

Bedienungsanleitung 

POWER LINE 4000

POWER LINE 4000

Weitere Informationen über ERGO-FIT Produkte erhalten Sie unter:

ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Blocksbergstraße 165

66955 Pirmasens

Tel.: 06331/2461-0

Fax.: 06331/2461-55

E-Mail: info@ergo-fit.de

<http://www.ergo-fit.de>

Entwicklung und Produktion aller Geräte mit dem Zusatz "MED" gemäß der Richtlinie für Medizinprodukte 93/42/EWG. Und somit versehen mit der CE-Kennzeichnung.



© 2012 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG. Alle Rechte vorbehalten.

Diese Bedienungsanweisung wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Sollten Sie dennoch Details finden, die beim Umgang mit Ihrem Trainingsgerät nicht übereinstimmen, bitten wir Sie um Nachricht, damit wir evtl. Unstimmigkeiten schnellstmöglich beheben können.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung und des Nachdrucks, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, dem Hersteller vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Firma ERGO-FIT GmbH & Co. KG reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Warenzeichen:

ERGO-FIT und das ERGO-FIT Logo sind eingetragene Warenzeichen der ERGO-FIT GmbH & Co. KG. Alle ansonsten im Text genannten und abgebildeten Warenzeichen sind Warenzeichen der jeweiligen Inhaber und werden als geschützt anerkannt.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten.

Version: POWER LINE 4000/4000 S/4000 MED/4000 S MED-20120901

Printed in Germany

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!

Wir freuen uns, dass Sie sich für ein ERGO-FIT Trainingsgerät entschieden haben. Sie besitzen nun ein anspruchsvolles und exklusives Trainingsprodukt, das höchste technische Ansprüche mit praxisgerechtem Bedienungskomfort verbindet.

Die Bedienungsanweisung enthält Informationen über mehrere Gerätetypen. Aus diesen Gründen werden Sie auch Erläuterungen vorfinden, die nicht für Ihr Trainingsgerät zutreffen.

Wichtige Hinweise für die Bedienung und den Betrieb Ihres Gerätes finden Sie in dieser Bedienungsanweisung. Wir empfehlen Ihnen deshalb vor Antritt des Trainings diese Bedienungsanweisung aufmerksam zu lesen, damit Sie schnell mit Ihrem Gerät vertraut werden und wissen, wie es richtig und gefahrlos verwendet wird.

Sollten Sie Fragen haben, die auf den folgenden Seiten nicht beantwortet werden, wenden Sie sich bitte an uns. Das ERGO-FIT Team ist für Sie da!

Inhaltsverzeichnis

1	Allgemeine Hinweise	1
2	Gefahrenhinweise	5
3	Kurzbedienungsanweisung	11
4	Zweckbestimmung	13
5	Transport und Aufbau	21
6	Inbetriebnahme	39
7	Training	43
8	Wartung	69
A	Anhang	73

Bitte beachten Sie:

Die Bedienungsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

Kapitel 1: Allgemeine Hinweise

1.1	ERGO-FIT Krafttrainingsgeräte auf einen Blick	2
1.2	Allgemeines über dieses Handbuch	3
1.3	Lieferumfang	3
1.4	Service	4

Bitte beachten Sie:

Die Bedienungsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

1 Allgemeine Hinweise

1.1 ERGO-FIT Krafttrainingsgeräte auf einen Blick

ERGO-FIT bietet mit der POWER LINE 4000 eine Kraftgerätelinie, die ein Muskelaufbautraining aller relevanten Muskelgruppen ermöglicht. Unabhängig von Ihrem Alter, Ihrem Geschlecht oder Ihrem Trainingszustand erlauben Ihnen die ERGO-FIT Krafttrainingsgeräte optimale Trainingsmöglichkeiten.

Serienmäßige Highlights sind unter anderem die Exzentertechnik, die integrierten Getränkehalter oder die Orientierung an funktionellen Aspekten. Auch die einfache Bedienbarkeit der Geräte und die Orientierung an Kundenwünschen machen eindrucksvoll deutlich, worauf es bei den ERGO-FIT Trainingsgeräten einzig und allein ankommt: auf einen hohen technischen Standard, optimale Trainingsmöglichkeiten und präzise Trainingssteuerung bei kundenfreundlicher Anwendung.

Hightech allein ist jedoch noch kein Garant für herausragende Trainingsgeräte. Das Trainingsgerät muss zudem biomechanischen und sportmedizinischen Ansprüchen genügen. Der Mensch steht im Vordergrund. Ein ausgefeiltes Trainingssystem kann sich nur aus der Kombination von technisch-elektronischem Know-how mit neuesten Erkenntnissen der Sportmedizin und der Trainingswissenschaft entwickeln, was hier in anschaulicher Weise gelungen ist.

Unsere **POWER LINE 4000/4000 S** ist speziell auf die Bedürfnisse im Fitnessbereich abgestimmt worden, die **POWER LINE 4000 MED/4000 S MED** speziell für die Bedürfnisse im Medizinbereich.

Die Lebensdauer der Geräte beträgt 6 Jahre.

EN 957-2: 7.2 b) Es sollte darauf hingewiesen werden, dass das Trainingsgerät nur in Bereichen benutzt werden darf, in denen der Zugang und die Beaufsichtigung speziell vom Eigentümer geregelt ist. Der Umfang der Aufsicht ist von den Benutzern abhängig, und zwar von deren Grad der Zuverlässigkeit, dem Alter, der Erfahrung usw.

Ihr Nutzen...

Ein regelmäßiges Training an diesen Geräten wirkt alltagsbedingten Fehlhaltungen und den damit verbundenen Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule sowie Muskelverspannungen entgegen und erhöht die persönliche Leistungsfähigkeit in optimaler Weise - selbst bis ins hohe Alter. Ein Trainingsprodukt, auf das man bei Präventions- und Rehabilitationsmaßnahmen nicht verzichten möchte. Sie fühlen sich fit, belastbarer, attraktiver und ausgeglichener.

1.2 Allgemeines über dieses Handbuch

Unabhängig davon, ob Sie bereits mit ERGO-FIT Trainingsgeräten vertraut sind oder noch keine Erfahrungen damit gemacht haben, diese Bedienungsanweisung bietet Ihnen hilfreiche Informationen.

Sie ist so gegliedert, dass Sie jederzeit über das Inhaltsverzeichnis themenbezogen die benötigten Informationen nachlesen können. Für den fortgeschrittenen Benutzer wurde zusätzlich eine Kurzbedienungsanweisung erstellt. Wenn Sie zu diesem Kreis der Benutzer zählen und Sie lediglich auf die Kurzbedienungsanweisung zurückgreifen, sollten Sie sich dennoch die Gefahrenhinweise vorab noch einmal ins Gedächtnis rufen.

Die Anweisung zeigt Ihnen viele Tipps und Tricks, die Sie schnell zu einem erfahrenen Benutzer Ihres Kraftgerätes machen und Ihnen alle Möglichkeiten dieses Gerätes aufzeigen.

Die Bedienungsanweisung sollten Sie stets griffbereit halten. Sie ersparen sich so unnötige und zeitaufwendige Rückfragen und können eventuell auftretende Fehler schnell beseitigen.

1.3 Lieferumfang

Bitte überprüfen Sie die Vollständigkeit der Lieferung, und benachrichtigen Sie unsere Vertriebsabteilung (06331/2461-25) umgehend, falls diese nicht komplett sein sollte.

Ihre Lieferung sollte folgende Bestandteile enthalten:

1. Das richtige Gerät (Gerätetyp, Serie)
2. Die Bedienungsanweisung zum Gerät in Papierform oder als digitale Version auf der Multimedia-CD-ROM

1.4 Service

Unser Service umfasst Problemanalyse, Technische Unterstützung und Informationsdienste.

Rufen Sie uns an bei technischen Fragen und Service-Aufträgen:

Zentrale:	Telefon: 06331/2461-0
	Fax: 06331/2461-55
Service und Ersatzteile:	Telefon: 06331/2461-22
	06331/2461-23
	06331/2461-27
	06331/2461-29

Kapitel 2: Gefahrenhinweise

2.1	Was müssen Sie im Umgang mit Ihrem Trainingsgerät beachten?	6
2.2	Betriebsicherheit - Was ist zu tun?	8
2.3	Welche Forderungen sind an den Standort zu richten?	8
2.4	Was ist bei der Reparatur zu beachten?	8
2.5	Was sollte vermieden werden?	9

Bitte beachten Sie:

Die Bedienungsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

2 Gefahrenhinweise

Bitte lesen Sie vor der Inbetriebnahme Ihres neuen Trainingsgerätes dieses Kapitel sorgfältig durch, und beachten Sie alle hier aufgeführten Warnhinweise.

Bewahren Sie die Bedienungsanweisung sorgfältig auf, um sie bei einem eventuellen Verkauf des Gerätes dem neuen Besitzer zugänglich machen zu können.

Notieren Sie zu Ihrem Eigentumsnachweis für jedes Gerät:




Gerätetyp/Produktlinie _____

Seriennummer _____

Kaufdatum _____

Diese Angaben benötigen Sie auch für eventuelle Garantieansprüche.

Um wichtige Informationen zu kennzeichnen, wurden folgende Symbole verwendet:

	Vorsicht!	Diese Warnung müssen Sie unbedingt beachten, um Gefahren für Ihr Leben und Ihre Gesundheit abwenden zu können.
	Achtung!	Diese Warnung müssen Sie unbedingt beachten, um Sachschäden zu vermeiden.
	Tipp!	Dieser Hinweis enthält wichtige Informationen und Tipps, mit denen Sie eine Verbesserung im Betriebsablauf erreichen können.

2.1 Was müssen Sie im Umgang mit Ihrem Trainingsgerät beachten?

- ⊗ Lesen Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanweisung sorgfältig durch.
- ⊗ Nehmen Sie das Gerät nicht ohne Einweisung in Betrieb.
- ⊗ Benutzen Sie das Gerät nur nach einer ordnungsgemäßen Funktionskontrolle (nähere Informationen hierzu erhalten Sie im Kap. 6.3). Überprüfen Sie im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit das Gerät vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen (lockere Schrauben, verschlissene Teile, beschädigte Kabel, Karabiner und Zugteile/-griffe, alle abgedeckten Teile, Seile etc.). Bei Defekten darf das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.

- ⊗ Um die Verletzungsgefahr beim Benutzen des Trainingsgerätes möglichst gering zu halten, trainieren Sie nur mit Sportkleidung und passendem Schuhwerk.
- ⊗ Bei Übelkeit, Schwindelgefühl, Brust-, Glieder-, Muskel- oder Gelenkschmerzen sollten Sie das Training sofort abbrechen und gegebenenfalls einen Arzt aufsuchen.
- ⊗ Sind Sie auf einen Herzschrittmacher angewiesen, leiden Sie unter Verschleißerscheinungen der Gelenke oder der Wirbelsäule, weisen Sie orthopädische Verletzungen auf oder sind Sie anderweitig gesundheitlich beeinträchtigt, dann konsultieren Sie vor der Benutzung des Gerätes Ihren Arzt. Stimmen Sie gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit Ihm ab.
- ⊗ Halten Sie beim Training nicht die Luft an (Pressatmung), da dadurch der Blutstrom zum und vom Gehirn eingeschränkt und der Blutdruck immens erhöht werden kann. Beim Krafttraining ist es wichtig, dass Sie bei der Belastung - also in der Phase, in der das Trainingsgewicht angehoben wird - ausatmen und bei der Entlastung - also in der Phase, in der das Trainingsgewicht abgesenkt wird - einatmen.
- ⊗ Ihr Trainingsgerät ist kein Spielzeug! Lassen Sie deshalb niemals Kinder unbeaufsichtigt an das Gerät. Sie können mögliche Gefahren nicht immer richtig einschätzen. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich stets ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebs und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht konstruiert wurde.
- ⊗ Die Benutzung des Gerätes erfolgt auf Anweisung einer Aufsichtsperson. Ohne Aufsichtsperson darf das Gerät nicht betrieben werden.
- ⊗ Achten Sie darauf, dass kein Außenstehender in die unmittelbare Nähe beweglicher Teile kommt.

EN 957-2: 7.2 c) Wenn das Trainingsgerät nach 5.4.1.3.2 (Steckgewichte ohne Verkleidung) ausgeführt ist, sollte der Übende das Gerät während der Übung immer vor sich haben. Die Steckgewichte sollten während der gesamten Übung im Blickfeld des Übenden bleiben, um Gefahr für Dritte abzuwenden.

- ⊗ Achten Sie beim Benutzen von Handtüchern als Unterlage darauf, dass diese nicht in das Laufwerk der Geräte geraten.
- ⊗ Achten Sie bei der Verstellung von Sitzhöhe, Rückenlehne oder Fußauflage darauf, dass diese nach der individuellen Einstellung der optimalen Position richtig fixiert sind. Es besteht sonst Verletzungsgefahr.
- ⊗ Greifen Sie nicht zwischen die Steckgewichte. Es besteht Verletzungsgefahr.
- ⊗ Benutzen Sie zur Gewichtseinstellung nur die mitgelieferten Absteckstifte. Achten Sie darauf, dass diese komplett in die Bezugsbohrungen der Steckgewichte eingeführt werden und nicht verkanten.

- ⊗ Wärmen Sie sich vor jedem Training ausreichend auf. Beginnen Sie das Training auf dem Gerät langsam und steigern Sie erst allmählich die Intensität bis zur gewünschten und von Ihnen noch zu kontrollierenden Leistungsstufe.
- ⊗ Bei jeder neuen Kraftübung sollten sie vorsichtig, mit geringer Intensität (leichte Gewichte) trainieren, um sich mit dem korrekten Bewegungsablauf vertraut zu machen und Ihren Körper an die ungewohnte Belastung zu gewöhnen. Zu hohe Belastungen im Anfangsstadium können zu Verletzungen bzw. Schäden am Bewegungsapparat führen.
- ⊗ Beachten Sie dass sich bei körperlicher Ermüdung die Koordinationsfähigkeit verschlechtert und daher erhöhte Verletzungsgefahr besteht.
- ⊗ Beachten Sie bei allen Seilzugmaschinen die korrekte Nutzung des Triceps-Seils. Umschließen Sie das Seil immer komplett mit beiden Händen. Greifen Sie das Seil niemals nur an einem Ende und ziehen Sie daran, es besteht sonst Verletzungsgefahr.
- ⊗ Setzen Sie während des Trainings die Gewichte stets vorsichtig ab - sie dürfen auf keinen Fall abgeworfen werden, da sonst Beschädigungen entstehen.
- ⊗ Beachten Sie weitere Sicherheits- und Betriebshinweise in der Bedienungsanweisung.

2.2 Betriebssicherheit - Was ist zu tun?

- ⊗ Vergewissern Sie sich nach erfolgter Lieferung, dass die Verpackung, bzw. das Gerät beim Transport nicht beschädigt wurde. Nehmen Sie das Gerät im Zweifelsfall nicht in Betrieb und informieren Sie den Kundendienst.
- ⊗ Kabel, Leitungen, Stahlseil und Seilklemmen sind regelmäßig auf Beschädigungen zu prüfen.
- ⊗ Stellen Sie keine Getränke auf dem Gerät ab, benutzen Sie stattdessen den hierfür vorgesehenen Getränkehalter.
- ⊗ Stellen Sie das Trainingsgerät so auf, dass um das Gerät genügend Freiraum gewährleistet ist. So besteht keine Gefahr für den Trainierenden oder umstehende Personen.

2.3 Welche Forderungen sind an den Standort zu richten?

- ⊗ Das Gerät kann auf jedem ebenen und stabilen Fußboden aufgestellt werden. Achten Sie darauf, dass es fest auf dem Boden steht.
- ⊗ Unebenheiten des Bodens dürfen Sie niemals durch Unterlegen von Holz, Pappe oder ähnlichen Materialien ausgleichen. Dies führt zu einer erhöhten Unfallgefahr.

2.4 Was ist bei der Reparatur zu beachten?

- ⊗ Mechanische Teile dürfen nur durch Originalteile ersetzt werden.
- ⊗ Lassen Sie Reparaturen nur von qualifizierten Personen durchführen. Sollten Sie nicht über die notwendige Qualifizierung verfügen, wenden Sie sich bitte an das ERGO-FIT Service Center.

2.5 Was sollte vermieden werden?

- ⊗ Vor unsachgemäßem Gebrauch ist zu warnen. Wenn Sie Ihr ERGO-FIT Gerät zweckentfremden, tragen Sie die sich eventuell daraus ergebenden Schäden. Jeglicher Garantieanspruch entfällt!
- ⊗ Benutzen Sie das Gerät niemals in anderer Form als in der Bedienungsanweisung beschrieben. Dies kann zu Schäden am Gerät und sogar zu Gesundheitsschäden führen.
- ⊗ Vorsicht! Bei unsachgemäßem Gebrauch von beweglichen Teilen besteht Verletzungsgefahr.
- ⊗ Trainieren Sie niemals auf einem defekten Gerät.
- ⊗ Versuchen Sie im Training niemals oberhalb Ihres aktuellen Leistungsniveaus zu trainieren. Dies kann erhebliche Gesundheitsschäden hervorrufen.
- ⊗ Stützen Sie sich nie auf dem Gerät ab und führen Sie keine unsachgemäßen Bewegungen auf dem Gerät aus. Es besteht in diesen Fällen erhöhte Sturzgefahr.

Die wichtigsten Gefahrenhinweise finden Sie noch einmal zusammengefasst im Anhang der Bedienungsanweisung. Trennen Sie diese Zusammenfassung heraus und hängen Sie sie gut sichtbar in der Nähe Ihres Trainingsgerätes auf. Jeder Benutzer des Gerätes muss auf die Gefahren und Sicherheitsvorschriften hingewiesen werden. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden.

Kapitel 3: Kurzbedienungsanweisung

Bitte beachten Sie:

Die Bedienungsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

3 Kurzbedienungsanweisung

Überprüfen Sie nach Lieferung Ihres Krafttrainingsgerätes bitte zuerst, ob die Seriennummer des Geräts mit der des Lieferscheins übereinstimmt und die unter dem Kapitel "1.3 Lieferumfang" aufgelisteten Bestandteile bei Ihrer Lieferung enthalten sind.

Vor dem eigentlichen Training sollten Sie immer eine Funktionskontrolle durchführen (siehe Kap. 6.5). Begeben Sie sich dann auf das Gerät und stellen Sie Ihr individuelles Trainingsgewicht ein. Auflageflächen (Sitzpolster, etc) oder Fixierungen (Fußrolle etc.) lassen sich über einen Gasdruckfeder- bzw. Raster-Mechanismus leicht in die gewünschte Position bringen.

- ⊗ Gasdruckfeder-Mechanismus: Ziehen Sie den Verstellhebel nach oben. Durch die integrierte Gasdruckfeder hebt sich die entsprechende Auflagefläche oder Fixierung automatisch nach oben. Wenn Sie die Auflagefläche oder Fixierung senken wollen, drücken Sie diese bei hochgezogenem Verstellhebel mittels Ihres Körpergewichts nach unten in die gewünschte Position. Zum Fixieren der gewünschten Höhe bewegen Sie den Verstellhebel zurück in die Ausgangsposition.
- ⊗ Raster-Mechanismus: Ziehen Sie den Absteckstift aus dem Lochraster. Bewegen Sie die entsprechende Auflagefläche oder Fixierung nach oben oder unten. Zum Fixieren der gewünschten Höhe lassen Sie den Stift wieder in das Lochraster einrasten.

Beachten Sie, dass es sich bei den Sitz um einen Standardsitz handelt. Dies bedeutet, dass jeder verstellbare Sitz die gleichen Absteckpositionen hat. Gegebenenfalls kann es vorkommen, dass eine gewisse Absteckposition nicht bei allen Geräten nutzbar ist.

An den Trainingsgeräten mit Exzentertechnik (z. B. LEG EXTENSION 4000) lassen sich die Lasthebel verstellen. Ziehen Sie den Absteckstift heraus und führen Sie die gewünschte Verstellung durch.

Achten Sie beim Training unbedingt auf eine korrekte Übungsausführung. Atmen Sie dabei in der Anspannungsphase aus und in der Entspannungsphase ein. Führen Sie die Bewegung langsam aus. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen. Wenn Sie das Training beenden wollen, lassen Sie das Gewicht kontrolliert herab. Die Übung ist erst dann beendet, wenn das Trainingsgewicht aufliegt.

Kapitel 4: Zweckbestimmung

4.1	Rückenmuskulatur	14
4.1.1	BACK EXTENSION 4000	14
4.1.2	BACK PULL 4000	14
4.1.3	BUTTERFLY REVERSE 4000	14
4.1.4	LAT PULL 4000	15
4.2	Schultermuskulatur	15
4.2.1	SHOULDER ABDUCTION 4000	15
4.2.2	SHOULDER PRESS 4000	15
4.3	Brustmuskulatur	15
4.3.1	BUTTERFLY 4000	15
4.3.2	CHEST PRESS 4000	15
4.4	Oberarmmuskulatur	16
4.4.1	BICEPS FLEXION 4000	16
4.4.2	TRICEPS EXTENSION 4000	16
4.5	Bauchmuskulatur	16
4.5.1	ABDOMINAL FLEXION 4000	16
4.5.2	ABDOMINAL TORSION 4000	16
4.6	Beckenmuskulatur	17
4.6.1	ABDUCTOR 4000	17
4.6.2	ADDUCTOR 4000	17
4.6.3	HIP EXTENSION 4000	17
4.7	Oberschenkelmuskulatur	17
4.7.1	LEG EXTENSION 4000	17
4.7.2	LEG FLEXION 4000	17
4.7.3	LEG PRESS 4000	18
4.8	Multifunktional	18
4.8.1	CABLE 4000	18
4.8.2	CABLE CROSSOVER 4000	18
4.8.3	CABLE TOWER 4000	18
4.8.4	MULTI PRESS 4000	18
4.8.5	PULL UP/DIP 4000	18
4.9	Bänke	19
4.9.1	ABDOMINAL BENCH 4000	19
4.9.2	BACK BENCH 4000	19
4.9.3	FLAT BENCH 4000	19
4.9.4	MULTI BENCH 4000	19
4.9.5	NEGATIVE BENCH 4000	19
4.9.6	OLYMPIC FLAT BENCH 4000	20
4.9.7	OLYMPIC INCLINE BENCH 4000	20
4.9.8	SCOTT BENCH 4000	20
4.9.9	SQUAT RACK 4000	20

4 Zweckbestimmung

Bitte beachten Sie:

Die Bedienungsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

Die Geräte dieser Linie sind stationäre Trainingsgeräte, die primär der Verbesserung der Krafftigkeiten in Form von Muskelaufbau bzw. Kraftausdauer dienen. Sie wurden speziell für die Ansprüche im Fitnessbereich konzipiert. Die Mechanik der Geräte erlaubt ein gelenkschonendes Training, da die Bewegungsrichtung vorgegeben ist, Ausweichbewegungen reduziert und Muskeln spezifisch trainiert werden. Durch die Möglichkeit, die einzelnen Gewichtsplatten beliebig abzustecken, werden die Geräte in der Regel allen Anforderungen hinsichtlich der gewünschten Belastungsgrößen gerecht. Um das Training auf individuelle Ansprüche hin gestalten zu können, wurden verschiedene Gerätetypen konzipiert, deren Verwendungszweck im Folgenden kurz beschrieben wird.

4.1 Rückenmuskulatur

4.1.1 BACK EXTENSION 4000

Bei der BACK EXTENSION 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch Aufrichten des Oberkörpers die Rückenmuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Haltungsschäden sowie Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule können durch ein regelmäßiges Training an diesem Gerät vorgebeugt werden.

4.1.2 BACK PULL 4000

Bei dem BACK PULL 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch eine Art Ruderbewegung die Zwischenschulterblattmuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Durch die Höhenverstellung des Sitzes kann eine optimale Trainingsposition gewährleistet werden.

4.1.3 BUTTERFLY REVERSE 4000

Bei dem BUTTERFLY REVERSE 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch Auseinanderführen der Arme in Schulterhöhe die hals- und brustwirbelsäulestabilisierende Muskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Die langen Trainingsgriffe ermöglichen eine variable Griffhaltung und dadurch eine optimale Trainingsposition. Haltungsschwächen sowie durch Fehlbelastungen bedingte Rückenbeschwerden können durch ein regel-

mäßiges Training an diesem Gerät vorgebeugt werden.

4.1.4 LAT PULL 4000

Bei der LAT PULL 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch eine Armzugbewegung nach unten die breite Rückenmuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Durch die Fixierung der Oberschenkel wird das Training effektiver. Durch die Höhenverstellung des Sitzes kann eine optimale Trainingsposition gewährleistet werden.

4.2 Schultermuskulatur

4.2.1 SHOULDER ABDUCTION 4000

Bei dem SHOULDER ABDUCTION 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch Abspreizen der Arme die Schultermuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Durch die Höhenverstellung des Sitzes kann eine optimale Trainingsposition gewährleistet werden.

4.2.2 SHOULDER PRESS 4000

Bei der SHOULDER PRESS 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch ein Strecken der Arme nach oben die hals- und brustwirbelsäulestabilisierende Muskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Durch die Höhenverstellung des Sitzes kann eine optimale Trainingsposition gewährleistet werden.

4.3 Brustmuskulatur

4.3.1 BUTTERFLY 4000

Bei dem BUTTERFLY 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch Zusammenführen der Arme vor dem Körper die Bauchmuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Die langen Trainingsgriffe ermöglichen eine variable Griffhaltung und dadurch eine optimale Trainingsposition. So lassen sich die 3 Anteile der Brustmuskulatur separat trainieren.

4.3.2 CHEST PRESS 4000

Bei der CHEST PRESS 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch eine Art "Bankdrücken im Sitzen" die Brust- und Armstreckmuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Durch die Höhenverstellung des Sitzes und die verschiedenen Griffvarianten kann man vielfältig trainieren.

4.4 Oberarmmuskulatur

4.4.1 BICEPS FLEXION 4000

Bei dem BICEPS FLEXION 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch Anwinkeln der Arme im Sitzen die Armbeugemuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Durch die Höhenverstellung des Sitzes kann eine optimale Trainingsposition gewährleistet werden.

4.4.2 TRICEPS EXTENSION 4000

Bei dem TRICEPS EXTENSION 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch Strecken der Arme im Sitzen die Armstreckmuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Durch die Höhenverstellung des Sitzes kann eine optimale Trainingsposition gewährleistet werden.

4.5 Bauchmuskulatur

4.5.1 ABDOMINAL FLEXION 4000

Bei der ABDOMINAL FLEXION 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch Beugen des Oberkörpers im Sitzen die Bauchmuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Haltungsschwächen sowie Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule können durch ein regelmäßiges Training an diesem Gerät vermieden werden.

4.5.2 ABDOMINAL TORSION 4000

Bei dem ABDOMINAL TORSION 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch Drehen des Oberkörpers (Rotation) bei gleichzeitiger Fixation des Unterkörpers die seitliche Bauchmuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar.

4.6 Beckenmuskulatur

4.6.2 ABDUCTOR 4000

Bei dem ABDUCTOR 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch Auseinanderführen der Beine die äußere Oberschenkelmuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar.

4.6.2 ADDUCTOR 4000

Bei dem ADDUCTOR 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch Zusammenführen der Beine die innere Oberschenkelmuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar.

4.6.1 HIP EXTENSION 4000

Bei der HIP EXTENSION 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch Rückführen des im Kniegelenk gebeugten Beines die Gesäßmuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Einem instabilen Hüftgelenk kann durch ein regelmäßiges Training an diesem Gerät entgegengewirkt werden.

4.7 Oberschenkelmuskulatur

4.7.1 LEG EXTENSION 4000

Bei der LEG EXTENSION 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch Strecken der Beine die vordere Oberschenkelmuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Einem instabilen Kniegelenk kann durch ein regelmäßiges Training an diesem Gerät entgegengewirkt werden.

4.7.2 LEG FLEXION 4000

Bei der LEG FLEXION 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch Beugen der Beine die hintere Oberschenkelmuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Einem instabilen Kniegelenk kann durch ein regelmäßiges Training an diesem Gerät entgegengewirkt werden.

4.7.3 LEG PRESS 4000

Bei der LEG PRESS 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch eine Art "Beinpresse im Sitzen" die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Einem instabilen Kniegelenk kann durch ein regelmäßiges Training an diesem Gerät entgegengewirkt werden.

4.8 Multifunktional

4.8.1 CABLE 4000/CABLE 4000 FREE

Bei dem CABLE 4000/CABLE 4000 FREE handelt es sich um einen Explosionsseilzug, der eine Facette von Übungen für den Ober- und Unterkörper bietet. Der Seilzug ist als Wandmodell oder als freistehendes Modell erhältlich. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar; die Zugrichtung ist variabel.

4.8.2 CABLE CROSSOVER 4000

Bei dem CABLE CROSSOVER 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, das in Form einer Seilzug-Kombination mehrere Übungen für den Ober- und Unterkörper bietet. Das Training kann sowohl uni- als auch bilateral durchgeführt werden, die Zugrichtung ist variabel. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar.

4.8.3 CABLE TOWER 4000

Bei dem CABLE TOWER 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, das aus mehreren Übungsstationen besteht und so für mehrere Personen gleichzeitig nutzbar ist. Er besteht aus Seilzug, Latzug, Rudern und Biceps/Tricepstrainingmöglichkeiten. So kann der Großteil der Ober- und Unterkörpermuskulatur mit nur einem Gerät trainiert werden. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar.

4.8.4 MULTI PRESS 4000

Bei der MULTI PRESS 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, an dem eine große Anzahl von Übungen für Rumpf, Arme und Beine ermöglicht werden. Die Trainingshaltung sowie die Trainingsbelastung ist variabel. Es bietet außerdem Sicherungshalterungen sowie Ablagen für Gewichte.

4.8.5 PULL UP/DIP 4000

Bei dem PULL UP/DIP 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, das aus einer

Klimmzug- und einer Dip-Maschine besteht. Es unterstützt den Trainierenden bei der jeweiligen Übungsausführung die Übungen und dient zur Kräftigung der Rücken-, Brust- und Armmuskulatur.

4.9 Bänke

4.9.1 ABDOMINAL BENCH 4000

Bei der ABDOMINAL BENCH 4000 handelt es sich um eine Trainingsbank, die alle Voraussetzungen für ein nachhaltiges Training der Bauchmuskulatur bietet. Eine stabilere Trainingshaltung wird gefördert. Durch das variable Rückenpolster und das höhenverstellbare Beinpolster kann eine optimale Trainingsposition gewährleistet werden.

4.9.2 BACK BENCH 4000

Die BACK BENCH 4000 ist eine spezielle Rückentrainingsbank, bei der Rücken- und Gesäßmuskulatur in einer 45°-Position trainiert und gekräftigt werden. Durch das höhenverstellbare Beinpolster ist das Gerät an jede beliebige Körpergröße anzupassen. Durch ein weiteres Polster ist ein Fixieren der Beine möglich, was eine stabilere Trainingsposition gewährleistet.

4.9.3 FLAT BENCH 4000

Bei der FLAT BENCH 4000 handelt es sich um eine Flachbank, die eine Vielzahl von Übungen für die Ober- und Unterkörpermuskulatur sowie freies Hanteltraining unterstützt. Eine stabilere Trainingshaltung wird gefördert.

4.9.4 MULTI BENCH 4000

Bei der MULTI BENCH 4000 handelt es sich um eine Trainingsbank, die eine Vielzahl von Übungen für die Ober- und Unterkörpermuskulatur sowie freies Hanteltraining unterstützt. Eine stabilere Trainingshaltung wird gefördert. Durch die variable Rückenlehne kann eine optimale Trainingsposition gewährleistet werden.

4.9.5 NEGATIVE BENCH 4000

Bei der NEGATIVE BENCH 4000 handelt es sich um eine Trainingsbank mit abfallender Liegefläche. Zur Stabilisation der Trainingsposition dienen die Bein- und Fußpolster. Die NEGATIVE BENCH erlaubt eine Vielzahl von Übungen für die Oberkörpermuskulatur sowie freies Hanteltraining:

4.9.6 OLYMPIC FLAT BENCH 4000

Bei der OLYMPIC FLAT BENCH 4000 handelt es sich um eine Drückbank, zum Training der Arm- und Brustmuskulatur. Sie verfügt über eine stabile Unterlage um eine sichere Trainingshaltung zu fördern und eine Sicherungshalterung für Gewichte.

4.9.7 OLYMPIC INCLINE BENCH 4000

Bei der OLYMPIC INCLINE BENCH 4000 handelt es sich um eine Schrägdrückbank, die eine effiziente Kräftigung der Arm- und Brustmuskulatur ermöglicht. Die Rückenlehne und die variable Sitzhöhe fördern eine stabilere Trainingsposition. Sie bietet außerdem eine Sicherungshalterung für Gewichte.

4.9.8 SCOTT BENCH 4000

Bei der SCOTT BENCH 4000 handelt es sich um eine Trainingsbank, bei der aus der Sitzposition bei fixiertem Oberkörper die Armmuskulatur trainiert wird. Der Sitz des Gerätes ist höhenverstellbar, außerdem verfügt es über eine Sicherungshalterung für Gewichte. Die stabile Trainingsposition wird gefördert.

4.9.9 SQUAT RACK 4000

Bei dem SQUAT RACK 4000 handelt es sich um einen Kniebeugenständer zum Trainieren verschiedener Muskelgruppen. Die Trainingshaltung sowie die Trainingsbelastung ist variabel. Er bietet außerdem Sicherungshalterungen sowie Ablagen für Gewichte.

Kapitel 5: Transport und Aufbau

5.1	Transport	22
5.2	Standort und Aufstellung	22
5.3	Umgebungstemperatur	22
5.4	Bestandteile	23
5.4.1.	Rückenmuskulatur	23
5.4.1.1	BACK EXTENSION 4000	23
5.4.1.2	BACK PULL 4000	23
5.4.1.3	BUTTERFLY REVERSE 4000	24
5.4.1.4	LAT PULL 4000	24
5.4.2	Schultermuskulatur	25
5.4.2.1	SHOULDER ABDUCTION 4000	25
5.4.2.2	SHOULDER PRESS 4000	25
5.4.3	Brustmuskulatur	26
5.4.3.1	BUTTERFLY 4000	26
5.4.3.2	CHEST PRESS 4000	26
5.4.4	Oberarmmuskulatur	27
5.4.4.1	BICEPS FLEXION 4000	27
5.4.4.2	TRICEPS EXTENSION 4000	27
5.4.5	Bauchmuskulatur	28
5.4.5.1	ABDOMINAL FLEXION 4000	28
5.4.5.2	ABDOMINAL TORSION 4000	28
5.4.6	Beckenmuskulatur	29
5.4.6.1	ABDUCTOR 4000	29
5.4.6.2	ADDUCTOR 4000	29
5.4.6.3	HIP EXTENSION 4000	30
5.4.7	Oberschenkelmuskulatur	30
5.4.7.1	LEG EXTENSION 4000	30
5.4.7.2	LEG FLEXION 4000	31
5.4.7.3	LEG PRESS 4000	31
5.4.8	Multifunktional	32
5.4.8.1	CABLE 4000	32
5.4.8.2	CABLE CROSSOVER 4000	32
5.4.8.3	CABLE TOWER 4000	33
5.4.8.4	MULTI PRESS 4000	33
5.4.8.5	PULL UP/DIP 4000	34
5.4.9	Bänke	34
5.4.9.1	ABDOMINAL BENCH 4000	34
5.4.9.2	BACK BENCH 4000	35
5.4.9.3	FLAT BENCH 4000	35
5.4.9.4	MULTI BENCH 4000	36
5.4.9.5	NEGATIVE BENCH 4000	36
5.4.9.6	OLYMPIC FLAT BENCH 4000	36
5.4.9.7	OLYMPIC INCLINE BENCH 4000	37
5.4.9.8	SCOTT BENCH 4000	37
5.4.9.9	SQUAT RACK 4000	37

5 Transport und Aufbau

Bitte beachten Sie:

Die Bedienungsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

5.1 Transport

Um Beschädigungen zu vermeiden, werden die ERGO-FIT Geräte durch die ERGO-FIT GmbH & Co. KG direkt oder durch eine autorisierte Spedition transportiert. Bei Anlieferung durch die ERGO-FIT GmbH & Co. KG wird die Verpackung verwertet bzw. fachgerecht entsorgt. Werden die ERGO-FIT Geräte durch eine Spedition angeliefert, können Sie die Verpackung selbst verwerten oder an ERGO-FIT GmbH & Co. KG zurücksenden (Transportkosten gehen zu Lasten des Kunden).



Die Geräte haben keine Transportsicherung!

5.2 Standort und Aufstellung

1. Achten Sie darauf, dass die Standfläche eben und waagrecht ist.
2. Die Geräte werden immer direkt vom Hersteller oder einer autorisierten Servicekraft montiert und aufgestellt. Nur so kann ein sicherer und ordnungsgemäßer Ablauf gewährleistet werden.



Das Zerlegen oder Montieren von Seiten des Käufers oder einer nicht autorisierten Person führt zum Erlöschen jeglicher Garantieansprüche an den Hersteller.

3. Führen Sie nach dem Aufstellen oder nach einem Standortwechsel eine Funktionskontrolle durch.
4. Achten Sie aus Sicherheitsgründen darauf, dass um das Gerät ausreichend Platz ist, so dass der Trainierende nirgendwo anstoßen kann und andere Personen - bedingt durch bewegliche Teile - verletzen kann.

5.3 Umgebungstemperatur

- ⊗ Das ERGO-FIT Gerät kann problemlos bei einer Umgebungstemperatur von +10°C bis +40°C, einer relativen Luftfeuchtigkeit von 30% bis 75% (nicht kondensierend) und einem Luftdruck von 700hPa bis 1060hPa betrieben werden.
- ⊗ Das Gerät kann bei einer Temperatur von -30°C bis +50°C gelagert werden.

5.4 Bestandteile

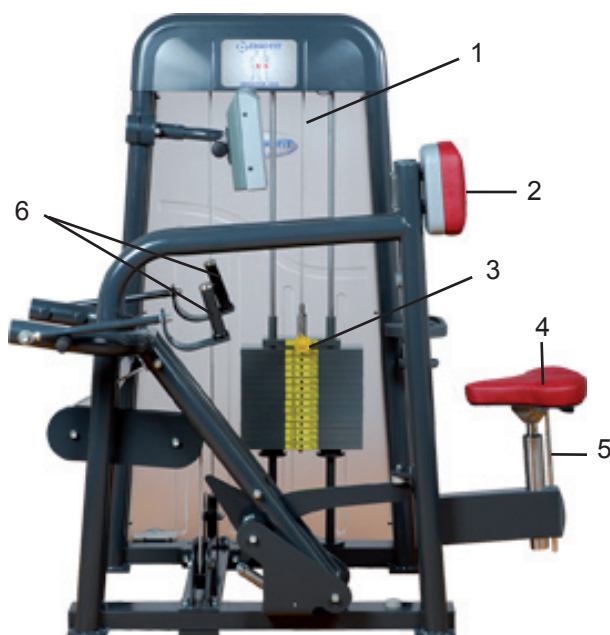
5.4.1 Rückenmuskulatur

5.4.1.1 BACK EXTENSION 4000



- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung)
- 2 Exzenter
- 3 Absteckstift (gesichert)
- 4 Steckgewichte (à 5 kg)
- 5 Haltegriff
- 6 Sitzpolster
- 7 Rückenstütze

5.4.1.2 BACK PULL 4000



- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung)
- 2 Brustpolster
- 3 Absteckstift (gesichert) +
Steckgewichte (à 5 kg)
- 4 Sitzpolster
- 5 Sitzhöhenverstellung
- 6 Haltegriff

5.4.1.3 BUTTERFLY REVERSE 4000



- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung)
- 2 Absteckstift (gesichert)
- 3 Steckgewichte (à 5 kg)
- 4 Fußstütze
- 5 Sitzpolster
- 6 Brustpolster
- 7 Haltegriffe

5.4.1.4 LAT PULL 4000



- Stahlseil
(Gewichtsübertragung)
- 1 Absteckstift (gesichert) +
- 2 Steckgewichte (à 5 kg)
- 3 Sitzhöhenverstellung
- 4 Sitzpolster
- 5 Beinpolster
- 6 Haltegriffe

5.4.2 Schultermuskulatur

5.4.2.1 SHOULDER ABDUCTION 4000



- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung)
- 2 Absteckstift (gesichert)
- 3 Steckgewichte (à 5 kg)
- 4 Sitzhöhenverstellung
- 5 Sitzpolster
- 6 Armpolster
- 7 Haltegriff

5.4.2.2 SHOULDER PRESS 4000



- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung)
- 2 Absteckstift (gesichert)
- 3 Steckgewichte (à 5 kg)
- 4 Sitzpolster
- 5 Sitzhöhenverstellung
- 6 Rückenpolster
- 7 Haltegriffe

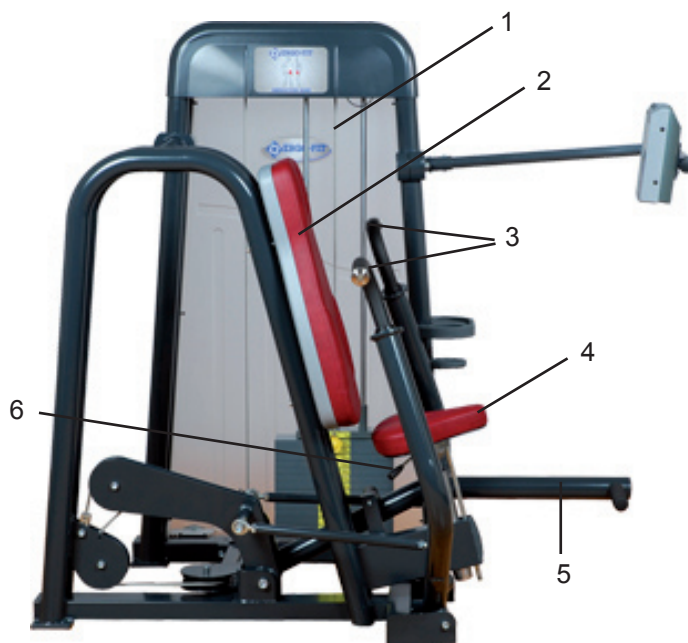
5.4.3 Brustmuskulatur

5.4.3.1 BUTTERFLY 4000



- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung)
Steckgewichte (à 5 kg)
+ Absteckstift (gesichert)
- 2 Haltegriff
- 3 Sitzpolster
- 4 Rückenpolster

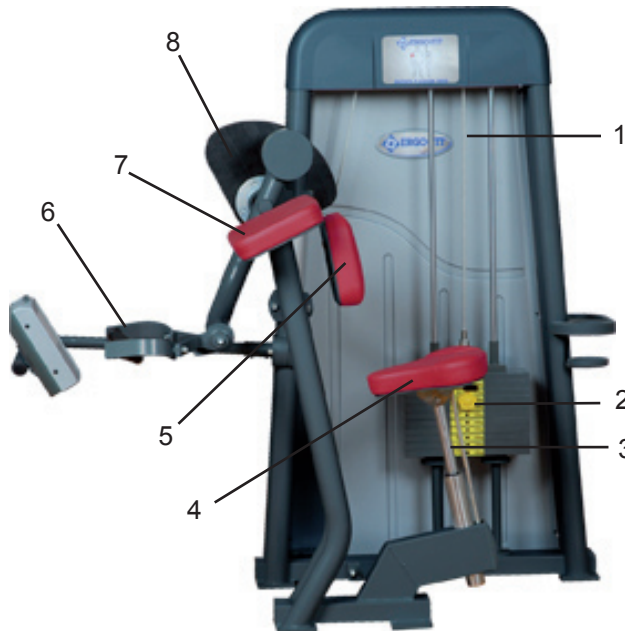
5.4.3.2 CHEST PRESS 4000



- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung)
Absteckstift (gesichert) +
Steckgewichte (à 5 kg)
- 2 Rückenpolster
- 3 Haltegriff
- 4 Sitzpolster
- 5 Einstiegshilfe
- 6 Sitzhöhenverstellung

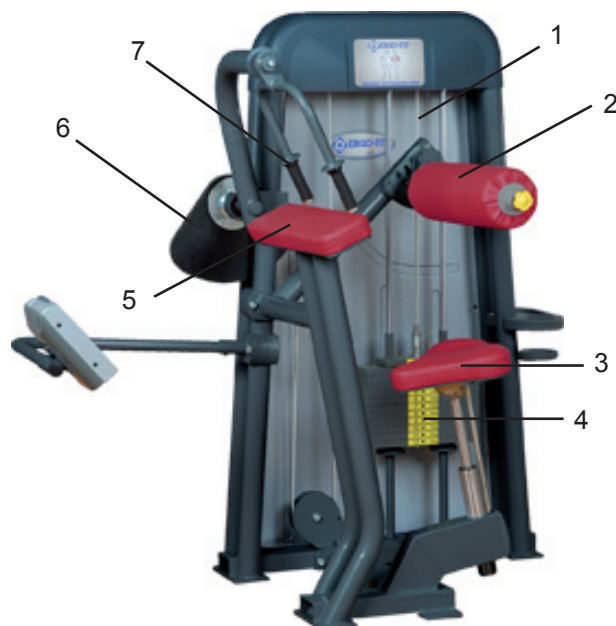
5.4.4 Oberarmmuskulatur

5.4.4.1 BICEPS FLEXION 4000



- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung)
- 2 Absteckstift (gesichert) +
Steckgewichte (à 5 kg)
- 3 Sitzhöhenverstellung
- 4 Sitzpolster
- 5 Brustpolster
- 6 Haltegriff
- 7 Oberarmpolster
- 8 Exzenter

5.4.4.2 TRICEPS EXTENSION 4000



- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung)
- 2 Rückenpolster
- 3 Sitzpolster
Sitzhöhenverstellung
- 4 Steckgewichte (à 5 kg) +
Absteckstift (gesichert)
- 5 Oberarmpolster
- 6 Exzenter
- 7 Haltegriff

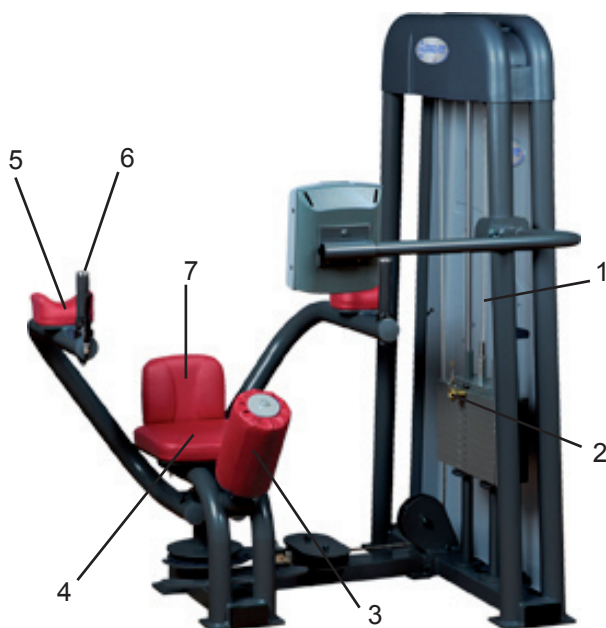
5.4.5 Bauchmuskulatur

5.4.5.1 ABDOMINAL FLEXION 4000



- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung)
- 2 Absteckstift (gesichert) +
Steckgewichte (à 5 kg)
- 3 Fußstütze
- 4 Haltegriff
- 5 Sitzpolster
- 6 Exzenter
- 7 Brustpolster

5.4.5.2 ABDOMINAL TORSION 4000



- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung)
- 2 Absteckstift (gesichert) +
Steckgewichte (à 5 kg)
- 3 Oberschenkelfixierung
- 4 Sitzpolster
- 5 Oberarmfixierung
- 6 Haltegriff
- 7 Rückenpolster

5.4.6 Beckenmuskulatur

5.4.6.1 ABDUCTOR 4000



- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung)
- 2 Absteckstift (gesichert) +
Steckgewichte (à 5 kg)
- 3 Kniepolster
- 4 Fußstütze
- 5 Sitzpolster
- 6 Rückenpolster

5.4.6.2 ADDUCTOR 4000



- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung)
- 2 Absteckstift (gesichert) +
Steckgewichte (à 5 kg)
- 2 Kniepolster
- 3 Fußstütze
- 4 Sitzpolster
- 5 Rückenpolster

5.4.6.3 HIP EXTENSION 4000



- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung)
- 2 Oberkörperfixierung
- 3 Haltegriff
- 4 Steckgewichte (à 5 kg)
+ Absteckstift (gesichert)
- 5 Fußstütze
- 6 Exzenter

5.4.7 Oberschenkelmuskulatur

5.4.7.1 LEG EXTENSION 4000



- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung)
- 2 Rückenpolster
- 3 Haltegriff
- 4 Sitzpolster
- 5 Absteckstift (gesichert) +
Steckgewichte (à 5 kg)
- 6 Fußpolster
- 7 Exzenter

5.4.7.1 LEG FLEXION 4000



- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung)
Absteckstift (gesichert) +
Steckgewichte (à 5 kg)
- 2 Rückenlehne
- 3 Sitzverstellung
- 4 Sitzpolster
- 5 Exzenter
- 6 Fußpolster
- 7 Oberschenkelfixierung

5.4.7.2 LEG PRESS 4000



- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung)
Absteckstift (gesichert) +
Steckgewichte (à 7,5 kg)
- 2 Kopfstütze
- 3 Rückenlehne
- 4 Sitzpolster
- 5 Führungsschiene
- 6 Fußauflage

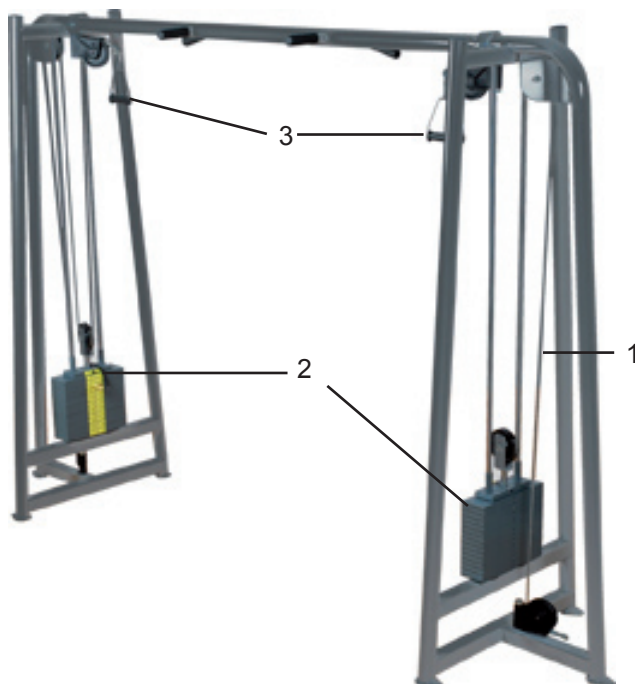
5.4.8 Multifunktional

5.4.8.1 CABLE 4000



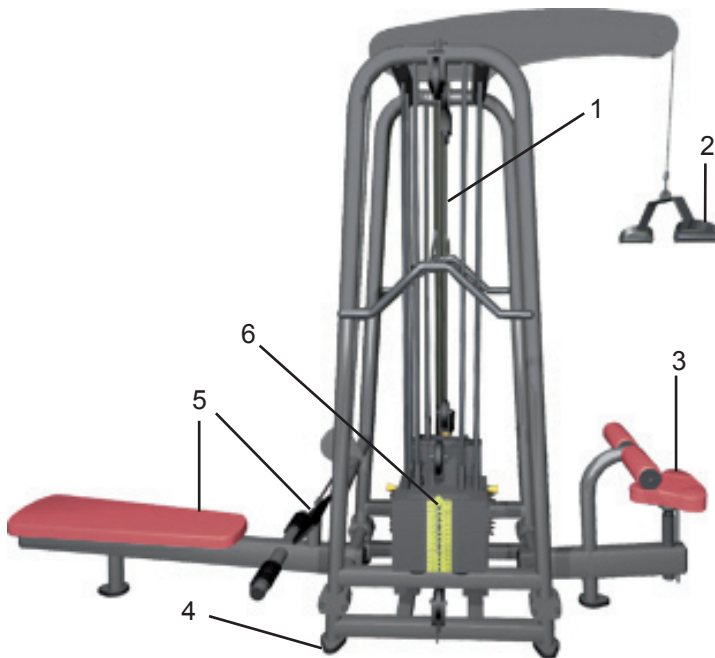
- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung)
- 2 Absteckstift (gesichert) +
Steckgewichte (à 5 kg)

5.4.8.2 CABLE CROSSOVER 4000



- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung)
- 2 Absteckstift (gesichert) +
Steckgewichte (à 5 kg)
- 3 Haltegriffe

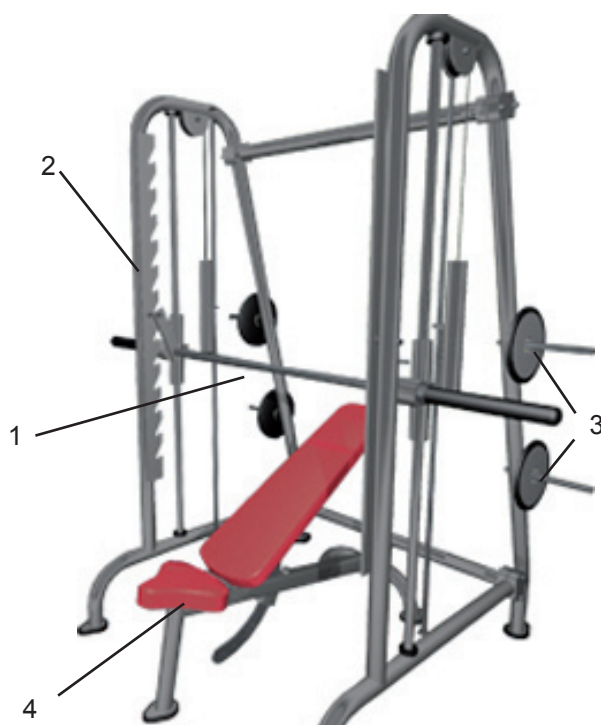
5.4.8.3 CABLE TOWER 4000



- 1 Stahlseile + Flachriemen (Gewichtsübertragung)
- 2 Latzug
- 3 Sitzpolster mit Oberschenkelfixierung
- 4 Fußplatten
- 5 Ruderstation
- 6 Absteckstift (gesichert) + Steckgewichte (à 5 kg)

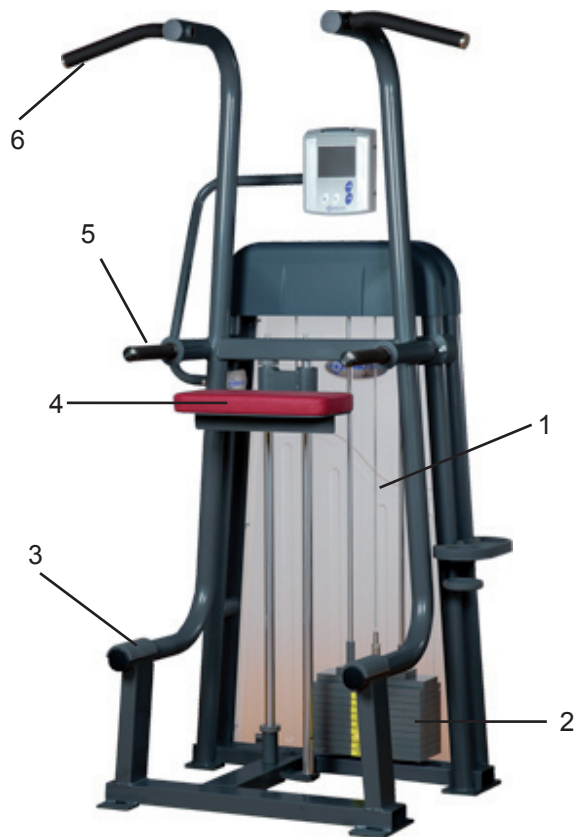
Aufbau: Stellen Sie das Gerät auf und richten Sie dieses aus. Montieren Sie anschließend die GummifüÙe an den Fußplatten (4) und befestigen Sie Sitz und Sitzbank mittels der Klemmschalen am Rahmen. Drehen Sie die StellfüÙe herab bis diese fest auf dem Boden stehen. Ziehen Sie anschließend die Klemmschalen an Sitz und Sitzbank fest. Prüfen Sie abschließend die StellfüÙe nochmals auf einen sicheren Stand und stellen Sie diese gegebenenfalls nochmals nach.

5.4.8.3 MULTI PRESS 4000



- 1 Hantelstange
- 2 Führungsschiene (mit Sicherungshalterung)
- 3 Gewichtsablage
- 4 Sitz-/Liegepolster

5.4.8.4 PULL UP/DIP 4000



- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung)
- 2 Steckgewichte (à 7,5 kg)
+ Absteckstift (gesichert)
- 3 Fußstütze
- 4 Kniepolster
- 5 Haltegriff Pull Up

5.4.9 Bänke

5.4.9.1 ABDOMINAL BENCH 4000



- 1 Rückenpolster
- 2 Verstellung Rückenpolster
- 3 Fußauflage

5.4.9.3 BACK BENCH 4000



- 1 Beifixierung
- 2 Beinpolster
- 3 Verstellung Beinpolster

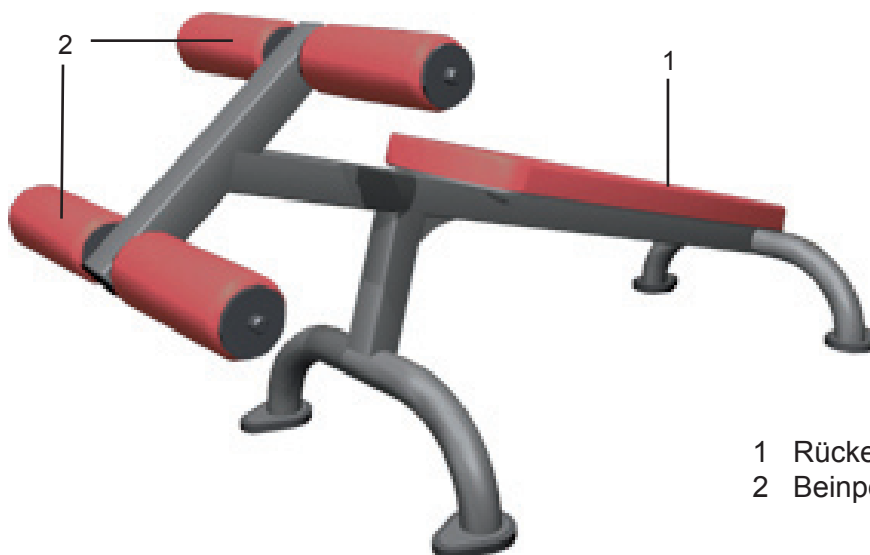
5.4.9.4 FLAT BENCH 4000



- 1 Sitz-/Liegepolster

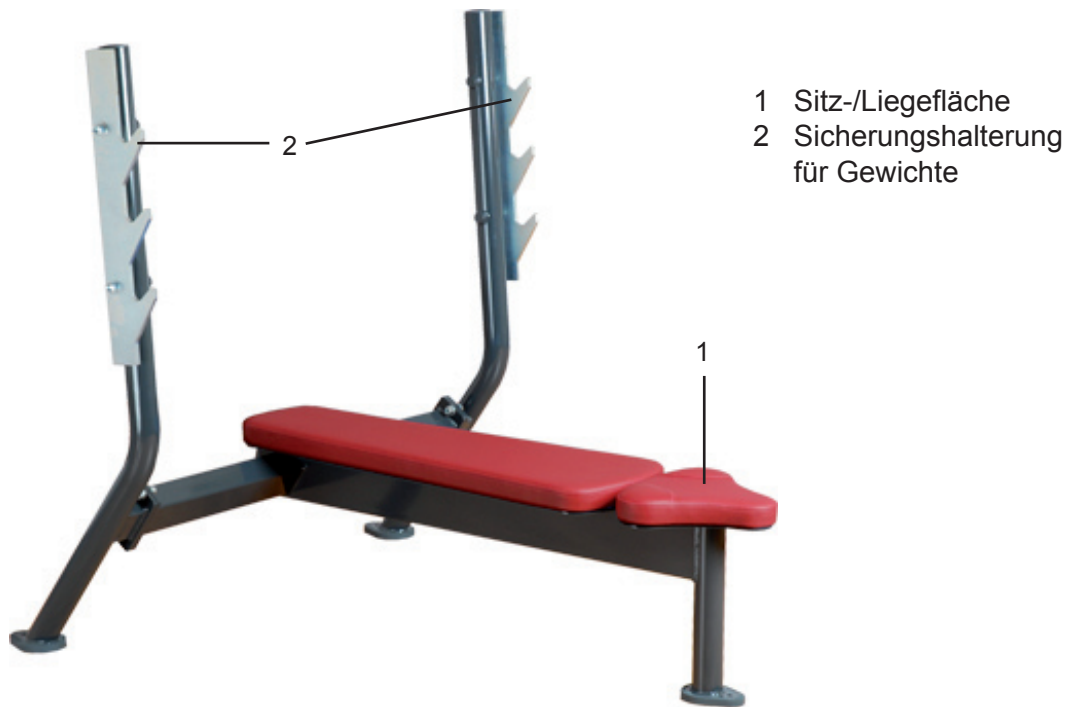
5.4.9.5 MULTI BENCH 4000

- 1 Rückenpolster
- 2 Sitzpolster
- 3 Sitzverstellung

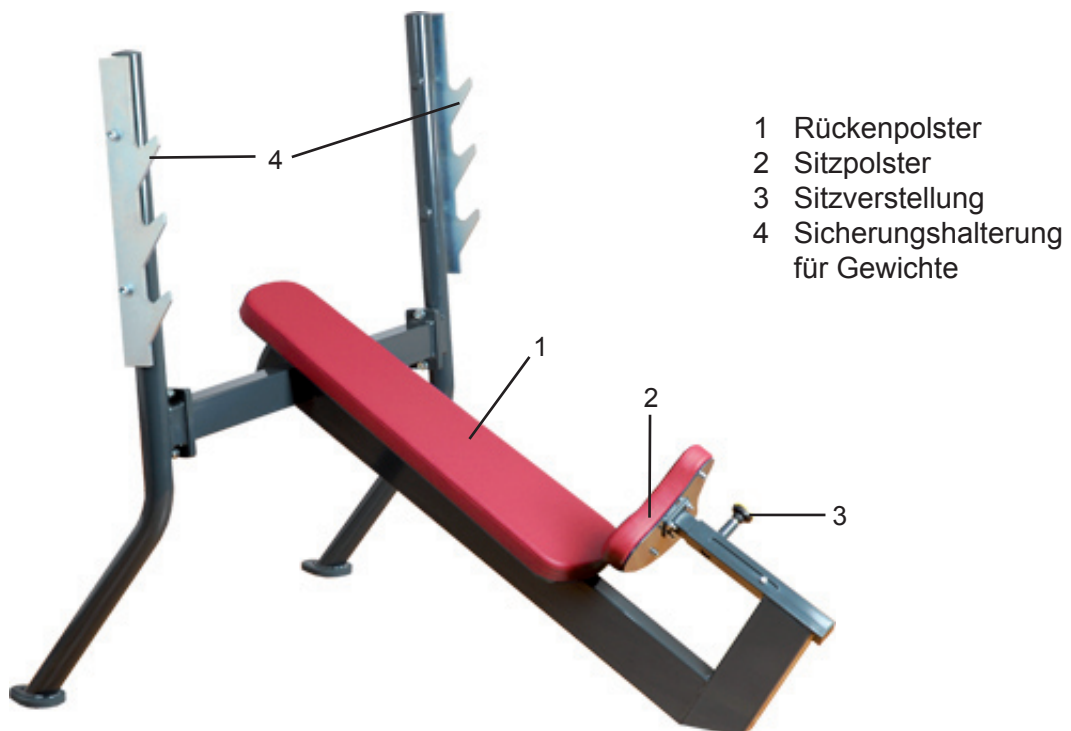
5.4.9.5 NEGATIVE BENCH 4000

- 1 Rückenpolster
- 2 Beinpolster

5.4.9.6 OLYMPIC FLAT BENCH 4000



5.4.9.7 OLYMPIC INCLINE BENCH 4000



5.4.9.9 SCOTT BENCH 4000



- 1 Oberarmpolster
- 2 Sicherungshalterung für Gewichte
- 3 Sitzverstellung
- 4 Sitzpolster

5.4.9.9 SQUAT RACK 4000



- 1 Sicherungshalterungen für Gewichte
- 2 Gewichtsablage

Kapitel 6: Inbetriebnahme

6.1	Kalibrierung der Gewichtsplatten	40
6.2	Widerstandsregelung	40
6.3	Exzenterfunktion	41
6.4	Funktionskontrolle	42

Bitte beachten Sie:

Die Bedienungsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

6 Inbetriebnahme

Schließen Sie das Gerät an die Netzversorgung an (110...220 V AC). Nach Einschalten des Trainingsgerätes ist zunächst eine Warmlaufzeit von 35 Minuten zu berücksichtigen, bevor das Gerät betriebsbereit ist. Innerhalb dieser Warmlaufzeit können sich die Gewichtsplatten verstellen. Nach dieser Warmlaufzeit sollten die Gewichtsplatten richtig am Cockpit dargestellt werden und das Training am Gerät kann sofort begonnen werden.

6.1 Kalibrierung der Gewichtsplatten

Vor einer Neu-/Nachkalibrierung der Gewichtplatte ist es eine Warmlaufzeit von mindestens 35 Minuten zu berücksichtigen. Die Warmlaufzeit beginnt mit dem Einschalten des Gerätes. Erst nach dieser Warmlaufzeit darf die Nachkalibrierung durchgeführt werden. Ansonsten kann es dazu führen, dass die Gewichtsplatten am Cockpit falsch angezeigt werden bzw. sich die Gewichtsplatten mit der Zeit selbsttätig verstellen.

Hinweis: Es handelt sich bei dem Trainingsgerät mit dem Lasersensor um ein Präzisionsmesseinrichtung. Selbst auch bei solchen Geräten sind Messtoleranzen aufgrund der realen Umwelteinflüsse (Temperaturschwankungen, Betriebsdauer, etc.) zu erwarten. Daher ist es zu empfehlen, dass die Funktion des Gerätes in einem regelmäßigen Abstand überprüft wird. Bei einer Gewichtsplattenabweichung ist eine Nachkalibrierung durchzuführen.

6.2 Widerstandsregulierung

Die Widerstandsregulierung erfolgt bei allen Geräten der POWER LINE4000 über Steckgewichte. Zur Gewichtseinstellung werden Absteckstifte verwendet, welche sich in die Bezugsbohrungen der Steckgewichte einführen lassen. Die Wahl der Gewichte kann direkt vom Gerät aus vorgenommen werden.

Achten Sie dabei auf Folgendes:

- ⊗ Die Gewichtseinstellung ist nur möglich, wenn das Gewichtspaket nicht unter Spannung steht, und die Steckgewichte fest aufliegen. Vermeiden Sie also die Veränderung des Trainingsgewichts während der Bewegungsausführung.
- ⊗ Achten Sie darauf, dass die Steckstifte komplett eingesteckt werden. Ist dies nicht der Fall, so können sich die Stifte während der Bewegungsausführung lösen. Dadurch würden die Steckgewichte auf den Gewichtsstapel fallen, was zur Beschädigung der Gewichte bzw. durch die ruckartige Gewichtsentlastung zu Verletzungen beim Trainierenden führen kann.
- ⊗ Führen Sie die Steckstifte zur Fixierung der Gewichte gerade und gewaltlos in

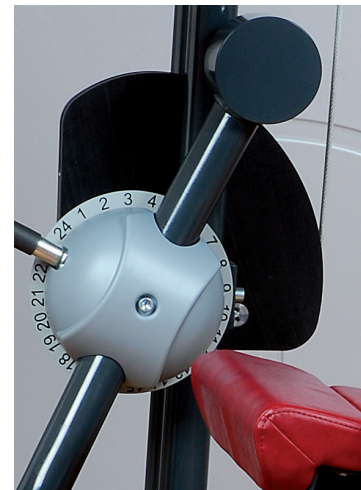
die Bezugsbohrungen ein. Die Stifte könnten sonst während der Bewegungsausführung verkanten.

- ⊗ Greifen Sie nicht zwischen die Steckgewichte. Es besteht Verletzungsgefahr.
- ⊗ Lassen Sie die Gewichte während der Übung und nach Übungsende nicht auf dem Gewichtsstapel aufschlagen. Achten Sie stets darauf, dass die Gewichte kontrolliert auf dem Stapel aufgesetzt werden.

6.3 Exzenterfunktion

Bei der Konstruktion von Krafttrainingsgeräten wird häufig auf Kraftkurven zurückgegriffen. Durch die Berücksichtigung von Kraftkurven soll der Anspruch solcher Geräte erfüllt werden, eine spezifische, den jeweiligen Fähigkeiten des trainierenden Muskels angepasste Einstellung des Widerstandes zu gewährleisten.

Konkret ist hierunter die Forderung gemeint, dass Trainingsreize über nahezu den gesamten Bereich eines Muskels optimal genutzt werden können. Als technisches Hilfsmittel dient hier die Exzenter-technik. Der Exzenter ist mit der Drehachse des Trainingsgerätes verbunden und überträgt über diese die Last des aufliegenden Trainingsgewichtes auf den vom Trainierenden zu bewegenden Hebelarm (Kraftarm). Die aufgelegte Last wird über einen Flachriemen auf den äußeren Rand der Exzenter-scheibe übertragen. Der Rand des Exzenter bildet keinen konzentrischen Radius (konstanter Abstand vom äußeren Rand zur Drehachse) um



Exzenter (beispielhaft an der LEG EXTENSION 4000)

den Drehpunkt der Scheibe sondern einen exzentrischen (veränderlicher Abstand vom äußeren Rand zur Drehachse). Die Distanz vom jeweiligen Ansatzpunkt des Gewichtes (Last) an der Scheibe bis zum Drehpunkt bestimmt die Länge des Hebelarms, mit dem das Gewicht an der Scheibe zieht. Diese Distanz wird als Lastarm bezeichnet. Demgegenüber bestimmt die Länge des Hebelarms, gegen den der Trainierende arbeitet, den sogenannten Kraftarm. Gemäß Hebelgesetz ($\text{Last} \times \text{Lastarm} = \text{Kraft} \times \text{Kraftarm}$) überträgt ein Exzenter ein hohes Drehmoment (mehr Last) auf die Drehachse, wenn das Gewicht über einen langen Lastarm - also über einen Punkt der Scheibe mit größerer Distanz zum Drehpunkt - auf die Drehachse übertragen wird und umgekehrt. Auf diese Weise ist schon zu Beginn der Bewegung durch ein großes Drehmoment eine maximale Belastung der Muskulatur zu erreichen und annähernd bis zum Erreichen der Endposition aufrechtzuerhalten.

Um individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden, lässt sich der Kraftarm in Relation zum Exzenter verstellen, sodass die Belastung in den einzelnen Gelenkstellungen verändert werden kann.

Bei einigen Geräten der POWER LINE 4000 wurde auf den Einbau eines Exzenters verzichtet. Da hier die Trainingsübung eine Bewegung in der Vertikalen (LAT PULL 4000, SHOULDER ABDUCTION 4000, SHOULDER PRESS 4000) bzw. in der Horizontalen (CHEST PRESS 4000, LEG PRESS 4000) fordert.

6.4 Funktionskontrolle

Gehen Sie bei der Funktionskontrolle wie folgt vor:

- ⊗ Überzeugen Sie sich vor jedem Training von der ordnungsgemäßen Arretierung der Bedienteile. Achten Sie auf lose oder mangelhaft befestigte Bedienteile.
- ⊗ Überprüfen Sie Kabel und Leitungen auf Beschädigungen.
- ⊗ Überprüfen Sie laufendes Gut (Stahlseile, Rollen) auf Funktionstüchtigkeit.
- ⊗ Überprüfen Sie die Auflageflächen und Polster auf Beschädigungen.
- ⊗ Überprüfen Sie, ob die Verstellmöglichkeiten problemlos funktionieren.

Kapitel 7: Training

7.1	Was bewirkt Training?	44
7.2	Belastungsparameter	44
7.3	Trainingsaufbau - Was sollten Sie beachten	45
7.4	Trainingshinweise	46
7.5	Korrekte Trainingstechnik	47
7.5.1.	Rückenmuskulatur	47
7.5.1.1	BACK EXTENSION 4000	47
7.5.1.2	BACK PULL 4000	48
7.5.1.3	BUTTERFLY REVERSE 4000	49
7.5.1.4	LAT PULL 4000	50
7.5.2	Schultermuskulatur	51
7.5.2.1	SHOULDER ABDUCTION 4000	51
7.5.2.2	SHOULDER PRESS 4000	52
7.5.3	Brustmuskulatur	53
7.5.3.1	BUTTERFLY 4000	53
7.5.3.2	CHEST PRESS 4000	54
7.5.4	Oberarmmuskulatur	55
7.5.4.1	BICEPS FLEXION 4000	55
7.5.4.2	TRICEPS EXTENSION 4000	57
7.5.5	Bauchmuskulatur	58
7.5.5.1	ABDOMINAL FLEXION 4000	58
7.5.5.2	ABDOMINAL TORSION 4000	59
7.5.6	Beckenmuskulatur	60
7.5.6.1	ABDUCTOR 4000	60
7.5.6.2	ADDUCTOR 4000	61
7.5.6.3	HIP EXTENSION 4000	62
7.5.7	Oberschenkelmuskulatur	63
7.5.7.1	LEG EXTENSION 4000	63
7.5.7.2	LEG FLEXION 4000	64
7.5.7.3	LEG PRESS 4000	65
7.5.8	Multifunktional	67
7.5.8.1	PULL UP/DIP 4000	67
7.5.8.1.1	PULL UP 4000	67
7.5.8.1.2	DIP 4000	68

Bitte beachten Sie:

Die Bedienungsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

7 Training

7.1 Was bewirkt Training?

Die Anforderungen des täglichen Lebens reichen in unserer modernen Gesellschaft nicht mehr aus, um in Form zu bleiben. Zunehmende Automatisierung und Mechanisierung haben zur Folge, dass vermehrt nur noch feinmotorische Tätigkeiten ausgeübt werden. Diese Entwicklung macht auch vor dem Alltagsleben keinen Halt. Bewegungsmangel und der dadurch bedingte Zerfall des Körpers sind so unvermeidlich.

Muskelkraft ermöglicht es dem Menschen, sich gegen die Schwerkraft zu erheben und Bewegungen auszuführen. Die Erkenntnis über die Relevanz ihrer Förderung und Erhaltung ist bisher jedoch allgemein bestehenden Vorurteilen gegenüber Krafttraining gewichen. Dabei zeigen neueste Studien, dass Bewegungsmangel zu Haltungsschwächen, orthopädischen Schäden, Muskelschwäche und Knochen-schwund führen kann. Die Ursache liegt in fehlenden Krafftigkeiten der Muskulatur. Dies führt zu Fehlhaltungen, die wiederum eine Überlastung von Muskeln, Bändern und Skelettsystem verursachen, was auf Dauer zu irreparablen Schäden am Bewegungsapparat führen kann.

Krafttraining kann diesem körperlichen Zerfall entgegenwirken. Krafttraining bewirkt - je nach Zielsetzung und Trainingsform - eine allgemeine Steigerung der Kraft einzelner Muskeln, von Muskelgruppen oder der Skelettmuskulatur in ihrer Gesamtheit mit und ohne Muskelwachstum (Muskelhypertrophie). Darüber hinaus schafft eine physische Basis für die Ausübung von Sportarten oder körperlichen Tätigkeiten, wirkt Bewegungsmangel und den damit verbundenen Folgen entgegen und ermöglicht eine schnellere Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit nach Verletzungen. Indirekt wirkt es positiv auf die Psyche und das Erscheinungsbild. Man fühlt sich fit, beweglicher und attraktiver.

Muskelarbeit setzt Energie frei. Diese geht in Form von Wärme verloren. Der Körper wird aufgeheizt. Damit es nicht zur Überhitzung des Organismus kommt, wirkt der Körper diesem Mechanismus entgegen: wir schwitzen. Ein Flüssigkeitsverlust verursacht jedoch eine Reduktion der körperlichen Leistungsfähigkeit. Um dem entgegenzuwirken, empfehlen Sportmediziner eine regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme während des Trainings.

7.2 Belastungsparameter

Für allgemeine Fitnesszwecke interessieren vor allem der Aufbau von Muskelmasse (Muskelaufbautraining: Vergrößerung des Muskelquerschnitts, Zunahme der

maximalen Kraft, Gewebestraffung) und das Aufrechterhalten von Kraffleistungen (Kraftausdauertraining: Steigerung der Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei Belastungen, Gewebestraffung).

Die Belastungsdosierung sieht generell folgendermaßen aus:

Muskelaufbautraining

	Anfänger	Fortgeschrittene
Intensität (% der Maximalkraft)	40-60	60-80
Anzahl der Wiederholungen	8-15	8-15
Pausenlänge (Minuten)	1-2	2-4
Anzahl der Serien	2-3	3-5
Trainingseinheiten pro Woche	1-3	3-5
Übungsausführung	langsam, geführt	langsam, geführt
Anzahl der Übungen	5-10	7-15

Kraftausdauertraining

	Anfänger	Fortgeschrittene
Intensität (% der Maximalkraft)	30-50	40-60
Anzahl der Wiederholungen	15-30	20-100
Pausenlänge (Minuten)	1-2	2-4
Anzahl der Serien	2-4	4-6
Trainingseinheiten pro Woche	1-3	3-5
Übungsausführung	langsam, geführt	langsam, geführt
Anzahl der Übungen	5-10	7-15

7.3 Trainingsaufbau - Was sollten Sie beachten?

Wenn Sie erstmals trainieren oder das Training nach längerer Pause wieder aufnehmen, sollte sich Ihre Trainingseinheit z. B. folgendermaßen aufbauen:

1. **Aufwärmen:** Führen Sie ein 10-15 minütiges allgemeines Herz-Kreislauftraining durch (z. B. Walking, Laufen, Fahrradfahren), um den Körper allgemein auf die Belastung vorzubereiten.
2. **Stretching:** Dehnen Sie anschließend die Muskelgruppen, die Sie nachfolgend bei Ihrem Training belasten werden.
3. **Hauptteil:** Beginnen Sie nun mit dem eigentlichen Krafttraining, und versuchen Sie Ihr gesetztes Trainingspensum zu absolvieren. Führen Sie am Trainings-

gerät vor den eigentlichen Trainingssätzen jeweils einen Aufwärmsetz (geringe Intensität, hohe Wiederholungszahl) durch, um die Muskulatur spezifisch auf die folgende Belastung vorzubereiten.

7.4 Trainingshinweise

Allgemein

- ⊗ Wenn Sie eine Übung zum ersten Mal ausführen, arbeiten Sie ohne oder mit wenig Gewicht, damit Sie zunächst den Bewegungsablauf erlernen. Steigern Sie die Intensität erst, wenn Sie die Übung technisch perfekt beherrschen.
- ⊗ Trainieren Sie gezielt. Erstellen Sie sich einen Trainingsplan bzw. lassen Sie sich einen erstellen.
- ⊗ Lassen Sie sich ab und an von jemandem korrigieren, damit sich keine Fehler einschleifen.
- ⊗ Verwenden Sie Intensitäten die Ihrem aktuellen Leistungsstand entsprechen. Vermeiden Sie zu hohe Intensitäten. Dies kann zu Überlastungen bzw. Verletzungen am Bewegungsapparat führen.
- ⊗ Verändern Sie in regelmäßigen Abständen (ca. alle 6 - 8 Wochen) die Trainingsinhalte. Sie können hier z. B. die Intensität, die Wiederholungszahl, die Pausendauer, die Trainingsmethode oder die Übungsauswahl verändern. Nur durch sich ändernde Trainingsinhalte können Sie dauerhaft Trainingseffekte erzielen.
- ⊗ Trainieren Sie regelmäßig. Gönnen Sie sich jedoch eine ausreichende Regenerationsphase. Nur ein regelmäßig durchgeführtes Training in Kombination mit Ruhephasen bringt die gewünschten Effekte.

Übungsausführung

- ⊗ Vermeiden Sie Pressatmung. Atmen Sie bei der Anspannung aus und bei der Entspannung ein.
- ⊗ Trainieren Sie in aufrechter Sitzhaltung. Eine Hohlkreuzbildung (Hyperlordose) sollten Sie vermeiden.
- ⊗ Halten Sie den Kopf stets in Verlängerung der Wirbelsäule.
- ⊗ Stabilisieren Sie Ihre Handgelenke (Nicht im Handgelenk "abknicken").
- ⊗ Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen, dies kann zu Überbelastungen oder Verletzungen führen.
- ⊗ Sollten Sie während der Übungsausführung Schmerzen verspüren, brechen Sie das Training sofort ab
- ⊗ Setzen Sie die Gewichte beim Trainings stets vorsichtig ab.
- ⊗ Die beschriebene Übungsposition ist während der gesamten Übungsausführung beizubehalten.

7.5 Korrekte Trainingstechnik

Sie sollten stets dafür sorgen, dass Ihr Training biomechanischen Gesichtspunkten unterliegt. In diesem Kapitel haben wir Ihnen deshalb die relevanten Aspekte zu den einzelnen Krafttrainingsgeräten aufgelistet.

7.5.1 Rückenmuskulatur

7.5.1.1 BACK EXTENSION 4000



Hauptsächlich beanspruchte Muskulatur:
Mm. erector spinae



1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz, so dass Sie mit dem Gesäß die Rückenstütze berühren. Der Oberkörper ist mit geradem Rücken nach vorn geneigt und hat Kontakt mit dem Rückenpolster. Stellen Sie die Füße schulterbreit mit dem Fußballen auf die Fußstützen auf und greifen Sie mit den Händen die seitlichen Haltegriffe (vgl. Kap. 5.4).
2. Spannen Sie nun die Rumpfmuskeln an und drücken Sie mit geradem Oberkörper nach hinten gegen das Rückenpolster, bis Sie eine aufrechte Sitzposition erreicht haben. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper nicht über-

streckt wird und halten Sie das Becken stabil. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.

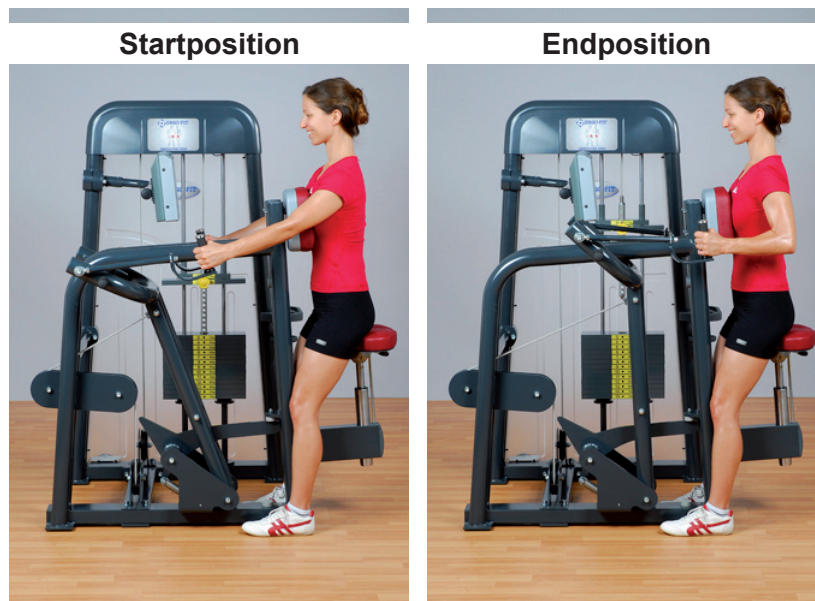
3. Neigen Sie nun den Oberkörper wieder kontrolliert nach vorn. Beenden Sie die Rückführung rechtzeitig, um ein "Durchsacken des Rumpfes" nach vorn unten zu vermeiden. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

7.5.1.2 BACK PULL 4000



Hauptsächlich beanspruchte Muskulatur:

M. latissimus dorsi



1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; der Oberkörper liegt mit geradem Rücken am Brustpolster an. Stellen Sie die FüÙe schulterbreit auf und greifen Sie mit den Händen die beiden Haltegriffe (vgl. Kap. 5.4).
2. Spannen Sie nun die Rumpfmuskeln an und ziehen Sie mit geradem Oberkörper die Arme nach hinten, bis die Oberarme in etwa eine senkrechte Linie bilden. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Bewegen Sie nun die Oberarme wieder kontrolliert nach vorn und beenden Sie die Rückführung rechtzeitig. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

7.5.1.3 BUTTERFLY REVERSE 4000



Hauptsächlich beanspruchte Muskulatur:

- M. trapezius
- M. rhomboideus
- M. deltoideus



1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; der Oberkörper liegt mit geradem Rücken am Brustpolster an. Stellen Sie die Füße schulterbreit mit dem Fußballen auf die Fußstützen auf. Greifen Sie mit gestreckten Armen etwa in Schulterhöhe die Haltegriffe, so dass die Ellbogengelenke leicht gebeugt sind (vgl. Kap. 5.4).
2. Spannen Sie nun die Rumpfmuskeln an und führen Sie mit geradem Oberkörper die Arme nach hinten, bis die Oberarme auf Höhe der Schulterebene sind. Ziehen Sie dabei die Schulterblätter zusammen. Achten Sie darauf, dass die Arme nicht überstreckt werden. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Führen Sie nun die Haltegriffe kontrolliert zurück und beenden Sie die Rückführung wenn die Oberarme schulterbreit nach vorne gestreckt sind. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

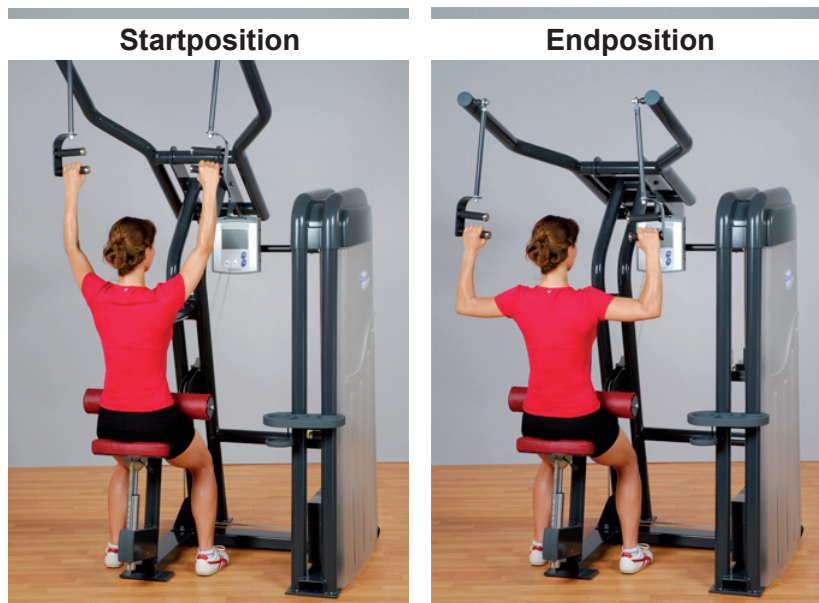
Übungsvarianten:

- ⊗ Durch Variation des Arm-Rumpf-Winkels (über die Griffhöhe) lassen sich einzelne Anteile der Rückenmuskulatur differenziert trainieren.

7.5.1.4 LAT PULL 4000



Hauptsächlich beanspruchte Muskulatur:
M. latissimus dorsi



1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; der Oberkörper ist aufrecht. Fixieren Sie Ihr Becken mit dem Beinpolster. Stellen Sie die Füße schulterbreit auf. Greifen Sie mit gestreckten Armen die Haltegriffe, so dass die Ellbogengelenke leicht gebeugt sind, die Handflächen zeigen nach vorne (vgl. Kap. 5.4).
2. Spannen Sie nun die Rumpfmuskeln an und ziehen Sie die Arme gegen den Widerstand der Maschine herab, bis die Haltegriffe sich in Nackenhöhe befinden. Führen Sie dabei die Ellbogen seitlich am Körper und ziehen sie in der Endphase die Schulterblätter zusammen. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Führen Sie nun die Haltegriffe wieder kontrolliert zurück. Beenden Sie die Rückführung rechtzeitig, bevor die Arme vollständig gestreckt sind, um eine erhöhte Ellbogenbelastung zu vermeiden. Atmen Sie bei der Rückführbewegung ein.

7.5.2 Schultermuskulatur

7.5.2.1 SHOULDER ABDUCTION 4000



Hauptsächlich beanspruchte Muskulatur:
M. deltoideus



1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; der Oberkörper ist aufrecht. Das Schultergelenk soll auf einer Höhe mit der Drehachse des Trainingsgerätes liegen. Stellen Sie die Füße schulterbreit auf. Umfassen Sie mit den Händen die Haltegriffe, die Handflächen zeigen zueinander. Die Ellbogen sind rechtwinklig gebeugt, die Unterarme liegen an der Innenseite des Armpolsters an (vgl. Kap. 5.4).
2. Spannen Sie nun die Rumpfmuskeln an und strecken Sie die Arme gegen den Widerstand der Maschine seitlich nach oben, bis die Arme auf Schulterhöhe sind. Die Bewegung erfolgt ausschließlich aus dem Schultergelenk. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Führen Sie nun die Arme wieder kontrolliert zurück. Beenden Sie die Rückführung kurz vor dem Rumpf. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

7.5.2.2 SHOULDER PRESS 4000



Hauptsächlich beanspruchte Muskulatur:

M. deltoideus

M. trapezius

Startposition



Endposition



1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; so dass der Oberkörper vollständig an der Rückenlehne anliegt. Stellen Sie die Füße schulterbreit auf. Umfassen Sie mit den Händen die Haltegriffe, die Handflächen zeigen nach vorne. Die Ellbogen sind rechtwinklig gebeugt, die Unterarme liegen an der Innenseite des Armpolsters an (vgl. Kap. 5.4).
2. Spannen Sie nun die Rumpfmuskeln an und strecken Sie die Arme gegen den Widerstand der Maschine nach oben, bis die Ellbogengelenke fast gestreckt sind. Achten Sie darauf, dass die Ellbogengelenke nicht überstreckt werden, da dies zu Verletzungen und auf Dauer zu Verschleißerscheinungen im Gelenk führen kann. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Führen Sie nun die Haltegriffe durch Beugung im Ellbogengelenk wieder kontrolliert zurück. Beenden Sie die Rückföhrbewegung, wenn die Oberarme mit der Schulterachse in etwa eine Linie bilden. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

Übungsvarianten:

- ⊗ Wählen Sie die Haltegriffe so, dass die Handflächen einander zugewandt sind. Führen Sie die Übung ansonsten adäquat zur Standardvariante aus. Durch diese Variante können Sie die Wirkung auf den M. triceps brachii vergrößern.

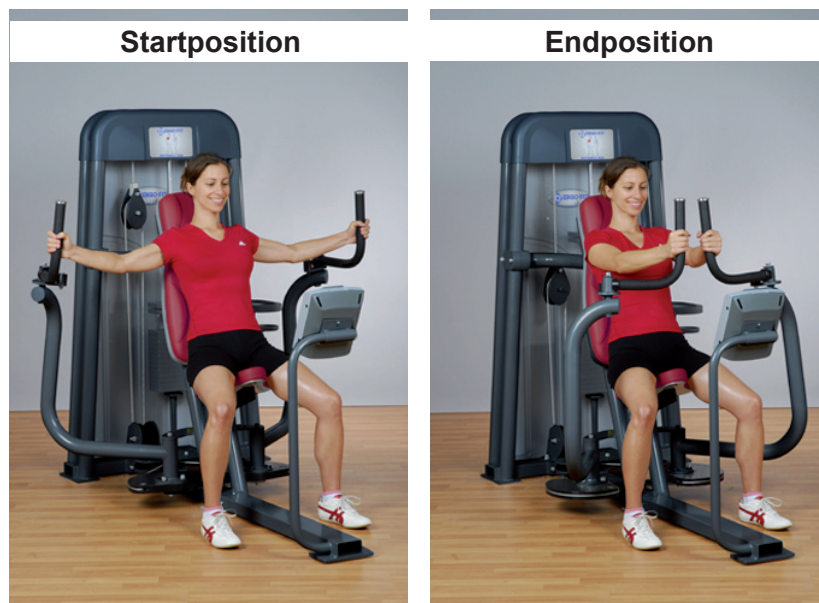
7.5.3 Brustmuskulatur

7.5.3.1 BUTTERFLY 4000



Hauptsächlich beanspruchte Muskulatur:

- M. pectoralis major
- M. pectoralis minor



1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; so dass der Oberkörper vollständig an der Rückenlehne anliegt. Stellen Sie die Füße schulterbreit auf. Umfassen Sie mit den Händen in etwa auf Schulterhöhe die Haltegriffe, die Handflächen zeigen nach vorne. Die Arme sollten fast gestreckt sein. (vgl. Kap. 5.4).
2. Spannen Sie nun die Rumpfmuskeln an und führen Sie die Arme gegen den Widerstand der Maschine vor dem Oberkörper zusammen. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus.

3. Führen Sie nun die Haltegriffe kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsstellung. Beenden Sie die Rückföhrbewegung, wenn die Oberarme mit der Schulterachse in etwa eine Linie bilden. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

Übungsvarianten:

- ⊗ Durch Variation des Arm-Rumpf-Winkels über die Griföhöhe lassen sich einzelne Anteile des Brustmuskels verstärkt trainieren. Bei einem Arm-Rumpf-Winkel von 90° wird verstärkt der mittlere Anteil der Brustmuskulatur trainiert, bei einem Winkel von über 90° (Armstreckung schräg nach oben) wird verstärkt der obere Anteil und bei einem Winkel unter 90° (Armstreckung nach unten) wird verstärkt der untere Anteil trainiert.

7.5.3.2 CHEST PRESS 4000



Hauptsächlich beanspruchte Muskulatur:

- M. pectoralis major
- M. pectoralis minor
- M. triceps brachii

Startposition



Endposition



1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; so dass der Oberkörper vollständig an der Rückenlehne anliegt. Stellen Sie die Füße schulterbreit auf. Treten Sie mit dem Fuß die Einstiegshilfe nach unten um

- die Haltegriffe nach vorn zu bringen. Umfassen Sie mit den Händen die Haltegriffe, die Handflächen zeigen nach unten. Die Ellbogen sind rechtwinklig gebeugt, die Arme befinden sich etwa in Schulterhöhe (vgl. Kap. 5.4).
- Spannen Sie nun die Rumpfmuskeln an und strecken Sie die Arme gegen den Widerstand der Maschine nach vorn, bis die Ellbogengelenke fast gestreckt sind. Achten Sie darauf, dass die Ellbogengelenke nicht überstreckt werden, da dies zu Verletzungen und auf Dauer zu Verschleißerscheinungen im Gelenk führen kann. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
 - Führen Sie nun die Haltegriffe durch Beugung im Ellbogengelenk wieder kontrolliert zurück. Beenden Sie die Rückföhrbewegung, wenn die Oberarme mit der Schulterachse in etwa eine Linie bilden. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein. Nach Beendigung der Übungsserie treten Sie erneut mit dem Fuß auf die Einstiegshilfe. Lassen Sie nun die Haltegriffe los und bringen Sie diese wieder zurück in die Ausgangsposition.

Übungsvarianten:

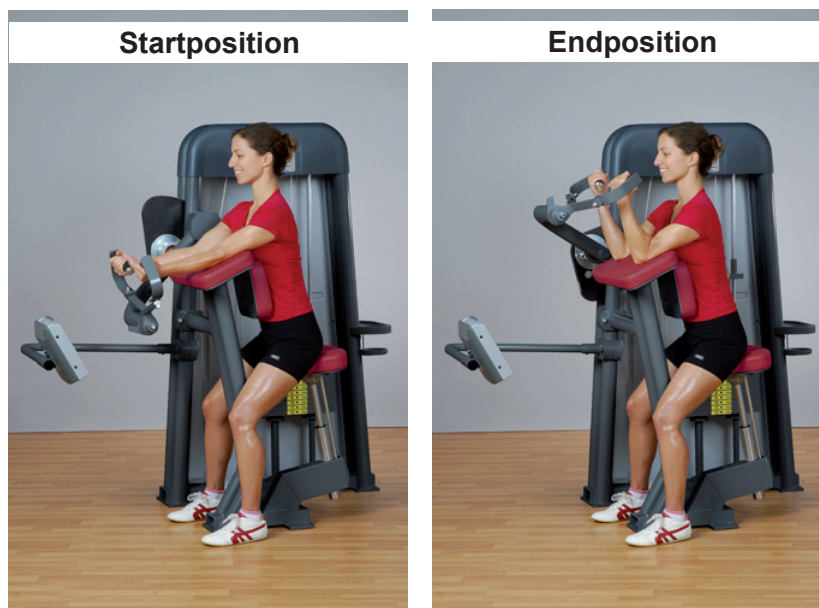
- ⊗ Wählen Sie die Haltegriffe so, dass die Handflächen einander zugewandt sind. Föhren Sie die Übung ansonsten adäquat zur Standardvariante aus. Durch diese Variante können Sie die Wirkung auf den M. triceps brachii vergrößern.
- ⊗ Durch Variation des Arm-Rumpf-Winkels über die Sitzhöhe lassen sich einzelne Anteile des Brustmuskels verstärkt trainieren. Bei einem Arm-Rumpf-Winkel von 90° wird verstärkt der mittlere Anteil der Brustmuskulatur trainiert, bei einem Winkel von über 90° (Armstreckung schräg nach oben) wird verstärkt der obere Anteil und bei einem Winkel unter 90° (Armstreckung nach unten) wird verstärkt der untere Anteil trainiert.

7.5.4 Oberarmmuskulatur

7.5.4.1 BICEPS FLEXION 4000



Hauptsächlich beanspruchte Muskulatur:
M. biceps brachii

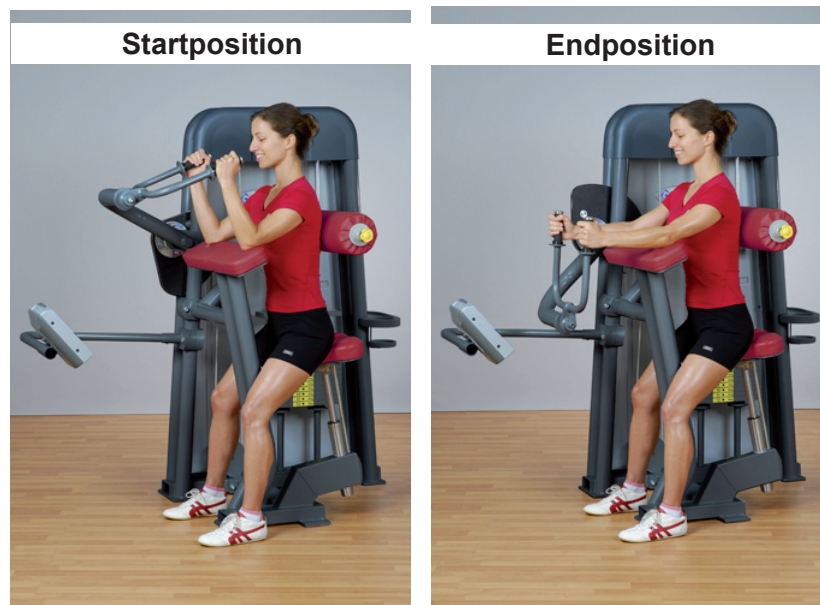


1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; so dass der Oberkörper am Brustpolster anliegt. Stellen Sie die Füße schulterbreit auf. Legen Sie die Arme auf das vorgesehene Armpolster und umfassen Sie mit den Händen die Haltegriffe, die Handflächen zeigen nach oben. Das Ellbogengelenk soll sich in Höhe der Drehachse des Trainingsgerätes befinden und fast gestreckt sein. (vgl. Kap. 5.4).
2. Spannen Sie nun die Rumpfmuskeln an und beugen Sie die Arme gegen den Widerstand der Maschine, wobei die Unterarme in einem halbkreisförmigen Bogen nach oben geführt werden. Die Bewegung erfolgt ausschließlich aus den Ellbogengelenken und soll enden wenn die Unterarme die Senkrechte erreichen. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Führen Sie nun die Haltegriffe durch Streckung im Ellbogengelenk wieder kontrolliert zurück. Beenden Sie die Rückföhrbewegung, wenn die Arme fast gestreckt sind. Achten Sie darauf, dass die Ellbogengelenke nicht überstreckt werden, um eine erhöhte Ellbogenbelastung zu vermeiden. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

7.5.4.2 TRICEPS EXTENSION



Hauptsächlich beanspruchte Muskulatur:
M. triceps brachii



1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; so dass der Oberkörper am Rückenpolster anliegt. Stellen Sie die Füße schulterbreit auf. Legen Sie die Oberarme auf das vorgesehene Armpolster und umfassen Sie mit den Händen die Haltegriffe, die Handflächen zeigen zueinander. Das Ellbogengelenk soll sich in Höhe der Drehachse des Trainingsgerätes befinden, die Unterarme sollen eine Senkrechte bilden (vgl. Kap. 5.4).
2. Spannen Sie nun die Rumpfmuskeln an und strecken Sie die Arme gegen den Widerstand der Maschine, wobei die Unterarme in einem halbkreisförmigen Bogen nach unten geführt werden. Die Bewegung erfolgt ausschließlich aus den Ellbogengelenken und soll enden wenn die Unterarme fast gestreckt sind. Achten Sie darauf, dass die Ellbogengelenke nicht überstreckt werden, um eine erhöhte Ellbogenbelastung zu vermeiden. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Führen Sie nun die Haltegriffe durch Beugung im Ellbogengelenk wieder kontrolliert zurück. Beenden Sie die Rückföhrbewegung, wenn die Unterarme eine Senkrechte bilden. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

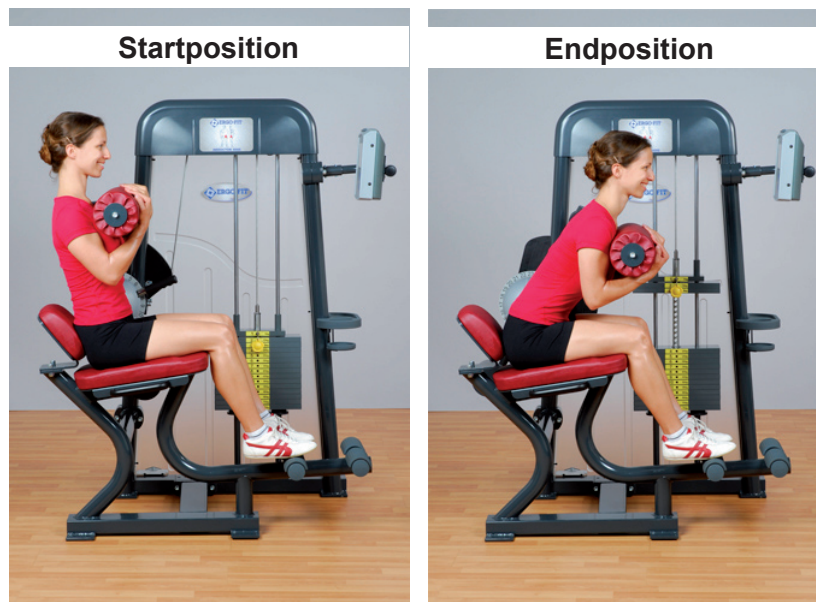
7.5.5 Bauchmuskulatur

7.5.5.1 ABDOMINAL FLEXION 4000



Hauptsächlich beanspruchte Muskulatur:

- M. rectus abdominis
- M. obliquus internus abdominis
- M. obliquus externus abdominis



1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; der obere Brustbereich hat dabei Kontakt mit dem Brustpolster. Stellen Sie die Füße schulterbreit mit dem Fußballen auf die Fußstützen auf. Umgreifen Sie mit den Armen das Brustpolster (vgl. Kap. 5.4).
2. Neigen Sie den Oberkörper gegen den Widerstand des Polsters nach vorn unten, bis ihr Oberkörper sich etwa im 45° Winkel befindet. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Richten Sie nun den Oberkörper wieder kontrolliert auf. Beenden Sie die Rückföhrbewegung wenn Sie eine aufrechte Sitzposition erreicht haben. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper nicht überstreckt wird. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

7.5.5.2 ABDOMINAL TORSION 4000



Hauptsächlich beanspruchte Muskulatur:

- M. obliquus internus abdominis
- M. obliquus externus abdominis



1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz und stellen Sie die Trainingsrichtung ein, indem Sie den am rechten Haltegriff befindlichen Verstellhebel ziehen und den Oberkörper nach rechts drehen. Positionieren Sie die Beine rechts und links vom Beinpolster und stellen Sie die Füße schulterbreit auf. Umgreifen Sie mit den Armen die Haltegriffe, die Unterarme liegen auf den vorgesehenen Unterarmfixierungen. (vgl. Kap. 5.4).
2. Spannen Sie die seitliche Bauchmuskulatur an und drehen Sie den Oberkörper gegen den Widerstand des Polsters nach links. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Führen Sie den Oberkörper wieder in die Ausgangsstellung zurück. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

Übungsvarianten:

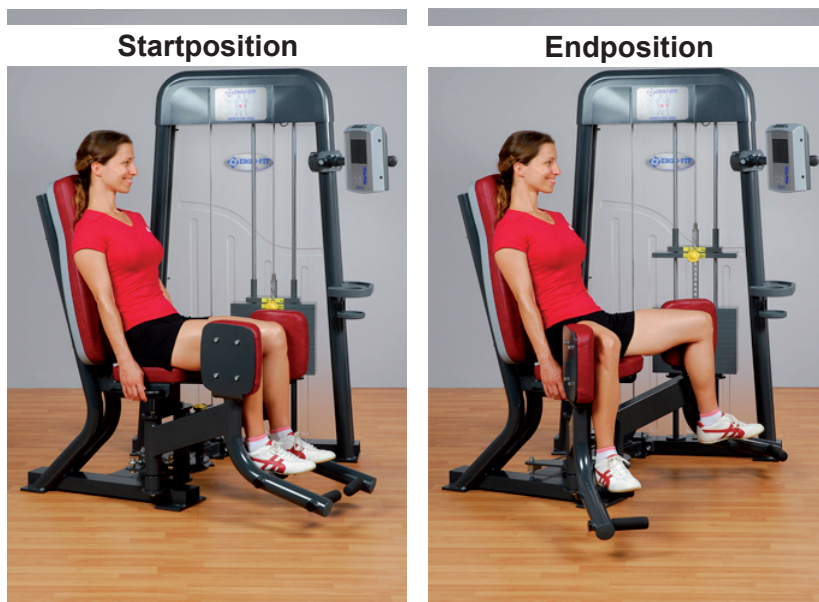
- ⊗ Betätigen Sie aus sitzender Position den Verstellhebel und drehen sie Ihren Oberkörper nach links. Führen Sie die Übung nun gleichermaßen wie oben beschrieben aus, drehen Sie den Oberkörper jedoch nach rechts.

7.5.6 Beckenmuskulatur

7.5.6.1 ABDUCTOR 4000



Hauptsächlich beanspruchte Muskulatur:
Mm. abductores

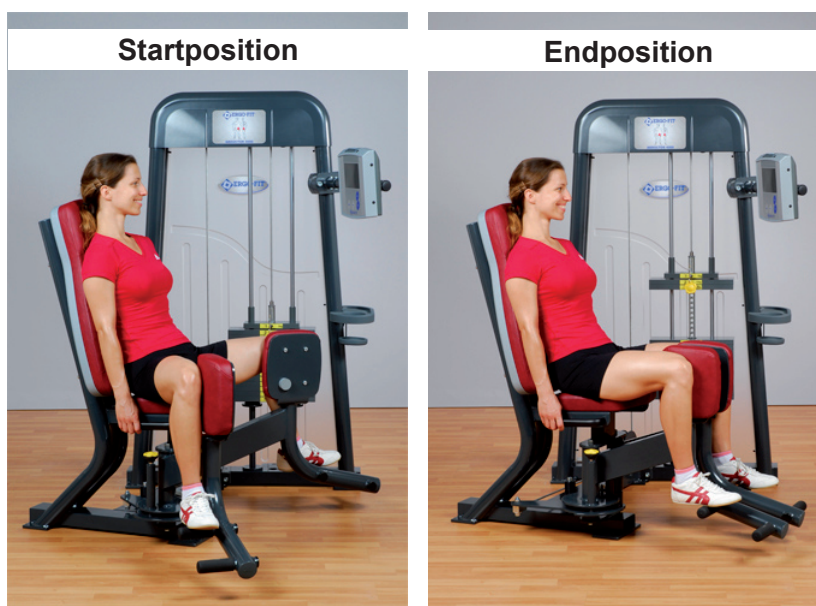


1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; so dass der Oberkörper vollständig an der Rückenlehne anliegt. Stellen Sie die Füße mit dem Fußballen auf die Fußstützen auf und lehnen Sie die Knie an die Kniepolster. Umfassen Sie mit den Händen die seitlichen Haltegriffe (vgl. Kap. 5.4).
2. Führen Sie die Beine gegen den Widerstand der Maschine auseinander, bis ein weiteres, aktives Spreizen der Beine nicht mehr möglich ist. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Bewegen Sie sich nun durch Zusammenführen der Beine wieder in die Ausgangsposition zurück. Beenden Sie die Rückföhrbewegung bevor sich die Knie beröhren. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

7.5.6.2 ADDUCTOR 4000



Hauptsächlich beanspruchte Muskulatur:
Mm. adductores



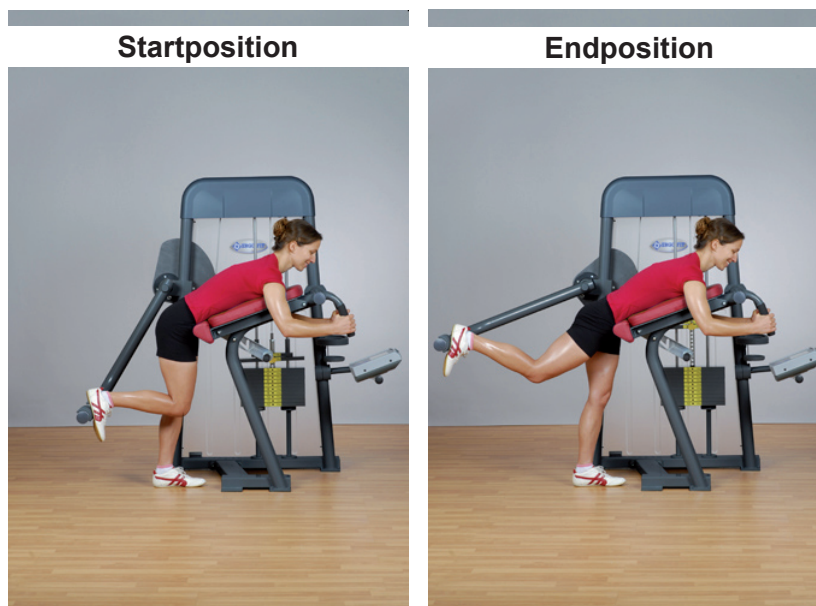
1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; so dass der Oberkörper vollständig an der Rückenlehne anliegt. Stellen Sie die Füße mit dem Fußballen auf die Fußstütze auf und lehnen Sie die Knie an die Kniepolster. Umfassen Sie mit den Händen die seitlichen Haltegriffe (vgl. Kap. 5.4).
2. Führen Sie die Beine gegen den Widerstand der Maschine zusammen, bis sich die Polster annähernd berühren. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Bewegen Sie sich nun durch Auseinanderführen der Beine wieder in die Ausgangsposition zurück. Beenden Sie die Rückföhrbewegung wenn die Beine maximal gespreizt sind. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

7.5.6.3 HIP EXTENSION 4000



Hauptsächlich beanspruchte Muskulatur:

- M. gluteus maximus
- M. gluteus medius
- M. gluteus minimus



1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Stellen Sie sich an das Gerät und stützen Sie sich mit dem Oberkörper auf die vorgesehene Oberkörperfixierung. Umfassen Sie mit den Händen die Haltegriffe. Der linke Fuß steht fest auf dem Boden, den rechten Fuß stellen Sie mit dem Fußballen auf die Fußstützen auf (vgl. Kap. 5.4).
2. Strecken Sie das rechte Bein gegen den Widerstand der Maschine nach hinten oben, bis die Hüfte gestreckt ist. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Bewegen Sie nun das Bein wieder in die Ausgangsposition zurück. Beenden Sie die Rückföhrbewegung wenn sich Ihr Oberschenkel in der Senkrechten befindet. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

Übungsvarianten:

- ⊗ Stellen Sie den rechten Fuß auf den Boden und den linken Fuß auf die Fußstütze. Föhren Sie die Übung also seitenverkehrt wie oben beschrieben aus.

7.5.7 Oberschenkelmuskulatur

7.5.7.1 LEG EXTENSION 4000



Hauptsächlich beanspruchte Muskulatur:
M. quadriceps femoris



1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; so dass der Oberkörper vollständig an der Rückenlehne anliegt. Die Kniegelenksachse sollte sich auf einer Höhe mit der Drehachse des Trainingsgerätes befinden. Klemmen Sie die Füße hinter das Fußpolster, so dass das Polster in Höhe des Sprunggelenkes liegt. Umfassen Sie mit den Händen die Haltegriffe. (vgl. Kap. 5.4).
2. Strecken Sie die Beine gegen den Widerstand der Maschine nach vorn oben, bis die Knie fast gestreckt sind. Achten Sie darauf, dass die Bewegung nur im Kniegelenk stattfindet und dass die Knie nicht überstreckt werden. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Bewegen Sie nun die Beine wieder in die Ausgangsposition zurück. Beenden

Sie die Rückföhrbewegung wenn die Kniegelenke etwa einen 90° Winkel aufweisen. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

Übungsvarianten:

- ⊗ Sie können diese Übung auch einbeinig ausföhren. So verhindern Sie, dass die dominierende Beinseite die Hauptarbeit leistet.

7.5.7.2 LEG FLEXION 4000



Hauptsächlich beanspruchte Muskulatur:

- M. biceps femoris
- M. semitendinosus
- M. semimembranosus



1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; so dass der Oberkörper vollständig an der Rückenlehne anliegt. Die Kniegelenksachse sollte sich auf einer Höhe mit der Drehachse des Trainingsgerätes befinden. Legen Sie die Füße vor das Fußpolster, so dass das Polster in Höhe des Sprunggelenkes liegt. Fixieren Sie die Beine mittels der Oberschenkel-fixierung und umfassen Sie mit den Händen die Haltegriffe (vgl. Kap. 5.4).
2. Beugen Sie die Beine gegen den Widerstand der Maschine nach hinten unten, bis die Knie etwa einen 90° Winkel aufweisen. Atmen Sie beim Druck gegen

den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.

3. Bewegen Sie nun die Beine durch Streckung wieder in die Ausgangsposition zurück. Beenden Sie die Rückföhrbewegung wenn die Knie fast gestreckt sind. Achten Sie darauf, dass die Bewegung nur im Kniegelenk stattfindet und das die Knie nicht überstreckt werden. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

Übungsvarianten:

- ⊗ Sie können diese Übung auch einbeinig ausführen. So verhindern Sie, dass die dominierende Beinseite die Hauptarbeit leistet.

7.5.7.2 LEG PRESS 4000



Hauptsächlich beanspruchte Muskulatur:

- M. quadriceps femoris
- M. gluteaeus maximus



1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; so dass der Oberkörper vollständig an der Rückenlehne anliegt. Achten Sie auf eine ergonomisch ausgerichtete Neigung der Rückenlehne um bestehenden Rückenbeschwerden entgegenzuwirken. Stellen Sie die Füße schulterbreit auf die Fußauflage, etwa in der Höhe, dass sich die Beine etwa in einem 90° Winkel befinden. Bei Knieproblemen sollten Sie einen 90° Winkel nicht unterschreiten.

Umfassen Sie mit den Händen die Haltegriffe (vgl. Kap. 5.4).

2. Strecken Sie die Beine gegen den Widerstand der Maschine, bis die Knie fast-gestreckt sind. Achten Sie darauf, dass die Knie nicht überstreckt werden. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Führen Sie die Beine durch Beugung wieder in die Ausgangsposition zurück. Beenden Sie die Rückföhrbewegung wenn die Beine sich etwa im 90° Winkel befinden. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

Übungsvarianten:

- ⊗ Sie können diese Übung auch einbeinig ausführen. So verhindern Sie, dass die dominierende Beinseite die Hauptarbeit leistet.

- ⊗ Sie können durch Variation der Fußstellung eine unterschiedliche Aktivierung einzelner Muskelanteile bzw. Muskeln erreichen:

Füße am oberen Rand der Fußauflage (optimale Fußpositionierung bei Knieproblemen): Hier wird die Muskeltätigkeit vornehmlich von der Gesäßmuskulatur (M. gluteus maximus) und der Muskulatur der Oberschenkelrückseite (M. biceps femoris, M. semitendinosus, M. semimembranosus) übernommen.

Füße am unteren Rand der Fußauflage: Hier wird die Muskeltätigkeit hauptsächlich von der Oberschenkelvorderseite (M. quadriceps femoris) übernommen.

Füße weit auseinander: Hier wird die Muskeltätigkeit hauptsächlich von der Muskulatur der Oberschenkelinnenseite (Mm. adductores) übernommen.

Füße eng zusammen: Hier wird die Muskeltätigkeit vornehmlich von der Muskulatur der Oberschenkelvorderseite (M. quadriceps femoris) übernommen.

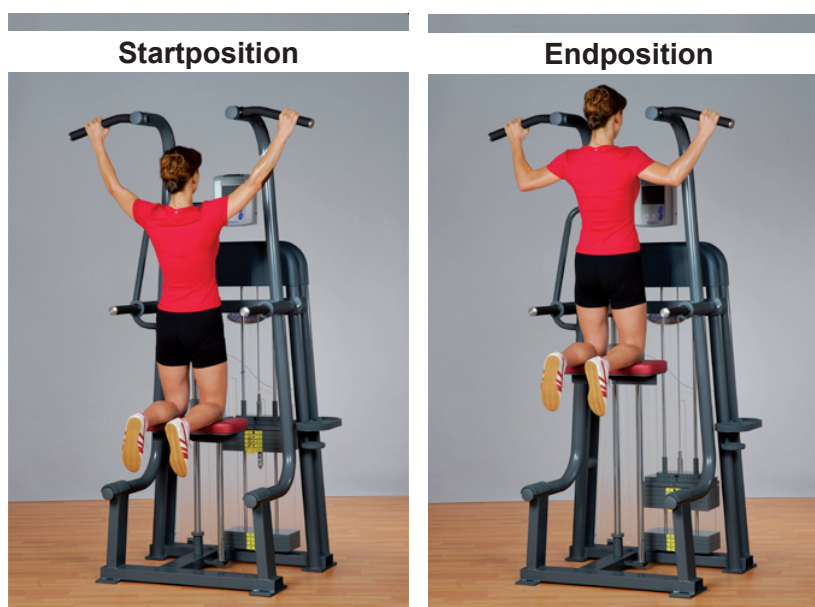
7.5.8 Multifunktional

7.5.8.1 PULL UP DIP 4000

7.5.8.1.1 PULL UP 4000

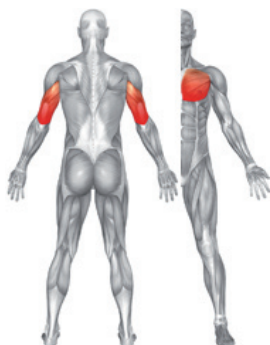


Hauptsächlich beanspruchte Muskulatur:
M. latissimus dorsi



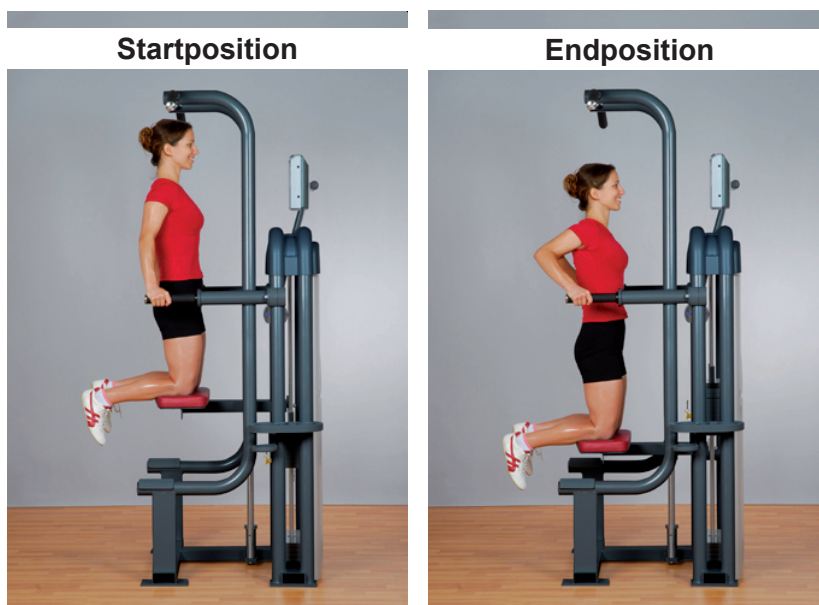
1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Knien Sie sich mit Blickrichtung zu dem Gerät auf vorgesehene Polster. Die Beine sollten dabei etwa schulterbreit auseinander und parallel zueinander sein. Greifen Sie mit Ihren Händen die oberen, äußeren Griffe. Die Handflächen zeigen nach vorne, die Arme sind fast gestreckt (vgl. Kap. 5.4).
2. Ziehen Sie sich langsam nach oben. Vermeiden Sie dabei eine Rotation des Ellbogengelenks. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Lassen Sie sich wieder herabsinken, bis die Arme fast gestreckt sind. Achten Sie darauf, dass die Ellbogengelenke nicht überstreckt werden. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

7.5.8.1.2 DIP 4000



Hauptsächlich beanspruchte Muskulatur:

- M. triceps brachii
- M. pectoralis major



1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Knien Sie sich mit Blickrichtung zu dem Gerät auf vorgesehene Polster. Die Beine sollten dabei etwa schulterbreit auseinander und parallel zueinander sein. Greifen Sie mit Ihren Händen die seitlichen Griffe. Die Handflächen zeigen zum Körper, die Arme sind fast gestreckt (vgl. Kap. 5.4).
2. Lassen Sie sich herabsinken, bis die Griffe in etwa auf Brusthöhe sind und sich die Oberarme in der Waagrechten befinden. Atmen Sie bei dieser Bewegung ein. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Spannen Sie nun die Arm- und Brustmuskulatur an und drücken Sie sich wieder langsam nach oben, bis die Arme fast gestreckt sind. Achten Sie darauf, dass die Ellbogengelenke nicht überstreckt werden. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus.

Kapitel 8: Wartung

8.1	Pflege und Wartung	70
8.2	Reinigung	71

Bitte beachten Sie:

Die Bedienungsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

8 **Wartung**

Regelmäßige, gründliche Pflege und insbesondere sachkundige Wartung tragen zur Werterhaltung und längerer Lebensdauer Ihres Trainingsgerätes bei. Deshalb empfehlen wir eine regelmäßige Kontrolle der Geräte. Beachten Sie, dass die Wartung und Reinigung der Geräte nur im ausgeschalteten Zustand des Gerätes durchgeführt werden sollte!

Dies ist eine wesentliche Voraussetzung für die Erhaltung Ihrer Garantieansprüche.

Bei Störungen sind die Techniker und Ingenieure des ERGO-FIT Serviceteams gern bereit, Sie zu beraten.

Sofortige Wartungsarbeiten sind durchzuführen, wenn

- ⊗ das Gerät extrem mechanisch beansprucht wurde
- ⊗ Stahlseile, Rollen, Griffe, Hebel oder Steckgewichte Schäden aufweisen.

Die Wartung der Geräte kann durch den ERGO-FIT Kundendienst, auch im Rahmen eines Wartungsvertrages, durchgeführt werden.

8.1 Pflege und Wartung

ERGO-FIT ist bei der Herstellung seiner Trainingsgeräte stetig darum bemüht, die notwendigen Wartungsarbeiten auf ein Minimum zu beschränken.

Im Folgenden werden einige Wartungs- und Kontrollarbeiten dargestellt. Diese sollten Sie an Ihrem Gerät regelmäßig durchführen.

Beachten Sie bei der Wartung Folgendes:

- ⊗ Dieses Gerät ist nahezu wartungsarm.
- ⊗ Die beweglichen Teile des Gerätes benötigen kein weiteres Einölen oder Einfetten.
- ⊗ Die Chromstangen des Gerätes sind mit einem trockenen Tuch zu reinigen und mit Teflonspray einzusprühen.
- ⊗ Überprüfen Sie Polster, Rahmen, Stahlseil, Steckgewichte, Griffe, und Hebel vor jedem Training auf mögliche Bruchstellen.
- ⊗ Überprüfen Sie vor jedem Training alle Verschraubungen auf festen Sitz.
- ⊗ Überprüfen Sie am Sensor der Geräten der Linie 4000 S regelmäßig den korrekten Sitz der Steckerverbindung.
- ⊗ Fetten Sie die Seile monatlich oder nach Bedarf ein. Wir empfehlen hierfür das Spray AT44 Allround Spray mit Teflon.

8.2 Reinigung

Schweiß, Staubpartikel sowie Schmutz schädigen Ihrem Trainingsgerät, was sich bereits nach wenigen Wochen zeigen kann. Metall- und Aluminiumteile an Ihrem Gerät können in Verbindung mit Schweiß ihre Oberfläche verändern. Reinigen Sie Ihr Gerät deshalb täglich.

Achten Sie hierbei auf Folgendes:

- ⊗ Reinigen Sie das Gerät nur mit einem feuchten Tuch, milden handelsüblichen Reinigern oder Seifenlauge, und reiben Sie es mit einem weichen Tuch trocken.
- ⊗ Reinigen Sie bei Geräten der Linie 4000 S regelmäßig Linse und Display des Sensors.

Kapitel A: Anhang

A.1	Kundendienst	74
A.2	Bestellhinweise	74
A.3	Technische Daten	74
A.3.1	Rückenmuskulatur	75
A.3.2	Schultermuskulatur	76
A.3.3	Brustmuskulatur	76
A.3.4	Oberarmmuskulatur	77
A.3.5	Bauchmuskulatur	77
A.3.6	Beckenmuskulatur	78
A.3.7	Oberschenkelmuskulatur	79
A.3.8	Multifunktional	80
A.3.9	Bänke	81
A.4	Garantieerklärung	85
A.5	Konformitätserklärung	87
	Gefahrenhinweise	91

Bitte beachten Sie:

Die Bedienungsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

A.3.1 Rückenmuskulatur

	BACK EXTENSION 4000	BACK PULL 4000
Anwendungsbereich	Fitness/Medizin	Fitness/Medizin
Abmessung (LxBxH) in cm	100 x 120 x 155	120 x 145 x 155
Max. Gewichtsbestückung	100 kg	75 kg
Plattenabstufung	5 kg	5 kg
Gesamtgewicht Maschine	ca. 235 kg	ca. 205 kg
Max. Gewichtsbelastung	150 kg	150 kg
Einstellmöglichkeiten	Hebelarm	Sitzhöhe
Verstellung durch Gasdruckfeder	-	Sitzhöhenverstellung
Exzenter	ja	nein
Gesicherte Absteckstifte	ja	ja
Einstiegshilfe	nein	ja
Gewichtsübertragung	Stahlseil	Stahlseil
Umgebungstemperatur: Betrieb	+10°C bis +40°C	+10°C bis +40°C
Umgebungstemperatur: Lagerung	-30°C bis +50°C	-30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

	BUTTERFLY REVERSE 4000	LAT PULL 4000
Anwendungsbereich	Fitness/Medizin	Fitness/Medizin
Abmessung (LxBxH) in cm	135 x 155 x 155	130 x 170 x 240
Max. Gewichtsbestückung	60 kg	75 kg
Plattenabstufung	5 kg	5 kg
Gesamtgewicht Maschine	ca. 190 kg	ca. 220 kg
Max. Gewichtsbelastung	150 kg	150 kg
Einstellmöglichkeiten	-	Sitzhöhe
Verstellung durch Gasdruckfeder	-	Sitzhöhenverstellung
Exzenter	ja	nein
Gesicherte Absteckstifte	ja	ja
Einstiegshilfe	nein	nein
Gewichtsübertragung	Stahlseil	Stahlseil
Umgebungstemperatur: Betrieb	+10°C bis +40°C	+10°C bis +40°C
Umgebungstemperatur: Lagerung	-30°C bis +50°C	-30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

A.3.2 Schultermuskulatur

	SHOULDER ABDUCTION 4000	SHOULDER PRESS 4000
Anwendungsbereich	Fitness/Medizin	Fitness/Medizin
Abmessung (LxBxH) in cm	120 x 115 x 155	135 x 135 x 180
Max. Gewichtsbestückung	75 kg	75 kg
Plattenabstufung	5 kg	5 kg
Gesamtgewicht Maschine	ca. 200 kg	ca. 210 kg
Max. Gewichtsbelastung	150 kg	150 kg
Einstellmöglichkeiten	Sitzhöhe	Sitzhöhe
Verstellung durch Gasdruckfeder	Sitzhöhenverstellung	Sitzhöhenverstellung
Exzenter	nein	nein
Gesicherte Absteckstifte	ja	ja
Einstiegshilfe	nein	nein
Gewichtsübertragung	Stahlseil	Stahlseil
Umgebungstemperatur: Betrieb	+10°C bis +40°C	+10°C bis +40°C
Umgebungstemperatur: Lagerung	-30°C bis +50°C	-30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

A.3.3 Brustmuskulatur

	BUTTERFLY 4000	CHEST PRESS 4000
Anwendungsbereich	Fitness/Medizin	Fitness/Medizin
Abmessung (LxBxH) in cm	120 x 155 x 155	145 x 155 x 155
Max. Gewichtsbestückung	75 kg	75 kg
Plattenabstufung	5 kg	5 kg
Gesamtgewicht Maschine	ca. 200 kg	ca. 230 kg
Max. Gewichtsbelastung	150 kg	150 kg
Einstellmöglichkeiten	Hebelarm	Sitzhöhe
Verstellung durch Gasdruckfeder	-	Sitzhöhenverstellung
Exzenter	ja	nein
Gesicherte Absteckstifte	ja	ja
Einstiegshilfe	nein	ja
Gewichtsübertragung	Stahlseil	Stahlseil
Umgebungstemperatur: Betrieb	+10°C bis +40°C	+10°C bis +40°C
Umgebungstemperatur: Lagerung	-30°C bis +50°C	-30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

A.3.4 Oberarmmuskulatur

	BICEPS FLEXION 4000	TRICEPS EXTENSION 4000
Anwendungsbereich	Fitness/Medizin	Fitness/Medizin
Abmessung (LxBxH) in cm	95 x 130 x 155	105 x 110 x 155
Max. Gewichtsbestückung	60 kg	60 kg
Plattenabstufung	5 kg	5 kg
Gesamtgewicht Maschine	ca. 170 kg	ca. 185 kg
Max. Gewichtsbelastung	150 kg	150 kg
Einstellmöglichkeiten	Sitzhöhe; Hebelarm	Sitzhöhe, Hebelarm, Rückenpolster
Verstellung durch Gasdruckfeder	Sitzhöhenverstellung	Sitzhöhenverstellung
Exzenter	ja	ja
Gesicherte Absteckstifte	ja	ja
Einstiegshilfe	nein	nein
Gewichtsübertragung	Stahlseil	Stahlseil
Umgebungstemperatur: Betrieb	+10°C bis +40°C	+10°C bis +40°C
Umgebungstemperatur: Lagerung	-30°C bis +50°C	-30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

A.3.5 Bauchmuskulatur

	ABDOMINAL FLEXION 4000	ABDOMINAL TORSION 4000
Anwendungsbereich	Fitness/Medizin	Fitness/Medizin
Abmessung (LxBxH) in cm	105 x 130 x 155	135 x 100 x 155
Max. Gewichtsbestückung	75 kg	60 kg
Plattenabstufung	5 kg	5 kg
Gesamtgewicht Maschine	ca. 220 kg	ca. 170 kg
Max. Gewichtsbelastung	150 kg	150 kg
Einstellmöglichkeiten	Hebelarm	-
Verstellung durch Gasdruckfeder	-	-
Exzenter	ja	nein
Gesicherte Absteckstifte	ja	ja
Einstiegshilfe	nein	nein
Gewichtsübertragung	Stahlseil	Stahlseil
Umgebungstemperatur: Betrieb	+10°C bis +40°C	+10°C bis +40°C
Umgebungstemperatur: Lagerung	-30°C bis +50°C	-30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

A.3.6 Beckenmuskulatur

	ABDUCTOR 4000	ADDUCTOR 4000
Anwendungsbereich	Fitness/Medizin	Fitness/Medizin
Abmessung (LxBxH) in cm	140 x 130 x 155	175 x 125 x 155
Max. Gewichtsbestückung	75 kg	75 kg
Plattenabstufung	5 kg	5 kg
Gesamtgewicht Maschine	ca. 215 kg	ca. 215 kg
Max. Gewichtsbelastung	150 kg	150 kg
Einstellmöglichkeiten	Spreizwinkel	Spreizwinkel
Verstellung durch Gasdruckfeder	-	-
Exzenter	ja	ja
Gesicherte Absteckstifte	ja	ja
Einstiegshilfe	nein	nein
Gewichtsübertragung	Stahlseil	Stahlseil
Umgebungstemperatur: Betrieb Umgebungstemperatur: Lagerung	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

	HIP EXTENSION 4000
Anwendungsbereich	Fitness/Medizin
Abmessung (LxBxH) in cm	100 x 125 x 155
Max. Gewichtsbestückung	60 kg
Plattenabstufung	5 kg
Gesamtgewicht Maschine	ca. 170 kg
Max. Gewichtsbelastung	150 kg
Einstellmöglichkeiten	-
Verstellung durch Gasdruckfeder	-
Exzenter	ja
Gesicherte Absteckstifte	ja
Einstiegshilfe	nein
Gewichtsübertragung	Stahlseil
Umgebungstemperatur: Betrieb Umgebungstemperatur: Lagerung	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert

A.3.7 Oberschenkelmuskulatur

	LEG EXTENSION 4000	LEG FLEXION 4000
Anwendungsbereich	Fitness/Medizin	Fitness/Medizin
Abmessung (LxBxH) in cm	105 x 140 x 155	105 x 145 x 155
Max. Gewichtsbestückung	100 kg	75 kg
Plattenabstufung	5 kg	5 kg
Gesamtgewicht Maschine	ca. 265 kg	ca. 255 kg
Max. Gewichtsbelastung	150 kg	150 kg
Einstellmöglichkeiten	Rückenlehne, Beinlänge, Hebelarm	Rückenlehne, Beinlänge, Oberschenkelfixierung, Hebelarm, Fußpolster
Verstellung durch Gasdruckfeder	-	Sitzhöhenverstellung
Exzenter	ja	ja
Gesicherte Absteckstifte	ja	ja
Einstiegshilfe	nein	nein
Gewichtsübertragung	Stahlseil	Stahlseil
Umgebungstemperatur: Betrieb Umgebungstemperatur: Lagerung	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

	LEG PRESS 4000
Anwendungsbereich	Fitness/Medizin
Abmessung (LxBxH) in cm	100 x 225 x 155
Max. Gewichtsbestückung	172,5 kg
Plattenabstufung	7,5 kg
Gesamtgewicht Maschine	ca. 375 kg
Max. Gewichtsbelastung	150 kg
Einstellmöglichkeiten	Rückenlehne, Beinlänge, Fußauflage
Verstellung durch Gasdruckfeder	-
Exzenter	nein
Gesicherte Absteckstifte	ja
Einstiegshilfe	nein
Gewichtsübertragung	Stahlseil
Umgebungstemperatur: Betrieb Umgebungstemperatur: Lagerung	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert

A.3.8 Multifunktional

	CABLE 4000	CABLE CROSSOVER 4000
Anwendungsbereich	Fitness/Medizin	Fitness
Abmessung (LxBxH) in cm	120 x 160 x 225 (Standmodell) 86 x 41 x 225 (Wandmodell)	91 x 338 x 218
Max. Gewichtsbestückung	75 kg	2 x 75 kg
Plattenabstufung	5 kg	5 kg
Gesamtgewicht Maschine	ca. 156 kg (Standmodell) ca. 123 kg (Wandmodell)	ca. 250 kg
Max. Gewichtsbelastung	150 kg	150 kg
Einstellmöglichkeiten	-	-
Verstellung durch Gasdruckfeder	-	-
Exzenter	nein	nein
Gesicherte Absteckstifte	ja	ja
Einstiegshilfe	nein	nein
Gewichtsübertragung	Stahlseil	Stahlseil
Umgebungstemperatur: Betrieb Umgebungstemperatur: Lagerung	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

	CABLE TOWER 4000	MULTI PRESS 4000
Anwendungsbereich	Fitness	Fitness
Abmessung (LxBxH) in cm	120 x 290 x 220	170 x 210 x 220
Max. Gewichtsbestückung	2 X 100 kg, 2 x 75 kg	-
Plattenabstufung	5 kg	-
Gesamtgewicht Maschine	ca. 530 kg	ca. 150 kg
Max. Gewichtsbelastung	150 kg	150 kg
Einstellmöglichkeiten	-	-
Verstellung durch Gasdruckfeder	-	-
Exzenter	nein	nein
Gesicherte Absteckstifte	ja	nein
Einstiegshilfe	nein	nein
Gewichtsübertragung	Stahlseil	Stahlseil
Umgebungstemperatur: Betrieb Umgebungstemperatur: Lagerung	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C

	PULL UP/DIP 4000
Anwendungsbereich	Fitness/Medizin
Abmessung (LxBxH) in cm	81 x 120 x 215
Max. Gewichtsbestückung	90 kg
Plattenabstufung	7,5 kg
Gesamtgewicht Maschine	ca. 210 kg
Max. Gewichtsbelastung	150 kg
Einstellmöglichkeiten	-
Verstellung durch Gasdruckfeder	-
Exzenter	nein
Gesicherte Absteckstifte	ja
Einstiegshilfe	nein
Gewichtsübertragung	Stahlseil
Umgebungstemperatur: Betrieb	+10°C bis +40°C
Umgebungstemperatur: Lagerung	-30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert

A.3.9 Bänke

	ABDOMINAL BENCH 4000	BACK BENCH 4000
Anwendungsbereich	Fitness	Fitness
Abmessung (LxBxH) in cm	145 x 60 x 75	135 x 80 x 75
Max. Gewichtsbestückung	-	-
Plattenabstufung	-	-
Gesamtgewicht Maschine	ca. 60 kg	ca. 50 kg
Max. Gewichtsbelastung	150 kg	150 kg
Einstellmöglichkeiten	Rückenpolster	Beinpolster
Verstellung durch Gasdruckfeder	-	-
Exzenter	nein	nein
Gesicherte Absteckstifte	nein	nein
Einstiegshilfe	nein	nein
Gewichtsübertragung	-	-
Umgebungstemperatur: Betrieb	+10°C bis +40°C	+10°C bis +40°C
Umgebungstemperatur: Lagerung	-30°C bis +50°C	-30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

	FLAT BENCH 4000	BACK BENCH 4000
Anwendungsbereich	Fitness	Fitness
Abmessung (LxBxH) in cm	105 x 60 x 40	135 x 60 x 100
Max. Gewichtsbestückung	-	-
Plattenabstufung	-	-
Gesamtgewicht Maschine	ca. 25 kg	ca. 35 kg
Max. Gewichtsbelastung	150 kg	150 kg
Einstellmöglichkeiten	-	Rückenpolster
Verstellung durch Gasdruckfeder	-	-
Exzenter	nein	nein
Gesicherte Absteckstifte	nein	nein
Einstiegshilfe	nein	nein
Gewichtsübertragung	-	-
Umgebungstemperatur: Betrieb	+10°C bis +40°C	+10°C bis +40°C
Umgebungstemperatur: Lagerung	-30°C bis +50°C	-30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

	NEGATIVE BENCH 4000	BACK BENCH 4000
Anwendungsbereich	Fitness	Fitness
Abmessung (LxBxH) in cm	160 x 65 x 170	160 x 125 x 125
Max. Gewichtsbestückung	-	-
Plattenabstufung	-	-
Gesamtgewicht Maschine	ca. 45 kg	ca. 50 kg
Max. Gewichtsbelastung	150 kg	150 kg
Einstellmöglichkeiten	-	-
Verstellung durch Gasdruckfeder	-	-
Exzenter	nein	nein
Gesicherte Absteckstifte	nein	nein
Einstiegshilfe	nein	nein
Gewichtsübertragung	-	-
Umgebungstemperatur: Betrieb	+10°C bis +40°C	+10°C bis +40°C
Umgebungstemperatur: Lagerung	-30°C bis +50°C	-30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

	OLYMPIC INCLINE BENCH 4000	OLYMPIC FLAT BENCH 4000
Anwendungsbereich	Fitness	Fitness
Abmessung (LxBxH) in cm	160 x 125 x 135	160 x 125 x 125
Max. Gewichtsbestückung	-	-
Plattenabstufung	-	-
Gesamtgewicht Maschine	ca. 45 kg	ca. 50 kg
Max. Gewichtsbelastung	150 kg	150 kg
Einstellmöglichkeiten	Sitzhöhe	Sitzhöhe
Verstellung durch Gasdruckfeder	-	-
Exzenter	nein	nein
Gesicherte Absteckstifte	nein	nein
Einstiegshilfe	nein	nein
Gewichtsübertragung	-	-
Umgebungstemperatur: Betrieb	+10°C bis +40°C	+10°C bis +40°C
Umgebungstemperatur: Lagerung	-30°C bis +50°C	-30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

	SQUAT RACK 4000
Anwendungsbereich	Fitness
Abmessung (LxBxH) in cm	175 x 120 x 175
Max. Gewichtsbestückung	-
Plattenabstufung	-
Gesamtgewicht Maschine	ca. 65 kg
Max. Gewichtsbelastung	150 kg
Einstellmöglichkeiten	-
Verstellung durch Gasdruckfeder	-
Exzenter	nein
Gesicherte Absteckstifte	nein
Einstiegshilfe	nein
Gewichtsübertragung	-
Umgebungstemperatur: Betrieb	+10°C bis +40°C
Umgebungstemperatur: Lagerung	-30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert

A.4 Garantieerklärung

2 Jahre Garantie, auf Wunsch 4 Jahre Vollgarantie möglich*

Für Mängel der Lieferung, zu denen auch das Fehlen ausdrücklich zugesicherter Eigenschaften gehört, haftet der Verkäufer bzw. der Hersteller unter Ausschluss weiterer Ansprüche wie folgt:

1. Alle diejenigen Teile sind nach Ermessen des Verkäufers auszubessern oder neu zu liefern, die sich innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung infolge eines vor dem Gefahrenübergang liegenden Umstandes - insbesondere wegen fehlerhafter Bauart, schlechter Baustoffe oder mangelnder Ausführung - als unbrauchbar oder in ihrer Brauchbarkeit beeinträchtigt herausstellen. Für Mängel vom Verkäufer angelieferter oder ausgewählter Zeichnungen und Materialien haftet der Lieferer nur, wenn er bei Anwendung fachmännischer Sorgfalt die Mängel hätte erkennen müssen, es sei denn, der Verkäufer hat die erkannten Mängel dem Käufer unverzüglich angezeigt.
2. Das Recht des Käufers, Ansprüche aus Mängeln geltend zu machen, verjährt in allen Fällen in 24 Monaten ab Übergabe des Gegenstandes.
3. Es wird keine Gewähr übernommen für Schäden, die aus den nachfolgenden Gründen entstanden sind: ungeeignete oder unsachgemäße Verwendung, fehlerhafte Montage bzw. Inbetriebsetzung durch den Käufer oder Dritte, natürliche Abnutzung, fehlerhafte oder nachlässige Behandlung, ungeeignete Betriebsmittel, Austauschwerkstoffe, mangelhafte Bauarbeiten, chemische, elektrochemische oder elektrische Einflüsse, sofern sie nicht auf ein Verschulden des Verkäufers zurückzuführen sind. Die Lieferung erfolgt auf Gefahr des Käufers auch bei frachtfreier Lieferung ab Werk.
4. Der Verkäufer ist zunächst zur dreimaligen Nachbesserung bzw. Ersatzlieferung berechtigt. Schlagen diese fehl, bestehen Minderungs- und Wandlungsrechte im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Zur Nachbesserung hat der Verkäufer sechs Wochen Zeit ab Mängelanzeige.
5. Unsachgemäß vorgenommene Änderungen oder Instandsetzungen durch den Käufer oder Dritte ohne vorherige Genehmigung des Verkäufers bewirken eine Aufhebung der Gewährleistung.

*siehe allgemeine Geschäftsbedingungen

6. Werden die Liefergegenstände exportiert, so beschränkt sich die Gewährleistung innerhalb der Gewährleistungsfrist auf die Bereitstellung der Ersatzteile unverpackt ab Werk. Verpackungskosten, Frachtkosten und Arbeitsleistung gehen zu Lasten des Käufers. Wird vom Käufer für eine Reparatur ein Techniker vom Werk oder einer anderen Servicestation angefordert, so trägt die Kosten für Reisespesen und Arbeitsleistung der Käufer.

7. Für Handelsware, die nicht vom Verkäufer produziert wird, gelten die gesetzlichen Bestimmungen.

Von der Garantie ausgenommen sind Verschleißteile wie:

- ⊗ Stahl- und Zugseile
- ⊗ Steckgewichte
- ⊗ Absteckstifte
- ⊗ Verstellhebel
- ⊗ Polster
- ⊗ Seilzugsensoren
- ⊗ Sitz- und Trittflächen, Griffe

Werden die Wartungsvorschriften nicht beachtet, erlischt der Garantieanspruch!

A.5 Konformitätserklärungen

EG-Konformitätserklärung

Für die folgenden Produkte

ABDUCTOR 4000 S	ABDOMINAL FLEXION 4000 S
ABDOMINAL TORSION 4000 S	ADDUCTOR 4000 S
BACK EXTENSION 4000 S	BACK PULL 4000 S
BICEPS FLEXION 4000 S	BUTTERFLY 4000 S
BUTTERFLY REVERSE 4000 S	CHEST PRESS 4000 S
HIP EXTENSION 4000 S	LAT PULL 4000 S
LEG EXTENSION 4000 S	LEG FLEXION 4000 S
LEG PRESS 4000 S	PULL UP/DIP 4000 S
SHOULDER ABDUCTION 4000 S	SHOULDER PRESS 4000 S
TRICEPS EXTENSION 4000 S	

wird hiermit bestätigt, dass folgende Richtlinien und Normen angewandt wurden:

- **2004/108/EG**
EMV-Richtlinie Elektromagnetische Verträglichkeit
- **2006/95/EG**
Niederspannungsrichtlinie
- **EN 957 SA**
Stationäre Trainingsgeräte
- **DIN EN 60335-1, Schutzklasse I, IP21**
Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch und ähnliche Zwecke –
Teil 1: Allgemeine Anforderungen

Diese Erklärung gilt für alle ausgelieferten Geräte vom 01.01.2012 bis 31.12.2012 und wird verantwortlich für den Hersteller.

ERGO-FIT GmbH & Co. KG
Blocksbergstraße 165
66955 Pirmasens

Name des CE-Dokumentationsbevollmächtigten: **Alexander Harrer**
Adresse des CE-Dokumentationsbevollmächtigten: **siehe Anschrift Hersteller**

abgegeben durch:



Michael Resch
(Geschäftsführer)

Pirmasens, 23.08.2012

EG-Konformitätserklärung

Für die folgenden Produkte

ABDUCTOR 4000 MED	ABDOMINAL FLEXION 4000 MED
ABDOMINAL TORSION 4000 MED	ADDUCTOR 4000 MED
BACK EXTENSION 4000 MED	BACK PULL 4000 MED
BICEPS FLEXION 4000 MED	BUTTERFLY 4000 MED
BUTTERFLY REVERSE 4000 MED	CABLE 4000 MED
CABLE FREE 4000 MED	CABLE CROSSOVER 4000 MED
CABLE TOWER 4000 MED	CHEST PRESS 4000 MED
HIP EXTENSION 4000 MED	LAT PULL 4000 MED
LEG EXTENSION 4000 MED	LEG FLEXION 4000 MED
LEG PRESS 4000 MED	PULL UP/DIP 4000 MED
SHOULDER ABDUCTION 4000 MED	SHOULDER PRESS 4000 MED
TRICEPS EXTENSION 4000 MED	

wird hiermit bestätigt, dass folgende Richtlinien und Normen angewandt wurden:

- **MPG, MDD 93/42/EWG, Klasse I**
EU-Richtlinie Medizinprodukterichtlinie
- **EN 957 SA**
Stationäre Trainingsgeräte
- **DIN EN 62366**
Anwendung der Gebrauchstauglichkeit auf Medizinprodukte

Diese Erklärung gilt für alle ausgelieferten Geräte vom 01.01.2012 bis 31.12.2012 und wird verantwortlich für den Hersteller.

ERGO-FIT GmbH & Co. KG
Blocksbergstraße 165
66955 Pirmasens

Name des CE-Dokumentationsbevollmächtigten: **Alexander Harrer**
Adresse des CE-Dokumentationsbevollmächtigten: **siehe Anschrift Hersteller**

abgegeben durch:



Michael Resch
(Geschäftsführer)

Pirmasens, 23.08.2012

EG-Konformitätserklärung

Für die folgenden Produkte

ABDUCTOR 4000 S MED	ABDOMINAL FLEXION 4000 S MED
ABDOMINAL TORSION 4000 S MED	ADDUCTOR 4000 S MED
BACK EXTENSION 4000 S MED	BACK PULL 4000 S MED
BICEPS FLEXION 4000 S MED	BUTTERFLY 4000 S MED
BUTTERFLY REVERSE 4000 S MED	CABLE 4000 S MED
CABLE FREE 4000 S MED	CHEST PRESS 4000 S MED
HIP EXTENSION 4000 S MED	LAT PULL 4000 S MED
LEG EXTENSION 4000 S MED	LEG FLEXION 4000 S MED
LEG PRESS 4000 S MED	PULL UP/DIP 4000 S MED
SHOULDER ABDUCTION 4000 S MED	SHOULDER PRESS 4000 S MED
TRICEPS EXTENSION 4000 S MED	

wird hiermit bestätigt, dass folgende Normen und Richtlinien angewandt wurden:

- **2006/95/EG**
Niederspannungsrichtlinie
- **MPG, MDD 93/42/EWG, Klasse I, Anhang II**
EU-Richtlinie Medizinprodukterichtlinie
- **EN 957 SA**
Stationäre Trainingsgeräte
- **DIN EN 60601-1, Schutzklasse I, Schutzgrad Typ B, IP21**
Medizinische elektrische Geräte - Teil 1: Allgemeine Festlegungen für die Sicherheit einschließlich der wesentlichen Leistungsmerkmale
- **DIN EN 60601-1-2**
Medizinische elektrische Geräte - Teil 1: Allgemeine Festlegungen für die Sicherheit einschließlich der wesentlichen Leistungsmerkmale – Ergänzungsnorm 2: Elektromagnetische Verträglichkeit – Anforderungen und Prüfungen
- **DIN EN 60601-6**
Medizinische elektrische Geräte - Teil 1: Allgemeine Festlegungen für die Sicherheit einschließlich der wesentlichen Leistungsmerkmale – Ergänzungsnorm 6: Gebrauchstauglichkeit
- **DIN EN 62304**
Medizingeräte-Software, Software-Lebenszyklus-Prozesse

Diese Erklärung gilt für alle ausgelieferten Geräte vom 01.01.2012 bis 31.12.2012 und wird verantwortlich für den Hersteller.

ERGO-FIT GmbH & Co. KG
Blocksbergstraße 165
66955 Pirmasens

Name des CE-Dokumentationsbevollmächtigten: **Alexander Harrer**
Adresse des CE-Dokumentationsbevollmächtigten: **siehe Anschrift Hersteller**

abgegeben durch:



Michael Resch
(Geschäftsführer)

Pirmasens, 01.12.2011

Gefahrenhinweise POWER LINE 4000

- ⊗ Nehmen Sie das Gerät nicht ohne sorgfältiges Lesen der Bedienungsanweisung in Betrieb.
- ⊗ Benutzen Sie das Gerät nur nach einer ordnungsgemäßen Funktionskontrolle.
- ⊗ Trainieren Sie nur mit entsprechender Bekleidung und passendem Schuhwerk.
- ⊗ Die Benutzung des Gerätes erfolgt auf Anweisung einer Aufsichtsperson. Ohne Aufsichtsperson darf das Gerät nicht benutzt werden.
- ⊗ Trainieren Sie zu Anfang nie mit maximaler Intensität, sondern steigern Sie die Intensität langsam.
- ⊗ Überprüfen Sie vor dem Aufsteigen, ob die Auflageflächen festgestellt sind.
- ⊗ Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt am Gerät.
- ⊗ Achten Sie darauf, dass Außenstehende nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen.
- ⊗ Bei Übelkeit, Schwindelgefühl, Brust-, Glieder- oder Gelenkschmerzen das Training sofort abbrechen und gegebenenfalls einen Arzt aufsuchen.
- ⊗ Trainierende mit Herzschrittmacher, orthopädischen Beschwerden oder Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen müssen vor Gerätebenutzung einen Arzt konsultieren.
- ⊗ Achten Sie bei der Verstellung von Auflagen oder Fixierungen darauf, dass diese richtig fixiert sind.
- ⊗ Greifen Sie nicht zwischen die Steckgewichte (Verletzungsgefahr) und achten Sie darauf, dass diese komplett in die Bezugsbohrungen der Steckgewichte eingeführt und nicht verkantet worden sind.
- ⊗ Bewegliche Teile des Gerätes sowie die Polsterung sollten Sie regelmäßig (wöchentlich) auf Beschädigungen hin überprüfen und Beschädigungen sofort beheben lassen.
- ⊗ Vermeiden Sie Pressatmung. Atmen Sie in der Anspannungsphase aus und in der Entspannungsphase ein.
- ⊗ Bei jeder neuen Kraftübung sollten Sie zunächst mit geringer Intensität trainieren. Zu hohe Belastungen im Anfangsstadium können zu Verletzungen führen.
- ⊗ Beachten Sie, dass sich bei körperlicher Ermüdung die Koordinationsfähigkeit verschlechtert und daher erhöhte Verletzungsgefahr besteht.
- ⊗ Überzeugen Sie sich vor jedem Training, ob Bedienteile lose oder beschädigt sind.
- ⊗ Vor unsachgemäßem Gebrauch wird ausdrücklich gewarnt.
- ⊗ Bitte beachten Sie weitere Sicherheits- und Gefahrenhinweise in der Bedienungsanweisung.

*Diese Sicherheitshinweise sind im Sichtbereich des Kraftgerätes anzubringen!
Jeder Benutzer muss auf die Gefahren und Sicherheitsvorschriften hingewiesen werden.
Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Personen- und Sachschäden.*



ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Blocksbergstraße 165 – 66955 Pirmasens
Tel.: 06331 2461-0 – Fax: 06331 2461-55
info@ergo-fit.de – www.ergo-fit.de