

Sport-Thieme Gewichtsschlitten „Push & Pull“

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.



1. Allgemein

Der Gewichtsschlitten dient dem Athletiktraining. Mit dem Sport-Thieme Gewichtsschlitten können Hantelscheiben mit verschiedenen Durchmessern sicher geschoben oder gezogen werden. Weitere Trainingsmöglichkeiten mit Battle Ropes und Schultergurten sind mit dem Sport-Thieme Gewichtsschlitten ebenfalls möglich.

Maße: 100×91×91 cm

Gewicht: 32 kg

Maximale Belastbarkeit: 200 kg

2. Warnhinweise



Achtung!

- Den Artikel nicht überlasten oder beklettern!
- Scharfe Kanten können die Oberfläche beschädigen!
- Lagern Sie das Produkt am besten in einem abgeschlossenen Raum mit einer Temperatur von mindestens 15°C und einer Luftfeuchtigkeit von maximal 65%!
- Das Produkt ist nur für den bestimmungsgemäßen Gebrauch zu verwenden. Modifikationen/Missbrauch jeglicher Art führt zur Beeinträchtigung der Sicherheit und zum Verlust der Gewährleistung!

3. Montage

Benötigte Werkzeuge: Schraubenschlüssel 13 (nicht im Lieferumfang)

Benötigte Personenzahl: 1

Benötigte Zeit: 5 Min.

Stückliste:

- | | |
|---|----------------------------|
| ① | 1 Gestell |
| ② | 4 Kufen |
| ③ | 16 M8 Sicherheitsmuttern |
| ④ | 2 M8 Muttern |
| ⑤ | 2 M8×70 Sechskantschrauben |
| ⑥ | 2 vertikale Griffe |
| ⑦ | 1 horizontaler Griff |
| ⑧ | 1 Gewichtsaufnahme |
| ⑨ | 1 Adapter Hantelscheiben |

< Gesamtdarstellung des Artikels mit Nummerierung aller Komponenten aus Stückliste zentriert, Abbildungsbeschriftung (**Abb. 2:** Artikelbezeichnung) >

Montageschritt 1:

Verschrauben Sie die Kufen ② am Gestell ①. Stecken Sie dafür die Kufen von unten auf die Aufnahmen und verschrauben diese mit den M8 Sicherheitsmuttern ③.

Montageschritt 2:

Stecken Sie nun die Gewichtsaufnahme ⑧ auf die mittlere Strebe des Gewichtsschlitten und verschrauben diese mit den 2 Sechskantschrauben ⑤ und den M8 Muttern ④.

Montageschritt 3:

Stecken Sie nun die vertikalen Griffe ⑥ in die runden, dafür vorgesehenen Aufnahmen und sichern Sie diese über den Rastbolzen. Stecken Sie nun den horizontalen Griff ⑦ über die vertikalen Griffe und sichern Sie diese über die Rastbolzen. Durch das Umstecken der vertikalen Griffe können Sie einfach und schnell die Richtung wechseln, auch bei hohen Belastungen.

Montageschritt 4:

Versichern Sie vor Gebrauch, dass alle Rastbolzen eingerastet und alle Schrauben festgezogen sind.

4. Wartungshinweise und Pflege

Hinweise zur regelmäßigen Kontrolle:

- Führen Sie in regelmäßigen Abständen eine Sichtprüfung durch.
- Kontrollieren Sie regelmäßig die Schraubverbindungen auf ihren festen Sitz.
- Prüfen Sie den Artikel auf eventuelle Beschädigungen und tauschen Sie verschlissene Teile aus.
- Aufgrund unserer kontinuierlichen Qualitätsprüfung der Produkte können sich technische Änderungen ergeben, die zu geringfügigen Abweichungen in der Anleitung führen.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihr Sport-Thieme Team

Sport-Thieme ‘Push & Pull’ Weight Sledge

Thank you for choosing a Sport-Thieme product!

Please read the following notes carefully before use so you can enjoy this product safely and keep these instructions for future reference.

If you have any questions, our team is here for you.



1. General

This weight sledge is designed for athletic training, allowing you to safely perform push and/or pull workouts with weight plates of different diameters. It can also be used with a battle rope and/or shoulder harness.

Dimensions: 100×91×91 cm

Weight: 32 kg

SPORT-THIEME®

School Sports · Club Sports · Fitness · Therapy

Our team is here for you!

Maximum load: 200 kg

2. Warnings



Please note:

- Do not overload or stand on the weight sledge.
- Be aware that sharp edges could damage the surface.
- The sledge is best stored in a closed room at a temperature of no less than 15°C and humidity of no more than 65%.
- The equipment must only be used for its intended purpose. Modifications/misuse of any kind will compromise safety and render the warranty void.

3. Assembly

Tools required: 13 mm spanner (not included)

Number of people required: 1

Time required: 5 minutes

Parts list:

- ① 1 frame
- ② 4 runners
- ③ 16 M8 lock nuts
- ④ 2 M8 nuts
- ⑤ 2 M8×70 hex-head screws
- ⑥ 2 vertical handlebars
- ⑦ 1 horizontal handlebar
- ⑧ 1 weight stack pin
- ⑨ 1 weight plate adapter

< Gesamtdarstellung des Artikels mit Nummerierung aller Komponenten aus Stückliste zentriert, Abbildungsbeschriftung (**Abb. 2:** Artikelbezeichnung) >

Assembly step 1

Attach the runners ② to the underside of the frame ① by screwing them to the relevant attachment points, using the M8 lock nuts ③.

Assembly step 2

Then attach the weight stack pin ⑧ to the sledge's centre strut using the hex-head screws ⑤ and the M8 nuts ④.

Assembly step 3

Insert the vertical handlebars ⑥ into the round receptacles and secure them with the locking pins. Then attach the horizontal handlebar ⑦ by sliding its holders over the vertical handlebars and secure with the locking pins. The vertical handlebars can be conveniently changed from the front to the back of the sledge (and vice versa), allowing you to alter your workout direction quickly and easily, even when the sledge is fully loaded.

Assembly step 4

Before use, make sure that the locking pins are engaged and all screws are fully tightened.

4. Maintenance and care

Regular inspection:

- Perform a visual inspection regularly.
- Tighten the screw connections routinely.
- Inspect the equipment for any damage and replace worn parts.
- Due to continuous quality control of our products, technical changes may occur which could lead to minor alterations to the instructions.

If you have any questions,
our experts at **Sport-Thieme** are here for you.