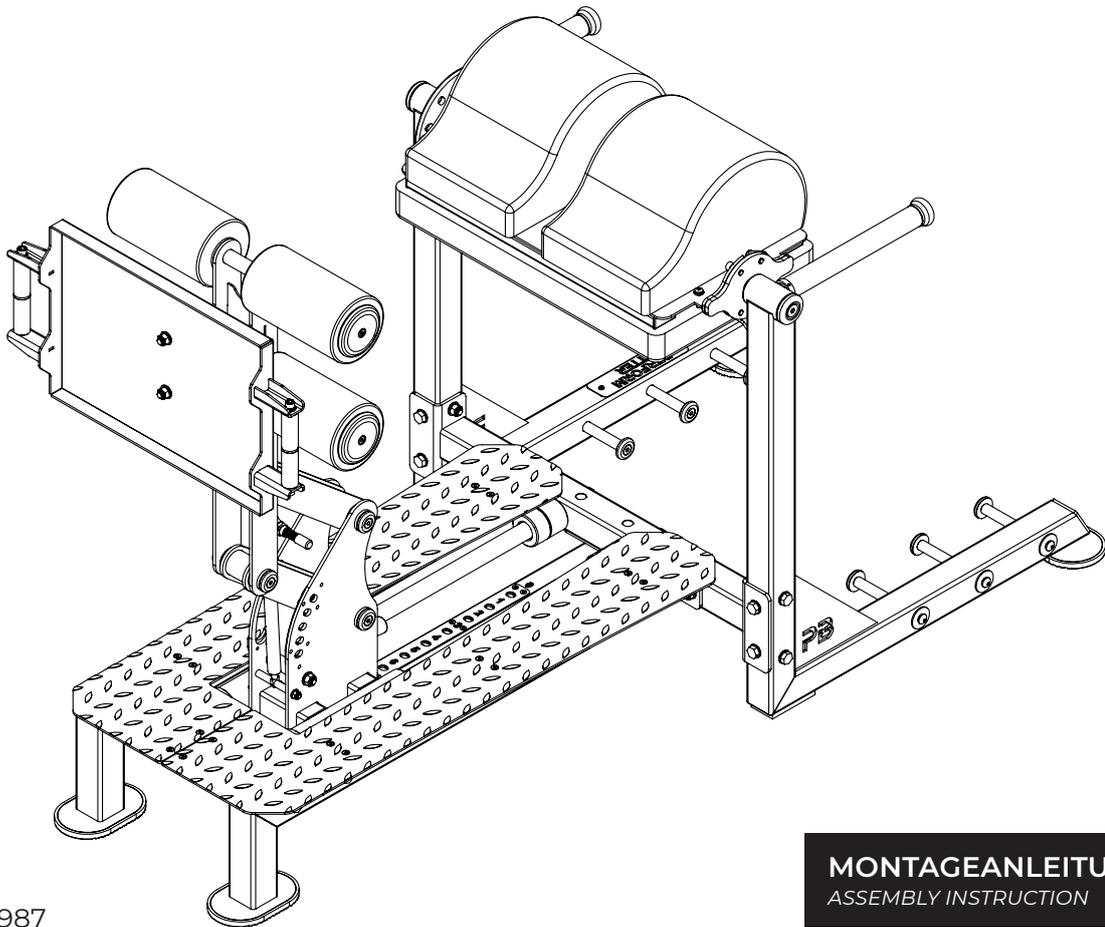


PERFORM BETTER

PERFORM BETTER GLUTE HAM DEVELOPER

PERFORM BETTER GLUTE HAM DEVELOPER



Art.-Nr.: A07987

MONTAGEANLEITUNG
ASSEMBLY INSTRUCTION

D Sicherheitsvorkehrung

Diese Anleitung hilft Ihnen beim bestimmungsgemäßen und sicheren Gebrauch unseres Produktes. Bitte lesen Sie den Inhalt gründlich und befolgen sie alle Schritte der Anleitung ordnungsgemäß. Das Befolgen der Anweisungen in dieser Anleitung hilft Gefahren zu vermeiden und die Zuverlässigkeit und Lebensdauer des Gerätes zu erhöhen.

1. Bauen Sie das Gerät entsprechend der Montageanleitung zusammen und verwenden Sie nur die Einzelteile, die dem Gerät beiliegen und die in der Teileliste als speziell für dieses Gerät bestimmt aufgeführt sind. Bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen, überprüfen Sie die Vollständigkeit der Einzelteile.
2. Lesen, studieren und verstehen Sie die Bedienungsanleitung und alle Warnhinweise auf diesem Produkt. Es wird empfohlen, sich selbst und andere vor dem Gebrauch mit der richtigen Bedienung und den Trainingsempfehlungen für dieses Produkt vertraut zu machen.
3. Bewahren Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung auf und vergewissern Sie sich, dass alle Warnhinweise lesbar und intakt sind. Ersatzhandbücher und -aufkleber sind bei Ihrem Händler erhältlich.
4. **Es wird empfohlen, dass Ihnen eine weitere Person bei der Montage des Geräts hilft.**
5. Stellen Sie sicher, dass Sie alle körperlichen Voraussetzungen erfüllen und ihnen die Anwendung bekannt ist bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Es wird empfohlen, dass Sie sich einer vollständigen körperlichen Untersuchung unterziehen.
6. **In Anwesenheit von Kindern angemessene Diskretion walten lassen.**
7. Ausgefranzte oder abgenutzte Kabel können gefährlich sein und zu Verletzungen führen. Überprüfen Sie diese Kabel regelmäßig auf Anzeichen von Verschleiß.
8. **Halten Sie Hände, Gliedmaßen, lose Kleidung und lange Haare von beweglichen Teilen fern.**
9. **Versuchen Sie nicht, mehr Gewicht zu heben, als Sie sicher kontrollieren können.**
10. Halten Sie sich an das empfohlene Trainingsniveau. Arbeiten Sie NICHT bis zur Erschöpfung. Wenn Sie Schmerzen oder Unwohlsein verspüren, brechen Sie Ihr Training sofort ab.
11. Überprüfen Sie das Gerät auf Anzeichen von Verschleiß an Teilen, lockere Beschläge oder Risse in den Schweißnähten. Wenn ein Problem festgestellt wird, benutzen Sie das Gerät nicht und lassen Sie es nicht benutzen, bis das defekte Teil repariert oder ausgetauscht ist.
13. Legen Sie KEINE scharfen Gegenstände in der Nähe des Geräts ab. Das Produkt ist nicht Outdoor geeignet.
14. Stellen Sie sicher, dass alle Teile unbeschädigt und sachgerecht montiert sind.

EN Safety Precaution

These instructions will help you to use our product safely and as intended. Please read the contents carefully and follow all the steps in the instructions correctly. Following the instructions in this manual will help to avoid hazards and increase the reliability and service life of the appliance.

1. Assemble the appliance in accordance with the assembly instructions and only use the individual parts supplied with the appliance and which are listed in the parts list as being specifically intended for this appliance. Before you start assembling the appliance, Check that the individual parts are complete.
2. Read, study and understand the operating instructions and all warnings on this product. It is recommended that you familiarize yourself and others with the proper operation and training recommendations for this product before use. familiarize yourself.
3. Be sure to keep this instruction manual and ensure that all warnings are legible and intact. Replacement manuals and stickers are available from your dealer.
4. **It is recommended that another person helps you to assemble the appliance.**
5. Ensure that you meet all physical requirements and are familiar with the application before starting an exercise program. It is recommended that you undergo a complete physical examination.
6. **Exercise appropriate discretion in the presence of children.**
7. Frayed or worn cables can be dangerous and cause injury. Check these cables regularly for signs of wear and tear.
8. **Keep hands, limbs, loose clothing and long hair away from moving parts.**
9. **Do not attempt to lift more weight than you can safely control.**
10. Adhere to the recommended exercise level. Do not work to exhaustion. If you feel pain or discomfort, stop your workout immediately.
11. Check the device for signs of wear on parts, loose fittings or cracks in the welds. If a problem is detected, do not use the device and do not allow it to be used until the defective part has been repaired or replaced. is repaired or replaced.
12. Do NOT place sharp objects near the appliance.
13. The product is not suitable for outdoor use.
14. Make sure that all parts are undamaged and properly assembled.



4



6



8



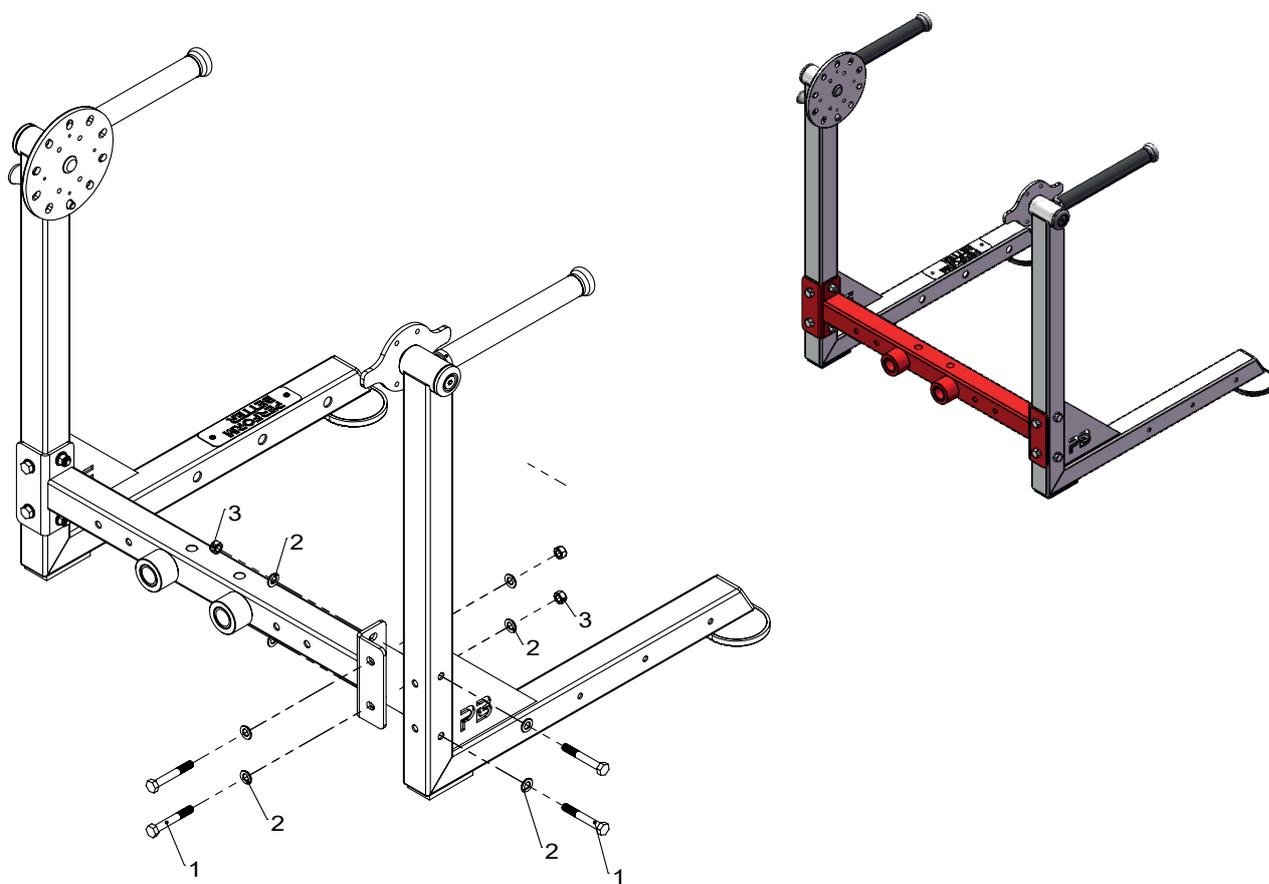
9

D Schritt 01

EN Step 01

Zur Installation müssen Sie folgende Schritte ausführen

You need to follow the steps to install it

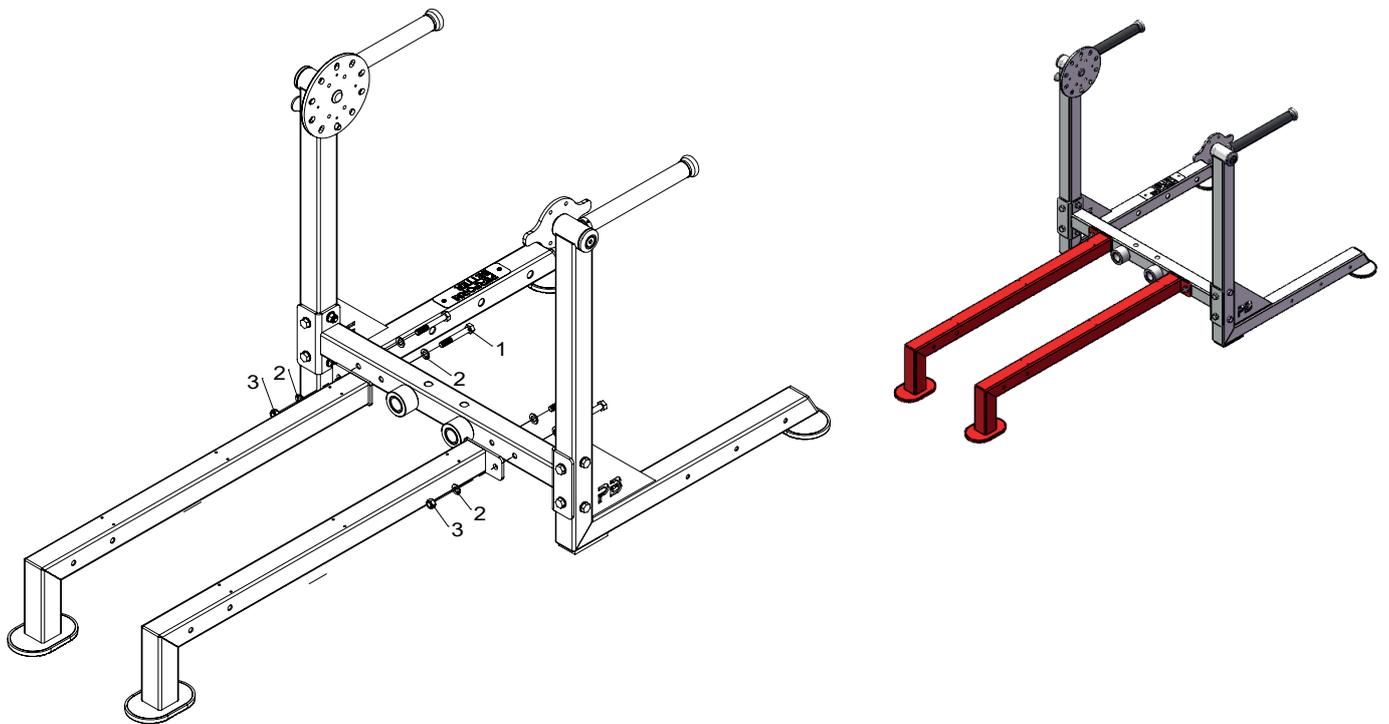


Bestandsliste / Bill of Materials

Nr.	Beschreibung	Größe	Anzahl
PART	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	Hex Bolt	M12×85	8
2	Washer	φ12	16
3	Aircraft Nut	M12	8

D Schritt 02

EN Step 02

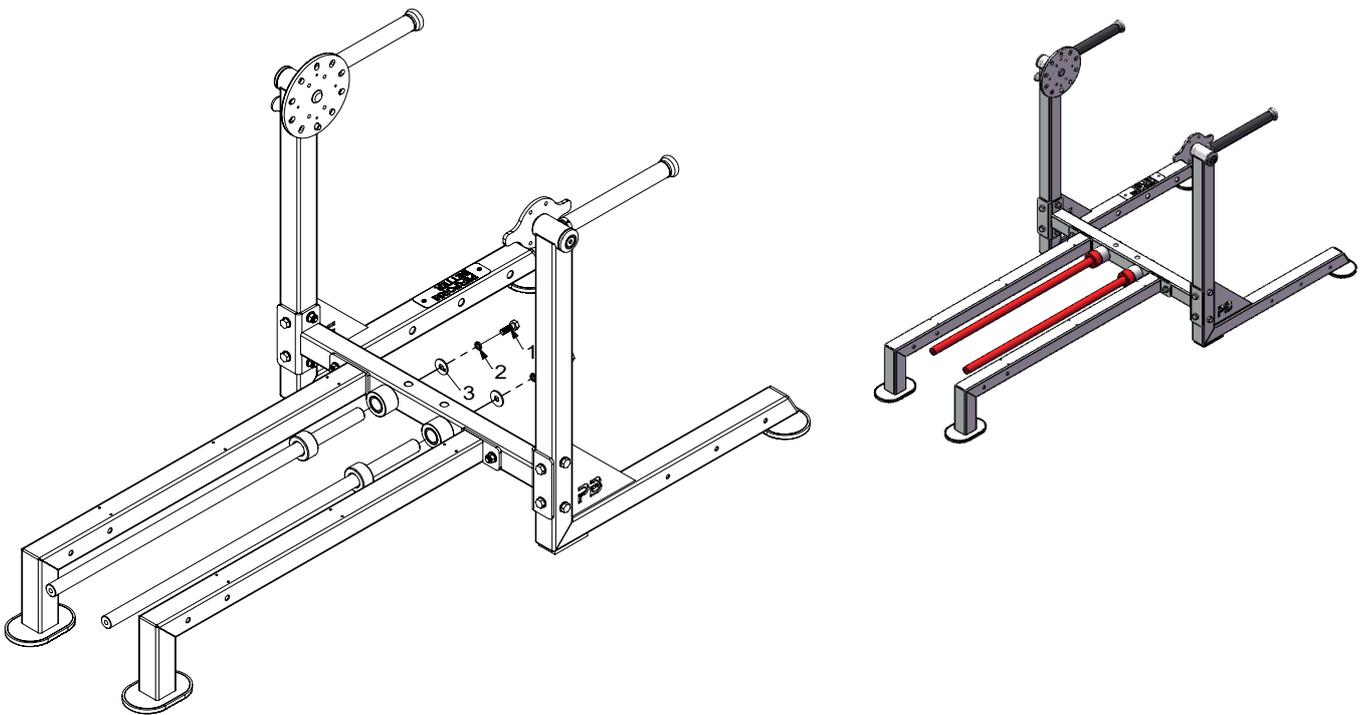


Bestandsliste / Bill of Materials

Nr.	Beschreibung	Größe	Anzahl
PART	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	Hex Bolt	M12×85	4
2	Washer	φ12	6
3	Aircraft Nut	M12	2

D Schritt 03

EN Step 03

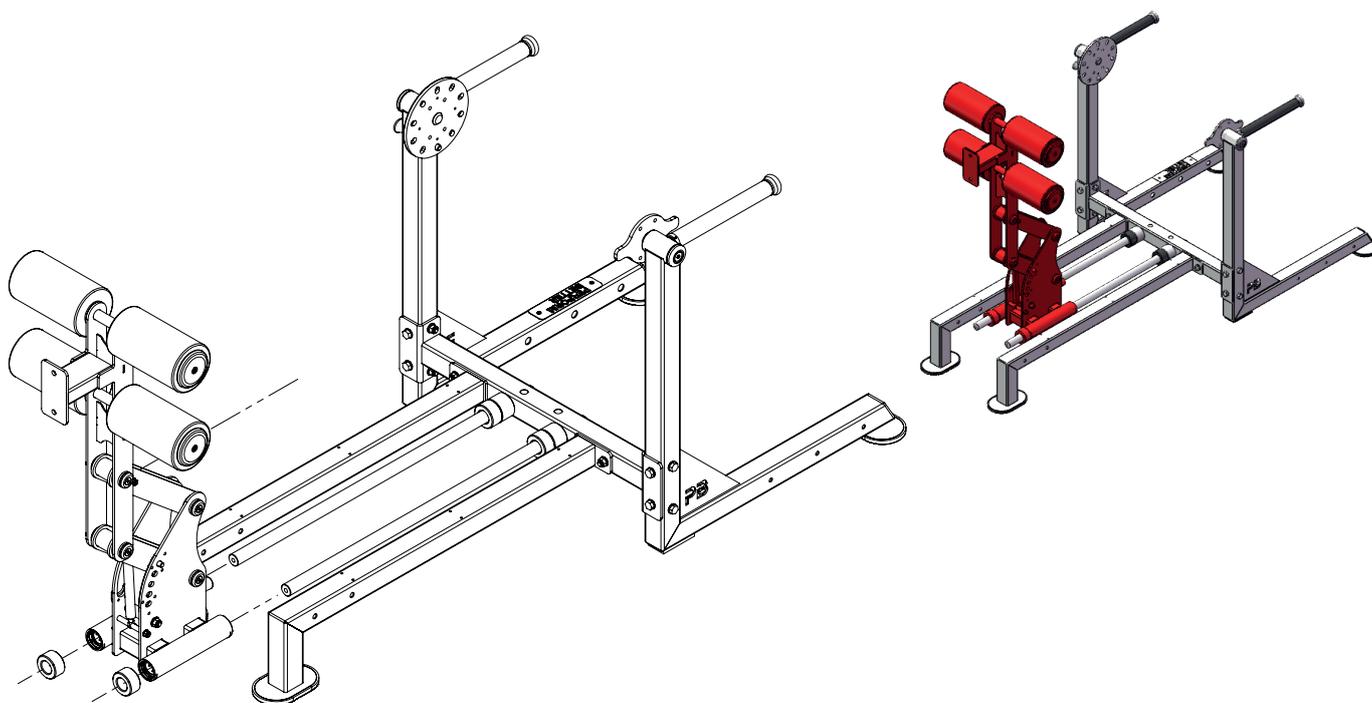


Bestandsliste / Bill of Materials

Nr.	Beschreibung	Größe	Anzahl
PART	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	Hex Bolt	M12×35	2
2	Spring Washer	φ12	2
3	Large Washer	φ37×φ12	2

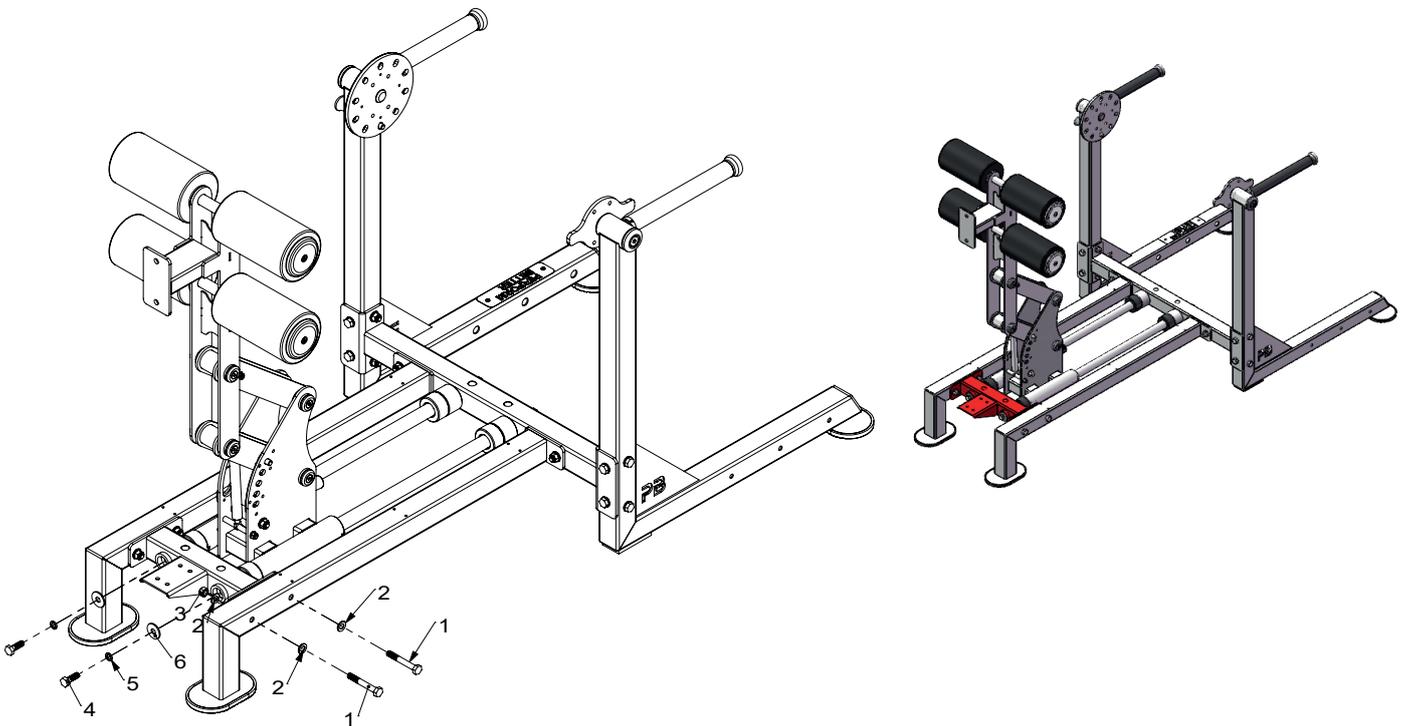
D Schritt 04

EN Step 04



D Schritt 05

EN Step 05

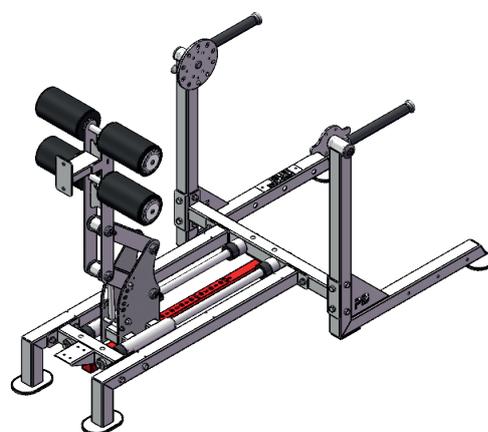
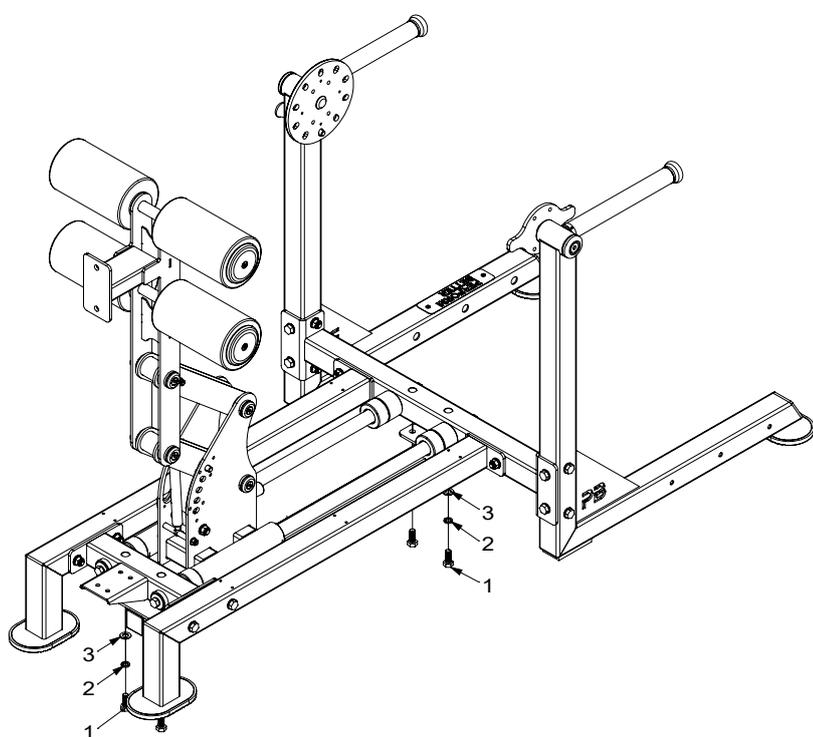


Bestandsliste / Bill of Materials

Nr.	Beschreibung	Größe	Anzahl
PART	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	Hex Bolt	M12×85	4
2	Washer	φ12	8
3	Aircraft Nut	M12	4
4	Hex Bolt	M12×35	2
5	Spring Washer	φ12	2
6	Large Washer	φ37×φ12	2

D Schritt 06

EN Step 06

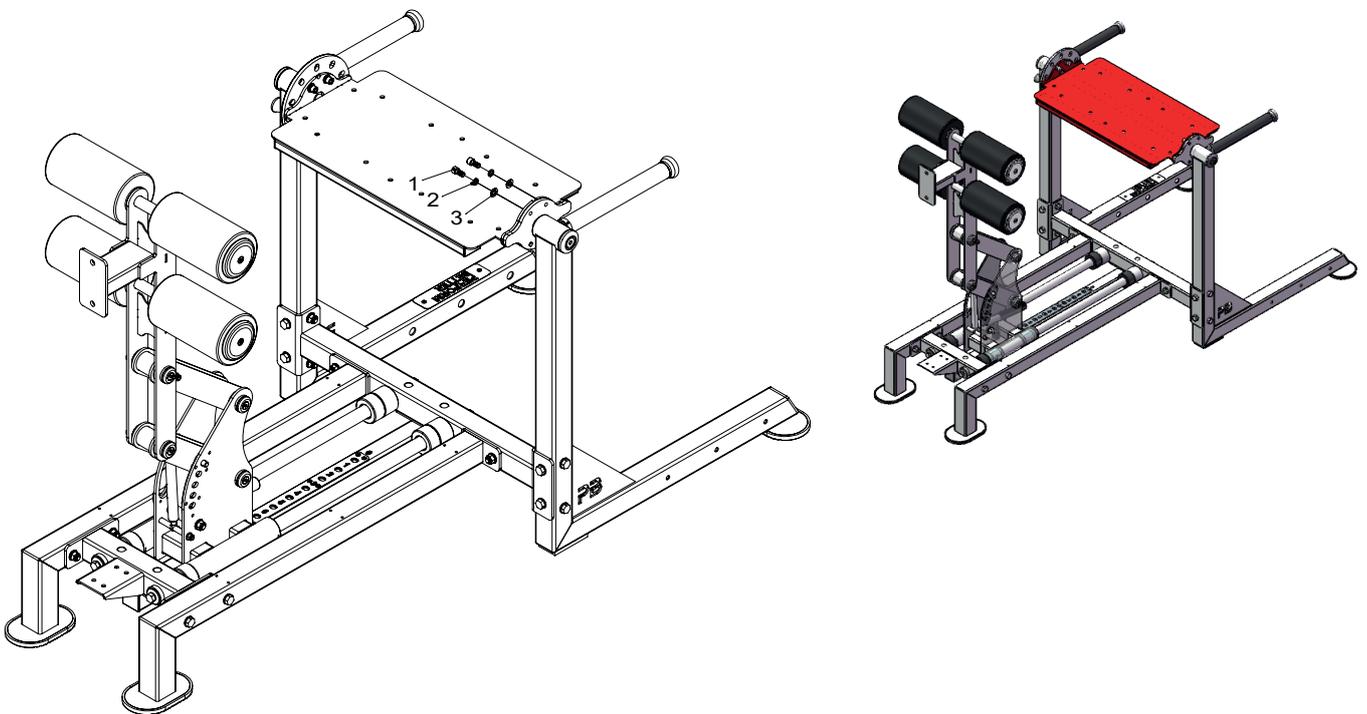


Bestandsliste / Bill of Materials

Nr.	Beschreibung	Größe	Anzahl
PART	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	Hex Bolt	M12×30	4
2	Spring Washer	φ12	4
3	Washer	φ12	4

D Schritt 07

EN Step 07

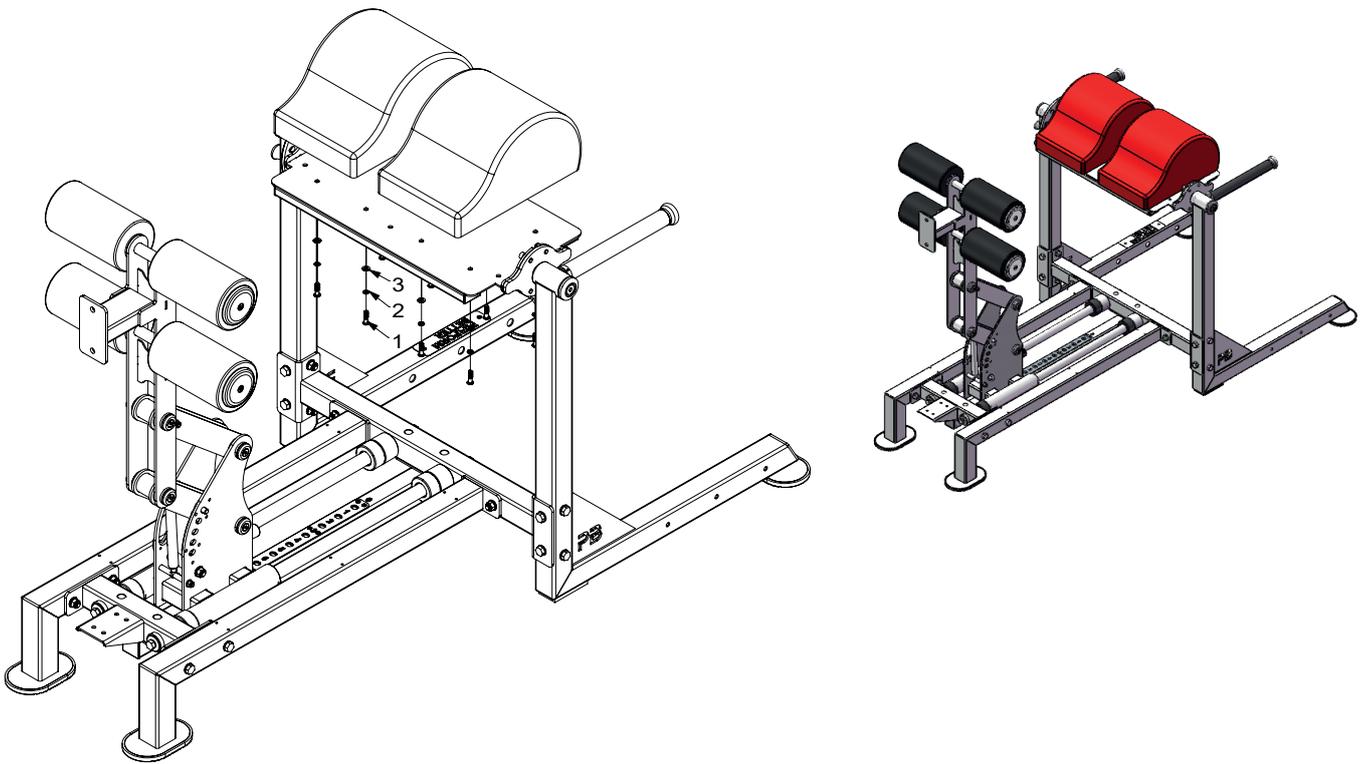


Bestandsliste / Bill of Materials

Nr.	Beschreibung	Größe	Anzahl
PART	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	Hex Socket Cap Screws	M10×20	8
2	Spring Washer	φ10	8
3	Washer	φ10	8

D Schritt 08

EN Step 08

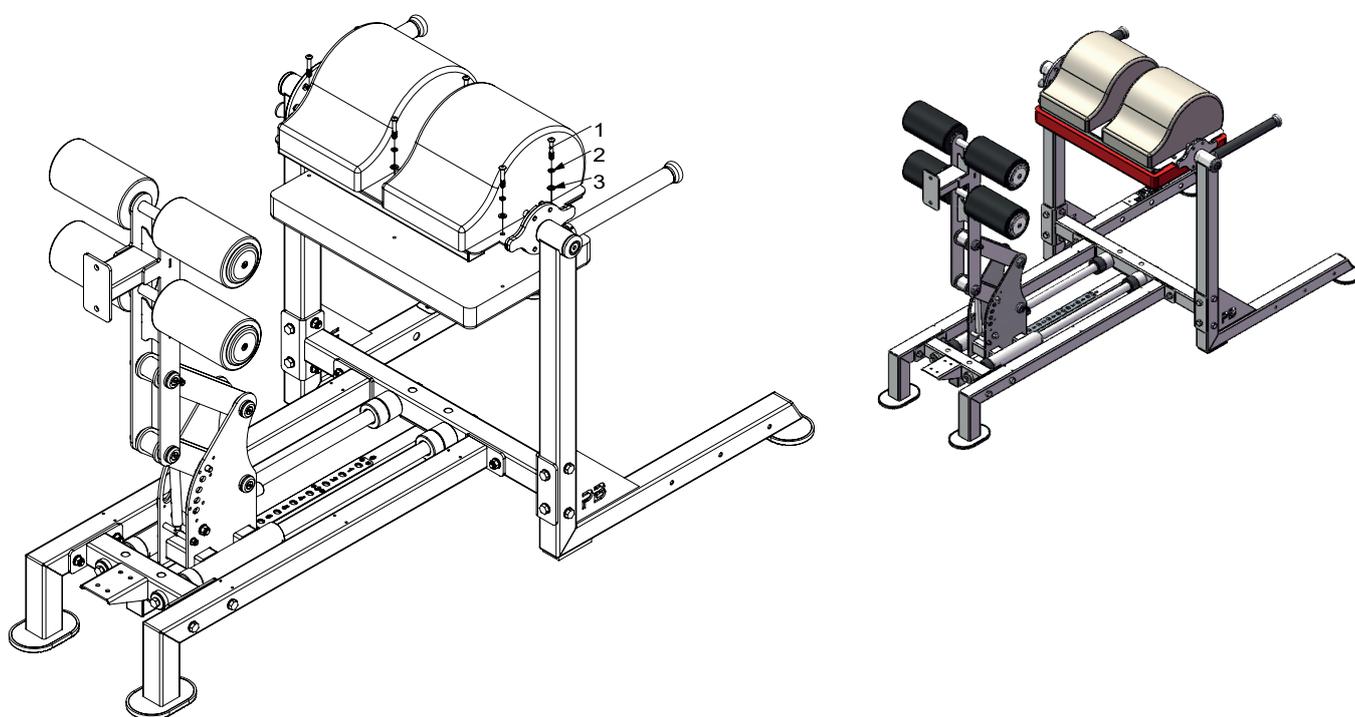


Bestandsliste / Bill of Materials

Nr.	Beschreibung	Größe	Anzahl
PART	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	Allen Bolt	M8×30	8
2	Spring Washer	φ8	8
3	Washer	φ8	8

D Schritt 09

EN Step 09

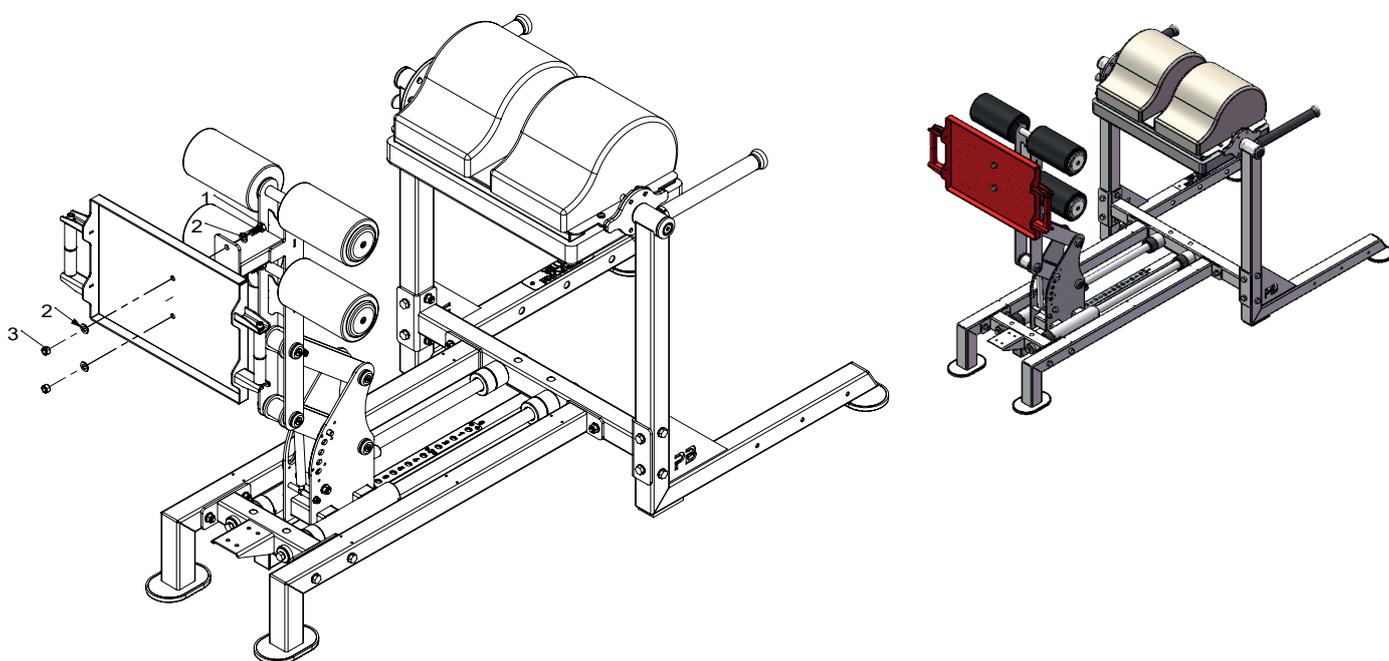


Bestandsliste / Bill of Materials

Nr.	Beschreibung	Größe	Anzahl
PART	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	Allen Bolt	M8×50	6
2	Spring Washer	φ8	6
3	Washer	φ8	6

D Schritt 10

EN Step 10

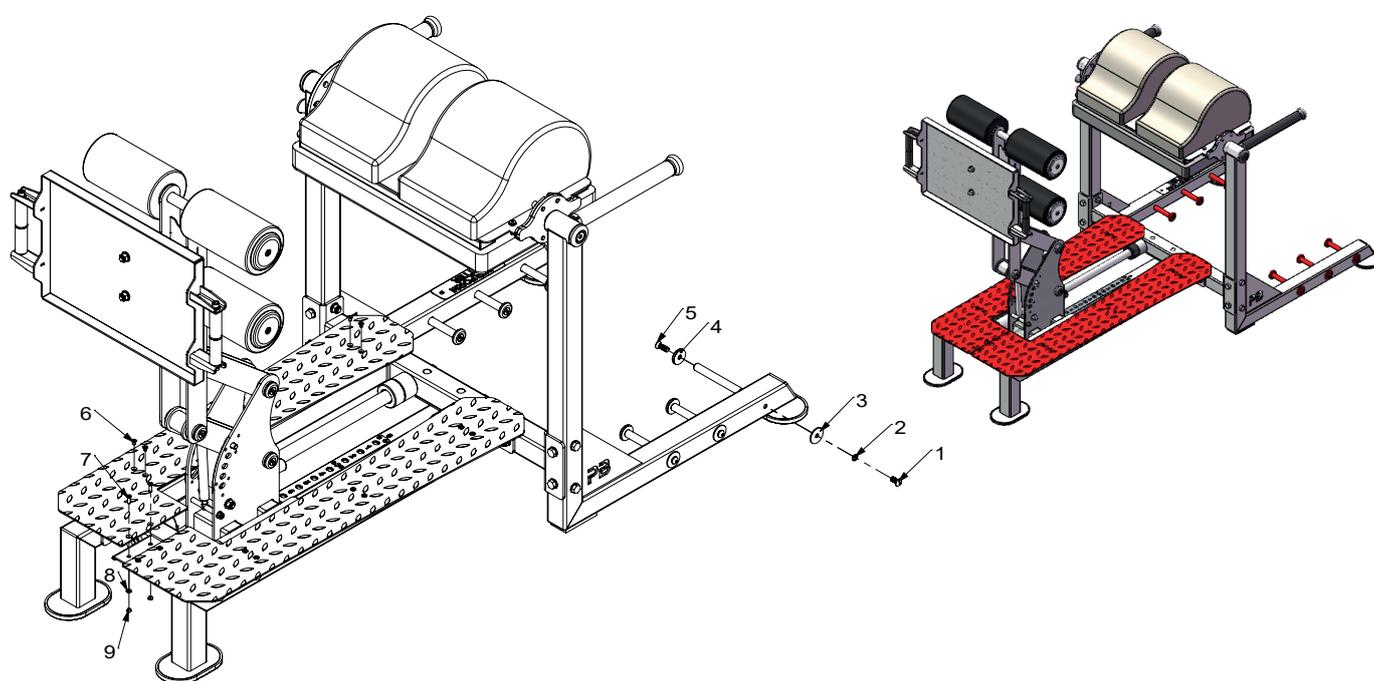


Bestandsliste / Bill of Materials

Nr.	Beschreibung	Größe	Anzahl
PART	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	Hex Bolt	M12×30	2
2	Washer	φ12	4
3	Aircraft Nut	M12	2

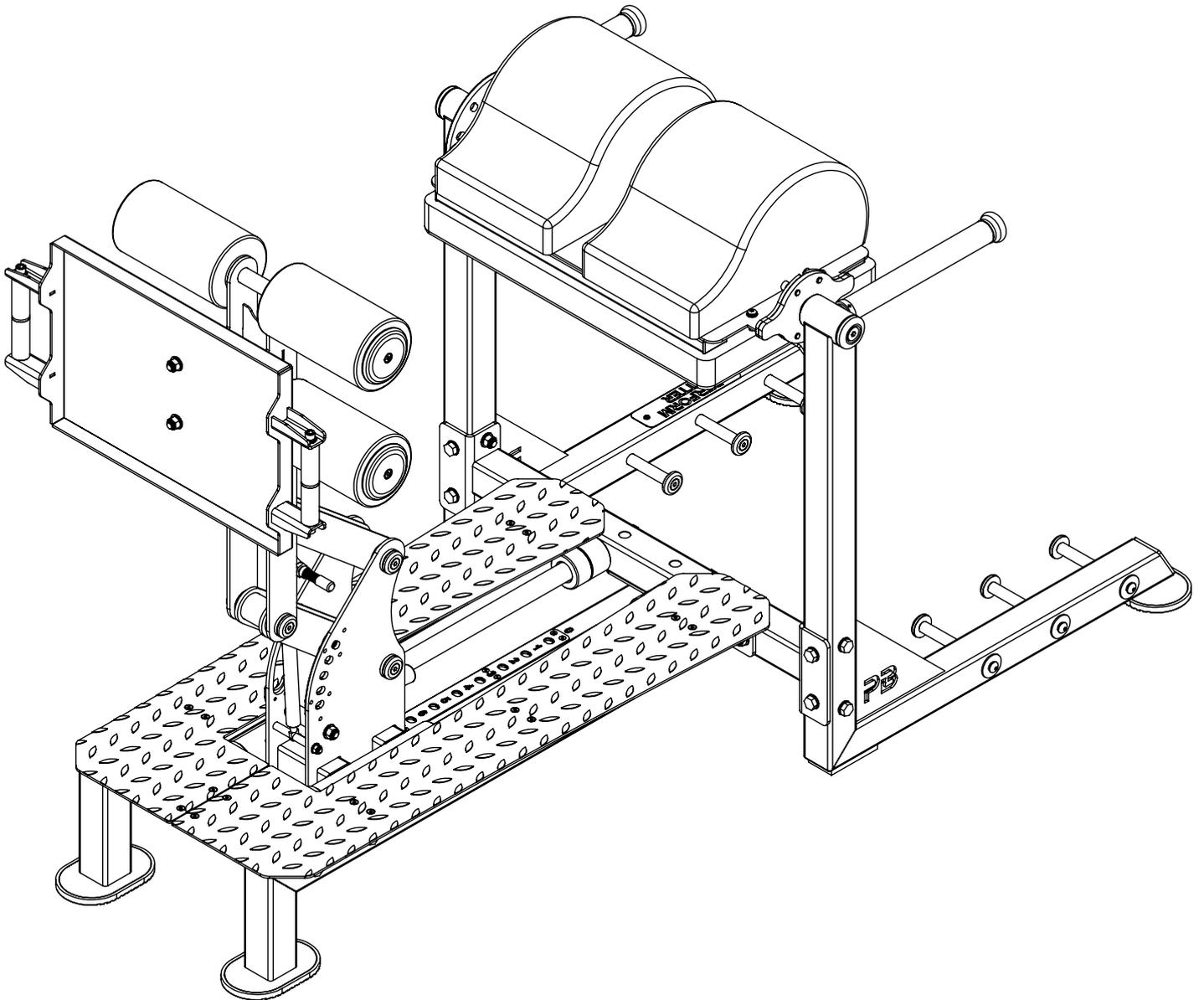
D Schritt 11

EN Step 11



Bestandsliste / Bill of Materials

Nr.	Beschreibung	Größe	Anzahl
PART	DESCRIPTION	SIZE	QTY
1	Allen Bolt	M10×20	6
2	Spring Washer	φ10	6
3	Large Washer	M10×40×2.5	6
4	Baffle	M38×8	6
5	Sunk Screw	M10×30	6
6	Sunk Screw	M6×10	12
7	Sunk Screw	M6×20	4
8	Washer	φ6	4
9	Aircraft Nut	M6	4



D Informationen zu Übungen

EN Exercising information

Aufwärm- und Abkühlübungen

Warm up and cool down exercises

Harmstring Dehnübung

15 Sekunden lang halten und dann entspannen. Wiederholen Sie die Übung 3 Mal für jedes Bein.

Harmstring stretching exercise

Hold for 15 seconds and then relax. Repeat 3 times for each leg.



Zehenspitzen Dehnübung

15 Sekunden lang halten und dann entspannen. Wiederholen Sie dies 3 Mal.

Toe Stretch Exercise

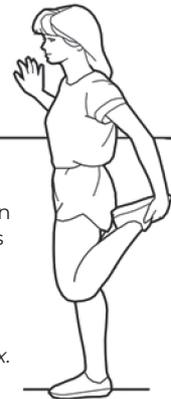
Hold for 15 seconds and then relax. Repeat 3 times.

Quadrizeps Dehnübung

15 Sekunden lang halten und dann entspannen. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein.

Quadriceps Stretch Exercise

Hold for 15 seconds and then relax. Repeat 3 times for each leg.



Waden-/Achillen Dehnübung

15 Sekunden lang halten und dann entspannen. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein. Um die Achillessehnen weiter zu dehnen, beugen Sie auch das hintere Bein.

Calf/Achilles Stretch Exercise

Hold for 15 seconds and then relax. Repeat 3 times for each leg. To further stretch the Achilles tendons, bend the back leg as well.

Innere Oberschenkel Dehnübung

15 Sekunden lang halten und dann entspannen. Wiederholen Sie dies 3 Mal.

Inner thigh stretch exercise

Hold for 15 seconds and then relax. Repeat this 3 times.



The PB World



PERFORM BETTER EUROPE

Wir vereinen Leidenschaft & Expertise um Menschen fitter, stärker und gesünder zu machen. Perform Better bietet großartige Produkte und die neuesten Trends für dein Training.

www.perform-better.de



PERFORM BETTER INSTITUTE

Das Ziel des Perform Better Institute ist es die Coaching Welt zu revolutionieren. Wir bilden und begleiten Coaches und machen Sie zu Experten.

www.pb-institute.de



PERFORM BETTER DIGITAL

Dein eigenes digitales Studio. Auf unserer Plattform kannst du als Coach deinen Kunden eine unlimitierte Anzahl an Live- und On-Demand Kursen anbieten.

www.perform-digital.de