

HOLZKRAFTSTATION

RBS^{PORTS}[®]
BY ROYAL BEACH[®]



WOODEN WALL BAR

Montage-, Bedienungs-
und Trainingsanleitung

Assembly, use, and training
instructions



Art.-Nr.: 34297
Ausgabe: 09/2014

VERPACKUNG

Umweltfreundliche, wiederverwertbare Materialien:

- Außenverpackung aus Pappe
- Formteile aus geschäumten, FCKW-freiem Polystyrol (PS)
- Folien und Beutel aus Polyethylen (PE)
- Spannbänder aus Polypropylen (PP)

**ENTSORGUNG**

Bitte achten Sie auf eine umweltgerechte Entsorgung der Verpackung nach lokalen Vorschriften!



Allgemeines

Verpackung 2
 Entsorgung 2
 Sicherheitshinweise 4

Das Trainingsgerät

Ausstattung 5
 Lieferumfang 5
 Service-Hotline 5

Montage

1. Überprüfen des Lieferumfanges 6-7
 2. Montage der Sprossenwand 8
 3. Montage der Halterung für Rückenauflage 8
 4. Montage der Rückenauflage 9
 5. Montage der Seilzüge 9
 6. Wandmontage 9

Trainingshinweise und Trainingstechnik

Trainingshinweise und -technik 10-11
 Pflege und Wartung 11

Übungsanleitung

Übungsanleitung 12-14
 Garantie 15



HINWEIS

Macht Sie beim Lesen der Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung auf wichtige Informationen und Hinweise aufmerksam.



ACHTUNG

Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Schäden am Gerät.



WARNUNG

Enthält wichtige Hinweise zur Vermeidung von Personenschäden (Verletzungen).

Statische und dynamische Belastung nach ISO DIN EN 20957-1 DIN EN 957-2/4
Das Gerät ist nach dieser Norm für ein Körpergewicht von 100 kg Dauerbelastung geprüft worden.

Wir bitten Sie, zur Vermeidung von Unfällen folgende Hinweise zu beachten:

- Dieses Gerät der Klasse H ist für therapeutische Zwecke nicht geeignet. Das Gerät soll in unkontrolliert zugänglichen Bereichen nicht aufgebaut werden.
- Hohe Temperaturen, Feuchtigkeit und Wasserspritzer sind zu vermeiden.
- Vor Inbetriebnahme des Gerätes die Bedienungsanleitung genau durchlesen.
- Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund. Das Gerät soll stabil stehen, eventuelle Bodenunebenheiten müssen ausgeglichen werden.
- Es ist unbedingt notwendig, dass Sie das Gerät so aufstellen, dass Sie genügend freiraum haben (mind. 2m) um ein sicheres Training zu gewährleisten.
- Vor Beginn des Trainings sollte ein allgemeiner Fitnesscheck von Ihrem Arzt durchgeführt und eventuelle Herz-, Kreislauf- oder orthopädische Probleme abgeklärt werden.
- Falsches und übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit gefährden.
- Hebel und andere Einstellmechanismen des Gerätes dürfen während des Trainings den Bewegungsbereich nicht behindern.
- Regelmäßige Kontrolle des Gerätes auf Schäden und Verschleiß erhält das Sicherheitsniveau. Defekte Teile z.B. Verbindungsteile sind sofort auszutauschen. Das Gerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Schrauben und Muttern regelmäßig nachprüfen.
- Es ist zu beachten, dass sich Kinder nicht unbeaufsichtigt am Gerät befinden.
- Trainingsgeräte sind auf keinen Fall als Spielgeräte geeignet.
- Bei Weitergabe des Gerätes Montage- und Trainingsanleitung unbedingt beilegen. Nur so ist eine sichere Benutzung durch den neuen Besitzer garantiert.
- Die Montage- und Trainingsanleitung wird auch zur Bestellung von Ersatzteilen benötigt.

Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

Unsere Produkte sind alle TÜV geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Trotz des Sicherheitsstandards sind die folgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

- Das Gerät ist genau wie in der Bedienungsanleitung beschrieben aufzubauen, benutzen Sie hierfür nur die vorgesehenen Teile.
- Überprüfen Sie den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen bevor Sie das Gerät zum ersten Mal benutzen. Stellen Sie sicher, dass sich der Trainer in einem sicheren Zustand befindet.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort steht. Schützen Sie es vor Feuchtigkeit und Wasser. Unebenheiten im Boden müssen ausgeglichen werden. Das Gerät darf nicht in Kontakt mit Feuchtigkeit oder Wasser kommen.
- bevor Sie mit dem Training beginnen entfernen Sie alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern.
- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel um das Gerät zu reinigen. Benutzen Sie nur das mitgelieferte Werkzeug oder für das Gerät geeignete, eigene Werkzeug um das Gerät zu montieren oder für eventuelle Reparaturen. Entfernen Sie Schweißtropfen direkt nach dem Trainingsende.
- Falsches oder übermäßiges Training kann Gesundheitsschäden hervorrufen. Besuchen Sie einen Arzt bevor Sie mit dem Training beginnen, dieser kann die maximale Belastung (Puls, Watt, Dauer des Trainings) feststellen und kann Ihnen genaue Informationen über die richtige Körperhaltung während des Trainings geben. Beginnen Sie nie direkt nach dem Essen das Training.
- Trainieren Sie nur wenn das Gerät in Ordnung ist. Verwenden Sie nur Original-Ersatzteile für alle notwendigen Reparaturen.
- Wenn Sie die verstellbaren Teile einstellen, stellen Sie sicher dass diese Teile an der richtigen, markierten Stelle angebracht werden und richtig gesichert sind.
- Sofern nicht anders in der Anleitung beschrieben, darf das Gerät nur von einer Person während des Trainings verwendet werden.
- Tragen Sie für das Training geeignete Kleidung. Ihre Kleidung muss so beschaffen sein, dass sie Sie nicht während des Trainings einschränkt. Die Trainingsschuhe sollten Ihre Füße fest unterstützen und eine rutschfeste Sohle haben.
- Wenn Sie ein Gefühl von Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere Symptome bemerken, brechen Sie das Training sofort ab. Suchen Sie einen Arzt auf.
- Vergessen Sie nie, dass ein Sportgerät kein Spielzeug ist. Sie dürfen es daher nur benutzen wenn Sie sich entsprechend informiert haben.
- Personen wie Kinder, eingeschränkte oder behinderte Menschen sollten das Gerät nur unter Aufsicht einer anderen Person benutzen, diese können beraten oder Hilfe geben. Treffen Sie geeignete Maßnahmen, um sicherzustellen, dass sich Kinder nie ohne Aufsicht in der Nähe des Gerätes befinden.
- Achten Sie bei der Fixierung an die Wand auf die richtige Wahl der Schrauben und Dübel, welche für Ihre Wand geeignet sind. Die Schrauben und Dübel für die Wandmontage liegen dem Lieferumfang nicht bei.
- Achten Sie darauf dass die Expander nicht überdehnt werden.

Ausstattungsmerkmale

- **Konstruktion:** aus massiven Buchenholz
- 2 Expander mit 4 Handgriffen und 3 verschiedenen Zugstärken
- Sprossenwand mit einhängbarem Schrägbrett
Auszugsmöglichkeit bis 2,50 m
- Gepolsterter Rollkasten zur Verwendung als Rudergerät

Max. Benutzergewicht: 100 kg

Maße:

- **Sprossenwand:** 186 x 63 x 8 cm
- **Schrägbrett:** 185/150 x 34/25 x 16/8 cm
- **Rollkasten:** 43 x 38 x 11 cm

Gewicht: ca. 43 kg



Lieferumfang

- Einzelteile entsprechend der Teileliste
- Montagewerkzeug
- Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung

Wichtig!

Vor Inbetriebnahme Ihres Gerätes Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung – insbesondere die Sicherheitshinweise – aufmerksam durchlesen. Alle Funktionen sind dann sicher und zuverlässig nutzbar.

Bei Weitergabe des Gerätes bitte Montage-, Bedienungs- und Trainingsanleitung beilegen.

Für technische Auskünfte zu diesem Gerät wenden Sie sich bitte an unsere Service-Hotline oder schicken Sie uns eine E-Mail.

→ Serviceadresse Österreich:

Royalbeach
Spielwaren & Sportartikel Vertriebs GesmbH
Postfach 37 • A-5110 Oberndorf
Telefon: +43/(0)662/45 20 34-485
Fax: +49/8685/98 89 78
E-Mail: office@royalbeach.de

Service Deutschland + Europa:

Royalbeach
Spielwaren & Sportartikel Vertriebs GmbH
Watzmannstr. 1 • D-83417 Kirchanschöring
Telefon: +49/(0)8685/98 89 480
Fax: +49/8685/98 89 78
E-Mail: info@royalbeach.de

→ Ersatzteilbestellung:

Genauere Gerätebezeichnung, Ausgabennummer der BDA (siehe Titelseite) und Bestellnummer unbedingt angeben!


Gerätebezeichnung: Holzkraftstation













Artikelnummer: 34297







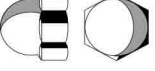

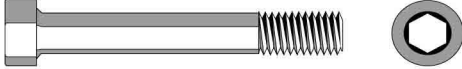
Ausgabe: 09/2014

1. Überprüfen des Lieferumfanges

- Packen Sie alle Einzelteile sorgfältig aus und legen Sie diese nebeneinander auf den Boden. Um ein Zerkratzen des Bodens zu vermeiden, benutzen Sie eine geeignete Unterlage.
- Stellen Sie den Hauptrahmen auf einen standsicheren Untergrund und achten Sie auf eine waagrechte Aufstellung.
- Achten Sie darauf, dass Sie beim Zusammenbau in jede Richtung hin genügend Bewegungsfreiraum (mind. 1,5 m) haben.
- Bevor Sie mit der Montage beginnen, machen Sie sich nochmals mit allen abgebildeten Einzelteilen vertraut.

 Einige Zubehörteile sind bereits vormontiert.

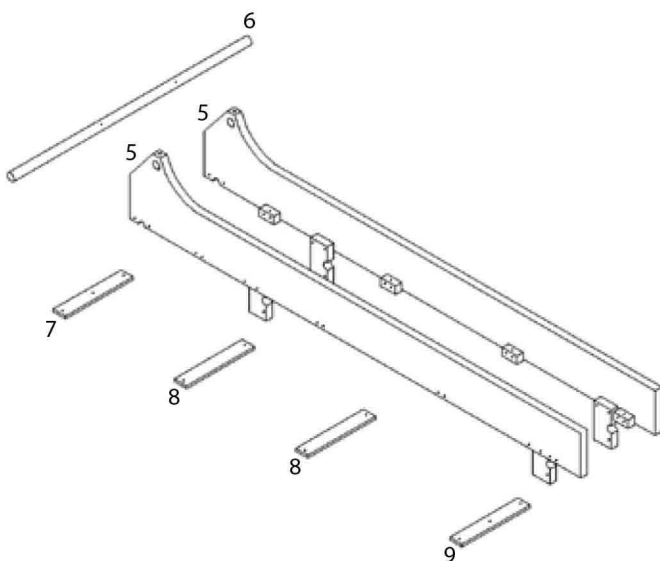
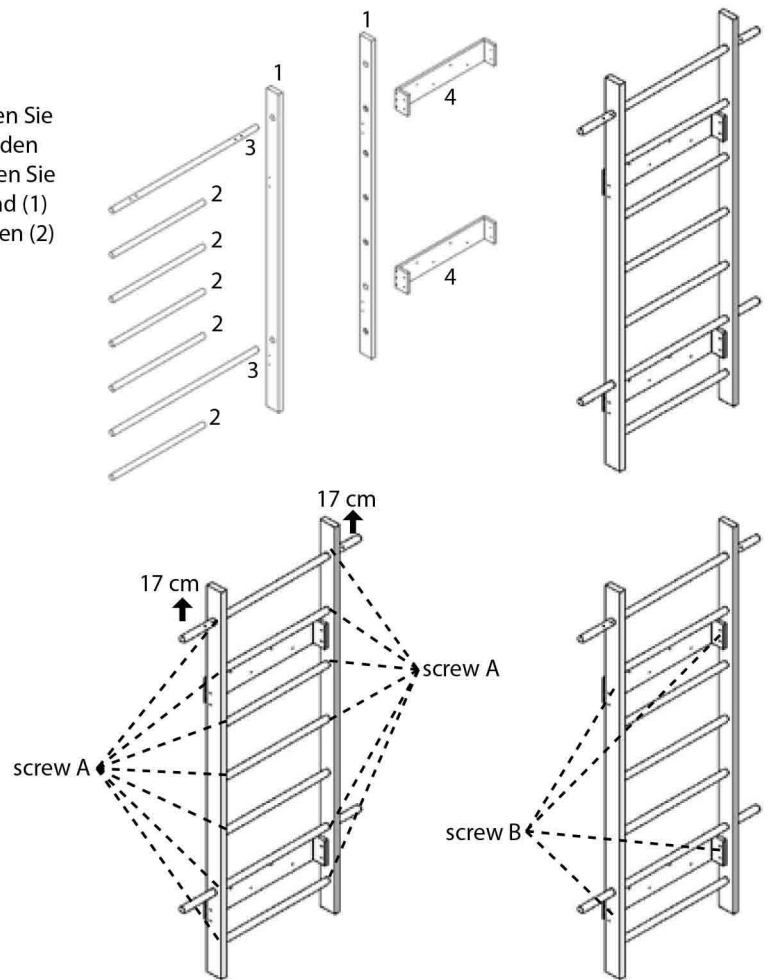
Nummer	Bezeichnung	Bilder	Größe	Menge
1	Rahmen Sprossenwand		180 x 80 x 27 mm	2
2	Sprossen kurz		ø 35 x 616 mm	5
3	Sprossen lang		ø 35 x 980 mm	2
4	Wandhalterung		578 x 116 x 140 mm	2
5	Rahmen für Rückenauflage		1830 x 170 x 27 mm	2
6	Haltestangen für Rückenauflage		ø 35 x 980 mm	1
7	Obere Querstrebe Rückenauflage		310 x 60 x 10 mm	1
8	Mittlere Querstrebe Rückenauflage		310 x 60 x 10 mm	2
9	Untere Querstrebe Rückenauflage		310 x 60 x 10 mm	1
10	Rückenauflage		1536 x 266 x 33 mm	1
11	Seilzug			2
12	Sitz		386 x 438 x 116 mm	1

Nummer	Bezeichnung	Bilder	Größe	Menge
A	Schraube		ø 4 x 37 mm	14
B	Schraube		ø 6 x 48 mm	8
C	Schraube		ø 8 x 53 mm	8
C1	Unterlegscheibe			8
C2	Mutter			8
D	Schraube		ø 6 x 37 mm	2
E	Abdeckkappe			8
G	Schraube		ø 6 x 42 mm	8
I	Schraube		ø 8 x 160 mm	2

2. Montage der Sprossenwand

Nehmen Sie die beiden Rahmen für die Sprossenwand (1) und legen Sie diese auf den Boden. Fixieren Sie nun die 5 kurzen Sprossen (2) an den Rahmen für die Sprossenwand (1) mit je zwei Schrauben (A). Fixieren Sie nun die 2 langen Sprossen (3) an den Rahmen für die Sprossenwand (1) mit je zwei Schrauben (A). Achten Sie darauf das die langen Sprossen (2) auf jeder Seite 17 cm aus dem Rahmen stehen.

Fixieren Sie die 2 Wandhalterungen (4) mit jeweils 4 Schrauben (B) am Rahmen (1).

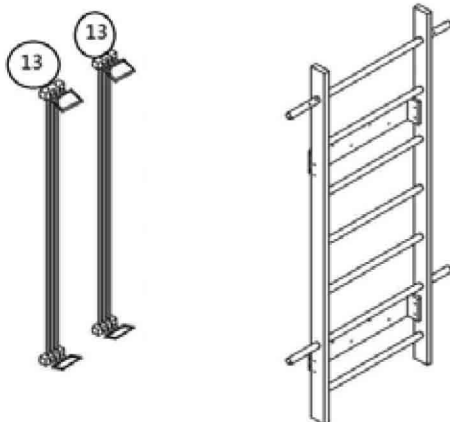
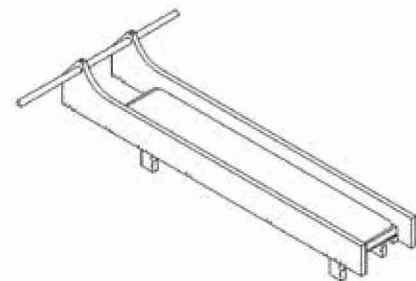
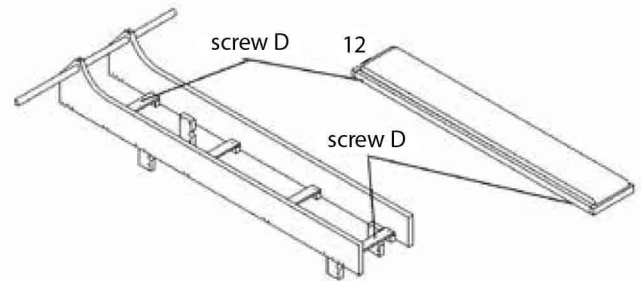


3. Montage der Halterung für Rückenauflage

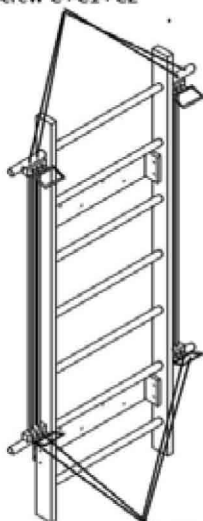
Fixieren Sie die 4 Querstreben (7/ 2 x 8/9) mit je zwei Schrauben (G) an den Rahmen für die Rückenauflage (5). Schieben Sie die Haltestange für die Rückenauflage (6) in die vorgebohrten Löcher der Rahmenteile (5) und fixieren Sie sie mit 2 Schrauben (I).

4. Montage der Rückenauflage

Montieren Sie die Rückenauflage (12) mit 2 Schrauben (D) an der Halterung. Nun ist die Montage der Rückenauflage abgeschlossen.



screw C+C1+C2



screw C+C1+C2



5. Montage der Seilzüge

Fixieren Sie die beiden Seilzüge (13) mit je 4 Schrauben (C), 4 Unterlegscheiben (C1) und 4 Muttern (C2) an den langen Sprossen (3). Stecken Sie die Abdeckkappen (E) auf die Muttern (C2). Den Sitz (14) können Sie nun zu einzelnen Übungen auf die Rückenauflage aufsetzen.

6. Wandmontage

Für die Wandmontage liegen keine Schrauben dem Lieferumfang bei. Aufgrund von verschiedenen Baumaterialien ist es dem Hersteller nicht möglich für verschiedenste Materialien Dübel und Schrauben zur Verfügung zu stellen.

Die benötigten Teile für die Wandmontage müssen im Fachhandel separat gekauft werden.

Allgemeines:

Grundsätzlich kann jeder gesunde Mensch mit einem Fitnessstraining beginnen. Bedenken Sie aber, dass sich lange Versäumnisse nicht in kurzer Zeit beseitigen lassen. Körperliche Fitness, Ausdauer und Wohlbefinden lassen sich durch ein entsprechendes Übungsprogramm leicht erreichen. Ihre Kondition verbessert sich bereits nach relativ kurzem, regelmäßigen Training und hält damit auch Herz, Kreislauf und den Bewegungsapparat in Schwung. Ebenso wird die Sauerstoff-Aufnahmefähigkeit verbessert und Ihre Bein- und Armmuskulatur trainiert (Oberschenkelbeuger und Strecker). Weitere positive Veränderungen finden im Stoffwechselsystem statt. Wichtig ist, das Training dem eigenen Körper anzupassen und sich nicht zu überfordern. Bedenken Sie: Sport soll Spaß machen.



ACHTUNG!! WIR EMPFEHLEN IHNEN, UNBEDINGT VOR TRAININGSBEGINN IHREN ARZT ZU BEFRAGEN.

Trainingsbekleidung:

Kopf: Benutzen Sie eventuell ein Stirnband, um das Abtropfen des Schweißes zu verhindern.

Oberkörper: Gehen Sie nach dem sogenannten Mehrschichtensystem vor.

1. Direkt auf der Haut tragen Sie Funktionsunterwäsche, die den Schweiß von der Haut weggleitet.
2. Darüber tragen Sie ein T-Shirt, welches den Schweiß von der Haut weggleitet. Dieses kann beim Training in warmen Räumlichkeiten auch weggelassen werden.

Beine: Tragen Sie eine leichte, möglichst anliegende kurze oder lange Trainingshose. Wichtig ist, dass diese im Schritt nicht reibt und dass der Gummibund nicht zu eng an der Haut anliegt, damit die Beindurchblutung nicht beeinträchtigt wird. Verwenden Sie Sportsocken und keine zu dicken Tennissocken, weil diese die Reibung und damit die Blasenbildung fördern. Ihre Socken sollten keinen zu engen Gummibund haben, damit Ihr Fuß ausreichend durchblutet wird.

WICHTIG!

- Regelmäßiges und langfristiges Training.
- Tragen Sie Schuhe mit rutschfester Gummisohle. Nie barfuß trainieren (Verletzungsgefahr)!
- Stellen Sie die Schlaufen an Ihren Pedalen so ein, dass Sie Ihren Fuß gerade noch rein- und rausschieben können.
- Bitte vergessen Sie nicht, die richtige Sitzposition einzustellen, siehe Kapitel »Einstellen der richtigen Sitzposition«, Seite 14.
- Eine Stunde vor und nach dem Training keine Mahlzeiten zu sich nehmen. Ausreichend trinken!
- Bei Müdigkeit und Erschöpfung nicht trainieren.

Trainingsplanung:

Ausschlaggebend ist Ihre aktuelle körperliche Leistungsfähigkeit – besprechen Sie diese vorab mit Ihrem Arzt.

Grundsätzlich sollte das Training in drei verschiedene Trainingsphasen gegliedert werden:

AUFWÄRMEN – TRAINING – ENTSPANNEN

Aufwärmen:

Bereitet die Muskeln und den Organismus auf Belastung vor. So reduzieren Sie eine eventuelle Verletzungsgefahr. Als Übungen bieten sich nachfolgende Dehnübungen an. Beginnen Sie das Training grundsätzlich mit wenig Tretwiderstand.

Dehnübungen:

1. Dehnung der Brustmuskulatur
Ellbogen und Unterarm an die Wand legen, Ober- und Unterarm bilden einen rechten Winkel. Oberkörper leicht vom Arm weg in den Raum hineindrehen. Die Dehnung wird im Brustbereich spürbar. Beanspruchte Muskulatur: Brustmuskulatur, Deltamuskel



2. Dehnung der Nackenmuskulatur
Im Stand Kopf bzw. Ohr seitlich in Richtung Schulter ziehen. Die entgegengesetzte Schulter zieht nach unten in Richtung Boden. Die Dehnung ist im seitlichen Nackenbereich spürbar. Beanspruchte Muskulatur: Kapuzenmuskel absteigender Anteil



3. Dehnung der unteren Rückenstrecker
Im Vierfüßlerstand Rücken ganz rund machen und in Richtung Decke ziehen. Den Po dabei nicht auf die Fersen auflegen. Die Dehnung ist im Rückenbereich spürbar. Beanspruchte Muskulatur: Gesamter Rückenstrecker, besonders unterer Anteil



4. Dehnung des Hüftbeugers
Im Kniestand ein Bein nach vorn setzen, Becken bzw. Hüfte nach vorn in Richtung Boden ziehen, die Fußspitze muss dabei noch gut zu sehen sein. Die Dehnung ist im Hüftbereich des hinteren Beines spürbar. Beanspruchte Muskulatur: Hüftbeugemuskulatur, vorderere Oberschenkelmuskeln



5. Dehnung der Wadenmuskulatur
In Schrittstellung stehen, das vordere Bein beugen, das hintere Bein gestreckt lassen, die Fersen bleiben dabei beide auf dem Boden. Die Dehnung ist im Wadenbereich des hinteren Beines spürbar. Beanspruchte Muskulatur: Zwillingswadenmuskel, Schollenmuskel



6. Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur
In Rückenlage ein Bein an der Oberschenkel-Rückseite fassen und zum Oberkörper heranziehen. Die Fußspitze dabei in Richtung Schienbein ziehen. Das andere Bein liegt lang gestreckt auf dem Boden. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkelrückseite des in die Luft gestreckten Beines spürbar. Beanspruchte Muskulatur: hintere Oberschenkelmuskulatur, Gesäßmuskulatur, Zwillingsmuskulatur





7. Dehnung der Oberschenkel-Innenseite
 Im Stand das Körpergewicht auf eine Beinseite verlagern, Beine sind weit gegrätscht. Das Standbein dabei gebeugt halten, das andere Bein ist lang gestreckt und der Fuß bleibt auf dem Boden aufgestellt. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkel-Innenseite des lang gestreckten Beines spürbar.
 Beanspruchte Muskulatur: Schenkelanzieher



8. Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur
 Im Stand mit der Hand ein Bein am Knöchel fassen und zum Gesäß heranzuführen. Die Knie bleiben dabei auf einer Höhe, der Po und der Bauch sind fest angespannt. Die Dehnung ist im Bereich der Oberschenkel-Vorderseite des angewinkelten Beines spürbar.
 Beanspruchte Muskulatur: vordere Oberschenkelmuskulatur

Training:

Halten Sie sich an die Empfehlungen für Ihr spezielles Trainingsgerät. Die Belastungsintensität kann über die Herzfrequenz kontrolliert werden. Stimmen Sie sich mit Ihrem Arzt ab. Nahezu alle Muskeln können durch richtiges Training belastet werden.

Entspannen:

Der Organismus benötigt während und nach dem Training Zeit zur Erholung. Bei einem Anfänger soll diese Erholungszeit länger dauern, als bei einem geübten Sportler.

FALSCHES ODER ÜBERMÄSSIGES TRAINING KANN ZU GESUNDHEITLICHEN SCHÄDEN FÜHREN!!!!

Eine Methode, um Ihre Trainingsintensität zu bestimmen, ist die maximale Herzfrequenz (MHF). Die MHF können Sie mittels einer mathematischen Formel selbst errechnen. Diese altersbezogene Formel lautet:

MHF = 220 – Lebensalter

Es gibt fünf Trainingszonen, die jede einzeln oder alle zusammen eine Rolle für Ihr Training spielen – je nach Ihrem persönlichen Ziel. Die Werte sind im Einzelnen:

Gesundheitszone	=	50–60 %	der MHF
Fettverbrennung	=	60–70 %	der MHF
Aerobe Zone	=	70–80 %	der MHF
Anaerobe Zone	=	80–90 %	der MHF
Warnzone	=	90–100 %	der MHF

Pflege und Wartung

Wartung:

- Grundsätzlich bedarf das Gerät keiner speziellen Wartung.
- Kontrollieren Sie trotzdem regelmäßig alle Geräteteile und den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.
- Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus – das Gerät darf dann bis zur Instandsetzung nicht verwendet werden.

Gesundheitszone:

Die Regenerationszone steht für langsame, lange Ausdauerbelastung. Die Belastung sollte leicht und entspannt sein. Diese Zone stellt die Basis für die Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit dar und sollte von Anfängern oder konditionell schwachen Personen genutzt werden.

Aerobe Zone

Die Kohlenhydratverbrennung:

Mit dem Training in der aeroben Zone verbrennen Sie mehr Kohlehydrate als Fett. Durch die höhere Belastung stärken Sie Herz und Lunge. Wenn Sie schneller, stärker und ausdauernder werden möchten, müssen Sie ebenfalls in der aeroben Zone trainieren. Der Nutzeffekt dieses Trainings wirkt sich enorm auf Ihr Herz und Ihr Atmungssystem aus.

Die Fettverbrennung:

In dieser Zone wird sowohl Ihr Herz gekräftigt, wie auch die Fettverbrennung optimal gestaltet, da die verbrauchten Kilojoule hauptsächlich aus Ihrem Körperfett stammen und weniger aus Kohlehydraten. Zuerst muss sich Ihr Körper an das Training gewöhnen – geben Sie sich etwas Zeit. Danach gilt: Je länger Sie dieses Training durchstehen, desto effektiver wird es.

Anaerobe Zone:

Das Training in dieser Zone bringt eine Steigerung der Fähigkeit, Laktat zu verstoffwechseln. Sie lernen dadurch höhere Laktatwerte und damit höhere Belastungen zu tolerieren. Es ist ein hartes Training, bei dem Sie den typischen Schmerz eines harten Trainings verspüren werden, wie z. B. Erschöpfung, schwere Atmung und Müdigkeit. Der Nutzeffekt betrifft vor allem den Personenkreis, der an einem Leistungstraining interessiert ist. Wenn Sie gesundheitsorientiert trainieren wollen, brauchen Sie nie in dieser Zone trainieren.

Warnzone:

Dies ist die Zone mit höchster Intensität und sollte nur mit großer Vorsicht genutzt werden. Trainieren Sie hier nur, wenn Sie extrem fit sind und Erfahrung und praktisches Wissen mit extensivem Hochleistungstraining haben. Dieser Bereich kann leicht zu Verletzungen und Überlastung führen. Dies ist ein extrem schwieriges Training, das Hochleistungssportlern vorbehalten sein sollte.

Trainingsumfang:

Seitens der Sportmedizin werden folgende Belastungsumfänge als wirksam erachtet:

Gesundheitsminimalprogramm:

2–3 mal pro Woche je 20–30 Minuten

Gesundheitsoptimalprogramm:

4–5 mal pro Woche je 45–60 Minuten

Pflege:

- Zur Reinigung nur ein feuchtes Tuch ohne scharfe Reinigungsmittel verwenden.

Auf folgenden Zeichnungen sehen Sie die umfangreichen Trainingsmöglichkeiten mit der Holzkraftstation.

- 1. **Bauchmuskulatur**



- 2. **Wirbelsäulenextension und Bauchmuskulatur**



- 3. **Bauchmuskulatur- und Rückentraining**



- 4. **Schultermuskulatur und Trizeps**



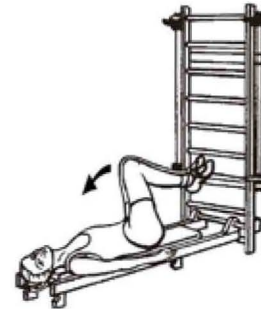
5. Schulter- und Brustmuskulatur



6. Brustmuskulatur



7. Bauchmuskulatur



8. Gesäß- und hintere Oberschenkelmuskulatur



9. seitliche Oberschenkelmuskulatur



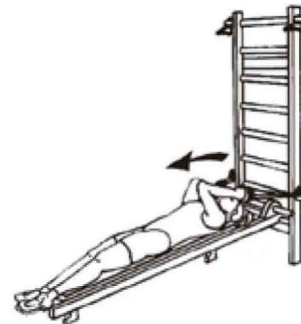
10. seitliche Oberschenkelmuskulatur



11. Oberkörper und die Bein- und Gesäßmuskulatur (Rudern)



12. Brustmuskulatur



13. Bizepstraining



14. Rückenmuskulatur



Die Garantiezeit beträgt 24 Monate und beginnt mit dem Tag des Kaufs. Bitte bewahren Sie den Kassenbon als Nachweis für den Kauf auf. Garantieansprüche können nur gegen Vorlage des Kaufbeleges geltend gemacht werden.

Es gelten folgende Garantiebestimmungen:

Der Hersteller garantiert die kostenfreie Behebung von Mängeln, die auf Material- oder Fabrikationsfehler zurückzuführen sind. Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet, diesen unverzüglich dem Royalbeach Service zu melden. Schäden infolge unsachgemäßer Handhabung, Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung, unsachgemäßer Montage, unzureichender Pflege, Gewaltanwendung oder normaler Abnutzung (Keilriemen, Lager, Sattel, Lenkergriffe) fallen nicht unter diese Garantie. Der Hersteller haftet nicht für ursächliche Schäden oder Folgeschäden jedweder Art, es sei denn, dass eine derartige Haftungsbegrenzung vom Gesetzgeber ausdrücklich untersagt ist. Es steht im Ermessen des Herstellers, die Garantie durch Reparatur oder Ersatzlieferung zu erfüllen. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht. Bei nicht berechtigter Garantieeinsendung behält sich der Hersteller vor, die Rücksendung unfrei vorzunehmen.

Bitte kontaktieren Sie in jedem Fall unbedingt vorab telefonisch unseren Kundendienst um die weitere Vorgehensweise abzuklären.

Beachten Sie, dass aus Gewichtsgründen eine Rücksendung per Post nicht möglich ist und setzen Sie sich für technische Auskünfte und Beratung zunächst mit der u. a. Servicehotline in Verbindung. Im Falle einer Rücksendung darf nur das komplette Gerät (es dürfen keine Teile aus dem Verpackungs- Lieferumfang fehlen) an den Spediteur übergeben werden.

Um die Ware im Falle einer Reparatur oder Retoursendung ausreichend zu schützen, bitten wir Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit aufzubewahren.

Nach Ablauf der Garantiezeit haben Sie ebenfalls die Möglichkeit, das defekte Gerät durch die unten angegebene Adresse reparieren zu lassen. Anfallende Reparaturen nach Ablauf der Garantiezeit inklusive dem Versand sind kostenpflichtig. Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

PACKAGING

Environmentally friendly, reusable materials:

- Cardboard exterior packing
- Molded parts made of foamed, CFC-free polystyrene (PS)
- Foil and bags made of Polyethylene (PE)
- Stretch bands made of Polypropylene (PP)



DISPOSAL

Please ensure environmentally sound disposal of packaging in accordance with local regulations.



Packaging16
Disposal16
Safety18
The Training Machine	
Equipment19
Delivery Terms19
Service Hotline19
Assembly	
1. Review of delivery terms	20-21
2. Assembly of wall bar22
3. Assembly of the holder for back cushion22
4. Assembly of back cushion23
5. Assembly of the expanders.23
6. Wall fixation23
Training Notes	24-25
Care and maintenance34
Exercise Instructions	26-28
Warranty29



TIP

Familiarize yourself with important information and notes by reading the assembly, use, and training instructions



ATTENTION

Retain important information in order to avoid accidents on the machine



WARNING

Retain important information in order to avoid personnel accidents. (Injuries)

Static and dynamic loads in accordance with ISO DIN EN 20957-1 DIN EN 957-2/4.

This equipment has been tested according to the standard for a body weight of 100 kg. continuous load.

We ask you to observe the following procedures in order to avoid an accident.

- This device is a H class exercise machine and is not intended for therapeutic purposes. The machine should not be installed in areas with uncontrolled access.
- Avoid high temperatures, humidity, and splashing water.
- Read the maintenance instructions before installing the apparatus.
- Place the machine on a firm and level base. The machine shall stand in a stable manner, and eventual settling of the base must be made even.
- It is without exception necessary that the machine is set up so that you have enough free space (at least 2 m.) that safe exercise can be guaranteed.
- Before the beginning of your exercise you should have your doctor conduct a general physical examination in order to reveal any heart, circulatory, or orthopedic problems.
- Incorrect and excessive exercise can endanger your health.
- Levers and other mechanical adjustments during operation of the machine will not limit the range of motion.
- Periodic inspection of the machine for damage and wear and tear will provide for the highest level of safety. Defective parts, for example connecting parts, are to be exchanged immediately. The machine is not to be used until it has been repaired.
- Screws and nuts are to be regularly tested.
- Children are not allowed on the machine unless supervised by an adult.
- Exercise machines are not to be used for play under any conditions.
- The assembly and training instructions should always be included when the machine is transferred to a new owner. Only in this manner is safe use by the new owner guaranteed.
- Spare parts should also be sent with the assembly and training instructions.

Important Recommendations and Safety Tips

Our products are all TUV tested and comply with the actual, highest safety standard. In spite of the safety standards, it is necessary to strictly adhere to the following safety standards:

- The machine is built exactly as described in the service manual, therefore, use only the advertised parts.
- Check the tightness of all screws, nuts, and other connections before using the unit for the first time. Ensure that the machine is in a secure state.
- Make sure that the unit stands in a dry, level place. Protect it from moisture and water. Unevenness in the floor shall be made level. The machine must not come into contact with moisture or water.
- Lay a suitable base (for example a rubber mat or wooden sheet) under the machine. Protect it against pressure marks and dirt.
- Do not use any caustic cleaning agents to clean the machine. Use only the tool supplied by the manufacturer or a unique tool mounted on the machine for eventual repairs. Wipe off sweat immediately after exercise is finished.
- Incorrect or excessive exercise can cause health problems. Visit a doctor before you begin exercise in order to establish your maximum load (pulse, step resistance, length of training) and to give you exact information about the correct body position during exercise. Never begin exercise right after eating.
- Exercise only when the machine is in working order. Use only original spare parts for necessary repairs.
- When you adjust the moving part, be sure that this part is set in the correct, marked position and is correctly secured.
- Unless otherwise stated in the instructions, the machine can be only used by one person during operation.
- Use your own clothing for exercise. Your clothing should be in such condition that you do not bind yourself during exercise. Your exercise shoes shall firmly support your feet and have a non-slip sole.
- If you have a feeling of dizziness, nausea, chest pain or notice other symptoms, stop exercising right away. See a doctor immediately.
- Never forget that a Sport machine is not a toy. You can only use it if you have been correctly informed.
- People such as children, limited, or handicapped persons should only use the machine under observation of another person who can give advice or help. Take appropriate measures to ensure that children are never near the machine without supervision.
- Go sure that the screws which you use for wall fixation are the correct types for your wall. The screws for wall fixation are not included in this product.

Equipment Features

- **Construction:** made of solid beech wood
- 2 expander with 4 handlebars with three different pulling forces
- Wall bars with slant board - extract possibility to 2.50 m
- Padded roll box for use as a rowing machine

Max. user weight: 100 kg

Measurements:

- **Wall bars:** 186 x 63 x 8 cm
- **Slant boar:** 185/150 x 34/25 x 16/8 cm
- **Roll box:** 43 x 38 x 11 cm

Weight: ca. 43 kg



Included

- Items according to the parts list
- Tools for installation
- Installation, service, and exercise manuals

Important!

Before using your machine read through the Installation, Service, and Exercise manuals – especially the safety tips. All functions are then safe and reliably useful.

If you pass the machine to someone else, please include the Installation, Service, and Exercise Manuals.

For technical notices for this machine turn to our service hotline or send us an email.

→ Austrian service address:

Royalbeach
 Spielwaren & Sportartikel Vertriebs GesmbH
 Postfach 37 • A-5110 Oberndorf
 Telefon: +43/(0)662/45 20 34 - 485
 Fax: +49/8685/98 89 78
 E-Mail: office@royalbeach.de

→ Germany and Europe service address:

Royalbeach
 Spielwaren & Sportartikel Vertriebs GmbH
 Watzmannstr. 1 • D-83417 Kirchanschöring
 Telefon: +49/(0)8685/98 89 480
 Fax: +49/8685/98 89 78
 E-Mail: info@royalbeach.de

→ Ordering spare parts:

Exact machine serial number, issue number of the BDA (look at the title page), and order number are required without exception!

Machine name: wooden wall bar









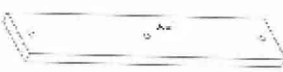



Article Number: 34297







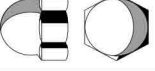

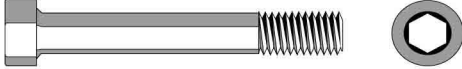
Edition: 09/2014

1. Look over the included parts

- Carefully unpack all parts and lay them next to each other on the floor. In order to avoid scratching the floor, use an appropriate cover.
- Place the main frame on a secure base and check for a level installation.
- Ensure that during the assembly you have sufficient freedom of movement (at least 1.5 meters).
- Before you begin the assembly, familiarize yourself with the parts.

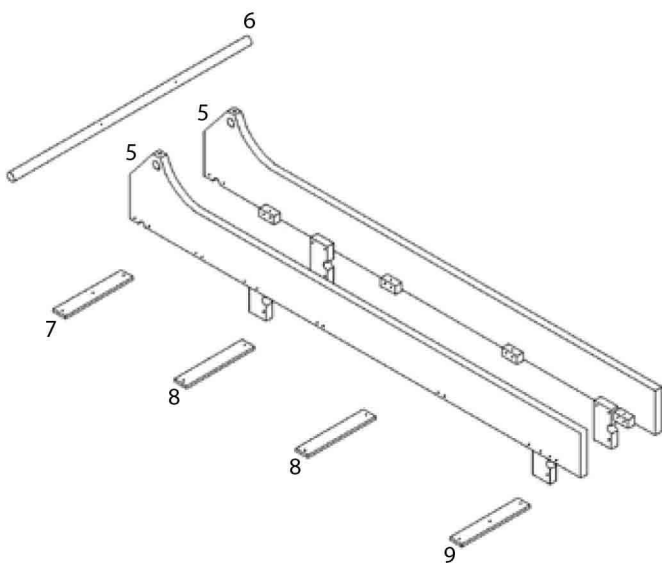
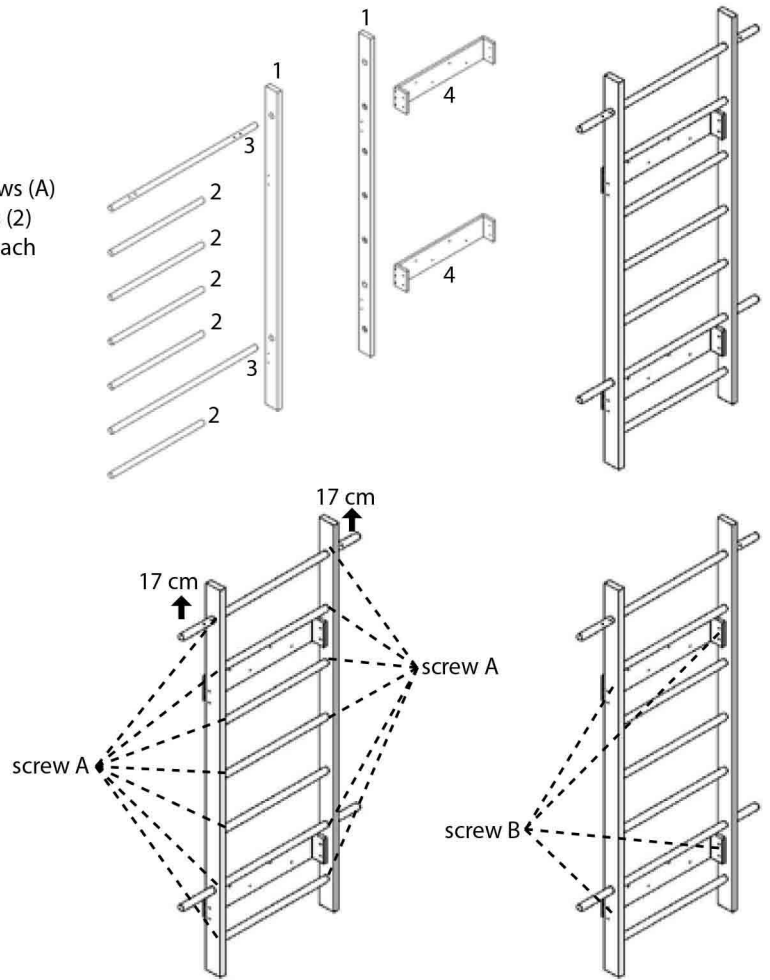
 Some accessories might be pre-assembled.

Number	Name	Drawing	Size	q'ty
1	frame wall bar		180 x 80 x 27 mm	2
2	rungs short		ø 35 x 616 mm	5
3	rungs long		ø 35 x 980 mm	2
4	wall fixation		578 x 116 x 140 mm	2
5	frame back cushion		1830 x 170 x 27 mm	2
6	holding bars for back cushion		ø 35 x 980 mm	1
7	upper crossbar for back cushion		310 x 60 x 10 mm	1
8	middle crossbar for back cushion		310 x 60 x 10 mm	2
9	lower crossbar for back cushion		310 x 60 x 10 mm	1
10	back cushion		1536 x 266 x 33 mm	1
11	expander set			2
12	seat		386 x 438 x 116 mm	1

Number	Name	Drawing	Size	q'ty
A	screw		ø 4 x 37 mm	14
B	screw		ø 6 x 48 mm	8
C	screw		ø 8 x 53 mm	8
C1	washer			8
C2	nut			8
D	screw		ø 6 x 37 mm	2
E	cover cap			8
G	screw		ø 6 x 42 mm	8
I	screw		ø 8 x 160 mm	2

2. Assembly of wall bar

Take the two frames of wall bar (1) and put it on the floor. Fix each of the 5 short rungs (2) on the frames of wall bar (1) with two screws (A). Fix each of the two long rungs (3) with 2 screws (A) on the frames of the wall bar (1). Go sure that each of the long bars (2) have 17 cm space on each side. Mount the 2 wall fixation (4) with each 4 screws (B) on the frame of the wall bar (1).



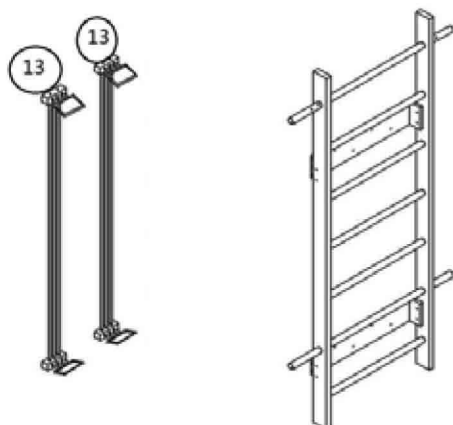
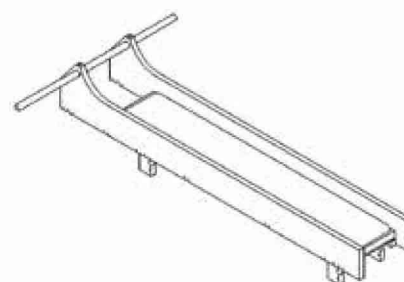
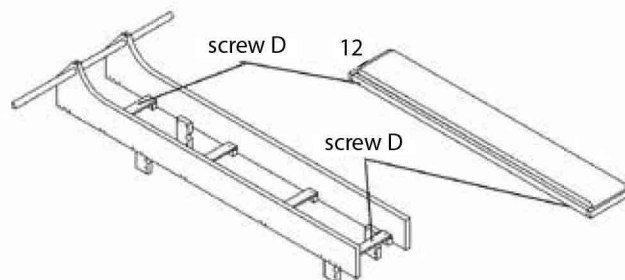
3. Assembly of the holder for back cushion

Fix each of the crossbar for back cushion (7/2 x 8/9) with 2 screws (G) on the frame of back cushion (5). Put the holding bar of back cushion (6) into the holes on the frame of back cushion (5) and fix it with 2 screws (I).

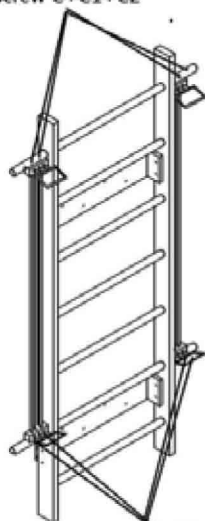
4. Assembly of back cushion

Fix the back cushion (12) with two screws (D) on the holder.

The assembly of the back cushion is finished now.



screw C+C1+C2



srew C+C1+C2



5. Assembly of the expanders

Fix each of the two Expanders (13) with 4 screws (C), 4 washers (C1) and 4 nuts (C2) on the long rungs (3). Put the cover caps (E) on each nut (C2).

The seat (14) you can put now for separate exercises on the back cushion.

6. Wall fixation

For wall fixation there are no screws included on this product.

Because of different styles of walls the supplier is not able to put for each type the correct screws.

The screws for wall fixation you have to buy at your local dealers.

Training Notes:

Fundamentally each healthy person can begin with fitness exercises. But consider that one can not overcome long neglect in a short time. Body fitness, outlook, and well-being are reached through an appropriate exercise program. Your condition improves itself after a relatively short, regular exercise program and puts the heart, circulatory, and movement in swing. Likewise it will improve your attitude and train your leg and arm muscularity and upper thighs. Further positive changes take place in the digestive system. It is important that exercise should fit your own body and not to overdo it. Consider: Sports should be fun.

ATTENTION!! WE UNCONDITIONALLY RECOMMEND TO YOU THAT YOU SEE A DOCTOR BEFORE YOU BEGIN A NEW EXERCISE PROGRAM.

Exercise Clothing:

Head: Eventually use a sweat band, in order that the sweat drops will not hinder you.

Upper Body: Use layering of clothes.

1. Wear your functional underwear that wicks away the sweat from the skin.
2. Wear a T-shirt over it, which wicks away the sweat from the skin.

This can help while exercising in warm areas.

Legs: Wear light, short or long exercise socks. It is important that these do not rub while walking and that the elastic band is not too tight, so that blood supply to the leg will not be impaired. Use athletic socks and tennis socks that are not too thick, since these will promote rubbing and blister formation. Your socks should not have elastic bands that are too thick, or your feet will not have a sufficient blood supply.

IMPORTANT!

- Regular and long-term exercise.
- Wear shoes with non-skid rubber soles. Never exercise barefoot (Danger of injury)!
- Secure the loops to the pedals, so that your feet can precisely push in and out.
- Please do not forget to put yourself in the correct sitting position, see Chapter "Using the correct sitting positions", page 14.
- Do not eat one hour before or after exercise. Drink sufficiently!
- Do not exercise when you are tired and exhausted.

Exercise Planning:

Decide on your body's actual performance capacity – check this previously with the doctor. Basically the exercise should take place in three different exercise phases:

WARM UP – EXERCISE – STRETCHING

Warm-up:

Prepare the muscles and organisms for a load. This reduces the eventual danger of injury. Start the training with a little step resistance. Following exercises will have more flexible resistance.

Flexibility exercises:

1. Stretch the breast muscle.
Lay elbows and underarms against the wall. Over and underarms form a right angle. Rotate the arm lightly away from the upper body. The stretch will be felt in the breast area. Stressed muscles: Breast muscle, Deltoid muscle.



2. Stretch the neck muscle:
While standing pull the head sideways in the direction of the shoulder. Pull the opposite shoulder in the direction of the floor. The stretch will be felt in the area of the side of the neck. Stressed muscles: Descending trapezium.



3. Stretch the lower back:
In quadruped stance make the back round and pull in the direction of the floor. Do not lower the buttocks. The stretch can be felt in the back area. Stressed muscles: entire back, especially among the lower areas.



4. Stretch the hip:
In a knee stand with one leg before you (pelvis). Pull the hip forward in the direction of the floor, so that the toe should still be seen. The stretch can be felt in the fibula area of the back leg. Stressed muscles: Hip muscles, upper thigh muscles



5. Stretch the calf muscle:
Stand in walking position, the forward leg bent, the back leg stretched, both heels remaining on the floor. The stretch can be felt in the calf area of the back leg. Stressed muscles: twin calf muscles, soleus muscle.



6. Stretch the back upper thigh muscles:
Lying on your back grasp a thigh on the back and pull it to the upper body. Pull the toe in the direction of the tibia. Stretch out the other leg on the floor. The stretch can be felt in the area of the back of the calf that is stretched in the air. Stressed muscles: back thigh muscle, buttocks, twin calf muscles.





7. Stretch the inner thigh:
While standing shift the body weight one side of a leg, legs are wide apart. The standing leg is bent, the other leg is stretched out and the toe remains placed on the floor. The stretch can be felt in the area of the inner part of the thigh of the stretched out leg. Stressed muscles: Abductor muscle.



8. Stretch the forward thigh muscle while standing with the hand grasping a leg on the ankle and pulling toward the buttocks. The knee remains at one height, the bottom and the belly are firmly stretched. The stretch can be felt in the area of the front side of the thigh of the bent leg. Stressed muscles: Front thigh.

Exercise:

Follow the recommendations for the special exercise machine. The intensity can be controlled by the heart frequency. Talk to your doctor. Nearly all muscles can be strengthened through correct exercise.

Cool Down:

The organism needs time during and after exercise to recover. These recovery times should last longer for a beginner than a practiced athlete.

INCORRECT OR EXCESSIVE EXERCISE CAN LEAD TO HEALTH DANGERS!!!!

One method to decide the intensity of exercise is the maximum heart frequency (MHF). You can attain a mathematical formula with the MHF. This formula is as follows:

MHF = 220 - age

There are five exercise zones that alone or all together play a role in exercise – each according to your personal goal. The values are in percentages:

Health zone	= 50-60 %	of MHF
Fat burning	= 60-70 %	of MHF
Aerobic zone	= 70-80 %	of MHF
Anaerobic zone	= 80-90 %	of MHF
Warning zone	= 90-100 %	of MHF

Care and Maintenance

Maintenance:

- Basically the machine needs no specialized maintenance.
- Nevertheless regularly control all spare parts and check the firm seating of screws and connections.
- Exchange defective parts at our customer service right away – the machine must not be used.

Health zone:

The regeneration zone stands for slow, long-lasting burden. The burden should be light and relaxed. This zone forms the basis for the increase of your performance capacity and should be used by beginners or conditionally weak people.

Aerobic Zone:

Carbohydrate burning:

A person burns more carbohydrates than fat in the aerobic zone. The higher burden strengthens the heart and lungs. If you would like to become quicker, stronger, and more long lasting, you must train in the aerobic zone. The efficiency of this exercise works enormously on your heart and respiratory system.

Fat burning:

In this zone both your heart is strengthened, as well as the fat burning optimally formed, that the consumed kilos mainly come from body fat and less from carbohydrates. First the body must get used to exercise – give yourself some time. After that: the longer you endure this training, the more effective it is.

Anaerobic Zone:

Exercise in this zone brings an increase in capability to metabolize lactate. You can reach through it higher lactate value and with it to tolerate greater burdens. It is a hard exercise, with which you feel the typical pain of a hard exercise, such as exhaustion, heavy breathing, and weariness. The practical effect concerns all of the personal regions, in which a performance exercise is interested. If you want a health-oriented exercise, you do not need to exercise in this zone.

Warning Zone:

This is the zone with the highest intensity and should only be used with caution. Exercise here only if you are extremely fit and have experience and practical knowledge of extensive high burden exercise. This area can easily lead to injuries and extreme stress. Because this is an extremely heavy exercise, the high burden sport should be done with reservations.

Exercise periods:

Sports medicine considers the following periods effective:

Minimal health program:

2 – 3 times per week for 20-30 minutes

Optimal health program:

4 – 5 times per week for 45 – 60 minutes

Care:

- Use only a damp cloth without caustic cleaning agents for cleaning.

In the following drawings you can see the extensive training opportunities with the wooden wall bar.

- 1. Abdominal muscle training



- 2. Spine extension and abdominal muscle training



- 3. Abdominal muscle training and backtraining



- 4. Shoulder muscle and triceps training



5. Chest muscle and shoulder training



6. Triceps



7. Abdominal muscles



8. Po and rear thigh muscles



9. Thigh muscle



10. Front thigh muscle



11. Upper body, leg and Po muscles (rowing)



12. Chest muscle



13. Biceps training



14. Back muscle



The warranty period consists of 24 months and begins with the day of the sale. Please keep the receipt as proof of the purchase. Warranty promises can only be validated upon presentation of the purchase voucher.

The following warranty conditions are valid:

The manufacturer guarantees free repair of defects that are returned due to material or manufacturing mistakes. With a statement of deficiencies you are obliged to report this to RoyalBeach Service without delay. Damages due to unauthorized hand repairs, failure to observe service instructions, inappropriate assembly, insufficient care, forceful use or normal wear and tear (fan belt, stock, seat, handlebar grips) do not fall under this warranty. The manufacturer is not liable for causal damages or subsequent damages of any kind, unless such limitations are expressly forbidden. It stands on the discretion of the manufacturer to fulfill the warranty through repair or replacement. Further claims do not exist. The manufacturer reserves the right to charge for returning unqualified warranty returns.

Please contact in each case our customer service office for further assistance.

Be aware that return shipment by mail is not possible for weight reasons. Contact the Service hotline for information and advice. In case of return only the complete machine (no parts from the packing list can be missing) will be handed over to the forwarding agent.

In order to sufficiently protect the merchandise in the case of repair or return, we ask you, in all possible cases to preserve the original packing slip during the duration of the warranty time.

After the expiration of the warranty time you have in any case the possibility to have the defective machine repaired at the address given to you. Developing repairs after the expiration of the warranty including the shipping costs are chargeable. The legal rights are not restricted by this warranty.



RBSPORTS®
BY ROYAL BEACH®

FSC® – Dem Wald zuliebe

Der Forest Stewardship Council® (FSC) ist eine internationale, gemeinnützige Organisation mit dem Ziel, mit Hilfe eines Siegels ökologisch und sozial verantwortliche Waldbewirtschaftung weltweit auf Produkten sichtbar zu machen. Weltweit sind über 136 Millionen Hektar Wald FSC-zertifiziert, in Deutschland sind es knapp 500.000 Hektar Wald (Stand: Oktober 2010). In deutschen Wäldern steht der FSC u.a. für eine Waldwirtschaft ohne Kahlschläge und Pestizide, für die Mehrung natürlicher Mischwälder, für den Schutz seltener Arten und Ökosysteme sowie für faire Entlohnung. Deswegen wird der FSC als einziges Waldzertifizierungssystem von Umwelt- und Sozialverbänden wie z.B. WWF, Greenpeace, NABU und IG Metall unterstützt. Ökotest zeichnete die FSC Waldbewirtschaftung in Deutschland mit „sehr gut“ aus.

Die Zertifikatsvergabe erfolgt durch unabhängige Dritte.

FSC® - Protecting forests

The Forest Stewardship Council® (FSC) is a global, not-for-profit organisation with the aim of making ecologically and socially responsible forestry visible on products worldwide with the help of a seal. More than 136 million hectares of forest are FSC certified worldwide with almost 500,000 hectares of forest in Germany (as of October 2010). In German forests, the FSC stands, among other things, for forestry without clear-cutting and pesticides, for the growth of natural mixed forests, for the protection of rare species and ecosystems and for fair compensations. For this reason, the FSC is supported as the only forest certification system by environmental and social welfare associations such as WWF, Greenpeace, NABU and IG Metall. Ökotest designated FSC forest management in Germany as „very good“.

Certification is issued by independent third parties.



Das Zeichen für verantwortungsvolle Waldbewirtschaftung

Vertrieben durch:

Firmensitz: Royalbeach Spielwaren und Sportartikel Vertriebs GesmbH • A-5020 Salzburg • Franz-Sauer-Straße 48
Royalbeach Spielwaren und Sportartikel Vertriebs GesmbH • D-83417 Kirchanschöring • Watzmannstr. 1
Postadresse: Royalbeach Spielwaren und Sportartikel Vertriebs GesmbH • A-5110 Oberndorf • Postfach 37

Operated by:

Company headquarters: Royalbeach Spielwaren und Sportartikel Vertriebs GesmbH • A5020 Salzburg • Franz-Sauer-Straße 48
Royalbeach Spielwaren und Sportartikel Vertriebs GesmbH • D-83417 Kirchanschöring • Watzmannstr. 1
Postal address: Royalbeach Spielwaren und Sportartikel Vertriebs GesmbH • A5110 Oberndorf • PO box 37