

SCHNELL

Zugapparat 69100 - 69400

Art.-Nr. 144 6571



SCHNELL

Zugapparat 69100 - 69400

Inhalt

Inhaltsverzeichnis	2
Zu Ihrer Sicherheit.....	3
Lieferumfang	3
Allgemeine Hinweise	
Willkommen	4
Der richtige Einsatz.....	4
Übersicht	5
Bedienung/Montage	
Warnung	6
Standbügel- und Wandbefestigung	6
Montage Zusatzbank	7
Einstellung Seillänge	8
Verstellung Umlenkrolle.....	8
Gewichte, Einstellung und Verstellung	9
Feingewichtsabstufung	9
Auswechseln Trainingsarm/Zuggriffe	9
Übungsablauf	
Übungsablauf.....	10
Wartung, Pflege, Trainingshinweise	
Hinweise zur Benutzung	11
Maße und Gewichte.....	11
Wartung und Pflege	11

Zugapparat 69100 - 69400

Zu Ihrer Sicherheit!

Beachten Sie bitte folgende Sicherheitshinweise, bevor Sie die Maschine in Betrieb nehmen:

Stellen Sie die Maschine nur auf einen ebenen und trockenen Boden. Achten Sie auf die zulässige Traglast pro m² des Bodens, die nicht überschritten werden darf. Die Angaben dazu finden Sie auf Seite 11 dieser Anleitung.

In dieser Bedienungsanleitung wird an folgenden Stellen auf wichtige Hinweise aufmerksam gemacht:



HINWEIS

Besondere Hinweise bei Bedien- und Einstellvorgängen sowie bei Pflegearbeiten



ACHTUNG

Besondere Hinweise, die eine Beschädigung der Maschine verhindern. Nichtbeachtung kann zum Ausschluß der Gewährleistung führen!



WARNUNG

Vorsichtsregeln, die den Benutzer und dritte Personen vor Verletzungen schützen

Lieferumfang

Der Zugapparat wird wie folgt ausgeliefert:

1. **Zugapparat 69100**
2. Bedienungsanleitung
3. Wandbefestigungslaschen
4. Zuggriffsortiment

Zugapparat 69100 - 69400

Willkommen

Mit der **Zugapparat** haben Sie ein Trainingsgerät erworben, das allerhöchsten Ansprüchen genügt. Ob im Fitnessstudio oder in der Rehabilitation - Verarbeitungsqualität, Design und Durabilität werden Sie stets zufriedenstellen.

Überprüfen Sie zunächst, ob die Maschine dem auf dieser Anleitung aufgelisteten Lieferumfang entspricht. Sollte etwas fehlen, melden Sie sich bitte umgehend bei uns.

Wenn Sie mit der Qualität einmal nicht zufrieden sind oder einen Verbesserungsvorschlag haben, nehmen Sie bitte sofort Kontakt mit uns auf. Wir werden uns unverzüglich um Ihr Anliegen kümmern!

Sollten Sie ein Ersatzteil benötigen, können Sie es selbstverständlich bei uns bestellen. Zusätzlich zur Teilebezeichnung benötigen wir noch folgende Angaben: Maschinentyp, Artikelnummer, und das Baujahr der Maschine. Die Daten sind aus dem an der Maschine angebrachten Typenschild ersichtlich. Tragen Sie sie in das untenstehende Feld auf dieser Seite ein. Dann haben Sie die Daten zur Hand, wenn Sie sie einmal benötigen!

Maschinentyp: Zugapparat

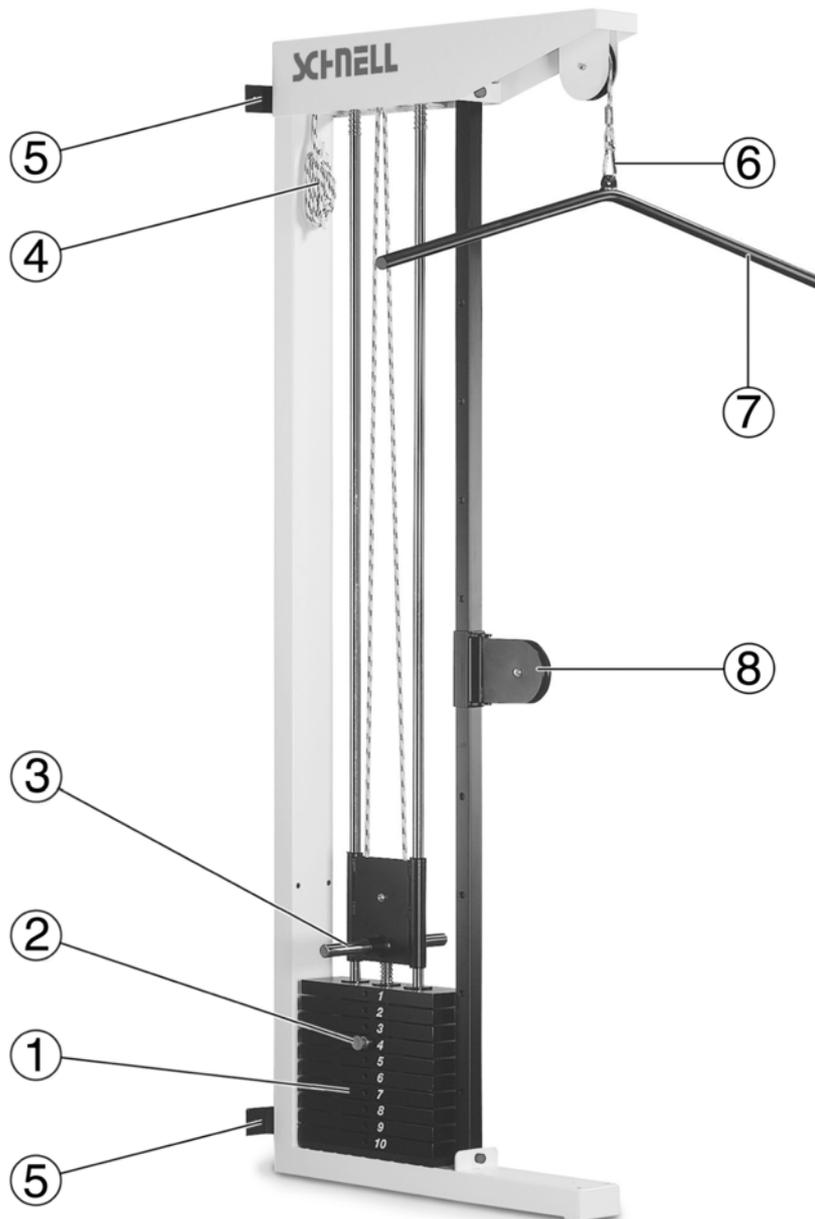
Artikelnummer:

Baujahr:

Der richtige Einsatz

Die **Zugapparat** wurde für Übungen konstruiert, mit denen Sie Ihre Bein-, Rücken- und Armmuskulatur trainieren können. Beachten Sie außerdem die Trainingshinweise auf der letzten Seite dieser Bedienungsanleitung!

Zugapparat 69100 - 69400



- 1 Steckgewichte
- 2 Steckstift
- 3 Feingewichtsabstufung
- 4 Seil

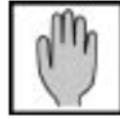
- 5 Wandbefestigung
- 6 Karabinerhaken
- 7 Zugbügel
- 8 Umlenkrolle

Zugapparat 69100 - 69400



ACHTUNG

Sehr geehrter Kunde,
vielen Dank für den Kauf des Zugapparates.
Nachfolgend lesen Sie die empfohlene Vorgehensweise zur Inbetriebnahme.



WARNUNG

Aus Gründen der Sicherheit sollten Hilfskräfte bereitstehen.

Benötigtes Werkzeug:

2 Gabelschlüssel 17mm

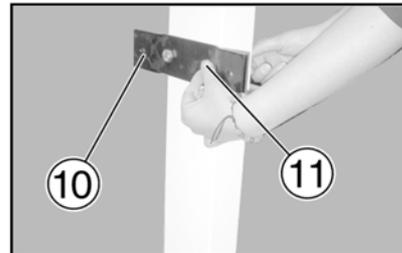
Arbeitsschritte Wandbefestigung:

Stellen Sie sicher, dass der Untergrund eben ist. Die Wand, an der der Zugapparat montiert wird muss in einem exakten rechten Winkel zum Boden sein.

Montieren Sie die Wandhalterung (10) mit den mitgelieferten M10 x 75 Schrauben (11) und Muttern an der Rückseite des Seilzugrahmens. An den Oberen Befestigungspunkten müssen Sie erst die M10 x 65 Schrauben herausdrehen und mit denen mit der Wandhalterung mitgelieferten M10 x 75 Schrauben ersetzen.

Drehen Sie eine M10 Mutter auf alle 4 Schraubverbindungen, und ziehen Sie diese fest.

Befestigen Sie den Zugapparat an der Wand mit den für die Wand geeigneten Schrauben und Dübeln.



Arbeitsschritte Befestigung des Standbügels:

Fügen Sie den Standbügel (12) mit der dafür vorgesehenen Aussparung an der Rückseite des Seilzugrahmens an, und sichern Sie diesen sofort durch das Einschieben der (4 Stck.) M10 x 75mm Schrauben und Muttern.

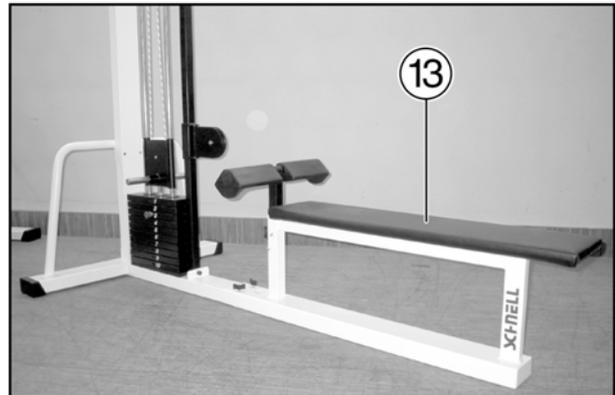
Drehen Sie eine M10 Mutter auf alle 4 Schraubverbindungen, und ziehen Sie diese fest.



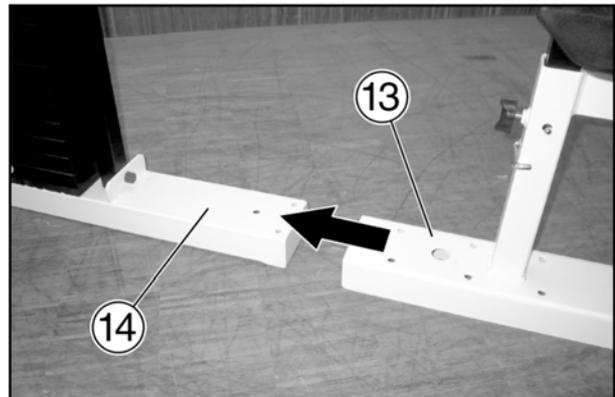
Zugapparat 69100 - 69400

Montage Zusatzbank:

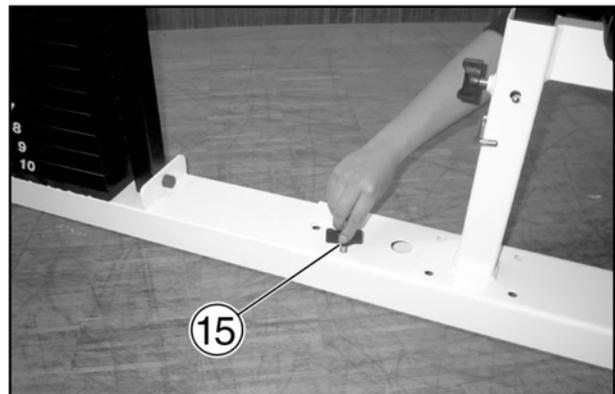
Um das Übungsspektrum zu erweitern, können sie die Zusatzbänke 69910, 69911 und 69912 an Ihren Zugapparat anbringen.



Schieben Sie die Zusatzbank (13) auf das vordere Rahmenrohr (14) des Seilzuges. Wählen Sie die für die Übung richtige Position so, dass die Bohrung in der Bank und dem Zugapparatrahmen fluchten.



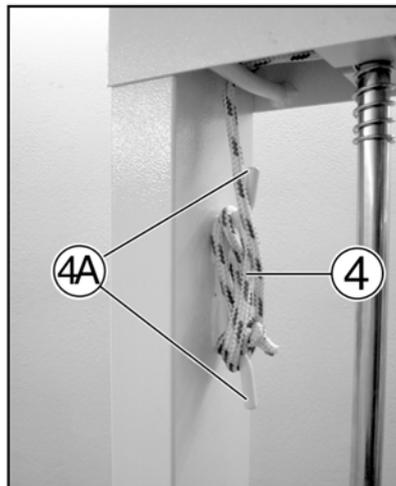
Schrauben Sie die Flügelschraube (15) in das Gewinde und ziehen diese fest. Achten Sie darauf, dass Sie das Gewinde nicht überdrehen.



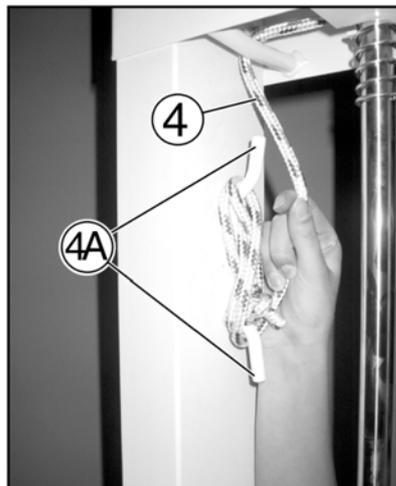
Zugapparat 69100 - 69400

Einstellung der Seillänge:

um die erforderliche Seillänge den Übungen anzupassen befinden sich oben in der Innenseite des Zugapparatrahmens zwei Wickelhaken (4A), um die das Zugseil (4) geschlungen wird.

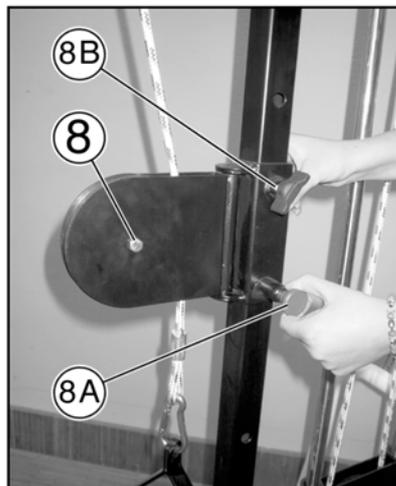


Nehmen Sie das Seil und wickeln Sie es über Kreuz bis zur gewünschten Seillänge auf, bzw. ab.



Verstellung der Umlenkrolle:

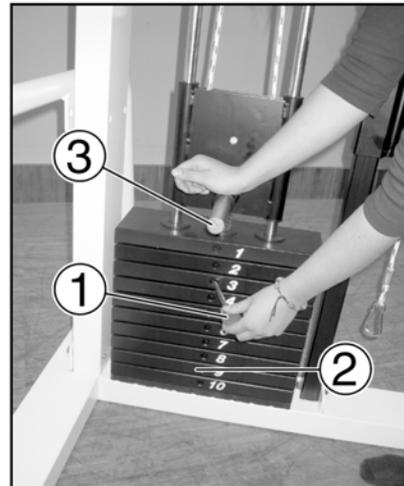
um die Umlenkrolle (8) in der Höhe zu verstellen öffnen Sie mit der einen Hand die Flügelschraube (8B) und ziehen mit der anderen Hand den Steckstift (8A) heraus. Bringen Sie nun die Umlenkrolle (8) auf die gewünschte Höhe. Stecken Sie den Steckstift (8A) rein und drehen die Flügelschraube (8B) fest. Achten Sie dabei darauf, das Gewinde nicht zu überdrehen.



Zugapparat 69100 - 69400

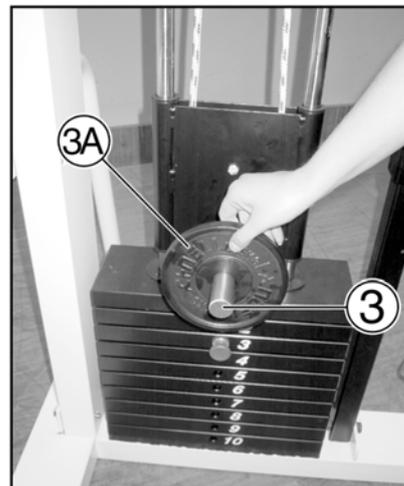
Verstellung der Gewichte

Die gewünschte Gewichtsbelastung stellen Sie ein, indem Sie den Stift (1) in das entsprechende Loch der Gewichtsscheibe (2) stecken. Hierfür drücken Sie den Führungsschlitten/Feingewichtsabstufung (3) mit einer Hand leicht nach unten, so dass die Vorspannung von den Gewichten genommen wird. Achten Sie darauf, dass der Stift bis zum Anschlag in der Gewichtsscheibe steckt!



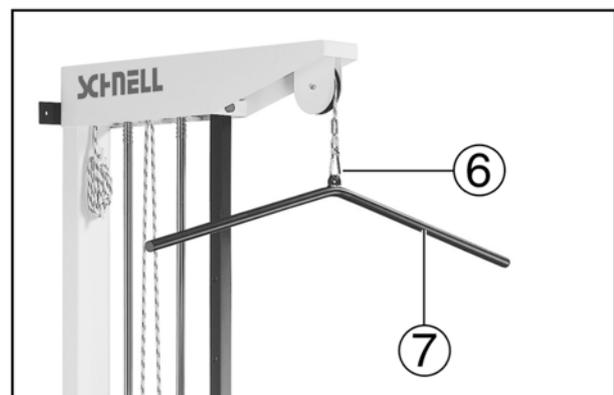
Verstellung der Feingewichtsabstufung

Um eine noch exaktere Gewichtsabstufung zu erreichen, können Sie zusätzliche Scheibengewichte (3A) auf die Feingewichtsabstufung (3) stecken. Achten Sie dabei darauf, dass das Gewicht beidseitig gleichmäßig verteilt ist und mit dem Verschluss gesichert wird.



Auswechseln des Zugbügels/ Zuggriffes

Um den Zugbügel (7) auszuwechseln, bzw. wenn Sie das Seil durch/aus die/der Umlenkrolle einfädeln/ausfädeln wollen, lösen Sie den Zugbügel (7) aus dem Karabinerhaken (6) aus.



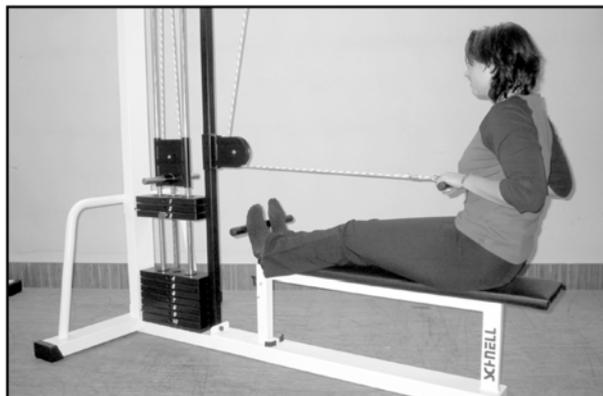
Zugapparat 69100 - 69400

Übungen

Der Zugapparat ist ein multifunktionales Übungsgerät und ermöglicht eine solche Vielzahl von Übungen, die hier nicht alle abgebildet werden können.

Achten Sie bei allen Übungen aber stets darauf, dass Sie die Gewichte im Blickfeld haben.

Übung: Rudern (Sonderzubehör Zusatzbank 69911 oder 69912 erforderlich)



Übung: Latzug (Sonderzubehör Zusatzbank 69911 oder 69912 erforderlich)



Zugapparat 69100 - 69400

Trainingshinweise

Trainieren Sie langsam und gleichmäßig, so dass der beanspruchte Muskel stets unter Last ist.

Wählen Sie die Gewichtsbelastung immer so, dass Sie das Gewicht jederzeit kontrolliert in die Ruheposition bringen können.

Wenn Sie unsicher sind, ob Sie die Übungen korrekt ausführen, fragen Sie das Trainingspersonal um Rat.

Beenden Sie die Übungen sofort, wenn Sie einen Schmerz verspüren oder so müde werden, dass Sie die Übungen nicht mehr korrekt ausführen können.

Trainieren Sie nicht über Ihre Kräfte! Denken Sie daran: Sie üben mit dieser Maschine, um gesund zu bleiben oder gesünder zu werden.

Maße und Gewichte

Länge	100cm
Breite	140cm
Höhe	240/220cm
Gewicht	165kg (69100)
	115kg (69200)
	163kg (69300)
	113kg (69400)

Wartung und Pflege

Die Führungsstangen der Gewichte sind verchromt und feingeschliffen, um einen geräuscharmen Lauf zu gewährleisten. Sie müssen von Zeit zu Zeit mit Schnell - Maschinenfett oder einem anderen Schmierstoff eingefettet werden.



ACHTUNG

Verwenden Sie keine säurehaltigen Öle oder andere säurehaltigen Schmierstoffe!

Reiben Sie die Stangen mit wenig Fett direkt über den Gewichten auf einer Länge von ca. 10 cm rundum ein (Foto unten). Beim Gebrauch der Maschine verteilt sich das Fett auf den Führungsschienen von selbst.

Maße und Gewichte

Unterziehen Sie in regelmäßigen Abständen das Zugseil einer Sichtprüfung. Wenn es Beschädigungen aufweist, wechseln Sie das Zugseil gegen ein Original Schnell-Ersatz-Zugseil aus.



Einreiben der Gewichtsführungsschienen

Die schlagzähe und kratzfeste Pulverbeschichtung reinigen Sie am besten mit einem feuchten Tuch. Spuren von Turnschuhen lassen sich leicht mit handelsüblicher Lackpolitur entfernen.