

Sport-Thieme Butterfly/ Butterfly Reverse Maschine „SQ“

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.



1. Sicherheitshinweise

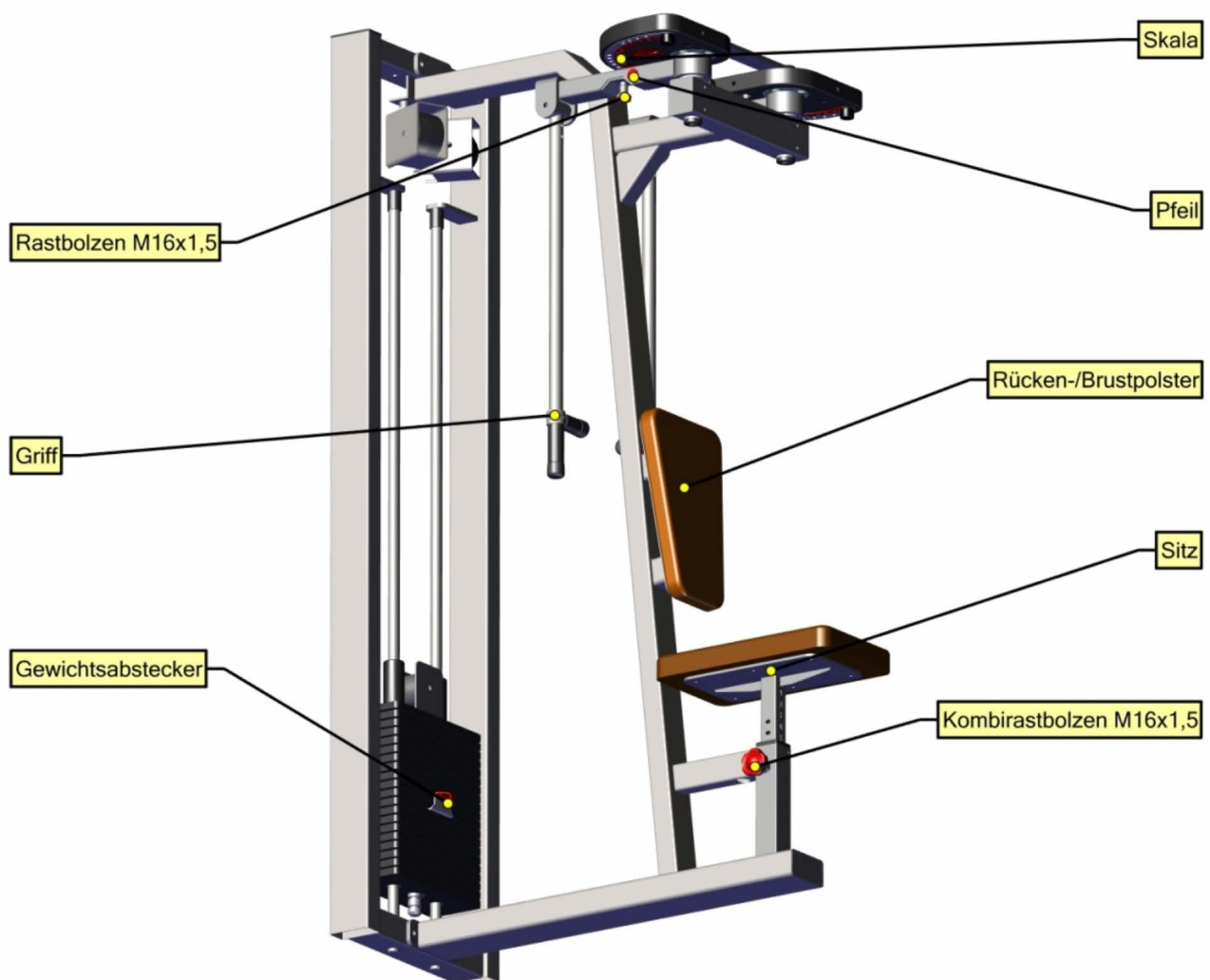
- Vor Inbetriebnahme überprüfen Sie das Trainingsgerät sorgfältig auf Beschädigungen und Festigkeit aller Verbindungen.
- Stellen Sie sicher, dass das Trainingsgerät stabil und auf einer geraden Oberfläche steht.
- Führen Sie das Training entsprechend ihrer körperlichen Eigenschaften und ihres Gesundheitszustandes aus. Beginnen Sie mit einer geringen Belastung.
- Es ist streng verboten, den Kopf, die Hände, die Füße oder andere Körperteile zwischen den beweglichen Teilen zu halten.
- Beenden Sie bei Schmerzen, Kreislauf- und anderen Beschwerden sofort das Training und wenden Sie sich an das Aufsichtspersonal.
- Achtung: Das Trainingsgerät nicht überlasten oder beklettern!
- Kinder sollten von diesen Geräten fern gehalten werden und andere Personen sollten während der Übungsausführung einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten.

2. Technische Informationen

Maße: L 1.200mm x B 1.400 mm x H 2.000 mm
Gewicht des Gerätes: 160 kg
Maximales Nutzergewicht: 135 kg
Mindestgröße: 140 cm
Mindestalter: 12 Jahre

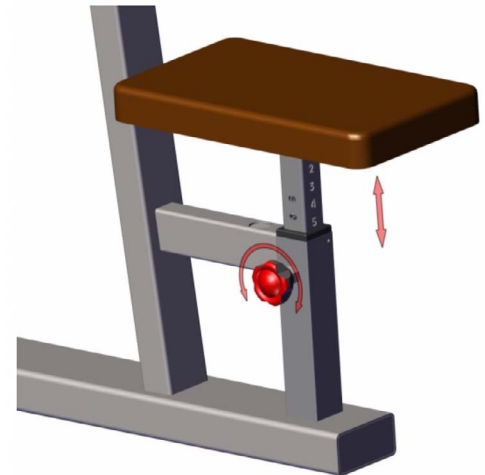
3. Trainingshinweise

Die Sport-Thieme Butterfly/Butterfly Reverse Maschine „SQ“ ist eine Kombinierte-Trainingsmaschine für die Brust- u. Rückenmuskulatur.



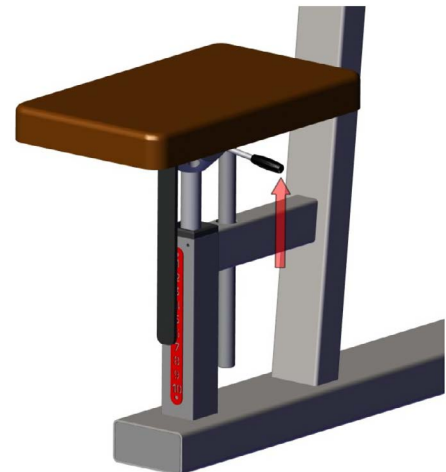
3.1 Sitzeinstellung

1. Kombirastbolzen eine halbe Umdrehung nach links drehen.
2. Sitz anfassen, Kombirastbolzen ziehen.
3. Sitz auf die gewünschte Höhe einstellen.
4. Kombirastbolzen loslassen und hörbar einrasten lassen.
5. Kombirastbolzen eine halbe Umdrehung nach rechts drehen.



3.2 Sitzeinstellung Gasdruckdämpfer (optional)

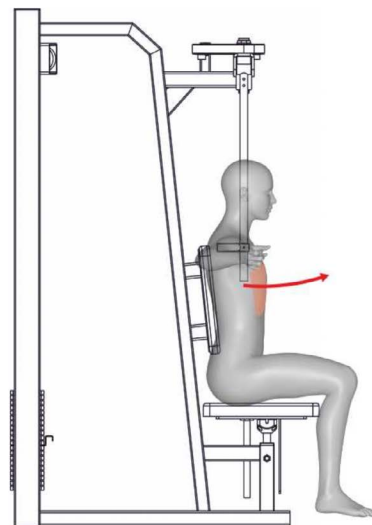
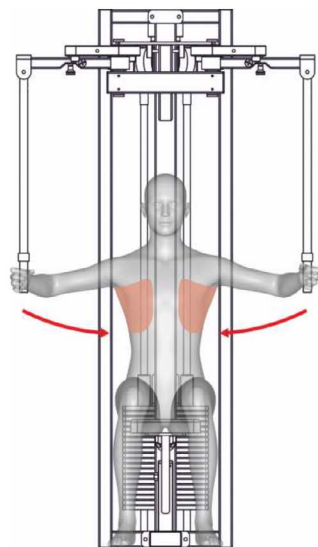
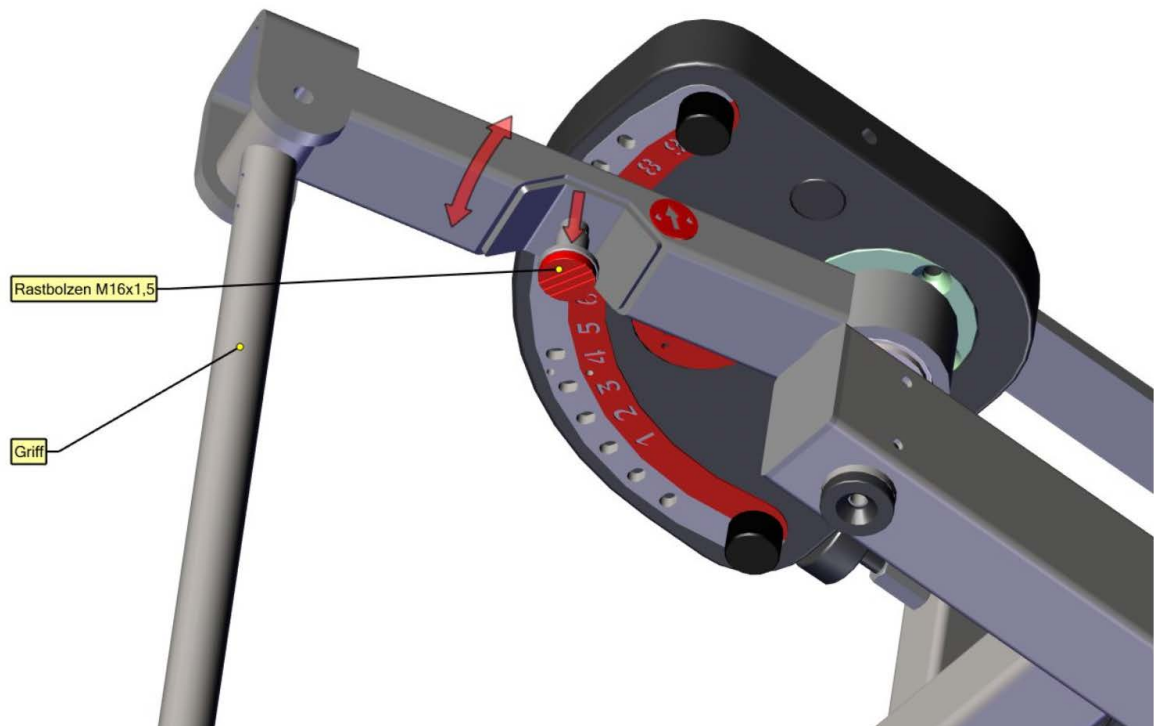
1. Sitzhöhen Einstellung erfolgt über einen Gasdruckdämpfer (ähnlich Bürostuhl)
2. Auslösehebel rechts am Sitz nach oben ziehen.
3. Sitz fährt selbstständig nach oben.
4. Wenn die gewünschte Sitzhöhe erreicht ist, Auslösehebel loslassen.
5. Wenn die Sitzhöhe tiefer eingestellt werden muss, auf den Sitz setzen und den Auslösehebel nach oben ziehen.
6. Durch das Körpergewicht fährt der Gasdruckdämpfer nach unten.
7. Wenn die gewünschte Sitzhöhe erreicht ist, Auslösehebel loslassen.



3.3 Gewichtseinstellung

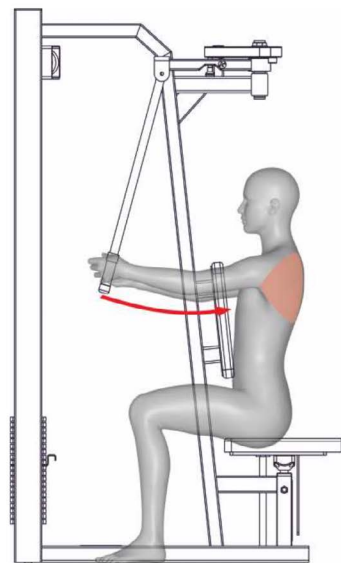
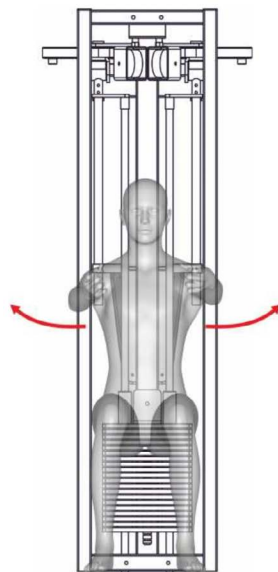
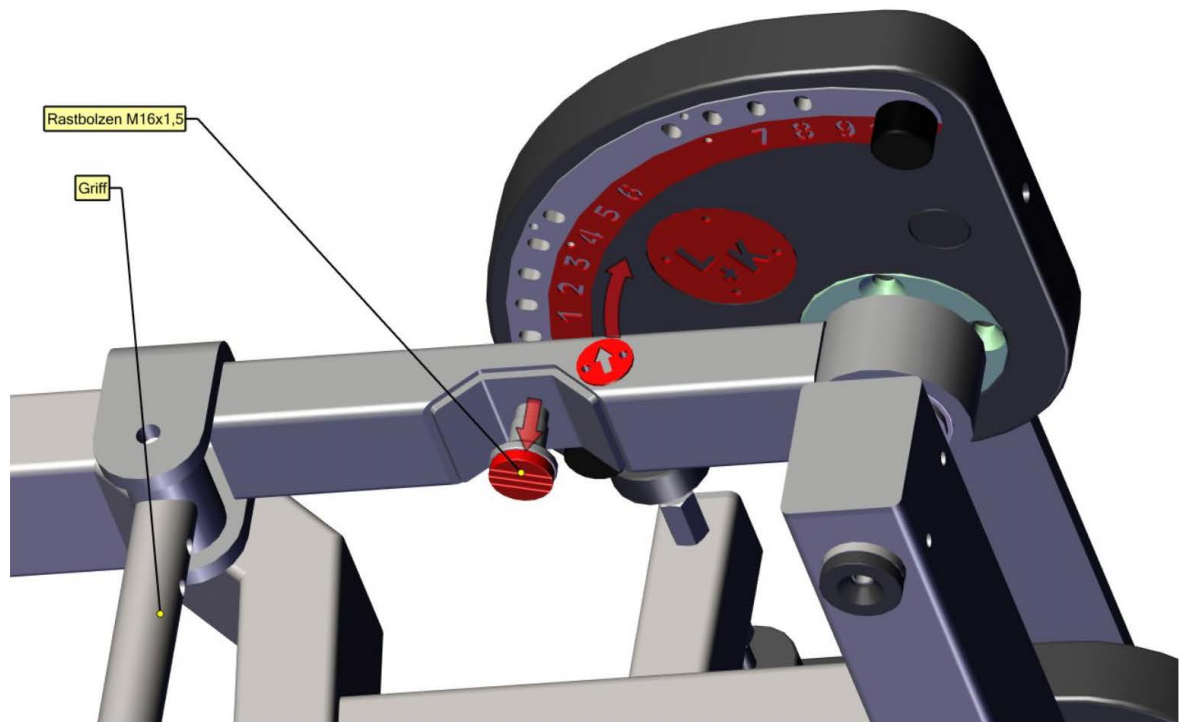
Das gewünschte Trainingsgewicht wählen, in dem man den Gewichtsabstecker heraus-zieht und unter die Gewichtsplatte mit dem passenden Gewicht schiebt.





3.4 Butterfly - Brustmuskulatur

1. Rastbolzen nach unten ziehen um den Griff auf die gewünschte Trainingsposition von 7-9 einzustellen.
2. Rastbolzen hörbar einrasten lassen.
3. Mit dem Rücken zum Polster, Sitzposition einnehmen.
4. Die Griffe in die Hand nehmen, Arme leicht anwinkeln und das Training beginnen in dem man die Arme kontrolliert nach zusammendrückt.



3.5 Butterfly reverse - Rückenmuskulatur

1. Rastbolzen nach unten ziehen um den Griff auf die gewünschte Trainingsposition von 1-6 einzustellen.
2. Rastbolzen hörbar einrasten lassen.
3. Mit der Brust zum Polster, Sitzposition einnehmen.
4. Die Griffe in die Hand nehmen, Arme leicht anwinkeln und das Training beginnen, in dem man die Arme kontrolliert nach Außen zieht.

4. Wartungshinweise und Pflege

- Führen Sie in regelmäßigen Abständen eine Sichtprüfung durch.
- Schrauben und Verbindungen auf festen Sitz prüfen.
- Prüfen des Antriebgurts auf Risse und Beschädigungen
- Polster und Rahmen können feucht (nicht nass) abgewischt werden. Verwenden Sie nur sanfte Reinigungsmittel. Bei technischen Problemen wenden Sie sich an ihren Händler oder an den Hersteller.