

Sport-Thieme Kraftstation „600“

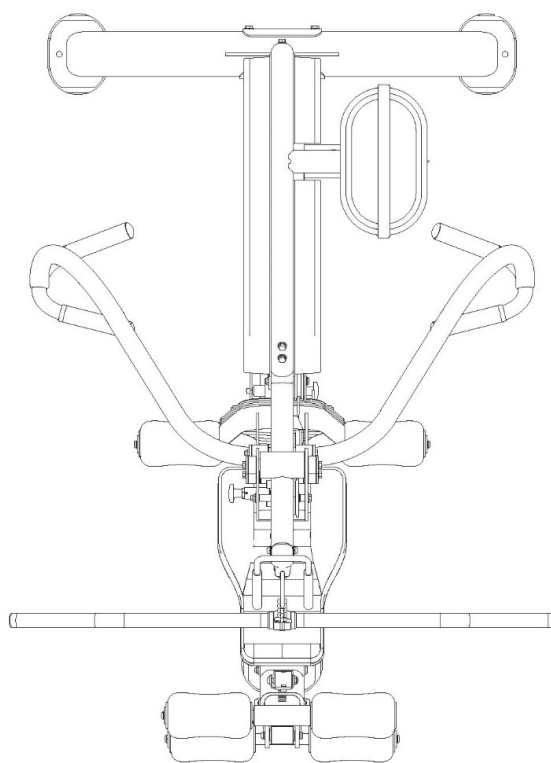
Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

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 Support.

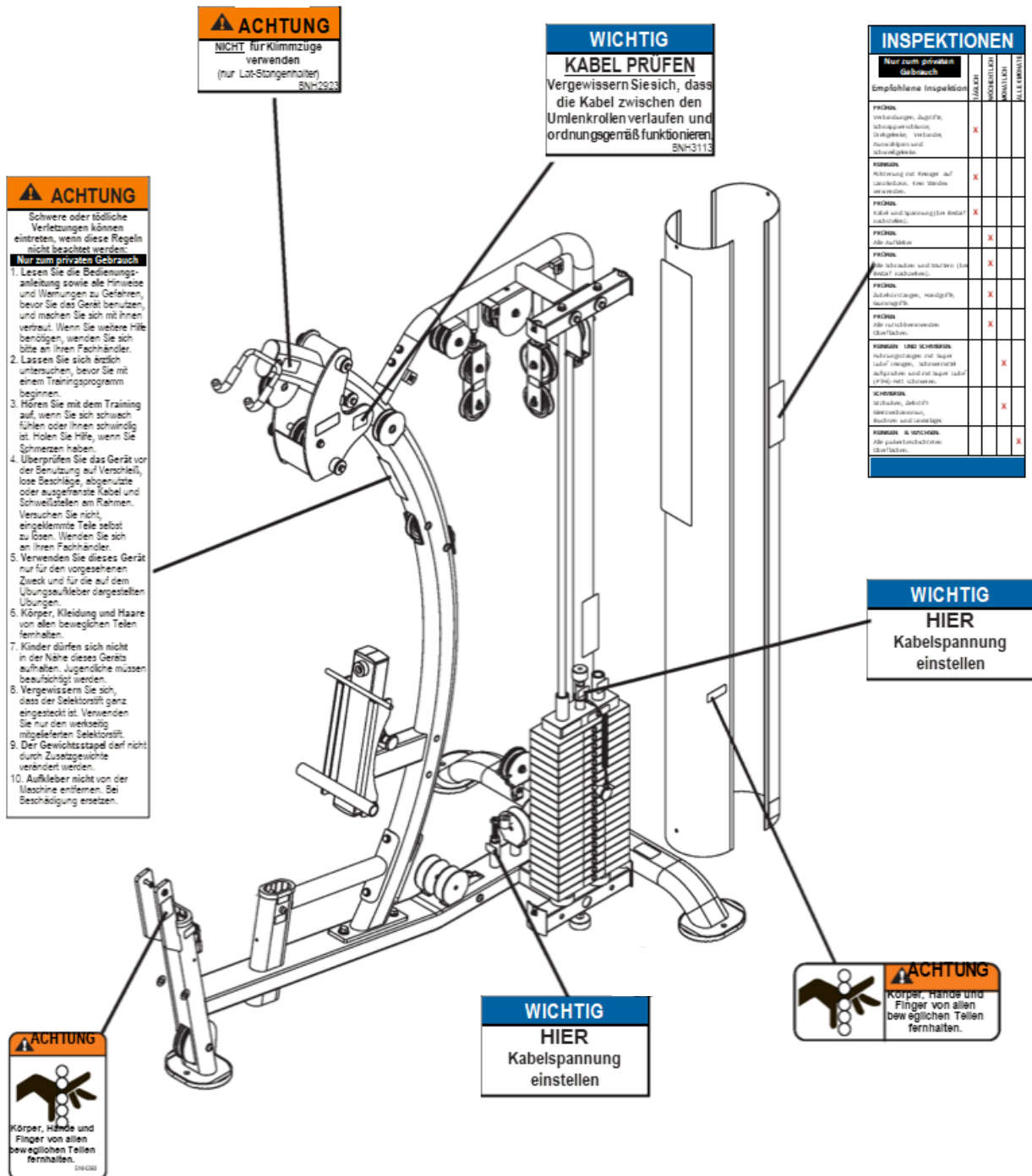
Draufsicht und technische Daten



LxBxH: 170,2x124,5x213,4 cm
Produktgewicht: 217 kg
Max. Belastbarkeit: 90 kg

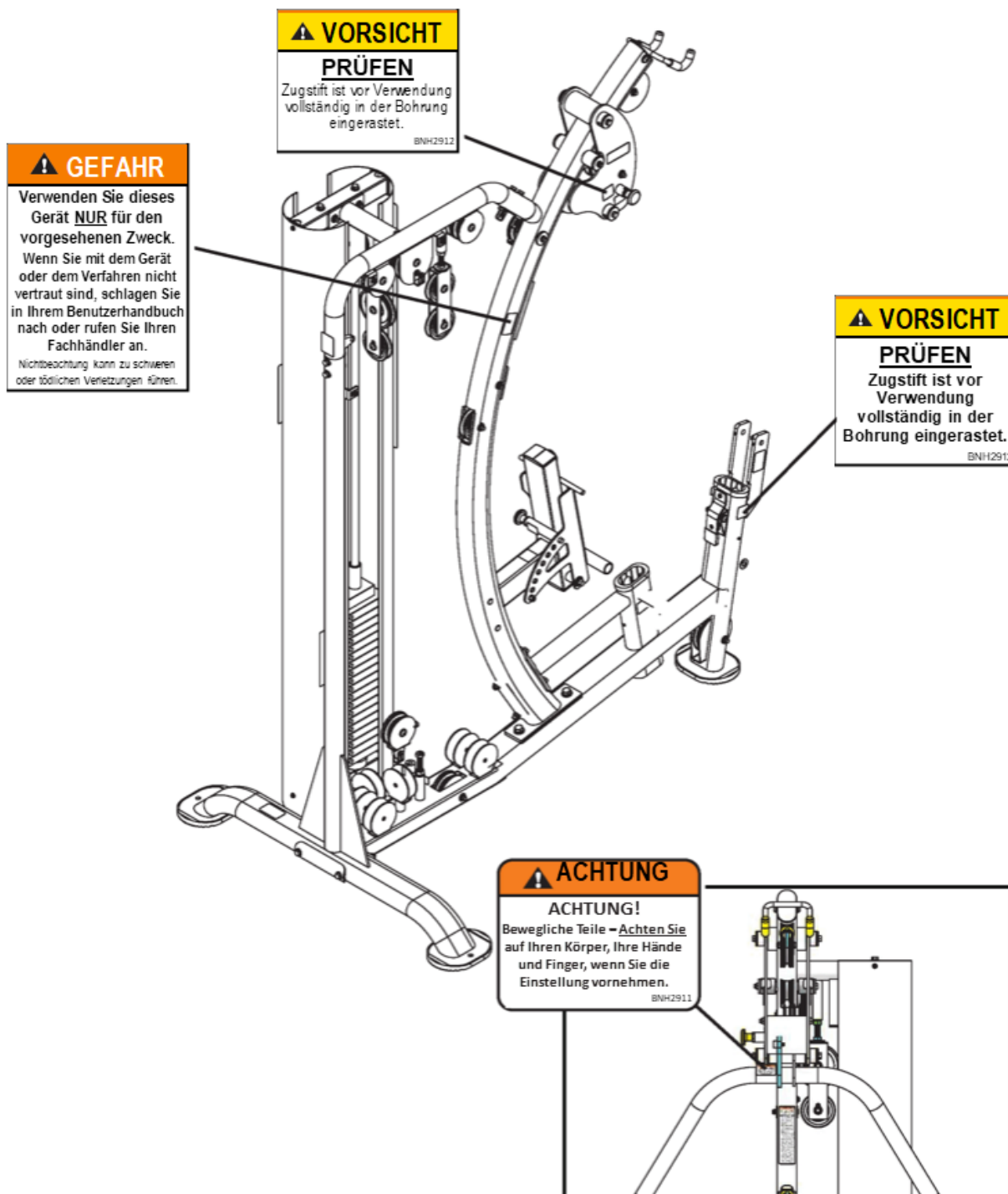
Information zu Hinweisschildern

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



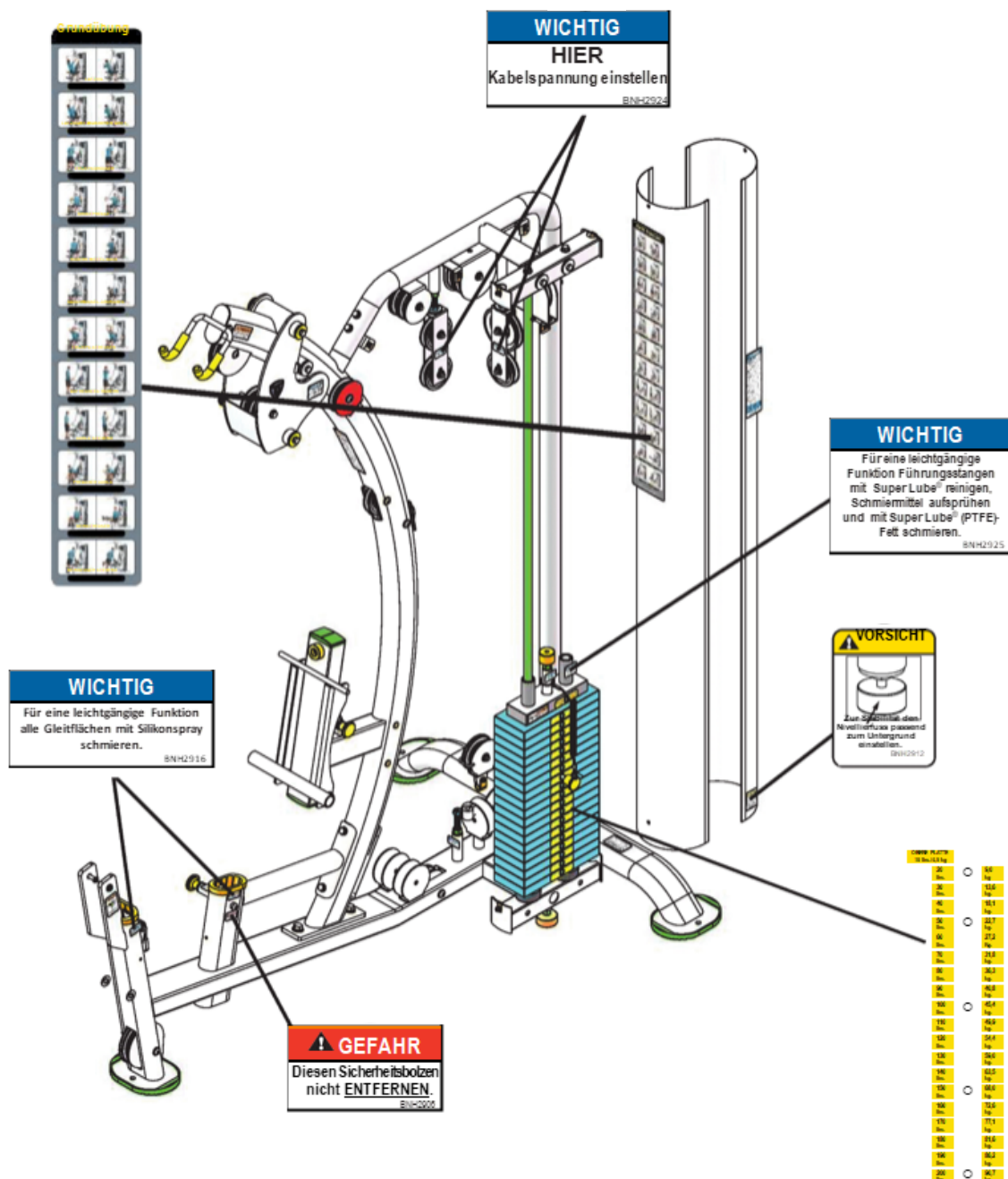
Information zu Hinweisschildern

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



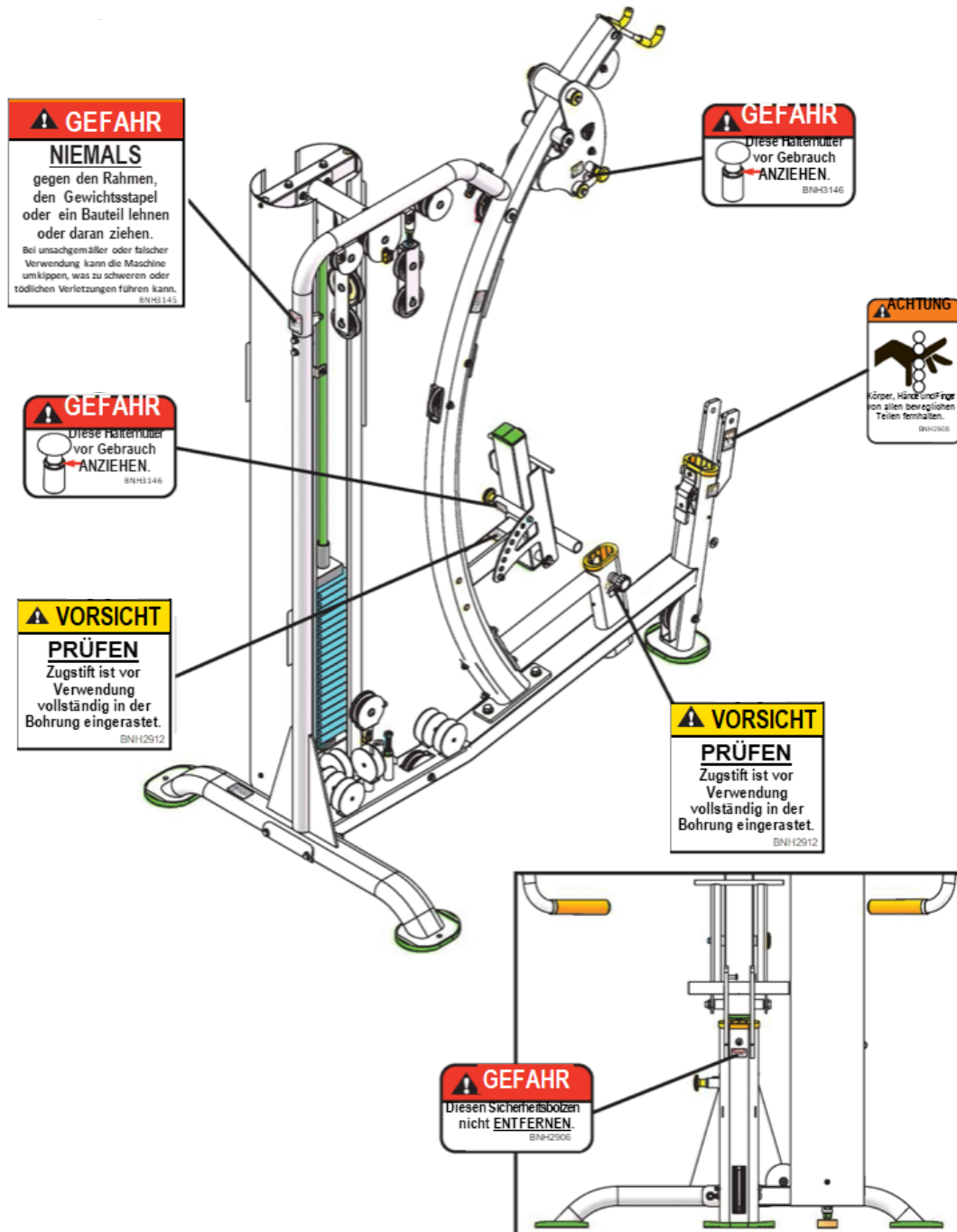
Information zu Hinweisschildern

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



Information zu Hinweisschildern

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



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.

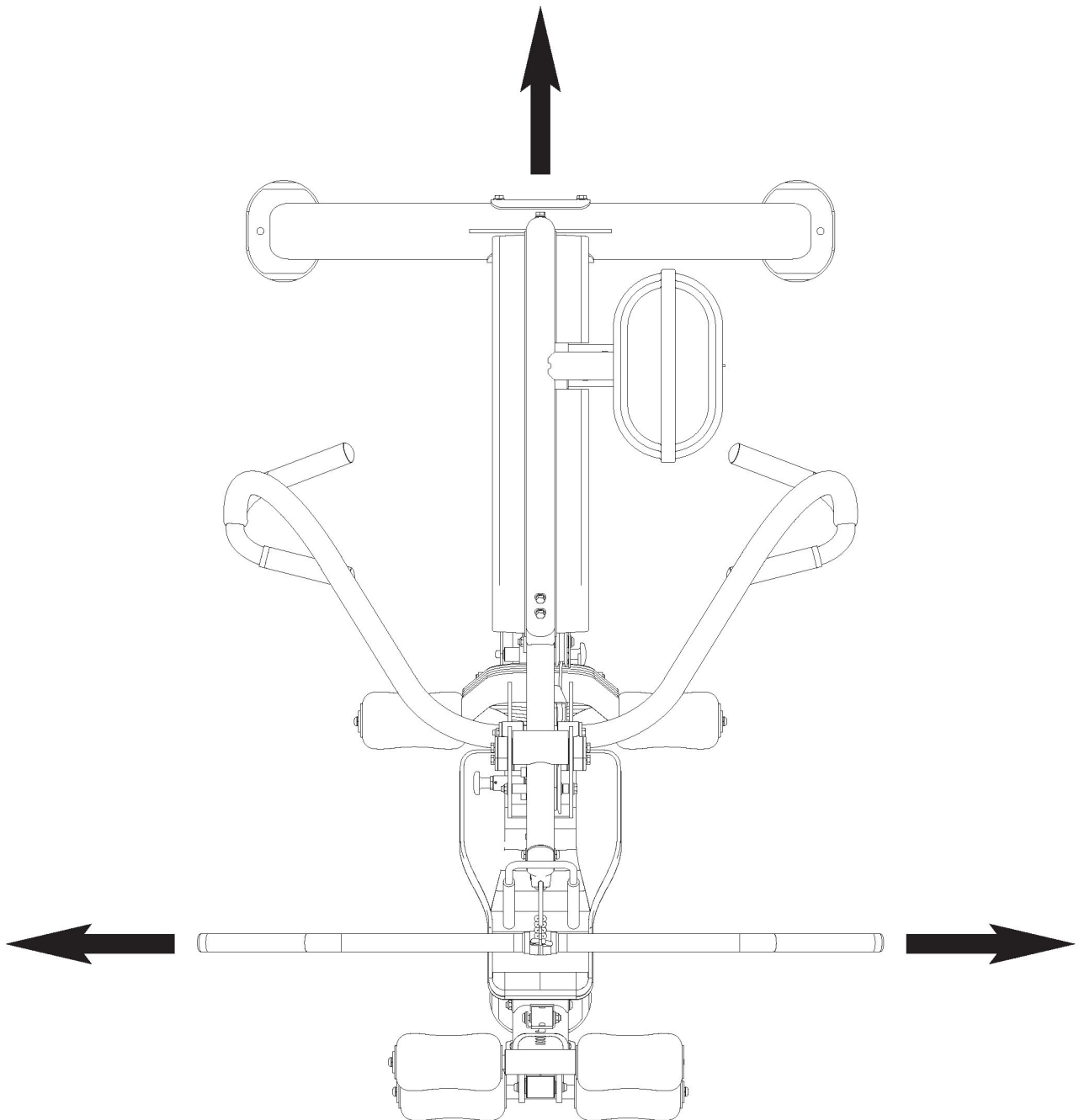


Vorsicht: weist auf eine gefährliche Situation hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, zu leichten oder mittelschweren Verletzungen führen kann.

Wichtige Sicherheitshinweise

Gefahr

Ziehen Sie nicht an der Maschine und führen Sie keine Übungen an der Seite oder hinter der Maschine aus. Starkes Ziehen oder Kraftanwendung kann zum Umkippen der Maschine führen, was schwere oder tödliche Verletzungen zur Folge haben 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 beschriebenen 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 ausgefranzte 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 verschleißanfalligen 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 Min. lang mit Dehnungs- und Herz-Kreislauf-Übungen auf. Zur Abkühlung sollten aus 5–15 Min. 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.

Inspektion und Wartung

Führen Sie regelmäßige Wartung durch (siehe Aufkleber Inspektion). Achten Sie besonders auf die verschleißanfälligen Bereiche, wie z. B. Kabel, Umlenkrollen und Gummigriffe.

Inspektions- /Wartungsprotokoll

Datum	Austausch	Reparaturen	Geprüft von

Inspektions- /Wartungsprotokoll

Datum	Austausch	Reparaturen	Geprüft von

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	Haupttragrahmen	1
2	Grundrahmen	1
3	Pressstangengehäuse	1
4	Latzugstangen-Halter	1
5	Tragrahmen hinten	1
6	Hinterer oberer Rahmen	1
7	Sitzeinstellrohr	1
8	Verstellbarer Rückenpolsterhalter	1
9	Beinstrecker-Arm	1
10	Oberes Führungstangengehäuse	1
11	Pressstange	1
12	Halter für doppelte Riemenscheibe	2
13	Riemenscheibenrahmen einteilig	1
14	Schwebender Riemenscheibenhalter	1
15	Schwenkbarer Fußrollenhalter	1
16	Rollenrohr, L: 642 mm	1
17	Verstellbarer Fußhalter	1
18	Rollenrohr, L: 505 mm	1
19	Abstandsrohr für Riemenscheibe	1
20	Gewichtsplatte	19
21	Druckfeder $\varnothing$ 1,2x11,7x38 mm	1
22	Kunststoffschild, vorn, links	1
23	Kunststoffschild, rechts	1
24	Kunststoffschild, hinten, links	1
25	Gewichtsabdeckung	2
26	Abstandshalter, $\varnothing$ 14 mm, L: 4 mm	2
27	Welle, L: 152 mm	2
28	Schwenkachse, L: 75,5 mm	1
29	Schnappverbindung, verzinkt, 8x80 mm	5
30	Gummigriff	4
31	Entriegelungshebel Schutzabdeckung	1
32	Einstellbarer Lösegriff	1
33	Sitzpolster	1

Teileliste

Nummer	Bezeichnung	Stück
34	Rückenpolster	1
35	Bauchtrainer-Kabel, L: 4904 mm	1
36	Beinstrecker-/Beinbeuger-Kabel, L: 4285 mm	1
37	Spannkabel, L: 3094 mm	1
38	Latzug-Kabel, L: 3772 mm	1
39	Selektorstift mit Spule	1
40	Führungsstange für Gewichtsplatte	2
41	Gummifußmatte	3
42	Nylon-Puffer	1
43	Drahtseilschnalle	2
44	Drahtseilschnalle mit einer Gewindebohrung	3
45	Nylon-Befestigungshülse	3
46	Griff für Latzugstangen-Halter	2
47	Riemenscheibe, ø 114x26 mm	7
48	Riemenscheibe, ø 90x26 mm	16
49	Kissen 1, ø 25x28x13 mm	1
50	Kissen 2, Nylon, ø 39 mm, L: 40 mm	2
51	Kissen 3	1
52	Kissen 4	2
53	Gummiring für Gewichtsstapel	4
54	Zubehör, Fußmanschette (Beinschlaufe)	1
55	Zubehör, Bauch-Crunch-Band	1
56	Metallscharnier	2
57	Rechteckiger Stopfen, 75x50 mm	2
58	Gewindemutter U-förmig	12
59	Nivellierfuß	1
60	Verschlussstopfen einrastbar	4
61	Verriegelungsstift, L: 73 mm	1
62	Zugstift, L: 156,5 mm	1
63	Zugstift, L: 101,5 mm	1
64	Zubehör, Kette, L: 203,2 mm	1
65	Zubehör, Kette, L: 304,8 mm	1
66	Aluminium-Endabdeckung, ø 32 mm	4
67	Aluminium-Anschlagring, ø 26 mm	6

Teileliste

Nummer	Bezeichnung	Stück
68	Aluminium-Endkappe, $\varnothing$ 10,5 mm	6
69	Innere Schiebehülse, PT 100x50x62,5 mm/PT 80x40 mm	2
70	Rolle, gepolsterter Schaumstoff	6
71	Obere Abdeckung	1
72	Latzug-Stange	1
73	Stange für Rudern niedrig	1
74	Lager, T-Typ, 1641-2RSNR	2
75	Messing-Lager , $\varnothing$ 12,7x16x22 mm	6
76	Messing-Lager, $\varnothing$ 25,4x32x38 mm	2
77	Geteilter Sechskant-Gewindestift, verzinkt, M12x90 mm	2
78	Einstellbarer Anschlag	2
79	Kreuzschlitz-Senkkopfschraube, UNF-Gewinde #10-32x29 mm	3
80	Kreuzschlitz-Flachkopfschrauben M6x8 mm	4
81	Sechskantschraube, verzinkt, M12x32 mm	2
82	Sechskantschraube, verzinkt, M12x160 mm	1
83	Sechskantschraube, verzinkt, M10x25 mm	15
84	Sechskantschraube, verzinkt, M10x70 mm	2
85	Sechskantschraube, verzinkt, M10x127 mm	2
86	Sechskantschraube, verzinkt, M10x130 mm	3
87	Sechskantschraube, verzinkt, M10x156 mm	1
88	Schirmkopf-Innensechskantschraube, verzinkt, M10x32 mm	1
89	Schirmkopf-Innensechskantschraube, verzinkt, M6x19 mm	1
90	Innensechskant-Senkkopfschraube, verzinkt, M10x32 mm	10
91	Innensechskantschraube, UNF-Gewinde 10-32x3 mm	2
92	Gewindestift mit Innensechskant und flacher Spitze, M6x6 mm	2
93	Gewindestift mit Innensechskant und flacher Spitze, M6x6 mm	5
94	Gewindestift mit Innensechskant und flacher Spitze, M6x3 mm	1
95	Innensechskant-Zylinderkopfschraube, verzinkt, M10x25 mm	8
96	Zylinderkopfschraube mit Innensechskant, verzinkt, M10x45 mm	12
97	Zylinderkopfschraube mit Innensechskant, verzinkt, M6x20 mm	16
98	Innensechskant-Zylinderschraube, verzinkt, M12x95 mm	1
99	Zylinderkopfschraube mit Innensechskant, verzinkt, M11x16 mm	2
100	Innensechskant-Zylinderkopfschraube, verzinkt, M8x25 mm	2
101	Innensechskant-Zylinderkopfschraube, verzinkt, M10x19 mm	2

Teileliste

Nummer	Bezeichnung	Stück
102	Innensechskant-Zylinderkopfschraube, verzinkt, M10x65 mm	3
103	Innensechskant-Zylinderkopfschraube, verzinkt, M10x115 mm	2
104	Innensechskant-Zylinderkopfschraube, verzinkt, M10x95 mm	1
105	Innensechskant-Zylinderkopfschraube, verzinkt, M10x70 mm	2
106	Innensechskant-Zylinderschraube, verzinkt, M8x19 mm	1
107	Innensechskant-Zylinderschraube, verzinkt, M8x12 mm	1
108	Innensechskant-Zylinderschraube, verzinkt, M8x25 mm	1
109	Nylon-Haltering	3
110	Nylon-Unterlegscheibe, $\varnothing$ 26x32x2 mm	6
111	Bogenscheibe, $\varnothing$ 10 mm	15
112	Federring, verzinkt, 9,5 mm	17
113	Federring, verzinkt, 12,7 mm	7
114	Federring, verzinkt, 7,9 mm	2
115	Unterlegscheibe schmal, verzinkt, 7,9 mm	2
116	Unterlegscheibe, verzinkt, 12,7 mm	6
117	Unterlegscheibe, verzinkt, M6	16
118	Unterlegscheibe, verzinkt, 9,5 mm	55
119	Tragscheibe, $\varnothing$ 9,5x38,1x4,8 mm	9
120	Unterlegscheibe, $\varnothing$ 24x8x2 mm	2
121	Dämpfungsmutter dünn, verzinkt, 12,7 mm	2
122	Dünne Dämpfungsmutter, verzinkt, 9,5 mm	29
123	Dämpfungsmutter dick, verzinkt, 7,9 mm	2
124	Sechskantmutter, verzinkt, 12,7 mm	5
125	Sechskantmutter, verzinkt, M10	1
126	Obere Gewichtsplatte	1
127	Selektorstange, 19 Löcher	1
128	Elastischer Zylinderstift	1
129	Verdrehschutzkabel, L: 1585 mm	1
130	Gewichtsstapel-Aufkleber	1
131	Aufkleber – Gefahr: Diese Sicherheitsschraube nicht entfernen	2
132	Aufkleber – Achtung: Schwere oder tödliche Verletzungen...	1
133	Aufkleber – Achtung: Körper, Hände und Finger fern halten...	2
134	Aufkleber – Übungsübersicht	1
135	Aufkleber – Wichtig: Kabelspannung hier einstellen	4

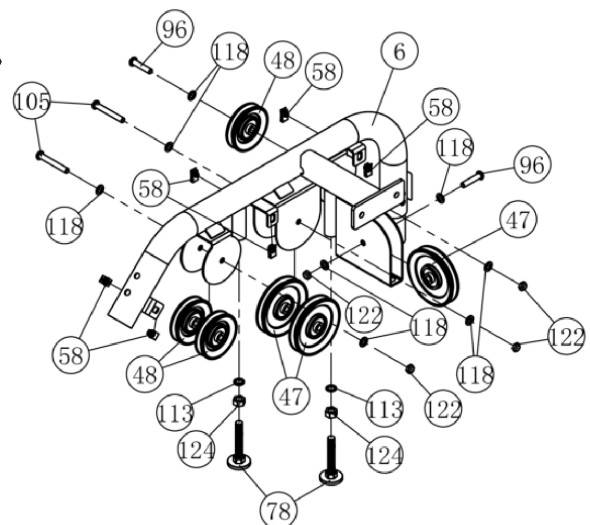
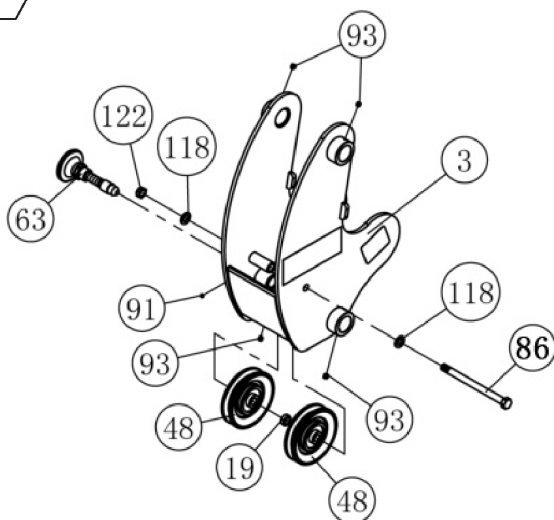
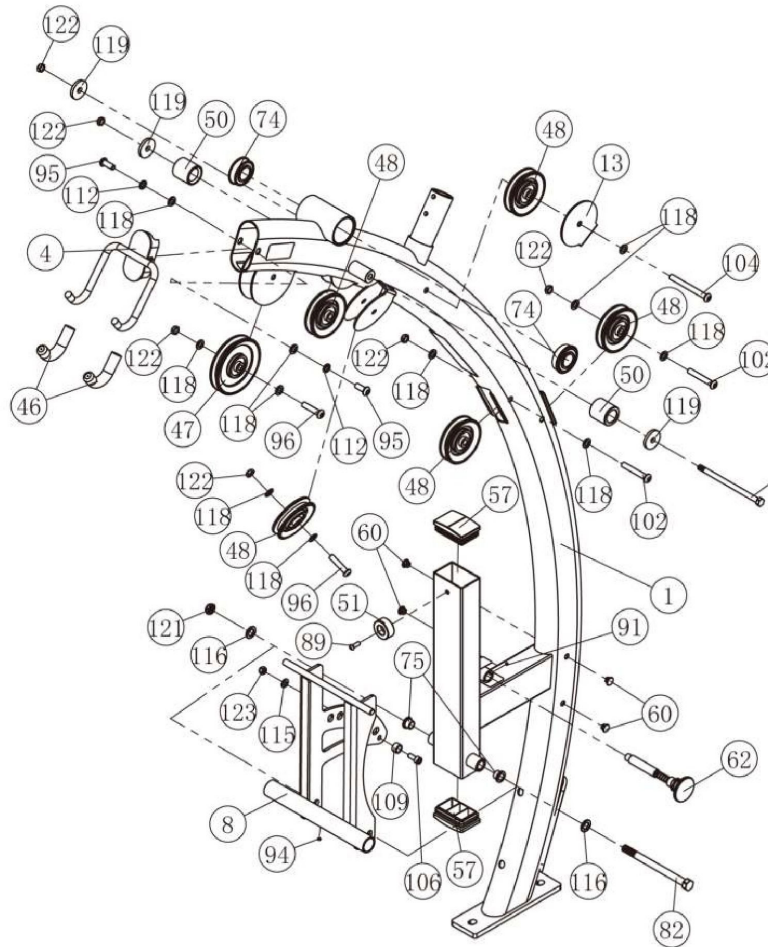
Teileliste

Nummer	Bezeichnung	Stück
136	Aufkleber – Achtung: Körper, Hände und Finger fern halten...	1
137	Aufkleber – Wichtig: Kabel prüfen	1
138	Aufkleber – Inspektion: Empfohlene Inspektion	1
139	Aufkleber – Vorsicht: Nivellierfuss auf den Fußboden einstellen.	1
140	Aufkleber – Achtung: Prüfen, ob Zugstift vollständig in der Bohrung	4
141	Aufkleber – Gefahr: diese Sicherungsmutter anziehen	2
142	Aufkleber – Wichtig: Für eine leichtgängige Funktion schmieren...	2
143	Aufkleber – Wichtig: Für eine leichtgängige Funktion...	1
144	Aufkleber – Gefahr: Nicht gegen den Rahmen lehnen oder...	1
145	Aufkleber – Achtung: Nicht für Klimmzüge verwenden	1
146	Aufkleber – Achtung: Achtung Benutzer...	1
147	Aufkleber – Gefahr: Gerät nur für den vorgesehenen Zweck...	1
148	Aufkleber – Alarmzeichen für Zuhause	1
149	Bogenscheibe, groß, ø 10 mm	2
150	Innensechskant-Zylinderkopfschraube, verzinkt, M5x10 mm	1

Vormontierte Komponenten

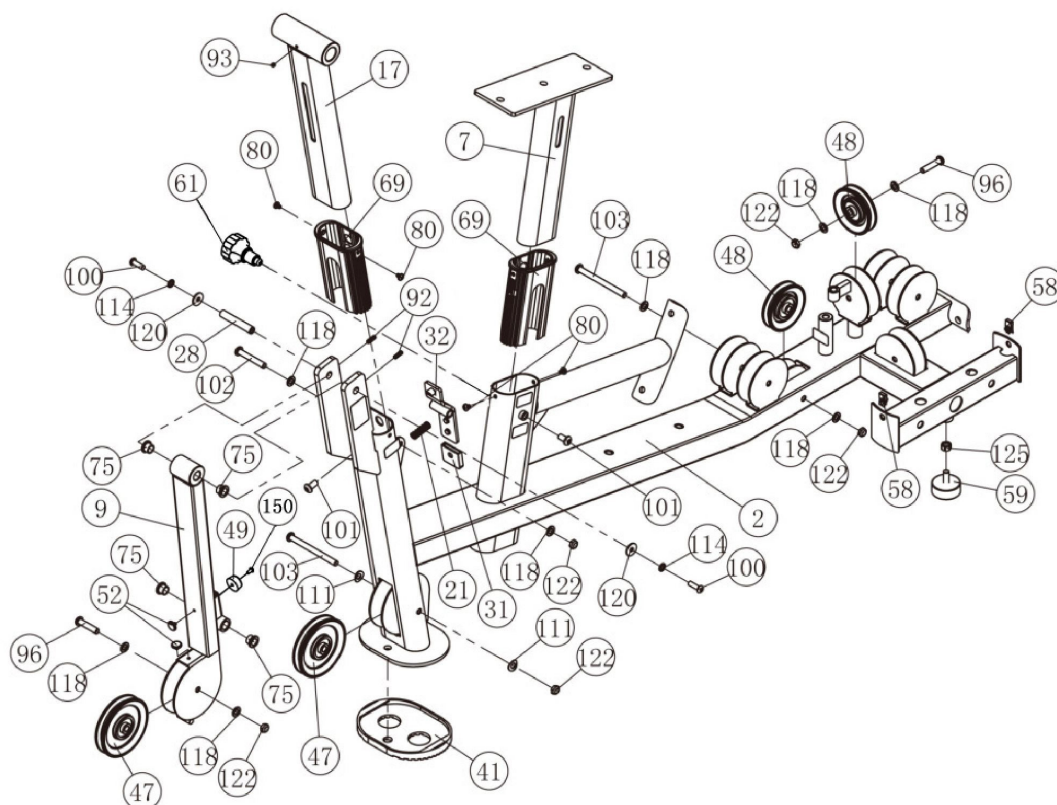
Nummer	Bezeichnung	Stück
*1	Baugruppe Haupt-Tragrahmen	1
*2	Baugruppe Grundrahmen	1
*3	Baugruppe Pressstangengehäuse	1
*5	Baugruppe Sitzpolster-Tragrahmen	1
*6	Baugruppe hinterer oberer Rahmen	1
*10	Baugruppe oberes Führungsstangengehäuse	1
*11	Baugruppe Pressstange	1
*12a	Baugruppe Halterung mit 2 Riemenscheiben in unterschiedlicher Größe	1
*12b	Baugruppe Halterung mit 2 Riemenscheiben in gleicher Größe	1
*14	Baugruppe schwebende Riemenscheibenhalterung	1
*126	Baugruppe Gewichtsplatte	1
*129	Baugruppe Verdrehschutzkabel, L: 1585 mm	1

Vormontierte Komponenten

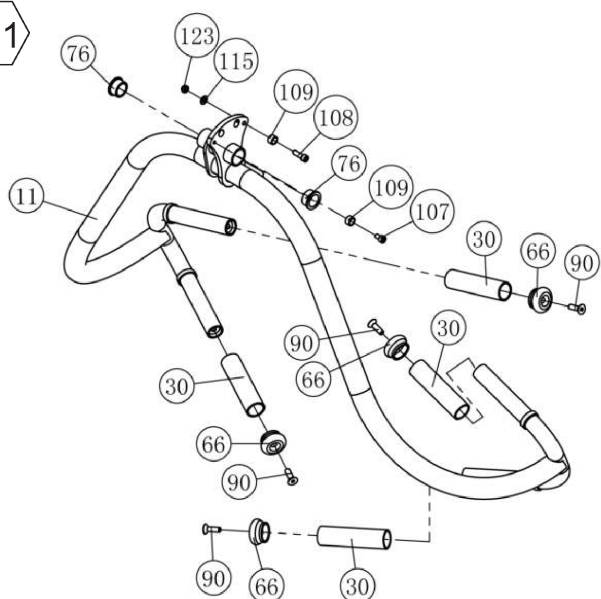


Vormontierte Komponenten

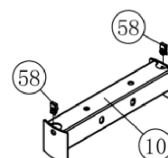
*2



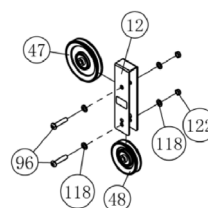
*11



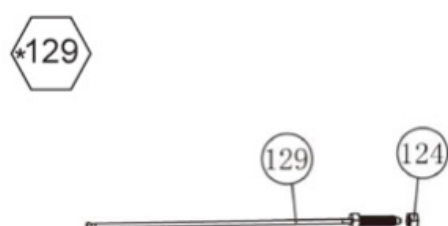
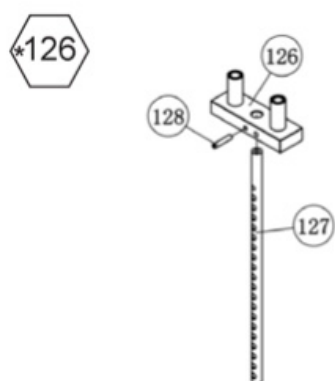
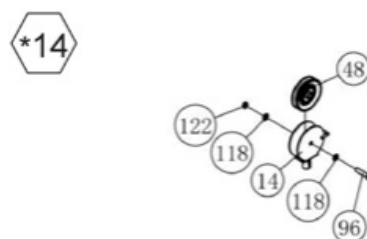
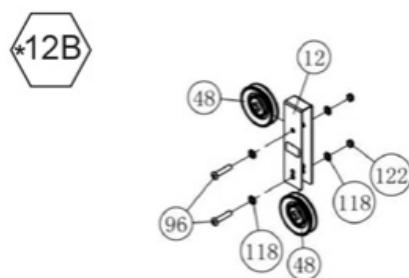
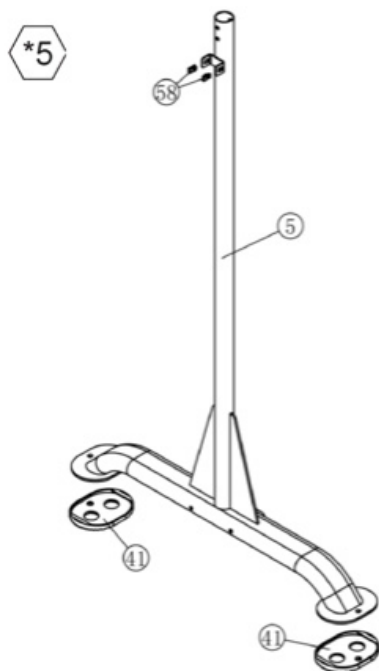
*10



*12A



Vormontierte Komponenten



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.

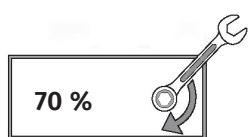
Manche Teile können zusätzliche Löcher haben, die Sie nicht verwenden werden. Verwenden Sie nur die in der Anleitung und der Abbildung angegebenen Löcher.

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.

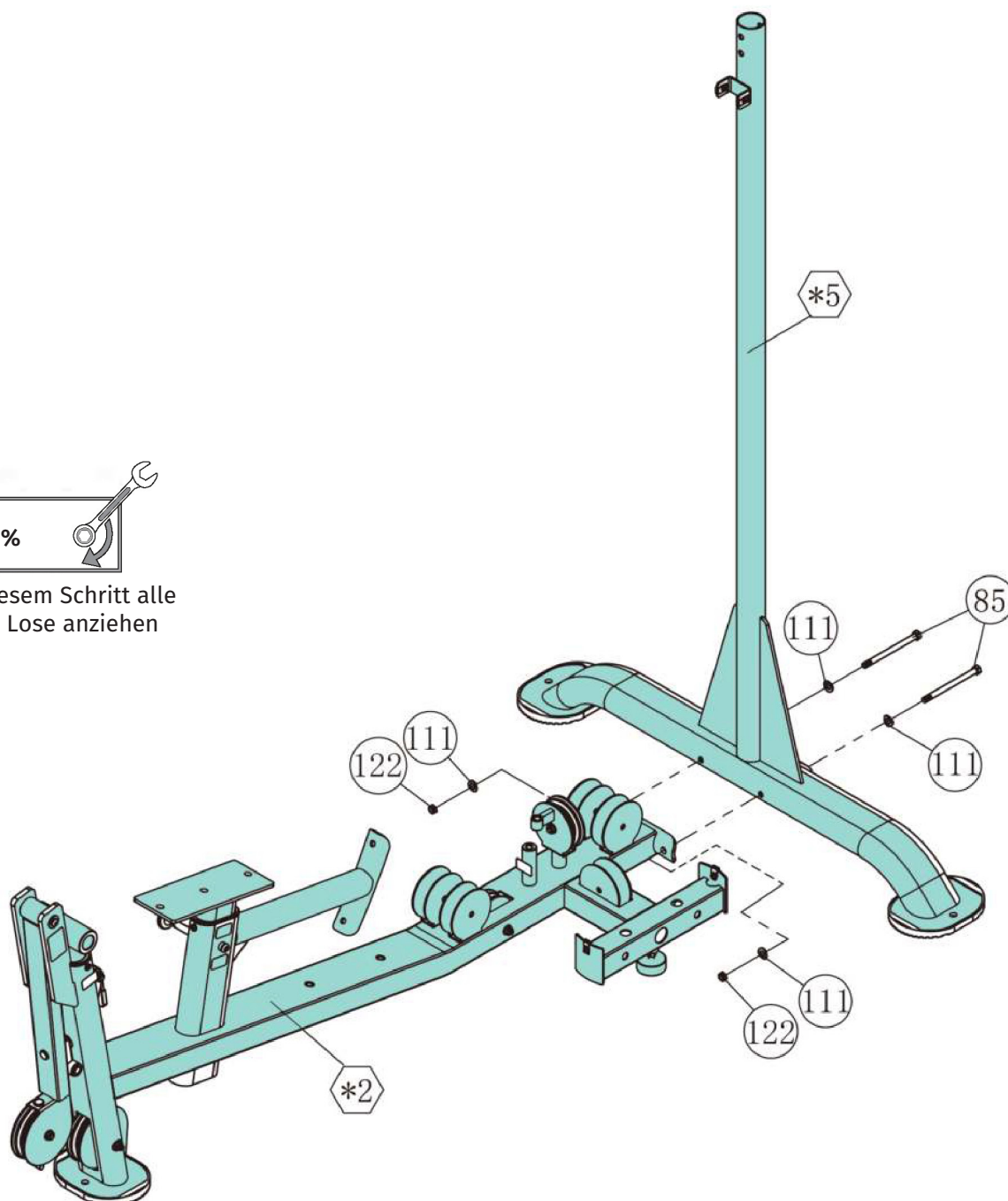
Vorsicht: Holen Sie Hilfe, wenn Sie Schwierigkeiten beim Zusammenbau des Geräts haben. Versuchen Sie bitte nicht, den Zusammenbau selbst vorzunehmen, da dies zum Ausfall des Geräts und zu schweren Verletzungen des Benutzers führen kann.

Schritt 1

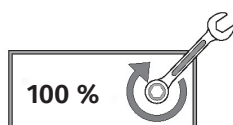
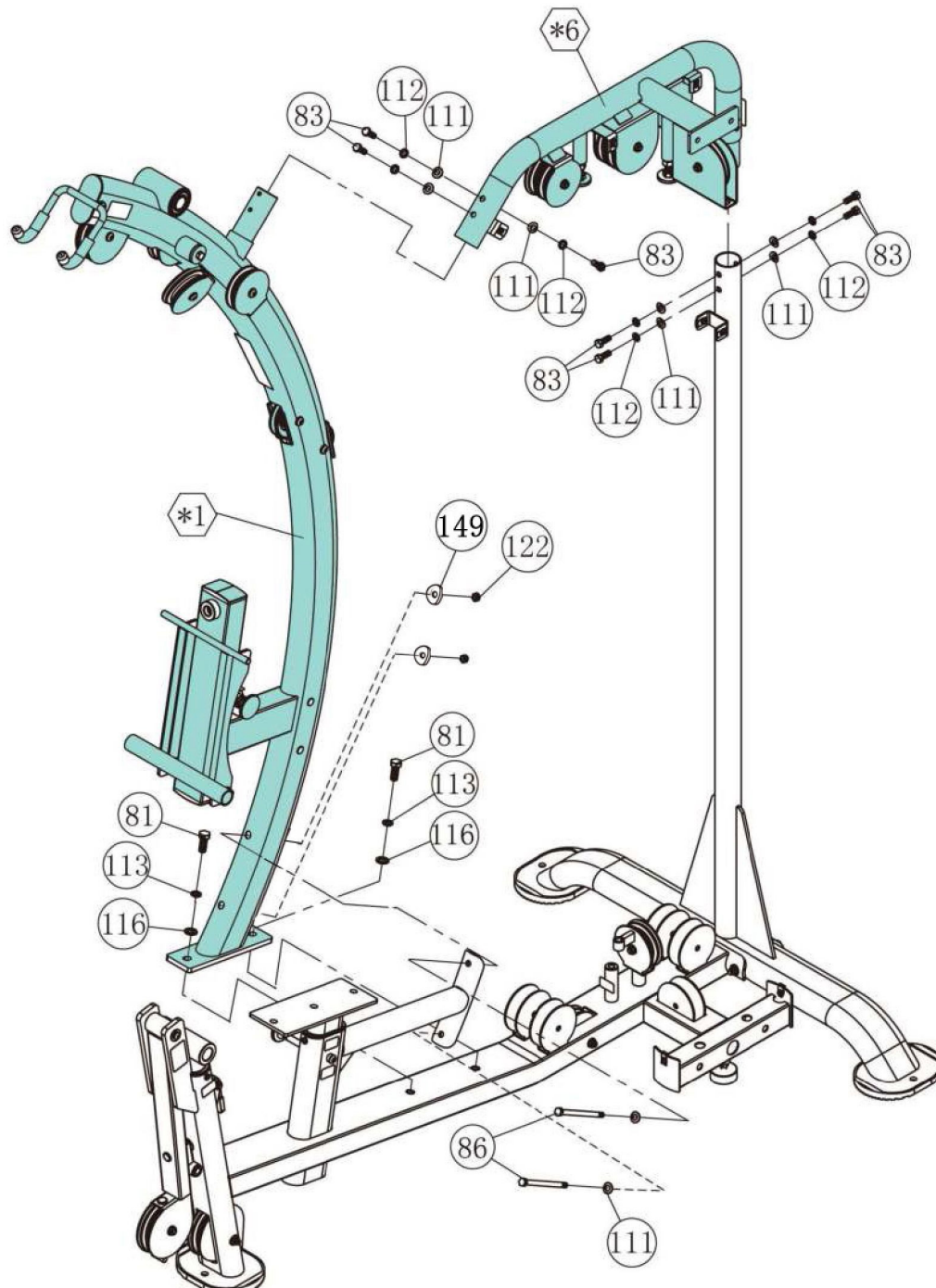
Es wird dringend empfohlen, den Zusammenbau dieses Geräts mit 2 Personen auszuführen.



In diesem Schritt alle
Teile Lose anziehen



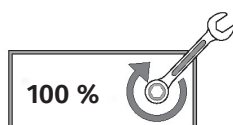
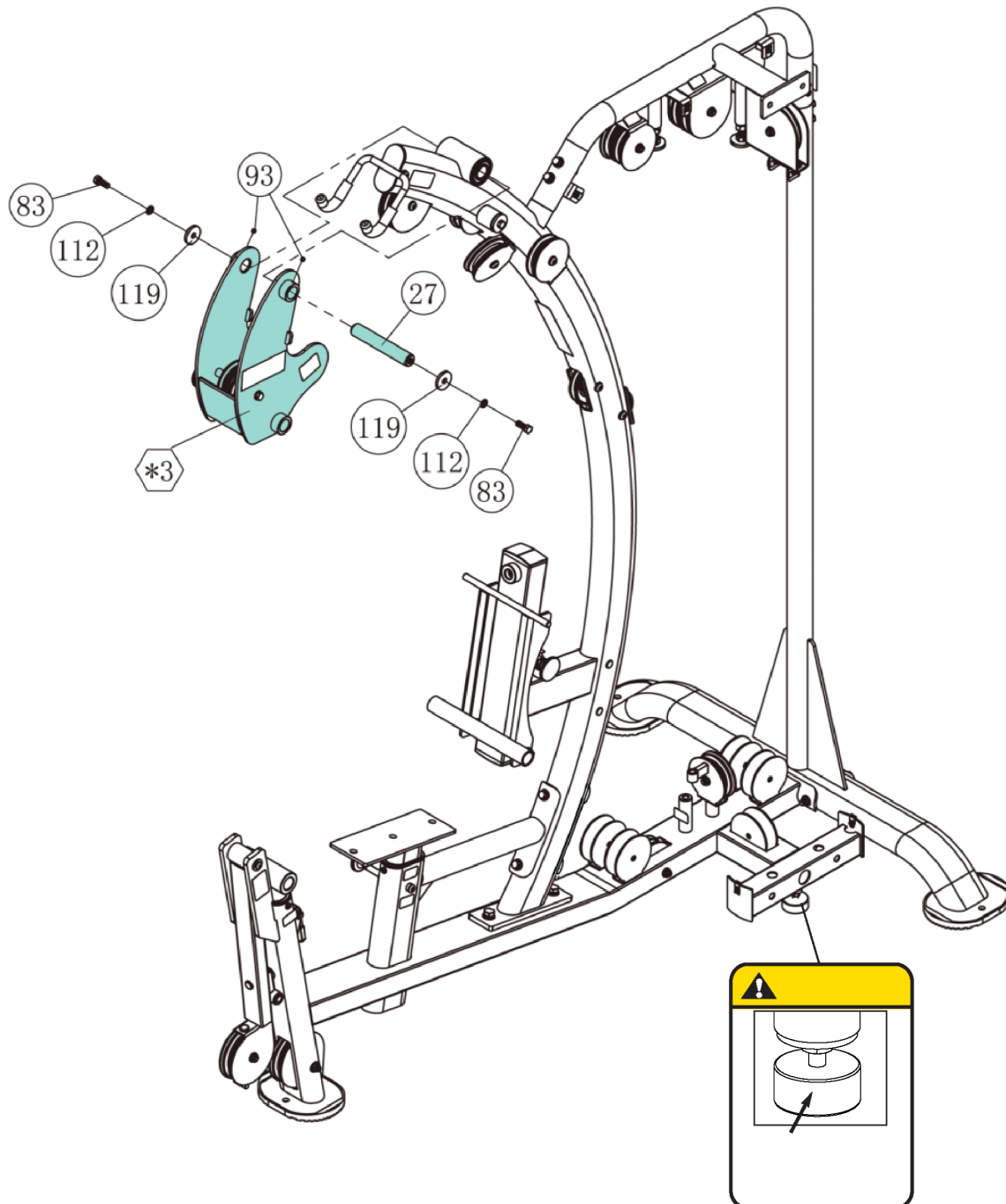
Schritt 2



100 %

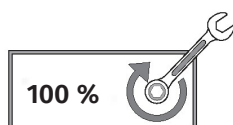
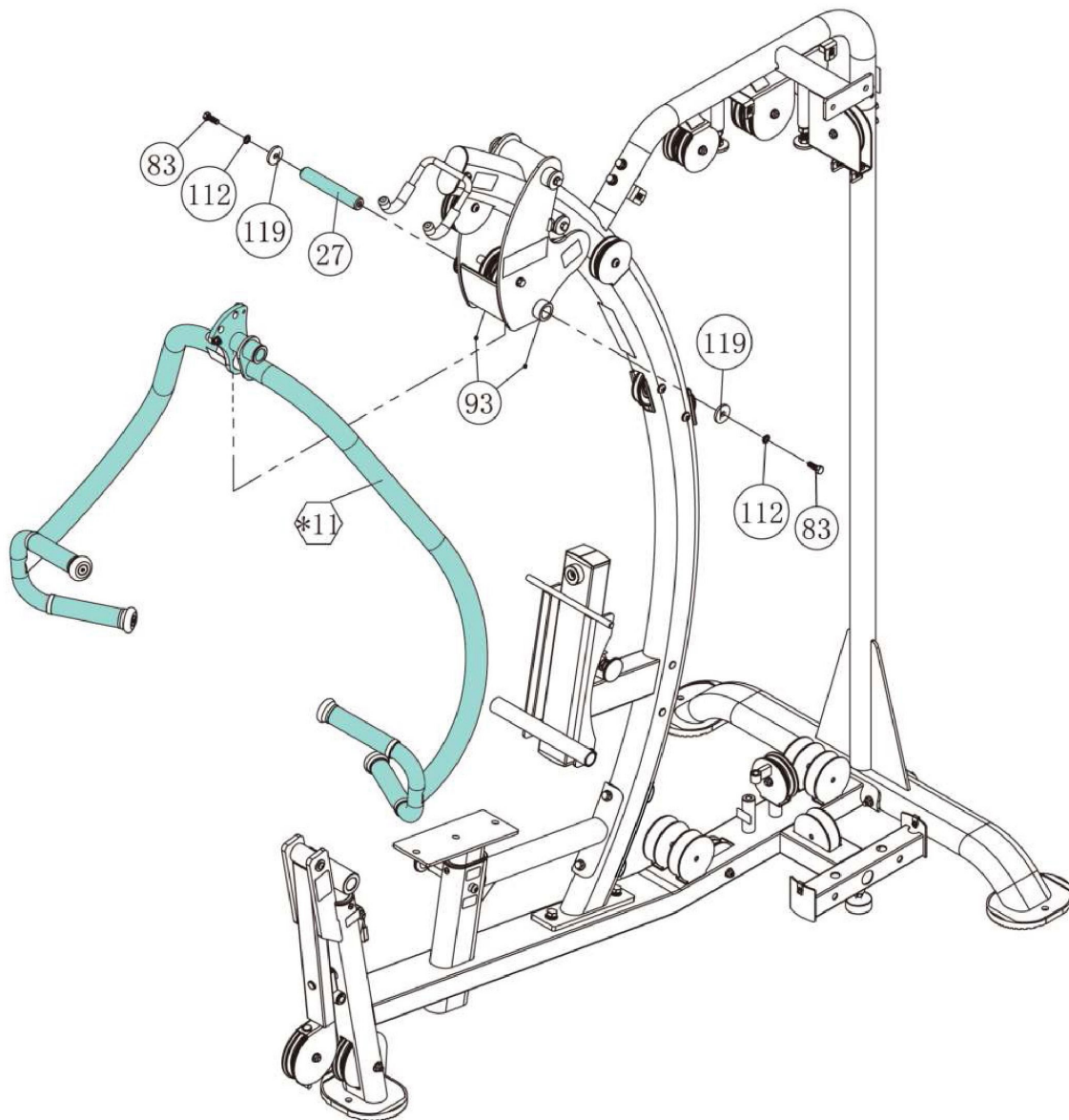
Alle Befestigungselemente in diesem und den vorherigen Schritten mit einem Schraubenschlüssel festziehen.

Schritt 3



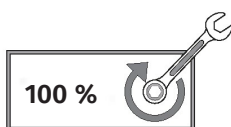
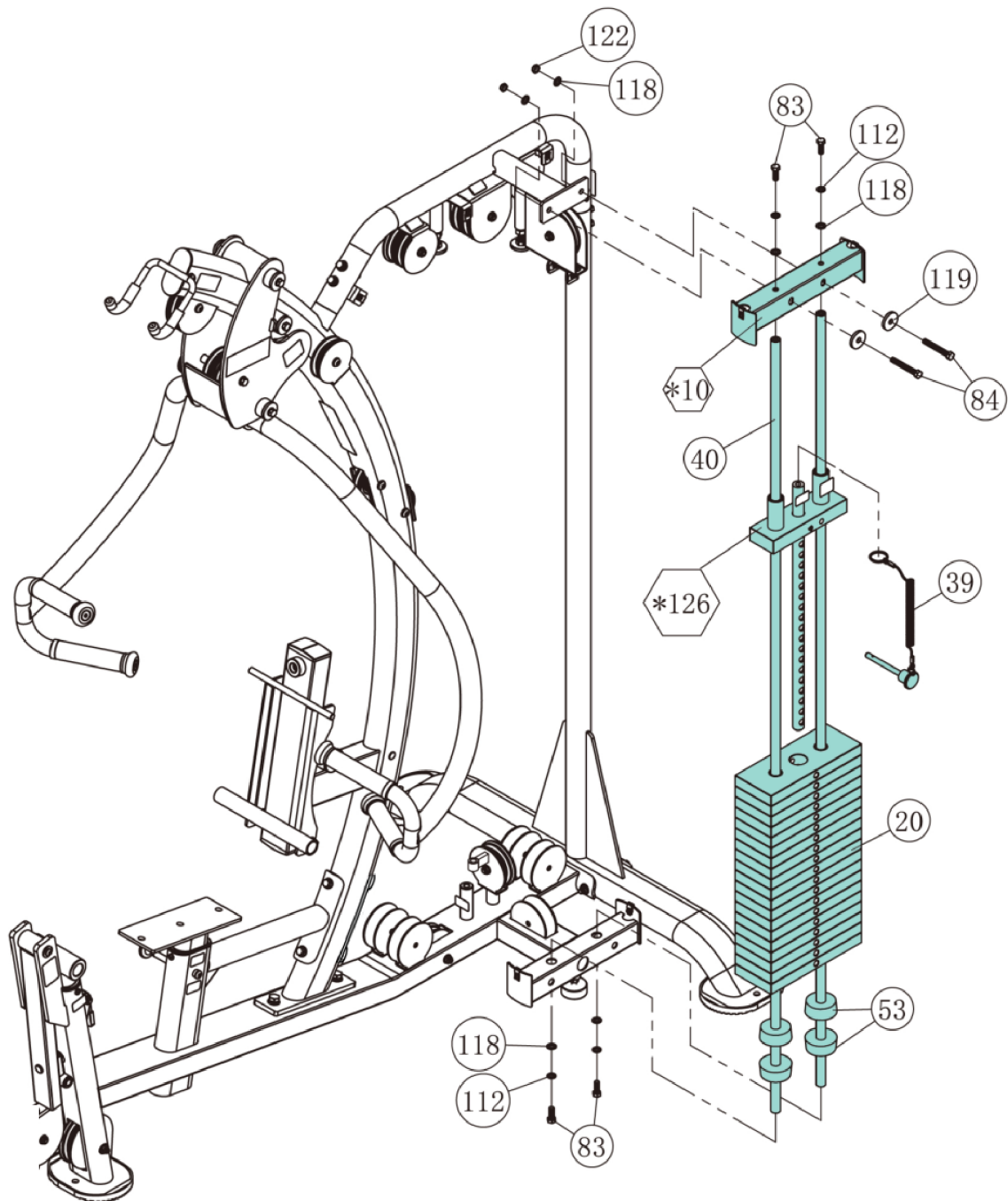
Alle Befestigungselemente in diesem und den vorherigen Schritten mit einem Schraubenschlüssel festziehen.

Schritt 4



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

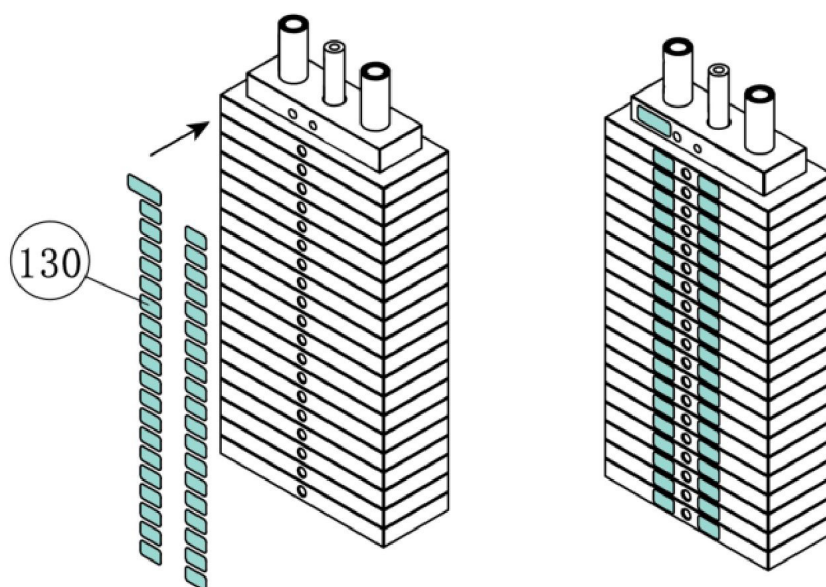
Schritt 5



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

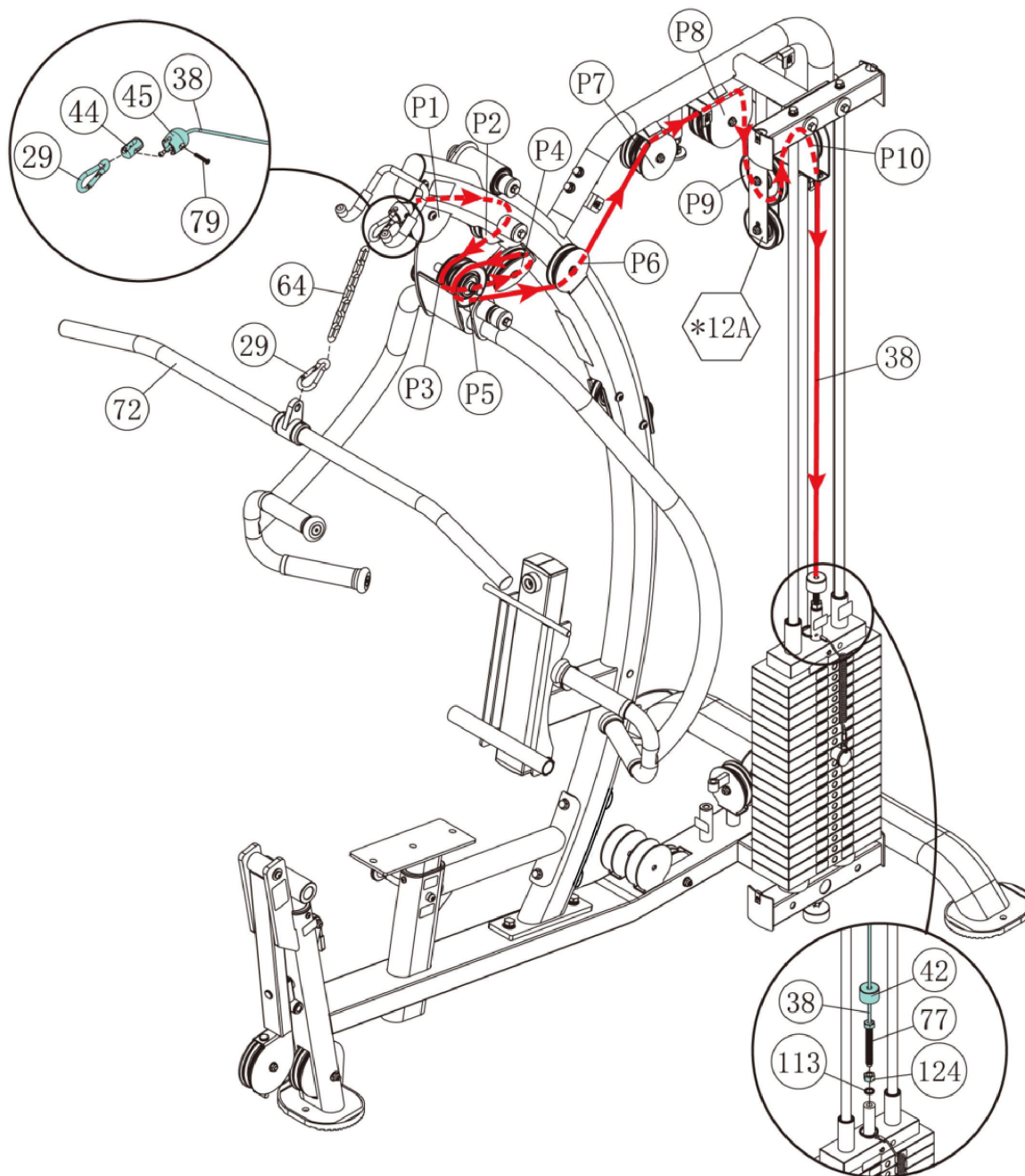
Schritt 6

1. Die Vorderseite des Gewichtsstapels mit Reinigungsalkohol abwischen und trockenwischen.
2. Die Rückseite (Klebeseite) des vom Aufkleber (Nr. 46) abziehen und darauf achten, dass der Aufkleber am Applikationsband haften bleibt.
3. Sicherstellen, dass der Aufkleber gerade ist, und langsam an seinen Platz drücken.
4. Vorsichtig das Klebeband entfernen und jeden Aufkleber fest gegen den Gewichtsstapel reiben.
5. Die Aufkleber 2 Tage lang ruhen lassen, damit der Klebstoff vollständig aushärten kann.
6. Das mitgelieferte Schmiermittelpaket öffnen und einen dünnen Schmiermittelfilm auf die ersten 5 cm der Führungsstangen oberhalb der oberen Platte auftragen.
7. Nachdem die Kebel installiert sind, führen Sie eine Reihe von Wiederholungen durch, um das Schmiermittel gründlich zu verteilen.



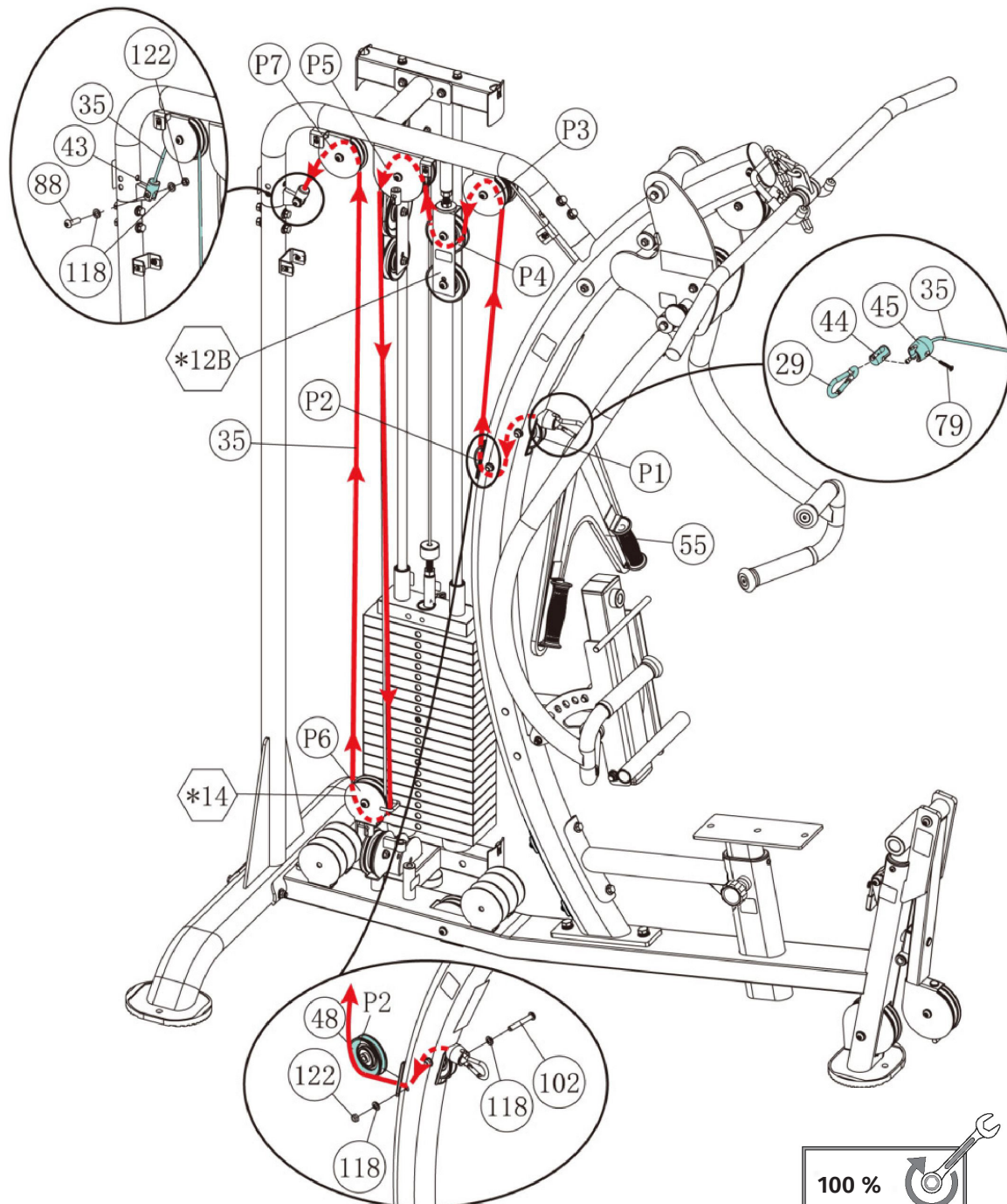
Schritt 7

Einige Teile sind aus Gründen der Übersichtlichkeit ausgeschnitten/nicht abgebildet. Folgen Sie den Ballons, um das Kabel richtig zu verlegen. Verwenden Sie einen Führungsdraht, um das Kabel zwischen den Rollen zu führen. Die Teileliste finden Sie auf der vorherigen Seite.



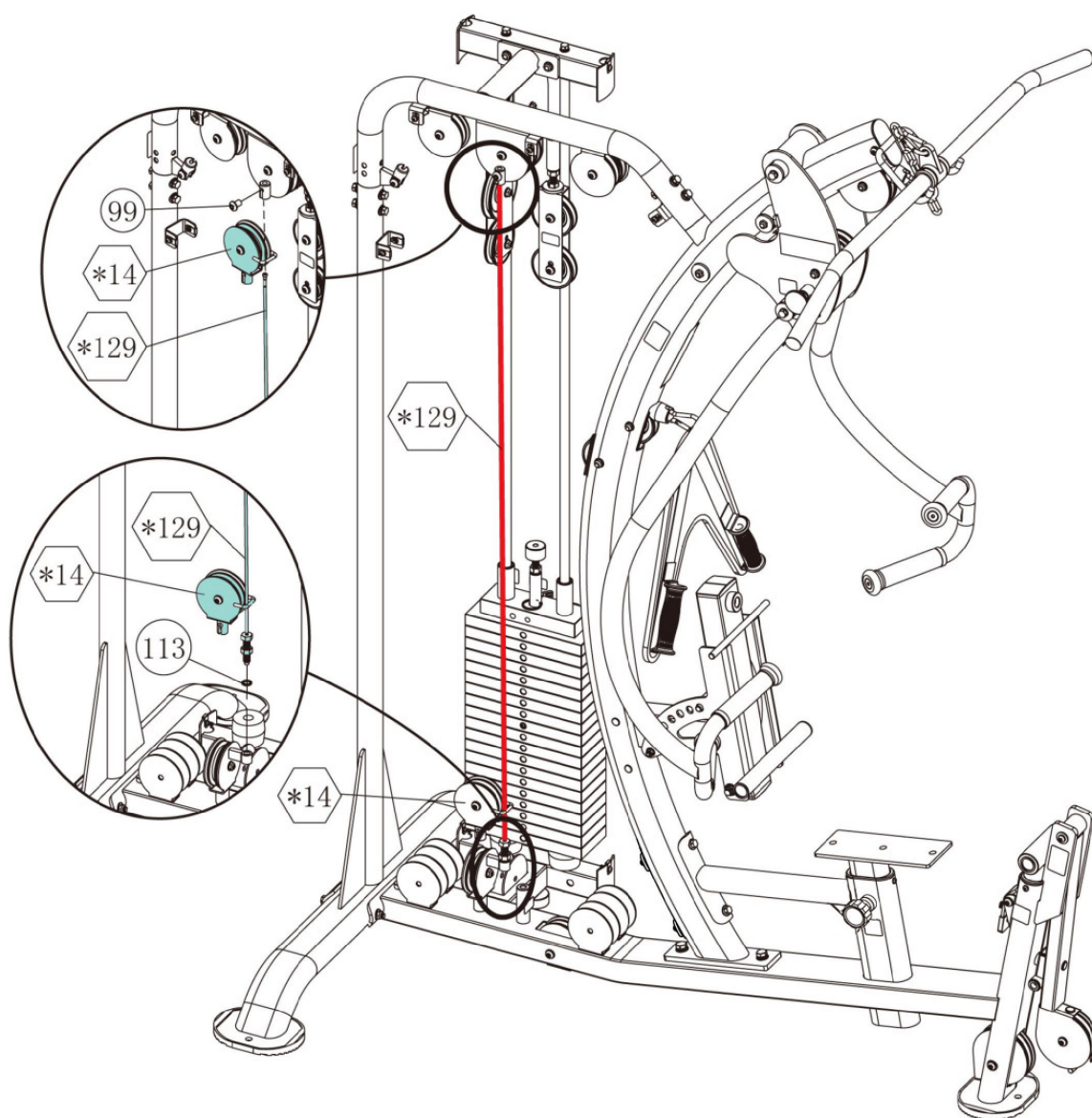
Schritt 8

Zunächst die Riemenscheibe Nr. 48 ausbauen, das Kabel durchführen, und dann die Riemenscheibe wieder installieren.

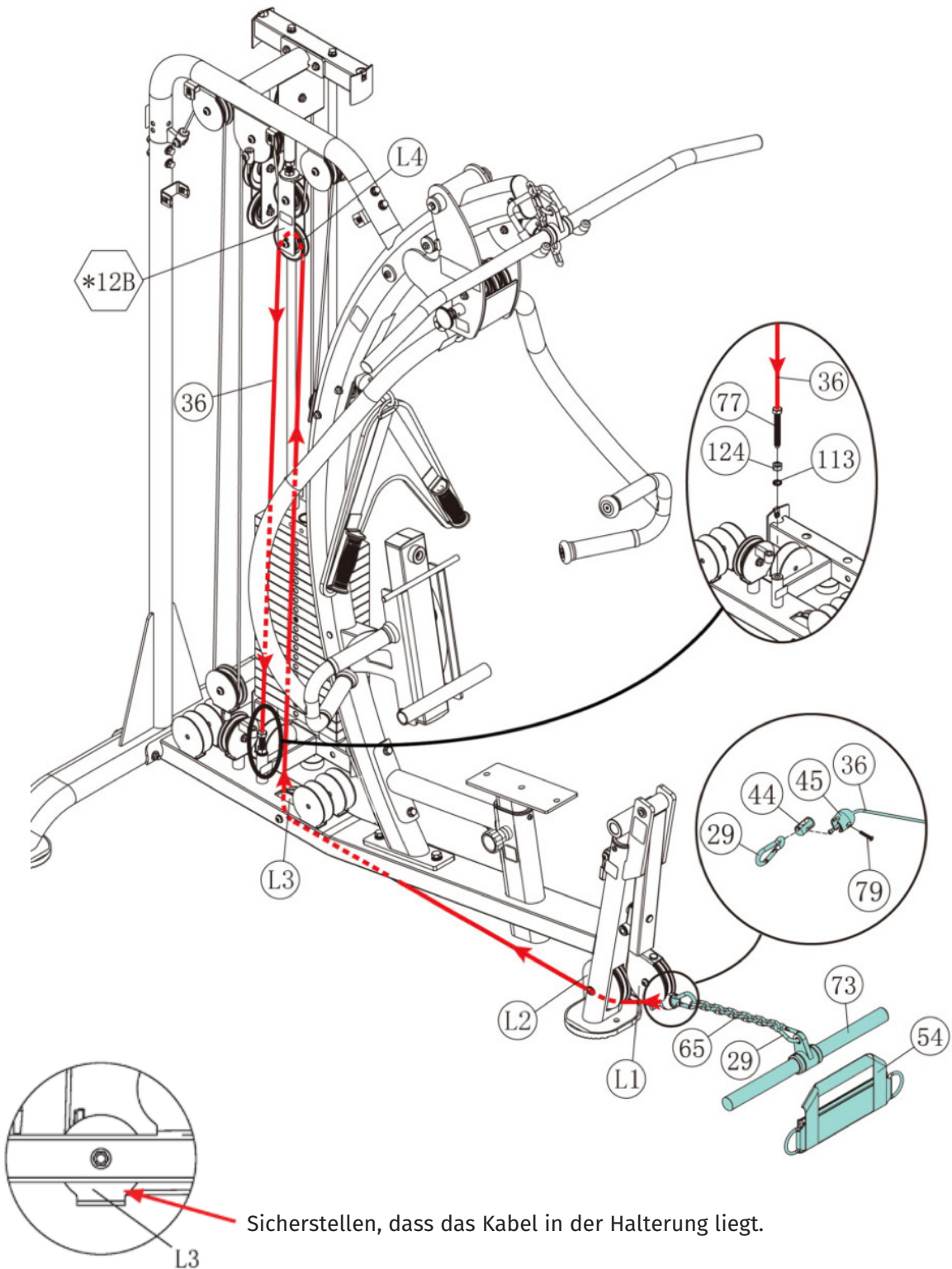


Alle Befestigungselemente in diesem und den vorherigen Schritten mit einem Schraubenschlüssel festziehen.

Schritt 9

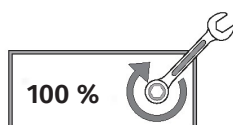
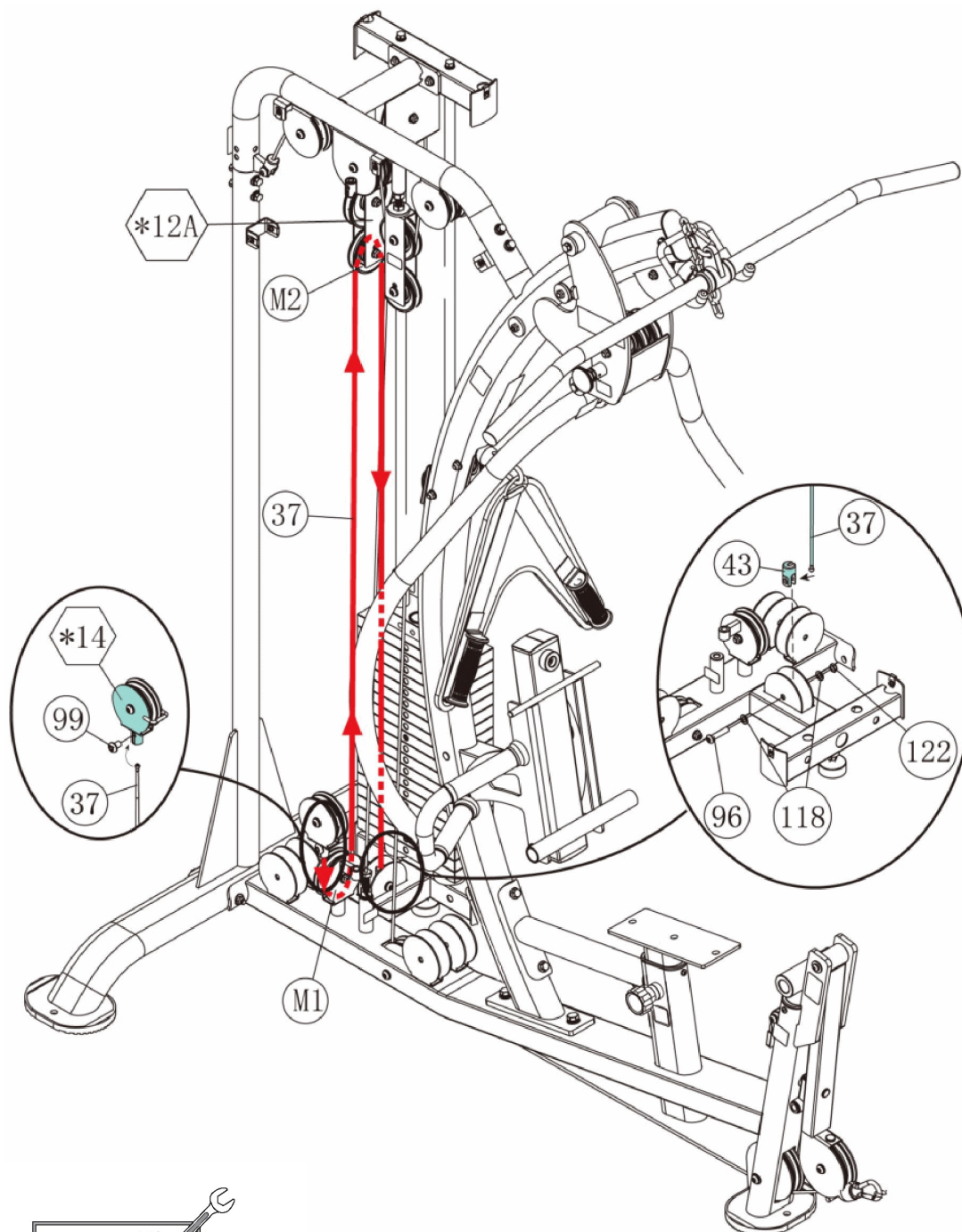


Schritt 10



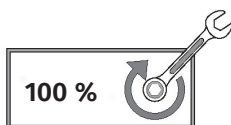
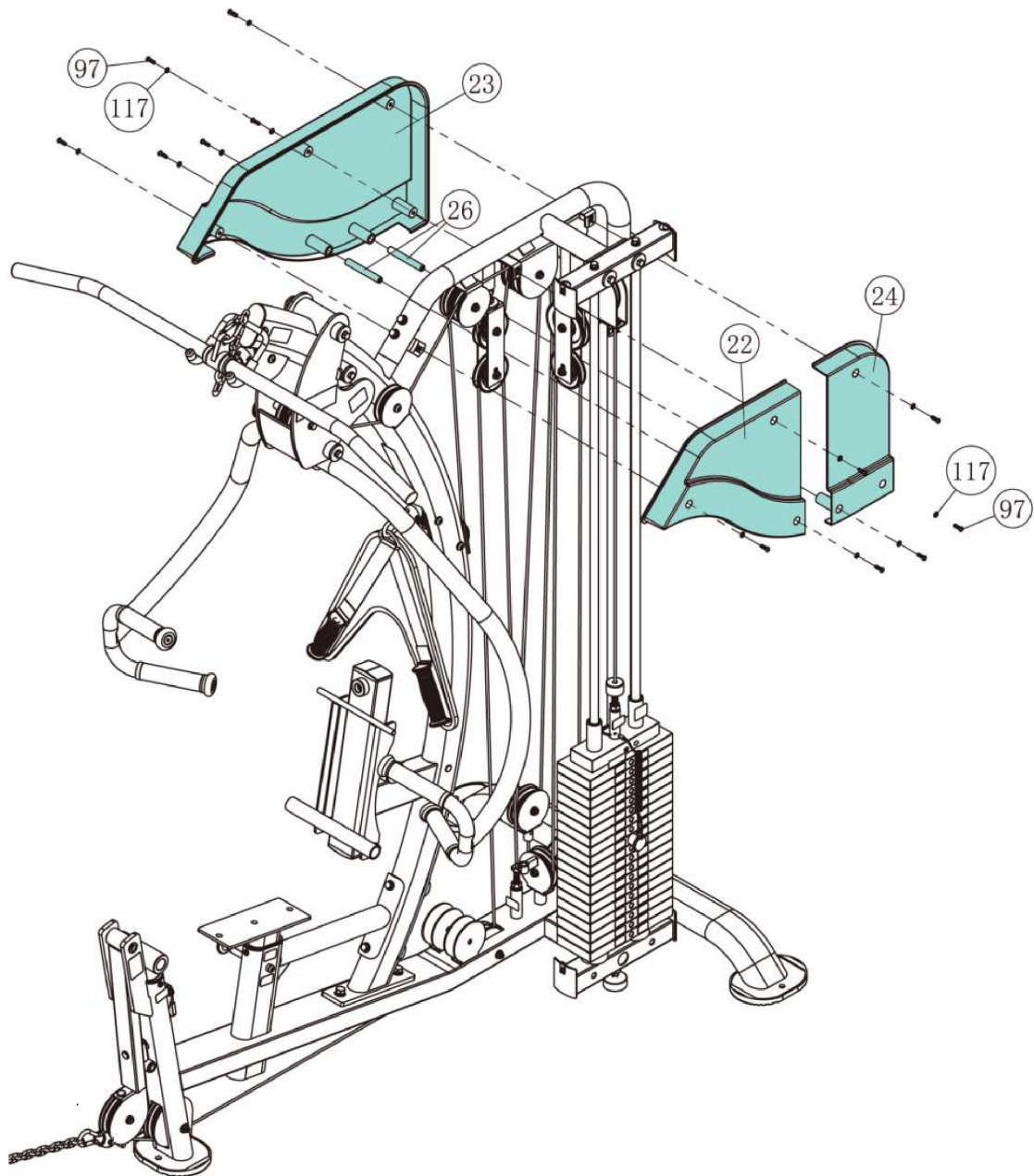
Schritt 11

Für Kunden, welche die Sport-Thieme Beinpresse „600“ anbringen wollen, das Spannseil Nr. 37 im folgenden Schritt nicht montieren, da das Kabel der Beinpresse es ersetzt. Zur Anleitung der Sport-Thieme Beinpresse „600“ gehen, um mit der Montage fortzufahren. Wenn die Montage der Sport-Thieme Beinpresse „600“ abgeschlossen ist, zu dieser Anleitung zurückkehren und mit Schritt 12 fortfahren.



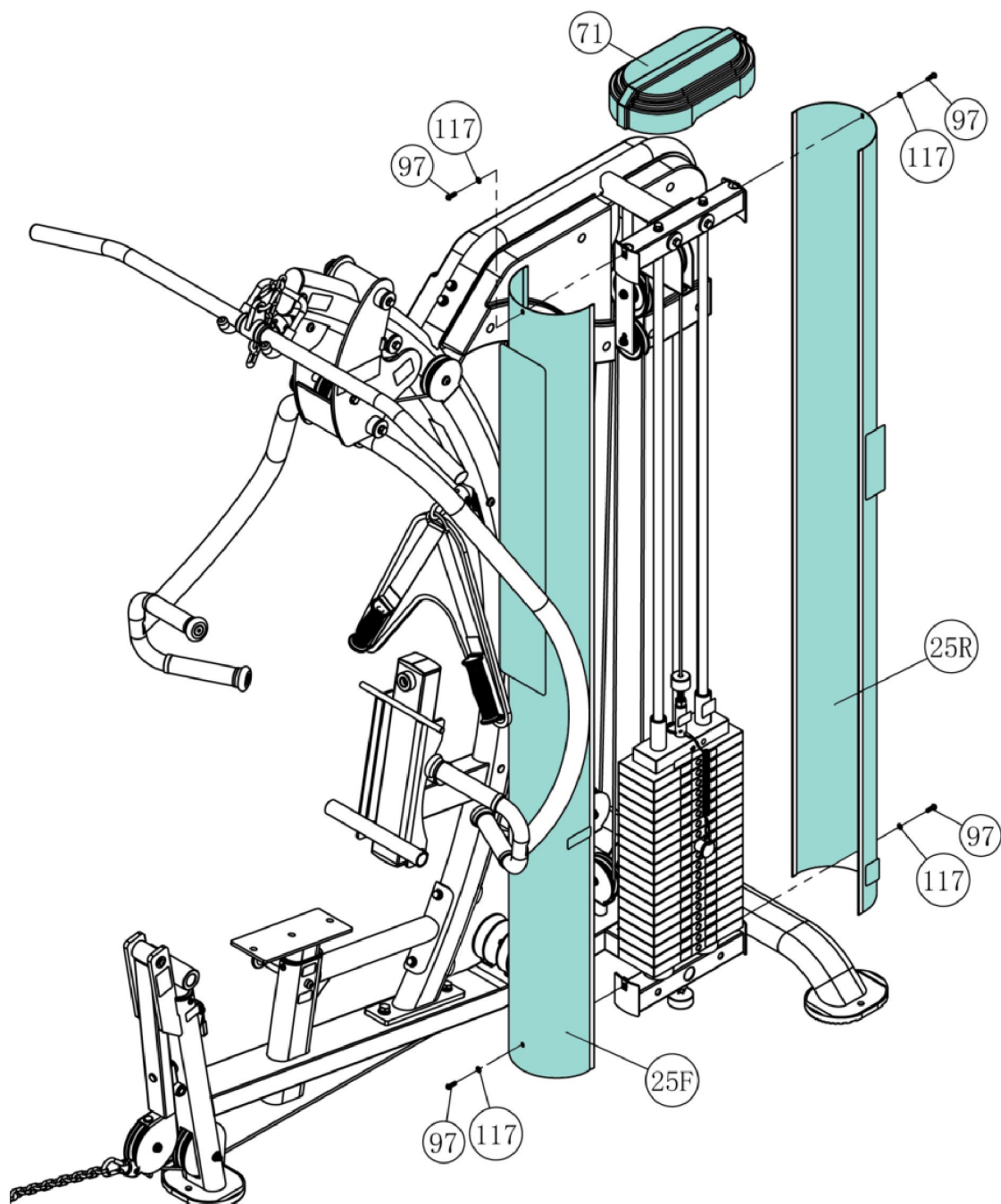
Alle Befestigungselemente in diesem und den vorherigen Schritten mit einem Schraubenschlüssel festziehen.

Schritt 12

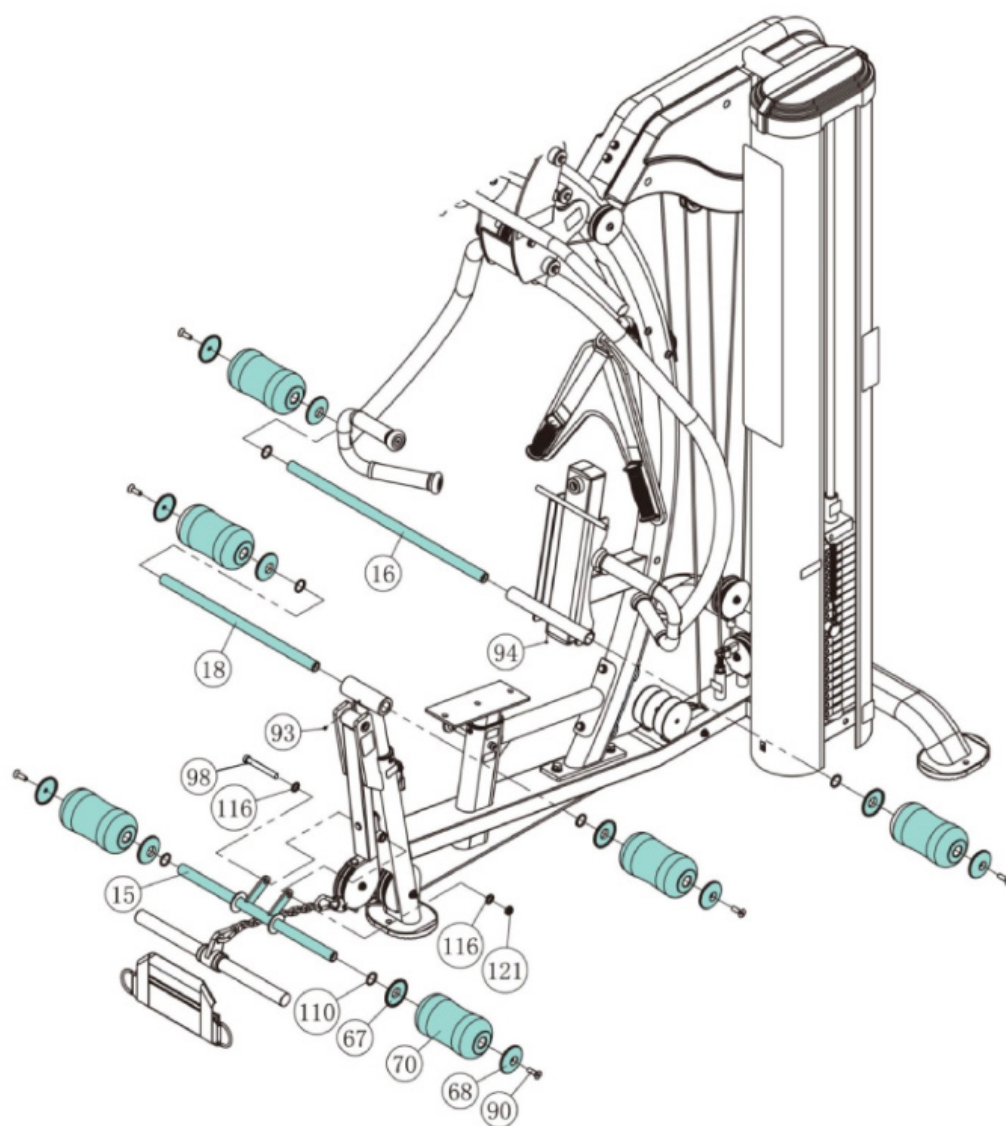


Alle Befestigungselemente in diesem und den vorherigen Schritten mit einem Schraubenschlüssel festziehen.

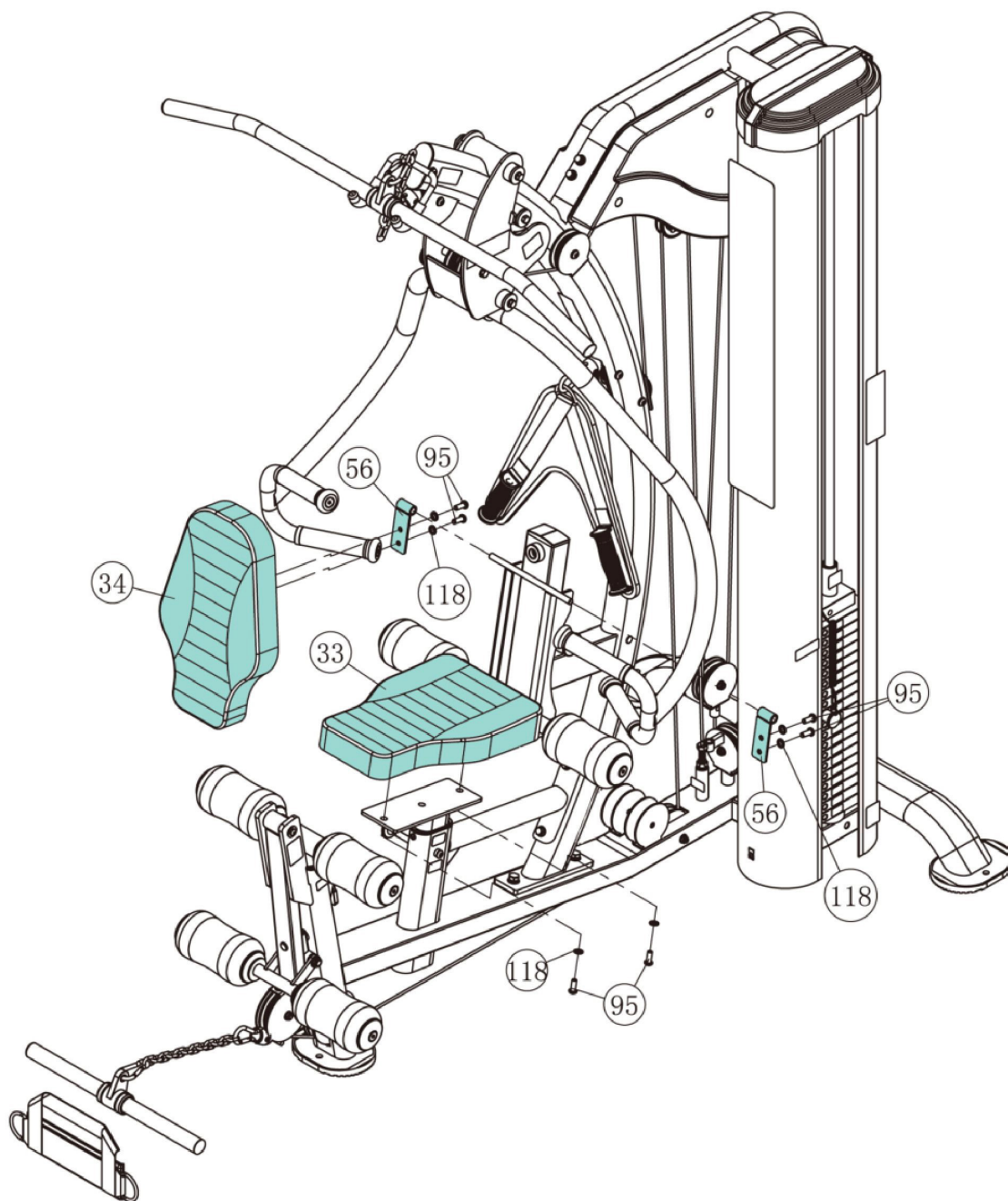
Schritt 13



Schritt 14

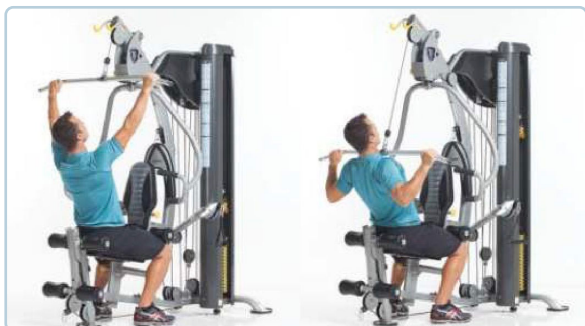


Schritt 15

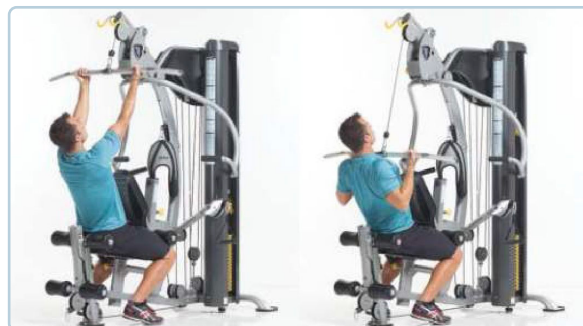


Anleitung für Grundübungen

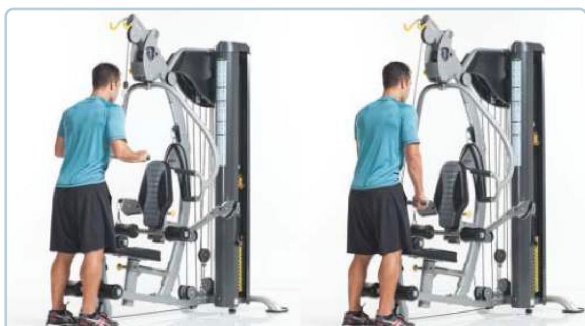
Verwenden Sie dieses Gerät nur für die gezeigten Übungen. Kennen Sie Ihre Grenzen. Wenn Training mit Gewichten für Sie neu ist, beginnen Sie immer mit leichteren Gewichten, lernen Sie die korrekte Ausführung der Übung und trainieren Sie mit einem kontrollierten Tempo. Wärmen Sie sich mit Dehnübungen,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



Latzug



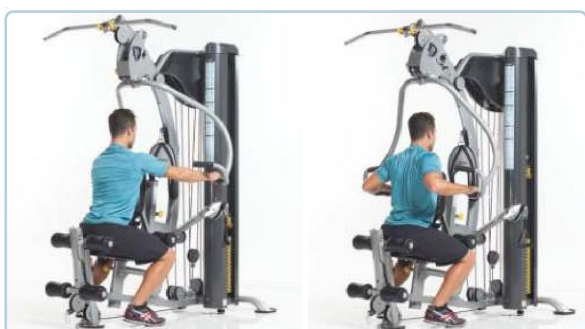
Latzug mit umgekehrtem Griff



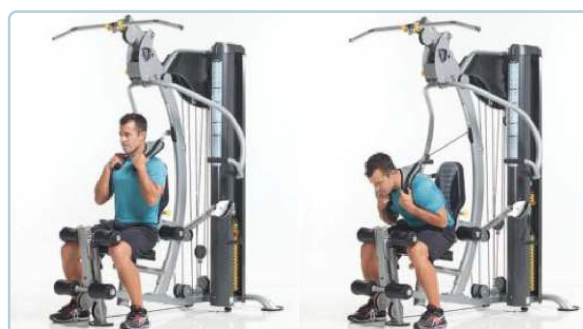
Trizepsdrücken



Brustpresse



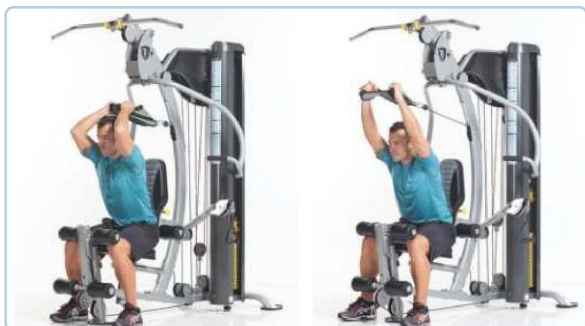
Rudern mittelhoch



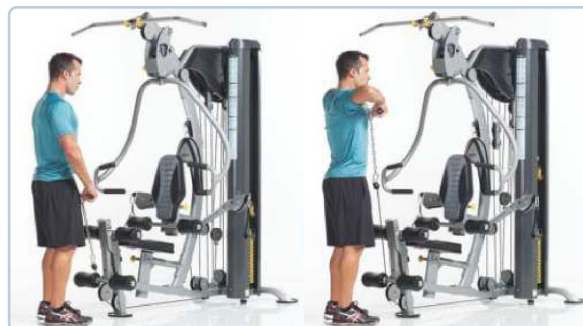
Bauchmuskel-Crunches

Anleitung für Grundübungen

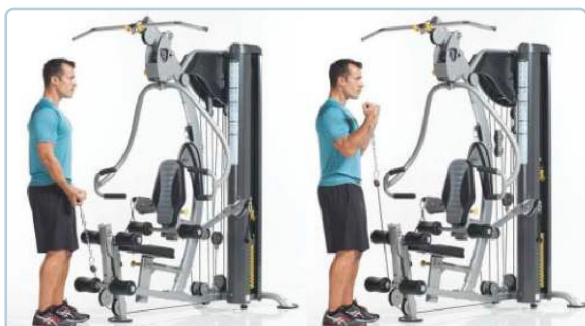
Verwenden Sie dieses Gerät nur für die gezeigten Übungen. Kennen Sie Ihre Grenzen. Wenn Training mit Gewichten für Sie neu ist, beginnen Sie immer mit leichteren Gewichten, lernen Sie die korrekte Ausführung der Übung und trainieren Sie mit einem kontrollierten Tempo. Wärmen Sie sich mit Dehnübungen,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



Trizeps strecken



Aufrechtes Rudern



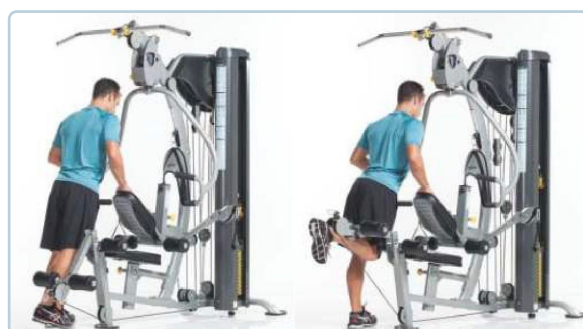
Curls stehend



Preacher Curls



Beinstrecker



Beinbeuger stehend

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 Waraufkleber 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.

Diese Garantie erstreckt sich nicht auf:

1. 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 Waraufkleber verursacht werden.
2. Verwendung des Geräts in einer Weise, für die es nicht ausgelegt ist.
3. 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.