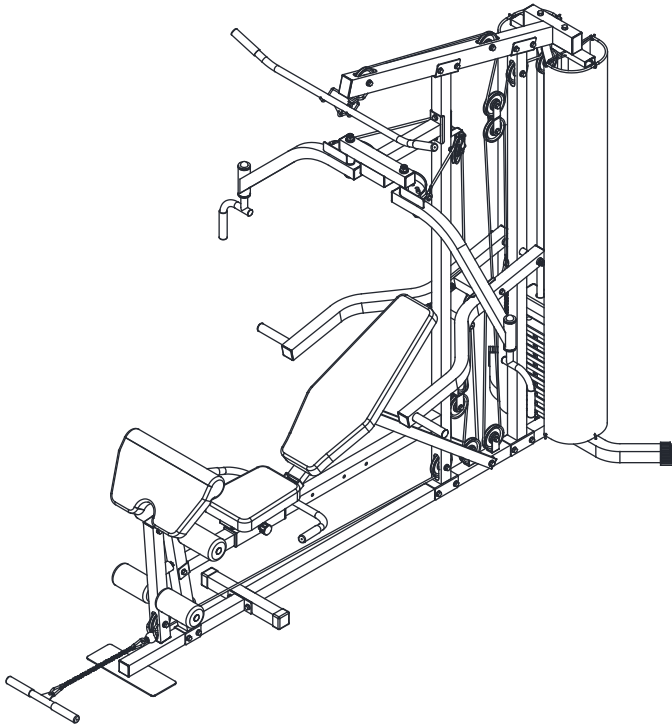


SERIAL No. J62093 - xx

MOTIVE
FITNESS by
U.N.O.[®]



Multi Gym Competition

Aufbau- & Benutzerhandbuch

Bitte lesen Sie erst dieses Handbuch aufmerksam, bevor Sie versuchen, Ihr neues Produkt aufzubauen oder zu benutzen. Für zukünftige Verwendung aufbewahren.

Inhalt

<i>Kapitel</i>	<i>Seite</i>
<i>Allgemeines</i>	<i>3</i>
<i>Bevor Sie Beginnen</i>	<i>4</i>
<i>Sicherheit</i>	<i>5</i>
<i>Trainingsinformation</i>	<i>6</i>
<i>Aufbau</i>	<i>11</i>





Allgemeines

Qualität

Ihr Trainingsgerät wurde gemäß der aktuellen Europäischen Sicherheitsstandards (EN 957) entworfen und hergestellt.

Fragen

Sollten Sie Schwierigkeiten mit dem Aufbau oder der Benutzung Ihres Trainingsgerätes haben, oder sind Sie der Meinung, dass Teile fehlen, senden Sie es bitte **NICHT** an den Händler zurück, sondern wenden Sie sich bitte zuerst direkt an unseren Kundenservice.

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar
Montag bis Freitag von 9:00 bis 15:00 Uhr.

Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

Anfragen

Wenn Sie unseren Kundenservice mit einer Anfrage kontaktieren, halten Sie bitte folgende Informationen bereit:

NAME
ADRESSE
TELEFONNUMMER
PRODUKT MARKE
PRODUKT MODELL
PRODUKT SERIENNUMMER
KAUFDATUM
HÄNDLERNAME
BENÖTIGTE ERSATZTEILNUMMERN

Garantie

Beny Sports Germany GmbH gewährt Garantieleistungen nur im Rahmen der HEIMBENUTZUNG für die Dauer von 2 Jahren ab dem Kaufdatum. Während der Garantiedauer behalten wir uns das Recht vor:

- Ersatzteile für die Reparatur an den Käufer zu liefern.
- das an das Lager zurückgesandte Produkt zu reparieren (auf Kosten des Kunden).
- das Produkt zu ersetzen, falls wirtschaftlich.

Diese Garantie schließt Abnutzung der Polster und Verschleißteile aus.

Diese Garantie gilt nicht für Defekte, die durch fehlerhafte Behandlung oder Verstauung, oder durch Nutzung außerhalb des empfohlenen Nutzungsorts entstanden sind.

Sollten Sie uns über einen Defekt an Ihrem Gerät informieren wollen, benötigen wir einen Kaufbeleg. Ohne Kaufbeleg kann jede Anfrage für Ersatzteile oder Reparatur verweigert werden.

Diese Garantie gilt nur für den ursprünglichen Käufer und ist nicht übertragbar.

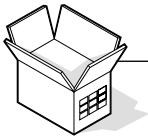
Dies beeinflusst nicht Ihre gesetzlich vorgeschriebenen Rechte als Kunde.

Kundenservice

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar Montag
bis Freitag von 9:00 bis 15:00 Uhr.

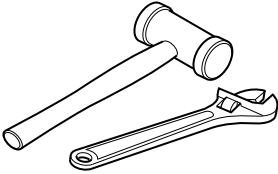
Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg



Bevor Sie Beginnen

Werkzeug

Falls erforderlich, werden alle unsere Geräte mit den wichtigsten Werkzeugen geliefert, die für einen erfolgreichen Aufbau benötigt werden. Es kann jedoch vorteilhaft sein, einen Gummihammer und einen Universalschraubenschlüssel zur Hand zu haben.



Vorbereitung des Arbeitsplatzes

Wichtig ist, dass Sie ihr Gerät an einer sauberen, freien und aufgeräumten Stelle aufbauen. Sie sollten in der Lage sein, um das Gerät herumzugehen, während Sie die Einzelteile zusammensetzen, so dass die Verletzungsgefahr reduziert wird.

Bitten Sie um Hilfe

Da einige der Einzelteile groß, schwer oder sperrig sein können, ist es schneller, sicherer und einfacher, sich beim Aufbau von jemandem helfen zu lassen.

Öffnen des Kartons

Öffnen Sie den Karton, der Ihr Produkt enthält vorsichtig, wobei Sie bitte die aufgedruckten Warnungen beachten, um die Verletzungsgefahr zu reduzieren. Beachten Sie evtl. scharfe Klammern, die zur Befestigung der Klappen benutzt wurden. Versichern Sie sich, dass der Karton auf der richtigen Seite steht, da die Teile so am leichtesten entnommen werden können.

Auspacken der Teile

Packen Sie vorsichtig jede Komponente aus und kontrollieren Sie auf der Teileliste, ob alle notwendigen Einzelteile vorhanden sind.

Bitte beachten Sie, dass manche Einzelteile schon zu Gruppen zusammengebaut sein können. Kontrollieren Sie dies bitte, bevor Sie sich deshalb an unseren Kundendienst wenden. Senden Sie das Gerät auf keinen Fall zurück, bevor Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung gesetzt haben.



Sicherheit

Bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen, das Ihre Herz-Kreislaufaktivität steigert, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt. Regelmäßiges, anstrengendes Training sollte von Ihrem Arzt bewilligt werden und es ist erforderlich, dass Sie Ihr Gerät richtig verwenden. Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung genau, bevor Sie den Aufbau und das Training beginnen.

* Halten Sie Kinder fern von den Trainingsgeräten, wenn Sie diese benutzen. Erlauben Sie Kindern nicht, auf das Gerät zu klettern oder darauf zu spielen, wenn es nicht benutzt wird.

* Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten, stellen Sie sicher, dass in jede Richtung mindestens 1 Meter Freiraum um Ihr Gerät besteht, während Sie trainieren.

* Kontrollieren Sie regelmäßig, dass alle Muttern, Bolzen und Schrauben festgezogen sind, und ebenfalls alle beweglichen Teile auf offensichtlichen Verschleiß oder Schaden.

* Reinigen Sie nur mit einem feuchten Tuch, benutzen Sie keine aggressiven Reinigungsmittel. Sollten Sie Zweifel haben, benutzen Sie Ihr Reinigungsmittel nicht, sondern kontaktieren Sie unseren Kundenservice.

* Vergewissern Sie sich, dass das Gerät auf einer stabilen, flachen Oberfläche steht, bevor Sie es benutzen. Falls nötig, benutzen Sie eine Gummimatte, um Rutschgefahr zu mindern.

* Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhwerk, wie Sportschuhe, wenn Sie trainieren. Tragen Sie keine zu weite Kleidung, die sich während des Trainings verfängen könnte.

Verstauung und Benutzung

Ihr Gerät ist dafür konstruiert, in einer sauberen, trockenen Umgebung benutzt zu werden. Vermeiden sie die Verstauung an zu kalten oder klammen Orten, da dies zu Korrosion und ähnlichen Problemen führen kann.

Maximal-Gewicht

Ihr Gerät ist für Benutzer mit bis zu folgendem Gewicht geeignet:
120kg / 265lbs oder weniger.

Konformität

Dieses Gerät erfüllt (EN 957) - Teile 1 und 4, Klasse (H) - HEIMBENUTZUNG – Klasse (C).
Es ist nicht geeignet für therapeutische Verwendung.



Warnung

Sollte ein Teil Ihres Produktes beschädigt oder sehr verschlissen sein, benutzen Sie Ihr Gerät unter keinen Umständen, bis diese Teile ausgetauscht sind.



Trainingsinformation

Zu Beginn

Wie Sie mit dem Training beginnen, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Haben Sie lange nicht trainiert, waren Sie für eine Weile inaktiv, oder sind Sie extrem übergewichtig, MÜSSEN Sie langsam anfangen, und die Trainingszeit langsam stufenweise erhöhen, eventuell nur ein paar Minuten pro Einheit pro Woche.

Kombinieren Sie eine vorsichtig strukturierte Ernährung mit einem einfachen, aber effektiven Training und es kann dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen, aussehen und das Leben mehr genießen.

Aerobic Fitness

Aerobic Training ist schlichtweg definiert als jegliche andauernde Aktivität, die die Sauerstoffzufuhr zu den Muskeln durch das vom Herzen gepumpte Blut erhöht. Durch regelmäßiges Training wird Ihr Herz-Kreislaufsystem stärker und effizienter.

Ihre Erholungsgeschwindigkeit z. B. die Zeit, die Sie brauchen, um den Ruhepuls wieder zu erreichen, wird ebenfalls geringer.

Anfangs werden Sie vielleicht nur dazu in der Lage sein, ein paar Minuten täglich zu trainieren. Zögern Sie nicht, durch den Mund zu atmen, sollten Sie mehr Sauerstoff benötigen. Benutzen Sie den „Redetest“. Können Sie keine Unterhaltung führen, während Sie trainieren, arbeiten Sie zu schwer! Bei regelmäßigem Training wird Aerobic Fitness über die nächsten 6 – 8 Wochen jedoch stufenweise aufgebaut. Lassen Sie sich nicht entmutigen, sollte es länger dauern, bis Sie sich weniger lustlos fühlen. Jeder Mensch ist verschieden und manche erreichen ihr Ziel schneller als andere. Trainieren Sie in Ihrem eigenen, komfortablen Tempo und die Resultate werden sich einstellen. Umso besser Ihre Aerobic Fitness ist, desto mehr werden Sie trainieren müssen, um in Ihrer Zielzone zu bleiben.



Trainingsinformation

Aufwärmen

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus drei Teilen: Aufwärmen, Aerobic, und Cool Down. Beginnen Sie das Training niemals ohne Aufwärmen. Beenden Sie es nie ohne Cool Down. Dehnen Sie sich für 5-10 Minuten vor dem Training, um Überdehnungen, Zerrungen und Krämpfe zu vermeiden.

Aerobic Session

Diejenigen unter Ihnen, die erst mit dem Training beginnen, sollten dies anfangs nicht mehr als jeden zweiten Tag tun.

Mit dem Anstieg Ihres Fitness-Levels können Sie das Training auf 2 von 3 Tagen erhöhen.

Wenn Sie damit gut umgehen können, trainieren Sie 6 Tage die Woche, aber nehmen Sie sich mindestens einen Tag pro Woche frei.



Warnung

Falsches oder übertriebenes Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Bitte lesen Sie zuerst die Trainingsinformation.

Training in Ihrer Zielzone

Um sicherzustellen, dass Sie in Ihrer Zielzone arbeiten, müssen Sie Ihren Puls messen können. Sollten Sie keinen Pulsmesser haben (entweder an dem Gerät, das Sie verwenden, oder ein universelles Gerät), müssen Sie Ihren Puls selbst an Ihrer Halsschlagader nehmen. Diese befindet sich an der Seite Ihres Halses und Sie können Sie erfühlen, indem Sie Ihren Zeige- und Mittelfinger benutzen. Zählen Sie einfach die Schläge, die Sie in 10 Sekunden fühlen und multiplizieren Sie diese mal 6, um Ihren Puls zu errechnen. Sie sollten dies vor und nach dem Training tun, um ihn vergleichen zu können. Menschen mit guter Aerobic Fitness haben einen niedrigeren Ruhepuls und können mit höherem Pulslevel trainieren

Zielzone

Benutzen Sie die unten aufgeführte Tabelle, um Ihre Zielzone zu ermitteln. Sollten Sie erst mit dem Training beginnen, also in die Kategorie untrainiert fallen, nutzen Sie die linke Spalte. Wenn Sie regelmäßig trainieren und eine gute Aerobic Fitness besitzen, nutzen Sie die rechte Spalte.



Trainingsinformation

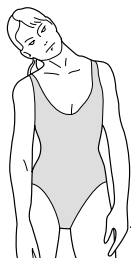
Alter	Untrainiert Zielzone A	Trainiert Zielzone B
(Jahre)	(Schläge pro Minute)	(Schläge pro Minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 und mehr	105 - 125	115 - 135

Cool Down

Um Übermüdung und Muskelkater vorzubeugen, sollten Sie sich für ein paar Minuten durch langsames Gehen abkühlen, um Ihren Puls wieder auf den Ruhepuls zu senken.

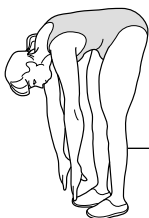
Aufwärm- und Cool Down Übungen

Halten Sie jede Übung für mindestens 10 Sekunden und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie jede Übung zwei oder drei Mal. Tun Sie dies vor der Aerobic und auch nachdem Sie mit dem Training fertig sind.



Kopffrolle

Legen Sie den Kopf langsam nach rechts, so dass Sie eine leichte Dehnung an der linken Halsseite spüren. Als nächstes legen Sie den Kopf nach hinten, das Kinn streckend. Danach legen Sie den Kopf nach links, so dass Sie eine leichte Dehnung auf der rechten Halsseite verspüren. Zuletzt legen Sie den Kopf nach vorne auf die Brust. Wiederholen Sie dies zwei bis drei Mal.

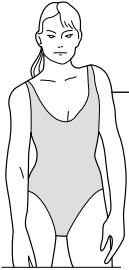


Zehen berühren

Beugen Sie sich langsam nach vorne, indem Sie in der Hüfte abknicken, und entspannen Sie Rücken und Schultern während Sie den Oberkörper herabbeugen. Strecken Sie sich behutsam nach unten, soweit es angenehm ist und halten Sie die Position für 10 Sekunden.



Trainingsinformation

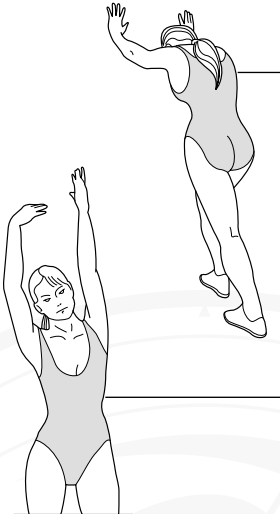


Schulter Heben

Rotieren und heben Sie die rechte Schulter in Richtung Ohr, dann entspannen. Dasselbe tun Sie mit der linken Schulter. Wiederholen Sie drei bis vier Mal.

Wade / Achilles Stretch

Drehen Sie sich in Richtung Wand und legen Sie beide Hände daran. Stützen Sie sich mit einem Bein, während Sie das andere hinter sich mit der ganzen Sohle flach auf dem Boden positionieren. Beugen Sie das vordere Bein und lehnen Sie sich in Richtung Wand, wobei Sie das hintere Bein gerade lassen, so dass Wade und Achillessehne gedehnt werden. Halten Sie dies für 5 Sekunden und wiederholen Sie mit dem anderen Bein. Wiederholen Sie die Übung zwei bis drei Mal.



Side Stretch

Heben Sie beide Arme über Ihren Kopf und strecken Sie den rechten Arm so weit nach oben, wie nur möglich, wodurch die Bauch- und Rückenmuskeln sanft gestreckt werden. Wiederholen Sie mit dem linken Arm. Wiederholen Sie alles drei bis vier Mal.

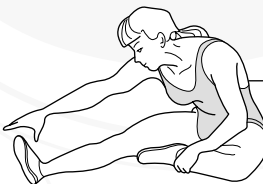
Innerer Oberschenkel Stretch

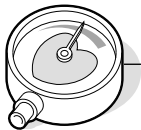
Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Beine an Ihre Leiste heran – die Fußsohlen zueinander. Lassen Sie den Rücken gerade und lehnen Sie sich über Ihre Füße nach vorne. Spannen Sie die Oberschenkel an und halten Sie dies für 5 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie drei bis vier Mal.



Hinterer Oberschenkel Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie das rechte Bein aus und beugen Sie das linke mit dem Fuß flach gegen den rechten Oberschenkel. Beugen Sie sich über Ihren rechten Fuß nach vorne und halten Sie dies für 10 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen mit dem linken Bein. Wiederholen Sie zwei bis drei Mal.





Trainingsinformation

Grundlegendes Aerobic Trainingsprogramm

Wir schlagen die folgenden Aerobic Trainingsprogramme vor. Denken Sie daran, richtig zu atmen, die Übungen in Ihrem eigenen Tempo zu absolvieren und es nicht zu übertreiben, um Verletzungen zu vermeiden.

Woche 1 & 2

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute langsam trainieren

Woche 3 & 4

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
3 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
2 Minute langsam trainieren

Woche 5 & 6

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

6 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minute langsam trainieren

Woche 7 & 8

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute langsam trainieren
4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten langsam trainieren

Woche 9 & danach

Aufwärmen 5 - 10 Minuten
Cool Down 5 Minuten

5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute langsam trainieren
Wiederholen Sie den ganzen Zyklus
zwei oder drei Mal.

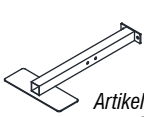
Dies ist nur ein Vorschlag für ein Trainingsprogramm und ist nicht für jeden Benutzer geeignet.

Aufbau

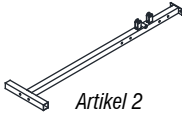


Teileliste

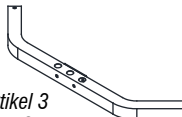
Dies ist das Zubehör, das Sie für den Aufbau Ihres Produktes benötigen werden. Das folgende Zubehör wird in einem Pack geliefert und sollte auf Vollständigkeit geprüft werden, bevor Sie den Aufbau beginnen.



Artikel 1
Vordere Stütze
1 Stk.



Artikel 2
Hauptrahmen
1 Stk.



Artikel 3
Hintere Stütze
1 Stk.



Artikel 4
Beinstrecker-Säule
1 Stk.



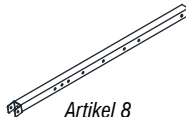
Artikel 5
Beinstrecker
1 Stk.



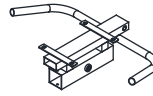
Artikel 6
Gewichte-
Führungsstange
2 Stk.



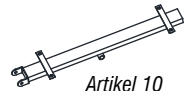
Artikel 7
Regulierungsstange
1 Stk.



Artikel 8
Sitz-Stütze
1 Stk.



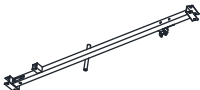
Artikel 9
Sitz-Rahmen
1 Stk.



Artikel 10
Rückenlehnen-
Rahmen
1 Stk.



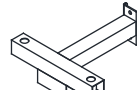
Artikel 11
Arm-Polster-
Halterung
1 Stk.



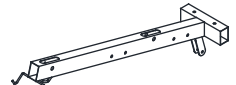
Artikel 12
Vordere Säule
1 Stk.



Artikel 13
Hintere Säule
1 Stk.



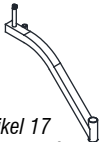
Artikel 14
Butterfly-Rahmen
1 Stk.



Artikel 15
Lat-Rahmen
1 Stk.



Artikel 16
Rechter
Butterfly-Arm
1 Stk.



Artikel 17
Linker Butterfly
-Arm
1 Stk.



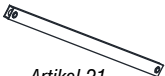
Artikel 18
Rechte Einstellplatte
1 Stk.



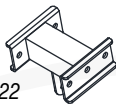
Artikel 19
Linke Einstellplatte
1 Stk.



Artikel 20
Handgriff
2 Stk.



Artikel 21
Rückenlehnen-
Stütze
2 Stk.



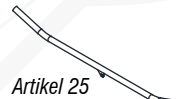
Artikel 22
Brustpresse-
Halterung
1 Stk.



Artikel 23
Brustpresse-
-Arm
2 Stk.



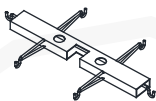
Artikel 24
Untere Griffstange
1 Stk.



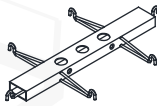
Artikel 25
Lat-Stange
1 Stk.



Artikel 26
Schaumstoffstange
2 Stk.



Artikel 27
Obere Halterung
1 Stk.



Artikel 28
Untere Halterung
1 Stk.



Artikel 29
Führungsrollen-
-halterung
1 Stk.



Artikel 30
Führungsrollen-
halterung (U-förmig)
1 Stk.

Aufbau



Artikel 31
Führungrollen-
halterung
2 Stk.



Artikel 32
U-förmige Blende
4 Stk.



Artikel 33
Sicherheitsabdeckung
2 Stk.



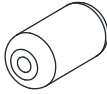
Artikel 34
Sitz-Polster
1 Stk.



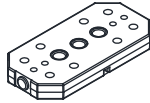
Artikel 35
Rückenlehne
1 Stk.



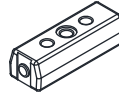
Artikel 36
Arm-Polster
1 Stk.



Artikel 37
Beinstrecker-
Schaumstoffrolle
4 Stk.



Artikel 38
Gewichtsblock
9 Stk.



Artikel 39
Gewichtsblock-Oberteil
1 Stk.



Artikel 40
Führungsrolle
16 Stk.



Artikel 41
Sicherungsstift
1 Stk.



Artikel 42
Plastikscheibe
1 Stk.



Artikel 43
Buchse Regulierungs-
stange
1 Stk.



Artikel 44
Gewichte-
Sicherungsstift
1 Stk.



Artikel 45
Gummi-Stopper
2 Stk.



Artikel 46
Drehknopf (kurz)
2 Stk.



Artikel 47
Drehknopf (lang)
2 Stk.



Artikel 48
Stopper mit Gewinde
1 Stk.



Artikel 49
Stopper
1 Stk.



Artikel 50
Karabiner
5 Stk.



Artikel 51
Kette (kurz)
1 Stk.



Artikel 52
Kette (lang)
1 Stk.



Artikel 53
Gummi-Aufkleber
1 Stk.



Artikel 54
Buchse (klein)
10 Stk.



Artikel 55
Buchse (mittel)
8 Stk.



Artikel 56
Buchse (groß)
4 Stk.



Artikel 57
Fußschlaufe
1 Stk.



Artikel 58
Oberes Kabel
1 Stk.



Artikel 59
Butterfly-Kabel
1 Stk.



Artikel 60
Unteres Kabel
1 Stk.

Aufbau



Artikel 61
Armpresse-
Schaumstoffrolle
2 Stk.



Artikel 62
Handgriff-
Schaumstoff
8 Stk.



Artikel 63
Standfuß-
Endkappe
2 Stk.



Artikel 64
50mm Endkappe
2 Stk.



Artikel 65
Verbindungsstück
60 x 50mm
2Stk.



Artikel 66
50 x 45mm
Verbindungsstück
1 Stk.



Artikel 67
50mm Endkappe
11 Stk.



Artikel 68
45mm Endkappe
2 Stk.



Artikel 69
75 x 50mm
Endkappe
3 Stk.



Artikel 70
25 x 50mm
Endkappe
1 Stk.



Artikel 71
25 x 50mm
Endkappe mit Loch
4 Stk.



Artikel 72
20 x 40mm
Endkappe
4 Stk.



Artikel 73
3 x 60mm
Endkappe
3 Stk.



Artikel 74
25mm Runde
Endkappe
6 Stk.



Artikel 75
32mm Runde
Endkappe
2 Stk.



Artikel 76
25mm Runde
Endkappe
2 Stk.



Artikel 77
Runde Endkappe
2 Stk.



Artikel 78
Führungsrollen-
buchse
12 Stk.



Artikel 79
Endkappe
Regulierungsstange
1 Stk.



Artikel 80
Brustpresse-Stange
1 Stk.



Artikel 81
M12 x 165mm
Sechskantbolzen
2 Stk.



Artikel 82
M10 x 85mm
Sechskantbolzen
1 Stk.



Artikel 83
M10 x 75mm
Sechskantbolzen
1 Stk.



Artikel 84
M10 x 70mm
Sechskantbolzen
27 Stk.



Artikel 85
M10 x 65mm
Sechskantbolzen
2 Stk.



Artikel 86
M10 x 45mm
Sechskantbolzen
10 Stk.



Artikel 87
M10 x 20mm
Sechskantbolzen
7 Stk.



Artikel 88
M8 x 15mm
Sechskantbolzen
14 Stk.



Artikel 89
M8 x 20mm
Sechskantbolzen
1 Stk.



Artikel 90
M8 Unterlegscheibe
10 Stk.



Artikel 91
M10 Unterlegscheibe
89 Stk.



Artikel 92
M12 Unterlegscheibe
6 Stk.



Artikel 93
M16 Unterlegscheibe
2 Stk.



Artikel 94
45 x 11mm
Unterlegscheibe
2 Stk.



Artikel 95
M10 Nylonmutter
43 Stk.



Artikel 96
M12 Nylonmutter
4 Stk.



Artikel 97
M16 Nylonmutter
2 Stk.



Artikel 98
Plastikabdeckung
2 Stk.

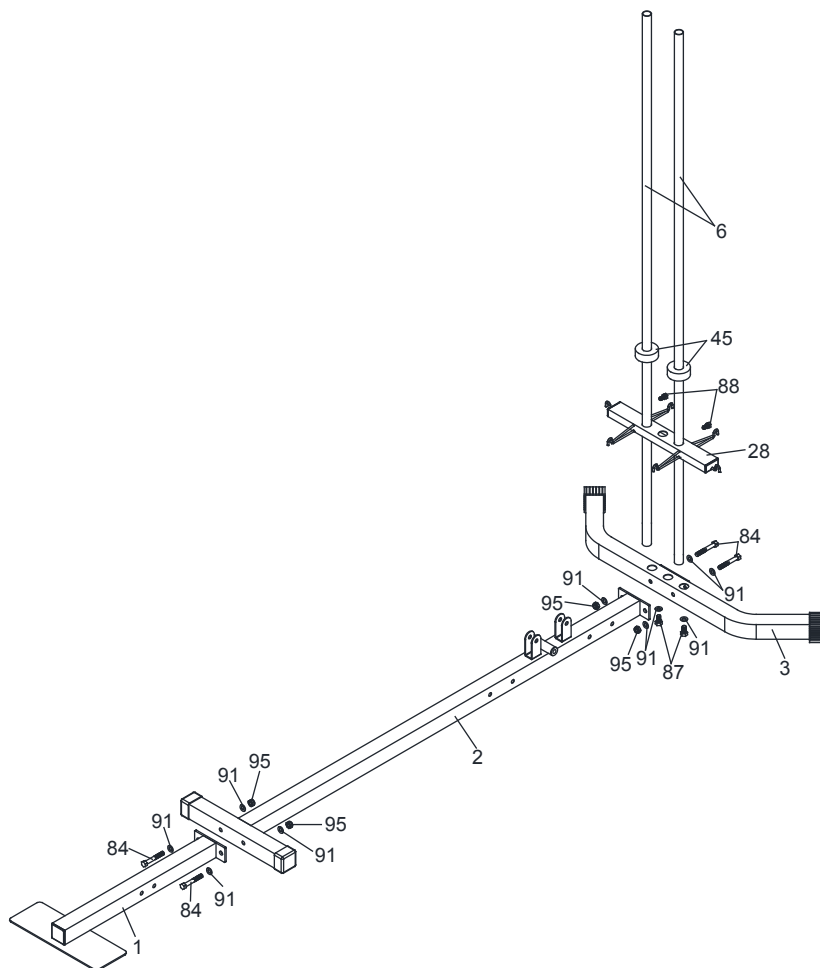
Aufbau



Aufbau



- 1** Befestigen Sie die vordere Stütze (1) am Hauptrahmen (2) mit 2 x M10 x 70mm Sechskantbolzen (84), 4 x M10 Unterlegscheiben (91) und 2 x M10 Nylonmuttern (95). Entfernen Sie die vorinstallierten 2 x M10 x 20mm Sechskantbolzen (87) und 2 x M10 Unterlegscheiben (91) von den Gewichte-Führungsstangen (6). Befestigen Sie die Gewichte-Führungsstangen (6) an der hinteren Stütze (3) mit 2 x M10 x 20mm Sechskantbolzen (87) und 2 x M10 Unterlegscheiben (91). Befestigen Sie die hintere Stütze (3) am Hauptrahmen (2) mit 2 x M10 x 70mm Sechskantbolzen (84), 4 x M10 Unterlegscheiben (91) und 2 x M10 Nylonmuttern (95). Schieben Sie die untere Halterung (28) über die Gewichte-Führungsstangen (6) und befestigen sie diese mit 2 x M8 x 15mm Sechskantbolzen (88). Schieben Sie 2 x Gummi-Stopper (45) auf die Gewichte-Führungsstangen (6).

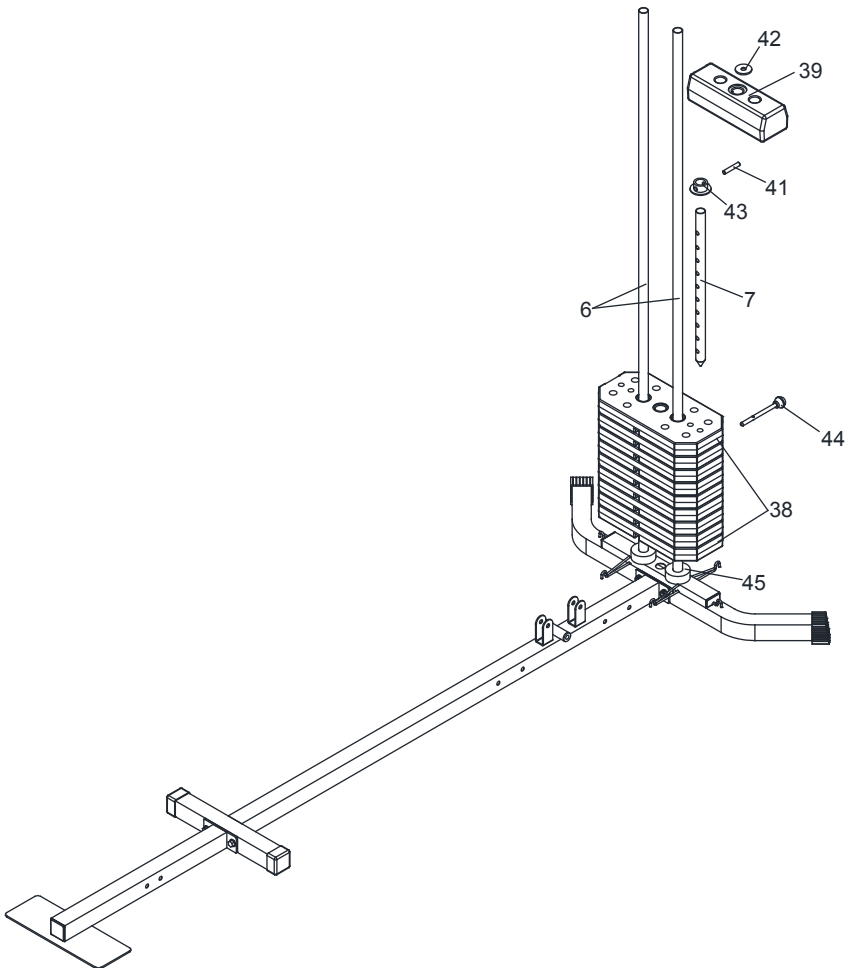


Aufbau



2

Schieben Sie die 9 Gewichtsblöcke (38) auf die Gewichte-Führungsstangen (6). Befestigen Sie die Regulierungsstangen-Buchse (43) und den Sicherungsstift (41) im obersten Loch der Regulierungsstange (7). Schieben Sie die Regulierungsstange (7) in das mittlere Loch der Gewichtsblöcke (38). Schieben Sie nun das Gewichtsblock-Oberteil (39) auf die Regulierungsstange (7). Nutzen Sie den Gewichte-Sicherungsstift (44), um das gewünschte Gewicht auszuwählen. Stecken Sie die Plastikscheibe (42) auf das Gewichtsblock-Oberteil (39).

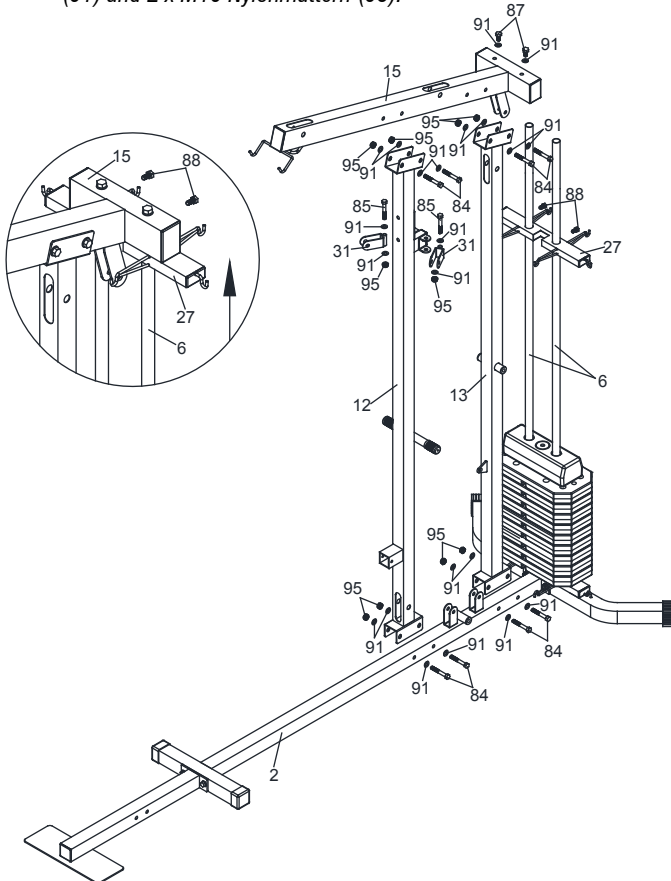


Aufbau

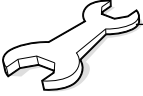


3

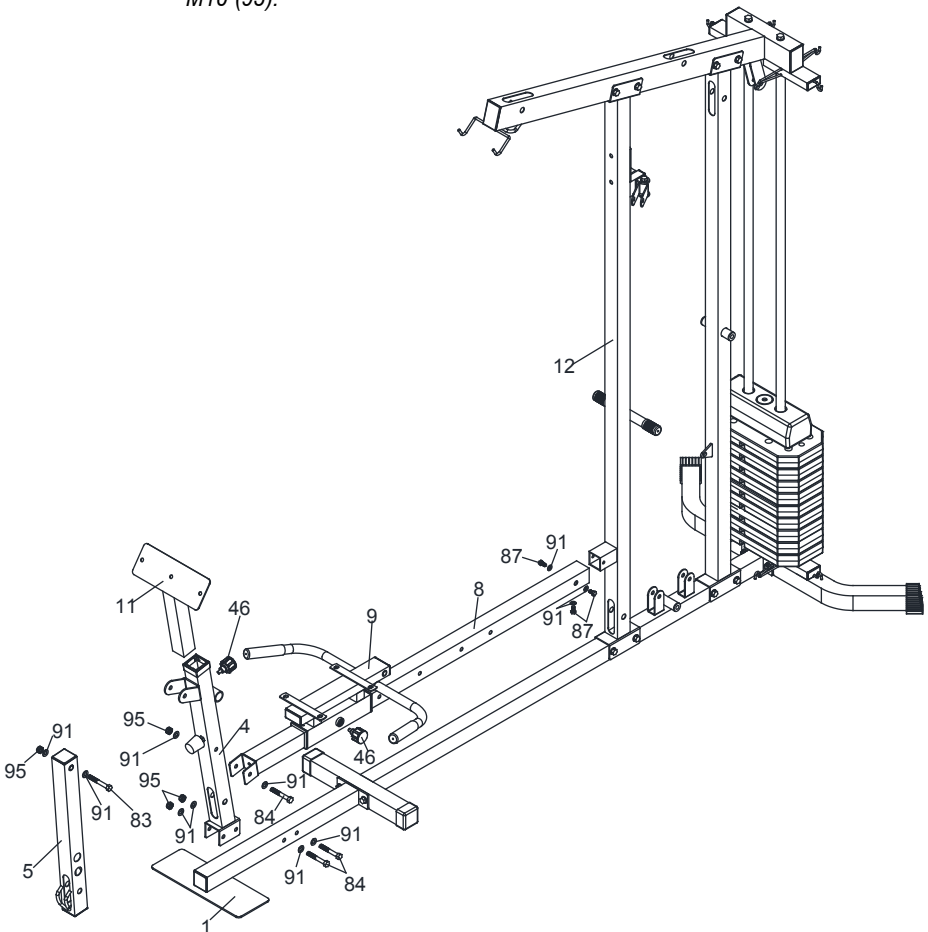
Befestigen Sie die vordere Säule (12) und die hintere Säule (13) am Hauptrahmen (2) mit 4 x M10 x 70mm Sechskantbolzen (84), 8 x M10 Unterlegscheiben (91) und 4 x M10 Nylonmuttern (95). Schieben Sie die obere Halterung (27) auf die Gewichte-Führungsstangen (6) und befestigen Sie diese nur locker mit 2 x M8 x 15mm Sechskantbolzen (88). Entfernen Sie die vorinstallierten 2 x M10 x 20mm Sechskantbolzen (87) und 2 x M10 Unterlegscheiben (91) aus den Gewichte-Führungsstangen (6). Befestigen Sie den Lat-Rahmen (15) an den Gewichte-Führungsstangen (6) mit 2 x M10 x 20mm Sechskantbolzen (87) und 2 x M10 Unterlegscheiben (91). Befestigen Sie nun die obere Halterung (27) fast ganz oben an den Gewichte-Führungsstangen (6). Befestigen Sie den Lat-Rahmen (15) an der vorderen und hinteren Säule (12 & 13) mit 4 x M10 x 70mm Sechskantbolzen (84), 8 x M10 Unterlegscheiben (91) und 4 x M10 Nylonmuttern (95). Befestigen Sie die beiden Führungsrollenhalterungen (31) an der vorderen Säule (12) mit 2 x M10 x 65mm Sechskantbolzen (85), 4 x M10 Unterlegscheiben (91) und 2 x M10 Nylonmuttern (95).



Aufbau



- 4** Schieben sie den Sitzrahmen (9) auf den Tragrahmen (8) und benutzen dabei den Sicherungsknopf (46). Befestigen sie nun den Tragrahmen (8) am Rahmen (12) benutzen sie hierfür die 3 Stück Sechskantschrauben M10X20mm(87) und die 3 Stück Unterlegscheiben M 10 (91). Befestigen sie nun den vorderen Rahmen (4) am vorderen Grundrahmen (1) und den Tragrahmen (8), benutzen sie hierfür die 3 Stück Sechskantschrauben M10 x 70mm(84) die 6 Stück Unterlegscheiben (91) und die 3 Stück Muttern (95). Führen sie nun den Rahmen der Armablage (11) in den vorderen Rahmen (4) benutzen sie hierfür den Sicherungsknopf (46). Befestigen sie nun den Rahmen des Bein Streckers (5) am vorderen Rahmen (4) benutzen sie hierfür die Sechskantschrauben M10 x 75mm (83), dazu 2 Stück Unterlegscheibe M10 (91) und eine Mutter M10 (95).

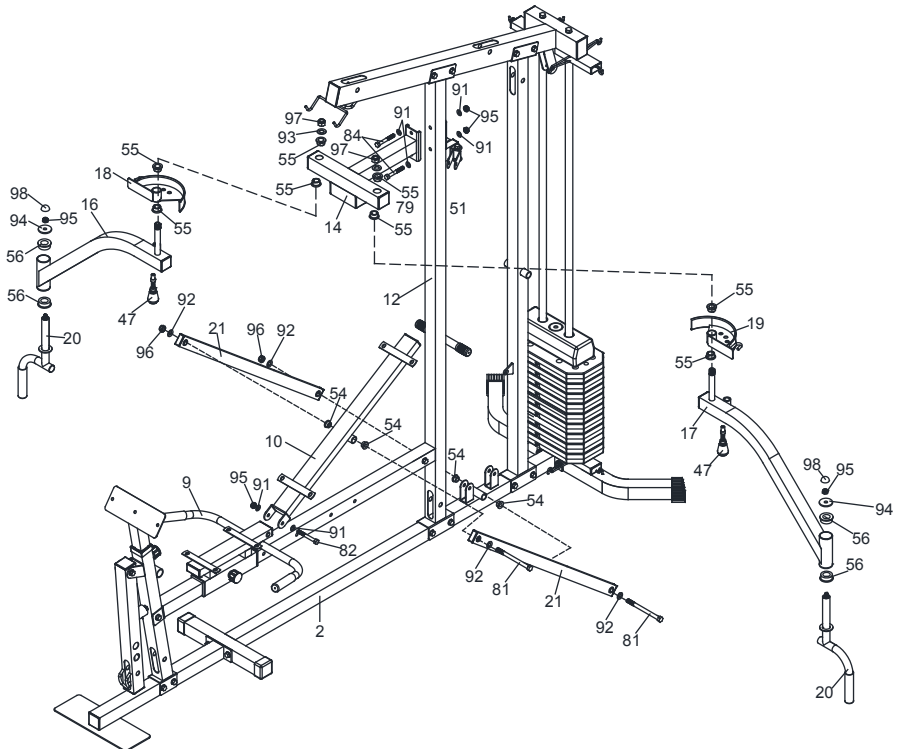


Aufbau



5

Befestigen Sie den Rückenlehnen-Rahmen (10) am Sitz-Rahmen (9) mit 1 x M10 x 85mm Sechskantbolzen (82), 2 x M10 Unterlegscheiben (91) und 1 x M10 Nylonmutter (95). Befestigen Sie die beiden Rückenlehnen-Stützen (21) am Rückenlehnen-Rahmen (10) sowie dem Hauptrahmen (2) mit 4 x kleinen Buchsen (54), 2 x M12 x 165mm Sechskantbolzen (81), 4 x M12 Unterlegscheiben (92) und 2 x M12 Nylonmutter (96). Befestigen Sie den Butterfly-Rahmen (14) an der vorderen Säule (12) mit 2 x M10 x 70mm Sechskantbolzen (84), 4 x M10 Unterlegscheiben (91) und 2 x M10 Nylonmutter (95). Stecken Sie 2 x mittlere Buchsen (55) in die rechte Einstellplatte (18). Stecken Sie die rechte Einstellplatte (18) auf den rechten Butterfly-Arm (16) und stecken dann einen langen Drehknopf (47) durch das Loch im rechten Butterfly-Arm (16) und in ein beliebiges Loch in der rechten Einstellplatte (18). Befestigen Sie die den rechten Butterfly-Arm (16) am Butterfly-Rahmen (14) mit 2 x mittleren Buchsen (55), 1 x M16 Unterlegscheibe (93) und 1 x M16 Nylonmutter (97). Befestigen Sie 1 x Handgriff (20) am rechten Butterfly-Arm (16) mit 2 x großen Buchsen (56), 1 x Unterlegscheibe (94), 1 x M10 Nylonmutter (95) und 1 x Plastikabdeckung (98). Installieren Sie die linke Einstellplatte (19) und den linken Butterfly-Arm (17) auf die gleiche Weise.

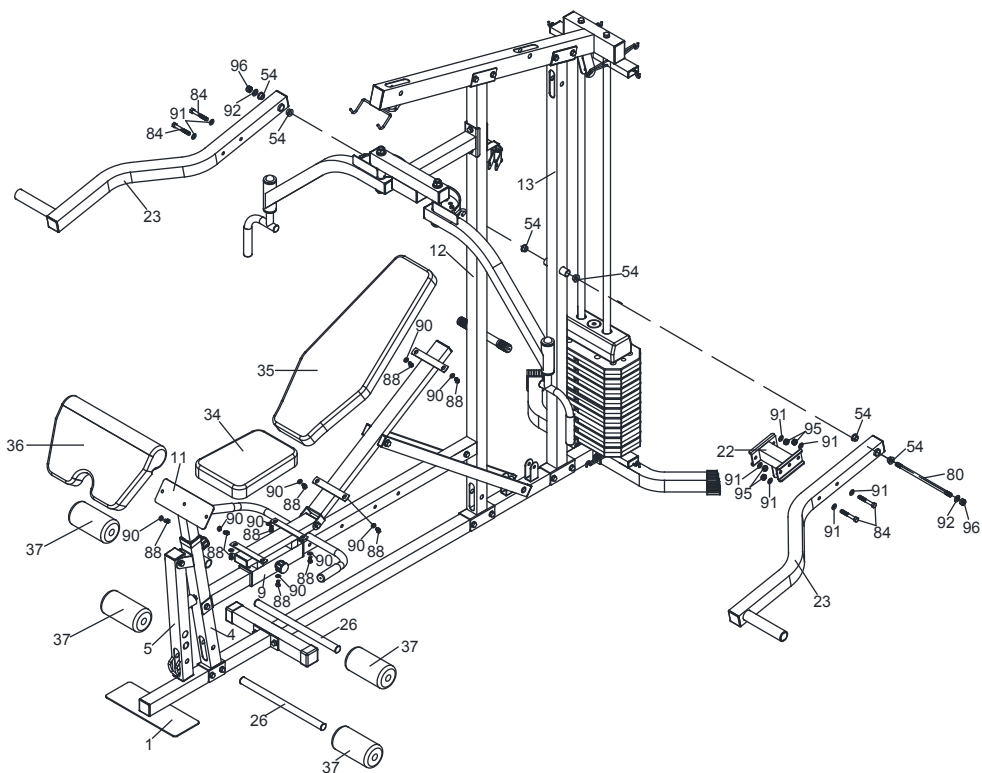


Aufbau



6

Befestigen Sie die beiden Brustpresse-Arme (23) an der Brustpresse-Halterung (22) mit 4 x M10 x 70mm Sechskantbolzen (84), 8 x M10 Unterlegscheiben (91) und 4 x M10 Nylonmuttern (95). Befestigen Sie die beiden Brustpresse-Arme (23) an der hinteren Säule (13) mit 6 x kleine Buchse (54), 1 x Brustpresse-Stange (23) und 4 x M10 Unterlegscheiben (91). Befestigen Sie die beiden Brustpresse-Arme (23) an der hinteren Säule (13) mit 6 x kleine Buchse (54), 1 x Brustpresse-Stange (23) und 4 x M10 Unterlegscheiben (91). Befestigen Sie das Arm-Polster (36) an der Arm-Polster-Halterung (11) mit 2 x M8 x 15mm Sechskantbolzen (88) und 2 x M8 Unterlegscheiben (90). Befestigen Sie das Sitz-Polster (34) am Sitz-Rahmen (9) mit 4 x M8 x 15mm Sechskantbolzen (88) und 4 x M8 Unterlegscheiben (90). Befestigen Sie die Rückenlehne (35) am Rückenlehnen-Rahmen (10) mit 4 x M8 x 15mm Sechskantbolzen (88) und 4 x M8 Unterlegscheiben (90). Schieben Sie jeweils eine Schaumstoffstange (26) in die Beinstrecker-Säule (4) und den Beinstrecker (5). Schieben Sie jeweils 2 x Beinstrecker-Schaumstoffrollen (37) auf die Schaumstoffstangen (26).





7

Beginnen Sie mit dem oberen Kabel (58).

- a. Führen Sie das obere Kabel (58) durch den Lat-Rahmen (15) und die folgenden Führungsrollen:
- b. Befestigen Sie Führungsrolle Nr. 1 (40) sowie 2 x Führungsrollenbuchsen (78) am Lat-Rahmen (15) mit 1 x M10 x 70mm Sechskantbolzen (84), 2 x M10 Unterlegscheiben (91) und 1 x M10 Nylonmutter (95).
- c. Befestigen Sie Führungsrolle Nr. 2 (40) sowie 2 x Führungsrollenbuchsen (78) am Lat-Rahmen (15) mit 1 x M10 x 70mm Sechskantbolzen (84), 2 x M10 Unterlegscheiben (91) und 1 x M10 Nylonmutter (95).
- d. Befestigen Sie Führungsrolle Nr. 4 (40) sowie 2 x Führungsrollenbuchsen (78) an der hinteren Säule (13) mit 1 x M10 x 70mm Sechskantbolzen (84), 2 x M10 Unterlegscheiben (91) und 1 x M10 Nylonmutter (95).
- e. Befestigen Sie Führungsrolle Nr. 5 (40) am Lat-Rahmen (15) mit 1 x M10 x 45mm Sechskantbolzen (86), 2 x M10 Unterlegscheiben (91) und 1 x M10 Nylonmutter (95).
- f. Befestigen Sie das Gewinde-Ende des oberen Kabels (58) an der Regulierungsstange (7) mit 1 x Plastikscheibe (42).
- g. Befestigen Sie Führungsrolle Nr. 3 (40) an der U-förmigen Führungsrollenhalterung (30) mit 1 x M10 x 45mm Sechskantbolzen (86), 2 x M10 Unterlegscheiben (91) und 1 x M10 Nylonmutter (95).
- h. Befestigen Sie die Lat-Stange (25) am Ende des oberen Kabels (58) mit 1 x Karabiner (50).

Befestigen Sie nun das Butterfly-Kabel (59).

- a. Befestigen Sie jeweils ein Ende des Butterfly-Kabels (59) an der linken und rechten Einstellplatte (18 / 19) mit 2 x runden Endkappen (77).
- b. Befestigen Sie Führungsrollen Nr. 6 & Nr. 8 (40) an jeweils einer Führungsrollenhalterung (31) mit 2 x M10 x 45mm Sechskantbolzen (86), 4 x M10 Unterlegscheiben (91) und 2 x M10 Nylonmutter (95).
- c. Befestigen Sie Führungsrolle Nr. 7 (40) an der doppelten Führungsrollenhalterung (29) mit 1 x M10 x 45mm Sechskantbolzen (86), 2 x M10 Unterlegscheiben (91) und 1 x M10 Nylonmutter (95).

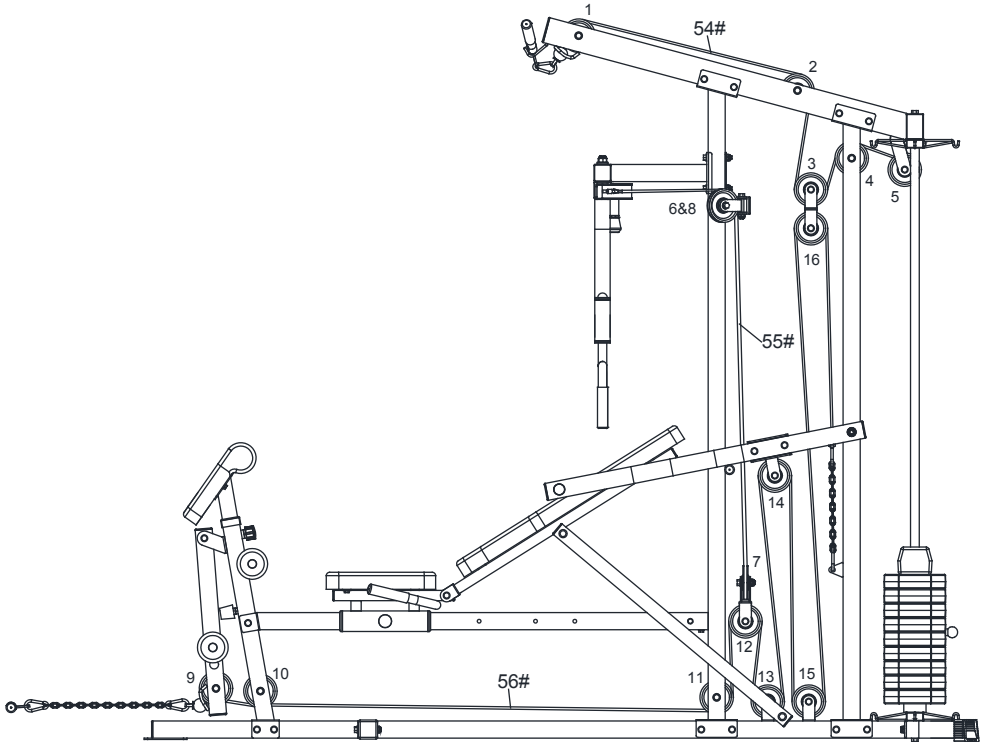
Aufbau



Befestigen Sie nun das Untere Kabel (60).

- a. Führen Sie das untere Kabel (60) durch den Beinstrecker (5) und die folgenden Führungsrollen:
- b. Befestigen Sie Führungsrolle Nr. 9 (40) sowie 2 x Führungsrollenbuchsen (78) am Beinstrecker (5) mit 1 x M10 x 70mm Sechskantbolzen (84), 2 x M10 Unterlegscheiben (91) und 1 x M10 Nylonmutter (95).
- c. Befestigen Sie Führungsrolle Nr. 10 (40) sowie 2 x Führungsrollenbuchsen (78) an der Beinstrecker-Säule (4) mit 1 x M10 x 70mm Sechskantbolzen (84), 2 x M10 Unterlegscheiben (91) und 1 x M10 Nylonmutter (95).
- d. Befestigen Sie Führungsrolle Nr. 11 (40) sowie 2 x Führungsrollenbuchsen (78) an der vorderen Säule (12) mit 1 x M10 x 70mm Sechskantbolzen (84), 2 x M10 Unterlegscheiben (91) und 1 x M10 Nylonmutter (95).
- e. Befestigen Sie Führungsrolle Nr. 12 (40) an der doppelten Führungsrollenhalterung (29) mit 1 x M10 x 45mm Sechskantbolzen (86), 2 x M10 Unterlegscheiben (91) und 1 x M10 Nylonmutter (95).
- f. Befestigen Sie Führungsrolle Nr. 13 (40) am Hauptrahmen (2) mit 1 x M10 x 45mm Sechskantbolzen (86), 2 x M10 Unterlegscheiben (91) und 1 x M10 Nylonmutter (95).
- g. Befestigen Sie Führungsrolle Nr. 14 (40) an der Brustpressehalterung (22) mit 1 x M10 x 45mm Sechskantbolzen (86), 2 x M10 Unterlegscheiben (91) und 1 x M10 Nylonmutter (95).
- h. Befestigen Sie Führungsrolle Nr. 15 (40) am Hauptrahmen (2) mit 1 x M10 x 45mm Sechskantbolzen (86), 2 x M10 Unterlegscheiben (91) und 1 x M10 Nylonmutter (95).
- i. Befestigen Sie Führungsrolle Nr. 16 (40) an der U-förmigen Führungsrollenhalterung (30) mit 1 x M10 x 45mm Sechskantbolzen (86), 2 x M10 Unterlegscheiben (91) und 1 x M10 Nylonmutter (95).
- j. Befestigen Sie das Ende des unteren Kabels (60) an der hinteren Säule (13) mit 1 x kurze Kette (51) und 2 x Karabiner (50).
- k. Befestigen Sie entweder die untere Griff-Stange (24) oder die Fußschlaufe (57) am anderen Ende des unteren Kabels (60) mit 2 x Karabiner (50) und einer langen Kette (52).

Aufbau

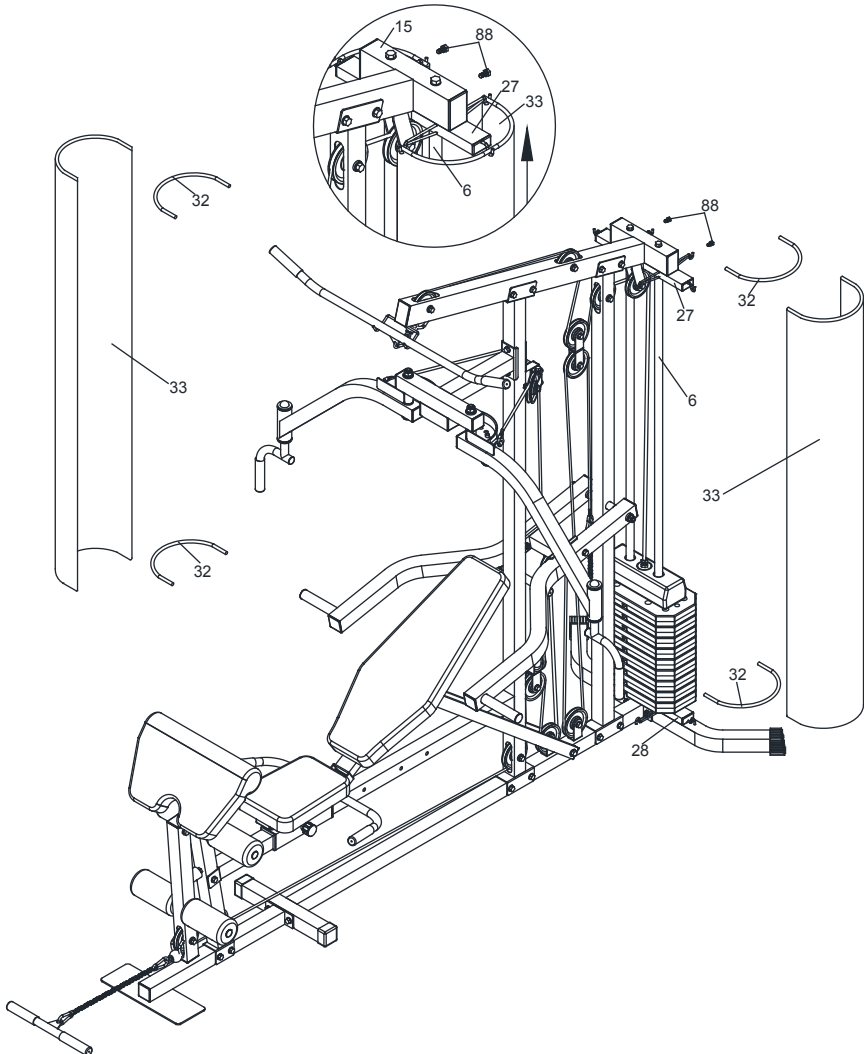


Aufbau



8

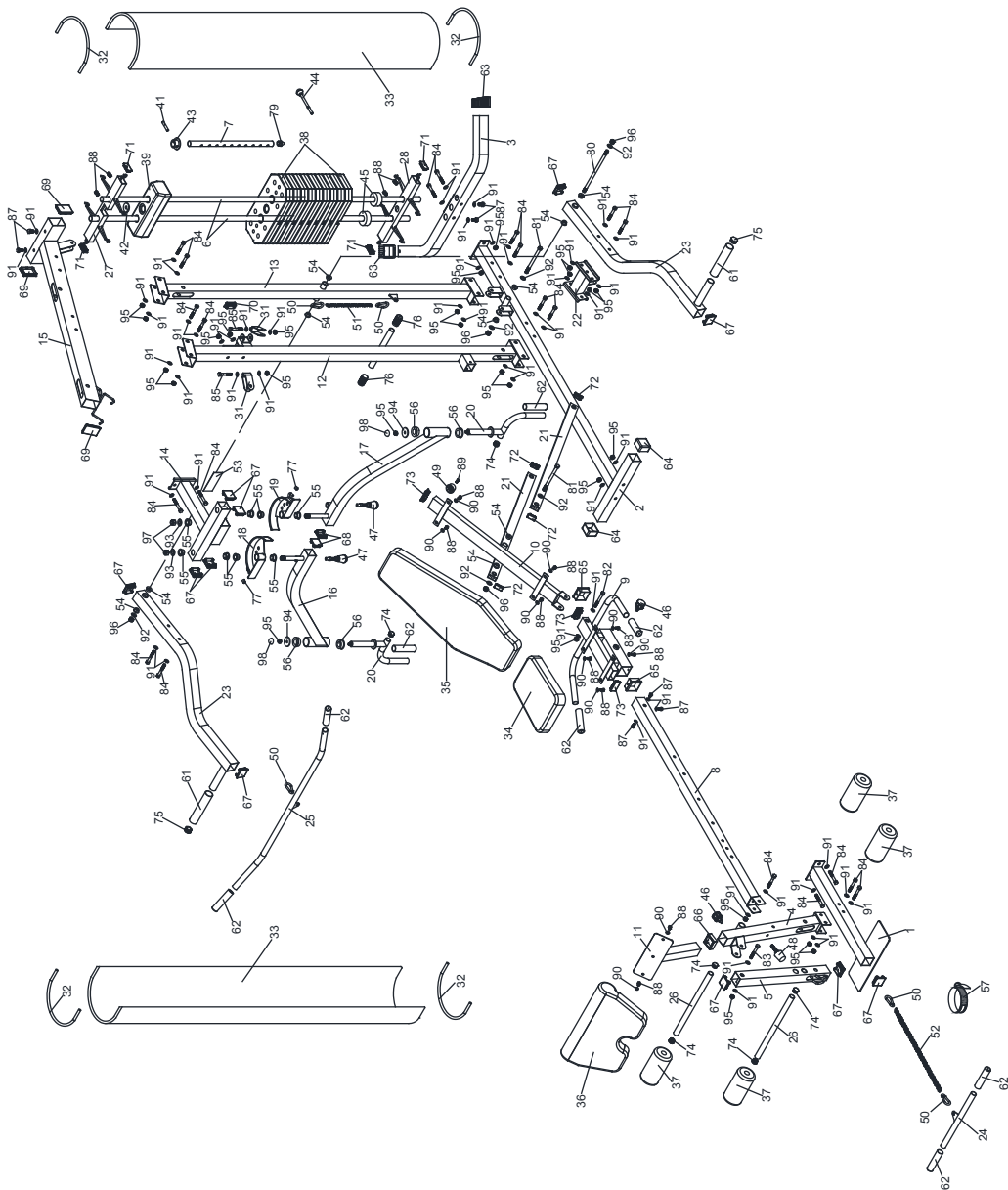
Befestigen Sie jeweils eine U-förmige Blende (32) am oberen und unteren Ende der beiden Sicherheits-Abdeckungen (33).
Schieben Sie die Sicherheits-Abdeckungen (33) in die untere Halterung (28) und obere Halterung (27). Schieben Sie nun die obere Halterung (27) ganz nach oben und benutzen dann 2 x M8 x 15mm Sechskantbolzen (88), um die Sicherheits-Abdeckungen (33) an den Gewichte-Führungsstangen (6) zu befestigen.



Aufbau

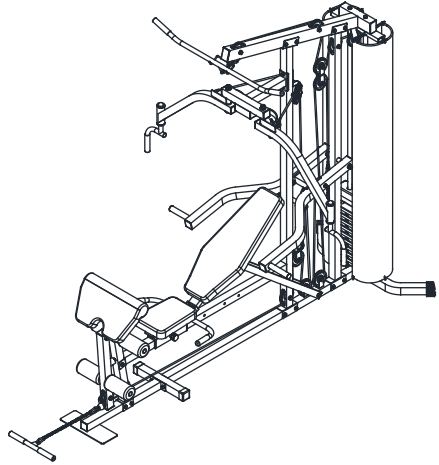


Explosionszeichnung



Aufbau





Beny Sports Germany GmbH

*Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg*

Kundendienst

Erreichbar Montag bis Freitag von 9:00 bis 15:00 Uhr



Tel: 0911 / 975978 – 0



Fax: 0911 / 975978 – 1



E-mail: service@benysports.de



Website: www.benysports.de

Copyright BSCL 2016

Printed August / 2016