

Sport-Thieme® Ab-/Adduktoren-Maschine sitzend „SQ“

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Gebrauchsanleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



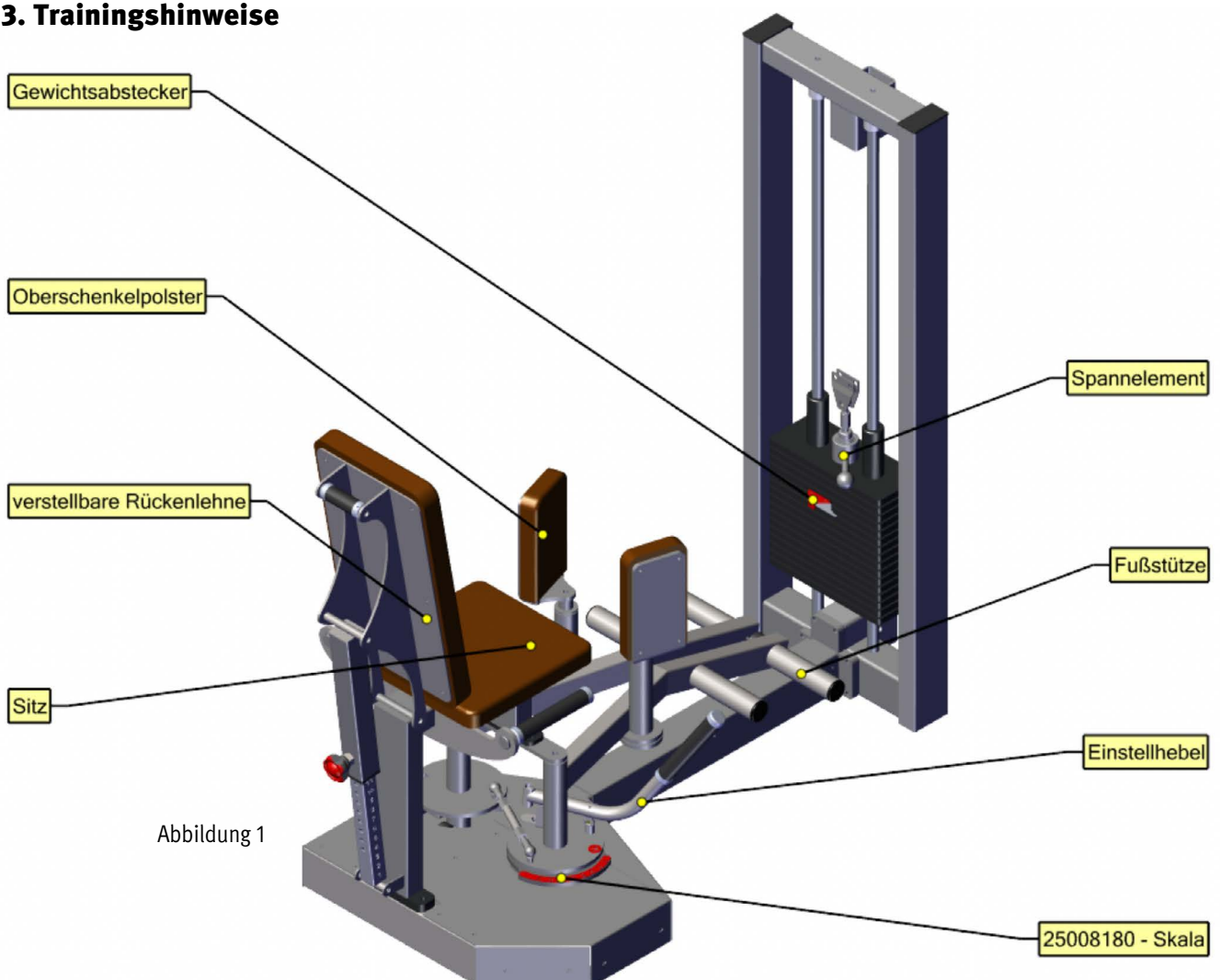
1. Sicherheitshinweise

- Vor Inbetriebnahme überprüfen Sie das Trainingsgerät sorgfältig auf Beschädigungen und Festigkeit aller Verbindungen.
- Stellen Sie sicher, dass das Trainingsgerät stabil und auf einer geraden Oberfläche steht.
- Führen Sie das Training entsprechend ihrer Körperlichen Eigenschaften und ihres Gesundheitszustandes aus. Beginnen Sie mit einer geringen Belastung.
- Es ist streng verboten den Kopf, die Hände, die Füße oder andere Körperteile zwischen die beweglichen Teile zu Halten.
- Beenden Sie bei Schmerzen, Kreislauf- und anderen Beschwerden Sofort das Training und wenden Sie sich an das Aufsichtspersonal.
- Achtung: Das Trainingsgerät nicht überlasten oder beklettern!
- Kinder sollten von diesen Geräten fern gehalten werden und andere Personen sollten während der Übungsausführung einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten.

2. Technische Informationen

Maße:	L1500 B700 H1500
Gewicht des Gerätes:	190 Kg
Maximales Nutzergewicht:	135 Kg
Mindestgröße:	140 cm
Mindestalter:	12 Jahre

3. Trainingshinweise



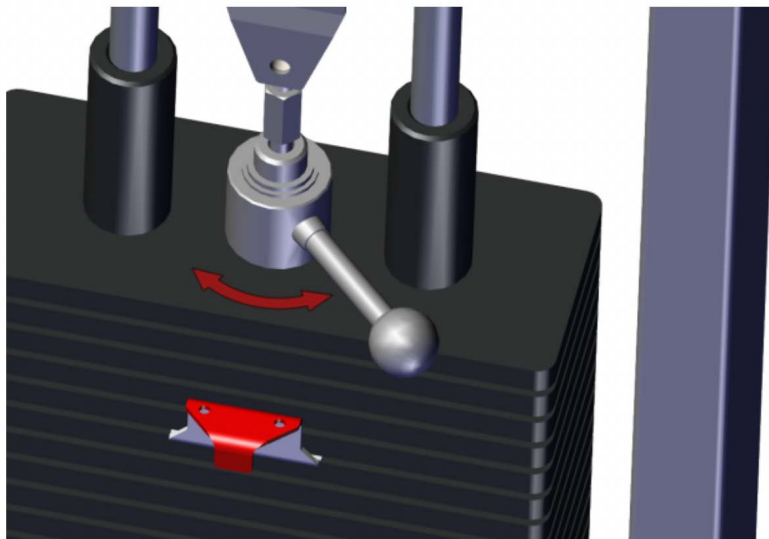


Abbildung 2

1. Das Spannelement (Abbildung 2) nach rechts einstellen damit, die Mechanik zum Verstellen entspannt ist.
2. Das gewünschte Trainingsgewicht dem Gewichtsabstecker (Abbildung 1) einstellen.

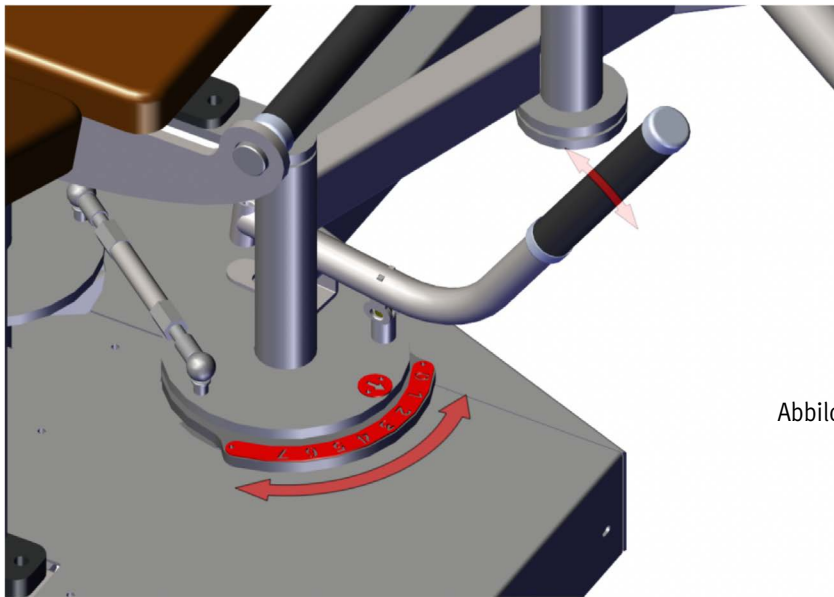


Abbildung 3

3. Die Beinhebel mit dem Einstellhebel (Abbildung 3) in die gewünschte Trainingsposition einstellen.
(Beinhebel in der Grundstellung zusammen = Abduktoren) Training von innen nach außen
(Beinhebel in der Grundstellung auseinander = Adduktoren) Training von außen nach innen
4. Spannhebel (Abbildung 2) nach links einstellen um die Mechanik zu spannen.
5. Verstellbare Rückenlehne (Abbildung 1) wie gewünscht einstellen (Erklärung unter Punkt 4).
6. Bequeme Sitzposition einnehmen, Füße auf die Fußstütze stellen und Beine an die Oberschenkelpolster pressen (Abbildung 1).
7. Die Haltegriffe mit den Händen festhalten.
8. Die Beine kontrolliert und langsam auseinander drücken und wieder zusammen führen. (Abduktorentraining)
8. Die Beine kontrolliert und langsam zusammen drücken und wieder auseinander führen. (Adduktorentraining)

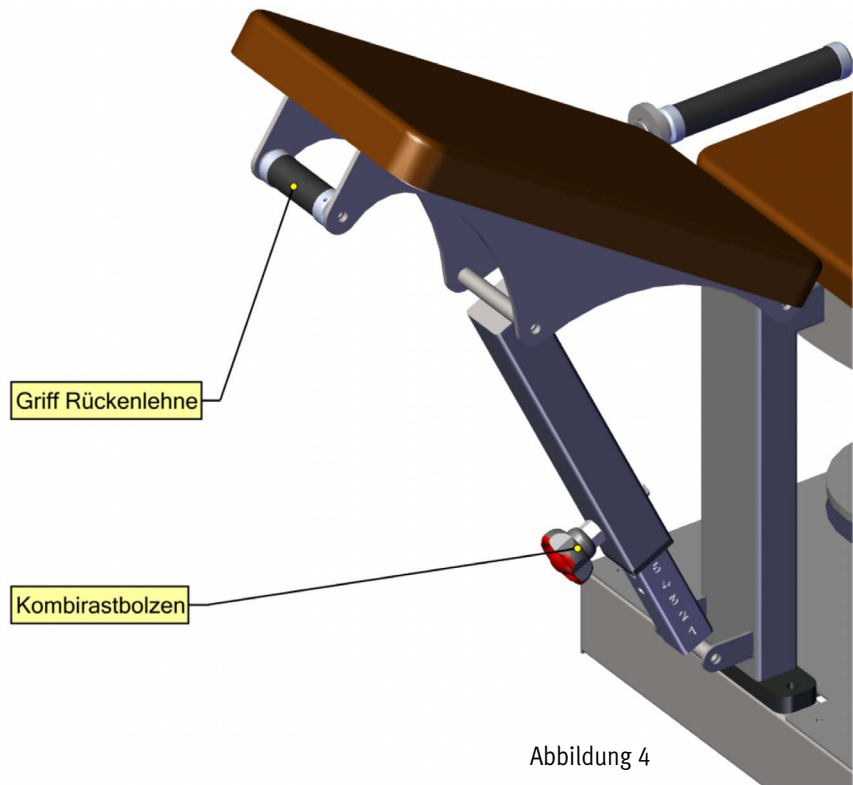


Abbildung 4

4. Rückenlehne einstellen

1. Kombirastbolzen (Abbildung 5) eine halbe Umdrehung nach links drehen.
2. Griff Rückenlehne (Abbildung 4) anfassen. Kombirastbolzen ziehen.
3. Rückenlehne auf die gewünschte Winkellage einstellen.
4. Kombirastbolzen loslassen und hörbar einrasten lassen.
5. Kombirastbolzen eine halbe Umdrehung nach rechts drehen.

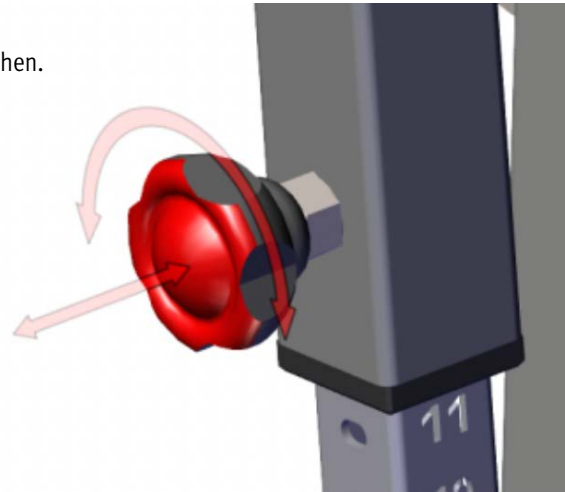


Abbildung 5

4. Wartungshinweise und Pflege

- Führen sie in regelmäßigen Abständen eine Sichtprüfung durch.
- Den Hydrodämpfer auf Ölleckage prüfen.
- Polster und Rahmen können feucht (nicht Nass) abgewischt werden. Verwenden Sie nur sanfte Reinigungsmittel.

Bei technischen Problemen wenden Sie sich an ihren Händler oder an den Hersteller