

# Sport-Thieme Beinpresse „600“

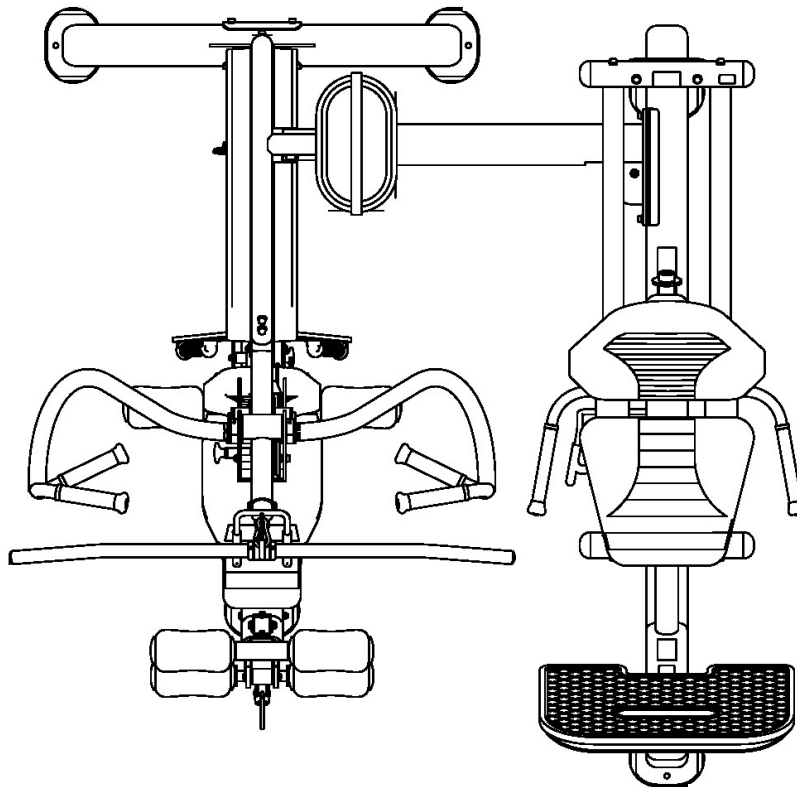
**Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!**

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



Bitte nehmen Sie sich die Zeit, diese Anleitung sorgfältig durchzulesen. Die Anweisungen in dieser Anleitung sind nicht dazu gedacht, alle Details oder Variationen abzudecken, die mit dem Gerät möglich sind, oder alle Eventualitäten, die in Verbindung mit dem Zusammenbau, der Installation, der Verwendung, der Wartung des Geräts oder der Fehlersuche daran auftreten können. Auch wenn wir diese Anleitung mit größter Sorgfalt verfasst haben, können weder der Hersteller noch der Autor die Verantwortung für eventuelle Fehler oder Auslassungen in den Informationen übernehmen. Falls Sie zusätzliche Informationen benötigen oder sollten Situationen auftreten, die in dieser Bedienungsanleitung nicht behandelt werden, wenden Sie sich bitte an unseren Service.

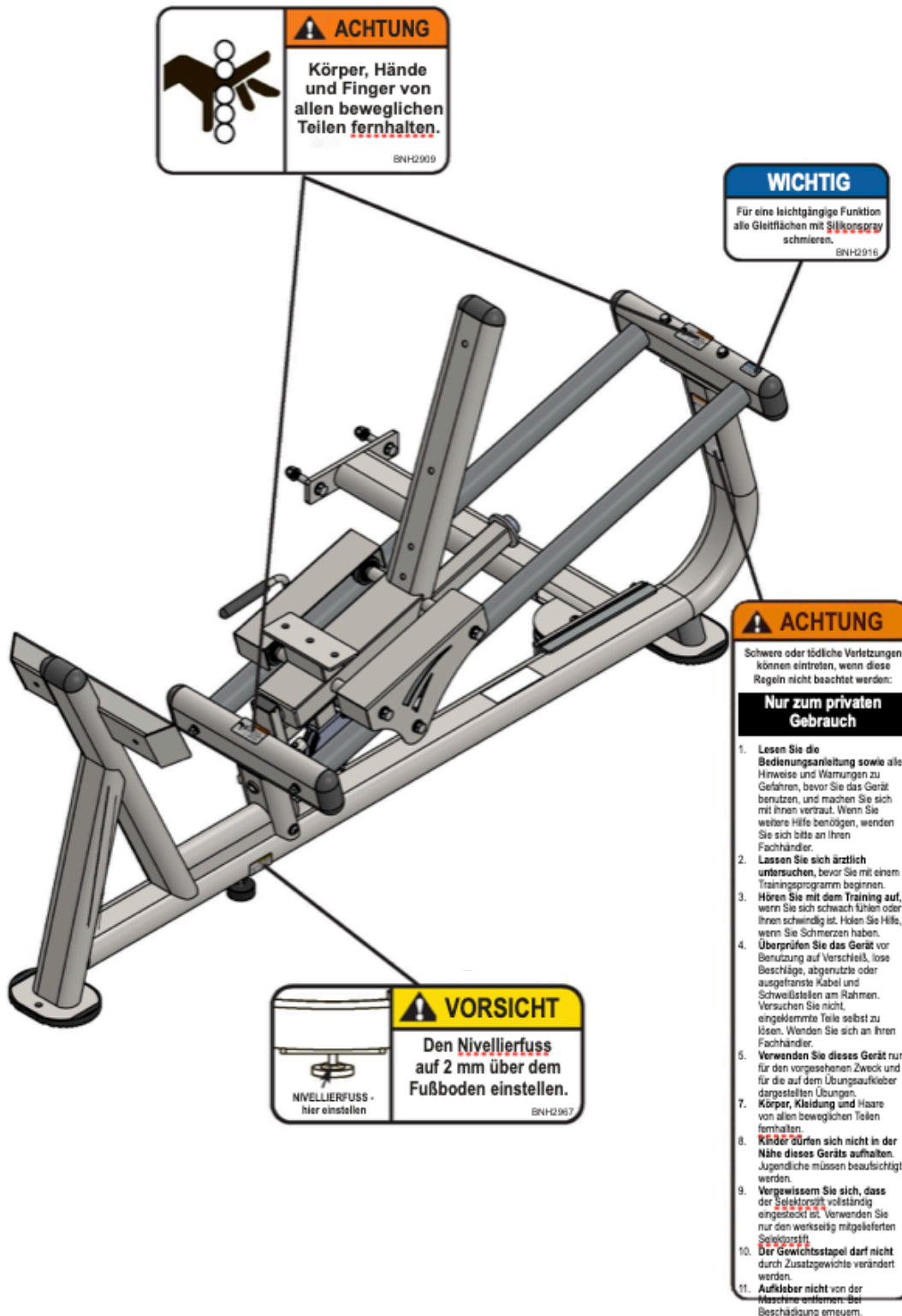
## Draufsicht und technische Daten



LxBxH: 188,5x193x213,4 cm  
Produktgewicht: 89 kg  
Max. Belastbarkeit: 90 kg

**Information zu Hinweisschildern**

Lesen Sie sorgfältig alle am Gerät angebrachten Gefahren-, Warn- und Vorsichtshinweise.



INSPEKTIONEN			
Nur zum privaten Gebrauch	TÄGLICH	WÖCHENTLICH	MONATLICH
<b>Empfohlene Inspektion</b>			
<b>PRÜFEN:</b> Alle Zugstifte, Schraubenschlüssel, Dergelinge, Nocken, Gelenke und Schweißverbindungen.	X		
<b>REINIGEN:</b> Filter im Zuge auf saubere, keine Glasurige ansetzen.	X		
<b>PRÜFEN:</b> Kabel und Spannung bei Start einstellen.	X		
<b>PRÜFEN:</b> Alle Achsen		X	
<b>PRÜFEN:</b> Alle Schrauben und Muttern bei Bedarf nachziehen		X	
<b>PRÜFEN:</b> Zurückstellen, Handgriffe, Kurvengriffe		X	
<b>PRÜFEN:</b> Alle sachtemperierten Bauteile		X	
<b>REINIGEN &amp; SCHMIEREN:</b> Einsparungen mit Super-Lubri Schmieröl-Gelb säugen und im Super-Lubri-PTFE-Film abschleimen.			X
<b>SCHMIEREN:</b> Stützen, Zugstaben, Gleitrollen, Buchsen und Umlenker.			X
<b>REINIGEN &amp; WACHSEN:</b> Alle pulverbeschichteten Bauteile			X

**WICHTIG**  
Für eine leichtgängige Funktion schmieren

**GEFAHR**  
Verwenden Sie dieses Gerät **NUR** für den vorgesehenen Zweck.  
Wenn Sie mit dem Gerät oder dem Verfahren nicht vertraut sind, schlagen Sie in Ihrem Benutzerhandbuch nach oder rufen Sie Ihren Fachhändler an.  
Nichtbeachtung kann zu schweren oder tödlichen Verletzungen führen.

**WICHTIG**  
HIER  
Kabelspannung einstellen  
BNH2924

**VORSICHT**  
**PRÜFEN**  
Zugstift ist vor Verwendung vollständig in der Bohrung eingerastet.  
BNH2912

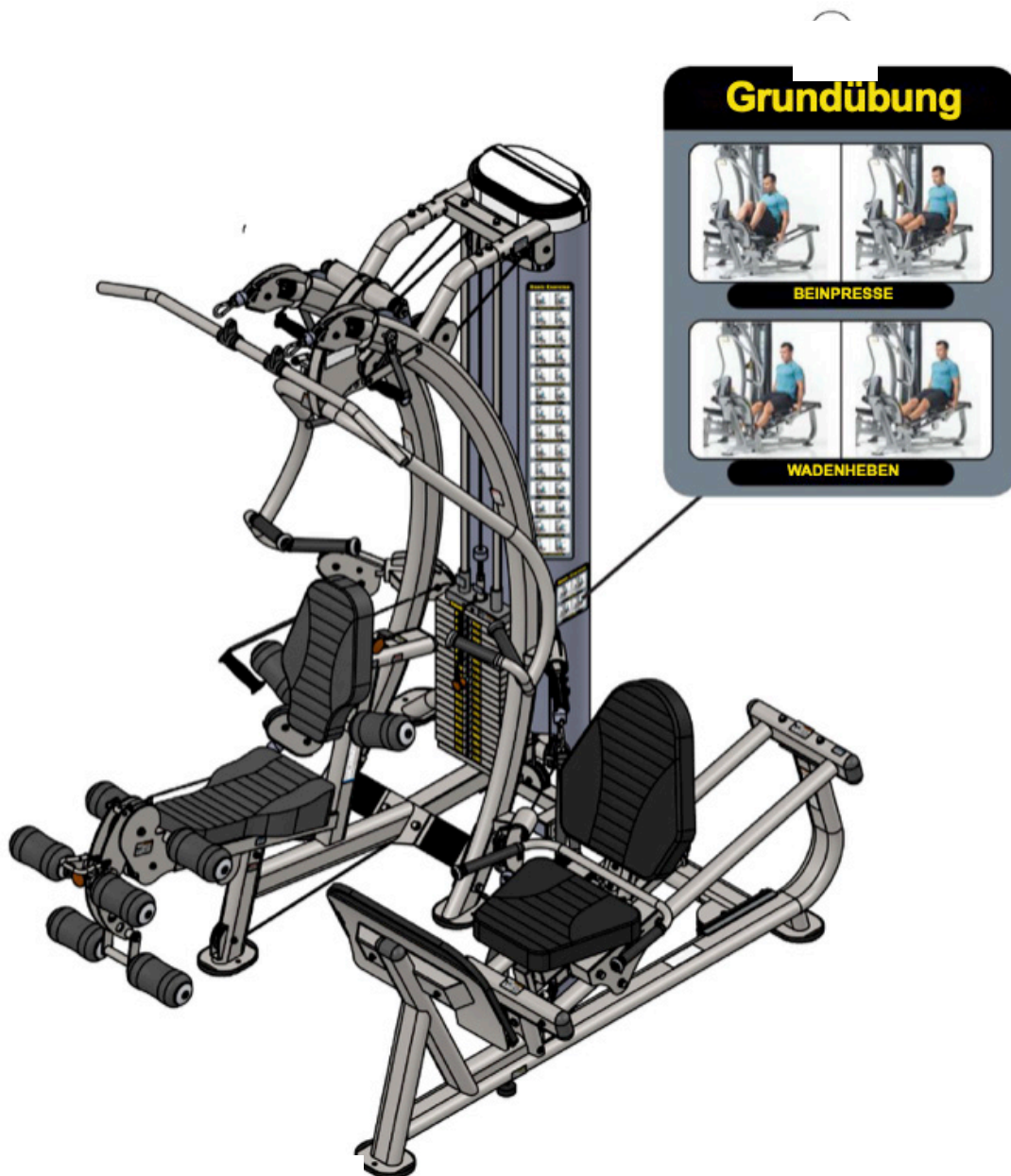
**GEFAHR**  
Diese Haltemutter vor Gebrauch **ANZIEHEN**.  
BNHS146

- GEFAHR**
- ACHTUNG**
- VORSICHT**

**Gefahr:** weist auf eine unmittelbare Gefahrensituation hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, zum Tod oder zu schweren Verletzungen führt.

**Achtung:** weist auf eine potenziell gefährliche Situation hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, zum Tod oder zu schweren Verletzungen führen wird.

**Vorsicht:** weist auf eine gefährliche Situation hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, zu leichten oder mittelschweren Verletzungen führen kann.



## Wichtige Sicherheitshinweise

Wenn Sie bislang kein regelmäßiges Trainingsprogramm absolviert haben, rauchen oder Anzeichen von Bluthochdruck haben, müssen Sie sich ärztlich untersuchen lassen oder sich an Ihren Hausarzt wenden, bevor Sie die in dieser Anleitung beschriebene Übungen durchführen.

**Warnung: Die Nichtbeachtung dieser Vorsichtsmaßnahmen kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen.**

1. Lesen Sie die Anleitung sowie alle Hinweise und Warnungen zu Gefahren, bevor Sie das Gerät benutzen, und machen Sie sich mit ihnen vertraut.
2. Überprüfen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf Verschleiß, lose Teile, abgenutzte oder ausgefranste Kabel und Rahmenschweißnähte. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es funktionsunfähig oder beschädigt zu sein scheint.
3. Hören Sie mit dem Training auf, wenn Sie sich schwach fühlen oder Ihnen schwindlig ist. Wenden Sie sich sofort an Ihren Arzt, wenn Sie Schmerzen haben.
4. Benutzen Sie dieses Gerät nur für angegebenen Zwecke und Übungen.
5. Halten Sie Körper, Kleidung und Haare von allen beweglichen Teilen fern. Versuchen Sie nicht, eingeklemmte Teile selbst zu lösen.
6. Lehnen Sie sich nicht gegen den Rahmen, den Gewichtsstapel oder ein anderes Bauteil und ziehen Sie nicht daran, unabhängig davon, ob das Gerät in Gebrauch ist oder ruht.
7. Verwenden Sie kein Zubehör und keine Anbauteile, deren Nutzung nicht empfohlen wird.
8. Kinder dürfen sich nicht in der Nähe des Geräts aufhalten. Jugendliche müssen beaufsichtigt werden.
9. Vergewissern Sie sich, dass der Selektorstift ganz eingesteckt ist, und stecken Sie die Gewichte niemals in einer erhöhten Position fest. Verwenden Sie nur den vom Hersteller gelieferten Selektorstift.
10. Entfernen Sie keine Aufkleber, die an der Maschine angebracht sind. Bei Beschädigung erneuern.
11. Ändern Sie nicht den Original-Gewichtsstapel von 95 kg mit Zusatzgewichten, Gewichtsscheiben oder Hanteln, außer mit einer werkseitig installierten Standardoption.
12. Führen Sie regelmäßige Wartung durch (siehe Aufkleber Inspektion). Achten Sie besonders auf die verschleißanfälligen Bereiche, wie z. B. Kabel, Umlenkrollen und Gummigriffe.
13. Tauschen Sie bei den ersten Anzeichen von Verschleiß oder Beschädigung sofort alle Teile aus. Verwenden Sie nur Originalersatzteile. Bei Nichtbeachtung erlischt die Garantie und es kann zu schweren oder tödlichen Verletzungen kommen.

## Training Safety

1. Wärmen Sie sich immer vor dem Krafttraining auf und kühlen Sie sich nach dem Training ab. Wärmen Sie sich 10–15 Minuten lang mit Dehnungs- und Herz-Kreislauf-Übungen auf. Zur Abkühlung sollten aus 5–15 Minuten leichte Dehnungsübungen gehören.
2. Halten Sie niemals die Luft an – das schränkt die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn ein und kann zu Schwindelgefühlen führen. Das am häufigsten verwendete Atemmuster ist Einatmen beim geringsten Widerstand und Ausatmen beim höchsten Widerstand.
3. Wählen Sie immer einen leichten Widerstand, wenn Sie das Gerät zum ersten Mal verwenden.
4. Trainieren Sie mit einer kontrollierten Geschwindigkeit.



## Prüfung des Kabels

**Warnung:** Die folgenden Punkte können ein Hinweis auf ein verschlissenes Kabel sein. Sofort ersetzen.

Wichtiger Hinweis: Ein beschädigtes oder abgenutztes Kabel kann die Riemenscheibe(n) beschädigen. Zu diesem Zeitpunkt müssen Sie die Riemenscheiben auf Abnutzung und Verschleiß prüfen. Bei Bedarf ersetzen.



Gestreckter, gedehnter Kabelmantel



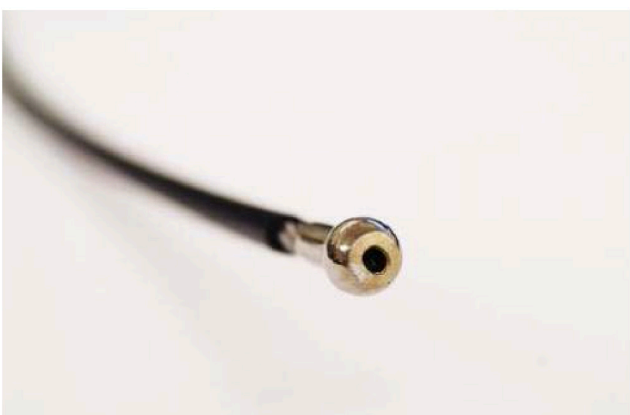
Spalt im Kabelmantel



Riss im Kabelmantel



Bruch am Kabel



Kabelende rutscht heraus

## Teileliste

Nummer	Bezeichnung	Stück
1	Hauptrahmen	1
2	Schlitten	1
3	Sitz-Griffrahmen	1
4	Lösegriff	1
5	Abdeckplatte links	1
6	Abdeckplatte rechts	1
7	Verbindungsrohr hinten	1
8	Schiebebügel	1
9	Kreuzstrebe	1
10	Beinpresse Kabel 1, L: 5410 mm	1
11	Beinpresse Kabel 2, L: 5940 mm	1
12	Einzelner Verbindungsstrang	1
13	Führungsrohr	2
14	Gummifußmatte	2
15	Gabelkopfhalterung	1
16	Kabeleinstellung	1
17	Griff für Lösehebel, 20x12x105 mm	1
18	Schienenradwelle	1
19	Schienenrad mit zwei Buchsen	4
20	Schienenrad mit einer Buchse	2
21	Begrenzungsplatte für Schiebepügel, 70x11x6 mm	1
22	Riemenscheibe, $\varnothing$ 90x26 mm	2
23	Riemenscheibe, $\varnothing$ 152x25,5 mm	1
24	Riemenscheibe, $\varnothing$ 114x26 mm	1
25	Nylonkissen	1
26	PU-Kissen	2
27	Fußplattenabdeckung aus Gummi	1
28	Fußplatte	1
29	Rechteckiger Stopfen, 50x25 mm	2
30	Stopfen, oval, PT, 100x50x2,5 mm	6
31	Vierkant-Stopfen 50*50	1
32	Nivellierfuß	1
33	Zugbolzenmutter, 10x19 mm	1

## Teileliste

Nummer	Bezeichnung	Stück
34	Zugstift-Welle	1
35	Aluminium-Endkappe, $\phi$ 25 mm	2
36	Innere Schiebehülse	2
37	Messinglager	2
38	Druckfeder, $\phi$ 1,2x11,7x30 mm	1
39	Griffhülse, $\phi$ 24x3x184 mm	2
40	Sitzpolster	1
41	Rückenpolster	1
42	Ovale Unterlegscheibe, $\phi$ 10x21x1,5 mm	6
43	Federring, 9,5 mm	10
44	Federring, 12,7 mm	7
45	Federring, 6,4 mm	1
46	Große Unterlegscheibe, $\phi$ 38x11x5 mm	2
47	Unterlegscheibe, groß, $\phi$ 18x6x1,8 mm	1
48	Unterlegscheibe, 9,5 mm	22
49	Unterlegscheibe, 12,7 mm	10
50	Sechskantmutter M10	1
51	Sicherungsmutter mit Nyloneinsatz, dünnes Muster, 9,5 mm	12
52	Sicherungsmutter mit Nyloneinsatz, dickes Muster, 12,7 mm	12
53	Sechskantmutter, 12,7 mm	1
54	Sechskantschraube mit Kopf, 9,5x25,4 mm	4
55	Sechskantschraube mit Kopf, 9,5x31,8 mm	4
56	Sechskantkopfschraube, 9,5x120 mm	2
57	Sechskantkopfschraube, 9,5x69 mm	2
58	Sechskantkopfschraube, 12,7x83 mm	2
59	Sechskantkopfschraube, 12,7x83 mm	4
60	Sechskantkopfschraube, 12,7x38 mm	2
61	Flachkopfschraube mit Innensechskant, 9,5x69 mm	2
62	Innensechskantschraube, M10x1,27x3,175 mm	1
63	Zylinderkopfschraube mit Innensechskant, 9,5x69 mm	4
64	Zylinderkopfschraube mit Innensechskant, 9,5x44 mm	2
65	Zylinderkopfschraube mit Innensechskant, 9,5x114 mm	1
66	Zylinderkopfschraube mit Innensechskant, 9,5x51 mm	1
67	Zylinderkopfschraube mit Innensechskant, 9,5x25,4 mm	2

## Teileliste

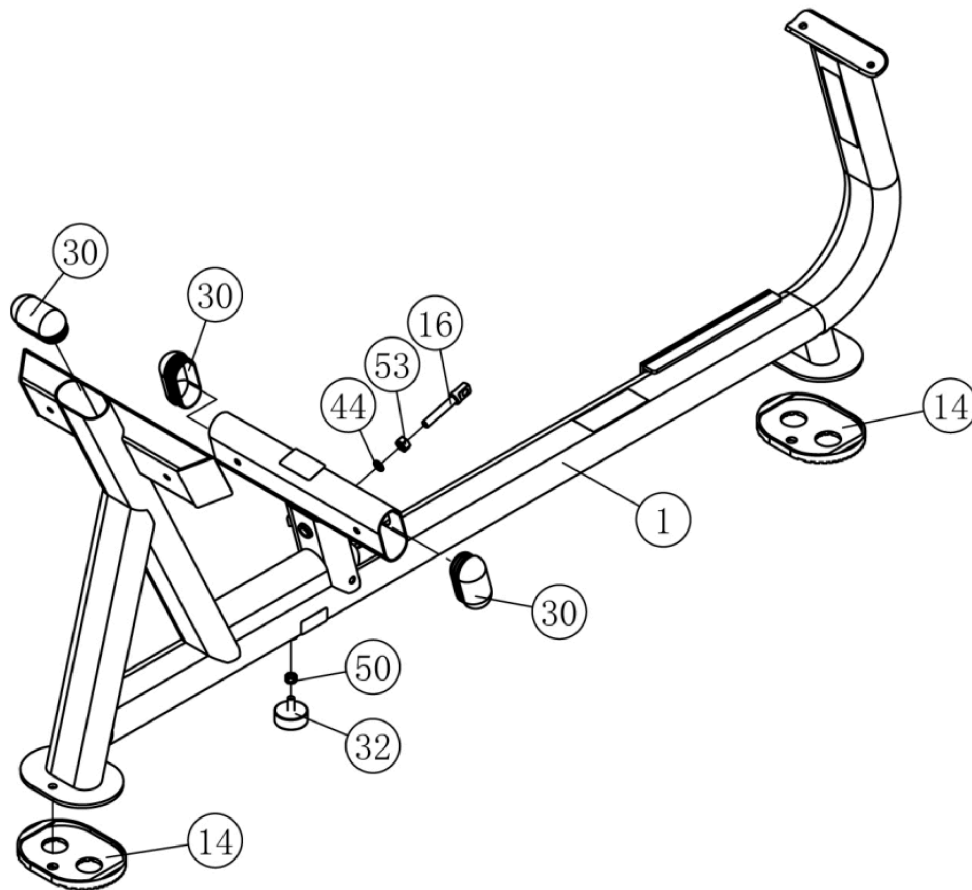
Nummer	Bezeichnung	Stück
68	Zylinderkopfschraube mit Innensechskant, 9,5x31,8 mm	3
69	Zylinderkopfschraube mit Innensechskant, 6,4x19 mm	1
70	Aufkleber – Wichtig: Kabelspannung hier einstellen	1
71	Aufkleber – Achtung: Körper, Hände und Finger fern halten...	2
72	Aufkleber – Gefahr: Dieses Gerät nur für den vorgesehenen Zweck verwenden	1
73	Aufkleber – Wichtig: Für eine leichtgängige Funktion schmieren...	2
74	Aufkleber – Achtung: Prüfen, ob Zugstift vollständig in der Bohrung eingerastet ist.	1
75	Aufkleber – Gefahr: Diese Sicherungsmutter anziehen	1
76	Aufkleber – Inspektion: Empfohlene Inspektion	1
77	Aufkleber – Übungsübersicht	1
78	Aufkleber – Achtung: Schwere oder tödliche Verletzungen können auftreten, wenn...	1
79	Aufkleber – Vorsicht: Den Nivellierfuss auf 2 mm über dem Fußboden einstellen	1

## Vormontierte Komponenten

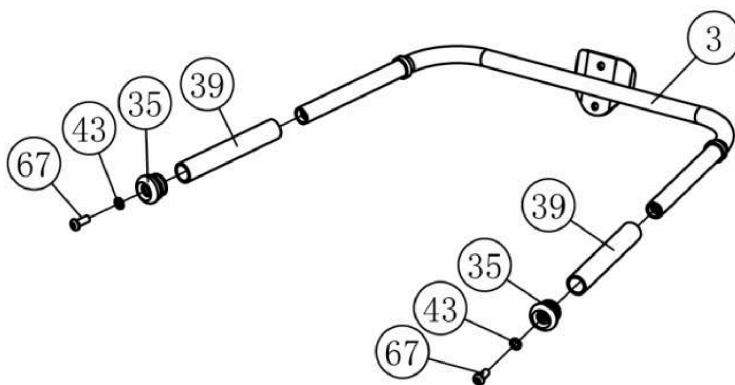
Nummer	Bezeichnung	Stück
*1	Baugruppe Hauptrahmen	1
*2	Baugruppe Schlitten	1
*3	Baugruppe Sitz-Griff-Rahmen	1
*7	Baugruppe hinteres Verbindungsrohr	1

Vormontierte Komponenten

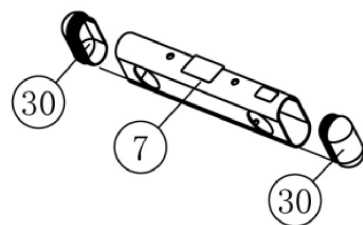
\*1



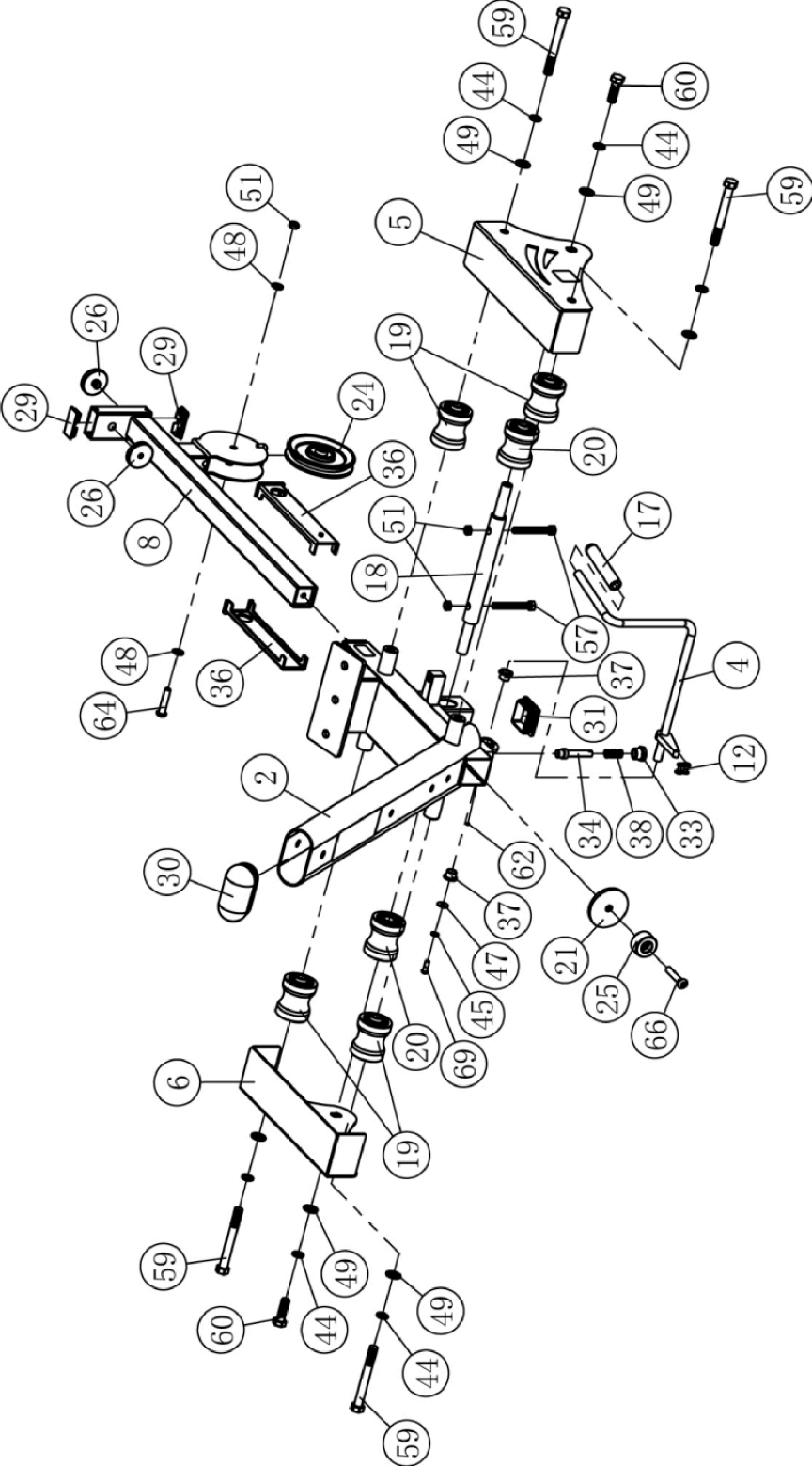
\*3



\*7



Vormontierte Komponenten



\*2

## Vor der Montage

Für den Zusammenbau benötigen Sie unter anderem die folgenden Werkzeuge:

- Kombischlüssel: 12, 14 und 19 mm
- Verstellbarer Schraubenschlüssel
- Ratschenschlüssel mit Einsätzen: 12, 14 und 19 mm
- Sicherungsringzange
- Gummihammer, Maßband und Universalmesser
- Sprühschmiermittel und Schmierfett
- Haushalts-Glasreiniger

### Voraussetzungen für die Montage

Beachten Sie bei der Montage des Geräts die folgenden Installationsanforderungen. Verwenden Sie die Draufsicht auf der Inhaltsseite, um die Positionierung vor dem Zusammenbau festzulegen.

Stellen Sie das Gerät auf einem sauberen, festen und ebenen Untergrund auf. Ein flacher, ebener Untergrund unter dem Gerät hilft, es waagrecht zu halten.

Lassen Sie ausreichend Platz um das Gerät herum, um eine sichere und uneingeschränkte Nutzung zu gewährleisten und den Zugang zu erleichtern.

Setzen Sie alle Schrauben in der gleichen Richtung ein. Aus ästhetischen Gründen sollten alle Schrauben in der gleichen Richtung eingesetzt werden, sofern (im Text oder in der Abbildung) nicht anders angegeben.

Lassen Sie Raum für Anpassungen. Ziehen Sie die Befestigungselemente erst dann fest an, wenn Sie in den Montageschritten dazu aufgefordert werden (um Schwierigkeiten bei der Ausrichtung der Teile während der Montage zu vermeiden). Wenn nichts angegeben ist, ziehen Sie Befestigungselemente (wie Bolzen, Muttern und Schrauben) so fest, dass das Gerät stabil ist, lassen Sie jedoch Spielraum für Anpassungen.

### Tipps zur Montage

Lesen Sie alle Informationen auf jeder Seite, bevor Sie mit den einzelnen Schritten beginnen.

Auch wenn Sie die Geräte allein anhand der Abbildungen zusammenbauen können, finden Sie im Text wichtige Sicherheitshinweise und andere Tipps.

Manche Teile können zusätzliche Löcher haben, die Sie nicht verwenden werden. Verwenden Sie nur die in der Anleitung und der Abbildung angegebenen Löcher.

Hinweis: Bei so vielen zusammengebauten Teilen ist die richtige Ausrichtung und Einstellung sehr wichtig. Achten Sie beim Anziehen der Schrauben und Muttern darauf, dass Sie noch Spielraum für letzte Anpassungen haben.

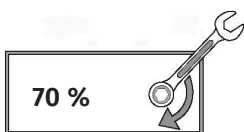
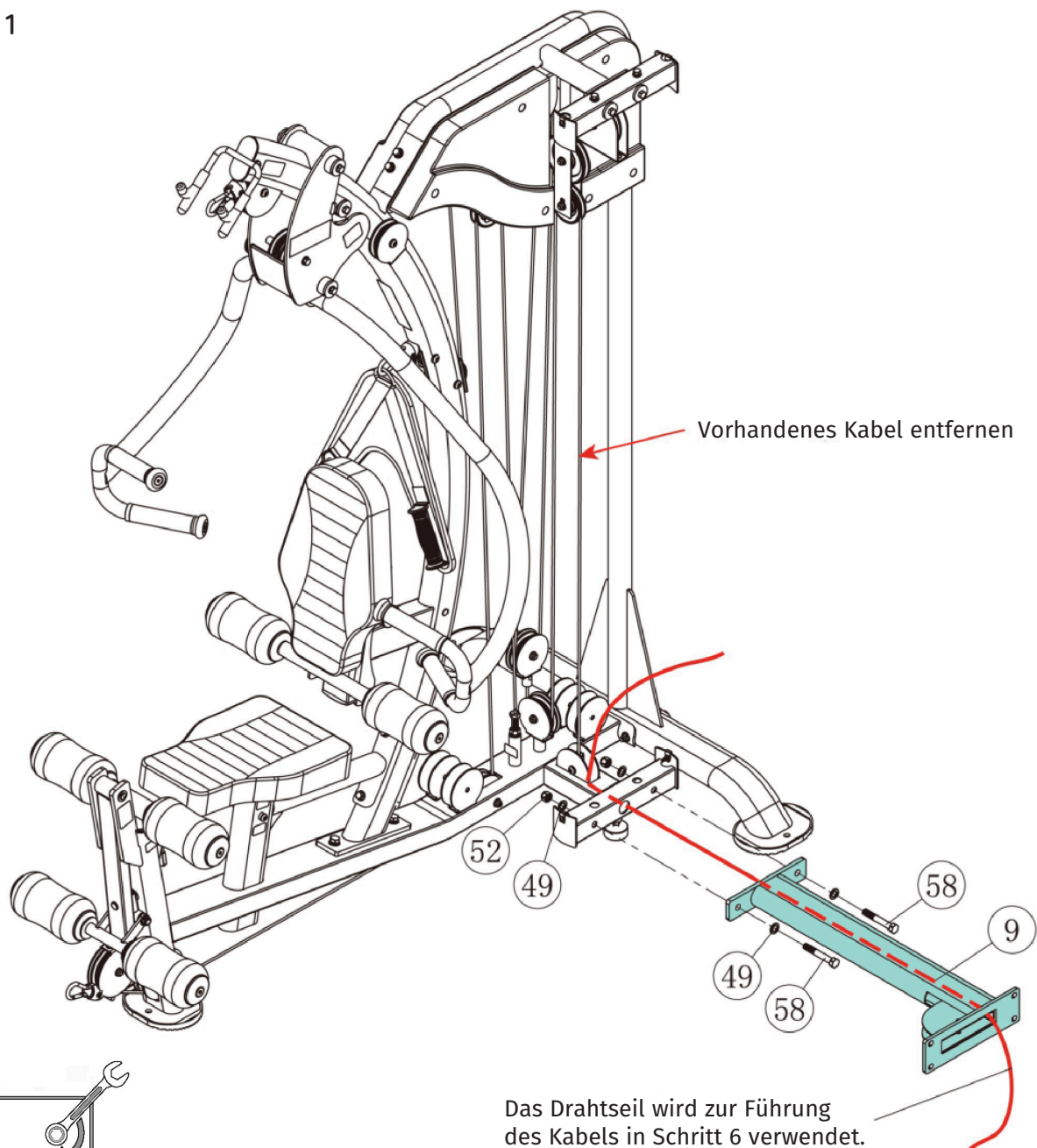
Vorsicht: Holen Sie Hilfe, wenn Sie Schwierigkeiten beim Zusammenbau des Geräts haben. Versuchen Sie bitte nicht, den Zusammenbau selbst vorzunehmen, da dies zum Ausfall des Geräts und zu schweren Verletzungen des Benutzers führen kann.

## Montage

### Hinweise:

1. Es wird dringend empfohlen, die Montage dieses Geräts mit 2 Personen auszuführen.
2. Einige Teile sind aus Gründen der Übersichtlichkeit nicht abgebildet.
3. Wenn die Sport-Thieme Kraftstation „600“ zuvor zusammengebaut war, kann es notwendig sein, die Gewichtsabdeckungen zu entfernen.

### Schritt 1

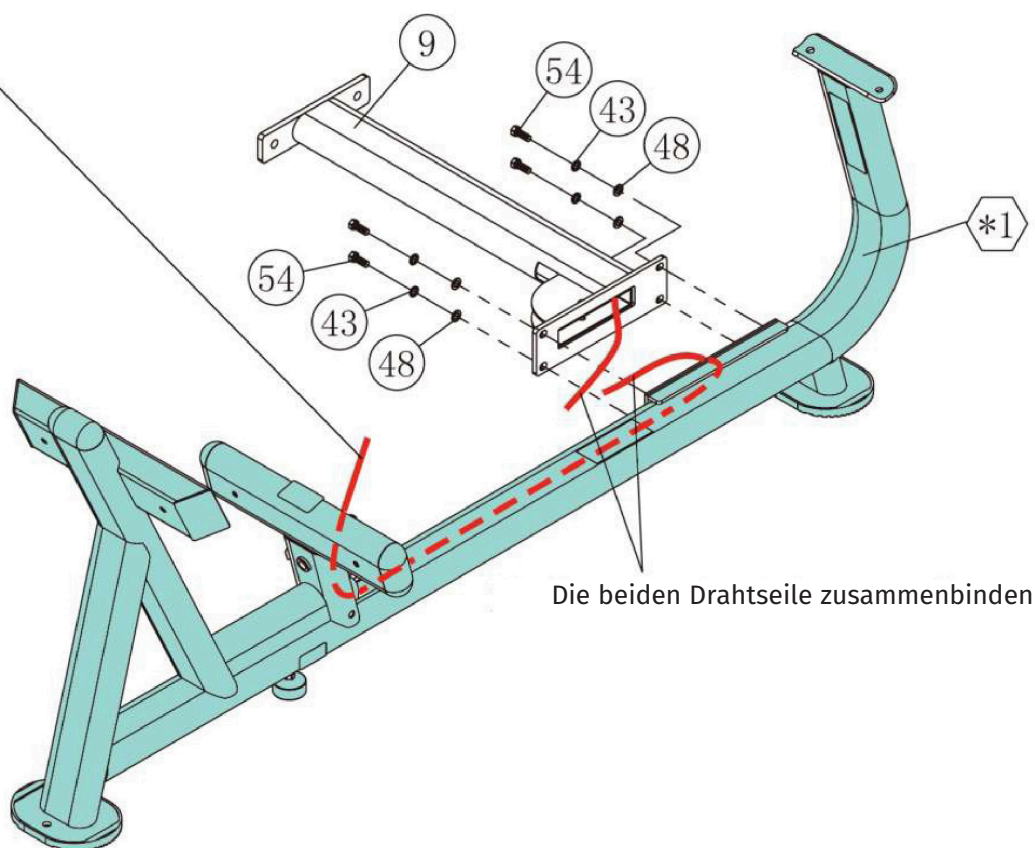


In diesem Schritt alle Teile Lose anziehen

Das Drahtseil wird zur Führung des Kabels in Schritt 6 verwendet. Nicht entfernen.

Schritt 2

Das Drahtseil wird zur Führung des Kabels in Schritt 6 verwendet. Nicht entfernen.



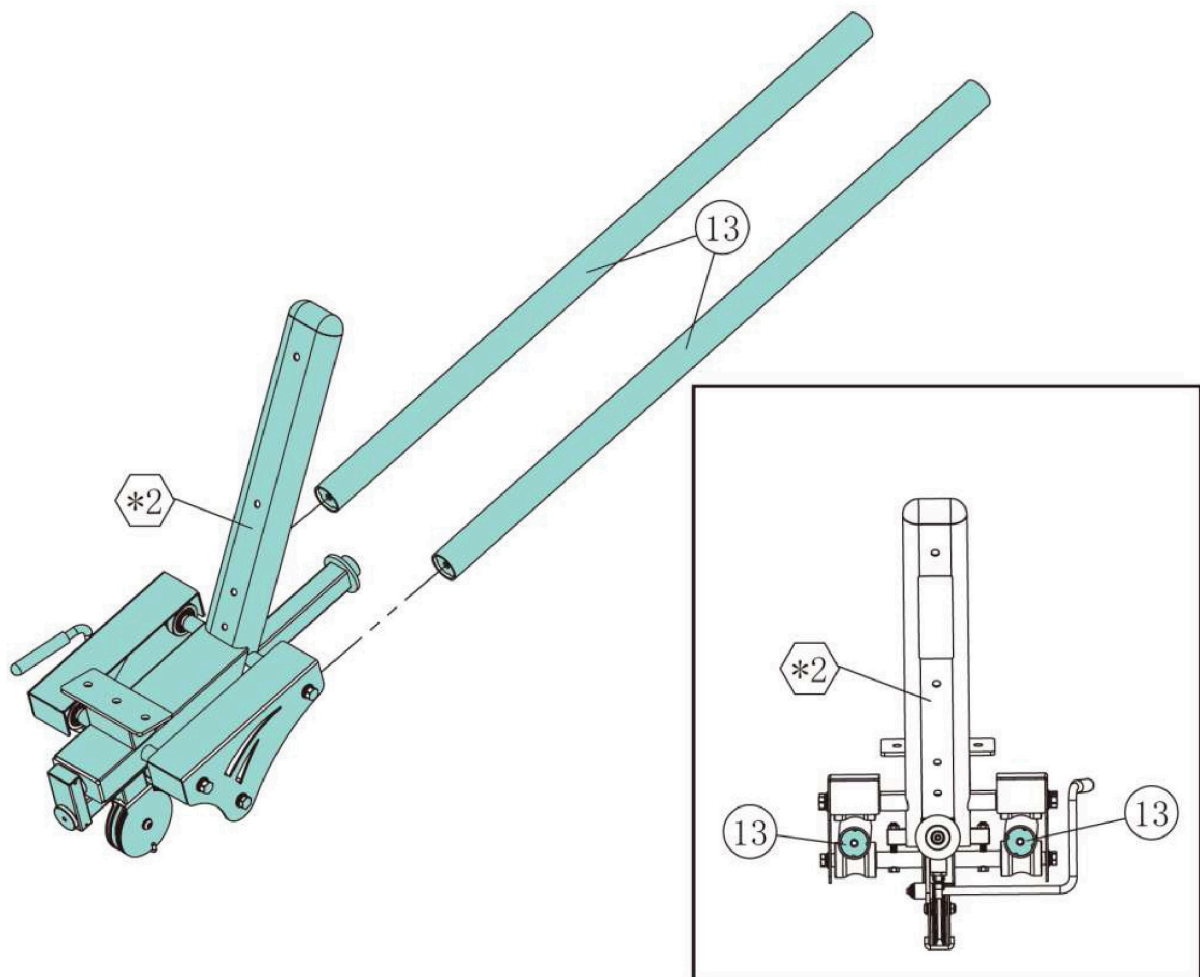
Die beiden Drahtseile zusammenbinden



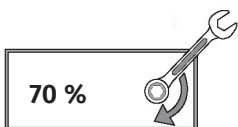
Alle Befestigungselemente in diesem und den vorherigen Schritten mit einem Schraubenschlüssel festziehen.

Schritt 3

Das Führungsrohr in den Schlitten schieben.



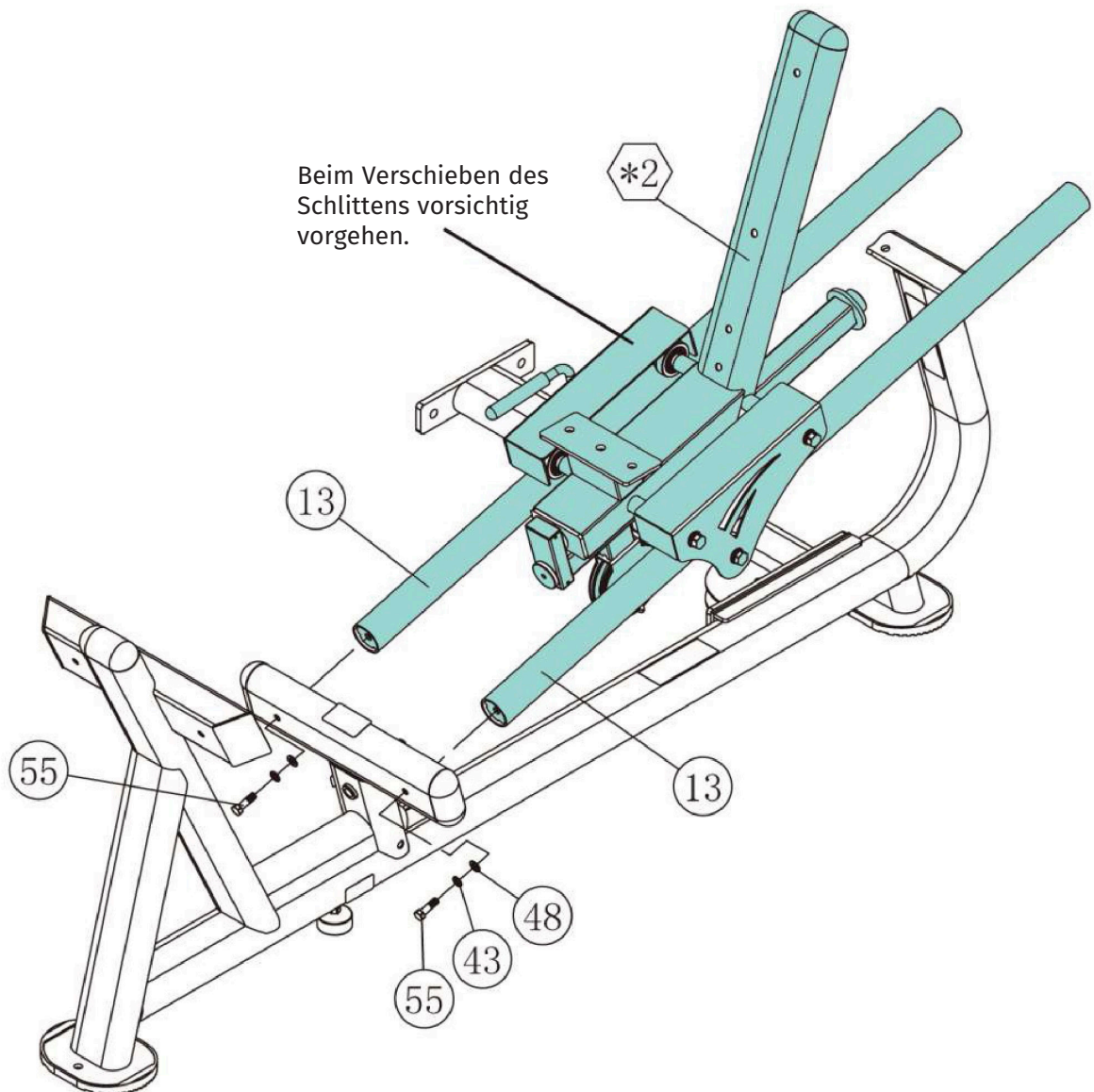
Rückansicht



In diesem Schritt alle  
Teile Lose anziehen

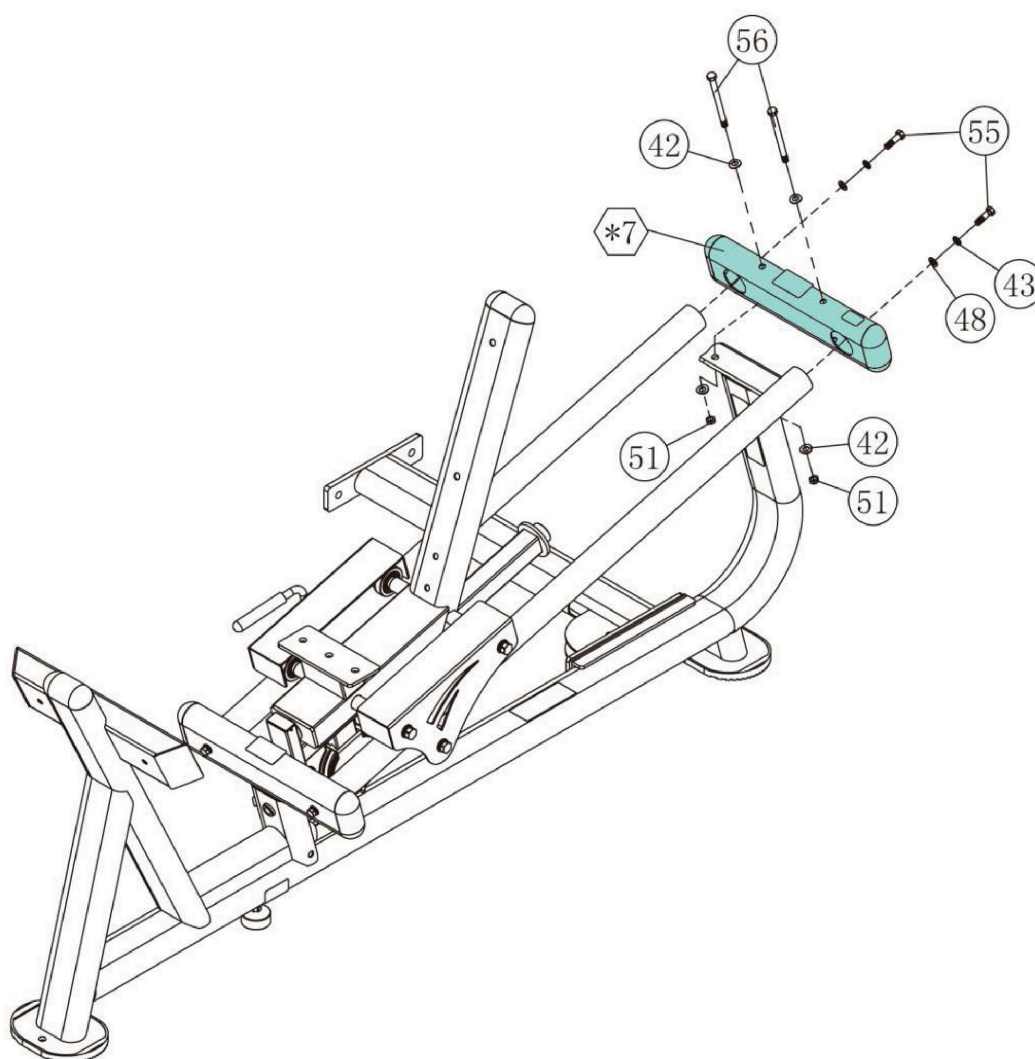
Schritt 4

Dieser Schritt muss von 2 Personen ausgeführt werden.



Schritt 5

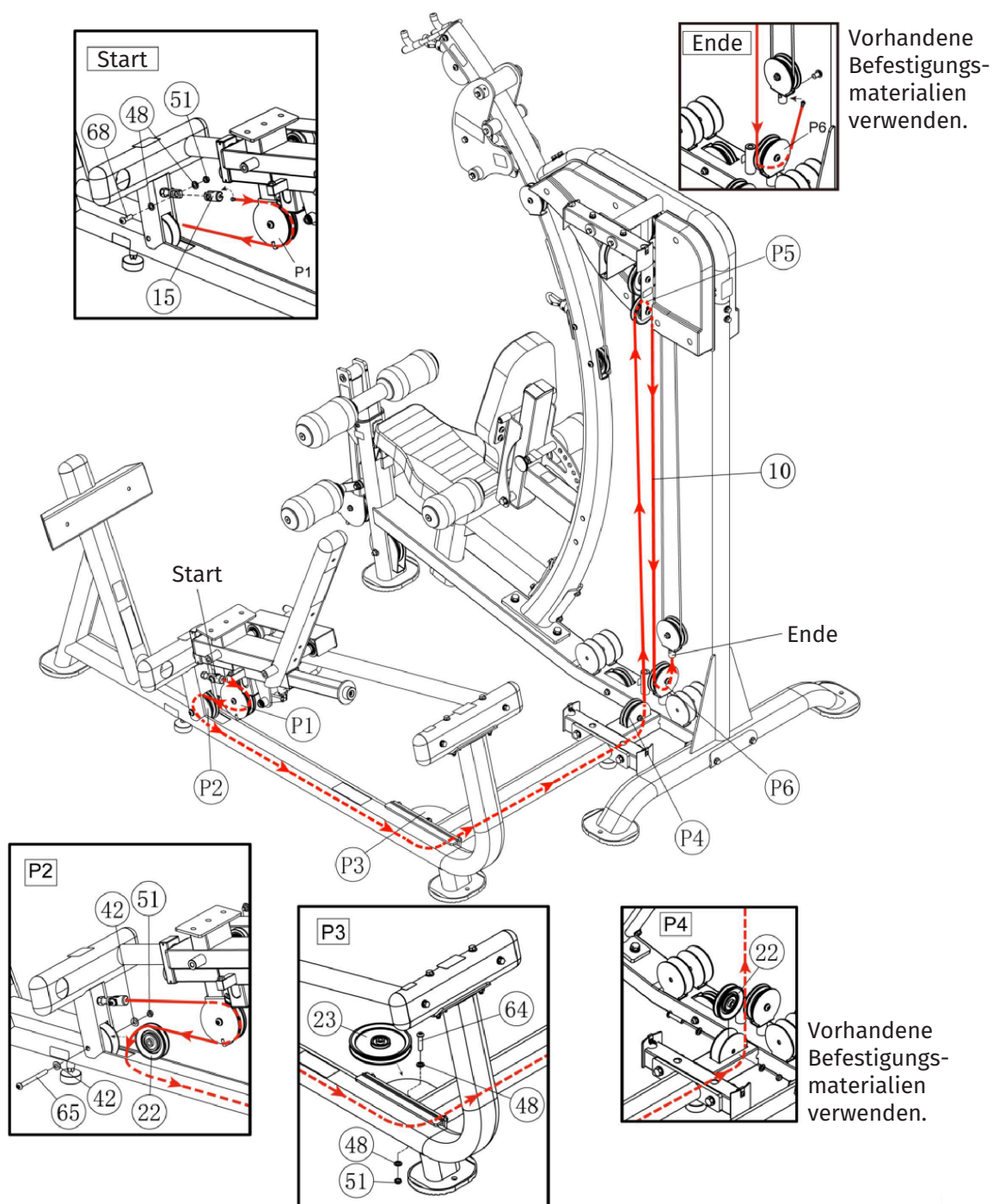
Siehe Seite 25 für die Einstellung der Schienenräder.



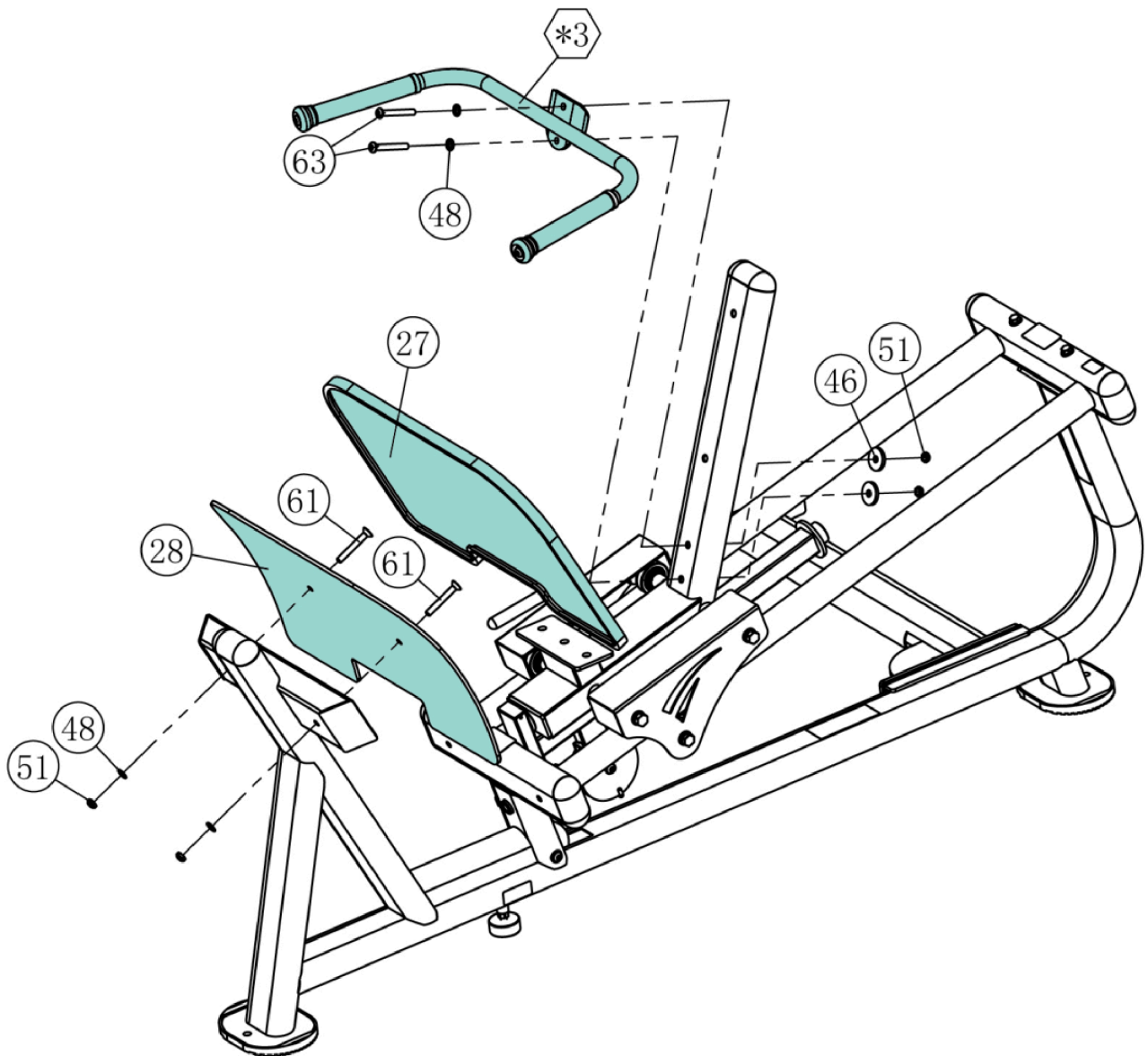
Alle Befestigungselemente in diesem und den vorherigen Schritten mit einem Schraubenschlüssel festziehen.

Schritt 6

Das Drahtseil verwenden, um das Kabel zwischen den Umlenkrollen zu verlegen. Darauf achten, dass das Kabel zwischen den Umlenkrollen verläuft.

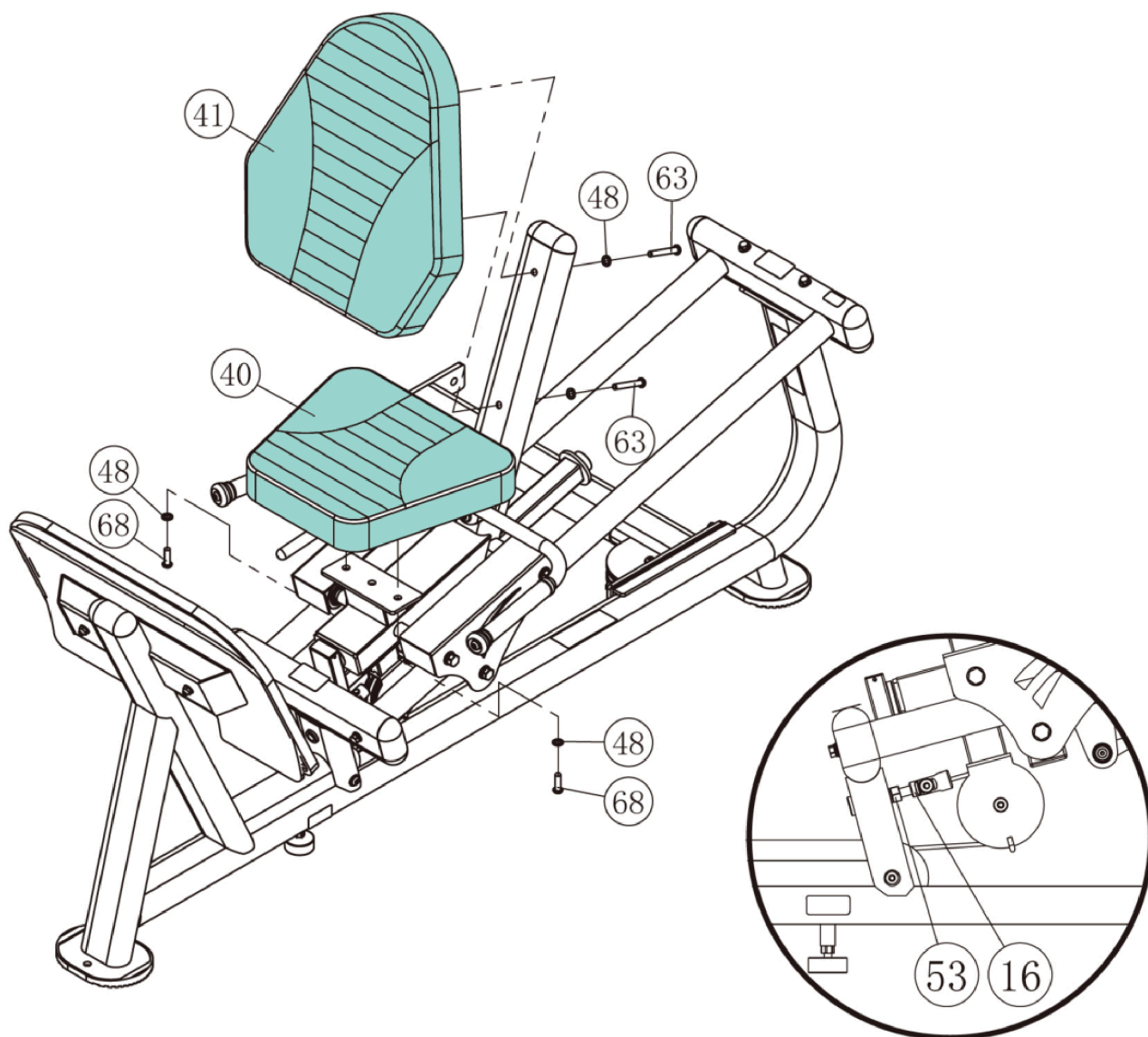


Schritt 7



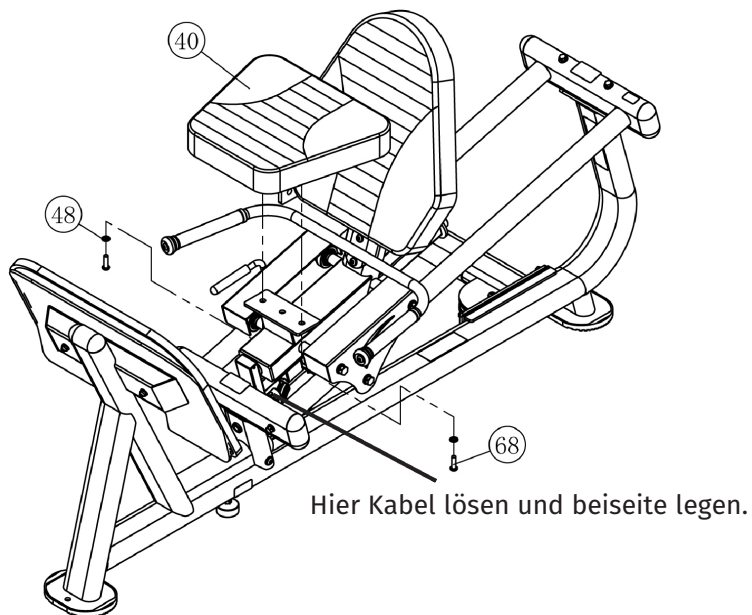
### Schritt 8

Nach diesem Schritt das Kabel durch Lösen der Sechskantmutter Nr. 64 einstellen.  
Den Kabelleinsteller Nr. 16 nach innen/außen verstellen, um das Kabel auf die richtige Spannung zu bringen. Mutter Nr. 53 wieder anziehen.



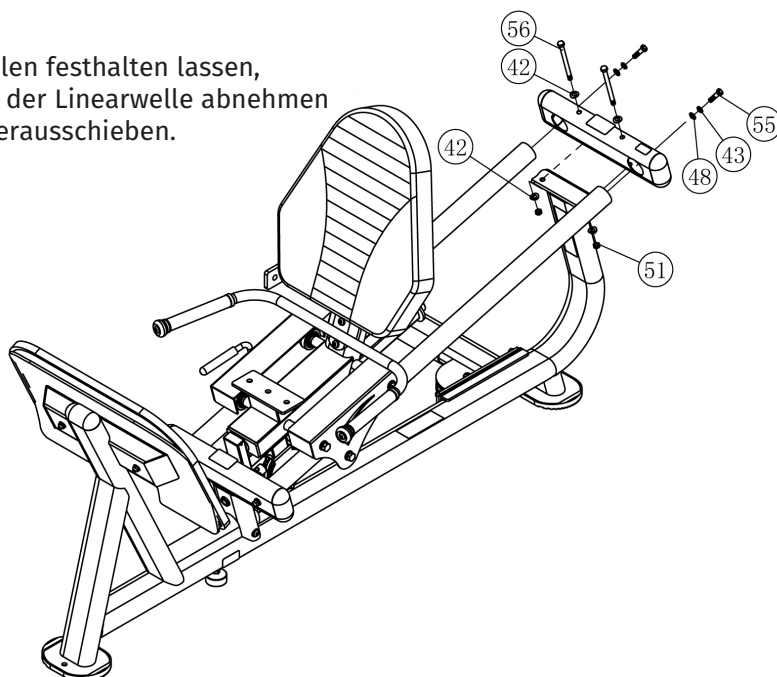
## Austausch der Schienenräder

### Schritt 1

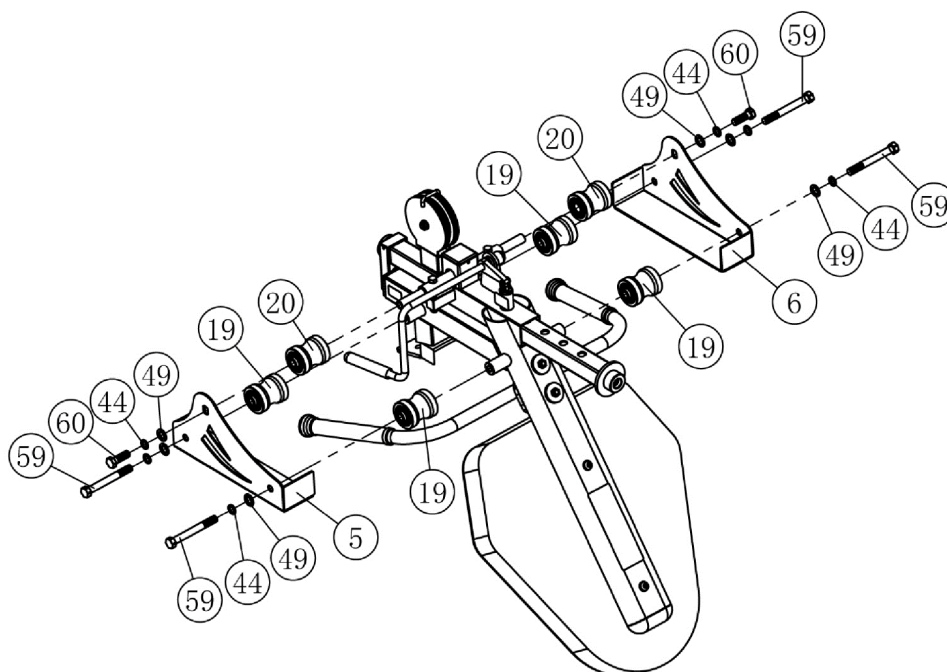


### Schritt 2

Eine Person die Linearwellen festhalten lassen, während Sie das Gehäuse der Linearwelle abnehmen und dann den Schlitten herauschieben.



Schritt 3



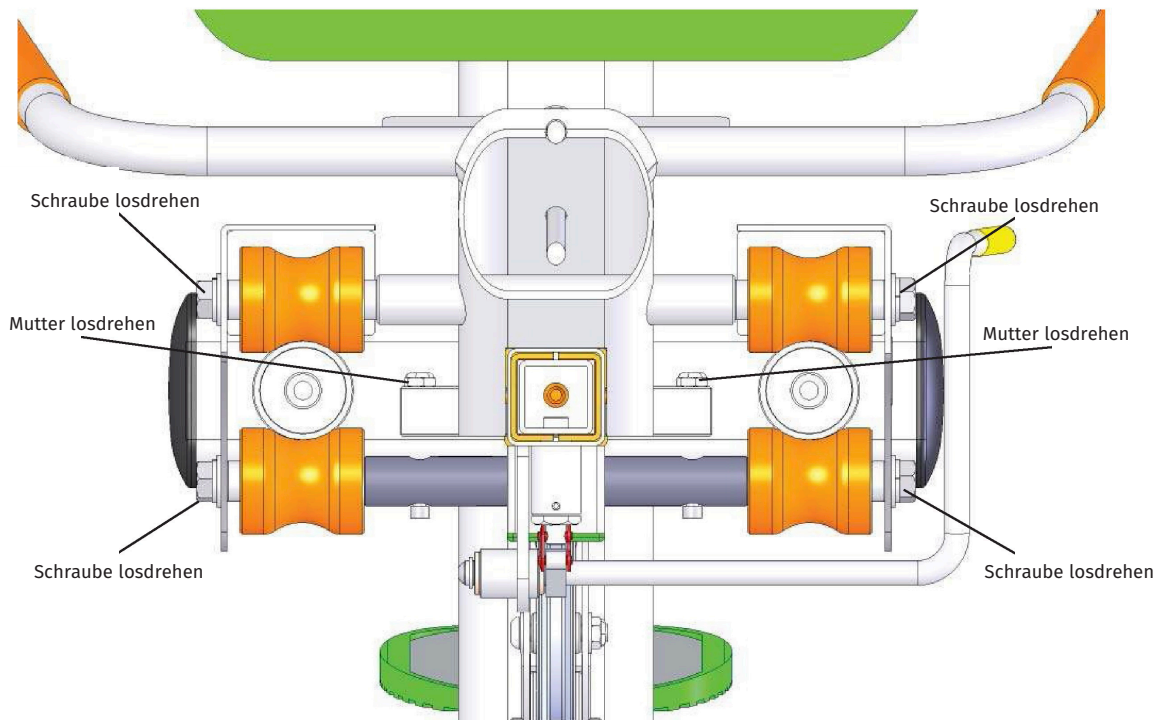
Schritt 4

Der Einbau erfolgt in umgekehrter Reihenfolge des Ausbaus (Das Sitzpolster erst anbringen, wenn die Einstellung der Schienenräder abgeschlossen ist. Siehe nächste Seite).

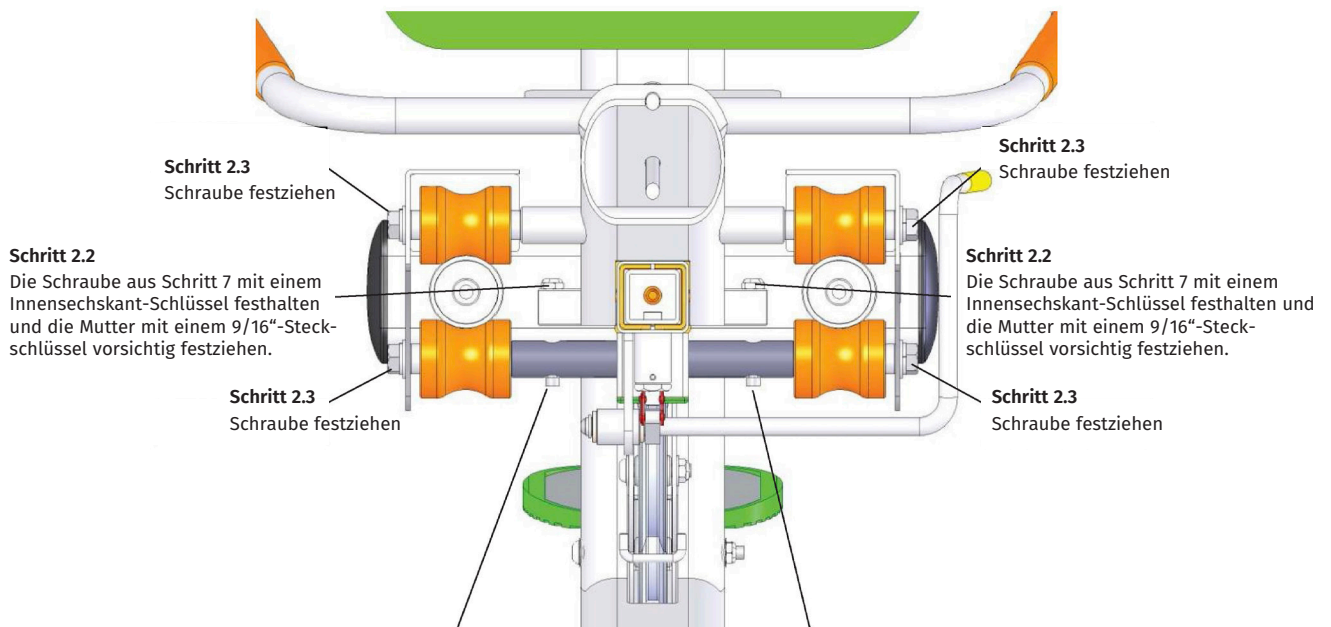
## Einstellung der Schienenräder

Diese Schritte bei Bedarf wiederholen, wenn sich der Schlitten locker auf den Schienen anfühlt.

### Schritt 1



### Schritt 2



#### Schritt 2.1

Vorsichtig wieder einschrauben, bis Sie spüren, dass die Räder mit den Linearwellen in Berührung gekommen sind. Den Schlitten vor und zurück rollen, um die Leichtgängigkeit zu prüfen. Wenn er leichtgängig läuft, können Sie mit dem nächsten Schritt fortfahren. Wenn nicht, die erforderlichen Anpassungen vornehmen.

## Anleitung für Grundübungen

Verwenden Sie dieses Gerät nur für die gezeigten Übungen. Kennen Sie Ihre Grenzen. Wenn Training mit Gewichten für Sie neu ist, beginnen Sie immer mit leichteren Gewichten, lernen Sie die korrekte Ausführung der Übung und trainieren Sie mit einem kontrollierten Tempo. Wärmen Sie sich mit Dehnübungen, Calisthenics oder Herz-Kreislauf-Übungen gründlich auf. Halten Sie niemals die Luft an – als Faustregel gilt, dass Sie ausatmen, wenn Sie sich anstrengen.



**Beinpresse**



**Wadenheben**

## Garantie

Die Haftung für unsere Fitnessgeräte im Rahmen dieser Garantie ist ausschließlich auf die Reparatur oder den Ersatz des Produkts in der Garantiezeit beschränkt. Wir gewähren für jedes neue Produkt nur dem Erstkäufer eine Garantie.

Unsere Garantie deckt nur Mängel ab, die auf Konstruktions- und Verarbeitungsfehler oder Defekte an Kabeln oder Riemenscheiben zurückzuführen sind, wenn das Gerät unter normalen Bedingungen betrieben und ordnungsgemäß gewartet wird. Sie deckt keine Transport-/Lieferschäden oder Ausfälle ab, die auf unsachgemäßen Gebrauch, Missbrauch, Nachlässigkeit, falsche Anwendung, Veränderung oder unsachgemäße Montage des Produkts zurückzuführen sind.

Der Ersatz oder die Reparatur im Rahmen unserer Garantie liegt in der Verantwortung des Benutzers, und der Kunde trägt alle Frachtkosten. Wir haften nicht für Folgeschäden oder die Verletzung einer stillschweigenden Garantie. Wir behalten uns das Recht vor, überholte Teile zu liefern und/oder eine Rücksendung und Reparatur vorhandener defekter Teile am Produkt zu verlangen.

Garantie für Semi-professionellen Gebrauch:

1. Kleine Fitnessstudios oder Personal Training Studios: Diese Einrichtungen haben nicht den großen Zulauf wie kommerzielle Fitnessstudios, benötigen aber dennoch robuste und langlebige Geräte.
2. Firmenfitnessräume: Unternehmen, die ihren Mitarbeitern Fitnessgeräte zur Verfügung stellen, setzen oft auf semiprofessionelle Geräte, die intensiver genutzt werden als private, aber nicht den gleichen Verschleiß haben wie in großen Studios.
3. Hotel-Fitnessräume: Hotels bieten oft Fitnessmöglichkeiten an, die von Gästen genutzt werden. Diese Räume sind nicht rund um die Uhr stark frequentiert, benötigen aber dennoch zuverlässige und belastbare Geräte.
4. Physiotherapie- und Reha-Zentren: Hier werden Fitnessgeräte regelmäßig genutzt, jedoch nicht in der gleichen Intensität wie in großen Fitnessstudios.

Sportvereine: Kleinere Vereine, die ihren Mitgliedern Fitnessmöglichkeiten bieten:

6. Alle Schäden, Ausfälle oder Verluste, die durch Unfälle, unsachgemäßen Gebrauch, Vernachlässigung, Missbrauch, unsachgemäße Montage, unsachgemäße Wartung oder Nichtbeachtung der Anweisungen oder Warnungen im Anleitung und der an den Maschinen angebrachten Warnaufkleber verursacht werden.
7. Verwendung des Geräts in einer Weise, für die es nicht ausgelegt ist.
8. Originalprodukt, das verändert wird, oder die Verwendung von Ersatzteilen und Komponenten eines anderen Herstellers als uns.

Seriennummer: \_\_\_\_\_

Kaufdatum: \_\_\_\_\_

Notieren Sie hier Ihre Seriennummer zur späteren Verwendung.