

Sport-Thieme Cable-Crossover mit Smith Trainer „800“

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.



Wichtige Sicherheitshinweise

Vorsichtsmaßnahmen

Dieses Trainingsgerät ist auf optimale Sicherheit ausgelegt. Dennoch gelten bestimmte Vorsichtsmaßnahmen, wenn Sie ein Trainingsgerät bedienen. Lesen Sie unbedingt die gesamte Anleitung, bevor Sie Ihr Gerät montieren oder betreiben. Beachten Sie insbesondere die folgenden Sicherheitsvorkehrungen.

Maximales Benutzergewicht: 180 kg.

Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit von diesem Gerät fern. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt im selben Raum wie das Gerät.

Das Gerät darf immer nur von einer Person gleichzeitig genutzt werden.

Wenn der Benutzer Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust, oder andere abnormale Symptome verspürt, stoppen Sie das Training sofort. Sofort ein Arzt aufsuchen.

Stellen Sie das Gerät auf eine freie, ebene Fläche. nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien verwenden.

Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.

Tragen Sie beim Training stets angemessene Kleidung. Tragen Sie keine Bademäntel oder andere Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte. Lauf- oder Aerobic-Schuhe sind ebenfalls notwendig.

Nutzen Sie das Gerät nur für die in dieser Anleitung beschriebene Verwendung. Verwenden Sie kein anderes, nicht von Sport-Thieme empfohlenes Zubehör.

Stellen Sie keine scharfen Gegenstände in der Nähe des Geräts ab.

Körperlich beeinträchtigte oder behinderte Personen sollten das Gerät nicht ohne die Anwesenheit einer qualifizierten medizinischen Fachkraft oder eines Arztes benutzen.

Machen Sie vor dem Training immer zuerst Dehnübungen.

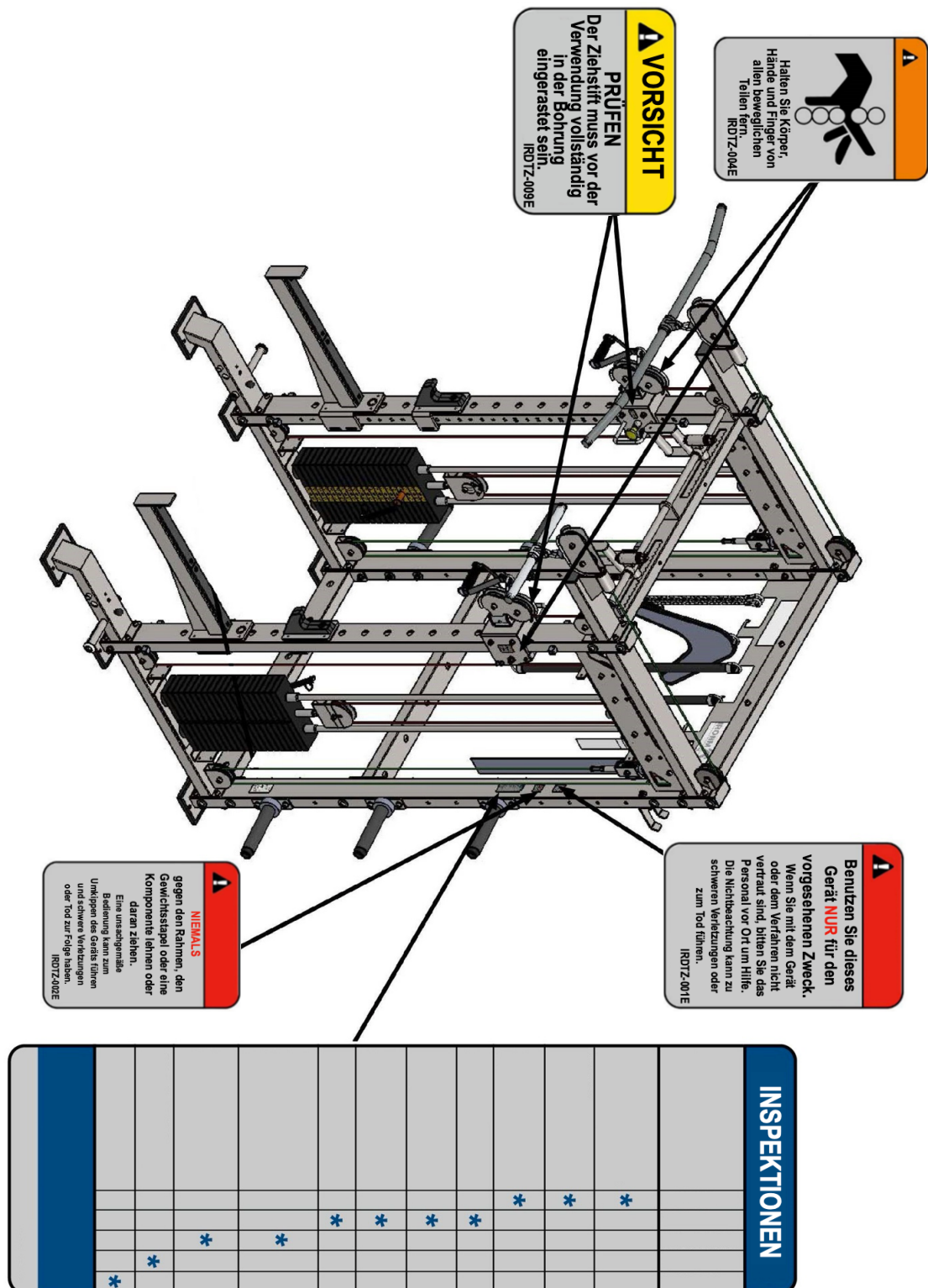
Verwenden Sie das Gerät niemals, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert.

Bitte lesen Sie die Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät montieren.

Unser Produkt entspricht der Norm EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-2, Klasse S.

Warnung

Bevor Sie mit diesem oder einem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie zuerst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahren oder Personen mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen. Lesen Sie vor dem Gebrauch alle Anweisungen. Wir übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch die Verwendung dieses Produkts entstehen.



Teileliste

Nummer	Bezeichnung	Stück
1	Unterer Rahmen	2
2	Rechter Schieberahmen	1
3	Linker Schieberahmen	1
4	Riemenscheiben-Rahmen	2
5	Beweglicher Riemenscheiben-Rahmen	2
6	Oberer Rahmen	2
7	Hinterer Pfosten	2
8	Vorderer Pfosten	2
9	Oberer Verbindungsrahmen	1
10	Unterer Stützbügel	2
11	Pulldown-Riemenscheiben-Rahmen	2
12	Mittlerer Verbindungsrahmen	1
13	Unterer Verbindungsrahmen	1
14	Rechter Haken	1
15	Linker Haken	1
16	Rechter Träger	1
17	Linker Träger	1
18	Oberer Zugrahmen	1
19	Schiebegestell	2
20	Zugleiste	2
21	Befestigungshänger	1
22	Befestigungsplatte für Abdeckung	2
23	Lange Führungsstange	4
24	Langhantelhaken 1	2
25	Langhantelhaken 2	2
26	Kurze Führungsstange	1
27	Stange	1
28	Langhantel-Stützstange	6
29	Beinriemen	1
30	Langer Riemen	1
31	Schulterriemen	1
32	Baugruppe Kurze Zugstange	1
33	Baugruppe Lange Zugstange	1

Teileliste

Nummer	Bezeichnung	Stück
34	Gummipuffer	4
35	Obere Platte 4,5 kg	2
36	Polster	4
37	Langhantel-Polster	6
38	Gewichtsstapel 4,5 kg	38
39	Anschlagblock	8
40	Riegel mit Kugelgelenk	2
41	Kurzer Handgriff	2
42	Karabiner	6
43	Feste Hülse	4
44	Seilschnalle	4
45	Kette	2
46	Gewichtsstapel-Label	2
47	Verriegelung	2
48	Aluminium-Endabdeckung 1 (dünn)	2
49	Aluminium-Endabdeckung 2 (dünn)	2
50	Zugstange	1
51	Riemenscheibe, ø 90 mm	28
52	Riemenscheibe, ø 114 mm	2
53	Rad	6
54	Exzenterhülse	4
55	Verbindungsblock	2
56	Abdeckung	2
57	Kurze Abstandshülse	12
58	Innere Abstandshülse, 48 mm	2
59	Lagersicherungsring	4
60	Ziehstift	2
61	Rotierender Riemenscheiben-Rahmen	2
62	Lenkblech 1	2
63	Lenkblech 2	2
64	Verstellplatte	2
65	L-Platte	2
66	Fußpolster	6
67	Perforierter Riemenscheiben-Rahmen	2

Teileliste

Nummer	Bezeichnung	Stück
68	Messinghülse	4
69	Rechteckiger Rohrstopfen, 50x100 mm	2
70	Sicherungsring für Schaft 25	2
71	Große Trägerplatte 1	2
72	Große Trägerplatte 2	2
73	Kleine Trägerplatte 1	2
74	Kleine Trägerplatte 2	2
75	Rillenkugellager 16001-2Z(C0)	4
76	Stützplatte für Langhantel	4
77	Handgriff	2
78	Teflon-Scheibe	2
79	Flanschlager	8
80	Splint	2
81	Rundrohrstopfen, $\varnothing$ 25 mm	2
82	OP-Hülse	6
83	OP-Hülse Endabdeckung	6
84	Wählhebel	2
85	Elastischer Zylinderstift	2
86	Unterlegscheibe, $\varnothing$ 6 mm	34
87	Unterlegscheibe, $\varnothing$ 8 mm	12
88	Unterlegscheibe, $\varnothing$ 10 mm	140
89	Unterlegscheibe, $\varnothing$ 12 mm	34
90	Unterlegscheibe, $\varnothing$ 16 mm	2
91	Große Unterlegscheibe, $\varnothing$ 12 mm	30
92	Große Unterlegscheibe, $\varnothing$ 10 mm	20
93	Federscheibe, $\varnothing$ 6 mm	8
94	Federscheibe, $\varnothing$ 8 mm	8
95	Federscheibe, $\varnothing$ 10 mm	14
96	Federscheibe, $\varnothing$ 12 mm	6
97	Sechskant-Flachkopfschraube mit Aussparung, M10x25 mm	14
98	Sechskant-Flachkopfschraube mit Aussparung, M10x30 mm	8
99	Sechskant-Flachkopfschraube mit Aussparung, M6x12 mm	12
100	Sechskant-Flachkopfschraube mit Aussparung, M6x45 mm	7
101	Sechskant-Flachkopfschraube mit Aussparung, M8x12 mm	2

Teileliste

Nummer	Bezeichnung	Stück
102	Sechskant-Flachkopfschraube mit Aussparung, M8x25 mm	2
103	Sechskantmutter, M12	4
104	Sechskantmutter, M8	4
105	Sechskant-Sicherungsmutter, M10	74
106	Sechskant-Sicherungsmutter, M12	30
107	Sechskant-Sicherungsmutter, M6	7
108	Sechskantschraube, M8x130 mm	4
109	Sechskantschraube, M10x145 mm	4
110	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung, M10x160 mm	2
111	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung, M10x50 mm	30
112	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung, M10x70 mm	2
113	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung, M10x75 mm	20
114	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung, M10x80 mm	16
115	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung, M12x105 mm	2
116	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung, M12x125 mm	2
117	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung, M12x130 mm	28
118	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung, M12x135 mm	2
119	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung, M6x16 mm	8
120	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung, M8x20 mm	8
121	Klemmschraube (kurz)	2
122	Klemmschraube (lang)	2
123	Kreuzschlitz-Linsenschraube	4
124	Innensechskant-Gewindestift mit flacher Spitze, M3x3 mm	2
125	Innensechskant-Senkschraube mit Aussparung, M6x10 mm	32
126	Schlitzmutter, M16	2
127	Rillenkugellager 6000-2Z(C0)	12
128	Lange Abstandshülse	6
129	Label Warnung	2
130	Label Vorsicht	2
131	Label Inspektion	1
132	Gefahrenkennzeichnung 1	1
133	Gefahrenkennzeichnung 2	1
134	Nr. 1 Seil (kein Smith Rack), L: 5315 mm	2
135	Nr. 2 Seil (kein Smith Rack), L: 8600 mm	2

Teileliste

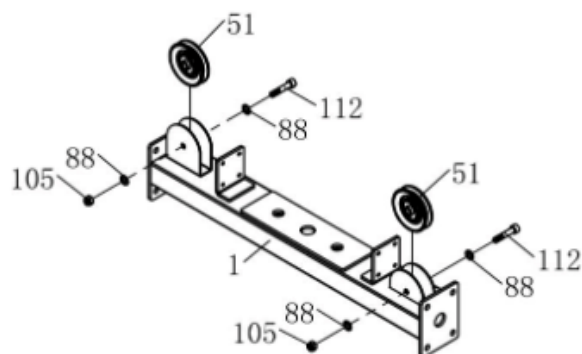
Nummer	Bezeichnung	Stück
136	Smith Rack	1
137	Hebelhülse	1
138	Nr. 1 Seil (mit Smith Rack), L: 5650 mm	2
139	Nr. 2 Seil (mit Smith Rack), L: 9270 mm	2

Vormontierte Komponenten

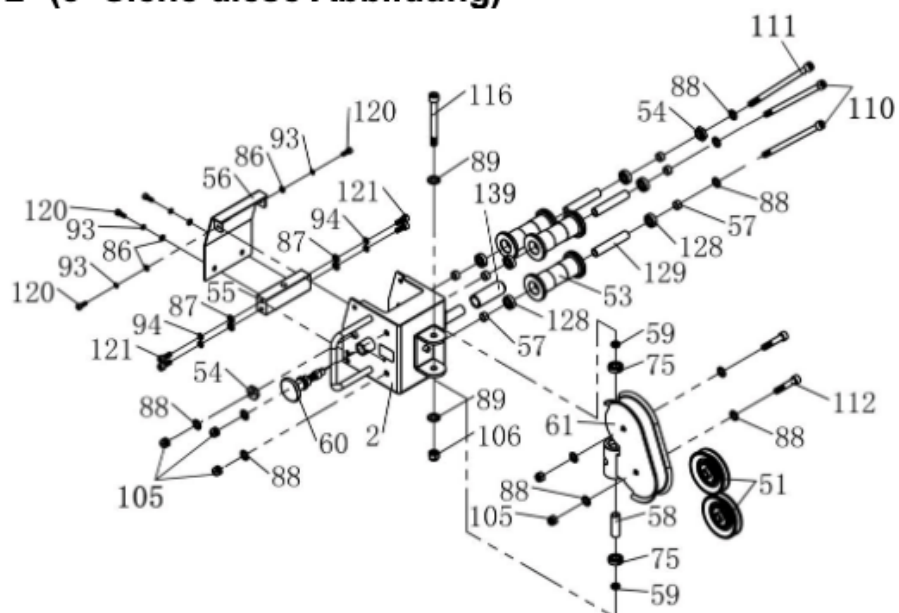
Nummer	Bezeichnung	Stück
1*	Baugruppe unterer Rahmen	2
2*	Baugruppe Rechter Schieberahmen	1
3*	Baugruppe Linker Schieberahmen	1
4*	Baugruppe Riemenscheiben-Rahmen	2
5*	Baugruppe Beweglicher Riemenscheiben-Rahmen	2
6*	Baugruppe Oberer Rahmen	2
7* – L	Baugruppe Linker Hinterpfosten	1
7* – R	Baugruppe Rechter Hinterpfosten	1
8*	Baugruppe Vorderer Pfosten	2
10*	Baugruppe Unterer Stützbügel	2
11*	Baugruppe Pulldown-Riemenscheiben-Rahmen	2
14*	Baugruppe Rechter Haken	1
15*	Baugruppe Linker Haken	1
16*	Baugruppe Rechter Bügel	1
17*	Baugruppe Rechter Bügel	1
19*	Baugruppe Schiebegerüst	2
20*	Baugruppe Zugleiste	2
28*	Baugruppe Langhantel-Stützstab	6
35*	Baugruppe Obere Platte	2

Vormontierte Komponenten

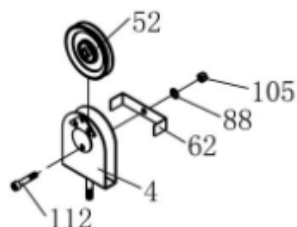
1*



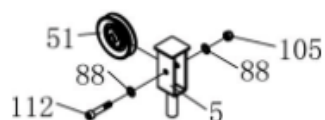
2* (3* Siehe diese Abbildung)



4*

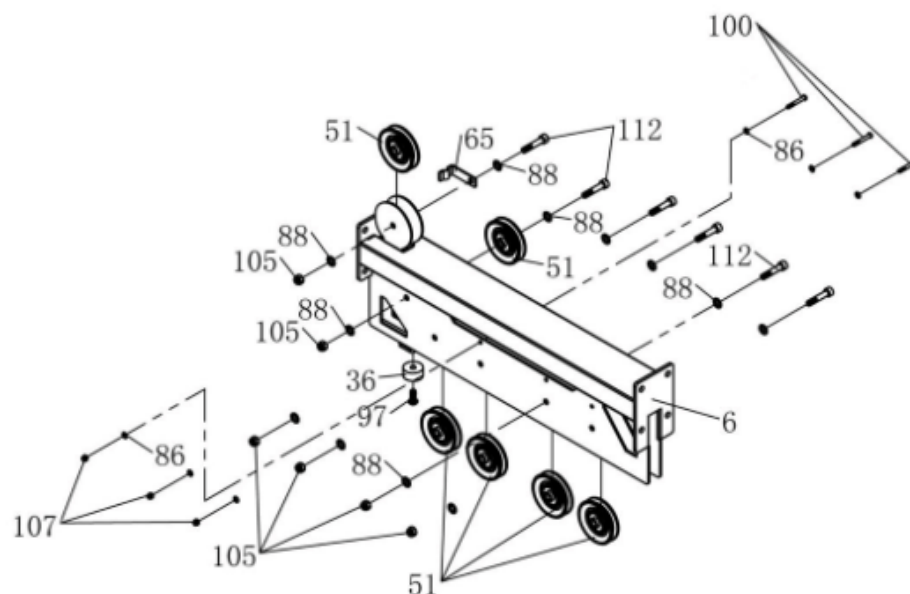


5*

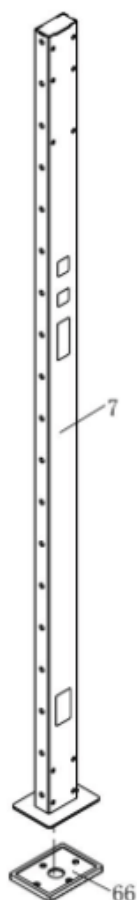


Vormontierte Komponenten

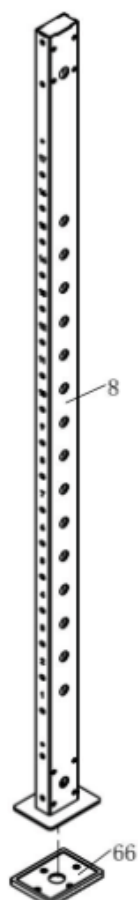
6*



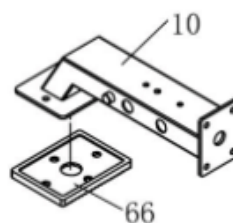
7*



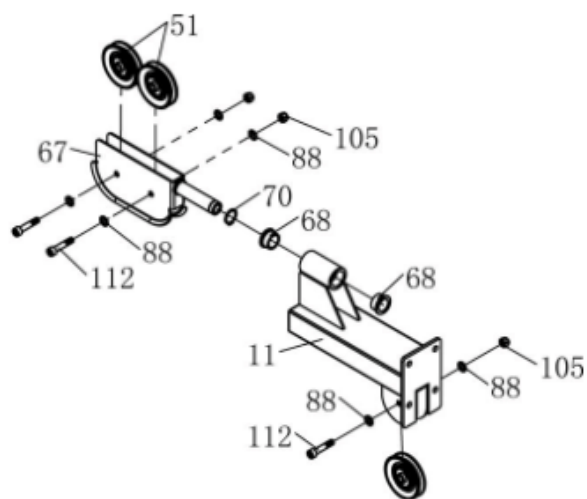
8*



10*

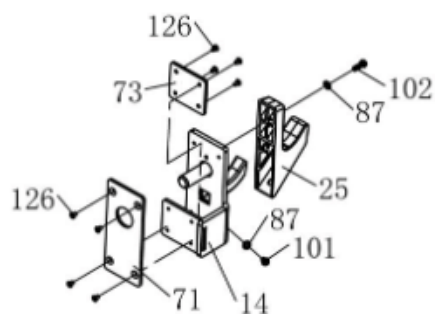


11*

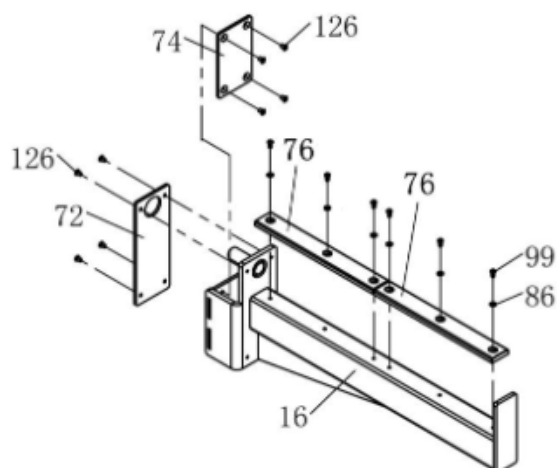


Vormontierte Komponenten

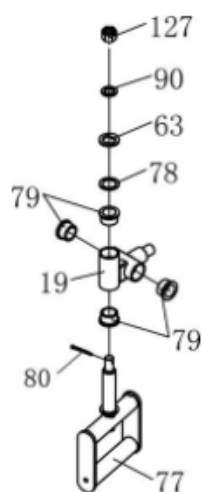
14* (15* Siehe diese Abbildung)



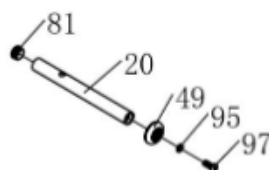
16* (17* Siehe diese Abbildung)



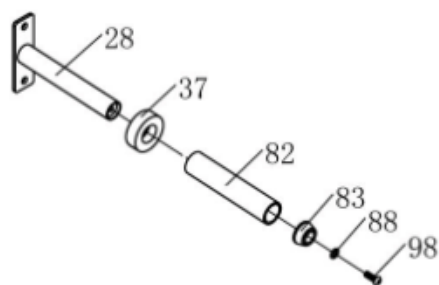
19*



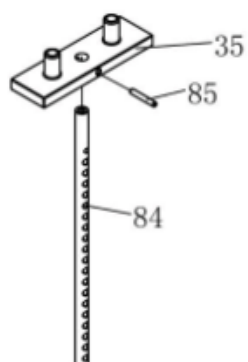
20*



28*



35*

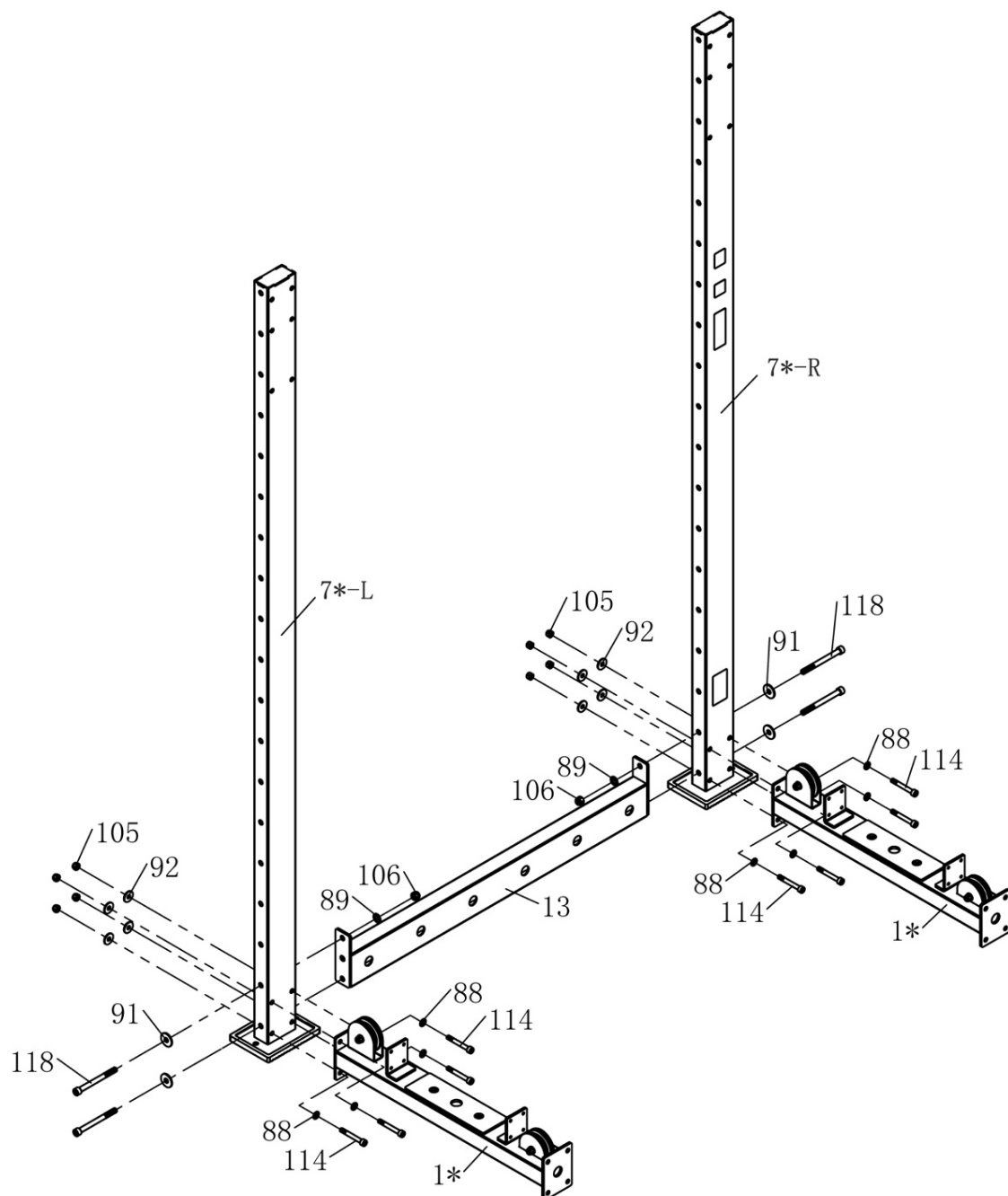


Montage

Schritt 1

Montieren Sie die zwei Baugruppen Hinterer Pfosten (Nr. 7* – L und Nr. 7* – R) auf beiden Seiten des Unteren Verbindungsrahmens (Nr. 13), und befestigen Sie diese mit Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung M12x130 mm (Nr. 117 – 4 Stück), großer Unterlegscheibe $\varnothing$ 12 mm (Nr. 91 – 4 Stück), Unterlegscheibe $\varnothing$ 12 mm (Nr. 89 – 2 Stück) und Sechskant-Sicherungsmutter M12 (Nr. 106 – 2 Stück).

Befestigen Sie die Baugruppe Unterer Rahmen (Nr. 1* – 2 Stück) an den zwei Baugruppen Hinterer Pfosten (Nr. 7* – L und Nr. 7* – R), und sichern Sie diese mit Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung M10x75 mm (Nr. 113 – 8 Stück), Unterlegscheibe $\varnothing$ 10 mm (Nr. 88 – 8 Stück), großer Unterlegscheibe $\varnothing$ 10 mm (Nr. 92 – 8 Stück) und Sechskant-Sicherungsmutter M10 (Nr. 105 – 8 Stück).



Montage

Schritt 2.1

Folgend wird die Montage des Smith Rack erklärt. Hierzu folgt eine eigene Teileliste.

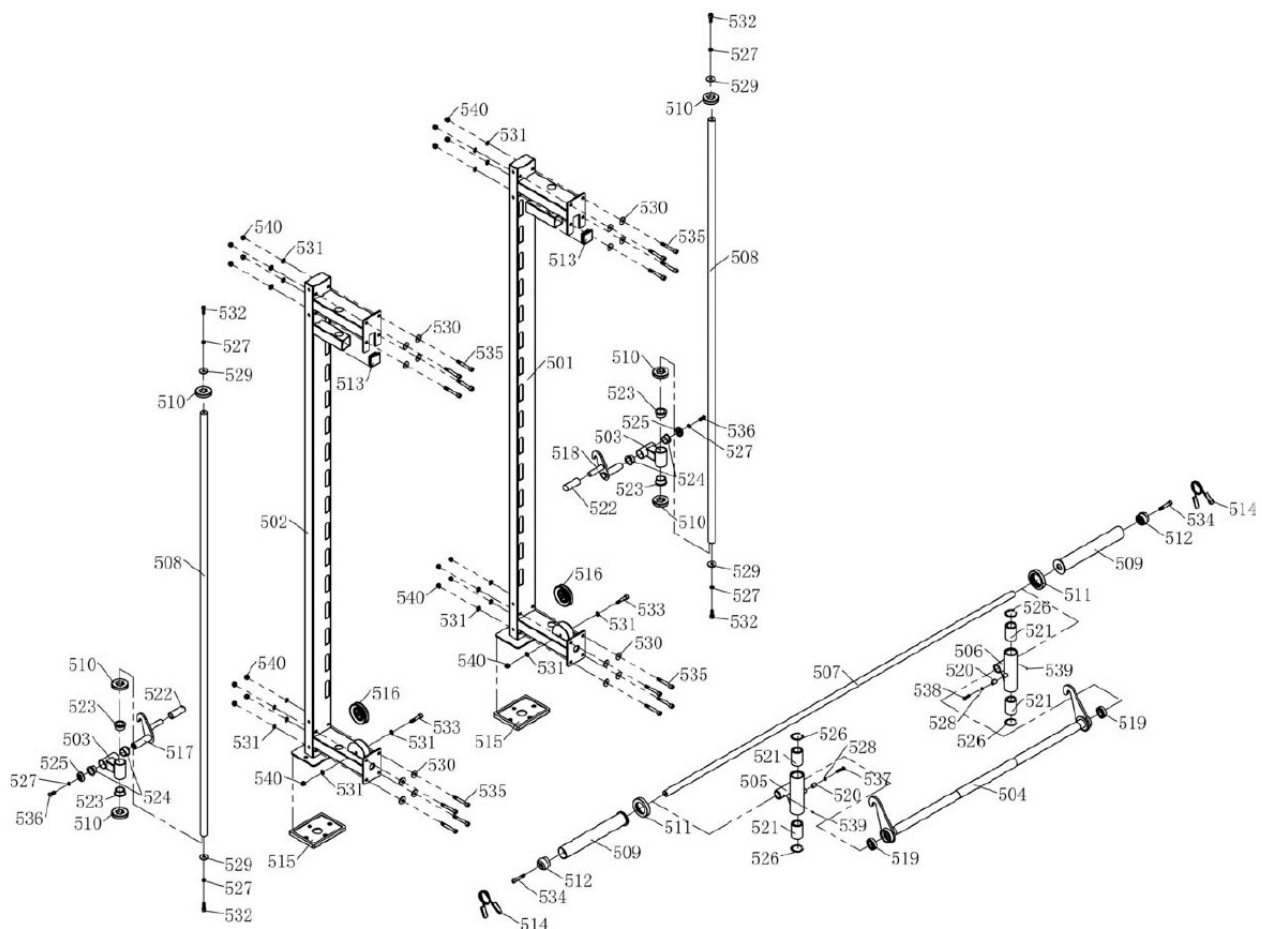
Nummer	Bezeichnung	Stück
501	Rechter Pfosten	1
502	Linker Pfosten	1
503L	Linke Schutzbasis	1
503R	Rechte Schutzbasis	1
504	Hülsenstange	1
505	Linker Schieberahmen	1
506	Rechter Schieberahmen	1
507	Hubstange	1
508	Führungsstange	2
509	Hantelmanschette	2
510	Gummipolster 1	6
511	Gummipolster 2	2
512	Kugelrohrstopfen $\varnothing$ 50 mm	2
513	Quadratrohrstopfen	2
514	α -Federklemme	2
515	Fußpolster	2
516	Umlenkrolle	2
517	Linker Haken	1
518	Rechter Haken	1
519	Rillenkugellager 6005-2Z (C0)	2
520	Anschlaghülse	2
521	Linear-Lager	4
522	Hebelmanschette	2
523	Flanschlager MFM-3038-20	4
524	Flanschlager MFM-2532-20	4
525	Aluminium-Endabdeckung (Dünn)	2
526	Sprengring für Loch 45	4
527	Federringe $\varnothing$ 10 mm	6
528	Federringe $\varnothing$ 8 mm	2
529	Extra großer Flachring $\varnothing$ 10 mm	4
530	Großer Flachring $\varnothing$ 10 mm	16
531	Flachring $\varnothing$ 10 mm	20

Montage

Schritt 2.1

Folgend wird die Montage des Smith Rack erklärt. Hierzu folgt eine eigene Teileliste.

Nummer	Bezeichnung	Stück
532	Innensechskant-Schraube, M10x25 mm	4
533	Innensechskant-Schraube, M10x50 mm	2
534	Innensechskant-Schraube, M10x55 mm	2
535	Innensechskant-Schraube, M10x75 mm	16
536	Innensechskant-Flachkopfschraube, M10x25 mm	2
537	Innensechskant-Flachkopfschraube, M8x35 mm	1
538	Innensechskant-Flachkopfschraube, M8x30 mm	1
539	Innensechskant-Madenschraube mit Kegelspitze, M6x5 mm	2
540	Innensechskant-Sicherungsmutter, M10	18



Montage

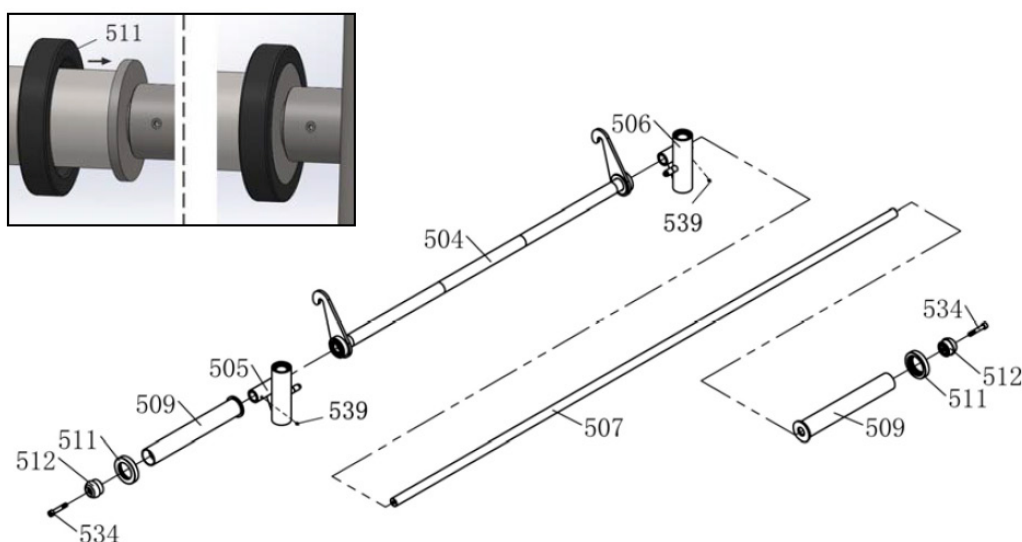
Schritt 2.2

Führe die Hantelstange (Nr. 507) der Reihe nach durch den linken Gleitrahmen (Nr. 505), die Hülse (Nr. 504) und den rechten Gleitrahmen (Nr. 506).

Setze die Hantelhülsen (Nr. 509, 2 Stück) und die Gummipuffer 2 (Nr. 511, 2 Stück) an beiden Enden der Hantelstange auf und montiere sie.

Befestige den Kugelrohrstopfen $\varnothing$ 50 mm (Nr. 512) an der Hantelhülse (Nr. 509) und sichere ihn mit der Senkkopfschraube mit Innensechskant M10x55 mm (Nr. 534).

Verwende die Innensechskant-Stellschrauben mit Kegelspitze M6x5 mm (Nr. 539, 2 Stück), um die Hantelstange (Nr. 507) im linken und rechten Gleitrahmen (Nr. 505) und (Nr. 506) zu fixieren.

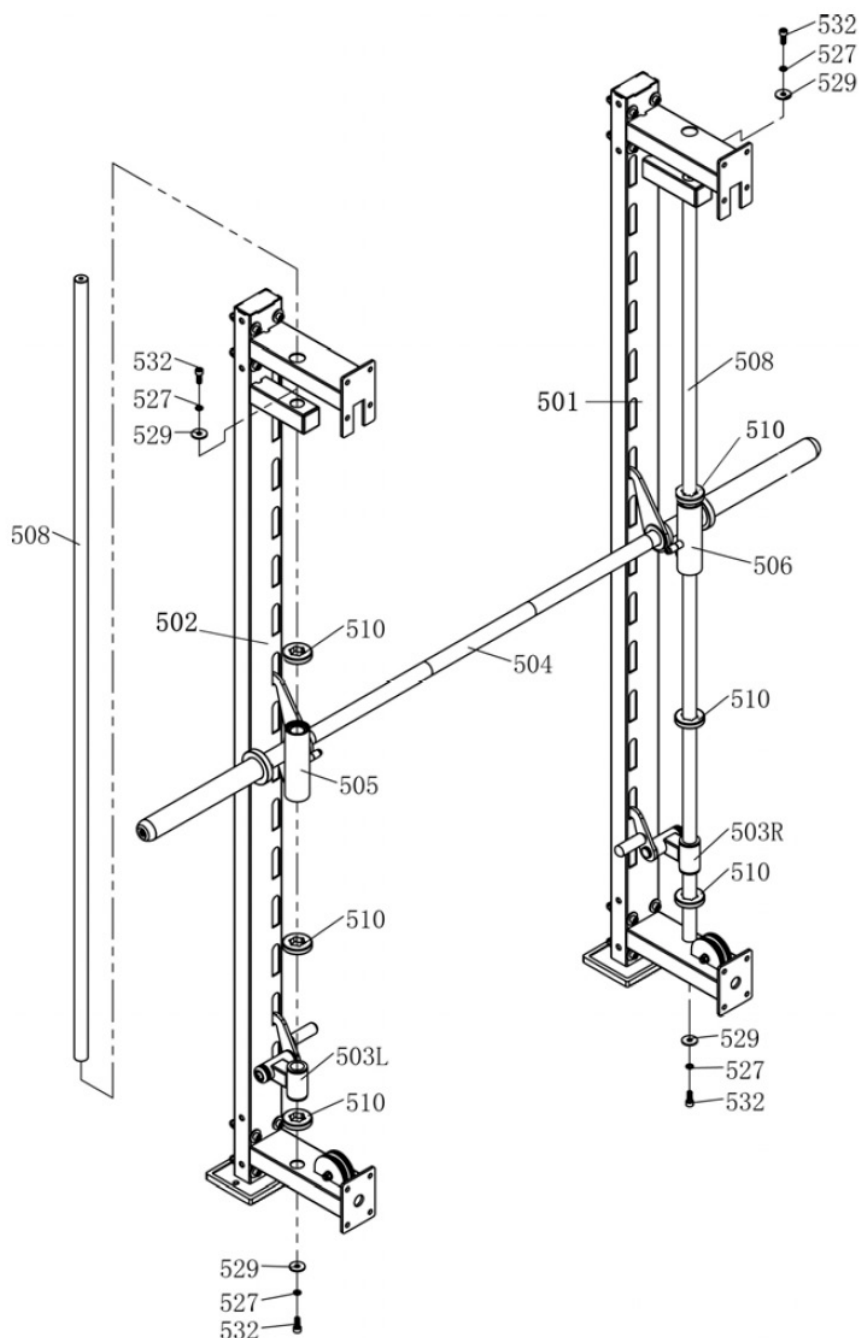


Montage

Schritt 2.3

Führe die Führungsstangen (Nr. 508, 2 Stück) von oben durch die linken und rechten Pfosten (Nr. 502, Nr. 501) nach unten und dann der Reihe nach durch den Gummipuffer 1 (Nr. 510), den Gleitrahmen (Nr. 505, Nr. 506), den Gummipuffer 1 (Nr. 510), die Sicherheitsbasis (Nr. 503L, Nr. 503R) und den Gummipuffer 1 (Nr. 510). Anschließend verbinde die Führungsstangen mit den linken und rechten Pfosten (Nr. 502 & Nr. 501) und sichere sie mit Senkkopfschrauben mit Innensechskant M10x25 mm (Nr. 532, 4 Stück), Federscheiben $\varnothing$ 10 mm (Nr. 527, 4 Stück) und extra großen Unterlegscheiben $\varnothing$ 10 mm (Nr. 52, 4 Stück).

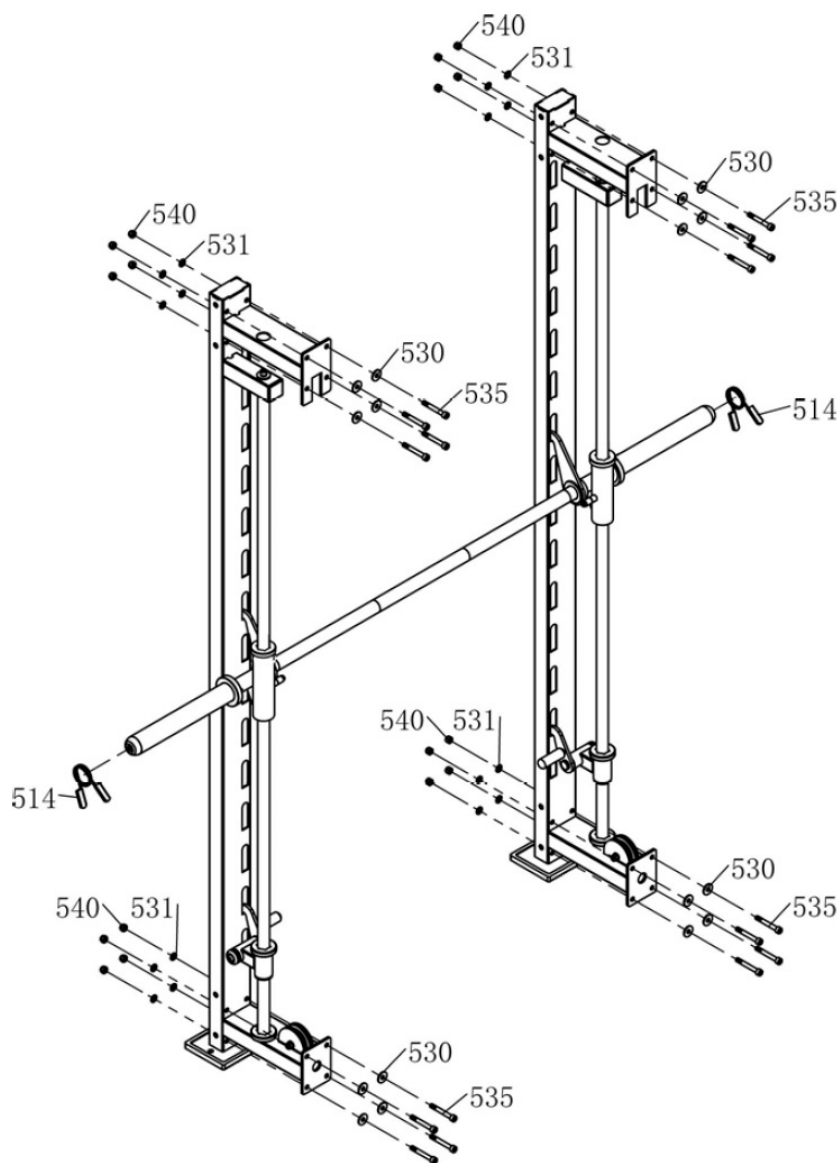
Hebe die Hülse (Nr. 504) und die Sicherheitsbasis (Nr. 503) auf die gewünschte Höhe an und hänge sie dann in das Zahngelenkloch am Pfosten ein, um sie zu sichern.



Montage

Schritt 2.4

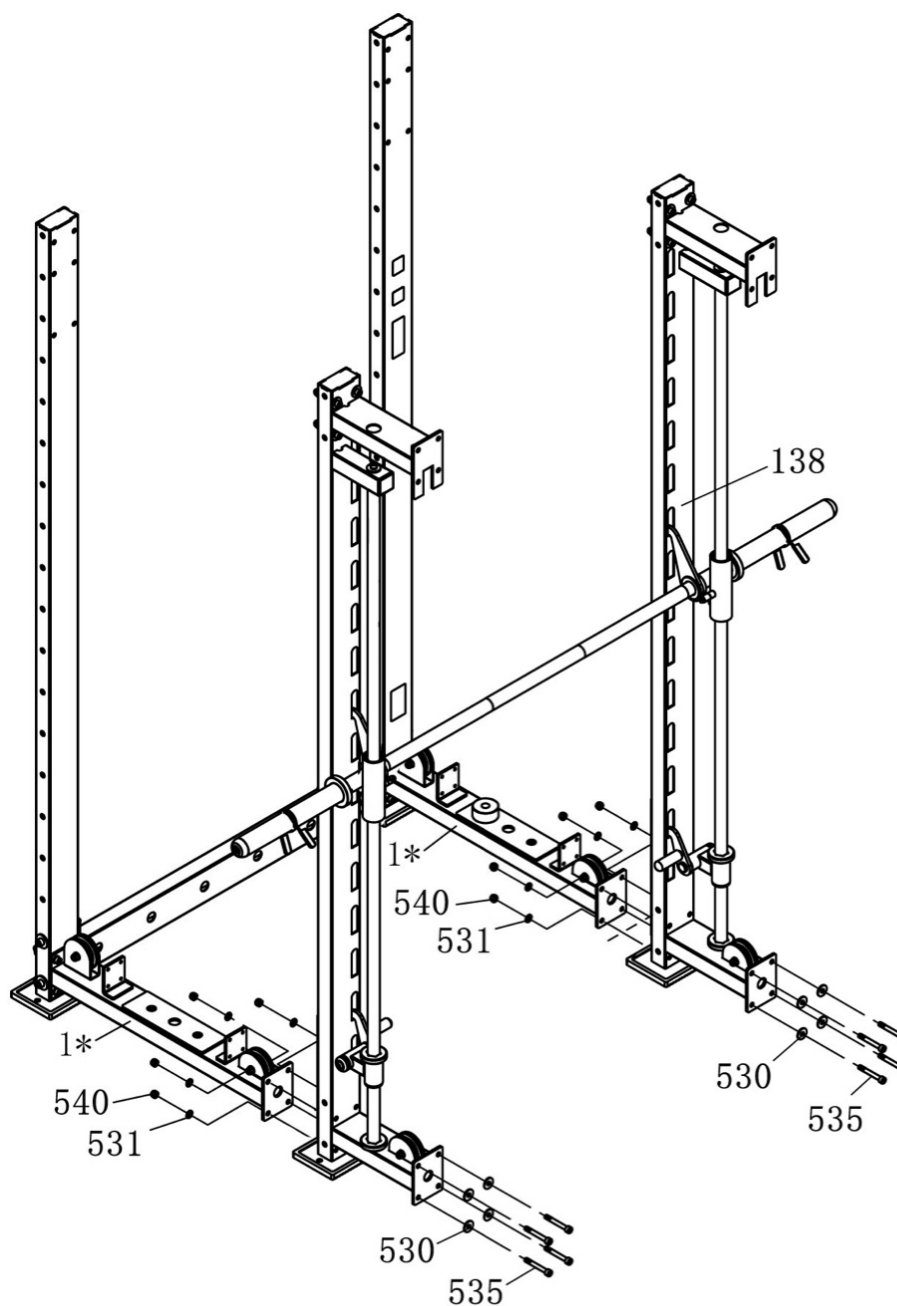
Wie in der Abbildung gezeigt, montiere die α -Federklemme (Nr. 514, 2 Stück), dann installiere die Senkkopfschraube mit Innensechskant M10x75 mm (Nr. 535, 16 Stück) sowie die große Unterlegscheibe $\varnothing$ 10 mm (Nr. 530, 16 Stück), die flache Unterlegscheibe $\varnothing$ 10 mm (Nr. 531, 16 Stück) und die Sechskant-Sicherungsmutter M10 (Nr. 540, 16 Stück) als Reserve.



Montage

Schritt 3

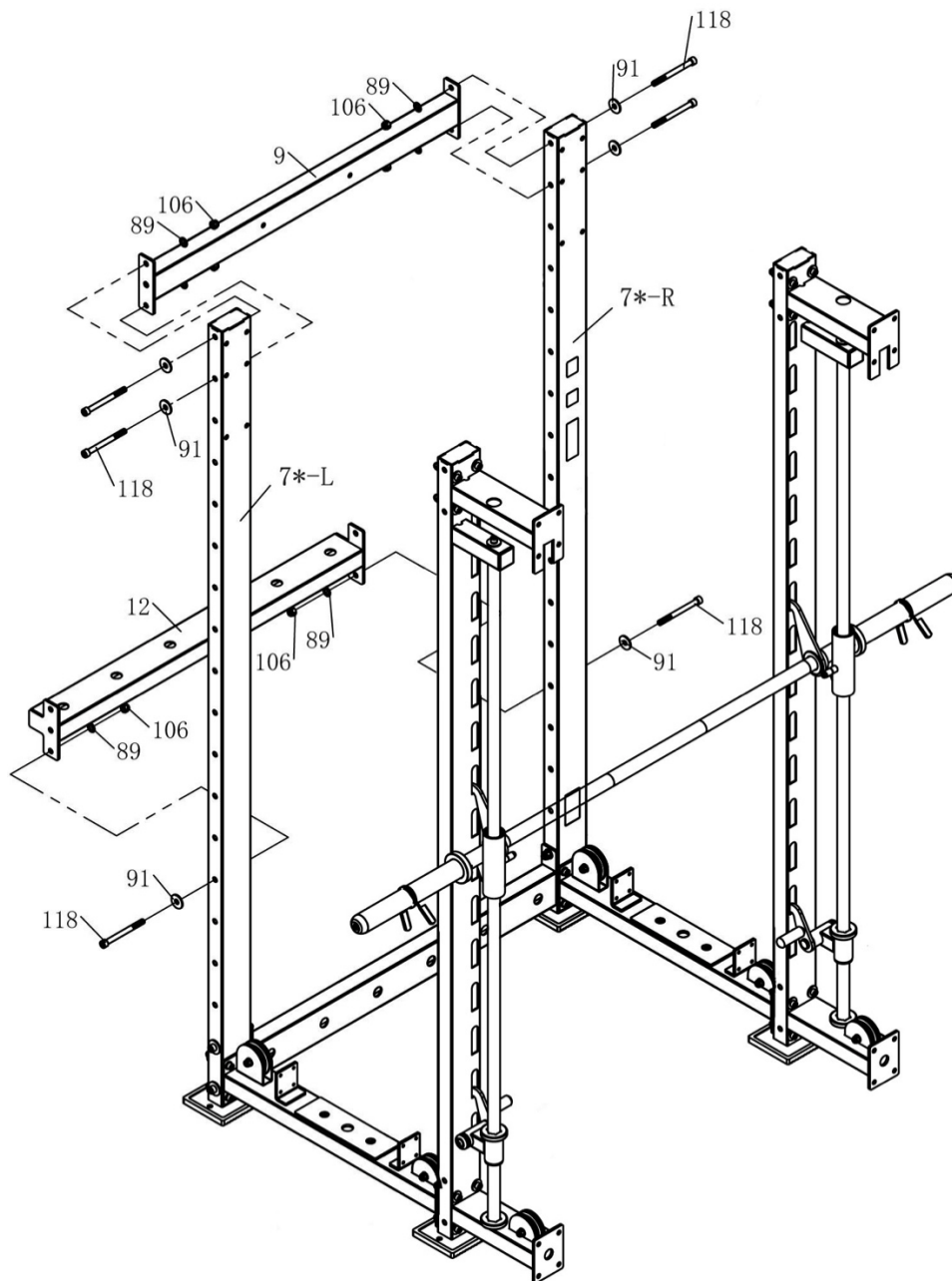
Verbinden Sie, wie in der Abbildung gezeigt, das Smith Rack (Nr. 136) mit den beiden Baugruppen Bodenrahmen (Nr. 1*) und befestigen Sie diese mit den Schrauben, die mit dem Smith Rack geliefert werden.



Montage

Schritt 4

Montieren Sie den Oberen Verbindungsrahmen (Nr. 9) und den Mittleren Verbindungsrahmen (Nr. 12) zwischen den beiden Baugruppen Hinterer Pfosten (Nr. 7* – L und Nr. 7* – R), und befestigen Sie diese mit Sechskant-Rundkopfschrauben M12*130 (Nr. 118 – 6 Stück), großer Unterlegscheibe $\varnothing$ 12 mm (Nr. 91 – 6 Stück), Unterlegscheibe $\varnothing$ 12 mm (Nr. 89 – 6 Stück) und Sechskant-Sicherungsmutter M12 mm (Nr. 106 – 6 Stück).



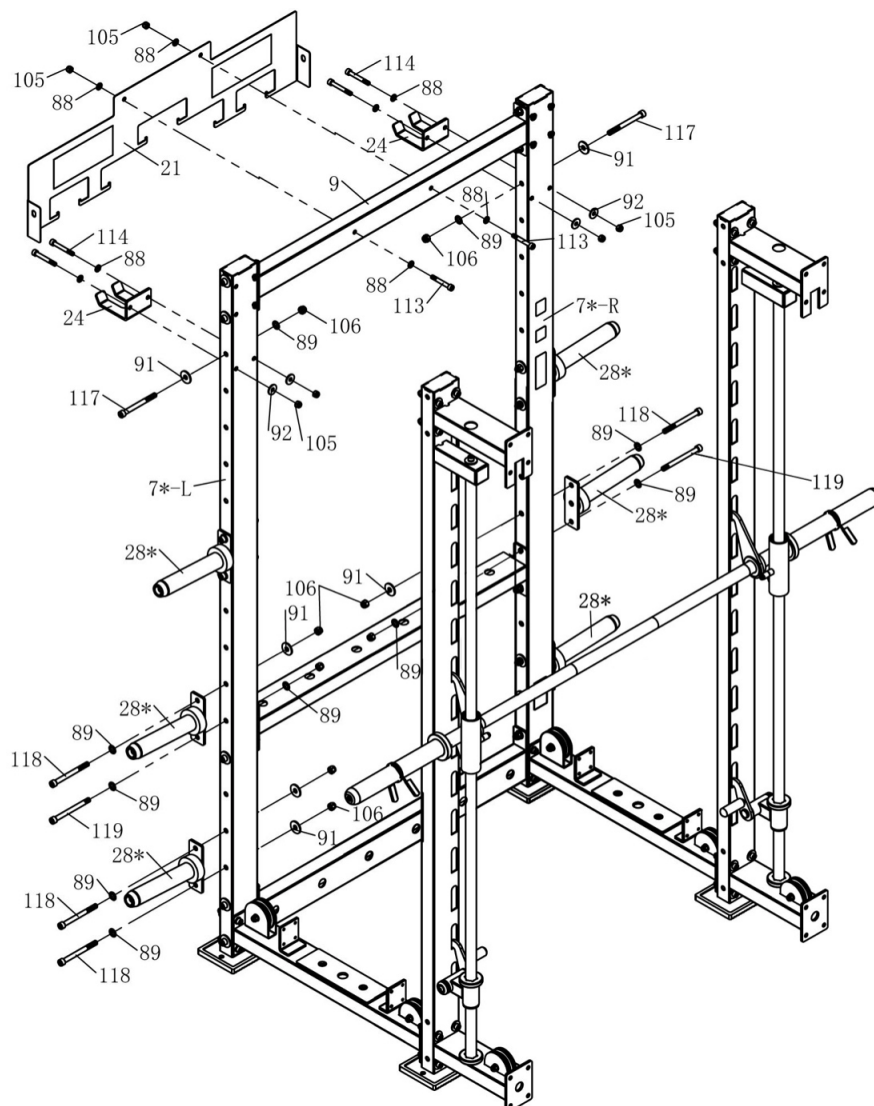
Montage

Schritt 5

Montieren Sie die Baugruppe Langhantel-Stützstange (Nr. 28* – 6 Stück) und sichern Sie diese mit der Sechskant-Rundkopfschraube M12*130 (Nr. 118 – 10 Stück), der Sechskant-Rundkopfschraube M12*135 (Nr. 119 – 2 Stück), der Unterlegscheibe $\varnothing$ 12 mm (Nr. 89 – 14 Stück), der großen Unterlegscheibe $\varnothing$ 12 mm (Nr. 91 – 10 Stück) und der Sechskant-Sicherungsmutter M12 (Nr. 106 – 12 Stück).

Montieren Sie den Befestigungshänger (Nr. 21), verbinden Sie ihn mit dem oberen Verbindungsrahmen (Nr. 9) und sichern Sie ihn mit der Sechskant-Rundkopfschraube M10*70 (Nr. 113 – 2 Stück), der Unterlegscheibe $\varnothing$ 10 mm (Nr. 88 – 4 Stück) und der Sechskant-Sicherungsmutter M10 (Nr. 105 – 2 Stück). Verbinden Sie beide Seiten mit der Baugruppe Hinterer Pfosten (Nr. 7*) und befestigen Sie diese mit Sechskant-Rundkopfschrauben M12*125 (Nr. 117 – 2 Stück), großer Unterlegscheibe $\varnothing$ 12 mm (Nr. 91 – 2 Stück), Unterlegscheibe $\varnothing$ 12 mm (Nr. 89 – 2 Stück) und Sechskantmutter M12 (Nr. 106 – 2 Stück).

Montieren Sie den Langhantelhaken 1 (Nr. 24 – 2 Stück) und sichern Sie ihn mit der Sechskant-Rundkopfschraube M10*75 (Nr. 113 – 4 Stück), der Unterlegscheibe $\varnothing$ 10 mm (Nr. 88 – 4 Stück), der großen Unterlegscheibe $\varnothing$ 10 mm (Nr. 92 – 4 Stück) und der Sechskant-Sicherungsmutter M10 (Nr. 105 – 4 Stück).



Montage

Schritt 6

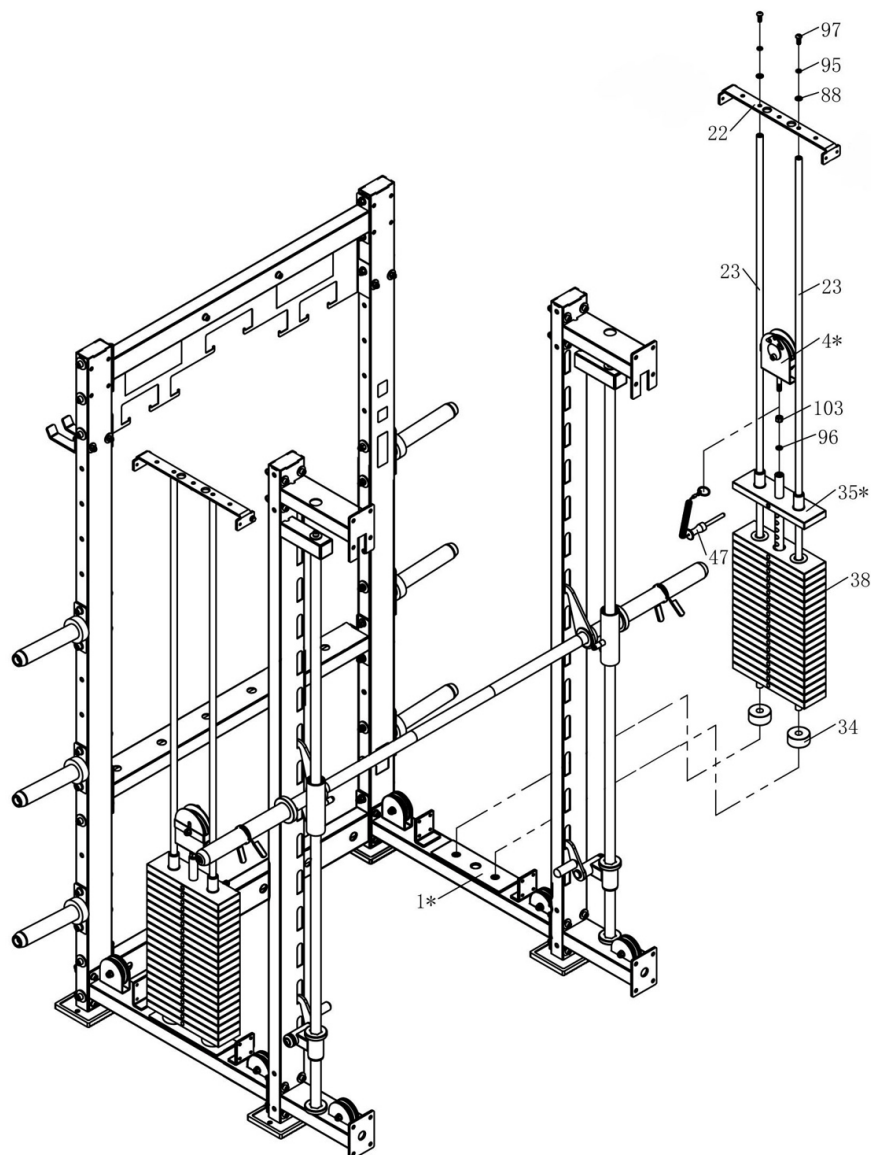
Führen Sie die lange Führungsstange (Nr. 23 – 2 Stück) in das Loch der Baugruppe Unterer Rahmen (Nr. 1*) ein und montieren Sie dann nacheinander die Gummipuffer (Nr. 34 – 2 Stück), den Gewichtsstapel (Nr. 38 – 19 Stück) und die Baugruppe Obere Platte (Nr. 35*) auf der Führungsstange.

Befestigen Sie die Verriegelung (Nr. 47) an der Baugruppe Riemenscheiben-Rahmen (Nr. 4*). Befestigen Sie dann die Baugruppe Riemenscheiben-Rahmen (Nr. 4*) an der Baugruppe Obere Platte (Nr. 35*) und sichern Sie diese mit der Sechskantmutter M12 (Nr. 103) und der Federscheibe $\varnothing$ 12 mm (Nr. 96).

Befestigen Sie die Befestigungsplatte für die Abdeckung (Nr. 22) an den beiden Führungsstangen und sichern Sie diese mit der Sechskant-Flachkopfschraube M10*25 (Nr. 97 – 2 Stück), einer Federscheibe $\varnothing$ 10 mm (Nr. 95 – 2 Stück) und einer Unterlegscheibe $\varnothing$ 10 mm (Nr. 88 – 2 Stück).

Hinweis

Montieren Sie die andere Seite auf die gleiche Weise.



Montage

Anweisung zum Gewichtsstapel-Labels

Wischen Sie die Vorderseite des Gewichtsstapels mit Reinigungsalkohol ab und wischen Sie sie trocken.

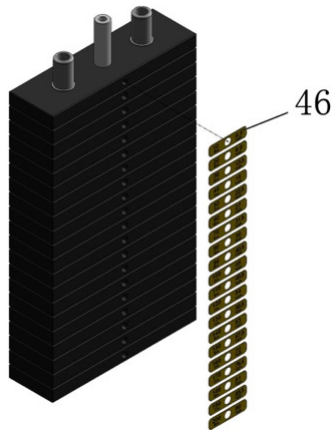
Ziehen Sie die Rückseite (Klebeseite) des Labels (Nr. 46) ab und achten Sie darauf, dass das Label am Applikationsband haften bleibt.

Richten Sie die linke Kante des Labelbogens an der Außenkante der Gewichtslöcher aus.

Vergewissern Sie sich, dass das Label gerade ist, und drücken Sie es langsam in Position.

Entfernen Sie vorsichtig das Applikationsband und reiben Sie jedes Label fest an den Gewichtsstapel.

Die Labels 2 Tage lang ruhen lassen, damit der Klebstoff vollständig aushärten kann.



Montage

Schritt 7

Befestigen Sie die Baugruppe Oberer Rahmen (Nr. 6*) an der Baugruppe Hinterer Pfosten (Nr. 7*) und sichern Sie diese mit der Sechskant-Rundkopfschraube M10*75 (Nr. 113 – 4 Stück), der Unterlegscheibe $\varnothing$ 10 mm (Nr. 88 – 4 Stück), der großen Unterlegscheibe $\varnothing$ 10 mm (Nr. 92 – 4 Stück) und der Sechskant-Sicherungsmutter M10 (Nr. 105 – 4 Stück).

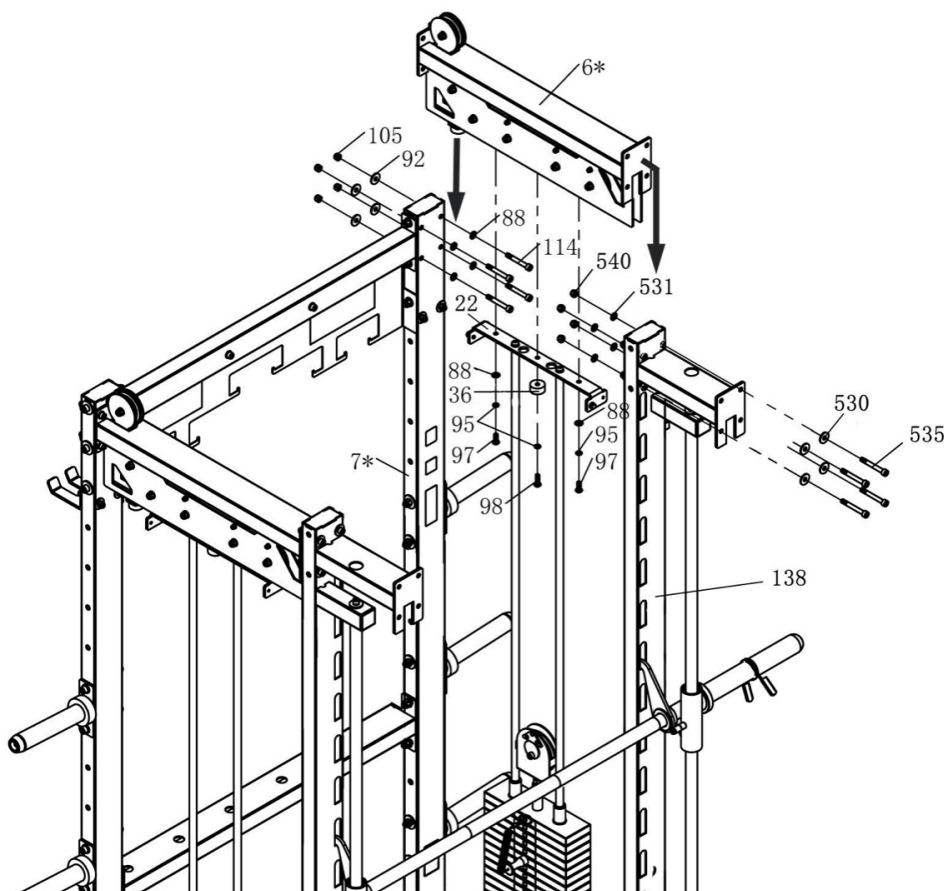
Verbinden Sie die Baugruppe Oberer Rahmen (Nr. 6*) mit dem Smith Rack (Nr. 136) und befestigen Sie diese mit der Sechskant-Rundkopfschraube M10*75 mm (Nr. 113 – 4 Stück), der großen Unterlegscheibe $\varnothing$ 10 mm (Nr. 92 – 4 Stück), der Unterlegscheibe $\varnothing$ 10 mm (Nr. 88 – 4 Stück) und der Sechskant-Sicherungsmutter M10 (Nr. 105 – 4 Stück), die mit dem Smith Rack geliefert werden.

Befestigen Sie die Befestigungsplatte für die Abdeckung (Nr. 22) an der Baugruppe Oberer Rahmen (Nr. 6*) und sichern Sie sie mit der Sechskant-Flachkopfschraube M10*25 mm (Nr. 97 – 2 Stück), der Federscheibe $\varnothing$ 10 mm (Nr. 95 – 2 Stück) und der Unterlegscheibe $\varnothing$ 10 mm (Nr. 88 – 2 Stück).

Installieren Sie den Puffer (Nr. 36) zwischen den beiden Führungsstangen und sichern Sie ihn mit Sechskant-Flachkopfschraube M10*30 mm (Nr. 98), Federscheibe $\varnothing$ 10 mm (Nr. 95).

Hinweis

Montieren Sie die andere Seite auf die gleiche Weise.



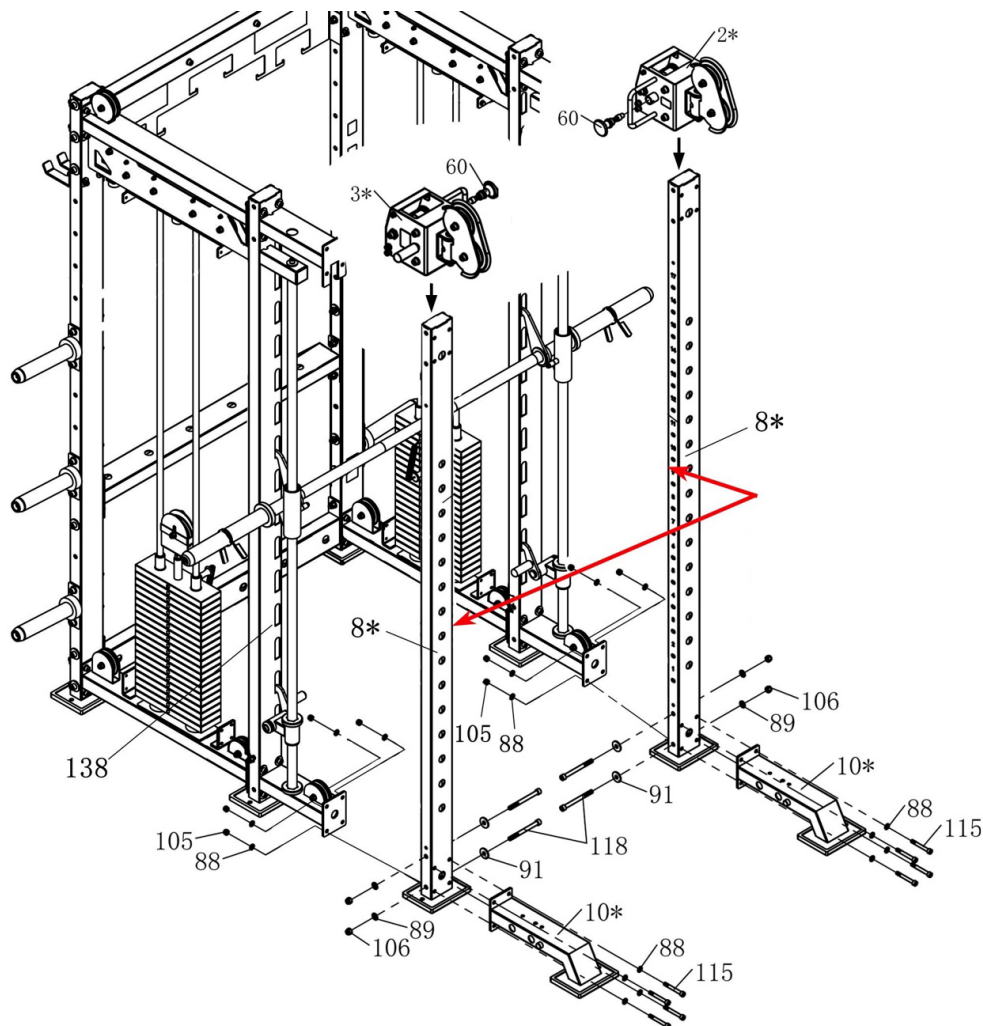
Montage

Schritt 8

Montieren Sie die linke und rechte Baugruppe Schieberahmen (Nr. 3* und Nr. 2*) auf die beiden Baugruppen vorderer Pfosten (Nr. 8*) wie in der Abbildung gezeigt. Ziehen Sie während der Prozedur den Ziehstift (Nr. 60) nach außen. Sobald sich der Schieberahmen in die gewünschte Höhenposition bewegt hat und die Löcher übereinstimmen, lassen Sie den Zugstift los und verriegeln Sie ihn in seiner Position.

Verbinden Sie Smith Rack (Nr. 136), Baugruppe vorderer Pfosten (Nr. 8* – 2 Stück) und Baugruppe unterer Stützbügel (Nr. 10* – 2 Stück) und befestigen Sie diese in Position mit Sechskant-Rundkopfschraube M10*80 mm (Nr. 114 – 8 Stück), Unterlegscheibe $\varnothing$ 10 mm (Nr. 88 – 16 Stück) und Sechskant-Sicherungsmutter M10 mm (Nr. 105 – 8 Stück).

Montieren Sie die Sechskant-Rundkopfschraube M12*130 mm (Nr. 118 – 4 Stück), die große Unterlegscheibe $\varnothing$ 12 mm (Nr. 91 – 4 Stück), die Unterlegscheibe $\varnothing$ 12 mm (Nr. 89 – 4 Stück) und die Sechskant-Sicherungsmutter M12 mm (Nr. 106 – 4 Stück) an der Unterseite der Baugruppe vorderer Pfosten (Nr. 8* – 2 Stück) zur Verstärkung.



Montage

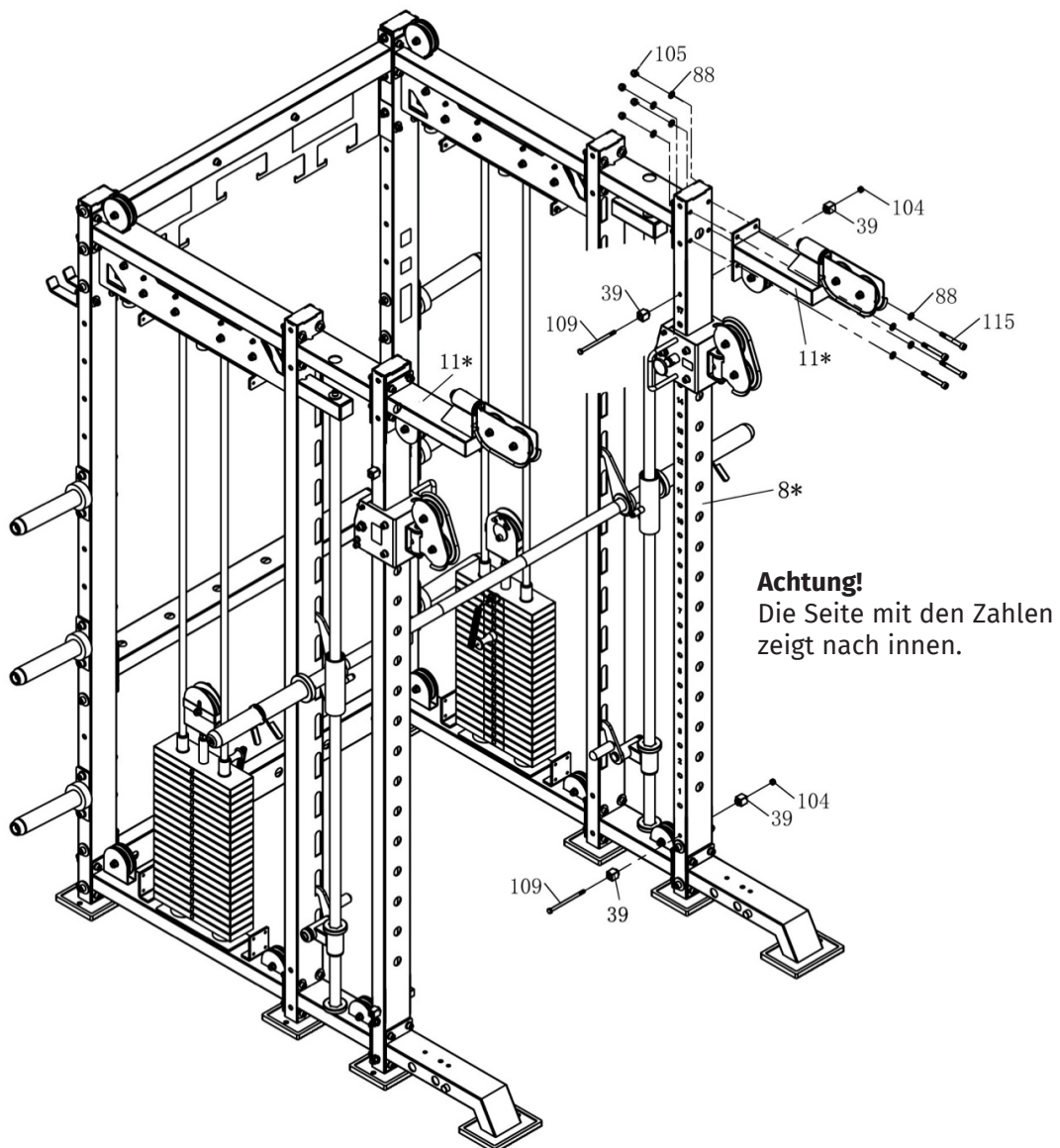
Schritt 9

Befestigen Sie die Baugruppe Pulldown-Riemenscheiben-Rahmen (Nr. 11*) an der Baugruppe vorderer Pfosten (Nr. 8*) und sichern Sie diese mit der Sechskant-Rundkopfschraube M10*80 mm (Nr. 115 – 4 Stück), der Unterlegscheibe $\varnothing 10$ (Nr. 88 – 8 Stück) und der Sechskant-Sicherungsmutter M10 mm (Nr. 105 – 4 Stück).

Montieren Sie den Anschlagklotz (Nr. 39 – 4 Stück) an den in der Abbildung gezeigten oberen und unteren Positionen an der Baugruppe vorderer Pfosten (Nr. 8*) und sichern Sie diese mit der Sechskant-Schraube M8*130 mm (Nr. 109 – 2 Stück) und der Sechskant-Mutter M8 mm (Nr. 104 – 2 Stück).

Hinweis

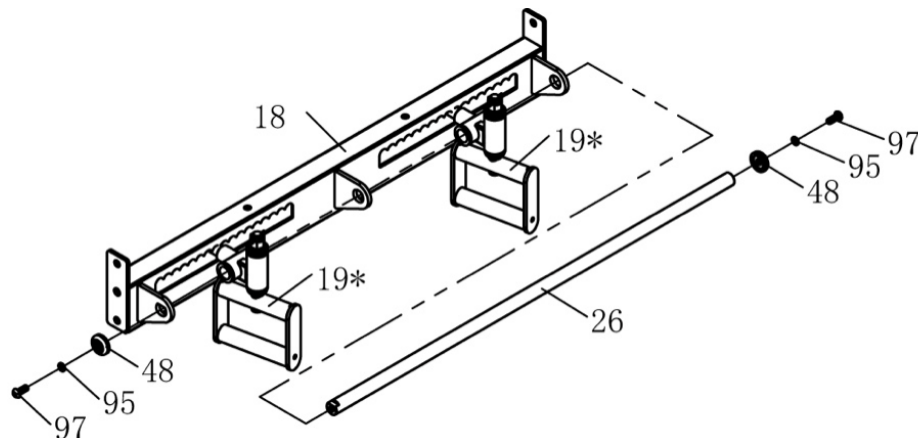
Montieren Sie die andere Seite auf die gleiche Weise.



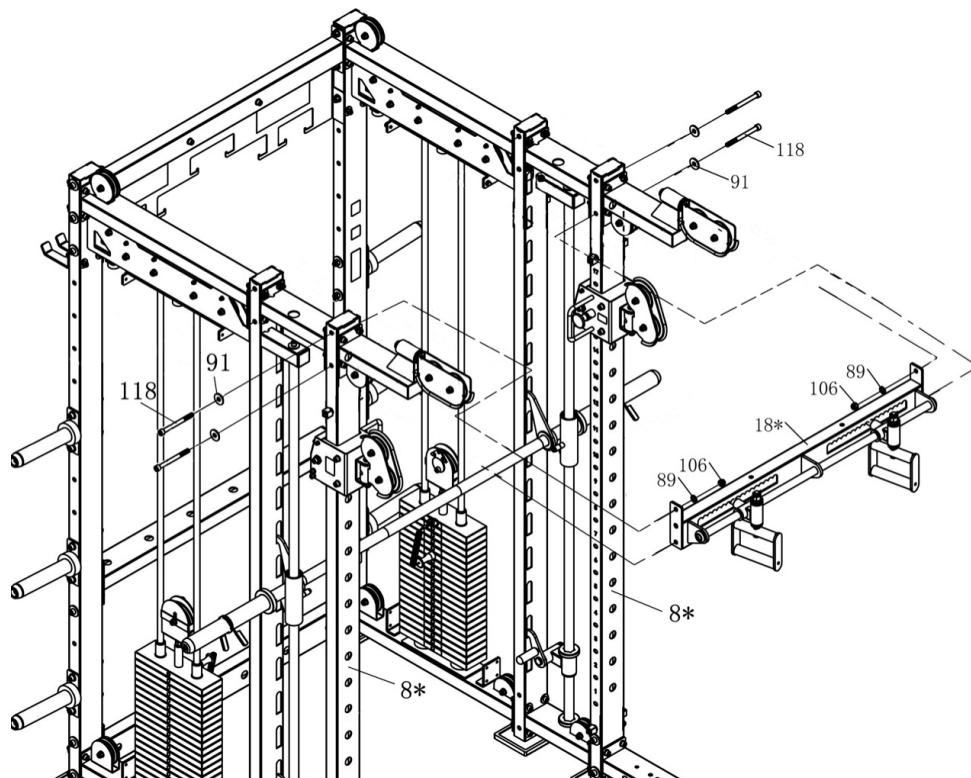
Montage

Schritt 10

Setzen Sie die Baugruppe Schiebegerüst (Nr. 19* – 2 Stück) in die Nut der Oberen Zugrahmens (Nr. 18) ein, und führen Sie die Kurze Führungsstange (Nr. 26) wie in der Abbildung gezeigt hindurch. Bedecken Sie beide Enden der Führungsstange mit Aluminium-Endabdeckung 1 (dünn) (Nr. 48 – 2 Stück) und sichern Sie sie dann mit Sechskant-Flachkopfschraube M10*25 mm (Nr. 97 – 2 Stück) und Federscheibe $\varnothing$ 10 mm (Nr. 95 – 2 Stück).



Verbinden Sie den zusammengebauten oberen Zugrahmen (Nr. 18) mit dem vorderen Pfosten (Nr. 8* – 2 Stück) und sichern Sie ihn mit Sechskant-Rundkopfschraube M12*130 mm (Nr. 117 – 4 Stück), großer Unterlegscheibe $\varnothing$ 12 mm (Nr. 91 – 4 Stück), Unterlegscheibe $\varnothing$ 12 mm (Nr. 89 – 2 Stück) und Sechskant-Sicherungsmutter M12 mm (Nr. 106 – 2 Stück).



Montage

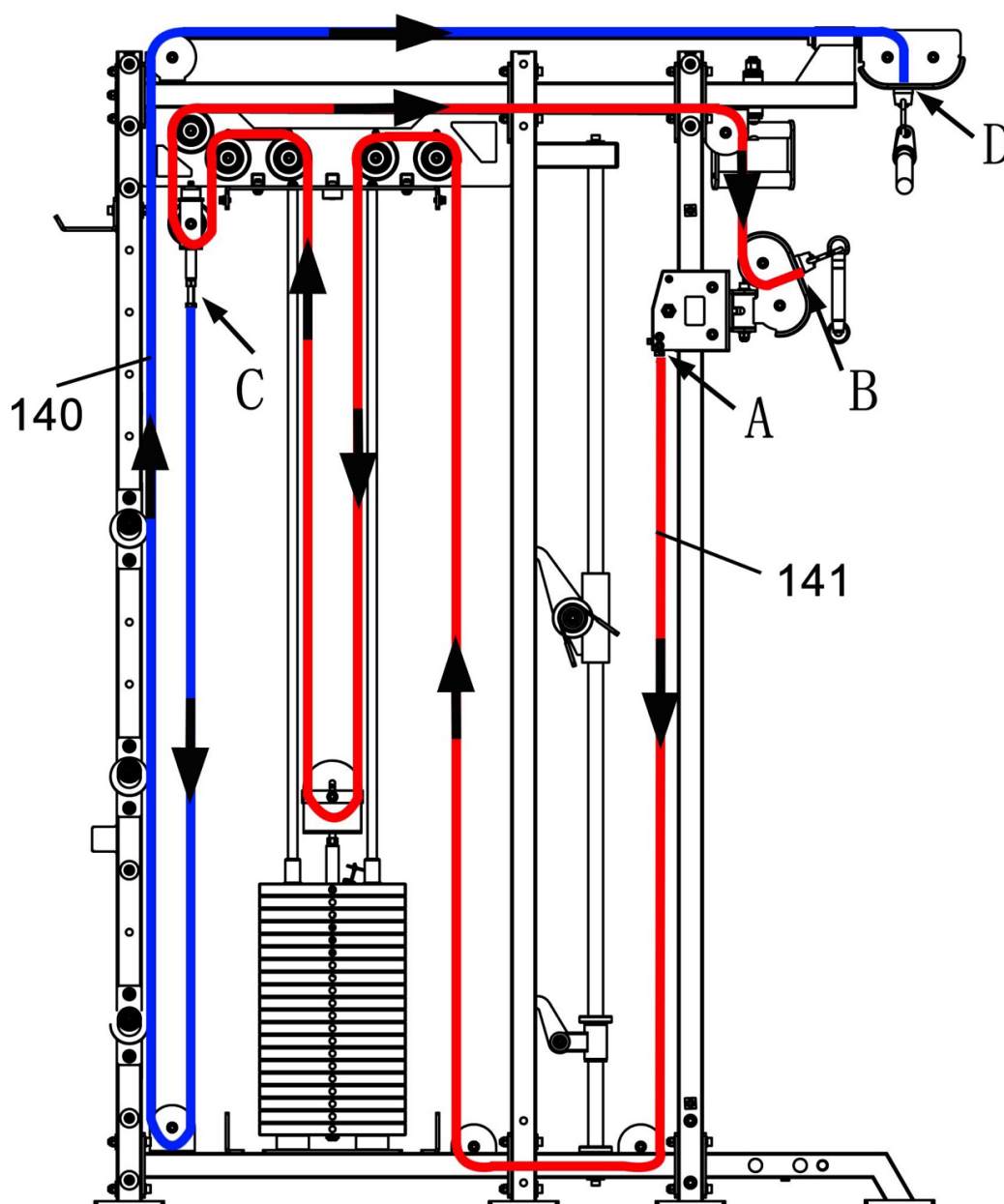
Schritt 11

Die Seile auf der linken und rechten Seite sind in der folgenden Abbildung dargestellt.

Wenn das Seil durch verschiedene Riemenscheiben läuft und es nicht möglich ist, das Seil durchzuziehen, wird empfohlen, zuerst die Riemenscheibe zu entfernen und dann die Riemenscheibe nach dem Durchlaufen des Seils wieder zu montieren.

Weg des Nr. 2 Seils, 9270mm L (Nr. 139):
A (Anfang) -- B (Ende)

Weg des Nr. 1 Seils, 5650mm L (Nr. 138):
C (Anfang) -- D (Ende)



Montage

Spezifische Montagemethode

A, Beginn des Nr. 2 Seils (Nr. 139)

Klemmen Sie ein Ende des Nr. 2 Seils (Nr. 139) in die Klemmschraube (kurz) (Nr. 121), installieren Sie dann eine Federscheibe $\varnothing$ 12 mm (Nr. 96), und installieren Sie dann das Seil in das Schraubenloch unter der Baugruppe Schieberahmen (Nr. 3* oder Nr. 2*).

Die Montage auf der linken und rechten Seite ist identisch

B, Ende des Nr. 2 Seils (Nr. 139)

Führen Sie das Ende des Nr. 2 Seils (Nr. 141) durch die feste Hülse (Nr. 43) und klemmen Sie es dann in die Rille der Seilschnalle (Nr. 44). Verbinden Sie die Schnappverbindung (Nr. 42) mit der Seilschnalle (Nr. 44). Montieren Sie die Seilschnalle (Nr. 44) in die feste Hülse (Nr. 43), richten Sie die Löcher aus und sichern Sie sie dann mit der Kreuzschlitz-Linsenschraube (Nr. 123). Montieren Sie den kurzen Handgriff (Nr. 41) auf den Karabiner (Nr. 42).

Die Montage auf der linken und rechten Seite ist identisch

C, Beginn des Nr. 1 Seils (Nr. 138)

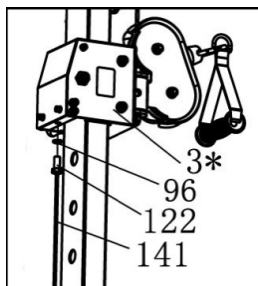
Klemmen Sie ein Ende des Nr. 1 Seils (Nr. 138) in die Klemmschraube (Lang) (Nr. 122). Dann befestigen Sie das Seil an der Baugruppe Beweglicher Riemenscheiben-Rahmen (Nr. 5*) und sichern es mit der Sechskantmutter M12 mm (Nr. 103) und der Federscheibe $\varnothing$ 12 mm (Nr. 96).

Die Montage auf der linken und rechten Seite ist identisch

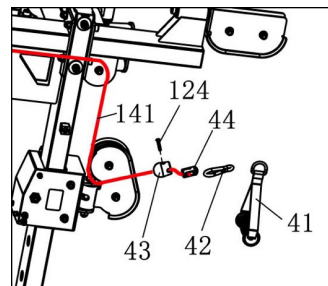
D, Ende des Nr. 1 Seils (Nr. 138)

Führen Sie das Ende des Nr. 1 Seils (Nr. 138) durch die feste Hülse (Nr. 43) und klemmen Sie es dann in die Nut der Seilschnalle (Nr. 44). Verbinden Sie die Schnappverbindung (Nr. 42) mit der Seilschnalle (Nr. 44). Montieren Sie die Seilschnalle (Nr. 44) in die feste Hülse (Nr. 43), richten Sie die Löcher aus und sichern Sie sie dann mit der Kreuzschlitz-Linsenschraube (Nr. 123).

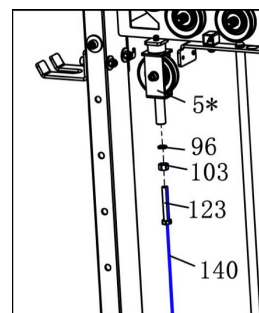
Zum Schluss befestigen Sie die Stange (Nr. 27) und die Zugstange (Nr. 50) an den Karabinern auf der linken und rechten Seite, wie in der folgenden Abbildung gezeigt.



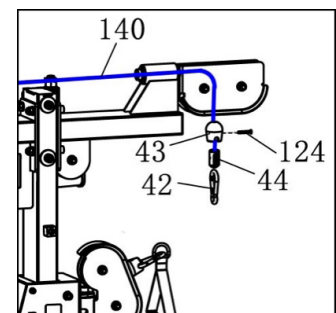
A



B



C



D

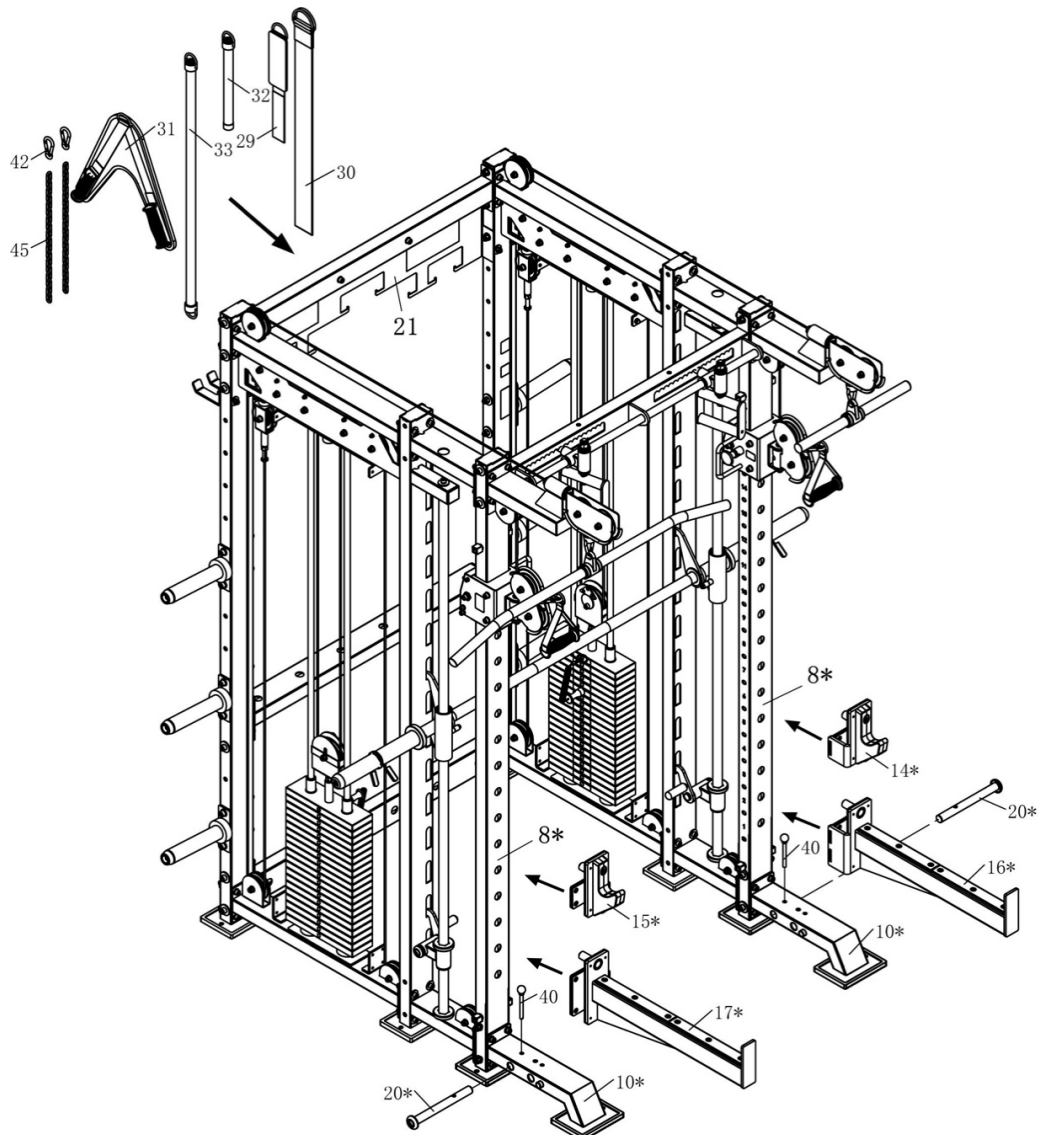
Montage

Schritt 12

Montieren Sie den linken und rechten Haken A (Nr. 15* und Nr. 14*), indem Sie den Schaft waagrecht einführen und ihn dann zur Befestigung in die senkrechte Richtung drehen. Montieren Sie die linke und rechte Baugruppe Bügel (Nr. 17* und Nr. 16*) nach der gleichen Methode.

Stecken Sie die Baugruppe Zugstange (Nr. 20* – 2 Stück) in die Löcher der Baugruppe unterer Stützbügel (Nr. 10* – 2 Stück) und sichern Sie diese mit dem Riegel mit Kugelgelenk (Nr. 40 – 2 Stück).

Verbinden Sie den Karabinerhaken (Nr. 42 – 2 Stück) und die Kette (Nr. 45 – 2 Stück) und hängen Sie diese zusammen mit dem Schultergurt (Nr. 31), der Baugruppe Lange Zugstange (Nr. 33), der Baugruppe Kurze Zugstange (Nr. 32), dem Beimgurt (Nr. 29) und dem langen Gurt (Nr. 30) an den Befestigungshänger (Nr. 21).



Hinweise zur Verwendung

Diese Stufe trägt dazu bei, dass das Blut durch den Körper fließt und die Muskeln richtig arbeiten. Außerdem wird dadurch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringert. Es ist ratsam, einige Dehnungsübungen zu machen (siehe unten). Jede Dehnung sollte etwa 30 Sek. lang gehalten werden. Zwingen Sie Ihre Muskeln nicht mit Gewalt oder ruckartig in eine Dehnung – wenn es weh tut, stoppen.



Wartung

1. Die Schmierung aller beweglichen Teile ist entscheidend für die Langlebigkeit und optimale Leistung Ihres Geräts.

Hinweis

Verwenden Sie keine Schmiermittel auf Ölbasis, da diese Staub, Schmutz und Dreck anziehen und schließlich Lagerbuchsen und abgedichtete Lager verkleben und erodieren.

2. Alle Buchsen sollten regelmäßig auf Verschleißerscheinungen überprüft werden.
3. Überprüfen Sie regelmäßig die Zugspannung und passen Sie sie an, um die korrekte anatomische Funktion zu erhalten.
4. Überprüfen Sie regelmäßig alle beweglichen Teile, die Polsterung und die Griffe auf Anzeichen von Verschleiß oder Schäden. Wenn ein Problem auftritt oder ein Ersatzteil erforderlich ist, stoppen Sie die Verwendung des Geräts und wenden Sie sich sofort an unseren Support. Ersetzen Sie Teile nur durch Originalteile.
5. Bei Bedarf können Polster mit einer milden Seifenlösung und Wasser gereinigt werden. Die regelmäßige Durchführung einer Vinyl-Behandlung verlängert die Lebensdauer und ein gutes Erscheinungsbild Ihrer Polster.
6. Alle verchromten Oberflächen sollten regelmäßig gereinigt werden, um die Lebensdauer und den Glanz der Oberfläche zu verlängern. Wischen Sie das Gerät täglich mit einem feuchten Tuch ab und trocknen Sie es gründlich. Mindestens einmal pro Woche sollten Sie Ihre verchromten Geräte mit einem handelsüblichen oder einem Auto-Chrom-Politurmittel polieren.
7. Achten Sie bei der Überprüfung der Schrauben und Muttern darauf, dass sie alle fest angezogen sind. Wenn sich eine Schraube oder Mutter ständig lockert, besorgen Sie sich Ersatz bei Ihrem Händler vor Ort.
8. Schweißnähte auf Rissfreiheit prüfen.

9. Garantie (ab dem Kaufdatum)

Bezeichnung	Zeit
Rahmen, Schweißnähte, Gewichtsplatten	5 Jahre
Lager, Riemenscheiben, Buchsen und Führungsstangen	2 Jahre
Ziehstift-Komponenten, alle Verbindungselemente	1 Jahr
Oberfläche und Gummigriffe, Polster	6 Monate

Die folgenden Punkte sind von der Garantie ausgeschlossen

- a) Schwierigkeiten, die durch eine nicht den Anforderungen des Handbuchs entsprechende Nutzung verursacht werden.
- b) Beschädigung durch Selbstreparatur und Modifikation
- c) Schäden, die durch höhere Gewalt (z. B. Naturkatastrophen, Feuer, Erdbeben usw.), Kollisionen und unsachgemäßen Gebrauch (einschließlich langfristiger Gebrauch an Orten mit schlechten Umweltbedingungen) verursacht werden.
- d) Das Erscheinungsbild ist durch den Gebrauch natürlich verfärbt. Für Produkte, die über die Garantiezeit hinausgehen oder nicht zur kostenlosen Wartung gehören, steht Ihnen das Unternehmen weiterhin mit vollem Einsatz zur Verfügung.