

**Bedienungs- / Montageanleitung für Sport-Thieme Abduktor /
Adduktor Maschine „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 Abduktor / Adduktor Maschine „JS“

Im Lieferumfang sind enthalten:

<u>Pos.</u>	<u>Beschreibung</u>
1	Haltegriff
2	Sitzpolster
3	Rückenpolster
4	Oberschenkelpolster
5	Fußauflage
6	Gewichte

1. Allgemein

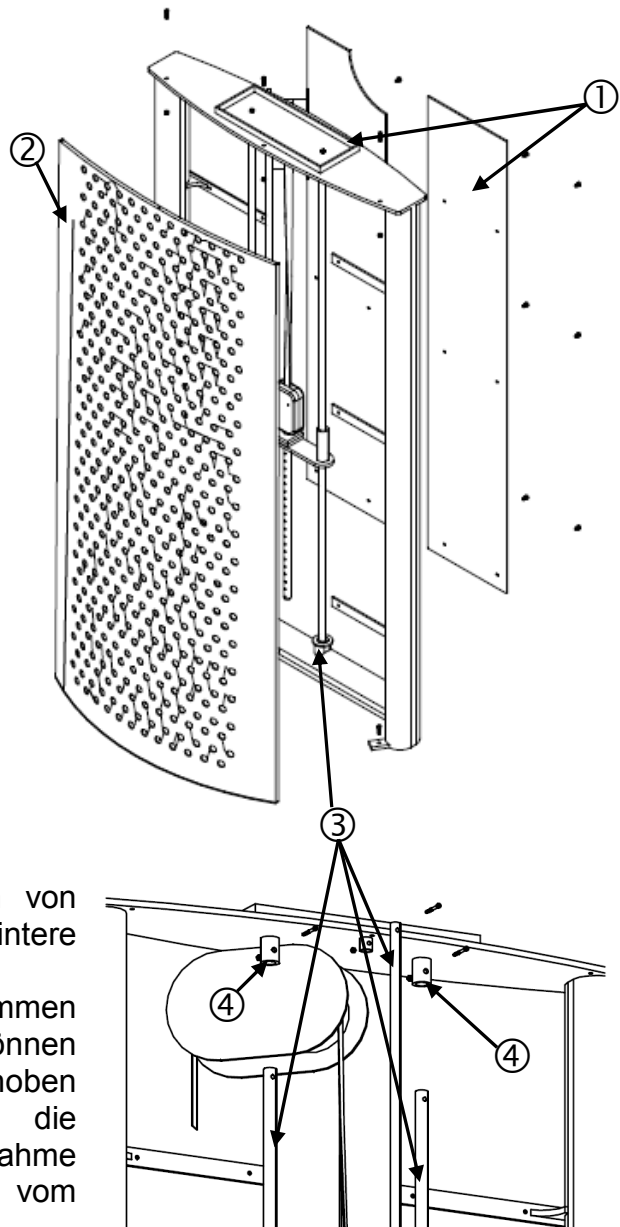
Die Sport-Thieme Abduktor / Adduktor Maschine ist ein ideales Trainingsgerät zur Kräftigung der Beinmuskulatur. Das Training ist sicher und zuverlässig, und fokussiert sich hauptsächlich auf den *Musculus abductores* (Abduktoren). Aufgrund der Fixierung des Oberkörpers und der geführten Bewegung eignet sich dieses Gerät sehr gut für Einsteiger.

2. Montagehinweise

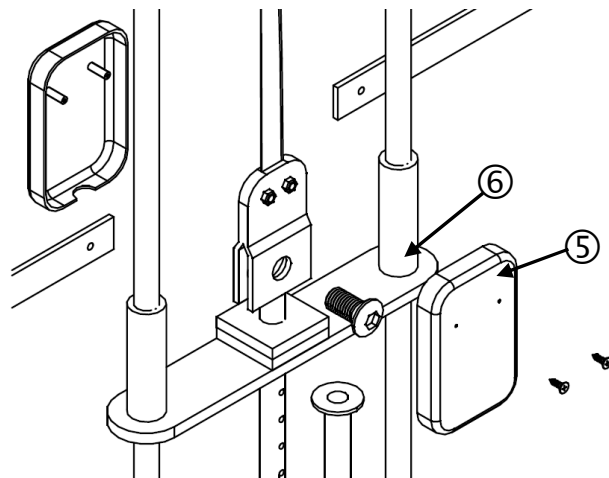
Zum Montieren der Gewichte wird empfohlen sich an die vorliegende Anleitung zu halten. Die Abbildungen sollen zum besseren Verständnis beitragen. Unter Umständen kann sich das Originalgerät im Detail von dem auf den Abbildungen dargestellten Gerät unterscheiden.

Um die Rückwand ② des Trainingsgerätes zu entfernen müssen die Kunststoffverkleidungen an der Vorderseite ① des Gewichtblocks abgeschraubt werden. Entfernen Sie im Anschluss alle Schutzfolien von den Führungsstangen ③.

Entfernen Sie die Führungsstangen von dem Gehäuse. Daraufhin kann die hintere (Führungsstange der Zusatzgewichte) Stange nach hinten oben entnommen werden. Die Hauptführungsstangen können nach unten in den Rahmen geschoben werden. Achten Sie darauf die Kunststoffhülsen ④, die zur Aufnahme der Führungsstangen dienen, nicht vom Rahmen zu entfernen.



Um den Schlitten ⑥ zu entnehmen, muss zunächst die Kunststoffabdeckung ⑤ entfernt werden. Folgend kann der Schlitten gemäß Abbildung gelöst und nach oben entnommen werden. Letztendlich sind die Gewichte in absteigender Reihenfolge auf die Führungsstangen zu schieben. Beginnen Sie abschließend mit dem Zusammenbau des Trainingsgerätes in umgekehrter Reihenfolge.



3. Bedienungsanleitung

Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; sodass der Oberkörper vollständig an der Rückenlehne anliegt. Stellen Sie die Füße auf der Fußauflage ab und legen Sie die Oberschenkel an die seitlichen Oberschenkelpolster an. Umfassen Sie mit den Händen die Haltegriffe.

Führen Sie die Beine gegen den Widerstand der Maschine auseinander, bis ein weiteres, aktives Spreizen der Beine nicht mehr möglich ist. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.

Bewegen Sie nun die Beine durch Zusammenführen in die Ausgangssituation zurück. Beenden Sie die Rückföhrbewegung bevor sich die Knie beröhren. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

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.

4. Widerstandsregulierung

Die Widerstandsregulierung erfolgt bei allen Geräten über Steckgewichte. Zur Gewichtseinstellung werden 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 Gewichtsentslastung 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.

5. 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.

6. 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