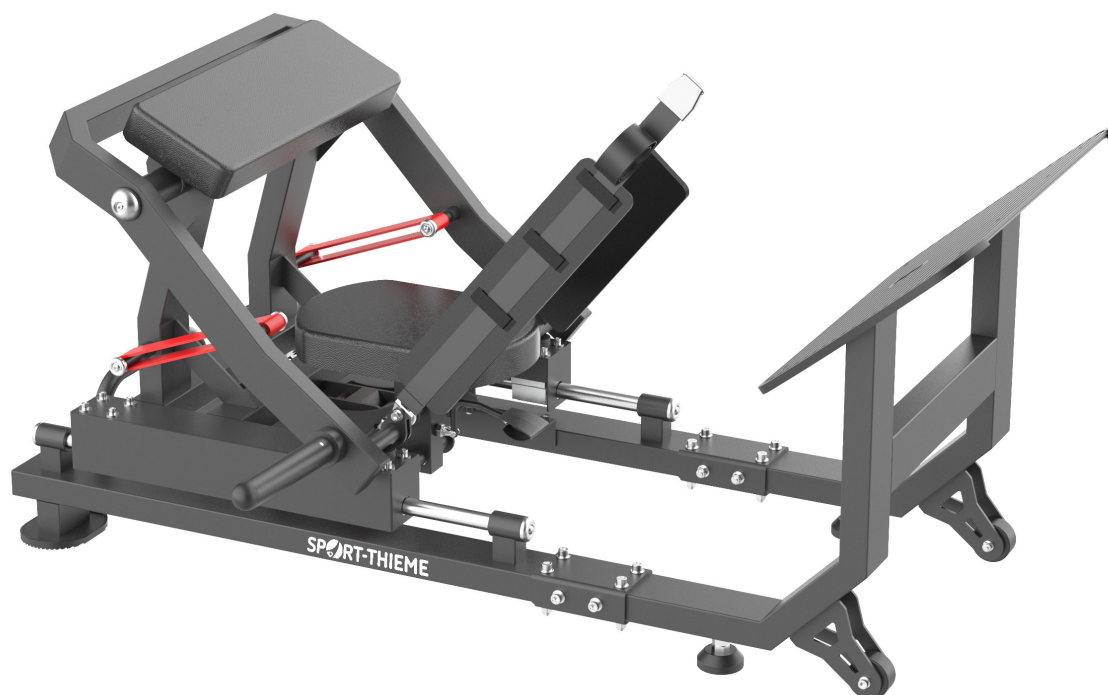


Sport-Thieme Beintrainer „Hip Thrust“

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.



Inhaltsverzeichnis

1.	Wichtige Sicherheitshinweise	2
2.	Zerlegte Darstellung	3
3.	Teileliste	4-5
4.	Montageanleitung	6-8
5.	Bedienungsanleitung	9
6.	Wartung.....	10

1. Wichtige Sicherheitshinweise

Vorsichtsmaßnahmen:

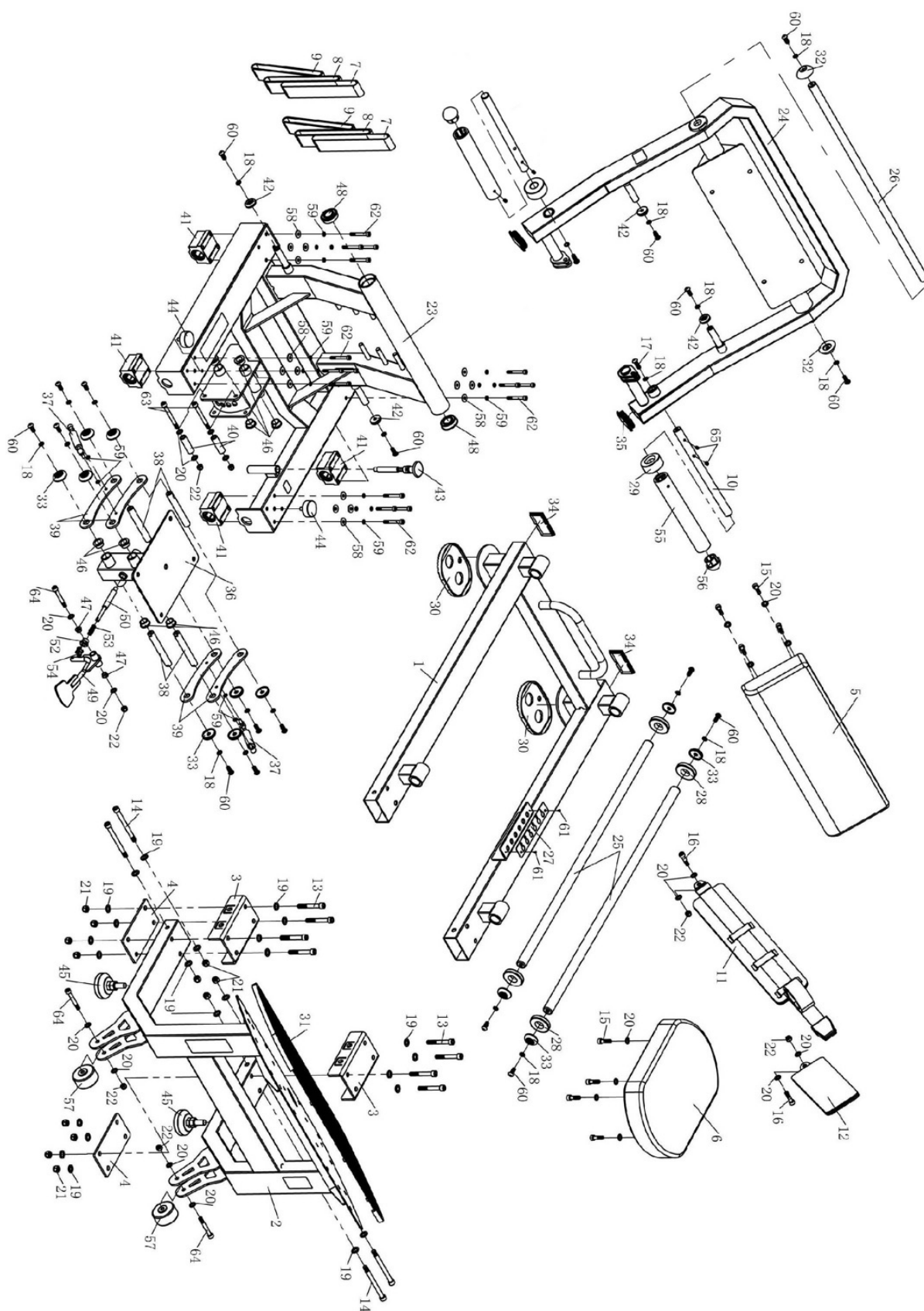
Diese Trainingsmaschine wurde für optimale Sicherheit entwickelt. Dennoch gelten bestimmte Vorsichtsmaßnahmen bei der Nutzung von Fitnessgeräten. Lesen Sie die gesamte Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie die Maschine zusammenbauen oder verwenden. Beachten Sie insbesondere die folgenden Sicherheitshinweise:

- a. Maximales Benutzergewicht: 150 kg.
- b. Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit von der Maschine fern. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt in dem selben Raum mit der Maschine.
- c. Nur eine Person darf die Maschine gleichzeitig benutzen.
- d. Bei Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder anderen ungewöhnlichen Symptomen **sofort** das Training abbrechen und einen **Arzt konsultieren**.
- e. Stellen Sie die Maschine auf eine saubere, ebene Fläche. **Nicht** in der Nähe von Wasser oder im Freien verwenden.
- f. Halten Sie Ihre Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- g. Tragen Sie beim Training stets geeignete Sportkleidung. Vermeiden Sie weite oder lose Kleidungsstücke, die sich in der Maschine verfangen könnten. Lauf- oder Aerobicshuhe sind ebenfalls erforderlich.
- h. Verwenden Sie die Maschine nur für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck. Nutzen Sie keine anderen Zubehörteile, die nicht vom Hersteller empfohlen werden.
- i. Legen Sie keine scharfen Gegenstände in die Nähe der Maschine.
- j. Personen mit Behinderungen oder Einschränkungen sollten die Maschine nur in Anwesenheit eines qualifizierten Gesundheitsexperten oder Arztes verwenden.
- k. Führen Sie vor jedem Training Dehnübungen durch.
- l. Betreiben Sie die Maschine niemals, wenn sie nicht ordnungsgemäß funktioniert.
- m. Lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie die Maschine montieren.
- n. Unser Produkt entspricht den Normen 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 Jahre oder Menschen mit Vorerkrankungen. Lesen Sie alle Anweisungen vor der Benutzung gründlich durch. Wir übernehmen keine Verantwortung für Personenschäden oder Sachschäden, die durch die Nutzung dieses Produkts entstehen.

2. Zerlegte Darstellung



3. Teilliste

Nummer	Beschreibung	Anzahl
1	Untergestell	1
2	Pedalrahmen	1
3	U-förmiger Rahmen	2
4	Verbindungsplatte	2
5	Rückenpolster	1
6	Sitzpolster	1
7	Gummiband 20 kg	2
8	Gummiband 20 kg	2
9	Gummiband 60 kg	2
10	Stützstange für Langhantel	2
11	Taillengurt 1	1
12	Taillengurt 2	1
13	Sechskantschraube mit Senkkopf M12*85	8
14	Sechskantschraube mit Senkkopf M12*135	4
15	Sechskantschraube mit Senkkopf M10*35	8
16	Sechskantschraube mit Senkkopf M10*40	2
17	Sechskantschraube mit flachem Kopf M10*30	2
18	Federring $\phi 10$	20
19	Flachscheibe $\phi 12$	24
20	Flachscheibe $\phi 10$	22
21	Sechskant-Mutter M12	12
22	Sechskant-Mutter M10	7
23	Schiebegerüst	1
24	Drehrahmen	1
25	Führungsstange	2
26	Langer Achse	1
27	Skalplatte	1
28	Gummipolster 1	4
29	Gummipolster 2	2
30	Fußpolster	2
31	Pedalpolster	1
32	Wellenendkappe	2
33	Aluminium-Endkappe	12
34	Rechteckiger Rohrstopfen 50*100	1
35	Rechteckiger Rohrstopfen 80*40	2
36	Stützrahmen für Sitzpolster	4
37	Gasfeder	4
38	Achse	2
39	Verbindungsplatte	4
40	Begrenzungshülse	4
41	Linearlagerhalter	1
42	Kragen	2
43	Ausziehsperrbolzen	2
44	Verstellbares Polster	8
45	Stellfuß	2
46	Flanschlager, MFM-2026-15	2
47	Flanschlager, MFM-1014-10	1
48	T-Lager, 1641-2RSNR	1

Nummer	Beschreibung	Anzahl
49	Griff	1
50	Ausziehsperrbolzenwelle	1
51	Perforierter Bolzen	1
52	Druckfeder	2
53	Verbindungslinks	2
54	Nylonrohr	2
55	Nylonstopfen	16
56	Rad	20
57	Große Flachscheibe $\phi 8$	18
58	Federring $\phi 8$	2
59	Sechskantschraube mit flachem Kopf M10*25	16
60	Kreuz-Senkkopfschraube M3*6	2
61	Sechskantschraube mit Senkkopf M8*65	3
62	Sechskantschraube mit Senkkopf M10*100	4

Werkzeuge

Innensechskantschlüssel

S=6		1
S=8		1
S=10		1

Maulschlüssel



16-18	1
-------	---

4. Montageanleitung

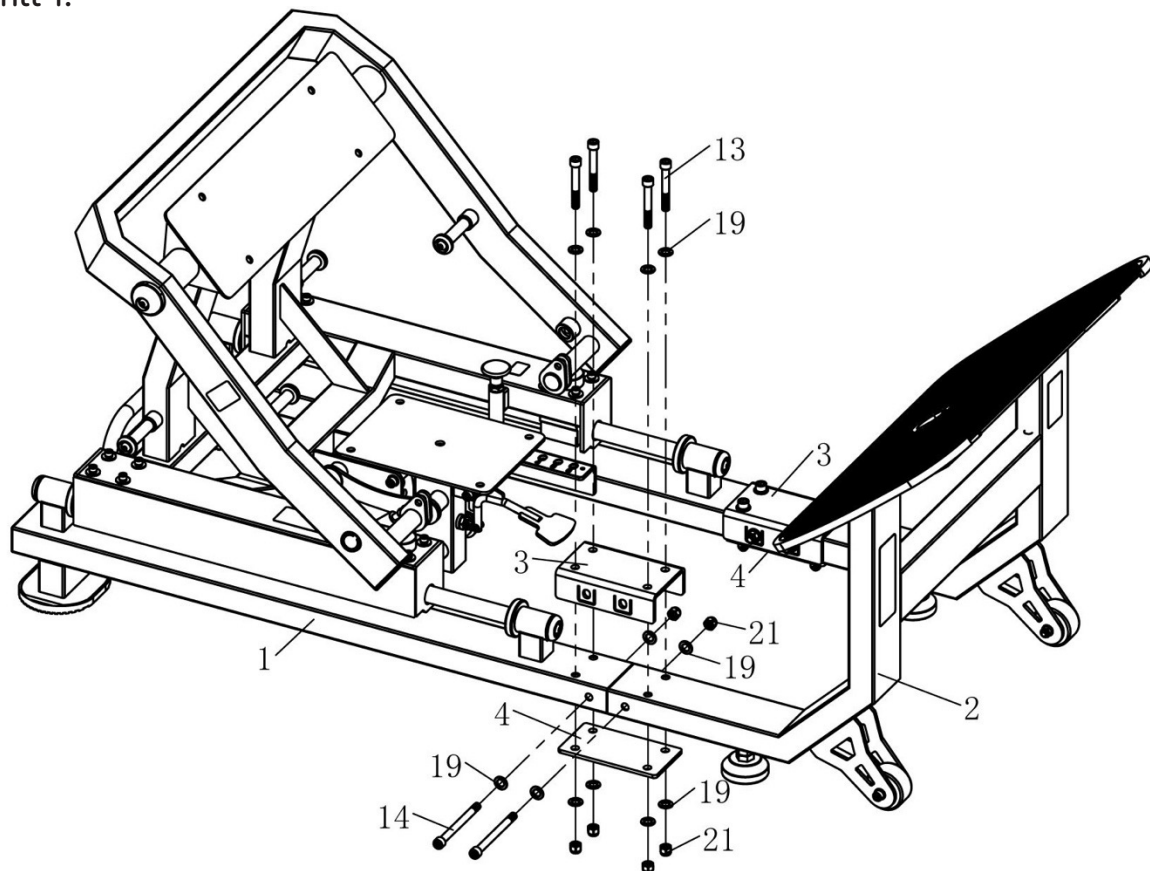
Montagehinweise:

- Für die Montage und ordnungsgemäße Nutzung der Maschine wird eine freie Fläche von 2 m² benötigt.
- Bitte verwenden Sie Fußbodenschutz, wie zum Beispiel Karton, um Kratzer auf dem Boden während der Montage zu vermeiden.
- Die Schrauben und Bolzen sind mit etwas Schmiermittel versehen, um sie vor Korrosion zu schützen. Halten Sie ein Tuch bereit, um sich die Hände abzuwischen.
- Alle Kunststoff-Endkappen und -Stopfen wurden vor dem Versand bereits an der Einheit montiert. Sie sind in den Montagediagrammen zur Referenz abgebildet, falls Ersatzteile benötigt werden.
- Die Maschine verwendet verschiedene Längen von Schrauben und Bolzen. Achten Sie darauf, die richtige Länge des Bolzens gemäß den Anweisungen in jedem Montageschritt zu verwenden. Sehen Sie dazu in den beigegeführten Größentabellen nach.

Bevor Sie beginnen:

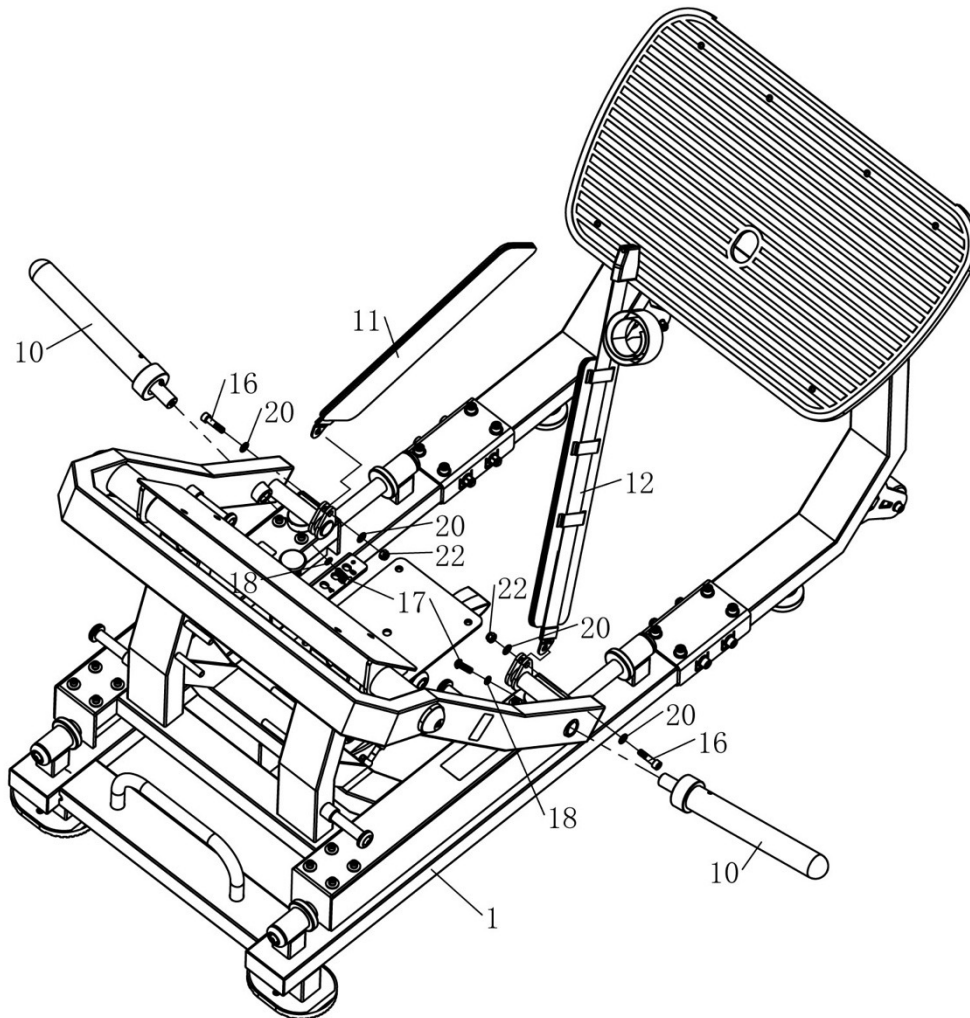
- Wählen Sie einen geeigneten Arbeitsbereich aus. Montieren Sie Ihre Maschine in einem offenen Raum mit ausreichender Belüftung und Beleuchtung. Es wird jedoch empfohlen, die Maschine nach der Montage nicht durch enge Passagen oder über Treppen zu transportieren. Wenn die Maschine in Wohnräumen montiert wird, schützen Sie den Boden oder Teppich mit einer großen Matte, bevor Sie die Teile aus dem Karton nehmen.
- Überprüfen Sie alle Sicherheitsrichtlinien auf Seite 2 dieser Anleitung.

Schritt 1:



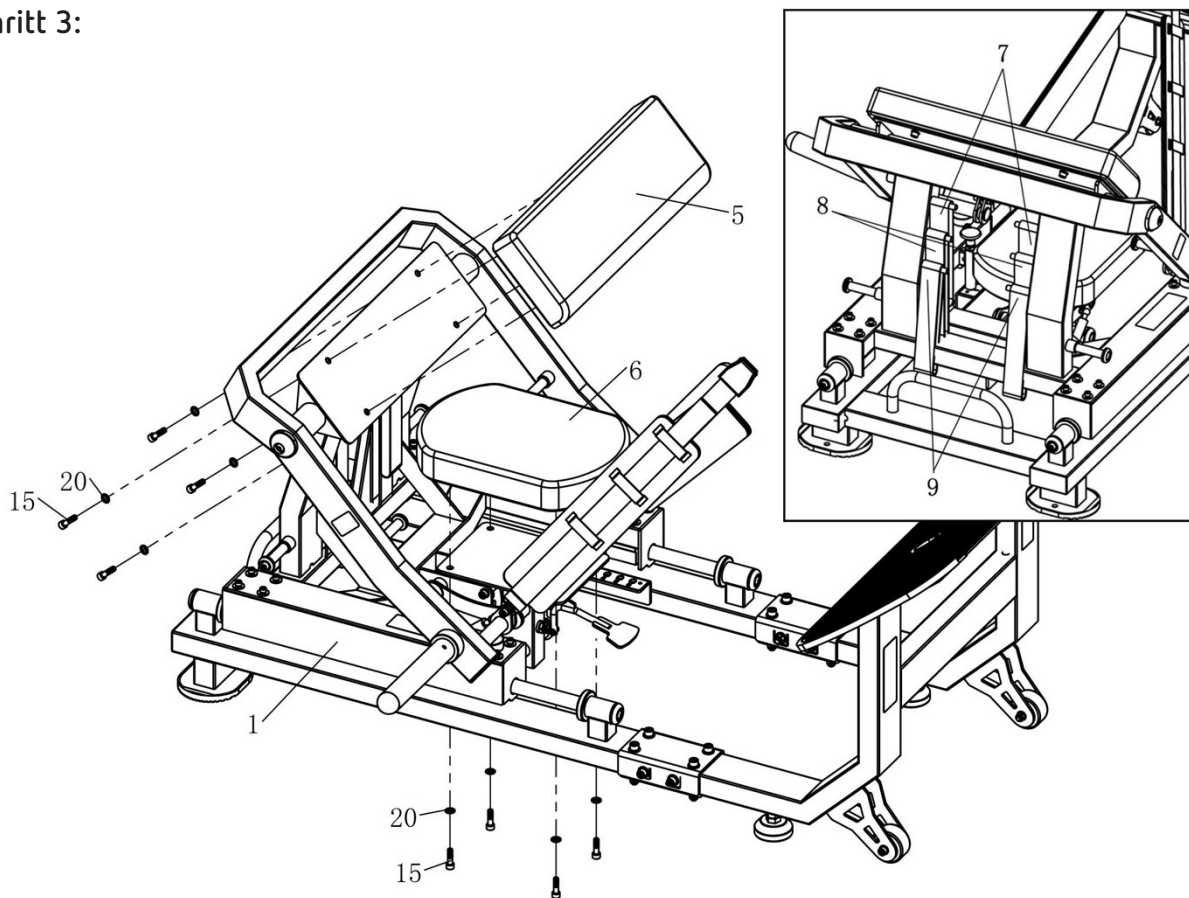
Verbinden Sie die Untergestellbaugruppe (#1) und die Pedalrahmenbaugruppe (#2), und decken Sie dann den U-förmigen Rahmen (#3 - 2 Stück) und die Verbindungsplatte (#4 - 2 Stück) ab. Der obere Teil wird mit Sechskantschrauben mit Senkkopf M1285 (#13 - 8 Stück), Flachscheiben $\phi 12$ (#19 - 16 Stück) und Sechskantmutter M12 (#21 - 8 Stück) befestigt, und die Seite wird mit Sechskantschrauben mit Senkkopf M12135 (#14 - 4 Stück), Flachscheiben $\phi 12$ (#19 - 8 Stück) und Sechskantmutter M12 (#21 - 4 Stück) befestigt.

Schritt 2:



1. Befestigen Sie die Stützstange für Langhantel (#10 - 2 Stück) am Untergestell (#1) und sichern Sie sie mit Sechskantschrauben mit flachem Kopf M10*30 (#17 - 2 Stück) und Federringen $\phi 10$ (#18 - 2 Stück).
2. Montieren Sie die beiden Taillengurte (#11 & #12) und sichern Sie sie mit Sechskantschrauben mit Senkkopf M10*40 (#16 - 2 Stück), Flachscheiben $\phi 10$ (#20 - 4 Stück) und Sechskantmuttern M10 (#22 - 2 Stück).

Schritt 3:



1. Bauen Sie das Rückenpolster (#5) und das Sitzpolster (#6) am Untergestell (#1) ein und sichern Sie sie mit Sechskantschrauben mit Senkkopf M10*35 (#15 - 8 Stück) und Flachscheiben $\phi 10$ (#20 - 8 Stück).
2. Montieren Sie die drei Gummibänder (#7 - 2 Stück), (#8 - 2 Stück), (#9 - 2 Stück).

5. Bedienungsanleitung

Die Benutzung dieser Maschine bietet Ihnen mehrere Vorteile. Sie wird Ihre körperliche Fitness verbessern, Ihre Muskeln straffen und hilft in Verbindung mit einer kalorienkontrollierten Ernährung, Ihr Gewicht zu reduzieren.

Die Aufwärmphase hilft, das Blut im Körper zu zirkulieren und die Muskeln richtig arbeiten zu lassen. Sie wird auch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringern. Es ist ratsam, ein paar Dehnübungen wie unten gezeigt zu machen. Jede Dehnung sollte etwa 30 Sekunden gehalten werden. Zwingen oder reißen Sie Ihre Muskeln nicht in eine Dehnung – wenn es weh tut, **hören Sie auf**.



6. Wartung

1. **Warnung:** Überprüfen Sie vor der ersten Nutzung der Maschine und anschließend in regelmäßigen Abständen, ob alle Schrauben, Bolzen, Muttern und anderen Verbindungen fest angezogen sind, um sicherzustellen, dass Ihre Trainingsmaschine jederzeit sicher funktioniert.
2. **Warnung:** Überprüfen Sie regelmäßig alle beweglichen Teile, Polsterungen und Griffe auf Abnutzung oder Beschädigung. Wenn ein Problem oder ein Ersatzteil notwendig ist, **hören Sie auf, die Maschine zu benutzen** und wenden Sie sich sofort an Ihren lokalen Händler. **Benutzen sie die Maschine nicht**, bis sie repariert wurde.
3. **Warnung:** Schützen Sie speziell das Polster vor Abnutzung oder Beschädigung.
4. Alle Buchsen sollten regelmäßig auf Abnutzung überprüft werden.
5. Falls erforderlich, kann die Maschine mit einer milden Lösung aus Seife und Wasser gereinigt werden. Die regelmäßige Verwendung einer Vinylpflege verlängert die Lebensdauer und das Aussehen Ihrer Maschine.
6. Alle verchromten Oberflächen sollten regelmäßig gereinigt werden, um die Lebensdauer und den Glanz der Oberfläche zu verlängern. Wischen Sie die Maschine mit einem handelsüblichen oder automobilen Chrompolitur ab.
7. Überprüfen Sie die Schweißnähte auf Risse.
8. Das Versäumnis, routinemäßige Wartungsarbeiten durchzuführen, kann zu Personenschäden und/oder Ausrüstungsbeschädigungen führen.
9. Garantie (ab Kaufdatum):

Beschreibung	Zeit
Rahmen, Schweißnähte, Nocken	5 Jahre
Lager, Gasfeder, Führungsstange	2 Jahre
Riemen, Ausziehsperbolzen	1 Jahr
Polster, Polsterung, Schaumstoff, Endkappen	6 Monate
10. Folgendes ist nicht durch die Garantie abgedeckt:
 - Hindernisse, die durch die Nichtbeachtung der Anforderungen des Handbuchs entstehen.
 - Schäden aufgrund von Eigenreparaturen und Modifikationen.
 - Schäden, die durch höhere Gewalt (wie Naturkatastrophen, Feuer, Erdbeben usw.), Kollisionen und unsachgemäßen Gebrauch (einschließlich langfristiger Nutzung in Umgebungen mit schlechten Bedingungen) verursacht werden.
 - Das Erscheinungsbild ist durch die Nutzung natürlich verfärbt.
 - Für Produkte, die die Garantiezeit überschreiten oder nicht unter die kostenlose Wartung fallen, wird das Unternehmen Ihnen dennoch weiterhin herzlichst zur Seite stehen.

Für Produkte, die die Garantiezeit überschreiten oder nicht unter die kostenlose Wartung fallen, wird Sport-Thieme dennoch gerne weiterhin für Sie da sein.