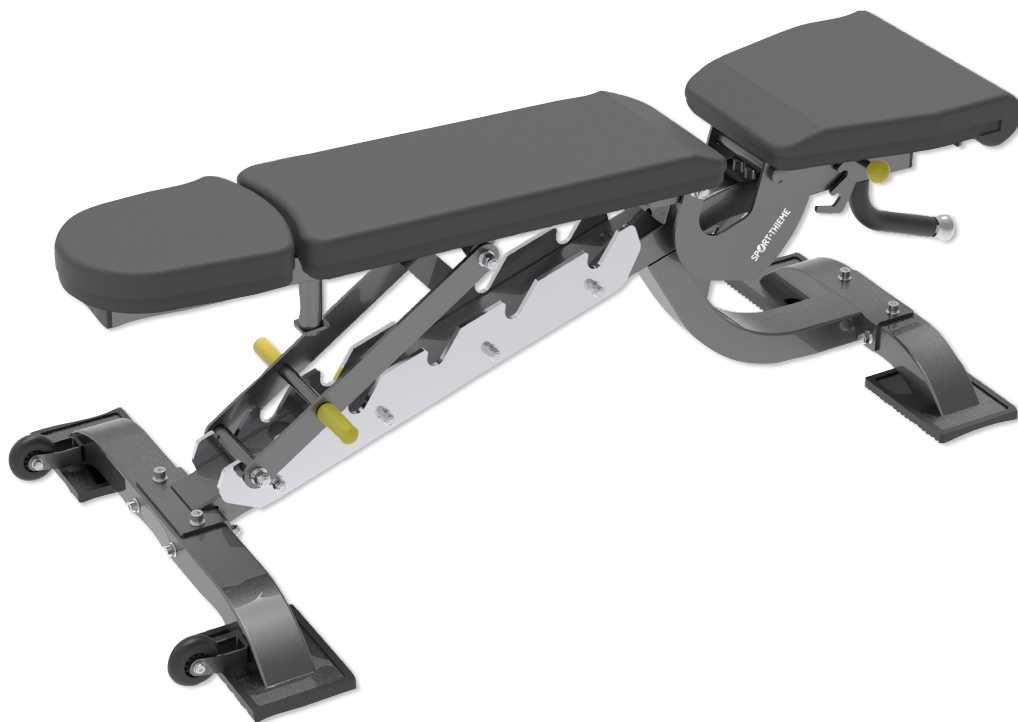


Sport-Thieme Hantelbank „Multiposition“

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

Auch wenn Sie Ihr Gerät am liebsten sofort nutzen und trainieren möchten, nehmen Sie sich unbedingt die Zeit, um sicherzustellen, dass Ihre Sicherheit nicht gefährdet wird. Ein kurzer Moment der Unaufmerksamkeit kann zu einem Unfall führen, ebenso wie die Nichtbeachtung einiger einfacher Sicherheitsvorkehrungen.

Lesen, verstehen und verinnerlichen Sie das Handbuch und alle Warnschilder auf diesem Produkt. Darüber hinaus wird empfohlen, sich selbst und andere vor dem Gebrauch mit der richtigen Bedienung und den Trainingsempfehlungen für dieses Produkt vertraut zu machen.

Bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch unbedingt auf und vergewissern Sie sich, dass alle Warnschilder lesbar und unversehrt sind.

Es wird empfohlen, dass Ihnen eine weitere Person bei der Montage des Geräts hilft.

Sie können den Schraubenschlüssel und den Innensechskantschlüssel verwenden, um die Montage abzuschließen.

Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.

Wenn der Benutzer Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder andere ungewöhnliche Symptome verspürt, muss die Übung sofort abgebrochen werden. Sofort einen Arzt aufsuchen.

Halten Sie Hände, Gliedmaßen und lange Haare von beweglichen Teilen fern.

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

Warnung

Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß untersucht wird, z. B. Seile, Rollen, Verbindungsstellen.

Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Komponenten, abgenutzte oder beschädigte Teile (z. B. Seile, Rollen und Verbindungsstellen) feststellen oder wenn Sie während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche hören, verwenden Sie das Gerät keinesfalls weiter. Tauschen Sie die defekten Komponenten aus. Verwenden Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben wurde. Achten Sie auf diese leicht verschleißenden Teile.

Warnung

Das maximale Körpergewicht des Benutzers beträgt 180 kg.

Wärmen Sie sich vor jedem Training 5 bis 10 Min. auf und kühlen Sie sich danach 5 bis 10 Min. ab. Auf diese Weise kann die Herzfrequenz allmählich ansteigen und abfallen, was eine Überlastung der Muskeln verhindert.

Warnung

Nutzen Sie die Ausrüstung und beginnen Sie Ihr Training schrittweise, denn falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.

Sie können die Last durch Hinzufügen von Kugeln anpassen. Versuchen Sie nicht, mehr Gewicht zu heben, als Sie sicher kontrollieren können.

Warnung

Es ist wichtig, dass unbeaufsichtigte Kinder und Haustiere stets vom Gerät ferngehalten werden, um Verletzungen zu vermeiden.

Warnung

Schwangeren Frauen wird aus Sicherheitsgründen von der Verwendung des Geräts und des Gestells abgeraten. Bitte konsultieren Sie vor der Verwendung Ihren Arzt.

Warnung

Eltern und andere für die Beaufsichtigung von Kindern verantwortliche Personen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, denn der natürliche Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern können zu Situationen oder Verhaltensweisen führen, für die das Trainingsgerät nicht bestimmt ist.

Warnung

Wenn Kinder das Gerät benutzen dürfen, sollten ihre geistige und körperliche Entwicklung und vor allem ihr Temperament berücksichtigt werden. Sie sollten beaufsichtigt und in die korrekte Verwendung des Geräts eingewiesen werden. Das Gerät ist unter keinen Umständen als Kinderspielzeug geeignet.

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

Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einem Schutzbelag für Ihren Boden oder Teppich. Zur Gewährleistung der Sicherheit sollte um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 0,6 m vorhanden sein.

Warnung

Wenn der Boden nicht standfest ist, gleichen Sie bitte den unebenen Boden aus. Das Gerät darf nur in Innenräumen verwendet werden. Nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien verwenden.

Warnung

Lassen Sie nach der Einstellung keine scharfen Gegenstände um das Gerät herum liegen.

Das Produkt entspricht der Norm EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-4, Klasse S.

Teileliste

Nummer	Bezeichnung	Stück
1	Hauptrahmen	1
2	Rückenpolster-Stützrahmen	1
3	Sitzpolster-Stützrahmen	1
4	Verstellbarer Rückenpolster-Rahmen	1
5	Vorderer Fuß	1
6	Hinterer Fuß	1
7	Kopfpolster	1
8	Rückenpolster	1
9	Sitzpolster	1
10	Verstellbarer Zugstift	1
11	Feder	1
12	Nylonscheibe	2
13	Verstellplatte	2
14	Polster	3
15	Ölhaltiges Lager	4
16	Rechteck-Endkappe 75*50 mm	1
17	Gelenkhülse	1
18	Aluminiumkappe ø 25 mm	1
19	Schaum	1
20	Runde Kappe	2
21	Griff	2
22	Hülse	1
23	Rechteck-Endkappe 80*40 mm	1
24	Fußpolster	4
25	Rad	2
26	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung M10*25 mm	4
27	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung M10*70 mm	4
28	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung M10*95 mm	4
29	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung M10*110 mm	4
30	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung M12*150 mm	2

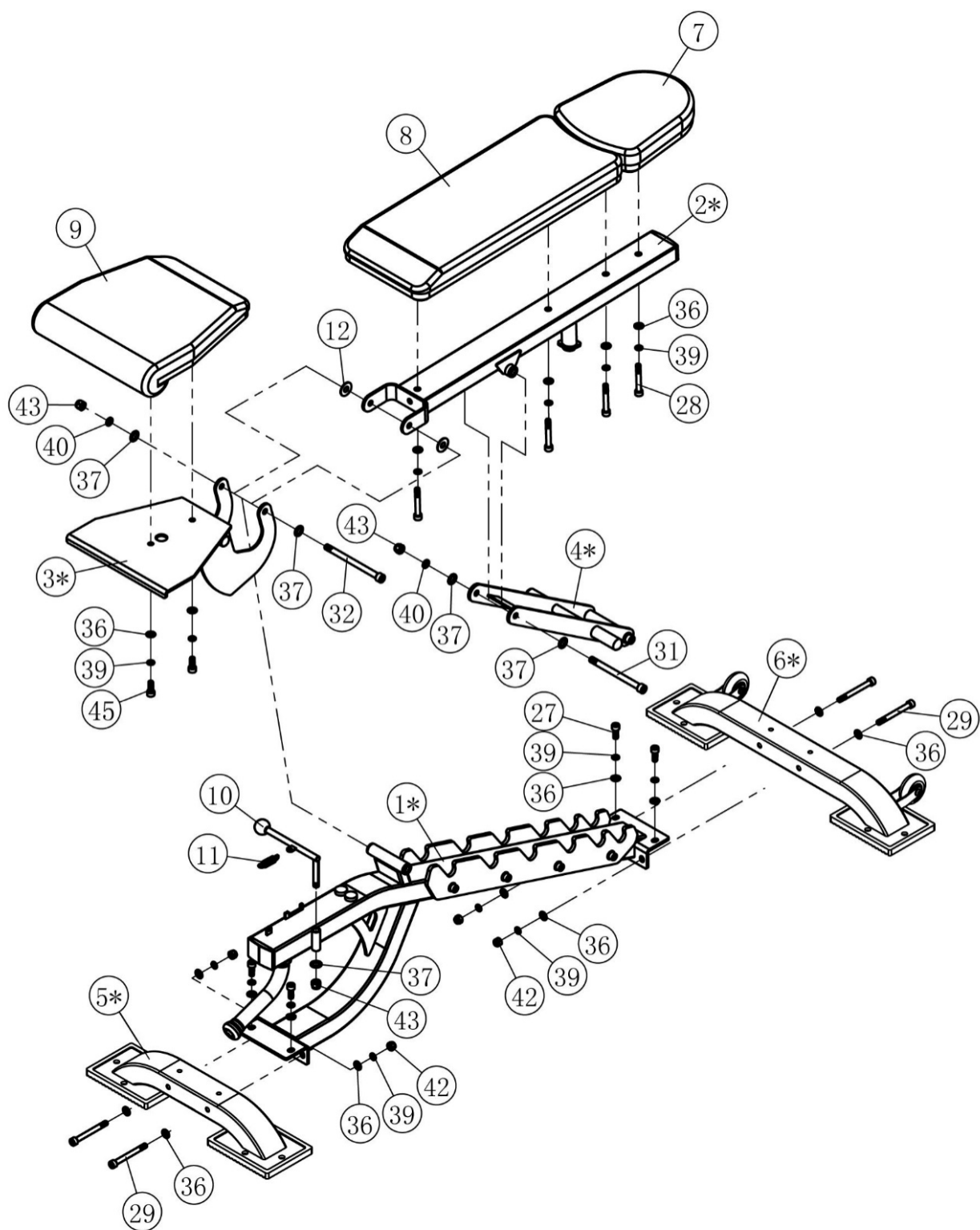
Teileliste

Nummer	Bezeichnung	Stück
31	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung M12*160 mm	1
32	Sechskant-Flachkopfschraube mit Aussparung M8*45 mm	2
33	Sechskant-Flachkopfschraube mit Aussparung M10*25 mm	1
34	Scheibe ø 8 mm	4
35	Scheibe ø 10 mm	26
36	Scheibe ø 12 mm	7
37	Federscheibe ø 10 mm	19
38	Federscheibe ø 12 mm	3
39	Nylon-Sicherungsmutter M8	2
40	Nylon-Sicherungsmutter M10	8
41	Nylon-Sicherungsmutter M12	4
42	Kugelkopf	1
43	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung M10*40 mm	2

Vormontierte Komponenten

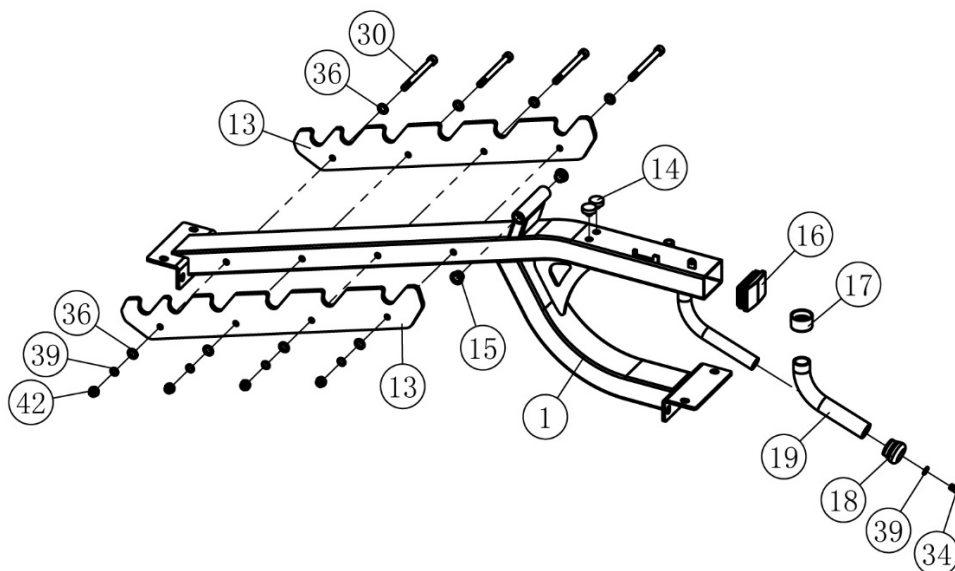
Nummer	Bezeichnung	Stück
1	Baugruppe Hauptrahmen	1
2	Baugruppe Rückenpolster-Stützrahmen	1
3	Baugruppe Sitzpolster-Stützrahmen	1
4	Baugruppe Verstellbarer Rückenpolster-Rahmen	1
5	Baugruppe Vorderer Fuß	1
6	Baugruppe Hinterer Fuß	1
7	Baugruppe Verstellbarer Zugstift	1

Explosionszeichnung

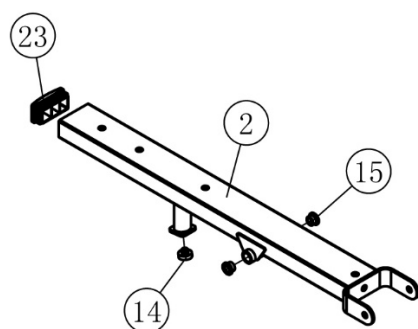


Vormontierte Komponenten

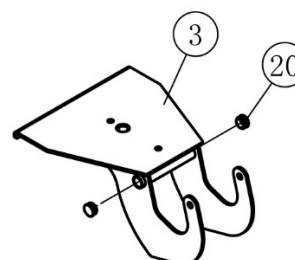
1*



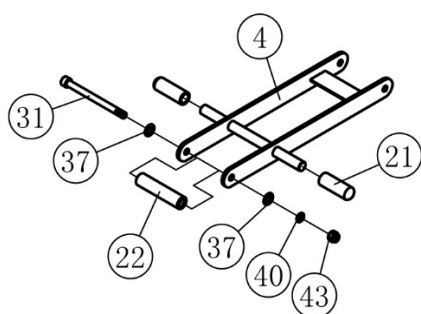
2*



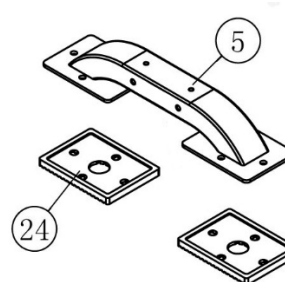
3*



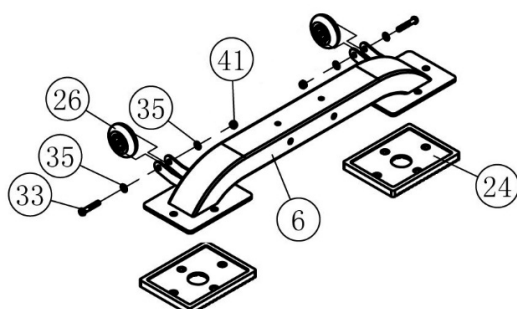
4*



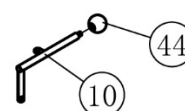
5*



6*



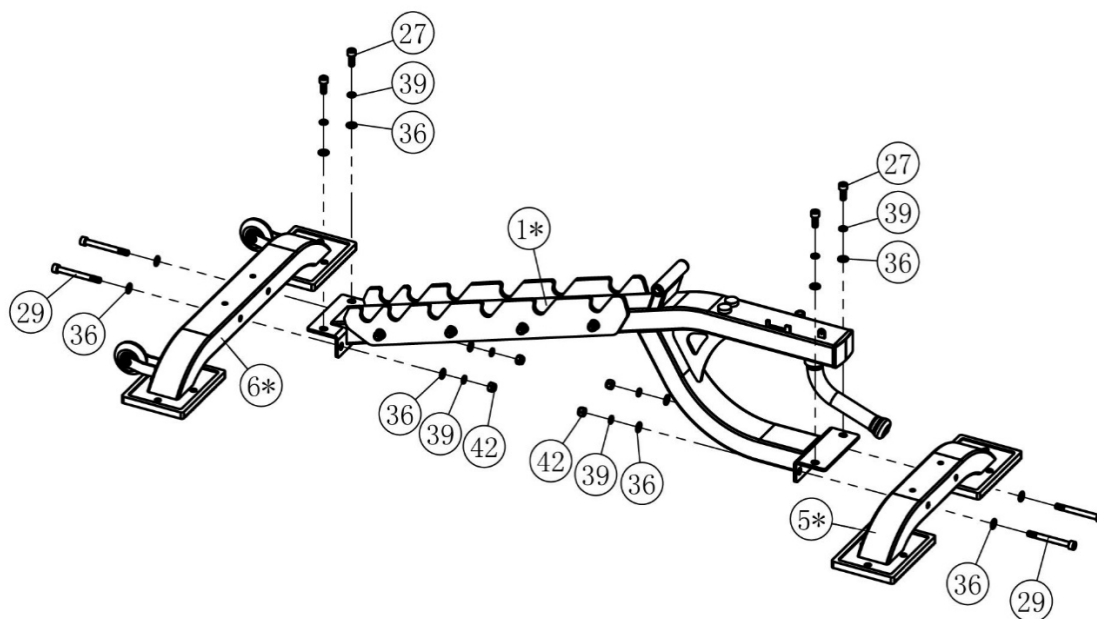
10*



Montage

Schritt 1

Verbinden Sie die Baugruppe Vorderer Fuß (Nr. 5*) und die Baugruppe Hinterer Fuß (Nr. 6*) mit der Baugruppe Hauptrahmen (Nr. 1*) mit Schrauben (Nr. 27 – 4 Stück & Nr. 29 – 4 Stück), Scheiben (Nr. 36 – 12 Stück), Federscheiben (Nr. 39 – 8 Stück) und Muttern (Nr. 42 – 4 Stück).

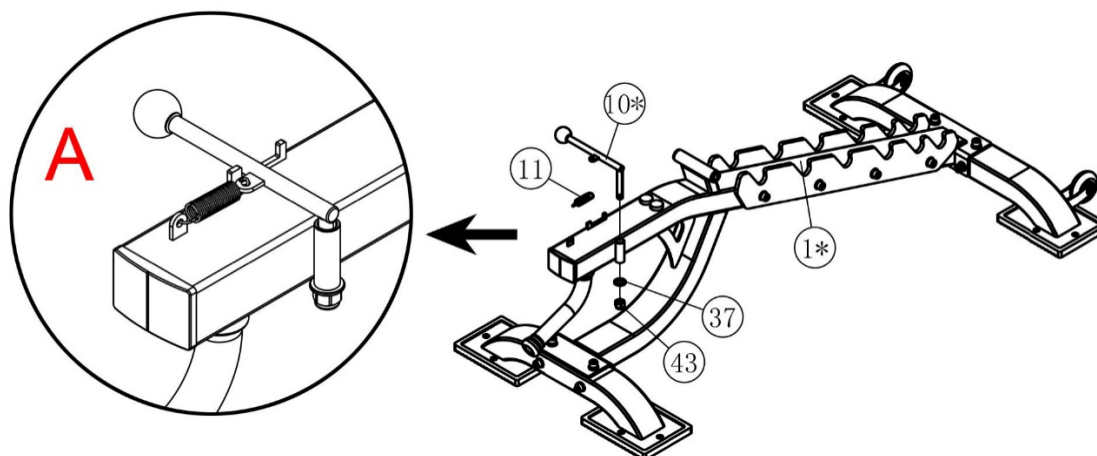


Schritt 2

Befestigen Sie die Baugruppe Verstellbarer Zugstift (Nr. 10*) mit Scheibe (Nr. 37) und Mutter (Nr. 43) an der Baugruppe Hauptrahmen (Nr. 1*). Verbinden Sie außerdem die Feder (Nr. 11) zwischen der Baugruppe Hauptrahmen (Nr. 1*) und der Baugruppe Stift (Nr. 10*).

Hinweis

Wie in Abbildung A dargestellt.



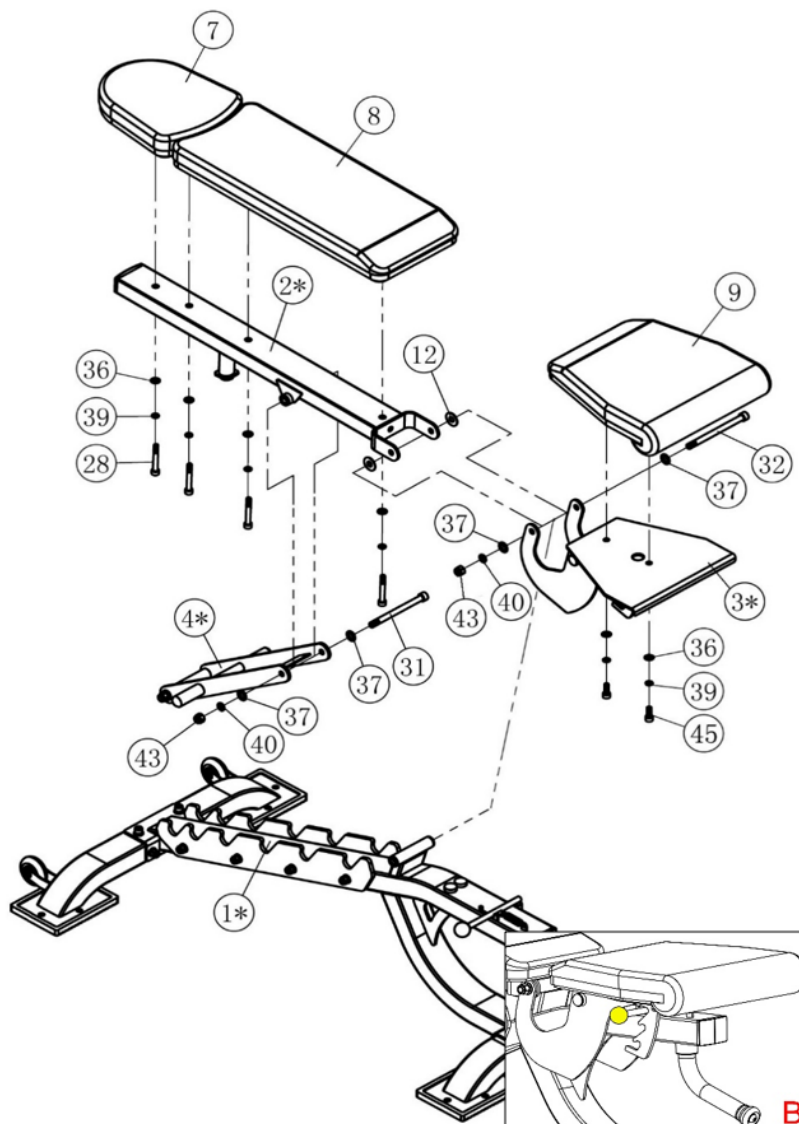
Schritt 3

1. Befestigen Sie das Kopfpolster (Nr. 7) und das Rückenpolster (Nr. 8) mit Schrauben (Nr. 28 - 4 Stück), Federscheiben (Nr. 39 - 4 Stück) und Scheiben (Nr. 36 - 4 Stück) an der Baugruppe Rückenpolster-Stützrahmen (Nr. 2*).
2. Befestigen Sie das Sitzpolster (Nr. 9) mit Schrauben (Nr. 45 - 2 Stück), Federscheiben (Nr. 39 - 2 Stück) und Scheiben (Nr. 36 - 2 Stück) an der Baugruppe Sitzpolster-Stützrahmen (Nr. 3*).
3. Verbinden Sie die Baugruppe Rückenpolster-Stützrahmen (Nr. 2*), die Baugruppe Sitzpolster-Stützrahmen (Nr. 3*) und die Baugruppe Hauptrahmen (Nr. 1*) mit der Schraube (Nr. 32), den Scheiben (Nr. 37 - 2 Stück), den Nylon-Scheiben (Nr. 12 - 2 Stück), der Federscheibe (Nr. 40) und der Nylon-Sicherungsmutter (Nr. 43).

Hinweis

Die Platzierung des Sitzrahmens und des Zugstifts ist in Abbildung B dargestellt. Der Sitz kann mit dem Zugstift verstellt werden.

4. Befestigen Sie die Baugruppe verstellbarer Rückenpolster-Rahmen (Nr. 4*) an der Baugruppe Rückenpolster-Stützrahmen (Nr. 2*) mit der Schraube (Nr. 31), den Scheiben (Nr. 37 - 2 Stück), der Federscheibe (Nr. 40) und der Nylon-Sicherungsmutter (Nr. 43).



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. Die Erstschnierung einiger Teile Ihres Fitnessgeräts wurde bereits im Werk vorgenommen, die Führungsstangen des Gewichtsblocks müssen jedoch zum Zeitpunkt der Montage geschmiert werden. Wir empfehlen ein klares Aerosol-, Silikon- oder Teflonspray.

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 Riemenscheiben und Lagerbuchsen 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 Ihren Händler. Ersetzen Sie Teile nur durch Originalteile.
5. Bei Bedarf kann das Gerät mit einer milden Seifenlösung und Wasser gereinigt werden. Die regelmäßige Durchführung einer Vinyl-Behandlung verlängert die Lebensdauer und ein gutes Erscheinungsbild Ihres Geräts.
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	5 Jahre
Lager, Buchse	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 die Garantiezeit überschreiten oder nicht unter die kostenlose Wartung fallen, steht Ihnen das Unternehmen weiterhin mit vollem Einsatz zur Verfügung.