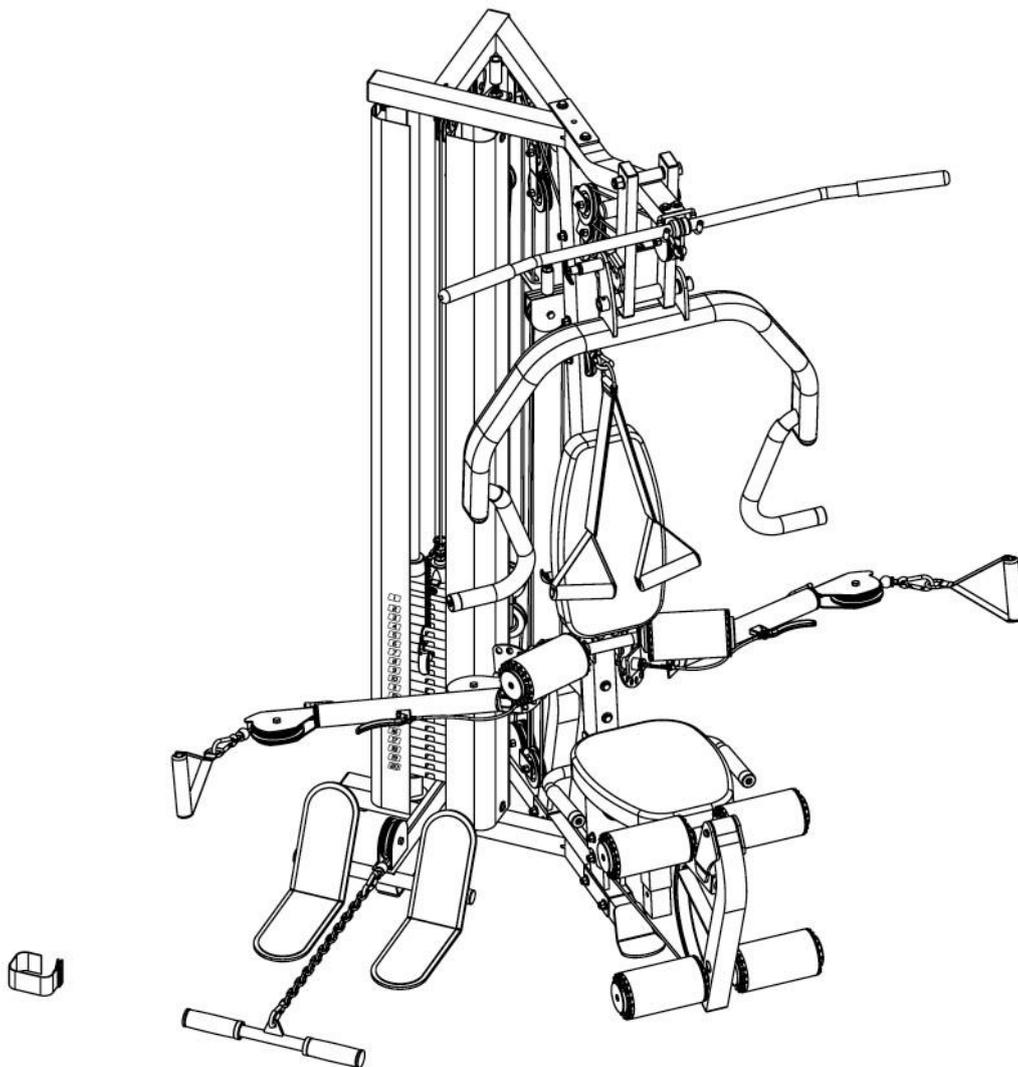




AUFBAU- & ÜBUNGSANLEITUNG

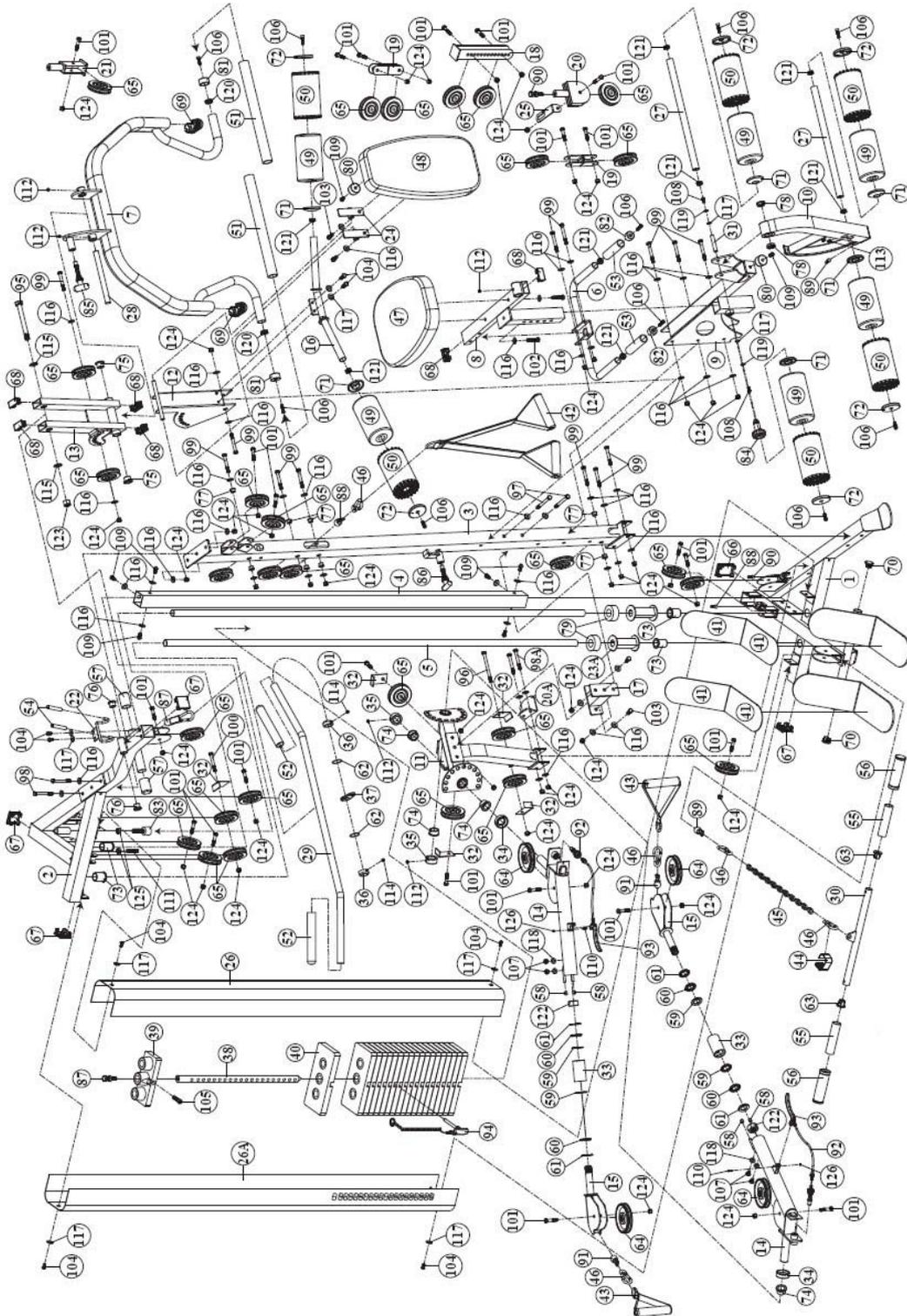
Kraftstation GX



Inhaltsverzeichnis

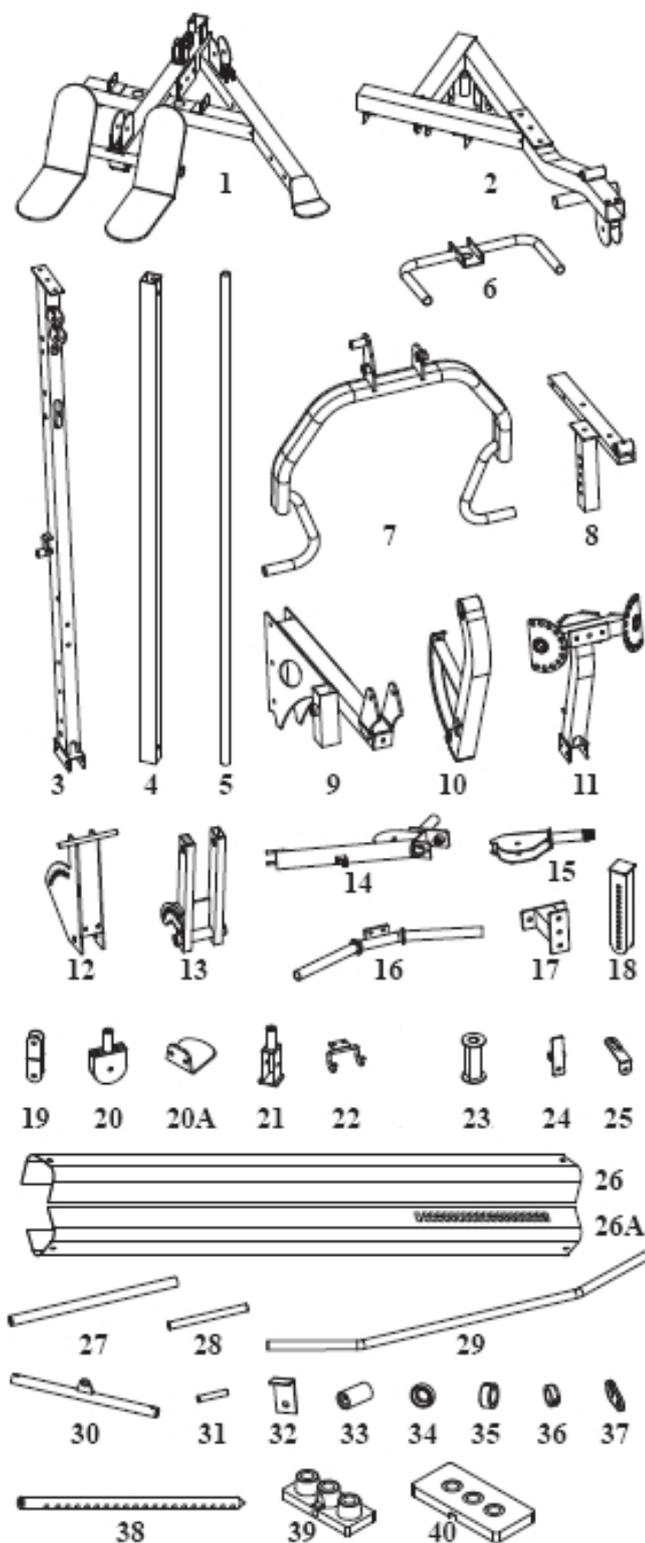
1.	EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	3
2.	TEILELISTE.....	4
3.	SICHERHEITSVORKEHRUNGEN	7
4.	AUFBAUANLEITUNG	9
5.	TRAININGSANLEITUNG	34
6.	GEWÄHRLEISTUNGSBEDINGUNGEN.....	66

1. Explosionszeichnung



2. Teilleiste

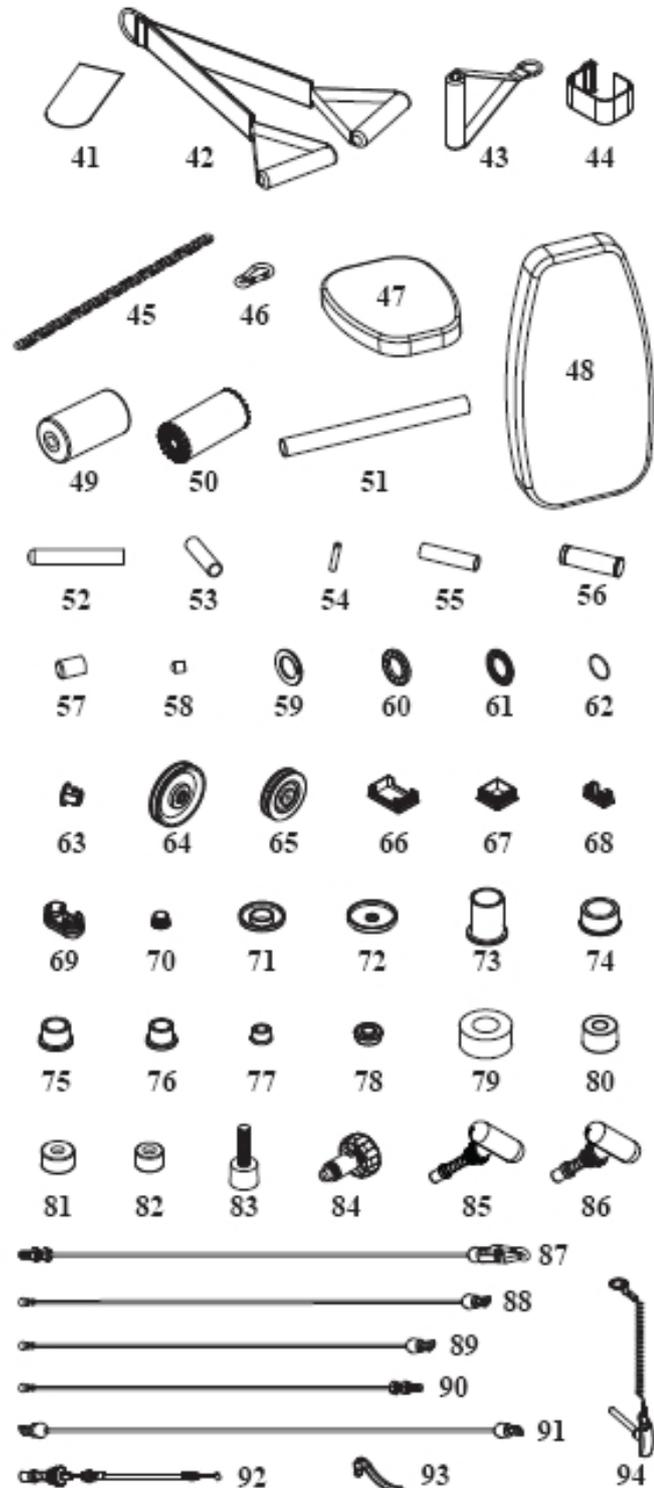
Nr.	Bezeichnung	Anz.
1.	Basisrahmen	1
2.	oberer Träger	1
3.	vordere senkrechte Stütze	1
4.	hintere senkrechte Stütze	1
5.	Gewichtsführungsstange	2
6.	Handgriff Beinstrecker	1
7.	Armpresse	1
8.	verstellbarer Sitzträger	1
9.	Sitzrahmen	1
10.	Beinstrecker	1
11.	Kabelarmelement	1
12.	Einstellung für die Rückenlehne	1
13.	Halterung für die Armpresse	1
14.	Kabelarm	2
15.	Rollenhalterung für die Handgriffe	2
16.	Rückstützrollenhalter	1
17.	Kabelarmverbindungsstück	1
18.	verstellbare Rollenhalterung	1
19.	Doppelrollenhalterung	2
20.	verstellbare Gelenkrollenhalterung	1
20a.	Platte	1
21.	Gelenkrollenhalterung	1
22.	Halterung für große Zugstange	1
23.	kurzer Abstandshalter	2
24.	Metallscharnier	2
25.	Kabelführung	1
26.	Gewichtsabdeckung	1
26a.	Gewichtsabdeckung mit Nummer	1
27.	1" Schaumstoffrollenhalterung	2
28.	Armpressachse	1
29.	große Zugstange	1
30.	kleine Zugstange	1
31.	Beinstrecker-Achse	1
32.	Rollenhalterung	5
33.	Kabelarmring	2
34.	Stahlabstandshalter	2
35.	Achsring	2
36.	Stelling	2
37.	Verbindungsstück	1
38.	Gewichtsstange	1
39.	Abdeckgewicht	1
40.	Gewicht	19



AUFBAU- & ÜBUNGSANLEITUNG



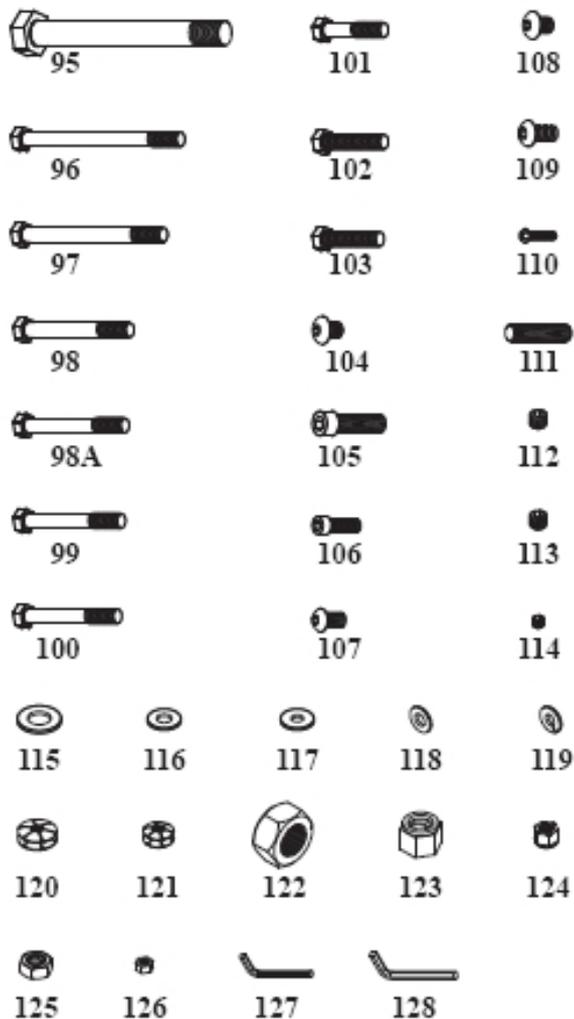
41.	Antirutschauflkleber	4
42.	Bauchmuskelband	1
43.	Handgriff für einarmige Curls	2
44.	Fußschlaufe	1
45.	Kette	1
46.	Karabinerhaken	5
47.	Sitzpolster	1
48.	Rückenpolster	1
49.	Schaumstoffrolle	6
50.	Abdeckung Schaumstoffrolle (vormontiert)	6
51.	Handgriff 1-1/4" x 430mm	2
52.	Handgriff 1" x 200mm	2
53.	Handgriff 1" x 95mm (vormontiert)	2
54.	Aufsatz f. Halterg. d. großen Zugstange (vormont.)	2
55.	Handgriff 1-1/4" x 140mm	2
56.	Handgriff 1-1/4" (vormontiert)	2
57.	Handgriff 1" x 70mm (vormontiert)	2
58.	Kabelarmstopper (vormontiert)	4
59.	Lagerfassung (vormontiert)	4
60.	Lager (vormontiert)	4
61.	Lagerabdeckung (vormontiert)	4
62.	Dichtungsring (vormontiert)	2
63.	1" t-förmige Endkappe (vormontiert)	2
64.	114mm Rolle	4
65.	90mm Rolle	29
66.	50 x 75mm rechteckige Endkappe	1
67.	50mm viereckige Endkappe	4
68.	25 x 50mm rechteckige Endkappe	6
69.	40 x 80mm ovale Endkappe	2
70.	1-1/4" runde Endkappe	2
71.	Plastikabdeckung	6
72.	Aluminiumkappe	6
73.	1" Verbindungsstück für Gewichtsführungsstangen	4
74.	1" Stahlbuchse (vormontiert)	4
75.	3/4" Buchse (vormontiert)	2
76.	5/8" Buchse (vormontiert)	2
77.	3/8" Buchse	8
78.	Lager Beinstrecker	2
79.	Gummiring	2
80.	1/2" Stopper (vormontiert)	2
81.	Stopper Armpresse (vormontiert)	2
82.	Stopper Sitzpolster (vormontiert)	2
83.	Gummistopfer (vormontiert)	1
84.	Sicherungsstift	1
85.	langer, roter Sicherungsstift	1
86.	kurzer, roter Sicherungsstift	1
87.	oberes Kabel (Gewinde – Karabiner)	1
88.	Bauchmuskelkabel (Kugel – Öse)	1
89.	unteres Kabel (Öse – Kugel)	1
90.	Verbindungskabel (Kugel – Gewinde)	1
91.	Kabel für Kabelarm (Öse – Öse)	1
92.	Stellzug Kabelarm	2
93.	Verstellhebel für Kabelarm	2
94.	Gewichtsstift	1



AUFBAU- & ÜBUNGSANLEITUNG



95.	Schraube 5/8" x 5-1/2"	1
96.	Schraube 3/8" x 4-3/4"	1
97.	Schraube 3/8" x 4"	2
98.	Schraube 3/8" x 3-1/8"	2
98a.	Schraube 3/8" x 3-1/4"	2
99.	Schraube 3/8" x 3"	13
100.	Schraube 3/8" x 2-3/4"	1
101.	Schraube 3/8" x 1-3/4"	23
102.	Bolzen 3/8" x 1-3/4"	2
103.	Bolzen 3/8" x 1"	4
104.	Bolzen 5/16" x 1/2"	8
105.	Bolzen für das Abdeckgewicht	1
106.	Schraube 5/16" x 1-1/4"	10
107.	Bolzen 3/8" x 1/2" (vormontiert)	4
108.	Justierschraube 5/16" x 5/8" (teilw. vormontiert)	2
109.	Schraube 3/8" x 3/4" (teilw. vormontiert)	8
110.	Schraube M5 x 18mm	2
111.	Justierschraube 1/2" (vormontiert)	1
112.	Justierschraube 5/16" x 1/4" (vormontiert)	5
113.	Justierschraube 5/16" x 1/2" (vormontiert)	2
114.	Schraube M6	2
115.	Unterlegscheibe 5/8"	2
116.	Unterlegscheibe 3/8"	50
117.	Unterlegscheibe 5/16"	10
118.	Spannring 3/8" (vormontiert)	4
119.	Spannring 5/16"	2
120.	große Mutter 5/16" (vormontiert)	2
121.	kleine Mutter 5/16" (vormontiert)	8
122.	Kunststoffmutter 24mm (vormontiert)	2
123.	Kunststoffmutter 5/8"	1
124.	Kunststoffmutter 3/8"	44
125.	Mutter 1/2" (vormontiert)	2
126.	Mutter M5	2
127.	Inbusschlüssel 4mm	1
128.	Inbusschlüssel 5mm	1



3. Sicherheitsvorkehrungen

WICHTIGE HINWEISE – VOR INBETRIEBNAHME LESEN!

Allgemeines

Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z.B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen!

Vor Trainingsbeginn sollten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt abklären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät geeignet sind. Führen Sie nur die, in dieser Anleitung beschriebenen, Übungen aus.

Dieses Gerät ist ausschließlich für die Nutzung im privaten Einsatzbereich konzipiert. Bei kommerzieller Nutzung jeder Art erlischt evtl. Gewährleistungsansprüche!

Bitte beachten Sie!

Retourensendungen können ausnahmslos nur in der Originalverpackung (unter Beilegen von Aufbau-/Bedienungsanleitung sowie detaillierter Fehlerbeschreibung und des Kaufbeleges) anerkannt werden. Nur die Originalverpackung garantiert einen ausreichenden Transportschutz des Gerätes und sollte deshalb während der Garantiezeit aufbewahrt werden.

🔔 Sicherheitshinweise

Die **Kraftstation GX** ist ausschließlich für das Körpertraining zur Benutzung durch Erwachsene konzipiert.

Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden, lesen und befolgen Sie bitte die folgenden Regeln:

- Das Gerät muss sorgfältig von mind. einer erwachsenen Person montiert werden.
- Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund. Schützen Sie den Untergrund mit einer geeigneten Unterlage (Matte, etc.)
- Der Besitzer des Gerätes ist dafür verantwortlich, dass jeder, der die Kraftstation benutzt, ausreichend über die Sicherheitsvorschriften informiert ist.
- Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
- Überprüfen Sie regelmäßig, vor allem nachdem Sie Justierungen vorgenommen haben, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- Überprüfen Sie vor jedem Training alle Kabel auf etwaige Beschädigungen, bzw. auf Materialermüdung. Hinweis: Zugseile und Laufrollen sind Verschleißteile! Um die Lebensdauer aller beweglichen Teile und der Gewichtführungsstangen (5) zu verlängern, empfehlen wir die regelmäßige Pflege mit einem handelsüblichen Silikonspray.
- Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Verwenden Sie ausschließlich Originalersatzteile.
- Straffen Sie die Kabel vor Beginn des Trainings. Stecken Sie den Gewichtsstift (94) in das unterste Loch des Gewichtsstapels und ziehen Sie kräftig an den Kabeln. So sorgen Sie für korrekt gespannte Kabel und gewährleisten ein sicheres Training. Die Kabel sollten immer so stramm wie möglich gespannt sein, aber nicht so stramm, dass das Abdeckgewicht (39) im Ruhezustand angehoben wird.
- Vergewissern Sie sich, dass sich die Kabel immer in der Rollenführung befinden. Wenn sich die Kabel während des Trainings verklemmen, unterbrechen Sie das Training sofort und kontrollieren Sie den Kabelverlauf.
- Berühren Sie während des Trainings keine beweglichen Teile!
- Lassen Sie die Hantelstangen bzw. -griffe nie los, während die Gewichte angehoben sind. So vermeiden Sie Quetschungen und andere Verletzungen.
- Entfernen Sie die lange Zugstange, wenn Sie Übungen machen, bei denen diese nicht gebraucht wird.
- Wenn Sie den Sitz verstellen, achten Sie darauf, dass er voll in seiner neuen Position einrastet, da er ansonst verrutschen und dies zu Verletzungen führen kann.
- Tragen Sie immer geeignete Trainingsschuhe.
- Reinigen Sie den Rahmen und die Polster regelmäßig. Verwenden Sie keine ätzenden oder aggressiven Reinigungsmittel.

4. Aufbauanleitung

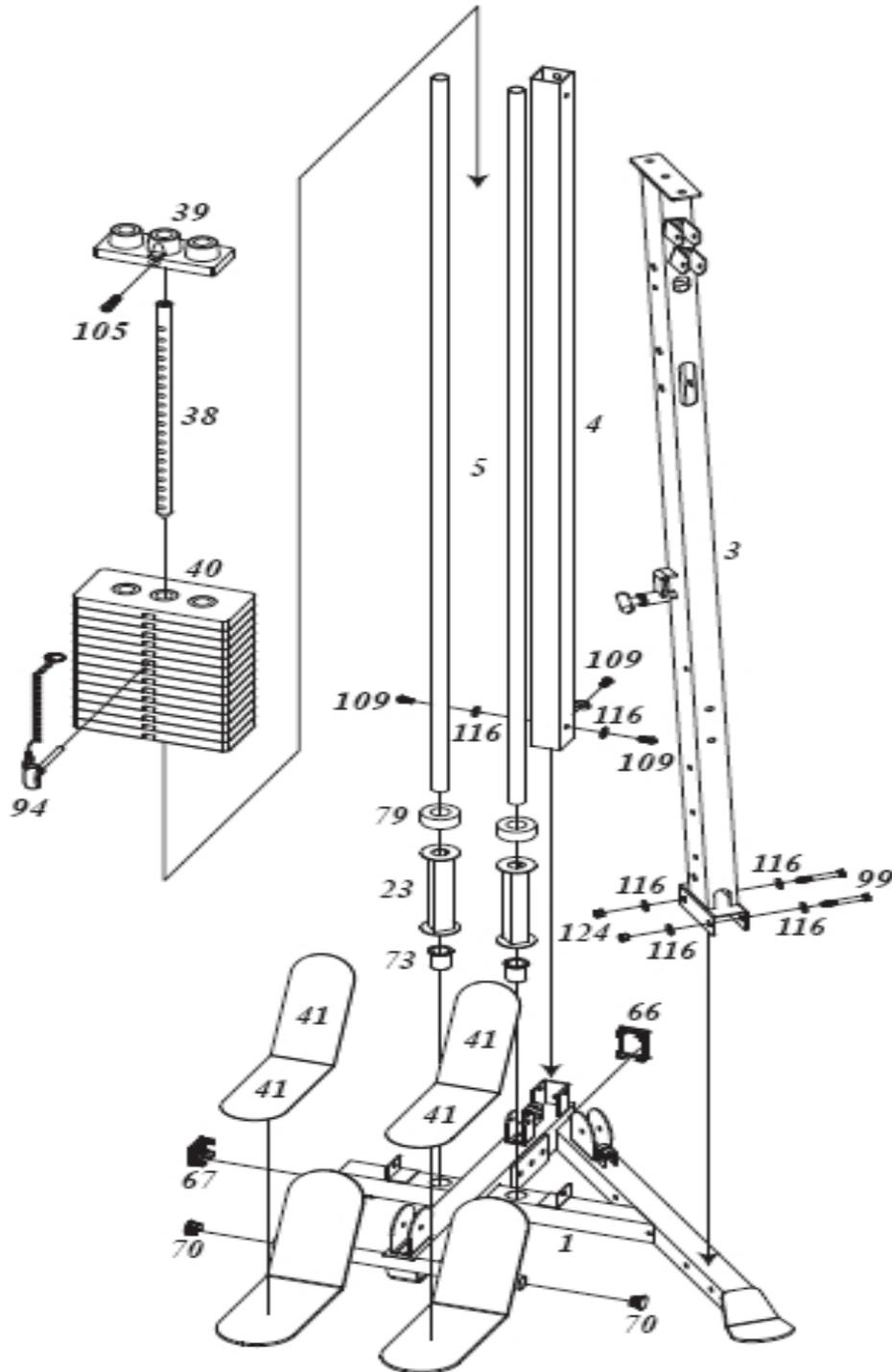
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch, bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!
Entnehmen Sie bitte alle Teile aus dem Karton und überprüfen Sie diese anhand der Teileliste auf Vollständigkeit. Stellen Sie bei der Montage der Kraftstation „GX“ sicher, dass alle Teile an den vorgegebenen Stellen montiert werden (siehe Abbildungen).

SCHRITT 1: Aufbau des Basisrahmens

***Hinweis:** Wir empfehlen Ihnen, die Schrauben und Bolzen zunächst nicht ganz festzuziehen, um den Aufbau des Trainingsgeräts zu erleichtern. Vergewissern Sie sich aber, dass Sie **nach** dem Aufbau alle Schrauben und Bolzen fest anziehen!*

- (1) Befestigen Sie die vordere **senkrechte Stütze (3)** am **Basisrahmen (1)**. Verwenden Sie hierfür **zwei Schrauben (99)**, **vier Unterlegscheiben (116)** und **zwei Muttern (124)**.
- (2) Befestigen Sie die **hintere senkrechte Stütze (4)** am **Basisrahmen (1)**. Verwenden Sie für die Montage **drei Sechskantschrauben (109)** und **drei Unterlegscheiben (116)**.
- (3) Setzen Sie zwei **Verbindungsstücke für die Gewichtsführungsstangen (73)** in die Löcher des **Basisrahmens (1)** ein. Stecken Sie anschließend die **beiden Gewichtsführungsstangen (5)** in die **Verbindungsstücke für die Gewichtsführungsstangen (73)**. Schieben Sie die **kurzen Abstandshalter (23)** und die **Gummiringe (79)** auf die **Gewichtsführungsstangen (5)**.
- (4) Schieben Sie die **Gewichte (40)** nacheinander auf die **Gewichtsführungsstangen (5)**. Achten Sie beim Anbringen der **Gewichte (40)** darauf, dass deren Löcher für den **Gewichtsstift (94)** nach unten und vorne zeigen. Verbinden Sie das **Abdeckgewicht (39)** mit der **Gewichtsstange (38)** indem Sie den **Bolzen für das Abdeckgewicht (105)** anbringen. Verwenden Sie hierfür die mitgelieferten **Inbusschlüssel (127, 128)**. Schieben Sie das **Abdeckgewicht (39)** auf die **Gewichtsführungsstangen (5)** und führen Sie es langsam nach unten, so dass die **Gewichtsstange (38)** dabei durch die Löcher der **Gewichte (40)** geführt wird. Stecken Sie den **Gewichtsstift (94)** in ein beliebiges Loch eines Gewichts. Er wird bei der Montage des oberen Kabels endgültig befestigt.
- (5) Bringen Sie nun die Plastikendkappen an. Setzen Sie die **beiden runden Endkappen (70)** auf die Enden des Rohrs nahe der Fußablage. Befestigen Sie die **rechteckige Endkappe (66)** hinten am **Basisrahmen (1)** und eine **viereckige Endkappe (67)** seitlich am **Basisrahmen (1)**.

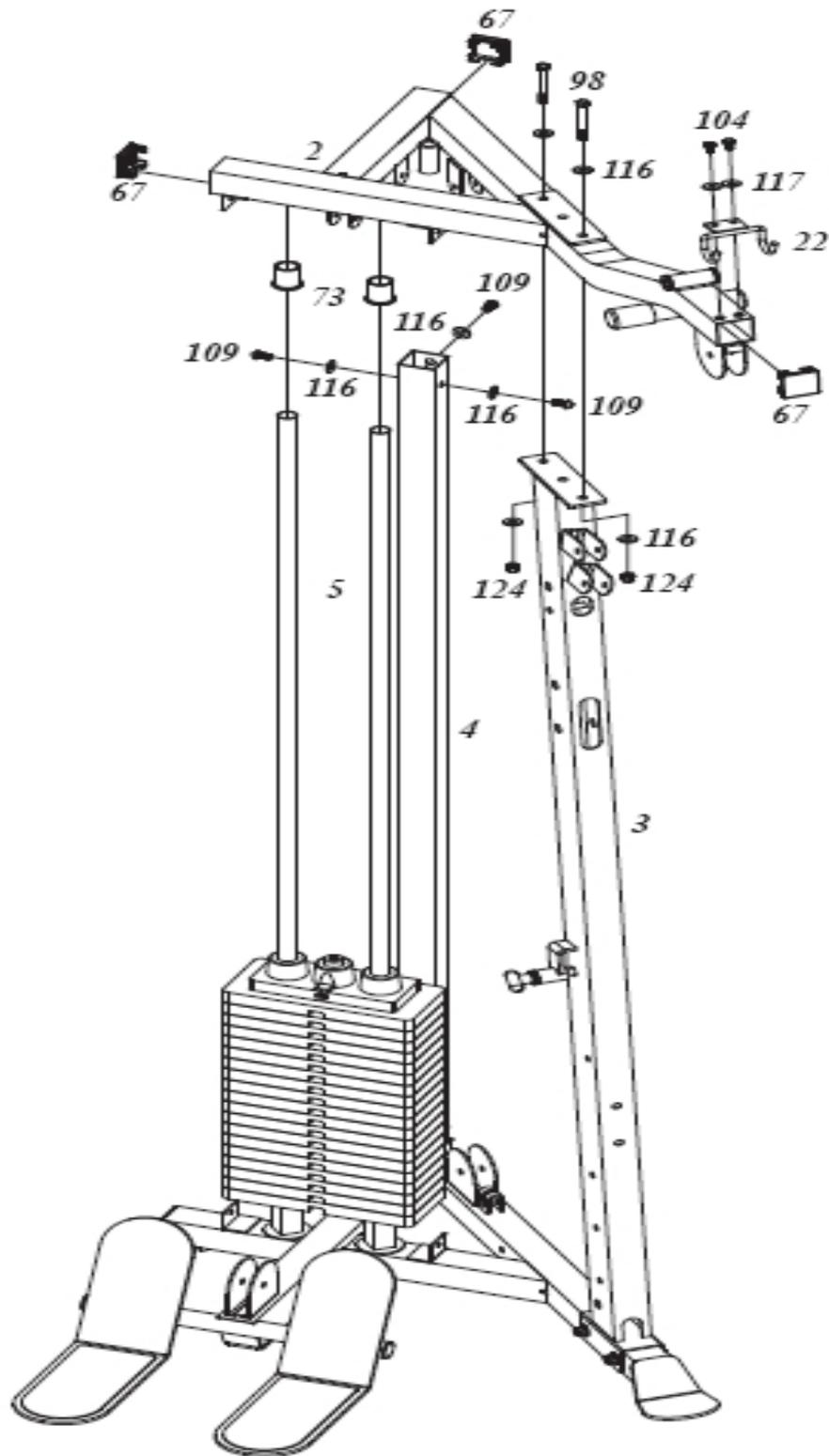
Abb. 1



SCHRITT 2: Aufbau des oberen Trägers

- (1) Stecken Sie **zwei Verbindungsstücke für die Gewichtsführungsstangen (73)** von unten in die Löcher des **oberen Trägers (2)**. Setzen Sie den **oberen Träger (2)** auf die bereits montierten Teile auf. Vergewissern Sie sich, dass die **beiden Gewichtsführungsstangen (5)** und die **hintere senkrechte Stütze (4)** korrekt mit dem **oberen Träger (2)** verbunden sind.
- (2) Befestigen Sie den **oberen Träger (2)** an der **hinteren senkrechten Stütze (4)** indem Sie **drei Schrauben (109)** und **drei Unterlegscheiben (116)** verwenden.
- (3) Befestigen Sie weiterhin den **oberen Träger (2)** an der **vorderen senkrechten Stütze (3)** indem Sie **zwei Schrauben (98)**, **vier Unterlegscheiben (116)** und **zwei Kunststoffmutter (124)** verwenden.
- (4) Befestigen Sie die **Halterung für die große Zugstange (22)** am **oberen Träger (2)**. Verwenden Sie hierfür **zwei Bolzen (104)** und **zwei Unterlegscheiben (117)**.
- (5) Befestigen Sie **drei viereckige Endkappen (67)** an den Enden des **oberen Trägers (2)**, wie in Abbildung 2 dargestellt.

Abb. 2

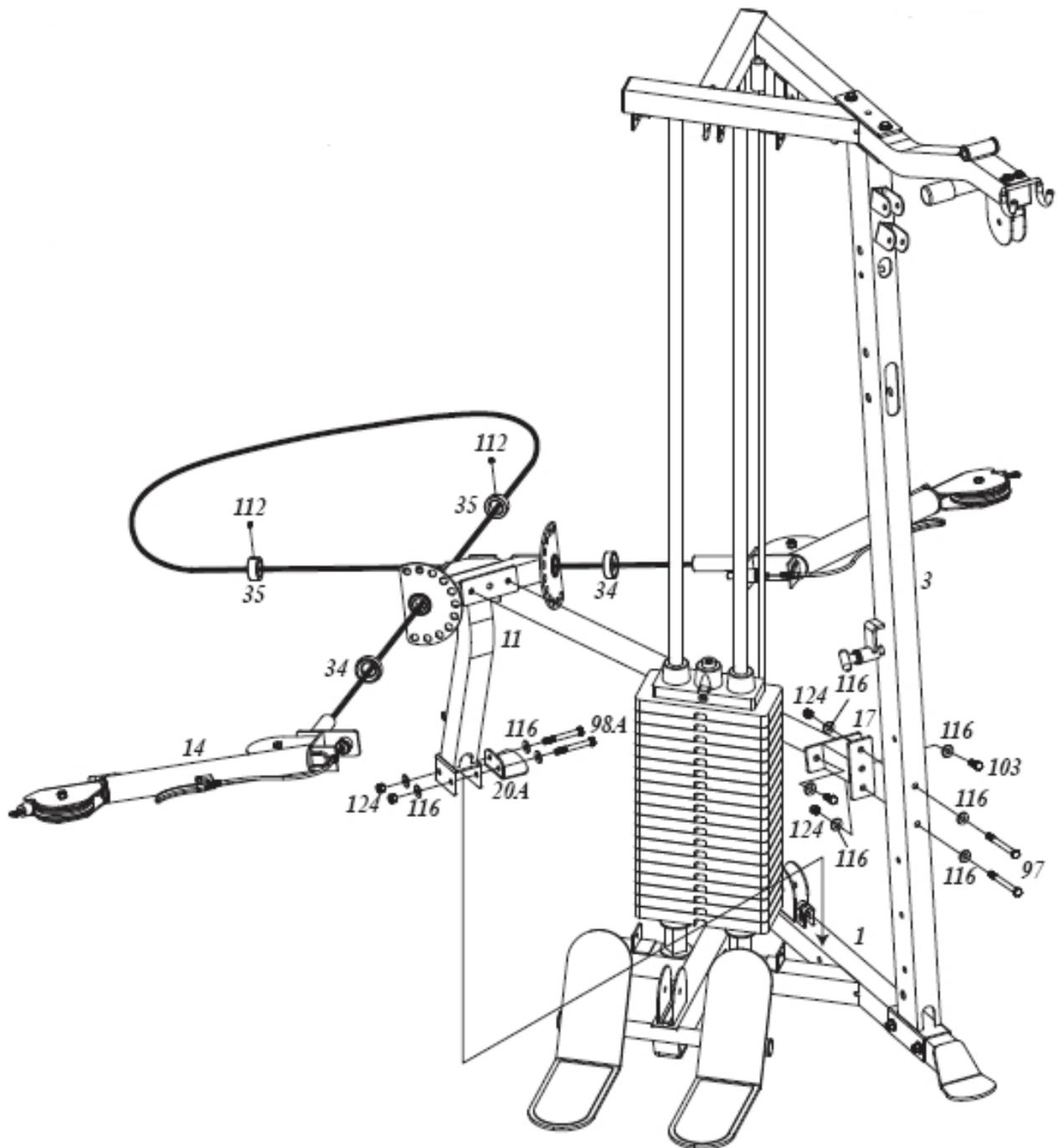


SCHRITT 3: Aufbau des Kabelarms

Hinweis: Bitte achten Sie weiterhin darauf, alle Schrauben und Bolzen vorerst nur locker anzuziehen, damit sich die Bauteile gut miteinander verbinden lassen!

- (1) Befestigen Sie das **Kabelarmelement (11)** am **Kabelarmverbindungsstück (17)**. Verwenden Sie hierfür **zwei Bolzen (103)** und **zwei Unterlegscheiben (116)**.
- (2) Befestigen Sie anschließend das **Kabelarmverbindungsstück (17)** an der **vorderen senkrechten Stütze (3)** indem Sie **zwei Schrauben (97)**, **vier Unterlegscheiben (116)** und **zwei Kunststoffmutter (124)** verwenden.
- (3) Verbinden Sie das **Kabelarmelement (11)** und die **Platte (20a)** mit dem **Basisrahmen (1)**. Verwenden Sie hierfür **zwei Sechskantschrauben (98a)**, **vier Unterlegscheiben (116)** und **zwei Kunststoffmutter (124)**.
Hinweis: Es kann sein, dass Sie die Schrauben am oberen Ende des Kabelarmelements (11) erneut etwas lösen müssen, um die Bauteile miteinander verbinden zu können.
- (4) Ziehen Sie die Achse der **Kabelarme (14)** durch die Löcher an der Auswahlscheibe des **Kabelarmelements (11)**. Befestigen Sie diese, indem Sie den **Stahlabstandshalter (34)** und den **Achsring (35)** verwenden. Ziehen Sie die **Justierschraube (112)** am **Achsring (35)** fest. Verwenden Sie hierfür die mitgelieferten **Inbusschlüssel (127, 128)**.
Hinweis: Vergewissern Sie sich, dass beide Kabelarme (14) frei schwenkbar sind und sich das Kabel nicht verdreht hat!

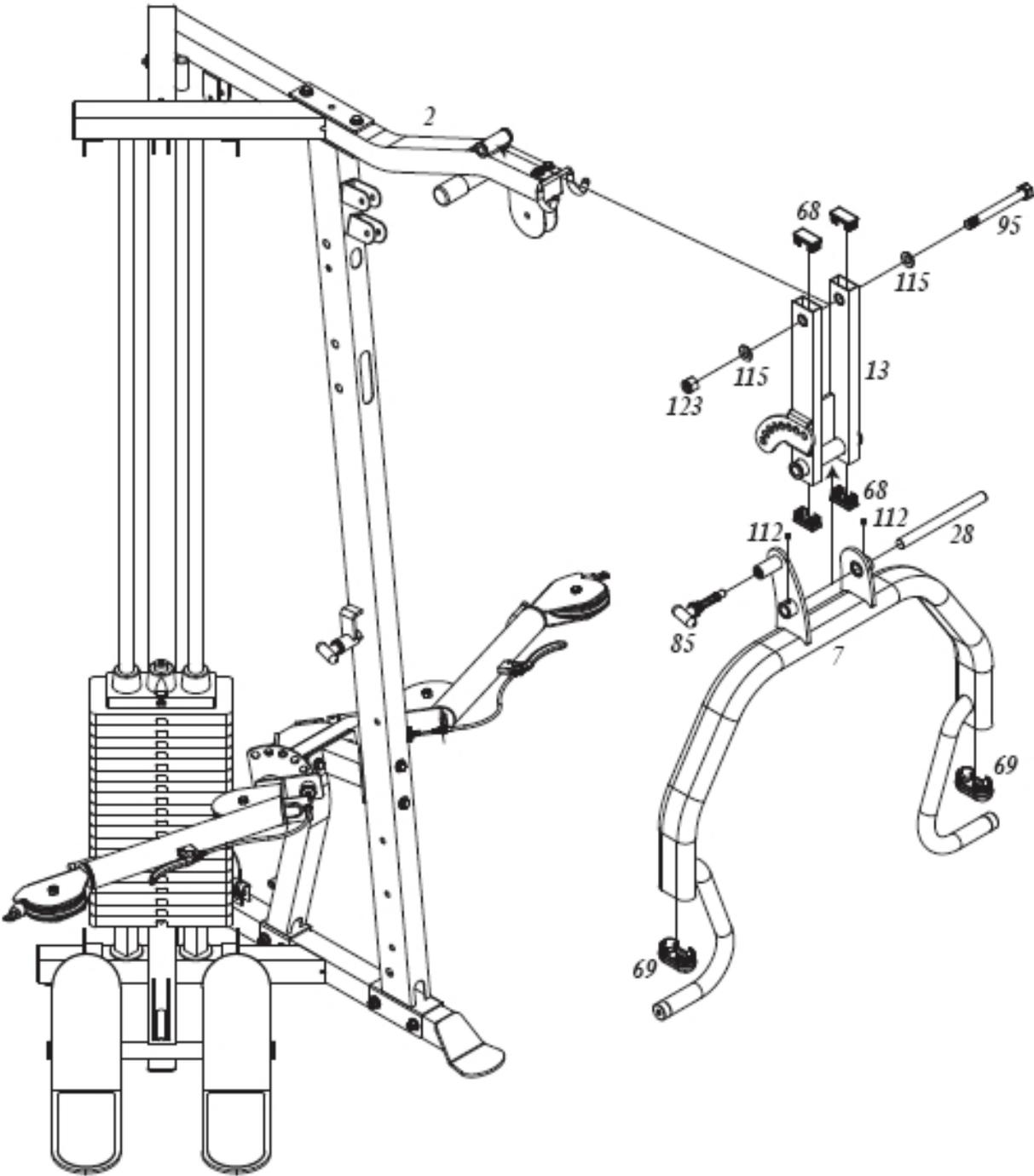
Abb. 3



SCHRITT 4: Aufbau der Armpresse

- (1) Befestigen Sie die **Halterung für die Armpresse (13)** am **oberen Träger (2)**. Bringen Sie hierfür die Bohrlöcher in Übereinstimmung und montieren Sie eine **Schraube (95)**, **zwei Unterlegscheiben (115)** und **eine Kunststoffmutter (123)**.
- (2) Bringen Sie **vier rechteckige Endkappen (68)** an der **Halterung für die Armpresse (13)** an.
- (3) Montieren Sie die **Armpresse (7)** an der **Halterung für die Armpresse (13)** indem Sie die Bohrlöcher ausrichten und die **Armpressachse (28)** hineinstecken. Ziehen Sie nun die **vormontierten Justierschrauben (112)** der **Armpresse (7)** an. Kontrollieren Sie, dass sich der **lange, rote Sicherungsstift (85)** in seiner Position (siehe Abb. 4) an der **Halterung für die Armpresse (13)** befindet.
- (4) Bringen Sie die **beiden ovalen Endkappen (69)** an der **Armpresse (7)** an.

Abb. 4



SCHRITT 5: Montage des Sitzrahmens, des Sitzes und des Rückenpolsters

- (1) Befestigen Sie den **Sitzrahmen (9)** am **oberen Träger (3)**. Verwenden Sie hierfür **drei Schrauben (99)**, **sechs Unterlegscheiben (116)** und **drei Kunststoffmutter (124)**.
- (2) Befestigen Sie die **Einstellung für die Rückenlehne (12)** am **oberen Träger (3)** indem Sie **eine Schraube (99)**, **zwei Unterlegscheiben (116)** und **eine Kunststoffmutter (124)** montieren.
*Hinweis: Ziehen Sie die **Schraube (99)** zuerst fest an und lösen Sie diese anschließend gerade so weit, dass die **Einstellung für die Rückenlehne (12)** frei beweglich ist.*
Stecken Sie den **langen, roten Sicherungsstift (85)** in ein Loch der **Einstellung für die Rückenlehne (12)**.
- (3) Befestigen Sie den **Rückstützrollenhalter (16)** an der **Einstellung für die Rückenlehne (12)**. Verwenden Sie hierfür **zwei Bolzen (104)** und **zwei Unterlegscheiben (117)**. Ziehen Sie die Bolzen an.
- (4) Stecken Sie die **beiden Metallscharniere (24)**, mit den Löchern nach unten zeigend, auf die Achse, die oben an der **Einstellung für die Rückenlehne (12)** angeschweißt ist. Verbinden Sie das **Rückenpolster (48)** und die **beiden Metallscharniere (24)** mit Hilfe **zweier Bolzen (103)** und **zweier Unterlegscheiben (116)**.
- (5) Verbinden Sie den **Handgriff des Beinstreckers (6)** mit dem **verstellbaren Sitzträger (8)** indem Sie **zwei Schrauben (99)**, **vier Unterlegscheiben (116)** und **zwei Kunststoffmutter (124)** montieren. Befestigen Sie anschließend das **Sitzpolster (47)** an dem **verstellbaren Sitzträger (8)**. Verwenden Sie hierfür **zwei Bolzen (102)** und **zwei Unterlegscheiben (116)**.
- (6) Bringen Sie je eine **rechteckige Endkappe (68)** an den beiden Enden des **verstellbaren Sitzträgers (8)** an. Stecken Sie den **verstellbaren Sitzträger (8)** in den **Sitzrahmen (9)**. Der **verstellbare Sitzträger (8)** lässt sich durch einen **Sicherungsstift (84)** verstellen und feststellen.
- (7) Verbinden Sie den **Beinstrecker (10)** mit dem **Sitzrahmen (9)** indem Sie die **Beinstrecker-Achse (31)** einschieben. Befestigen Sie die **Beinstrecker-Achse (31)** mit **zwei Justierschrauben (108)**, **zwei Spannringen (119)** und **zwei Unterlegscheiben (117)**.
- (8) Führen Sie die **Schaumstoffrollenhalterung (27)** durch die Öffnung am Ende des **verstellbaren Sitzträgers (8)**. Stecken Sie eine **Plastikabdeckung (71)**, mit der flachen Seite nach außen zeigend, auf die **Schaumstoffrollenhalterung (27)**. Stecken Sie anschließend eine **Schaumstoffrolle (49)**, ebenfalls mit der flachen Seite nach außen gerichtet, auf die **Schaumstoffrollenhalterung (27)**. Als Abschluss verwenden Sie eine **Aluminiumkappe (72)** und sichern diese mit einer **Schraube (106)**. Wiederholen Sie die gleichen Aufbauschritte für die andere Seite. Wiederholen Sie diese Montageschritte erneut, um jeweils **zwei Schaumstoffrollen (49)** am **Rückstützrollenhalter (16)** und am **Beinstrecker (10)** anzubringen.

SCHRITT 6: Montage des oberen Kabels (87)

*Hinweis: Die Rollen (65) in Abb. T3 und T5 werden auf beide Seiten der Stahlhalterung montiert. Montieren Sie **nicht** beide Rollen auf einer Seite! Befestigen Sie Kabel und Rollen gleichzeitig!*

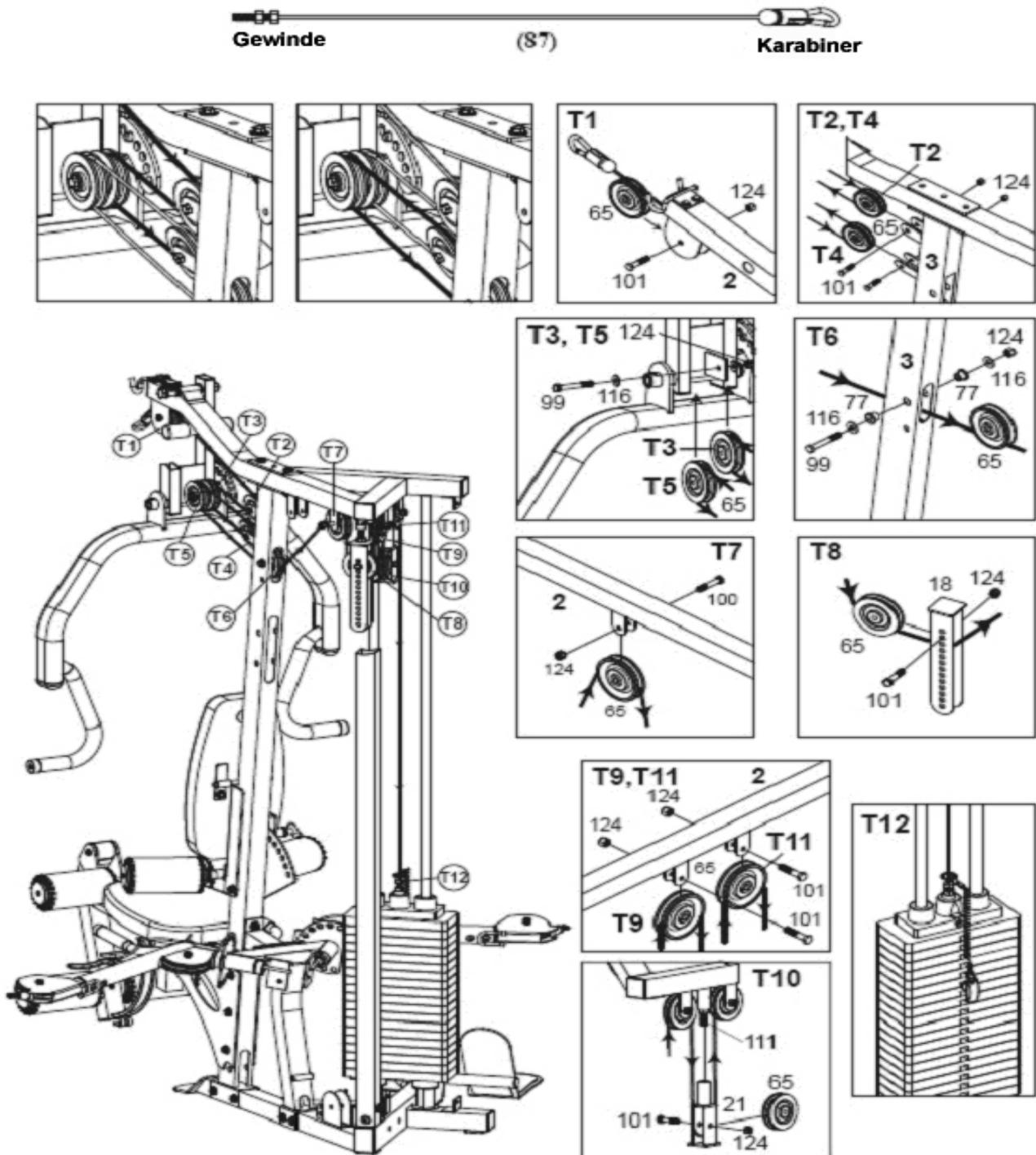
- (1) Beginnen Sie mit dem **oberen Kabel (87)** und dort mit dem Ende, an dem sich das Gewinde befindet. Führen Sie dieses Ende über eine **Rolle (65)**, die Sie vorne am **oberen Träger (2)** montieren. Sehen Sie sich dazu Abb. T1 an. Verwenden Sie zur Montage dieser Rolle **eine Schraube (101)** und **eine Kunststoffmutter (124)**.
- (2) Führen Sie das **obere Kabel (87)** über **eine Rolle (65)**, welche an der **vorderen senkrechten Stütze (3)** angebracht wird, zurück. Befestigen Sie die **Rolle (65)** erneut mit **einer Sechskantschraube (101)** und **einer Kunststoffmutter (124)**. Sehen Sie sich für die Montage Abb. T2 an.
- (3) Führen Sie das **obere Kabel (87)** nach vorne zur **Halterung für die Armpresse (13)**. Beachten Sie Abb. T3 und T5 und die große Abbildung aller Kabelverläufe. Montieren Sie an der **Halterung für die Armpresse (13)** **zwei Rollen (65)** nebeneinander. Verwenden Sie für die Montage beider **Rollen (65)** **eine Schraube (99)**, **zwei Unterlegscheiben (116)** und **eine Kunststoffmutter (124)**. Führen Sie das **Kabel (87)** über die **rechte Rolle (Abb. T3)** herum zur Unterseite der nächsten **Rolle** (siehe Abb. T4).
- (4) Die **Rolle** aus Abb. T4 wird an der **vorderen senkrechten Stütze (3)** montiert. Verwenden Sie für die Montage **eine Schraube (101)** und **eine Kunststoffmutter (124)**. Führen Sie das **obere Kabel (87)** von unten um die **Rolle (65)** herum und dann nach vorne zur **Rolle** (siehe Abb. T5). Diese befindet sich linkerhand der bereits montierten **Rolle (65)** an der **Halterung für die Armpresse (13)**. Führen Sie das **obere Kabel (87)** von oben über die **Rolle** (siehe Abb. T5) und lassen Sie es nach unten hin auslaufen. Sehen Sie sich für die Montage beider nebeneinander liegender **Rollen (65)** an der **Halterung der Armpresse (13)** die ersten beiden nachfolgenden Abbildungen an, dort ist der Verlauf detailliert aufgeführt.
- (5) Führen Sie das **obere Kabel (87)** zur nächsten **Rolle (65)**, wie in Abb. T6 dargestellt. Befestigen Sie diese **Rolle (65)** innerhalb der **vorderen senkrechten Stütze (3)** unter Verwendung **einer Schraube (99)**, **zweier Unterlegscheiben (116)**, **zweier Buchsen (77)** und **einer Kunststoffmutter (124)**. Führen Sie das **obere Kabel (87)** auf der Unterseite der Rolle herum zur nächsten **Rolle** (siehe Abb. T7).
- (6) Die nächste **Rolle (65)** befestigen Sie an der hinteren Halterung des **oberen Trägers (2)**. Verwenden Sie hierfür **eine Schraube (100)** und **eine Kunststoffmutter (124)**.
- (7) Montieren Sie die nächste **Rolle (65)** in das geschlossene Ende der **verstellbaren Rollenhalterung (18)**. Verwenden Sie hierfür **eine Schraube (101)** und **eine Kunststoffmutter (124)**. Führen Sie das **obere Kabel (87)** auf der Unterseite der **Rolle (65)** entlang hinauf zur nächsten **Rolle** (siehe Abb. T9).
- (8) Befestigen Sie die nächste **Rolle (65)**, siehe Abb. T9, am **oberen Träger (2)**. Verwenden Sie für die Montage **eine Schraube (101)** und **eine Kunststoffmutter (124)**. Führen Sie das **obere Kabel (87)**, von unten kommend, um die Rolle herum und erneut nach unten zur nächsten **Rolle (65)**, siehe Abb. T10.

- (9) Führen Sie das **obere Kabel (87)** hinab zur **Gelenkrollenhalterung (21)**. Richten Sie die **Gelenkrollenhalterung (21)** wie folgt aus: das Einschraubende zeigt nach oben, das flache Ende nach unten. Das Einschraubende wird mit der vormontierten **Justierschraube (111)**, angebracht am **oberen Träger (2)**, verbunden. Montieren Sie **eine Rolle (65)** innerhalb der **Gelenkrollenhalterung (21)**. Vergewissern Sie sich vorher, dass das **obere Kabel (87)** unterhalb dieser **Rolle (65)** entlangläuft. Sichern Sie die **Rolle (65)** mit **einer Schraube (101)** und **einer Kunststoffmutter (124)**.
- (10) Führen Sie das **obere Kabel (87)** hinauf zur nächsten **Rolle (65)**, siehe auch Abb. T11. Befestigen Sie **eine Rolle (65)** am **oberen Träger (2)**. Verwenden Sie hierfür erneut **eine Schraube (101)** und **eine Kunststoffmutter (124)**.
- (11) Führen Sie das **obere Kabel (87)** abschließend durch die Schlaufe des **Gewichtsstifts (94)** nach unten. Schrauben Sie das Gewinde des **oberen Kabels (87)** in das **Abdeckgewicht (39)**, ungefähr auf halbem Weg nach unten.
*Hinweis: Das Gewinde des **oberen Kabels (87)** ist ein Justierungsinstrument, das sich aber mindestens zu einem Gewindedrittel in dem **Abdeckgewicht (39)** befinden muss.*

AUFBAU- & ÜBUNGSANLEITUNG



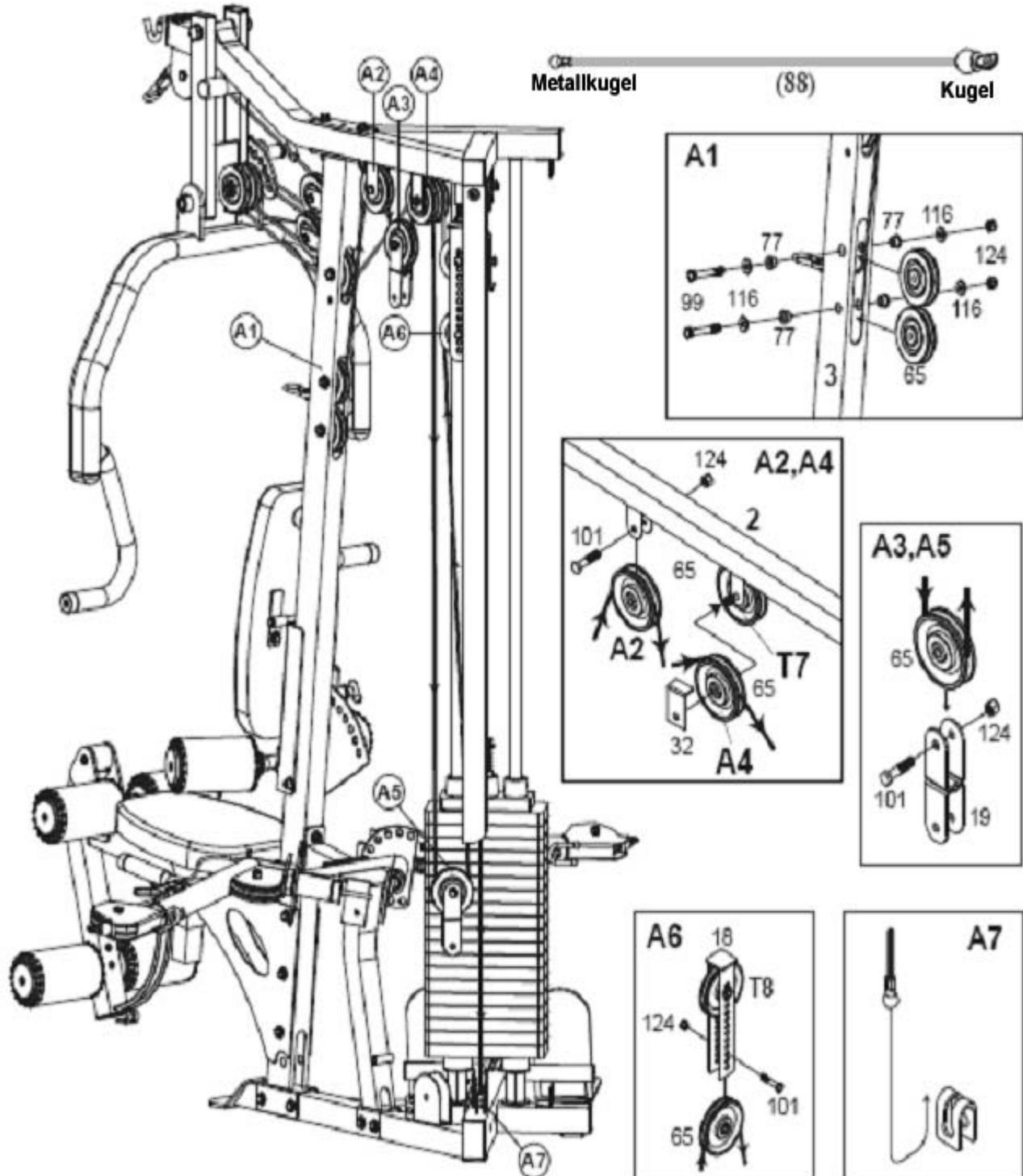
Abb. 6



SCHRITT 7: Montage des Bauchmuskelkabels (88)

- (1) Führen Sie das Kabelende des **Bauchmuskelkabels (88)** mit der Öse durch die Öffnung der **vorderen senkrechten Stütze (3)**. Bringen Sie **zwei Rollen (65)** in dieser Öffnung an. Beachten Sie hierzu auch Abb. A1. Verwenden Sie für die Montage **zwei Schrauben (99)**, **vier Unterlegscheiben (116)**, **vier Buchsen (77)** und **zwei Kunststoffmutter (124)**. Das **Bauchmuskelkabel (88)** läuft von unten her über die obere der beiden **Rollen (65)** nach oben zur nächsten Rolle (siehe Abb. A2).
- (2) Führen Sie das **Bauchmuskelkabels (88)** über die nächste **Rolle** (siehe Abb. A2). Befestigen Sie diese **Rolle (65)** mit **einer Schraube (101)** und **einer Kunststoffmutter (124)** am **oberen Träger (2)**.
- (3) Führen Sie das **Bauchmuskelkabel (88)** unterhalb der nächsten **Rolle** (siehe Abb. A3) hindurch wieder nach oben. Die **Rolle (65)** wird, mittels **einer Schraube (101)** und **einer Kunststoffmutter (124)** an der **Doppelrollenhalterung (19)** angebracht.
- (4) Führen Sie das **Bauchmuskelkabel (88)** nach oben und über die nächste **Rolle** (siehe Abb. A4), befestigt im **oberen Träger (2)** unter Verwendung **einer Schraube (100)** (siehe Abb. T7), **einer Kunststoffmutter (124)** und **einer Rollenhalterung (32)**.
- (5) Führen Sie das **Bauchmuskelkabel (88)** nach unten, unterhalb der **Rolle** (siehe Abb. A5) hindurch. Befestigen Sie die **Rolle (65)** mittels **einer Schraube (101)** und **einer Kunststoffmutter (124)** in der **Doppelrollenhalterung (19)**.
- (6) Führen Sie das **Bauchmuskelkabel (88)** wieder nach oben und befestigen Sie **eine Rolle (65)** am offenen Ende der **verstellbaren Rollenhalterung (18)**, siehe Abb. A6. Wir empfehlen, das dritte Loch von unten zu verwenden. Sie können die Position, falls notwendig, später noch verändern. Befestigen Sie die **Rolle (65)** mit **einer Schraube (101)** und **einer Kunststoffmutter (124)**. Führen Sie das **Bauchmuskelkabel (88)** über die **Rolle (65)** nach unten (siehe Abb. A7).
- (7) Haken Sie das Ende des **Bauchmuskelkabels (88)**, also das mit der Stahlkugel, unten in das angeschweißte Gegenstück an der **hinteren senkrechten Stütze (4)** ein.

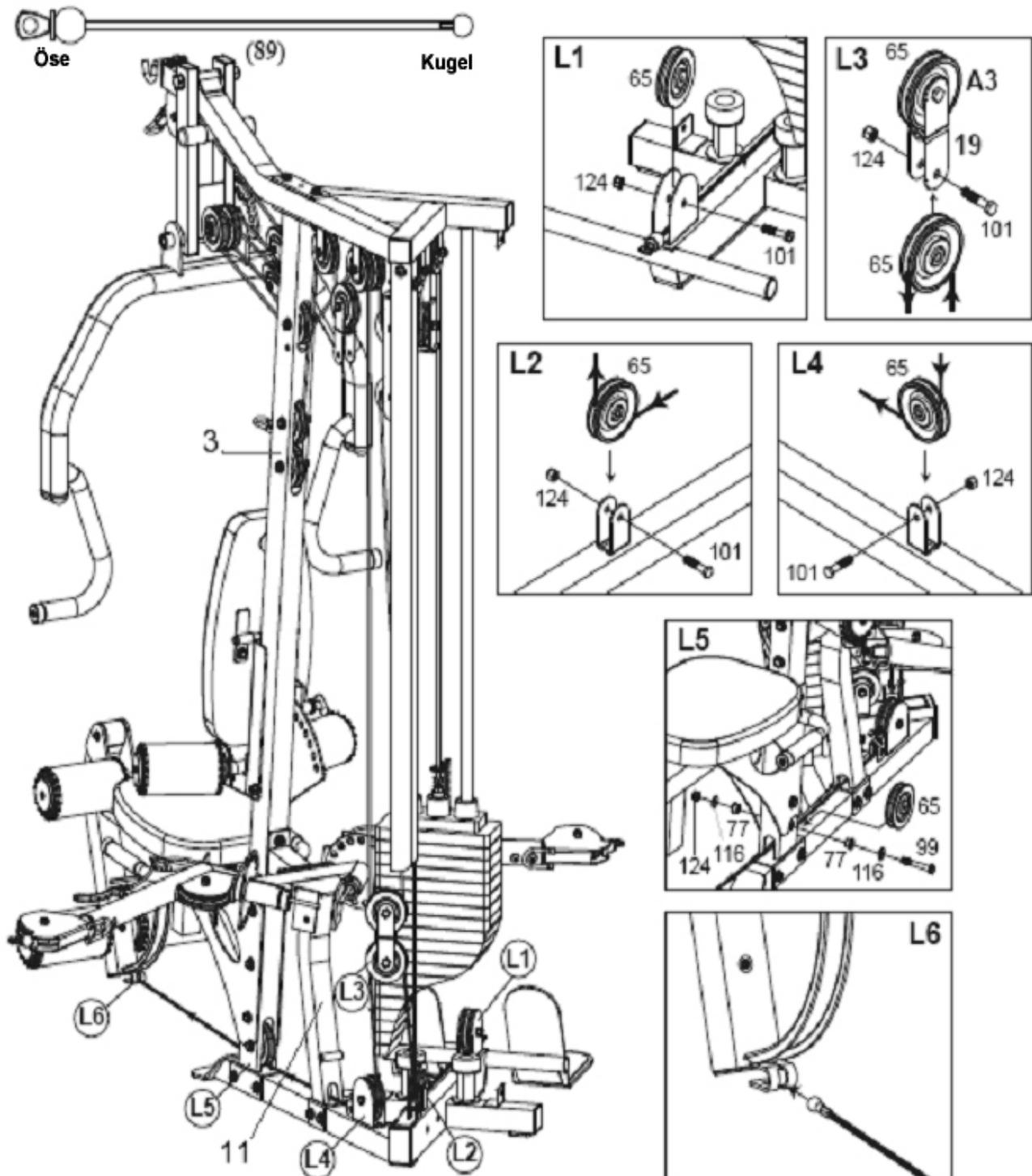
Abb. 7



SCHRITT 8: Montage des unteren Kabels (89)

- (1) Führen Sie das Kabelende mit dem Stahlkugelende zuerst unter der **Rolle (65)** hindurch. Sehen Sie sich dazu auch Abb. L1 an. Befestigen Sie eine **Rolle (65)** vorne an der unteren Zugstation. Verwenden Sie hierfür eine **Schraube (101)** und eine **Kunststoffmutter (124)**.
- (2) Führen Sie das **untere Kabel (89)** weiter nach hinten zur nächsten **Rolle (65)**. Sehen Sie sich dazu Abb. L2 an. Führen Sie das **untere Kabel (89)** unterhalb der Rolle hindurch und befestigen Sie **eine Rolle (65)** mit **einer Schraube (101)** und **einer Kunststoffmutter (124)** am **Basisrahmen (1)**.
- (3) Führen Sie das **untere Kabel (89)** nach oben zur nächsten **Rolle (65)** und um diese herum wieder nach unten, siehe dazu auch Abb. L3. Die **Rolle (65)** wird unten an der **Doppelrollenhalterung (19)** mit **einer Schraube (101)** und **einer Kunststoffmutter (124)** befestigt.
- (4) Führen Sie das **untere Kabel (89)** hinunter zur nächsten **Rolle (65)**, die mit einer **Schraube (101)** und **einer Kunststoffmutter (124)** am **Basisrahmen (1)** montiert wird. Führen Sie das **untere Kabel (89)** unterhalb der **Rolle (65)** entlang, durch die Öffnung des **Kabelarmelements (11)**, zur nächsten **Rolle (65)**. Sehen Sie sich dazu auch Abb. L5 an.
- (5) Montieren Sie eine **Rolle (65)** in die untere Öffnung der **vorderen senkrechten Stütze (3)**. Verwenden Sie hierfür **eine Schraube (99)**, **zwei Unterlegscheiben (116)**, **zwei Buchsen (77)** und **eine Kunststoffmutter (124)**.
- (6) Haken Sie das Ende des **unteren Kabels (89)**, also das Ende mit der Stahlkugel, unten in die angeschweißte Halterung des **Beinstreckers (10)** ein. Sehen Sie sich dazu auch Abb. L6 an.

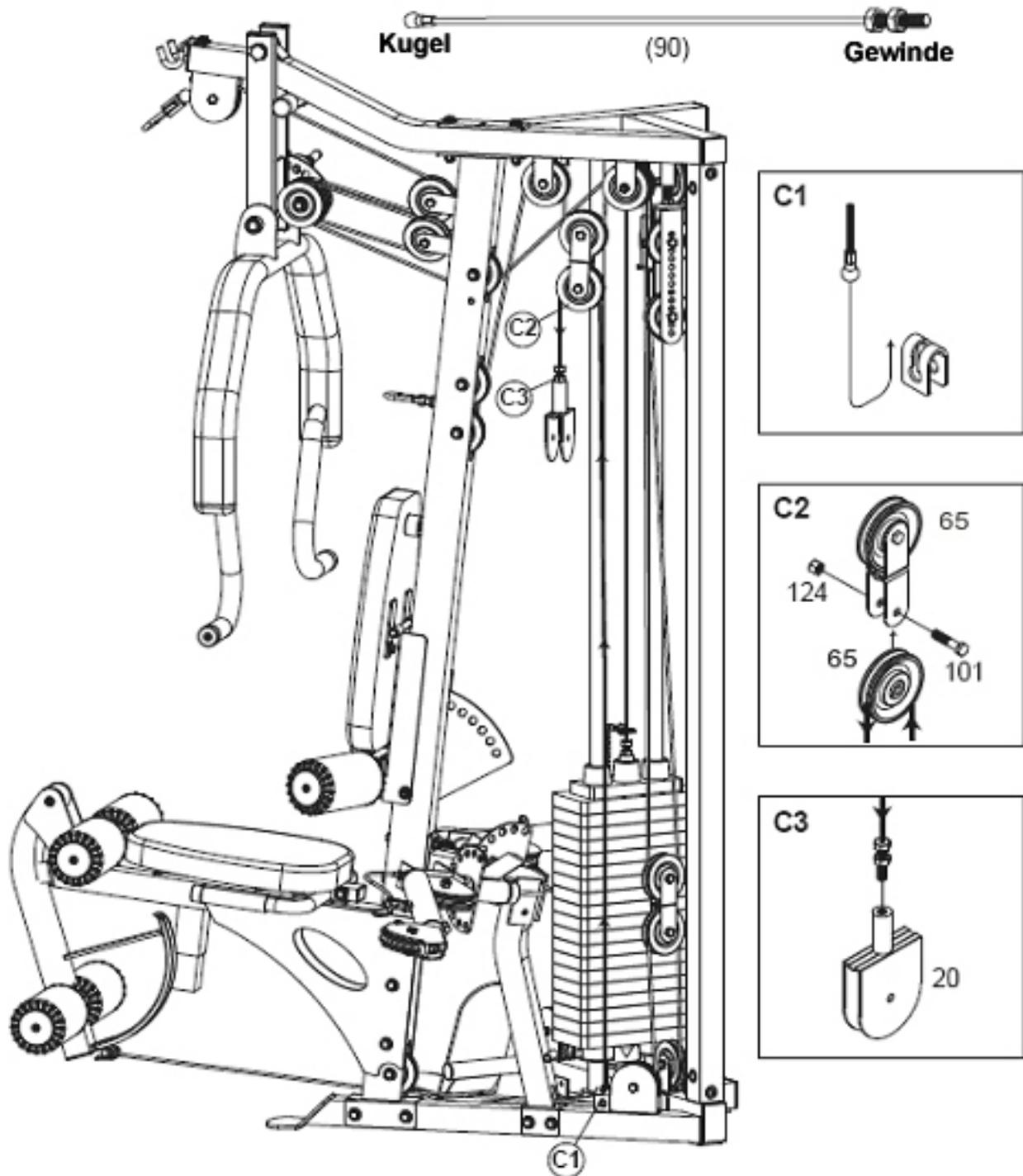
Abb. 8



SCHRITT 9: Montage des Verbindungskabels (90)

- (1) Haken Sie das Kabelende mit der Stahlkugel unten in die angeschweißte Halterung des **Basisrahmens (1)** ein. Sehen Sie sich dazu auch Abb. C1 an.
- (2) Führen Sie das **Verbindungskabel (90)** nach oben und um die **Rolle (65)** herum, die unten an der **Doppelrollenhalterung (19)**, mit einer **Schraube (101)** und einer **Kunststoffmutter (124)**, montiert wird. Sehen Sie sich dazu auch Abb. C2 an.
- (3) Führen Sie das **Verbindungskabel (90)** wieder nach unten und schrauben Sie das Gewinde des Kabels in das Gegenstück der **verstellbaren Gelenkrollenhalterung (20)** ein. Sehen Sie sich dazu auch Abb. C3 an. Das Gewinde des **Verbindungskabels (90)** ist ein Justierinstrument, muss aber immer mindestens zu einem Drittel in die **verstellbare Gelenkrollenhalterung (20)** eingeschraubt werden!

Abb. 9



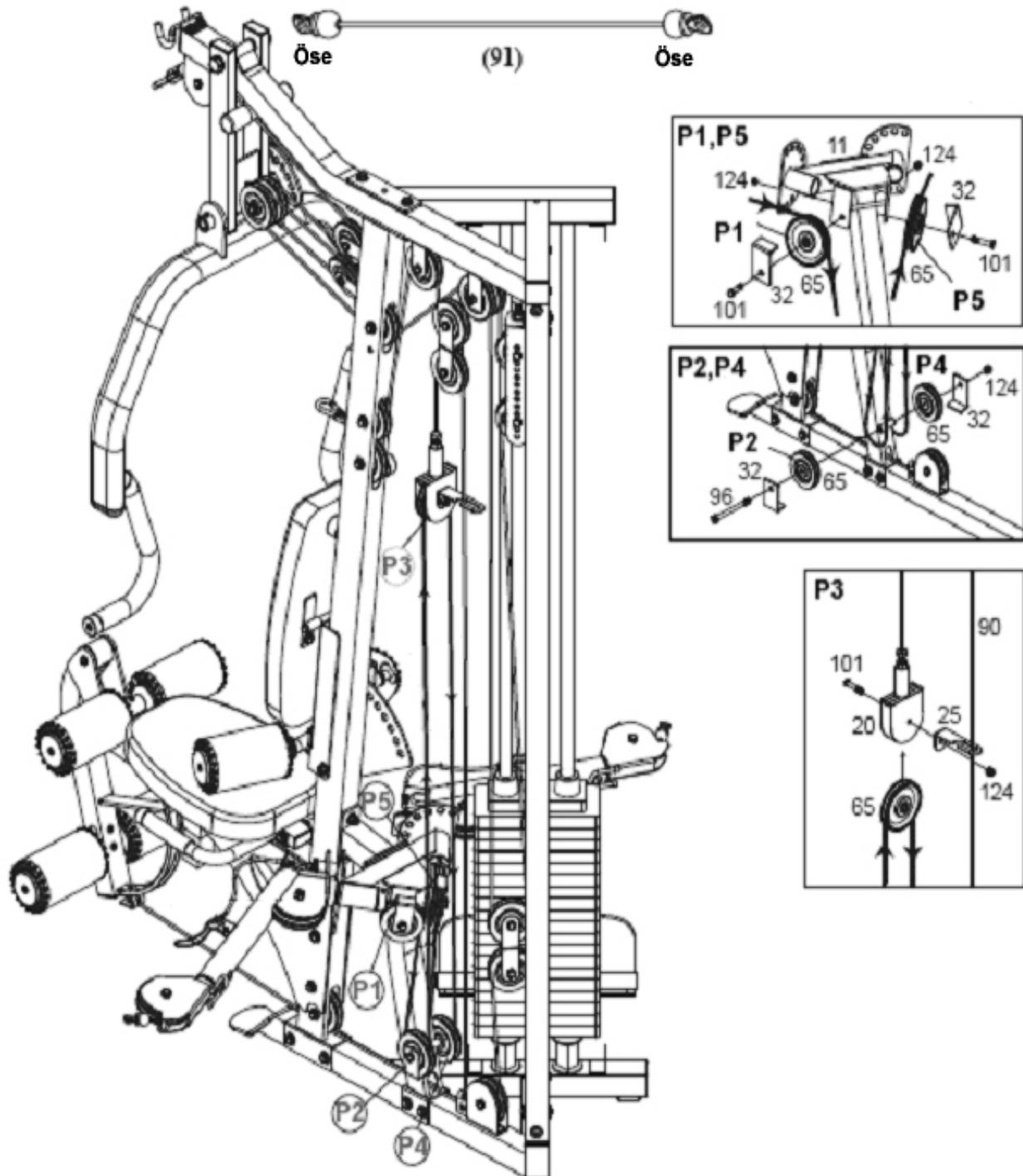
SCHRITT 10: Montage des Kabelarmkabels (91)

- (1) Das **Kabelarmkabel (91)** befindet sich bereits vormontiert in den **Kabelarmen (14)**. Befestigen Sie zwei **Rollen (65)**, siehe Abb. P1 und P5, mit ihren **Rollenhalterungen (32)** am **Kabelarmelement (11)**. Verwenden Sie zur Montage eine **Schraube (101)** und eine **Kunststoffmutter (124)**. Führen Sie das **Kabelarmkabel (91)** über diese **Rollen (65)** nach unten. Vergewissern Sie sich, dass die **Rollenhalterungen (32)** nicht am **Kabelarmkabel (91)** reiben und ziehen Sie anschließend die Schrauben fest.
- (2) Führen Sie das **Kabelarmkabel (91)** an beiden Seiten nach unten und um die **Rollen (65)** herum wieder nach oben. Sehen Sie sich dazu Abb. P2 und P4 an. Befestigen Sie die **Rollen (65)** unten am **Kabelarmelement (11)**. Verwenden Sie für die Montage eine **Schraube (96)**, zwei **Rollenhalterungen (32)** und eine **Kunststoffmutter (124)**. Vergewissern Sie sich, wie im Schritt davor, dass die **Rollenhalterungen (32)** nicht am **Kabelarmkabel (91)** reiben und ziehen Sie anschließend die Schrauben fest.
- (3) Führen Sie das **Kabelarmkabel (91)** hinauf zur **verstellbaren Gelenkrollenhalterung (20)**. Montieren Sie hier eine **Rolle (65)** mit Hilfe einer **Schraube (101)**, einer **Kabelführung (25)** und einer **Kunststoffmutter (124)**. Haken Sie die **Kabelführung (25)** locker in das **Verbindungskabel (90)**, direkt dahinter, ein. Sehen Sie sich dazu auch Abb. P3 an.

Hinweis: Die Montage ist nun komplett, ziehen Sie alle Schrauben fest an. Beginnen Sie mit den unteren Schrauben des Basisrahmens. Arbeiten Sie anschließend der Reihe nach von unten nach oben.

AUFBAU- & ÜBUNGSANLEITUNG

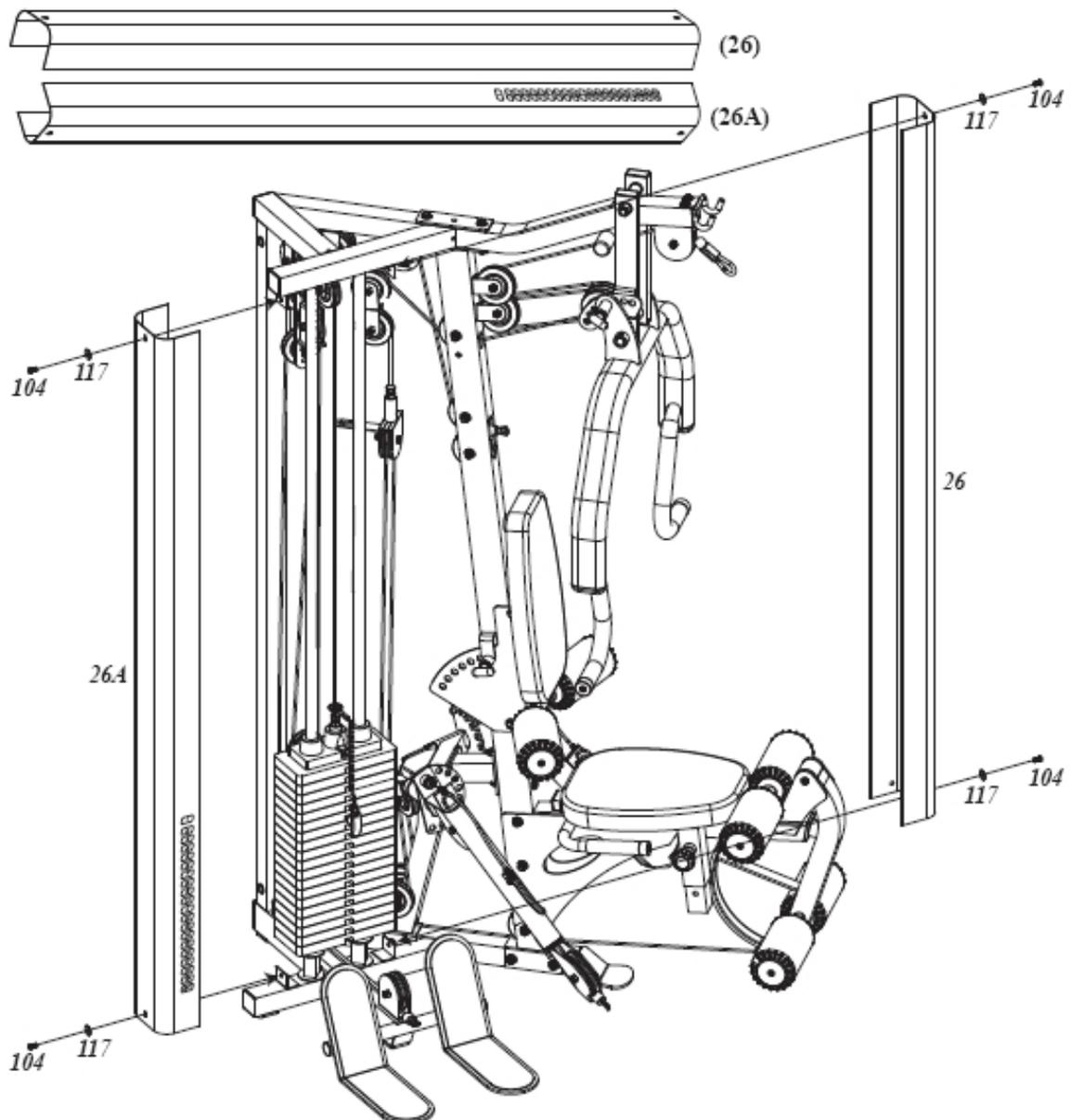
Abb. 10



SCHRITT 11: Montage der Gewichtsabdeckungen

(1) Befestigen Sie die Gewichtsabdeckung (26) und die Gewichtsabdeckung mit Nummer (26a) an den Vorrichtungen des Basisrahmens (1) und des oberen Trägers (2). Verwenden Sie insgesamt vier Bolzen (104) und vier Unterlegscheiben (117). Sehen Sie sich dazu auch nachfolgende Abbildung an.

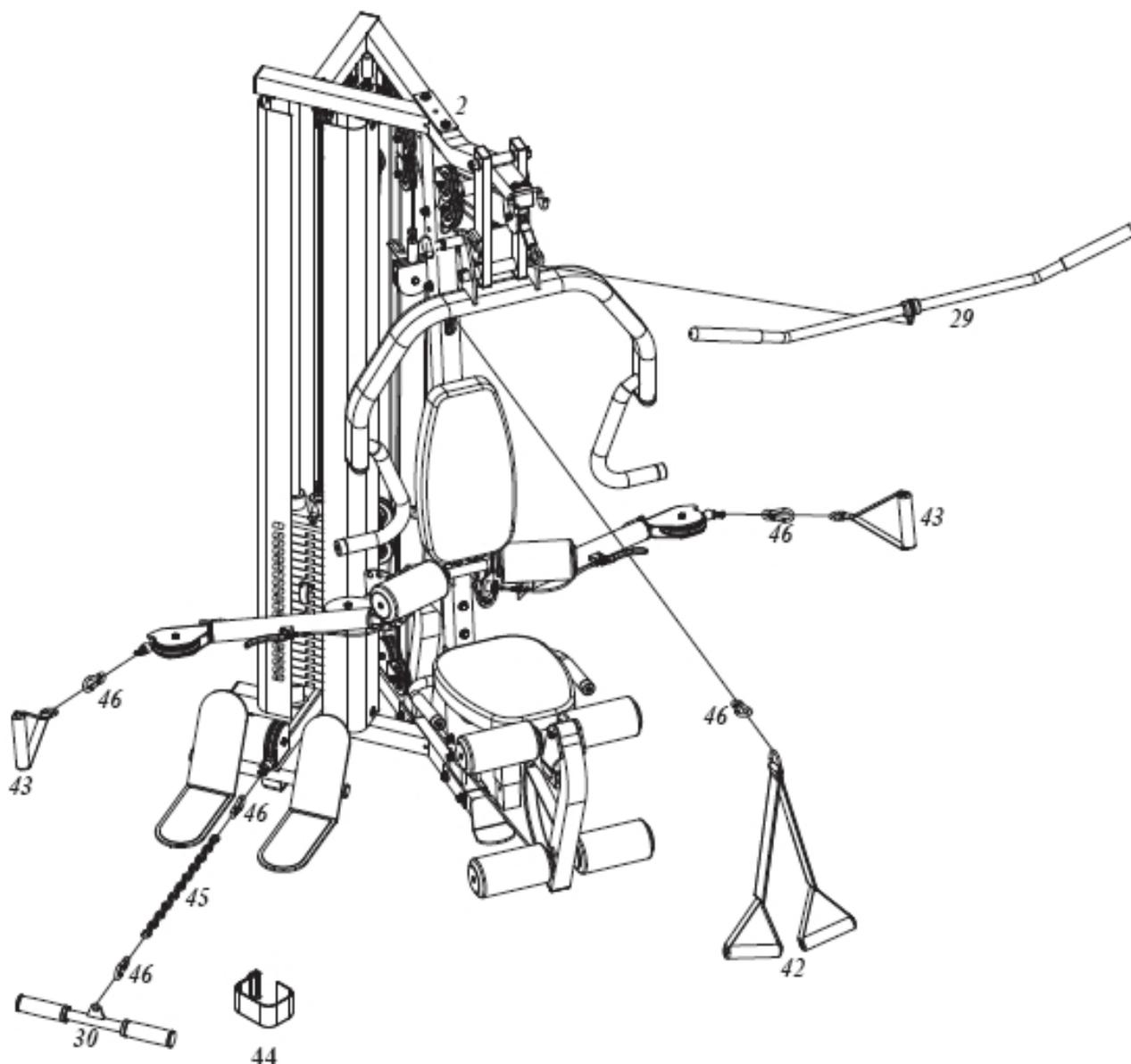
Abb. 11



SCHRITT 12: Montage des Zubehörs

- (1) Befestigen Sie die große Zugstange (29), die kleine Zugstange (30), das Bauchmuskelband (42) und die Handgriffe für die einarmigen Curls (43) an der Kraftstation GX. Verwenden Sie für die Montage die mitgelieferten Karabinerhaken (46) und für die Montage der kleinen Zugstange (30) zusätzlich die Kette (45). Anstatt der kleinen Zugstange (30) können Sie auch die Fußschleife (44) montieren.

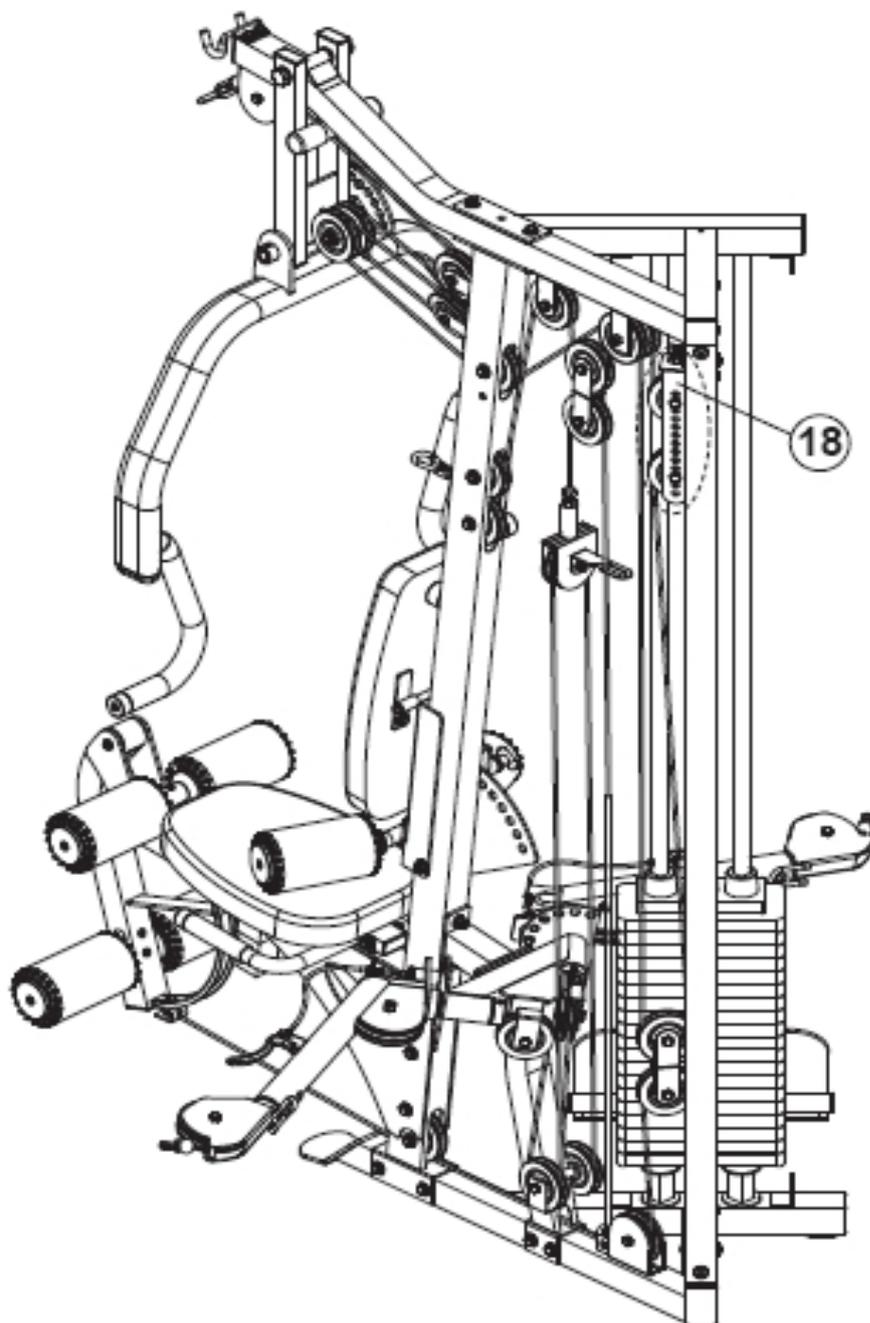
Abb. 12



SCHRITT 13: Kabelanpassungen

- (1) Die Kabel müssen so stark angezogen werden, dass das **Abdeckgewicht (39)** gerade noch so eben auf dem Gewichtsstapel aufliegt. Anders gesagt, wenn das **Abdeckgewicht (39)** nicht auf den Gewichten aufliegt, müssen Sie Länge zugeben, wenn die Kabel hingegen durchhängen, so müssen Sie diese kürzen. Es gibt mehrere Möglichkeiten die Kabel zu verstellen. Wenn Sie nur geringere Veränderungen vornehmen müssen, können Sie das Gewindeende des **oberen Kabels (87)**, welches in das **Abdeckgewicht (39)** führt, justieren. Weiterhin können Sie das **untere Kabel (89)** anpassen und zwar dort wo das Kabel in die **Doppelrollenhalterung (19)** eingeschraubt wird. Bitte achten Sie aus Sicherheitsgründen darauf, dass die Schrauben am Ende der Kabel immer zu mindestens 1/3 ihrer Länge festgeschraubt werden. Wenn Sie die Justierungen vorgenommen haben, ziehen Sie diese Schrauben mit ihren Muttern fest an!
- (2) Weitere Justierungen können an der **verstellbaren Rollenhalterung (18)** vorgenommen werden. Sehen Sie sich dazu auch nachfolgende Abbildung an. Wenn Sie die untere Rolle nach oben schieben, verkürzen Sie die Länge der Kabel und verhindern deren Durchhängen. Verschieben Sie die untere Rolle weiter nach unten, so gewinnen Sie an Kabellänge.
- (3) Wenn Sie die Kabel soweit justiert haben, dass diese nicht mehr durchhängen, dann passen Sie die verstellbaren Stopper am **oberen Träger (2)** an und zwar dort, wo sie die **verstellbare Rollenhalterung (18)** gerade eben berühren. Die verstellbaren Stopper sind am **oberen Träger (2)** angeschweißt und sollen verhindern, dass sich die Kabel ineinander verwickeln.

Abb. 13



5. Trainingsanleitung

Vorwort

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihrer Kraftstation „GX“. Mit dem Erwerb dieses Qualitätsproduktes haben Sie den entscheidenden Schritt in eine gesunde Zukunft getan. Alles was es noch zu tun gibt, um Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten, liegt jetzt in Ihrer Hand: Sie müssen regelmäßig und konsequent trainieren, um die von Ihnen gesteckten Ziele zu erreichen.

Gerade im Fitness-Training gilt, die in der Medizin seit Jahrhunderten bekannte Regel, dass zu wenig nichts nützt, zu viel jedoch schadet. Es gilt also, die richtige individuelle Belastungsdosierung für Sie herauszufinden, um Ihre Gesundheit und Ihre persönliche Fitness zu fördern.

Dies gilt insbesondere dann, wenn bereits Vorschädigungen des Organismus durch Krankheiten oder Unfälle vorhanden sind. Fragen Sie in diesem Fall einen sporterfahrenen Arzt um Rat, denn richtiges Fitness-Training fördert die Gesundheit wie ein Medikament - nur ohne Nebenwirkung!

Trainieren Sie regelmäßig

Je nach Trainingsziel muss ein adäquates Trainingsprogramm ausgewählt werden. Sehr wichtig ist dabei natürlich auch die Frage, wie viel Zeit Sie **regelmäßig** wöchentlich für Ihr Training aufbringen können. Eine echte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit ist nur dann zu erreichen, wenn man sich **zwei bis drei Mal pro Woche ca. 30 bis 45 Minuten** Zeit für sein Training nimmt.

Aufwärmphase und Abkühlphase

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Phasen bestehen, um Verletzungen zu vermeiden und Muskelkater vorzubeugen:

1. Aufwärmphase:
5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching, Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Trainingsleistung.
2. Trainingsphase:
15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training.
3. Abkühlphase:
5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen.

Wir empfehlen Ihnen folgende Übungen für die Aufwärm- und die Abkühlphase:

Hals- und Nackenmuskulatur:

Legen Sie Ihren Kopf nach rechts, und halten Sie die Position einen Moment lang. Dabei spüren Sie, wie Ihre linke Nackenmuskulatur gedehnt wird. Legen Sie Ihren Kopf dann nach links, und spüren Sie die Dehnung Ihrer rechten Nackenmuskeln. Legen Sie zum Schluss Ihr Kinn so weit wie möglich auf Ihre Brust, und halten Sie die Position erneut für einen Moment.



Schulterheben:

Heben Sie Ihre rechte Schulter nach oben, hin zu Ihrem Ohr und halten Sie die Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrer linken Schulter. Sie können auch beide Schultern gleichzeitig anheben, kurz oben halten und wieder sinken lassen.



AUFBAU- & ÜBUNGSANLEITUNG

Seitliches Dehnen:

Führen Sie beide Arme lang nach oben. Versuchen Sie nun, Ihren rechten Arm so weit wie möglich nach oben zu strecken, dabei spüren Sie, wie Ihre rechte Seite gedehnt wird. Halten Sie diese Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Arm.



Dehnen der inneren Oberschenkelmuskulatur:

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie Ihre Beine so an, dass sich die Fußsohlen berühren und Ihre Knie nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße nun so weit wie möglich zu Ihrem Körper, ohne sie dabei vom Boden anzuheben. Der Rücken bleibt dabei gerade. Drücken Sie Ihre Knie langsam nach unten. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.



Dehnen der vorderen Oberschenkelmuskulatur:

Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand ab. Ziehen Sie mit der linken Hand Ihren linken Fuß am Fußknöchel in Richtung Po. Bringen Sie dabei Ihre Ferse so nah wie möglich an Ihren Pomuskel. Die Knie sind geschlossen. Halten Sie die Position 15 Sekunden lang und wiederholen Sie die Übung anschließend mit dem anderen Bein.



Dehnen der hinteren Oberschenkmuskulatur:

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihr rechtes Bein. Winkeln Sie Ihr linkes Bein so an, dass die linke Fußsohle die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels berührt. Beugen Sie sich nun mit geradem Rücken so weit wie möglich nach vorne, und versuchen Sie, die Zehen an Ihrem rechten Bein zu berühren. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit dem anderen Bein.

6



Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

Lehnen Sie sich mit Ihren Handflächen gegen eine Wand und stellen Sie Ihren linken Fuß bei durchgedrücktem Knie so weit wie möglich nach hinten. Ihr rechtes Bein ist gebeugt, das rechte Knie befindet sich etwa unterhalb Ihres Beckens. Bewegen Sie sich nun mit Ihrer Hüfte in Richtung Wand, so dass Sie die Dehnung in Ihrer linken Wade spüren und pressen Sie die Ferse kräftig an den Boden. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit dem anderen Bein.

7



Trainingstipps

Es gibt keine verbindlichen Richtlinien über die ideale Anzahl an Übungen, Sätzen und Wiederholungen. Vielmehr gilt es, für jeden Einzelnen individuell die richtige Mischung zu finden, die am ehesten zum Ziel führt. Am besten, Sie lassen sich dabei von einem Trainer oder Fitnessexperten beraten.

Dennoch lässt sich als allgemeine Richtlinie für Anfänger festhalten, dass sich 2-3 Sätze pro Übung und 8-15 Wiederholungen pro Satz empfehlen (Fortgeschrittene: 3-5 Sätze, 6-12 Wiederholungen). Dabei spielt die Intensität, mit der Sie jede einzelne Wiederholung ausführen allerdings eine größere Rolle als die bloße Anzahl der Sätze bzw. Wiederholungen.

Trainieren Sie gerade am Anfang nicht zu hart, legen Sie also nicht zuviel Gewicht bei den einzelnen Übungen auf und brechen Sie einen Satz sofort ab, wenn Sie Muskelermüdung/Muskelversagen spüren. Mit der Zeit bekommen Sie dann ein Gespür dafür, wie viele Wiederholungen Sie mit welchem Gewicht schaffen.

Ein wichtiger, oft unterschätzter Faktor im Fitness- und Krafttraining ist die Erholung. Ihr Körper bzw. dessen einzelne Muskelgruppen braucht Zeit, um sich von der Anstrengung des Trainings erholen zu können. Ungeübte sollten nach jedem Training 1-2 Tage pausieren.

Wärmen Sie sich vor jeder Trainingseinheit gut auf und erlauben Sie sich nach dem Training ein paar Minuten für das Dehnen, um die Muskulatur nach dem Workout zu entspannen.

Bei allen Übungen an der „**Kraftstation GX**“ gilt: Achten Sie immer auf eine saubere Ausführung. Wenn Sie eine Übung nicht sauber ausführen können, haben Sie zu viel Gewicht aufgelegt. Atmen Sie bei jeder Wiederholung normal ein und aus.

Während der ersten Trainingseinheiten werden Sie wahrscheinlich am meisten damit beschäftigt sein, das Trainingsgerät kennen zu lernen. Nehmen Sie sich die Zeit und probieren Sie die unterschiedlichen Übungen in Ruhe aus. Gerade die Abwechslung ist es, die das Training langfristig interessant macht.

Im Folgenden haben wir einige Beispielübungen für Sie zusammengestellt, mit denen Sie eine ganze Reihe von Muskelgruppen trainieren können. Natürlich gibt es noch viele weitere Übungen, die Sie an der „**Kraftstation GX**“ durchführen können.

Übungen für die Beinmuskulatur

Abduktoren



Abbildung der Kraftstation ist symbolisch

Befestigen Sie die Fußschleife an der Kette des unteren Kabels und stellen Sie sich, wie in der Abbildung dargestellt, neben die Fußplatten. Befestigen Sie die Fußschleife an dem Bein, das von der Kraftstation abgewandt ist. Heben Sie das gestreckte Bein mit angezogenem Fuß seitlich an. Das andere Bein ist leicht gebeugt.

Muskelbeanspruchung: Abduktoren und Pomuskeln

Adduktoren

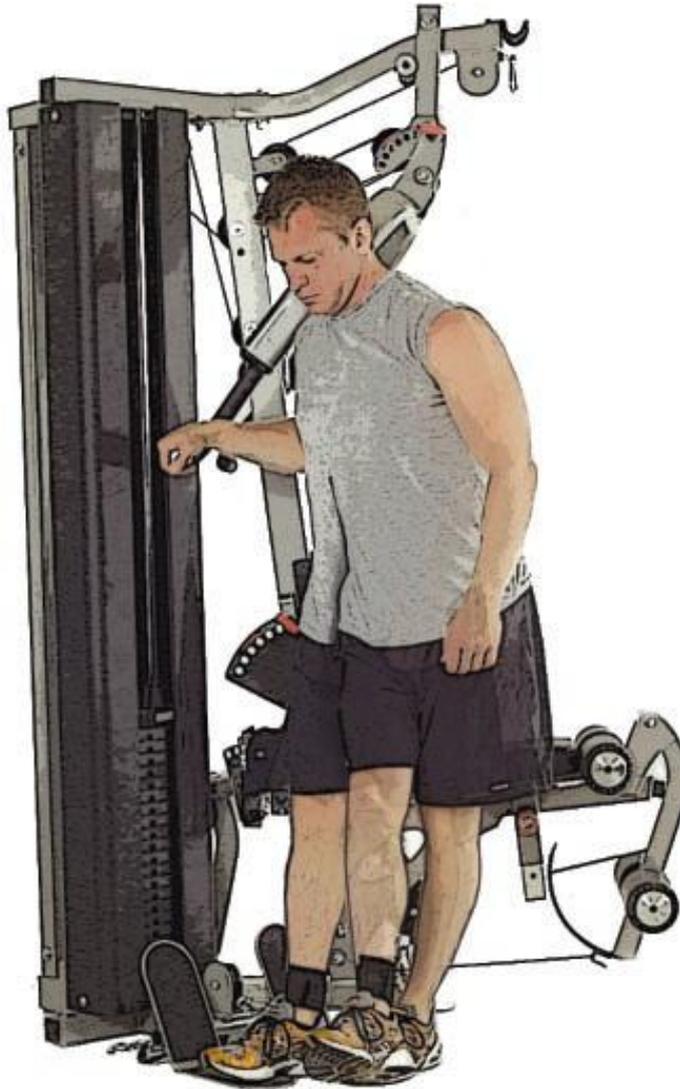


Abbildung der Kraftstation ist symbolisch

Befestigen Sie die Fußschleife an der Kette des unteren Kabels und stellen Sie sich, wie in der Abbildung dargestellt, neben die Fußplatten. Befestigen Sie die Fußschleife an dem Bein, das näher an der Kraftstation steht. Heben Sie das gestreckte Bein mit angezogenem Fuß nach innen seitlich an. Das Standbein ist leicht gebeugt.

Muskelbeanspruchung: Adduktoren und Pomuskeln

Beinstrecker



Abbildung der Kraftstation ist symbolisch

Stellen Sie den Sitz so ein, dass die oberen Kniepolster in Ihren Kniekehlen liegen. Führen Sie Ihre Füße, wie in der Abbildung dargestellt, unter die unteren Fußpolster. Strecken Sie Ihre Beine langsam und kontrolliert nach vorn und oben.

Muskelbeanspruchung: Quadrizeps

Beincurls



Abbildung der Kraftstation ist symbolisch

Stellen Sie sich mit dem Gesicht zur Kraftstation, beide Füße am Boden. Stellen Sie die Schaumstoffpolster so ein, dass die oberen Polster vorne knapp über Ihren Knien anliegen. Halten Sie sich an der Kraftstation fest (nicht an beweglichen Teilen). Drücken Sie mit Ihrer Ferse/Achillessehne gegen das untere Polster. Winkeln Sie jeweils ein Bein an, und bringen Sie die Fußpolster so nach oben und nach hinten. Standbein etwas beugen.

Muskelbeanspruchung: Beinbizeps, Pomuskulatur

Übungen für die Armmuskulatur

Trizeps Kickback



Abbildung der Kraftstation und der Übung ist symbolisch

Stellen Sie sich mit dem rechten Fuß auf die rechte Fußplatte, stellen Sie den linken Fuß etwas weiter zurückversetzt auf den Boden. Beugen Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorne. Greifen Sie den Handgriff, wie in der Abbildung dargestellt, mit der linken Hand und strecken Sie den Arm, indem Sie nur Ihren Unterarm nach hinten bewegen. Der Oberarm bleibt unbeweglich in seiner Position parallel zum Boden. Für das Training des anderen Arms entsprechend Fuß- und Armposition wechseln.

Muskelbeanspruchung: Trizeps, Unterarm

Trizepsdrücken



Abbildung der Kraftstation ist symbolisch

Befestigen Sie die Kette und die kleine Zugstange am oberen Kabel. Stellen Sie sich mit dem Gesicht in Richtung Kraftstation und greifen Sie die Zugstange, wie in der Abbildung dargestellt, mit angewinkelten Armen von oben. Legen Sie die Oberarme dabei seitlich an Ihren Körper an. Strecken Sie nun Ihre Unterarme nach unten, drücken Sie also die kleine Zugstange nach unten, ohne allerdings dabei Ihre Oberarme zu bewegen. Drücken Sie Ihre Ellbogen nicht ganz durch.

Variationen: Greifen Sie die Zugstange von unten. Hierbei werden andere Teile des Muskels stärker beansprucht als im Obergriff. Benutzen Sie anstatt der kleinen Zugstange auch das Bauchmuskelband und ziehen Sie dann Ihre Hände bei der Abwärtsbewegung ein wenig auseinander.

Muskelbeanspruchung: Trizeps, Unterarme

Trizepsstrecken



Abbildung der Kraftstation ist symbolisch

Greifen Sie die große Zugstange und winkeln Sie Ihre Arme, wie in der Abbildung dargestellt, nach hinten an. Strecken Sie Ihre Unterarme nach vorne, ohne dabei Ihre Oberarme zu bewegen. Strecken Sie Ihre Ellbogen dabei am Bewegungsendpunkt nicht ganz durch.

Muskelbeanspruchung: Trizeps

Bizepscurls



Abbildung der Kraftstation ist symbolisch

Stellen Sie die Kabelarme mit Hilfe des Verstellhebels (93) auf die niedrigste Position. Setzen Sie sich aufrecht auf den Sitz und greifen Sie die Handgriffe, wie in der Abbildung dargestellt, von unten. Halten Sie Ihre Ellbogen und Oberarme fest am Körper und bringen Sie Ihre Unterarme nach oben und senken Sie diese wieder ab. Ellbogen jedoch im unteren Endpunkt nicht vollständig durchdrücken.

Variationen: Sie können entweder beide Arme gleichzeitig oder jeweils einen Arm trainieren.

Muskelbeanspruchung: Bizeps, Unterarme

Übungen für die Schultermuskulatur

Aufrechtes Rudern



Abbildung der Kraftstation ist symbolisch

Befestigen Sie die kleine Zugstange am unteren Kabel. Stellen Sie sich auf die Fußplatten, greifen Sie die Zugstange von oben und halten Sie diese mit ausgestreckten Armen vor Ihrer Hüfte. Ziehen Sie die Zugstange eng am Körper nach oben bis in Höhe der Brustmuskulatur. Die Ellenbogen werden dabei etwas höher angehoben als die Hände. Rücken unbedingt gerade halten!

Muskelbeanspruchung: Nacken, Schultern, Bizeps, Unterarme

Schultergelenk Innenrotation

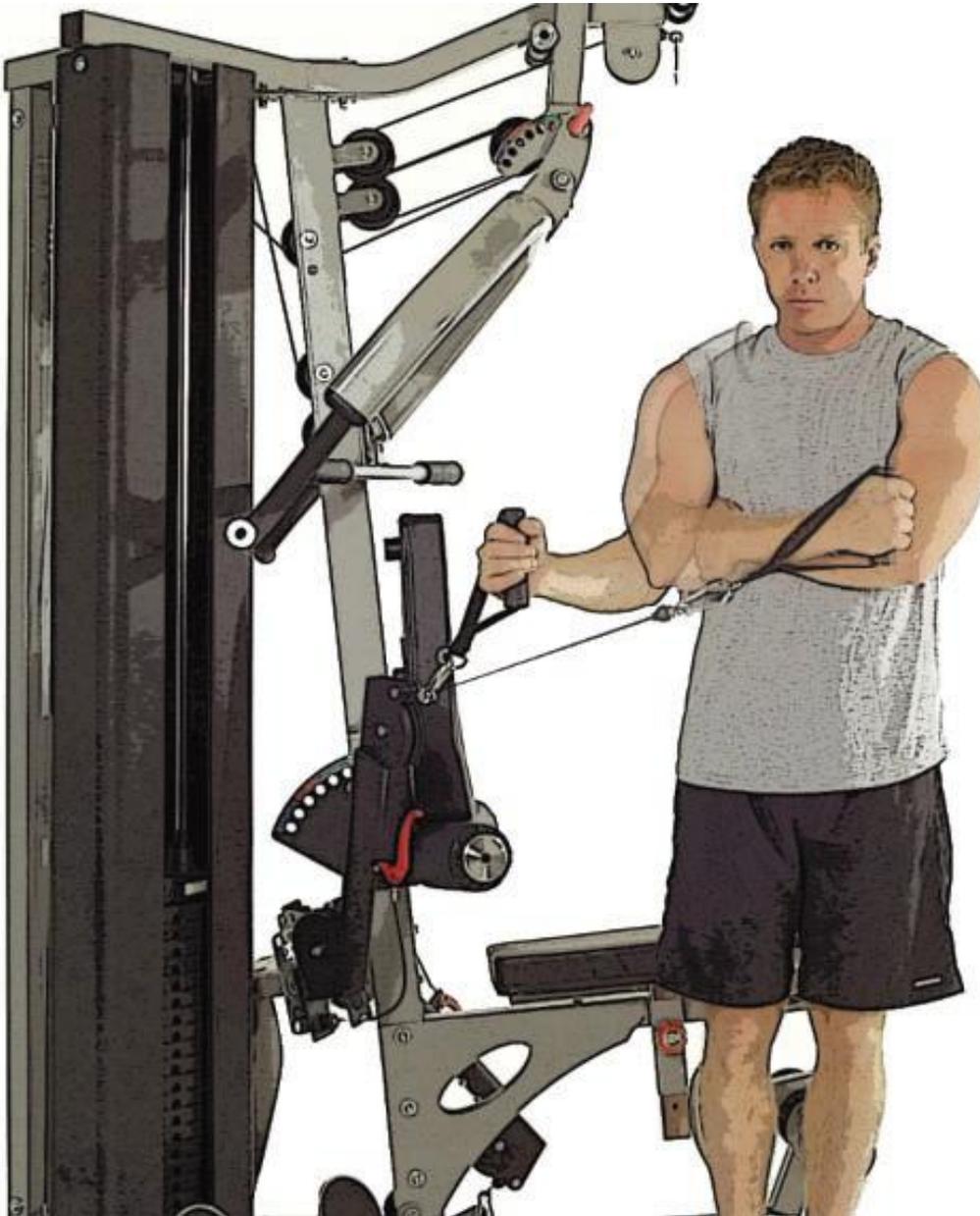


Abbildung der Kraftstation ist symbolisch

Stellen Sie die Kabelarme auf Ellbogenhöhe ein. Klemmen Sie ein Handtuch zwischen Oberarm und Oberkörper. Greifen Sie den Handgriff mit der Hand des Arms, der der Kraftstation zugewandt ist. Bewegen Sie Ihren Unterarm, wie in der Abbildung dargestellt, zum Körper hin, bis er gerade nach vorne zeigt.

Muskelbeanspruchung: Schulter

Schultergelenk Außenrotation

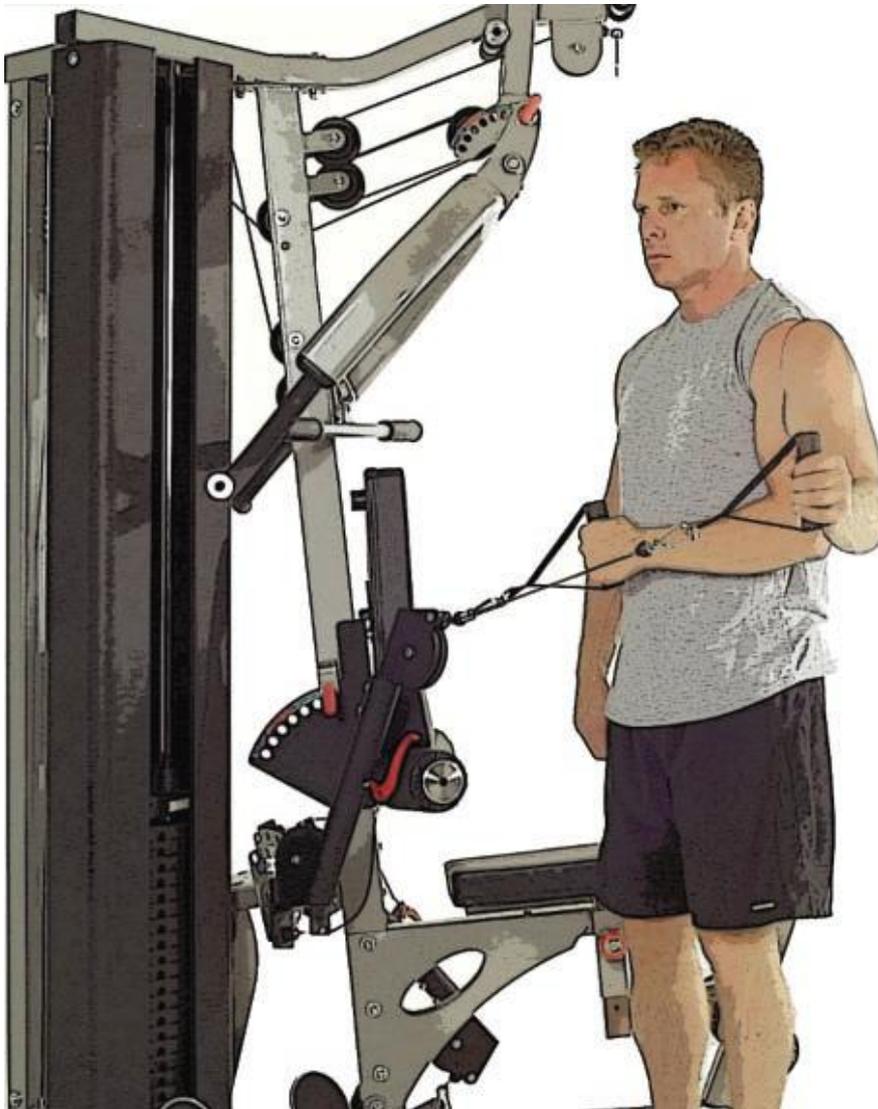


Abbildung der Kraftstation ist symbolisch

Stellen Sie die Kabelarme auf Ellbogenhöhe ein. Klemmen Sie ein Handtuch zwischen Oberarm und Oberkörper. Greifen Sie den Handgriff mit der Hand des Arms, der von der Kraftstation abgewandt ist. Bewegen Sie Ihren Unterarm, wie in der Abbildung dargestellt, vom Körper weg, bis er gerade nach vorne zeigt.

Muskelbeanspruchung: Schulter

Frontheben



Abbildung der Kraftstation ist symbolisch

Stellen Sie die Kabelarme ganz nach unten. Setzen Sie sich auf den Sitz, lassen Sie die Arme nach unten fallen und fassen Sie die Griffe, wie in der Abbildung dargestellt, von oben. Halten Sie Ihre Arme gestreckt und heben Sie diese vor dem Körper bis auf Schulterhöhe an.

Variation: Sie können diese Übung auch mit jeweils nur einem Arm machen.

Muskelbeanspruchung: Schulter

Rückwärtige Schultermuskulatur



Abbildung der Kraftstation ist symbolisch

Stellen Sie die Kabelarme senkrecht nach oben und greifen Sie den Handgriff, wie in der Abbildung dargestellt, mit der äußeren Hand. Ziehen Sie mit Ihrem ausgestreckten Arm den Kabelzug leicht aufwärts hinter den Körper. Wichtig: Schultern hierbei nicht anheben, sondern entspannt unten halten.

Muskelbeanspruchung: Hintere Schulter

Schulterdrücken



Abbildung der Kraftstation ist symbolisch

Stellen Sie den Sitz nach hinten und die Kabelarme senkrecht. Halten Sie die Griffe, wie in der Abbildung dargestellt, auf Schulterhöhe und strecken Sie Ihre Arme dann gerade nach oben. Ellbogen jedoch im Endpunkt der Bewegung nicht durchdrücken.

Variation: Bringen Sie Ihre Hände beim Strecken der Arme zusammen. Dadurch wird die Belastung größer und Sie müssen wahrscheinlich etwas weniger Gewicht nehmen.

Muskelbeanspruchung: Schulter, Trizeps

Seitheben



Abbildung der Kraftstation ist symbolisch

Stellen Sie die Kabelarme in die tiefe Position und umfassen Sie die Griffe, wie in der Abbildung dargestellt, von oben. Halten Sie Ihre Arme gestreckt und heben Sie sie seitlich von Ihrem Körper bis zur Schulterhöhe an. Die Unterarme sind dabei ganz leicht nach vorn angewinkelt.

Variation: Sie können diese Übung auch mit jeweils nur einem Arm machen.

Muskelbeanspruchung: Schulter

Übungen für die Rückenmuskulatur

Einarmiges Rudern

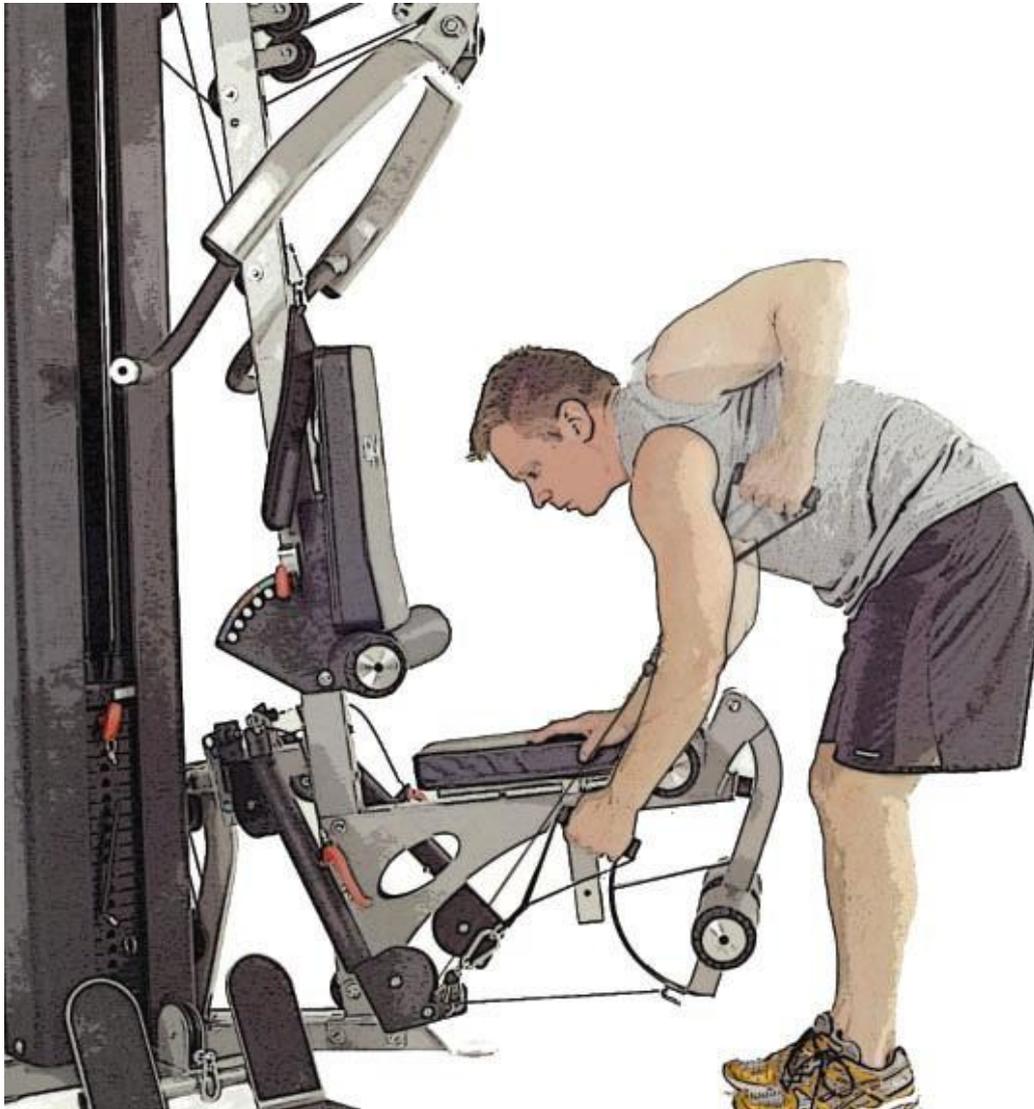


Abbildung der Kraftstation und der Übung ist symbolisch

Stellen Sie den Kabelarm mit dem Verstellhebel (93) in die niedrigste Position. Stellen Sie die Füße parallel auf den Boden. Beugen Sie Ihren Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorn. Greifen Sie den Handgriff, wie in der Abbildung dargestellt, mit der linken Hand von oben und ziehen Sie den Kabelzug neben die Taille, so als ob Sie den Motor eines Rasenmähers anwerfen. Für das Training des anderen Arms entsprechend Armposition wechseln.

Muskelbeanspruchung: großer Rückenmuskel, Nacken, Schulter, Bizeps

Latziehen



Abbildung der Kraftstation ist symbolisch

Befestigen Sie die große Zugstange am oberen Kabelzug. Setzen Sie sich mit dem Gesicht zur Kraftstation gewandt auf den Sitz, und klemmen Sie Ihre Knie unter den Schaumstoffpolstern ein. Der Oberkörper ist dabei leicht nach hinten geneigt. Greifen Sie die Stange von oben, und ziehen Sie diese vor dem Körper herunter bis zum oberen Brustbereich.

Variationen: Führen Sie die Zugstange hinter den Kopf bis in den Nacken. Greifen Sie die Zugstange von unten oder benutzen Sie das Bauchmuskelband, und ziehen Sie Ihre Hände bei der Bewegung nach unten auseinander.

Muskelbeanspruchung: Großer Rückenmuskel, Nacken, Bizeps

Rudern

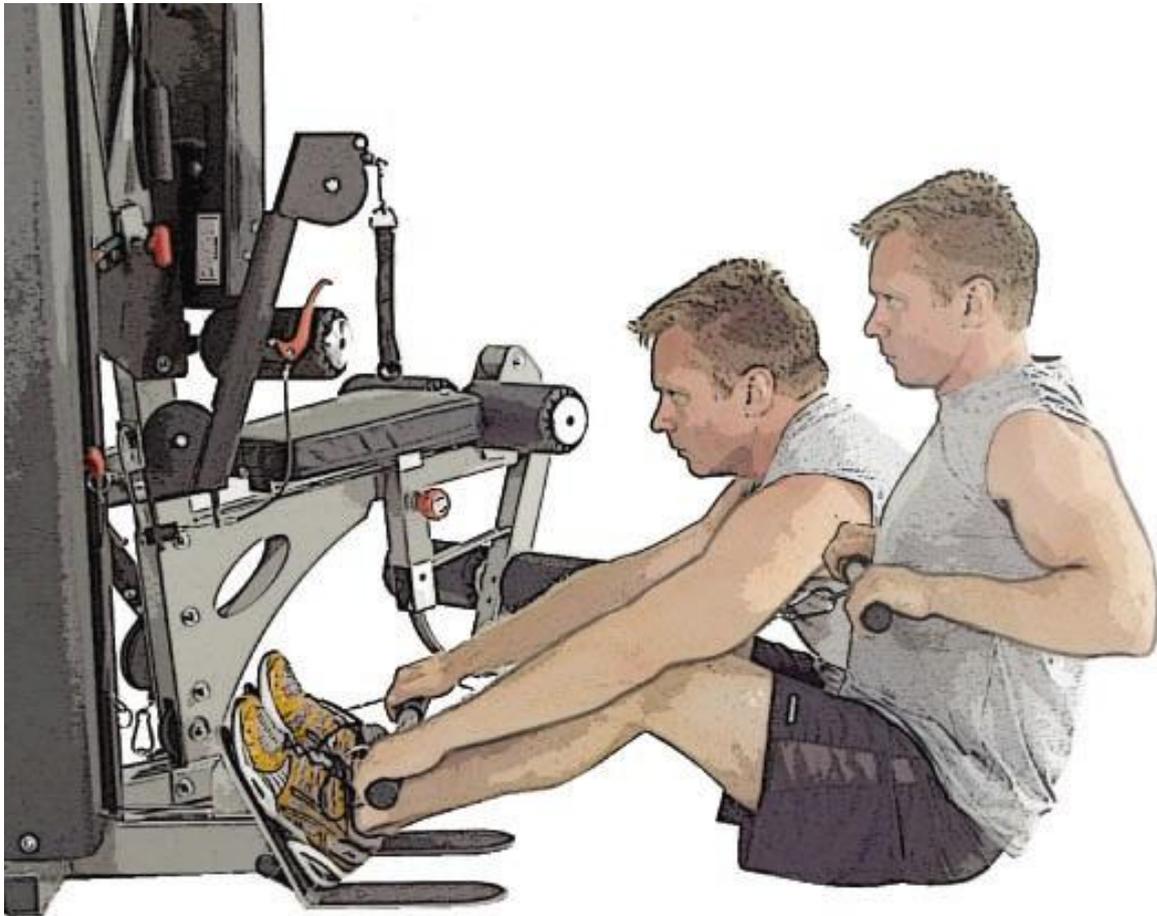


Abbildung der Kraftstation ist symbolisch

Befestigen Sie die kleine Zugstange am unteren Kabel und setzen Sie sich auf den Boden. Drücken Sie Ihre Fußsohlen flach gegen die Fußplatten und beugen Sie Ihre Knie leicht an. Halten Sie Ihren Oberkörper gerade und aufrecht, und ziehen Sie die Zugstange bis zu Ihrem Bauch heran.

Variationen: Greifen Sie die Zugstange von unten oder benutzen Sie das Bauchmuskelband und ziehen Sie Ihre Hände bei der Bewegung zu Ihrem Körper auseinander.

Muskelbeanspruchung: Großer Rückenmuskel, Nacken, Schulter, Bizeps

Übungen für die Bauchmuskulatur

Gerade Bauchmuskulatur

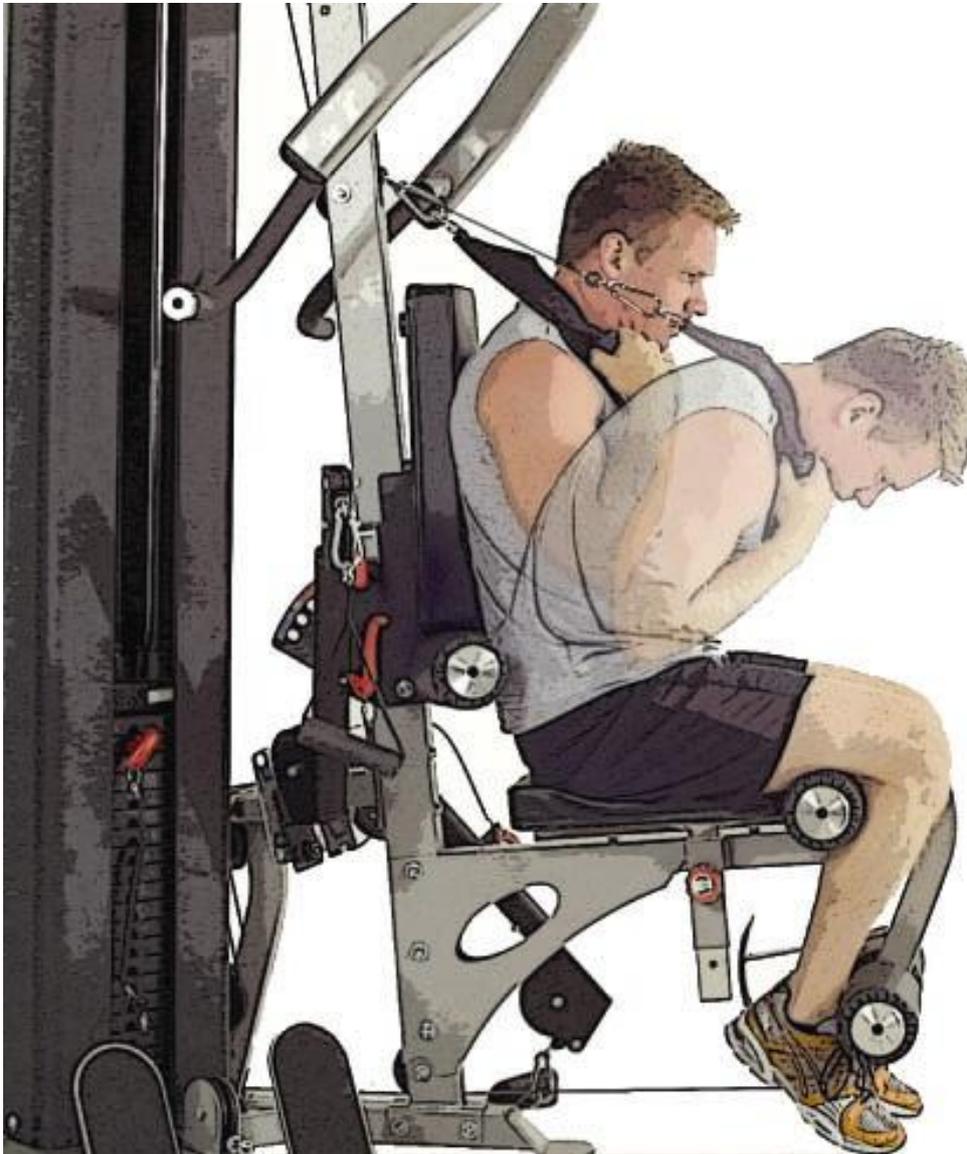


Abbildung der Kraftstation ist symbolisch

Befestigen Sie das Bauchmuskelband, wie in der Abbildung dargestellt, am Bauchmuskelkabel. Umfassen Sie die Griffschlaufen und halten Sie Ihre Hände etwa in Brusthöhe fixiert. Beugen Sie sich mit der Kraft Ihrer Bauchmuskeln nach vorn unten und wieder zurück.

Muskelbeanspruchung: Gerade Bauchmuskeln

Bauchmuskulatur

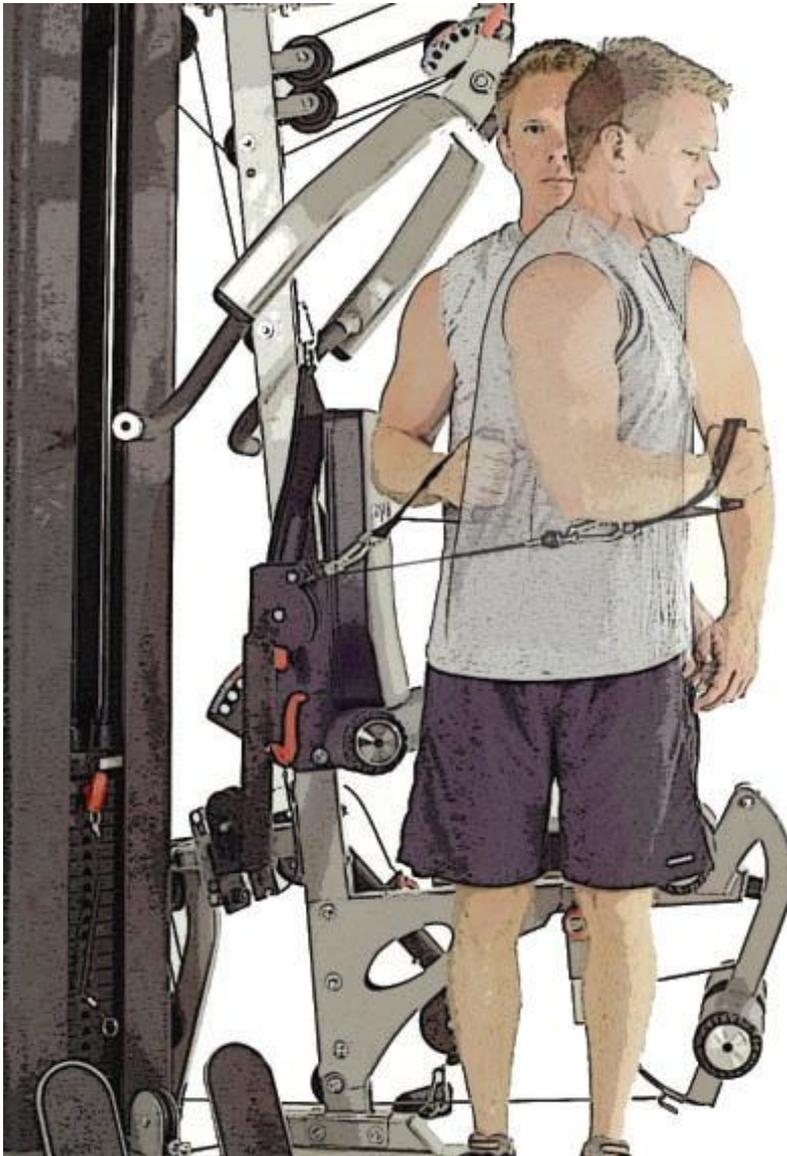


Abbildung der Kraftstation ist symbolisch

Stellen Sie die Kabelarme in die obere senkrechte Position und stellen Sie sich, wie in der Abbildung dargestellt, neben die Kraftstation. Umfassen Sie mit der Hand, die näher am Kabelzug ist den Griff, fixieren Sie die Hand am Körper und ziehen Sie am Kabelzug, indem Sie Ihren Oberkörper von der Kraftstation weg drehen.

Muskelbeanspruchung: Bauchmuskulatur

Übungen für die Brustmuskulatur

Brustpresse



Abbildung der Kraftstation ist symbolisch

Stellen Sie die Kabelarme so weit wie möglich nach außen. Stellen Sie die Rückenlehne etwas zurück und lehnen Sie sich nach hinten. Umfassen Sie die Griffe, wie in der Abbildung dargestellt, und bringen Sie Ihre leicht gebeugten Arme vor dem Körper zusammen.

Muskelbeanspruchung: Großer und kleiner Brustmuskel, vordere Schulter, Trizeps

Butterflies Übung 1



Abbildung der Kraftstation ist symbolisch

Stellen Sie die Kabelarme so weit wie möglich nach außen. Umfassen Sie die Griffe, wie in der Abbildung dargestellt, von unten und bringen Sie Ihre leicht gebeugten Arme vor dem Körper etwa auf Kinnhöhe zusammen.

Muskelbeanspruchung: Großer und kleiner Brustmuskel, vordere Schulter

Butterflies Übung 2



Abbildung der Kraftstation ist symbolisch

Stellen Sie die Kabelarme so weit wie möglich nach unten und außen und die Rückenlehne senkrecht. Umfassen Sie die Griffe, wie in der Abbildung dargestellt, von unten und bringen Sie Ihre leicht gebeugten Arme nach oben und nach vorne.

Muskelbeanspruchung: Großer und kleiner Brustmuskel, vordere Schulter

Freie Brustpresse



Abbildung der Kraftstation ist symbolisch

Stellen Sie die Kabelarme auf Brusthöhe ein. Setzen Sie sich, wie in der Abbildung dargestellt, etwas weiter nach vorne und lehnen Sie sich nicht an. Umfassen Sie die Handgriffe von oben und strecken Sie Ihre Arme gerade nach vorne.

Variation: Bringen Sie Ihre Hände vor dem Körper zusammen.

Muskelbeanspruchung: Großer und kleiner Brustmuskel, vordere Schulter, Trizeps, gerade Bauchmuskulatur, Streckmuskeln der Wirbelsäule

Schrägbankdrücken

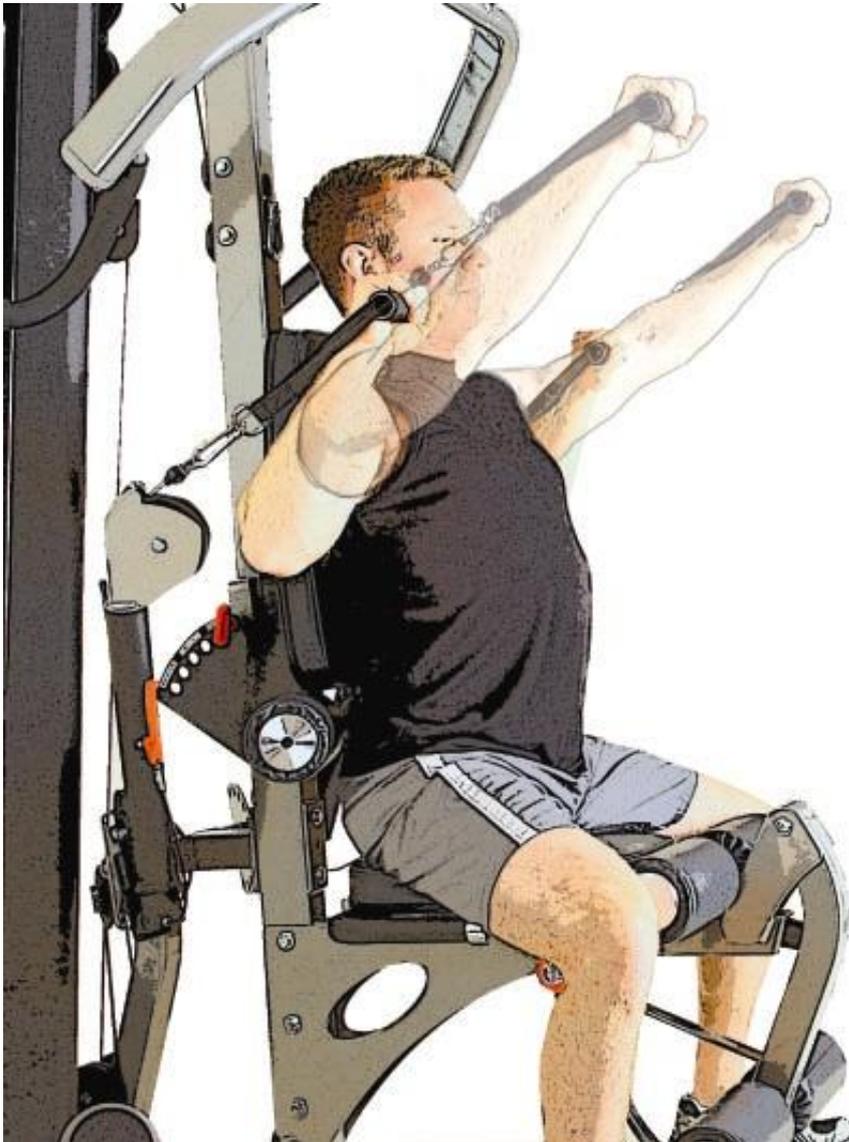


Abbildung der Kraftstation ist symbolisch

Stellen Sie den Sitz so schräg ein, dass Sie den gesamten Bewegungsspielraum ausnutzen können. Stellen Sie die Kabelarme auf Brusthöhe ein. Umfassen Sie die beiden Griffe, wie in der Abbildung dargestellt, von oben und strecken Sie Ihre Arme nach vorne und nach oben (ca. 45 Grad).

Variation: Bringen Sie Ihre Hände beim Strecken der Arme zusammen. Dadurch wird die Belastung größer und Sie müssen wahrscheinlich etwas weniger Gewicht nehmen.

Muskelbeanspruchung: Großer und kleiner Brustmuskel, vordere Schulter, Trizeps

Sportspezifische Übungen

Rückhand Tennis



Abbildung der Kraftstation ist symbolisch

Stellen Sie sich, wie in der Abbildung dargestellt, neben die Kraftstation, als wollten Sie eine Rückhand im Tennis schlagen. Umfassen Sie den Handgriff, und führen Sie die Rückhandbewegung so aus, als würden Sie mit dem Schläger gegen einen Ball schlagen. Arm dabei ganz leicht gebeugt halten.

Golfabschlag

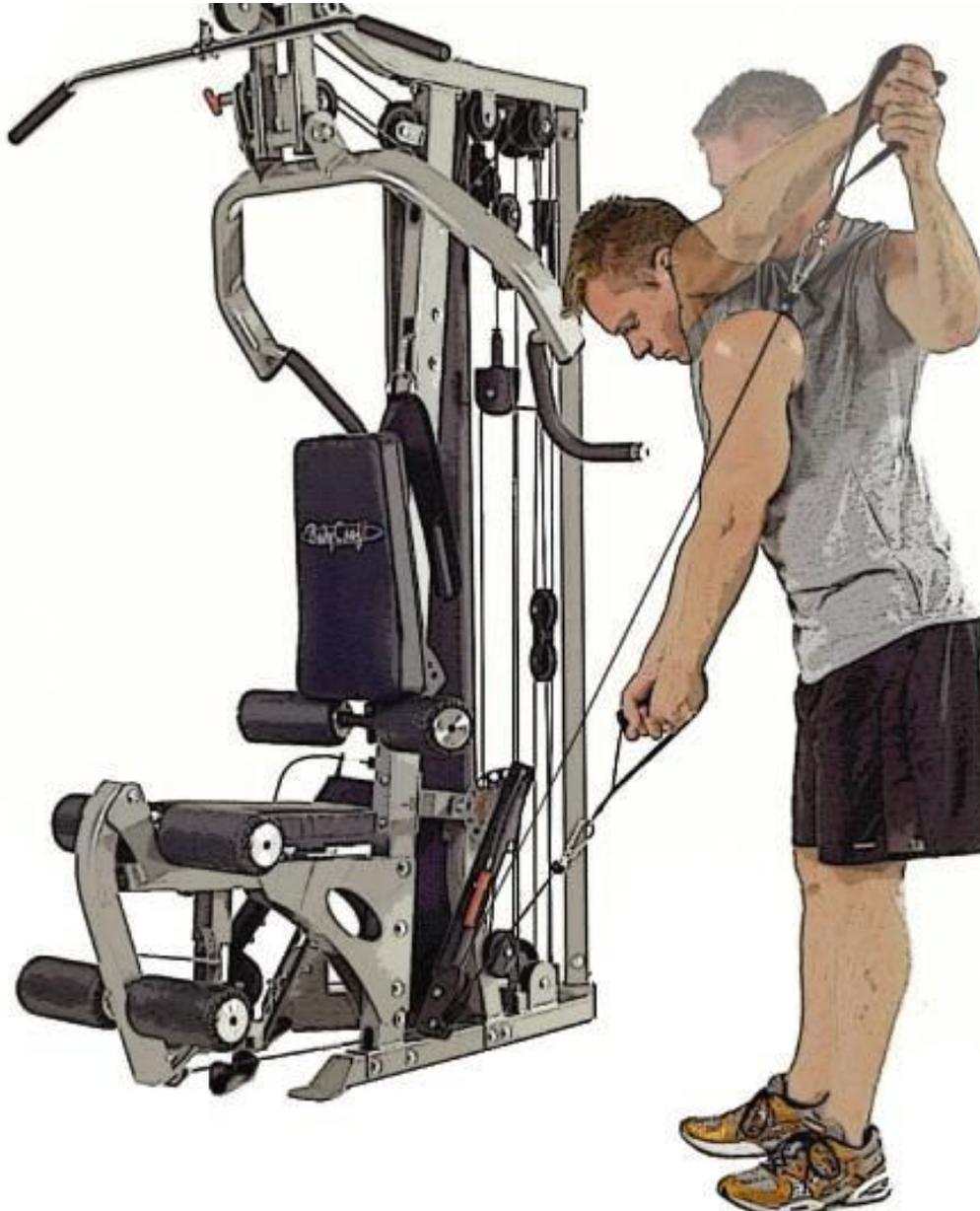


Abbildung der Kraftstation ist symbolisch

Stellen Sie sich, wie in der Abbildung dargestellt, neben die Kraftstation, als wollten Sie einen Abschlag machen. Umfassen Sie den Handgriff und führen Sie die Abschlagbewegung so aus, als würden Sie mit dem Schläger gegen einen Ball schlagen. Ihr Blick folgt dabei den Händen. Je nachdem, wie Sie den Kabelarm einstellen, können Sie verschiedene Phasen des Schwungs speziell trainieren.

6. Gewährleistungsbedingungen

Bei bestimmungsgemäßer Nutzung gilt für diesen Artikel die gesetzliche Gewährleistung von 24 Monaten.

Die Gewährleistungsfrist beginnt mit der Auslieferung. Zum Nachweis des Auslieferungsdatums heben Sie bitte die Kaufbelege (wie Quittung, Rechnung, Kassenzettel, Lieferschein, etc.) für die Dauer der Gewährleistungsfrist auf.

Die Gewährleistung beschränkt sich auf Herstellungs- und Materialfehler sowie andere Fehler, die bereits bei der Auslieferung vorliegen (z.B. Fehlen einer zugesicherten bzw. beschriebenen Eigenschaft). Hierzu gehören keine Schäden die durch unsachgemäße Behandlung (wie z.B. gewerbliche / kommerzielle Nutzung), vorsätzliche oder fahrlässige Beschädigung, unsachgemäße Aufstellung bzw. Installation, Anschluss an falsche Netzspannung, natürlichen Verschleiß, Nichtbeachten der Gebrauchsanleitung, chemische oder elektrochemische Einwirkungen, bereits beim Kauf bekannte Fehler und höhere Gewalt entstehen. Verbrauchte Batterien / Akkus sind von der Gewährleistung ausgeschlossen. Diese Einschränkung gilt auch, wenn von nicht ermächtigten Personen, ohne unsere besondere schriftliche Genehmigung, Arbeiten an dem Artikel vorgenommen oder Teile fremder Herkunft verwendet wurden.

Liegt kein Fehler im Sinne der Gewährleistung vor oder werden Artikel ohne Kaufbelege zur Reparatur eingeschickt, kann die Reparatur nur kostenpflichtig erfolgen. Während der ersten sechs Monate wird von einem anfänglich bereits vorhandenen Fehler im Sinne der Gewährleistung ausgegangen. Danach obliegt Ihnen der Nachweis dass der Fehler bereits bei Lieferung vorlag. Während der Gewährleistungszeit beheben wir eventuelle Fehler kostenlos, d.h. ohne Berechnung von Material- und Arbeitskosten.

Grundsätzlich stehen Ihnen nach Ihrer Wahl das Recht auf Reparatur oder Austausch zu, wobei jedoch das Prinzip der Verhältnismäßigkeit gewahrt bleiben muss. Sollte die von Ihnen getroffene Wahl unverhältnismäßig sein, können wir auf die jeweils andere Alternative zurückgreifen.

Sollte eine Reparatur oder der Austausch nicht möglich sein oder unsere Bemühungen fehlschlagen, steht Ihnen nach Ihrer Wahl das Recht auf Rückgängigmachung des Vertrages (Rücktritt) oder auf Herabsetzung des Kaufpreises (Minderung) zu. Im Falle des Austauschs oder des Rücktritts behalten wir uns die Berechnung eines angemessenen Entgelts für die bisherige Nutzungsdauer vor.

Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Gewährleistungsbedingungen nicht eingeschränkt.

Ersatzteilbestellungen und Reparaturaufträge richten Sie bitte ausschließlich schriftlich, unter Beilegung des Kaufbeleges und Nennung der gewünschten Teilenummer, an Ihre Kaufadresse oder direkt an:



Schmidt Handels GmbH, Eulerstr. 17, D – 45143 Essen
Telefon (0180) 5 412 412*, Telefax (0201) 45091033

E-Mail: service@schmidt-handel.com, Internet: <http://www.schmidt-handel.com>

(* 14 Cent / Minute im deutschen Festnetz)

(Kundendienst erreichbar Montags bis Freitags 9 – 13 Uhr)

Serviceauftrag

Um Ihre Anfragen oder Bestellungen schneller zu bearbeiten, benötigen wir folgende Angaben:

(Felder mit * sind Pflichtangaben)

Kundennummer
wenn vorhanden:

*Nachname:

*Vorname:

*Straße:

*Postleitzahl/Ort:

*Kaufdatum:

*Gekauft bei:

Wo können wir Sie erreichen, um evtl. auftretende Fragen schnellstmöglich klären zu können:

*Telefon:

E-Mail:

*Modell:

Anfrage:

***Bei Ersatzteilbestellungen ist die
Positionsnummer aus der Aufbau-
und Übungsanleitung anzugeben:**

Menge	*Nummer	Bezeichnung