

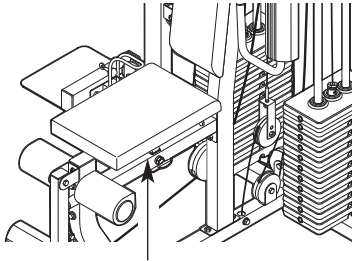
WEIDER[®] PRO 9400

H Klasse Fitnessprodukt

Modell-Nr. WEEVSY39530

Serien-Nr. _____

Notieren Sie sich hier die Serien-Nr.



Aufkleber mit Serien-Nr.

FRAGEN?

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

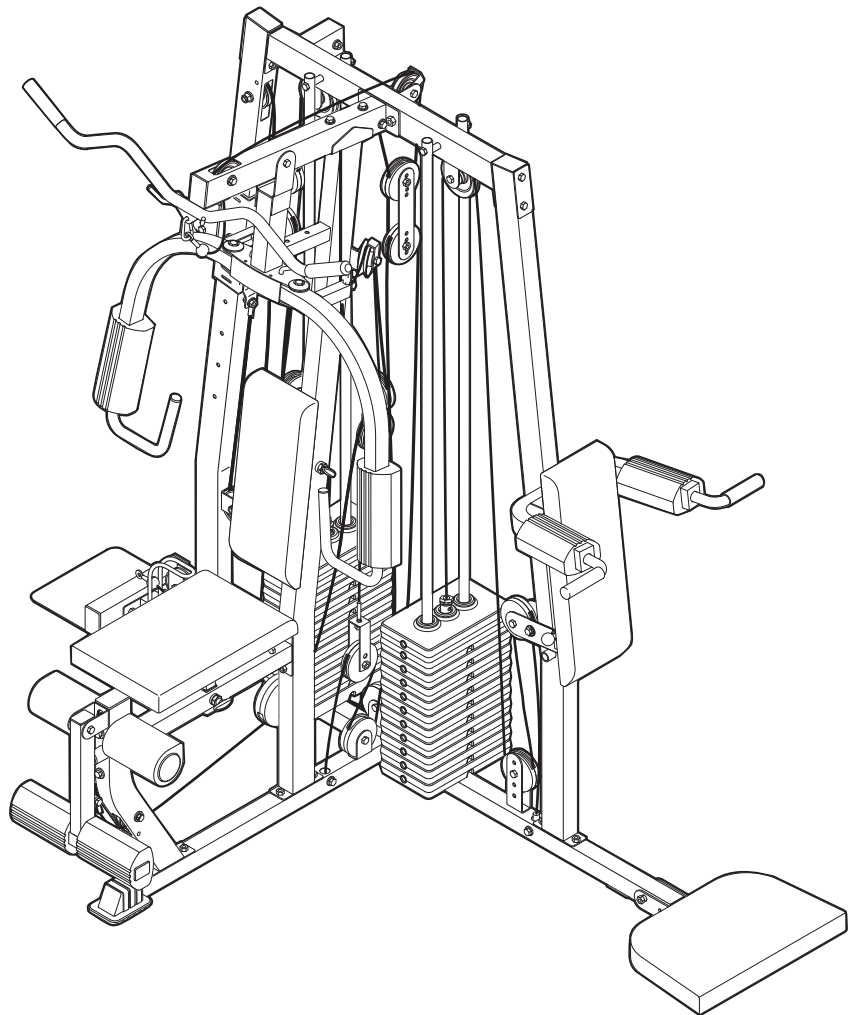
01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von
9.00 bis 18.00 Uhr.

⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG



Unsere Website:

www.iconeurope.com

WEIDER[®] PRO

9400

INHALTVERZEICHNIS

WICHTIGE HINWEISE	.3
BEVOR SIE ANFANGEN	.4
MONTAGE	.5
EINSTELLUNG	.22
GEWICHTWIDERSTANDSTABELLE	.24
FEHLERSUCHE UND WARTUNG	.25
KABELDIAGRAMME	.26
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	.Rückseite

Anmerkung: Eine DETAILZEICHNUNG/TEILELISTE und ein DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE finden Sie in der Mitte dieser Anleitung. Ziehen Sie die DETAILZEICHNUNG/TEILELISTE und das DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE heraus, ehe Sie mit der Montage anfangen.

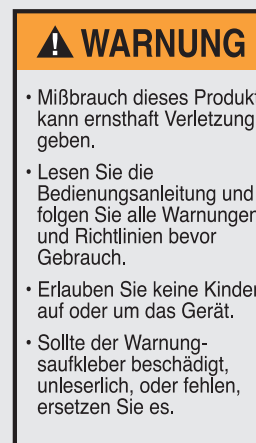
WICHTIGE HINWEISE

⚠ ACHTUNG: Lesen Sie vor Beginn Ihres Trainings mit der Heimfitnessstation unbedingt die nachfolgenden Hinweise, um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden.

1. Lesen Sie sorgfältig alle Anweisungen, die in dieser Bedienungsanleitung und den beige-fügten Informationen enthalten sind, bevor Sie die Heimfitnessstation benutzen.
2. Der Eigentümer dieses Gerätes ist dafür verantwortlich, dass alle Benützer der Heimfitnessstation hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
3. Dieses Gerät ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie dieses Gerät nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.
4. Benutzen Sie die Heimfitnessstation nur auf ebenem Fußboden und decken Sie ihn zum Schutz mit einer Unterlage ab.
5. Überprüfen Sie vor jedem Training alle Einzelteile und ziehen Sie Teile nach, die sich eventuell gelöst haben. Defekte oder abgenutzte Teile müssen unbedingt sofort ausgetauscht werden.
6. Kinder jünger als 12 und Haustiere sollten immer unbedingt von der Heimfitnessstation ferngehalten werden.
7. Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.
8. Tragen Sie zum Schutz während des Trainings immer Sportschuhe.
9. Die Heimfitnessstation ist so gebaut, dass sie ein maximales Benutzergewicht von 136 kg, erträgt.
10. Erlauben Sie niemals mehr als einer Person die Benutzung des Gerätes.
11. Stehen Sie immer auf einer Fußplatte, wenn Sie eine Übung ausführen, weil die Heimfitnessstation sonst umkippen könnte.
12. Lassen Sie niemals einfach die Butterfly-Arme, Hockenarm, die Lat-Stange, die Ruder-Stange oder die Griffe einfach los während die Gewichte hochgezogen sind. Die Gewichte würden dann mit großer Kraft nach unten fallen.
13. Entfernen Sie die Latstange von der Heimfitnessstation wenn Sie eine Übung ausführen in der Sie die Latstange nicht benutzen.
14. Achten Sie darauf, dass die Kabel immer auf den Rollen aufliegen. Sollte ein Kabel während des Trainings einmal verhaken, unterbrechen Sie sofort das Training und kontrollieren Sie, ob sich die Kabel noch in den Rollen befindet.
15. Benutzen Sie die Heimfitnessstation nur auf ebenem Fußboden und decken Sie ihn zum Schutz mit einer Unterlage ab.
16. Die unten abgebildeten Aufkleber müssen an zwei Stellen an der Trainingsstation befestigt sein, wie auf Seite 4 gezeigt. Finden Sie die Aufkleberblätter, ziehen Sie die deutschen Aufkleber ab und kleben Sie diese auf die Englischen. Sollte ein Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz von unserem Kundendienst: 01805 231 234 (s. Rückseite.).



Aufkleber 2



Aufkleber 1

⚠ ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Hinweise bevor Sie Ihr neues Gerät benutzen. AICON übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen könnten.

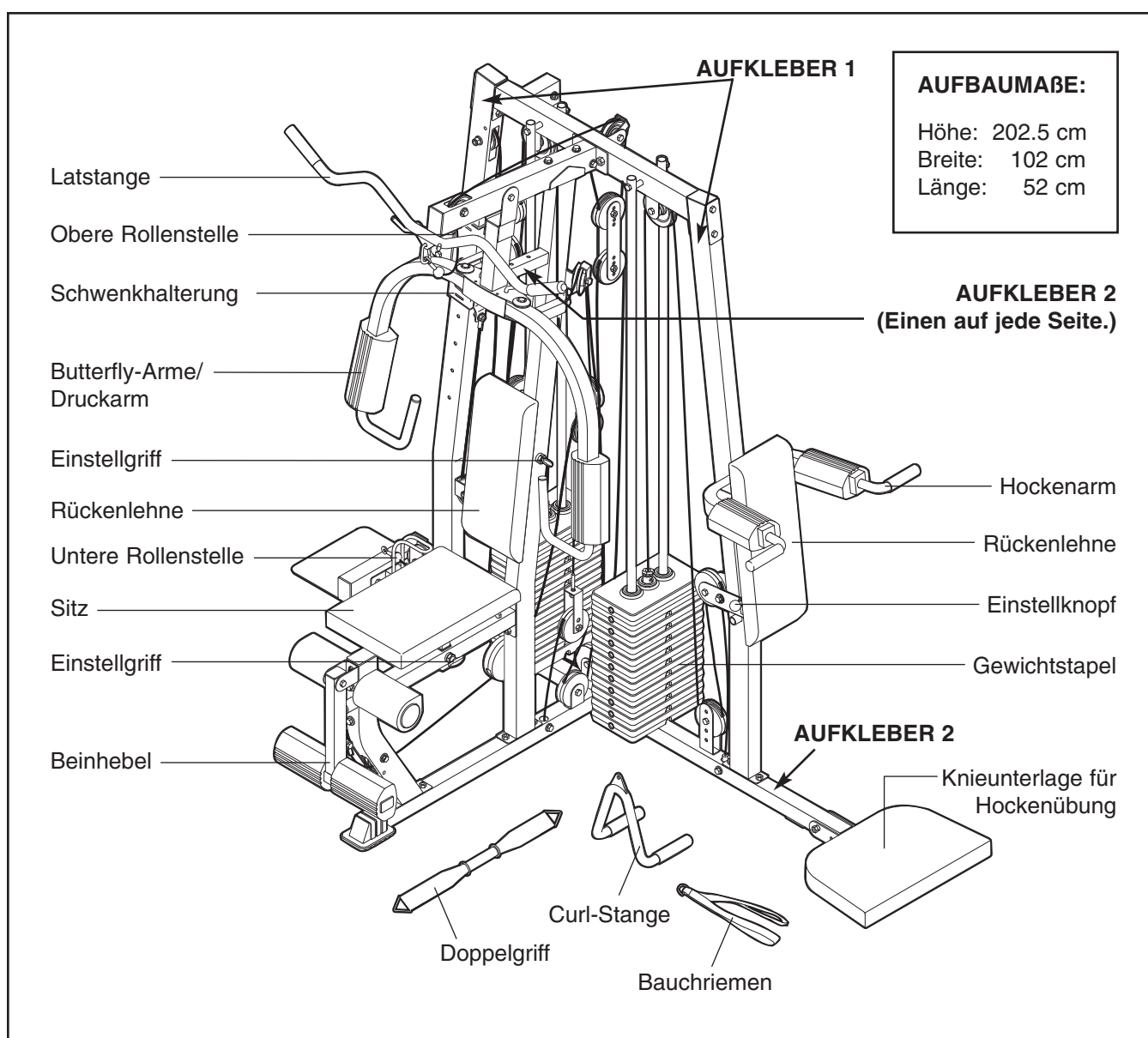
BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst unseren recht herzlichen Dank, dass Sie sich für das WEIDER® PRO 9400 Heimfitnessstation entschieden haben. Das Gewichtssystem bietet eine eindrucksvolle Anzahl von Gewichtsstationen an, die zur Entwicklung jeder Hauptmuskelgruppe des Körpers beitragen. Egal, ob Sie Ihren Körper in Form bringen möchten, Ihre Muskeln vergrößern und Ihre Kraft erhöhen möchten, oder ob Sie für ein gesünderes Herz-Kreislauf-System trainieren möchten, die Heimfitnessstation wird Ihnen dabei helfen, Ihre gewünschten Trainingsziele zu erreichen.

Lesen Sie zu Ihrem eigenen Vorteil sehr sorgfältig diese Bedienungsanleitung. Sollten Sie noch

irgendwelche Fragen oder Probleme haben, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr. **01805 231 244** in Verbindung. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer lautet WEEVSY39530. Die Serien-Nummer finden Sie auf dem beigefügten Aufkleber auf der Heimfitnessstation (siehe erste Seite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie nun weiterlesen, werfen Sie bitte zunächst einen Blick auf die untenstehende Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



MONTAGE

Erleichtern Sie sich die Montage

Die Bedienungsanleitung ist so entworfen um zu versichern, dass die Heimfitnessstation von allen erfolgreich zusammen gestellt werden kann.

Bevor Sie mit der Montage anfangen, versichern Sie sich, dass Sie die Information auf dieser Seite durchlesen. Das Lesen dieser kurzen Einleitung wird Ihnen mehr Zeit sparen als die Lesezeit dieser Information.

Für die Montage braucht man zwei Personen

Für Ihren Komfort und Ihre Sicherheit sollten Sie die Heimfitnessstation mit Hilfe einer zweiten Person montieren.

Erlauben Sie sich genügend Zeit

Wegen der vielen Merkmalen an dieser die Heimfitnessstation wird die Montage ca. sechs Stunden dauern. Wenn Sie genügend Zeit erlauben und sich entschließen die Arbeit erfreulich zu gestalten, wird die Montage reibungslos verlaufen.

Suchen Sie eine Stelle für die Heimfitnessstation aus

Wegen des Gewichts und der Größe sollte die die Heimfitnessstation an der Stelle wo sie benutzt wird, montiert werden. Achten Sie darauf, dass sie genügend Raum haben, um die die Heimfitnessstation herum zu laufen während Sie diese aufbauen.

Wie man die Schachtel auspackt

Um die Montage so einfach wie möglich zu machen, haben wir die Montage in vier Stufen eingeteilt. Die Teile, die für jede Stufe gebraucht werden, sind in individuelle Säcke eingepackt. **Wichtig: Warten Sie bis Sie mit der Stufe anfangen, bevor Sie den Sack für diese Stufe aufmachen.** Legen Sie alle Teile der die Heimfitnessstation auf eine freie Fläche und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Werfen Sie das Verpackungsmaterial erst weg wenn Sie mit der Montage fertig sind.

Folgende (nicht enthaltene) Werkzeuge Werden für die Montage Benötigt:

- zwei verstellbare Schlüssel 
- ein Schraubenzieher 
- ein Kreuzschraubenzieher 
- ein Gummihammer 
- Sie werden zusätzlich Schmiermittel oder Vaseline, ein kleine Menge Seifenwasser, Maskierstreifen benötigen.

Ammerkung: Die Montage ist leichter zu handhaben, wenn Sie einen Satz Steckschlüssel, einen Satz Schraubenschlüssel mit offenen oder geschlossenen Enden, oder einen Satz Sperrschlüssel aben.

Identifizierung der Teile

Zur Identifizierung der kleinen Teile bei der Montage, benutzen Sie bitte das **DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE**, das in der Mitte der Anleitung zu finden ist. Legen Sie das Diagramm auf den Boden zur leichten Identifizierung der Teile während jeder Montagestufe. **Anmerkung: Einige kleine Teile wurden möglicherweise zur Erleichterung des Transportes schon angebracht. Sollten Sie ein Teil nicht sofort finden, überprüfen Sie bitte, ob es nicht schon an einem anderen Teil befestigt worden ist.**

Orientierung der Teile

Während des Zusammenstellens der Heimfitnessstation, vergewissern Sie sich bitte, dass alle Teile so orientiert sind, wie in den Zeichnungen angegeben.

Festziehen der Teile

Ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest, es sei denn, andere Anweisungen werden gegeben.

Fragen?

Falls Sie noch Fragen haben nachdem Sie die Montageinstruktionen gelesen haben, rufen Sie bitte unserer Kundendienstabteilung an: **01805 231 244.**

Die vier Stufen der Montagedurchführung

Rahmenmontage—Sie werden mit dem Aufbauen der Basis und der Pfosten, die das Gerüst der Heimfitnessstation formen, anfangen.

Armmontage—Während dieser Stufe werden Sie die Arm- und Beinhebel zusammen stellen.

Kabelmontage—Während dieser Stufe werden Sie die Kabel und Rollen, die die Arme mit den Gewichten verbinden, befestigen.

Sitzmontage—Während dieser letzten Stufe werden Sie die Sitze und Rückenlehnen zusammen stellen.

RAHMENMONTAGE

1.

Die Information auf Seite 5 muss unbedingt gelesen werden, bevor man mit der Montage des Gewichtssystems beginnt.

Öffnen Sie die Beutel mit der Aufschrift "FRAME ASSEMBLY 1" und "FRAME ASSEMBLY 2."

Beachten Sie die Einsatz-Zeichnung. Befestigen Sie die Basiskappe (24) mit zwei M4 x 20mm gewindeschneidenden Schrauben (14) und zwei M4 Unterlegscheiben (120) an der kurzen Basis (2).

Drücken Sie eine 50mm quadratische Innenkappe (105) in das offene Ende der langen Basis (101).

Schieben Sie acht M10 x 65mm Einsteckbolzen (110) von unten nach oben, wie angezeigt, in die lange Basis (101) und in die kurze Basis (2).

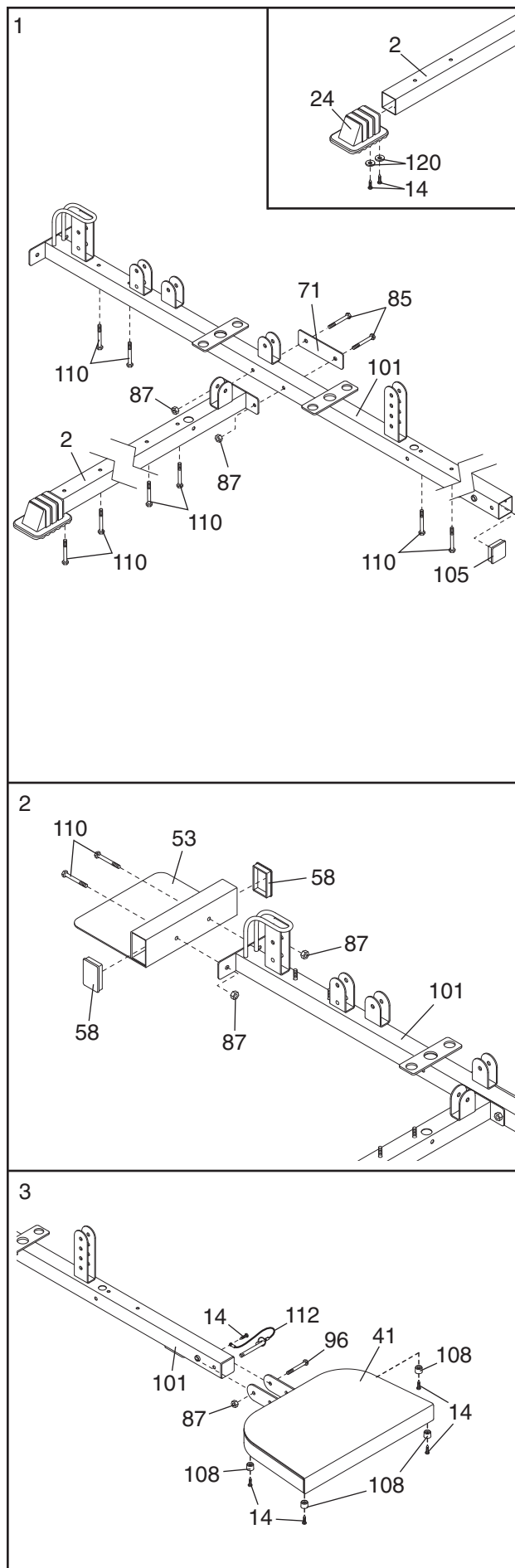
Anmerkung: Um die Schlossschrauben in dieser Position zu halten, kann man sie mit einem Klebeband vorläufig befestigen.

Befestigen Sie die kurze Basis (2) mit zwei M10 x 70mm Bolzen (85), der langen Rahmenplatte (71) und zwei M10 Nylon-Verschlussmutter (87) an der langen Basis (101).

2. Drücken Sie zwei 50mm x 75mm Innenkappen (58) in die Fußplatte (53). Befestigen Sie die Fußplatte mit zwei M10 x 65mm Einsteckbolzen (110) und zwei M10 Nylon-Verschlussmutter (87) an der langen Basis (101).

3. Befestigen Sie den Strick des Teiles langer Stift mit Haltestrick (112) mit einer M4 x 20mm gewindeschneidenden Schraube (14) an der langen Basis (101).

Befestigen Sie die Knieunterlage-Dämpfer (108) mit vier M4 x 20mm gewindeschneidenden Schrauben (14) an der Knieunterlage für die Hockenübung (41). Befestigen Sie die Knieunterlage mit einem M10 x 85mm Bolzen (96) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) an der langen Basis (101). **Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest an. Die Knieunterlage muss frei beweglich bleiben.**

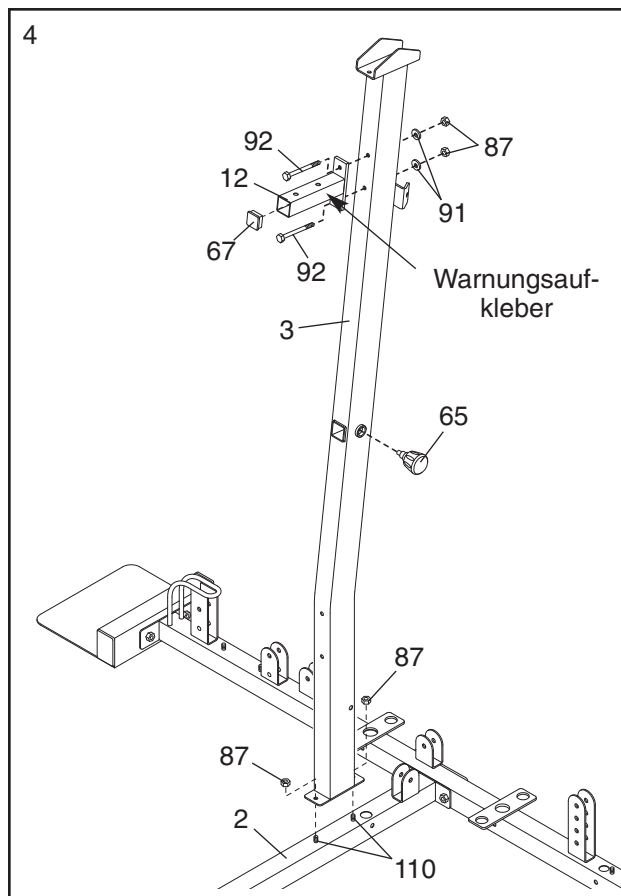


4. Drücken Sie eine 38mm quadratische Innenkappe (67) in die Pfostenverlängerung (12).

Befestigen Sie die Pfostenverlängerung (12) mit zwei M10 x 95mm Bolzen (92), zwei M10 Unterlegscheiben (91) und zwei M10 Nylon-Verschlussmutter (87) am Butterfly-Pfosten (3). **Achten Sie darauf, dass die Warnungsaufkleber auf beiden Seiten der Verlängerung lesbar orientiert sind.**

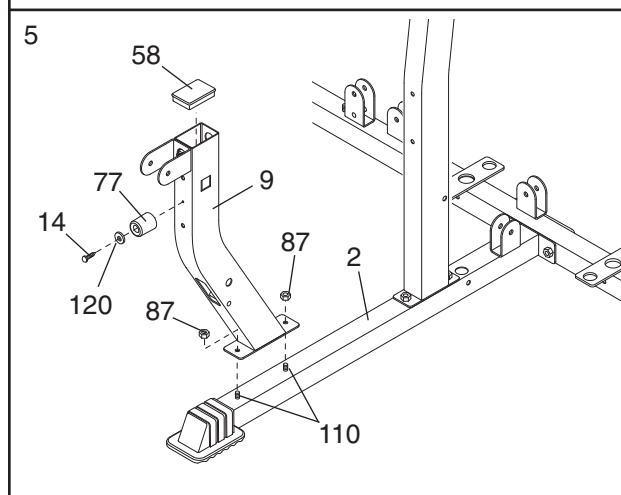
Geben Sie den Butterfly-Pfosten (3) auf die zwei angezeigten M10 x 65mm Einsteckbolzen (110) in der kurzen Basis (2). Ziehen Sie auf jeder Schlossschraube von Hand eine M10 Nylon-Verschlussmutter (87) an. **Ziehen Sie die Verschlussmutter noch nicht fest an.**

Schrauben Sie einen Verstellgriff (65) am Butterfly-Pfosten (3) ein.



5. Drücken Sie eine 50mm x 75mm Innenkappe (58) in das obere Ende des Sitzpfostens (9). Befestigen Sie den Beinhebelstoßdämpfer (77) mit einer M4 x 20mm gewindeschneidenden Schraube (14) und einer M4 Unterlegscheibe (120) am Sitzpfosten.

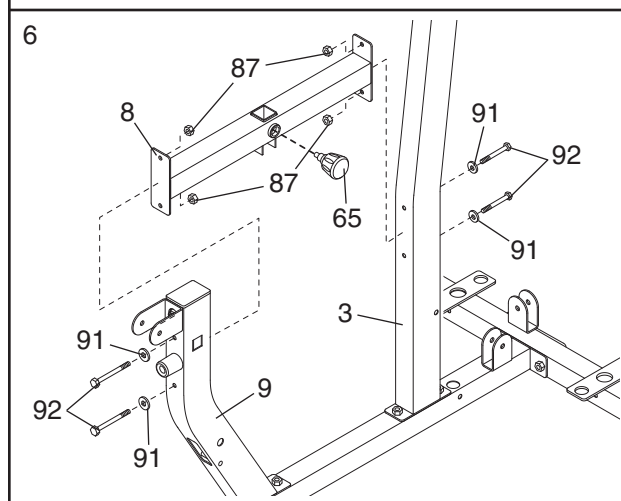
Geben Sie den Sitzpfosten (9) auf die zwei angezeigten M10 x 65mm Einsteckbolzen (110) in der kurzen Basis (2). Ziehen Sie auf jeder Schlossschraube von Hand eine M10 Nylon-Verschlussmutter (87) an. **Ziehen Sie die Verschlussmutter noch nicht fest.**



6. Halten Sie den Sitzrahmen (8) so, dass er zwischen den Sitzpfosten (9) und den Butterfly-Pfosten (3) passt. Befestigen Sie den Sitzrahmen mit zwei M10 x 95mm Bolzen (92), zwei M10 Unterlegscheiben (91) und zwei M10 Nylon-Verschlussmutter (87) am Sitzpfosten. **Ziehen Sie die Verschlussmutter noch nicht fest.**

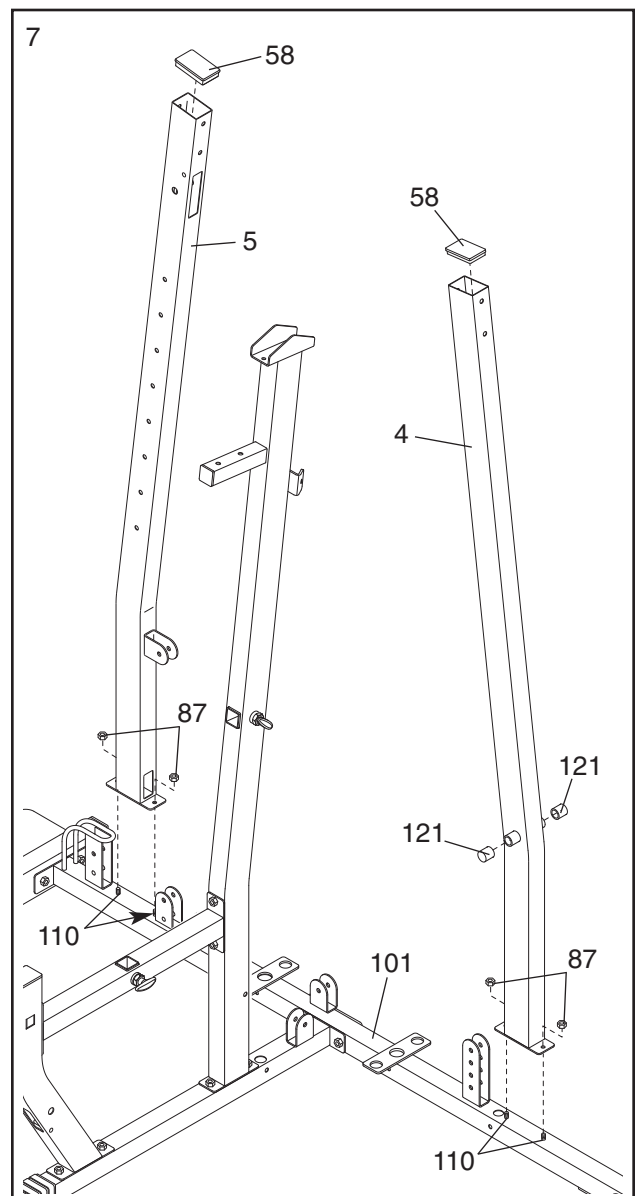
Befestigen Sie den Sitzrahmen (8) mit zwei M10 x 95mm Bolzen (92), zwei M10 Unterlegscheiben (91) und zwei M10 Nylon-Verschlussmutter (87) am Butterfly-Pfosten (3). **Ziehen Sie die Verschlussmutter noch nicht fest.**

Ziehen Sie am Sitzrahmen (8) einen Verstellgriff (65) fest.



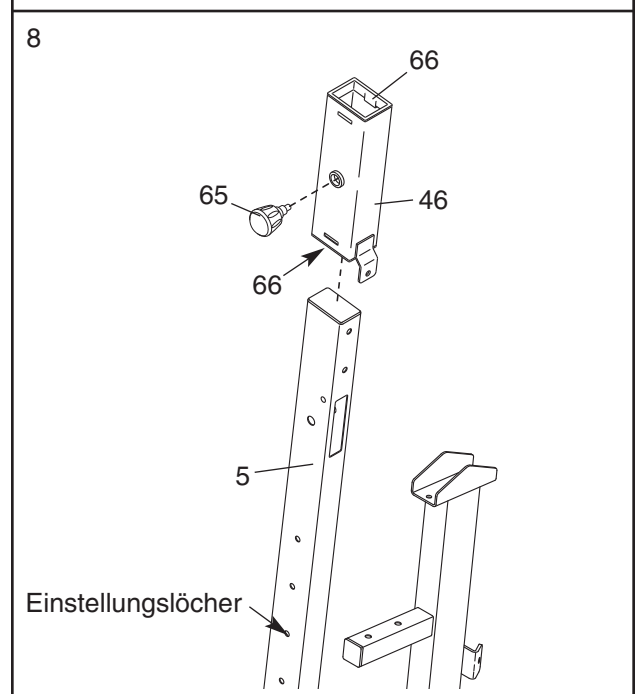
7. Drücken Sie eine 50mm x 75mm Innenkappe (58) in das obere Ende Hockenpfostens (4). Drücken Sie auch zwei 25mm runde Außenkappen (121) in den Pfosten. Schieben Sie den Hocken-Pfosten auf die zwei angezeigten M10 x 65mm Schlossschrauben (110) in der langen Basis (101). Ziehen Sie von Hand eine M10 Nylon-Verschlussmutter (87) auf jeder Schlossschraube an. **Ziehen Sie die Verschlussmuttern noch nicht fest.**

Drücken Sie eine 50mm x 70mm Innenkappe (58) in das obere Ende des Drehpfostens (5). Schieben Sie den Drehpfosten auf die zwei angezeigten M10 x 65mm Schlossschrauben (110) in der langen Basis (101). Ziehen Sie von Hand eine M10 Nylon-Verschlussmutter (87) auf jeder Schlossschraube an. **Ziehen Sie die Verschlussmuttern noch nicht fest.**



8. Drücken Sie zwei Drehbuchsen (66) in die Drehhalterung (46).

Ziehen Sie einen Verstellgriff (65) an der Drehhalterung (46) an. Orientieren Sie die Drehhalterung, wie in der Zeichnung angedeutet. Schieben Sie die Halterung auf den Drehpfosten (5) und lassen Sie den Verstellgriff in einem der Einstellungslocher einsrasten.



9. Befestigen Sie eine Rolle (39) mit einem M8 x 85mm Bolzen (94) und einer M8 Nylon-Verschlussmutter (34) zwischen dem angezeigten Paar Löchern im Hockenschieber (38). **Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest an. Die Rolle muss frei beweglich bleiben.**

Montieren Sie die anderen drei Rollen (39) auf die gleiche Weise am Hockenschieber (38).

10. Orientieren Sie den Hockenschieber (38) wie in der Zeichnung angedeutet und schieben Sie ihn auf den Hockenpfosten (4).

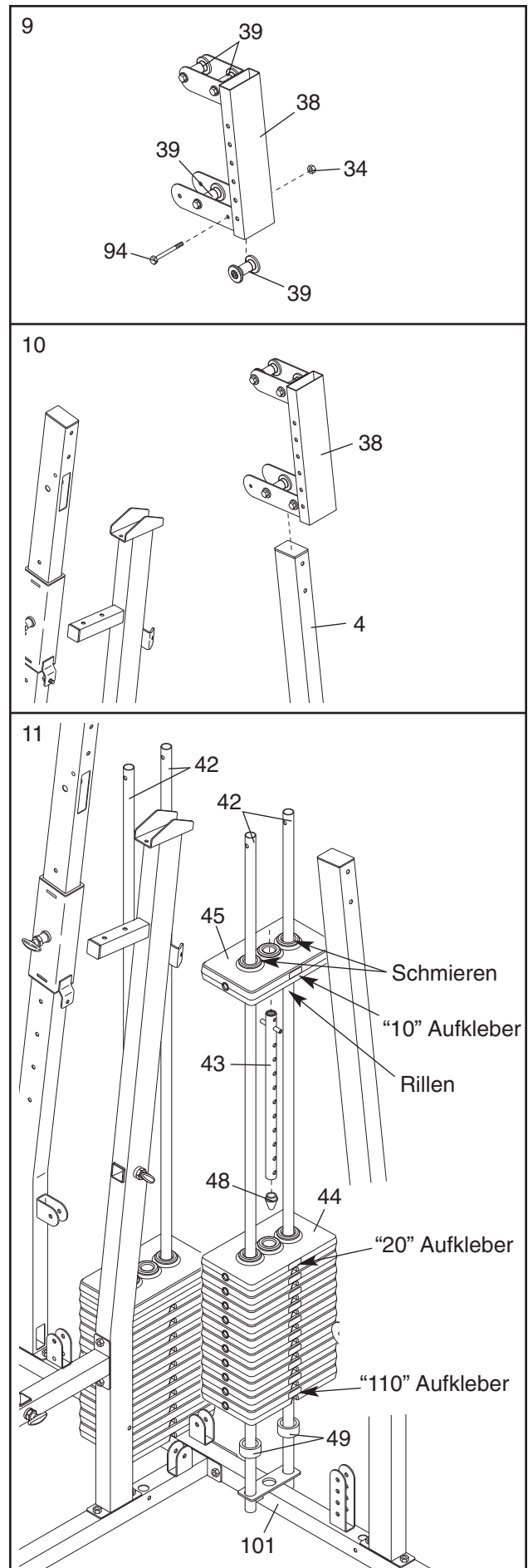
11. Schieben Sie die Enden zweier Gewichtsführungen (42) ohne Löcher in die angezeigten Klammern an der langen Basis (101). Schieben Sie dann zwei Gewichtsstoßdämpfer (49) auf die Gewichtsführungen. Jetzt können Sie zehn Gewichtplatte (44) auf die Gewichtsführungen geben. **Achten Sie darauf, dass die Seiten mit den Rillen nach unten schauen.**

Drücken Sie einen Gewichtsrohrstoßdämpfer (48) in das untere Ende eines Gewichtsrohres (43). Schieben Sie das Gewichtsrohr durch die Mitte der Gewichtplatte (44). **Achten Sie darauf, dass das Gewichtsrohr so orientiert ist, wie hier angegeben.**

Schmieren Sie die zwei äußeren Löcher eines der oberen Gewichtsplatten (45). Führen Sie das Gewichtsrohr in das mittlere Loch der Gewichtplatte (42) ein. **Achten Sie darauf, dass die gerillte Seite der oberen Gewichtplatte nach unten schaut.**

Kleben Sie in der angezeigten Position einen Aufkleber mit der Zahl "10" auf die obere Gewichtplatte (45). Kleben Sie die Aufkleber mit den Zahlen 20 bis 110 auf die zehn Gewichtsplatten (44).

Stellen Sie den anderen Gewichtsturm genauso zusammen.



12. Befestigen Sie den oberen Rahmen (6) mit vier M10 x 95mm Bolzen (92), den zwei kurzen Rahmenplatten (52) und zwei M10 Nylon-Verschlussmutter (87) zwischen dem Hocken-Pfosten (4) und dem Drehpfosten (5), wie angezeigt. **Ziehen Sie die Bolzen und Verschlussmutter noch nicht fest.**

Befestigen Sie die vier Gewichtsführungen (42) mit zwei M10 x 165mm Bolzen (30) und zwei M10 Nylon-Verschlussmutter (87) am oberen Rahmen (6).

13. Drücken Sie zwei 50mm x 75mm Innenkappen (58) in den oberen Rahmen (6) und in den oberen Butterfly-Rahmen (7).

Befestigen Sie den oberen Butterfly-Rahmen (7) mit zwei M10 x 70mm Bolzen (85), zwei M10 Unterlegscheiben (91) und zwei M10 Nylon-Verschlussmutter (87) am oberen Rahmen (6). **Ziehen Sie die Nylon-Verschlussmutter noch nicht fest.**

Befestigen Sie den oberen Butterfly-Rahmen (7) mit zwei M10 x 95mm Bolzen (92), zwei M10 Unterlegscheiben (91) und zwei M10 Nylon-Verschlussmutter (87) am Butterfly-Pfosten (3).

Ziehen Sie jetzt alle M10 Nylon-Verschlussmutter (87), die in den Stufen 4-13 benutzt wurden, an.

ARMMONTAGE

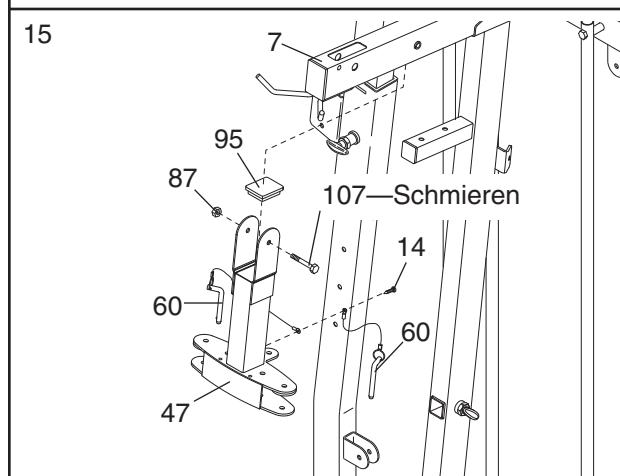
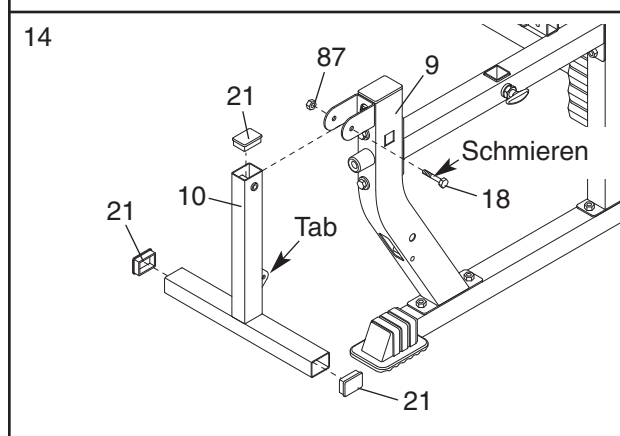
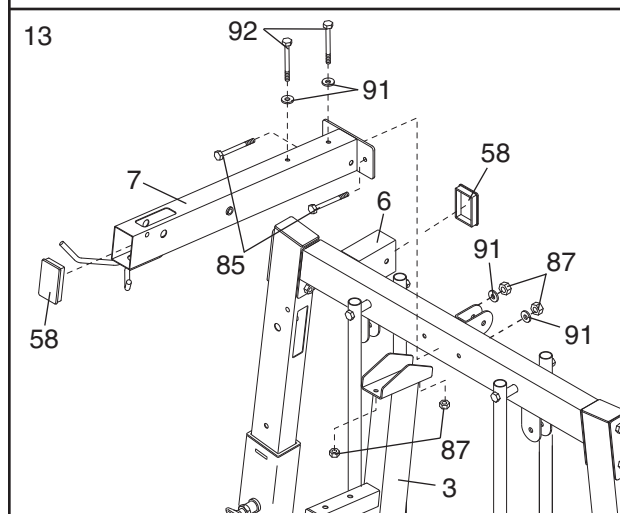
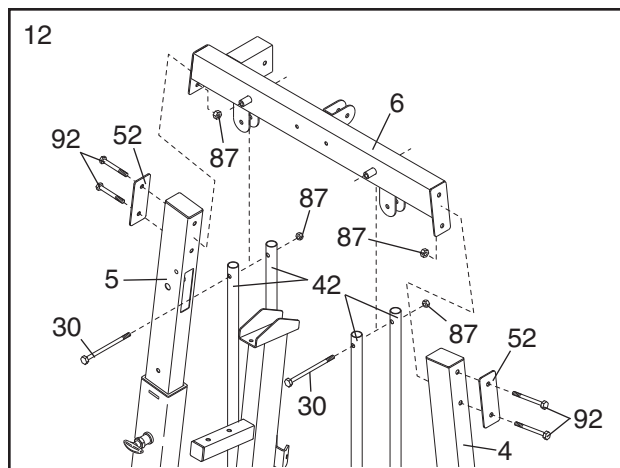
14. Finden Sie den Teilebeutel, der mit der Aufschrift "ARM ASSEMBLY" gekennzeichnet ist und öffnen sie diesen

Drücken Sie drei 40mm x 50mm Innenkappen (21) in den Beinhebel (10).

Schmieren Sie einen M10 x 65mm Bolzen (18) mit Fett ein. Drehen Sie den Beinhebel (10) so, dass sich die Nase auf der angezeigten Seite befindet, und befestigen Sie den Beinhebel mit dem Bolzen und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) am Sitzpfosten (9). **Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest an. Den Beinhebel muss man leicht bewegen können.**

15. Drücken Sie eine 50mm x 70mm Innenkappe (95) in den Butterfly-Rahmen (47). Befestigen Sie die Bänder der beiden L-Stifte mit Haltestrick (60) mit einer M4 x 20mm gewindeschneidenden Schraube (14) am Butterfly-Rahmen.

Befetten Sie einen M10 x 80mm Bolzen (107). Befestigen Sie mit dem Bolzen und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) den Butterfly-Rahmen (47) am oberen Butterfly-Rahmen (7). **Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest an. Den Butterfly-Rahmen muss man leicht bewegen können.**



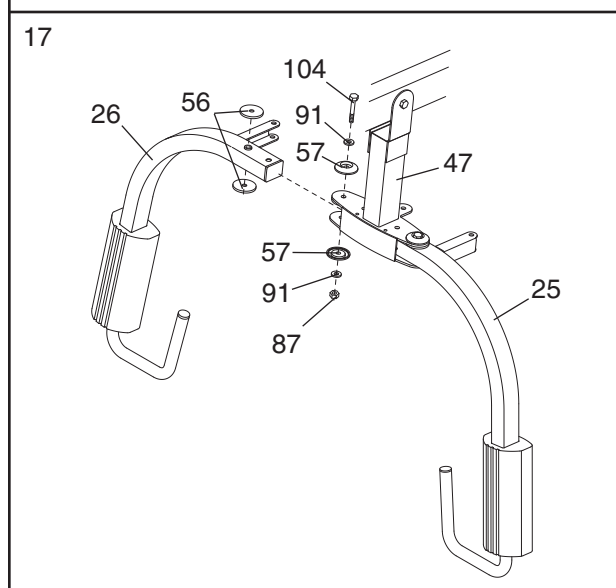
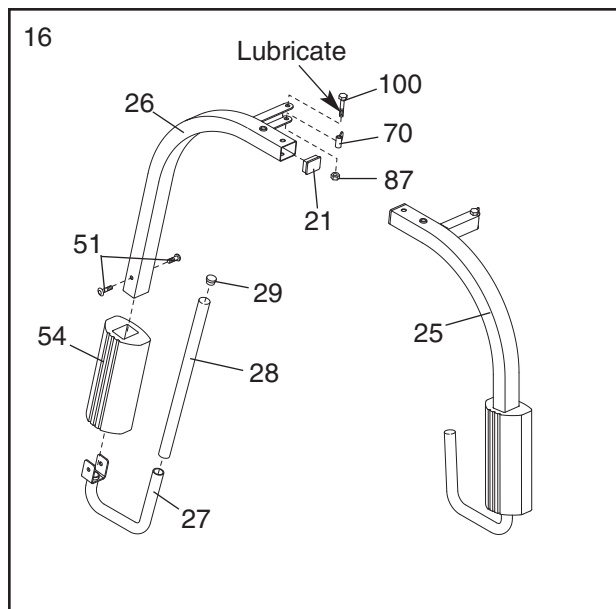
16. Drücken Sie eine 40mm x 50mm Innenkappe (21) in den rechten Butterfly-Arm (26). Benetzen Sie das untere Ende des Arms und ein langes Polster (54) mit Seifenwasser. Schieben Sie das Polster auf den Arm.

Befestigen Sie den Druckgriff (27) mit zwei M8 x 20mm Rundkopfschrauben (51) am rechten Butterfly-Arm (26). Schieben Sie das lange Polster (54) soweit hinunter, dass es am unteren Ende des Armes ansteht. Benetzen Sie den Druckgriff mit Seifenwasser. Schieben Sie einen langen Handgriff (28) auf den Druckgriff. Drücken Sie eine 25mm runde Innenkappe (29) in den Druckgriff.

Befetten Sie einen M10 x 50mm Bolzen (100). Befestigen Sie mit dem Bolzen und mit einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) eine Drehklammer (70) am rechten Butterfly-Arm (26). **Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest an. Die Drehklammer muss frei beweglich bleiben. Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Butterfly-Arm (25).**

17. Befetten Sie einen M10 x 80mm Rundkopfbolzen (104) und beide Seiten der zwei Plastik-Unterlegscheiben (56). Befestigen Sie den rechten Butterfly-Arm (26) mit dem Bolzen, den zwei Plastik-Unterlegscheiben, zwei Butterfly-Kappen (57), zwei M10 Unterlegscheiben (91) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) am Butterfly-Rahmen (47). **Achten Sie darauf, dass die Seite der Plastik-Unterlegscheibe mit der Vertiefung über die angeschweißte Buchse am Butterfly-Arm passt. Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest an. Der Butterfly-Arm muss leicht zu bewegen sein.**

Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem linken Butterfly-Arm (25).



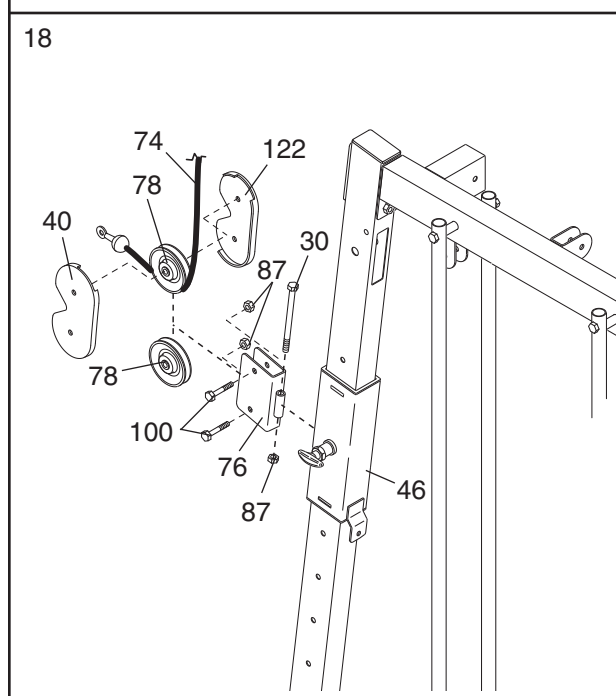
KABELMONTAGE

18. **WICHTIG: Beziehen Sie sich auf die Kabeldiagramme auf Seite 26, um die Kabel richtig zu identifizieren. Ziehen Sie niemals die Bolzen und Verschlussmuttern beim Anbringen der Kabelrollen zu fest an. Die Kabelrollen müssen beweglich bleiben.**

Finden Sie die Beutel mit den Aufschriften “CABLE ASSEMBLY”, “PULLEY COVERS”, und “PULLEYS”.

Befetten Sie den M10 x 165mm Bolzen (30). Befestigen Sie das Drehgehäuse (76) mit dem Bolzen und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) an der Drehhalterung (46).

Finden Sie das obere Drehkabel (74), welches 3m 21,3cm lang ist und eine Kugel am einen Ende hat und einen Schraubenbolzen am anderen. Legen Sie das Kabel um eine 90mm Rolle (78). Befestigen Sie zwei Rollen und das Set von Doppelabdeckungen (40, 122) mit zwei M10 x 50mm Bolzen (100) und zwei M10 Nylon-Verschlussmutter (87) am Drehgehäuse (76).



19. Führen Sie das obere Drehkabel (74) durch den Drehpfosten (5) und über eine 115mm Rolle (119). Befestigen Sie die Rolle auf der Innenseite des Pfostens mit einem M10 x 65mm Bolzen (18), zwei M10 Unterlegscheiben (91), zwei 12mm Abstandsstücken (89) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87).

Befestigen Sie einen M10 x 65mm Bolzen (18), zwei M10 Unterlegscheiben (91) und eine M10 Nylon-Verschlussmutter (87) am Drehpfosten (5).

20. **Entfernen Sie die schon angeschraubte 90mm Rolle (78) von der kleinen Rollenplatte (31).**

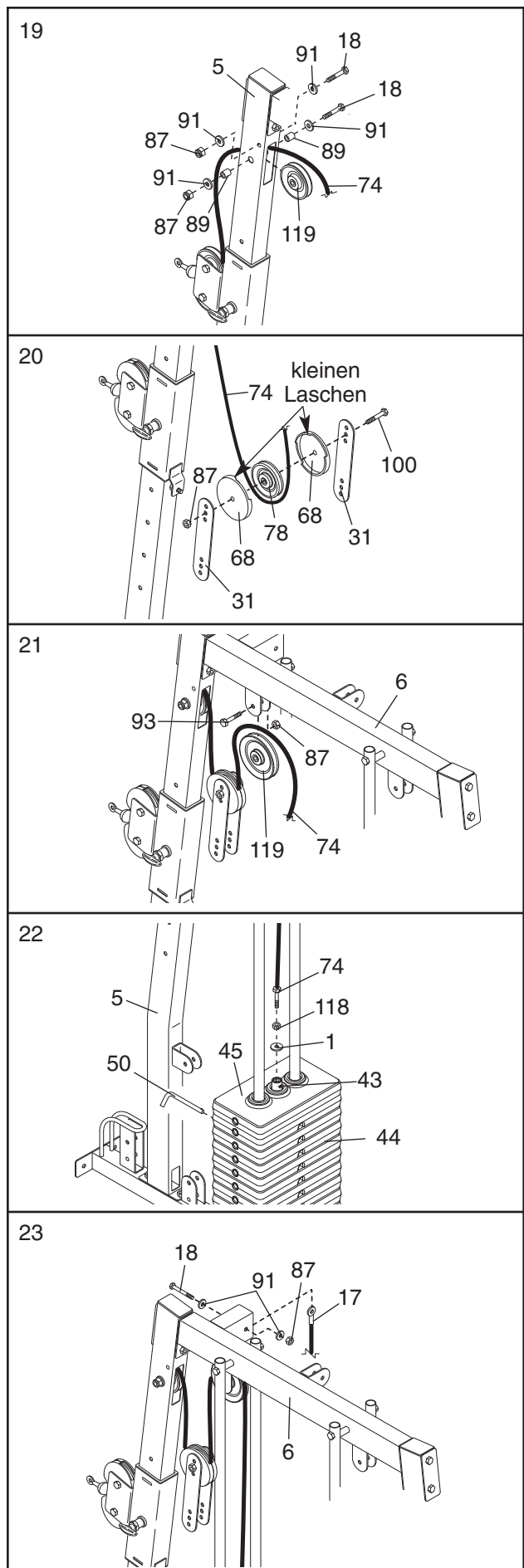
Führen Sie das obere Drehkabel (74) unter eine 90mm Rolle (78). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckungen (68) mit einem M10 x 50mm Bolzen (100) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) am zweitobersten Set von Löchern an der kleinen Rollenplatte (31). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollendeckungen oben befinden.**

21. Führen Sie das obere Drehkabel (74) über eine 115mm Rolle (119). Befestigen Sie die Rolle mit einem M10 x 45mm Bolzen (93) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) innerhalb der angegebenen Klammer am oberen Rahmen (6).

22. Heben Sie das Gewichtsrohr (43) und die obere Gewichtsplatte (45), die sich am nächsten des Drehpfostens (5) befinden, an. Achten Sie darauf, dass der schmale Stift am Gewichtsrohr innerhalb der Aushöhlung unter der oberen Gewichtsplatte verläuft.

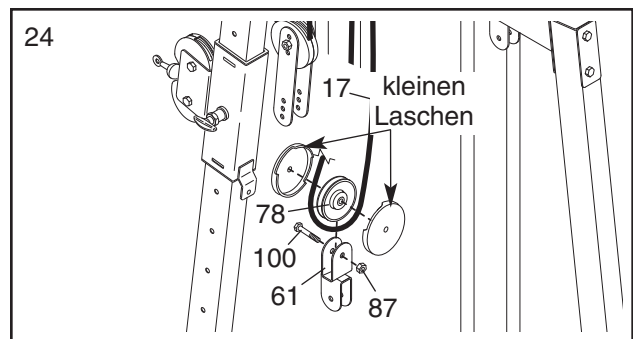
Schieben Sie einen Gewichtsschlüssel (50) in den Gewichtplatte (44) ein. Geben Sie eine 50mm Unterlegscheibe (1) auf das Gewichtsrohr (43). Ziehen Sie eine M12 Mutter (118) halb auf das Ende des oberen Drehkabels (74) auf. Schrauben Sie das Ende des Kabels zwei volle Umdrehungen in das Gewichtsrohr. Ziehen Sie jetzt die M12 Mutter gegen die Unterlegscheibe fest an.

23. **Finden Sie das Drehkabel (17), das 3005mm lang ist und an einem Ende eine Öse hat.** Befestigen Sie das Kabel mit einem M10 x 65mm Bolzen (18), zwei M10 Unterlegscheiben (91) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) innerhalb des oberen Rahmens (6).

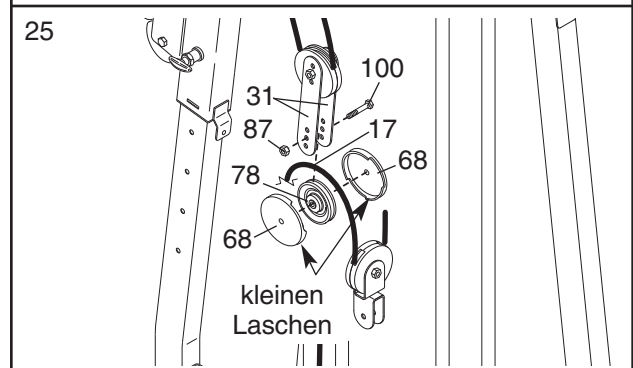


24. Entfernen Sie die schon befestigten 90mm Rollen (78) von der versetzten doppelten U-Klammer (61).

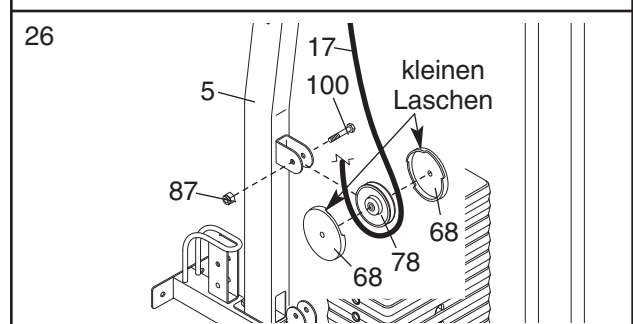
Führen Sie das Drehkabel (17) um eine 90mm Rolle (78). Befestigen Sie die Rolle mit einem M10 x 50mm Bolzen (100) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) an der versetzten doppelten U-Klammer (61). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollendeckungen oben befinden.**



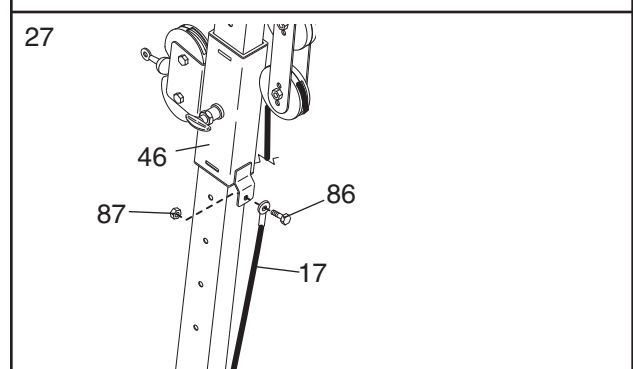
25. Führen Sie das Drehkabel (17) um eine 90mm Rolle (78). Befestigen Sie die Rolle und eine Rollenabdeckung (68) mit einem M10 x 50mm Bolzen (100) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) im zweituntersten Loch in der kleinen Rollenplatte (31). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollenabdeckungen unten befinden.**



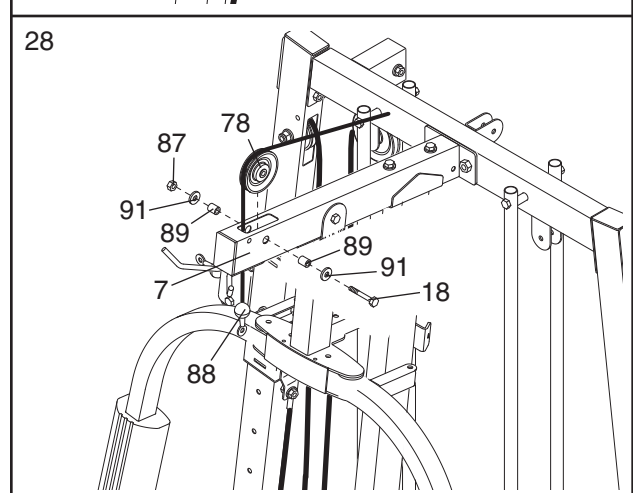
26. Führen Sie das Drehkabel (17) um eine 90mm Rolle (78). Befestigen Sie die Rolle und eine Paar Rollenabdeckungen (68) mit einem M10 x 50mm Bolzen (100) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) an der Klammer des Drehpfostens (5). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollendeckungen oben befinden.**



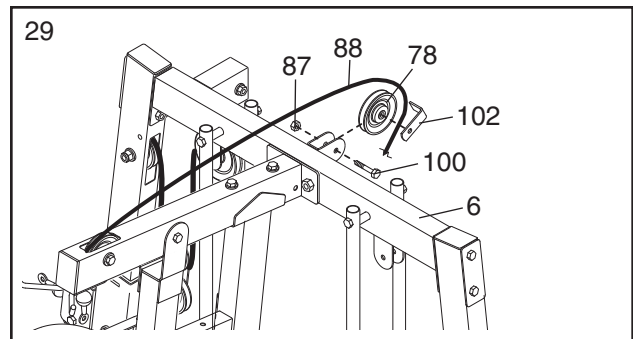
27. Befestigen Sie das Ende des Drehkabels (17) mit einem M10 x 20mm Bolzen (86) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) an der Klammer der Drehhalterung (46).



28. Finden Sie das Lat-Kabel (88), welches 2m 26,3cm lang ist und an einem Ende mit einer Kugel und am anderen Ende mit einer Öse ausgestattet ist. Führen Sie das Ende mit der Öse von unten durch den oberen Butterfly-Rahmen (7) und um eine 90mm Rolle (78). Befestigen Sie die Rolle mit einem M10 x 65mm Bolzen (18), zwei M10 Unterlegscheiben (91), zwei 12mm Abstandsstücken (89) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) innerhalb des oberen Butterfly-Rahmens.

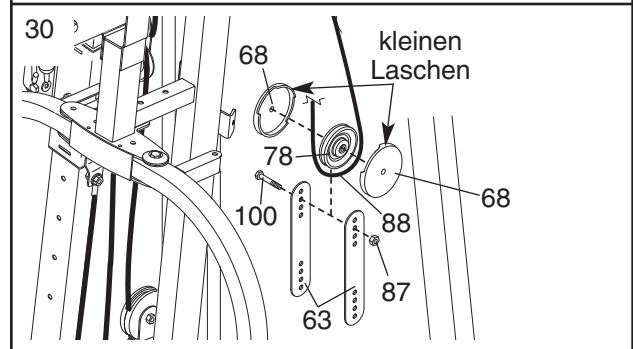


29. Führen Sie das Lat-Kabel (88) um eine 90mm Rolle (78). Befestigen Sie die Rolle und eine Kabelklappe (102) mit einem M10 x 50mm Bolzen (100) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) am oberen Rahmen (6). **Achten Sie darauf, dass die Kabelklammer so ausgerichtet ist, um das Kabel in der Rille der Rolle zu halten.**

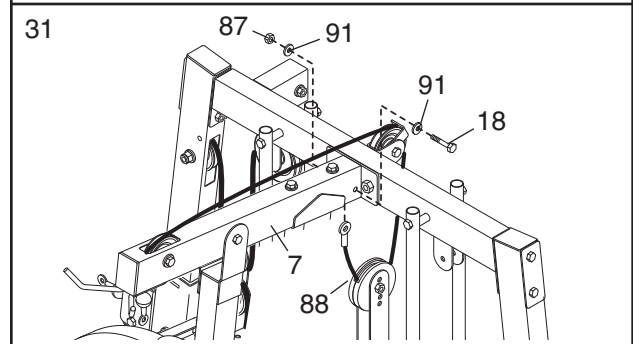


30. Entfernen Sie die schon angebrachten 90mm Rollen (78) von den Rollenplatten (63).

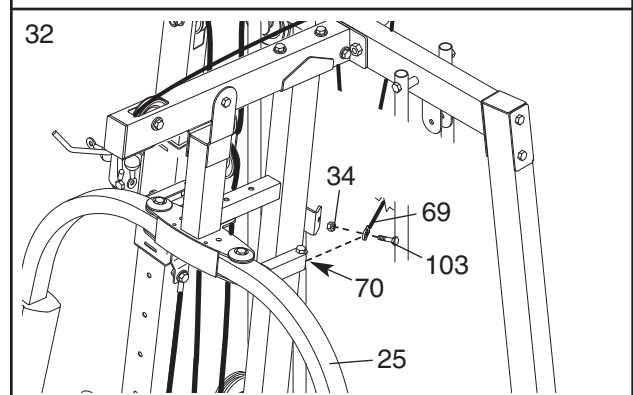
Führen Sie das Lat-Kabel (88) um eine 90mm Rolle (78). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckungen (68) mit einem M10 x 50mm Bolzen (100) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) an dem zweitobersten Set von Löchern in den Rollenplatten (63). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollendeckungen oben befinden.**



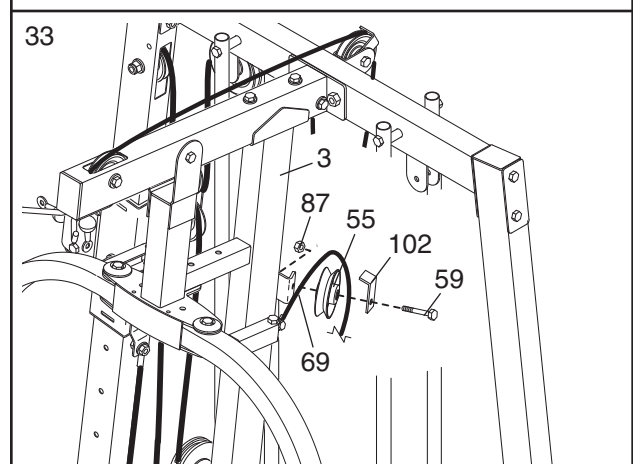
31. Befestigen Sie das Ende des Lat-Kabels (88) mit einem M10 x 65mm Bolzen (18), zwei M10 Unterlegscheiben (91) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) innerhalb des oberen Butterfly-Rahmens (7).



32. Finden Sie das Butterfly-Kabel (69). Es ist das **kürzeste Kabel**. Befestigen Sie das Kabel mit einem M8 x 20mm Randbolzen (103) und einer M8 Nylon-Verschlussmutter (34) an der Drehklammer (70) am linken Butterfly-Arm (25).

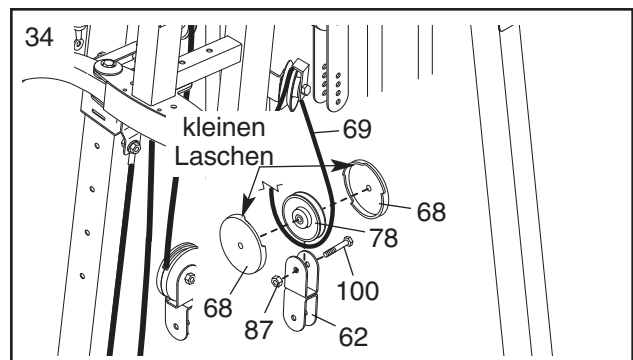


33. Führen Sie das Butterfly-Kabel (69) über eine V-Rolle (55). Befestigen Sie die Rolle und eine Kabelklappe (102) mit einem M10 x 60mm Bolzen (59) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) an der angegebenen Klammer am Butterfly-Pfosten (3). **Achten Sie darauf, dass die Kabelklammer so ausgerichtet ist, um das Kabel in der Rille der Rolle zu halten.**

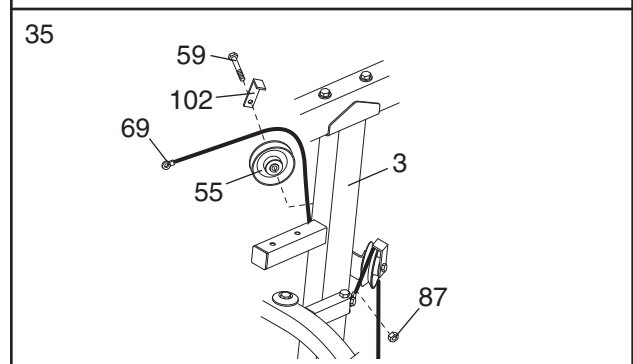


34. Entfernen Sie die schon angebrachten 90mm Rollen (78) von der doppelten U-Klammer (62).

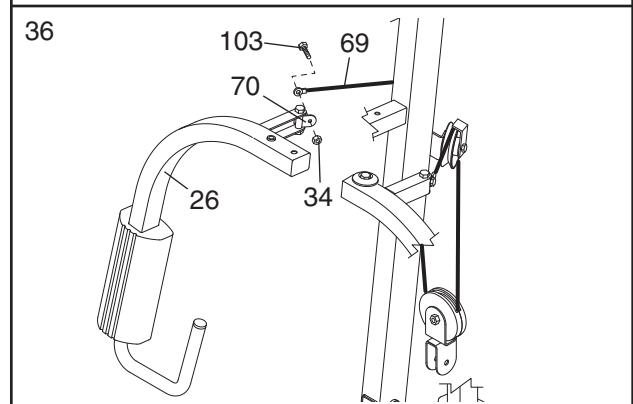
Winden Sie das Butterfly-Kabel (69) unter eine 90mm Rolle (78). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckungen (68) mit einem M10 x 50mm Bolzen (100) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) an der doppelten U-Klammer (62). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollendeckungen oben befinden.**



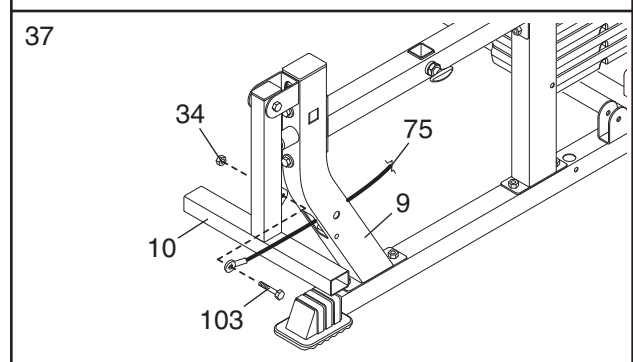
35. Führen Sie das Butterfly-Kabel (69) über eine V-Rolle (55). Befestigen Sie die Rolle und eine Kabelklappe (102) mit einem M10 x 60mm Bolzen (59) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) an der anderen Seite der Klammer am Butterfly-Pfosten (3). **Achten Sie darauf, dass die Kabelklammer so ausgerichtet ist, um das Kabel in der Rille der Rolle zu halten.**



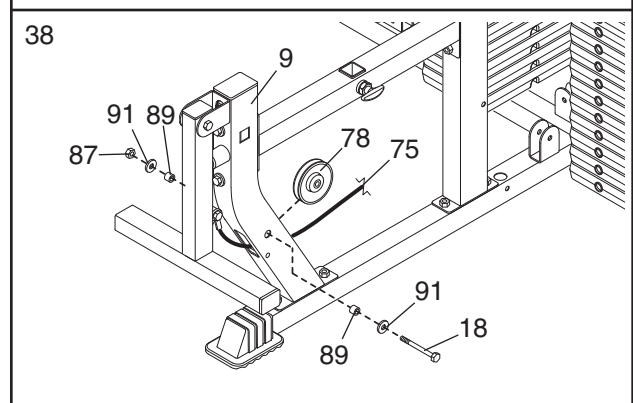
36. Befestigen Sie das Butterfly-Kabel (69) mit einem M8 x 20mm Randbolzen (103) und einer M8 Nylon-Verschlussmutter (34) an der Drehklammer (70) dem rechten Butterfly-Arm (26).



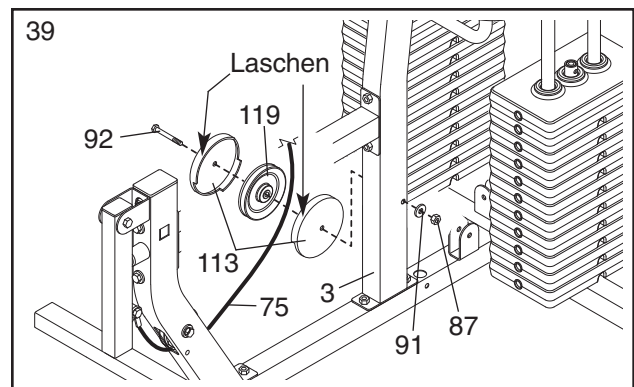
37. Finden Sie das Beinhebelkabel (75). Es ist 2m 39,8cm lang und ist an einem Ende mit einer Öse und am anderen Ende mit einem Gewindesttift versehen. Führen Sie das Ende mit der Öse durch den Sitzpfosten (9) und befestigen Sie es mit einem M8 x 20mm Randbolzen (103) und einer M8 Nylon-Verschlussmutter (34) an der Nase des Beinhebels (10).



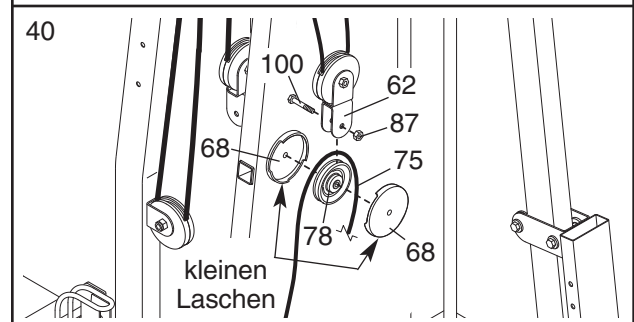
38. Befestigen Sie eine 90mm Rolle (78) mit einem M10 x 65mm Bolzen (18), zwei M10 Unterlegscheiben (91), zwei 12mm Abstandsstücken (89) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) an der Innenseite des Sitzpfostens (9), wie angedeutet.



39. Führen Sie das Beinhebelkabel (75) unter eine 115mm Rolle (119). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar großer Rollenabdeckungen (113) mit einem M10 x 95mm Bolzen (92), einer M10 Unterlegscheibe (91) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) an der angegebenen Seite des Butterfly-Pfostens (3). **Achten Sie darauf, dass die Vorsprünge bei den Rollenabdeckungen so orientiert sind, wie hier angezeigt.**

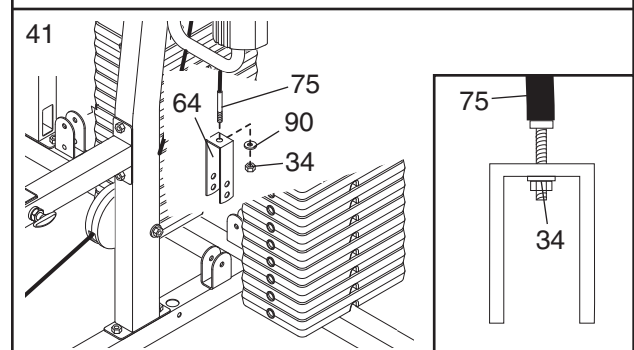


40. Führen Sie das Beinhebelkabel (75) über eine 90mm Rolle (78). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckungen (68) mit einem M10 x 50mm Bolzen (100) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) an der doppelten U-Klammer (62). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollenabdeckungen unten befinden.**



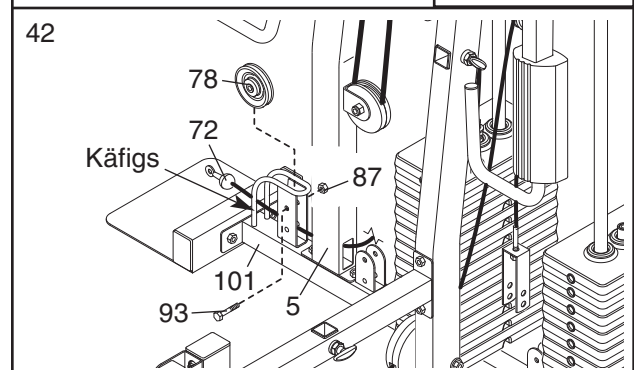
41. Entfernen Sie die schon angebrachten 90mm Rollen (nicht abgebildet) von der U-Klammer (64).

Befestigen Sie das Ende des Beinhebelkabels (75) mit einer M8 Unterlegscheibe (90) und einer M8 Nylon-Verschlussmutter (34) an der U-Klammer (64). **Ziehen Sie die Verschlussmutter noch nicht ganz fest an. Sie sollte nur ein paar Umdrehungen um das Ende des Kabels geführt sein, wie in der Nebenzeichnung gezeigt.**

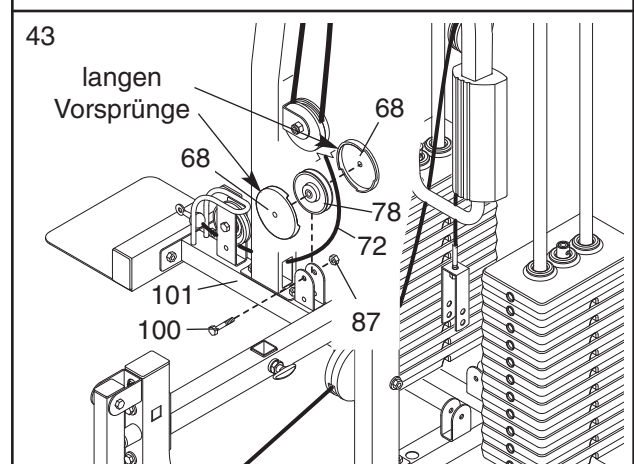


42. Finden Sie das untere Drehkabel (72). Es ist das einzige Kabel mit einer Öse an einem Ende und einer Kugel am anderen Ende, das jetzt noch übrig ist. Führen Sie das Ende mit der Öse durch das Käfig an der langen Basis (101) und durch den Drehpfosten (5), wie angezeigt. Achten Sie darauf, dass das Kabel über der kurzen Stange innerhalb des Käfigs verläuft.

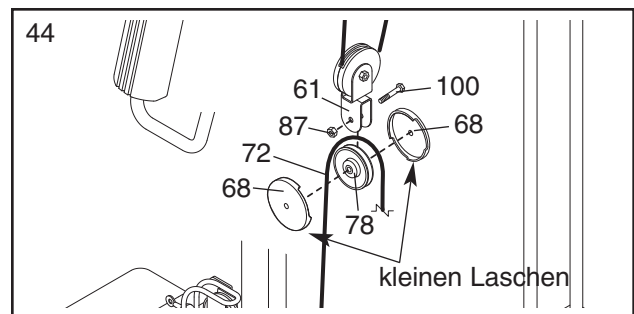
Befestigen Sie eine 90mm Rolle (78) mit einem M10 x 45mm Bolzen (93) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) an der angezeigten Klammer der langen Basis (101). **Achten Sie darauf, dass das Kabel innerhalb der Rille der Rolle verläuft.**



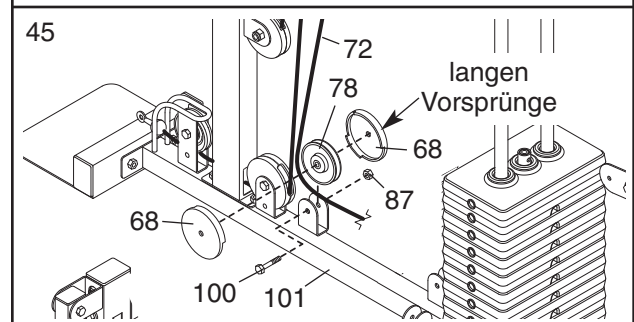
43. Führen Sie das untere Drehkabel (72) unter eine 90mm Rolle (78). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckungen (68) mit einem M10 x 50mm Bolzen (100) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) an der angezeigten Klammer der langen Basis (101). **Achten Sie darauf, dass die langen Vorsprünge bei den Rollenabdeckungen so orientiert sind, wie hier angezeigt.**



44. Führen Sie das untere Drehkabel (72) über eine 90mm Rolle (78). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckungen (68) mit einem M10 x 50mm Bolzen (100) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) an der versetzten doppelten U-Klammer (61). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollenabdeckungen unten befinden.**

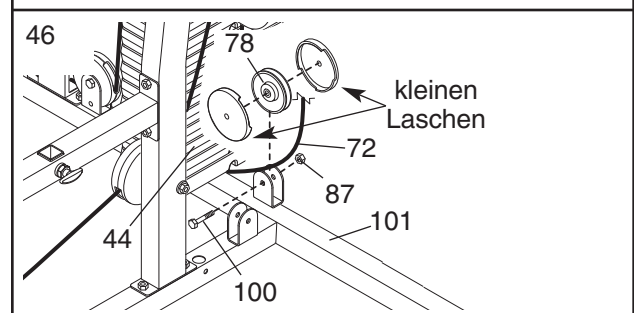


45. Führen Sie das untere Drehkabel (72) unter eine 90mm Rolle (78). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckungen (68) mit einem M10 x 50mm Bolzen (100) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) an der angezeigten Klammer der langen Basis (101). **Achten Sie darauf, dass die langen Vorsprünge bei den Rollenabdeckungen so orientiert sind, wie hier angezeigt.**

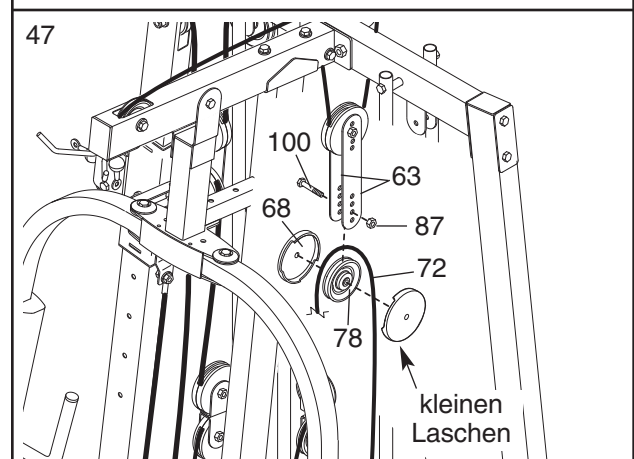


46. Führen Sie das untere Drehkabel (72) unter den angezeigten Stapel von Gewichtsplatten (44).

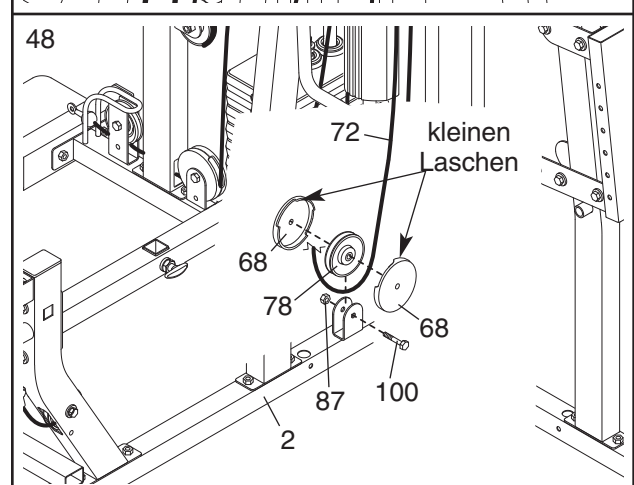
Führen Sie das untere Drehkabel (72) unter eine 90mm Rolle (78). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckungen (68) mit einem M10 x 50mm Bolzen (100) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) an der angezeigten Klammer der langen Basis (101). **Achten Sie darauf, dass die kurzen Vorsprünge bei den Rollenabdeckungen so orientiert sind, wie hier angezeigt.**



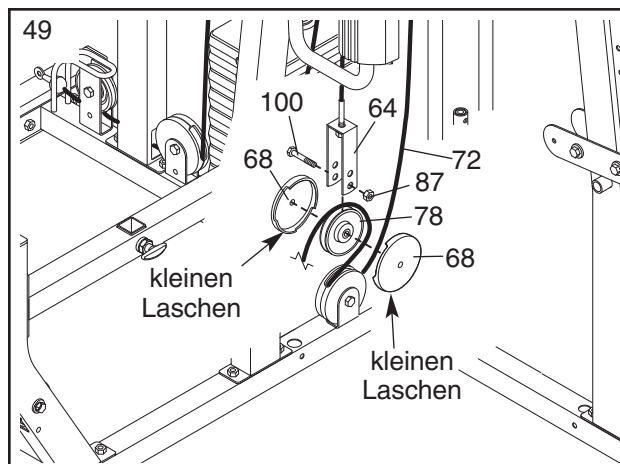
47. Führen Sie das untere Drehkabel (72) über eine 90mm Rolle (78). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckungen (68) mit einem M10 x 50mm Bolzen (100) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) zwischen den angezeigten Löchern in den Rollenplatten (63). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollenabdeckungen unten befinden.**



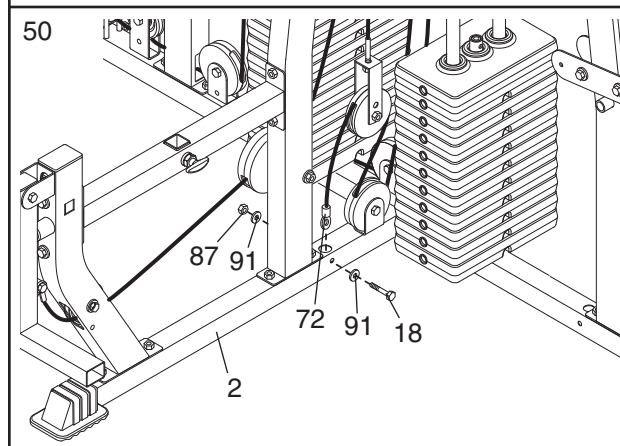
48. Führen Sie das untere Drehkabel (72) unter eine 90mm Rolle (78). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckungen (68) mit einem M10 x 50mm Bolzen (100) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) an der angezeigten Klammer der kurzen Basis (2). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollendeckungen oben befinden.**



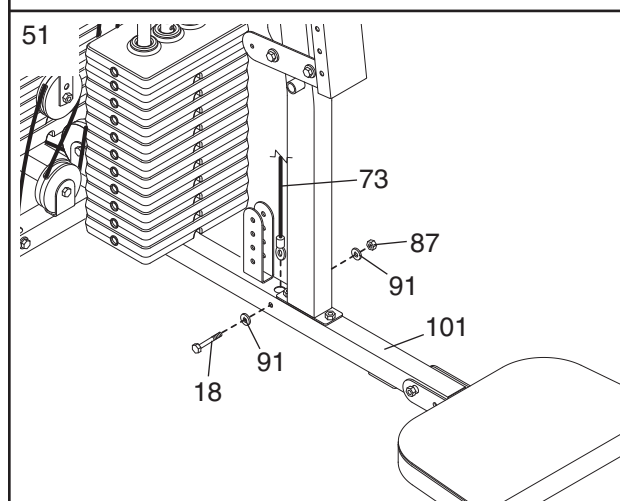
49. Führen Sie das untere Drehkabel (72) über eine 90mm Rolle (78). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckungen (68) mit einem M10 x 50mm Bolzen (100) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) zwischen dem unteren Set von Löchern in der U-Klammer (64). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollenabdeckungen unten befinden.**



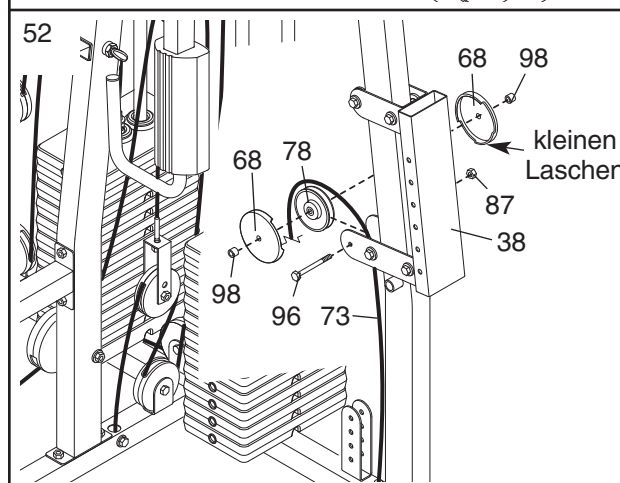
50. Befestigen Sie das Ende des unteren Drehkabels (72) mit einem M10 x 65mm Bolzen (18), zwei M10 Unterlegscheiben (91) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) innerhalb der kurzen Basis (2).



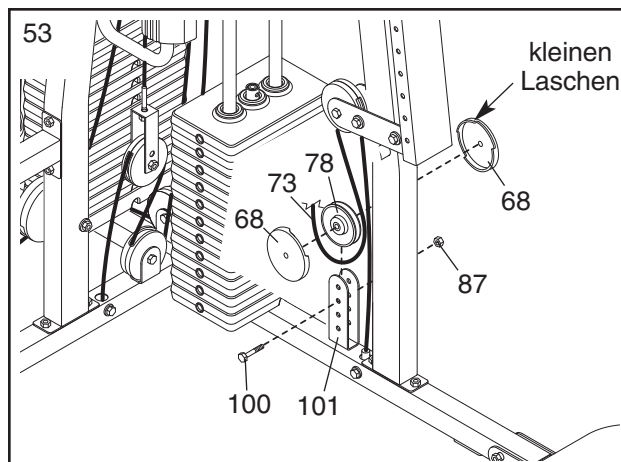
51. Finden Sie das Hockenkabel (73). Es ist das **einzig verbleibende Kabel**. Befestigen Sie das Ende mit der Öse mit einem M10 x 65mm Bolzen (18), zwei M10 Unterlegscheiben (91) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) innerhalb der langen Basis (101).



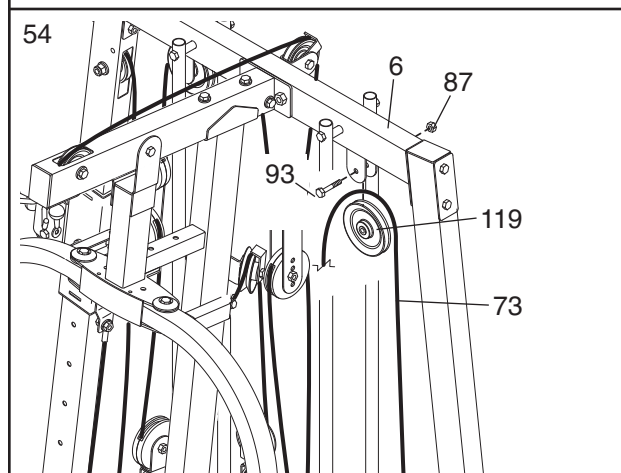
52. Führen Sie das Hockenkabel (73) über eine 90mm Rolle (78). Befestigen Sie die Rolle, ein Paar Rollenabdeckungen (68) und zwei 16mm Abstandsstücke (98) mit einem M10 x 85mm Bolzen (96) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) zwischen den angezeigten Klammern am Hockenschieber (38). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollenabdeckungen unten befinden.**



53. Führen Sie das Hockenkabel (73) unter eine 90mm Rolle (78). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckungen (68) mit einem M10 x 50mm Bolzen (100) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) am zweitobersten Set von Löchern in der angezeigten Klammer an der langen Basis (101). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen an den Rollendeckungen oben befinden.**



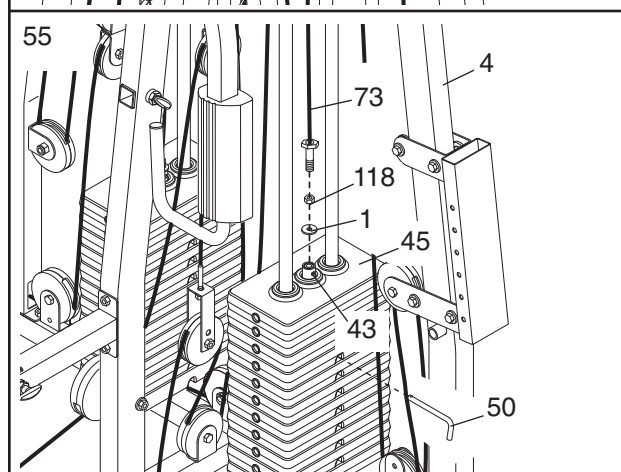
54. Führen Sie das Hockenkabel (73) über eine 115mm Rolle (119). Befestigen Sie die Rolle mit einem M10 x 45mm Bolzen (93) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (87) an der angezeigten Klammer im oberen Rahmen (6).



55. Heben Sie das Gewichtsrohr (43) und die obere Gewichtsplatte (45) an. Achten Sie darauf, dass der schmale Stift am Gewichtsrohr innerhalb der Aushöhlung unter der oberen Gewichtsplatte verläuft.

Geben Sie eine 50mm Unterlegscheibe (1) auf das Gewichtsrohr (43), das sich am nächsten zum Hockenpfosten (4) befindet. Ziehen Sie eine M12 Mutter (118) halb auf das Ende des Hockenkabels (73) auf.

Halten Sie das Gewichtsrohr (43) und die obere Gewichtsplatte (45) einige Zentimeter über dem Gewichtsstapel hoch und schieben Sie den Gewichtsschlüssel (50) ein. Schrauben Sie nun das Ende des Hockenkabels (73) zwei volle Umdrehungen in das Gewichtsrohr. Ziehen Sie dann die M12 Mutter (118) gegen die 50mm Unterlegscheibe (1) fest. Entfernen Sie den Gewichtsschlüssel und legen Sie die oberste Gewichtsplatte wieder auf den Gewichtsstapel zurück. Stecken Sie den Gewichtsschlüssel wieder hinein.

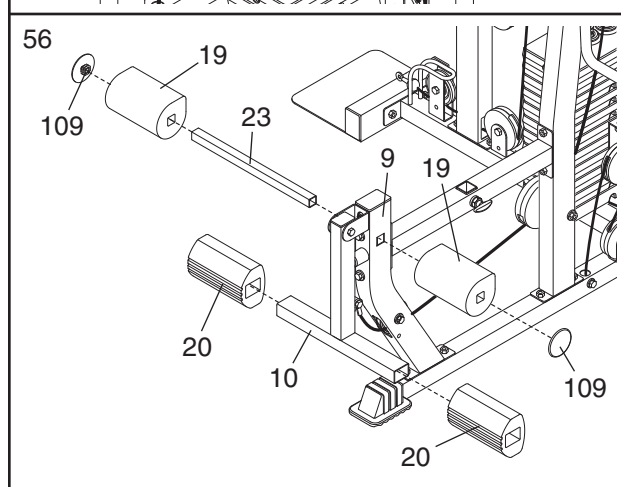


SITZMONTAGE

56. Finden Sie den Teilebeutel, der mit der Aufschrift "SEAT ASSEMBLY" gekennzeichnet ist und öffnen sie diesen.

Schieben Sie das Polsterrohr (23) in das quadratische Loch innerhalb des Sitzpfostens (9). Benetzen Sie das Polsterrohr mit Seifenwasser. Schieben Sie die zwei Kniepolster (19) auf das Polsterrohr, wie angezeigt. Drücken Sie die zwei Kniepolsterkappen (109) in die Enden des Polsterrohres.

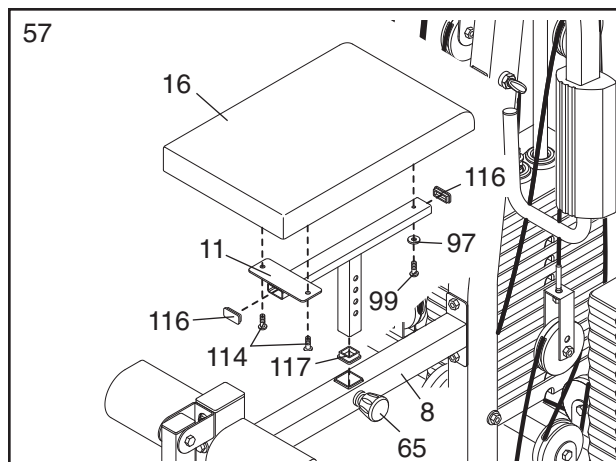
Schieben Sie zwei kurze Polster (20) auf den Beinhebel (10).



57. Drücken Sie zwei 20mm x 40mm Innenkappen (116) und eine 25mm x 40mm Innenkappe (117) in die Sitzklammer (11).

Befestigen Sie den Sitz (16) mit zwei M6 x 16mm Schrauben (114), einer M6 x 35mm Schraube (99) und einer M6 Unterlegscheibe (97) an der Sitzklammer (11).

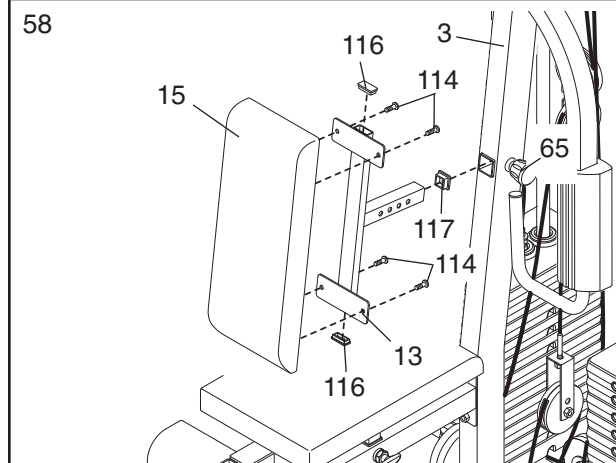
Lösen Sie den angezeigten Verstellgriff (65). Ziehen Sie dann an dem Griff und schieben Sie die Sitzklammer (11) in den Sitzrahmen (8). Lassen Sie den Verstellgriff in eines der Löcher an der Sitzklammer einrasten und befestigen Sie den Griff wieder.



58. Drücken Sie zwei 20mm x 40mm Innenkappen (116) und eine 25mm x 40mm Innenkappe (117) in die Rückenlehnenklammer (13).

Befestigen Sie die Butterfly-Klammer (15) mit vier M6 x 16mm Schrauben (114) an der Rückenlehnenklammer (13).

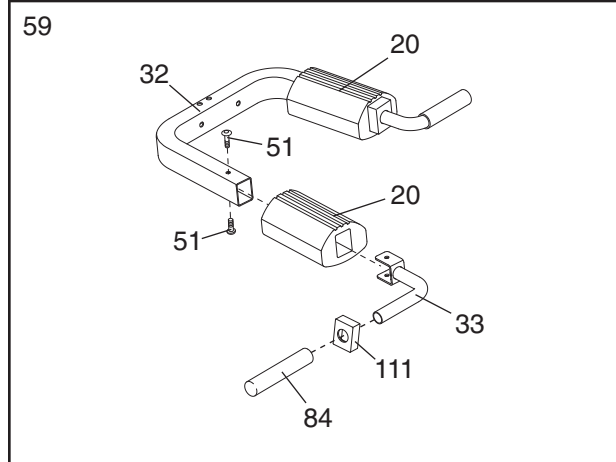
Lösen Sie den angezeigten Verstellgriff (65). Ziehen Sie dann an dem Griff und schieben Sie die Rückenlehnenklammer (13) in den Butterfly-Pfosten (3). Lassen Sie den Verstellgriff in eines der Löcher an der Rückenlehnenklammer einrasten und befestigen Sie den Griff wieder.



59. Benetzen Sie ein Ende des Hockenarms (32) mit Seifenwasser. Schieben Sie ein kurzes Polster (20) auf den Hockenarm, wie angezeigt.

Befestigen Sie einen Hockengriff (33) mit zwei M8 x 20mm Rundkopfschrauben (51) am Hockenarm (32). Schieben Sie eine Außenkappe mit Loch (111) auf den Hockengriff und drücken Sie ihn in das Ende des Hockenarms. Benetzen Sie den Hockengriff mit Seifenwasser. Schieben Sie einen 200mm Handgriff (84) auf den Hockengriff.

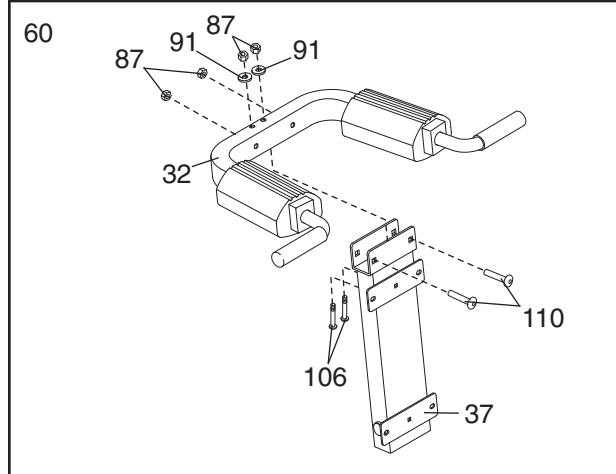
Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem anderen Ende des Hockenarms (32).



60. Befestigen Sie den Hockenarm (32) mit zwei M10 x 65mm Einsteckbolzen (110) und zwei M10 Nylon-Verschlussmuttern (87) an der Hockenklammer (37). **Ziehen Sie die Nylon-Verschlussmuttern noch nicht fest.**

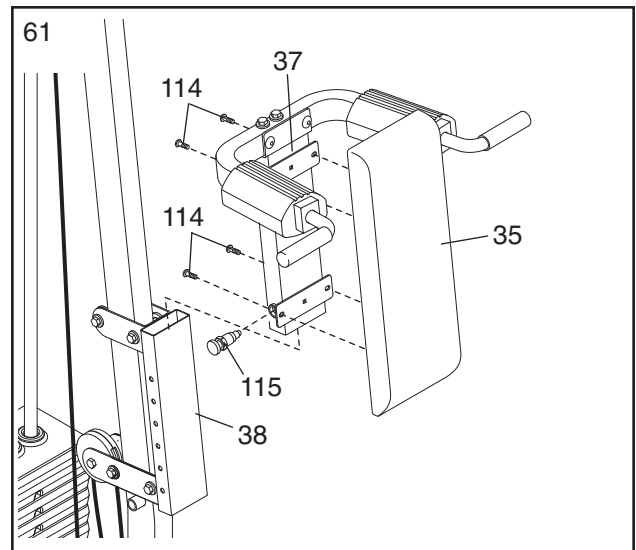
Vollenden Sie das Anbringen des Hockenarms (32) an der Hockenklammer (37) mit zwei M10 x 70mm Einsteckbolzen (106), zwei M10 Unterlegscheiben (91) und zwei M10 Nylon-Verschlussmuttern (87).

Ziehen Sie nun alle M10 Nylon-Verschlussmuttern (87), die in diesem Schritt verwendet wurden, fest.



61. Drehen Sie die Hocken-Rückenlehne (35) so, dass sich die vier Schraubenlöcher näher dem unteren Ende (als dem oberen Ende) der Hocken-Rückenlehne befinden. Befestigen Sie die Hocken-Rückenlehne mit vier M6 x 16mm Schrauben (114) an der Hockenklammer (37).

Ziehen Sie den Verstellknopf (115) fest an der Hockenklammer (37) an. Drehen Sie dann den Knopf am Verstellknopf mehrmals gegen den Uhrzeigersinn, um ihn zu lösen. Als nächstes, ziehen Sie den Verstellknopf heraus und schieben Sie die Hockenklammer (37) hinunter und auf den Hockenschieber (38). Lassen Sie den Verstellknopf in einem der Löcher am Hockenschieber einrasten und drehen Sie den Knopf dann in Uhrzeigersinn, bis er festsitzt.



62. Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig angezogen sind. Der Gebrauch der übrigen Teile wird im Abschnitt BENUTZUNG DER HEIMFITNESSSTATION, auf Seite 22 dieser Bedienungsanleitung beginnend, beschrieben.

Bevor Sie die Heimfitnessstation in Betrieb nehmen, ziehen Sie an jedem Kabel einige Male, um sicher zu stellen, dass sich alle Kabel und Rollen leicht bewegen lassen. Sollte sich irgendein Kabel nicht leicht bewegen lassen, finden Sie das Problem und korrigieren Sie es sofort. **WICHTIG: Sollten die Kabel nicht richtig installiert sein, werden Sie bei Gebrauch mit schweren Gewichten beschädigt werden. Beziehen Sie sich zur Überprüfung der richtigen Kabelverlegung auf die KABELDIAGRAMME auf Seite 26-27 dieser Bedienungsanleitung. Sollten die Kabel irgendwo schlaff sein, müssen Sie die Kabel straff ziehen. Beziehen Sie sich auf FEHLERSUCHE UND WARTUNG auf Seite 25.**

EINSTELLUNG

Die Anweisungen unten beschreiben, wie die verschiedenen Teile der Heimfitnessstation eingestellt werden können. Beziehen Sie sich auch auf die inbegriffenen Trainingsanweisung um die korrekte Art jeder Übung zu ersehen.

WICHTIG: Bei der Befestigung der Lat-Stange oder des Nylonriemens, achten Sie darauf, dass die Teile der Heimfitnessstation in den zur Ausführung der gewünschten Übung vorgeschriebenen Ausgangspositionen sind. Falls das Kabel oder die Kette beim Üben schlaff ist, wird die Wirkung der Übung verringert.

DIE GEWICHTSEINSTELLUNG VERÄNDERN

Um die Gewichtseinstellung bei dem einen oder anderen Gewichtsstapel zu verändern, schieben Sie einen Gewichtsschlüssel (50) unter das gewünschte Gewicht (44) bis das gebogene Ende des Gewichtsschlüssels die Gewichte berührt. Drehen Sie das gebogene Ende nach unten. Die Gewichtseinstellung kann auf beiden Gewichtsstapeln von 10 amerikanischen Pfund bis zu 110 am. Pfund in Abständen von 10 am. Pfund verändert werden.

Anmerkung: Wegen des Zusammenwirkens von Kabel und Rollen kann der Widerstand bei den einzelnen Übungsstationen von der Gewichtseinstellung jeweils etwas abweichen. Verwenden Sie die GEWICHTSWIDERSTANDSTABELLE auf Seite 24, um den ungefähren Widerstand bei jeder Gewichtsstation zu erfahren.

BEFESTIGEN DES ZUBEHÖRS

Befestigen Sie die Lat-Stange (79) mit einem Kabelklipp (83) am Lat-Kabel (88). Für manche Übungen sollte die Kette (81) zwischen der Lat-Stange und dem Lat-Kabel mit zwei Kabelklipps befestigt werden. Stellen Sie die Länge der Kette zwischen der Lat-Stange und dem unteren Lat-Kabel so ein, dass sich die Lat-Stange im korrekten Ausgangsposition der gewünschten Übung befindet.

Die Lat-Stange (79) kann am unteren Drehkabel (nicht abgebildet) auf die gleiche Weise angebracht werden.

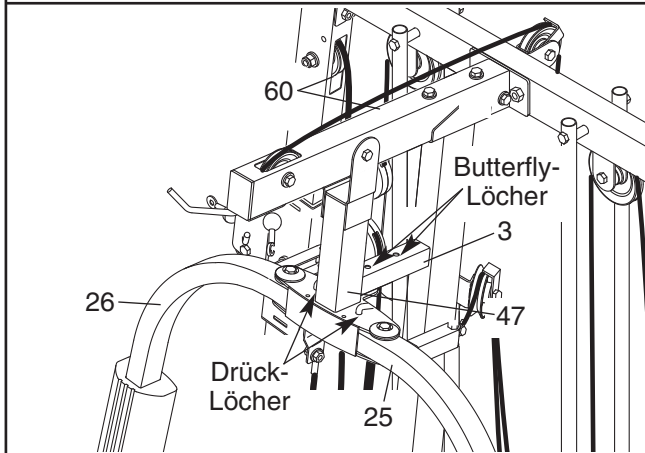
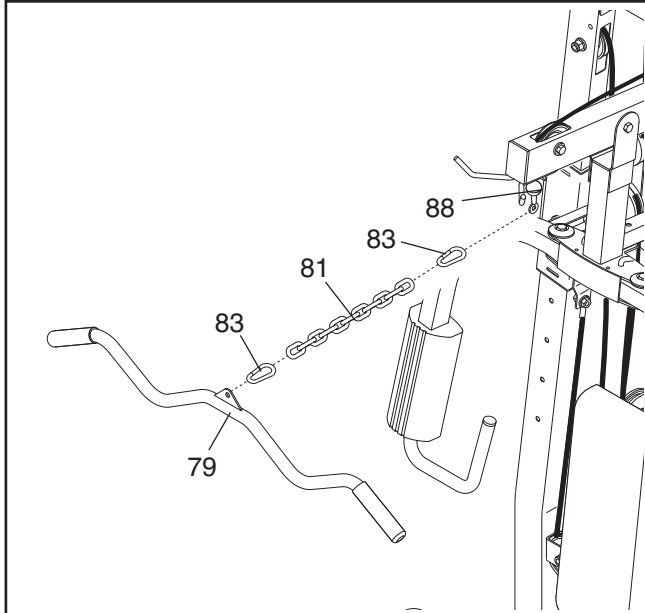
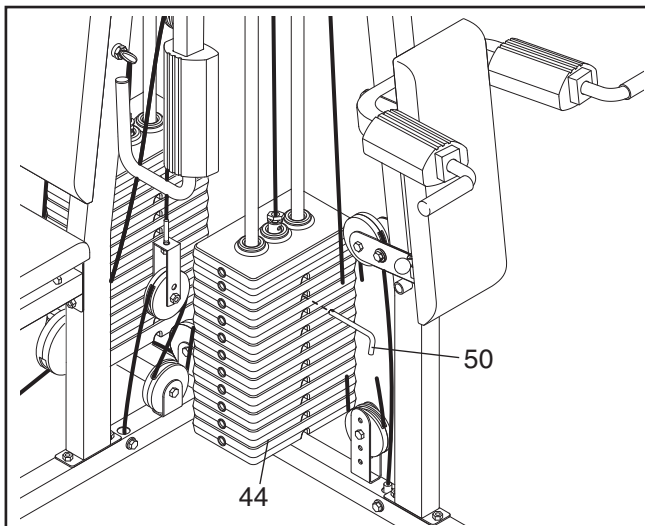
Die Ruderstange (nicht abgebildet), der Griff (nicht abgebildet) oder der Bauchriemen (nicht abgebildet) können ebenfalls auf die gleiche Weise am Lat-Kabel (88) oder am unteren Drehkabel (nicht abgebildet) befestigt werden.

UMSTELLEN/UMBAUEN DER BUTTERFLY-ARME

Um die Butterfly-Arme (25, 26) als solche zu benutzen, schieben Sie den L-Stift mit Haltestrick (60) in die Butterfly-Löcher am Butterfly-Pfosten (3).

Um die Butterfly-Arme (25, 26) als Bankdrückarme zu benutzen, schieben Sie den L-Stift mit Haltestrick (60) in die Drück-Löcher am Butterfly-Rahmen (47).

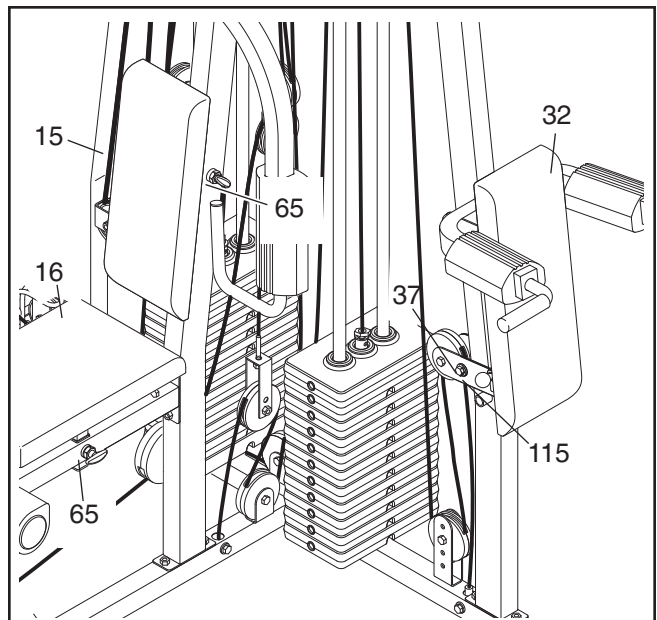
Achten Sie darauf, dass beide L-Stifte mit Haltestrick (60) vollständig in das gleiche Set von Löchern eingeschoben wurden, bevor Sie mit irgendeiner Übung beginnen.



EINSTELLEN DES HOCKENARMS, DES SITZES ODER DER BUTTERFLY-RÜCKENLEHNE

Um die Höhe des Hockenarms (32) zu verstellen, lösen Sie zuerst den Verstellknopf (115) an der Hockenklammer (37). Ziehen Sie dann am Griff und schieben Sie die Hockenklammer nach oben oder nach unten, bis sie sich in der gewünschten Position befindet. Lassen Sie den Griff in einem der Löcher am Hockenschieber (nicht abgebildet) einrasten und ziehen Sie den Griff wieder fest.

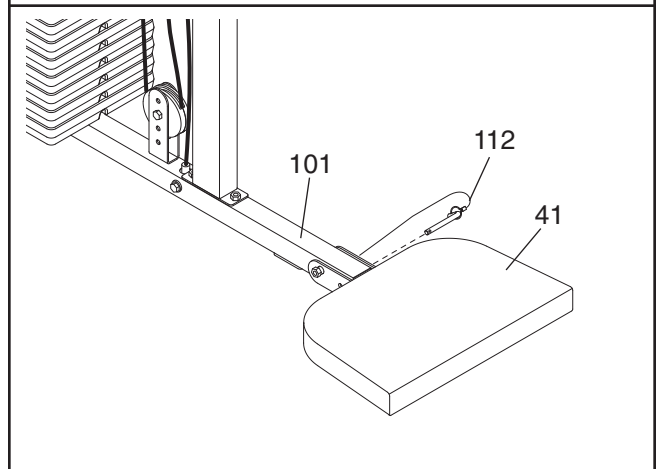
Die Höhe des Sitzes (16), die Position der Butterfly-Klammer (15) und des Drehgehäuses (nicht abgebildet) können auf die gleiche Weise mit den drei Verstellgriffen (65) verstellt werden.



EINSTELLEN DER KNEIUNTERLAGE FÜR HOCKENÜBUNGEN

Um die Knieunterlage für Hockenübungen (41) zu benutzen, drehen Sie sie herunter in die angezeigte Position und schieben Sie den langen Stift mit Haltestrick (112) in die Löcher in der Knieunterlage und der langen Basis (101).

Wird die Knieunterlage für Hockenübungen (41) nicht gebraucht, drehen Sie sie nach oben in eine vertikale Position und schieben dann den langen Stift mit Haltestrick (112) in die Löcher der langen Basis (101).



GEWICHTSWIDERSTANDSTABELLE

Diese Tabelle gibt den ungefähren Gewichtswiderstand bei jeder Station an. "Oberstes" bezieht sich auf das 10 oberstes Gewicht. Die anderen Zahlen beziehen sich auf die 10 Pfund Gewichtplatten. Der hier angegebene Butterfly-Armwiderstand bezieht sich auf den Widerstand für jeden Butterfly-Arm separat. **Amerkung: Der tatsächliche Widerstand jeder Station kann variieren, gemäss der Reibung zwischen den Kabeln, Rollen und dem Gewichtsführungen.**

GEWICHT	HOHE ROLLE (Pfund)	UNTERE ROLLE (Pfund)	BEIN HEBEL (Pfund)	BUTTERFLY ARM (Pfund)	DRUCK ARM (Pfund)	HOCKENST ATION (Pfund)	DREHSTATION ON (Pfund)
Oberstes	14	14	22	17	24	59	16
1	25	25	35	26	39	87	26
2	38	36	53	36	55	116	39
3	48	44	67	45	70	136	52
4	61	60	91	54	89	170	59
5	68	70	111	63	104	192	74
6	80	80	122	71	118	203	84
7	96	91	148	80	136	223	90
8	101	104	160	91	154	239	104
9	112	111	184	100	167	254	116
10	122	122	190	108	187	270	122

FEHLERSUCHE UND WARTUNG

Untersuchen und befestigen Sie vor jedem Training alle Teile an die Hantelbank. Ersetzen Sie abgenutzte Teile sofort. Die Hantelbank kann mit einem feuchten, weichen Tuch und einem milden Reinigungsmittel geputzt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.

DIE KABEL STRAFFZIEHEN

Gewobenes Kabel, wie das, das in Ihrer Heimfitnessstation verwendet wird, kann sich bei anfänglichem Gebrauch etwas verdehnen. Sollten die Kabel schlaff sein, bevor Sie Widerstand spüren, dann müssen Sie die Kabel straffen. Um die Kabel zu straffen, schieben Sie den Gewichtsschlüssel in die Mitte des Gewichtsstapels. Die Schlaffheit kann dann auf verschiedene Arten beseitigt an:

Siehe Abbildung 1. Um das Hockenkabel (73) oder das obere Drehkabel (nicht abgebildet) zu kürzen, lösen Sie zunächst die M12 Mutter (118) am Ende des Kabels, weg von der 50mm Unterlegscheibe (1). Schrauben Sie das Ende des Kabels weiter in das Gewichtrohr (43) hinein. Ziehen Sie dann die Mutter wieder gegen die Unterlegscheibe hin fest.

Siehe Abbildung 2. Um das Hockenkabel (73) weiter zu verkürzen, entfernen Sie zuerst die M10 Nylon-Verschlussmutter (87), den M10 x 50mm Bolzen (100), die Rollenabdeckungen (68) und eine 90mm Rolle (nicht abgebildet) von der angezeigten Klammer an der langen Basis (101). Befestigen Sie dann die Rolle und die Rollenabdeckungen zwischen einem weiter unten gelegenen Set von Löchern mit dem Bolzen und der Verschchlussmutter.

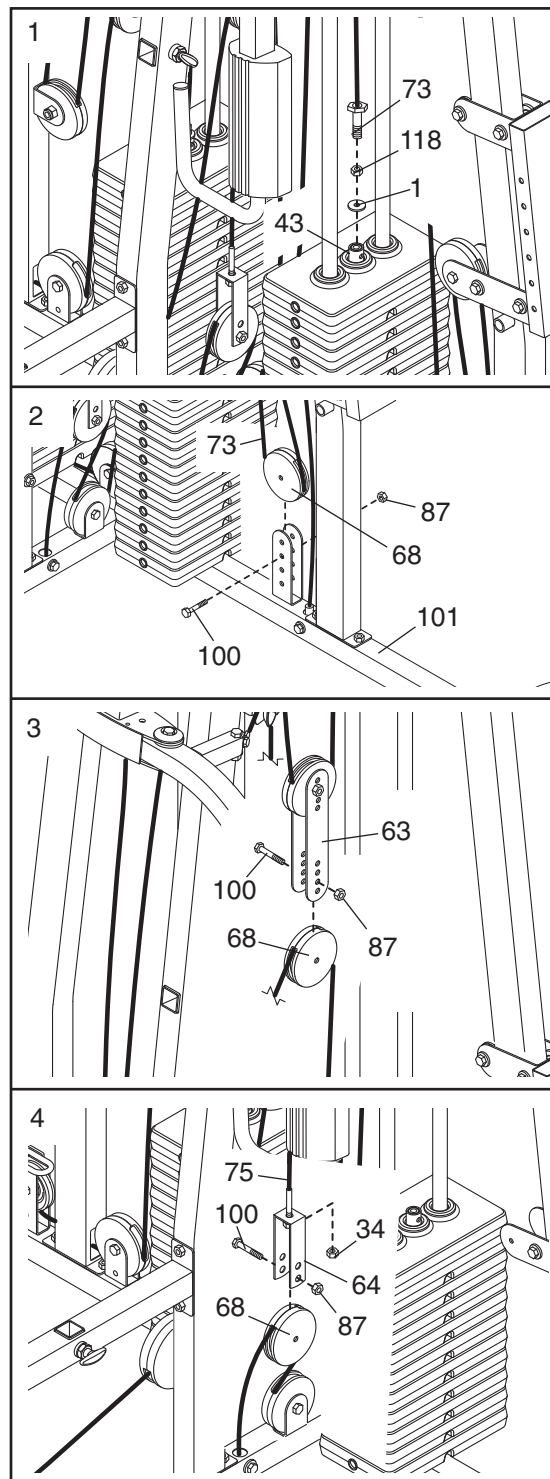
Siehe Abbildung 3. Um die anderen fünf Kabel zu verkürzen, entfernen Sie zuerst die obere und die untere M10 Nylon-Verschlussmutter (87), den M10 x 50mm Bolzen (100), die 90mm Rolle (nicht abgebildet) und die Rollenabdeckungen (68) von den Rollenplatten (63) oder den kleinen Rollenplatten (nicht abgebildet). Befestigen Sie die Rolle und die Rollenabdeckungen wieder zwischen einem Set von Löchern, das mehr in der Mitte der Rollenplatten liegt.

Siehe Abbildung 4. Um die Kabel weiter zu straffen, entfernen Sie zuerst die M10 Nylon-Verschlussmutter (87), den M10 x 50mm Bolzen (100), die 90mm Rolle (nicht abgebildet) und die Rollenabdeckungen (68) von der U-Klammer (64). Befestigen Sie die Rolle und die Rollenabdeckungen wieder zwischen einem höheren Set von Löchern an der U-Klammer.

Die Kabel können auch gestrafft werden, indem man die M8 Nylon-Verschlussmutter (34) am Ende des Beinhebelkabels (75) fester anzieht. Dazu muss man möglicherweise die 90mm Rolle (nicht abgebildet) und die Rollenabdeckungen (68) von der U-Klammer (64) abmontieren.

Ziehen Sie die Kabel nicht zu straff an, da sonst das oberste Gewicht vom Gewichtestapel hochgehoben wird.

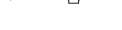
Falls ein Kabel oft von den Rollen abrutscht, kann das Kabel eventuell verklemmt sein. Entfernen Sie das Kabel und bringen Sie es wieder an. Falls die Kabel ersetzt werden müssen, beziehen Sie sich auf BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung.



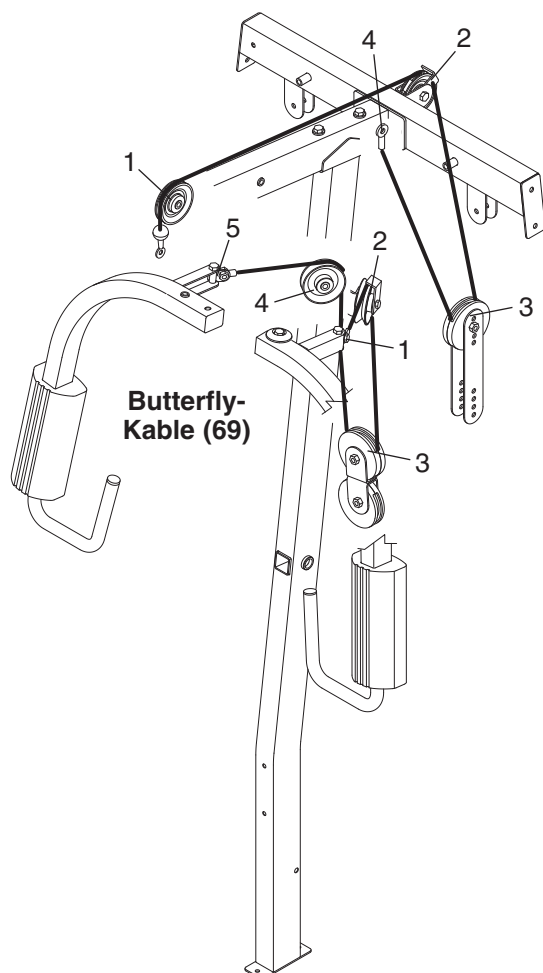
KABELDIAGRAMME

Die unten angeführte Abbildung zur Identifikation der Kabel gibt die beiden Enden sowie die Länge jedes Kabels an. Die Kabeldiagramme auf dieser Seite und auf den folgenden Seiten geben an, wie man die Kabel richtig einlegt. Die Zahlen in diesen Diagrammen geben an, welchem Verlauf man bei der Kabelverlegung folgen muss. Benutzen Sie diese Diagramme, um sich von der Richtigkeit der Kabelführung zu vergewissern. **WICHTIG:** Wenn die Kabel nicht richtig verlegt werden, wird das Gewichtssystem nicht richtig funktionieren und kann dadurch sogar beschädigt werden.

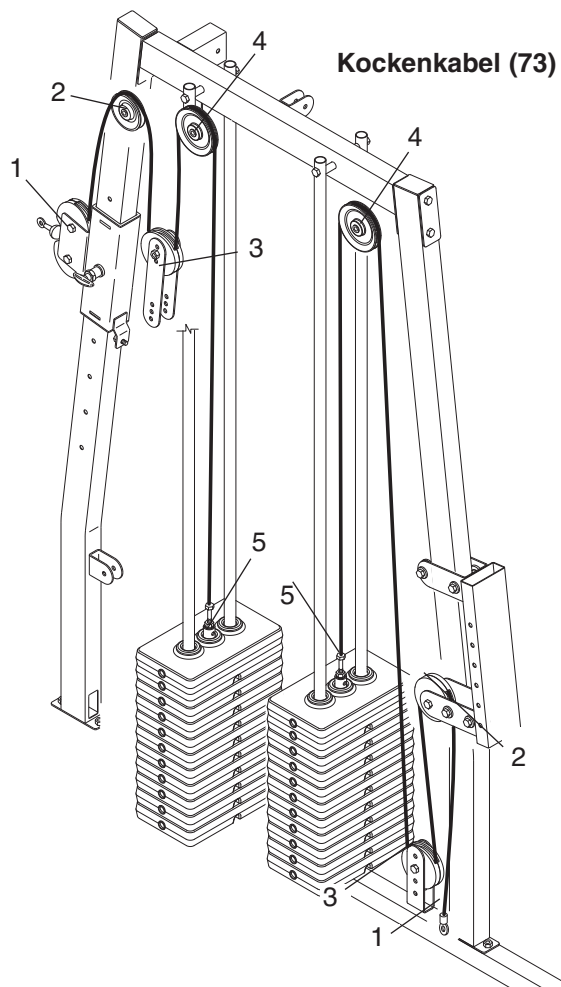
Abbildung zur Identifikation der Kabel

		Rollenabdeckung (69)—1475mm
		unteres Drehkabel (72)—5207mm
		Hockenkabel (73)—4425mm
		Hohes Drehrolle (74)—3213mm
		Beinhebelkabel (75)—2398mm
		Lat-Kabel(88)—2267mm
		Drehkabel (17)—3005mm

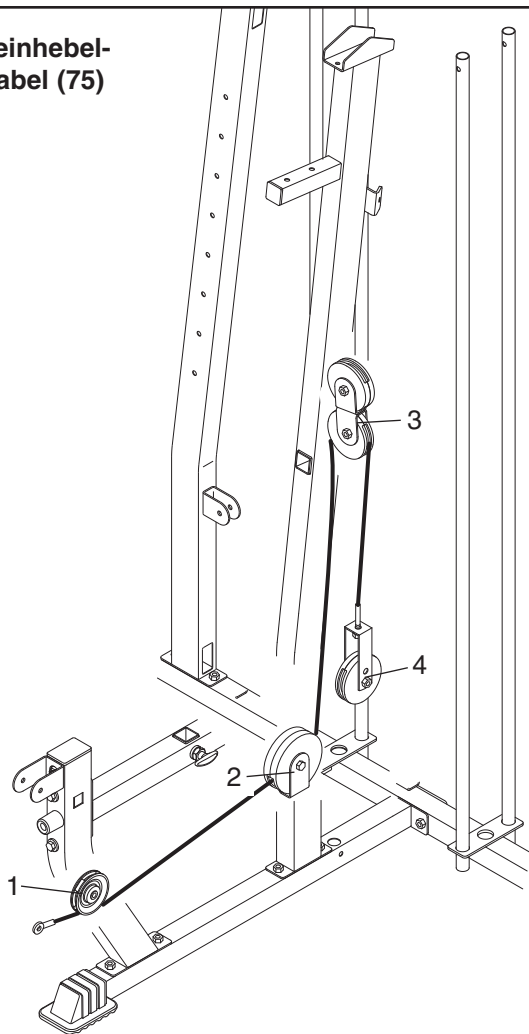
Lat-Kabel (88)



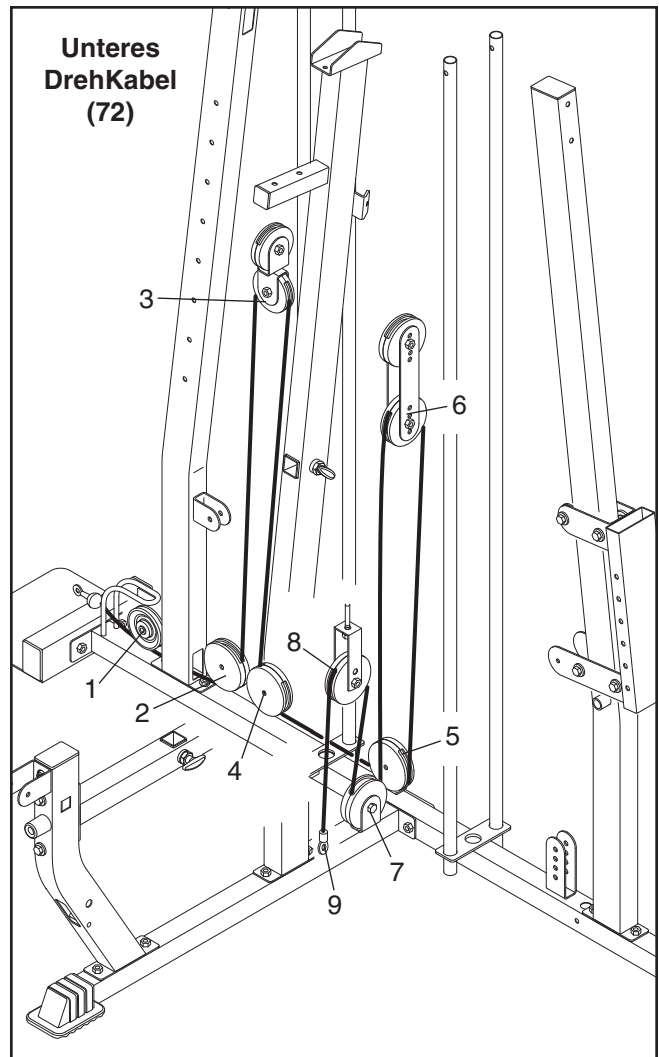
Obere Drehkabel (74)



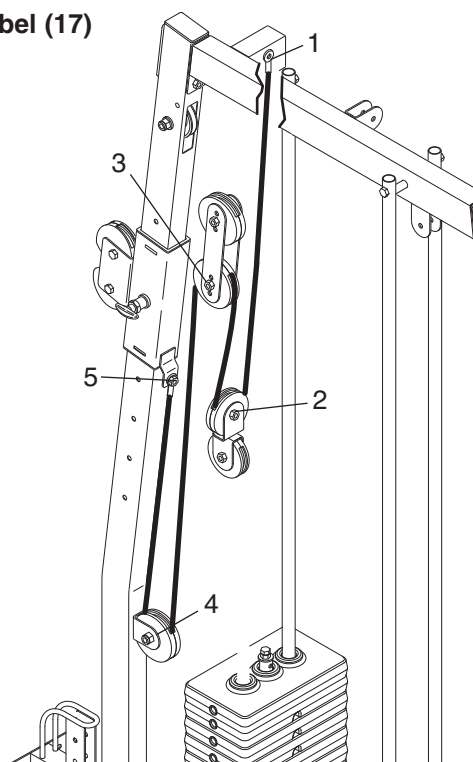
**Beinhebel-
kabel (75)**



**Unteres
DrehKabel
(72)**



Drehkabel (17)



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness, GmbH
Kalscheurener Straße 172
D-50354 Hürth

01805 231 244

Fax: 01805 231 243

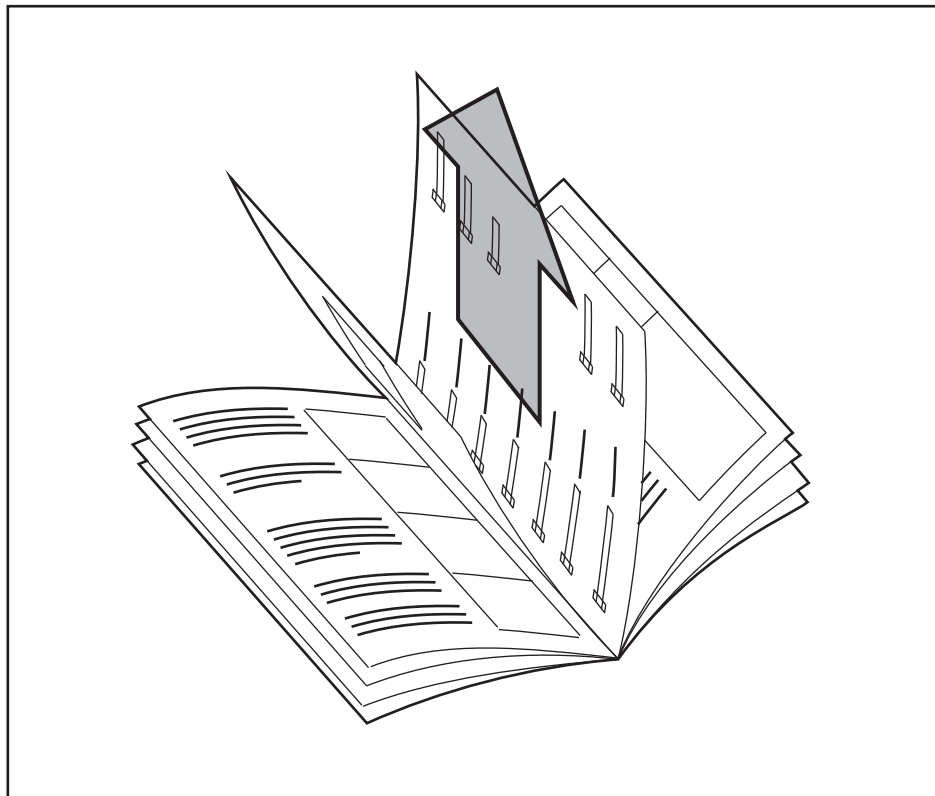
Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49-2233 613 255

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

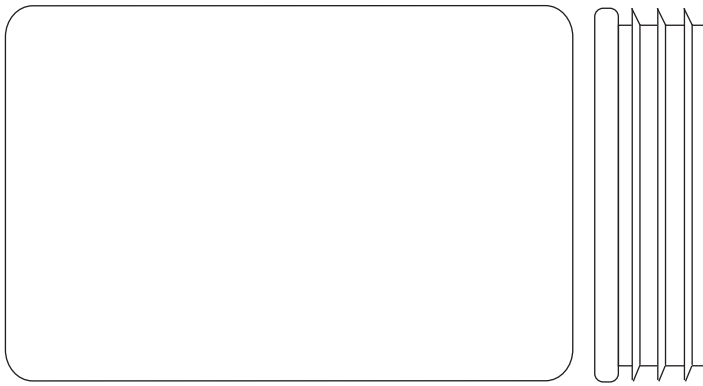
- die Modell-Nummer des Produktes (WEEVSY39530)
- den Namen des Produktes (WEIDER® PRO 9400 weight system)
- die SERIEN-NUMMER des Produktes (Sie finden diese auf der ersten Seite)
- die BESTELL-NUMMER und BESCHREIBUNG des Ersatzteiles (siehe TEILELISTE in der Mitte dieser Anleitung).

ENTFERNEN SIE DIESES DIAGRAM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE VON DER ANLEITUNG. VERWAHREN SIE DIESE SEITE FÜR SPÄTEREN GEBRAUCH.

Dieses Diagramm hilft ihnen bei der Identifizierung der kleinen Montageteile. Die Nummer in Klammern nach jeder Teilebezeichnung bezieht sich auf die Bestell-Nummer des jeweiligen Teils. **Wichtig: Einige der Teile die in der Anleitung angeführt sind, wurden schon angebracht. Falls Sie ein Teil nicht finden können, schauen Sie, ob es nicht schon angebracht wurde.**



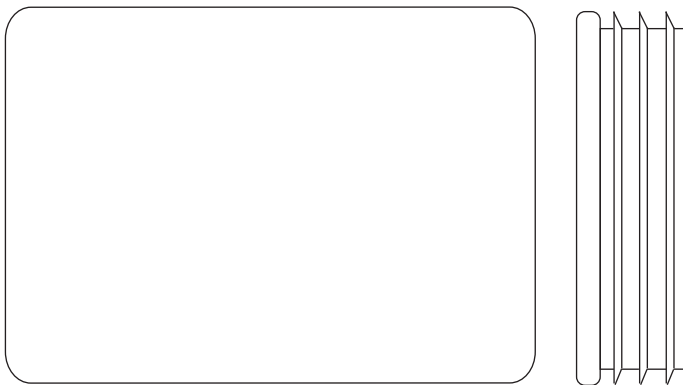
Anmerkung: Die Montage ist in vier Stufen eingeteilt: 1) Rahmenmontage, 2) Armmontage, 3) Kabel- und Rollenmontage, und 4) Sitzmontage. Die Teile für jede dieser Stufen sind separat verpackt. WARTEN SIE BEVOR SIE MIT JEDER MONTAGESTUFE ANFANGEN; ÖFFNEN SIE ZUERST DEN TEILEBEUTEL, GEKENNZEICHNET FÜR DIE BETREFFENDE MONTAGESTUFE.



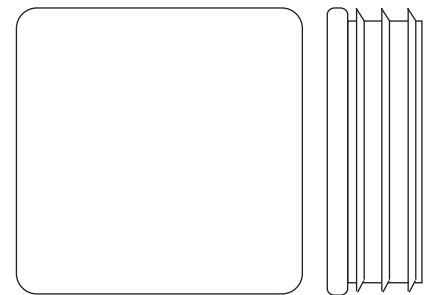
50mm x 75mm Innenkappe (58)



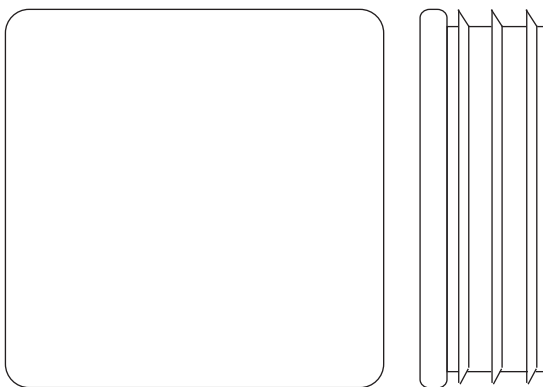
40mm x 50mm Innenkappe (21)



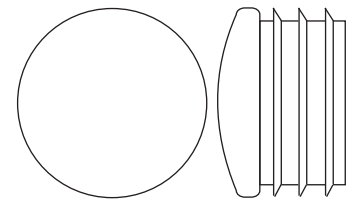
50mm x 70mm Innenkappe
(95)



38mm quadratische Innenkappe (67)



50mm quadratische Innenkappe
(105)



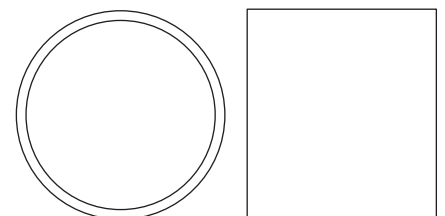
25mm runde Innenkappe
(29)



20mm x 40mm Innenkappe
(116)



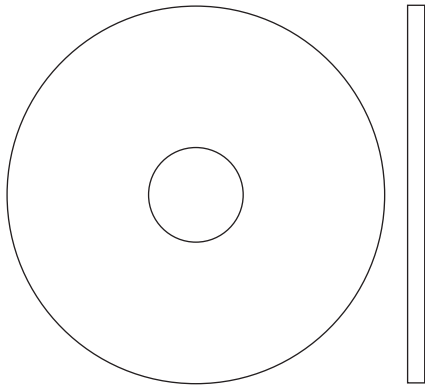
25mm x 40mm Innenkappe
(117)



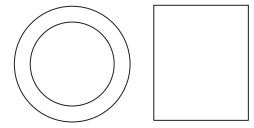
25mm runde Außenkappe
(121)

DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE—Modell-Nr. WEEVSY39530

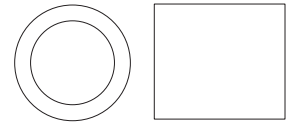
R0803A



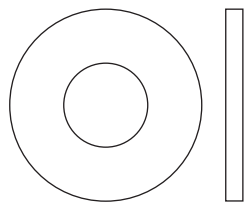
50mm Unterlegscheibe (1)



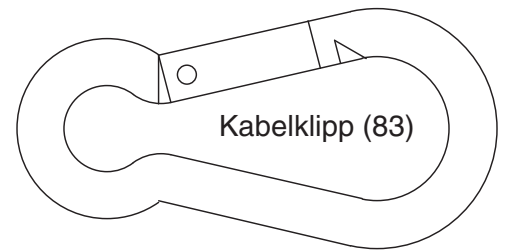
12mm Abstandsstück (89)



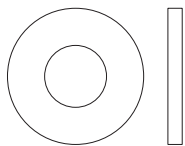
16mm Abstandsstück (98)



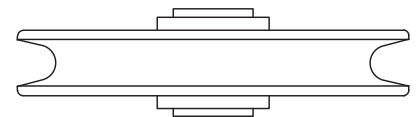
M10 Unterlegscheibe (91)



Kabelklipp (83)



M8 Unterlegscheibe (90)



115mm Rolle (119)



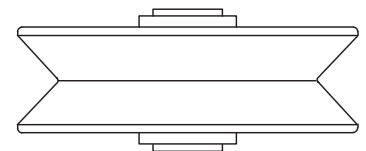
M6 Unterlegscheibe (97)



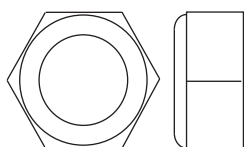
M4 Unterlegscheibe (120)



M8 Nylon-Verschlussmutter
(34)



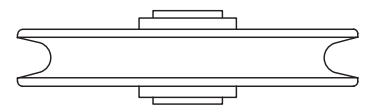
V-Rolle (55)



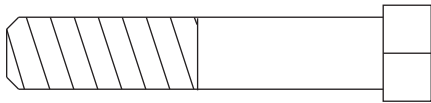
M12 Mutter (118)



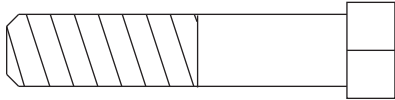
M10 Nylon-Verschlussmutter
(87)



90mm Rolle (78)



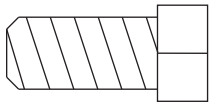
M10 x 50mm Bolzen (100)



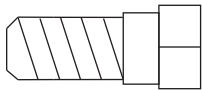
M10 x 45mm Bolzen (93)



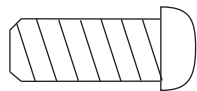
M6 x 35mm Schraube (99)



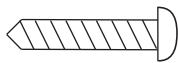
M10 x 20mm Bolzen (86)



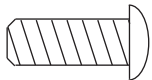
M8 x 20mm
Randbolzen (103)



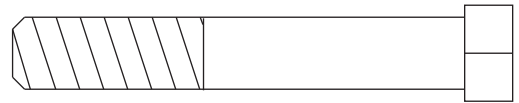
M8 x 20mm Rundkopf-
schraube (51)



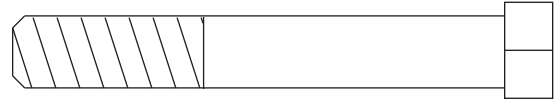
M4 x 20mm Gewinde-schneidende
Schraube (14)



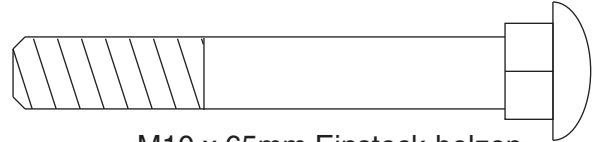
M6 x 16mm Schraube (114)



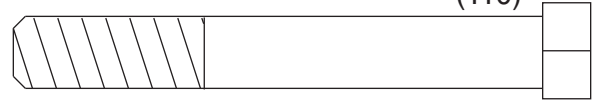
M10 x 60mm Bolzen (59)



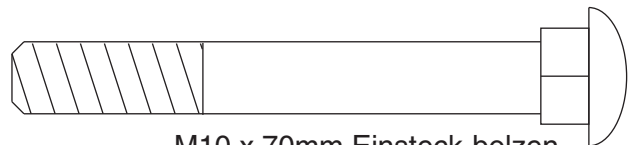
M10 x 65mm Bolzen (18)



M10 x 65mm Einsteck-bolzen
(110)



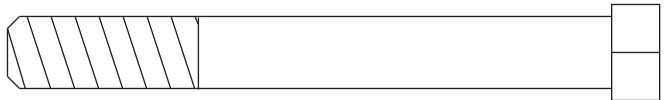
M10 x 70mm Bolzen (85)



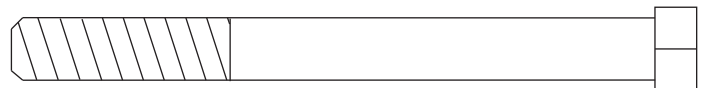
M10 x 70mm Einsteck-bolzen
(106)



M10 x 80mm Rundkopf-bolzen
(104)



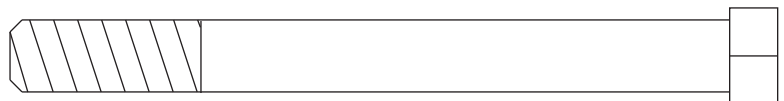
M10 x 80mm Bolzen (107)



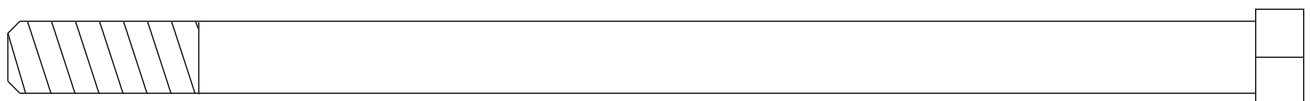
M8 x 85mm Bolzen (94)



M10 x 85mm Bolzen (96)



M10 x 95mm Bolzen (92)



M10 x 165mm Bolzen (30)

TEILE LISTE—Modell-Nr. WEEVS39530

R0803A

Nr.	Zahl	Beschreibung	Nr.	Zahl	Beschreibung	Nr.	Zahl	Beschreibung
1	2	50mm Unterlegscheibe	45	2	Oberes Gewichtsplatte	89	6	12mm Abstandsstück
2	1	Kurze Basis	46	1	Drehhalterung	90	1	M8 Unterlegscheibe
3	1	Butterfly-Pfosten	47	1	Butterfly-Rahmen	91	33	M10 Unterlegscheibe
4	1	Hockenpfosten	48	2	Gewichtrohrstoß-	92	13	M10 x 95mm Bolzen
5	1	Drehpfosten			dämpfer	93	3	M10 x 45mm Bolzen
6	1	Oberer Rahmen	49	4	Gewichtsstoßdämpfer	94	4	M8 x 85mm Bolzen
7	1	Oberer Butterfly-	50	2	Gewichtsschlüssel	95	1	50mm x 70mm Innen-
		Rahmen	51	8	M8 x 20mm Rundkopf-			kappe
8	1	Sitzrahmen			schraube	96	2	M10 x 85mm Bolzen
9	1	Sitzpfosten	52	2	Kurze Rahmenplatte	97	1	M6 Unterlegscheibe
10	1	Beinhebel	53	1	Fußplatte	98	2	16mm Abstandsstück
11	1	Sitzklammer	54	2	Langes Polster	99	1	M6 x 35mm Schraube
12	1	Pfostenverlängerung	55	2	V-Rolle	100	20	M10 x 50mm Bolzen
13	1	Rückenlehnenklammer	56	4	Plastik-Unterlegscheibe	101	1	Lange Basis
14	9	M4 x 20mm Gewinde-	57	4	Butterfly-Kappe	102	3	Kabelklappe
		schneidende Schraube	58	7	50mm x 75mm	103	3	M8 x 20mm Randbolzen
15	1	Butterfly-Klammer			Innenkappe	104	2	M10 x 80mm Rundkopf-
16	1	Sitz	59	2	M10 x 60mm Bolzen			bolzen
17	1	Drehkabel	60	2	L-Stift mit Haltestrick	105	1	50mm quadratische
18	9	M10 x 65mm Bolzen	61	1	versetzte doppelte U-			Innenkappe
19	2	Kniepolster			Klammer	106	2	M10 x 70mm Einsteck-
20	4	Kurzes Polster	62	1	Doppelte U-Klammer			bolzen
21	5	40mm x 50mm Innen-	63	2	Rollenplatte	107	1	M10 x 80mm Bolzen
		kappe	64	1	U-Klammer	108	4	Knieunterlage-Dämpfer
22	1	Bauchriemen	65	3	Verstellgriff	109	2	Kniepolsterkappe
23	1	Polsterrohr	66	2	Drehbuchse	110	12	M10 x 65mm Einsteck-
24	1	Basiskappe	67	1	38mm quadratische			bolzen
25	1	Linker Butterfly-Arm			Innenkappe	111	2	Außenkappe mit Loch
26	1	Rechter Butterfly-Arm	68	32	Rollenabdeckung	112	1	Langer Stift mit Halte-
27	2	Druckgriff	69	1	Butterfly-Kabel			strick
28	2	Langer Handgriff	70	2	Drehklammer	113	2	Große Rollenabdeck-
29	2	25mm runde Innen-	71	1	Lange Rahmenplatte			ung
		kappe	72	1	unteres Drehkabel	114	10	M6 x 16mm Schraube
30	3	M10 x 165mm Bolzen	73	1	Hockenkabel	115	1	Verstellknopf
31	2	Kleine Rollenplatte	74	1	Obere Drehkabel	116	4	20mm x 40mm Innen-
32	1	Hockenarm	75	1	Beinhebelkabel			kappe
33	2	Hockengriff	76	1	Drehgehäuse	117	2	25mm x 40mm Innen-
34	8	M8 Nylon-Verschluss-	77	1	Beinhebelstoßdämpfer			kappe
		mutter	78	22	90mm Rolle	118	2	M12 Mutter
35	1	Hocken-Rückenlehne	79	1	Lat-Stange	119	4	115mm Rolle
36	4	135mm Handgrip	80	1	Ruderstange	120	3	M4 Unterlegscheibe
37	1	Hockenklammer	81	1	Kette	121	2	25mm runde Außen-
38	1	Hockenschieber	82	1	Griff			kappe
39	4	Rolle	83	3	Kabelklipp	122	1	Rechte Doppelabdeck-
40	1	Linke Doppelabdeckung	84	2	200mm Handgriff			ung
41	1	Knieunterlage für die	85	4	M10 x 70mm Bolzen	#	1	Bedienungsanleitung
		Hockenübung	86	1	M10 x 20mm Bolzen	#	1	Trainingsplakat
42	4	Gewichtsführung	87	72	M10 Nylon-Verschluss-	#	2	Schmiermittel
43	2	Gewichtrohr			mutter			
44	20	Gewichtsplatte	88	1	Lat-Kabel			

Note: “#” weißt auf ein nicht abgebildetes Teil hin. Veränderungen zu den Angaben sind dem Hersteller, ohne Benachrichtigung, vorbehalten.

**ENTFERNEN SIE DIESE DETAILZEICHNUNG/TEILELISTE
VON DER ANLEITUNG.**

VERWAHREN SIE DIESE SEITE FÜR SPÄTEREN GEBRAUCH.

