

## Bedienungs- / Montageanleitung für Sport-Thieme 4-Stationen Turm „JS“

Vielen Dank, dass Sie sich für ein **Sport-Thieme**-Produkt entschieden haben. Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben, erhalten Sie im Folgenden wichtige Hinweise für Ihre Sicherheit sowie den Gebrauch und die Wartung des Gerätes. Lesen Sie bitte diese Anleitung vollständig durch, bevor Sie mit der Montage bzw. Nutzung beginnen:

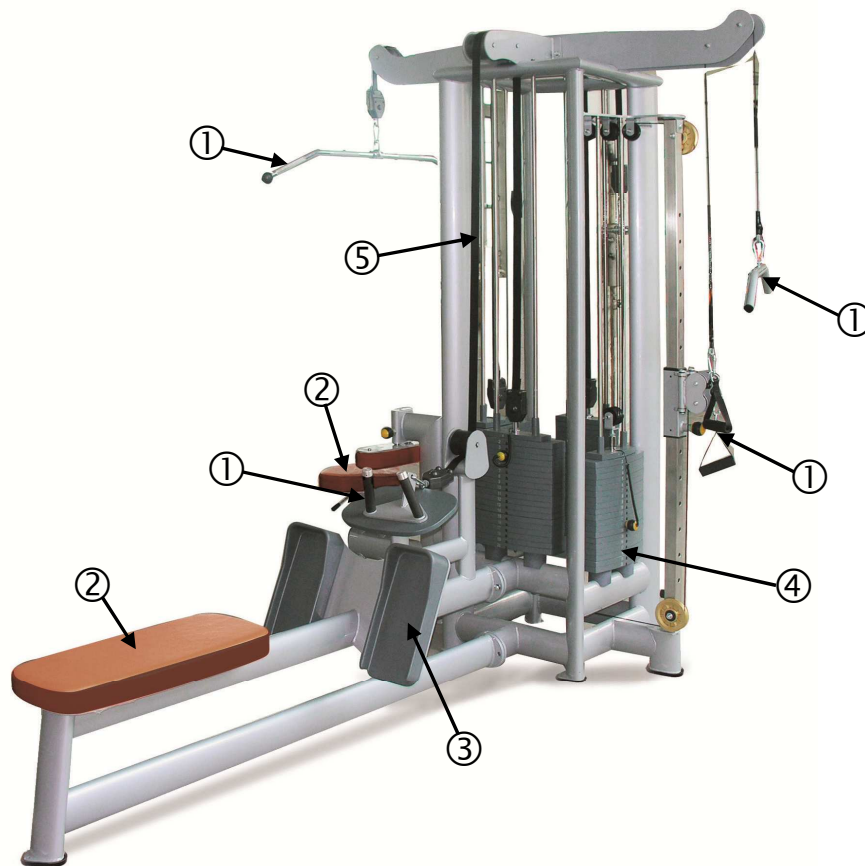


Abb.1 Sport-Thieme 4-Stationen Turm „JS“

### Im Lieferumfang sind enthalten:

| <u>Pos.</u> | <u>Beschreibung</u>        |
|-------------|----------------------------|
| 1           | Haltegriffe / Haltestangen |
| 2           | Sitzpolster                |
| 3           | Fußablage                  |
| 4           | Gewichte                   |
| 5           | Gummiertes Stahlband       |

## **1. Allgemein**

Die Sport-Thieme 4-Stationen Turm „JS“ ist ein ideales Trainingsgerät zur Kräftigung verschiedener Bereiche der Skelettmuskulatur. Das Training ist sicher und zuverlässig, und lässt ein fokussiertes Training der gewünschten Muskelgruppen zu.

## **2. Bedienungsanleitung**

### **Latzug**

Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; Stellen Sie die Füße vor dem Körper schulterbreit ab. Die Oberschenkel sollten an dem Oberschenkelpolster anliegen. Umfassen Sie mit den Händen die Haltestange.

Ziehen Sie die Haltestange gleichmäßig nach unten hinter den Kopf. Atmen Sie beim Ziehen aus und behalten sie eine aufrechte Körperhaltung bei. Beenden Sie die Ziehbewegung wenn die Oberarme waagrecht sind und halten Sie für einen kurzen Augenblick die Position.

Führen Sie die Haltestange wieder kontrolliert nach oben. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein und beenden Sie diese wenn die Arme fast durchgestreckt sind.

### **Long Pull**

Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; Stellen Sie die Füße schulterbreit auf die Fußablagen und greifen Sie mit den beiden Händen die Haltegriffe.

Spannen Sie nun die Rumpfmuskeln an und ziehen Sie die Arme mit geradem Oberkörper nach hinten. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus und verbleiben kurzzeitig in der Position.

Bewegen Sie die Oberarme wieder kontrolliert nach vorne. Beenden Sie die Rückföhrung rechtzeitig. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

### **Trizeps-Station**

Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Stellen Sie die Füße schulterbreit auf und wahren Sie einen festen Stand. Umfassen Sie mit den Händen die Haltegriffe.

Spannen Sie nun die Rumpfmuskeln an und dröcken langsam die Haltegriffe gegen den Widerstand der Maschine nach unten. Dabei sollten die Ellenbogen möglichst starr an ihrer Position verbleiben. Atmen Sie beim Druck gegen den

Widerstand aus und verbleiben kurzzeitig in der Position. Beenden Sie die Bewegung bevor die Arme ganz durchgestreckt sind.

Führen Sie die Arme wieder kontrolliert in die Ausgangssituation zurück. Atmen Sie dabei ein und beenden die Bewegung wenn ein Ellenbogenwinkel von 90° erreicht wurde.

### **Seilzug**

Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Stellen Sie die Füße schulterbreit auf und wahren Sie eine festen Stand. Umfassen Sie mit den Händen die Haltestange.

Spannen Sie nun die Rumpfmuskeln an und drücken langsam die Haltestange gegen den Widerstand der Maschine nach unten. Die Bewegung beschreibt dabei eine halbkreisförmigen Bogen um die Schulterachse. Beenden Sie die Bewegung bevor die Haltestange den Körper berührt.

Führen Sie die Haltestange langsam in die Ausgangsposition zurück und atmen Sie während der Rückföhrbewegung ein. Achten Sie darauf, dass der Ellenbogen im Bewegungszyklus nicht ganz durchgestreckt wird.

### **Tipp:**

Trainieren Sie immer so, dass die Bewegung entsprechend der Gelenkachsen erfolgt.

### **Hinweis:**

Bevor Sie mit dem Training beginnen, stellen Sie sicher, dass sich das Gerät in einwandfreiem Zustand befindet, alle Verbindungen sicher sind und alle Sicherungsstifte fest sitzen.

### **3. Widerstandsregulierung**

Die Widerstandsregulierung erfolgt bei allen Geräten über Steckgewichte. Zur Gewichtseinstellung Absteckstifte verwendet, welche sich in die Bezugsbohrung der Steckgewichte einführen lassen. Die Auswahl des gewünschten Gewichtes kann direkt vom Gerät aus vorgenommen werden.

Achten Sie dabei bitte auf folgendes:

- Die Gewichtseinstellung ist nur möglich, wenn das Gewichtspaket nicht unter Spannung steht und die Steckgewichte fest aufliegen. Vermeiden Sie also die Veränderung des Trainingsgewichts während der Bewegungsausführung.
- Achten Sie darauf, dass die Steckstifte komplett eingesteckt werden. Ist dies nicht der Fall, können sich die Stifte während der Bewegungsausführung lösen. Dadurch würden die Steckgewichte auf den Gewichtsstapel fallen, was zur Beschädigung der Gewichte bzw. durch die ruckartige Gewichtsentlastung zu Verletzungen beim Trainierenden führen kann.
- Führen Sie die Steckstifte zur Fixierung der Gewichte gerade und gewaltlos in die Bezugsbohrungen ein. Die Stifte könnten sonst während der Bewegungsausführung verkanten.
- Greifen Sie nicht zwischen die Steckgewichte. Es besteht Verletzungsgefahr.
- Lassen Sie die Gewichte während der Übung und nach Übungsende nicht auf den Gewichtsstapel aufschlagen. Achten Sie stets darauf, dass die Gewichte kontrolliert auf dem Stapel aufgesetzt werden.

### **4. Trainingshinweise**

Allgemein

- Wenn Sie eine Übung zum ersten Mal ausführen, arbeiten Sie ohne oder mit wenig Gewicht, damit Sie zunächst den Bewegungsablauf kennenlernen. Steigern Sie die Intensität erst, wenn Sie die Übung technisch perfekt beherrschen.
- Trainieren Sie gezielt. Erstellen Sie sich einen Trainingsplan bzw. lassen Sie sich einen erstellen.
- Lassen Sie sich ab und an von jemandem korrigieren, damit sich keine Fehler einschleichen.
- Verwenden Sie Intensitäten die Ihrem aktuellen Leistungsstand entsprechen. Vermeiden Sie zu hohe Intensitäten. Dies kann zu Überlastungen bzw. Verletzungen am Bewegungsapparat führen.
- Verändern Sie in regelmäßigen Abständen (ca. alle 6 - 8 Wochen) die Trainingsinhalte. Sie können hier z. B. die Intensität, die Wiederholungszahl, die Pausendauer, die Trainingsmethode oder die Übungsauswahl verändern. Nur durch sich ändernde Trainingsinhalte können Sie dauerhaft Trainingseffekte erzielen.
- Trainieren Sie regelmäßig. Gönnen Sie sich jedoch eine ausreichende Regenerationsphase. Nur ein regelmäßig durchgeführtes Training in Kombination mit Ruhephasen bringt die gewünschten Effekte.

### Übungsausführung

- Vermeiden Sie Pressatmung. Atmen Sie bei der Anspannung aus und bei der Entspannung ein.
- Trainieren Sie in aufrechter Sitzhaltung. Eine Hohlkreuzbildung (Hyperlordose) sollten Sie vermeiden.
- Halten Sie den Kopf stets in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Stabilisieren Sie Ihre Handgelenke (Nicht im Handgelenk "abknicken").
- Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen, dies kann zu Überbelastungen oder Verletzungen führen.
- Sollten Sie während der Übungsausführung Schmerzen verspüren, brechen Sie das Training sofort ab.
- Setzen Sie die Gewichte beim Training stets vorsichtig ab.
- Die beschriebene Übungsposition ist während der gesamten Übungsausführung beizubehalten.

### 5. Nutzungshinweise

- Vor Inbetriebnahme überprüfen Sie das Gerät bitte sorgfältig auf Beschädigungen und Festigkeit aller Verbindungen.
- Bitte konsultieren Sie einen Arzt bevor Sie mit einem Krafttraining beginnen.
- Bitte verwenden Sie das Gerät erst nach einer fachgerechten Einweisung oder nur unter Aufsicht des Trainers.
- Kinder sollten von diesen Geräten fern gehalten werden und andere Personen sollten während der Übungsausführung einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten.
- Es ist streng verboten den Kopf, die Hände, die Füße oder andere Körperteile zwischen die beweglichen Teile (besonders Gewichte) zu halten.

**Achtung: Das Gerät nicht überlasten oder beklettern!**



### **Wartungshinweise und Pflege**

**Hinweis:** Führen Sie in regelmäßigen Abständen eine Sichtprüfung durch. Aufgrund unserer kontinuierlichen Qualitätsprüfung der Produkte können sich technische Änderungen ergeben. Kontrollieren Sie regelmäßig die Schraubverbindungen auf ihren festen Sitz. Prüfen Sie das Kraftgerät auf eventuelle Beschädigungen und tauschen verschlissene Teile aus. Achten Sie auf die Gängigkeit beweglicher Teile.

Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zu Verfügung.

Ihr **Sport-Thieme** Team