

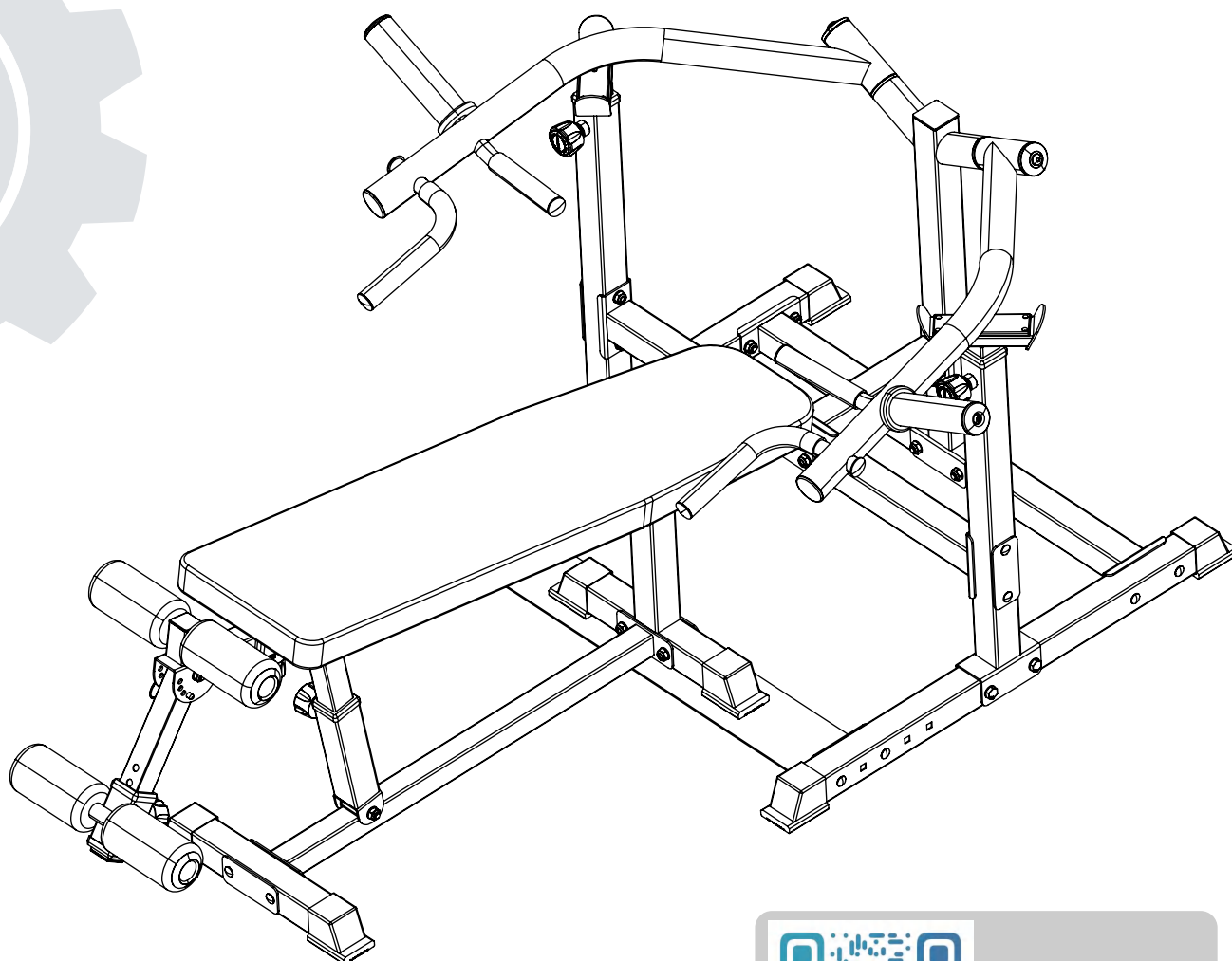


CHEST PRESS MACHINE

CP1501



FOLLOW FOR
SETUP VIDEOS



NEED HELP?
WE'RE HERE FOR YOU



IMPORTANT: Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for future reference. The specifications of this product may vary from the photo and are subject to change without notice.

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.

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	04-05
MODEL AND PART DESCRIPTION	06
INSTALLATION STEPS	07-19
USAGE PRECAUTIONS	20-27
WARRANTY	28

INHALTSVERZEICHNIS

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN	30-32
VERPACKUNGSGEHALT	33-34
MODELL-UND TEILEBESCHREIBUNG	35
MONTAGESCHRITTE	36-48
VORSICHTSMASSNAHMEN BEI DER BENUTZUNG	49-56
GARANTIE	57

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 Rückerstattung 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.

SAFETY PRECAUTIONS

- 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

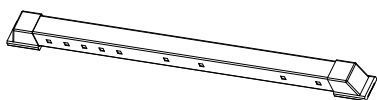
service@hvofitness.com

Important Note:

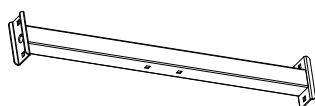


**Do not overtighten the screws during assembly for better adjustment !
Only tighten them once everything is completely installed !**

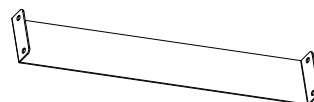
Part List 1



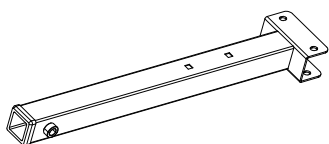
1. Base Frame x2



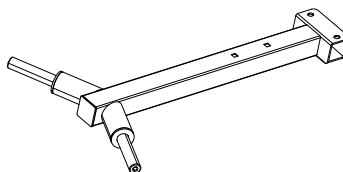
2. Rear Base Tube



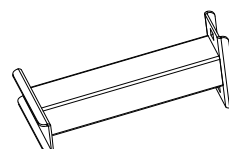
3. Anti-Slip Tread Plate



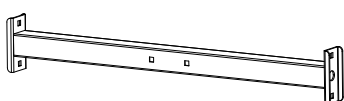
4. Upright Frame x2



5. Press Arm Support Frame



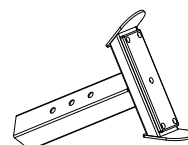
6. Connecting Tube



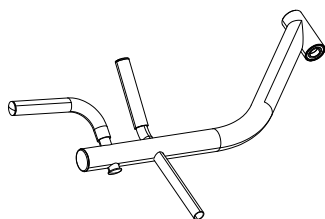
7. Cross Connecting Tube



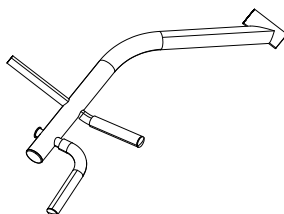
8. Reinforcement Plate
x6



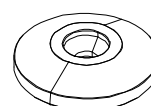
9. Arm Adjustment Tube
x2



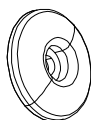
10. Press Arm-L



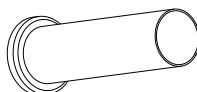
11. Press Arm-R



12. End Cap x2



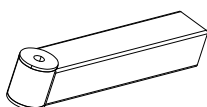
13. Weight Holder
End Cap x2



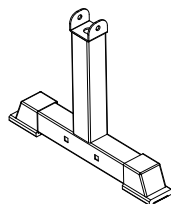
14. Weight Holder
Sleeve x2



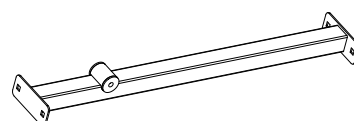
15. Knob x5



16. Back Pad Adjustment
Tube

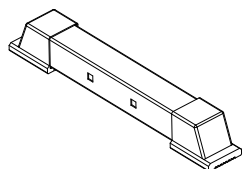


17. T-Shaped Base Tube

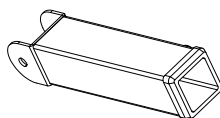


18. Pad Base Tube

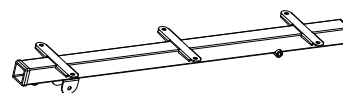
PACKAGE CONTAINS



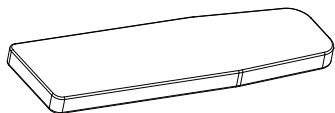
19. Short Pad Base Tube



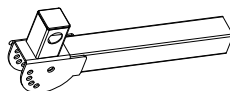
20. Pad Adjustment Frame



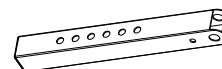
21. Back Pad Support Bracket



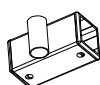
22. Back Pad



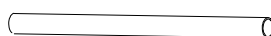
23. Leg Fixing Tube



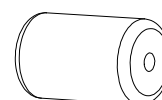
24. Leg Adjustment Tube



25. Leg Slider



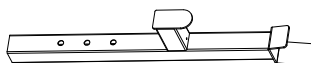
26. Leg Foam Tube x2



27. Foam x4



28. Ring Pin

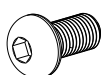


29. Barbell Support x2

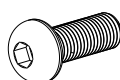


30. Foam End Caps x4

Part List 2



A. Internal Hexagon Pan Head Bolt M8*20 x12pcs



B. Internal Hexagon Pan Head Bolt M8*30 x2pcs



C. Carriage Bolt M10*70 x20pcs



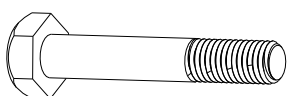
D. Hexagonal Bolt M10*70 x9pcs



E. Flat Washer M10 x40pcs



F. Lock Nut M10 x30pcs



G. Hexagonal Bolt M10*65 x1pcs



H. Flat Washer M8 x6pcs

MODEL AND PART DESCRIPTION

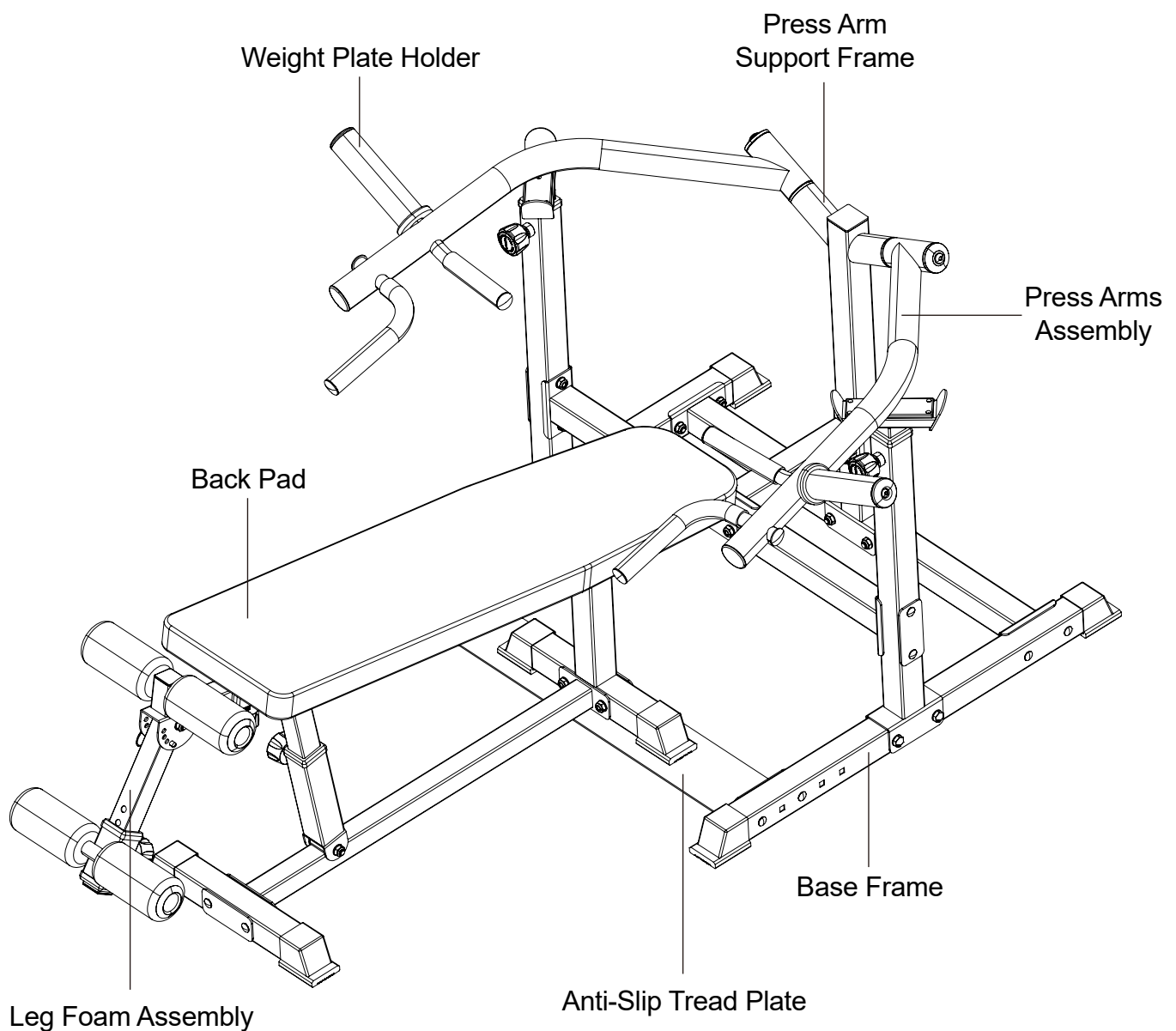
Important Note:
 **Do not overtighten the screws during assembly for better adjustment !**
Only tighten them once everything is completely installed !



LEARN MORE ON OUR YOUTUBE CHANNEL.
SCAN TO VISIT.



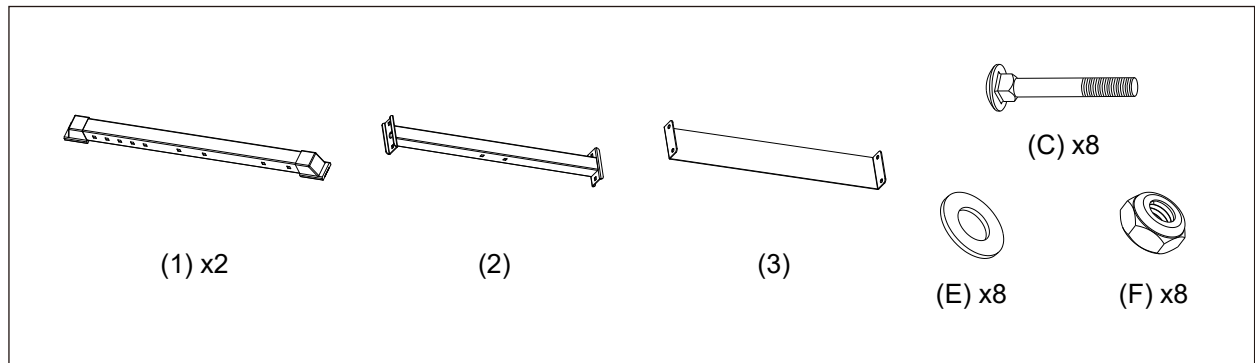
SCAN TO CONNECT WITH THE HVO SUPPORT
TEAM



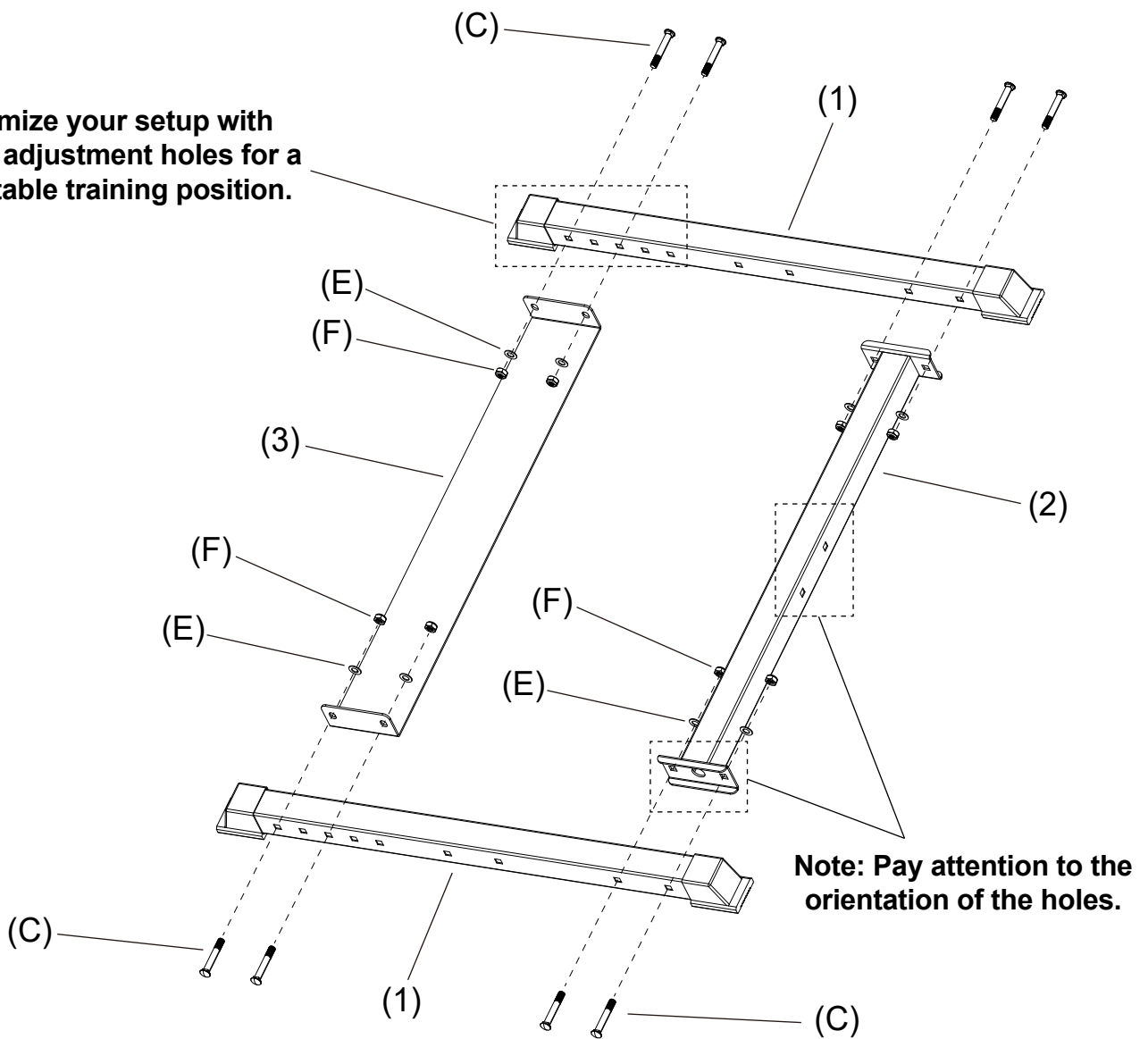
INSTALLATION STEP 1

1. Assemble the Base Frame

Align the two base frames (No. 1), then attach the rear base tube (No. 2) and the anti-slip tread plate (No. 3) between them.



Customize your setup with multiple adjustment holes for a comfortable training position.



Important Note:

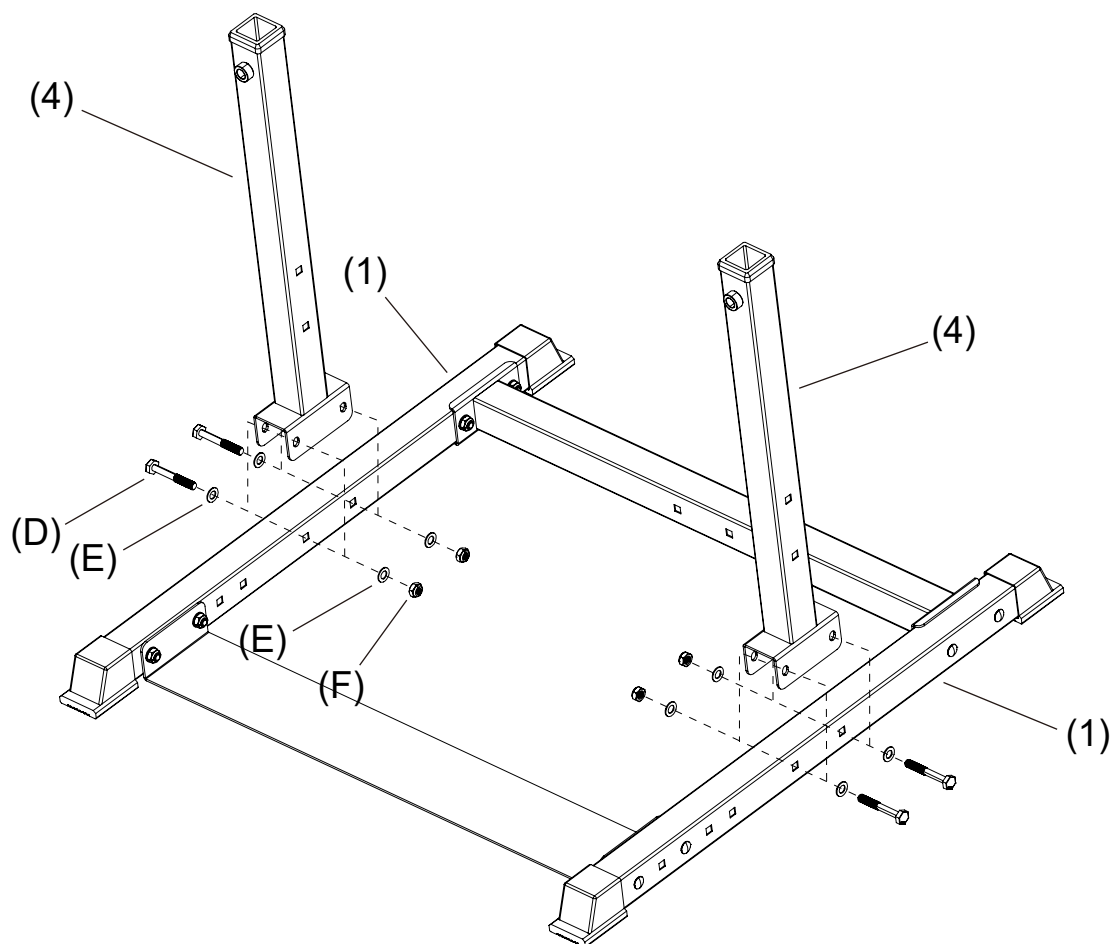
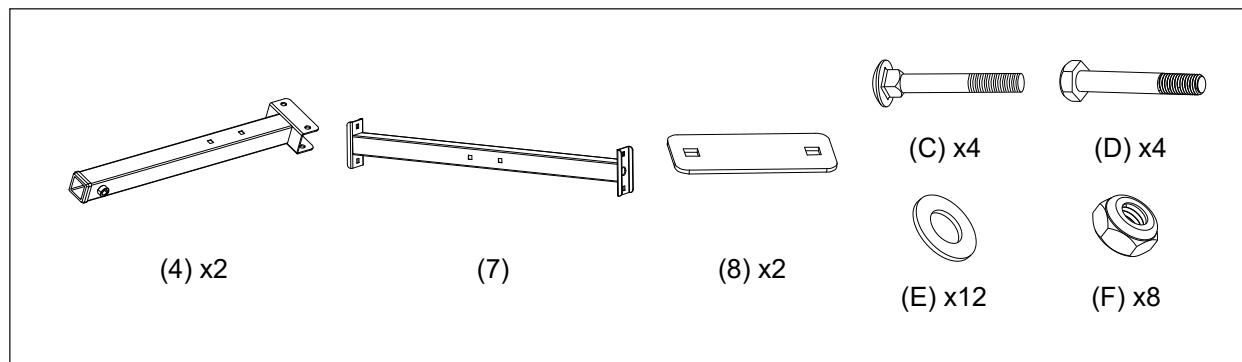


Do not overtighten the screws during assembly for better adjustment !
Only tighten them once everything is completely installed !

INSTALLATION STEP 2

2. Install the Upright Frames and Cross Connecting Tube

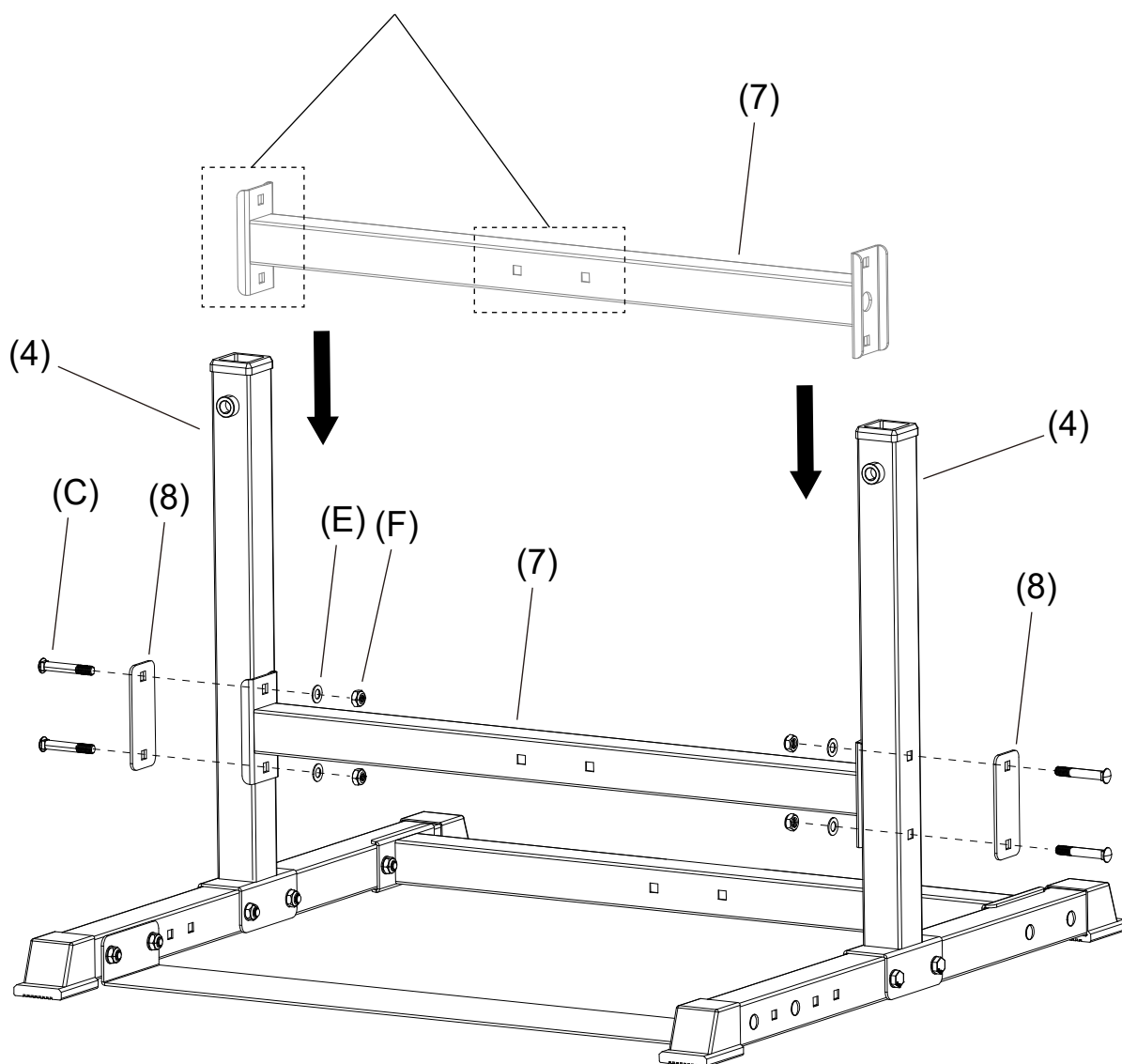
1. Attach the two upright frames (No. 4) to the two base frames (No. 1), respectively.
2. Attach the cross connecting tube (No. 7) between the two upright frames (No. 4), and secure it with two reinforcement plates (No. 8)



 **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 2

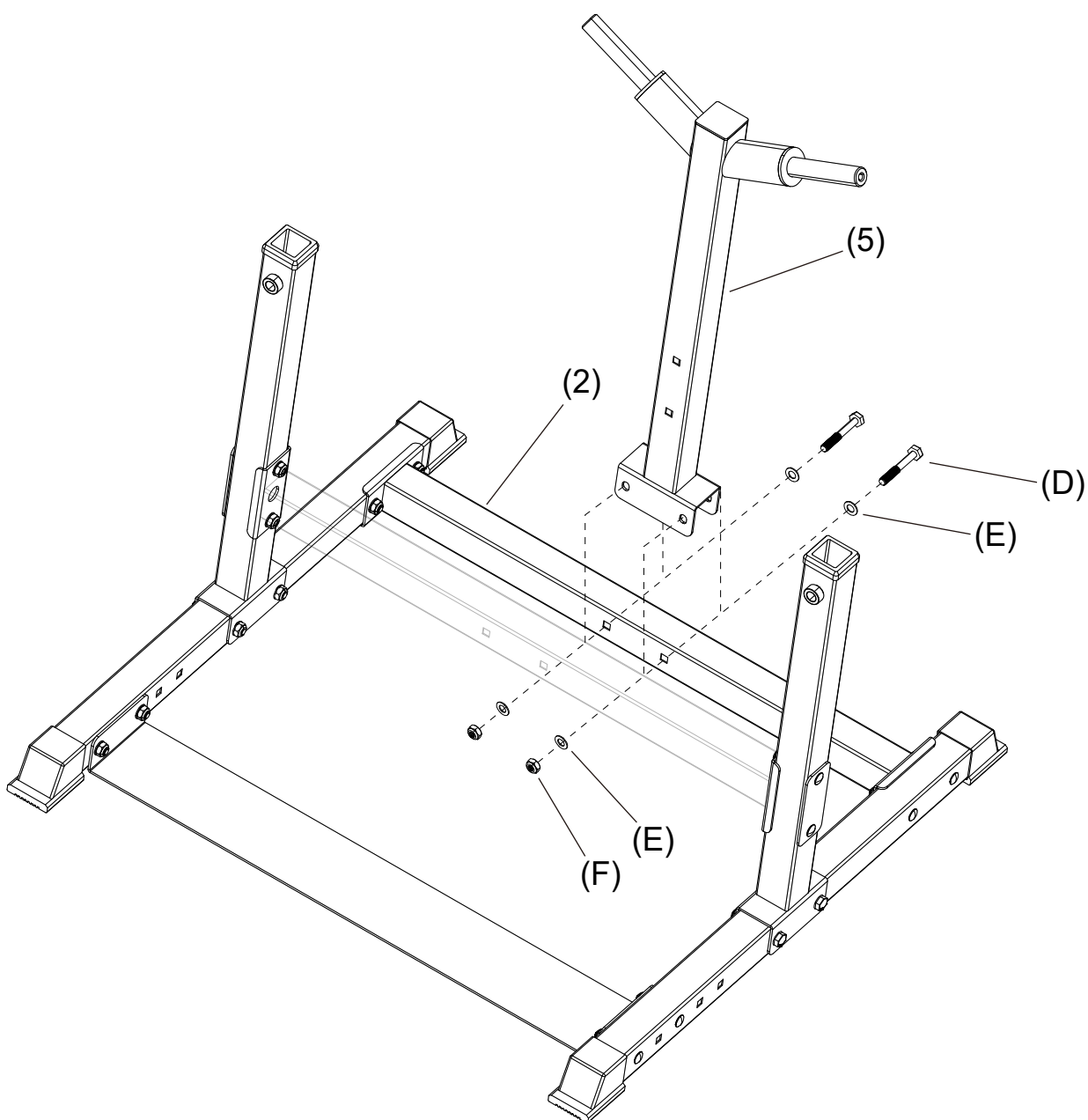
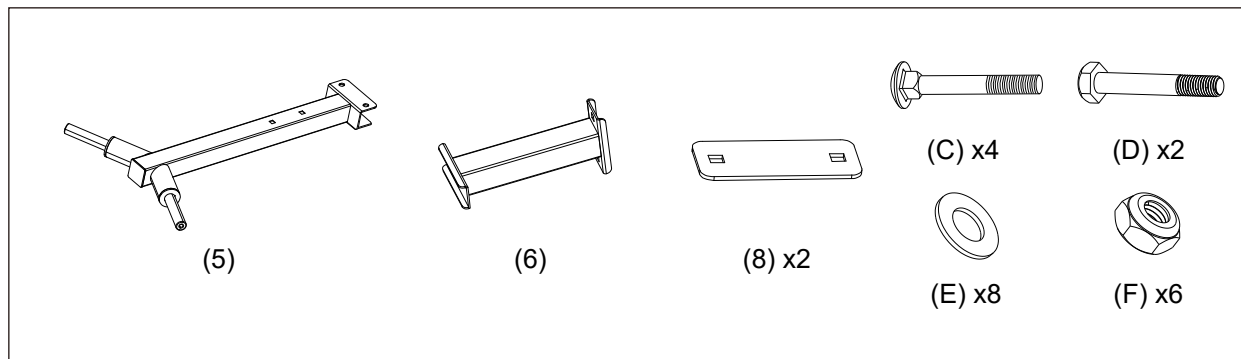
Note: Pay attention to the orientation of the holes.



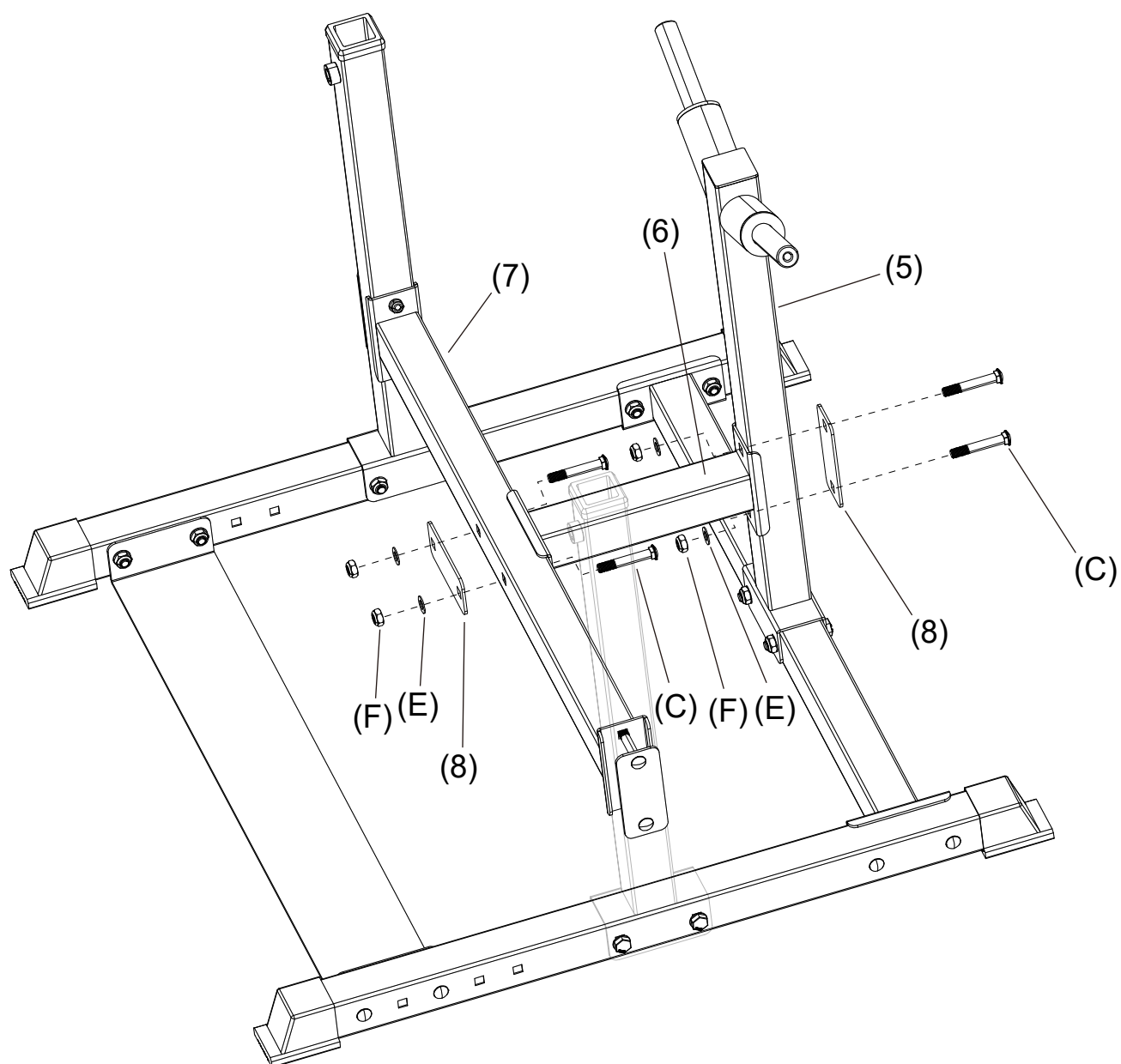
INSTALLATION STEP 3

3. Install the Press Arm Support Frame and Cross Connecting Tube

1. Attach the press arm support frame (No. 5) to the rear base tube (No. 2).
2. Attach the connecting tube (No. 6) between the press arm support frame (No. 5) and the cross connecting tube (No. 7), and secure it with two reinforcement plates (No. 8).



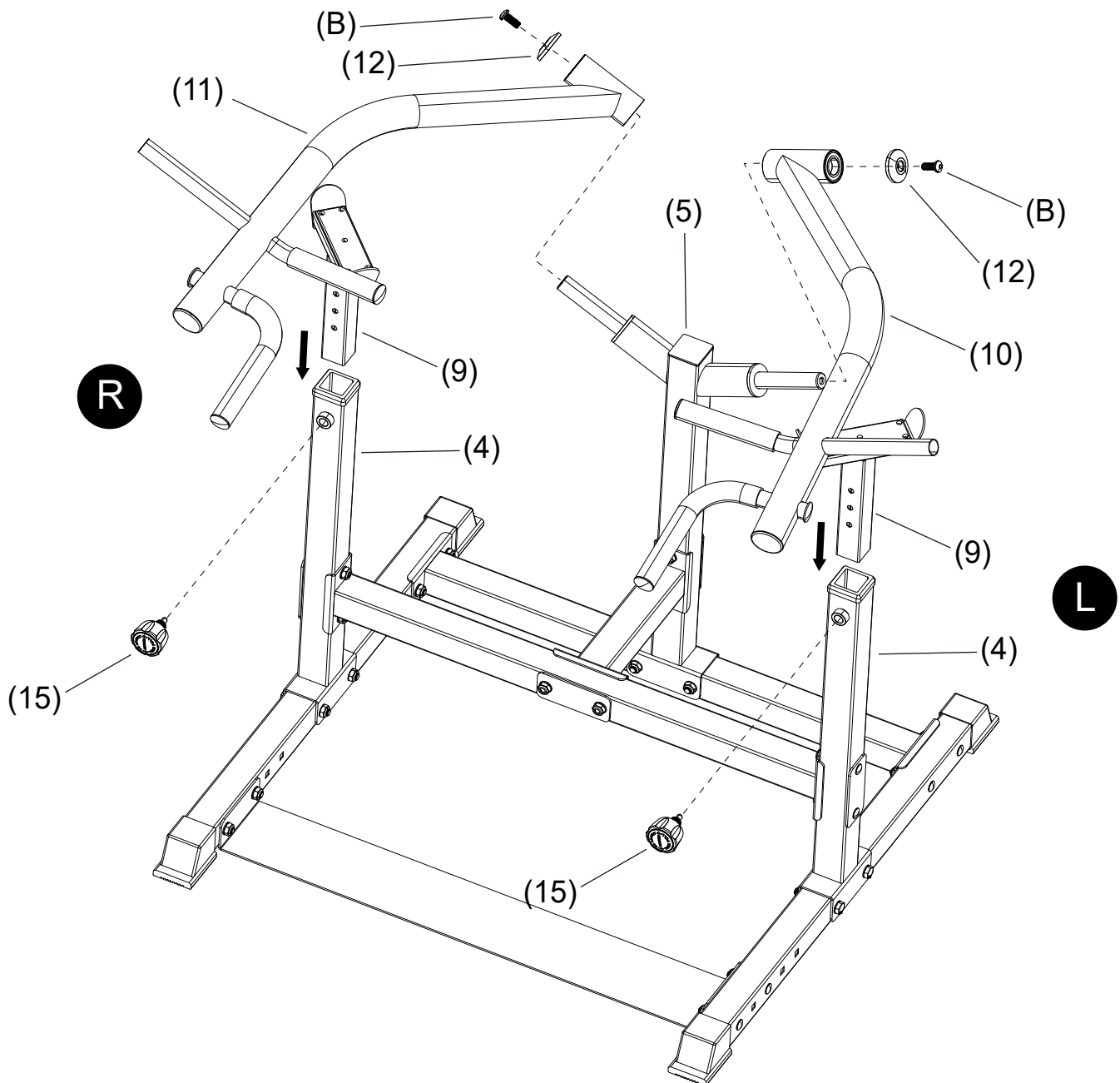
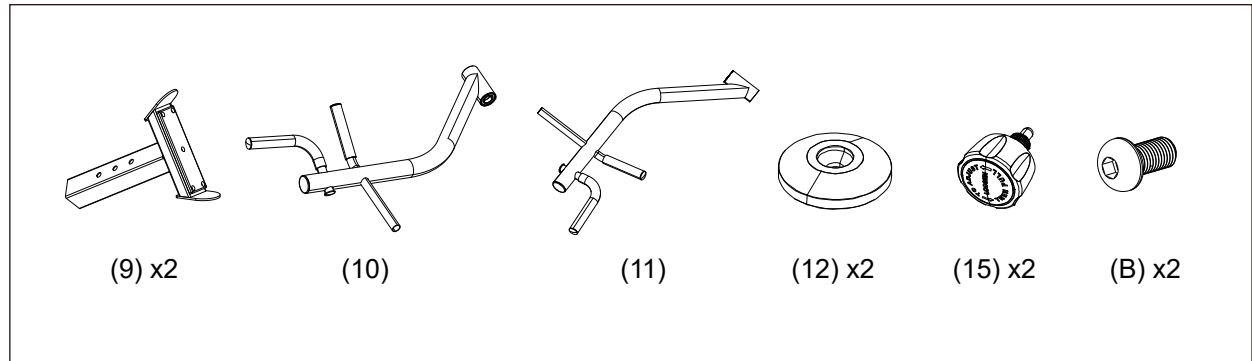
INSTALLATION STEP 3



INSTALLATION STEP 4

4. Install the Press Arms

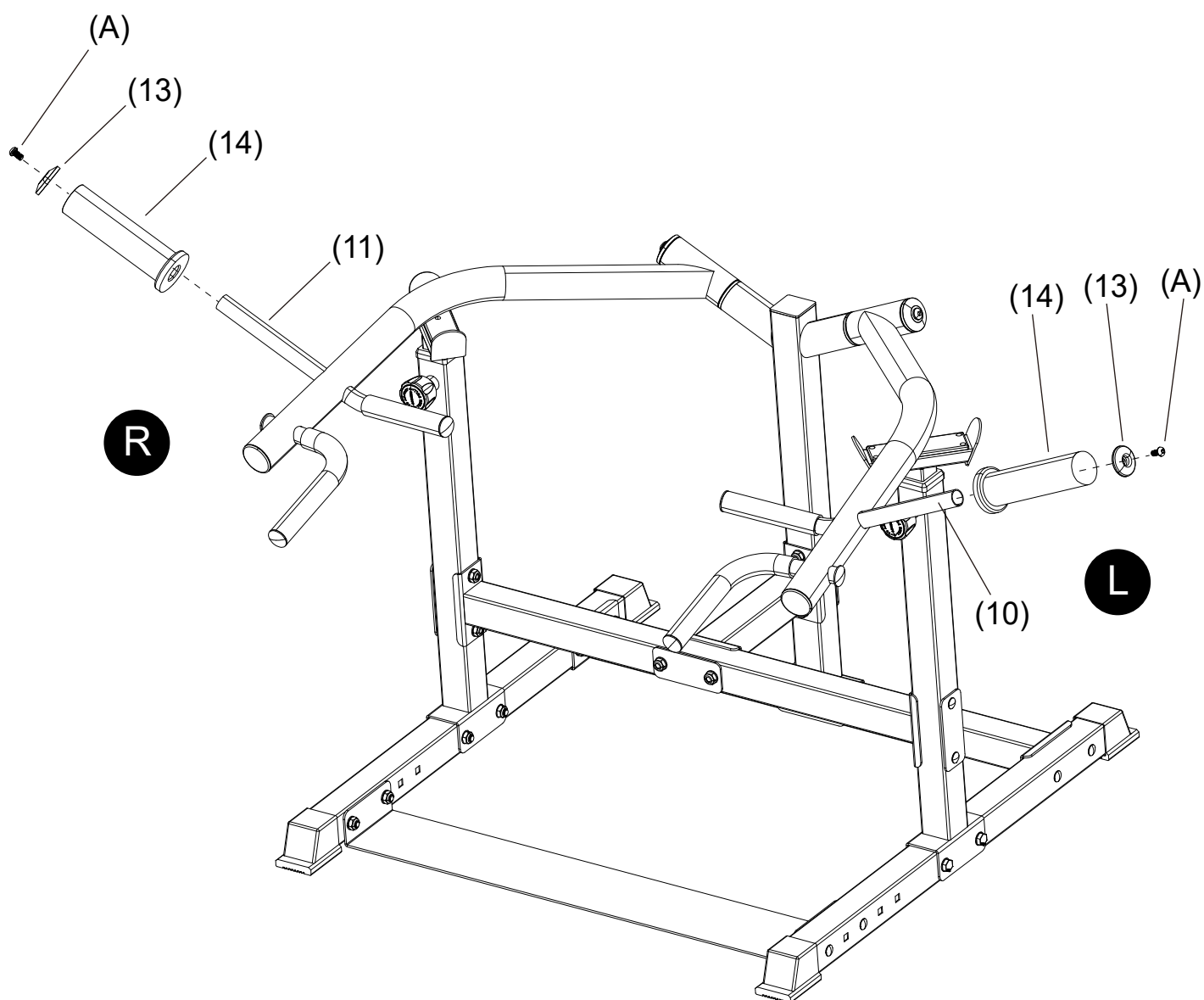
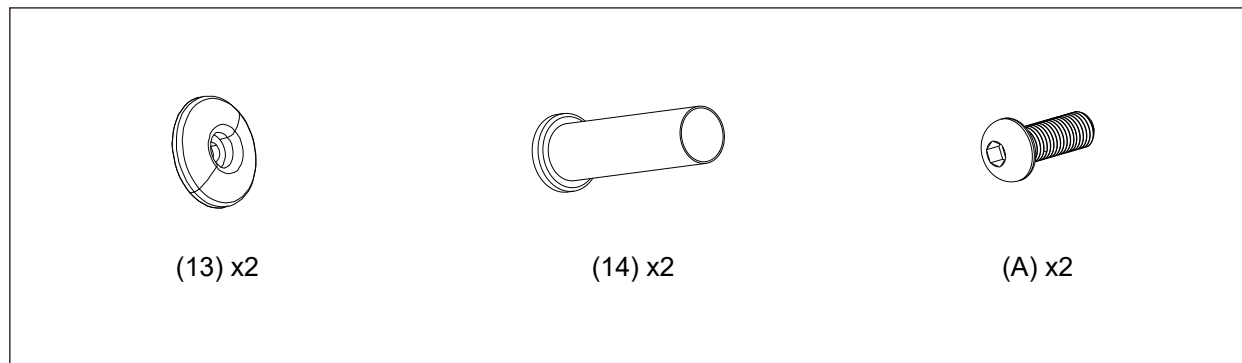
1. Attach the press arm-L (No. 10) and press arm-R (No. 11) to the press arm support frame (No. 5).
2. Attach the two arm adjustment tubes (No. 9) to the two upright frames (No. 4), respectively.



INSTALLATION STEP 5

5. Assemble the Weight Plate Holders

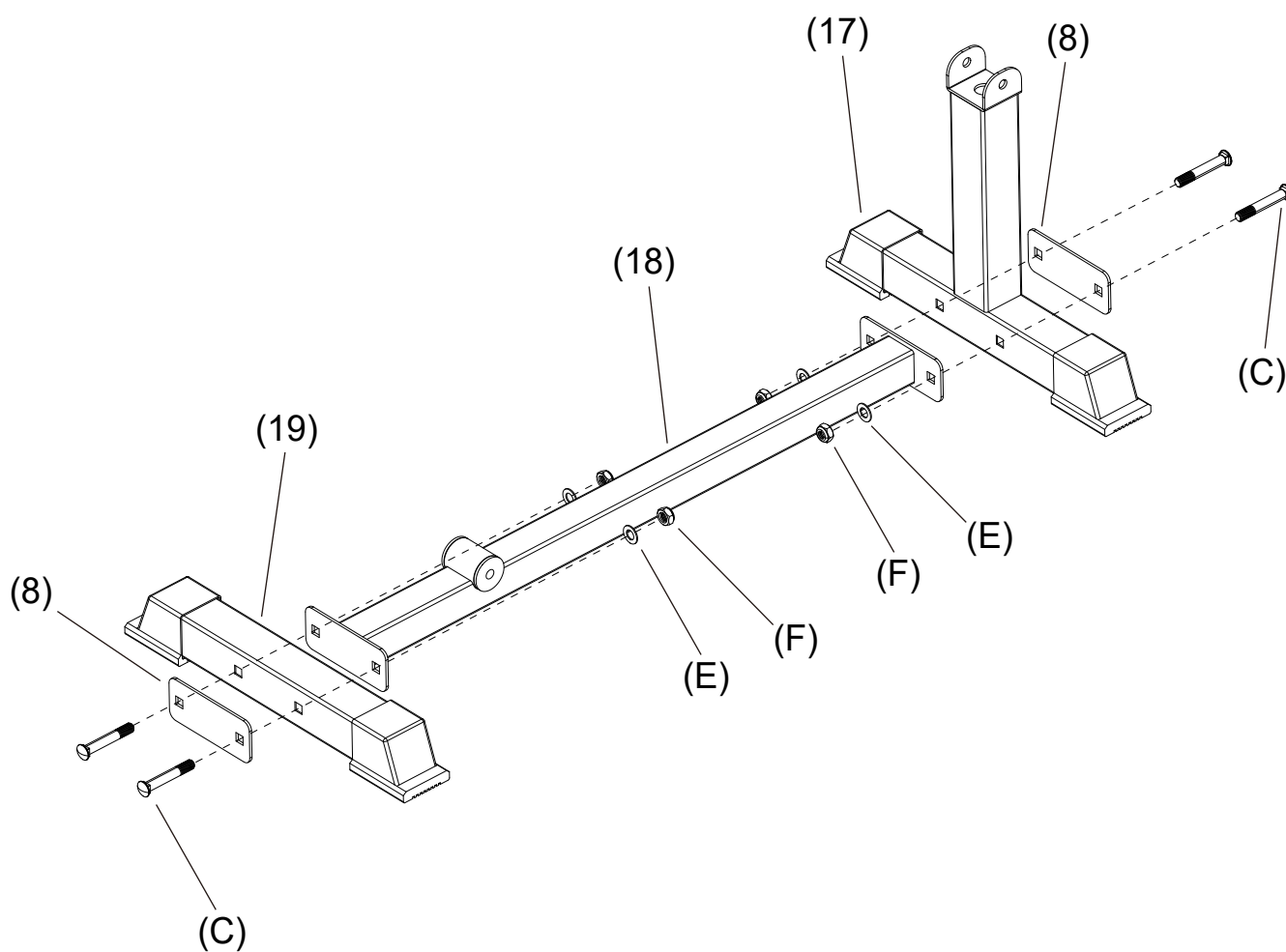
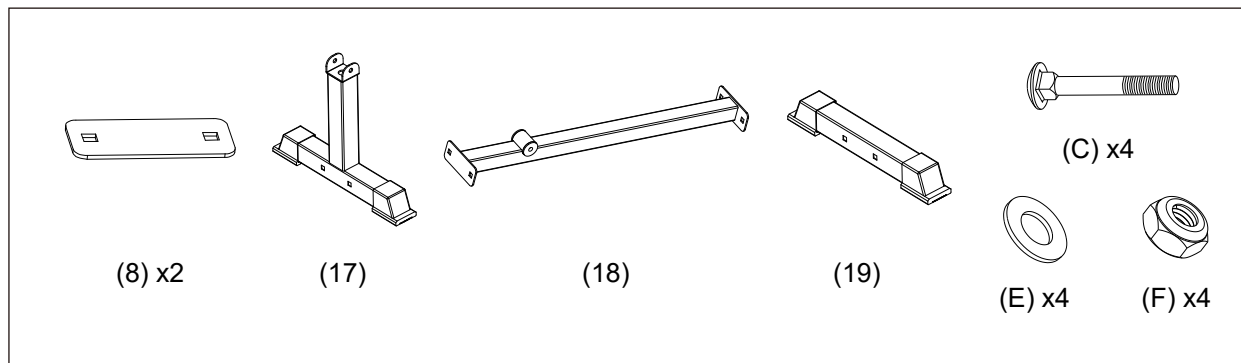
Install the weight plate holder end caps (No. 13) and weight plate holder sleeves (No. 14) onto the press arm-L (No. 10) and press arm-R (No. 11).



INSTALLATION STEP 6

6. Assemble the Pad Base Frame

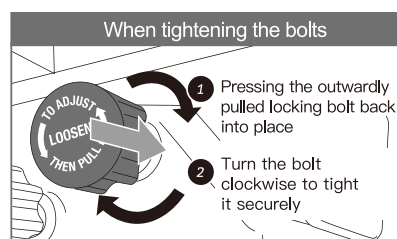
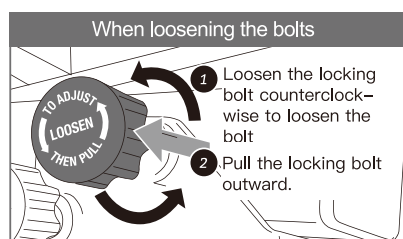
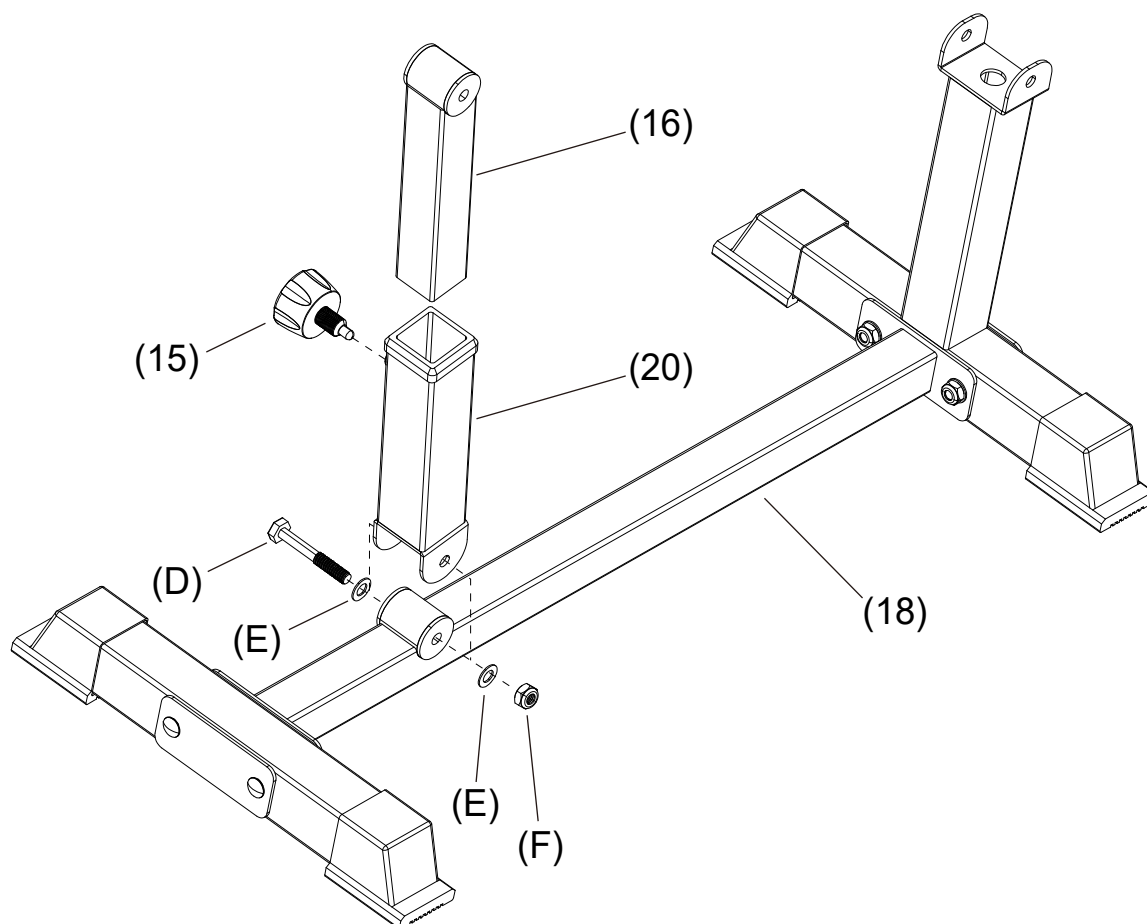
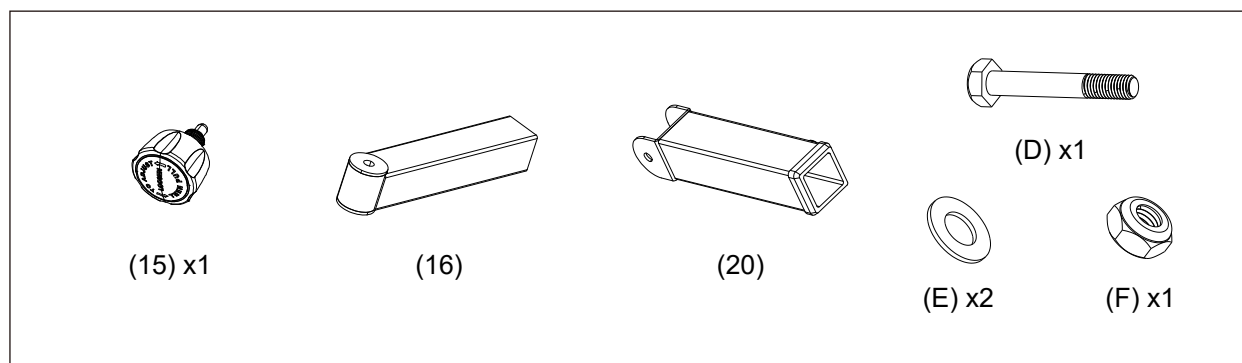
Attach the short pad base tube (No. 19) and the T-shaped base tube (No. 17) to both ends of the pad base tube (No. 18), respectively.



INSTALLATION STEP 7

7. Install the Pad Adjustment Frame

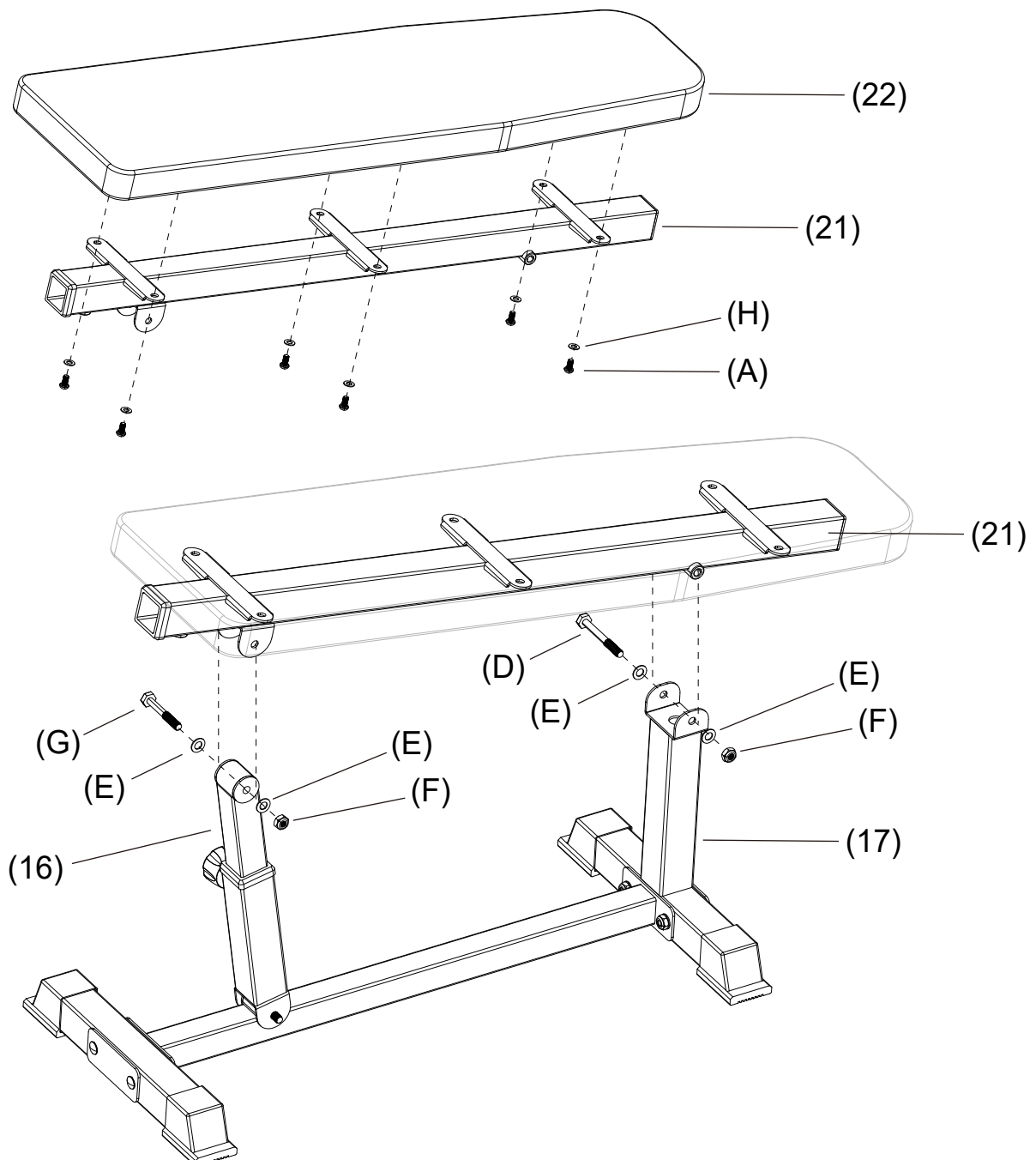
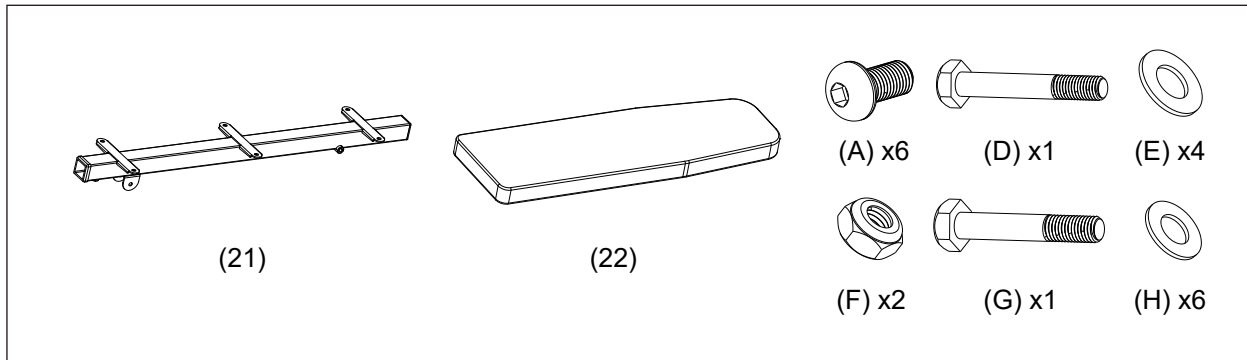
Attach the pad adjustment frame (No. 20) to the pad base tube (No. 18), then insert the back pad adjustment tube (No. 16) into the pad adjustment frame and secure it with the knob (No. 15).



INSTALLATION STEP 8

8. Install the Back Pad Assembly

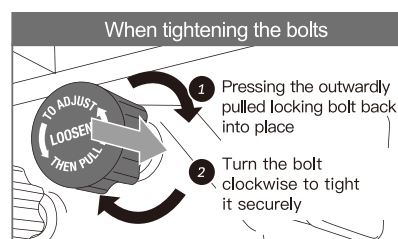
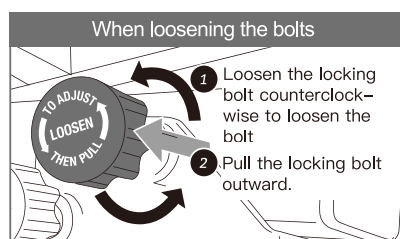
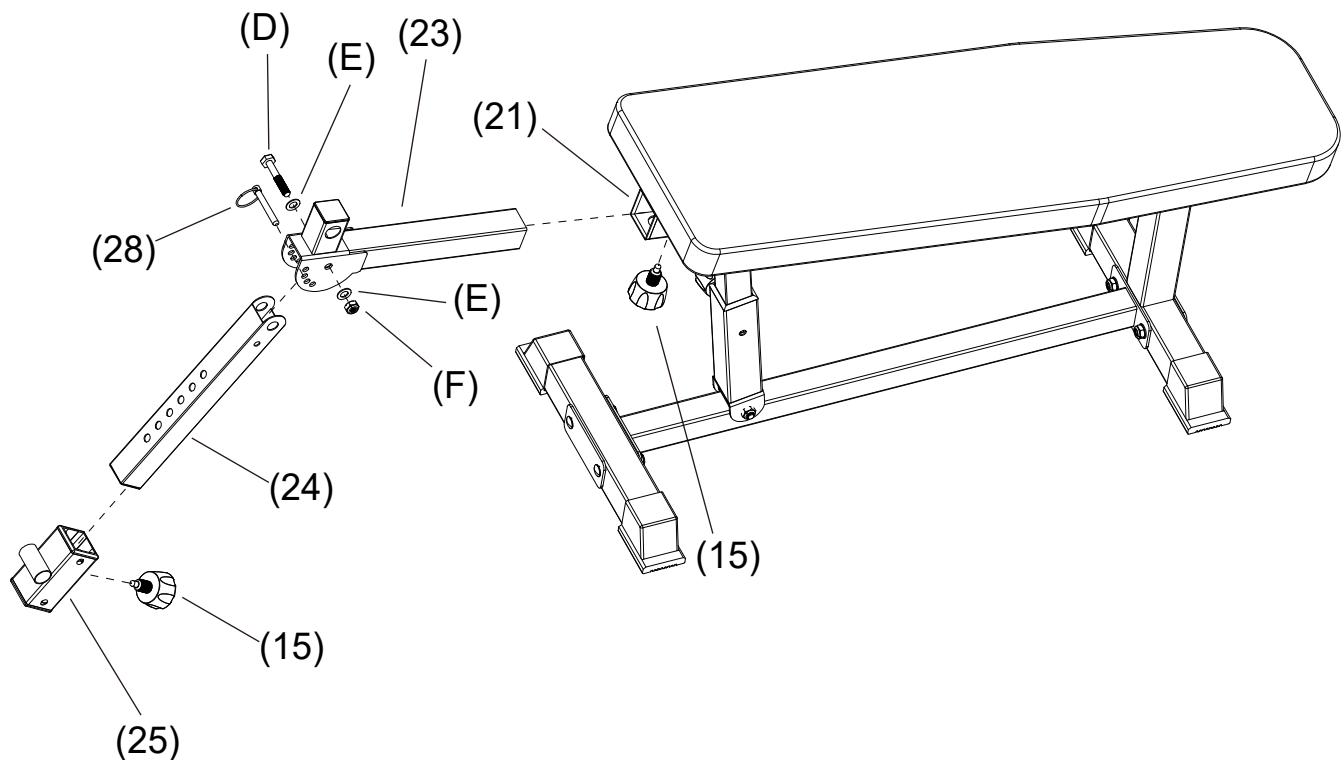
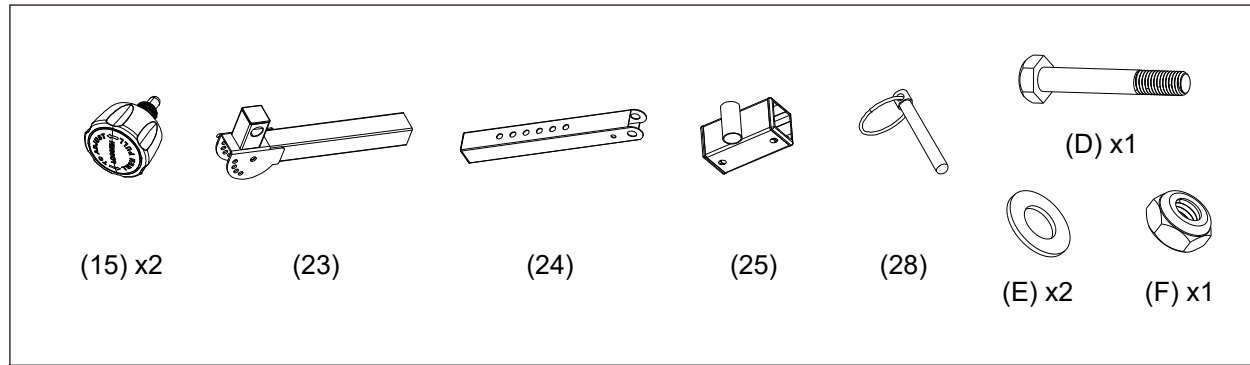
1. Attach the back pad support bracket (No. 21) to the back pad adjustment tube (No. 16) and the T-shaped base tube (No. 17).
2. Attach the back pad (No. 22) to the back pad support bracket (No. 21).



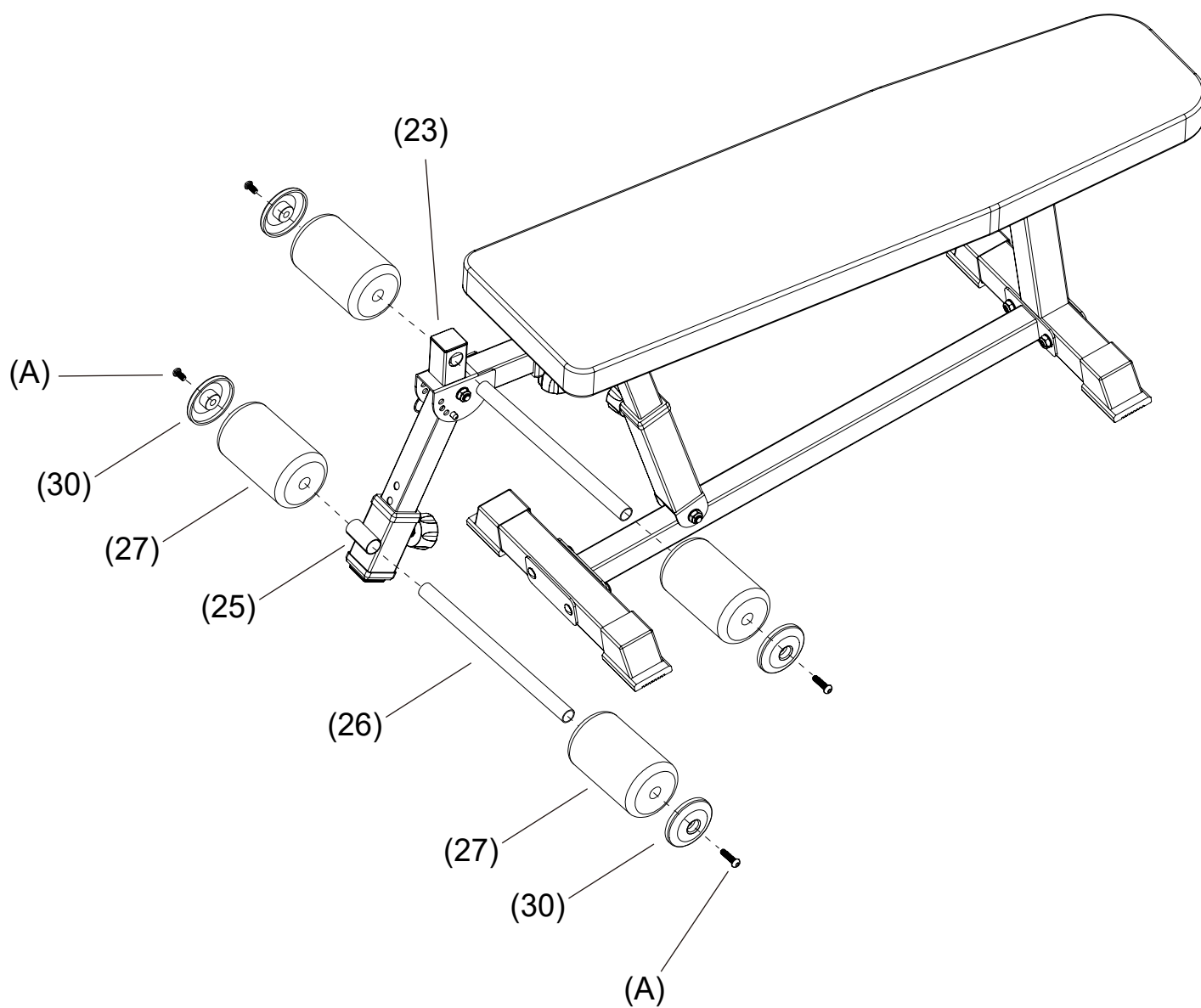
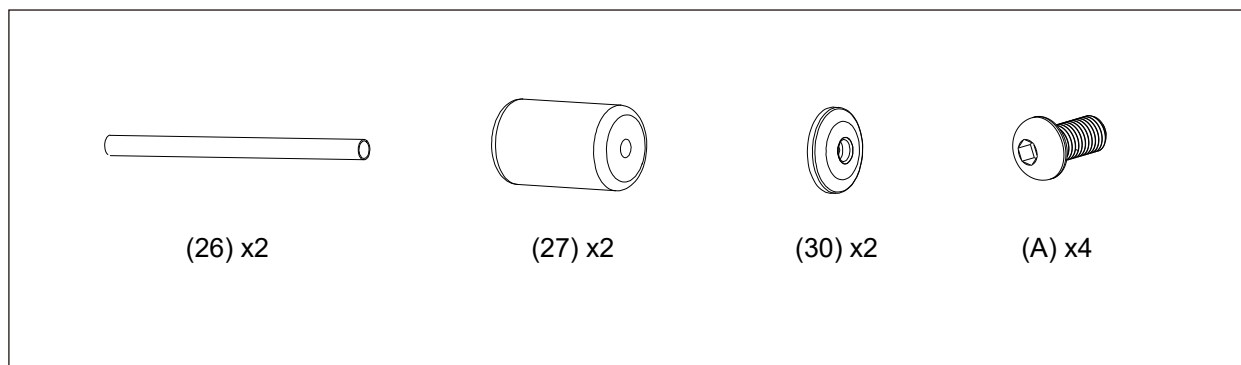
INSTALLATION STEP 9

9. Assemble the Leg Foam Assembly

1. Slide the leg slider (No. 25) into the leg adjustment tube (No. 24), then attach the leg adjustment tube (No. 24) to the leg fixing tube (No. 23).
2. Attach the two leg foam tubes (No. 26) to the leg fixing tube (No. 23) and leg slider (No. 25), respectively. Then install the foam (No. 27) and foam end caps (No. 30) onto the leg foam tubes (No. 26).



INSTALLATION STEP 9

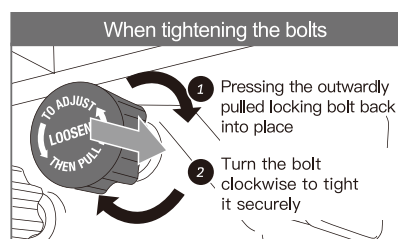
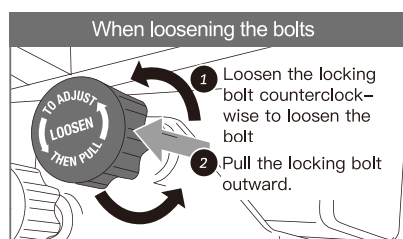
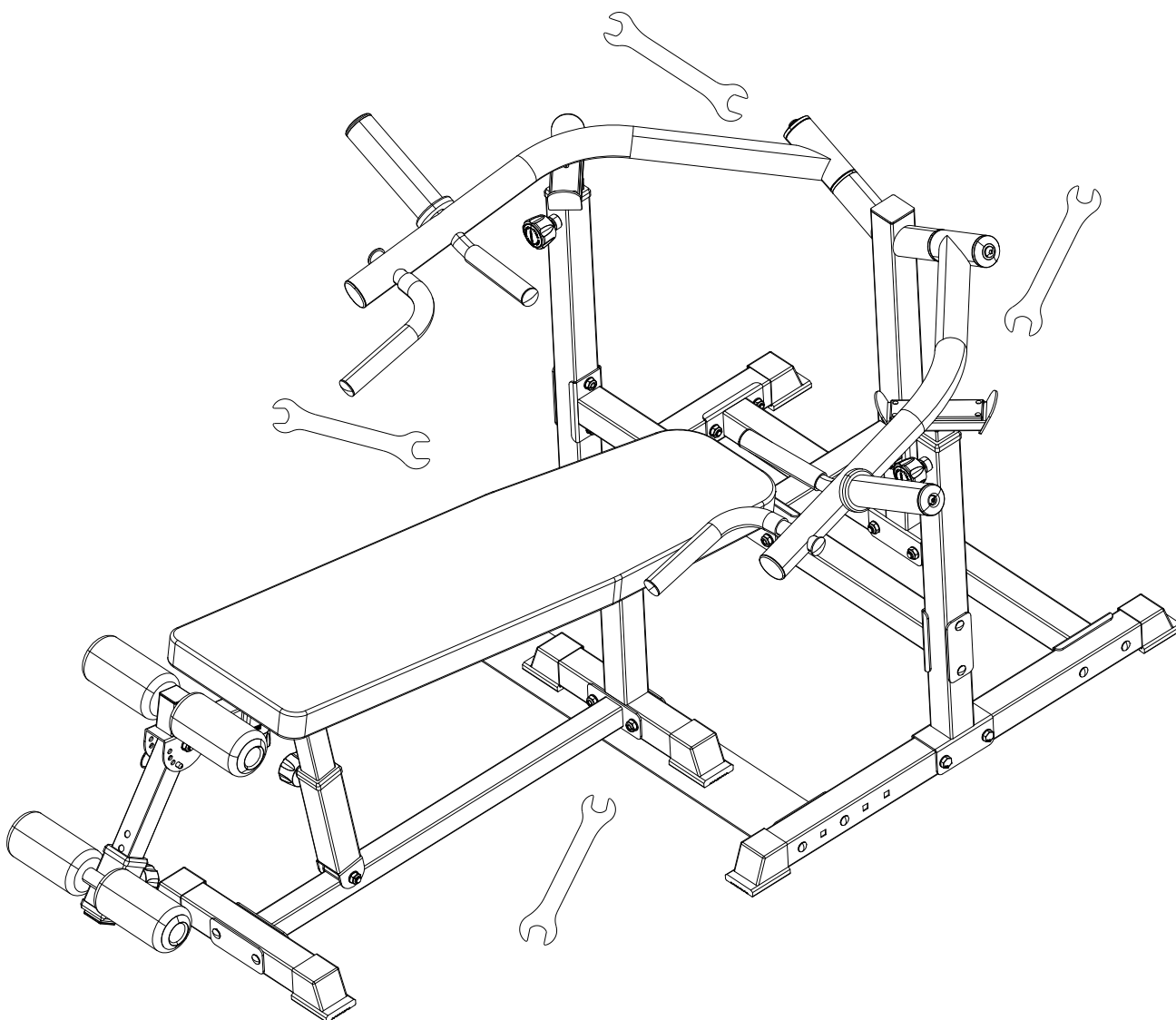


INSTALLATION STEP 10

FINISH

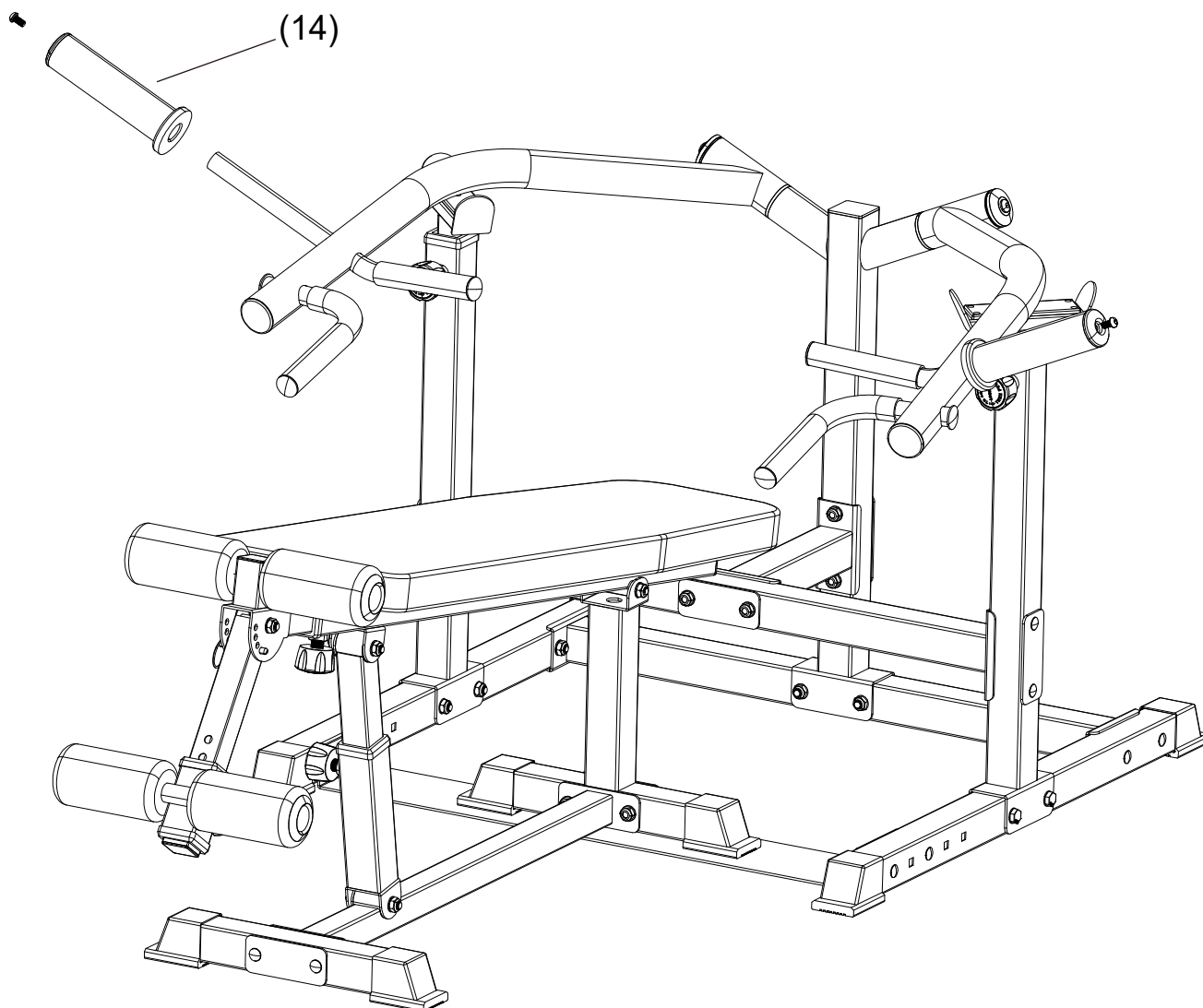


After completing all steps, tighten all screws to ensure the machine is stable before use and exercise.



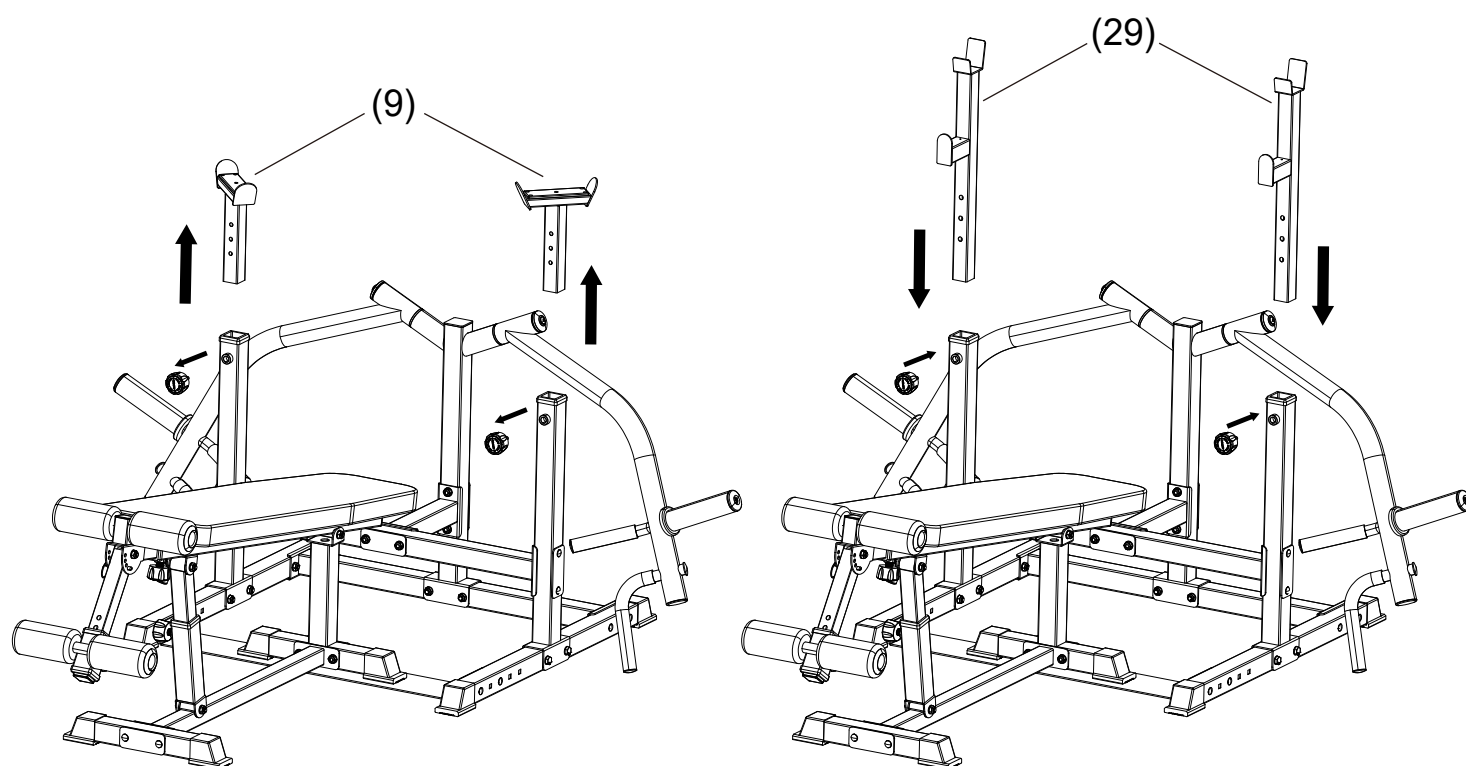
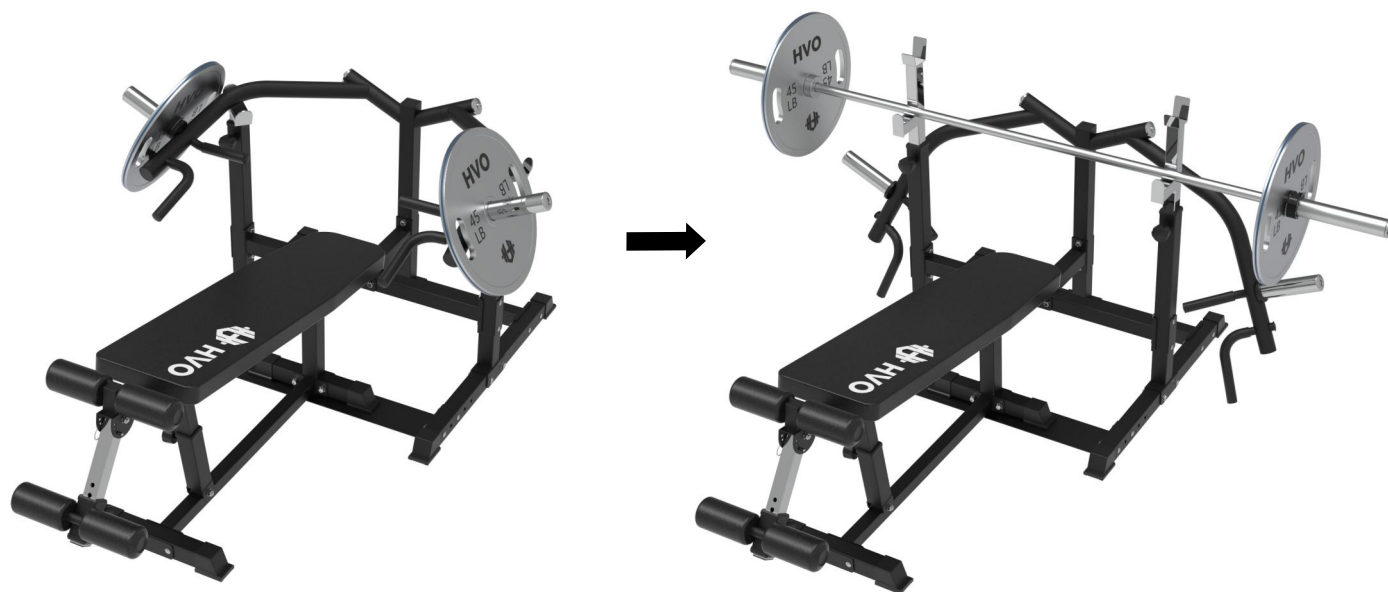
USAGE PRECAUTIONS

Note: To use weight plates with a 25 mm (1 inch) diameter hole, remove parts (14) using an L-shaped Allen key as shown in the figure below.



USAGE PRECAUTIONS

How to Replace the Barbell Support (No. 29)



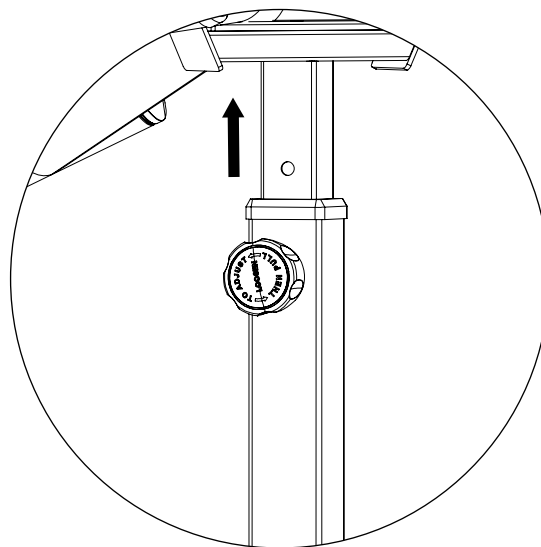
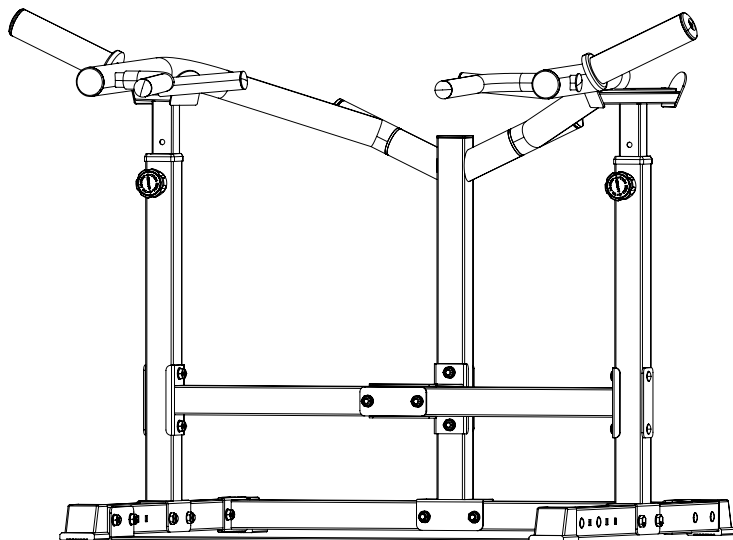
STEP 1

STEP 2

USAGE PRECAUTIONS

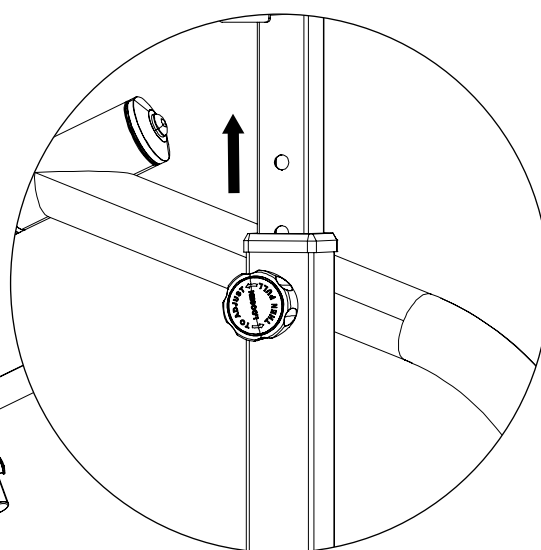
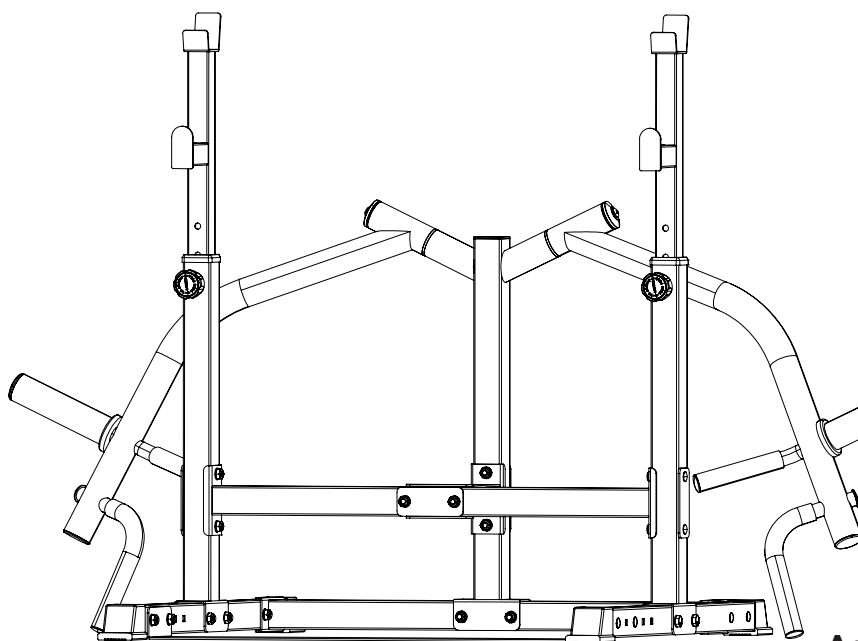
 **Attention**

Chest Press Adjustment



Adjust the height to 3 different positions using the adjustment holes.

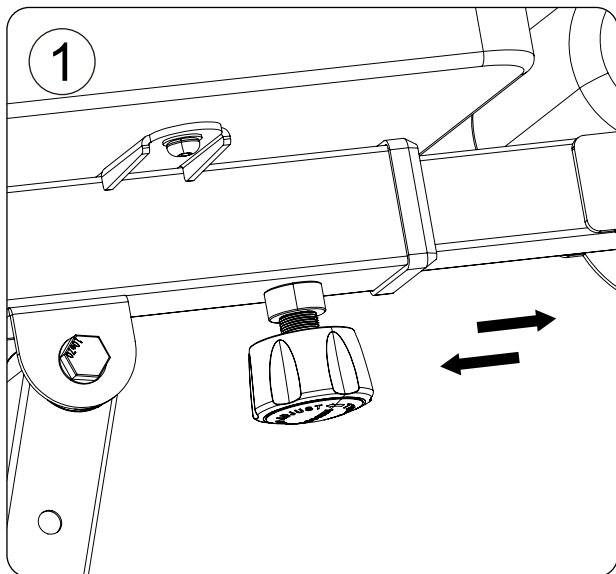
Barbell Bench Press Adjustment



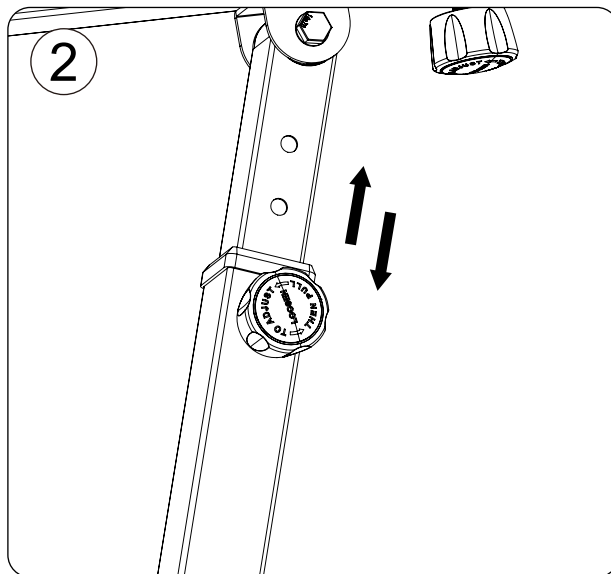
Adjust the height to 2 different positions using the adjustment holes.

USAGE PRECAUTIONS

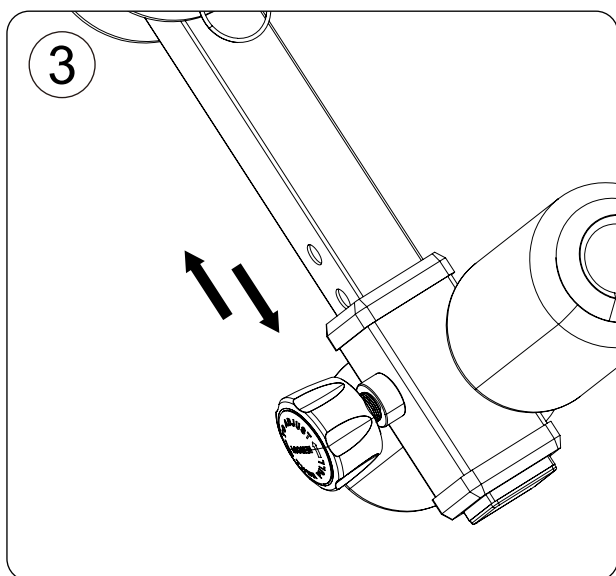
! Attention



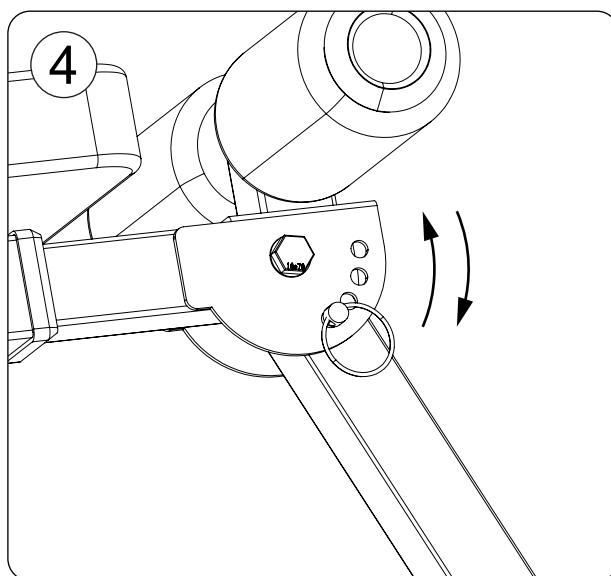
2-Position Forward and Backward Adjustment



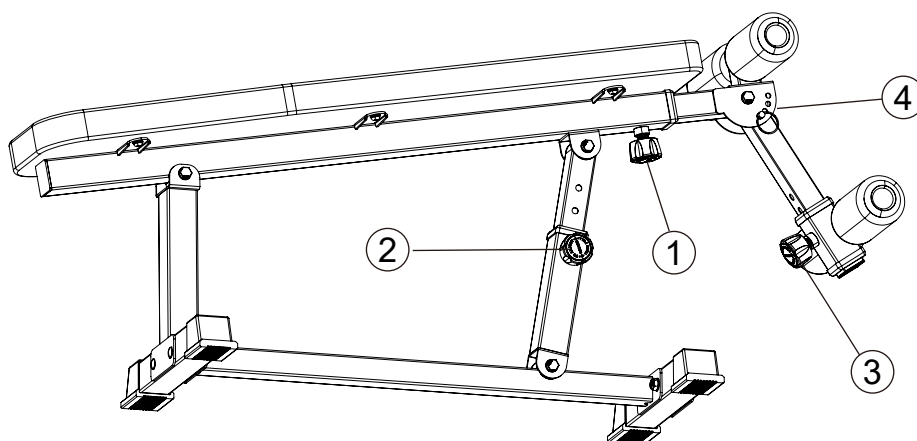
4-Position Pad Angle Adjustment (0°–10°)



4-Position Height Adjustment



4-Position Angle Adjustment



USAGE PRECAUTIONS

Chest Press



Start



Finish

Shoulder Press

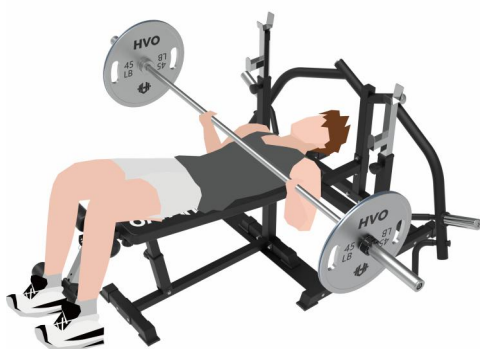


Start



Finish

Barbell Chest Press



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 customers. 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

USAGE PRECAUTIONS

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 counter-weights, 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 exercise with 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 CHEST PRESS MACHINE
Model	CP1501
Contains	HVO CHEST PRESS 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 viszerale 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.

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

- 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

- 1 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.
- 2 Platzieren Sie das Gerät nicht in Bereichen mit starker Feuchtigkeit oder direktem Wasserspritzkontakt, da dies Rost oder Fehlfunktionen verursachen kann.

Produktpflege

- 1 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.
- 2 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.
- 3 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.
- 4 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.
- 5 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.
- 6 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

- 1 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.
- 2 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.
- 3 Lagern Sie das Gerät fern von direkter Sonneneinstrahlung, hohen Temperaturen und Feuchtigkeit, um Beschädigungen und Korrosion zu vermeiden.

VERPACKUNGSGEHALT

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

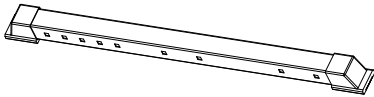
Wichtiger Hinweis:



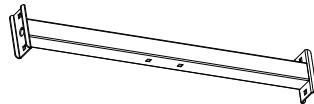
Ziehen Sie die Schrauben während der Montage nicht zu fest an, um eine bessere Einstellung zu erreichen !

Ziehen Sie sie erst fest, wenn alles vollständig montiert ist !

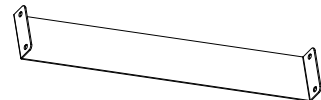
Teilelist 1



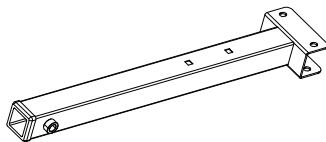
1. Basisrahmen x2



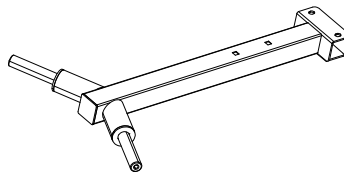
2. Hinteres Basisrohr



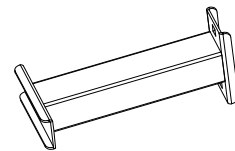
3. Rutschfeste Trittplatte



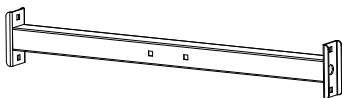
4. Aufstellrahmen x2



5. Pressarm-Stützrahmen



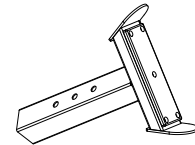
6. Verbindungsrohr



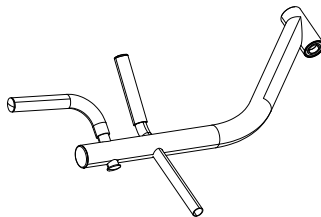
7. Quer-Verbindungsrohr



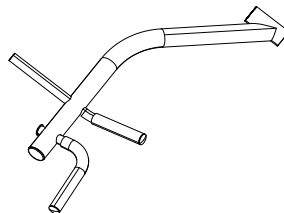
8. Verstärkungsplatte
x6



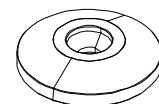
9. Arm-Verstellrohr
x2



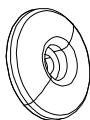
10. Pressarm-L



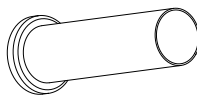
11. Pressarm-R



12. Endkappe x2



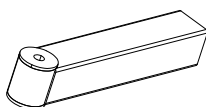
13. Gewichtshalter-
Endkappe x2



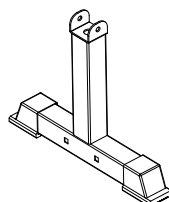
14. Gewichtshalter-
Hülse x2



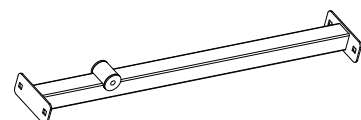
15. Drehknopf x5



16. Rückenpolster-
Verstellrohr

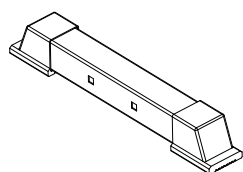


17. T-förmiges Basisrohr

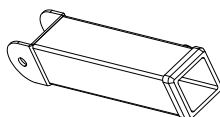


18. Polsterbasisrohr

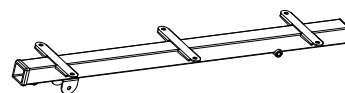
VERPACKUNGSGEHALT



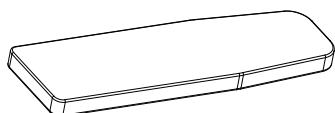
19. Kurzes Polsterbasisrohr



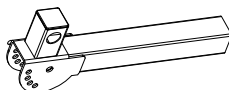
20. Polster-Verstellrahmen



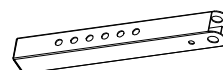
21. Rückenpolster-Halterung



22. Rückenpolster



23. Bein-Fixierrohr



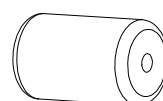
24. Bein-Verstellrohr



25. Bein-Gleitstück



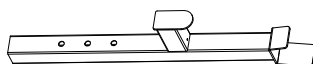
26. Bein-Schaumstoffrohr x2



27. Schaumstoff x4



28. Ringstift

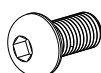


29. Langhantelhalterung x2

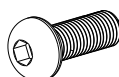


30. Schaumstoff-Endkappen x4

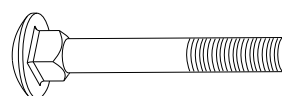
Teilleist 2



A. Innensechskant-Linsenkopfschraube
M8*20 x12pcs



B. Innensechskant-Linsenkopfschraube
M8*30 x2pcs



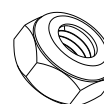
C. Schlossschraube
M10*70 x20pcs



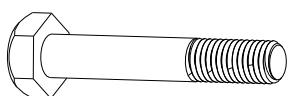
D. Sechskantschraube
M10*70 x9pcs



E. Unterlegscheibe
M10 x40pcs



F. Sicherungsmutter
M10 x30pcs



G. Sechskantschraube
M10*65 x1pcs



H. Unterlegscheibe
M8 x6pcs

MODELL-UND TEILEBESCHREIBUNG



Wichtiger Hinweis:

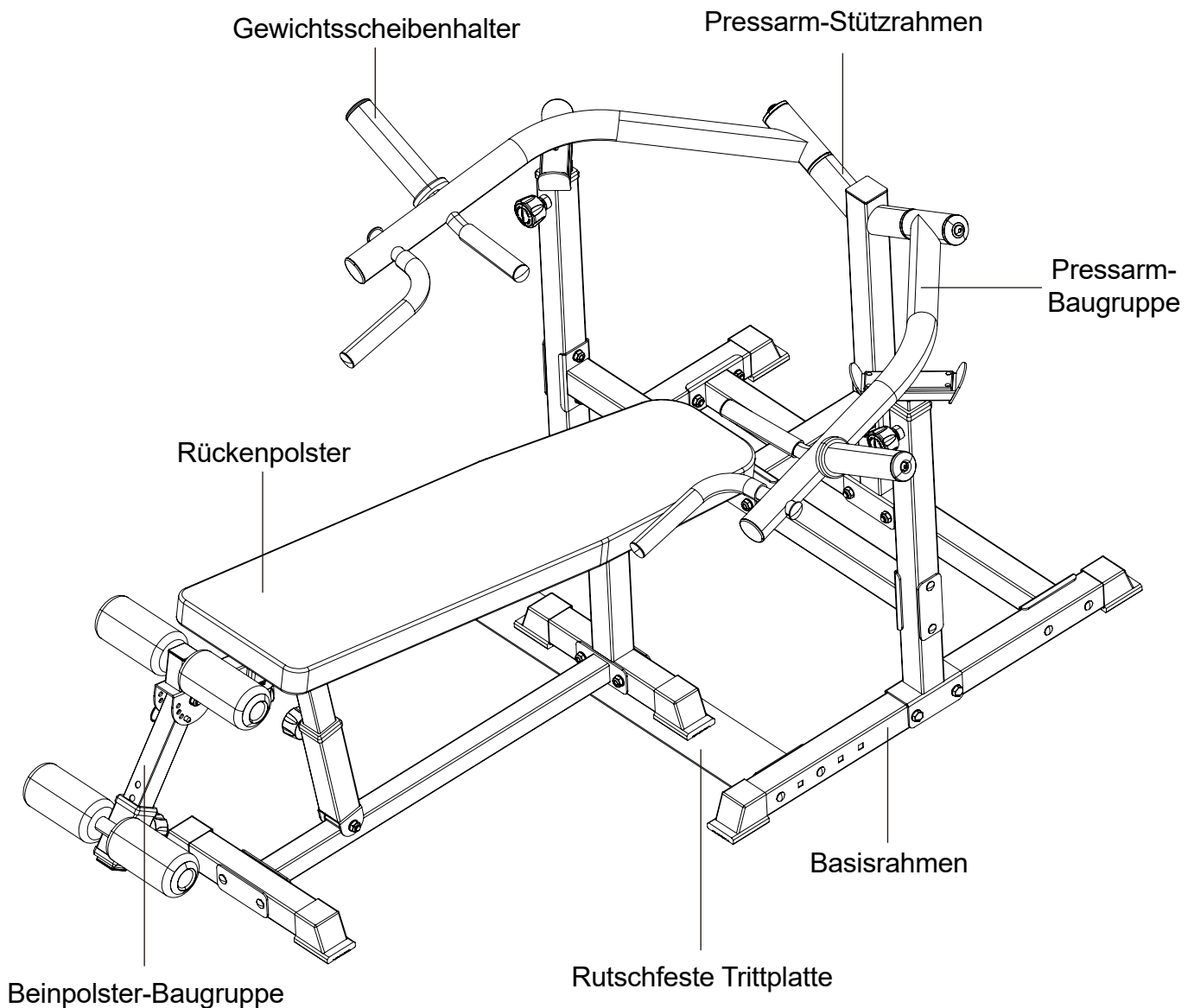
Ziehen Sie die Schrauben während der Montage nicht zu fest an, um eine bessere Einstellung zu erreichen!

Ziehen Sie sie erst fest, wenn alles vollständig montiert ist!



MEHR VIDEO-ANLEITUNGEN AUF YOUTUBE.
EINFACH SCANNEN!

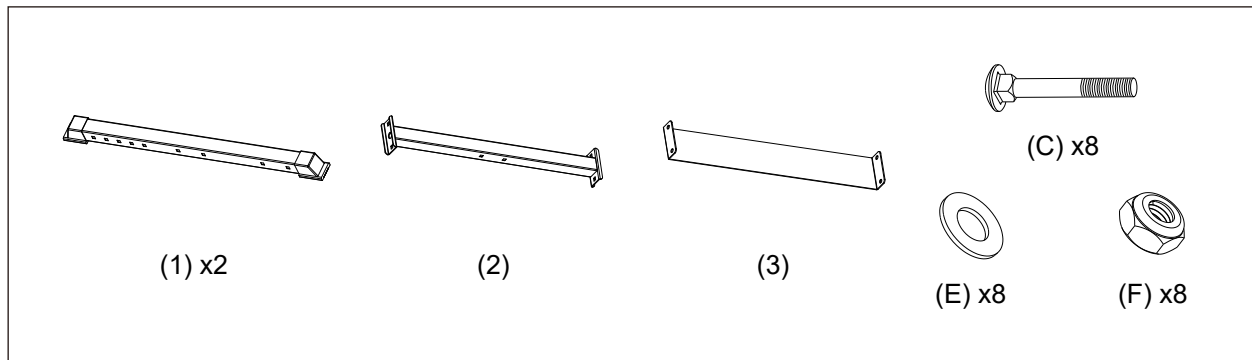
SCANNEN UND DAS HVO-SUPPORT-TEAM
KONTAKTIEREN



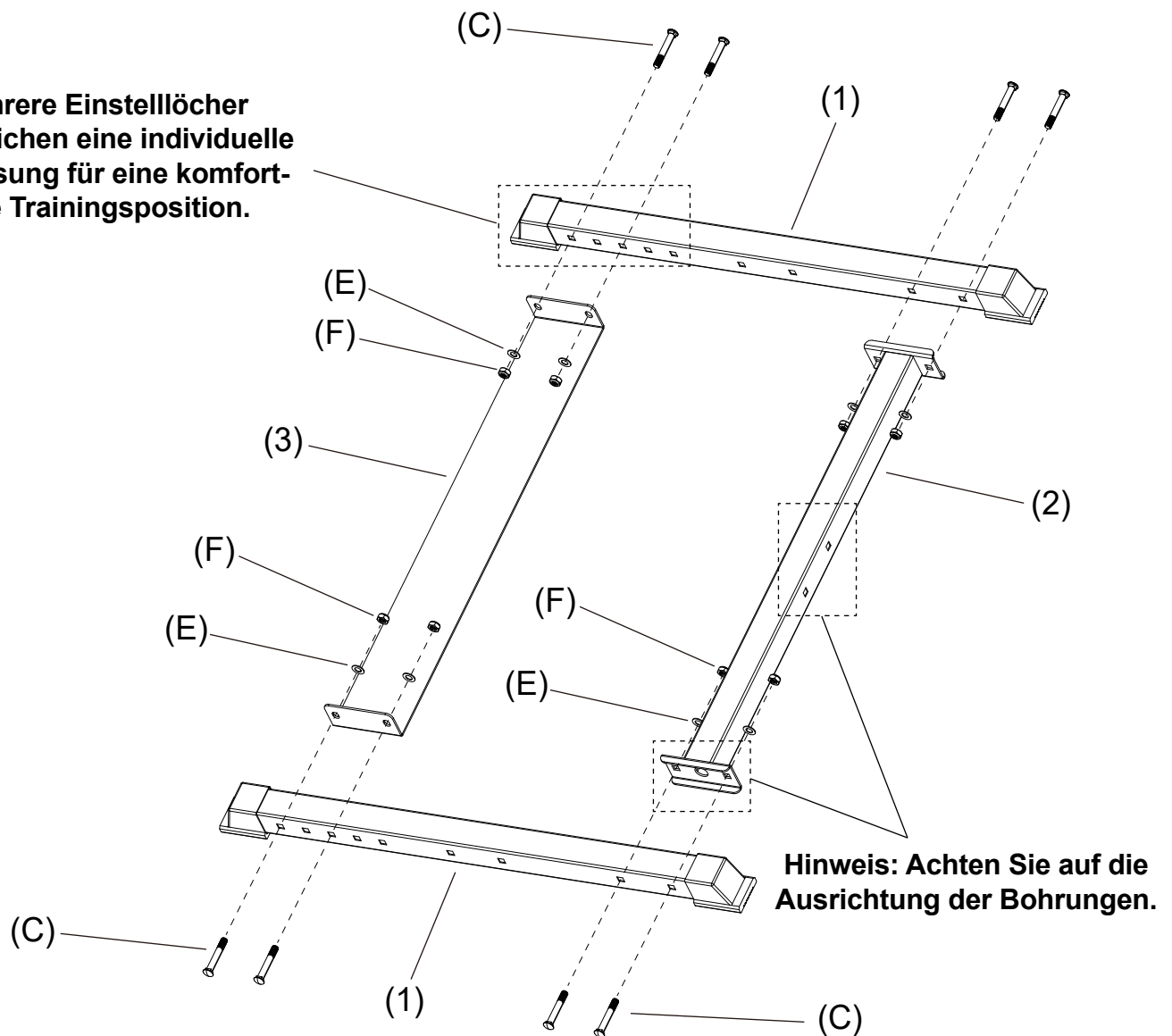
MONTAGESCHRITTE 1

1. Montage des Basisrahmens

Richten Sie die beiden Basisrahmen (Nr. 1) aus. Befestigen Sie anschließend das hintere Basisrohr (Nr. 2) und die rutschfeste Trittplatte (Nr. 3) zwischen den beiden Basisrahmen (Nr. 1).



Mehrere Einstelllöcher ermöglichen eine individuelle Anpassung für eine komfortable Trainingsposition.



Wichtiger Hinweis:

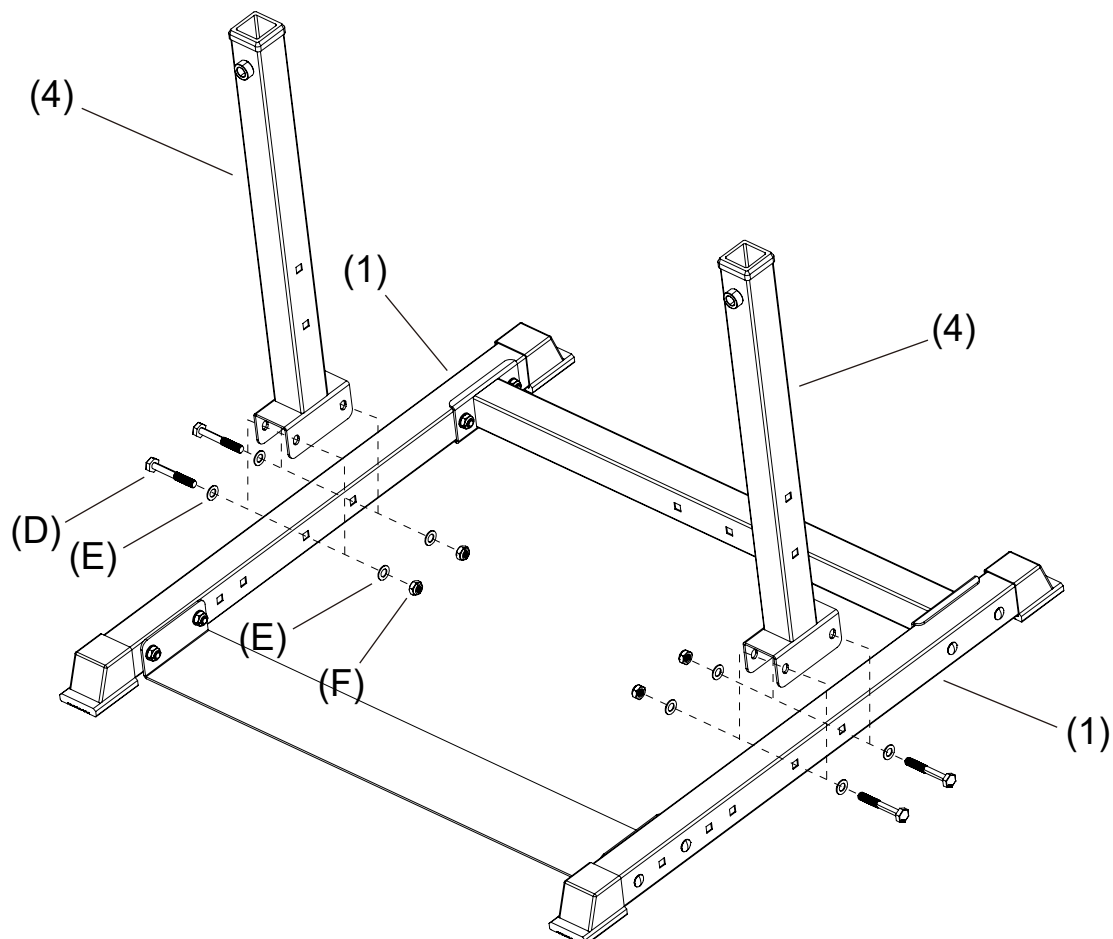
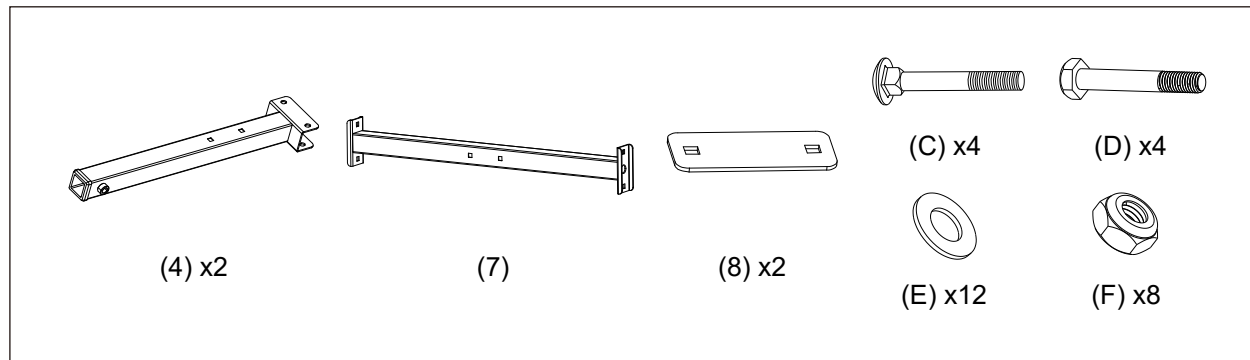
Ziehen Sie die Schrauben während der Montage nicht zu fest an, um eine bessere Einstellung zu erreichen!

Ziehen Sie sie erst fest, wenn alles vollständig montiert ist!

MONTAGESCHRITTE 2

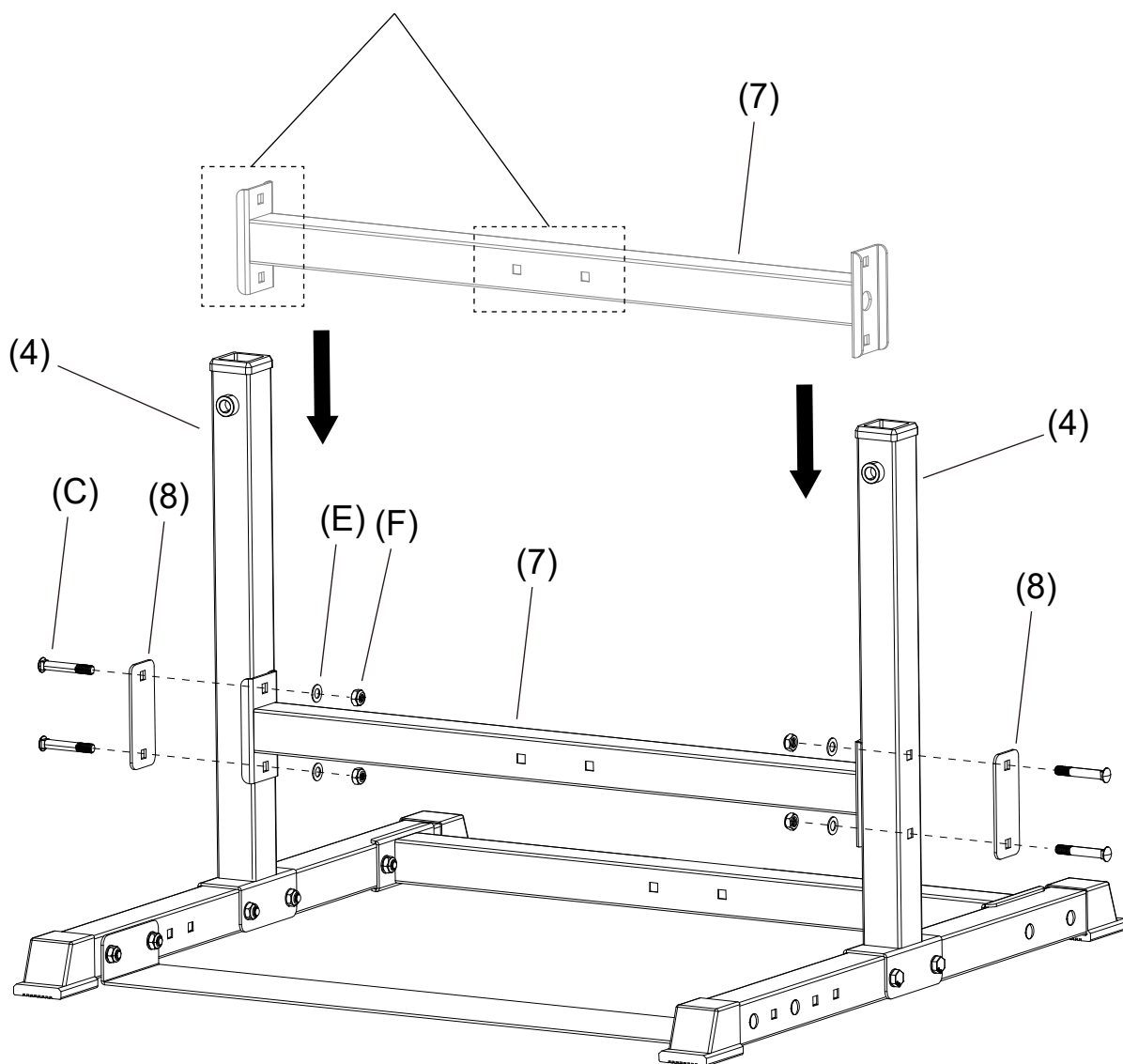
2. Montage der Aufstellrahmen und des Quer-Verbindungsrohrs

1. Befestigen Sie die beiden Aufstellrahmen (Nr. 4) jeweils an den beiden Basisrahmen (Nr. 1).
2. Befestigen Sie das Quer-Verbindungsrohr (Nr. 7) zwischen den beiden Aufstellrahmen (Nr. 4) und sichern Sie es mit zwei Verstärkungsplatten (Nr. 8).



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

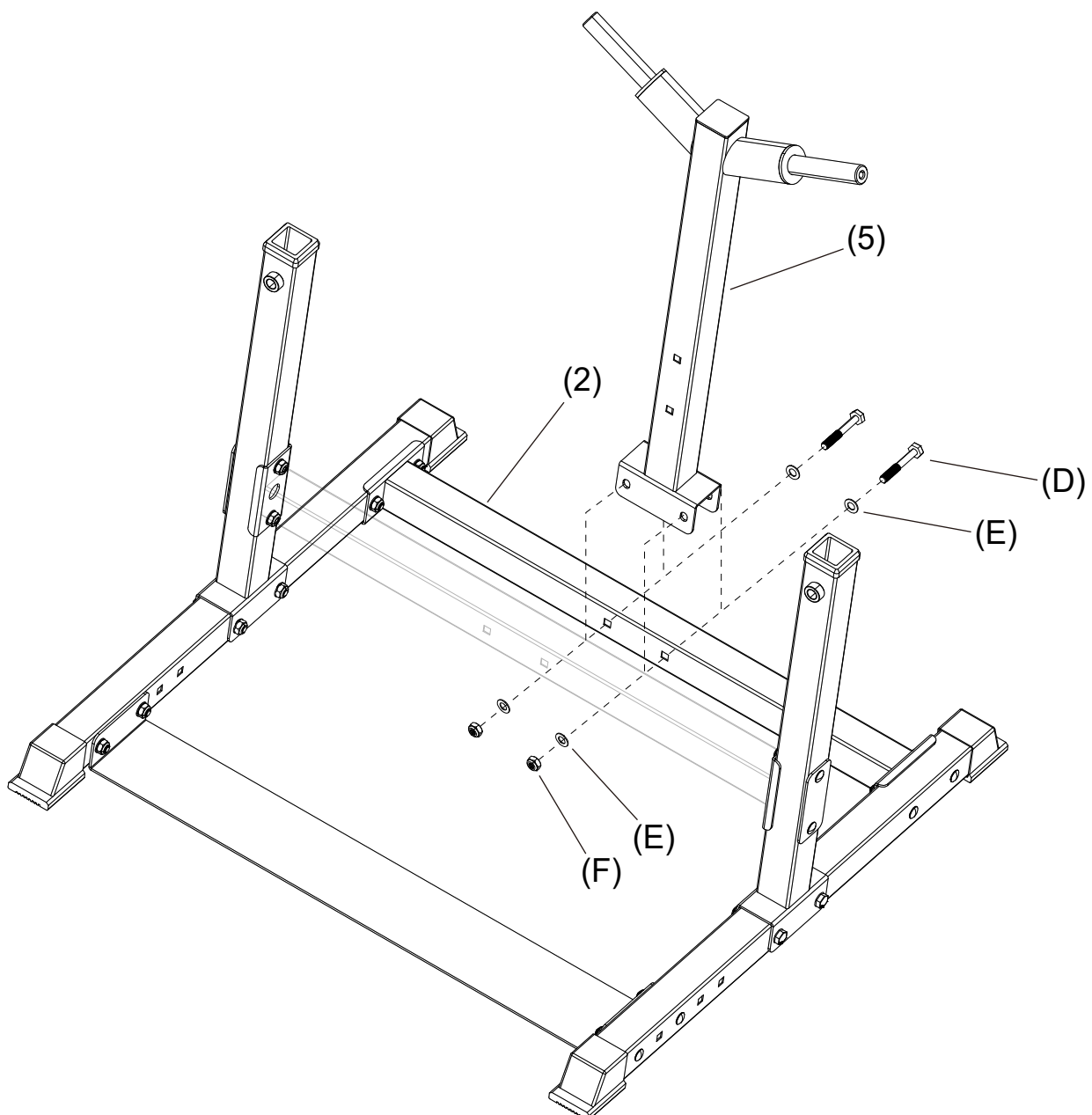
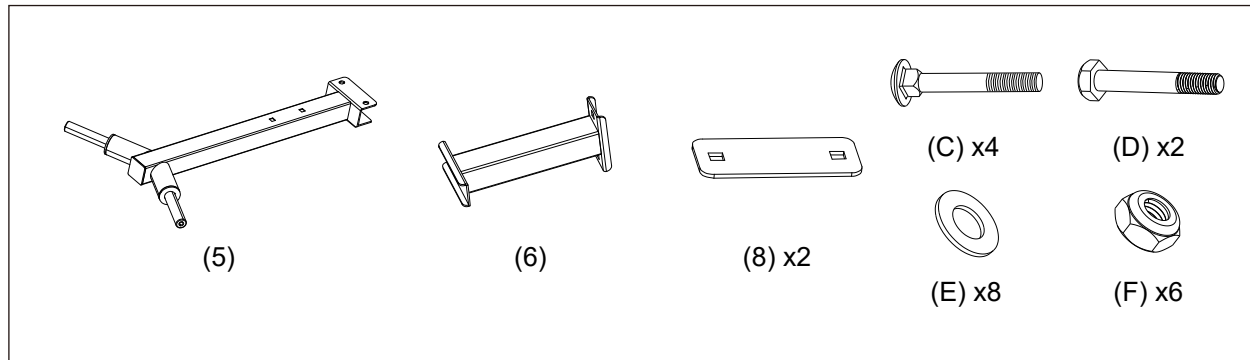
Hinweis: Achten Sie auf die Ausrichtung der Bohrungen.



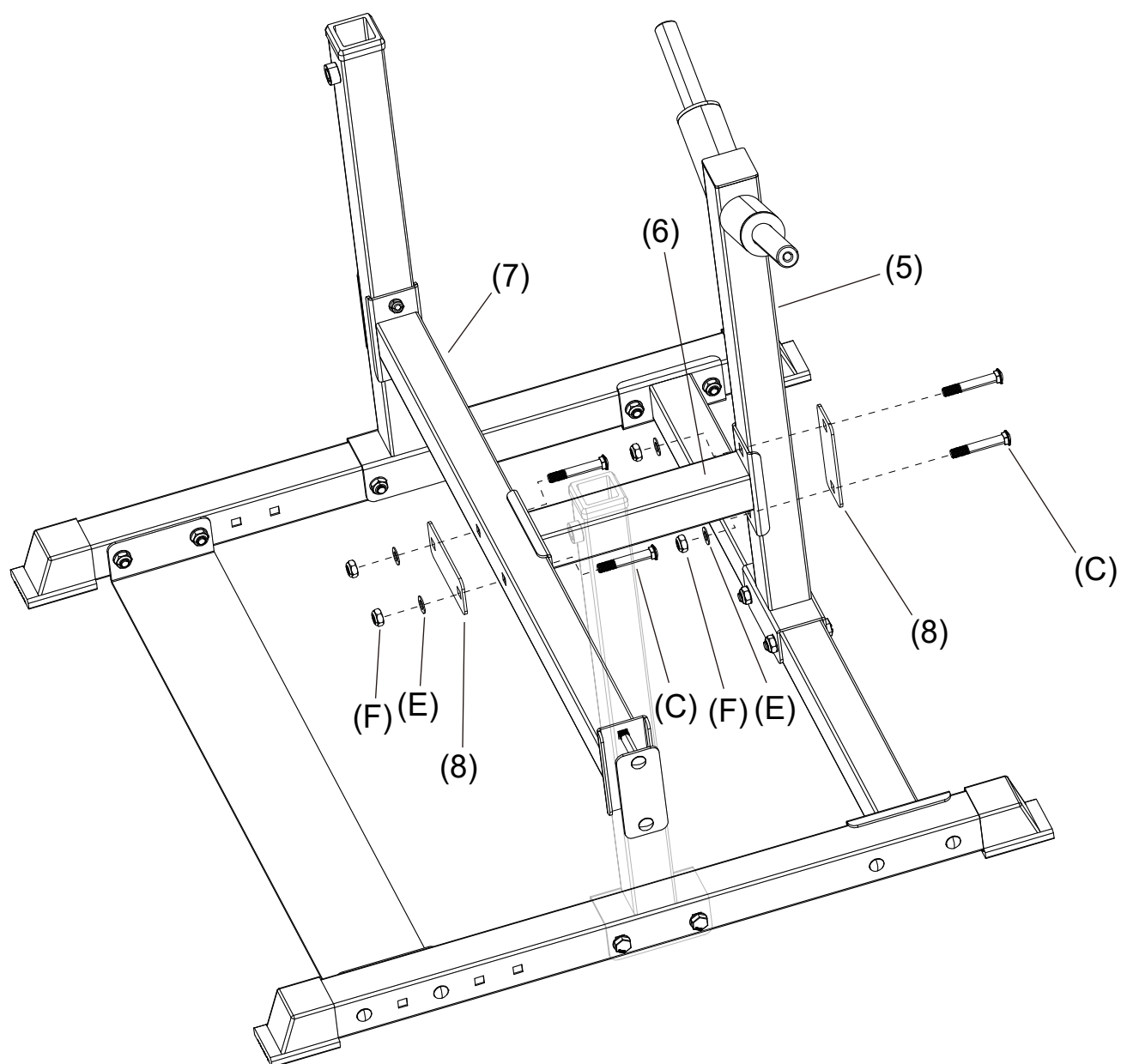
MONTAGESCHRITTE 3

3. Montage des Pressarm-Stützrahmens und des Verbindungsrohrs

1. Befestigen Sie den Pressarm-Stützrahmen (Nr. 5) am hinteren Basisrohr (Nr. 2).
2. Befestigen Sie das Verbindungsrohr (Nr. 6) zwischen dem Pressarm-Stützrahmen (Nr. 5) und dem Quer-Verbindungsrohr (Nr. 7) und sichern Sie es mit zwei Verstärkungsplatten (Nr. 8).



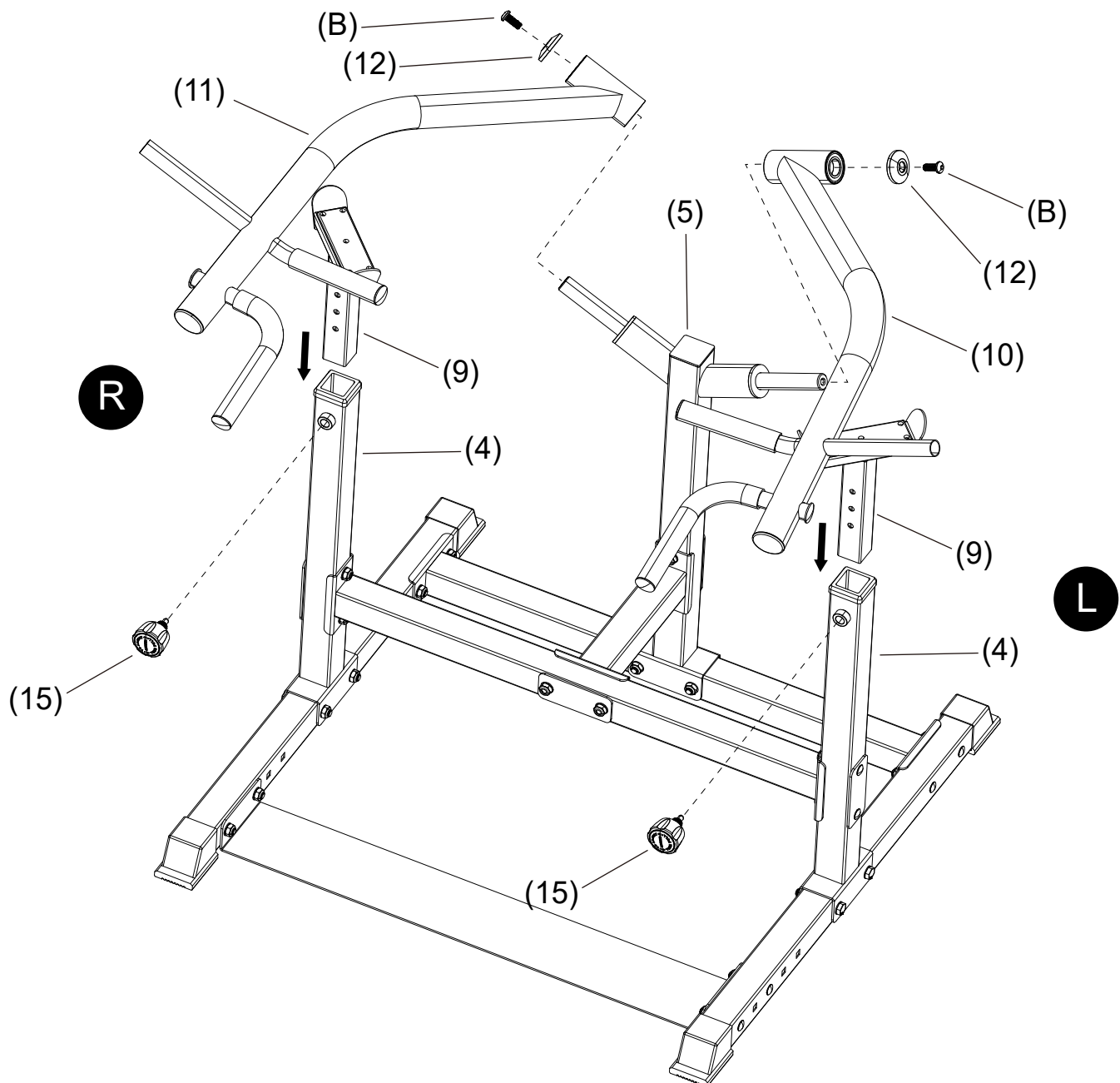
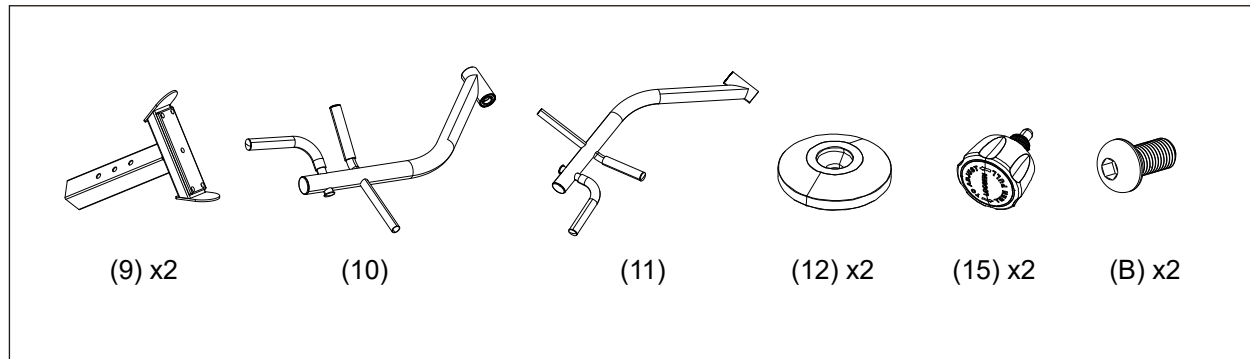
MONTAGESCHRITTE 3



MONTAGESCHRITTE 4

4. Montage der Pressarme

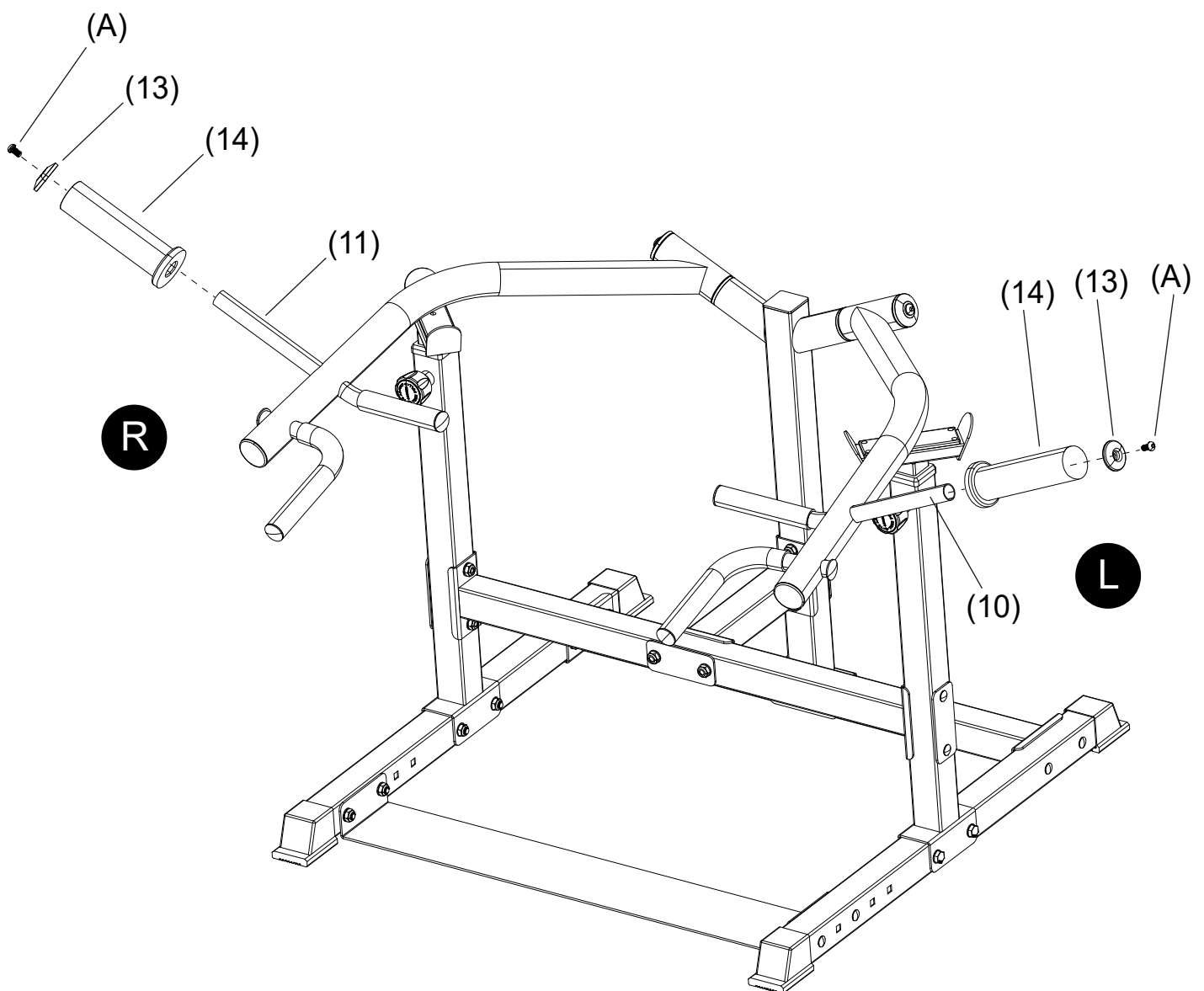
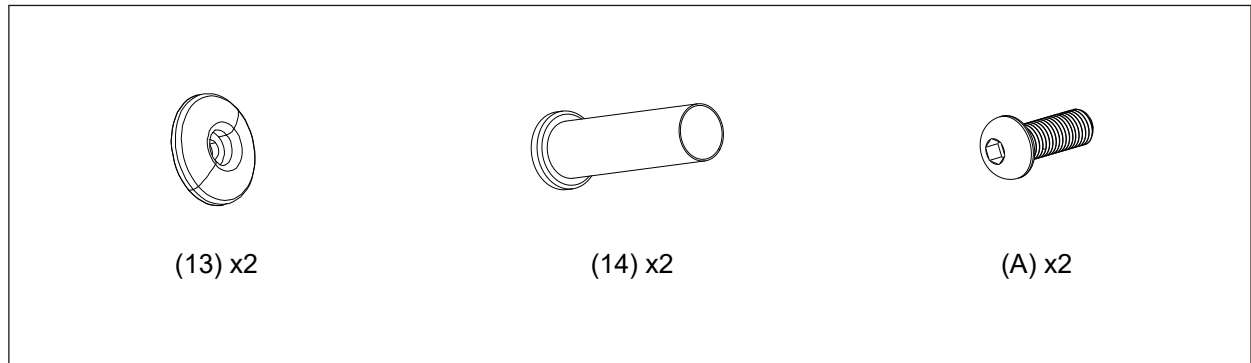
1. Befestigen Sie den Pressarm-L (Nr. 10) und den Pressarm-R (Nr. 11) am Pressarm-Stützrahmen (Nr. 5).
2. Befestigen Sie die beiden Arm-Verstellrohre (Nr. 9) jeweils an den beiden Aufstellrahmen (Nr. 4).



MONTAGESCHRITTE 5

5. Montage der Gewichtsscheibenhalter

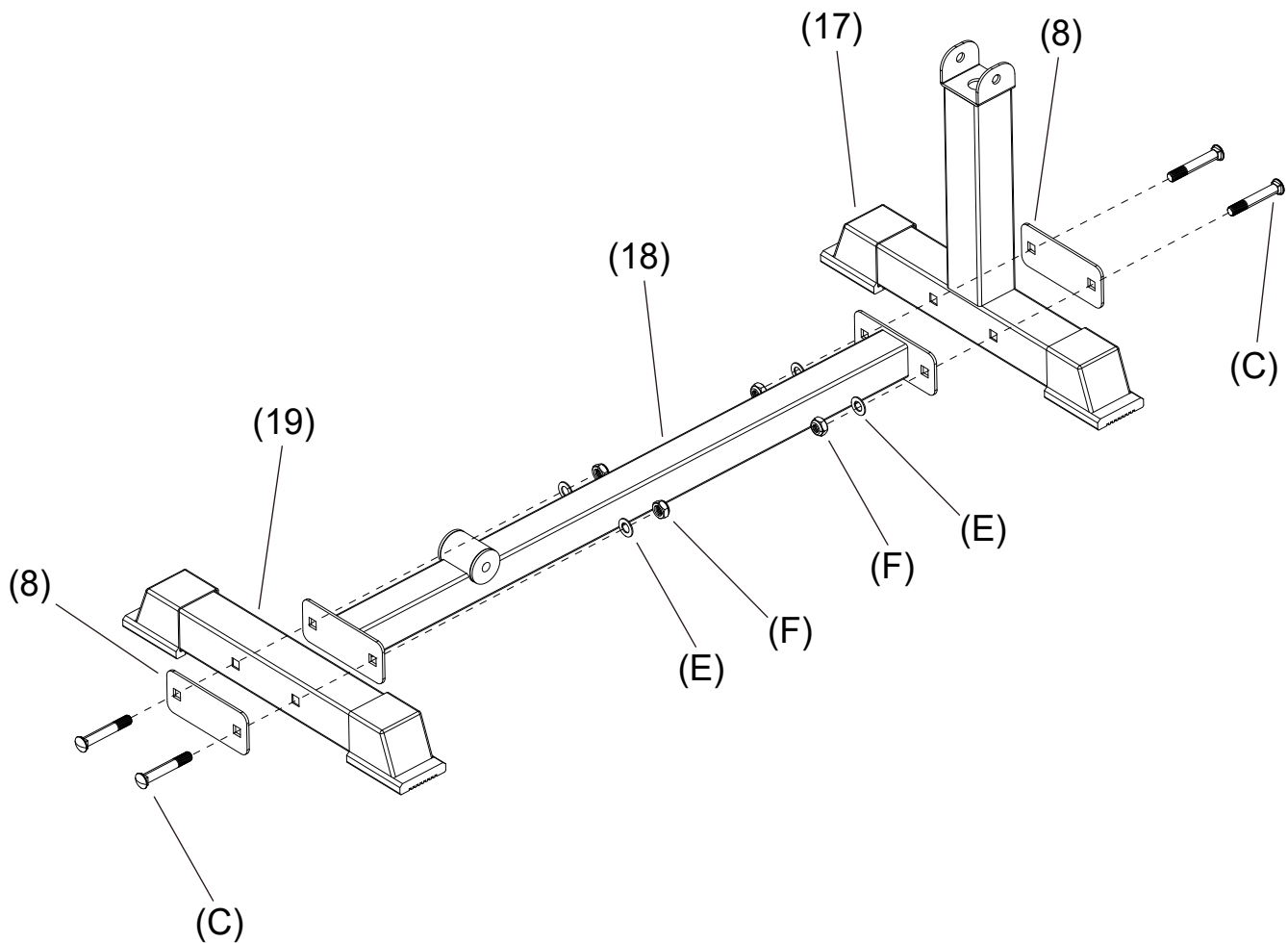
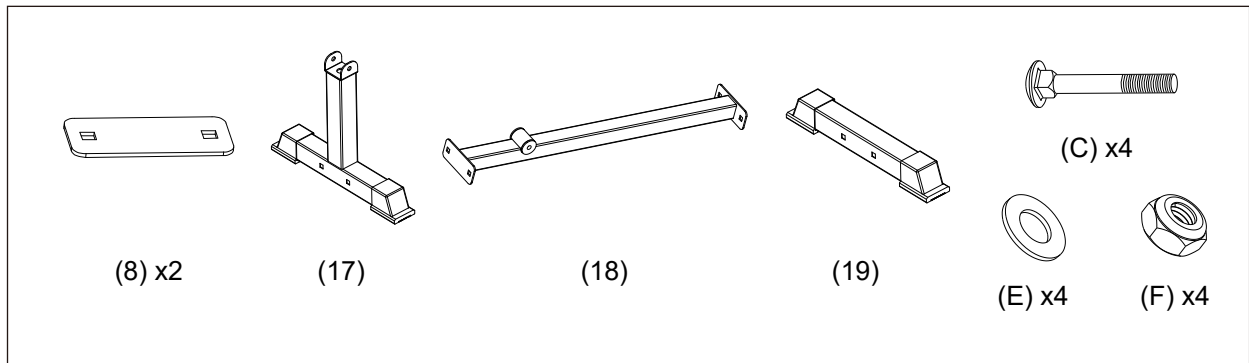
Montieren Sie die Gewichtsscheibenhalter-Endkappen (Nr. 13) und die Gewichtsscheibenhalter-Hülsen (Nr. 14) am Pressarm-L (Nr. 10) und Pressarm-R (Nr. 11).



MONTAGESCHRITTE 6

6. Montage des Polsterbasisrahmens

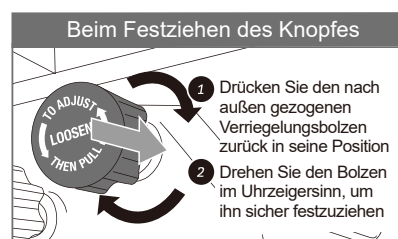
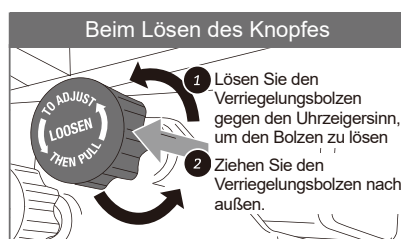
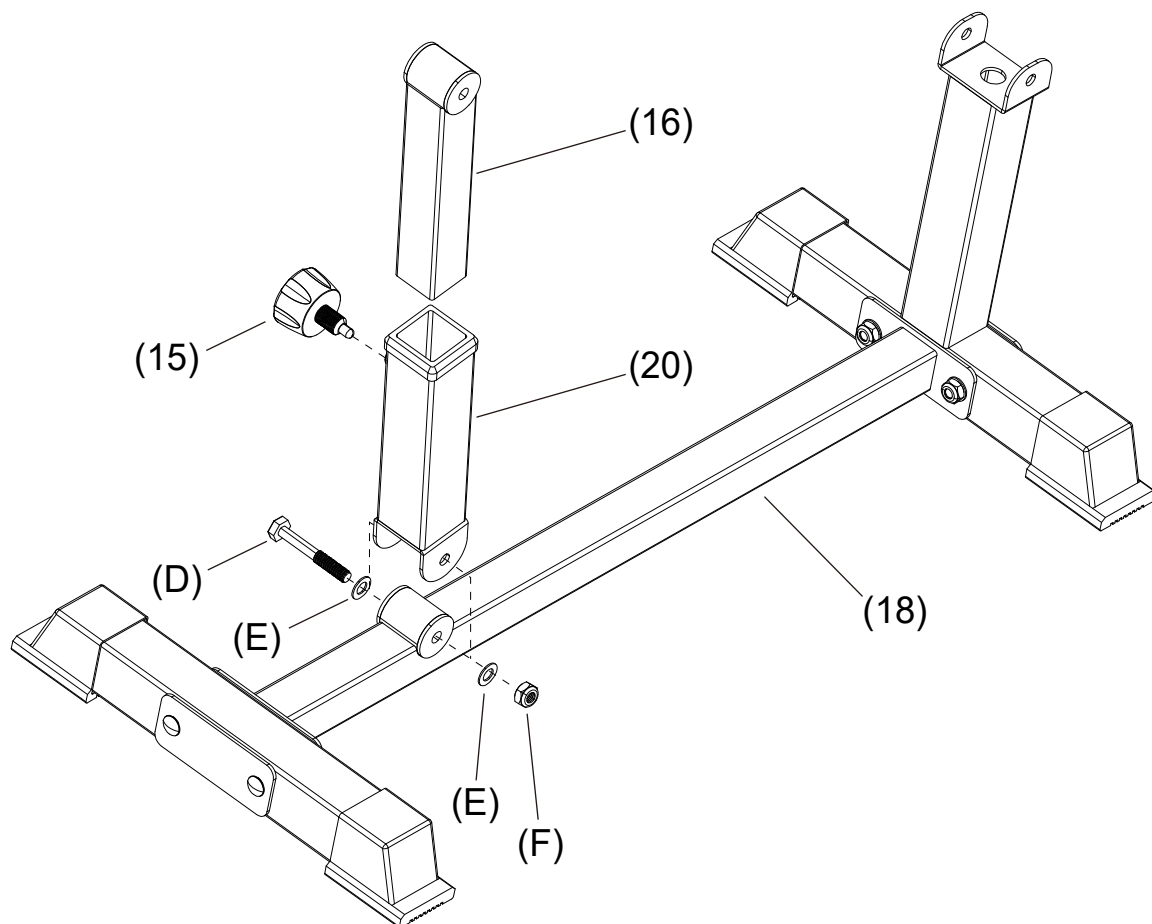
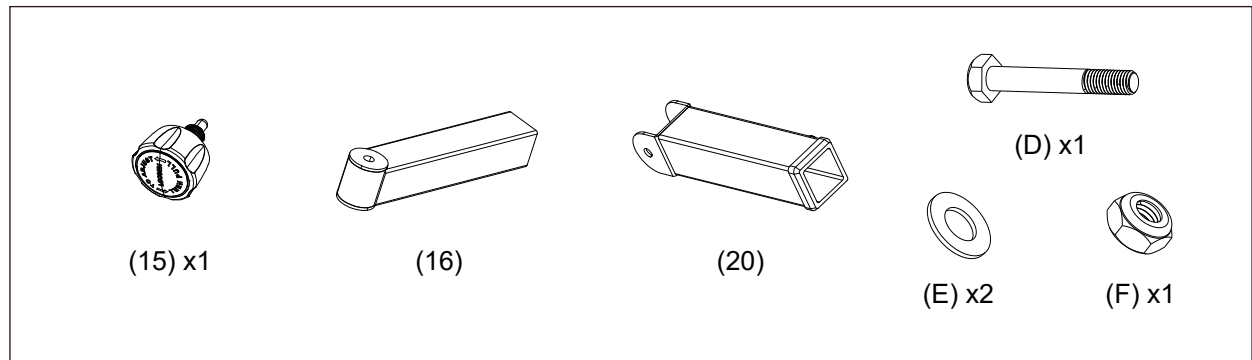
Befestigen Sie das kurze Polsterbasisrohr (Nr. 19) und das T-förmige Basisrohr (Nr. 17) jeweils an den beiden Enden des Polsterbasisrohrs (Nr. 18).



MONTAGESCHRITTE 7

7. Montage des Polster-Verstellrahmens

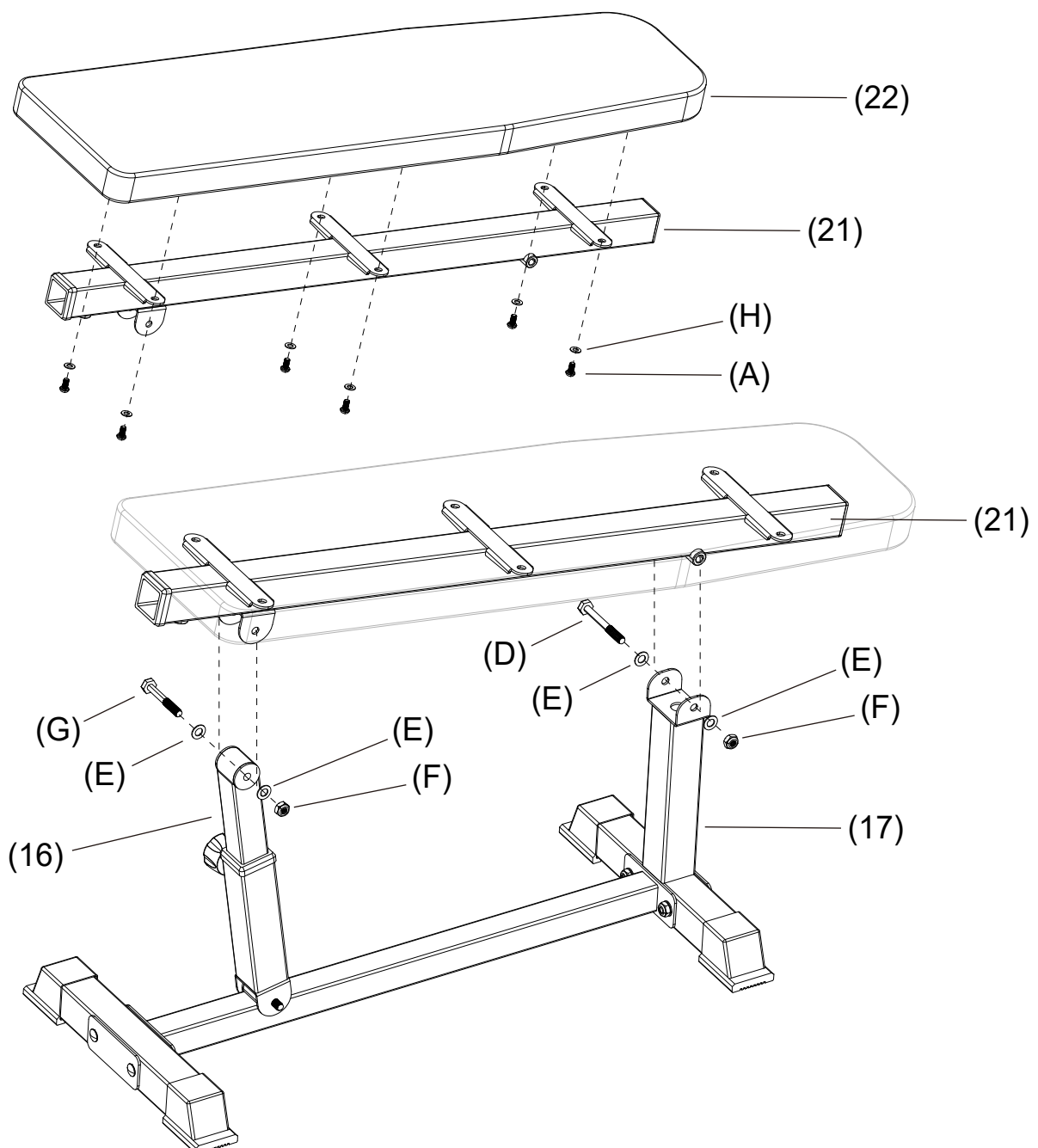
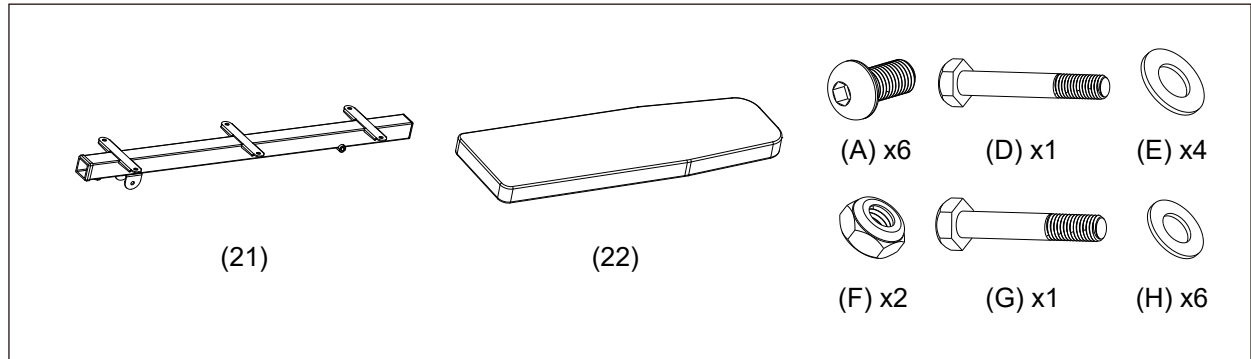
Befestigen Sie den Polster-Verstellrahmen (Nr. 20) am Polsterbasisrohr (Nr. 18). Setzen Sie anschließend das Rückenpolster-Verstellrohr (Nr. 16) in den Polster-Verstellrahmen ein und sichern Sie es mit dem Drehknopf (Nr. 15).



MONTAGESCHRITTE 8

8. Montage der Rückenpolster-Einheit

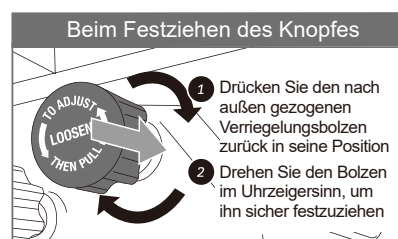
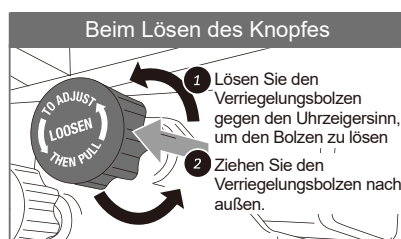
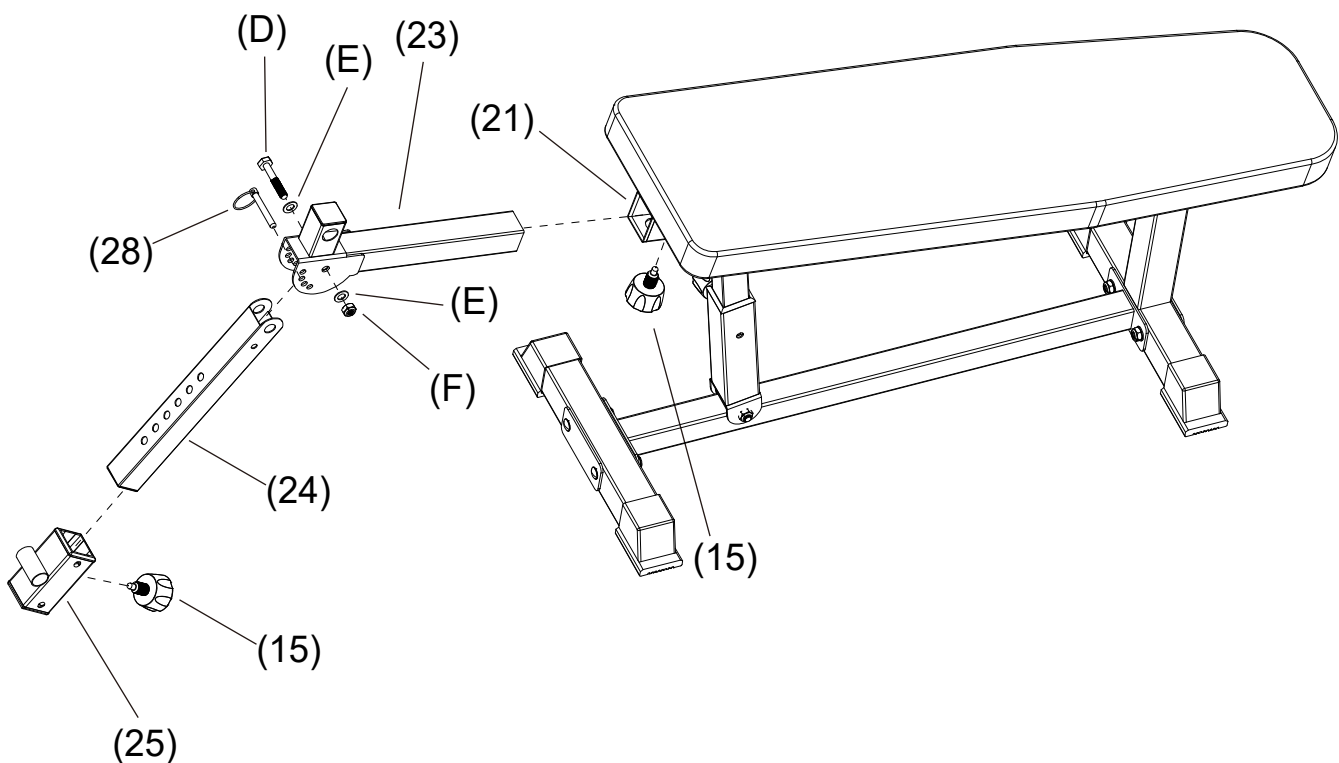
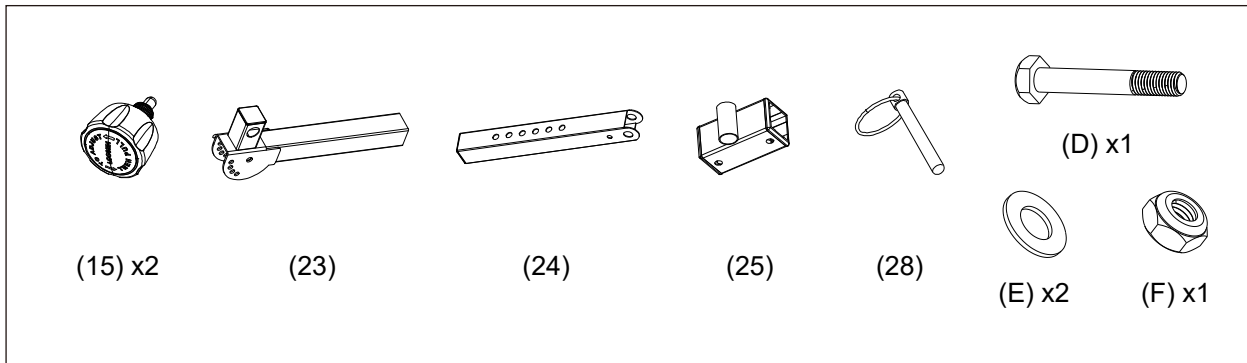
1. Befestigen Sie die Rückenpolster-Halterung (Nr. 21) am Rückenpolster-Verstellrohr (Nr. 16) und am T-förmigen Basisrohr (Nr. 17).
2. Befestigen Sie das Rückenpolster (Nr. 22) an der Rückenpolster-Halterung (Nr. 21).



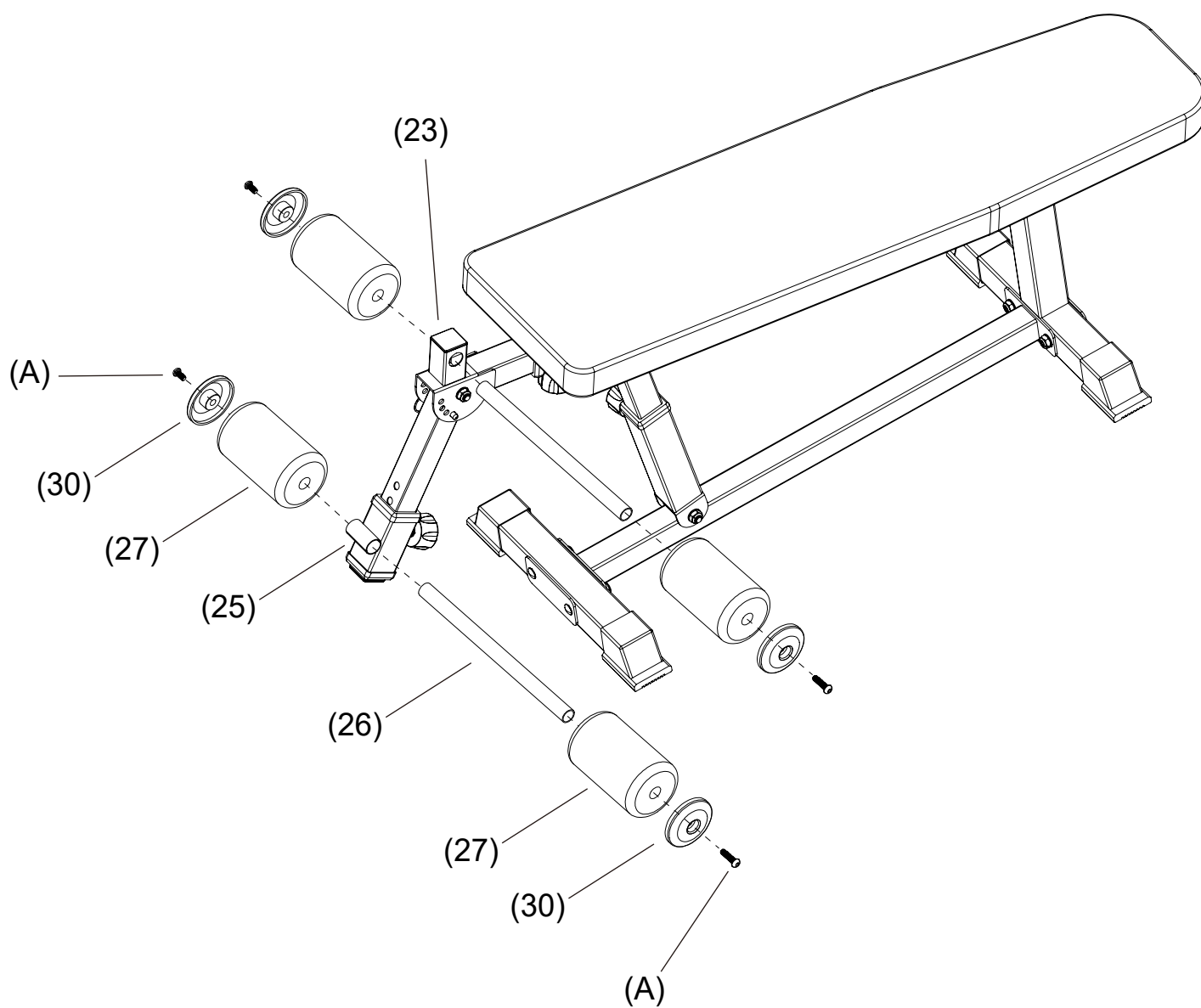
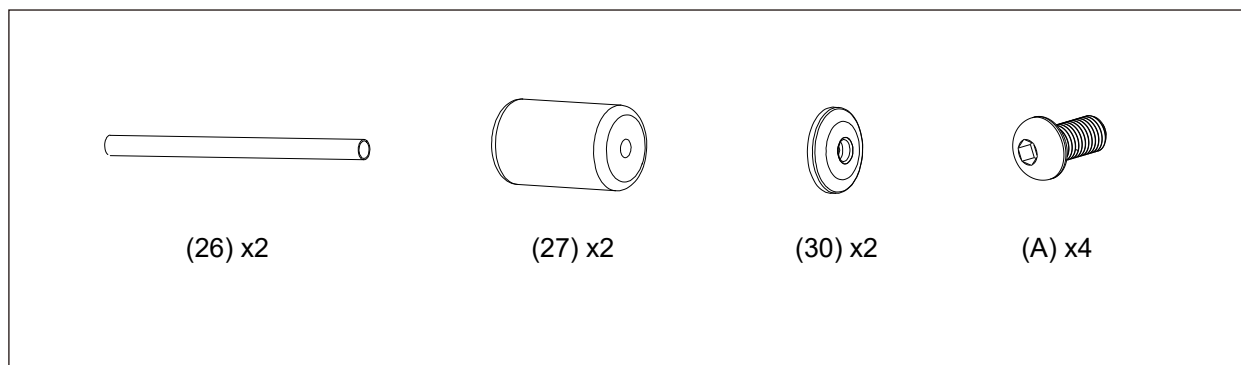
MONTAGESCHRITTE 9

9. Montage der Bein-Schaumstoffeinheit

1. Schieben Sie das Bein-Gleitstück (Nr. 25) in das Bein-Verstellrohr (Nr. 24) und befestigen Sie anschließend das Bein-Verstellrohr (Nr. 24) am Bein-Fixierrohr (Nr. 23).
2. Befestigen Sie die beiden Bein-Schaumstoffrohre (Nr. 26) jeweils am Bein-Fixierrohr (Nr. 23) und am Bein-Gleitstück (Nr. 25). Montieren Sie anschließend die Schaumstoffe (Nr. 27) und die Schaumstoff-Endkappen (Nr. 30) an den Bein-Schaumstoffrohren (Nr. 26).



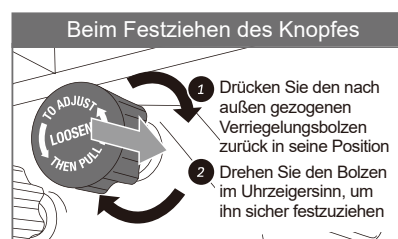
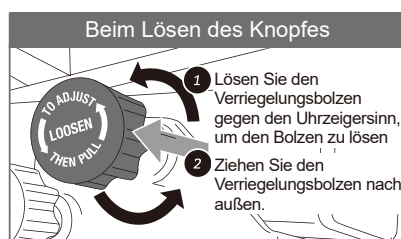
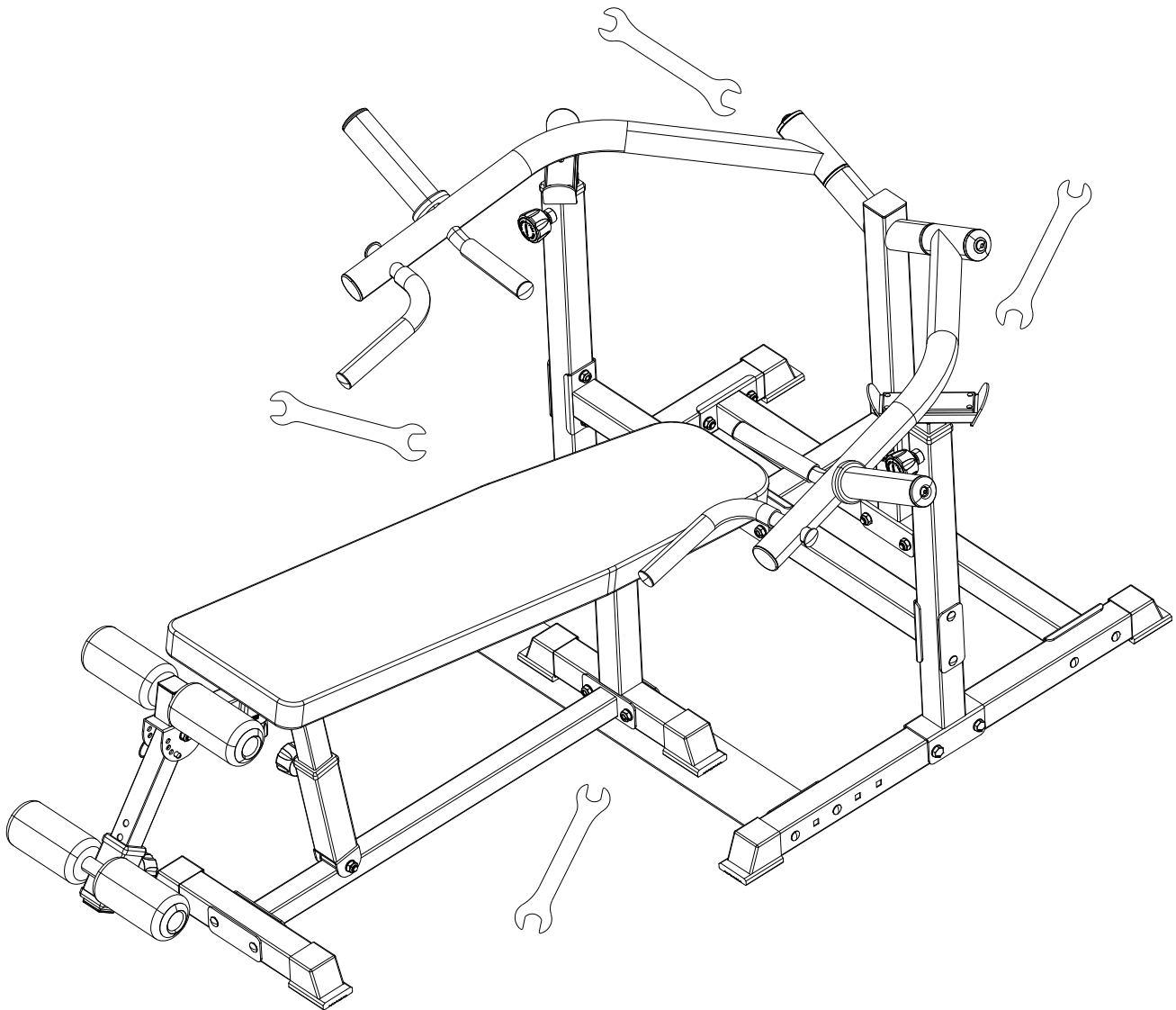
MONTAGESCHRITTE 9



FERTIG

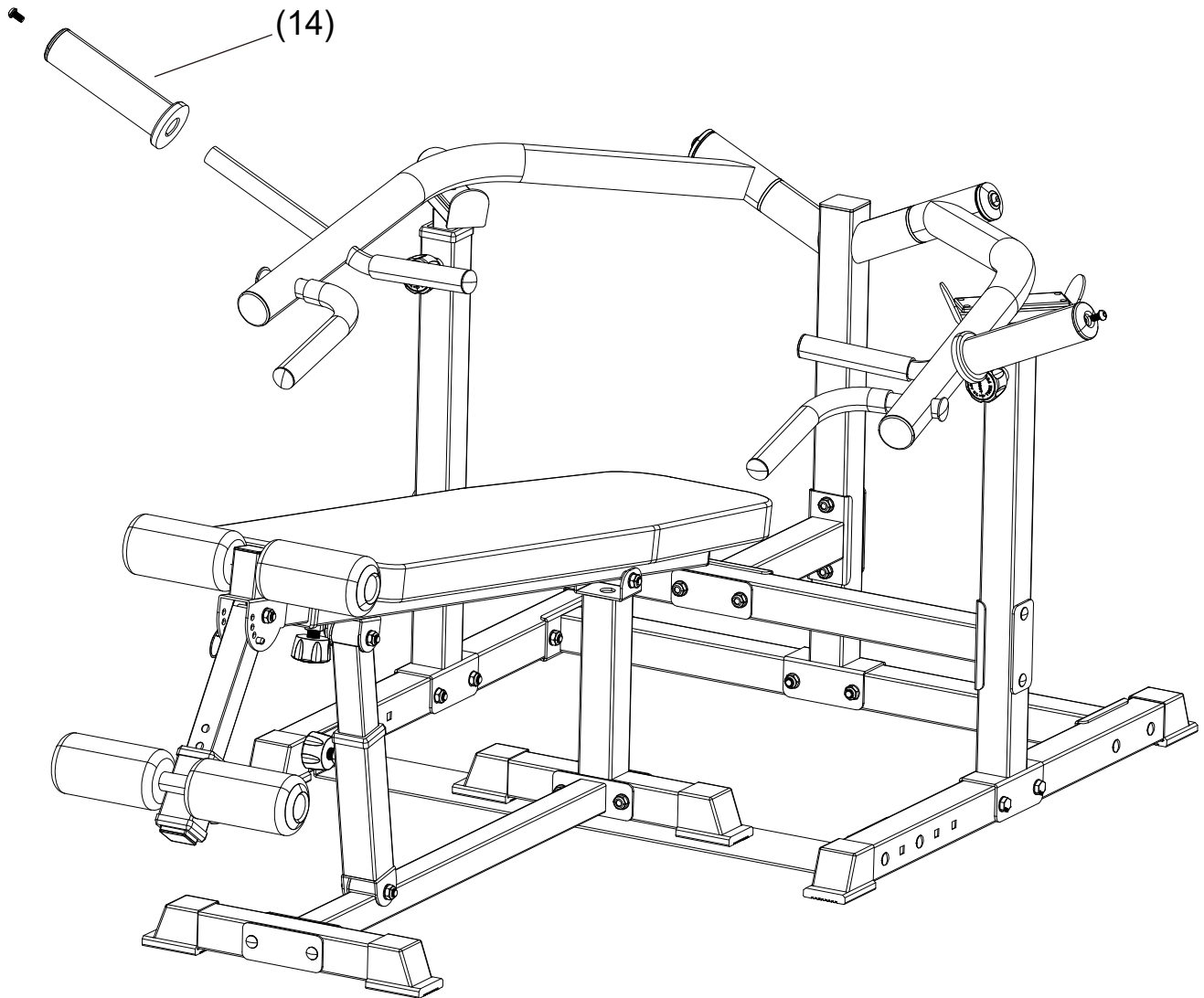


Nachdem alle Schritte abgeschlossen sind, sollten Sie alle Schrauben fest anziehen, um sicherzustellen, dass die Maschine stabil ist, bevor Sie sie verwenden und ausüben.



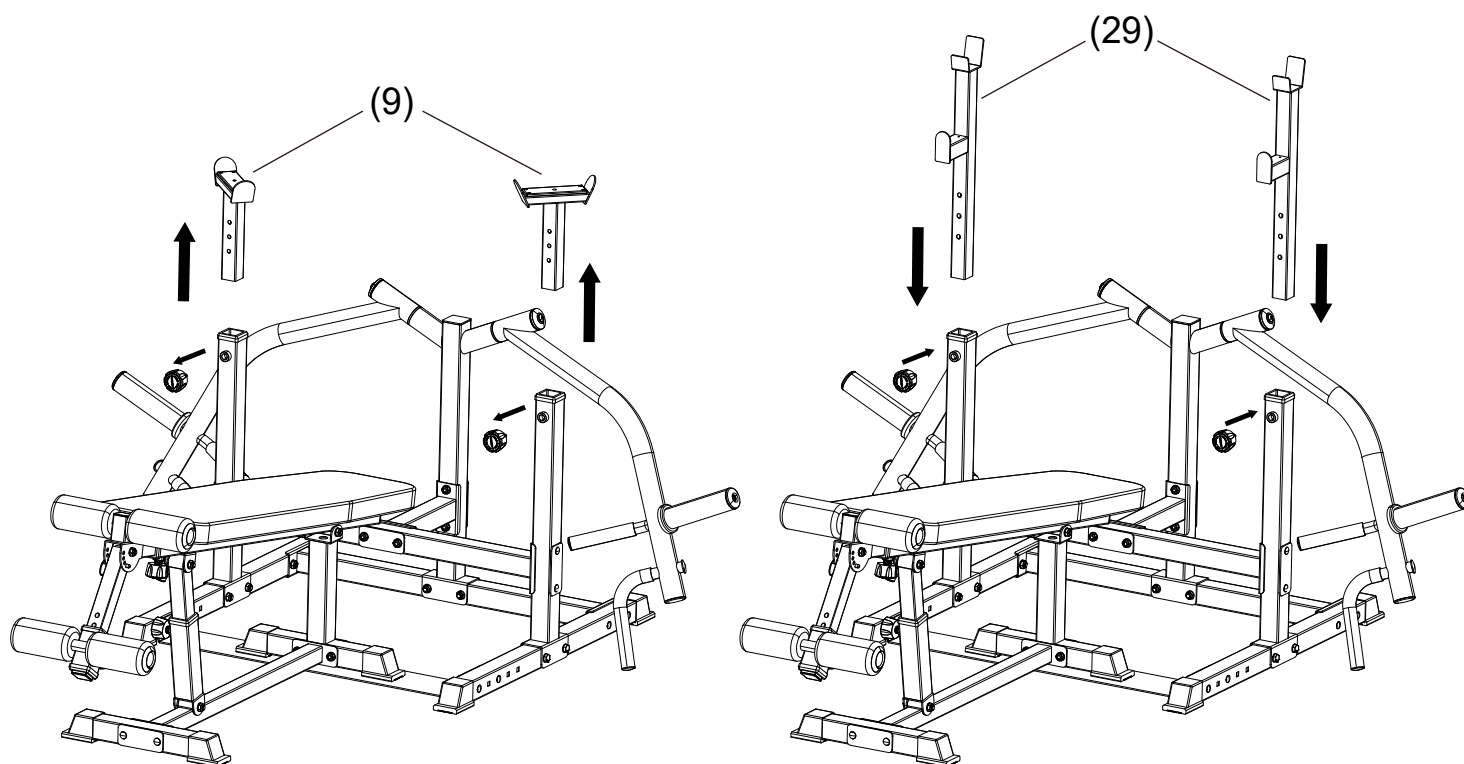
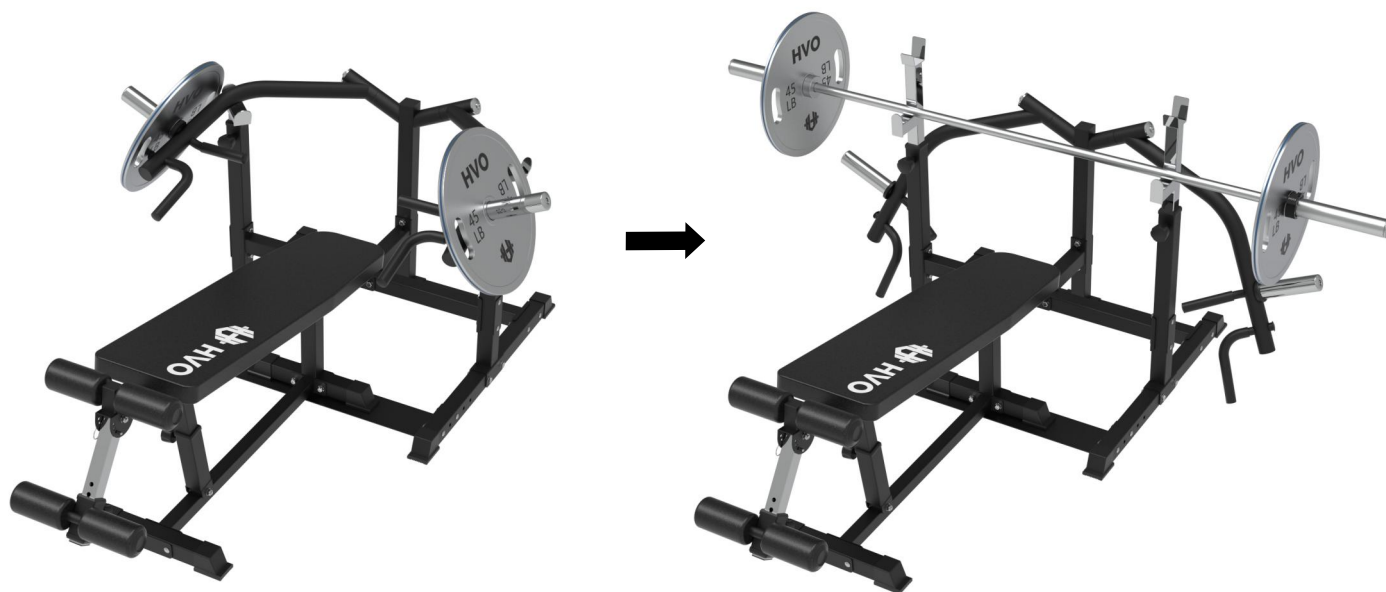
VORSICHTSMASSNAHMEN BEI DER BENUTZUNG

Hinweis: Um Gewichtsscheiben mit einer Bohrung von 25 mm (1 Zoll) zu verwenden, entfernen Sie die Teile (14) mit einem Winkelschlüssel wie in der folgenden Abbildung gezeigt.



VORSICHTSMASSNAHMEN BEI DER BENUTZUNG

Austausch der Langhantelhalterung (Nr. 29)



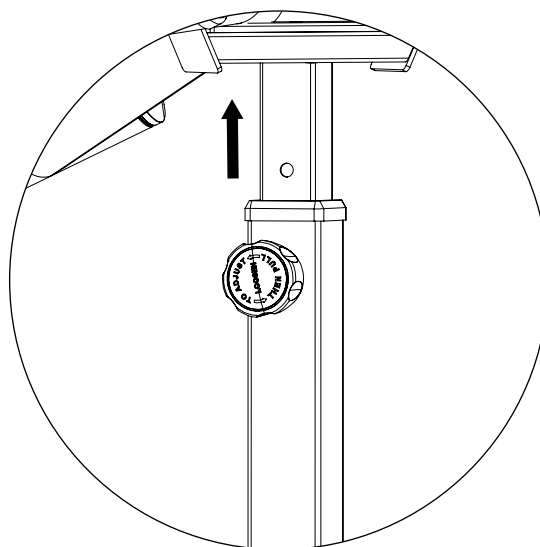
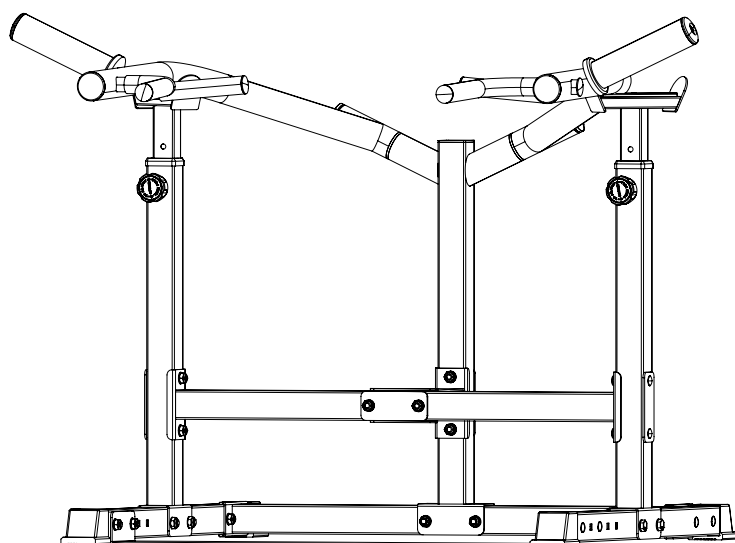
SCHRITT 1

SCHRITT 2

VORSICHTSMASSNAHMEN BEI DER BENUTZUNG

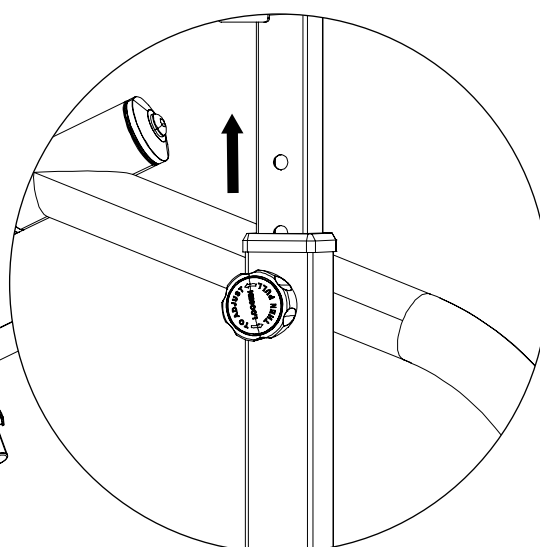
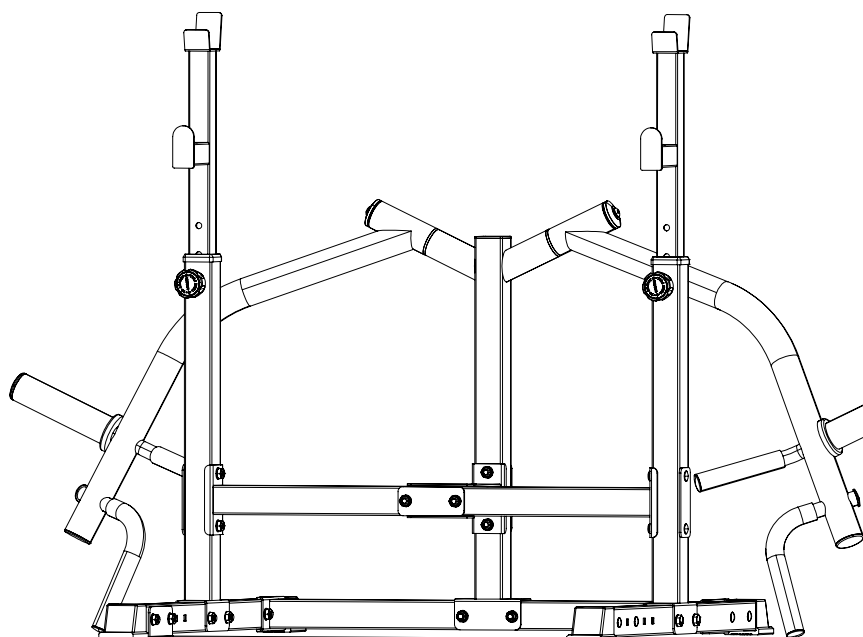


Brustpressen-Einstellung



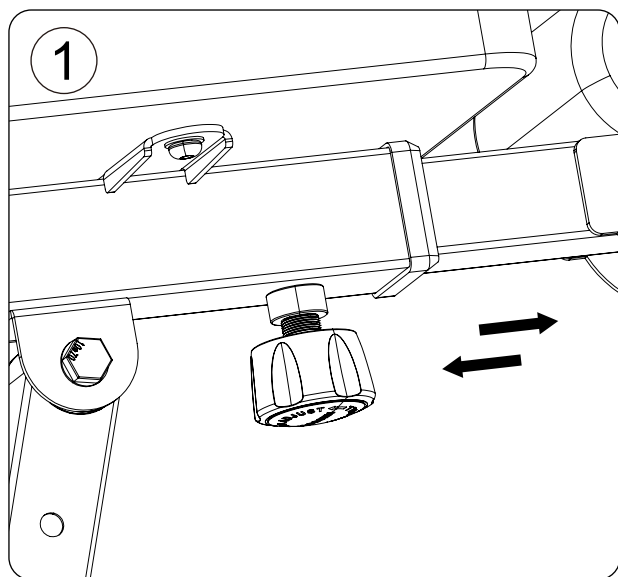
Stellen Sie die Höhe über die Einstelllöcher in 3 verschiedene Positionen ein.

Einstellung für das Langhantel-Bankdrücken

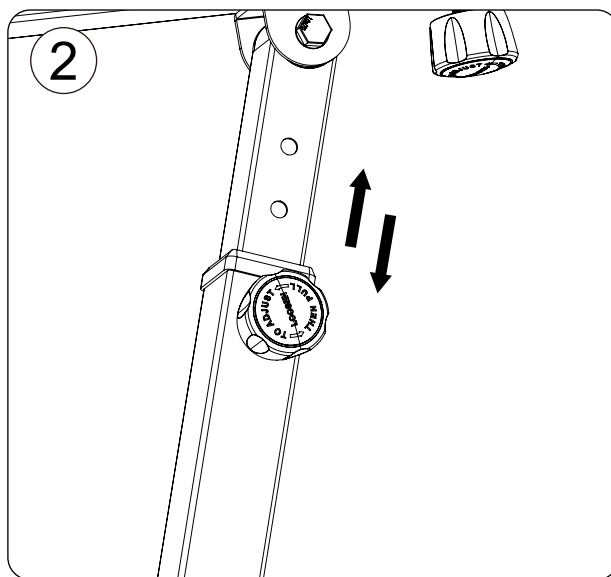


Stellen Sie die Höhe über die Einstelllöcher in 2 verschiedene Positionen ein.

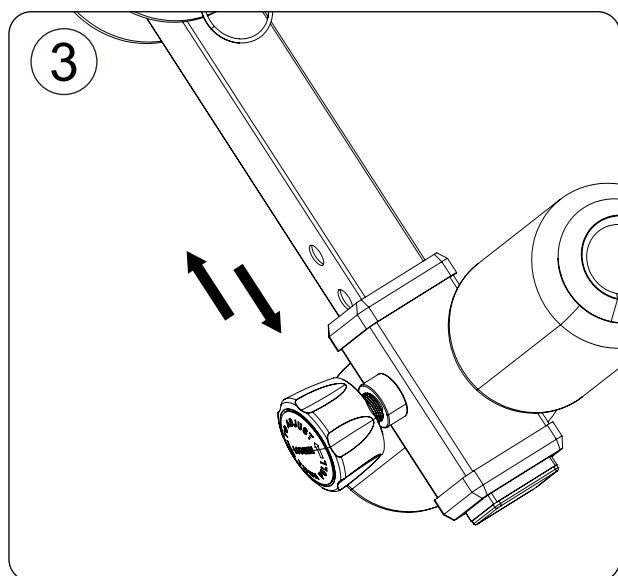
! Attention



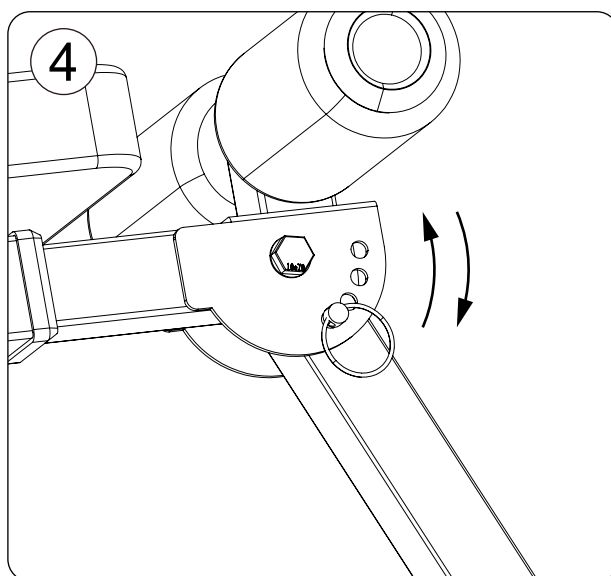
2-fache Vorwärts-/Rückwärtsverstellung



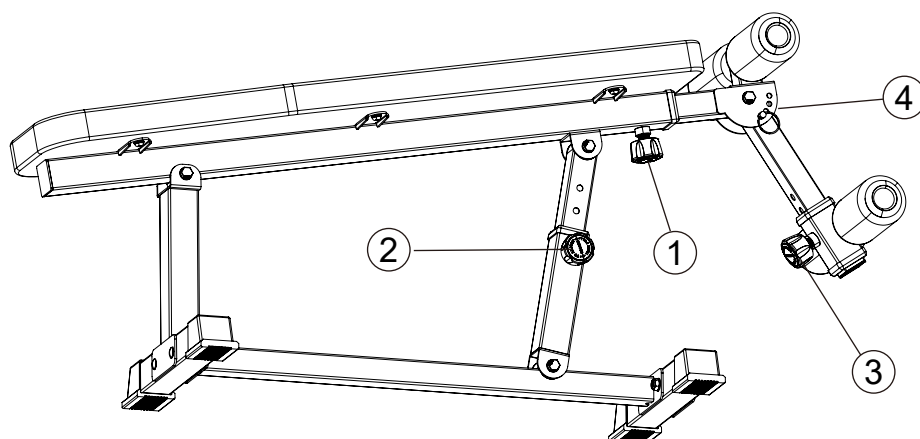
**4-fache Polsterwinkelverstellung
(0°–10°)**



4-fache Höheneinstellung



4-fache Winkelverstellung



VORSICHTSMASSNAHMEN BEI DER BENUTZUNG

Brustpresse



Start



Finish

Schulterpresse



Start



Finish

Langhantel-Brustpresse



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

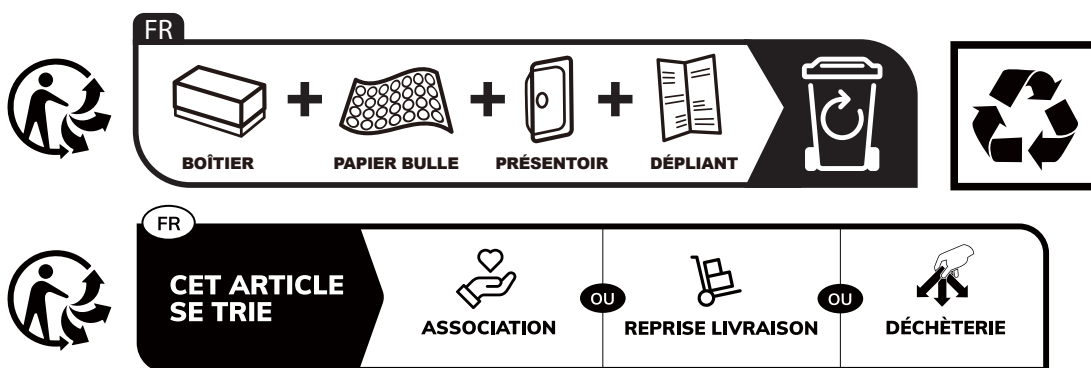
Setzen Sie sich auf den Boden mit ausgestreckten Beinen. Beugen Sie sich nach vorne und versuchen Sie, mit beiden Händen die Spitzen Ihrer Zehen zu greifen. Halten Sie diese Position 10 bis 15 Sekunden. Lassen Sie Ihre Zehen los und setzen Sie sich langsam und gleichmäßig wieder aufrecht hin.

GARANTIE

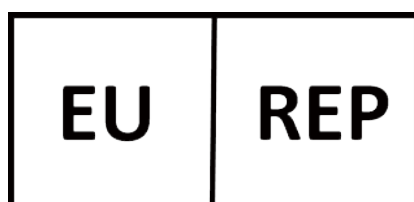
Um Ihr Produkt zu registrieren, senden Sie bitte eine E-Mail mit Ihrer Bestellnummer und einem Bildschirmfoto Ihrer Bestellung an service@hvofitness.com. Dieser Schritt stellt sicher, dass Ihr Produkt ordnungsgemäß in unserem System registriert ist und Ihre Garantie aktiviert wird.

- 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 CHEST PRESS MACHINE
Model	CP1501
Contains	HVO CHEST PRESS MACHINE *1 + INSTRUCTIONS *1



quefairedemesdechets.fr
Privilégiez la réparation ou le don



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: 26CP1501008



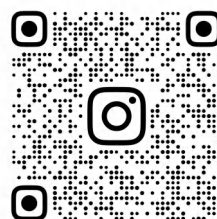
Web: HVO



Youtube: HVO



HVO Fitness



Instagram: HVO

Contact Us

Amazon Customer Service

Website: hvofitness.com

Email: service@hvofitness.com

Youtube: [@HVO-Fitness](https://www.youtube.com/@HVO-Fitness)

Instagram: HVO Fitness

Reddit: [#HVOFitness](#) / [#HVOFitnessCommunity](#)

Facebook: HVO