

## 4. Pflege und Wartung

### **Wartung**

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner Wartung
- Kontrollieren Sie regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundenservice sofort aus. Das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

### **Pflege**

- Zur Reinigung verwenden Sie bitte nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel.
- Bauteile, welche mit Schweiß in Kontakt kommen, brauchen nur mit einem feuchten Tuch gereinigt werden.

## 4. Care and Maintenance

### **Maintenance**

- In principle, the equipment does not require maintenance.
- Regularly inspect all parts of the equipment and the secure seating of all screws and connections.
- Promptly replace any defective parts through our customer service. Until it is repaired, the equipment must not be used.

### **Care**

- When cleaning, use only a moist cloth and avoid harsh cleaning agents.
- Components that come into contact with perspiration, need cleaning only with a damp cloth.

## 5. Trainingsanleitung

### **AUFWÄRMEN**

Beginnen Sie Ihr Training bitte NIE, ohne sich vorher aufzuwärmen. Führen Sie jeweils fünf bis zehn Minuten lang vor dem Training Dehnungsübungen (Stretching) und Aufwärmätze (Übungen am Gerät mit niedrigem Gewicht und hoher Wiederholungszahl) durch, um Verletzungen zu vermeiden.

### **II) Wie sollten Sie trainieren**

Für das Krafttraining gibt es mehrere Trainingsmethoden nach welchen Sie trainieren können. Hier soll nur die Methode der Kraftausdauer beschrieben werden, da Sie diese Methode zum Beginn Ihres Trainings verwenden sollten

- Beginnen Sie mit einem geringen Gewicht. Es empfiehlt sich mit 3 Sätzen à 20 Wiederholungen zu beginnen. Das Gewicht können Sie solange erhöhen, bis Sie im letzten Satz die 20 Wiederholungen nicht mehr schaffen.
- Zwischen den Sätzen sollten Sie eine Pause von 60 Sekunden einlegen.
- Sie sollten 2-3 mal die Woche trainieren.

Niemals Bauchübungen vergessen!

## 5. Training manual

### **Warm up:**

To avoid any injuries, please warm up properly before you start your exercise.

### **II) How to do the exercise**

. There are many different kind to pump iron, but only the force endurance will be explained.

- Use a weight, which can be moved 3x20 repetitions. Increase the weight, till you don't reach the 20 repetitions in the last intervall.
- Break between each intervall should be 60s.
- It is enough to do the exercise 2-3times a week. If you want to do the exercise more often, please divide you training into upper body and lower body
- Don't forget your Ab's.

## 5.1 Übungsbilder



### **Bizeps:**

Ausgangsposition: Stellen Sie sich auf die Trittplatte. Ihre Arme sind fast gesteckt.

Endposition: Fixieren Sie die Ellenbogen am Körper und führen die Unterarme nach oben.

Achtung: Spannen Sie die Bauch und Rückenmuskulatur an. Nicht ins Hohlkreuz kommen. Oberkörper bleibt ruhig. Die Bewegung findet nur im Ellenbogen statt.

## 5.1 Trainings photos



### **Biceps:**

Start position: Stand on the pedal. Arms are nearly complete straight.

Endposition: Fix the ellbow at side of your body and move the forearms up.

Pay attention, that the upper body stays straight.

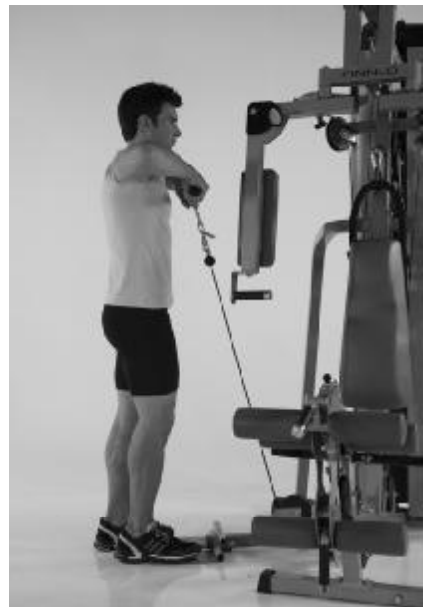


### **Schulterheben:**

Ausgangsposition: Stellen Sie sich auf die Trittplatte. Ihre Arme sind fast gestreckt.

Endposition: Führen Sie die Ellenbogen an der Seite ihres Körpers nach oben, bis diese die Höhe der Schultern erreicht haben.

Achtung/ Attention: Oberkörper fixieren, Ellenbogen nicht über die Höhe der Schulter nach oben ziehen. Sollten Sie bereits im Nackenbereich Verspannungen oder Schmerzen haben, dann sollten Sie diese Übung nicht durchführen.



### **Shoulder:**

Start position: Stand on the pedal. Arms are nearly complete straight.

Endposition: Lift of your shoulder, as far as possible.

Attention: Fix the upper body. This exercise can cause pain in your neck!



### Trizeps stehend:

Ausgangsposition: Stellen Sie sich auf/hinter die Trittplatte. Ihre Arme sind angewinkelt. Der Ellenbogen ist am Körper fixiert.

Endposition: Führen Sie die Unterarme an der Seite ihres Körpers nach unten, bis diese fast vollständig gestreckt sind.

Achtung: Oberkörper und Ellenbogen fixieren. Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen.



### Triceps, standing version:

Start position: Stand on or behind the pedal. Ellbow is fixed at your body and the forearms are angled.

Endposition: Move your forearms downwards.

Attention: Fix upper body.



### Rudern:

Ausgangsposition: Beine im Kniegelenk leicht beugen. Arme sind gestreckt.

Endposition: Ziehen Sie Ihre Arme zu sich heran, bis die Kurzhantelstange Ihren Oberkörper berührt. Je weiter die Arme in Richtung Brust gezogen werden, desto mehr wird die Nackenmuskulatur mit beansprucht.

Achtung: Oberkörper in ein aufrechten Position fixieren. Nicht mit dem Oberkörper mithelfen!



### Rowing:

Start position: Knees are slightly bent. Arms are stretched out.

Endposition: Pull the arms to your body. Pulling more to your chest, will cause a more activate neck muscular system.

Achtung: Upper body has to be fixed.



**Lat-Ziehen:**

Ausgangsposition: Ellenbogen sind fast gestreckt. Schultern sind in der Horizontalen fixiert. Beine mit dem Rundpolster fixieren.

Endposition: Latissimusstange nach unten führen, bis diese fast den Nacken erreicht.

Achtung: Beim Zurückgehen in die Ausgangsposition, die Schultern nicht nach oben bewegen sondern in der Horizontalen fixieren. Genügend Abstand zwischen Latissimus und Hinterkopf „Verletzungsgefahr“.



**Lat pull:**

Start position: Arms are nearly complete straight. Fix your legs with the round cushion.

Endposition: Pull down the lat bar, until it nearly touch your neck.

Attention: During relaesing, please pay attention that the shoulders are still in the lower position. Keep enough space between the bar and your head.



**Trizeps sitzend:**

Ausgangsposition: Hände greifen das V-Seil. Ellenbogen befinden in der theoretischen Achse durch die Ohren. Beine sind zur Seite gespreizt. Rücken liegt am Rückenpolster an.

Endposition: Arme nach vorne strecken.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken!



**Triceps:**

Start position: Hands hold the V-rope, ellbows are at the same height as your ears, widen your legs to the side.

Endposition: Move arms forward up.

Attention: Arms should not lock-out completely



**Bauch:**

Ausgangsposition: Hände greifen das V-Seil und legen dieses auf die Schultern. Rücken liegt am Rückenpolster an.

Endposition: Oberkörper zieht nach vorne unten.

Achtung: Füße nicht in das Rundpolster einhängen.



**Abdominal:**

Start position: Hands hold the V-rope, and put it into your neck. Your back should be resting on the backrest cushion.

Endposition: Upper body is moving downwards

Attention: Lower legs are resting on the round cushions and not behind them.



**Beinstrecker:**

Ausgangsposition: Hände greifen an das Sitzpolster und fixieren den Oberkörper. Die Drehachse zeigt durch das Kniegelenk.

Endposition: Beine strecken.

Achtung: Je weiter das Rundpolster nach unten versetzt wird, desto größer wird der Widerstand.



**Leg extension:**

Start position: Fix your upper body. The direction of the rotation axis is going through your knees.

Endposition: Extend your legs

Attention: A moving of the round cushion more downward, cause an increasing of the resistance.



**Beinbeuger:**

Ausgangsposition: Hände greifen an das Sitzpolster und fixieren den Oberkörper. Die Drehachse zeigt durch das Kniegelenk.

Endposition: Beine beugen.

Achtung: Je weiter das Rundpolster nach unten versetzt wird, desto größer wird der Widerstand.



**Leg flexion:**

Start position: Fix your upper body. The direction of the rotation axis is going through your knees.

Endposition: flex your legs

Attention: A moving of the round cushion more downward, cause an increasing of the resistance.



**Butterfly:**

Ausgangsposition: Legen Sie beide Unterarme auf die Außenseite der Rundpolster.

Endposition: Führen Sie beide Arme nach vorne zusammen.



**Butterfly:**

Start position: Put your forearms on the outside of the butterflyarms.

Endposition: Move both arms together.



**Bankdrücken:**

Ausgangsposition: Ellenbogen sind auf Schulterhöhe und abgewinkelt.

Endposition: Arme nach vorne führen.

Achtung: Ellenbogen nicht durchstrecken!



**Benchpress:**

Start position: Ellbows should have the same height as the shoulders and are angled slightly

Endposition: Move arms forward

Attention: Do not straighten your elbows.

## 5.2 Verstellmöglichkeiten

## 5.2 Adjustments



### **Butterfly / Bankdrücken:**

Lösen Sie die Griffschraube um zwischen Bandrücken und Butterfly zu wechseln. In der oben gezeigten Position können Sie Butterflyübungen durchführen. Ist die Griffschraube dagegen nach hinten geführt, können Sie Bankdrückübungen durchführen.

### **Butterfly / Benchpress:**

If the stargrip is fixed like the picture shows, than the butterfly function is activated.



### **Butterfly Vorspannung:**

Durch Verändern der Grundposition der beiden Butterflyarme kann die Vorspannung für die Brustmuskulatur vergrößert werden. Ziehen Sie hierfür beide Zugstifte heraus und bewegen die beiden Butterflyarme in die gewünschte Position. Lassen Sie den Zugstift wieder los. Er muss hörbar einrasten.

### **Butterfly muscle tension:**

To increase the tension of your chest muscles fix the butterflyarms in a more rear position by pulling out the knob.



### **Butterflyarm Winkelverstellung:**

Durch Verändern der Grundposition der beiden Butterflyarme kann die Belastung auf die Brustmuskulatur und Vordehnung geändert werden. Ziehen Sie hierfür die Zugstifte heraus und bewegen die beiden Butterflyarme in die gewünschte Position. Lassen Sie den Zugstift wieder los. Er muss hörbar einrasten.

### **Butterfly muscle tension:**

To increase the force to your chest muscles move the butterflyarm in different positions. Pull out the pin and move the arms more out. Release the pin. It is secured if you here a clack.





### Sitzhöhereinstellung:

- a) Drehen Sie den T-Griff nach links bis er sich herausziehen lässt. Er ist mit einem Federmechanismus ausgestattet. Stellen Sie die Sitzhöhe folgendermaßen ein.

Beincurler: Die Richtung der Sechskantschraube des Beincurlers muss durch Ihr Knie zeigen.

Latissimus: Im Kniegelenk sollte kein kleinerer Winkel als 90° erreicht werden, ansonsten gilt, je tiefer, desto mehr Bewegungsamplitude.

Butterfly: Ellenbogen sollten sich kurz unterhalb der Schulter befinden. Ist die Sitzhöhe eingestellt, dann lassen Sie den T-Griff los, bis dieser hörbar einrastet. Drehen Sie ihn wieder fest.

### Heightadjustment of seat:

- a) Untwist the T-Grip and pull it out. Adjust the seat height according to the following Steps:

Legcurler: The fixation screw of the leg curler, has to pass through your knees.

Latissimus: Pay attention, that the angle in your knee is not smaller than 90°.

Butterfly: Elbows should have the same max height as shoulder. If you have adjusted the height, please release the T-grip and fix the knob



### Rückenlehnenverstellung:

Für eine bessere Effektivität bei Übung kann es ratsam sein, die Neigung der Rückenlehne anzupassen. Dabei ziehen Sie den Pin heraus und führen die Rückenlehne in die gewünschte Position. Die Rückenlehne ist gesichert, wenn der Pin wieder eingerastet ist.

Höhenverstellung: Öffnen Sie die beiden Verstellgriffe und führen die Rückenlehne in die gewünschte Höhe, sodass das Lordosepolster sich angenehm in Ihren unteren Rücken einfügt. Ziehen Sie die beiden Verstellgriffe wieder fest.



### Adjustment of Backrest cushion:

Incline: For different exercise it can be more useful, if you change the incline of the backrest cushion. Pull out the Pin and move the backrest cushion in the desired position. release the pin, and it will be secured with a clack.

Height adjustment: Open both adjustment knobs at the rear side of the backrest cushion and move the backrest cushion in the desired position. Tighten the adjustment knobs. The height is correct, if the lordose cushion is fitting comfortable in your back.