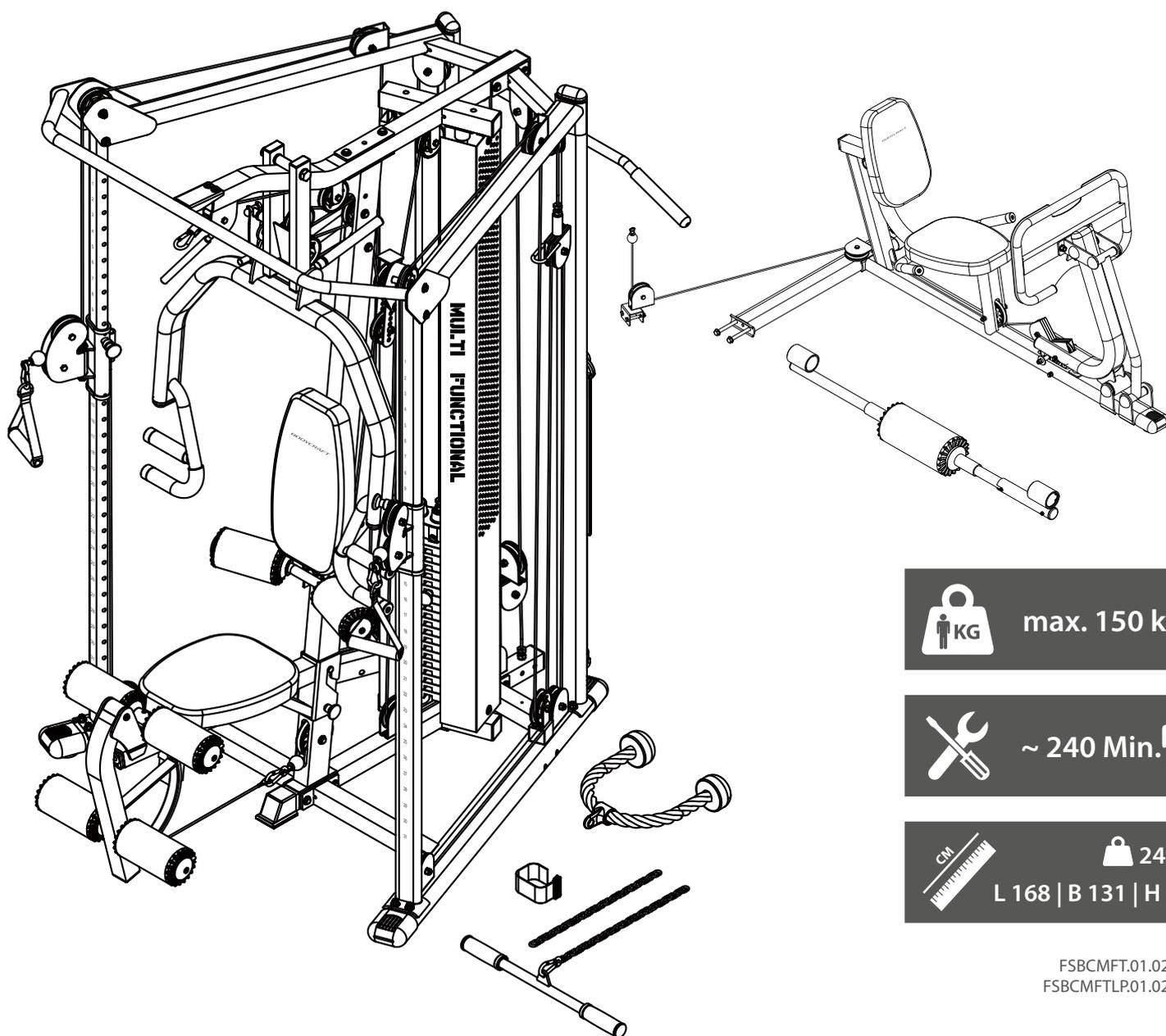


BODYCRAFT

Montage- und Bedienungsanleitung



max. 150 kg



~ 240 Min.



246 kg

L 168 | B 131 | H 211

FSBCMFT.01.02
FSBCMFTLR.01.02

Art.-Nr. BC-MFT
BC-MFT-LP
BACK SUPPORT

BodyCraft MFT

Inhaltsverzeichnis

1	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	8
1.1	Technische Daten	8
1.2	Persönliche Sicherheit	10
1.3	Aufstellort	11
2	MONTAGEANLEITUNG	12
2.1	Allgemeine Hinweise	12
2.2	Lieferumfang: MFT	13
2.3	Aufbau: MFT	17
2.4	Aufstellort	41
2.5	Lieferumfang: Beinpresse	42
2.6	Aufbau: Beinpresse	43
2.7	Aufbau: Rückenstütze	54
3	TRAININGSHINWEISE	56
3.7.1	Trainingskleidung	56
3.7.2	Aufwärmen und Dehnen	56
3.7.3	Medikamentation	57
3.7.4	Beanspruchte Muskelgruppen	57
3.7.5	Häufigkeit	57
3.1	Trainingstagebuch	59
4	LAGERUNG UND TRANSPORT	60
4.1	Allgemeine Hinweise	60
4.2	Transportrollen	60
5	FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG	61
5.1	Allgemeine Hinweise	61
5.2	Störungen und Fehlerdiagnose	61
5.3	Wartungs- und Inspektionskalender	62
6	ENTSORGUNG	62
7	ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG	63
8	ERSATZTEILBESTELLUNG	64
8.1	Seriennummer und Modellbezeichnung	64
8.2	Teileliste: MFT	65
8.3	Teileliste: Beinpresse	69

8.4	Teileliste: Rückenstütze	71
8.5	Explosionszeichnung: MFT	72
8.6	Explosionszeichnung: Beinpresse	73
8.7	Explosionszeichnung: Rückenstütze	74

9	GARANTIE	75
---	----------	----

10	KONTAKT	77
----	---------	----

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für Trainings-Equipment der Marke BodyCraft® entschieden haben. BodyCraft Geräte begeistern durch ihre Multifunktionalität und exzellente Verarbeitung und zählen in Sachen Innovation und Technik zu den hochwertigsten Fitnessgeräten für den Heimbedarf. BodyCraft Kraftstationen z.B. bieten ein sehr breites Spektrum an Übungsmöglichkeiten. Dies reicht von traditionellem Krafttraining wie Bankdrücken über Rehabilitationsübungen bis hin zum Workout für komplexe Sportarten wie Golf, Tennis oder Badminton.

Weitere Informationen finden Sie unter www.fitshop.com/bodycraft.

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden.

Das Gerät ist ausschließlich für den Heimgebrauch geeignet. Das Gerät ist nicht für den semiprofessionellen (z. B. Krankenhäuser, Vereine, Hotels, Schulen usw.) und gewerblichen bzw. professionellen Einsatz (z. B. Fitness-Studio) geeignet.

IMPRESSUM

Fitshop GmbH
Europas Nr. 1 für Heimfitness

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Deutschland

Geschäftsführer:
Christian Grau
Sebastian Campmann
Dr. Bernhard Schenkel
Handelsregister HRB 1000 SL
Amtsgericht Flensburg
Umsatzsteuer-IdNr.: DE813211547

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

BodyCraft® ist eine eingetragene Marke der Firma Fitness Authority Industrial Co., LTD. Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung dieser Marke ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Firma Fitness Authority Industrial Co., LTD ist verboten.

BODYCRAFT

Produkt und Handbuch können geändert werden. Die technischen Daten können ohne Vorankündigung geändert werden.

ZU DIESER ANLEITUNG

Bitte lesen Sie die gesamte Anleitung vor der Montage und der ersten Benutzung aufmerksam durch. Die Anleitung hilft Ihnen beim schnellen Aufbau und erläutert die sichere Handhabung. Tragen Sie dafür Sorge, dass alle mit dem Gerät trainierenden Personen (besonders Kinder und Personen mit körperlicher, sensorischer, geistiger oder motorischer Behinderung) unbedingt vorab über diese Anleitung und ihren Inhalt informiert werden. Im Zweifelsfall müssen verantwortliche Personen die Nutzung des Gerätes beaufsichtigen.

Durch laufende Änderungen und Softwareoptimierungen kann es vorkommen, dass die Anleitung angepasst werden muss. Sollten Sie während des Aufbaus oder der Nutzung eventuelle Abweichungen feststellen, dann rufen Sie im Zweifel die im Webshop hinterlegte Anleitung auf. Dort ist immer die aktuellste Anleitung hinterlegt.



Das Gerät wurde sicherheitstechnisch nach neuesten Erkenntnissen konstruiert. Mögliche Gefahrenquellen, die Verletzungen verursachen könnten, wurden bestmöglich ausgeschlossen. Stellen Sie sicher, dass die Aufbauanleitung korrekt befolgt wurde und dass alle Teile des Gerätes festsitzen. Im Bedarfsfall muss die Anleitung erneut durchgegangen werden, um eventuelle Fehler zu beheben.

Trainingsgeräte müssen nach Genauigkeit und Verwendung klassifiziert werden. Genauigkeitsklassen sind nur bei Geräten anwendbar, die Trainingsdaten anzeigen.

Genauigkeitsklassen

Klasse A: hohe Genauigkeit.

Klasse B: mittlere Genauigkeit.

Klasse C: geringe Genauigkeit.

Die Verwendungsklassen erläutern die vorgesehene Nutzung des Gerätes.

Verwendungsklassen

Klasse S (Studio): berufliche und/oder gewerbliche Verwendung.

Diese Trainingsgeräte sind für die Verwendung in Trainingsräumen von Einrichtungen wie Sportvereinen, Schuleinrichtungen, Hotels, Clubs und Studios, deren Zugang und Aufsicht vom Eigentümer (Person, die die gesetzliche Verantwortung trägt) speziell geregelt ist, vorgesehen.

Klasse H (Heimbereich): Verwendung im Heimbereich.

Diese stationären Trainingsgeräte sind für die Verwendung in privaten Heimstätten vorgesehen, in denen der Zugang zum Trainingsgerät durch den Eigentümer geregelt ist (Person, die die gesetzliche Verantwortung trägt).

Bitte halten Sie sich exakt an die angegebenen Sicherheits- und Wartungsanweisungen. Jegliche davon abweichende Nutzung kann Gesundheitsschäden, Unfälle oder Beschädigungen des Gerätes zur Folge haben, für die seitens des Herstellers und Vertreibers keine Haftung übernommen werden kann.

Die folgenden Sicherheitshinweise können in dieser Bedienungsanleitung vorkommen:

► **ACHTUNG**

Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu Sachschäden führen können.

⚠ **VORSICHT**

Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu leichten bzw. geringfügigen Verletzungen führen können!

⚠ **WARNUNG**

Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu schwersten Verletzungen oder zum Tode führen können!

⚠ **GEFAHR**

Dieser Hinweis steht für mögliche schädliche Situationen, die bei Zuwiderhandlung zu schwersten Verletzungen oder zum Tode führen!

ⓘ **HINWEIS**

Dieser Hinweis steht für weitere nützliche Informationen.

Bewahren Sie diese Anleitung zur Information, für Wartungsarbeiten oder Ersatzteilbestellungen sorgfältig auf!

1.1 Technische Daten

Gewicht und Maße:

MFT:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):

Box 1:	52,1 kg
Box 2:	53,5 kg
Box 3:	58,8 kg
Box 4:	11,2 kg
Box 5:	32 kg
Box 6:	32 kg
Box 7:	32 kg

Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung): 245,7 kg

Verpackungsmaße (L x B x H):

Box 1:	201,9 cm x 47,9 cm x 174 cm
Box 2:	109,8 cm x 93,3 cm x 16,1 cm
Box 3:	140,3 cm x 79,3 cm x 20,9 cm
Box 4:	191,7 cm x 22,2 cm x 12,7 cm
Box 5:	26,9 cm x 20,3 cm x 12,7 cm
Box 6:	26,9 cm x 20,3 cm x 12,7 cm
Box 7:	26,9 cm x 20,3 cm x 12,7 cm

Aufstellmaße (L x B x H): 168 cm x 131 cm x 211 cm

Maximales Benutzergewicht: 150 kg

Maximale Last: 90 kg

Verwendungsklasse: H

Beinpresse:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung): 54 kg

Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung): 48,8 kg

Verpackungsmaße (L x B x H):	171,2 cm x 60 cm x 18,5 cm
Aufstellmaße (L x B x H):	172 cm x 97 cm x 88 cm
Gesamtmaße BC-MFT+BC-MFT-LP (L x B x H) :	168 cm x 230 cm x 211 cm

Rückenstütze:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):	2,3 kg
Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):	1,9 kg
Artikelmaße (L x B x H):	11 cm x 11 cm x 90 cm

1.2 Persönliche Sicherheit

GEFAHR

- + Bevor Sie mit der Nutzung des Gerätes beginnen, sollten Sie durch Ihren Hausarzt klären, ob das Training für Sie aus gesundheitlicher Sicht geeignet ist. Betroffen hiervon sind vor allem Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben. Wenn Sie unter medikamentöser Behandlung stehen, die Ihre Herzfrequenz beeinträchtigt, so ist ärztlicher Rat absolut unabdinglich.
- + Beachten Sie, dass exzessives Training Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden kann. Bitte nehmen Sie gleichermaßen zur Kenntnis, dass Systeme der Herzfrequenzüberwachung ungenau sein können. Sobald Sie Anzeichen von Schwäche, Übelkeit, Schwindelgefühlen, Schmerzen, Atemnot oder andere abnormale Symptome erkennen, brechen Sie Ihr Training sofort ab und konsultieren Sie im Notfall Ihren Hausarzt.
- + Der Besitzer muss allen Nutzern sämtliche Warnhinweise und Anweisungen übermitteln.

WARNUNG

- + Die Benutzung dieses Gerätes ist für Kinder unter 14 Jahren nicht zulässig.
- + Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes gelangen.
- + Personen mit Behinderungen müssen eine medizinische Genehmigung vorweisen und unter strenger Beobachtung stehen, wenn Sie jegliche Trainingsgeräte benutzen.
- + Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
- + Halten Sie Hände, Füße und andere Körperteile, Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern, da sich diese in dem Gerät verfangen können.
- + Tragen Sie bei der Benutzung keine lose bzw. weite Kleidung, sondern geeignete Sportbekleidung. Achten Sie bei den Sportschuhen auf geeignete Sohlen, vorzugsweise sollten diese aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien sein. Ungeeignet sind Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. Trainieren Sie niemals barfuß.
- + Fangen Sie jedes Training mit einer Aufwärmphase an und beenden Sie es mit einer Cool-Down-Phase.
- + Die Verwendung des Geräts als Stütze bei Dehnungsübungen oder das Befestigen von Widerstandsbändern, Seilen oder anderen Mitteln daran, kann zu Verletzungen führen.

VORSICHT

- + Muss Ihr Gerät mit einem Netzkabel ans Stromnetz angeschlossen werden, stellen Sie sicher, dass das Kabel keine potentielle Stolpergefahr darstellt.
- + Achten Sie darauf, dass sich niemand während des Trainings im Bewegungsbereich des Gerätes befindet, um Sie und andere Personen nicht zu gefährden.
- + Achten Sie darauf, dass falls Verstellvorrichtungen vorstehen gelassen werden, diese die Bewegung des Benutzers behindern können.
- + Die Steckgewichte sollten während der gesamten Übung im Blickfeld des Benutzers bleiben, um Gefahr für Dritte abzuwenden.

ACHTUNG

- + Es dürfen keine Gegenstände jedweder Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.

1.3 Aufstellort



WARNUNG

- + Stellen Sie das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen auf.

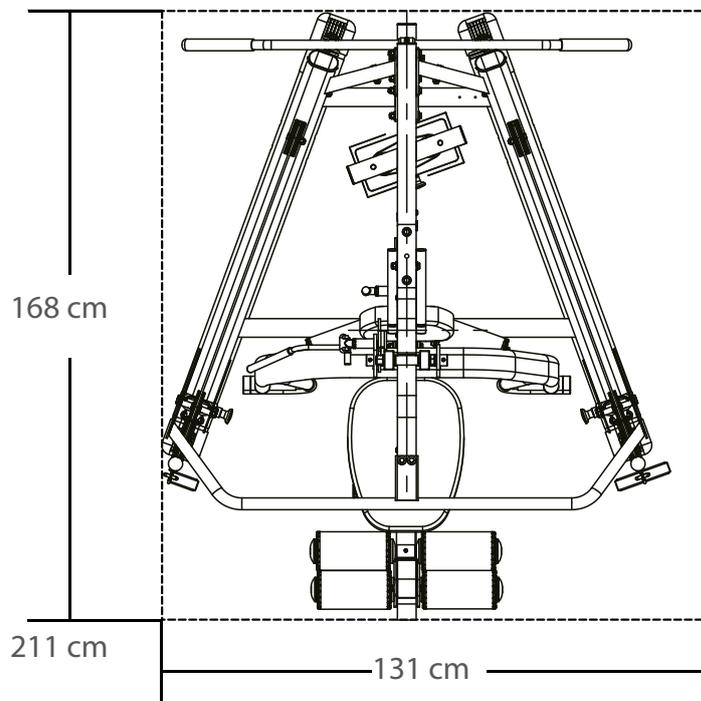


VORSICHT

- + Wählen Sie den Aufstellort so, dass Sie zu allen Seiten genügend Platz zum Trainieren haben.
- + Stellen Sie sicher, dass der Trainingsraum während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt ist.
- + Wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor als auch neben dem Gerät ausreichend Freiraum/Sicherheitszone bestehen bleibt.
- + Der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, muss mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich sein.
- + Die Aufstell- und Anbaufläche des Gerätes sollten eben, belastbar und fest sein.
- + Sollte Ihr Gerät an der Wand/Decke montiert werden, achten Sie darauf, dass Sie das passende Befestigungsmaterial verwenden, um eventuelle Beschädigungen und/oder Personenschäden zu vermeiden. Der Vertragspartner übernimmt hierfür keinerlei Haftung.

▶ ACHTUNG

- + Das Gerät darf nur in einem Gebäude, in ausreichend temperierten und trockenen Räumen (Umgebungstemperaturen zwischen 10°C und 35°C), genutzt werden. Die Nutzung im Freien oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%) wie Schwimmbädern ist nicht zulässig.
- + Um hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und leichte Unebenheiten auszugleichen, benutzen Sie eine Bodenschutzmatte.
- + Für die Verwendungsklasse S darf das Gerät nur in Bereichen benutzt werden, in denen Zugang, Beaufsichtigung und Kontrolle speziell vom Besitzer geregelt ist.



2.1 Allgemeine Hinweise



GEFAHR

- + Lassen Sie kein Werkzeug und/oder Verpackungsmaterial, wie Folien oder Kleinteile, herumliegen, da ansonsten für Kinder Erstickungsgefahr besteht. Halten Sie Kinder während der Montage vom Gerät fern.



WARNUNG

- + Beachten Sie die am Gerät angebrachten Hinweise, um Verletzungsgefahren zu reduzieren.



VORSICHT

- + Achten Sie darauf, dass Sie während des Aufbaus in jede Richtung genügend Bewegungsfreiraum haben.
- + Der Aufbau des Gerätes muss von min. zwei Erwachsenen durchgeführt werden. Nehmen Sie im Zweifelsfall die Hilfe einer dritten, technisch begabten Person in Anspruch.



ACHTUNG

- + Um Beschädigungen am Gerät und dem Boden zu vermeiden, nehmen Sie den Aufbau auf einer Unterlegmatte oder dem Verpackungskarton vor.



HINWEIS

- + Um den Aufbau so einfach wie möglich zu gestalten, können bereits einige zu verwendende Schrauben und Muttern vormontiert sein.
- + Führen Sie die Montage des Gerätes idealerweise an dem späteren Aufstellort durch.

2.2 Lieferumfang: MFT

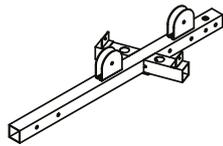
Der Lieferumfang besteht aus den nachfolgend dargestellten Teilen. Prüfen Sie zu Beginn, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Schäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Vertragspartner zu kontaktieren.

VORSICHT

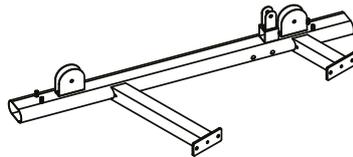
Sollten Teile des Lieferumfangs fehlen oder beschädigt sein, darf der Aufbau nicht vorgenommen werden.

Benötigtes und empfohlenes Werkzeug:

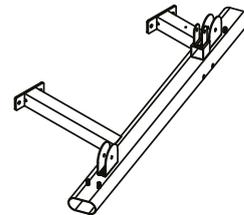
Inbusschlüssel, Schraubenschlüssel, Ratsche, Gummihammer, Silikonspray



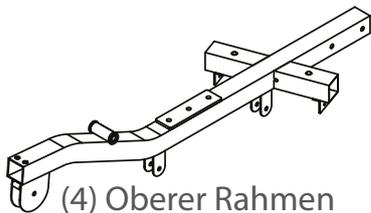
(1) Hauptrahmen



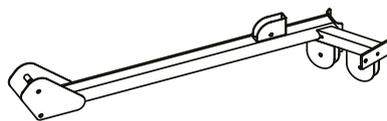
(2R) Rechter Basisrahmen



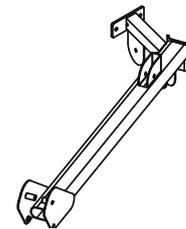
(3L) Linker Basisrahmen



(4) Oberer Rahmen



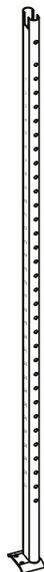
(5R) Rechter Oberer Rahmen



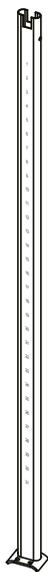
(6L) Linker Oberer Rahmen



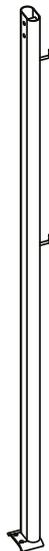
(7)
Führungsstange
x2



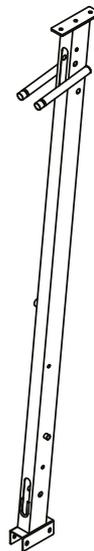
(8R)
Rechter
Stützrahmen



(9L)
Linker
oberer Rahmen



(10)
Hinterer
Stützrahmen



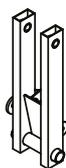
(11)
Stützrahmen



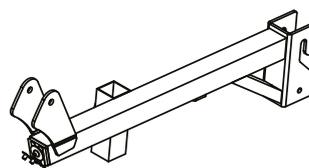
(12R)
Rechte
Gewichtshülle



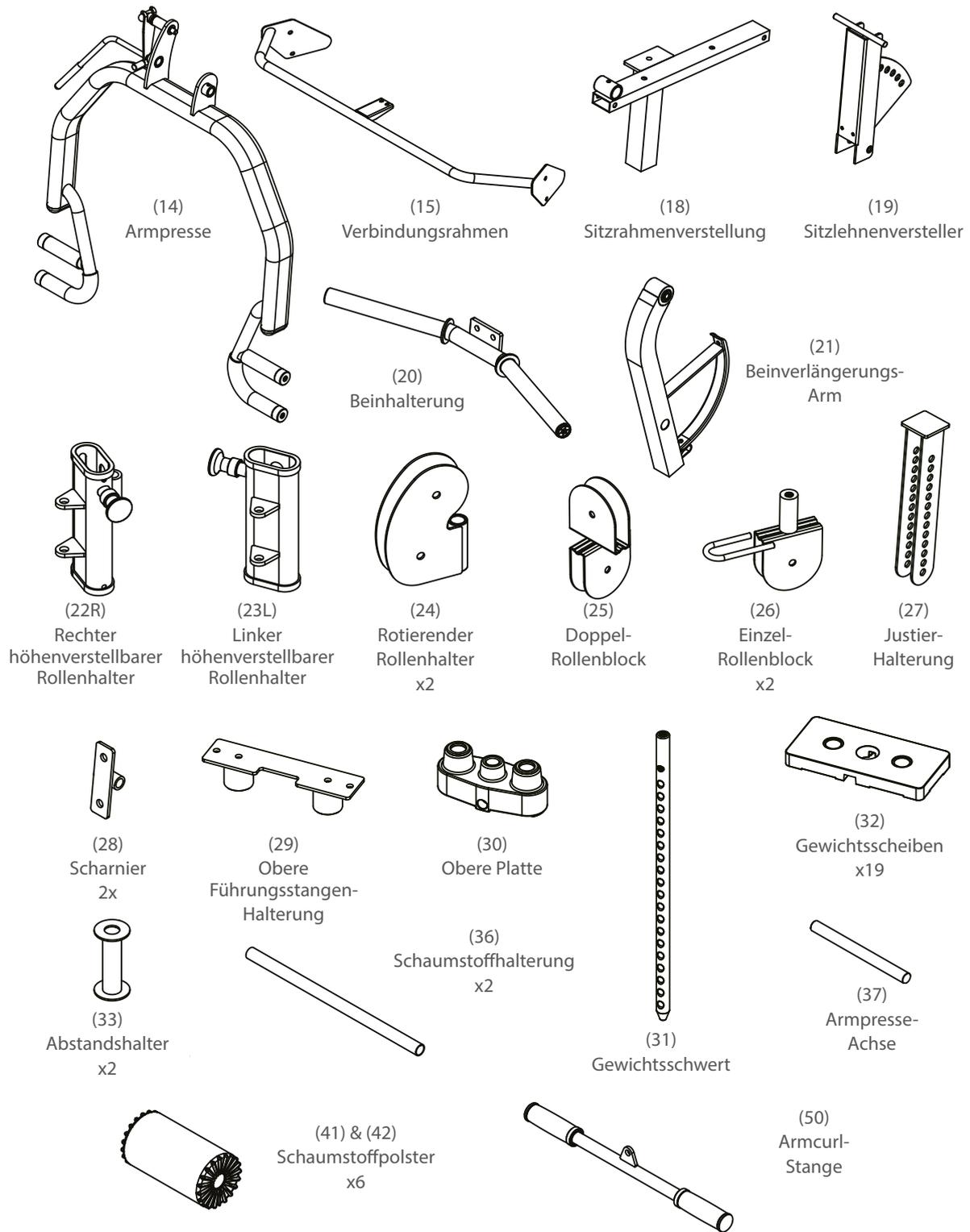
(13R)
Linke
Gewichtshülle

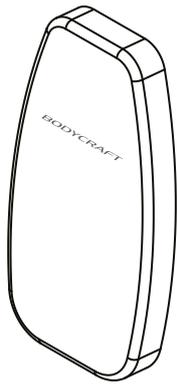


(16)
Armpresse-Stütze

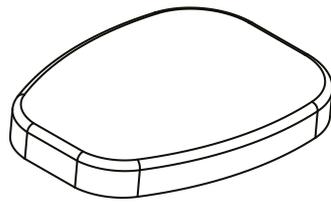


(17)
Sitzrahmen

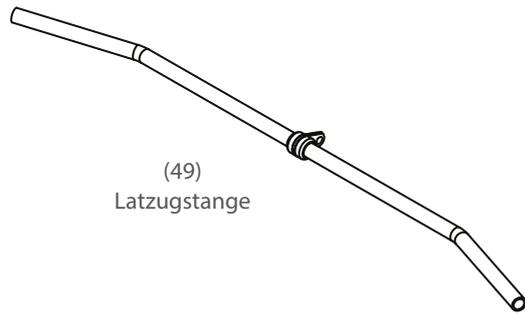




(39)
Rückenpolster



(40)
Sitzpolster



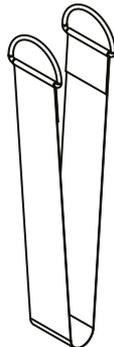
(49)
Latzugstange



(51)
Kurze Stange



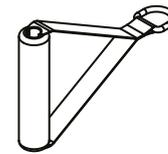
(52)
Lange Stange



(56)
Hebehilfe



(57)
Knöchelriemen

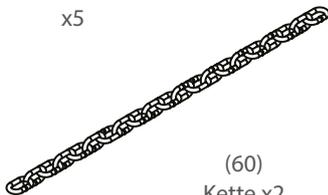
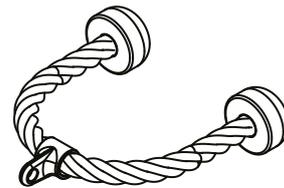


(58)
Handgriff
x2



(61)
Karabiner
x5

(59)
Trizepsseil



(60)
Kette x2



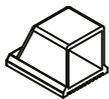
(66)
140 mm Rolle



(67)
90 mm Rolle
x33



(68)
50x100 mm Endkappe
x4



(69)
50x50 mm Endkappe



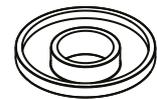
(70)
50x50 mm Endkappe
x8



(71)
25x50 mm Endkappe
x6



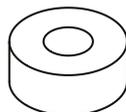
(72)
40x80 mm
Endkappe
x2



(75)
Plastikkappe
x6



(76)
Aluminiumkappe
x6



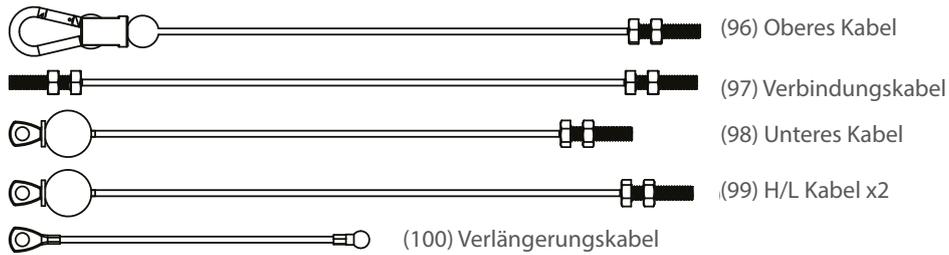
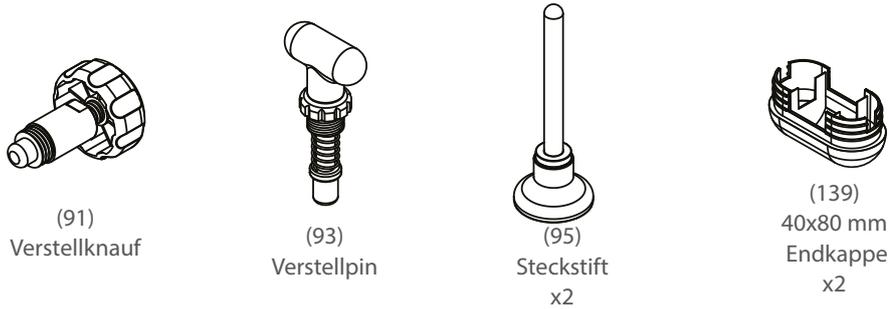
(77)
Gummipuffer
x4



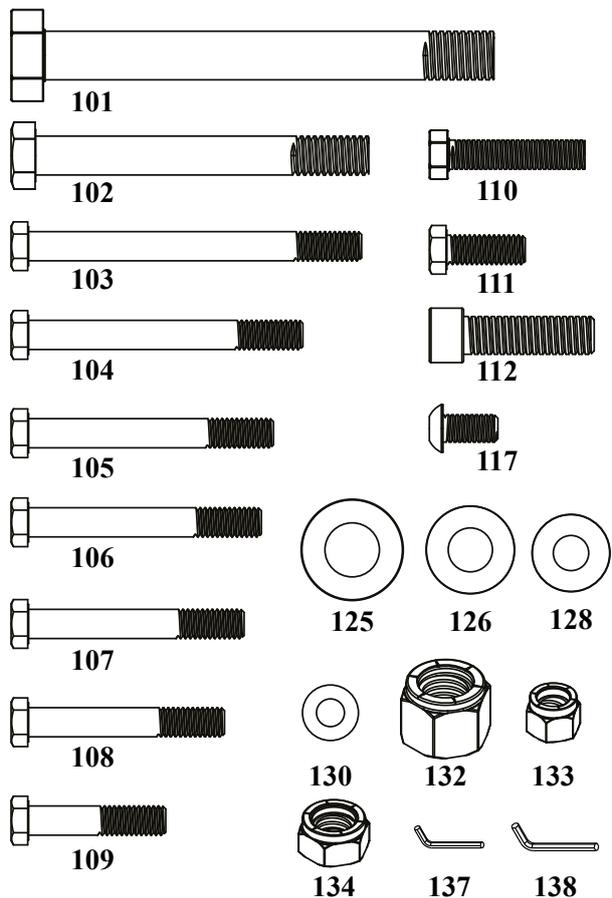
(81)
Stangenhalterung
x2



(85)
Buchse
x6



Nr.	Beschreibung	Anz.
101	Bolzen	21
102	Bolzen	2
103	Bolzen	4
104	Bolzen	2
105	Bolzen	6
106	Bolzen	1
107	Bolzen	3
108	Bolzen	4
109	Bolzen	29
110	Bolzen	2
111	Bolzen	4
112	Bolzen	1
117	Bolzen	4
125	Unterlegscheibe	2
126	Unterlegscheibe	4
128	Kleine Unterlegscheibe	44
130	Kleine Unterlegscheibe	4
132	Mutter	1
133	Mutter	2
134	Mutter	47
137	Inbusschlüssel 4mm	1
138	Inbusschlüssel 5mm	1



2.3 Aufbau: MFT

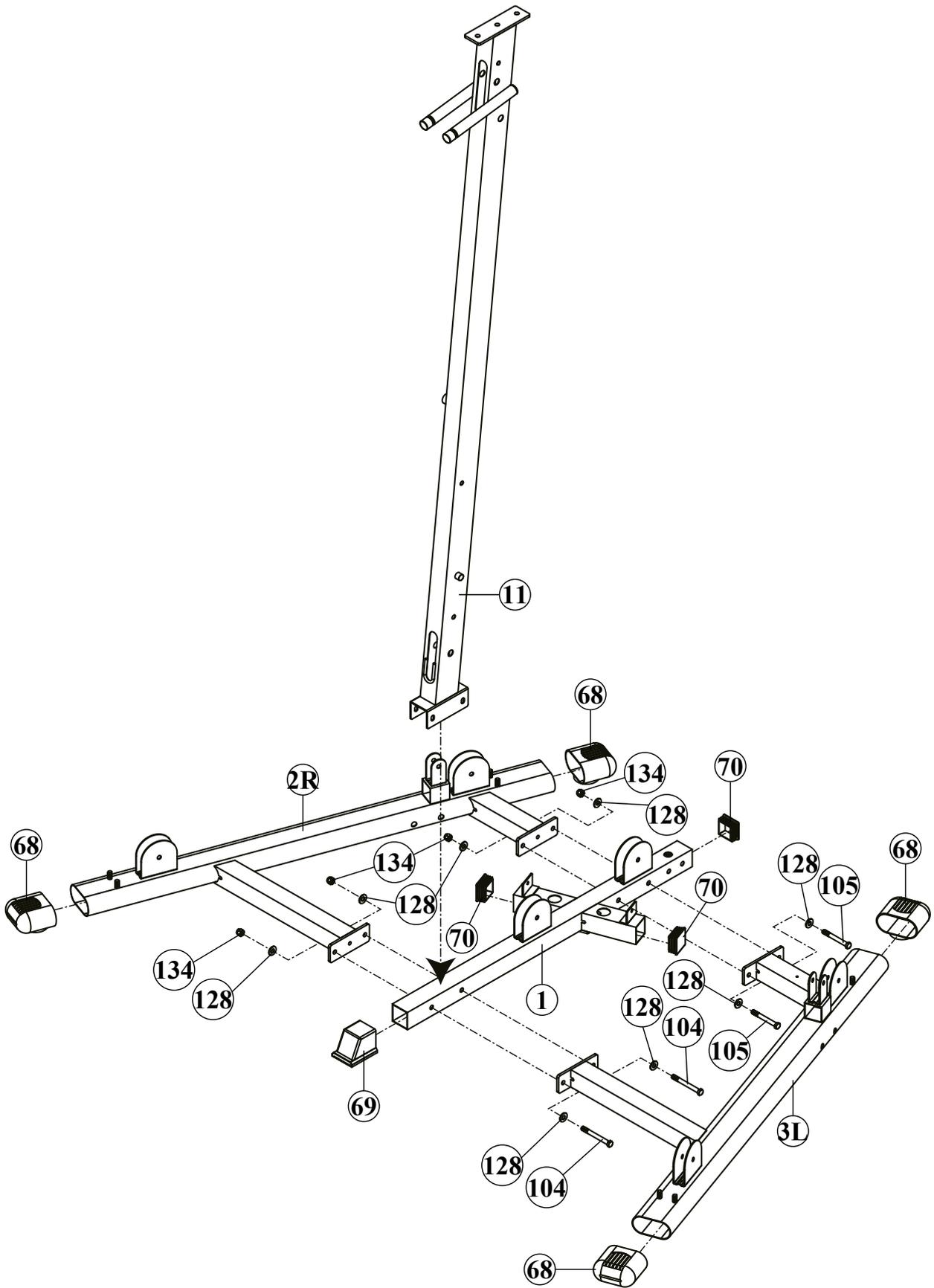
Sehen Sie sich vor dem Aufbau die Montageschritte genau an und führen Sie die Montage gemäß der angegebenen Reihenfolge durch.

① HINWEIS

- + Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges erst fest, wenn Sie dazu aufgefordert werden.
- + Ziehen Sie die Schrauben und Bolzen nicht mit Gewalt an, da diese sonst beschädigt werden könnten.
- + Falls Sie Schwierigkeiten haben, die Grafiken zu erkennen, empfehlen wir Ihnen, die im Webshop hinterlegte PDF-Anleitung auf Ihrem Endgerät (z.B. Smartphone, Tablet oder PC) zu öffnen. Dort haben Sie die Möglichkeit, näher heranzuzoomen. Bitte beachten Sie dabei, dass das Programm Adobe Acrobat Reader auf Ihrem Endgerät installiert sein muss, um die Datei öffnen zu können.

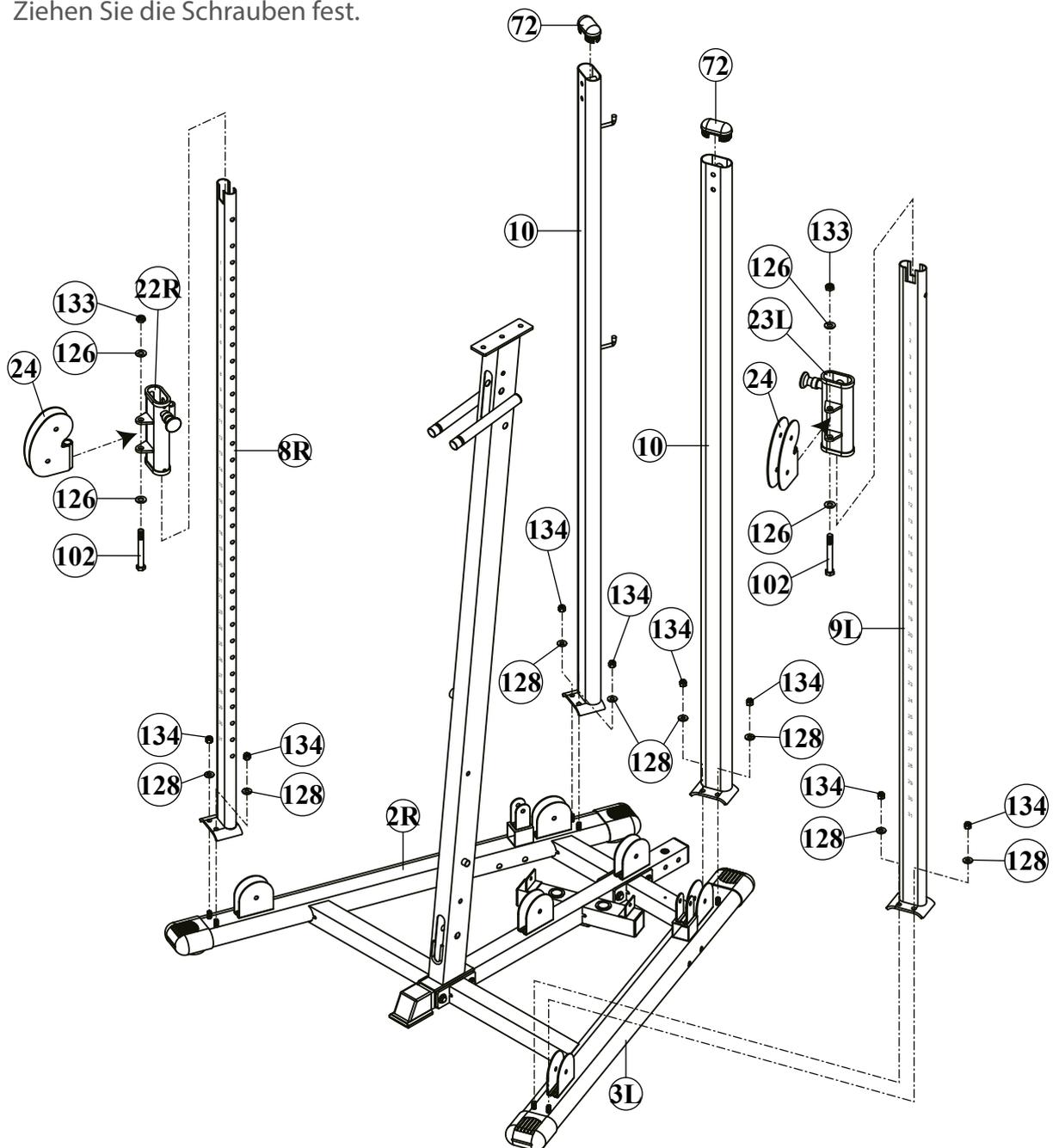
Schritt 1: Grundrahmen montieren

1. Setzen Sie jeweils zwei Endkappen (68) auf den rechten Basisrahmen (2R) und den linken Basisrahmen (3L).
2. Setzen Sie drei Endstopfen (70) und eine Endkappe (69) auf den Hauptrahmen (1).
3. Befestigen Sie den rechten Basisrahmen (2R) und den linken Basisrahmen (3L) am Hauptrahmen (1) und am Stützrahmen (11) mit zwei Sechskantschrauben (104), zwei Sechskantschrauben (105), acht Unterlegscheiben (128) und vier selbstsichernden Muttern (134).
4. Ziehen Sie die Schrauben fest.



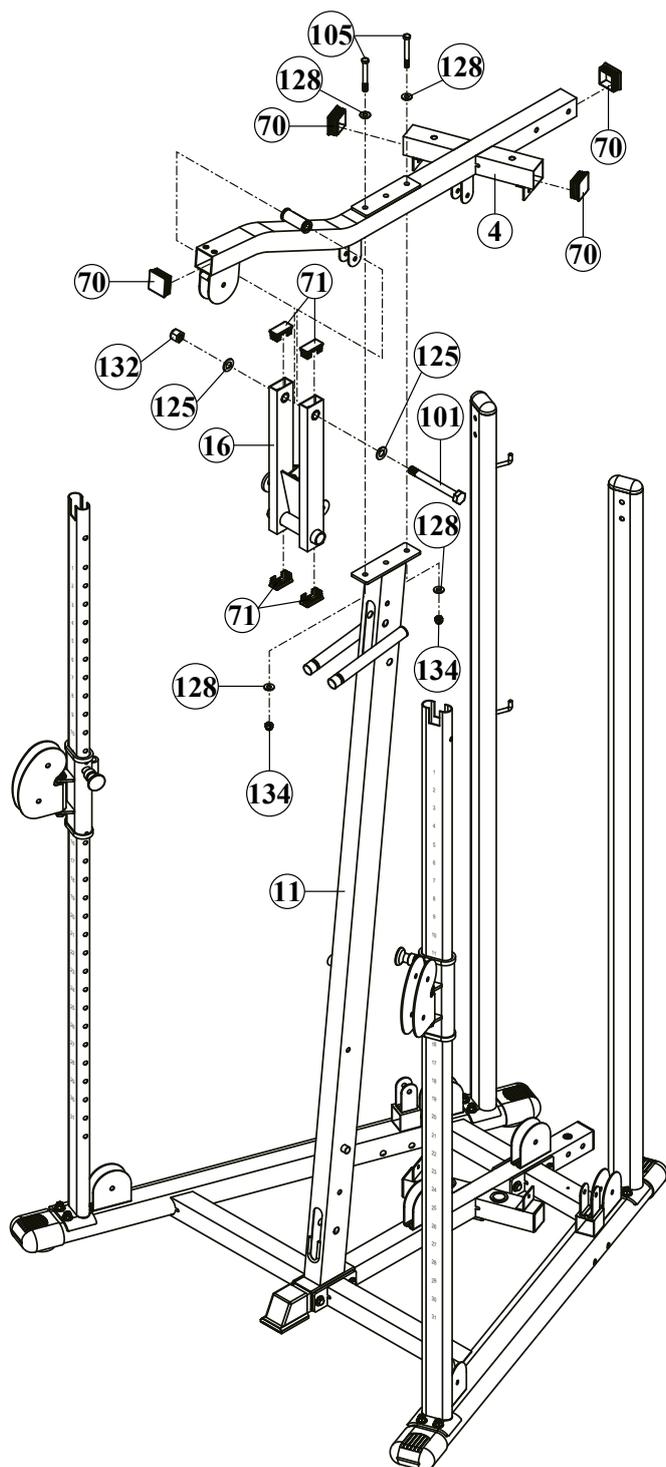
Schritt 2: Basisrahmen montieren

1. Setzen Sie jeweils einen ovalen Endstopfen (72) auf die hinteren Stützrahmen (10).
2. Befestigen Sie den rechten und linken Stützrahmen (8R & 9L) am rechten und linken Basisrahmen (2R & 3L) mit vier Unterlegscheiben (128) und vier selbstsichernden Muttern (134).
3. Befestigen Sie die zwei hinteren Stützrahmen (10) am rechten und linken Basisrahmen (2R & 3L) mit vier Unterlegscheiben (128) und vier selbstsichernden Muttern (134).
4. Befestigen Sie einen rotierenden Rollenhalter (24) an der rechten höhenverstellbaren Rollenhalterung (22R) mit einer Sechsschraube (102), zwei Unterlegscheiben (126) und einer selbstsichernden Mutter (133).
5. Befestigen Sie den rechten höhenverstellbaren Rollenhalter (22R) am rechten Stützrahmen (8R).
6. Wiederholen Sie *Schritt 4 und 5* für den linken Stützrahmen (9L).
7. Ziehen Sie die Schrauben fest.



Schritt 3: Grundrahmen montieren

1. Setzen Sie vier Endstopfen (70) auf den oberen Rahmen (4).
2. Befestigen Sie den oberen Rahmen (4) am Stützrahmen (11) mit zwei Sechskantschrauben (105), vier Unterlegscheiben (128) und zwei selbstsichernden Muttern (134).
3. Setzen Sie vier Endstopfen (71) auf die Armpresse-Stütze (16).
4. Befestigen Sie die Armpresse-Stütze (16) am oberen Rahmen (4) mit einer Sechskantschraube (101), zwei Unterlegscheiben (125) und einer selbstsichernden Mutter (132).
5. Ziehen Sie die Schrauben fest.



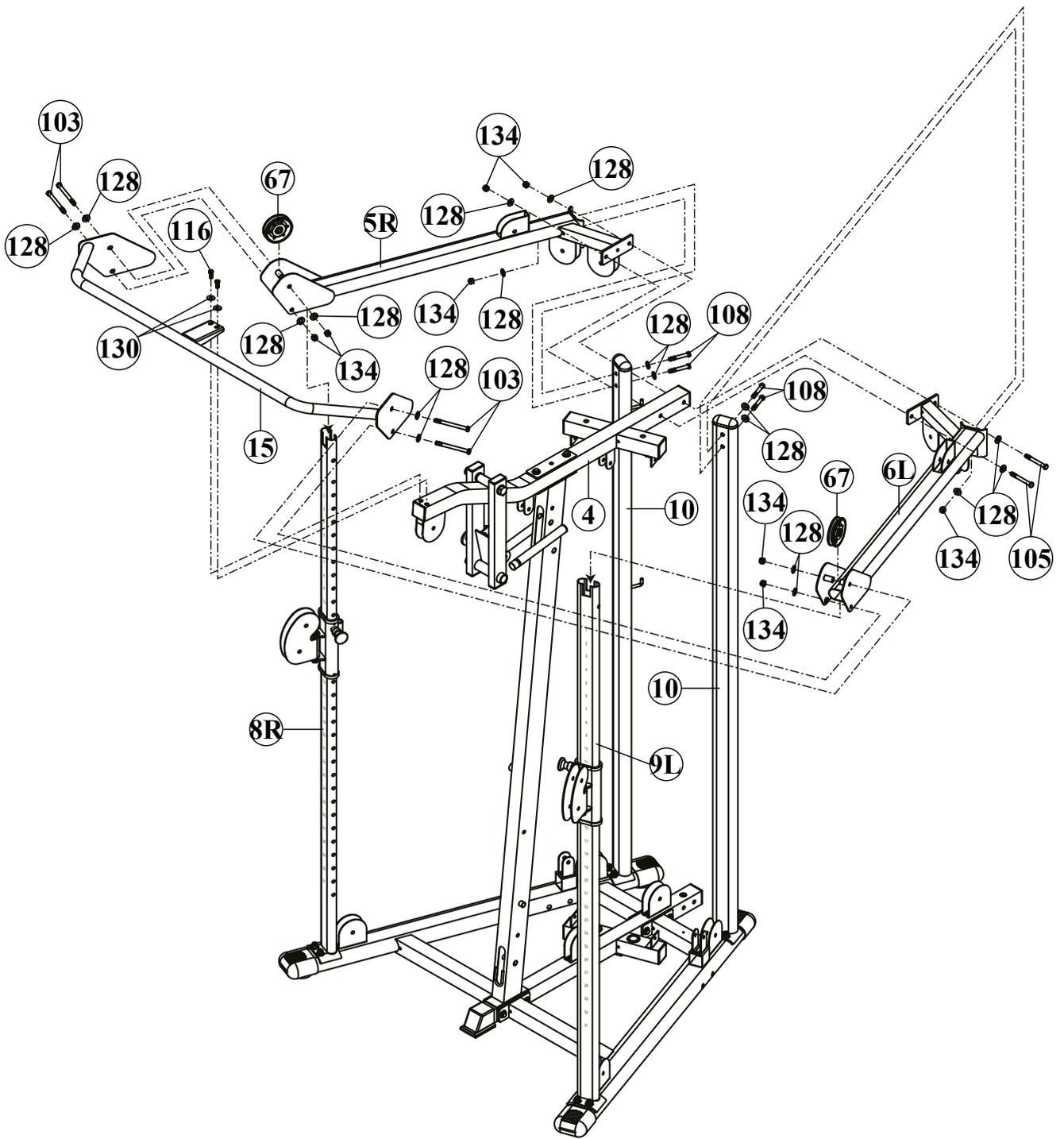
Schritt 4: Verbindungsrahmen montieren

1. Befestigen Sie den rechten und linken oberen Rahmen (5R & 6L) am oberen Rahmen (4) mit zwei Sechskantschrauben (105), vier Unterlegscheiben (128) und zwei selbstsichernden Muttern (134).
2. Befestigen Sie die beiden hinteren Stützrahmen (10) am rechten und linken oberen Rahmen (5R & 6L) mit vier Sechskantschrauben (108), sechs Unterlegscheiben (128) und drei selbstsichernden Muttern (134).

ⓘ HINWEIS

Beachten Sie, dass Schritt 3 und Schritt 3.1 gleichzeitig erfolgen müssen.

3. Befestigen Sie den oberen Verbindungsrahmen (15) am rechten und linken oberen Rahmen (5R & 6L) mit vier Sechskantschrauben (103), acht Unterlegscheiben (128) und vier selbstsichernden Muttern (134).
- 3.1. Befestigen Sie jeweils eine Umlenkrolle (67) am linken und rechten oberen Rahmen (6L & 5R).
4. Befestigen Sie den oberen Verbindungsrahmen (15) zusätzlich am oberen Rahmen (4) mit zwei Flachkopfschrauben (116) und zwei Unterlegscheiben (130).
5. Ziehen Sie die Schrauben an.



Schritt 5: Gewichtsblock montieren

► ACHTUNG

Montieren Sie die Abstandshalter nicht, wenn Sie 19 Gewichtsscheiben nutzen.

- + Wenn Sie den 150 Pfund-Block nutzen bestehend aus 14 Gewichtsscheiben, installieren Sie die Abstandshalter (33) an den Gewichtsschienen (7).
- + Wenn Sie den 200 Pfund-Block nutzen bestehend aus 19 Gewichtsscheiben, können Sie die Abstandshalter ordnungsgemäß entsorgen.

1. Befestigen Sie die obere Platte (30) am Gewichtsschwert (31) mit einer Schraube (112).
2. Ziehen Sie die Schraube (112) an.
3. Setzen Sie die Kunststoff-Führungsstangenhalter (81) in den Hauptrahmen (1) ein und führen Sie die Führungsstangen (7) ein.

ⓘ HINWEIS

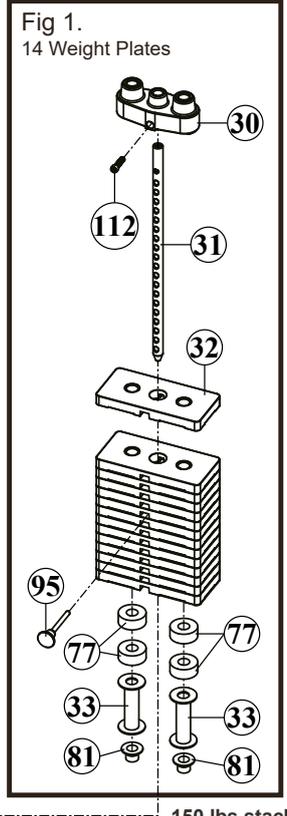
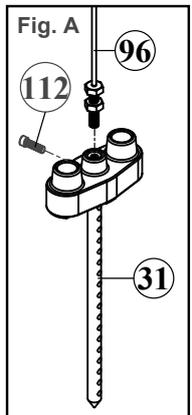
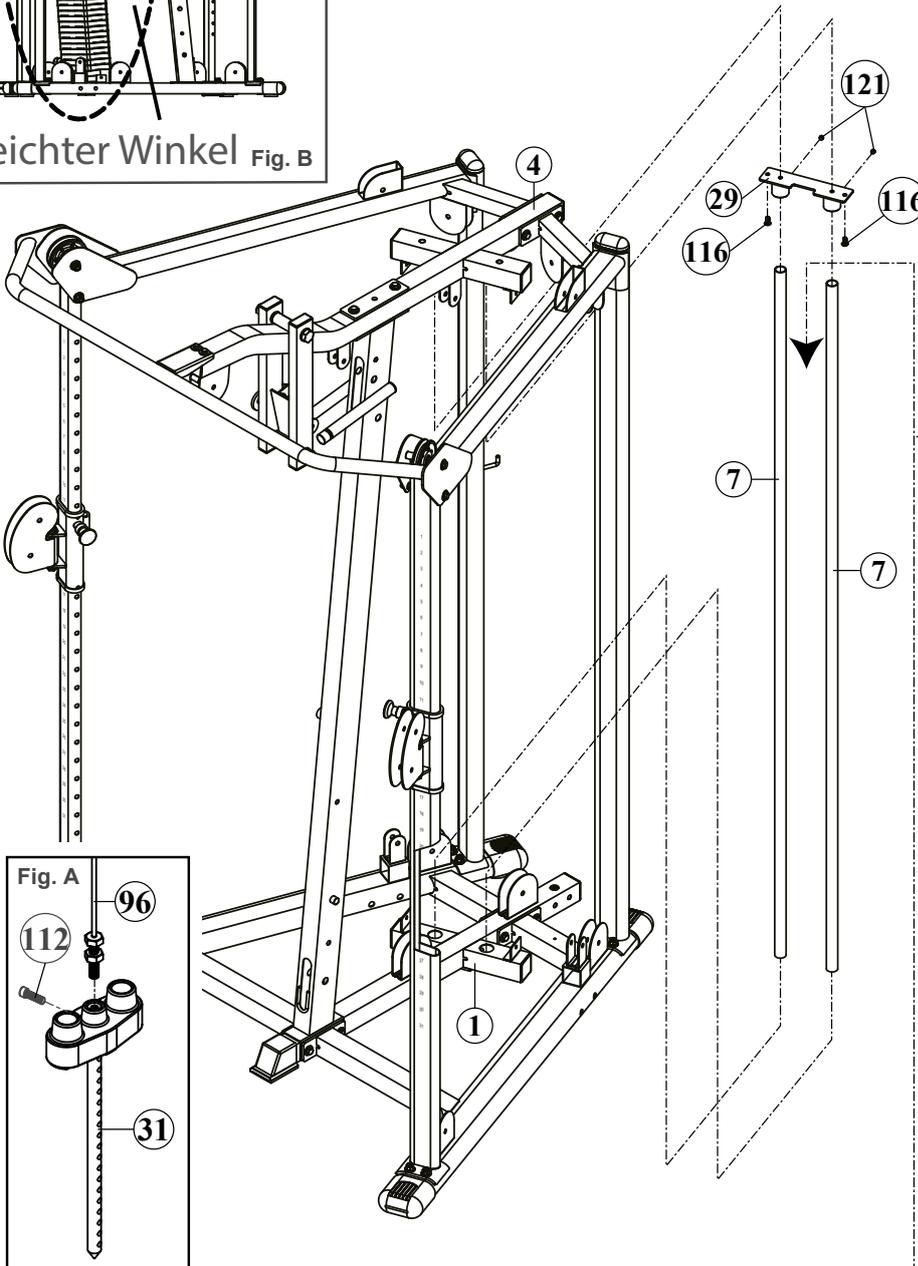
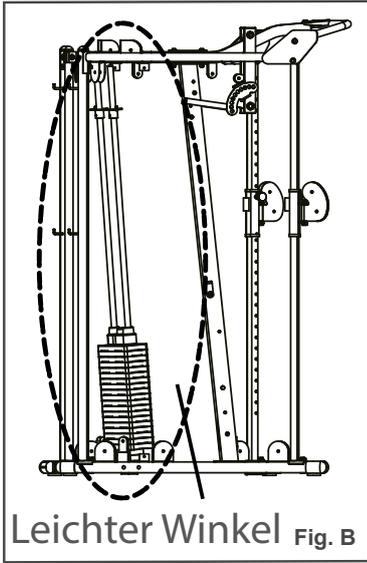
Falls Sie 19 Gewichtsscheiben (32) verwenden, lassen Sie die Abstandshalter (36) weg und folgen Sie Abbildung 2.

4. Neigen Sie die beiden Führungsstangen (7) leicht nach vorne.
5. Setzen Sie ggf. die Abstandshalter (33) ein.
6. Schieben Sie vier Gummipuffer (77) und die Gewichtsscheiben (32) einzeln auf die Führungsstangen (7).

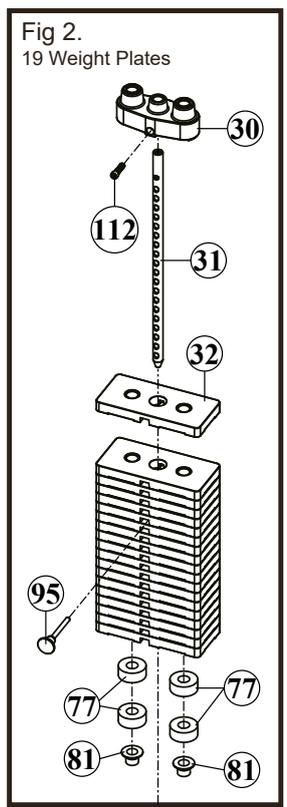
ⓘ HINWEIS

Achten Sie beim Einsetzen der Gewichtsscheiben (32) darauf, dass jede Scheibe mit der Öffnung für den Auswahlstift nach unten und nach vorne ausgerichtet ist.

7. Befestigen Sie den oberen Führungsstangenhalter (29) an den Führungsstangen (7) und bringen Sie diese wieder in eine aufrechte Position.
8. Ziehen Sie mit zwei Innensechskantschrauben (121) die Führungsstangen (7) fest.
9. Befestigen Sie den oberen Führungsstangenhalter (29) am oberen Rahmen (4) mit zwei Flachkopfschrauben (116).



150 lbs stack



200 lbs stack

Schritt 6: Kabelzug befestigen

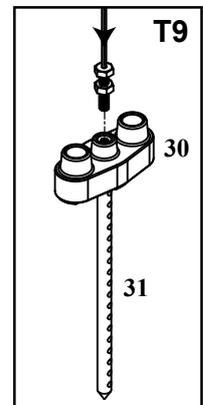
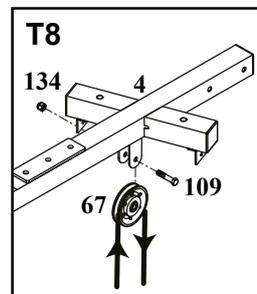
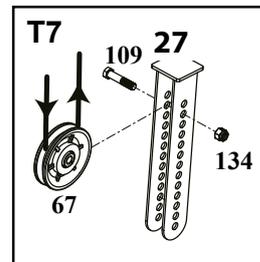
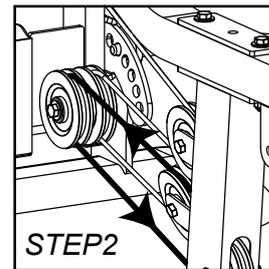
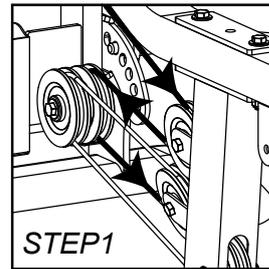
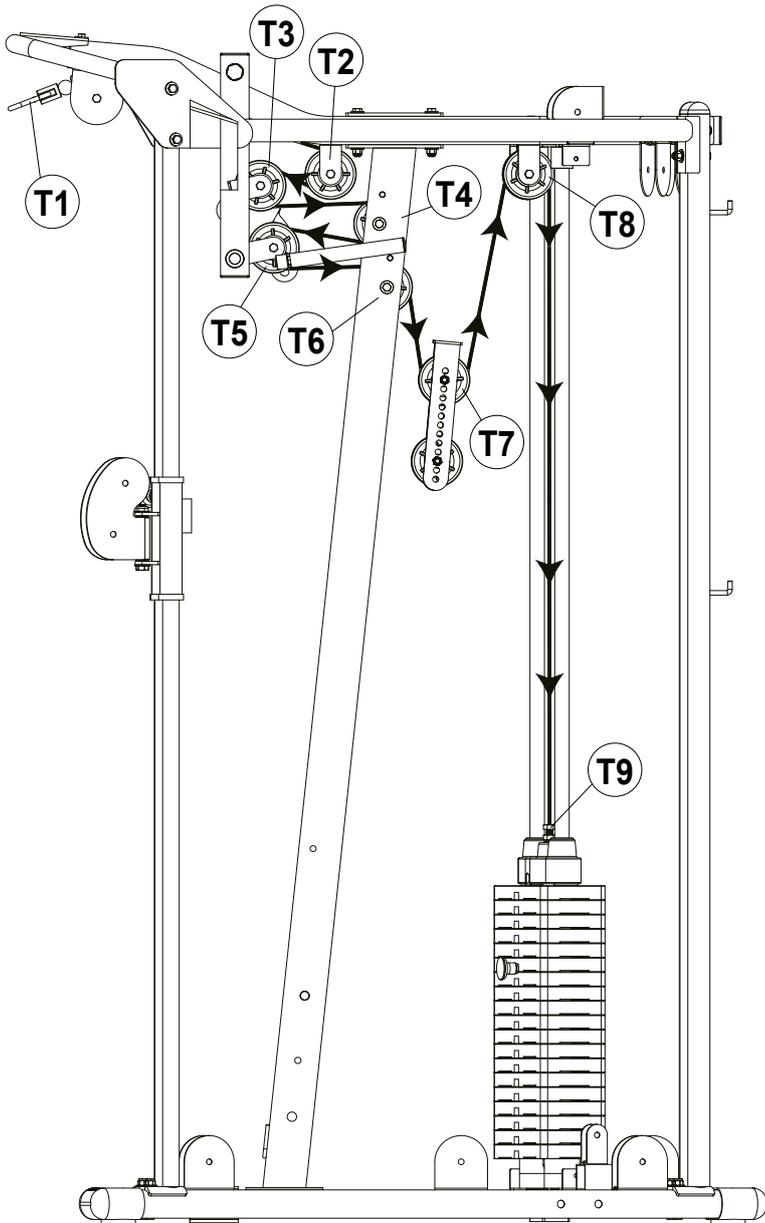
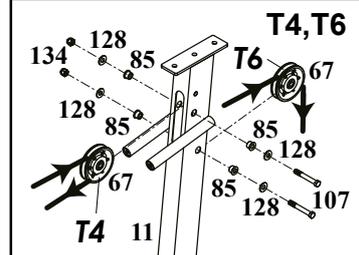
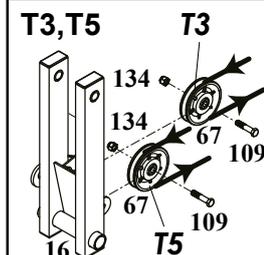
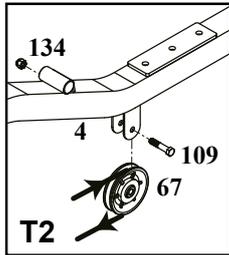
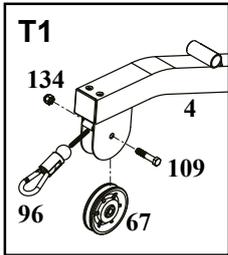
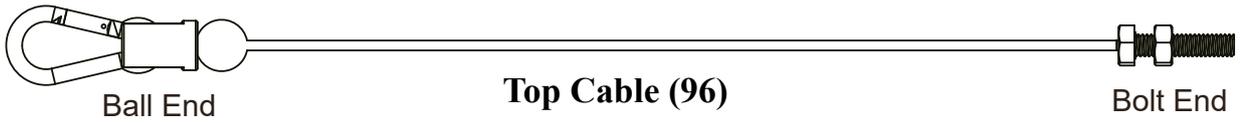
ⓘ HINWEIS

- + Montieren Sie die Kabel und Umlenkrollen gleichzeitig.
- + Um die Lesbarkeit der Handlungsanweisungen zu verbessern, wird bei den Umlenkrollen die Teilenummer weggelassen. Die Nummer lautet (67).

1. Führen Sie das Ende des oberen Kabels (96) in die Öffnung an der Vorderseite des oberen Rahmens (4) ein und legen Sie es über die Umlenkrollen T1 und T2, die Sie am oberen Rahmen (4) montieren.
2. Befestigen Sie die Umlenkrollen mit jeweils einer Sechskantschraube (109) und einer selbstsichernden Mutter (134).
3. Führen Sie das Kabel nach vorne zur Armpresse-Stütze (16).
4. Montieren Sie Umlenkrolle T3 mit einer Sechskantschraube (109) und einer selbstsichernden Mutter (134) an der Armpresse-Stütze (16).
5. Leiten Sie das Kabel um Umlenkrolle T3.
6. Montieren Sie Umlenkrolle T4 am Stützrahmen (11) mit einer Sechskantschraube (107), zwei Unterlegscheiben (128), zwei Buchsen (85) und einer selbstsichernden Mutter (134).
7. Leiten Sie das Kabel um Umlenkrolle T4.
8. Montieren Sie Umlenkrolle T5 an der Armpresse-Stütze (16) mit einer Sechskantschraube (109) und einer selbstsichernden Mutter (134).
9. Leiten Sie das Kabel um Umlenkrolle T5.
10. Montieren Sie Umlenkrolle T6 am Stützrahmen (11) mit einer Sechskantschraube (107), zwei Unterlegscheiben (128), zwei Buchsen (85) und einer selbstsichernden Mutter (134).
11. Leiten Sie das Kabel um Umlenkrolle T6.
12. Befestigen Sie die Umlenkrolle T7 an der Justierhalterung (27) mit einer Sechskantschraube (109) und einer selbstsichernden Mutter (134).
13. Leiten Sie das Kabel um Umlenkrolle T7.
14. Montieren Sie Umlenkrolle T8 am oberen Rahmen (4) mit einer Sechskantschraube (109) und einer selbstsichernden Mutter (134).
15. Führen Sie das Kabel über Umlenkrolle T8, die an der hinteren Halterung des oberen Rahmens (4) montiert ist.
16. Befestigen Sie die Umlenkrolle T8 mit einer Sechskantschraube (109) und einer selbstsichernden Mutter (134).
17. Leiten Sie das Kabel um Umlenkrolle T8.
18. Befestigen Sie das obere Kabel (96) an der oberen Platte (30). (Siehe T9)

ⓘ HINWEIS

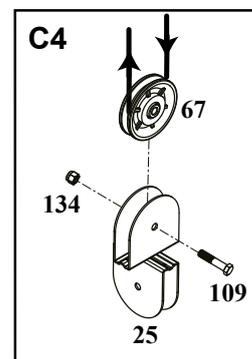
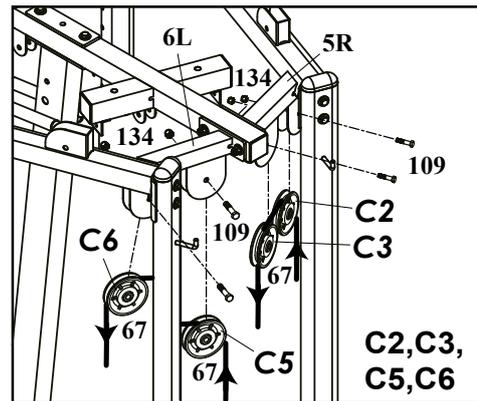
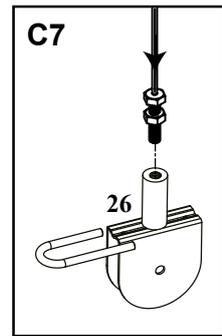
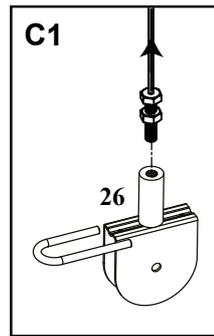
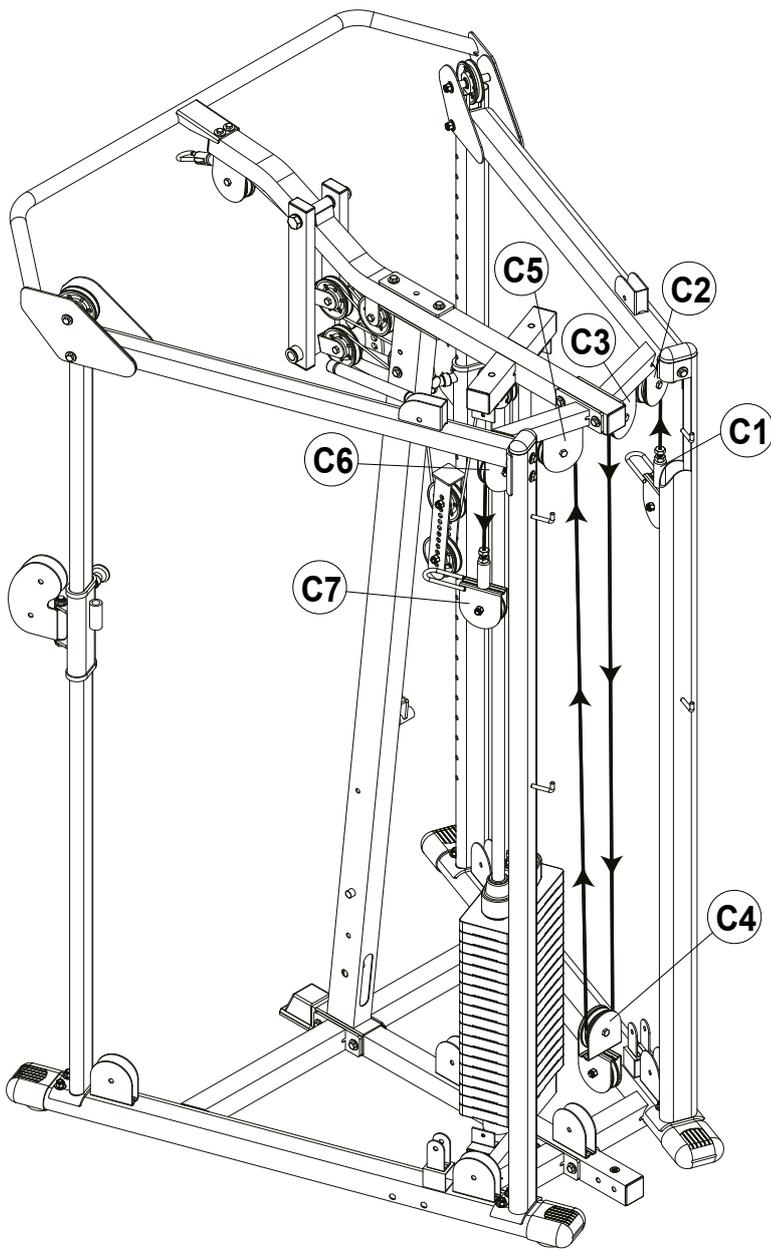
Sie können mit dem Ende des oberen Kabels die Spannung justieren. Es sollte jedoch immer mindestens ein Drittel der Gewinde in die obere Platte (30) eingeschraubt sein.



Schritt 7: Kabelzug befestigen

① HINWEIS

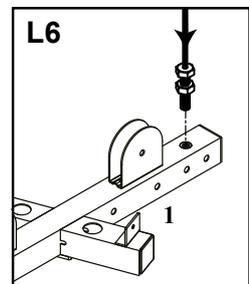
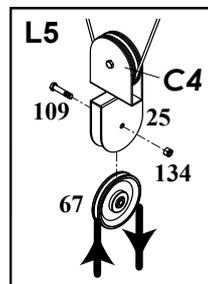
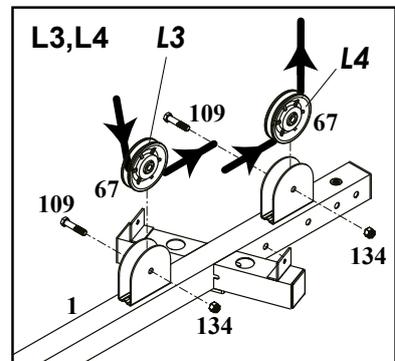
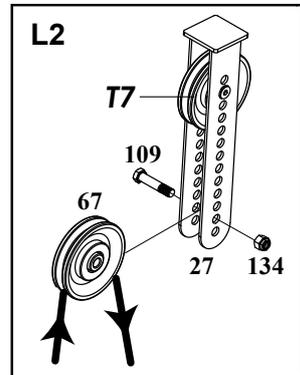
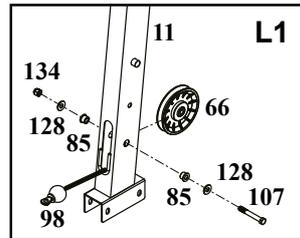
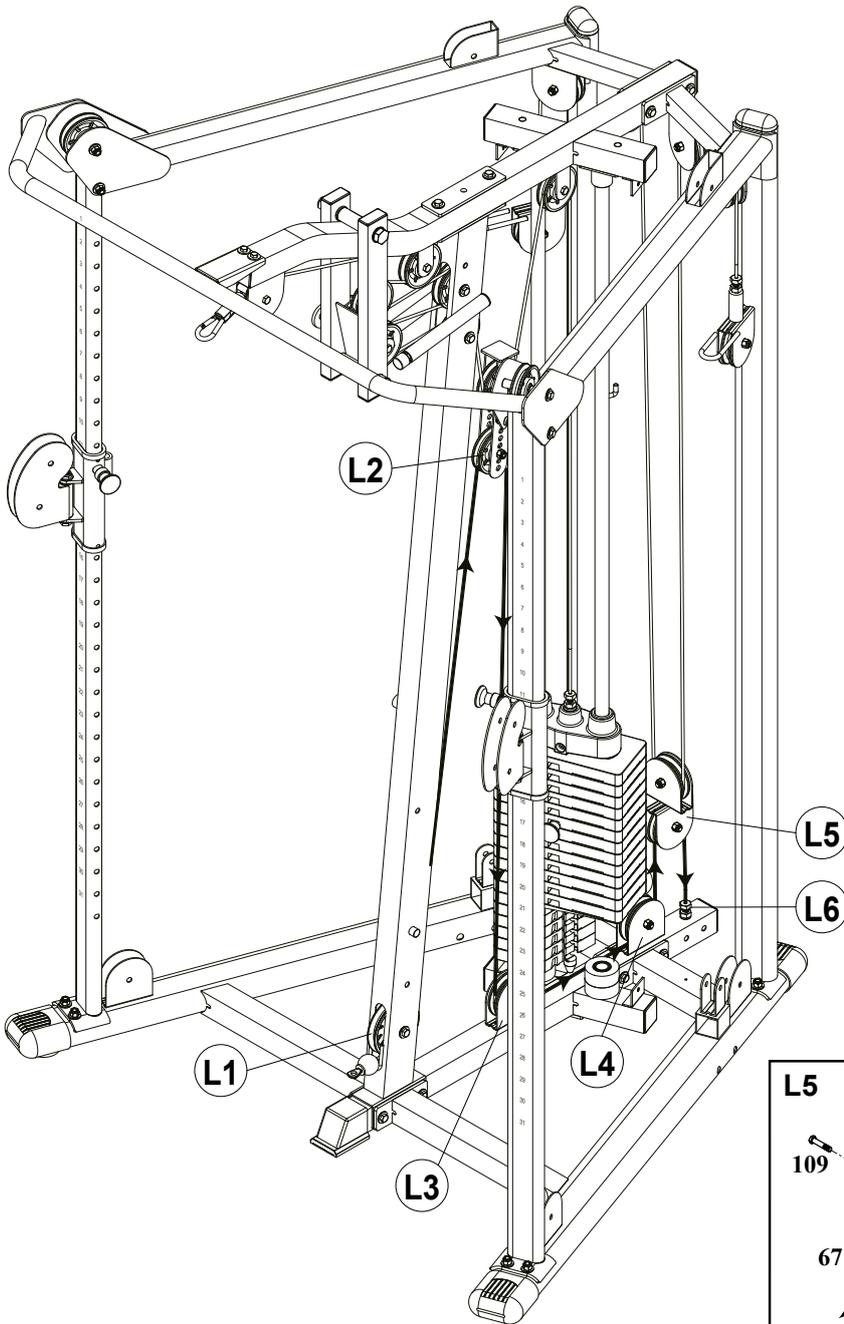
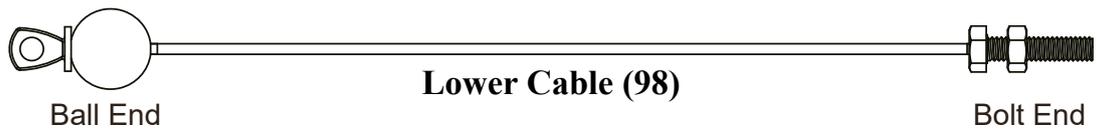
- + Montieren Sie die Kabel und Umlenkrollen gleichzeitig.
 - + Um die Lesbarkeit der Handlungsanweisungen zu verbessern, wird bei den Umlenkrollen die Teilenummer weggelassen. Die Nummer lautet (67).
1. Verbinden Sie das Verbindungskabel (97) mit dem Einzelrollenblock (26). (Siehe C1)
 2. Befestigen Sie Umlenkrolle C2 am rechten oberen Rahmen (5R) mit einer Sechskantschraube (109) und einer selbstsichernden Mutter (134).
 3. Leiten Sie das Kabel um Umlenkrolle C2.
 4. Befestigen Sie Umlenkrolle C3 am rechten oberen Rahmen (5R) mit einer Sechskantschraube (109) und einer selbstsichernden Mutter (134).
 5. Führen Sie das Kabel unterhalb der Umlenkrolle C3.
 6. Befestigen Sie Umlenkrolle C4 am linken oberen Rahmen (6L) mit einer Sechskantschraube (109) und einer selbstsichernden Mutter (134).
 7. Führen Sie das Kabel unterhalb der Umlenkrolle C4.
 8. Befestigen Sie Umlenkrolle C5 am rechten oberen Rahmen (5R) mit einer Sechskantschraube (109) und einer selbstsichernden Mutter (134).
 9. Führen Sie das Kabel unterhalb der Umlenkrolle C5.
 10. Befestigen Sie Umlenkrolle C6 am linken oberen Rahmen (6L) mit einer Sechskantschraube (109) und einer selbstsichernden Mutter (134).
 11. Verbinden Sie das Kabel (97) mit dem Bolzenende am Einzelrollenblock (26). (Siehe C7).



Schritt 8: Kabelzug befestigen

HINWEIS

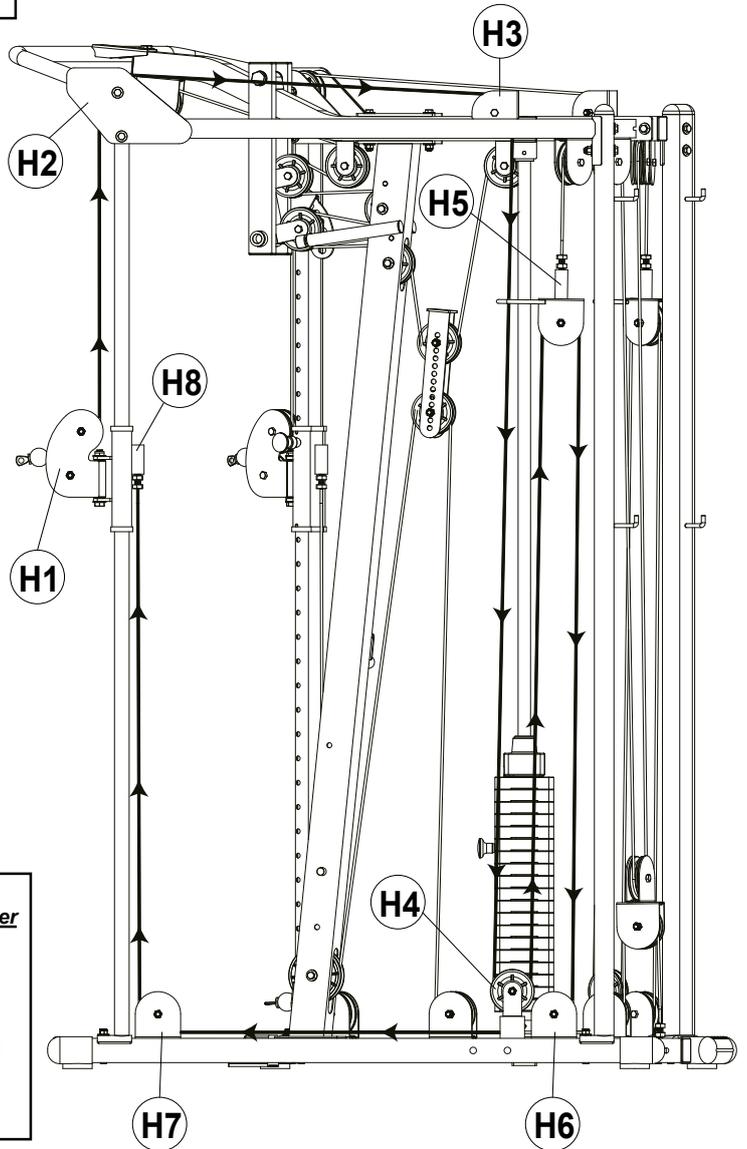
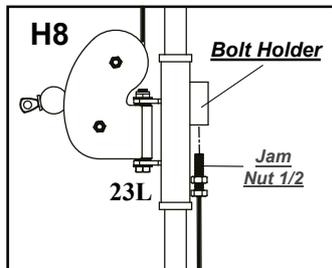
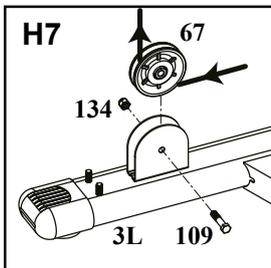
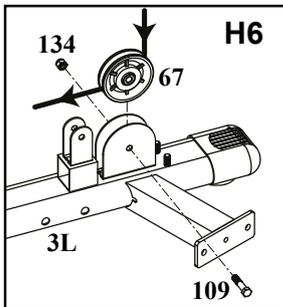
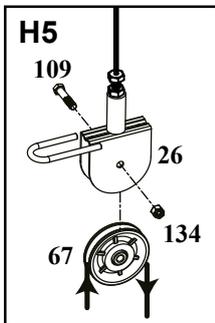
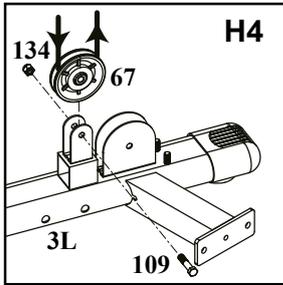
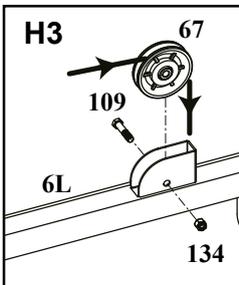
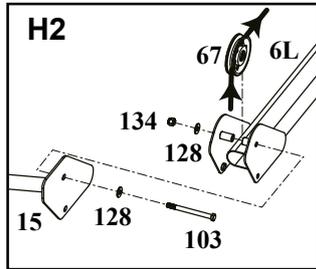
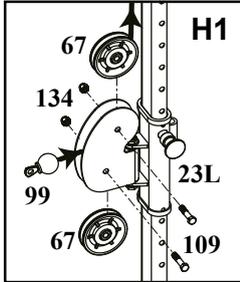
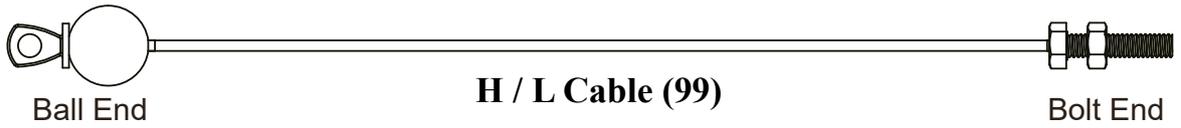
- + Montieren Sie die Kabel und Umlenkrollen gleichzeitig.
 - + Um die Lesbarkeit der Handlungsanweisungen zu verbessern, wird bei den Umlenkrollen die Teilenummer weggelassen. Die Nummer lautet (67).
1. Befestigen Sie Umlenkrolle L1 am Stützrahmen (11) mit einer Sechskantschraube (107), zwei Buchsen (85), zwei Unterlegscheiben (128) und einer selbstsichernden Mutter (134).
 2. Führen Sie das Kugelende des unteren Kabels (98) um Umlenkrolle L1.
 3. Befestigen Sie Umlenkrolle L2 an der Justierhalterung (27) mit einer Sechskantschraube (109) und einer selbstsichernden Mutter (134).
 4. Führen Sie das untere Kabel (98) um Umlenkrolle L2.
 5. Befestigen Sie Umlenkrolle L3 an am Hauptrahmen (1L) mit einer Sechskantschraube (109) und einer selbstsichernden Mutter (134).
 6. Führen Sie das untere Kabel um Umlenkrolle L3.
 7. Befestigen Sie Umlenkrolle L4 am Hauptrahmen (1L) mit einer Sechskantschraube (109) und einer selbstsichernden Mutter (134).
 8. Führen Sie das untere Kabel um Umlenkrolle L4.
 9. Befestigen Sie Umlenkrolle L5 am Doppelrollenblock (25) mit einer Sechskantschraube (109) und einer selbstsichernden Mutter (134).
 10. Führen Sie das untere Kabel um Umlenkrolle L5.
 11. Verbinden Sie das Kabel (98) mit dem Bolzenende am Hauptrahmen (1). (Siehe L6)



Schritt 9: Kabelzug befestigen

ⓘ HINWEIS

- + Montieren Sie die Kabel und Umlenkrollen gleichzeitig.
 - + Um die Lesbarkeit der Handlungsanweisungen zu verbessern, wird bei den Umlenkrollen die Teilenummer weggelassen. Die Nummer lautet (67).
1. Befestigen Sie die zwei Umlenkrollen H1 am linken höhenverstellbaren Rollenhalter (23L) mit jeweils einer Sechskantschraube (107) und einer selbstsichernden Mutter (134).
 2. Führen Sie das Kugelende des H/L Kabels (99) um Umlenkrollen H1.
 3. Befestigen Sie die zwei Umlenkrollen H2 am linken oberen Rahmen (6L) und am Verbindungsrahmen (15) mit einer Sechskantschraube (103), zwei Unterlegscheiben (128) und einer selbstsichernden Mutter (134).
 4. Führen Sie das H/L Kabel (99) um Umlenkrolle H2.
 5. Befestigen Sie die zwei Umlenkrollen H3 am linken oberen Rahmen (6L) mit einer Sechskantschraube (109) und einer selbstsichernden Mutter (134).
 6. Führen Sie das H/L Kabel (99) um Umlenkrolle H3.
 7. Befestigen Sie die zwei Umlenkrollen H4 am linken Basisrahmen (3L) mit einer Sechskantschraube (109) und einer selbstsichernden Mutter (134).
 8. Führen Sie das H/L Kabel (99) um Umlenkrolle H4.
 9. Befestigen Sie die zwei Umlenkrollen H5 am Einzelrollenblock (26) mit einer Sechskantschraube (109) und einer selbstsichernden Mutter (134).
 10. Führen Sie das H/L Kabel (99) um Umlenkrolle H5.
 11. Befestigen Sie die zwei Umlenkrollen H6 am linken Basisrahmen (3L) mit einer Sechskantschraube (109) und einer selbstsichernden Mutter (134).
 12. Führen Sie das H/L Kabel (99) um Umlenkrolle H6.
 13. Befestigen Sie die zwei Umlenkrollen H7 am linken Basisrahmen (3L) mit einer Sechskantschraube (109) und einer selbstsichernden Mutter (134).
 14. Führen Sie das H/L Kabel (99) um Umlenkrolle H7.
 15. Verbinden Sie das H/L Kabel (99) mit dem Bolzenende am linken höhenverstellbaren Rollenhalter (23L). (S. H8)
 16. Ziehen Sie die Mutter bis ca. zur Hälfte an.



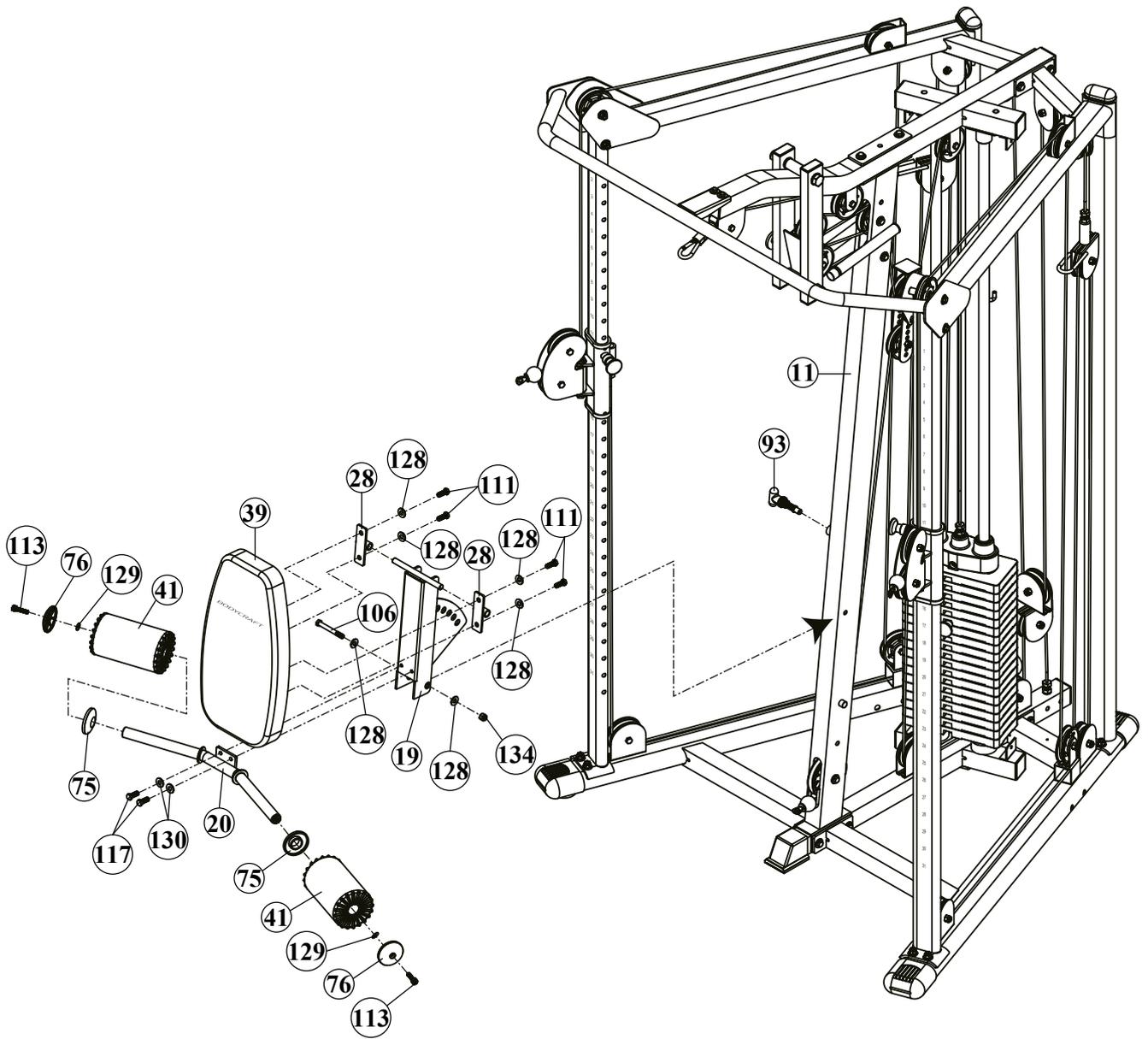
Schritt 10: Kabelzug befestigen

1. Befestigen Sie den Sitzlehnenversteller (19) am Stützrahmen (11) mit einer Sechskantschraube (106), zwei Unterlegscheiben (128) und einer selbstsichernden Mutter (134).
2. Ziehen Sie die Schraube zunächst fest und lockern Sie sie dann gegebenenfalls leicht, sodass sich der Sitzlehnenversteller (19) frei bewegen kann.

ⓘ HINWEIS

Der kurze Rastbolzen (93) sollte in die Verstelllöcher des Sitzlehnenverstellers (19) einrasten.

3. Befestigen Sie die Beinhalterung (20) am Sitzlehnenversteller (19) mit zwei Schrauben (117) und zwei Unterlegscheiben (130).
4. Ziehen Sie die Schrauben fest.
5. Schieben Sie zwei Scharniere (28) mit den unteren Löchern auf die Achse, die oben am Sitzlehnenversteller (19) angeschweißt ist.
6. Befestigen Sie das Rückenpolster (39) an den Metallscharnieren (28) mit jeweils zwei Gewindebolzen (111) und zwei Unterlegscheiben (128).
7. Schieben Sie zwei Kunststoffkappen (75) auf die Innenseiten der Beinhalterung (20), wobei die flache Seite nach außen zeigt.
8. Befeuchten Sie die Schaumstoffpolster (41) mit Wasser und schieben Sie sie auf die Beinhalterung (20).
9. Setzen Sie jeweils eine Kunststoffkappe (75 und 76) auf und sichern Sie diese mit einer Rundkopfschraube (113) und einer Unterlegscheibe (129).
10. Ziehen Sie die Schrauben fest an.



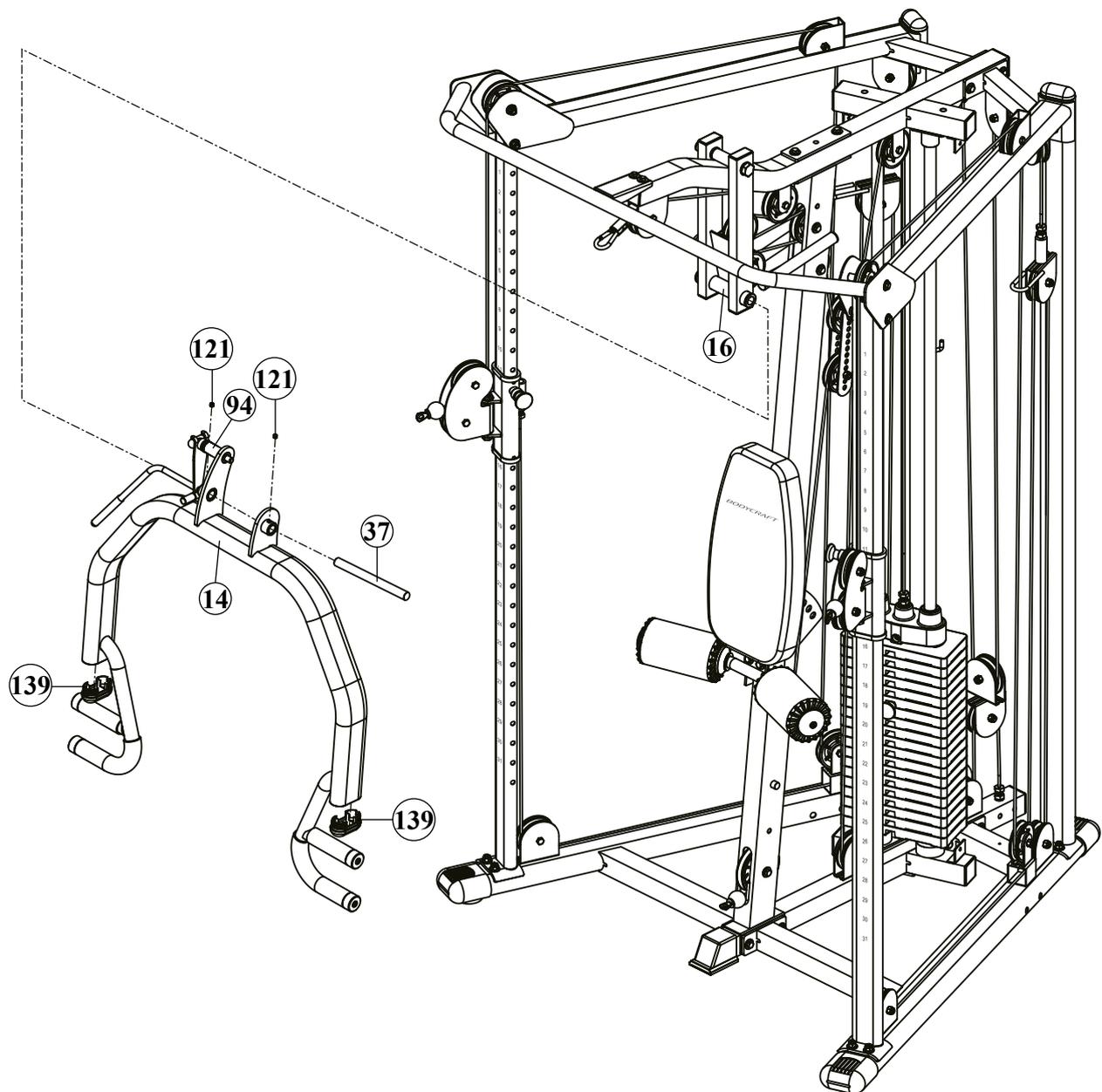
Schritt 11: Brustpresse befestigen

1. Setzen Sie zwei Endkappen (139) auf die Armpresse (14).
2. Befestigen Sie die Armpresse (14) an der Armpresse-Stütze (16), indem Sie die Löcher ausrichten und die Armpresse-Achse (37) einführen.

► ACHTUNG

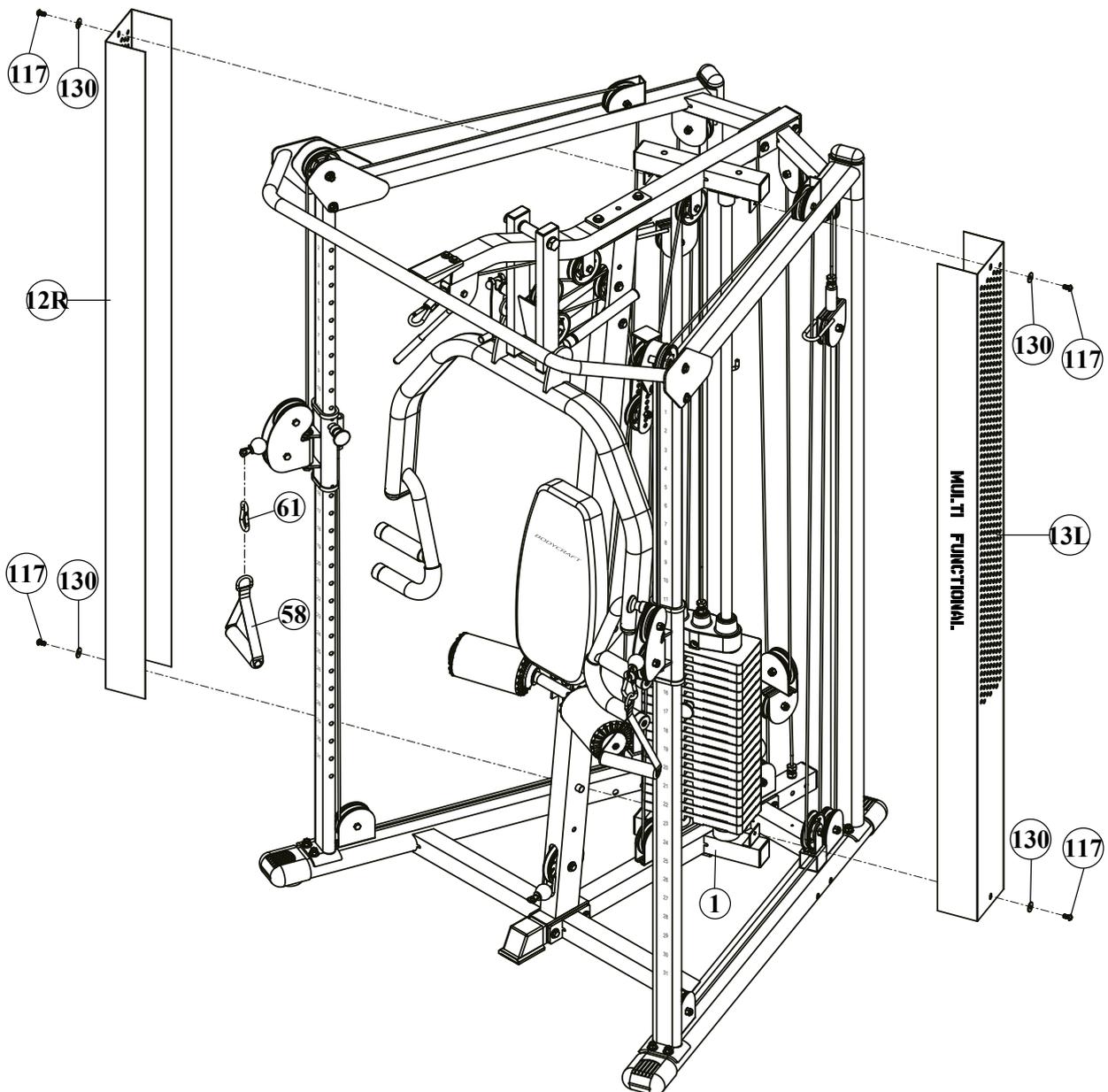
Achten Sie darauf, dass der lange Rastbolzen (94) in eines der Verstelllöcher der Pressarmstütze (16) eingesetzt ist.

3. Sichern Sie die Armpresse-Achse (37), indem Sie die vormontierten Innensechskantschrauben (121) anziehen.
4. Ziehen Sie die Schrauben fest an.



Schritt 12: Seitenverkleidung befestigen

1. Befestigen Sie die rechte und linke Gewichtsabdeckung (12R, 13L) am Basisrahmen (1) mit vier Rundkopfschrauben (117) und vier Unterlegscheiben (130).
2. Ziehen Sie alle Schrauben fest, beginnend mit denen am Basisrahmen und arbeiten Sie sich nach oben vor.
3. Ziehen Sie die Schrauben fest an.



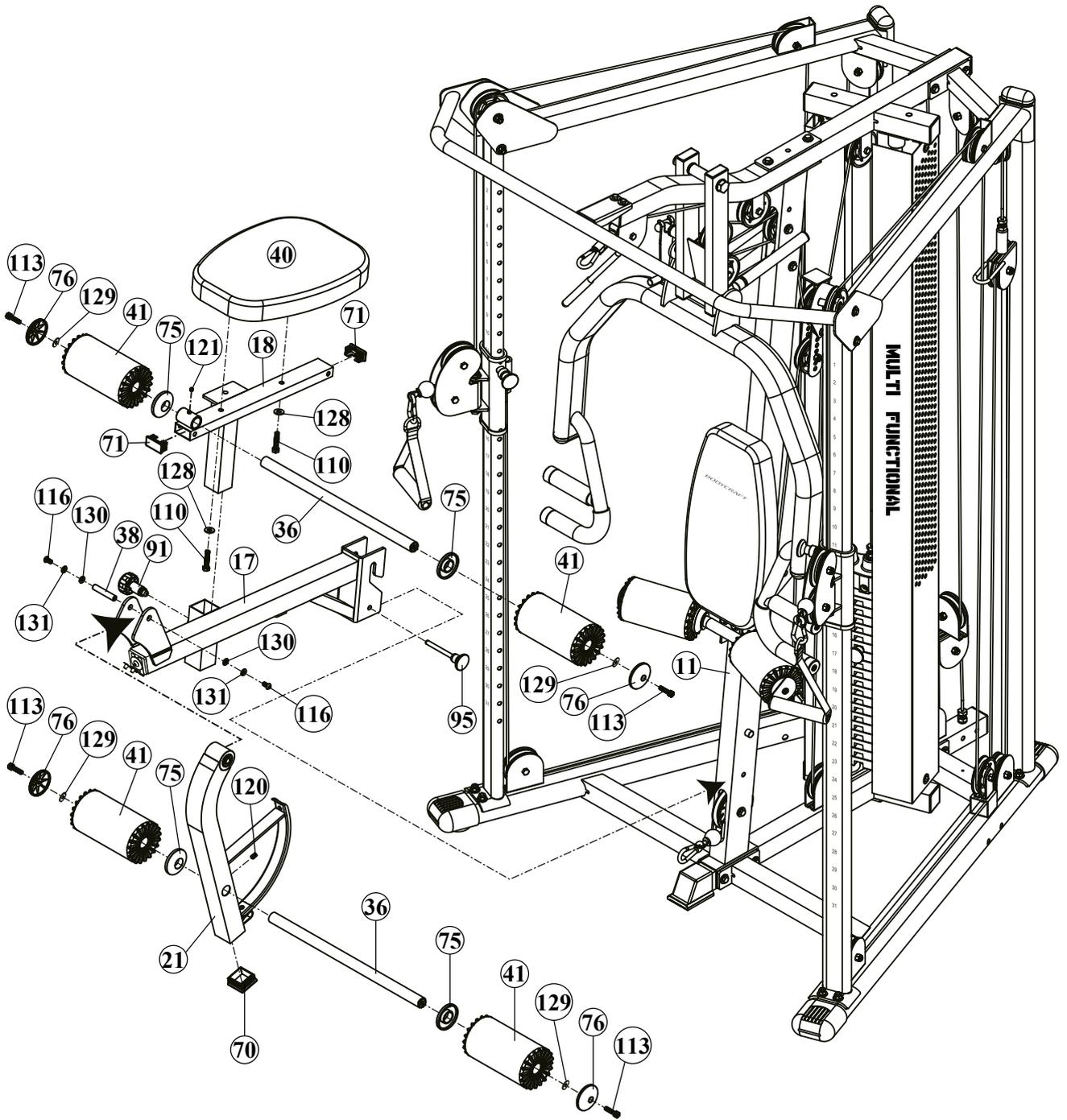
Schritt 13: Seitenverkleidung befestigen

1. Befestigen Sie den Sitzrahmen (17) am senkrechten Stützrahmen (11), indem Sie die Löcher ausrichten und den Selektorbolzen (95) einführen.
2. Befestigen Sie das Sitzpolster (40) am Sitzrahmenversteller (18) mit zwei Sechskantschrauben (110) und zwei Unterlegscheiben (128).
3. Setzen Sie jeweils eine Endkappe (71) in jedes Ende des Sitzrahmenverstellers (18) ein.
4. Setzen Sie den oberen Sitzrahmen (18) in den unteren Sitzrahmen (17).
5. Fixieren Sie den oberen Sitzrahmen (18) mit einem Federknopf (91).
6. Setzen Sie eine Endkappe (70) in die Beinpresse (21) ein.
7. Befestigen Sie die Beinpresse (21) am unteren Sitzrahmen (17), indem Sie die Beinpresse-Achse (38) einführen.
8. Befestigen Sie die Beinpresse-Achse (38) mit zwei Rundkopfschrauben (116), zwei Federunterlegscheiben (131) und zwei kleineren Unterlegscheiben (130).
9. Setzen Sie den Schaumstoffrollenhalter (36) in den Sitzrahmenversteller (17) und einen weiteren in den Beinverlängerungsarm (21) ein und zentrieren Sie beide.
10. Fixieren Sie die Achsen (36) mit den Schrauben (121, 120).
11. Schieben Sie jeweils eine Kunststoffkappe (75) und ein Schaumstoffpolster (41) auf jede Seite des Schaumstoffrollenhalters (36).
12. Sichern Sie die Schaumstoffpolster (41) mit jeweils einer Aluminiumkappe (76), einer größeren Unterlegscheibe (129) und einer Rundkopfschraube (113).

① HINWEIS

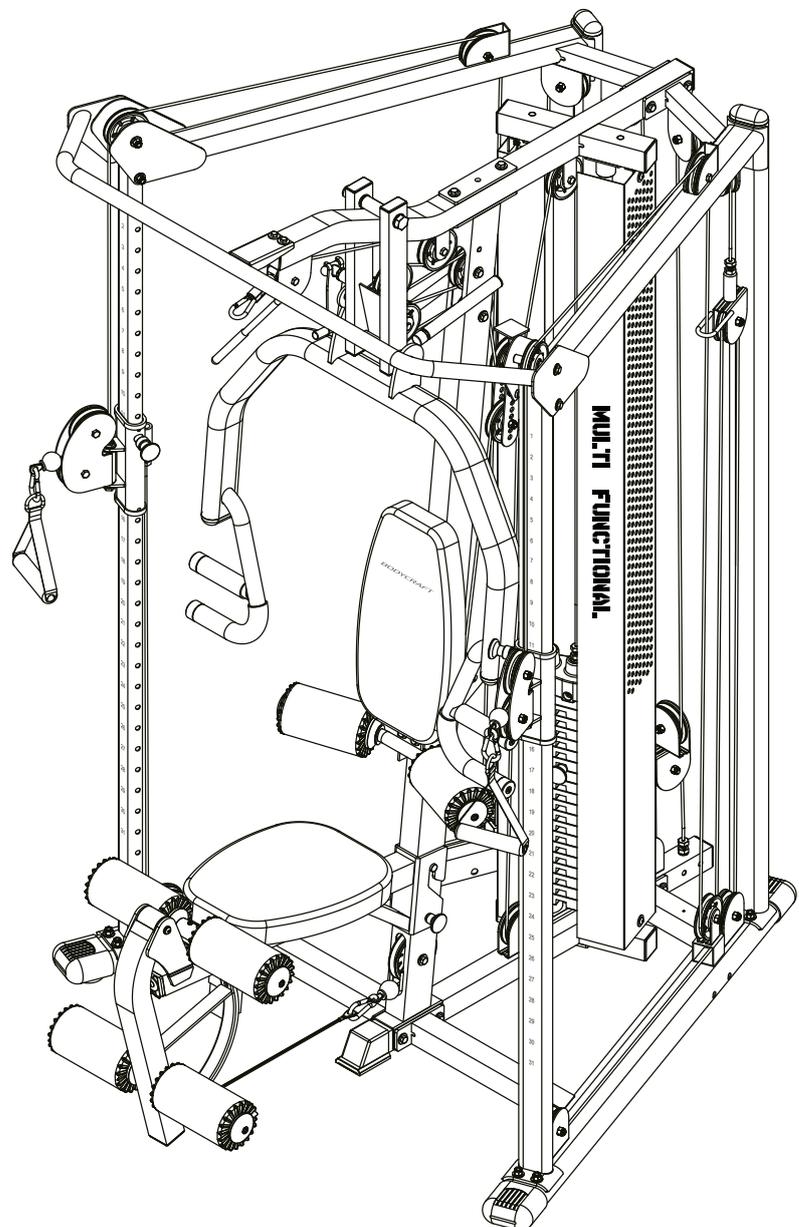
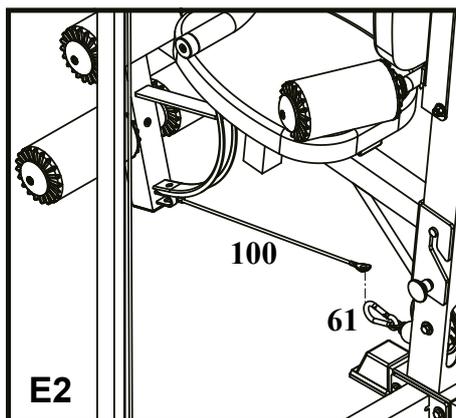
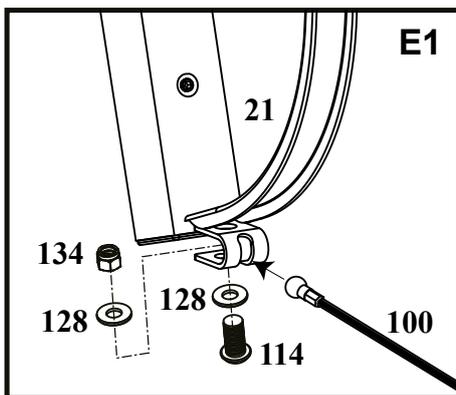
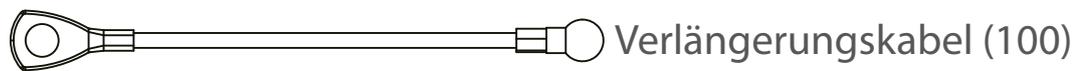
Die Unterlegscheibe wird zwischen der Aluminiumkappe (76) und dem Schaumstoffrollenhalter (36) eingelegt, wie gezeigt.

13. Ziehen Sie alle übrigen Schrauben fest.



Schritt 14: Kabel befestigen

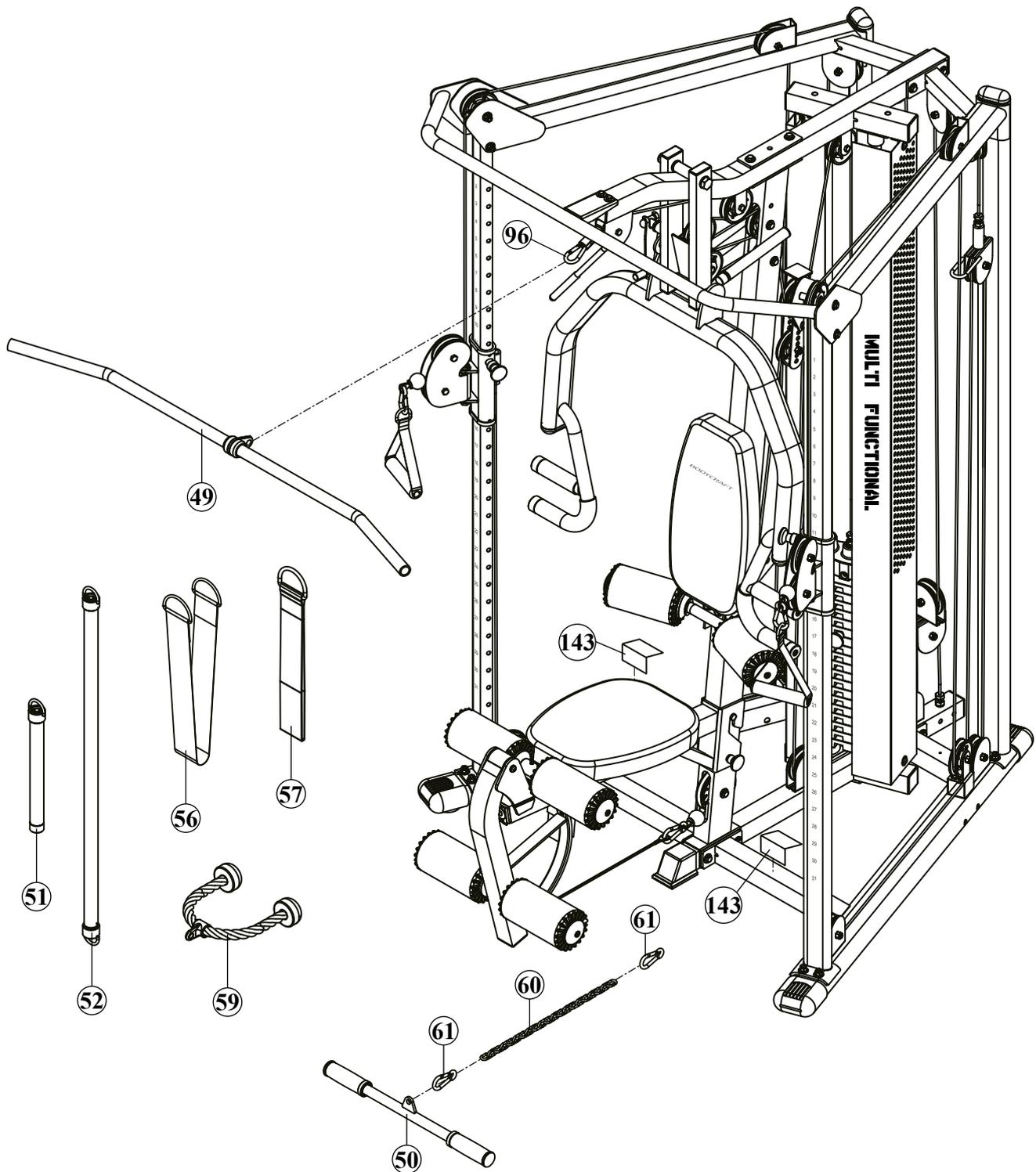
1. Befestigen Sie das Verlängerungskabel (100) an der Beinpresse (21) mit einer Rundkopfschraube (114), zwei Unterlegscheiben (128) und einer Nylonmutter (134).



Schritt 14: Zubehör befestigen

1. Befestigen Sie die Latzugstange (49) am oberen Kabel (96) wie gezeigt.
2. Stellen Sie sicher, dass alle Kabel korrekt in den Umlenkrollenhalterungen sitzen, und ziehen Sie alle Schrauben fest.
3. Befestigen Sie das Zubehör nach Bedarf.

→ Das Gerät ist fertig montiert.



2.4 Aufstellort

⚠️ WARNUNG

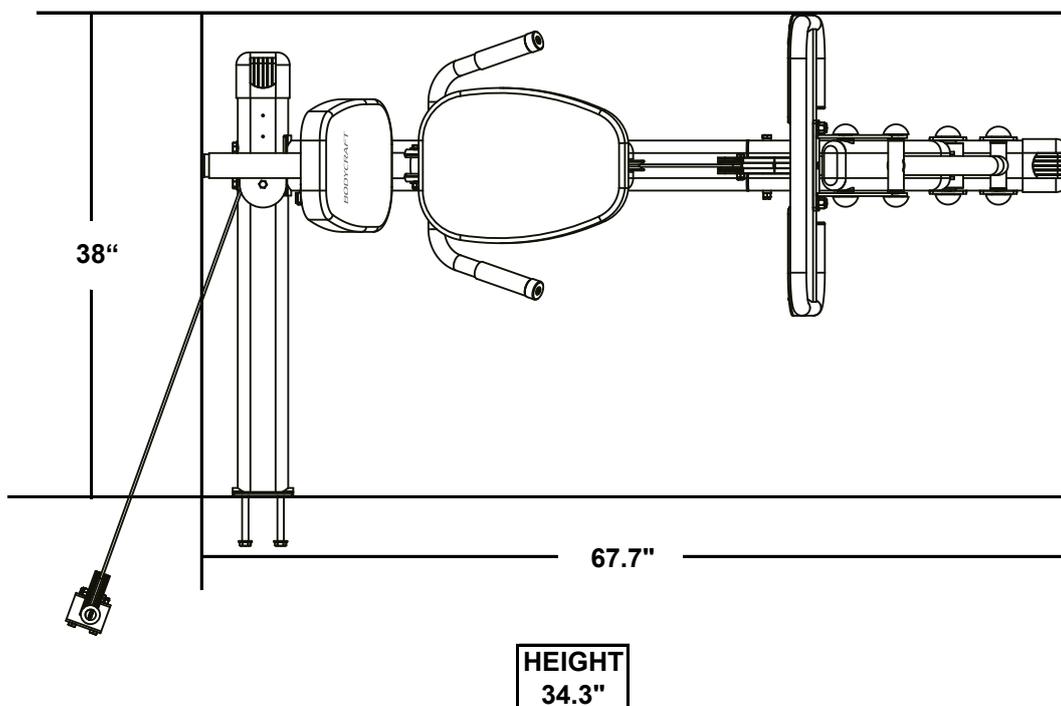
- + Stellen Sie das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen auf.

⚠️ VORSICHT

- + Wählen Sie den Aufstellort so, dass Sie zu allen Seiten genügend Platz zum Trainieren haben.
- + Stellen Sie sicher, dass der Trainingsraum während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt ist.
- + Wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor als auch neben dem Gerät ausreichend Freiraum/Sicherheitszone bestehen bleibt.
- + Der Freibereich in der Richtung, aus der der Zugang zum Trainingsgerät erfolgt, muss mindestens 0,6 m größer als der Übungsbereich sein.
- + Die Aufstell- und Anbaufläche des Gerätes sollten eben, belastbar und fest sein.
- + Sollte Ihr Gerät an der Wand/Decke montiert werden, achten Sie darauf, dass Sie das passende Befestigungsmaterial verwenden, um eventuelle Beschädigungen und/oder Personenschäden zu vermeiden. Der Vertragspartner übernimmt hierfür keinerlei Haftung.

▶ ACHTUNG

- + Das Gerät darf nur in einem Gebäude, in ausreichend temperierten und trockenen Räumen (Umgebungstemperaturen zwischen 10°C und 35°C), genutzt werden. Die Nutzung im Freien oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit (über 70%) wie Schwimmbädern ist nicht zulässig.
- + Um hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und leichte Unebenheiten auszugleichen, benutzen Sie eine Bodenschutzmatte.
- + Für die Verwendungsklasse S darf das Gerät nur in Bereichen benutzt werden, in denen Zugang, Beaufsichtigung und Kontrolle speziell vom Besitzer geregelt ist.



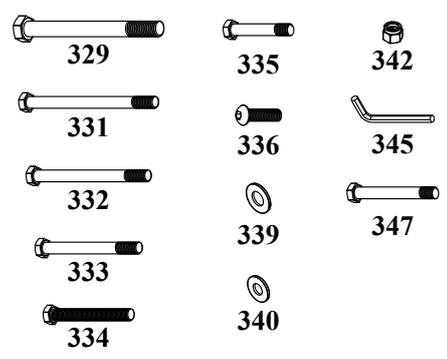
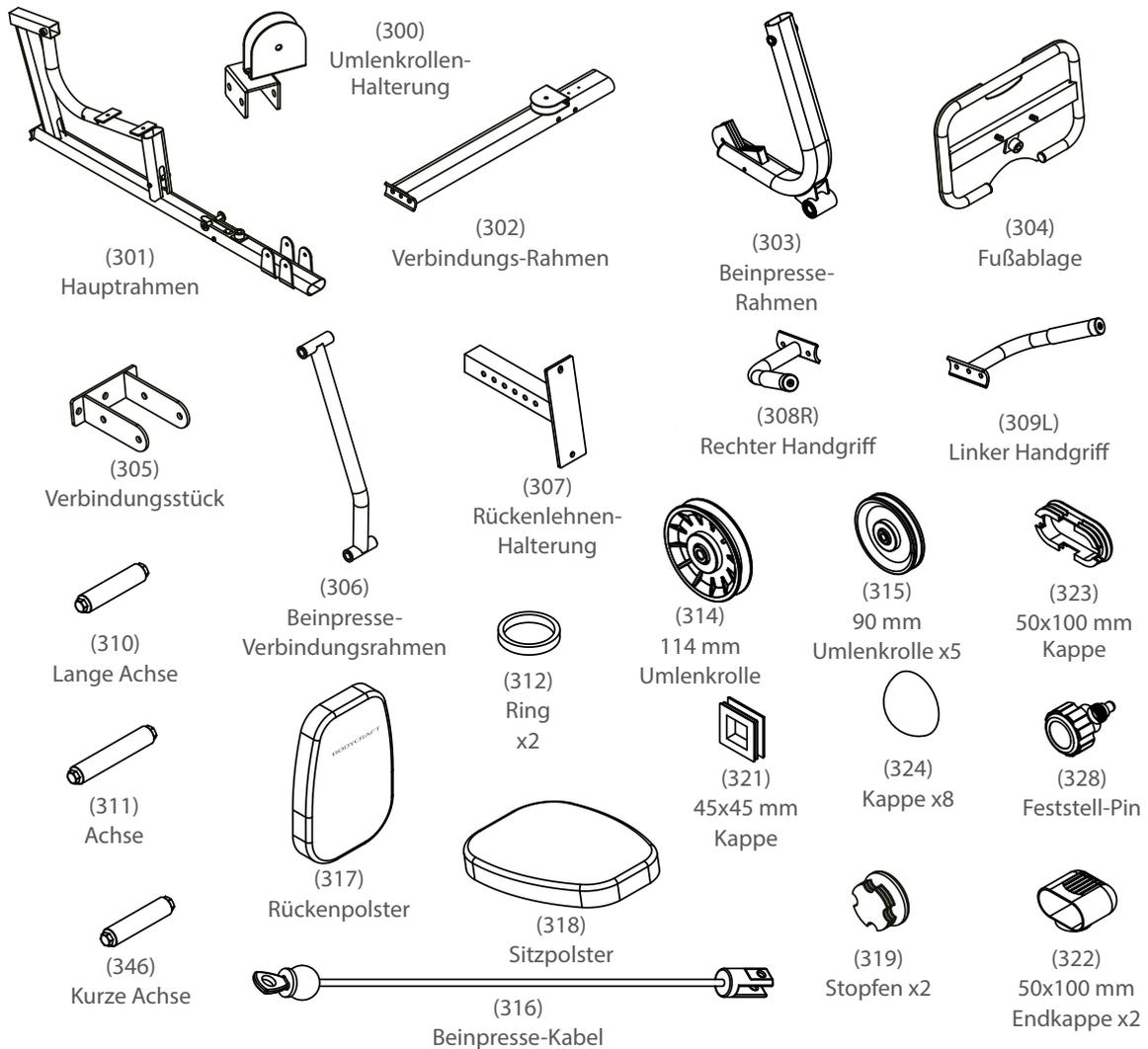
2.5 Lieferumfang: Beinpresse

Der Lieferumfang besteht aus den nachfolgend dargestellten Teilen. Prüfen Sie zu Beginn, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Schäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Vertragspartner zu kontaktieren.



VORSICHT

Sollten Teile des Lieferumfangs fehlen oder beschädigt sein, darf der Aufbau nicht vorgenommen werden.



2.6 Aufbau: Beinpresse

Sehen Sie sich vor dem Aufbau die Montageschritte genau an und führen Sie die Montage gemäß der angegebenen Reihenfolge durch.

ⓘ HINWEIS

- + Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges erst fest, wenn Sie dazu aufgefordert werden.
- + Ziehen Sie die Schrauben und Bolzen nicht mit Gewalt an, da diese sonst beschädigt werden könnten.

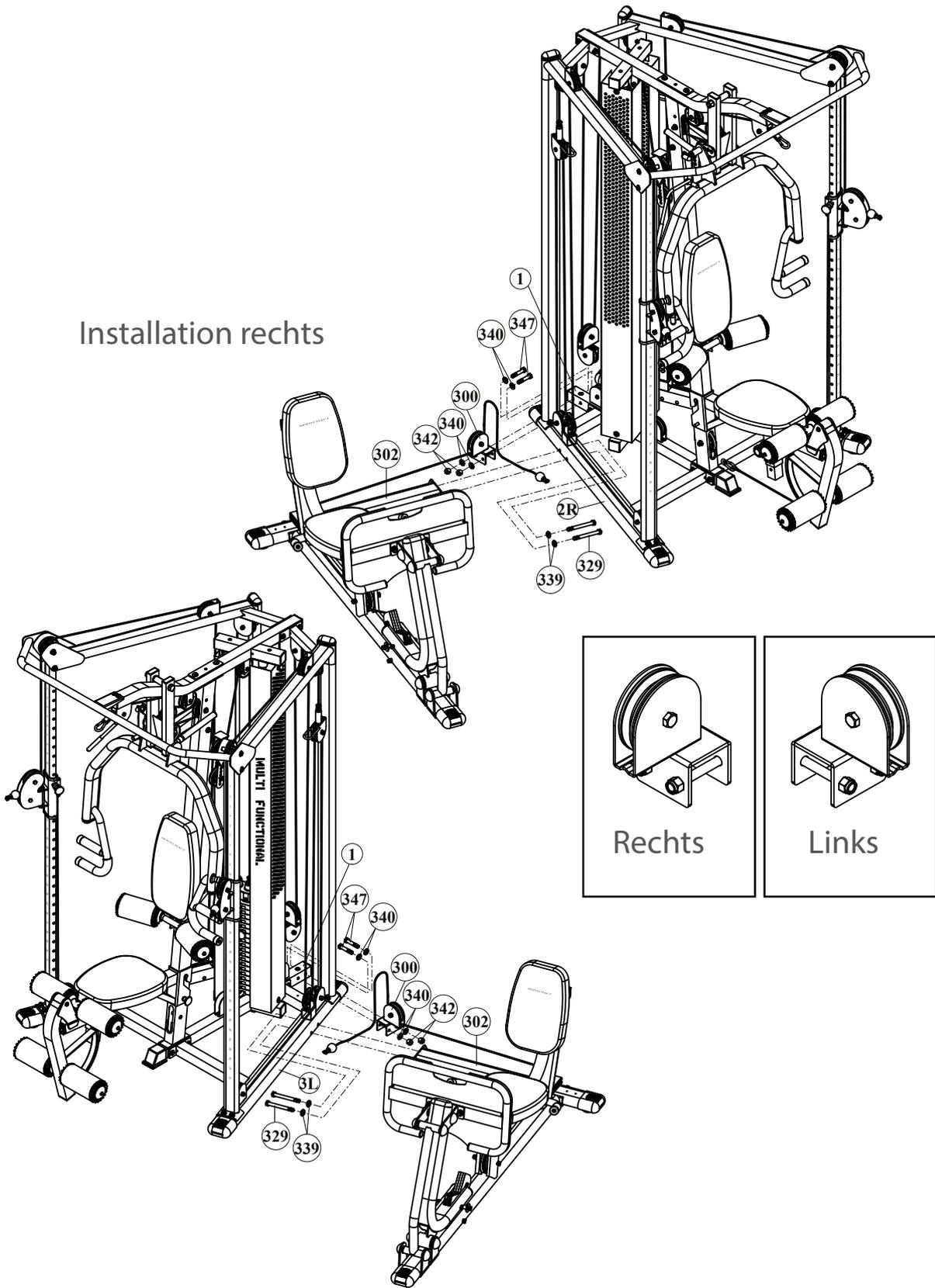
Schritt 1: Beginn der Montage

ⓘ HINWEIS

Bevor Sie mit der Montage beginnen, wählen Sie die gewünschte Ausrichtung und beachten Sie die folgenden Anweisungen.

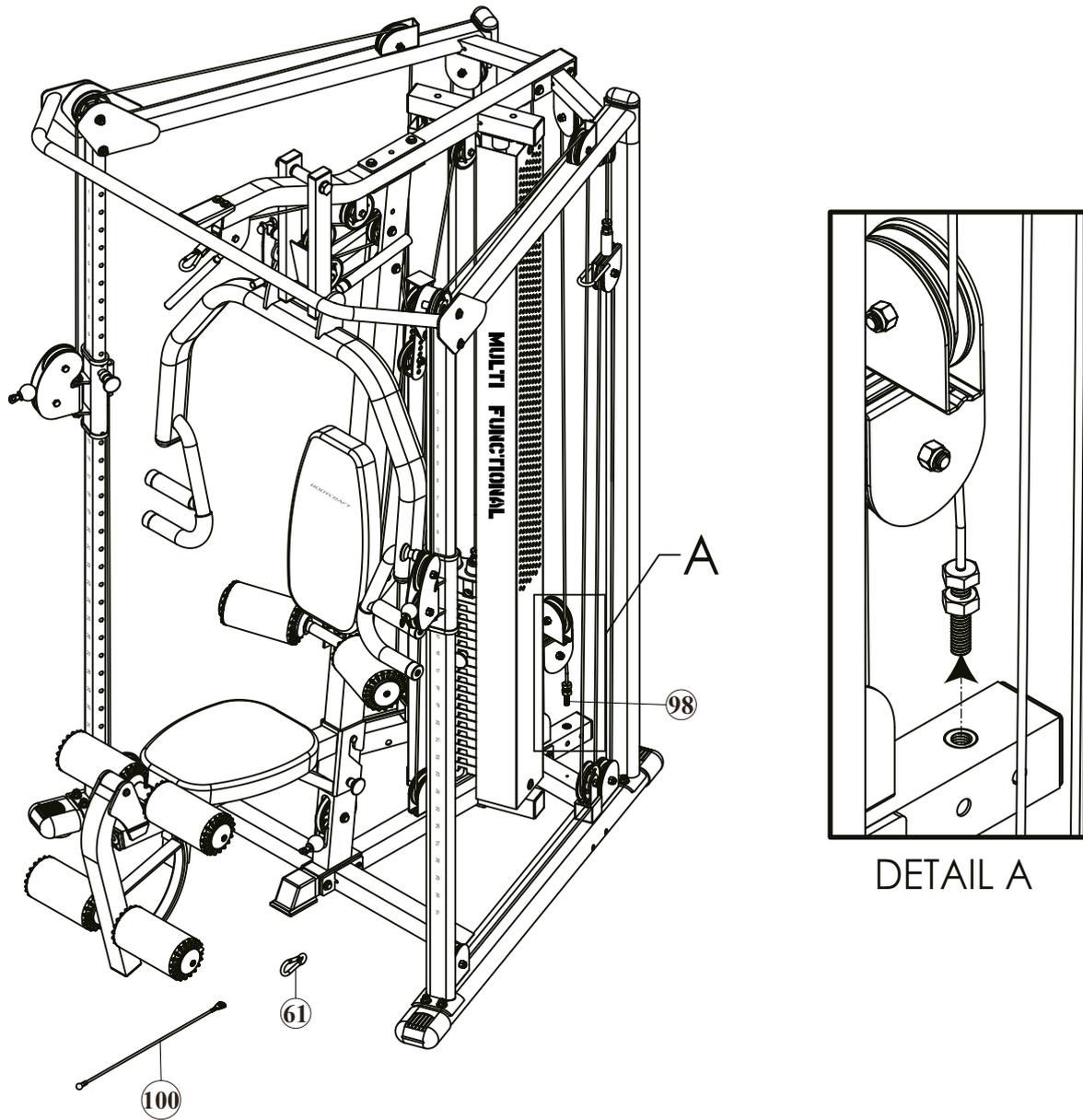
1. Befestigen Sie den Verbindungsrahmen (302) am rechten (2R) oder linken Basisrahmen (3L) mit zwei Sechskantschrauben (329) und zwei Unterlegscheiben (339).
2. Befestigen Sie die Umlenkrollenhalterung (300) am Hauptrahmen (1) mit zwei Sechskantschrauben (347), vier Unterlegscheiben (340) und zwei Nylonmuttern (342).

Installation rectx



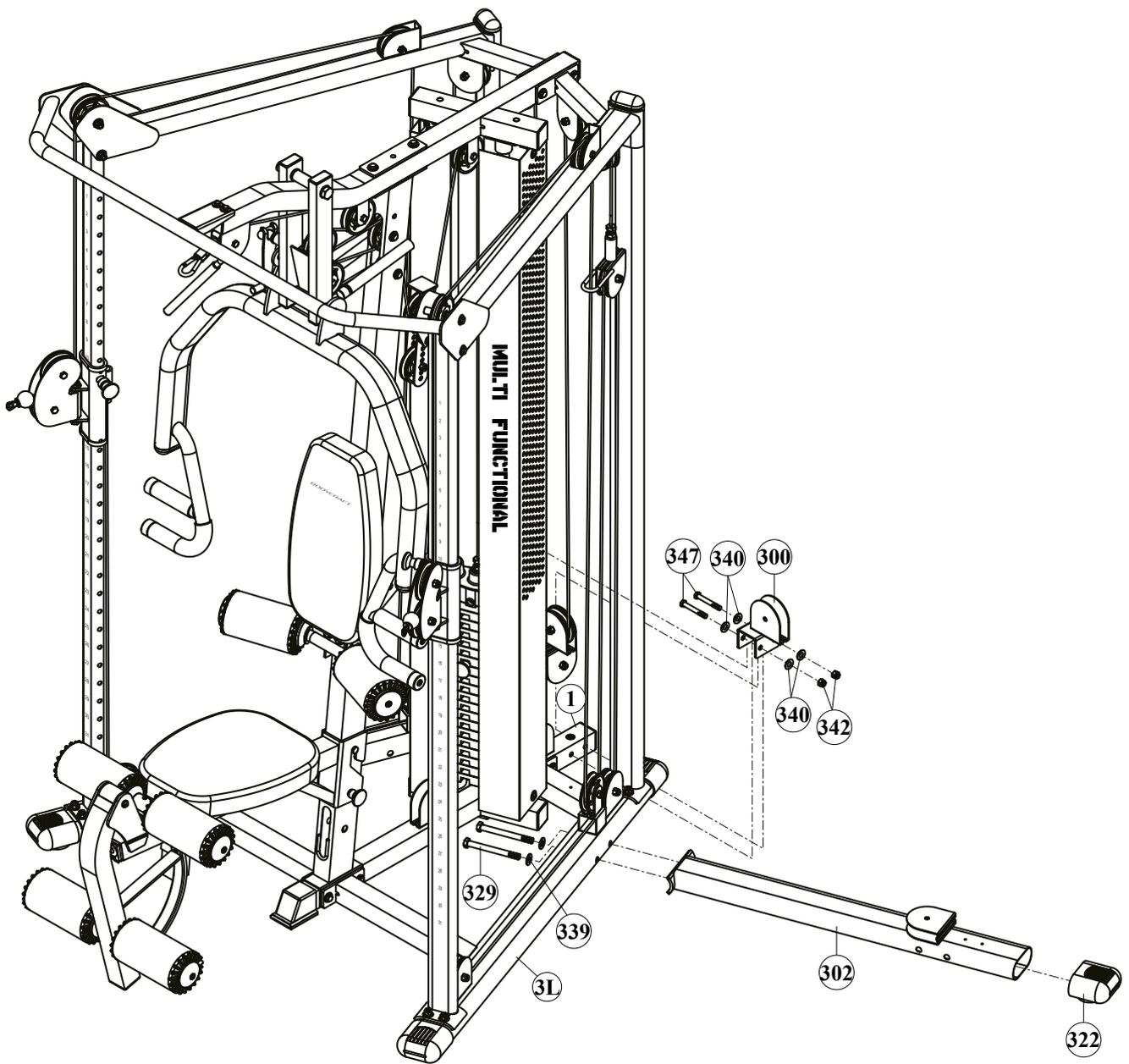
Schritt 2: Kabel lösen

1. Lösen Sie das Verlängerungskabel (100).
2. Lösen Sie das untere Kabel (98) und den Karabiner (61).



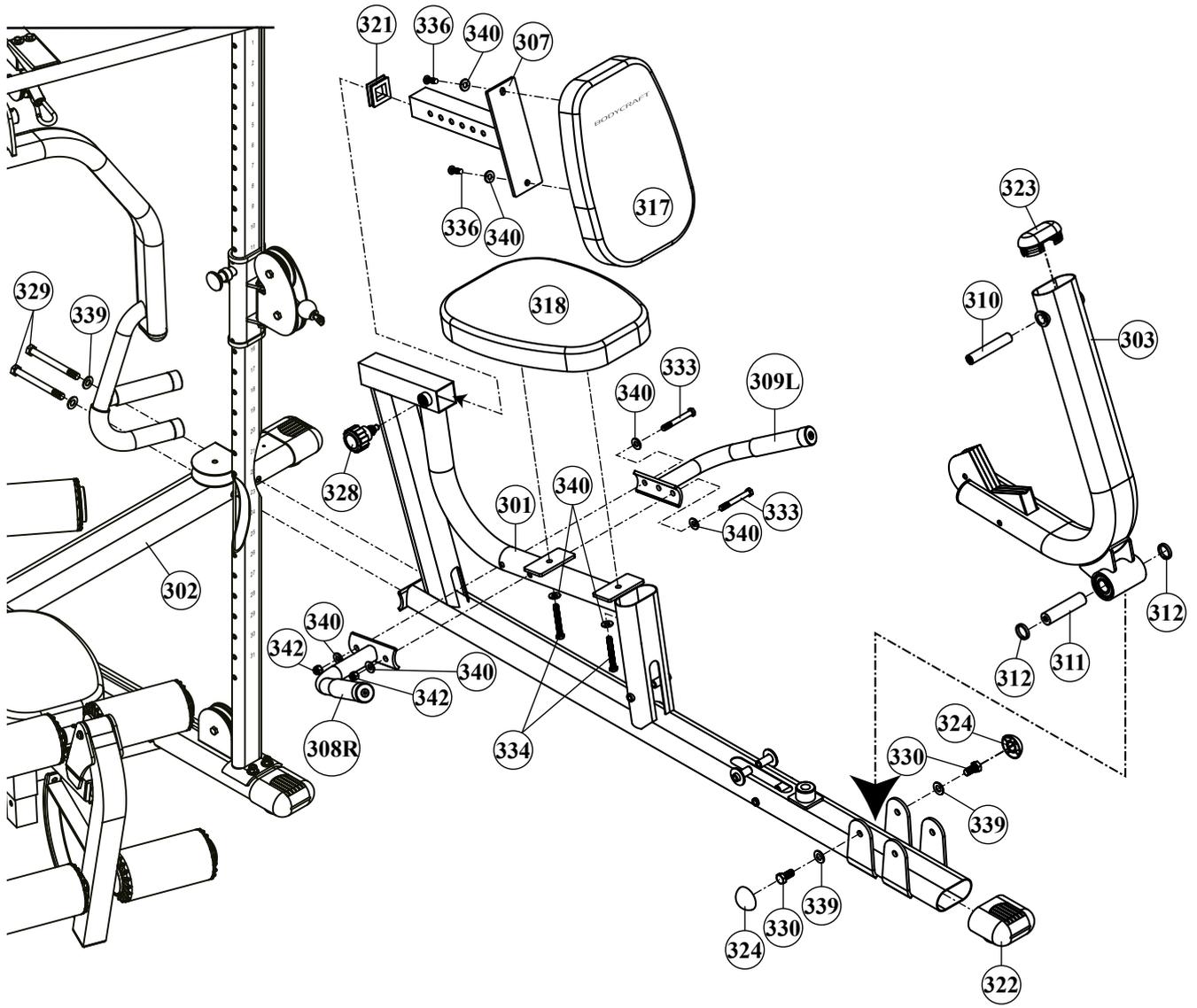
Schritt 3: Verbindungsstabilisator montieren

1. Befestigen Sie eine Endkappe (322) am Verbindungsrahmen (302).
2. Befestigen Sie den Verbindungsrahmen (302) am linken Basisrahmen (3L) mit zwei Sechskantschrauben (329) und zwei Unterlegscheiben (339).
3. Befestigen Sie die Umlenkrollenhalterung (300) am Hauptrahmen (1) mit zwei Sechskantschrauben (347), vier Unterlegscheiben (340) und zwei Nylonmuttern (342).



Schritt 4: Grundrahmen montieren

1. Befestigen Sie eine 50 x 100 mm Kappe (323) am Beinpresse-Stützrahmen (303).
2. Setzen Sie eine 50 x 100 mm Endkappe (322) am Hauptrahmen (301) ein.
3. Befestigen Sie eine 45 x 45 mm Kappe (321) an der Rückenlehnenhalterung (307).
4. Befestigen Sie den Hauptrahmen (301) am Verbindungs-Rahmen (302) mit zwei Sechskantschrauben (329) und zwei Unterlegscheiben (339).
5. Setzen Sie die Achse (311) in den Beinpresse-Rahmen (303) ein und befestigen Sie diesen am Hauptrahmen (301) mit zwei Ringen (312), zwei Sechskantschrauben (330) und zwei Unterlegscheiben (339).
6. Setzen Sie zwei Kappen (324) auf die Schrauben (330).
7. Befestigen Sie den rechten Handgriff (308R) und den linken Handgriff (309L) am Basisrahmen (301) mit zwei Sechskantschrauben (333), vier Unterlegscheiben (340) und zwei Nylonmuttern (342).
8. Befestigen Sie das Sitzpolster (318) am Hauptrahmen (301) mit zwei Sechskantschrauben (334) und zwei Unterlegscheiben (340).
9. Befestigen Sie das Rückenpolster (317) an der Rückenlehnenhalterung (307) mit zwei Innensechskantschrauben (336) und zwei Unterlegscheiben (340).
10. Schieben Sie die Rückenlehnenhalterung (307) in den Hauptrahmen (301) und verriegeln Sie ihn in der gewünschten Position mit dem Feststell-Pin (328).
11. Ziehen Sie die Schrauben fest an.

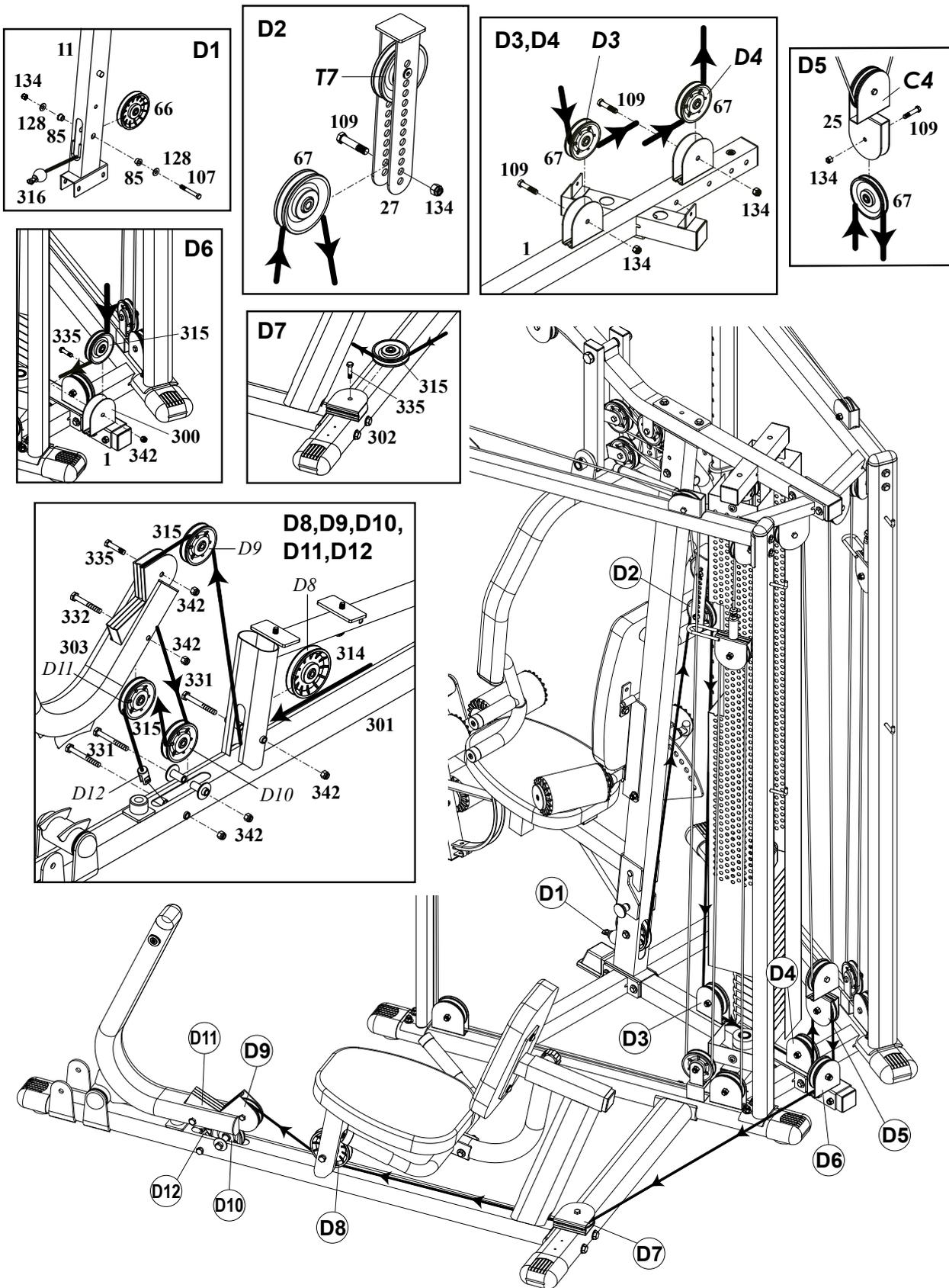


Schritt 5: Kabelzug montieren

① HINWEIS

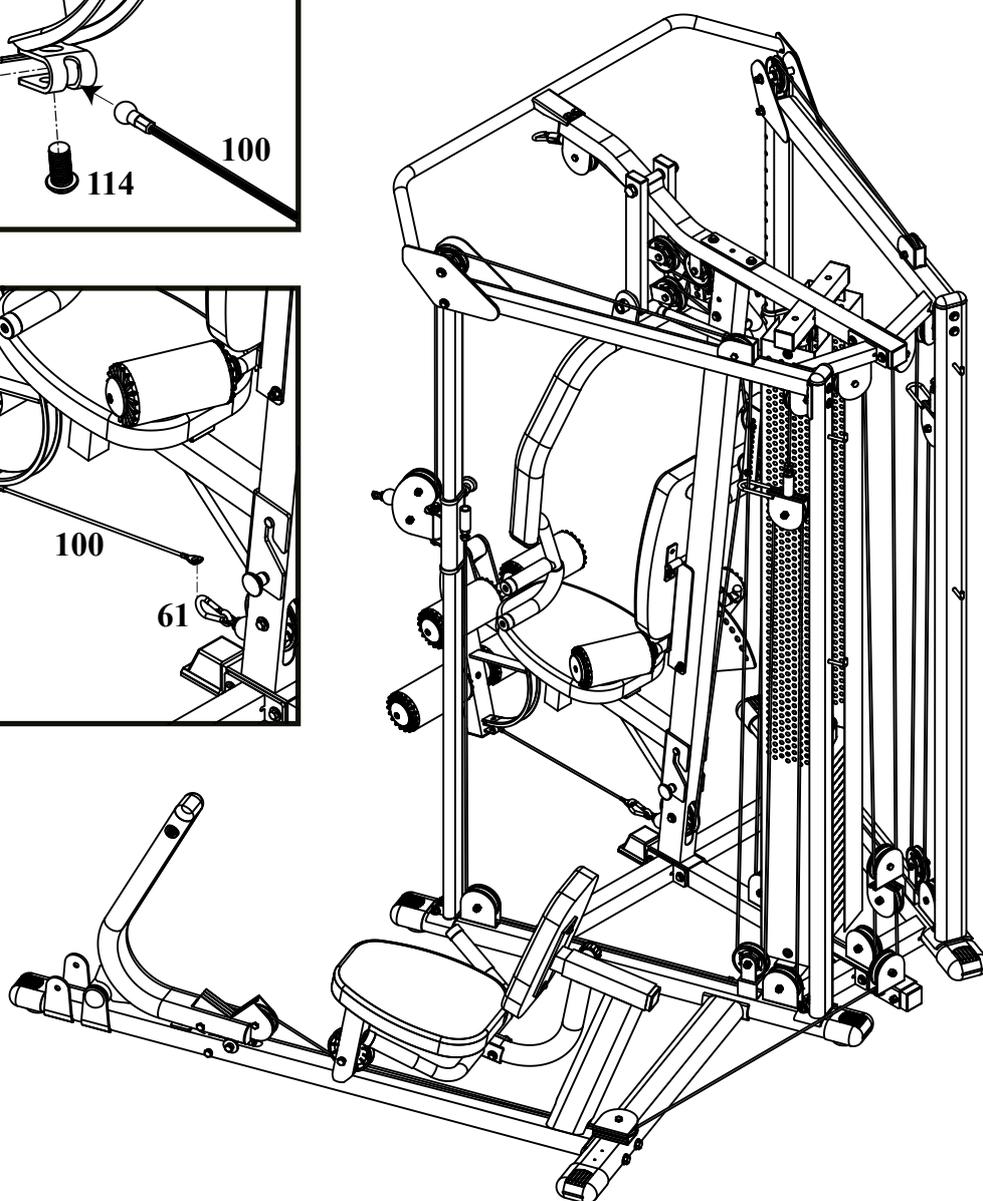
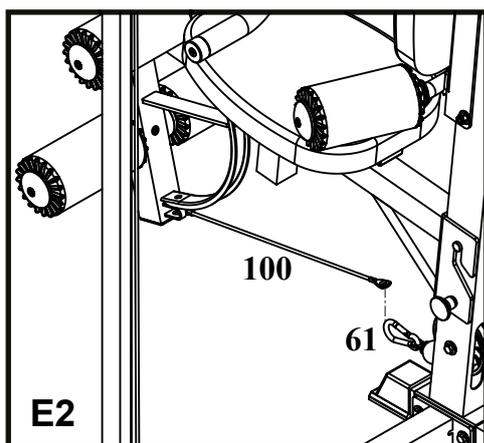
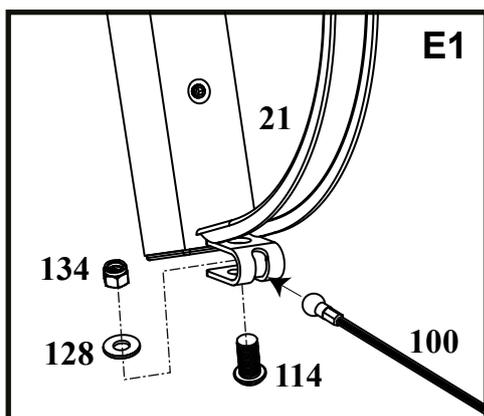
- + Montieren Sie die Kabel und Umlenkrollen gleichzeitig.
 - + Um die Lesbarkeit der Handlungsanweisungen zu verbessern, wird bei den Umlenkrollen die Teilenummer weggelassen. Die Nummer lautet (67).
 - + Wenn das untere Kabel (98) bereits installiert ist, muss es entfernt werden. Dieses Kabel wird durch das Beinpresse-Kabel (316) ersetzt.
1. Montieren Sie die Umlenkrolle (66) am Stützrahmen (11) mit einer Sechskantschraube (107), zwei Unterlegscheiben (128), zwei Buchsen (85) und einer Nylonmutter (134).
 2. Führen Sie das Kabel um Umlenkrolle D1.
 3. Montieren Sie die Umlenkrolle D2 an der Justierhalterung (27) mit einer Sechskantschraube (109) und einer Nylonmutter (134).
 4. Führen Sie das Kabel um Umlenkrolle D2.
 5. Montieren Sie die Umlenkrolle D3 am Hauptrahmen (1) mit einer Sechskantschraube (109) und einer Nylonmutter (134).
 6. Führen Sie das Kabel um Umlenkrolle D3.
 7. Montieren Sie die Umlenkrolle D4 am Hauptrahmen (1) mit einer Sechskantschraube (109) und einer Nylonmutter (134).
 8. Führen Sie das Kabel um Umlenkrolle D4.
 9. Montieren Sie die Umlenkrolle D5 am Doppelrollenblock (25) mit einer Sechskantschraube (109) und einer Nylonmutter (134).
 10. Führen Sie das Kabel um Umlenkrolle D5.
 11. Montieren Sie die Umlenkrolle D6 (315) am Hauptrahmen (1) mit einer Sechskantschraube (335) und einer Nylonmutter (342).
 12. Führen Sie das Kabel um Umlenkrolle D6.
 13. Montieren Sie die Umlenkrolle D7 (315) am Verbindungsrahmen (302) mit einer Sechskantschraube (335) und einer Nylonmutter (342).
 14. Führen Sie das Kabel um Umlenkrolle D7.
 15. Montieren Sie die Umlenkrolle D8 (314) am Hauptrahmen (301) mit einer Sechskantschraube (331) und einer Nylonmutter (342).
 16. Führen Sie das Kabel um Umlenkrolle D8.
 17. Montieren Sie die Umlenkrolle D9 (315) am Beinpresse-Rahmen (303) mit einer Sechskantschraube (335) und einer Nylonmutter (342).
 18. Führen Sie das Kabel um Umlenkrolle D9.
 19. Montieren Sie die Umlenkrolle D10 (315) am Hauptrahmen (301) mit einer Sechskantschraube (331) und einer Nylonmutter (342).
 20. Führen Sie das Kabel um Umlenkrolle D10.
 21. Montieren Sie die Umlenkrolle D11 (315) am Beinpresse-Rahmen (303) mit einer Sechskantschraube (332) und einer Nylonmutter (342).
 22. Führen Sie das Kabel um Umlenkrolle D11.

23. Befestigen Sie das Kabelende D12 am Hauptrahmen (301) mit einer Sechskantschraube (331) und einer Nylonmutter (342).
24. Ziehen Sie alle Schrauben fest, beginnend bei den Schraubverbindungen am Basisrahmen.



Schritt 6: Verlängerungskabel montieren

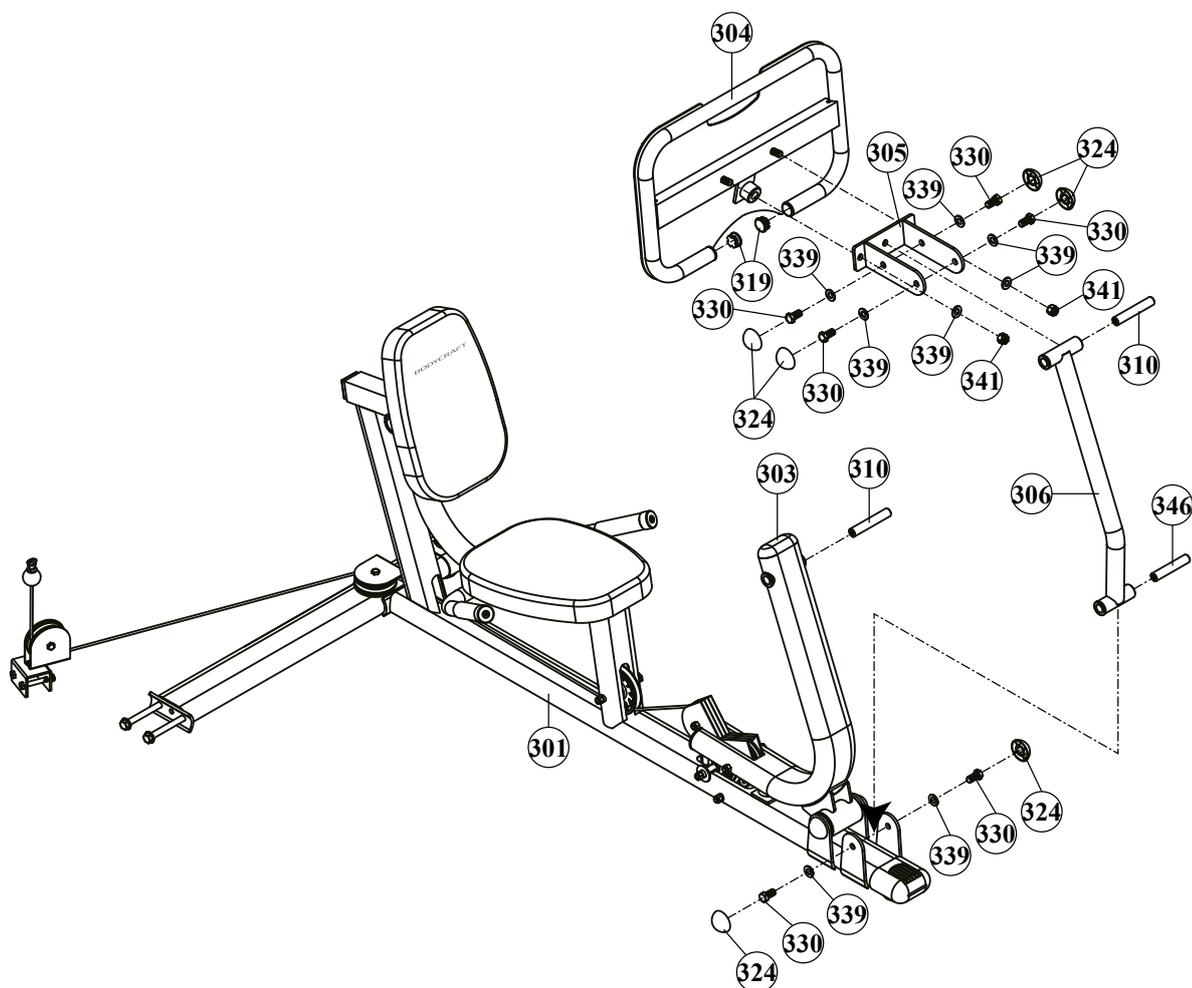
1. Befestigen Sie das Verlängerungskabel (100) am Beinverlängerungsarm (21) mit einer Schraube (114), einer Unterlegscheibe (128) und einer Nylonmutter (134).



Schritt 7: Fußplatte montieren

1. Stecken Sie zwei Stopfen (319) auf die Fußablage (304).
2. Befestigen Sie die Beinpresse-Verbindungsrahmen (306) am Hauptrahmen (301) mit einer kurzen Achse (346), zwei Schrauben (330), zwei Unterlegscheiben (339) und zwei Endkappen (324).
3. Befestigen Sie die Fußablage (304) am Verbindungsstück (305) mit zwei Unterlegscheiben (339) und zwei Nylonmuttern (341).
4. Befestigen Sie das Verbindungsstück (305) am Beinpresse-Verbindungsrahmen (306) und am Beinpresse-Rahmen (303) mit zwei langen Achsen (310), vier Hex-Schrauben (330), vier Unterlegscheiben (339) und vier Endkappen (324).
5. Ziehen Sie alle Schrauben fest an.

→ Das Gerät ist fertig montiert.



2.7 Aufbau: Rückenstütze

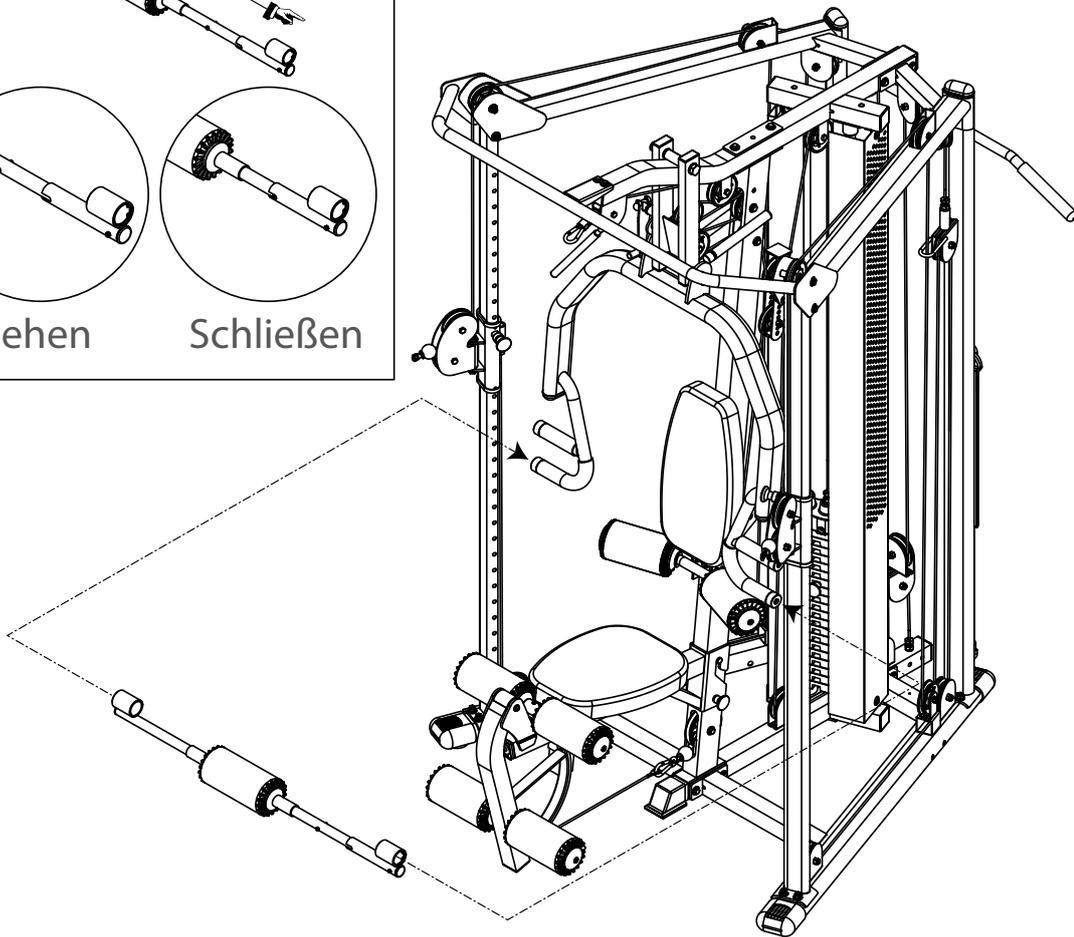
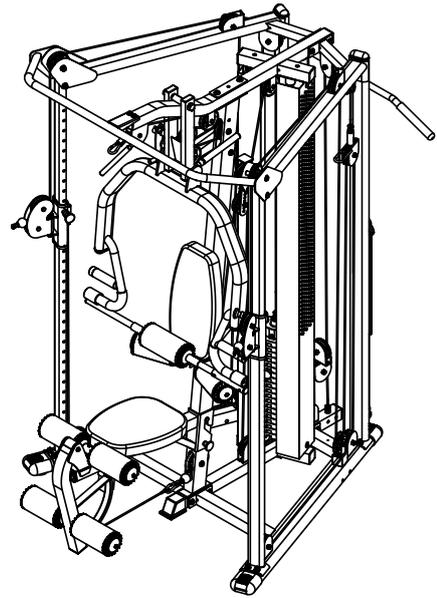
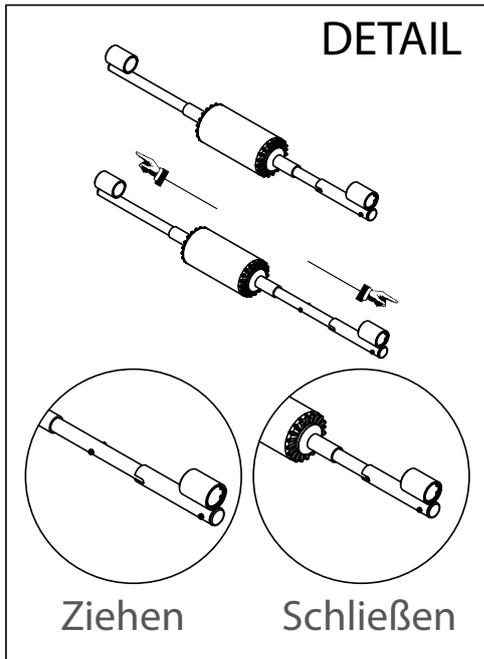
Sehen Sie sich vor dem Aufbau die Montageschritte genau an und führen Sie die Montage gemäß der angegebenen Reihenfolge durch.

① HINWEIS

- + Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges erst fest, wenn Sie dazu aufgefordert werden.
- + Ziehen Sie die Schrauben und Bolzen nicht mit Gewalt an, da diese sonst beschädigt werden könnten.

Schritt 1: Rückenstütze montieren

1. Setzen Sie die Rückenstütze auf die Brustpresse.



Beim Training ist es wichtig, auf eine korrekte Ausführung der Übungen zu achten, um Verletzungen zu vermeiden und den gewünschten Trainingseffekt zu erzielen. Achten Sie darauf, die richtige Technik zu verwenden, und trainieren Sie in einem angemessenen Intensitätsbereich. Konsultieren Sie bei Unsicherheiten oder gesundheitlichen Problemen immer einen Experten wie einen Trainer oder Arzt.

Beginnen Sie Ihr Training stets mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese gleichmäßig und schonend. Beenden Sie Ihr Training mit einer Cool-Down-Phase. Bei Fragen oder Unklarheiten kontaktieren Sie Ihren Hausarzt.

3.7.1 Trainingskleidung

Tragen Sie während des Trainings angemessene Sportkleidung, die bequem und atmungsaktiv ist. Vermeiden Sie Kleidungsstücke, die Sie einschränken oder unangenehm sind. Achten Sie darauf, dass Ihre Schuhe geeignet sind und Ihnen ausreichend Halt bieten. Tragen Sie außerdem immer ein Handtuch mit, um Schweiß abzuwischen und das Gerät sauber zu halten.

3.7.2 Aufwärmen und Dehnen

Es ist wichtig, sich vor dem Training richtig aufzuwärmen und zu dehnen, um Verletzungen zu vermeiden und die Leistung zu steigern. Dehnen hilft, die Muskeln zu lockern und die Beweglichkeit zu verbessern. Achten Sie darauf, vor jedem Training eine kurze Dehnungsroutine einzubauen.

Aufwärmübung:

1. Stehen Sie aufrecht mit den Füßen etwa schulterbreit auseinander.
2. Beginnen Sie mit sanften Armkreisen, indem Sie Ihre Arme langsam und kontrolliert in kleinen Kreisen nach vorne bewegen.
3. Führen Sie Armkreise nach hinten aus, um die Schultern und Arme zu lockern.
4. Machen Sie Kniebeugen, indem Sie langsam in die Hocke gehen und sich dann wieder aufrichten. Achten Sie darauf, dass Ihre Knie nicht über Ihre Zehen hinausragen.



VORSICHT

Trainieren Sie nicht mit Muskelkater bzw. schonen Sie die betroffenen Muskeln, da dies im schlimmsten Fall zu Verletzungen führen kann.

3.7.3 Medikamentation

Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen und Sport treiben möchten, ist es wichtig, auf mögliche Wechselwirkungen zu achten. Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt oder Apotheker, ob Ihre Medikamente Ihre sportliche Leistungsfähigkeit beeinflussen könnten.

3.7.4 Beanspruchte Muskelgruppen

Bei diesem Training werden folgende Muskelgruppen beansprucht:

- + Gesäßmuskulatur
- + Beinmuskulatur
- + Armmuskulatur
- + Rückenmuskulatur
- + Brustmuskulatur

Achten Sie darauf, während des Trainings einen geraden Rücken zu halten. Gehen Sie nicht ins Hohlkreuz und krümmen Sie nicht Ihren Rücken. Strecken Sie Ihre Beine nicht ganz durch, sondern behalten Sie in der Rückwärtsbewegung eine leichte Beugung.

3.7.5 Häufigkeit

Regelmäßiges Training ist entscheidend, um Fortschritte zu erzielen und langfristig gesund zu bleiben. Durch kontinuierliches Üben können Muskeln gestärkt, Ausdauer verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden. Denken Sie daran, dass auch kleine Trainingseinheiten regelmäßig durchgeführt werden können, um langfristige Ergebnisse zu erzielen. Bleiben Sie motiviert und halten Sie an Ihren Trainingszielen fest.

Training mit Herzfrequenzorientierung

Die Herzfrequenzorientierung gewährleistet Ihnen ein äußerst effektives und gesundheitsverträgliches Training. Mittels Ihres Alters und nachfolgender Tabelle können Sie schnell und einfach Ihren für das Training optimalen Pulswert ablesen und bestimmen. Es ertönt ein Signal, wenn Ihre Herzfrequenz über den eingestellten Zielpulswert steigt. Welche Zielherzfrequenz für welches Trainingsziel bedeutsam ist, erfahren Sie nachfolgend.

Fettverbrennung (Gewichtsregulierung): Das Hauptziel besteht darin, Fettdepots zu verbrennen. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *niedrige Trainingsintensität* (ca. 55% der max. Herzfrequenz) und eine *längere Trainingsdauer* angebracht.

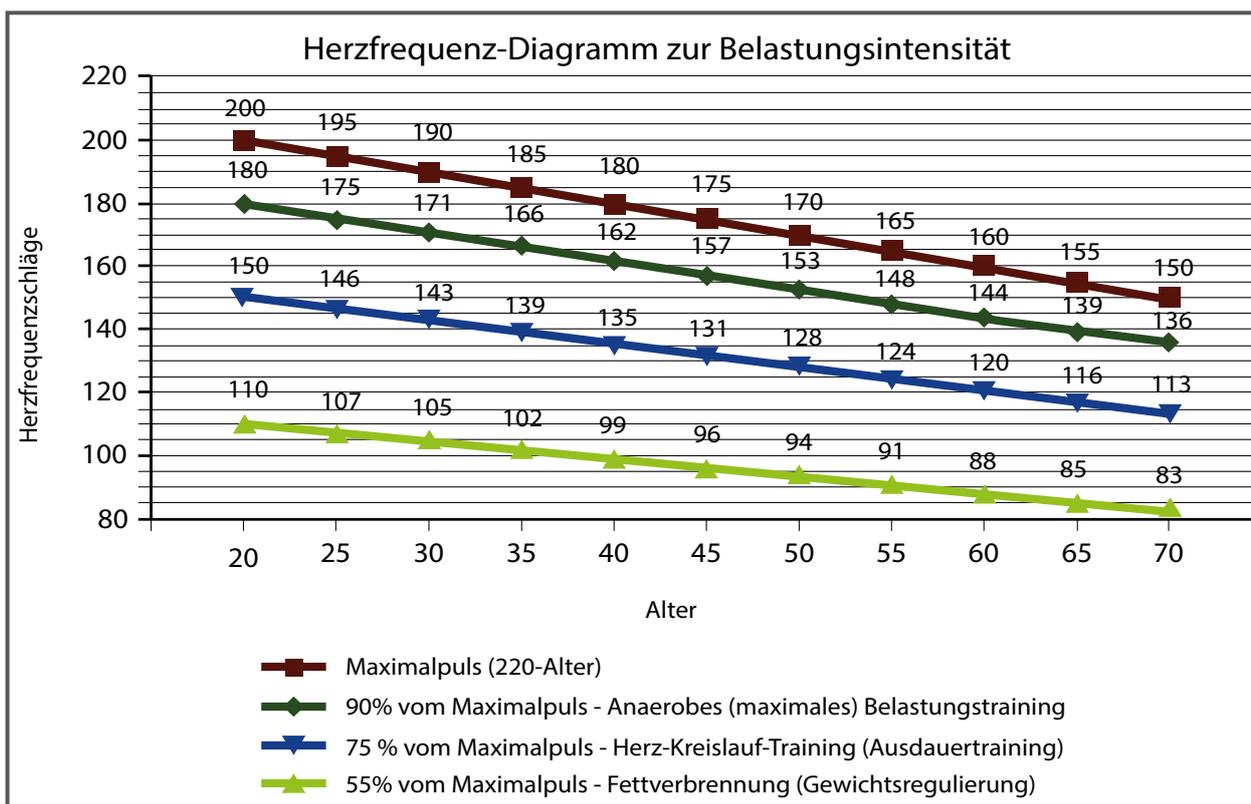
Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining): Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz) bei *mittlerer Trainingsdauer* notwendig.

Anaerobes (maximales) Belastungstraining: Das Hauptziel des maximalen Belastungstrainings besteht darin, die Erholung nach kurzen, intensiven Belastungen zu verbessern, um möglichst schnell in den aeroben Bereich zurückzukehren. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine *hohe Intensität* (ca. 90% der max. Herzfrequenz) bei *kurzer, intensiver Belastung* nötig, der eine Erholungsphase folgt, um eine Ermüdung der Muskulatur zu verhindern.

Beispiel:

Für einen 45-Jährigen beträgt die max. Herzfrequenz 175 ($220 - 45 = 175$).

- + Die Fettverbrennungs - Zielzone (55%) liegt bei ca. 96 Schläge/Min. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,55$.
- + Die Ausdauer - Zielzone (75%) liegt bei ca. 131 Schläge/Min. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,75$.
- + Der maximale Herzfrequenzwert für ein anaerobes Belastungstraining
- + (90%) liegt bei ca. 157 Schläge/Min. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$.



4.1 Allgemeine Hinweise



WARNUNG

- + Der Lagerort sollte so gewählt werden, dass ein Missbrauch durch Dritte oder Kinder ausgeschlossen werden kann.
- + Sollte Ihr Gerät über keine Transportrollen verfügen, ist das Gerät vor dem Transport zu demontieren.

▶ ACHTUNG

- + Stellen Sie sicher, dass das Gerät im ausgewählten Lagerort vor Nässe, Staub und Schmutz geschützt ist. Der Lagerort sollte trocken und gut belüftet sein und eine konstante Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C aufweisen.

4.2 Transportrollen

▶ ACHTUNG

Sollten Sie Ihr Gerät über besonders empfindlichen und weichen Bodenbelag, wie Parkett, Dielen oder Laminat transportieren wollen, legen Sie den Transportweg beispielsweise mit Karton oder Ähnlichem aus, um eventuelle Bodenschäden zu vermeiden.

1. Stellen Sie sich hinter das Gerät und heben Sie es an, bis das Gewicht auf die Transportrollen verlagert ist. Anschließend können Sie das Gerät leicht an eine neue Position schieben. Für weitere Transportstrecken sollte das Gerät abgebaut und sicher verpackt werden.
2. Wählen Sie den neuen Standort unter Beachtung der Anweisungen im Abschnitt 1.4 dieser Bedienungsanleitung.

5.1 Allgemeine Hinweise



WARNUNG

- + Nehmen Sie keine unsachgemäßen Veränderungen am Gerät vor.



VORSICHT

- + Beschädigte oder abgenutzte Bauteile können Ihre Sicherheit und die Lebensdauer des Geräts beeinträchtigen. Tauschen Sie deshalb beschädigte oder verschlissene Bauteile sofort aus. Wenden Sie sich in einem solchen Fall an den Vertragspartner. Bis zur Instandsetzung darf das Gerät nicht weiter benutzt werden. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur originale Ersatzteile.

▶ ACHTUNG

- + Neben den hier aufgeführten Anweisungen und Empfehlungen zur Wartung und Pflege können zusätzliche Service- und/oder Reparaturleistungen nötig sein; diese sind nur von autorisierten Service-Technikern durchzuführen.

5.2 Störungen und Fehlerdiagnose

Das Gerät durchläuft in der Produktion regelmäßig Qualitätskontrollen. Dennoch können Störungen oder Fehlfunktionen am Gerät auftreten. Häufig sind Einzelteile für diese Störungen verantwortlich, ein Austausch ist meist ausreichend. Die häufigsten Fehler und deren Behebung entnehmen Sie bitte aus folgender Übersicht. Sollte das Gerät dennoch nicht ordnungsgemäß funktionieren, wenden Sie sich an Ihren Vertragspartner.

Fehler	Ursache	Behebung
Schleifgeräusche	Kabel oder Rollen laufen nicht sauber oder sind beschädigt	+ Sichtkontrolle des Kabelverlaufes oder der Rollenführung + Bei Beschädigung betroffenes Teil ersetzen
Gewicht hängt in der Luft	Kabel zu stramm gespannt	Kabelspannung nachjustieren
Kabel ohne Spannung	Kabel zu schlaff	+ Kabelverlauf kontrollieren + Kabelspannung nachjustieren
Quietsch- & Knackgeräusche	Lose oder zu feste Schraubenverbindung	+ Schraubenverbindung prüfen oder schmieren* + Kabelverlauf kontrollieren
Gerät wackelt	+ Schiefer Untergrund + Lose Schraubenverbindung	+ Gerät ausrichten + Schrauben nachziehen
Zug schwergängig	+ Gewichtsaufnahmen/ Führungsstangen trocken + Kabelführung Fehlerhaft	+ Führungsstangen schmieren* + Kabelverlauf kontrollieren

* Mit einem fettfreien Silikonöl oder Silikonspray.

5.3 Wartungs- und Inspektionskalender

Um Beschädigungen durch Körperschweiß zu vermeiden, muss das Gerät nach jeder Trainingseinheit mit einem feuchten Handtuch (keine Lösungsmittel!) gereinigt werden.

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

Teil	Wöchentlich	Monatlich	Vierteljährlich
Kabel	R	I	
Schraubenverbindungen		I	
Rollen und Seilführung		I	
Gleitschienen/Führungsstangen		I	
Polster	R		
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren			

6 ENTSORGUNG

Dieses Gerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsmüll entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling abgegeben werden. Nähere Informationen erhalten Sie bei der zuständigen Entsorgungsstelle Ihrer Gemeindeverwaltung.



Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze der Umwelt.

7 ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG

Um Ihr Trainingserlebnis noch angenehmer, effektiver und schöner zu gestalten, empfehlen wir Ihnen, Ihr Fitnessgerät um passendes Zubehör zu ergänzen. Für Kraftgeräte, wie Kraftstationen, Hantelbänke oder Racks kann dies zum Beispiel eine **Bodenmatte** sein, die Ihr Fitnessgerät sicherer stehen lässt und auch den Boden vor Schweiß schützt, das können aber auch **zusätzliche Gewichte**, entsprechende **Zug-Griffe**, **Fußschlaufen** speziell für Beintraining oder auch **Trizepsseile** sein. Für einzelne Kraftstationen gibt es außerdem optionale Erweiterungen wie **Beinpressen**, die Ihr Training noch intensiver und umfangreicher gestalten.

Unser Sortiment an Zubehör bietet höchste Qualität und macht das Training noch besser. Wenn Sie sich über kompatibles Zubehör informieren möchten, gehen Sie am besten in unserem Webshop auf die Detailseite des Produktes (am einfachsten geben Sie dafür die Artikelnummer im Suchfeld oben ein) und fahren auf dieser Seite dann zum empfohlenen Zubehör. Sie können sich natürlich auch an unseren Kundenservice wenden: telefonisch, per E-Mail, in einer unserer Filialen oder über unsere Social-Media-Kanäle. Wir beraten Sie gerne!



Bodenmatte



Brustgurt



Gewichtsblockerweiterung



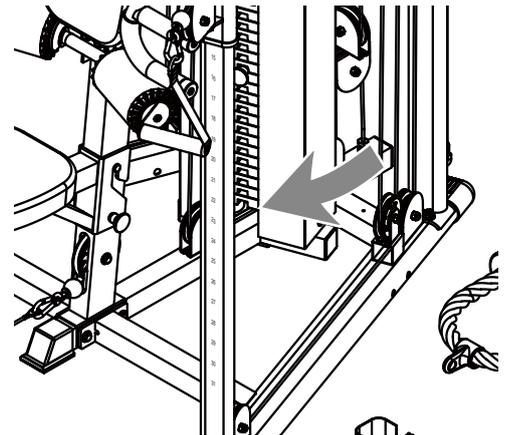
Trizepsseil

8.1 Seriennummer und Modellbezeichnung

Um Ihnen den bestmöglichen Service bieten zu können, halten Sie bitte **Modellbezeichnung**, **Artikelnummer**, **Seriennummer**, **Explosionszeichnung** und **Teileliste** bereit. Die entsprechenden Kontaktmöglichkeiten finden Sie in Kapitel 9 dieser Bedienungsanleitung.

① HINWEIS

Die Seriennummer Ihres Geräts ist einmalig. Sie befindet sich auf einem weißen Aufkleber. Die genaue Position dieses Aufklebers entnehmen Sie bitte der folgenden Abbildung.



Tragen Sie die Seriennummer in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

Modellbezeichnung:

MFT
LEG PRESS
BACK SUPPORT

Artikelnummer:

BC-MFT
BC-MFT-LP
BACK SUPPORT

8.2 Teileliste: MFT

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
1L	MAIN FRAME	1
2R	RIGHT BASE FRAME	1
3L	LEFT BASE FRAME	1
4	TOP FRAME	1
5R	RIGHT TOP FRAME	1
6L	LEFT TOP FRAME	1
7	VERTICAL GUIDE ROD	2
8R	RIGHT UPRIGHT FRAME	1
9L	LEFT UPRIGHT FRAME	1
10	REAR UPRIGHT FRAME	2
11	SUPPORT UPRIGHT FRAME	1
12R	RIGHT WEIGHT SHROUD	1
13L	LEFT WEIGHT SHROUD	1
14	PRESS ARM	1
15	CONNECTOR TOP FRAME	1
16	PRESS ARM SUPPORT	1
17	SEAT FRAME	1
18	SEAT FRAME ADJUSTER	1
19	SEAT BACK ADJUSTER	1
20	LEG HOLDER	1
21	LEG EXTENSION ARM	1
22R	RIGHT PULLEY HEIGHT ADJUSTER	1
23L	LEFT PULLEY HEIGHT ADJUSTER	1
24	ROTATING PULLEY HOLDER	2
25	DOUBLE PULLEY BLOCK	1
26	SINGLE PULLEY BLOCK	2
27	ADJ. PULLEY BLOCK	1
28	METAL HINGE	2
29	TOP GUIDE ROD HOLDER	1
30	TOP PLATE	1
31	SELECTOR ROD	1

32	WEIGHT PLATE	19
33	STACK SPACER	2
34	LINK PLATE	2
35	LEVER HANDLE	1
36	FOAM ROLLER HOLDER	2
37	PRESS ARM AXLE	1
38	SEAT FRAME AXLE	1
39	BACK PAD	1
40	SEAT PAD	1
41	FOAM PAD	6
42	FOAM PAD COVER	6
43	LONGER PRESS ARM FOAM TUBE	2
44	SHORTER PRESS ARM FOAM TUBE	2
45	LEVER HANDLE FOAM TUBE	1
46	HOOK PLATE	1
47	AXLE COLLAR	2
48	1" ID SEAL RINGLET	2
49	LAT BAR	1
50	CURL BAR	1
51	SPORT BAR	1
52	LONG BAR	1
53	1" X 295L FOAM GRIP	1
54	1" X 900L FOAM GRIP	1
55	SPORT BAR COLLAR	3
56	CHIN ASSIST STRAP	1
57	ANKLE STRAP	1
58	SINGLE HANDLE	2
59	TRICEP ROPE	1
60	CHAIN	2
61	SNAP HOOK	5
62	1" X 200mm ROUND HAND GRIP	2
63	1-1/4" X 125mm ROUND HAND GRIP	2
64	1-1/4" X 130mm HAND GRIP	2
65	32mm ROUND END PLUG	2

66	140mm PULLEY	1
67	90mm PULLEY	33
68	50 X 100mm OVAL END CAP	4
69	50 X 50mm END CAP	1
70	50 X 50mm END PLUG	8
71	25 X 50mm END PLUG	6
72	40 X 80mm OVAL PLUG FOR UPRIGHT FRAME	2
73	25mm ROUND PLUG	2
74	PLASTIC BUSHING	4
75	PLASTIC CAP	6
76	ALUMINUM CAP	6
77	RUBBER CUSHION	4
78	PRESS ARM STOPPER	4
79	STOPPER	1
80	SPACER	1
81	PLASTIC GUIDE ROD HOLDER	2
82	3/4" BUSHING	2
83	5/8" BUSHING	2
84	1/2" BUSHING	4
85	3/8" BUSHING	6
86	12mm 6001ZZ BEARING	6
87	1/2" X 1-1/8 BEARING	2
88	SPRING	2
89	C - RING	3
90	STOPPER	2
91	SPRING KNOB	1
92	KNOB	2
93	SHORTER POP PIN	1
94	LONGER POP PIN	1
95	SELECTOR PIN	2
96	TOP CABLE	1
97	CONNECT CABLE	1
98	LOWER CABLE	1
99	H / L CABLE	2

100	EXTENSION CABLE	1
101	5/8" X 5-1/2" HEX BOLT	1
102	1/2" X 4-1/4" HEX BOLT	2
103	3/8" X 4-1/4" HEX BOLT	4
104	3/8" X 3-1/2" HEX BOLT	2
105	3/8" X 3-1/8" HEX BOLT	6
106	3/8" X 3" HEX BOLT	1
107	3/8" X 2-3/4" HEX BOLT	3
108	3/8" X 2-1/2" HEX BOLT	4
109	3/8" X 1-3/4" HEX BOLT	29
110	3/8" X 1-3/4" HEX THREADED BOLT	2
111	3/8" X 1" HEX THREADED BOLT	4
112	TOP PLATE BOLT	1
113	5/16" X 1-1/4" ROUND HEAD ALLEN BOLT	6
114	3/8" X 3/4" BUTTON HEAD BOLT	2
115	3/8" X 1/2" BUTTON HEAD BOLT	1
116	5/16" X 5/8" BUTTON HEAD BOLT	6
117	5/16" X 1/2" BUTTON HEAD BOLT	6
118	3/8" X 1" SUNKEN HEAD BOLT	4
119	5/16" X 1-1/4" SUNKEN HEAD BOLT	5
120	5/16" X 1/2" INNER HEX SCREW	1
121	5/16" X 1/4" INNER HEX SCREW	5
122	M6 X 1/4" INNER HEX SCREW	2
123	5/16" SMALLER NUT	6
124	5/16" LARGER NUT	4
125	5/8" WASHER	2
126	1/2" WASHER	4
127	3/8" LARGER WASHER	1
128	3/8" SMALLER WASHER	54
129	5/16" LARGER WASHER	6
130	5/16" SMALLER WASHER	10
131	5/16" SPRING WASHER	2
132	5/8" NYLON NUT	1
133	1/2" NYLON NUT	2

134	3/8" NYLON NUT	57
135	1/2" NUT	5
136	3/8" NUT	2
137	4mm HEX WRENCH	1
138	5mm HEX WRENCH	1
139	40 X 80mm OVAL PLUG FOR PRESS ARM	2
140	HDR FOR LONGER POP PIN	1
141	PLASTIC TUBE	2
142	RUBBER COVER	4
143	NON SLIP	2

8.3 Teileliste: Beinpresse

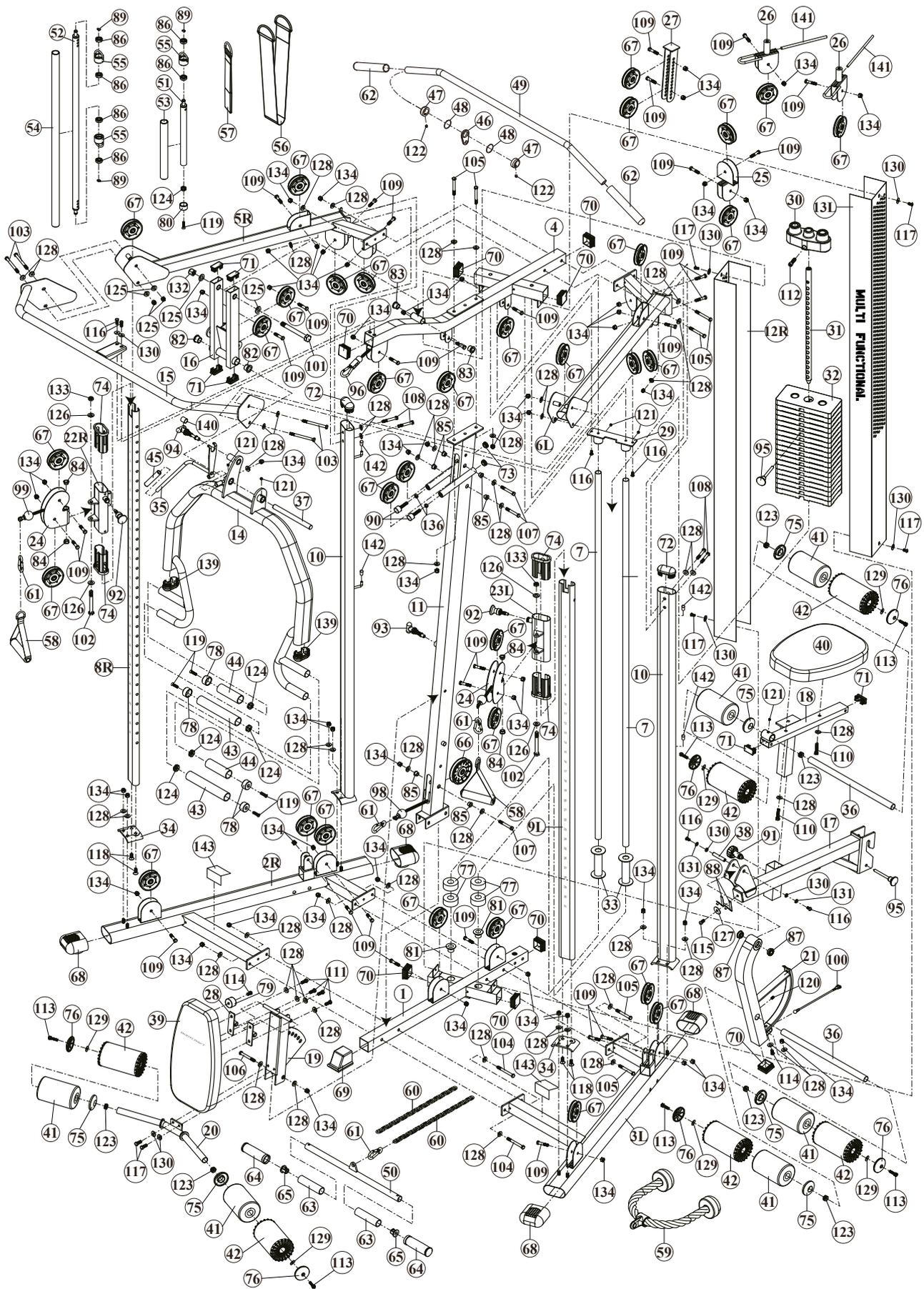
Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
300	PULLEY BRACKET	1
301	BASE FRAME	1
302	CONNECTING REAR STABILIZER	1
303	LEG PRESS SUPPORT	1
304	FOOT PLATE	1
305	CONNECTOR FRAME	1
306	LEG PRESS SUPPORT	1
307	BACK PAD ADJUSTER	1
308R	RIGHT SEAT HANDLE	1
309L	LEFT SEAT HANDLE	1
310	φ3/4" LONG AXLE	2
311	φ25mm AXLE	1
312	COLLAR	2
313	φ3/4" BUSHING	6
314	114mm PULLEY	1
315	90mm PULLEY	5
316	LEG PRESS CABLE	1
317	BACK PAD	1
318	SEAT PAD	1
319	ROUND PLUG	2

320	1-1/4" X 180mm HAND GRIP	2
321	45 X 45mm RECT. PLUG	1
322	50 X 100mm OVAL END CAP	2
323	50 X 100mm OVAL PLUG	1
324	DOME END CAP	8
325	PLASTIC STOPPER	1
326	SEAT PAD SUPPORT STOPPER	2
327	BEARING	2
328	LOCKING SPRING KNOB	1
329	1/2" X 5" HEX BOLT	4
330	1/2" X 3/4" HEX THREADED BOLT	8
331	3/8" X 4-3/4" HEX BOLT	3
332	3/8" X 4-1/2" HEX BOLT	1
333	3/8" X 3-1/4" HEX BOLT	2
334	3/8" X 2-3/4" HEX THREADED BOLT	2
335	3/8" X 1-3/4" HEX BOLT	3
336	3/8" X 1" INNER HEX SCREW	3
337	3/8" X 3/4" SET SCREW	1
338	5/16 X 1-1/4" SET SCREW	2
339	1/2" WASHER	14
340	3/8" WASHER	12
341	1/2" NYLON NUT	2
342	3/8" NYLON NUT	10
343	5/16" NUT	2
344	RUBBER STOPPER	1
345	5mm HEX WRENCH	1
346	φ3/4" SHORT AXLE	1
347	3/8" X 3" HEX BOLT	2

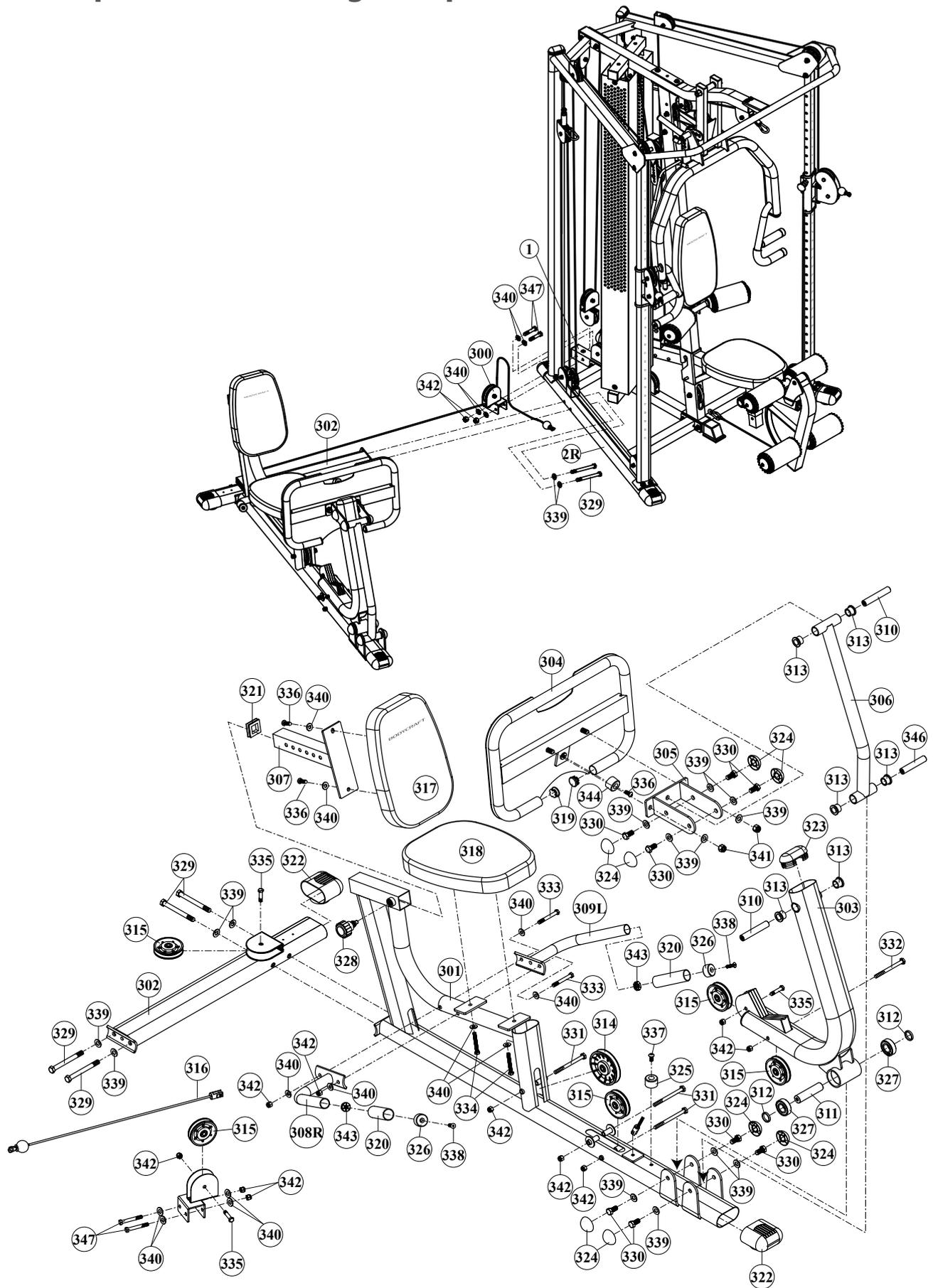
8.4 Teileliste: Rückenstütze

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
401	HANDLE BAR	1
402	HANDLE BAR	1
403	FOAM TUBE	2
404	FOAM PAD	1
405	FOAM PAD COVER	1
406	PLASTIC COVER	2
407	SPRING	1
408	1-1/4" ROUND PLUG	1
409	C PIN	2
410	M5 X 35L SCREW	1
411	M5 NUT	2
412	M5 X 30L SCREW	1
413	1" ROUND PLUG	1

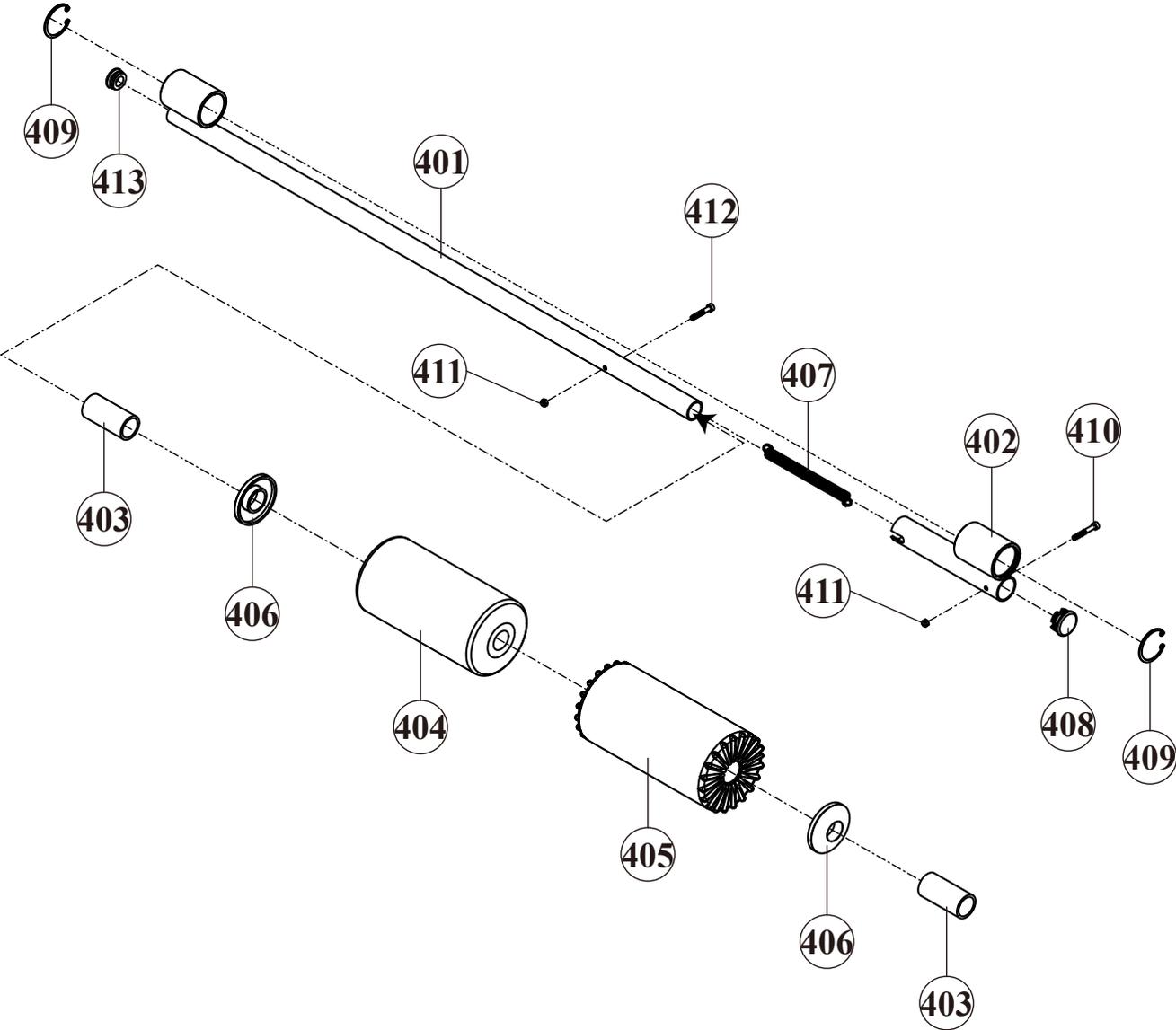
8.5 Explosionszeichnung: MFT



8.6 Explosionszeichnung: Beinpresse



8.7 Explosionszeichnung: Rückenstütze



Produkte von BodyCraft® unterliegen einer strengen Qualitätskontrolle. Sollte ein bei uns gekauftes Fitnessgerät dennoch nicht einwandfrei funktionieren, bedauern wir dies sehr und bitten Sie, sich an unseren aufgeführten Kundendienst zu wenden. Gerne stehen wir Ihnen telefonisch über die Technik-Hotline zur Verfügung.

Fehlerbeschreibungen

Ihr Trainingsgerät wurde so entwickelt, dass es dauerhaft ein hochwertiges Training ermöglicht. Sollte dennoch ein Problem auftreten, lesen Sie bitte zuerst die Bedienungsanleitung.

Zur weiteren Problemlösung, wenden Sie sich bitte an Ihren Vertragspartner oder rufen Sie unsere kostenlose Service-Hotline an. Zur schnellstmöglichen Problemlösung beschreiben Sie den Fehler bitte so genau wie möglich.

Zusätzlich zur gesetzlichen Gewährleistung gewähren wir Ihnen eine Garantie auf alle bei uns gekauften Fitnessgeräte nach Maßgabe der nachfolgenden Bestimmungen.

Ihre gesetzlichen Rechte werden hierdurch nicht eingeschränkt.

Garantieinhaber

Garantieinhaber ist der Erstkäufer bzw. jede Person, die ein neu gekauftes Produkt von einem Erstkäufer als Geschenk erhalten hat.

Garantiezeiten

Ab Übergabe des Trainingsgerätes übernehmen wir die in unserem Webshop hinterlegten Garantiezeiten. Die für Ihr Trainingsgerät entsprechenden Garantiezeiten finden Sie auf jeweiligen Produktseite.

Instandsetzungskosten

Nach unserer Wahl erfolgt entweder eine Reparatur, ein Austausch von beschädigten Einzelteilen oder ein Komplett-Austausch. Ersatzteile, welche beim Geräteaufbau selbst anzubringen sind, sind vom Garantiennehmer selbst zu tauschen und sind nicht Bestandteil der Instandsetzung. Nach Ablauf der Garantiezeit liegt die Verantwortung für Teile-, Instandsetzungs-, Reparatur-, Einbau- und Versandkosten beim Garantiennehmer.

Die Benutzungszeiten werden wie folgt deklariert:

- + Heimgebrauch: ausschließlich private Nutzung nur im Privathaushalt bis zu 3 Std. täglich
- + Semiprofessionelle Nutzung: bis zu 6 Std. täglich (z.B. Reha, Hotels, Vereine, Firmenfitness)
- + Professionelle Nutzung: mehr als 6 Std. täglich (z.B. Fitness-Studio)

Garantie-Service

Während der Garantiezeit werden Geräte, die aufgrund von Material- oder Fabrikationsfehlern Defekte aufweisen, nach unserer Wahl repariert oder ersetzt. Ausgetauschte Geräte oder Teile von Geräten gehen in unser Eigentum über. Die Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiezeit, noch setzen sie eine neue Garantie in Gang.

Garantiebedingungen

Zur Geltendmachung der Garantie sind folgende Schritte erforderlich:

Setzen Sie sich bitte per E-Mail oder Telefon mit dem Kundendienst in Verbindung. Falls das Produkt in der Garantie zwecks Reparatur eingeschickt werden muss, übernimmt der Verkäufer die Kosten. Nach Ablauf der Garantie trägt der Käufer die Transport- und Versicherungskosten. Wenn der Defekt im Rahmen unserer Garantieleistung liegt, erhalten Sie ein repariertes oder neues Gerät zurück.

Garantieansprüche sind ausgeschlossen bei Schäden durch:

- + missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung
- + Umwelteinflüsse (Feuchtigkeit, Hitze, Überspannung, Staub etc.)
- + Nichtbeachtung der für das Gerät geltenden Sicherheitsvorkehrungen
- + Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung
- + Gewaltanwendung (z. B. Schlag, Stoß, Fall)
- + Eingriffe, die nicht von der von uns autorisierten Serviceadresse vorgenommen wurden
- + eigenmächtige Reparaturversuche

Kaufbeleg und Seriennummer

Bitte achten Sie darauf, die entsprechende Rechnung im Garantiefall vorlegen zu können. Damit wir Ihre Modellversion eindeutig identifizieren können sowie für unsere Qualitätskontrolle benötigen wir in jedem Service-Fall die Angabe der Geräte-Seriennummer. Bitte halten Sie die Seriennummer sowie Kundennummer möglichst schon bei Anruf unserer Service-Hotline bereit. Dies erleichtert eine zügige Bearbeitung.

Falls Sie Probleme haben, die Seriennummer an Ihrem Trainingsgerät zu finden, stehen Ihnen unsere Service-Mitarbeiter mit weiteren Auskünften bereit.

Service außerhalb der Garantie

Auch in Fällen eines Mangels an Ihrem Trainingsgerät nach Ablauf der Garantie oder in Fällen, welche nicht in der Gewährleistung eingeschlossen sind, wie z.B. normale Abnutzung stehen wir Ihnen gerne für ein individuelles Angebot zur Verfügung. Wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst, um eine schnelle und kostengünstige Problemlösung zu finden. In diesem Fall gehen die Versandkosten zu Ihren Lasten.

Kommunikation

Viele Probleme können bereits durch ein Gespräch mit uns als Ihrem Fachhändler gelöst werden. Wir wissen, wie wichtig Ihnen als Nutzer des Trainingsgerätes die schnelle und unkomplizierte Problembehebung ist, damit Sie ohne große Unterbrechungen mit Freude trainieren können. Darum sind auch wir an einer schnellen und unbürokratischen Lösung Ihrer Anfrage interessiert. Halten Sie daher bitte Ihre Kundennummer sowie die Seriennummer des defekten Gerätes bereit.

10 KONTAKT

DE	DK	UK
<p>TECHNIK</p> <p>☎ +49 4621 4210-900</p> <p>☎ +49 4621 4210-698</p> <p>✉ technik@fitshop.de</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p>	<p>TEKNIK OG SERVICE</p> <p>☎ 80 90 16 50</p> <p>+49 4621 4210-945</p> <p>✉ info@fitshop.dk</p> <p>🕒 Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7</p>	<p>CUSTOMER SUPPORT</p> <p>☎ 00800 2020 2772</p> <p>+494621 4210 944</p> <p>✉ info@fitshop.co.uk</p> <p>🕒 You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statitc</p>
<p>SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (kostenlos)</p> <p>☎ 04621 4210 - 0</p> <p>✉ info@fitshop.de</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita</p>	<p>FR</p> <p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p>☎ +33 (0) 189 530984</p> <p>+49 4621 42 10 933</p> <p>✉ info@fitshop.fr</p> <p>🕒 Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit4</p>	<p>BE</p> <p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p>☎ 02 732 46 77</p> <p>+49 4621 4210 933</p> <p>✉ info@fitshop.be</p> <p>🕒 Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit8</p>
<p>ES</p> <p>TECNOLOGÍA Y SERVICIOS</p> <p>☎ 911 238 029</p> <p>✉ info@fitshop.es</p> <p>🕒 Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5</p>	<p>NL</p> <p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p>☎ +31 172 619961</p> <p>✉ service@fitshop.nl</p> <p>🕒 De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3</p>	<p>INT</p> <p>TECHNICAL SUPPORT & SERVICE</p> <p>☎ +49 4621 4210-944</p> <p>✉ service-int@fitshop.de</p> <p>🕒 You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statita</p>
<p>PL</p> <p>DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS</p> <p>☎ 22 307 43 21</p> <p>+49 4621 42 10-948</p> <p>✉ info@fitshop.pl</p> <p>🕒 Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: https://stg.fit/statit6</p>	<p>AT</p> <p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (Freecall)</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p>✉ info@fitshop.at</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb</p>	<p>CH</p> <p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 202 027</p> <p>+49 4621 42 10-0</p> <p>✉ info@fitshop.ch</p> <p>🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9</p>

Auf dieser Webseite finden Sie eine detaillierte Übersicht inkl. Anschrift und Öffnungszeiten für alle Filialen der Fitshop Group im In- sowie im Ausland:

www.fitshop.de/filialen

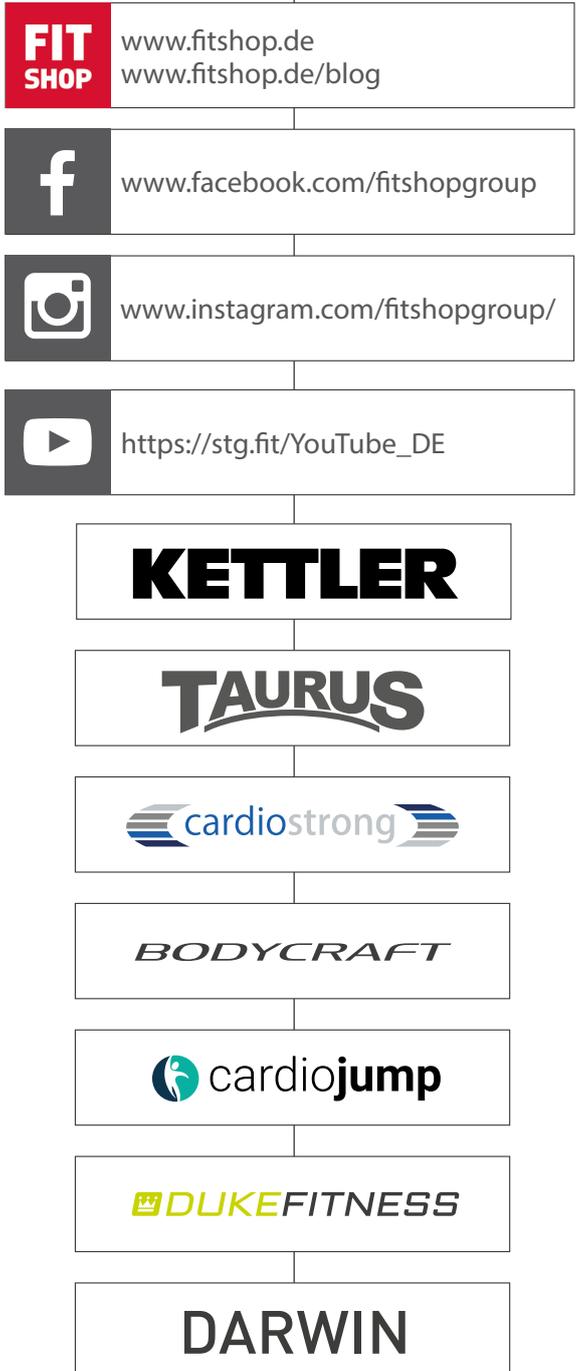
WIR LEBEN FITNESS

WEBSHOP UND SOCIAL MEDIA

Fitshop ist mit über 70 Filialen Europas größter Fachmarkt für Heimfitnessgeräte und weltweit einer der renommiertesten Online-Versandhändler für Fitness-Equipment. Privatkunden bestellen über die 25 Webshops der jeweiligen Landessprache oder lassen sich ihre Wunschgeräte vor Ort zusammenstellen. Darüber hinaus beliefert das Unternehmen Fitnessstudios, Hotels, Sportvereine, Firmen und Physio-Praxen mit professionellen Geräten für Ausdauer- und Krafttraining.

Fitshop bietet eine breite Palette an Fitnessgeräten namhafter Hersteller, hochwertige Eigenentwicklungen und umfangreiche Serviceleistungen, z. B. einen Aufbauservice und eine sportwissenschaftliche Beratung vor und nach dem Kauf. Dafür beschäftigt das Unternehmen zahlreiche Sportwissenschaftler, Fitnesstrainer und Leistungssportler.

Besuchen Sie uns doch auch auf unseren Social Media Kanälen oder unserem Blog!



BODYCRAFT