

**TOTAL10™**

**HANDBUCH  
EIGENTÜMER**



\* Patent Pending

*This page has been left intentionally blank*

## TABLE OF CONTENTS

Wichtige Sicherheitsanweisungen . . . . .	4-5
Warnetiketten / Produktspezifikationen . . . . .	6
Produkt- und Teileliste . . . . .	7-8
Wartungs- und Trainingstipps . . . . .	9
Montageanleitung..... . . . .	10-12
F.A.Q. . . . .	14

## Wichtige Sicherheitshinweise

### ACHTUNG

#### **ALLGEMEINE SICHERHEITSHINWEISE:**

1. Lesen Sie alle Warnetiketten auf Ihrem TOTAL10™.
2. Bitte bewahren Sie diese Bedienungsanleitung für die Zukunft auf.
3. Lesen und befolgen Sie alle Sicherheits-, Montage- und Wartungsanweisungen. Andernfalls kann es zu Verletzungen kommen.
4. Bevor Sie dieses Gerät verwenden und ein Trainingsprogramm starten, konsultieren Sie Ihren Arzt, um sicherzustellen, dass es für Sie sicher ist. Die hier dargestellten Anweisungen sind nicht als Ersatz für medizinische Beratung gedacht.
5. Verwenden Sie den TOTAL10™ nur wie in diesem Handbuch und auf dem YouTube-Kanal TOTAL10™ angegeben und demonstriert. Andernfalls kann es zu Verletzungen kommen.

### ACHTUNG

#### **VOR UND WÄHREND DER MONTAGE:**

1. Nehmen Sie Ihren TOTAL10™ aus der Verpackung und überprüfen Sie ihn auf Versandschäden. Wenn das Produkt in irgendeiner Weise beschädigt ist, verwenden Sie es nicht, sondern kontaktieren den Verkäufer.
2. Befolgen Sie die Montageanweisungen und stellen Sie sicher, dass alle Komponenten wie angegeben gesichert und festgezogen sind.
3. Tragen Sie beim Zusammenbau der Maschine KEINE lose oder baumelnde Kleidung oder Schmuck. Halten Sie Hände, Finger, Haare und Kleidung frei von beweglichen Teilen.
4. Stellen Sie den TOTAL10™ auf einer ebenen Fläche in einem offenen Bereich auf, der frei von Möbeln oder anderen Gegenständen ist, die Ihnen beim Training im Weg stehen könnten.
5. Stellen Sie den TOTAL10™ nicht auf eine raue, glatte oder unebene Oberfläche. Dies könnte die Verwendung gefährlich machen. Stellen Sie sicher, dass die Maschine immer auf einer ebenen, trockenen Oberfläche verwendet wird.

***TOTAL10™ Fitness, LLC assumes no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the misuse of the the TOTAL10™.***

**⚠ ACHTUNG****VOR UND WÄHREND DES GEBRAUCHS:**

1. Überprüfen Sie die Maschine vor jedem Gebrauch. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt oder nicht funktionsfähig erscheint. Überprüfen Sie die Anschlüsse und verwenden Sie keine Komponenten, wenn diese abgenutzt oder beschädigt sind. Ziehen Sie lose oder abgenutzte Komponenten vor dem Gebrauch fest oder ersetzen Sie sie. Ersatzteile erhalten Sie bei Ihrem Verkäufer.
2. Verwenden Sie TOTAL10™ NICHT, wenn Sie schwanger sind oder an Herzerkrankungen, Bluthochdruck oder anderen schwerwiegenden Erkrankungen leiden oder sich einer Herzoperation unterzogen haben. Fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie Ihr TOTAL10™ verwenden.
3. Vergewissern Sie sich nach dem Zusammenbau Ihres TOTAL10™, dass alle Bolzen, Schrauben und Anziehköpfe fest angezogen sind.
4. Tragen Sie während der Benutzung der Maschine KEINE lose oder baumelnde Kleidung oder Schmuck. Halten Sie Körper, Haare und Kleidung frei und frei von beweglichen Teilen.
5. Verwenden Sie den TOTAL10™ nur wie in diesem Handbuch beschrieben und demonstriert. Sie können auf alle Workouts auf dem YouTube-Kanal TOTAL10™ zugreifen.
6. Halten Sie Kinder von der Maschine fern. Wenn die Maschine in Gegenwart von Kindern verwendet wird, sollte die Überwachung durch Dritte erfolgen.
7. Wenden Sie bei Verwendung Ihres TOTAL10™ KEINE übermäßige Kraft an. Bewegen Sie sich in Ihrem eigenen Tempo und führen Sie die Übungsroutinen nach besten Kräften aus.
8. Verwenden Sie bei jeder Übung eine gleichmäßige und gleichmäßige Bewegung. Vermeiden Sie es, während des Trainings den Atem anzuhalten.
9. Überschreiten Sie NICHT die maximale Gewichtsgrenze von 115 Kg. Das Überschreiten der zulässigen Gewichtsgrenze kann zu Schäden am Gerät und zu schweren Verletzungen des Benutzers führen.

## WARNETIKETTEN

Die folgenden Warnetiketten sind auf dem TOTAL10™ angebracht. Bitte lesen Sie diese, bevor Sie das Gerät benutzen.

**⚠ VORSICHT: Um Verletzungen zu vermeiden, verwenden Sie den TOTAL10™ immer auf einer glatten trockenen Oberfläche mit viel Platz, um Ihre Arme zu strecken.**




























### **⚠ WARNUNG**

- Lesen Sie vor dem Gebrauch alle Warnungen und Anweisungen.
- Folgen Sie den Workouts auf YouTube für die richtige Form und Funktion.
- Fragen Sie Ihren Arzt, bevor Sie das TOTAL10™ verwenden. Nicht anwenden, wenn Sie schwanger sind oder an Herzerkrankungen, Bluthochdruck oder anderen schwerwiegenden Erkrankungen leiden.
- Halten Sie Körper, Haare, Schmuck und lose Kleidung von beweglichen Teilen fern.
- Lassen Sie niemals Kinder in die Nähe des TOTAL10™.
- Lassen Sie Jugendliche diese Maschine nicht ohne Aufsicht von Erwachsenen benutzen.
- Überprüfen Sie die Maschine vor jedem Gebrauch, um sicherzustellen, dass sie sich in einem ordnungsgemäßen Betriebszustand befindet.
- Das maximale Benutzergewicht darf 115 Kg nicht überschreiten.
- Bewahren Sie TOTAL10™ so auf, damit keine Stolpergefahr besteht.
- Wenden Sie sich an uns, um ein Ersatzetikett zu erhalten, falls dieses Etikett in irgendeiner Weise zerrissen oder nicht mehr lesbar ist.

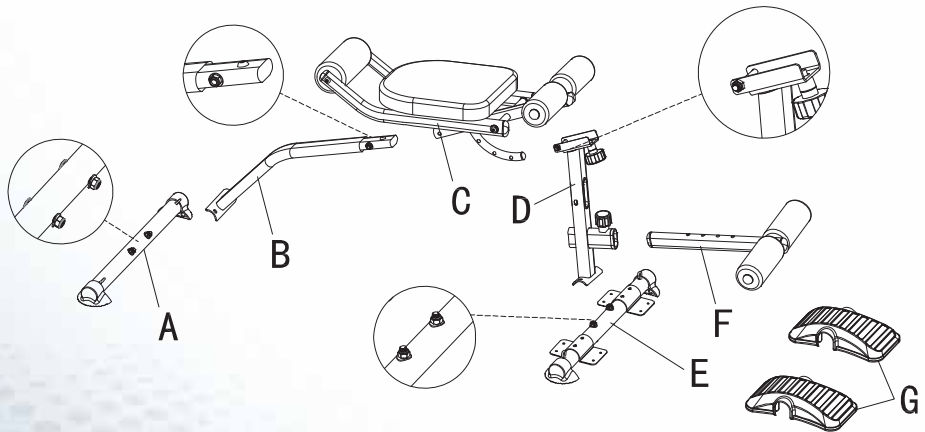
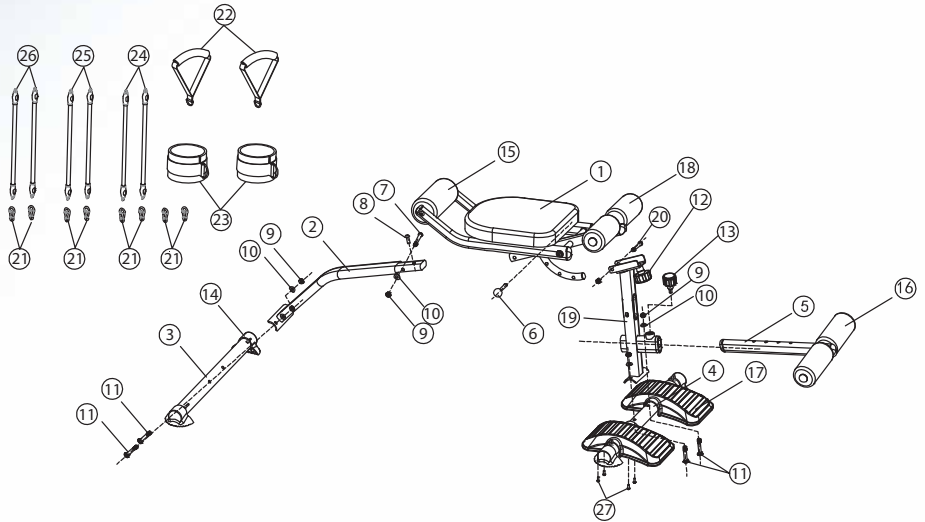
## PRODUKT SPEZIFIKATIONEN

TOTALIO™ LÄNGE:	97 cm	TOTALIO™ GEWICHT:	9,97 Kg
TOTALIO™ BREITE:	51 cm	BELASTUNGSGEWICHT:	115 Kg
TOTALIO™ HÖHE:	48 cm		

## TEILELISTE

Part No.	Part Name	Line Drawing	Specifications/mm(Inch)	QTY
1	Sitzpolster		300x300 (11.81"x11.81")	1
2	Stützrohr für den hinteren Rahmen		25x50 (1"x2")	1
3	Rückenstütze Bodenrohr		Dimension 38 (Dimension 1.5")	1
4	Vorderes Stützbodenrohr		Dimension 38 (Dimension 1.5")	1
5	Verstellbarer Bein-T-Rahmen		365x325 (14.37"x12.79")	1
6	Bolzen		Dimension 8x55	1
7	Schraube		M8x60 (M0.31"x2.36")	1
8	Schraube		M8x16 (M0.31"x0.63")	1
9	Mutter		M8 (M0.31")	6
10	Unterlegscheibe		Dimension 8 (Dimension 0.31")	5
11	Schraube		M8x50 (M0.31"x2")	4
12	Anziehkopf		M8 (M0.31")	1
13	Druckknopf und Anziehkopf		M16 (M0.6")	1
14	Endkappen		Dimension 38 (Dimension 1.5")	4
15	Rückenstützschaumrolle		Dimension 80x200	1
16	Vorderbeinschaumrolle		Dimension 60x150	2
17	Fußpedal aus Kunststoff		260x145 (10.23"x5.7")	2
18	Knieschaumrolle		Dimension 60x150	2
19	Vorderes aufrechtes Rohr		375x120 (14.76"x4.72")	1
20	Schraube		M8x65 (M0.31"x2.56")	1
21	Karabinerhaken		Dimension 5 (Dimension 0.2")	8
22	Spanngriff		50x190 (2"x7.48")	2
23	Knöchelriemen		80x490 (3.14"x19.29")	2
24	Gelber Expander		Dimension 12x1.1x305	2
25	Grüner Expander		Dimension 12x1.8x305	2
26	Roter Expander		Dimension 12x2.5x305	2
27	Schraube		M4x12 (M0.16"x0.47")	8

# Teilleiste *(Fortsetzung)*





## TOTAL10™ GERÄTEPFLEGE UND WORKOUT TIPPS

1. Beginnen Sie Ihr Training, indem Sie Ihre TOTAL10™ Schrägbank in die aufrechte Position bringen. Finden Sie eine Steigung, die für Sie am bequemsten ist. Anfänger beginnen normalerweise mit einem 45-Grad-Winkel und senken ihn dann im Laufe der Zeit allmählich ab.
2. Ihr TOTAL10™ enthält drei Sätze von Widerstandsbändern (leicht, mittel und schwer). Finden Sie eine, die genügend Widerstand bietet, um Sie herauszufordern, aber dennoch die Möglichkeit bietet, die Übungen korrekt und sicher durchzuführen.
3. Stellen Sie sicher, dass die Widerstandsbänder an den Karabinern angebracht sind, und verbinden Sie sie dann mit den Schraubenösen im hinteren Sprunggelenk. Stellen Sie sicher, dass sie sicher sind, bevor Sie daran ziehen.
4. Schrauben Sie den vorderen Anziehkopf unter dem Sitz ab, um die Maschine zur Aufbewahrung zusammenzuklappen. Achten Sie darauf, es wieder festzuschrauben, wenn Sie es zur Verwendung aufklappen.
5. Überprüfen Sie vor jeder Trainingseinheit Ihre Schrauben, Muttern und Bolzen, um sicherzustellen, dass sie fest und vollständig gesichert sind.



## MONTAGEANLEITUNG

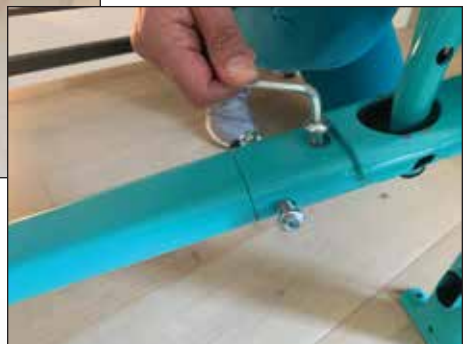
### SCHRITT 1:

Befestigen Sie das Stützrohr des hinteren Rahmens (Teil 2) zum hinteren Stützbodenrohr (Teil 3).

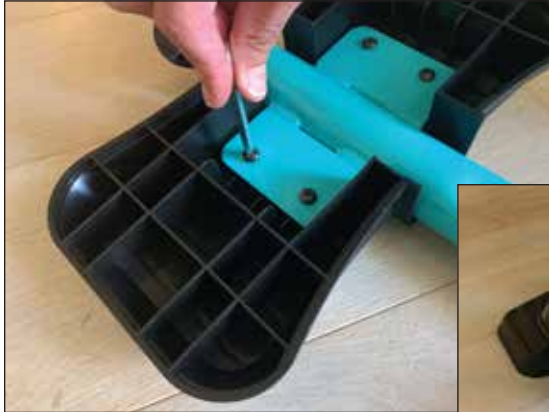


### SCHRITT 2:

Verbinden Sie das Stützrohr des hinteren Rahmens (Teil 2) mit Schrauben (Teil 8) mit dem Sitzpolster (Teil 1).



## MONTAGEANLEITUNG *(Fortsetzung)*



### SCHRITT 3:

Schrauben Sie die Fußpedale aus Kunststoff (Teil Nr. 17) mit Schrauben (Teil Nr. 11) an das vordere Stützbodenrohr (Teil Nr. 4).

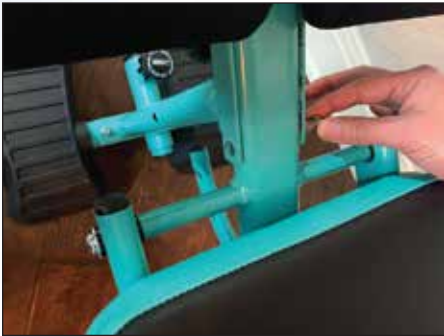


### SCHRITT 4:

Befestigen Sie das vordere Stützbodenrohr (Teil 4) am vorderen Hauptständerrohr (Teil Nr. 19) mit Schrauben (Teil Nr. 11).



## MONTAGEANLEITUNG *(Fortsetzung)*



### SCHRITT 5:

Befestigen Sie das vordere aufrechte Rohr (Teil Nr. 19) mit einer Schraube (Teil Nr. 20) am Sitzpolster (Teil Nr. 1).

### SCHRITT 6:

Setzen Sie den verstellbaren Bein-T-Rahmen (Teil 5) mit schwarzen Schaumstoffrollen (Teil 18) in das vordere aufrechte Rohr ein, indem Sie am Druckknopf und am Befestigungsknopf (Teil 13) ziehen, bis er in einer bequemen Position eingesetzt ist.



### SCHRITT 7:

Befestigen Sie den gewünschten Expander (gelb, rot, grün) bzw. die gewünschte Trainingsintensität an den hinteren Haken. (Teile 24, 25, 26).



**Die Gewährleistungsansprüche  
beschränken sich auf die bestehenden  
lokalen gesetzlichen Vorschriften.**

## F.A.Q.

### **Wie pflege ich mein TOTAL10™?**

Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch immer alle Bolzen, Schrauben und Spannbänder, um sicherzustellen, dass Ihr Produkt sicher und gebrauchsfertig ist. Sie können Ihr Produkt mit Spülmittel und Wasser abwischen, um es sauber zu halten.

### **Auf welchen Oberflächen sollte ich TOTAL10™ verwenden**

Verwenden Sie unbedingt eine flache, trockene Oberfläche. Harte Böden liefern das beste Ergebnis, aber auch Teppichböden funktionieren einwandfrei.

### **Welches Training sollte ich auf dem TOTAL10™ absolvieren?**

Wir haben den TOTAL10™ für die exklusiven 10 Bewegungen in 10 Minuten Training entwickelt. Sie können auf alle Trainingseinheiten und Bewegungen auf unserem YouTube-Kanal TOTAL10™ zugreifen. Wir planen, unserem YouTube-Kanal im nächsten Jahr über 30 Workouts hinzuzufügen. Schauen Sie sich also bitte unseren TOTAL10™ YouTube-Kanal für alle Ihre Workouts an. Genießen Sie und fügen Sie Kommentare und Vorschläge zu dem hinzu, was Sie gerne hinzugefügt oder geändert sehen möchten.

For additional FAQ information, please visit our website at [trytotal10.com](http://trytotal10.com)

*This page has been left intentionally blank*



**TOTAL10™**



Konsultieren Sie immer einen Arzt, bevor Sie mit diesem oder einem anderen Trainingsprogramm beginnen.

© 2020 TOTAL10™ Fitness, LLC Alle Rechte vorbehalten. Verpackungsdesign © 2019 TOTAL10™ Fitness, LLC Alle Rechte vorbehalten. Nicht autorisierte Vervielfältigung oder Verwertung ist verboten und ein Verstoß gegen geltendes Recht.

Im Vertrieb von TOTAL10™ Fitness, LLC Austin, TX 78734. GEDRUCKT IN CHINA .

USA- und internationale Patente angemeldet

Vertrieb durch:  
J.O. Trading GmbH  
C/o Item Media GmbH  
Draisstr. 45  
D-67346 Speyer

**TOTAL10™**

07-1088