

Art.Nr. 212 4706

*AUFBAU - &
BEDIENUNGSANLEITUNG*

VISION  FITNESS®

ST700
Functional Trainer

Inhaltsverzeichnis

Aufbauanleitung

Aufbauanleitung	4
Schraubensets	6
Schritt 1: Orange Tüte	9
Schritt 2: Blaue Tüte	10
Schritt 3: Pinke Tüte	11
Schritt 4: Grüne Tüte	12
Schritt 5: Seilzug 1	13
Schritt 6: Seilzug 2	14
Schritt 7: Seilzug 3	15
Schritt 8: Seilzug 4	16
Schritt 9: Schwarze Tüte	17
Schritt 10: Gelbe Tüte	18

Bedienungsanleitung

Tatsächlicher Widerstand / Gewicht	19
Tipps und Vorteile des Krafttrainings	20
Trainingsarten	21
Dehnübungen	22
Zubehör	24
Übungen	26
Wartungsplan	32
Garantie	33
Wochenplan	34

AUFBAU & BEDIENUNGSANLEITUNG

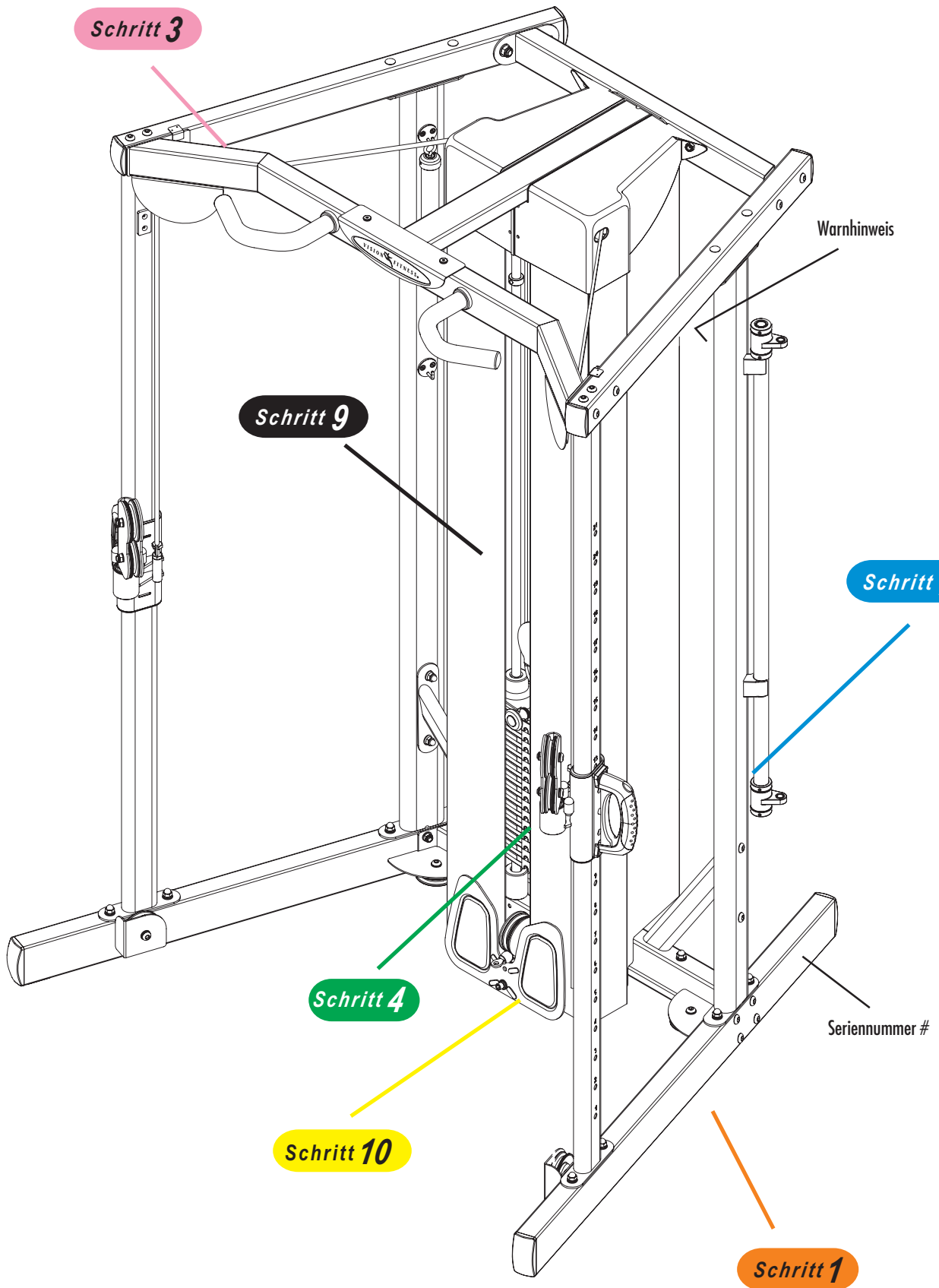
ST700 FUNCTIONAL TRAINER

Um Schäden an Ihrem Krafttrainingsgerät zu vermeiden, folgen Sie bitte den Aufbausritten in der richtigen Reihenfolge. Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, notieren Sie sich bitte die Seriennummer auf der dafür vorgesehenen unteren Linie. Die Seriennummer finden Sie am unteren Rahmenbauteil AC3.

Sie benötigen diese Nummer bei Rückfragen oder Garantieansprüchen. Lesen Sie die Bedienungsanleitung bevor Sie ihr Krafttrainingsgerät nutzen.

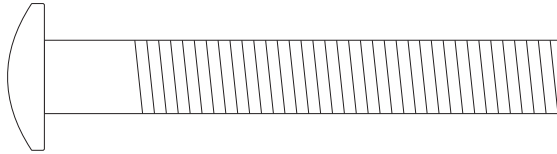
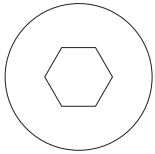
Sollten Teile, Schrauben oder Werkzeuge fehlen, so kontaktieren Sie unsere Service-Hotline unter Tel. +49-(0)2234-9997-500

Hinweis: Es wird empfohlen die Schrauben beim Zusammenbau ihres Krafttrainingsgerätes zu schmieren, um spätere Geräusche zu vermeiden. Achten Sie während dem Zusammenbau darauf, dass Sie die für das Bauteil richtigen Schrauben verwenden und die Schrauben nach jedem Aufbauschritt erst dann fest anziehen, wenn dieser beendet wird. Ziehen Sie die Schrauben erst fest an, wenn Sie die Aufbauschritte 1-4 vollständig abgeschlossen haben.

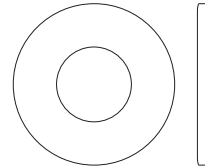


Schraubensets

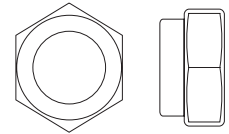
Orange Tüte



M10 x 70 Schraube
Anzahl: 8

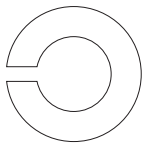


10.2 x 22 x 2
Unterlegscheibe
Anzahl: 16

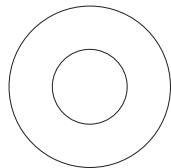


M10 Nylon Mutter
(selbst sichernd)
Anzahl: 8

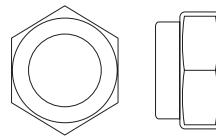
Blaue Tüte



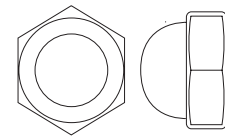
10.2 x 18.4 x 2.5
Sicherungsscheibe
Anzahl: 12



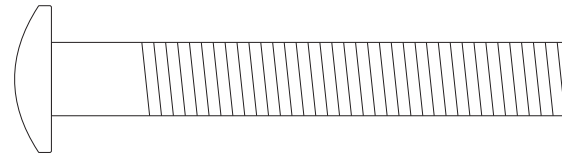
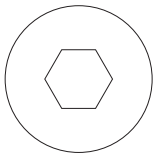
10.2 x 22 x 2
Unterlegscheibe
Anzahl: 20



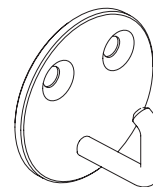
M10 Nylon Mutter
(selbstsichernd)
Anzahl: 4



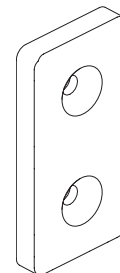
M10 Hutmutter
Anzahl: 12



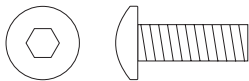
M10 x 70 Schraube
Anzahl: 4



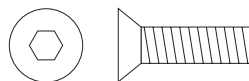
Haken
Anzahl: 2



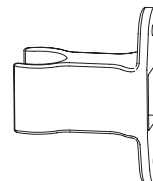
Gummistopper
Anzahl: 2



M5 x 15 Schraube
Anzahl: 4



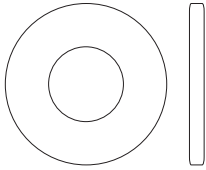
M5 x 15 Schraube
Anzahl: 8



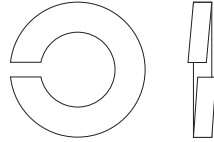
Schnapphaken
Anzahl: 2

Schraubensets

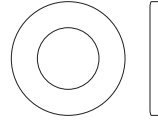
Pinke Tüte



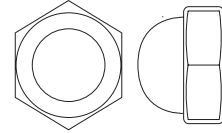
10.2 x 22 x 2
Unterlegscheibe
Anzahl: 30



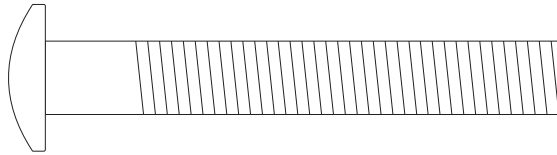
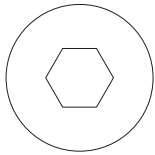
10.2 x 18.4 x 2.5
Sicherungsscheibe
Anzahl: 10



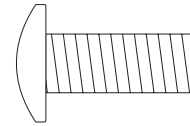
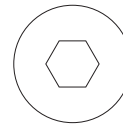
8.4 x 15.5 x 1.6
Unterlegscheibe
Anzahl: 2



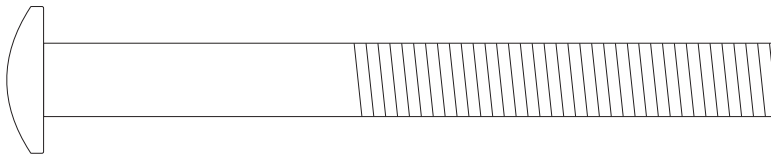
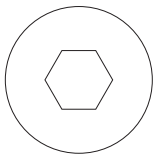
M10 Hutmutter
Anzahl: 4



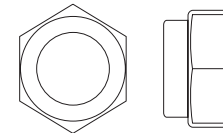
M10 x 70 Schraube
Anzahl: 12



M8 x 20 Schraube
Anzahl: 2

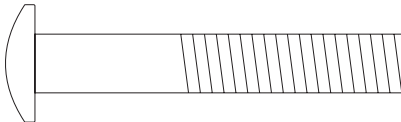
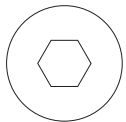


M10 x 100 Schraube
Anzahl: 4

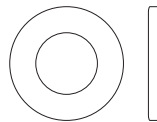


M10 Nylon Mutter
(selbst sichernd)
Anzahl: 10

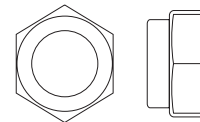
Grüne Tüte



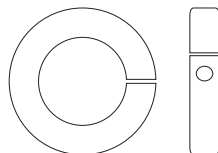
M8 x 50
Schraube
Anzahl: 2



8.4 x 15.5 x 1.6
Unterlegscheibe
Anzahl: 4



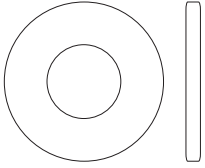
M8 Nylon Mutter
(selbst sichernd)
Anzahl: 2



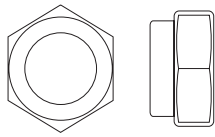
Limiter Ring
Anzahl: 1

Schraubensets

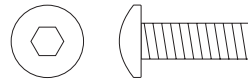
Schwarze Tüte



10.2 x 22 x 2
Unterlegscheibe
Anzahl: 4



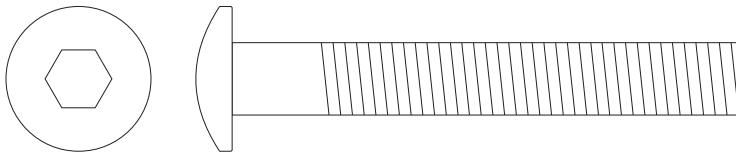
M10 Nylon Mutter
Anzahl: 2



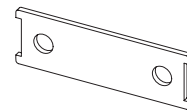
M5 x 15 Schraube
Anzahl: 16



Blechnutter
Anzahl: 4

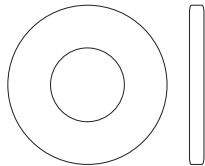


M10 x 70 Schraube
Anzahl: 2

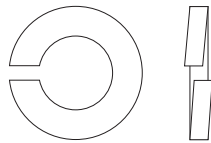


Z19 Verbindungshalter
Anzahl: 2

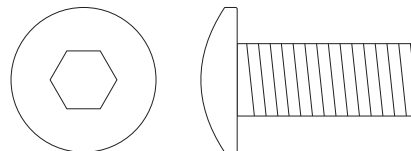
Gelbe Tüte



10.2 x 22 x 2
Unterlegscheibe
Anzahl: 2



10.2 x 18.4 x 2.5
Sicherungsscheibe
Anzahl: 2



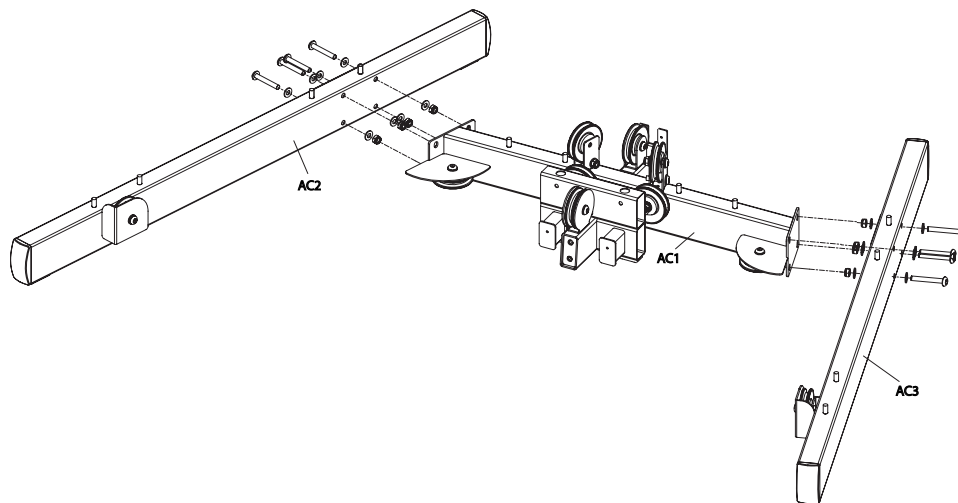
M10 x 25 Schraube
Anzahl: 2

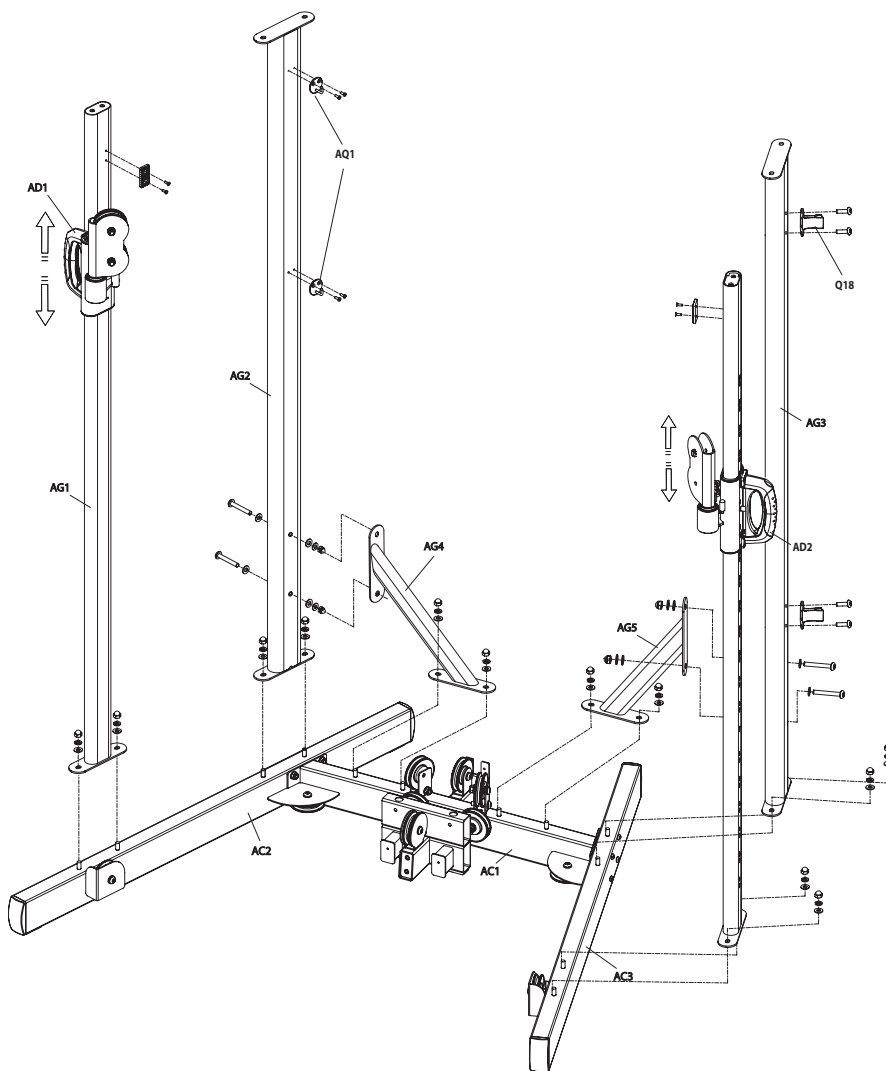
Schritt 1

Orange Tüte

Hinweis: Es wird empfohlen die Schrauben beim Zusammenbau ihres Krafttrainingsgerätes zu schmieren, um spätere Geräusche zu vermeiden. Achten Sie während dem Zusammenbau darauf, dass Sie die für das Bauteil richtigen Schrauben verwenden und die Schrauben nach jedem Aufbauschritt erst dann fest anziehen, wenn dieser beendet wird. Ziehen Sie die Schrauben erst fest an, wenn Sie die Aufbauschritte 1-4 vollständig abgeschlossen haben.

- Legen Sie die unteren Rahmenbauteile AC1-AC3 auf den Boden. Verbinden Sie die äußeren Teile mit dem Inneren. Verwenden Sie hierfür jeweils 4 Schrauben M10x70, 8 Unterlegscheiben sowie 4 Hutmutter M10.

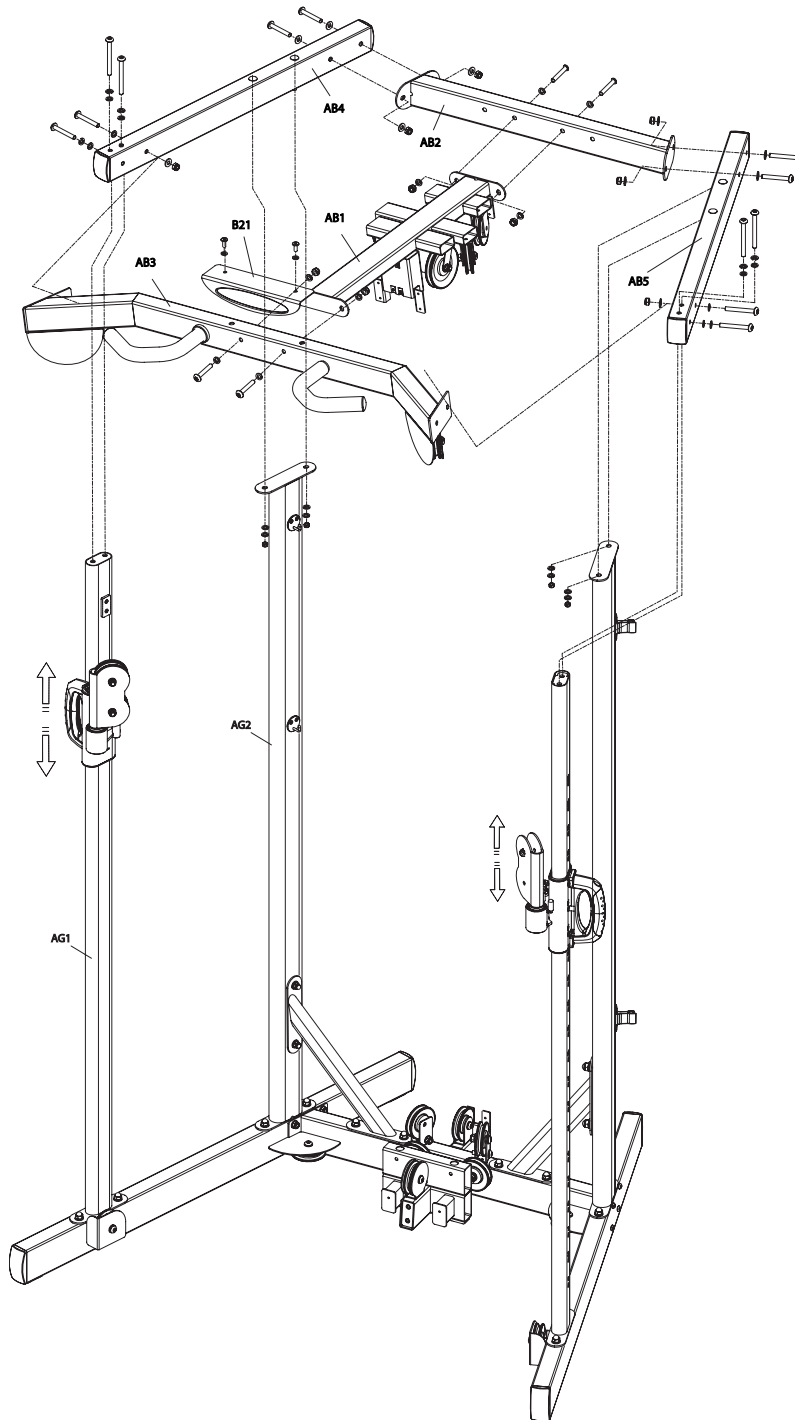




- Positionieren Sie das Rahmenbauteil AG1 senkrecht auf dem unteren Rahmenbauteil AC2 auf den vorderen Stehbolzen. Achten Sie darauf, dass alle Löcher und Zahlen nach außen zeigen. Verwenden Sie zur Montage 2 Unterlegscheiben 10.2x22x2, 2 Sicherungsscheiben 10.2x18.4x2.5 sowie 2 Nylon Muttern M10. Schieben Sie den einstellbaren Handgriff, mit dem Griff nach außen, von oben auf. Wiederholen Sie diesen Aufbauschritt auch für die rechte Seite. Befestigen Sie an beiden Masten den Gummistopper mit jeweils 2 Schrauben M5x15.

- Befestigen Sie den hinteren Ständer AG2 senkrecht auf dem unteren Rahmenbauteil AC2 und achten Sie darauf, dass die Löcher in die Gerätemitte zeigen. Verwenden Sie zur Montage 2 Unterlegscheiben 10.2x22x2, 2 Sicherungsscheiben 10.2x18.4x2.5 sowie 2 Nylon Muttern M10. Wiederholen Sie diesen Aufbauschritt auch für die rechte Seite. Montieren Sie die beiden Haken AQ1 am linken Ständer mit 4 Schrauben M5x15 und anschließend die beiden Schnapphaken Q18 am rechten Ständer außen mit 4 Schrauben M5x15.

- Positionieren Sie die linke Verstärkung AG4 auf den linken Stehbolzen des unteren Rahmenbauteiles AC1. Stecken Sie 2 Schrauben M10x70 mit 2 Unterlegscheiben 10.2x18.4x2.5 durch den linken hinteren Ständer und die Verstärkung AG4 durch und kontern Sie diese mit 2 weiteren Unterlegscheiben und zwei Nylon Muttern M10. Verschrauben Sie nun auch die Verstärkung mit dem unteren Rahmenbauteil mit 2 Unterlegscheiben 10.2x22x2, 2 Sicherungsscheiben 10.2x18.4x2.5 sowie 2 Hutmutter M10. Wiederholen Sie den Aufbauschritt für die rechte Verstärkungsstrebe.



- Legen Sie das linke obere Rahmenbauteil AB4 auf die oberen Enden des vorderen und hinteren linken Ständer AG1 & AG2 auf. Führen Sie die beiden Stehbolzen des Bauteiles AB4 durch die vorgesehenen Löcher des Bauteiles AG2. Schieben Sie 2 Unterlegscheiben und 2 Sicherungsscheiben auf den übrigen Stehbolzen auf. Fixieren Sie anschließend das Bauteil mit 2 Hutmutter M10. Befestigen Sie anschließend mit 2 M10x100 Schrauben, 2 Sicherungsscheiben sowie 2 Unterlegscheiben den vorderen Teil am vorderen Ständer AG1. Wiederholen Sie den Aufbauschritt auf der rechten Seite mit dem Bauteil AB5.

- Montieren Sie nun das Verbindungsstück AB2 zwischen den oberen, hinteren Enden der Bauteile AB4 und AB5. Verwenden Sie hierfür jeweils 2 Schrauben M10x70 mit 2 Unterlegscheiben 10.2x22x2 und sichern diese mit jeweils 2 weiteren Unterlegscheiben und 2 Nylon Muttern M10.

- Positionieren Sie das obere Rahmenmittelstück AB1 mit den Rollen nach unten zeigend am oberen, hinteren Rahmenverbindungsstück AB2 so, dass die Löcher der beiden Teile übereinstimmen. Verbinden Sie die beiden Teile mit 2 Schrauben M10x70 und 2 Unterlegscheiben 10.2x22x2 und sichern diese mit 2 weiteren Unterlegscheiben und 2 Nylon Muttern M10.

- Montieren Sie anschließend den vorderen, oberen Rahmenteil AB3. Bringen Sie die Löcher mit denen vom Rahmenmittelteil AB1 in Einklang und stecken Sie erneut 2 Schrauben M10x70 mit 2 Unterlegscheiben 10.2x22x2 durch. Sichern Sie diese mit 2 Unterlegscheiben und 2 Nylon Muttern M10. Verbinden Sie anschließend den Mittelteil mit den beiden äußeren Teilen AB4 & AB5. Stecken Sie zuerst pro Seite jeweils eine Schraube M10x70, eine Sicherungsscheibe 10.2x18.4x2.5 sowie eine Unterlegscheibe 10.2x22x2 durch die Montagelöcher durch. (Siehe Abbildung) Sichern Sie die Schraubenbolzen mit jeweils einer Unterlegscheibe und einer Nylon Mutter M10.

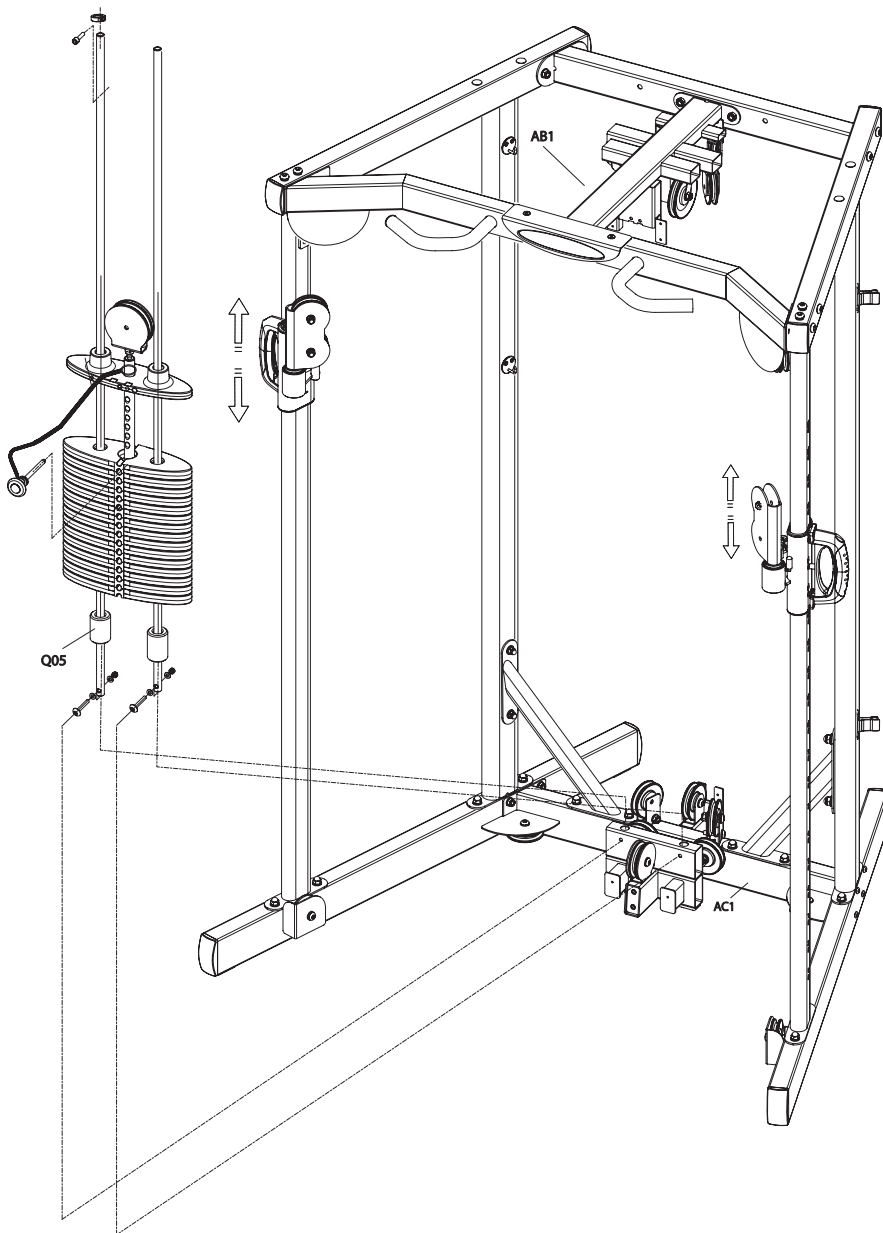
- Montieren Sie die Rahmenabdeckung B21 auf der Oberseite des Mittelteils AB3 mit 2 Schrauben M8x20 und 2 Unterlegscheiben 8.4x15.5x1.6.

Schritt 4

Grüne Tüte

- Positionieren Sie die beiden Anschlaggummis Q05 auf den Löchern der Basis AC1. Schieben Sie die beiden Führungsschienen durch die Gummis in die Basislöcher ein. Die Führungsschienen nach vorne geneigt schieben Sie die einzelnen Gewichtsplatten von oben auf die Schienen auf. Stülpen Sie den Limiter Ring über die linke Schiene und ziehen Sie diesen 27cm vom oberen Punkt der Schiene entfernt fest.

- Bringen Sie nun die Führungsschienen in die aufrechte Position. Stellen Sie sicher, dass die Aufnahme am oberen Halter AB1 richtig positioniert ist. Befestigen Sie die Führungsschienen jeweils mit einer M8x50 Schraube und einer Unterlegscheibe 8.4x15.5x1.6 und sichern diese mit einer weiteren Unterlegscheibe und eine Nylon Mutter M8. Ziehen Sie nun alle Schrauben an. Beginnen Sie mit den horizontal verschraubten und anschließend die vertikal verschraubten Verbindungen.

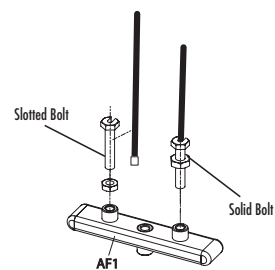
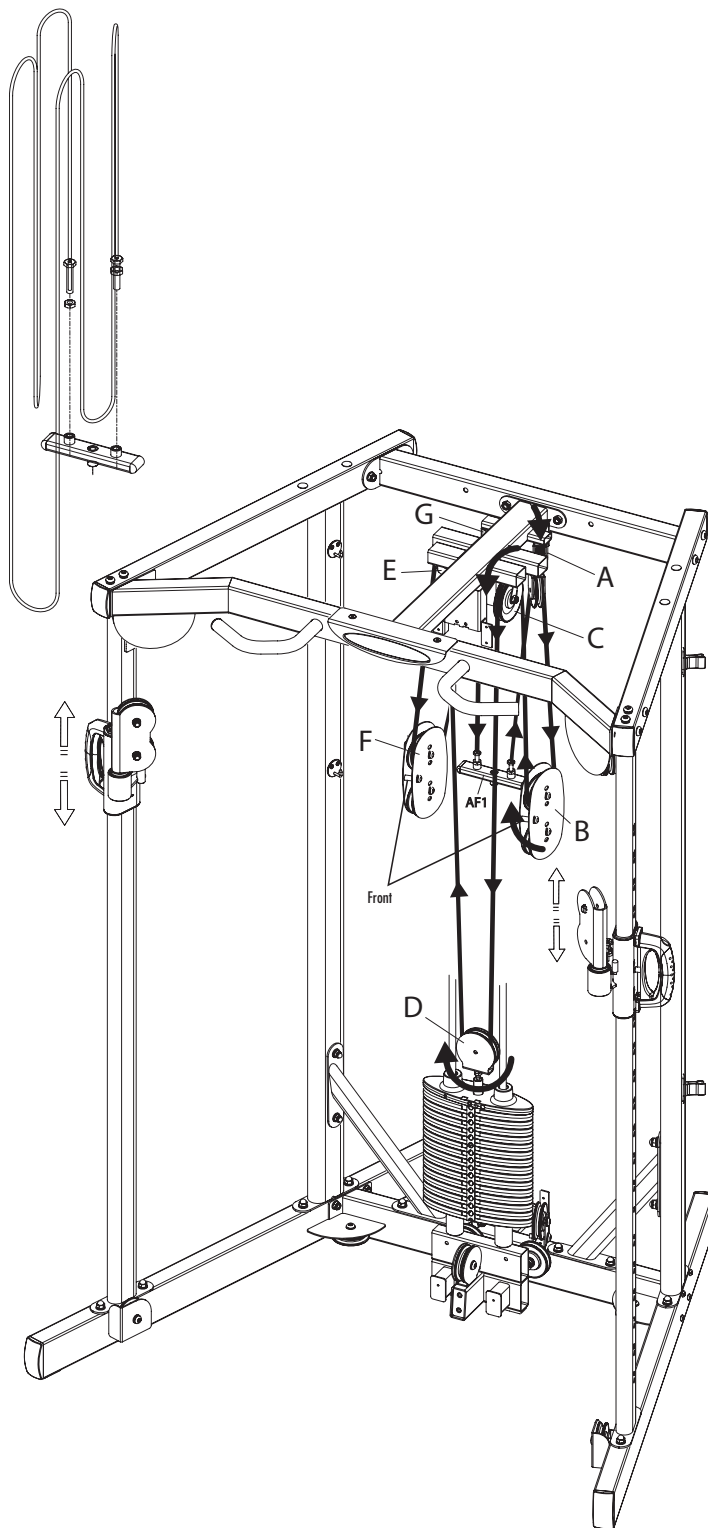


Schritt 5

Seilzug 1

- Befestigen Sie den Seilzug am Bauteil AF1. Entfernen Sie den Schraubbolzen am anderen Ende des Seilzuges und führen Sie das Seil wie im Bild gezeigt über die einzelnen Rollen. A-G. Befestigen Sie anschließend, mit Hilfe des Schraubbolzens, das Ende des Seilzuges ebenfalls am Bauteil AF1. Ziehen Sie die Verschraubung fest an.

Hinweis: Um schweren Verletzungen vorzubeugen müssen alle Seilzugverschraubungen mindestens 1,3cm tief miteinander verschraubt sein.

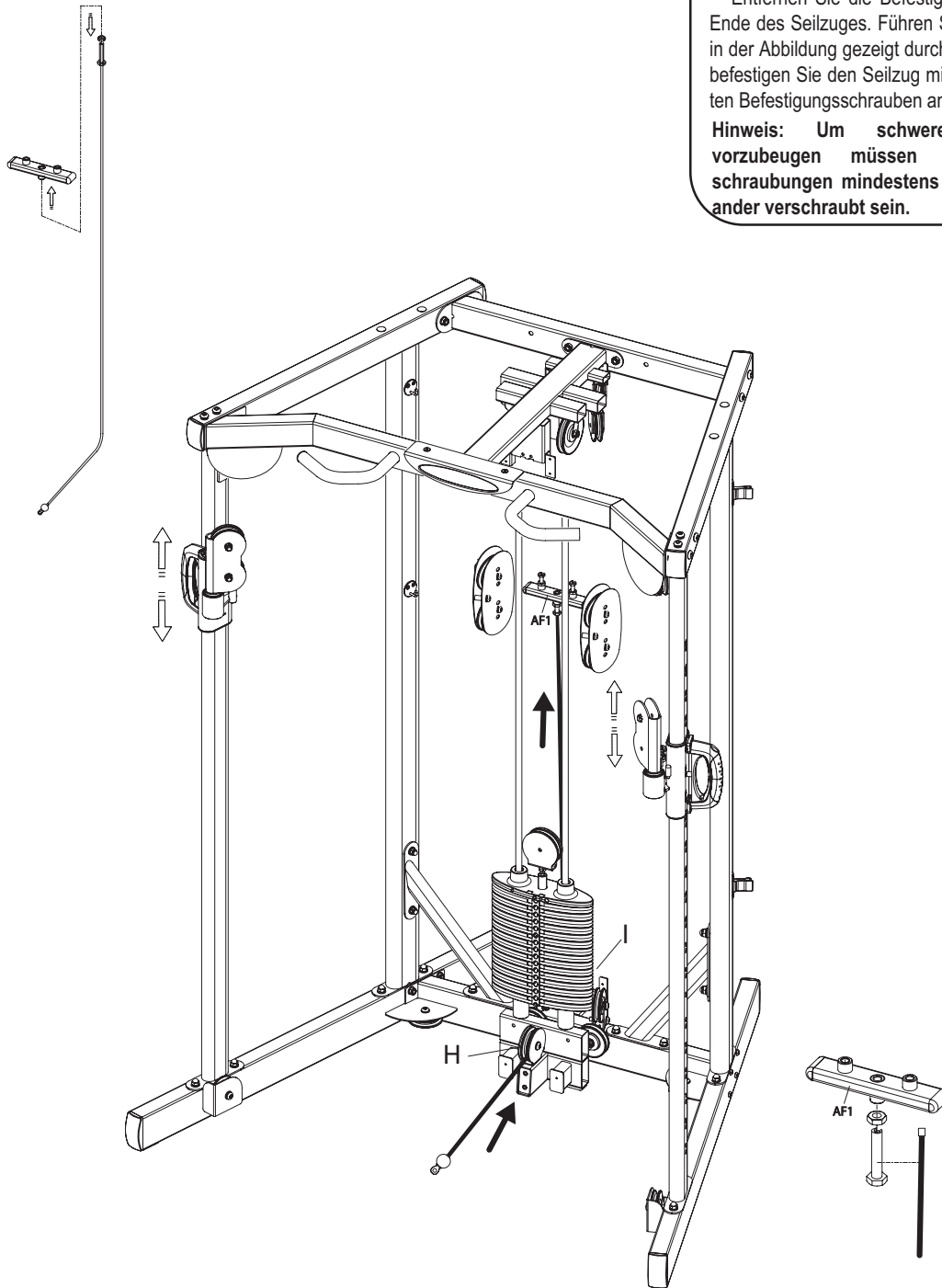


Schritt 6

Seilzug 2

- Entfernen Sie die Befestigungsschrauben am Ende des Seilzuges. Führen Sie den Seilzug wie in der Abbildung gezeigt durch Rolle H durch und befestigen Sie den Seilzug mit den eben entfernten Befestigungsschrauben am Bauteil AF1.

Hinweis: Um schweren Verletzungen vorzubeugen müssen alle Seilzugverschraubungen mindestens 1,3cm tief miteinander verschraubt sein.

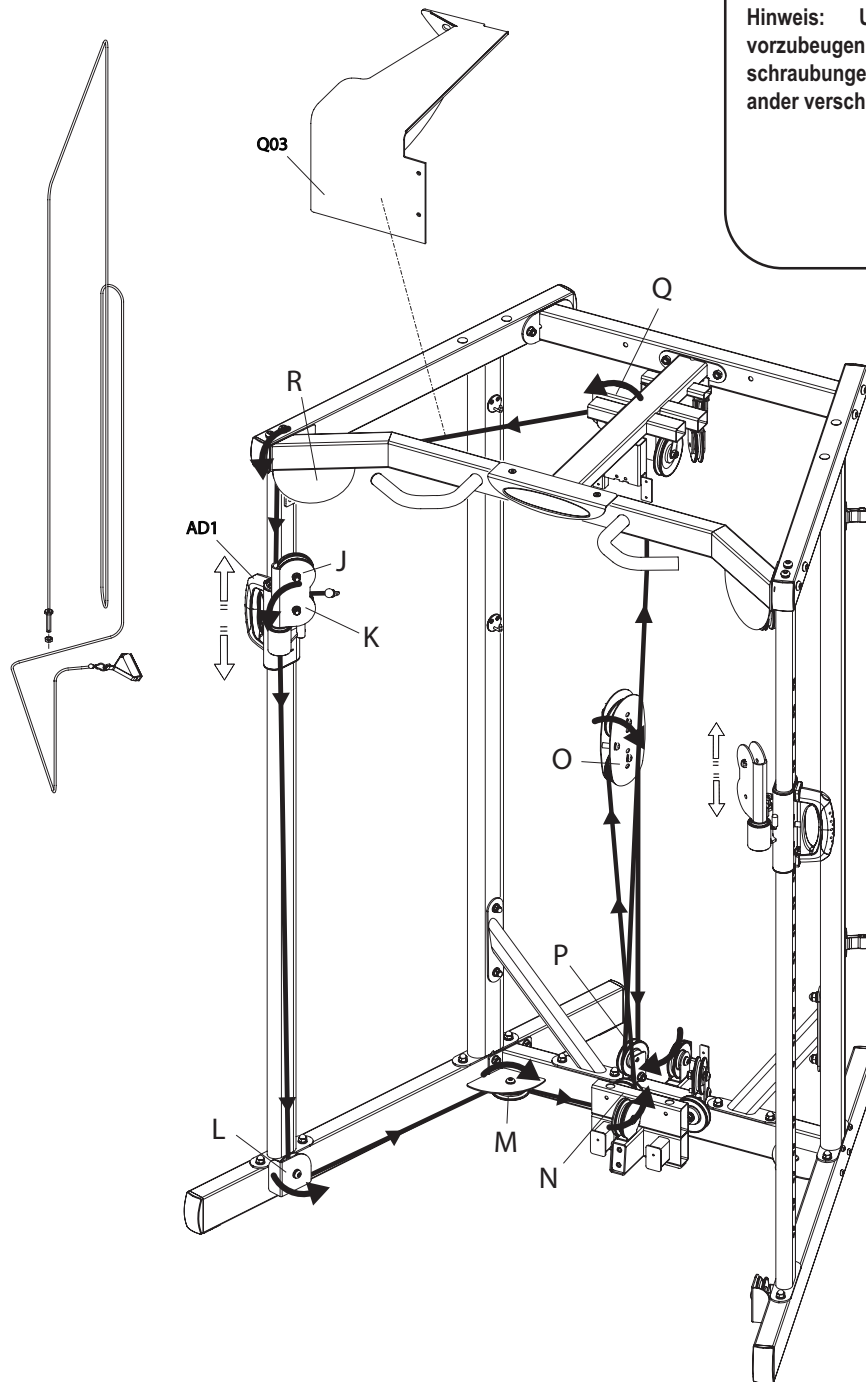


Schritt 7

Seilzug 3

- Entfernen Sie die Befestigungsschrauben am Ende des Seilzuges. Führen Sie den Seilzug beginnend am Bauteil AD1 wie in der Abbildung gezeigt durch Rolle K – L – M – N – O – P – Q – durch das Loch der Abdeckung Q03 – über Rolle R bis hin zum Anker. Befestigen Sie den Seilzug mit den vorher entfernten Befestigungsteilen.

Hinweis: Um schweren Verletzungen vorzubeugen müssen alle Seilzugverschraubungen mindestens 1,3cm tief miteinander verschraubt sein.

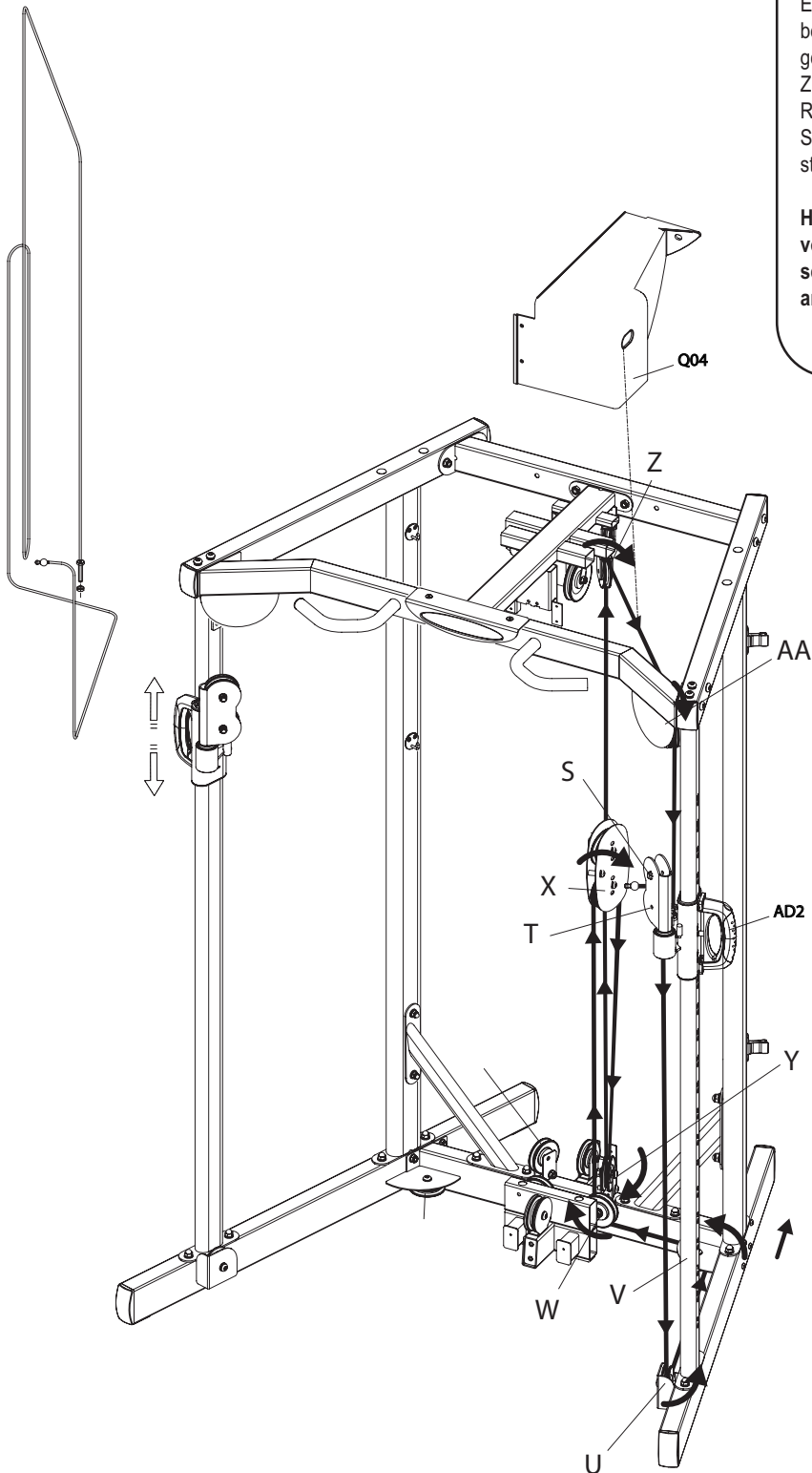


Schritt 8

Seilzug 4

- Entfernen Sie die Befestigungsschrauben am Ende des Seilzuges. Führen Sie den Seilzug beginnend am Bauteil AD2 wie in der Abbildung gezeigt durch Rolle S – T – U – V – W – X – Y – Z – durch das Loch der Abdeckung Q04 – über Rolle AA bis hin zum Anker. Befestigen Sie den Seilzug mit den vorher entfernten Befestigungsteilen.

Hinweis: Um schweren Verletzungen vorzubeugen müssen alle Seilzugverschraubungen mindestens 1,3cm tief miteinander verschraubt sein.



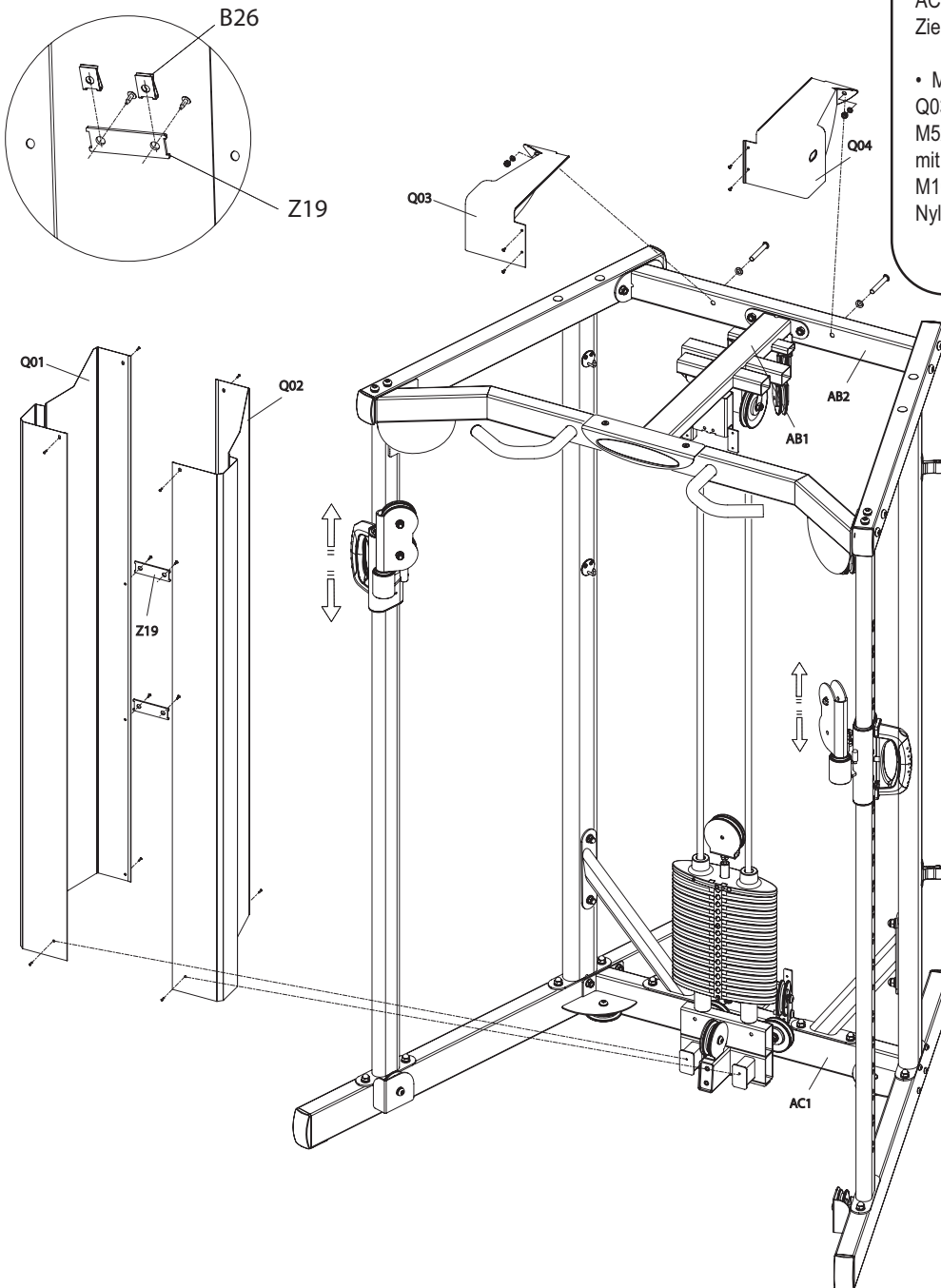
Schritt 9

Schwarze Tüte

Hinweis: Vor der Montage der Seitenabdeckungen, überzeugen Sie sich, dass alle Seilzugverbindungen richtig und funktionstüchtig angeordnet sind. Die Gewichtsauswahladel sollte ohne große Mühen eingesteckt werden können. Prüfen Sie alle der Kabelenden, an denen Zusätze angebracht sind. Die Seilzugspannung sollte an keinem Ort größer als ca. 2cm sein. Durch Ein- oder Ausschrauben der Schraubverbindungen lässt sich Spannung einstellen.

- Schieben Sie die beiden Blechmutter B26 auf den Halter Z19 auf. Befestigen Sie die beiden Halter Z19 an der rechten Verkleidung Q02 mit 2 Schrauben M5x15. Die beiden Halter müssen parallel zum Boden montiert sein. Montieren Sie die rechte Seitenverkleidung Q02 an den Rahmenbauteilen AB1, AC1 und AB2 mit 4 schrauben M5x15. Stellen Sie die linke Abdeckung Q01 auf, verschrauben Sie diese zuerst mit den Haltern Z19 mit 2 Schrauben M5x15 und anschließend mit den Rahmenbauteilen AB1, AC1 und AB2 mit weiteren 4 Schrauben M5x15. Ziehen Sie alle Schrauben fest an.

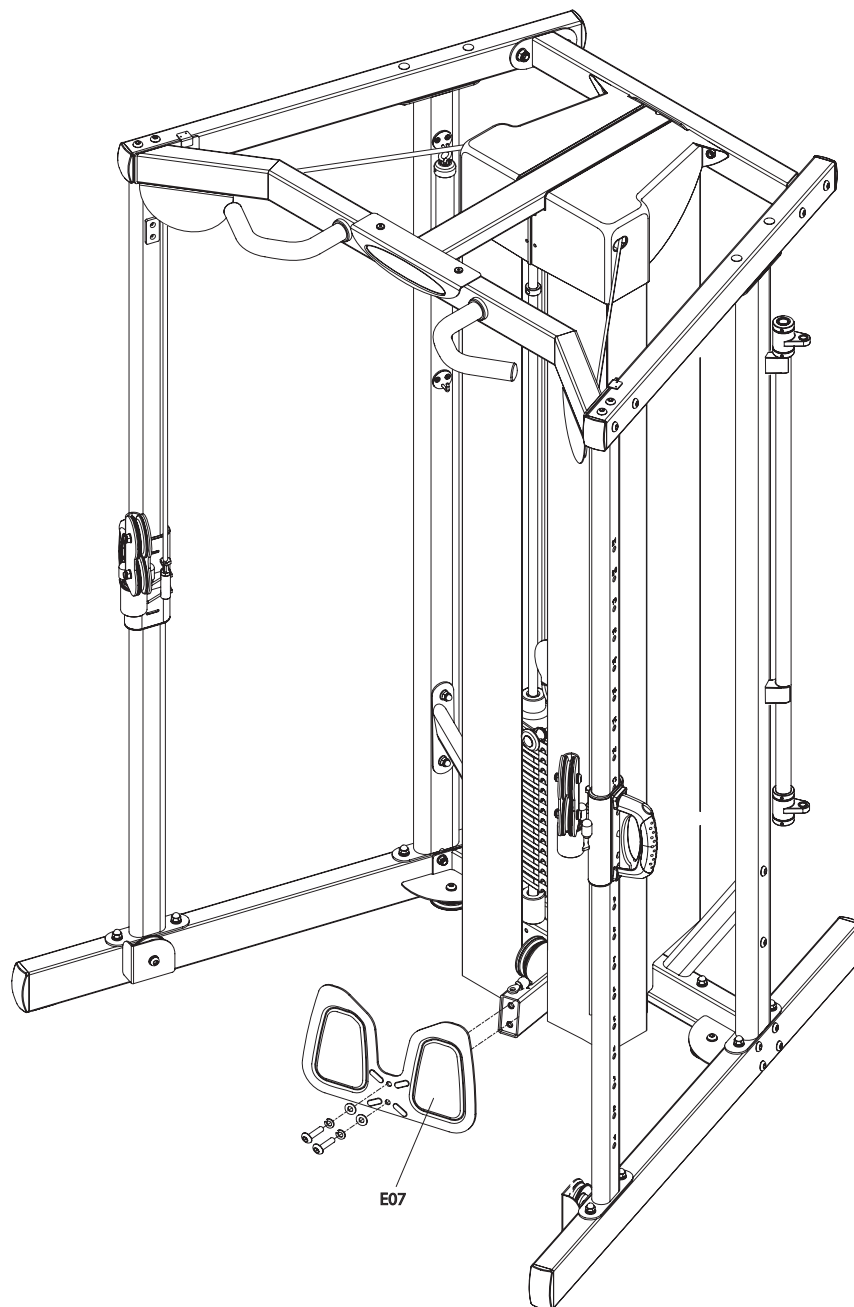
- Montieren Sie die beiden oberen Abdeckungen Q03 und Q04 am Mittelteil AB1 mit 4 Schrauben M5x15. Verbinden Sie die oberen Abdeckungen mit dem oberen, hinteren Rahmenteil AB2 mit 2 M10x70 Schrauben, 4 Unterlegscheiben und 2 Nylon Muttern M10.



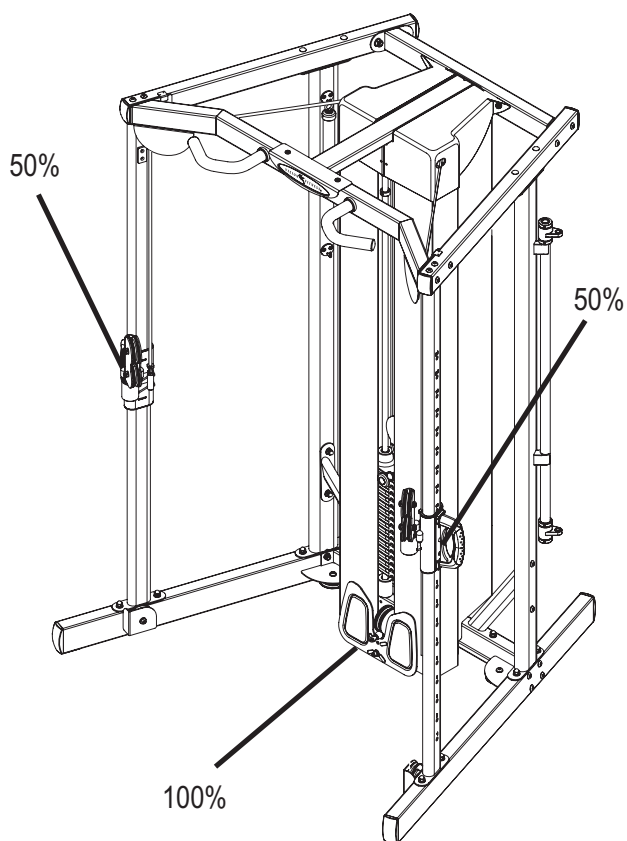
Schritt 10

Gelbe Tüte

- Befestigen Sie die Fußplatte E07 mit 2 Schrauben M10x25, 2 Sicherungsscheiben 10.2x18.4x2.5 und 2 Unterlegscheiben 10.2x22x2.



Tatsächlicher Widerstand / Gewicht



Gewicht	50%	100%
10	5	10
15	7.5	15
20	10	20
25	12.5	25
30	15	30
35	17.5	35
40	20	40
45	22.5	45
50	25	50
55	27.5	55
60	30	60
65	32.5	65
70	35	70
75	37.5	75
80	40	80
85	42.5	85
90	45	90
95	47.5	95
100	50	100
105	52.5	105
110	55	110
115	57.5	115
120	60	120
125	62.5	125
130	65	130
135	67.5	135
140	70	140
145	72.5	145
150	75	150
155	77.5	155
160	80	160

Tipps und Vorteile des Krafttrainings

Befragen Sie immer einen Arzt bevor Sie mit dem Training beginnen.

Um in Ihrem Übungsprogramm erfolgreich zu sein, ist es wichtig, die grundlegenden Prinzipien des Krafttrainings zu verstehen. Jetzt, nachdem Sie Ihr Krafttrainingsgerät erfolgreich zusammengebaut haben, ist es nur natürlich, dass Sie sofort mit dem Training beginnen wollen. Bestimmen Sie zuerst einige realistische, kurzfristige Ziele und Erwartungen für sich selbst. Wählen Sie eine, für Sie angebrachte Übungsroutine. Eines der drei Trainingsarten auf Seite 21 ist ein guter Ausgangspunkt.

Erwärmen Sie sich richtig bevor Sie mit dem Krafttraining beginnen. Dehnen, Joga, Jogging, Frei Übungen, oder andere kardiovaskuläre Übungen können helfen, Ihren Körper auf das schwere Arbeitspensum von Hebegewichten vorzubereiten.

Lernen Sie, wie man die Übung richtig durchführt bevor Sie mit großen Gewichten trainieren. Korrekte Durchführung ist wichtig, Verletzung zu vermeiden und um sicherzustellen, dass Sie die richtigen Muskelgruppen trainieren.

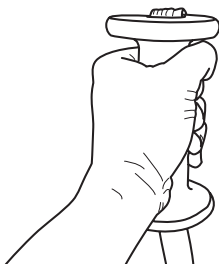
Kennen Sie Ihre Grenzen. Wenn Sie zum ersten Mal Krafttraining machen oder lange Zeit mit dem Training ausgesetzt haben, sollten Sie Kraft und Muskeln über eine längere Zeitspanne aufbauen.

Schenken Sie Ihrer Atmung besondere Beachtung. Als allgemeine Faustregel: inhalieren Sie auf dem Nichtanwendungsteil der Bewegung, und strömen Sie während des Anwendungsteils aus. Halten Sie nie Ihren Atem an.

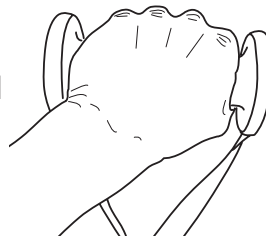
Besonders wichtig sind die Erholungsphasen. Eine Erholungsphase sollte zwischen 48 – 72 Stunden liegen bevor Sie erneut den Muskel trainieren. Sollten Sie auch nach der Erholungsphase noch Schmerzen oder Muskelkater verspüren, starten Sie nicht mit dem erneuten Training dieser Muskelgruppe bevor die Schmerzen abgeklungen sind.

Verwenden Sie dieses Handbuch, um Sie durch die grundlegenden Übungen zu führen, die Sie an Ihrem Krafttrainingsgerät durchführen können. Um maximale Resultate zu erreichen und mögliche Verletzung zu vermeiden, befragen Sie einen Gesundheitsfachmann, ein vollständiges Übungsprogramm zu erstellen.

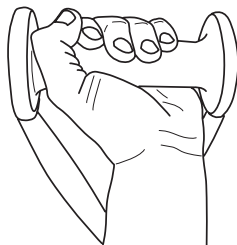
HANDGRIFF VARIANTEN



NEUTRALE GRIFFPOSITION



HANDRÜCKEN OBEN



HANDRÜCKEN UNTEN

Trainingsarten

Kraftausdauer

Trainieren bei geringerer Intensität und geringem Widerstand mit einer hohen Anzahl von Wiederholungen (13–100) mit dem Ziel längerfristig auf Kraftausdauer zu trainieren. Diese Art von Training beansprucht die langsam zuckenden Muskelfasern.

Muskelkraft

Trainieren bei hoher Intensität und hohem Widerstand mit einer geringen Anzahl von Wiederholungen (6-12) mit dem Ziel die Schnellkraft zu trainieren. Bei diesem Training trainieren Sie die Schnellkraft mit dem Ziel kurzfristig hohe Muskelkraft aufzubauen. Es werden die schnell zuckenden Muskelfasern beansprucht.

Das Verhältnis der Zusammensetzung der verschiedenen Typen ist weitestgehend genetisch bestimmt und ist nur durch ein gezieltes Ausdauerbeziehungsweise Krafttraining begrenzt veränderbar.

Sprint 8

Dieses Programm wurde exklusiv für Vision Fitness Trainingsgeräte entwickelt. Bei mittlerem Widerstand möglichst viele Wiederholungen in einer bestimmten Zeit (normalerweise zwischen 20-30 Sekunden) zu machen ist das Ziel dieses Programms. Diesen Trainingstyp können zwischen anderen Trainingsabläufen z.B. in Ruhepausen mit in Ihren Trainingsplan einfließen lassen. Sie können mit diesem Trainingstyp sowohl Kraftausdauer als auch Schnellkraft trainieren.

Programmablauf

Wählen Sie eine Anzahl von Übungen aus die Sie machen möchten (Beispiel 1,2,4,..8 Übungen). Ergänzen und beginnen Sie Ihr Training mit einer ca. 3 min. Aufwärmphase auf einem Ausdauertrainingsgerät. Beginnen Sie nach der Aufwärmphase mit Ihrer ersten Übung. Versuchen Sie soviel Wiederholungen wie möglich in einem Zeitintervall von 20-30 Sekunden. Nach Abschluss dieser ersten hoch intensiven Phase folgt eine Erholungsphase von ca. 1.5-2 Minuten. Während dieser Zeit können Stretching Übungen eingebaut werden. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit Intensiv- sowie Erholungsphasen bis Sie die vorher festgelegte Anzahl von Übungen durchgeführt haben. Beenden Sie nun Ihr Training mit einer ca. 3,5 min. Abkühlphase bei sehr geringer Intensität.

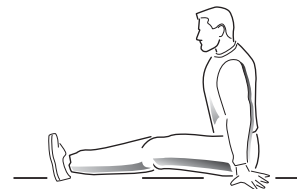
Stretching – Dehnen

Dehnungsübungen sind ebenso wichtig wie Ausdauertraining oder Krafttraining. Diese werden gerne vernachlässigt und kommen in Kombination mit einem anderen Training gerne zu kurz. Ein gutes Dehnprogramm hilft Ihnen dabei die Beweglichkeit des Körpers zu erhalten.

Vor dem Training sollten Sie sich einige Minuten Zeit für leichte Dehnungsübungen nehmen. Dadurch steigern Sie Ihre Beweglichkeit und verringern das Verletzungsrisiko. Achten Sie allerdings darauf, dass Sie die Muskulatur vor dem Dehnen kurz erwärmen. Führen Sie alle Dehnungsübungen langsam und kontrolliert durch. Hier einige Übungsvorschläge:

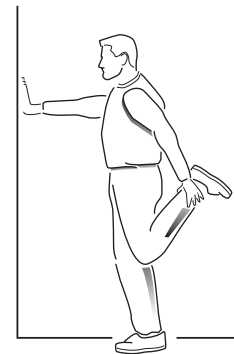
Dehnung der Beinbeuger

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne, bis Ihre Finger Ihre Zehen berühren. Lassen Sie dabei Ihre Knie gestreckt. Halten Sie diese Stellung für 15 - 30 Sekunden.



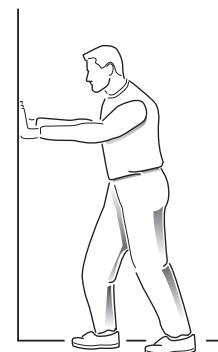
Dehnung der Beinstrecker (Quadrizeps) im Stehen

Halten Sie sich fest (z.B. an einer Wand) um die Balance zu halten. Fassen Sie Ihren linken Fußknöchel, und drücken Sie ihn an Ihr Gesäß. Halten Sie diese Position für 15 – 30 Sekunden. Danach wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Fußknöchel.



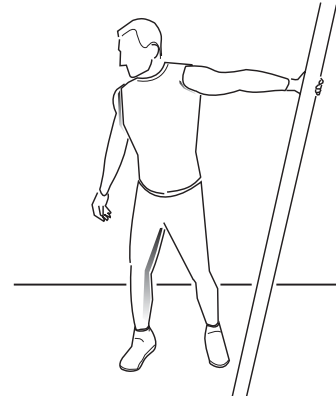
Dehnung der Waden im Stehen

Stehen Sie in Schrittstellung einen halben Meter von einer Wand entfernt und beugen sich zur Wand. Stützen Sie sich mit den Handflächen an der Wand ab. Drücken Sie gegen die Wand und lassen dabei beide Fußsohlen am Boden.



Biceps / Brustdehnung Bicep / Chest Stretch

Halten Sie sich mit einer Hand z.B. an der Ecke einer Wand oder Idealerweise an einer feststehenden Stange oder ähnlichem fest. Die Handfläche der greifenden Hand bzw. der gedehnten Seite zeigt nach vorn, die Hüfte ist weg von dieser Hand nach außen gedreht. **Vorsicht, nicht zu sehr ausdrehen, sonst überstrecken Sie das Ellbogengelenk.** Ca. 15 Sekunden halten und die andere Seite dehnen. Nach Bedarf abwechselnd wiederholen.



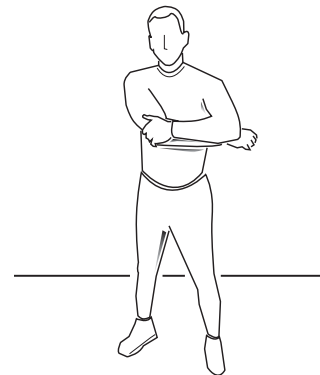
Tricepsdehnung / Tricep Stretch

Stehen Sie aufrecht und fixieren dabei mit den Augen einen Punkt vor Ihnen. Heben Sie Ihren rechten Arm gebeugt nach oben so lange bis der Oberarm parallel zum Boden ist (die rechte Handfläche zeigt nach unten). Fassen Sie nun mit der linken Hand den rechten Arm unterhalb des Ellbogens und drücken den Arm sanft nach oben/hinten. Ca. 15 Sekunden halten und die andere Seite dehnen.



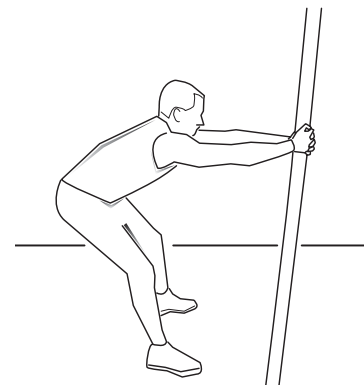
Schulterdehnung / Shoulder Stretch

Stehen Sie mit beiden Beinen hüftbreit fest auf dem Boden. Greifen Sie mit der linken Hand Ihren rechten Oberarm direkt unterhalb des Ellbogens. Ziehen Sie den rechten Arm nun vorsichtig nach links in eine kräftige Dehnung. Halten Sie dabei beide Ellbogen gebeugt. 15 bis 30 Sekunden halten und dann die andere Schulter dehnen.

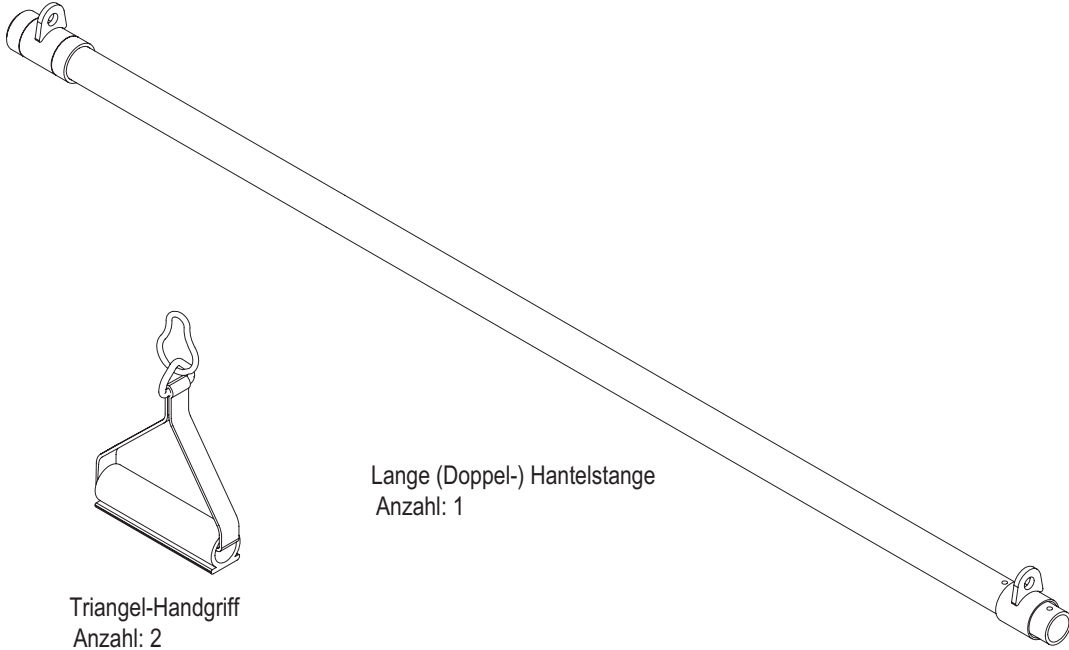


Rückendehnung / Upper Back Stretch

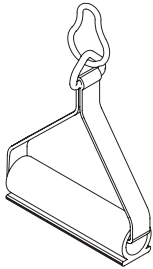
Stehen Sie mit beiden Beinen hüftbreit fest auf dem Boden. Umgreifen Sie einen unverrückbaren Gegenstand und bringen Sie Ihre Hüfte nun langsam nach hinten. Dehnen Sie so weit, wie es Ihnen angenehm ist. Achten Sie darauf mit geradem Rücken zu arbeiten (keinen Buckel machen). 15 bis 30 Sekunden halten und ein paar Mal wiederholen.



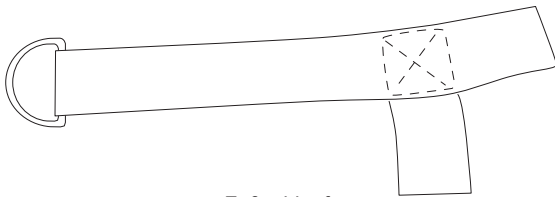
Zubehör



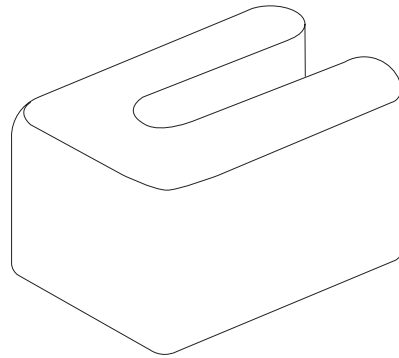
Lange (Doppel-) Hantelstange
Anzahl: 1



Triangel-Handgriff
Anzahl: 2



Fußschleife
Anzahl: 2



Zusätzlicher Gewichtsblock (ca. 2,3 kg)
Anzahl: 1

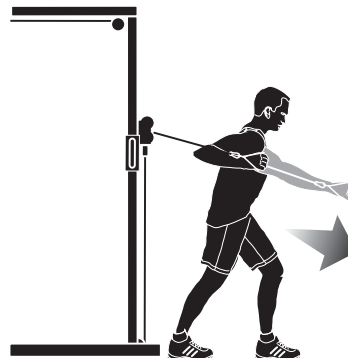


Kurzhanterl
Anzahl: 1

ST700 Übungen Functional Trainer

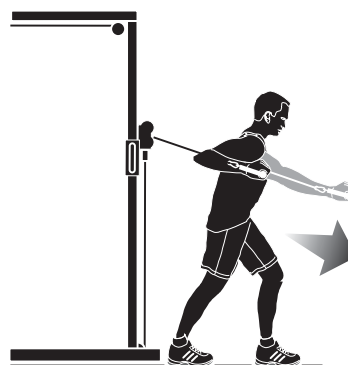
BUTTERFLY (Brustmuskulatur & Vordere Oberarmmuskulatur bzw. Deltamuskel/lat. *M. Pectoralis & *M. Deltoideus Anterior)

Stellen Sie beide Seiten auf die gewünschte Höhe und haken Sie die Triangelhandgriffe ein. Stehen Sie in Schrittposition fest auf dem Boden. Greifen Sie die Hanteln und bringen Sie beide Arme gleichzeitig in einem großen Bogen nach vorn, so dass sich die Hände vorne treffen. Die Handflächen zeigen dabei entweder zueinander oder nach unten und die Ellbogen sind leicht gebeugt. Führen Sie die Bewegung nicht zu hastig aus, sondern arbeiten Sie sorgfältig. Gehen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und starten Sie so viele Wiederholungen wie gewünscht.



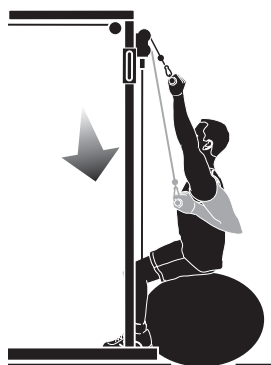
BRUSTPRESSE (Brustmuskulatur, Armstrecker und Vordere Oberarmmuskulatur bzw. Deltamuskel/lat. *M. Pectoralis, *M. Triceps und *M. Deltoideus Anterior)

Stellen Sie beide Seiten auf die gewünschte Höhe und haken Sie wahlweise die Triangelhandgriffe oder die Hantelstange ein. Stehen Sie in Schrittposition fest auf dem Boden. Greifen Sie die Hanteln und drücken Sie beide Arme gleichzeitig auf gerader Ebene nach vorne bis zur Streckung. Auch hier gilt, die Bewegungen sorgfältig und nicht zu hastig auszuführen. Gehen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und starten Sie so viele Wiederholungen wie gewünscht.



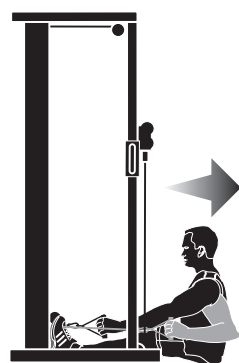
LATISSIMUS-ZUG (Breiter Rückenmuskel und Rautenmuskulatur/lat. *M. Latissimus Dorsi und *M. Rhomboideus)

Stellen Sie beide Seiten auf die höchste Stufe und haken Sie wahlweise die Triangelhandgriffe oder die Hantelstange ein. Sitzen Sie entweder auf dem Boden, fest auf einem Ball oder einer Trainingsbank. Greifen Sie die Hantel(-n) in gewünschter Handstellung und ziehen Sie den Seilzug mit beiden Armen aus der vollen Streckung bis auf Höhe des Schlüsselbeins zu sich heran. Gehen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und starten Sie so viele Wiederholungen wie gewünscht.



RUDERN (Breiter Rückenmuskel, Rautenmuskulatur und Hintere Oberarmmuskulatur bzw. Deltamuskel /lat. *M. Latissimus Dorsi, *M. Rhomboideus und *M. Deltoideus Posterior)

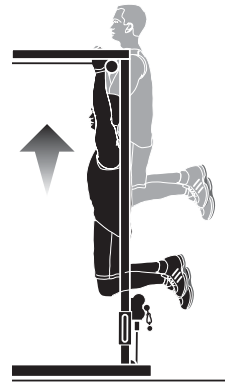
Haken Sie beide Triangelhandgriffe am untersten Karabiner in der Mitte ein. Sitzen Sie mit leicht gebeugten Beinen auf dem Boden, die Füße dabei auf der Fußplatte. Greifen Sie die Hanteln in gewünschter Handstellung und beginnen Sie die Bewegung mit gestreckten Armen und geradem Rücken. Ziehen Sie beide Hanteln in oberer Bauchhöhe, fest zu sich heran, wobei der untere Rücken nun leicht gebeugt ist. Gehen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und starten Sie so viele Wiederholungen wie gewünscht.



*M = Musculus

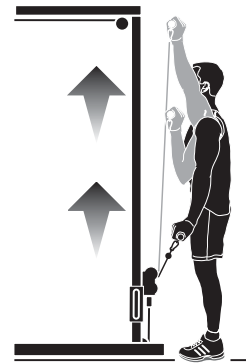
KLIMMZÜGE (Breiter Rückenmuskel, Kappenmuskel und Zweiköpfiger Oberarmmuskel/lat. *M. Lattissimus Dorsi, *M. Trapezius und *M. Biceps)

Greifen Sie die Handstangen wahlweise mit beiden Händen von oben, unten oder neutral d.h., mit den Handflächen zueinander. Beginnen Sie möglichst so, dass Sie sich mit gestreckten Armen (nur, wenn es Ihr Trainingszustand zulässt) und im 90° Winkel nach hinten gebeugten Beinen hängen lassen. Ziehen Sie Ihren Körper nun nach oben bis Ihr Kinn auf Höhe Ihrer Hände oder höher ist. Gehen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und starten Sie so viele Wiederholungen wie gewünscht.



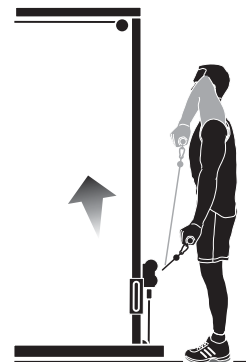
MILITARY PRESS (Vordere u. innere Oberarmmuskulatur bzw. Deltamuskel, Unterer Rücken bzw. Lendenwirbelsäule, Achillessehne, Kniesehnen- und Gesäßmuskulatur, Oberschenkel und Unterarmmuskulatur)

Stellen Sie beide Seiten auf Kniehöhe oder leicht darüber ein und befestigen Sie die Langhantel. Greifen Sie die Stange in Schulterbreite von oben (d.h., die Handrücken zeigen nach oben); die Knie sind leicht gebeugt, der Blick nach vorn. Nun ziehen Sie die Gewichte zunächst bis auf Schulterhöhe und sofort weiter bis ganz nach oben, in die Streckung. Achten Sie besonders während des Pressmomentes darauf, nicht mit krummen Rücken zu arbeiten. Gehen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und starten Sie so viele Wiederholungen wie gewünscht.



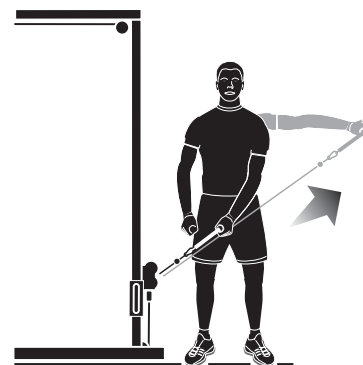
KABELZUG SENKRECHT HOCH (Oberarm- und Kappenmuskel/lat. *M. Deltoideus & *M. Trapezius)

Stellen Sie beide Seiten auf Kniehöhe ein. Befestigen Sie die Langhantel und greifen Sie die Stange in Pronation (d.h., die Handrücken zeigen nach oben), die Hände nah beieinander. Halten Sie die Stange so nah wie möglich am Körper, während sie diese bis auf Kinnhöhe gerade nach oben ziehen. Die Ellbogen zeigen dabei leicht auswärts. Gehen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und starten Sie so viele Wiederholungen wie gewünscht.



KABELZUG SEITWÄRTS (Innerer Oberarm- und Kappenmuskel/lat. *M. Deltoideus Medialis & *M. Trapezius)

Befestigen Sie an beiden Seiten eine Kurzhantel. Dabei sollte eine auf Hüfthöhe und die gegenüberliegende zwei Löcher tiefer sein. Stehen Sie so, dass Ihr Gesicht dem Gerät zugewandt ist. Fassen Sie mit der linken Hand den rechten und mit der rechten Hand den linken Griff, die Handinnenseiten sollten dabei zueinander zeigen. Nun ziehen Sie die Seilzüge jeweils hoch zur Seite bis auf Schulterhöhe. Achten Sie beim Ausführen der Bewegung darauf, dass die Ellbogen und Knie leicht gebeugt sind und der Kopf aufrecht bleibt. Nach einer kurzen Pause gehen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und starten so viele Wiederholungen wie gewünscht.

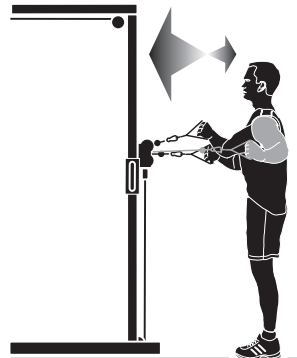


*M = Musculus

ST700 Übungen Functional Trainer

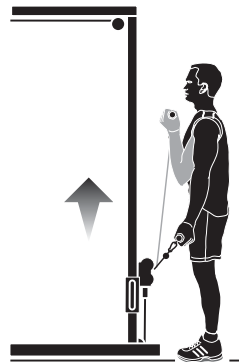
KABELZUG RÜCKWÄRTS (Hinterer Oberarm- und Rautenmuskel/lat. *M. Deltoideus Posterior & *M. Rhomboideus)

Befestigen Sie an beiden Seiten eine Kurzhantel. Dabei sollte eine auf Schulterhöhe und die gegenüberliegende zwei Löcher tiefer sein. Stehen Sie so, dass Ihr Gesicht dem Gerät zugewandt ist. Fassen Sie mit der linken Hand den rechten und mit der rechten Hand den linken Griff, die Handinnenseiten sollten dabei in Richtung Boden zeigen (Pronation). Nun ziehen Sie die Seilzüge in einem Bogen nach außen und nach hinten, sodass die Schulterblätter sich zusammenziehen. Achten Sie beim Ausführen der Bewegung darauf, dass die Ellbogen und Knie leicht gebeugt sind, der Kopf aufrecht ist und die Ellbogen oben bleiben. Gehen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und starten so viele Wiederholungen wie gewünscht.



BICEPSCURL (Armbeuger /lat. *M. Biceps Brachii & *M. Brachialis)

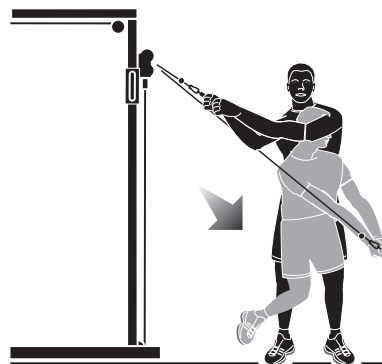
Befestigen Sie an beiden Seiten auf mittlerer Oberschenkelhöhe wahlweise die Triangel-, Kurz-, oder die Langhantel. Drehen Sie die Arminnenseiten der ausgestreckten Arme nach vorn und beginnen Sie nun die Hanteln bis auf Schulterhöhe mit gebeugtem Arm nach oben zu ziehen. Achten Sie beim Ausführen der Bewegung darauf, dass die Knie leicht gebeugt sind, die Oberarme still am Körper bleiben und der Kopf aufrecht ist. Gehen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und starten so viele Wiederholungen wie gewünscht.



CABLE CROSS VOR/DREHUNG IM OBERKÖRPER (Oberarmmuskel, Unterer/Mittlerer Rücken bzw. Lenden-/Brustwirbelsäule, Innere & Äußere Schräge- sowie Quere Bauchmuskulatur /lat. *M. Deltoideus, *M. Spinalis, *M. Obliquus Internus & Externus Abdominis und *M. Transversus Abdominis)

Stellen Sie nur eine Seite auf Höhe der oberen drei Löcher ein. Haken Sie wahlweise die Triangel-, Kurzhantel oder die Fußschlaufe ein. Fassen Sie oben den Handgriff in gewünschter Haltung und gehen Sie ein paar Schritte vorwärts. Positionieren Sie sich so, dass Ihre Hüften diagonal zur Startposition sind. Ziehen Sie den Seilzug quer vor Ihrem Körper herunter zum gegenüberliegenden Knie. Konzentrieren Sie sich darauf, Ihre Knie und Ellbogen leicht gebeugt zu halten und in der Hüfte sauber zu drehen. Gehen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und starten so viele Wiederholungen wie gewünscht.

Danach wechseln Sie zur anderen Seite.

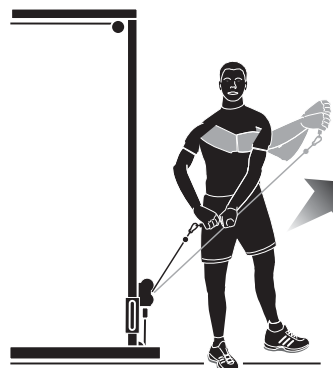


CABLE CROSS RÜCK/DREHUNG IM OBERKÖRPER

Stellen Sie nur eine Seite auf Höhe der unteren drei Löcher ein. Haken Sie wahlweise die Triangel-, Kurzhantel oder die Fußschlaufe ein. Fassen Sie unten den Handgriff in gewünschter Haltung und gehen Sie ein paar Schritte vorwärts. Positionieren Sie sich so, dass Ihre Hüften diagonal zur Startposition sind. Ziehen Sie den Seilzug quer vor Ihrem Körper herauf zur gegenüberliegenden Schulter. Konzentrieren Sie sich darauf, Ihre Knie und Ellbogen leicht gebeugt zu halten und in der Hüfte sauber zu drehen. Gehen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und starten so viele Wiederholungen wie gewünscht.

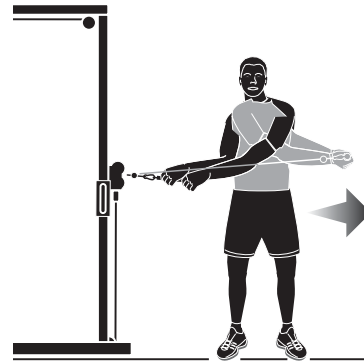
Danach wechseln Sie zur anderen Seite.

*M = Musculus



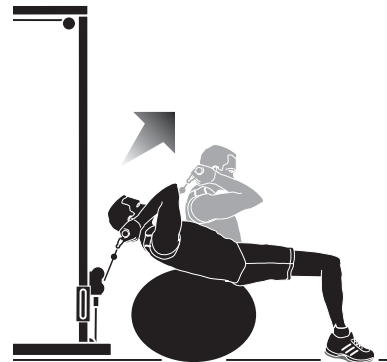
HORIZONTALE HÜFTROTATION (Unterer/Mittlerer Rücken bzw. Lenden-/Brustwirbelsäule, Innere & Äußere Schräge-, sowie Quere Bauchmuskulatur, und Breiter Rückenmuskel /lat. *M. Obliquus Internus & Externus Abdominis sowie *M. Transversus Abdominis, und *M. Latissimus Dorsi)

Stellen Sie nur eine Seite auf ungefähre Taillenhöhe ein. Haken Sie wahlweise die Triangel-, Kurzhantel oder die Fußschleufe ein. Fassen Sie den Handgriff in gewünschter Haltung und gehen Sie ein paar Schritte vorwärts. Positionieren Sie sich so, dass Ihre Hüften diagonal zur Startposition sind. Schwingen bzw. ziehen Sie den Seilzug nun quer vor Ihrem Körper her und enden Sie mit ausgestreckten Armen auf der gegenüberliegenden Seite. Konzentrieren Sie sich darauf, Ihre Knie und Ellbogen leicht gebeugt zu halten und in der Hüfte sauber zu drehen. Gehen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und starten so viele Wiederholungen wie gewünscht. Danach wechseln Sie zur anderen Seite.



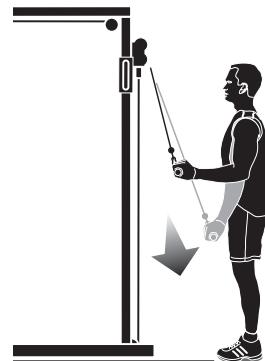
CRUNCHES AUF DEM BALL (Gerader Bauchmuskel / lat. *M. Rectus Abdominis)

Stellen Sie beide Seiten auf die untersten Löcher ein. Befestigen Sie wahlweise die Fußschlaufen, die Triangel-, Kurz-, oder die Langhantel. Positionieren Sie einen großen Fitnessball (z.B. Versa Ball von Horizon Fitness) direkt davor und legen Sie sich mit dem Gesicht nach oben, fest darauf. Fassen Sie beide Handgriffe von oben (d.h., Handrücken zeigt nach oben) und halten Sie beide Hände entweder fest am Kopf oder der Schulter so, wie es Ihnen angenehmer ist. Senken Sie Ihre Hüften und kommen Sie dabei mit dem Oberkörper hoch nach vorne, bis die Schulterblätter vom Ball abheben. Achten Sie darauf, wirklich mit der Bauchmuskulatur zu arbeiten und die Hände am Platz zu halten. Gehen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und starten so viele Wiederholungen wie gewünscht.



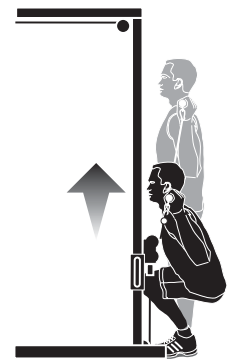
TRICEPS ZUG (Armstrecker & Vorderer Oberarmmuskel/ lat. *M. Triceps & *M. Deltoideus Anterior)

Stellen Sie beide Seiten auf etwas mehr als Schulterhöhe ein. Befestigen Sie wahlweise die Triangel-, Kurzhantel oder die Langhantel. Fassen Sie die Handgriffe entweder von oben (Pronation) oder unten (Supination), den Ellbogen dabei im 90° Winkel gebeugt. Drücken bzw. ziehen Sie das Seilende nun soweit nach unten bis zur Armstreckung. Achten Sie darauf, während der Übung die Oberarme fest am Körper zu halten. Gehen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und starten so viele Wiederholungen wie gewünscht.



SQUATS mit Stange (Schenkelstrecker, Achillessehnen Kniesehnen und Gesäßmuskulatur / lat. *M. Quadriceps Femoris, *M. Glutaeus)

Stellen Sie beide Seiten auf ungefähre Oberschenkelhöhe ein und haken Sie die Langhantel ein. Während Sie mit der Langhantel arbeiten, ruht die Stange entweder im Schlüsselbeinbereich oder auf den Schultern. Während Sie nun langsam aus leicht gebeugtem Stand in die Hocke gehen, bleiben der Kopf gerade mit aufrechem Blick und die Hüften gesenkt. Achten Sie darauf, nicht mit krummen Rücken, sondern mit aufrechem Oberkörper zu arbeiten. Die Übung ist ideal ausgeführt, wenn die Oberschenkel in der Hocke parallel zum Boden sind. Nach einer kurzen Pause gehen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und starten so viele Wiederholungen wie gewünscht.



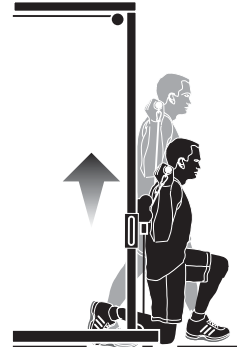
*M = Musculus

ST700 Übungen Functional Trainer

SQUATS im Ausfallschritt (Schenkelstrecker, Achillessehnen Kniesehnen und Gesäßmuskulatur / lat. *M. Quadriceps Femoris, *M. Glutaeus)

Stellen Sie beide Seiten auf ungefähre Oberschenkelhöhe ein und haken Sie die Langhantel ein. Während Sie mit der Langhantel arbeiten, ruht die Stange entweder im Schlüsselbeinbereich oder auf den Schultern. Machen Sie nun aus leicht gebeugtem Stand einen Ausfallschritt vorwärts, das vordere Bein dabei nicht mehr als ca. 2 bis 2 1/2 Fußlängen vom hinteren entfernt. Während Sie jetzt langsam in die Hocke gehen, bleibt der Kopf gerade mit aufrechtem Blick. Achten Sie darauf, nicht mit krummen Rücken, sondern mit aufrechtem Oberkörper zu arbeiten. Die Übung ist ideal ausgeführt, wenn der vordere Oberschenkel in der Hocke parallel zum Boden ist und nicht mit dem Knie über die Fußspitzen herausragt.

Nach einer kurzen Pause gehen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und starten so viele Wiederholungen wie gewünscht. Danach Seitenwechsel.



WADENKRÄFTIGUNG mit Stange (Zwillings-Wadenmuskel / lat. *M. Gastrocnemius)

Stellen Sie die beiden Seiten etwas tiefer als Schulterhöhe ein und befestigen Sie die Langhantelstange. Während Sie mit der Langhantel arbeiten, ruht die Stange auf den Schultern bzw. im oberen Rückenbereich. Rollen Sie nun aus dem festen Stand hoch auf die Fußspitzen und zwar soweit wie möglich, bis zur Beinstreckung. Drücken Sie dabei das Gewicht nach oben. Verweilen Sie 1-2 Sekunden, gehen Sie dann in die Ausgangsposition zurück und starten so viele Wiederholungen wie gewünscht.



*M = Musculus

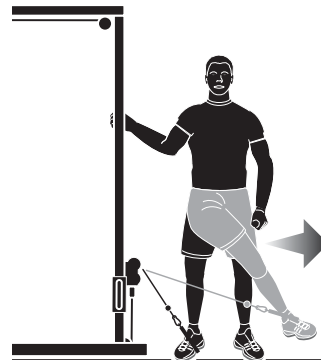
BEINABDUKTION (Mittlerer und Großer Gesäßmuskel / lat. *M. Glutaeus Medius und Maximus)

Stellen Sie den Handgriff auf das unterste Loch ein und haken Sie die Fußschleife mit der Schlaufe nach unten ein. Den Fuß des arbeitenden Beins stecken Sie in die Schlaufe und zwar so, dass sich der hintere Teil der Schlaufe an Ihrer Ferse und der vordere über dem Fußrücken befindet. Stellen Sie sich seitwärts zum Gerät mit dem arbeitenden Bein nach außen und halten sich am Geräte-Holm fest. Achten Sie darauf, weit genug entfernt zu stehen, damit das Bein in die volle Streckung gehen kann. Beginnen Sie, indem der Fuß des arbeitenden Beins überkreuz zum Standfuß ist. Nun schwingen Sie das äußere Bein so weit wie möglich auswärts. Gehen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und starten so viele Wiederholungen wie gewünscht. Danach Seitenwechsel.



BEINADDUKTION (Adduktorengruppe mit: Schlankmuskel, Langer & Großer Oberschenkelanzieher und Kammuskel / lat. M. Gracilis, M. Adductor Longus & Magnus und M. Pectineus)

Stellen Sie den Handgriff auf das unterste Loch ein und haken Sie die Fußschleife mit der Schlaufe nach unten ein. Den Fuß des arbeitenden Beins stecken Sie in die Schlaufe und zwar so, dass sich der hintere Teil der Schlaufe an Ihrer Ferse und der vordere über dem Fußrücken befindet. Stellen Sie sich seitwärts zum Gerät mit dem arbeitenden Bein nach innen und halten sich am Geräte-Holm fest. Achten Sie darauf, weit genug entfernt zu stehen, damit das Bein in die volle Streckung gehen kann. Beginnen Sie aus dem geraden Stand, die Füße dabei in einem Abstand von ca. 45 bis max. 60 cm zueinander. Nun schwingen Sie das innere Bein vor dem Körper überkreuz so weit wie möglich nach außen. Gehen Sie langsam in die Ausgangsposition zurück und starten so viele Wiederholungen wie gewünscht. Danach Seitenwechsel.



*M = Musculus

Wartungsplan

Folgen Sie diesem Plan, um eine einwandfreie Funktion zu gewährleisten.

Teil	Täglich	Wöchentlich
Seil zugenden, Seil zughülle und Sitz des Gewichtblockes	prüfen	prüfen
Seilzüge jährlich austauschen	-	-
Polster, Schaumstoff, Griffe	reinigen	reinigen
Chromteile	reinigen	reinigen
Muttern/Schrauben/Verschlüsse	-	prüfen ggf. festziehen
Führungsschienen	-	schmieren/reinigen
Feststellschrauben	-	prüfen ggf. festziehen
Gewicht-Stapel-Nadel	-	prüfen
Warnhinweis-Sticker	-	prüfen
Brems-Griffband/ Handgriffe	-	prüfen

Garantiebestimmungen

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der
Garantie & Service Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer
+49-(0)2234-9997-100 an.

Wochenplan

Woche _____		Wochenziel : _____			
Tag	Datum	Strecke	Level	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche	Insgesamt:				

Woche _____		Wochenziel : _____			
Tag	Datum	Strecke	Level	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche	Insgesamt:				

Wochenplan

Woche _____		Wochenziel : _____			
Tag	Datum	Strecke	Level	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche	Insgesamt:				

Woche _____		Wochenziel : _____			
Tag	Datum	Strecke	Level	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche	Insgesamt:				

Wochenplan

Woche _____		Wochenziel : _____			
Tag	Datum	Strecke	Level	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche	Insgesamt:				

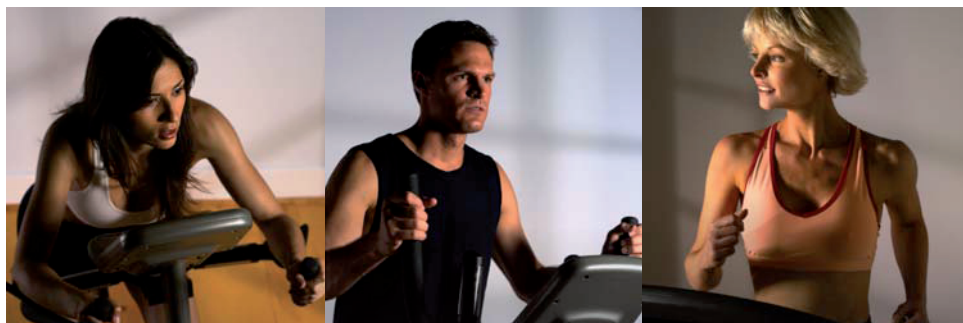
Woche _____		Wochenziel : _____			
Tag	Datum	Strecke	Level	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche	Insgesamt:				

Wochenplan

Woche _____		Wochenziel : _____			
Tag	Datum	Strecke	Level	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Mo ntag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche	Insgesamt:				

Woche _____		Wochenziel : _____			
Tag	Datum	Strecke	Level	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Mo ntag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche	Insgesamt:				

*it all
starts
with a
v i s i o n*



KONTAKT

Style Fitness GmbH
Europaallee 51
50226 Frechen

Allgemeine Informationen:
Telefon: 02234-9997-100
E-Mail: info@stylefitness.de

Technik-Hotline:
Telefon: 02234-9997-500
E-Mail: service@stylefitness.de

Telefax: 02234-9997-200

Internet: www.stylefitness.de