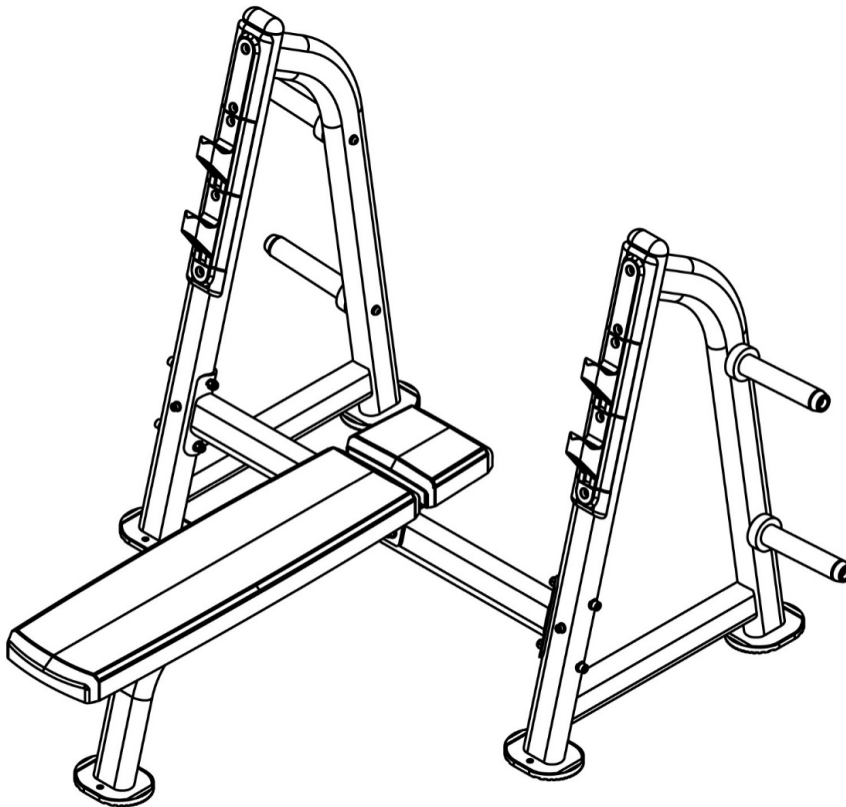


Sport-Thieme Olympiabank „600“

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.



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:

Empfohlenes maximales Benutzergewicht: 150 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 einen 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 vom Hersteller 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 die Bank montieren.

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.

Information zu Hinweisschildern

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

⚠️ WARNUNG

Die Nichtbeachtung dieser Regeln und Vorsichtsmaßnahmen kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen:

- Lesen und verstehen Sie das Benutzerhandbuch und alle Labels mit der Aufschrift **GEFAHR**, **WARNUNG** und **VORSICHT**, bevor Sie dieses Gerät benutzen. Wenn Sie dennoch Hilfe benötigen, wenden Sie sich an einen Mitarbeiter vor Ort.
- Lassen Sie sich **ärztlich untersuchen**, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.
- **Stoppen Sie das Training**, wenn Sie sich schwach fühlen oder Ihnen schwindlig ist. Suchen Sie einen Arzt auf, wenn Sie Schmerzen haben.
- **Untersuchen Sie die Ausrüstung** vor dem Gebrauch auf Verschleiß, lose Beschläge, abgenutzte oder ausgefranste Seile/Gurte und Rahmensweißnähte. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt oder nicht funktionsfähig ist.
- **Versuchen Sie nicht, eingeklemmte Teile selbst zu reparieren** oder zu befreien. Bitten Sie einen Mitarbeiter vor Ort um Hilfe.
- **Benutzen Sie dieses Gerät nur für den bestimmungsgemäßen Gebrauch** und für die auf dem Übungsetikett angegebenen Übungen.
- **Körper, Kleidung und Haare von allen beweglichen Teilen fernhalten.**
- **Kinder dürfen sich nicht in der Nähe dieses Geräts aufhalten.** Jugendliche müssen beaufsichtigt werden.
- **Vergewissern Sie sich, dass der Wählstift** vollständig eingesteckt ist. Verwenden Sie nur den vom Hersteller gelieferten Wählstift. Wenn Sie Schwierigkeiten beim Einsetzen des Stifts haben, wenden Sie sich an einen Mitarbeiter vor Ort.
- **Befestigen Sie die Gewichte niemals in einer erhöhten Position.** Verwenden Sie das Gerät in diesem Zustand nicht. Informieren Sie sofort das Servicepersonal.
- **Der selektive Gewichtsstapel darf nicht mit zusätzlichen Gewichten oder Hanteln modifiziert werden,** mit Ausnahme derer, die standardmäßig ab Werk installiert sind.
- **Labels**, die auf dem Gerät angebracht sind, dürfen nicht entfernt werden. Bei Beschädigung austauschen.

IRDZ-008E

INSPEKTIONEN				
Empfohlene Inspektion	TÄGLICH	WÖCHENTLICH	6-MONATLICH	JÄHRLICH
Ersetzen Sie alle Teile bei den ersten Anzeichen von Verschleiß oder Beschädigung.				
KONTROLLIEREN: Glieder, Zugstifte, Schnappverschlüsse, Drehgelenke, Verbinder, Wählstifte und Schweißverbindungen.	*			
REINIGEN: Polster mit Reiniger auf Lamellobasis. Verwenden Sie Super Lube .	*			
KONTROLLIEREN: Seile, Riemen und Spannung (bei Bedarf einstellen).	*			
KONTROLLIEREN: Alle Labels		*		
KONTROLLIEREN: Alle Schrauben und Muttern (bei Bedarf nachziehen).		*		
KONTROLLIEREN: Zubehör-Stangen, -Griffe, -Gummigriffe.		*		
KONTROLLIEREN: Alle rutschhemmenden Oberflächen.		*		
REINIGEN & SCHMIEREN: Führungstangen mit Super Lube reinigen. Schmiermittel aufsprühen und mit Super Lube (PTFE)-Fett schmieren.			*	
SCHMIEREN: Sitzhülse, Ziehstift-Gliedmechanismus.			*	
REINIGEN & WACHSEN: Alle pulverbeschichteten Oberflächen.				*
ERSETZEN: Seile & Verbindungsteile.				*

Verwenden Sie nur Original-Ersatzteile von IronMaster. Bei Nichtbeachtung erfolgt die Garantie und es kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod kommen.

IRDZ-013E



⚠️ WARNUNG

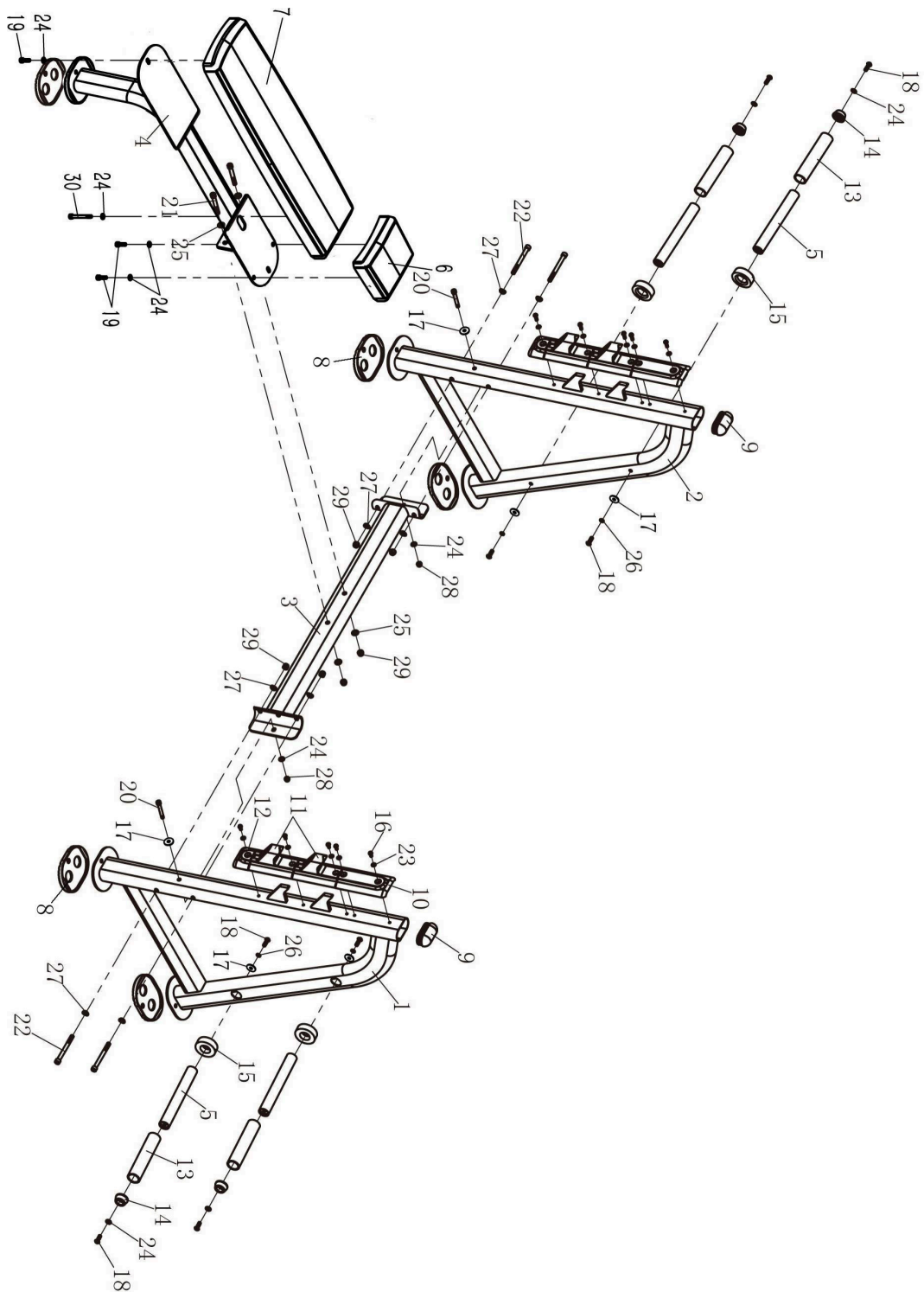
Ankerbolzen hier zur Befestigung des Geräts am Boden.

IRDZ-007E

Teileliste

Nummer	Bezeichnung	Stück
1	Rechter Pfosten	1
2	Linker Pfosten	1
3	Verbindungsrohr	1
4	Sitzpolster-Stütze	1
5	Hantelscheibenrohr	4
6	Kopfpolster	1
7	Rückenpolster	1
8	Elliptischer Gummischuh	5
9	Elliptische Endkappe	2
10	Große Kunststoff-Endabdeckung	2
11	Kunststoff-Säule	4
12	Kleine Kunststoff-Endabdeckung	2
13	OP-Hülse	4
14	Nylon-Kappe	4
15	Gummipuffer $\varnothing 76 * \varnothing 38.3 * \varnothing 25$	4
16	Große Scheibe $\varnothing 10$	6
17	Sechskant-Flachkopfschraube mit Aussparung M8*25	10
18	Sechskant-Flachkopfschraube mit Aussparung M10*30	8
19	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung M10*30	3
20	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung M10*75	2
21	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung M12*90	2
22	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung M12*125	4
23	Scheibe $\varnothing 8$	10
24	Scheibe $\varnothing 10$	10
25	Scheibe $\varnothing 12$	4
26	Federscheibe $\varnothing 10$	4
27	Bogenscheibe $\varnothing 12$	8
28	Nylon-Sicherungsmutter M10	2
29	Nylon-Sicherungsmutter M12	6
30	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung M10*85	1

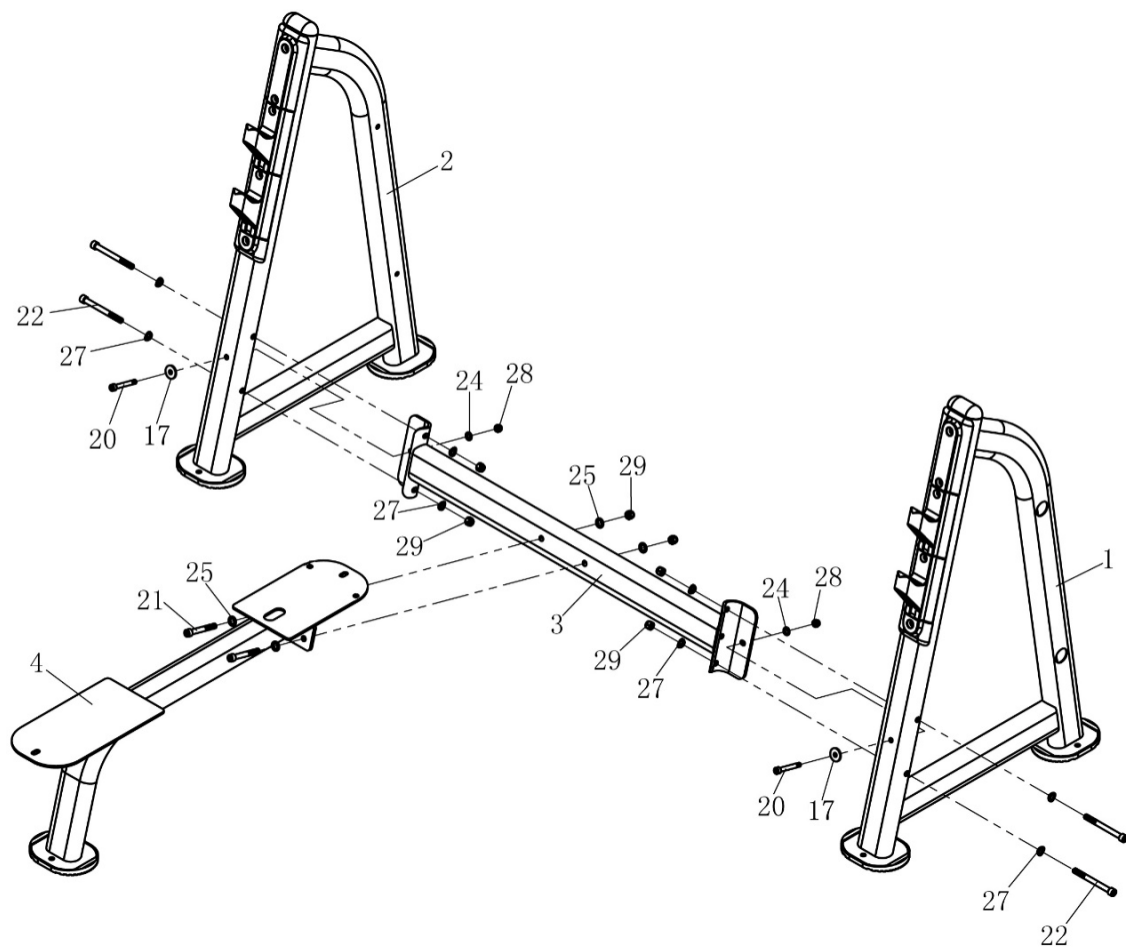
Explosionszeichnung



Montage

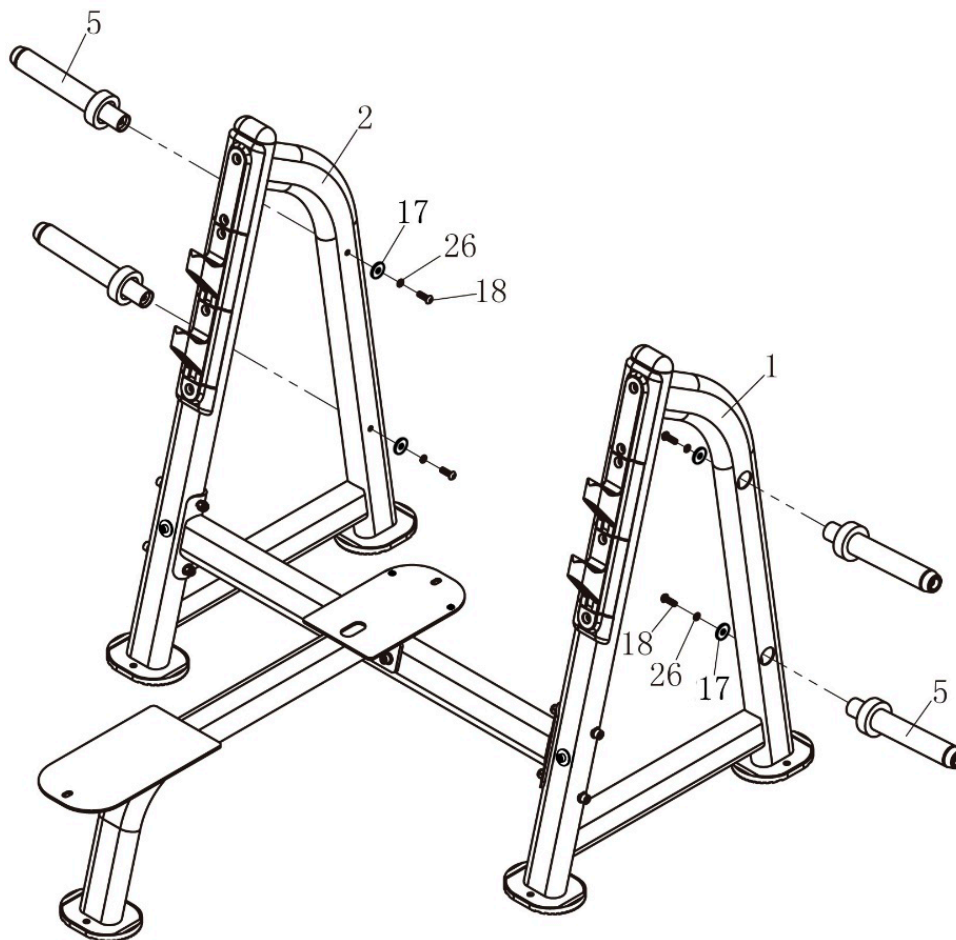
Schritt 1

Befestigen Sie den linken und rechten Pfosten (Nr. 1, Nr. 2) am Verbindungsrohr (Nr. 3) und sichern Sie diese mit Schrauben (Nr. 22 – 4 Stück, Nr. 20 – 2 Stück), Bogenscheiben (Nr. 27 – 8 Stück), Scheiben (Nr. 24 – 2 Stück), großen Scheiben (Nr. 17 – 2 Stück) und Nylon-Sicherungsmuttern (Nr. 29 – 4 Stück, Nr. 28 – 2 Stück). Befestigen Sie die Sitzpolster-Stütze (Nr. 4) am Verbindungsrohr (Nr. 3) und sichern Sie sie mit Schrauben (Nr. 21 – 2 Stück), Scheiben (Nr. 25 – 4 Stück) und Nylon-Sicherungsmuttern (Nr. 29 – 2 Stück).



Schritt 2

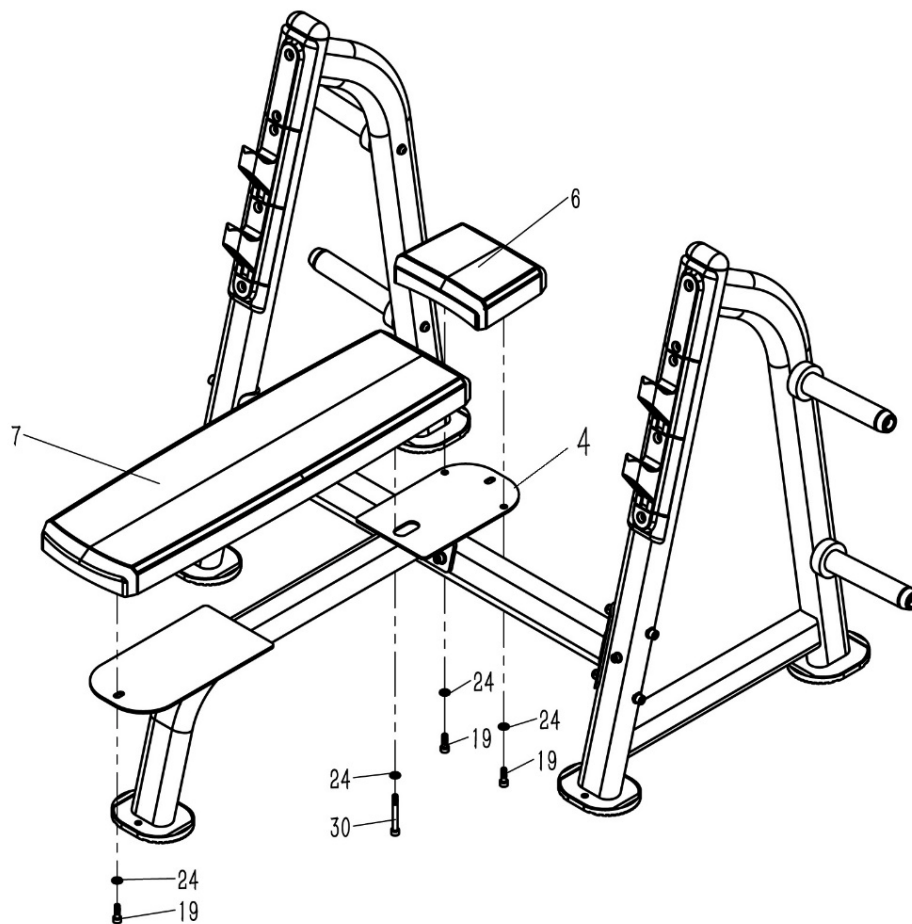
Setzen Sie die Hantelscheibenrohre (Nr. 5 – 4 Stück) in den linken und rechten Pfosten (Nr. 1, Nr. 2) ein und befestigen Sie sie mit Schrauben (Nr. 18 – 4 Stück), Federringen (Nr. 26 – 4 Stück) und großen Scheiben (Nr. 17 – 4 Stück).



Schritt 3

Befestigen Sie das Kopfpolster (Nr. 6) an der Sitzpolster-Stütze (Nr. 4) und sichern Sie es mit Schrauben (Nr. 19 – 2 Stück) und Scheiben (Nr. 24 – 2 Stück).

Befestigen Sie das Rückenpolster (Nr. 7) an der Sitzpolster-Stütze (Nr. 4) und sichern Sie sie mit Schrauben (Nr. 19, Nr. 30) und Scheiben (Nr. 24 – 2 Stück).



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. **Warnung:** Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen, ob alle Schrauben, Bolzen, Muttern und andere Verbindungen fest angezogen sind, um sicherzustellen, dass Ihre Trainingsbank jederzeit sicher funktioniert.
2. **Warnung:** Überprüfen Sie regelmäßig alle beweglichen Teile, die Polsterung und die Griffe auf Anzeichen von Verschleiß oder Schäden. Wenn ein Problem auftritt oder ein Ersatzteil benötigt wird, stoppen Sie die Verwendung der Bank und wenden Sie sich sofort an Ihren Händler vor Ort. Benutzen Sie die Bank nicht, bevor sie repariert ist.
3. **Warnung:** Schützen Sie insbesondere das Sitzpolster vor Verschleiß oder Beschädigung.
4. Die Schmierung aller beweglichen Teile ist entscheidend für die Langlebigkeit und optimale Leistung Ihrer Bank. 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.
5. Alle Lagerbuchsen sollten regelmäßig auf Verschleißerscheinungen überprüft werden.
6. 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.
7. Alle verchromten Oberflächen sollten regelmäßig gereinigt werden, um die Lebensdauer und den Glanz der Oberfläche zu verlängern. Wischen Sie das Gerät mit einem handelsüblichen oder einem Auto-Chrom-Poliermittel ab.
8. Schweißnähte auf Rissfreiheit prüfen.
9. Die Nichtdurchführung der Routinewartungen kann zu Verletzungen und/oder Geräteschäden führen.