

# Sport-Thieme 4-Stationen-Turm „0V“

**Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!**

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Norm EN 20957

Anschrift des Betreibers


Typenschild



Das Geräte-, Betriebs- und Wartungsbuch ist vom Betreiber oder durch von ihm Beauftragte oder Ansprechpartner (Wartungsfirma usw.) zu führen. Alle Eintragungen werden vom Betreiber mit Unterschrift bestätigt.

Im Teil „Gerätebuch“ sind die Geräte-Stammdaten auszufüllen.

Im Teil „Betriebsbuch“ sind alle Arbeiten, die der Betreiber durchführt, zu dokumentieren. Wartungsarbeiten, Reparaturarbeiten und sonstige, zum sicheren Betrieb eines Trainingsgerätes notwendigen Arbeiten und betriebsinterne Prüfungen sowie die zugehörigen Zertifikate und Erklärungen.

Im Teil „Wartungsbuch“ sind alle Arbeiten durch den Kundendienst zu dokumentieren. Wartungs- und Instandsetzungsarbeiten lt. Gebrauchsanweisung, sonstige zum sicheren Betrieb des Trainingsgerätes notwendigen Arbeiten. Die Arbeiten müssen in den vorgesehenen Nachweisfeldern bestätigt werden.

Diese Nachweise sind Voraussetzung für die Erhaltung sämtlicher Gewährleistungsansprüche.

## **Dieses Gerät entspricht den Anforderungen der EN 20957-I, II, IV Klasse „S“**

Bei kommerzieller Nutzung darf das Trainingsgerät nur in Betrieben genutzt werden, in denen der Zugang und die Beaufsichtigung speziell vom Eigentümer geregelt ist (nur Klasse S).

Eine Vielzahl unserer Produkte ist patentrechtlich Gebrauchs- und Geschmacksmuster geschützt. Anbieter ungenehmigter Nachbauten, Plagiate, Verwendung von geschützten Eigenschaften – in gesamer oder auch auszugsweiser Textform werden strafrechtlich verfolgt.

Sport-Thieme übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch unsachgemäße Montage und Handhabung oder Überlastung entstanden sind. Die Nutzung der Gerätschaften ist nur für den dafür vorgesehenen Zweck zulässig. Die angegebenen Belastungsgrenzen sind nicht zu überschreiten.

Änderungen der Konstruktion bleiben vorbehalten, sie dienen stets der Verbesserung des Gerätes.

**Es gilt die gesetzliche Gewährleistung.**

## **Wartung, Pflege und Sicherheit**

Kontrollieren Sie regelmäßig sämtliche Schraubenverbindungen.

Prüfen Sie täglich alle sichtbaren Teile auf Beschädigungen und Verschleiß.

Reinigen Sie das Gerät regelmäßig. Schweiß ist aggressiv und führt zu Rostbildung. Prüfen Sie Rastbolzen, Steckbolzen, Karabinerhaken, Seilösen usw. auf Funktion und Verschleiß.

Gleit-Führungen von Gewichtsschlitten (verchromte Wellen/Profilrohre) mit nicht harzendem Fett benetzen (vorher mit einem Tuch reinigen).

Dies verringert die Reibung und fördert die Leichtlauf-Eigenschaften des Gerätes.

Die Stahlseile sind täglich gewissenhaft zu kontrollieren. Insbesondere die Anschlussbereiche an den Enden der Seile sind auf festen Sitz und Bruchbildung zu prüfen. Schraubklemmen an den Seilenden sind regelmäßig, aber insbesondere vor Inbetriebnahme des Gerätes zu kontrollieren und gegebenenfalls nachzuziehen. Weist das Stahlseil Beschädigungen auf, ist das Training einzustellen und das Seil umgehend auszutauschen. Bei Nichteinhaltung droht Verletzungsgefahr!

## Wartungsintervall

Routine	Wartung	Datum und Kurzzeichen								
Kontrolle: Verbindungen, Rastbolzen, Karabiner, Stecker	täglich									
Säubern: Polster	täglich									
Kontrolle: Seile, Kabel, Gurte auf Spannung	täglich									
Kontrolle: Zubehör, Stangen und Griffe	wöchentlich									
Kontrolle: Alle Aufkleber	wöchentlich									
Kontrolle: Alle Schrauben und Muttern ggf. festziehen	wöchentlich									
Kontrolle: Antirutsch-Flächen	wöchentlich									
Säubern und Ölen Führungsstangen (nicht harzendes Öl)	monatlich									
Ölen: Sitzverstellungen, Buchsen, Linearlager	monatlich									
Säubern und Wachsen: alle Hochglanzteile	6 monatlich									
Austausch: Kabel, Gurte und Verbindungsteile	jährlich									

## Trainingstipps

Vor Beginn des Trainings sollte eine allgemeine medizinische Untersuchung von einem Arzt durchgeführt werden, um eventuell vorhandene Gesundheitsrisiken auszuschließen.

Um erfolgreich zu trainieren ist es wichtig, sich mit den Grundlagen des Krafttrainings vertraut zu machen. Da Ihr Trainingsgerät nun da ist, wollen Sie verständlicherweise umgehend mit dem Training loslegen. Als erstes sollten Sie sich eine Reihe realistischer Ziele setzen. Ein Ihrer Fitness entsprechend ausgerichteter Trainingsplan wird entscheidend zu Ihrem Erfolg beitragen.

Wärmen Sie Ihre Muskulatur und Gelenke gründlich auf, bevor Sie mit dem Hanteltraining beginnen. Streckübungen, Yoga und Kardiotraining sind optimal, um den Körper auf Hanteltraining vorzubereiten.

Erlernen Sie die richtige Übungstechnik, bevor Sie mit schweren Gewichten trainieren. Die korrekte Ausführung der Übungen ist äußerst wichtig, um Verletzungen zu vermeiden und effektiv zu trainieren.

Achten Sie darauf Ihren Körper nicht zu überlasten, erkennen Sie Ihre Leistungsgrenzen. Wenn Sie Anfänger sind oder eine längere Trainingspause hinter sich haben, dann beginnen Sie mit einem entsprechend geringen Trainingsumfang und steigern das Pensum langsam über einen längeren Zeitraum hinweg.

Achten Sie auf Ihre Atmung. Halten Sie nie die Luft an während des Übens. Grundsätzlich gilt, ausatmen beim Anheben des Gewichts und einatmen beim Ablassen.

Machen Sie sich mit allen Funktionen des Gerätes ausreichend vertraut.

## Gerätebuch

### Geräte-Stammdaten

Hersteller:	L&K Sportgeräte
Gerät/Bezeichnung	4 Stationen Turm
Zweckbestimmung	Turm für verschiedene Sportausführungen gemäß Vorgabe der Trainingsanleitung
Anschaffung	
Gerät entspricht CE Norm Klasse 1 ohne Kennziffer	

### Technische Spezifikation

Maße L/B/H:	3600 mm x 1200 mm x 2350 mm
Gewicht	580 kg
Max. Benutzergewicht	125 kg
	

## Wartung mindestens alle 12 Monate durch Kundendienst

### Wartungsprotokoll Kundendienst

Nr.	Art der Prüfung, Wartung und Instandsetzung (Service-Bericht-Nr.: .....)			
4.1	Funktionsprüfung		i. O.	i. O.
4.2	Geprüfte Bauteile			
4.3	Instandgesetzte/ausgetauschte Bauteile			
4.4	Sichtprüfung (z. B. sicherheitsrelevante Aufkleber)			
4.5	Gereinigte Bauteile			
4.6	Das Gerät ist zur weiteren Verwendung		geeignet	nicht geeignet

4.7	Datum, Name	Unterschrift	Datum nächste Wartung

### Wartungsprotokoll Kundendienst

Nr.	Art der Prüfung, Wartung und Instandsetzung (Service-Bericht-Nr.: .....)			
4.1	Funktionsprüfung		i. O.	i. O.
4.2	Geprüfte Bauteile			
4.3	Instandgesetzte/ausgetauschte Bauteile			
4.4	Sichtprüfung (z. B. sicherheitsrelevante Aufkleber)			
4.5	Gereinigte Bauteile			
4.6	Das Gerät ist zur weiteren Verwendung		geeignet	nicht geeignet

4.7	Datum, Name	Unterschrift	Datum nächste Wartung

### Wartungsprotokoll Kundendienst

Nr.	Art der Prüfung, Wartung und Instandsetzung (Service-Bericht-Nr.: .....)			
4.1	Funktionsprüfung		i. O.	i. O.
4.2	Geprüfte Bauteile			
4.3	Instandgesetzte/ausgetauschte Bauteile			
4.4	Sichtprüfung (z. B. sicherheitsrelevante Aufkleber)			
4.5	Gereinigte Bauteile			
4.6	Das Gerät ist zur weiteren Verwendung		geeignet	nicht geeignet

4.7	Datum, Name	Unterschrift	Datum nächste Wartung

## Wartung mindestens alle 12 Monate durch Kundendienst

### Wartungsprotokoll Kundendienst

Nr.	Art der Prüfung, Wartung und Instandsetzung (Service-Bericht-Nr.: .....)			
4.1	Funktionsprüfung		i. O.	i. O.
4.2	Geprüfte Bauteile			
4.3	Instandgesetzte/ausgetauschte Bauteile			
4.4	Sichtprüfung (z. B. sicherheitsrelevante Aufkleber)			
4.5	Gereinigte Bauteile			
4.6	Das Gerät ist zur weiteren Verwendung		geeignet	nicht geeignet

4.7	Datum, Name	Unterschrift	Datum nächste Wartung

### Wartungsprotokoll Kundendienst

Nr.	Art der Prüfung, Wartung und Instandsetzung (Service-Bericht-Nr.: .....)			
4.1	Funktionsprüfung		i. O.	i. O.
4.2	Geprüfte Bauteile			
4.3	Instandgesetzte/ausgetauschte Bauteile			
4.4	Sichtprüfung (z. B. sicherheitsrelevante Aufkleber)			
4.5	Gereinigte Bauteile			
4.6	Das Gerät ist zur weiteren Verwendung		geeignet	nicht geeignet

4.7	Datum, Name	Unterschrift	Datum nächste Wartung

### Wartungsprotokoll Kundendienst

Nr.	Art der Prüfung, Wartung und Instandsetzung (Service-Bericht-Nr.: .....)			
4.1	Funktionsprüfung		i. O.	i. O.
4.2	Geprüfte Bauteile			
4.3	Instandgesetzte/ausgetauschte Bauteile			
4.4	Sichtprüfung (z. B. sicherheitsrelevante Aufkleber)			
4.5	Gereinigte Bauteile			
4.6	Das Gerät ist zur weiteren Verwendung		geeignet	nicht geeignet

4.7	Datum, Name	Unterschrift	Datum nächste Wartung

## Wartung mindestens alle 12 Monate durch Kundendienst

### Wartungsprotokoll Kundendienst

Nr.	Art der Prüfung, Wartung und Instandsetzung (Service-Bericht-Nr.: .....)			
4.1	Funktionsprüfung		i. O.	i. O.
4.2	Geprüfte Bauteile			
4.3	Instandgesetzte/ausgetauschte Bauteile			
4.4	Sichtprüfung (z. B. sicherheitsrelevante Aufkleber)			
4.5	Gereinigte Bauteile			
4.6	Das Gerät ist zur weiteren Verwendung		geeignet	nicht geeignet

4.7	Datum, Name	Unterschrift	Datum nächste Wartung

### Wartungsprotokoll Kundendienst

Nr.	Art der Prüfung, Wartung und Instandsetzung (Service-Bericht-Nr.: .....)			
4.1	Funktionsprüfung		i. O.	i. O.
4.2	Geprüfte Bauteile			
4.3	Instandgesetzte/ausgetauschte Bauteile			
4.4	Sichtprüfung (z. B. sicherheitsrelevante Aufkleber)			
4.5	Gereinigte Bauteile			
4.6	Das Gerät ist zur weiteren Verwendung		geeignet	nicht geeignet

4.7	Datum, Name	Unterschrift	Datum nächste Wartung

### Wartungsprotokoll Kundendienst

Nr.	Art der Prüfung, Wartung und Instandsetzung (Service-Bericht-Nr.: .....)			
4.1	Funktionsprüfung		i. O.	i. O.
4.2	Geprüfte Bauteile			
4.3	Instandgesetzte/ausgetauschte Bauteile			
4.4	Sichtprüfung (z. B. sicherheitsrelevante Aufkleber)			
4.5	Gereinigte Bauteile			
4.6	Das Gerät ist zur weiteren Verwendung		geeignet	nicht geeignet

4.7	Datum, Name	Unterschrift	Datum nächste Wartung



**Betriebseigene Prüfungen, Wartungen und Instandsetzungen**

**Instandsetzungsprotokoll**

Nr.	Art der Instandsetzung	Nutzungs- dauer	Datum	Name	Unterschrift
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

**Notizen**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Im Betriebsbuch sind alle Arbeiten, die der Betreiber durchführt, zu dokumentieren.

Beauftragte(r) / Ansprechpartner(in)


Qualifiziertes Fachpersonal

<b>Name:</b>
<b>Unterschrift:</b>
<b>Datum:</b>

Bezeichnung der Schuleinrichtung (Erstschulung über Einsatz und Aufgaben)

<b>Datum:</b>

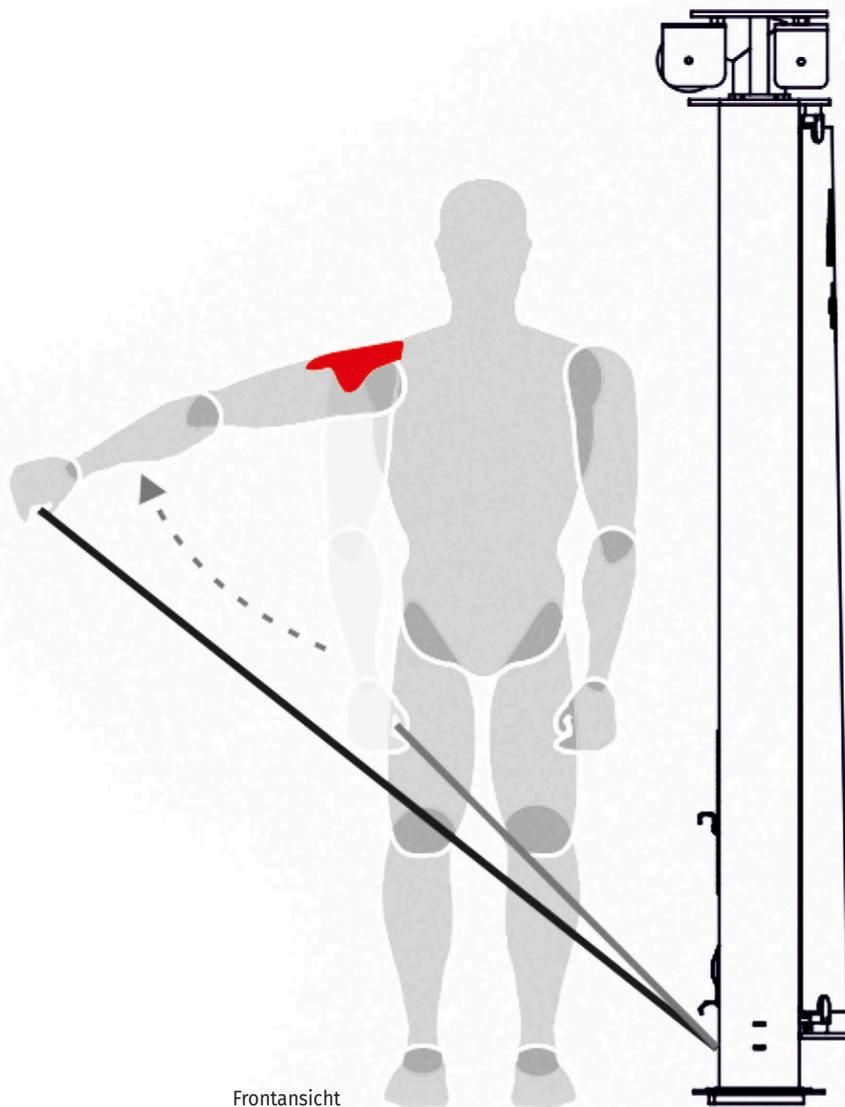
Bezeichnung der Schuleinrichtung (Erstschulung über Einsatz und Aufgaben)

<b>Datum:</b>

Kopien der Teilnahmebescheinigungen müssen im Anhang eingefügt werden.  
Teilnahmebescheinigung Erstschulung und Weiterbildung

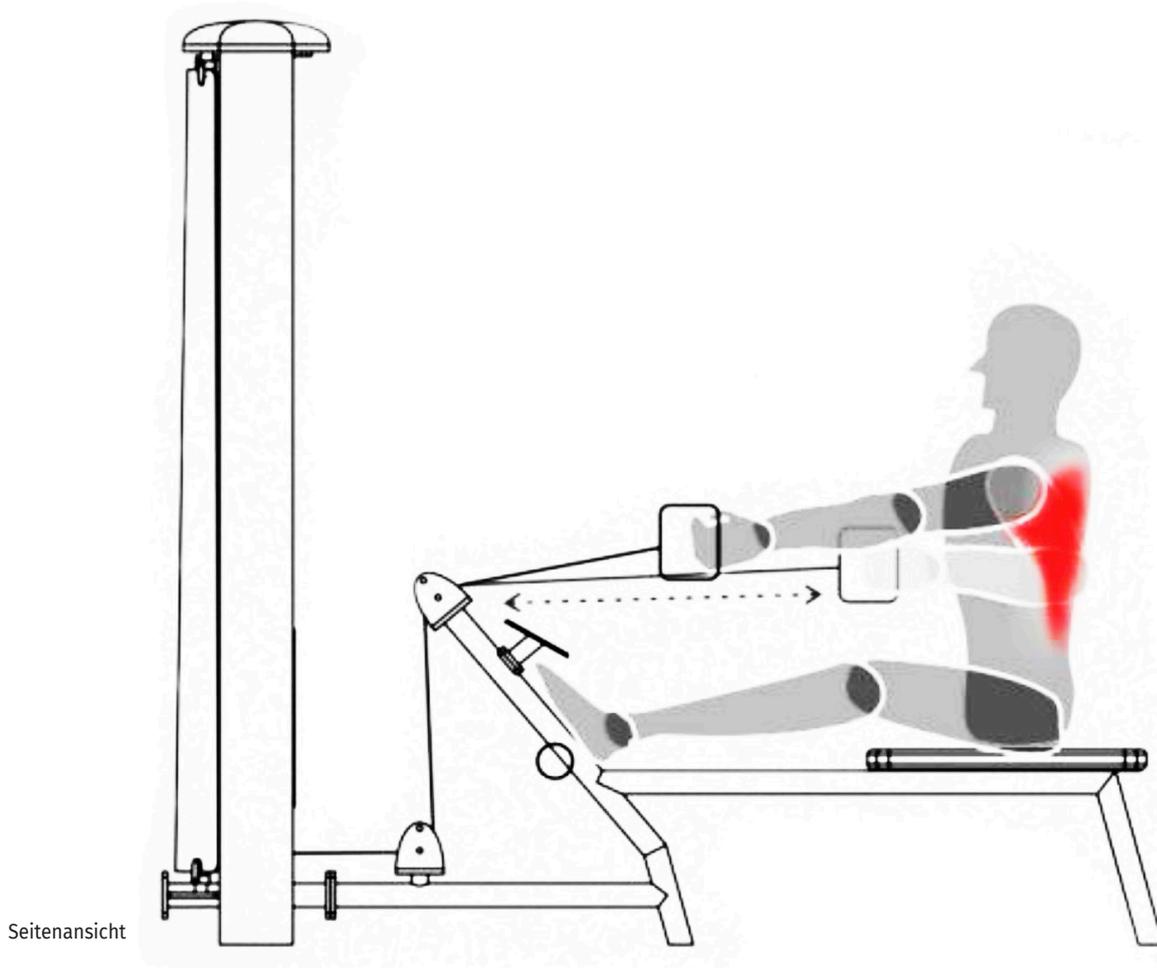
## Duplexstation

1. Das Trainingsgewicht so wählen, dass eine korrekte Übungsausführung möglich ist.
2. Die Griffe in den oberen oder unteren Aufnahmehaken einhängen.  
Sicheren Stand nach gewählter Übung einnehmen.
3. Griffe nach Übungsausführung in die gewünschte Richtung ziehen.
4. Die Bewegung kontrolliert und ohne Schwung ausführen, unter Belastung ausatmen.
5. Beenden Sie bei Schmerzen, Kreislauf- und anderen Beschwerden sofort das Training und wenden Sie sich an das Aufsichtspersonal.



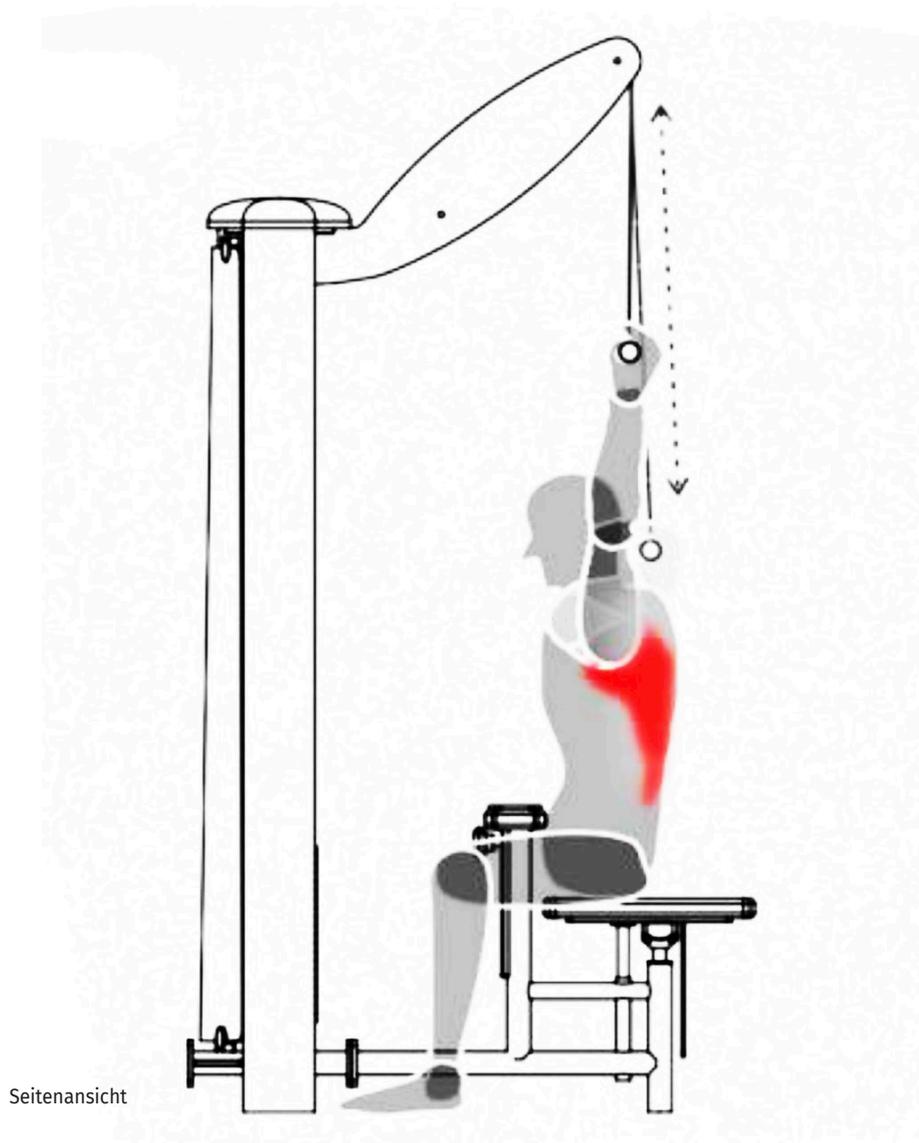
### Lastzug horizontal

1. Das Trainingsgewicht so wählen, dass eine korrekte Übungsausführung möglich ist.
2. Aufrecht sitzen, die Kniegelenke sind leicht gebeugt.
3. Den Handgriff zum Bauch ziehen, dabei die Ellenbogengelenke eng am Körper führen.
4. Darauf achten, dass der Oberkörper stabil bleibt.
5. Die Bewegung kontrolliert und ohne Schwung ausführen, unter Belastung ausatmen.
6. Beenden Sie bei Schmerzen, Kreislauf- und anderen Beschwerden sofort das Training und wenden Sie sich an das Aufsichtspersonal.



### Lastzug vertikal

1. Das Trainingsgewicht so wählen, dass eine korrekte Übungsausführung möglich ist.
2. Die Sitzhöhe so einstellen, dass die Oberschenkel am Polster fixiert werden können.
3. Aufrecht sitzen, den Oberkörper leicht nach vorne geneigt.
4. Die Griffstange etwas über Schulterbreite greifen und zum Nacken ziehen.
5. Die Bewegung kontrolliert und ohne Schwung ausführen, unter Belastung ausatmen.
6. Beenden Sie bei Schmerzen, Kreislauf- und anderen Beschwerden sofort das Training und wenden Sie sich an das Aufsichtspersonal.



## Trizeps-Zugstation

1. Das Trainingsgewicht so wählen, dass eine korrekte Übungsausführung möglich ist.
2. Stabiler Stand, den Oberkörper leicht vorbeugen.
3. Die Hände greifen im Obergriff, die Ellenbogengelenke liegen eng am Körper an.
4. Die Arme im Ellenbogengelenk strecken.
5. Die Bewegung kontrolliert und ohne Schwung ausführen, unter Belastung ausatmen.
6. Beenden Sie bei Schmerzen, Kreislauf- und anderen Beschwerden sofort das Training und wenden Sie sich an das Aufsichtspersonal.

