

# Sport-Thieme® Butterfly/Butterfly Reverse „ST“

**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 Gebrauchsanleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



## Trainingshinweise

### 1. Gerät bedienen

Setzen Sie sich so auf den Sitz, dass der Oberkörper mit geradem Rücken am Rückenpolster anliegt. Der Sitz sollte so eingestellt sein, dass Sie jetzt beide Griffstangen mit den Händen in neutraler Griffhaltung umgreifen und die gestreckten Arme parallel zum Boden und auf Höhe der Brust verlaufen. Die Arme sind jedoch nicht komplett gestreckt, sondern im Ellenbogen leicht gebeugt. Auf diese Weise schonen Sie Ihre Ellbogengelenke. Ihre Beine sind schulterbreit gespreizt und stehen angewinkelt auf dem Boden, um Ihnen optimalen Halt zu gewähren. Jetzt werden die Hände vor der Brust zusammengeführt. Während dieser Rotationsbewegung der Schulter achten Sie darauf, dass Ihre Arme stets fast gestreckt bleiben und Sie die Übung nicht mithilfe des Trizeps „abfälschen“. Im Laufe dieser Bewegungsphase atmen Sie aus. Während der Einatmung werden die Arme wieder unter voller Kontrolle des jetzt ziehenden Gewichts zur Seite gespreizt.

### 2. Muskulatur

Brustmuskulatur

### 3. Trainingstipps

Durch Variation des Arm-Rumpf-Winkels (über die Grifffhöhe) lassen sich einzelne Anteile der Rückenmuskulatur differenziert trainieren. Vorsicht: Das Ellbogengelenk sollte leicht gebeugt sein! Trainieren Sie immer so, dass die Bewegung entsprechend der Gelenkachsen erfolgt.

## Spezifikationen

Maße: L 1135 B 1100 H 1850

Gewicht des Geräts: 220 kg

## Nutzungshinweise

- Vor Inbetriebnahme überprüfen Sie das Gerät bitte sorgfältig auf Beschädigungen und Festigkeit aller Verbindungen.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät stabil und auf einer geraden Oberfläche steht. Das Gerät wurde für den freistehenden Betrieb entwickelt, kann jedoch auch für zusätzliche Stabilität mit Schrauben am Boden befestigt werden.
- Stellen Sie sicher, dass Trainer, Studio-Personal und Wartungstechniker wissen, wie das Gerät verwendet wird, die wichtigen Sicherheitsbestimmungen kennen und potenzielle Probleme, wie abgenutzte Kabel, lockere Bauteile oder brüchige Schweißstellen erkennen.
- 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.
- Führen Sie das Training entsprechend Ihrer körperlichen Eigenschaften und Ihres Gesundheitszustandes aus. Beginnen Sie mit einer geringen Belastung.
- 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

Führen Sie in regelmäßigen Abständen eine Sichtprüfung durch. Aufgrund unserer kontinuierlichen Qualitätsprüfung der Produkte können sich technische Änderungen ergeben, die zu geringfügigen Abweichungen in der Anleitung führen. Kontrollieren Sie regelmäßig die Schraubverbindungen auf ihren festen Sitz. Prüfen Sie das Gerät auf eventuelle Beschädigungen, und tauschen Sie verschlissene Teile aus. Überprüfen Sie den Zustand von Polsterelementen, denn durch Nutzung können Gebrauchsspuren entstehen.