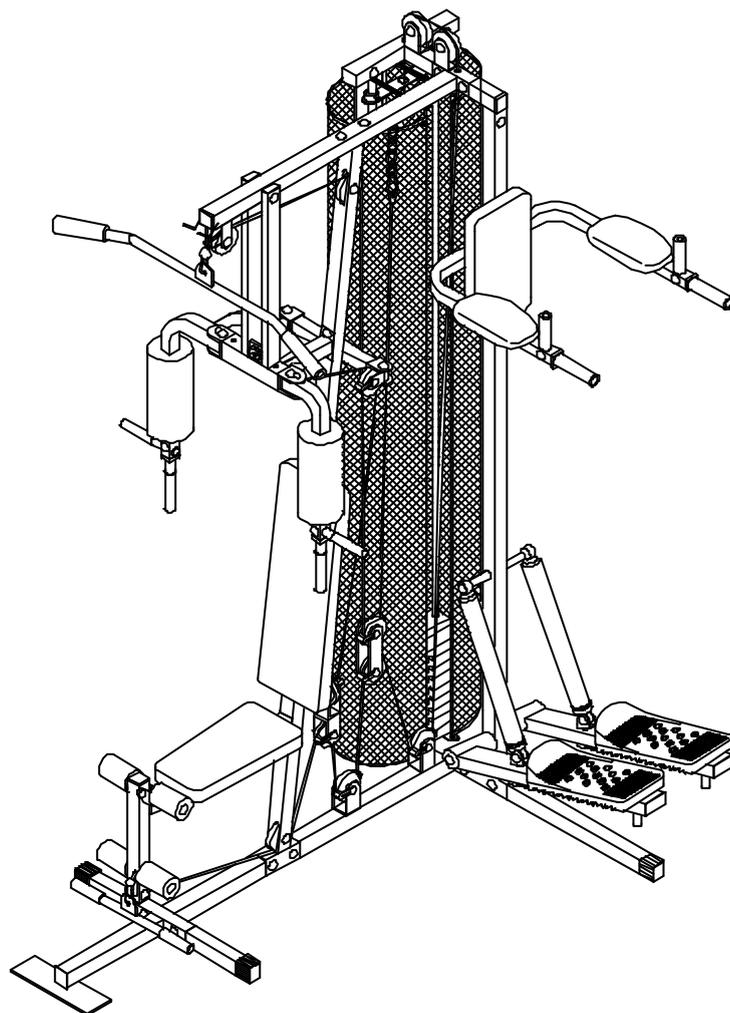


AUFBAU- & ÜBUNGSANLEITUNG

Fitness-Station „Australia“



Inhaltsverzeichnis

1 TEILELISTE	3
2. LIEFERUMFANG	5
3. SICHERHEITSVORKEHRUNGEN.....	6
4. AUFBAU	7
5. ÜBUNGSANLEITUNG	18
Vorwort	18
Aufwärmen	19
Krafttraining.....	20
6. ÜBUNGSKATALOG	22
Herz-Kreislauftraining.....	22
Krafttraining.....	23
Brustpresse.....	23
Butterfly	25
Butterfly-Rückwärts.....	25
Rudern.....	26
Rudern im Stand.....	26
Nackenziehen.....	27
Armstrecken am Seilzug.....	27
Latzug vor dem Körper	28
Latzug hinter dem Körper	28
Kabel-Curl stehend.....	29
Kabel-Curl sitzend	29
Beinheben.....	30
Beinstrecken.....	30
Beinbeugen stehend	31
Abduktion stehend.....	31
7. GARANTIEBEDINGUNGEN	32

1 Teileliste

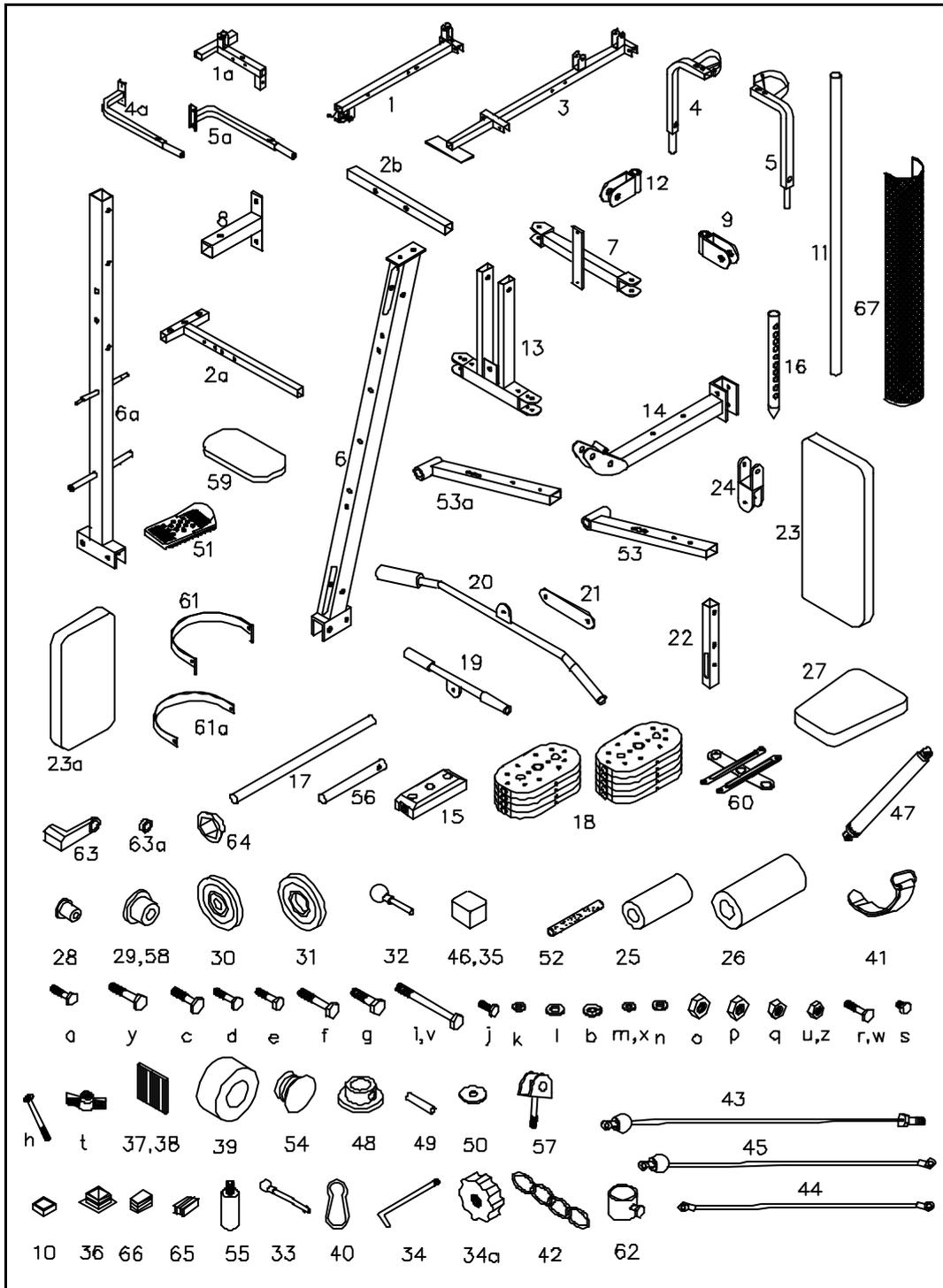
NR.	BEZEICHNUNG	ANZ	NR.	BEZEICHNUNG	ANZ
1	OBERER RAHMEN	1	33	GEWICHTSTIFT Ø 10*159	1
1a	HINTERER OBERER RAHMEN	1	34	ARRETIERUNGSHAKEN	1
2a	HINTERER STABILISATOR	1	34a	HANDMUTTER	1
2b	VORDERER STABILISATOR	1	35	VIERECKIGER STOPFEN 50MM	5
3	HAUPTRAHMEN	1	36	VIERECKIGE PLASTIKKAPPE 50MM	4
4	BRUSTTRAININGSARM (R)	1	37	PVC STOPPER (GROß)	1
4a	DIP-TRAININGSARM (R)	1	38	PVC STOPPER (KLEIN)	2
5	BRUSTTRAININGSARM (L)	1	39	GUMMISTOPPER	2
5a	DIP-TRAININGSARM (L)	1	40	KARABINERHAKEN	4
6	VORDERE SENKRECHTE STÜTZE	1	41	FUßSCHLAUFE	1
6a	HINTERE SENKRECHTE STÜTZE	1	42	KETTE	1
7	LAUFROLLENHALTERUNGS-RAHMEN	1	43	GEWICHTSKABEL	1
8	ANSCHLAG	1	44	BRUSTTRAININGSARMKABEL	1
9	LAUFROLLENHALTERUNG (L)	1	45	OBERES KABEL	1
10	VIERECKIGE PLASTIKKAPPE	4	46	VIERECKIGE GUMMIKAPPE 38	1
11	GEWICHTSFÜHRUNGEN	2	47	HYDRAULIKZYLINDER	2
12	LAUFROLLENHALTERUNG (R)	1	48	GEWICHTSHALTEABSCHLUSSHÜLSE	1
13	BRUSTTRAININGSRAHMEN	1	49	GEWICHTSSICHERUNGSSPLINT	1
14	SITZSTÜTZE	1	50	GEWICHTSUNTERLEGSSCHEIBE	1
15	GEWICHTSABSCHLUß	1	51	PEDAL	2
16	GEWICHTSHALTESTIFT	1	52	SCHAUMSTOFFGRIFF 5"	12
17	STANGE FÜR SCHAUMSTOFFROLLEN	2	53	PEDALTRÄGER	2
18	GEWICHTE 5KG	9	54	PLASTIKSTOPFEN Ø 25	16
19	KLEINE ZUGSTANGE	1	55	STOPPER MIT GEWINDE	2
20	GROSSE ZUGSTANGE	1	56	METALLGRIFF	4
21	LAUFROLLENPLATTE OVAL	2	57	U-HALTERUNG	2
22	BEINCURLER	1	58	METALLBUCHSE (KLEIN)	8
23	RÜCKENPOLSTER	1	59	ARMPOLSTER	2
23a	RÜCKENPOLSTER DIP-STATION	1	60	GEWICHTSABDECKUNGSRAHMEN	2
24	KREUZROLLE	1	61	MONTAGEBÜGEL MIT STIFT	4
25	SCHAUMSTOFFROLLE (KLEIN)	4	61a	MONTAGEBÜGEL	6
26	SCHAUMSTOFFROLLE (GROß)	2	62	FIXIERRING MIT SCHRAUBE	2
27	SITZ	1	63	KABELFÜHRUNG	16
28	METALLBUCHSE (KLEIN)	7	63a	BUCHSE	16
29	METALLBUCHSE (GROß)	5	64	ABDECKKAPPE M10	148
30	LAUFROLLE Ø 9.6*90*30	9	65	PLASTIKKAPPE 25*50	2
31	LAUFROLLE Ø 9.6*90*30	3	66	PLASTIKKAPPE 50*50	1
32	SICHERUNGSSPLINT Ø 10*58MM	2	67	SICHERHEITSABDECKUNG	2
68	VERSTÄRKUNGSBOGEN	1	69	QUADRATISCHE HÜLSE	1
70	ARMCURL	1	71	ARMCURL POLSTER	1
72	FIXIERMUTTER	2	72a	GEWINDEACHSE 90MM	1

73	FESTSTELLKNOPF	1		
----	----------------	---	--	--

LISTE: SCHRAUBEN, MUTTERN, UNTERLEGSCHIEBEN

NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.	NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.
a	SCHRAUBE M10*70 L	20	n	UNTERLEGSCHIEBE D.18*8,2	12
b	FEDERSCHIEBE D37,6*10	4	o	MUTTER M12	6
c	SCHRAUBE M12*70 L	1	p	MUTTER M10	43
d	SCHRAUBE M10*75 L	2	q	MUTTER M8	6
e	SCHRAUBE M8*20 L	4	r	SCHRAUBE M10*50L	7
f	SCHRAUBE M10*65 L	14	s	SCHRAUBE M10*25	2
g	SCHRAUBE M8*40 L	2	t	"T" - KNOFF	1
h	SCHRAUBE M6*60L	4	u	MUTTER M6	4
i	SCHRAUBE M12*125 L	1	v	SCHRAUBE M12*80 L	2
j	SCHRAUBE M8*50 L	4	w	SCHRAUBE M10*60L	8
k	UNTERLEGSCHIEBE 17*8,4	44	x	UNTERLEGSCHIEBE D.33*8,5*3T)	6
l	UNTERLEGSCHIEBE D.27*15	10	xx	UNTERLEGSCHIEBE D.38 mm	6
m	UNTERLEGSCHIEBE D.20*10,5	90	y	SCHRAUBE M6*15L	22
kk	UNTERLEGSCHIEBE 17*8	2	z	NYLON MUTTER M6	20

2. Lieferumfang



3. Sicherheitsvorkehrungen

Achtung: Lesen Sie die folgenden wichtigen Hinweise, bevor Sie die FITNESS-STATION „AUSTRALIA“ benutzen; so können Sie die Gefahr ernsthafter Verletzungen reduzieren.

1. Der Besitzer des Gerätes ist dafür verantwortlich, dass jeder, der die **FITNESS-STATION „AUSTRALIA“** benutzt, ausreichend über die Vorsichtsmaßnahmen informiert wird.
2. Lesen Sie alle Vorschriften in dieser Montage-Anleitung sowie in den sonstigen Unterlagen, bevor Sie die **FITNESS-STATION „AUSTRALIA“** 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 .
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 Beinastange 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 und kontrollieren Sie die Kabel.
11. Lösen Sie immer die Verbindung der langen Zugstange der **FITNESS-STATION „AUSTRALIA“**, wenn Sie Übungen machen, bei denen die lange Zugstange nicht gebraucht wird.
12. Die **FITNESS-STATION „AUSTRALIA“** 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.

4. Aufbau

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

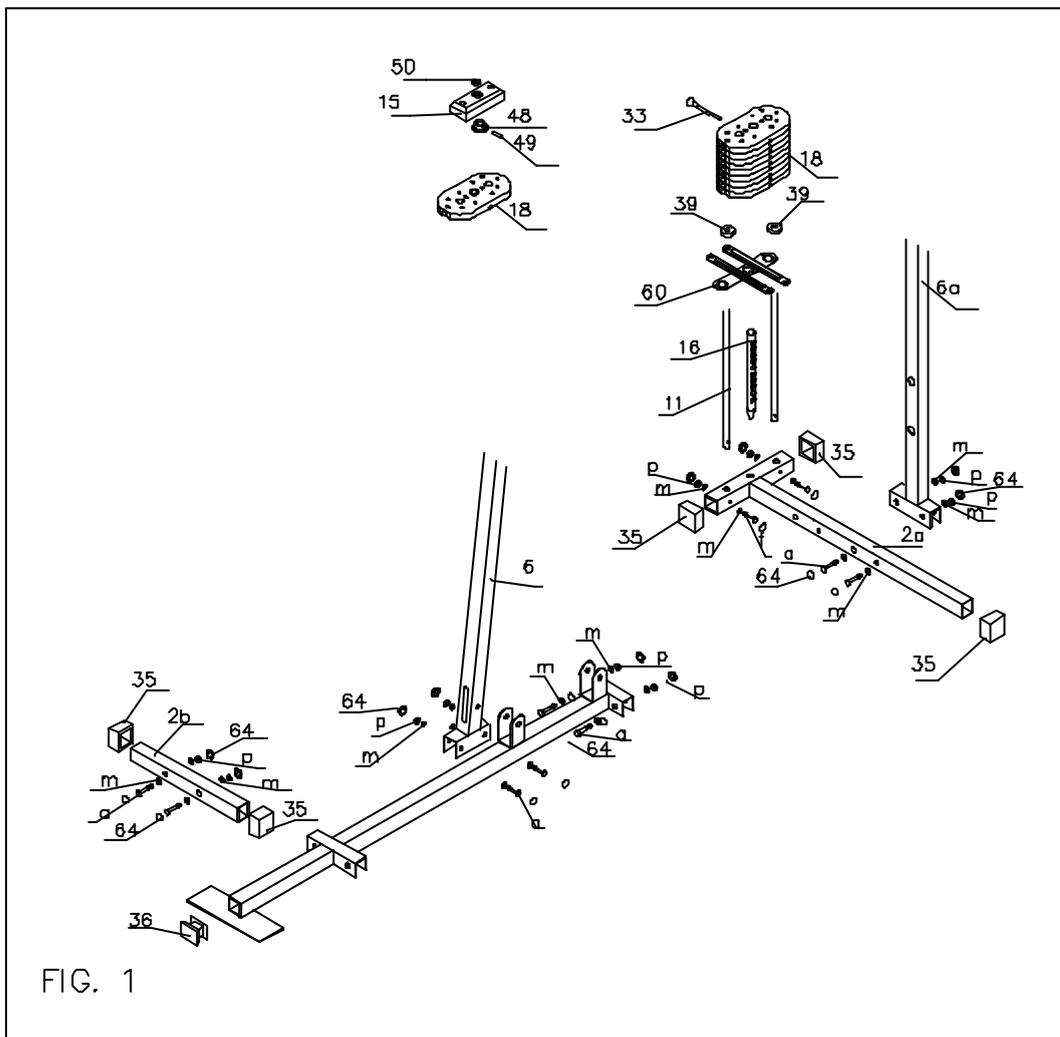
ENTSORGEN SIE DEN KARTON ERST NACHDEM SIE DAS GERÄT AUFGEBAUT HABEN

Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen!
Entnehmen Sie bitte alle Teile aus dem Karton und überprüfen Sie diese anhand der Teileliste auf Vollständigkeit

Überzeugen Sie sich bei der Montage der **FITNESS-STATION „AUSTRALIA“**, dass sich alle Teile in der Stellung befinden, die auf den Abbildungen angegeben ist.

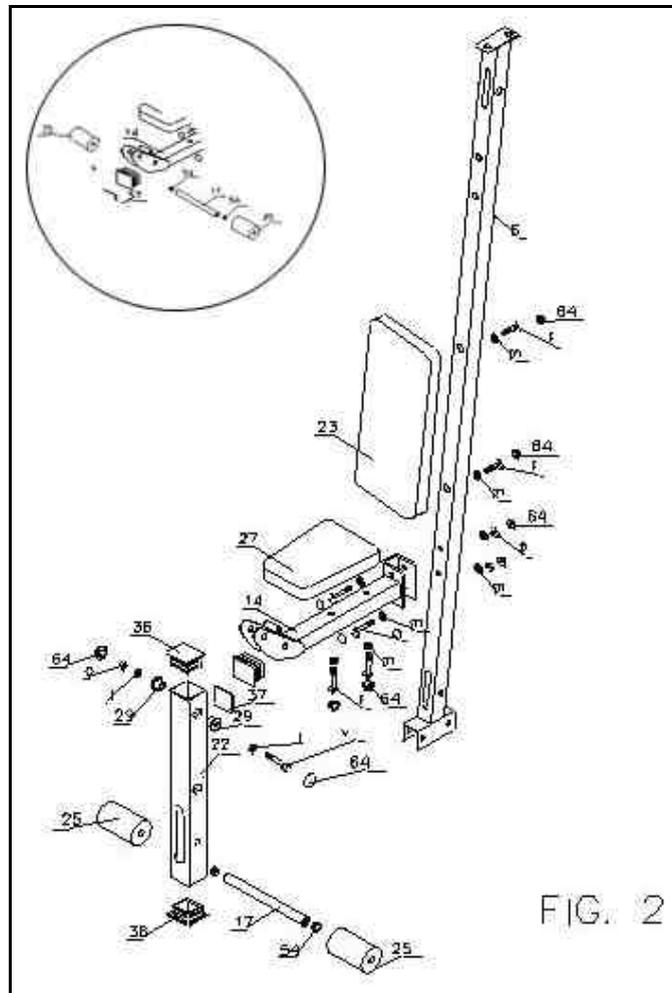
Ziehen Sie bei der Montage alle Teile fest an.

Schritt 1



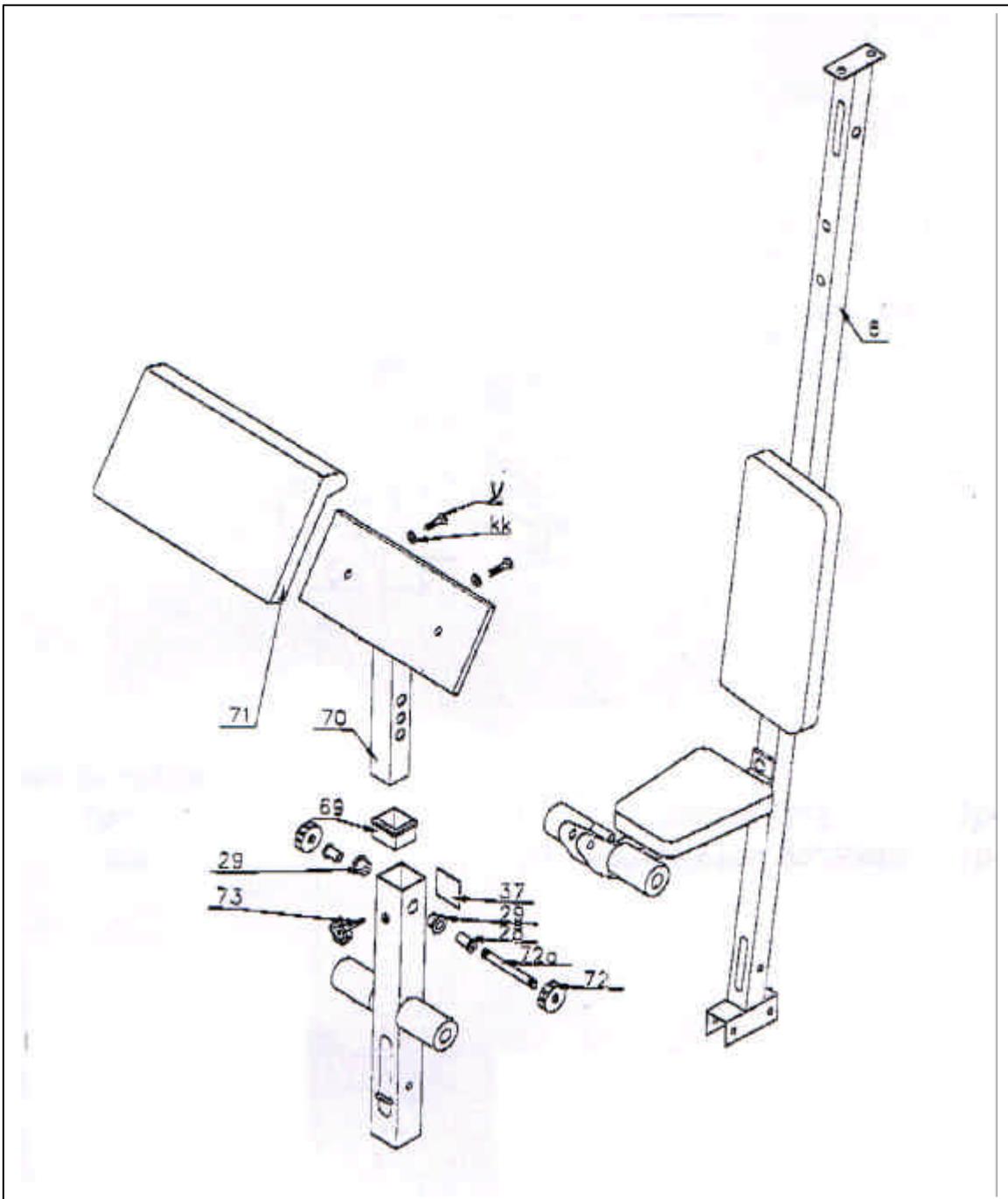
- 1) Stecken Sie die **VIERECKIGEN GUMMISTOPFEN (35)** auf die Enden des **VORDEREN** und **HINTEREN STABILISATORS (2a & 2b)**.
- 2) Befestigen Sie den **VORDEREN** und **HINTEREN STABILISATOR (2a & 2b)** und die **VORDERE SENKRECHTE STÜTZE (6)** auf dem **HAUPTRAHMEN (3)**. Benutzen Sie die **SCHRAUBEN (a)**, die **UNTERLEGSCHEIBEN (m)**, die **MÜTTERN (p)** und die **VIERECKIGE PLASTIKKAPPE (36)**.
- 3) Schieben Sie die **GEWICHTSFÜHRUNGEN (11)** in den **HINTEREN STABILISATOR (2a)**. Verbinden Sie die Elemente mittels der **SCHRAUBEN (f)**, **UNTERLEGSCHEIBEN (m)** und **MÜTTERN (p)**. Schieben Sie nun den **GEWICHTABDECKUNGSRahmen (60)** und dann die **GUMMISTOPPER (39)** auf die **GEWICHTSFÜHRUNGEN (11)**. Stecken Sie die **GEWICHTE (18)** - mit den Aussparungen für den **GEWICHTSSTIFT (33)** nach unten – auf die **GEWICHTSFÜHRUNGEN (11)**. Kleben Sie die Gewichtsaufkleber auf die Gewichte.
- 4) Führen Sie den **GEWICHTSHALTESTIFT (16)** durch die Bohrung in der Mitte der **GEWICHTE (18)**.
- 5) Stecken Sie den **GEWICHTSABSCHLUß (15)** auf die **GEWICHTSFÜHRUNGEN (11)**. Schieben Sie die **GEWICHTSHALTEABSCHLUßHÜLSE (48)** über den **GEWICHTSHALTESTIFT (16)**. Setzen Sie den **GEWICHTSSICHERUNGSSPLINT (49)** von unten in Aussparung des **GEWICHTSABSCHLUß (15)**. Setzen Sie die obere **GEWICHTSUNTERLEGSCHEIBE (50)** von oben in die Aussparung des **GEWICHTSABSCHLUß (15)**.
- 6) Setzen Sie auf alle Schrauben und Muttern **ABDECKKAPPEN (64)** auf.

Schritt 2

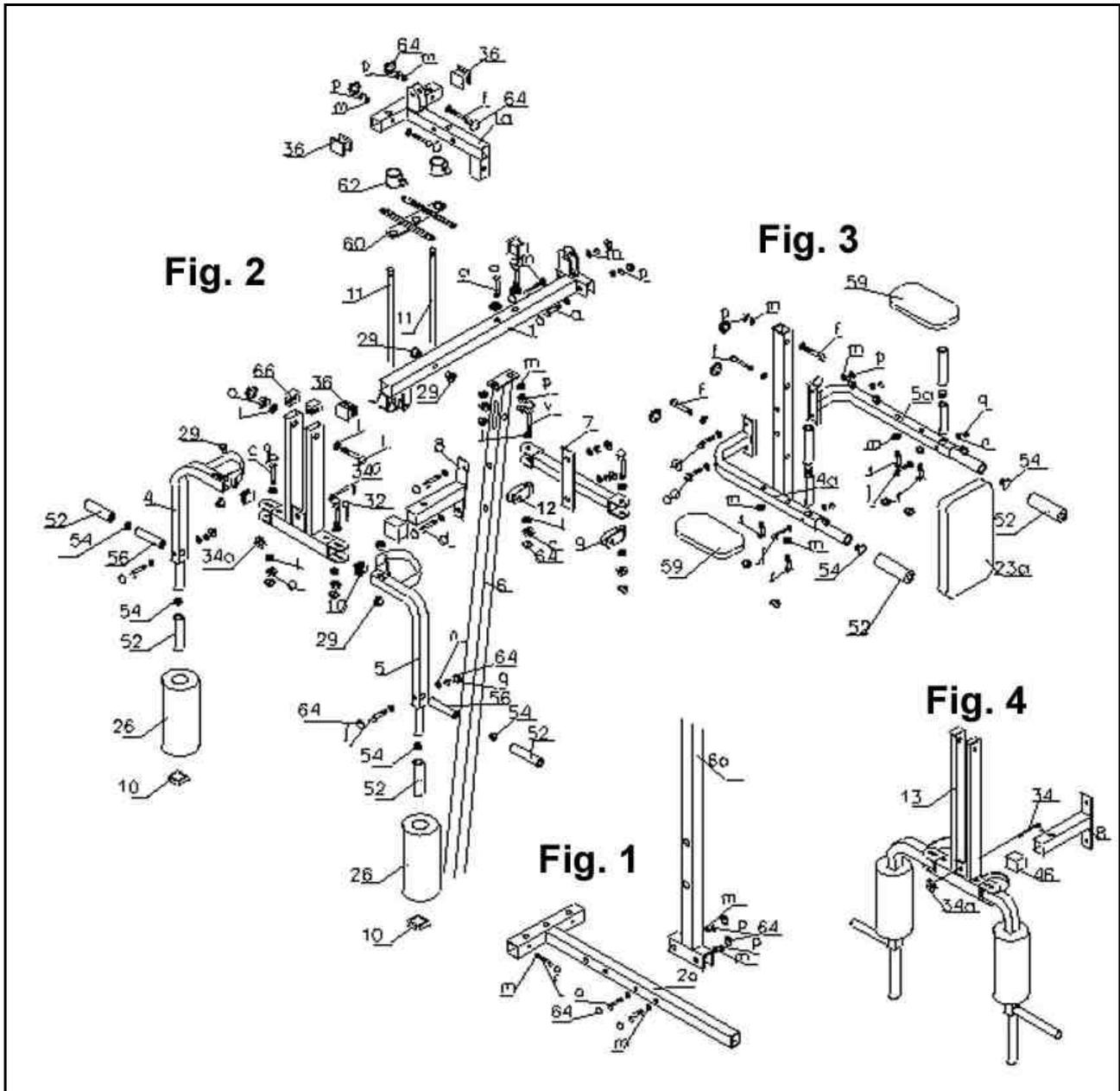


- 1) Montieren Sie die SITZSTÜTZE (14) an der VORDEREN SENKRECHTEN STÜTZE (6) mittels der SCHRAUBEN (a), der UNTERLEGSCHWEIBEN (m) und der MUTTERN (p). Befestigen Sie dann den BEINCURLER (22) an der SITZSTÜTZE (14). Benutzen Sie folgende Teile: METALLBUCHSEN (29), SCHRAUBEN (v), UNTERLEGSCHWEIBEN (l) und MUTTERN (o). Stecken Sie die VIERECKIGEN PLASTIKKAPPEN (36) in das obere und untere Ende des BEINCURLERS (22). Schieben Sie die STANGEN FÜR SCHAUMSTOFFROLLEN (17) in die Bohrungen des BEINCURLERS (22) und in die Aufnahme der SITZSTÜTZE (14) (obere Buchse). Setzen Sie die PLASTIKSTOPFEN (54) ein und schieben Sie dann die SCHAUMSTOFFROLLEN (25) auf. Kleben Sie den PVC STOPPER (37) auf Höhe des Anschlagpunktes mit der SITZSTÜTZE (14) auf den BEINCURLER (22).
- 2) Montieren Sie das RÜCKENPOLSTER (23) an der VORDEREN SENKRECHTEN STÜTZE (6) und den SITZ (27) auf die SITZSTÜTZE (14) mittels der SCHRAUBEN (f) und der UNTERLEGSCHWEIBEN (m).
- 3) Setzen Sie auf alle Schrauben und Muttern ABDECKKAPPEN (64) auf.

- 4) Zur Montage des Armcurl-Pulsts entfernen Sie bitte den PVC-STOPPER KLEIN (38) und montieren Sie an dieser Stelle die QUADRATISCHE HÜLSE (69) in den BEINCURLER (22). Dann stecken Sie den ARMCURL (70) in die Öffnung und fixieren diesen mit 2 METALLBUCHSEN GROSS (29), 2 METALLBUSCHEN KLEIN (28), der GEWINDEACHSE 90MM (72a) sowie 2 FIXIERMUTTERN (72). Anschließend befestigen Sie den FESTSTELLKNOPF (73) in der Vorderseite des BEINCURLERS (22). Abschließend befestigen Sie das ARMCURL POLSTER (71) mit SCHRAUBEN M6*15L (y) unter Verwendung von UNTERLEGSCHLEIBEN M6 (kk).



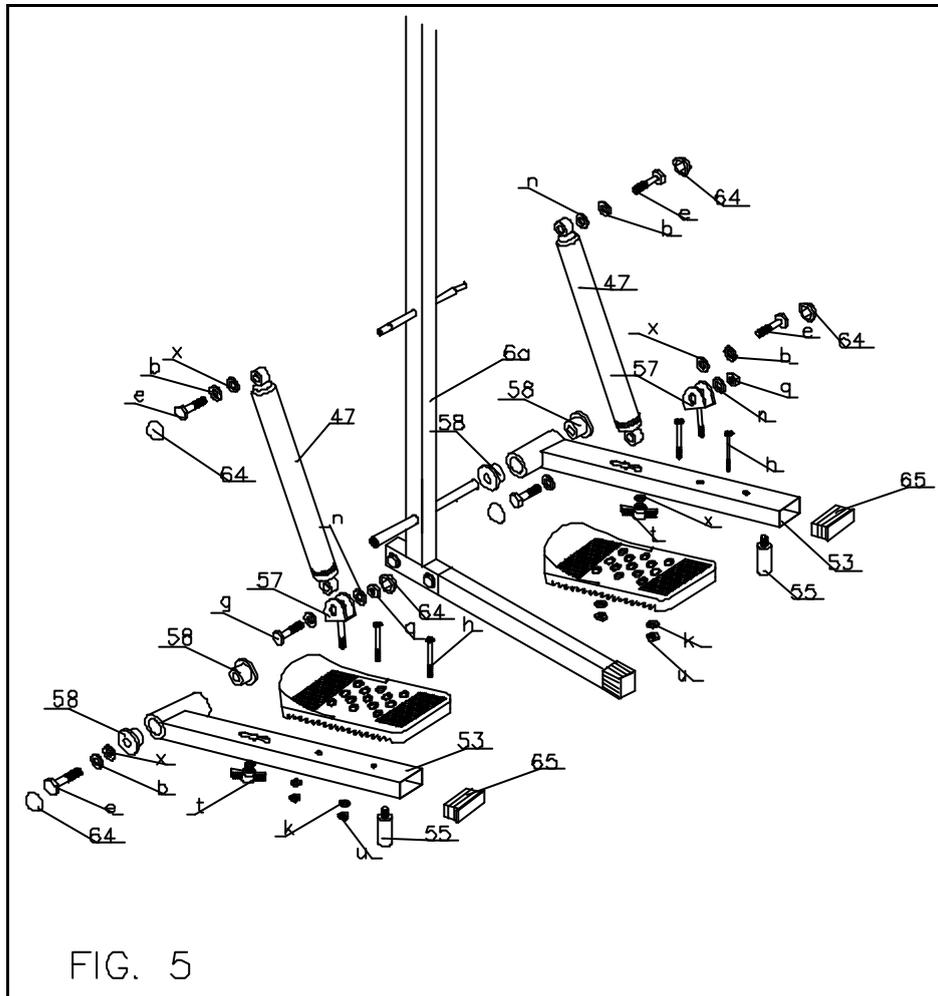
Schritt 3



- 1) FIG 1: Montieren Sie die HINTERE SENKRECHTE STÜTZE (6a) auf dem HINTEREN STABILISATOR (2a) mittels der SCHRAUBEN (a), der UNTERLEGSCHIEBEN (m) und der MUTTERN (p). Schieben Sie den zweiten GEWICHTSABDECKUNGSRahmen (60) und die FIXIERRINGE MIT SCHRAUBE (62) über die GEWICHTSFÜHRUNGEN (11).
- 2) FIG 2: Dann montieren Sie den HINTEREN OBEREN RAHMEN (1a) an der HINTEREN SENKRECHTEN STÜTZE (6a) und den GEWICHTSFÜHRUNGEN (11). Benutzen Sie die SCHRAUBEN (f), die UNTERLEGSCHIEBEN (m) und die MUTTERN (p). Platzieren Sie den OBEREN RAHMEN (1) auf der VORDEREN SENKRECHTEN

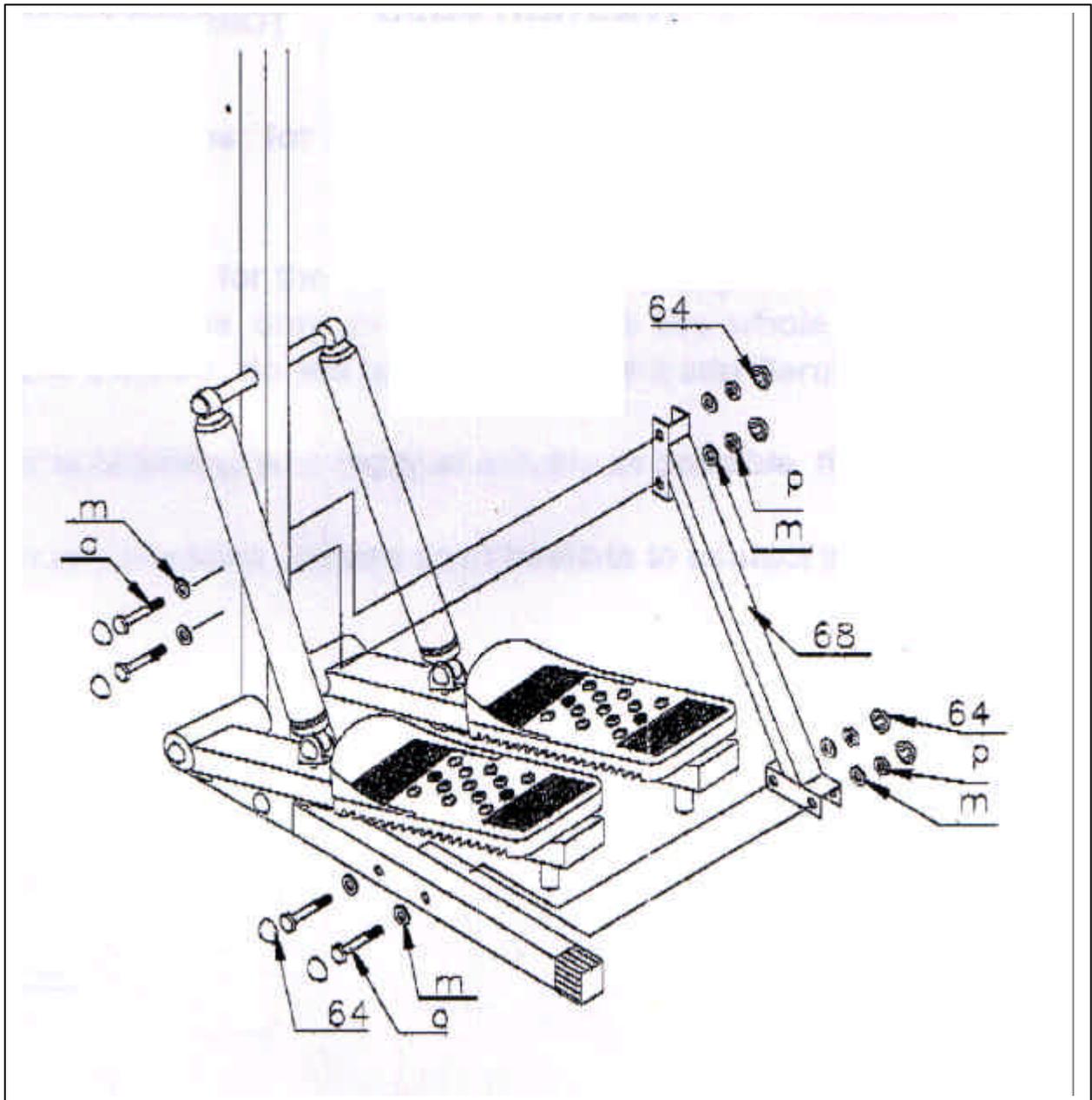
- STÜTZE (6) und der HINTEREN SENKRECHTEN STÜTZE (6a) und befestigen Sie ihn mit den SCHRAUBEN (a), den UNTERLEGSCHEIBEN (xx) und den MUTTERN (p).
- 3) Stecken Sie die VIERECKIGEN PLASTIKKAPPEN (36) in die Enden der oberen Rahmenkonstruktion.
 - 4) Befestigen Sie den BRUSTTRAININGSRAHMEN (13) am vorderen Ende des OBEREN RAHMENS (1). Benutzen Sie die METALLBUCHSEN (29), die SCHRAUBEN (i), die UNTERLEGSCHEIBEN (l) und die MUTTERN (o).
 - 5) Stecken Sie die VIERECKIGE PLASTIKKAPPE (10) in die Enden der BRUSTTRAININGSARME (4 & 5). Die SICHERUNGSSPLINTE (32) werden benötigt, um die BRUSTTRAININGSARME (4 & 5) am BRUSTTRAININGSRAHMEN (13) zu arretieren (Übung: Bankdrücken!). Befestigen Sie die beiden BRUSTTRAININGSARME (4 & 5) am BRUSTTRAININGSRAHMEN (13) mittels der METALLBUCHSEN (29), der SCHRAUBEN (c), der UNTERLEGSCHEIBEN (l) und der MUTTERN (o).
 - 6) Kleben Sie die PVC STOPPER (38) auf den BRUSTTRAININGSRAHMEN (13), um Beschädigungen während des Trainings durch die BRUSTTRAININGSARME (4 & 5) zu vermeiden.
 - 7) Schieben Sie die SCHAUMSTOFFROLLEN (26) auf die BRUSTTRAININGSARME (4 & 5). Montieren Sie die METALLGRIFFE (56) an die BRUSTTRAININGSARME (4 & 5) mittels der SCHRAUBEN (j), der UNTERLEGSCHEIBEN (n) und der MUTTERN (q). (Beachten Sie: die Griffe können je nach Körpergröße des Trainierenden, innen oder außen montiert werden!)
 - 8) Stecken Sie in die Enden der BRUSTTRAININGSARME (4 & 5) und der METALLGRIFFE (56) die PLASTIKSTOPFEN (54).
 - 9) FIG. 3): Befestigen Sie die DIP-TRAININGSARME (4a & 5a) an der HINTEREN SENKRECHTEN STÜTZE (6a) mittels der SCHRAUBEN (a), der UNTERLEGSCHEIBEN (m) und der MUTTERN (p).
 - 10) Montieren Sie die ARMPOLSTER (59) und das RÜCKENPOLSTER DIP-STATION (23a) mittels der SCHRAUBEN (f) und der UNTERLEGSCHEIBEN (m).
 - 11) Befestigen Sie den ANSCHLAG (8) auf der Frontseite der VORDEREN SENKRECHTEN STÜTZE (6) mittels 2 SCHRAUBEN (d). Bringen Sie dann den LAUFROLLENHALTERUNGSRAHMEN (7) an der Rückseite der VORDEREN SENKRECHTEN STÜTZE (6) an. (Achtung! Bringen Sie alle Teile genau wie auf der Zeichnung angegeben an. Nur so ist gewährleistet, dass alle Kabel funktionell angeschlossen werden können.)
 - 12) Montieren Sie die LAUFROLLENHALTERUNGEN (R & L) (12 & 9) am LAUFROLLENHALTERUNGSRAHMEN (7) – *Beachten Sie! Die Montageplatte des LAUFROLLENRAHMENS (7) muss so montiert werden, dass der längere Schenkel der Montageplatte nach oben zeigt! Das zu den BRUSTTRAININGARMEN (4 & 5) führende Kabel, muss zwischen den ROLLENHALTERUNGEN und den BRUSTTRAININGSARMEN parallel zum Boden verlaufen!* - mittels der SCHRAUBEN (v), der UNTERLEGSCHEIBEN (l) und der MUTTERN (o).
 - 13) FIG.4: Stecken Sie die VIERECKIGE GUMMIKAPPE (46) auf das vordere Ende des ANSCHLAGES (8). (Anmerkung: Sie können gleichzeitig ARRETIERUNGSHAKEN (34) und die HANDMUTTER (34a) montieren. Mit dieser Bauteile können Sie den BRUSTTRAININGSRAHMEN (13) arretieren, um verschiedene Übungen an der Bruststation auszuführen!)
 - 14) Setzen Sie auf alle Schrauben und Muttern ABDECKKAPPEN (64) auf.

Schritt 4

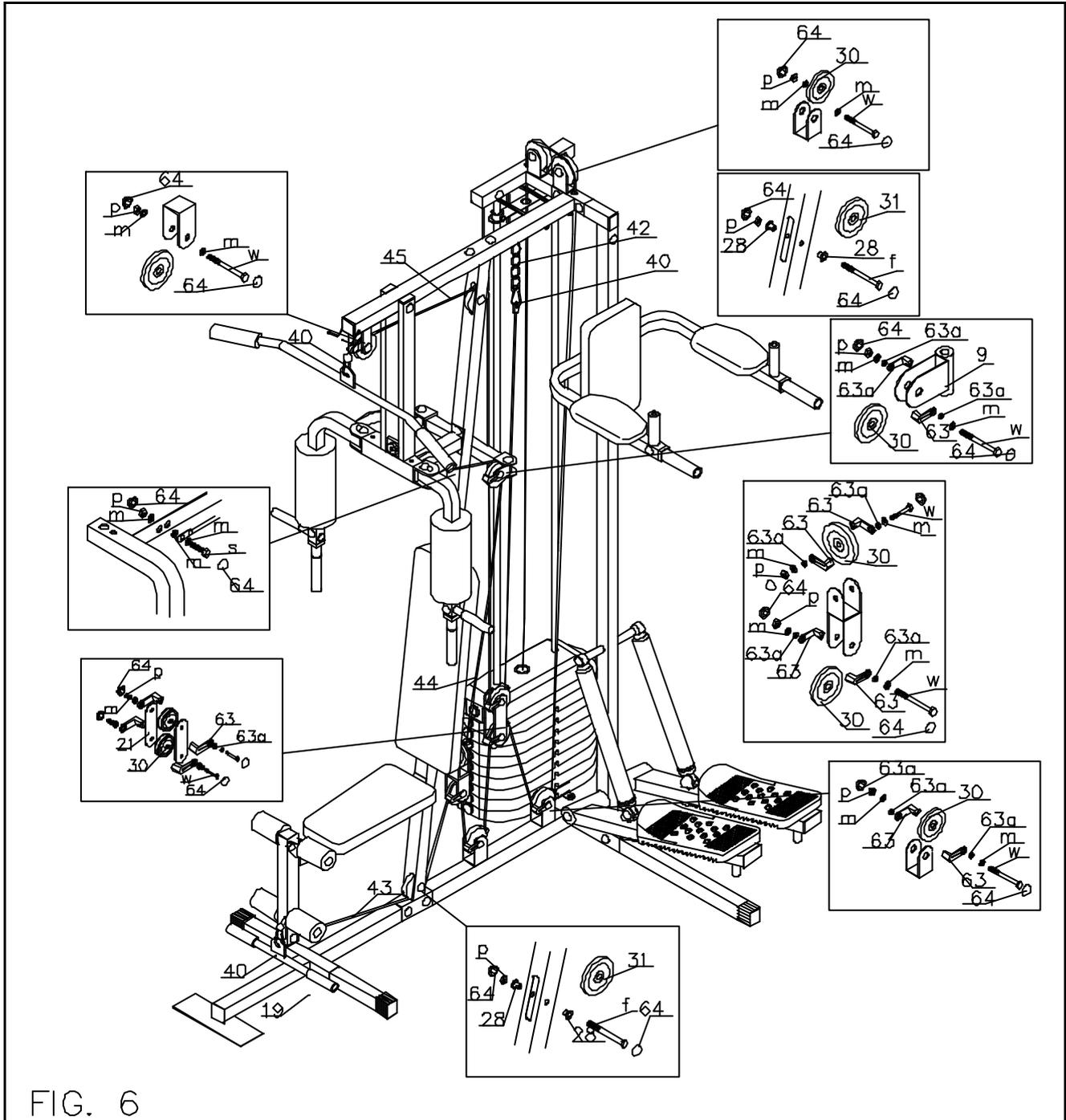


- 1) Schrauben Sie den STOPPER MIT GEWINDE (55) unter die PEDALTRÄGER (53). Befestigen Sie die PEDALTRÄGER (53) an der Pedalachse der HINTEREN SENKRECHTEN STÜTZE (6A) mittels der SCHRAUBEN (e), der FEDERSCHEIBEN (b), der UNTERLEGSCHWEIBEN (x) und der BUCHSEN (58).
- 2) Hängen Sie die HYDRAULIKZYLINDER (47) an der HINTEREN SENKRECHTEN STÜTZE (6a) ein und fixieren Sie sie mittels der SCHRAUBEN (e), der FEDERSCHEIBEN (b) und der UNTERLEGSCHWEIBEN (x). Das untere Ende der HYDRAULIKZYLINDER (47) befestigen Sie nun mit Hilfe der U-HALTERUNG (57), der SCHRAUBE (g), den UNTERLEGSCHWEIBEN (n), der MUTTERN (q) und dem „T“-KNOPF (t) an den PEDALTRÄGER (53).
- 3) Montieren Sie nun die PEDALE (51) auf die PEDALTRÄGER (53). Benutzen Sie die SCHRAUBEN (h), die UNTERLEGSCHWEIBEN (k) und die MUTTERN (u).
- 4) Setzen Sie auf alle Schrauben und Muttern ABDECKKAPPEN (64) auf.

- 5) Montieren Sie den VERSTÄRKUNGSBOGEN (68) zwischen VORDERE SENKRECHTE STÜTZE (6a) und HINTERER STABILISATOR (2a) mit 4 SCHRAUBEN M10*70L (a), 8 UNTERLEGSCHLEIBEN (m), 4 MUTTERN M10 (p) und 8 ABDECKKAPPEN M10 (64):



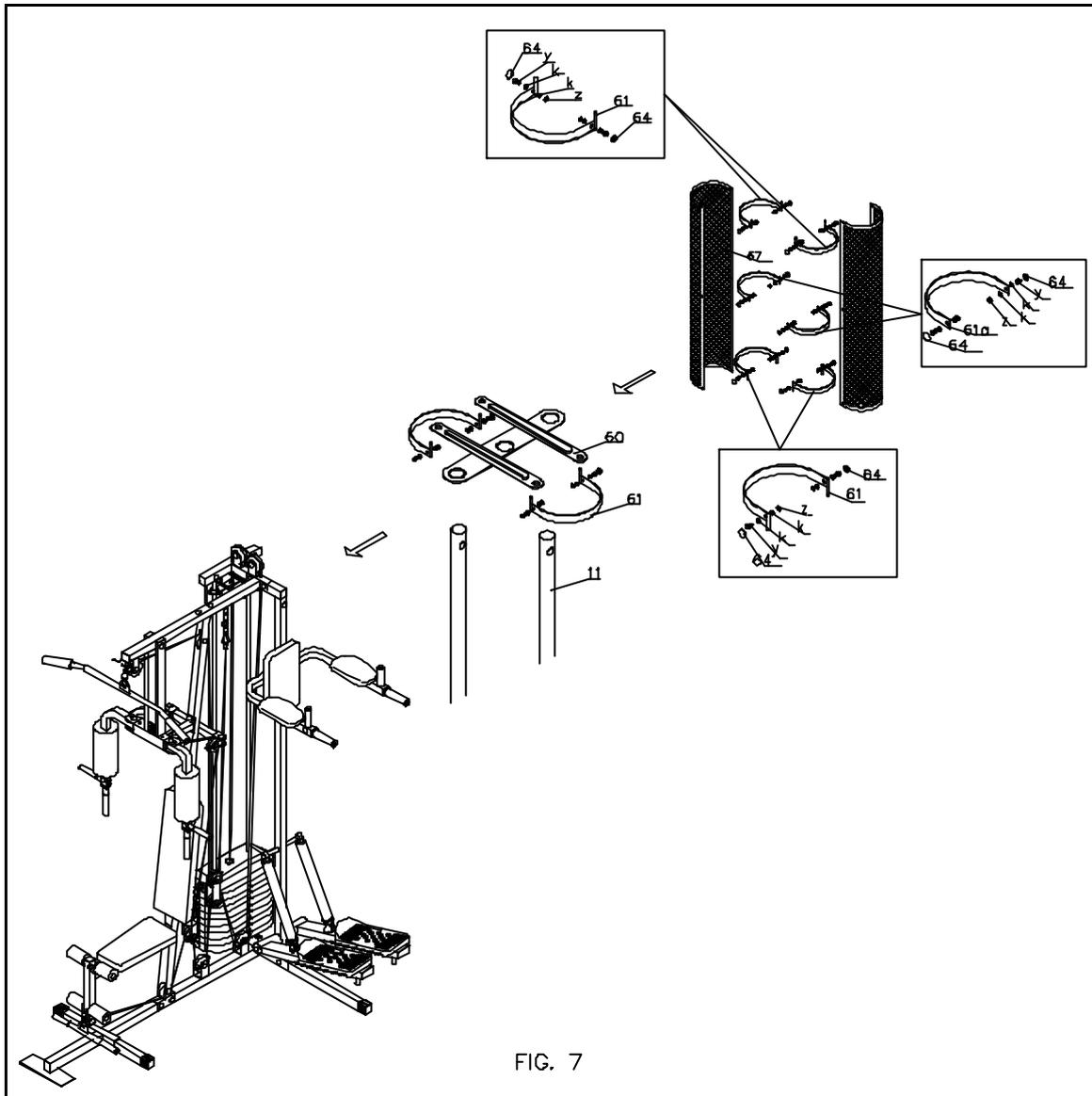
Schritt 5



- 1) Legen Sie die drei mitgelieferten KABEL aus. Montieren Sie die KABEL zeitgleich mit den LAUFROLLEN an den Positionen, die die Fig. 6 ausweist.
- 2) Die Kabelwege verlaufen wie folgt: GEWICHTSKABEL (43) verläuft vom BEINCURLER (22) zum GEWICHTSHALTESTIFT (16). BRUSTTRAININGSKABEL (44) verläuft vom BRUSTTRAININGSRAHMEN (L) durch die obere LAUFROLLE der KREUZROLLE zum BRUSTTRAININGSRAHMEN (R). OBERES KABEL (45) verläuft von der Vorderseite des OBEREN RAHMENS (1) durch die obere LAUFROLLE der DOPPELROLLE zur KETTE (42), die ihrerseits mit dem OBEREN RAHMEN (1) über die KARABINERHAKEN (4) verbunden ist.
- 3) Benutzen Sie die KETTE (42) um die Vorspannung der KABEL einzustellen.
- 4) Ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest.
- 5) Hängen Sie die KLEINE ZUGSTANGE (19) am vorderen Ende des KABELS (43) ein. Die GROÙE ZUGSTANGE (20) hängen Sie nun am vorderen Ende des KABELS (45) ein. Benutzen Sie hierfür die KARABINERHAKEN (40).
- 6) Stecken Sie den GEWICHTSSTIFT (33) in den Gewichtstapel und wählen Sie die gewünschte Belastung aus.

Beachten Sie: Tragen Sie Sorge, dass die KABEL immer unter genügender Vorspannung gehalten werden. So verhindern Sie, dass die KABEL unkontrolliert aus den LAUFROLLEN springen oder nur ungenügend in den LAUFROLLEN geführt werden. Spannen Sie deshalb die KABEL über die KETTE (42) nach (verkürzen der KETTE = erhöhen der Spannung!).

Schritt 6



- 1) Befestigen Sie nach der Montage der KABEL die SICHERHEITSABDECKUNGEN (67). Montieren Sie zuerst die MONTAGEBÜGEL MIT STIFT (61) am oberen und unteren Ende der SICHERHEITSABDECKUNGEN (67) und dann die MONTAGEBÜGEL (61a) in der Mitte der SICHERHEITSABDECKUNGEN (67). Benutzen Sie die SCHRAUBEN (y), die UNTERLEGSSCHEIBEN (k) und die MUTTERN (z).
- 2) Justieren Sie die SICHERHEITSABDECKUNGEN (67) mit den GEWICHTSABDECKUNGSRAHMEN (60).

5. Übungsanleitung

Vorwort

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihrer **FITNESS-STATION „AUSTRALIA“**. Mit dem Erwerb dieses Qualitätsproduktes haben Sie den entscheidenden Schritt in eine gesunde 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 Fitness-, Kraft-, oder Beweglichkeitstraining - an unserem **FITNESS-STATION „AUSTRALIA“** 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, wie viel 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.

Aufwärmen

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

Folgende Vorgänge beeinflussen 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.

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 Selbstbewußtseins wird gesteigert

Übungsauswahl und 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.

6. Übungskatalog

Herz-Kreislauftraining

Regelmäßig betriebenes, an die persönlichen Leistungsverhältnisse angepasstes Ausdauertraining hat vielfältige positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislauftraining. Das Training mit dem Stepper der **FITNESS-STATION „AUSTRALIA“** 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.



(Abb. Ähnlich!)

Stellen sich auf den Stepper. Wählen Sie zu Beginn einen **geringen** Übungswiderstand. Sie können den Tretwiderstand mindern oder erhöhen, indem Sie die Einstellung am Pedalträger wie folgt wählen:

- Einstellung nah am Fußpedal = hoher Widerstand
- Mittlere Einstellung = mittlerer Widerstand
- Einstellung nah zur Basisstation = geringer Widerstand

Achten Sie auf eine aufrechte Trainingsposition. Sichern Sie ihren Stand indem Sie sich an den Auslegern der Dip-Station festhalten. Achten Sie auf eine gleichmäßige, rhythmische Bewegungsausführung.

Krafttraining

Brustpresse

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur: großer u. kleiner Brustmuskel, vordere Schultermuskulatur

Beachten Sie bitte folgende Regeln zur Benutzung eines Stationen-Trainingsgeraetes oder einer Freihantel:

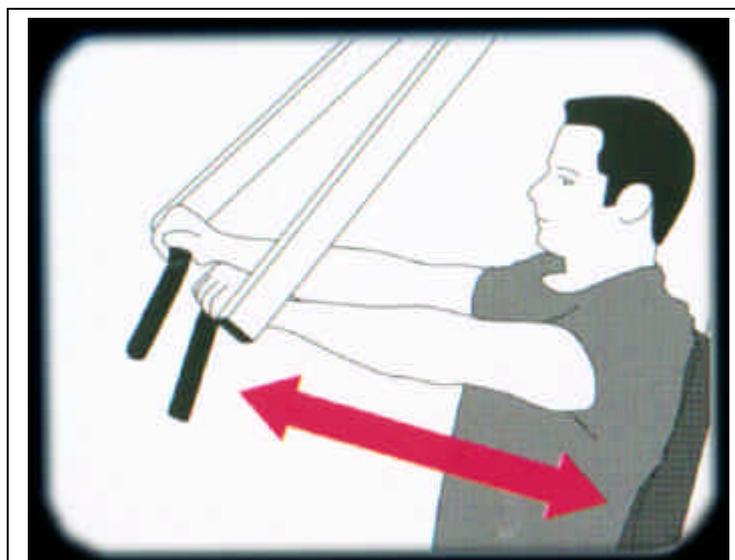
- Liegt bei der freien Hantel das gewuenschte Gewicht auf, bzw. ist der Gewichtsstecker richtig eingesteckt?
- Ist die richtige Stand-, Sitz- bzw. Liegeposition eingestellt?
- Sind die Fixierknoepfe zum einstellen der Sitzpositionen eingerastet?
- Ist die volle Bewegungsfreiheit gewaehrleistet?
- Sind bei der freien Hantel die Hantelscheiben auf beiden Seiten gleich verteilt?
- Sind die Hantelscheiben bis an den Gewichtsanschlag der Hantelstange geschoben und mit einem Verschuß gesichert (Kreuzgriffmutter handfest anziehen!)?
- Ist eine Hilfestellung bei der Uebung Bankdruecken durch eine zweite Person sichergestellt?

Achten Sie auf die richtige Atmung im Krafttraining: Atmen Sie beim Anheben der Last aus (Wenn sich der zu trainierende Muskel zusammenzieht). Atmen Sie beim Absenken wieder ein (wenn der zu trainierende Muskel wieder lang wird).

Bewegen Sie ein Gewicht immer kontrolliert, ohne ruckartigen Krafteinsatz oder Schwung. Es sollte Ihnen an jedem Punkt der Bewegung moeglich sein, das Gesicht auf ein Signal ohne Verzoegerung abzustoppen. Diese Grundregel stellt moeglichst vollstaendigen Einsatz der Muskulatur sicher und schuetzt vor Ueberlastung und Verletzungen.

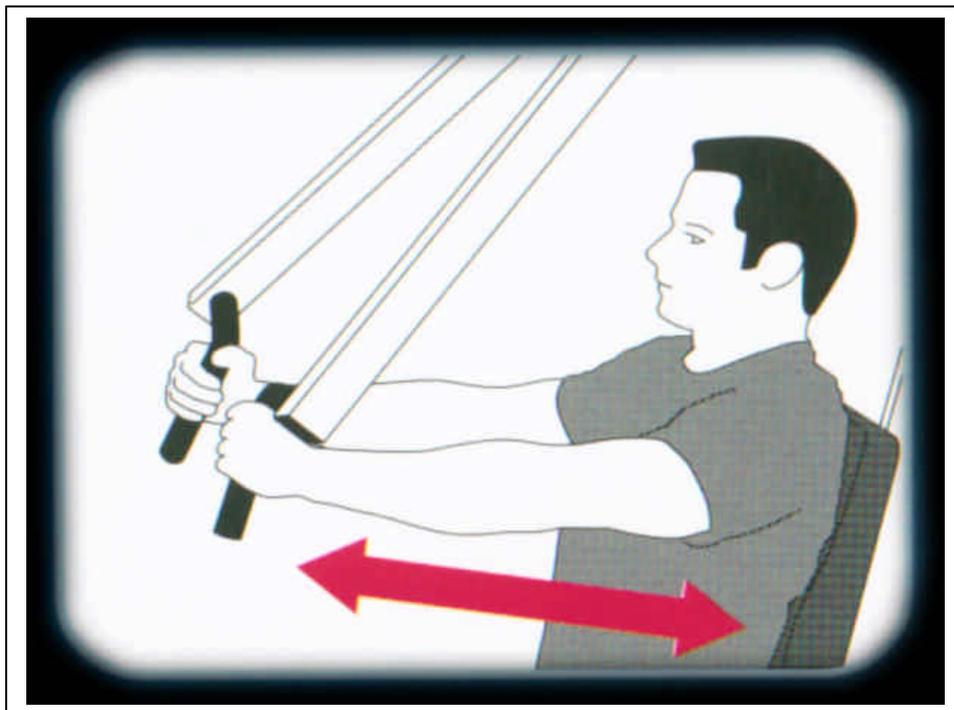
Ausgangsposition: Plazieren Sie sich so, dass ihre Schulterachse einige Zentimeter über den Griffen liegt. Setzen Sie beide Füße auf dem Boden auf, sofern der Sitz für Ihre Beinlänge tief genug positioniert ist. Andernfalls kreuzen Sie die Unterschenkel. Der Oberkörper liegt komplett an der Rückenlehne an.

(Abb. ähnlich!)



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

Varianten: Unterschiedliche Griffpositionen beanspruchen unterschiedliche Anteile der Brustmuskulatur.



(Abb. ähnlich!)

Butterfly

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur: großer u. kleiner Brustmuskel vordere Schultermuskulatur

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 Unterarme von innen an die runden Polster der Butterfly-Arme.

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

Butterfly-Rückwärts

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur: Delta- und Kapuzenmuskel

Ausgangsposition: Setzen Sie sich mit Blickrichtung zu den Gewichtseinheiten an die Butterfly-Station. Halten Sie die Hände in Schulterhöhe vor Ihrem Körper. Fixieren Sie Ihre Oberarme mit leichtem Druck an den Schaumstoffrollen. Fixieren Sie Ihren Oberkörper in einem Winkel von ca. 90° zu Ihren Oberschenkeln. Umfassen Sie die Griffe der Butterfly-Arme.

? **Übungsausführung:** Halten Sie die Arme leicht gebeugt. Führen Sie die Schulterblätter mit fixierten Armen zusammen. In der Endposition sind die Arme etwa auf Schulterhöhe. Nach Erreichen der Endposition führen Sie die Arme auf umgekehrtem Weg wieder bis zur Ausgangsposition zurück.

Rudern

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

Ausgangsposition: Setzen Sie sich in Verlängerung des Beincurlers vor die **FITNESS-STATION „AUSTRALIA“**. Befestigen Sie die kleine Zugstange an der Kette des Zugkabels. Fixieren Sie die Füße unter den Schaumstoffrollen des Beincurlers. Fixieren Sie Ihren Oberkörper. 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 die Zugstange 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.



Rudern im Stand

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur: breiter Rückenmuskel, mittlerer Anteil Kapuzenmuskel, Rautenmuskel, hinterer Kopf Deltamuskel

Ausgangsposition: Stellen Sie sich Sie in Verlängerung des Beincurlers vor die **FITNESS-STATION „AUSTRALIA“**. Befestigen Sie die kleine Zugstange an der Kette des Zugkabels. Beugen Sie die Knie leicht. Fixieren Sie den Rücken.

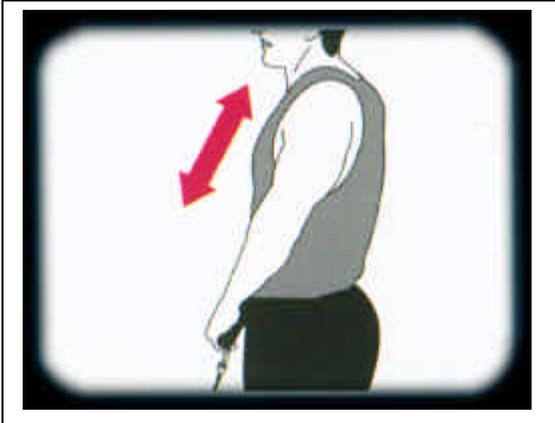


? **Übungsausführung:** Ziehen Sie die Arme gleichmäßig und ohne zu verkrampfen in Richtung Oberkörper. Ziehen Sie gleichzeitig mit den Armen die Schultern nach hinten. In der Endposition sind die Schultern so nah wie möglich zusammengezogen. Anschließend führen Sie den Griff wieder nach vorne. Machen 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.

Varianten: Bei unterschiedlicher Griffwahl ändern sich die Anteile der beteiligten Rückenmuskulatur.

Nackenziehen

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur: Kapuzenmuskel

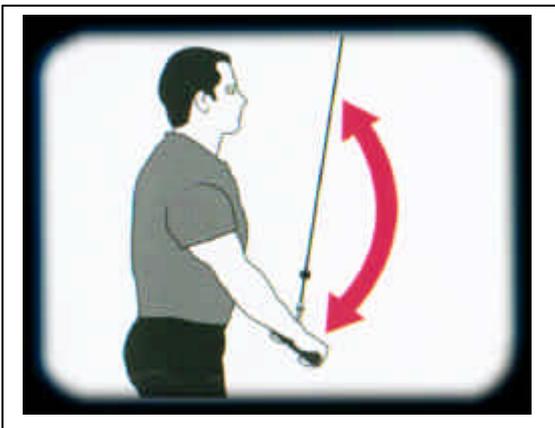


Ausgangsposition: Stellen Sie sich in Verlängerung des Beincurlers vor die **FITNESS-STATION „AUSTRALIA“**. Befestigen Sie die kleine Zugstange an der Kette des Zugkabels. Stehen sie aufrecht. Halten Sie den Kopf in der natürlichen Verlängerung der Wirbelsäule. Fassen Sie die Zugstange wenn möglich etwa schulterbreit im Obergriff. Halten Sie die Arme leicht gebeugt und fixiert.

? Übungsausführung: Ziehen Sie die Schultern in gerader Linie nach oben. Die Arme behalten den gleichen Beugewinkel wie in der Ausgangsposition bei. Nach Erreichen der Endposition senken Sie die Schultern wieder bis zur Ausgangsposition ab.

Armstrecken am Seilzug

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur: Armstreckmuskulatur



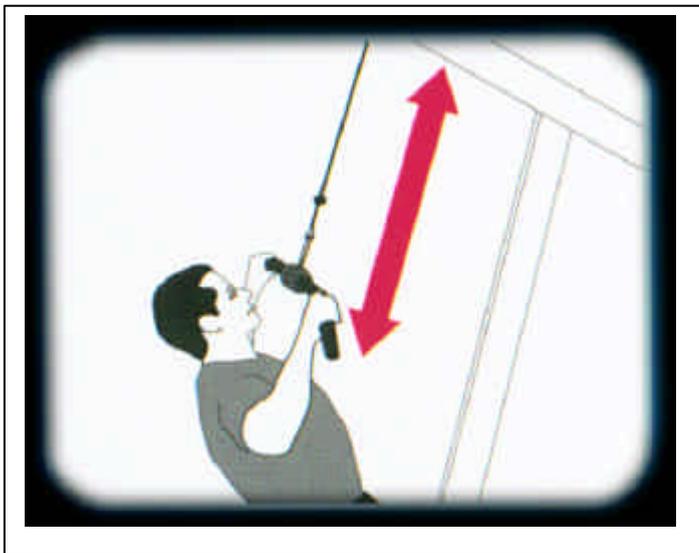
Ausgangsposition: Stellen Sie sich mit Blickrichtung zur **FITNESS-STATION „AUSTRALIA“** vor den Lat-Zugturm. Tauschen Sie die große Zugstange gegen die kleine Zugstange aus. Stehen sie aufrecht. Halten Sie den Kopf in der natürlichen Verlängerung der Wirbelsäule. Fassen Sie die Zugstange wenn möglich etwa schulterbreit im Obergriff. Die Oberarme liegen wenn möglich seitlich am Körper an. Die Unterarme befinden sich ungefähr im 45°-Winkel zum Oberarm

? Übungsausführung: Führen Sie die Arme in einer gleichmäßigen, halbkreisförmigen Bewegung, bis sie nahezu vollständig gestreckt sind. Führen Sie die Arme anschließend auf umgekehrtem Weg bis zur Ausgangsposition zurück.

Latzug vor dem Körper

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

Ausgangsposition: Sie sitzen mit Blickrichtung zu den Gewichtseinheiten am Lat-Zugturm. 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 Oberschenkel sind unter den Schaumstoffrollen fixiert. Die Hände greifen die Zugstange weiter als schulterbreit vor 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 FITNESS-STATION „AUSTRALIA“. Der Oberkörper ist aufgerichtet und fixiert. Halten Sie den Kopf in der natürlichen Verlängerung der Wirbelsäule. Die Füße sind auf dem Boden aufgesetzt, die Oberschenkel pressen gegen das Sitzpolster.

? 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.

Kabel-Curl stehend

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur: Oberarmbeugemuskulatur



Ausgangsposition: Stellen Sie sich in Verlängerung des Beincurlers vor die **FITNESS-STATION** „AUSTRALIA“. Befestigen Sie die kleine Zugstange an der Kette des Kabelzuges. Stehen sie aufrecht. Halten Sie den Kopf in der natürlichen Verlängerung der Wirbelsäule. Fassen Sie die Zugstange wenn möglich etwa schulterbreit im Untergriff.

Übungsausführung: Führen Sie die Zugstange im halbkreisförmigen Bogen gleichmäßig nach oben. Fixieren Sie die

Ellbogen während der gesamten Bewegungsausführung seitlich am Körper. Halten Sie die Arme in der tiefsten Position immer ein wenig gebeugt.

Kabel-Curl sitzend

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur: Oberarmbeugemuskulatur

Ausgangsposition: Montieren Sie das Armcurl-Pult wie im Aufbauschritt 2 beschrieben. Setzen Sie sich mit Blickrichtung in den Trainingsraum auf die **FITNESS-STATION** „AUSTRALIA“. Der Oberkörper ist aufgerichtet und fixiert. Halten Sie den Kopf in der natürlichen Verlängerung der Wirbelsäule. Die Füße sind auf dem Boden aufgesetzt, die Oberschenkel pressen gegen das Sitzpolster. Legen Sie die Unterseite der Oberarme auf das Polster des Armcurl-Pults. Greifen Sie die kleine Zugstange mit beiden Händen (Untergriff, Fingerknochen zeigen in Richtung Boden!)

? **Übungsausführung:** Führen Sie die Zugstange in einer gleichförmigen Bewegung in Richtung Oberkörper, dass Sie noch Spannung in der armbeugenden Muskulatur verspüren. Führen Sie anschließend die Zugstange verzögerungsfrei bis in die Ausgangsposition. Achten Sie darauf, dass die Oberarme während der gesamten Bewegung auf dem Polster des Armcurl-Pults aufliegen. Halten Sie die Arme in der tiefsten Position immer ein wenig gebeugt.

Beinheben

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur: gerade und schräge Bauchmuskulatur

Ausgangsposition: Fixieren Sie Ihren Oberkörper an der Rückenlehne der Dip-Station. 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 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.

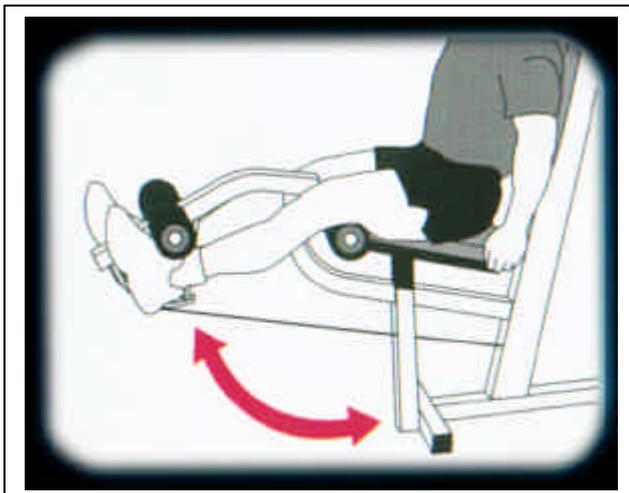
Variante:

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

Beinstrecken

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur: Oberschenkelstrecker

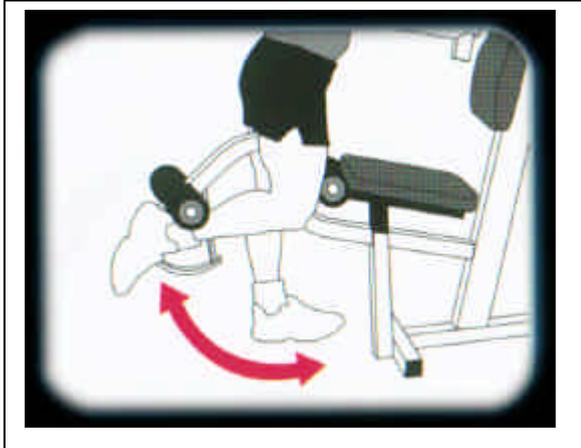
Ausgangsposition: Sie sitzen mit dem gesamten Oberkörper an der Rückenlehne angelehnt. Halten Sie den Kopf in der natürlichen Verlängerung der Wirbelsäule. Fixieren Sie die Unterschenkel über die Polster in der Kniebeuge und der Beuge von Fuß und Unterschenkel. Die Beine sind in der Ausgangsposition 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 stehend

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur: Oberschenkelbeuger, Waden



Ausgangsposition: Stellen Sie sich auf Höhe des Beincurlers neben die **FITNESS-STATION „AUSTRALIA“**. Stehen sie aufrecht. Halten Sie sich mit beiden Hände am Ausleger der Brustpresse fest. Halten Sie den Kopf in der natürlichen Verlängerung der Wirbelsäule. Fixieren Sie das Knie oberhalb der Kniescheibe an der oberen Beinrolle. Fixieren Sie die untere Beinrolle unterhalb der Wade. Die Fußspitze ist zum Schienbein hin angezogen, das Bein ist leicht gebeugt.

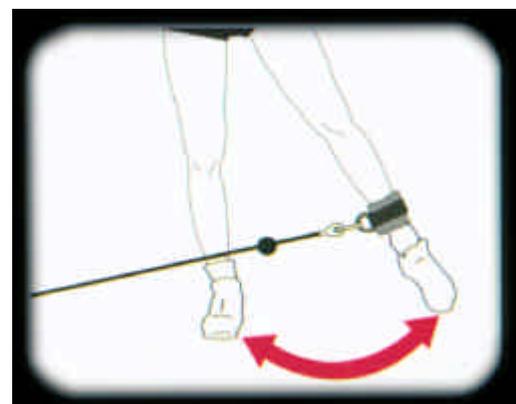
? **Übungsausführung:** Führen Sie die Beinrolle in einer langsamen, gleichmäßigen Bewegung nach oben. Bleiben Sie in der Hüfte fixiert. Vom höchsten Punkt aus senken Sie das Gewicht genauso langsam wieder in die Ausgangsposition mit leicht gebeugtem Bein ab. Um das andere Bein zu trainieren, stellen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

Abduktion stehend

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur: Schenkelanzieher, Gesäßmuskel

Ausgangsposition: Stellen Sie sich seitlich in Verlängerung des Beincurlers vor die **FITNESS-STATION „AUSTRALIA“**. Stehen sie aufrecht. Halten Sie den Kopf in der natürlichen Verlängerung der Wirbelsäule. Stabilisieren Sie Ihren Körper durch entsprechende Körperspannung. Befestigen Sie die Fußschleife oberhalb des Sprunggelenks. Verbinden Sie die Fußschleife mit dem Zugkabel.

? **Übungsausführung:** Bewegen Sie das leicht gebeugte Bein gegen den Widerstand seitlich nach oben. Heben Sie das Bein nur soweit nach oben, dass Ihre Hüfte parallel zur Schulterachse bleibt und sich nicht eindreht. Halten Sie Ihren Körper während der Übung möglichst unbewegt.



7. Garantiebedingungen

Garantiebeginn mit Rechnungs- bzw. Auslieferdatum.

Reparaturen oder etwaige Rückgaben nur in Originalverpackung mit Rechnungsbeleg, Aufbau und Übungsanleitung möglich. Ansonsten kostenpflichtig !

Die Garantie bezieht sich auf Herstellungs- und Materialfehler. Hierzu gehören keine Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung und höhere Gewalt entstehen sowie keine natürlichen Verschleißerscheinungen.

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

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

Melden Sie uns bitte jeden Mangel sofort. Offensichtliche Mängel einschließlich Transportschäden werden von uns nur anerkannt, wenn Sie spätestens eine Woche nach Lieferung angezeigt werden.

Fehlerbeschreibung bei Rücksendung

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



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