

HOMESPORT.DE

just best fitness

AUFBAU- & UEBUNGSANLEITUNG

„PS-2“



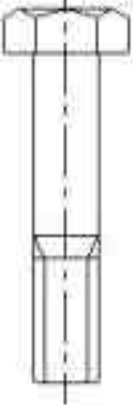
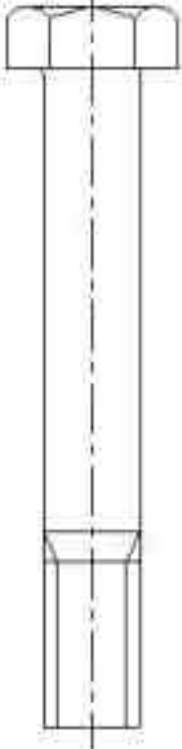

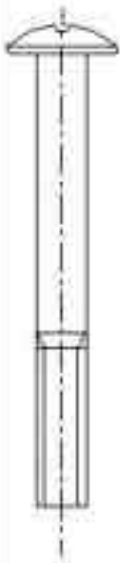



INHALTSVERZEICHNIS

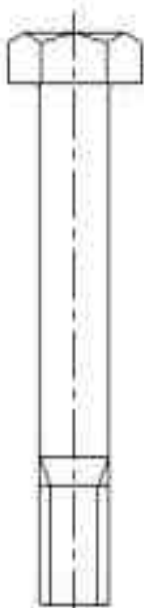
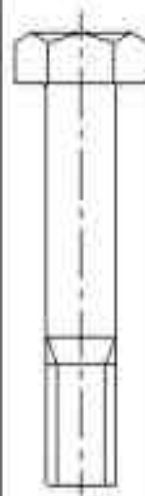
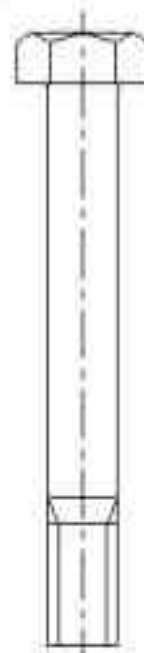
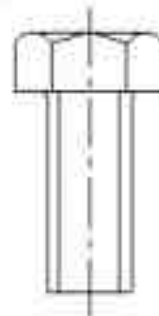
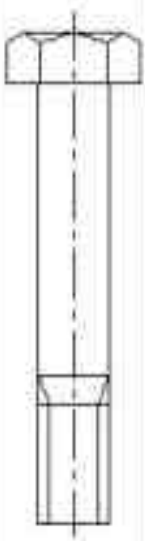


| | |
|--|-----------|
| 1. TEILELISTE | 3 |
| 2. SICHERHEITSVORKEHRUNGEN..... | 9 |
| 3. AUFBAU | 10 |
| 4. ÜBUNGSANLEITUNG | 31 |
| 5. ÜBUNGSKATALOG | 37 |
| Brustpresse..... | 38 |
| Butterfly..... | 39 |
| Rudern..... | 40 |
| Latzug vor dem Körper | 41 |
| Latzug hinter dem Körper | 41 |
| Beinheben..... | 42 |
| Beinstrecken..... | 43 |
| Beinbeugen..... | 44 |
| 6. GARANTIEBEDINGUNGEN | 45 |





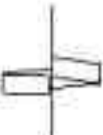

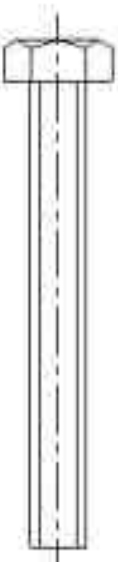
1. TEILELISTE

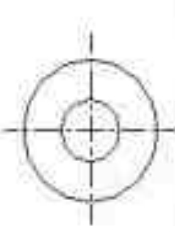
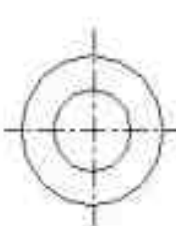
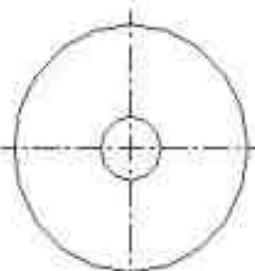
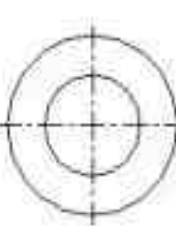
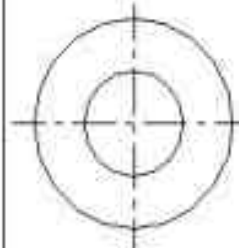
| NR. | BEZEICHNUNG | ANZ. | NR. | BEZEICHNUNG | ANZ. |
|-----|------------------------------------|------|------|---|------|
| 1. | Vorderer Basisrahmen | 1 | 38. | Plastikhülse D28*17 | 2 |
| 2. | Querrahmen | 1 | 39. | Sicherungsstift D9.5*62L | 1 |
| 3. | Hinterer Basisrahmen | 1 | 40. | Viereckige Hohlkappe 55*45*36 | 1 |
| 4. | Vordere Senkrechte Stütze | 1 | 41. | Sitzeinstellstift M20*48L | 1 |
| 5. | Gewichtsführungen | 2 | 42. | Viereckige Plastikkappe 30*60*17 | 2 |
| 6. | Hinterer Senkrechte Stütze | 1 | 43. | Handmutter M8 1.25*73*26 | 2 |
| 7. | Oberer Träger | 1 | 44. | Hydraulikzylinder D38*432L | 2 |
| 8. | Vorderer Anschlag | 1 | 45. | "U"-Halterung | 2 |
| 9. | Rollenhalter | 1 | 46. | Hülse D38*12.2*11 | 4 |
| 10. | Armstützrahmen | 1 | 47. | Hülse D29*12.1*8 | 4 |
| 11. | Brusttrainingsrahmen | 1 | 48. | Hülse D38*D35*D16.2*12 | 4 |
| 12. | Pedalträger (R) | 1 | 49. | Stopper 35*35*25 | 4 |
| 13. | Pedalträger (L) | 1 | 50. | Fußkappe 50*50*35*4.5T | 6 |
| 14. | Butterflyarm (R) | 1 | 51. | Gewichtsabdeckung | 4 |
| 15. | Butterflyarm (L) | 1 | 52. | Runde Kappe D 25.4*17.5 | 6 |
| 16. | Sitzrahmen | 1 | 53. | Rollenabdeckung | 2 |
| 17. | Beincurler | 1 | 54. | Kreuzrollenabdeckung | 1 |
| 18. | Sitzträger | 1 | 55. | Kabelführung D16.5*80.5*24*30 | 16 |
| 19. | Pedal | 2 | 55a | Plastikring (Laufrolle) D16*D10.5*5.5T | 16 |
| 20. | Stopper | 2 | 56. | Große Zugstange | 1 |
| 21. | Rückenpolster | 1 | 57. | Kleine Zugstange | 1 |
| 22. | Sitzpolster | 1 | 58. | Schaumstoffrollenstange 400L | 2 |
| 23. | Gewichtsabschlusshülse | 1 | 59. | Schaumstoffrolle D23*D100*160L | 4 |
| 24. | Fußschlaufe | 1 | 60. | Metalgriff | 2 |
| 25. | Gewichtsabdeckplatte | 1 | 61. | PVC Rolle D25.4*3.5T*118L | 8 |
| 26. | Sicherungsstift D10.5*56.5L | 1 | 62. | Gewichtsstift | 1 |
| 27. | Viereckige Plastikkappe 50*50*1.85 | 6 | 63. | Kabel (I) 1630L | 1 |
| 28. | Armpolster | 4 | 64. | Kabel (IV) 2850L | 1 |
| 29. | Rückenpolster Bauchstation | 1 | 65. | Kabel (II) 2260L | 1 |
| 30. | Gewichtshaltestift | 1 | 115. | Kabel (III) 1850L | 1 |
| 31. | Untere Gewichte 370*200*42 | 7 | 67. | Abdeckkappe M10 | 88 |
| 32. | Mittlere Gewichte 370*220*30 | 7 | 68. | Abdeckkappe M12 | 8 |
| 33. | Gewichtsabschluss 280*100*80 | 1 | 69. | Abdeckkappe M8 | 10 |
| 34. | Laufrolle D90 | 13 | 70. | Kette | 2 |
| 35. | Runder Stopfen D50.8*20 | 4 | 71. | Stepperstütze | 1 |
| 36. | Karabinerhaken | 9 | 72. | Rändelschraube Fixierung Brusttrainingsrahmen | 1 |
| 37. | Stopper mit M8-Gewinde D32 60*1.25 | 2 | 73. | Fixierungshaken Brusttrainingsrahmen | 1 |

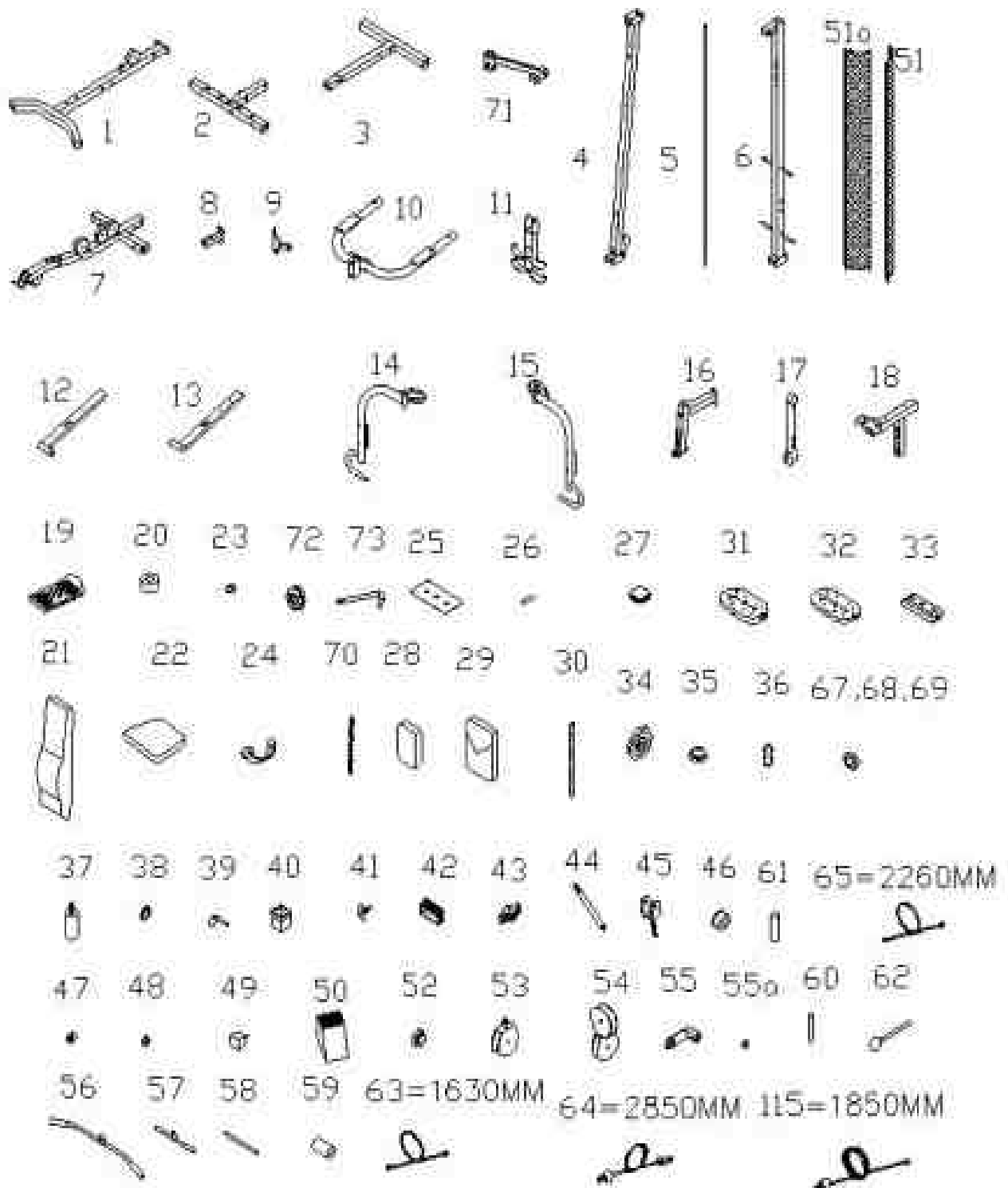
| | | | | | |
|-----|---|----|------|--|----|
| 100 | Schraube M10 65MM | 16 | 112 | Unterlegscheibe 24MM Innenbohrung 13.5MM | 12 |
| 101 | Unterlegscheibe 20MM Innenbohrung 11MM | 84 | 112A | Unterlegscheibe 28MM Innenbohrung 14MM | 4 |
| 102 | Nylonmutter M10 10MM | 35 | 113 | Nylonmutter M12 12MM | 4 |
| 103 | Schraube M10 50MM | 6 | 114 | Schraube M12 125MM | 2 |
| 104 | Schraube M10 70MM | 6 | 116 | Schraube M6 55MM | 4 |
| 105 | Schraube M12 25MM | 4 | 117 | Unterlegscheibe 13MM Innenbohrung 6.5MM | 8 |
| 106 | Schraube M10 55MM | 7 | 118 | Mutter M6 6MM | 4 |
| 107 | Schraube M10 75MM | 14 | 120 | Schraube M8 40MM | 2 |
| 108 | Schraube M8 20MM | 10 | 121 | Unterlegscheibe 19MM Innenbohrung 8.5MM | 10 |
| 109 | Unterlegscheibe 33MM Innenbohrung 8.5MM | 6 | 122 | Nylonmutter M8 8MM | 2 |
| 110 | Federscheibe 15.4MM Innenbohrung 8.2MM | 4 | 123 | Unterlegscheibe 47MM Innenbohrung 13MM | 1 |
| 111 | Schraube M12 80MM | 2 | | | |

| NR. | BEZEICHNUNG | ANZ. | FIGUR(1:1) |
|-----|------------------------|------|---|
| 120 | SCHRAUBE M8*40L | 2 |  |
| 111 | SCHRAUBE M12*1.75*80L | 2 |  |
| 114 | SCHRAUBE M12*1.75*125L | 2 |  |
| 116 | SCHRAUBE M6*1*55L | 4 |  |
| | | |  |
| | | |  |
| | | |  |

| NR. | BEZEICHNUNG | ANZ. | FIGUR(1:1) |
|-----|-----------------------|------|---|
| 100 | SCHRAUBE M10*1.5*65L | 2 |  |
| 103 | SCHRAUBE M10*1.5*50L | 6 |  |
| 104 | SCHRAUBE M10*1.5*70L | 20 |  |
| 105 | SCHRAUBE M12*1.75*25L | 4 |  |
| 106 | SCHRAUBE M10*1.5*55L | 7 |  |
| 107 | SCHRAUBE M10*1.5*75L | 14 |  |
| 108 | SCHRAUBE M8*1.25*20L | 10 |  |

| NR. | BEZEICHNUNG | ANZ. | FIGUR (1:1) |
|-----|----------------------------------|------|---|
| 118 | MUTTER M6*1*4,5T | 4 |  |
| 112 | MUTTER M8*8T | 3 |  |
| 102 | MUTTER M10*1,5*10T | 35 |  |
| 113 | MUTTER M12*1,75*12T | 4 |  |
| 117 | UNTERLEGSCHIEBE D15,4*18,2*2T | 4 |  |
| 110 | UNTERLEGSCHIEBE D19*18,3*1,6T | 8 |  |
| 119 | SCHRAUBE M8*60L | 1 |  |

| NR. | BEZEICHNUNG | ANZ. | FIGUR (1:1) |
|------|-------------------------------------|------|---|
| 121 | UNTERLEGSCHLEIBE D19*D8. 3*1.6P | 10 |  |
| 101 | UNTERLEGSCHLEIBE D20*D11*2T | 84 |  |
| 109 | UNTERLEGSCHLEIBE D33*D8. 5*8T | 6 |  |
| 112 | UNTERLEGSCHLEIBE D24*D13. 5*2.5T | 8 |  |
| 112A | UNTERLEGSCHLEIBE D28*D14*2P | 4 |  |



2. SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

Achtung: Lesen Sie die folgenden wichtigen Hinweise, bevor Sie die „PS-2“ benutzen; so können Sie ernsthafte Verletzungen vermeiden.

1. Der Besitzer des Gerätes ist dafür verantwortlich, dass jeder, der die „PS-2“ benutzt, ausreichend über die Vorsichtsmaßregeln informiert wird.
2. Lesen Sie alle Vorschriften in dieser Montage-Anleitung sowie in den sonstigen Unterlagen, bevor Sie die „PS-2“ benutzen.
3. Wenn Sie irgendwann während des Trainings Schmerzen oder Schwindelgefühle spüren, hören Sie sofort mit den Übungen auf und kommen Sie zur Ruhe!
4. Überprüfen Sie vor jedem Training alle Seile auf etwaige Beschädigungen. Tauschen Sie defekte Seile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen. Achtung: Zugseile und Laufrollen sind Verschleißteile! Um ihre Lebensdauer zu verlängern, empfehlen wir die regelmäßige Pflege mit einem handelsüblichen Siliconspray.
5. Inspizieren Sie alle Teile häufig, und ziehen Sie die Schrauben an! Ersetzen Sie abgenutzte Teile unverzüglich!
6. Lassen Sie nie kleine Kinder oder Haustiere an das Trainingsgerät heran!
7. Tragen Sie zum Schutz der Füße immer Turnschuhe!
8. Kommen Sie mit den Händen und Füßen nicht an bewegliche Teile!
9. Lassen Sie die lange Zugstange, die Schmetterlingsarme, die Bein- und die kurze Zugstange nie los, während die Gewichte angehoben sind! Die Gewichte würden dann mit Gewalt herunterkommen.
10. Vergewissern Sie sich, dass die Kabel sich immer auf den Rollen befinden. Wenn die Kabel sich verklemmen, während Sie trainieren, unterbrechen Sie sofort das Training und kontrollieren Sie die Kabel.
11. Lösen Sie immer die Verbindung der langen Zugstange der „PS-2“, wenn Sie Übungen machen, bei denen die lange Zugstange nicht gebraucht wird.
12. Die „PS-2“ ist nur für den privaten Gebrauch gedacht. Verwenden Sie also das Heimtrainingssystem nicht in einer kommerziellen, Miet- oder institutionellen Einrichtung.

ACHTUNG: Sprechen Sie mit ihrem Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Das ist besonders wichtig für Personen, die älter als 35 Jahre sind sowie für Personen mit bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen. Lesen Sie vor dem Gebrauch alle Anweisungen. Wir übernehmen keinerlei Haftung für Körperverletzungen oder Sachbeschädigungen, die durch den unsachgemäßen Gebrauch dieses Geräts verursacht werden.

3. AUFBAU

Lesen Sie sorgfaeltig die folgenden Informationen und Anweisungen, bevor Sie mit der Montage beginnen.

Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!

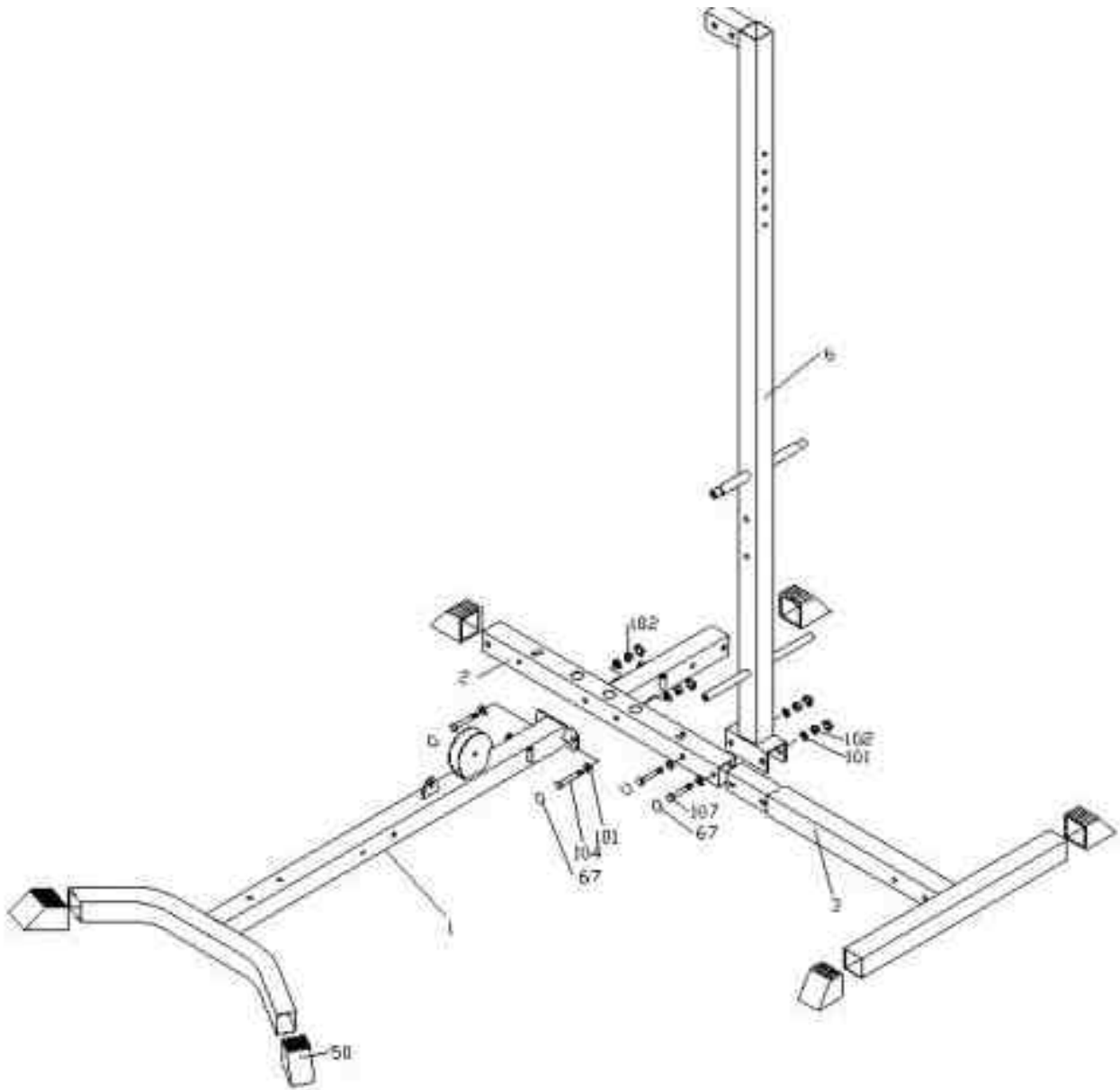
Entnehmen Sie bitte alle Teile aus dem Karton und ueberpruefen Sie diese anhand der Teileliste auf Vollstaendigkeit

Ueberzeugen Sie sich bei der Montage der „**PS-2**“, dass sich alle Teile in der Stellung befinden, die auf den Abbildungen angegeben ist.

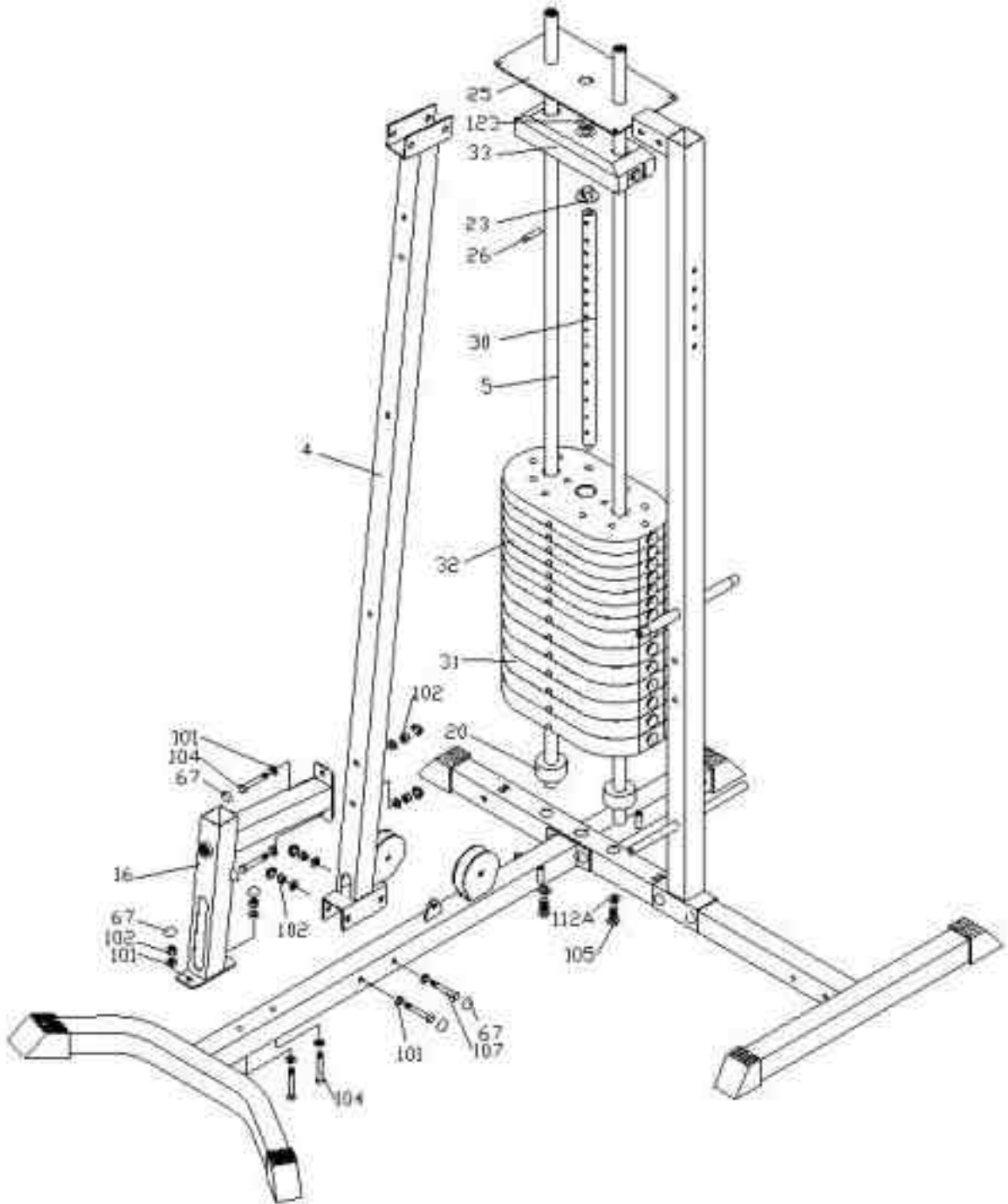
Ziehen Sie bei der Montage alle Teile fest an.

SCHRITT 1

- (1) Schieben Sie die **Fußkappen (50)** auf die Enden des **Querrahmens (2)** und des **Hinteren Basisrahmens (3)**.
- (2) Verbinden Sie nun den **Vorderen Basisrahmen (1)** mit dem **Querrahmen (2)**. Verwenden Sie **2 x Schrauben (107)**, **4 x Unterlegscheiben (101)**, **2 x Nylonmutter (102)**.
- (3) Verbinden Sie den **Hinteren Basisrahmen (3)** und die **Hintere Senkrechte Stütze (6)** mit dem **Querrahmen (2)** mittels **2 x Schraube (104)**, **4 x Unterlegscheibe (101)** und **2 x Nylonmutter (102)**.
- (4) Zum Abschluss des Aufbauschriffs 1 ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest an. Stecken Sie nun die **Abdeckkappen (67)** auf die Schraubenköpfe und Muttern aller verbauten Schrauben.

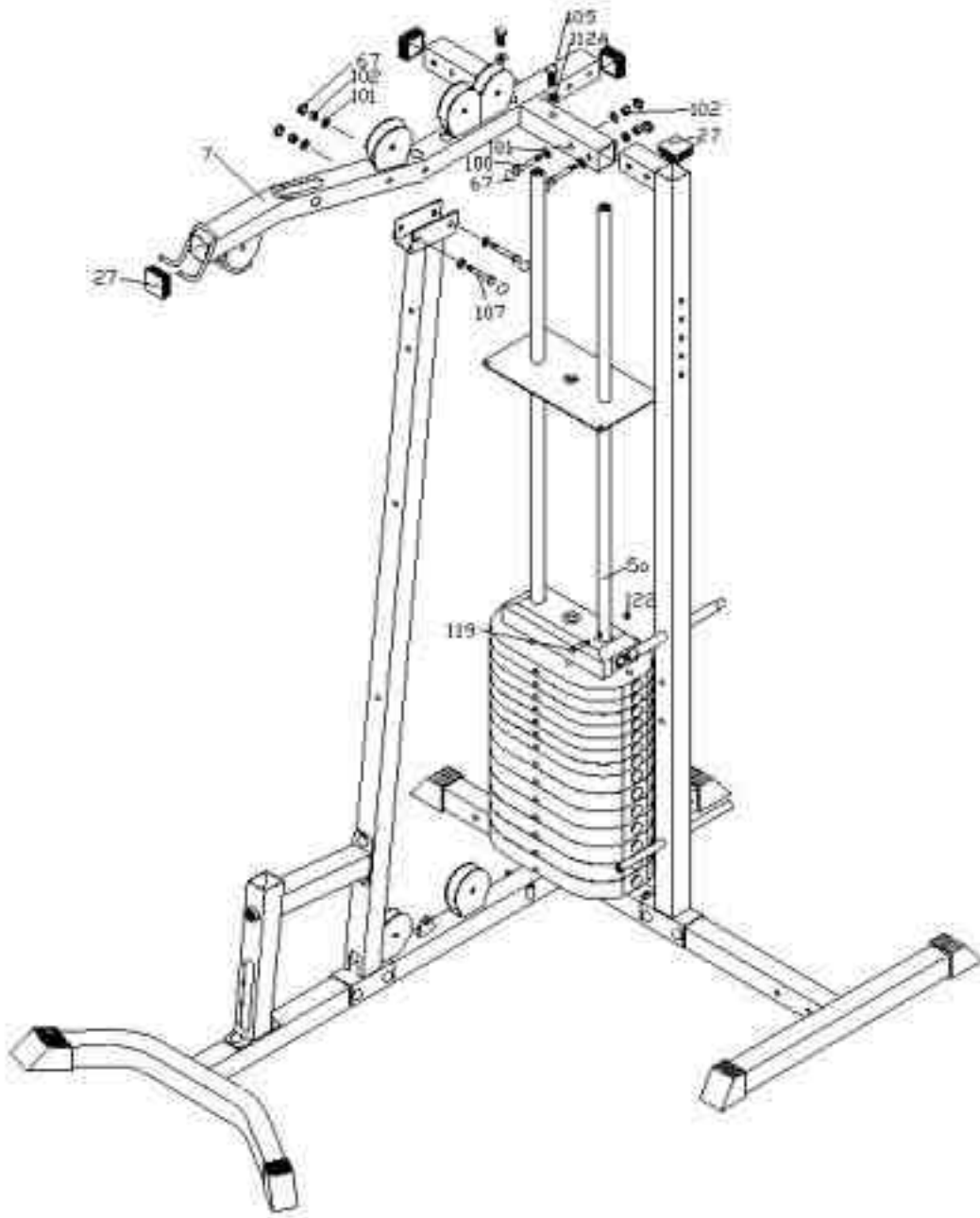


SCHRITT 2



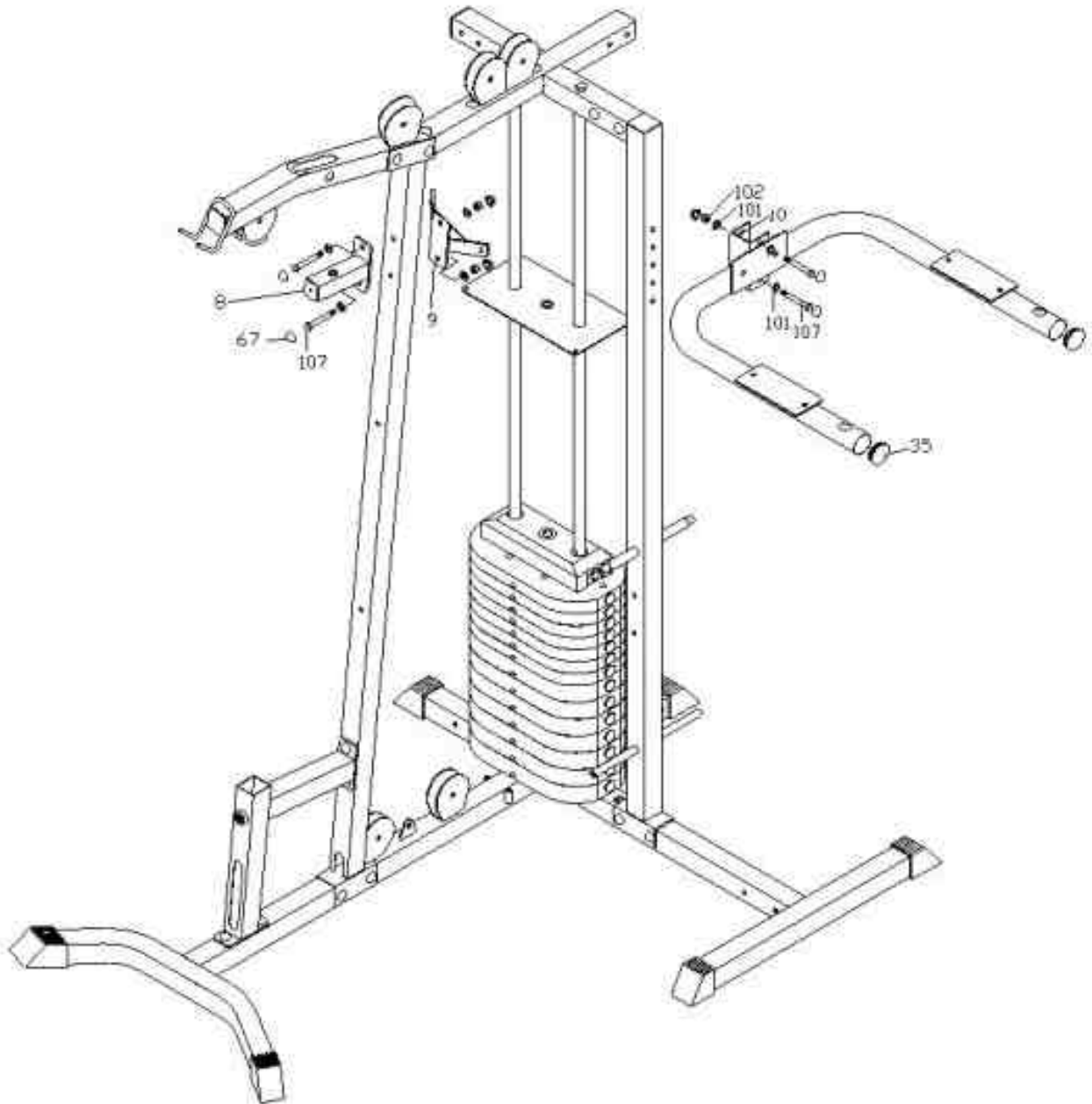
- (1) Montieren Sie den **Sitzrahmen (16)** an den **Vorderen Basisrahmen (1)** mittels **2 x Schraube (104)**, **4 x Unterlegscheibe (101)**, **2 x Nylonmutter (102)**. Verschrauben Sie nun die **Vordere Senkrechte Stütze (4)** mit dem **Vorderen Basisrahmen (1)**. Benutzen Sie **2 x Schraube (107)**, **4 x Unterlegscheibe (101)**, **2 x Nylonmutter (102)**. Verbinden Sie anschließend den **Sitzrahmen (16)** und die **Vordere Senkrechte Stütze (4)** mittels **2 x Schraube (104)**, **4 x Unterlegscheibe (101)**, **2 x Nylonmutter (102)**.
- (2) Schieben Sie die **Stopper (20)** auf die unteren Enden der **Gewichtsführungen (5)**. Verschrauben Sie anschließend die **Gewichtsführungen (5)** mit dem **Querrahmen (2)**. Benutzen Sie **2 x Schrauben (105)**, **2 x Unterlegscheibe (112 A)**. Schieben Sie jetzt die **7 Unteren Gewichte (31)**, dann die **7 Mittleren Gewichte (32)** von oben über die **Gewichtsführungen (5)**. Achten Sie darauf, dass die Aussparungen an den Gewichtsplatten zum einschieben des **Gewichtsstiftes (62)** bei der Montage zum Boden zeigt! Stecken Sie nun den **Gewichtshaltestift (30)** von oben durch die Öffnung der Gewichtsplatten. Schieben Sie die **Gewichtsabschlusshülse (23)** über das obere Ende des **Gewichtshaltestifts (30)**. Verbinden Sie beide Teile mit dem **Sicherungsstift (26)**. Schieben Sie nun den **Gewichtsabschluss (33)** von oben über die **Gewichtsführungen (5)**. Legen Sie die **Unterlegscheibe (123)** über die Öffnung des **Gewichtsabschlusses (33)**. Schieben Sie als letztes die **Gewichtsabdeckplatte (25)** von oben auf die **Gewichtsführungen (5)**.
- (3) Zum Abschluss des Aufbauschriffs 2 ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest an. Stecken Sie nun die **Abdeckkappen (67)** auf die Schraubenköpfe und Muttern aller verbauten Schrauben.

Schritt 3



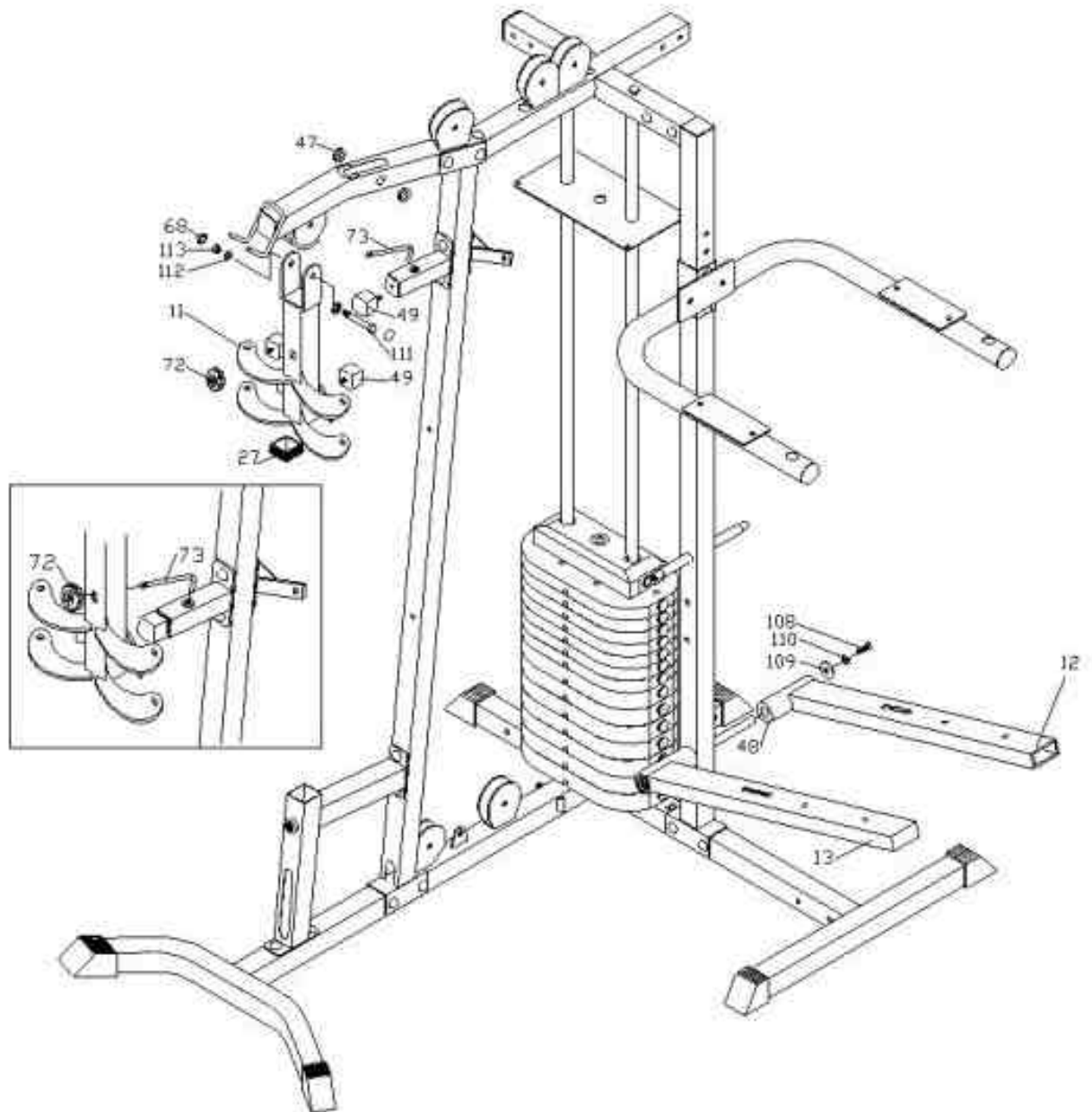
-
- (1) Montieren Sie den **Oberen Träger (7)** auf die **Vordere Senkrechte Stütze (4)**, auf die **Gewichtsführungen (5)** und die **Hintere Senkrechte Stütze (6)**. Stecken Sie die **Plastikkappen (27)** in die Enden des **Oberen Trägers (7)** und der **Hinteren Senkrechten Stütze (6)**. Gehen Sie beim verschrauben der Elemente in folgender Reihenfolge vor: Fixieren Sie zunächst den **Oberen Träger (7)** an der **Vorderen Senkrechte Stütze (6)** mittels **2 x Schraube (107)**, **4 x Unterlegscheibe (101)**, **2 x Nylonmutter (102)**. Fixieren Sie dann den **Oberen Träger (7)** mit den **Gewichtsführungen (5)**, mittels **2 x Schraube (105)**, **2 x Unterlegscheibe (112 A)**. Zuletzt fixieren Sie den **Oberen Träger (7)** an der **Hinteren Senkrechten Stütze (6)** mittels **2 x Schraube (100)**, **4 x Unterlegscheibe (101)**, **2 x Nylonmutter (102)**.
- (2) Zum Abschluss des Aufbauschriffs 3 ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest an. Stecken Sie nun die **Abdeckkappen (67)** auf die Schraubenköpfe und Muttern der verbauten **Schrauben und Muttern (100, 102, 104)**. Für die **Schraube (105)** benutzen Sie bitte die **Abdeckkappe (68)**.

Schritt 4



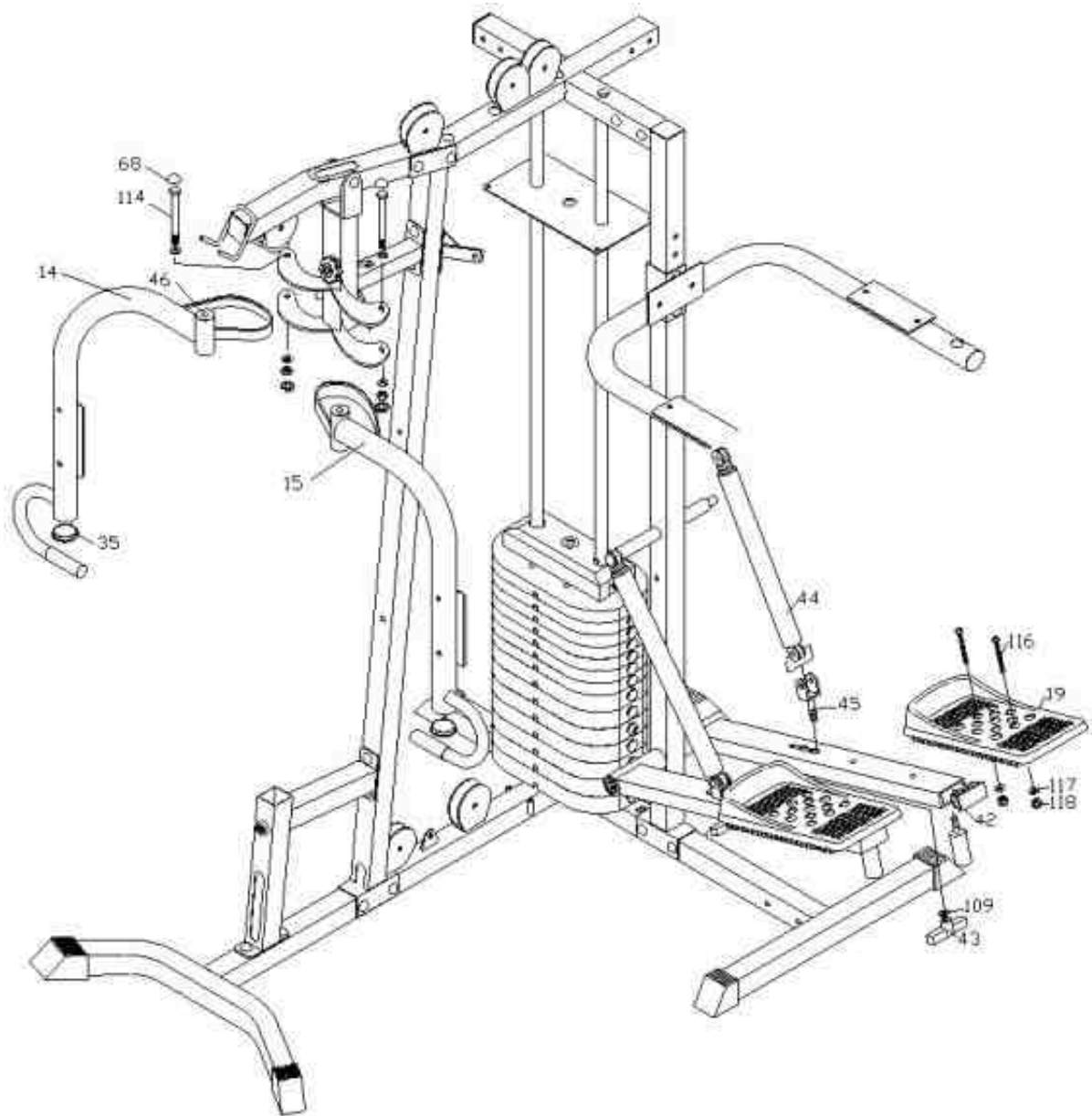
- (1) Montieren Sie den **Vorderen Anschlag (8)** und den **Rollenhalter (9)** an die **Vordere Senkrechte Stütze (4)**. Benutzen Sie zum fixieren **2 x Schrauben (107)**, **4 x Unterlegscheibe (101)**, and **2 x Nylonmutter (102)**.
- (2) Montieren Sie nun den **Armstützrahmen (10)** an die **Hintere Senkrechte Stütze (6)**. Verwenden Sie zum fixieren **2 x Schraube (107)**, **4 x Unterlegscheibe (101)**, und **2 x Nylonmutter (102)**. Stecken Sie die **Runden Stopfen (35)** in die Enden des **Armstützrahmens (10)**.
- (3) Zum Abschluss des Aufbauschriffs 4 ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest an. Stecken Sie nun die **Abdeckkappen (67)** auf die Schraubenköpfe und Muttern aller verbauten Schrauben.

Schritt 5



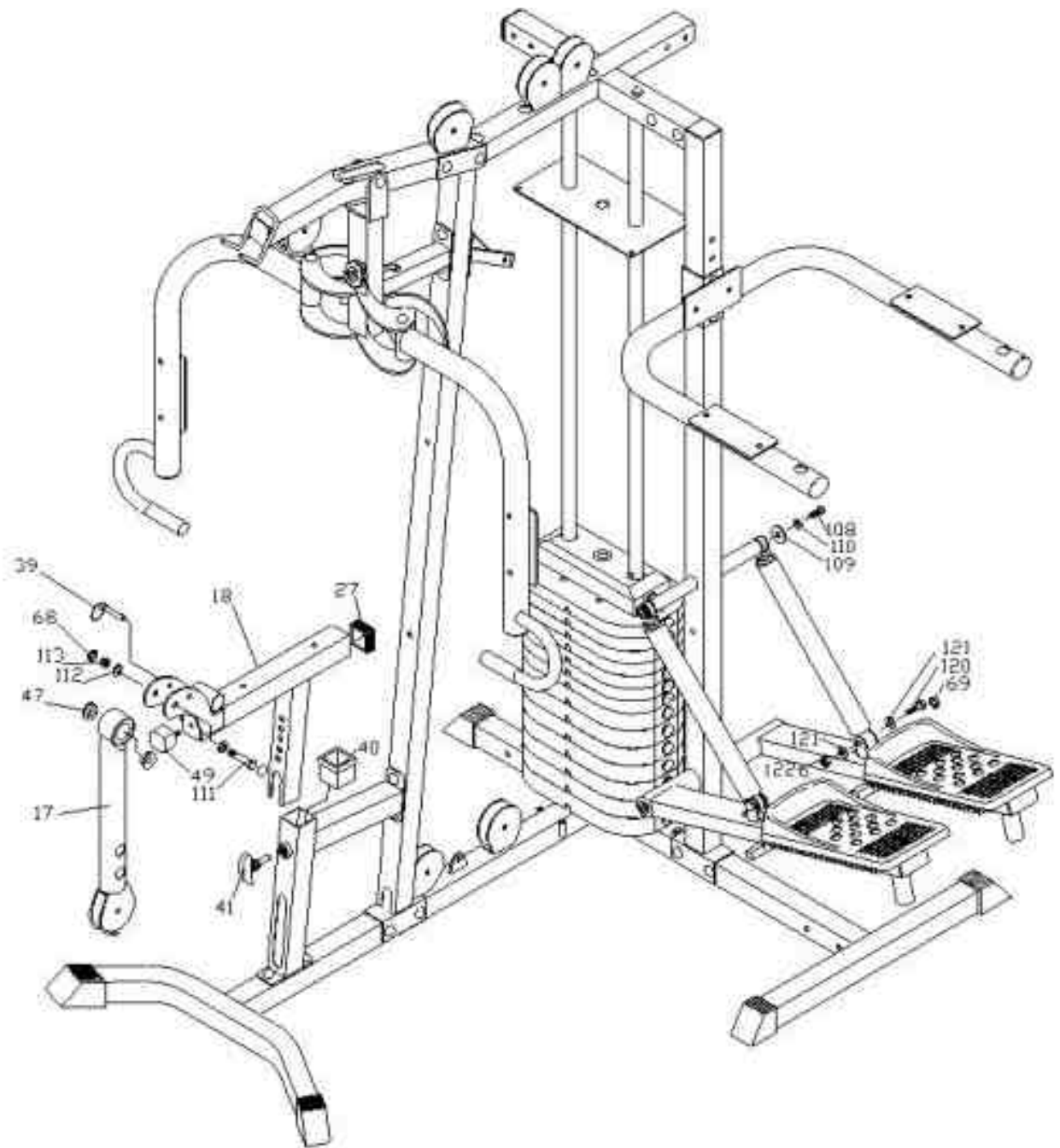
- (1) Stecken Sie die **Hülsen (47)** in den **Oberen Träger (7)**. Montieren Sie nun den **Brusttrainingsrahmen (11)** an den **Oberen Träger (7)**. Zum fixieren benutzen Sie **1 x Schraube (111)**, **2 x Unterlegscheibe (112)**, und **1 x Nylonmutter (113)**. Schrauben Sie jetzt die **Stopper (49)** in den **Brusttrainingsrahmen (11)** und den **Rollenhalter (8)**.
- (2) Stecken Sie die **4 Hülsen (48)** jeweils rechts und links in die Gelenkrohre am vorderen Ende der **Pedalträger (12 & 13)**. Stecken Sie jetzt die **Pedalträger (12 & 13)** auf die Aufnahmen an der **Hinteren Stütze (6)** und fixieren Sie sie mittels **2 x Unterlegscheibe (109)**, **2 x Federscheibe (110)** und **2 x Schraube (108)**.
- (3) Zum Abschluss des Aufbauschriffs 5 ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest an. Stecken Sie nun die **Abdeckkappen (68)** auf die **Schraube (111)** und die **Mutter (113)**.
- (4) Für Butterfly-Übungen fixieren Sie den **Brusttrainingsrahmen (11)** mit der **Rändelschraube (72)** und dem **Fixierungshaken (73)**.

Schritt 6



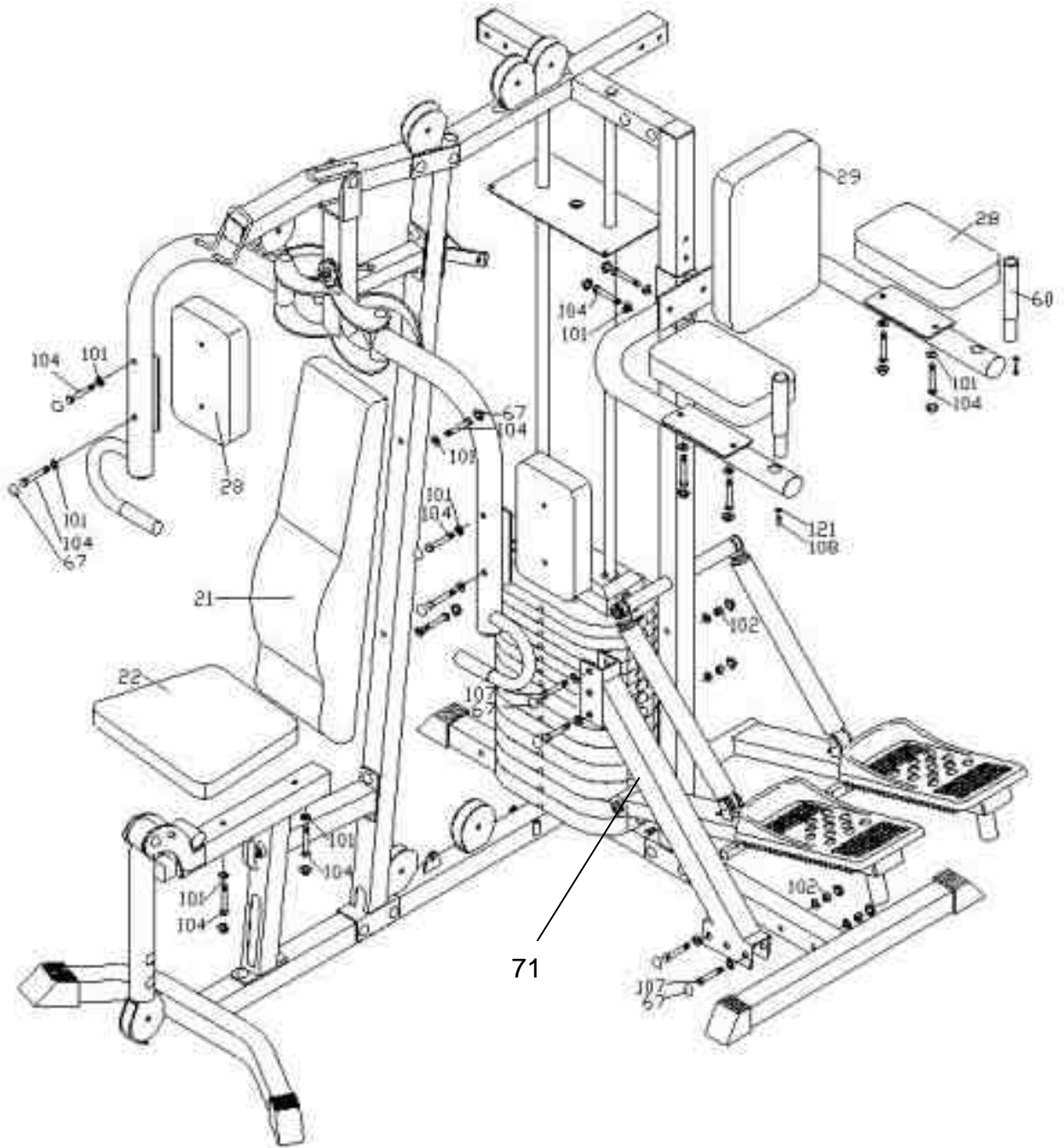
- (1) Stecken Sie die **“U”-Halterung (45)** von oben in die **Pedalträger (12 (R)& 13 (L))**. Fixieren Sie die **“U”-Halterung (45)** von unten an den **Pedalträgern (12 & 13)** mittels **2 x Unterlegscheibe (109)** und der **Handmutter (43)**. Befestigen Sie nun die **Pedale (19)** an den **Pedalträgern (12 & 13)**. Zum verschrauben benutzen Sie **4 x Schraube (116)**, **8 x Unterlegscheibe (117)**, und **4 x Mutter (118)**. Schrauben Sie die **Stopper mit Gewinde (37)** von unten in die vorgesehenen Gewindebohrungen an den **Pedalträgern (12 & 13)**. Stecken Sie jetzt die **Viereckigen Plastikkappen (42)** in die hinteren Enden der **Pedalträger (12 & 13)**. Schieben Sie die **Hydraulikzylinder (44)** auf die Aufnahmen der **Hinteren Stütze (6)**.
- (2) Stecken Sie die **4 Hülsen (46)** in die Enden der Gelenkrohre der **Butterflyarme (14 (R) & (15))**. Montieren Sie nun die **Butterflyarme (14 (R) & (15))** an den **Brusttrainingsrahmen (11)**. Benutzen Sie **2 x Schraube (114)**, **4 x Unterlegscheibe (112)** und **2 x Nylonmutter (113)**. **Beachten Sie:** die **Nylonmuttern (113)** dürfen nur so fest angezogen werden, dass diese gut fixiert sind. Ein zu festes Anziehen der **Nylonmuttern (113)** verhindert ein leichtgängiges bewegen der **Butterflyarme (14 & 15)**.
- (5) Zum Abschluss des Aufbauschriffs 6 ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest an. Stecken Sie nun die **Abdeckkappen (68)** auf die **Schraube (114)** und die **Mutter (113)**.

Schritt 7



- (1) Verbinden Sie die **Hydraulikzylinder (44)** mit der **Hinteren Senkrechten Stütze (6)** mittels **2 x Schraube (108)**, **2 x Federscheibe (110)**, **2 x Unterlegscheibe (109)**. Verbinden Sie nun die **Hydraulikzylinder (44)** mit der **“U”-Halterung (45)**. Benutzen Sie hierfür **2 x Schraube (120)**, **4 x Unterlegscheibe (121)**, **2 x Nylonmutter (122)**.
- (2) Stecken Sie die **Viereckige Hohlkappe (40)** in den **Sitzrahmen (16)**. Schieben Sie nun den **Sitzträger (18)** in den **Sitzrahmen (16)**. Stellen Sie die gewünschte Sitzhöhe ein und fixieren Sie diese mit dem **Sitzeinstellstift (41)**. Stecken Sie die **Viereckige Plastikkappe (27)** in das hintere Ende des **Sitzträgers (18)**. Schrauben Sie den **Stopper (49)** in die Gewindebohrung an der Vorderseite des **Sitzträgers (18)**. Stecken Sie die **2 Hülsen (47)** in das Gelenkrohr am oberen Ende des **Beincurlers (17)** und montieren Sie diesen dann am **Sitzträger (18)**. Benutzen Sie hierfür **1 x Schraube (111)**, **2 x Unterlegscheibe (112)** und **1 x Nylonmutter (113)**. Mit dem **Sitzeinstellstift (41)** kann der **Beincurler (17)** fixiert werden, wenn Übungen mit der **Kleinen Zugstange (57)** (siehe Übungsanleitung) ausgeführt werden sollen.
- (3) Zum Abschluss des Aufbauschriffs 7 ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest an. Stecken Sie nun die **Abdeckkappen (68 & 69)** auf die Schraubenköpfe und Muttern der verbauten Schrauben.

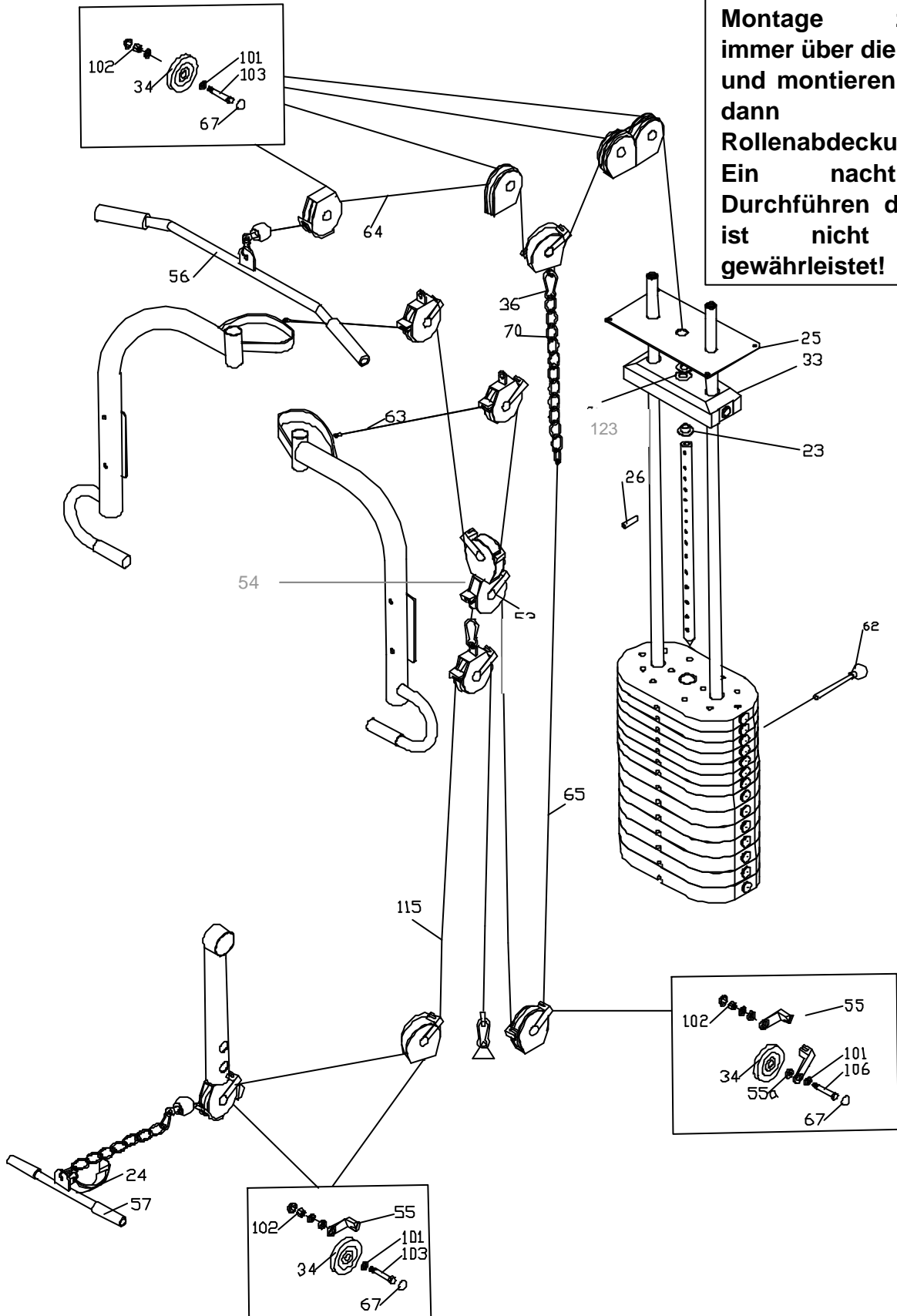
Schritt 8



-
- (1) Montieren Sie das **Sitzpolster (22)** auf den **Sitzträger (18)** mittels **2 x Schrauben (100)** und **2 x Unterlegscheibe (101)** und das **Rückenpolster (21)** an der **Vorderen Stütze (4)**, mittels **2 x Schraube (100)** und **2 x Unterlegscheibe (101)**. Nun schrauben Sie die vier **Armpolster (28)** auf die Montageplatte des **Armstützrahmens (10)** und den Montageplatten der **Butterflyarme (14+15)** mittels **8 x Schraube (100)** und **8 x Unterlegscheibe (101)** und das **Rückenpolster Bauchstation (29)** mittels **2 x Schrauben (100)** und **2 x Unterlegscheibe (101)** an die hintere Montageplatte des **Armstützrahmens (10)**.
 - (2) Verbinden Sie nun mittels der **Stepperstütze (71)** die **Hintere Senkrechte Stütze (6)** mit dem **Hinteren Basisrahmen (3)**. Benutzen Sie zum verschrauben **4 x Schraube (107)**, **4 x Unterlegscheibe (101)** und **4 x Nylonmutter (102)**.
 - (3) Zum Abschluss des Aufbauschriffs 8 ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest an. Stecken Sie nun die **Abdeckkappen (67)** auf die Schraubenköpfe und Muttern aller verbauten Schrauben.
 - (4) Befestigen Sie ganz zum Schluss die **Metallgriffe (60)** mit **2x Schrauben (108)** und **2x Unterlegscheiben (109)** am **Armstützrahmen (10)**.

Schritt 9

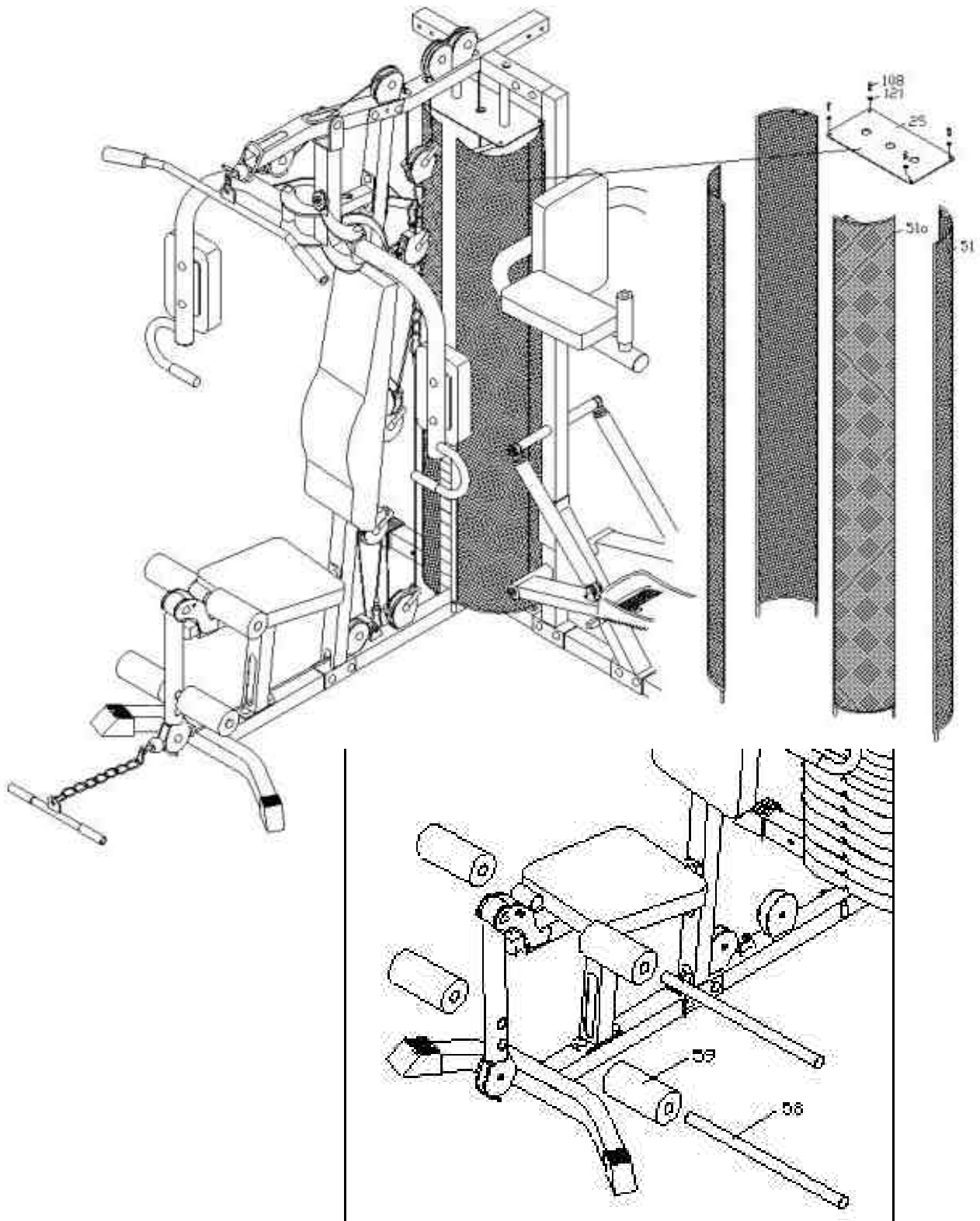
Beachten Sie: Legen Sie die Kabel bei der Montage zunächst immer über die Laufrolle und montieren Sie erst dann die Rollenabdeckungen. Ein nachträgliches Durchführen der Kabel ist nicht immer gewährleistet!



- (1) Legen Sie alle Kabel auf dem Boden aus.
- (2) **Montage und Kabelweg des Kabels I 1630MM L (63):** Montieren Sie das **Kabel (63)** zusammen mit **2 x Laufrollen (34)** mittels **2 x Schraube 106, 2 x Rollenabdeckung (53); 4 x Kabelführung (55); 4 x Plastikring (55a), 2 x Mutter (102)** an den **Butterflyarmen (14 & 15)**. Führen Sie das **Kabel (63)** über die Laufrollen. Haken Sie nun die so vormontierten Rollen mittels der **Karabinerhaken (36)** am **Rollenhalter (9)** ein. Montieren Sie jetzt das **Kabel (63)** zusammen mit der oberen **Laufrolle (34)** der **Kreuzrollenabdeckung (54)**. Führen Sie das **Kabel (63)** unter der Rolle durch. Benutzen Sie zur Montage **1 x Schraube(106), 2 x Kabelführung (55), 2 x Plastikring (55a), 1 x Mutter (102)**.
- (3) **Montage und Kabelweg des Kabels IV 2850MM L (64):** Montieren Sie die **Laufrollen (34)** mit **4 x Schraube (103), 8 x Plastikring (101), 4 x Mutter (102)** zusammen mit dem **Kabel (64)** am **Oberen Träger (7)**, wie auf dem Kabelplan gezeigt. Achten Sie darauf, dass das **Kabel (64)** zunächst unter dem Verbindungssteg, dann über die Laufrolle am vorderen Ende des **Oberen Trägers (7)** verläuft. Von dort führt der Kabelweg über die zweite Rolle am **Oberen Träger (7)** nach unten. Montieren Sie nun die freie Rolle zusammen mit dem **Kabel (64)** mittels **1 x Laufrolle (34), 1 x Schraube (106), 1 x Rollenabdeckung (53); 2 x Kabelführung (55); 2 x Plastikring (55a), 1 x Mutter (102)** in die später das **Kabel (65)** mit Hilfe der **Kette (70)** von unten eingehängt wird. Führen Sie das **Kabel (64)** unter dieser Rolle hindurch, von dort wiederum nach oben. Nun geht der weitere Kabelweg über die zwei Rollen am hinteren Ende des Oberen Trägers, durch die Bohrung der **Gewichtsabdeckplatte (25)**, nach unten zum **Gewichtsabschluß (33)**. Montieren Sie auch diese Laufrollen zusammen mit dem **Kabel (64)**. Verschrauben Sie hier das Kabel mit dem **Gewichtshaltestift (30)**.
- (4) **Montage und Kabelweg des Kabels III 1850MM (115):** Montieren Sie das **Kabel (115)** zusammen mit **1 x Laufrolle (34), 1 x Schraube (103), 2 x Plastikring (101), 1 x Kabelführung (55), 1 x Mutter (102)** am **Beincurler (17)**. Ziehen Sie das Kabel soweit ein, bis das mit dem Gummiball versehene Ende des **Kabels (115)** an der Rolle anschlägt. Der Weg führt nun das **Kabel (115)** unter der folgenden Rolle hindurch. Montieren Sie auch hier **1 x Laufrolle (34), 1 x Schraube (103), 2 x Plastikring (101) 1 x Kabelführung (55), 1 x Mutter (102)** und das Kabel (115) gemeinsam. Von dort aus führt der weitere Kabelweg nach oben. Montieren Sie hier die freie Laufrolle mittels **1 x Laufrolle (34), 1 x Schraube 106, 1 x Rollenabdeckung (53); 2 x Kabelführung (55); 2 x Plastikring (55a), 1 x Mutter (102)**. Verbinden Sie nun die das Ende des **Kabels (115)** mittels eines **Karabinerhakens (36)** mit dem **Basisrahmen (3)**, indem Sie den Karabinerhaken an der Aufnahme des Basisrahmens einhaken.

-
- (5) **Montage und Kabelweg des Kabels II 2260MM L (65):** Montieren Sie die das Kabel zunächst zusammen mit der unteren Laufrolle der **Kreuzrolle (54)** mittels **1 x Schraube (106)**, **2 x Kabelführung (55)**; **2 x Plastikring (55a)**, **1 x Mutter (102)**. Der Kabelweg verläuft über der Rolle. Von dort führt der Kabelweg nach unten, zu der zweiten auf dem **Basisrahmen (3)** montierten Laufrolle. Montieren Sie hier auch hier Laufrolle und Kabel gemeinsam mittels **1 x Schraube (106)**, **2 x Plastikring (101)**, **1x Mutter (102)**. Versehen Sie nun beide Enden des **Kabels (65)** mit **Karabinerhaken (36)**. Hängen Sie die **Kette (70)** ein und verbinden Sie sie mittels eines weiteren **Karabinerhakens (36)** mit der freien Laufrolle des **Kabels (64)**. Den Karabinerhaken am gegenüberliegenden Ende des **Kabels (65)** verbinden Sie nun mit der freien Laufrolle des **Kabels (115)** Späterhin können Sie über das Verkürzen/Verlängern der **Kette (70)** die Spannung des Kabelsystems einstellen.
- (6) Nach der Montage stellen Sie das gewünschte Trainingsgewicht mit Hilfe des **Gewichtsstifts (62)** ein. Hängen Sie nun die **Große Zugstange (56)** am freien Ende des **Kabels (64)** und die **Kleine Zugstange (57)** - wahlweise **Fußschleife (24)** – am freien Ende des **Kabels (115)** ein.
- (7) Zum Abschluss des Aufbauschriffs 10 ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest. Stecken Sie nun die **Abdeckkappen (67)** auf die Schraubenköpfe und Muttern aller verbauten Schrauben.

Schritt 10



- (1) Schieben Sie die **Schaumstoffrollenstangen (58)** durch eine der Bohrungen am unteren Ende des **Beincurlers (17)** und durch die Führung am **Sitzträger (18)**. Stecken Sie nun die **Schaumstoffrollen (59)** von rechts und links auf die **Schaumstoffrollenstangen (58)**.

- (2) Montieren Sie die **Gewichtsabdeckungen (51)**, indem Sie zuerst die **Gewichtsabdeckplatte (25)** nach oben schieben. Führen Sie nun die Zapfen am unteren Ende der Gewichtsabdeckungen in die dafür vorgesehenen Aufnahmen des Basisrahmens ein. Verschrauben Sie anschließend die **Gewichtsabdeckplatte (25)** mit den **Gewichtsabdeckungen (51)** mittels **4 x Schraube (108)** und **4 x Unterlegscheibe (121)**.

4. ÜBUNGSANLEITUNG

Vorwort

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihrer „**PS-2**“. Mit dem Erwerb dieses Qualitätsproduktes haben Sie den entscheidenden Schritt in eine gesunde und fitte Zukunft getan. Alles was es noch zu tun gibt, um Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten, liegt jetzt in Ihrer Hand: Sie müssen regelmäßig und konsequent trainieren, um die von Ihnen gesteckten Ziele zu erreichen.

Unser multifunktionelles Heimtrainingsgerät ist im wahrsten Sinne des Wortes ein privates Fitness-Center, das Ihnen eine Fülle von Trainingsübungen bietet. Ob Herz-Kreislauf-Training, Fitness- und Krafttraining oder Beweglichkeitstraining - an unserem „**PS-2**“ haben Sie die Möglichkeit gesundheitsorientiert und funktionell zu trainieren.

Gerade im Fitness-Training gilt die in der Medizin seit Jahrhunderten bekannte Regel, dass zu wenig nichts nützt, zu viel jedoch schadet. Es gilt also, die richtige individuelle Belastungsdosierung für Sie herauszufinden, um Ihre Gesundheit und Ihre persönliche Fitness zu fördern.

Dies gilt insbesondere dann, wenn bereits Vorschädigungen des Organismus durch Krankheiten oder Unfälle oder gesundheitliche Probleme aufgrund von Zivilisationserkrankungen vorhanden sind. Fragen Sie in diesem Fall einen sporterfahrenen Arzt um Rat, denn richtiges Fitness-Training fördert die Gesundheit wie ein Medikament - nur ohne jede Nebenwirkung!

Trainieren Sie regelmäßig

Je nach Trainingsziel müssen Übungen bzw. Übungsprogramme systematisch zusammengestellt und spezielle Trainingsmethoden ausgewählt werden. Sehr wichtig ist dabei natürlich auch die Frage, wieviel Zeit Sie **regelmäßig** wöchentlich für Ihr Training aufbringen können, wobei hier die Betonung auf regelmäßig liegt. Auch wenn gelegentliche Aktivitätsanfälle immer noch besser sind, als im zarten Büro- oder Fernsehschlaf vor sich hinzudämmern, gibt es doch keinen Zweifel daran, daß eine echte Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit nur dann zu erreichen ist, wenn man sich **2 bis 3mal pro Woche ca. 30 bis 45 Minuten** Zeit für sein Training nimmt.

4.1 AUFWÄRMEN

Wärmen Sie sich vor jedem Training auf. Die Aufwärmphase bereitet den Körper auf die bevorstehende Trainingsbelastung vor und vermindert die Verletzungsgefahr.

Folgende Vorgänge beeinflusst das Aufwärmen positiv:

- ◆ Verbesserung der allgemeinen körperlichen Leistungsbereitschaft.
- ◆ Verbesserung der psychischen Leistungsbereitschaft.
- ◆ Verbesserung der Bewegungskoordination.
- ◆ Reduzierung des Verletzungsrisikos.

Gliedern Sie Ihr Aufwärmen in drei Phasen:

1. **allgemeines Aufwärmen** (ca. 10 Min.) = Verbesserung der allgemeinen Durchblutung, Erhöhung der Körpertemperatur, Erhöhung der Muskelelastizität. Ziel des allgemeinen Aufwärmens sollte es sein die Pulsfrequenz schrittweise in einen Bereich von 160 – 180 Schläge pro Minute minus Lebensalter zu erhöhen
Beispiel: vierzigjähriger Trainierender: Ende der Aufwärmphase 120 – 140 Schläge pro Minute.
2. **individuelles Aufwärmen** = wird durch die persönlichen Voraussetzungen des Trainierenden bestimmt. Belastungsverträglichkeiten/-unverträglichkeiten (z.B.: Verletzungen, besondere anatomische Voraussetzungen, Alter etc.). Inhalte sollten Dehn- und Mobilisationsübungen sein.
3. **spezielles Aufwärmen** = vorbereiten der beteiligten Muskulatur, Gelenk- und Knorpelstrukturen. Vermehrte Produktion der Gelenkschmiere, wodurch nicht nur die Reibung vermindert wird, sondern auch der Knorpel eine höhere Elastizität erhält. Während des speziellen Aufwärmens können z.B. gezielte Belastungen durch niedrige Gewichte vorbereitet werden z.B.: Zielübung Bankdrücken 10 Wiederholungen mit max. 60 kg = spezielles Erwärmen durch 20 Wiederholungen mit 30 kg - Pause ca. 90 Sekunden -, 15 Wiederholungen mit 45 kg - Pause ca. 90 Sekunden -, dann Zielübung mit 60 kg.

4.2 HERZ-KREISLAUFTRAINING

Regelmäßig betriebenes, an die persönlichen Leistungsverhältnisse angepasstes Ausdauertraining hat vielfältige positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauftraining. Das Training mit dem Stepper der **PS-2** ist ein ideales Training zur Stärkung wichtiger Muskelgruppen und des Herz-/Kreislauf Systems.

An ihm können Sie wetterunabhängig Ihr Herz-Kreislaufsystem verbessern.

Wenn Sie 2-3mal wöchentlich ca. 30 - 45 Minuten am Stepper trainieren, sollten Sie folgende Leistungsverbesserungen erzielen:

- ◆ Durch die Vergrößerung des Schlagvolumens und der Vergrößerung des Herzmuskels sinkt der Ruhepuls (gut ist ein Ruhepuls unter 70 Schlägen pro Minute).
- ◆ Das Herz kontrahiert kräftiger und die Blutmenge nimmt zu.
- ◆ Der Belastungspuls sinkt bei gleichbleibender Belastung.
- ◆ Der Erholungspuls nach der Belastung sinkt schneller.
- ◆ Sämtliche Organe werden besser durchblutet.
- ◆ Die Stoffwechselrate wird erhöht (verbesserter Fettabbau).
- ◆ Der Fettspiegel im Blut sinkt (Abnahme der Triglyzeride und des LDL).
- ◆ Die Leistungsfähigkeit des Atmungssystems wird erhöht.
- ◆ Der Blutdruck in Ruhe sinkt.
- ◆ Streß wird abgebaut und die Streßtoleranz wird erhöht.

Intensität, Häufigkeit, Dauer und Motivation sind Faktoren, die den Trainingserfolg des Herz-Kreislauf Trainings bestimmen.

Intensität:

Bauen Sie Ihr Training behutsam auf. Die Trainingsintensität sollte langsam gesteigert werden, damit keine Ermüdungserscheinungen der Muskulatur und des Bewegungsapparates auftreten.

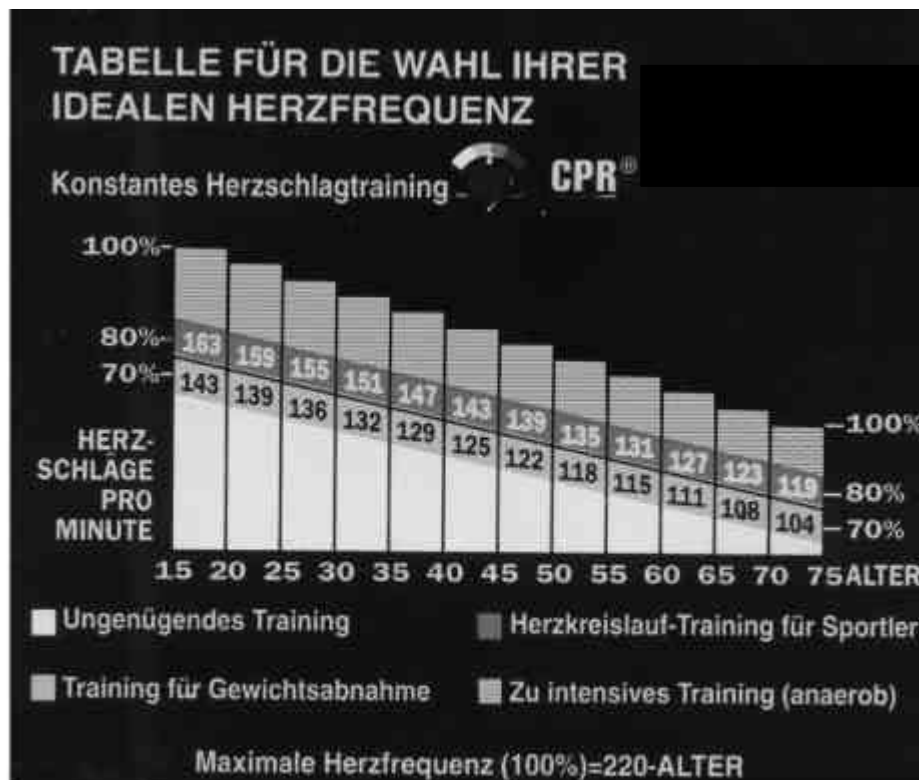
Dabei empfiehlt es sich im Sinne eines gezielten Ausdauertrainings prinzipiell eher einen geringeren Übungswiderstand zu wählen und bei höheren Bewegungsfrequenzen zu trainieren.

Trainingskontrolle:

Der sicherste Indikator zur Trainingskontrolle ist die Pulsfrequenz. Um das Herz-Kreislauf-Training nach sportmedizinischen Gesichtspunkten effektiv zu gestalten, empfehlen wir eine Trainingspulsfrequenz von 70% - 85% des Maximalpulses. Bitte beachten Sie das nachfolgende Zielpuls-Diagramm.

Messen Sie Ihren Puls zu folgenden Zeitpunkten:

1. Vor dem Training = Ruhepuls
 2. 10 Minuten nach Trainingsbeginn = Training-/Belastungspuls
 3. Eine Minute nach dem Training = Erholungspuls
- ◆ Während der ersten Monate empfiehlt sich mit einer Pulsfrequenz an der unteren Grenze der Trainingspuls-Zone (ca. 70%) zu trainieren.
 - ◆ Während der nächsten 2-4 Monate intensivieren Sie das Training schrittweise, bis Sie das obere Ende der Trainingspuls-Zone erreichen (ca. 85%), jedoch ohne sich zu überlasten.



Hat sich Ihre Ausdauerfähigkeit verbessert, ist eine größere Trainingsintensität notwendig damit die Pulsfrequenz Ihre persönliche „Trainingszone“ erreicht, d.h. der Organismus hat sich den Trainingsreizen angepasst und ist nun leistungsfähiger. Ihr Erholungspuls liegt jetzt deutlich unterhalb des Belastungspulses.

Berechnung des Trainings-/Belastungspulses:

220 Pulsschläge pro Minute minus Alter = persönliche, max. Herzfrequenz (100%)

Trainingspuls

Untergrenze: $(220 - \text{Alter}) \times 0,70$

Obergrenze: $(220 - \text{Alter}) \times 0,85$

Häufigkeit

Um langfristig die Physis und die Kondition zu steigern, empfehlen wir mindestens dreimal pro Woche zu trainieren. Dies ist die durchschnittliche Trainingshäufigkeit für einen Erwachsenen, um langfristig einen konditionellen Erfolg kombiniert mit einer erhöhten Fettverbrennung herbeizuführen. Mit zunehmender Fitness können Sie auch täglich trainieren. Besonders wichtig ist das Training in regelmäßigen Abständen.

10 Goldene Ausdauerregeln

1. Wärmen Sie sich stets zu Beginn eines Trainings auf und zum Ende wieder ab
2. Halten Sie zwischen den Trainingstagen auf Ihre persönlichen Verhältnisse abgestimmte, ausreichende Erholungszeiten ein.
3. Trainieren Sie mindestens zwei-, besser dreimal wöchentlich.
4. Trainieren Sie vielseitig, und beugen Sie so physischen und psychischen Überbelastungen vor.
5. Steigern Sie den Belastungsgrad erst, wenn Sie physisch und psychisch dazu in der Lage sind.
6. Steigern Sie die Belastung zuerst über den zeitlichen Umfang und erst später über die an der Herzfrequenz gemessene Intensität.
7. Trainieren Sie kürzer, je mehr Muskeln bei einer Belastungsart beteiligt sind, und länger, je weniger beteiligt sind.
8. Achten Sie auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr.
9. Trainieren Sie stets in funktioneller Trainingskleidung.
10. Trainieren Sie mit Spaß und Freude an der Bewegung.

4.3 KRAFTTRAINING

In unserer von überwiegend durch sitzende Tätigkeiten geprägten Zivilisation muß die Funktion eines guten Muskelkorsetts als besonders wichtig eingestuft werden. Nur wer über kräftige Muskeln verfügt, kann den Körper vor schwerwiegenden Problemen wie Rückenschmerzen, Gelenksarthrosen oder Knochenschwund schützen.

Folgende Faktoren können zu einer Störung des muskulären Gleichgewichts führen:

- ◆ genereller Bewegungsmangel
- ◆ einseitige Arbeitshaltung
- ◆ langes bzw. häufiges Sitzen speziell auf unfunktionellen Sitzmöbeln
- ◆ Schuhe, die dem Körper nicht angepasst sind
- ◆ angeborene orthopädische Fehlstellungen
- ◆ starke psychische Belastungen

Ein regelmäßig durchgeführtes Krafttraining kann diesen Einflüssen entgegenwirken und bringt eine Fülle von Vorteilen für die körperliche und seelische Gesundheit:

- ◆ Die allgemeine Kraft wird gesteigert
- ◆ Der Körper wird athletisch geformt
- ◆ Das muskuläre Gleichgewicht schützt vor einseitigen Belastungen
- ◆ Die Haltung wird verbessert
- ◆ Die Knochenstärke und die Knochendichte wird gesteigert
- ◆ Der Grundumsatz wird gesteigert
- ◆ Der Fettabbau wird beschleunigt
- ◆ Die Wirbelsäule wird stabilisiert
- ◆ Die Gelenke werden entlastet
- ◆ Man erreicht einen besseren Schutz vor Verletzungen
- ◆ Das Selbstbewußtsein wird gesteigert

4.4 ÜBUNGS-AUSWAHL & ÜBUNGSZUSAMMENSTELLUNG

Sie finden in dieser Anleitung Übungen, die Sie je nach Trainingsschwerpunkt zusammenstellen und variieren können. Am Anfang ist es sehr sinnvoll, sich solche Übungen auszuwählen, bei denen große Muskelgruppen an der Bewegung beteiligt sind. So lassen sich Überlastungen für die Gelenke am besten vermeiden. Es ist empfehlenswert, sich zunächst ein Ganzkörper-Programm zusammenzustellen, bei dem alle großen Muskelgruppen gleichermaßen berücksichtigt werden:

- 1) Schulter-Arm-Muskulatur
- 2) Brustmuskulatur
- 3) Rückenmuskulatur
- 4) Muskulatur der Oberschenkel-Vorderseite
- 5) Muskulatur der Oberschenkel-Rückseite/Gesäß/Waden

Wählen Sie für jede Muskelgruppe jeweils 1 Übung aus, damit ein ausgeglichenes Ganzkörperprogramm durchgeführt werden kann.

Selbstverständlich können Sie auch spezielle Schwerpunkte wählen, z.B. Übungen zur Kräftigung der Bauchmuskulatur oder Übungen, um den Rücken zu stärken.

5. ÜBUNGSKATALOG

5.1 HERZ-KREISLAUFTRAINING



Stellen Sie sich auf den Stepper. Wählen Sie zu Beginn einen **geringen** Übungswiderstand. Achten Sie auf eine aufrechte Trainingsposition. Sichern Sie ihren Stand indem Sie sich an den Auslegern der Bauch-Station festhalten. Achten Sie auf eine gleichmäßige, rhythmische Bewegungsausführung.

5.2 KRAFTTRAINING

Brustpresse

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur: großer u. kleiner Brustmuskel, vordere Schulter-muskulatur



Ausgangsposition: Platzieren Sie sich so, dass ihre Schulterachse einige Zentimeter über den Griffen liegt. Setzen Sie beide Füße auf dem Boden auf, sofern der Sitz für Ihre Beinlänge tief genug positioniert ist. Anderfalls kreuzen Sie die Unterschenkel. Der Oberkörper liegt komplett an der Rückenlehne an. Strecken Sie die Arme soweit, dass diese noch leicht gebeugt sind.

? **Übungsausführung:** Führen Sie die Arme langsam und gleichmäßig zum Körper zurück. Die Ellbogen bleiben dabei ungefähr auf einer Höhe knapp unterhalb des Schulterniveaus. Stoppen Sie das Rückführen der Arme, wenn sich die Hände, von der Seite betrachtet, in einer Linie mit der Brust befinden. Beginnen Sie verzögerungsfrei und ohne Schwung das Strecken der Arme und führen Sie die Griffe so in die Ausgangsposition zurück, dass die Arme noch leicht gebeugt sind.



Butterfly

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur: großer u. kleiner Brustmuskel vordere Schulter-muskulatur



Ausgangsposition:

Sie sitzen mit dem gesamten Oberkörper an der Rückenlehne angelehnt. Halten Sie den Kopf in der natürlichen Verlängerung der Wirbelsäule. Die Füße sind auf dem Boden aufgesetzt oder, wenn das nicht möglich ist, im Bereich der Unterschenkel überkreuzt. Legen sie die Oberarme so an die Armhebel, dass

sie senkrecht zum Boden stehen. Die Unterarme verlaufen parallel zum Boden. Diese Armhaltung erreichen Sie durch entsprechende Einstellung der Sitzhöhe.

? **Übungsausführung:** Führen Sie die Arme gleichmäßig und parallel in die geschlossene Position. In der Endposition befinden sich die Arme in der geschlossenen Position vor dem Körper. Von hier aus werden die Armhebel verzögerungs- und ruckfrei zur Ausgangsposition zurückgeführt. Um den Trainingseffekt zu intensivieren können Sie die Armhebel ein bis zwei Sekunden in der Endposition halten.



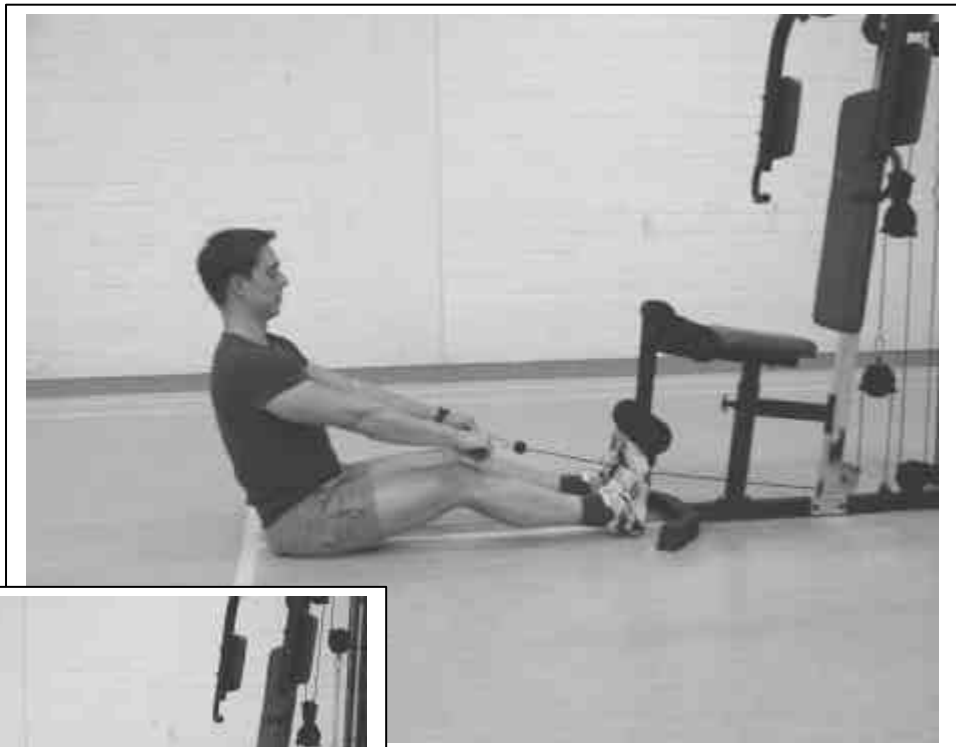
Bitte beachten Sie, dass aufgrund des Flaschenzugsystems die tatsächliche Trainingsbelastung ein vielfaches der ausgewählten Gewichtseinheiten ist !

Rudern

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur: breiter Rückenmuskel, Kapuzen- und Rautenmuskel hintere Schultermuskulatur, Armbeugemuskulatur

Ausgangsposition:

setzen Sie sich in Verlängerung des Beincurlers vor die **PS-2**. Fixieren Sie Oberkörper und Füße. Halten Sie Arme und Beine in leicht gebeugter Position.



? Übungsausführung: Ziehen Sie die Arme gleichmäßig und ohne zu verkrampfen in Richtung Oberkörper. Gleichzeitig mit den Armen ziehen Sie die Schultern nach hinten. In der Endposition sind die Schultern so nah wie möglich zusammengezogen. Anschließend führen Sie den Griff wieder nach vorne. Machen Sie hierbei nicht nur die Arme lang, sondern bringen Sie auch die Schultern

wieder vor. **Wichtig:** Halten Sie während der gesamten Bewegungsausführung Beine und Oberkörper fixiert.

Latzug vor dem Körper

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur: breiter Rückenmuskel, Kaputzen- und großer Rautenmuskel



Ausgangsposition: Sie sitzen mit dem gesamten Oberkörper an der Rückenlehne angelehnt. Halten Sie den Kopf in der natürlichen Verlängerung der Wirbelsäule. Die Füße sind auf dem Boden aufgesetzt oder, wenn das nicht möglich ist, im Bereich der Unterschenkel überkreuzt. Die Hände greifen die Zugstange weiter als schulterbreit hinter dem Knick.

? **Übungsausführung:** Ziehen sie die Zugstange in einer gleichförmigen Bewegung auf den Körper zu. Während der Bewegung ziehen Sie die Ellenbogen nach außen und die Schultern nach hinten-unten. Nachdem Sie die Endposition erreicht haben – etwa in Brusthöhe – wird die Zugstange gleichmäßig in die Ausgangsposition zurückgeführt. Führen Sie die Bewegung ruckfrei und mit fixiertem Oberkörper durch.

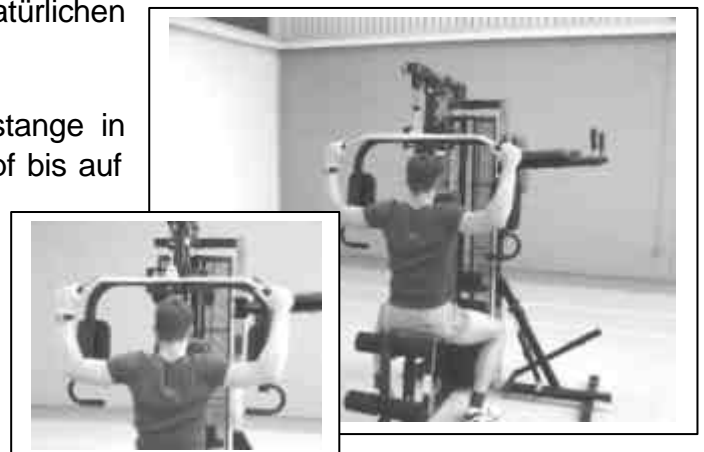


Latzug hinter dem Körper

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur: siehe oben (andere Anteile)

Ausgangsposition: Sie sitzen mit Blickrichtung zur **PS-2**. Der Oberkörper ist aufgerichtet und fixiert. Halten Sie den Kopf in der natürlichen Verlängerung der Wirbelsäule

? **Übungsausführung:** Ziehen sie die Zugstange in einer gleichförmigen Bewegung hinter Ihren Kopf bis auf den Nacken. Weichen Sie weder mit dem Kopf, noch mit dem Oberkörper nach vorne aus. Ziehen Sie gleichmäßig mit den Armen die Schultern nach unten. Beim Zurückführen der Arme nach oben heben Sie ebenso den Schultergürtel nach oben an.



Beinheben

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur: gerade und schräge Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: Fixieren Sie Ihren Oberkörper an der Rückenlehne der Bauchstation. Halten Sie den Kopf in der natürlichen Verlängerung der Wirbelsäule. Legen sie die Unterarme auf den Polstern ab und umgreifen Sie die Griffe.

? **Übungsausführung:** Heben Sie langsam die Beine an bis die Oberschenkel in einer Position parallel zum Boden sind. Verharren Sie ca. 2 Sek. in dieser Position und senken Sie dann die Beine wieder langsam bis zur Ausgangsposition ab.



Variante:
gleiche Ausführung,
heben Sie jetzt
nur die Beine
diagonal an.

Beinstrecken

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur: Oberschenkelstrecker



Ausgangsposition: Sie sitzen mit dem gesamten Oberkörper an der Rückenlehne angelehnt. Halten Sie den Kopf in der natürlichen Verlängerung der Wirbelsäule. Fixieren Sie den Unterschenkel über den Polstern in der Kniebeuge und der Beuge von Fuß und Unterschenkel. Die Beine sind in der Ausgangsposition im Kniegelenk maximal 90° gebeugt.

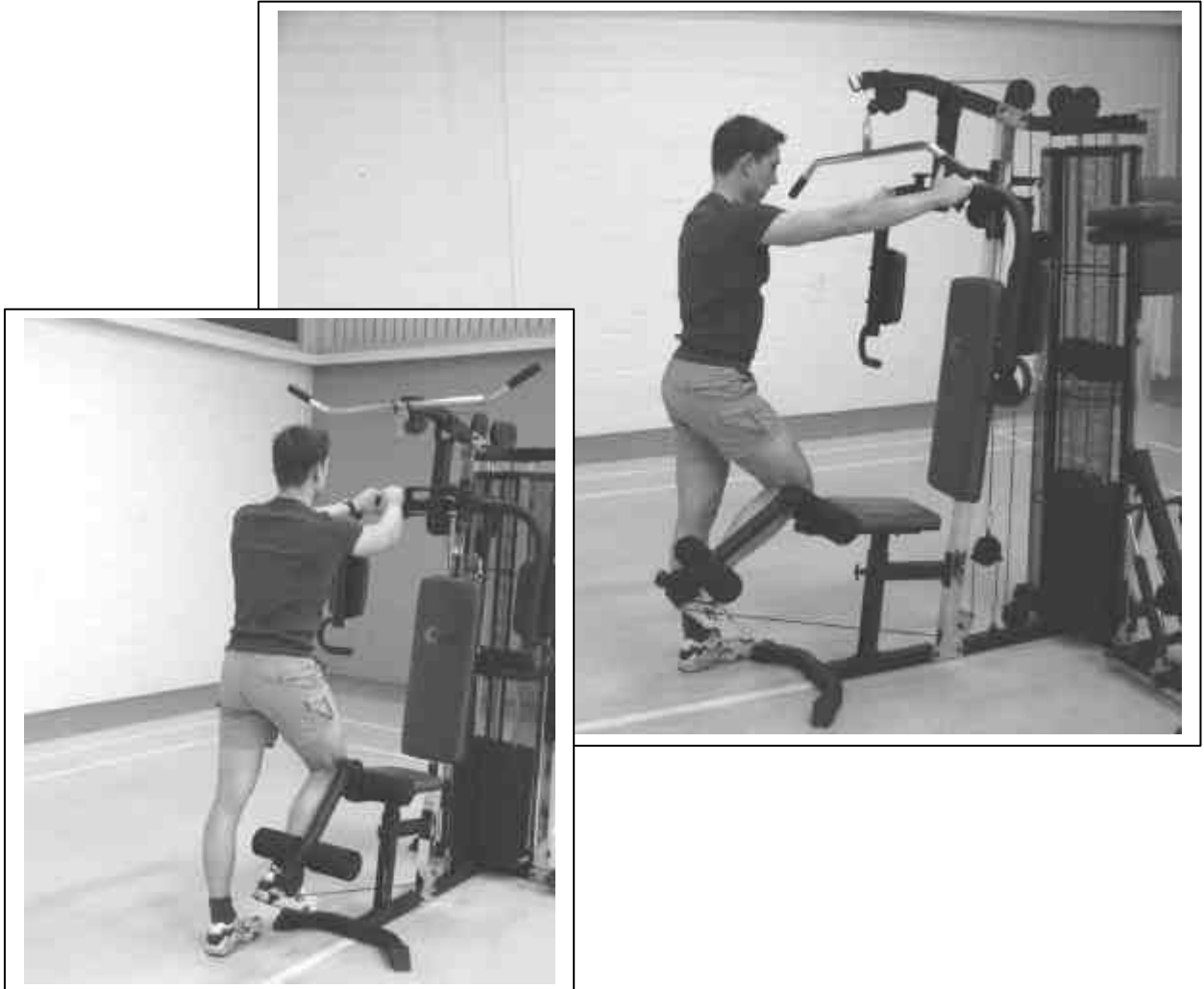
? **Übungsausführung:**

Bringen Sie die Beine gleichmäßig und langsam bis in eine annähernd gestreckte Position. Senken Sie die Unterschenkel aus dieser Position genauso gleichmäßig wieder in die Ausgangsposition ab.



Beinbeugen

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur: Oberschenkelbeuger



Ausgangsposition: Stellen Sie sich auf Höhe des Beincurlers neben die **PS-2**. Stehen sie aufrecht. Halten Sie sich mit beiden Händen am Ausleger des Butterfly fest. Halten Sie den Kopf in der natürlichen Verlängerung der Wirbelsäule. Fixieren Sie das Knie unterhalb der Kniescheibe an der oberen Beinrolle. Fixieren Sie die untere Beinrolle knapp unterhalb der Wade. Die Fußspitze ist zum Schienbein hin angezogen, das Bein ist leicht gebeugt.

? **Übungsausführung:** Führen Sie die Beinrolle in einer langsamen, gleichmäßigen Bewegung nach oben. Bleiben Sie in der Hüfte fixiert. Vom höchsten Punkt aus senken Sie das Gewicht genauso langsam wieder in die Ausgangsposition mit leicht gebeugtem Bein ab. Um das andere Bein zu trainieren stellen Sie sich bitte auf die andere Seite des Beincurlers und verfahren in gleicher Weise.

6. GARANTIEBEDINGUNGEN

Garantiebeginn mit Rechnungs- bzw. Auslieferdatum.

Reparaturen oder etwaige Rueckgaben nur in Originalverpackung mit Rechnungsbeleg, Aufbau und Uebungsanleitung moeglich. Ansonsten kostenpflichtig !

Die Garantie bezieht sich auf Herstellungs- und Materialfehler. Hierzu gehoeren keine Schaeden, die durch unsachgemaesse Behandlung und hoehere Gewalt entstehen sowie keine natuerlichen VerschleiBerscheinungen.

Waehrend der Garantiezeit haben Sie das Recht auf Reparatur. Dies bedeutet, dass wir eventuell Maengel bis zum Ablauf der beim Kauf gueltigen Garantiezeit kostenlos beseitigen. Danach berechnen wir Ihnen jeweils Material, Porto- und Verpackungskosten. Sofern notwendig, werden wir den Artikel ganz oder teilweise austauschen.

Sollten unsere Bemuehungen waehrend der beim Kauf gueltigen Garantiezeit fehlschlagen oder die Reparatur unwirtschaftlich sein, steht Ihnen nach Ihrer Wahl auch das Recht auf Rueckgaengigmachung des Vertrages (Wandlung) oder auf Herabsetzung des Kaufpreises (Minderung) zu.

Melden Sie uns bitte jeden Mangel sofort. Offensichtliche Maengel einschlieBlich Transportschaeden werden von uns nur anerkannt, wenn Sie spaetestens eine Woche nach Lieferung angezeigt werden.

Fehlerbeschreibung bei Ruecksendung

Bei etwaigen Stoerungen senden Sie diesen Artikel nach Absprache mit Ihrer Kaufadresse bitte gut verpackt (Originalverpackung) mit Rechnungsbeleg sowie **detaillierter Fehlerbeschreibung** an die Kaufadresse zurueck.

Ersatzteilbestellungen und Reparaturauftraege richten Sie bitte schriftlich, unter Beilegung des Kaufbeleges und Nennung der gewuenschten Teilenummer an:



Homesport.de GmbH, AltendorferstraÙe 526, D – 45355 Essen
Telefon (0201) 5453752, Telefax (0201) 5453753
E-Mail: info@homesport.de, Internet: <http://www.homesport.de>