Art.-Nr. 312 9904

Bedienungsanleitung

Sport-Thieme® Hydraulische Adduktions-/Abduktions-Maschine

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.

0919213 · © 2019 Sport-Thieme GmbH

SPORT-THIEME®
Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie
Wir sind Ihr Team!

Sport-Thieme GmbH · 38367 Grasleben · www.sport-thieme.de
Tel. 0 53 57-18181 · Fax 0 53 57-18190 · info@sport-thieme.de

Bedienungsanleitung zu Art.-Nr. 312 9904

SPORT-THIEME®
Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie
Wir sind Ihr Team!

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:	L1340 B750 H1060
Gewicht des Gerätes:	95 Kg
Maximales Nutzergewicht:	135 Kg
Mindestgröße:	140 cm
Mindestalter:	12 Jahre

3. Trainingshinweise

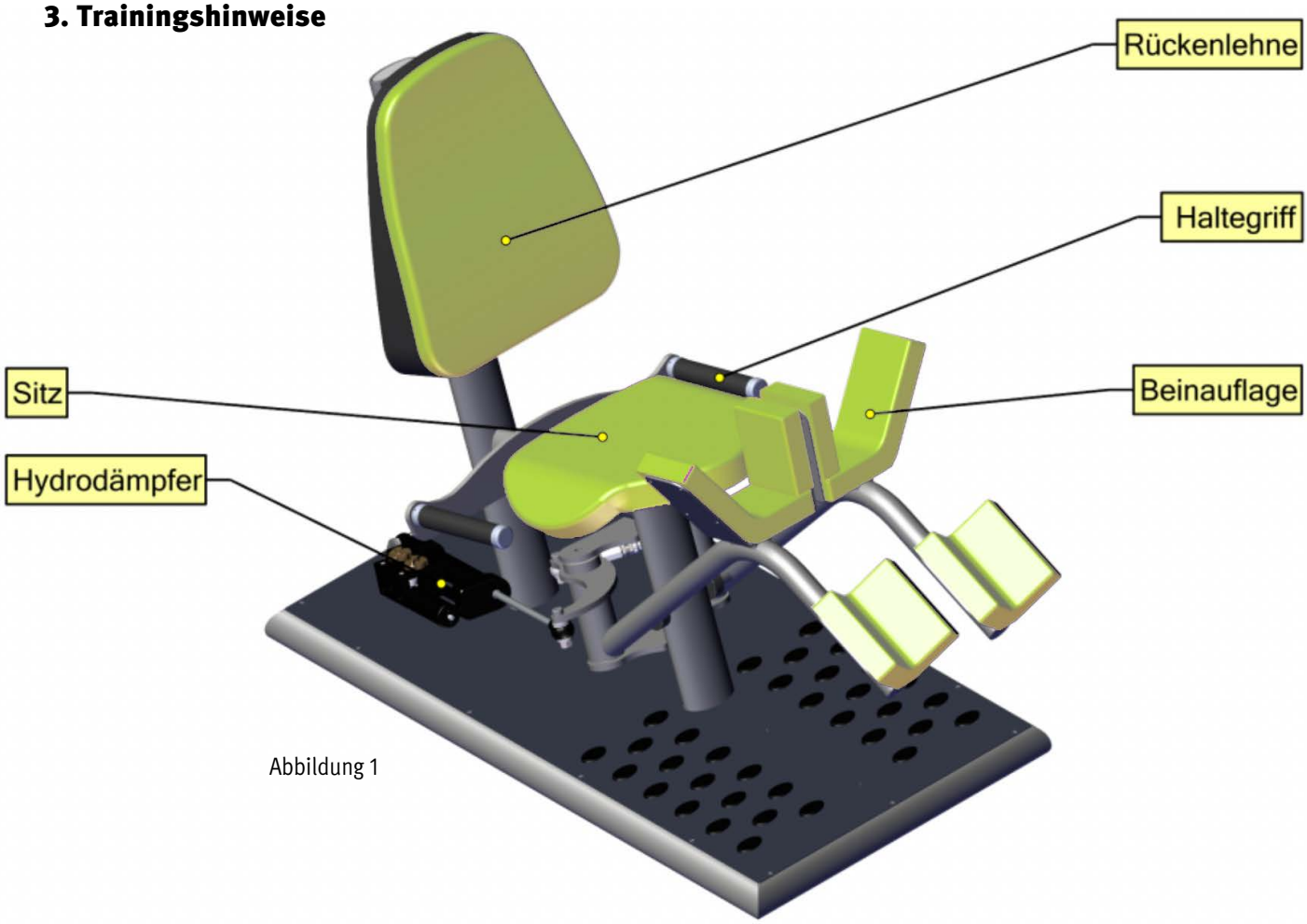
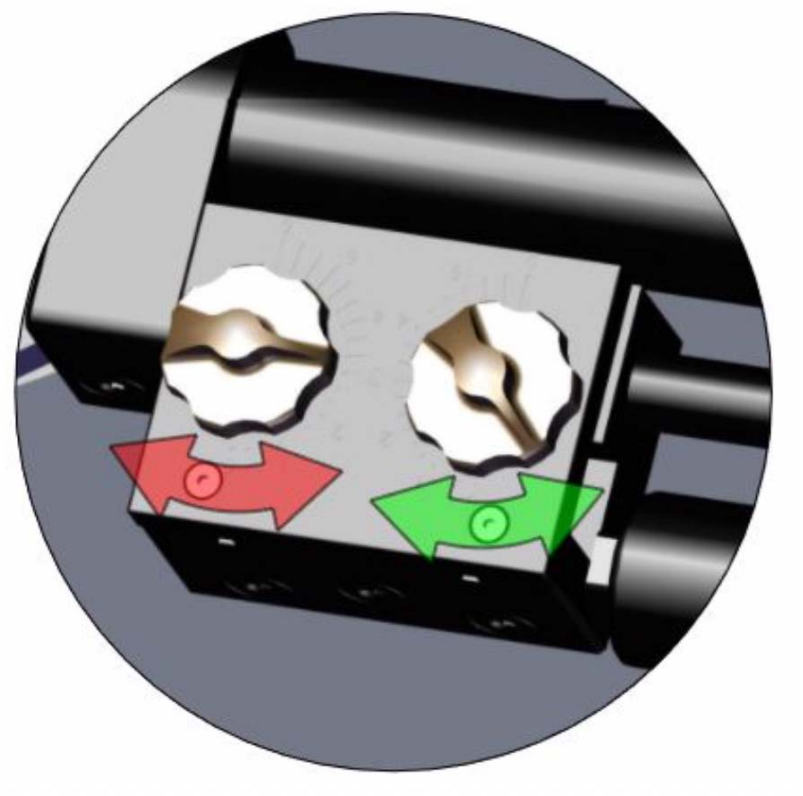


Abbildung 1



- Gewünschten Trainingswiderstand einstellen. (Abbildung 2)
  Das Einstellrad (roter Pfeil) zur Widerstandseinstellung von innen nach außen (Abduktor).
  Das Einstellrad (grüner Pfeil) zur Widerstandseinstellung von außen nach innen (Adduktor).
- Bequeme Sitzposition einnehmen und Beine auf Beinauflage legen.
- Die Haltegriffe mit den Händen festhalten.
- Die Beine kontrolliert und langsam auseinander drücken und wieder zusammen führen.
- Diesen Vorgang so oft wie gewünscht wiederholen.

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