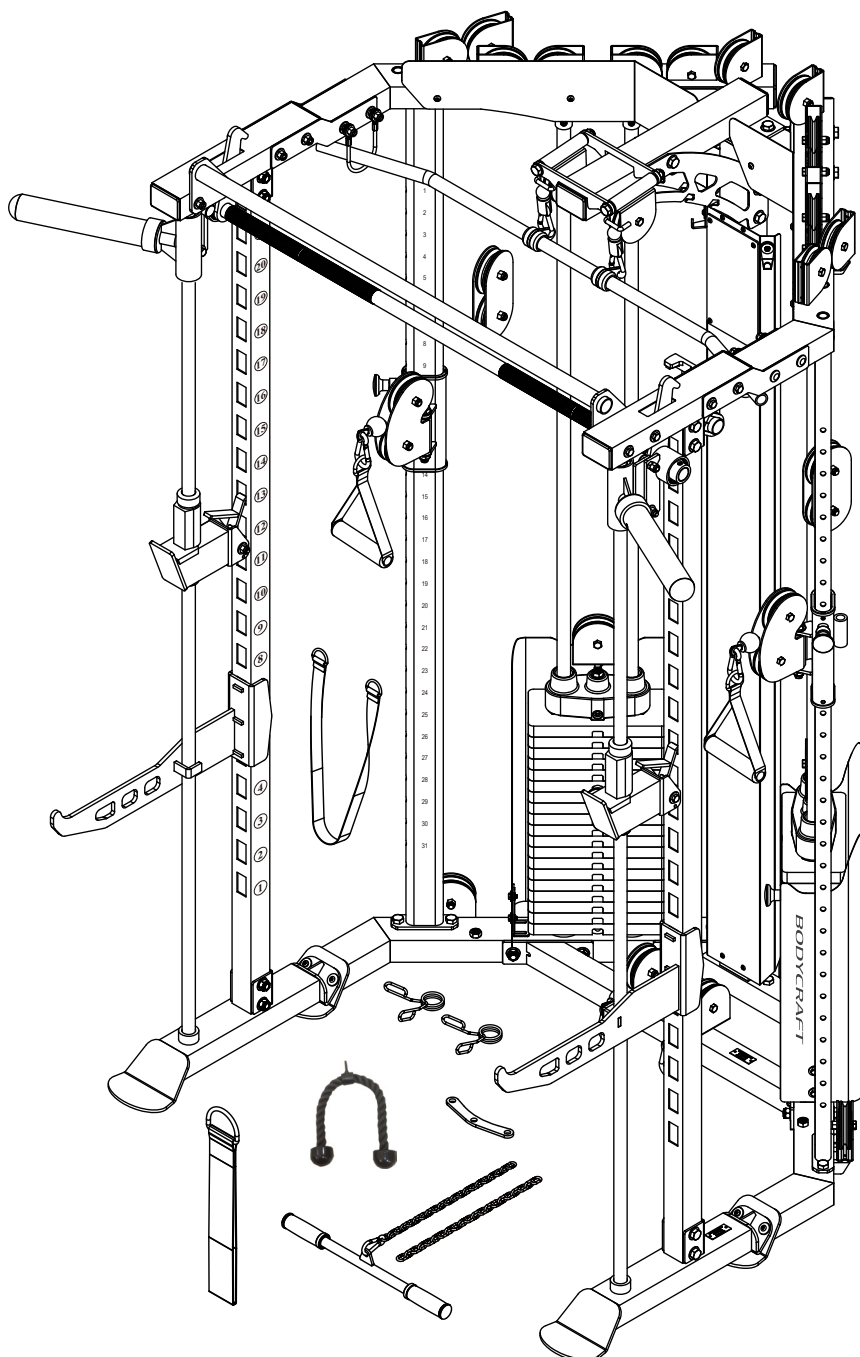


BODYCRAFT

Montage- und Bedienungsanleitung



max. 150 kg



~ 210 Min.



290 kg

L 81 | B 129 | H 211

FSBCSG2.01.01
FSBCSG2SM.01.01

Art.-Nr. BC-SG2 / BC-SG2-SM

Super Gym 2

Inhaltsverzeichnis

1	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	8
1.1	Technische Daten	8
1.2	Technische Zeichnungen	9
1.3	Persönliche Sicherheit	10
1.4	Aufstellort	11
2	MONTAGEANLEITUNG	12
2.1	Allgemeine Hinweise	12
2.2	Lieferumfang	12
2.3	Aufbau	17
2.4	Lieferumfang	34
3	TRAININGSHINWEISE	45
3.1	Allgemeine Informationen	45
3.1.1	Trainingskleidung	45
3.1.2	Aufwärmen und Dehnen	45
3.1.3	Medikamentation	46
3.1.4	Beanspruchte Muskelgruppen	46
3.1.5	Häufigkeit	46
3.2	Trainingstagebuch	48
4	LAGERUNG UND TRANSPORT	49
4.1	Allgemeine Hinweise	49
5	FEHLERBEHEBUNG, PFLEGE UND WARTUNG	50
5.1	Allgemeine Hinweise	50
5.2	Störungen und Fehlerdiagnose	50
5.3	Wartungs- und Inspektionskalender	51
6	ENTSORGUNG	51
7	ZUBEHÖR-EMPFEHLUNG	52
8	ERSATZTEILBESTELLUNG	53
8.1	Seriennummer und Modellbezeichnung	53
8.2	Teileliste: SG2	54
8.3	Teileliste: SG2 Smith	56
8.4	Explosionszeichnung: SG2	57
8.5	Explosionszeichnung: SG2 Smith	58

9	GARANTIE	59
10	KONTAKT	61

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***

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.

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 Aufbauanweisung 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

BC-SG2

Gewicht und Maße:

Verpackungsmaße (L x B x H) und Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung) ca:

Karton 1:	200 cm x 41 cm x 14 cm	63,2 kg
Karton 2:	127 cm x 69 cm x 18 cm	64,8 kg
Karton 3:	27 cm x 21 cm x 13 cm	32 kg
Karton 4:	27 cm x 21 cm x 13 cm	32 kg
Karton 5:	27 cm x 21 cm x 13 cm	32 kg
Karton 6:	27 cm x 21 cm x 13 cm	32 kg
Karton 7:	27 cm x 14 cm x 14 cm	23 kg
Karton 8:	27 cm x 14 cm x 14 cm	23 kg

Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung): 119 kg / 290 kg inkl. Gewichtsblöcke

Aufstellmaße (L x B x H): 81 cm x 129 cm x 211 cm

Innenmaße: 100 cm

Footprint (L x B): 81 cm x 129 cm

Anzahl Gewichtsblöcke: 2

Anzahl Gewichtsplatten: 40

Gewicht einzelner Gewichtplatte: 4,5 kg

Maximales Benutzergewicht: 150 kg

Kabellänge: 706 cm, 384 cm, 365 cm

Übersetzungsverhältnis: 2:1

BC-SG2-SM

Gewicht und Maße:

Verpackungsmaße (L x B x H): 197 cm x 365 cm x 165 cm

Aufstellmaße (L x B x H): 81 cm x 180 cm x 210 cm

Innenmaße: 109 cm

Footprint (L x B): 81 cm x 180 cm

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung): 72 kg

Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung): 67,4 kg

Maximales Benutzergewicht: 150 kg

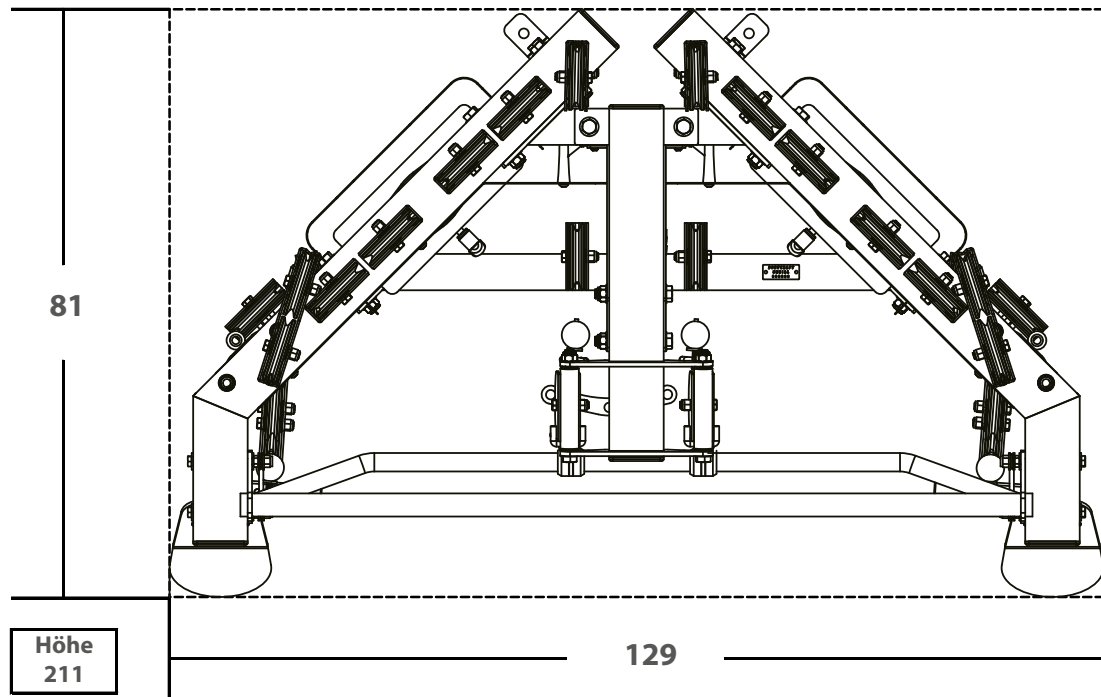
Maximale Belastung: 400 kg

Gesamte Aufstellmaße (L x B x H): 141 cm x 180 cm x 211 cm

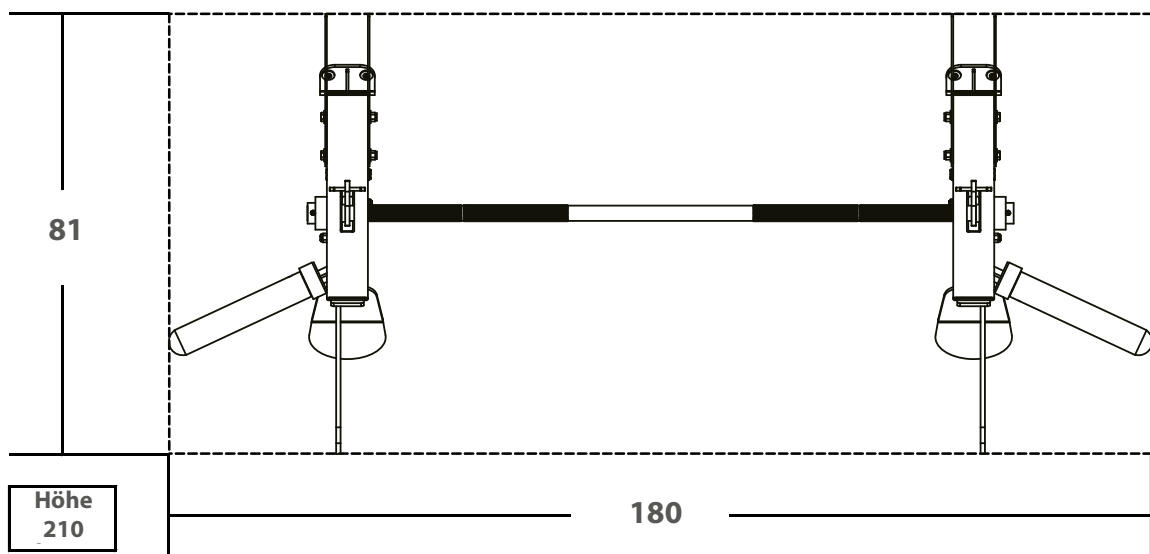
Verwendungsklasse: H

1.2 Technische Zeichnungen

BC-SG2:



BC-SG2-SM:



1.3 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.

1.4 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 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

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

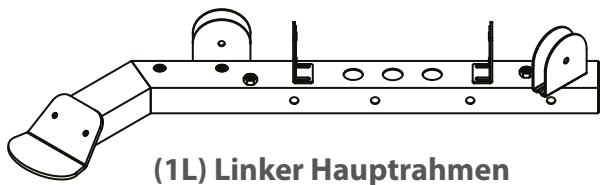
Sollten Teile des Lieferumfangs fehlen oder beschädigt sein, darf der Aufbau nicht vorgenommen werden.



HINWEIS

Benötigtes Werkzeug:

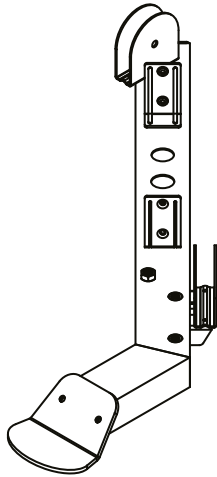
- + Ratsche
- + Steckschlüssel (9/16")
- + Steckschlüssel (3/4")
- + Ringmaulschlüssel (9/16")
- + Ringmaulschlüssel (3/4")
- + Schraubenschlüssel
- + Gummihammer
- + Inbusschlüssel
- + Silikonspray



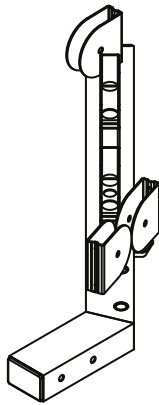
(1L) Linker Hauptrahmen



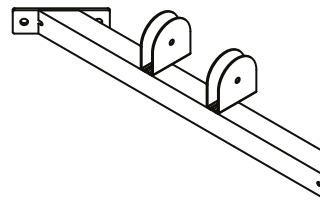
(3L) Linker oberer Rahmen



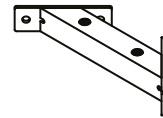
(2R) Rechter Hauptrahmen



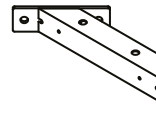
(4R) Rechter oberer Rahmen



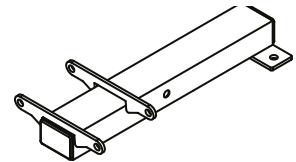
(5) Verbindungsrahmen



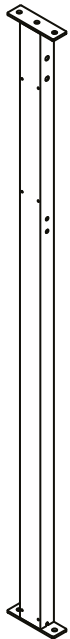
(6) Verbindungsrahmen



(7) Verbindungsrahmen



(8) Hinterer Grundrahmen



(9) Stützrahmen



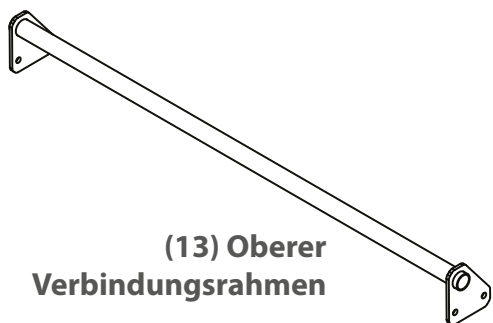
(10L) Linker Seitenrahmen



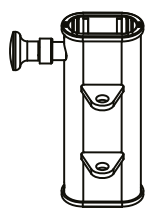
(11R) Rechter Seitenrahmen



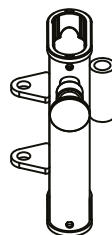
**(12) Führungsstange
x 4 Stück**



(13) Oberer Verbindungsrahmen



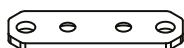
(14L) Linke höhenverstellbare Umlenkrollenhalterung



(15R) Rechte höhenverstellbare Umlenkrollenhalterung



(16) Führungsstangenhalter x 2 Stück



(17) Verbindungsplatte x 4 Stück



(18) Hängende Umlenkrollenhalterung x 8 Stück



(19) Befestigungswinkel x 2 Stück



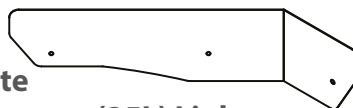
(20) Halterung x 2 Stück



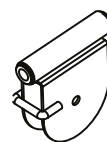
(21) Abdeckung



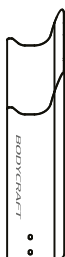
(23) Verstärkungsplatte x 2 Stück



(25L) Linke Verkleidung



(27) Umlenkrollenhalterung x 2 Stück



(22) Abdeckung x 2 Stück



(24) Geräteschild



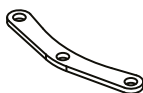
(26R) Rechte Verkleidung



(28) Umlenkrollenhalterung x 2 Stück



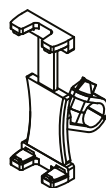
(29) Doppelte Umlenkrollenhalterung x 2 Stück



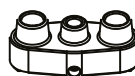
(30) Halterung



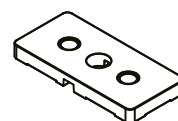
(31) Befestigung



(32) Smartphone-Halterung



(33) Obere Gewichtsplatte x 2 Stück



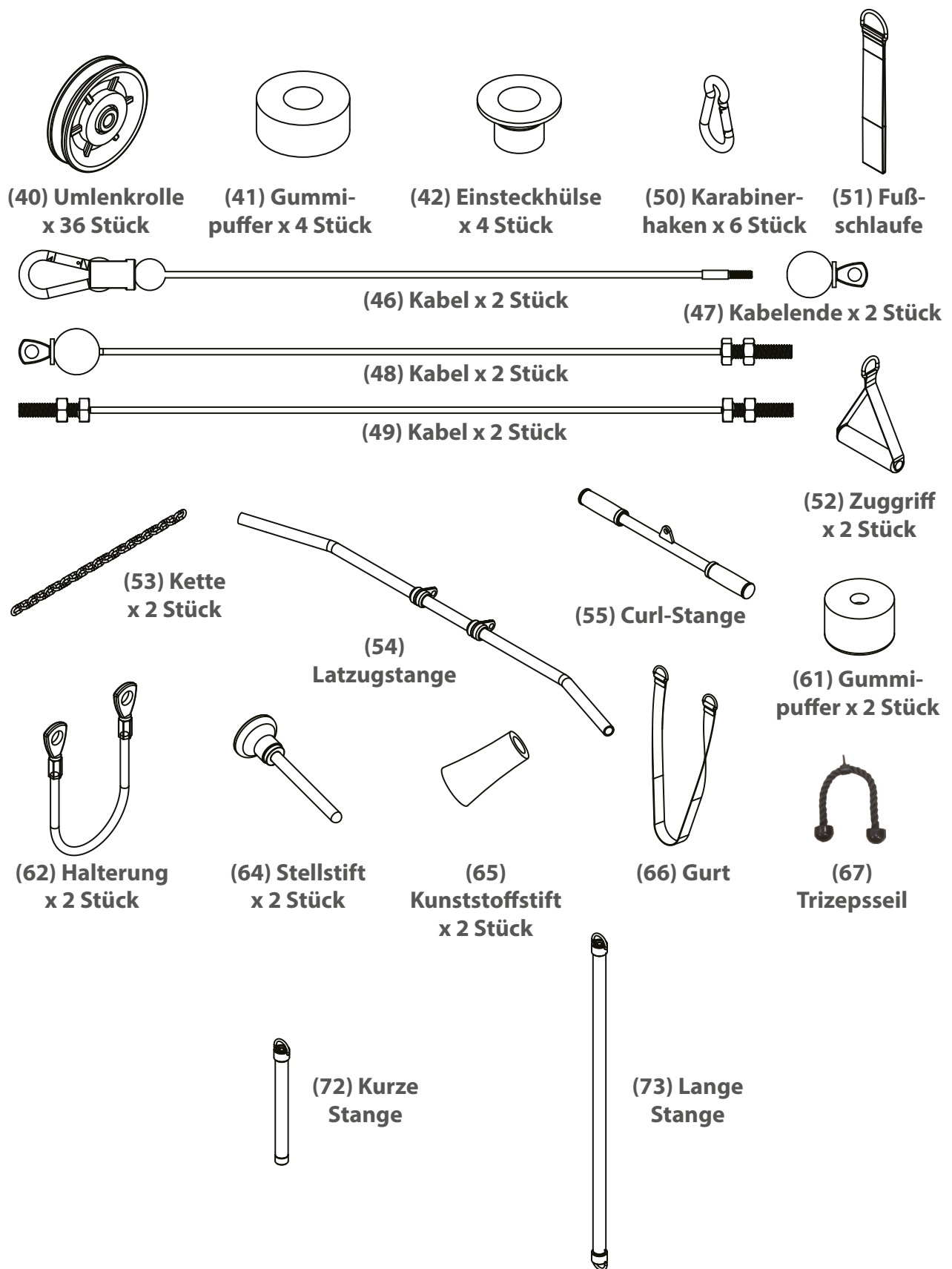
(34) Gewichtsplatte 10lbs x 38 Stück



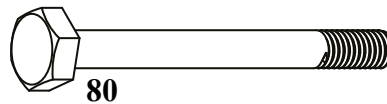
(35) Gewichtsschwert x 2 Stück



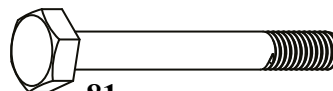
(36) Abstandshalter x 4 Stück



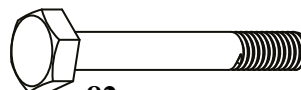
Nr.	Beschreibung	Anz.
80	1/2" x 6" Sechskantbolzen	2
81	1/2" x 4-1/4" Sechskantbolzen	2
82	1/2" x 4" Sechskantbolzen	16
83	1/2" x 3-1/4" Sechskantbolzen	2
85	3/8" x 4" Sechskantbolzen	4
86	3/8" x 3-3/4" Sechskantbolzen	2
87	3/8" x 1-3/4" Sechskantbolzen	34
88	3/8" x 1-1/2" Sechskantbolzen	2
89	Bolzen für obere Gewichtsplatte	2
91	3/8" x 3/4" Sechskantbolzen (runder Kopf)	2
93	5/16" x 1/2" Sechskantbolzen (runder Kopf)	8
94	M6 x 70L Sechskantbolzen (runder Kopf)	2
95	M6 x 12L Sechskantbolzen (runder Kopf)	14
101	1/2" Unterlegscheibe	44
102	3/8" Unterlegscheibe	16
103	5/16" Unterlegscheibe	8
105	1/2" Nylonmutter	22
106	3/8" Nylonmutter	42
107	3/8" Nylonmutter	2
108	M6 Nylonmutter	4



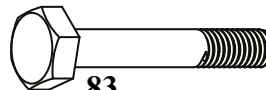
80



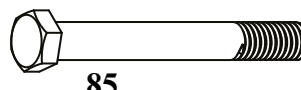
81



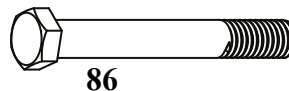
82



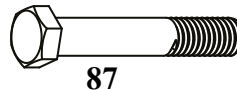
83



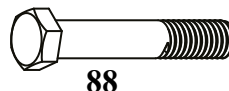
85



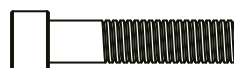
86



87



88



89



91



93



94



95



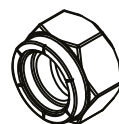
101



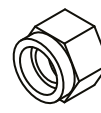
102



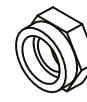
103



105



106



107



108

2.3 Aufbau

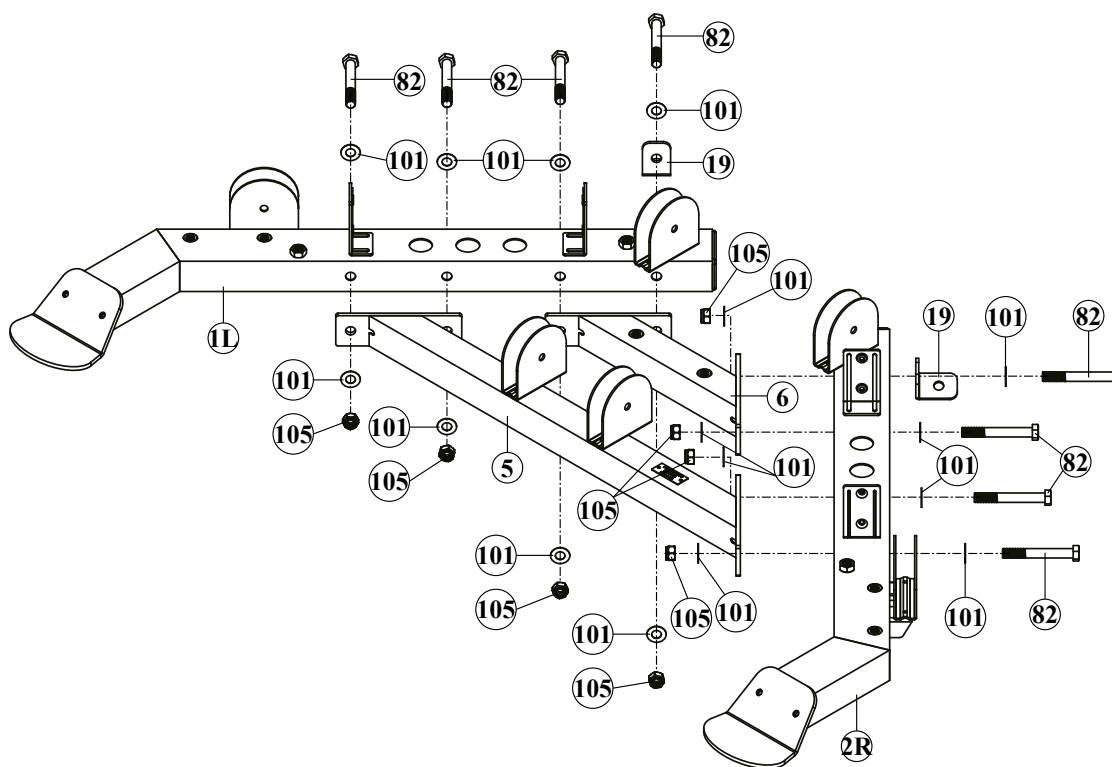
Sehen Sie sich vor dem Aufbau die Montageschritte genau an und führen Sie die Montage gemäß der angegebenen Reihenfolge durch.

i 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.

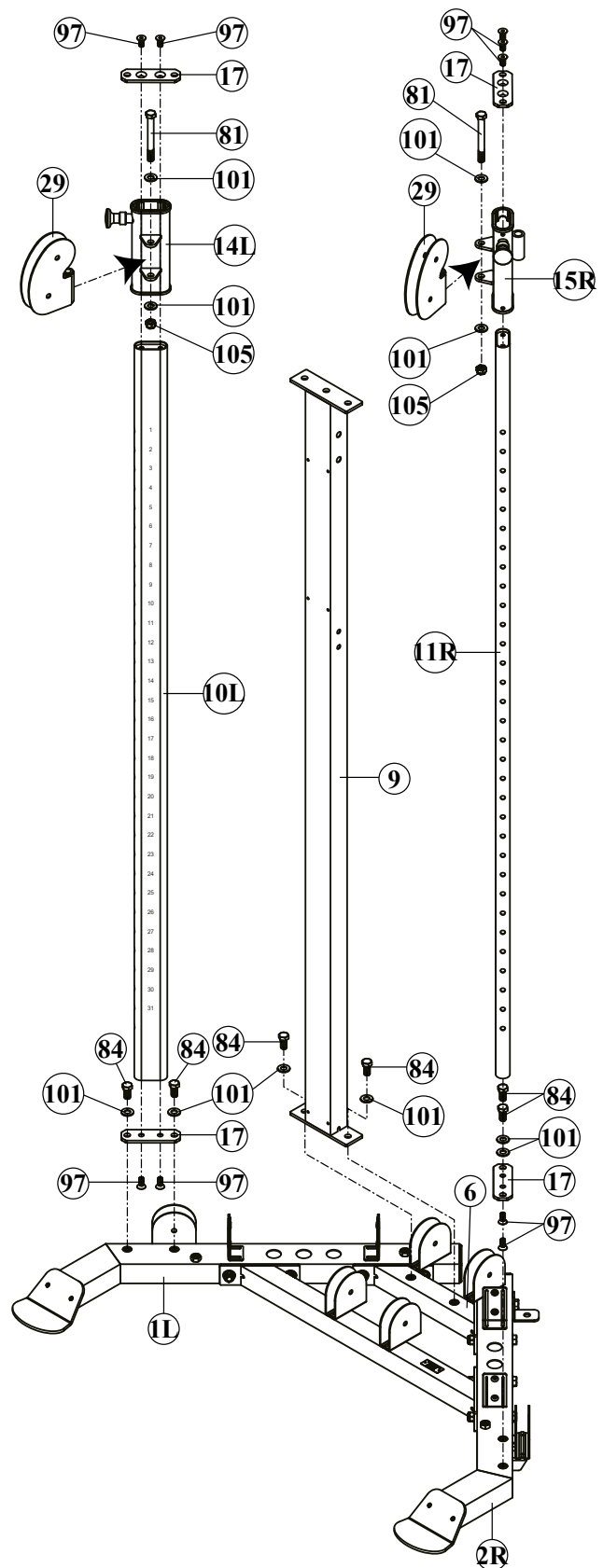
Schritt 1: Montage der Hauptrahmen

1. Montieren Sie den Verbindungsrahmen (5) an dem linken Hauptrahmen (1L) mit zwei Bolzen (82), vier Unterlegscheiben (101) und zwei Muttern (105).
2. Montieren Sie den Verbindungsrahmen (6) an dem linken Hauptrahmen (1L) mit einem Befestigungswinkel (19), zwei Bolzen (82), vier Unterlegscheiben (101) und zwei Muttern (105).
3. Montieren Sie den Verbindungsrahmen (5) an dem rechten Hauptrahmen (2R) mit zwei Bolzen (82), vier Unterlegscheiben (101) und zwei Muttern (105).
4. Montieren Sie den Verbindungsrahmen (6) an dem rechten Hauptrahmen (2R) mit einem Befestigungswinkel (19), zwei Bolzen (82), vier Unterlegscheiben (101) und zwei Muttern (105).



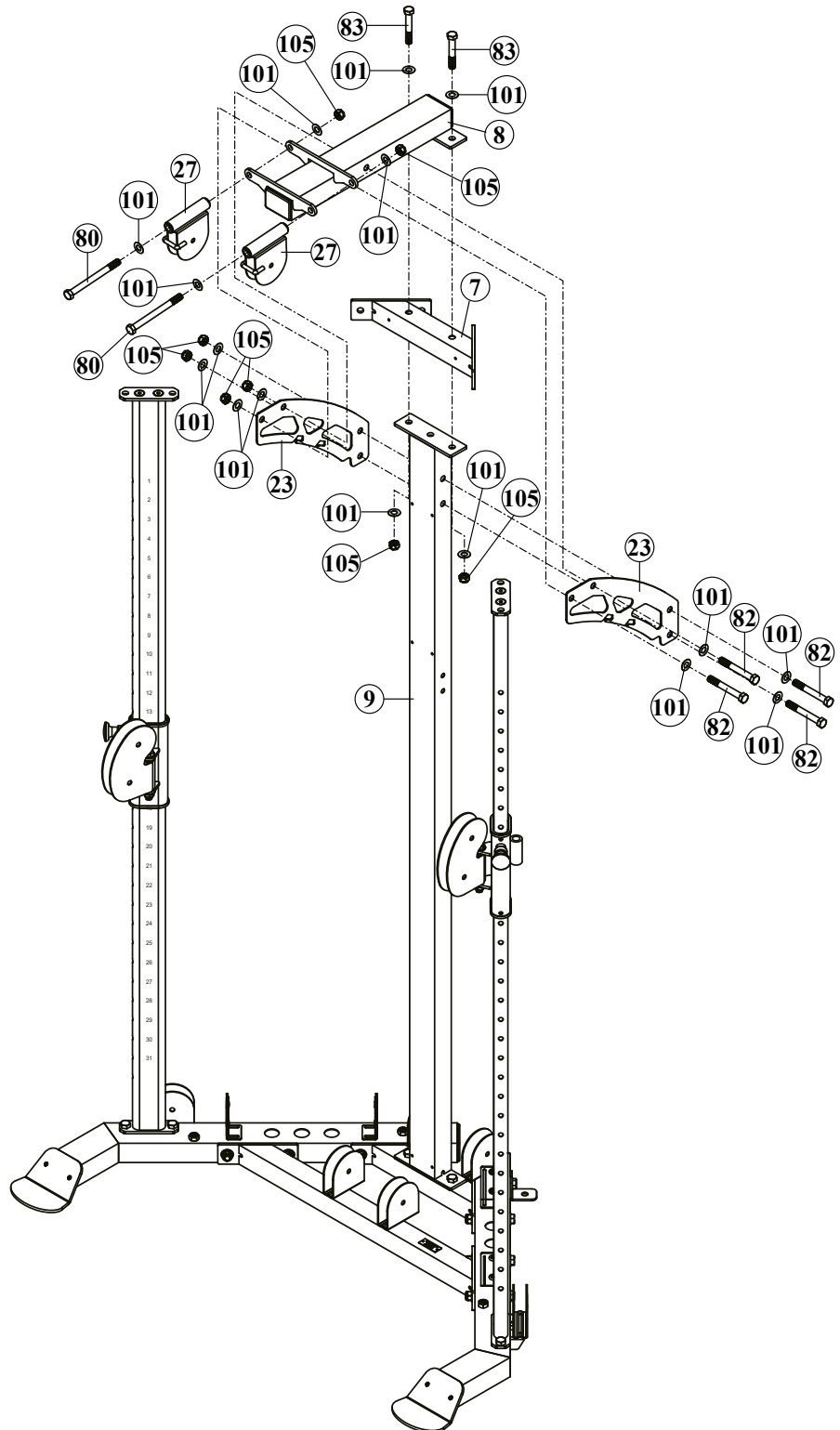
Schritt 2: Montage der Seitenrahmen

1. Schieben Sie die linke höhenverstellbare Umlenkrollenhalterung (14L) über den linken Seitenrahmen (10L).
2. Schieben Sie die rechte höhenverstellbare Umlenkrollenhalterung (15R) über den rechten Seitenrahmen (11R).
3. Montieren Sie zwei doppelten Umlenkrollenhalterungen (29) an den linken (14L) und rechten (15R) höhenverstellbaren Umlenkrollenhalterungen mit zwei Bolzen (81), vier Unterlegscheiben (101) und zwei Muttern (105).
4. Demontieren Sie die acht vormontierten Schrauben (97) von dem Gerät.
5. Montieren Sie die vier Verbindungsplatten (17) an den Enden der linken (10L) und rechten (11R) Seitenrahmen mit den acht demontierten Schrauben (97).
6. Montieren Sie den linken Seitenrahmen (10L) an dem linken Hauptrahmen (1L) mit zwei Bolzen (84) und zwei Unterlegscheiben (101).
7. Montieren Sie den rechten Seitenrahmen (11R) an dem rechten Hauptrahmen (2R) mit zwei Bolzen (84) und zwei Unterlegscheiben (101).
8. Montieren Sie den Stützrahmen (9) an dem Verbindungsrahmen (6) mit zwei Bolzen (84) und zwei Unterlegscheiben (101).



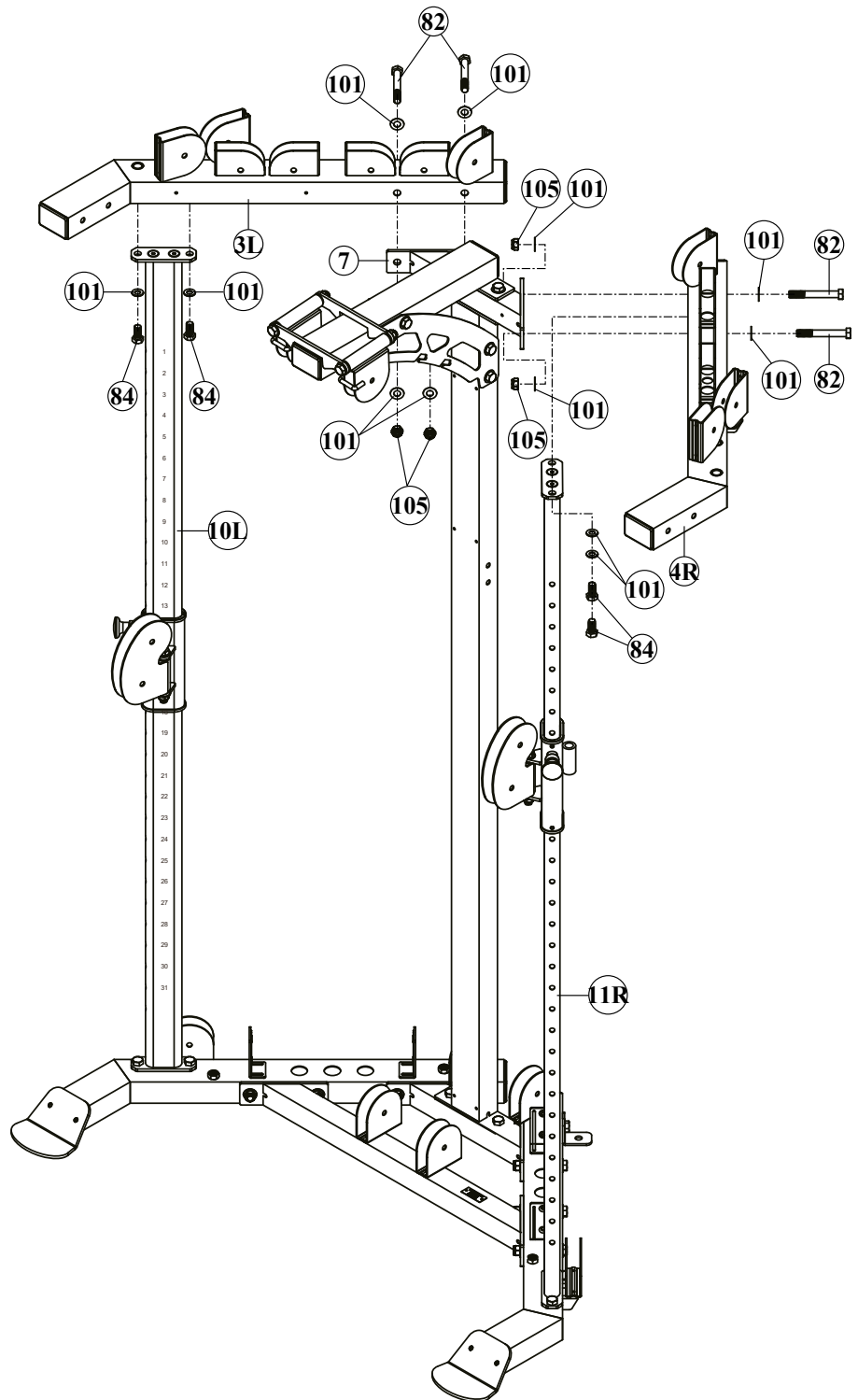
Schritt 3: Montage des hinteren Grundrahmens

1. Montieren Sie den Verbindungsrahmen (7) an dem hinteren Grundrahmen (8) und Stützrahmen (9) mit zwei Bolzen (83), vier Unterlegscheiben (101) und zwei Muttern (105).
2. Montieren Sie die zwei Verstärkungsplatten (23) an dem hinteren Grundrahmen (8) und Stützrahmen (9) mit vier Bolzen (82), acht Unterlegscheiben (101) und vier Muttern (105).
3. Montieren Sie die zwei Umlenkrollenhalterungen (27) an dem hinteren Grundrahmen (8) mit zwei Bolzen (80), vier Unterlegscheiben (101) und zwei Muttern (105).



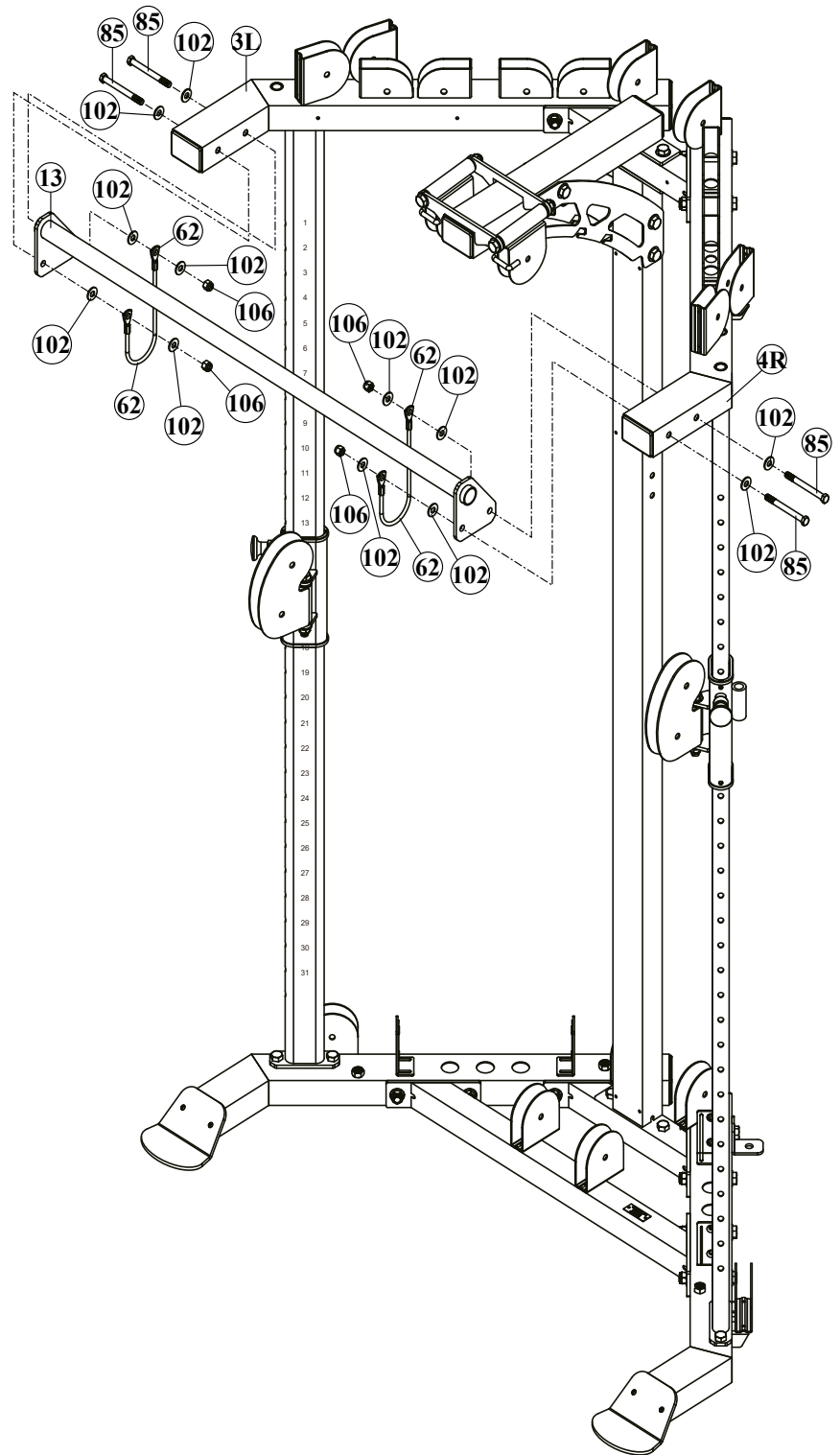
Schritt 4: Montage der oberen Rahmen

1. Montieren Sie den linken oberen Rahmen (3L) an dem linken Seitenrahmen (10L) und dem Verbindungsrahmen (7) mit zwei Bolzen (84), zwei Unterlegscheiben (101), zwei Bolzen (82), vier Unterlegscheiben (101) und zwei Muttern (105).
2. Montieren Sie den rechten oberen Rahmen (4R) an dem rechten Seitenrahmen (11R) und dem Verbindungsrahmen (7) mit zwei Bolzen (84), zwei Unterlegscheiben (101), zwei Bolzen (82), vier Unterlegscheiben (101) und zwei Muttern (105).



Schritt 5: Montage des oberen Verbindungsrahmens

1. Montieren Sie den oberen Verbindungsrahmen (13) an dem linken oberen Rahmen (3L) und dem rechten oberen Rahmen (4R) mit vier Bolzen (85), zwölf Unterlegscheiben (102), zwei Halterungen (62) und vier Muttern (106).



Schritt 6: Montage der Führungsstangen und Gewichtsplatten

HINWEIS

- + **150 lbs / 67,5 kg-Gewichtsblock:** Wenn Sie 14 Gewichtsplatten (34) pro Gewichtsblock haben, montieren Sie die Abstandshalter (36) auf jede der Führungsstangen (12) (Abb. 1).
- + **200 lbs / 90 kg-Gewichtsblock:** Wenn Sie 19 Gewichtsplatten (34) pro Gewichtsblock haben, dürfen die Abstandshalter (36) NICHT montiert werden (Abb. 2).

1. Montieren Sie eine obere Gewichtplatte (33) an einem Gewichtsschwert (35) mit einem Bolzen (89).
2. Ziehen Sie den Bolzen (89) fest.
3. Befestigen Sie zwei Einsteckhülsen (42) an dem Hauptrahmen (1L).
4. Setzen Sie zwei Führungsstangen (12) in den Hauptrahmen (1L) ein.

HINWEIS

Die Gewichtsplatten (34) sind korrekt ausgerichtet wenn die Öffnungen der Gewichtsplatten nach vorne und unten gerichtet sind.

- 4.1. Montage von 14 Gewichtsplatten (34): Schieben Sie zwei Abstandshalter (36), zwei Gummipuffer (41) und die Gewichtsscheiben (34) nacheinander auf die Führungsstangen (12) (Abb. 1).
- 4.2. Montage von 19 Gewichtsplatten (34): Schieben Sie zwei Gummipuffer (41) und die Gewichtsscheiben (34) nacheinander auf die Führungsstangen (12) (Abb. 2).
5. Befestigen Sie einen Führungsstangenhalter (16) an den Führungsstangen (12) und bringen Sie die Führungsstangen (12) in die aufrechte Position.
6. Montieren Sie den Führungsstangenhalter (16) an dem linken oberen Rahmen (3L) und dem linken Hauptrahmen (1L) mit zwei Bolzen (92).
7. Demontieren Sie die zwei Schrauben (99) von dem Gerät.
8. Ziehen Sie die zwei demontierten Schrauben (99) an den Führungsstangen (12) fest.
9. Wiederholen Sie die Schritte für die rechte Seite des Geräts.

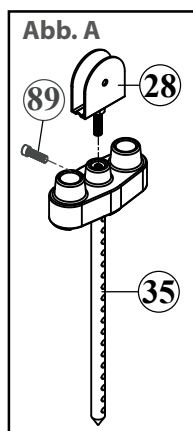
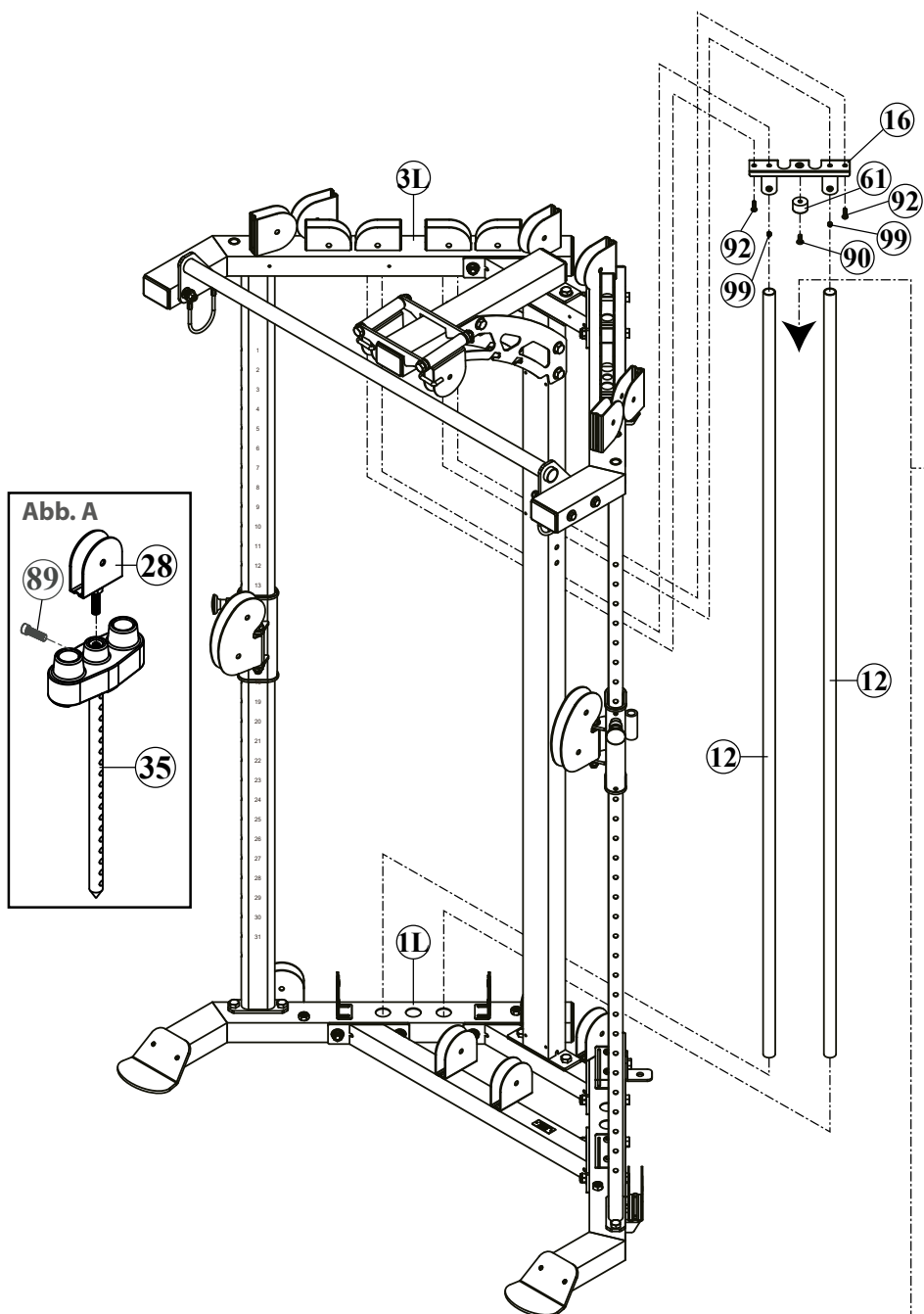
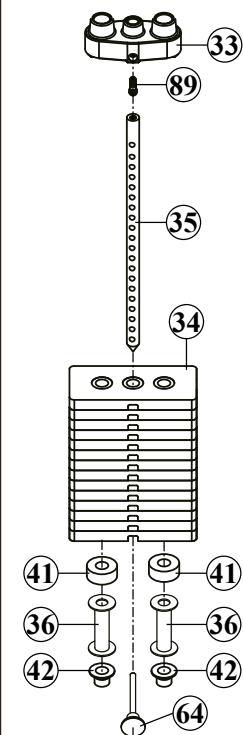
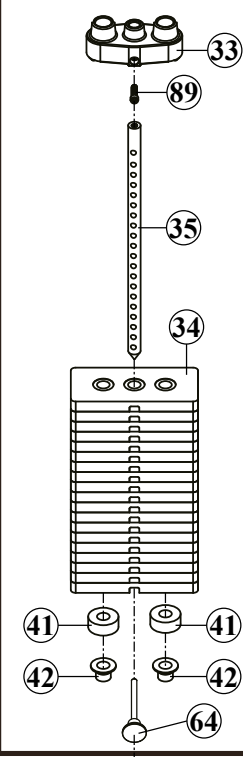


Abb. 1
14 Gewichtsplatten



150 lbs Gewichtsblok

Abb. 2
19 Gewichtsplatten



200 lbs Gewichtsblok

Schritt 7: Montage des Kabels (46)

① HINWEIS

Montieren Sie Umlenkrollen und Kabel gleichzeitig.

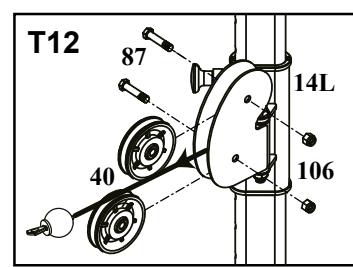
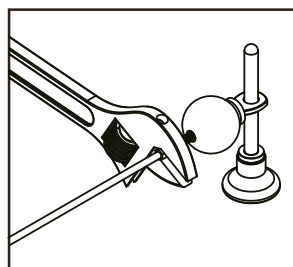
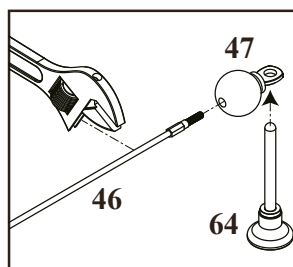
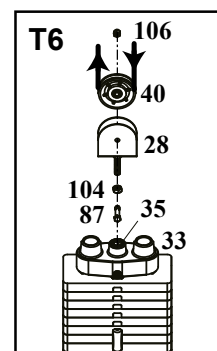
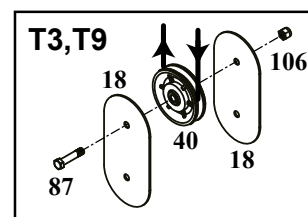
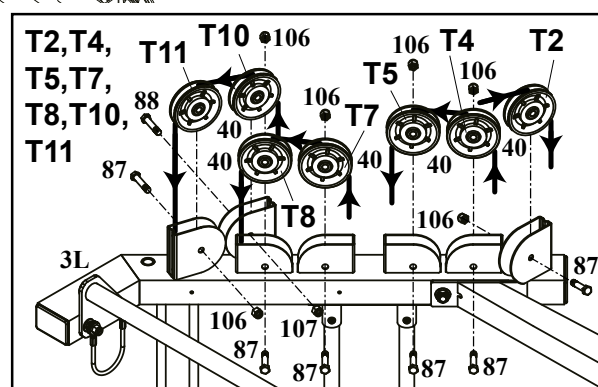
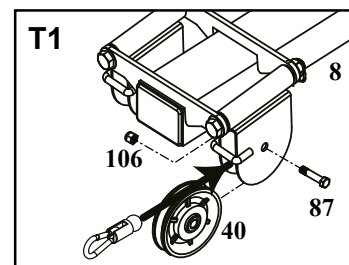
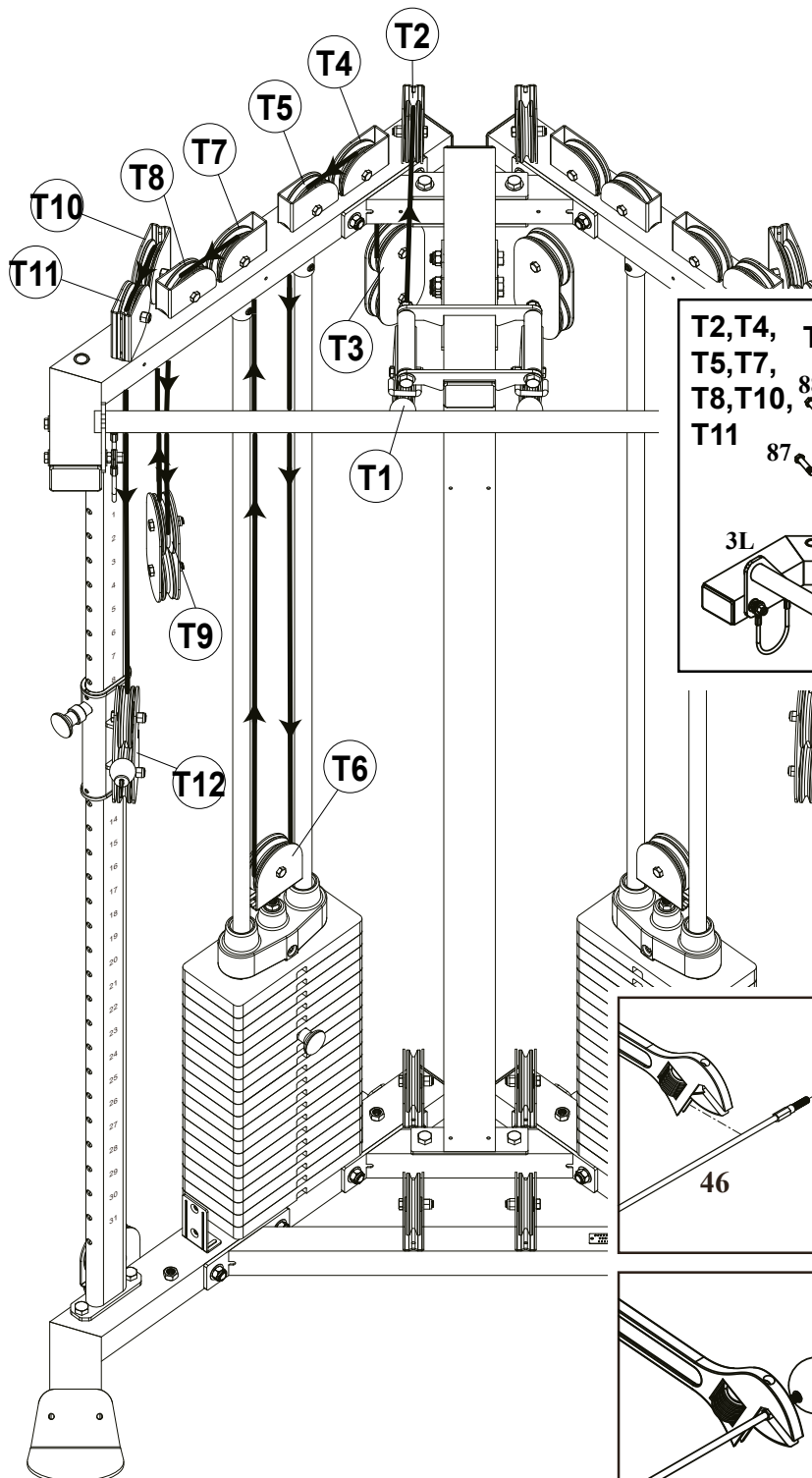
1. T1: Montieren Sie eine Umlenkrolle (40) an dem hinteren Grundrahmen (8) mit einem Bolzen (87) und einer Mutter (106).
2. Führen Sie das Kugel-Ende des Kabels (46) in den hinteren Grundrahmen (8) und ziehen Sie das Kabel (46) durch die Umlenkrolle (40).
3. T2: Montieren Sie eine Umlenkrolle (40) an dem linken oberen Rahmen (3L) mit einem Bolzen (87) und einer Mutter (106).
4. T3: Montieren Sie eine Umlenkrolle (40) zwischen zwei hängende Umlenkrollenhalterungen (18) mit einem Bolzen (87) und einer Mutter (106).
5. T3: Führen Sie das Kabel (46) unter der Umlenkrolle (40) entlang.
6. T4: Montieren Sie eine Umlenkrolle (40) an dem linken oberen Rahmen (3L) mit einem Bolzen (87) und einer Mutter (106).
7. T5: Montieren Sie eine Umlenkrolle (40) an dem linken oberen Rahmen (3L) mit einem Bolzen (87) und einer Mutter (106).

① HINWEIS

Schrauben Sie im nächsten Schritt die Umlenkrollenhalterung (28) bis zu einem Drittel ein.

8. T6: Schrauben Sie eine Umlenkrollenhalterung (28) an dem Gewichtsschwert (35) und der oberen Gewichtsplatte (33) mit einer Mutter (104) ein.
9. T6: Montieren Sie eine Umlenkrolle (40) an der Umlenkrollenhalterung (28) mit einem Bolzen (87) und einer Mutter (106).
10. T7: Montieren Sie eine Umlenkrolle (40) an dem linken oberen Rahmen (3L) mit einem Bolzen (87) und einer Mutter (106).
11. T8: Montieren Sie eine Umlenkrolle (40) an dem linken oberen Rahmen (3L) mit einem Bolzen (87) und einer Mutter (106).
12. T9: Montieren Sie eine Umlenkrolle (40) zwischen zwei hängende Umlenkrollenhalterungen (18) mit einem Bolzen (87) und einer Mutter (106).
13. T9: Führen Sie das Kabel (46) unter der Umlenkrolle (40) entlang.
14. T10: Montieren Sie eine Umlenkrolle (40) an dem linken oberen Rahmen (3L) mit einem Bolzen (88) und einer Mutter (107).
15. T11: Montieren Sie eine Umlenkrolle (40) an dem linken oberen Rahmen (3L) mit einem Bolzen (87) und einer Mutter (106).
16. T12: Montieren Sie zwei Umlenkrollen (40) an der linken Langhantelablage (14L) mit zwei Bolzen (87) und zwei Müttern (106).
17. T12: Führen Sie das Kabel (46) am Gerät entlang und unterhalb der zwei Umlenkrollen (40).
18. T12: Montieren Sie das Kabelende (47) an dem entnehmbaren Ende des Kabels (46).
19. Wiederholen Sie die Montageschritte 1-16 an dem rechtem oberen Rahmen (4R).

Entnehmbares Ende

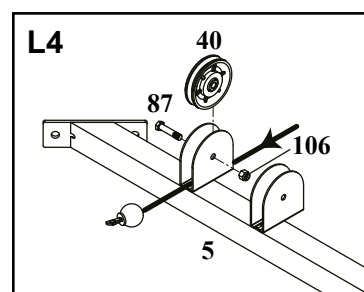
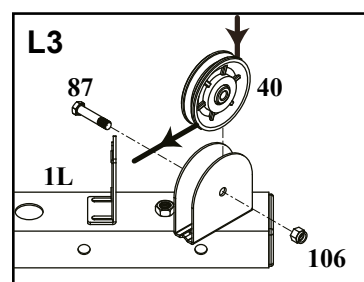
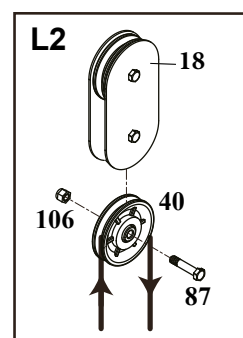
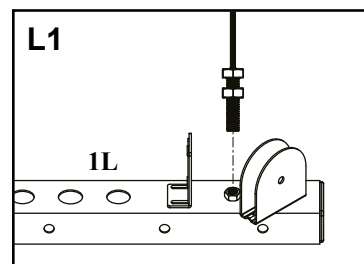
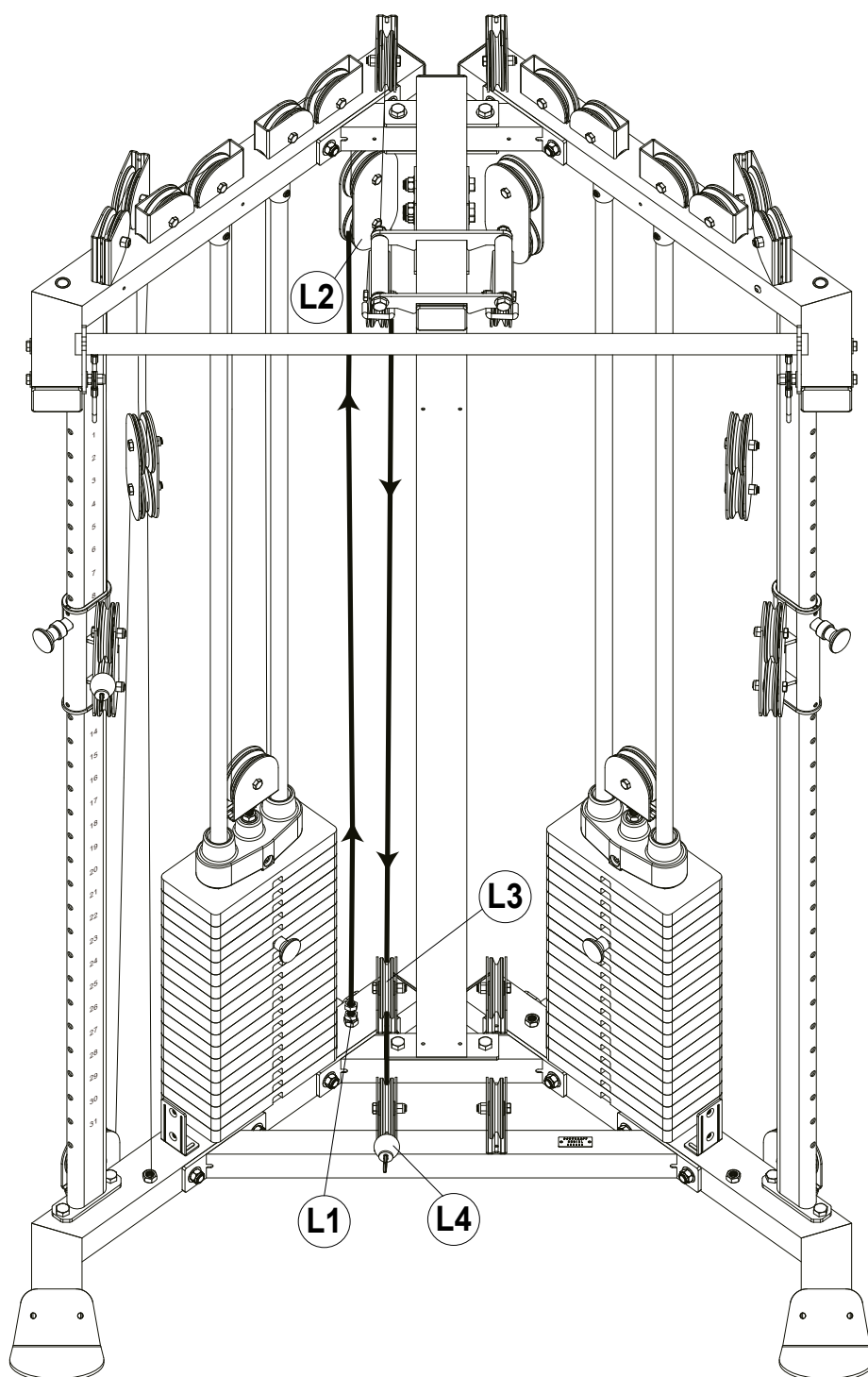
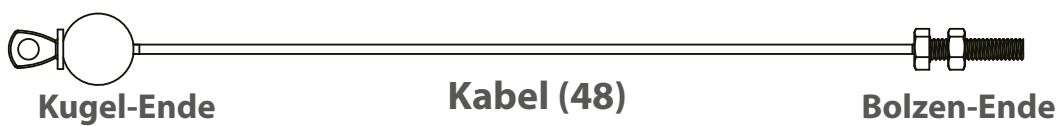


Schritt 8: Montage des Kabels (48)

HINWEIS

Montieren Sie Umlenkrollen und Kabel gleichzeitig.

1. L1: Schrauben Sie das Bolzen-Ende des Kabels (48) in den linken Hauptrahmen (1L) ein.
2. L2: Montieren Sie eine Umlenkrolle (40) zwischen zwei hängende Umlenkrollenhalterungen (18) mit einem Bolzen (87) und einer Mutter (106).
3. L2: Führen Sie das Kabel (48) über die Umlenkrolle (40) entlang.
4. L3: Montieren Sie eine Umlenkrolle (40) an dem linken Hauptrahmen (1L) mit einem Bolzen (87) und einer Mutter (106).
5. L4: Montieren Sie eine Umlenkrolle (40) an dem Verbindungsrahmen (5) mit einem Bolzen (87) und einer Mutter (106).
6. L4: Führen Sie das Kabel (48) über die Umlenkrolle (40) entlang und ziehen Sie das Kabel (48) raus.
7. Wiederholen Sie die Montageschritte 1-5 an dem rechtem Hauptrahmen (2R) .



Schritt 9: Montage des Kabels (49)

HINWEIS

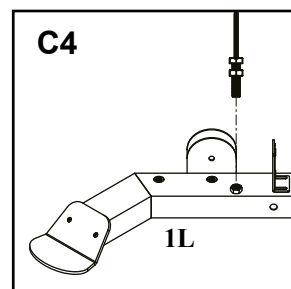
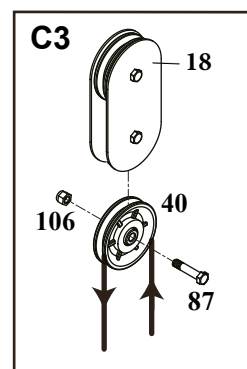
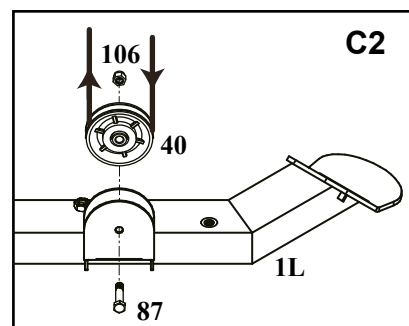
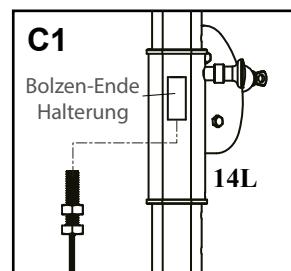
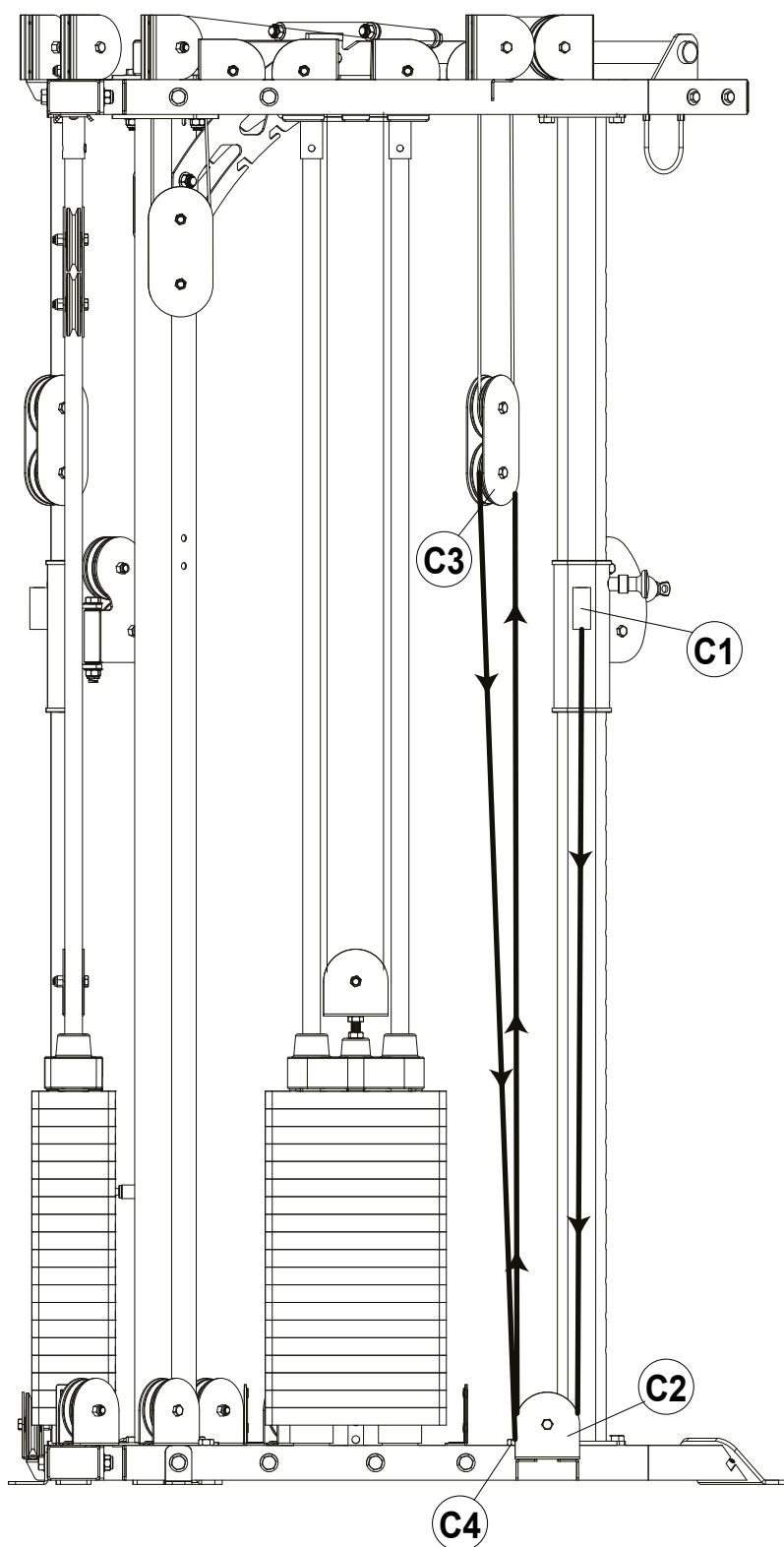
Montieren Sie Umlenkrollen und Kabel gleichzeitig.

1. C1: Schrauben Sie das Bolzen-Ende des Kabels (49) in die linke Langhantelablage (14L) ein.
2. C2: Montieren Sie eine Umlenkrolle (40) an dem linken Hauptrahmen (1L) mit einem Bolzen (87) und einer Mutter (106).
3. C3: Montieren Sie eine Umlenkrolle (40) zwischen zwei hängende Umlenkrollenhalterungen (18) mit einem Bolzen (87) und einer Mutter (106).
4. C3: Führen Sie das Kabel (49) über die Umlenkrolle (40) entlang.
5. C4: Führen Sie das Kabel (49) am Gerät entlang und schrauben Sie das Bolzen-Ende des Kabels (49) in den linken Hauptrahmen (1L) ein.
6. Wiederholen Sie die Montageschritte 1-4 auf der rechten Seite.

Bolzen-Ende

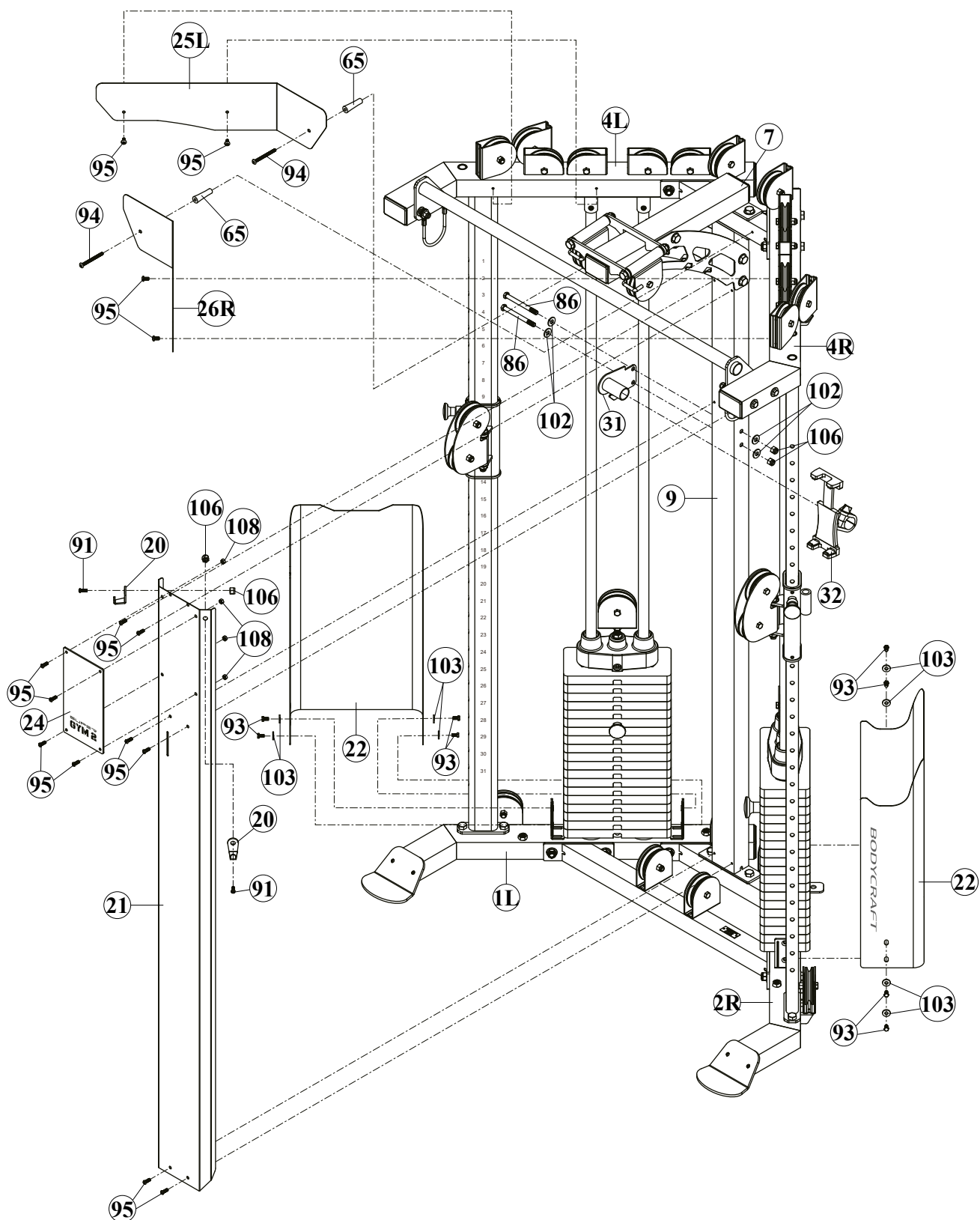
Kabel (49)

Bolzen-Ende



Schritt 10: Montage der Abdeckungen

1. Montieren Sie die linke (25L) und rechte Verkleidung (26R) an den linken (3L) und rechten oberen Rahmen (4R) und dem Verbindungsrahmen (7) mit vier Bolzen (95), zwei Bolzen (94) und zwei Kunststoffstifte (65).
2. Montieren Sie das Geräteschild (24) an der Abdeckung (21) mit vier Bolzen (95) und vier Muttern (108).
3. Montieren Sie die Abdeckung (21) an dem Stützrahmen (9) mit sechs Bolzen (95), zwei Halterungen (20), zwei Bolzen (91) und zwei Muttern (106).
4. Montieren Sie die zwei Abdeckungen (22) an dem linken (1L) und rechten Hauptrahmen (2R) mit acht Bolzen (93) und acht Unterlegscheiben (103).
5. Montieren Sie die Befestigung (31) an dem Stützrahmen (9) mit zwei Bolzen (86), vier Unterlegscheiben (102) und zwei Muttern (106).
6. Schieben Sie die Smartphone-Halterung (32) auf die Befestigung (31).



Schritt 11: Montage des Zubehörs

1. Spannen Sie das Kabel an, indem Sie die Bolzen und Muttern der linken (14L) und rechten höhenverstellbaren Umlenkrollenhalterungen (15R) und der Umlenkrollenhalterungen (28) auf den oberen Gewichtsplatten (33) festziehen.

► ACHTUNG

Die Bolzen und Umlenkrollenhalterungen dürfen nach dem Anspannen nicht mehr rotieren.

❗ HINWEIS

Sie können bei Bedarf die Position der Karabiner ändern, wenn Sie das gewünschte Zubehör an dem Gerät befestigen möchten.

Latzugstange

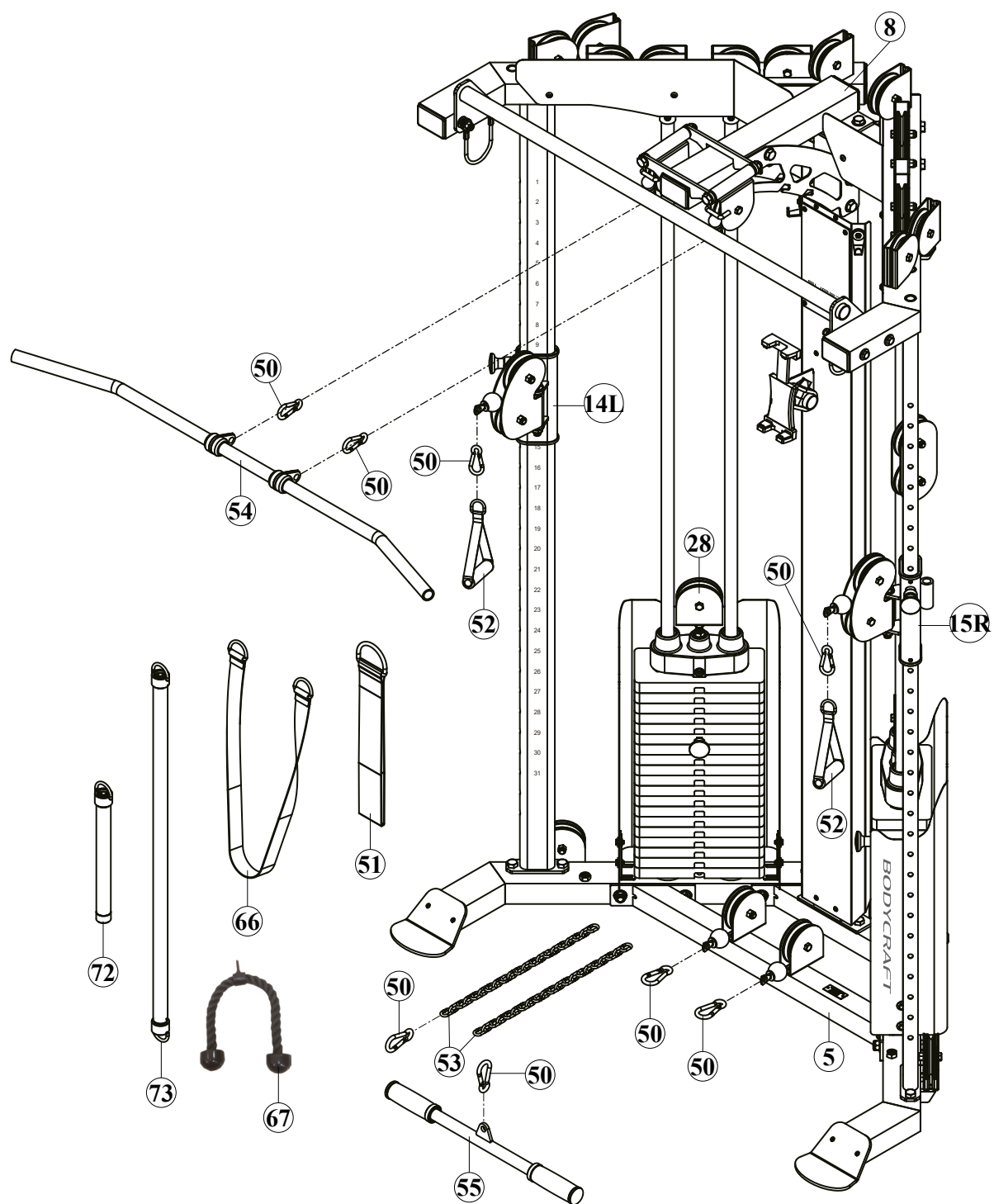
1. Befestigen Sie zwei Karabiner (50) an den zwei Kabeln (46).
2. Befestigen Sie die Latzugstange (54) an den zwei Karabinern (50).

Zuggriff

1. Befestigen Sie zwei Karabiner (50) an den zwei Kabeln (49).
2. Befestigen Sie die Zuggriffe (52) an den zwei Karabinern (50).

Curl-Stange

1. Befestigen Sie zwei Karabiner (50) an den zwei Kabeln (48).
2. Befestigen Sie die Curl-Stange (55) an den zwei Karabinern (50).



2.4 Lieferumfang

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.

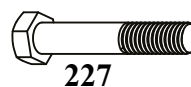


HINWEIS

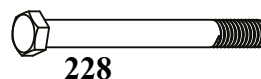
Benötigtes Werkzeug:

- + Ratsche
- + Steckschlüssel (9/16")
- + Steckschlüssel (3/4")
- + Ringmaulschlüssel (9/16")
- + Ringmaulschlüssel (3/4")
- + Schraubenschlüssel
- + Gummihammer
- + Inbusschlüssel
- + Silikonspray

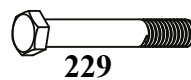
Nr.	Beschreibung	Anz.
227	1/2" x 3" Sechskantbolzen	8
228	3/8" x 4" Sechskantbolzen	8
229	3/8" x 3" Sechskantbolzen	2
230	3/8" x 1-1/4" Sechskantbolzen	2
231	3/8" x 3/4" Sechskantbolzen (runder Kopf)	4
234	1/2" Unterlegscheibe	16
235	3/8" Unterlegscheibe	24
236	1/2" Nylonmutter	8
237	3/8" Nylonmutter	12
238	3/8" Mutter	2



227



228



229



230



231



234



235



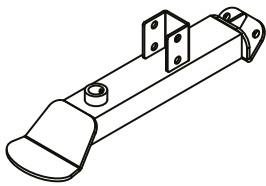
236



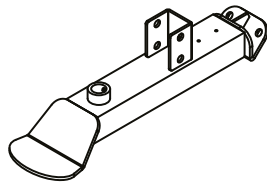
237



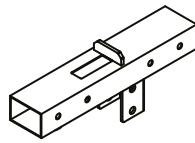
238



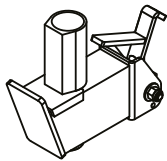
**(201L) Linker
Grundrahmen**



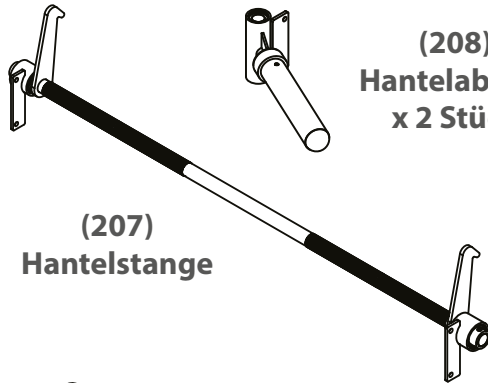
**(202R) Rechter
Grundrahmen**



**(203) Oberer Rahmen
x 2 Stück**

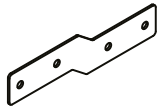


**(206) Höhenversteller
x 2 Stück**



**(207)
Hantelstange**

**(208)
Hantelablage
x 2 Stück**



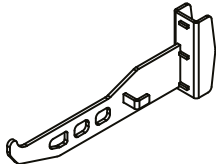
**(209)
Verbindungsplatte
x 4 Stück**



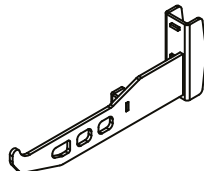
**(210L) Linke
Sicherungshalterung**



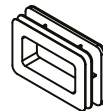
**(211R) Rechte
Sicherungshalterung**



**(214L) Linke
Fallsicherung**



**(215R) Rechte
Fallsicherung**



**(217) Abdeckkappe
x 4 Stück**



**(204) Stütz-
rahmen
x 2 Stück**



**(205) Führungs-
stange x 2 Stück**



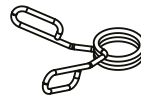
**(221)
Abstandshalter
x 2 Stück**



**(222) Bundlager
x 2 Stück**



**(224) Stopper
x 2 Stück**



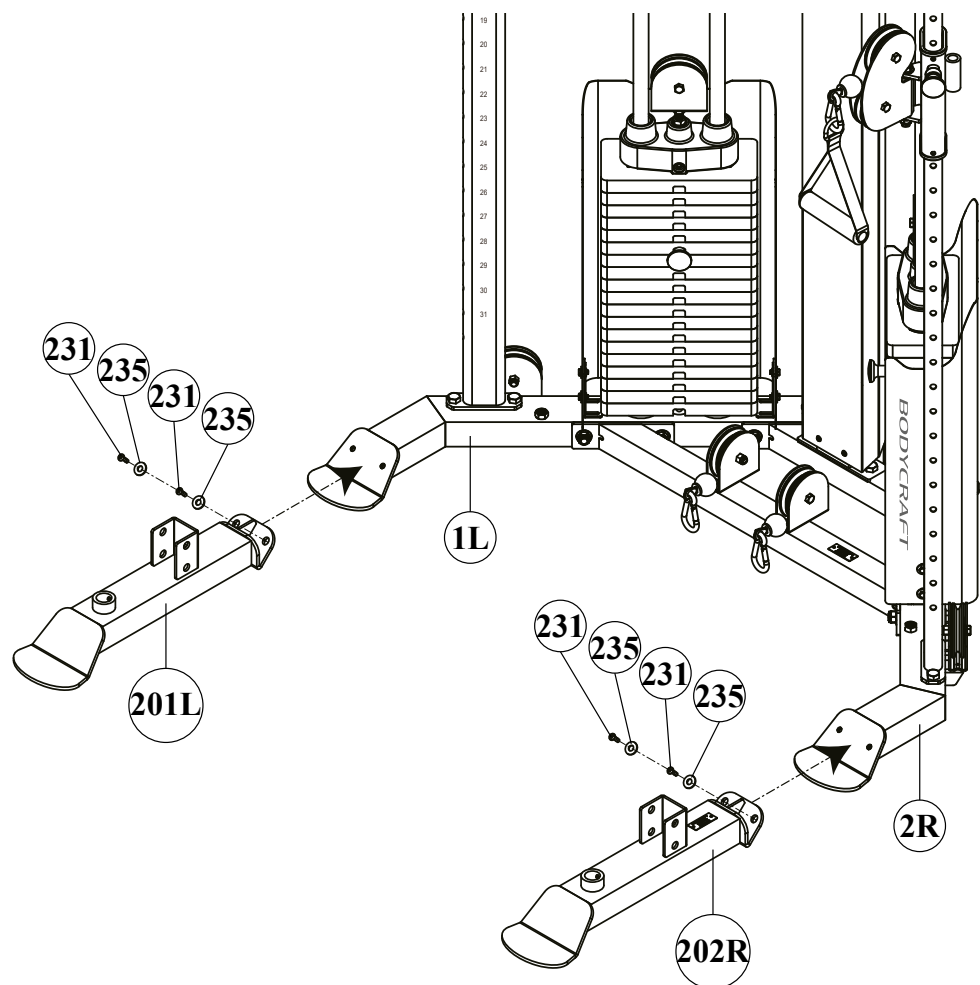
**(240)
Hantelstangen-
Verschluss
x 2 Stück**



**(242) Gummi-
puffer x 2 Stück**

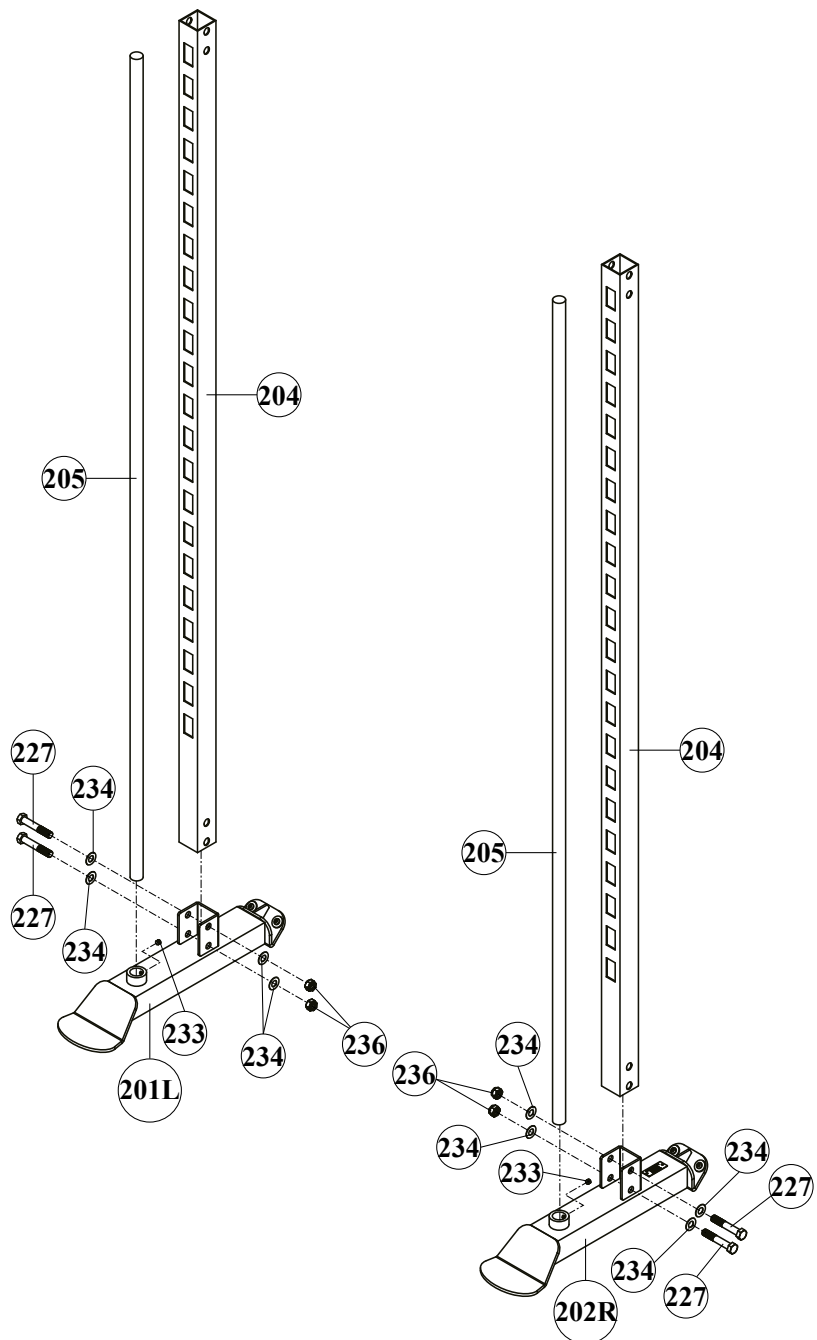
Schritt 1: Montage der Grundrahmen

1. Montieren Sie den linken Grundrahmen (201L) an dem linken Hauptrahmen (1L) mit zwei Bolzen (231) und zwei Unterlegscheiben (235).
2. Montieren Sie den rechten Grundrahmen (202R) an dem rechten Hauptrahmen (2R) mit zwei Bolzen (231) und zwei Unterlegscheiben (235).



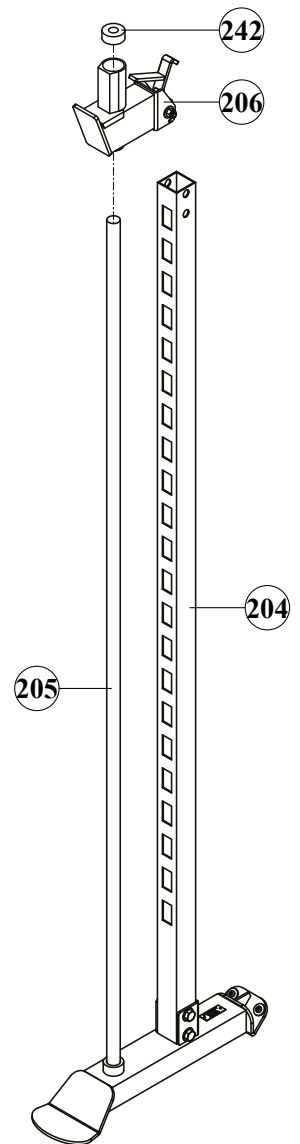
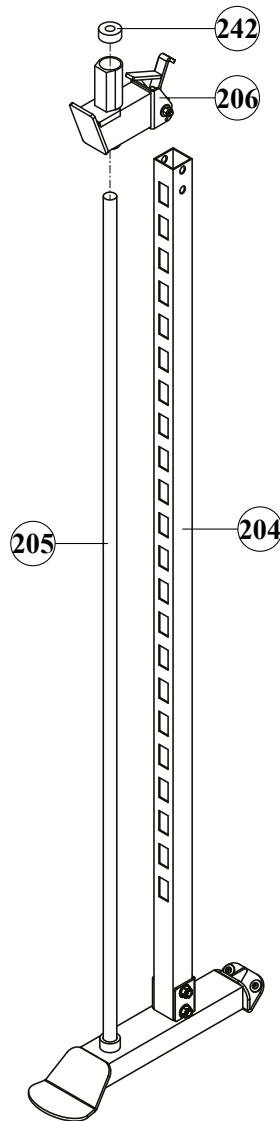
Schritt 2: Montage der Stützrahmen

1. Montieren Sie einen Stützrahmen (204) an dem linken Grundrahmen (201L) mit zwei Bolzen (227), vier Unterlegscheiben (234) und zwei Muttern (236).
2. Montieren Sie einen Stützrahmen (204) an dem rechten Grundrahmen (202R) mit zwei Bolzen (227), vier Unterlegscheiben (234) und zwei Muttern (236).
3. Demontieren Sie die zwei vormontierten Schrauben (233) von dem linken (201L) und rechten Grundrahmen (202R).
4. Montieren Sie eine Führungstange (205) an dem linken Grundrahmen (201L) mit einer Schraube (233).
5. Montieren Sie eine Führungstange (205) an dem rechten Grundrahmen (202R) mit einer Schraube (233).



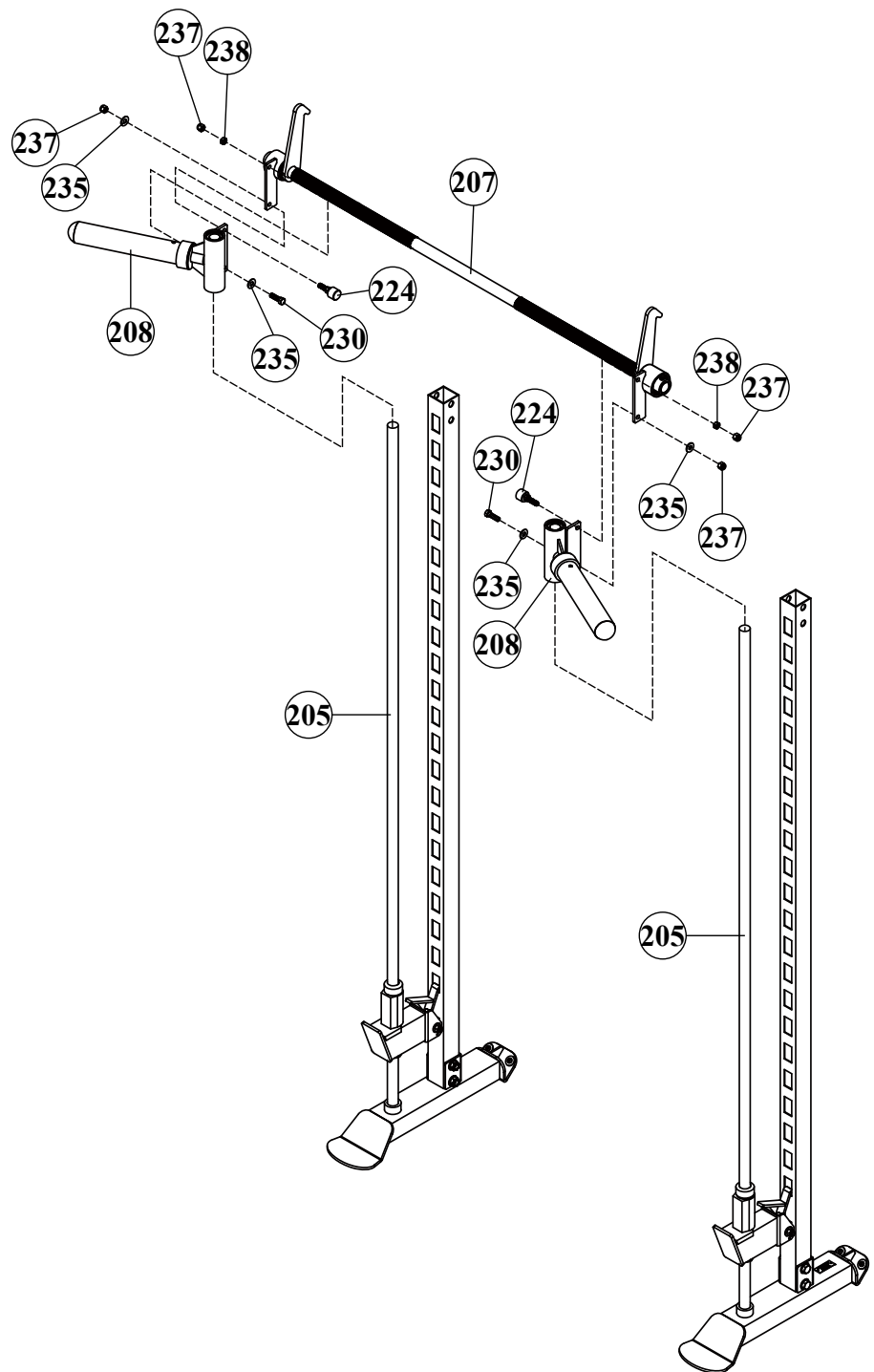
Schritt 3: Montage der Höhenversteller

1. Montieren Sie die zwei Höhenversteller (206) an den zwei Stützrahmen (204) und zwei Führungsstangen (205).
2. Montieren Sie die zwei Gummipuffer (242) an den zwei Höhenverstellern (206) und zwei Führungsstangen (205).



Schritt 4: Montage der Hantelablagen und Hantelstange

1. Führen Sie die zwei Hantelablagen (208) über die zwei Führungsstangen (205).
2. Montieren Sie die Hantelstange (207) an den zwei Hantelablagen (208) mit zwei Stoppern (224), zwei Muttern (237), zwei Muttern (238), zwei Bolzen (230), vier Unterlegscheiben (235) und zwei Muttern (237).



Schritt 5: Montage der oberen Rahmen

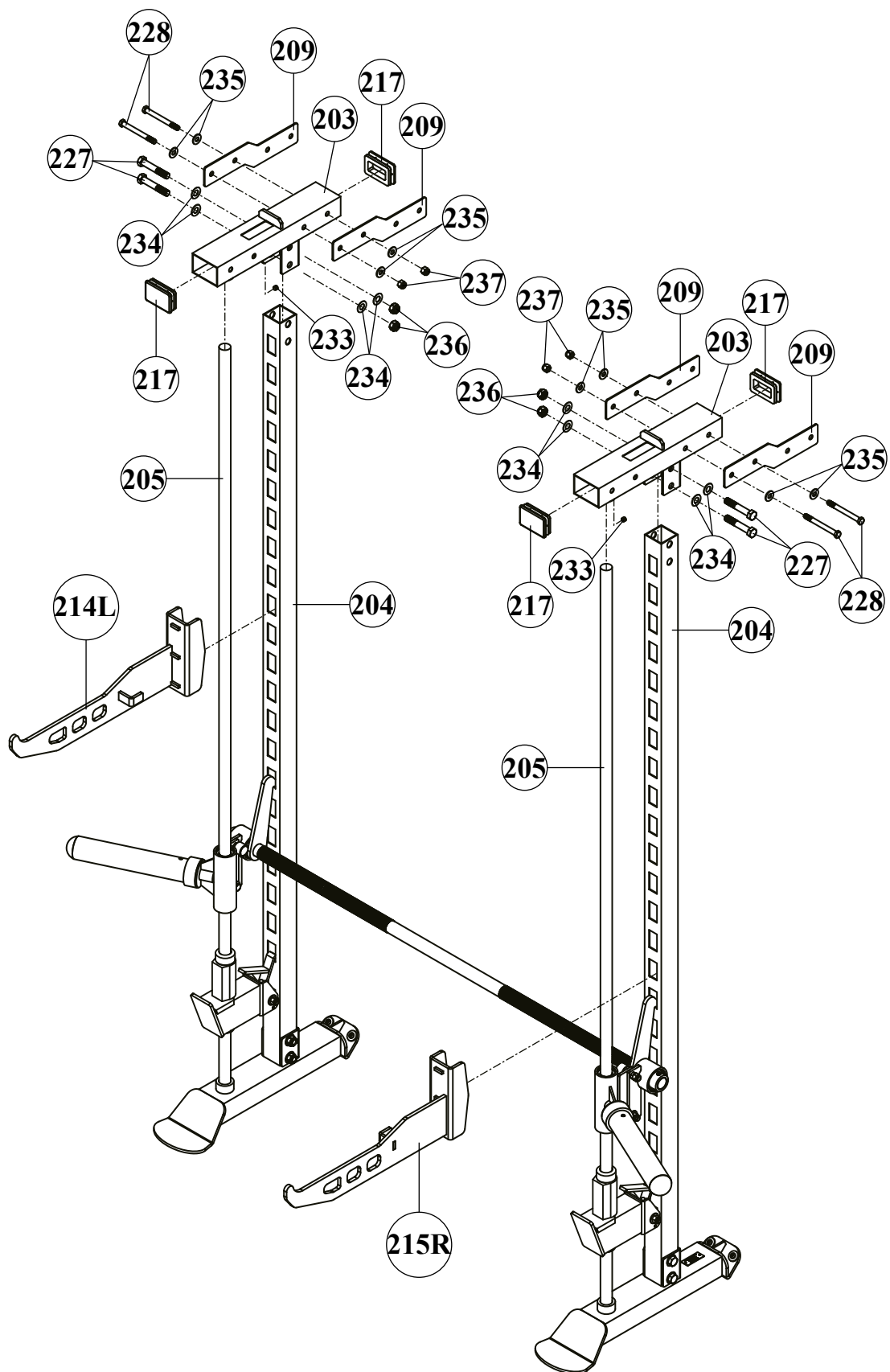
1. Bringen Sie die vier Abdeckkappen (217) an den zwei oberen Rahmen (203) an.
2. Demontieren Sie die zwei vormontierten Schrauben (233) von den zwei oberen Rahmen (203).
3. Montieren Sie die zwei oberen Rahmen (203) an den zwei Stützrahmen (204) und zwei Führungsstangen (205) mit vier Bolzen (227), vier Unterlegscheiben (234) und zwei Schrauben (233).
4. Montieren Sie die vier Verbindungsplatten (209) an den zwei oberen Rahmen (203) mit vier Bolzen (228), acht Unterlegscheiben (235) und vier Muttern (236).



VORSICHT

Achten Sie darauf, dass die Fallsicherungen an den Führungsstangen einhaken.

5. Befestigen Sie die linke (214L) and rechte Fallsicherung (215R) an den zwei Führungsstangen (205) und zwei Stützrahmen (204).



Schritt 6: Montage der Geräte

1. Demontieren Sie den oberen Verbindungsrahmen (13) von dem linken (3L) und rechten (4R) oberen Rahmen des Hauptgeräts (Abb. 1).
2. Montieren Sie die zwei oberen Rahmen (203) an dem linken (3L) und rechten oberen Rahmen (4R) des Hauptgeräts mit vier Bolzen (85), acht Unterlegscheiben (102) und vier Muttern (106) (Abb 2).
3. Montieren Sie den oberen Verbindungsrahmen (13) an den zwei oberen Rahmen (203) mit vier Bolzen (228), acht Unterlegscheiben (235) und vier Muttern (237) (Abb 2).

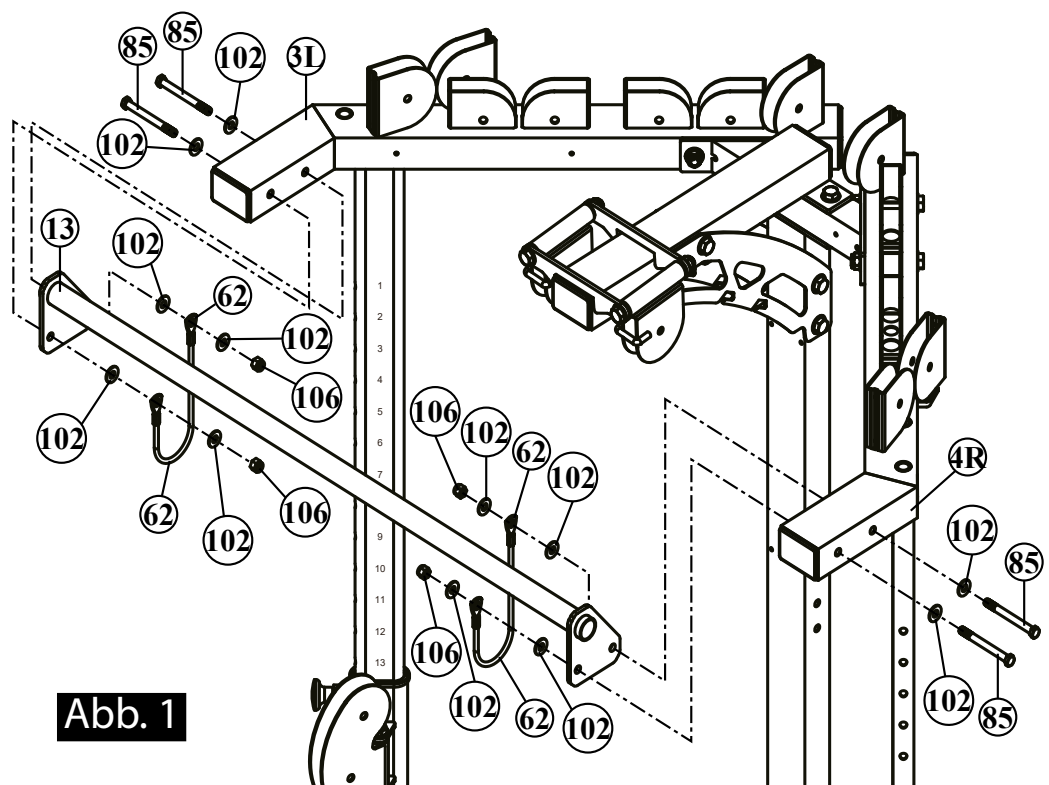
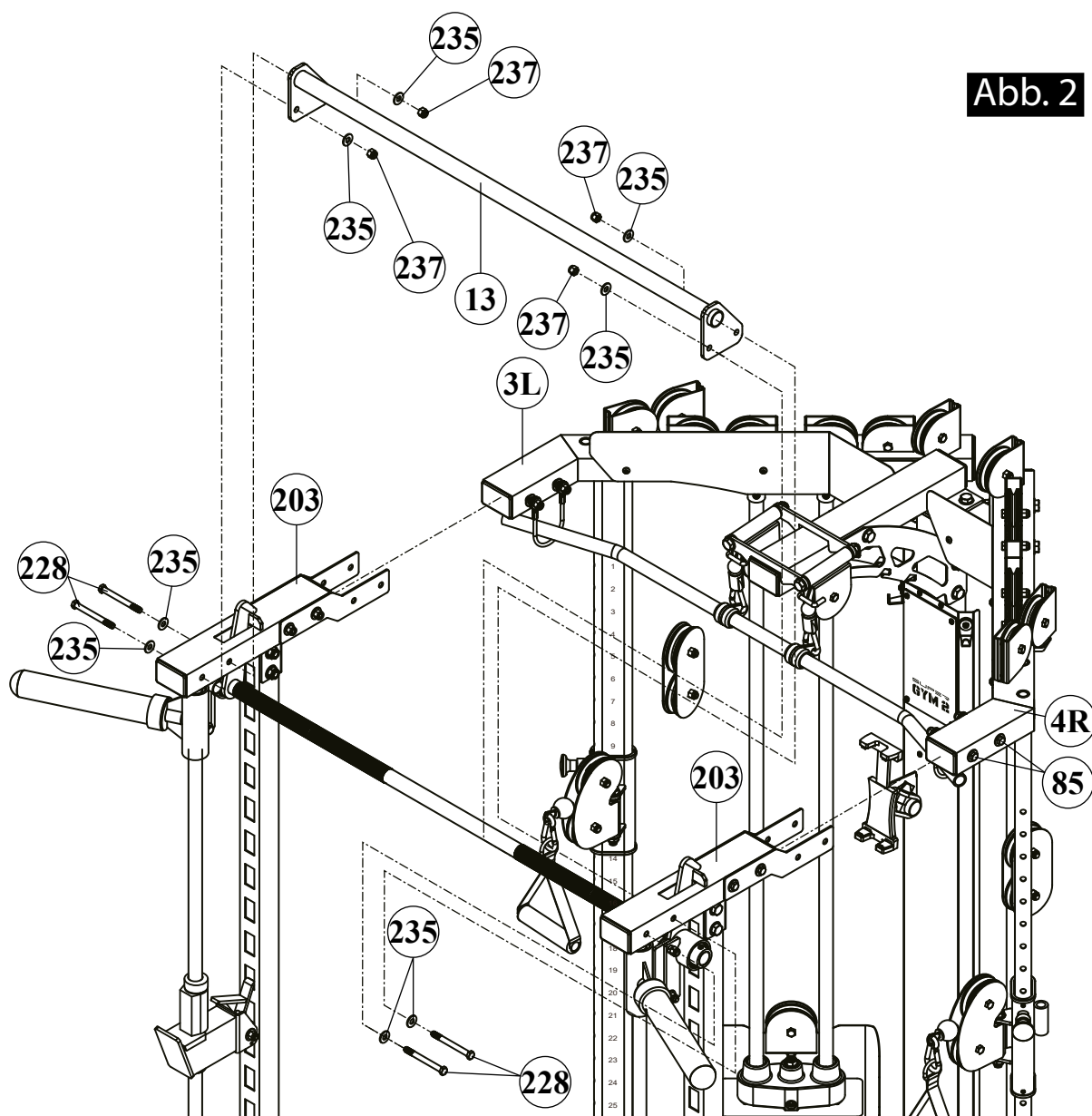
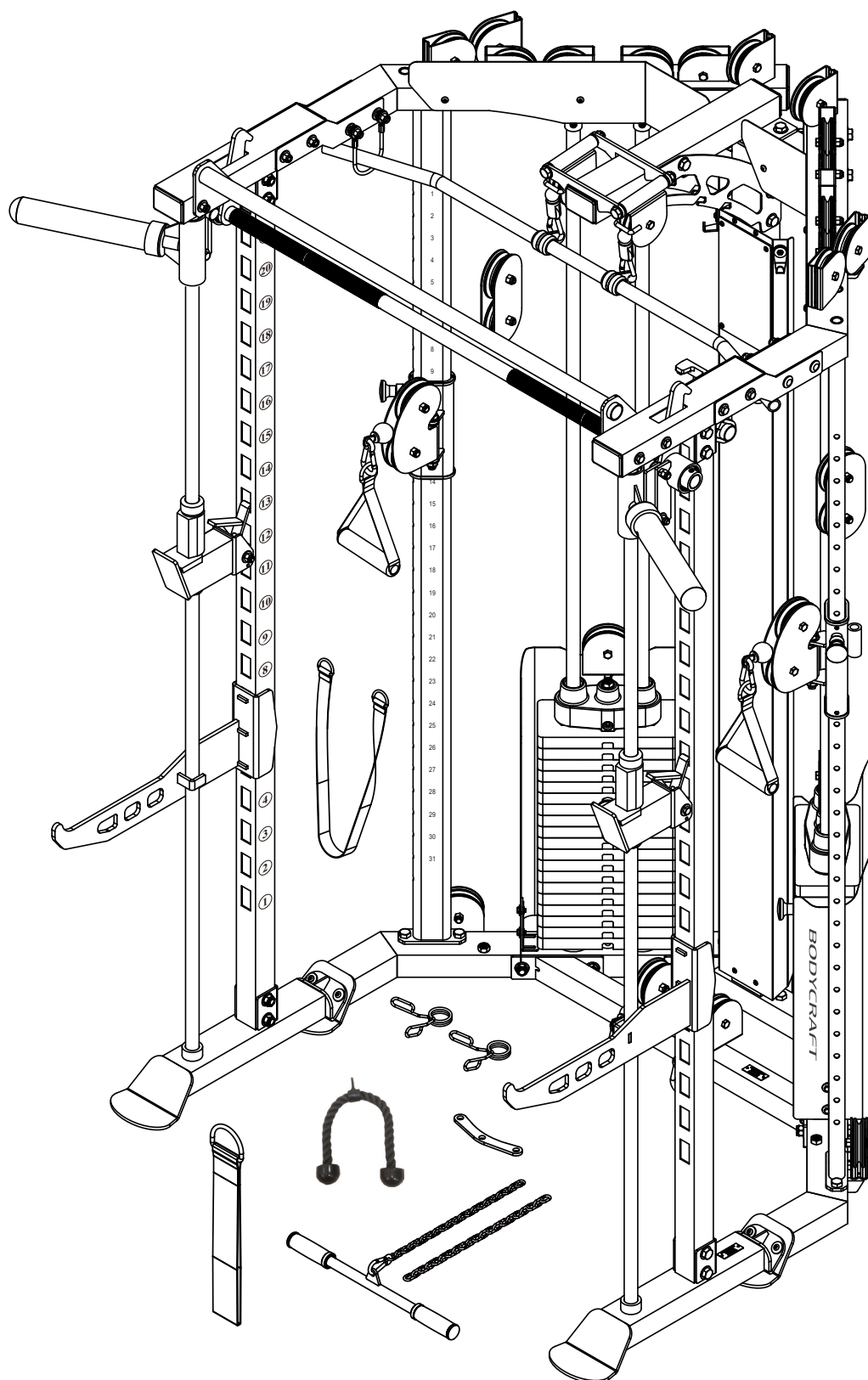


Abb. 1

Abb. 2





3.1 Allgemeine Informationen

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.

3.1.1 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.

3.1.2 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.

3.1.3 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.

3.1.4 Beanspruchte Muskelgruppen

Bei diesem Training werden folgende Muskelgruppen beansprucht:

- + 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.

3.1.5 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.

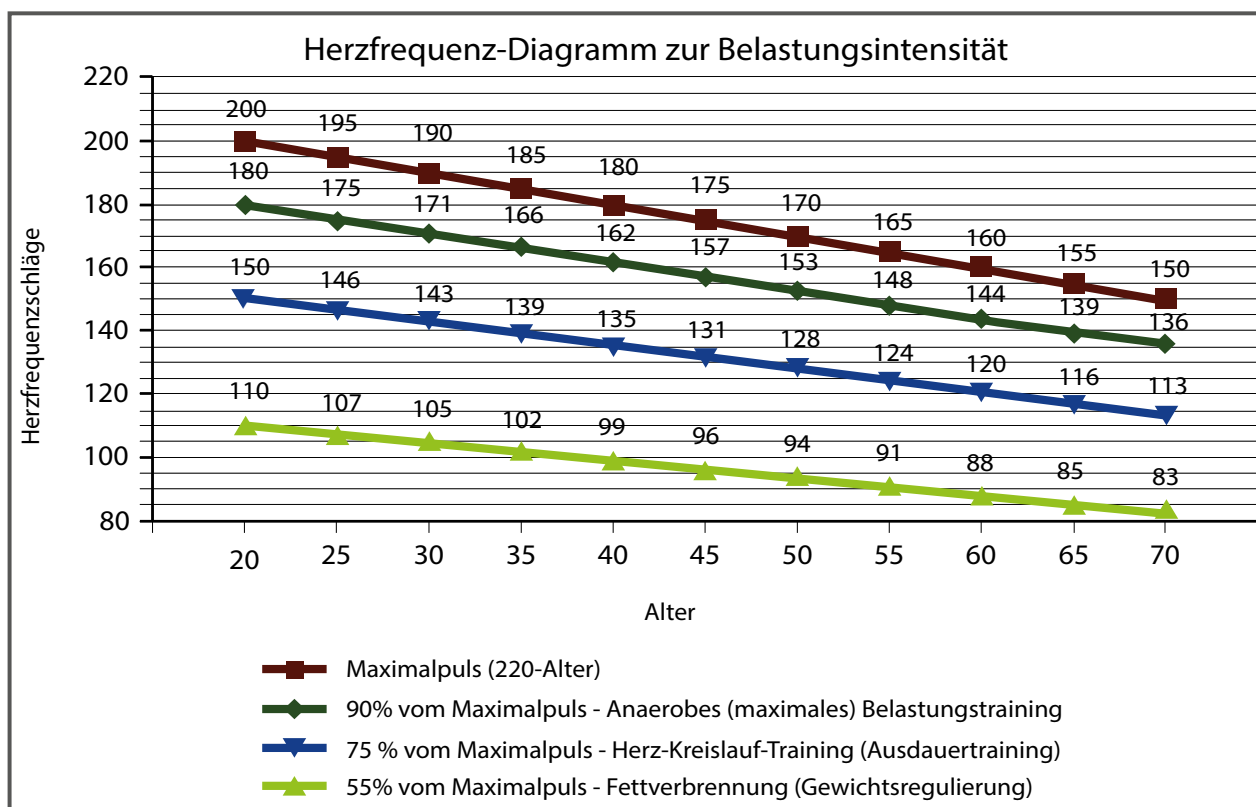
Herz-Kreislauf-Training (Ausdauertraining): Das primäre Ziel besteht darin, die Ausdauer und Fitness mittels einer verbesserten Bereitstellung von Sauerstoff durch das Herz-Kreislauf-System zu steigern. Um dieses Trainingsziel zu erreichen, ist eine mittlere Intensität (ca. 75% der max. Herzfrequenz) 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. = $(220 - \text{Alter}) \times 0,9$.



3.2 Trainingstagebuch

[illegible]

(Kopiervorlage)



Datum



Strecke



Zeit (Min.)



Widerstandsstufe



Trainingsgewicht



Ø Herzfrequenz



Kalorienverbrauch



Ich fühle mich ...



Körpergewicht

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.

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

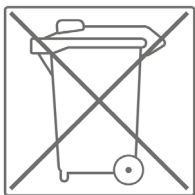
Um Beschädigungen durch Körperschweiß zu vermeiden, muss das Gerät nach jeder Trainingseinheit mit einem feuchten Handtuch (keine Lösungsmittel!) gereinigt werden.

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

Teil	Wöchentlich	Monatlich	Vierteljährlich
Kabel	R	I	
Schraubenverbindungen		I	
Rollen und Seilführung		I	
Gleitschienen/Führungstangen		I	
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.

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 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. Alternativ können Sie den zur Verfügung gestellten QR-Code nutzen. 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!



Brustgurt



Bodenmatte



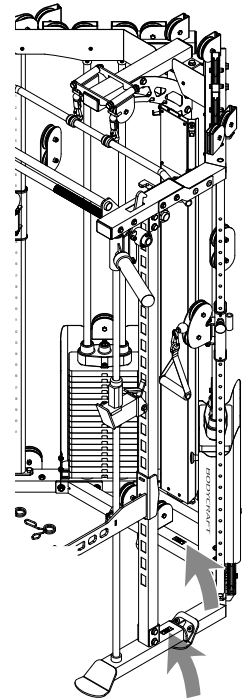
Trizepsseil

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 10 dieser Bedienungsanleitung.

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:

BodyCraft / Kraftstation

Modellbezeichnung:

Super Gym SG2
SG2 Smith und Half-Rack

Artikelnummer:

BC-SG2
BC-SG2-SM

8.2 Teileliste: SG2

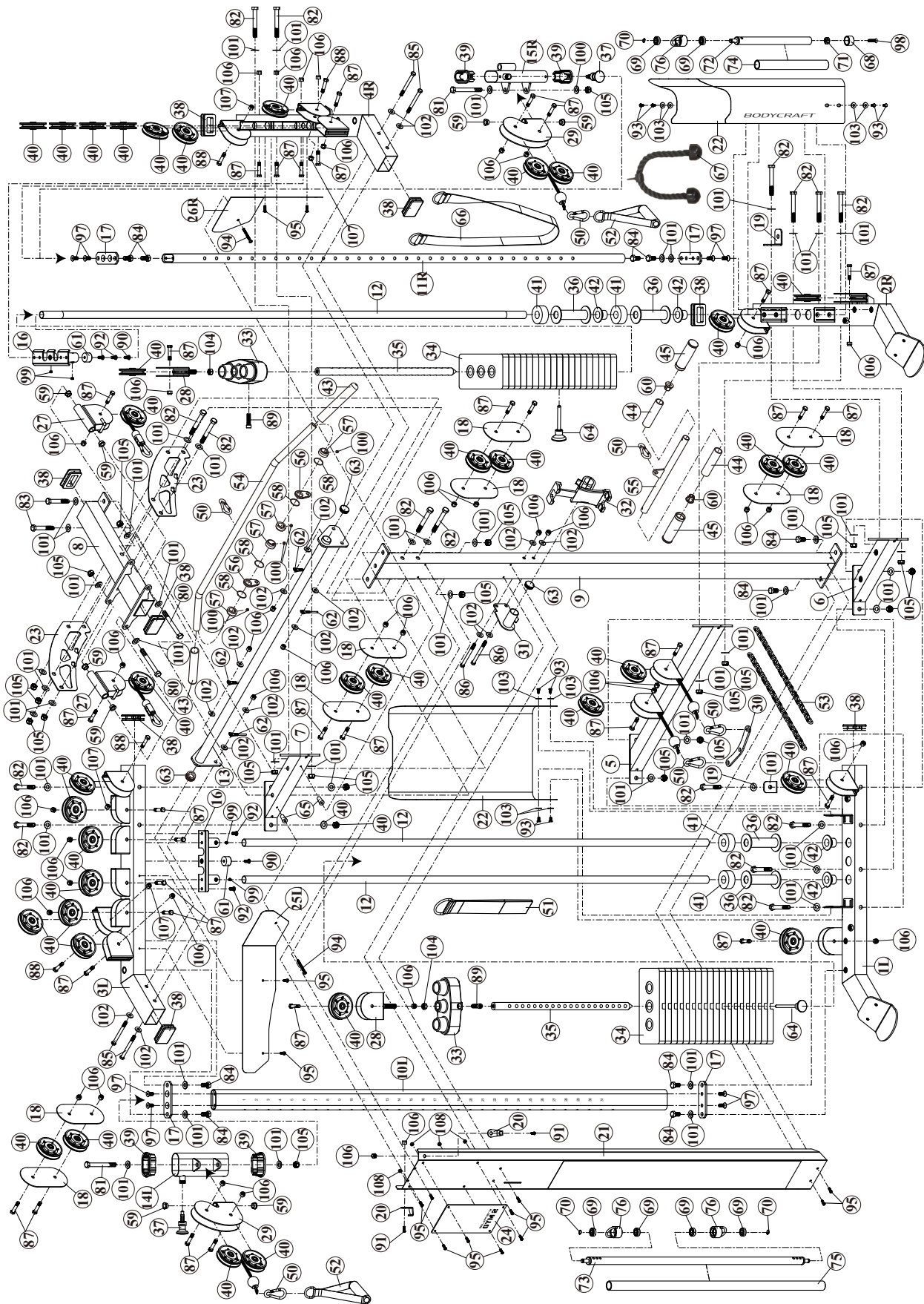
Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
1L	LEFT MAIN FRAME	1	32	MOBILE PHONE TELESCOPIC STAND	1
2R	RIGHT MAIN FRAME	1	33	TOP PLATE	2
3L	LEFT TOP FRAME	1	34	10 LB. WEIGHT PLATE	38
4R	RIGHT TOP FRAME	1	35	SELECTOR ROD	2
5	CONNECTOR FRAME	1	36	WEIGHT STACK SPACER	4
6	CONNECTOR FRAME	1	37	KNOB	2
7	CONNECTOR FRAME	1	38	50 X 75mm RECT. PLUG	8
8	REAR STABILIZER	1	39	PLASTIC BUSHING	4
9	SUPPORT UPRIGHT FRAME	1	40	PULLEY	36
10L	LEFT UPRIGHT FRAME	1	41	RUBBER CUSHION	4
11R	RIGHT UPRIGHT FRAME	1	42	PLASTIC GUIDE ROD HOLDER	4
12	VERTICAL GUIDE ROD	4	43	1" X 200mm ROUND HAND GRIP	2
13	CONNECTOR TOP FRAME	1	44	1-1/4" X 135mm ROUND HAND GRIP	2
14L	LEFT PULLEY HEIGHT ADJUSTER	1	45	1-1/4" HAND GRIP	2
15R	RIGHT PULLEY HEIGHT ADJUSTER	1	46	TOP CABLE	2
16	TOP GUIDE ROD HOLDER	2	47	HEAD OF CABLE	2
17	LINK PLATE	4	48	LOW CABLE	2
18	DOUBLE CABLE RETAINER PLATE	8	49	CONNECT CABLE	2
19	CONNECTOR PLATE	2	50	SNAP HOOK	6
20	HOOK	2	51	ANKLE STRAP	1
21	PANEL	1	52	SINGLE HANDLE	2
22	WEIGHT PANEL	2	53	CHAIN	2
23	STABLIZE PLATE	2	54	LAT BAR	1
24	ACRYLIC	1	55	CURL BAR	1
25L	LEFT TRIM	1	56	HOOK PLATE	2
26R	RIGHT TRIM	1	57	AXLE COLLAR	4
27	SINGLE PULLEY BLOCK	2	58	1"ID SEAL RINGLET	4
28	PULLEY BLOCK	2	59	BUSHING	8
29	ROTATING PULLEY HOLDER	2	60	32mm ROUND END PLUG	2
30	BRACKET	1	61	RUBBER DONUT	2
31	MOBILE PHONE HOLDER	1			

62	CABLE LINE	2	97	3/8" X 1" SCREW	8
63	1-1/4" ROUND CAP	3	98	5/16" X 1-1/4" SUNKEN HEAD BOLT	1
64	SELECTOR PIN	2	99	5/16" X 1/4" INNER HEX SCREW	4
65	PLASTIC STUDS	2	100	M6 X 6L INNER HEX SCREW	4
66	CHIN ASSIST STRAP	1	101	1/2" WASHER	54
67	TRICEP ROPE	1	102	3/8" WASHER	16
68	SPACER	1	103	5/16" WASHER	8
69	BEARING	6	104	1/2" NUT	2
70	C - RING	3	105	1/2" NYLON NUT	22
71	5/16" SMALLER NUT	1	106	3/8" NYLON NUT	42
72	SPORT BAR	1	107	3/8" THINNER NYLON NUT	2
73	LONG BAR	1	108	M6 NYLON NUT	4
74	1" X 295L FOAM GRIP	1			
75	1" X 900L FOAM GRIP	1			
76	SPORT BAR COLLAR	3			
80	1/2" X 6" HEX BOLT	2			
81	1/2" X 4-1/4" HEX BOLT	2			
82	1/2" X 4" HEX BOLT	16			
83	1/2" X 3-1/4" HEX BOLT	2			
84	1/2" X 1" HEX THREADED	10			
85	3/8" X 4" HEX BOLT	4			
86	3/8" X 3-3/4" HEX BOLT	2			
87	3/8" X 1-3/4" HEX BOLT	34			
88	3/8" X 1-1/2" HEX BOLT	2			
89	TOP PLATE BOLT	2			
90	3/8" X 3/4" BOTTOM HEAD BOLT	2			
91	3/8" X 3/4" HEX SOCKEN DOME BOLT	2			
92	5/16" X 5/8" HEX SOCKEN DOME BOLT	4			
93	5/16" X 1/2" HEX SOCKEN DOME BOLT	8			
94	M6 X 70L HEX SOCKEN DOME BOLT	2			
95	M6 X 12L HEX SOCKEN DOME BOLT	14			

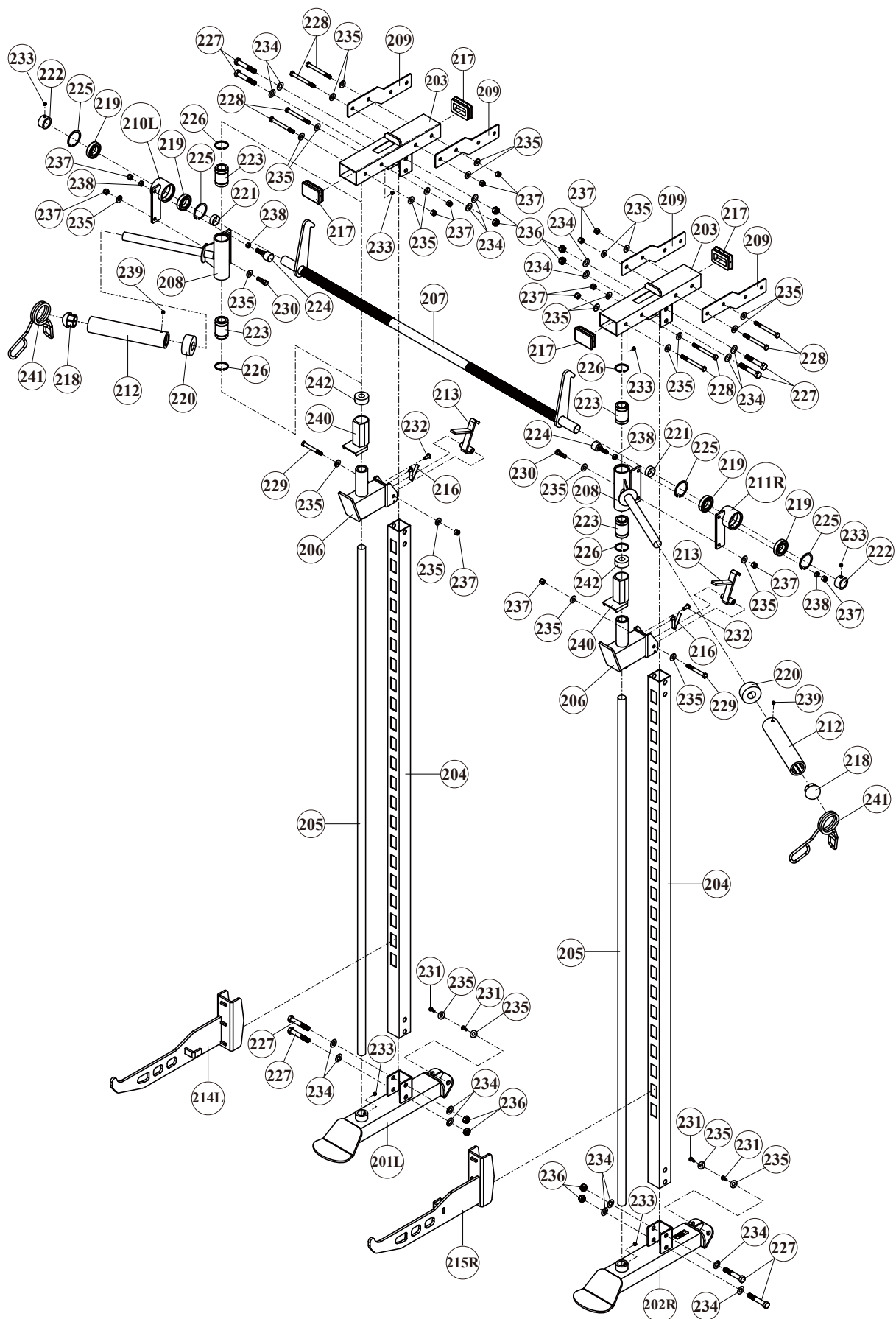
8.3 Teileliste: SG2 Smith

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
201L	LEFT BASE FRAME	1	232	M8 X 16L SCREW	2
202R	RIGHT BASE FRAME	1	233	5/16" X 1/4" INNER HEX SCREW	6
203	TOP FRAME	2	234	1/2" WASHER	16
204	UPRIGHT FRAME	2	235	3/8" WASHER	28
205	VERTICAL GUIDE ROD	2	236	1/2" NYLON NUT	8
206	BEARING HOUSING	2	237	3/8" NYLON NUT	14
207	BARBELL BAR	1	238	3/8" NUT	2
208	VERTICAL BEARING HOUSING	2	239	5/16" X 3/8" INNER HEX SCREW	2
209	CONNECTOR PLATE	4	240	RUBBER TUBE	2
210 L	LEFT SAFETY CATCH	1	241	SPRING CLIP	2
211 R	RIGHT SAFETY CATCH	1	242	SMALLER RUBBER CUSHION	2
212	WEIGHT BAR SLEEVE	2			
213	LARGER SPRING	2			
214 L	LEFT SAFETY SPOTTER	1			
215 R	RIGHT SAFETY SPOTTER	1			
216	SMALLER SPRING	2			
217	RECT. PLUG	4			
218	END CAP	2			
219	BEARING	4			
220	LARGER RUBBER CUSHION	2			
221	SPACER	2			
222	AXLE COLLAR	2			
223	BEARING	4			
224	STOPPER	2			
225	R52mm C PIN	4			
226	R40mm C PIN	4			
227	1/2" X 3" HEX BOLT	8			
228	3/8" X 4" HEX BOLT	8			
229	3/8" X 3" HEX BOLT	2			
230	3/8" X 1-1/4" HEX THREADED BOLT	2			
231	3/8" X 3/4" HEX SOCKEN DOME BOLT	4			

8.4 Explosionszeichnung: SG2



8.5 Explosionszeichnung: SG2 Smith



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.

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

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

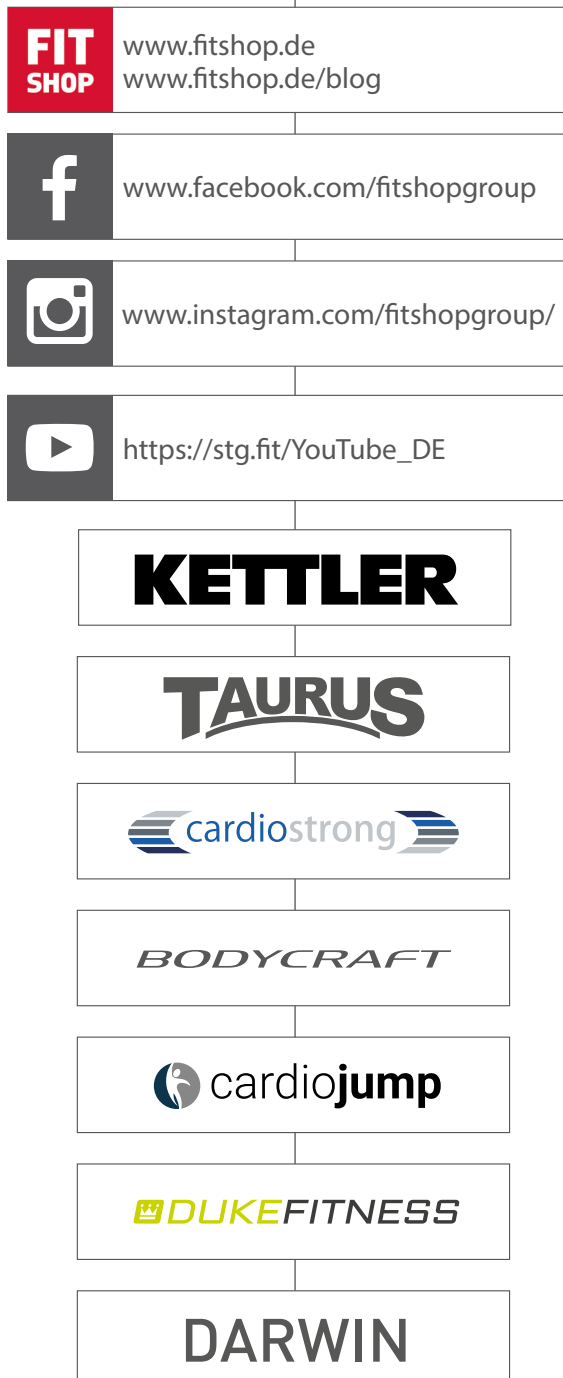
WIR LEBEN FITNESS

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