




MIWEBA SPORTS



Miweba GmbH

 Gewerbepark 20
96149 Breitengüßbach
 09544 9879080
 kundenservice@miweba.de

 **MIWEBA.DE**

 /miwebagmbh  /miwebaTV  /miwebasports

ORIGINAL BEDIENUNGSANLEITUNG

MK500 KRAFTSTATION

Artikelnummer: PR0028447-01

EINLEITUNG

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

wir möchten Sie zum Kauf Ihres neuen Trainingsgeräts der Marke Miweba Sports beglückwünschen. Miweba Sports bietet eine breite Palette an Heimtrainern und Fitnessgeräten wie beispielsweise Ergometer, Laufbänder und Indoor Cycles an. Alle Geräte entsprechen den derzeit gültigen Normen und verfügen somit über höchste Qualitätsstandards.

Damit Sie Ihr Gerät mit voller Funktionsfähigkeit nutzen können und noch lange Freude daran haben, lesen Sie die Gebrauchsanleitung vor Inbetriebnahme sorgfältig durch.




Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training!

Lesen Sie das gesamte Dokument vor der Inbetriebnahme und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Es liegt in Ihrer Verantwortung, jeden Nutzer dieses Geräts in allen Sicherheitsvorkehrungen und Hinweisen sorgfältig und ordnungsgemäß zu unterweisen. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung sicher und sorgfältig auf!

Wir lassen Sie nicht alleine!

Sollten Sie Hilfe bei der Inbetriebnahme oder bei der Instandhaltung Ihres Geräts benötigen, können Sie uns gerne unter der unten angegebenen Telefonnummer erreichen. So lassen sich alle Fragen schnell und unkompliziert in einem Telefonat klären. Alternativ können Sie uns auch eine Mail zuschicken. Unser Serviceteam steht Ihnen zudem gerne für Fragen rund um die Reparatur und den Austausch von Teilen zur Verfügung.

Miweba GmbH

 Gewerbepark 20
96149 Breitengüßbach
 09544 9879080
 kundenservice@miweba.de



miweba.de



@miwebaTV



@miwebasports



@miwebagmbh

INHALTSVERZEICHNIS

1. Technische Daten	4
2. Wichtige Sicherheitshinweise.....	5
3. Lieferumfang	8
4. Lieferumfang (Schrauben-Set).....	10
5. Montage.....	12
6. Aufwärmübungen	30
7. Trainingsanleitung.....	33
8. Wartung und Instandhaltung	34
9. Entsorgung	34

1. TECHNISCHE DATEN

Produktgewicht	114,96 kg
Produktmaße	175,0 cm x 103,0 cm 200,0 cm
Zugseil	Stahlseil aus Gummiummantelung
Gewichtsscheiben	1 x 3,72 kg, 13 x 4,44 kg
Rückenpolster (L x B x H)	55,0 cm x 34,0 cm x 6,0 cm
Polsterung Armauflage (L x B x H)	30,0 cm x 41,0 cm x 6,0 cm (höhenverstellbar)
Sitzfläche (L x B x H)	40,0 cm x 36,0 cm x 6,0 cm
Polsterung	Schaumstoff mit Kunstlederbezug
Max. Benutzergewicht	200 kg

HILFE ZUM PRODUKT

Weitere Informationen wie YouTube-Aufbauvideos, FAQs zum Produkt sowie technische Daten finden Sie unter diesem Link. Scannen Sie hierfür einfach den QR-Code.



2. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie dieses gesamte Dokument vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Es liegt in Ihrer Verantwortung, jeden Nutzer dieses Geräts in allen Sicherheitsvorkehrungen und Hinweisen sorgfältig und ordnungsgemäß zu unterweisen. Bewahren Sie diese Gebrauchsanleitung sicher und sorgfältig auf! Warten Sie das Gerät regelmäßig, da die Gewährleistung ansonsten verfallen könnte.

Beachten Sie: Konsultieren Sie Ihren Hausarzt und stellen Sie sicher, dass Sie keinerlei Gesundheitsrisiko eingehen, wenn Sie dieses Gerät benutzen. Falls Sie Medikamente einnehmen, die Ihren Herzschlag, Blutdruck oder Cholesterinwert beeinflussen, ist es äußerst wichtig, vor jeglicher Benutzung des Geräts Rücksprache mit einem Arzt zu halten.

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgeräts ist der Heimbereich. Das Gerät ist für ein Körpergewicht von 200 kg Dauerbelastung geprüft worden. Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Geräts (z. B. durch übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen! Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitness-Check von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.

Folgende Hinweise sind unbedingt zu beachten und zu befolgen:

1. Halten Sie Kinder und Haustiere von diesem Gerät fern, da die Benutzung nur für Erwachsene vorgesehen ist. Lassen Sie auf **keinen Fall** Kinder unbeaufsichtigt mit dem Gerät im selben Raum.
2. Menschen mit körperlichen oder gesundheitlichen Einschränkungen müssen erst Ihren Hausarzt konsultieren, um in Erfahrung zu bringen, ob und in welchem Ausmaß die Benutzung dieses Geräts empfohlen wird.
3. Achten und hören Sie auf Ihren Körper! Brechen Sie die Benutzung dieses Geräts sofort ab und suchen Sie umgehend einen Arzt auf, wenn Sie Schwindel, Schmerzen in der Brust, Übelkeit, ungewöhnliche Kurzatmigkeit, Benommenheit oder andere unnormale Symptome verspüren.
4. Benutzen Sie dieses Gerät nur auf einem ebenen, soliden Untergrund. Achten Sie dabei darauf, dass Sie mindestens einen zwei Meter großen Radius Bewegungsfreiheit um sich haben. Schonen Sie Teppiche, Holzböden und empfindliche Untergründe jeglicher Art. Platzieren Sie **keine** scharfen oder spitzen Gegenstände in der Nähe des Geräts.
5. Die Benutzung des Fitnessgeräts darf ausschließlich für den vorgeschriebenen Zweck und gemäß den in dieser Bedienungsanleitung aufgeführten Hinweisen und Anweisungen erfolgen. Verwenden Sie **kein** Zubehör, das nicht ausdrücklich vom Hersteller empfohlen wurde.
6. Verwenden Sie nur das vom Original-Hersteller mitgelieferte Zubehör. Verwenden Sie **kein** Zubehör, das nicht ausdrücklich vom Original-Hersteller empfohlen wurde.
7. Benutzen, pflegen, reinigen und warten Sie dieses Gerät nur gemäß den hier enthaltenen Hinweisen und Anweisungen.
8. Führen Sie eine regelmäßige Routineinspektion Ihres Geräts durch. Untersuchen Sie alle Bestandteile, bevor Sie das Gerät verwenden. Gehen Sie sicher, dass sich das Gerät in einem ordnungsgemäßen Zustand befindet. Wenn Sie während der Benutzung ein ungewöhnliches Geräusch am Gerät vernehmen, unterbrechen Sie sofort die Nutzung. Verwenden Sie das Gerät auf **keinen Fall** bevor alle Mängel jeglicher Art vollständig behoben sind.
9. Dieses Gerät darf auf **keinen Fall** benutzt werden, wenn es Mängel oder Fehlfunktionen aufweist. Verwenden Sie es ausschließlich, wenn es sich in einem technisch einwandfreien Zustand befindet.
10. Dieses Gerät darf nicht von mehreren Personen gleichzeitig genutzt werden.
11. Tragen Sie geeignete Trainingskleidung, wenn Sie dieses Gerät nutzen. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden und dem Fuß grundsätzlich einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann.

2. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

(FORTSETZUNG)

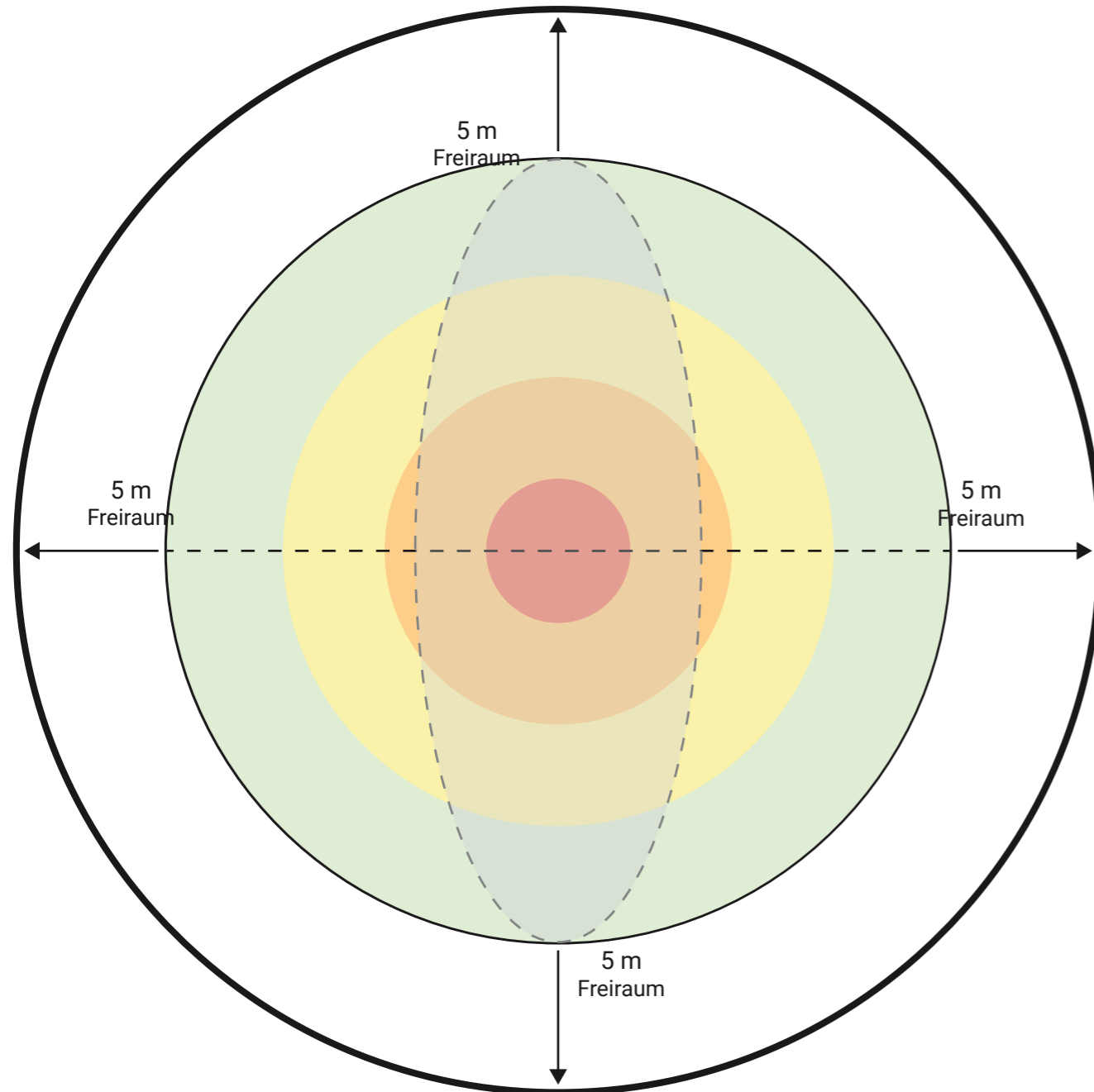
12. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen ist auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position zu achten.
13. Wärmen Sie sich auf und dehnen Sie Ihren Körper ausreichend, bevor Sie mit Ihrer Trainingseinheit beginnen.
14. Sie können die Trainingsintensität des Fitnessgeräts individuell einstellen.
15. Das maximale Körpergewicht des Benutzers darf 200 kg nicht überschreiten.
16. Transportieren Sie das Gerät niemals allein über Stiegen oder andere Hindernisse.
17. Eine Modifikation des Geräts ist nicht erlaubt. Durch unsachgemäße und bauliche Veränderungen (Demontage von Originalteilen, Anbau von nicht zulässigen Teilen usw.) können Gefahren für die Benutzer entstehen.
18. Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien, bei hoher Luftfeuchtigkeit oder in der Nähe von Wasser- und Wärmequellen.
19. Setzen Sie das Gerät nicht direkter, intensiver Sonneneinstrahlung aus.
20. Das Produkt ist für die Nutzung im häuslichen Bereich konzipiert und nicht für medizinische oder gewerbliche Zwecke geeignet.
21. Platzieren Sie das Gerät so, dass Sie zu allen Seiten genügend Platz zum Trainieren haben. Die empfohlene Freizone um das Gerät sollte zu jeder Seite mindestens 5 Meter betragen. Achten Sie zudem darauf, dass das Gerät nicht in Durchgängen oder Fluchtwegen aufgestellt wird.
22. Halten Sie Haustiere fern und lassen Sie diese nicht unbeaufsichtigt in die Nähe der Kraftstation.
23. Behalten Sie während des Trainings Ihren Puls im Auge. Wenn Sie keinen elektronischen Herzschlagmonitor haben, fragen Sie Ihren Arzt, wie Sie den Puls an Ihrem Handgelenk oder Hals am effektivsten messen können. Darüber hinaus sollten Sie Ihre angepeilte Trainings-Zielherzfrequenz auf der Grundlage Ihres Alters und Ihrer körperlichen Verfassung bestimmen.
24. Trinken Sie vor und während des Trainings genügend Wasser, um eine Dehydrierung während der körperlichen Anstrengung zu verhindern. Vermeiden Sie es, kalte Flüssigkeiten zu trinken, sondern nehmen Sie bevorzugt Getränke in Zimmertemperatur zu sich.

2. WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE (FORTSETZUNG)







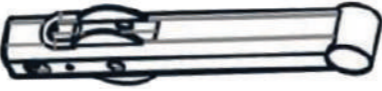
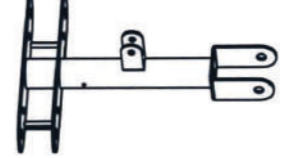
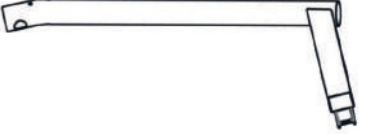






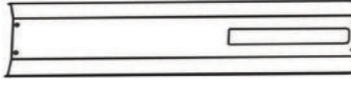





Achtung: Es ist zwingend notwendig, dass jede Person Rücksprache mit ihrem Hausarzt hält und sich hinsichtlich den angestrebten Trainingseinheiten beraten lässt. Vor allem Menschen ab dem 35. Lebensjahr sollten sich genau informieren. Die Benutzung dieses Geräts erfolgt stets auf eigene Gefahr. Lesen Sie dieses gesamte Dokument vollständig und aufmerksam durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen!

Wie viel Platz benötigen Sie, wenn Sie das Fitnessgerät benutzen?

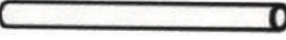
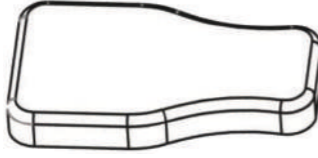

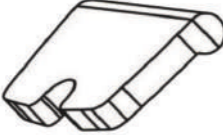

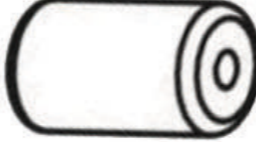







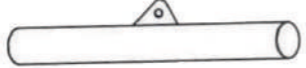







Wenn Sie Ihr Trainingsgerät benutzen, müssen Sie einen Freiraum im Radius von mindestens 5 Metern um Ihren Trainingsbereich einhalten. Dies ist wichtig, damit Sie sich während des Trainings nicht eingeengt fühlen und ungehindert auf- und absteigen können. Stehen zwei Geräte nebeneinander, so muss ein Freiraum von jeweils mindestens 5 Metern um beide Trainingsbereiche eingehalten werden.









3. LIEFERUMFANG

		
1. Oberer Träger	2. Hauptträger	3. Hauptschiene
		
4. Hinterer Standfuß	5. Hauptrohr Beinstrecker	6. Sitzträger
		
7. Verbindungsstück Beinstrecker	8. Butterfly-Halterung inkl. 2x Sicherungsbolzen	9. Butterflyarm rechts
		
10. Butterflyarm links	11. 2x Butterflygriff	12. Halterung U-förmig
		
13. Arm-Curl-Stange	14. 2x schwenkbare Rollenaufnahme	15. Rollenaufnahme
		
16. Abdeckung für Gewichte	17. 2x Führungsstange für Gewichte	18. Latstange
		
19. Arretierungsstange	20. 4x Halteplatte	22. Arretierungsknauf zur Höhenverstellung des Arm-Curl-Polsters

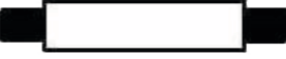



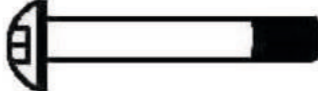







3. LIEFERUMFANG (FORTSETZUNG)

 23. 2x Rohr für Schaumstoffrolle	 24. Rückenlehne	 25. Sitzpolster
 26. Arm-Curl-Polster	 27. 2x Schaumstoffrolle groß	 28. 4x Schaumstoffrolle klein
 29. 2x Haltebügel Abdeckung Gewichte	 30. 2x Verbindungselement für Umlenkrollen	 32. Sicherungsstift
 33. 2x Kette	 34. 5x Karabinerhaken	 35. Verbindungsplatte Gewichte
 36. 13x Gewichtsplatte	 39. Handgriff	 41. 2x Gummistopper
 42. 18x Umlenkrolle	 43. Riemenscheibenbuchse	 47. Gelenkgurt
 48. Oberes Zugseil	 49. Butterfly-Zugseil	 50. Unteres Zugseil


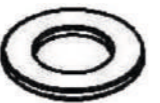




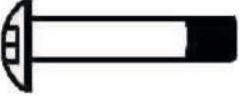
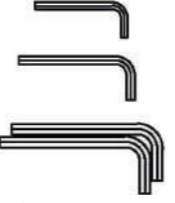
3. LIEFERUMFANG (FORTSETZUNG)

 53. 2x Endkappe ø50	 57. Riemenband	 46. 4x Abdeckkappe
 61. 8x Seilsicherung	 80. 4x Endkappe	 82. 8x Buchse

4. LIEFERUMFANG (SCHRAUBEN-SET)

 21. 2x Achse für Butterfly-Arme M10x94	 38. Achse für Butterfly-Halterung M10x103	 62. Hülse 57 mm
 63. 10x Schlossschraube M10x70	 64. 12x Innensechskantschraube M10x65	 65. 2x Innensechskantschraube M10x55
 66. 6x Innensechskantschraube M10x25	 67. 6x Innensechskantschraube M10x45	 68. 2x Innensechskantschraube M10x20
 69. 2x Innensechskantschraube M8x70	 70. 6x Innensechskantschraube M8x16	 71. 8x Innensechskantschraube M6x20

4. LIEFERUMFANG (SCHRAUBEN-SET)

 73. 48x Unterlegscheibe \varnothing 10	 74. 8x Unterlegscheibe \varnothing 8	 75. 10x Unterlegscheibe \varnothing 6
 76. 6x Unterlegscheibe \varnothing 25	 77. 38x Sicherungsmutter M10	 78. 2x Sicherungsmutter M6
 83. 4x Innensechskantschraube M10x50	 Inbusschlüssel	

Hinweis: Die unten angegebene Mengen sind stückgenau abgestimmt, um das Gerät zu vervollständigen. In manchen Fällen werden mehr Beschläge geliefert, als benötigt werden. Einige der Befestigungen sind an den größeren Komponenten vormontiert. Bitte prüfen Sie sorgfältig, bevor Sie uns bezüglich fehlender Befestigungen kontaktieren.

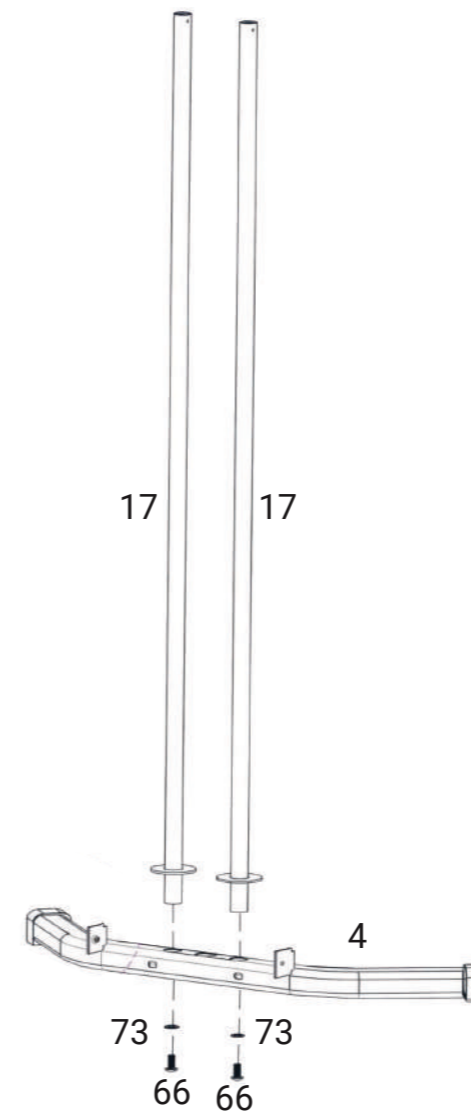
5. MONTAGE

VORBEREITUNG

- Bevor Sie mit der Montage beginnen, achten Sie auf ausreichenden Freiraum im Radius von 5 m.
- Verwenden Sie ausschließlich das mitgelieferte Zubehör.
- Kontrollieren Sie den gesamten Lieferumfang auf Vollständigkeit, ehe Sie mit der Montage beginnen. Auf den vorherigen Seiten finden Sie Angaben zum Produkt und zum Lieferumfang. Bei fehlenden Teilen kontaktieren Sie Ihren Händler!

Hinweise:

- Folgen Sie den Montageanweisungen in der vorgegebenen Reihenfolge.
- Tragen Sie während der Montage Handschuhe, um Ihre Hände zu schützen.
- Stellen Sie sicher, dass zwei Personen die Montage-Schritte durchführen.
- Ziehen Sie alle Schrauben und Befestigungsteile fest an.
- Zur Hilfestellung bei der Montage können Sie für dieses Produkt das Aufbauvideo auf unserer Webseite aufrufen.



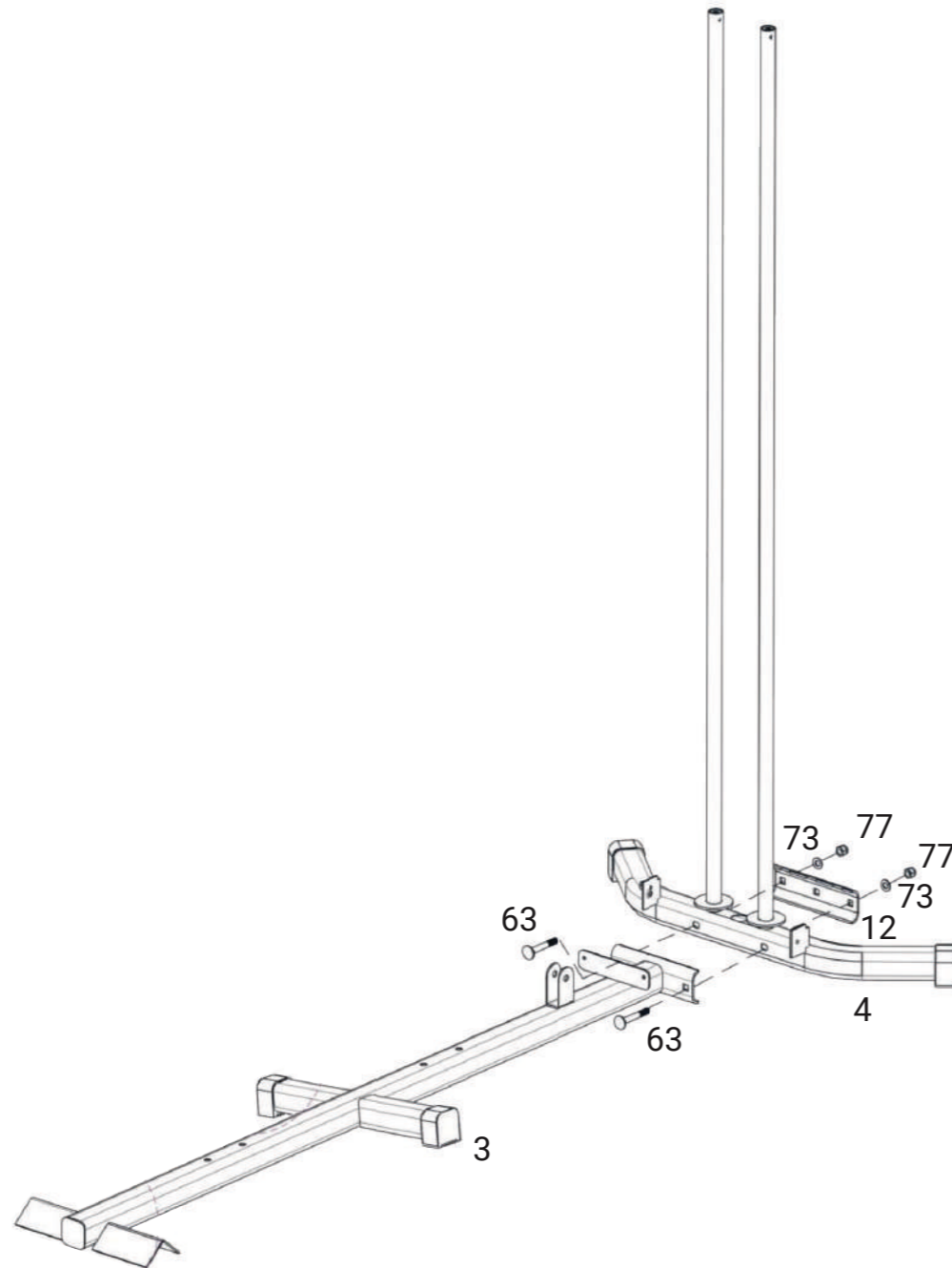
Schritt 1

Stecken Sie die zwei Führungsstangen für Gewichte (17) in den hinteren Standfuß (4) und befestigen diese mithilfe der Schrauben (66) und der Unterlegscheiben (73).

5. MONTAGE (FORTSETZUNG)

Schritt 2

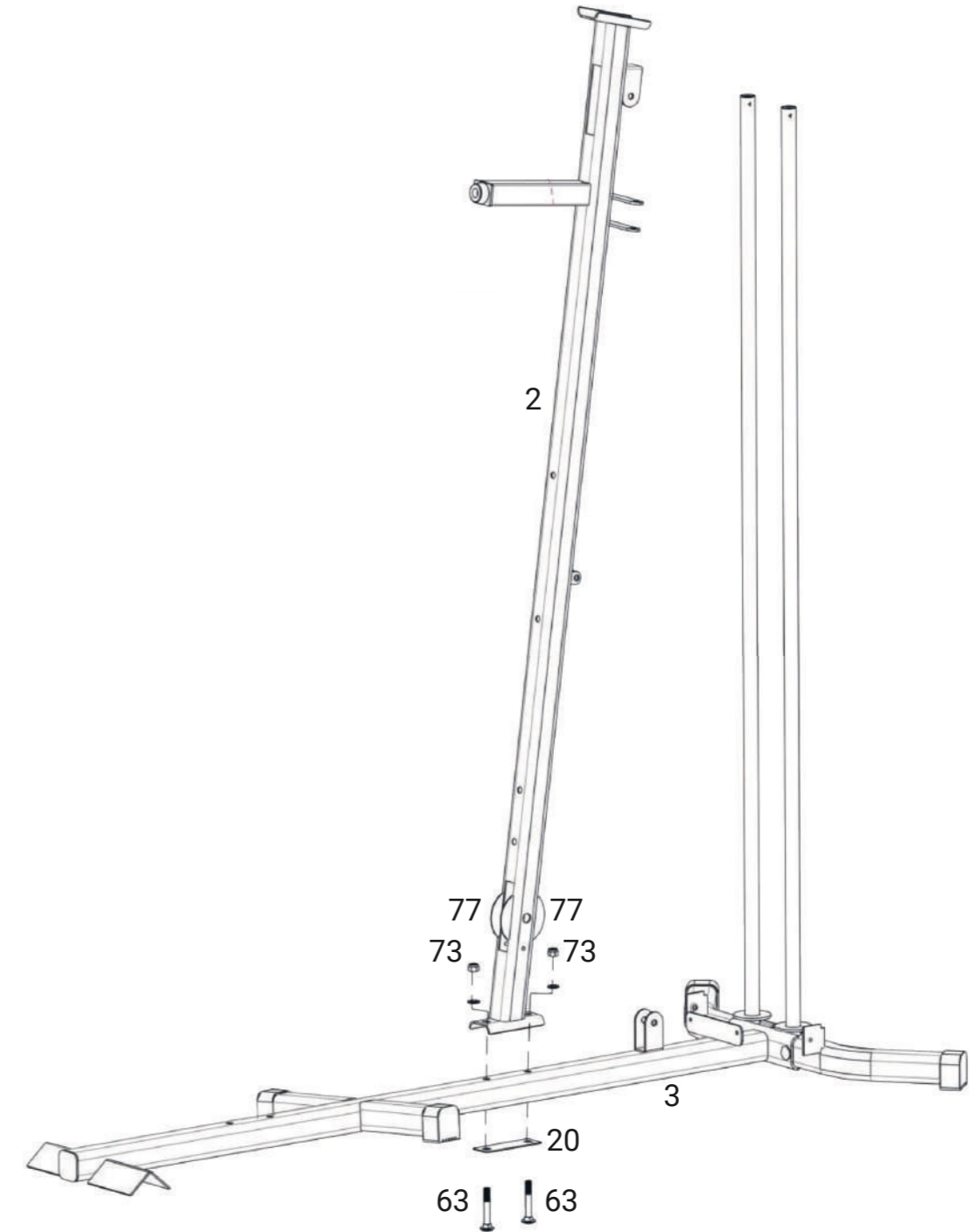
Befestigen Sie die Hauptschiene (3) am hinteren Standfuß (4) mithilfe der Schrauben (63), der U-förmigen Montageplatte (12), der Unterlegscheiben (73) und der Sicherungsmuttern (77).



5. MONTAGE (FORTSETZUNG)

Schritt 3

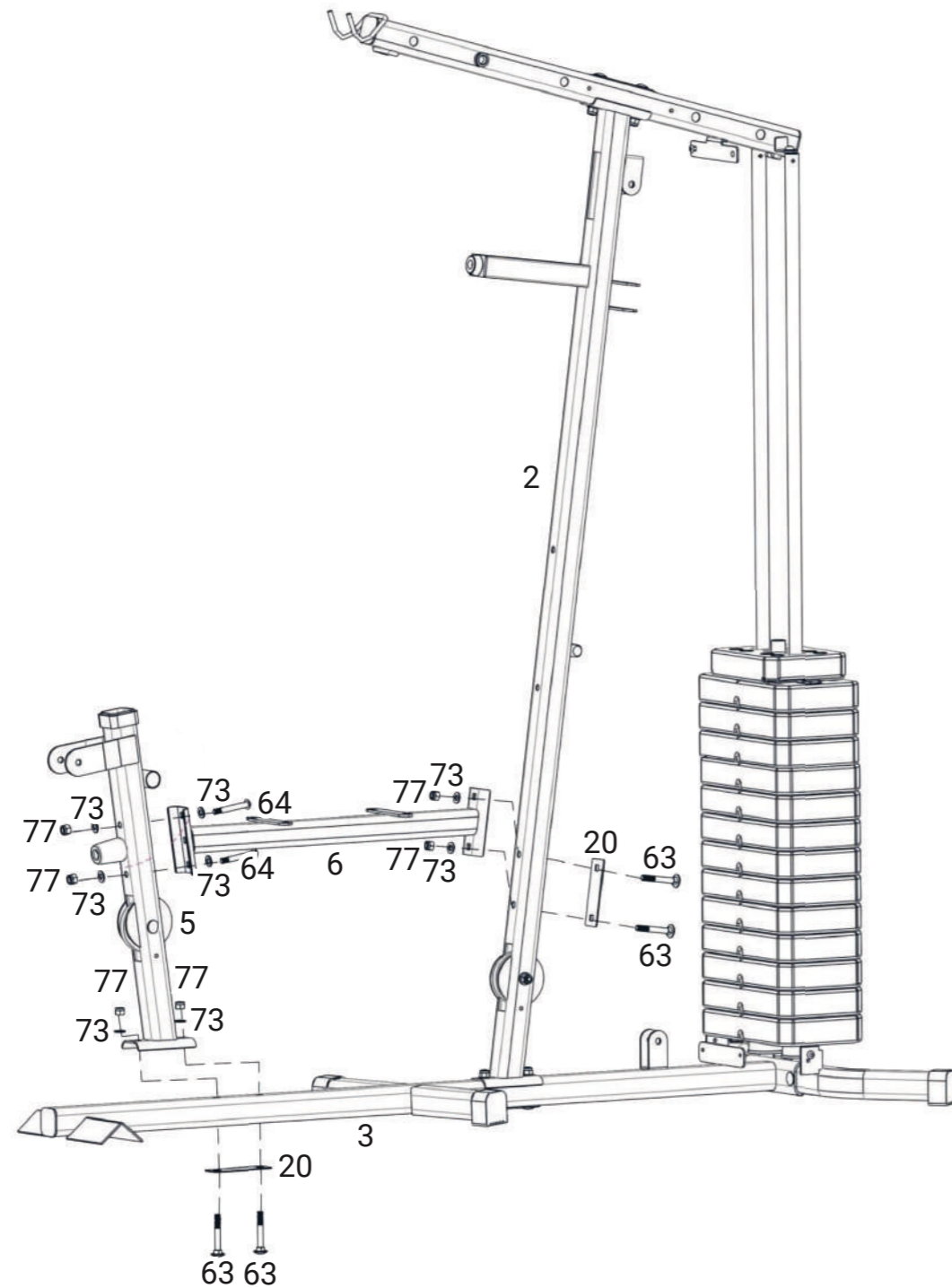
Richten Sie den Hauptträger (2) entsprechend der Löcher an der Hauptschiene (3) aus. Anschließend befestigen Sie diese mithilfe der Schrauben (63), der Halteplatte (20), der Unterlegscheiben (73) und der Sicherungsmuttern (77).



5. MONTAGE (FORTSETZUNG)

Schritt 4

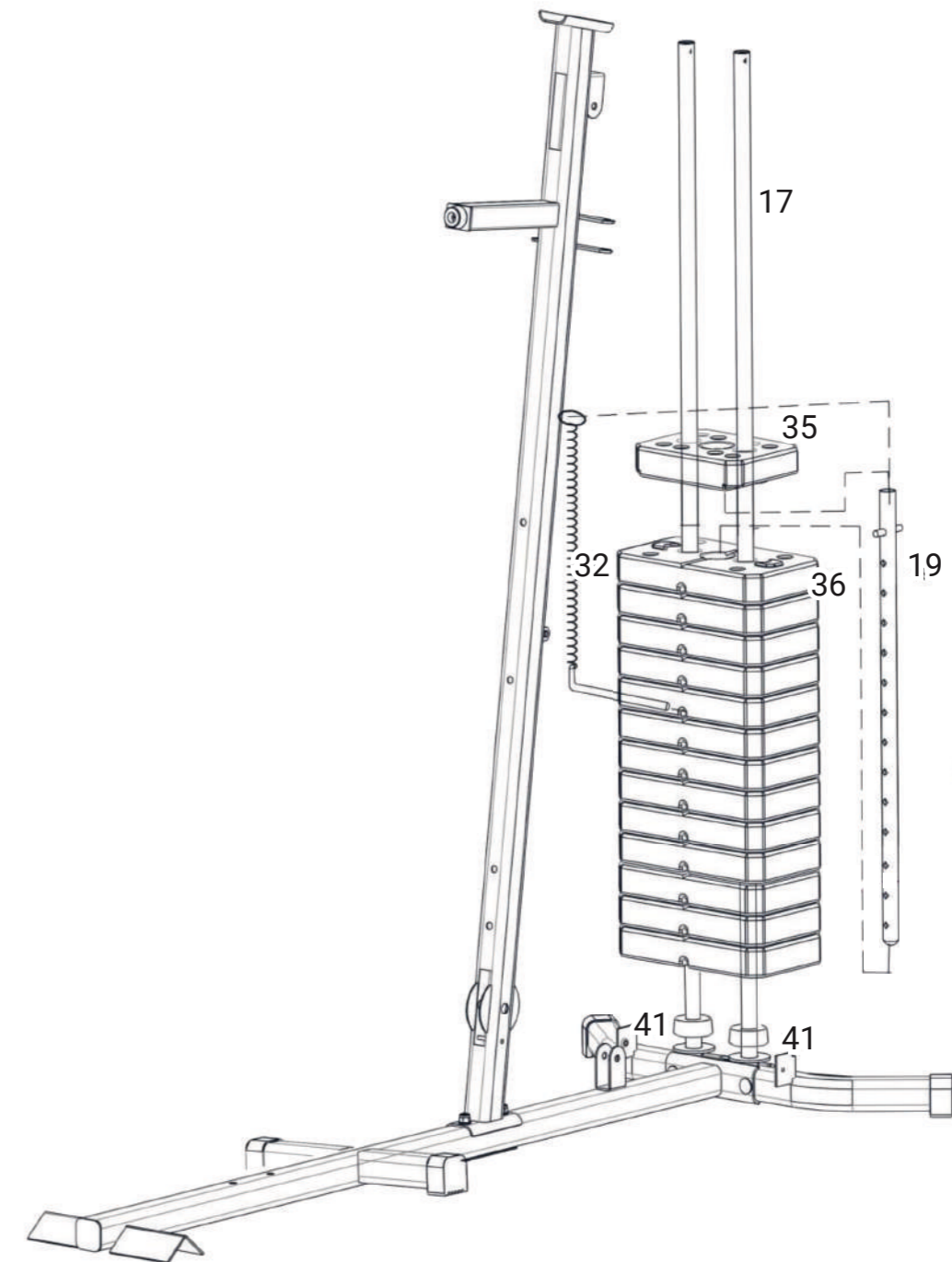
1. Montieren Sie den Sitzträger (6) am Hauptträger (2) mithilfe der Schrauben (63), Halteplatte (20), Unterlegscheiben (73) und Sicherungsmuttern (77).
2. Montieren Sie das Hauptrohr für den Beinstrecker (5) an der Hauptschiene (3) mithilfe der Schrauben (63), Halteplatte (20), Unterlegscheiben (73) und Sicherungsmuttern (77).
3. Verbinden Sie nun das Hauptrohr für den Beinstrecker (5) mit dem Sitzträger (6) mithilfe der Schrauben (64), Unterlegscheiben (73) und Sicherungsmuttern (77).



5. MONTAGE (FORTSETZUNG)

Schritt 5

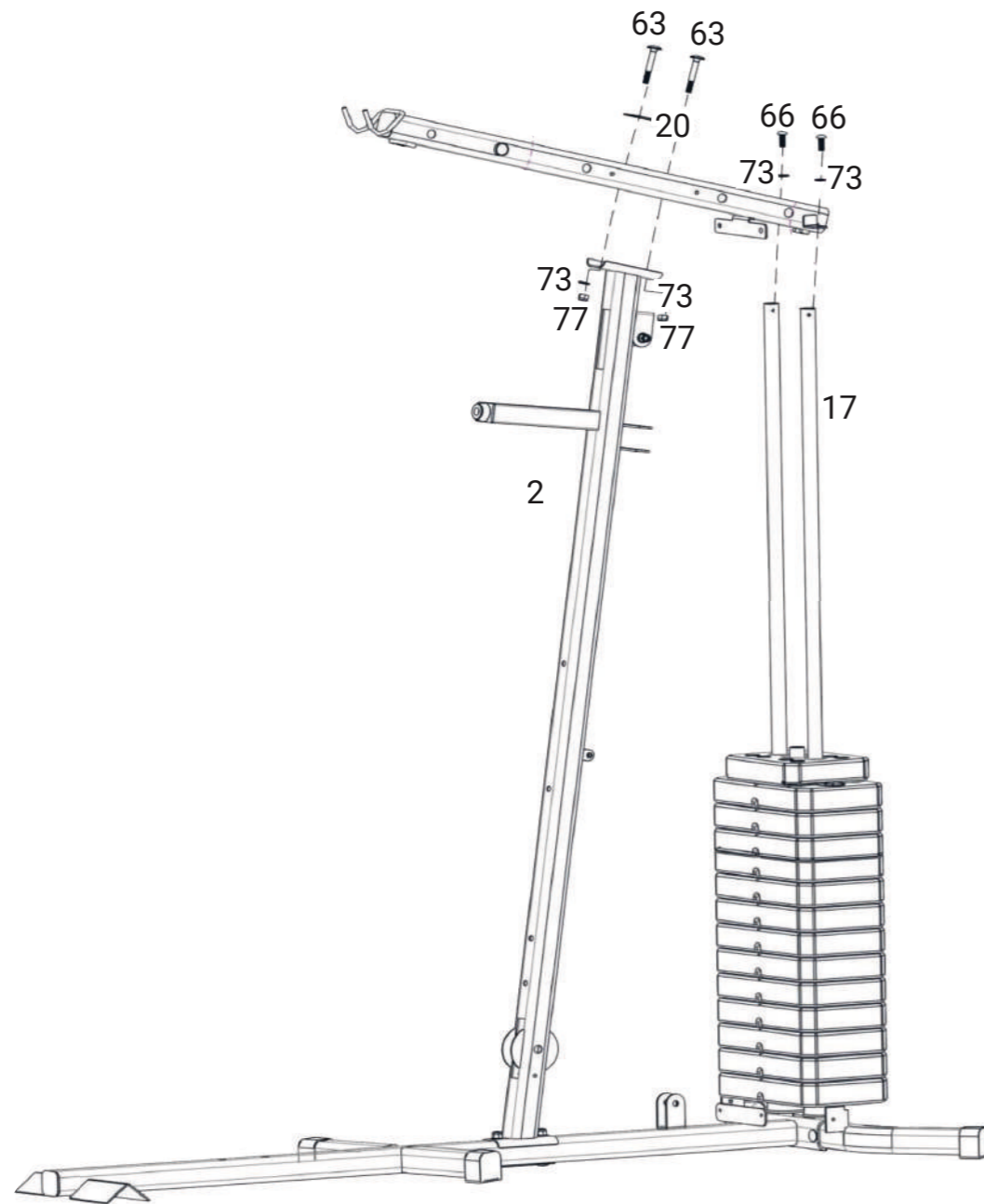
Schieben Sie die Gummistopper (41) mit dem kleineren Durchmesser nach oben, danach die Gewichtsplatten (36) mit den Abstecklöchern zum Gerät auf die Führungsstangen für die Gewichte (17). Stecken Sie anschließend die Arretierungsstange (19) von oben durch die Löcher der Gewichtsplatten. Schieben Sie nun die Verbindungsplatte (35) auf die Führungsstangen für Gewichte (17). Mit dem Sicherungsstift (32) können Sie das gewünschte Gewicht einstellen. Stecken Sie den silbernen Ring am Sicherungsstift (32) zuletzt über das Ende der Arretierungsstange (19).



5. MONTAGE (FORTSETZUNG)

Schritt 6

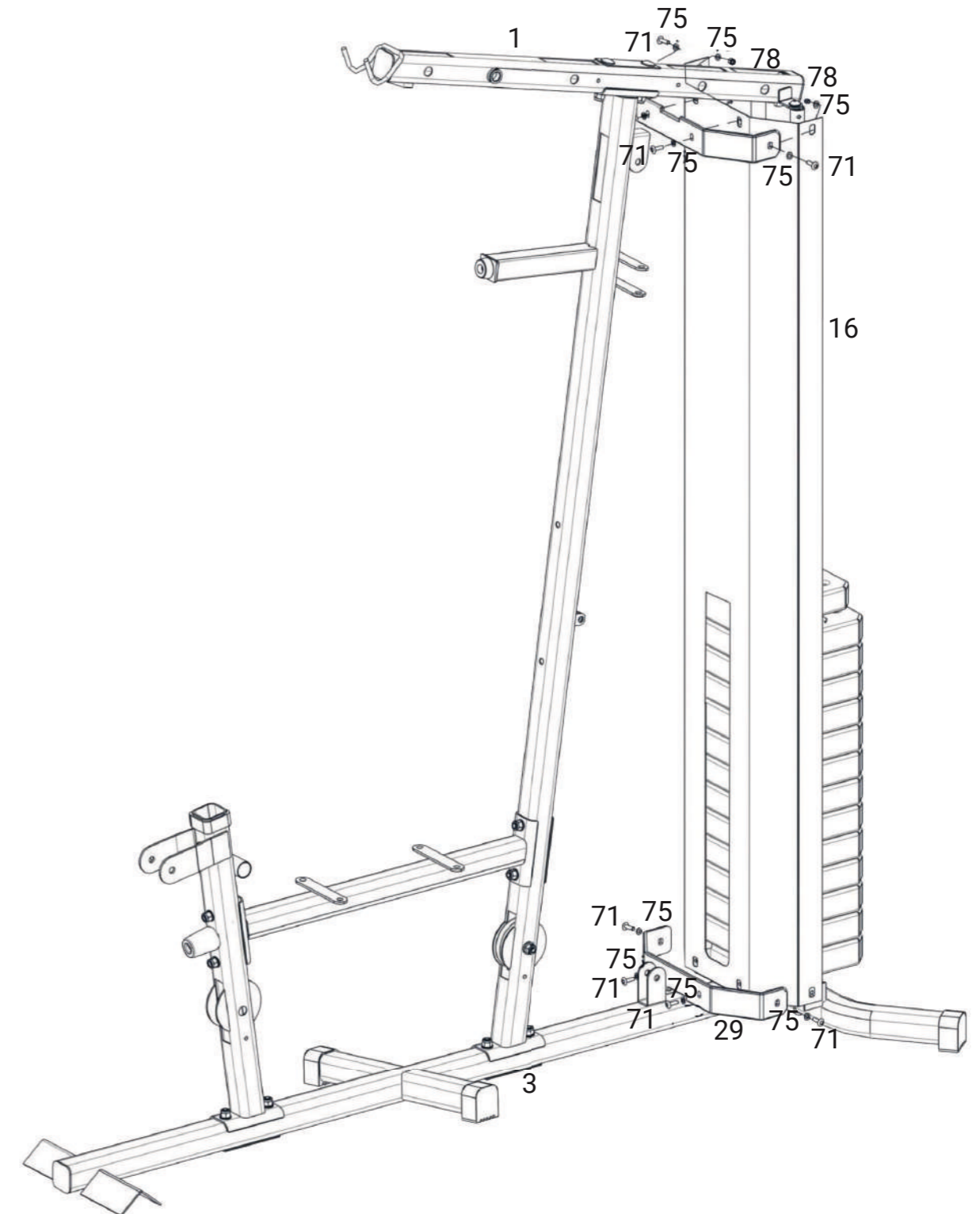
Bringen Sie den oberen Träger (1) gemäß der Abbildung am Hauptträger (2) und den Führungsstangen für Gewichte (17) an. Sichern Sie den oberen Träger (1) mithilfe der Schrauben (66) und Unterlegscheiben (73) am Hauptträger und mithilfe der Schrauben (63), Halteplatte (20), Unterlegscheiben (73) und Sicherungsmuttern (77) an den beiden Führungsstangen für Gewichte (17).



5. MONTAGE (FORTSETZUNG)

Schritt 7

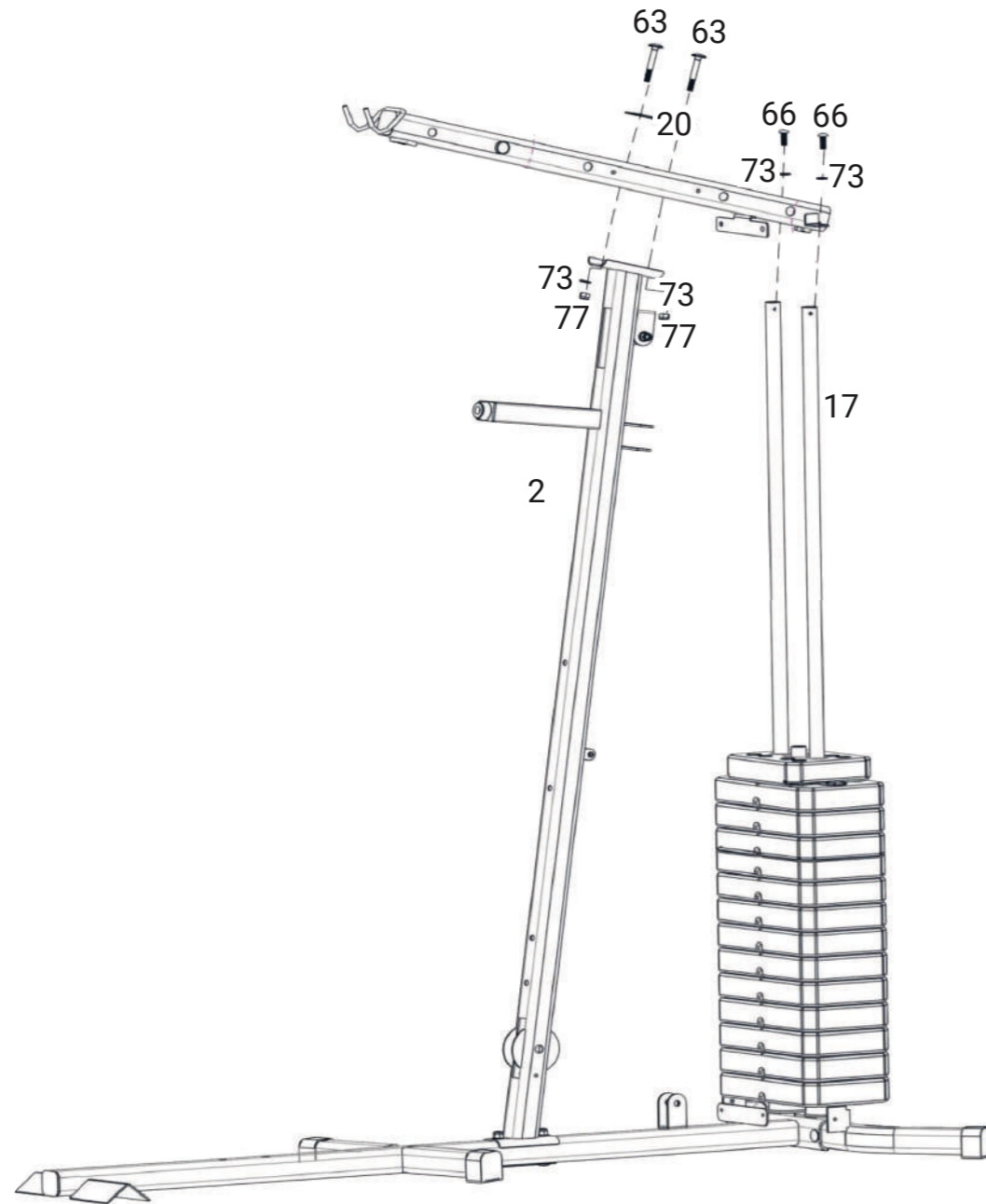
Bringen Sie die Abdeckung für Gewichte (16), sowie die Haltebügel für Abdeckung der Gewichte (29) entsprechend der Abbildung an und sichern Sie diese mithilfe von Schrauben (71), Unterlegscheiben (75) und Sicherungsmuttern (78).



5. MONTAGE (FORTSETZUNG)

Schritt 8

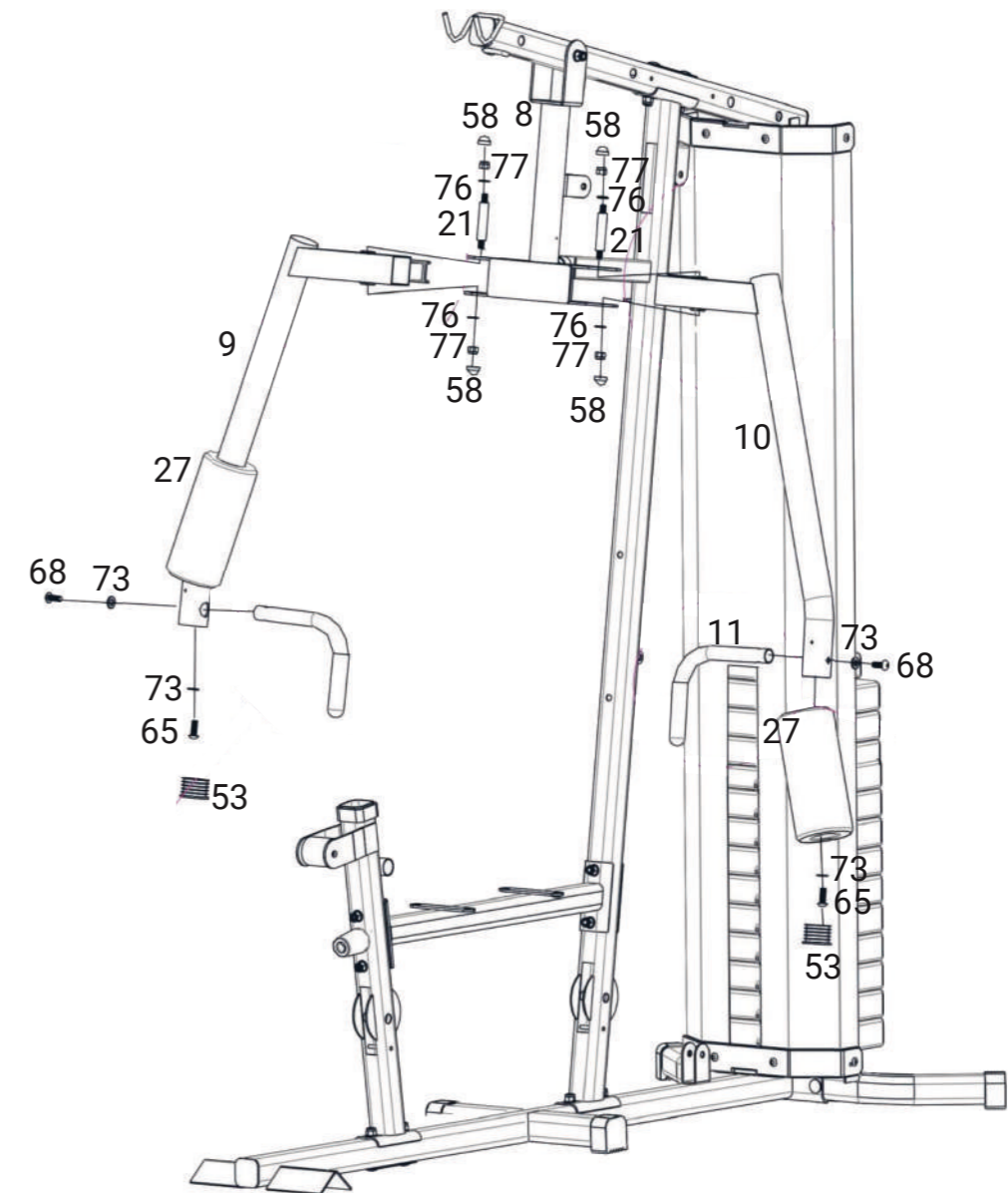
Montieren Sie die Butterfly-Halterung (8) am oberen Träger (1) mithilfe der Achse (38), Unterlegscheibe (76) und Sicherungsmuttern (77).



5. MONTAGE (FORTSETZUNG)

Schritt 9

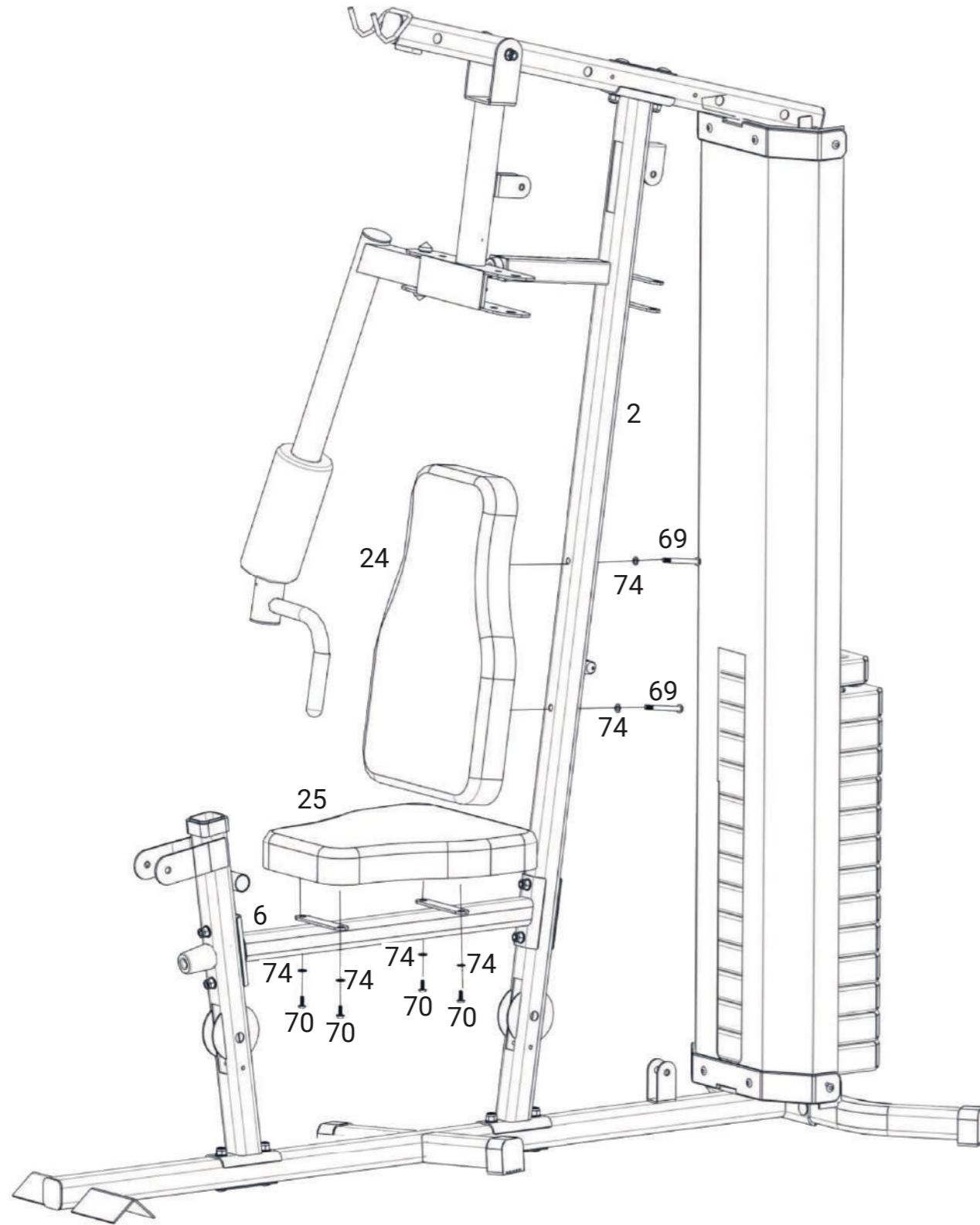
Montieren Sie den Butterflyarm rechts (9) an der Butterfly-Halterung (8) mithilfe der Butterflyachse (21), Unterlegscheiben (76), Sicherungsmutter (77) und Abdeckkappe (58). Stecken Sie nun die große Schaumstoffrolle (27) auf den Butterflyarm rechts (9). Montieren Sie den Butterflygriff (11) in den Butterflyarm rechts (9) und sichern diesen mithilfe der Schraube (65) von unten und der Schraube (68), Unterlegscheibe (73) von der Seite. Wiederholen Sie den Vorgang für den Butterflyarm links (10).



5. MONTAGE (FORTSETZUNG)

Schritt 10

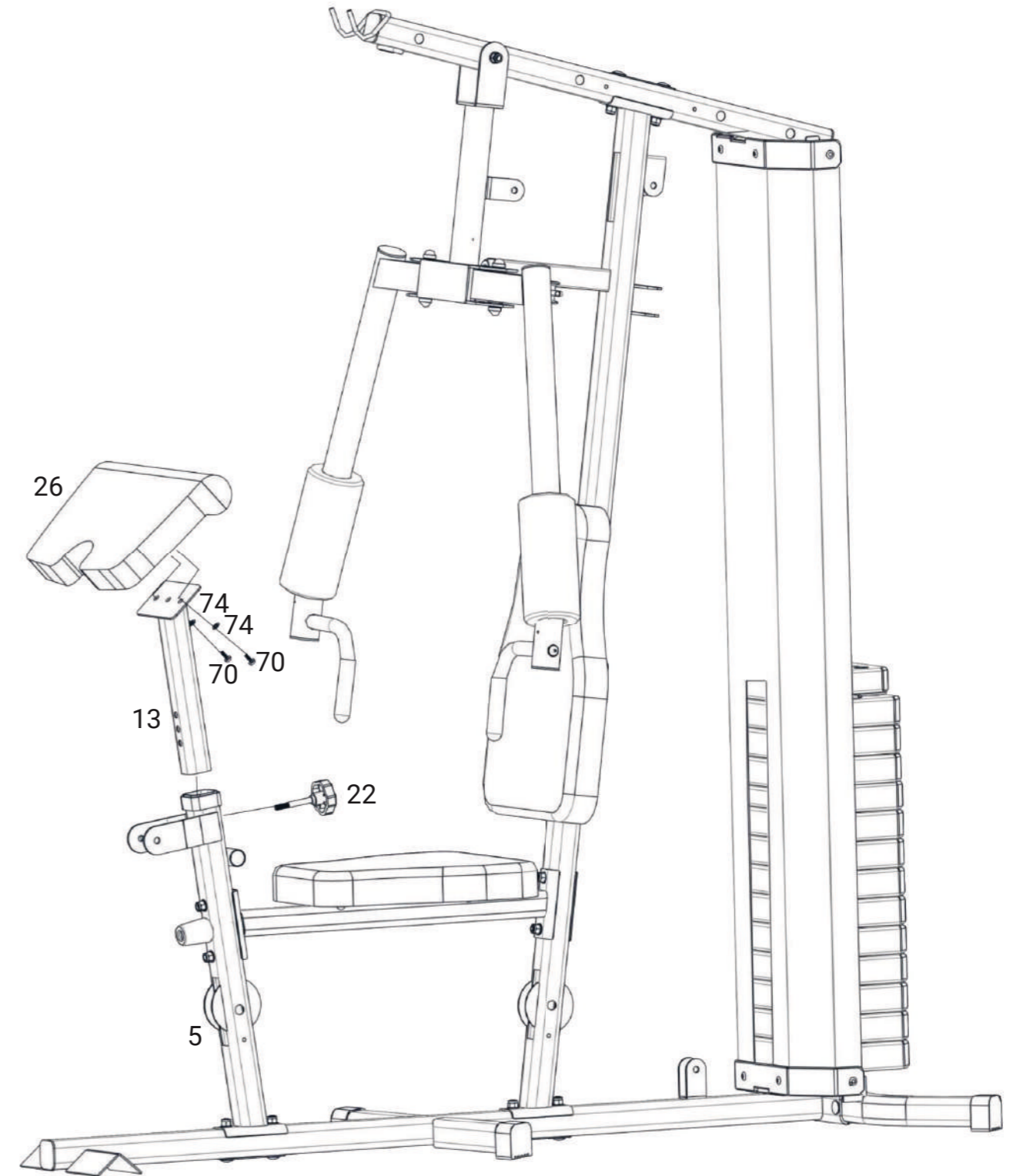
Befestigen Sie das Sitzpolster (25) am Sitzträger (6) mithilfe der Schrauben (70) und Unterlegscheiben (74).
Befestigen Sie die Rückenlehne (24) am vertikalen Träger (2) mithilfe der Schrauben (69) und Unterlegscheiben (74).



5. MONTAGE (FORTSETZUNG)

Schritt 11

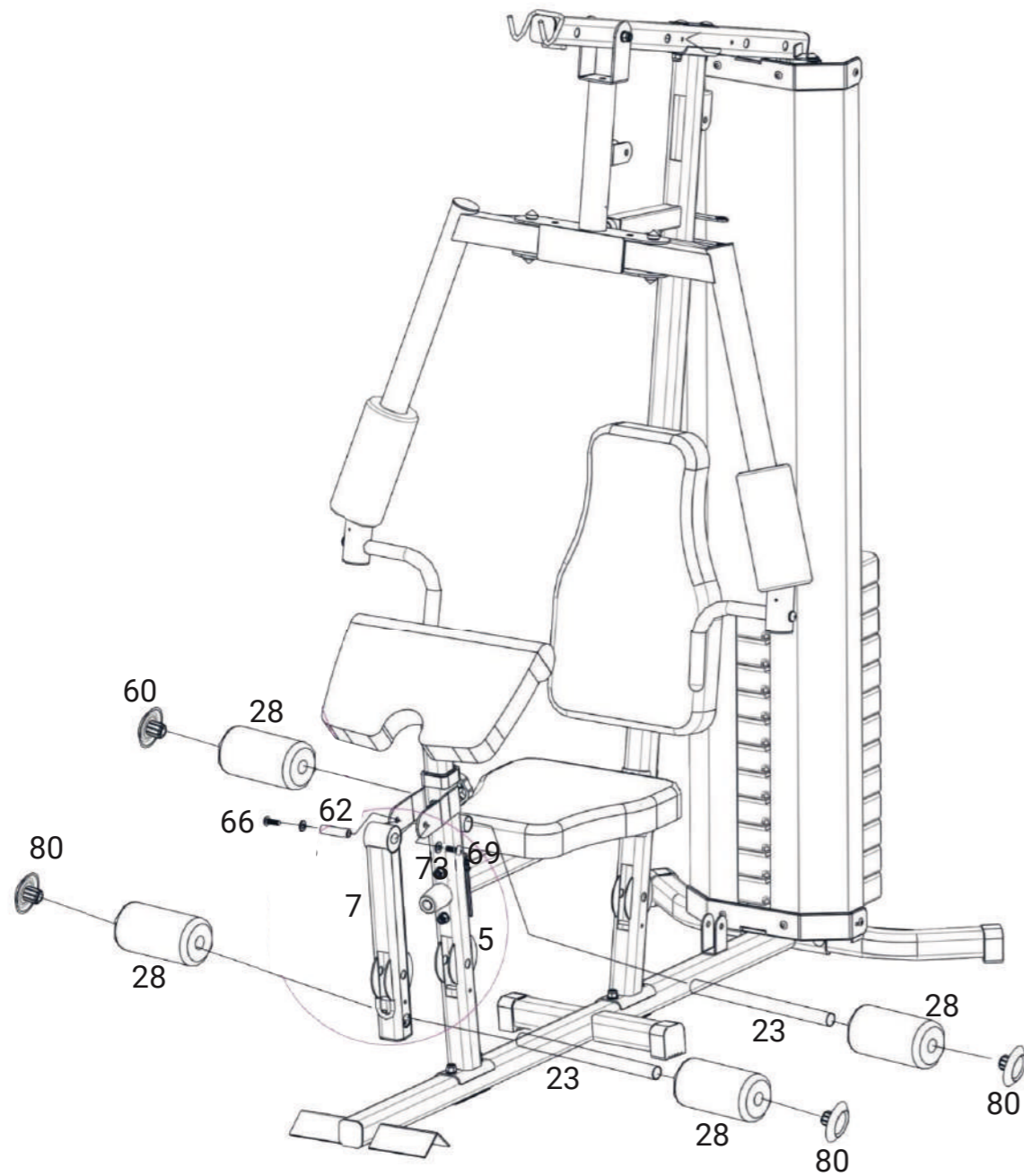
Schieben Sie die Arm-Curl-Stange (13) in das Hauptrohr des Beinstreckers (5). Mit dem Arretierknopf (22) können Sie die gewünschte Höhe einstellen. Befestigen Sie das Arm-Curl-Polster (26) an der Arm-Curl-Stange (13) mithilfe der Schrauben (70) und Unterlegscheiben (74).



5. MONTAGE (FORTSETZUNG)

Schritt 12

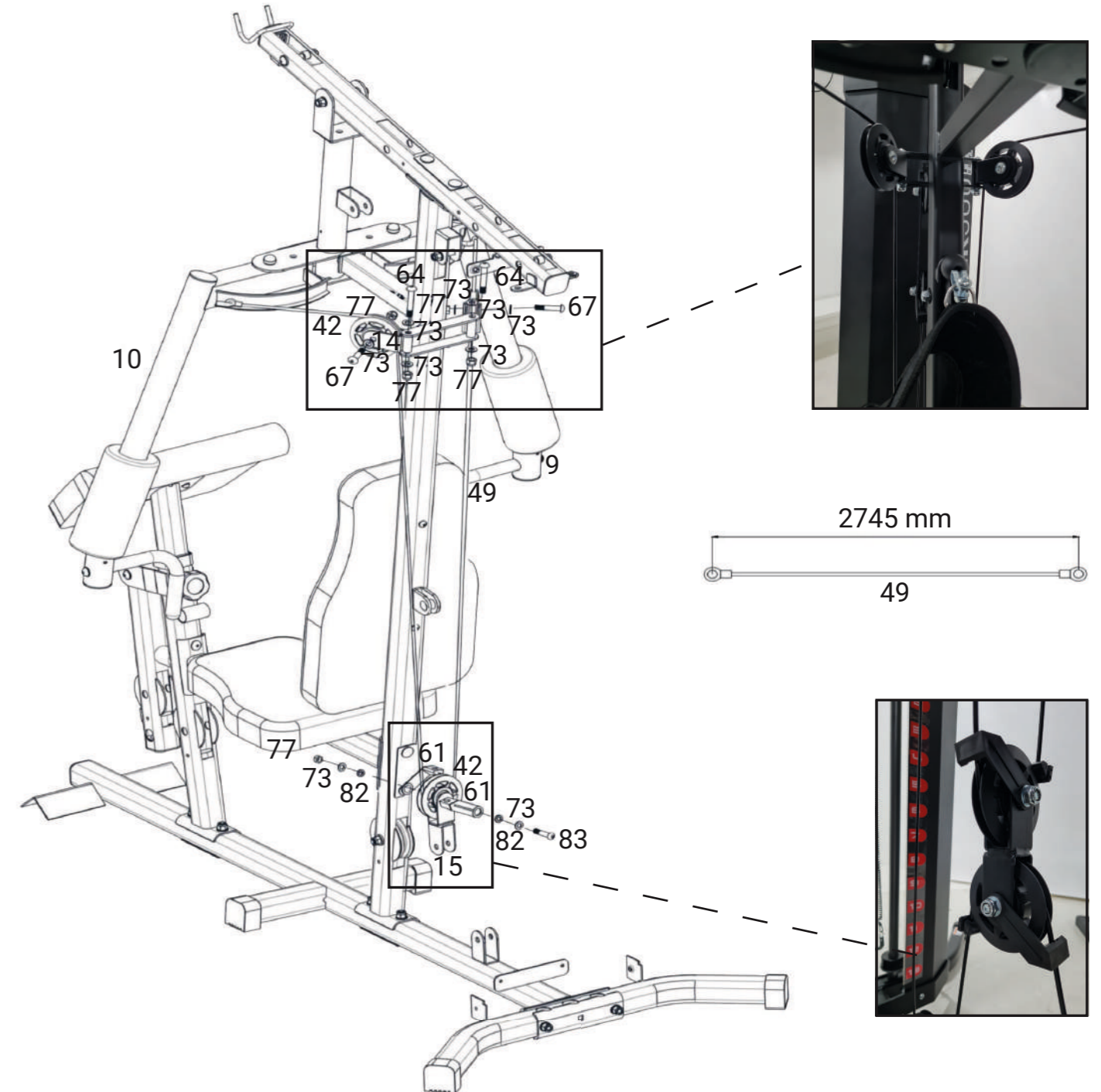
Bringen Sie das Verbindungsstück für den Beinstrecker (7) in die Halterung am Hauptrohr des Beinstreckers an und befestigen Sie diesen mithilfe der Hülse (62), der Unterlegscheibe (73) und der Schraube (66). Stecken Sie die Rohre für die Schaumstoffrollen (23) in die entsprechenden Lochbohrungen am Verbindungsstück für den Beinstrecker (7) und am Hauptrohr für den Beinstrecker (5) ein. Schieben Sie die Schaumstoffrollen (28) auf die Rohre für Schaumstoffrollen (23). Stecken Sie die Endkappen (80) auf die Schaumstoffrollen (28).



5. MONTAGE (FORTSETZUNG)

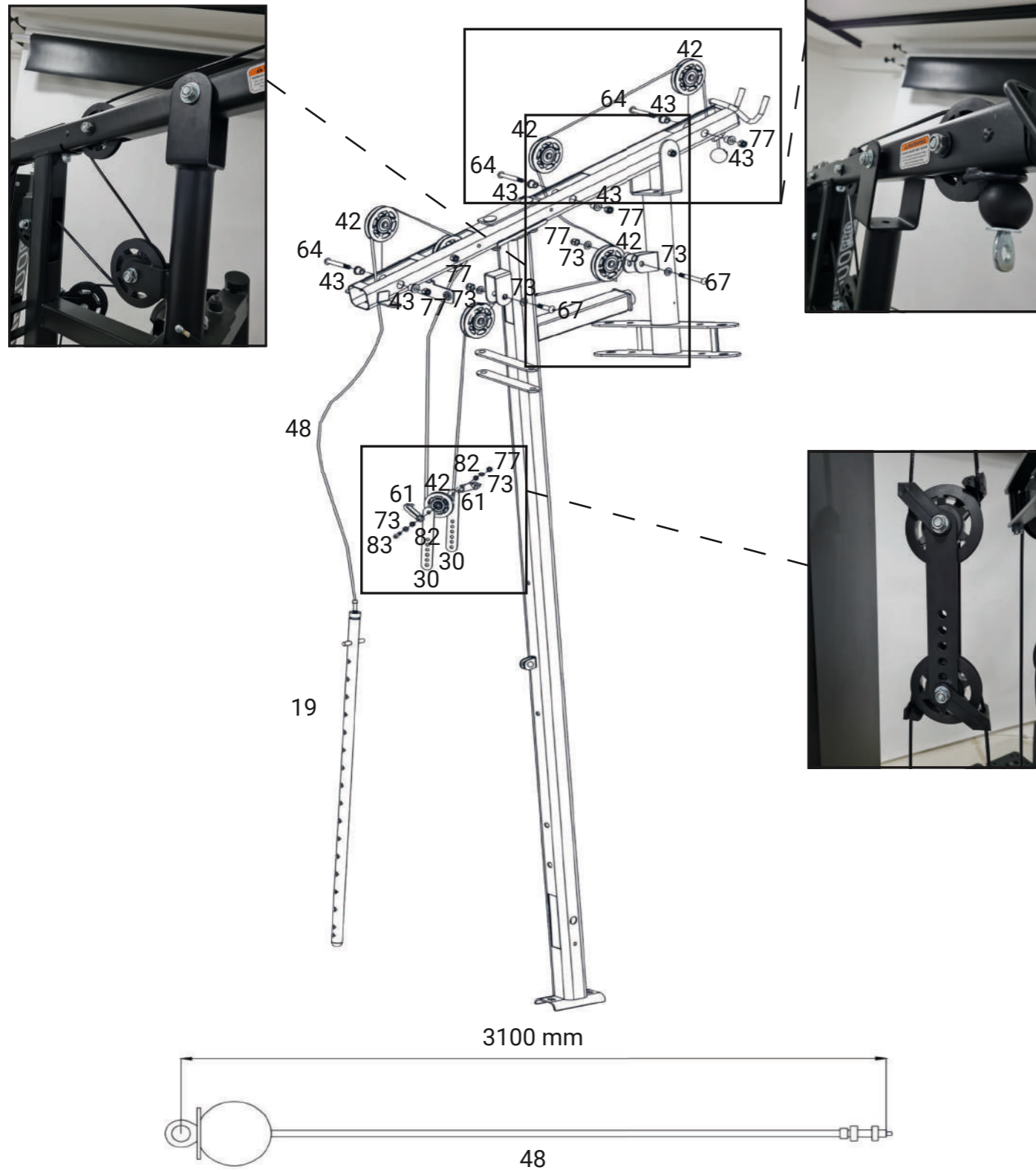
Schritt 13

1. Befestigen Sie die Öse des Butterfly-Zugseils (49) an der Butterfly-Halterung links (10). Bringen Sie die schwenkbare Rollenaufnahme (14) in die dafür vorgesehene Aufnahme (links) am Hauptträger (2) mit der Schraube (64), der Unterlegscheiben (73) und der Sicherungsmutter (77).
2. Befestigen Sie die Umlenkrolle (42) an der schwenkbaren Rollenaufnahme (14) mithilfe der Schraube (67), der Unterlegscheiben (73) und der Sicherungsmutter (77), achten Sie dabei auf die Führung des Butterfly-Zugseils (49), sodass es in die Umlenkrolle (42) eingespannt ist.
3. Führen Sie das Butterfly-Zugseil (49) nach unten und befestigen Sie eine Umlenkrolle (42) an der Rollenaufnahme (15) mithilfe der Schraube (83), der Unterlegscheibe (73), Buchse (82), Seilsicherung (61) und Sicherungsmutter (77).
4. Führen Sie das Butterfly-Zugseil (49) nach oben und befestigen Sie eine weitere Umlenkrolle (42) wie in Punkt 1 und 2.



5. MONTAGE (FORTSETZUNG)

Schritt 14



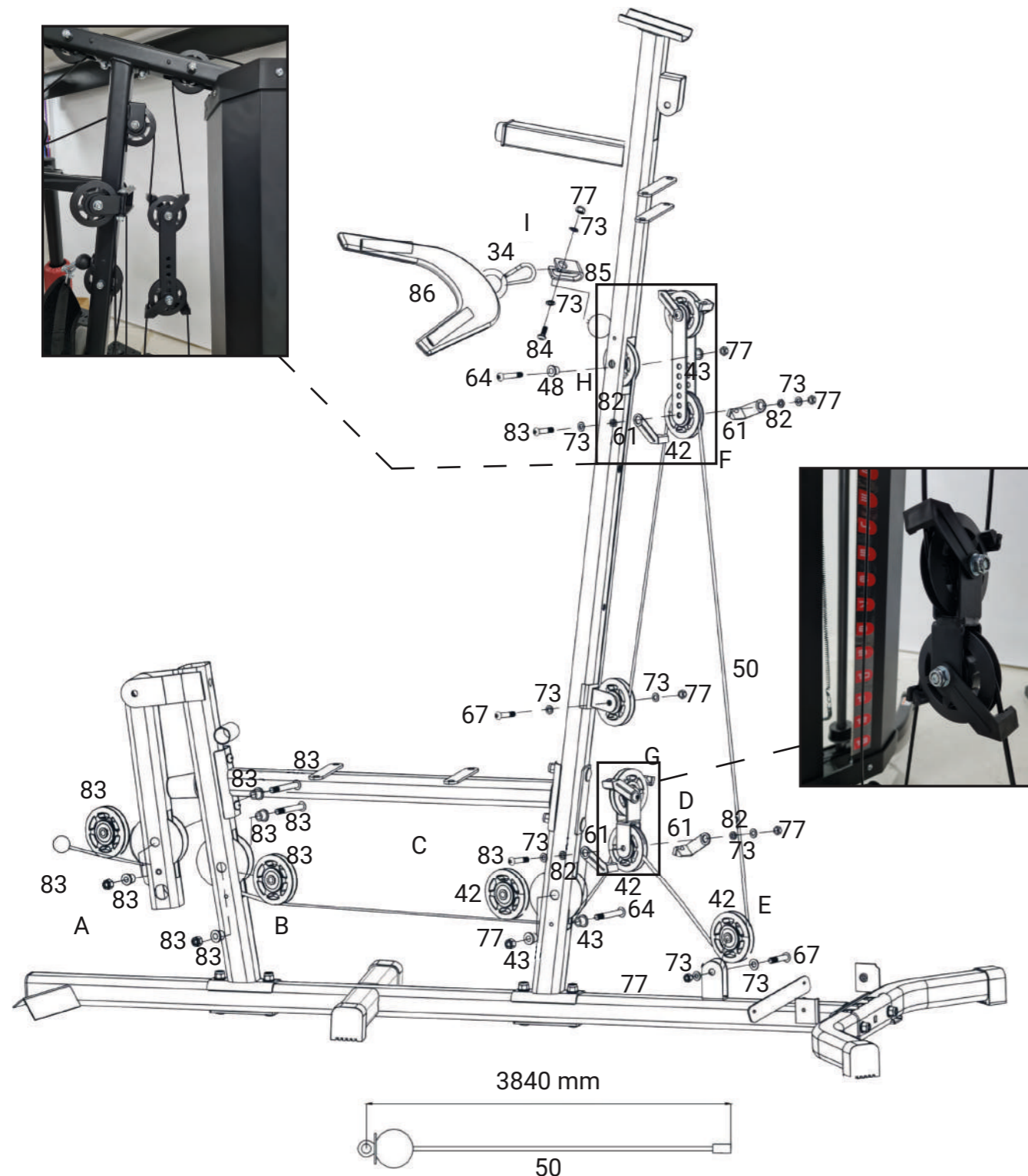
5. MONTAGE (FORTSETZUNG)

Schritt 14

1. Ziehen Sie das Seilende mit Bolzen (Gewindebolzen) des oberen Zugseils (48) durch die Öffnung im oberen Träger (1). Bringen Sie die erste Umlenkrolle (42) vorne am oberen Träger (1) an, achten Sie darauf, dass das obere Zugseil (48) in die Rolle eingeführt ist. Sichern Sie die erste Umlenkrolle mithilfe der Schraube (64), Buchse (43) und der Sicherungsmutter (77).
2. Führen Sie das obere Zugseil (48) entlang des oberen Trägers nach hinten und bringen Sie die zweite Umlenkrolle (42) an. Diese wird auf die gleiche Weise wie im ersten Schritt (erste Umlenkrolle 42) befestigt.
3. Führen Sie das obere Zugseil (48) nach unten durch den oberen Träger (1). Befestigen Sie die dritte Umlenkrolle (42) an der Halterung des Butterflyträgers (8) mithilfe der Schraube (67), der Unterlegscheibe (73) und der Sicherungsmutter (77). Achten Sie weiterhin darauf, dass das obere Zugseil (48) eingelegt bleibt.
4. Führen Sie das obere Zugseil (48) durch die Öffnung des Hauptträgers (2) und befestigen die vierte Umlenkrolle (42) an die entsprechende Halterung des Hauptträgers (2) wie im vorherigen Schritt (dritte Umlenkrolle 42).
5. Führen Sie das obere Zugseil (48) nach unten um die fünfte Umlenkrolle (42), verschrauben Sie diese mit Verbindungselementen (30), Schrauben (83), Unterlegscheiben (73), Buchsen (82), Seilsicherung (61) und Sicherungsmuttern (77).
6. Jetzt muss das obere Zugseil (48) wieder von unten durch den oberen Träger (1) geführt werden. Bringen Sie die sechste und siebte Umlenkrolle mithilfe der Schraube (64), Buchse (43) und der Sicherungsmutter (77) an.

5. MONTAGE (FORTSETZUNG)

Schritt 15



5. MONTAGE (FORTSETZUNG)

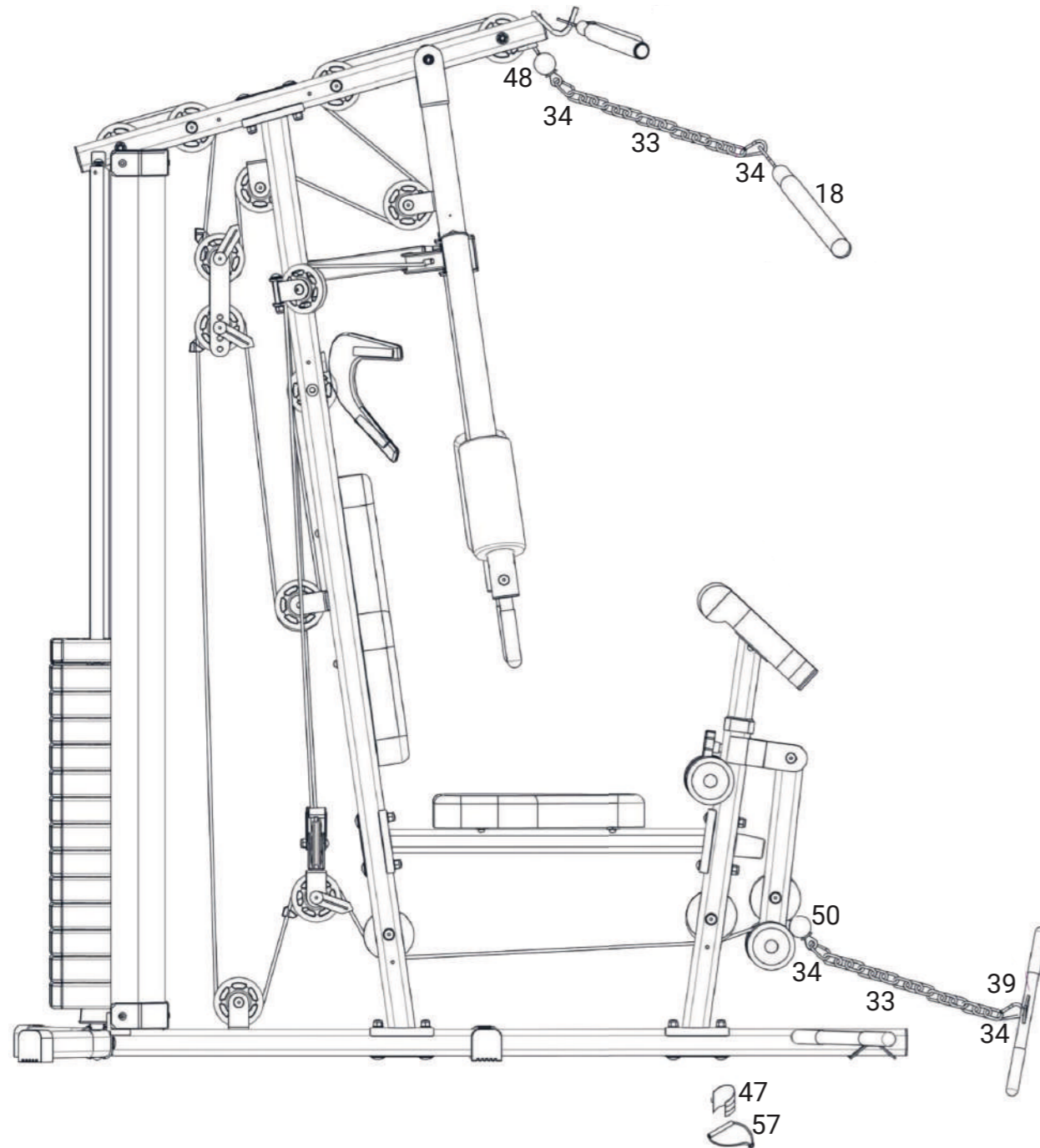
Schritt 15

1. Entfernen Sie die am Zugseil (50) vorinstallierte Schraube, U-Verbindung und Kugel. Ziehen Sie das untere Zugseil (50) durch die Öffnung des Verbindungsstücks für den Beinstrecker (7). Setzen Sie die erste Umlenkrolle (42) in die dafür vorgesehene Halterung A am Verbindungsstück des Beinstreckers (7) ein und befestigen diese mithilfe der Schrauben (64), der Buchsen (43) und der Sicherungsmutter (77).
2. Führen Sie das untere Zugseil (50) nach hinten durch das Hauptrohr für den Beinstrecker (5). Befestigen Sie die zweite Umlenkrolle (42) an der Halterung B wie unter Punkt 1.
3. Führen Sie das untere Zugseil (50) weiter nach hinten durch die Öffnung im Hauptträger (2) und befestigen Sie die dritte Umlenkrolle (42) an der Halterung C wie unter Punkt 1.
4. Führen Sie das untere Zugseil (50) weiter nach hinten und befestigen Sie die vierte Umlenkrolle (42) und die Rollenaufnahme (15) wie in Schritt 13 Punkt 3 an der Halterung D.
5. Ziehen Sie das untere Zugseil (50) nach unten und befestigen Sie die fünfte Umlenkrolle an der Halterung E der Hauptschiene (3) mithilfe der Schraube (67), Unterlegscheibe (73) und Sicherungsmutter (77).
6. Führen Sie nun das untere Zugseil nach oben und befestigen Sie die sechste Umlenkrolle (42) wie in Schritt 14 Punkt 5 an der Halterung F.
7. Führen Sie das untere Zugseil (50) nach unten und befestigen die siebte Umlenkrolle (42) an der Halterung G am Hauptträger (2) wie unter Punkt 5.
8. Führen Sie das untere Zugseil (50) wieder nach oben durch die Öffnung am Hauptträger (2) und befestigen Sie die achte Umlenkrolle wie unter Punkt 3 an der Halterung H. Stecken Sie nun die Kugel und U-Verbindung wieder auf das Zugseil (50) auf, befestigen Sie den Bauchgurt (86) mithilfe des Karabinerhakens an der Schnalle (85) und verschrauben Sie es wieder.

5. MONTAGE (FORTSETZUNG)

Schritt 16

- A Hängen Sie die Latstange (18) zusammen mit der Kette (33) und dem Karabinerhaken (34) am Ende des oberen Zugseils (48) ein.
- B Befestigen Sie den Handgriff (39) zusammen mit der Kette (33) und dem Karabinerhaken (34) am Ende des unteren Zugseils (50).



6. AUFWÄRMÜBUNGEN

Achtung: Konsultieren Sie vor der Verwendung dieses Geräts Ihren Hausarzt, vor allem wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben. Dieses Gerät sollte nur benutzt werden, wenn ein Arzt dies befürwortet.

Bewegung und Sport sind hervorragend, um ein ausgeglichenes Wohlbefinden zu erlangen. Die sportliche Aktivität wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit aus, hilft Ihnen dabei, Ihr Gewicht zu kontrollieren, mindert Alterserscheinungen und minimiert Stress. Indem Sie Ihr Workout regelmäßig in Ihren Alltag integrieren, erreichen Sie Ihre Ziele schneller und langfristiger. Sie werden merken, dass Sie bereits nach einigen wenigen Wochen fitter sind. Sie werden feststellen, dass Sie sich für die gleiche Leistung weniger anstrengen müssen.

Herz und Lunge werden sich an die sportliche Aktivität gewöhnen: Ihre Lungen werden leichter Sauerstoff aufnehmen können und Ihr Herz wird nicht mehr so schnell schlagen müssen, um Ihren Körper mit ausreichend Blut zu versorgen. Das entlastet beide Organe enorm. Wer also fit ist, fühlt sich nicht nur besser, sondern lebt auch gesünder und schont seinen Körper.

Aufwärmphase

Bevor Sie mit Ihrem Workout beginnen, sollten Sie sich immer fünf bis zehn Minuten Zeit nehmen, Ihren Körper für den anstehenden Sport richtig vorzubereiten. Indem Sie sich dehnen, entspannen Sie Ihre Muskulatur, die gestreckt und mit Blut und somit mit Nährstoffen versorgt wird. Dadurch verringern Sie Muskelkater, Muskelverkrampfungen und Zerrungen während des Sports. Bringen Sie zusätzlich Ihren Kreislauf vor dem Workout in Schwung, indem Sie kurze Aufwärmübungen machen, bei denen sich Ihr Puls leicht erhöht. Dadurch steigt Ihre Körpertemperatur und Ihr Körper stellt sich auf die bevorstehende sportliche Aktivität ein.

MERKEN SIE SICH: Wer sich vor dem Sport richtig aufwärmt, schont seinen Körper und erzielt schneller und langfristiger seine gesetzten Ziele. Nehmen Sie sich die Zeit.

6. AUFWÄRMÜBUNGEN (FORTSETZUNG)

1



Vorderen Oberschenkel (Quadrizeps) dehnen

Legen Sie einen Fuß seitlich auf und ziehen Sie den anderen Fuß mit der Hand langsam Richtung Gesäß. Halten Sie den Fuß etwa 30 Sekunden in dieser Position. Zur Unterstützung des Gleichgewichts können Sie den anderen Fuß alternativ vor sich aufstellen – das Knie und die hintere Fußspitze sorgen dabei für einen festen Halt.

2



Herabschauender Hund

Muskelgruppen: Beinbizeps, Wadenmuskeln, Rückenstrecker, Deltamuskeln, Brustmuskel

Beginnen Sie die Übung auf allen Vieren. Positionieren Sie hierfür die Füße hüftbreit nebeneinander. Die Knie befinden sich direkt unter der Hüfte und die Finger zeigen nach vorne. Strecken Sie anschließend Ihre Knie und heben Sie dabei den Po an. Der Körper bildet ein umgedrehtes „V“. Drücken Sie Ihre Brust so weit wie möglich zum Boden und ziehen Sie dabei Ihre Schulterblätter zusammen. Schauen Sie zu den Zehen und halten Sie diese Position 20 – 30 Sekunden.

3



Gesäßmuskeln und Abduktoren dehnen

Stellen Sie sich neben eine Wand oder einen Stuhl und halten Sie sich mit einer Hand dort fest. Winkeln Sie ein Bein an und legen Sie nun den anderen Fuß über das leicht gebeugte Standbein. Mit der anderen freien Hand können Sie sich am freien Knie abstützen, um sich somit zusätzlich zu stabilisieren. Halten Sie diese Position für 20 Sekunden.

6. AUFWÄRMÜBUNGEN (FORTSETZUNG)

4



Wadenmuskeln dehnen

Stellen Sie sich gerade hin und setzen Sie einen Fuß um eine Schrittlänge nach vorne. Ihre Fußspitzen hierbei sind nach vorne gerichtet und Ihre Füße stehen parallel zueinander. Jetzt beugen Sie sich nach vorne bis Sie eine Spannung in der Wade Ihres hinteren Beins verspüren. Ihre Fersen müssen dabei am Boden bleiben. Halten Sie diese Position für 20 Sekunden.

5



Sphinx

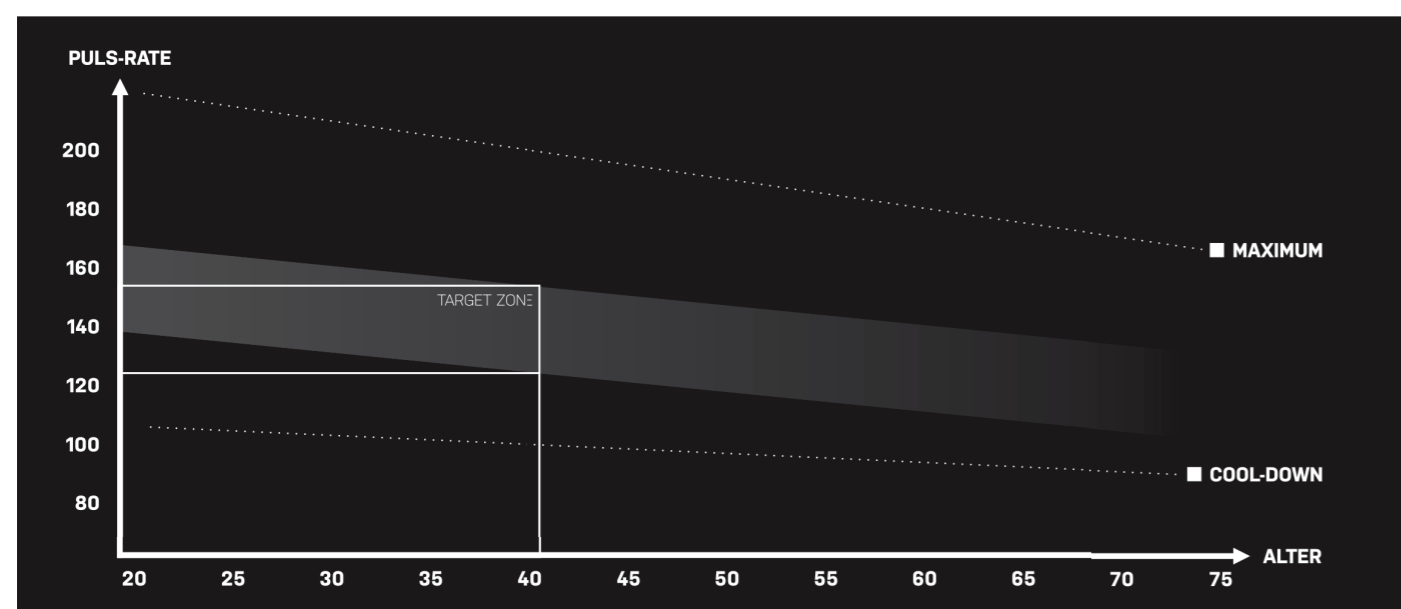
Muskelgruppe: gerader Bauchmuskel

Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Boden oder eine Fitnessmatte. Platzieren Sie Ihre Hände jeweils neben Ihrem Kopf auf dem Boden. Strecken Sie die Beine komplett aus. Heben Sie langsam und kontrolliert Ihren Kopf und Oberkörper an und stützen Sie sich dabei mit den Händen ab. Die Brust zeigt dann nach vorne, während der Körper ab Bauchnabelhöhe abwärts weiterhin stabil aufliegt. Halten Sie den Oberkörper für etwa 20 Sekunden oben und kehren Sie zur Ausgangsposition zurück.

7. TRAININGSANLEITUNG

Nach Ihrer Aufwärmphase können Sie mit dem eigentlichen Sport beginnen. Wählen Sie Ihr Trainingsprogramm so, dass die Leistung und Anstrengung gegenüber den Aufwärmübungen erhöht wird. Das Trainingsprogramm sollte jedoch hinsichtlich der Intensität immer so gewählt werden, dass Sie Ihre Trainingseinheit konstant bis zum Ende durchhalten können. Achten Sie unbedingt darauf, dass Sie sich nicht überanstrengen oder gerade in den ersten Tagen übereifrig eine zu hohe Leistung von sich selbst erwarten oder fordern. Sie werden merken, dass Sie schon nach wenigen Wochen oder sogar Tagen Ihr Workout intensivieren können, da sich Ihr Körper an die regelmäßige Leistungsanforderung gewöhnen wird.

Achten Sie stets darauf, dass Sie während des Sports regelmäßig atmen. Vermeiden Sie es, die Luft anzuhalten oder das Leistungslevel so hoch zu wählen, sodass Sie keuchen oder Ihre Atmung unruhig wird. Atmen Sie regelmäßig, kontrolliert, ruhig und vor allem bewusst. Nach jedem Workout sollten Sie ein paar Minuten tief durchatmen und pausieren bis sich Ihr Puls etwas senkt. Im Anschluss nehmen Sie sich nochmals fünf bis zehn Minuten Zeit, um Ihren Körper erneut zu dehnen, damit die vom Workout angestrenzte Muskulatur gestreckt wird und sich entspannen kann. Sie vermeiden dadurch langfristig lästigen Muskelkater!



Die y-Achse (PULS-RATE) zeigt Pulswerte an; aus der x-Achse (ALTER) entnehmen Sie Ihr Alter. Wenn Sie richtig Sport betreiben, dann sollte Ihr Puls je nach Alter in der grau markierten „TARGET ZONE“ liegen. Der „COOL-DOWN“-Marker zeigt an, wie sich Ihr Puls senken sollte, wenn Sie sich nach dem Workout ein paar Minuten ausruhen und durchatmen, ehe Sie sich anschließend nochmals dehnen.

Warum Sie Sport betreiben möchten, wissen Sie selbst am besten; um körperlich fitter zu werden oder um Kalorien zu verbrennen – die Motivation kann bei jedem Menschen unterschiedlich sein. Dennoch gilt für alle eine Grundregel: Wenn Sie konsequent Sport machen, werden Sie schon bald merken, dass es Ihnen relativ leicht fallen wird, Ihre Leistung – bei gleichbleibender Anstrengung – schon bald zu erhöhen. Sobald Sie diese ersten Veränderungen wahrnehmen, wird sich das positiv auf Ihre Lust am Sport und auf Ihre Motivation auswirken.

Sie werden merken, dass Sport auch Spaß macht – vor allem wenn man am Ball bleibt!

8. WARTUNG UND INSTANDHALTUNG

1. Die Sicherheit kann nur vollständig gewährleistet sein, wenn Sie das Gerät regelmäßig auf Schäden und Verschleiß prüfen, wie z. B. Umlenkrollen oder Züge.
2. Fetten Sie bewegliche Teile regelmäßig, um vorzeitigen Verschleiß zu vermeiden.
3. Prüfen Sie die Schrauben und ziehen diese ggf. nach.
Bei einem Defekt darf das Gerät unter keinen Umständen verwendet werden.
4. Das Gerät kann mit einem feuchten Tuch und einem milden, nicht scheuernden Reinigungsmittel gereinigt werden.
5. Bei einem Mangel, Defekt oder Ähnlichem handeln Sie nicht eigenmächtig, sondern kontaktieren Sie Ihren Händler.

9. ENTSORGUNG

ACHTUNG: Dieses Gerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsmüll entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Nähere Informationen erhalten Sie bei der zuständigen Entsorgungsstelle Ihrer Gemeindeverwaltung. Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutz der Umwelt.



Europäische Entsorgungsrichtlinie 2012/19/EU

Entsorgen Sie Ihr Trainingsgerät **in keinem Fall** über den normalen Hausmüll. Entsorgen Sie das Gerät ausschließlich über einen kommunalen oder zugelassenen Entsorgungsbetrieb. Beachten Sie hierbei die aktuell geltenden Vorschriften. Erkundigen Sie sich im Zweifelsfall bei Ihrer Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung nach einer sach- und umweltgerechten Entsorgungsmöglichkeit.



Batterien / Akkus

Batterien / Akkus können Giftstoffe enthalten, die der Gesundheit und der Umwelt schaden. Dieses Produkt enthält Batterien, die der Europäischen Richtlinie 2006/66/EG unterliegen und **in keinem Fall** mit dem normalen Hausmüll entsorgt werden dürfen. Entsorgen Sie Batterien / Akkus unbedingt entsprechend den geltenden gesetzlichen Bestimmungen. Entfernen Sie vor der Entsorgung dieses Geräts alle Batterien / Akkus und geben Sie diese an einer Annahmestelle für das Recycling von Batterien oder elektrischen und elektronischen Geräten ab.



Recycling

Ihr neues Gerät wurde auf dem Weg zu Ihnen durch die Verpackung geschützt. Verpackungsmaterialien können dem Rohstoffkreislauf wieder zugeführt werden. Bitte helfen Sie mit und entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht. Über aktuelle Entsorgungswege informieren Sie sich bei Ihrem Händler oder über Ihre kommunale Entsorgungseinrichtung.