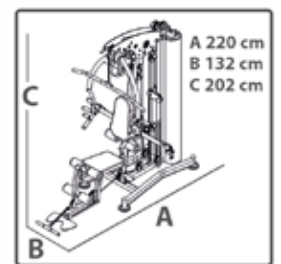


BODYCRAFT

Montage- und Bedienungsanleitung



BC-735

Kraftstation Mini XPress

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,

vielen Dank, dass Sie sich für ein BodyCraft-Gerät entschieden haben. BodyCraft Equipment überzeugt mit Multifunktionalität und exzellenter Verarbeitung und zählt auch in Sachen Innovation und Technik zu den hochwertigsten Fitnessgeräten für den Heimbedarf. BodyCraft Kraftstationen z.B. bieten ein breites Spektrum an Übungen: von traditionellem Krafttraining wie Bankdrücken über Rehabilitationsübungen bis hin zum Workout für komplexe Sportarten wie Golf, Tennis oder Badminton. Mehr Informationen zur Marke BodyCraft finden Sie auf:
<http://www.sport-tiedje.de/bodycraft>



SICHERHEITSHINWEISE

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.

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

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.

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. Fitnessstudio) geeignet.

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

INHALTSVERZEICHNIS

1	ALLGEMEINE INFORMATIONEN	6
1.1	Technische Daten	6
1.2	Persönliche Sicherheit	7
1.3	Aufstellort	8
2	MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE	8
2.1	Allgemeine Hinweise	8
2.2	Störungen und Fehlerdiagnose	10
2.3	Wartungs- und Inspektionskalender	10
3	MONTAGEANLEITUNG	11
3.1	Packungsinhalt	11
3.2	Montageanleitung	14
4	TRAININGSANLEITUNG	21
4.1	Trainingsübungen	21
4.2	Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur	25
4.3	Trainingstagebuch	27
5	GARANTIE INFORMATIONEN	28
6	ENTSORGUNG	31
7	ZUBEHÖRBESTELLUNG	31
8	ERSATZTEILBESTELLUNG	32
8.1	Service-Hotline	32
8.2	Seriennummer und Modellbezeichnung	32
8.3	Teileliste	33
8.4	Explosionszeichnung	35

Latzugstation (optional)

9	MONTAGEANLEITUNG	39
9.1	Packungsinhalt	39
9.2	Montageanleitung	40
9.3	Explosionszeichnung und Teileliste	42

Beinbeuger/-strecker (optional)

10	MONTAGEANLEITUNG	45
10.1	Packungsinhalt	45
10.2	Montageanleitung	46
10.3	Teileliste	48
10.4	Explosionszeichnung	49

1.1 Technische Daten

Gewicht und Maße:

Artikelgewicht (brutto, inkl. Verpackung):

Hauptrahmen 1 Paket von 2: 43,5 kg

2 Paket von 2: 34,6 kg

Latzugstation 1 Paket von 1: 15,3 kg (optional)

Beinstrecker 1 Paket von 1: 6,8 kg (optional)

Artikelgewicht (netto, ohne Verpackung):

Hauptrahmen 1 Paket von 2: 38,5 kg

2 Paket von 2: 30,5 kg

Latzugstation 1 Paket von 1: 12,4 kg (optional)

Beinstrecker 1 Paket von 1: 5,5 kg (optional)

Gewichtsblock in kg: 63 kg

Verpackungsmaße Kartons (L x B x H):

Hauptrahmen 1 Paket von 2: 192,2 cm x 49,5 cm x 16,8 cm

2 Paket von 2: 79 cm x 65,4 cm x 23 cm

Latzugstation 1 Paket von 1: 125 cm x 50,8 cm x 14cm (optional)

Beinstrecker 1 Paket von 1: 59 cm x 43,5 cm x 12,7 cm (optional)

Aufstellmaße (L x B x H): ca. 160 cm x 140 x 162 cm

Aufstellmaße mit optionalen Modulen (L x B x H): ca 190 cm x 170 cm x 210 cm

Maximales Benutzergewicht: 150 kg

1.2 Persönliche Sicherheit

- + 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.
- + Beachten Sie, dass exzessives Training Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden kann.
- + Das Gerät darf nur für seinen bestimmungsgemäßen Zweck verwendet werden, d.h. für das Krafttraining erwachsener Personen.
- + Jegliche andere Verwendung ist unzulässig und möglicherweise gefährlich. Der Hersteller und Händler kann nicht für Schäden verantwortlich gemacht werden, die durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch verursacht werden.
- + Das Gerät darf grundsätzlich nicht gleichzeitig von mehreren Personen genutzt werden.
- + Kinder sollten nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Gerätes gelangen.
- + Machen Sie sich vor Trainingsbeginn mit allen Funktionen und Einstellmöglichkeiten des Gerätes vertraut. Lassen Sie sich die ordnungsgemäße Verwendung dieses Produktes von einem Fachmann erläutern.
- + Achten Sie darauf, dass sich niemand während des Trainings im Bewegungsbereich des Gerätes befindet.
- + Halten Sie Hände, Füße und andere Körperteile, Haar, Kleidung, Schmuck und andere Gegenstände von den beweglichen Teilen fern.
- + 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.
- + Beachten Sie auch unbedingt die Hinweise zur Trainingsgestaltung in der Trainingsanleitung.
- + Sobald Sie Anzeichen von Schwäche, Übelkeit, Schwindelgefühle, Schmerzen, Atemnot oder andere abnormale Symptome erkennen, brechen Sie Ihr Training sofort ab und konsultieren Sie im Notfall Ihren Hausarzt.
- + Überprüfen Sie vor jedem Training alle Kabel auf etwaige Beschädigungen. Tauschen Sie defekte Kabel sofort aus, und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen.
- + Lassen Sie die Hantelstangen bzw. -Griffe nie los, während die Gewichte angehängen sind, um Quetschungen und ähnliche Verletzungen zu vermeiden.

- + Vergewissern Sie sich, dass sich die Kabel immer in der Rollenführung befinden. Wenn die Kabel sich verklemmen, während Sie trainieren, unterbrechen Sie sofort das Training, und kontrollieren Sie den Kabellauf.
- + Wenn Sie den Sitz verstellen, achten Sie darauf, dass er voll in seiner neuen Position einrastet, da er sonst verrutschen und zu Verletzungen führen kann.

1.3 Aufstellort

- + Das Gerät kann 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. Lagern Sie das Gerät nur in Umgebungen mit einer Umgebungstemperatur zwischen 5°C und 45°C.
- + Der Trainingsraum sollte während des Trainings gut durchlüftet und keiner Zugluft ausgesetzt sein.
- + Bitte wählen Sie den Aufstellort so, dass sowohl vor, hinter, als auch neben dem Gerät ausreichend Freiraum/Sicherheitszone bestehen bleibt. Zudem sollte das Gerät nicht in Hauptdurchgängen oder Fluchtwegen aufgestellt werden.
- + Es dürfen keine Gegenstände jeglicher Art in die Öffnungen des Gerätes gesteckt werden.
- + Die Aufstellfläche des Gerätes sollte eben und fest sein, etwaige Unebenheiten im Boden sollten ausgeglichen werden.
- + Eine Bodenschutzmatte/Geräteunterlegmatte hilft, hochwertige Bodenbeläge (Parkett, Laminat, Kork, Teppiche) vor Druckstellen und Schweiß zu schützen und gleicht leichte Unebenheiten aus.

2 MONTAGEHINWEISE, WARTUNG UND PFLEGE

2.1 Allgemeine Hinweise

- + Bitte prüfen Sie, ob alle zum Gerät gehörenden Teile und Werkzeuge im Lieferumfang enthalten sind und ob Transportschäden vorliegen. Bei Beanstandungen ist unmittelbar der Hersteller zu kontaktieren.
- + Einige Schrauben und Muttern sind bereits vormontiert, um den Aufbau so einfach wie möglich zu machen.
- + Der Aufbau des Gerätes muss von Erwachsenen durchgeführt werden. Im Zweifelsfall nehmen Sie die Hilfe einer weiteren, technisch begabten Person in Anspruch.

- + Halten Sie Kinder während der Montage vom Gerät fern, da sich verschluckbare Kleinteile im Lieferumfang befinden.
- + Achten Sie darauf, dass Sie während des Aufbaus in jede Richtung genügend Bewegungsfreiraum haben.
- + Lassen Sie kein Werkzeug und kein Verpackungsmaterial wie Folien herumliegen, da ansonsten für Kinder Erstickungsgefahr besteht.
- + Nehmen Sie den Aufbau auf einer Unterlegmatte oder dem Verpackungskarton vor, um Beschädigungen am Gerät und dem Boden (Kratzer) zu vermeiden.
- + Vor Montagebeginn sind alle Einzelteile nebeneinander auf den Boden zu legen.
- + Lesen Sie sich die Montageanleitung sorgfältig durch und montieren Sie das Gerät entsprechend der Bilderfolge. Gehen Sie dabei sorgfältig und umsichtig vor.
- + Verschrauben Sie zunächst alle Teile lose und kontrollieren Sie deren richtige Passform. Anschließend ziehen Sie die Schrauben mit Hilfe des Werkzeuges fest.
- + Nehmen Sie keine baulichen Veränderungen und unsachgemäßen Reparaturen vor, da ansonsten Gefahren für den Benutzer entstehen könnten. Dies kann die Produktgarantie nichtig machen.
- + Nur autorisierten Service-Technikern ist es gestattet, Service- und/oder Reparaturleistungen - Wartung und Pflege ausgenommen - durchzuführen.
- + 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 Vertragspartner. Bis zur Instandsetzung sollte das Gerät nicht weiter benutzt werden. Verwenden Sie im Bedarfsfall nur original Ersatzteile.
- + Kontrollieren Sie einmal im Monat den festen Sitz aller Schraubenverbindungen.
- + Um das konstruktiv vorgegebene Sicherheitsniveau dieses Gerätes langfristig garantieren zu können, empfehlen wir das Gerät regelmäßig vom Spezialisten (Service-Techniker des Vertragspartners) warten zu lassen (einmal im Jahr).
- + Zur Reinigung von Staub, Schmutz und Körperschweiß genügt ein feuchtes Handtuch. Vermeiden Sie grundsätzlich die Verwendung von Lösungsmitteln und achten Sie darauf, dass keine Flüssigkeit (z. B. Körperschweiß) in die Öffnungen des Gerätes (z. B. Computer) gelangt.

2.2 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 vier häufigsten Fehler und deren Behebung entnehmen Sie bitte aus folgender Übersicht. Sollte das Gerät dennoch nicht ordnungsgemäß funktionieren, wenden Sie sich an den Vertragspartner.

Fehler	Ursache	Behebung
Schleifgeräusche	Kabel oder Rollen laufen nicht sauber oder sind beschädigt	Sichtkontrolle des Kabelverlaufes oder der Rollenführung
Gewicht hängt in der Luft	Kabel zu stramm gespannt	Kabelspannung nachjustieren
Kabel ohne Spannung	Kabel zu schlaff	Kabelspannung nachjustieren
Quietsch- & Knackgeräusche	Lose oder zu feste Schraubenverbindung	Schraubenverbindung prüfen oder schmieren

2.3 Wartungs- und Inspektionskalender

Die Kraftstation muss nach jeder Trainingseinheit mit einem feuchten Handtuch (keine Lösungsmittel!) gereinigt werden, um Beschädigungen durch Körperschweiß zu vermeiden.

Folgende Routinearbeiten sind in den angegebenen Zeitabständen durchzuführen:

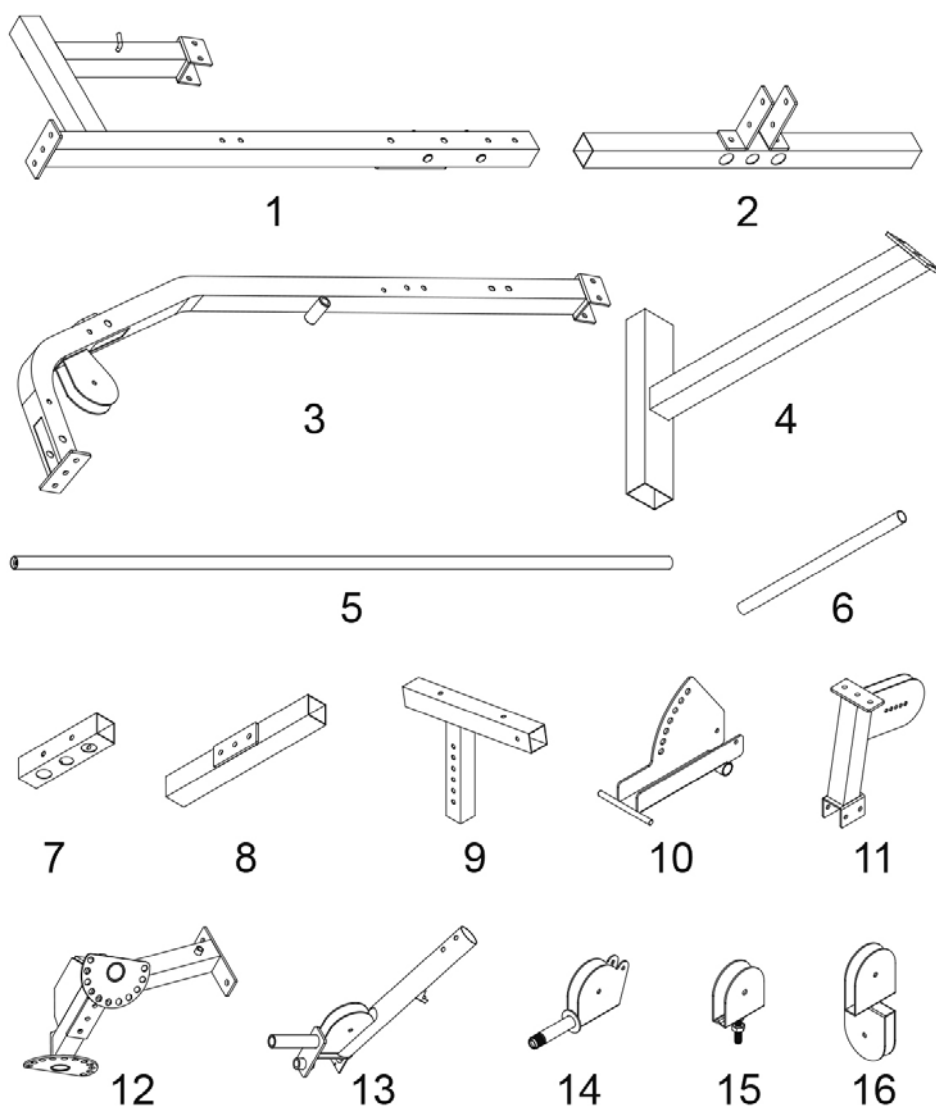
Teil	Wöchentlich	Monatlich	2x Jährlich	Jährlich
Zugseile und Laufrollen	R / I			
Bolzen		I		
Rollen und Seilführung	I			
Legende: R = Reinigen; I = Inspizieren				

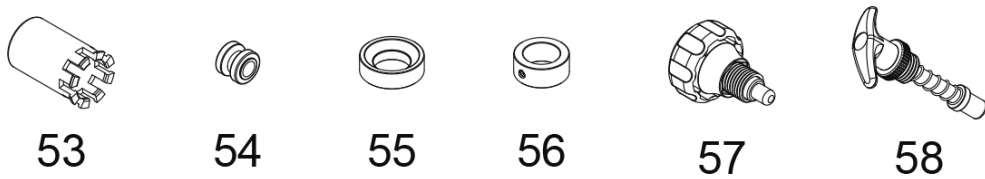
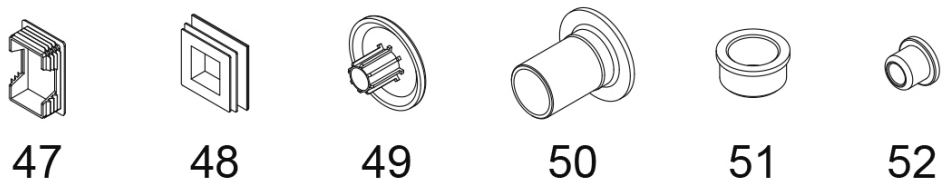
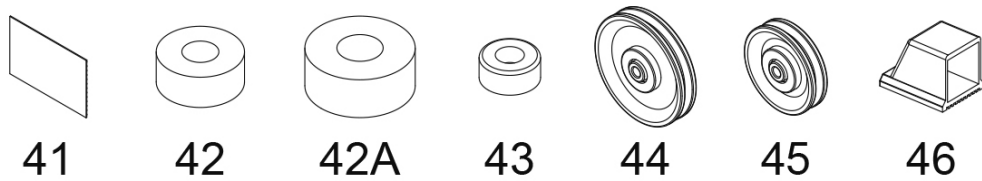
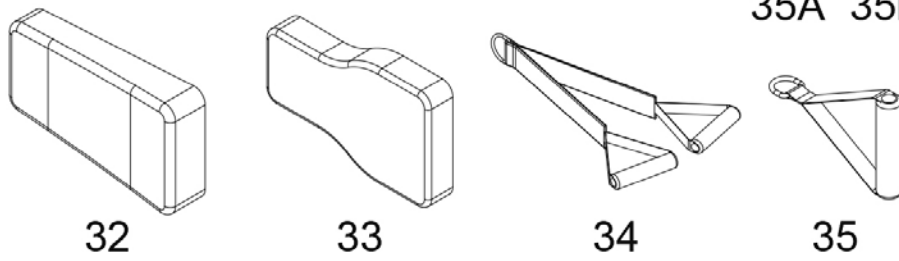
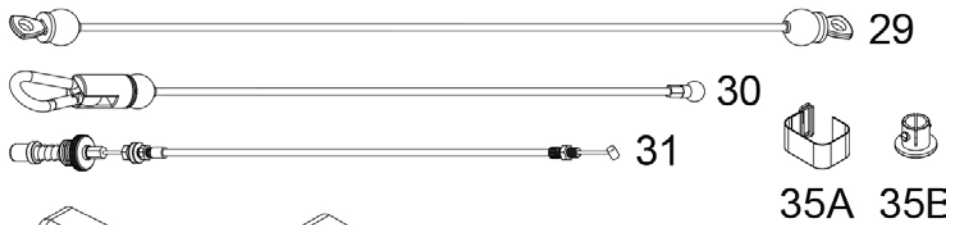
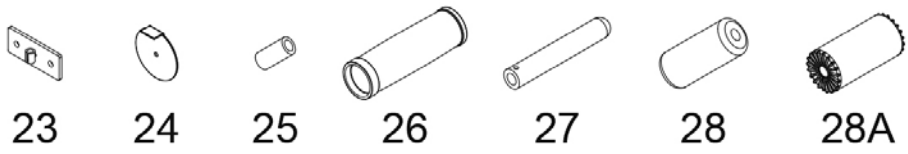
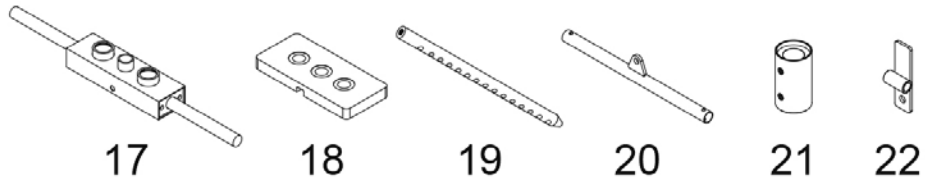
Wir empfehlen Ihnen, die Schrauben und Bolzen zunächst nicht ganz fest zu ziehen, um den Aufbau des Trainingsgerätes zu erleichtern.

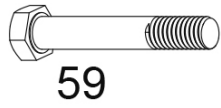
Vergewissern Sie sich jedoch, dass Sie nach dem Aufbau alle Schrauben und Bolzen fest anziehen.

3.1 Packungsinhalt

Der Packungsinhalt besteht aus den in der Abbildung dargestellten Teilen. Sollte ein abgebildetes Teil fehlen, wenden Sie sich an den Vertragspartner.







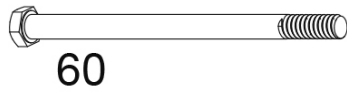
59



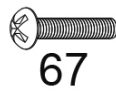
66



73



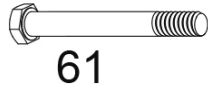
60



67



74



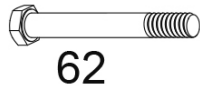
61



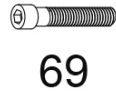
68



74A



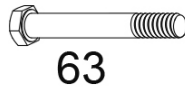
62



69



75



63



70



76



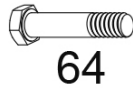
63a



71



77



64



72



78



65



80



79



81



80



82



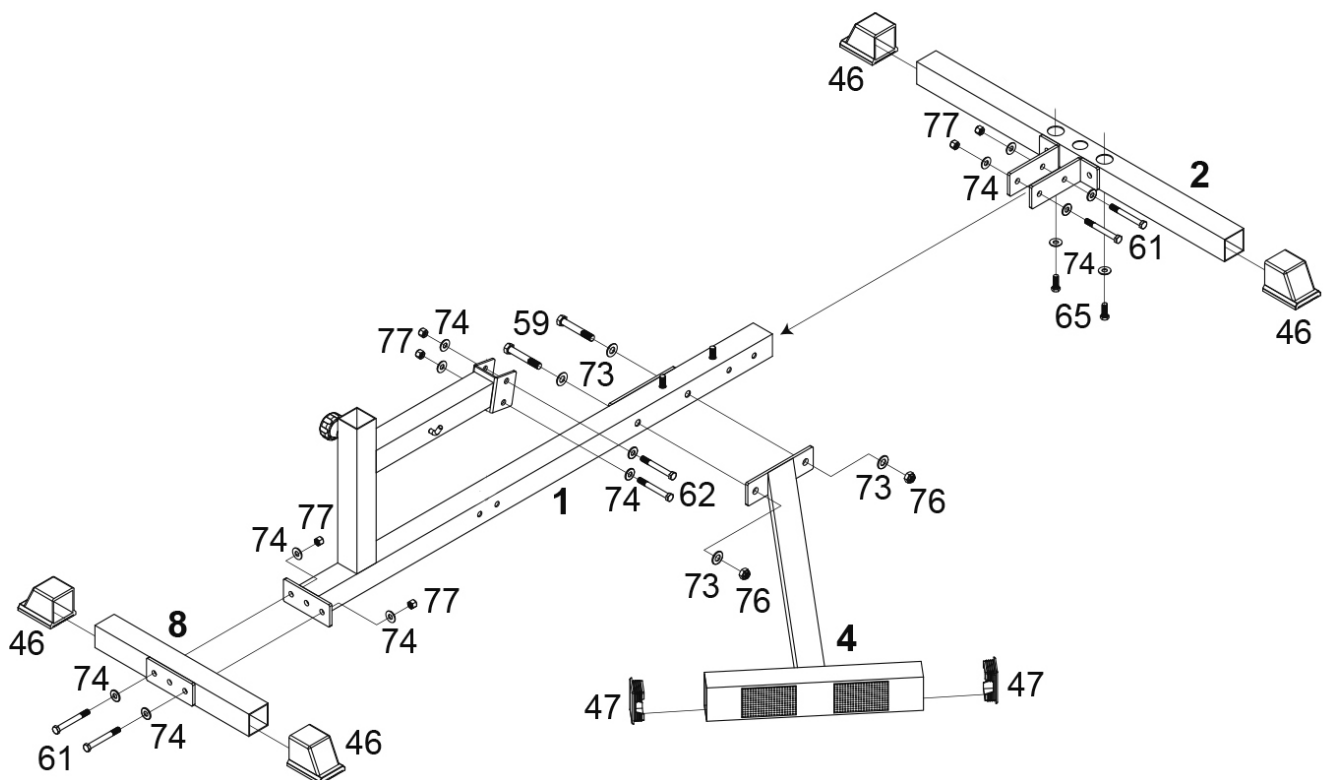
3.2 Montageanleitung

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

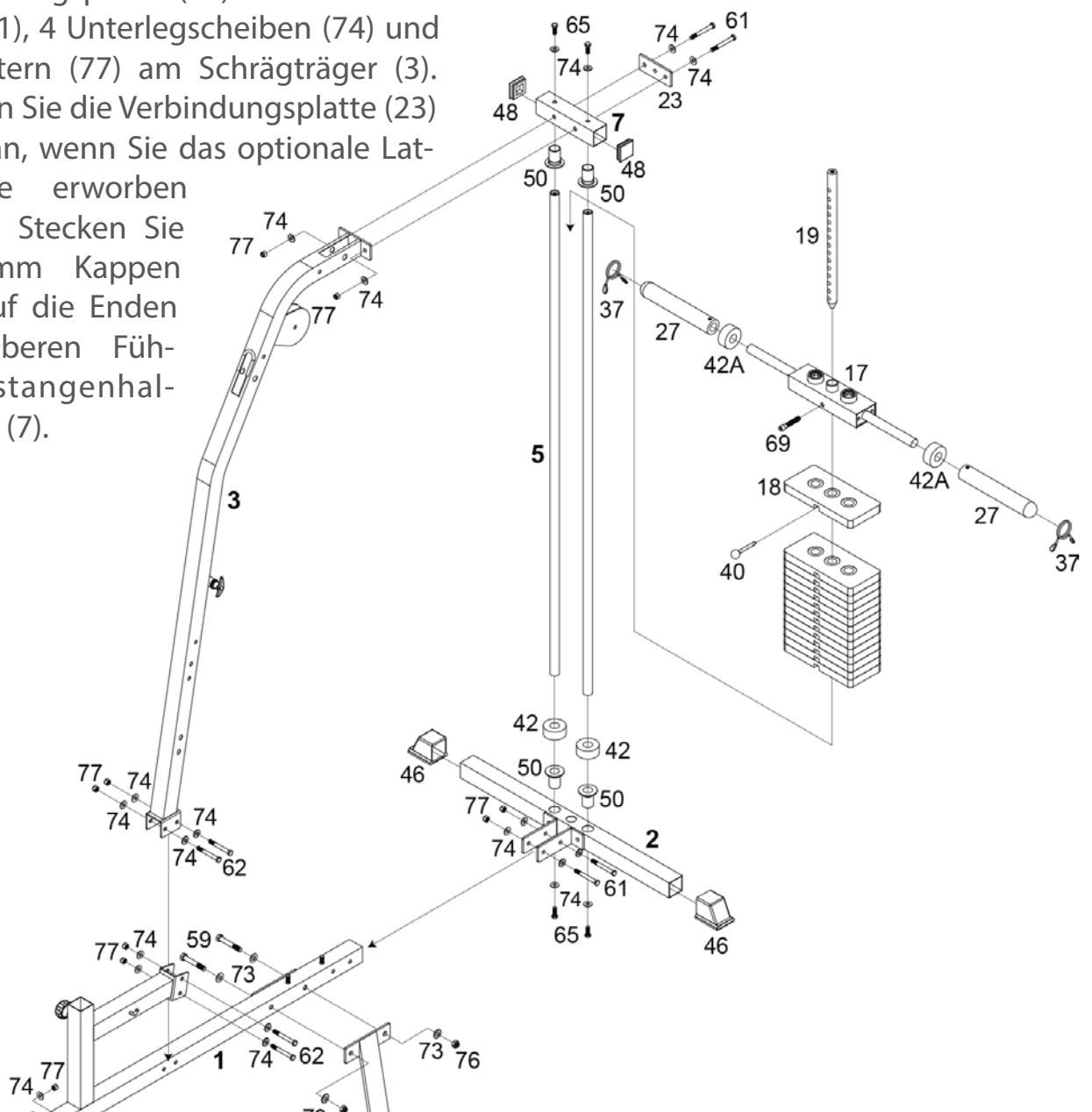
Schritt 1: Aufbau Hauptrahmen

Um die Montage zu erleichtern, ziehen Sie die Schrauben erst nach dem Aufbau fest.

1. Befestigen Sie den hinteren Standfuß (2) mit 2 Schrauben (61), 4 Unterlegscheiben (74) und 2 Muttern (77) am Hauptrahmen (1).
2. Befestigen Sie den vorderen Standfuß (8) mit 2 Schrauben (61), 4 Unterlegscheiben (74) und 2 Muttern (77) am Hauptrahmen (1). Stecken Sie 4 Endkappen (46) auf den hinteren (2) bzw. vorderen Standfuß (8).
3. Befestigen Sie die untere Fußstütze (4) mit 2 Schrauben (59), 4 Unterlegscheiben (73) und 2 Muttern (76) am Hauptrahmen (1). Stecken Sie 2 Endkappen (47) auf die Enden der Fußstütze (4).

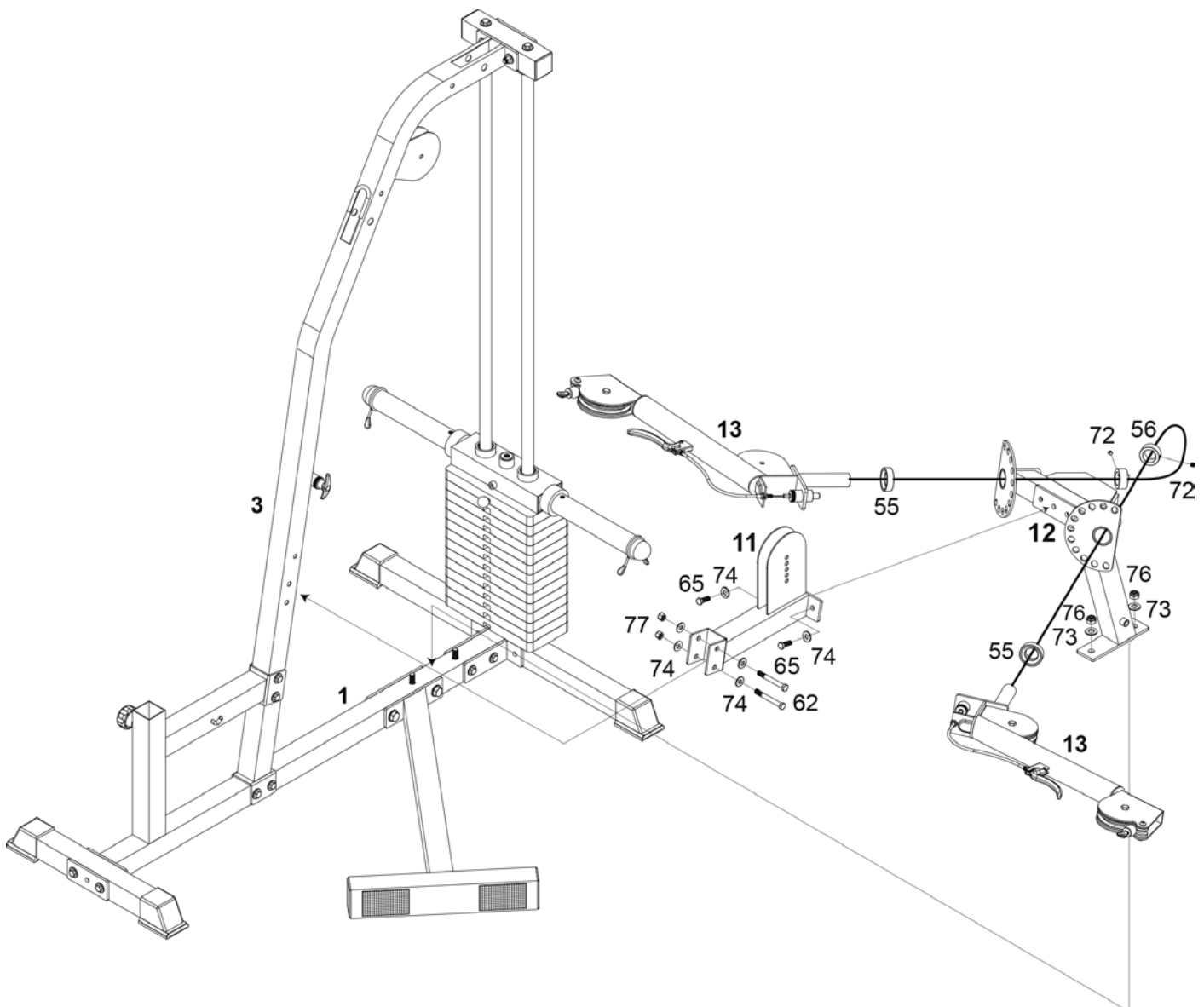


4. Befestigen Sie den Schrägträger (3) mit 4 Schrauben (62), 8 Unterlegscheiben (74) und 4 Muttern (77) am Hauptrahmen (1).
5. Stecken Sie 2 Führungstangenhalter (50) in den hinteren Standfuß (2). Stecken Sie je 1 Gummipfropfen auf die Enden jeder Führungstange (5). Stecken Sie die Führungstangen (5) mit Gummipfropfen (42) in die Führungstangenhalter (50) am hinteren Standfuß (2).
6. Wenn Sie keinen zusätzlichen Gewichtsblock erworben haben, überspringen Sie diesen Schritt. Schieben Sie jede 10 lb Scheibe (18) auf die Führungstangen (5). Achten Sie auf die Markierung auf den Scheiben (nach vorn). Befestigen Sie die obere Zwei-Wege Platte (17) mit der oberen Schraube (69) am Schwert (19).
7. Schieben Sie die obere Zwei-Wege Platte (17) auf die Führungstangen (5).
8. Schieben Sie die 2 Führungstangenhalter (50) in die obere Führungstangenhalterung (7). Schieben Sie die obere Führungstangenhalterung (7) oben auf die Führungstangen (5). Befestigen Sie die obere Führungstangenhalterung (7) und die Verbindungsplatte (23) mit 2 Schrauben (61), 4 Unterlegscheiben (74) und 2 Muttern (77) am Schrägträger (3). Bringen Sie die Verbindungsplatte (23) nicht an, wenn Sie das optionale Lat-module erworben haben. Stecken Sie 2 50mm Kappen (48) auf die Enden der oberen Führungstangenhalterung (7).



Schritt 2: Aufbau Kabelarms

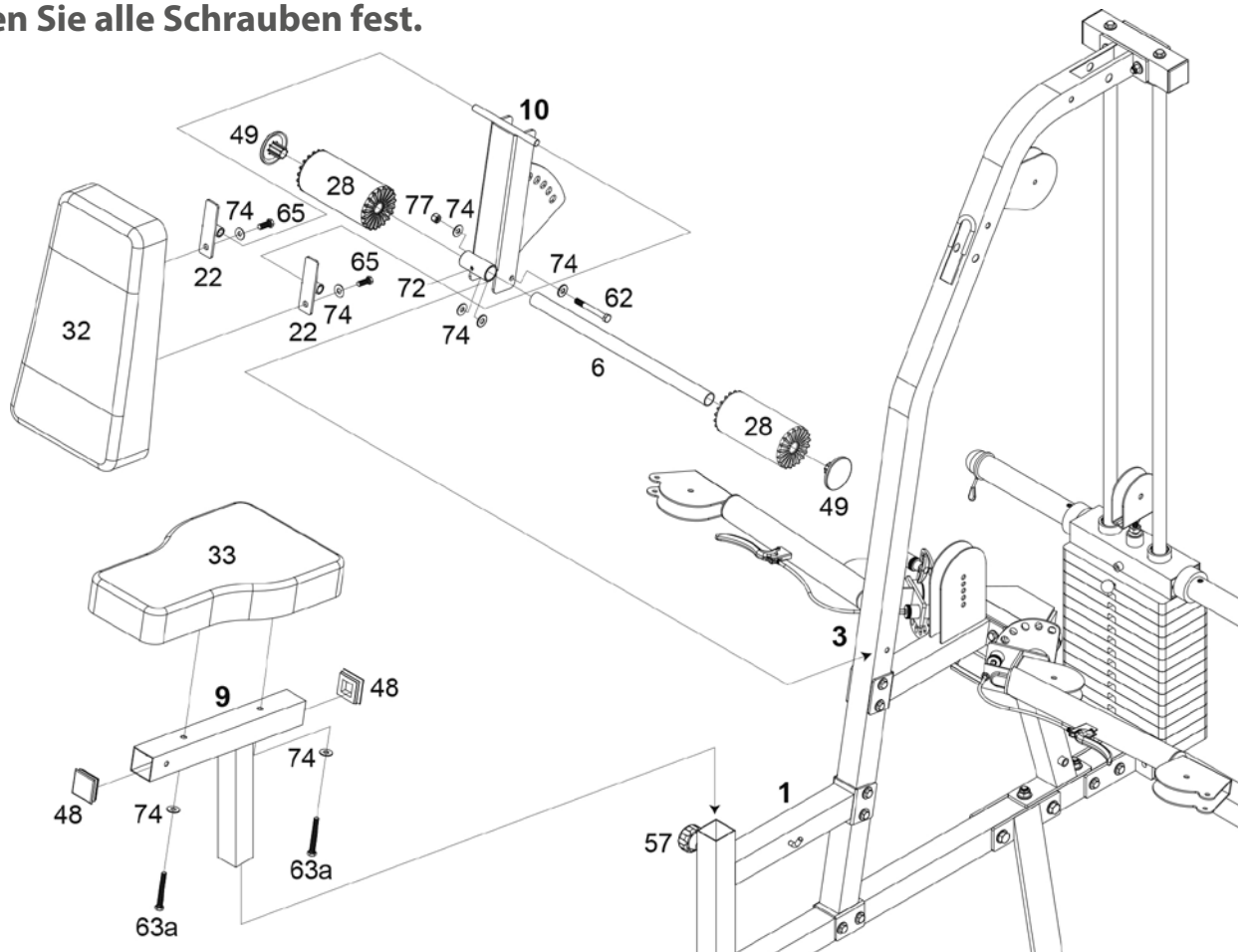
1. Befestigen Sie den Kabelarmstecker (11) mit 2 Schrauben (62), 4 Unterlegscheiben (74) und 2 Muttern (77) am Schrägträger (3).
2. Befestigen Sie den Kabelarmaufbau (12) mit 2 Schrauben (65) und 2 Unterlegscheiben (74) am Kabelarmstecker. Lassen Sie alle Schrauben lose, um die Ausrichtung der Bohrungen zu erleichtern. Befestigen Sie den Kabelarmaufbau (12) mit 2 Unterlegscheiben (73) und 2 Muttern (76) an den vorgeschweißten Bolzen am Hauptrahmen (1).
3. Schieben Sie die Achse jedes Kabelarms (13) durch die Öffnung der Winkelplatte des Kabelarmaufbaus (12) und befestigen Sie den Achsenverschluss (56) durch Festziehen der vormontierten Schraube (72).



Schritt 3: Aufbau

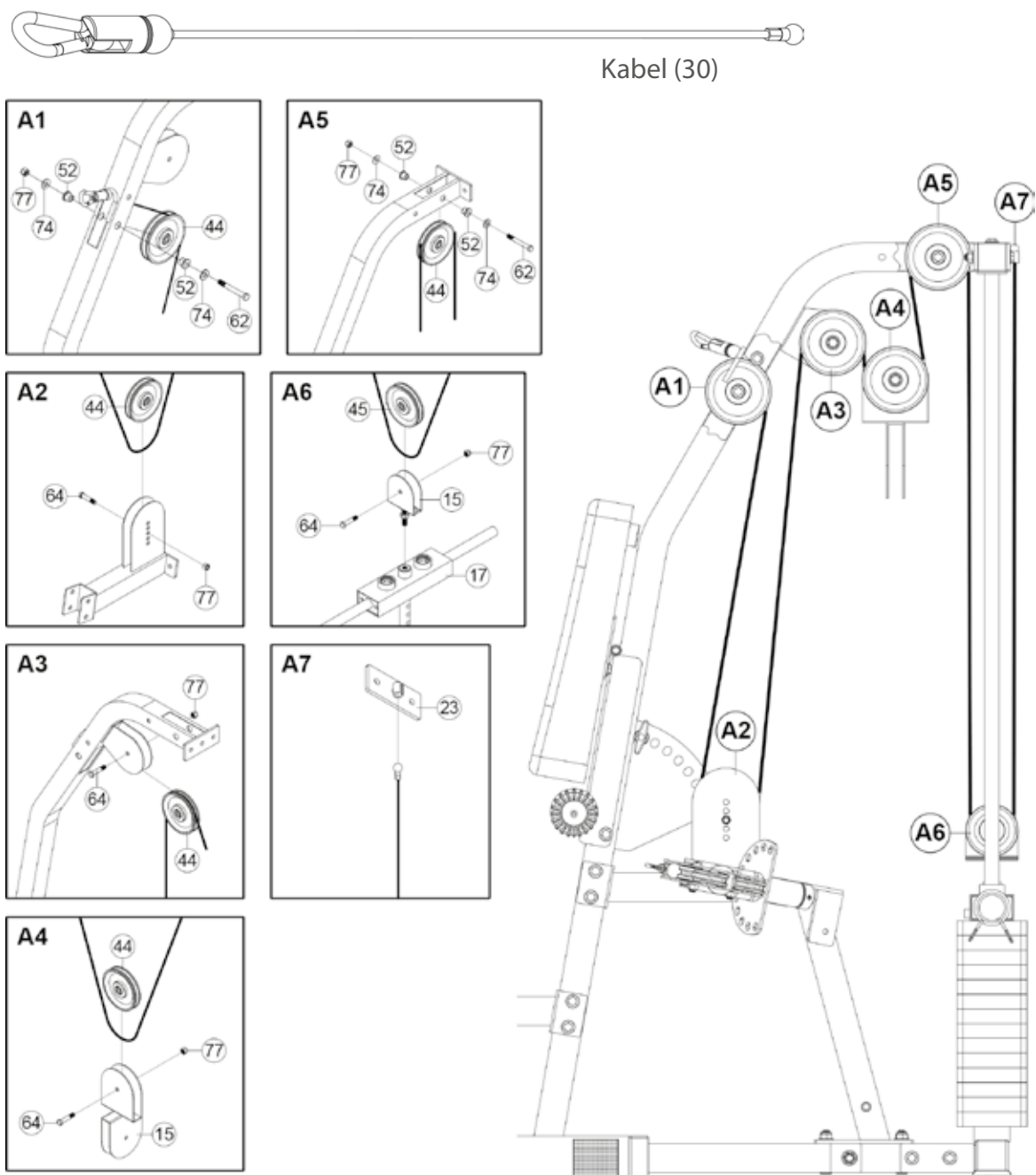
1. Befestigen Sie den Winkelversteller der Rückenlehne (10) mit 1 Schrauben (62), 2 Unterlegscheiben (74) und 1 Mutter (77) am Schrägträger (3). Ziehen Sie die Schraube nicht fest, so dass der Winkelversteller der Rückenlehne (10) frei schwenkbar ist.
2. Befestigen Sie den Arretierungsstift (58) des Winkelverstellers der Rückenlehne (10) am Schrägträger (3). Schieben Sie 2 Metallgelenke (22) auf jedes Ende der runden Spitze des Winkelverstellers der Rückenlehne (10). Befestigen Sie nun das Rückenpolster (32) mit 2 Schrauben (65) und 2 Unterlegscheiben (74) an den Metallgelenken (22). Stecken Sie die Schaumstoffhalterung (6) in die Öffnung des Winkelverstellers der Rückenlehne. Befeuchten Sie die Schaumstoffpolster(28) von innen mit Wasser und schieben Sie diese auf die Enden der Schaumstoffrollenhalterungen (6). Stecken Sie die runden Schaumstoffkappen (49) auf die Schaumstoffrollenhalterungen (6). Befestigen Sie die Schaumstoffrollenhalterung (6) mit der vormontierten Schraube (72) am Winkelversteller der Rückenlehne (10).
3. Befestigen Sie das Sitzpolster (33) mit 2 Schrauben (63a) und 2 Unterlegscheiben (74) am Sitzversteller (9). Stecken Sie 2 50mm Stecker (48) vorn und hinten auf den Sitzversteller (9). Ziehen Sie den vormontierten Arretierstift (57), um den Sitzversteller in den Sitzrahmen einzulassen.

Ziehen Sie alle Schrauben fest.



Schritt 4: Aufbau von Kabel und Umlenkrollen

Führen Sie das Ballende des Kabels (30) durch den Schlitz und über die Umlenkrolle am Schrägträger (3), runter zur Umlenkrolle oben am Kabelarmstecker (11) (A2), dann hoch und über die Umlenkrolle des Schrägträgers (A3) runter und unter die obere Umlenkrolle des Querumlenkrollenblocks (A4). Dann hoch und über die Umlenkrolle des Schrägträgers (A5), dann runter und unter die Umlenkrolle (kleiner, 90 mm Durchmesser) auf der Zwei-Wege-Platte (A6). Dann hoch zum Rezeptor oben auf der Verbindungsplatte (siehe A7). Benutzen Sie das Kabel (30) nicht bei der Latzugoption. Bitte benutzen Sie in diesem Fall das obere Kabel (105) aus der Latzugverpackung.

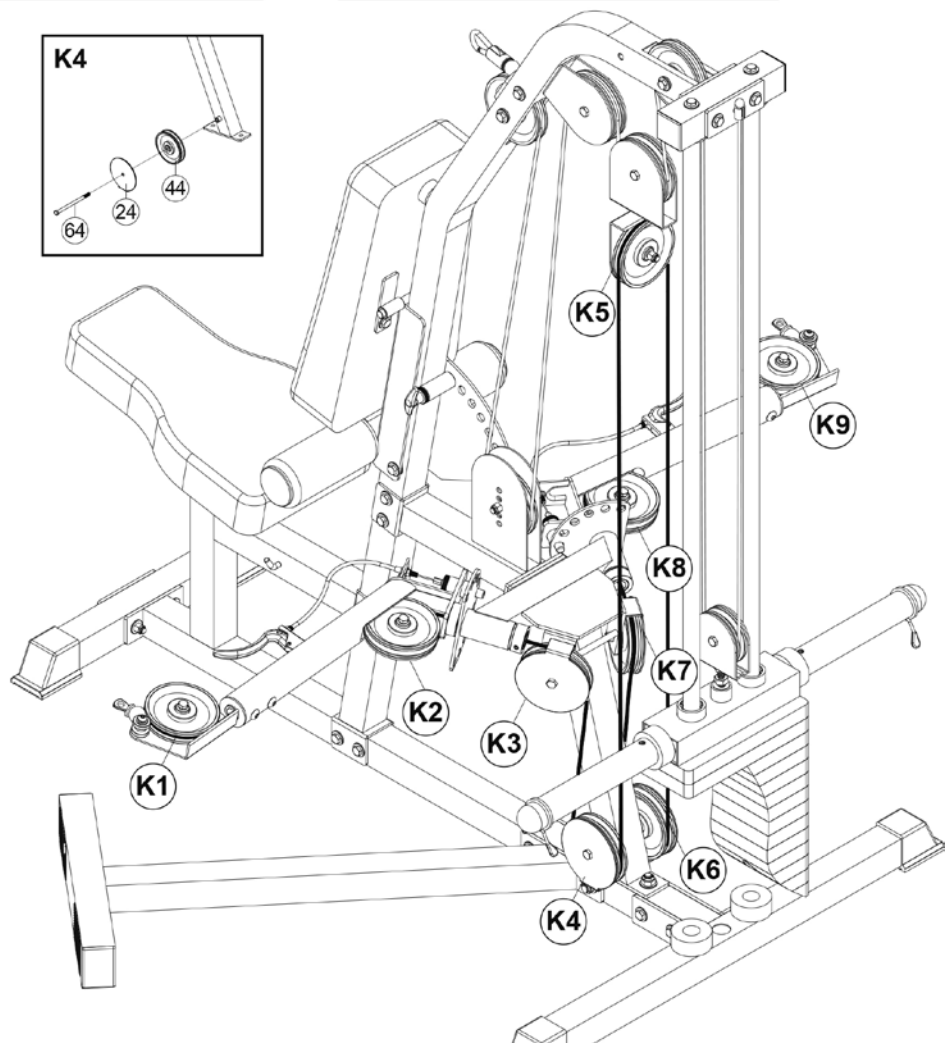
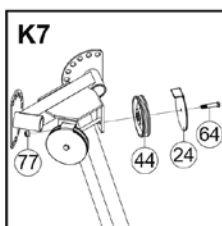
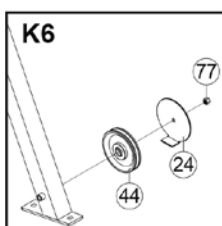
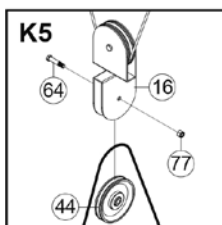
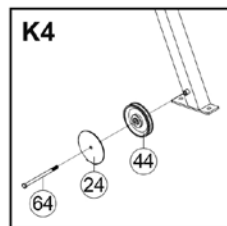
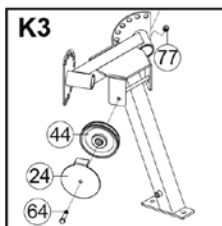
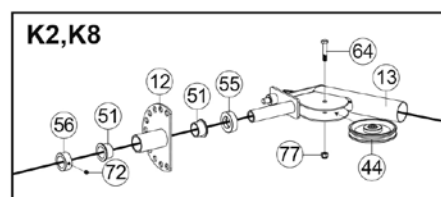
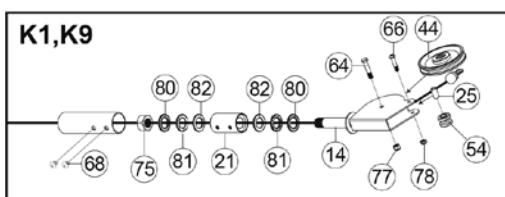


Schritt 5: Aufbau von Kabel und Umlenkrollen

Befestigen Sie die Umlenkrollen (44) und Umlenkrollenführungen (24) am Kabelarmaufbau (12), siehe K3. Befestigen Sie die Umlenkrollen (44) und Umlenkrollenführungen (24) am Kabelarmaufbau (12), siehe K4. Führen Sie das vormontierte Kabelarmkabel (29) über die Umlenkrollen (44) oben am Kabelarmaufbau (K3), dann runter und um beide unteren Umlenkrollen (K3), dann hoch und um die untere Umlenkrolle im Querumlenkrollenblock (K5). Achten Sie bei der Befestigung darauf, dass die Umlenkrollenführungen die Kabelbewegung nicht stören und alle Kabel in den Führungen der Umlenkrollen laufen.



Kabel (29)



Der Aufbau ist beendet! Bitte befolgen Sie folgende Schritte vor Nutzung des Gerätes:

1. Achten Sie darauf, dass alle Schrauben fest angezogen sind.
2. Achten Sie auf den korrekten Sitz aller Kabel in den Umlenkrollenführungen. Ein an Stahl reibendes Kabel löst die Nylonverkleidung, macht die Garantie nichtig und ein Ersatz bzw. eine Reparatur werden benötigt.
3. Dehnen Sie die Kabel. Stecken Sie den Gewichtsstift (42) ins untere Loch des Gewichtsblocks. Ziehen Sie mit viel Kraft an den Kabeln, um mögliche Knoten zu entfernen und eine Kabeldehnung zu ermöglichen.
4. Dehnen Sie die Kabel vor dem Training, da diese locker sein können.
5. Stellen Sie die Kabel so fest wie möglich ein, jedoch nicht zu fest, um die obere Platte (17) über den Gewichtsblock zu heben. Achten Sie darauf, die Gegenmutter nach der Einstellung festzuziehen.
6. Zur besseren Durchführung, bringen Sie Schmiermittel (z. B. Silikon) auf allen beweglichen Teile und auf den Führungsstangen (5) auf.
7. Genießen Sie ein langjähriges Training mit Ihrer Kraftstation.

4.1 Trainingsübungen

Einige Übungen sind nur mit den separat erhältlichen Modulen „Latzug“ oder dem Beinbeuger/-strecker ausführbar.

1. Crunches, sitzend, Start- und Endposition:

Der untere Rücken behält Kontakt zur Rückenlehne. Jetzt den Bauch beugen und anschließend wieder in die Ausgangsposition zurückkehren.



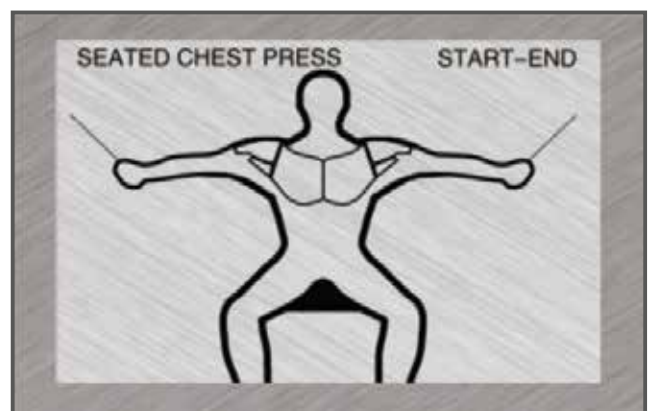
2. Crunches, sitzend, Umkehrpunkt:

Wenn der Bauch maximal gebeugt ist, zur Startposition zurückkehren. Kontrollierte Bewegungen ohne Schwung ausführen!



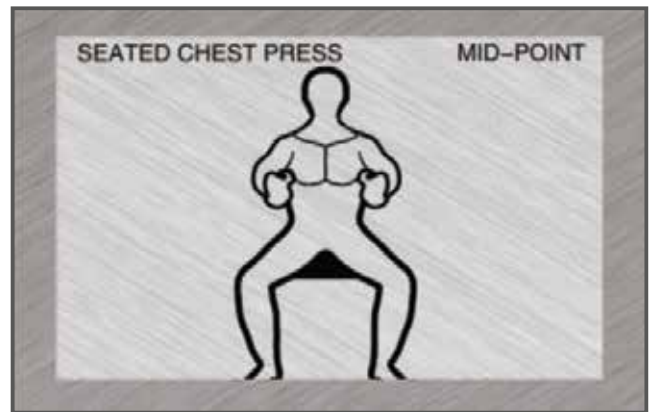
3. Butterfly, sitzend, Start- und Endposition:

Der gesamte Rücken behält während der Übung Kontakt zur Rückenlehne. Arme sind annähernd gestreckt und im Ellenbogengelenk leicht gebeugt. Jetzt die Hände vor der Brust zusammenführen.



4. Butterfly, sitzend, Umkehrpunkt:

Kurz bevor sich die Hände berühren wieder in die Ausgangsposition zurückkehren. Kontrollierte Bewegungen ohne Schwung ausführen!



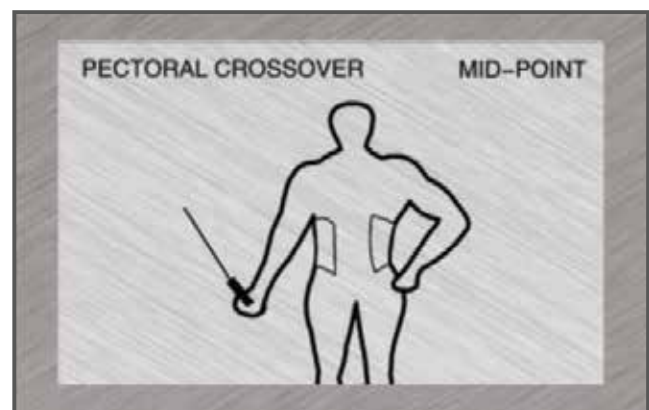
5. Fliegende, stehend, einarmig, Start- und Endposition:

Einen stabilen, sportlichen Stand einnehmen. Bauchspannung halten. Oberkörper bleibt aufrecht. Der Arm bleibt während der Übung annähernd gestreckt. Jetzt die Hand auf einer diagonalen Linie vor den Oberkörper führen.



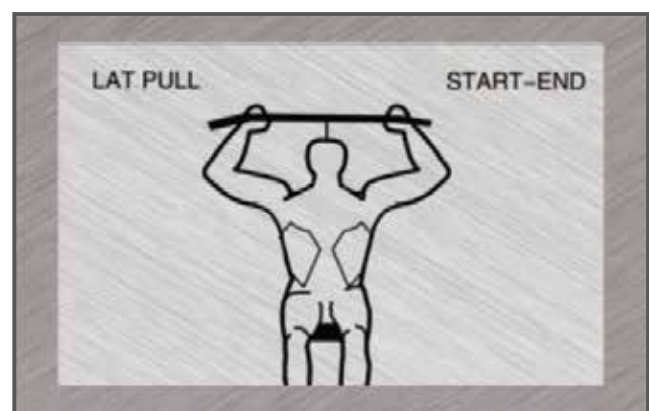
6. Fliegende, stehend, einarmig, Umkehrpunkt:

Wenn sich die Hand mittig vor dem Körper befindet, in einer kontrollierten Bewegung bis zur Ausgangsposition zurückkehren.



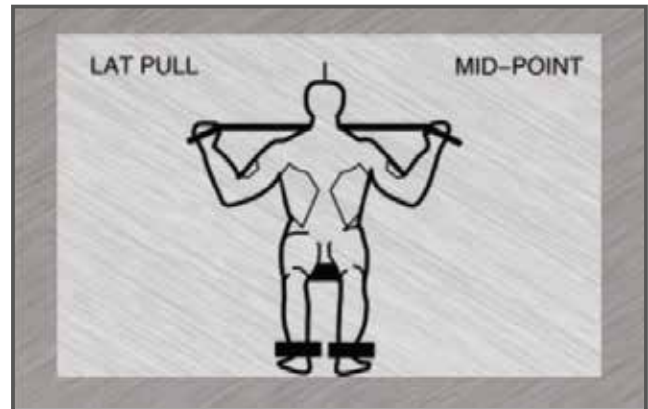
7. Latzug zum Nacken, Start- und Endposition:

Sie können die Griffweite bei dieser Übung variieren. Die Arme sind immer leicht gebeugt. Der Oberkörper ist und bleibt leicht nach vorne gebeugt. Jetzt die Griffstange zum Nacken ziehen. Nicht den Oberkörper beugen!



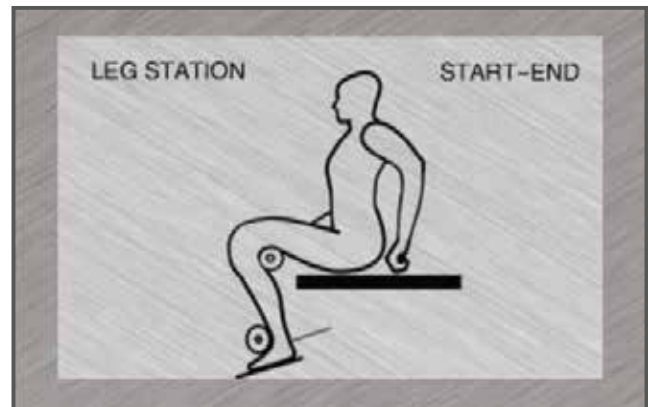
8. Latzug zum Nacken, Umkehrpunkt:

Kurz vor Kontakt der Griffstange zum Nacken die Arme wieder strecken. Kontrollierte Bewegungen ohne Schwung ausführen!



9. Beinstrecker, Start- und Endposition:

Die gepolsterte Rolle sollte sich knapp oberhalb der Füße befinden. Jetzt die Beine in einer kontrollierten Bewegung ohne Schwung strecken.



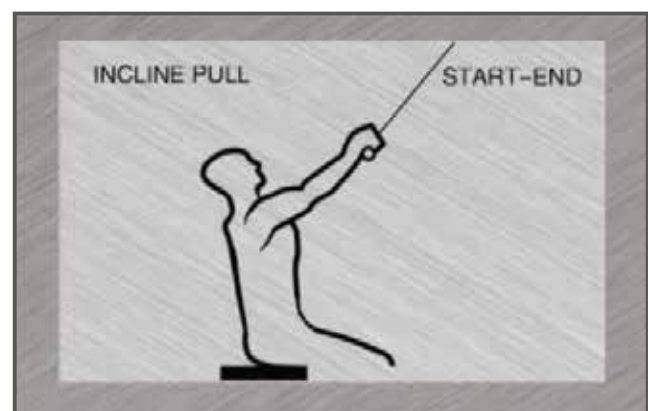
10. Beinstrecker, Umkehrpunkt:

Die Beine im Kniegelenk nie komplett strecken. Auf dem Weg zurück zur Startposition das Gewicht nicht absetzen.



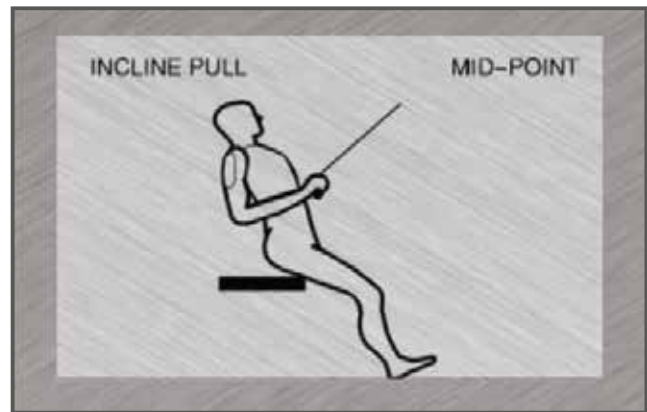
11. Rudern, schräg, Start- und Endposition:

Der Oberkörper ist und bleibt leicht nach hinten geneigt. Arme annähernd gestreckt. Griffstange in einer kontrollierten Bewegung ohne Schwung in Richtung Bauchnabel ziehen. Ellenbogen eng am Körper vorbeiziehen.



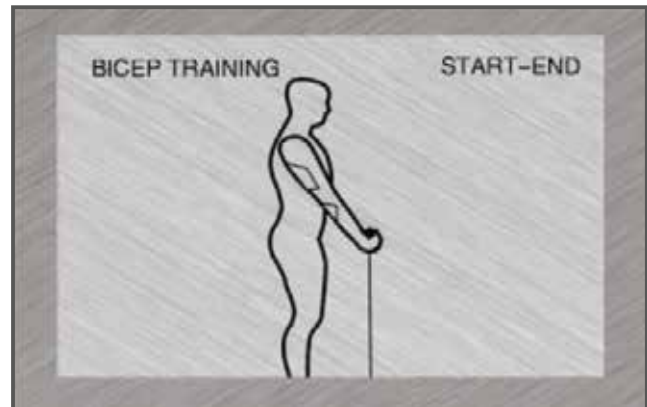
12. Rudern, schräg, Umkehrpunkt:

Kurz vor Kontakt der Griffstange zum Rumpf werden die Arme wieder gestreckt. Der Oberkörper bleibt weiter aufrecht.



13. Bizeps-Curl, Start- und Endposition:

Hände im Ober- oder Untergriff. Der Oberkörper bleibt während der Bewegung aufrecht. Die Arme werden nie ganz gestreckt. Arme im Ellenbogengelenk beugen. Ellenbogen fixieren. Ohne Schwung arbeiten.

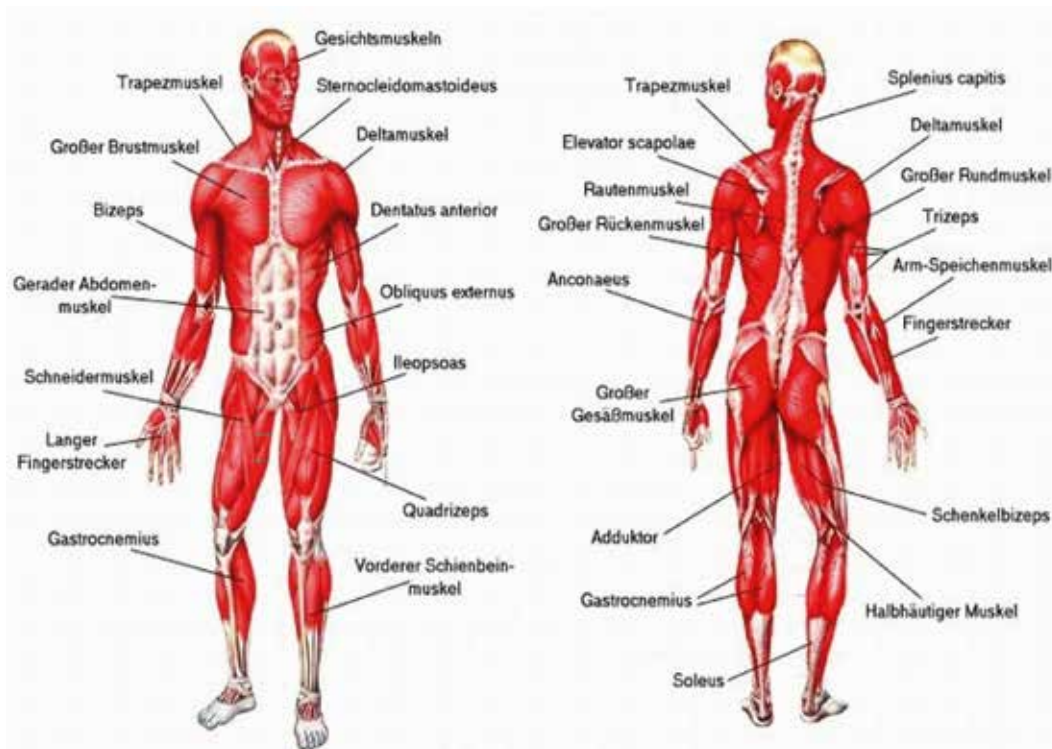


14. Bizeps-Curl, Umkehrpunkt:

Arme in einer kontrollierten Bewegung bis zur Ausgangsposition strecken. Gewicht nicht absetzen.



4.2 Dehnübungen für Bein- & Brustmuskulatur



1. Übung: Dehnung der Oberschenkelvorderseite / Beinstrecker (Quadrizeps)

- Stabiler Stand, gleichseitigen Fußrücken umfassen
- Ferse zum Gesäß ziehen, Knie zeigt nach unten (kein Abspreizen)
- Aufrechter Oberkörper, Beckenkipfung nach vorn (Hohlkreuz) durch aktive Bauchmuskelspannung vermeiden
- Wechsel



2. Übung: Dehnung der Oberschenkelrückseite / Beinbeuger (Schenkelbizeps)

- Oberschenkel beidhändig in Richtung Oberkörper ziehen
- Dehnung durch vermehrtes Strecken im Kniegelenk
- Das untere Bein behält gestreckt Bodenkontakt, Hüftbeugung beibehalten
- Wechsel



3. Übung: Dehnung der Wadenmuskulatur (Gastrocnemius)

- Füße parallel und nach vorn stellen, die Fersen berühren den Boden
- Aus einem Ausfallschritt stützen Sie sich auf einem Stuhl ab
- Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das vordere Bein, drücken Sie die Ferse des hinteren Beins in Richtung Boden und halten Sie den Kontakt
- Strecken Sie langsam das Knie des hinteren Beins, bis Sie die Dehnung in der Wade spüren
- Wechsel



4. Übung: Dehnung der Brustmuskulatur (Großer Brustmuskel)

- Parallele Schrittstellung zu einer Wand
- Legen Sie einen Unterarm senkrecht gegen die Wand, gebeugtes Ellenbogengelenk etwas über Schulterhöhe
- Drehen Sie Kopf und Oberkörper dosiert zur Gegenseite, bis Sie eine Dehnung im Bereich der Brustvorderseite der angelehnten Schulter spüren
- Bauchmuskel- und Gesäßspannung beachten
- Das Gewicht ist auf dem vorderen Bein
- Wechsel



Alle Empfehlungen dieser Anleitung gelten nur für gesunde Personen und sind nicht für Herz-/Kreislauf-Patienten geeignet. Alle Hinweise sind nur Anhaltspunkte für eine Trainingsgestaltung. Für Ihre speziellen, persönlichen Anforderungen gibt Ihnen ggf. Ihr Arzt entsprechende Auskunft.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg beim Training!

Trainingsgeräte 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 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 den 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 folgende Garantiezeiten.

Modell	Nutzung	Vollgarantie
Mlni XPress	Heimnutzung	24 Monate

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 Garantienehmer selbst zu tauschen und sind nicht Bestandteil der Instandsetzung. Nach Ablauf der Garantiezeit für Instandsetzungskosten gilt eine reine Teilegarantie, welche die Reparatur-, Einbau- und Versandkosten nicht beinhaltet.

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. Fitnessstudio)

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, 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.

6 ENTSORGUNG



Dieses Gerät darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsmüll entsorgt werden, sondern muss an einem Sammel- punkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Nähere Informationen erhalten Sie bei der zustän- digen Entsorgungsstelle Ihrer Gemeindeverwaltung.

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

7 ZUBEHÖRBESTELLUNG

	<p>Sport-Tiedje Handgriff für Krafttraining</p> <p>ArtNr. ST-HG-020</p>
	<p>Sport-Tiedje Bodenmattenset</p> <p>ArtNr. TF-FMS-B</p>
	<p>Sport-Tiedje Silikonspray</p> <p>ArtNr. ST-1003</p>

8.1 Service-Hotline

Um Ihnen den bestmöglichen Service gewährleisten zu können, halten Sie bitte **Modellbezeichnung, Artikel-Nummer, Seriennummer, Explosionsbezeichnung und Teileliste** bereit.

SERVICE-HOTLINE

DE

+49 4621 4210-0

+49 4621 4210-699

service@sport-tiedje.de

Mo. - Fr. 8:00 - 18:00

Sa. 9:00 - 18:00

NL

+31 172 619961

info@fitshop.nl

Mo. - Do. 9:00 - 17:00

Fr. 9:00 - 21:00

Sa. 10:00 - 17:00

UK

+44 141 876 3972

orders@powerhousefitness.co.uk

Mo. - Fr. 9:00 - 17:00 pm

8.2 Seriennummer und Modellbezeichnung

Machen Sie die Seriennummer vor dem Aufbau Ihres Gerätes auf dem weißen Aufkleber ausfindig und tragen Sie sie in das entsprechende Feld ein.

Seriennummer:

Marke / Kategorie:

BodyCraft Kraftstation

Modellbezeichnung:

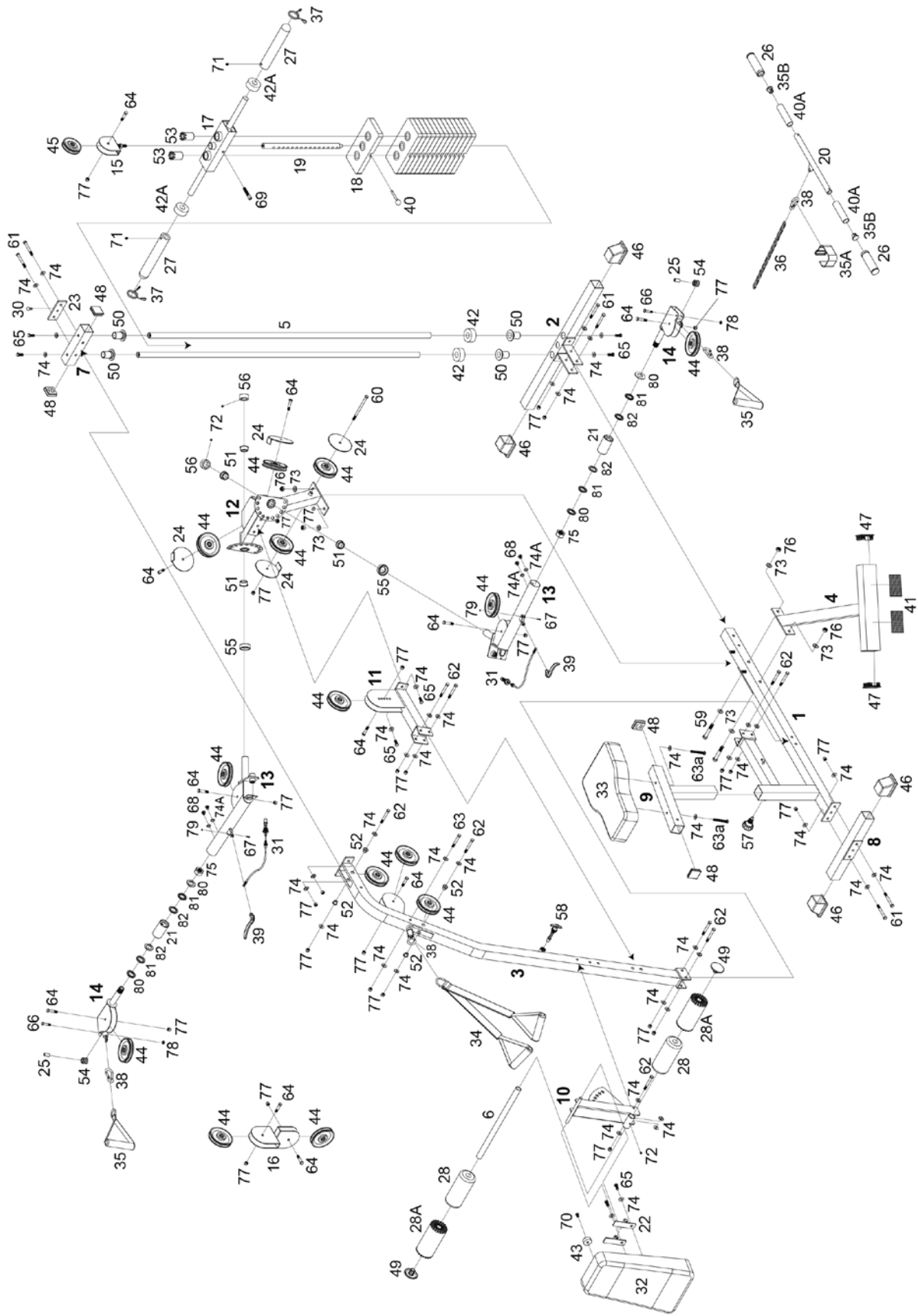
Mini XPress

8.3 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
1	BASE FRAME	1	27	OLYMPIC SLEEVE	2
2	REAR STABILIZER	1	28	FOAM PAD	2
3	UPRIGHT	1	28A	FOAM PAD COVER	2
4	LOW ROW FOOT PLATE	1	29	CABLE ARM CABLE	1
5	GUIDE ROD	2	30	AB CABLE	1
6	FOAM ROLLER HOLDER	1	31	CLUTCH CABLE	2
7	TOP GUIDE ROD RETAINER	1	32	BACK PAD	1
8	FRONT STABILIZER	1	33	SEAT PAD	1
9	SEAT ADJUSTER	1	34	AB CRUNCH	1
10	SEAT BACK ADJUSTERD	1	35	SINGLE CURL	2
11	CABLE ARM CONNECTOR	1	35A	ANKLE STRAP	1
12	CABLE ARM ASSEMBLYD	1	35B	1" "T" SHAPE END PLUG	2
13	CABLE ARMD	2	36	CHAIN LINK	1
14	SWIVEL CABLE TOPD	2	37	SPRING CLIP	2
15	SINGLE PULLEY BLOCKD	1	38	SNAP HOOK	4
16	CROSS PULLEY BLOCK	1	39	CLUTCH LEVER	2
17	TWO WAY TOP PLATE	1	40	SELECTOR PIN	1
18	WEIGHT PLATE	14	40A	SLEEVE	2
19	1" DIAMETER SELECTOR ROD	1	41	NONSLIP	2
20	LOW ROW BAR	1	42	2" RUBBER DOUGHNUT	2
21	CABLE ARM COLLAR	2	42A	3" RUBBER DOUGHNUT	2
22	METAL HINGES	2	43	PEC DEC STOPPER	1
23	CONNECT PLATE	1	44	114mm PULLEY	14
24	PULLEY GUARD	4	45	90mm PULLEY	1
25	SLEEVE	2	46	50mm SQ. END CAP	4
26	1-1/4" HAND GRIP	2	47	50mm X 75mm END CAP	2

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.	Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
48	50mm SQ. PLUG	4	66	5/16" X 1-1/2" HEX HEAD BOLT	2
49	1" ID FOAM ROLLER PLUG	2	67	M5 ROUND HEAD SCREW	2
50	PLASTIC GUIDE ROD HOLDER	4	68	3/8" X 1/2" SET SCREW	4
51	1" STEEL BUSHING	4	69	TOP PLATE BOLT	1
52	3/8" BUSHING	4	70	3/8" X 5/8" INNER HEX HEAD SCREW	1
53	BUSHING	2	71	5/16" X 3/8" SET SCREW	2
54	SMALL PULLEY OF SWIVEL ARM	2	72	5/16" X 1/4" SET SCREW	3
55	STEEL SPACER	2	73	1/2" WASHER	6
56	AXLE COLLAR	2	74	3/8" WASHER	44
57	SPRING KNOB	1	74A	3/8" SPRING WASHER	4
58	POP PIN	1	75	24mm NUT	2
59	1/2" X 3-1/8" HEX HEAD BOLT	2	76	1/2" NYLON NUT	4
60	3/8" X 5-3/4" HEX HEAD BOLT	1	77	3/8" NYLON NUT	28
61	3/8" X 3-1/8" HEX HEAD BOLT	6	78	5/16" NUT	2
62	3/8" X 3" HEX HEAD BOLT	9	79	M5 NYLON NUT	2
63	3/8" X 2-3/4" HEX HEAD BOLT	1	80	BEARING BASIN	4
63A	3/8" X 2-3/4" HEX HEAD BOLT (ALL)	2	81	BEARING	4
64	3/8" X 1-3/4" HEX HEAD BOLT	11	82	BEARING COVER	4
65	3/8" X 1" HEX HEAD BOLT (ALL)	8			

8.4 Explosionszeichnung



KONTAKT

Firmenhauptsitz

Sport-Tiedje GmbH
Flensburger Str. 55
24837 Schleswig

ALLGEMEINE INFORMATIONEN:

DE ☎ +49 4621 4210-0
✉ info@sport-tiedje.com

NL ☎ +31 172 619961
✉ info@fitshop.nl

UK ☎ +44 141 876 3972
✉ orders@powerhousefitness.co.uk

Technik-Hotline

DE ☎ +49 4621 4210-0
☎ +49 4621 4210-699
✉ service@sport-tiedje.de

NL ☎ +31 172 619961
✉ info@fitshop.nl

UK ☎ +44 141 876 3986
✉ support@powerhousefitness.co.uk

www.sport-tiedje.com

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

BODYCRAFT

Bodycraft is a division of Recreation Supply Inc.
7699 Green Meadows Drive
Lewis Center, OH 43035

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

Auf dieser Webseite finden Sie eine detaillierte Übersicht inkl. Anschrift und Öffnungszeiten für alle Fitness Fachmärkte der Sport-Tiedje Group im In- sowie im Ausland.

www.sport-tiedje.com/filialen

BODYCRAFT

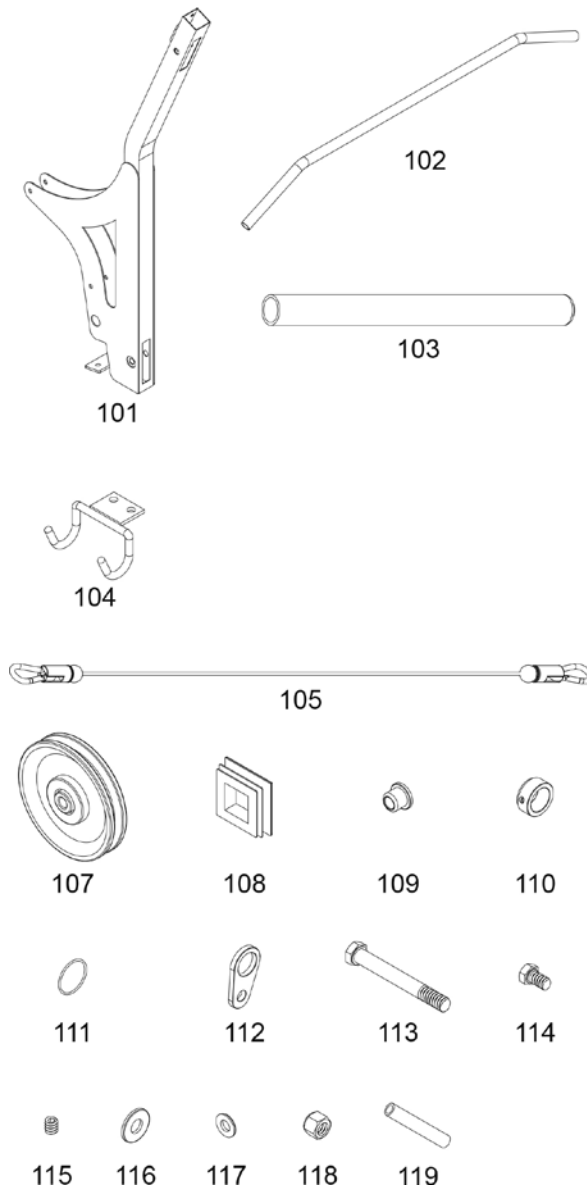


Latzugstation optional

Wir empfehlen Ihnen, die Schrauben und Bolzen zunächst nicht ganz festzuziehen, um den Aufbau des Trainingsgerätes zu erleichtern. Vergewissern Sie sich jedoch, dass Sie nach dem Aufbau alle Schrauben und Bolzen fest anziehen.

9.1 Packungsinhalt

Der Packungsinhalt besteht aus den in der Abbildung dargestellten Teilen. Sollte ein abgebildetes Teil fehlen, wenden Sie sich an den Vertragspartner.

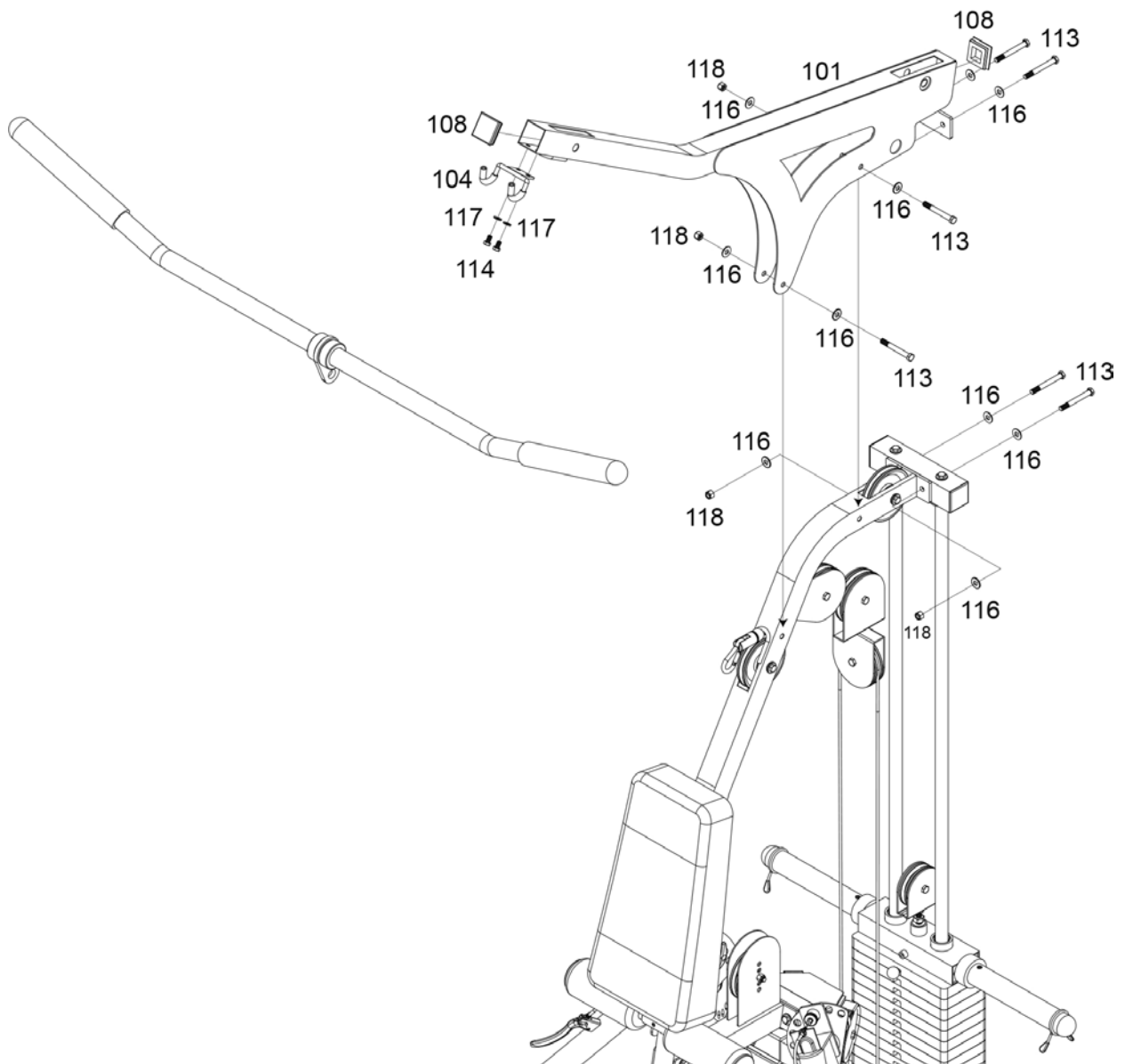


9.2 Montageanleitung

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

Schritt 1:

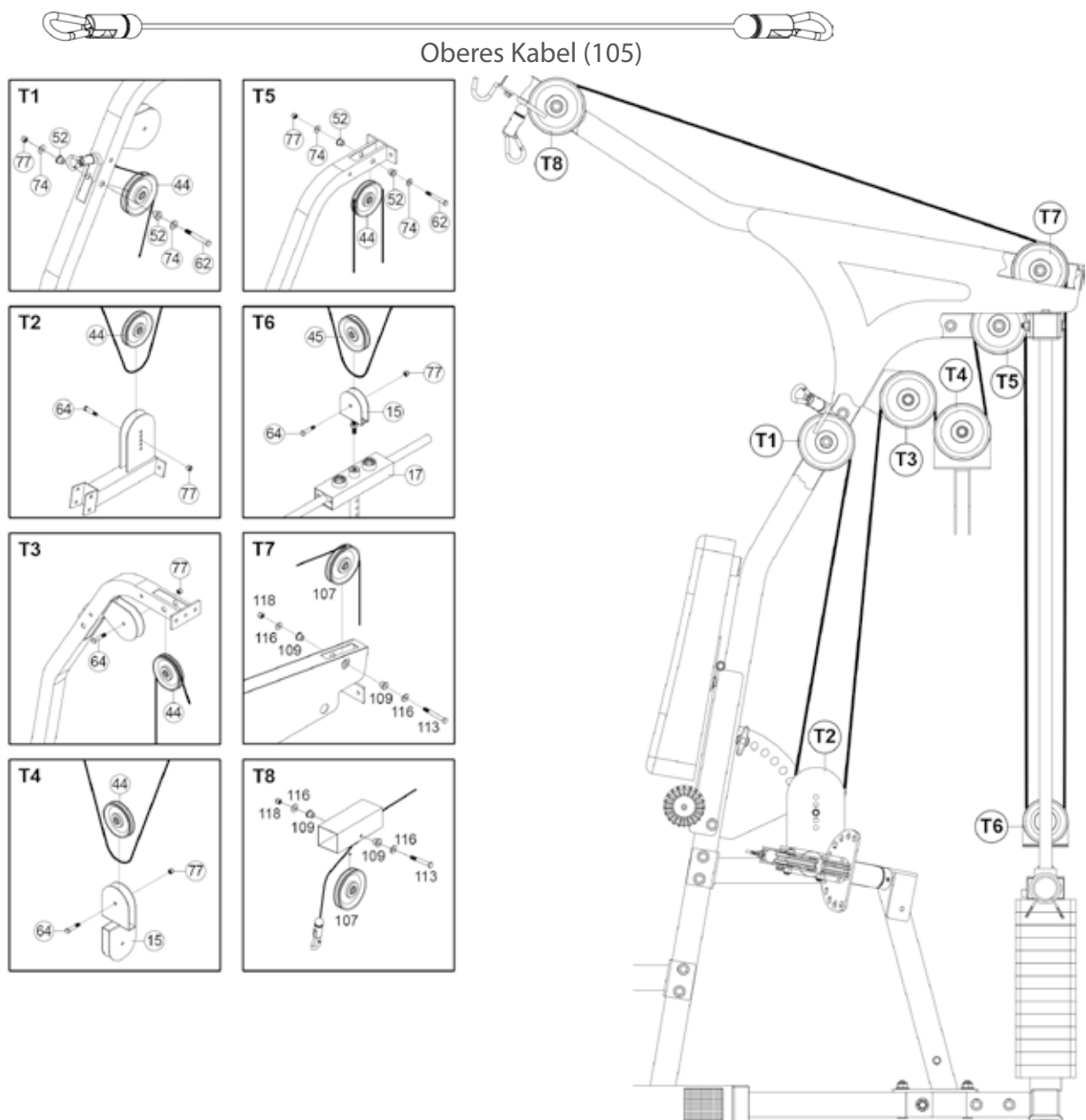
1. Schieben Sie den oberen Rahmen (101) über den Schrägträger (3) und richten Sie die Bohrungen aus. Befestigen Sie den Rahmen (101) mit 2 Schrauben (113), 4 Unterlegscheiben und 2 Muttern (118).
2. Befestigen Sie den Latzugstangenhalter (104) mit 2 Schrauben (114) und 2 Unterlegscheiben (117) am oberen Rahmen (101). Stecken Sie je einen 50 mm Stecker (108) vorn und hinten auf den oberen Rahmen.



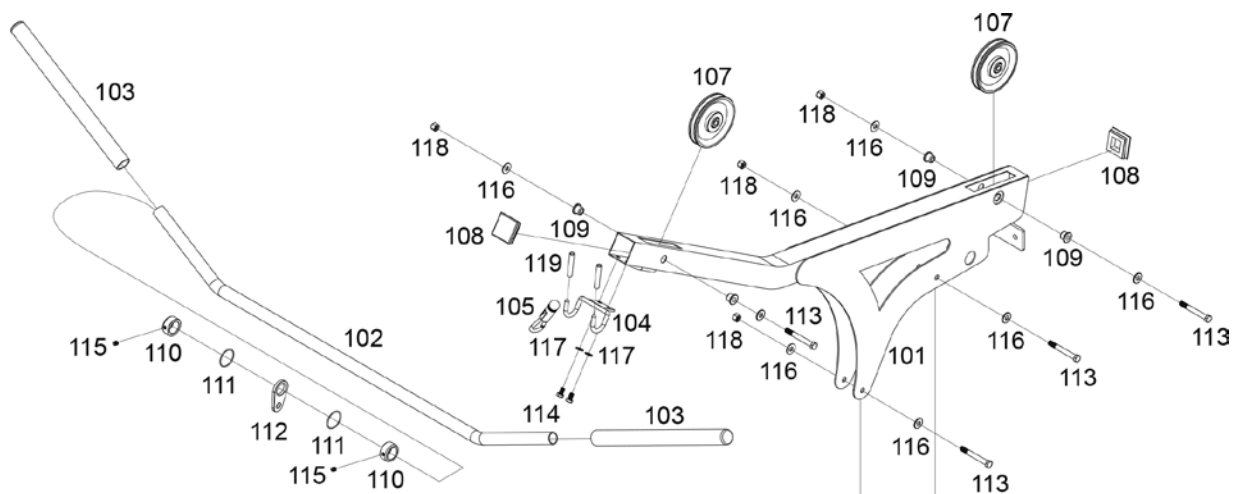
Schritt 2:

Das obere Kabel 105 ersetzt das Kabel (30) des Basismoduls.

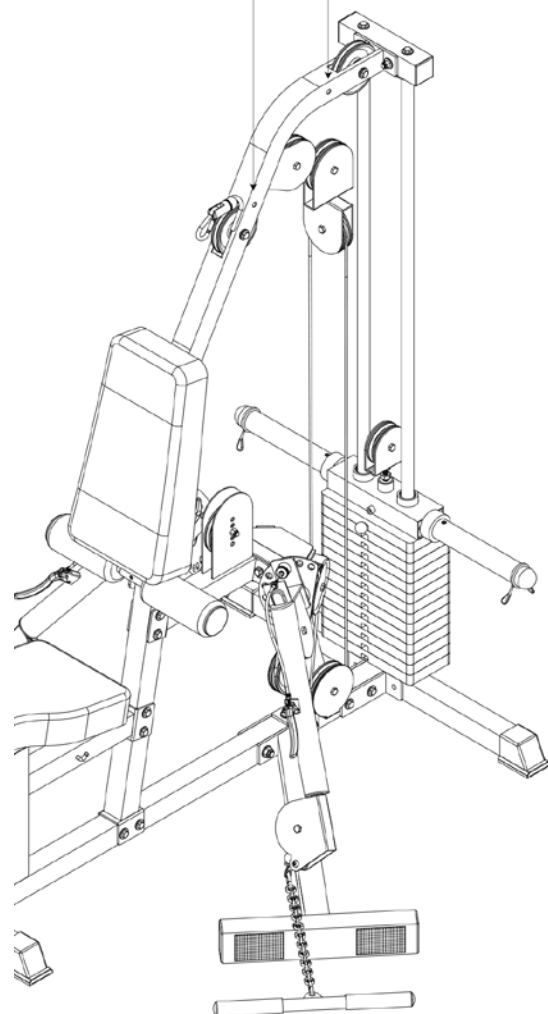
Führen Sie ein Ende des oberen Kabels (105) durch den Schlitz über die Umlenkrolle des Schrägträgers (3), siehe T1, runter und unter die Umlenkrolle am Kabelarmaufbau, siehe T2, dann hoch und über die Umlenkrolle am Schrägträger, siehe T3, runter und unter die obere Umlenkrolle am Querumlenkrollenblock, siehe T4, hoch und über die Umlenkrolle des Schrägträgers, siehe T5, runter und unter die Umlenkrolle der oberen Platte, siehe T6, dann hoch und über die hintere Umlenkrolle am oberen Rahmen, siehe T7 und schließlich über die vordere Umlenkrolle am oberen Rahmen, siehe T8.



9.3 Explosionszeichnung und Teileliste



Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
101	EXD TOP FRAME	1
102	LAT BAR	1
103	LAT FAOM PAD	2
104	LAT BAR HOLDER	1
105	TOP CABLE	1
107	PULLEY	2
108	50mm SQ. PLUG	2
109	3/8" BUSHING	4
110	AXLE COLLAR	2
111	SEALING RING	2
112	HOOK PLATE	1
113	3/8" X 3" HEX HEAD BOLT	4
114	5/16" X 1/2" HEX HEAD BOLT (ALL)	2
115	6mm X 6mm SET SCREW	2
116	3/8" WASHER	8
117	5/16" WASHER	2
118	3/8" NYLON NUT	4
119	FOAM TUBE	2



BODYCRAFT



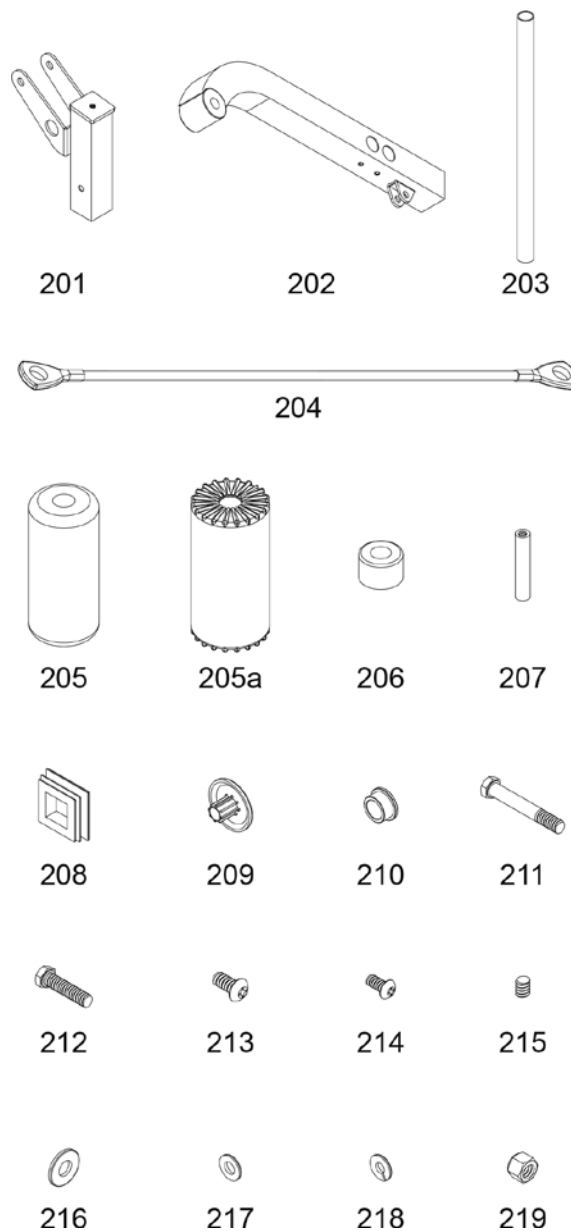
Beinbeuger/-strecker optional

Wir empfehlen Ihnen, die Schrauben und Bolzen zunächst nicht ganz festzuziehen, um den Aufbau des Trainingsgerätes zu erleichtern.

Vergewissern Sie sich jedoch, dass Sie nach dem Aufbau alle Schrauben und Bolzen fest anziehen.

10.1 Packungsinhalt

Der Packungsinhalt besteht aus den in der Abbildung dargestellten Teilen. Sollte ein abgebildetes Teil fehlen, wenden Sie sich an den Vertragspartner.

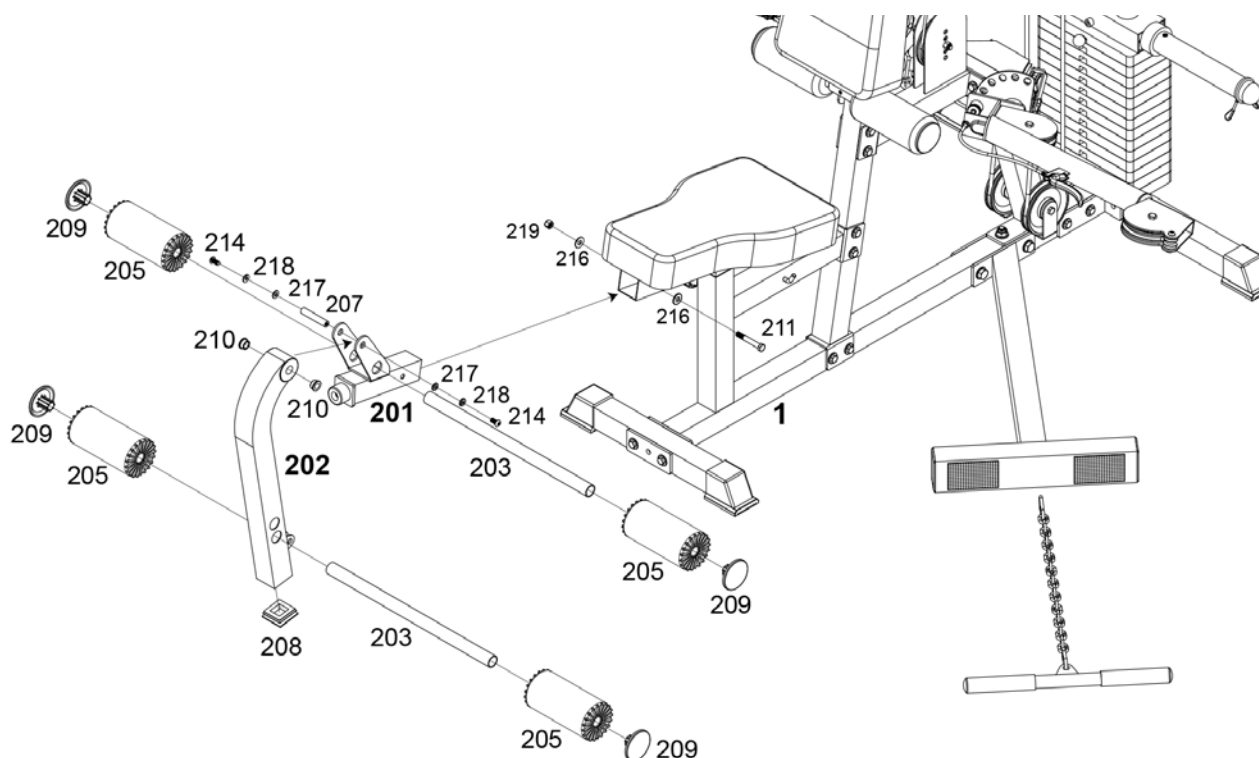


10.2 Montageanleitung

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

Schritt 1:

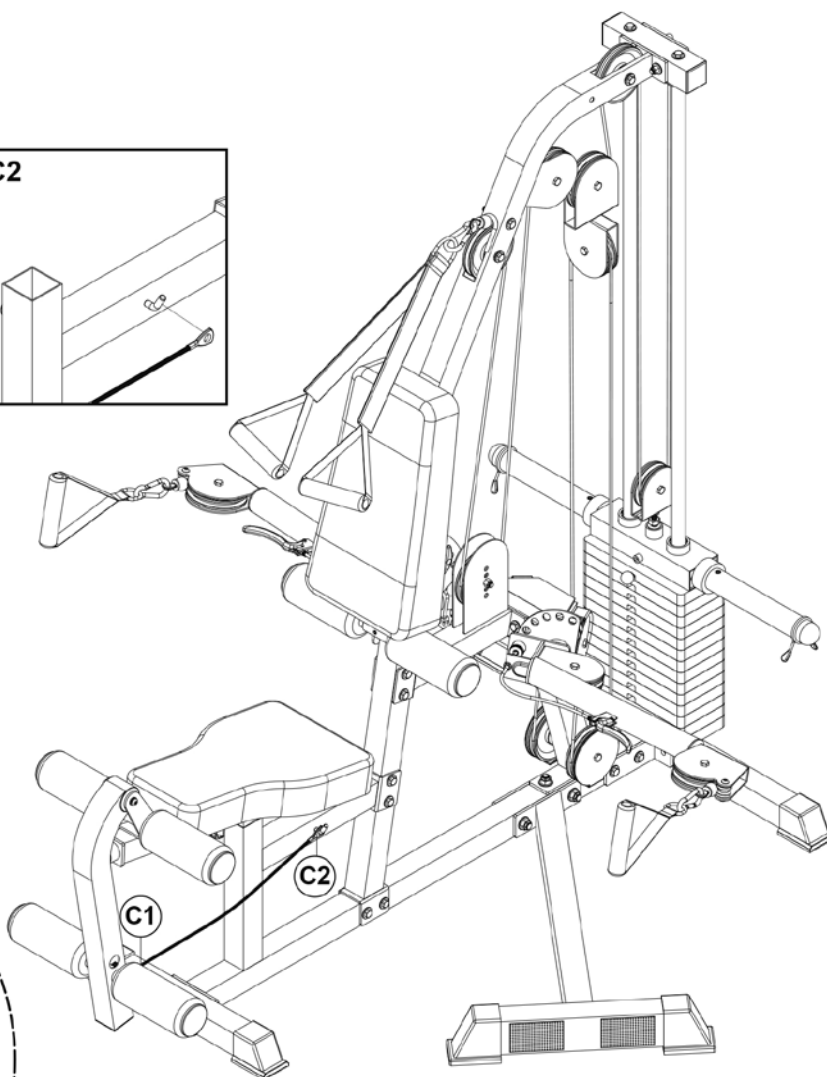
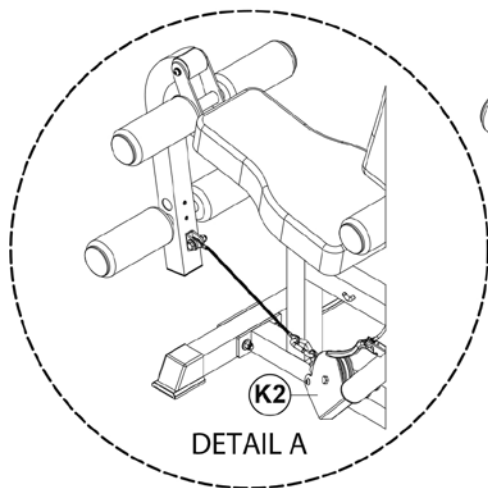
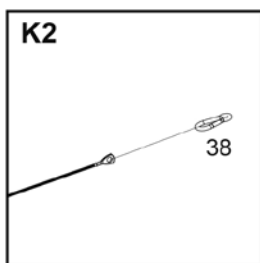
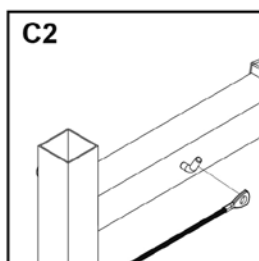
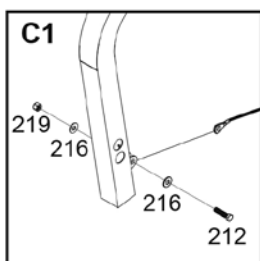
1. Befestigen Sie den Beinstreckerstecker (201) mit 1 Schraube (211), 2 Unterlegscheiben (216) und 1 Mutter (219) am Sitzrahmen.
2. Stecken Sie 2 Buchsen (210) in den Beinstreckerarm (202) und befestigen Sie dies am Beinstreckerstecker (201), indem Sie die Achse (207) einführen. Befestigen Sie die Achse (207) mit 2 Unterlegscheiben (217), 2 Federscheiben (218) und 2 Sechskantschrauben. Achten Sie darauf, dass der Beinstreckerarm frei schwenkbar ist.
3. Stecken Sie den verchromten Schaumstoffrollenhalter (203) in die Öffnung des Beinstreckersteckers (201). Befeuchten Sie die Schaumstoffpolster (205) innen mit Wasser und schieben Sie diese auf die Enden des Schaumstoffrollenhalters (203). Stecken Sie 1" ID Schaumstoffrollenkappen (209) auf den Schaumstoffrollenhalter.
4. Stecken Sie den verchromten Schaumstoffrollenhalter (203) in die Öffnung des Beinstreckersteckers (202). Befeuchten Sie die Schaumstoffpolster (205) innen mit Wasser und schieben Sie diese auf die Enden des Schaumstoffrollenhalters (203). Stecken Sie 1" ID Schaumstoffrollenkappen (209) auf den Schaumstoffrollenhalter. Stecken Sie einen 50 mm Stecker (208) auf den Beinstreckerarm.



Schritt 2:

Um den Beinstrecker/-beuger zu trainieren, stellen Sie beide Kabelarme auf die unterste Stufe ein. Dann befestigen Sie die Verbindungskabel (204), welche am Beinstreckerarm an jedem Karabinerhaken am Kabelarm angeschweißt sind.

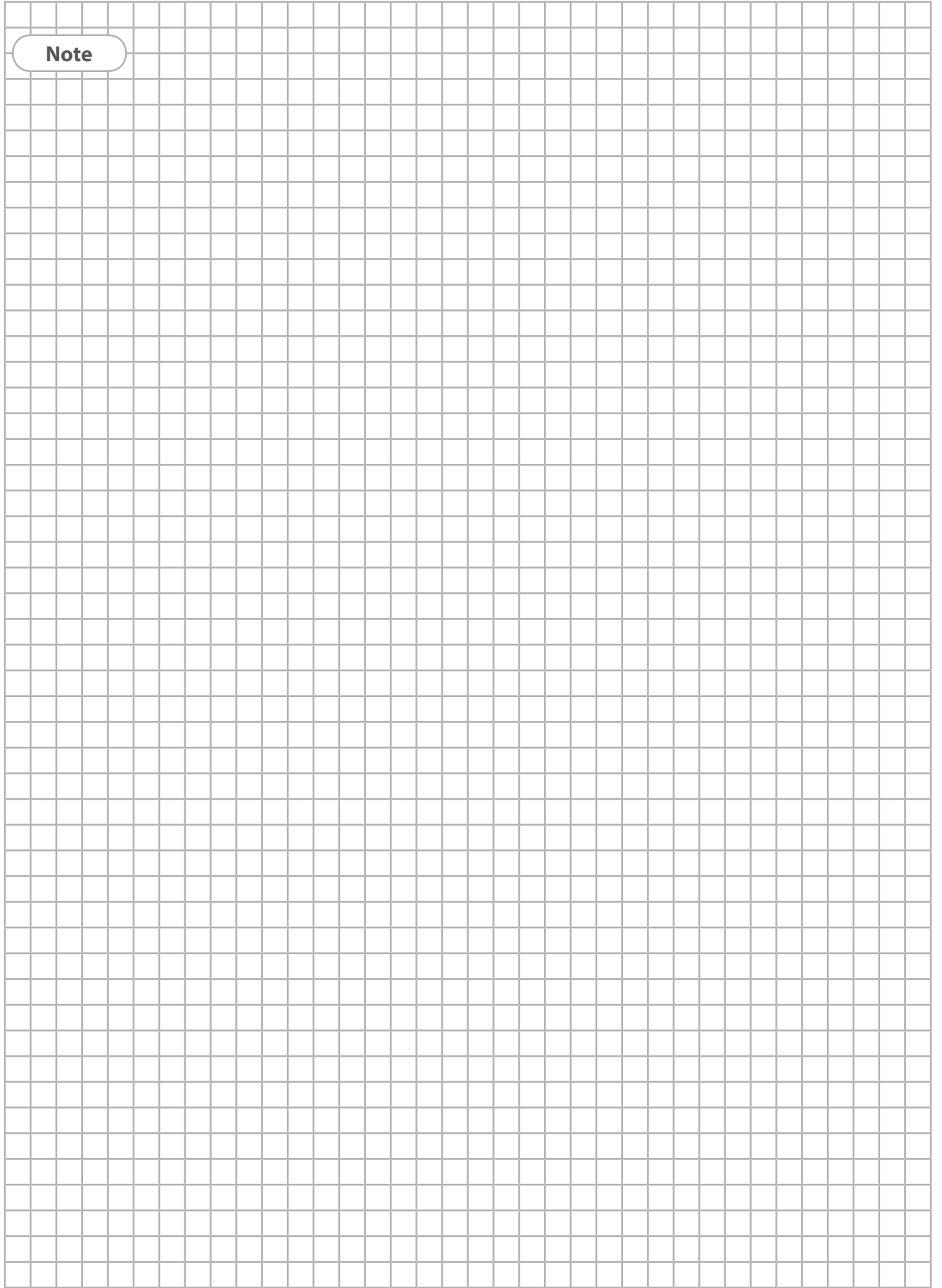
Wenn das Verbindungskabel (204) nicht benutzt wird, haken Sie es am Klip, der am Sitzrahmen angeschweißt ist, ein, siehe C2.



10.3 Teileliste

Nr.	Bezeichnung (ENG)	Anz.
201	LEG EXTENSION CONNECTOR	1
202	LEG EXTENSION ARM	1
203	FOAM ROLLER HOLDER	2
204	CONNECTING CABLE	1
205	FOAM PAD	4
205a	FOAM PAD COVER	4
206	STOPPER	1
207	AXLE	1
208	50mm SQ. PLUG	1
209	1" ID FOAM ROLLER PLUG	4
210	3/8" BUSHING	2
211	3/8" X 2-1/2" HEX BOLT	1
212	3/8" X 1-1/2" HEX BOLT (ALL)	1
213	3/8" X 5/8" INNER HEX SCREW	1
214	5/16" X 5/8" INNER HEX SCREW	2
215	5/16" X 1/2" INNER SCREW	2
216	3/8" WASHER	4
217	5/16" WASHER	2
218	5/16" SPRING WASHER	2
219	3/8" NYLON NUT	2

Note



BODYCRAFT