

Multi Gym HERCULES

Aufbau- & Benutzerhandbuch

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

Inhalt

Kapitel	Seite
Allgemeines	4
Bevor Sie Beginnen	5
Sicherheit	6
Trainingsinformation	7
Aufbau	14





Allgemeines

Qualität

Ihr Trainingsgerät wurde gemäß der aktuellen Europäischen Sicherheitsstandards (BS 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.

Die Garantie ist nur in Deutschland gültig.

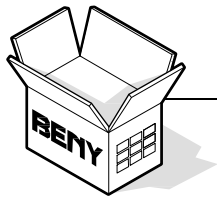
Dies beeinflusst nicht Ihre gesetzlich vorgeschriebenen Rechte als Kunde.

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.

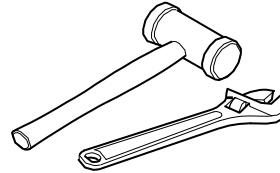
Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg



Bevor Sie Beginnen

Werkzeug

Um Ihr Gerät erfolgreich aufbauen zu können, benötigen Sie zwei 14mm, zwei 17mm und zwei 19mm Ring-Maul-Schlüssel. Ein Gummihammer und ein Universalschraubenschlüssel sind ebenfalls vorteilhaft.



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 zusammenfügen, 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 verfangen könnte.



Warnung

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

Verstauung und Benutzung

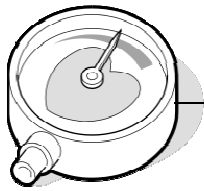
Ihr Gerät ist dafür konstruiert, in einer sauberen, trockenen Umgebung benutzt zu werden. Vermeiden Sie die Verstauung an zu kalten oder klammen Orten, da dies zu Korrosion und ähnlichen Problemen führen kann.

Maximal-Gewicht

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

Konformität

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



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.

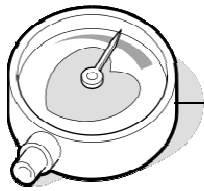
Kombinieren Sie eine vorsichtig strukturierte Ernährung mit einem einfachen, aber effektiven Training und es kann dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen, aussehen und das Leben mehr genießen.

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.

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.



Warnung

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

Menschen mit guter Aerobic Fitness haben einen niedrigeren Ruhepuls und können mit höherem Pulslevel trainieren.

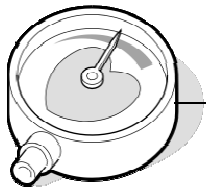
Zielzone

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.

Alter (Jahre)	Untrainiert Zielzone A (Schläge pro Minute)	Trainiert Zielzone B (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.

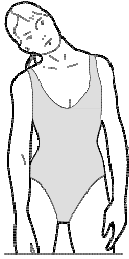


Trainingsinformation

Aufwärm- und Cool Down Übungen

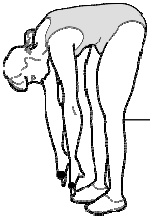
Halten Sie jede Übung für mindestens 10 Sekunden und entspannen Sie dann.

Wiederholen Sie jede Übung zwei oder drei Mal. Tun Sie dies vor der Aerobic und auch nachdem Sie mit dem Training fertig sind.



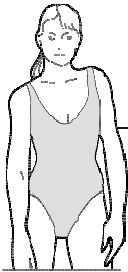
Kopffrolle

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.

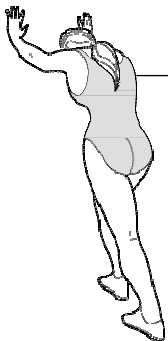


Schulter Heben

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.



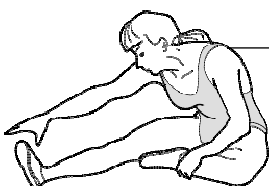
Side Stretch

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.



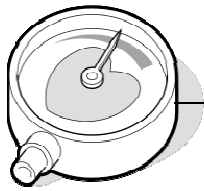
Innerer Oberschenkel Stretch

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 und wiederholen mit dem linken Bein. Wiederholen Sie zwei bis drei Mal.



Trainingsinformation

Grundlegendes Aerobic Trainingsprogramme

Wir schlagen die folgenden Aerobic Übungsprogramme 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

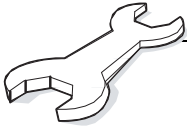
5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute langsam trainieren
4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten langsam trainieren

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

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

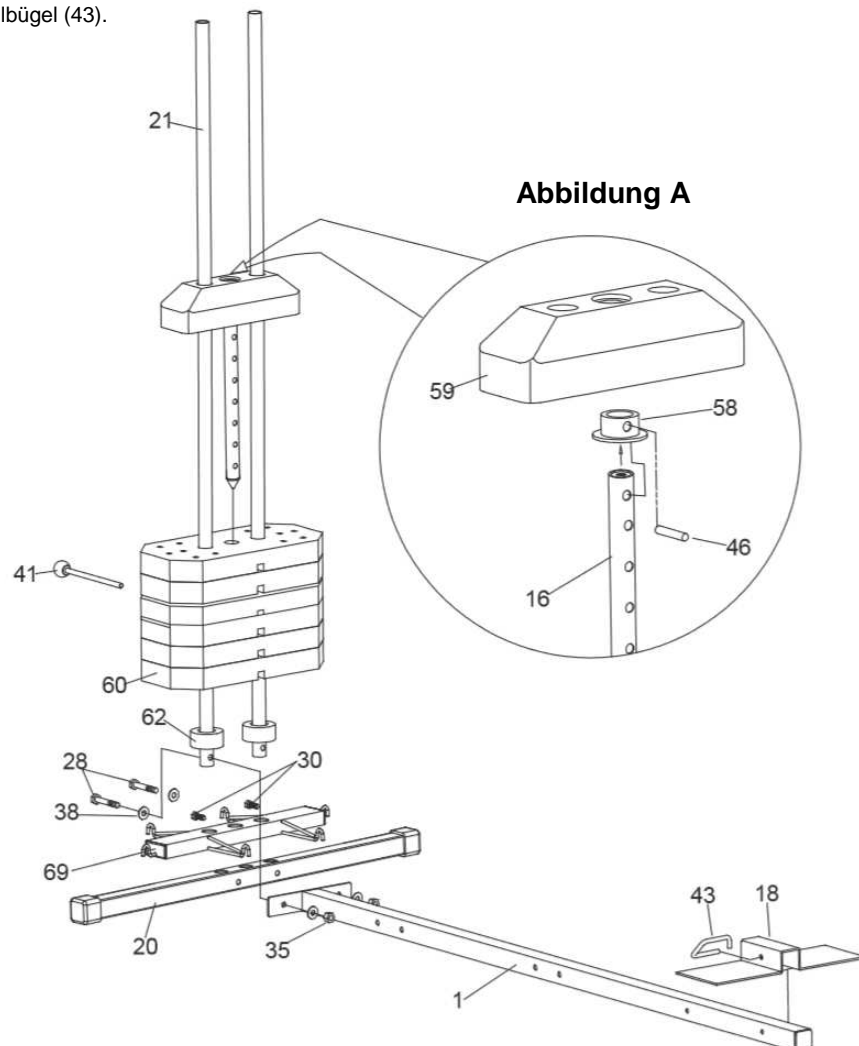
Bitte beachten Sie, dass manche Einzelteile schon zu Gruppen zusammengebaut sein können. Kontrollieren Sie dies bitte, bevor Sie sich deshalb an unseren Kundendienst wenden.

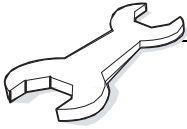
Senden Sie das Gerät auf keinen Fall zurück, bevor Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung gesetzt haben.

Beachten Sie, dass wir als Teil unseres Qualitätsprogramms und zur Vereinfachung alle Endkappen in der Vorverpackungsphase vormontiert haben.

Schritt 1

- 1) Legen Sie die hintere Stütze (20) flach auf den Boden und stecken Sie die Gewichte-Führungsstangen (21) mit den Löchern nach unten hinein. Befestigen dann den Hauptrahmen (1) an der hinteren Stütze (20) mit 2 x M10 x 60mm Sechskantbolzen (28), 4 x M10 Unterlegscheiben (38) und 2 x M10 Nylonmuttern (35).
- 2) Schieben Sie die untere Halterung (69) über die Gewichte-Führungsstangen (21) und befestigen sie diese mit 2 x M8 x 15mm Sechskantbolzen (30).
- 3) Schieben Sie zuerst die beiden Gummi-Stopper (62) und danach die 6 Gewichtsblöcke auf die Gewichte-Führungsstangen (21).
- 4) Befestigen Sie die Regulierungsstangen-Buchse (58) und den Metallstift (46) an der Regulierungsstange (16), wie auf Abbildung A. Schieben Sie das Gewichtsblock-Oberteil (59) bis zur Mitte auf die Gewichte-Führungsstangen (21) und befestigen Sie danach die Regulierungsstange (16) an der Unterseite des Oberteils. Nutzen Sie den Sicherungsstift (41), um das gewünschte Gewicht auszuwählen.
- 5) Legen Sie die Standfußplatte (18) auf den Hauptrahmen (1) und befestigen Sie diese mit dem Metallbügel (43).

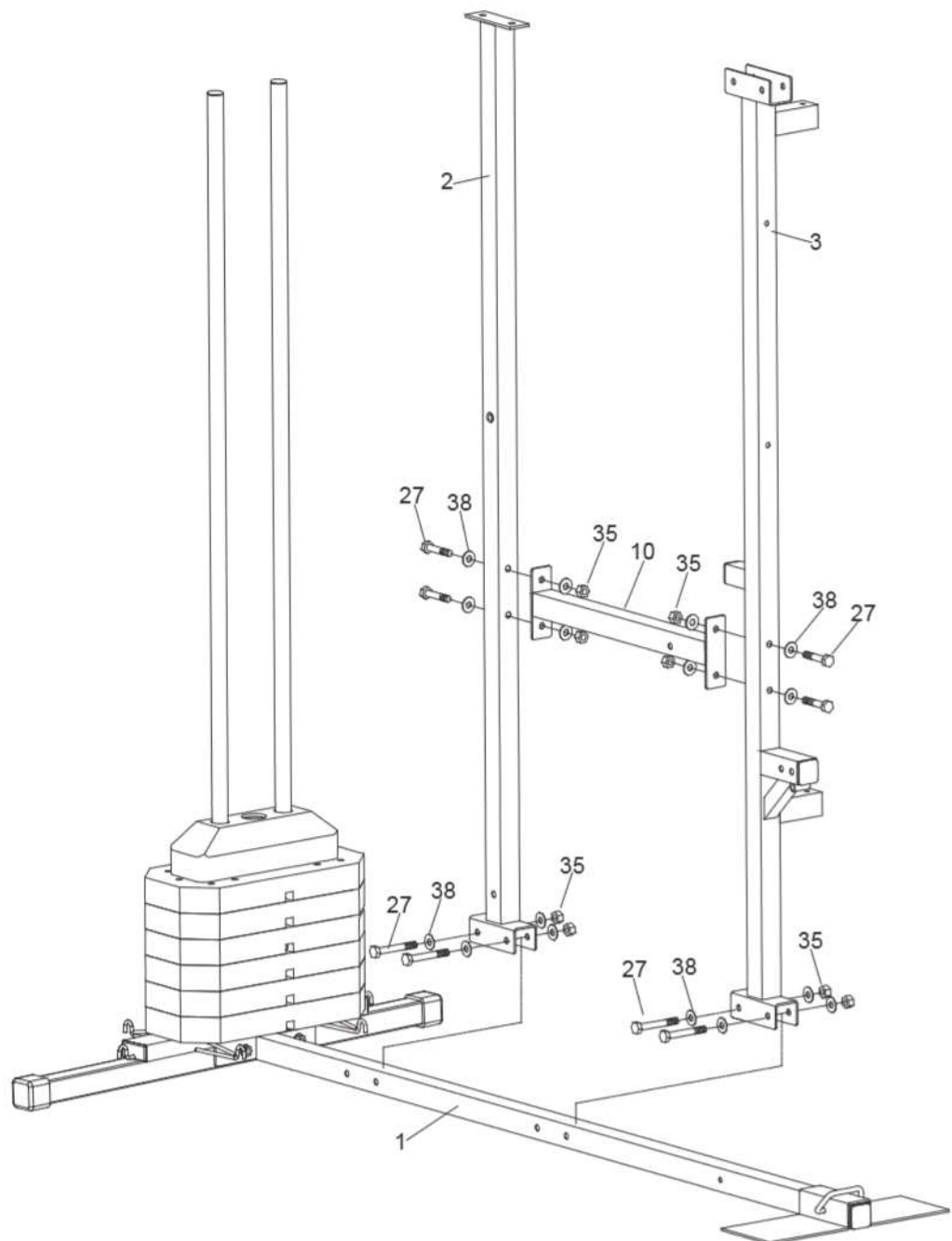


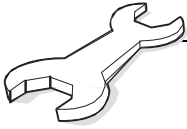


Aufbau

Schritt 2

- 1) Befestigen Sie die hintere Säule (2) am Hauptrahmen (1) mit 2 x M10 x 55m Sechskantbolzen (27), 4 x M10 Unterlegscheiben (38) und 2 x M10 Nylonmuttern (35).
- 2) Befestigen Sie die vordere Säule (3) am Hauptrahmen (1) mit 2 x M10 x 55m Sechskantbolzen (27), 4 x M10 Unterlegscheiben (38) und 2 x M10 Nylonmuttern (35).
- 3) Benutzen Sie die untere Querstrebe (10), um die vordere mit der hinteren Säule zu verbinden. Befestigen Sie diese mit 4 x M10 x 55mm Sechskantbolzen (27), 8 x M10 Unterlegscheiben (38) und 4 x M10 Nylonmuttern (35).

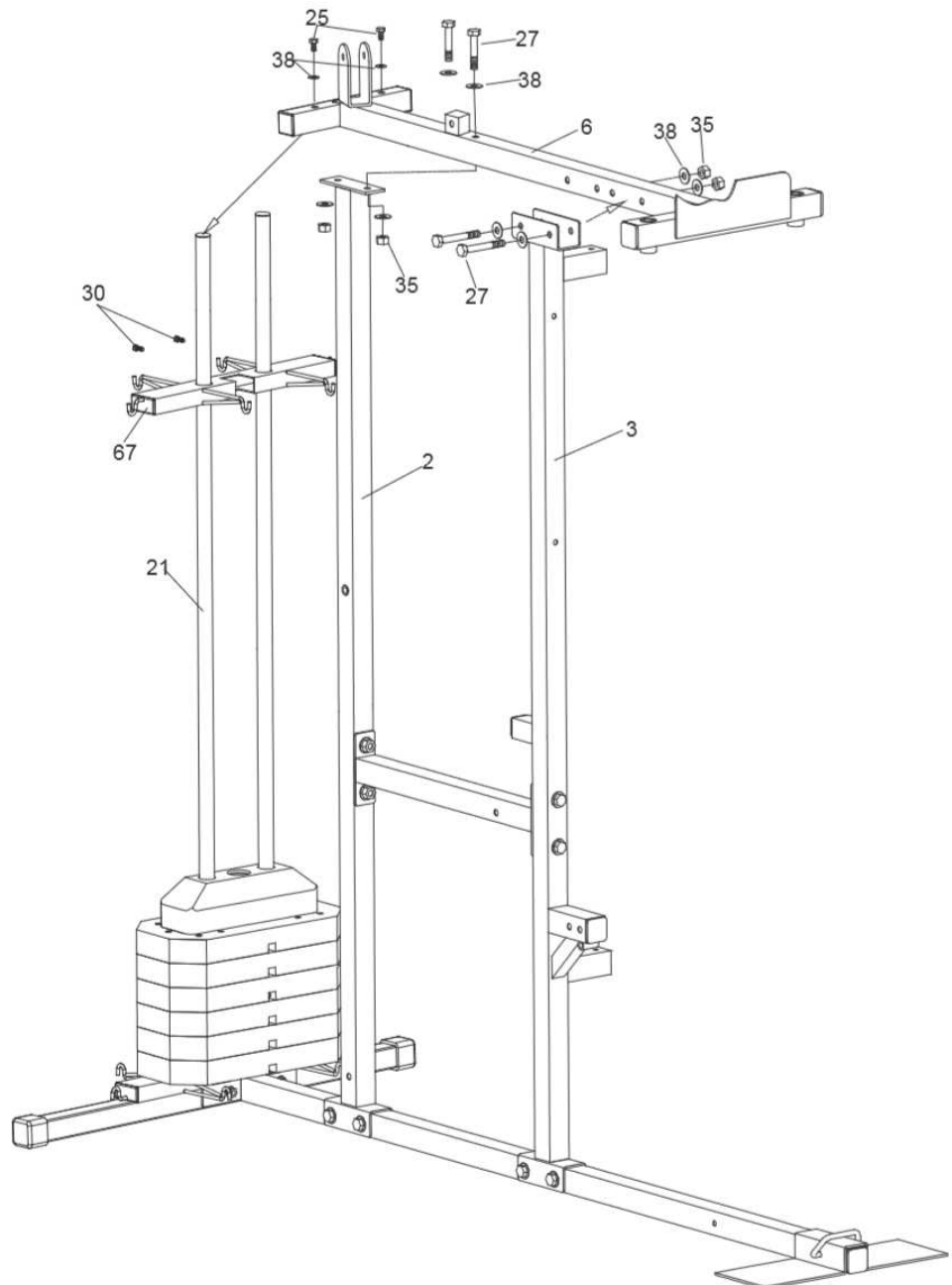




Aufbau

Schritt 3

- 1) Schieben Sie die obere Halterung (67) auf die Gewichte-Führungsstangen (21) und befestigen Sie diese nur locker mit 2 x M8 x 15mm Sechskantbolzen (30).
- 2) Entfernen Sie die vorinstallierten 2 x M10 x 20mm Sechskantbolzen (25) und 2 x M10 Unterlegscheiben (38) aus den Gewichte-Führungsstangen (21).
- 3) Legen Sie die obere Querstrebe (6) auf die beiden Säulen und befestigen Sie diese an der vorderen Säule (3) mit 2 x M10 x 55mm Sechskantbolzen (27), 4 x M10 Unterlegscheiben (38) und 2 x M10 Nylonmuttern (35).
- 4) Befestigen Sie die obere Querstrebe (6) an der hinteren Säule (2) mit 2 x M10 x 55mm Sechskantbolzen (27), 4 x M10 Unterlegscheiben (38) und 2 x M10 Nylonmuttern (35).
- 5) Befestigen Sie die obere Querstrebe (6) an den Gewichte-Führungsstangen (21) mit 2 x M10 x 20mm Sechskantbolzen (25) und 2 x M10 Unterlegscheiben (38). Schieben Sie danach die obere Halterung (67) fast ganz nach oben und ziehen die 2 x M8 x 15mm Sechskantbolzen (30) nun fest.

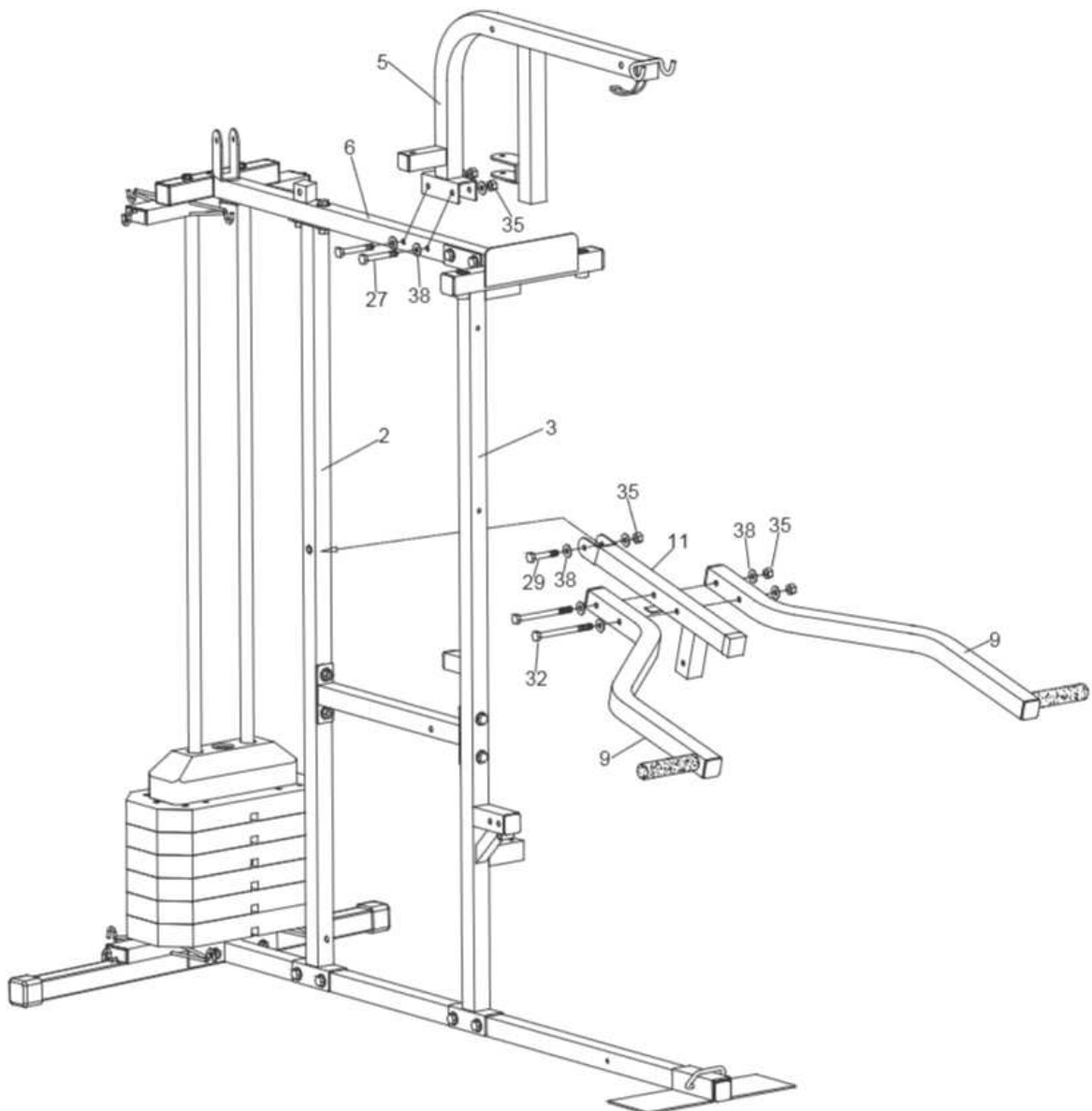




Aufbau

Schritt 4

- 1) Befestigen Sie die Brustpresse-Stange (11) an der hinteren Säule (2) mit 1 x M10 x 65mm Sechskantbolzen (29), 2 x M10 Unterlegscheiben (38) und 1 x M10 Nylonmutter (35).
- 2) Befestigen Sie beide Brustpresse-Arme (9) an der Brustpresse-Stange (11) mit 2 x M10 x 130mm Sechskantbolzen (32), 4 x M10 Unterlegscheiben (38) und 2 x M10 Nylonmutter (35).
- 3) Befestigen Sie den Lat-Rahmen (5) an der oberen Querstrebe (6) mit 2 x M10 x 55mm Sechskantbolzen (27), 4 x M10 Unterlegscheiben (38) und 2 x M10 Nylonmutter (35).





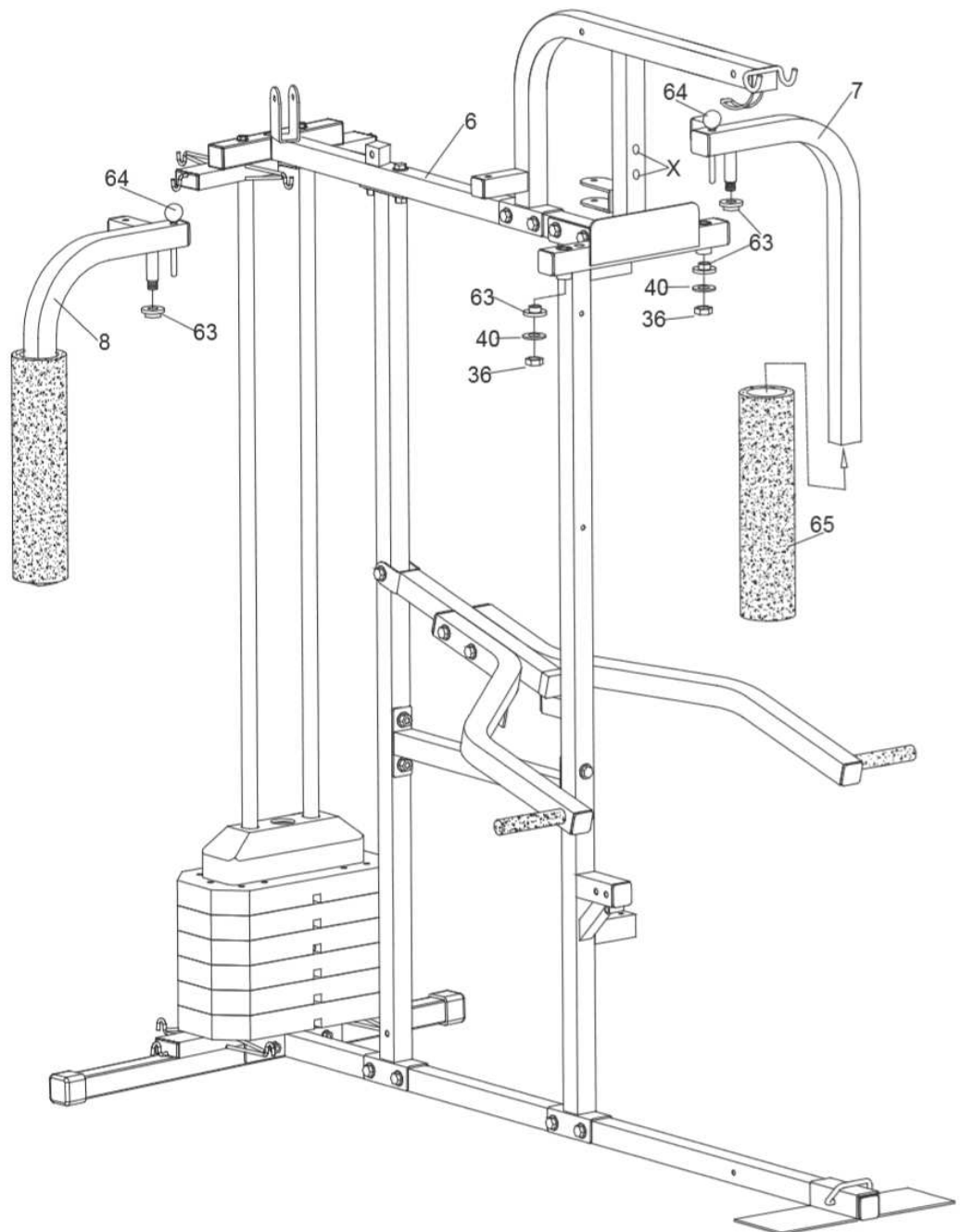
Aufbau

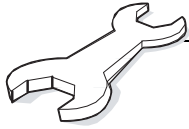
Schritt 5

- 1) Schieben Sie jeweils eine Buchse (63) auf den linken und rechten Butterfly-Arm (7 / 8). Befestigen Sie die beiden Butterfly-Arme (7 / 8) an der oberen Querstrebe (6) mit 2 x Buchsen (63), 2 x M12 Unterlegscheiben (40), 2 x M12 Nylonmutter (36).
- 2) Schieben Sie jeweils eine Butterfly-Schaumstoffrolle (65) auf die Butterfly-Arme (7 / 8).

Achtung! Ziehen Sie die Muttern so fest, so dass kein Spielraum mehr vorhanden ist, sich die Butterfly-Arme jedoch noch bewegen lassen.

Tipp: Um die Butterfly-Arme während des Bankdrückens zu befestigen, lassen Sie die Butterfly-Arm-Sicherungsstifte (64) in die inneren Löcher schnappen. Wenn Sie die Butterfly-Arme benutzen möchten, stecken Sie die Sicherungsstifte in die mit „X“ markierten Löcher im Lat-Rahmen (5).





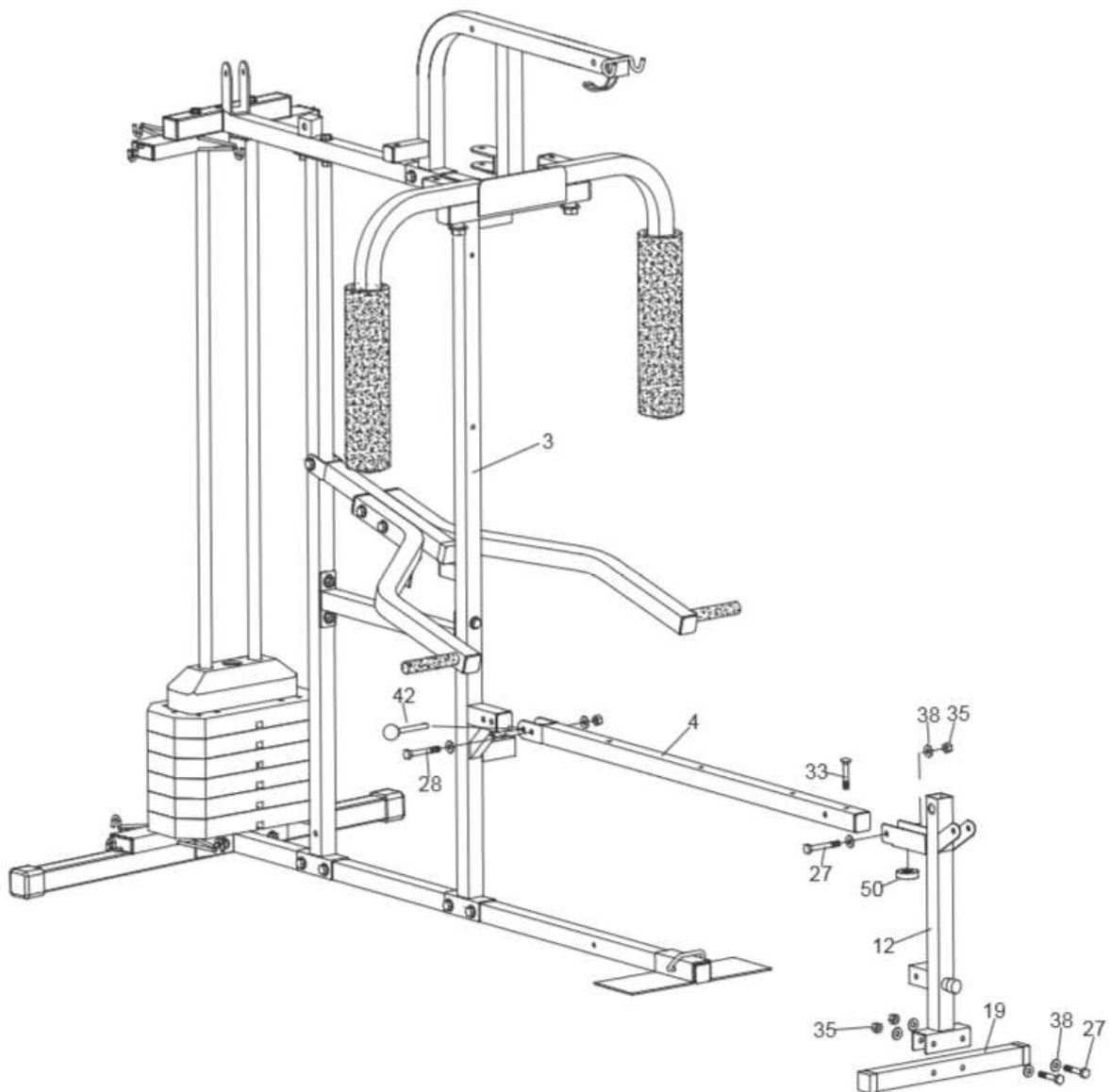
Aufbau

Schritt 6

- 1) Befestigen Sie die vordere Stütze (19) an der unteren U-Halterung der Beinstrecker-Säule (12) mit 2 x M10 x 55mm Sechskantbolzen (27), 4 x M10 Unterlegscheiben (38) und 2 x M10 Nylonmutter (35).
- 2) Befestigen Sie die Bank-Stütze (4) an der vorderen Säule (3) mit 1 x M10 x 60mm Sechskantbolzen (28), 2 x M10 Unterlegscheiben (38) und 1 x M10 Nylonmutter (35).

Achtung! Benutzen Sie für die Befestigung das äußere Loch in der Halterung. Schieben Sie den Bank-Sicherungsstift (42) in das innere Loch der Halterung, um die Rückenlehnen-Stütze einrasten zu lassen.

- 3) Befestigen Sie die Beinstrecker-Säule (12) an der Vorderseite der Bank-Stütze (4) mit 1 x M10 x 55mm Sechskantbolzen (27), 2 x M10 Unterlegscheiben (38) und 1 x M10 Nylonmutter (35). Platzieren Sie die M8 x 55mm Schlossschraube (33) in das Loch vorne an der Bank-Stütze (4) und sichern Sie die Beinstrecker-Säule (12) von unten mit dem M8 Drehknopf (50).

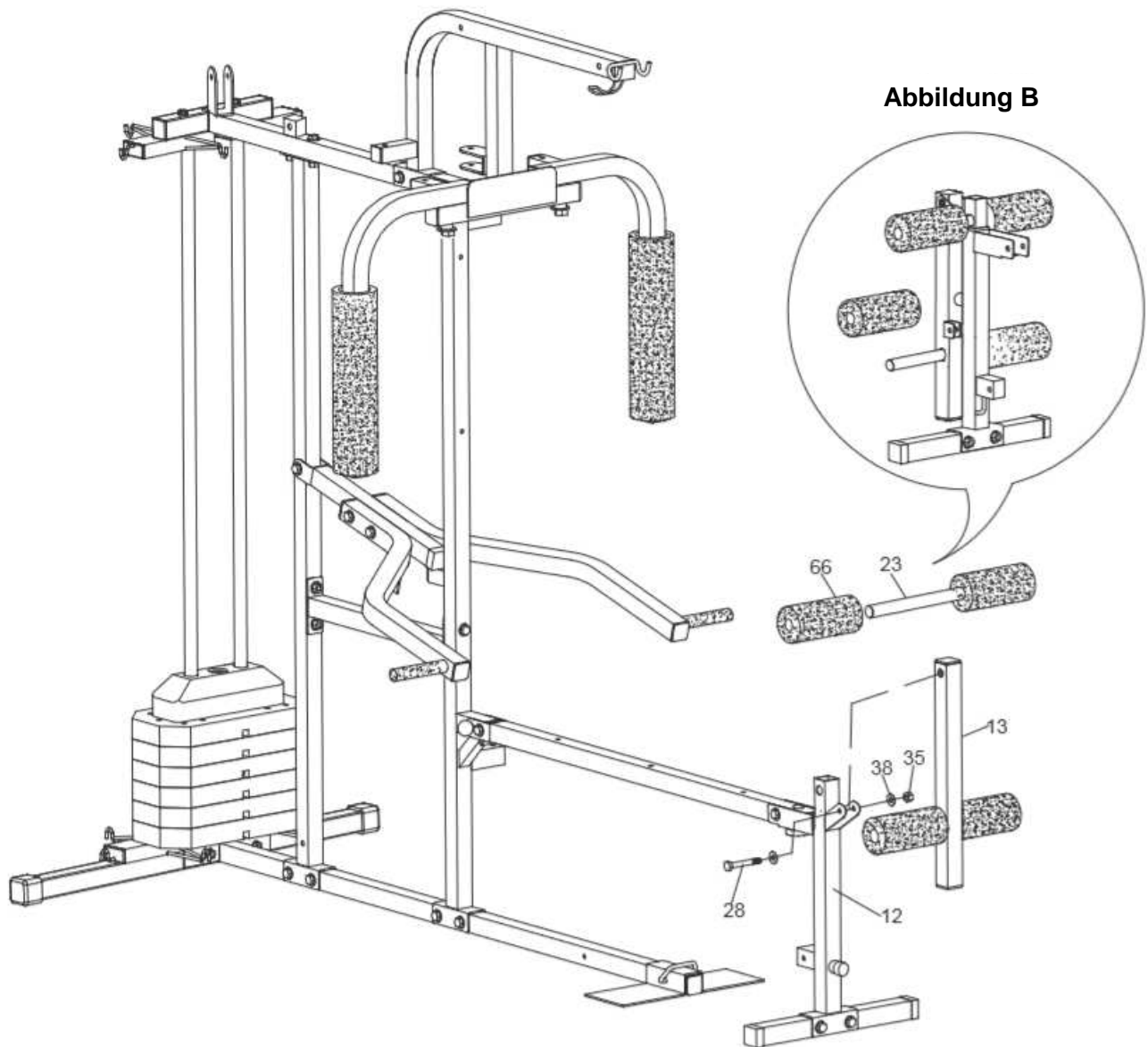


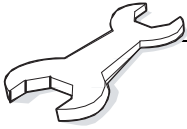
Aufbau



Schritt 7

- 1) Befestigen Sie den Beinstrecker (13) an der Beinstrecker-Säule (12) mit 1 x M10 x 60mm Sechskantbolzen (28), 2 x M10 Unterlegscheiben (38) und 1 x M10 Nylonmutter (35).
- 2) Schieben Sie eine Beinstrecker-Schaumstoffrolle (66) auf ein Ende einer Polsterstange (23). Schieben Sie die Polsterstange (23) in den Beinstrecker (13) und schieben eine weitere Beinstrecker-Schaumstoffrolle (66) auf das andere Ende. Schieben Sie die andere Polsterstange (23) in das obere Loch der Beinstrecker-Säule (12) und schieben dann die verbleibende Beinstrecker-Schaumstoffrolle (66) auf das andere Ende.





Aufbau

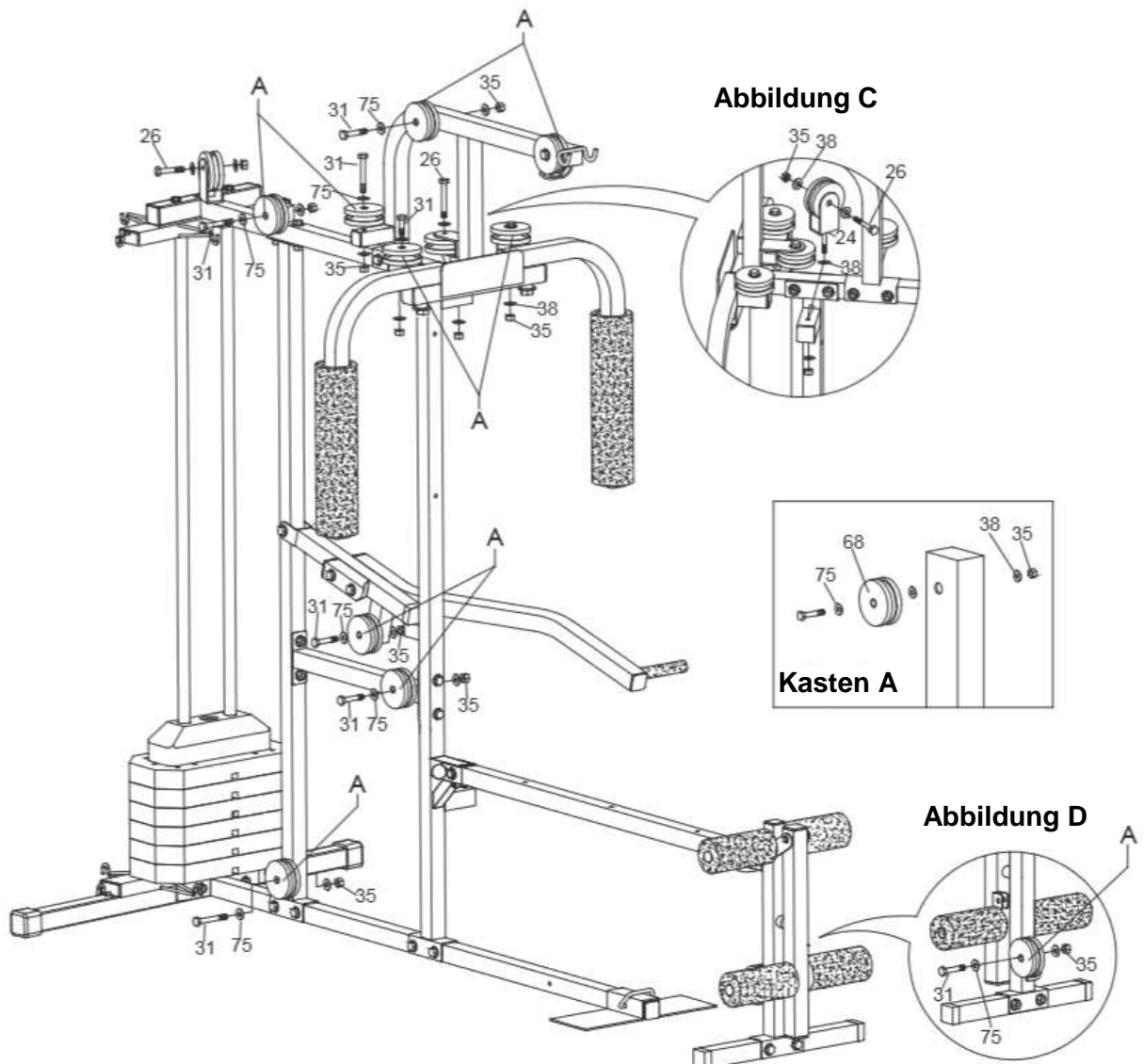
Schritt 8

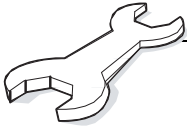
1) Befestigen Sie vorsichtig die ersten 13 Führungsrollen (68) wie unten abgebildet mit den folgenden Kleinteilen:

- Teile Nr. 26 – M10 x 40mm Sechskantbolzen – 3 Stk.
- Teile Nr. 31 – M10 x 80mm Sechskantbolzen – 10 Stk.
- Teile Nr. 35 – M10 Nylonmutter – 14 Stk.
- Teile Nr. 38 – M10 x Ø20mm Unterlegscheibe – 28 Stk.
- Teile Nr. 75 – M10 x Ø38mm Unterlegscheibe – 10 Stk.

Siehe Kasten „A“ für die Einbauanleitung aller Führungsrollen (außer den Führungsrollen in den U-Winkel Halterungen).

Beachte: Das Drehgelenk (24) (Abbildung C) muss sich nach dem Einbau drehen können.





Aufbau

Schritt 9

- 1) Befestigen Sie eine Führungsrolle (68) an der Führungsrollen-Halterung (17) (Abbildung E) mit 1 x M10 x 40mm Sechskantbolzen (26), 2 x M10 Unterlegscheiben (38) und 1 x Nylonmutter (35).
- 2) Befestigen Sie die letzte Führungsrolle (68) am Drehgelenk (14) (Abbildung F) mit 1 x M10 x 40mm Sechskantbolzen (26), 2 x M10 Unterlegscheiben (38) und 1 x Nylonmutter (35). Befestigen Sie diese Baugruppe an der vorderen Säule (3) in der Nähe der Halterung für die Bank-Stütze (4) mit 2 x M10 Unterlegscheiben (38) und 1 x Nylonmutter (35).
Beachte: Das Drehgelenk (14) muss sich nach dem Einbau drehen können.
- 3) Befestigen Sie ein Ende des Beinstrecker-Kabels (49) an der Halterung auf der Rückseite der Beinstrecker-Säule (12) (Abbildung G), indem Sie den Sicherungsstift (44) in eine der 3 Positionen einstecken. Befestigen Sie einen Karabiner am anderen Ende des Kabels.
- 4) Führen Sie das Gewinde-Ende des Gewichtsblock-Kabels (47) durch das Drehgelenk (14), das Sie im obigen Schritt 9.2 eingebaut haben. Führen Sie dieses Kabel an der vorderen Säule (3) nach oben und um die Führungsrollen (Abbildung H) und folgen dann der Route in Abbildung I, über die hinterste Führungsrolle und nach unten zur Regulierungsstange (16). Schieben Sie zuerst die M12 Unterlegscheibe (37) auf das Kabel und schrauben das Gewinde-Ende des Kabels dann in die Regulierungsstange (16) hinein.
- 5) Führen Sie das Schlaufen-Ende des Lat-Kabels (48) durch die Halterung oben auf der Lat-Stange (15), über die Lat-Führungsrolle, um die obere hintere Führungsrolle, an der hinteren Säule (2) nach unten, unter der unteren Querstreben-Führungsrolle, über die Brustpresse-Führungsrolle und unter die untere hintere Säulen-Führungsrolle. Dann befestigen Sie das Ende des Lat-Kabels (48) mit einem Karabiner (45) an der Spannkette (72). Befestigen Sie dann die Spannkette (72) so an der Führungsrollenhalterung (17), dass das Kabel gestrafft ist. Benutzen Sie hierfür 1 x M8 x 25mm Sechskantbolzen (73), 2 x M8 Unterlegscheiben (39) und 1 x M8 Nylonmutter (74). Danach befestigen Sie die Lat-Stange (15) mit einem Karabiner (45) am anderen Ende des Kabels und legen die Lat-Stange auf die Halterung vor der Lat-Führungsrolle.

Beachte: Um die Kabel zu spannen oder zu lockern, können Sie Feineinstellungen über die Einstellvorrichtung am Gewichtsblock-Kabel vornehmen (weiter reinschrauben um zu spannen / herauschrauben um zu lockern). Stellen Sie bitte sicher, dass mindestens 30% des Gewindes an diesem Kabelende in die Regulierungsstange (16) geschraubt ist.

Aufbau

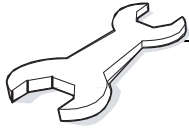


Abbildung I

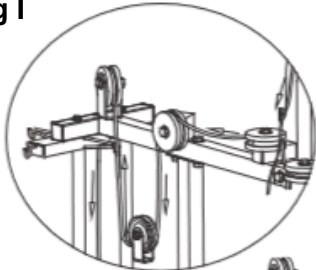


Abbildung E

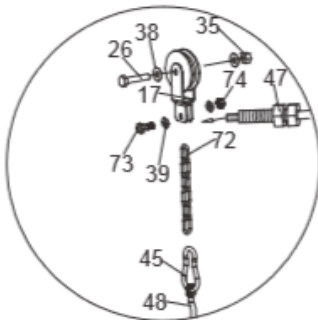


Abbildung H

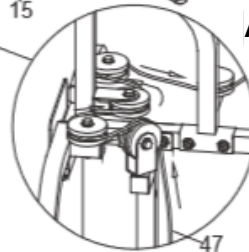


Abbildung F

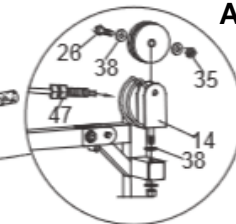
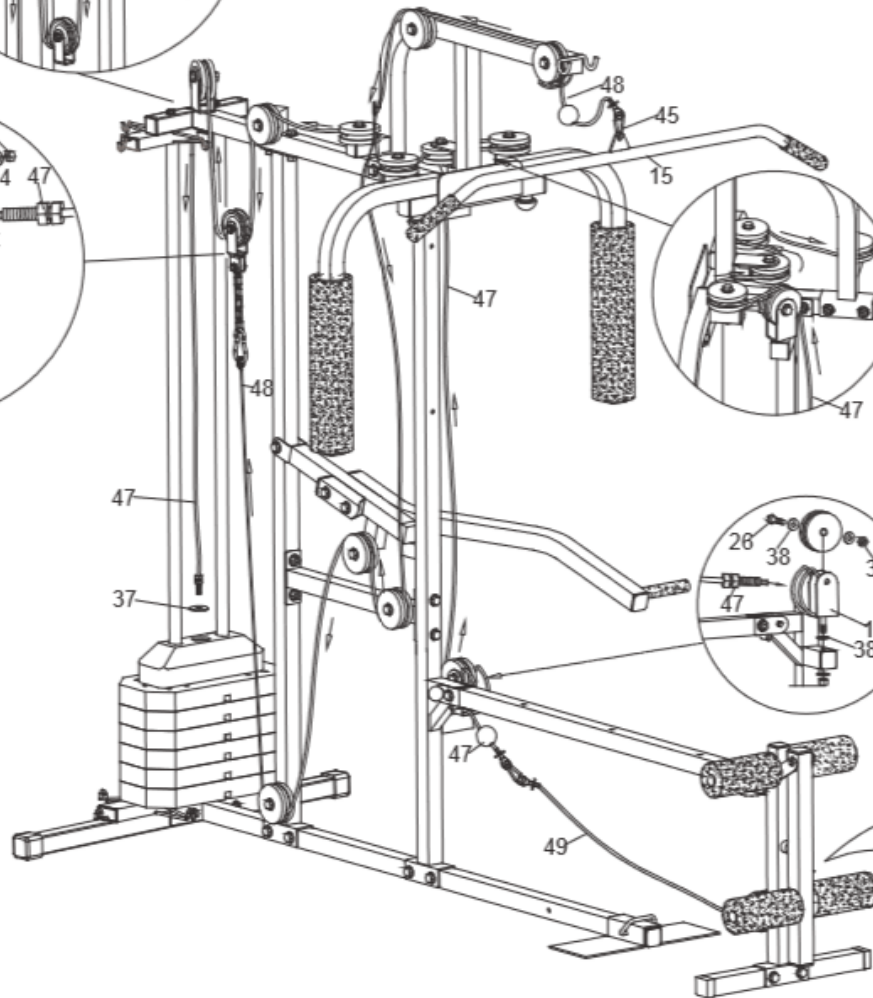
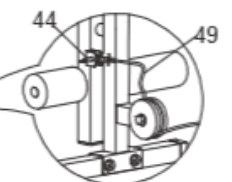
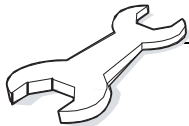


Abbildung G

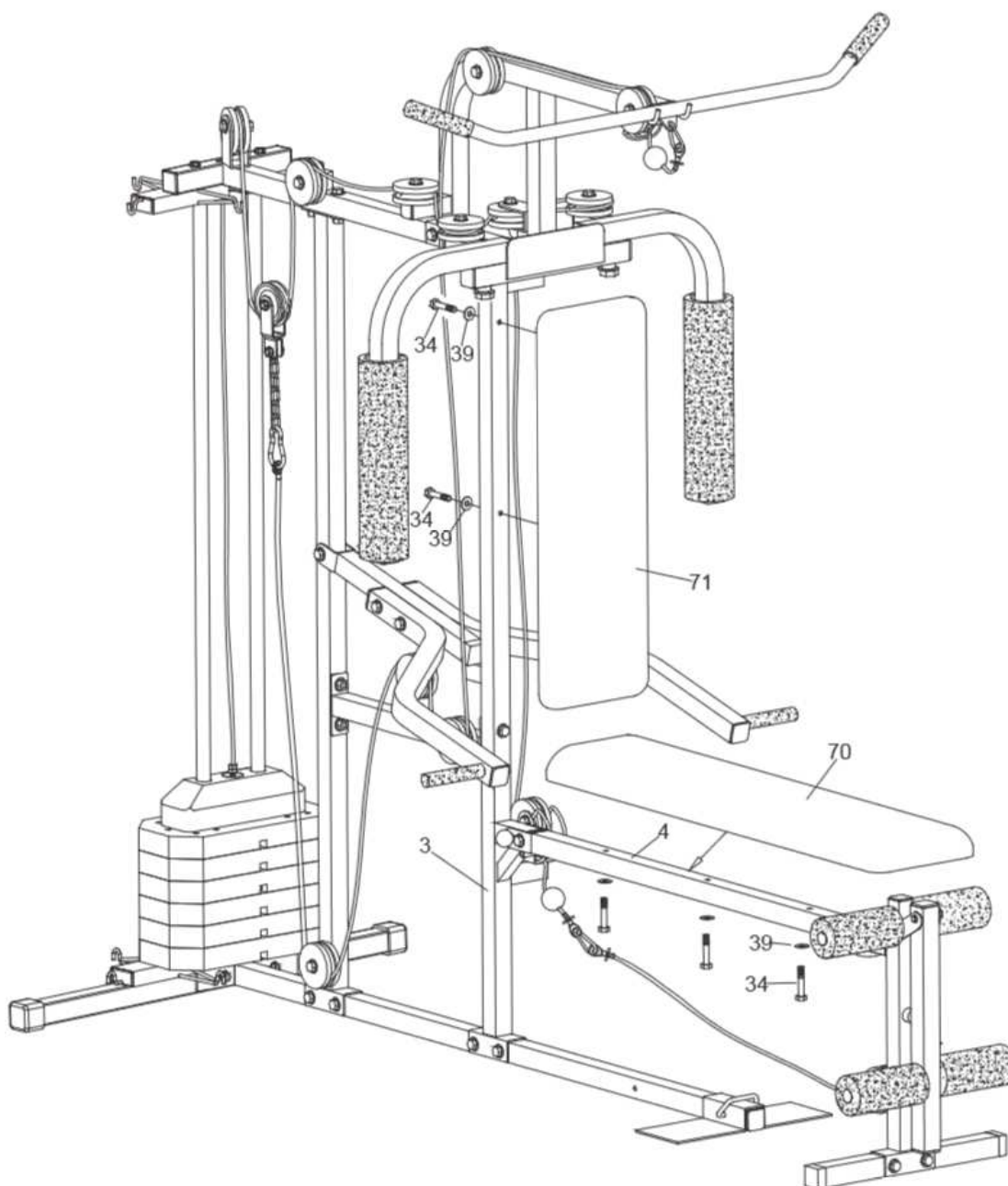


Aufbau

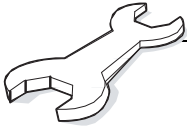


Schritt 10

- 1) Befestigen Sie das Sitz-Polster (70) an der Bank-Stütze (4) mit 3 x M8 x 50mm Sechskantbolzen (34) und 3 x M8 Unterlegscheiben (39).
- 2) Befestigen Sie die Rückenlehne (71) an der vorderen Säule (3) mit 2 x M8 x 50mm Sechskantbolzen (34) und 2 x M8 Unterlegscheiben (39).

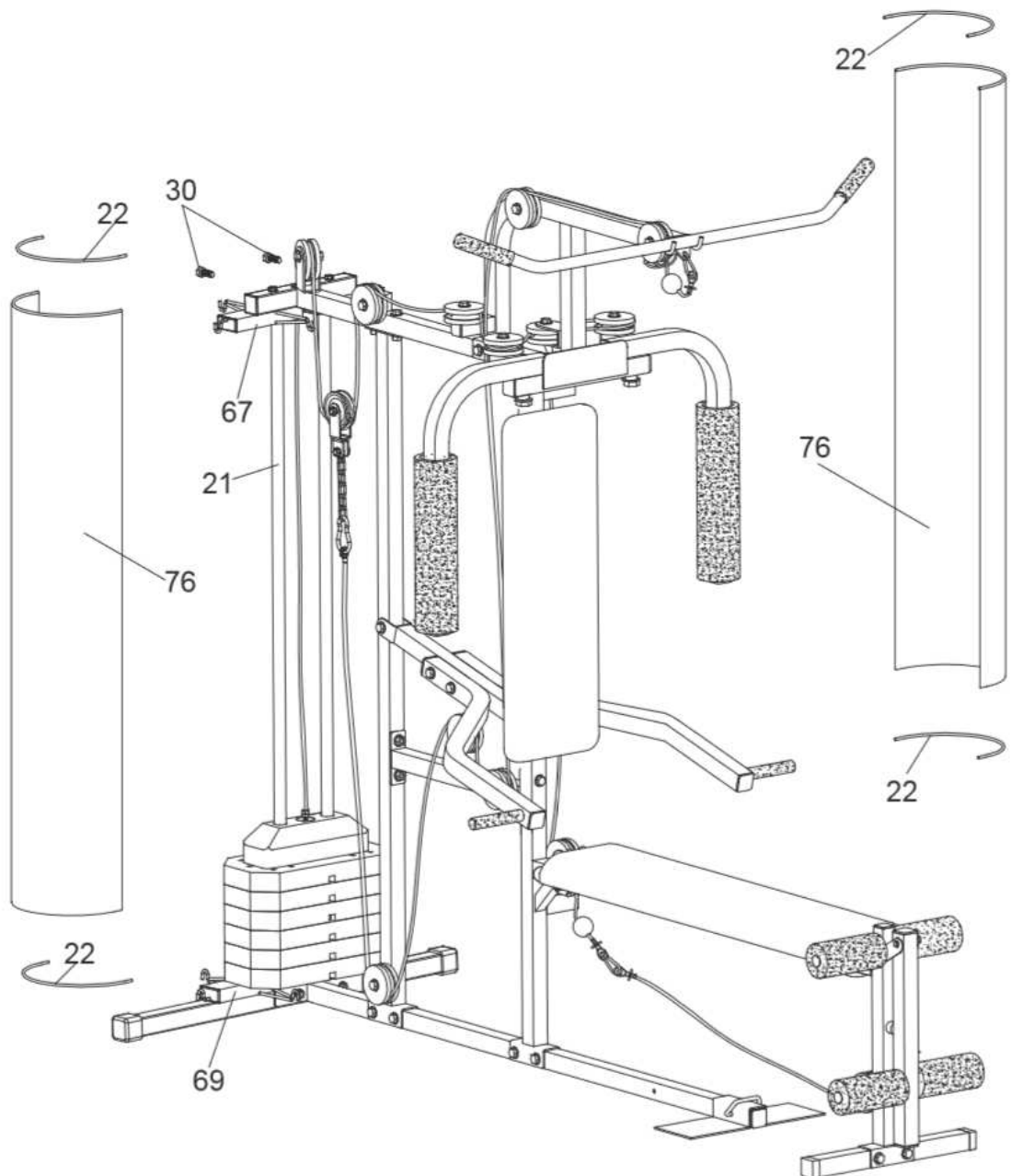


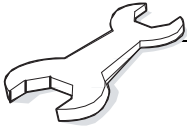
Aufbau



Schritt 11

- 1) Befestigen Sie jeweils eine U-förmige Blende (22) am oberen und unteren Ende der beiden Sicherheits-Abdeckungen (76).
- 2) Schieben Sie die Sicherheits-Abdeckungen (76) auf die unteren Halterung (69) sowie die obere Halterung (67). Schieben Sie nun die obere Halterung (67) ganz nach oben und benutzen dann 2 x M8 x 15mm Sechskantbolzen (30), um die Sicherheits-Abdeckung an den Gewichte-Führungsstangen (21) zu befestigen.

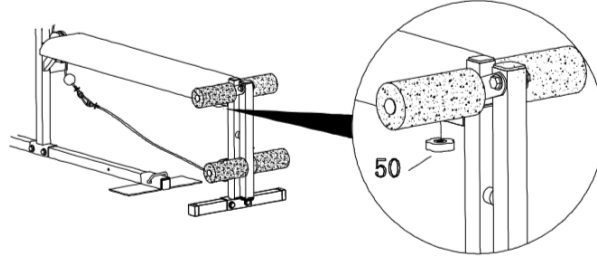




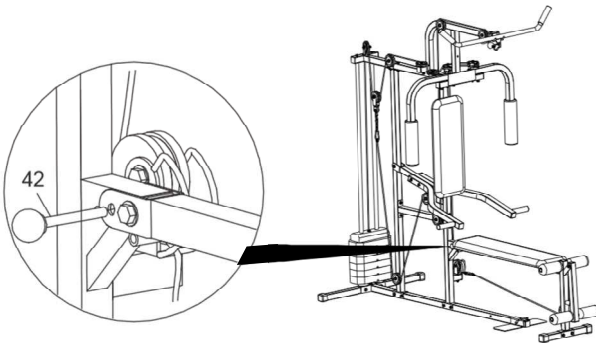
Aufbau

Zusammenklappen der Bank für die Verstaueung

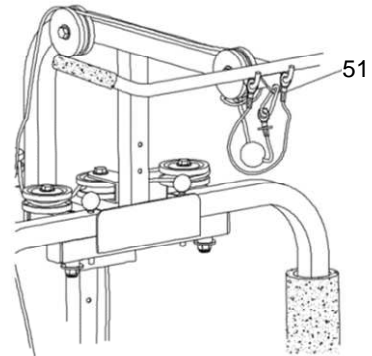
1. Entfernen Sie den M8 Drehknopf (50), der sich an der Unterseite der Bank-Stütze (4) VORNE bei der Beinstrecker-Säule (12) befindet.



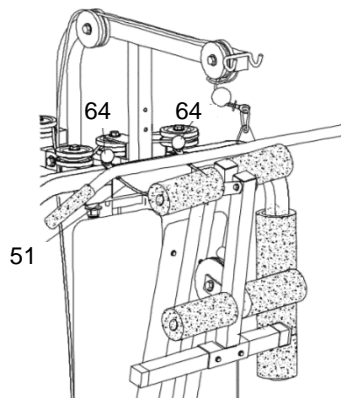
2. Entfernen Sie den Bank-Sicherungsstift (42) von der Halterung am Ende der Bank-Stütze (4).



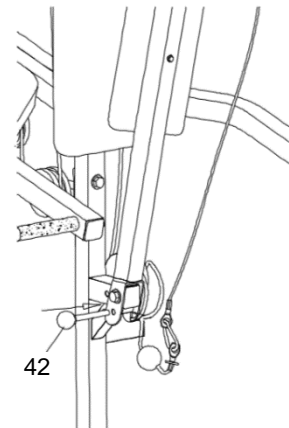
3. Entfernen Sie das Verbindungskabel (51) von den Haken an der Lat-Stangen-Halterung.



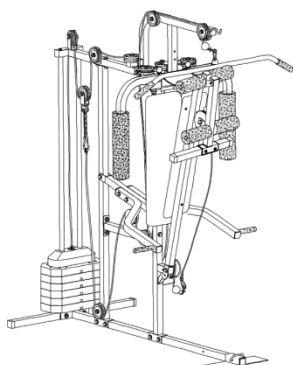
4. Heben Sie das vordere Ende der Bank vorsichtig nach oben und klappen die Beineinheit ein. Wickeln Sie das Verbindungskabel um die Bank-Stütze wie abgebildet und befestigen Sie die beiden Enden des Verbindungskabels mit den 2 Butterfly-Arm Sicherungsstiften (64).



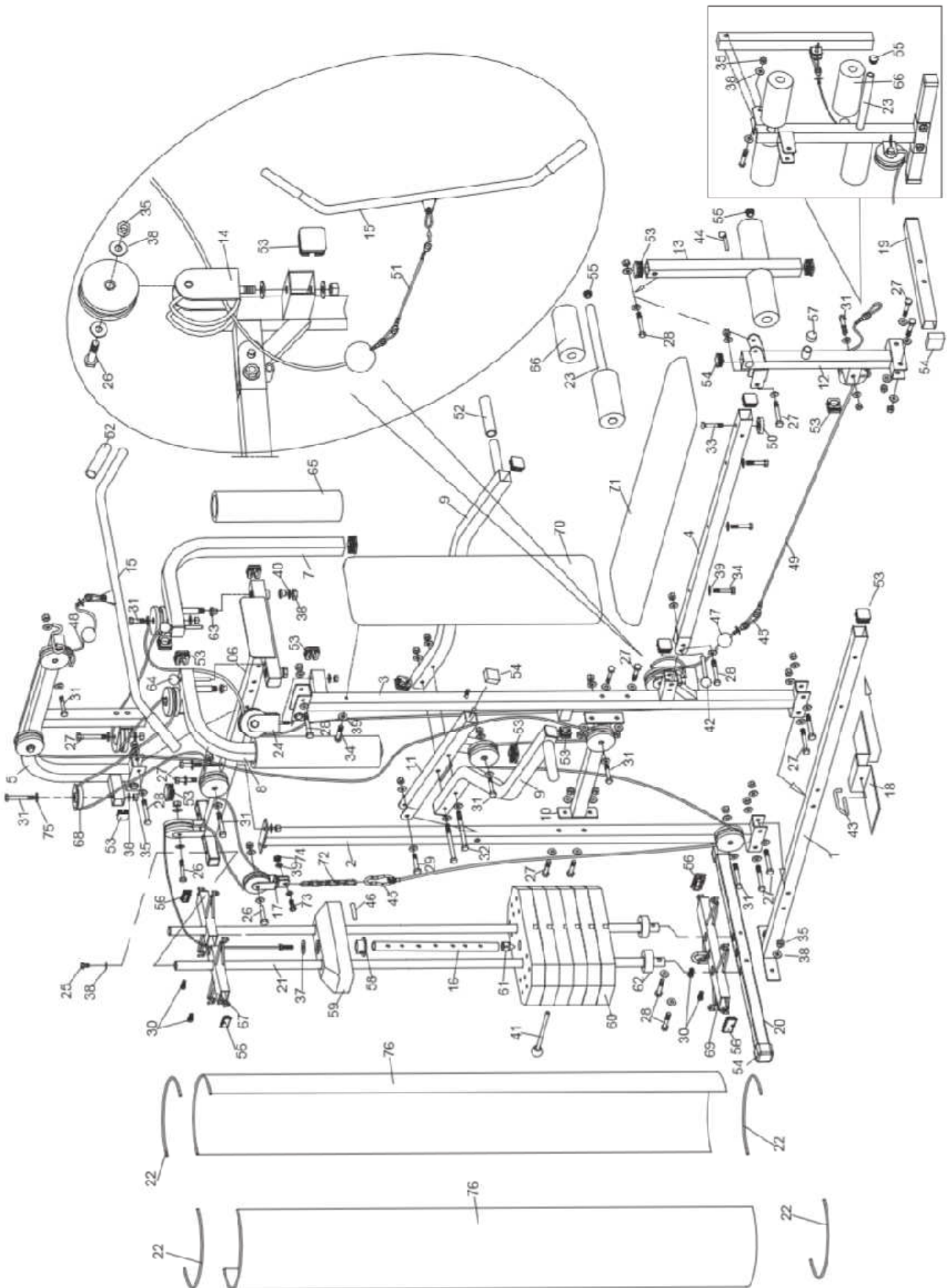
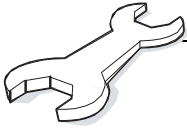
5. Platzieren Sie den Bank-Sicherungsstift (42), den Sie in vorher entfernt haben, wieder in die Halterung am Ende der Bank-Stütze (4).



6. Um das Gerät wieder zu benutzen, machen Sie vorsichtig den oben aufgeführten Prozess rückgängig. Beachten Sie beim Lösen der Bank, dass diese viel wiegt.



Aufbau





Aufbau

Hauptliste Teile und Accessoires

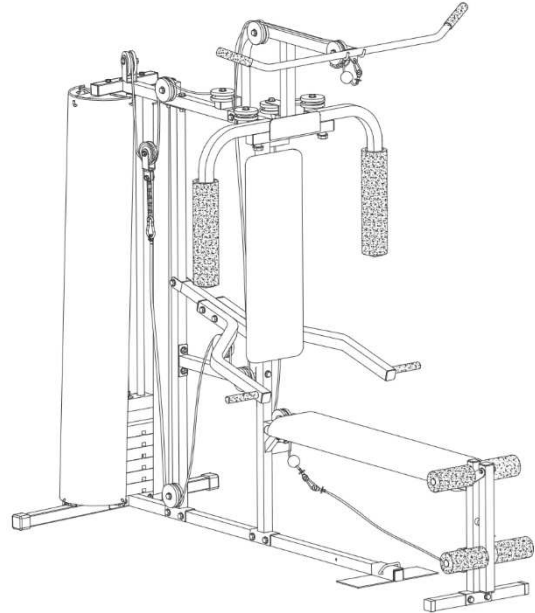
Teile Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Hauptrahmen	1
2	Hintere Säule	1
3	Vordere Säule	1
4	Bank-Stütze	1
5	Lat-Rahmen	1
6	Obere Querstrebe	1
7	Linker Butterfly-Arm	1
8	Rechter Butterfly-Arm	1
9	Brustpresse-Arm	2
10	Untere Querstrebe	1
11	Brustpresse-Stange	1
12	Beinstrecker-Säule	1
13	Beinstrecker	1
14	Drehgelenk	1
15	Lat-Stange	1
16	Regulierungsstange	1
17	Freie Führungsrollenhalterung	1
18	Standfußplatte	1
19	Vordere Stütze	1
20	Hintere Stütze	1
21	Gewichte-Führungsstange	2
22	U-förmige Blende	4
23	Polsterstange	2
24	Drehgelenk Butterfly	1
25	M10 x 20mm Sechskantbolzen	2
26	M10 x 40mm Sechskantbolzen	5
27	M10 x 55mm Sechskantbolzen	17
28	M10 x 60mm Sechskantbolzen	4
29	M10 x 65mm Sechskantbolzen	1
30	M8 x 15mm Sechskantbolzen	4
31	M10 x 80mm Sechskantbolzen	10
32	M10 x 130mm Sechskantbolzen	2
33	M8 x 55mm Schlossschraube	1
34	M8 x 50mm Sechskantbolzen	5
35	M10 Nylonmutter	41
36	M12 Nylonmutter	2
37	M12 Unterlegscheibe	1
38	M10 x Ø20mm Unterlegscheibe	84
39	M8 Unterlegscheibe	7
40	M12 Unterlegscheibe	2
41	Sicherungsstift für Gewichtsauswahl	1
42	Bank-Sicherungsstift	1

Teile Nr.	Beschreibung	Stk.
43	Standfußplatte Metallbügel	1
44	Sicherungsstift Beinkabel	1
45	Karabiner	3
46	Metallstift	1
47	Gewichtsblock-Kabel (4835mm)	1
48	Lat-Kabel (3940mm)	1
49	Beinstrecker-Kabel (1090mm)	1
50	M8 Drehknopf	1
51	Verbindungskabel (500mm)	1
52	Handgriffe	4
53	38mm rechteckige Endkappe	29
54	38mm rechteckige äußere Endkappe	5
55	25mm runde Endkappe	4
56	25 x 50mm rechteckige Endkappe	4
57	25mm runde äußere Endkappe	1
58	Regulierungsstangen-Buchse	1
59	Gewichtsblock-Oberteil	1
60	Gewichtsblock	6
61	Regulierungsstangen-Endkappe	1
62	Gummi-Stopper	2
63	Buchse	4
64	Butterfly-Arm-Sicherungsstift	2
65	Butterfly-Schaumstoffrolle	2
66	Beinstrecker-Schaumstoffrolle	4
67	Obere Halterung	1
68	Führungsrolle	15
69	Untere Halterung	1
70	Sitz-Polster	1
71	Rückenlehne	1
72	Spannkette	1
73	M8 x 25mm Sechskantbolzen	1
74	M8 Nylonmutter	1
75	M10 x Ø38mm Unterlegscheibe	10
76	Sicherheits-Abdeckungen	2



Notiz

Manches des oben gelisteten Zubehörs ist direkt am Bauteil angebracht. Sie sind evtl. nicht separat verpackt.



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