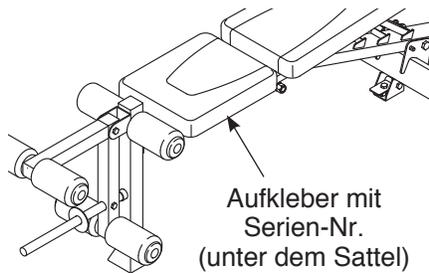


WEIDER® 340 LC

Modell-Nr. WEEVBE24910.0

Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Seriennummer in den oben dafür freigehaltenen Platz, falls sie in Zukunft gebraucht werden sollte.



BEDIENUNGSANLEITUNG

FRAGEN?

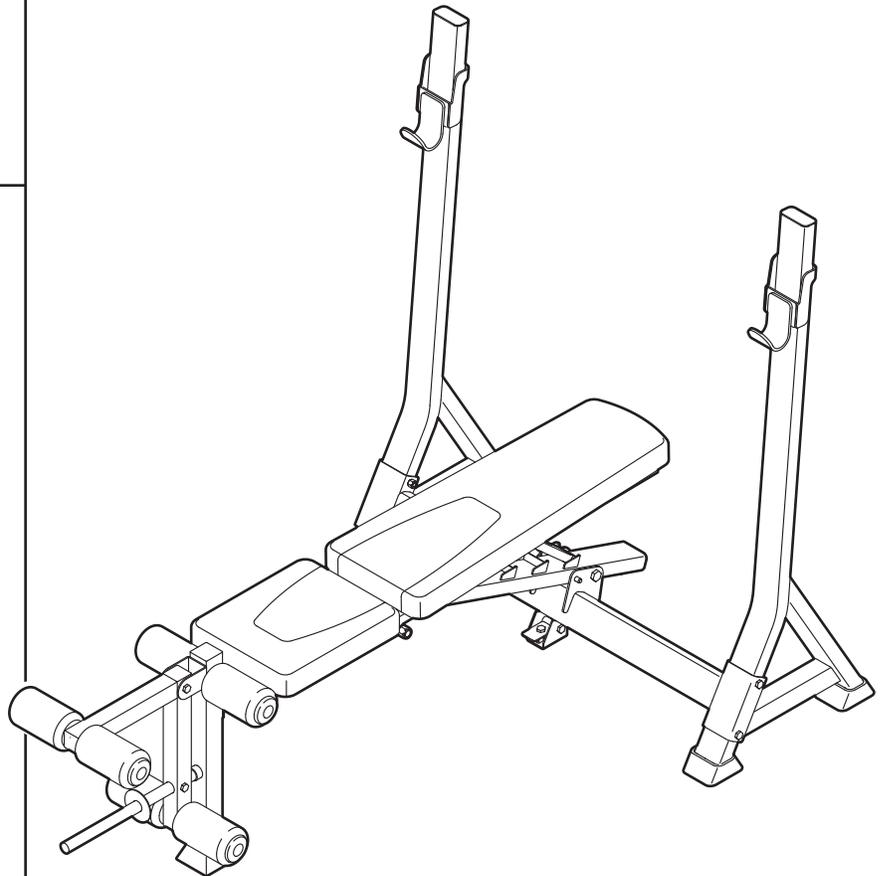
Als Hersteller verpflichten wir uns zur vollkommenen Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr

E-mail:
csgermany@iconeurope.com

Unsere Website:
www.iconsupport.eu



⚠ VORSICHT

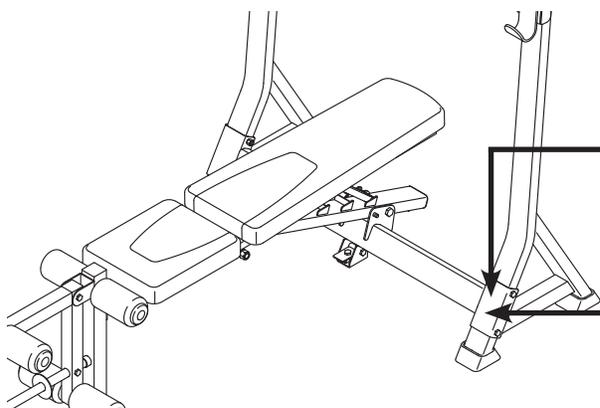
Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteren Gebrauch.

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE	5
MONTAGE	6
EINSTELLUNG	11
TRAININGSRICHTLINIEN	13
TEILELISTE	14
DETAILZEICHNUNG	15
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite

WARNUNGS-AUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.



▲ WARNUNG

Benutzergewicht max. (136 kg.)
Gewichtsablage max. (95 kg.)
Beinhebel max. (59 kg.)
Gewichtsträger max. (59 kg.)
Fliegende Bewegung pro Arm max. (18 kg.)

Produkt bietet evtl. nicht alle angegebenen Übungen.

▲ WARNUNG

- Falscher Gebrauch dieses Geräts kann ernsthafte Verletzungen verursachen.
- Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung und beachten Sie alle Warnungen und Anleitungen.
- Erlauben Sie Kindern nicht, auf dem Gerät oder in seiner direkten Umgebung zu spielen.
- Halten Sie Körper, Kleidung und Haare von allen sich bewegenden Teilen fern.
- Sollte der Warnungsaufkleber beschädigt oder unleserlich sein, oder fehlen, ersetzen Sie ihn.



WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ WARNUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Kraftbank angebracht wurden, bevor Sie dieses Kraftbank benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

1. Bevor Sie mit irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Hausarzt. Dies ist besonders wichtig für Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten.
2. Bevor Sie die Kraftbank benutzen, lesen Sie alle Anweisungen des Handbuchs und alle Warnungen an der Kraftbank.
3. Der Besitzer dieses Geräts trägt die Verantwortung, alle Benutzer der Kraftbank über alle Vorsichtsmaßnahmen zu informieren.
4. Die Kraftbank ist nur zum Hausgebrauch zugelassen. Verwenden Sie die Kraftbank nicht im kommerziellen, verpachteten oder institutionellen Rahmen.
5. Die Kraftbank soll im Haus aufbewahrt werden, geschützt vor Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie die Kraftbank auf eine ebene Fläche und legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät. Vergewissern Sie sich, dass es genug Freiraum um das Gerät zum Aufsteigen, Absteigen und zur Benutzung der Kraftbank gibt.
6. Überprüfen Sie alle Teile regelmäßig und ziehen Sie sie nach, wenn notwendig. Ersetzen Sie sofort alle abgenutzten Teile.
7. Die Kraftbank wurde so entworfen, dass es ein maximales Benutzergewicht von 136 kg und ein maximales Gesamtgewicht von 231 kg trägt. Legen Sie nicht mehr als 95 kg mit Hantel und Gewichten auf die Rückenlehne. Bringen Sie nicht mehr als 59 kg an den Beinhebel. Anmerkung: Die Kraftbank führt keine Hantel oder Gewichte mit sich.
8. Tragen Sie immer Sportschuhe während der Benutzung der Kraftbank zum Schutz Ihrer Füße.
9. Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen immer von der Kraftbank ferngehalten werden.
10. Legen Sie immer die gleiche Menge an Gewicht auf beiden Seiten ihrer Hantel. Lassen Sie immer etwas Gewicht an beiden Enden der Hantel während Sie Gewichte hinzufügen oder entfernen, um ein Umkippen der Hantel zu vermeiden.
11. Vor Benutzung des Hebels, legen Sie eine Hantel mit der gleichen Gewichtsmenge auf die Rückenlehne, um die Kraftbank auszubalancieren.
12. Trainieren Sie immer mit einem Partner. Wenn Sie Bankdrücken machen, sollte Ihr Partner hinter Ihnen stehen, um die Hantel zu fangen, falls Sie eine Wiederholung nicht vollenden können.
13. Vor Benutzung der Rückenlehne in der flachen oder schräger Position, vergewissern Sie sich, dass die Rückenlehnenstütze richtig eingeschoben wurde (siehe EINSTELLEN DER RÜCKENLEHNE auf Seite 11).
14. Übermäßiges trainieren kann zu ernsthaften Verletzungen und Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen oder Schmerzen während des Trainings verspüren, beenden Sie das Training sofort und ruhen Sie sich aus.

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl der vielfältigen WEIDER® 340 LC Kraftbank. Die 340 LC Kraftbank bietet eine Anzahl von Übungsstationen an, sodass jede Hauptmuskelgruppe des Körpers trainiert werden kann. Ob es Ihr Ziel ist, Ihren Körper zu straffen, Ihre Muskeln dramatisch zu vergrößern und zu kräftigen oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu verbessern, die Kraftbank wird Ihnen dabei helfen, spezifische Resultate zu erzielen.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie das Kraftbank in Betrieb nehmen. Sollten Sie

nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, finden Sie die Kontaktinformation auf der Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modellnummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

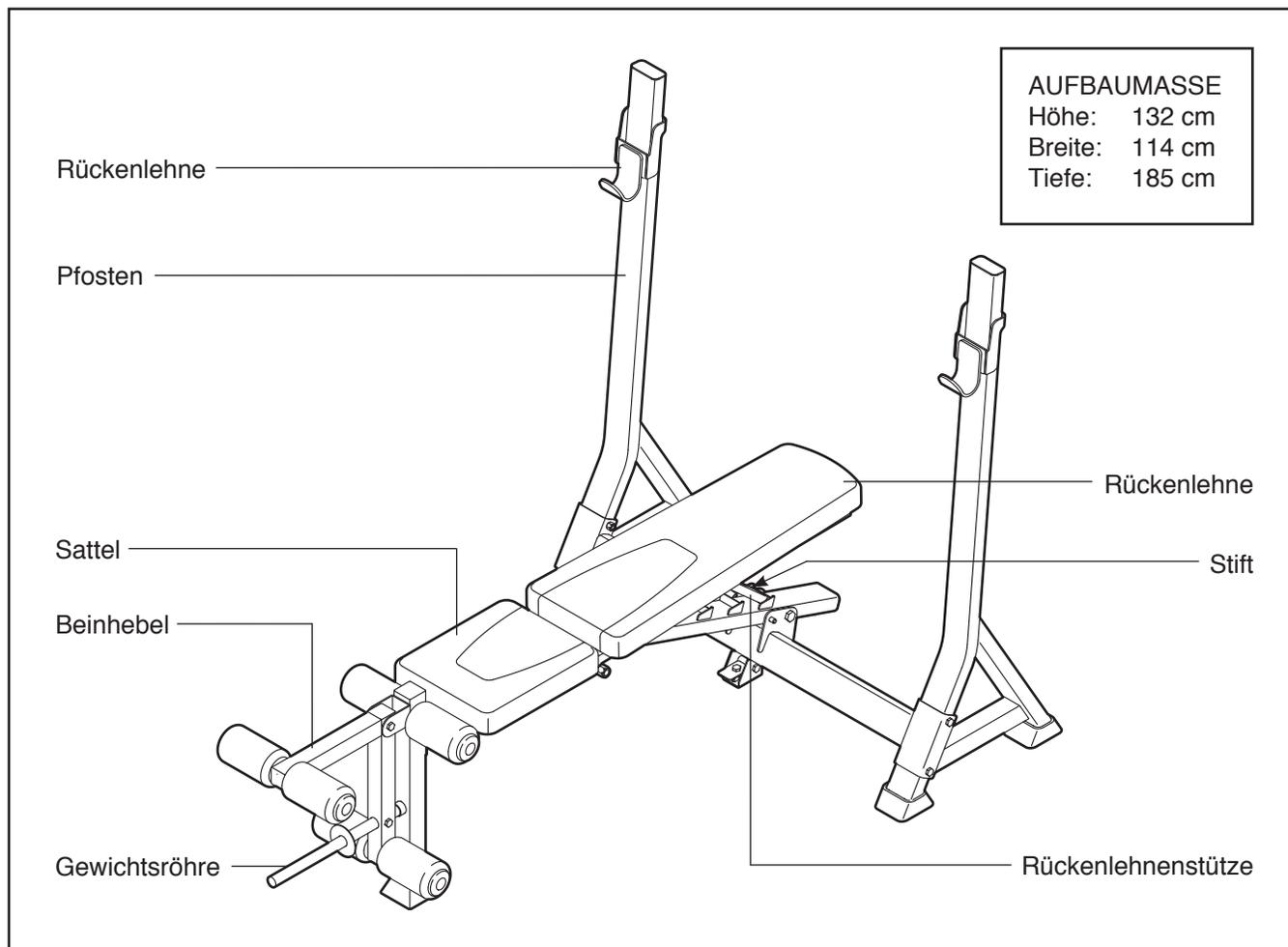
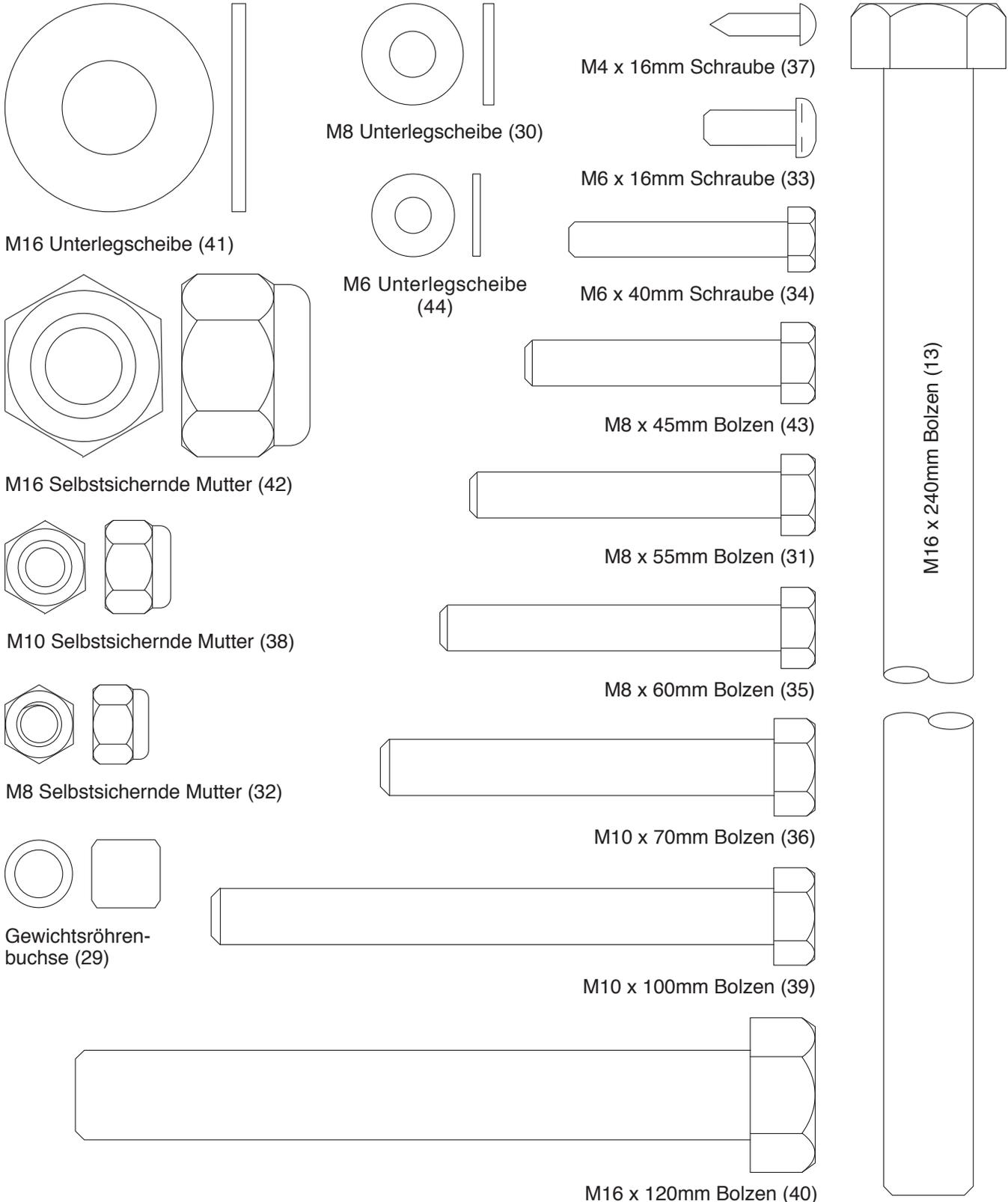


DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

Beziehen Sie sich auf die Abbildungen unten, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. **Anmerkung: Sollten Sie ein Teil nicht finden können, prüfen Sie nach, ob es nicht schon befestigt wurde. Um aus bestehende Teile nicht zu beschädigen, sollten Sie bei der Montage keine Elektrowerkzeuge verwenden.**



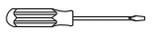
MONTAGE

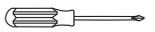
- Man braucht zwei Leute zur Montage.
- Wegen der Größe und des Gewichts der Kraftbank, sollte man diese an der Stelle aufbauen, an der sie benutzt wird. Achten Sie darauf, dass Sie genügend Platz haben, um bei der Montage um das Gerät herumlaufen zu können.
- Leben Sie alle Teile an eine freigelegte Stelle und entfernen Sie die Verpackungsmaterialien. Werfen Sie das Verpackungsmaterial erst weg, wenn der Aufbau komplett ist.
- Zur Identifizierung kleiner Teile, siehe Seite 5.

- Zur Montage braucht man die folgenden (nicht im Lieferumfang enthaltenen) Werkzeuge:

zwei Schraubenschlüssel 

ein Gummihammer 

ein normaler Schraubendreher 

ein Kreuzschlitzschraubendreher 

Die Montage wird erleichtert werden, wenn man ein Fassungsatz, ein Satz Gabelschlüssel oder Ringschlüssel, oder ein Satz Ratschenschlüsseln zur Verfügung hat.

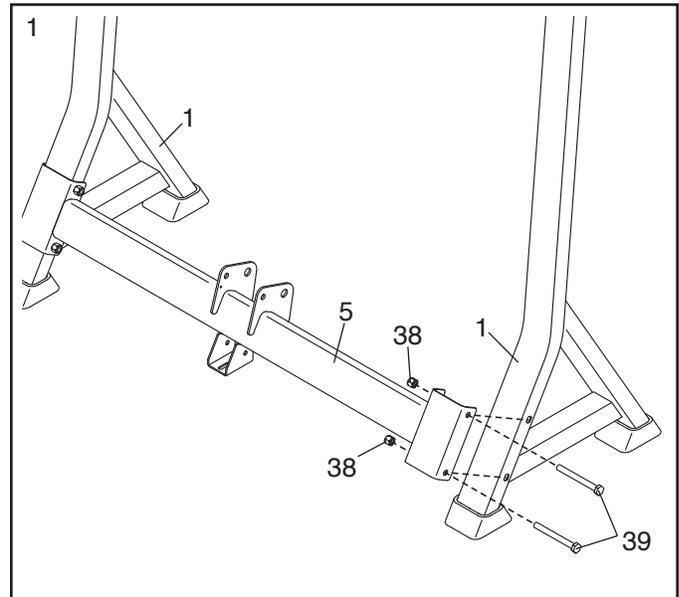
1.

Um die Montage einfacher zu machen, lesen Sie die Montagetipps in der oberen Box, bevor Sie anfangen.

Richten Sie die Querstange (5) und ein Pfosten (1) wie abgebildet aus.

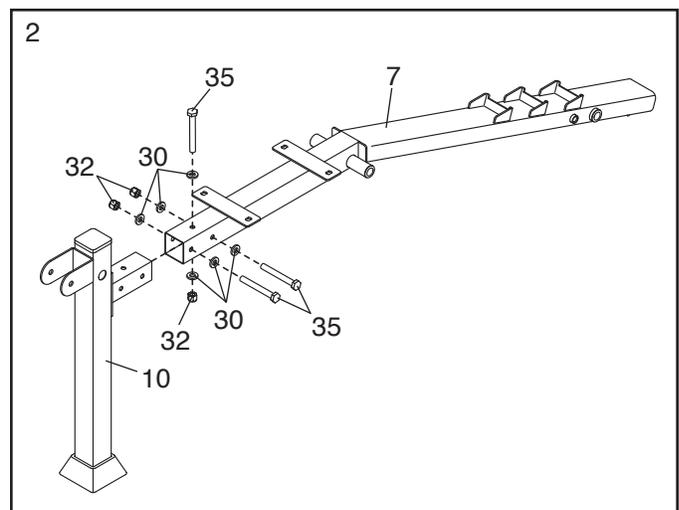
Bringen Sie die Querstange (5) mit zwei M10 x 100mm Bolzen (39) und zwei M10 Selbstsichernde Muttern (38) an den Pfosten (1). **Ziehen Sie die Selbstsichernde Muttern noch nicht fest.**

Bringen Sie die Querstange (5) an den anderen Pfosten (1) auf die gleiche Weise an.



2. Richten Sie das Vorderbein (10) und den Hauptrahmen (7) wie abgebildet aus.

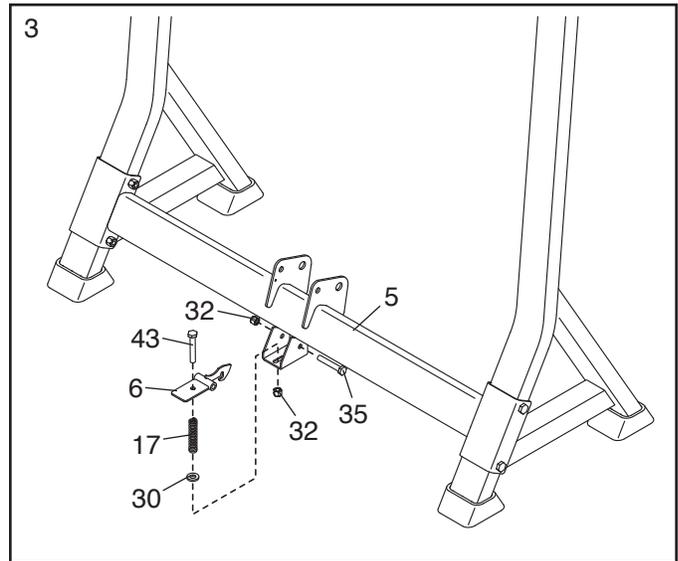
Bringen Sie das Vorderbein (10) mit drei M8 x 60mm Bolzen (35), sechs M8 Unterlegscheiben (30) und drei M8 Selbstsichernde Muttern (32) an den Hauptrahmen (7). **Ziehen Sie die Selbstsichernde Muttern noch nicht fest.**



3. Richten Sie die Klapphebel (6) wie abgebildet aus und schieben Sie es in die niedrigere Klammer der Querstange (5).

Bringen Sie die Klapphebel (6) mit einem M8 x 60mm Bolzen (35) und einer M8 Selbstsichernde Mutter (32) an die Querstange (5) an. **Überziehen Sie die Selbstsichernde Mutter nicht; die Klappebene sollte sich unbehindert drehen können.**

Bringen Sie dann die Klapphebel (6) und die Feder (17) mit einem M8 x 45mm Bolzen (43), einer M8 Unterlegscheibe (30) und einer M8 Selbstsichernden Mutter (32) an. **Ziehen Sie die Selbstsichernde Mutter an, bis drei Gewinde des Bolzens unter der Selbstsichernden Mutter ist.**

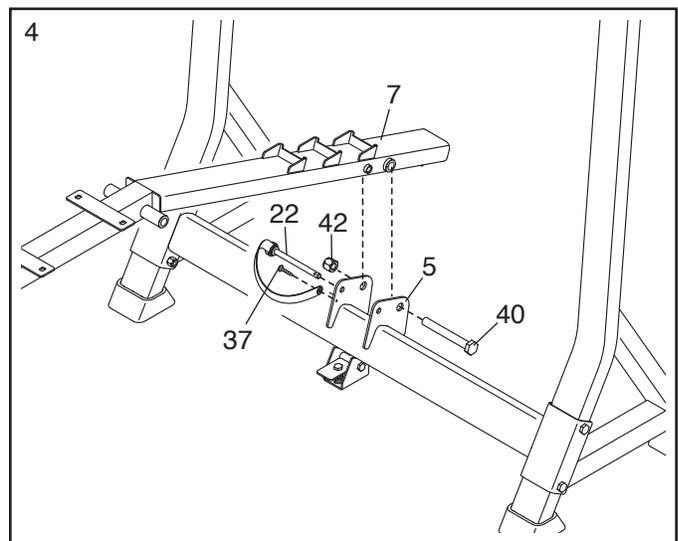


4. Bringen Sie den Hauptrahmen (7) mit einem M16 x 120mm Bolzen (40) und einer M16 Selbstsichernden Mutter (42) an die Querstange (5) an. **Überziehen Sie die Selbstsichernde Mutter nicht; der Hauptrahmen sollte sich unbehindert drehen können.**

Bringen Sie das Halteband am Stift (22) mit einer M4 x 16mm Schraube (37) an die Querstange (5) an.

Schieben Sie dann den Stift (22) durch die Querstange (5) und den Hauptrahmen (7).

Siehe Schritt 1 und 2. Ziehen Sie die M10 Selbstsichernde Muttern (38) und die M8 Selbstsichernde Muttern (32) an.



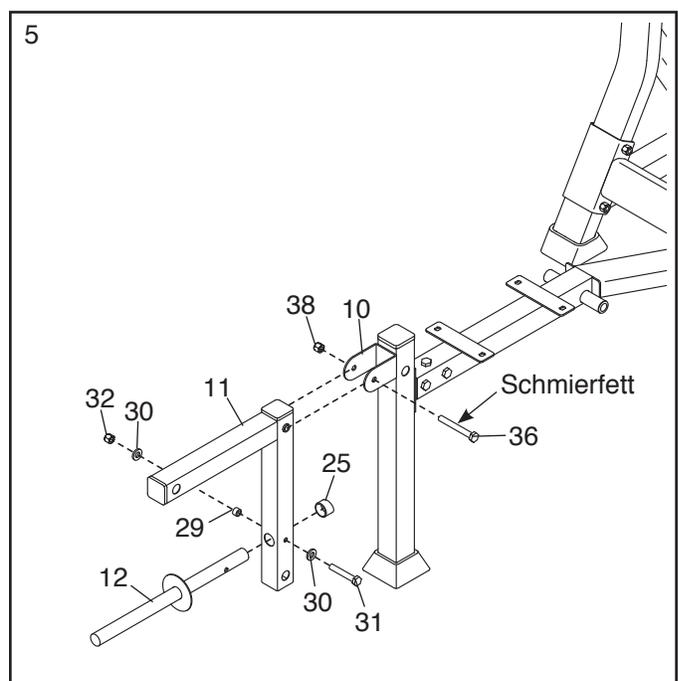
5. Richten Sie den Beinhebel (11) und die Gewichtsröhre (12) wie abgebildet aus.

Bringen Sie die Gewichtsröhre (12) mit einem M8 x 55mm Bolzen (31), zwei M8 Unterlegscheiben (30), einer Gewichtsröhrenbuchse (29) und einer M8 Selbstsichernden Mutter (32) an den Beinhebel (11) an.

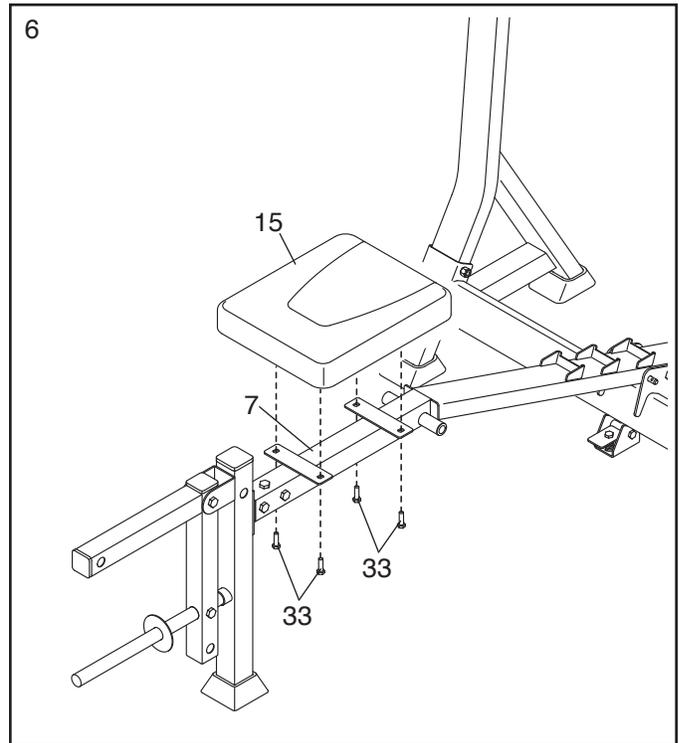
Drücken Sie den Stoßdämpfer (25) auf das Ende der Gewichtsröhre (12).

Geben Sie etwas von dem beigefügten Schmierfett auf einen M10 x 70mm Bolzen (36).

Bringen Sie den Beinhebel (11) mit dem M10 x 70mm Bolzen (36) und einer M10 Selbstsichernden Mutter (38) an das Vorderbein (10) an. **Überziehen Sie die Selbstsichernde Mutter nicht; der Beinhebel sollte sich unbehindert drehen können.**



6. Bringen Sie den Sattel (15) mit vier M6 x 16mm Schrauben (33) an den Haupttrahmen (7) an.

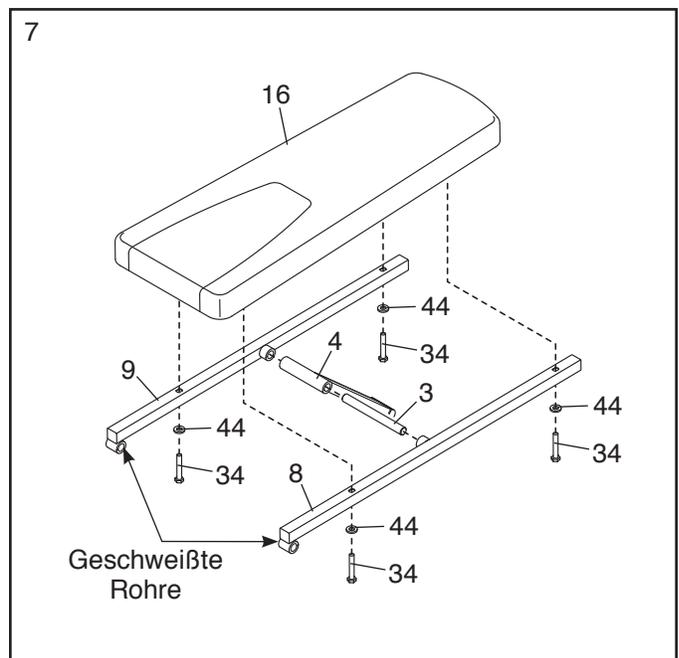


7. Bestimmen Sie Rückenlehne-Gestell A und B (8, 9) und richten Sie diese so aus, dass das geschweißte Rohr an den Stellen wie abgebildet sind.

Bestimmen Sie dann die Rückenlehnenstütze (4) und die Kurzachse (3). Scheiben Sie die Kurzachse durch die Rückenlehnenstütze.

Drücken Sie als nächstes ein Rückenlehne-Gestell (8, 9) auf jedes Ende der Kurzachse (3).

Bringen Sie die Rückenlehne (16) mit vier M6 x 40mm Schrauben (34) und vier M6 Unterlegscheiben (44) an das Rückenlehne-Gestell (8, 9) an.

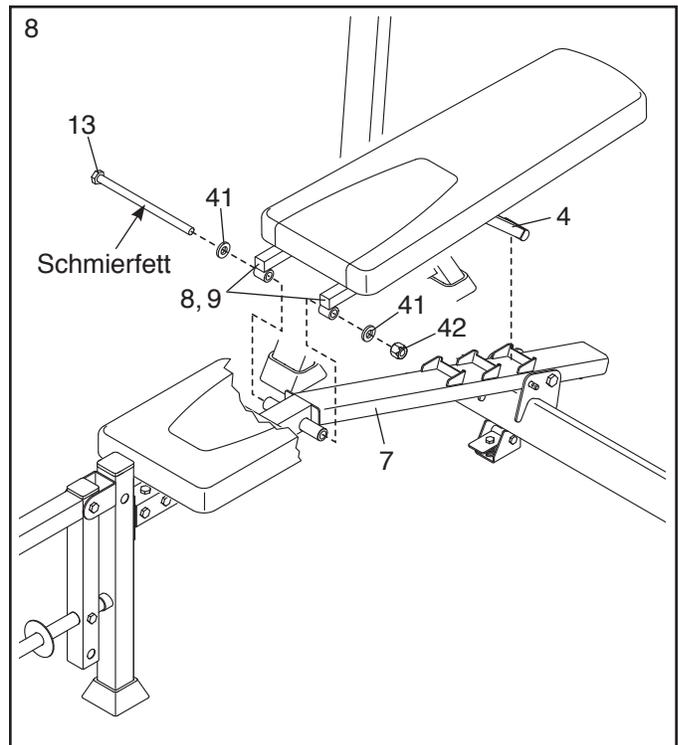


8. Geben Sie Schmierfett an ein M16 x 240mm Bolzen (13).

Gleichen Sie die geschweißten Rohr am Rückenlehne-Gestell (8, 9) mit dem geschweißten Rohr am Hauptrahmen (7) ab.

Bringen Sie die Rückenlehne-Gestelle (8, 9) mit dem M16 x 240mm Bolzen (13), zwei M16 Unterlegscheiben (41) und einer M16 Selbstsichernden Mutter (42) am Hauptrahmen (7) an. **Überziehen Sie die Selbstsichernde Mutter nicht; das Rückenlehne-Gestell muss sich leicht drehen können.**

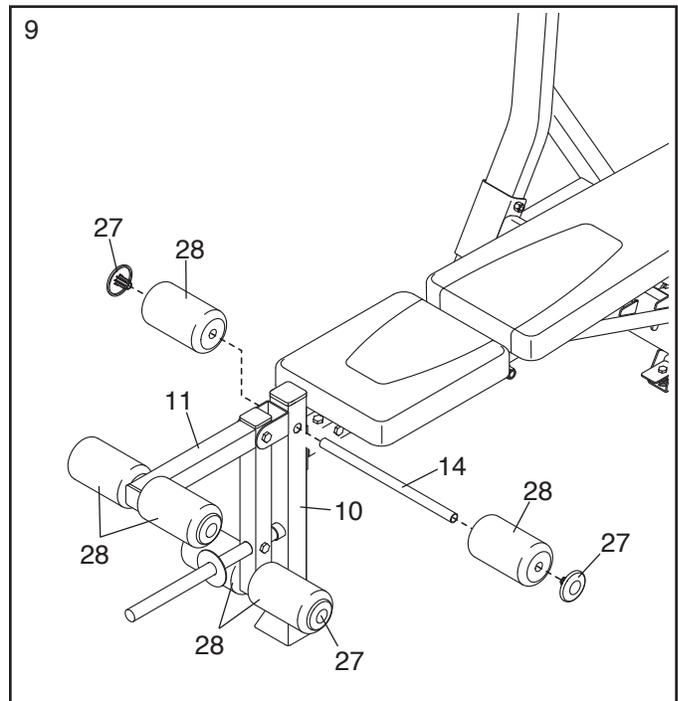
Setzen Sie die Rückenlehnenstütze (4) in eine Verstellklammer am Hauptrahmen (7) ein.



9. Schieben Sie ein Polsterrohr (14) durch das Vorderbein (10).

Schieben Sie ein Schaumstoffpolster (28) auf jedes Ende des Polsterrohrs (14). Drücken Sie dann eine Polsterkappe (27) in jedes Ende des Polsterrohrs.

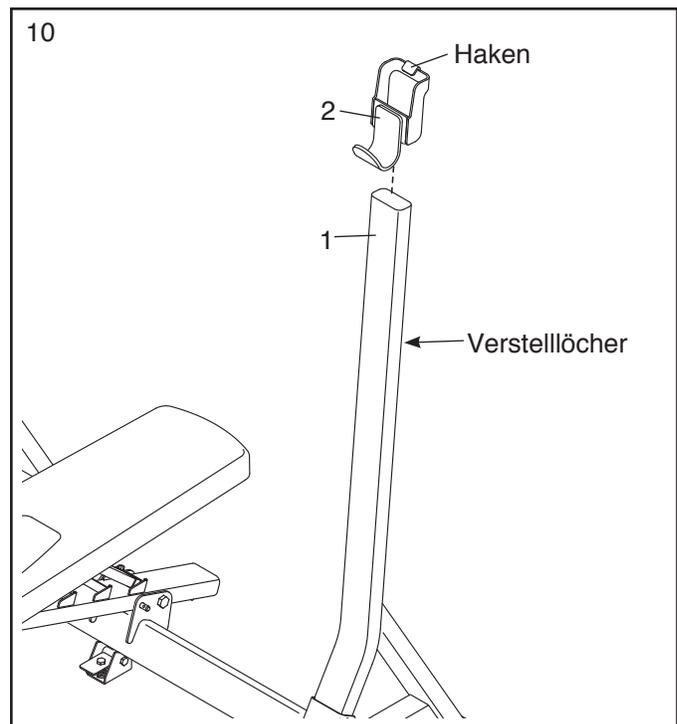
Wiederholen Sie diesen Schritt, um die anderen (nicht abgebildeten) Polsterrohre, Schaumstoffpolster (28) und Polsterklappen (27) an den Beinhebel (11) anzubringen.



10. Schieben Sie eine Rückenlehne (2) auf ein Pfosten (1). Schieben Sie den Haken an der Rückenlehne in ein Verstellloch im Pfosten. **Vergewissern Sie sich, dass die Rückenlehne sicher in einem Verstellloch eingelegt wurde.**

Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite der Kraftbank.

Vergewissern Sie sich, dass die Rückenlehnen (2) auf der gleichen Höhe sind.



11. **Vergewissern Sie sich, dass alle Teile richtig angezogen sind, bevor Sie die Kraftbank benutzen.** Wie man diese verbleibenden Teile verwendet, wird im Abschnitt EINSTELLUNG erklärt, der auf Seite 11 beginnt.

EINSTELLUNG

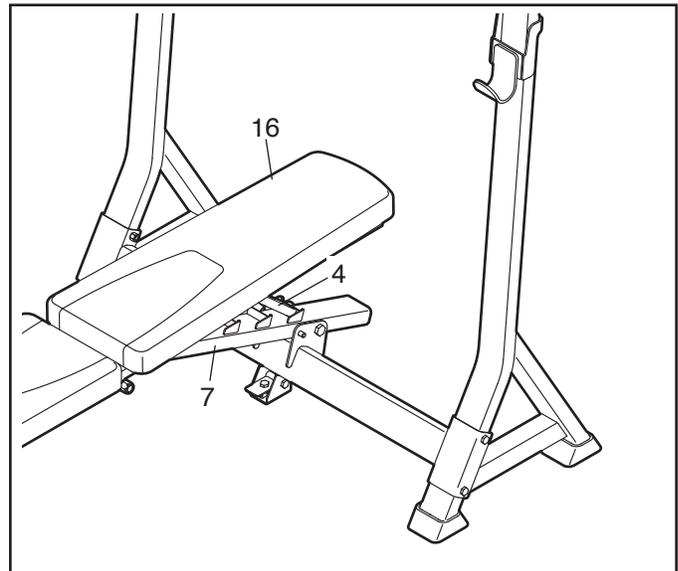
In diesem Abschnitt wird erklärt, wie man die Kraftbank verstellt. Auf Seite 13 der TRAININGSRICHTLINIEN finden Sie wichtige Informationen, um die besten Resultate aus einem Trainingsprogramm herauszuholen. Im beiliegenden Trainingshandbuch werden die richtigen Ausführungen jeder Übung demonstriert.

Vergewissern Sie sich jedesmal, wenn Sie die Kraftbank verwenden, dass alle Teile richtig angezogen sind. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort. Man kann die Kraftbank mit einem feuchten Tuch und einem milden Reinigungsmittel reinigen. Verwenden Sie keinesfalls Lösungsmittel zur Reinigung.

EINSTELLEN DER RÜCKENLEHNE

Um die Position der Rückenlehne (16) zu verstellen, erhöhen oder senken Sie die Rückenlehne und setzen Sie die Rückenlehnenstütze (4) in eine der Verstellklammern im Hauptrahmen (7).

⚠️ WARNUNG: Vergewissern Sie sich, dass die Rückenlehnenstütze (4) vollständig in eine der Verstellklammern eingeschoben ist.



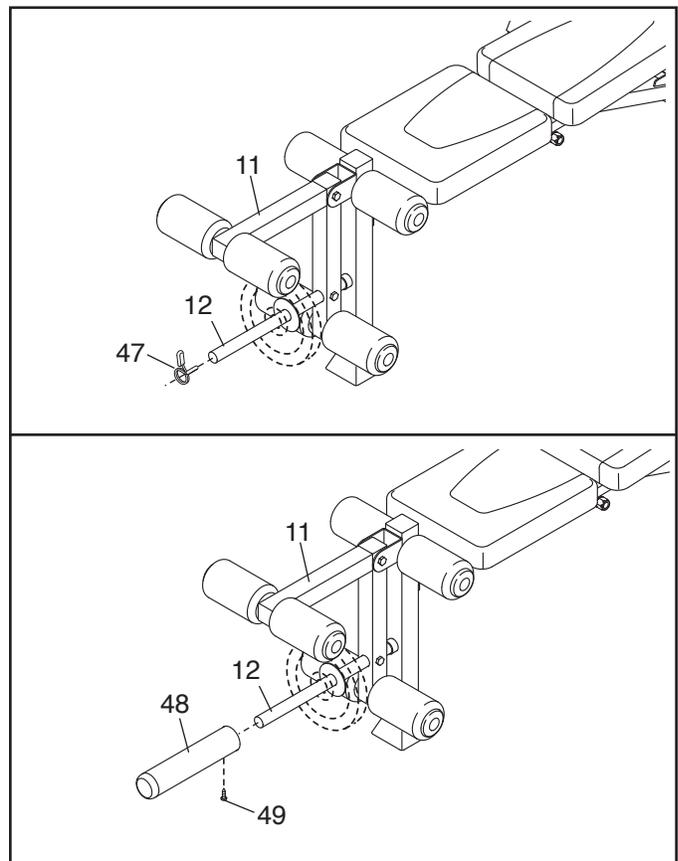
BENUTZEN DES BEINHEBELS

Um den Beinhebel (11) zu benutzen, schieben Sie eine Gewichtplatte (nicht beigelegt) auf die Gewichtsröhre (12) und befestigen Sie diese mit einem Federverschluss (47).

Um die Olympischen Gewichtplatten (nicht mitgeliefert) zu benutzen entfernen Sie die M8 x 10mm Feststellschraube (49) von dem Olympischen Adapter (48), schieben Sie den Olympischen Adapter auf die Gewichtsröhre (12), und dann ziehen Sie die M8 x 10mm Feststellschraube in den Olympischen Adapter und in der Gewichtsröhre fest.

Schieben Sie eine Olympische Gewichtplatte auf den Olympischen Adapter (48) auf, und sichern Sie diese mit einem großen Federverschluss (nicht mitgeliefert).

⚠️ WARNUNG: Bringen Sie nicht mehr als 59 kg an den Beinhebel (11).

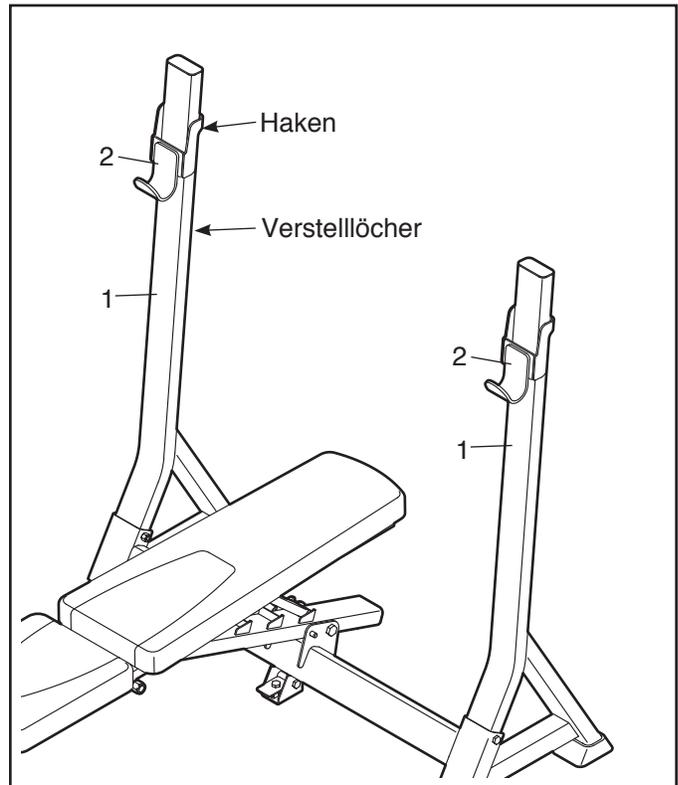


VERSTELLEN DER RÜCKENLEHNEN

Um die Höhe der Rückenlehne (2) zu verstellen, heben Sie den Haken an der Rückenlehne, schieben Sie die Rückenlehne auf die gewünschte Höhe und schieben Sie dann den Haken in ein Verstellloch im Pfosten (1).

Verstellen Sie die Position der anderen Rückenlehne (2) auf die gleiche Weise.

⚠️ WARNUNG: Vergewissern Sie sich, dass jede Rückenlehne (2) sicher in ein Verstellloch eingelegt ist. Setzen Sie beide Rückenlehnen immer auf die gleiche Höhe.

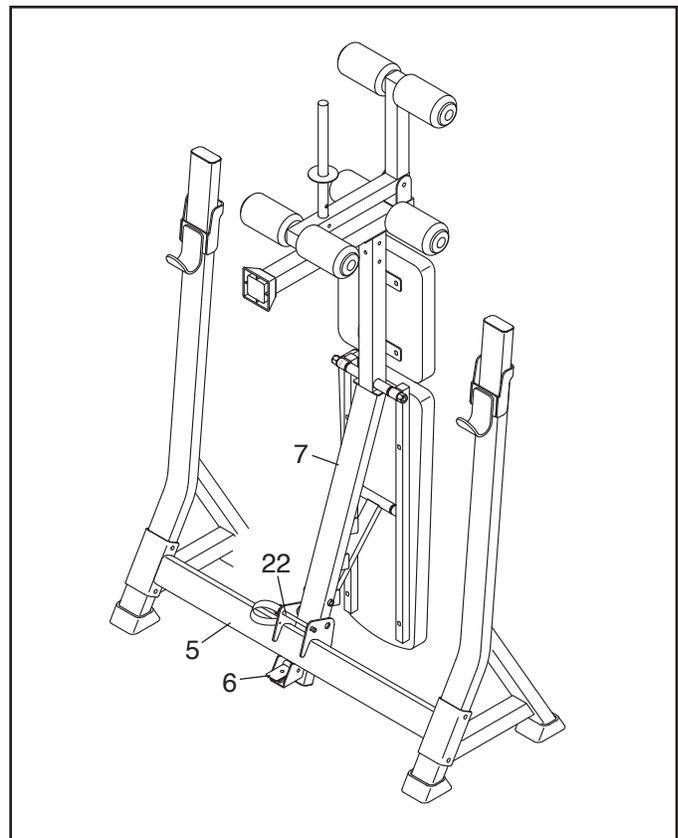


KRAFTBANK ZUSAMMENKLAPPEN

Um die Kraftbank zur Lagerung zusammenklappen zu können, entfernen Sie als erstes den Stift (22) von der Querstange (5) und dem Hauptrahmen (7). Als nächstes heben Sie den Hauptrahmen auf die abgebildete Position an. Schieben Sie dann den Stift wieder in die Querstange und den Hauptrahmen.

Um die Kraftbank aufzuklappen, drücken Sie den Klapphebel (6) nach unten, entfernen Sie den Stift (22) und senken Sie die Kraftbank zum Boden. Schieben Sie dann den Stift wieder in die Querstange (5) und den Hauptrahmen (7).

⚠️ WARNUNG: Vergewissern Sie sich, dass der Stift (22) sicher in die Querstange (5) und den Hauptrahmen (7) eingelegt ist.



TRAININGSRICHTLINIEN

VIER ARTEN DES KRAFT TRAININGS

Anmerkung: (Eine "Wiederholung" ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein "Set" ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Muskel Aufbau—Trainieren Sie Ihre Muskeln knapp vor der Grenze der maximalen Kapazität, und erhöhen Sie die Intensität Ihres Trainings. Passen Sie den Intensitätsgrad eines individuellen Trainings wie folgt an:

- Verändern Sie die Menge des gebrauchten Widerstandes.
- Verändern Sie die Anzahl an Wiederholungen oder durchgeführte Sets.

Beurteilen Sie selber, wieviel Widerstand für Sie richtig ist. Beginnen Sie mit 3 Sets bestehend aus 8 Wiederholungen. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets bestehend aus 12 Wiederholungen ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

Toning—Straffen Sie Ihre Muskeln, indem Sie sie in einem angemessenen Prozentanteil ihrer Kapazität bearbeiten. Wählen Sie ein mittleres Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Vollenden Sie ohne Schmerzen so viele Sets aus 15 bis 20 Wiederholungen bestehend wie möglich. Rasten Sie 1 Minute nach jedem Set. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie möglichst mehr Sets ausführen als mehr Gewichte aufzulegen.

Gewichtsverlust—Um abzunehmen, benützen Sie ein wenig Widerstand, und erhöhen Sie die Anzahl an Wiederholungen in jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

Cross Training—Kombinieren Sie Krafttraining und Aerobic Training durch folgendes Programm:

- Krafttraining am Montag, Mittwoch, und Freitag.
- 20 bis 30 Minuten Aerobic Training am Dienstag und Donnerstag.
- Einen ganzen Ruhetag um Ihren Körper Zeit zum Erholen zu geben.

FITNESSTRAINING RICHTLINIEN

Machen Sie sich mit dem Gerät vertraut, und lernen Sie die richtige Form jedes Trainings kennen. Beurteilen Sie selber, wie lange Ihre Trainingszeit verlaufen soll, und die Anzahl an Wiederholungen und

Sets die Sie vervollständigen möchten. Machen Sie in Ihrem eigenen Tempo Fortschritt, und seien Sie auf Ihre Körpersignale einfühlsam. Nehmen Sie sich nach jedem Training mindestens einen Tag frei.

Aufwärmen—Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnungsübungen und leichtem Training. Das Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Herzfrequenz, und Ihre Zirkulation als Vorbereitung Ihres Trainings.

Fitnessstraining—Inkludieren Sie 6 bis 10 verschiedene Übungen in jedem Training. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelgruppe, und legen Sie besonders Wert auf die Muskeln die Sie entwickeln wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Abkühlen—Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnübungen. Dehnen erhöht die Flexibilität Ihrer Muskeln, und hilft Probleme nach dem Training zu vermeiden.

ÜBUNGSHALTUNG

Beteiligen Sie sich an allen Übungen für jedes Training, und bewegen Sie nur die notwendigen Körperteile. Führen Sie die Wiederholungen in jedem Set glatt aus, und ohne Pause zu machen. Die Strapazier-Phase jeder Wiederholung sollte ungefähr halb so lange dauern wie die Erhol-Phase. Atmen Sie während der Strapazier-Phase jeder Wiederholung aus, und atmen Sie während der Erhol-Phase ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause.

- Muskel Aufbau—Rasten Sie für drei Minuten nach jedem Set.
- Toning—Rasten Sie für eine Minute nach jedem Set.
- Gewichtsverlust—Rasten Sie für 30 Sekunden nach jedem Set.

MOTIVIERT BLEIBEN

Aufschreiben aller Workouts hilft der Motivation. Notieren Sie das Datum, die ausgeführten Übungen, der verwendete Widerstand und die Anzahl ausgeführter Sets und Wiederholungen. Schreiben Sie Ihr Gewicht und Ihre Haupt-Körpermassen einmal im Monat auf. Um gute Ergebnisse zu erzielen, machen Sie Fitnessstraining einen regelmässigen und angenehmen Teil Ihres Lebens.

TEILELISTE

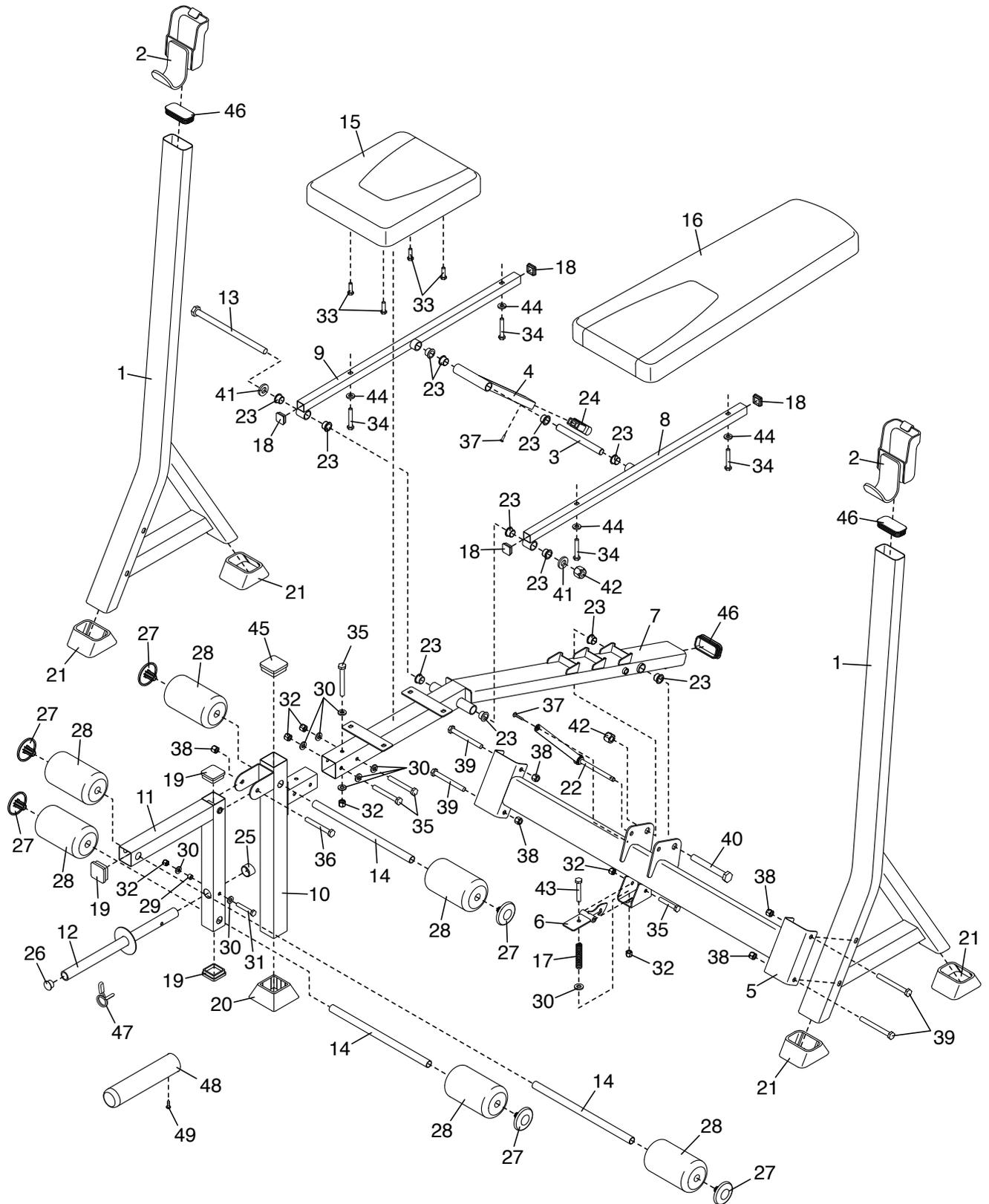
Modell-Nr. WEEVBE24910.0 R1112A

Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	2	Pfosten	27	6	Polsterkappe
2	2	Rückenlehne	28	6	Schaumstoffpolster
3	1	Kurzachse	29	1	Gewichtsröhrenbuchse
4	1	Rückenlehnenstütze	30	9	M8 Unterlegscheibe
5	1	Querstange	31	1	M8 x 55mm Bolzen
6	1	Klapphebel	32	6	M8 Selbstsichernde Mutter
7	1	Hauptrahmen	33	4	M6 x 16mm Schraube
8	1	Rückenlehne-Gestell A	34	4	M6 x 40mm Schraube
9	1	Rückenlehne-Gestell B	35	4	M8 x 60mm Bolzen
10	1	Vorderbein	36	1	M10 x 70mm Bolzen
11	1	Beinhebel	37	2	M4 x 16mm Schraube
12	1	Gewichtsröhre	38	5	M10 Selbstsichernde Mutter
13	1	M16 x 240mm Bolzen	39	4	M10 x 100mm Bolzen
14	3	Polsterrohr	40	1	M16 x 120mm Bolzen
15	1	Sattel	41	2	M16 Unterlegscheibe
16	1	Rückenlehne	42	2	M16 Selbstsichernde Mutter
17	1	Feder	43	1	M8 x 45mm Bolzen
18	4	Quadratische 25mm Innenkappe	44	4	M6 Unterlegscheibe
19	3	Quadratische 45mm Innenkappe	45	1	Quadratische 50mm Innenkappe
20	1	Quadratische Außenkappe	46	3	Rechtwinklige Innenkappe
21	4	Rechtwinklige Außenkappe	47	1	Federverschluss
22	1	Stift	48	1	Olympischen Adapter
23	12	Abstandhalter	49	1	M8 x 10mm Feststellschraube
24	1	Kappe der Rückenlehnenstütze	*	–	Bedienungsanleitung
25	1	Stoßdämpfer	*	–	Trainingshandbuch
26	1	29mm Runde Kappe	*	–	Schmiermittel

Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

DETAILZEICHNUNG

Modell-Nr. WEEVBE24910.0 R1112A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modellnummer und die Seriennummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)