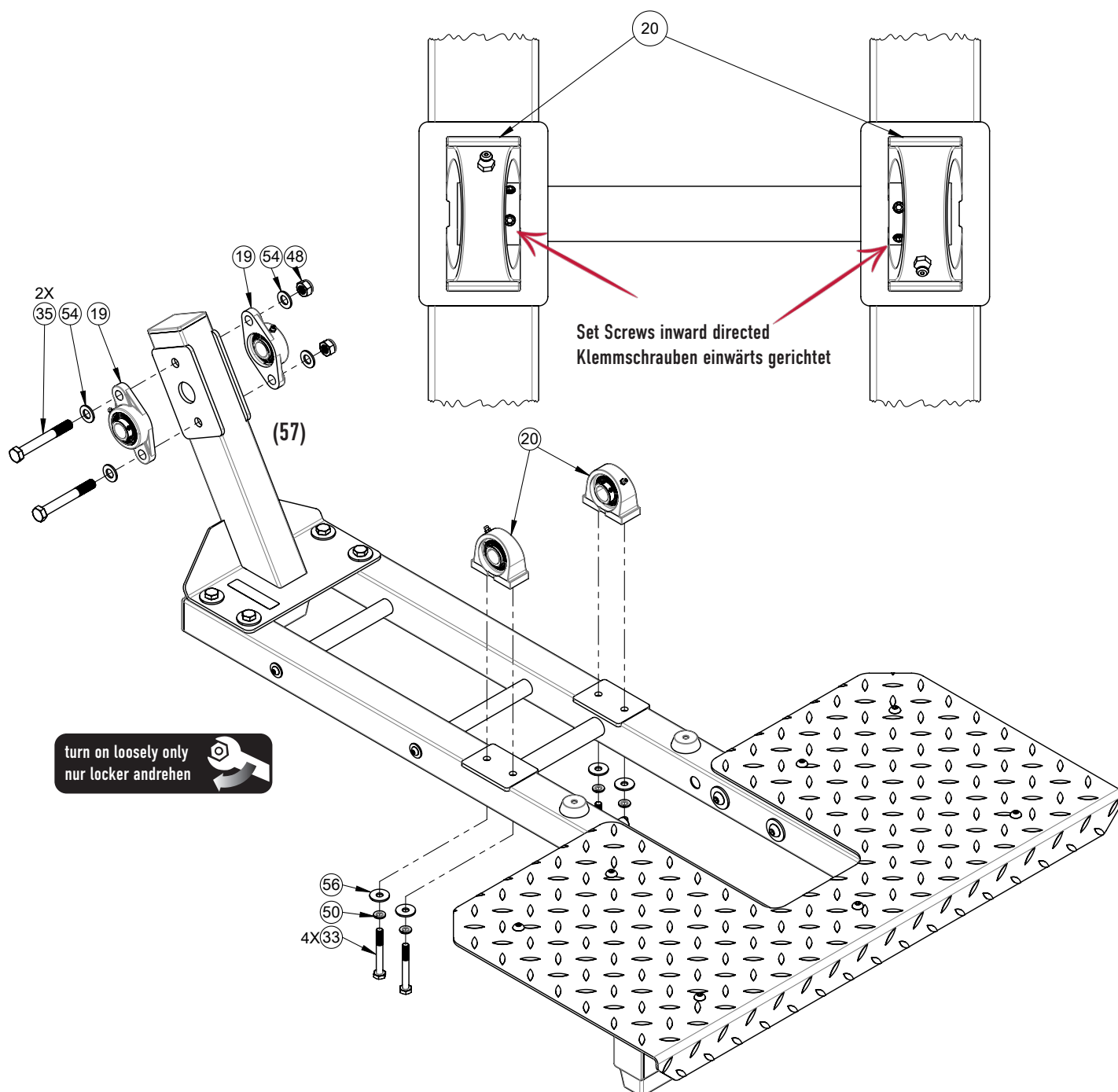
### EXPLODED VIEW / EXPLOSIONSANSICHT

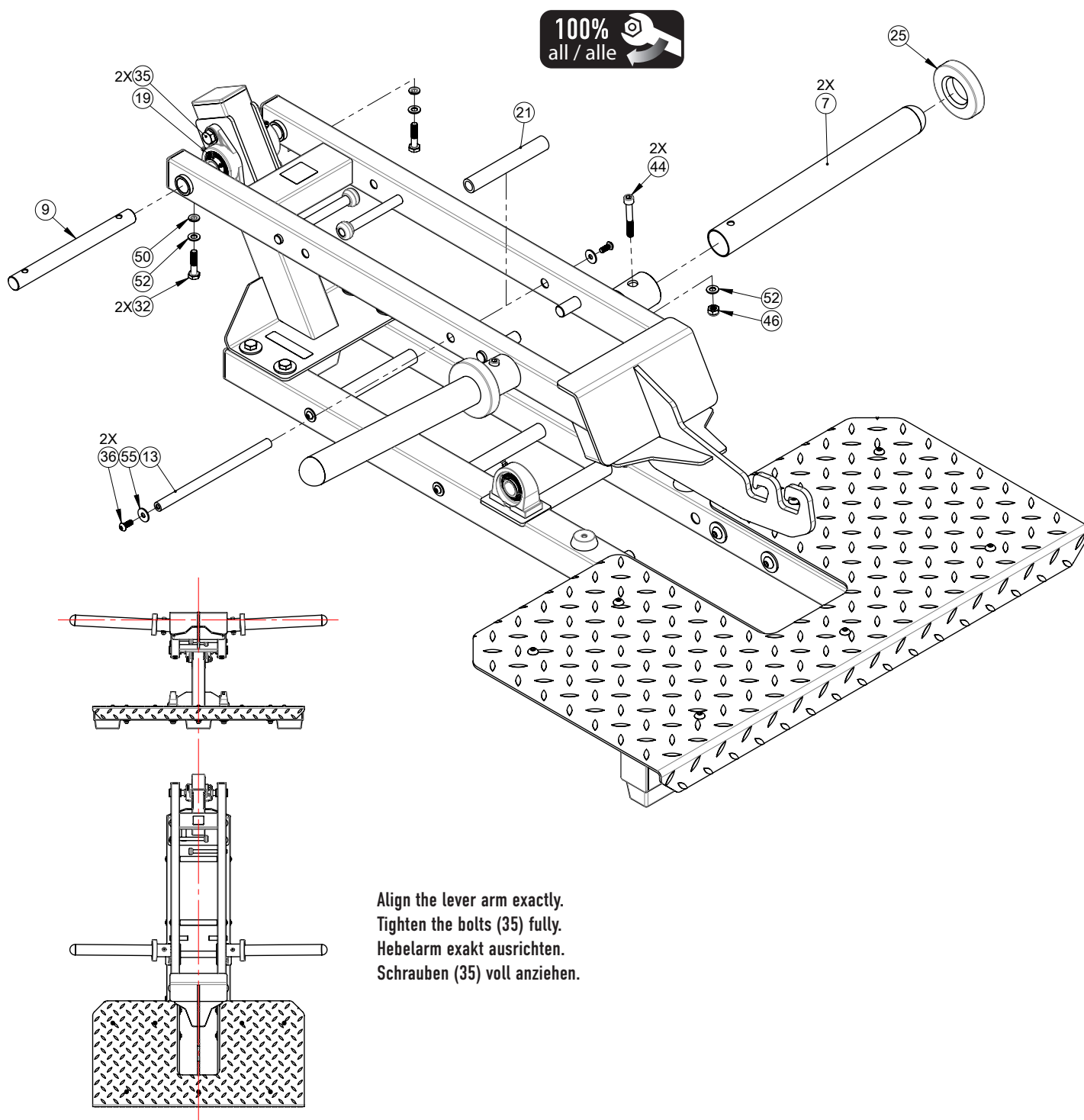


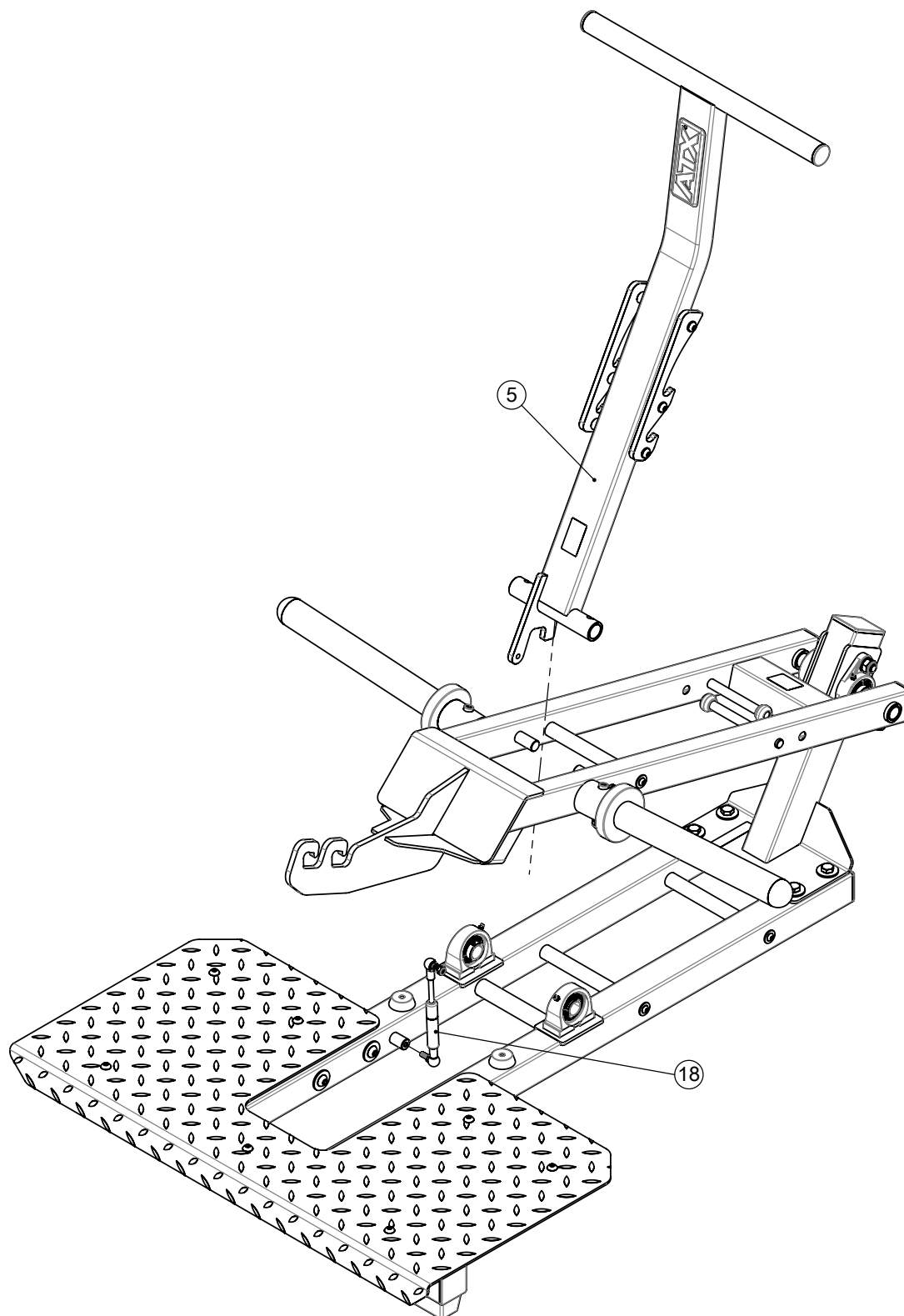
**BSM-600**  
**Belt Squat Compact**  
 Version 1.0

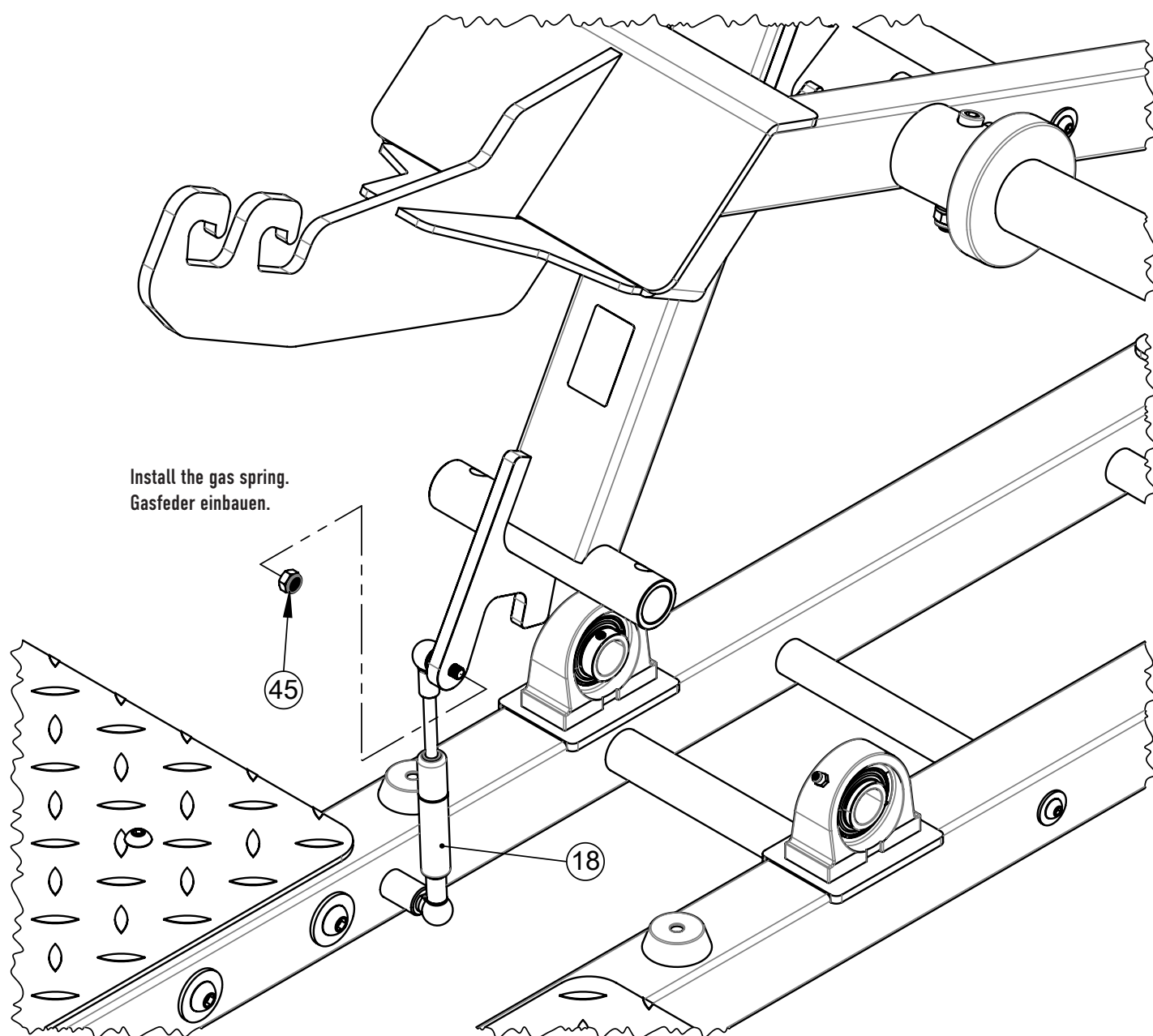










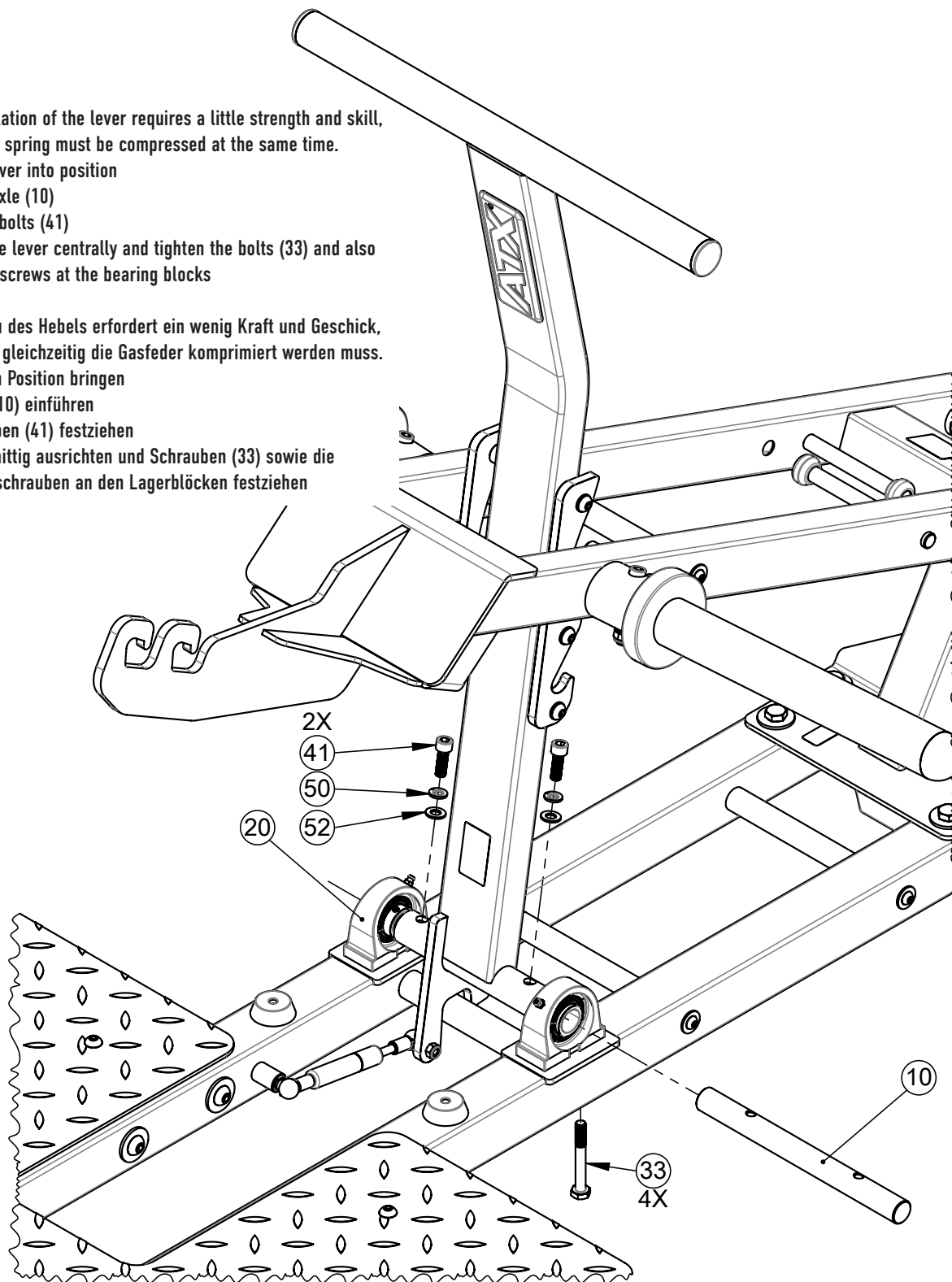


The installation of the lever requires a little strength and skill, as the gas spring must be compressed at the same time.

1. bring lever into position
2. insert axle (10)
3. tighten bolts (41)
4. align the lever centrally and tighten the bolts (33) and also the set screws at the bearing blocks

Der Einbau des Hebels erfordert ein wenig Kraft und Geschick, da hierbei gleichzeitig die Gasfeder komprimiert werden muss.

1. Hebel in Position bringen
2. Achse (10) einführen
3. Schrauben (41) festziehen
4. Hebel mittig ausrichten und Schrauben (33) sowie die Klemmschrauben an den Lagerblöcken festziehen



**BSM-600**  
**Belt Squat Compact**

Version 1.0

### TRAINING TIPS

Before beginning any exercise program, a general medical examination should be performed by a physician to rule out any health risks. In order to train successfully, it is important to familiarize yourself with the basics of strength training. Now that your exercise machine has arrived, it is understandable that you want to get started with the training. First, you should set some realistic goals. A training regimen aligned to your level of fitness will contribute significantly to your success. Warm up your muscles and joints thoroughly before you begin with weight training. Calisthenics, yoga and cardio workouts are ideal to prepare your body for heavy weight training. Learn the proper exercise technique before training with heavy weights. The correct performance of exercises is extremely important for avoiding injuries and for effective training. Make sure not to push your body too far, and acknowledge your limitations. If you are a beginner, or have taken a long break from training, then start training at a correspondingly moderate level, and then slowly increase the effort over a period of time. Pay attention to your breathing. Never hold your breath while exercising. Basically, exhale when lifting the weight and inhale when lowering it. Make sure you are sufficiently familiar with all of the machine's functions.

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine medizinische Untersuchung von einem Arzt durchgeführt werden um eventuell vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

Um erfolgreich zu trainieren ist es wichtig sich mit den Grundlagen des Krafttrainings vertraut zu machen. Da Ihr Trainingsgerät nun da ist, wollen Sie verständlicher Weise umgehend mit dem Training loslegen. Als erstes sollten Sie sich eine Reihe realistischer Ziele setzen. Ein Ihrer Fitness entsprechend ausgerichteter Trainingsplan wird entscheidend zu Ihrem Erfolg beitragen.

Wärmen Sie Ihre Muskulatur und Gelenke gründlich auf bevor Sie mit dem Hanteltraining beginnen. Streckübungen, Yoga und Cardio-Training sind optimal um Ihren Körper auf schwereres Hanteltraining vorzubereiten.

Erlernen Sie die richtige Übungstechnik bevor Sie mit schweren Gewichten Trainieren. Die korrekte Ausführung der Übungen ist äußerst wichtig um Verletzungen zu vermeiden und effektiv zu Trainieren.

Achten Sie darauf Ihren Körper nicht zu überlasten, erkennen Sie Ihre Leistungsgrenzen. Wenn Sie Anfänger sind, oder eine längere Trainingspause hinter sich haben, dann beginnen Sie mit einem entsprechend geringem Trainingsumfang und steigern das Pensum langsam über einen längeren Zeitraum hinweg.

Achten Sie auf Ihre Atmung. Halten Sie nie die Luft an während des Übens. Grundsätzlich gilt, Ausatmen beim Anheben des Gewichtes und Einatmen beim Ablassen.

Machen Sie sich mit allen Funktionen des Gerätes ausreichend vertraut.

In the event of a warranty claim, or for a supply of spare parts, please contact your respective dealer.  
In order for you to receive help more quickly, you should be sure to include the following details.

- » Name and address
- » Invoice and / or customer number
- » The item number of the device
- » Part number from the part list / exploded view
- » In the case of warranty claims, please send some significant photos of the defective parts

Only use original spare parts to assure your warranty claims, and to avoid the risk of an injury.  
Making your own modifications to the machine, and non-compliance with capacity limits, render all warranty claims null and void.

Im Falle einer Gewährleistung, oder für die Lieferung von Ersatzteilen wenden Sie sich bitte an Ihren jeweiligen Händler.  
Damit Ihnen schnell geholfen werden kann sollten unbedingt folgende Angaben gemacht werden.

- » Name und Anschrift
- » Rechnungs- und / oder Kunden-Nr.
- » Artikel- Nr. des Gerätes
- » Teilenummer aus der Stückliste / Explosionszeichnung
- » Bei Gewährleistungsansprüchen senden sie bitte einige aussagekräftige Fotos der defekten Teile

Verwenden Sie ausschließlich original Ersatzteile um Ihre Gewährleistungsansprüche zu erhalten und ein Verletzungsrisiko zu vermeiden.

Bei eigenmächtig vorgenommenen Umbauten am Gerät, sowie bei nicht Einhaltung der Belastungsgrenzen erlöschen sämtliche Garantieansprüche.

Importeur:  
IFS GmbH  
Lothforster Strasse 46  
41849 Wassenberg  
Deutschland

