PLURIMA

THE SMART MULTISTATION

TWIN

- Press & Overhead Press
- Core & Leg Extension/Curl

TECHNOGYM
The Wellness Company

Benutzerhandbuch

Inhalt

Wichtige Sicherheitshinweise 3
Persönliche Sicherheit 5
Kennzeichnung des Herstellers und des Geräts 8
Gebrauchsanweisung 9
Press & Overhead Press 11
Core & Leg Extension/Curl 16
Technische Daten 21
Umgebungsbedingungen am Aufstellungsort 22
Hub und Beförderung des Produkts 24
Gewöhnliche Wartung 25
Auswechseln der Polsterteile 26
Core & Leg Extension/Curl 26
Press & Overhead Press 31
Auswechslung von Griffen und Gurten 34
Core & Leg Extension/Curl 34
Press & Overhead Press 35
Zugang zu den Innenteilen 36
Press & Overhead Press 36
Core & Leg Extension/Curl 39
Auswechseln des Drahtseils 42
Press & Overhead Press 43
Core & Leg Extension/Curl 52
Anpassung der Drahtseilspannung 64
Technischer Kundendienst 65
Lagerung 66
Entsorgung des Geräts 66

Wichtige Sicherheitshinweise

Bevor Sie mit einem bestimmten Ernährungs- oder Diätprogramm und jeglichem Stretching oder sonstigen Übungen beginnen, beraten Sie sich mit einem Arzt oder einer qualifizierten und befugten Person aus dem ärztlichen Bereich. Es ist immer ratsam, sich über jede Aktivität und jede Entscheidung, die möglicherweise Auswirkungen auf die Gesundheit hat, genau und eingehend zu informieren.

Lesen Sie alle Anweisungen durch, bevor Sie die Geräte benutzen. Diese Anweisungen wurden erstellt, um die Sicherheit des Benutzers zu garantieren und die Geräte zu schützen.

Die Produkte der Linie Plurima sind für eine gewerbliche Nutzung bestimmt.

Warnung

Beachten Sie folgende Vorsichtsmaßnahmen, um das Risiko von Personenschäden zu verringern.

Die Produkte der Linie Plurima sind ortsfeste Trainingsgeräte, die für vielseitige Zwecke benutzt werden können: für die Körperkultur sowie den Muskelaufbau und die Modellierung des Körpers; für die körperliche Aktivität, um sich fit zu halten; für Gymnastik; für ein Spezialtraining zur Vorbereitung auf Wettkämpfe und entsprechende sportliche Aktivitäten.

Die Geräte dürfen nur von jeweils einer Person benutzt werden.

Verwenden Sie die Geräte ausschließlich für die im Benutzerhandbuch vorgegebenen Zwecke. Führen Sie nur die für diese Art von Geräten vorgesehenen Übungen in der Art und zu den Bedingungen aus, die im Handbuch spezifiziert sind. Jeder andere Gebrauch gilt als nicht bestimmungsgemäß und ist gefährlich.

Benutzen Sie kein Zubehör, das nicht von Technogym empfohlen ist.

Der Zugang und die Aufsicht über den Bereich, in dem die Geräte aufgestellt und benutzt werden, sind vom Eigentümer in spezifischer Weise zu reglementieren.

Verhindern Sie, dass Kinder unbeaufsichtigt Zugang zu den Geräten haben können.

Wichtige Sicherheitshinweise

Die Geräte dürfen nur unter strenger Aufsicht von Kindern, Invaliden oder Behinderten benutzt werden.

Benutzen Sie die Geräte nie, falls ein Kabel defekt sein sollte, falls die Geräte nicht korrekt funktionieren oder falls sie umgefallen, beschädigt oder ins Wasser gefallen sein sollten. In diesem Fall wenden Sie sich bitte an den Technischen Kundendienst von Technogym.

Halten Sie Ihre Hände von bewegten Teilen fern.

Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen und lassen Sie nichts hineinfallen.

Verwenden Sie die Geräte nicht im Freien. Lassen Sie die Geräte nicht im Freien stehen und setzen Sie sie nicht Witterungseinflüssen aus. Setzen Sie sie keinen Wasserstrahlen aus.

Das max. Körpergewicht des Benutzers beträgt 180 kg.

Persönliche Sicherheit

Montieren Sie die Geräte vollständig, bevor Sie sie benutzen.

Bewahren Sie die Geräte in gutem und funktionstüchtigem Zustand.

Prüfen Sie die Geräte vor jeder Benutzung. Stellen Sie die korrekte Lage des Seils in den Rillen aller Seilzugrollen sicher und prüfen Sie die Abnutzung des Seils. Sollten Sie Abnutzungserscheinungen bemerken, wenden Sie sich an den Technischen Kundendienst von Technogym.

Benutzen Sie die Geräte nicht weiter, falls sie nicht korrekt funktionieren.

Versuchen Sie nicht, andere als in diesem Benutzerhandbuch beschriebenen Wartungsarbeiten an den Geräten auszuführen.

Die Geräte müssen auf einer tragfähigen und ebenen Fläche montiert und betätigt werden.

Stellen Sie keine Gegenstände auf den Geräterahmen.

Die Benutzung der Geräte ist einer ärztlichen Diagnose hinsichtlich des vorgesehenen Übungstyps und der Einhaltung der Anwendungsbedingungen, die von Technogym vorgesehen sind, untergeordnet.

Bei besonderen Gesundheitszuständen ist die Benutzung der Geräte nur unter strenger Aufsicht eines Arztes mit entsprechender fachärztlicher Ausbildung erlaubt.

Stellen Sie sich zu Beginn jeder Übung in korrekter Weise auf das Gerät. Achten Sie auf die Teile, die ein Hindernis darstellen könnten.

Tragen Sie während des Trainings geeignete Kleidung und geeignete Schuhe. Tragen Sie keinesfalls Kleidung, die die Transpiration behindert, tragen Sie keine weite Kleidung. Binden Sie lange Haare zusammen. Halten Sie Kleidungsstücke oder Handtücher von bewegten Teilen fern.

Führen Sie das Training entsprechend Ihrer körperlichen Eigenschaften und Ihres Gesundheitszustandes aus. Beginnen Sie mit einer geringen Belastung.

Überanstrengen Sie sich nicht und trainieren Sie nicht bis zur völligen Erschöpfung. Sollten plötzlich Schmerzen oder anormale Symptome auftreten, unterbrechen Sie unverzüglich das Training und suchen Sie einen Arzt auf.

Vergewissern Sie sich, dass der Steckstift auf voller Länge eingeschoben ist. Verwenden Sie ausschließlich den vom Hersteller mitgelieferten Steckstift. Wenden Sie sich für weitergehende Informationen an den Hersteller.

Der Steckstift darf NUR dann herausgezogen werden, wenn sich das Gewichtepaket in der Ausgangsposition befindet. Das Gewichtepaket befindet sich in der Ausgangsposition, wenn weder die Gewichte noch die Gleitstange angehoben sind. Befindet sich das Gewichtepaket oder die Gleitstange nicht in der Ausgangsposition, so verwenden Sie das Gerät NICHT, sondern wenden Sie sich an das Trainingspersonal.

Das Gewichtspaket ist außen mit Schutzabdeckungen verkleidet. Benutzen Sie das Gerät NICHT, wenn auch nur eine Abdeckung fehlt.

Technogym kann nicht für mögliche Schäden haftbar gemacht werden, die auf Störungen oder Schäden zurückgehen, die durch unbefugte Wartung, unsachgemäßen Gebrauch, Unfälle, Nachlässigkeit, falsche Montage oder Installation, Schutt durch bauliche Aktivitäten in der Umgebung, in der das Produkt steht, Oxidations- oder Korrosionseffekte durch die Positionierung des Produkts, durch Änderungen oder Anpassungen, die ohne schriftliche Genehmigung von Technogym verursacht wurden, oder durch die Nichteinhaltung der Angaben in der Gebrauchsanleitung in Bezug auf die Anwendung, den Betrieb und die Wartung von Seiten des Nutzers entstehen.

Dieses Symbol kennzeichnet die Sicherheitshinweise. Es dient dazu, auf Gefährdungen durch potenzielle Verletzungen aufmerksam zu machen. Um etwaige Verletzungen zu vermeiden, alle mit diesem Symbol gekennzeichneten Sicherheitshinweise beachten.

Warnung

Bei Maßnahmen, Transport, Wartung und Reinigung besonders auf die Gerätebereiche achten, in denen sich Körperteile verfangen könnten.

Warnung

Bitte beachten Sie die am Gerät angebrachten Etiketten, die über mögliche Gefahren und Risiken informieren. Sind diese Etiketten beschädigt und unleserlich, müssen Sie unverzüglich ersetzt werden.

Es muss ein Klebeetikett mit den Benutzungshinweisen am Gerät angebracht werden. Technogym lehnt jegliche Haftung ab, wenn das Gerät verwendet wird, ohne dass das Etikett mit den Benutzungshinweisen aufgeklebt wurde.

Achten Sie bitte besonders auf die Geräteteile, die mit dem Warnzeichen „QUETSCHGEFAHR“ versehen sind.

Kennzeichnung des Herstellers und des Geräts

Auf dem Typenschild des Herstellers und des Geräts sind die folgenden Daten angegeben:

A Name und Adresse des Herstellers

B CE-Konformitätszeichen

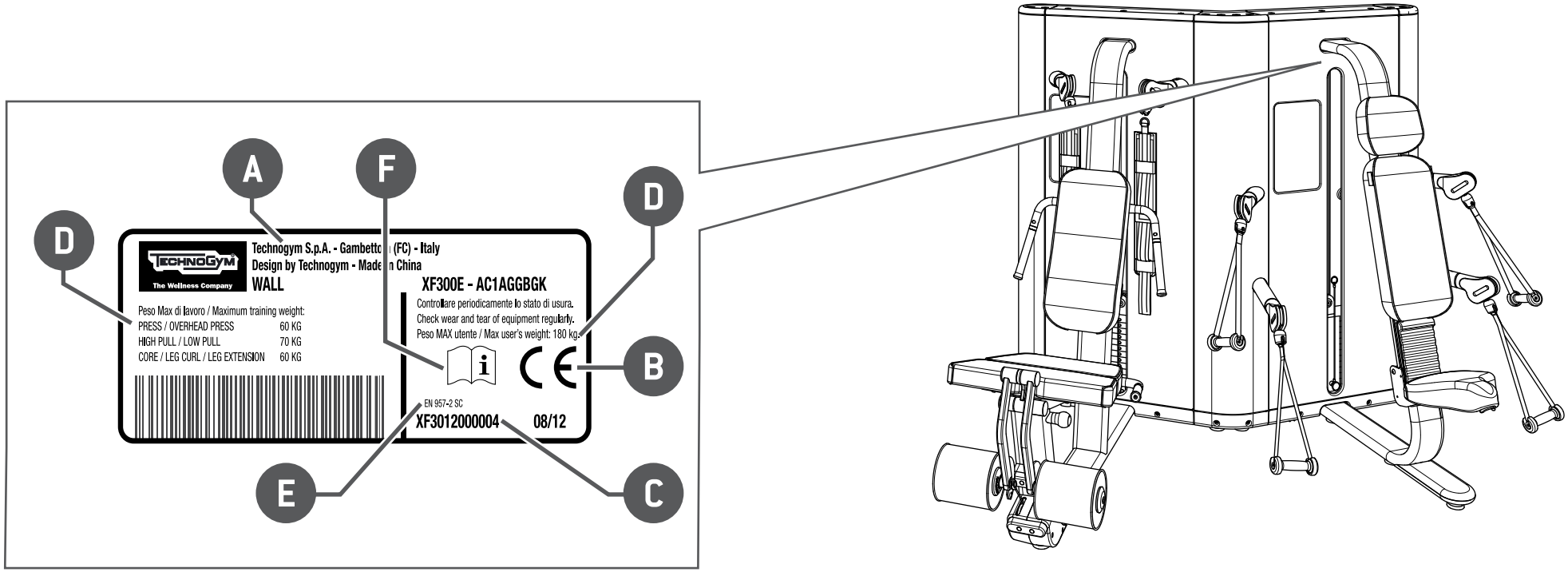
C Seriennummer

D Hinweise und max. Körpergewicht des Benutzers

E Gerätekategorie

F Weist auf das Benutzerhandbuch hin

Die Angaben in der Zeichnung sind Richtwerte. Korrekte Informationen entnehmen Sie bitte dem Etikett am Gerät.

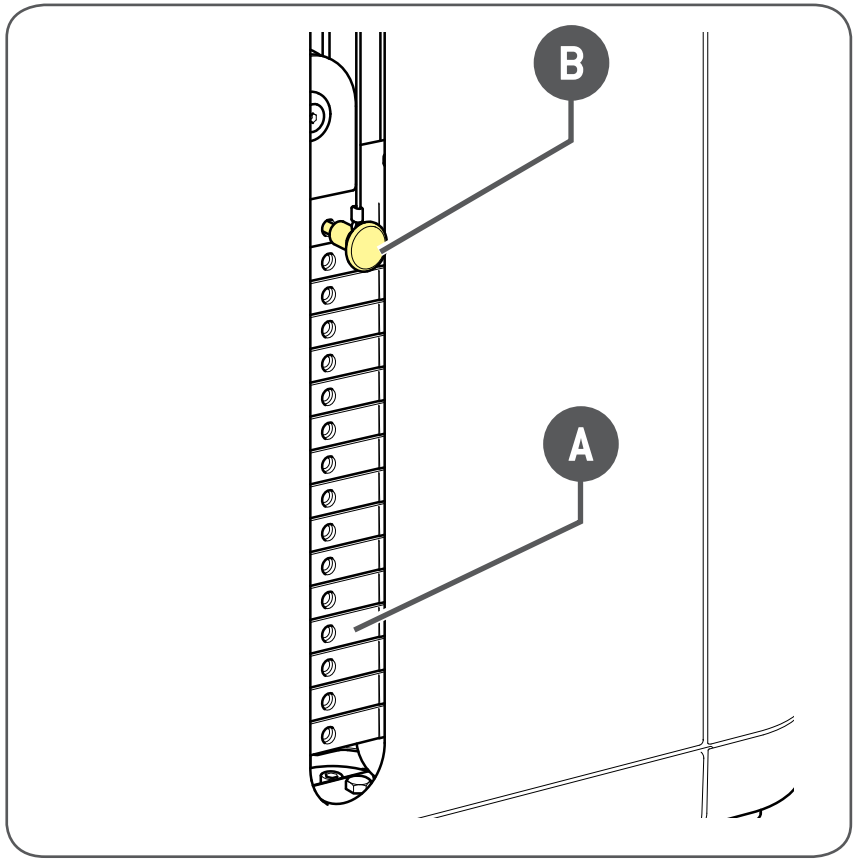


Das Gerät besitzt keine scharfen Kanten.

Alle Teile, die mit dem Körper in Berührung kommen, sind durch Gummi oder Polster zweckmäßig geschützt.

Das Gewichtspaket ist extern durch ein Gehäuse geschützt.

Gewichtspaket: Die vom Benutzer betätigten Gewichte (**A**) bewegen sich mithilfe eines Kabels auf zwei Führungen. Ein Steckstift (**B**) dient zur Gewichtsauswahl und Regelung der Belastung.

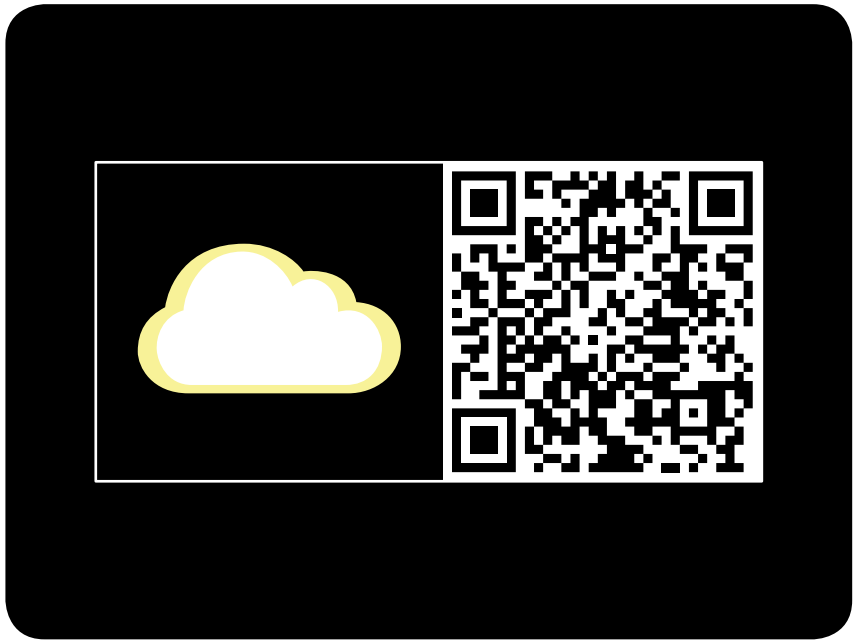


Nachfolgend sind nur die wichtigsten Übungen dargestellt. Weiterführende Informationen über die Anwendung des Produkts finden Sie unter der Adresse www.tg.com/plurima. Ferner können Sie sich mit dem auf dem Etikett mit den Übungen aufgedruckten QR-Code des Produkts mit Plurima verbinden.

Der QR-Code (Quick Response Code) ist ein binärer Code, der mit elektronischen Geräten der letzten Generation ablesbar ist: Smart Phone, Tablet, Mobile Phone, Laptop.

Jeder QR-Code entspricht spezifischen digitalen Inhalten, wie Links, Webseiten, Filme, Audiodateien, usw., die sich auf den Gegenstand mit dem Code beziehen. Um einen QR-Code anzuzeigen, müssen Sie die gewünschte kostenlose QR-Reader-Anwendung herunterladen.

Der QR-Reader benutzt die Fotokamera der eigenen Vorrichtung, um den QR-Code aufzunehmen, abzulesen und sich mit dem codierten Inhalten zu verbinden.



Press & Overhead Press

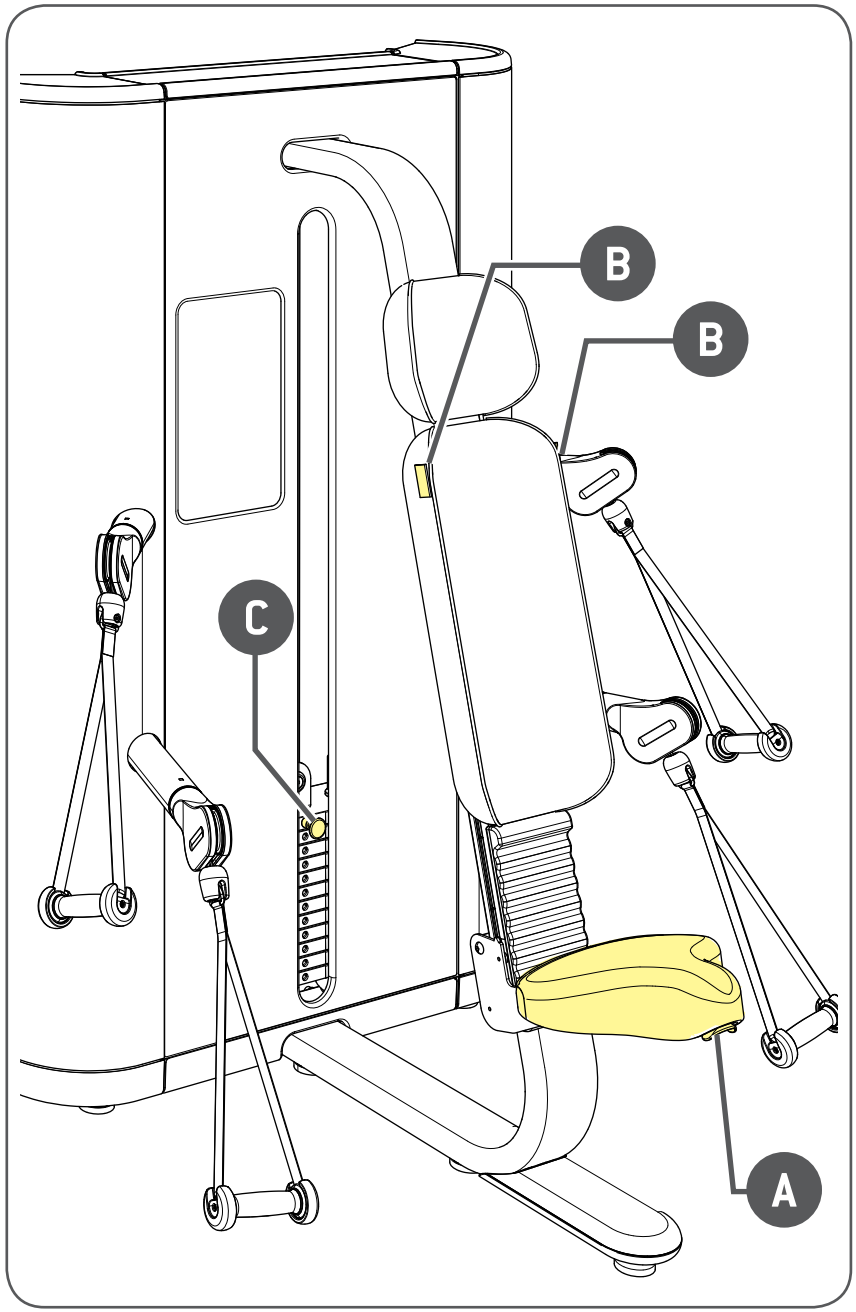
Setzen Sie sich nieder und verstellen Sie den Sitz mit dem Hebel (**A**) unter dem Sitzvorderteil.

Halten Sie den Hebel (**A**) angehoben: Um den Sitz niedriger zu stellen, reicht das Körpergewicht aus; um ihn höher zu stellen, müssen Sie aufstehen.

Richten Sie in der sitzenden Position, mit den Armen nach unten hängend, die Schultern mit den beiden gelben Indikatoren (**B**) seitlich der Rückenlehne aus.

Stellen Sie das Gewicht mit dem Steckstift (**C**) ein.

Setzen Sie die Füße sicher auf dem Boden auf und spreizen Sie für einen stabileren Stand die Beine.

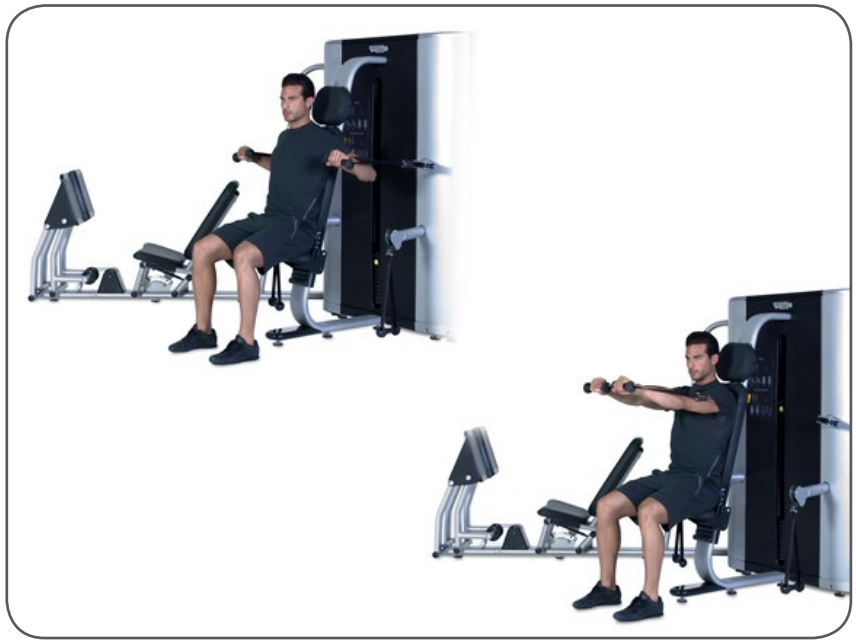


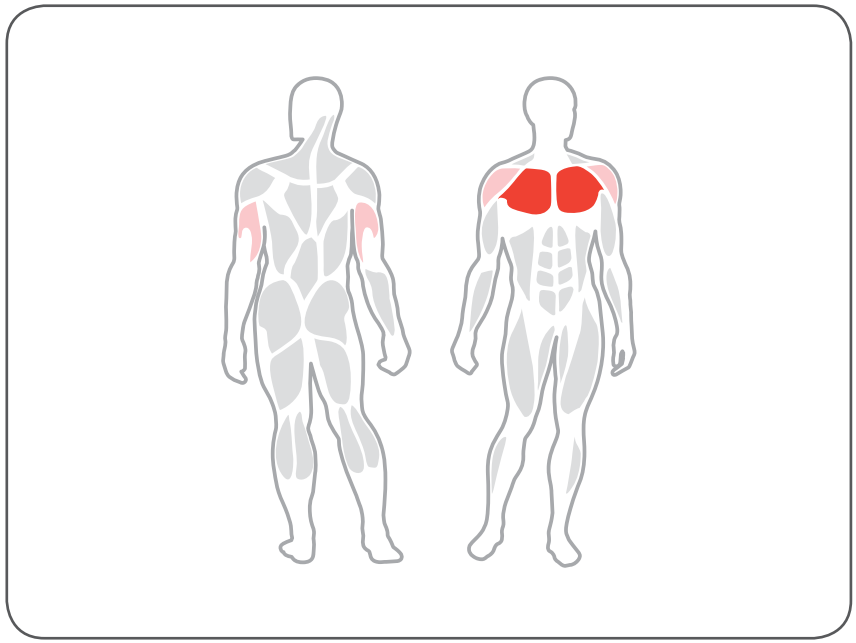
Lehnen Sie sich mit dem Rücken ganz an die Rückenlehne. Halten Sie die oberen Griffe mit gebeugten, schulterbreiten Ellenbogen fest. Richten Sie den Handrücken nach unten.

Strecken Sie die Arme gleichzeitig vor die Brust, ohne dabei die Ellenbogen durchzudrücken und kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition.

Während der Bewegung müssen die Ellenbogen, Handgelenke und Schultern eine Linie bilden.

Achten Sie dabei immer auf die richtige Geschwindigkeit. Sie sollte bei der Rückkehr in die Ausgangsposition langsamer sein als in der Anfangsphase.

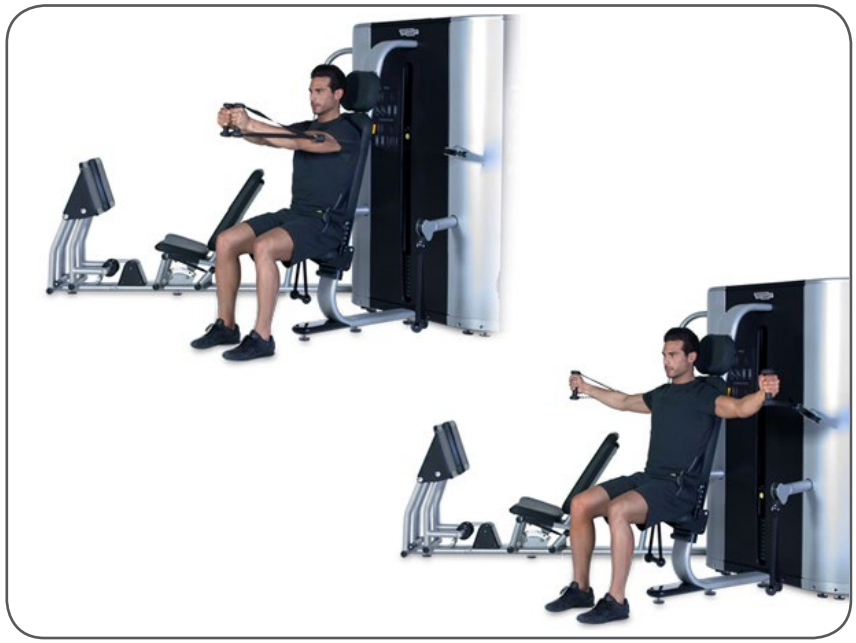


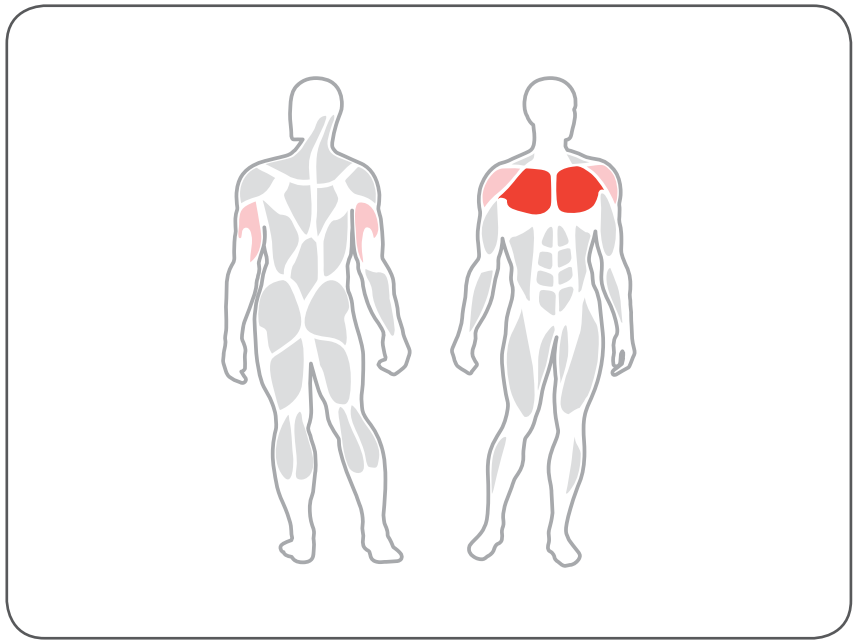


Lehnen Sie sich mit dem Rücken ganz an die Rückenlehne. Halten Sie die oberen Griffe mit ausgestreckten Armen auf Schulterhöhe vor der Brust fest.

Öffnen Sie die gestreckten Arme nach Außen und schließen Sie sie dann erneut vor der Brust.

Achten Sie dabei immer auf die richtige Geschwindigkeit. Sie sollte bei der Rückkehr in die Ausgangsposition langsamer sein als in der Anfangsphase.



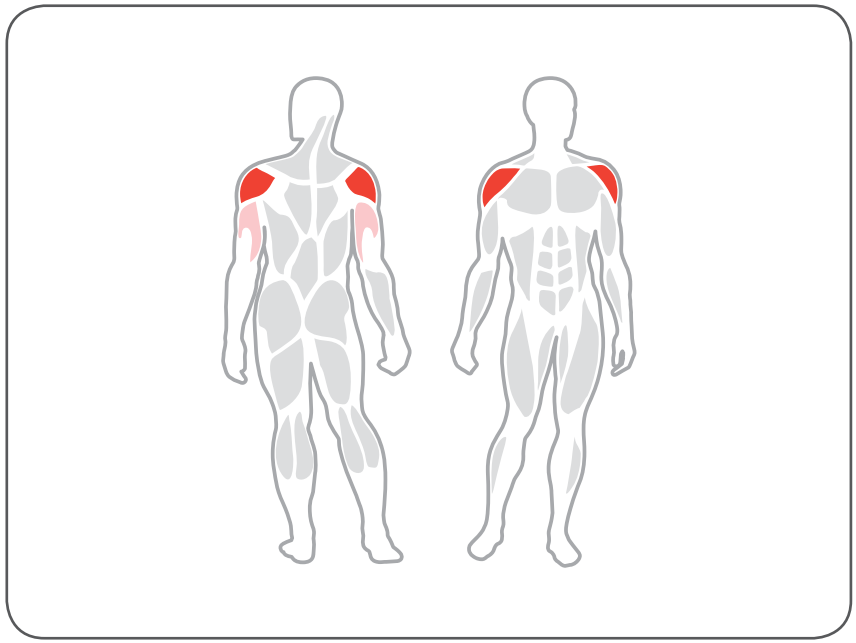


Lehnen Sie sich mit dem Rücken ganz an die Rückenlehne. Halten Sie die unteren Griffe mit gebeugten Ellenbogen und schulterbreiten Händen fest. Richten Sie den Handrücken vorwärts.

Strecken Sie die Arme gleichzeitig nach oben, ohne jedoch die Ellenbogen durchzudrücken und kehren Sie anschließend in die Ausgangsposition zurück.

Während der Bewegung müssen die Ellenbogen, Handgelenke und Schultern eine Linie bilden.

Achten Sie dabei immer auf die richtige Geschwindigkeit. Sie sollte bei der Rückkehr in die Ausgangsposition langsamer sein als in der Anfangsphase.

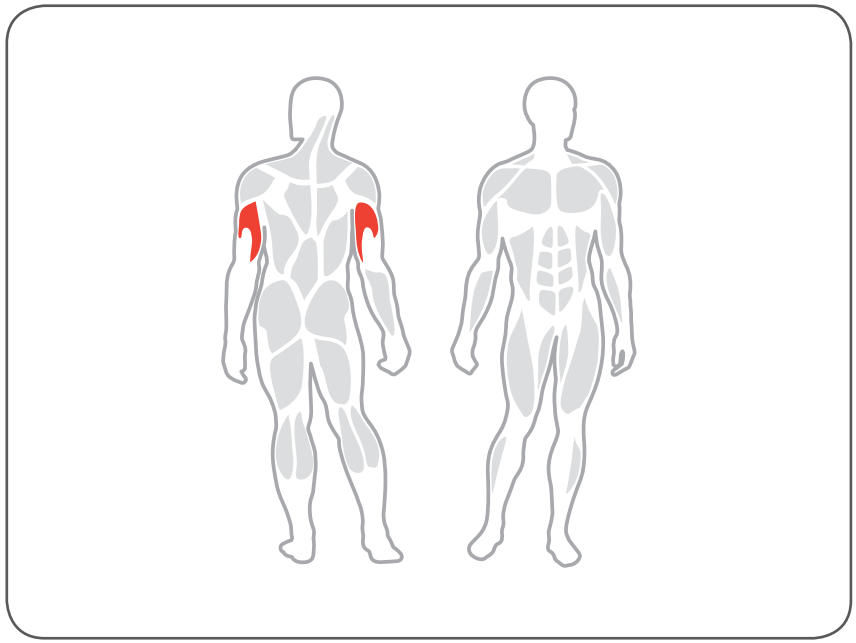


Öffnen Sie vor dem Gerät stehend etwas die Beine, um stabiler zu stehen.

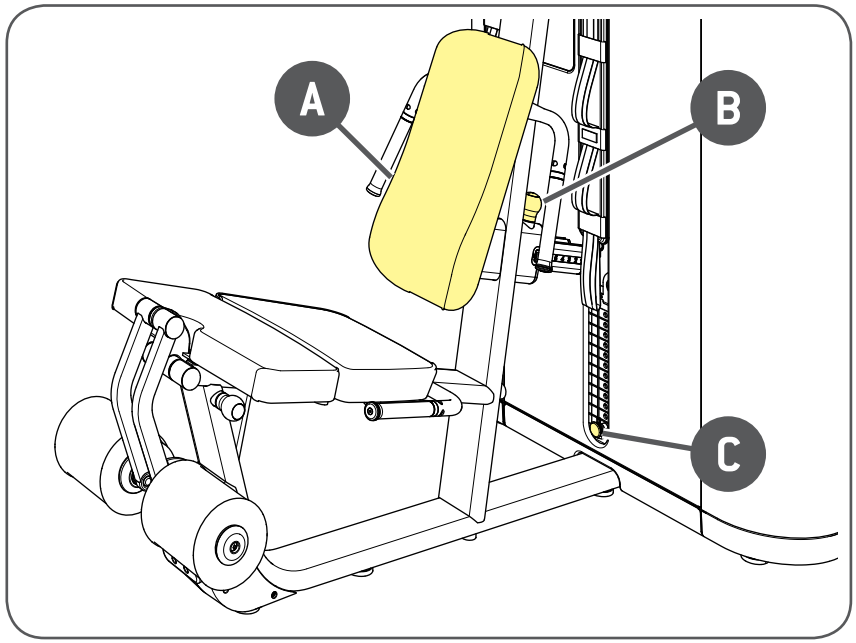
Halten Sie die unteren Griffe mit ausgestreckten, nach unten gerichteten Armen fest. Richten Sie den Handrücken nach oben.

Beugen Sie den Unterarm und halten sie den Arm dabei ruhig. Kehren Sie danach wieder in die Ausgangsposition zurück.

Achten Sie dabei immer auf die richtige Geschwindigkeit. Sie sollte bei der Rückkehr in die Ausgangsposition langsamer sein als in der Anfangsphase.



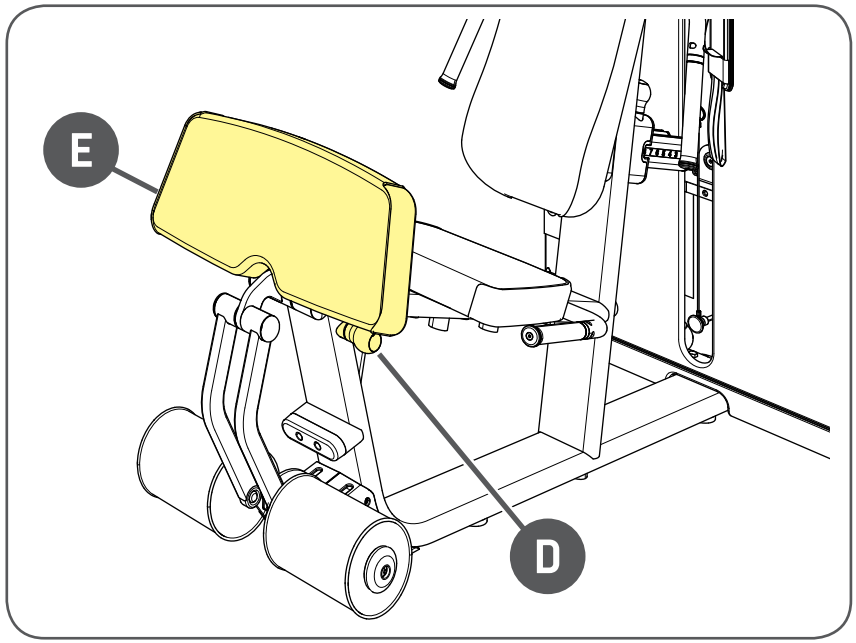
Core & Leg Extension/Curl



Verschieben Sie die Rückenlehne (**A**) vorwärts oder zurück, um den Sitz an die Größe des Benutzers anzupassen und die Knie mit dem Mittelpunkt zu zentrieren.

Ziehen Sie den Knauf (**B**) hinter die Rückenlehne, verschieben Sie die Rückenlehne in die gewünschte Position und lassen Sie den Knauf wieder aus, um die Position zu blockieren.

Stellen Sie das Gewicht mit dem Steckstift (**C**) ein.



Der Vorderteil des Sitzes kann in die aufrechte Position gebracht und so als Polster umfunktioniert werden. Ziehen Sie den Knauf (**D**) heraus und heben Sie den Vorderteil des Sitzes (**E**) an. Beachten Sie, dass die Rollen beim Umklappen der Polsterung nach unten sinken.

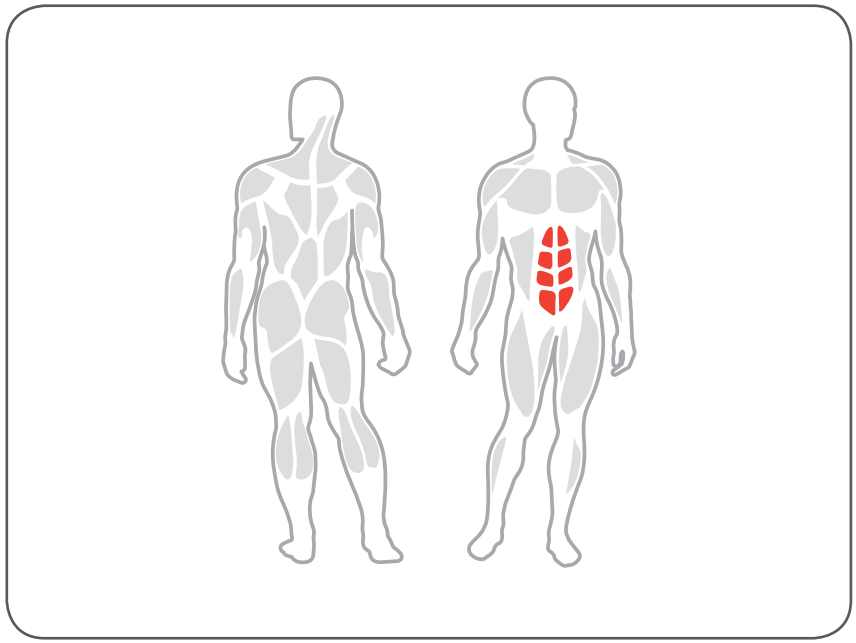
Setzen Sie sich nieder, haken Sie die Knöchel hinter den gepolsterten Rollen ein und legen Sie die Gurte auf die Schultern.

Ziehen Sie an den Gurten und beugen Sie den Oberkörper vorwärts, indem Sie das Brustbein so weit wie möglich zum Becken führen.

Während der Bewegung müssen Sie stets die Kontrolle über die Gewichte behalten. In der Rückkehrphase darf das Gewichtspaket nicht vollständig in die Ausgangsposition zurückkehren.

Achten Sie dabei immer auf die richtige Geschwindigkeit. Sie sollte bei der Rückkehr in die Ausgangsposition langsamer sein als in der Anfangsphase.

Lehnen Sie sich nach Beendigung der Übung so weit zurück, bis sich der Gewichtssatz wieder in der Ausgangsposition befindet.



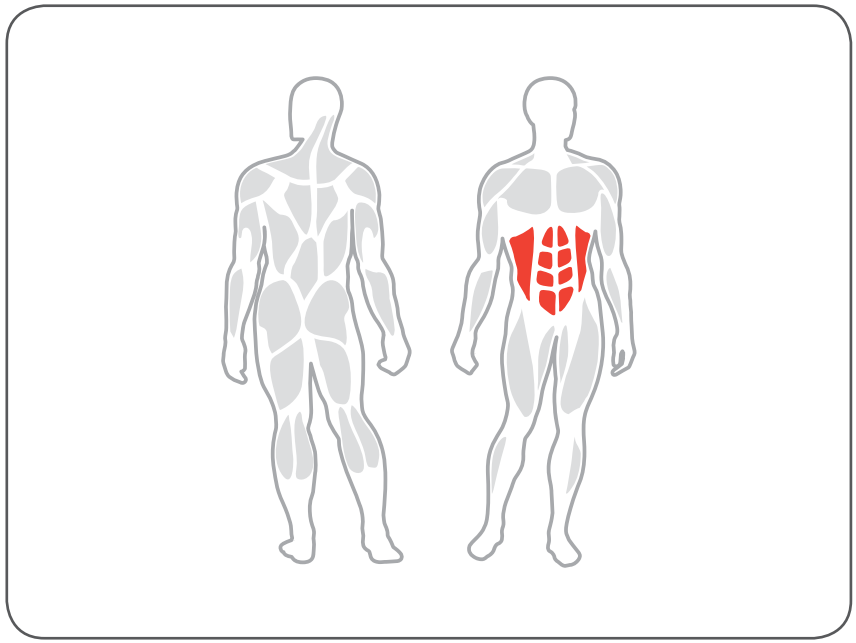
Setzen Sie sich so nieder, dass sich die Knöchel vor den gepolsterten Rollen befinden, und legen Sie einen Gurt auf die betreffende Schulter.

Ziehen Sie am Gurt und beugen Sie den Oberkörper vorwärts, wobei der Ellenbogen zum gegenüberliegenden Knie gerichtet wird.

Während der Bewegung müssen Sie stets die Kontrolle über die Gewichte behalten. In der Rückkehrphase darf das Gewichtspaket nicht vollständig in die Ausgangsposition zurückkehren.

Achten Sie dabei immer auf die richtige Geschwindigkeit. Sie sollte bei der Rückkehr in die Ausgangsposition langsamer sein als in der Anfangsphase.

Lehnen Sie sich nach Beendigung der Übung so weit zurück, bis sich der Gewichtssatz wieder in der Ausgangsposition befindet.



Setzen Sie sich nieder und blockieren Sie die Knöchel hinter den gepolsterten Rollen.

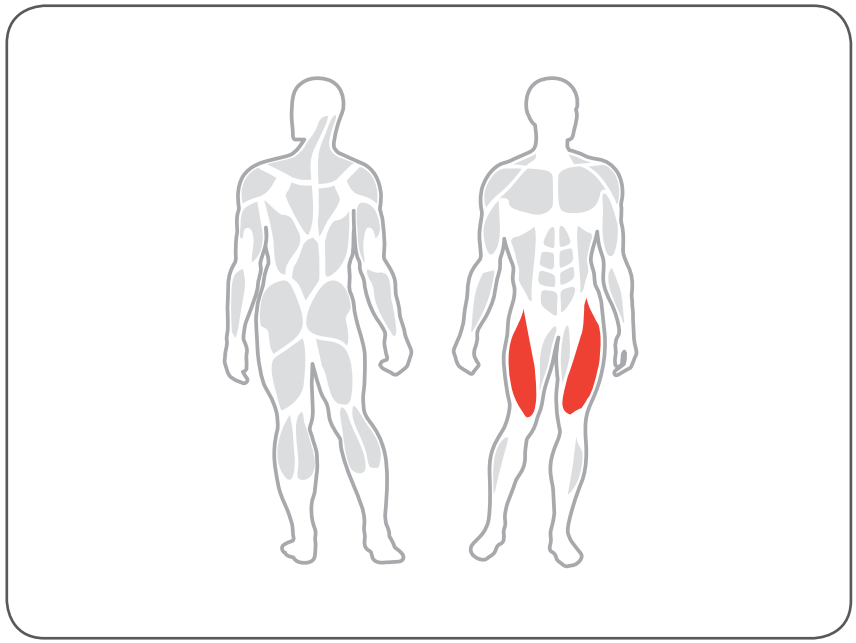
Lehnen Sie sich mit dem Rücken ganz an die Rückenlehne.

Halten Sie sich für einen stabileren Stand während der Bewegung an den Seitenhandgriffen fest.

Strecken Sie die Beine gleichzeitig mit langsamen und regelmäßigen Bewegungen.

Biegen Sie die Beine, um in die Ausgangsposition zurückzukehren.

Während der Bewegung müssen Sie stets die Kontrolle über die Gewichte behalten. In der Rückkehrphase darf das Gewichtspaket nicht vollständig in die Ausgangsposition zurückkehren.



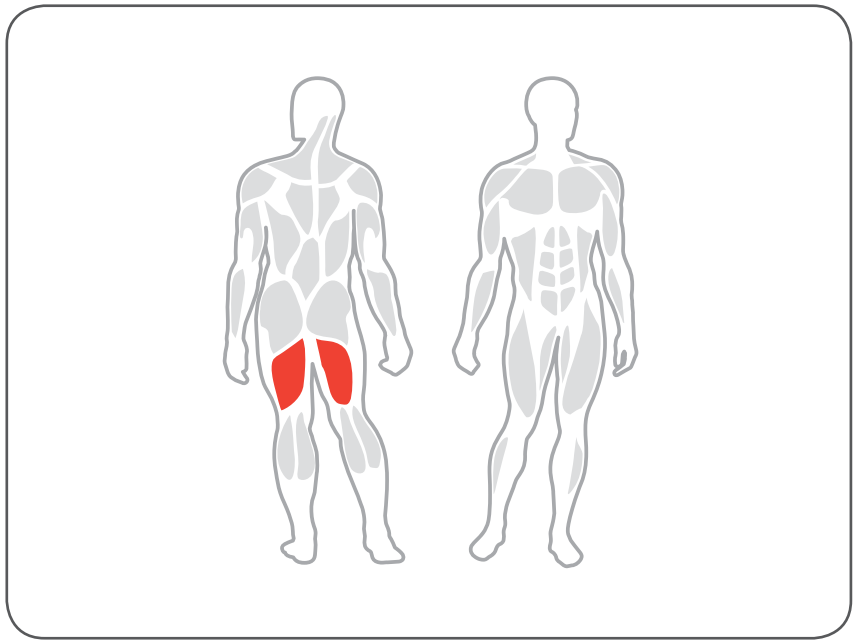
Heben Sie den Vorderteil des Sitzes in die vertikale Position.

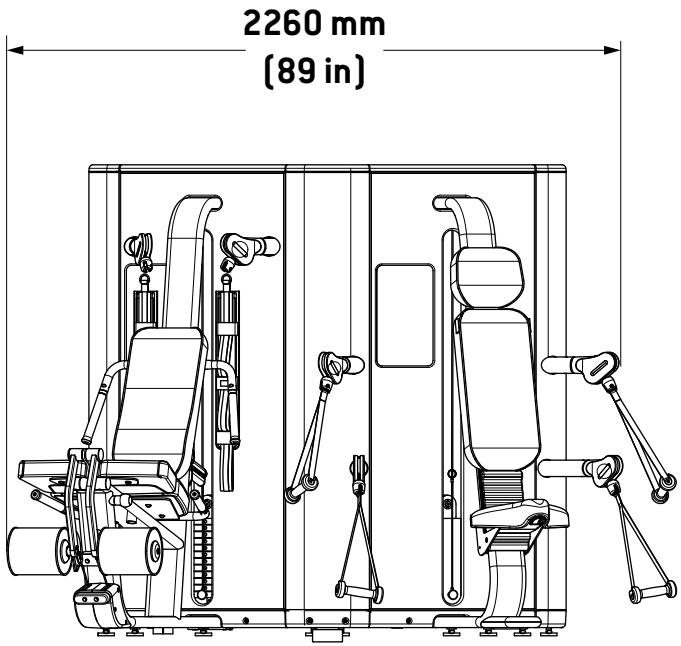
Stellen Sie sich vor das Gerät und ein Bein vor die gepolsterte Rolle. Das am Boden stehende Bein ist leicht gebeugt.

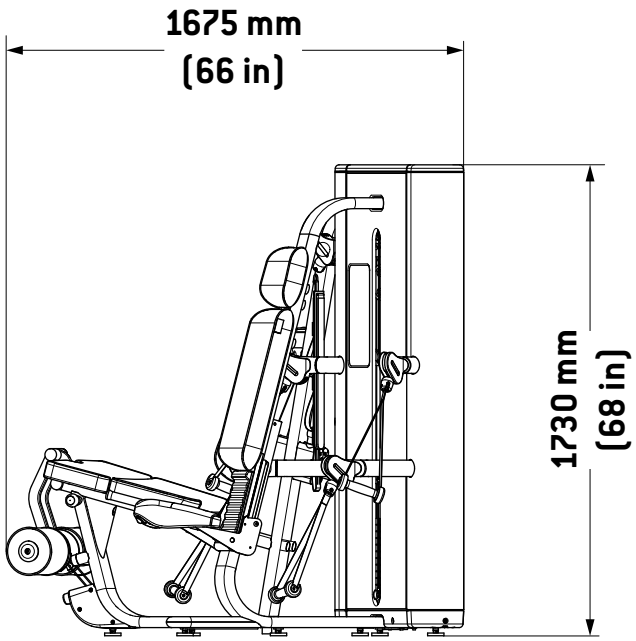
Stützen Sie eine Hand auf die Rückenlehne und nehmen Sie mit der anderen den Handgriff von der Seite der Rückenlehne.

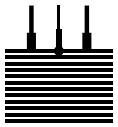
Beugen Sie das Bein mit langsamen und regelmäßigen Bewegungen.

Während der Bewegung müssen Sie stets die Kontrolle über die Gewichte behalten. In der Rückkehrphase darf das Gewichtspaket nicht vollständig in die Ausgangsposition zurückkehren.







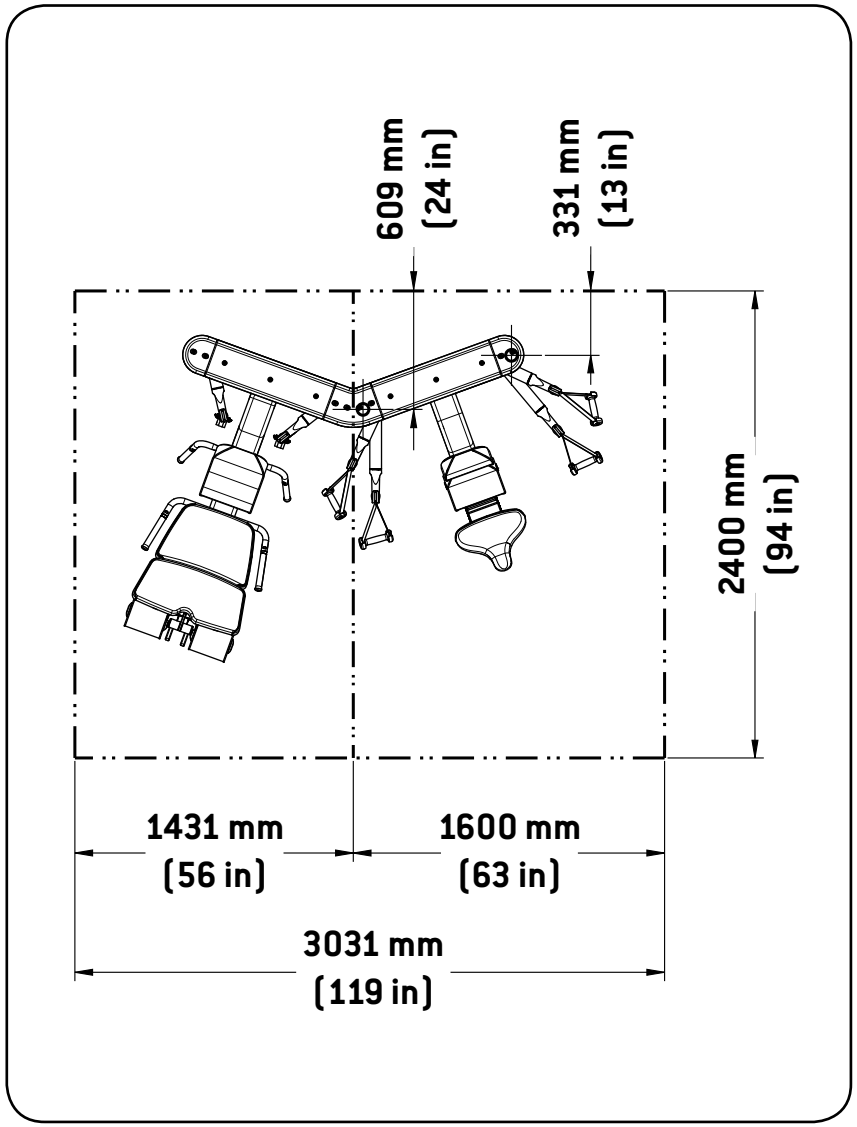
	Twin MF65 **430 kg (948 lb)**	
	**Press & Overhead Press** **60 kg (120 lb)**	**Core & Leg Extension/Curl** **60 kg (120 lb)**

Umgebungsbedingungen am Aufstellungsort

Damit die Übungen am Gerät bequem, mit Erfolg und gefahrlos durchgeführt werden können, muss der Raum einige spezifische Bedingungen erfüllen. Insbesondere sollte vor der Auswahl des Aufstellungsorts sichergestellt werden, dass folgende Bedingungen erfüllt sind.

- **Temperatur** zwischen +10 °C und +25 °C.
- Ausreichende Belüftung, um während der Übungen eine Luftfeuchtigkeit zwischen 20 % und 90 % zu gewährleisten.
- Ausreichende **Beleuchtung**, damit die Leibesübungen unter angenehmen und entspannenden Bedingungen durchgeführt werden können.
- Ebene, stabile und schwingungsfreie Aufstellfläche mit einer Tragfähigkeit, die dem Gewicht des Geräts angemessen ist.
- Ausreichender **Freiraum** um das gesamte Gerät, der auch den aus Sicherheitsgründen erforderlichen Bewegungsfreiraum umfasst. In der Zeichnung ist der Mindestentfernung von fixen Gegenständen angegeben.

Bei der Aufstellung des Geräts in einer öffentlich zugänglichen Freizeiteinrichtung muss der Aufstellungsort alle von den geltenden einschlägigen Gesetzen geforderten Eignungsbedingungen erfüllen.



Umgebungsbedingungen am Aufstellungsort

Warnung

Das Gerät muss an einem Ort aufgestellt und benutzt werden, dessen Zugang und Beaufsichtigung vom Eigentümer ausdrücklich zu reglementieren sind.

Bei der Montage des Geräts angemessene persönliche Schutzausrüstungen verwenden.

Montieren Sie das Produkt direkt am Anwendungsort, da die Verschiebung des Produkts wegen seines Gewichts und seiner Größe schwierig ist.

Hub und Beförderung des Produkts

Das Produkte kann wegen seiner Abmessungen und seines Gewichtes nicht als Einheit verschoben werden. Es muss in seine Einzelteile zerlegt werden, die dann einzeln zu verschieben sind.
Für die Montage wird auf die Aufstellungsanweisungen verwiesen. Es wird jedoch empfohlen, sich an den technischen Kundendienst von Technogym zu wenden.

Hinweis

Die Beförderung ist mit großer Vorsicht durchzuführen, da das Gerät kippen könnte.

Beim Heben oder Verschieben des Geräts nicht gegen die Schutzabdeckungen des Gewichtspakets drücken.

Warnung

Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn das Gerät alle zwei Wochen sorgfältig auf Schäden und/oder Verschleiß geprüft wird.

Fehlerhafte oder abgenutzte Geräteteile müssen sofort ersetzt werden, andernfalls ist das Gerät außer Betrieb zu setzen.

Das Gerät gemäß den üblichen Hygiene- und Gesundheitsvorschriften stets sauber und staubfrei halten, vor allem wenn es in einem Sportstudio oder von mehr als einer Person benutzt wird.

Zur Reinigung der Polster ein feuchtes Tuch oder einen feuchten Schwamm und Neutralseife benutzen.

Die Außenteile des Geräts einmal wöchentlich mit einem angefeuchteten Schwamm reinigen.

Warnung

Nicht zu kräftig über die auf den Warnung- und Warnzeichen enthaltenen Symbole und Anweisungen reiben.

Um die Gleitführungen des Gewichtspakets zu schmieren:

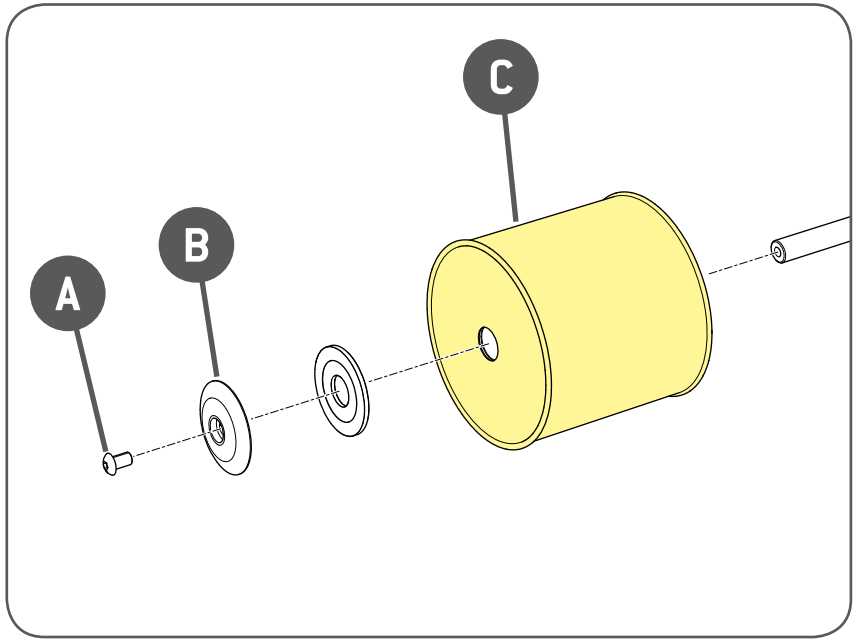
- mit einem weichen Tuch eventuelle Staub- und Ölrückstände auf den Gleitführungen entfernen;
- Befeuchten Sie das Tuch mit etwas Schmieröl, das in der Lieferung beinhaltet ist.
- Tragen Sie mit dem Tuch einen sparsamen Ölfilm auf die Gleitführungen auf und achten Sie darauf, dass Sie dabei nicht zu viel Schmieröl auftragen.

Wenden Sie sich bei Bedarf von Wartungseingriffen, die in diesem Handbuch nicht beschrieben werden, an den technischen Kundendienst von Technogym.

Bei Verschleiß der Polsterteile wird empfohlen, diese vor allem aus hygienischen Gründen komplett auszuwechseln.

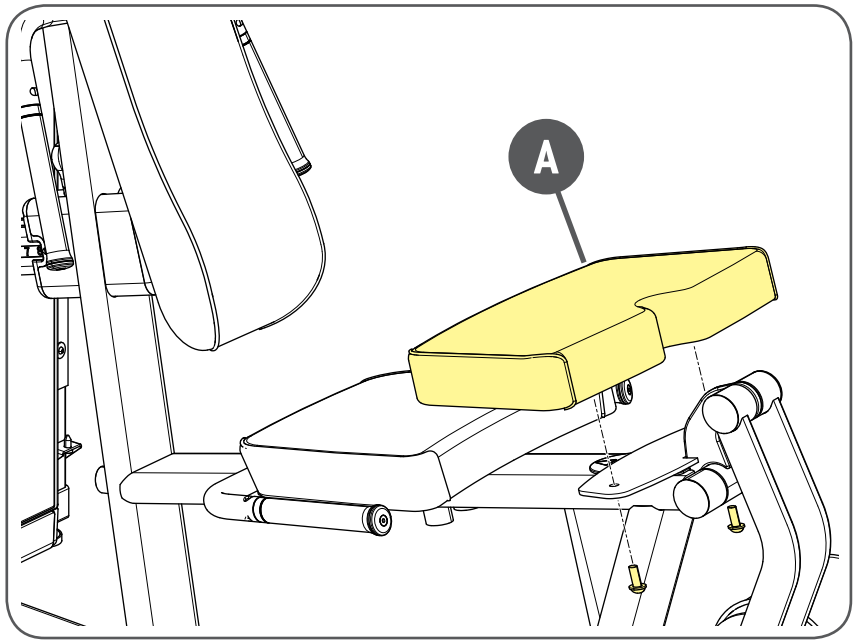
Core & Leg Extension/Curl

Lösen Sie hierzu die Schraube (**A**), entfernen Sie die Abdeckung (**B**) und ziehen Sie die Rolle (**C**) heraus.

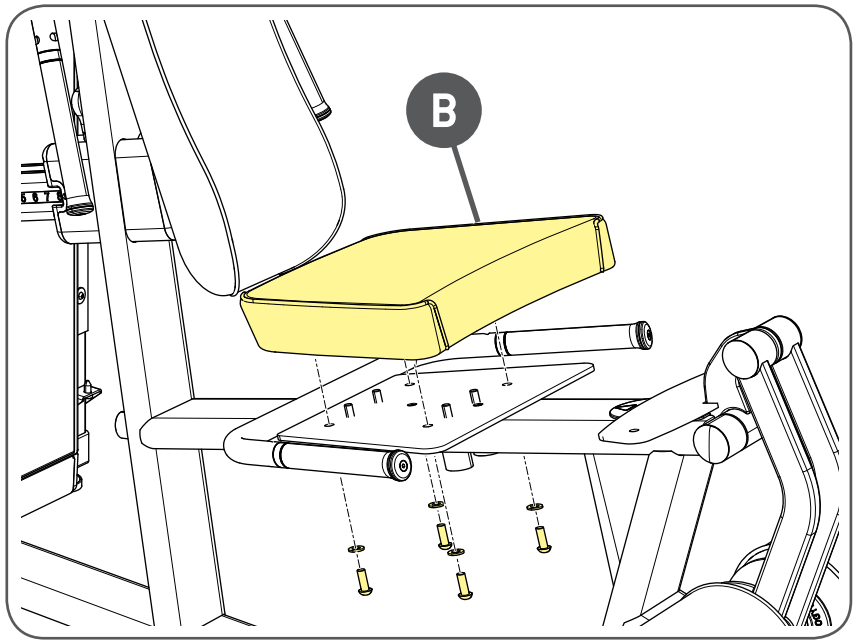


Auswechseln der Polsterteile

Schrauben Sie die Schrauben an der Seite gegenüber der Polsterung mit einem 6er Innensechskantschlüssel mit kugeligem Kopf ab, um die abnehmbare Polsterung des Sitzes (**A**) auszuwechseln.

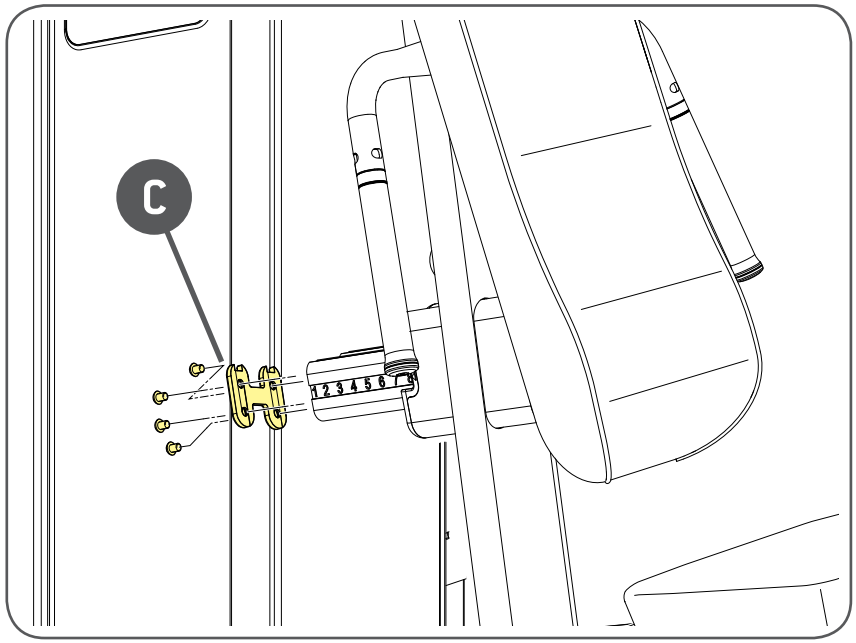


Schrauben Sie die Schrauben an der Seite gegenüber der Polsterung mit einem 6er T-Schraubenschlüssel ab, um die fixe Polsterung des Sitzes (**B**) auszuwechseln.

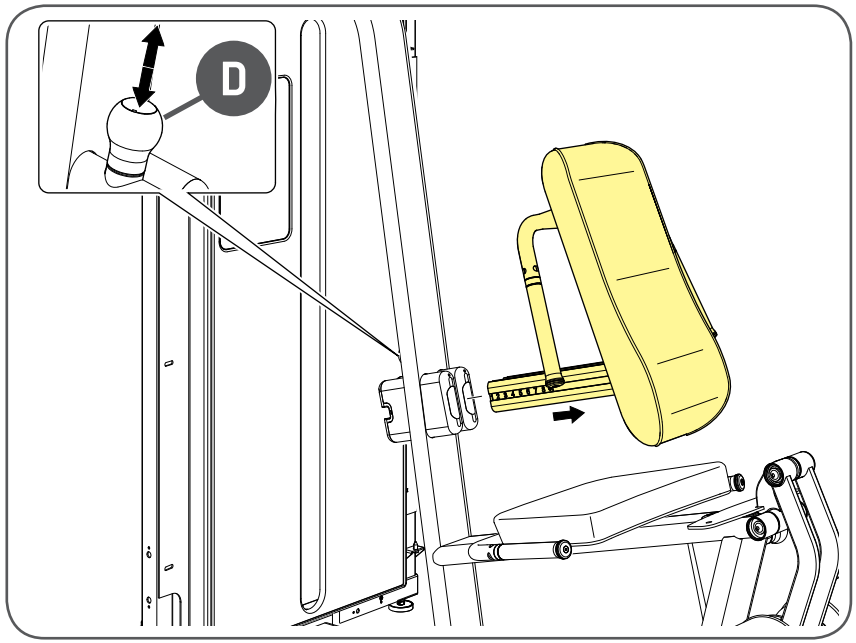


Auswechseln der Polsterteile

Schrauben Sie die Kappe (**C**) mit einem 5er T-Schraubenschlüssel auf, um die Polsterung der Rückenlehne auszuwechseln.

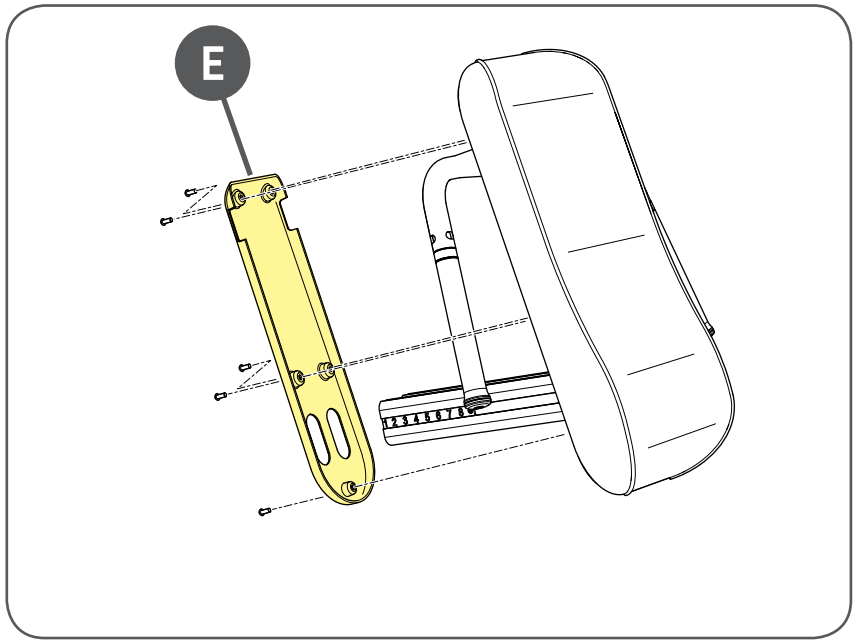


Ziehen Sie am Knauf (**D**) und entfernen Sie die ganze Rückenlehne.

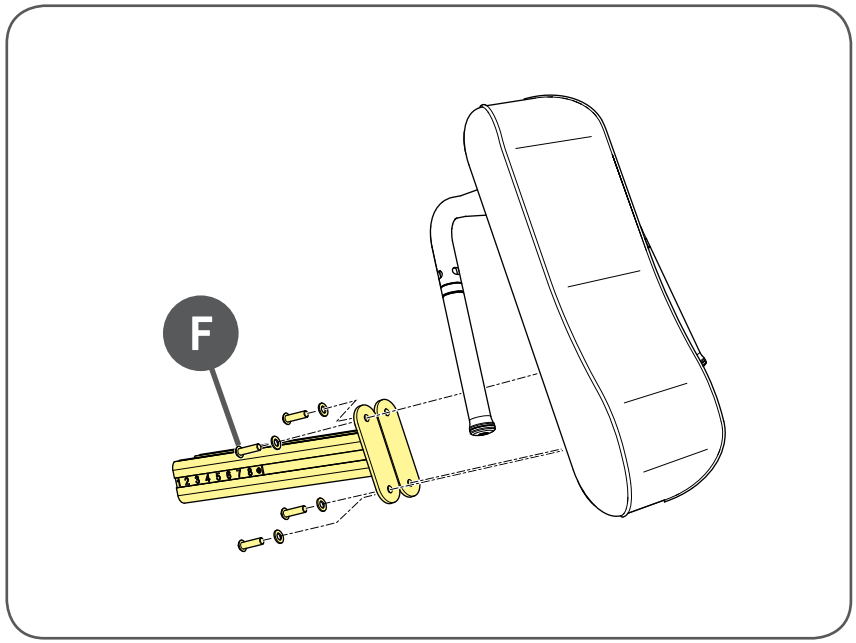


Auswechseln der Polsterteile

Entfernen Sie die Abdeckung (**E**) mit einem 4er T-Schraubenschlüssel.

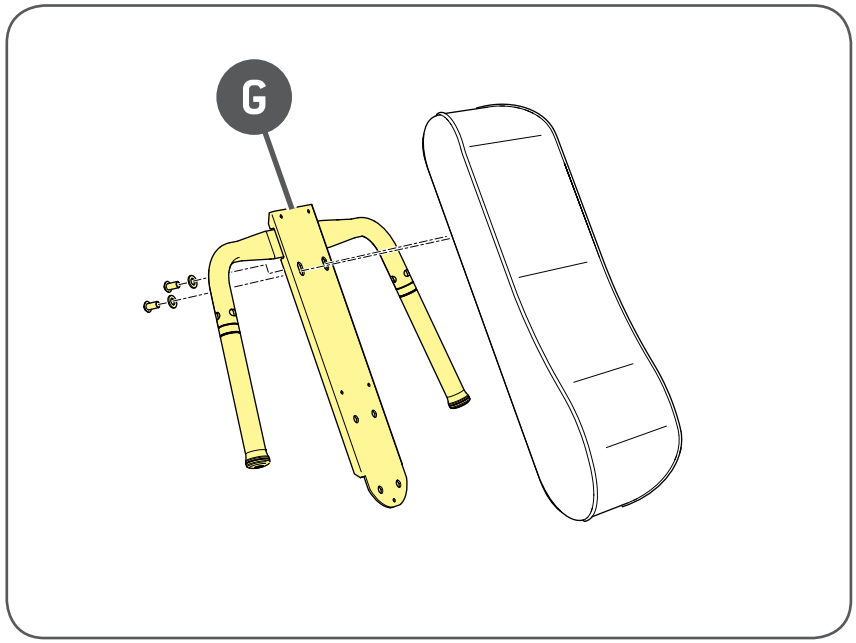


Entfernen Sie die nummerierten Stäbe (**F**) mit einem 6er L-Schraubenschlüssel mit kugeligem Kopf.



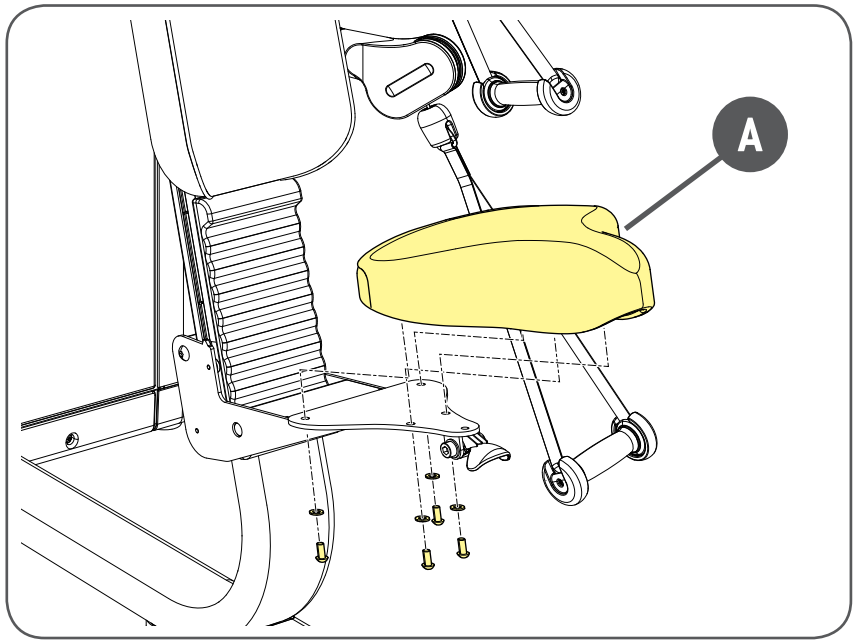
Auswechseln der Polsterteile

Trennen Sie mit einem 6er T-Schraubenschlüssel den Rahmen (**G**) von der Polsterung der Rückenlehne.



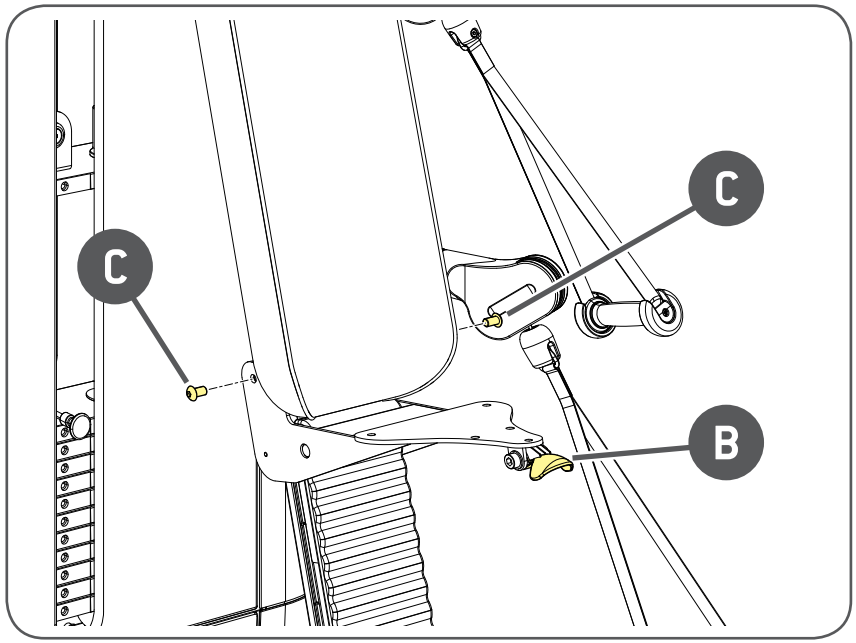
Press & Overhead Press

Lösen Sie die Schrauben an der Seite gegenüber der Polsterung mit einem 5er T-Schraubenschlüssel, um die Polsterung des Sitzes (**A**) auszuwechseln.



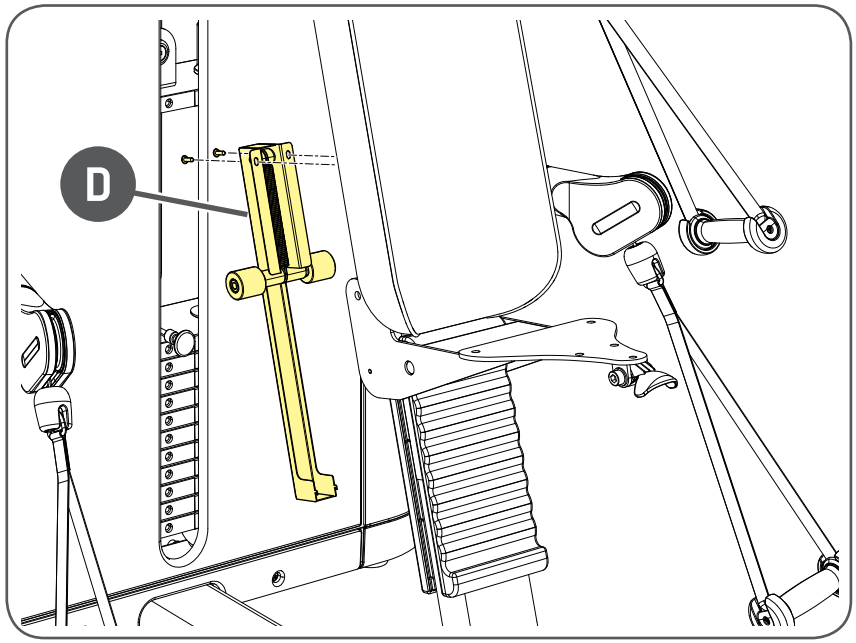
Ziehen Sie am Hebel (**B**) und heben den Sitz an, um die Polsterung der Rückenlehne auszuwechseln.

Schrauben Sie die Schrauben (**C**) mit einem 6er T-Schraubenschlüssel auf.

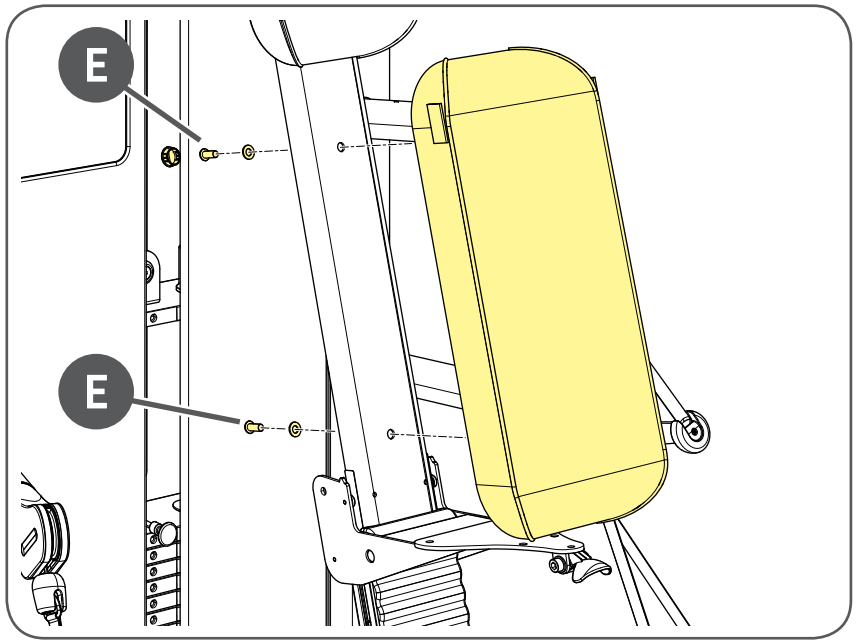


Auswechseln der Polsterteile

Entfernen Sie die Federvorrichtung (**D**) mit einem Kreuzschraubendreher.

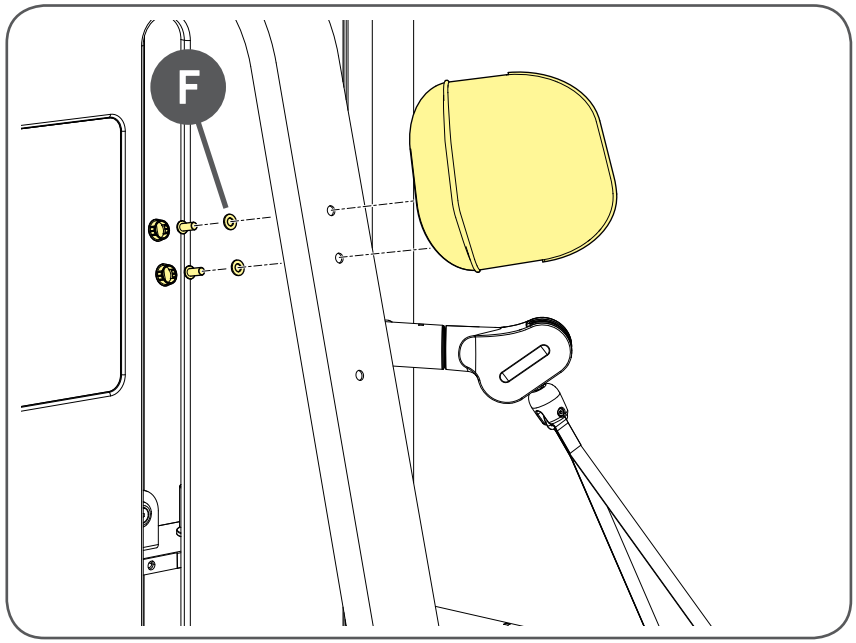


Nehmen Sie die Abdeckkappe der Bohrung ab und lösen Sie die Schrauben (**E**) mit einem 6er T-Schraubenschlüssel.



Auswechseln der Polsterteile

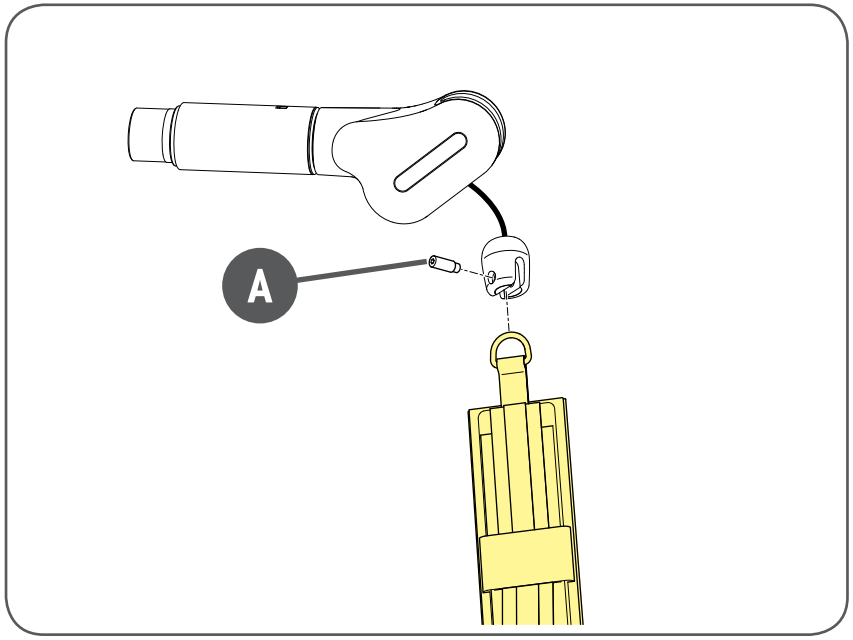
Nehmen Sie die Abdeckkappen der Bohrungen ab und lösen Sie die Schrauben (**F**) mit einem 6er T-Schraubenschlüssel, um die Polsterung der Kopfstütze zu ersetzen.



Bei Verschleiß der Gurte und Griffe wird empfohlen, diese vor allem aus hygienischen Gründen auszuwechseln.

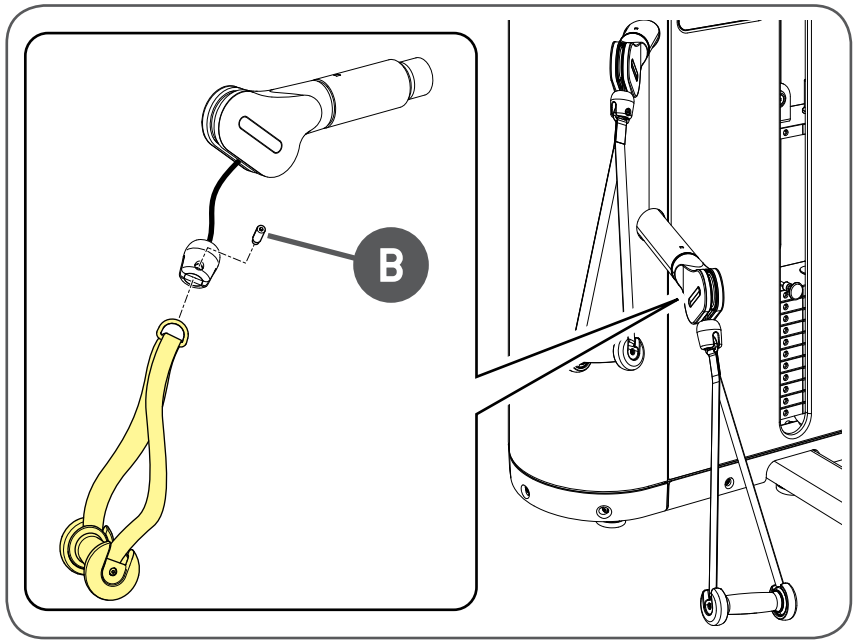
Core & Leg Extension/Curl

Zum Auswechseln der 2 Gurte: Den Bolzen (**A**) mit einem 5er T-Schraubenschlüssel aufschrauben.



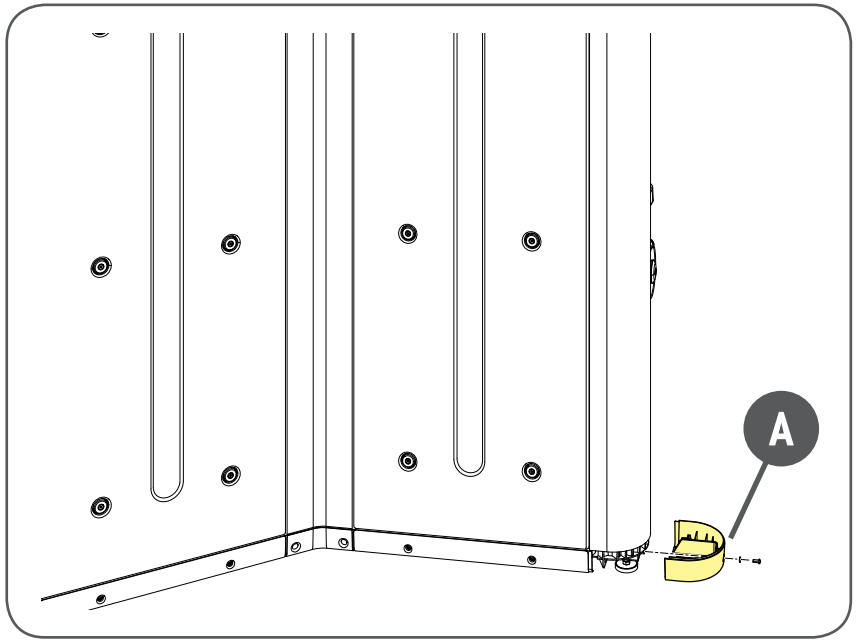
Press & Overhead Press

Zum Auswechseln der Griffe: Den Bolzen (**B**) mit einem 5er T-Schraubenschlüssel aufschrauben.

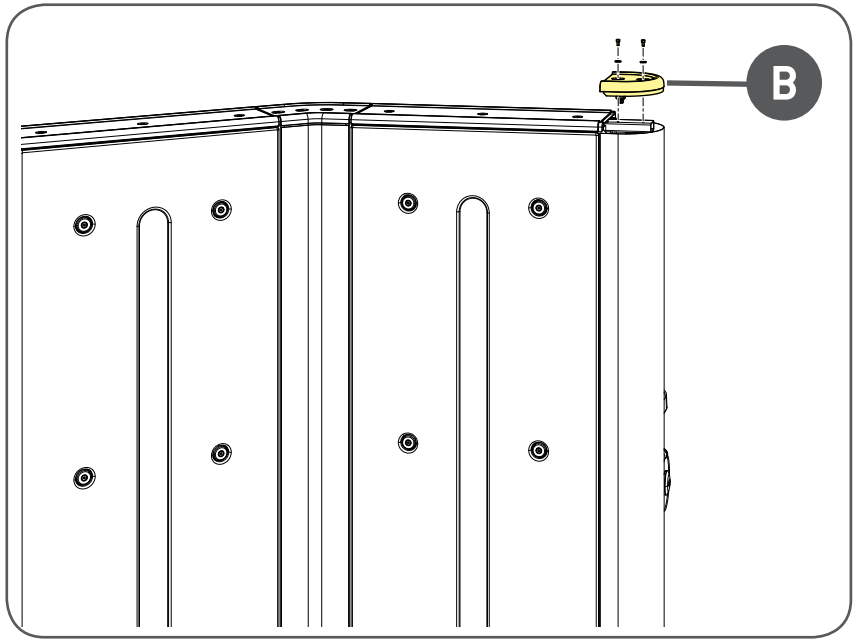


Press & Overhead Press

Lösen Sie die Abdeckung (**A**) des Fußes mit einem 4er T-Schraubenschlüssel.

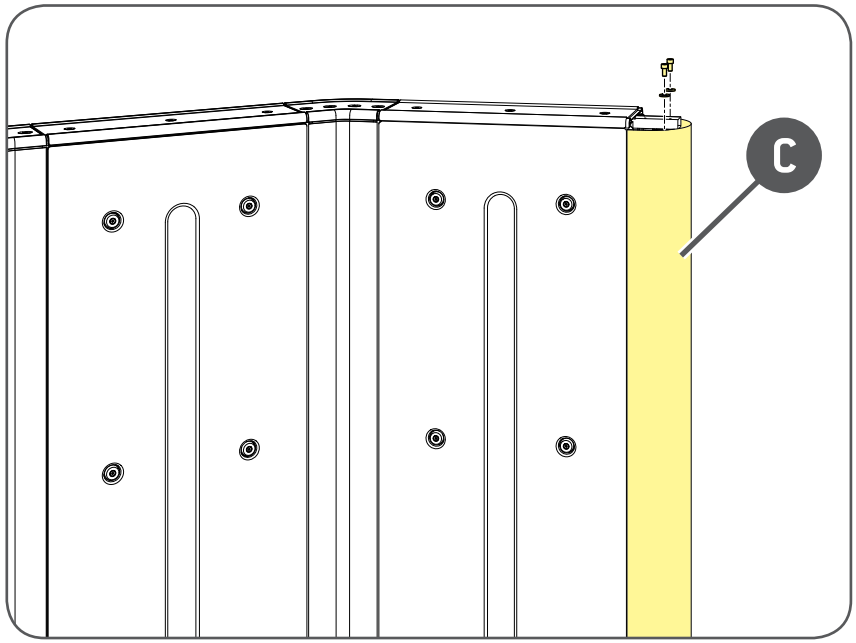


Entfernen Sie das obere Winkelprofil (**B**) mit einem 4er T-Schraubenschlüssel.

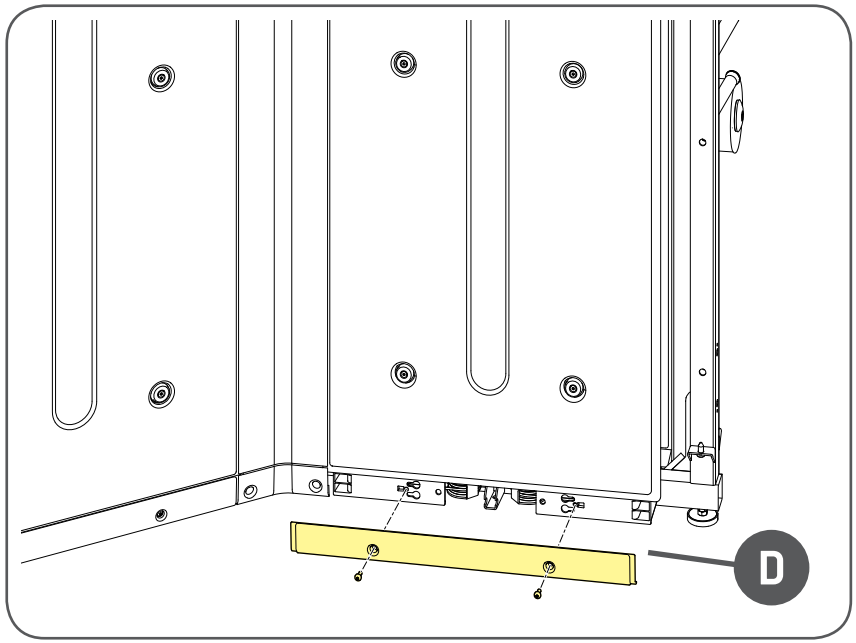


Zugang zu den Innenteilen

Entfernen Sie die seitliche Schutzabdeckung (**C**).

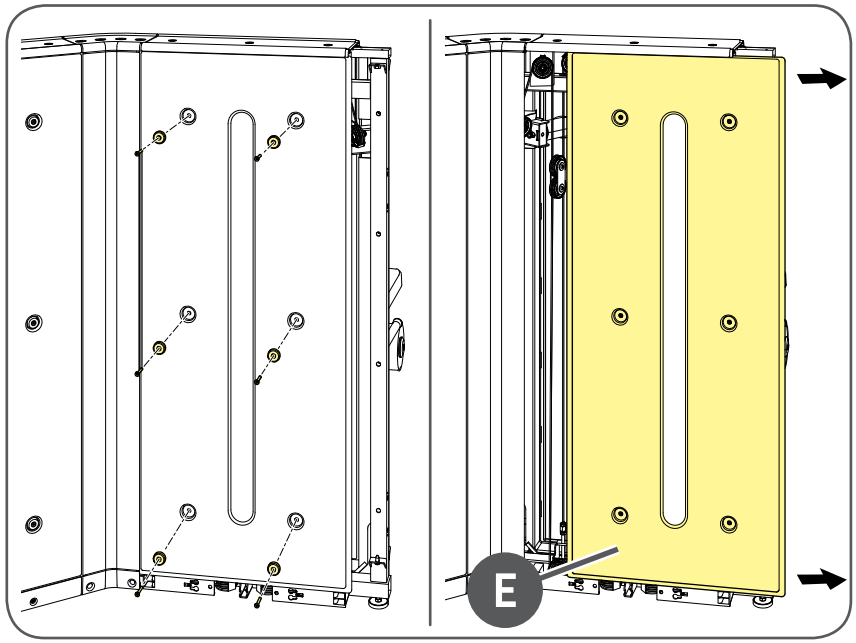


Entfernen Sie die Sockelleiste (**D**) mit einem 4er T-Schraubenschlüssel.

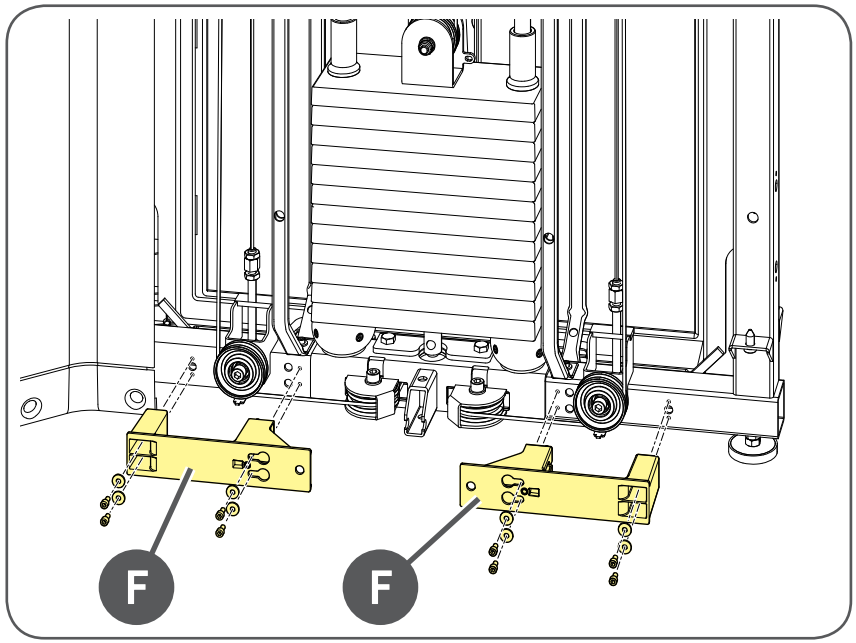


Zugang zu den Innenteilen

Entfernen Sie die Schrauben der Schutzabdeckung (**E**) mit einem 4er T-Schraubenschlüssel und ziehen Sie dann die Abdeckung seitlich heraus.



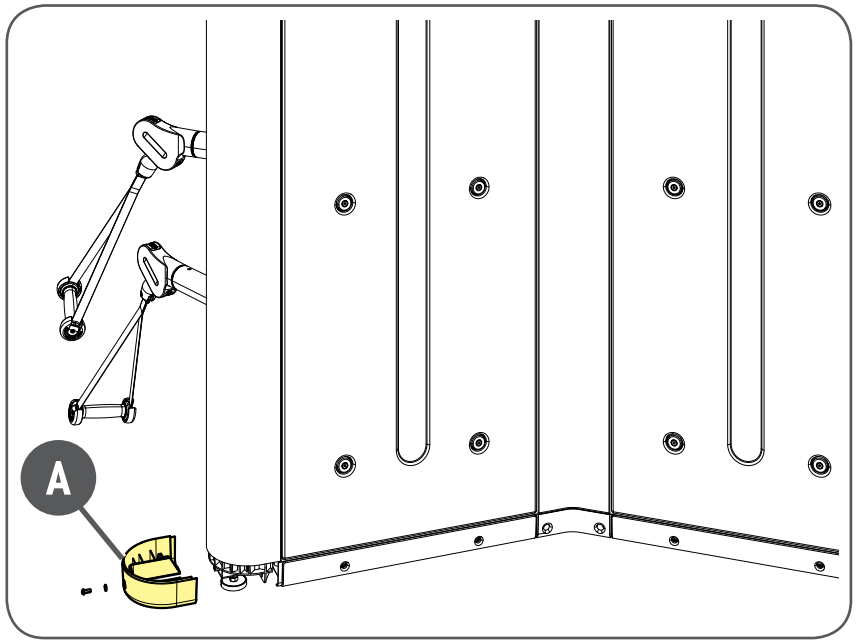
Entfernen Sie die Halterungen (**F**) mit einem 4er T-Schraubenschlüssel.



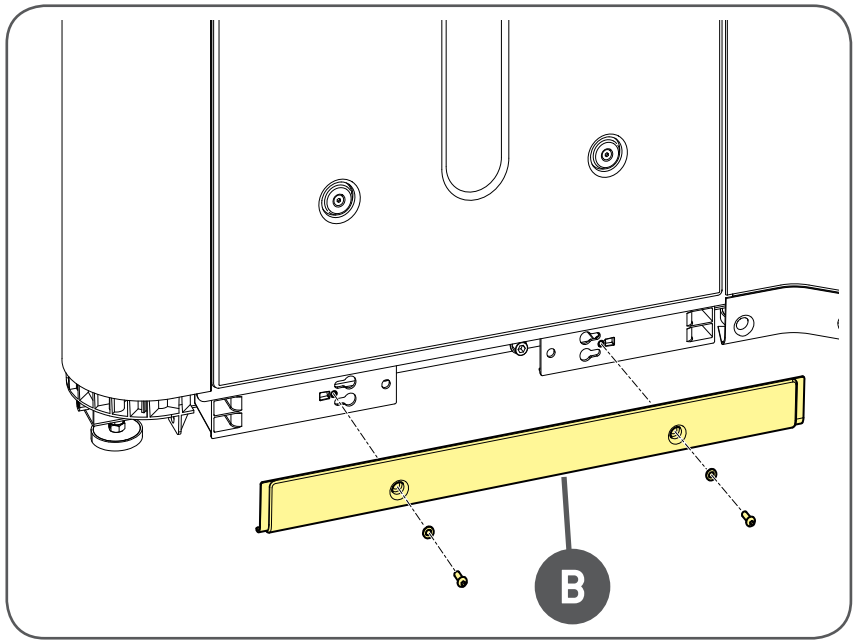
Für die erneute Montage der Schutzabdeckungen und zum Verschließen des Zugangs auf die Innenteile führen Sie die beschriebenen Vorgänge in umgekehrter Reihenfolge aus.

Core & Leg Extension/Curl

Lösen Sie die Abdeckung (**A**) des Fußes mit einem 4er T-Schraubenschlüssel.

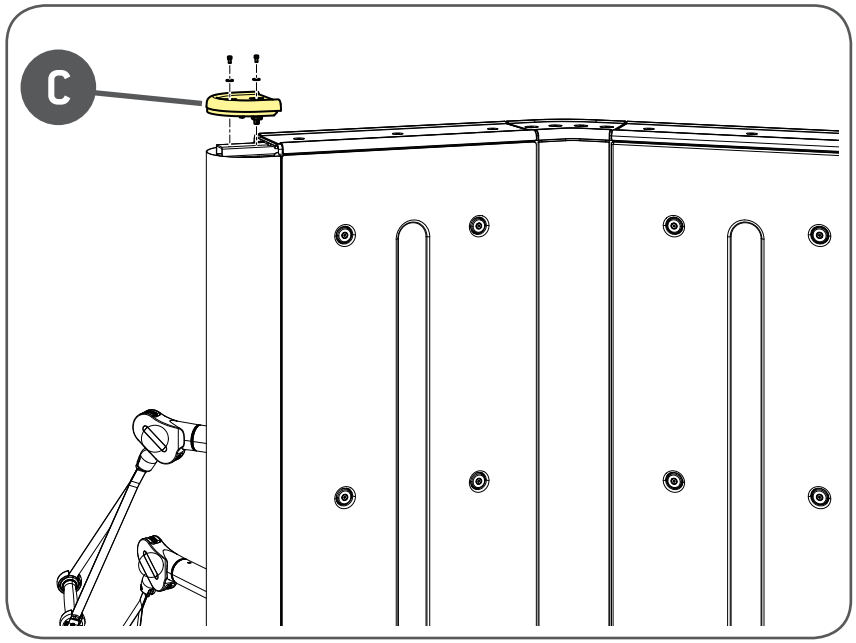


Entfernen Sie die Sockelleiste (**B**) mit einem 4er T-Schraubenschlüssel.

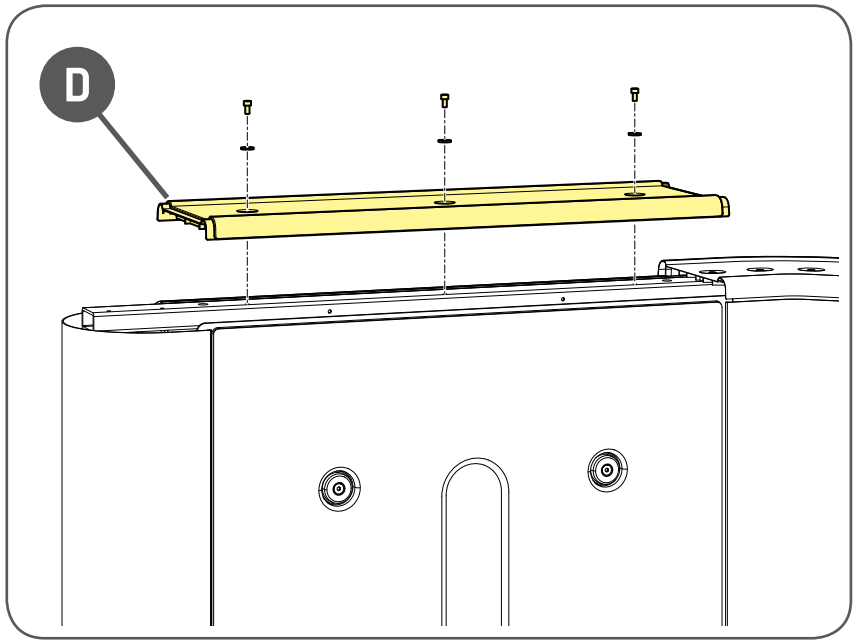


Zugang zu den Innenteilen

Entfernen Sie das obere Winkelprofil (**C**) mit einem 4er T-Schraubenschlüssel.

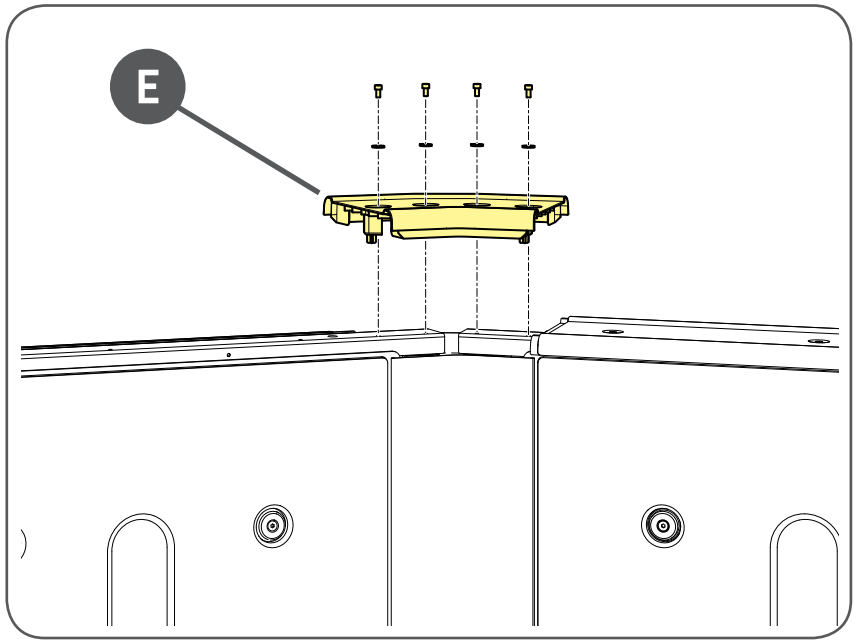


Entfernen Sie die obere Schutzabdeckung (**D**) mit einem 4er T-Schraubenschlüssel.



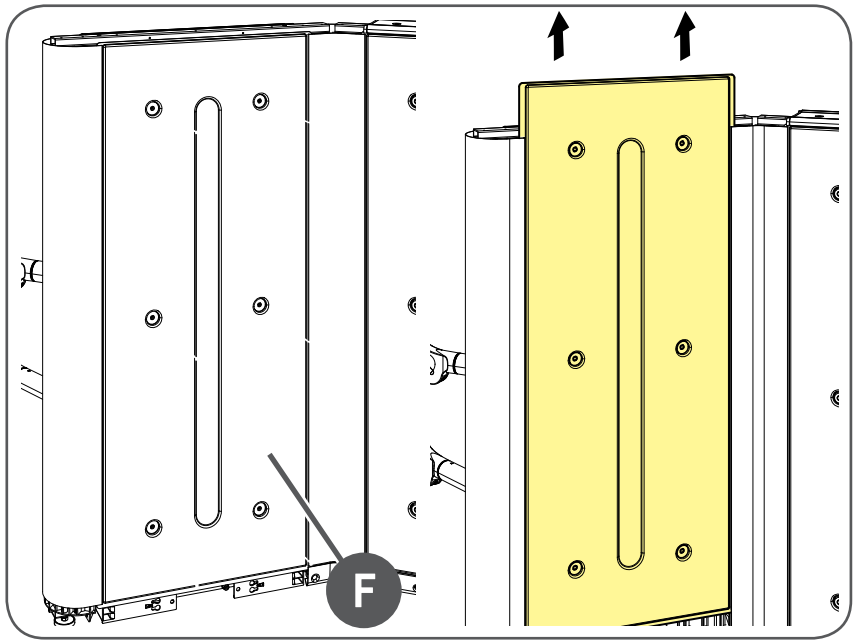
Zugang zu den Innenteilen

Entfernen Sie das obere Winkelprofil (**E**) mit einem 4er T-Schraubenschlüssel.



Entfernen Sie die Schrauben der Schutzabdeckung (**F**) mit einem 4er T-Schraubenschlüssel und ziehen Sie dann die Abdeckung vertikal heraus.

Für die erneute Montage der Schutzabdeckungen und zum Verschließen des Zugangs auf die Innenteile führen Sie die beschriebenen Vorgänge in umgekehrter Reihenfolge aus.



Auswechseln des Drahtseils

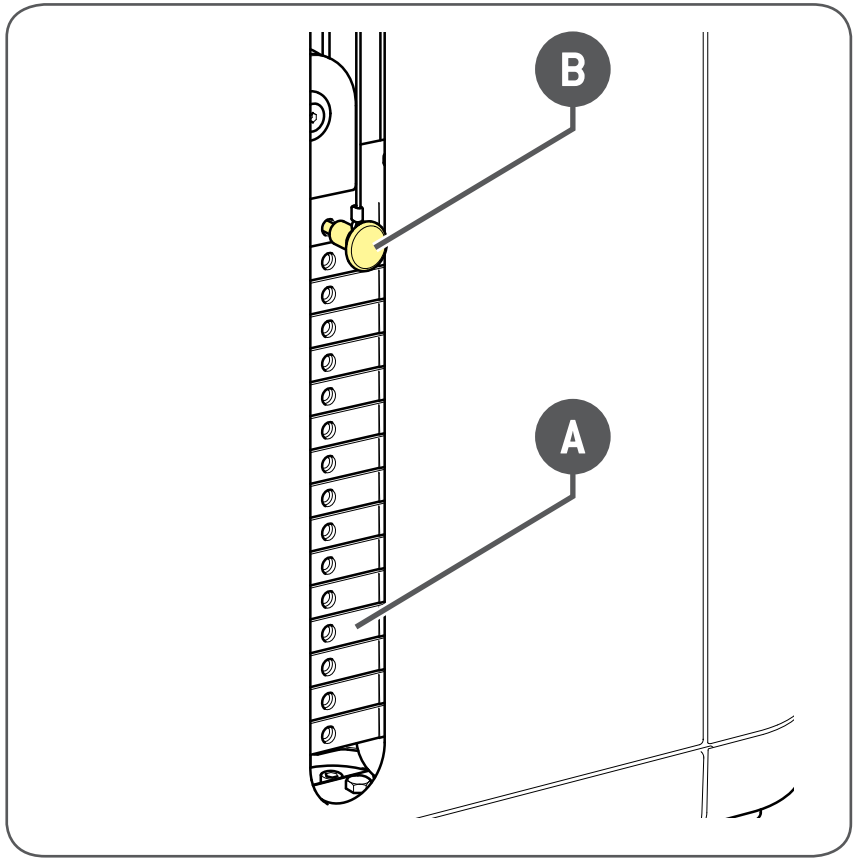
Wechseln Sie bereits bei geringsten Verschleißanzeichen die Drahtseile sofort aus. Dies gilt auch, wenn nur die Gummischutzhülle abgenutzt ist.

Entfernen Sie vor irgendwelchen Arbeiten die Schutzabdeckungen, um auf den ganzen Kabelring zugreifen zu können, wie im Abschnitt „Zugang zu den Innenteilen“ beschrieben.

Hinweis

Einmal monatlich ist der Zustand der Drahtseile sorgfältig zu überprüfen.
STETS nur die direkt von Technogym gelieferten Drahtseile verwenden.

Ziehen Sie den Stift (**A**) vom Gewichtspaket ab, heben Sie das Querstück (**B**) und führen Sie den Stift wieder ein, um das Querstück in der oberen Position zu blockieren. Auf diese Weise lockert sich das Kabel.

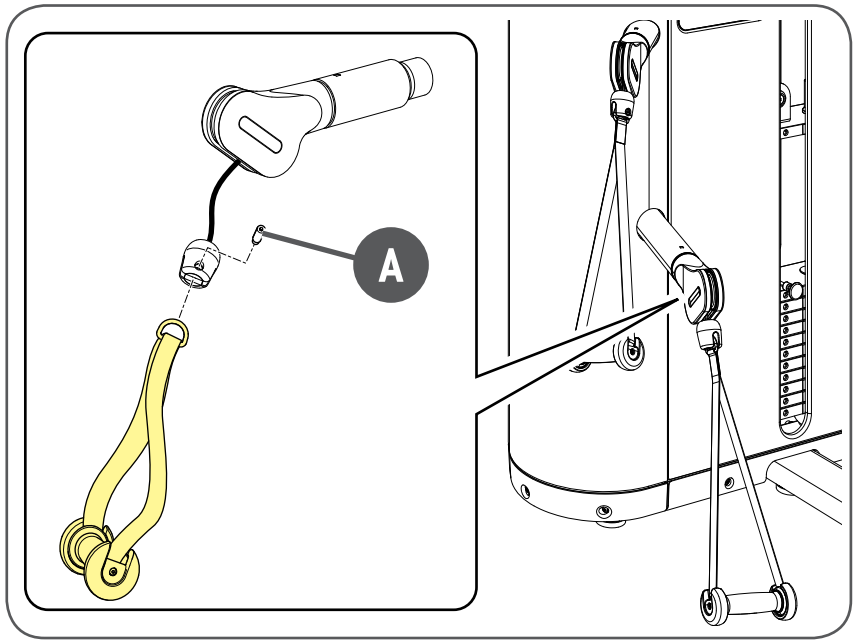


Press & Overhead Press

Jeder der unteren Arme hat ein Kabel. Die Kabel der beiden unteren Arme werden auf dieselbe Weise ausgewechselt.

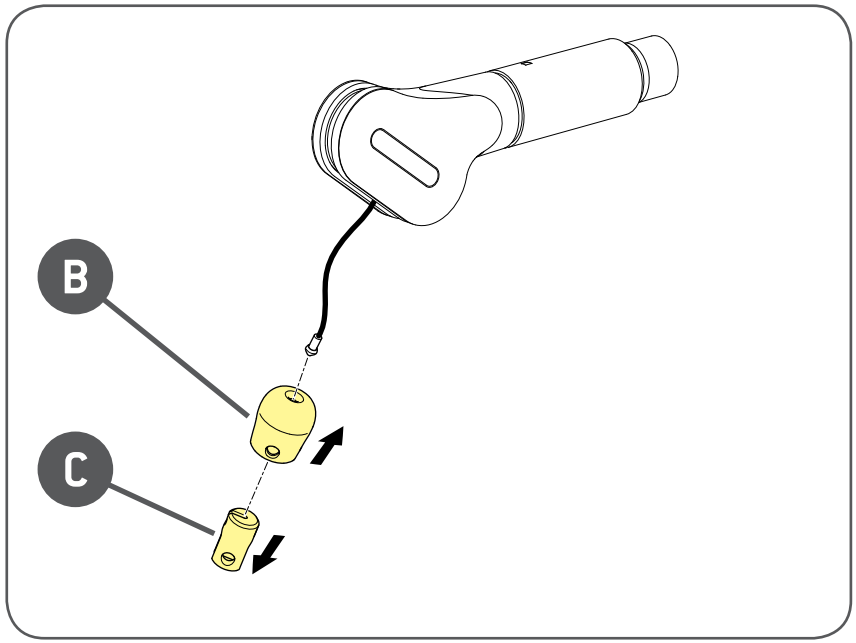
Die beiden oberen Arme haben nur ein Kabel.

Zum Entfernen der 2 unteren Griffe: Schrauben Sie den Bolzen (**A**) mit einem 5er T-Schraubenschlüssel auf.



Heben Sie an beiden Armen die Stoßdämpfer (**B**) und entfernen Sie die Buchse (**C**).

Ziehen Sie die Stoßdämpfer (**B**) ab.

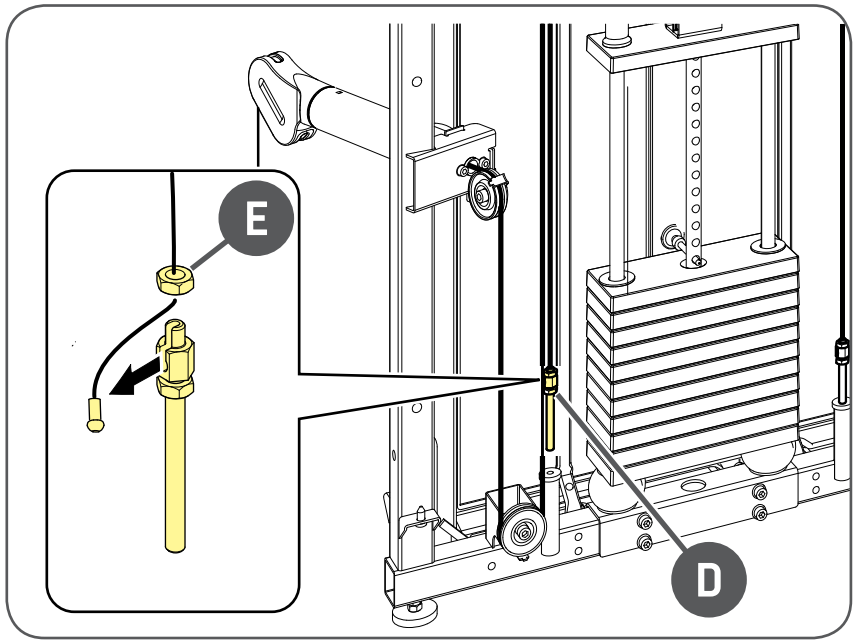


Auswechseln des Drahtseils

Schrauben Sie die Einstellschraube (**D**) auf.

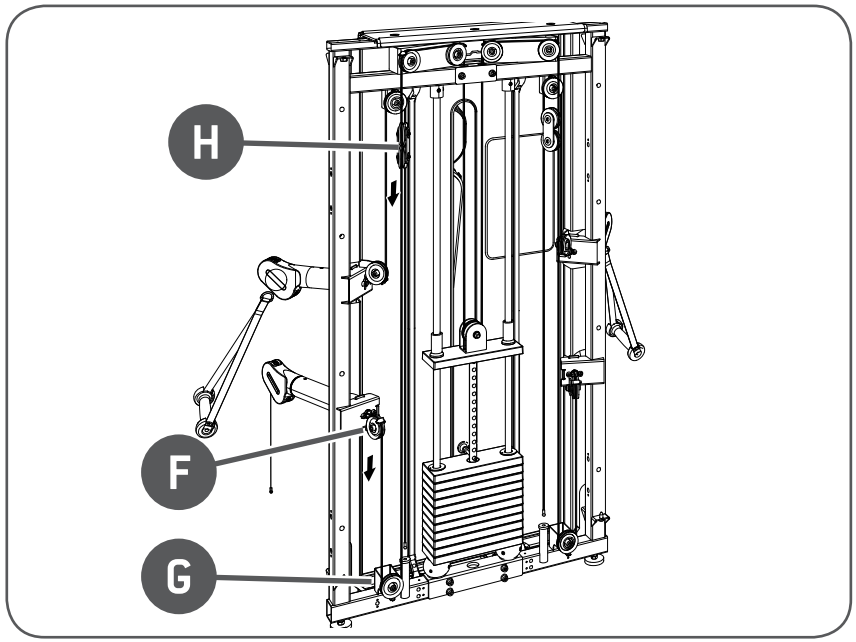
Schrauben Sie die Mutter (**E**) auf und entnehmen Sie das Kabel aus seinem Sitz.

Ziehen Sie die Mutter (**E**) vom Kabel ab.



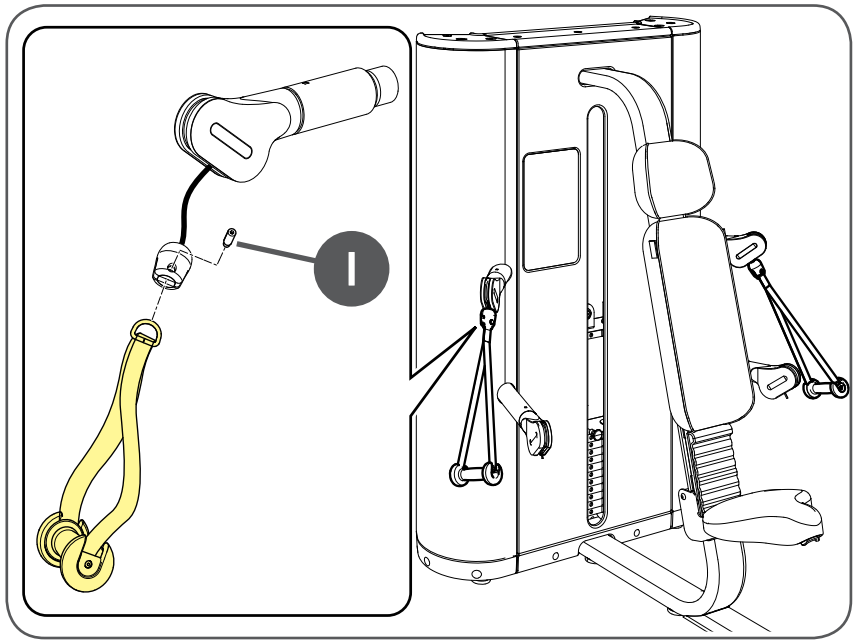
Ziehen Sie das Kabel vom Arm, dann von der Seilrolle (**F**) ab.

Ziehen Sie das Kabel von den Seilrollen (**G**) und (**H**) ab.



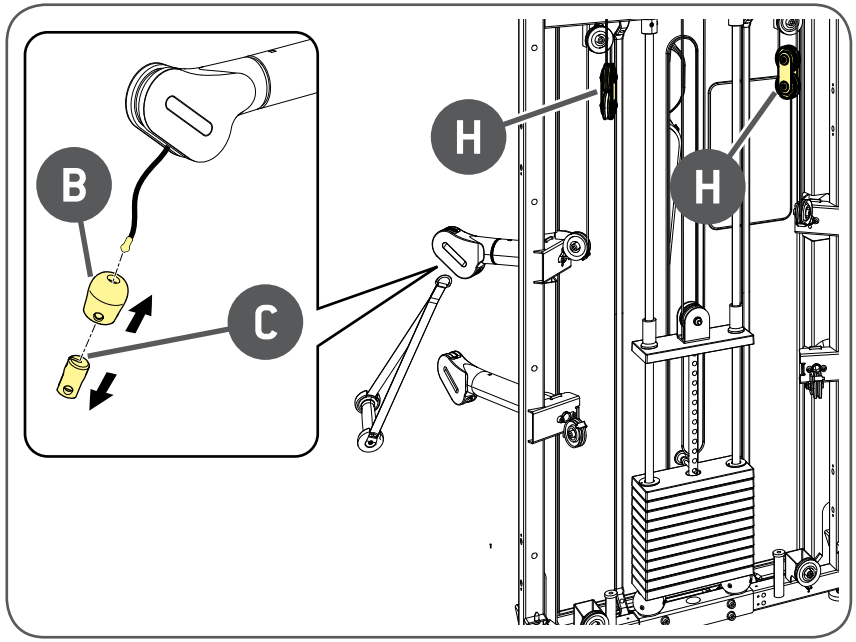
Auswechseln des Drahtseils

Zum Entfernen der 2 oberen Griffe: Schrauben Sie den Bolzen (**I**) mit einem 5er T-Schraubenschlüssel auf.



Heben Sie an beiden Armen die Stoßdämpfer (**B**) und entfernen Sie die Buchse (**C**).

Ziehen Sie die Stoßdämpfer (**B**) ab.



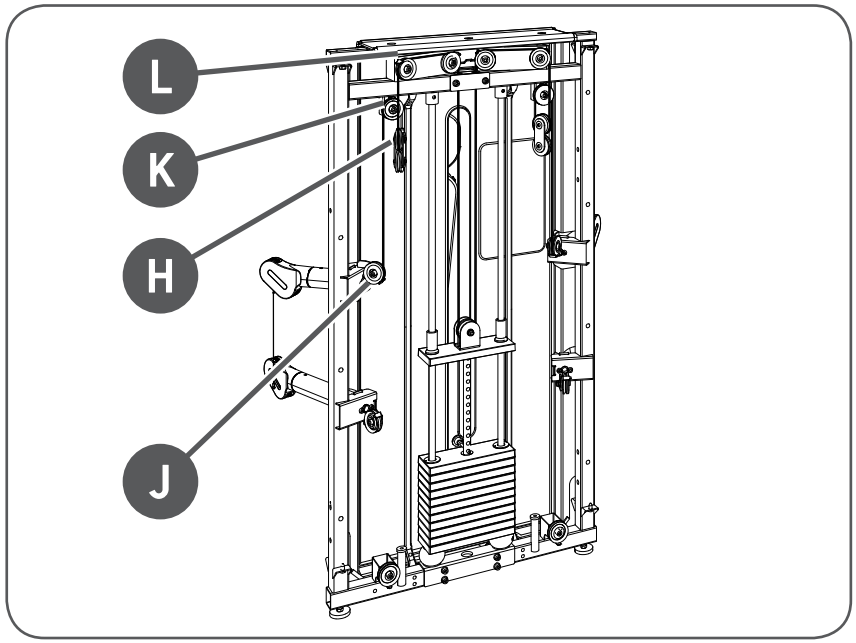
Hinweis

Die Seilgruppen (H) festhalten, da sie zu Boden fallen könnten, wenn sich das Kabel lockert.

Auswechseln des Drahtseils

Zuerst das Kabel vom Arm, dann von der Seilrolle (**J**) und zuletzt von der Seilrolle (**K**) abziehen.

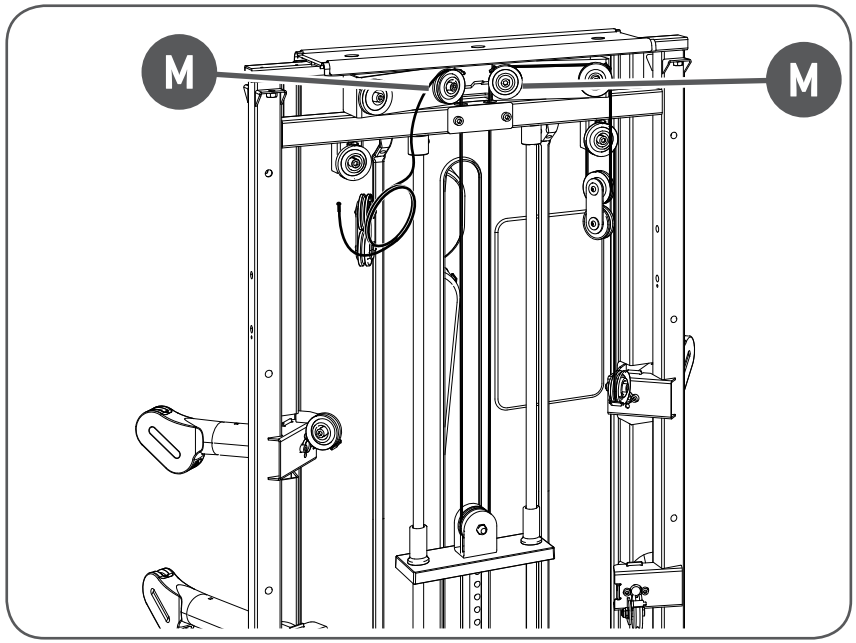
Ziehen Sie das Kabel zuerst von der Seilrollengruppe (**H**), dann von der Seilrolle (**L**) ab.



Die beiden mittleren Seilrollen (**M**) mit einem 8er T-Schraubenschlüssel und einem 17er Stiftschlüssel lösen ohne sie dabei zu demontieren.

Lösen Sie die Seilrolle des Querstücks mit einem 17er Schraubenschlüssel und einem 6er T-Schraubenschlüssel.

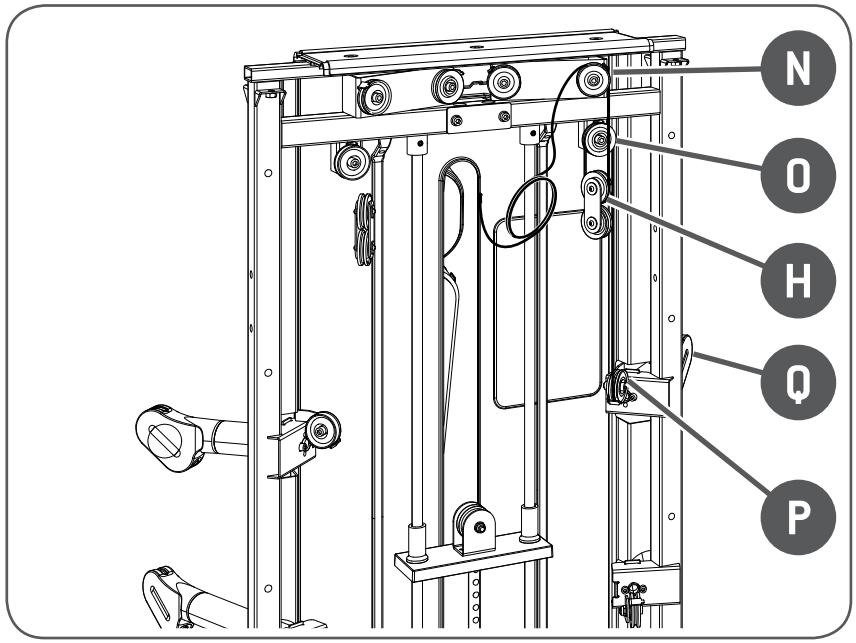
Ziehen Sie das Kabel von den 3 Seilrollen ab.



Auswechseln des Drahtseils

Ziehen Sie das Kabel von den darauffolgenden Seilrollen (**N**), (**H**), (**O**) und (**P**) ab.

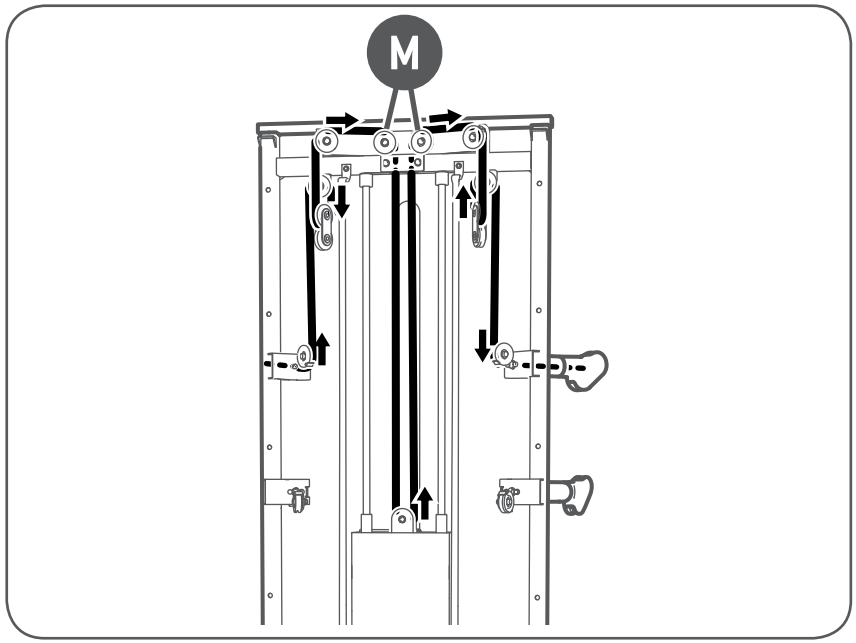
Ziehen Sie das Kabel vom Arm (**Q**) ab.



Folgen Sie dem angegebenen Pfad in der Zeichnung, um das obere Kabel wieder einzuführen.

Überprüfen Sie, ob das Kabel korrekt in die Rille aller Seilrollen eingeführt wurde.

Ziehen Sie erneut die mittleren Seilrollen (**M**) und die Seilrolle des Querstücks an.

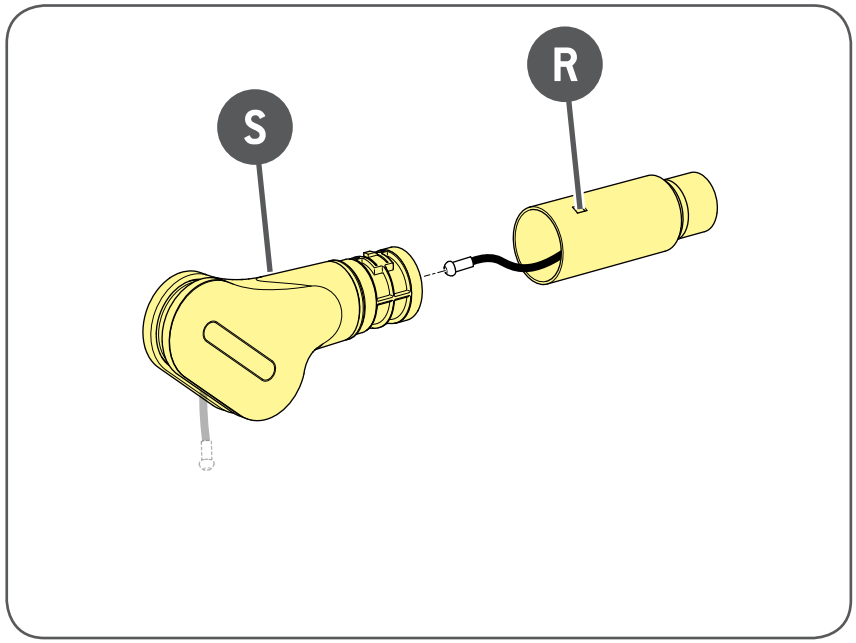


Auswechseln des Drahtseils

Drücken Sie in das Loch (**R**), um das drehbare Element (**S**) zu entriegeln.

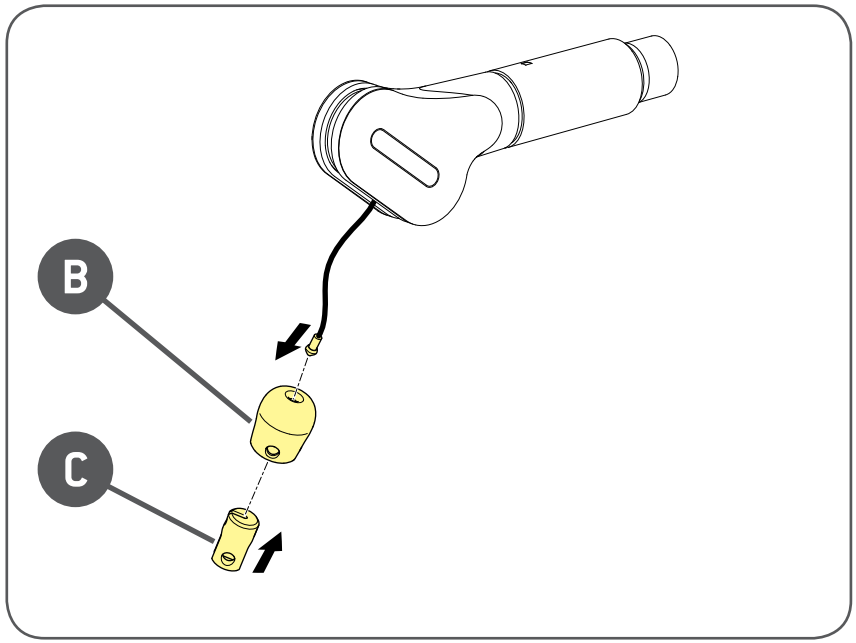
Ziehen Sie das Kabel zuerst in den Arm, dann in das drehbare Element ein.

Setzen Sie das drehbare Element (**S**) erneut in seinem Sitz ein und überprüfen Sie, dass es korrekt einrastet.



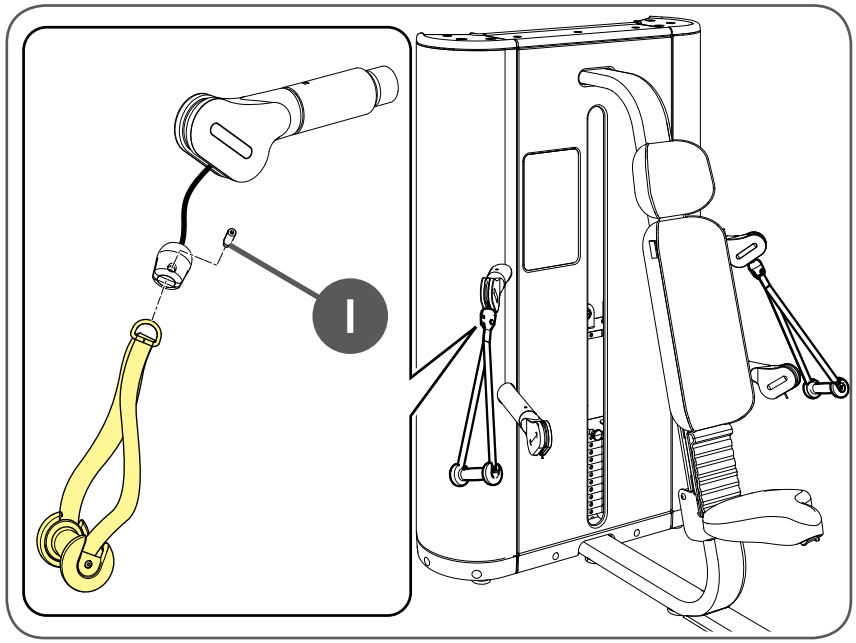
Ziehen Sie das Ende des Kabels zuerst in den Stoßdämpfer (**B**), dann in die Buchse (**C**) ein.

Setzen Sie die Buchse (**C**) in den Stoßdämpfer (**B**) ein.



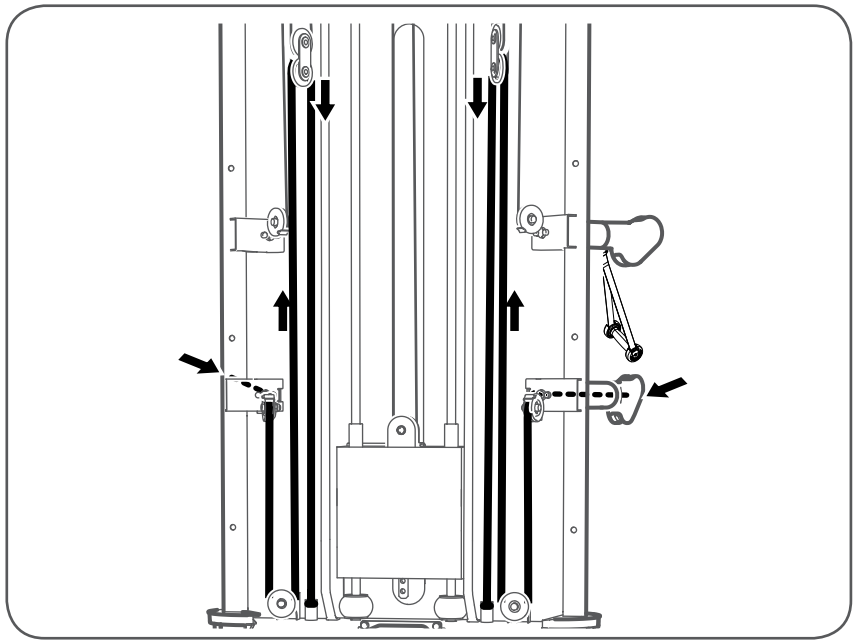
Auswechseln des Drahtseils

Schieben Sie den Ring des Griffs in die Buchse und blockieren Sie sie mit dem Bolzen (I). Ziehen Sie den Bolzen mit einem 5er T-Schraubenschlüssel fest.



Folgen Sie dem angegebenen Pfad in der Zeichnung, um das untere Kabel wieder einzuführen.

Überprüfen Sie, ob das Kabel korrekt in die Rille aller Seilrollen eingeführt wurde.

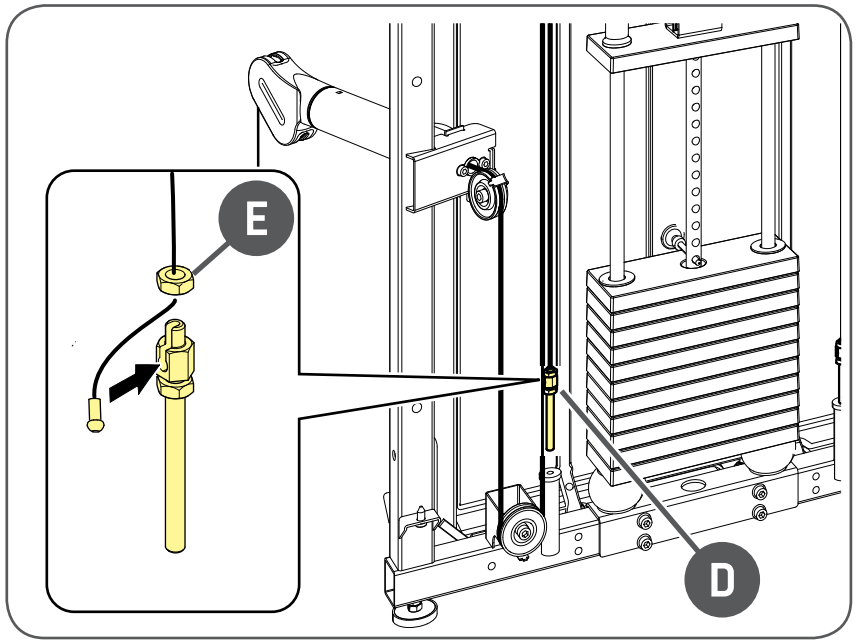


Auswechseln des Drahtseils

Schieben Sie die Mutter (**E**) auf das Kabel.

Führen Sie das Kabel in den Sitz der Einstellschraube (**D**) und ziehen Sie dann die Mutter (**E**) fest.

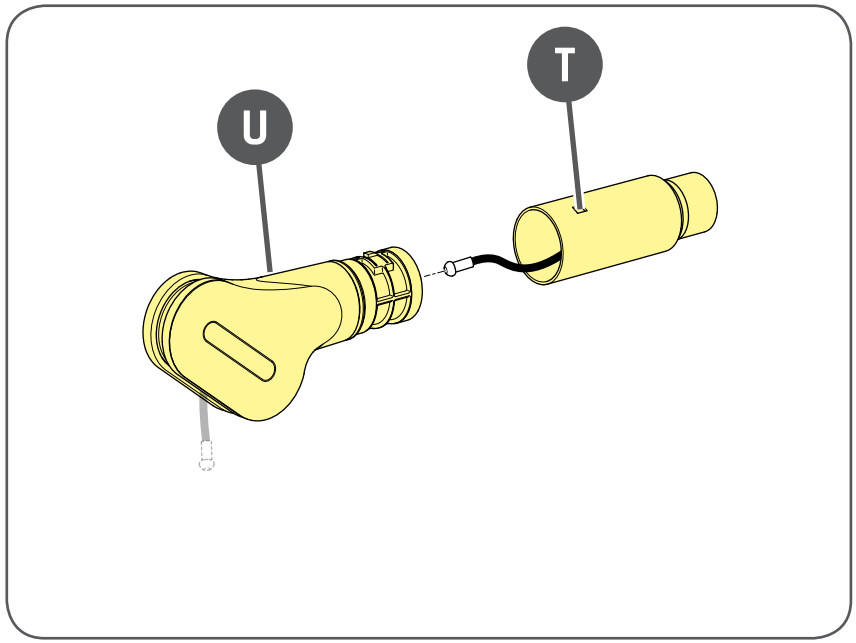
Schrauben Sie die Einstellschraube (**D**) in ihren Sitz.



Drücken Sie auf das Loch (**T**), um das drehbare Element (**U**) zu entriegeln.

Ziehen Sie das Kabel zuerst in den Arm, dann in das drehbare Element ein.

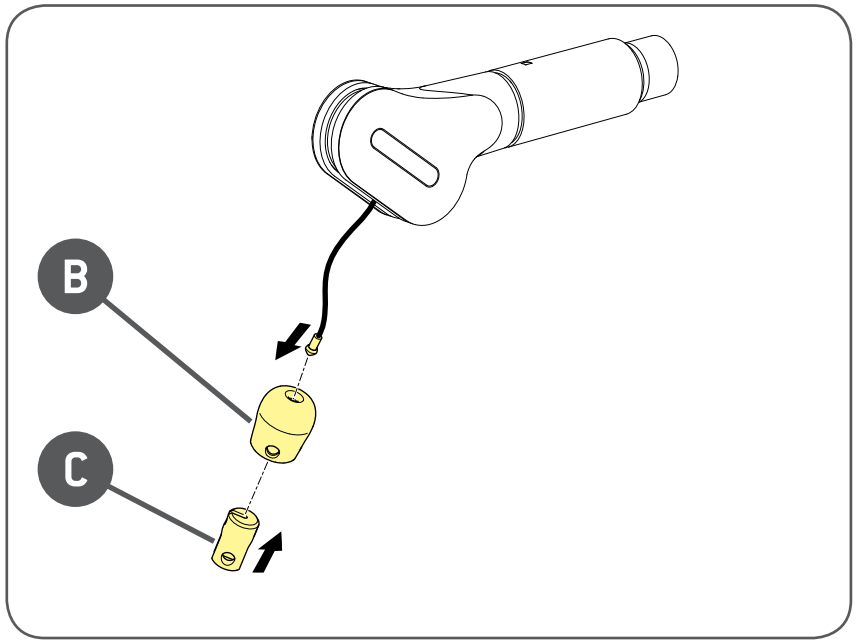
Setzen Sie das drehbare Element (**U**) erneut in seinem Sitz ein und überprüfen Sie, dass es korrekt einrastet.



Auswechseln des Drahtseils

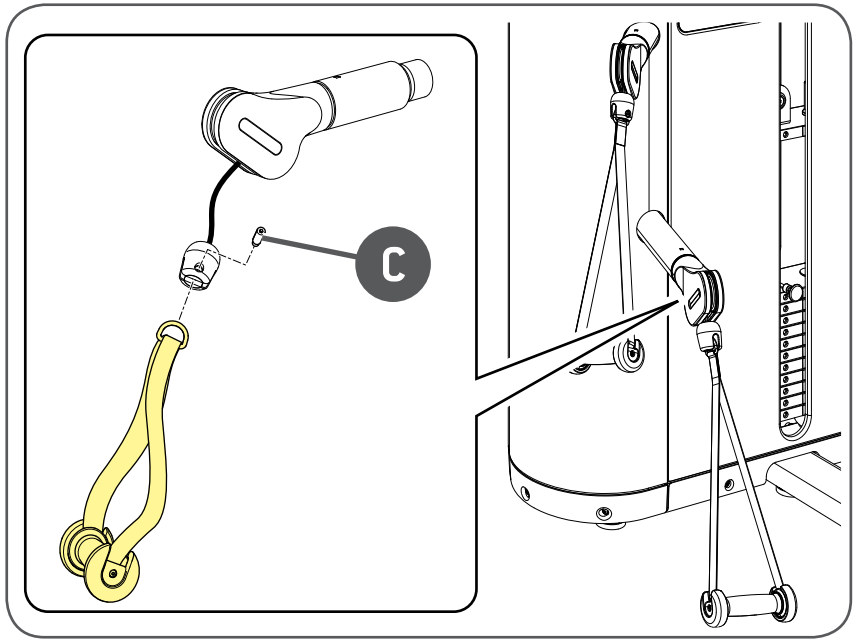
Ziehen Sie das Ende des Kabels zuerst in den Stoßdämpfer (**B**), dann in die Buchse (**C**) ein.

Setzen Sie die Buchse (**C**) in den Stoßdämpfer (**B**) ein.



Schieben Sie den Ring des Griffs in die Buchse und blockieren Sie sie mit dem Bolzen (**C**). Ziehen Sie den Bolzen mit einem 5er T-Schraubenschlüssel fest.

Regulieren Sie die Spannung des Kabels, wie im Abschnitt „Anpassung der Kabelspannung“ beschrieben, bevor Sie die Schutzvorrichtungen wieder montieren und den Zugang zu den Innenteilen schließen.

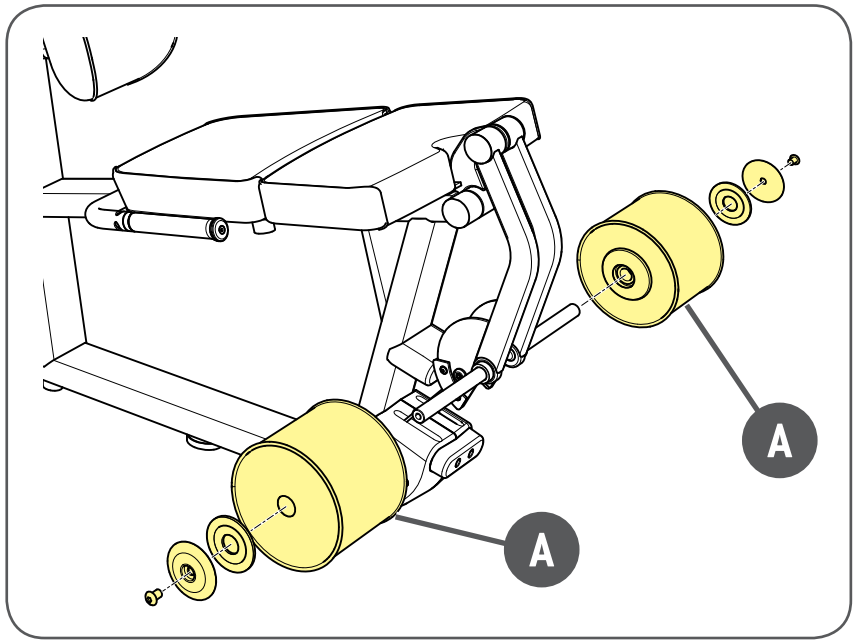


Core & Leg Extension/Curl

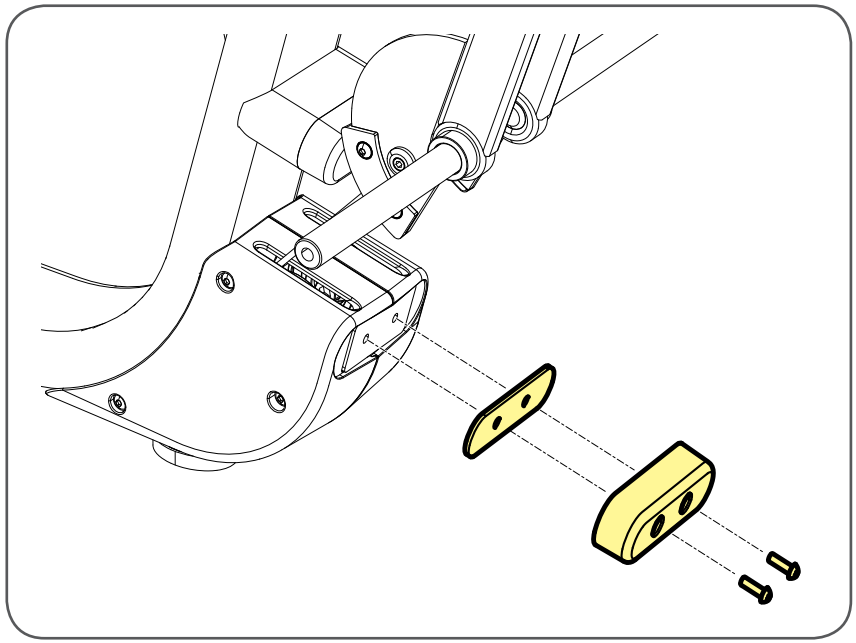
Auswechseln des Drahtseils der Hebel

Jeder Hebel hat ein Kabel. Die Kabel der beiden Hebel werden auf dieselbe Weise ausgewechselt.

Lösen Sie die Schrauben und entfernen Sie die Rollen (**A**).

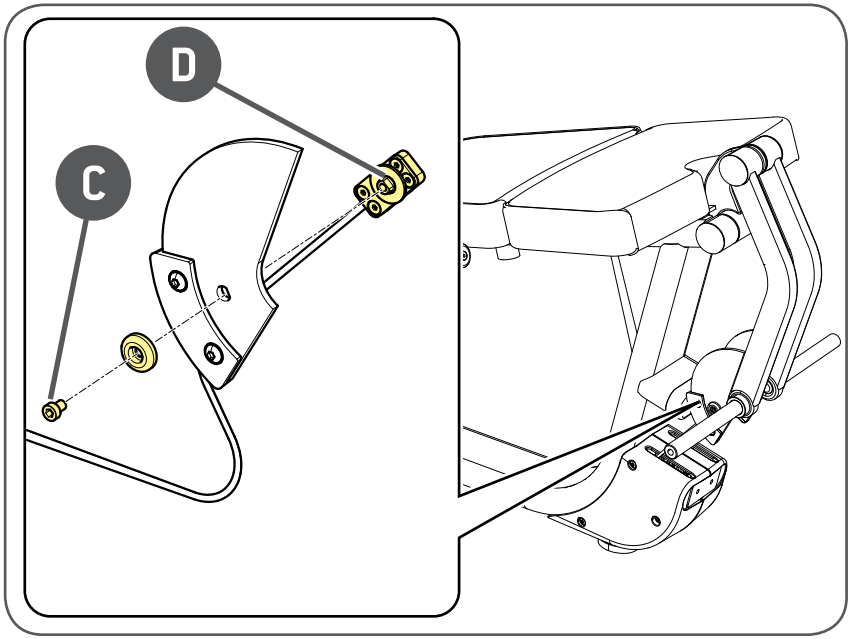


Entfernen Sie den Puffer und die Plattform.



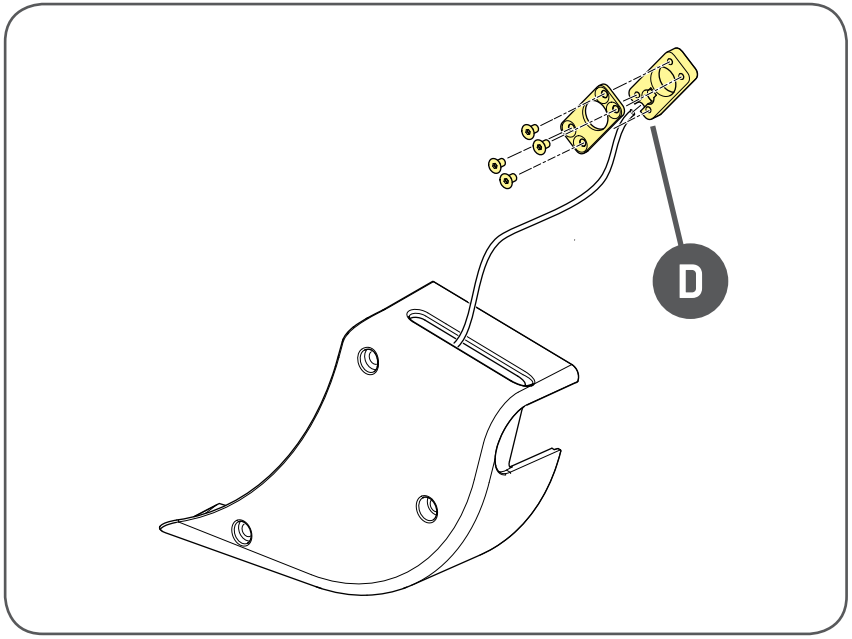
Auswechseln des Drahtseils

Lösen Sie die Schraube (**C**), um die Klemmschelle (**D**) mit einem 4er T-Schraubenschlüssel freizugeben. Ziehen Sie die Klemmschelle (**D**) ab.



Öffnen Sie die Klemmschelle (**D**) mit einem Kreuzschraubendreher.

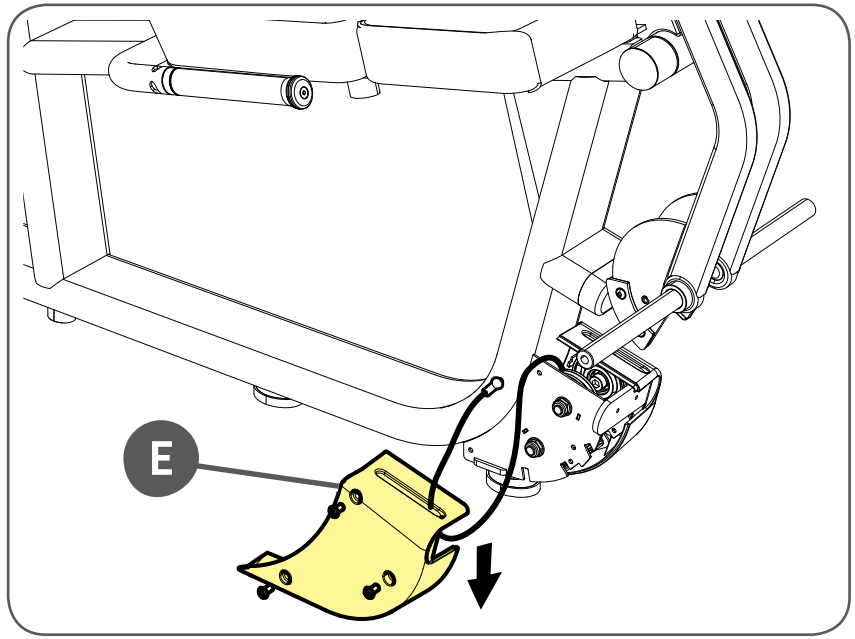
Entfernen Sie das Kabel von der Klemmschelle.



Auswechseln des Drahtseils

Lösen Sie die Abdeckung (**E**) mit einem 4er T-Schraubenschlüssel und ziehen Sie das Kabel aus der Öse.

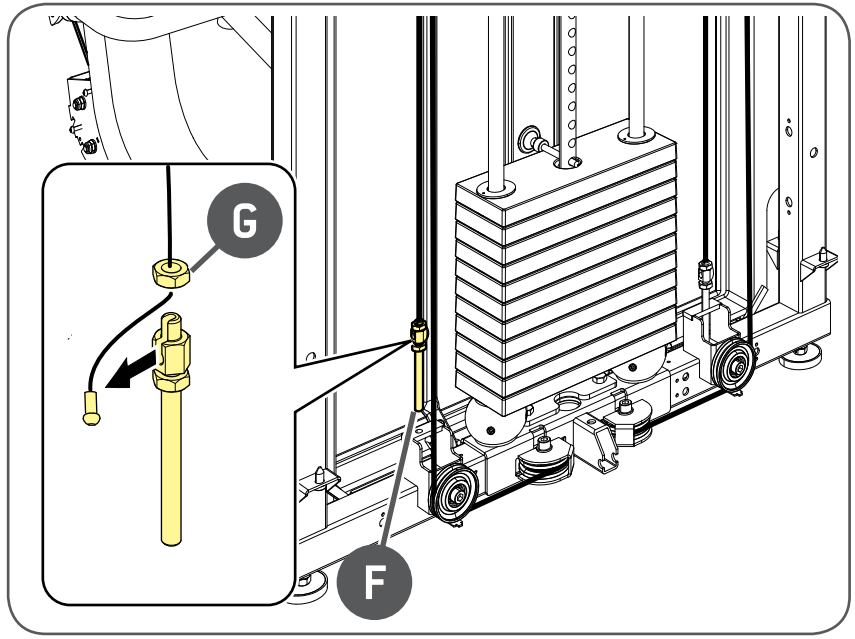
Befestigen Sie das neue Kabel am alten.



Schrauben Sie die Einstellschraube (**F**) auf.

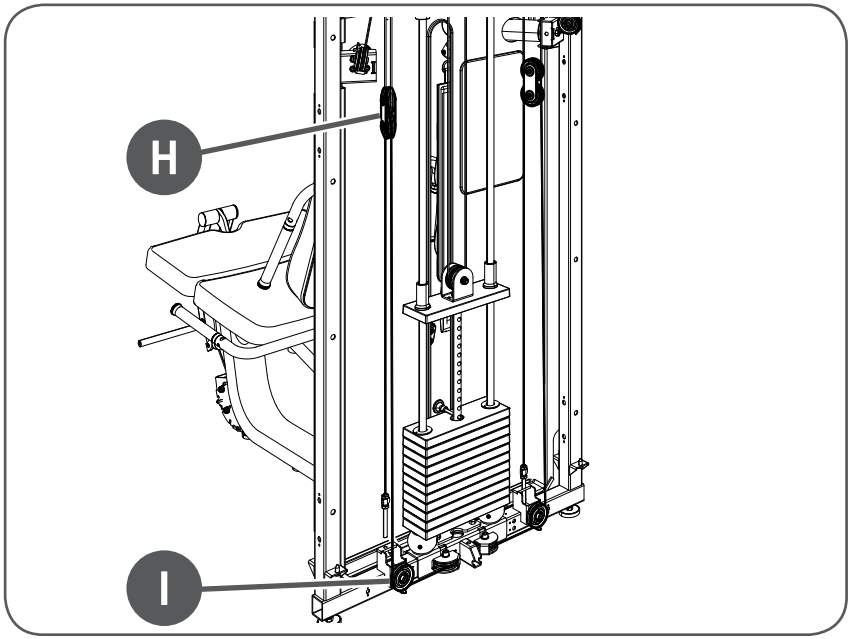
Schrauben Sie die Mutter (**G**) auf und entnehmen Sie das Kabel aus seinem Sitz.

Ziehen Sie die Mutter (**G**) vom Kabel ab.



Auswechseln des Drahtseils

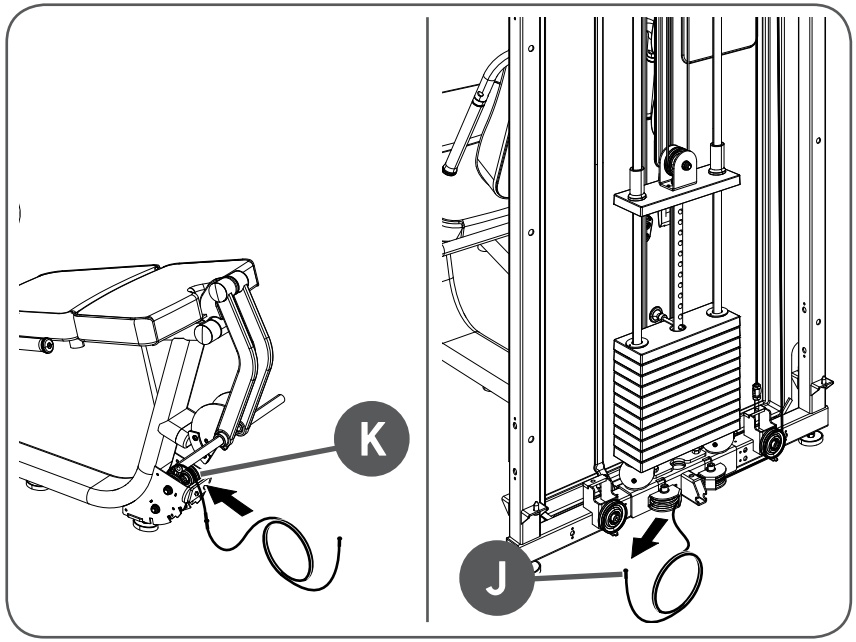
Ziehen Sie das Kabel von der Seilrollengruppe (**H**) und von der Seilrolle (**I**) ab.



Ziehen Sie am alten Kabel (**J**), um es durch das neue zu ersetzen.

Hinweis

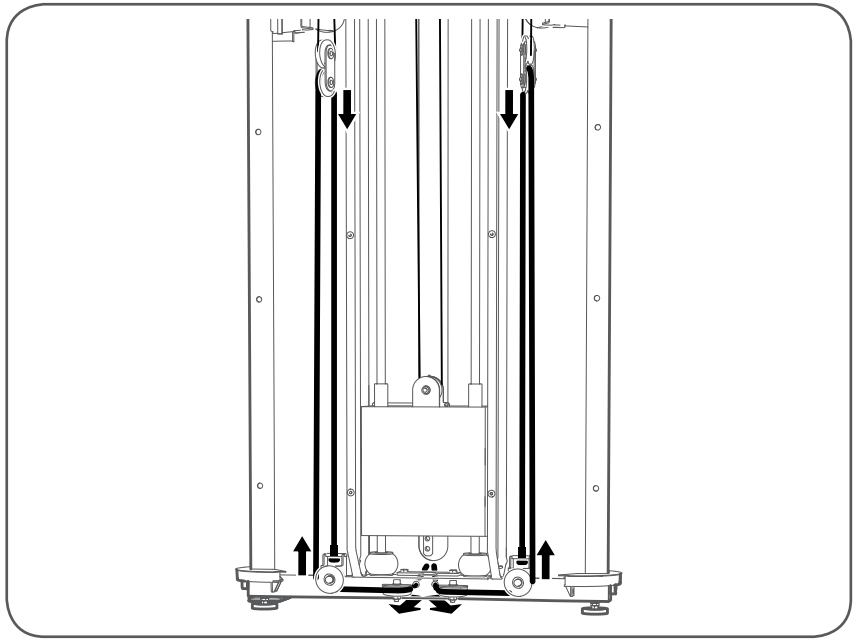
Beim Einzug in die Seilrollengruppe (K) ist zu beachten, dass die Kabelspleisung korrekt eingeführt wird.



Auswechseln des Drahtseils

Folgen Sie dem angegebenen Pfad in der Zeichnung, um die Kabel in die Hebel einzuführen.

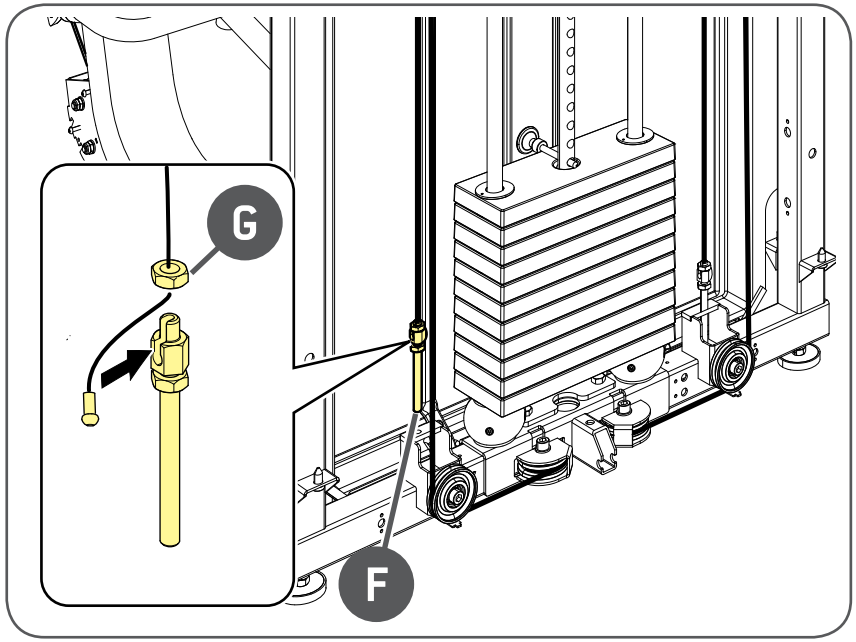
Überprüfen Sie, ob das Kabel korrekt in die Rille aller Seilrollen eingeführt wurde.



Schieben Sie die Mutter (**G**) auf das Kabel.

Führen Sie das Kabel in den Sitz der Einstellschraube (**F**) und ziehen Sie dann die Mutter (**G**) fest.

Schrauben Sie die Einstellschraube (**F**) am Rahmen fest.

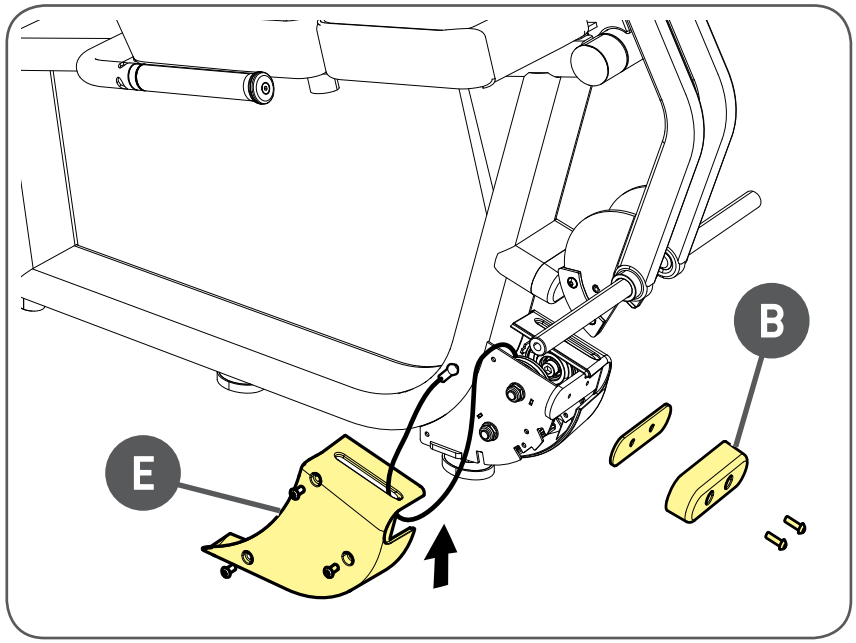


Auswechseln des Drahtseils

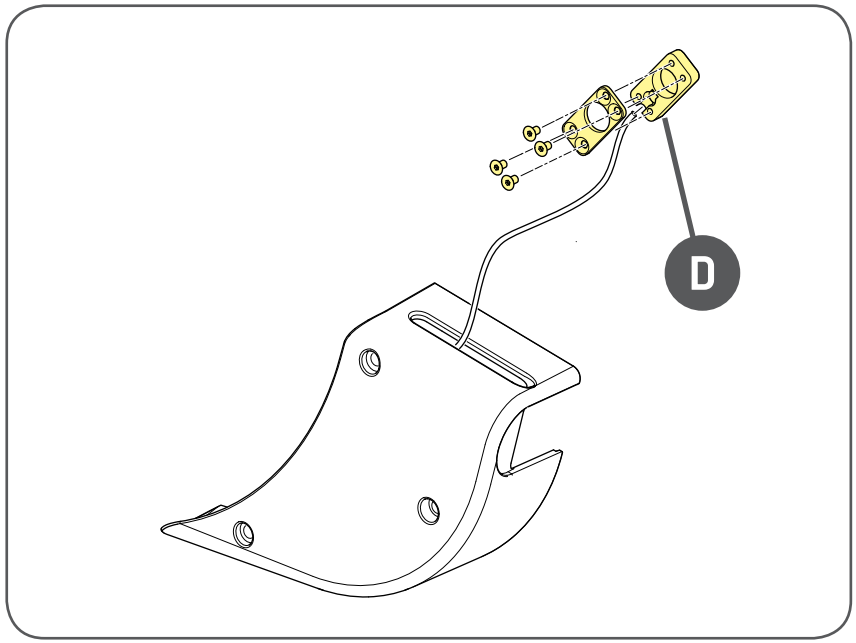
Führen Sie das Kabel in die Öse der Abdeckung (**E**) ein.

Befestigen Sie die Abdeckung (**E**) mit einem 4er T-Schraubenschlüssel.

Ziehen Sie die Plattform und den Puffer (**B**) fest.

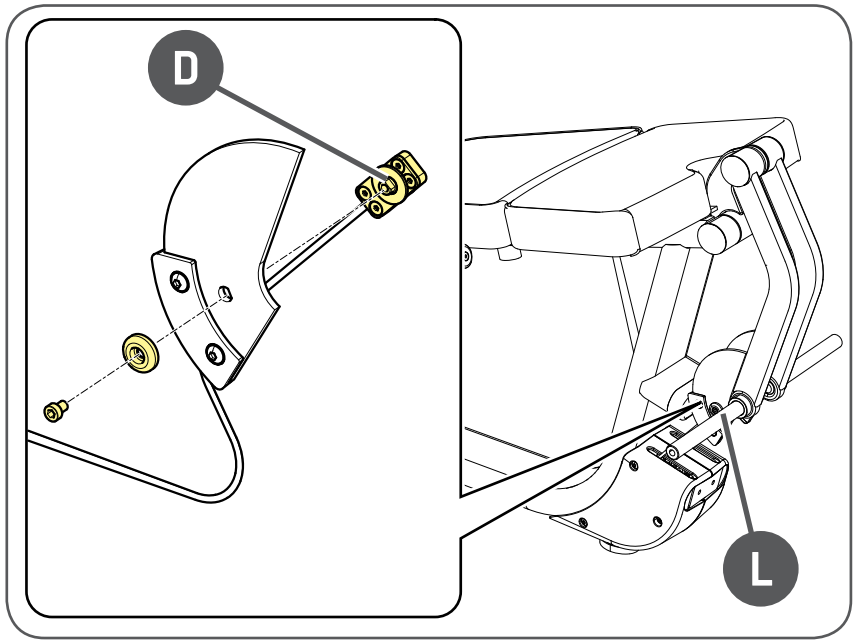


Führen Sie das Kabel in die Kabelschelle (**D**) ein und befestigen Sie es mit einem Kreuzschraubendreher.



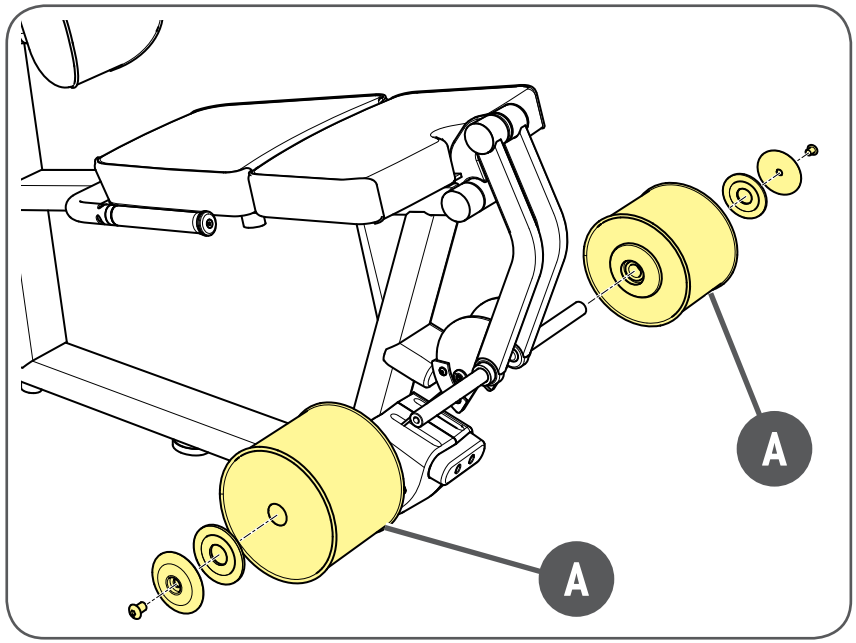
Auswechseln des Drahtseils

Befestigen Sie die Kabelschelle (**D**) mit einem 4er T-Schraubenschlüssel am Hebel (**L**).



Montieren Sie die 2 Rollen (**A**) wieder.

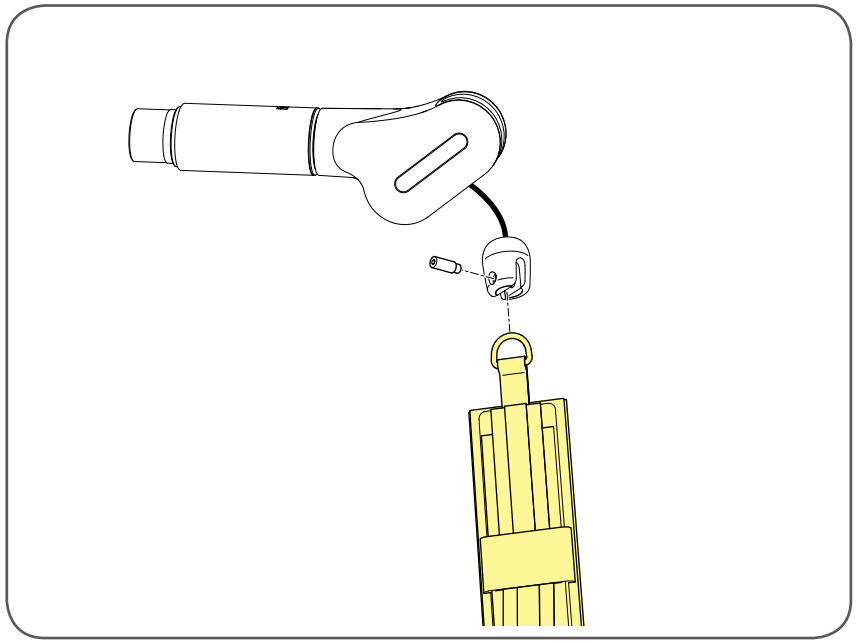
Regulieren Sie die Spannung des Kabels, wie im Abschnitt „Anpassung der Kabelspannung“ beschrieben, bevor Sie die Schutzvorrichtungen wieder montieren und den Zugang zu den Innenteilen schließen.



Auswechseln des Drahtseils der Arme

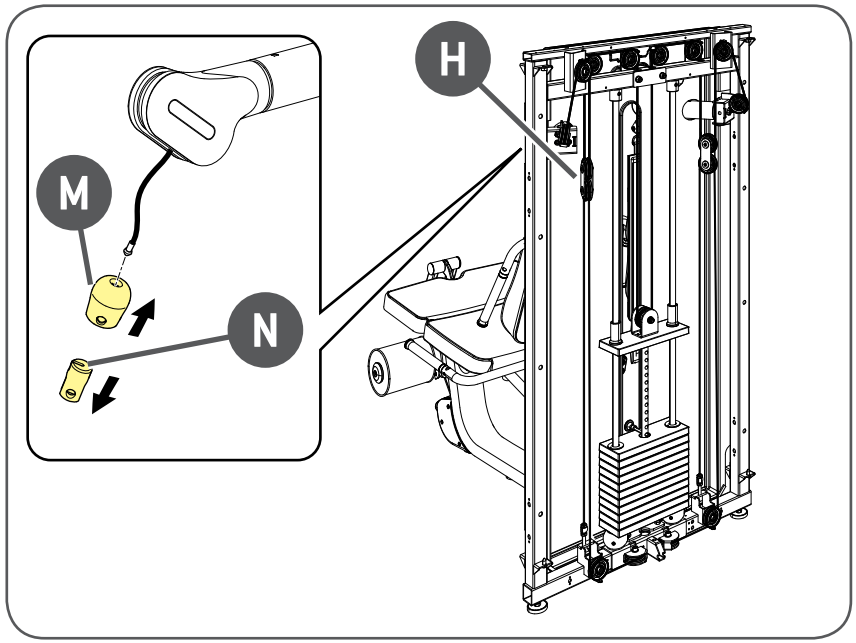
Die beiden Arme haben nur ein Kabel.

Zum Entfernen der 2 Gurte: Schrauben Sie den Bolzen mit einem 5er T-Schraubenschlüssel auf.



Heben Sie an beiden Armen die Stoßdämpfer (**M**) und entfernen Sie die Buchse (**N**).

Ziehen Sie die Stoßdämpfer (**M**) ab.



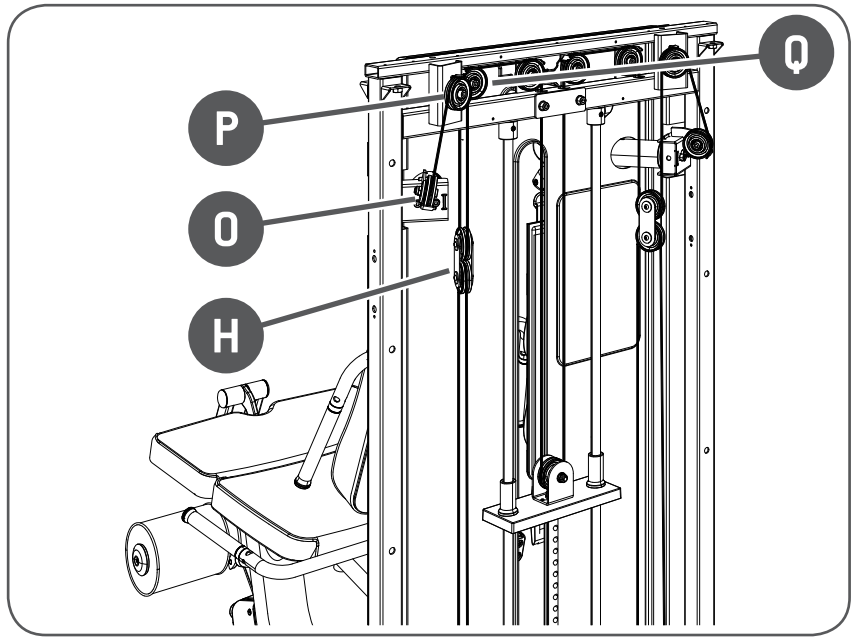
Hinweis

Die Seilgruppen (H) festhalten. Wenn sich das Kabel lockert, könnten sie zu Boden fallen.

Auswechseln des Drahtseils

Ziehen Sie zuerst das Kabel vom Arm, dann von der Seilrolle (**O**) und zuletzt von der Seilrolle (**P**) ab.

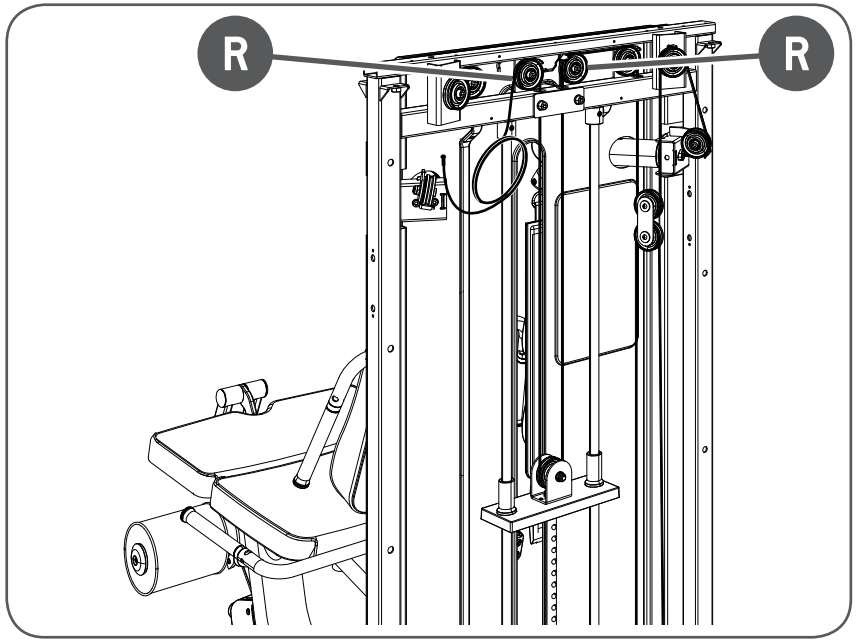
Ziehen Sie das Kabel von der Seilrollengruppe (**H**) ab, führen Sie es durch das Loch im Rahmen und ziehen Sie es darauf von der Seilrolle (**Q**) ab.



Lösen Sie beiden mittleren Seilrollen (**R**) mit einem 8er T-Schraubenschlüssel und einem 17er Stiftschlüssel ohne sie dabei zu demontieren.

Lösen Sie die Seilrolle des Querstücks mit einem 17er Schraubenschlüssel und einem 6er T-Schraubenschlüssel.

Ziehen Sie das Kabel von den 3 Seilrollen ab.

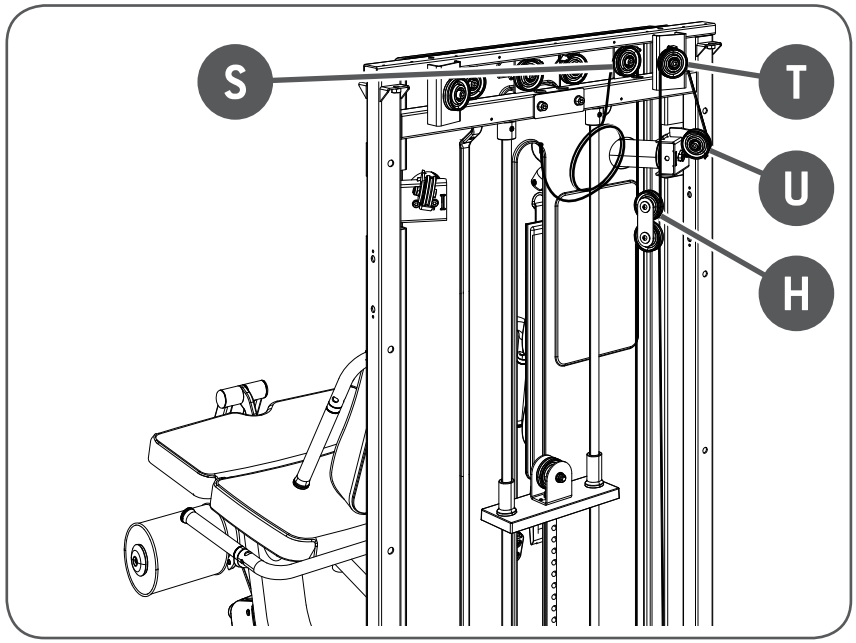


Auswechseln des Drahtseils

Ziehen Sie das Kabel von der Seilrolle (**S**), dann von der Seilrollengruppe (**H**) ab.

Ziehen Sie das Kabel von den Seilrollen (**T**) und (**U**) ab.

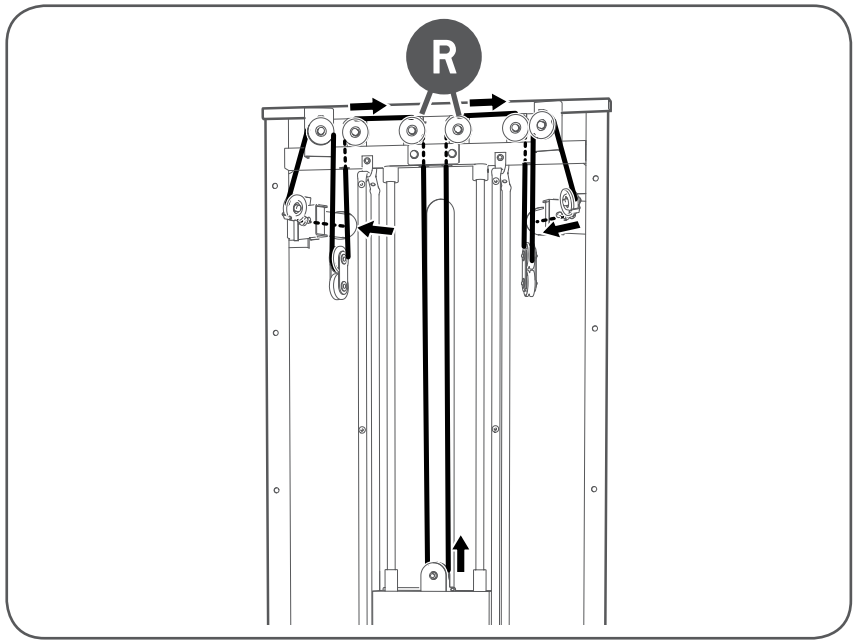
Ziehen Sie das Kabel vom Arm ab.



Folgen Sie dem angegebenen Pfad in der Zeichnung, um das Kabel in die Hebel einzuführen.

Überprüfen Sie, ob das Kabel korrekt in die Rille aller Seilrollen eingeführt wurde.

Ziehen Sie erneut die mittleren Seilrollen (**R**) und die Seilrolle des Querstücks an.

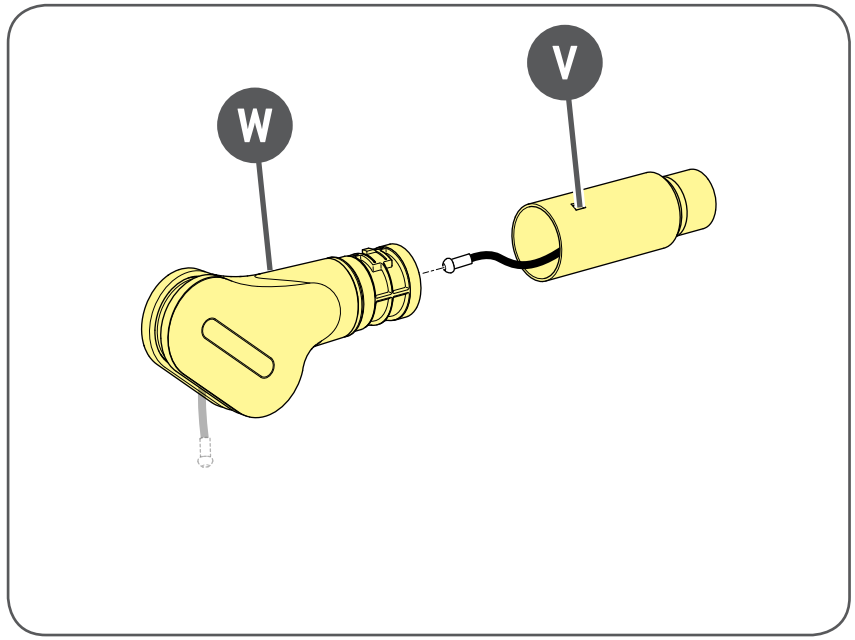


Auswechseln des Drahtseils

Drücken Sie auf das Loch (**V**), um das drehbare Element (**W**) zu entriegeln.

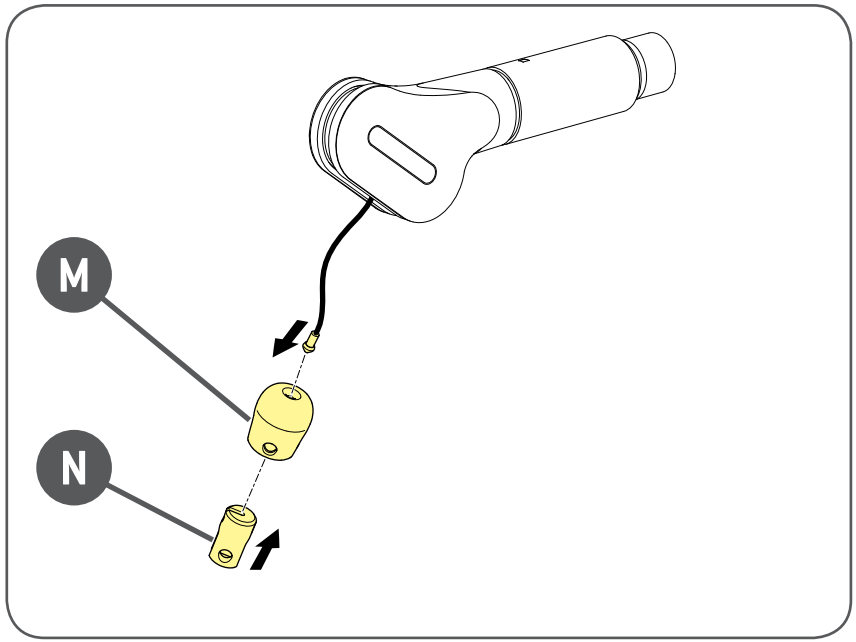
Ziehen Sie das Kabel zuerst in den Arm, dann in das drehbare Element ein.

Setzen Sie das drehbare Element (**W**) erneut in seinem Sitz ein und überprüfen Sie, dass es korrekt einrastet.



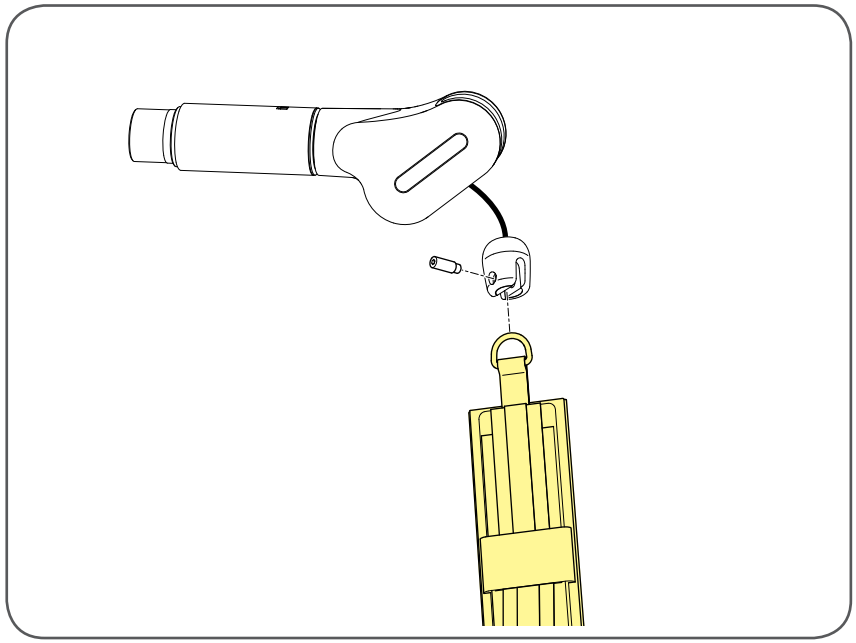
Ziehen Sie das Ende des Kabels zuerst in den Stoßdämpfer (**M**), dann in die Buchse (**N**) ein.

Setzen Sie die Buchse (**N**) in den Stoßdämpfer (**M**) ein.



Auswechseln des Drahtseils

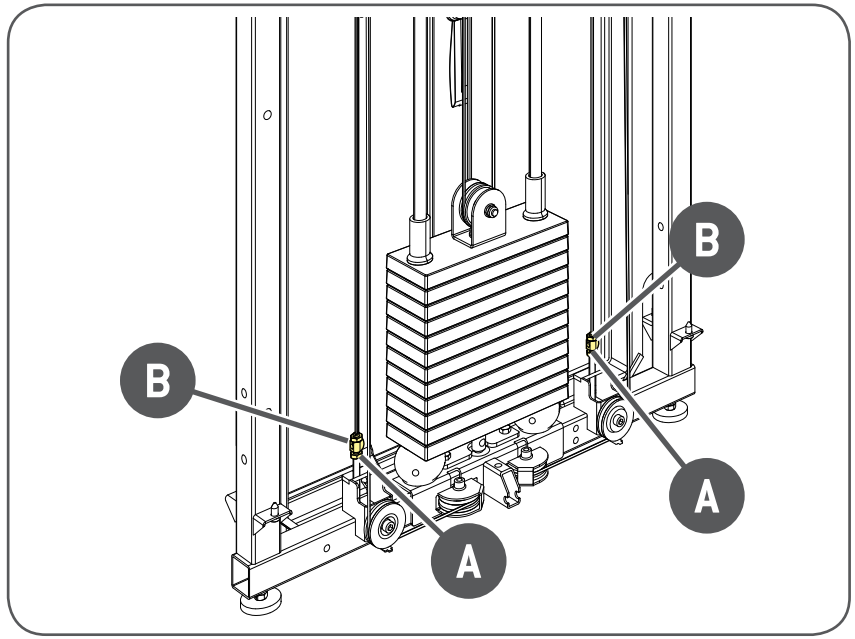
Zum Montieren der 2 Gurte: Schrauben Sie den Bolzen mit einem 5er T-Schraubenschlüssel fest.



Anpassung der Drahtseilspannung

Entfernen Sie vor irgendwelchen Arbeiten die Schutzabdeckungen, um auf den ganzen Kabelring zugreifen zu können, wie im Abschnitt „Zugang zu den Innenteilen“ beschrieben.

Lösen Sie zur Anpassung der Spannung der beiden unteren Kabel die Gegenmutter (**A**) und schrauben Sie die Schraube (**B**) auf oder zu. Ziehen Sie nach der Anpassung die Mutter mit einem 19er Schraubenschlüssel wieder an.



Technischer Kundendienst

Der technische Kundendienst von Technogym bietet die folgenden Leistungen:

- Telefonische Beratung.
- Definition des Kundendiensteinsatzes in der Garantiezeit und gegen Bezahlung.
- Vor-Ort-Kundendienst.
- Zusendung von Original-Ersatzteilen.

Technogym Technical Support Service

tel: 0547 650650
fax: 0547 650150
email: service@technogym.com

Wenn Sie sich an den technischen Kundendienst von Technogym wenden, geben Sie bitte die folgenden Daten an:

- Gerätemodell
- Kaufdatum
- Seriennummer
- Genaue Beschreibung des aufgetretenen Problems.

WARNUNG

Bei Eingriffen am Gerät durch Personal, das nicht von Technogym autorisiert wurde, verfällt die Garantie.

Lagerung

Wenn das Gerät für lange Zeit nicht benutzt wird, empfiehlt sich seine Lagerung:

- an einem trockenen und sauberen Ort, mit einer Plane bedeckt, um es vor Staub zu schützen;
- bei einer Temperatur von +10 °C bis +25°C und einer Luftfeuchtigkeit von 20 % - 90 %;

Entsorgung des Geräts

Es ist immer eine gute Regel zu kontrollieren, dass das Gerät in keinem Fall zu einer Gefahrenquelle werden kann, weshalb Sie es nicht Kindern zum Spielen überlassen sollten.

Das Gerät unbedingt sachgerecht entsprechend den geltenden Vorschriften entsorgen.

Das Gerät besteht aus wiederverwertbaren Materialien wie Stahl, Aluminium und Kunststoffen, die gemäß den geltenden Bestimmungen für die Entsorgung von Hausmüll und gleichwertigem Abfall durch Fachunternehmen entsorgt werden müssen.