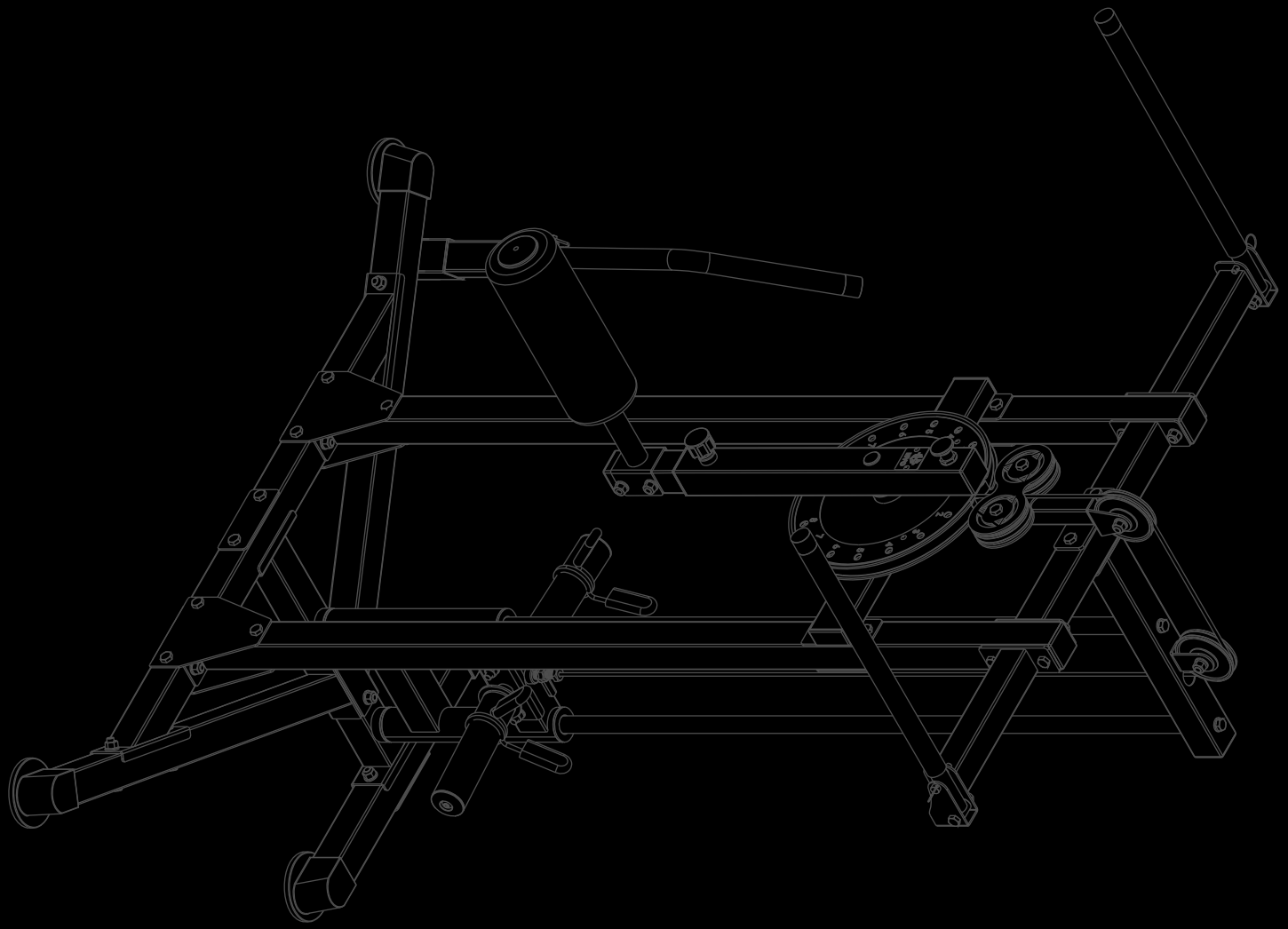
HA309



STANDING HIP ABDUCTION MACHINE

USER MANUAL

HVO®

SAFETY PRECAUTIONS 01-03	INSTALLATION STEPS 09-25	WARRANTY 35
SICHERHEITSVORKEHRUNGEN 37-39	MONTAGESCHRITTE 45-61	GARANTIE 71

Thank you for purchasing this product.

Before using this product, please read the instructions in this manual carefully, paying particular attention to safety precautions. Keep this owner's manual for future reference.

Note: Any discrepancies between the product's functionality in the market and the manual's description are due to normal product updates, for which our company will not provide individual notifications. Our company reserves the right to modify and interpret the product design. During transportation, rough handling by logistics may cause product damage. We appreciate your understanding and are ready to promptly address any issues with your product.

CONTENTS

SAFETY PRECAUTIONS ---------- 01-03

PACKAGE CONTAINS ---------- 04-07

MODEL AND PART DESCRIPTION ---------- 08

INSTALLATION STEPS ---------- 09-25

USAGE PRECAUTIONS ---------- 26-34

WARRANTY ---------- 35

INHALTSVERZEICHNIS

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN ---------- 37-39

VERPACKUNGSINHALT ---------- 40-43

MODELL-UND TEILEBESCHREIBUNG ---------- 44

MONTAGESCHRITTE ---------- 45-61

VORSICHTSMASSNAHMEN BEI DER BENUTZUNG ---------- 62-70

GARANTIE ---------- 71

Product Warranty

To register your product, please forward your order number to our dedicated after-sales email address at **service@hvofitness.com** By activating your warranty, you will not only receive the standard 6-month warranty but also an additional 180 days of coverage, giving you a total of one year of peace of mind for your purchase.

Return Policy

If you encounter any issues with your product, you may return new and unopened items within 30 days of delivery for a full refund or replacement. The initial return period is within 7 days of receiving the goods. Upon receipt of the product, please inspect the contents of the box to ensure it is in good condition. It is essential to retain the original packaging, such as cartons, for use during repairs.

Product Warranty

Um Ihr Produkt zu registrieren, senden Sie bitte Ihre Bestellnummer an unsere spezielle Kundendienst-E-Mail-Adresse unter **service@hvofitness.com** Wenn Sie Ihre Garantie aktivieren, erhalten Sie nicht nur die standardmäßige 6-monatige Garantie, sondern auch eine zusätzliche 180-Tage-Garantie, so dass Sie insgesamt ein Jahr lang Ruhe vor dem Kauf haben.

Return Policy

Sollten Sie Probleme mit Ihrem Produkt haben, können Sie neue und ungeöffnete Artikel innerhalb von 30 Tagen nach der Lieferung zurücksenden und erhalten eine volle Rücker-stattung oder Ersatz. Die ursprüngliche Rückgabefrist beträgt 7 Tage nach Erhalt der Ware. Bitte überprüfen Sie bei Erhalt des Produkts den Inhalt des Kartons, um sicherzustellen, dass er in gutem Zustand ist. Bewahren Sie unbedingt die Originalverpackung, wie z.B. Kartons, für die Verwendung bei Reparaturen auf.

Harness Vitality with HVO

Thank you for your purchase of the HVO Product.

Brand Story

HVO promotes a healthy and active lifestyle, reflected in our brand name, which stands for Health, Vitality, and Optimism. At HVO, we believe fitness is personal. That's why we're redefining what it means to train by bringing the power of professional-grade strength training right into your space. No waiting, no sharing, no compromises—just you, your goals, and the equipment designed to help you crush them.We specialize in unleashing the potential of anaerobic strength training, helping you activate every muscle, push every limit, and achieve results faster. Whether you're sculpting your physique, building raw power, or simply becoming the strongest version of yourself, HVO is your partner in progress.

Your Gym. Your Rules.
Welcome to the future of personal strength training. Welcome to HVO.

SAFETY PRECAUTIONS

Please read all instructions carefully before assembling and operating this product. This unit is designed with safety as a top priority. It is important to retain this owner's manual, avoid removing any safety labels from the machine, and keep the original purchase receipt for future reference.

⚠ Important Safety Instructions

Please thoroughly read and understand all warnings on this machine. Carefully review and comprehend the assembly instructions.

⚠ Warning

This icon indicates a potentially hazardous situation that, if not avoided, could result in death or serious injury.

⚠ Attention

This icon signifies that failure to follow the instructions may result in injury and damage to the equipment.

⚠ Warning

❶ This product is designed for home use only. Please do not use it in environments frequented by the general public, such as schools or gyms.

❷ Users should exercise caution under the following conditions:

- Individuals undergoing medical treatment or feeling unwell.
- Pregnant individuals, those suspected of being pregnant, or those menstruating.
- Individuals with heart or respiratory conditions requiring rest.
- Individuals with implantable medical devices such as pacemakers.
- Individuals diagnosed by a physician as unfit for exercise.
- Individuals feeling unwell or fatigued.

❸ The following individuals should consult a doctor before use:

- Individuals with sensory impairments.
- Individuals with circulatory or vascular disorders.
- Individuals with bone issues.
- Individuals with visceral diseases such as hepatitis or gastritis.
- Individuals with malignant tumors.
- Individuals with rheumatism, ventilation, or arthritis.
- Individuals with spinal deformities or curvature.
- Individuals with lumbar disc herniation or spondylolysis.
- Individuals experiencing numbness in the feet, waist, neck, or hands.
- Individuals with varicose veins, high blood pressure, or thrombosis.
- Individuals using the product for rehabilitation purposes.

❹ This equipment is not intended for use by individuals below elementary school age. Children must not be allowed on or near this machine.

❺ Only one person should use the equipment at a time.

Product Assembly

1. Please take the time to read all assembly instructions before attempting to assemble your product.
2. When assembling or using this product, please pay attention to safety and prevent your fingers from being caught by moving parts.
3. When assembling, to avoid damaging the floor or surrounding furniture, please place it on a soft object such as a protective pad.
4. Due to the risk of injury, for safety reasons, please wear gloves and ensure that more than two people assemble the device together.
5. Failure to assemble and use according to this manual may result in serious accidents, so please adhere to the guidelines.

⚠ Attention

1. Please ensure that all parts are complete before assembly. If any parts are missing, please contact Customer Service.
2. Ensure that you assemble and set up the product in a spacious area, taking care not to damage surrounding furniture and floors.
3. When assembling, be careful not to injure yourself with the tools. Exercise caution when using them.
4. Inspect your product to ensure that all fasteners are tight and components are properly assembled. Review all warnings attached to the machine.

Product Use

1. Please confirm that the area is safe, spacious, and free of obstacles before using the equipment.
2. Ensure your equipment is correctly assembled before use. Verify that all screws, nuts, bolts, weight stacks, pins, and adjustable parts are properly installed and securely fixed.
3. Do not operate this equipment if it is damaged, shows signs of wear, or functions abnormally.
4. Stretch and warm up before use. Failure to stretch may result in injury.
5. Always wear proper exercise attire when using the equipment. Be cautious when getting on or off the unit.
6. If you feel faint, light-headed, dizzy, or experience pain or discomfort while using the equipment, stop exercising immediately.
7. Keep children and pets away from the equipment at all times.
8. Keep loose clothing, jewelry, limbs, and long hair away from moving parts.
9. Never attempt to exercise with more resistance than you are physically able to handle.

10. Wait at least 2 hours after eating before using the exercise equipment. Stop exercising immediately if you feel nauseous.
11. Never exercise after consuming alcohol.
12. Do not use this product as a chair, ladder, or for any other improper purposes.
13. Do not use this product as a toy. Ensure that all users read and understand the instructions and warnings before use.

⚠ Attention

1. This product is designed for indoor use only and should not be used outdoors. Ensure it is placed on a flat, stable, and horizontal surface.
2. Do not place it in areas where moisture is heavy or splashed by water droplets, as it may cause rust or malfunction.

Product Maintenance

1. After each session, clean the training device with a clean, damp cloth to remove sweat and moisture. Do not use solvents. Ensure all surfaces are thoroughly dried after cleaning.
2. For upholstery, use a mild detergent or spray cleaner. For a deeper clean, wipe all surfaces with an ammonia-based cleanser. This is recommended at least once a week for frequently used equipment. Ensure the product is completely dry afterwards.
3. Check all screws, nuts, bolts, and adjustable parts at least once a month. Retighten as necessary to maintain the structural integrity of the equipment.
4. Pay special attention to components most susceptible to wear, including cables, pulleys, weight stack guides, and adjustment pins. Regularly inspect these parts and all connection points for signs of wear, fraying, or fatigue.
5. Inspect the frame periodically for any signs of cracking, permanent bending, or surface damage. Repair scratches or chips on metal surfaces immediately using touch-up paint to prevent rust.
6. If any damage, excessive wear, or deformation is detected, stop using the equipment immediately. Replace defective components and do not use the equipment until it has been fully repaired.

Note: The warranty does not cover damage resulting from improper maintenance.

Product Storage

1. Store the product in a stable and flat location, away from areas where it may be a tripping hazard or could fall and cause injury.
2. Keep the equipment out of reach of children. Ensure children cannot climb on or be near the product.
3. Store the product away from direct sunlight, high temperatures, and moisture to prevent damage and corrosion.

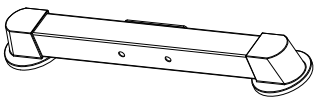
PACKAGE CONTAINS

Please carefully check whether the contents of the package are complete and intact. If there is anything missing or damaged, please contact the HVO customer service at

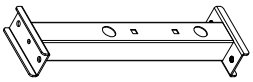
service@hvofitness.com

Important Note:
Do not overtighten the screws during assembly for better adjustment !
Only tighten them once everything is completely installed !

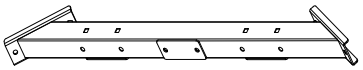
Part List 1



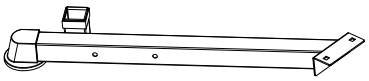
1. Rear Base Tube



2. Connecting Tube



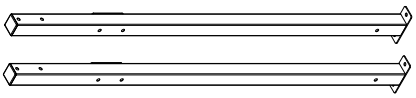
3. Base Frame



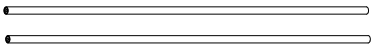
4. Left Base Tube



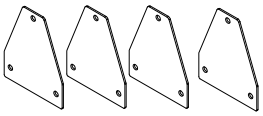
5. Right Base Tube



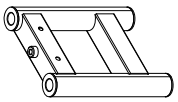
6. Upright Frame x2



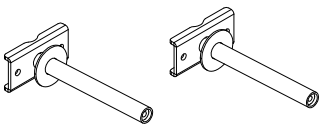
7. Guide Rail Rod x2



8. Reinforcement Plate x4



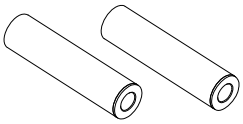
9. Weight Carriage



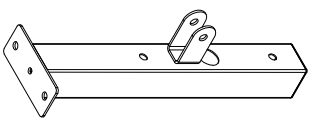
10. Weight Holder x2



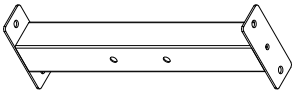
11. Pulley Cover



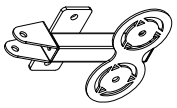
12. Weight Holder Sleeve x2



13. Top Pulley Support Tube

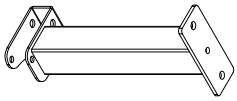


14. Top Connecting Tube

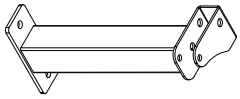


15. Pulley Mounting Bracket

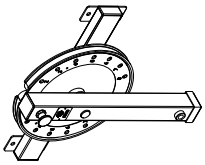
PACKAGE CONTAINS



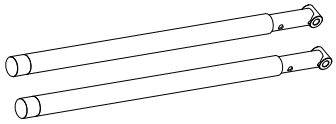
16. Left Handlebar Support



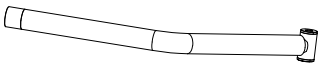
17. Right Handlebar Support



18. Adjustment Disc



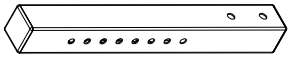
19. Handlebar x2



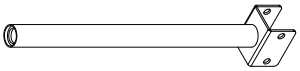
20. Exercise Arm Handle



21. Exercise Arm Tube



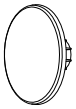
22. Leg Pad Adjustment Tube



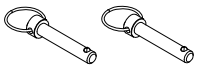
23. Leg Pad Tube



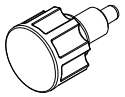
24. Foam Roller



25. Foam End Cap



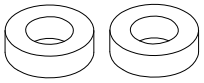
26. Ring Pin x2



27. Adjustment Knob



28. Weight Holder End Cap x2



29. Rubber Bumper x2



30. Cable Pulley x4



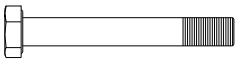
31. Cable

PACKAGE CONTAINS

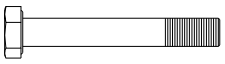
Part List 2



A. Carriage Bolt
M10*70 x6pcs



B. Hexagonal Bolt
M10*75 x2pcs



C. Hexagonal Bolt
M10*70 x20pcs



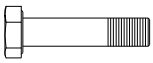
D. Hexagonal Bolt
M10*65 x4pcs



E. Hexagonal Bolt
M10*60 x3pcs



F. Hexagonal Bolt
M10*50 x2pcs



G. Hexagonal Bolt
M10*45 x4pcs



H. Hexagonal Bolt
M10*20 x4pcs



I. Internal Hexagon Pan
Head Bolt M8*20 x2pcs



J. Lock Nut M10
x39pcs



K. Flat Washer M10
x43pcs

PACKAGE CONTAINS

Full-Length Cable Inspection
Individually pull each arm or handle to its fully extended position. Carefully observe the exposed cable outside the machine.

Manual Surface Check
Run your fingers slowly along the length of the cable. Pay extra attention to:
- Cable bends (especially around pulleys)
- Connection and anchor points

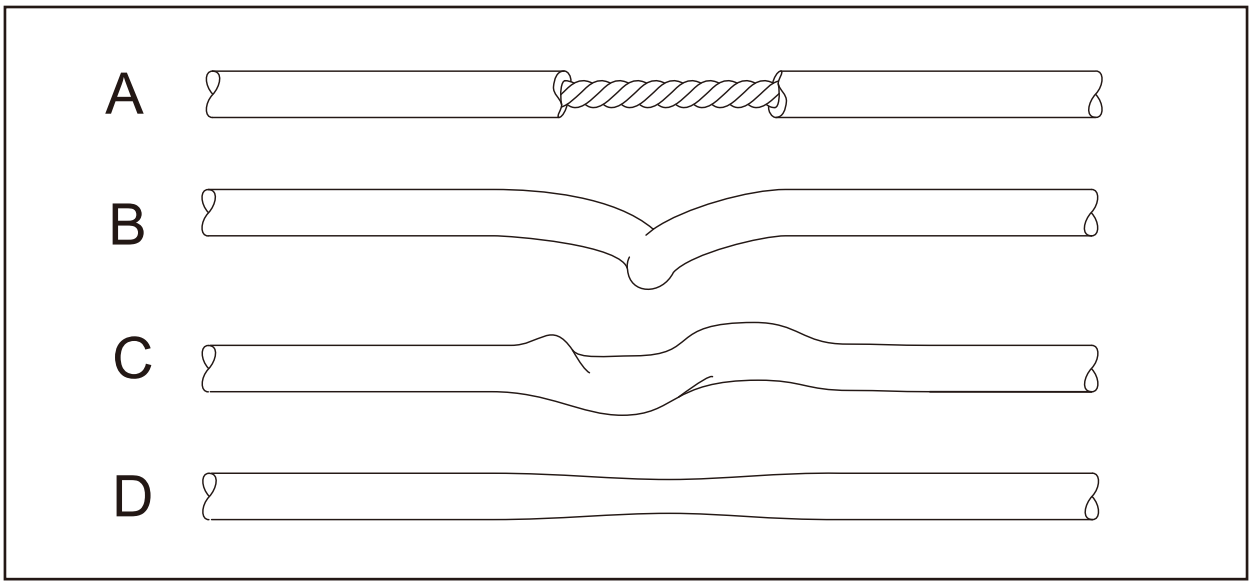
Watch for These Cable Wear Indicators
Replace cables immediately if you detect any of the following:

A. Torn or Split Cable Sheath
The outer sheath is damaged, exposing the inner steel cable.

B. Kinked or Severely Bent Cable
The cable has sharp bends or permanent deformation.

C. Curled or Twisted Sheath
The protective sheath appears spiraled or distorted.

D. Stretched (Necked) Sheath
The sheath is visibly thinner in some sections due to overextension.



Maintenance Schedule
Home or low-use environments: Inspect cables monthly.

Warning
Do not operate the machine if any cable shows signs of damage. Continuing use may result in sudden cable failure, leading to equipment damage or serious injury.

MODEL AND PART DESCRIPTION

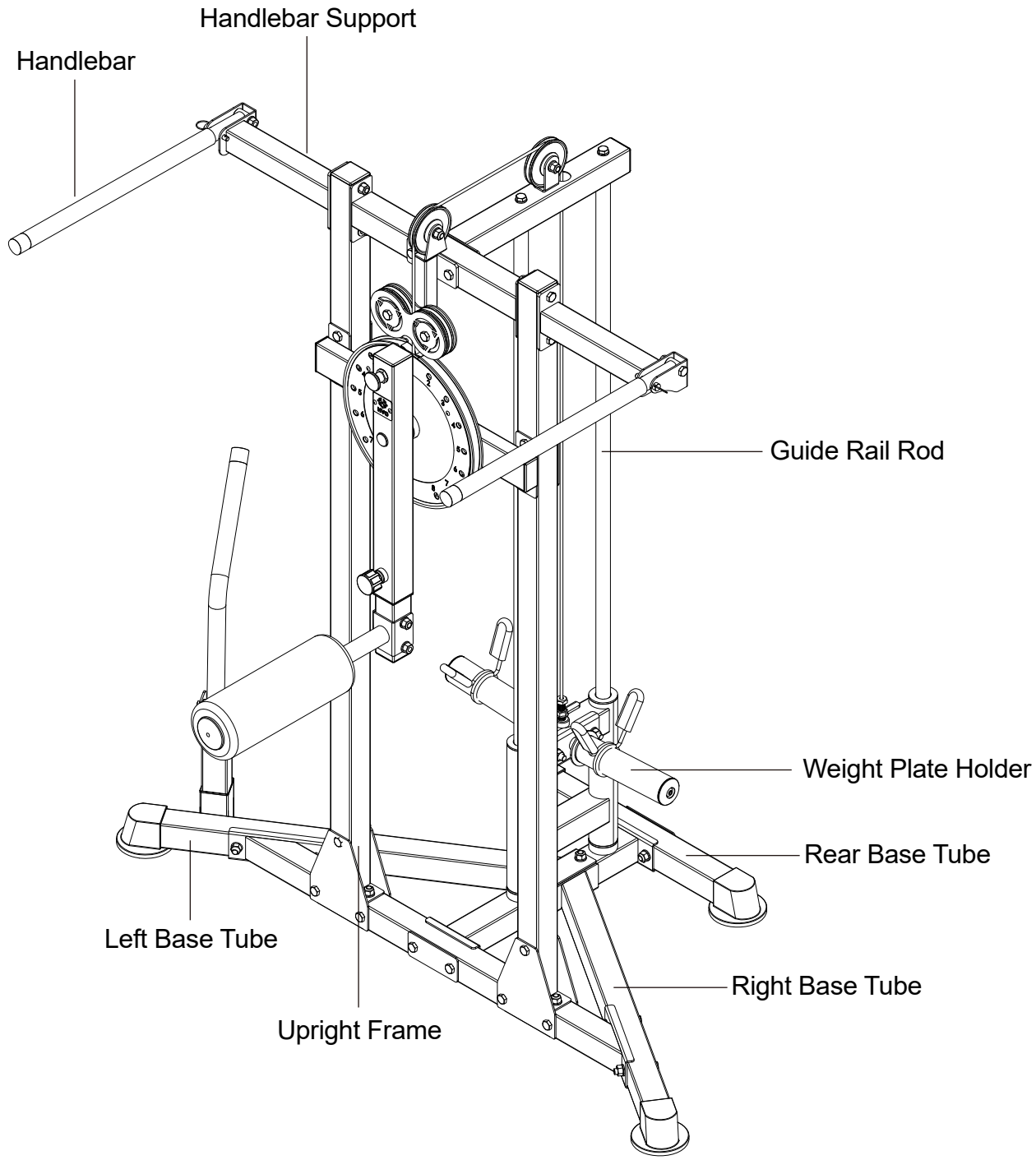
Important Note:
Do not overtighten the screws during assembly for better adjustment !
Only tighten them once everything is completely installed !

HVO FITNESS

LEARN MORE ON OUR YOUTUBE CHANNEL.
SCAN TO VISIT.

SCAN TO CONNECT WITH THE HVO SUPPORT TEAM

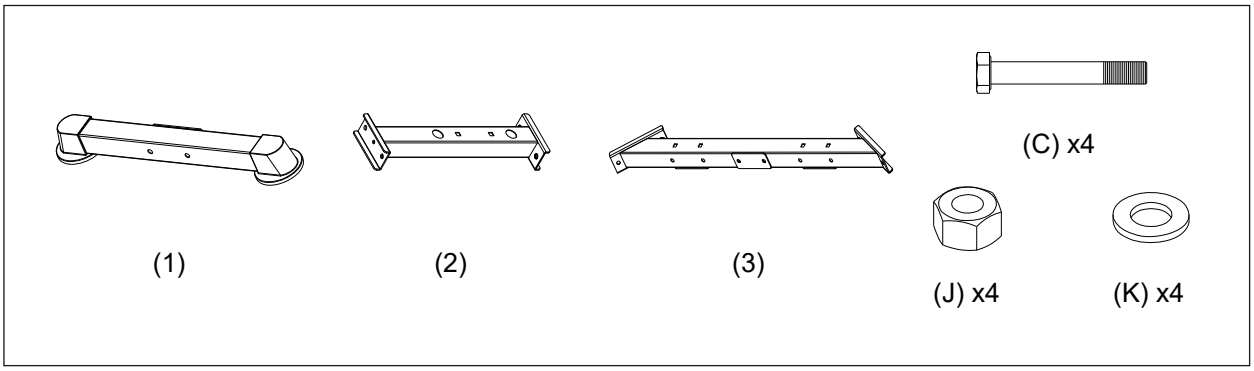
SCAN ME



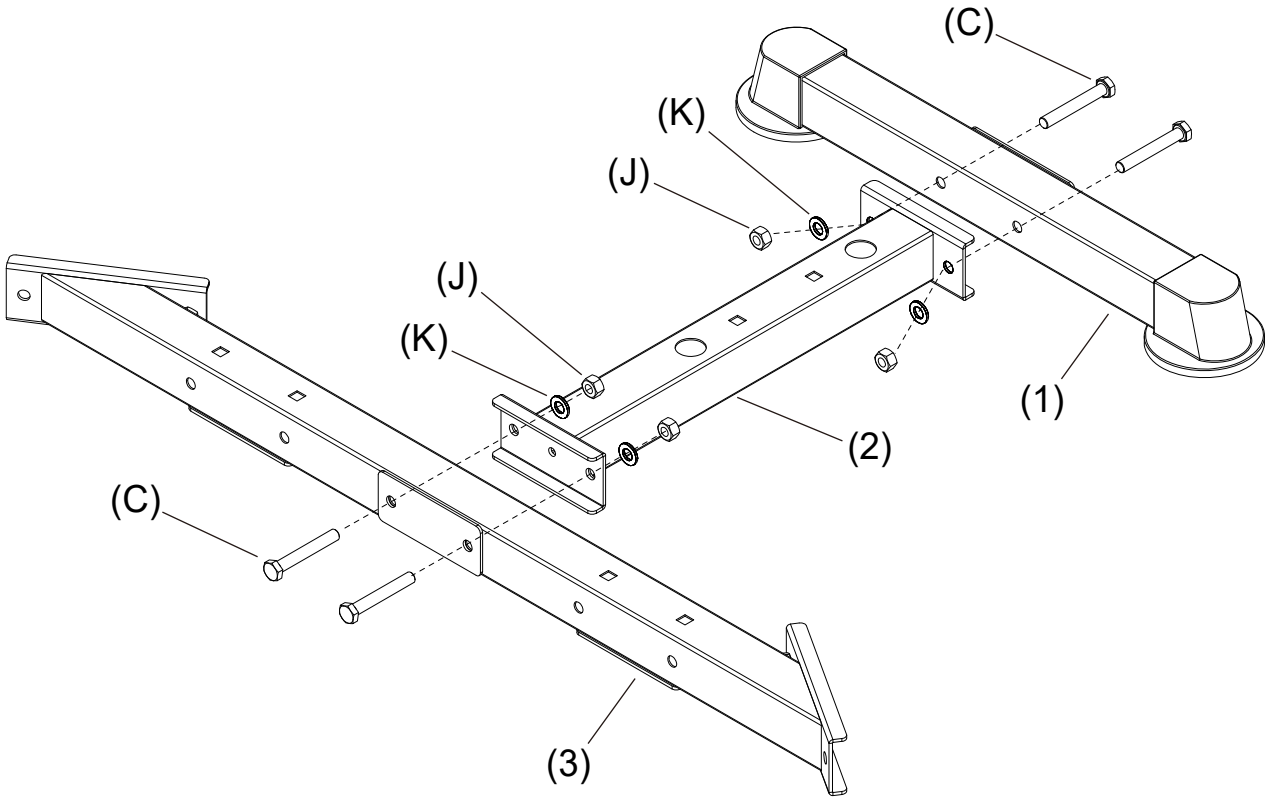
INSTALLATION STEP 1

1. Assemble the Base Frame

Attach the rear base tube (No. 1) and the base frame (No. 3) to both ends of the connecting tube (No. 2).



Note: Pay attention to the orientation of the base frame (No. 3).

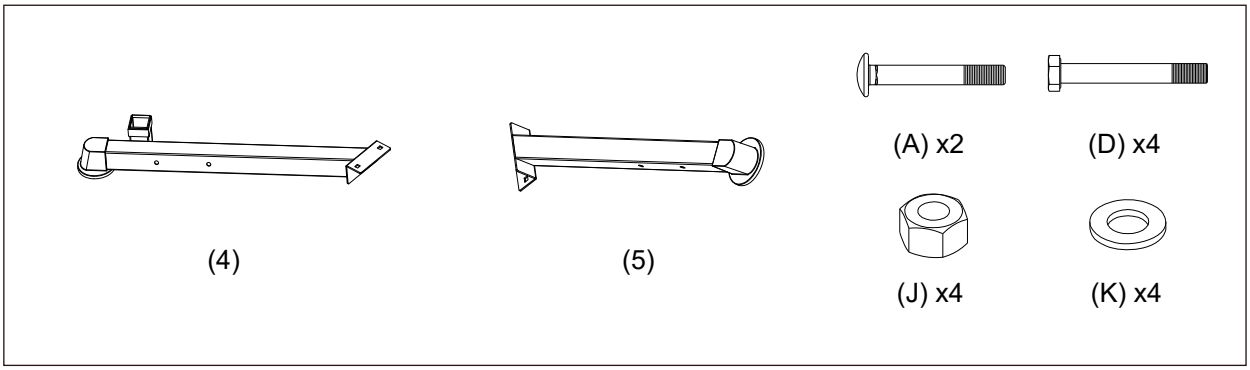


Important Note:
Do not overtighten the screws during assembly for better adjustment !
Only tighten them once everything is completely installed !

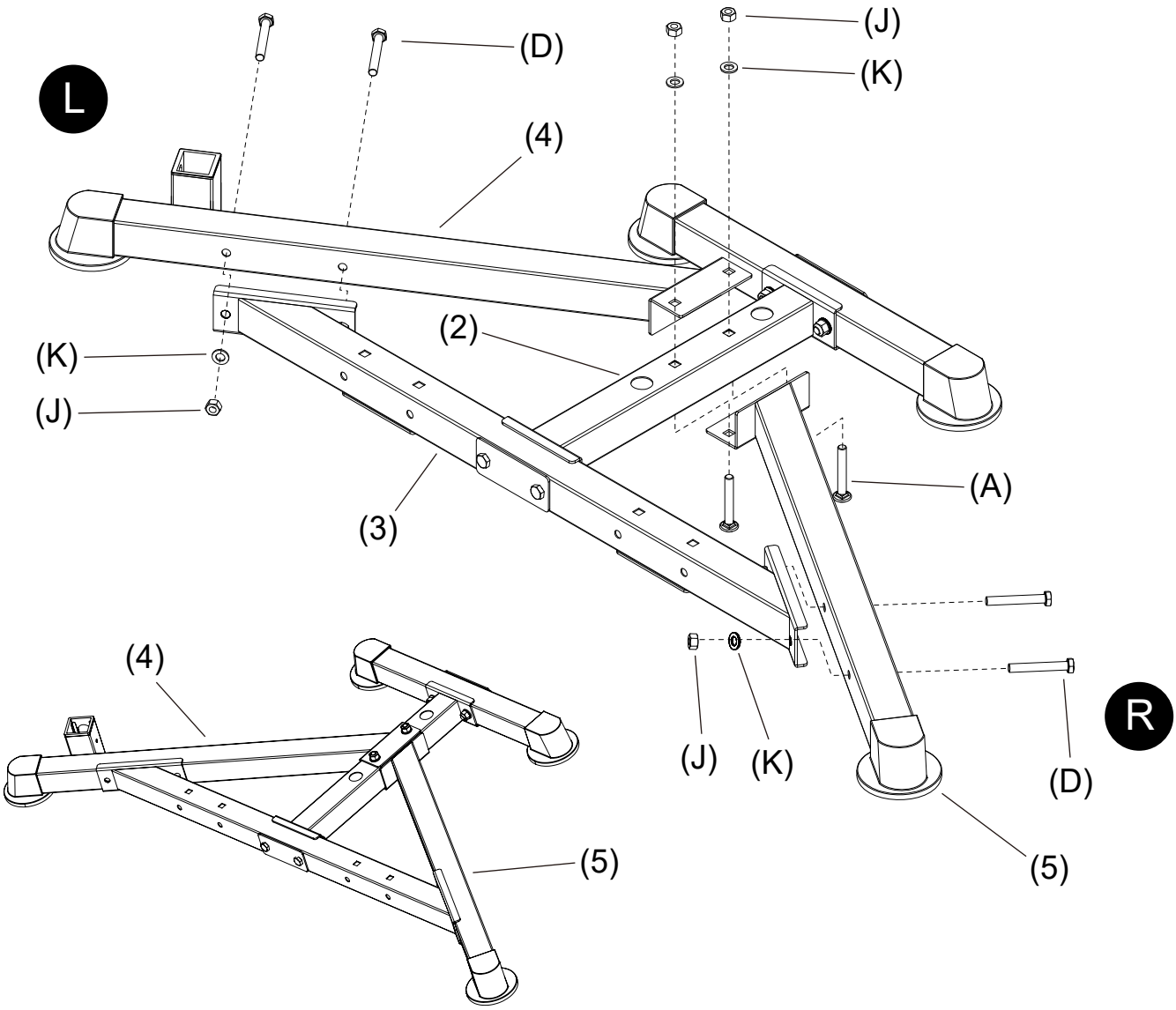
INSTALLATION STEP 2

2. Install the Left and Right Base Tubes

Attach the left base tube (No. 4) and the right base tube (No. 5) to both ends of the connecting tube (No. 2) and the base frame (No. 3).



Note: Make sure the left base tube (No. 4) and right base tube (No. 5) are installed on the correct sides.

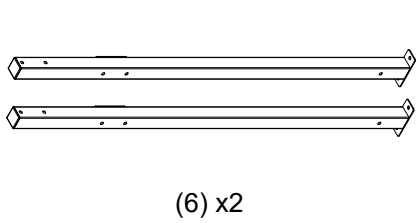


Note: Do not fully tighten the screws until all screws are aligned with the corresponding holes. Fully tighten all screws after confirming proper alignment.

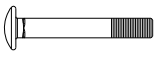
INSTALLATION STEP 3

3. Install the Upright Frames and Guide Rail Rods

1. Attach the two upright frames (No. 6) to the base frame (No. 3), then secure them with the four reinforcement plates (No. 8).



(6) x2



(A) x4

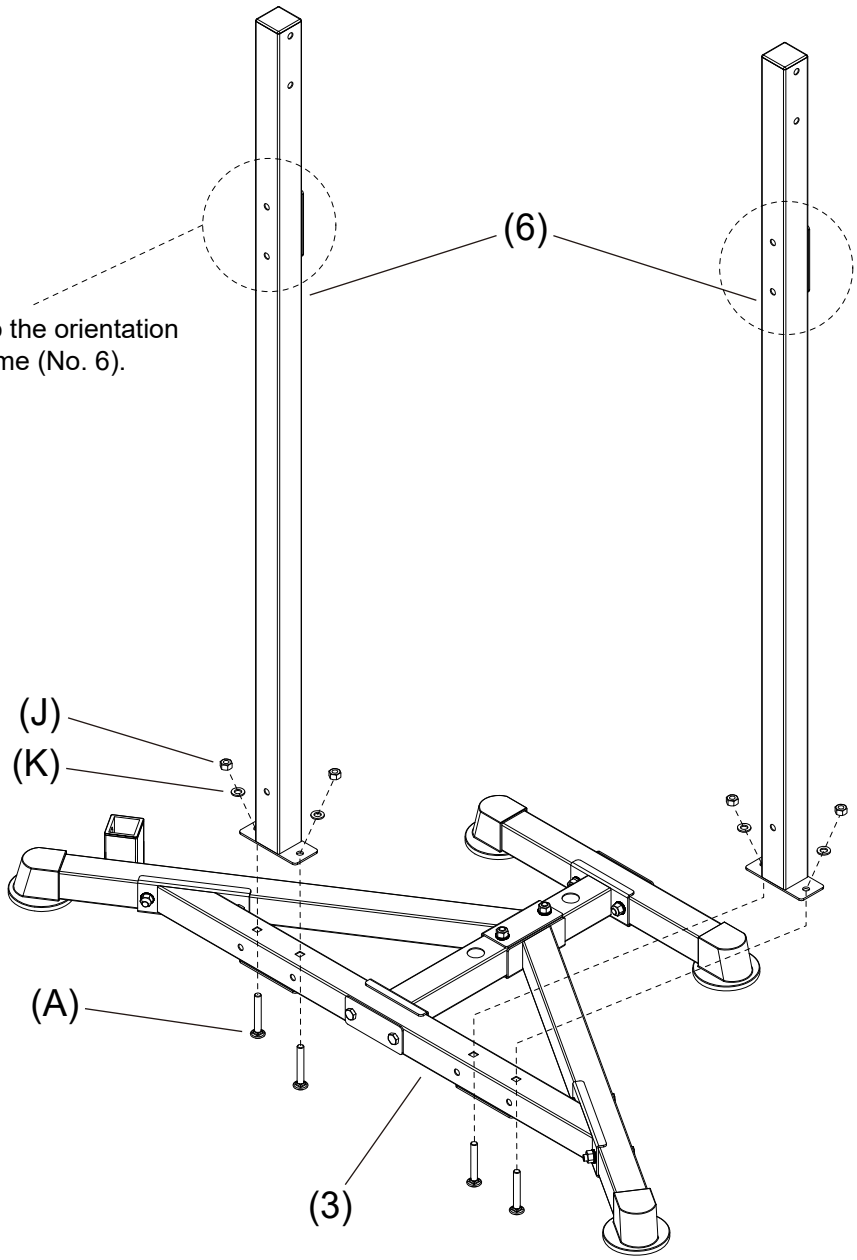


(J) x4

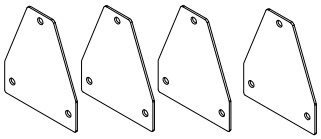


(K) x4

Note: Pay attention to the orientation of the upright frame (No. 6).



INSTALLATION STEP 3



(8) x2



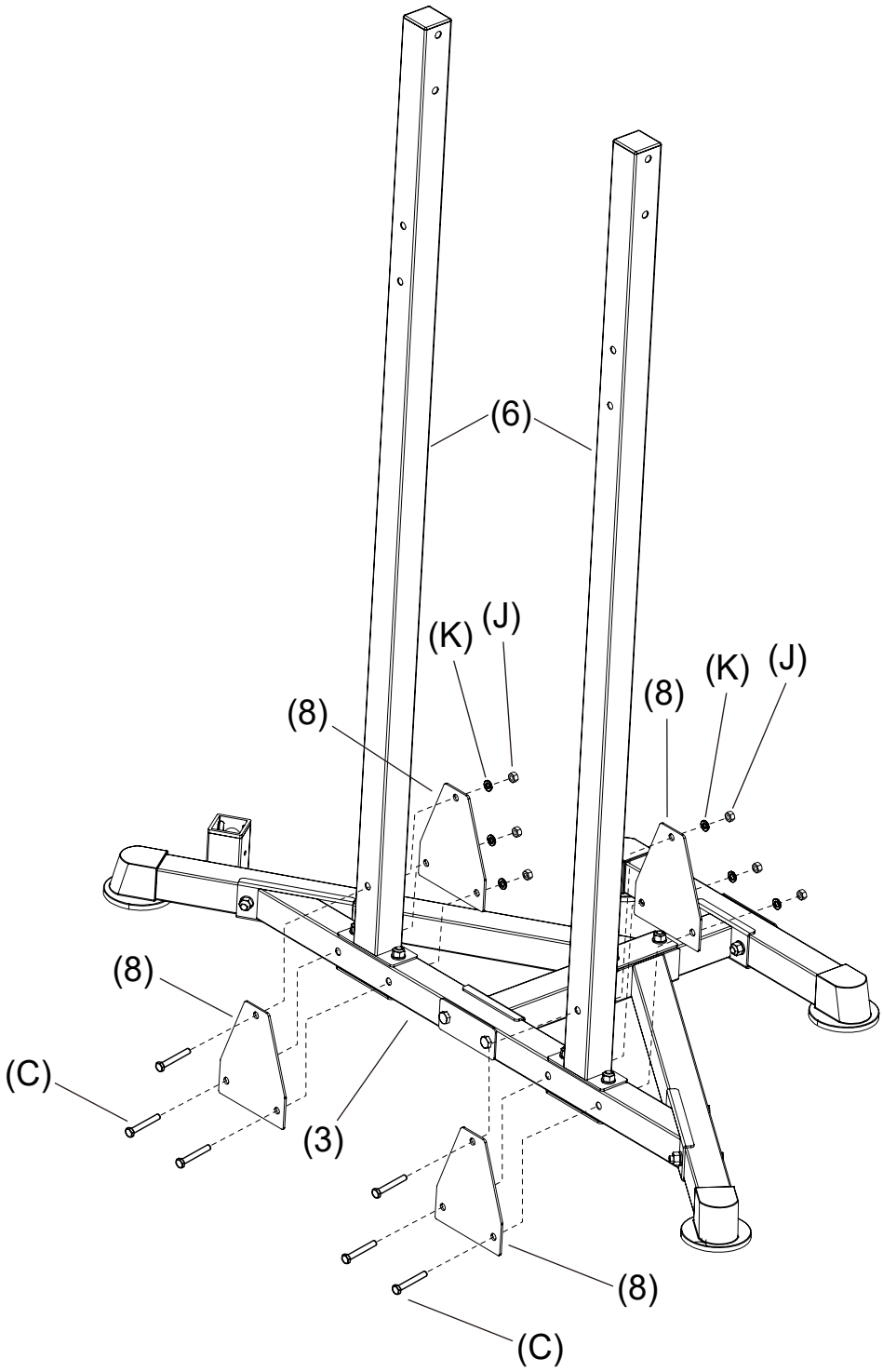
(C) x6



(J) x6

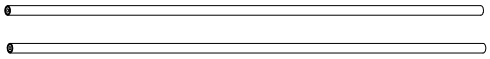


(K) x6



INSTALLATION STEP 3

2. Install the two guide rail rods (No. 7) onto the connecting tube (No. 2).



(7) x2



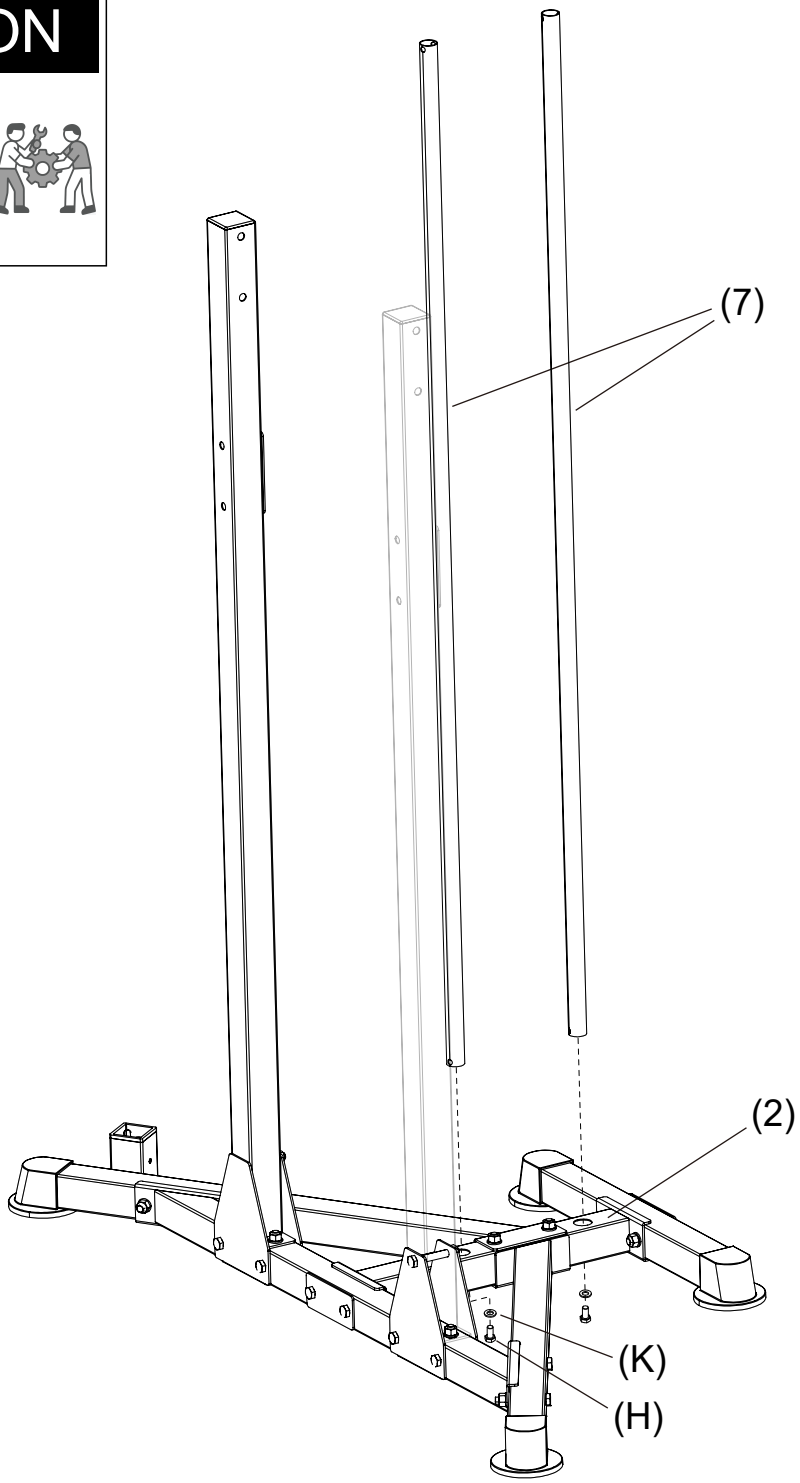
(H) x2



(K) x2

CAUTION

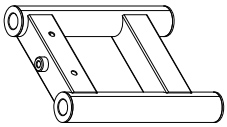
Two or more people are required for this assembly step to prevent tipping accidents.



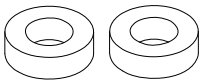
INSTALLATION STEP 4

4. Assemble the Weight Carriage Assembly

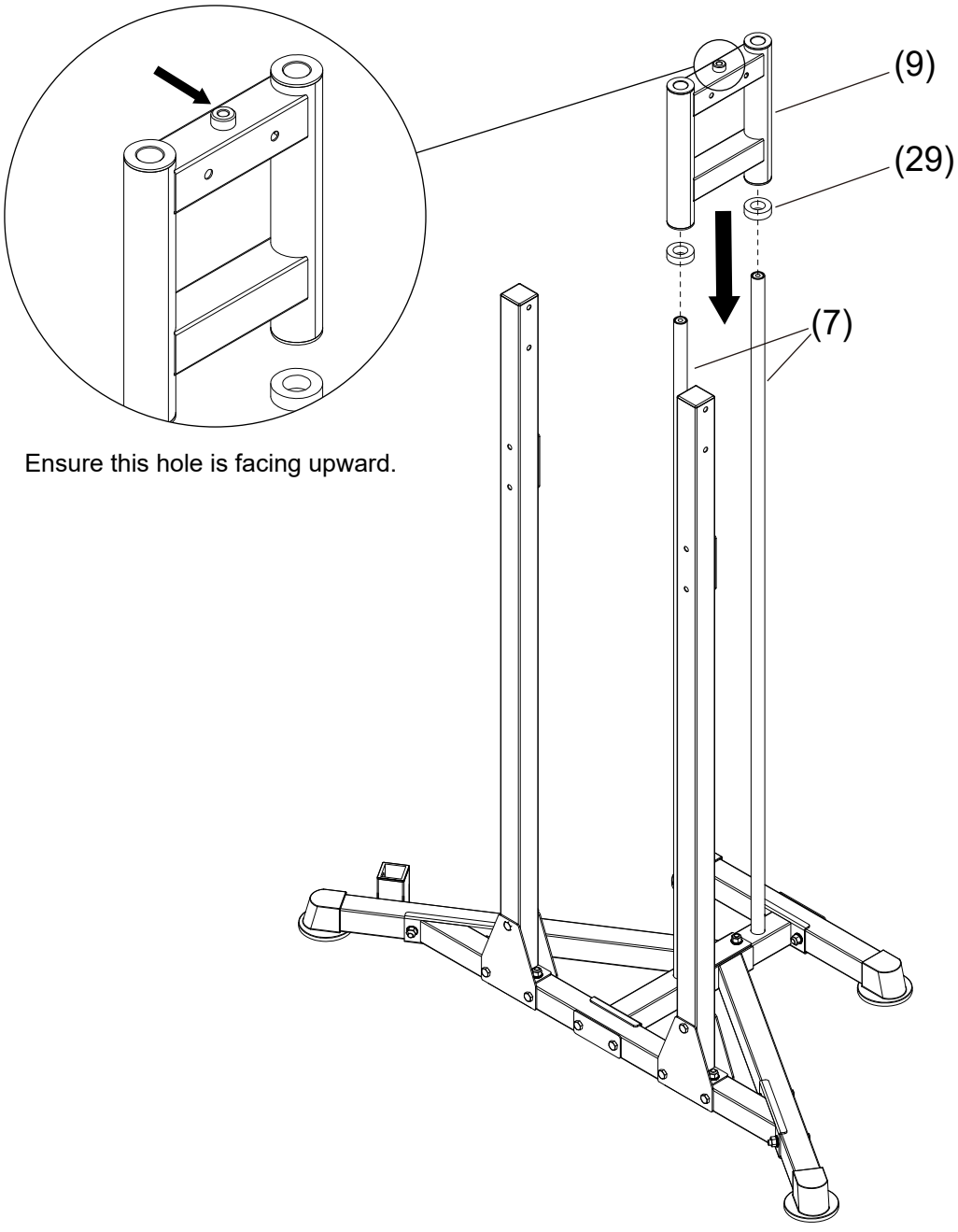
1. Slide the weight carriage (No. 9) and the two rubber bumpers (No. 29) onto the two guide rail rods (No. 7).



(9)



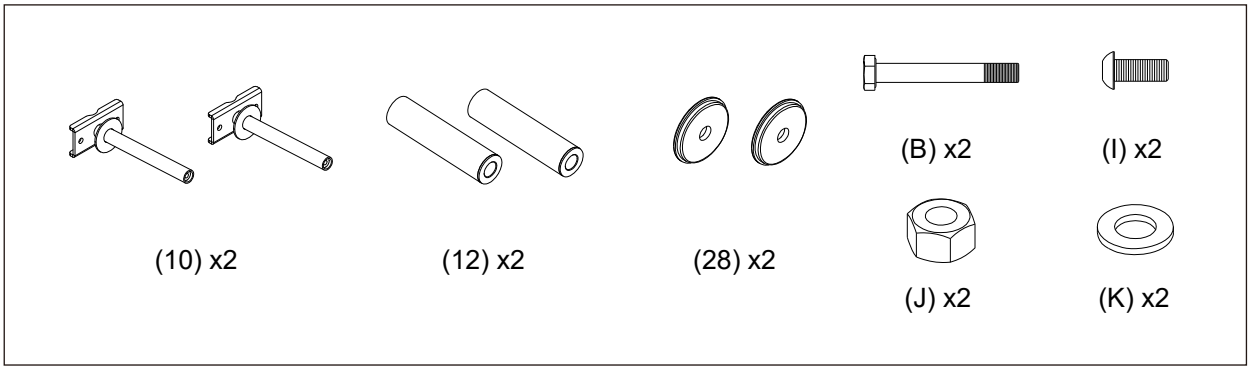
(29) x2

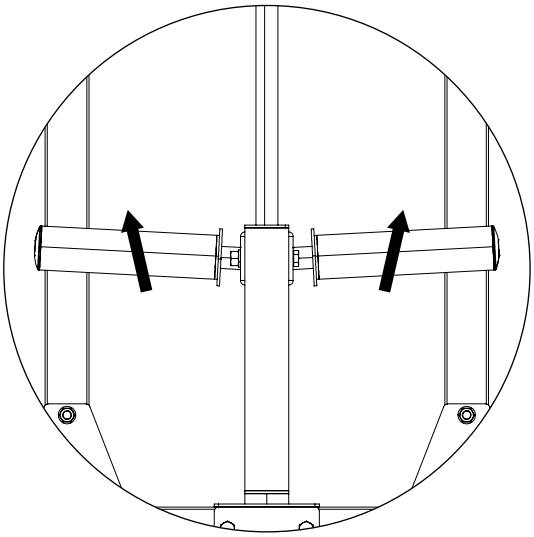


Ensure this hole is facing upward.

INSTALLATION STEP 4

2. Attach the two weight holders (No. 10), two weight holder sleeves (No. 12), and two weight holder end caps (No. 28) to the weight carriage (No. 9).



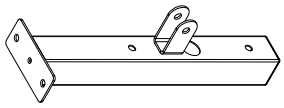


Ensure the weight plate holder faces upward after installation.

INSTALLATION STEP 5

5. Assemble the Top Pulley Support Structure

1. Secure the top pulley support tube (No. 13) to the two guide rail rods (No. 7).



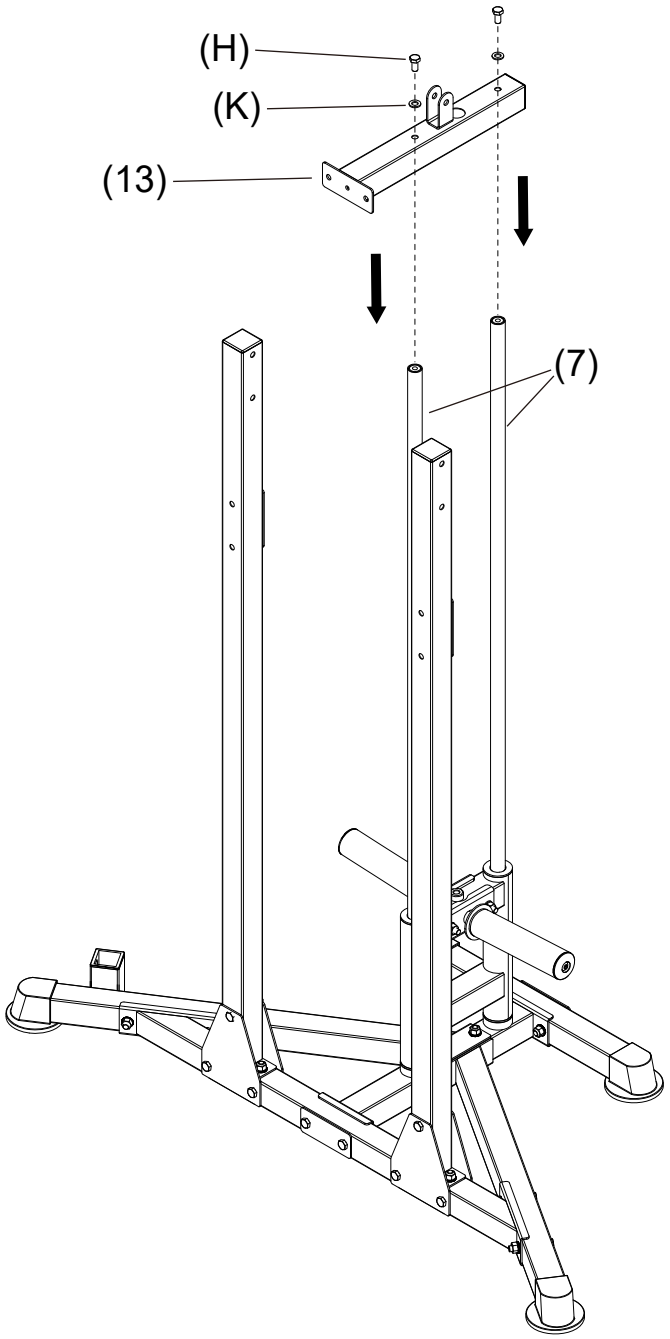
(13)



(H) x2

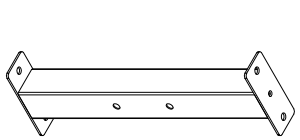


(K) x2

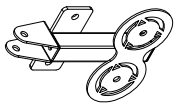


INSTALLATION STEP 5

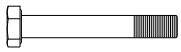
2. Attach the pulley mounting bracket (No. 15) and the top connecting tube (No. 14) to the top pulley support tube (No. 13).



(14)



(15)



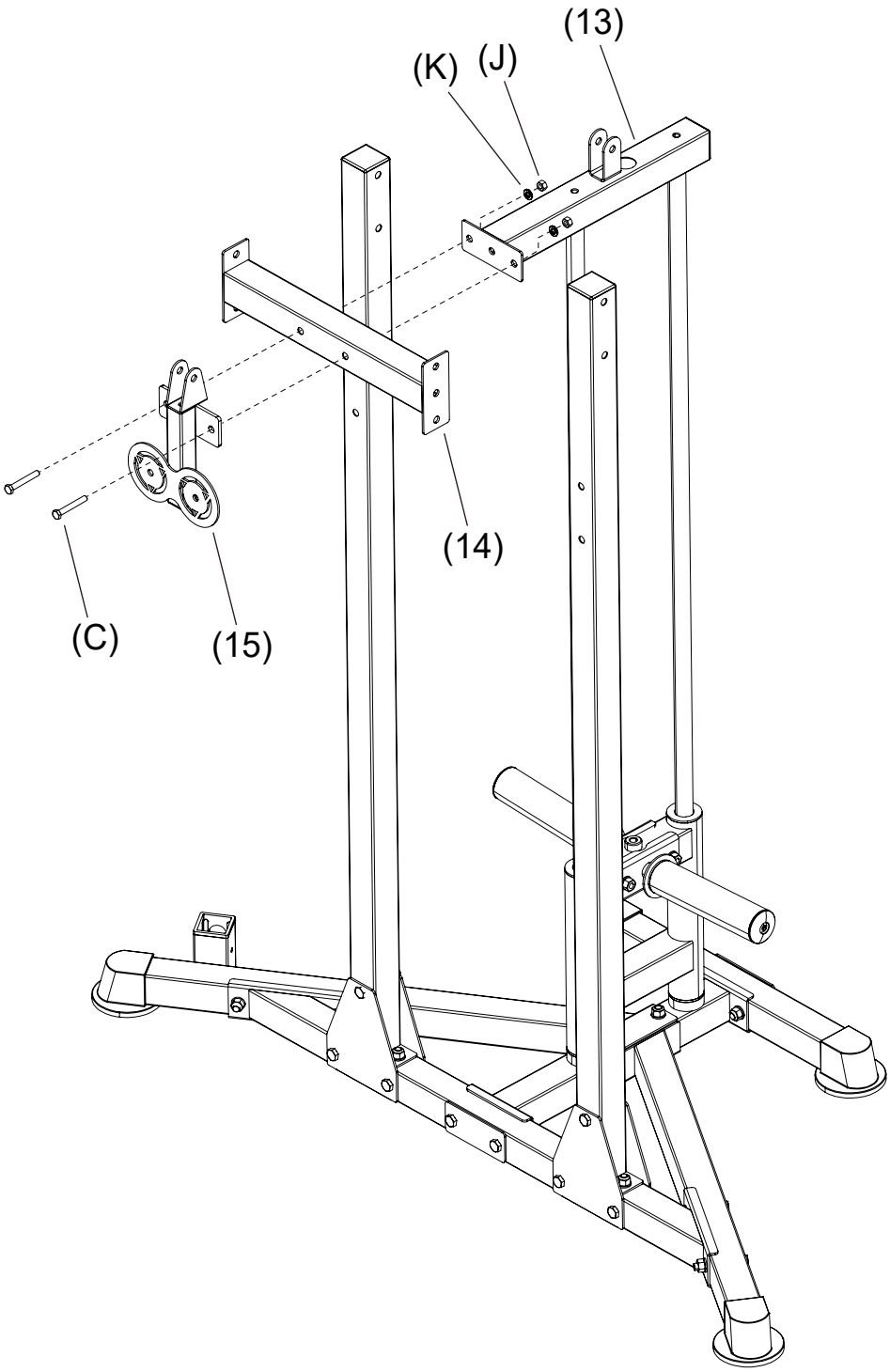
(C) x2



(J) x2



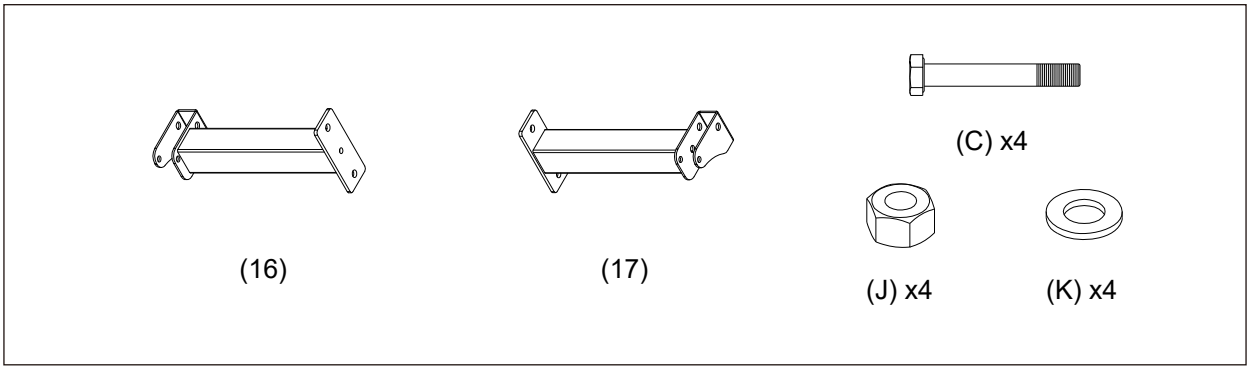
(K) x2

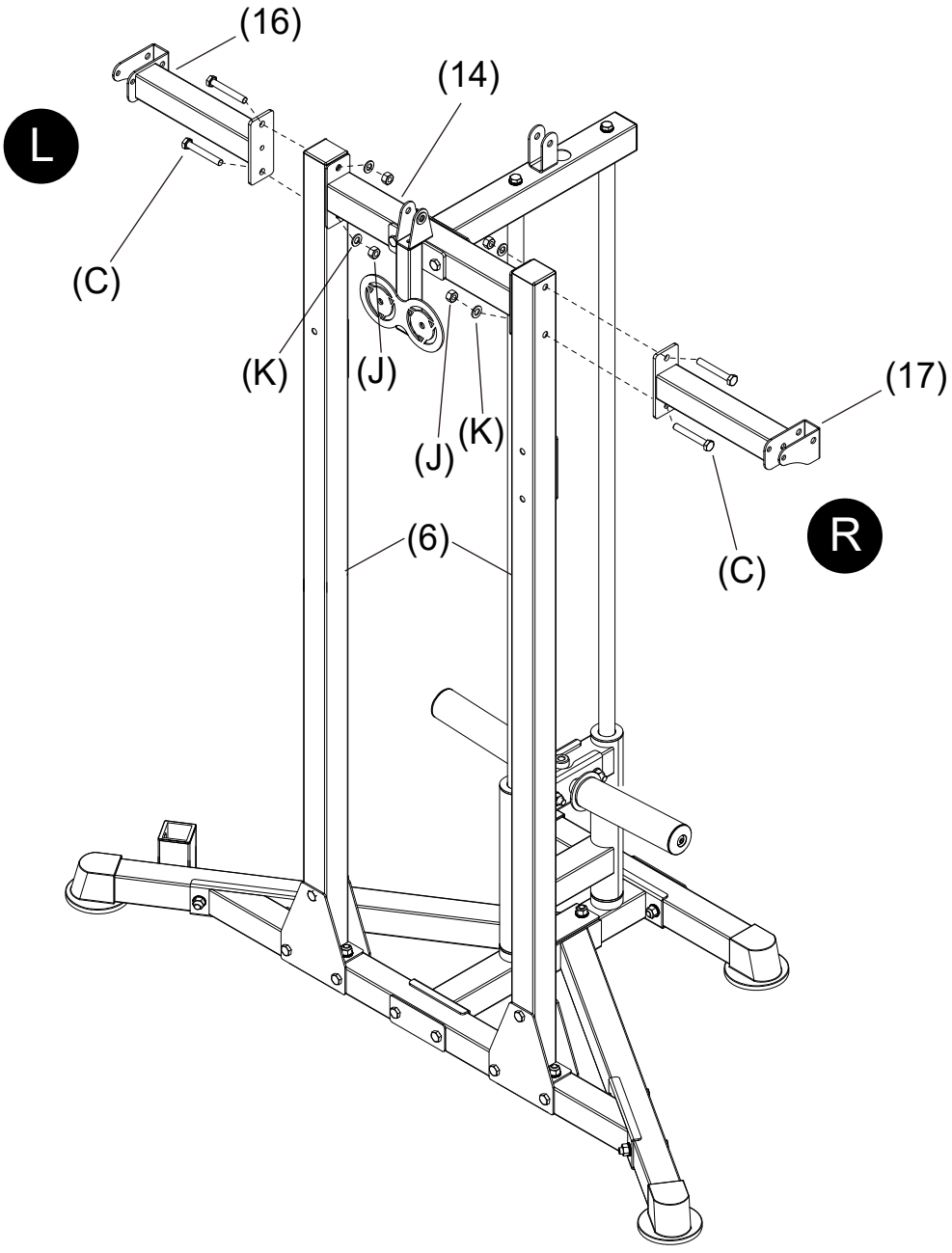


INSTALLATION STEP 6

6. Install the Handlebar Supports and Adjustment Disc

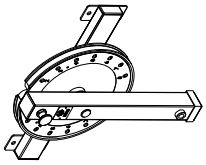
1. Attach the left handlebar support (No. 16) and the right handlebar support (No. 17) to the two upright frames (No. 6), then connect them to the top connecting tube (No. 14).



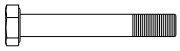


INSTALLATION STEP 6

2. Install the adjustment disc (No. 18) onto the two upright frames (No. 6).



(18)



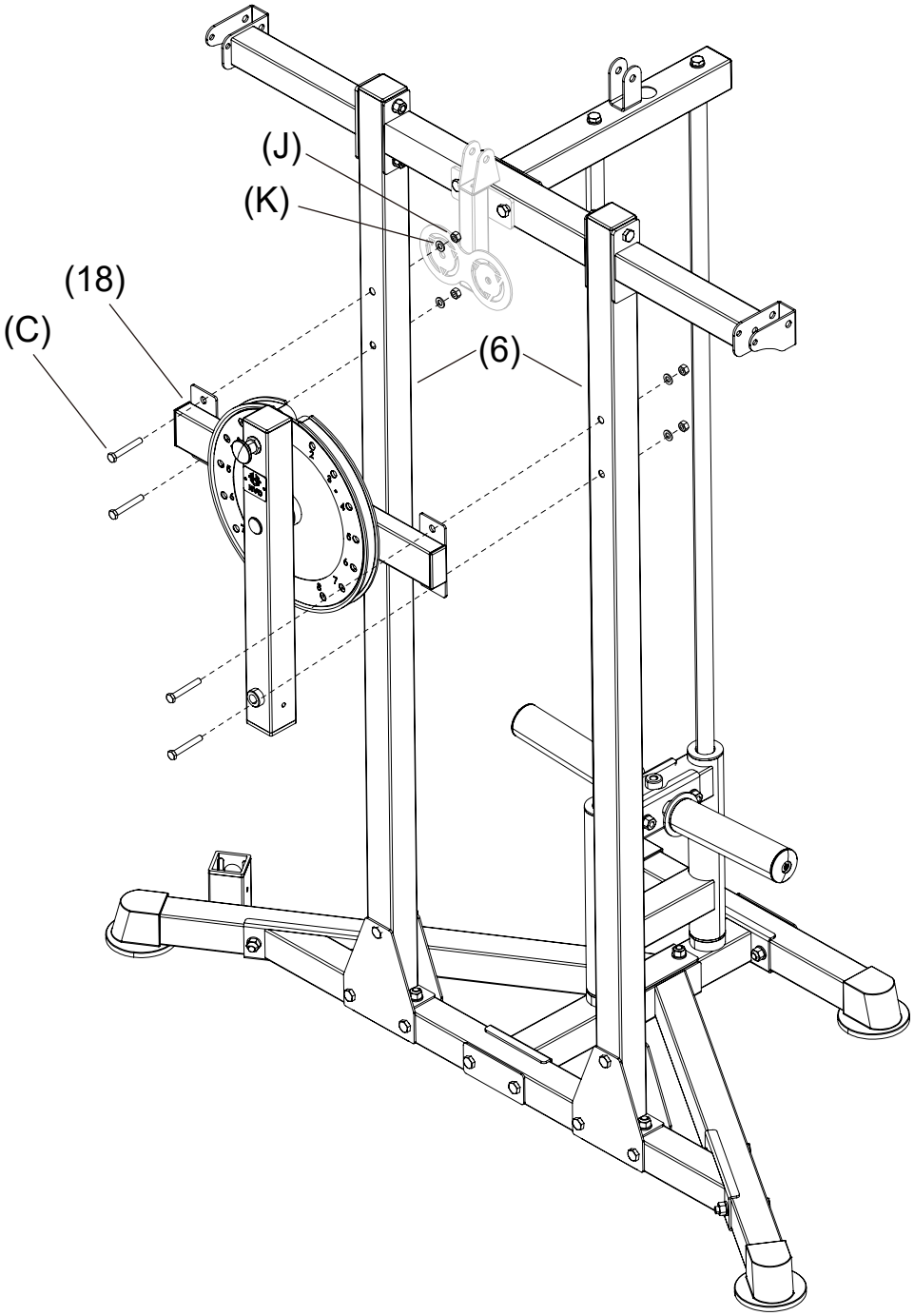
(C) x4



(J) x4



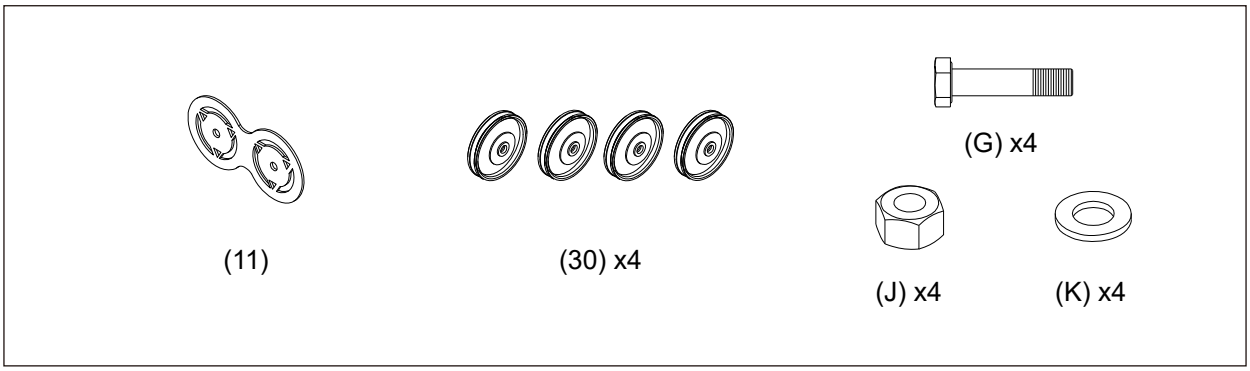
(K) x4

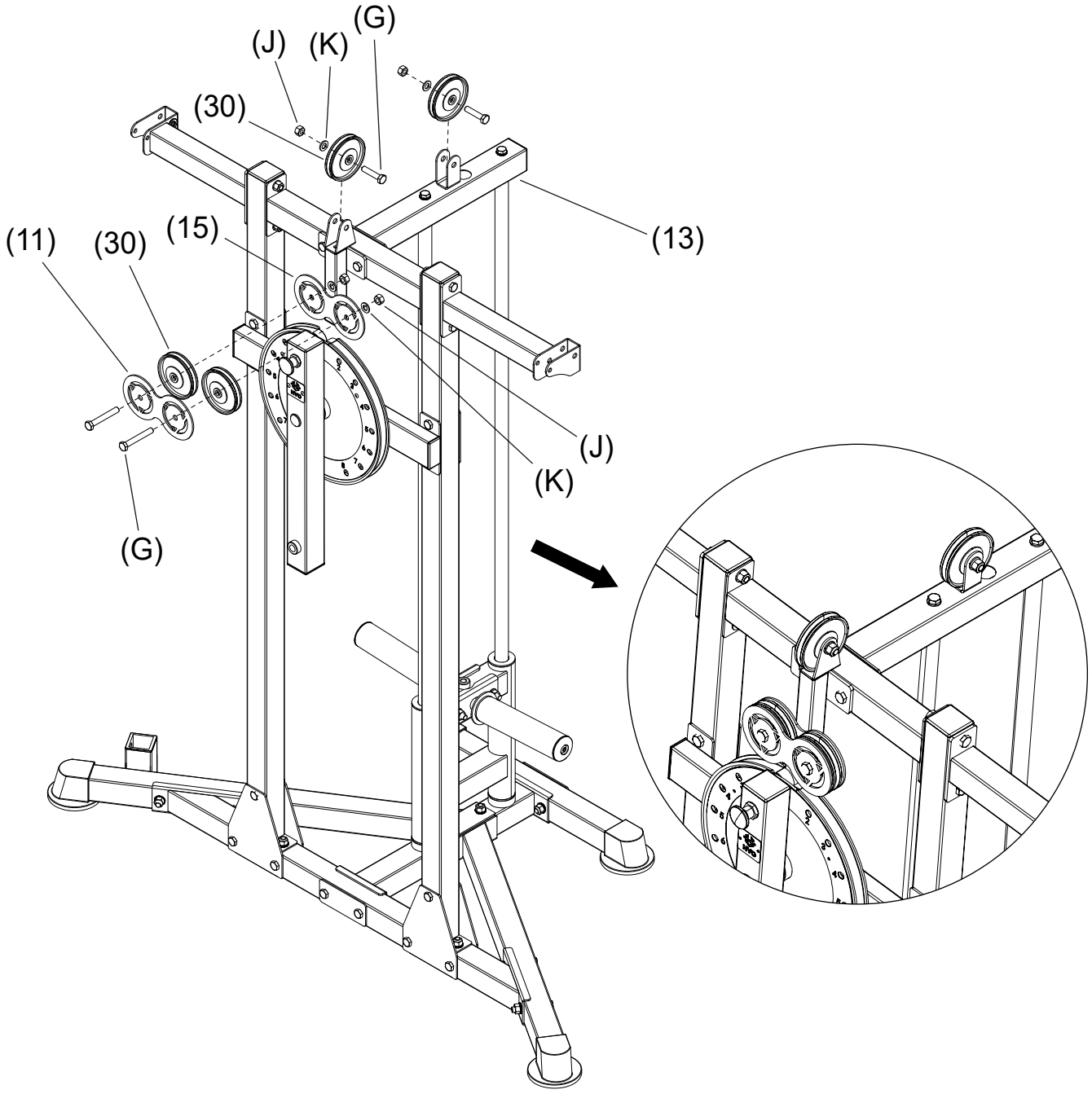


INSTALLATION STEP 7

7. Install the Pulleys and Cable

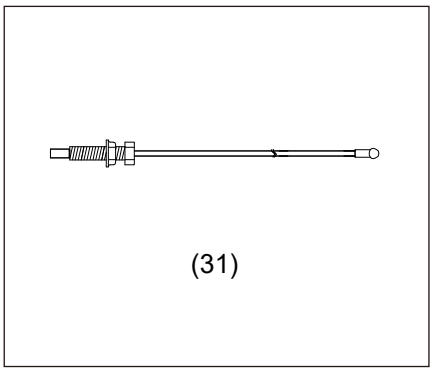
1. Install the pulley cover (No. 11) and three pulleys (No. 30) onto the pulley mounting bracket (No. 15), then install the remaining pulley (No. 30) onto the top pulley support tube (No. 13).

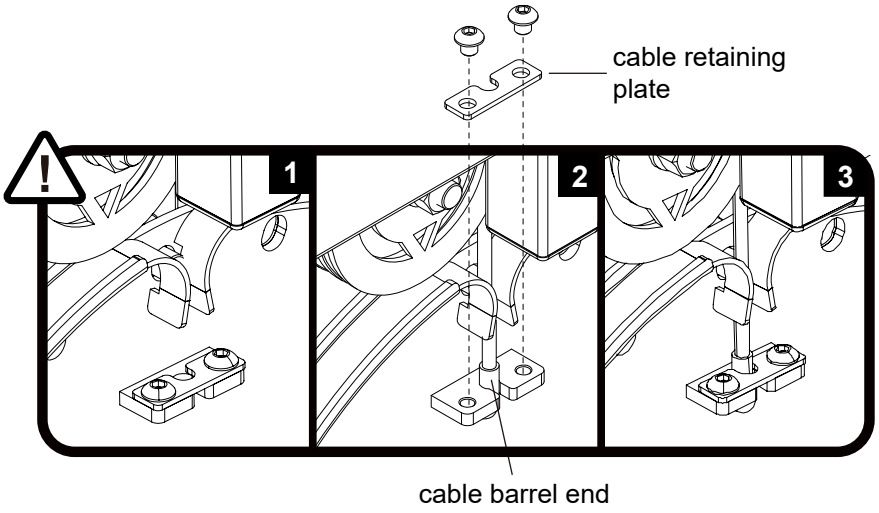


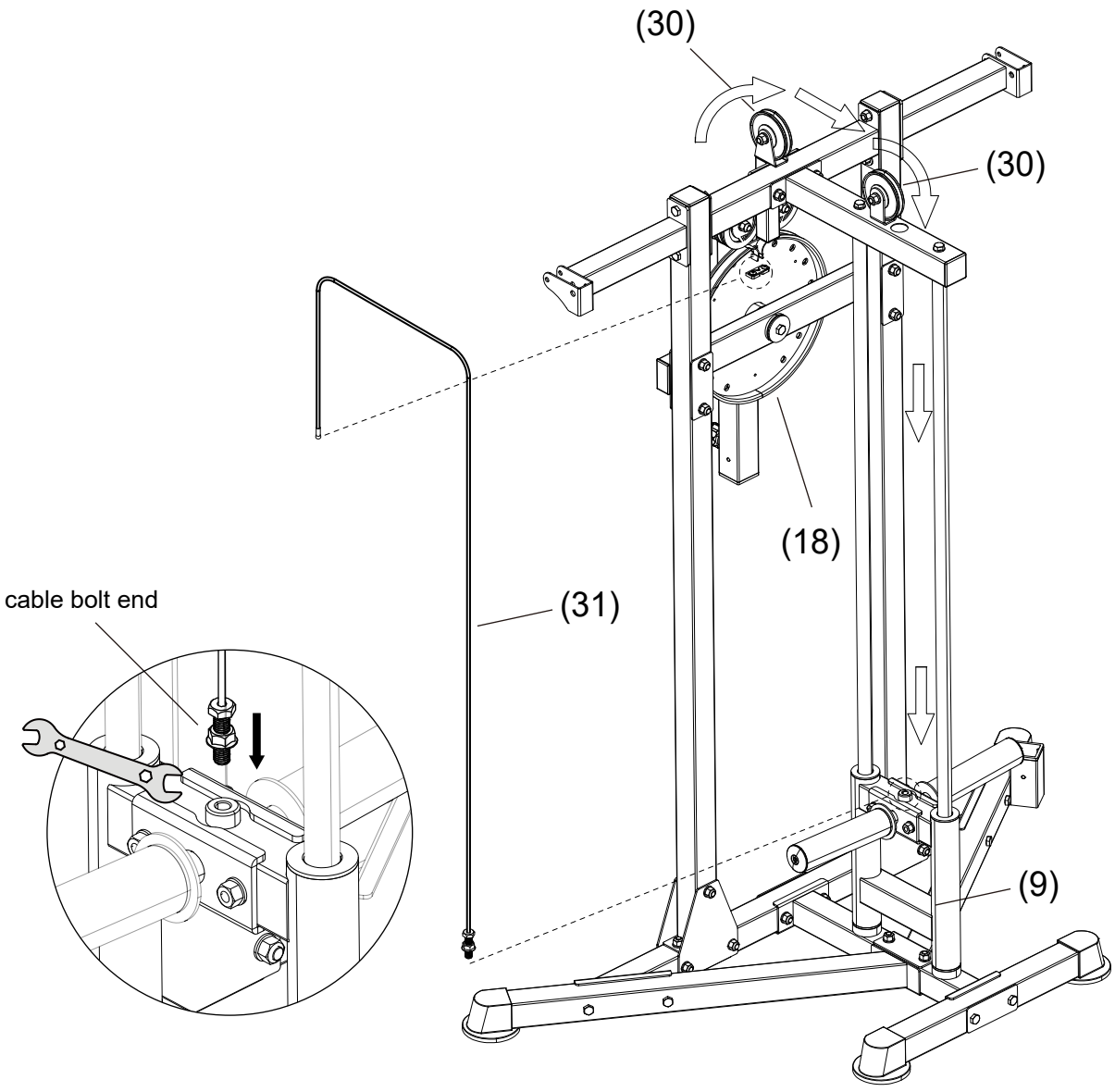


INSTALLATION STEP 7

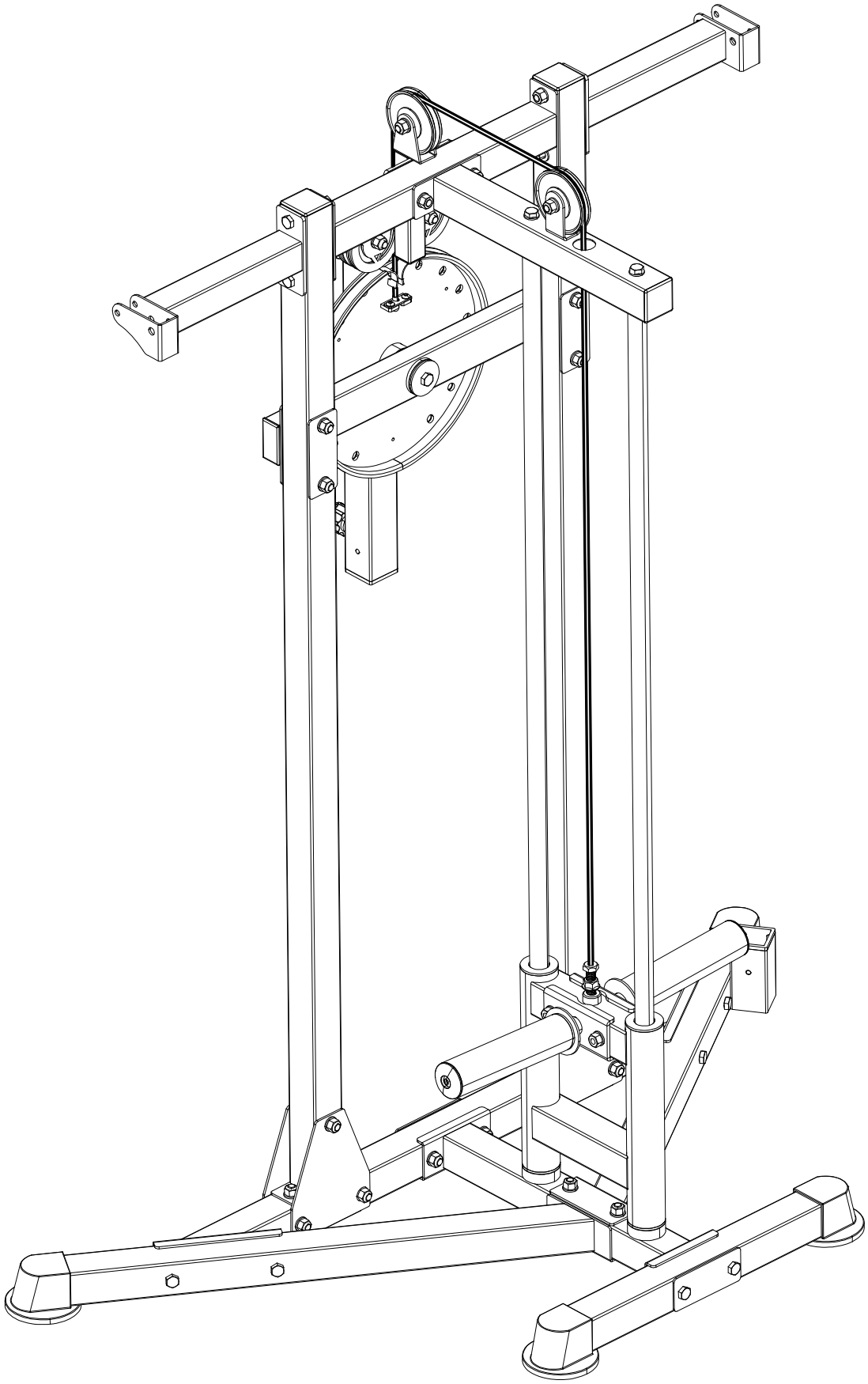
2. Before routing the cable (No. 31), secure the cable barrel end to the cable retaining plate located behind the adjustment disc (No. 18). Follow the arrow direction shown in the figure to route the cable, then secure the cable bolt end to the weight carriage (No. 9).







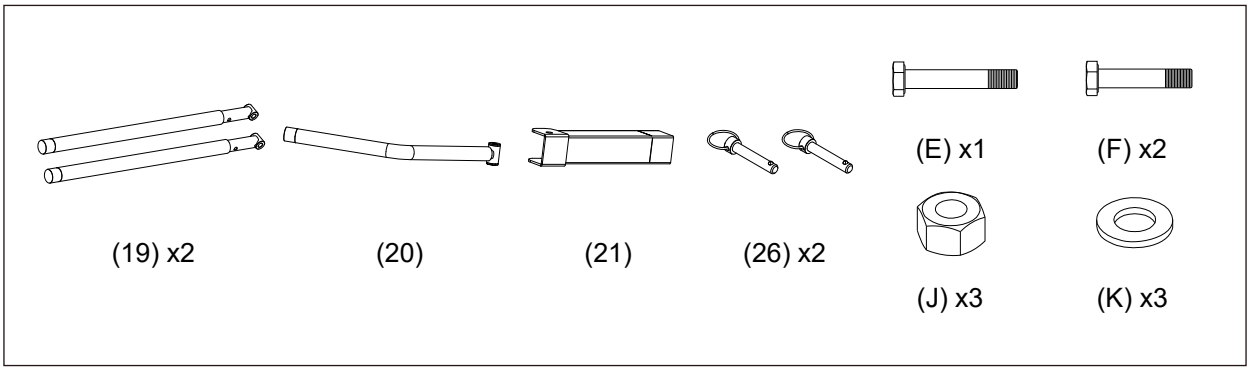
INSTALLATION STEP 7

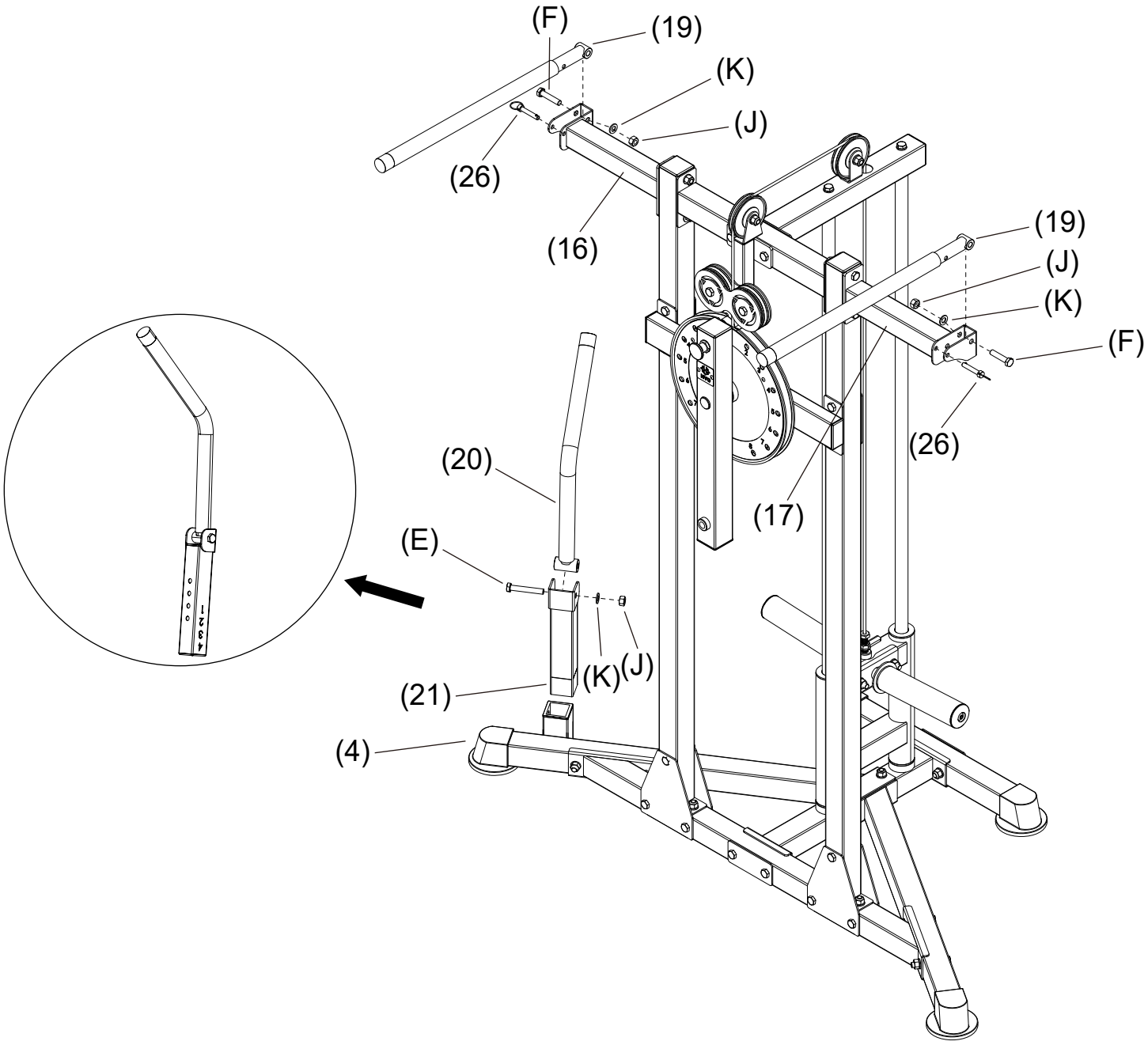


INSTALLATION STEP 8

8. Install the Handlebar and Accessories

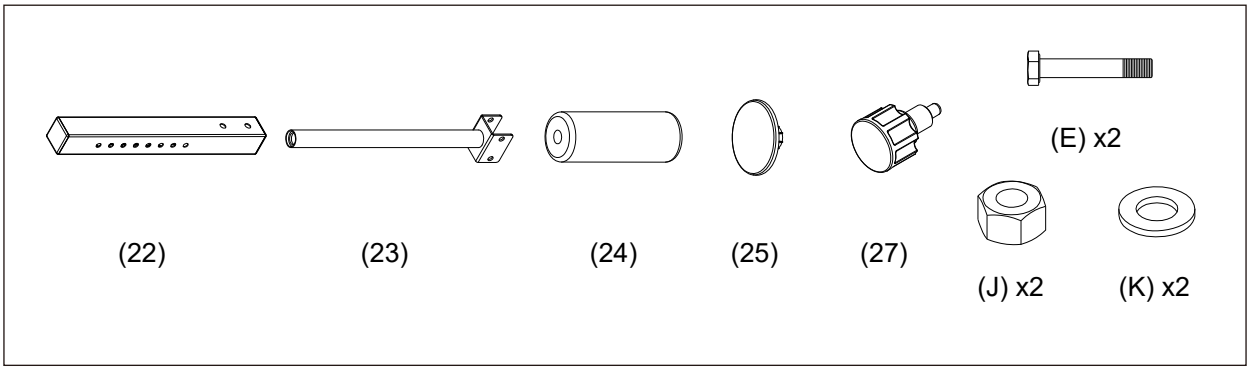
1. Attach the two handlebars (No. 19) to the left handlebar support (No. 16) and the right handlebar support (No. 17), then secure them with the two ring pins (No. 26).
2. Attach the exercise arm handle (No. 20) to the exercise arm tube (No. 21).

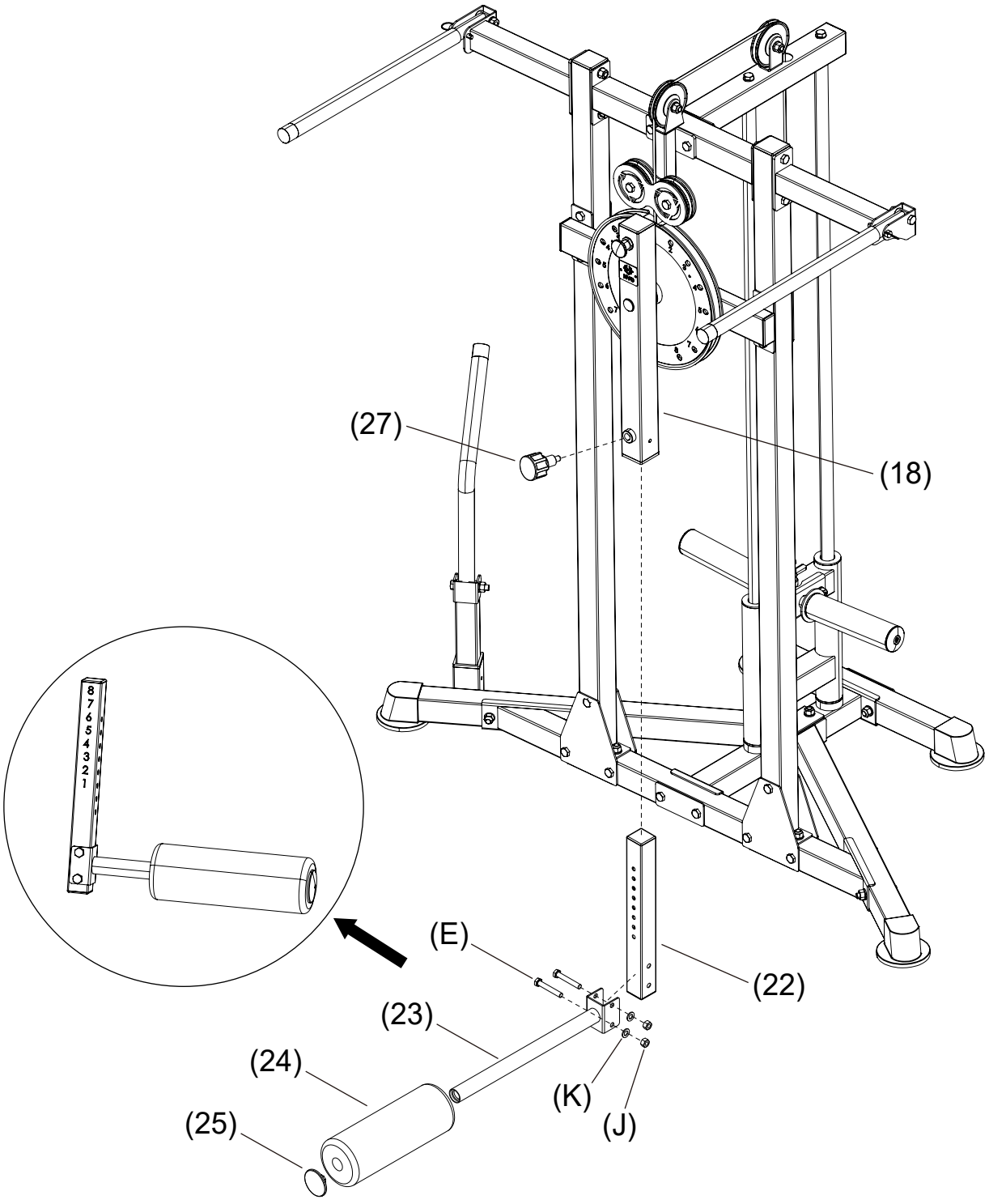




INSTALLATION STEP 8

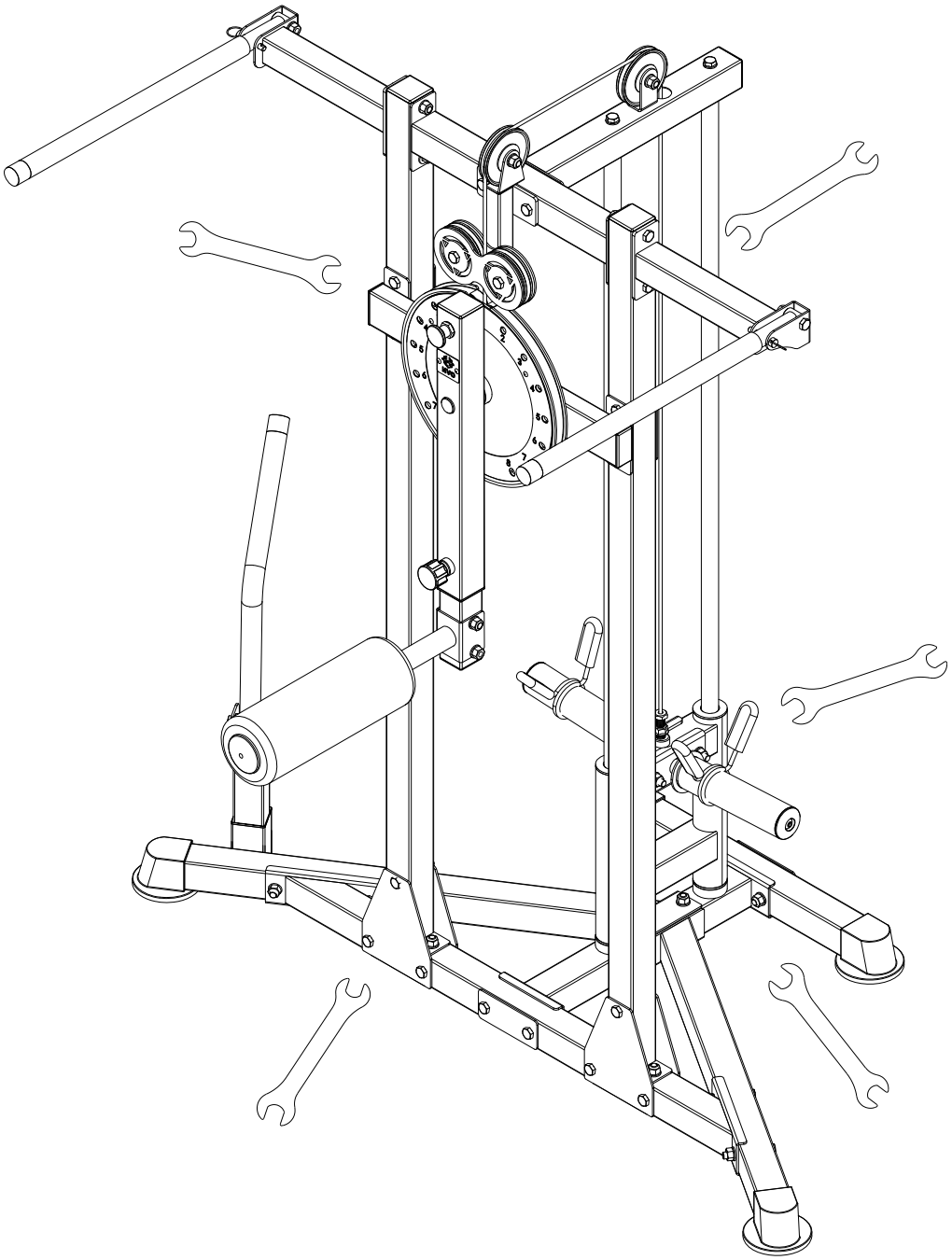
3. Install the leg pad tube (No. 23), foam roller (No. 24), and foam end cap (No. 25) onto the leg pad adjustment tube (No. 22).

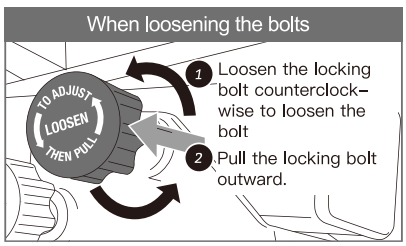


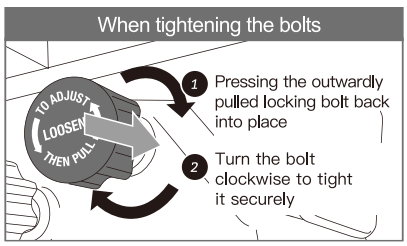


FINISH

After completing all steps, tighten all screws to ensure the machine is stable before use and exercise.

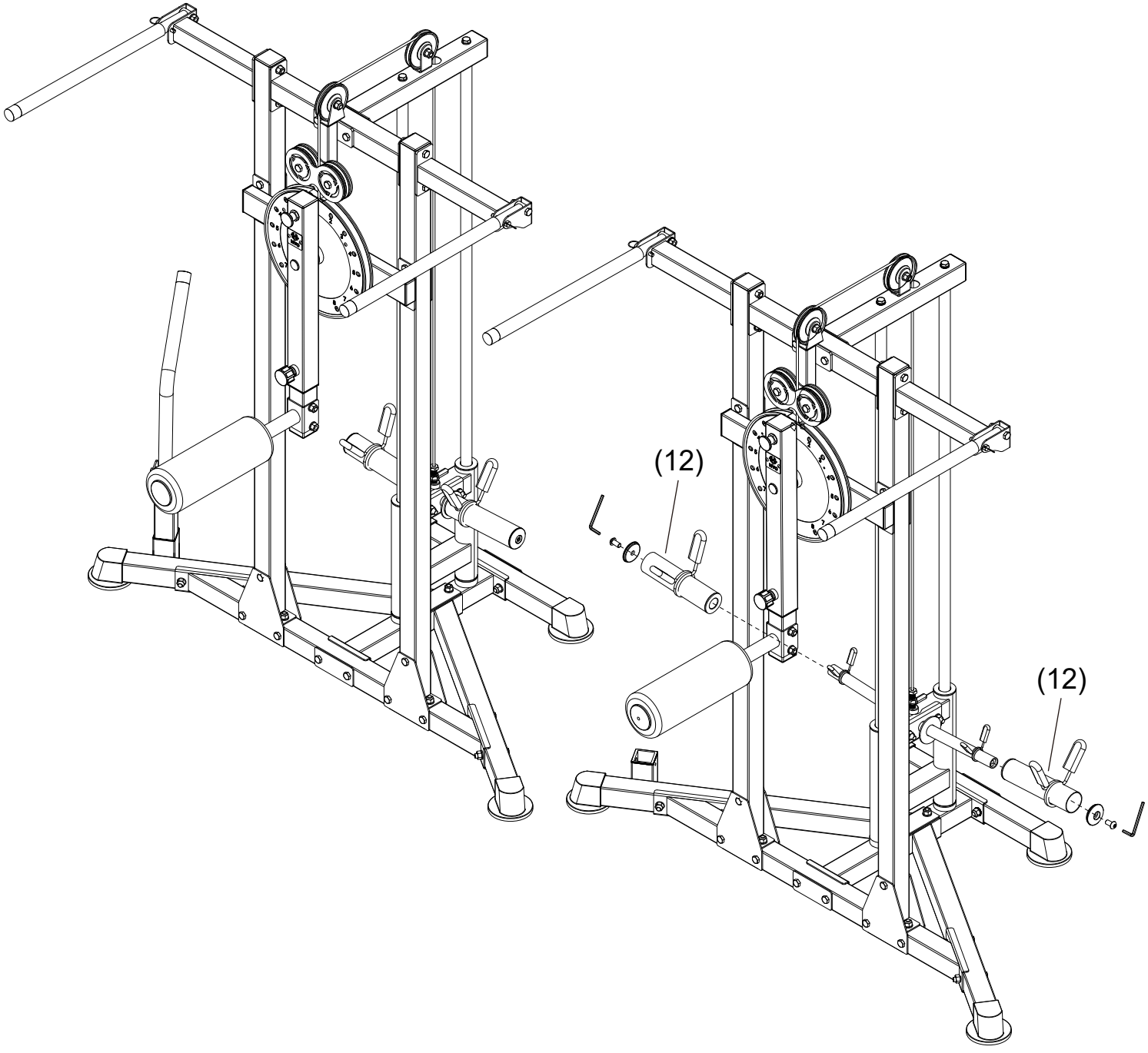






USAGE PRECAUTIONS

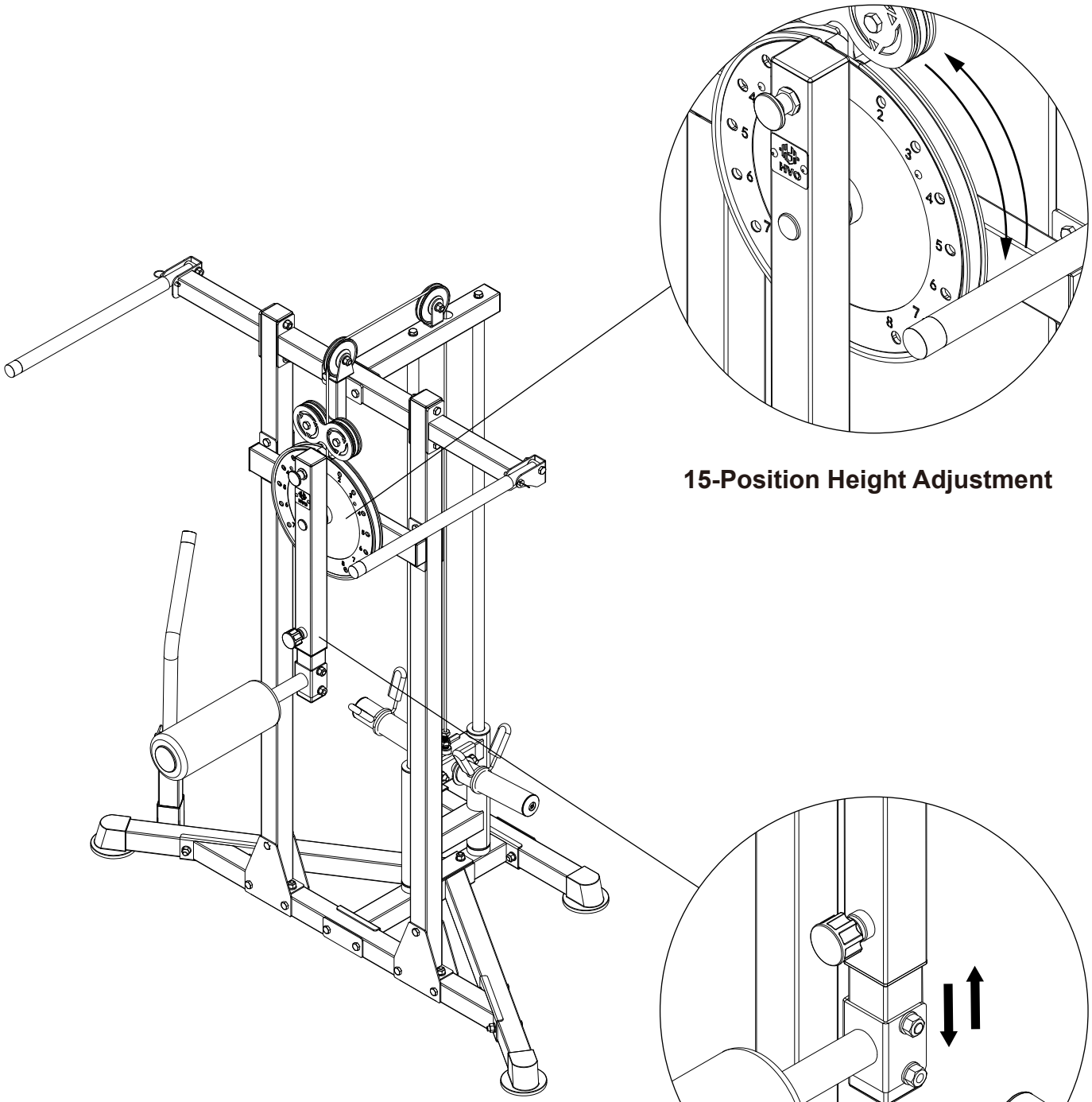
Note: To use weight plates with a 25 mm (1 inch) diameter hole, remove parts (12) using an L-shaped Allen key as shown in the figure below.



USAGE PRECAUTIONS

Leg Roller Pad Adjustment

1. Pull and rotate the adjustment disc (No. 18) to the desired position, ensuring the locking pin is fully engaged.
2. Slide the leg roller pad to the proper height and tighten the securing knob.



15-Position Height Adjustment

8-Position Height Adjustment

USAGE PRECAUTIONS

Hip Flexion



Start



Finish

Hip Extension



Start



Finish

Hip Abduction



Start



Finish

Hip Adduction



Start

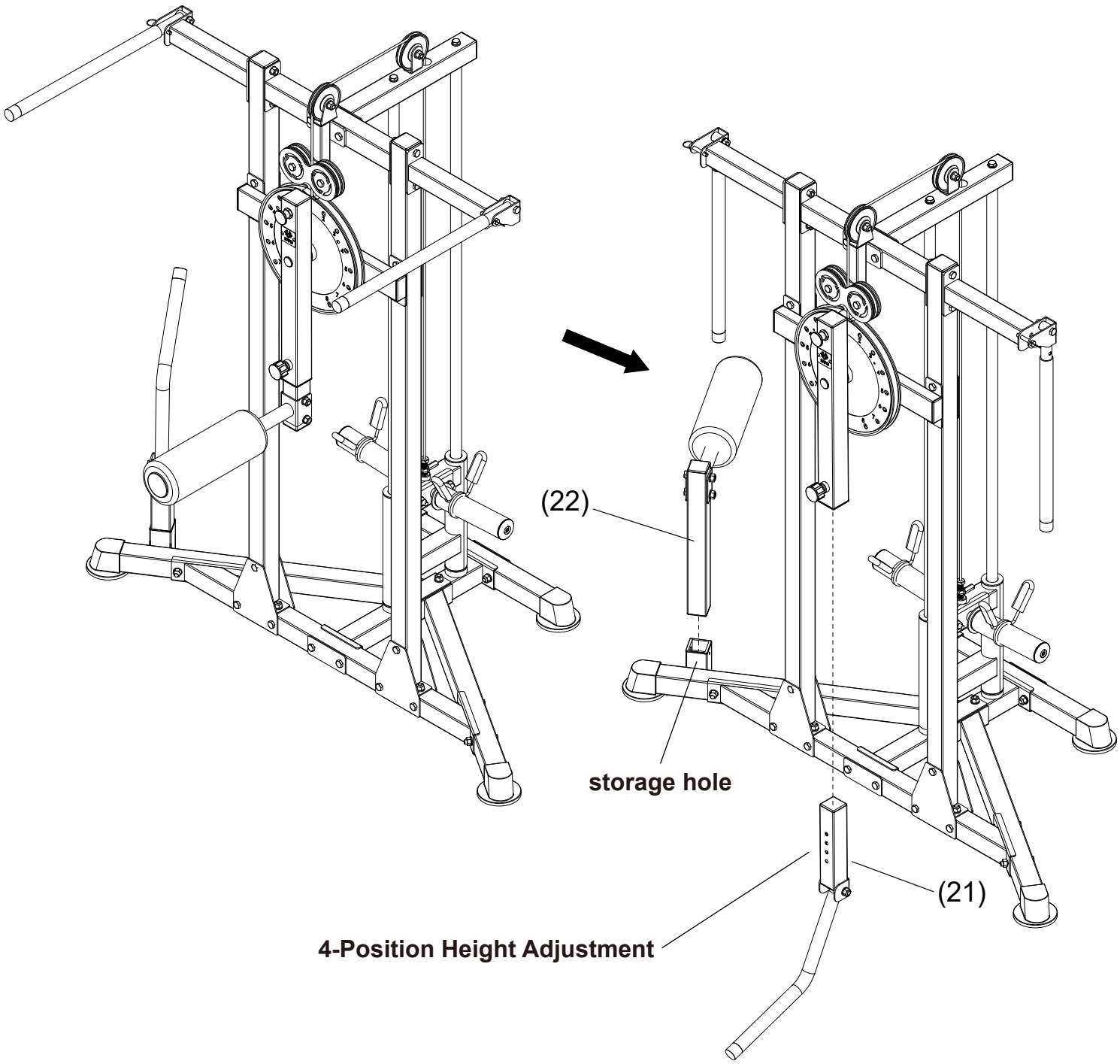


Finish

USAGE PRECAUTIONS

How to Replace the Exercise Arm

1. Remove the foam roller and place it into the storage hole on the left foot tube (No. 4).
2. Attach the exercise arm to the adjustment disc (No. 18).



Standing Lateral Raise



Start



Finish

Bent-Over Chest Fly



Start



Finish

DEAR SIR/MADAM.

Thanks for your order of product at HVO ! We hope you are satisfied with our products and service.

Share Your HVO Fitness Journey & Get Rewarded!
We'd love to see your HVO exercise machine in action!
Share your photos or videos of:

Favorite workout routines
Creative ways to use your equipment



How to participate:
Post to YouTube / Instagram / Facebook / Reddit

Tag us:
Facebook: @HVO
Instagram: @HVO Fitness
YouTube: @HVO-Fitness
Reddit: #HVOFitness / #HVOFitnessCommunity

Scan the Massager QR Code to Contact **HVO Fitness**, or Email Your Order # + Photo/Video Link/Screenshots to: **service@hvofitness.com**
Share your thoughts with videos and get rewarded with **$30-$50** via PayPal!

Your insights could make a difference!

Scan the QR code to contact **HVO Fitness**, or email your order number to **service@hvofitness.com** to register your product. Once you activate your warranty, you will receive an additional 180 days of coverage on top of the standard warranty, giving you a full year of peace of mind for your purchase.

Youtube: HVO **HVO Fitness** **Instagram: HVO**



Messenger QR Code Not Working?
Search **HVO Fitness** on Facebook and click Send Message to contact us.

NOTICE:

If you are not satisfied with the Product, please reach out to us and we will reply you within 24 hours. We strive to provide the best possible service to our custom ers. Your satisfaction is important.

USAGE PRECAUTIONS

1. Training Plan & Tips

Training Frequency

Experts recommend doing weight training 3 to 4 days a week. You will of course reach your training target quicker if you train more regularly. Make sure that you allow for sufficient breaks in your training plan to give your body time to recover and regenerate. After each training session you should take at least a one-day break. The rule of “less is often more” even applies to fitness and weight training.

Trainings Records

To optimise your training and make it as effective as possible you should work out a training plan, before you start training, which you either write down or create a table for in your computer. Here you should make a record of training session and how you feel during the training session.

Here is a recommende weekly plan.

CALENDAR WEEK:_____ YEAR: 20____						
Date	**Exercise**	**Sequence 1**	**Sequence 2**	**Sequence 3**	**Sequence 4**	**Comments**
		___ lb ___Rep	___ lb ___Rep	___ lb ___Rep	___ lb ___Rep	
		___ lb ___Rep	___ lb ___Rep	___ lb ___Rep	___ lb ___Rep	
		___ lb ___Rep	___ lb ___Rep	___ lb ___Rep	___ lb ___Rep	
		___ lb ___Rep	___ lb ___Rep	___ lb ___Rep	___ lb ___Rep	
		___ lb ___Rep	___ lb ___Rep	___ lb ___Rep	___ lb ___Rep	
		___ lb ___Rep	___ lb ___Rep	___ lb ___Rep	___ lb ___Rep	
		___ lb ___Rep	___ lb ___Rep	___ lb ___Rep	___ lb ___Rep	

Explanation of Terms:

Weight training exercises are usually made up of three or four training sequences. Each training sequence is normally made up of 10 to 12 repetitions of an exercise. At the end of each training sequence you should have a 1 to 2-minute recovery break.Normally the weights used in training are increased from sequence to sequence.

A Training Session could be as follows:

1. Training Sequence	Training Weight 40 lb	10 Repetitions Break	1 Minute
2. Training Sequence	Training Weight 50 lb	10 Repetitions Break	1 Minute
3. Training Sequence	Training Weight 60 lb	10 Repetitions Break	1 Minute
4. Training Sequence	Training Weight 70 lb	10 Repetitions Break	1 Minute

2. Training Recommendations

Preparation Before Training
Before you start training make sure that not only your training device is in perfect condition, your body must also be pre-pared for training. Therefore, if you have not done any endurance training for some time, you should consult your GP and undergo a fitness check-up. Also discuss your training target; they will certainly be able to give you valuable advice and information. This applies to people who are over 35, have problems with overweight, heart or circulatory system problems.

Training Plan
Essential to effective, target orientated, and motivating training is to have a forward-looking trainings plan. Plan your fitness training as an integral part of your daily routine. If you don’t have a fixed plan, training can easily interfere with regular commitments or continually be put off to another unspecified time.

Warm-Up Before Training
Warm-up on your training device for 3-5 minutes at minimum resistance. This will best prepare your body for the up-coming exertion in training.

Cool-Down After Training
Do not just get off your training device immediately the training session is finished. Like with the warm-up stage you should continue for 3-5 minutes at minimum resistance to cool down. After training you should stretch your muscles thoroughly.

Training Safety and Equipment Handling

1. Before starting your training session, ensure that all weight stacks, external counterweights, and adjustable parts are correctly installed and securely fixed.
2. Only add or remove weight plates when the equipment is stationary and on a stable surface.
3. Use two hands and a stable stance when handling weight plates. Avoid overreaching or sudden movements.
4. Make sure all weight plates are fully seated on their designated posts and secured with locking pins before beginning any exercise.
5. Keep fingers, hands, and other body parts clear of moving parts while installing or removing weights.
6. Never attempt to lift or remove weights that exceed your personal strength limits.
7. Regularly inspect the equipment for wear or damage, especially cables, pulleys, pins, and weight stack guides. If any issues are found, stop using the equipment immediately and contact Customer Service.

USAGE PRECAUTIONS



Front Thigh Muscles
Support yourself with your right hand against the wall or on your training device. Bend your knee and raise your left foot backwards so you can hold it with your left hand. Your knee should be pointing straight down to the floor. Pull your leg backwards until you feel a light pulling in your thigh muscles. Hold this position for 10 to 15 seconds. Let your foot go and stand it back on the floor. Repeat the exercisewith your right leg.



Inner Thigh Muscles
Sit on the floor. Pull the soles of your feet together in front of you raising your knees slightly. Grasp the upper sides of your feet and place your elbows on your thighs. Press your thighs down towards the floor with your arms until you feel a light pulling in your thigh muscles. Hold this position for 10 to 15 seconds. Make sure to keep your upper body straight throughout the exercise. Release the pressure from your thighs and slowly stretch out your legs to the front. Stand up slowly steadily.



Legs, Calves and Buttocks
Sit on the floor. Stretch out your right leg and bend your left leg to place the sole of your foot on your right thigh. Bend your top body over so you can stretch out your right hand to touch your right toes. Hold this position for 10 to 15 seconds. Let go of your toes and sit slowly and steadily up straight again. Repeat this exercise with your left leg.



Leg and Lower Back Muscles
Sit on the floor with your legs stretched out. Stretch forward with your hands and try to grasp the tips of your toes with both hands. Hold this position for 10 to 15 seconds. Let go of your toes and slowly and steadily sit back up straight again.

WARRANTY

To register your product, please email your order number and a screenshot of your order to **service@hvofitness.com** This step ensures that your product is properly registered in our system and activates your warranty.

❶ If you encounter any issues with your product, you can return new and unopened items within 30 days of delivery for a full refund or replacement.

❷ Register your product by sending your order number to our dedicated after-sales email address at **service@hvofitness.com** Upon warranty activation, you'll receive our standard 6-month warranty plus an additional 180 days, providing you with one year of coverage.

❸ During the warranty period, repairs (excluding consumables) are free, but customers are responsible for round-trip shipping costs.

❹ If your product's warranty expires, we'll provide and use stock accessories to the best of our ability to assist with repairs (charges may apply).

❺ Modifying the product yourself and attempting repairs will void the warranty.

❻ Due to distribution processes, the product may experience some friction and rough handling during shipping. We recommend keeping the packaging box in case a return is necessary. Without the packaging material, returns may not be possible.

Product Details	
Item name	HVO STANDING HIP ABDUCTION MACHINE
Model	HA309
Contains	HVO STANDING HIP ABDUCTION MACHINE *1 + INSTRUCTIONS *1

Harness Vitality with HVO

Danke, dass Sie das HVO-Produkt gekauft haben.

Brand Story

HVO fördert einen gesunden und aktiven Lebensstil, was sich in unserem Markennamen widerspiegelt, der für Gesundheit, Vitalität und Optimismus steht. Bei HVO glauben wir, dass Fitness etwas Persönliches ist. Deshalb definieren wir das Training neu, indem wir die Kraft von professionellem Krafttraining direkt zu Ihnen nach Hause bringen. Kein Warten, kein Teilen, keine Kompromisse – nur Sie, Ihre Ziele und die Ausrüstung, die Ihnen hilft, sie zu erreichen. Wir spezialisieren uns darauf, das Potenzial des anaeroben Krafttrainings freizusetzen, um jeden Muskel zu aktivieren, jede Grenze zu überwinden und schneller Ergebnisse zu erzielen. Ob Sie Ihren Körper formen, pure Kraft aufbauen oder einfach die stärkste Version Ihrer selbst werden möchten – HVO ist Ihr Partner auf diesem Weg.

Ihr Fitnessraum. Ihre Regeln.
Willkommen in der Zukunft des persönlichen Krafttrainings. Willkommen bei HVO.

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

Bitte lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt zusammenbauen und in Betrieb nehmen. Bei der Entwicklung dieses Geräts stand die Sicherheit an erster Stelle. Es ist wichtig, dass Sie dieses Benutzerhandbuch aufbewahren, keine Sicherheitsaufkleber von der Maschine entfernen und den Originalkaufbeleg für spätere Nachforschungen aufbewahren.

⚠ Wichtige Sicherheitshinweise

Bitte lesen und verstehen Sie alle Warnhinweise auf diesem Gerät sorgfältig. Lesen Sie die Montageanleitung sorgfältig durch und verstehen Sie sie.

⚠ Warnung

Dieses Symbol weist auf eine potenziell gefährliche Situation hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, zum Tod oder zu schweren Verletzungen führen kann.

⚠ Achtung

Dieses Symbol bedeutet, dass die Nichtbeachtung der Anweisungen zu Verletzungen und Schäden am Gerät führen kann.

⚠ Warnung

❶ Dieses Produkt ist nur für den Heimgebrauch bestimmt. Bitte verwenden Sie es nicht in Umgebungen, die von der Öffentlichkeit frequentiert werden, wie z.B. in Schulen oder Sporthallen.

❷ Unter den folgenden Bedingungen sollten Sie Vorsicht walten lassen:

- Personen, die sich in medizinischer Behandlung befinden oder sich unwohl fühlen.
- Schwangere, Personen, bei denen der Verdacht auf eine Schwangerschaft besteht, oder Personen, die menstruieren.
- Personen mit Herz- oder Atemwegserkrankungen, die Ruhe benötigen.
- Personen mit implantierbaren medizinischen Geräten wie z.B. Herzschrittmachern.
- Personen, die von einem Arzt als untauglich für Sport diagnostiziert wurden.
- Personen, die sich unwohl oder müde fühlen.

❸ Die folgenden Personen sollten vor der Einnahme einen Arzt konsultieren:

- Individuen mit sensorischen Beeinträchtigungen.
- Personen mit Durchblutungsstörungen oder Gefäßerkrankungen.
- Personen mit Knochenproblemen.
- Personen mit viszeralen Erkrankungen wie Hepatitis oder Gastritis.
- Personen mit bösartigen Tumoren.
- Personen mit Rheuma, Beatmung oder Arthritis.
- Personen mit Wirbelsäulendeformationen oder -verkrümmungen.
- Personen mit einem lumbalen Bandscheibenvorfall oder einer Spondylolyse.
- Personen, die Taubheitsgefühle in den Füßen, der Taille, dem Nacken oder den Händen haben.
- Personen mit Krampfadern, hohem Blutdruck oder Thrombose.
- Personen, die das Produkt für Rehabilitationszwecke nutzen.

❹ Dieses Gerät ist nicht für Personen unter dem Grundschulalter geeignet. Kinder dürfen nicht auf oder in der Nähe dieses Geräts sein.

❺ Es sollte immer nur eine Person das Gerät benutzen.

Produktmontage

1. Bitte nehmen Sie sich die Zeit, alle Montageanweisungen zu lesen, bevor Sie versuchen, Ihr Produkt zusammenzubauen.
2. Achten Sie beim Zusammenbau oder der Verwendung dieses Produkts auf die Sicherheit und verhindern Sie, dass Ihre Finger von beweglichen Teilen eingeklemmt werden.
3. Um Beschädigungen des Fußbodens oder der umliegenden Möbel zu vermeiden, stellen Sie das Gerät beim Zusammenbau bitte auf einen weichen Gegenstand wie z.B. eine Schutzunterlage.
4. Wegen der Verletzungsgefahr sollten Sie aus Sicherheitsgründen Handschuhe tragen und sicherstellen, dass mehr als zwei Personen das Gerät zusammenbauen.
5. Wenn Sie das Gerät nicht gemäß dieser Anleitung zusammenbauen und verwenden, kann dies zu schweren Unfällen führen. Halten Sie sich daher bitte an die Richtlinien.

⚠ Achtung

1. Bitte vergewissern Sie sich vor dem Zusammenbau, dass alle Teile vollständig sind. Sollten Teile fehlen, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst.
2. Achten Sie darauf, dass Sie das Produkt in einem geräumigen Bereich aufbauen und aufstellen und dabei darauf achten, dass Sie die umliegenden Möbel und Böden nicht beschädigen.
3. Achten Sie beim Zusammenbau darauf, dass Sie sich nicht mit den Werkzeugen verletzen. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie sie verwenden.
4. Überprüfen Sie Ihr Produkt, um sicherzustellen, dass alle Befestigungen fest sitzen und die Komponenten richtig zusammengebaut sind. Überprüfen Sie alle am Gerät angebrachten Warnhinweise.

Produktverwendung

1. Bitte stellen Sie sicher, dass der Bereich sicher, geräumig und frei von Hindernissen ist, bevor Sie das Gerät benutzen.
2. Vergewissern Sie sich vor dem Gebrauch, dass das Gerät korrekt zusammengebaut ist. Prüfen Sie, ob alle Schrauben, Muttern, Bolzen, Gewichtsstapel, Stifte und verstellbaren Teile ordnungsgemäß montiert und sicher befestigt sind.
3. Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist, Abnutzungserscheinungen zeigt oder nicht ordnungsgemäß funktioniert.
4. Dehnen Sie sich und wärmen Sie sich vor dem Training auf. Das Auslassen des Aufwärmens kann zu Verletzungen führen.
5. Tragen Sie stets geeignete Sportkleidung beim Training. Seien Sie vorsichtig beim Auf- und Absteigen vom Gerät.
6. Wenn Sie sich schwach, schwindelig, benommen oder unwohl fühlen, oder Schmerzen verspüren, brechen Sie das Training sofort ab.
7. Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit vom Gerät fern.
8. Halten Sie lose Kleidung, Schmuck, Gliedmaßen und langes Haar von allen beweglichen Teilen fern.
9. Versuchen Sie niemals, mit mehr Widerstand zu trainieren, als Sie körperlich bewältigen können.

⑩ Warten Sie mindestens 2 Stunden nach einer Mahlzeit, bevor Sie das Trainingsgerät benutzen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Übelkeit verspüren.

⑪ Trainieren Sie niemals nach Alkoholkonsum.

⑫ Verwenden Sie dieses Produkt nicht als Stuhl, Leiter oder für andere unsachgemäße Zwecke.

⑬ Verwenden Sie dieses Produkt nicht als Spielzeug. Stellen Sie sicher, dass alle Benutzer die Anweisungen und Warnhinweise vor der Benutzung gelesen und verstanden haben.

⚠ Achtung

❶ Dieses Produkt ist nur für den Innenbereich geeignet und sollte nicht im Freien verwendet werden. Stellen Sie sicher, dass es auf einer ebenen, stabilen und waagerechten Fläche steht.

❷ Platzieren Sie das Gerät nicht in Bereichen mit starker Feuchtigkeit oder direktem Wasserspritzkontakt, da dies Rost oder Fehlfunktionen verursachen kann.

Produktpflege

❶ Reinigen Sie das Trainingsgerät nach jeder Nutzung mit einem sauberen, feuchten Tuch, um Schweiß und Feuchtigkeit zu entfernen. Verwenden Sie keine Lösungsmittel. Stellen Sie sicher, dass alle Oberflächen nach der Reinigung vollständig getrocknet sind.

❷ Verwenden Sie für die Polsterung ein mildes Reinigungsmittel oder einen Sprühreiniger. Für eine gründlichere Reinigung wischen Sie alle Oberflächen mit einem ammoniakhaltigen Reinigungsmittel ab. Dies wird bei häufig genutzten Geräten mindestens einmal pro Woche empfohlen. Stellen Sie sicher, dass das Produkt anschließend vollständig trocken ist.

❸ Überprüfen Sie alle Schrauben, Muttern, Bolzen und verstellbaren Teile mindestens einmal im Monat. Ziehen Sie diese bei Bedarf nach, um die strukturelle Stabilität des Geräts zu gewährleisten.

❹ Achten Sie besonders auf Komponenten, die einem erhöhten Verschleiß unterliegen, wie z. B. Kabel, Rollen, Führungen des Gewichtsstapels und Verstellstifte. Überprüfen Sie diese Teile sowie alle Verbindungspunkte regelmäßig auf Anzeichen von Verschleiß, Ausfransungen oder Materialermüdung.

❺ Überprüfen Sie den Rahmen regelmäßig auf Anzeichen von Rissen, dauerhaften Verformungen oder Oberflächenschäden. Bessern Sie Kratzer oder Abplatzungen auf Metalloberflächen sofort mit Ausbesserungslack aus, um Rostbildung zu vermeiden.

❻ Wenn Schäden, übermäßiger Verschleiß oder Verformungen festgestellt werden, stellen Sie die Nutzung des Geräts sofort ein. Ersetzen Sie defekte Komponenten und verwenden Sie das Gerät erst wieder, wenn es vollständig repariert wurde.

Hinweis: Schäden, die durch unsachgemäße Wartung entstehen, sind von der Garantie ausgeschlossen.

Produktlagerung

❶ Lagern Sie das Gerät an einem stabilen und ebenen Ort, fern von Bereichen, in denen es eine Stolpergefahr darstellen oder herunterfallen und Verletzungen verursachen könnte.

❷ Halten Sie das Gerät außerhalb der Reichweite von Kindern. Stellen Sie sicher, dass Kinder nicht auf das Gerät klettern oder sich in dessen Nähe aufhalten können.

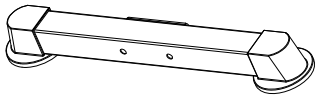
❸ Lagern Sie das Gerät fern von direkter Sonneneinstrahlung, hohen Temperaturen und Feuchtigkeit, um Beschädigungen und Korrosion zu vermeiden.

VERPACKUNGSINHALT

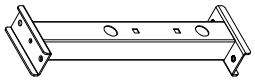
Bitte überprüfen Sie sorgfältig, ob der Inhalt des Pakets vollständig und unversehrt ist. Sollte etwas fehlen oder beschädigt sein, wenden Sie sich bitte an den HVO-Kundendienst unter **service@hvofitness.com**

Wichtiger Hinweis:
Ziehen Sie die Schrauben während der Montage nicht zu fest an, um eine bessere Einstellung zu erreichen !
Ziehen Sie sie erst fest, wenn alles vollständig montiert ist !

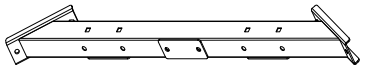
Teilelistt 1



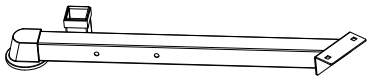
1. Hinteres Basisrohr



2. Verbindungsrohr



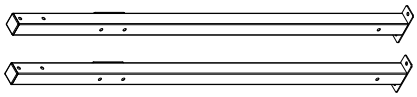
3. Basisrohr



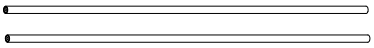
4. Linkes Basisrohr



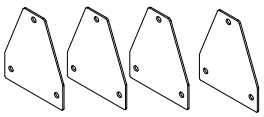
5. Rechtes Basisrohr



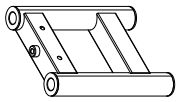
6. Aufrechter Rahmen x2



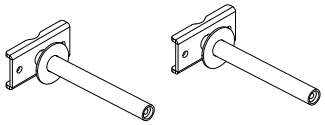
7. Führungsstange x2



8. Verstärkungsplatte x4



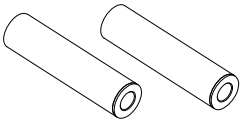
9. Gewichtsschlitten



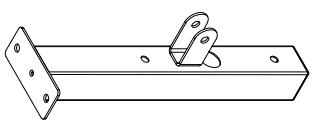
10. Gewichtshalter x2



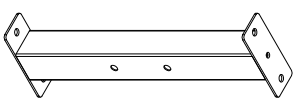
11. Seilzugabdeckung



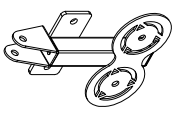
12. Gewichtshalterhülse x2



13. Oberes Seilzugstützrohr

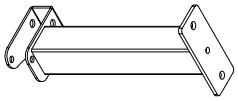


14. Oberes Verbindungsrohr

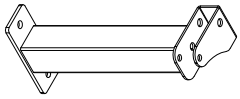


15. Seilzughalterung

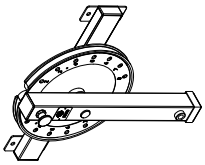
VERPACKUNGSINHALT



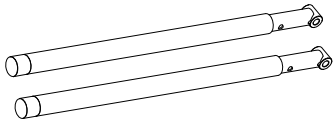
16. Linke Griffstütze



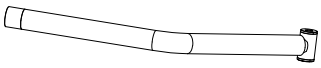
17. Rechte Griffstütze



18. Einstellrad



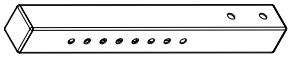
19. Griffstange x2



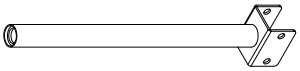
20. Trainingsarmgriff



21. Trainingsarmrohr



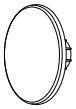
22. Verstellrohr für Beinpolster



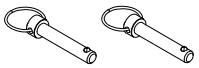
23. Beinpolsterrohr



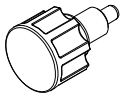
24. Schaumstoffrolle



25. Schaumstoff-Endkappe



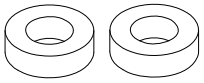
26. Ringsicherungsstift x2



27. Einstellknopf



28. Gewichtshalter-Endkappe x2



29. Gummipuffer x2



30. Seilzugrolle x4



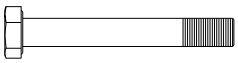
31. Seilzug

VERPACKUNGSINHALT

Teilelistt 2



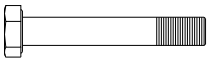
A. Schlossschraube
M10*70 x6pcs



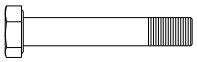
B. Sechskantschraube
M10*75 x2pcs



C. Sechskantschraube
M10*70 x20pcs



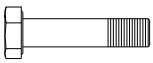
D. Sechskantschraube
M10*65 x4pcs



E. Sechskantschraube
M10*60 x3pcs



F. Sechskantschraube
M10*50 x2pcs



G. Sechskantschraube
M10*45 x4pcs



H. Sechskantschraube
M10*20 x4pcs



I. Innensechskant-
Linsenkopfschraube
M8*20 x2pcs



J. Sicherungsmutter
M10 x39pcs



K. Unterlegscheibe
M10 x43pcs

VERPACKUNGSINHALT

Kabel über die gesamte Länge kontrollieren
Ziehen Sie jeden Arm bzw. Griff einzeln in die vollständig ausgefahrene Position. Beobachten Sie dabei sorgfältig den außerhalb der Maschine sichtbaren Teil des Kabels.

Manuelle Oberflächenprüfung
Fahren Sie langsam mit den Fingern entlang der gesamten Kabellänge. Achten Sie besonders auf:
- Kabelbiegungen (insbesondere im Bereich der Umlenkrollen)
- Verbindungs- und Befestigungspunkte

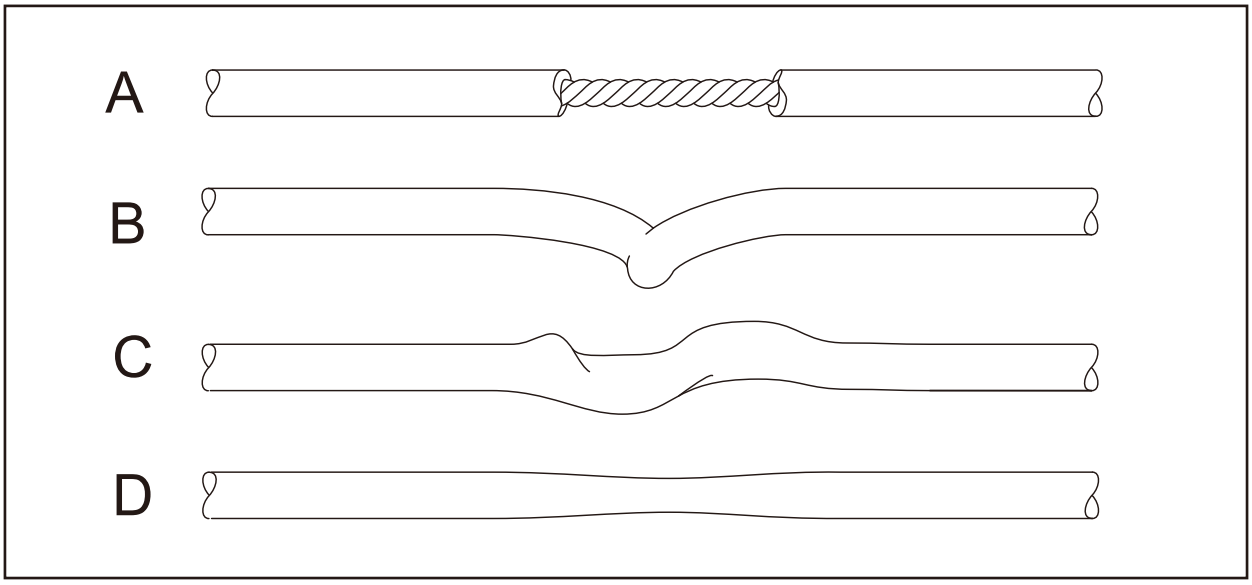
Achten Sie auf folgende Anzeichen von Kabelverschleiß
Ersetzen Sie Kabel sofort, wenn eines der folgenden Merkmale festgestellt wird:

A. Beschädigte oder aufgespaltene Kabelummantelung
Die äußere Hülle ist beschädigt, und der innere Stahlkern ist sichtbar.

B. Geknicktes oder stark verbogenes Kabel
Das Kabel weist scharfe Knicke oder dauerhafte Verformungen auf.

C. Verdrillte oder gewellte Ummantelung
Die Schutzummantelung erscheint spiralig verdreht oder deformiert.

D. Ausgedehnte (ausgedünnte) Ummantelung
Die Ummantelung ist an bestimmten Stellen sichtbar dünner – ein Hinweis auf Überdehnung.



Wartungsintervall
Bei Heimgebrauch oder geringer Nutzung: Kabel monatlich inspizieren.

Warnhinweis
Benutzen Sie die Maschine nicht, wenn ein Kabel Anzeichen von Beschädigung aufweist. Eine weitere Nutzung kann zum plötzlichen Kabelriss führen, was Schäden an der Maschine oder schwere Verletzungen verursachen kann.

MODELL-UND TEILEBESCHREIBUNG

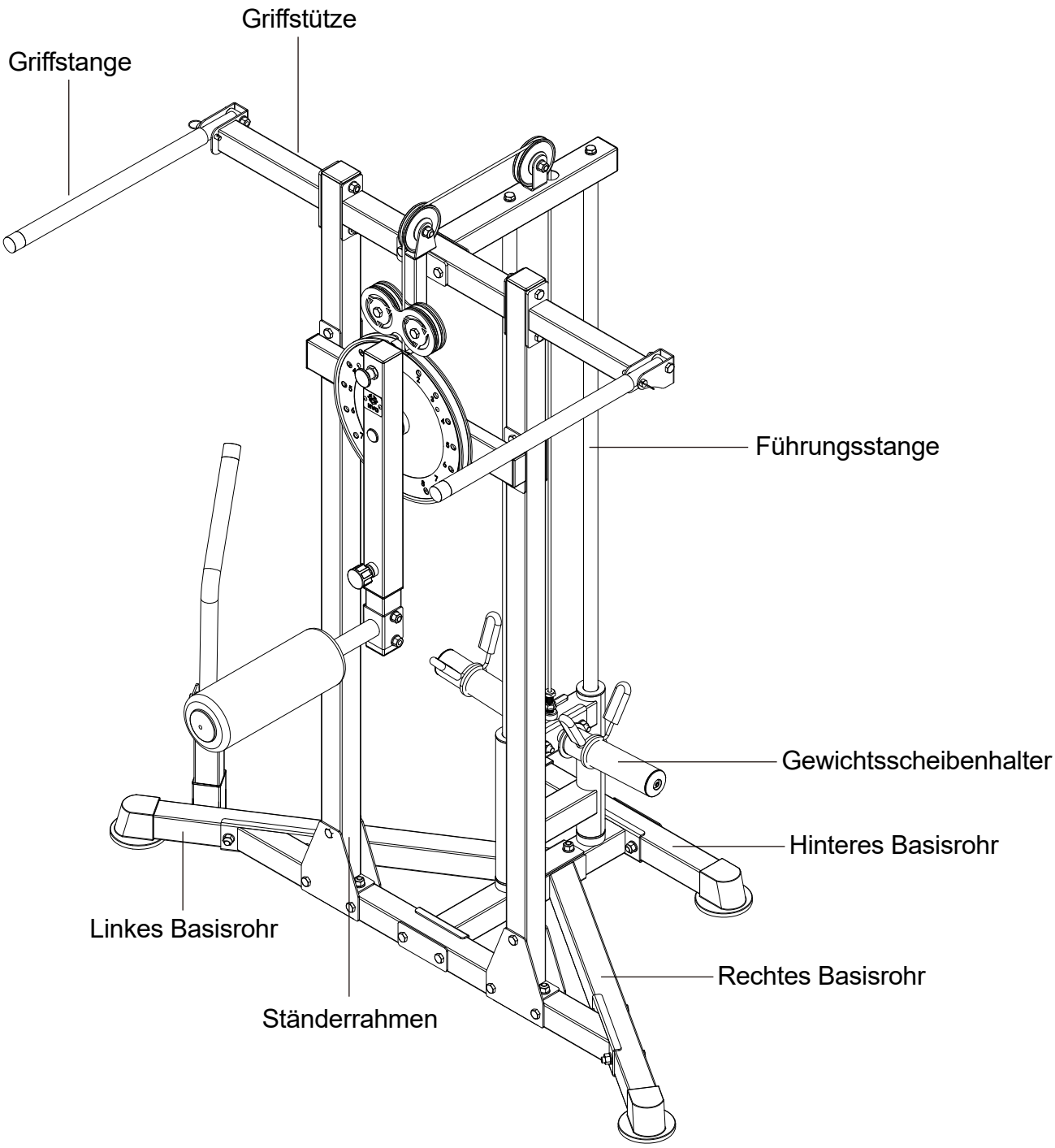
Wichtiger Hinweis:
Ziehen Sie die Schrauben während der Montage nicht zu fest an, um eine bessere Einstellung zu erreichen!
Ziehen Sie sie erst fest, wenn alles vollständig montiert ist!

HVO FITNESS

MEHR VIDEO-ANLEITUNGEN AUF YOUTUBE.
EINFACH SCANNEN!

SCANNEN UND DAS HVO-SUPPORT-TEAM
KONTAKTIEREN

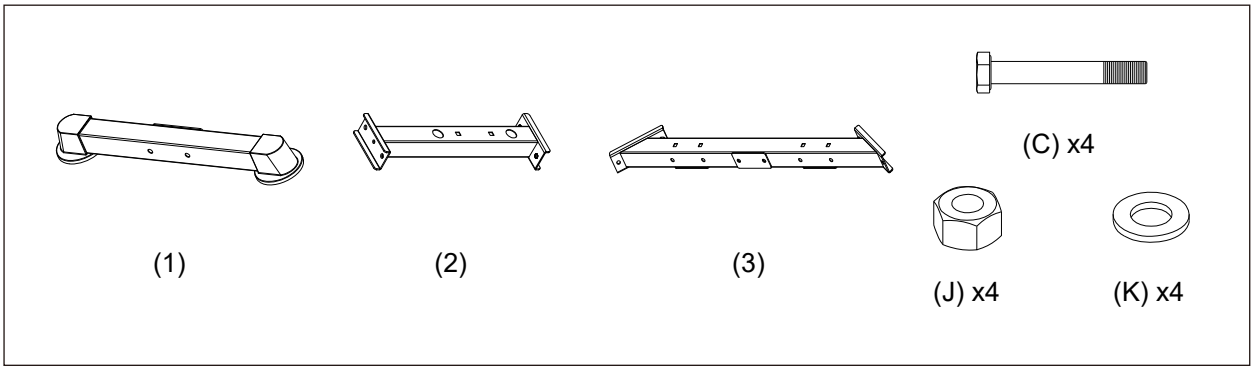
SCAN ME



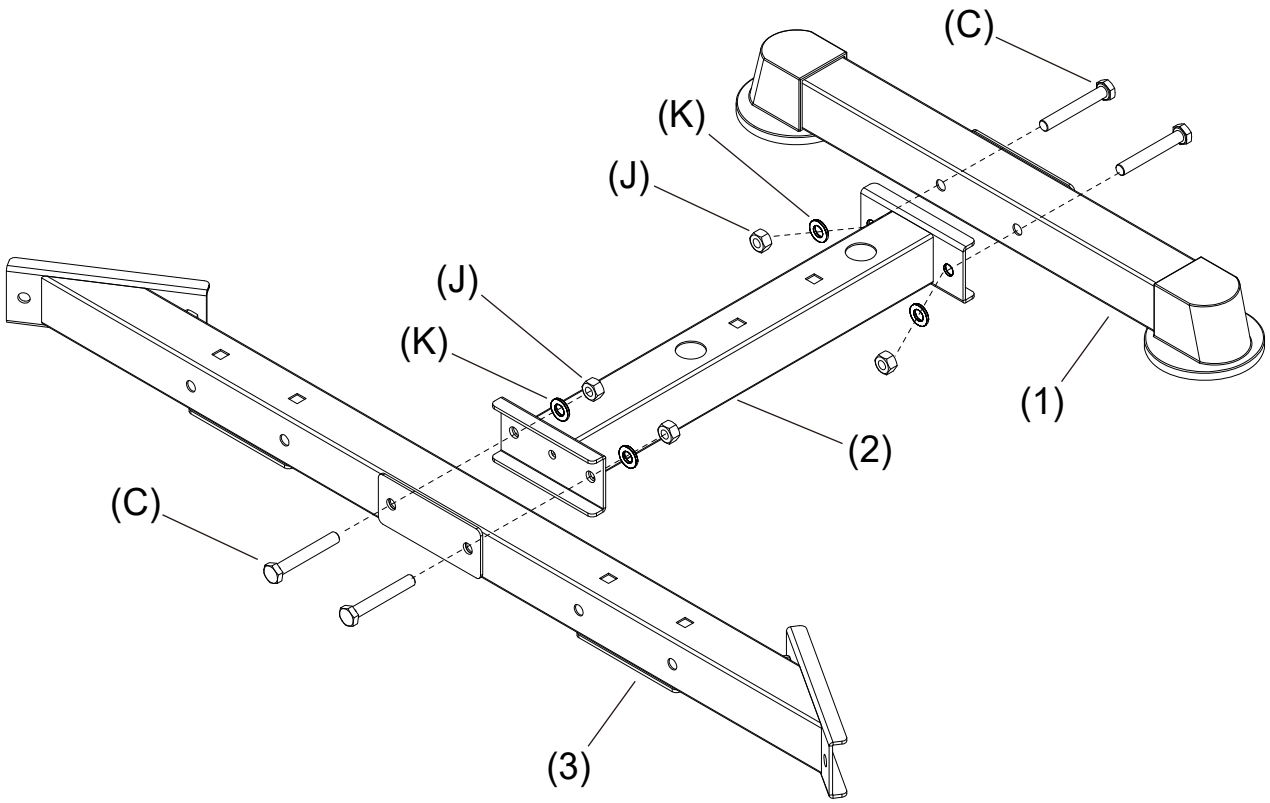
MONTAGESCHRITTE 1

1. Montage des Basisrahmens

Befestigen Sie das hintere Basisrohr (Nr. 1) und das Basisrohr (Nr. 3) an beiden Enden des Verbindungsrohrs (Nr. 2).



Hinweis: Achten Sie auf die Ausrichtung des Basisrohrs (Nr. 3).

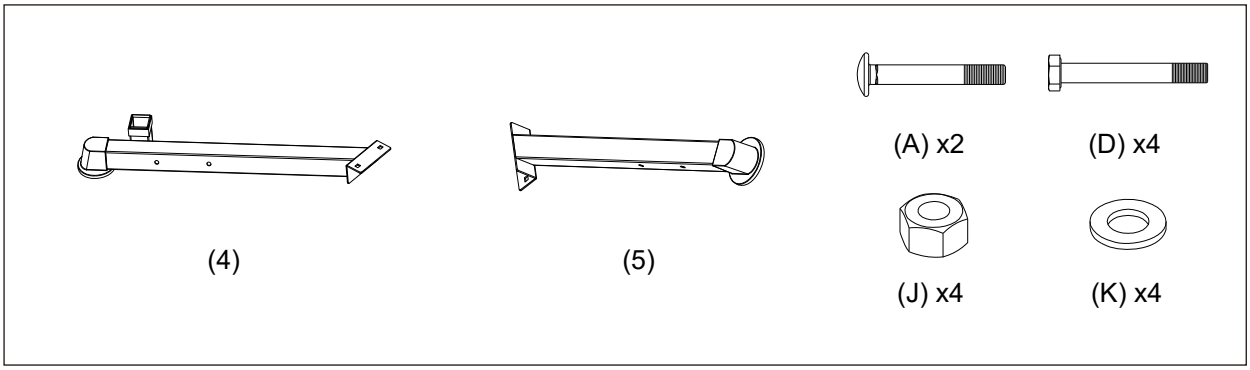


Wichtiger Hinweis:
Ziehen Sie die Schrauben während der Montage nicht zu fest an, um eine bessere Einstellung zu erreichen!
Ziehen Sie sie erst fest, wenn alles vollständig montiert ist!

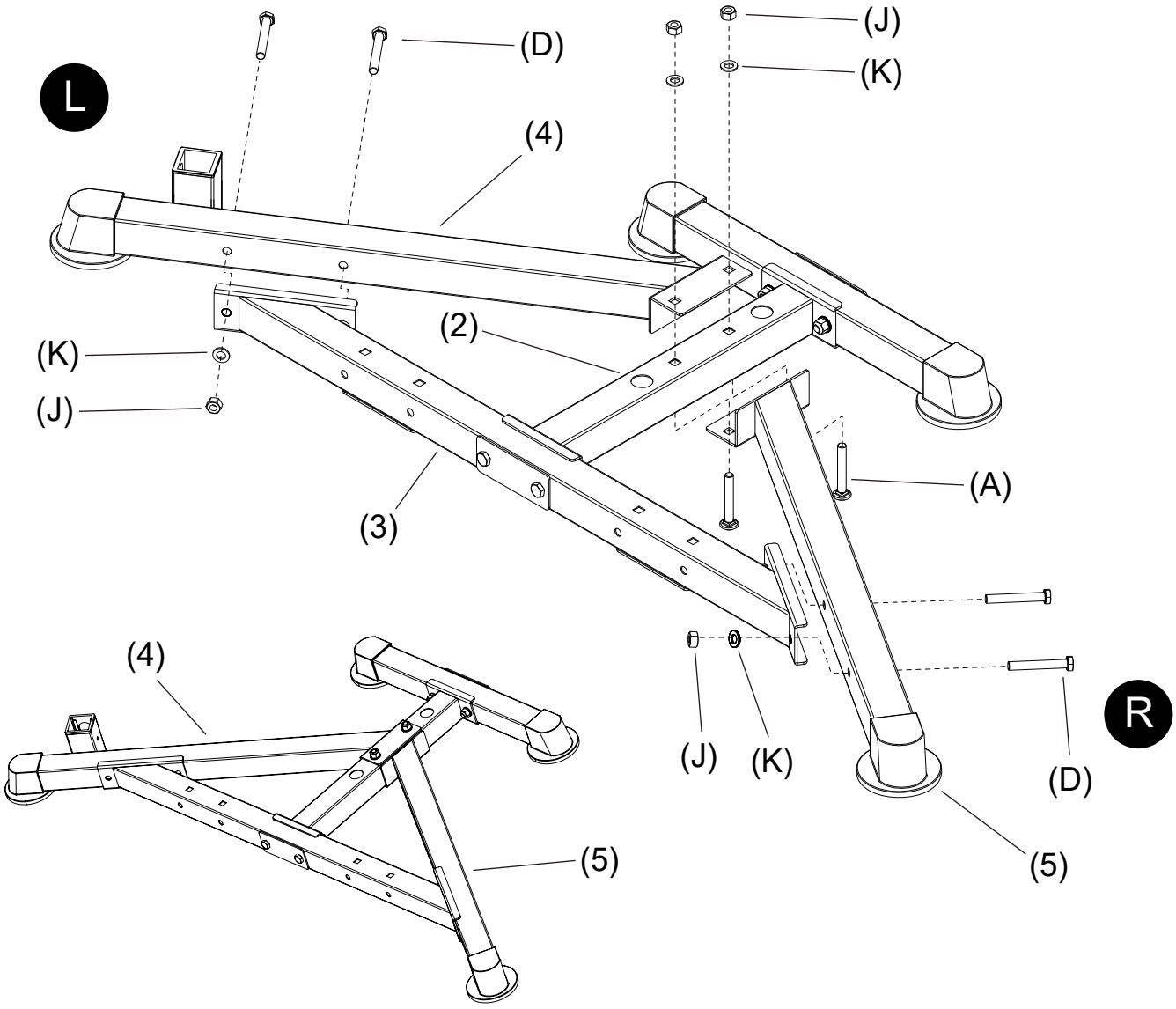
MONTAGESCHRITTE 2

2. Montage der linken und rechten Basisrohre

Befestigen Sie das linke Basisrohr (Nr. 4) und das rechte Basisrohr (Nr. 5) an beiden Enden des Verbindungsrohrs (Nr. 2) und des Basisrohrs (Nr. 3).



Hinweis: Stellen Sie sicher, dass das linke Basisrohr (Nr. 4) und das rechte Basisrohr (Nr. 5) auf der richtigen Seite montiert werden.

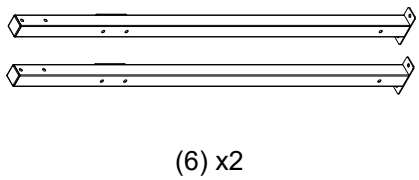


Hinweis: Ziehen Sie die Schrauben erst vollständig fest, nachdem alle Schrauben mit den entsprechenden Bohrungen ausgerichtet sind. Ziehen Sie anschließend alle Schrauben fest.

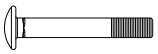
MONTAGESCHRITTE 3

3. Montage der Aufrechten Rahmen und Führungsstangen

1. Befestigen Sie die beiden aufrechten Rahmen (Nr. 6) am Basisrohr (Nr. 3) und sichern Sie sie anschließend mit den vier Verstärkungsplatten (Nr. 8).



(6) x2



(A) x4

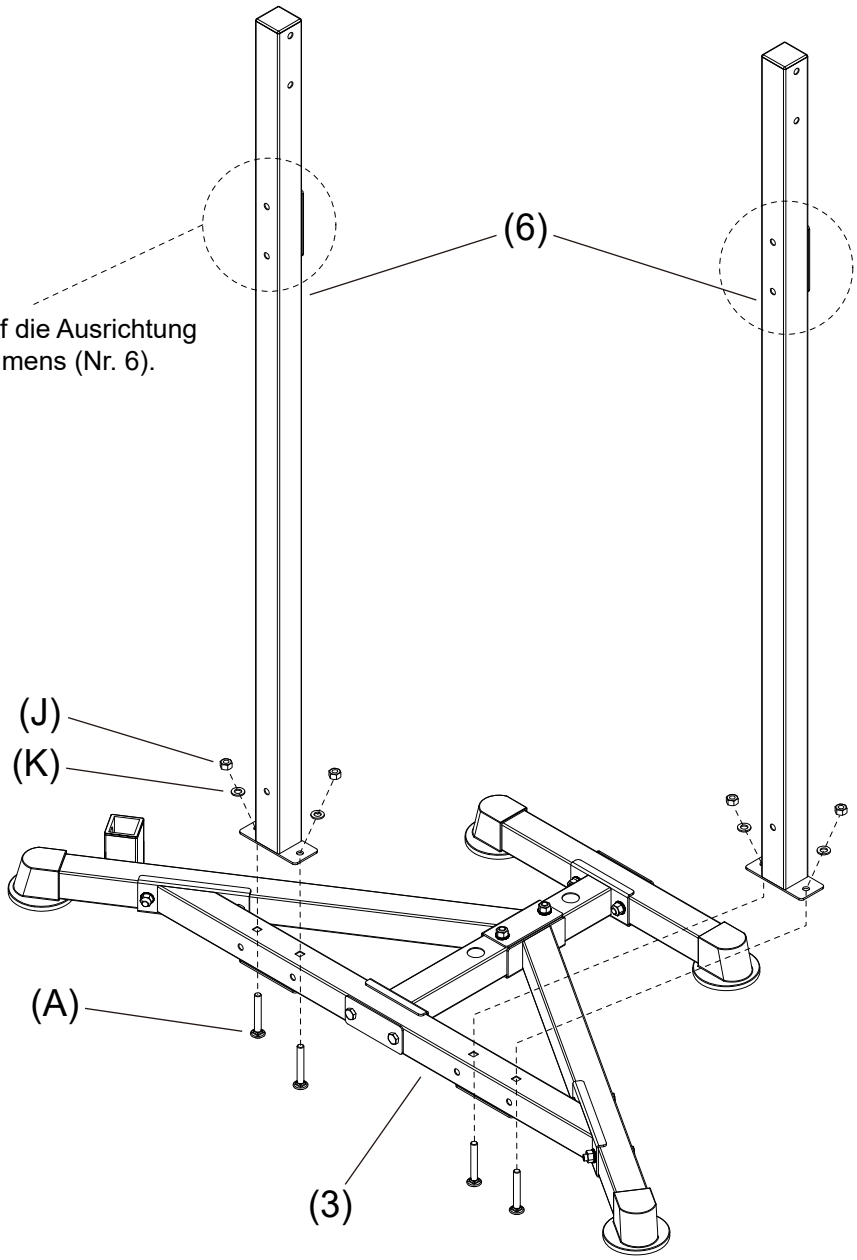


(J) x4

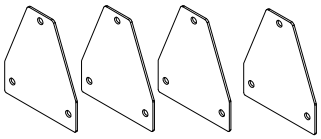


(K) x4

Hinweis: Achten Sie auf die Ausrichtung des aufrechten Rahmens (Nr. 6).



MONTAGESCHRITTE 3



(8) x2



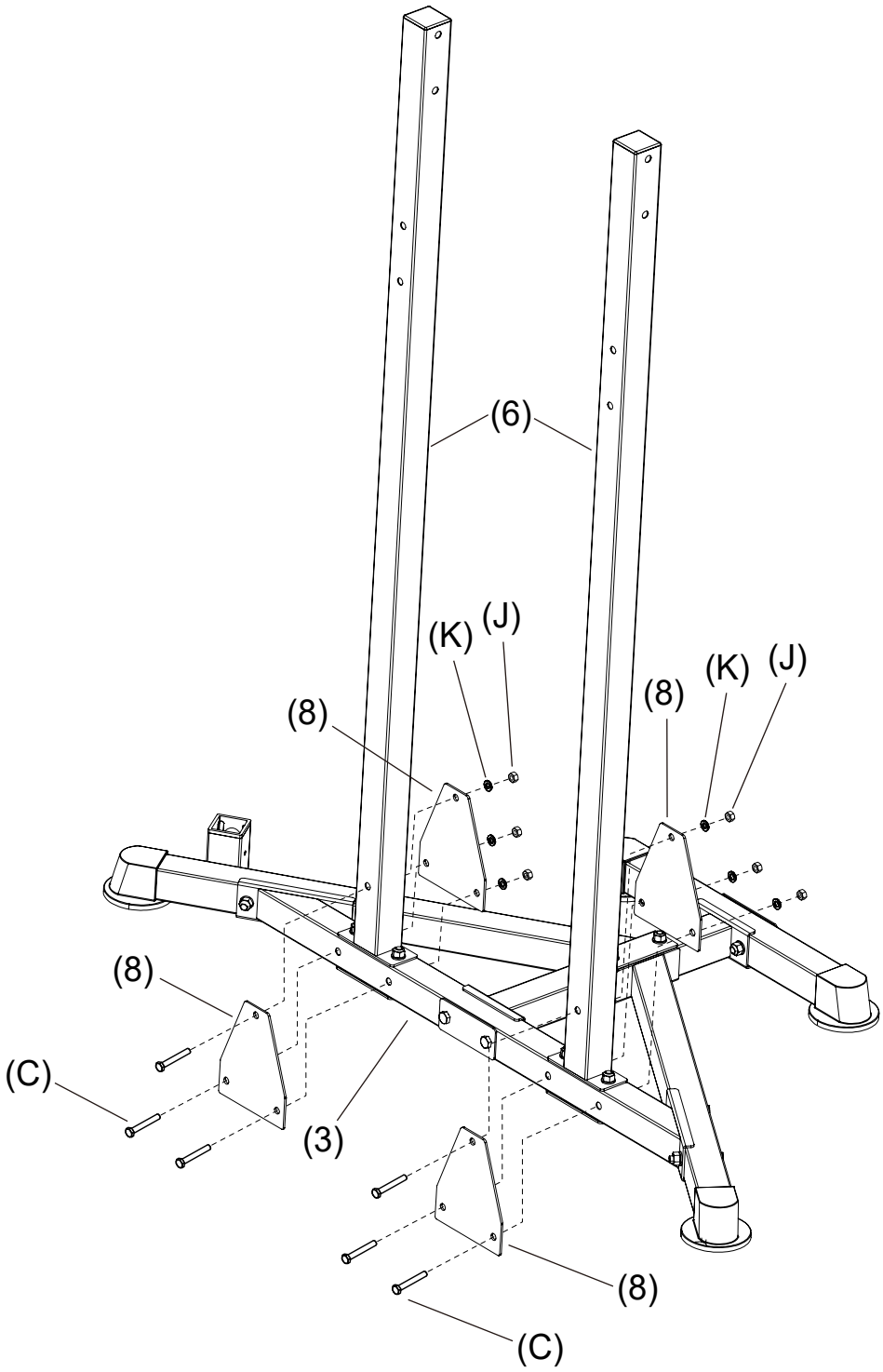
(C) x6



(J) x6

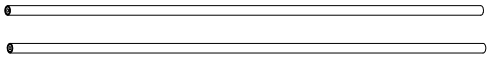


(K) x6



MONTAGESCHRITTE 3

2. Montieren Sie die beiden Führungsstangen (Nr. 7) am Verbindungsrohr (Nr. 2).



(7) x2



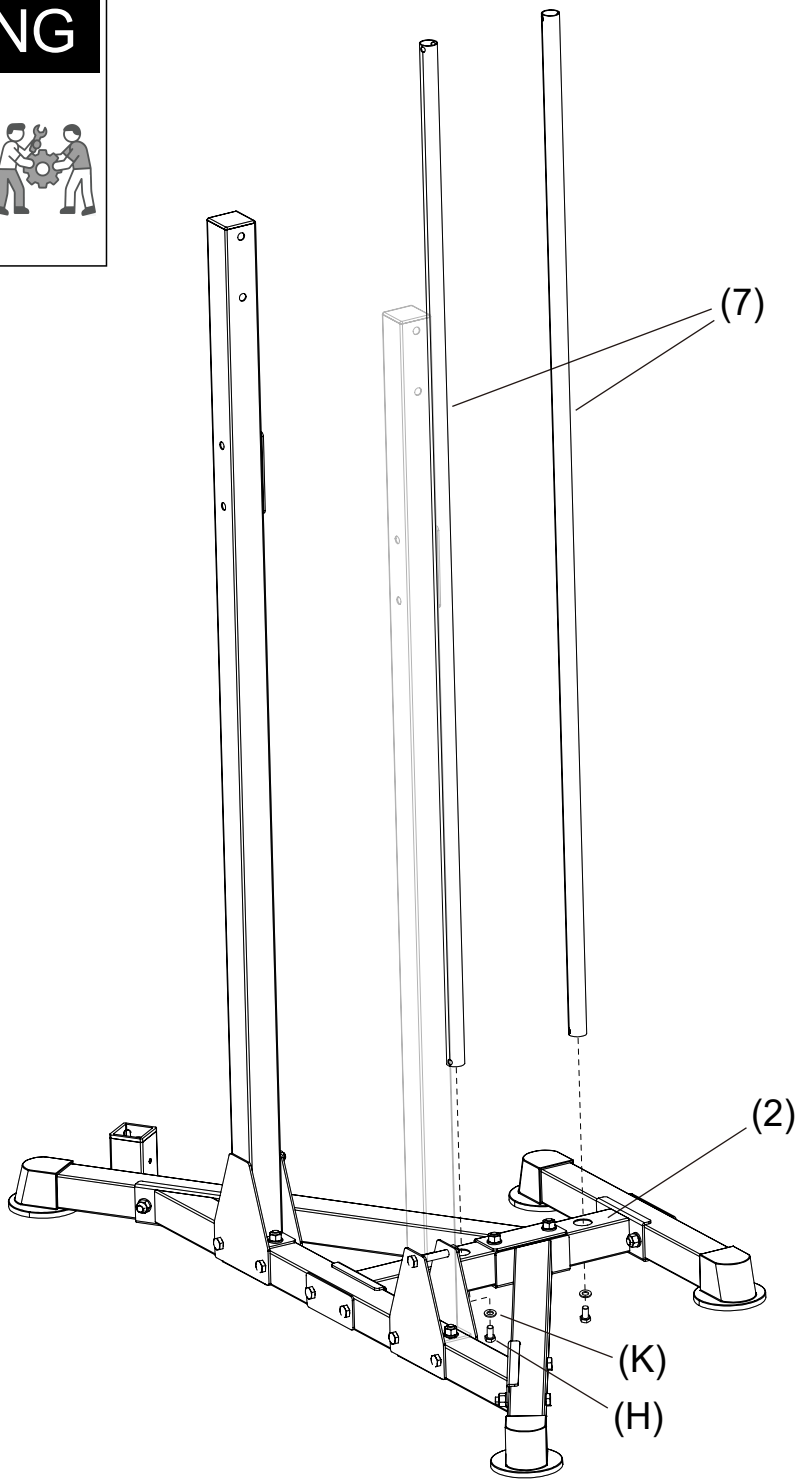
(H) x2



(K) x2

ACHTUNG

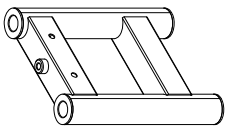
Für diesen Montageschritt sind mindestens zwei Personen erforderlich, um ein Umkippen zu verhindern.



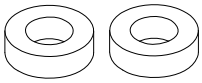
MONTAGESCHRITTE 4

4. Montage der Gewichtsschlitten-Baugruppe

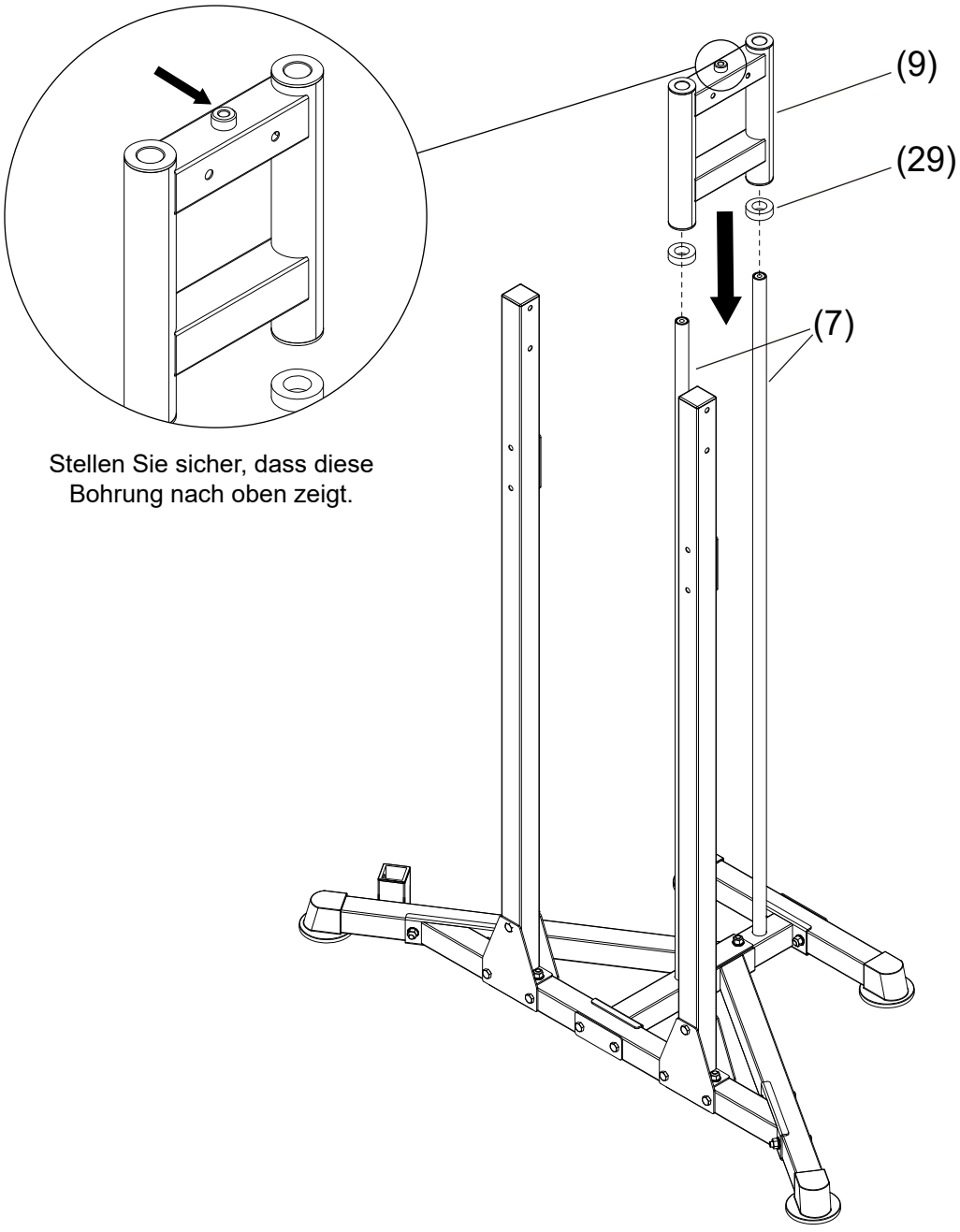
1. Schieben Sie den Gewichtsschlitten (Nr. 9) und die beiden Gummipuffer (Nr. 29) auf die beiden Führungsstangen (Nr. 7).



(9)



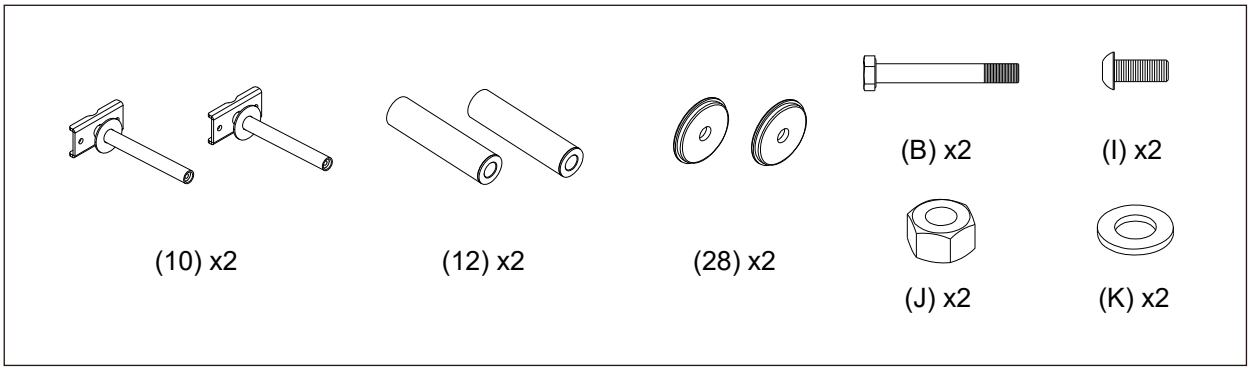
(29) x2

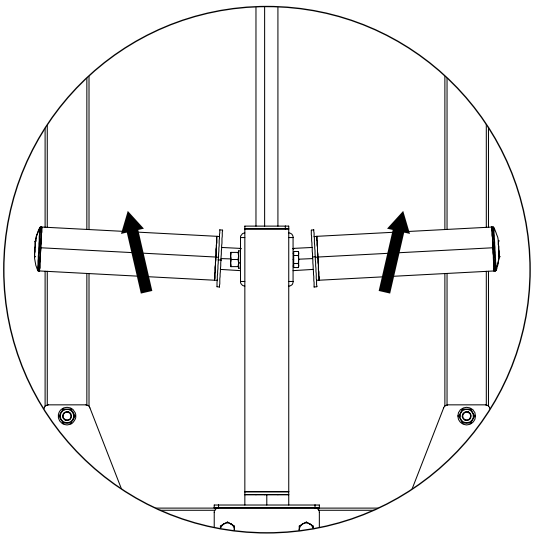


Stellen Sie sicher, dass diese Bohrung nach oben zeigt.

MONTAGESCHRITTE 4

2. Befestigen Sie die beiden Gewichtshalter (Nr. 10), die beiden Gewichtshalterhülsen (Nr. 12) und die beiden Gewichtshalter-Endkappen (Nr. 28) am Gewichtsschlitten (Nr. 9).



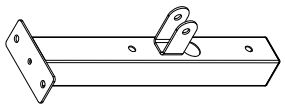


Stellen Sie nach der Montage sicher, dass der Gewichtshalter nach oben zeigt.

MONTAGESCHRITTE 5

5. Montage der oberen Seilzugstützstruktur

1. Befestigen Sie das obere Seilzugstützrohr (Nr. 13) an den beiden Führungsstangen (Nr. 7).



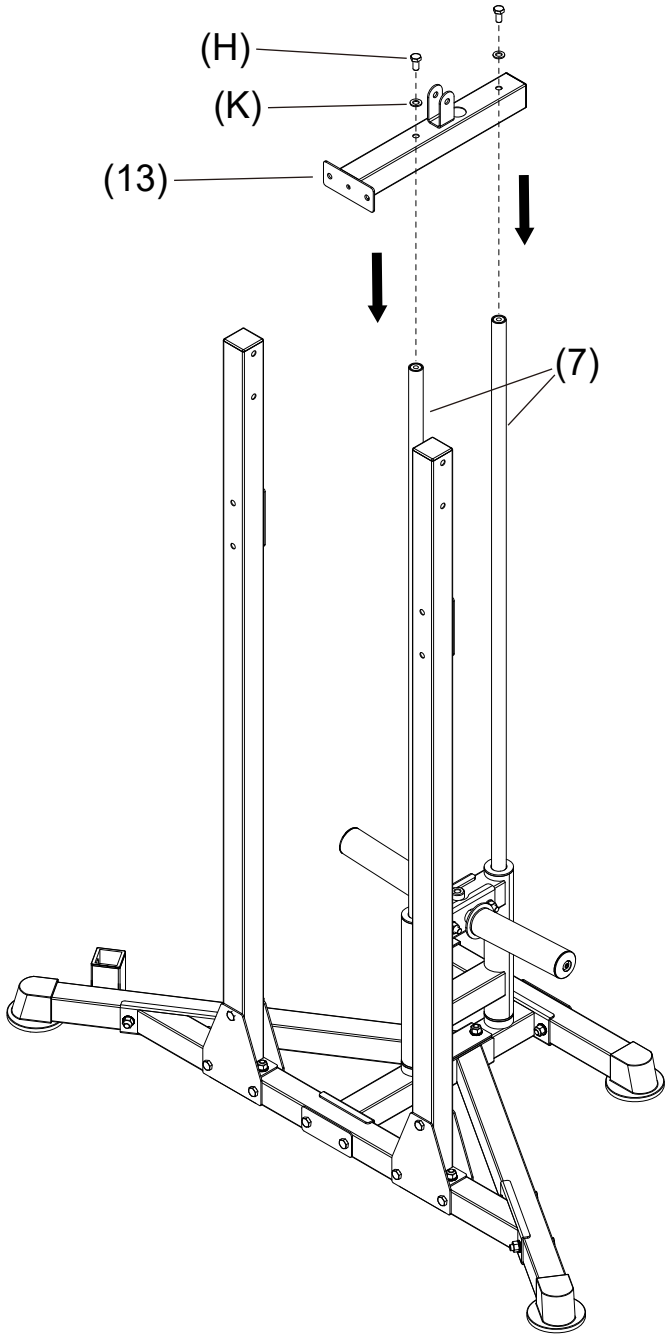
(13)



(H) x2

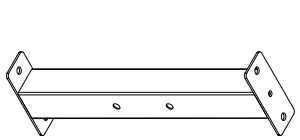


(K) x2

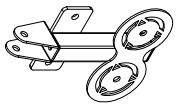


MONTAGESCHRITTE 5

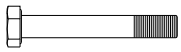
2. Befestigen Sie die Seilzughalterung (Nr. 15) und das obere Verbindungsrohr (Nr. 14) am oberen Seilzugstützrohr (Nr. 13).



(14)



(15)



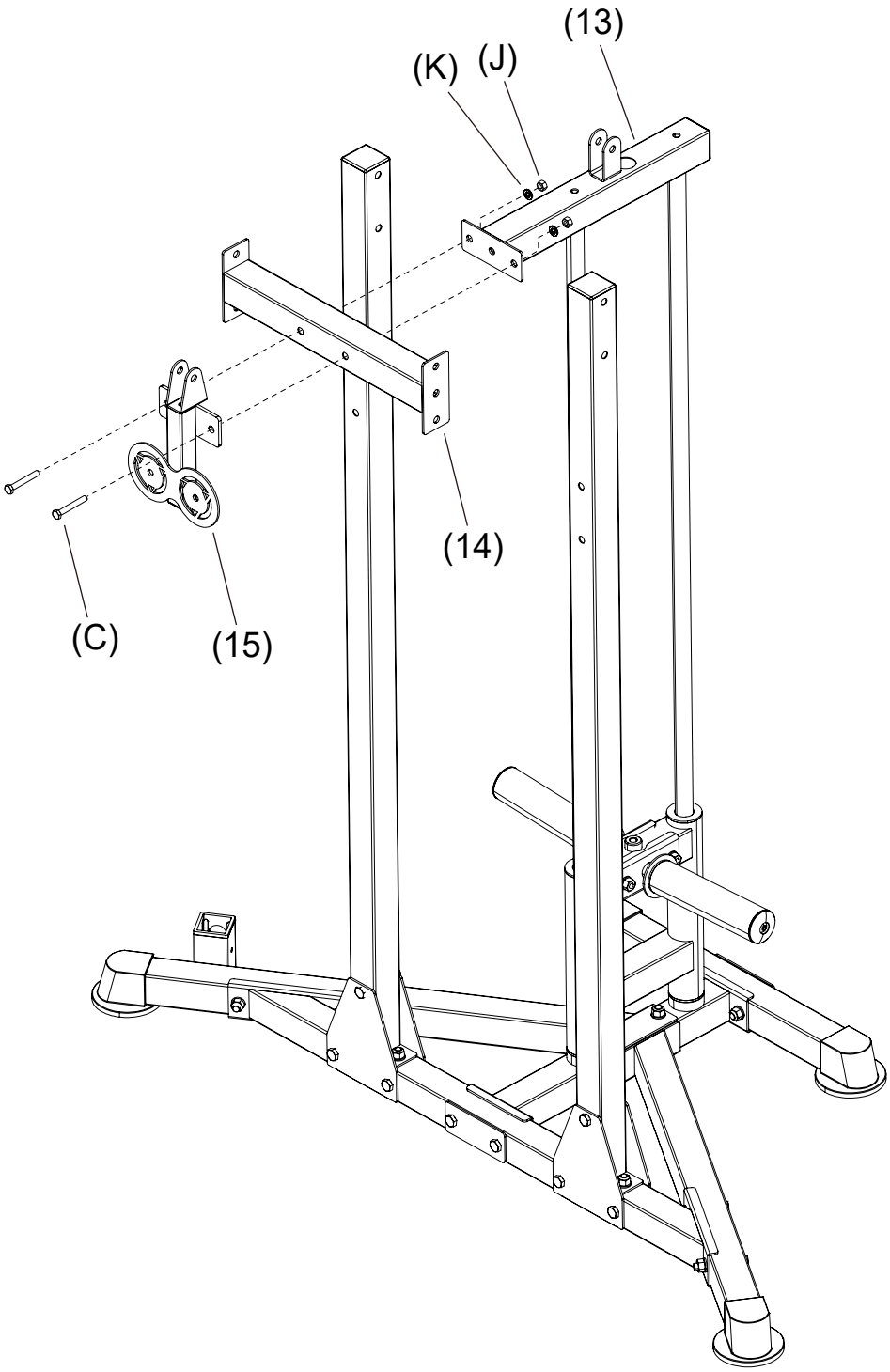
(C) x2



(J) x2



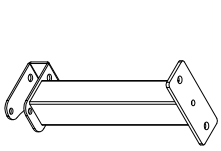
(K) x2



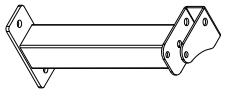
MONTAGESCHRITTE 6

6. Montage der Griffstützen und des Einstellrads

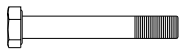
1. Befestigen Sie die linke Griffstütze (Nr. 16) und die rechte Griffstütze (Nr. 17) an den beiden aufrechten Rahmen (Nr. 6) und verbinden Sie sie anschließend mit dem oberen Verbindungsrohr (Nr. 14).



(16)



(17)



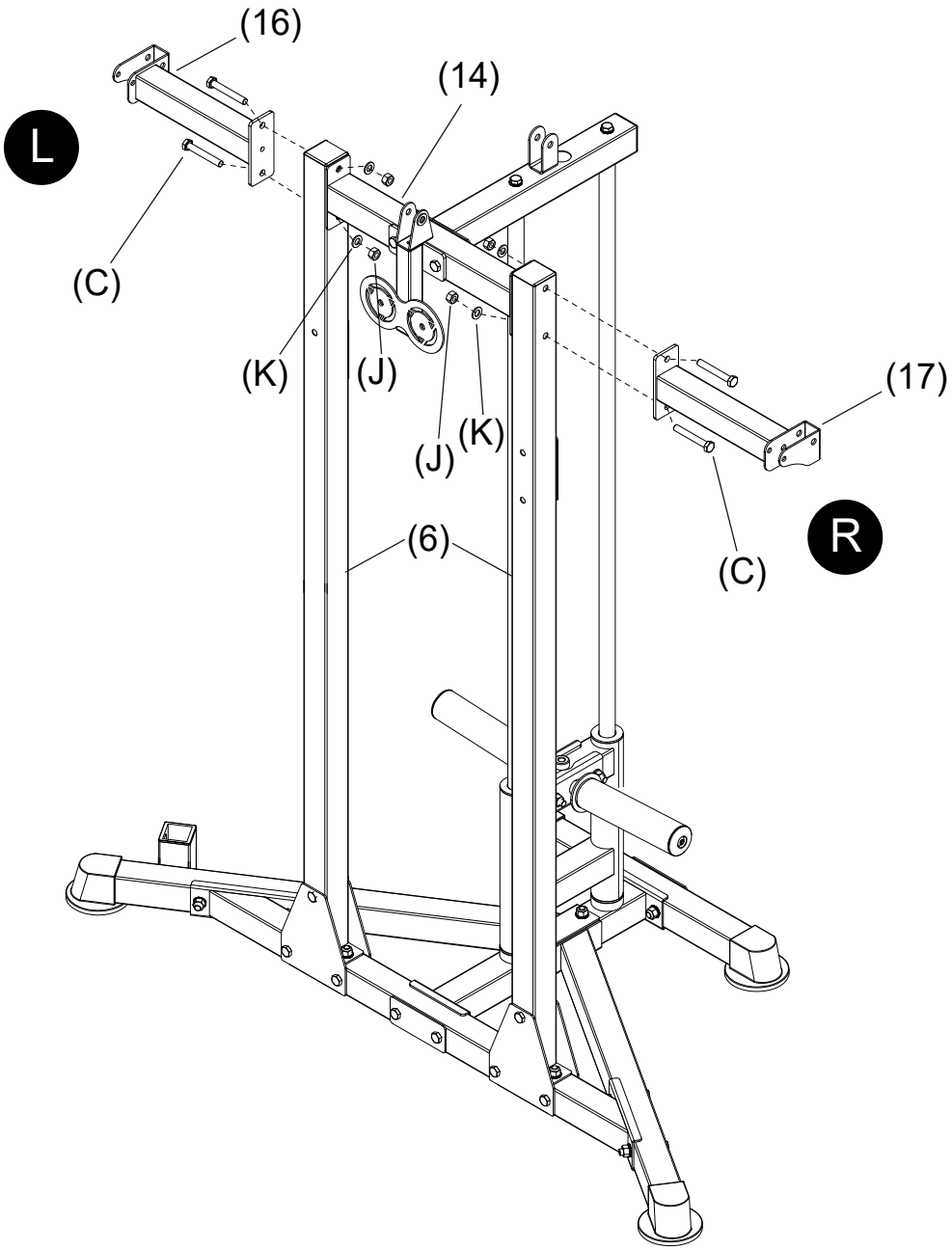
(C) x4



(J) x4

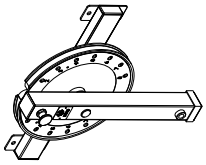


(K) x4

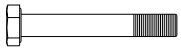


MONTAGESCHRITTE 6

2. Montieren Sie das Einstellrad (Nr. 18) an den beiden aufrechten Rahmen (Nr. 6).



(18)



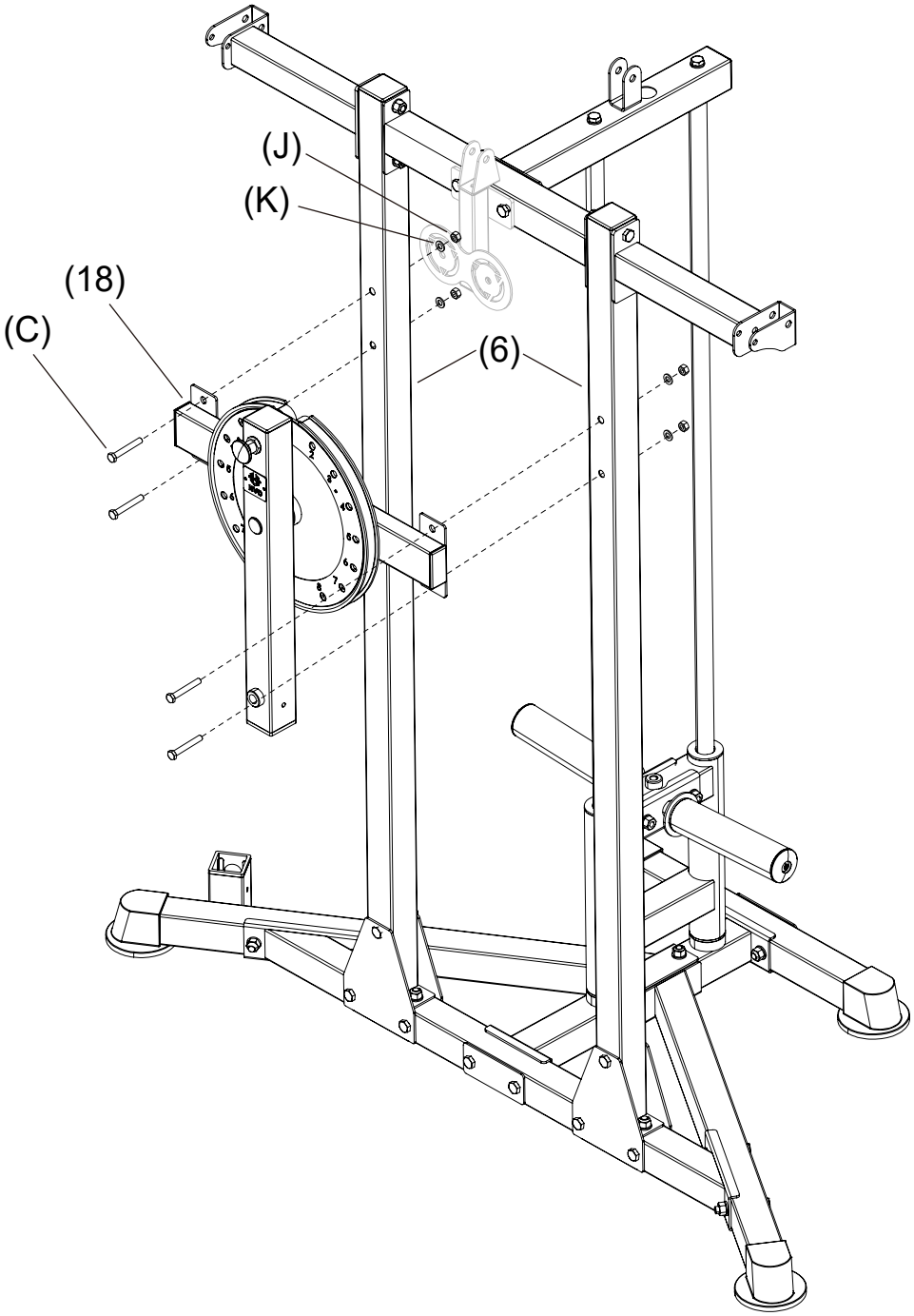
(C) x4



(J) x4



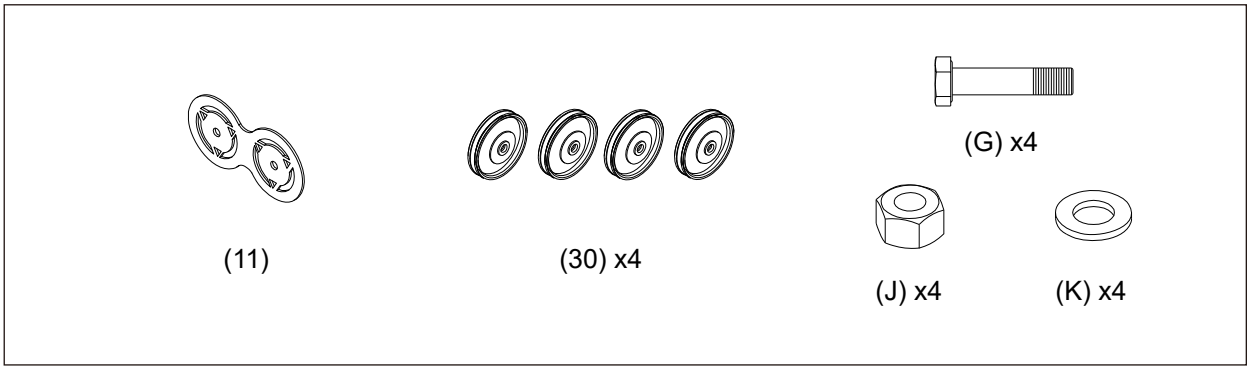
(K) x4

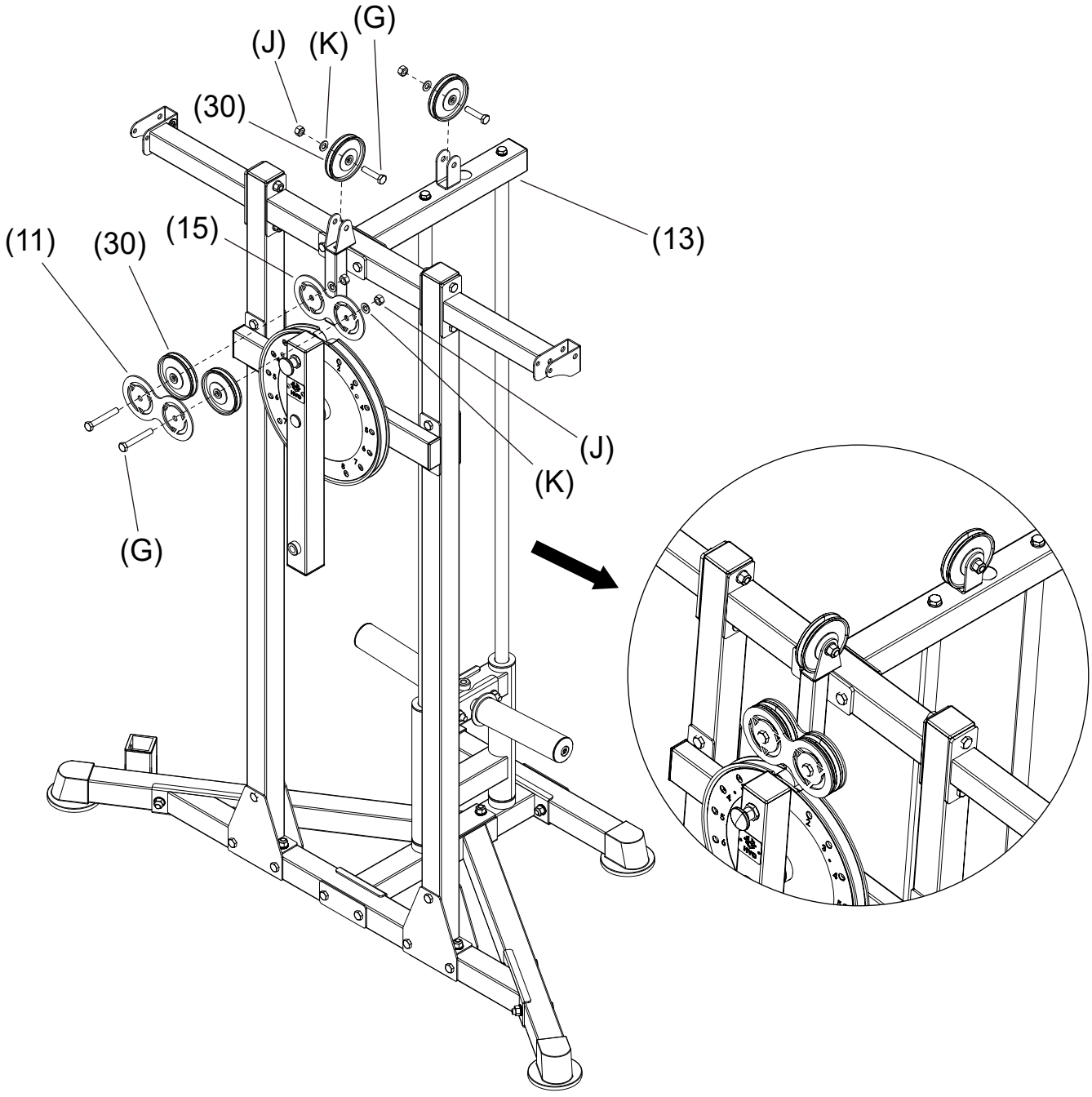


MONTAGESCHRITTE 7

7. Montage der Seilzugrollen und des Seilzugs

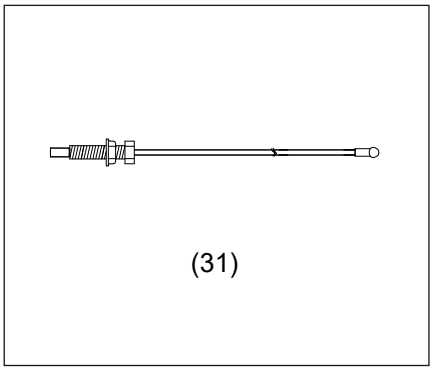
1. Montieren Sie die Seilzugabdeckung (Nr. 11) und drei Seilzugrollen (Nr. 30) an der Seilzughalterung (Nr. 15). Montieren Sie anschließend die verbleibende Seilzugrolle (Nr. 30) am oberen Seilzugstützrohr (Nr. 13).

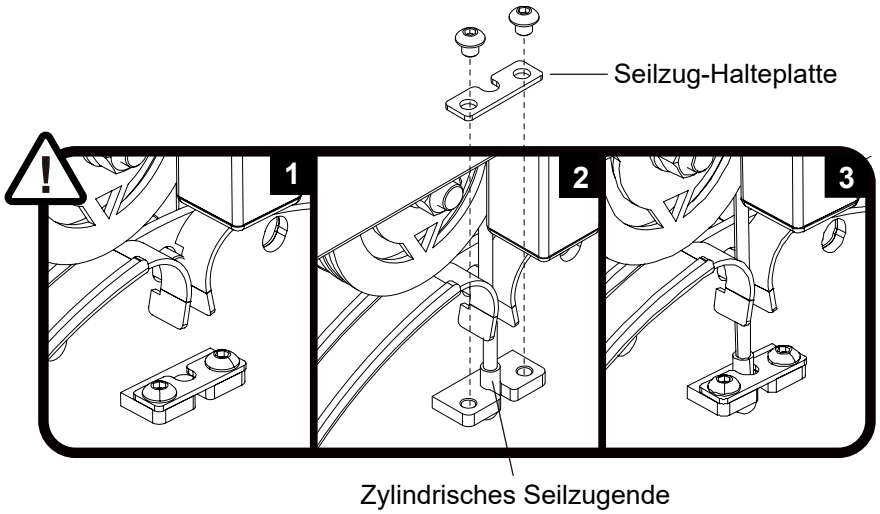


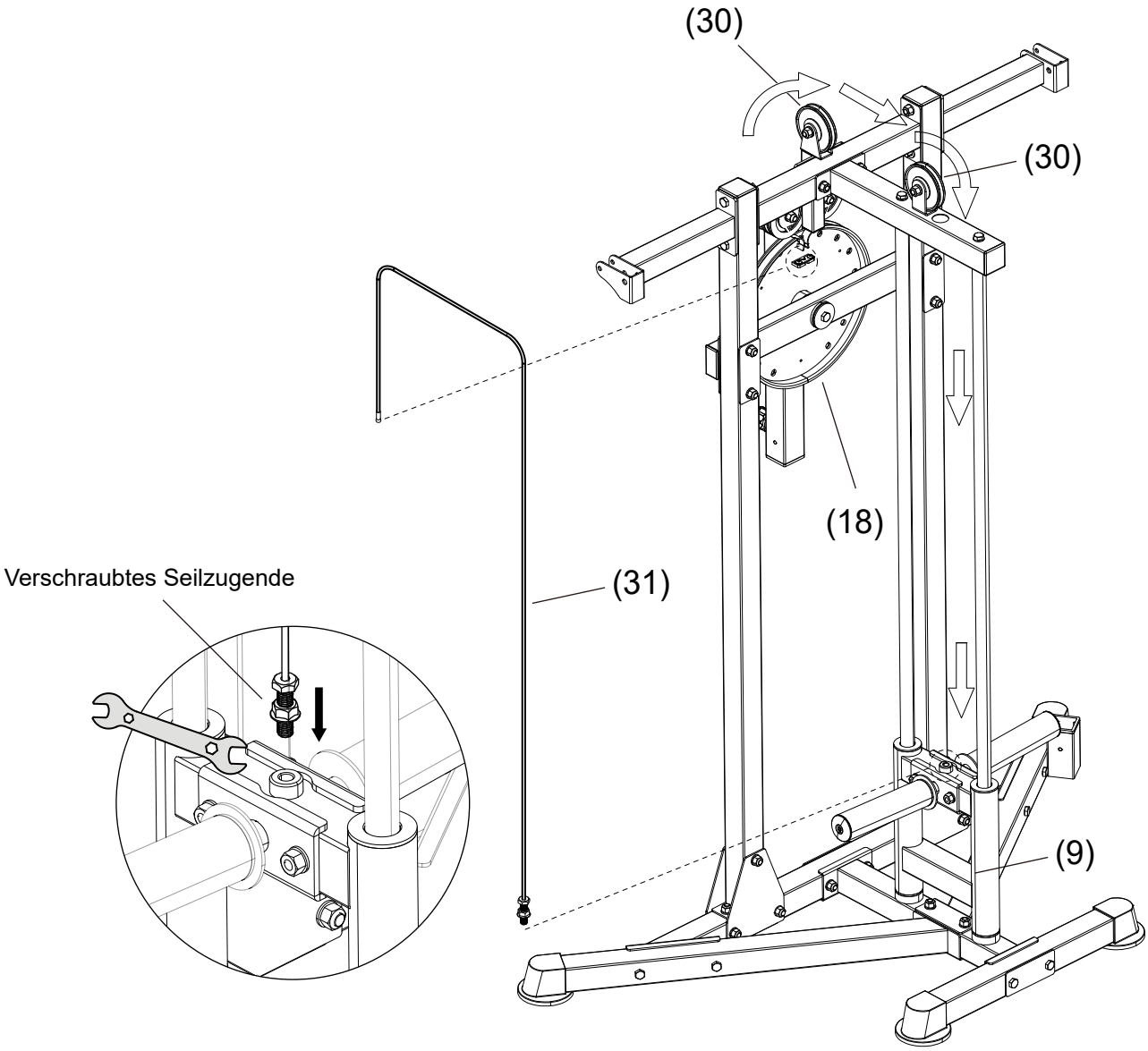


MONTAGESCHRITTE 7

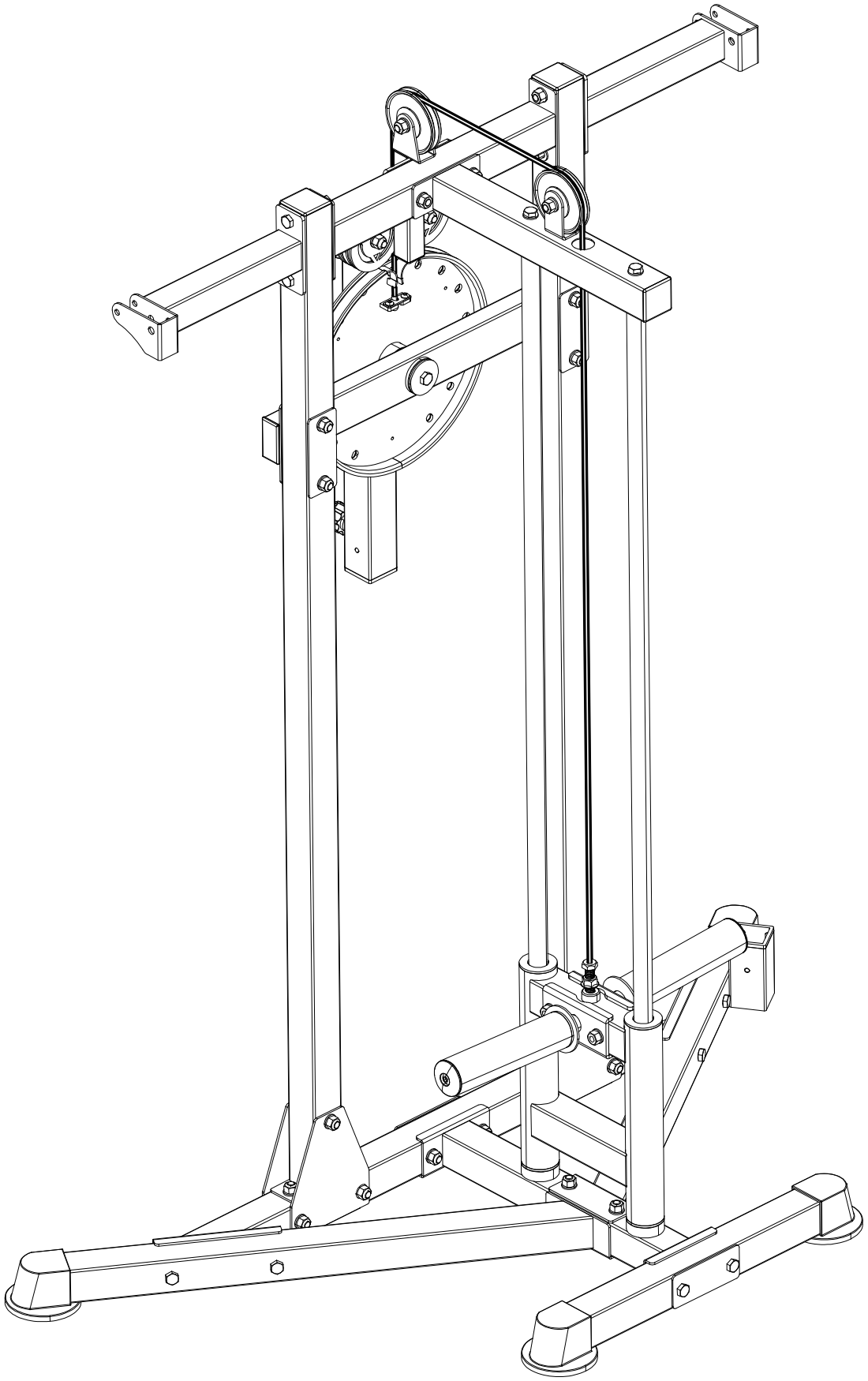
2. Befestigen Sie vor dem Einführen des Seilzugs (Nr. 31) das zylindrische Ende des Seilzugs an der Seilzug-Halteplatte hinter dem Einstellrad (Nr. 18). Führen Sie den Seilzug entsprechend der Pfeilrichtung in der Abbildung und befestigen Sie anschließend das Schraubenende des Seilzugs am Gewichtsschlitten (Nr. 9).







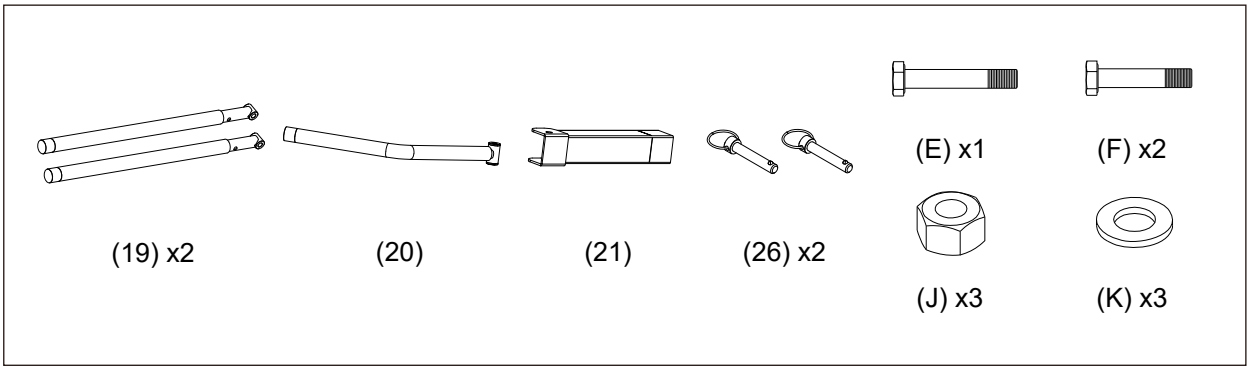
MONTAGESCHRITTE 7

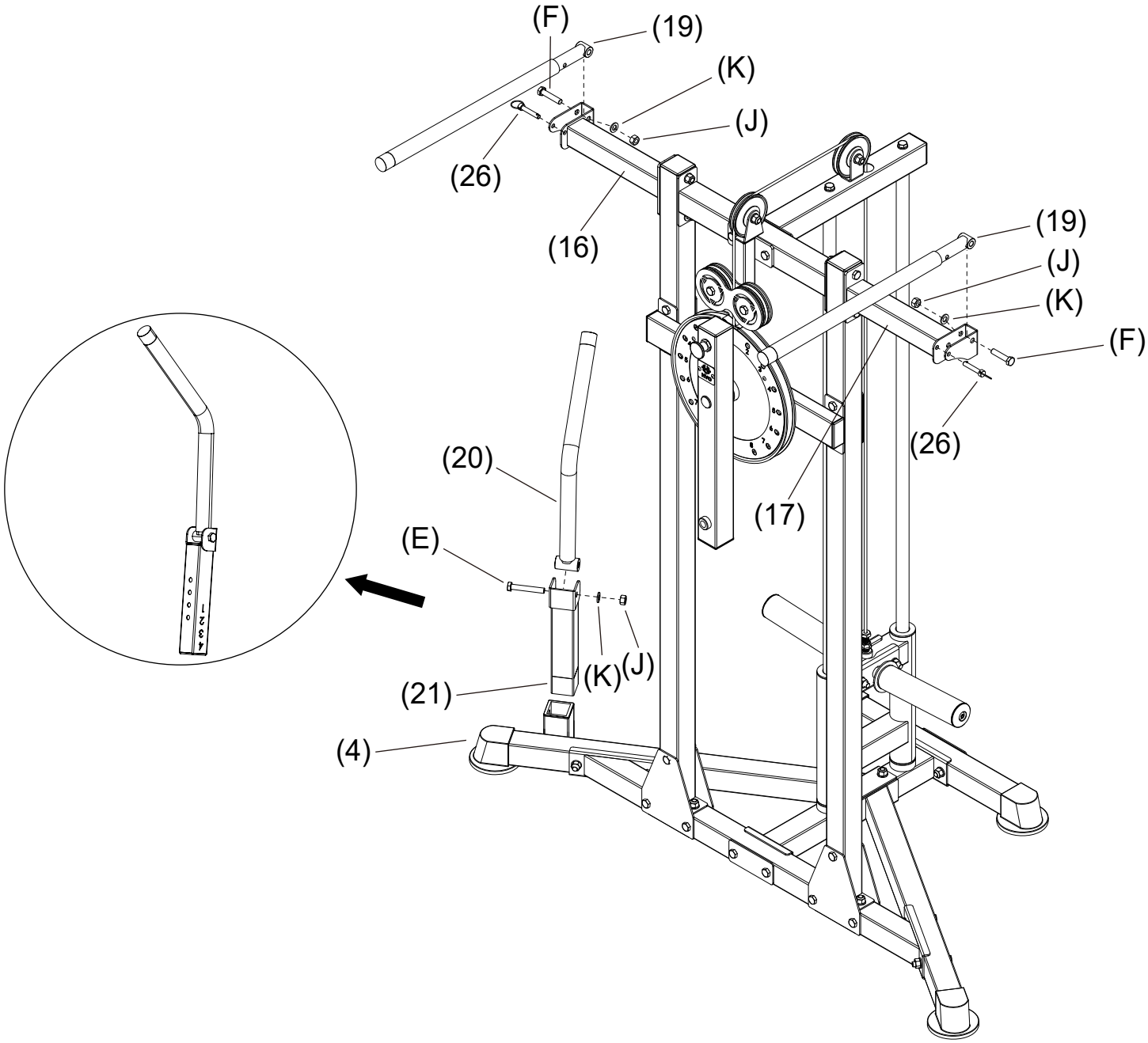


MONTAGESCHRITTE 8

8. Montage der Griffstangen und Zubehörteile

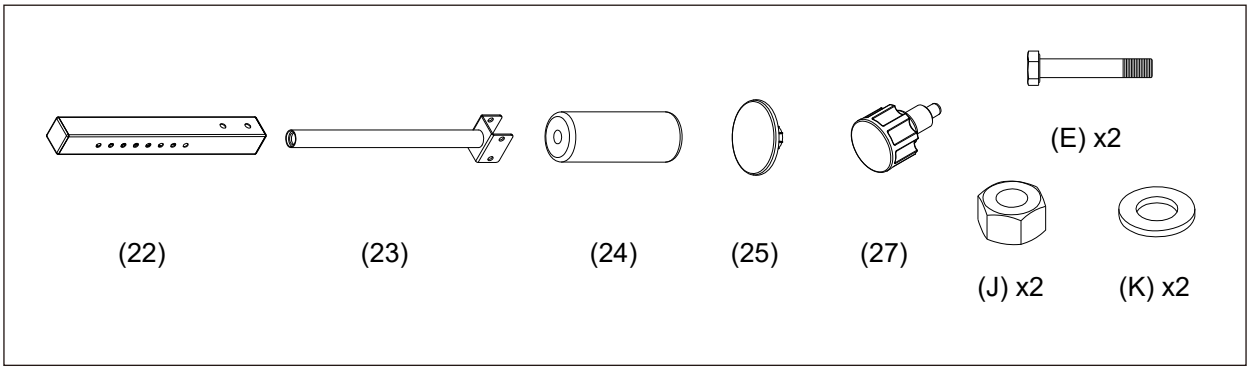
1. Befestigen Sie die beiden Griffstangen (Nr. 19) an der linken Griffstütze (Nr. 16) und der rechten Griffstütze (Nr. 17) und sichern Sie sie anschließend mit den beiden Ringsicherungsstiften (Nr. 26).
2. Befestigen Sie den Trainingsarmgriff (Nr. 20) am Trainingsarmrohr (Nr. 21).

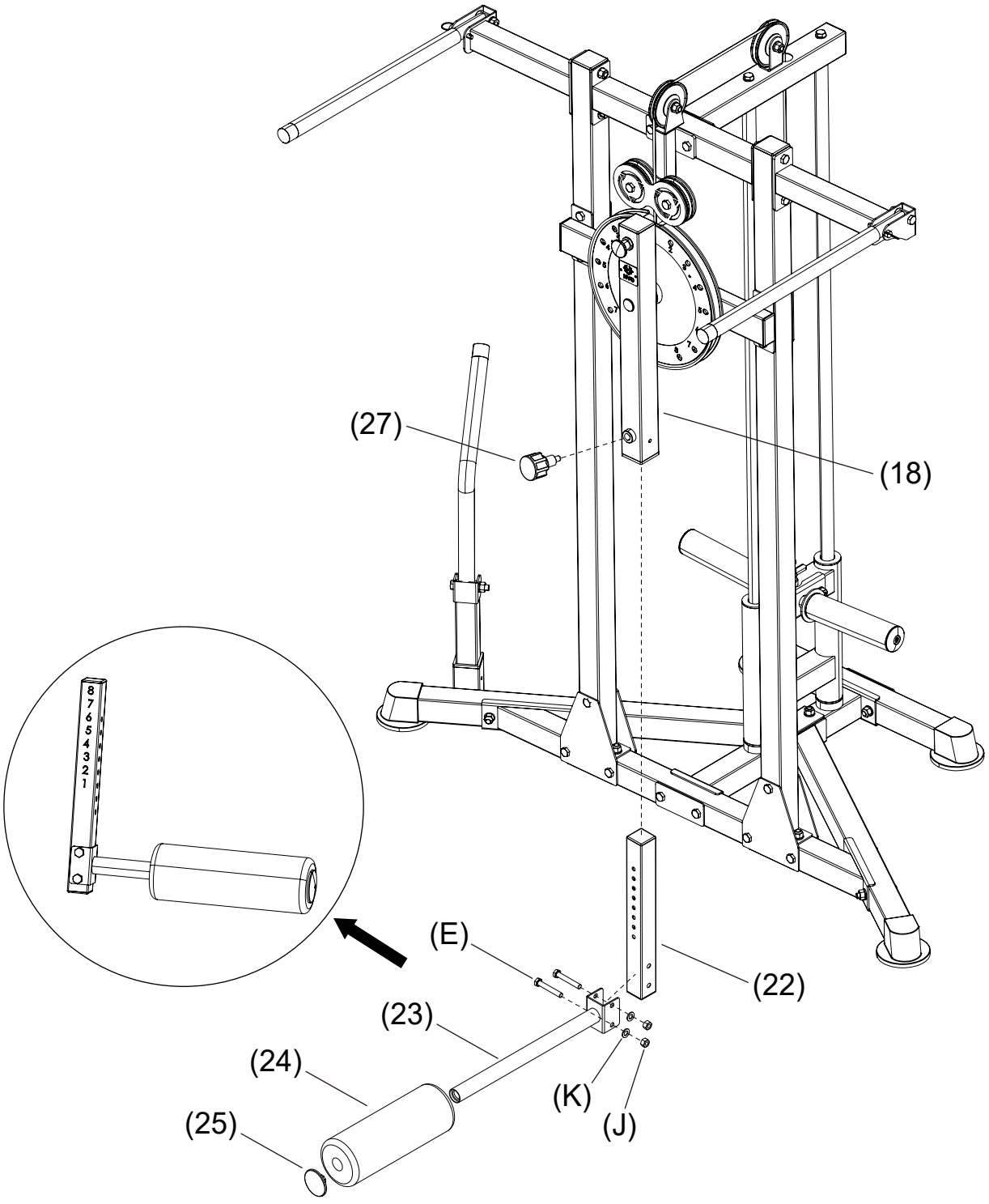




MONTAGESCHRITTE 8

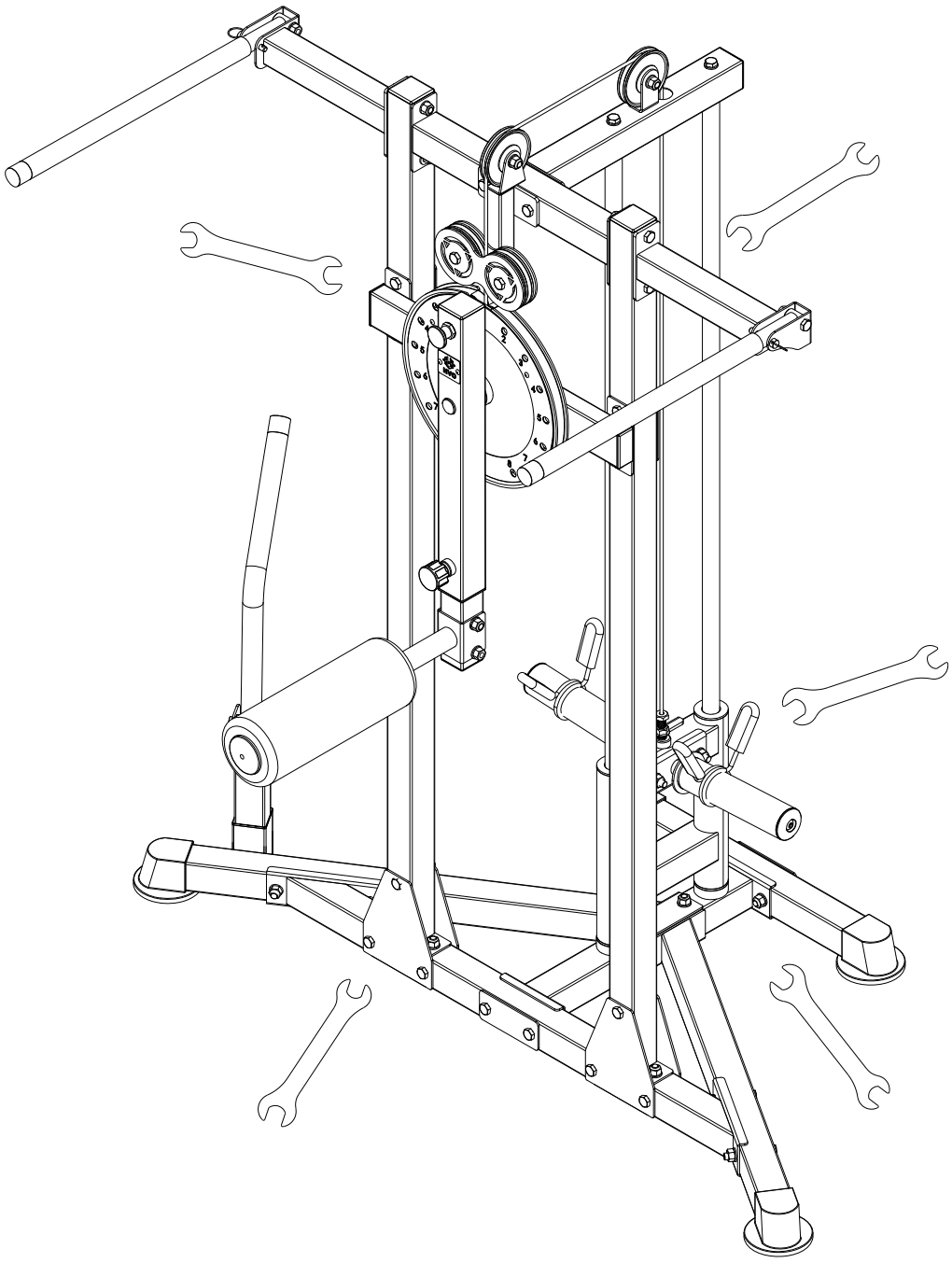
3. Montieren Sie das Beinpolsterrohr (Nr. 23), die Schaumstoffrolle (Nr. 24) und die Schaumstoff-Endkappe (Nr. 25) am Verstellrohr für Beinpolster (Nr. 22).

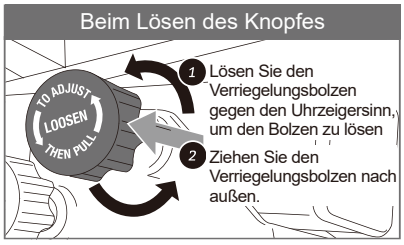


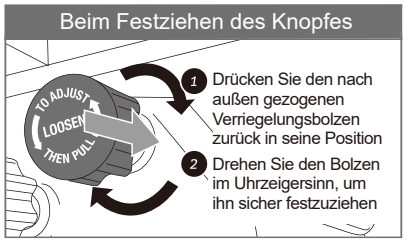


FERTIG

Nachdem alle Schritte abgeschlossen sind, sollten Sie alle Schrauben fest anziehen, um sicherzustellen, dass die Maschine stabil ist, bevor Sie sie verwenden und ausüben.

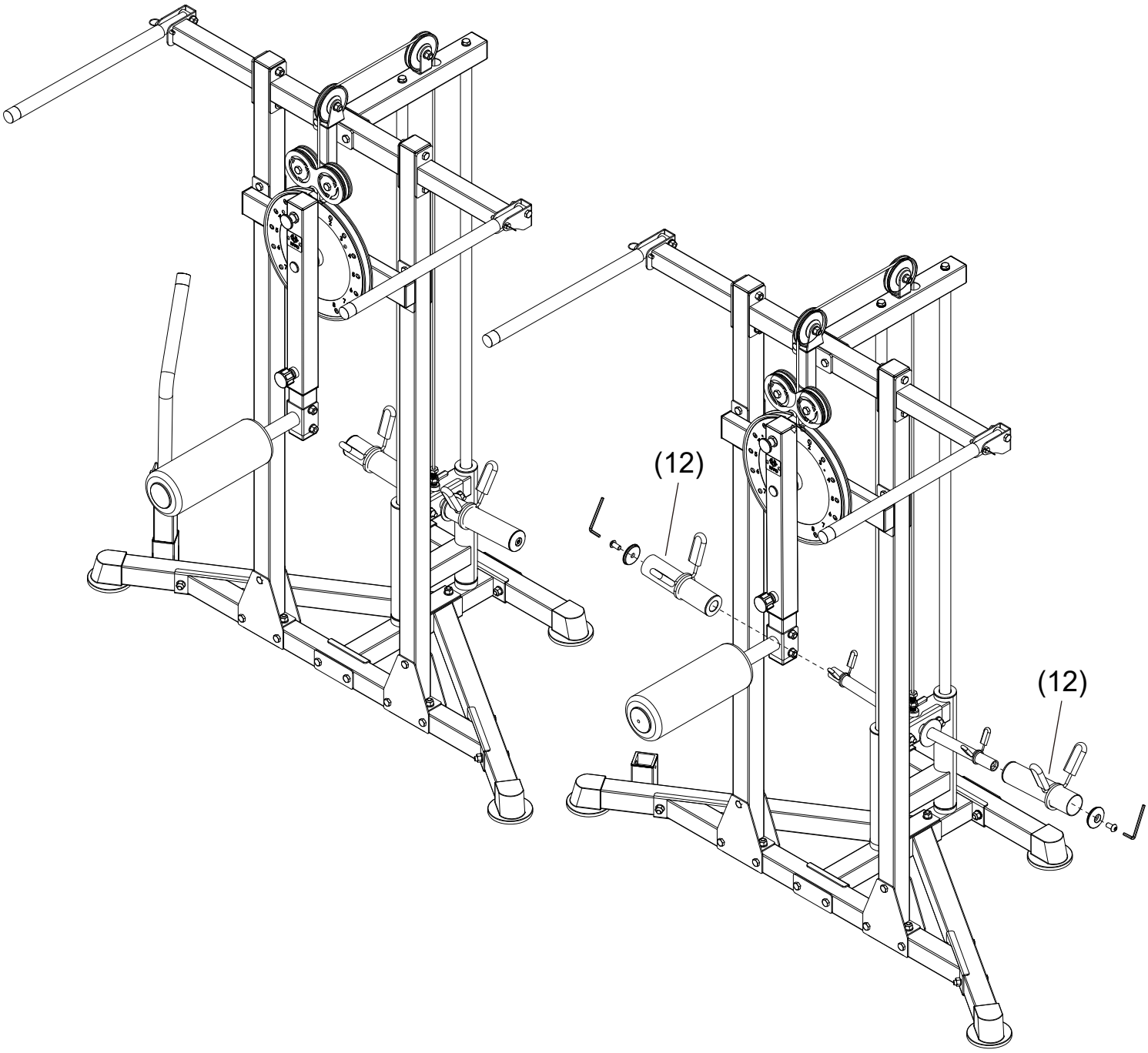






VORSICHTSMASSNAHMEN BEI DER BENUTZUNG

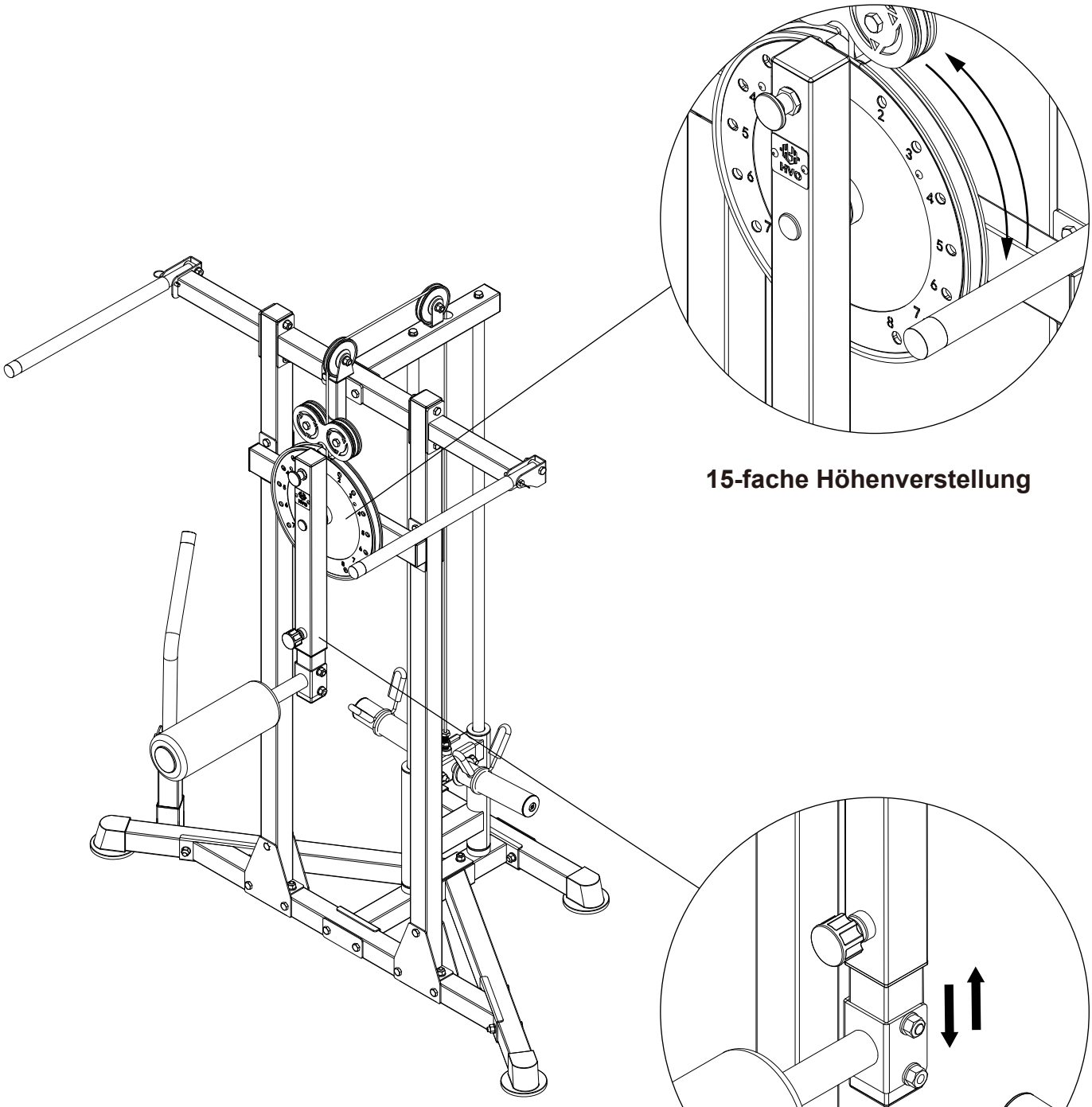
Hinweis: Um Gewichtsscheiben mit einer Bohrung von 25 mm (1 Zoll) zu verwenden, entfernen Sie die Teile (12) mit einem Winkelsechskantschlüssel wie in der folgenden Abbildung gezeigt.



VORSICHTSMASSNAHMEN BEI DER BENUTZUNG

Leg-Rollenpolster-Einstellung

1. Ziehen und drehen Sie das Einstellrad (Nr. 18) in die gewünschte Position und stellen Sie sicher, dass der Arretierungsstift vollständig eingerastet ist.
2. Schieben Sie das Leg-Rollenpolster auf die richtige Höhe und ziehen Sie den Feststellknopf fest.



15-fache Höhenverstellung

8-fache Höhenverstellung

Hüftflexion



Start



Finish

Hüftextension



Start



Finish

Hüftabduktion



Start



Finish

Hüftadduktion



Start

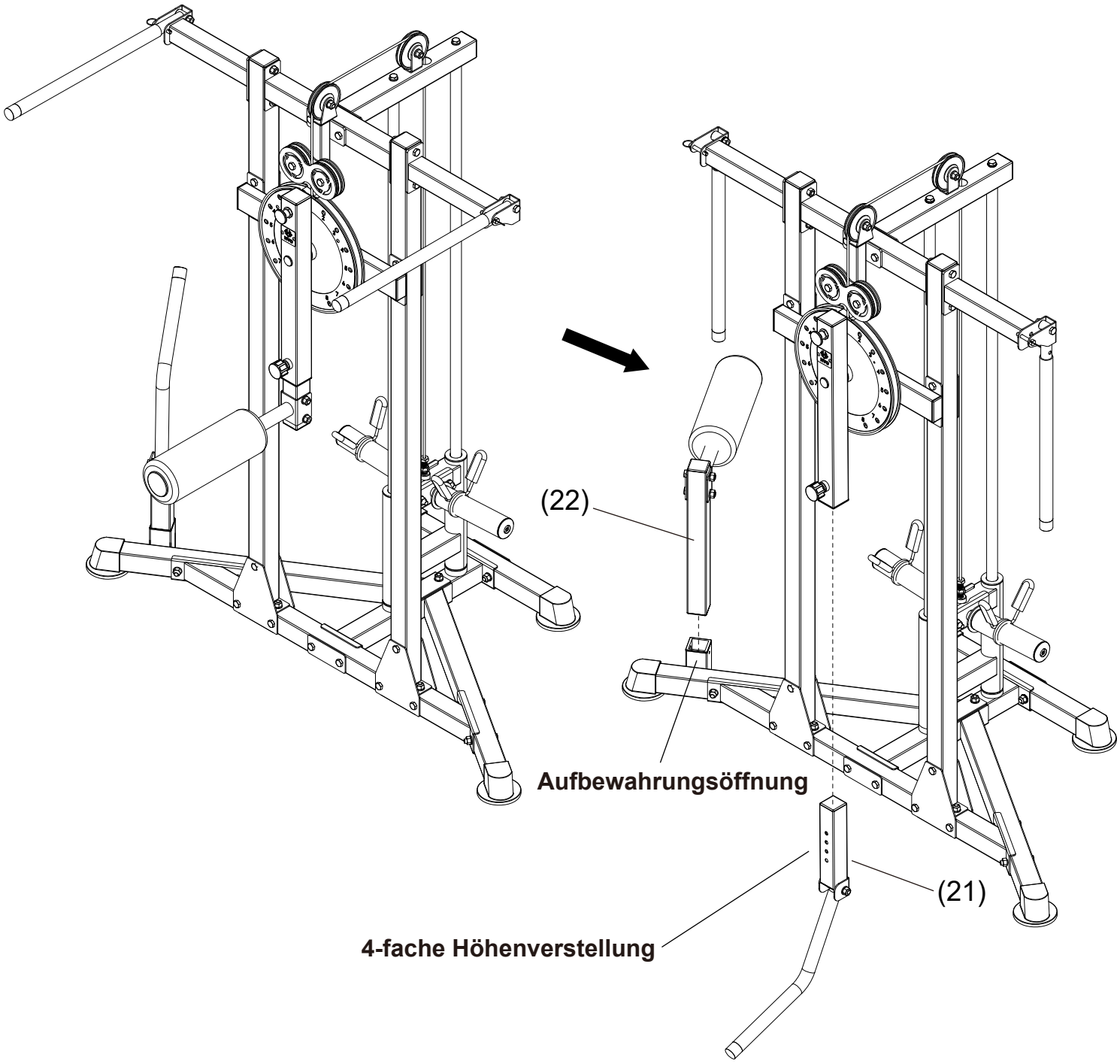


Finish

VORSICHTSMASSNAHMEN BEI DER BENUTZUNG

So wechseln Sie den Trainingsarm

1. Entfernen Sie die Schaumstoffrolle und setzen Sie sie in die Aufbewahrungsöffnung am linken Basisrohr (Nr. 4) ein.
2. Befestigen Sie den Trainingsarm am Einstellrad (Nr. 18).



Seitheben im Stand



Start



Finish

Vorgebeugtes Brustziehen



Start



Finish

1. Trainingsplan & Tipps

Trainingsfrequenz
Experten empfehlen, 3 bis 4 Tage pro Woche Krafttraining zu machen. Wenn Sie natürlich regelmäßiger trainieren, erreichen Sie Ihre Trainingsziele schneller. Stellen Sie sicher, dass Sie in Ihrem Trainingsplan ausreichend Pausen einplanen, damit Ihr Körper Zeit hat, sich zu erholen und zu regenerieren. Nach jeder Trainingseinheit sollten Sie mindestens einen Tag Pause einlegen. Die Regel „weniger ist oft mehr“ gilt auch für Fitness- und Krafttraining. Die Kosten für die Reparatur eines Trainingsgeräts, das nicht ordnungsgemäß gewartet wurde, werden in keiner Weise durch die Garantie abgedeckt.

Trainingsaufzeichnungen
Um Ihr Training zu optimieren und so effektiv wie möglich zu gestalten, sollten Sie vor Beginn des Trainings einen Trainingsplan erstellen, den Sie entweder schriftlich festhalten oder in Ihrem Computer in einer Tabelle anlegen. Hier sollten Sie die Trainingseinheiten und Ihr Gefühl während des Trainings aufzeichnen."

Hier ist ein empfohlener wöchentlicher Plan.

CALENDAR WEEK:_____ YEAR: 20____						
Date	**Exercise**	**Sequence 1**	**Sequence 2**	**Sequence 3**	**Sequence 4**	**Comments**
		___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	
		___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	
		___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	
		___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	
		___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	
		___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	
		___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	___ kg ___Rep	

Erklärung der Begriffe:

Krafttraining besteht normalerweise aus drei oder vier Trainingssequenzen. Jede Trainingssequenz besteht in der Regel aus 10 bis 12 Wiederholungen einer Übung. Am Ende jeder Trainingssequenz sollten Sie eine Erholungsphase von 1 bis 2 Minuten einlegen. Normalerweise werden die im Training verwendeten Gewichte von Sequenz zu Sequenz erhöht."

A Training Session could be as follows:

1. Training Sequence	Training Weight 20 kg	10 Repetitions Break	1 Minute
2. Training Sequence	Training Weight 25 kg	10 Repetitions Break	1 Minute
3. Training Sequence	Training Weight 30 kg	10 Repetitions Break	1 Minute
4. Training Sequence	Training Weight 35 kg	10 Repetitions Break	1 Minute

2. Trainingsempfehlungen

Vorbereitung vor dem Training
Bevor Sie mit dem Training beginnen, stellen Sie sicher, dass nicht nur Ihr Trainingsgerät in einwandfreiem Zustand ist, sondern auch Ihr Körper auf das Training vorbereitet ist. Wenn Sie längere Zeit kein Ausdauertraining gemacht haben, sollten Sie Ihren Hausarzt konsultieren und einen Fitness-Check-up durchführen lassen. Besprechen Sie auch Ihr Trainingsziel; er wird Ihnen sicherlich wertvolle Ratschläge und Informationen geben können. Dies gilt insbesondere für Personen über 35 Jahre, die Übergewicht haben oder Probleme mit dem Herzen oder dem Kreislaufsystem haben.

Trainingsplan
Wesentlich für ein effektives, zielorientiertes und motivierendes Training ist ein vorausschauender Trainingsplan. Planen Sie Ihr Fitnesstraining als festen Bestandteil Ihrer täglichen Routine ein. Wenn Sie keinen festen Plan haben, kann das Training leicht mit regulären Verpflichtungen in Konflikt geraten oder immer wieder auf einen unbestimmten

Aufwärmen vor dem Training
Wärmen Sie sich auf Ihrem Trainingsgerät mindestens 3-5 Minuten lang mit minimalem Widerstand auf. Dies bereitet Ihren Körper am besten auf die bevorstehenden Anstrengungen im Training vor.

Abkühlen nach dem Training
Steigen Sie nicht sofort von Ihrem Trainingsgerät ab, nachdem die Trainingseinheit beendet ist. Wie in der Aufwärmphase sollten Sie auch hier 3-5 Minuten bei minimalem Widerstand weitertrainieren, um sich abzukühlen. Nach dem Training sollten Sie Ihre Muskeln gründlich dehnen.

Trainingssicherheit und Gerätehandhabung

1. Stellen Sie vor Beginn der Trainingseinheit sicher, dass alle Gewichtsstapel, externe Gegengewichte und verstellbaren Teile korrekt montiert und sicher befestigt sind.
2. Gewichtsscheiben dürfen nur hinzugefügt oder entfernt werden, wenn das Gerät stillsteht und auf einer stabilen Fläche steht.
3. Verwenden Sie beim Hantieren mit Gewichtsscheiben stets beide Hände und einen stabilen Stand. Vermeiden Sie Überstreckungen oder plötzliche Bewegungen.
4. Stellen Sie sicher, dass alle Gewichtsscheiben vollständig auf ihren vorgesehenen Stiften sitzen und mit Sicherungsstiften fixiert sind, bevor Sie mit dem Training beginnen.
5. Halten Sie Finger, Hände und andere Körperteile während des Auf- oder Abnehmens der Gewichte von beweglichen Teilen fern.
6. Versuchen Sie niemals, Gewichte zu heben oder zu entfernen, die Ihre persönlichen Kraftgrenzen überschreiten.
7. Überprüfen Sie regelmäßig das Gerät auf Verschleiß oder Beschädigungen, insbesondere Kabel, Rollen, Stifte und Führungen der Gewichtsstapel. Wenn Probleme festgestellt werden, stellen Sie die Nutzung sofort ein und wenden Sie sich an den Kundendienst.



Vordere Oberschenkelmuskeln
Stützen Sie sich mit Ihrer rechten Hand gegen die Wand oder auf Ihr Trainingsgerät. Beugen Sie Ihr Knie und heben Sie Ihren linken Fuß nach hinten, sodass Sie ihn mit Ihrer linken Hand halten können. Ihr Knie sollte gerade nach unten zum Boden zeigen. Ziehen Sie Ihr Bein nach hinten, bis Sie ein leichtes Ziehen in Ihren Oberschenkelmuskeln spüren. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden. Lassen Sie Ihren Fuß los und stellen Sie ihn wieder auf den Boden. Wiederholen Sie die Übung mit Ihrem rechten Bein.



Innerer Oberschenkelmuskeln
Setzen Sie sich auf den Boden. Ziehen Sie die Sohlen Ihrer Füße vor sich zusammen und heben Sie Ihre Knie leicht an. Fassen Sie die Oberseiten Ihrer Füße und legen Sie Ihre Ellbogen auf Ihre Oberschenkel. Drücken Sie mit Ihren Armen Ihre Oberschenkel nach unten in Richtung Boden, bis Sie ein leichtes Ziehen in Ihren Oberschenkelmuskeln spüren. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden. Achten Sie darauf, Ihren Oberkörper während der gesamten Übung gerade zu halten. Lassen Sie den Druck von Ihren Oberschenkeln los und strecken Sie langsam Ihre Beine nach vorne aus. Stehen Sie langsam und gleichmäßig auf.



Beine, Waden und Gesäß
Setzen Sie sich auf den Boden. Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus und beugen Sie Ihr linkes Bein, sodass die Sohle Ihres Fußes auf Ihrem rechten Oberschenkel liegt. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne, um mit Ihrer rechten Hand Ihre rechten Zehen zu berühren. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden. Lassen Sie Ihre Zehen los und setzen Sie sich langsam und gleichmäßig wieder aufrecht hin. Wiederholen Sie diese Übung mit Ihrem linken Bein.



Bein- und untere Rückenmuskeln
Setzen Sie sich auf den Boden mit ausgestreckten Beinen. Beugen Sie sich nach vorne und versuchen Sie, mit beiden Händen die Spitzen Ihrer Zehen zu greifen. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden. Lassen Sie Ihre Zehen los und setzen Sie sich langsam und gleichmäßig wieder aufrecht hin.

GARANTIE

Um Ihr Produkt zu registrieren, senden Sie bitte eine E-Mail mit Ihrer Bestellnummer und einem Bildschirmfoto Ihrer Bestellung an **service@hvofitness.com** Dieser Schritt stellt sicher, dass Ihr Produkt ordnungsgemäß in unserem System registriert ist und Ihre Garantie aktiviert wird.

❶ Sollten Sie Probleme mit Ihrem Produkt haben, können Sie neue und ungeöffnete Artikel innerhalb von 30 Tagen nach der Lieferung zurücksenden und erhalten eine volle Rückerstattung oder Ersatz.

❷ Registrieren Sie Ihr Produkt, indem Sie Ihre Bestellnummer an unsere spezielle E-Mail-Adresse für den Kundendienst **service@hvofitness.com** senden. Bei Aktivierung der Garantie erhalten Sie unsere Standard-Garantie von 6 Monaten plus weitere 180 Tage, so dass Sie ein Jahr lang abgedeckt sind.

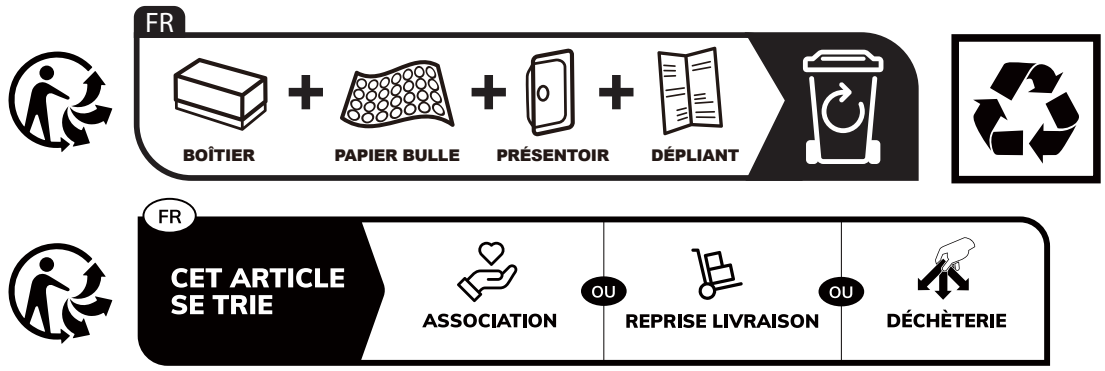
❸ Während der Garantiezeit sind Reparaturen (mit Ausnahme von Verbrauchsmaterialien) kostenlos, aber der Kunde trägt die Kosten für den Hin- und Rückversand.

❹ Wenn die Garantie für Ihr Produkt abläuft, stellen wir Ihnen nach bestem Wissen und Gewissen Lagerzubehör zur Verfügung, um Sie bei der Reparatur zu unterstützen (hierfür können Gebühren anfallen).

❺ Wenn Sie das Produkt selbst verändern und versuchen, es zu reparieren, erlischt die Garantie.

❻ Aufgrund von Distributionsprozessen kann das Produkt während des Versands etwas Reibung und raue Behandlung erfahren. Wir empfehlen Ihnen, den Verpackungskarton aufzubewahren, falls eine Rücksendung erforderlich ist. Ohne das Verpackungsmaterial ist eine Rückgabe möglicherweise nicht möglich.

Product Details	
Item name	HVO STANDING HIP ABDUCTION MACHINE
Model	HA309
Contains	HVO STANDING HIP ABDUCTION MACHINE *1 + INSTRUCTIONS *1



quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don

EU REP

SUCCESS COURIER SL

CALLE RIO TORMES NUM. 1, PLANTA 1, DERECHA, OFICINA 3, Fuenlabrada, Madrid, 28947 Spain

successservice2@hotmail.com

OST_EU_20230129000004

We simply act as EU representative for cross-border sellers, and are not manufacturers/importers/distributors for the product, nor involved in the manufacture/import/sale of the product. Therefore, we are not responsible for any after-sales services related to the product. In case of any product quality or infringement issues, the manufacturer/importer/seller shall be solely held responsible.

Manufacturer: Guangzhou Fengjin Trading Co., Ltd.
Address: tianyuanlu804hao, dayuannei17dongzibianA03-10 (Y40shi), Guangzhoushi, Tianhequ,Guangdong,China

Version: 26HA309008

HVO®

HVOFITNESS.COM

FOR QUESTION
SCAN CODE
USE PHONE CAMERA

Web: HVO

Youtube: HVO

Instagram: HVO

Email: service@hvofitness.com
Reddit: #HVOFitness / #HVOFitnessCommunity