

Heimsport-Trainingsgerät

Hantelbank POWER XL



D

Montage- und Bedienungsanleitung für
Bestell-Nr. 1582

GB

Assembly and exercise instructions for
Order No. 1582

F

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 1582

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestelnummer 1582

RU

Инструкция по монтажу и эксплуатации
№ заказа 1582

Inhaltsübersicht

1. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2. Einzelteileübersicht	Seite 3
3. Stückliste	Seite 4 - 5
4. Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen	Seite 6 - 11
5. Trainingsanleitung	Seite 12
6. Übungsbeispiele	Seite 13

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.
Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.
Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen

Ihre Top-Sports Gilles GmbH

GB

Contents Page 14

F

Sommaire Page 24

NL

Inhoudsopgave Pagina 34

RU

Обзор содержания СТР. 44



Achtung:

Vor Benutzung
Bedienungsanleitung lesen!

Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

Unsere Produkte sind grundsätzlich TÜV-GS geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet Sie aber nicht die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigelegten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.
2. Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstiger Verbindungen, damit der sichere Betriebszustand Ihres Trainingsgerätes jederzeit gewährleistet ist.
3. Stellen Sie das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort auf und schützen es vor Nässe und Feuchtigkeit. Sofern Sie den Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches schützen wollen, empfehlen wir Ihnen eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät zu legen.
4. Tragen Sie immer Trainingskleidung und Schuhe, die für ein Fitness-Training geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muß so beschaffen sein, daß diese nicht aufgrund Ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
5. Entfernen Sie alle Gegenstände in einem Umfeld von 2 Metern um das Gerät, bevor Sie mit dem Training beginnen.
6. Grundsätzlich sollten Sie sich vor der Aufnahme eines gezielten Trainings Ihren Arzt konsultieren. Der kann Ihnen definitiv sagen welcher Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) Sie sich maximal aussetzen sollten und Ihnen auch im Bezug auf die richtige Körperhaltung beim Training, Ihr Trainingsziel und Ernährungsfragen genaue Auskünfte geben.
Es ist zu beachten, daß das Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist. Trainieren Sie nie nach schweren Mahlzeiten.

7. Trainieren Sie nur auf dem Gerät wenn es einwandfrei funktioniert. Verwenden Sie für eine eventuelle Reparatur nur Original-Ersatzteile.

8. Wenn es nicht ausdrücklich in der Anleitung genannt wird, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden.

9. Wenn Sie Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome verspüren, unterbrechen Sie das Training und wenden sich an Ihren Arzt.

10. Generell gilt, daß Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäß und von entsprechend informierten bzw. unterwiesenen Personen benutzt werden.

11. Personen wie Kinder, Invaliden und behinderte Menschen sollten das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen.

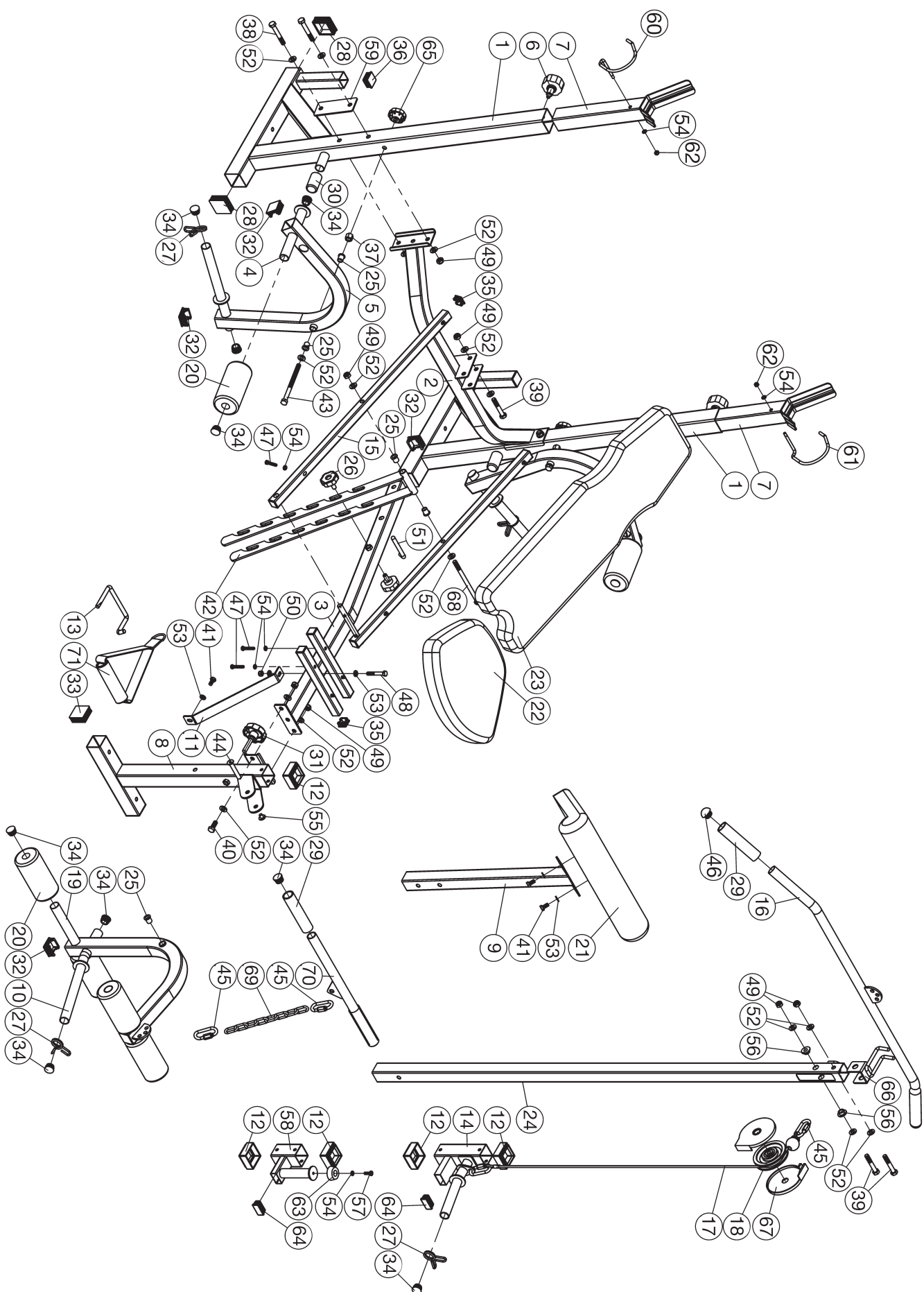
12. Achten Sie darauf, daß Sie und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

13. Beachten Sie bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition.

14. Verwenden Sie zur Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete eigene Werkzeuge.

15. Entsorgen Sie die von Ihnen eingesetzten Batterien im Sinne der Umwelt nicht mit Ihrem Hausmüll. Werfen Sie diese nur in entsprechend dafür vorgesehene Sammelbehälter oder geben diese bei geeigneten Sammelstellen ab. Dieses gilt ebenfalls für alle übrigen Teile dieses Gerätes und dessen Verpackungen.

16. Dieses Gerät ist gemäss der DIN EN ISO 20957-1 + DIN EN 957-4 geprüft und zertifiziert worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 120 kg festgelegt worden.



Stückliste - Ersatzteilliste

Hantelbank POWER XL Best.-Nr.: 1582

Technische Daten: Stand: 01. 04. 2015

Vielseitige Hantelbank mit 7-fach verstellbarer Rückenlehne, höhenverstellbarer Hantelablage, Latissimusturm, Curlpult und weiteren Zubehörteilen

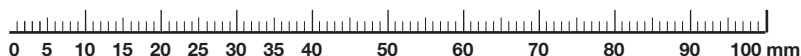
- Training für Oberkörper, Arme, Bauch und Beine bei individueller Gewichtsbelastung
- Komfort Rücken- und Sitzpolster
- 7-fach verstellbares Rückenteil für ideales Flach- oder Schrägbankdrücken
- 4-fach verstellbare Langhantelablage (96-120 cm) mit Sicherungsbügeln, max. 100 kg belastbar
- Butterflyarme liegend, Belastung pro Arm max. 30 kg
- Beincurler für Beinstrecken oder Beinbeugen, max. 50 kg belastbar
- Armcurlpult, max. 50 kg belastbar
- Bizeps Curlstange max. 50 kg belastbar
- Latissimusturm max. 50 kg belastbar
- 1 Handgriff für Freihand-Seilzug- Übungen
- Platz sparend hochklappbar
- Vierkant Stahlrohr 35 x 35mm und 50 x 50mm
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 120 kg (zzgl. Gewichte)

Stellmaße: ca. L 180 x B 155 x H 195 cm

Stellmaße geklappt: ca. L 80 x B 110 x H 167 cm

Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com



Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
1	Fuß hinten		2	2	33-1582-01-SW
2	Querrahmen		1	1	33-9881102-SW
3	Längsrahmen		1	2+8	33-1582-02-SW
4	Rundpolsteraufnahme 1		2	5	33-1582-03-SW
5	Butterflyarm		2	1	33-1582-04-SW
6	Schnellverschluss		2	1	36-1582-05-BT
7	Langhantelablage		2	1	33-1582-05-SI
8	Fuß vorne		1	3	33-9881108-SW
9	Curlpultaufnahme		1	21	33-9881109-SW
10	Beincurler		1	8	33-1582-06-SW
11	Querstrebe		1	3+8	33-9881111-SW
12	Kunststoff-Einsatz		5	8+14+58	36-9881-01-BT
13	Sicherungsbügel		1	8+10	36-9881-02-BT
14	Gewichtsschlitten		1	24	33-9881112-SW
15	Polsteraufnahme		2	23	33-1582-07-SW
16	Latissimusstange		1	45	33-9881114-SW
17	Seil mit Kugel und Öse	1150 mm	1	24	36-9881-03-BT
18	Seilrolle		1	24	36-9588-27-BT
19	Rundpolsteraufnahme 2		2	10	33-9881115-SW
20	Rundpolster		6	4+19	36-9771-02-BT
21	Curlpult		1	9	36-1582-03-BT
22	Sitzpolster		1	3	36-1582-02-BT
23	Rückenpolster		1	15	36-1582-01-BT
24	Latissimusturm		1	8	33-9881116-SW
25	Gleitlager		8	5,10+42	36-9771-06-BT
26	Sterngriffschraube	M10x20	2	5	36-1582-04-BT
27	Federklemmring		4	5+10+14	36-9771-08-BT
28	Vierkantstopfen	46x46	6	1	39-9841
29	Griffüberzug		4	16+70	36-9588-19-BT
30	Dämpfergummi		2	1	36-9771-11-BT
31	Sterngriffschraube	M10x45	1	8	36-9881-08-BT
32	Vierkantstopfen	35 x35	7	3+5+10	39-10050
33	Vierkantstopfen	38x38	2	8	39-9840
34	Rundstopfen	25mm	13	7,10,14+19	39-9847
35	Vierkantstopfen	25x25	8	3+15	39-9849
36	Vierkantstopfen	30x30	2	1	39-10327
37	Distanzmutter	M 10	2	43	36-9881-09-BT

Stückliste - Ersatzteilliste
Hantelbank POWER XL Best.-Nr.: 1582

Abbildungs- Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
38	Sechskantschraube	M10 x 70	4	1+2	39-10148-CR
39	Sechskantschraube	M10 x 60	3	3+24+66	39-9994-CR
40	Sechskantschraube	M10 x 25	2	3+8	39-10052-CR
41	Rundkopfschraube mit Innensechskant	M 8 x 15	2	9+21	39-9888-CR
42	Neigungsverstellung		1	15	33-1582-08-SW
43	Sechskantschraube	M10 x 140	2	1+5	39-9983-CR
44	Achsstück		1	10	36-9881-10-BT
45	Karabinerhaken		4	17+69	39-9822
46	Rundstopfen	25mm	2	16	36-9988-25-BT
47	Sechskantschraube	M6x35	8	3+15+22+23	39-9979-CR
48	Sechskantschraube	M8x55	1	3+11	39-10056-CR
49	Selbstsichernde Mutter	M10	10	38-40,43+68	39-9981-CR
50	Selbstsichernde Mutter	M 8	1	48	39-9818-CR
51	Sicherungsstift		1	2+3	36-9881-11-BT
52	Unterlegscheibe	10//20	22	38-40,43+68	39-9989-CR
53	Unterlegscheibe	8//16	5	41+46+48	39-9862-CR
54	Unterlegscheibe	6//12	11	47+60+61+57	39-10007-CR
55	Innensechskantschraube		1	44	36-9881-12-BT
56	Kunststoff Distanzstück		2	24	36-9588-18-BT
57	Kreuzschlitz-Schraube	M5x20	1	63	39-9997
58	Anschlagschlitten		1	24	33-9881117-SW
59	Verstärkungsblech		2	1	33-9881118-SW
60	Sicherungsbügel links		1	1	33-9881-16-SI
61	Sicherungsbügel rechts		1	1	33-9881-20-SI
62	Selbstsichernde Mutter	M6	2	60+61	39-9861-CR
63	Gummidämpfer klein		1	58	36-9582-03-BT
64	Rechteckstopfen		2	14+58	39-10089
65	Sterngriffmutter	M10	2	43	36-9881-17-BT
66	Latissimusstange Ablage		1	24	33-9881119-SW
67	Seilrollen Deckel		2	18	36-9588-26-BT
68	Sechskantschraube	M10x150	1	15+42	39-9985
69	Kette		1	45	36-9988-11-BT
70	Curlstange		1	45	33-9188128-SW
71	Handgriff		1	45	36-9988-18-BT
72	Werkzeugset		1		36-9881-14-BT
73	Montage und Bedienungsanleitung		1		36-1582-06-BT

Montageanleitung

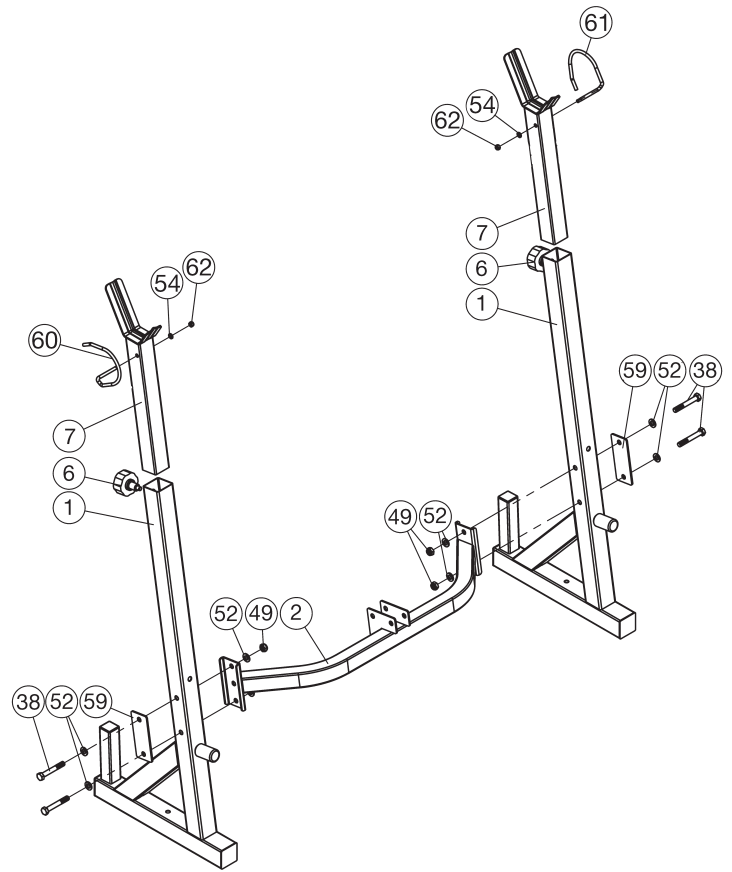
Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten!

Einige Positionen sind bereits vormontiert. Montagezeit ca. 55 - 65 Min.

Schritt 1:

Verbindung der hinteren Füße (1) mit dem Querrahmen (2) mittels den Verstärkungsblechen (59), der Sechskantschrauben M10x70mm (38), der Unterlegscheiben (52) und der Selbstsichernde Mutter M10 (49).

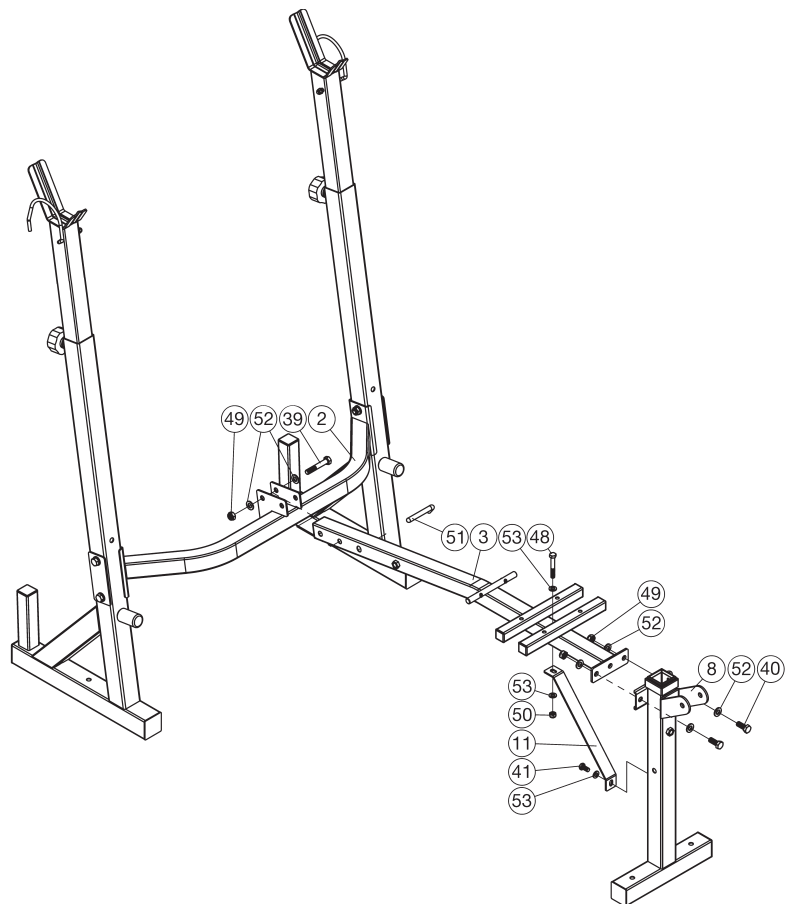
1. Die hinteren Füße (1), die Querrahmen (2), die Schrauben (38), die Unterlegscheiben (52), die Muttern (49) griffbereit hinlegen.
2. Auf die Schrauben (38) je eine Unterlegscheibe (52) stecken und von außen mit den Verstärkungsblechen (59) durch die beiden hinteren Füße (1) stecken.
3. Den Querrahmen (2) mit den Bohrungen über die eingesteckten Schrauben zusammenfügen, sodass die Längsrahmenaufnahme nach vorne gerichtet ist und das Ganze mittels aufstecken der Unterlegscheiben (52) und loses aufdrehen der Mutter (49) verbinden.
4. Abschließend die zuvor lose hergestellten Schraubverbindungen fest anziehen und die Sicherungsbügel links (60) und rechts (61) mittels den Unterlegscheiben (54) und den Selbstsichernden Muttern (62) an der Langhantelablage (7) montieren.
5. Schieben Sie die Langhantelablage (7) in die entsprechende Aufnahme am hinteren Fuß (1) und sichern Sie diese in gewünschter Position mittels des Schnellverschlusses (6). (Der Schnellverschluss (6) muss nur durch Drehen etwas gelöst werden, kann dann gezogen werden um die Höhenarretierung freizugeben und die Langhantelablage (7) zu verstellen. Nach der gewünschten Einstellung den Schnellverschluss (6) wieder durch festdrehen sichern.) **Achtung:** Bitte vor jedem Training die Langhantelablage (7) auf feste Position überprüfen. Die Sicherungsbügel (60+61) können die Langhantelstange auf den Hantelablagen (7) sichern damit diese nicht während des Auflegens der Gewichtsscheiben herunterfällt.



Schritt 2:

Verbindung des vorderen Fußes (8) und des Querrahmens (2) mit dem Längsrahmen (3) mittels Sechskantschrauben (39) + (40) Unterlegscheiben (52) und der Selbstsichernde Mutter (49).

1. Den vorderen Fuß (8), den Längsrahmen (3), die Schrauben (40), die Unterlegscheiben (52) und die Muttern (49) griffbereit hinlegen.
2. Auf die Schrauben M10x25 (40) je eine Unterlegscheibe (52) stecken und von vorne durch den vorderen Fuß (8) stecken.
3. Den Längsrahmen (3) mit den Bohrungen über die eingesteckten Schrauben zusammenfügen und mittels aufstecken der Unterlegscheiben (52) und loses aufdrehen der Mutter (49) verbinden. Anschließend Schraubverbindung fest anziehen.
4. Den Längsrahmen (3) in den Querrahmen (2) einlegen, sodass die vorletzte Bohrung vom Längsrahmen (3) mit der letzten Bohrung vom Querrahmen (2) übereinstimmt. Die Schraube M10x60 (39) mit einer Unterlegscheibe (52) versehen und durch die fluchtende Bohrung stecken. Das Schraubenende mit einer Unterlegscheibe (52) versehen und die Mutter (49) so weit anziehen, sodass der selbstsichernde Teil der Mutter im Gewinde der Schraube (39) steht und der Klappmechanismus nicht blockiert ist.



Schritt 3:

Montage der Querstrebe (11) mit dem vorderen Fuß (8) und dem Längsrahmen (3) mittels der Sechskantschrauben (41) + (48), Unterlegscheiben (53) und Mutter (50).

1. Die Querstrebe (11) mit den Schrauben (41) + (48) und den Unterlegscheiben (53) und der Mutter (50) griffbereit hinlegen.
2. Auf die Schrauben (41) + (48) je eine Unterlegscheibe (53) stecken. Die Querstrebe mit der Bohrung über dem Befestigungspunkt am vorderen Fuß (8) halten und mit der Schraube (41) lose anschrauben. **Achtung:** Die Querstrebe (11) muss passend zu den Befestigungspunkten montiert werden.
3. Die Querstrebe (11) mit der zweiten Bohrung über den Befestigungspunkt am Längsrahmen (3) ausrichten und mittels der Schraube (48), den Unterlegscheiben (53) und der Mutter (50) lose verschrauben.
4. Abschließend die zuvor lose hergestellten Schraubverbindungen fest anziehen.

Schritt 4:

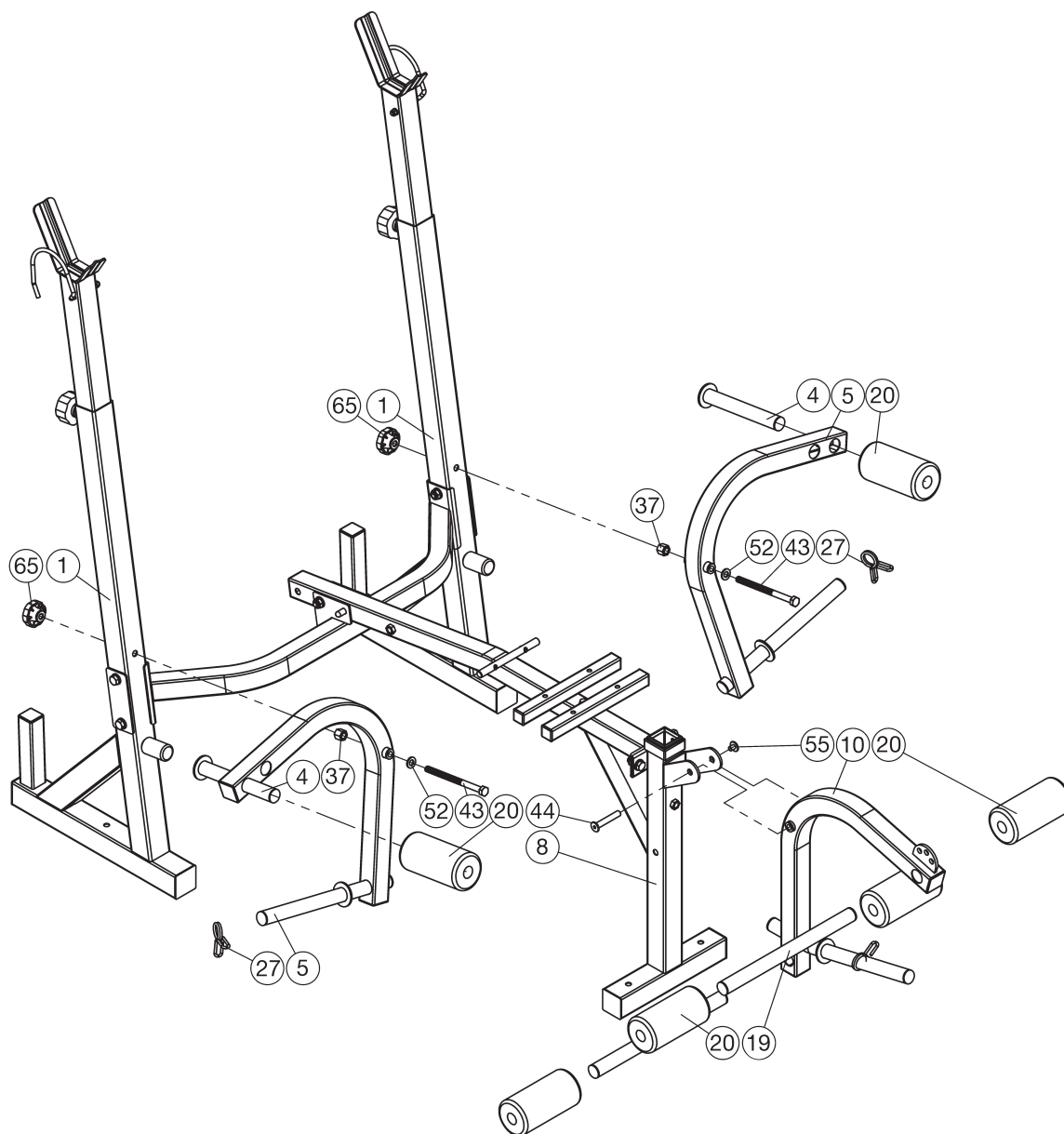
Montage der Butterflyarme (5) mit den Polsteraufnahmen 1 (4) an den hinteren Füßen (1) mittels der Sechskantschrauben (43), Unterlegscheiben (52), Distanzmuttern (37) und Sterngriffmutter (65).

1. Die oben genannten Einzelteile in den Bereich der Füße (1) legen. Auf eine Schraube (43) eine Unterlegscheibe (52) stecken, die Schraube durch die Lager stecken und von der Rückseite die Mutter (37) aufdrehen.
(Achtung! Die Mutter (37) nur so fest anziehen, dass die Schraube (38) sich noch leicht drehen lässt).
2. Das Ende der Schraube (43) durch die entsprechenden Bohrung des rechten Fuß (1) einstecken und die Sterngriffmutter (65) aufdrehen und fest anziehen.
(Achtung! Nach der Montage muß der Butterflyarm (5) sich noch leicht bewegen lassen).
3. Die Polsteraufnahme 1 (4) durch eine der beiden Bohrungen am Butterflyarm (5) durchstecken und dann ein Rundpolster (20) aufstecken.
4. Den zweiten Butterflyarm (5) und eine Polsteraufnahme 1 (4) auf der anderen Seite am Fuß (1) wie in 1. - 3. beschrieben, montieren. Durch Versetzen der Polsteraufnahmen 1 (4) in den Bohrungen ist die Entfernung der Polster (20) einstellbar.
5. Abschließend je einen Federklemmring 1 (27) auf die Hantelscheibenaufnahmen der Butterflyarme aufstecken.

Schritt 5:

Montage des Beincurlers (10), der Rundpolsteraufnahmen (19) und der Rundpolster (20) am vorderen Fuß (8) mittels dem Achsstück (44) und der Schraube mit Innensechskant (55).

1. Den Beincurler in die Aufnahme am Fuß (8) einsetzen. Die Bohrungen in der Aufnahme und den Gleitlagern übereinander bringen. Von einer Seite das Achsstück (44) durchstecken. Von der gegenüberliegenden Seite die Schraube (55) in das Gewindeloch des Achsstück eindrehen und fest anziehen.
(Achtung! Nach der Montage darf die Aufnahme des Fuß (8) nicht verbogen sein und der Beincurler muß leicht beweglich sein.)
2. Die beiden Rundpolsteraufnahmen (19) mittig in die entsprechenden Bohrungen des Beincurler (10) einstecken. Von beiden Seiten je ein Rundpolster (20) aufstecken.
3. Abschließend einen Federklemmring (27) auf die Hantelscheibenaufnahme des Beincurler (10) aufstecken.



Schritt 6:

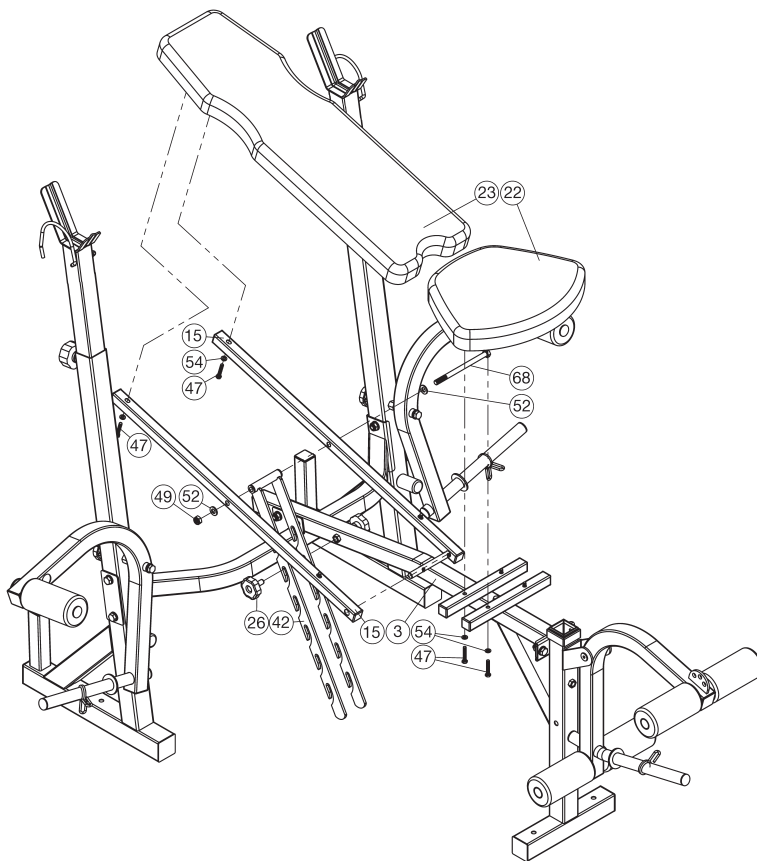
Montage des Sitzpolsters (22) am Längsrahmen (3) mittels der Schrauben M6x35 (47) und der Unterlegscheiben 6//12mm (54).

1. Die genannten Kleinteile griffbereit neben das Gerät legen.
2. Die Schrauben (47) nehmen und eine Unterlegscheiben (54) aufstecken.
3. Das Polster (22) auf die Aufnahmen des Längsrahmens (3) legen. Die Gewindelöcher im Polster und die Bohrungen in den Aufnahmen so ausrichten, dass sie übereinander liegen,
4. Die Schrauben (47) durch die Bohrungen der Aufnahmen stecken, in die Gewindelöcher des Polsters (22) eindrehen und fest anziehen.

Schritt 7:

Montage des Rückenpolsters (23) und der Polsteraufnahmen (15) am Längsrahmen (3) mittels der Schrauben (47) und der Unterlegscheiben 6//12mm (54).

1. Die genannten Kleinteile griffbereit neben das Gerät legen.
2. Die Polsteraufnahmen (15) auf die Achse des Längsrahmens (3) aufstecken.
3. Die Schrauben (47) nehmen und eine Unterlegscheiben (54) aufstecken.
4. Das Polster (23) auf die Polsteraufnahmen (15) auflegen.
5. Die Gewindelöcher im Polster und die Bohrungen in den Aufnahmen so ausrichten, dass sie übereinander liegen.
6. Die Schrauben (47) durch die Bohrungen der Aufnahmen stecken, in die Gewindelöcher des Polsters (23) eindrehen und fest anziehen.
7. Anschließend die Neigungsverstellung (42) zwischen den Polsteraufnahmen (15) mittels der Schraube (68), Unterlegscheiben (52) und Mutter (49) montieren, sodass sich diese noch leicht bewegen lässt. Drehen Sie die beiden Sterngriffschrauben (26) in den Längsrahmen (3) hinein, sodass Sie hiermit die Polsterverstellung (42) in beliebiger Höhe festschrauben können.

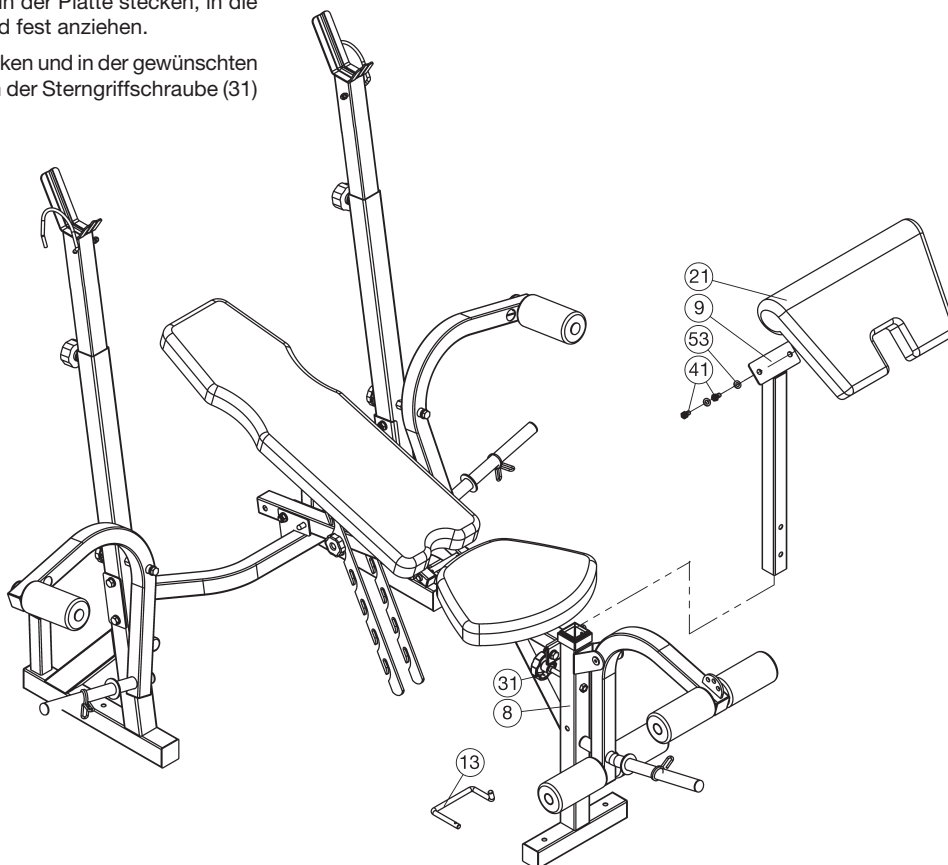


Schritt 8:

Montage des Curlpultes (21) an der Curlpultaufnahme (9) mittels der Schrauben M8x15mm (41) und den Unterlegscheiben 8//16mm (53).

1. Das Curlpult (21) mit der Rückseite nach oben hinlegen.
2. Auf die Schrauben (41) je und eine Unterlegscheibe (53) aufstecken.
3. Die Platte am Ende der Curlpultaufnahme (9) so auf das Polster aufsetzen, dass die Bohrungen in der Platte und dem Curlpult (21) übereinander liegen.
4. Die Schrauben (41) durch die Bohrungen in der Platte stecken, in die Gewindelöcher des Curlpult eindrehen und fest anziehen.
5. Die Curlpultaufnahme in den Fuß (8) einstecken und in der gewünschten Position mittels einstecken und festschrauben der Sterngriffschraube (31) sichern.

(Achtung! Die eingestellte Position kann später ganz nach belieben verändert werden bzw. die Curlpult-Einheit für je nach gewünschter Übung montiert bzw. demontiert werden. Ebenfalls kann je nach gewünschter Übung unterhalb der Sterngriffschraube (31) der Beincurler (10) durch einstecken bzw. herausziehen des Sicherungsbügels (13) in den Fuß (8) gesichert bzw. entsichert werden.)

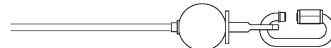


Schritt 9:

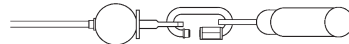
Montage des Latissimusturms (24), des Gewichtsschlittens (14), des Anschlagschlittens (58), der Latissimusstange (16), der Griffüberzüge (29), des Seiles (17) und der Seilrolle (18) mittels der Schrauben (39), der Kunststoff Distanzstücke (56), der Unterlegscheiben (52) und der Selbstsichernde Mutter (49).

1. Alle oben benannten Einzelteile in einen freien Bereich griffbereit hinlegen.
2. Beide Schlitten (14 + 58) von unten auf den Latissimusturm (24) aufstecken und dabei auf die Richtung des Gewichtsscheibenaufnahme und Anschlagstellen achten.
3. Die Latissimus Ablage (66) entgegengesetzter Richtung von Gewichtsscheibenaufnahme auf den Latissimusturm (24) aufstecken und mittels der Schraube (39), der Unterlegscheibe (52) und der Mutter (49) festschrauben.
4. Auf die Schraube (39) eine Unterlegscheibe (52) und ein Kunststoff Distanzstück (56) stecken, die Seilrolle (18) in den Latissimusturm (24) mit den Bohrungen übereinander stehend einlegen und durch Einstecken der Schraube (39) fixieren. Auf das Schraubenende das zweite Kunststoff Distanzstück (56) und eine Unterlegscheibe (52) stecken und mit der Mutter (49) fest-schrauben, sodass die Kunststoff Distanzstücke (56) sich nicht verbiegen.
5. Das Seil (17) mit einer Öse über die montierte Seilrolle (18) durch den Latissimusturm (24) stecken und mit einem Karabinerhaken (45) das Seilende und den Gewichtsschlitten (14) verbinden. Anschließend mit dem zweiten Karabinerhaken (45) das andere Seilende mit der Latissimusstange (16) verbinden.
6. Abschließend den Federklemmring (27) auf die Hantelscheibenaufnahmen des Gewichtsschlittens (14) aufstecken.
7. Der Latissimusturm kann ebenfalls wie die Curlpultaufnahme in den Fuß (8) eingesteckt und mit der Sterngriffschraube (31) gesichert werden.
8. Befestigen Sie die Latissimusstange (16) an dem Seil (17) mittels des Karabinerhaken (45). Die Latissimusstange (16) kann auf der Latissimusstangenaufnahme (66) abgelegt werden.

9. Befestigen Sie die Curlstange (70) am Beincurler (10) mittels der 8 gliedrigen Kette (69) und den Karabinerhaken (45). (Für Beincurl-Übungen sollte die Kette (69) mit der Curlstange (70) ausgehängt werden.)
10. Je nach Art der Übung kann am Seil (17) oder am Beincurler (10) der Handgriff (71) mittels Karabinerhaken befestigt werden. Bei Übungen mit dem Handgriff darauf achten, dass die Bank durch Körpergewicht belastet ist.

Wichtige-Sicherheitsinformation zur Benutzung der Karabinerhaken.


Schrauben Sie die Karabinerhaken (45) auf und hängen Sie das Seilende (17) ein.



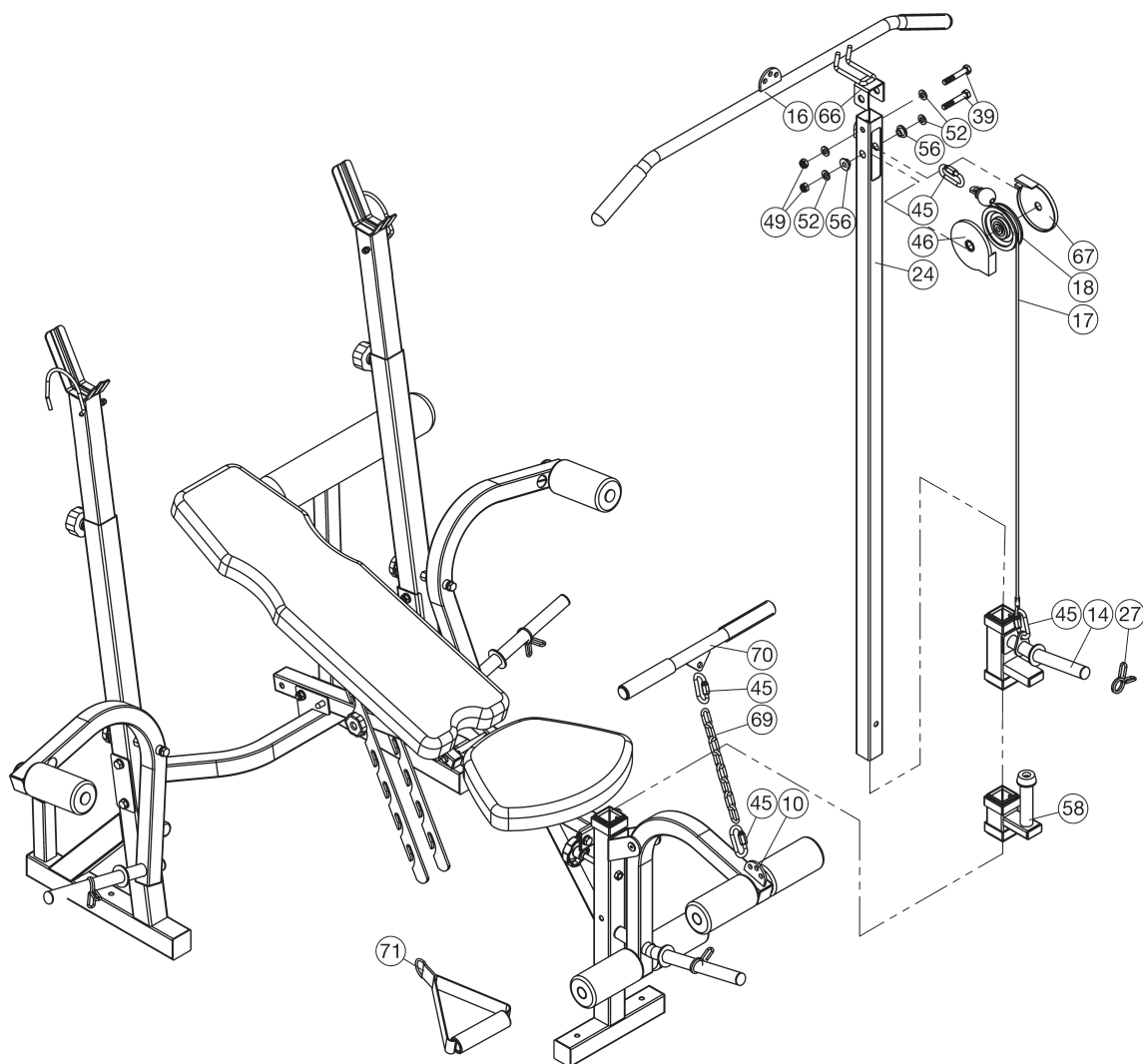
Hängen Sie die Zugstange (16) in die Karabinerhaken (45) ein.



Drehen Sie den Karabinerhaken (45) zu und vergewissern Sie sich, dass dieser richtig geschlossen ist.

Achtung:

Vor jeder Benutzung versichern Sie sich, dass die Karabinerhaken (45) fest verschlossen sind.



Schritt 10:

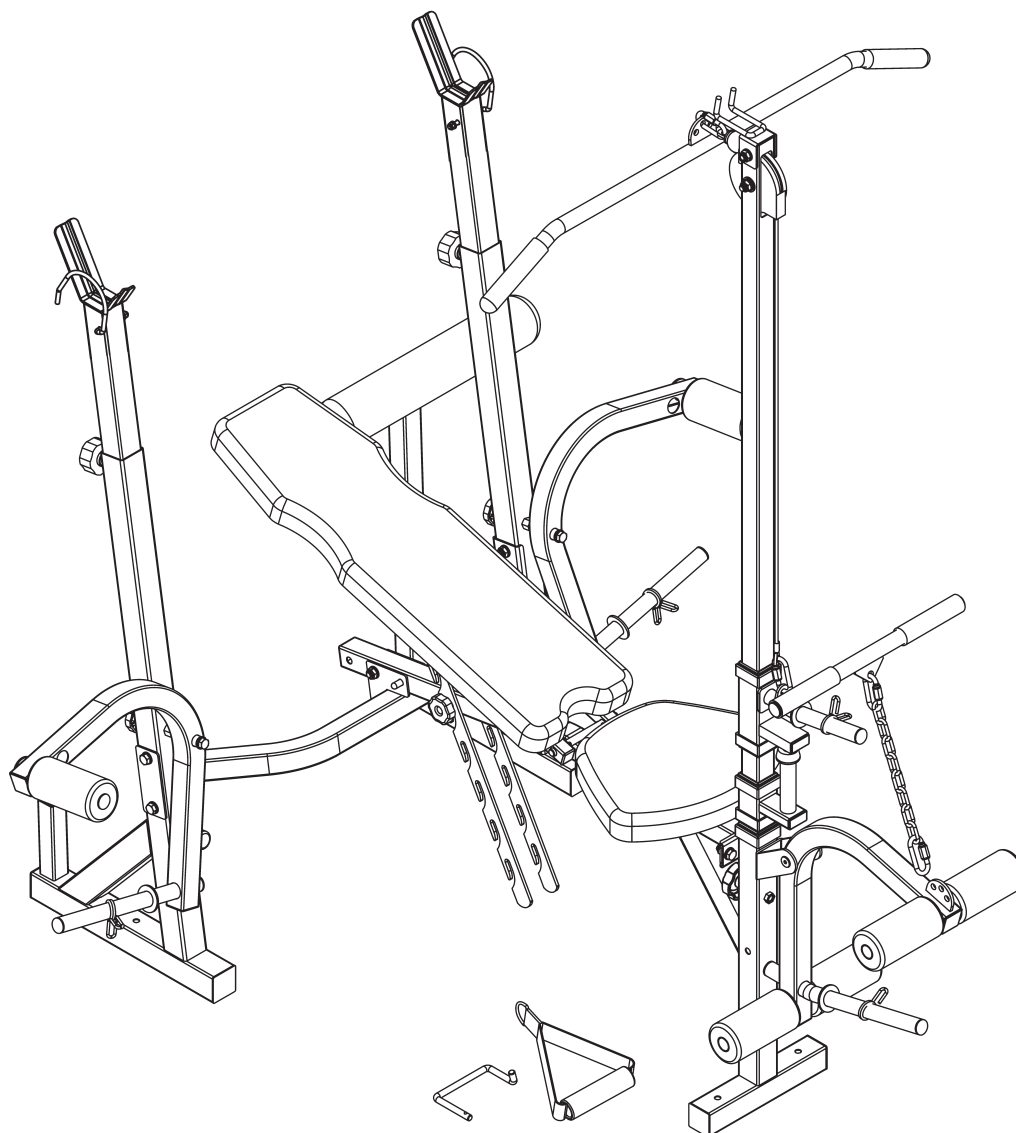
Kontrolle

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen.
Die Montage ist hiermit beendet.
2. Vor dem Trainingsbeginn darauf achten, dass die empfohlenen Sicherheitsabstände zu anderen Gegenständen eingehalten sind. Um eine bestimmte Position des Gerätes sichern zu können, kann das Gerät mittels selbst zu besorgender Schrauben und Dübeln fest mit dem Boden verbunden werden. Dazu sind in den Füßen (1) und (8) Bohrungen eingefügt worden.
3. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.
4. Darauf achten, dass die vorgegebenen, maximalen Gewichtsbestückungen nicht überschritten werden.

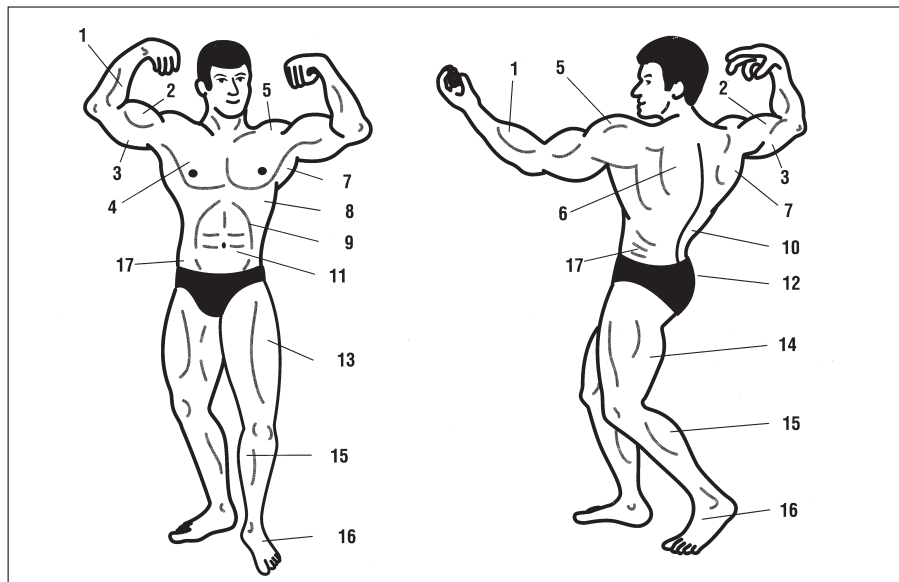
Lanhantelablage	:	max. 100 kg
Butterflyarm	:	max. 30 kg pro Arm
Beincurler	:	max. 30 kg
Curlpult	:	max. 50 kg
Latissimus	:	max. 50 kg

Anmerkung:

Bitte das Werkzeug-Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen bzw. Ersatzteilbestellungen benötigt werden.



Übersicht der Muskeln:



1. Unterarmstrecker
2. Bizeps
3. Trizeps
4. Brustmuskel
5. Deltamuskel
6. Kapuzenmuskel
7. Breiter Rückenmuskel
8. Sägemuskel
9. Schräge Bauchmuskulatur
10. Unterer Rückenmuskel
11. Glatter Bauchmuskel
12. Gesäßmuskulatur
- 13-14. Quadrizeps Femoris
(Großer Beinmuskel)
15. Wadenmuskel
16. Fußspannmuskel
17. Hüftmuskel

Vor dem Training sollten Sie den Körper durch gezielte leichte Übungen mit Gewichten aufwärmen.

Dehnübungen sowie gymnastische Übungen sollten Sie erst nach dem Training durchführen um den Muskeltonus wieder zu verringern und um eine bessere Regeneration zu erlangen. Desweiteren sollten Sie die Hinweise und Sicherheitsempfehlungen in der Montage- und Bedienungsanleitung beachten.

Die Übungen sollten so aufeinander abgestimmt sein, dass zwischen den einzelnen Sätzen, je nach Trainingswunsch (Hypertrophie – Maximalkrafttraining – Kraftausdauer) eine Pause von jeweils – (60Sek – 120Sek – 30Sek) eingelegt wird.

Überschätzen Sie sich nicht und wählen Sie Ihre Gewichte nach Ihrer körperlichen Verfassung.

Steigern Sie sich langsam und trainieren Sie, vor allen Dingen als Anfänger, nie bis zur Schmerzgrenze.

Wählen Sie die Übungseinheiten nach den Abbildungen, Ihrem körperlichen Bedarf und den Möglichkeiten des zur Verfügung stehenden Gerätes aus.

Eine Mindesttrainingsdauer von 45 bis 60Min und je nach Verfassung ist zu empfehlen. Wählen Sie Ihre Trainingstage vorher sorgfältig aus (Mo – Mi – Fr) und bereiten Sie sich auch von der Einstellung her gut darauf vor. 3 Trainingstage pro Woche sind sehr zu empfehlen.

Somit erfahren Sie eine körperliche und muskuläre Steigerung. Desweiteren ist die Atmung von entscheidender Bedeutung, beim Training mit Gewichten sollten Sie bei Belastung ausatmen z.B. beim Stemmen und Drücken von Lasten. Bei Entlastung immer einatmen. Achten Sie auf eine richtige Körperhaltung um Verletzungen zu vermeiden. Führen Sie nach dem Training ein Cooldown durch, um die Muskeln wieder zu entspannen, dazu nehmen Sie Dehnübungen der trainierten Muskelgruppen vor.

Garantiebestimmungen

Die Garantie beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum und beträgt 24 Monate. Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt.

Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausches ohne Garantieverlust. Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

Heimtransportgeräte sind nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung in der Nutzung hat eine Garantieverkürzung oder Garantieverlust zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Rücksendung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein! Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

Hersteller:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Trainingsanleitung

Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden.

1. Intensität

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muss den Punkt der normalen Belastung um mindestens 30% überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und/oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein Richtwert für ein effektives Training ist dabei der Puls. Dieser sollte in der Anfangsphase nicht an den Maximalpuls heran kommen und bei einem fortgeschrittenem Training zwischen 70% und 85% des Maximalpulses liegen. (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel). Wählen Sie ein Gewicht zur Bestimmung der Intensität, das Sie max. 15 mal bewältigen können. Somit erreichen Sie ein Muskelwachstum (Hypertrophie). Wählen Sie ein Gewicht zur Bestimmung der Intensität, das Sie max. 7 mal bewältigen können und Sie erreichen max. Muskelwachstum (Maximalkraft). Wählen Sie ein Gewicht zur Bestimmung der Intensität, das Sie max. 25 mal bewältigen können und Sie erreichen Kraftausdauer. Trainieren Sie in 3 bis 5 Sätzen pro Muskelgruppe, wobei die Hauptmuskelgruppen immer intensiver trainiert werden müssen, da die Hilfsmuskeln sowieso immer mit trainiert werden und schneller ermüden. Zur Unterstützung verwenden Sie ein Puls – Kontroll – Messgerät, dass Sie Fachhandel – Sanitätshandel bekommen.

Ergometer haben eine Computeranzeige in der der Puls angezeigt wird. Steigern sie die Intensität zu Beginn des Trainings langsam und orientieren sich an Ihrem Maximalpuls. Verändern Sie Ihr Training nach ca. 6 Wochen und erhöhen entweder leicht das Gewicht oder die Wiederholungszahl um einen neuen Trainingsreiz zu erlangen und um eine Steigerung zu erfahren, gerade für Anfänger ist darauf zu achten, dass der Anpassungsprozess nicht zu schnell gesteigert wird. Fortgeschrittene und Geübte, sollten die Parameter oder Felder Kraftausdauer – Hypertrophie – Maximalkraft in Reihenfolge einhalten, da sich hier die Anpassungsprozesse und Steigerungen langsamer einstellen.

2. Häufigkeit

Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewussten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muss. Um die eigene körperliche Verfassung zu erhalten ist ein Training von 2 mal pro Woche erforderlich. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu steigern, benötigt man mindestens drei Trainingseinheiten pro Woche. Um maximale Erfolge zu erzielen benötigt man mindestens 5 Trainingseinheiten pro Woche und die entsprechenden Ruhephasen zur Regeneration, sowie eine ausgewogene Ernährung die ein Muskelwachstum zulässt.

3. Gestaltung des Trainings

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Phasen bestehen:

Aufwärmphase – Trainingsphase – Abkühlphase

In der Aufwärmphase soll die Muskulatur auf das Training vorbereitet werden, desweiteren soll die Körpertemperatur um ein bis eineinhalb Grad erhöht werden, damit der Körper auf Belastungen eingestimmt wird. Die Aufwärmphase richtet sich je nach Trainingsziel und dauert ca. 5 bis 15 Min.

Danach sollte das eigentliche Training erfolgen. Beginnen Sie mit ca. 30% Ihres Trainingsgewichtes und trainieren sie damit die ersten 3 Sätze, danach steigern Sie sich zu Ihrem eigentlichem Trainingsgewicht.

In der Abkühlphase sollten Sie leichte Dehnübungen durchführen, um Zerrungen und Blutstau zu vermeiden. Diese sollte je nach Trainingsintensität 5 bis 10 Minuten dauern.

4. Motivation

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Training ist ein regelmäßiges Training mit kontinuierlicher langsamer Steigerung. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und ausreichend Zeit pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur im guten körperlichen Zustand, nie im erschöpften und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Schritt für Schritt feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel näher kommen. Hierbei werden Anfänger schneller Erfolge zu verzeichnen haben, als Fortgeschrittene, da bei Ihnen die Anpassungsprozesse schneller eintreten und sich Muskel schneller bildet. Stimmen Sie sich auf Ihr Training ein und lenken Sie sich auch während des Trainings nicht ab z.B. Fernseher oder Zeitschriften, sondern nutzen Sie die Pausen um sich zu erholen. **Das erste Training findet im Kopf statt!**

Trainingsanleitung Anfänger:

Kraftausdauer – Hypertrophie – Kraftausdauer – Hypertrophie – Maximalkraft – Kraftausdauer

Als Beispiel des Trainingsbeginns

Trainingssätze 3 - Wiederholungen 20 bis 25 - Pausen zwischen den Sätzen 30 Sek

Zu trainierende Muskelgruppen pro Training max. 3 bis 5 z.B. Großer Brustmuskel – Trizeps – Schulter oder Latissimus – Bizeps – Bauch

Trainingsanleitung für Fortgeschrittene:

Hypertrophie – Maximalkraft – Hypertrophie – Kraftausdauer – Hypertrophie – Maximalkraft

Als Beispiel des Trainingsbeginns

Trainingssätze 5 – Wiederholungen 10 – Pausen zwischen den Sätzen 60 Sek

Zu trainierende Muskelgruppen pro Training 4 z.B. Brust – Trizeps – Bauch – Beine oder Latissimus – Bizeps – Deltamuskel – Stepper

Trainieren sie z.B. an folgenden Tagen – Montag – Mittwoch – Freitag – Sonntag – Dienstag Donnerstag – Samstag – Montag

Bewegungsausführung:

Hypertrophie: bewältigen Sie das Gewicht in 1 Sek aufwärts / senken Sie das Gewicht 3 Sek lang abwärts

Maximalkraft: bewältigen Sie das Gewicht explosiv nach oben / senken Sie das Gewicht 2-3 Sek lang abwärts

Kraftausdauer: bewältigen Sie das Gewicht 2 Sek lang nach oben / senken Sie das Gewicht 2 Sek lang abwärts

Griffvarianten

- Untergriff
- Obergriff
- Neutralgriff

Körperhaltungen

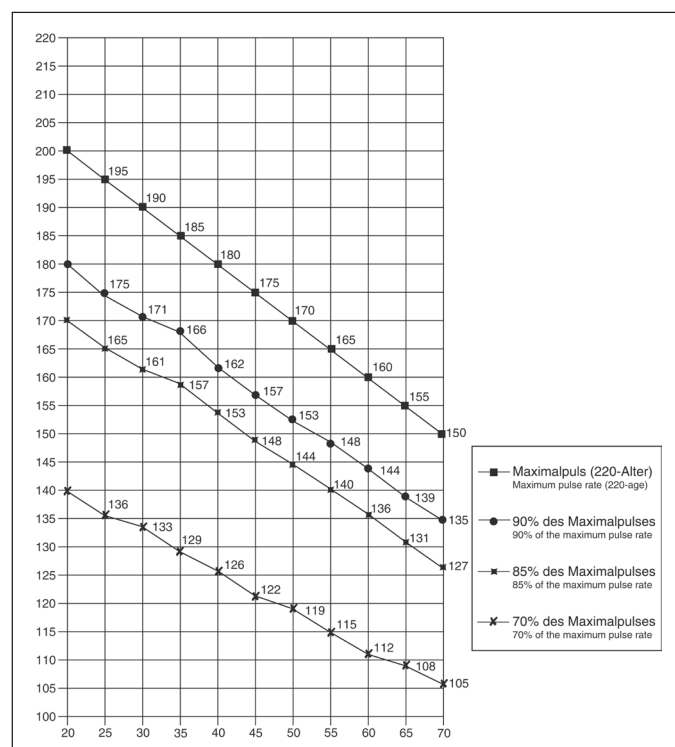
Grundstellung - Füße parallel bis Hüft - Schulterbreit
Bauch und Gesäß fest angespannt
Schultern leicht nach hinten gebeugt
Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Blick frei gerade aus

Schrittstellung

Füße Hüft bis Schulterbreit
Knie leicht gebeugt
Becken gerade
Bauch und Gesäß fest angespannt
Brustkorb leicht erhoben
Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Blick frei gerade aus

Sitzposition

Beine leicht geöffnet
Füße senkrecht unter den Knien
Becken leicht gekippt
Brustkorb aufrecht
Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule
Blick frei gerade aus



Berechnungsformeln: Maximalpuls = 220 - Alter
90% des Maximalpuls = (220 - Alter) x 0,9
85% des Maximalpuls = (220 - Alter) x 0,85
70% des Maximalpuls = (220 - Alter) x 0,7

Übungsbeispiele für Hantelbank-Training.

Lieber Kunde, aufgrund von immer wieder neuen Erkenntnissen in der Sportmedizin ist es uns leider nicht möglich immer eine ganz aktuelle Übungsanleitung mitzuliefern. Wir bitten Sie sich mit Ihrem Arzt oder Therapeuten, vor einem gezielten Training, über Ihre individuellen gesundheitlichen Trainingsmöglichkeiten zu informieren.

Bitte lesen Sie auch die Rubriken: Sicherheitshinweise und Wichtige Empfehlungen sowie Trainingsanleitung.

Bankdrücken

Rückenlage auf der Bank einnehmen - die Beine sind dabei angewinkelt. Die Langhantel auf Schulterbreite fassen und senkrecht von der Brust nach oben drücken, bis die Arme gestreckt sind. Dann gehen Sie langsam zur Ausgangsposition zurück und wiederholen den Vorgang. Diese Übung trainiert die gesamte Brustmuskulatur, Schulter, Trizeps.



Butterfly (liegend)

Bank in Schräglage bringen. Halten Sie die Arme rechtwinklig in Schulterhöhe und drücken die Unterarme an die Armpolster. Umfassen Sie die Armhebel und drücken diese zur Brustmitte. Dann in die Ausgangsposition zurückkehren und die Übung in einem gleichmäßigen Rhythmus wiederholen. (obere und innere Brust)



Beinstrecken

Setzen Sie sich aufrecht auf die Bank und haken die Füße hinter der unteren Halterung des Beincurlers fest. Heben Sie nun die Unterschenkel so weit wie möglich nach oben, bis ihre Beine durchgestreckt sind. Dann lassen Sie die Unterschenkel wieder zu ihrer Ausgangsposition zurückkehren. (Kräftigung des Oberschenkel-quadrizeps)



Bizeps

Nehmen sie auf dem Gerät platz - beide Füße sind fest in der Fußeinheit fixiert - Rücken ist leicht in ein Hohlkreuz gedrückt - Becken ebenfalls nach hinten drücken - Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule - Blick ist frei gerade aus - das Gewicht mit leicht gebeugten Armen erfassen - Ellenbogen liegen auf dem Curlpult auf sowie die Oberarme - Ober-/ Untergriff wählen - nun das Gewicht anziehen - Arme nicht bis zum Anschlag anziehen - nun das Gewicht zurückführen



Beincurlen

Nehmen Sie die Bauchlage ein und fixieren Sie die Fersen unter der oberen Halterung des Beincurlers. Die Beine werden an den Körper angewinkelt und wieder gestreckt. Dies ist eine hervorragende Übung für den hinteren Oberschenkelmuskel. (Beinbizeps)



Kniebeugen mit Langhantel

Nehmen Sie die Langhantel hinter den Kopf auf die Schultern und blicken nach oben. Mit aufrechtem Körper gehen Sie so tief wie möglich in die Hocke und drücken sich dann mit den Oberschenkeln wieder nach oben in die Ausgangsposition zurück, ohne einen runden Rücken zu machen. Nach Beendigung der Übung legen Sie die Hantel wieder in die Langhantelablage zurück.



Weitere Übungsmöglichkeiten:



1. Summary of Parts	Page 3
2. Important Recommendations and Safety Information	Page 14
3. Parts List	Page 15 - 16
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams	Page 17 - 21
5. Training Instructions	Page 22
6. Training Instructions	Page 23

Dear customer,

We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use.

Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top-Sports Gilles GmbH



Important Recommendations and Safety Information

Our product has been tested by TÜV-GS and meets the latest and toughest safety standards. This fact does not however mean that you can fail to closely observe the following basic points:

1. Assemble the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.

2. Check before the equipment is first used, and again at regular intervals, that all screws, bolts, nuts and other connections have been done up tightly, to ensure that your training equipment is in a safe operating condition at all times.

3. Place the equipment on a dry, level surface and protect it against damp and wetness. If you wish to protect the area underneath the equipment against damage from pressure or from becoming dirty or the like, we recommend that you place a suitable non-slip item under the equipment (such as a rubber mat or sheet of wood).

4. Always wear training clothing and shoes that are suitable for fitness training when you are doing training work on the equipment. The clothing must be of a type that will not hang down during training due to its shape (e.g., length). Shoes should be selected for their suitability when using the training equipment, primarily so that they provide a secure grip for the foot and have a non-slip sole.

5. Remove any objects from a vicinity of 2 meters around the equipment before you start any training work.

6. In general, you should consult your doctor before starting targeted training work. He can make a definitive statement as to the maximum exertion (pulse rate, wattage, duration of training, etc.) you can set for yourself and can also give you detailed information with respect to the correct body position during training, your training target, and questions of diet. It is to take care that this item is not useable for therapeutical purpose. Exercise never after heavy meals.

7. Only carry out training work on the equipment when it is in perfect working order. Only use original spare parts in the event of a repair.

8. If it has not been explicitly stated otherwise in the instructions, the equipment may only be used by one person for training.

9. If you experience giddiness, nausea, chest pains or other abnormal symptoms, stop the training at once and see a doctor.

10. In general, sports training equipment is not a toy. It may only be used in an appropriate manner and by persons who have been suitably informed or instructed.

11. Children, invalids and the handicapped should only use the equipment in the presence of another person who can provide assistance and instruction.

12. Always pay attention that you or any other persons never bring parts of the body in close proximity to any parts of the equipment that are still moving.

13. When making settings for any adjustable parts, check that they are in the right position and also check the marked maximum setting.

14. Do not use strong solvents for cleaning, and only use the tools supplied, or suitable ones of your own, for any repairs that may be required.

15. Please dispose of the packaging and any parts that have to be replaced subsequently (all parts for the unit) at suitable collecting points or containers with a view to saving the environment.

16. This machine has been tested and certified in compliance with DIN EN ISO 20957-1 + DIN EN 957-4. The maximum permissible load (=body weight) is specified as 120 kg.

Parts List – Spare Parts List

Bench POWER XL Order No.: 1582

Technical data: Issue: 01. 04. 2015

Multifunctional weight bench. Backrest adjustable in 7 different positions. Height adjustable dumbbell rack, Latissimus post, Arm curl console and additional accessories

- Exercises for upper part of the body, arms, abdomen and legs with individual weight load
- Comfortable back and seat cushion
- Backrest adjustable in 7 different positions for ideal level- or inclined bench press
- Barbell rack adjustable in 4 different positions (96-120 cm) with safety clips, max. 100 kg
- Butterfly max. 30 kg each arm
- Leg curler max. 50 kg
- Arm curl console, max. 50 kg
- Biceps curl bar max. 50 kg
- Latissimus post max. 50 kg
- 1 Hand grip for free-hand-cable-exercises
- Folds together to save space
- Square- tubular steel frame with 35 x 35mm und 50 x 50mm
- Load max. 120 kg (Body weight + weights)

Space requirement approx.: L 180 x W 155 x H 195 cm

Space requirement foldable: ca. L 80 x W 110 x H 167 cm

Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

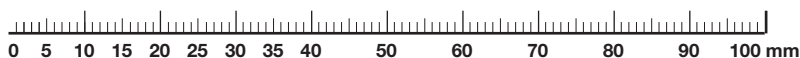


Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Rear foot		2	2	33-1582-01-SW
2	Crossframe		1	1	33-9881102-SW
3	Longitudinal frame		1	2+8	33-1582-02-SW
4	Round pad holder 1		2	5	33-1582-03-SW
5	Butterfly arm		2	1	33-1582-04-SW
6	Quick lock knob		2	1	36-1582-05-BT
7	Barbell rack		2	1	33-1582-05-SI
8	Front foot		1	3	33-9881108-SW
9	Curl trestle holder		1	21	33-9881109-SW
10	Leg curler		1	8	33-1582-06-SW
11	Crossbar		1	3+8	33-9881111-SW
12	Plastic insert		5	8+14+58	36-9881-01-BT
13	Securing clip		1	8+10	36-9881-02-BT
14	Weight slide		1	24	33-9881112-SW
15	Padding holder		2	23	33-1582-07-SW
16	Latissimus bar		1	45	33-9881114-SW
17	Cable with ball and eye	1150 mm	1	24	36-9881-03-BT
18	Cable drum		1	24	36-9588-27-BT
19	Round pad holder 2		2	10	33-9881115-SW
20	Round padding		6	4+19	36-9771-02-BT
21	Curl trestle		1	9	36-1582-03-BT
22	Seat padding		1	3	36-1582-02-BT
23	Backrest padding		1	15	36-1582-01-BT
24	Latissimus column		1	8	33-9881116-SW
25	Sliding bearing		8	5,10+42	36-9771-06-BT
26	Handgrip screw	M10x20	2	5	36-1582-04-BT
27	Circlip		4	5+10+14	36-9771-08-BT
28	Square stopper	46x46	6	1	39-9841
29	Handle wrapping		4	16+17	36-9588-19-BT
30	Rubber damper		2	1	36-9771-11-BT
31	Handgrip screw	M10x45	1	8	36-9881-08-BT
32	Square stopper	35 x35	7	3+5+10	39-10050
33	Square stopper	38x38	2	8	39-9840
34	Round stopper	25mm	13	7,10,14+19	39-9847
35	Square stopper	25x25	8	3+15	39-9849
36	Square stopper	30x30	2	1	39-10327
37	Spacer nut	M 10	2	43	36-9881-09-BT

Parts List – Spare Parts List
Bench POWER XL Order No.: 1582

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
38	Hexagonal bolt	M10 x 70	4	1+2	39-10148-CR
39	Hexagonal bolt	M10 x 60	3	3+24+66	39-9994-CR
40	Hexagonal bolt	M10 x 25	2	3+8	39-10052-CR
41	Hexagonal bolt	M 8 x 15	2	9+21	39-9888-CR
42	Incline holder		1	15	33-1582-08-SW
43	Hexagonal bolt	M10 x 140	2	1+5	39-9983-CR
44	Shaft piece		1	10	36-9881-10-BT
45	Carbine hook		4	17+69	39-9822
46	Round stopper	25mm	2	16	36-9988-25-BT
47	Hexagonal bolt	M6x35	8	3+15+22+23	39-9979-CR
48	Hexagonal bolt	M8x55	1	3+11	39-10056-CR
49	Self-locking nut	M10	10	38-40,43+68	39-9981-CR
50	Self-locking nut	M 8	1	48	39-9818-CR
51	Locking pin		1	2+3	36-9881-11-BT
52	Washer	10//20	22	38-40,43+68	39-9989-CR
53	Washer	8//16	5	41+46+48	39-9862-CR
54	Washer	6//12	11	47+60+61+57	39-10007-CR
55	Allen screw		1	44	36-9881-12-BT
56	Plastic spacer		2	24	36-9588-18-BT
57	Philips screw	M5x20	1	63	39-9997
58	Stop slide		1	24	33-9881117-SW
59	Reinforcing plate		2	1	33-9881118-SW
60	Securing clip, left		1	1	33-9881-16-SI
61	Securing clip, right		1	1	33-9881-20-SI
62	Self-locking nut	M6	2	60+61	39-9861-CR
63	Rubber damper, small		1	58	36-9582-03-BT
64	Square stopper		2	14+58	39-10089
65	Handgrip nut	M10	2	43	36-9881-17-BT
66	Latissmus bar rest		1	24	33-9881119-SW
67	Cable drum cover		2	18	36-9588-26-BT
68	Hexagonal bolt	M10x150	1	15+42	39-9985
69	Chain		1	45	36-9988-11-BT
70	Curl bar		1	45	33-9188128-SW
71	V-handle		1	45	36-9988-18-BT
72	Tool set		1		36-9881-14-BT
73	Assembly and operating instructions		1		36-1582-06-BT

Assembly Instructions

Before beginning assembly, be sure to observe our recommendations and safety instructions.

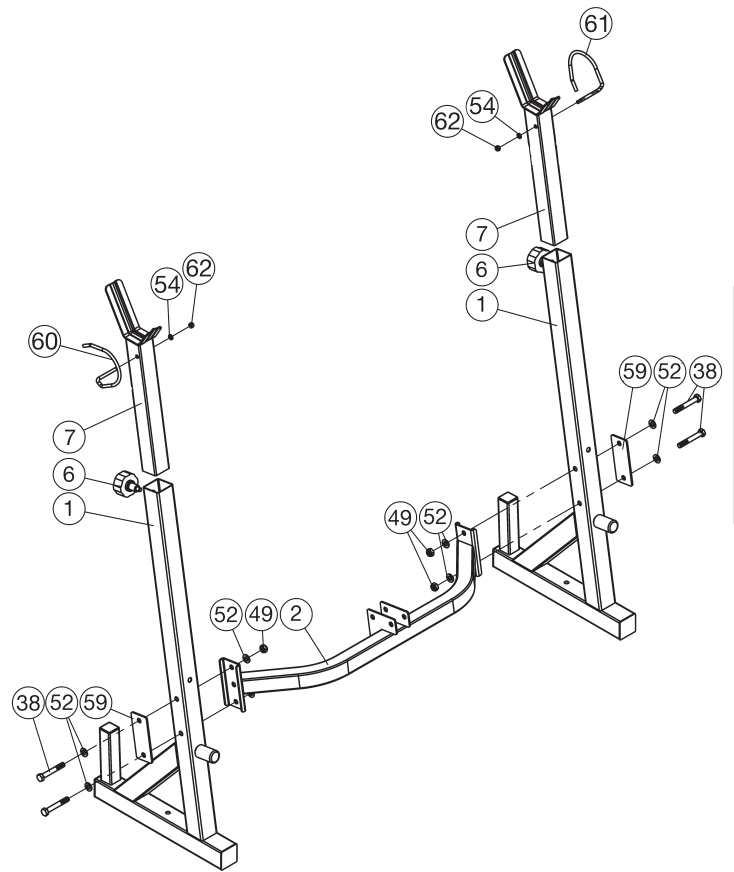
Several items are pre-assembled. Assembly time: 55 - 65 min.

Step 1:

Connecting the rear feet (1) to the crossframe (2) with the reinforcing plates (59), the hexagonal bolts M10x70mm (38), the washers (52) and the self-locking nuts M10 (49).

1. Place the rear feet (1), the crossframe (2), the screws (38), the washers (52) and the nuts (49) accessibly.
2. Push one washer (52) onto each of the screws (38) and push from the outside through the reinforcing plates (59) through the two rear feet (1).
3. Join the crossframe (2) with the holes over the inserted screws so that the longitudinal frame holder faces forwards and connect the whole assembly by pushing on the washers (52) and lightly screwing on the nuts (49).
4. Then tighten the previously made bolted connection firmly and mount the securing clips left (60) and right (61) with the washers (54) and the self-locking nuts (62) on the Barbell rack (7).
5. Push the barbell rack (7) into the matching locator in the rear foot (1), set it at the desired position and lock it by inserting the bolt with the quick release (6) in place and doing it up tight. (The setting of the barbell rack (7) can adjusted easily as desired later through turning and pulling the quick release (6).) Furthermore, you must ensure when setting this desired position that the barbell rack (7) is not pulled out of the main frame further than the highest setting position, which is marked.

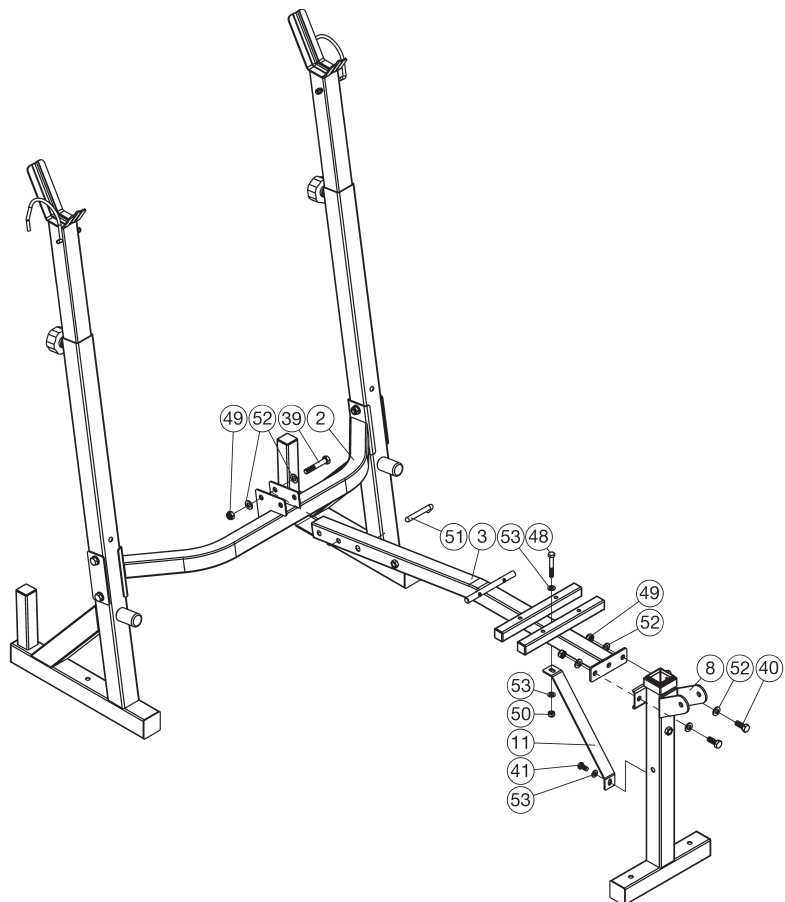
Attention: Ensure before every exercising that the barbell rack (7) is tighten firmly. With safety clips (60+61) you can secure the barbell on the barbell rack (7) to avoid drop off the barbell during loading the weight plates.



Step 2:

Connecting the front foot (8) and the crossframe (2) to the longitudinal frame (3) with hexagonal screws (39) + (40), washers (52) and the self-locking nuts (49).

1. Place the front foot (8), the longitudinal frame (3), the screws (40), the washers (52) and the nuts (49) accessibly.
2. Push a washer (52) onto each screw M10x25 (40) and push these from the front through the front foot (8).
3. Join the longitudinal frame (3) with the holes over the inserted screws and connect by pushing on the washers (52) and loosely screwing on the nuts (49). Then tighten the bolted connection.
4. Insert the longitudinal frame (3) in the crossframe (2) so that the last hole but one in the longitudinal frame (3) corresponds with the last hole in the crossframe (2). Push a washer (52) onto the screw M10x60 (39) and push through the overlapping holes. Push a washer (52) onto the end of the screw and screw on the nut (49) until the self-locking part of the nut engages on the thread of the screw (39) and the folding mechanism is not blocked.



Step 3:

Installation of the crossbar (11) with the front foot (8) and the longitudinal frame (3) with the hexagonal screws (41) + (48), washers (53) and nuts (50).

1. Place the crossbar (11) with the screws (41) + (48), the washers (53) and the nuts (50) accessibly.
2. Place a washer (53) on each of the screws (41) + (48). Hold the crossbar with the hole over the fastening point on the front foot (8) and screw on loosely with the screw (41). **Note:** The crossbar (11) must properly mounted to the connection points.
3. Align the crossbar (11) with the second hole over the fastening point on the longitudinal frame (3) and fasten loosely with the screw (48), the washers (53) and the nut (50).
4. Then tighten the loosely made bolted connection.

Step 4:

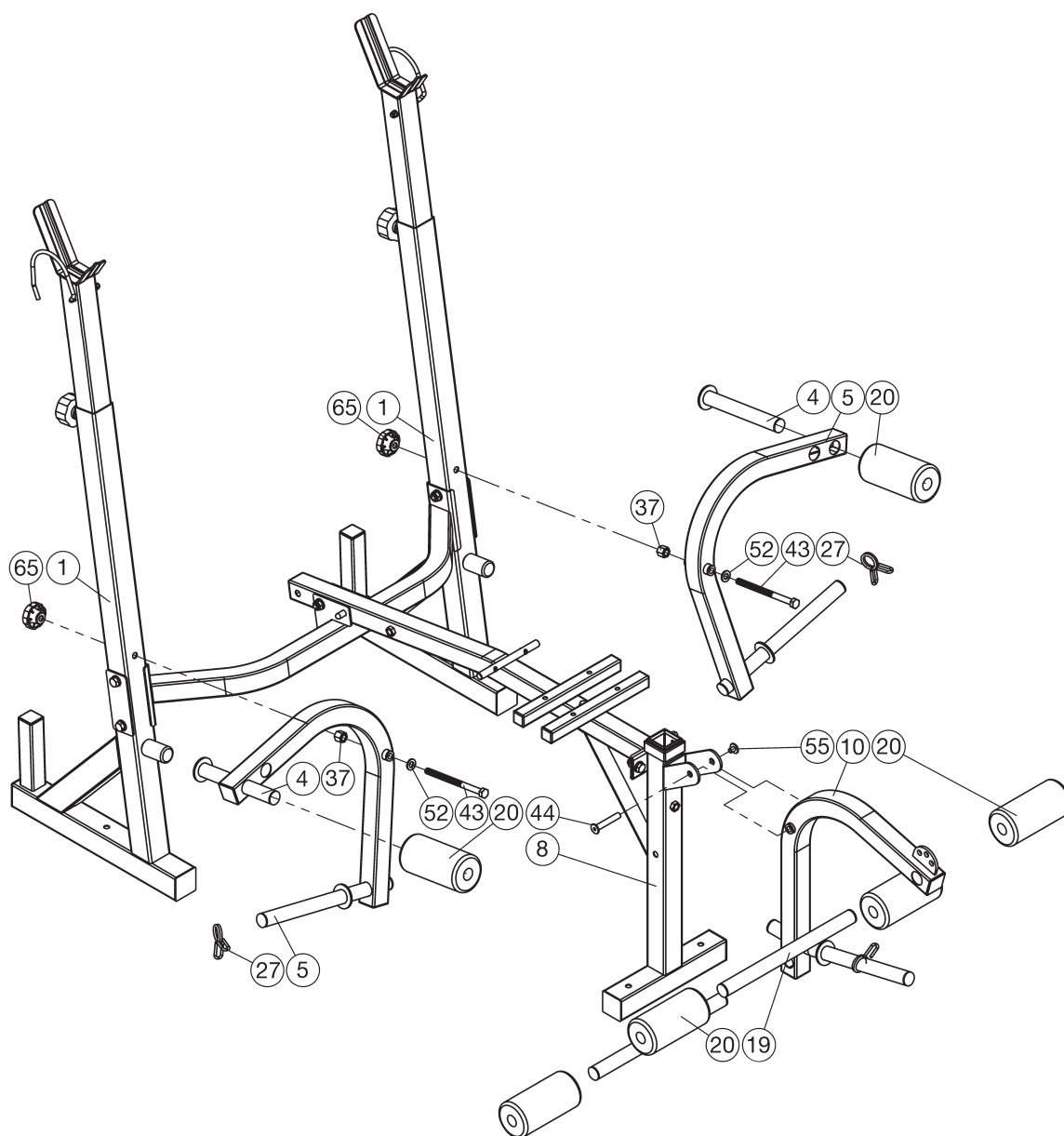
Installation of the butterfly arms (5) with round pad holder 1 (4) at the rear feet (1) with the hexagonal screws (43), washers (52), spacer nut (37), and handgrip nut (65).

1. Place the parts named above near the feet (1). Insert two sliding bearings (25) in the middle of the butterfly arm (5). Put a washer (52) on a screw (43), push the screw through the bearings and screw on a nut (37) from the back.
(Note: Tighten the nut (37) only sufficiently to allow the screw (38) to be easily turned.)
2. Push the end of screw (43) through the corresponding hole in the right foot (1). Put on a washer (52), screw on a the handgrip nut (65) and tighten firmly.
(Note: The butterfly arm (5) must move easily after installation.)
3. Insert the round pad holder 1 (4) into the butterfly arm (5) and push one round pad (20) to fix it.
4. Install the second butterfly arm (5) and one round pad holder 1 (4) at the other side on rear foot (1) as described in 1. - 3. The distance of round pads (20) is adjustable by using another hole for fix them.
5. Finally, push a spring circlip 1 (27) on the bar bell weight holders of the butterfly arms.

Step 5:

Installation of the leg curler (10), the round pad holders (19) and the round pads (20) on the front foot (8) with the shaft piece (44) and the Allen screw (55).

1. Insert the leg curler in the holder of the foot (8). Align the holes in the holder and the sliding bearings. Push the shaft piece (44) through from one side. From the opposite side, screw the screw (45) into the threaded hole of the shaft piece and tighten firmly.
(Note: After installation, the holder of the foot (8) must not be bent and the leg curler must move easily.)
2. Push the two round padding holders (19) centrally into the corresponding holes of the leg curler (10). Push on a round pad (20) from each side.
3. Finally, push a spring circlip 1 (27) on the bar bell weight holders of the leg curler (10).



Step 6:

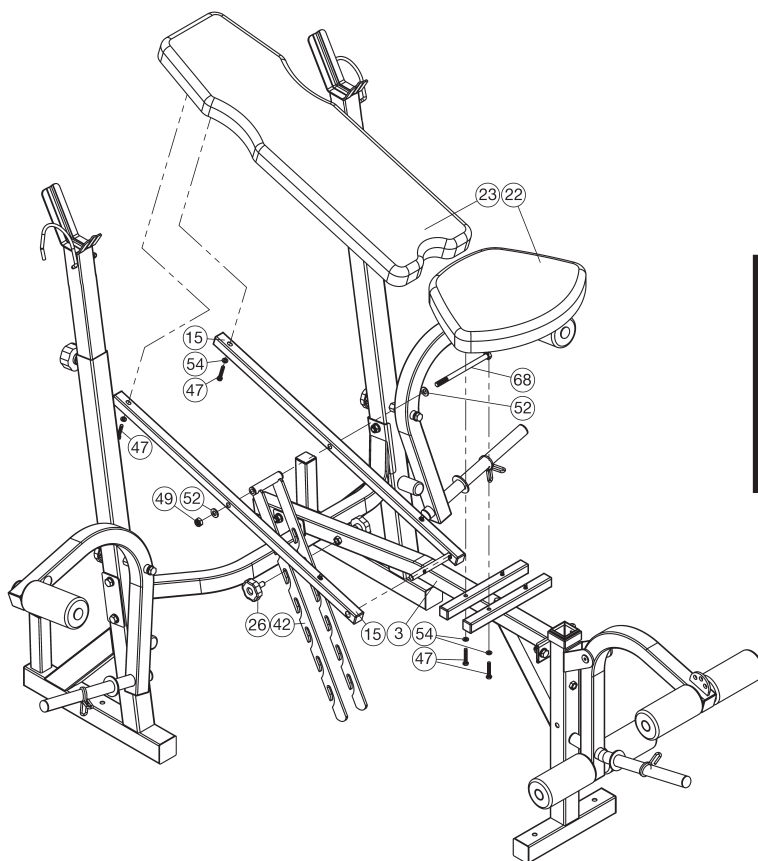
Installation of the seat padding (22) on the longitudinal bar (3) with the hexagonal bolt M6x35 (47) and the washers 6//12mm (54).

1. Place the named parts beside the machine.
2. Put one washer (54) on each screw (47).
3. Put the padding (22) on the holders of the longitudinal bar (3). Align the threaded holes in the padding and the holes in the holders to each other.
4. Push the screws (47) through the holes in the holders and screw into the threaded holes in the padding (22) and tighten firmly.

Step 7:

Installation of the backrest padding (23) and the padding holders (15) on the longitudinal bar (3) with the screws M6x35 (47), the washers 6//12mm (54).

1. Place the named parts beside the machine.
2. Push the padding holders (15) onto the shaft of the longitudinal frame (3).
3. Put one washer (54) on each screw (47).
4. Put the padding (23) on the padding holders (15) of the longitudinal bar (3).
5. Align the threaded holes in the padding and the holes in the holders to each other.
6. Push the screws (47) through the holes in the holders and screw into the threaded holes in the padding (23) and tighten firmly.
7. Finally put the incline holder (42) between the padding holders (15) and fix with screw (68), washers (52) and nut (49). Don't tighten too much so that the incline holder (42) can move easy. Screw the handgrip screw (26) into the longitudinal frame (3) so that you can tighten the incline holder (42) into desired position.



Step 8:

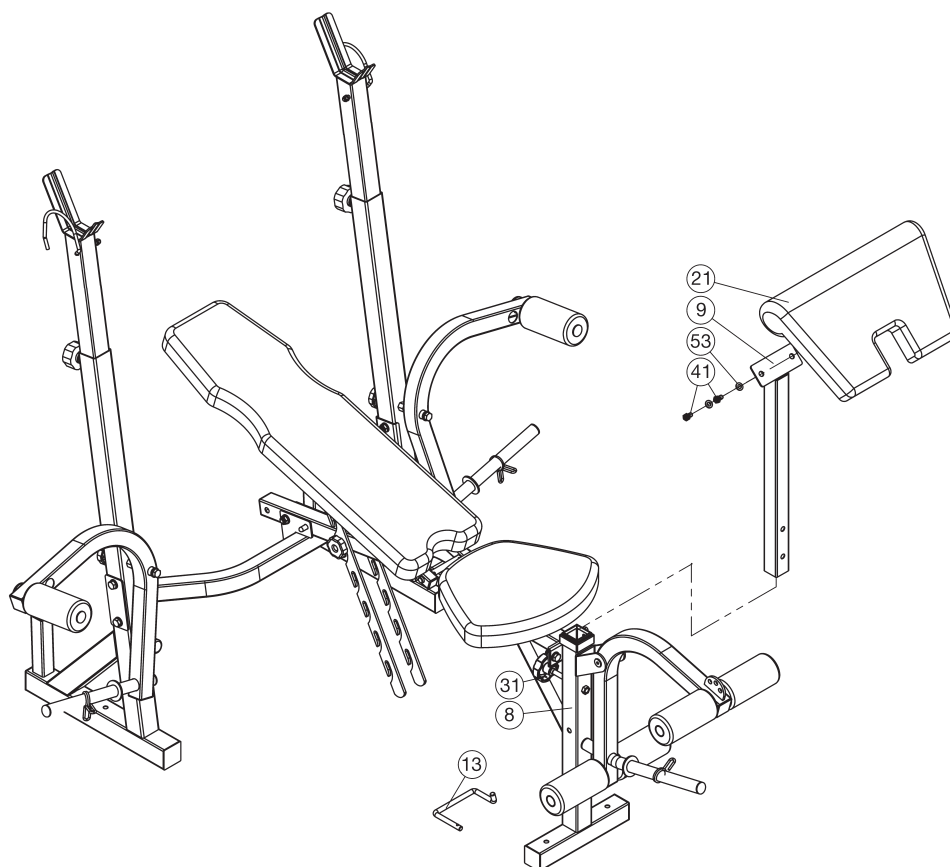
Installation of the curl trestle on the curler trestle holder with the screws M8x15mm (41) and the washers 8//16mm (53).

1. Place the curl trestle (21) with the back upwards.
2. Put one spring washer (55) and one washer (53) on each screw (41).
3. Place the plate at the end of the curl trestle holder (9) so that the holes in the plate and in the curl trestle (21) are aligned.
4. Push the screws (41) through the holes in the plate holder and screw into the threaded holes in the curl trestle support and tighten firmly.

5. Push the curl trestle holder into the foot (8) and secure in the desired position by pushing in and tightening the handgrip screw (31).

(Note: The adjusted position can be changed as desired later and the curl trestle unit can be installed or detached depending on the desired exercise.

The leg curler (10) can also be secured and released according to the desired exercise by pushing in or pulling out the securing clip (13) beneath the handgrip screw (31) in the foot (8).

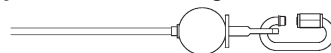


Step 9:

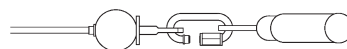
Installing the latissimus column (24), the weight slide (14), the stop slide (58), the plastic inserts (12), the latissimus bar (16), the handle wrappings (29), the cable (17) and the cable drum (18) with the screws (39), the plastic spacers (56), the washers (52) and the self-locking nuts (49).

1. Place all parts named above accessibly in a free space.
2. Push the plastic inserts (12) onto the weight slide (14) and the stop slide (58) at the top and bottom and push the two slides (14 + 58) from the bottom onto the latissimus column (24), observing the direction of the weight disc holder and the stop points.
3. Push the latissimus rest (66) in the opposite direction of the weight disc holder on the latissimus column (24) and fasten firmly with the screw (38), the washer (52) and the nut (49).
4. Push a washer (52) and a plastic spacer (56) onto the screw (39), insert the cable drum (18) in the latissimus column (24) with the holes corresponding and fix in place by pushing in the screw (39). Push the second plastic spacer (56) and a washer (52) onto the screw end and fasten firmly with the nut (49), ensuring that the plastic spacers (56) are not bent.
5. Push the cable (17) with an eye over the installed cable drum (18) through the latissimus column (24) and join the cable end to the weight slide (14) with a carabine hook (45). Then join the other cable end with the second carabine hook (45) to the latissimus bar (16).
6. Finally, push the spring circlip (27) on the bar bell weight holders of the weight slide (14).
7. The latissimus column can be pushed into the foot (8) in the same way as the curler console holder and fastened with the handgrip screw (31).
8. Connect the latissimus bar (16) at cable (17) by using carabine hook (45). To storage the latissimus bar (16), you can put it on latissimus bar rest (66) of latissimus column (24).
9. Connect the curl bar (70) at cable (17) by using the 8 links chain (69) and carabine hooks (45). (When using leg curler (10) for exercising you should take away the curl bar (70) with chain (69).)
10. Depends on exercise you can use the handgrip (71) at cable (17) or leg curler (10). If you use the hand grip for exercising ensure that the bench is load with body weight.

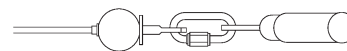
Important-Safety-Information for using carabine hooks.



Loose the screw nut of C-hook (45) and put in cable's end (17).



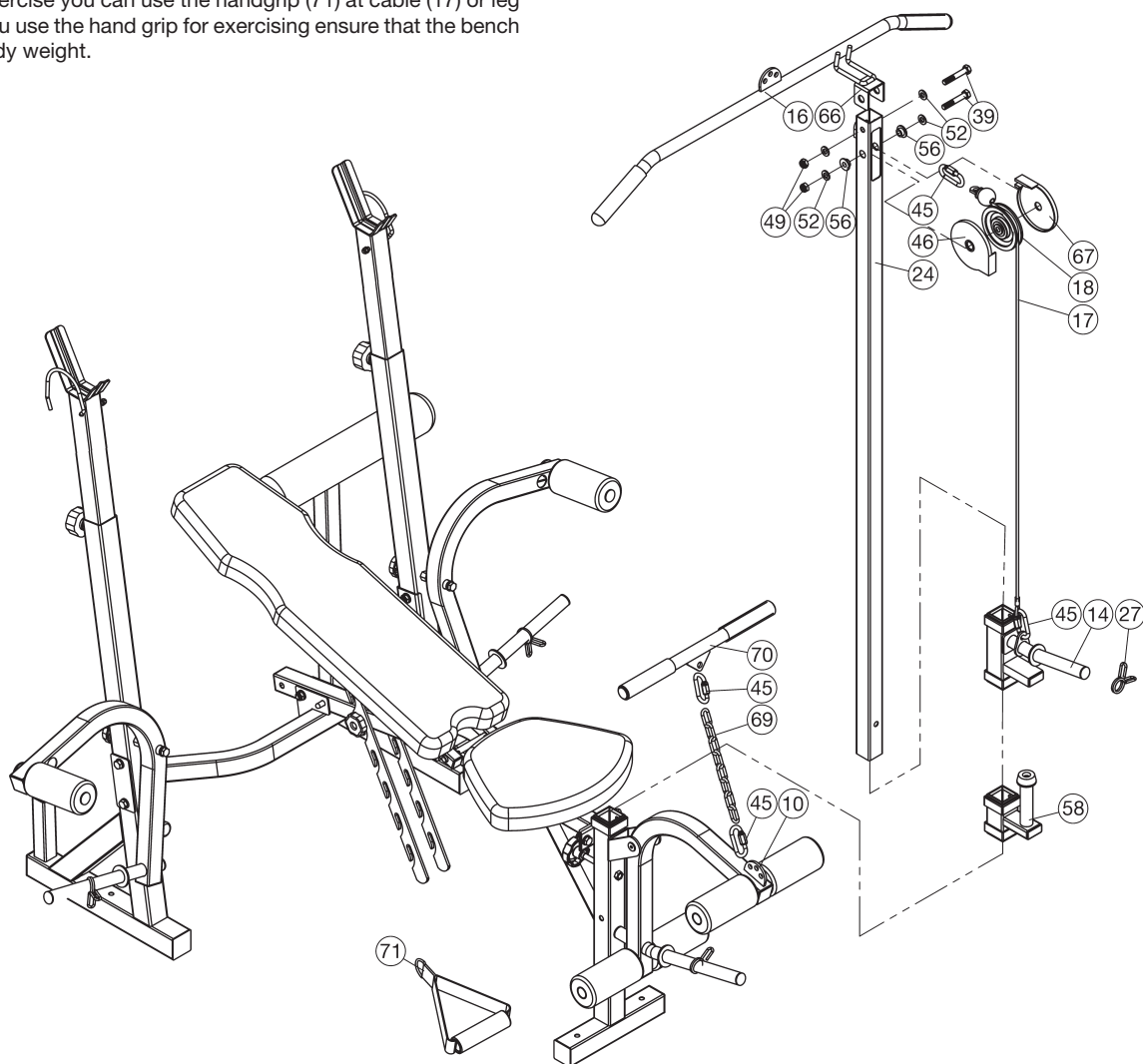
Put in the pull bar (16) into the C-hook (45).



Screw the nut of carabine hook (45) tightly and ensure that it is closed.

WARNING:

Before start exercising ensures that the 5 carabine hooks (45) are closed tightly.



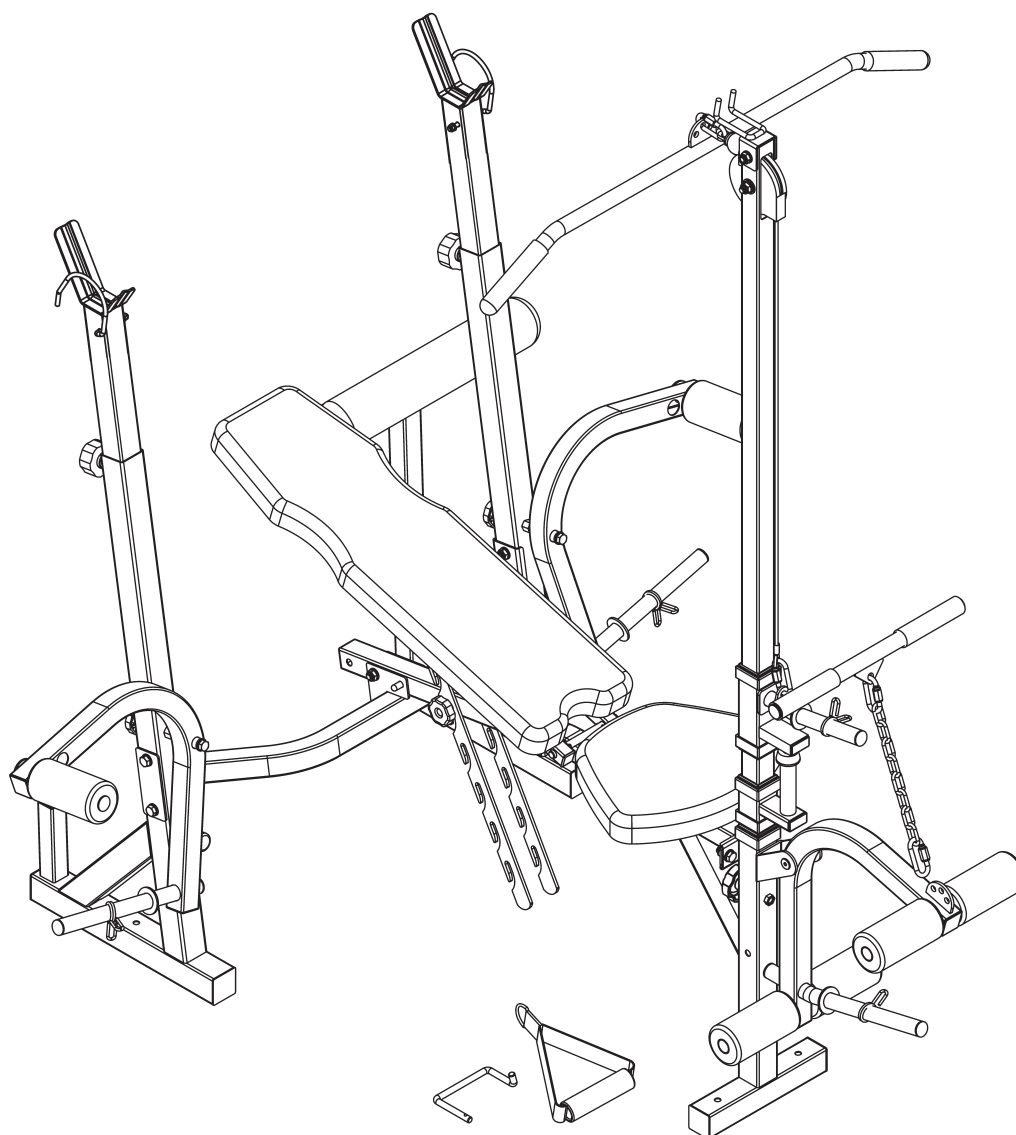
Step 10: Checks

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections.
Installation is thereby complete.
2. Before starting training, ensure that the recommended safety clearances are maintained to other objects. To secure a particular position of the machine, the machine can be fastened firmly to the floor using bolts and plugs, which you must obtain yourself. Holes are provided in the feet (1) and (8) for this purpose.
3. When everything is in order, familiarise yourself with the machine at a low resistance setting and make your individual adjustments.
4. Ensure that the specified, maximum fitted weights are not exceeded.

Bar bell support	:	max. 100kg
Butterfly arm	:	max. 30kg per arm
Leg curler	:	max. 30 kg
Curl trestle	:	max. 50 kg
Latissimus	:	max. 50 kg

Note:

Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.



Training instructions

You must consider the following factors in determining the amount of training effort required in order to attain tangible physical and health benefits:

1. Intensity:

The level of physical exertion in training must exceed the level of normal exertion without reaching the point of breathlessness and / or exhaustion. A suitable guideline for effective training can be taken from the pulse rate. During training this should rise to the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate (see the table and formula for determination and calculation of this).

During the first weeks, the pulse rate should remain at the lower end of this region, at around 70% of the maximum pulse rate. In the course of the following weeks and months, the pulse rate should be slowly raised to the upper limit of 85% of the maximum pulse rate. The better the physical condition of the person doing the exercise, the more the level of training should be increased to remain in the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. This should be done by lengthening the time for the training and / or increasing the level of difficulty.

If the pulse rate is not shown on the computer display or if for safety reasons you wish to check your pulse rate, which could have been displayed wrongly due to error in use, etc., you can do the following:

- Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).
- Pulse rate measurement with a suitable specialised device (available from dealers specialising in health-related equipment).

2. Frequency

Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, which must be determined on the basis of your training goal, and physical training three times a week. A normal adult must train twice a week to maintain his current level of condition. At least three training sessions a week are required to improve one's condition and reduce one's weight. Of course the ideal frequency of training is five sessions a week.

3. Planning the training

Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes.

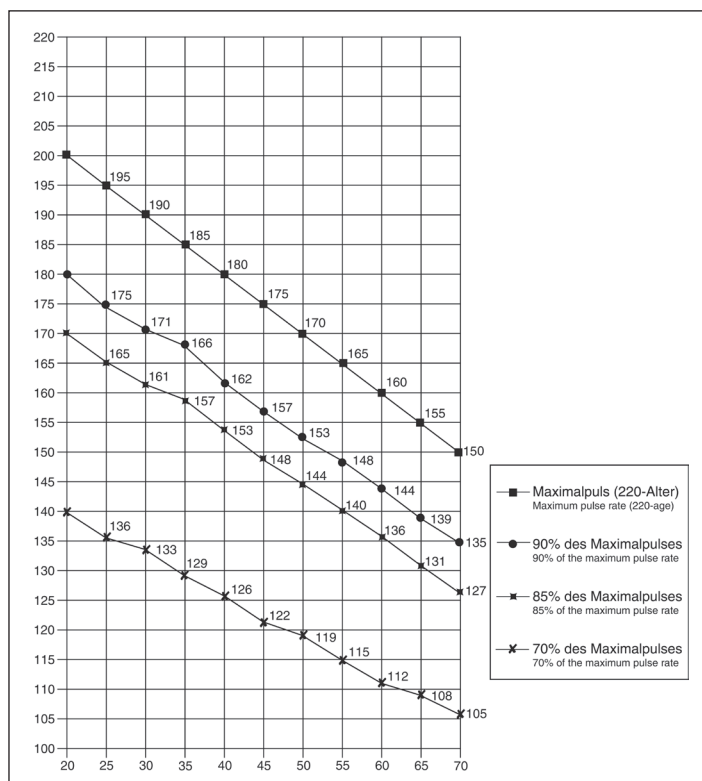
Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate.

In order to support the circulation after the training phase and to prevent aching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should consist of stretching exercises and / or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.

You find further information on the subject warm-up exercises, stretch exercises or general gymnastics exercises in our download area under www.christopeit-sport.com

4. Motivation

The key to a successful program is regular training. You should set a fixed time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your goal in view. With continuous training you will be able to see how you are progressing day by day and are approaching your personal training goal bit by bit.



Calculation formula: Maximum pulse rate	= 220 - age
	(220 minus your age)
90% of the maximum pulse rate	= (220 - age) x 0.9
85% of the maximum pulse rate	= (220 - age) x 0.85
70% of the maximum pulse rate	= (220 - age) x 0.7

Training Instructions

Bench pressing

Lie on your back on the bench with your knees bent. Grip the long dumbbell with your hands shoulder width apart and press it upwards from the chest until your arms are straight. Then return slowly to the starting position and repeat the exercise. This exercise trains all the pectoral muscles as well as the shoulders and triceps.



Butterfly (lying position)

Put the bench into its inclined position. Hold your arms bent at right angles and shoulder height and press the lower arms against the arm cushions. Grip the arm levers and press these together until they meet in the middle. Return to the starting position and repeat the exercise in a uniform rhythm (upper and inner chest muscles).



Leg stretching

Sit upright on the bench and hook your feet under the lower cushioned bar of the leg curler. Now raise your lower legs as far as possible until they are extended. Then let your lower legs return to their starting position (strengthening of the femoral quadriceps).



Biceps

Take a seat on the device - both feet are firmly fix in the base unit - Back is gently press into a hollow back - pool also backwards press - head in line with your spine - a clear view straight out - The weight with arms slightly bent capture - Elbows on the Curl and the upper arms too - select Top- / under-hand grip - now pull the weight - not tighten arms until end position - now return the weight.



Leg curling

Lie down prone and hook your heels under the upper cushioned bar of the leg curler. Now bend your legs upwards towards the body and then extend them again. This is an excellent exercise for the rear femoral muscles (leg biceps).



Knee bends with long dumbbell

Place the long dumbbell behind your head on your shoulders and look up. Keeping the trunk vertical, bend your knees and go down as far as possible to the squatting position; then return to the starting position by pressing with the thighs, keeping your back straight. Having completed the exercise, replace the long dumbbell on its rest.



More training opportunities:



1. Aperçu des pièces	Page 3
2. Recommandations importantes et règles de sécurité	Page 24
3. Nomenclature	Page 25 - 26
4. Notice de montage avec écorchés	Page 27 - 31
5. Recommandations pour l'entraînement	Page 32
6. Instructions d'entraînement	Page 33

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec.
Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi.
Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Très cordiales salutations

Top-Sports Gilles GmbH



Recommandations importantes et consignes de sécurité

Nos produits sont systématiquement contrôlés par le service technique (TÜV) et répondent par là même aux standards de sécurité les plus récents et les plus élevés. Cet état de fait ne doit cependant pas vous dégager de l'obligation de suivre strictement les instructions ci-après.

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la instructions de montage dans les instructions de montage et d'utilisation.

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers, contrôlez le serrage correct de toutes les vis, écrous et autres raccords dans le but de garantir en permanence un fonctionnement sûr de votre appareil d'entraînement.

3. Installez l'appareil dans un endroit sec et plat et protégez-le contre l'humidité et les projections d'eau. Si vous souhaitez protéger l'appareil en particulier contre les points de pression, l'encrassement ou autres, nous vous conseillons de poser sous l'appareil un support approprié et antidérapant (p. ex. tapis de caoutchouc, plaque de bois, etc.).

4. Portez toujours des vêtements et chaussures appropriés pour l'entraînement de gymnase quand vous vous entraînez avec l'appareil. Le vêtement doit être choisi de manière à ce qu'il ne puisse pas pendre de quelque manière que ce soit du fait de sa forme (p. ex. longueur) pendant l'entraînement. Les chaussures doivent être adaptées à l'appareil d'entraînement, conserver au pied un appui suffisant et posséder des semelles antidérapantes.

5. Débarrassez les environs de l'appareil sur une zone de 2 mètres de tout objet gênant avant de commencer l'entraînement.

6. Avant de commencer un entraînement spécial, consultez systématiquement votre médecin. Il pourra vous dire avec sûreté à quelle sollicitation maximale (pouls, Watt, durée de l'entraînement, etc.) vous pouvez vous soumettre et vous conseillera sur l'attitude corporelle correcte à observer pendant l'entraînement. Il vous renseignera d'autre part avec précision sur le but de l'entraînement et pour toutes questions concernant votre alimentation. Notez que l'appareil n'est pas approprié pour des fins thérapeutiques. Ne vous entraînez jamais après un repas copieux.

7. Ne vous entraînez sur l'appareil que lorsqu'il fonctionne parfaitement. Pour d'éventuelles réparations, n'utiliser que des pièces de rechange d'origine.

8. Si cela n'est pas spécifié expressément dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit toujours être utilisé que par une seule personne pour l'entraînement.

9. En cas de vertiges, nausée, douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, interrompez l'entraînement et consultez votre médecin.

10. En règle générale, les appareils de sport ne sont pas des jouets. Ils ne doivent par conséquent être utilisés que conformément à l'usage prévu et uniquement par des personnes informées ou en connaissant le fonctionnement.

11. Les enfants, invalides et handicapés ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne susceptible d'apporter aide et conseil, le cas échéant.

12. Assurez-vous que vous-même ou d'autres personnes ne séjournent ou ne se déplacent à proximité des pièces encore en mouvement de la machine.

13. Lors du réglage de pièces mobiles, veillez à respecter la position correcte resp. le réglage maximal indiqué.

14. Pour le nettoyage, n'utilisez pas de détergents agressifs et ne vous servez que des outillages fournis ou appropriés pour le montage ou pour d'éventuelles réparations.

15. Evacuer de manière écologique l'emballage et les pièces éventuellement changées ultérieurement (toutes les pièces de l'appareil) uniquement dans des conteneurs prévus à cet effet ou les apporter aux services compétents.

16. Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normes DIN EN ISO 20957-1 + DIN EN 957-4. La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 120 kg.

Liste des pièces – Liste des pièces de rechange Station POWER XL N° de commande: 1582

Caractéristiques techniques: Version du 01/04/2015

Station de remise en forme pour débutants, nombreux types d'exercices possibles

- Dossier septuple réglage
- Support quadruplé réglage d'haltères longues (96-120cm), 100 kg max.
- Papillon max. 30 kg
- Pupitre Curl max. 50Kg
- Curler jambes max. 50 kg
- Latissimus max. 50Kg
- Poignée de main, Barre de Latissimus et de courbure
- Pliable pour économiser l'espace
- Charge au maximum : 120 kg

Cotes de réglage apéro. (L x l x h) : 180 x 155 x 195 cm

Placez les mesures pliées (L x l x h) : 80 x 110 x 167 cm

Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à :

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 2051 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 2051 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

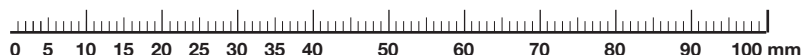


Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Pied arrière		2	2	33-1582-01-SW
2	Cadre transversal		1	1	33-9881102-SW
3	Cadre longitudinal		1	2+8	33-1582-02-SW
4	Logement de capitonnage rond 1		2	5	33-1582-03-SW
5	Bras papillon		2	1	33-1582-04-SW
6	La pedale gauche		2	1	36-1582-05-BT
7	Crémaillère Barbell		2	1	33-1582-05-SI
8	Pied avant		1	3	33-9881108-SW
9	Logement du pupitre curl		1	21	33-9881109-SW
10	Curler pour les jambes		1	8	33-1582-06-SW
11	Renfort transversal		1	3+8	33-9881111-SW
12	Insert en plastique		5	8+14+58	6-9881-01-BT
13	Etrier de sécurisation		1	8+10	36-9881-02-BT
14	Chariot à poids		1	24	33-9881112-SW
15	Logement de capitonnage		2	23	33-1582-07-SW
16	Barre des latissimus		1	45	33-9881114-SW
17	Câble avec bille et œillet	1150 mm	1	24	36-9881-03-BT
18	Galet à câble		1	24	36-9588-27-BT
19	Logement de capitonnage rond 2		2	10	33-9881115-SW
20	Capitonnage rond		6	4+19	36-9771-02-BT
21	Pupitre curl		1	9	36-1582-03-BT
22	Capitonnage de siège		1	3	36-1582-02-BT
23	Capitonnage dorsal		1	15	36-1582-01-BT
24	Tour d'entraînement des latissimus		1	8	33-9881116-SW
25	Palier lisse		8	5,10+42	36-9771-06-BT
26	Vis à poignée étoile	M10x20	2	5	36-1582-04-BT
27	Anneau de bridage de ressort		4	5+10+14	36-9771-08-BT
28	Bouchon carré	46x46	6	1	39-9841
29	Gaine de poignée		4	16+70	36-9588-19-BT
30	Caoutchouc amortisseur		2	1	36-9771-11-BT
31	Vis à poignée étoile	M10x45	1	8	36-9881-08-BT
32	Bouchon carré	35 x35	7	3+5+10	39-10050
33	Bouchon carré	38x38	2	8	39-9840
34	Bouchon rond	25mm	13	7,10,14+19	39-9847
35	Bouchon carré	25x25	8	3+15	39-9849
36	Bouchon carée	30x30	2	1	39-10327
37	Ecrou d'écartement	M 10	2	43	36-9881-09-BT
38	Vis hexagonale	M10 x 70	4	1+2	39-10148-CR
39	Vis hexagonale	M10 x 60	3	3+24+66	39-9994-CR

Liste des pièces – Liste des pièces de rechange

Station POWER XL N° de commande: 1582

[illegible]

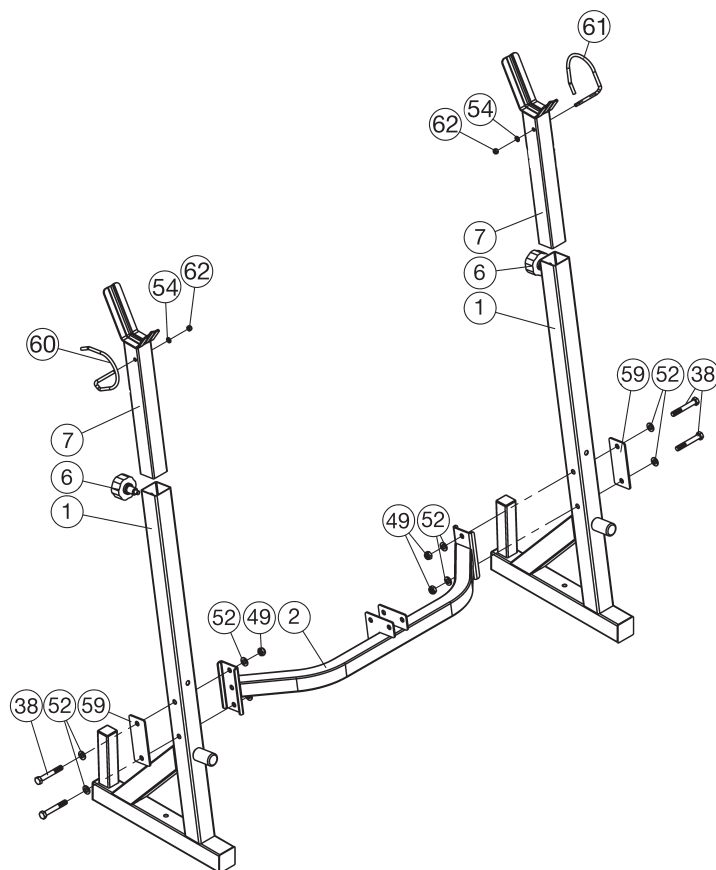
Instructions de montage

Avant d'entamer le montage, veuillez impérativement tenir compte de nos recommandations et consignes de sécurité. Certaines positions ont déjà été assemblées d'avance. Temps de Montage: 55 - 65 min.

Etape n° 1:

A l'aide des tôles renfort (59), des vis hexagonales M10 x 70 mm (38), des rondelles intercalaires (52) et des écrous autobloquants M10 (49), reliez les pieds arrière (1) avec le cadre transversal (2).

1. Préparez les pieds arrière (1), les cadres transversaux (2), les vis (38), les rondelles intercalaires (52), et les écrous (49) pour pouvoir en disposer le moment voulu.
2. Sur chaque vis (38), enfiler une rondelle intercalaire (52) et, de l'extérieur, faites-les passer avec les tôles renforts (59) par les deux pieds arrière (1).
3. Assemblez le cadre transversal (2) à l'aide des alésages et des vis enfichées, de sorte que le logement du cadre longitudinal soit orienté vers l'avant, puis reliez l'ensemble en enfilant les rondelles intercalaires (52) et en vissant les écrous (49) sans les serrer.
4. Pour terminer, serrez à fond les jonctions par vis que vous aviez posées lâches puis, contre la Crémaillère Barbell (7), montez les étriers de gauche (60) et de droite (61) au moyen des rondelles intercalaires (54) et des écrous autobloquants (62).
5. Insérez la crémaillère barbell (7) dans les supports prévu à cet effet du les pieds arrière (1), ajustez la position désirée et bloquez-la en insérant la vis à poignée en croix (6) et la serrant à fond. (Pour desserrer la fermeture rapide (6), il suffit simplement de la tourner, ce qui permet ensuite de la tirer pour pouvoir débloquent le dispositif d'arrêt de la hauteur et modifier la hauteur de la. Lorsque la fermeture rapide (6) est réglée au niveau souhaité, fixer de nouveau en tournant fixement). Vérifiez par ailleurs que le tube de crémaillère barbell ne dépasse pas, lors du réglage de la position souhaitée, la position d'ajustement «A» la plus haute, qui est marquée. **Respect:** S'il vous plaît, devant chaque entraînement contrôlent la crémaillère barbell sur la position ferme. Le clip de sécurité (60 + 61), la barre sur le appuis de Poids (7) assurant donc pas ce au cours de la lay-up les plaques de poids de tomber.



Etape n° 2:

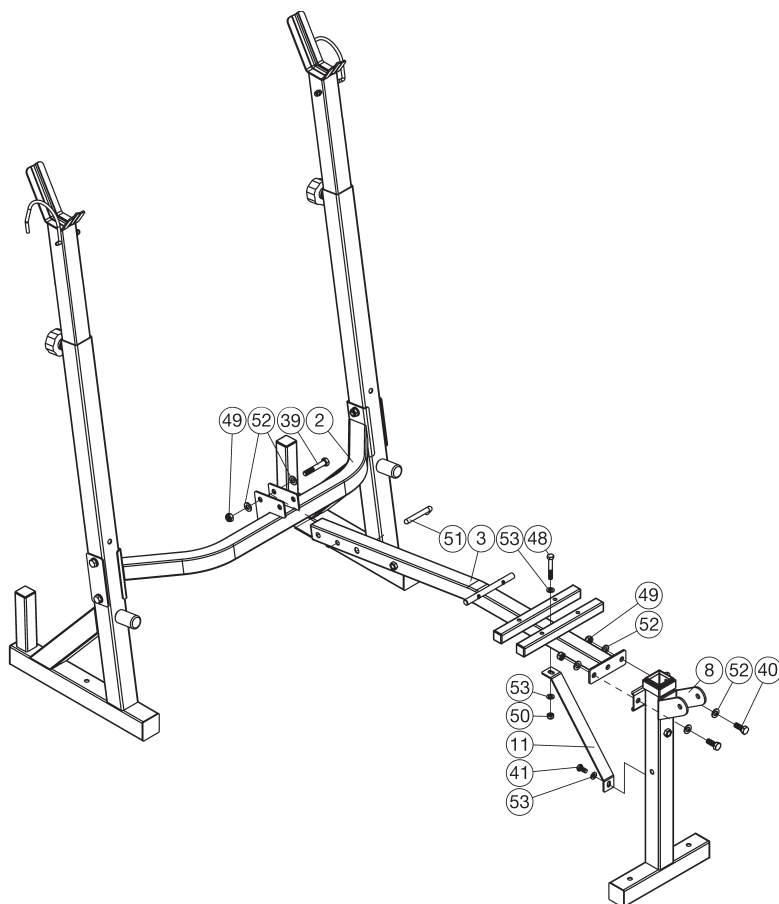
Reliez le pied avant (8) et le cadre transversal (2) avec le cadre longitudinal (3) à l'aide des vis hexagonales (39) et (40), des rondelles intercalaires (52) et des écrous autobloquants (49).

1. Préparez le pied avant (8), le cadre longitudinal (3), les vis (40), les rondelles intercalaires (52) et les écrous (49) pour pouvoir en disposer le moment voulu.
2. Sur chaque vis M10x25 (40), enfiler une rondelle intercalaire (52) et enfiler la vis par l'avant dans le pied avant (8).
3. Assemblez le cadre longitudinal (3) à l'aide des alésages et des vis enfichées, puis reliez en enfilant les rondelles intercalaires (52) et en vissant les écrous (49) sans les serrer. Ensuite, vissez à fond ces liaisons par vis.
4. Insérez le cadre longitudinal (3) dans le cadre transversal (2), de sorte que l'avant-dernier alésage du cadre longitudinal (3) coïncide avec le dernier alésage du cadre transversal (2). Enfiler une rondelle (52) sur la vis M10x60 (39) puis introduisez-les dans l'alésage situé dans l'alignement. Mettez une rondelle (52) sur l'extrémité de la vis puis vissez l'écrou (49) jusqu'à ce que la garniture autobloquante de l'écrou se trouve dans le filetage de la vis (39), en veillant toutefois à ne pas bloquer le mécanisme basculant.

Etape n° 3:

Assemblage du renfort transversal (11) avec le pied avant (8) et le cadre longitudinal (3) au moyen des vis hexagonales (41) + (48), des rondelles intercalaires (53) et de l'écrou (50).

1. Préparez le renfort transversal (11), les vis (41) + (48) ainsi que les rondelles intercalaires (53) et les écrous (50) pour pouvoir en disposer le moment voulu.
2. Enfiler une rondelle intercalaire (53) sur chaque vis (41) + (48). Maintenez l'alésage du renfort transversal au-dessus du point de fixation du pied avant (8) et puis vissez la vis (41) sans la serrer. **Attention:** Le renfort transversal (11) doit être monté correctement pour les points de fixation.
3. Alignez le second alésage du renfort transversal (11) au-dessus du point de fixation contre le cadre transversal (3), et vissez sans serrer à l'aide de la vis (48), des rondelles intercalaires (53) et des écrous (50).
4. Ensuite, serrez à fond les jonctions par vis que vous aviez préalablement réalisées lâches.



Etape n° 4:

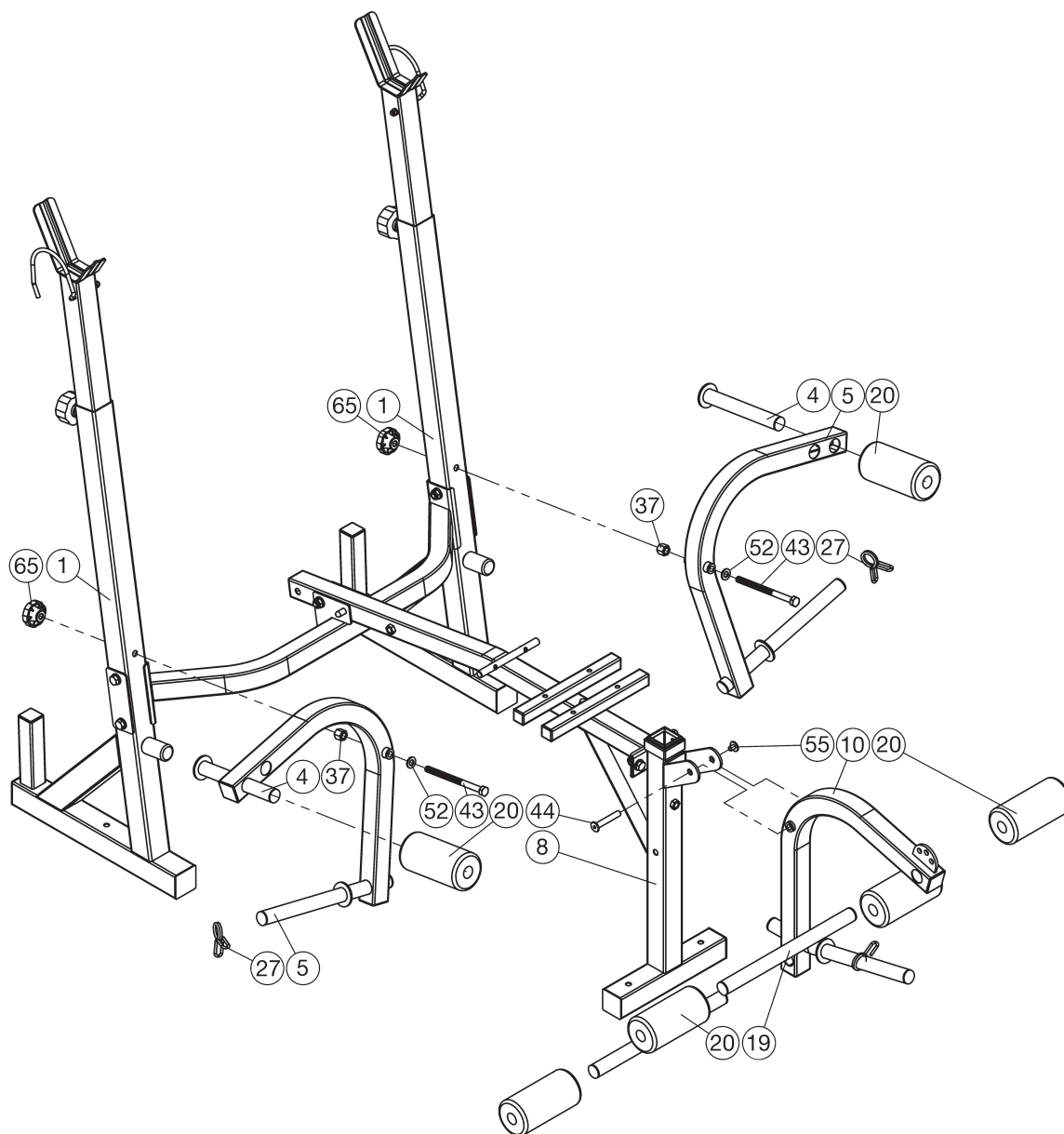
Montage des bras papillon (5), avec logement de rembourrage rond 1 (4) contre les pieds arrière (1) à l'aide des vis hexagonales (43), des rondelles (52), de l'écrou d'écartement (37) et de l'écrou à poignée (65).

1. Posez les pièces détachées sus-citées à proximité des pieds (1). Au milieu d'un bras papillon (5), insérez deux paliers lisses (25). Enfilez une rondelle intercalaire (52) sur une vis (43), faites passer la vis par les paliers lisse puis vissez chaque écrou (37) par derrière. (Attention : ne serrez pas trop chaque écrou (37) car la vis (43) doit encore pouvoir tourner facilement).
2. Introduisez l'extrémité de la vis (43) par l'alésage correspondant du pied droit (1). Enfilez une rondelle intercalaire (52), posez l'écrou (65) à poignée étoile puis vissez-le à fond. (Attention : après le montage, le bras papillon (5) doit encore pouvoir se déplacer facilement).
3. Le logement de rembourrage rond 1 (4) par l'un des deux trous sur le bras de papillon (5) pousser à travers et de les glisser une rembourrage rond (20).
4. Sur le côté gauche, montez le deuxième bras papillon (5) et logement de rembourrage rond 1 (4) contre le pied 1, comme décrit aux paragraphes 1 à 3 ci-dessus. En décalant les logements de pad 1 (4) dans les trous, le rembourrage rond (20) est réglable.
5. Ensuite, enfiler un anneau-ressort de bridage 1 (27) sur les logements des disques d'haltère équipant les bras papillon.

Etape n° 5:

Montage, contre le pied avant (8) du curler pour jambes (10), des logements (19) des capitonnages (20) et de ces derniers, à l'aide de la pièce d'axe (44) et de la vis à six pans creux (55).

1. Placer le porte jambe dans le logement du pied (8). Placer les trous de forage du logement et des paliers à glissement les uns au-dessus des autres. Introduire la pièce d'axe (44) d'un côté. De l'autre côté, visser la vis à tête ronde à six pans creux (45) dans le trou taraudé de la pièce d'axe puis serrer à bloc. (Attention! Après le montage, veillez à ce que le logement du pied (8) ne soit pas être déformé et que le porte jambe puisse se mouvoir aisément.)
2. Introduire les deux logements de rembourrage rond (19) au milieu, dans les trous de forage correspondants du porte jambe (10). Placer un rembourrage rond (20) des deux côtés.
3. Placer finalement une bague de serrage à ressort 1 (27) sur le logement de disque d'haltère du porte jambe (10).



Etape n° 6:

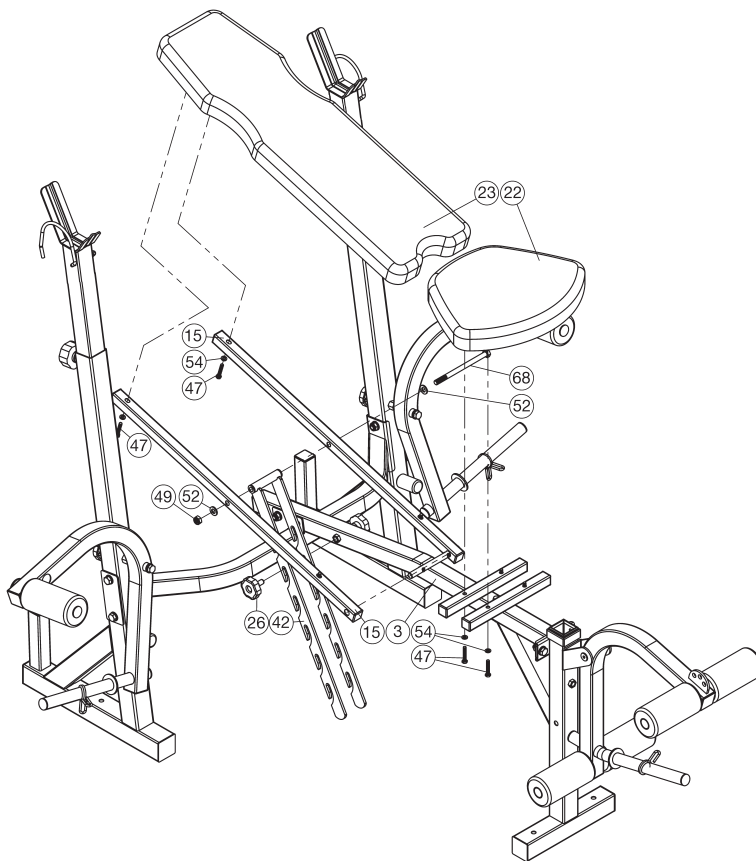
Montage du rembourrage de siège (22) sur la barre longitudinale (3) à l'aide des vis hexagonale M6x35 (47) et des rondelles 6//12mm (54).

1. Mettre le petit matériel de montage, ci-dessus mentionné, à la portée de la main à côté de l'appareil.
2. Prendre les vis (47) et placer une rondelle (54) sur chacune d'elle.
3. Poser le rembourrage (22) sur les logements de la barre longitudinale (3). Diriger les trous taraudés du rembourrage et les trous de forage des logements en veillant à ce qu'ils soient situés les uns au-dessus des autres.
4. Introduire les vis (47) à travers les trous de forage des logements, visser dans les trous taraudés du rembourrage (22) puis serrer à bloc.

Etape n° 7:

Montage du rembourrage dorsal (23) et des logements de rembourrage (15) sur le cadre longitudinal (3) à l'aide des vis hexagonale M6x40 (47) et des rondelles 6//12mm (54).

1. Mettre le petit matériel de montage, ci-dessus mentionné, à la portée de la main à côté de l'appareil.
2. Placer les logements de rembourrage (15) sur l'axe du cadre longitudinal (3).
3. Prendre les vis (47) et placer une rondelle (54) sur chacune d'elle.
4. Poser le rembourrage (23) sur les logements de rembourrage (15) de la barre longitudinale (3).
5. Diriger les trous taraudés du rembourrage et les trous de forage des logements en veillant à ce qu'ils soient situés les uns au-dessus des autres.
6. Introduire les vis (47) à travers les trous de forage des logements, visser dans les trous taraudés du rembourrage (23) puis serrer à bloc.
7. Ensuite, le titulaire de la pente (42) entre les logements de capitonnage (15) moyen de la vis (68), les rondelles (52) et l'écrou (49) monté de façon ceux-ci peuvent se déplacer facilement. Tournez les vis de poignée étoiles (26) dans le cadre longitudinal (3). Permet de titulaire de la pente (42) serrer à bloc.



Etape n° 8:

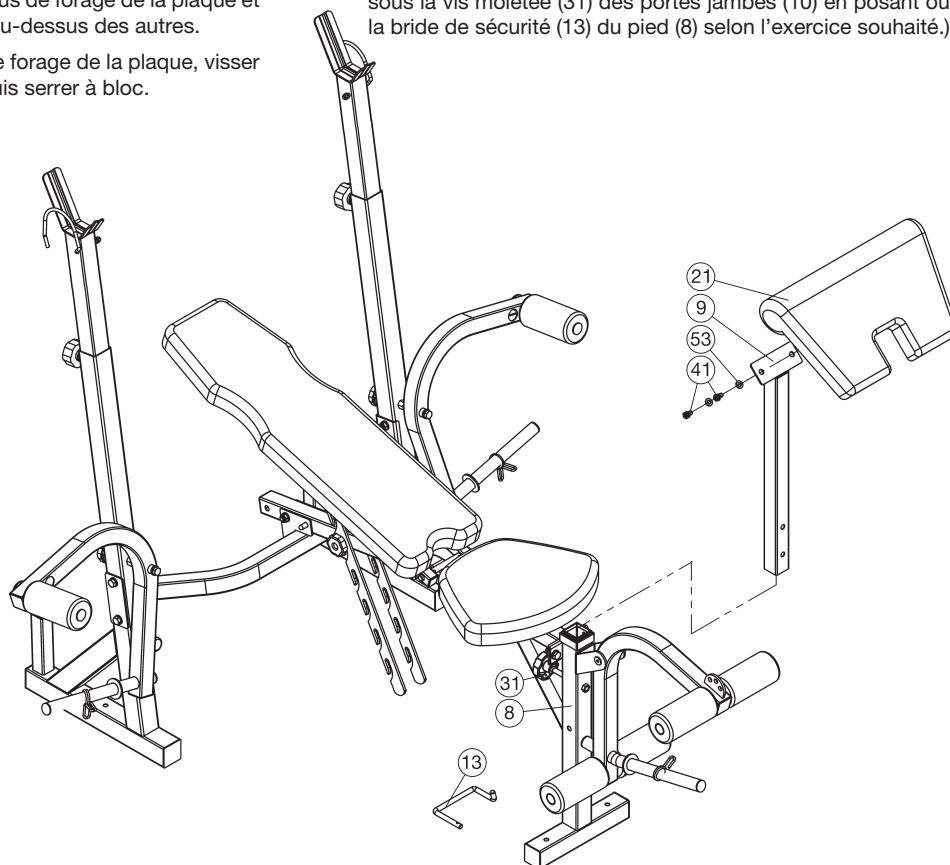
Montage du pupitre curl (21) sur le logement du pupitre curl (9) à l'aide des vis hexagonale M8x15mm (41) et des rondelles 8//16mm (53).

1. Poser le pupitre curl (21) à terre, le dos dirigé vers le haut.
2. Placer une rondelle (53) sur chacune des vis (41).
3. Poser la plaque située à l'extrémité du logement du pupitre curl (9) sur le rembourrage en veillant à ce que les trous de forage de la plaque et du pupitre curl (21) soient situés les uns au-dessus des autres.
4. Introduire les vis (41) à travers les trous de forage de la plaque, visser dans les trous taraudés du pupitre curl puis serrer à bloc.

5. Poser le logement du pupitre curl dans le pied (8) et serrer à bloc en posant et vissant la vis moletée (31).

(Attention! Il est possible ultérieurement de modifier à volonté le réglage de la pièce ainsi que de monter ou de démonter l'unité du pupitre curl en fonction de l'exercice souhaité.

Il est également possible de serrer ou de desserrer dans la zone située sous la vis moletée (31) des portes jambes (10) en posant ou retirant la bride de sécurité (13) du pied (8) selon l'exercice souhaité.)



Etape n° 9:

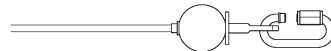
Montage de la tour d'entraînement (24) des latissimus, du chariot à poids (14), du chariot butée (58), des inserts en plastique (12), de la barre pour latissimus (16), des gaines de poignées (29), du câble (17) et du galet à câble (18) au moyen des vis (38) + (39), des pièces d'écartement en plastique (56), des rondelles intercalaires (52) et de l'écrou autobloquant (49).

1. Sur une surface libre, préparez toutes les pièces détachées susmentionnées pour pouvoir en disposer le moment voulu.
2. En haut et en bas respectivement, mettez en place les inserts en plastique (12) sur le chariot à poids (14) et le chariot butée (59), puis enfillez les deux chariots (14 + 58) par le bas sur la tour (24) d'entraînement des latissimus ; tenez compte ce faisant du sens du logement des disques d'haltères et des zones de butée.
3. Sur la tour d'entraînement des latissimus (24), enfillez le support (66) pour latissimus dans le sens opposé au logement des disques d'haltère, puis vissez à fond à l'aide de la vis (39), de la rondelle intercalaire (52) et de l'écrou (49).
4. Sur la vis (39), enfillez une rondelle intercalaire (52) et une pièce d'écartement (56) en matière plastique, insérer le galet à câble (18) dans la tour d'entraînement des latissimus (24) en veillant à superposer les alésages, puis immobilisez le montage en position en introduisant la vis (39). Sur l'extrémité de la vis, enfillez la seconde pièce d'écartement (56) en plastique et une rondelle intercalaire (52), puis serrez à fond avec l'écrou (49) en veillant à ce que les pièces d'écartement (56) en matière plastique ne se déforment pas.
5. Par un œillet et le galet à câble, faites passer le câble (17) par la tour d'entraînement des latissimus (24) puis reliez l'extrémité du câble et le chariot à poids (14) à l'aide d'un mousqueton (45). Ensuite, avec le second mousqueton (45), reliez l'autre extrémité du câble avec la barre d'entraînement des latissimus (16).
6. Pour terminer, enfillez l'anneau-ressort de bridage (27) sur les logements des disques d'haltères équipant le chariot (14).
7. Comme le logement du pupitre curl, vous pouvez enficher la tour d'entraînement des latissimus dans le pied (8) et sécuriser le montage par la vis à poignée étoile (31).
8. Reliez la barre de latissimus (16) au câble (17) en utilisant le crochet de carabine (45). Pour le stockage de la barre de latissimus (16) vous pouvez la mettre sur le tablette de barre d'entraînement du latissimus (66).

9. Reliez la barre de courbure (70) au curleur pour les jambes (10) en utilisant la chaîne à 8 liens (69) et les crochets de carabine (45). (Quand vous utilisez le bigoudi de jambe pour vous exercer vous devriez enlever la barre de courbure (70) et la chaîne (69).)

10. Selon l'exercice que vous faites vous pouvez employer la poignée (71) au curleur pour les jambes (10) ou câble (17). Soyez prudent lors des exercices avec la poignée que la banque est chargé par le poids corporel.

Informations importantes de sécurité à utiliser le crochet.



Visser le crochet (45) et suspendez-les dans l'extrémité câble (17).



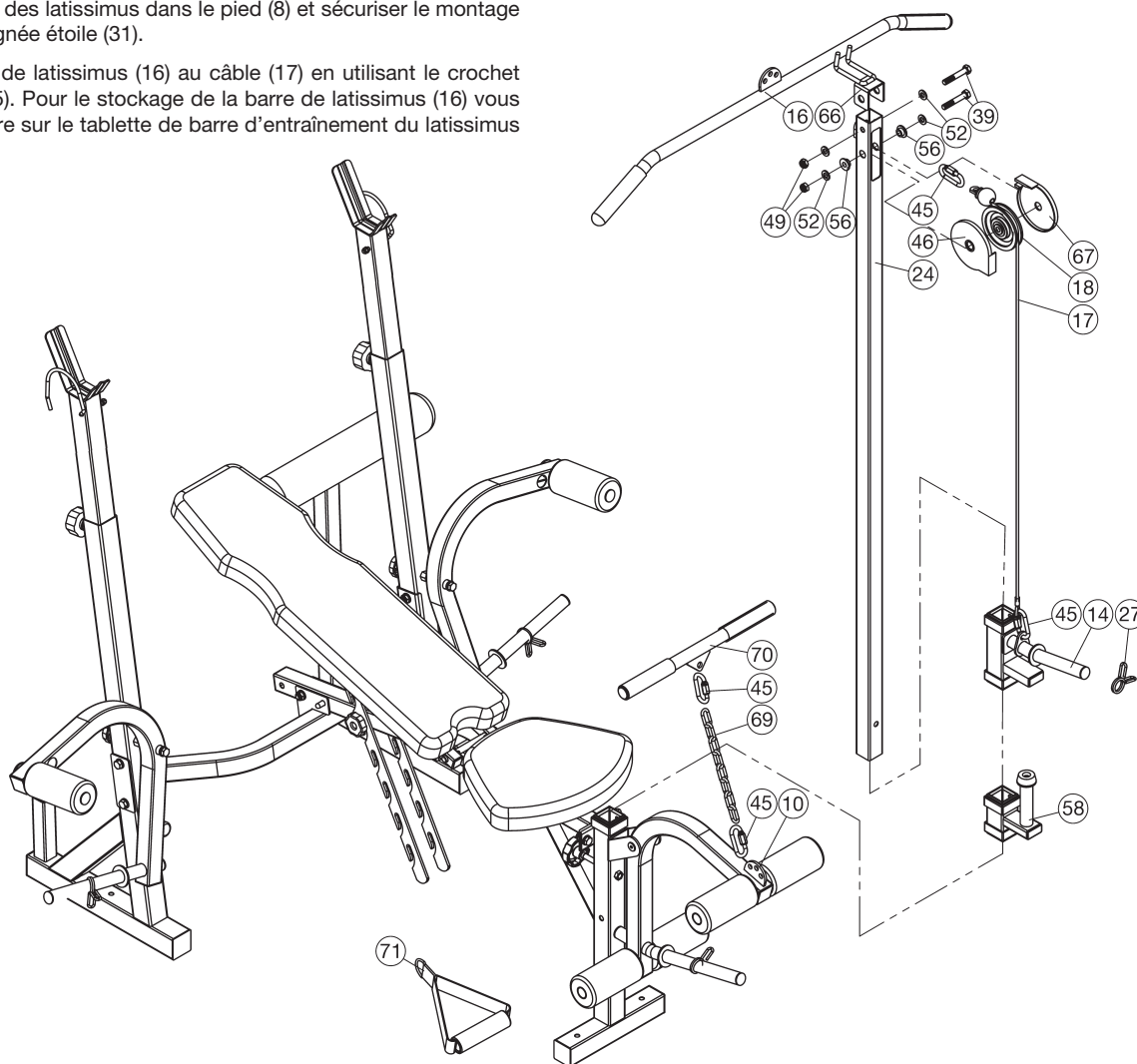
Attacher des tirants (16) dans le crochet (45).



Activer le crochet (45) et assurez-vous qu'il est correctement fermé.

S'il vous plaît noter:

Avant chaque utilisation, assurez-vous que le crochet (45) sont fermés hermétiquement.



Etape n° 10:

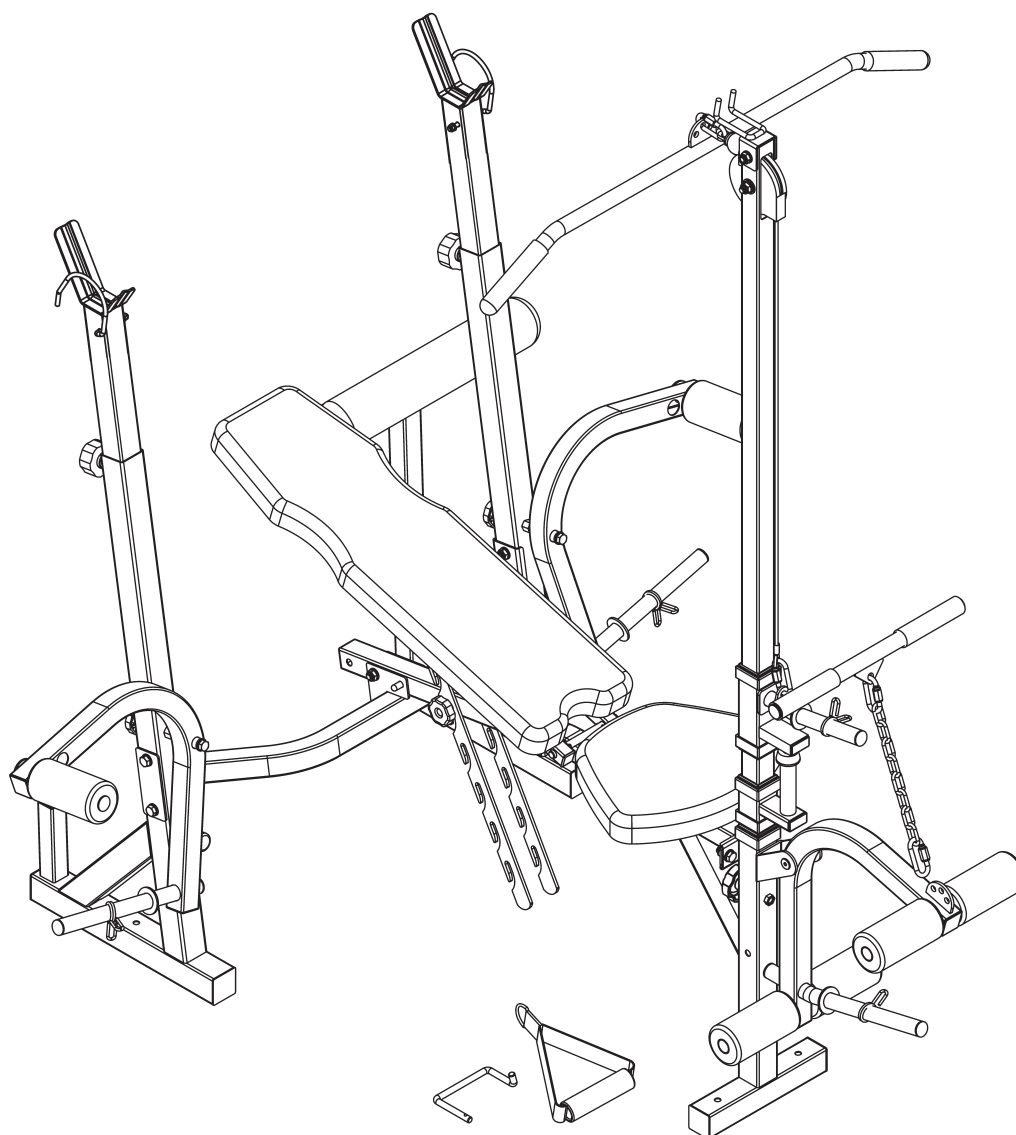
Contrôle

1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été correctement effectués et fonctionnent.
Le montage est maintenant terminé.
2. Avant de commencer l'entraînement, veillez à observer les écarts de sécurité recommandés entre les autres objets. Pour pouvoir fixer une pièce particulière de l'appareil, il est possible de maintenir stationnairement l'appareil au sol à l'aide de vis et de chevilles à se procurer soi-même. Des trous de forage, situés dans les pieds (1) et (8), ont été prévus à cet effet.
3. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en faisant de légers réglages de la résistance et effectuer les réglages individuels.
4. Veillez à ne pas dépasser les charges maximales prescrites pour les composants.

Repose barres des haltères longs :	max. 100kg
Bras de la presse à pectoraux :	max. 30kg par bras
Porte jambe :	max. 30 kg
Pupitre curl :	max. 50 kg
Latissimus:	max. 50 kg

Remarque:

Veillez à conserver soigneusement le jeu d'outils ainsi que les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.



Recommandations pour l'entraînement

Les facteurs ci-après doivent être pris en compte pour la détermination de l'entraînement indispensable afin d'améliorer concrètement son physique et sa santé:

1. Intensité:

L'entraînement n'aura d'effets positifs que si les efforts déployés dépassent ceux de la vie quotidienne, mais sans être hors d'haleine et/ou se sentir épuisé. Le pouls peut constituer un repère valable pour un entraînement efficace. Au cours de celui-ci le pouls devrait se situer entre 70 % et 85% du pouls maximum (le déterminer et le calculer au moyen du tableau et de la formule). Pendant les premières semaines, le pouls devrait tourner autour de 70% du maximum. Pendant les semaines et les mois suivants, le pouls devrait augmenter lentement pour atteindre la limite supérieure, c.-à-d. 85% du pouls maximum. Plus la condition physique de la personne qui s'entraîne est bonne, plus il faut accroître l'entraînement pour rester entre 70 et 85% du pouls maximum. On y arrive en allongeant la durée de l'entraînement et/ou en renforçant la difficulté de celui-ci.

Si la fréquence cardiaque n'est pas affichée sur le visuel de l'ordinateur ou si, pour des raisons de sécurité, vous souhaitez la contrôler, car elle aurait pu être incorrectement indiquée suite à des erreurs d'utilisation, etc., vous pouvez alors procéder comme suit:

- Mesure de contrôle du pouls de manière classique (c.-à-d. en posant le pouce sur la veine du poignet et en comptant les battements en une minute).
- Mesure de contrôle du pouls au moyen d'un dispositif approprié (vendu dans un magasin spécialisé).

2. Fréquence

La majorité des experts recommandent de combiner une alimentation comme pour la santé, qui sera choisie en fonction de l'objectif recherché par l'entraînement, et les exercices physiques trois ou quatre fois par semaine. Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine pour conserver la forme actuelle. Mais au moins trois fois par semaine pour améliorer et modifier son poids. Cinq fois par semaine étant idéal.

3. Programmation de l'entraînement

Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases:

«phase d'échauffement», «phase d'entraînement» et «phase de ralentissement». La température du corps et l'absorption d'oxygène doivent augmenter lentement durant la phase «d'échauffement». Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique pendant cinq à dix minutes.

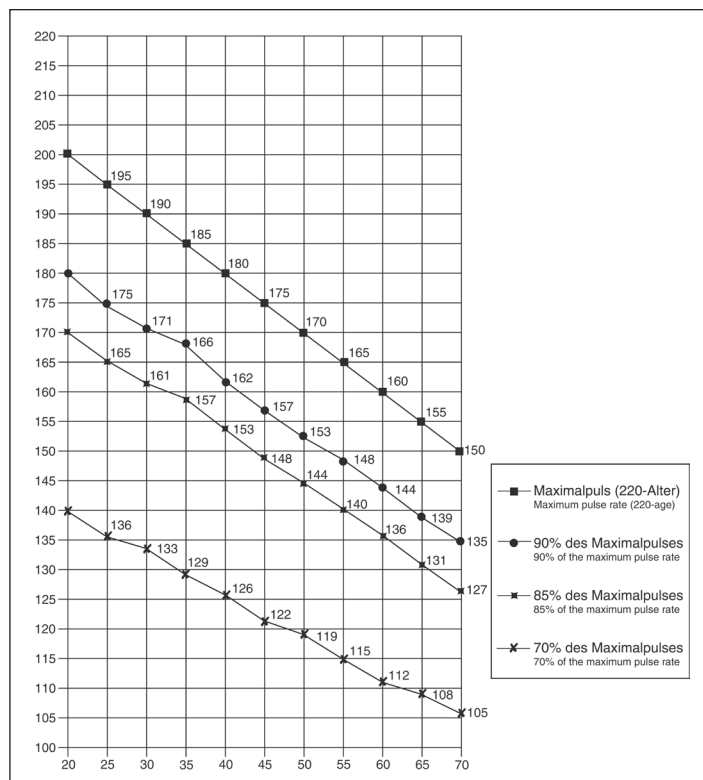
L'entraînement proprement dit («phase d'entraînement») devant commencer ensuite. Choisir une faible résistance pendant quelques minutes puis accroître entre 15 et 30 minutes de sorte que le pouls se situe entre 70% et 85% de son maximum.

Afin de faciliter la circulation après la «phase d'entraînement» et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la «phase d'entraînement» doit être suivie d'une «phase de ralentissement». Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de la gymnastique sans forcer, et ce entre cinq et dix minutes.

Vous trouvez les autres informations au sujet exercices pour réchauffer, aux exercices de distension ou les exercices de gymnastique généraux dans notre domaine de téléchargement sous le www.christopeit-sport.com

4. Motivation

Un entraînement régulier est la clef de la réussite de votre programme. Vous devriez prévoir votre entraînement à heure fixe chaque jour et vous y préparer mentalement. Il est primordial d'être de bonne humeur au moment de l'entraînement et de ne pas perdre l'objectif visé. Jour après jour, en vous entraînant continuellement, vous verrez les progrès accomplis et votre objectif se rapprocher progressivement.



Formules de calcul:	Pouls maximum	=	220 - âge
	90% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,9
	85% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,85
	70% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,7

Instructions d'entraînement

Développé couché

Couchez-vous sur le dos sur le banc, les genoux fléchis. Prenez la barre avec les mains à largeur d'épaules et poussez-la en haut à partir de la poitrine jusqu'à ce que les bras soient tendus. Abaissez lentement la barre jusqu'à la position de base et répétez l'exercice. Cet exercice développe tous les muscles pectoraux et aussi les épaules et les triceps



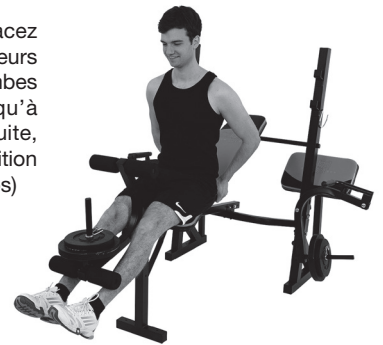
Papillon (position couchée)

Réglez le banc dans la position inclinée. Tenez les bras à la hauteur des épaules, fléchis dans un angle de 90 degrés et poussez les avant-bras dans les coussins à bras. Saisissez les poignées et poussez-les en haut jusqu'à ce qu'elles se rencontrent au milieu. Retournez à la position de base et répétez l'exercice dans un rythme régulier (développe les muscles pectoraux supérieurs et intérieurs)



Leg extension

Asseyez-vous sur le banc et placez les pieds sous les coussins inférieurs du leg curler. Ensuite, levez les jambes le plus haut que possible, jusqu'à ce qu'elles soient tendues. Ensuite, abaissez les jambes dans leur position de base (développe les quadriceps)



biceps

Prenez sur l'espace de l'appareil - les deux pieds sont solidement fixés dans l'unité de base

- Retour est doucement enfoncé dans un dos creux - bassin légèrement vers l'arrière presse - tête en ligne avec votre colonne vertébrale - une vision claire tout droit sorti
- Le poids avec les bras légèrement fléchis capture - Code se trouvent sur le enroulent sur les bras et - sélectionner / poignée supérieure inférieure
- maintenant le poids serrez - ne serrez pas les bras pour arrêter - maintenant retourner le poids



Leg curl

Couchez-vous sur le ventre et placez vos talons sous le coussin supérieur du leg curler. Fléchissez ensuite vos jambes en haut en direction de votre corps et ensuite étirez-les. C'est un excellent exercice pour les cuisses (biceps de la jambe)



Squat avec barre

Placez la barre derrière la tête sur les épaules et regardez en haut. Fixez votre tronc, fléchissez les genoux et descendez le plus bas que possible dans une position assise. Retournez ensuite dans la position de base en vous repoussant en haut avec vos hanches, le dos droit.

Quand vous avez terminé l'exercice, remettez la barre sur l'appui.



Plus de possibilités de formation:



1. Overzicht van de losse delen	pagina 3
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies	pagina 34
3. Stuklijst	pagina 35 - 36
4. Montagehandleiding met explosietekeningen	pagina 37 - 41
5. Trainingshandleiding	pagina 42
6. Trainingsinstructies	pagina 43

Geachte klant

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op.

Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

Met vriendelijke groeten,

Top-Sports Gilles GmbH



Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies

Onze producten zijn grondig TÜV-GS getest en voldoen daarmee aan de laatste en strengste veiligheidsnormen. Dit betekent echter niet dat u zich niet aan de volgende basisprincipes hoeft te houden.

1. Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de montage stappen van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Controleer voor het eerste gebruik en daarna met regelmatige tussenpozen of alle schroeven, bouten en andere verbindingen stevig vastzitten, zodat een betrouwbare werking van uw fitnessapparaat te allen tijde gegarandeerd is.

3. Zet het apparaat op een droge, vlakke ondergrond en bescherm het tegen water en vocht. Wanneer u de vloer onder het apparaat tegen druk, vervuiling enz. wilt beschermen, adviseren wij een geschikte, antislip-ondergrond (bijv. een rubber mat, houtplaat o.i.d.) onder het apparaat te leggen.

4. Draag altijd sportkleding en schoenen die geschikt zijn voor fitnesstraining wanneer u op het apparaat traint. Kies kleding die tijdens de training niet ergens achter kan blijven hangen (bijv. door de lengte). De schoenen moeten geschikt zijn voor het apparaat, d.w.z. schoenen met antislipzolen die de voet een goede grip bieden.

5. Verwijder alle voorwerpen in een straal van 2 meter rond het apparaat, voordat u met de training begint.

6. In principe moet u voorafgaand aan een doelgerichte training uw arts raadplegen. Hij kan u vertellen welke belasting (hartslag, vermogen, trainingsduur enz.) u maximaal aankunt en hij kan u bovendien uitgebreide informatie geven over de juiste lichaamshouding tijdens de training, uw trainingsdoel en de juiste voeding.

Het apparaat is niet geschikt voor therapeutische doeleinden. Ga nooit trainen na zware maaltijden.

7. Train alleen op het apparaat wanneer dit goed functioneert. Gebruik bij eventuele reparaties alleen originele reserveonderdelen.

8. Indien niet uitdrukkelijk anders in de handleiding aangegeven, mag het apparaat door slechts één persoon voor de training worden gebruikt.

9. Bij duizeligheid, misselijkheid, pijn op de borst of andere ongebruikelijke symptomen moet de training onmiddellijk worden stopgezet en een arts worden geraadpleegd.

10. In het algemeen geldt dat een sportapparaat geen speelgoed is. Het mag daarom alleen volgens de voorschriften worden gebruikt door mensen die hierover geïnformeerd c.q. geïnstrueerd zijn.

11. Kinderen, gehandicapten en mindervaliden mogen het apparaat alleen gebruiken in aanwezigheid van iemand die advies kan geven en kan helpen.

12. Let altijd op dat u, of andere personen, nooit te dicht in de buurt van nog bewegende onderdelen komt.

13. Let bij de instelling van verstelbare onderdelen op de juiste positie c.q. de aangegeven maximum instelling.

14. Gebruik voor het reinigen geen agressieve reinigingsmiddelen en gebruik voor de montage of eventuele reparaties alleen het bijgeleverde of ander geschikt gereedschap.

15. Deponeer met het oog op het milieu de verpakking en onderdelen die evt. op een later tijdstip moeten worden vervangen (alle onderdelen van de trampoline) uitsluitend in de daarvoor bestemde containers of breng ze naar de daarvoor bestemde verzamelplaatsen.

16. Dit toestel werd conform de DIN EN ISO 20957-1 + DIN EN 957-4 gekeurd en gecertificeerd. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 120 kg bepaald.

Stuklijst - reserveonderdelenlijst Sportapparaat POWER XL best.nr.: 1582

Technische specificatie: Stand: 01. 04. 2015

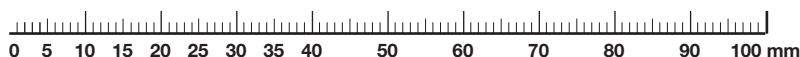
Fitnessinstallatie voor beginners met vele oefenmogelijkheden

- 7-voudig verstelbaar rugdeel
- 4-voudig Langhandelopberging (96 - 120cm) max. 100 kg
- Butterfly max. 30 kg
- Curlpaneel max. 50 kg
- Benencurler max. 50 kg
- Latissimus max. 50 kg
- Handgreep en latissimus- en buiglatstang
- Inklapbaar om ruimte te besparen
- lading maximaal 120 kg

Stelmaten ongeveer L 180, B 155, H 195 cm
Massa van positie geslaagd L 80, B 110, H 167 cm

Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 2051 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 2051 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com



Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Achterste voet		2	2	33-1582-01-SW
2	Dwarsframe		1	1	33-9881102-SW
3	Langsframe		1	2+8	33-1582-02-SW
4	Opname rond kussen 1		2	5	33-1582-03-SW
5	Butterflyarm		2	1	33-1582-04-SW
6	Linkerpedaal		2	1	36-1582-05-BT
7	Langhalterrek		2	1	33-1582-05-SI
8	Voorste voet		1	3	33-9881108-SW
9	Curlpaneelopname		1	21	33-9881109-SW
10	Benencurler		1	8	33-1582-06-SW
11	Dwarsstrook		1	3+8	33-9881111-SW
12	Kunststof inzetstuk		5	8+14+58	36-9881-01-BT
13	Vastzetbeugel		1	8+10	36-9881-02-BT
14	Gewichtsleder		1	24	33-9881112-SW
15	Kussenopname		2	23	33-1582-07-SW
16	Latissimusstang		1	45	33-9881114-SW
17	Kabel met kogel en haak	1150 mm	1	24	36-9881-03-BT
18	Kabelschijf		1	24	36-9588-27-BT
19	Opname rond kussen 2		2	10	33-9881115-SW
20	Rond kussen		6	4+19	36-9771-02-BT
21	Curlpaneel		1	9	36-1582-03-BT
22	Zitkussen		1	3	36-1582-02-BT
23	Rugkussen		1	15	36-1582-01-BT
24	Latissimustoren		1	8	33-9881116-SW
25	Glijdlager		8	5,10+42	36-9771-06-BT
26	Schroef met stervormige greep	M10x20	2	5	36-1582-04-BT
27	Veerklemring		4	5+10+14	36-9771-08-BT
28	Vierkante stop	46x46	6	1	39-9841
29	Greepovertrek		4	16+70	36-9588-19-BT
30	Demprubber		2	1	36-9771-11-BT
31	Schroef met stervormige greep	M10x45	1	8	36-9881-08-BT
32	Vierkante stop	35 x35	7	3+5+10	39-10050
33	Vierkante stop	38x38	2	8	39-9840
34	Ronde stop	25mm	13	7,10,14+19	39-9847
35	Vierkante stop	25x25	8	3+15	39-9849
36	Vierkante stop	30x30	2	1	39-10327
37	Afstandmoer	M 10	2	43	36-9881-09-BT
38	Zeskantschroef	M10 x 70	4	1+2	39-10148-CR
39	Zeskantschroef	M10 x 60	3	3+24+66	39-9994-CR

Stuklijst - reserveonderdelenlijst
Sportapparaat POWER XL best.nr.: 1582

[illegible]

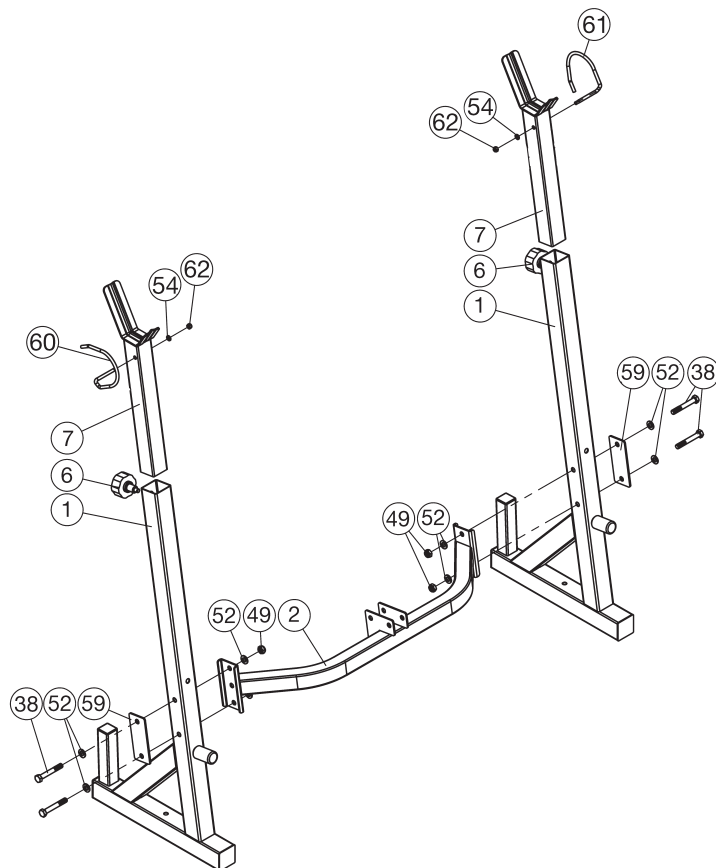
Montagehandleiding

Vooraleer met de montage te beginnen moet u in elk geval onze aanbevelingen en veiligheidsaanwijzingen in acht nemen! Sommige posities zijn reeds vooraf gemonteerd. Montage tijd: 55 - 65 min.

Stap 1:

Verbinding van de achterste voeten (1) met het dwarsframe (2) door middel van de versterkingsplaten (59), de zesbankschroeven M10x70mm (38), de onderlegplaatjes (52) en de zelfborgende moer M10 (49).

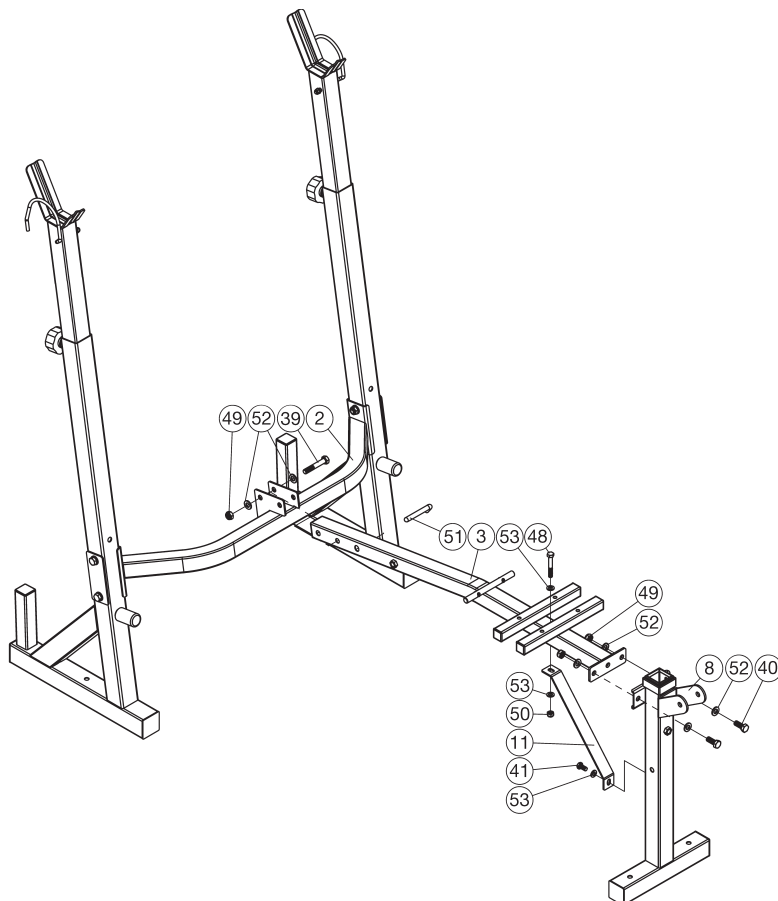
1. De achterste voeten (1), het dwarsframe (2), de schroeven (38), de onderlegplaatjes (52), de moeren (49) binnen handbereik houden.
2. Op de schroeven (38) telkens één onderlegplaatje (52) steken en van buiten met de versterkingsplaten (59) door de twee achterste voeten (1) steken.
3. Het dwarsframe (2) met de boringen via de ingestoken schroeven samenvoegen zodat de opname van het langsframe naar voren gericht is en het geheel door het opsteken van het onderlegplaatje (52) en het los opendraaien van de moer (49) verbinden.
4. Vervolgens de van tevoren los aangemaakte schroefverbindingen aantrekken en de vastzetbeugel links (60) en rechts (61) door middel van de onderlegplaatjes (54) en de zelfborgende moeren (62) op de Langhalterrek (7) monteren.
5. Plaats de langhalterrek (7) in de bijbehorende buis van het achterste voeten (1). Stel de gewenste positie in en borg deze door de bout met snelsluiting (6) te plaatsen en vast te draaien. (De snelsluiting (6) moet losgemaakt worden door deze een beetje te draaien, en daarna kan getrokken worden om de hoogtevastzetting vrij te geven en de hoogte van het langhalterrek (7) te verstellen. Na de gewenste instelling de snelsluiting (6) opnieuw vastdraaien en vastzetten). Bovendien moet erop worden gelet dat de langhalterrek (7) bij het instellen van de gewenste positie niet verder uit het onderstel wordt getrokken dan de hoogste instelpositie, die gemarkeerd is. **Let op:** Voor elke training het langhalterrek (7) op een vaste positie controleer. De veiligheid clip (60+61) om de halter te beveiligen op het langhalterrek (7) zodat het halterstang niet vallen indien het gewicht platen ophangen.



Stap 2:

Verbinding van de voorste voet (8) en van het dwarsframe (2) met het langsframe (3) door middel van de zesbankschroeven (39) + (40) onderlegplaatjes (52) en de zelfborgende moer (49).

1. De voorste voet (8), het langsframe (3), de schroeven (40), de onderlegplaatjes (52) en de moeren (49) binnen handbereik leggen.
2. Op de schroeven M10x25 (40) telkens één onderlegplaatje (52) steken en van voren door de voorste voet (8) steken.
3. Het langsframe (3) met de boringen voer de ingestoken schroeven samenvoegen en verbinden door de onderlegplaatjes (52) op te steken en de moer (49) losjes op te draaien. Vervolgens de schroefverbinding stevig aantrekken.
4. Het langsframe (3) in het dwarsframe (2) leggen zodat de voorlaatste boring van het langsframe (3) met de laatste boring van het dwarsframe (2) overeenstemt. De schroef M10x60 (39) met een onderlegplaatje (52) uitrusten en door de op één lijn liggende boring steken. Het uiteinde van de schroef met een onderlegplaatje (52) uitrusten en de moer (49) zo ver aantrekken dat het zelfborgende deel van de moer in de schroefdraad van de schroef (39) staat en het klappmechanisme niet geblokkeerd is.



Stap 3:

Montage van de dwarssteun (11) met de voorste voet (8) en het langsframe (3) door middel van de zesbankschroeven (41) + (48), onderlegplaatjes (53) en moer (50).

1. De dwarssteun (11) met de schroeven (41) + (48) en de onderlegplaatjes (53) en de moer (50) binnen handbereik klaar leggen.
2. Op de schroeven (41) + (48) telkens een onderlegplaatje (53) steken. De dwarssteun met de boring over het bevestigingspunt op de voorste voet (8) houden en met de schroef (41) losjes vastschroeven. **Opmerking:** Het dwarsstrook (11) moet goed worden gemonteerd op de bevestigingspunten.
3. De dwarssteun (11) met de tweede boring over het bevestigingspunt op het langsframe (3) uitlijnen en door middel van de schroef (48), de onderlegplaatjes (53) en de moer (50) losjes vastschroeven.
4. Vervolgens de van tevoren los vervaardigde schroefverbindingen stevig aantrekken.

Stap 4:

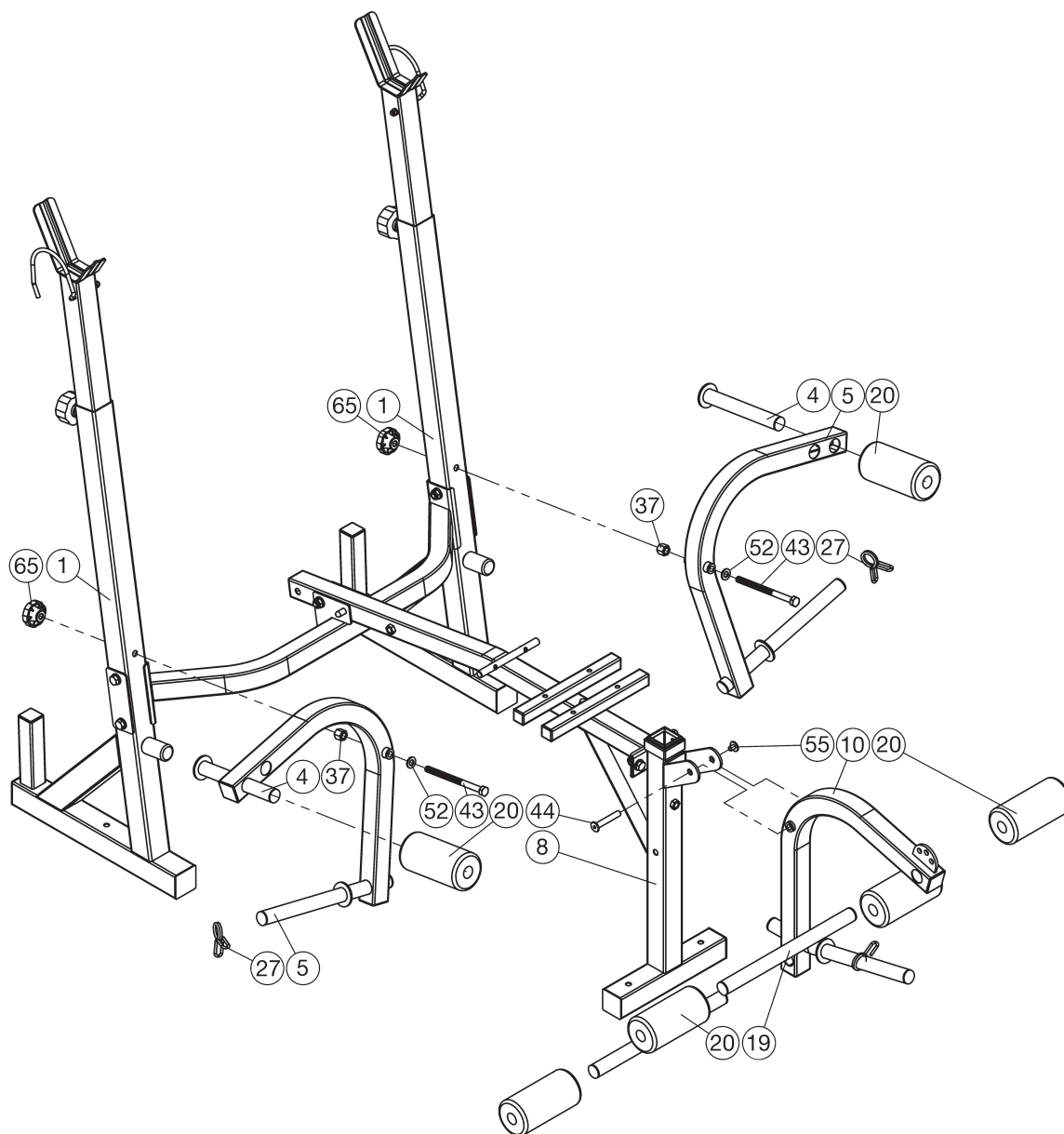
Montage van de butterflyarmen (5) met de opname rond kussen 1 (4) op de onderste voeten (1) door middel van de zeskantschroeven (43), de onderlegplaatjes (52) van de afstandmoer (37) en de moer met stervormige greep (65).

1. De hierboven vermelde delen in het bereik van de voeten (1) leggen. In het midden van een butterflyarm (5) twee glijdlagers (25) inzetten. Op een schroef (43) een onderlegplaatje (52) steken, de schroef door de lagers steken en van de achterkant de moer (37) opdraaien. (Opgepast! De moer (37) slechts zodanig aantrekken dat de schroef (43) nog gemakkelijk kan draaien).
2. Het uiteinde van de schroef (43) door de desbetreffende boring van de rechter voet(1) steken. Een onderlegplaatje (52) aanbrengen en de moer met stervormige greep (55) opdraaien en stevig aantrekken. (Opgepast! Na de montage moet de butterflyarm (5) nog eenvoudig bewogen kunnen worden).
3. De opname voor het rond kussen 1 (4) in de butterflyarm (5) steken. Hierop een rond kussen (20) steken.
4. De tweede butterflyarm (5) en de opname rond kussens 1 (4) aan de linkerkant op de voet 1 monteren, zoals 1. - 3. beschreven.
5. Vervolgens telkens een veerklemring 1 (27) op de opnamestukken van de schijven van de butterflyarmen steken.

Stap 5:

Montage van de beencurler (10), de opnamestukken voor de ronde kussens (19) en de ronde kussens (20) op de voorste voet (8) door middel van het asstuk (44) en de schroef met binnenzeskant (55).

1. De Beencurler in de bevestiging van de poot (8) plaatsen. De boorgaten in de bevestiging en de glijlagers over elkaar leggen. Van een kant het as-stuk (44) er doorheen steken. Van de kant er tegenover de bouten (45) in het gat van het as-stuk draaien en stevig aandraaien. (Let op! Na de montage mag de bevestiging van de poot (8) niet verbogen zijn en moet de Beencurler nog gemakkelijk bewogen kunnen worden.)
2. De beide bevestigingen voor het ronde kussen (19) midden in de overeenkomstige boorgaten van de Beencurler (10) steken. Hierop van beide kanten een rond kussen (20) leggen.
3. Tot slot een veerklemring 1 (27) op de bevestiging van de houderringen van de Beencurler (10) steken.



Stap 6:

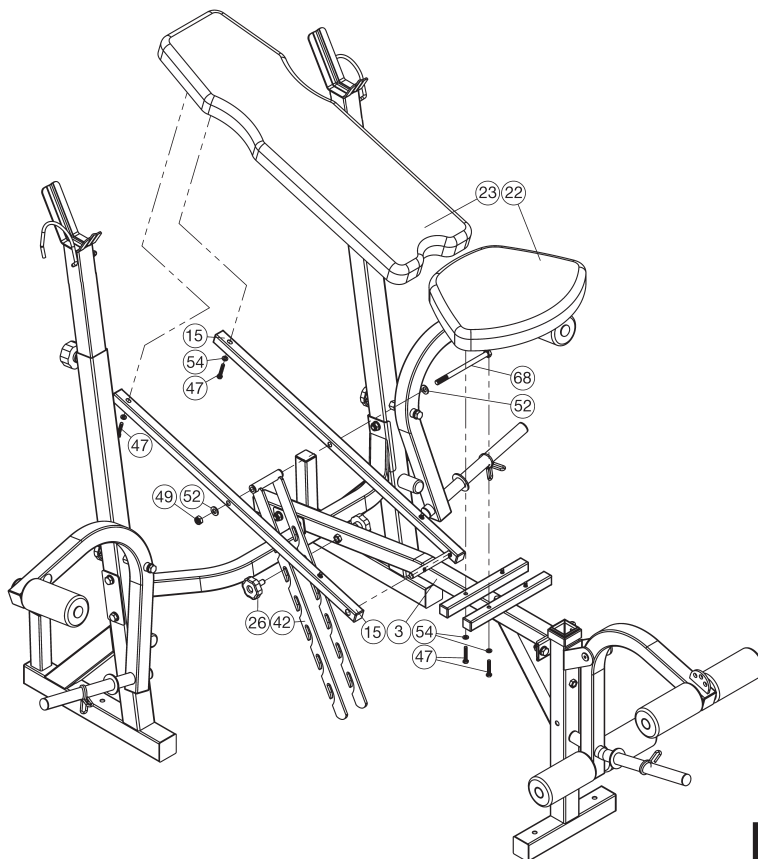
Montage van het zitkussen (22) aan de lengtestang (3) door middel van de Zeskantschroef M6x35 (47) en de tussenringen 6//12 mm (54).

1. De genoemde onderdelen klaarleggen naast het apparaat.
2. De bouten (47) allemaal voorzien van een tussenring (54).
3. Het kussen (22) op de bevestiging van de lengtestang (3) leggen. De schroefdraadgaten in het kussen en de boorgaten in de bevestiging over elkaar leggen.
4. De bouten (47) door de boorgaten van de bevestiging steken en in de schroefdraadgaten van het kussen (22) draaien en stevig vastdraaien.

Stap 7:

Montage van het rugkussen (23) en de bevestiging van het kussen (15) aan het lengteframe (3) door middel van de Zeskantschroef M6x35 (47) en de tussenringen 6//12 mm (54).

1. De genoemde onderdelen klaarleggen naast het apparaat.
2. De bevestiging van het kussen (15) op de as van het lengteframe (3) steken.
3. De bouten (47) allemaal voorzien van een tussenring (54).
4. Het kussen (23) op de bevestiging van het kussen (15) van de lengtestang (3) leggen.
5. De schroefdraadgaten in het kussen en de boorgaten in de bevestiging over elkaar leggen.
6. De bouten (47) door de boorgaten van de bevestiging steken en in de schroefdraadgaten van het kussen (23) draaien en vervolgens stevig vastdraaien.
7. Vervolgens wordt de kantelinstelling (42) tussen het kussenopname (15) met de schroef (68), ringen (52) en moer (49) gemonteerd deze kunnen gemakkelijk verplaatsen. Draai aan de twee handgreep schroef (26) in de langsframe (3) in, zodat u kan hierbij de kantelinstelling (42) stevig aantrekken.



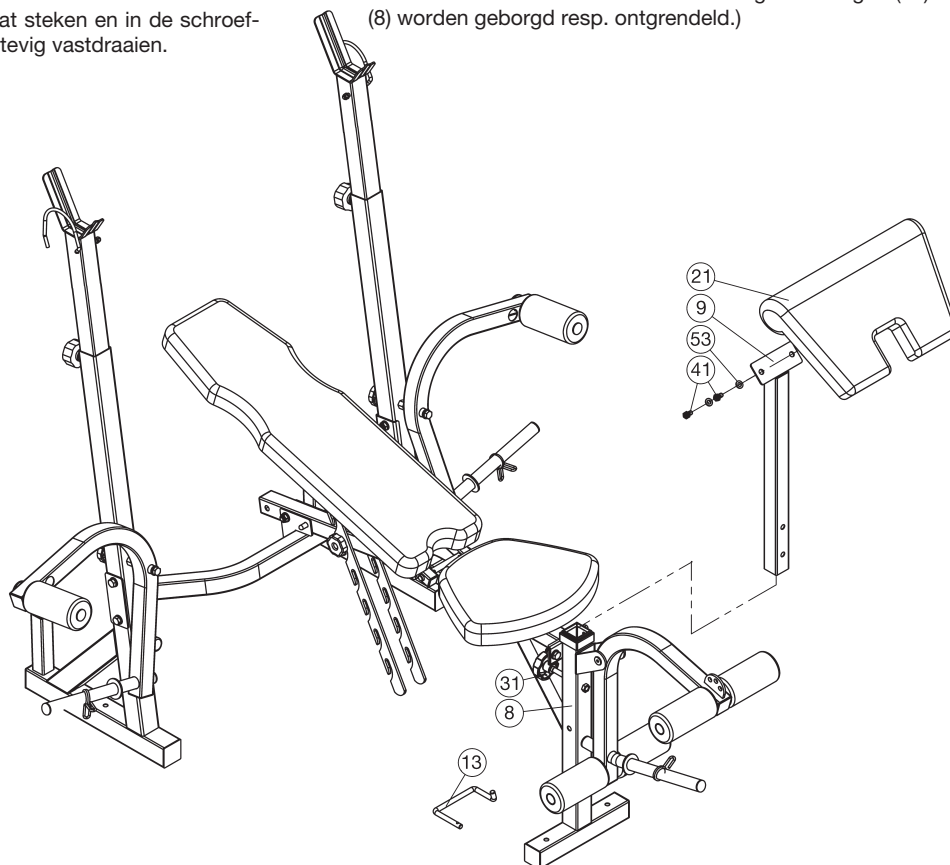
Stap 8:

Montage van het Curl-paneel (21) aan de bevestiging van het Curl-paneel (9) door middel van bouten M8x15 mm (41) en tussenringen 8//16 mm (53).

1. Het Curl-paneel (21) neerleggen met de keerzijde naar boven.
2. De bouten (41) allemaal een tussenring (53).
3. De plaat aan het einde van de bevestiging van het Curl-paneel (9) zodanig op het kussen leggen dat de boorgaten in de plaat en in het Curl-paneel (21) over elkaar heen liggen.
4. De bouten (41) door de gaten van de plaat steken en in de schroefdraadgaten van de stuurbuis draaien en stevig vastdraaien.

5. De bevestiging van het Curl-paneel in de poot (8) steken en door de bout met stervormige handgreep in te steken en vast te draaien in de gewenste stand borgen.

(Let op! De ingestelde stand kan later geheel naar keuze worden veranderd. De Curl-paneel-eenheid kan respectievelijk afhankelijk van de gewenste oefening worden gemonteerd of gedemonteerd. Eveneens kan de Beencurler (10) steeds na een gewenste oefening onder de bout met stervormige handgreep (31) van de Beencurler (10) door het insteken of uittrekken van de veiligheidsbeugels (13) in de voet (8) worden geborgd resp. ontgrendeld.)



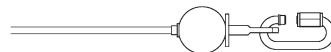
Stap 9:

Montage van de Latissimustoren (24), van de gewichtsleden (14), de aanslagsleden (58), de kunststof inzetstukken (12), de Latissimusstang (16), de greepovertrekken (29), de kabel (17) en de kabelschijf (18) door middel van de schroef (39), de kunststof afstandstukken (56), de onderlegplaatjes (52) en de zelfborgende moer (49).

1. Alle hierboven gemelde delen binnen handbereik houden.
2. De kunststof inzetstukken (12) op de gewichtsleden (14) en de aanslagsleden (58) telkens op en onder steken, en beide sleden (14 + 58) van beneden op de Latissimustoren (24) schuiven en daarbij op de richting van de opname van de gewichtsschijf en de aanslagposities letten.
3. Het Latissimus aflegstuk (66) in tegengestelde richting van de opname van de gewichtsschijven op de Latissimustoren (24) steken en door middel van de schroef (39), het onderlegplaatje (52) en de moer (49) vastschroeven.
4. Op de schroef (39) een onderlegplaatje (52) en een kunststof afstandstuk (56) steken, de kabelschijf (18) in de Latissimustoren (24) met de boringen over elkaar staande inleggen en bevestigen door de schroef (39) in te steken. Op het uiteinde van de schroef het tweede kunststof afstandstuk (56) en een onderlegplaatje (52) steken en met de moer (49) vastschroeven, zodat de kunststof afstandstukken (56) zich niet verbuigen.
5. De kabel (17) met een haak over de gemonteerde kabelschijf (18) door de Latissimustoren (24) steken en met een karabijnhaak (45) het uiteinde van de kabel en de gewichtsleden (14) verbinden. Vervolgens met de tweede karabijnhaak (45) het andere uiteinde van de kabel met de Latissimusstang (16) verbinden.
6. Vervolgens de veerklemring (27) op de opnamestukken voor de schijven van de gewichtssleden (14) steken.
7. De Latissimustoren kan evenals de Curlpaneelopname in de voet (8) gestoken en met de schroef met stervormige greep (31) vastgezet worden.
8. Bevestig de latissimus lat (16) aan kabel (17) door gebruik te maken van de kabinehaak (45). Om de latissimus lat (16) op te hangen kunt U hem aan de latissimusstang opbergen (66) bevestigen.

9. Bevestig de buiglat (70) aan kabel (17) door gebruik te maken van de 8 gelinkte kettingen (69) en karabijn haken (45). (Als U de beenbuiger gebruikt voor oefeningen dient U de buiglat (70) met ketting (69) weg te halen.)
10. Afhankelijk van de oefening kunt U de handgreep (71) op het been curl (10) of het kabel (17) gebruiken. Trainen met het handvat (71) ervoor te zorgen dat de belasting van de bank door het lichaamsgewicht.

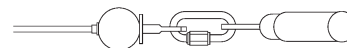
Belangrijke veiligheidsinformatie de haak gebruiken.



Schroef de haak (45) en hang ze in het uiteinde van de kabel (17).



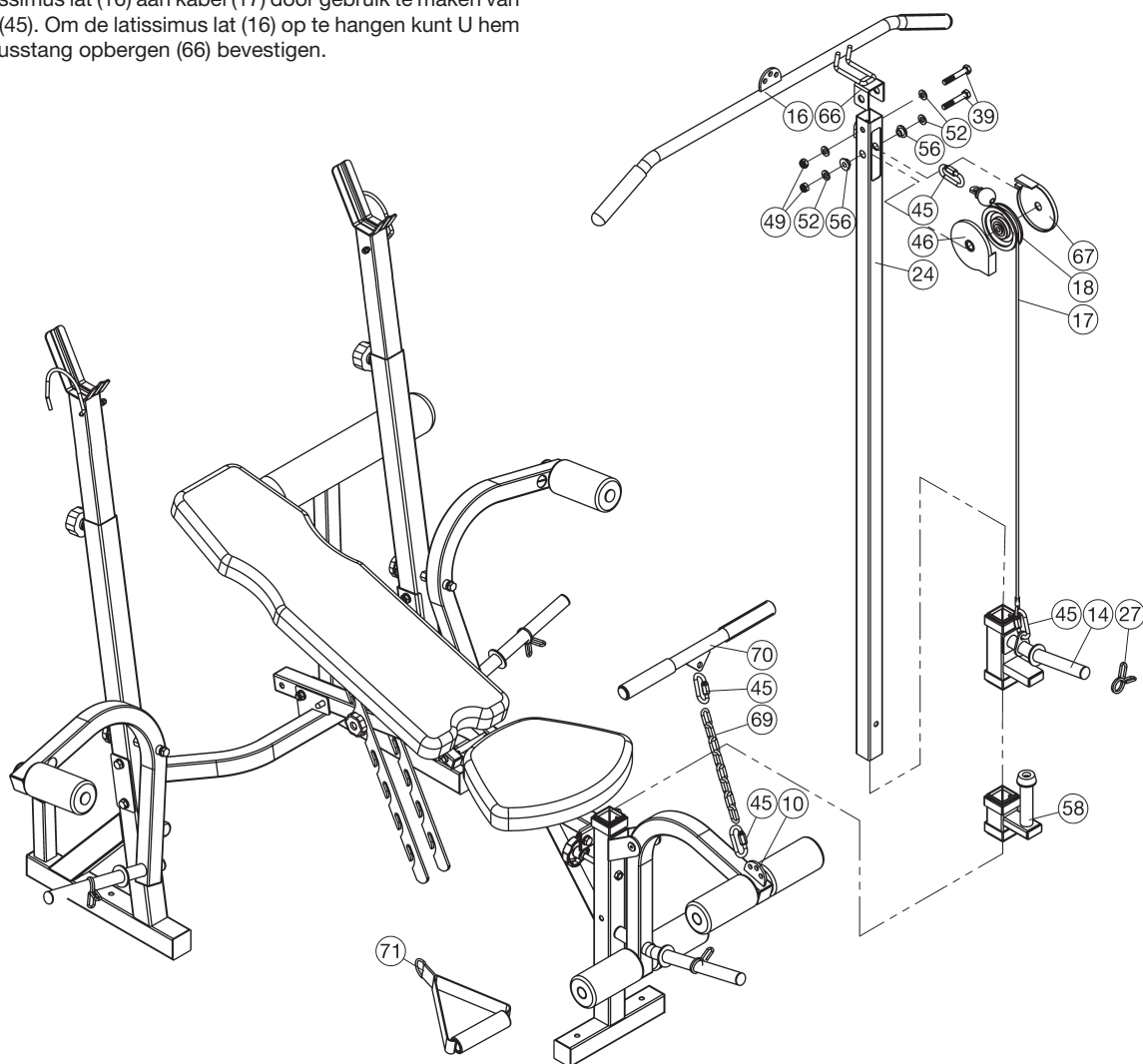
Bevestig het trekstangen (16) in de haak (45).



Draai de haak (45) en zorg ervoor dat het goed is gesloten.

Let op:

Vóór elk gebruik, ervoor te zorgen dat de haak (45) zijn goed gesloten.



Stap 10:

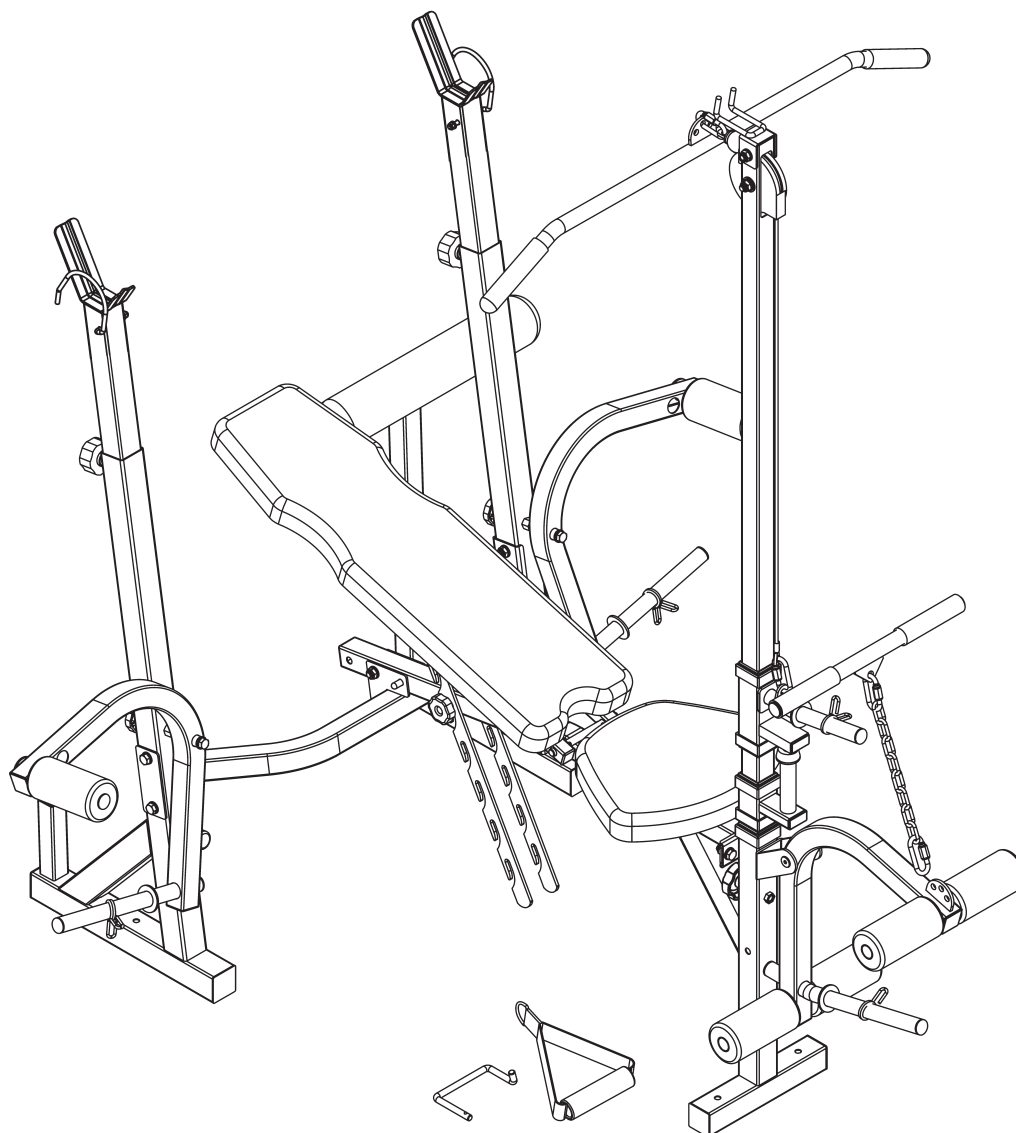
Controle:

1. Alle schroef- en stekkerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren.
Daarmee is de montage beëindigd.
2. Let er voordat u begint met trainen op dat er rekening is gehouden met de aanbevolen veiligheidsafstanden van het apparaat tot andere voorwerpen. Om een bepaalde positie van het apparaat te garanderen, kunt u het aan de vloer bevestigen met zelf aan te schaffen bouten en piluggen. In de poten (1) en (8) bevinden zich om deze reden boorgaten.
3. Wanneer alles in orde is, met lichte weerstandsinstellingen vertrouwd raken met het apparaat en de individuele instellingen vastzetten.
4. Let erop dat de voorgeschreven maximale gewichtsuitrustingen niet worden overschreden.

Lanhalter-aflegvlerk	:	max. 100 kg
Butterfly-arm	:	max. 30 kg per arm
Beencurler	:	max. 30 kg
Curl-paneel	:	max. 50 kg
Latissimus	:	max. 50 kg

Opmerking:

De gereedschapset en de gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig bewaren, omdat u ze wellicht later voor een reparatie of het bestellen van reserveonderdelen nodig heeft.



Trainingshandleiding

De onderstaande factoren moeten in acht worden genomen bij het bepalen van de benodigde training voor het bereiken van een merkbare verbetering van uw figuur en gezondheid:

1. Intensiteit:

De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale belasting overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepalen en te berekenen).

Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70% van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moeten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de maximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trainen en/of door de moeilijkheidsgraad te verhogen.

Wanneer de hartslag niet op het display wordt weergegeven of wanneer u voor de zekerheid uw hartslag wilt controleren, omdat deze door eventuele gebruiksfouten enz. onjuist weergegeven kan zijn, kunt u het volgende doen:

De hartslag op de gebruikelijke wijze meten (bijv. de pols voelen en het aantal slagen per minuut tellen).

De hartslag met een geschikt en geïkt meetapparaat meten (verkrijgbaar bij gezondheidsinstellingen)

2. Frequentie:

De meeste experts adviseren een gezondheidsbewust dieet, dat op uw trainingsdoel moet worden afgestemd en drie tot vijf maal per week een lichamelijke training. Een normale volwassene moet tweemaal per week trainen om zijn huidige conditie te behouden. Om zijn conditie te verbeteren en zijn lichaamsgewicht te veranderen moet hij minimaal driemaal per week trainen. Natuurlijk is de ideale trainingsfrequentie vijf maal per week.

3. Planning van de training

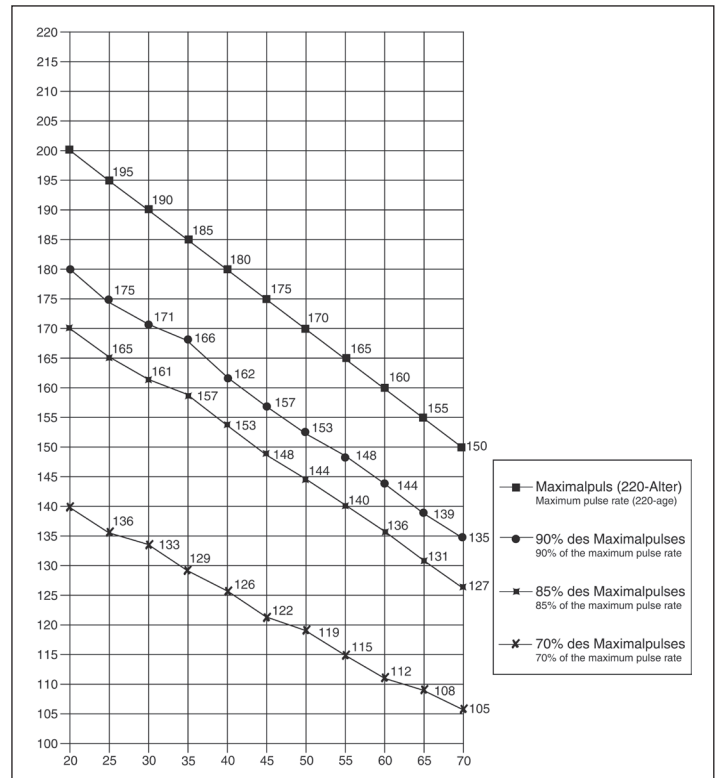
Iedere trainingssessie moet uit drie fasen bestaan: een "warming-up", een "trainingsfase" en een "cooling down". In de "warming-up" moet de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam toenemen. Dit kan worden bereikt door vijf tot tien minuten lang gymnastiekoefeningen te doen.

Daarna moet de eigenlijke training ("trainingsfase") beginnen. De trainingsbelasting moet de eerste minuten laag zijn en dan gedurende een periode van 15 tot 30 minuten zo toenemen, dat de hartslag zich tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag bevindt.

Om de bloedsomloop na de "trainingsfase" te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een "cooling down" worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiekoefeningen worden gedaan. Voor meer informatie over uitoefening van warme up, oefening te rekken of algemene gymnastische oefeningen in onze downloadarea onder www.christopeit-sport.com

4. Motivatie

De sleutel tot een succesvol programma is een regelmatige training. U kunt het beste een vaste tijd en plaats per trainingsdag vaststellen en u ook geestelijk op de training voorbereiden. Train alleen met een goed humeur en houd uw doel voor ogen. Met een continue training zult u zien dat u per dag vooruitgang boekt, dat u zich verder ontwikkelt en dat u uw persoonlijke trainingsdoel beetje bij beetje nadert.



Berekeningsformules: Maximale hartslag (220 - leeftijd) = 220 - leeftijd
90% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,9
85% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,85
70% van de maximale hartslag = (220 - leeftijd) x 0,7

Trainingsinstructies

Bench Press

Ga met uw rug op de bank liggen met uw knieën gebogen. Pak de lange barbell vast op schouderbreedte en duw de barbell vanaf uw borst omhoog totdat uw armen gestrekt zijn. Laat de barbell langzaam zakken tot de uitgangspositie en herhaal de oefening. Deze oefening traint alle borstspieren als ook de schouders en triceps.



Butterfly (liggende positie)

Zet de bank in de neergeklapte positie. Houd uw armen op schouderhoogte gebogen in een rechte hoek en duw uw onderarmen tegen de armkussens. Grijp de armgrepen en breng deze zo ver naar elkaar toe dat ze in het midden bij elkaar komen. Ga terug naar uw uitgangspositie en herhaal de oefening in een gelijkmatig ritme (traint de bovenste en binnenste borstspieren)



Been strekken

Ga rechtop op de bank zitten en steel uw voeten onder de onderste kussens van de leg curler. Strek vervolgens uw onderbenen zo ver mogelijk uit totdat ze gestrekt zijn. Laat uw onderbenen vervolgens terugzakken naar uw uitgangspositie (verstrekt de quadriceps)



Biceps

Zit op het apparaat - zijn beide voeten stevig in de basiseenheid vast - Rug wordt voorzichtig geperst in een holle rug - bekken ook achteruit pers - hoofd in lijn met uw rug - een duidelijk beeld recht uit - neem het gewicht met de armen licht gebogen - Ellebogen en de bovenarmen op de Curlpult - selecteren Top / achterbakse grip - nu trek het gewicht - niet tot de aanslag trekken - nu het gewicht terug



Been buigen

Ga op uw buik liggen en steek uw hakken onder het bovenste kussen van de leg curler. Buig vervolgens uw benen omhoog in de richting van uw rug en strek ze vervolgens weer. Dit is een uitstekende oefening voor uw hamstrings (been biceps)



Squat met barbell

Plaats de barbell achter uw hoofd op uw schouders en kijk omhoog. Houd uw romp recht, buig uw knieën en zak zo ver mogelijk naar beneden in een zittende positie. Ga vervolgens terug naar uw uitgangspositie door u met uw heupen omhoog te duwen terwijl u uw rug recht houdt. Als u klaar bent met deze oefening, zet de bar dan terug op de steun.



Meer opleidingsmogelijkheden:



1. Важные рекомендации и указания по безопасности	стр. 44
2. Обзор отдельных деталей	стр. 3
3. Спецификация	стр. 45 - 46
4. Руководство по сборке с отдельными иллюстрациями	стр. 47 - 51
5. Руководство по тренировкам	стр. 52
6. Инструкция для упражнений	стр. 53

Уважаемые покупательницы и покупатели!

Поздравляем Вас с покупкой тренировочного снаряда для домашних занятий спортом и желаем Вам самых приятных впечатлений.

Следуйте, пожалуйста, указаниям и инструкциям нашего руководства по монтажу и эксплуатации.

Если у Вас возникнут какие-нибудь вопросы, то Вы можете в любое время без стеснения обращаться к нам.

С уважением, Ваш Кристофайт Шпорт ГмбХ
Top-Sports Gilles GmbH

РЕКОМЕНДАЦИИ И ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Настоящее изделие тестировано согласно TUV-GS и соответствует самым последним, жестким стандартам безопасности. Это обстоятельство, однако, не означает, что Вы можете пренебрегать следующими правилами:

1. Монтировать тренажер в точном соответствии с монтажной инструкцией и использовать только те относящиеся к тренажеру детали, которые приложены для монтажа тренажера и указаны в спецификации. Перед проведением монтажа проверить комплектность поставки на основании накладной и комплектность содержимого картонной коробки-упаковки на основании спецификации, приведенной в руководстве по монтажу и эксплуатации.
2. Перед тем как первый раз использовать тренажер, проверьте через регулярные промежутки времени, что все крепления, болты и другие соединения надежно закреплены, для того чтобы быть уверенным, что Ваше тренировочное оборудование будет безопасно и надежно работать все время.
3. Поместите тренажер в сухом месте и защитите от сырости и влаги. Вы также можете защитить поверхность под тренажером от повреждений в результате давления, а также грязи и пр., для чего мы рекомендуем подстелить резиновый мат или деревянный лист.
4. Надевайте специальный тренировочный костюм и обувь, подходящие для тренировок на тренажере. Костюм должен быть таким, чтобы не вытягивался в процессе тренировки (не терял форму, длину и т.д.). Обувь должна быть удобной для тренировки на тренажере - достаточно плотно сидящей на ноге и не имеющей скользкую подошву.
5. Уберите все посторонние предметы на расстояние 2 метров перед началом тренировки.
6. Проконсультируйтесь с врачом перед началом целевых тренировок. Он может дать Вам определенные рекомендации, касающиеся максимальных нагрузок (частота пульса, ватты, продолжительность тренировки и т.д.), которые Вы должны установить для себя, а также дать Вам подробную информацию по правильному положению тела во время тренировок, цели Ваших тренировок и вопросам питания.
Этот пункт не относится к тренировкам с терапевтической целью. Не приступайте к тренировкам после того, как Вы плотно поели.
7. Проводите тренировки на тренажере, только если он находится в безупречном рабочем состоянии. При ремонте используйте только оригинальные запасные части.
8. Если в инструкции не сделаны специальные оговорки, тренажер может использоваться только одним человеком.

9. Если у Вас появилось головокружение, тошнота, боли в груди или другие отклонения от нормального самочувствия, прекратите тренировки и обратитесь к врачу.
10. Спортивное оборудование, не игрушка. Оно должно использоваться для тех целей, для которых оно предназначено, и только теми людьми, которые умеют с ним обращаться и ознакомлены с инструкцией.
11. Дети и инвалиды должны использовать тренажер только в присутствии других людей, которые могут их проинструктировать и оказать помощь.
12. Всегда обращайтесь внимание на то, чтобы Вы или другие люди не находились в тесной близости от движущихся частей тренажера.
13. Когда вы делаете установку для любых регулируемых частей, проверьте правильность выбранной позиции и отметку максимальной установки.
14. Не используйте агрессивные растворы для мытья тренажера. Для ремонта используйте только поставляемые инструменты или аналогичные им Ваши собственные.
15. Пожалуйста, упаковочный материал и любые части оборудования, которые вы заменяете, выбрасывайте только в соответствующие мусорные контейнеры, чтобы не засорять окружающую среду.
16. Тренажер прошел испытания и сертификацию согласно нормам DIN EN ISO 20957-1 + DIN EN 957-4. Допустимая максимальная нагрузка (= вес тела) установлена в 120 кг.

Спецификация - Список запасных частей Фитнес-станция POWER XL Артикул № : 1582

Технические характеристики По состоянию на 01.04.2015

Фитнес-станция для начинающих с множеством тренировочных возможностей

- 7 уровня регулировки спинки
- 4 уровня Подставка для штанги (96 - 120 см) макс. 100 кг
- Баттерфляй и приспособление для сгибания ног, макс. 30 кг
- Парты для сгибания рук 50 кг
- макс. 50 кг
- Упоры для рук, Рукоятка и Штанга для латиссимуса
- плацспаренд складной
- были соответствующие до веса тела maximally 120 kg

Установочные габариты прикл. Д 180 x Ш 155 x В 195 см
Расположите сложенные измерения: Д 80 x Ш 110 x В 167 см

Сняв упаковку, проверьте по списку, все ли детали на месте. Если все в порядке, то можно начинать сборку. Если какой-нибудь агрегат не в порядке или отсутствует, обращайтесь к нам:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com



№ картинки	Наименование	Размеры в мм	Кол-во штук	Монтируется на №	ET-№
1	Задняя ножка		2	2	33-1582-01-SW
2	Поперечная рама		1	1	33-9881102-SW
3	Продольная рама		1	2+8	33-1582-02-SW
4	Крепление для круглой обивки 1		2	5	33-1582-03-SW
5	Рычаг для баттерфляя		2	1	33-1582-04-SW
6	Педаля левая		2	1	36-1582-05-BT
7	штанга стойки		2	1	33-1582-05-SI
8	Передняя ножка		1	3	33-9881108-SW
9	Крепление парты для сгибания рук		1	21	33-9881109-SW
10	Приспособление для сгибания ног		1	8	33-1582-06-SW
11	Поперечная распорка		1	3+8	33-9881111-SW
12	Пластмассовая вставка		5	8+14+58	36-9881-01-BT
13	Предохранительная скоба		1	8+10	36-9881-02-BT
14	Салазки для грузов		1	24	33-9881112-SW
15	Крепление обивки		2	23	33-1582-07-SW
16	Штанга для латиссимуса		1	45	33-9881114-SW
17	Трос с шаром и петель	1150 мм	1	24	36-9881-03-BT
18	Шкив троса		1	24	36-9588-27-BT
19	Крепление для круглой обивки 2		2	10	33-9881115-SW
20	Круглая обивка		6	4+19	36-9771-02-BT
21	Парты для сгибания рук		1	9	36-1582-03-BT
22	Обивка сидения		1	3	36-1582-02-BT
23	Обивка спинки		1	15	36-1582-01-BT
24	Стойка латиссимуса		1	8	33-9881116-SW
25	Подшипник скольжения		8	5,10+42	36-9771-06-BT
26	Звездообразный болт	M10x20			36-1582-04-BT
27	Пружинное зажимное кольцо		4	5+10+14	36-9771-08-BT
28	Четырехугольная заглушка	46x46	6	1	39-9841
29	Покрывало рукояток		4	16+70	36-9588-19-BT
30	Резина амортизатора		2	1	36-9771-11-BT
31	Звездообразный болт	M10x45	1	8	36-9881-08-BT
32	Четырехугольная заглушка	35 x35	7	3+5+10	39-10050
33	Четырехугольная заглушка	38x38	2	8	39-9840
34	Круглая заглушка	25мм	13	7,10,14+19	39-9847
35	Четырехугольная заглушка	25x25	8	3+15	39-9849
36	Четырехугольная заглушка	30x30	2	1	39-10327
37	Распорная гайка	M 10	2	43	36-9881-09-BT
38	Болт с шестигранной головкой	M10 x 70	4	1+2	39-10148-CR
39	Болт с шестигранной головкой	M10 x 60	3	3+24+66	39-9994-CR

Спецификация - Список запасных частей
Фитнес-станция POWER XL Артикул № : 1582

[illegible]

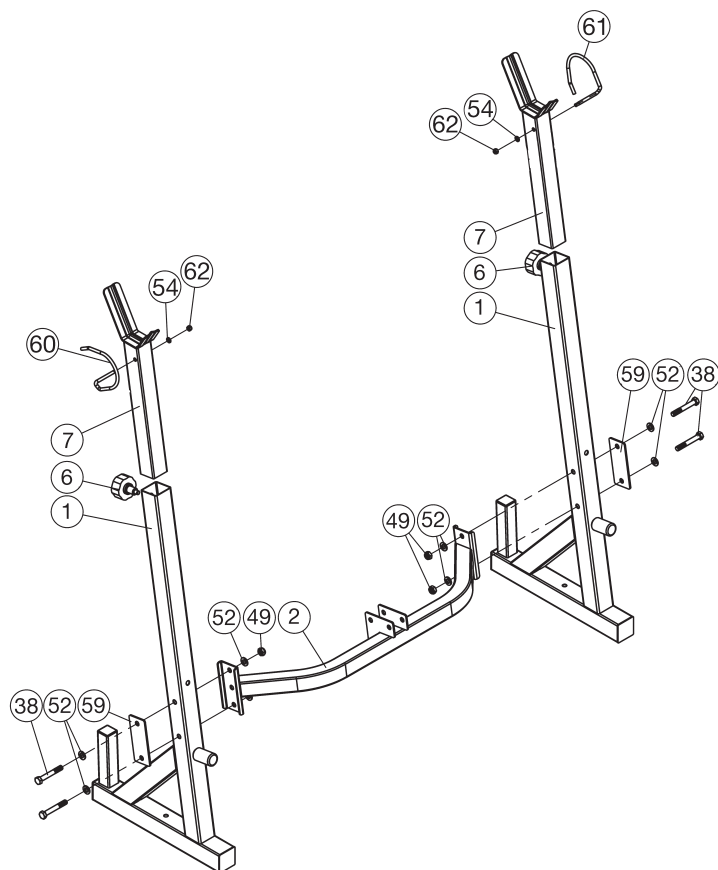
Руководство по монтажу

Прежде, чем Вы начнете производить сборку, следует обратить внимание на наши рекомендации и указания по технике безопасности! Некоторые позиции уже предварительно смонтированы. Время установки 55 - 65 мин.

Шаг 1:

Соединение задних ножек (1) с поперечной рамой (2) при помощи усиливающих щитков (59), болтов с шестигранной головкой M10x70мм (38), подкладных шайб (52) и самоконтрящихся гаек M10 (49).

1. Положите задние ножки (1), поперечную раму (2), болты (38), подкладные шайбы (52), гайки (49) так, чтобы они находились под рукой.
2. На болты (38) надеть по подкладной шайбе (52) и с внешней стороны вместе с усиливающими щитками (59) вставить через обе задние ножки (1).
3. Совместить поперечную раму (2) с отверстиями над вставленными болтами так, чтобы крепление продольной рамы было направлено вперед, и соединить все это при помощи надевания подкладных шайб (52) и свободного закручивания гаек (49).
4. Затем крепко затянуть резьбовые соединения, выполненные до этого свободно и установить предохранительную скобу слева (60) и справа (61) на штанга стойки (7) при помощи подкладных шайб (54) и самоконтрящихся гаек (62).
5. Вставьте штанга стойки (7) и соответствующее крепление на задние ножки (1) и зафиксируйте ее в желаемом положении с помощью быстродействующего затвора (6). (Быстродействующий затвор (6) должен быть немного ослаблен посредством небольшого поворачивания, после этого он вытягивается для освобождения фиксации высоты может быть переставлена. После желаемой настройки снова закрепить быстродействующий затвор (6) посредством закручивания. **Внимание:** Пожалуйста, перед каждой тренировкой проверяют штанга стойки (7) на твердое положение. Клип безопасности (60+61), штанга на Вес стойки (7), таким образом, обеспечивая не это во время выкладки весовые плиты от падения.



Шаг 2:

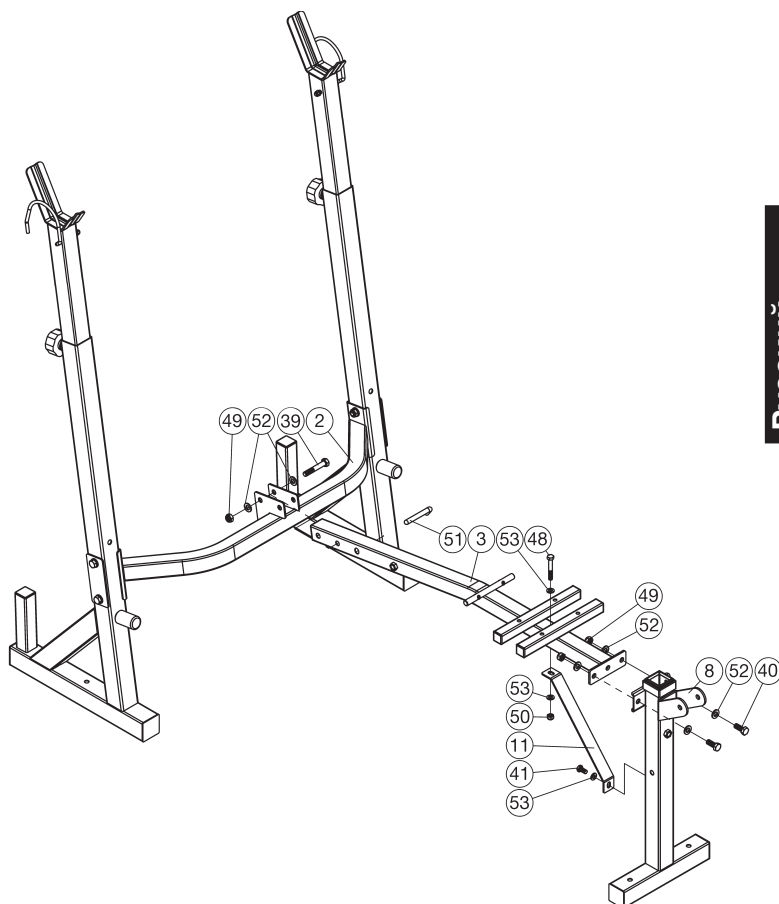
Соединение передних ножек (8) и поперечной рамы (2) с продольной рамой (3) при помощи болтов с шестигранной головкой (39) + (40), подкладных шайб (52) и самоконтрящихся гаек (49).

1. Положите передние ножки (8), продольную раму (3), болты (40), подкладные шайбы (52) и гайки (49) так, чтобы они находились под рукой.
2. На болты M10x25 (40) надеть по подкладной шайбе (52) и спереди вставить через передние ножки (8).
3. Совместить продольную раму (3) с отверстиями над вставленными болтами и соединить при помощи надевания подкладных шайб (52) и свободного закручивания гаек (49). Затем крепко затянуть резьбовые соединения.
4. Вложить продольную раму (3) в поперечную раму (2) таким образом, чтобы предпоследнее отверстие продольной рамы (3) совпадало с последним отверстием поперечной рамы (2). Снабдить болт M10x60 (39) подкладной шайбой (52) и вставить через соосное отверстие. Снабдить конец болта подкладной шайбой (52) и затянуть гайку (49) настолько, чтобы самоконтрящаяся часть гайки находилась в резьбе болта (39) и не блокировался складной механизм.

Шаг 3:

Монтаж поперечной распорки (11) с передней ножкой (8) и продольной рамы (3) при помощи болтов с шестигранной головкой (41) + (48), подкладных шайб (53) и гаек (50).

1. Положите поперечную распорку (11) с болтами (41) + (48), подкладные шайбы (53) и гайки (50) так, чтобы они находились под рукой.
2. Надеть на болты (41) + (48) по одной подкладной шайбе (53). Держать поперечную распорку с отверстием над точкой крепления на передней ножке (8) и свободно закрутить болтом (41). **Примечание:** Поперечная распорка (11) должны быть правильно установлены на точки крепления.
3. Выровнять поперечную распорку (11) со вторым отверстием над точкой крепления на продольной раме (3) и свободно соединить при помощи болтов (48), подкладных шайб (53) и гаек (50).
4. Затем необходимо крепко затянуть резьбовые соединения, выполненные до этого свободно.

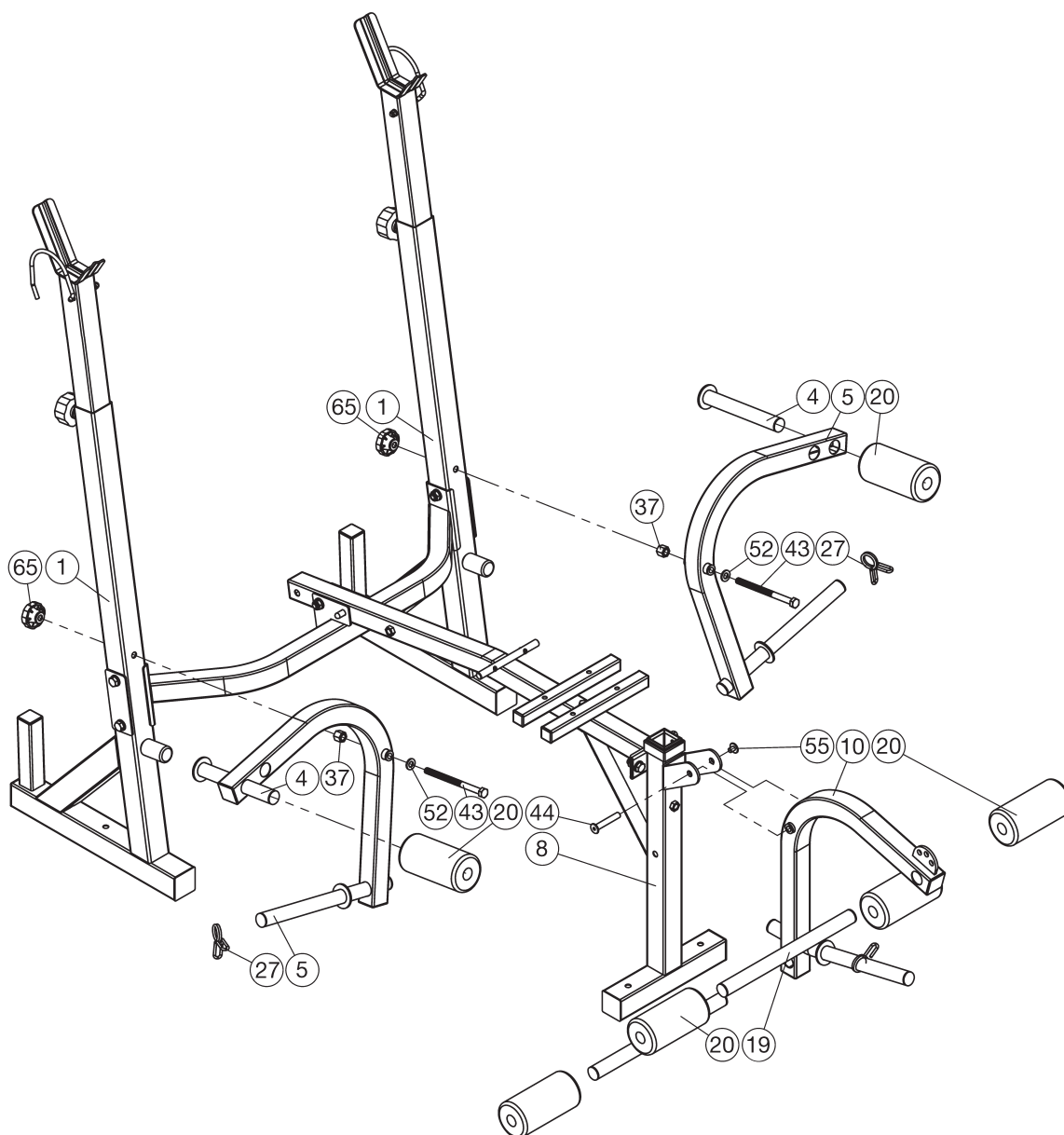


Монтаж рычага для бабтерфляя (5), Крепление для круглой обивки 1 (4) на задних ножках (1) при помощи болтов с шестигранной головкой (43), подкладных шайб (52) распорных гаек (37) и звездообразных гаек (65).

- ### Шаг 5:

Монтаж приспособления для сгибания ног (10), креплений круглой обивки (19) и круглой обивки (20) на передней ножке (8) при помощи осевого элемента (44) и болта с внутренним шестигранником (55).

1. Вставьте агрегат для ног в консоль на опоре (8). Подведите отверстия в консоли и подшипниках друг над другом. Вставьте с боковой стороны соосину (44). С противоположной стороны вверните винт (45) в расточку соосины и прочно затяните.
2. Вставьте обе консоли круглой подушки (19) по центру в соответствующие резьбовые отверстия агрегата для ног (10). Насадите с обеих сторон по одной круглой подушке (20)
3. В заключение оденьте на консоли агрегата для ног по одному стяжному кольцу 1 (27).



Шаг 6:

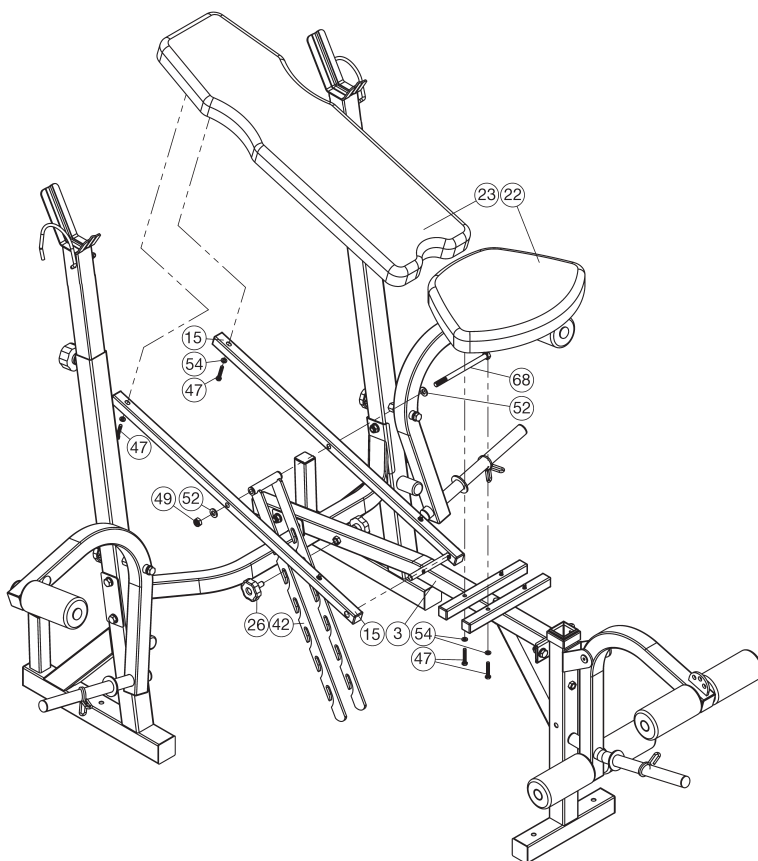
Монтаж подушки сиденья (22) на продольной раме (3) с помощью винтов М6х35 (47) и подкладных шайб 6//12 (54).

1. Разложите названные мелкие детали в непосредственной близости от снаряда.
2. Возьмите винты (47) и наденьте на них по одной подкладной шайбе (54).
3. Положите подушку (22) на консоли поперечной рамы (3). Резьбовые отверстия в подушке и консолях расположите так, чтобы они располагались друг над другом.
4. Вставьте винты (47) через расточки в консолях, вверните их в расточки подушки (22) и прочно затяните.

Шаг 7:

Монтаж задней подушки (23) и консолей подушки (15) на продольной раме (3) с помощью винтов М6х35 (47) и подкладных шайб 6//12 (54).

1. Разложите названные мелкие детали в непосредственной близости от снаряда.
2. Наденьте консоли подушки (15) на ось продольной рамы (3).
3. Возьмите винты (47) и наденьте на них по одной подкладной шайбе (54).
4. Положите подушку (23) на консоли поперечной рамы (3).
5. Расположите резьбовые отверстия в подушке и консолях так, чтобы они располагались друг над другом.
6. Вставьте винты (47) через расточки в консолях, вверните их в расточки подушки (23) и прочно затяните.
7. Впоследствии наклона (42) между подушкой сиденья (15) винтом (68), шайбы (52) и гайки (49) установлены так, они могут легко перемещаться. Поверните два звездообразный болт (26) в его раме (3) в нем, так Вы тем самым регулировки подушки (42) может крутиться любую сумму.

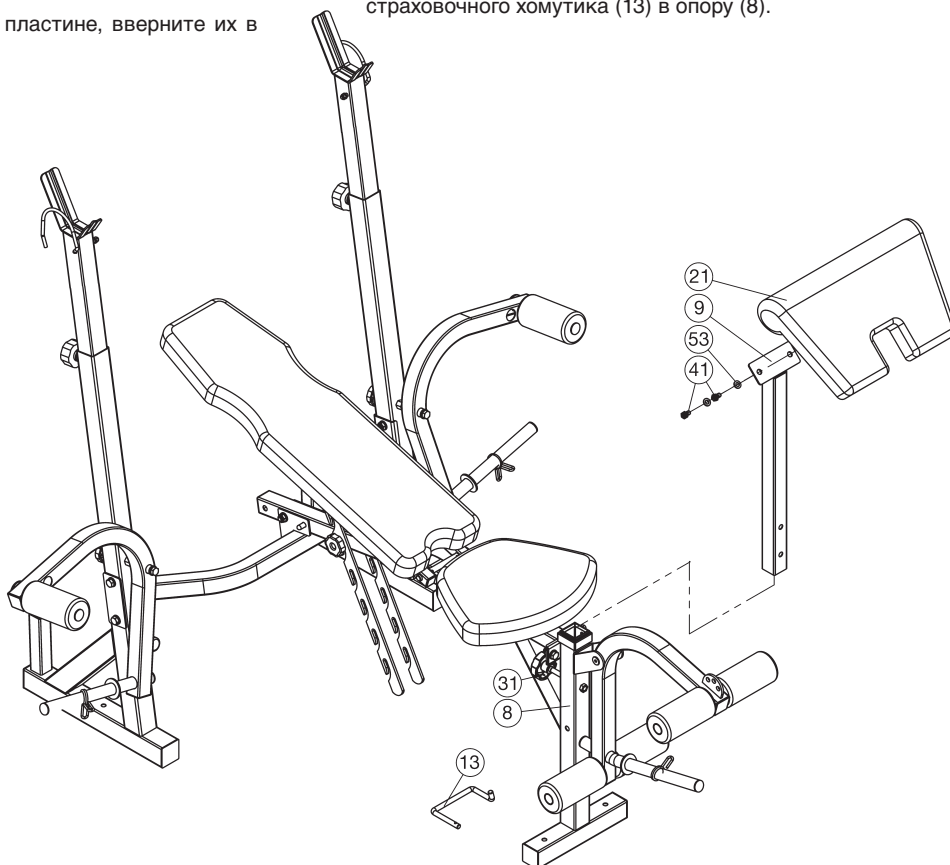


Шаг 8:

Монтаж пульта (21) на консоли пульта (9) с помощью винтов М8х15 (41) и подкладных шайб 8//16 (53).

1. Положите пульт (21) задней стороной вверх.
2. Наденьте на винты (41) и одной подкладной шайбе (53).
3. Насадите пластину на конце консоли пульта (9) на подушку так, чтобы резьбовые отверстия в пластине и пульте (21) располагались друг над другом.
4. Вставьте винты (41) через расточки в пластине, вверните их в расточки пульта и прочно затяните.

5. Вставьте консоль пульта в опору (8) и закрепите в желаемой позиции с помощью крепежного болта (31) (Внимание! Позднее возможно изменение установленной позиции в любую сторону, соотв., блок пульта может быть смонтирован и демонтирован для любого желаемого упражнения. Также в зависимости от желаемого упражнения можно проводить стопорение и разблокирование под крепежным болтов (31) агрегата для ног (10) посредством вставления и вытаскивания страховочного хомута (13) в опору (8).



Шаг 9:

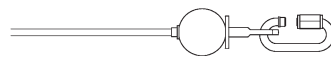
Монтаж стойки для латиссимуса (24), салазок для грузов (14), упорных салазок (58), пластмассовых вставок (12), штанги для латиссимуса (16), покрытия рукояток (29), троса (17) и шкива троса (18) при помощи болта (39), пластмассовых распорок (56), подкладных шайб (52) и самоконтрящихся гаек (49).

1. Все вышеперечисленные отдельные части положить на свободном месте в пределах досягаемости.
2. Пластмассовые вставки (12) надеть соответственно сверху и снизу на салазки для грузов (14) и упорные салазки (58), и все салазки (14 + 58) снизу надвинуть на стойку для латиссимуса (24), обращая при этом внимание на направление крепления гантельных блинов и на места упора.
3. Надеть подставку для латиссимуса (66) на стойку для латиссимуса (24) в направлении, противоположном креплению для гантельных блинов и крепко завинтить при помощи болта (39), подкладной шайбы (52) и гайки (49).
4. На болт (39) надеть подкладную шайбу (52) и пластмассовую дистанционную распорку (56), шкив троса (18) вложить в стойку для латиссимуса (24) так, чтобы отверстия располагались одно над другим, и зафиксировать посредством вставки болта (39). На конец болта надеть вторую пластмассовую дистанционную распорку (56) и подкладную шайбу (52) и прочно завинтить гайкой (49) так, чтобы пластмассовые дистанционные распорки (56) не деформировались.
5. Трос (17) с петлей продеть через установленный шкив троса (18) в стойку для латиссимуса (24) и соединить конец троса с салазками для грузов (14) при помощи карабинного крюка (45). Затем при помощи второго карабинного крюка (45) соединить другой конец троса со штангой для латиссимуса (16).
6. Затем пружинное зажимное кольцо (27) надеть на крепление для гантельных блинов салазок для грузов (14).
7. Стойка для латиссимуса, также как и крепление парты для сгибания рук (8), может быть вставлена в ножку (8) и зафиксирована при помощи звездообразного винта (31).
8. Укрепите штангу латиссимуса (16) на трос (17), используя карабинный крюк (45). Для хранения штанги латиссимуса (16) на подставка штанги для латиссимуса (24).

9. Укрепите короткую штангу (70) на трос (17), используя цепь из 8 звеньев (69) и карабинный крюк (45). (Перед выполнением упражнений на мышцы ног необходимо отсоединить штангу (70) с цепочкой (69)).

10. В зависимости от выполняемых упражнений Вы можете прикрепить к тросу (17) и приспособление для сгибания ног (10) используя карабинный крюк на рукоятку (72).

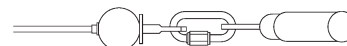
Важная информация по безопасности использовать крючок.



Винт с крючка (45) и повесить их в конец кабеля (17).

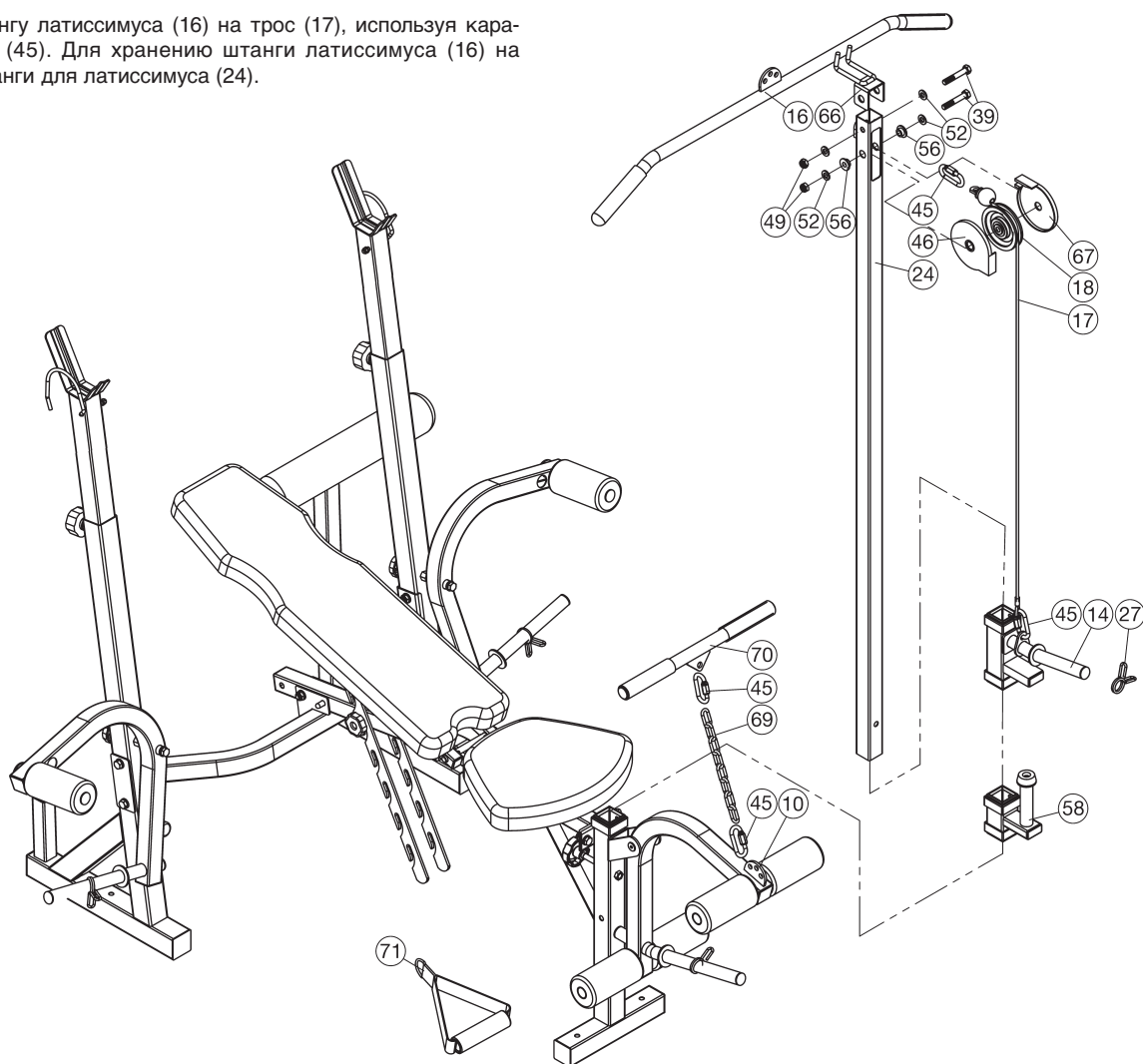


Закрепите тяги (16) в крюк (45).



Поверните крючок (45) и убедитесь, что она плотно закрыта.

Пожалуйста, обратите внимание: Перед каждым использованием, чтобы убедиться, что крючок (45) плотно закрыты.



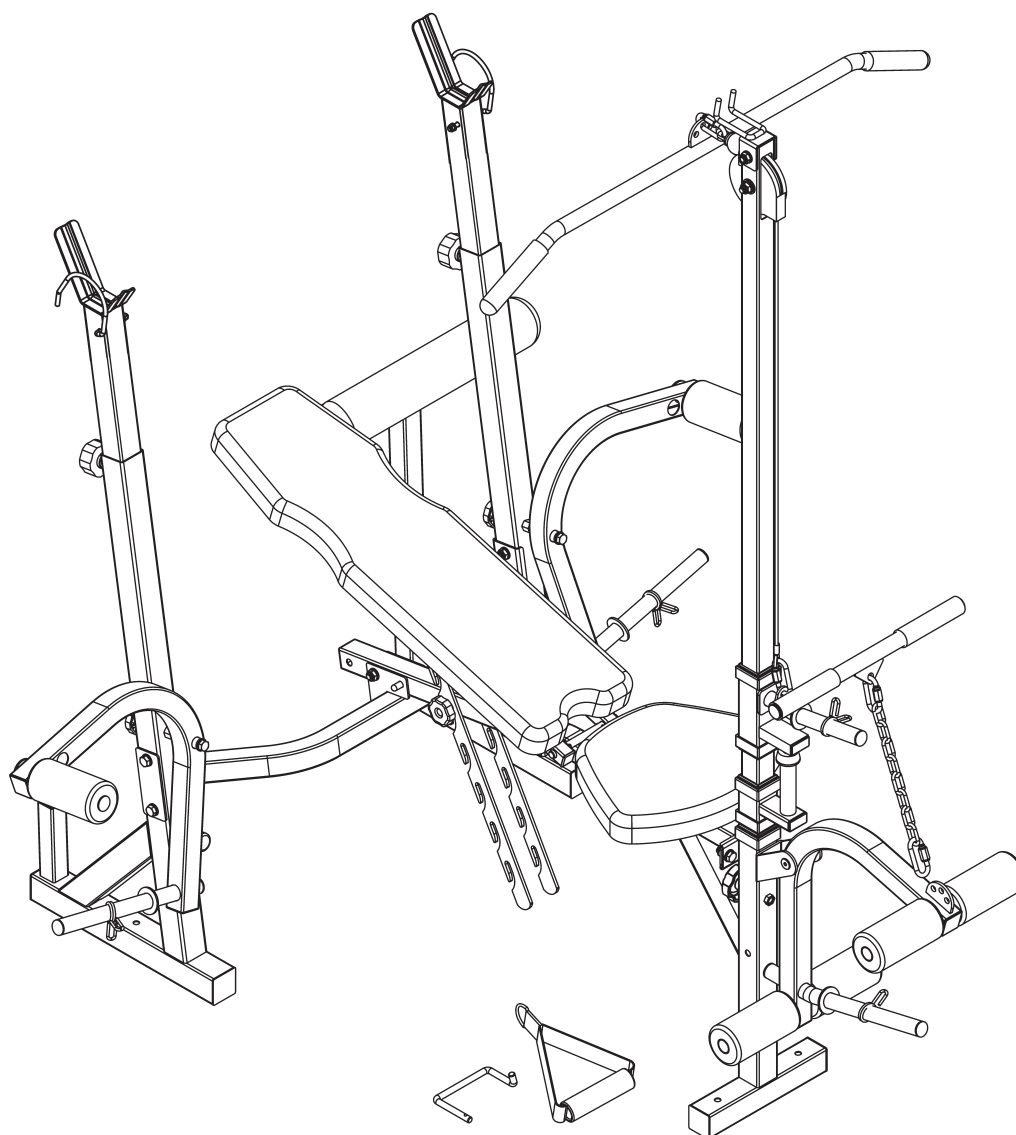
Шаг 10:
Контроль

1. Проверьте все соединения болтов и соединений на правильность их сборки и функционирования. Сборка на этом завершена.
2. Перед началом тренировки следите за тем, чтобы соблюдалось рекомендованное расстояние к другим предметам. Для большей страховки определенного положения снаряда его можно прикреплять к полу с помощью самостопорящихся болтов и дюбелей.
3. Если все в порядке, то опробуйте снаряд, установив его на самый легкий показатель сопротивления и определитесь со своими собственными установками на тренировочный процесс.
4. Следите за тем, чтобы не происходило превышение уже заданных заранее, максимальных весовых показателей.

Стойка для штанги:	макс. 100 кг
Рычаг для упражнения „бабочка“:	макс. 30 кг
Агрегат для ног:	макс. 30 кг
Подставка для бицепсов:	макс. 50 кг
Латиссимус:	макс. 50 кг.

Примечание:

Храните бережно инструмент и руководство, так как они позднее могут понадобиться при мелком ремонте или заказе запасных частей.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ТРЕНИРОВКЕ

Вы должны учитывать следующие факторы, чтобы определить верные параметры тренировок для достижения ощутимых физических результатов и пользы для здоровья.

1. Интенсивность

Уровень физических нагрузок при тренировках должен превышать уровень нормальных физических нагрузок, но вы не должны задыхаться и сильно переутомляться. Удобной мерой эффективности тренировки может служить частота пульса. Во время тренировки частота пульса может достигать 70-85% от максимальной (смотри таблицу и формуляр для определения и расчета). В первую неделю частота пульса должна оставаться на нижней отметке этой области, т.е. около 70% от максимальной. В последующие недели и месяцы частоту пульса следует постепенно наращивать до 85% от максимальной. Лучше всего для физического состояния человека, выполняющего упражнения, если частота пульса возрастает, оставаясь в пределах 70-85% от максимальной. Это достигается увеличением времени тренировки или уровня сложности.

Если частота пульса не показана на дисплее компьютера или Вы хотите проверить частоту пульса, которая, возможно, показана неверно, вследствие какой-либо ошибки. Вы можете предпринять следующее:
А) измерить частоту пульса обычным способом (подсчитать количество ударов пульса в минуту на запястье)
В) измерить частоту пульса с помощью специального устройства (которое можно купить у продавцов специализированного оборудования)

2. Частота

Большинство экспертов рекомендуют комбинацию здоровой диеты, которая основана на цели Ваших тренировок, и физические занятия 3 раза в неделю. Нормальный взрослый человек может тренироваться дважды в неделю для поддержания его нормальной физической формы. Трехразовые тренировки необходимы для улучшения Вашей физической формы и уменьшения веса. Идеальная частота тренировок - 5 раз в неделю.

3. Планирование тренировок

Каждая тренировка должна состоять из трех фаз: разогрев (разминка), непосредственно тренировка и остывание после тренировки, заключительная фаза. Температура тела и поступление кислорода в организм должно медленно возрастать во время фазы разогрева. Выполняйте гимнастические упражнения в течение 5-10 минут.

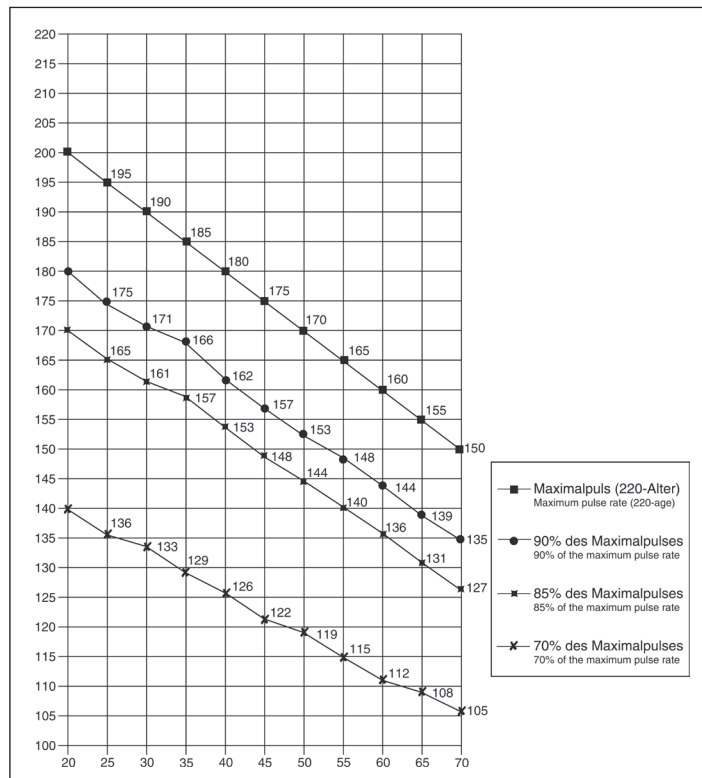
Затем приступайте к основной фазе тренировки. Нагрузка должна быть относительно низкой в первые несколько минут, а затем возрастать в течение 15-30 минут, чтобы частота пульса была в пределах 70-85% от максимальной.

Для того, чтобы поддержать циркуляцию крови после основной фазы тренировки, предупредить возникновение болей или напряжения в мышцах необходима заключительная фаза тренировки: выполнение в течение 5-10 минут упражнений на растяжку или легких гимнастических упражнений.

Вы находите следующие сведения о теме Упражнения на подогрете, упражнениях на растяжение мышц или общие упражнения гимнастики в нашей области загрузки под www.christopeit-sport.com

4. Мотивация

Ключевым моментом успеха программы являются регулярные тренировки. Вам следует установить конкретное время и место на каждый день для тренировок и внутренне подготовить себя к ним. Тренируйтесь только тогда, когда у Вас есть настроение и всегда помните свою цель. Если Вы продолжаете свои занятия, то через какое-то время сможете увидеть свой прогресс день ото дня и будете приближаться к поставленной цели шаг за шагом.



ФОРМУЛА РАСЧЕТА ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА

Макс. частота пульса = $220 - \text{возраст}$
(220 - Ваш возраст)

90% от макс. частоты пульса = $(220 - \text{возраст}) \times 0.9$

85% от макс. частоты пульса = $(220 - \text{возраст}) \times 0.85$

70% от макс. частоты пульса = $(220 - \text{возраст}) \times 0.7$

Инструкция для упражнений

Уважаемый покупатель!

В связи с постоянно развивающимися достижениями в спортивной медицине, не представляется возможным предоставить Вам абсолютно актуальную инструкцию для упражнений. Мы просим Вас перед началом тренировок обратиться к врачу, чтобы получить информацию о Ваших индивидуальных возможностях.

Пожалуйста, внимательно прочитайте примечания по технике безопасности и важные рекомендации и инструкцию для упражнений.

Жим штанги на скамье

Примите положение лежа на скамье, ноги согните. Хват штанги должен быть на ширине плеч. Отжимайте штангу от груди до полного выпрямления рук. После этого медленно опускайте штангу до исходного положения. Это упражнение тренирует мускулатуру груди, плеч и трицепсы.



Баттерфляй (лежа)

Приведите скамью в наклонное положение. Согните руки на уровне плеч и прижмите их к мягким валикам. Обхватите руками рычаги и отожмите их к середине груди. Вернитесь в исходное положение и повторяйте упражнение дальше. Это упражнение тренирует верхнюю и внутреннюю мускулатуру груди.



Выпрямление ног

Сядьте на скамью и зафиксируйте верхние части ступней под опорными подушками подвижного рычага. Вернитесь в исходное положение и повторяйте упражнение дальше. Это упражнение тренирует квадрицепсы.



бицепс

Возьмите на пространстве устройства - обе ноги прочно закреплены в базовом блоке - Вернуться легком нажатии в полую спину - Бассейн также в обратном направлении Пресс - руководитель в соответствии с вашим позвоночником - ясный взгляд прямо - Запишите вес с оружием слегка согнуты - локти на Curl, и верхние рычаги - выберите верхний / нижний ручку - теперь веса Затянуть - не затягивайте оружие, чтобы остановить - теперь вернуть вес



Сгибание ног в коленях

Лягте лицом вниз на скамью для сгибания ног и подведите пятки под рычажный механизм. Ноги выпрямите полностью. Лежа на скамье, согните ноги как можно больше, до полного сокращения бицепсов ног. Это упражнение тренирует бицепсы ног.



Приседания со штангой

Положите штангу сзади на плечи, взгляд вверх. Держа спину прямо, присядьте как можно глубже и возвращайтесь в исходное положение. После окончания выполнения упражнения положите штангу на стойку.



Другие возможности обучения:



Service / Hersteller

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.



© by Top-Sports Gilles GmbH
D-42551 Velbert (Germany)

Service:	Top-Sports Gilles GmbH
Tel.: +49 (0)2051/6067-0	Friedrichstrasse 55
Fax: +49 (0)2051/6067-44	D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com
<http://www.christopeit-sport.com>

