

TT Sport

SPORT-THIEME



Instrucciones de montaje y utilización
Instructions for assembly and use
Montage- und Gebrauchsanweisung
Instructions de montage et utilisation
Instruções de montagem e utilização

Fig.1

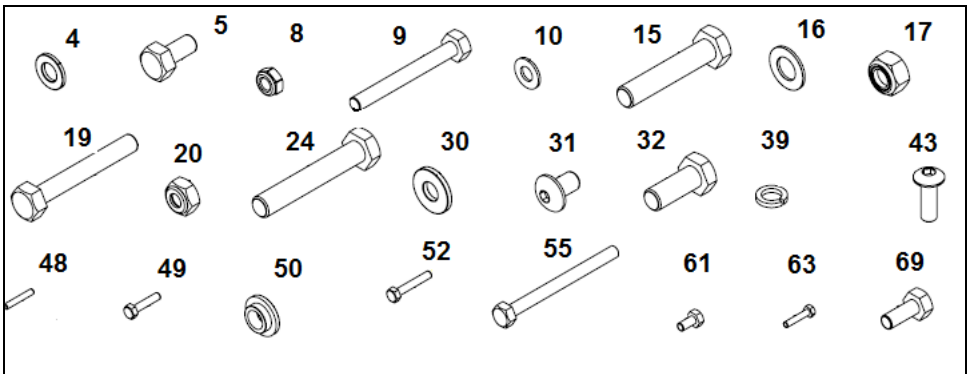
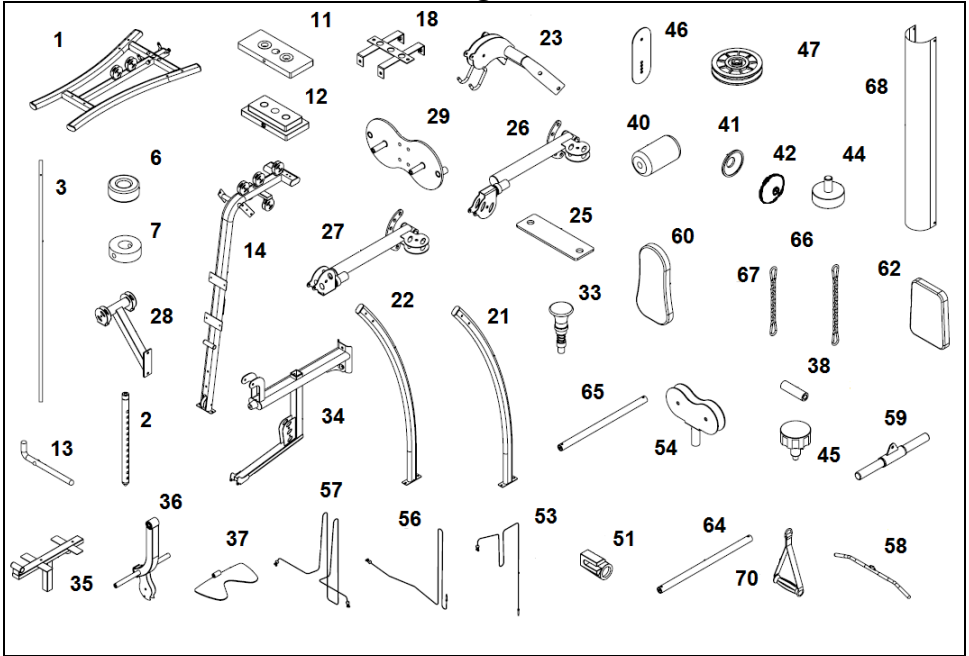


Fig.2

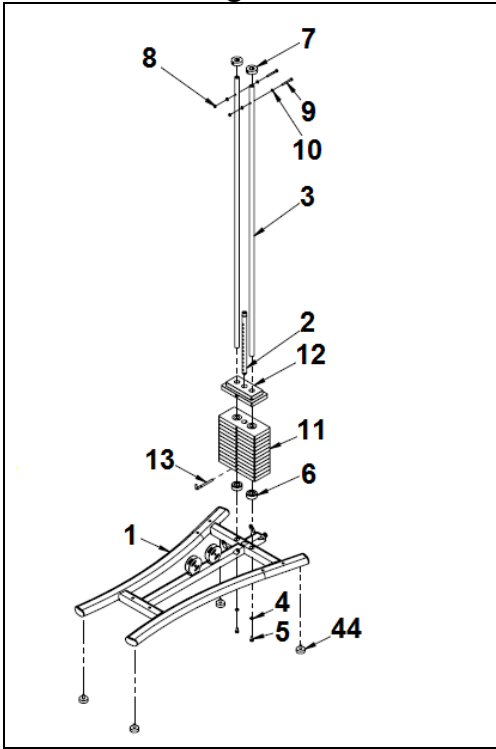


Fig.3

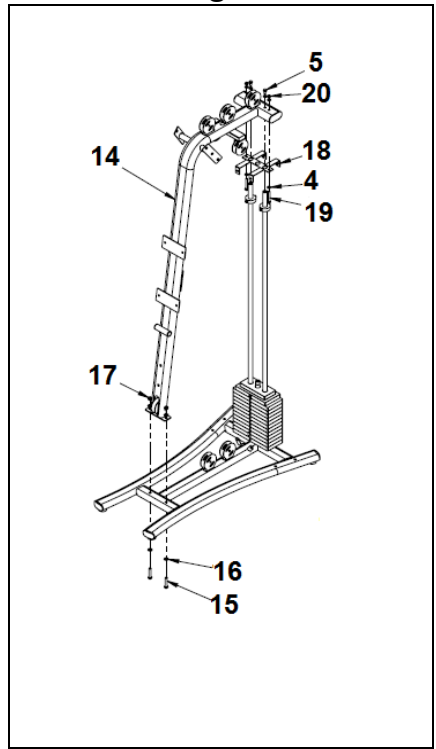


Fig.4

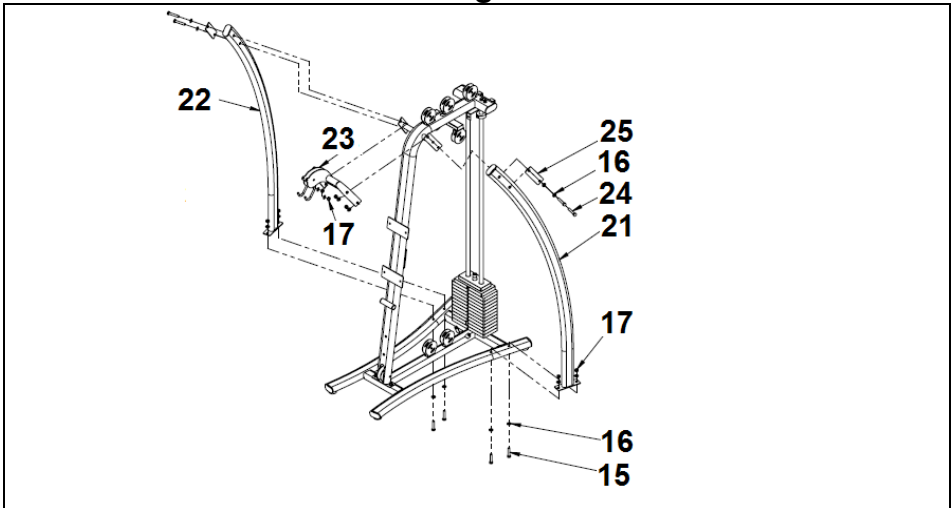


Fig.5

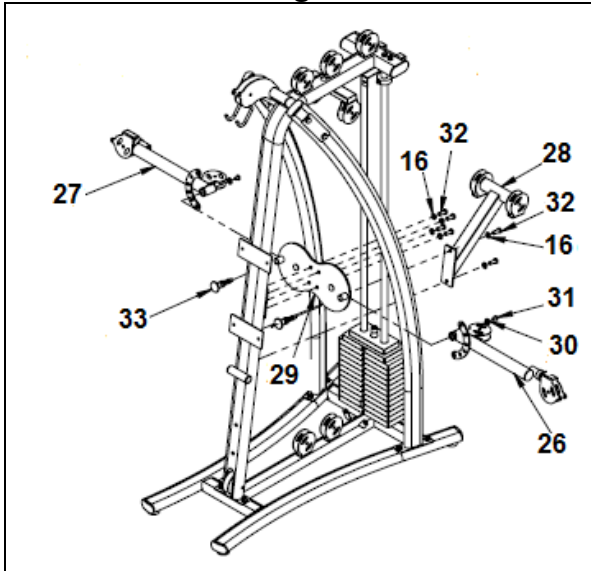


Fig.6

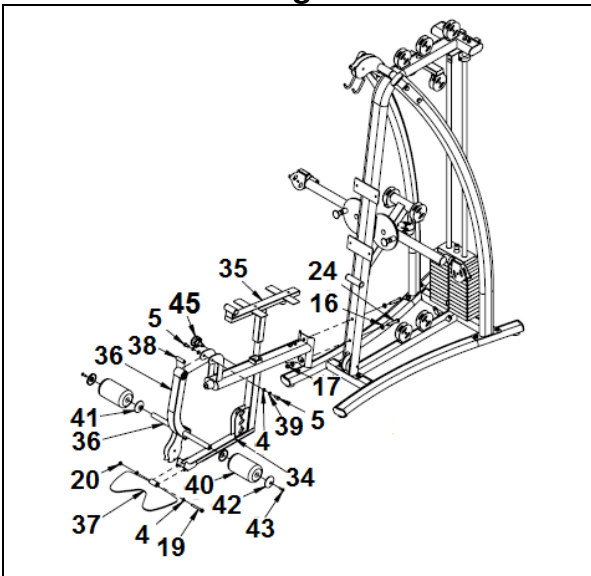


Fig.7

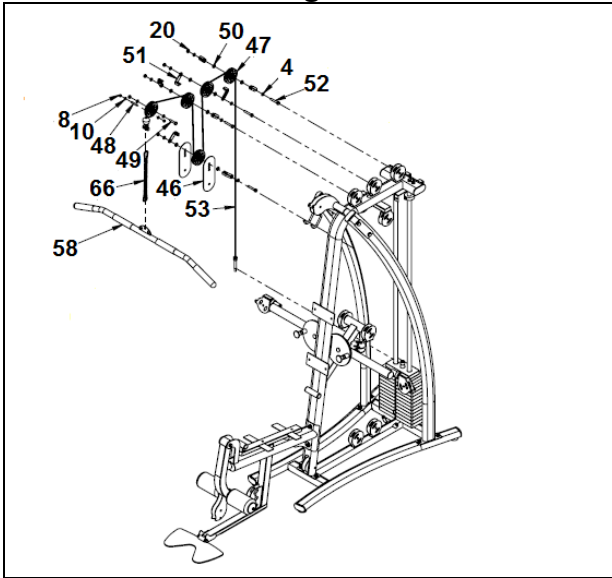


Fig.8

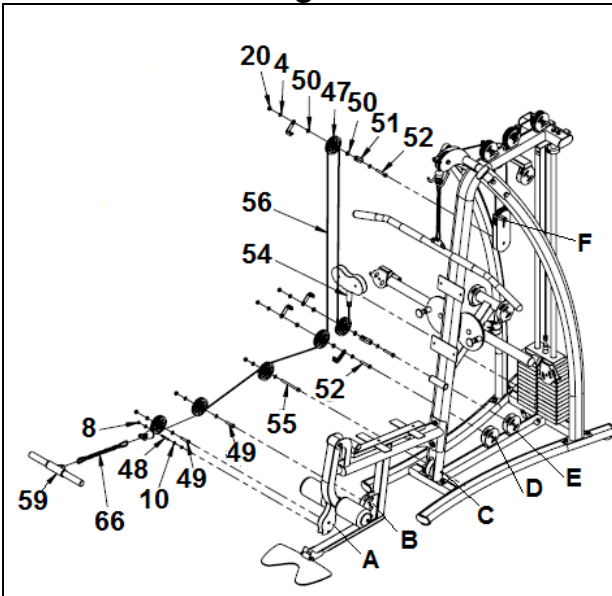


Fig.9

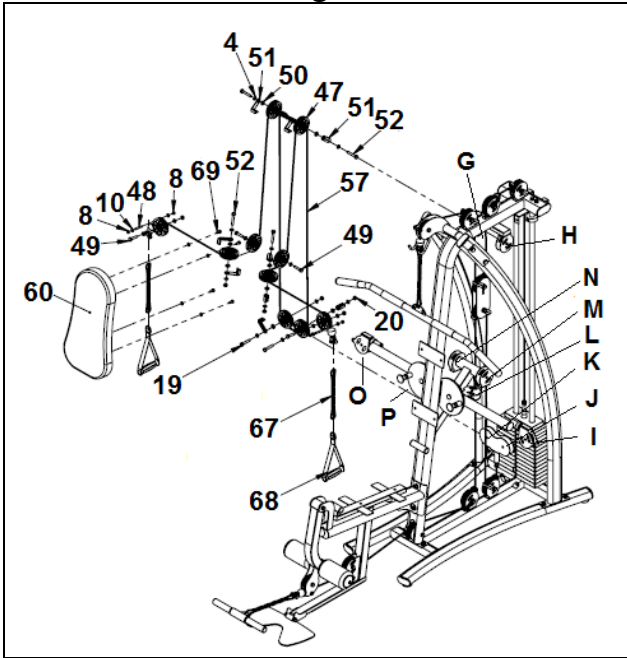
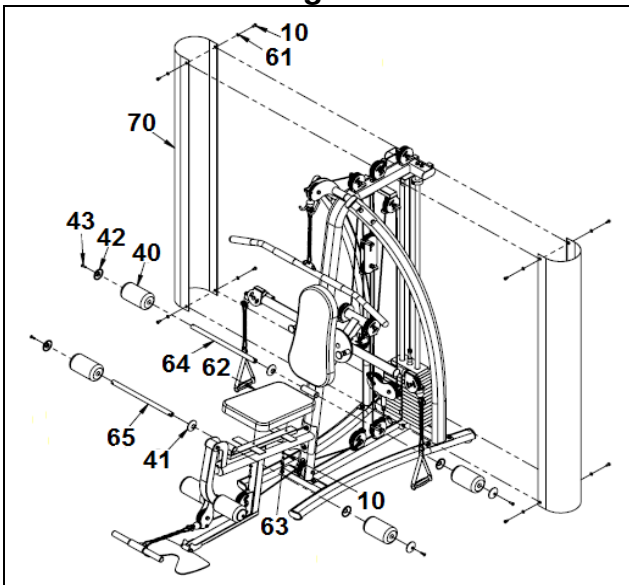


Fig.10



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD.-

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico. Se recomienda la realización de un examen físico completo.

Trabaje en el nivel de ejercicio recomendado, no llegue al agotamiento. Si siente dolor o molestias de cualquier tipo, pare el ejercicio inmediatamente y acuda a su médico.

Utilice el aparato sobre una superficie sólida y nivelada, con algún tipo de protección para el suelo o alfombra. Por razones de seguridad, el equipo deberá disponer a su alrededor de un espacio libre no inferior a 1 m.

No permita a los niños jugar con este aparato o a su alrededor. Mantenga las manos alejadas de las partes en movimiento.

Compruebe el equipo antes de comenzar el ejercicio, para asegurarse de que se han montado todas las piezas y que las tuercas, tornillos, y brazos se han apretado correctamente antes del uso.

Ningún dispositivo de ajuste que pueda interferir con el movimiento del usuario debe sobresalir de la máquina.

Utilice prendas y calzado apropiados para el ejercicio físico. No utilice prendas sueltas. No utilice calzado con suela de cuero o tacones altos.

Este aparato ha sido probado y cumple con la norma EN957 adecuado sólo para uso doméstico

IMPORTANTE.-

Lea las instrucciones detenidamente antes de proceder con el montaje.

Retire todas las partes del cartón de embalaje e identifíquelas con respecto al listado, para asegurarse de que no falta ninguna.

No elimine el cartón hasta haber montado el equipo completamente.

Utilice el aparato siempre de acuerdo con las instrucciones. Si encuentra algún componente defectuoso durante el montaje o comprobación del aparato, o si oye algún ruido extraño durante la utilización, pare.

No utilice este aparato hasta que se haya solucionado el problema.

INSTRUCCIONES PARA EL EJERCICIO.-

El uso del equipo le reportará diferentes beneficios, mejorará su condición física, tono muscular y, junto con una dieta baja en calorías.

1. La fase de calentamiento

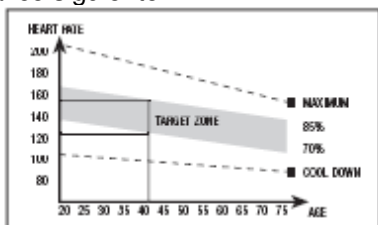
Esta fase acelera la circulación sanguínea en el cuerpo y pone a tono los músculos para el ejercicio. También reduce el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es aconsejable realizar algunos ejercicios de estiramiento, según se muestra más adelante.



Realice cada estiramiento aproximadamente durante 30 segundos, no fuerce los músculos. Si siente dolor, PARE.

2. La fase de ejercicio.

En esta fase se realiza el esfuerzo más importante. Tras el ejercicio regular, los músculos aumentarán su flexibilidad. Es muy importante mantener un ritmo constante. El ritmo de ejercicio será lo bastante alto para aumentar las pulsaciones hasta la zona objetivo que se muestra en el gráfico siguiente.



Esta fase debería durar un mínimo de 12 minutos aunque se recomienda a la mayoría de la gente comenzar con períodos de 10-15 minutos.

3. La fase de relajación

Esta fase permite la relajación del sistema cardiovascular y muscular. Se trata de una repetición de los ejercicios de calentamiento, por ejemplo, reduciendo el ritmo, y continuando aproximadamente 5 minutos. Repita los ejercicios de estiramiento, y recuerde no forzar los músculos.

Según transcurran los días, necesitará entrenamiento más prolongados y de mayor intensidad. Es recomendable ejercitarse un mínimo de tres días por semana, en días alternos.

Tonificación muscular.

Para tonificar los músculos durante el ejercicio deberá seleccionar una resistencia alta. Esto implicará una mayor tensión sobre la musculatura de las piernas y quizás deba reducir el tiempo del ejercicio. Si también desea mejorar su forma física general, deberá cambiar su programa de entrenamiento. Realice los ejercicios de calentamiento y relajación de costumbre, pero cuando esté llegando al final de la fase de ejercicio, aumente la resistencia para someter sus piernas a un mayor esfuerzo. Deberá reducir la velocidad para mantener el ritmo cardíaco en la zona objetivo.

INDICACIONES GENERALES.-

Lea atentamente las instrucciones de este manual. Este le da indicaciones importantes sobre el montaje, seguridad y uso de la máquina.

1 Esta unidad esta diseñada para uso en casa. El peso de usuario no debe exceder de 130Kg.

2 Mantenga las manos alejadas de cualquiera de las partes móviles de la unidad.

3 Los padres y otras personas responsables de los niños deben de tener en cuenta la naturaleza curiosa de estos y que puede llevarles a situaciones y conductas que pueden resultar peligrosas.

Esta unidad no ha de utilizarse en ningún caso como juguete.

4 Es responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la máquina estén adecuados e informados sobre todas las precauciones necesarias.

5 Su unidad sólo puede ser usada por una persona al mismo tiempo.

6 Utilice prendas de vestir y calzado adecuado. Átense los cordones correctamente.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE.-

Saque la unidad de la caja y compruebe que tiene todas las piezas.

Para el montaje de esta maquina, se recomienda la ayuda de una segunda persona.

Retire los componentes de la caja y compruebe que tenga todas las piezas

Fig.1.-

- (1) Chasis inferior.
- (2) Tubo selector de pesas
- (3) Tubos de guía de pesas
- (6) Tope inferior de pesas
- (7) Tope superior de pesas
- (11) Pesas.
- (12) Tope superior de pesas
- (13) Selector
- (14) Cuerpo principal
- (18) Soporte.
- (21) Tubo lateral izquierda.
- (22) Tubo lateral derecha.
- (23) Soporte polea lateral.
- (25) Pletina.
- (26) Brazo Butterfly izquierdo.
- (27) Brazo Butterfly derecho.
- (28) Soporte lateral
- (29) Soporte de brazos Butterfly
- (33) Pomo.
- (34) Tubo base asiento.
- (35) Soporte de asiento.
- (36) Soporte de piernas.
- (37) Apoyapies.
- (38) Casquillo separador.
- (40) Espuma.
- (41) Tapón de cierre interior.
- (42) Tapón de cierre exterior.
- (44) Tacos de nivelación
- (45) Pomo.

- (46) Chapa de polea.
- (47) Polea.
- (51) Guía.
- (53) Cable lateral.
- (54) Placa.
- (56) Cable elevación pierna.
- (57) Cable brazo Butterfly.
- (58) Barra de tiro grande.
- (59) Barra de tiro pequeña.
- (60) Respaldo.
- (62) Asiento.
- (64) Eje soporte piernas inferior.
- (65) Eje soporte piernas superior.
- (66) Cadena.
- (67) Cadena.
- (68) Carcasa.
- (70) Asa.

Tornilleria

- (4) Arandela D10.
- (5) Tornillo hexagonal M10x20.
- (8) Tuerca autobloq M8.
- (9) Tornillo hexagonal M8x70.
- (10) Arandela D8.
- (15) Tornillo hexagonal M12x60.
- (16) Arandela D12.
- (17) Tuerca autobloq M12.
- (19) Tornillo hexagonal M10x70.
- (20) Tuerca autobloq M10.
- (24) Tornillo hexagonal M12x70.
- (30) Arandela D25xD10,5
- (31) Tornillo allen M10x16.
- (32) Tornillo hexagonal M12x30.
- (39) Arandela muelle D10.
- (43) Tornillo allen M8x25.
- (48) Esparrago M8x48.
- (49) Tornillo hexagonal M10x45.
- (50) Tapón D22xD10,5
- (52) Tornillo hexagonal M10x60.
- (55) Tornillo hexagonal M10x115.
- (61) Tornillo hexagonal M8x16.
- (63) Tornillo hexagonal M8x40.
- (69) Tornillo hexagonal M8x20.

Enrosque los tacos de nivelación (44) en el chasis (1) Fig.2.

Coloque los tubos de guía de pesas (3) en el bastidor inferior (1) Fig.2, coloque los tornillos (5), junto con las arandelas (4) y apriete fuertemente.

A continuación coloque el tope inferior de pesas (6) Fig.2.

Introduzca las pesas (11) en los tubos de guía pesas tal como indica la Fig.2.

Seguido coja el tubo selector de pesas (2) junto con el tope superior de pesas (12) Fig.2 e introdúzcalo sobre la última pesa, coloque el selector (13) en el tubo selector de pesas, como le indica la Fig.2.

Por último coloque el tope superior de pesas (7) Fig.2 coloque los tornillos (9), junto con las arandelas (10) y las tuercas (8) y apriete fuertemente.

Coloque el soporte (18) en las barras (3) como le indica la Fig.3.

Posicione el cuerpo principal (14) en el chasis (1) como le indica la Fig.3.

Inserte los tornillos (15), junto con las arandelas (16) y apriete fuertemente.

Coloque los tornillos (19), apretando fuertemente junto con las arandelas (4) y las tuercas (20). Por otra parte coloque el tornillo (5) junto con la arandela (4) y apriete fuertemente como le indica en la fig 3.

A continuación coloque el tubo izquierdo (21) y atorníllelo a los soportes (14) junto con la pletina (25) y la polea lateral (23) Fig.4, coloque el tornillo (24) junto con las arandelas (16) y las tuercas (17) y apriete.

Por otra parte coloque el tornillo (15) junto con la arandela (16) y apriete como le indica en la fig 4. el tubo (21) con el chasis (1).

Realice el mismo montaje para el lado derecho.

NOTA:

Una vez realizado este paso del presente montaje, se tienen que reapretar fuertemente los tornillos y tuercas montados en los pasos anteriores.

Coloque el soporte de brazos Butterfly (29) en el cuerpo principal (14) Fig.5.

Introduzca los tornillos (32) junto con las arandelas (16) y apriete.

Sitúe el soporte lateral (28) y atorníllelo con los tornillos (32) junto con las arandelas (16) al cuerpo principal (14) según la fig 5.

Posicione los brazos del butterfly (26) y (27) en los ejes del soporte (29) Fig.5.

Coloque los pomos (33) en los ejes del soporte (29) y coloque los tapones (31) junto con las arandelas (30).

Introduzca el soporte de asiento (35) en el tubo saliente del tubo base (34) Fig.6.

Posicione en uno de los agujeros de altura Fig.6 del soporte asiento, introduzca el pomo y apriételo en el sentido de las agujas del reloj el pomo (45).

Posicione el soporte del asiento (35) en el cuerpo principal (14) Fig.6.

Introduzca el tornillo (24) junto con las arandelas (16) y apriete la tuerca de bloqueo (17).

Coja el soporte de piernas (36), coloque el casquillo separador (38) en el interior del casquillo soporte piernas (36) Fig.6.

Colóquelo en los agujeros del soporte asiento (35) y alineando los agujeros coloque los tornillos (5) junto con las arandelas (39) y (4) y atornille.

Coloque los tapones de cierre (41) en el tubo redondo del soporte de piernas. Coloque las espumas inferiores (40) del soporte de piernas (36).

Coloque los tapones de cierre (42) en los extremos de las espumas (40) Fig.6. junto con los tornillos (43).

Posicione el apoyapiés (37) en el tubo base del soporte (34) Fig.6. Introduzca el tornillo (19) junto con las arandelas (4) y apriete la tuerca (20).

Atornille la punta del cable (53) en la pesa de guía (2) Fig.7, seguido con la otra punta del cable (53), y páselo por las poleas superiores, la polea intermedia (46) como le muestra la Fig.7. Monte las poleas (47) en el soporte superior (14), como le muestra la Fig.7 ayudándose del tornillo (52), (49) y (48) junto con la arandela (4), (10) y (50), la guía (51) y las chapas (46), apriete con la tuerca (20) y (8) según la fig 7.

Coloque la cadena (66) en el cable con el mosquetón y la barra de tiro (58) Fig.7.

A continuación enebre el cable (56) con las poleas en los soportes (A); (B); (C); (D); (E) y (F) ayudándose del tornillo (52), (55), (48) y (49) junto con la arandela (4), (10) y (50), la guía (51) y apriete con la tuerca (20) y (8) según la fig 8.

Coja el enganche de cadenas (66) y una el extremo del cable (56) que acaba de enebrar, con la barra (59) Fig.8. Una el otro extremo del cable (56) con la placa (54) fig 8.

Enebre el cable (57) con las poleas en los soportes (G); (H); (I);(J);(K);(L);(M);(N); (O) y (P) ayudándose del tornillo (52), (48) y

(49) junto con la arandela (4), (10) y (50), la guía (51) y apriete con la tuerca (20) y (8) según la fig 9.

Coja el respaldo (60), y acérquelo al Soporte principal (14), como muestra la Fig.9. A continuación coja los tornillos (69) las arandelas (10) y atornille el respaldo Fig.9.Coloque la cadena (67) en el cable con el mosquetón y el asa (70) Fig.9.

Coloque los tapones de cierre (41) en el tubo redondo (64) y (65) del soporte de piernas. Coloque las espumas inferiores (40) del soporte de piernas (36).

Coloque los tapones de cierre (42) en los extremos de las espumas (40) Fig.10. junto con los tornillos (43).

Coja el asiento (62), y acérquelo al Soporte piernas (36), como muestra la Fig.10. A continuación coja los tornillos (63) las arandelas (10).

Coloque las carcacas de protección izquierda y derecha (68) en el soporte (18) Fig.10, apretando ligeramente los tornillos (61) junto con las arandelas (10), en la parte superior Fig.10.Fije también las carcacas en el bastidor inferior (1) Fig.10, con los tornillos (61) junto con las arandelas (10).

Para cualquier consulta, no dude en ponerse en contacto con el (S.A.T).Servicio de Asistencia Técnica, llamando al teléfono de atención al cliente (ver página final del presente manual).

SPORT-THIEME SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ESPECIFICACIONES DE SUS PRODUCTOS SIN PREVIO AVISO.

SAFETY INSTRUCTIONS.-

Consult your doctor before starting any exercise program. It is advisable to undergo a complete physical examination.

Work at the recommended exercise level, do not overexert yourself. If you feel any pain or discomfort, stop exercising immediately and consult your doctor.

Use the appliance on a solid, flat surface, with some type of protection for the floor or carpet. In the interest of safety, the equipment must have at least 1 metre of free space around it.

Do not allow children to play with the equipment or in the immediate vicinity. Keep your hands well away from any of the moving parts.

Check the equipment before starting the exercise; to make sure that all of the parts are attached and that the nuts, bolts, and focus bars have been tightened correctly prior to use.

Any adjustment device that could interfere with the user's movement should not be left projecting.

Wear appropriate clothing and footwear for the exercise. Do not use loose clothing. Do not wear leather soled shoes or footwear with high heels.

This appliance has been tested and it complies with standard EN957, suitable for domestic use only.

IMPORTANT.-

Read the instructions carefully before proceeding to assemble the equipment.

Remove all the parts from the cardboard packaging and check them

against the parts list to ensure that there is nothing missing.

Do not throw the cardboard away until the equipment is fully assembled.

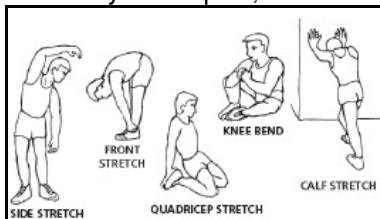
Always use the appliance in accordance with the instructions. If you discover any defective component while assembling or checking the equipment, or if you hear any strange noise during exercise then stop. Do not use the appliance until the problem has been resolved.

EXERCISE INSTRUCTIONS.-

Use of the equipment offers various benefits; it will improve fitness, muscle tone and when used in conjunction with a calorie controlled.

1, Warm-up phase

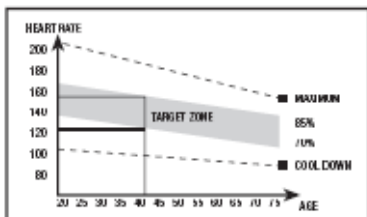
This phase speeds up the body's blood circulation and gets the muscles ready for exercise. It also reduces the risk of cramp and sprains. It is advisable to do some stretching exercises, as shown below. Each stretch should last approximately 30 seconds, do not overexert the muscles. If you feel pain, STOP.



2. Exercise phase

This phase requires the greatest physical exertion. After regular exercise the muscles will become more flexible.

It is important to keep the rhythm constant. The rhythm of the exercise should be fast enough to bring the heart rate into the target area, as shown on the following graph:



This phase should last at least 12 minutes, although it is advisable for most people to start off with sessions of 10-15 minutes.

3. Cool-down phase

This phase allows the cardiovascular and muscle system to relax. It consists of repeating the warm-up exercises, i.e. reducing the rhythm and continuing for approximately 5 minutes. Repeat the stretching exercises but remember not to overexert the muscles.

Eventually your training sessions will have to become longer and more intensive. It is advisable to exercise at least three days per week, on alternate days.

Muscle toning

You should select a high exertion level in order to tone muscles during exercise. This entails greater stress on the leg muscles, so it may be wise to reduce exercise times. If you also wish to improve your overall fitness then you should change your training program. Do the warm-up and cooldown exercises as normal but when you are reaching the end

of the exercise phase, increase the exertion level in order to make your legs work harder. You should reduce speed in order to keep your heart rate within the target area.

GENERAL INSTRUCTIONS.-

Carefully read through the instructions contained in this manual. It provides you with important information about assembly, safety and use of the machine.

1 This unit has been designed for home use. The user weight does not have to exceed 130kg.

2 Keep your hands well away from any of the moving parts.

3 Parents and/or those responsible for children should always take their curious nature into account and how this can often lead to hazardous situations and be haviour resulting in accidents. This unit does not have to be used in any case like toy.

4 The owner is responsible for ensuring that anyone who uses the machine is duly informed about the necessary precautions.

5 Your unit can only be used by one person at a time.

6 Use suitable clothing and footwear. Tie up your shoelace correctly.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS.-

The assistance of a second person is required for assembling this machine.

Take the unit out of its box and make sure that all of the pieces are there:

Fig.1.-

- (1) Bottom frame.
- (2) Selector post.
- (3) Weight guide bars
- (6) Bottom washer.
- (7) Top cap
- (11) Weight.
- (12) Upper stop weights.
- (13) Selector
- (14) Main body.
- (18) Support.
- (21) Left lateral tube.
- (22) Right lateral tube.
- (23) Lateral pulley support.
- (25) Plate.
- (26) Left Butterfly arm.
- (27) Right Butterfly arm.
- (28) Lateral support.
- (29) Butterfly arm support.
- (33) Knob.
- (34) Seat support tube.
- (35) Seat support.
- (36) Leg support.
- (37) Footrest.
- (38) Spacer.
- (40) Foam.
- (41) Inside cap.
- (42) Exterior cap.
- (44) Levelling feet.
- (45) Knob.
- (46) Pulley sheet.
- (47) Pulley.
- (51) Guide.
- (53) Lateral cable.
- (54) Sheet.
- (56) Lift Leg cable.
- (57) Butterfly arm cable.
- (58) Big tensioner.
- (59) Small tensioner.
- (60) Backrest.
- (62) Seat.
- (64) Leg bottom support shaft.
- (65) Leg top support shaft.
- (66) Chain.
- (67) Chain.

(68) Security cover.

(70) Handle.

NUTS & BOLTS

- (4) Washer D10.
- (5) Hex screw M10x20.
- (8) Locked nut M8.
- (9) Hex screw M8x70.
- (10) Washer D8.
- (15) Hex screw M12x60.
- (16) Washer D12.
- (17) Locked nut M12.
- (19) Hex screw M10x70.
- (20) Locked nut M10.
- (24) Hex screw M12x70.
- (30) Washer D25xD10,5
- (31) Allen screw M10x16.
- (32) Hex screw M12x30.
- (39) Spring washer D10.
- (43) Allen screw M8x25.
- (48) Screw M8x48.
- (49) Hex screw M10x45.
- (50) Cap D22xD10,5.
- (52) Hex screw M10x60.
- (55) Hex screw M10x115.
- (61) Hex screw M8x16.
- (63) Hex screw M8x40.
- (69) Hex screw M8x20.

Thread the levelling feet (44) onto the frame (1), Fig.2.

Fit the weight guide bars (3) on the main support (1), Fig.2, fit screws (5) along with the washers (4) and tighten securely.

Now fit the bottom washer for the weights (6) Fig.2.

Place the weights (11) onto the guide bars as shown in Fig.2.

Now take the weight selector post (2), Fig.2 and the upper stop for the weights (12), and insert it onto the last weight, fit the selector ring (13) onto the central boss on the weight selector post, as shown in Fig.2.

Finally place the top cap for the weights (7), Fig.2, fit screws (9) along with the washers (10) and nuts (8) and tighten securely.

Place the bracket (18) on the bars (3) as shown in Fig.3.

Place the main body (14), Fig.10, onto the main body (5), inserting it onto the frame (1), Fig.3.

Attach the main body (14), using screws (15) along with the washers (16) and tighten securely.

Now fit screws (19) along with the washers (4) and nuts (20) and tighten securely.

By other side place the screws (5) along with the washers (4) and tighten securely as shown in fig 3.

Next, position left tube (21) and secure it to main body (14) along the plate (25) and lateral pulley (23), Fig.4, using screws (24) along with the washers (16) and the nuts (17) and tighten.

By other way place the screw (15) along with the washer (16) and tighten as shown in Fig 4 the tube (21) together with the frame(1).

Now go through the same procedure for the right side.

NOTE: Once this stage of the assembly has been completed, all of the bolts fitted previously should be retightened securely.

Fit the butterfly arm support (29) onto the main body (14), Fig.5. Insert screws (32), along with washers (16) and tighten securely.

Place the lateral support (28) and secure it using screws (32) along with the washers (16) to the main body (14) and tighten securely as shown in fig 5.

Place the butterfly arms (26) and (27) in the support shafts (29) fig 5.

Place the knobs (33) onto the shafts for the support (29), secure using the caps (31) along with the washers (30).

Insert the seat support (35) onto the post sticking out of the tube (34) Fig.6.

Line up one of the height setting holes, Fig.6, on the seat support and release the knob then tighten the knob (33) by turning it clockwise.

Position the backrest support (35) on the main body (14), Fig.6. Insert screw (24), along with washers (16) and locknut (17), and tighten securely.

Take the leg support (36), fit the spacer (38) on the inside of the bushing for the leg support (36), Fig.6.

Fit it into the holes on the seat support (35) by lining up the holes insert screws (5) along with the washers (39) and (4) and secure them.

First insert the caps (41) in the top leg tube. Place the bottoms foams (40) of the leg support (36).

Finally, fit the caps (42) onto the ends of the foam covers (40), Fig.6 along with the screws (43).

Place the footrest (37) on the support tube (34) fig 6. Introduce the screw (19) along the washers (4) and tighten with the nut (20).

Screw the tip of the cable (53) onto the weight guide (2), Fig.7, then take the other end of the cable (53) and pass it through the top pulleys and the middle pulley (46) as shown in Fig.7.

Then mount pulleys (47) onto the main support (14) Fig.7 using screws (52), (49) and (48) along with the washers (4), (10), and (50), the guide (51) and tighten using nuts (20) and (8) shown in fig 7.

Attach the chain (66) onto the cable using the carabiner and the pull bar (58), Fig.7.

Next thread cable (56), with the pulleys in the supports (A); (B); (C); (D); (E) and (F) using screws (52), (55), (49) and (48) along with the washers (4), (10), and (50), the guide (51) and tighten using nuts (20) and (8) shown in fig 8.

Take the chain hook (66) and join the end of cable (56), which you have just threaded through, with the cable tensioner (59), Fig.8. Attach the end of the cable (56) with the sheet (54) fig 8.

Thread cable (57), with the pulleys in the supports (G); (H); (I); (J); (K); (L); (M); (N); (O) y (P) using screws (52), (49) and (48) along with the washers (4), (10), and (50), the guide (51) and tighten using nuts (20) and (8) shown in fig 9.

Take the backrest (60) and position it on the main support (14), as shown in Fig.9.

Now use screws (69) and washers (10) to secure the backrest, Fig.9.

Attach the chain (67) onto the cable using the carabiner and the handle (70), Fig.9.

Insert the caps (41) in the leg tube (64) and (65). Place the bottoms foams (40) of the leg support (36).

Finally, fit the caps (42) onto the ends of the foam covers (40), Fig.10 along with the screws (43).

Take the seat (62) and position it on the leg support (36), Fig.10. Attach using screws (63) and washers (10).

Fit the left and right safety covers (68) onto the top bracket (18), Fig.10, hand tightening screws (61) along with the washers (10) on the top section, Fig.10.

Also fit covers on the the bottom bracket (1) Fig.10, using screws (61) with washers (10), on the bottom section, Fig.10.

Do not hesitate to get touch with the Technical Assistance Service if you have any queries by phoning customer services (see last page in manual)

SPORT-THIME RESERVES THE RIGHT TO MODIFY THE SPECIFICATIONS OF ITS PRODUCTS WITHOUT PRIOR NOTICE.

SICHERHEITSHINWEISE.-

Konsultieren Sie unbedingt Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Es ist ratsam, den Körper einem kompletten Check-Up zu unterziehen.

Trainieren Sie gemäß dem empfohlenen Intensitätslevel, überanstrengen Sie sich nicht. Wenn Sie Schmerzen haben oder sich unwohl fühlen, brechen Sie das Training sofort ab und suchen Sie Ihren Arzt auf. Stellen Sie die Station auf einen soliden, flachen Untergrund und benutzen Sie eine Schutzmatte o.Ä., um den Boden zu schützen. Aus Sicherheitsgründen muss um das Gerät herum 1 Meter freier Platz zur Verfügung stehen.

Achten Sie darauf, dass Kinder nicht mit dem Gerät oder in unmittelbarer Nähe spielen. Halten Sie Ihre Hände weg von den beweglichen Teilen des Geräts.

Überprüfen Sie das Gerät vor jedem Training. Stellen Sie sicher, dass alle Muttern, Bolzen und Griffstangen korrekt befestigt sind, bevor Sie das Gerät nutzen.

Nehmen Sie keinerlei Veränderungen am Aufbau des Geräts vor, die Ihre Bewegungsfreiheit einschränken könnten.

Tragen Sie geeignete Kleidung und Schuhwerk zum Training. Tragen Sie keine weite Kleidung. Tragen Sie keine Schuhe mit Ledersole oder mit Absätzen, um zu trainieren.

Dieses Trainingsgerät wurde ausgiebig getestet und entspricht dem Standard EN957 für den Heimgebrauch.

WICHTIG.-

Lesen Sie diese Hinweise sorgfältig, bevor Sie mit dem Aufbau des Geräts

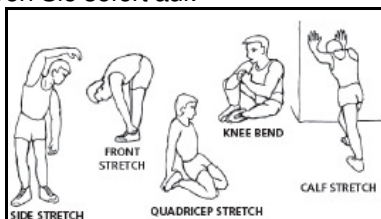
beginnen. Holen Sie zunächst alle Teile aus der Verpackung und prüfen Sie anhand der Teileliste, ob alles vollständig ist. Bewahren Sie die Verpackung zunächst noch auf, bis das Gerät vollständig aufgebaut und einsatzbereit ist. Verfahren Sie immer gemäß der Montageanleitung. Wenn Sie während des Aufbaus oder des Trainings ein defektes Bauteil entdecken oder ein seltsames Geräusch hören, stoppen Sie sofort. Trainieren Sie nicht mit dem Gerät, bis alle Unklarheiten beseitigt sind und alles in einem einwandfreien Zustand ist.

ÜBUNGSHINWEISE.-

Das Training mit dem Gerät bietet verschiedene Vorzüge; es verbessert Ihre allgemeine Fitness und baut, in Verbindung mit einer ausgewogenen Ernährung, Ihre Muskulatur auf.

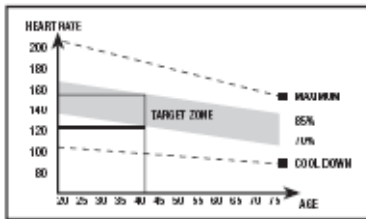
1. Aufwärmphase

In der Aufwärmphase wird die Blutzirkulation im Körper angeregt und die Muskeln auf das Training vorbereitet. Das Risiko von Krämpfen und Zerrungen wird deutlich verringert. Es ist ratsam, Dehnübungen zu machen (siehe Abbildung). Jede Dehnung sollte dabei ca. 30 Sekunden andauern. Überbeanspruchen Sie die Muskeln nicht. Wenn Sie Schmerzen verspüren, hören Sie sofort auf.



2. Trainingsphase

In dieser Phase ist die körperliche Anstrengung am größten. Bei regelmäßigem Training werden die Muskeln flexibler. Es ist entscheidend, einen gleichmäßigen Trainingsrhythmus beizubehalten. Die Intensität sollte dabei hoch genug sein, um die Herzfrequenz in die Zielregion zu bringen, siehe Grafik:



Diese Phase sollte mindestens 12 Minuten andauern, wobei für die meisten Nutzer empfohlen wird, zunächst 10-15 Minuten lang zu trainieren.

3. Cool-Down Phase

In dieser Phase können die Muskeln und das kardiovaskuläre System wieder entspannen. Wiederholen Sie hierbei die Übungen der Aufwärmphase für ca. 5 Minuten, aber mit deutlich reduzierten Rhythmus und Intensität. Wiederholen Sie auch die Dehnübungen, aber überbeanspruchen Sie die Muskeln nicht.

Mit der Zeit werden Ihre Trainingseinheiten länger und intensive werden. Es wird empfohlen, an mindestens 3 Tagen in der Woche zu trainieren, oder an abwechselnden Tagen.

Muskelaufbau

Sie sollten eine hohe Intensität wählen, um die Muskeln während des

Trainings zu definieren. Dadurch steigt die Belastung der Beine, daher ist es zu empfehlen, die Trainingsdauer zu reduzieren. Wenn Sie Ihre allgemeine Fitness verbessern möchten, dann müssen Sie das Training anpassen. Führen Sie Aufwärm- und Cool-Down Phase normal durch, doch erhöhen Sie gegen Ende der Trainingsphase die Intensität deutlich, damit Ihre Beine stärker beansprucht werden. Verlangsamen Sie das Training, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten.

GENERELLE HINWEISE.-

Lesen Sie die Hinweise in der Anleitung sorgfältig durch. So erhalten Sie wichtige Instruktionen zu Aufbau, Sicherheit und Benutzung des Geräts.

1 Dieses Gerät wurde ausschließlich für den Heimgebrauch entwickelt. Das maximale Nutzergewicht beträgt 130 Kg.

2 Halten Sie Ihre Hände weg von den beweglichen Teilen, um Verletzungen zu vermeiden.

3 Eltern bzw. Aufsichtspersonen sollten immer mit der natürlichen Neugier von Kindern rechnen, was häufig zu gefährlichen Situationen und Verletzungen führen kann. Dieses Trainingsgerät ist kein Spielzeug.

4 Der Besitzer des Geräts hat sicherzustellen, dass jeder, der damit trainiert, gründlich über die Sicherheitsvorkehrungen aufgeklärt wird.

5 Das Gerät kann immer nur von einer Person zeitgleich benutzt werden.

6 Tragen Sie immer geeignete Kleidung und Schuhwerk. Achten Sie auf die Schnürsenkel.

AUFBAUHINWEISE.-

Zum Aufbau des Geräts werden zwei Personen benötigt.

Nehmen Sie alle Einzelteile aus der Verpackung und vergewissern Sie sich, dass alle Teile vollständig sind:

Fig.1.-

- (1) Standrahmen.
- (2) Stange f. Arretierung.
- (3) Führungsstange f. Gewichte.
- (6) Abstandshalter unten.
- (7) Abdeck-Kappe oben.
- (11) Gewicht.
- (12) Gewicht Abdeckung.
- (13) Feststell-Pin
- (14) Standrahmen senkrecht.
- (18) Halterung.
- (21) Rahmenstange gebogen links.
- (22) Rahmenstange gebogen rechts.
- (23) Halterung f. Kabelrollen.
- (25) Platte.
- (26) Butterflyarm links.
- (27) Butterflyarm rechts.
- (28) Halterung.
- (29) Halterung f. Butterflyarme.
- (33) Schraubknopf.
- (34) Halterahmen f. Sitz.
- (35) Halterung f. Sitz.
- (36) Halterung Beine.
- (37) Fußraste.
- (38) Abstandshalter.
- (40) Schaumstoff.
- (41) Abdeckung innen.
- (42) Abdeckung außen.
- (44) Ausgleichsfüße.
- (45) Schraubknopf.
- (46) Platte f. Kabelführung.
- (47) Kabelrolle.
- (51) Führung.
- (53) Zugkabel.
- (54) Kabelführung.
- (56) Beinkabel.
- (57) Butterflykabel.
- (58) Griffstange lang.

- (59) Griffstange kurz.
- (60) Rückenlehne.
- (62) Sitz.
- (64) Achse f. Halterung I.
- (65) Achse f. Halterung II.
- (66) Kette.
- (67) Kette.
- (68) Sicherheitsabdeckung.
- (70) Griff.

MUTTERN & SCHRAUBEN

- (4) Distanzscheibe D10.
- (5) Sechskantschraube M10x20.
- (8) Verschlussmutter M8.
- (9) Sechskantschraube M8x70.
- (10) Distanzscheibe D8.
- (15) Sechskantschraube M12x60.
- (16) Distanzscheibe D12.
- (17) Verschlussmutter M12.
- (19) Sechskantschraube M10x70.
- (20) Verschlussmutter M10.
- (24) Sechskantschraube M12x70.
- (30) Distanzscheibe D25xD10,5
- (31) Sechskantschraube M10x16.
- (32) Sechskantschraube M12x30.
- (39) Federscheibe D10.
- (43) Sechskantschraube M8x25.
- (48) Schraube M8x48.
- (49) Sechskantschraube M10x45.
- (50) Kappe D22xD10,5.
- (52) Sechskantschraube M10x60.
- (55) Sechskantschraube M10x115.
- (61) Sechskantschraube M8x16.
- (63) Sechskantschraube M8x40.
- (69) Sechskantschraube M8x20.

Befestigen Sie die Ausgleichsfüße (44) am Rahmen (1), Fig. 2.

Montieren Sie die Führungsstangen f. die Gewichte an den Rahmen (1), benutzen Sie dazu die Schrauben (5) sowie die Distanzscheiben (4) und ziehen Sie alles fest an, Fig. 2.

Befestigen sie jetzt den unteren Abstandshalter f. die Gewichte (6), Fig. 2.

Platzieren Sie die Gewichte (11) auf den Führungsstangen, Fig. 2.

Setzen Sie die Stange z. Arretierung der Gewichte (2) und die obere Abdeckkappe (12) auf das letzte Gewicht auf, wie in Abbildung 2 dargestellt. Setzen Sie den Feststell-Pin ein, Fig. 2.

Befestigen Sie die obere Abdeckkappe (7) mit den Schrauben (9), den Distanzscheiben (10) und den Muttern (8), Fig. 2. Ziehen Sie alles gut fest.

Platzieren Sie die Halterung (18) auf den Führungsstangen (3), wie in Abbildung 3 dargestellt.

Platzieren Sie den senkrechten Standrahmen (14), Fig. 10, auf dem unteren Standrahmen (1), Fig. 3.

Befestigen Sie den senkrechten Standrahmen (14) mit den Schrauben (15) sowie den Distanzscheiben (16) und ziehen Sie alles fest.

Passen Sie dann die Schrauben (19), die Distanzscheiben (4) und die Muttern (20) an und ziehen Sie alles fest an.

Verwenden Sie auf der anderen Seite die Schrauben (5) mit den Distanzscheiben (4) und ziehen Sie alles fest an, Fig. 3.

Positionieren Sie dann die gebogene Rahmenstange links (21) am Hauptrahmen (14) mit der Platte (25) und der Halterung f. die Kabelrollen (23), Fig. 4, benutzen Sie dazu die Schrauben (24), die Distanzscheiben (16) sowie die Muttern (17) und ziehen Sie alles fest an.

Auf der anderen Seite nutzen Sie die Schrauben (15) mit den Distanzscheiben (16) und befestigen

so die Rahmenstange (21) am Hauptrahmen (1).

Verfahren Sie danach genau so für die rechte Seite.

BEACHTEN SIE:

Sie sollten jetzt alle Schrauben, Muttern etc. noch einmal fest nachziehen.

Montieren Sie die Halterung f. die Butterflyarme (29) an den Hauptrahmen (14), Fig. 5. Benutzen Sie dazu die Schrauben (32) sowie die Distanzscheiben (16) und ziehen Sie alles fest an.

Platzieren Sie die Halterung (28) und befestigen Sie sie mit Schrauben (32) sowie den Distanzscheiben (16) am Hauptrahmen (14) und ziehen Sie alles fest, Fig. 5.

Setzen Sie die Butterflyarme (26) und (27) in die entsprechenden Halterungen (29) ein, Fig. 5.

Setzen Sie die Schraubknöpfe (33) in die Halterungen (29) ein und befestigen Sie dann die Kappen (31) sowie die Distanzscheiben (30).

Setzen Sie die Halterung f. den Sitz (35) auf den Halterahmen (34) auf, Fig. 6.

Wählen Sie eines der Feststelllöcher, Fig. 6, und rasten Sie den Schraubknopf entsprechend ein. Drehen Sie ihn dann im Uhrzeigersinn, um ihn festzuziehen.

Positionieren Sie die Halterung f. den Sitz (35) auf dem Hauptrahmen (14), Fig. 6, mithilfe der Schrauben (24), der Distanzscheiben (16) sowie der Muttern (17) und ziehen Sie alles fest an.

Platzieren Sie die Halterung f. die Beine (36) und passen Sie den Abstandshalter (38) an der Innenseite der Buchse der Beinhalterung (36) an, Fig. 6.

Passen Sie die Halterung in die entsprechenden Löcher der Sitzhalterung (35) an, benutzen Sie die Schrauben (5) sowie die Distanzscheiben (39) und (4) und ziehen Sie alles fest an.

Setzen Sie die Kappe (41) in die obere Bein-Röhre ein und platzieren Sie dann die Schaumstoff-Achse (40) der Bein-Halterung (36).

Passen Sie abschließend die Kappen (42) mit den Schrauben (43) auf die Enden der Schaumstoffabdeckungen (40) an, Fig. 6.

Montieren Sie die Fußraste (37) an die Halterung f. den Beinstrecker (34), Fig. 6. Befestigen Sie sie dann mit der Schraube (19), den Distanzscheiben (4) sowie den Muttern (20) und ziehen alles fest.

Schrauben Sie das obere Ende des Kabels (53) auf die Gewichtsführungsstange (2), Fig. 7. Führen Sie dann das andere Ende des Kabels (53) durch die Kabelrolle und die mittlere Kabelführung (46), wie in Abbildung 7 dargestellt.

Montieren Sie dann die Kabelrollen (47) an das obere Rahmenteil (14), Fig. 7. Benutzen Sie die Schrauben (52), (49) und (48) sowie die Distanzscheiben (4), (10) und (50), und die Plastikführung (51), um alles zu befestigen. Ziehen Sie dann alles

mit den Muttern (20) und (8) fest, wie in Abbildung 7 dargestellt.

Montieren Sie die Kette (66) an das Kabel der großen Griffstange (58), Fig. 7.

Montieren Sie das Zugkabel f. die Beine (56) und die Kabelrollen an die entsprechenden Halterungen (A); (B); (C); (D); (E) und (F) mit den Schrauben (52), (55), (49) und (48) sowie die Distanzscheiben (4), (10) und (50) und der Plastikführung (51), ziehen Sie dann alles mit den Muttern (20) und (8) fest, wie in Abbildung 8 dargestellt.

Nehmen Sie die Kette (66) und verbinden Sie sie mit dem Ende des Kabels (56), das Sie gerade durch die Kabelführungen gelegt haben, und dem Kabel-Spanner (59), Fig. 8. Befestigen Sie das Ende des Kabels (56) an der Halterung f. den Seilzug (54), Fig. 8. Ziehen Sie alles gut fest.

Führen Sie das Kabel (57) mit den Kabelrollen in die entsprechenden Halterungen (G); (H); (I); (J); (K); (L); (M); (N); (O) und (P) mit den Schrauben (52), (49), und (48) sowie den Distanzscheiben (4), (10) und (50), und der Führung (51) ein und ziehen Sie alles mit den Muttern (20) und (8) wie in Abbildung 9 dargestellt fest.

Platzieren Sie die Rückenlehne (60) am Hauptrahmen (14), Fig. 9

Befestigen Sie dann die Rückenlehne mit den Schrauben (69) und den Distanzscheiben (10), Fig. 9. Befestigen Sie die Kette (67) am Kabel und der Griffstange (70) mit dem Karabiner, Fig. 9.

Befestigen sie die Kappen (42) an der Achse (40). Befestigen Sie die Kappen (78) an den Enden des Schaumstoffs (40) mit den Schrauben (43), wie in Abbildung 10 dargestellt.

Befestigen Sie die linke und rechte Sicherheits-Abdeckung (68) an der oberen Halterung (18), Fig. 10. Nutzen Sie dazu die Schrauben (61) sowie die Distanzscheiben (10), Fig. 10.

Verfahren Sie dann genau so an der unteren Halterung.

Zögern Sie nicht, sich mit unserem technischen Kundenservice in Verbindung zu setzen, wenn Sie Fragen haben oder sich unsicher sind.

SPORT-THIEME BEHÄLT SICH DAS RECHT VOR, OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG SPEZIFIKATIONEN AN DEN PRODKUTEN VORZUNEHMEN.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ.-

Avant de commencer tout exercice, demandez l'avis de votre médecin. Il est conseillé de passer un examen médical complet.

Travaillez le niveau d'exercice recommandé, ne pas aller jusqu'à l'épuisement. En cas de douleur ou de malaise, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez votre médecin.

Cet appareil doit être posé sur une surface solide et bien nivelée avec une protection ou un tapis au sol. Pour mesure de sécurité, prévoyez autour de la machine un dégagement d'au moins 1mètre.

Il est interdit aux enfants de jouer avec cet appareil ni aux abords de celui-ci. Les mains doivent être tenues à l'écart des parties amovibles de l'appareil.

Avant de commencer l'exercice, vérifiez si toutes les pièces ont bien été montées sur la machine et si les écrous, vis, et bras sont bien fixés.

L'utilisateur de la machine doit porter des vêtements et des chaussures appropriés pour l'exercice physique. Ne pas porter de vêtements amples, ni des chaussures à semelle en cuir ni à talons hauts.

Cet appareil a été testé et répond à la norme EN957 apte pour l'usage domestique uniquement. Le freinage est indépendant de la vitesse.

REMARQUES IMPORTANTES.-

Avant de monter la machine, lisez attentivement cette notice.

Sortez toutes les pièces de l'emballage en carton et vérifiez sur la liste qu'il ne manque aucun

élément.

Ne pas jeter l'emballage avant d'avoir monté complètement la machine.

L'appareil doit toujours être utilisé selon les instructions.

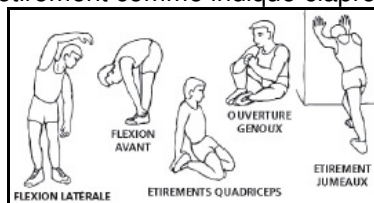
Si au cours du montage ou de la vérification de l'appareil, vous constatez qu'un élément est défectueux ou si vous entendez un bruit étrange durant l'utilisation, ne pas utiliser la machine avant d'avoir résolu le problème.

INSTRUCTIONS POUR L'EXERCICE.-

L'utilisation de la machine vous apportera de nombreux avantages, améliorera votre forme physique, votre tonus musculaire et conjointement à une alimentation basse en calories.

1. Phase d'échauffement

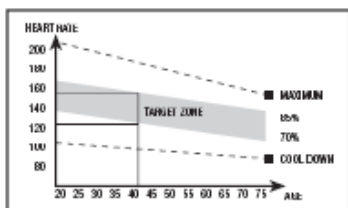
Cette phase accélère la circulation sanguine et prépare les muscles pour l'exercice. Elle réduit également les risques de crampes et de lésions musculaires. Il est conseillé de faire quelques exercices d'étirement comme indiqué ciaprès.



Chaque étirement doit durer environ 30 Secondes. Ne pas forcer les muscles. En cas de douleur, ARRÊTEZ l'exercice.

2. Phase de l'exercice

Il s'agit de la phase dans laquelle est réalisé l'exercice le plus important. Après l'exercice réalisé régulièrement, les muscles deviennent plus flexibles. Il est très important de maintenir un rythme constant. Le rythme de l'exercice sera suffisamment élevé pour augmenter les pulsations jusqu'à la zone-objectif indiquée sur le schéma suivant.



Cette phase devrait durer 12 minutes au moins quoi qu'il soit plutôt recommandé à la plupart des personnes de commencer par des exercices de 10 à 15 minutes.

3. Phase de relaxation

Cette phase permet le relâchement du système cardio-vasculaire et musculaire. Il s'agit d'une répétition des exercices d'échauffement. Exemple: réduire le rythme et en continuant environ 5 minutes, répétez les exercices d'étirement et n'oubliez surtout pas de ne pas forcer les muscles.

Après plusieurs jours d'entraînement, les séances devront être plus longues et plus intenses. Il est recommandé de s'entraîner au moins trois jours par semaine et d'alterner ces journées d'entraînement durant la semaine.

Tonification musculaire

Pour tonifier les muscles durant l'exercice, il faudra sélectionner une

résistance élevée.

Cela se traduira par une tension plus élevée également sur la musculature des jambes et il faudra peut être aussi réduire la durée de l'exercice. Si vous souhaitez améliorer votre forme physique en général, vous devrez modifier votre programme d'entraînement. Faites les exercices d'échauffement et de relaxation habituels et à la fin de phase de l'exercice, augmentez la résistance afin de soumettre vos jambes à un effort plus important. Vous devrez réduire la vitesse pour maintenir la fréquence cardiaque dans la zone-objectif.

INDICATIONS GÉNÉRALES.-

Lire très attentivement cette notice qui contient d'importantes instructions sur le montage, la sécurité et l'utilisation de l'appareil.

1 Cette unité a été conçue pour être utilisée chez soi. Le poids de l'utilisateur ne doit pas dépasser 130kg.

2 Les mains doivent être à l'écart de tout élément en mouvement de l'appareil.

3 Les parents ou autres personnes à qui des enfants ont été confiés doivent tenir compte de la curiosité innée de ceux-ci qui risque de les conduire à adopter les conduites dangereuses. Cet appareil ne doit absolument pas être utilisé comme un jouet.

4 Il incombe au propriétaire de l'appareil de s'assurer que tous les utilisateurs de la machine peuvent l'utiliser et qu'ils ont été dûment informés à propos des précautions à prendre et des consignes de sécurité.

5 Seule une personne à la fois peut monter sur l'appareil.

6 L'utilisateur de l'appareil doit porter des vêtements et des chaussures appropriés pour réaliser l'exercice.

MONTAGE.-

Déballer l'appareil et vérifiez qu'il ne manque aucune pièce.

Pour effectuer ce montage, il est conseillé de se faire aider par une autre personne Fig.1.

Fig.1.-

- (1) Support inférieur.
- (2) Tube sélecteur d'haltères.
- (3) Tubes de guidage des haltères.
- (6) Rondelle inférieure des Haltères.
- (7) Rondelle haut des haltères
- (11) Haltères.
- (12) Tope haltères supérieure.
- (13) Sélecteur.
- (14) Corps principal
- (18) Support.
- (21) Tube de gauche.
- (22) Tube droit.
- (23) Poulie latérale support.
- (25) Platine.
- (26) Butterfly bras gauche.
- (27) Butterfly bras droit.
- (28) Support latéral.
- (29) Support des bras Butterfly.
- (33) Pommeau.
- (34) Tube socle.
- (35) Support du siège.
- (36) Support des jambes.
- (37) Repose-pieds.
- (38) Douille de séparation.
- (40) Mousse.
- (41) Bouchon d'étanchéité.
- (42) Bouchon d'étanchéité.
- (44) Pieds de niveau.
- (45) Pommeau.
- (46) Plaque poulie.
- (47) poulies.
- (51) Guide.

- (53) Câble Side.
- (54) Plaque.
- (56) Cable de jambe.
- (57) Butterfly brass Cable.
- (58) Barre de traction grand.
- (59) barre de traction petit.
- (60) Dossier.
- (62) Siège.
- (64) Arbre de support de jambe.
- (65) Haut-arbre de support de jambe.
- (66) Chaîne.
- (67) Chaîne
- (68) Carcasses de protection.
- (70) Guidon.

VISSERIE:

- (4) Rondelle D10.
 - (5) Hex. vis M10x20.
 - (8) écrous M8.
 - (9) Hex. vis M8x70.
 - (10) Rondelle D8.
 - (15) Hex. vis M12x60.
 - (16) Rondelle D12.
 - (17) écrous M12.
 - (19) Hex. vis M10x70.
 - (20) écrous M10.
 - (24) Hex. vis M12x70.
 - (30) Rondelle D25xD10,5
 - (31) Capuchons M10x16.
 - (32) Hex. vis M12x30.
 - (39) Rondelle D10.
 - (43) Hex. vis M8x25.
 - (48) Vis M8x48.
 - (49) Hex. vis M10x45.
 - (50) Bouchon D22xD10,5
 - (52) Hex. vis M10x60.
 - (55) Hex. vis M10x115.
 - (61) Hex. vis M8x16.
 - (63) Hex. vis M8x40.
 - (69) Hex. vis M8x20.
- Insérer les pieds de niveau (44) dans le châssis (1) Fig.2.

Placer les tubes de guidage des haltères (3) dans le support inférieur (1) Fig.2, poser les vis (5) et les rondelles (4) et visser solidement.

Placer la rondelle inférieure des Haltères (6) Fig.2.

Introduire les haltères (11) dans les tubes de guidage comme indiqué dans la Fig.2.

Ensuite, prendre le tube sélecteur d'haltères (2) Fig.2 et l'introduire dans le dernier haltère, placer l'anneau du sélecteur (13) dans le tenon central du tube sélecteur d'haltères, comme indiqué dans la Fig.2.

Enfin placer la rondelle haut des haltères (7) fig 2 poser les vis (9) et les rondelles (10) et visser solidement avec les écrous (8).

Placez le support (18) sur les barres (3) comme dit par la Fig.3.

Placer le corps principal (5) dans le châssis (1) comme indiqué dans la Fig.3. Introduire les vis (15) et les rondelles (16) et visser.

Placer le vis (19) et visser solidement avec les rondelles (4) et les écrous (20).

En outre insérer le vis (5) avec la rondelle (4) et visser solidement comme indiqué dans la figure 3.

Placer le tube de gauche (21) et le visser aux supports (14) avec la plaque (25) et la poulie latérale (23) Fig.4, placer le vis (24) avec les rondelles (16) et écrous (17) et visser.

En outre placer le vis (15) avec la rondelle (16) et visser comme

indiqué dans figure 4. le tube (21) avec le châssis (1).

Procéder de même pour le côté droit.

NOTE: Après avoir réalisé cette étape du montage, revisser solidement les vis posées dans les étapes précédentes.

Placer le support des bras Butterfly (29) dans le corps principal (14) Fig.5. Introduire les vis (32) et les rondelles (16), et visser.

Positionner le support latéral (28) et le visser en utilisant les vis (32) les rondelles (16) au corps principal (14) selon la figure 5.

Positionner les bras (26) et (27) dans les axes du support (29) Fig.3.

Placer le pommeau (33) dans l'axe du support. (29) et placer les capuchons (31) avec les rondelles (30).

Introduire le support du siège (35) dans le tube qui dépasse du tube socle (34) Fig.6.

Placer le pommeau dans l'un de trous de hauteur Fig.6 du support du siège, desserrer le pommeau puis serrez-le dans le sens des aiguilles d'une montre (45).

Placier le support du siège (35) dans le corps principal (14) Fig.6.

Introduire la vis (24) et les rondelles (16) et serrer l'écrou de sécurité (17).

Prendre le support des jambes (36), placer la douille de séparation (38) à l'intérieur de la douille support des jambes (36) Fig.6.

Introduisez-le dans les trous du support du siège (35) et en alignant les trous, placer les vis (5) et les rondelles (39) et (4) et visser.

Placer le bouchon d'étanchéité (41) dans le support de tube rond jambes. Placer les mousses inférieure (40) de la jambe de support (36). Placer le bouchon d'étanchéité (42) les extrémités de la mousse (40) avec le vis (43) fig 6.

Placer les repose-pieds (37) dans la base de tube (34) Fig.6. Insérer la vis (19) avec rondelles (4) et serrer l'écrou (20).

Visser la pointe du câble (53) sur le poids guide (2) Fig.7 puis prendre l'autre extrémité du câble (53) et la passer à travers les poulies supérieures et la poulie intermédiaire (46) comme indiqué sur la Fig.7, puis fixer cette extrémité en vissant la pointe du câble.

Monter les poulies (47) dans la tranche supérieure (14) Fig.7, placer les protections de sortie du câble et vissez-les avec les vis (52), (49) et (48) et les rondelles (4), (10) et (50), le guide (51) et les plaques (46), et serrez avec les écrous (20) et (20) dans la fig 7.

Attacher la chaîne (66) au câble à l'aide du mousqueton et la barre de traction (58) Fig.7.

Enfiler le câble (56) déjà placé dans les poulies (A); (B); (C); (D); (E) et (F) aidant la vis (52), (55), (48) et (49) avec la rondelle (4), (10) et (50), le guide (51) et serrer avec l'écrou (20) et (8) selon la fig.8.

Prendre le crochet à chaînes (66) et attacher l'extrémité du câble (56)

enfilé précédemment au la barre de traction (59) Fig.8.

Attachez l'autre extrémité du câble (56) avec la plaque (54) fig.8.

Enfiler le câble (57) déjà placé dans les poulies (G); (H); (I); (J); (K); (L); (M); (N); (O) et (P) aidant la vis (52), (48) et (49) avec la rondelle (4), (10) et (50), le guide (51) et serrer avec l'écrou (20) et (8) selon la fig.9.

Prendre le dossier (60) et approchezle au corps principal (14) comme indiqué dans la Fig.9.

Ensuite, prendre les vis (69), les rondelles (10) et visser le dossier Fig.9.

Attacher la chaîne (67) au câble à l'aide du mousqueton et le guidon (70) Fig.9.

Placer le bouchon d'étanchéité (41) dans le support de tube rond jambes (64) et (65). Placer les mousses inférieure (40) de la jambe de support (36).

Placer le bouchon d'étanchéité (42) les extrémités de la mousse (40) avec le vis (43) fig 10.

Prendre le siège (62) et placez-le sur la jambe de support (36) Fig.10.

Prendre les vis (63) et les rondelles (10) et visser le siège.

Placer les carcasses de protection gauche et droite (68) sur le support supérieur des carcasses (18) Fig.10, et visser légèrement les vis (61) et les rondelles (10) sur la partie supérieure Fig.10. Fixer également les carcasses sur le support inférieur (1) Fig.10 avec les vis (61) et les rondelles (10) sur la partie inférieure Fig. 10.

Pour toute information complémentaire et en cas de doute sur le bon état de l'une quelconque partie de la machine, l'hésitez pas à appeler le Service d'Assistance Technique (SAT) au numéro de téléphone d'Assistance Clientèle qui

figure à la dernière page de cette notice.

SPORT-THIEME SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES CARACTÉRISTIQUES DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA.-

Antes de começar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico. Recomendamos a realização de um exame físico completo.

Trabalhe no nível de exercício recomendado, não chegue a um esgotamento. Se sentir dor ou qualquer tipo de malestar, pare o exercício imediatamente e dirija-se a um médico.

Utilize o aparelho sobre uma superfície sólida e não velada, com algum tipo de protecção para o chão ou tapete. Por razões de segurança, deverá existir á volta do equipamento um espaço livre que não seja inferior a 1 metro.

Não permita que as crianças joguem com este aparelho nem á sua volta. Mantenha as mãos afastadas das partes em movimento.

Comprove o aparelho antes de começar o exercício, para comprovar que todas as peças foram montadas e que as porcas, parafusos e braços foram correctamente apertados antes do uso.

Nenhum dispositivo de ajuste que possa interferir com o movimento do utilizador deve sobressair da máquina.

Utilize roupa e calçado apropriados para o exercício físico. Não utilize roupas folgadas. Não utilize calçado com sola de couro nem tacões altos.

Este aparelho foi testado e cumpre com a norma EN957. Unicamente adequado para uso doméstico. A travagem é independente da velocidade.

IMPORTANTE.

Leia atentamente as instruções antes de começar a montagem.

Retire todas as partes de dentro do cartão da embalagem e identifique-as em relação à lista, para assim poder comprovar que não falta nenhuma.

Não deite fora o cartão até ter montado completamente o aparelho.

Utilize o aparelho sempre de acordo com as instruções. Se encontrar algum componente com defeito durante a montagem ou durante a comprovação do aparelho, pare se ouvir algum ruído estranho durante a utilização, pare. Não utilize este aparelho até ter solucionado o problema.

INSTRUÇÕES PARA O EXERCÍCIO.-

O uso do aparelho aportarlhe-á vários benefícios, melhorará a sua condição física, o tom muscular e, juntamente com uma dieta baixa em calorias.

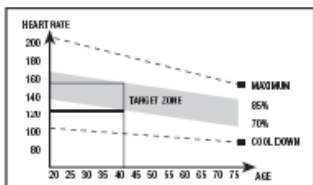
1.A fase de aquecimento

Esta fase acelera a circulação sanguínea no corpo e prepara os músculos para o exercício. Também reduz o risco de câibras e lesões musculares. É aconselhável realizar alguns exercícios de estiramento, como se mostra mais á frente. Realize cada estiramento aproximadamente durante 30 segundos; não force os músculos. Se sentir dor, PARE.



2. A fase do exercício

Nesta fase realizase o esforço mais importante. Depois do exercício regular, os músculos aumentaram a sua flexibilidade. É muito importante manter um ritmo constante. O ritmo do exercício deverá ser o suficientemente alto de forma a aumentar as pulsações até à zona objectivo que se mostra no seguinte gráfico.



Esta fase deveria durar um mínimo de 12 minutos apesar de que se recomenda à maioria das pessoas começar com períodos de 10-15 minutos.

3. A fase de relaxamento

Esta fase permite o relaxamento do sistema cardiovascular e muscular. Trata-se de uma repetição dos exercícios de aquecimento, por exemplo, reduzindo o ritmo, e continuando aproximadamente 5 minutos. Repita os exercícios de estiramento, e lembre-se de não forçar os músculos. Dependendo de como transcorram os dias, necessitará treinos mais prolongados e de maior intensidade. É aconselhável exercitar-se um mínimo de três dias por semana, em dias alternos.

Tonificação muscular

Para tonificar os músculos durante o exercício deverá seleccionar uma resistência elevada. Isto implicará uma maior tensão sobre a musculatura das pernas e talvez seja necessário reduzir

o tempo do exercício. Se também deseja melhorar a sua forma física geral, deverá mudar o seu programa de treino. Realize os exercícios de aquecimento e de relaxação habituais, mas quando estiver a chegar ao final da fase do exercício, aumente a resistência para submeter as suas pernas a um maior esforço. Deverá reduzir a velocidade para manter o ritmo cardíaco na zona objectivo.

INDICAÇÕES GERAIS.-

Leia atentamente as instruções deste manual. Este fornece-lhe indicações importantes sobre a montagem, segurança e uso da máquina.

1 Esta unidade está desenhada para ser usada em casa. O peso de usuário não deverá exceder os 130kg.

2 Mantenha as mãos afastadas de qualquer um das partes móveis da unidade.

3 Os pais e outras pessoas responsáveis pelas crianças, deverão ter em conta a sua natureza curiosa, que poderá levá-las a situações e comportamentos que podem ser perigosos. Esta unidade nunca deverá utilizarse como um brinquedo.

4 É da responsabilidade do proprietário comprovar se todos os usuários da máquina estão adequadamente informados sobre todas as precauções necessárias.

5 A sua unidade só poderá ser usada por uma pessoa de cada vez.

6 Utilize roupas e calçado adequado. Ate correctamente os atacadores.

1. INSTRUÇÕES DE MONTAGEM.-

Retire a unidade da caixa e comprove que tem todas as peças.

Recomenda-se que tenha a ajuda de uma segunda pessoa para a realização desta montagem Fig.1.

Fig.1.-

- (1) Suporte inferior.
- (2) Tubo selector de pesos.
- (3) Tubos de guia de pesos.
- (6) Arandela inferior de pesis.
- (7) Topo superior dos pesos
- (11) Pesos.
- (12) Sobre o último peso.
- (13) Selector
- (14) Corpo principal.
- (18) Suporte.
- (21) Tubo lateral esquerda.
- (22) Tubo lateral direita.
- (23) Suporte roldana lateral.
- (25) Platina.
- (26) Braços da Butterfly esquerda.
- (27) Braços da Butterfly direita.
- (28) Suporte lateral.
- (29) Suporte de braços de Butterfly.
- (33) Manípulo.
- (34) Base de tubo.
- (35) Suporte de assento.
- (36) Suporte de pernas.
- (37) Apoios para os pés.
- (38) casquilho separador.
- (40) Espuma.
- (41) Tampões de fecho.
- (42) Tampões de fecho.
- (44) Pés reguláveis
- (45) manípulo.
- (46) Chapa de roldana.
- (47) Roldana.
- (51) Guia.
- (53) Cabo lateral.
- (54) Chapa.
- (56) Cabo elevador perna
- (57) Cabo braços Butterfly.
- (58) Barra grande.
- (59) Barra curta.
- (60) Encosto.
- (62) Assento.

- (64) Suporte tubo redondo.
- (65) Suporte tubo redondo.
- (66) Cadeia.
- (67) Cadeia.
- (68) Carcaças de protecção.
- (70) Guidão.

PORCAS E PARAFUSOS:

- (4) Arandela D10.
- (5) Parafusos de M10x20.
- (8) Porca auto-blocante M8.
- (9) Parafusos de M8x70.
- (10) Arandela D8.
- (15) Parafusos de M12x60.
- (16) Arandela D12.
- (17) Porca auto-blocante M12.
- (19) Parafusos de M10x70.
- (20) Porca auto-blocante M10.
- (24) Parafusos de M12x70.
- (30) Arandela D25xD10,5
- (31) Parafusos M10x16.
- (32) Parafusos de M12x30.
- (39) Arandela D10.
- (43) Parafuso c/Allen M8x25.
- (48) Parafuso M8x48.
- (49) Parafusos de M10x45.
- (50) Plugue D22xD10,5
- (52) Parafusos de M10x60.
- (55) Parafusos de M10x115.
- (61) Parafusos de M8x16.
- (63) Parafusos de M8x40.
- (69) Parafusos de M8x20.

Nivelamento pés reguláveis (44) no chassis (1) Fig.2.

Coloque os tubos de guia de pesos (3) no suporte inferior (1) Fig.2, coloque os parafusos (5), junto com as arandelas (4) e aperte fortemente. De seguida, coloque a arandela inferior de pesis (6). Fig 2.

Introduza os pesos (11) nos tubos de guia de pesos como indica a Fig.2.

Depois pegue no tubo selector de pesos (2) Fig.2 e introduza-o sobre o último peso (12) e coloque a anilha do selector (13) na saliência central do tubo selector de pesos, como indica a Fig.2.

Finalmente, junte-o topo superior dos pesos (7) Fig.2, coloque os parafusos (9), junto com as arandelas (10) e aperte fortemente com as porcas (8).

Coloque o suporte (18) nas barras (3) Fig.3.

Posicione o corpo principal (14) no tubo base (1) como indica a Fig.3.

Insira os parafusos (15), junto com as arandelas (16) e aperte.

Coloque os parafusos (19), junto com as arandelas (4) e as porcas (20) e aperte fortemente.

Por outro lado coloque o parafuso (5), junto com a arandela (4) e aperte fortemente, fig 3.

Em seguida, coloque o tubo esquerdo (21) e aparafusar os suportes (14) com a placa (25) e a roldana lateral (23) Fig.4, coloque o parafuso (24) com as arandelas (16) e porcas (17) e aperte.

Coloque o parafuso (15) com as arandelas (16) e aperte como mostrado na Fig4. o tubo (21) com o chassis (1).

Faça o mesmo para a montagem do lado direito.

NOTA: Uma vez realizado este passo da presente montagem, há que reapertar fortemente os parafusos montados nos passos anteriores.

Coloque o suporte de braços Butterfly (29) no corpo principal (14) Fig.5. Introduza os parafusos (32) com as arandelas (16) e aperte.

Coloque o suporte lateral (28) e aperte os parafusos (32) com arandelas (16) para o corpo principal (14), de acordo com a Figura 5.

Posicionar os braços da Butterfly (26) e (27) sobre o eixo do suporte (29) Fig.3.

Colocar os manípulos (33) sobre o eixo do suporte (29) e colocar os tampões (31) e as arandelas (30).

Introduza o suporte de assento (35) no tubo saliente do tubo base (34) Fig.6.

Posicione num dos orifícios de altura Fig.6 do suporte do assento, solte o manípulo e aperte-o no sentido dos ponteiros do relógio (45).

Posicione o encosto de assento (35) no corpo principal (14) Fig.6.

Introduza o parafuso (24) com as arandelas (16) e aperte a porca de bloqueio (17) e aperte.

Pegue no suporte de pernas (36), coloque o casquilho separador (38) no interior do casquilho suporte pernas (36) Fig.6.

Coloque-o nos orifícios do suporte dianteiro (35) e, alinhando os orifícios, coloque os parafusos (5) junto com as arandelas (39) e (4).

Coloque os tampões de fecho (41) no suporte tubo redondo pernas.

Coloque as espumas (40) nos tubos redondos superiores do suporte de pernas (36).

Coloque os tampões de fecho (42) nos extremos das espumas (40) junto com os parafusos (43).

Coloque os apoios para os pés (37) na base de tubo (34) Fig.6.
Insira o parafuso (19) com arandelas (4) e apertar a porca (20).

Prenda o extremo do cabo (53), em guia de peso (2) Fig.7, seguido com a outra extremidade do cabo (53) e limpe a polia superior, a roldana livre (46), como mostrado na Fig.7.

Monte a roldana (47) no suporte do cabo superior (14), como mostra a Fig.7 com os parafusos (52), (49) e (48) e a arandela (4), (10) e (50), a guia (51) e as placas (46), apertar com as porca (20) e (8) na Figura 7.

Coloque a cadeia (66) no cabo com mosquetão e a barra (58) Fig.7.

Arranje o cabo (56) que já está montado nas roldanas (A); (B); (C); (D); (E) e (F) do tubo superior Fig.8 com os parafusos (52), (55), (48) e (49) e as arandelas (4), (10) e (50) o guia (51) e apertar a porca (20) e (8) na Figura 8.

Pegue nas correias (66) e una o extremo do cabo (56) que acaba de ajustar ao tensor de cabo Fig.8.

Fixar a outra extremidade do cabo (56) com a placa (54) fig.8.

Arranje o cabo (57) que já está montado nas roldanas (G); (H); (I); (J); (K); (L); (M); (N); (O) e (P) do tubo superior Fig.8 com os parafusos (52), (48) e (49) e as arandelas (4), (10) e (50) o guia (51) e apertar a porca (20) e (8) na Figura 9.

Pegue no encosto (60) e junte-o ao suporte de encosto (14), como mostra a Fig.9. De seguida, pegue nos parafusos (69) e nas arandelas (10) e aparafuse o encosto Fig.9.

Coloque a cadeia (67) no cabo com mosquetão e o guidão (70) Fig.9.

Coloque os tampões de fecho (41) no suporte tubo redondo (64) e (65) pernas.

Coloque as espumas (40) nos tubos redondos superiores do suporte de pernas (36).

Coloque os tampões de fecho (42) nos extremos das espumas (40) junto com os parafusos (43). Fig 10.

Pegue no assento (62) e posicione-o no suporte de pernas (36) Fig.10.

Pegue nos parafusos (63) e nas arandelas (10) e aperte-o.

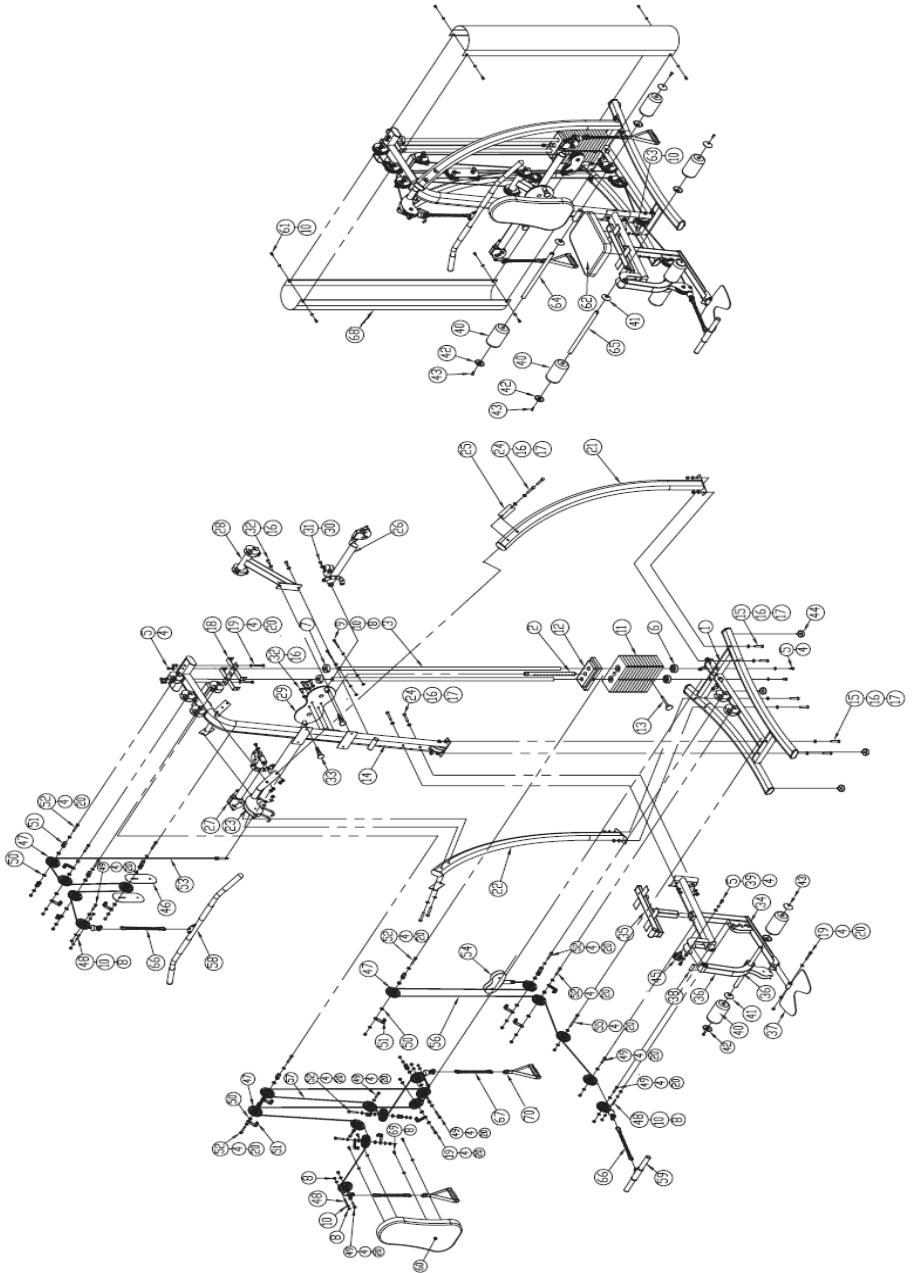
Coloque as carcaças de protecção esquerda e direita (68) no suporte superior de carcaças (18) Fig.10, apertando ligeiramente os parafusos (61) junto com as arandelas (10), na parte superior Fig.10.

Fixe também as carcaças no suporte inferior (1) Fig.10, com os parafusos (61) junto com as arandelas (10), na parte inferior Fig.10.

Para qualquer consulta, não hesite em contactar com o S.A.T - Serviço de Assistência Técnica - , telefonando para o serviço de apoio ao cliente (ver página final do presente manual).

A SPORT-THIEME RESERVA-SE O DIREITO DE MODIFICAR AS ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS PRODUTOS SEM AVISO PRÉVIO.

G120



Para pedido de repuesto: Indicar el código de la pieza y la cantidad

To order replacement parts: State the part code and Quantity

Pour toute commande pièces détachées: Indiquer le code de la pièce et la quantité

Para encomenda de peça de recambio: Indicar o código da peça ea quantidade

Ejemplo / E.g. / Exemple / Exemplo:

G120001

1

Nº	Code	Nº	Code	Nº	Code	Nº	Code
1	G120001	19	G120019	37	G120037	55	G120055
2	G120002	20	G120020	38	G120038	56	G120056
3	G120003	21	G120021	39	G120039	57	G120057
4	G120004	22	G120022	40	G120040	58	G120058
5	G120005	23	G120023	41	G120041	59	G120059
6	G120006	24	G120024	42	G120042	60	G120ST060
7	G120007	25	G120025	43	G120043	61	G120061
8	G120008	26	G120026	44	G120044	62	G120062
9	G120009	27	G120027	45	G120045	63	G120063
10	G120010	28	G120028	46	G120046	64	G120064
11	G120011	29	G120029	47	G120047	65	G120065
12	G120012	30	G120030	48	G120048	66	G120066
13	G120013	31	G120031	49	G120049	67	G120067
14	G120014	32	G120032	50	G120050	68	G120ST068
15	G120015	33	G120033	51	G120051	69	G120069
16	G120016	34	G120034	52	G120052	70	G120070
17	G120017	35	G120035	53	G120053		
18	G120018	36	G120036	54	G120054		

Sport-Thieme GmbH
Helmstedter Straße 40
38368 Grasleben
Germany
Tel: +49 5357 181 81
Email: info@sport-thieme.de

SPORT-THIEME SE RESERVA EL DERECHO A MODIFICAR LAS ESPECIFICACIONES DE SUS PRODUCTOS SIN PREVIO AVISO.

SPECIFICATIONS MAY BE CHANGED WITHOUT PRIOR NOTICE DUE TO OUR PROGRAMME OF CONTINUOUS PRODUCT DEVELOPMENT.

SPORT-THIEME SE RÉSERVE LE DROIT DE MODIFIER LES SPECIFICATIONS DE SES PRODUITS SANS PRÉAVIS.

SPORT-THIEME BEHALT SICH DAS RECHT VOR, ÄNDERUNGEN DER MODELL-ANGABEN OHNE VORHERIGE ANKÜNDIGUNG VORZUNEHMEN.

DATI TECNICI E COMMERCIALI RELATIVI AGLI ARTICOLI DEL PRESENTE CATALOGO POSSONO ESSERE SOGGETTI A VARIAZIONI SENZA ALCUN PREAVVISO.

SPORT-THIEME SE RESERVA O DIREITO A MODIFICAÇÃO ESPECIFICAÇÕES DOS SEUS PRODUCTOS SEM PRÉVIO AVISO.

DOOR KONSTANTE PRODUKTVERNIEUWING EN VERBETERING HOUDEN WIJ ONS HET RECHT VAN WIJZIGING VOOR ZONDER VOORAFGAAND BERICHT.