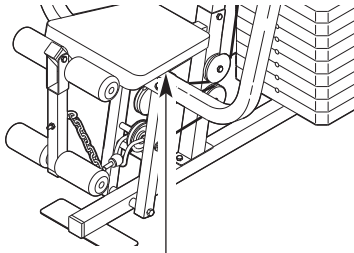


WEIDER® SPARRING SYSTEM

Modell-Nr. WEEVSY29530

Serien-Nr. _____

Notieren Sie sich hier die Serien-Nr., falls Sie sie einmal brauchen sollten.



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.

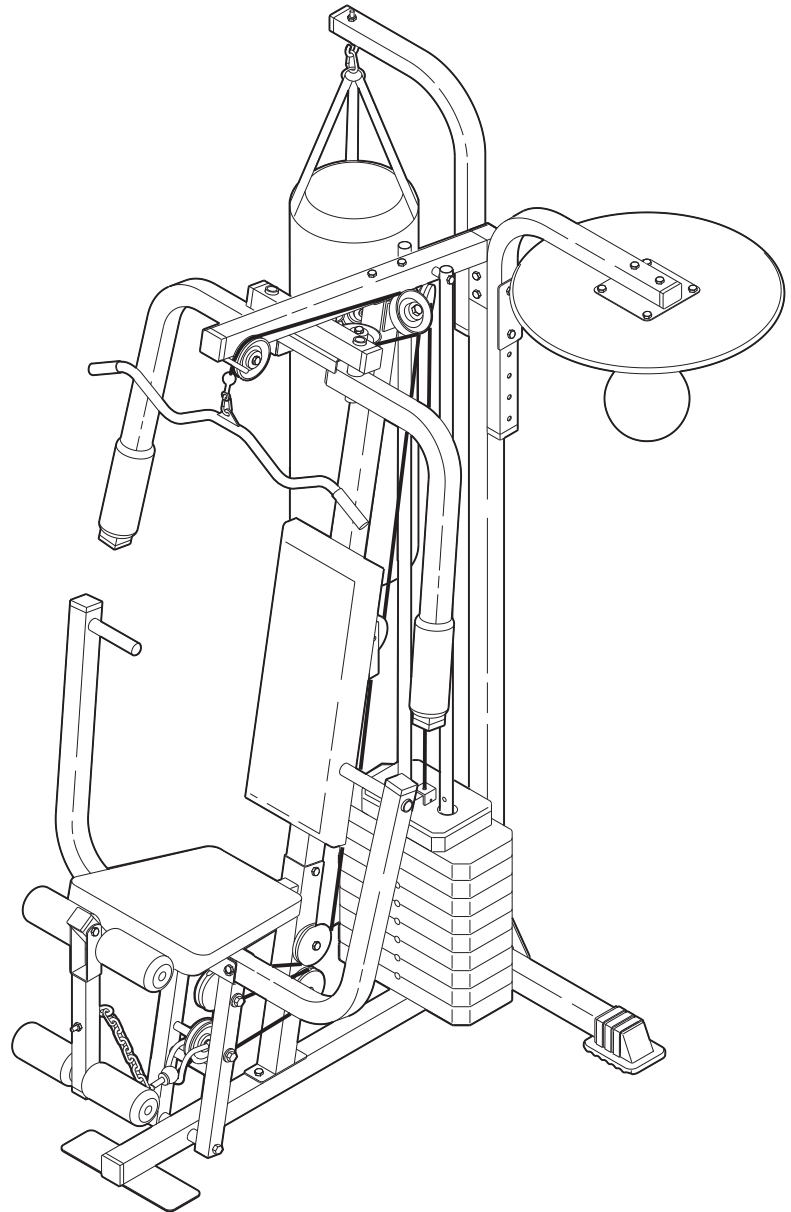
01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

⚠ ACHTUNG

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

BEDIENUNGSANLEITUNG



HC-Klasse Fitness-Produkt



Unsere Website:

www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

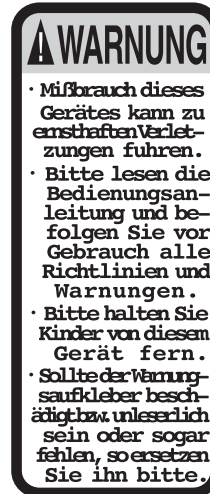
DIE WARNUNGSaufKLEBER ANBRINGEN	2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN	3
BEVOR SIE ANFANGEN	4
MONTAGE	5
EINSTELLUNGEN	16
GEWICHTWIDERSTANDSTABELLE	18
FEHLERSUCHE UND WARTUNG	19
KABELDIAGRAMM	20
TRAININGSRICHTLINIEN	21
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN	Rückseite

Anmerkung: Eine TEILELISTE/DETAILZEICHNUNG und ein TEILIDENTIFIZIERUNGSDIAGRAMM finden Sie in der Mitte dieser Anleitung. Ziehen Sie die TEILELISTE/DETAILZEICHNUNG und das TEILIDENTIFIZIERUNGSDIAGRAMM heraus, ehe Sie mit der Montage anfangen.

DIE WARNUNGSaufKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber müssen an die auf Seite 4 angezeigten Stellen an der Heimfitnessstation befestigt sein. 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.). Kleben Sie den Aufkleber auf die gezeigte Stelle an der Heimfitnessstation.



Warnungsaufkleber 1



Warnungsaufkleber 2



Warnungsaufkleber 3

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠️ 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 Boden. Decken Sie den Boden unter der Heimfitnessstation zum Schutz mit einer Unterlage ab.
5. Achten Sie darauf, dass alle Teile korrekt festgezogen sind, jedes Mal wenn die Heimfitnessstation benutzt wird. Ersetzen Sie sofort abgenutzte Teile.
6. Kinder junger als 12 und Haustiere sollten immer unbedingt vom Heimfitnessstation ferngehalten werden.
7. Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.
8. Tragen Sie zum Schutz immer Sportschuhe während Sie trainieren.
9. Die Heimfitnessstation ist so gebaut, dass sie ein maximale Benutzergewicht von 135 kg, erträgt.
10. Stehen Sie immer auf einer Fußplatte, wenn Sie eine Übung ausführen weil die Heimfitnessstation sonst umkippen könnte.
11. Lassen Sie niemals während die Gewichte hochgezogen sind den Druckarm, die Butterfly-Arme, den Beinhebel, die Latstange oder den Nylonriemen plötzlich los. Die Gewichte fallen dann nämlich mit großer Kraft nach unten.
12. 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.
13. *Entfernen Sie die Latstange von der Heimfitnessstation wenn Sie eine Übung ausführen in der Sie die Latstange nicht benutzen.*
14. Lernen Sie die richtige Technik, bevor Sie den Boxsack oder den Speedball benutzen. Tragen Sie immer angemessene Schutzausrüstungen für die Hände und die Handgelenke, wenn Sie die Säcke benutzen. Benutzung dieser Säcke mit der falschen Technik oder ohne die angemessene Schutzausrüstung kann zu ernsthaften Verletzungen führen.
15. Sollten Sie jemals während Sie trainieren Schmerz fühlen oder schwindelig werden, hören Sie sofort damit auf und kühlen Sie ab.

⚠️ 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. ICON übernimmt keine Haftung für Personen oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen könnten.

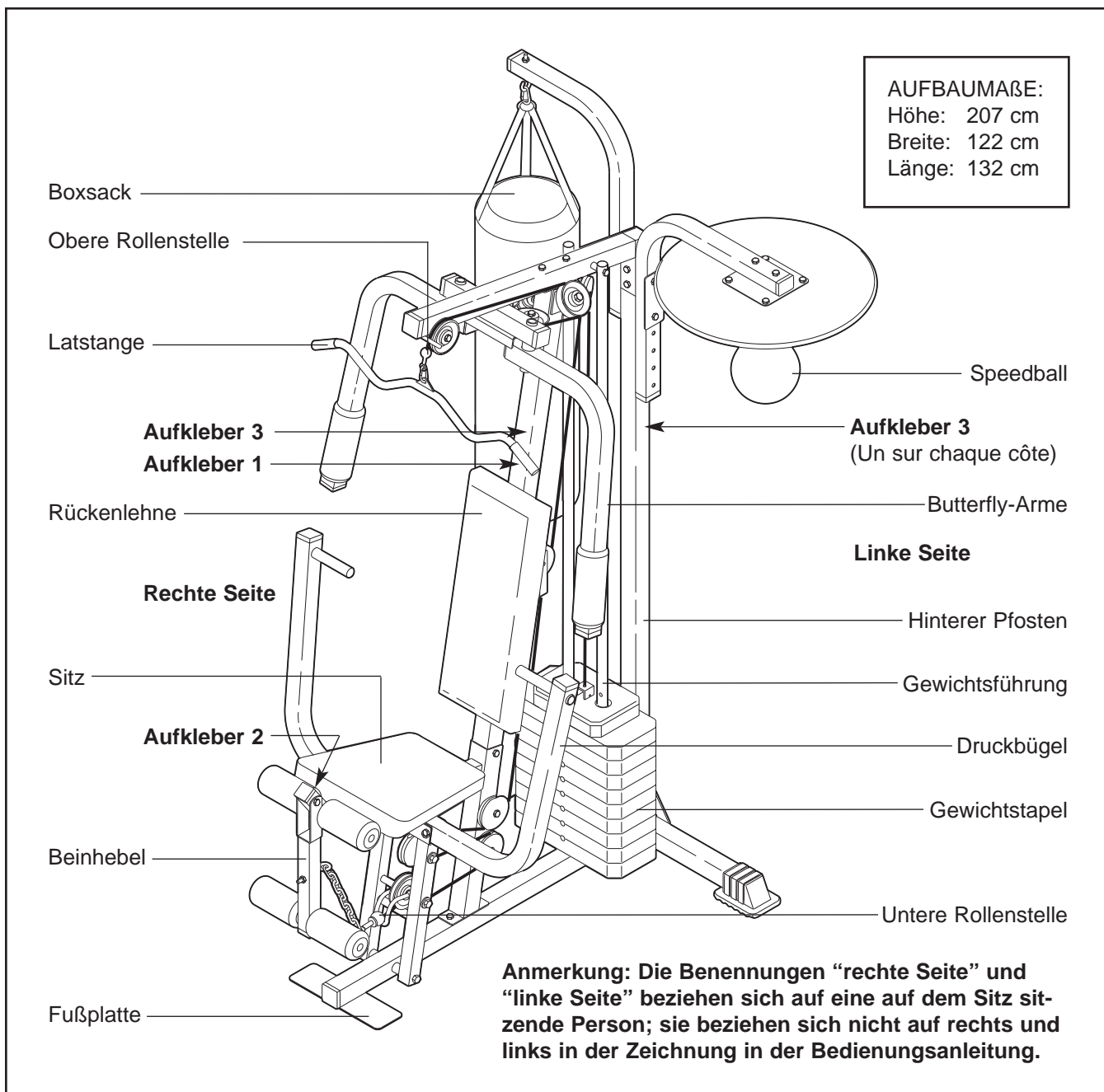
BEVOR SIE ANFANGEN

Zunächst unseren recht herzlichen Dank, dass Sie sich für die WEIDER® SPARRING SYSTEM Heimfitnessstation entschieden haben. Die Heimfitnessstation bietet Ihnen durch verschiedenen Gewichtsstationen die Möglichkeit, sämtliche Hauptmuskelgruppen zu trainieren. 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 Seriennummer Ihres Gerätes bereit. Die Modellnummer lautet WEEV-SY29530. Die Seriennummer kann auf einem an der Heimfitnessstation angebrachten Aufkleber gefunden werden (siehe Deckblatt dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete 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, achten Sie darauf, 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

Da die Heimfitnessstation so viele Funktionen anbietet, wird die Montage einige Stunden lang dauern. Geben Sie sich genug Zeit, dann werden Sie die Arbeit mit Freude durchführen und so eine fehlerlose Montage zustande bringen. Oft hilft es, die Montage der Fitnessstation auf mehrere Abende aufzuteilen.

Suchen Sie eine Stelle für die Heimfitnessstation aus

Wegen des Gewichts und der Größe der Heimfitnessstation, sollte sie an der Stelle wo sie benutzt wird montiert werden. Achten Sie darauf, dass sie genügend Raum haben, um 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 jeder Stufe anfangen, bevor Sie den Sack für diese Stufe aufmachen.** Legen Sie alle Teile der Heimfitnessstation auf eine freie Fläche aus und entfernen Sie das Verpackungsmaterial. Werfen Sie das Verpackungsmaterial erst wenn Sie mit der Montage fertig sind weg.

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.

Folgende Werkzeuge werden für die Montage benötigt:

- zwei verstellbare Schlüssel 
- ein Schraubenzieher 
- ein Kreuzschraubenzieher 
- ein Gummihammer 
- Sie werden zusätzlich Schmiermittel oder Mineralöl und eine kleine Menge Seifenwasser benötigen.

Anmerkung: Um sich die Montage zu erleichtern, hält man bestens folgende Werkzeuge bereit: einen Steckschlüsselsatz, einen Gabelschlüssel- oder Ringgabelschlüsselsatz oder einen Rätchenschlüsselsatz.

Identifizierung der Teile

Zur Identifizierung der kleinen Teile bei der Montage, benutzen Sie bitte das TEILIDENTIFIZIERUNGS-DIAGRAMM, 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, achten Sie darauf, dass alle Teile so ausgerichtet 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 Montageanweisungen gelesen haben, rufen Sie bitte unserer Kundendienstabteilung an: **01805 231 244.**

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. **Bevor Sie beginnen, achten Sie darauf, dass Sie die Information auf Seite 5 durchgelesen und verstanden haben.**

Befestigen Sie eine Basiskappe (39) mit zwei M4 x 20mm Schrauben (58) und zwei M4 Unterlegscheiben (69) am Stabilisator (1). **Befestigen Sie eine andere Basiskappe auf die gleiche Weise am Stabilisator.**

Drücken Sie eine 50mm quadratische Innenkappe (55) in die Basis (2) ein.

Führen Sie zwei M8 x 65mm Einsteckbolzen (97) von unten durch den Stabilisator (1). Führen Sie auch zwei M8 x 63mm Einsteckbolzen (65) von unten durch die Basis (2).

Den Boxsack (nicht abgebildet) kann man auf beiden Seiten der Heimfitnessstation anbringen. Richten Sie den Stabilisator (1) so aus, dass sich das angezeigte Loch auf der Seite auf der Sie den Boxsack anbringen wollen befindet. **Anmerkung: Der Boxsack wird in den Montageschritte dieser Betriebsanleitung auf der rechten Seite der Heimfitnessstation montiert gezeigt.**

Befestigen Sie den Stabilisator (1) mit der Basisstützplatte (3), zwei M10 x 75mm Bolzen (92) und zwei M10 Nylon-Verschlussmuttern (84) an der Basis (2). **Ziehen Sie die Verschlussmuttern noch nicht fest.**

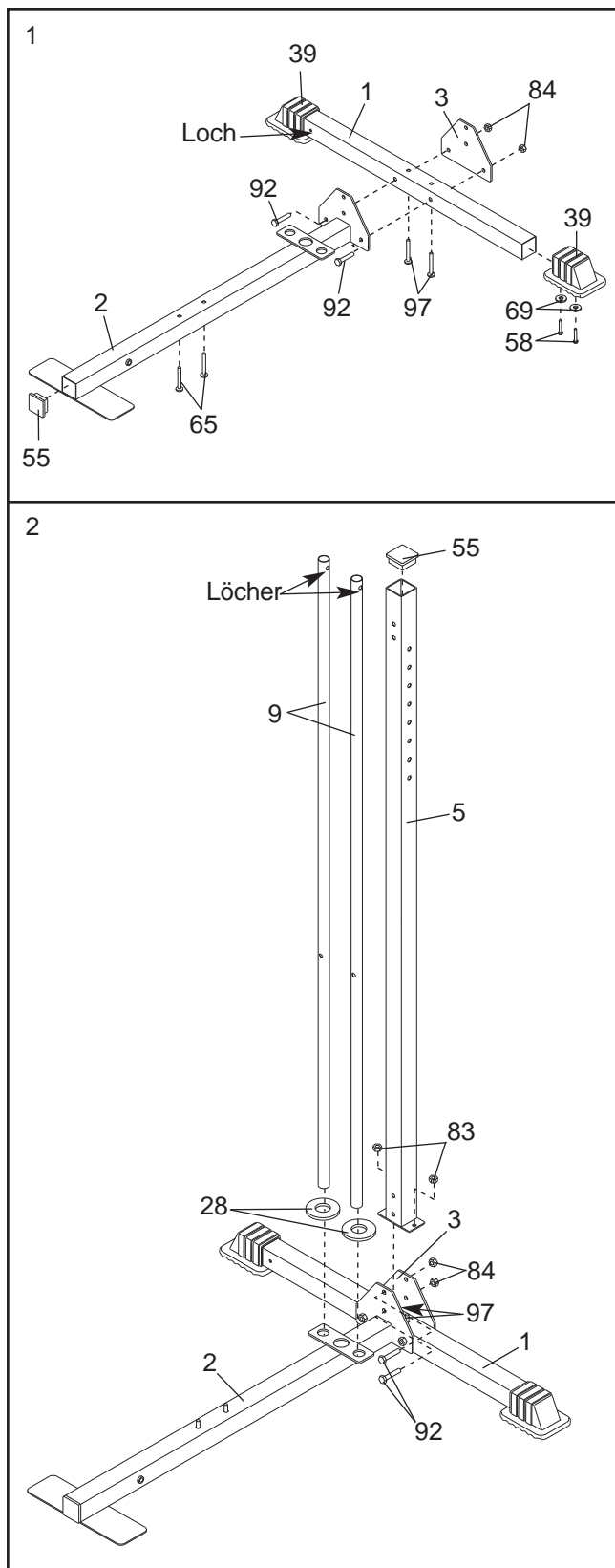
2. Drücken Sie die 50mm quadratische Innenkappe (55) oben in den hinteren Pfosten (5) ein.

Schieben Sie den hinteren Pfosten (5) auf die M8 x 65mm Einsteckbolzen (97) in den Stabilisator (1). Ziehen Sie von Hand zwei M8 Nylon-Verschlussmuttern (83) auf den Einsteckbolzen fest.

Befestigen Sie den hinteren Pfosten (5) mit der Basisstützplatte (3), zwei M10 x 75mm Bolzen (92) und zwei M10 Nylon-Verschlussmuttern (84) an der Basis (2).

Ziehen Sie die Nylon-Verschlussmuttern (83, 84), die in Schritte 1 und 2 benutzt wurden, fest an.

Setzen Sie zwei Gewichtsstoßdämpfer (28) auf die angezeigten Löcher in der Klammer an der Basis (2). Schieben Sie die zwei Gewichtsführungen (9) durch die Löcher an der Klammer. **Achten Sie darauf, dass sich die Löcher in den Gewichtsführungen oben befinden, wie hier angezeigt.**



- Schieben Sie die neun Gewichtsplatten (22) auf die Gewichtsführungen (9). **Achten Sie darauf, dass alle Gewichte so orientiert sind, dass sich die großen Schlüsserrillen auf den Unterseiten der Gewichtsplatten und auf der Vorderseite des Gewichtsstapels befinden.**

Drücken Sie das Gewichtrohrstoßdämpfer (27) in das Gewichtrohr (26) ein. Führen Sie das Gewichtrohr in den Gewichtsstapel (22) ein.

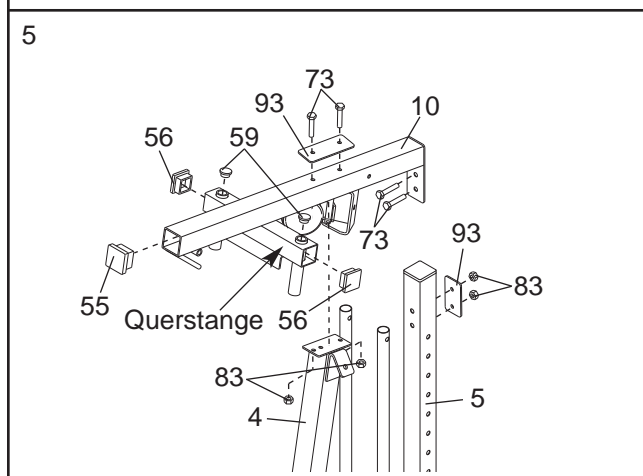
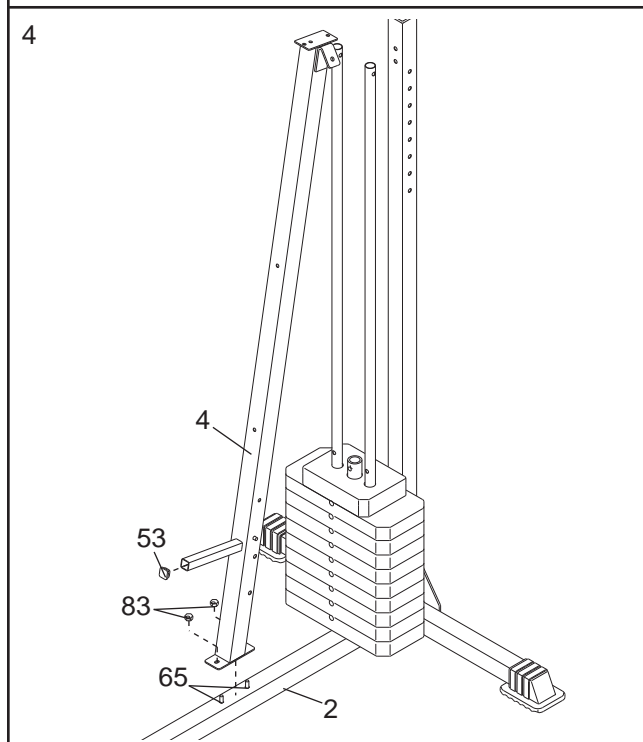
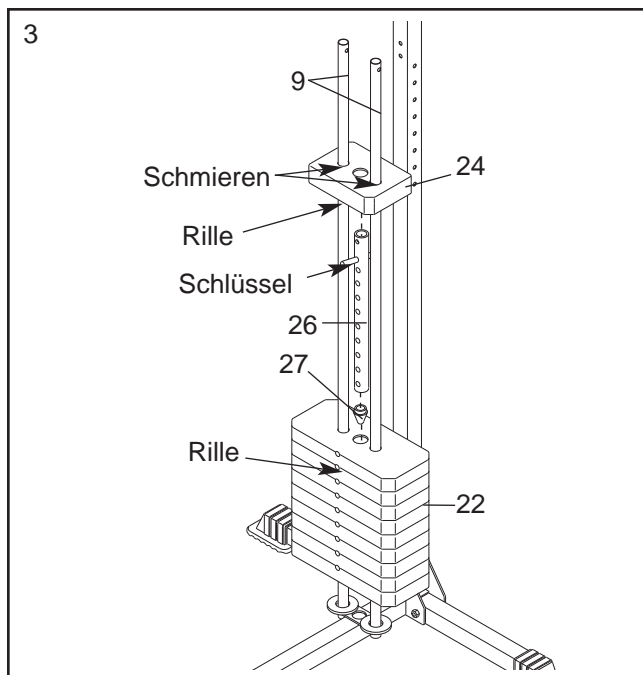
Schmieren Sie die Innenseite der Löcher in der obersten Gewichtplatte (24). Führen Sie die oberste Gewichtplatte auf die Gewichtsführungen (9). **Achten Sie darauf, dass sich die Stiftrillen auf der Unterseite der obersten Gewichtplatte befinden. Achten Sie auch darauf, dass die Stifte des Gewichtrohrs (26) in die Stiftrillen der obersten Gewichtplatte zu liegen kommen.**

- Drücken Sie die 25mm quadratische Innenkappe (53) in den vorderen Pfosten (4) ein.

Schieben Sie den vorderen Pfosten (4) auf die M8 x 63mm Einsteckbolzen (65) in der Basis (2). Ziehen Sie von Hand zwei M8 Nylon-Verschlussmutter (83) auf den Einsteckbolzen fest. **Ziehen Sie die Verschlussmutter noch nicht fest.**

- Drücken Sie eine 50mm quadratische Innenkappe (55) in das Ende des oberen Rahmens (10) ein. Drücken Sie je eine 45mm quadratische Innenkappen (56) in die beiden Enden der Querstange am oberen Rahmen. Drücken Sie zwei runde Innenkappen (59) in die Oberseite der Querstange ein.

Befestigen Sie den oberen Rahmen (10) mit vier M8 x 68mm Bolzen (73), zwei kleinen Stützplatten (93) und vier M8 Nylon-Verschlussmutter (83) am vorderen und am hinteren Pfosten (4, 5).



6. Befestigen Sie die oberen Enden der Gewichtsführungen (9) mit einem M10 x 155mm Bolzen (91) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (84) am oberen Rahmen (10).

Beziehen Sie sich auf die Nebenzeichnung. Es ist wichtig, dass sich die Rollenklammer (51) vor der rechten Gewichtsführung (9) befindet.

Ziehen Sie die M8 Nylon-Verschlussmutter (83), die in Schritt 4 und 5 benutzt wurden, fest an.

Armmontage

7. Drücken Sie je eine 25mm x 22mm Plastikbuchse (40) auf die beiden angeschweißten Abstandstücke am Druckrahmen (13). Schieben Sie den Druckrahmen in seine Position auf der Basis (2). **Anmerkung: Dies wird knapp passen. Die Plastikbuchsen sollen auf jedes Ende der gezeigten Röhre in der Basis passen. Achten Sie darauf, dass sich die Löcher auf der angezeigten Seite des Druckrahmens befinden.**

Schmieren Sie einen M10 x 198mm Bolzen (71) mit Schmiermittel. Befestigen Sie den Druckrahmen (13) mit dem Bolzen und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (84) an der Basis (2). **Ziehen Sie die Nylon-Verschlussmutter noch nicht ganz an; der Druckrahmen muss sich leicht bewegen können.**

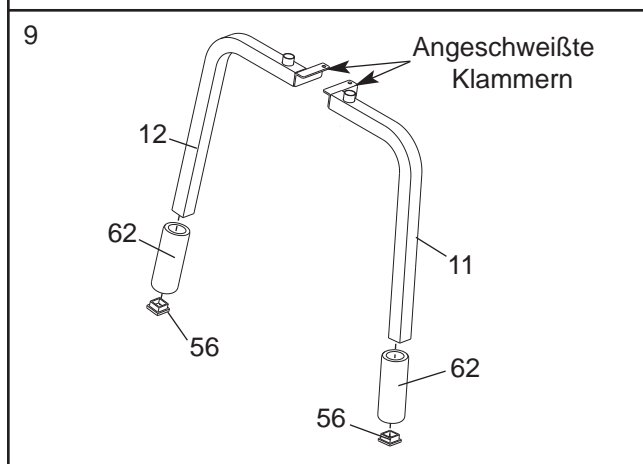
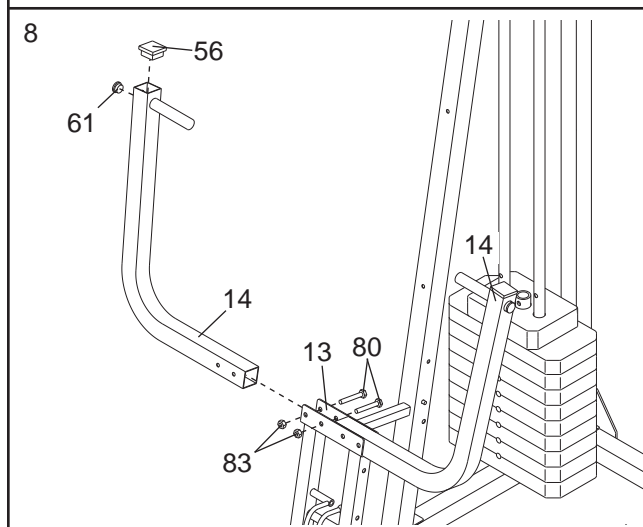
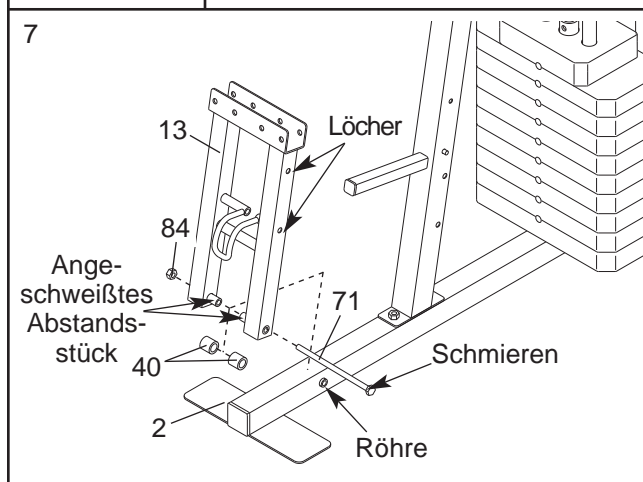
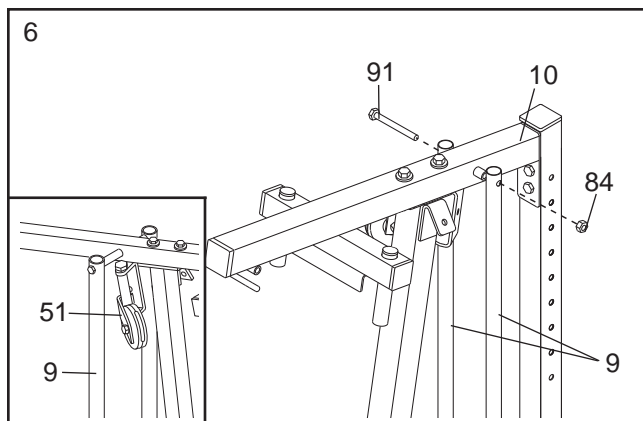
8. Drücken Sie eine 45mm quadratische Innenkappe (56) oben in einen Druckbügel (14). Drücken Sie eine 25mm runde Innenkappe (61) in das Außenende der Haltestange am Druckbügel.

Befestigen Sie den Druckbügel (14) mit zwei M8 x 63mm Bolzen (80) und zwei M8 Nylon-Verschlussmutter (83) an einer Seite des Druckrahmens (13).

Befestigen Sie dann auf die gleiche Weise den anderen Druckbügel (14).

9. Identifizieren Sie den rechten Arm (12) und den linken Arm (11). Beachten Sie dabei die Lage der angeschweißten Klammern an den beiden Armen. **Arm-Identifizierung ist für Schritt 10 äußerst wichtig.**

Drücken Sie 45mm quadratische Innenkappen (56) in die unteren Enden des rechten und des linken Arms (12, 11). Befeuchten Sie das Ende jedes Arms mit Seifenwasser und schieben zwei lange Schaumstoffpolster (62) auf die Arme.

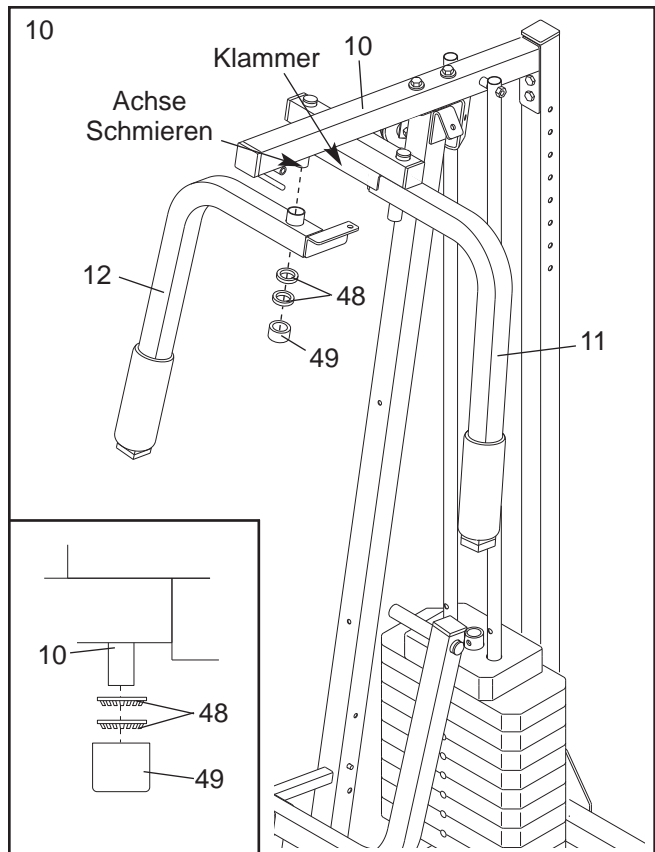


10. Schmieren Sie beide Achsen an der oberen Rahmen (10).

Schieben Sie den rechten Arm (12) auf die rechte Achse des oberen Rahmens (10). **Anmerkung: Seien Sie besonders vorsichtig, um nicht den rechten Arm mit dem linken Arm (11) zu verwechseln. Beziehen Sie sich auf Schritt 9 zurück, um den rechten Arm zu identifizieren. Achten Sie auch darauf, dass Sie das obere Ende des rechten Arms hinter der angezeigten Klammer am oberen Rahmen anbringen.**

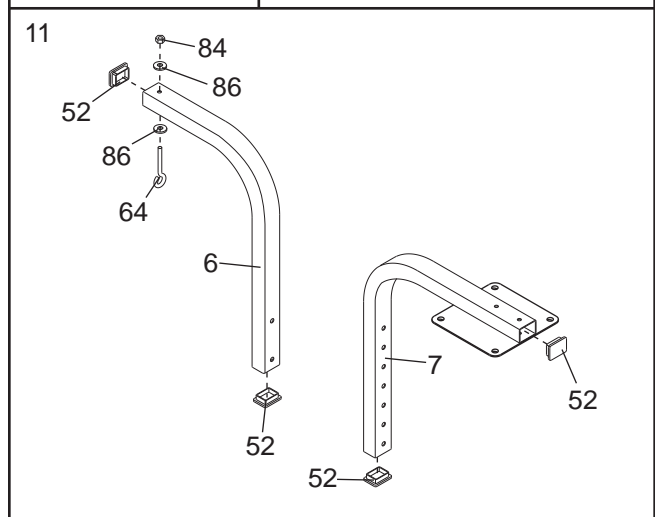
Geben Sie zwei 25mm Spannringe (48) auf eine 25mm runde Schutzkappe (49), wie auf der eingesetzten Detailzeichnung angedeutet. **Achten Sie darauf, dass die Zähne der Spannringe zur Schutzkappe hinschauen.** Klopfen Sie dann die Schutzkappe und den Spannringen auf die rechte Achse.

Befestigen Sie dann den linken Arm (11) auf die gleiche Weise.

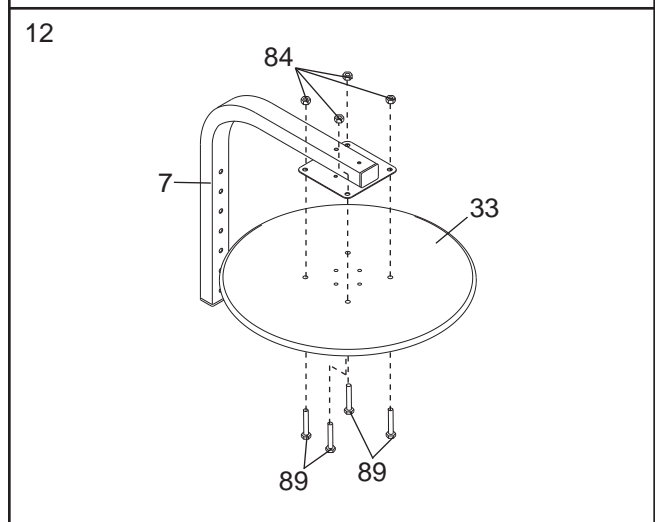


11. Drücken Sie vier 40mm x 50mm Innenkappen (52) in die Enden des Boxsackarms (6) und des Speedballarms (7).

Befestigen Sie einen M10 x 98mm Ösenbolzen (64) mit zwei M10 Unterlegscheiben (86) und einer M10 Nylon-Verschlußmutter (84) am Boxsackarm (6).



12. Befestigen Sie das Speedballarmbrett (33) mit vier M10 x 30mm Knopfbolzen (89) und vier M10 Nylon-Verschlußmutter (84) am Speedballarm (7).



13. Befestigen Sie den Schelligkeitsballhaken (32) mit zwei M6 x 30mm Bolzen (88), zwei M6 x 70mm Bolzen (87), zwei M6 Unterlegscheiben (81) und vier M6 Nylon-Verschlussmutter (82) am Speedballarm (7).

14. Man kann sowohl den Boxsackarm (6) wie auch den Speedballarm (7) auf verschiedene Höhen verstellen. Halten Sie den Boxsackarm auf die gewünschte Höhe und richten Sie den Satz Löchern in diesem Arm mit einem Satz Löchern im hinteren Pfosten (5) aus. Eine zweite Person soll diesen Vorgang mit dem Speedballarm vornehmen. **Achten Sie darauf, dass sich der Boxsackarm (6) und das Loch im Stabilisator (nicht abgebildet; siehe Montageschritt 1) auf der gleichen Seite der Heimfitnessstation befinden. Der Boxsackarm soll so angebracht werden, dass sich der Oberteil des Balles etwas höher befindet als der Kopf des Benutzers.**

Befestigen Sie nun den Boxsackarm (6) und den Speedballarm (7) mit zwei großen Stützplatten (8), zwei M10 x 150mm Bolzen (90), zwei M10 Nylon-Verschlussmutter (84) und zwei Plastikabdeckungen (95) am hinteren Pfosten (5).

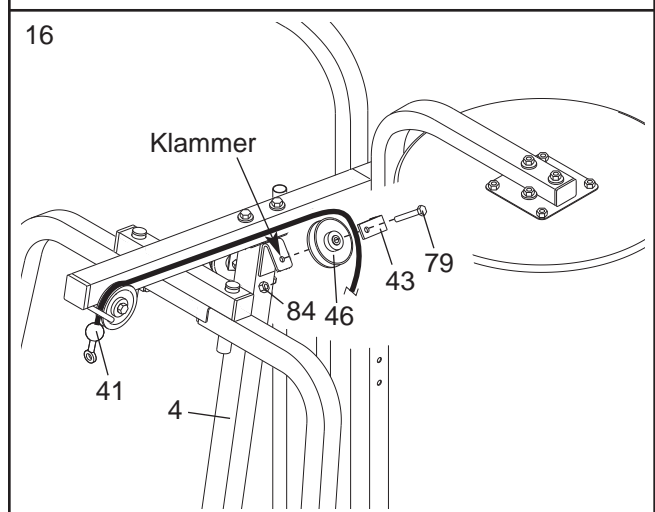
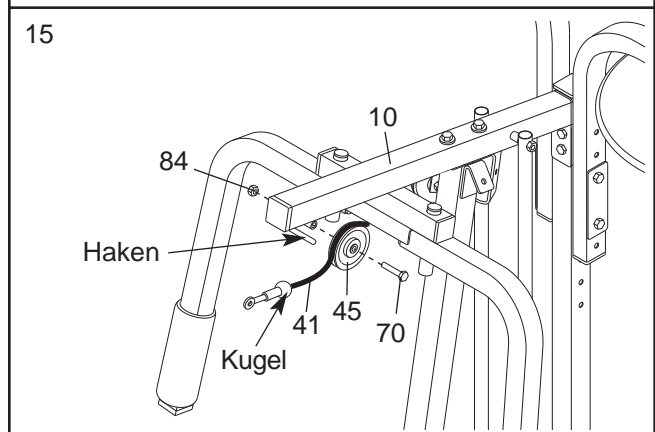
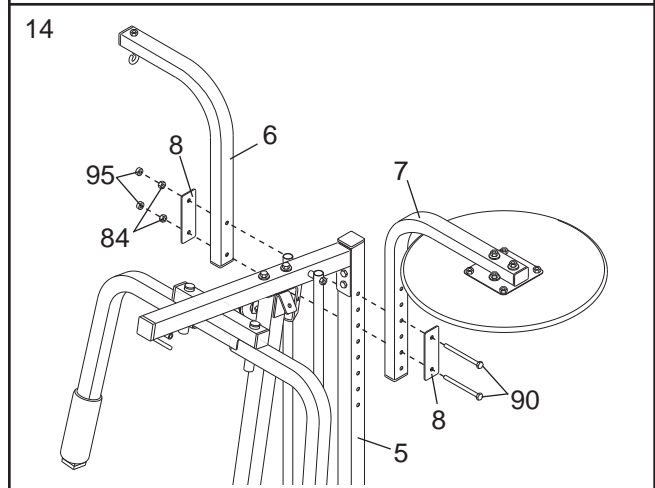
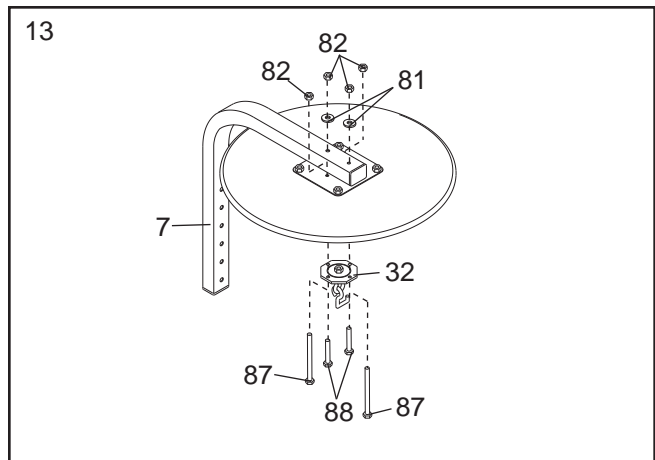
Kabelmontage

15. Zur Kabelidentifizierung und -route während Stufe 15 bis 27, beziehen Sie sich auf das KABELDIAGRAMM auf Seite 20.

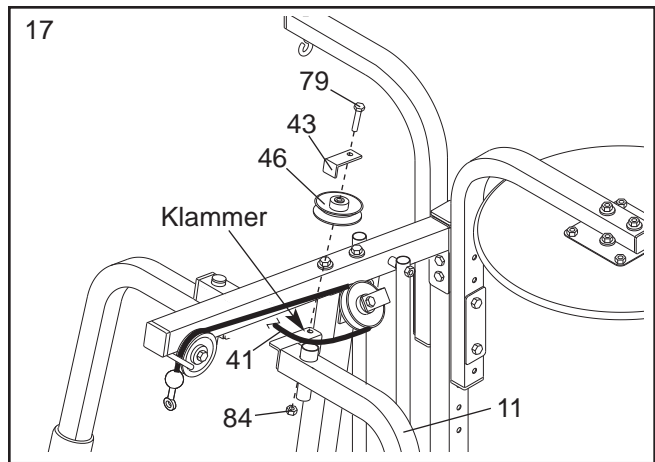
WICHTIG: Während Sie die Kabel einlegen, achten Sie darauf, die Bolzen und Muttern der Rollen nicht zu fest anzuziehen; die Rollen müssen sich frei bewegen können.

Identifizieren Sie das lange Kabel (41). Führen Sie das lange Kabel um eine 90mm Rolle (45). Befestigen Sie die Rolle mit einem M10 x 89mm Bolzen (70) und einer M10 Verschlussmutter (84) am oberen Rahmen (10). **Achten Sie darauf, dass das Kabel zwischen Rolle und Haken verläuft und dass das Ende des Kabels mit der Kugel auf der angedeuteten Seite des Hakens verläuft.**

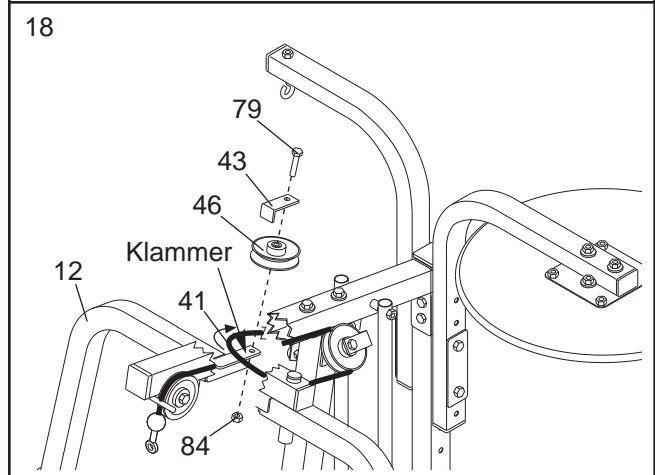
16. Führen Sie das lange Kabel (41) um eine V-Rolle (46). Befestigen Sie die V-Rolle und eine lange Kabelklappe (43) mit einem M10 x 58mm Bolzen (79) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (84) an der angezeigten Klammer am vorderen Pfosten (4). **Achten Sie darauf, dass die Kabelklappe so ausgerichtet ist, dass sie ein Entgleiten des Kabels verhindert.**



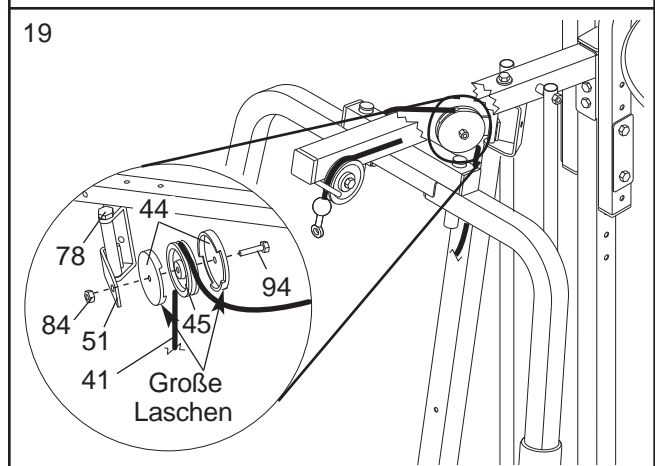
17. Führen Sie das lange Kabel (41) um eine V-Rolle (46). Befestigen Sie die V-Rolle und eine lange Kabelklappe (43) mit einem M10 x 58mm Bolzen (79) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (84) an der Klammer am linken Arm (11). **Achten Sie darauf, dass das Kabel in der Rille der Rolle verläuft und dass die Kabelklappe so ausgerichtet ist, dass sie ein Entgleiten des Kabels verhindert.**



18. Führen Sie das lange Kabel (41) um eine V-Rolle (46). Befestigen Sie die V-Rolle und eine lange Kabelklappe (43) mit einem M10 x 58mm Bolzen (79) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (84) an der Klammer am rechten Arm (12). **Achten Sie darauf, dass das Kabel in der Rille der Rolle verläuft und dass die Kabelklappe so ausgerichtet ist, dass sie ein Entgleiten des Kabels verhindert.**

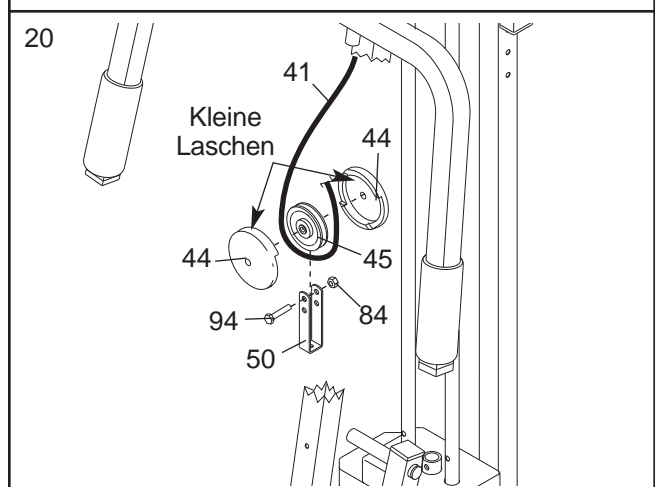


19. Führen Sie das lange Kabel (41) um eine 90mm Rolle (45). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckungen (44) mit einem M10 x 53mm Bolzen (94) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (84) an der Rollenklammer (51). **Achten Sie darauf, dass sich die großen Laschen der Rollenabdeckungen in der angezeigten Position befinden.**

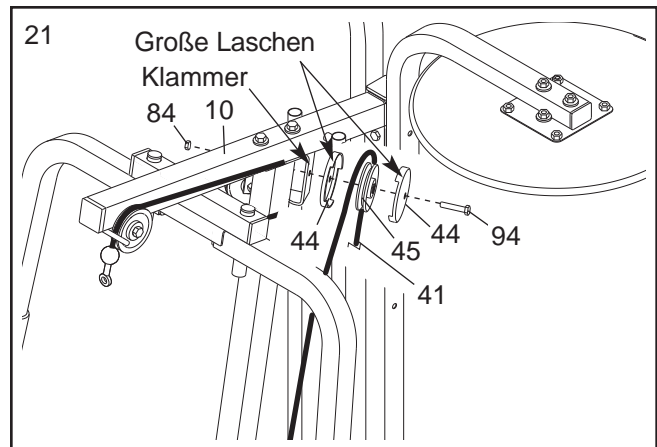


Achten Sie darauf, dass der M8 x 117mm Bolzen (78) richtig festgezogen ist und dass man die Rollenklammer (51) leicht bewegen kann.

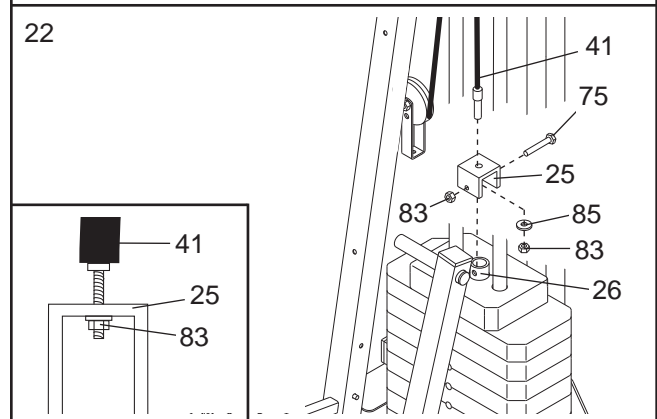
20. Führen Sie das lange Kabel (41) um eine 90mm Rolle (45). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckungen (44) in das obere Loch mit einem M10 x 53mm Bolzen (94) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (84) in der langen U-Klammer (50). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen der Rollenabdeckungen in der angezeigten Position befinden.**



21. Führen Sie das lange Kabel (41) um eine 90mm Rolle (45). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckungen (44) mit einem M10 x 53mm Bolzen (94) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (84) an der Klammer am oberen Rahmen (10). **Achten Sie darauf, dass sich die großen Laschen der Rollenabdeckungen in der angezeigten Position befinden.**

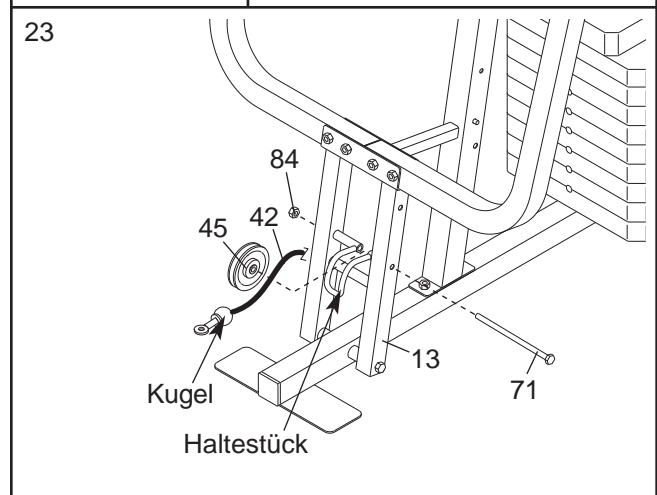


22. Befestigen Sie das lange Kabel (41) mit einer M8 Nylon-Verschlussmutter (83) und einer M8 Unterlegscheibe (85) an der kurzen U-Klammer (25). **Beziehen Sie sich auf die Nebenzeichnung. Ziehen Sie die Verschlussmutter nicht zu fest an. Man soll sie nur so viel auf das Kabelende aufziehen, dass nur zwei Gewindestreifen unter der Verschussmutter sichtbar werden.**

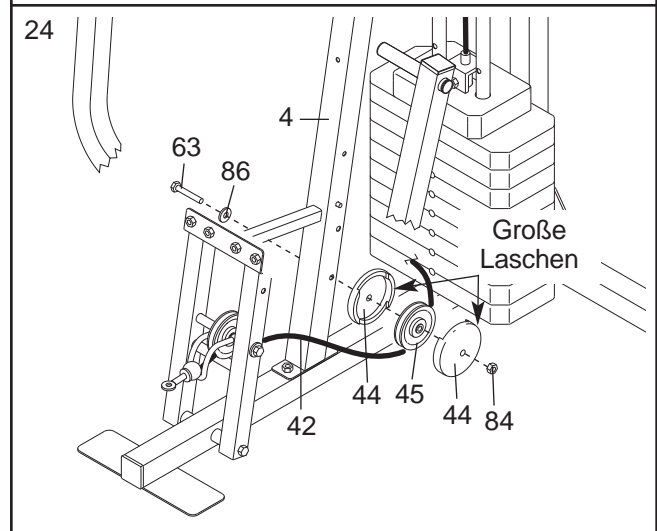


Befestigen Sie die kurze U-Klammer (25) mit einem M8 x 45mm Bolzen (75) und einer M8 Nylon-Verschlussmutter (83) am Gewichtsrohr (26).

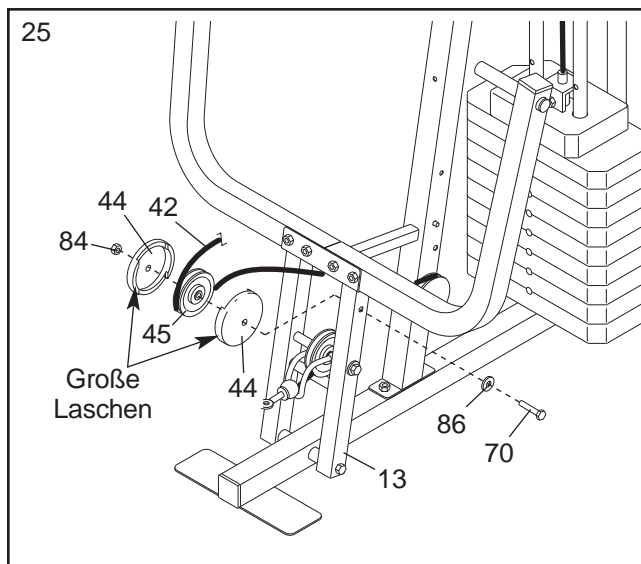
23. **Finden Sie das kurze Kabel (42).** Führen Sie das kurze Kabel durch das Haltestück am Druckrahmen (13) wie gezeigt. Befestigen Sie die 90mm Rolle (45) mit einem M10 x 198mm Bolzen (71), und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (84) am Druckrahmen. **Achten Sie darauf, dass sich das Kabelende mit dem Kugel auf der gezeigten Seite des Haltestücks befindet und dass sich das Kabel in der Rille der Rolle verläuft.**



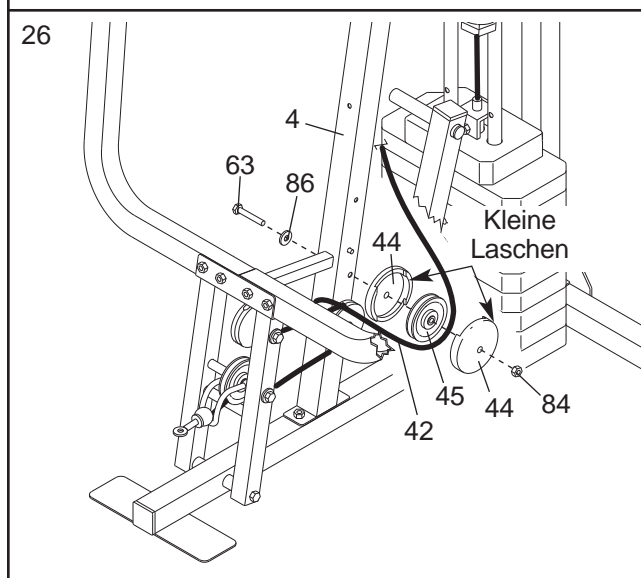
24. Führen Sie das kurze Kabel (42) um eine 90mm Rolle (45). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckungen (44) mit einem M10 x 99mm Bolzen (63), einer M10 Unterlegscheibe (86) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (84) am unteren Loch des vorderen Pfostens (4). **Achten Sie darauf, dass sich die großen Laschen der Rollenabdeckungen in der angezeigten Position befinden.**



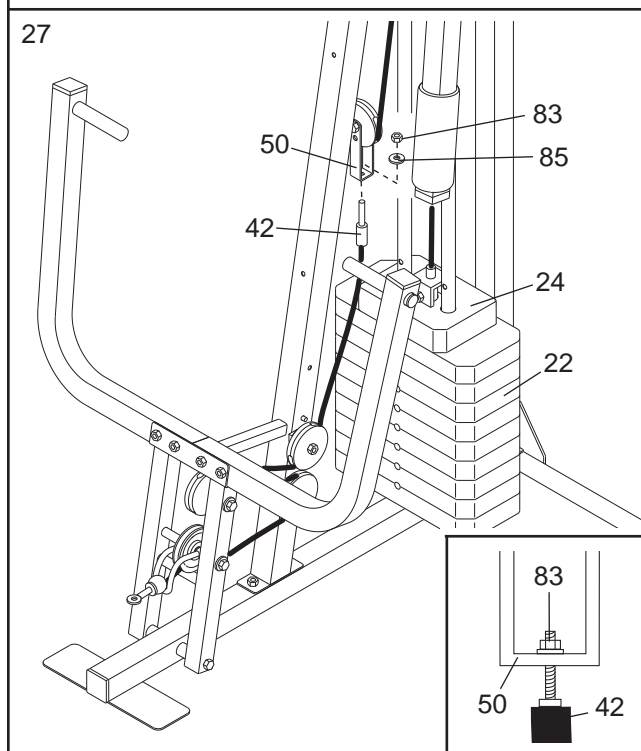
25. Führen Sie das kurze Kabel (42) um eine 90mm Rolle (45). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckungen (44) mit einem M10 x 89mm Bolzen (70), einer M10 Unterlegscheibe (86) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (84) am oberen Loch des Druckrahmens (13). **Achten Sie darauf, dass sich die großen Laschen der Rollenabdeckungen in der angezeigten Position befinden.**



26. Führen Sie das kurze Kabel (42) um eine 90mm Rolle (45). Befestigen Sie die Rolle und ein Paar Rollenabdeckungen (44) mit einem M10 x 99mm Bolzen (63), einer M10 Unterlegscheibe (86) und einer M10 Nylon-Verschlussmutter (84) am oberen Loch des vorderen Pfostens (4). **Achten Sie darauf, dass sich die kleinen Laschen der Rollenabdeckungen in der angezeigten Position befinden.**

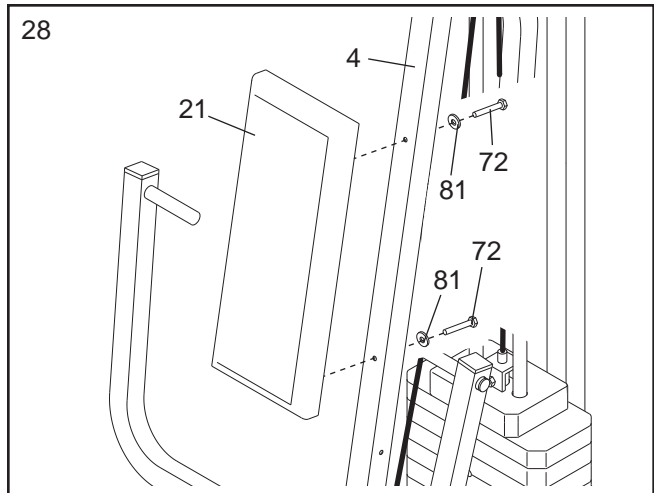


27. Eine zweite Person soll die oberste Gewichtsplatte (24) vom Gewichtsstapel (22) hochheben. Befestigen Sie dann das Ende des kurzen Kabels (42) mit einer M8 Nylon-Verschlussmutter (83) und einer M8 Unterlegscheibe (85) an der langen U-Klammer (50). **Beziehen Sie sich auf die Nebenzeichnung. Ziehen Sie die Verschlußmutter nicht zu fest an. Man soll sie nur so viel auf das Kabelende aufziehen, dass nur zwei Gewindestreifen Oberhalb der Verschlußmutter sichtbar werden.**



Sitzmontage

28. Befestigen Sie die Rückenlehne (21) mit zwei M6 x 63mm Schrauben (72) und zwei M6 Unterlegscheiben (81) am vorderen Pfosten (4).

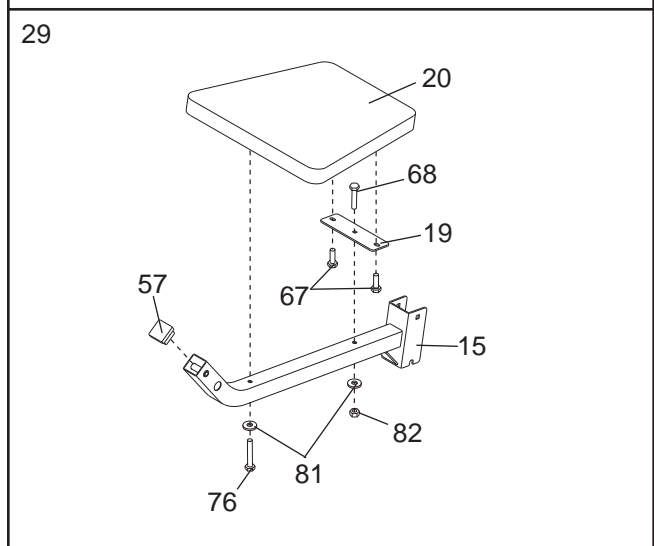


29. Drücken Sie eine 38mm quadratische Innenkappe (57) in den Sitzrahmen (15) ein.

Führen Sie den M6 x 50mm Einsteckbolzen (68) durch das mittlere Loch der Sitzplatte (19). Befestigen Sie die Sitzplatte mit zwei M6 x 16mm Schrauben (67) am Sitz (20).

Führen Sie jetzt den M6 x 50mm Einsteckbolzen (68) durch das angezeigte Loch am Sitzrahmen (15). Ziehen Sie eine M6 Nylon-Verschlussmutter (82) mit einer M6 Unterlegscheibe (81) am Einsteckbolzen fest.

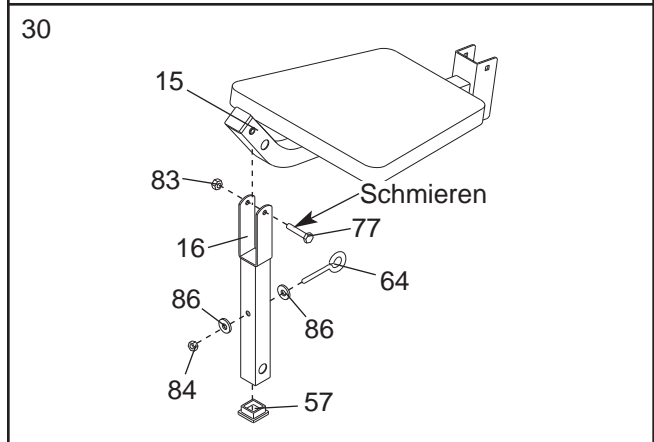
Befestigen Sie das andere Ende des Sitzes (20) mit einer M6 Unterlegscheibe (81) und einer M6 x 50mm Schraube (76) am Sitzrahmen (15).



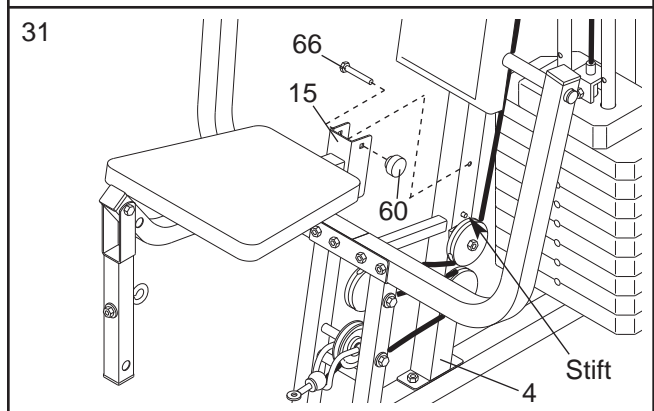
30. Drücken Sie eine 38mm quadratische Innenkappe (57) in den Beinhebel (16) ein.

Schmieren Sie einen M8 x 59mm Bolzen (77). Befestigen Sie den Beinhebel (16) mit dem Bolzen und einer M8 Nylon-Verschlussmutter (83) am Sitzrahmen (15). **Ziehen Sie die Nylon-Verschlussmutter noch nicht ganz an. Der Beinhebel muss beweglich bleiben.**

Schieben Sie von der angezeigten Seite her einen M10 x 98mm Ösenbolzen (64) durch eine M10 Unterlegscheibe (86) und durch den Beinhebel (16). Ziehen Sie eine M10 Nylon-Verschlussmutter (84) und eine weitere M10 Unterlegscheibe (86) auf dem Ösenbolzen fest.



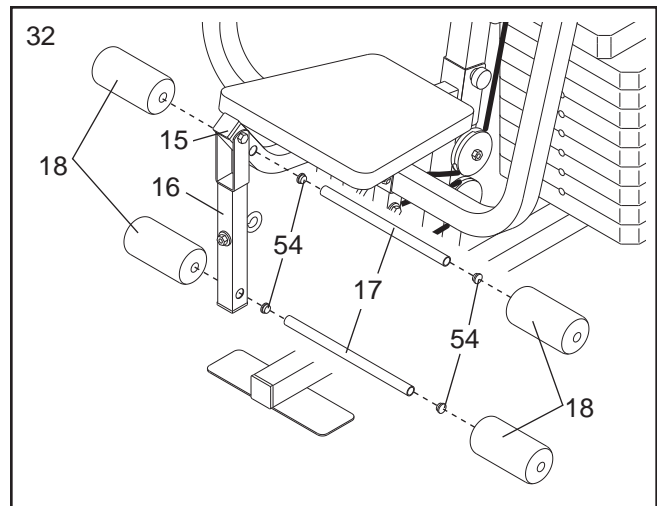
31. Bringen Sie den Sitzrahmen (15) am angezeigten Stift des vorderen Pfostens (4) an. Befestigen Sie den Sitzrahmen mit einem M8 x 65mm Einsteckbolzen (66) und dem Sitzknopf (60) am vorderen Pfosten.



32. Drücken Sie je eine 19mm runde Innenkappe (54) in die beiden Enden der zwei Polsterrohre (17) ein.

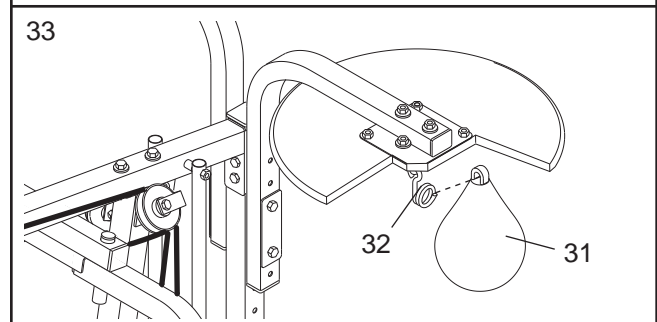
Schieben Sie ein Polsterrohr (17) in den Sitzrahmen (15) ein. Schieben Sie zwei kurze Schaumstoffpolster (38) auf die Enden des Polsterrohrs.

Schieben Sie das Polsterrohr (17) in den Beinhebel (16) ein. Schieben Sie zwei kurze Schaumstoffpolster (18) auf die Enden des Polsterrohrs.



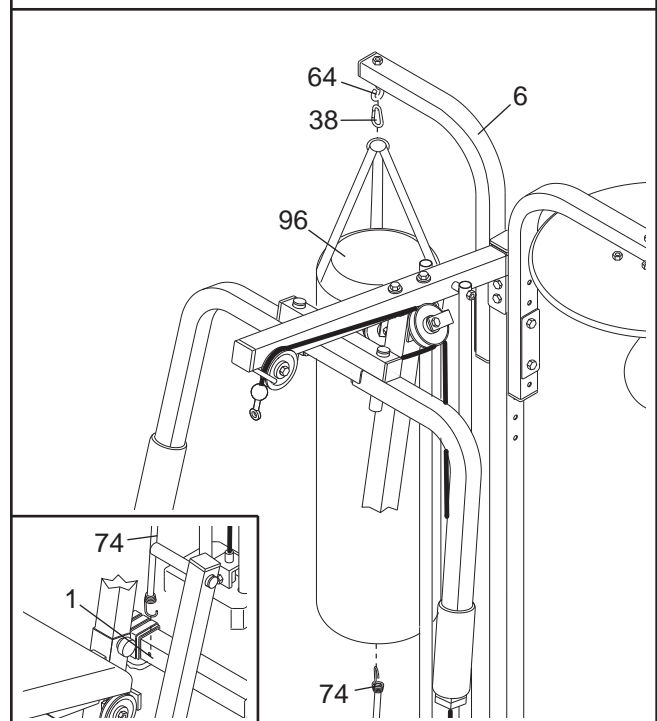
33. Befestigen Sie die beigelegte Nadel (nicht abgebildet) an Ihrer Ballpumpe (nicht beigelegt). Tauchen Sie die Nadel in das beigelegte Glycerin. Pumpen Sie den Speedball (31) auf, bis er die gewünschte Festigkeit erreicht.

Geben Sie den Speedball (31) auf den Speedballhaken (32).



34. Befestigen Sie das obere Ende des Boxsacks (96) mit einem Kabelklipp (38) am M10 x 98mm Ösenbolzen (64) im Boxsackarm (6). **Achten Sie darauf, dass das mit Plastik abgedeckte Ende des Bungee-Seils am Boxsack befestigt wird.**

Befestigen Sie das untere Ende des Boxsacks (96) mit dem Bungee-Seil (74) im Loch des Stabilisators (1) (**siehe Nebenzeichnung**).



35. Achten Sie darauf, dass alle Teile richtig befestigt sind. Der Gebrauch aller anderen Teile wird auf Seite 16 unter EINSTELLUNG erklärt.

Bevor Sie die Heimfitnessstation benutzen, ziehen Sie jedes Kabel ein paarmal an, um sicher zu stellen, dass die Kabel sich leicht über die Rollen bewegen. Sollte sich eines der Kabel nicht leicht bewegen, suchen das Problem aus und korrigieren Sie es. **WICHTIG: Sollten die Kabel nicht vorschriftsgemäß installiert worden sein, könnten sie bei Gebrauch mit schweren Gewichten beschädigt werden. Konsultieren Sie das KABELDIAGRAMM auf Seite 20 dieser Bedienungsanleitung, um die richtige Kabelführung zu überprüfen. Sollten die Kabel irgendwo zu locker sein, müssen Sie die Kabel unbedingt straffen. Siehe FEHLERSUCHE UND WARTUNG auf Seite 19.**

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 erkennen. **WICHTIG: Bei der Befestigung der Latstange 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.**

VERSTELLEN DER GEWICHTSMENGE

Um das Gewicht am Gewichtsstapel zu verändern, stecken Sie den Gewichtsschlüssel (23) unter die gewünschte Gewichtplatte (22) ganz ein. Achten Sie darauf, dass Sie den Gewichtsschlüssel so einführen bis das gebogene Ende des Gewichtsschlüssels die Gewichte berührt, und drehen Sie das gebogene Ende nach unten. Die Gewichtseinstellung des Gewichtstapels kann von 6,5 am. Pfund (2,95 kg) bis zu 119 am. Pfund (54 kg) verändert werden, in Zunahme von 12,5 am. Pfund (5,67 kg). **Anmerkung: Wegen der Wirkung der Kabel und der Rollen schwankt der eigentliche Widerstand etwas bei jeder Gewichtsmenge. Sehen Sie die GEWICHTSWIDERSTANDSTABELLE auf Seite 18 an, um sich über die ungefähre Höhe des Widerstands bei jeder Gewichtsmenge zu informieren.**

ANBRINGEN EINES ZUBEHÖRS

Befestigen Sie die Latstange (34) mit einem Kabelklipp (38) am langen Kabel (41) oder am kurzen Kabel (nicht abgebildet). Für bestimmte Übungen muss man die Kette (37) mit zwei Kabelklipps zwischen der Latstange und dem Kabel befestigen. **Stellen Sie die Länge der Kette zwischen der Latstange und dem Kabel so ein, dass sich die Latstange in der richtigen Ausgangsposition für die Übung befindet.**

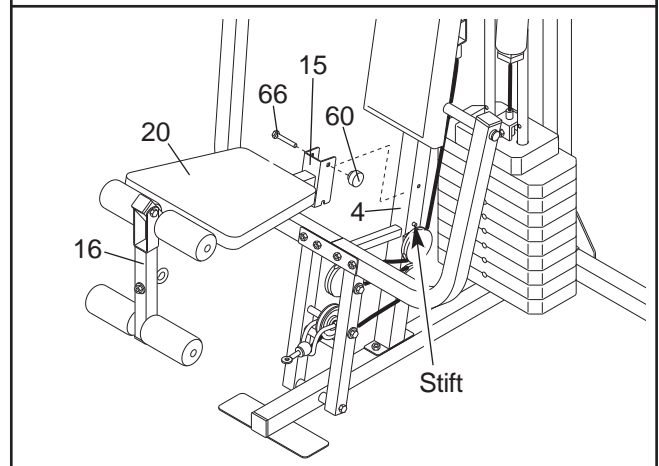
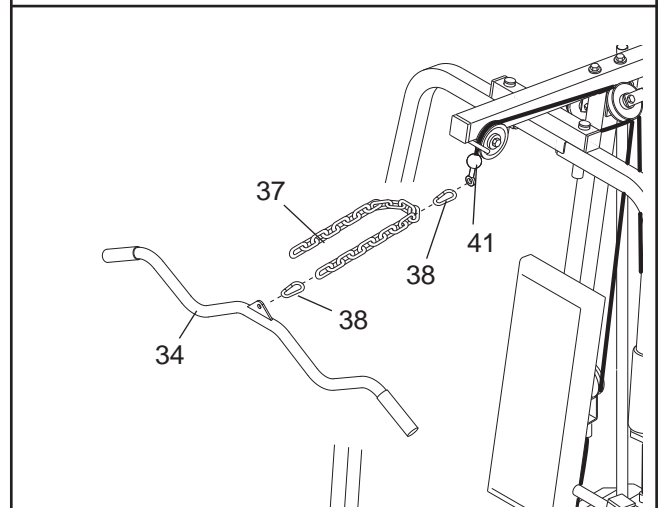
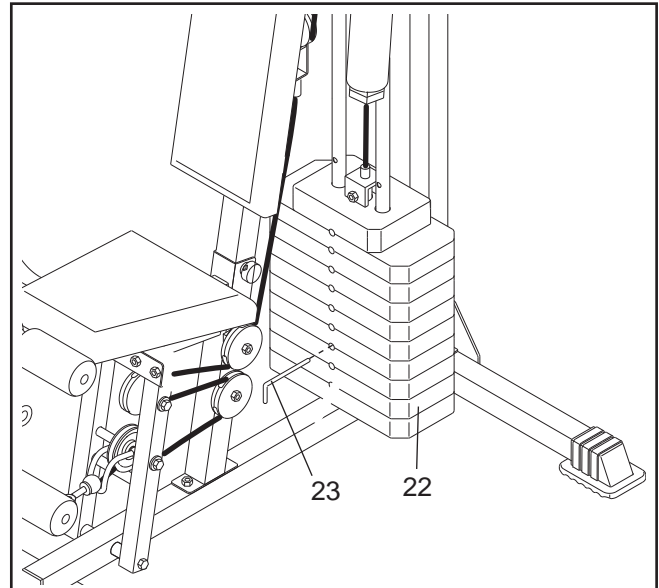
Anmerkung: Man muss den Sitzrahmen vom vorderen Pfosten entfernen, bevor man das kurze Kabel (nicht abgebildet) verwenden kann. (Siehe DEN SITZ BEFESTIGEN UND ENTFERNEN unten.)

Den Nylonriemen (nicht abgebildet) kann man auf dieselbe Weise anbringen.

DEN SITZ BEFESTIGEN UND ENTFERNEN

Setzen Sie die Klammer am Sitzrahmen (15) auf den gezeigten Stift an der vorderen Pfosten (4). Befestigen Sie den Sitzrahmen mit dem M8 x 68mm Einsteckbolzen (66) und dem Sitzknopf (60) am vorderen Pfosten.

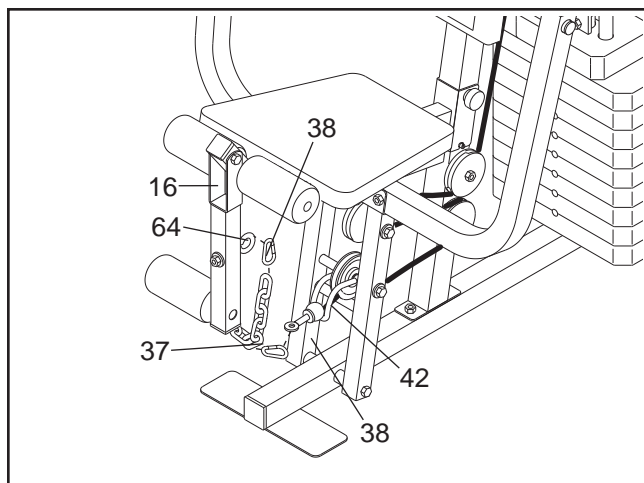
Bei manchen Übungen muss der Sitz (60) entfernt werden. Dazu sorgt man zunächst dafür, dass die Kette (nicht abgebildet) nicht am Beinhebel (16) befestigt ist. Nun nimmt man den Sitzknopf (60) ab und den M8 x 68mm Einsteckbolzen (66) aus dem Sitzrahmen (15) heraus. Zuletzt hebt man den Sitzrahmen von dem vorderen Pfosten (4) weg.



DEN BEINHEBEL AN DER UNTEREN ROLLENSTELLE BEFESTIGEN

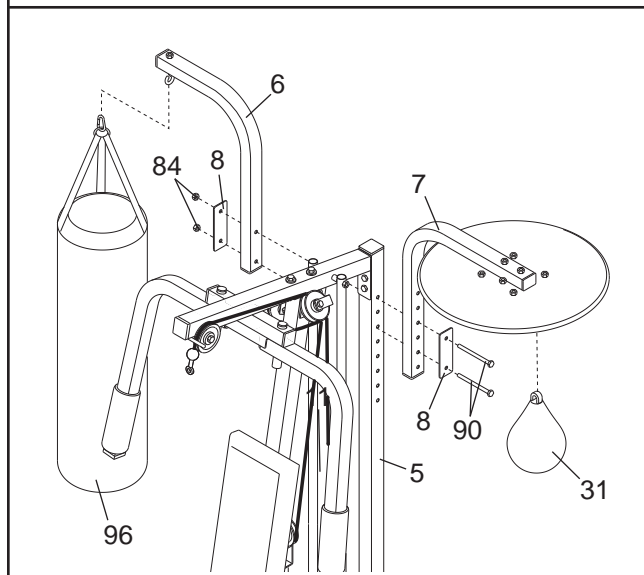
Um den Beinhebel (16) zu benutzen, muss der Sitz am vorderen Pfosten befestigt werden (siehe DEN SITZ BEFESTIGEN UND ENTFERNEN).

Befestigen Sie ein Ende der Kette (37) am kurzen Kabel (42) mit einem Kabelklipp (38). Dann befestigen Sie das andere Ende der Kette mit einem Kabelklipp am M10 x 98mm Ösenbolzen (64).



HÖHENEINSTELLUNG DER BOXSACKARME

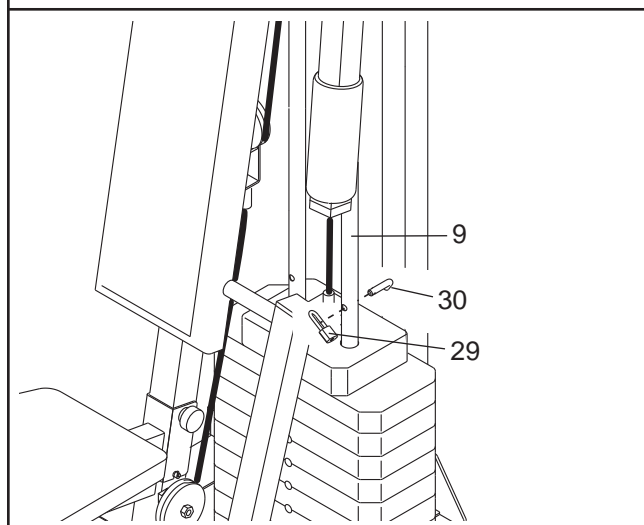
Um die Höhe des Boxsacks (96) oder des Speedballs (31) zu verstellen, entfernen Sie die Säcke zuerst von der Heimfitnessstation. Entfernen Sie dann die zwei M10 x 150mm Bolzen (90), die großen Stützplatten (8) und die M10 Nylon-Verschlussmutter (84), die den Boxsackarm (6) und den Speedballarm (7) am hinteren Pfosten (5) festhalten. Stellen Sie die Höhe der Arme ein und befestigen Sie sie wieder mit den Bolzen, den Stützplatten und den Verschlußmutter am hinteren Pfosten. Hängen Sie die Säcke wieder an den Armen auf. **Anmerkung: Der Speedball soll so angebracht werden, dass sich der obere Teil des Balles etwas höher befindet als der Kopf des Benutzers.**



VERSCHLIessen DES GEWICHTESTAPPELS

Um unerlaubtes Benutzen der Heimfitnessstation zu vermeiden, führen Sie den Verschlussstift (30) in das gezeigte Loch in einer der Gewichtsführungen (9) ein. Sichern Sie den Verschlussstift im Verschluss (29).

Entfernen Sie den Verschluss (29) und den Verschlussstift (30) um die Heimfitnessstation zu benutzen.



GEWICHTSWIDERSTANDSTABELLE

Diese Tabelle gibt den ungefähren Gewichtswiderstand bei jeder Station an. "Oberste" bezieht sich auf die 6,5 am. Pfund (2,95 kg) Gewichtsplatte ganz oben auf dem Gewichtestapel. Die anderen Zahlen beziehen sich auf die 12,5 am. Pfund (5.67 kg) Gewichtsplatten. Der hier angegebene Butterfly-Arm-Widerstand bezieht sich auf den Widerstand für jeden Butterfly-Arm separat.

GEWICHTS- PLATTEN	DRUCKBÜGEL (am. Pfund)	BUTTERFLY-ARME (am. Pfund)	BEINHEBEL (am. Pfund)	OBERE ROLLE (am. Pfund)	UNTERE ROLLE (am. Pfund)
Oberste	20	15	30	14	24
1	45	33	50	28	54
2	70	43	70	44	82
3	99	55	95	60	115
4	128	67	115	72	147
5	153	75	133	90	175
6	184	90	150	103	209
7	210	100	168	140	250
8	237	110	185	157	280
9	260	120	205	175	300

Anmerkung: Der tatsächliche Widerstand bei jeder Station kann etwas verschieden sein, gemäß dem Unterschied in individuellen Gewichtsplatten, so wie der Friktion zwischen den Kabeln, Rollen und Gewichtsführungen.

1 am. Pfund = 0,454 kg.

FEHLERSUCHE UND WARTUNG

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

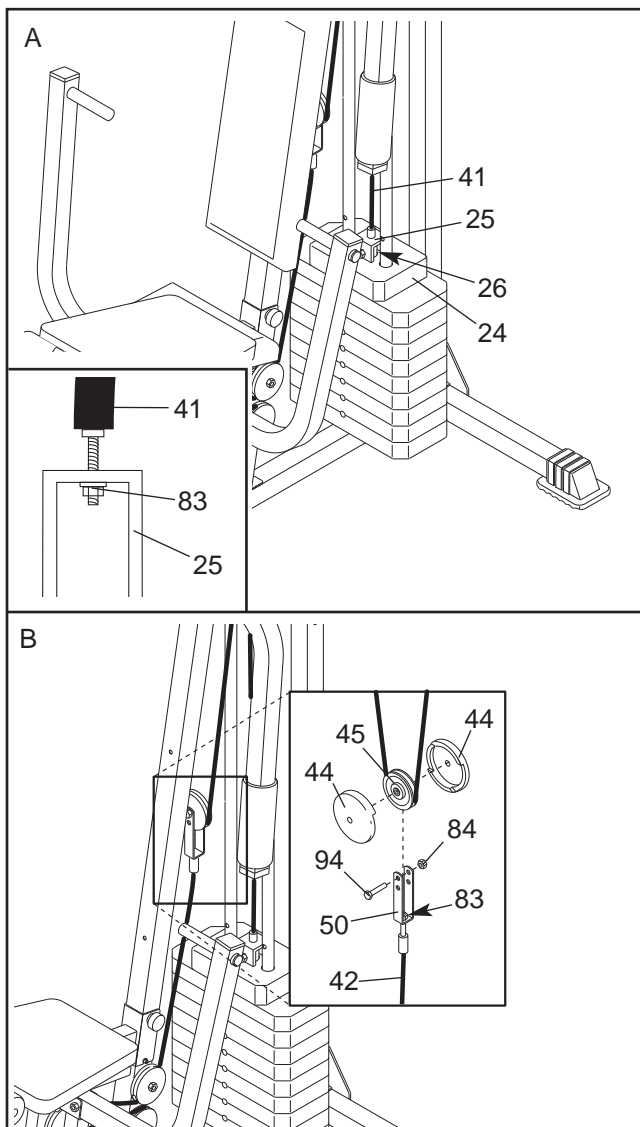
DIE KABEL SPANNEN

Gewebte Kabel, wie in dieser Heimfitnessstation angewendet, können leicht verspannt werden. Wenn die Kabel schlaff sind ehe der Widerstand gespürt wird, sollten die Kabel gestrafft werden. Jegliche Schlaffheit in den Kabeln kann man vermeiden, indem man die M8 Nylon-Verschlussmutter (83) am Ende des langen Kabels (41) (siehe Nebenzeichnung in Abb. A) oder am Ende des kurzen Kabels (42) (siehe Nebenzeichnung in Abb. B) festzieht. Dazu muss man eventuell die kurze U-Klammer (25) vom Gewichtsrohr (26) oder die 90mm Rolle (45) von der langen U-Klammer (50) entfernen. Die Kabel dürfen aber nicht zu straff gestrafft sein, sonst liegt die oberste Gewichtsplatte (24) nicht auf dem Gewichtsstapel auf.

Weitere Schlaffheit kann man dadurch entfernen, dass man die 90mm Rolle (45) am anderen Loch der langen U-Klammer (50) anbringt. Entfernen Sie die M10 Nylon-Verschlussmutter (84) und den M10 x 53mm Bolzen (94) von die Rollenabdeckungen (44), der Rolle und der U-Klammer. Bringen Sie dann die Rolle und die Rollenabdeckungen wieder an.

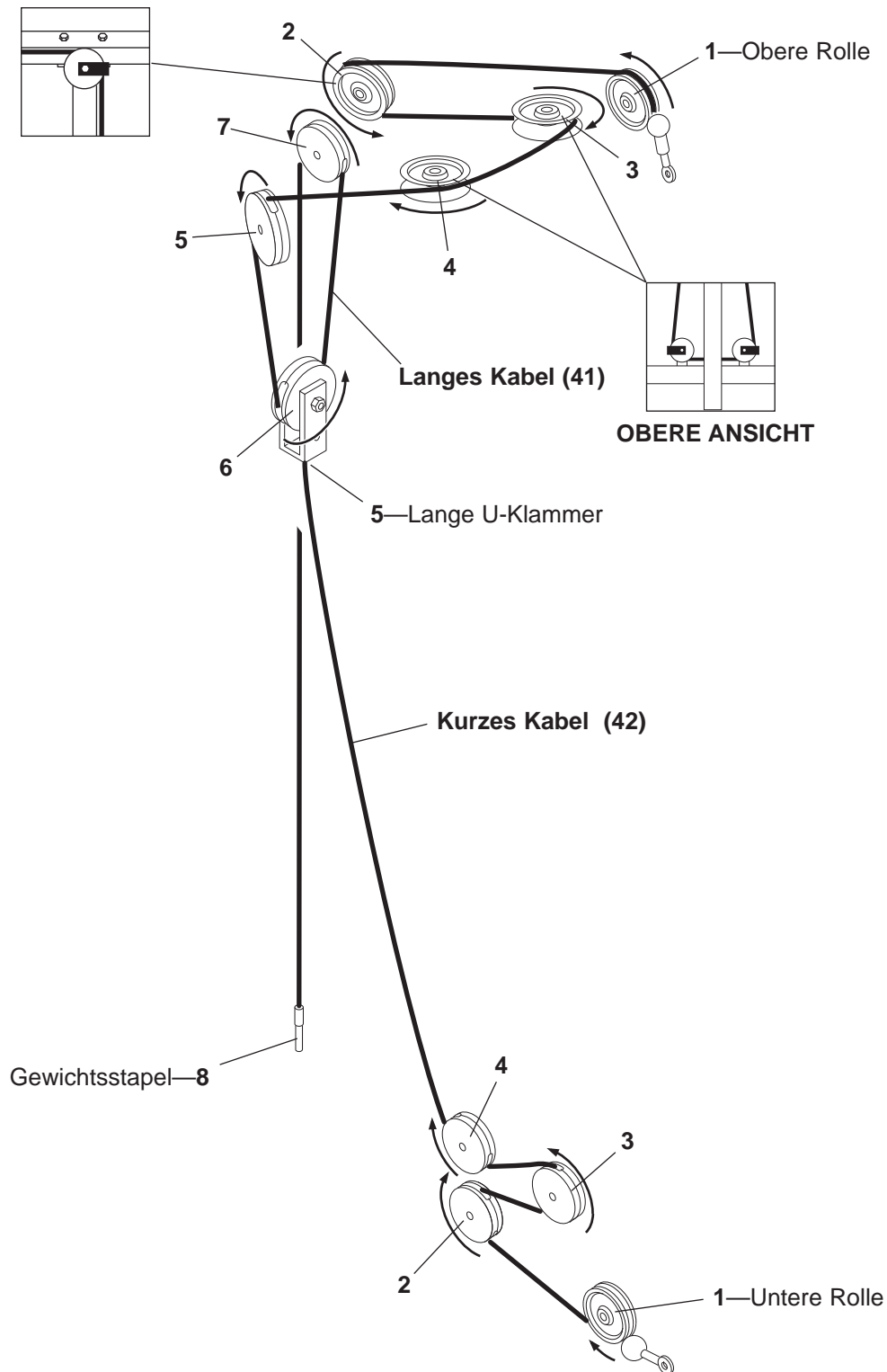
Anmerkung: Falls das Kabel von der Rolle oft abrutscht, kann es sein, dass das Kabel verdreht ist. Entfernen Sie das Kabel zunächst und legen Sie es erneut ein.

Falls die Kabel ersetzt werden müssen, beziehen Sie sich auf **BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN** auf der Rückseite dieser Anleitung.



KABELDIAGRAMM

Das Kabeldiagramm gibt die richtige Führung für das lange Kabel (41) wie auch für das kurze Kabel (42) an. Benutzen Sie das Diagramm, um sicher zu stellen, dass die beiden Kabel, die Kabelklappen und die Rollenabdeckungen richtig montiert werden. Wenn man die Kabel nicht richtig verlegt, dann funktioniert die Heimfitnessstation nicht richtig und kann dadurch beschädigt werden. Die Zahlen geben die richtige Verlegung jedes Kabels an. Die Beginn- und Endpunkte aller Kabel sind angezeichnet. **Achten Sie darauf, dass die Kabelklappen und die Kabelabdeckungen weder die Kabel berühren noch auf irgendeine Weise den Kabellauf verhindern.**



TRAININGSRICHTLINIEN

DIE VIER TRAININGSGRUNDARTEN

BODYBUILDING

Um die Größe und Kraft Ihrer Muskeln zu erhöhen, trainieren Sie nahe Ihrer maximalen Kapazität. Ihre Muskeln werden sich fortlaufend anpassen und stärken gemäß der zunehmenden Erhöhung der Intensität Ihres Trainings. Sie können die Intensitätsstufe Ihres individuellen Trainings auf zwei Arten anpassen:

- man kann die Anzahl der Gewichte verändern oder
- die Anzahl der ausgeführten Wiederholungen oder Sets verändern. (Eine "Wiederholung" ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein "Set" ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Das angemessene Gewicht hängt bei jeder Übung vom Individuum ab. Sie müssen Ihre Grenzen selbst erkennen. Wählen Sie ein Gewicht, das Sie als richtig für sich empfinden. Beginnen Sie mit 3 Sets aus 8 Wiederholungen bestehend. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets aus 12 Wiederholungen bestehend ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

STRAFFEN

Um Ihre Muskeln zu straffen, müssen Sie sie zu einem mittleren Prozentanteil ihrer Kapazität anstrengen. 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.

GEWICHTABNAHME

Um abzunehmen, verwenden Sie ein geringes Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

CROSSTRAINING

Crosstraining ist eine wirksame Art ein gut ausgeglichenes Fitness-Programm zu erhalten. Ein Beispiel für ein ausgeglichenes Programm ist:

- Gewichtstraining am Montag, Mittwoch und Freitag,
- 20 bis 30 Minuten aerobes Training (z. B. Radfahren, Rennen oder Schwimmen) am Dienstag und Donnerstag und,
- ein ganzer Tag worin weder Gewichts- noch Aerobes-Training ausgeführt wird, um Ihrem Körper eine Chance zur Regenerierung zu geben.

Durch die Kombination von Bodybuilding mit aerobem Training können Sie Ihren Körper straffen und stärken, sowie den Herzen und die Lunge stärken.

PERSÖNLICHE GESTALTUNG IHRES TRAININGS-PROGRAMMES

Die genaue Zeitlänge jedes Trainings sowie die Anzahl der durchgeführten Wiederholungen ist eine individuelle Angelegenheit. Es ist sehr wichtig, ein Überstrapazieren während der ersten Monate zu vermeiden und Fortschritt im eigenen Tempo zu machen. Sollten Sie während des Trainings Schmerzen bekommen oder sollte Ihnen schwindelig werden, dann müssen Sie sofort aufhören und langsam abkühlen. Bevor Sie weitermachen, sollten Sie die Ursache erforschen. Vergessen Sie nicht, dass auch genügend Schlaf und richtige Essgewohnheiten wichtig sind.

AUFWÄRMEN

Um aufzuwärmen, beginnen Sie jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Aufwärmen bereitet den Körper auf das Training vor, indem die Zirkulation erhöht wird, mehr Sauerstoff in die Muskeln transportiert und die Körpertemperatur erhöht wird.

TRAINIEREN

Jedes Training sollte aus 6 bis 10 verschiedenen Übungen bestehen. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelgruppe aus und legen Sie Nachdruck auf die Muskeln, die Sie am meisten entwickeln wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Planen Sie Ihr Training für jene Tageszeit, an der Ihre Energie am höchsten ist. Jedem Training sollte mindestens ein Ruhetag folgen. Wenn Sie eine Trainingsroutine gefunden haben, die Sie als richtig empfinden, machen Sie sich die zur Gewohnheit.

ÜBUNGSHALTUNG

Eine gute Haltung beizubehalten ist ein grundlegender Teil eines effektiven Trainings. Das heißt, dass Sie bei jeder Übung die volle Bewegungsweite ausführen sollen, aber nur mit den entsprechenden Körperteilen. Unkontrolliertes Training wird Sie nur überanstrengen. In das beiliegende Trainingsplakat finden Sie Fotografien für die korrekte Trainingsart verschiedener Übungen und eine Liste der beeinflussten Muskeln. Beziehen Sie sich auf die Muskeltabelle auf Seite 22 um die Namen der Muskeln zu finden.

Wichtig ist auch die richtige Atmung. Atmen Sie während der Anspannungsphase jeder Wiederholung aus und atmen Sie während der Rückkehr in die Ausgangsposition ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause. Die

folgenden Maßnahmen sind für solche Pausen ideal:

- rasten Sie 3 Minuten lang, wenn Sie Bodybuilding machen
- rasten Sie eine Minute lang bei Muskelstraffen
- rasten Sie 30 Sekunden bei Training zur Gewichtsabnahme.

Nehmen Sie sich in den ersten Wochen etwas Zeit, um sich mit dem Gerät vertraut zu machen und, um die richtige Haltung der verschiedenen Übungen zu erlernen.

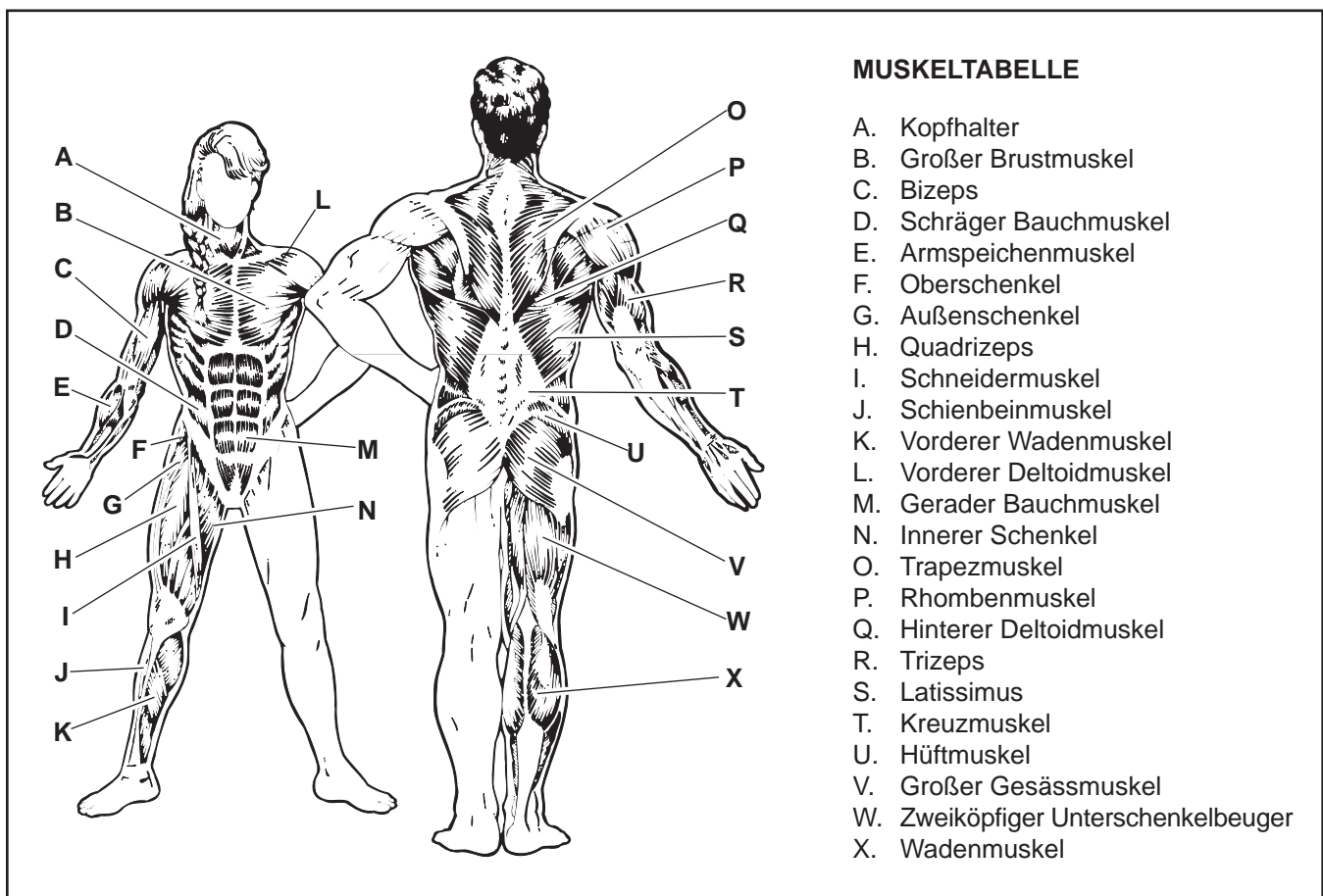
ABKÜHLEN

Beenden Sie jedes Training zur Abkühlung mit 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dehnen Sie sowohl die Arme wie auch die Beine. Bewegen Sie sich während des Dehnens langsam—wippen Sie dabei nicht. Dehnen Sie langsam und nur so weit, wie Sie es ohne

Anstrengung schaffen. Dehnen nach der Beendigung jedes Trainings ist eine effektive Art Ihre Flexibilität zu erhöhen.

MOTIVIERT BLEIBEN

Zur Motivation sollten Sie jedes Training aufschreiben. Die Tabelle auf Seite 23 dieser Anleitung kann kopiert und dazu benutzt werden, Ihr Training zu planen und zu dokumentieren. Schreiben Sie das Datum, die ausgeführte Übung, den gewählten Widerstand und die Anzahl der Wiederholungen und Sets auf. Notieren Sie am Ende jedes Monats Ihr Gewicht und die wichtigsten Körpermaße. Der Schlüssel zum Erfolg ist, Fitness-Training zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres täglichen Lebens zu machen.



MONTAG	ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS
Datum: _ / _ / _				

DIENSTAG AEROBES TRAINING

Datum:
_ / _ / _

MITTWOCH	ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS
Datum: _ / _ / _				

DONNERSTAG AEROBES TRAINING

Datum:
_ / _ / _

FREITAG	ÜBUNG	GEWICHT	SETS	REPS
Datum: _ / _ / _				

Kopieren Sie dieses Blatt, um Ihr Training planen und festhalten zu können.

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

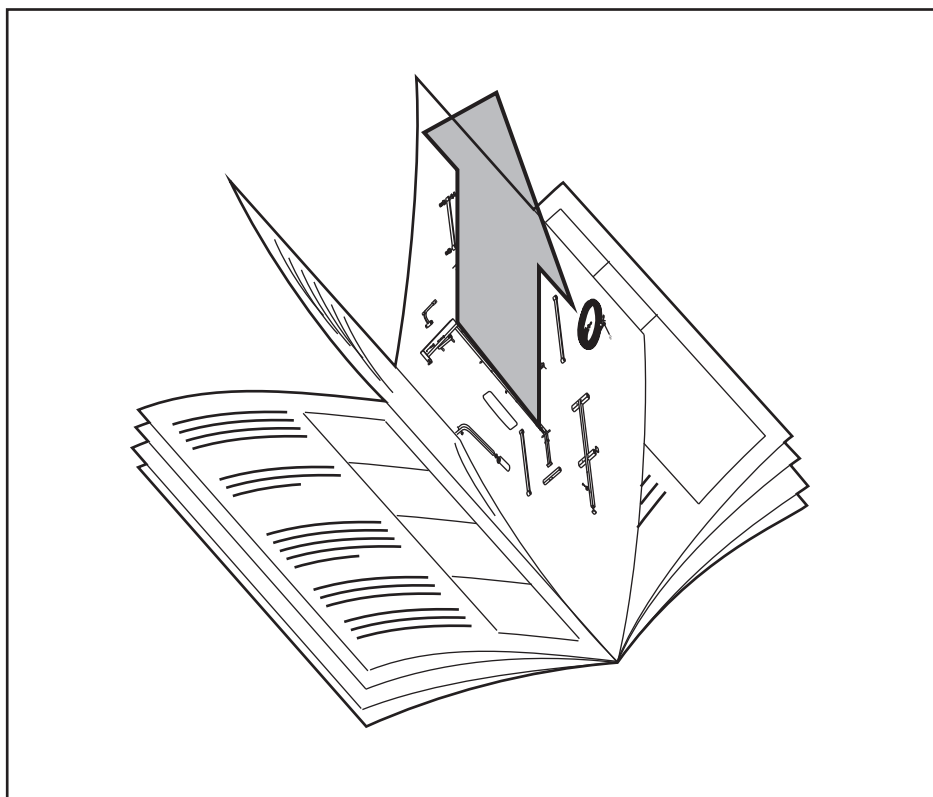
Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: +49 2233 613 250
Fax: +49 2233 613 255

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

- die MODELL-NUMMER des Produktes (WEEVSY29530)
- den NAMEN des Produktes (WEIDER® SPARRING SYSTEM Heimfitnessstation)
- die SERIEN-NUMMER des Produktes (Sie finden diese auf der ersten Seite dieser Anleitung)
- die BESTELL-NUMMER und BESCHREIBUNG des Ersatzteiles (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG in der Mitte dieser Bedienungsanleitung)

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

**VERWAHREN SIE DIESE TEILELISTE/DETAILZEICHNUNG
FÜR WEITEREN GEBRAUCH**

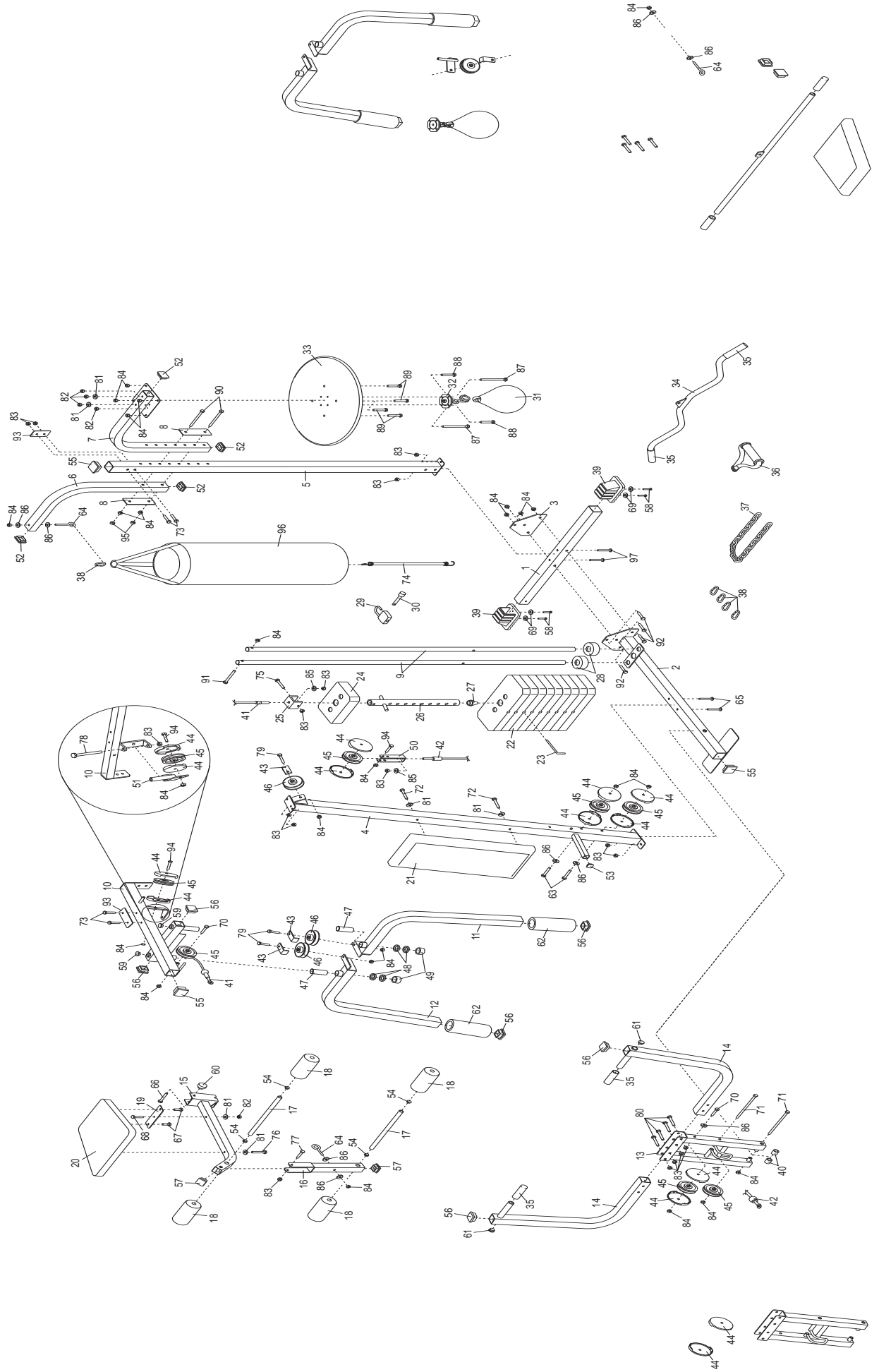


Nr.	Anzahl	Beschreibung	Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Stabilisator	52	4	40mm x 50mm Innenkappe
2	1	Basis	53	1	25mm quadratische Innenkappe
3	1	Basisstützplatte	54	4	19mm runde Innenkappe
4	1	Vorderer Pfosten	55	3	50mm quadratische Innenkappe
5	1	Hinterer Pfosten	56	6	45mm quadratische Innenkappe
6	1	Boxsackarm	57	2	38mm quadratische Innenkappe
7	1	Speedballarm	58	4	M4 x 20mm Schraube
8	2	Große Stützplatte	59	2	Runde Innenkappe
9	2	Gewichtsführung	60	1	Sitzknopf
10	1	Oberer Rahmen	61	2	25mm runde Innenkappe
11	1	Linker Arm	62	2	Langes Schaumstoffpolster
12	1	Rechter Arm	63	2	M10 x 99mm Bolzen
13	1	Druckrahmen	64	2	M10 x 98mm Ösenbolzen
14	2	Druckbügel	65	2	M8 x 63mm Einsteckbolzen
15	1	Sitzrahmen	66	1	M8 x 68mm Einsteckbolzen
16	1	Beinhebel	67	2	M6 x 16mm Schraube
17	2	Polsterrohr	68	1	M6 x 50mm Einsteckbolzen
18	4	Kurzes Schaumstoffpolster	69	4	M4 Unterlegscheibe
19	1	Sitzplatte	70	2	M10 x 89mm Bolzen
20	1	Sitz	71	2	M10 x 198mm Bolzen
21	1	Rückenlehne	72	2	M6 x 63mm Schraube
22	9	Gewicht	73	4	M8 x 68mm Bolzen
23	1	Gewichtsschlüssel	74	1	Bungee-Seil
24	1	Oberstes Gewicht	75	1	M8 x 45mm Bolzen
25	1	Kurze U-Klammer	76	1	M6 x 50mm Schraube
26	1	Gewichtsrohr	77	1	M8 x 59mm Bolzen
27	1	Gewichtsrohrstoßdämpfer	78	1	M8 x 117mm Bolzen
28	2	Gewichtsstoßdämpfer	79	3	M10 x 58mm Bolzen
29	1	Verschluss	80	4	M8 x 63mm Bolzen
30	1	Verschlussstift	81	6	M6 Unterlegscheibe
31	1	Speedballarm	82	5	M6 Nylon-Verschlussmutter
32	1	Speedballarmhaken	83	16	M8 Nylon-Verschlussmutter
33	1	Speedballarmbrett	84	25	M10 Nylon-Verschlussmutter
34	1	Latstange	85	2	M8 Unterlegscheibe
35	4	Handgriff	86	7	M10 Unterlegscheibe
36	1	Nylonriemen	87	2	M6 x 70mm Bolzen
37	1	Kette	88	2	M6 x 30mm Bolzen
38	5	Kabelklipp	89	4	M10 x 30mm Knopfbolzen
39	2	Basiskappe	90	2	M10 x 150mm Bolzen
40	2	25mm x 22mm Plastikbuchse	91	1	M10 x 155mm Bolzen
41	1	Langes Kabel	92	4	M10 x 75mm Bolzen
42	1	Kurzes Kabel	93	2	Kleine Stützplatte
43	3	Lange Kabelklappe	94	3	M10 x 53mm Bolzen
44	12	Rollenabdeckungen	95	2	Plastikabdeckung
45	8	90mm Rolle	96	1	Boxsack
46	3	V-Rolle	97	2	M8 x 65mm Einsteckbolzen
47	2	29mm x 32mm Plastikbuchse	#	1	Bedienungsanleitung
48	4	25mm Spannring	#	1	Trainingsplakat
49	2	25mm runde Schutzkappe	#	1	Schmiemittel
50	1	Lange U-Klammer	#	1	6mm Inbusschlüssel
51	1	Rollenklammer			

Anmerkung:#weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.Angaben können ohne Widerruf verändert werden.

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. WEEVSY29530

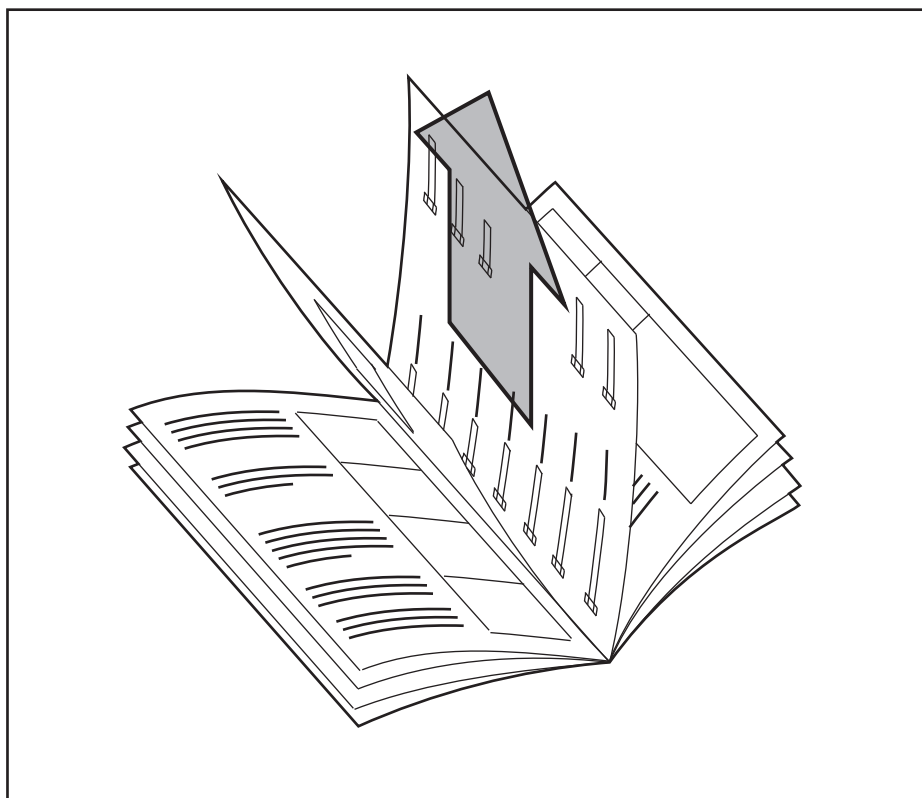
R1203A



ENTFERNEN SIE DIESES TEILIDENTIFIZIERUNGSDIAGRAMM VON DER ANLEITUNG

VERWAHREN SIE DIESES TEILIDENTIFIZIERUNGSDIAGRAMM FÜR WEITEREN GEBRAUCH

Dieses Diagramm soll Ihnen helfen, die kleinen Teile, die bei der Montage gebraucht werden, zu identifizieren. Die in Nummern in Klammern beziehen sich auf Bestellnummer der Teile, die in der Teileliste in der Mitte dieser Anleitung angegeben werden. **Wichtig: Einige Teile sind möglicherweise zu Versandzwecken schon an anderen Teilen angebracht worden. Sollten Sie ein Teil nicht gleich im Beutel finden, überprüfen Sie bitte, ob es nicht schon angebracht wurde.**

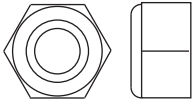


Anmerkung: Die Montage ist in vier Stufen eingeteilt: 1) Rahmenmontage, 2) Armmontage, 3) Kabel- und Rollenmontage, und 4) Sitzmontage. Die Teile für jede dieser Stufen sind separat verpackt. Die Teile für jede dieser Stufen sind separat verpackt.

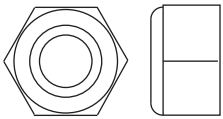
TEILIDENTIFIZIERUNGSDIAGRAMM—Modell-Nr. WEEVSY29530 R1203A



M6 Nylon-Verschlussmutter (82)



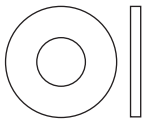
M8 Nylon-Verschlussmutter (83)



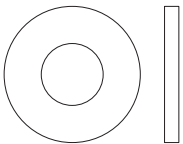
M10 Nylon-Verschlussmutter (84)



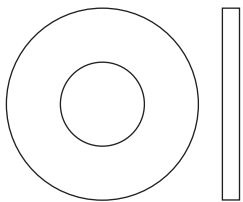
M4 Unterlegscheibe (69)



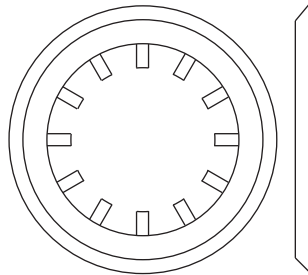
M6 Unterlegscheibe (81)



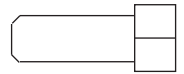
M8 Unterlegscheibe (85)



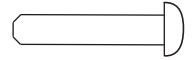
M10 Unterlegscheibe (86)



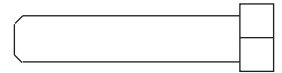
25mm Spannring (48)



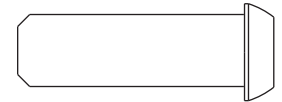
M6 x 16mm Schraube (67)



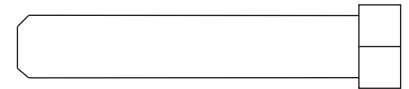
M4 x 20mm Schraube (58)



M6 x 30mm Bolzen (88)



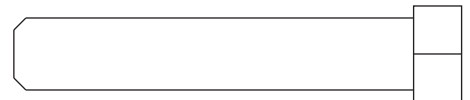
M10 x 30mm Knopfbolzen (89)



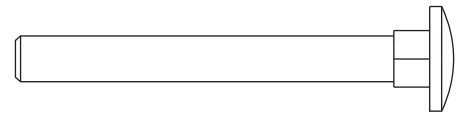
M8 x 45mm Bolzen (75)



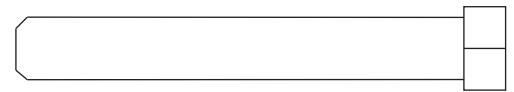
M6 x 50mm Schraube (76)



M10 x 53mm Bolzen (94)



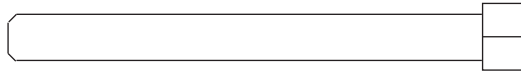
M6 x 50mm Einsteckbolzen (68)



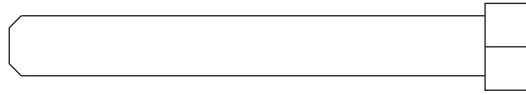
M8 x 59mm Bolzen (77)



M10 x 58mm Bolzen (79)



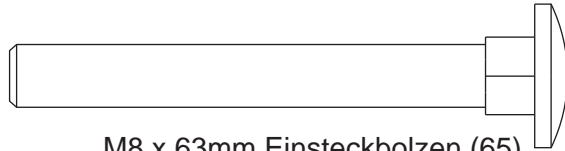
M6 x 63mm Schraube (72)



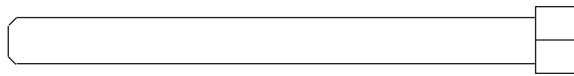
M8 x 63mm Bolzen (80)



M8 x 68mm Bolzen (73)



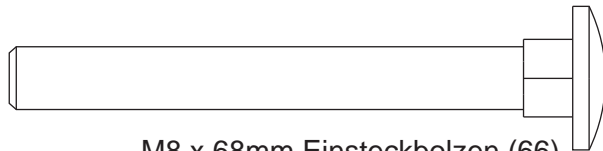
M8 x 63mm Einsteckbolzen (65)



M6 x 70mm Bolzen (87)



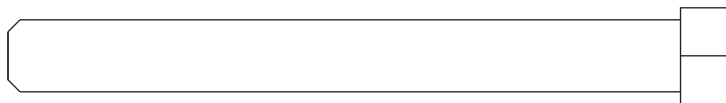
M8 x 65mm Einsteckbolzen (97)



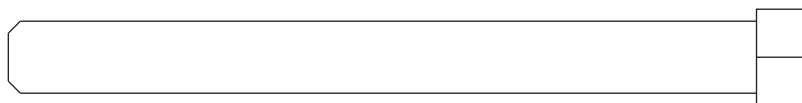
M8 x 68mm Einsteckbolzen (66)



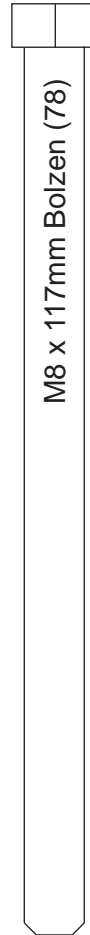
M10 x 75mm Bolzen (92)



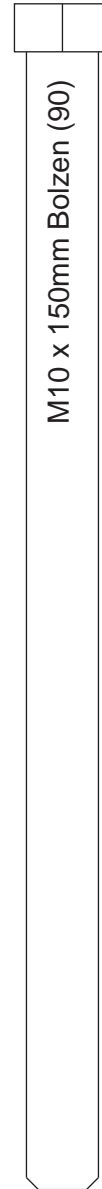
M10 x 89mm Bolzen (70)



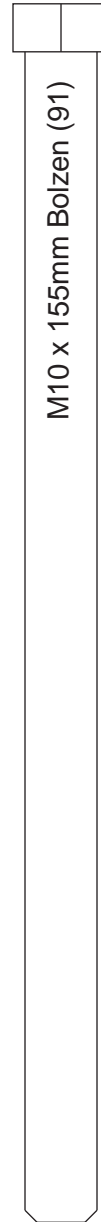
M10 x 99mm Bolzen (63)



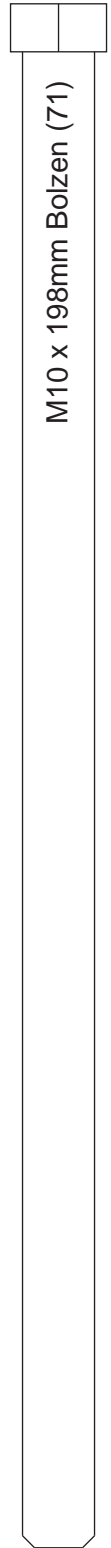
M8 x 117mm Bolzen (78)



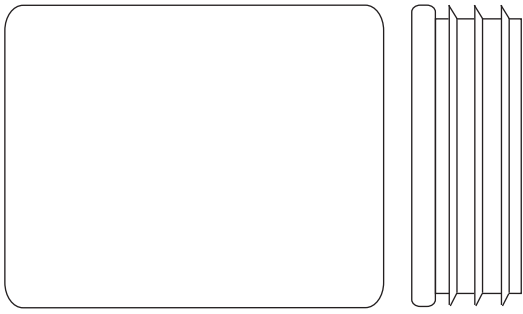
M10 x 150mm Bolzen (90)



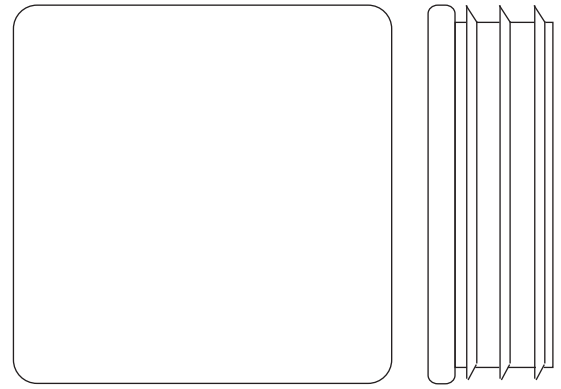
M10 x 155mm Bolzen (91)



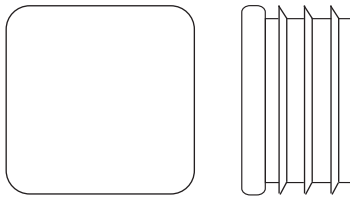
M10 x 198mm Bolzen (71)



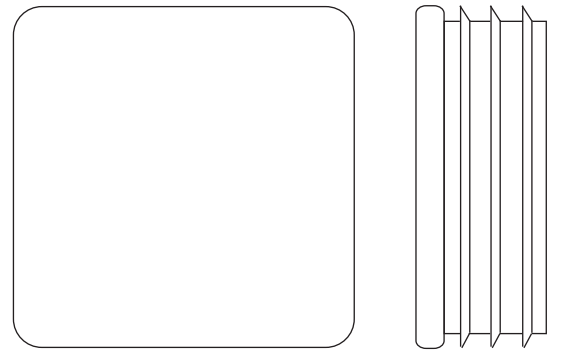
40mm x 50mm Innenkappe (52)



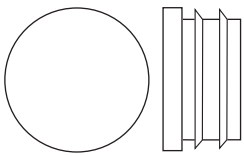
50mm quadratische Innenkappe (55)



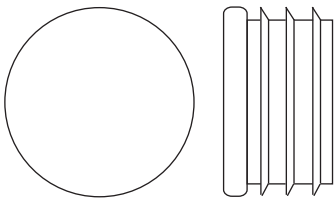
25mm quadratische Innenkappe (53)



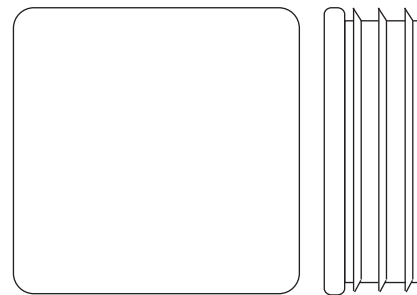
45mm quadratische Innenkappe (56)



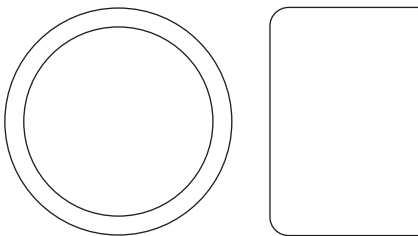
19mm runde Innenkappe (54)



25mm runde Innenkappe (61)



38mm quadratische Innenkappe (57)



25mm runde Schutzkappe (49)