

HOMESPORT.DE

j u s t b e s t f i t n e s s

AUFBAU- & ÜBUNGSANLEITUNG

Calgary



Inhaltsverzeichnis

1. TEILELISTE	3
2. SICHERHEITSVORKEHRUNGEN.....	4
3. AUFBAU	5
4. ÜBUNGSANLEITUNG	29
Vorwort	29
Aufwärmen	30
Krafttraining.....	31
5. ÜBUNGSKATALOG	33
Brustpresse.....	33
Butterfly	34
Butterfly-Rückwärts.....	34
Rudern	35
Rudern im Stand.....	35
Nackenziehen.....	36
Armstrecken am Seilzug.....	36
Latzug vor dem Körper	37
Latzug hinter dem Körper	37
Kabel-Curl stehend.....	38
Beinstrecken.....	38
Beinbeugen stehend	39
Abduktion stehend.....	39
6. GARANTIEBEDINGUNGEN	40

1. Teileliste

NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.	NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.
1	HAUPTRAHMEN	1	33	PLASTIKKAPPE RUND	14
2	HINTERER STABILISATOR	1	34	PLASTIKKAPPE 38X38	8
3	VORDERE SENKRECHTE STÜTZE	1	35	PLASTIKKAPPE 50X50	7
4	OBERER RAHMEN	1	36	PLASTIKKAPPE 25X25	1
5	BRUSTTRAININGSRAHMEN	1	37	ANSCHLAGSCHUTZ 60X42 SELBSTKLEBEND	1
6	SITZSTÜTZE	1	38	ANSCHLAGSCHUTZ 42X42 SELBSTKLEBEND	3
7	BUTTERFLYARM RECHTS	1	39	GUMMISTOPPER RUND	2
8	BUTTERFLYARM LINKS	1	40	FIXIERRING MIT SCHRAUBE	2
9	ARMPRESSSTÜTZE	1	41	KABELFÜHRUNG	26
10	ARMPRESSSE	2	42	KUNSTSTOFFBUCHSE KABELFÜHRUNG	26
11	BEINCURLER	1	43	SCHAUMSTOFFROLLE 250 MM	2
12	LANGE ZUGSTANGE 900 MM	1	44	SCHAUMSTOFFROLLE 165 MM	4
13	KURZE ZUGSTANGE 400 MM	1	45	SCHAUMSTOFFGRIFF 127 MM	2
14	SCHAUMSTOFFROLLENHALTER 400 MM	2	46	GEWICHTSABSCHLUSS	1
15	METALLGRIFF 190 MM	2	47	GEWICHTSPLATTEN	7
16	GEWICHTSFÜHRUNGEN	2	48	RÜCKENPOLSTER	1
17	GEWICHTSABDECKUNG	2	49	SITZPOLSTER	1
18	GEWICHTSHALTESTIFT	1	50	KABEL 3920MM (HAUPTKABEL MIT GUMMIKNAUF)	1
19			51	KABEL 2765MM (BUTTERFLY KABEL MIT ÖSEN)	1
20	LAUFROLLEHALTER RECHTS	1	52	KABEL 2915MM (BEINCURLKABEL MIT GUMMIKNAUF)	1
21	LAUFROLLENHALTER LINKS	1	53	SICHERUNGSSPLINT 56 MM	1
22	ROLLENPLATTE OVAL 135 MM	2	54	UNTERLEGSCHIEBE Ø 4,6 MM	1
23	SICHERUNGSSSTIFT MIT FEDERRING 70 MM	1	55	GEWICHTSHALTEABSCHLUSS-HÜLSE (KUNSTSTOFF SCHWARZ)	1
24	GEWICHTSSTIFT 158 MM	1	56	LAUFROLLE 72X28	7
25	KARABINERHAKEN	5	57	LAUFROLLE 72X20	7
26	KETTE	2			
27	GEWICHTSABDECKUNGSRAHMEN	2	59	KLEBEZAHLEN GEWICHTE	1
28	MONTAGEBÜGEL MIT STIFT	4	60	FUßSCHLAUFE	1
29	MONTAGEBÜGEL	2	61	RUNDKAPPE	2
30	ABDECKKAPPE	1			
31	BUCHSEN 12,8X29	8			
32	GUMMIFUSS 50X50	3			

LISTE: SCHRAUBEN, MUTTERN, UNTERLEGSCHIEBEN

NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.	NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.
100	SCHRAUBE M10 75MM	5	110	MUTTER M8	2
101	UNTERLEGSCHIEBE 10,5	68	111	SCHRAUBE M12 70MM	2
102	MUTTER M10	32	112	SCHRAUBE M10 60MM	11
103	SCHRAUBE M10 65MM	8	113	SCHRAUBE M12 170MM	1
104	SCHRAUBE M10 70MM	5	114	SCHRAUBE M12 110MM	2
105	SCHRAUBE M12 80MM	1	115	SCHRAUBE M10 25MM	2
106	UNTERLEGSCHIEBE	14	116	SCHRAUBE M6 X 15MM	12
107	MUTTER M12	6	117	UNTERLEGSCHIEBE M6	24
108	SCHRAUBE M8 50MM	2	118	MUTTER M6	12
109	UNTERLEGSCHIEBE 16MM	4	119	UNTERLEGSCHIEBE 38MM	4

2. Sicherheitsvorkehrungen

Achtung: Lesen Sie die folgenden wichtigen Hinweise, bevor Sie die Calgary benutzen; so können Sie die Gefahr ernsthafter Verletzungen reduzieren.

1. Der Besitzer des Gerätes ist dafür verantwortlich, dass jeder, der die **Calgary** benutzt, ausreichend über die Vorsichtsmaßnahmen informiert wird.
2. Lesen Sie alle Vorschriften in dieser Montage-Anleitung sowie in den sonstigen Unterlagen, bevor Sie die **Calgary** 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 den Heimtrainer 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 und kontrollieren Sie die Kabel. Pflegen Sie alle Kunststoffteile, inkl. der Gewichte und Gewichtsführungsstangen regelmäßig mit einem handelsüblichen Siliconspray.
11. Lösen Sie immer die Verbindung der langen Zugstange der **Calgary**, wenn Sie Übungen machen, bei denen die lange Zugstange nicht gebraucht wird.
12. Die **Calgary** ist nur für den privaten Gebrauch gedacht. Verwenden Sie also das Heimtrainingssystem nicht in einer kommerziellen, Miet- oder institutionellen Einrichtung.

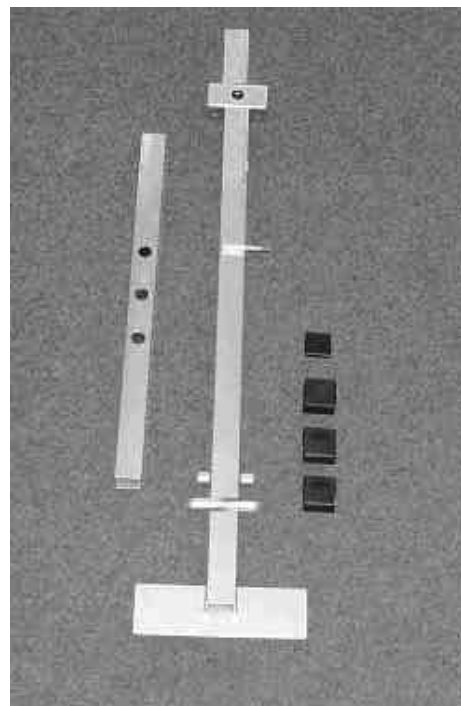
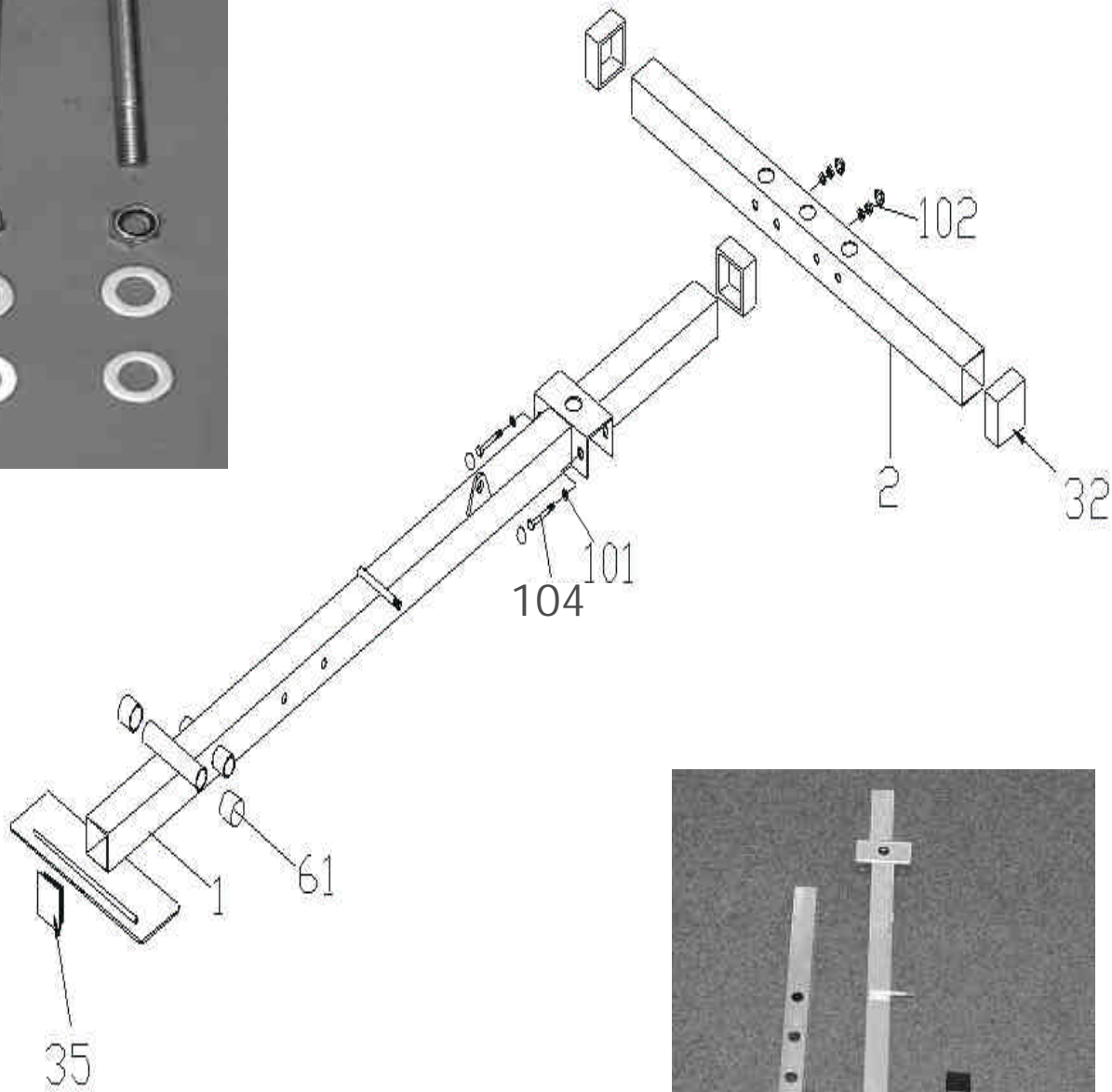
ACHTUNG: Sprechen Sie mit ihrem Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Das ist besonders wichtig für Personen, die älter als 35 Jahre sind sowie für Personen mit bereits bestehenden gesundheitlichen Problemen. Lesen Sie vor dem Gebrauch alle Anweisungen. Wir übernehmen keinerlei Haftung für Körperverletzungen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

3. Aufbau

Lesen Sie sorgfältig 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 überprüfen Sie diese anhand der Teileliste auf Vollständigkeit
Überzeugen Sie sich bei der Montage der Calgary, dass sich alle Teile in der Stellung befinden, die auf den Abbildungen angegeben ist.
Ziehen Sie bei der Montage alle Teile fest an.

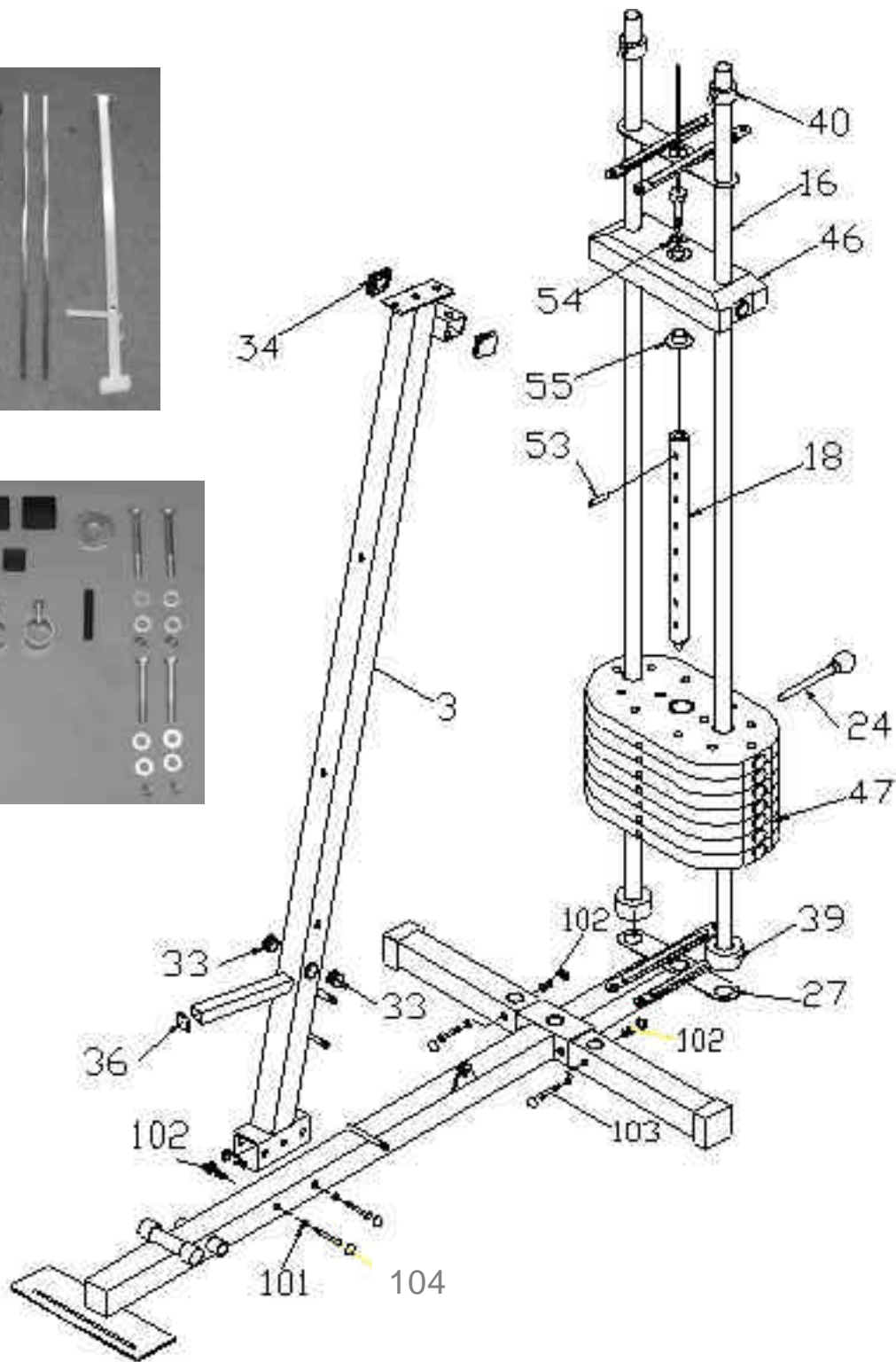
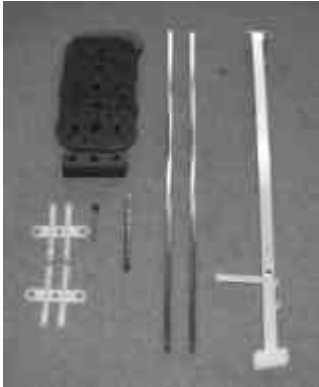
Schritt 1



1) Schieben Sie **3x GummifüÙe (32)** über die Enden der **hinteren Stütze (2)** und des **Hauptrahmens (1)**. Stecken Sie **1x Plastikkappe (35)** auf das vordere Ende des **Hauptrahmens (1)**. Stecken Sie ebenfalls die **Rundkappen (61)** auf den **Hauptrahmen (1)**.

2) Verbinden Sie den **Hauptrahmen (1)** mit dem hinteren **Stabilisator (2)**. Benutzen Sie die **2x Schraube (104)**, die **4x Unterlegscheibe (101)** und die **2x Mutter (102)**.

Schritt 2



Verbinden Sie mittels **2x Schraube (104)**, **4x Unterlegscheibe (101)** und **2x Mutter (102)** die **vordere senkrechte Stütze (3)** mit dem **Hauptrahmen (1)**. Legen Sie den **Gewichtsabdeckungsrahmen (27)** auf den **hinteren Stabilisator (2)**. Platzieren Sie die zwei **Gummistopper (39)** oben auf den **Gewichtsabdeckungsrahmen (27)**. Führen Sie jetzt die **Gewichtsführungen (16)** durch die **Gummistopper (39)** und den **Gewichtsabdeckungsrahmen (27)**. Befestigen Sie alles mit **2x Schraube (103)**, **4x Unterlegscheibe (101)** und **2x Mutter (102)** am **hinteren Stabilisator (2)**.

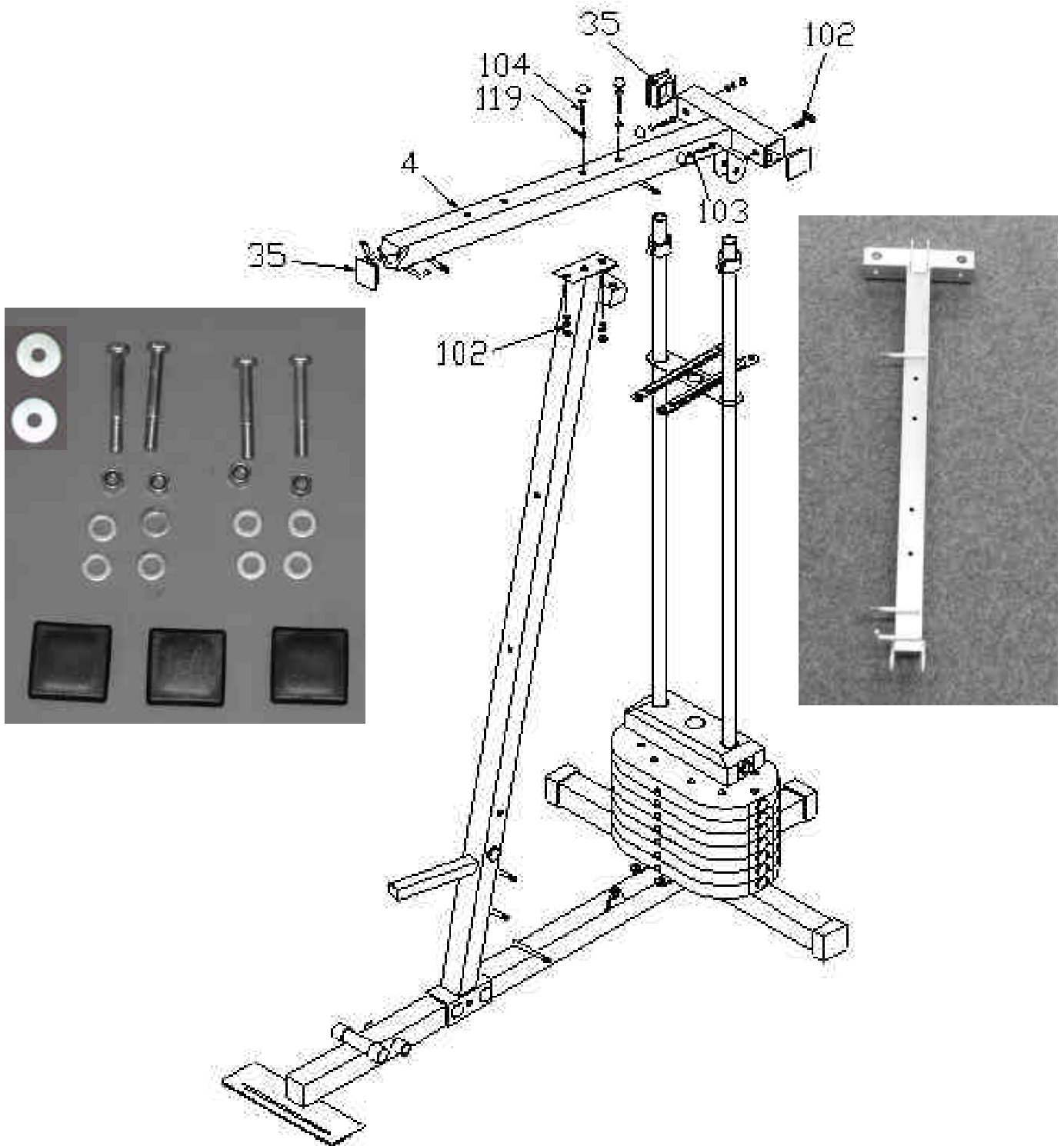
Stecken Sie nun nacheinander die **Gewichtsplatten (47)** - mit den Aussparungen für den Gewichtsstift nach unten - auf die **Gewichtsführungen (16)**, bis alle Gewichtsplatten einen Stapel bilden.

Stecken sie den **Gewichtshaltestift (18)** in die Öffnung des Gewichtsstapels. Stecken Sie die **Gewichtsabschlusshülse (55)** auf den **Gewichtshaltestift (18)** und fixieren Sie ihn mit dem **Sicherungssplint (53)**. Stecken Sie den **Gewichtsabschluss (46)** auf die **Gewichtsführungen (16)**, so dass die **Gewichtsabschlusshülse (55)** und der **Sicherungssplint (53)** innen liegen.

Plazieren Sie die **Unterlegscheibe (54)** oben auf dem **Gewichtsabschluss (46)**, um später die Zugkabelschraube mit dem Gewichtshaltestift verbinden zu können.

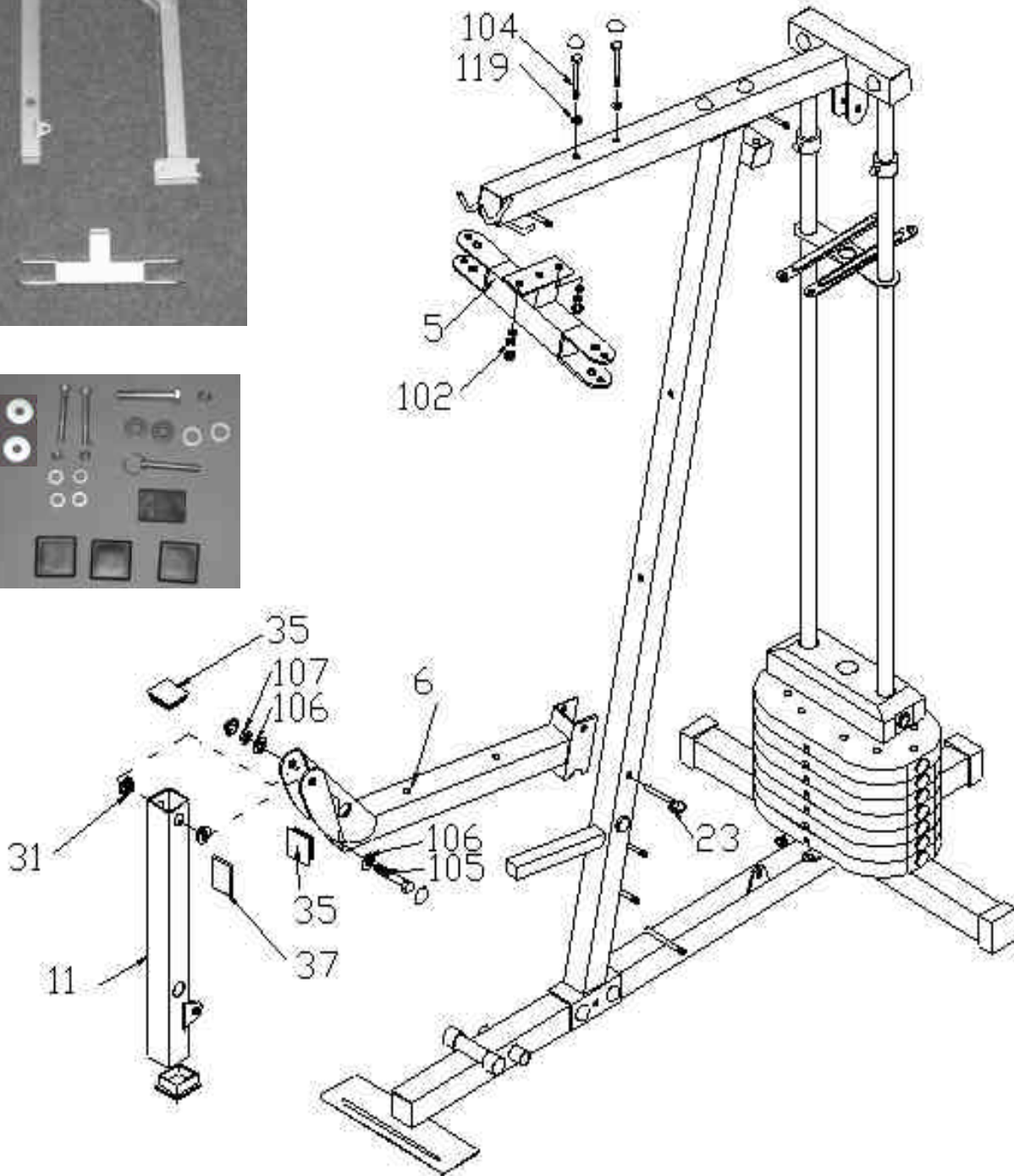
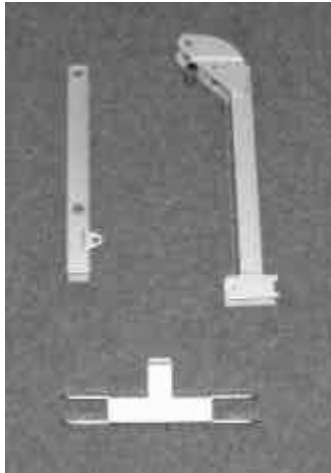
Schieben Sie den oberen **Gewichtsabdeckungsrahmen (27)** und die **Fixierringe mit Schrauben (40)** über die **Gewichtsführungen (16)**. Stecken Sie die **Plastikkappen (2x 33 & 2x 34 & 1x 36)** auf die **vordere senkrechte Stütze (3)**. Stecken Sie den **Gewichtsstift (24)** in eine Öffnung der **Gewichtsplatten (47)**.

Schritt 3



- 1) Stecken Sie den **oberen Rahmen (4)** auf die **Gewichtsführungen (16)**.
- 2) Verbinden Sie den **oberen Rahmen (4)** mit der **vorderen senkrechten Stütze (3)**, mittels **2x Schraube (104)**, den **2x Unterlegscheibe (119)** und **2x Mutter (102)**.
- 3) Fixieren Sie nun den **oberen Rahmen (4)** an den **Gewichtsführungen (16)** mittels **2x Schraube (103)**, **4x Unterlegscheibe (101)** und **2x Mutter (102)**.
- 4) Stecken Sie **3x Plastikkappen (35)** in die Enden der des **oberen Rahmens (4)**.

Schritt 4



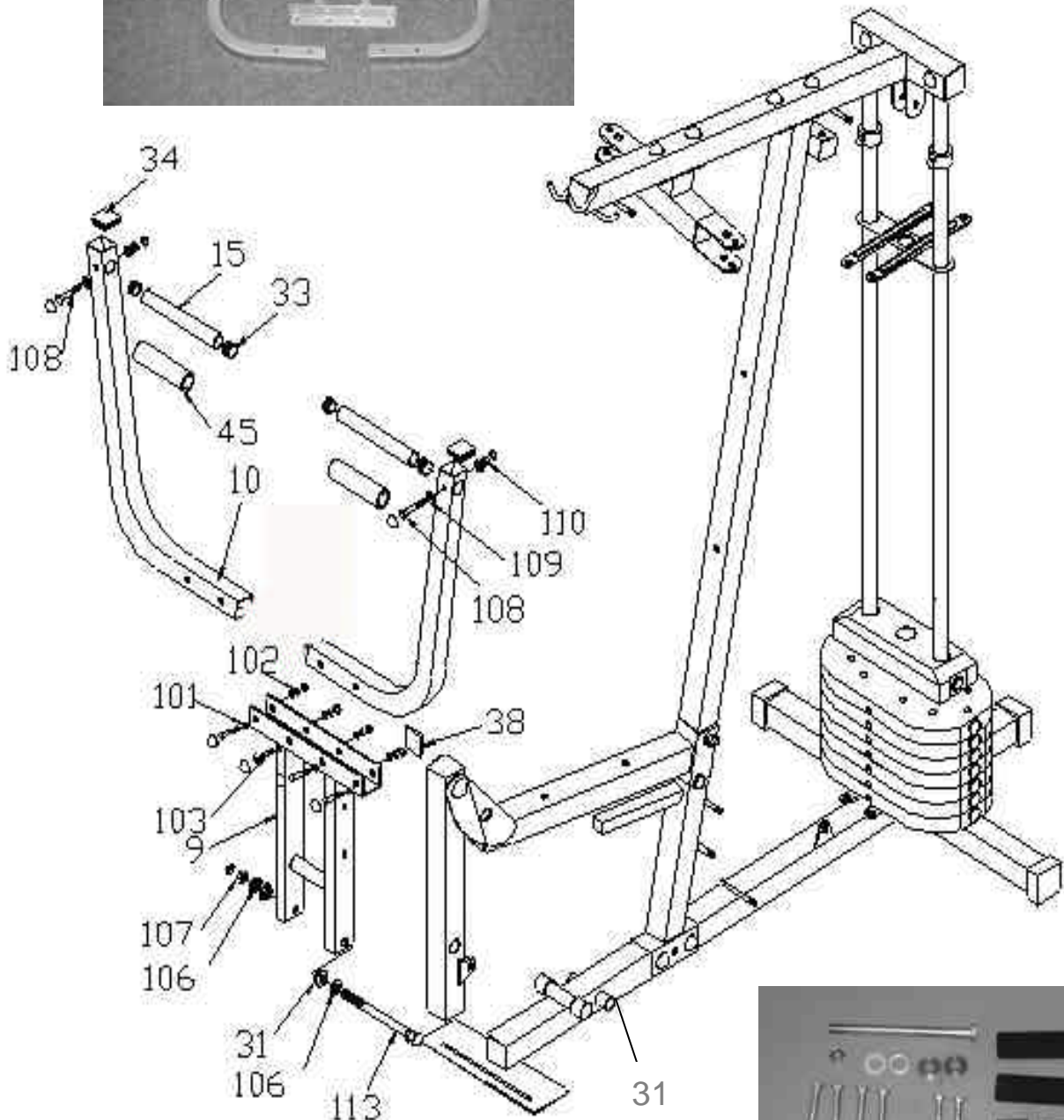
1) Verbinden Sie die **Sitzstütze (6)** mit der **vorderen senkrechten Stütze (3)**. Benutzen Sie dazu den Sicherungsstift mit **Federring (23)**. Stecken Sie **1x Plastikkappe (35)** in die vordere Öffnung der **Sitzstütze (6)**.

2a) Stecken Sie **2x Buchse (31)** in den **Beincurler (11)**.

2b) Verbinden Sie den **Beincurler (11)** mit der **Sitzstütze (6)**, mittels **1x Schraube (105)**, der **2x Unterlegscheibe (106)** und **1x Mutter (107)**. Stecken Sie **Plastikkappen (35)** in das obere und untere Ende des **Beincurlers (11)**. Kleben Sie den **Anschlagschutz (37)**, auf Höhe der **Sitzstütze (6)**, an den **Beincurler (11)**.

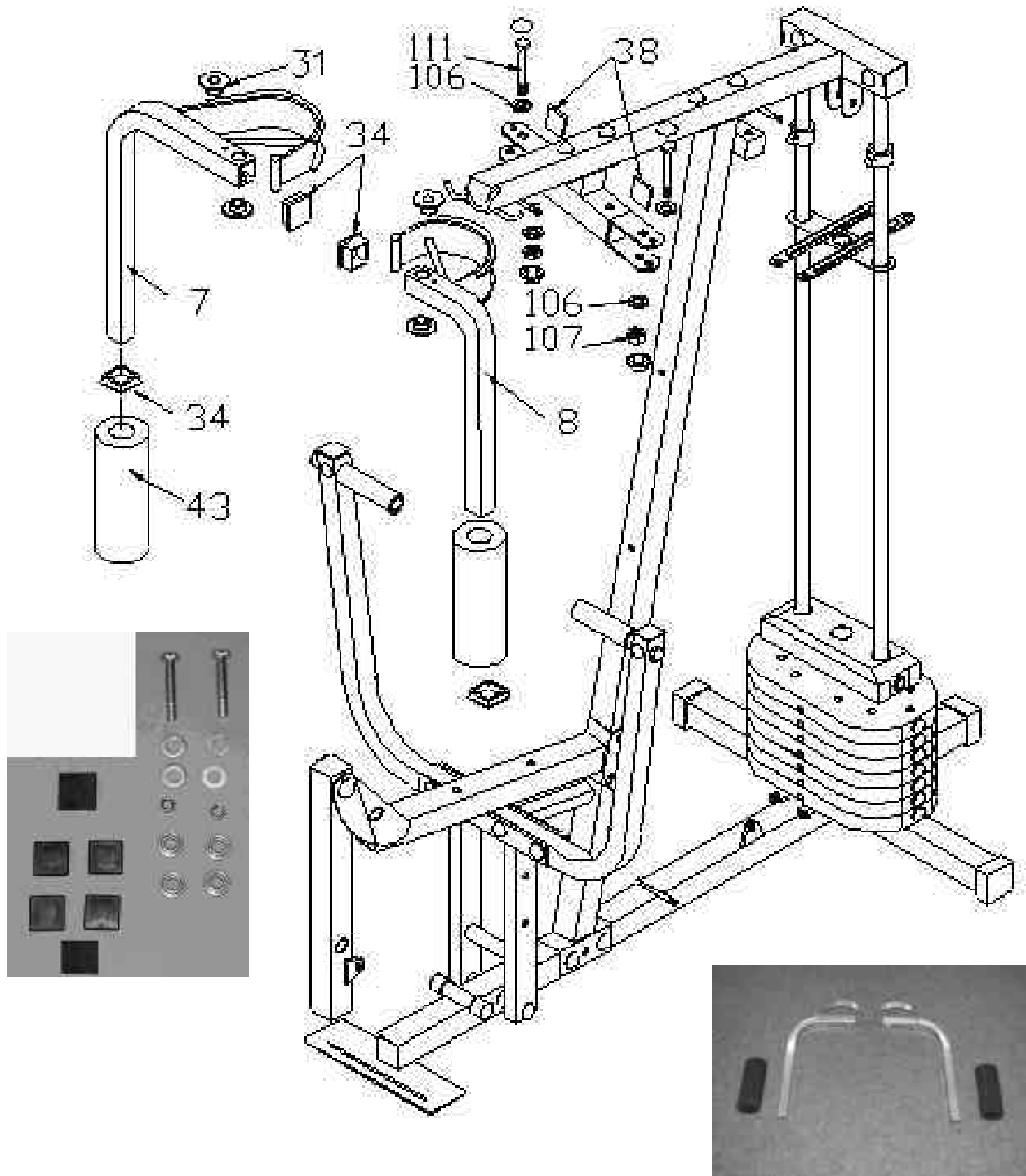
3) Verbinden Sie den **Brusttrainingsrahmen (5)** mittels **2x Schraube (104)**, **2x Unterlegscheibe (119)** und **2x Mutter (102)** mit dem **oberen Rahmen (4)**.

Schritt 5



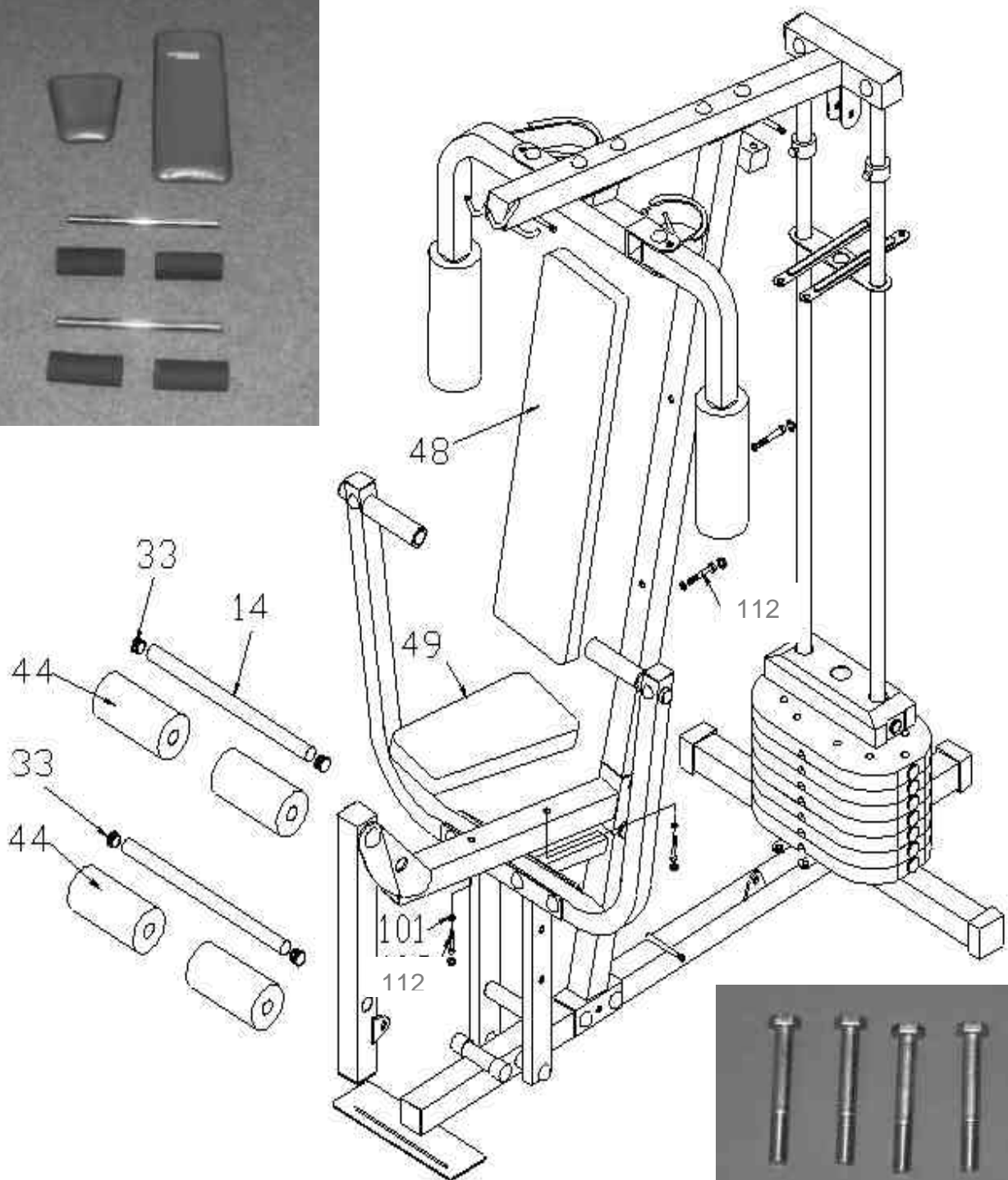
-
- 1a) Stecken Sie die **2x Buchse (31)** für die **Armpressstütze (9)** in die Aufnahmen am **Hauptrahmen (1)**.
- 1b) Befestigen Sie dann die **Armpressstütze (9)** am **Hauptrahmen (1)** mittels **1x Schraube (113)**, der **2x Unterlegscheiben (106)** und **1x Mutter (107)**. *Beachten Sie: Die Montagebohrungen zur Befestigung der Laufrollen müssen auf der rechten Seite (von vorne gesehen) der Armpressstütze liegen!*
- 2) Stecken die **Plastikkappen (34)** in die oberen Enden der **Armpresse (10)**. Verbinden Sie die **Armpresse (10)** und die **Armpressstütze (9)** mittels **4x Schraube (103)**, **8x Unterlegscheibe (101)** und **4x Mutter (102)**. Kleben Sie den **Anschlagschutz (38)** auf die Rückseite der **Armpressstütze (9)**.
- 3) Stecken Sie die runden **Plastikkappen (33)** in beide Enden der **Metallgriffe (15)**. Stecken Sie dann die **Metallgriffe (15)** in die vorgesehenen Löcher der **Armpresse (10)** und sichern Sie sie mit **2x Schraube (108)**, **4x Unterlegscheibe (109)** und **2x Mutter (110)**. Die **Metallgriffe (15)** können innen (*siehe Bild*) oder außen montiert werden.
- 4) Schieben Sie die **Schaumstoffgriffe (45)** – *benetzen Sie die Innenseite der Schaumstoffgriffe (45) mit etwas Flüssigseife, um die Montage zu erleichtern* - über die **Metallgriffe (15)**.

Schritt 6



- 1) Verbinden Sie den rechten **Butterflyarm (7)** und den **linken Butterflyarm (8)** mit dem **Brusttrainingsrahmen (5)**. Benutzen Sie **2x Schraube (111)**, **4x Unterlegscheibe (106)**, **4x Buchse (31)** und **2x Mutter (107)**.
- 2) Kleben Sie die den **Anschlagschutz (38)** auf die Rückseite des **Brusttrainingsrahmens (5)**, um zu verhindern, dass die **Butterflyarme (7 & 8)** direkt am **Brusttrainingsrahmen (5)** anschlagen.
- 3) Stecken Sie die **Plastikkappen (34)** in die Enden der **Butterflyarme (7 & 8)** und schieben die **Schaumstoffrollen (43)** über den geraden Teil der Butterflyarme.

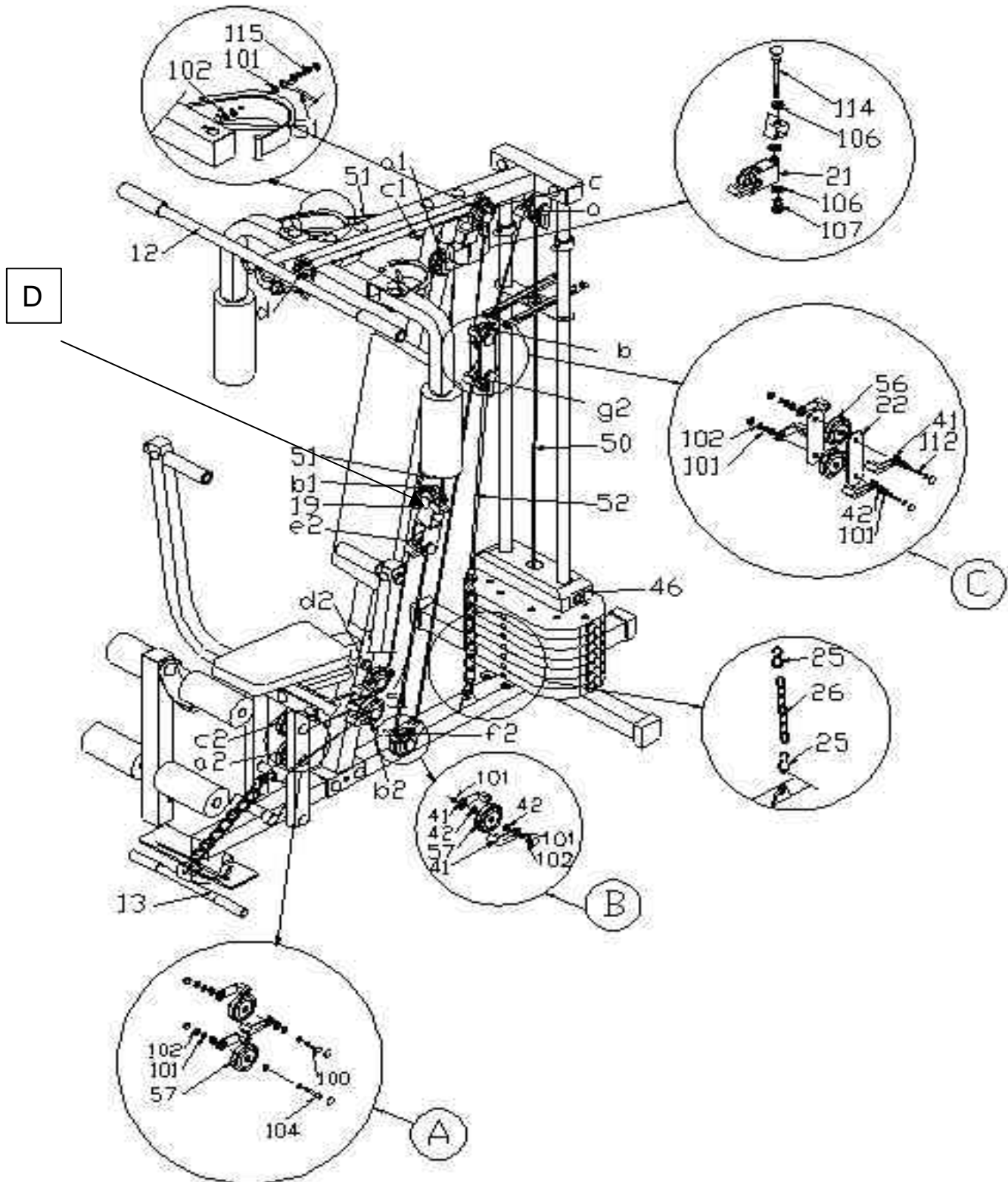
Schritt 7



1) Befestigen Sie das **Rückenpolster (48)** an der **vorderen senkrechten Stütze (3)** und das **Sitzpolster (49)** auf der **Sitzstütze (6)** mittels **4x Schraube (103)** und den **Unterlegscheiben (101)**. *Sollten die Bohrungen für das Sitzpolster (49) in der Sitzstütze (6) durch die senkrechte Stütze (3) verdeckt sein, so lösen Sie bitte den Sicherungsstift (23) und heben die Sitzstütze (6) soweit nach oben an, dass die Bohrungen erreichbar sind.*

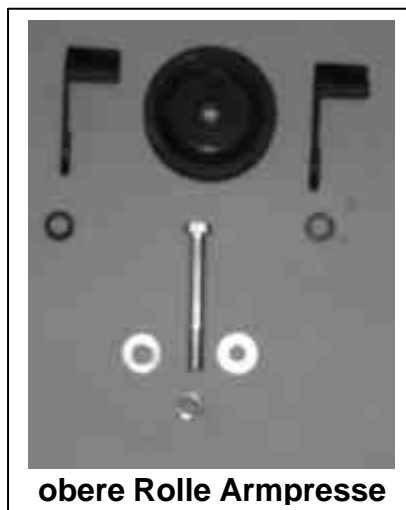
2) Schieben Sie dann die **Schaumstoffrollenhalter (14)** durch die dafür vorgesehenen Löcher am unteren und oberen Ende des **Beincurlers (11)**. Schieben Sie dann die **Schaumstoffrollen (44)** über beide Enden der **Schaumstoffrollenhalter (14)**. Stecken Sie anschließend die **Kappen (33)** auf beide Enden der **Schaumstoffrollenhalter (14)**

Schritt 8



Zusammenbau der Laufrollen:

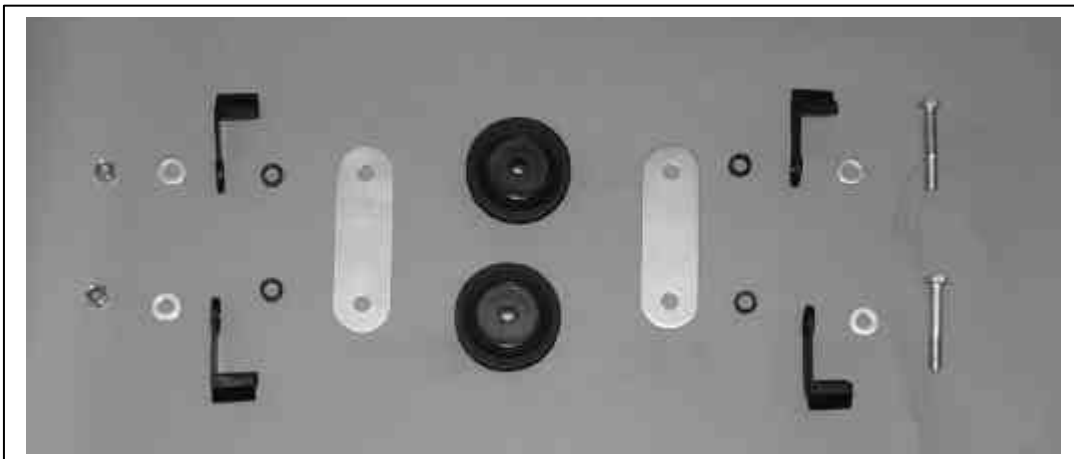
Laufrolle Typ-A): Befestigen Sie die Laufrollen für die Armpresse an der **Armpressstütze (9)**. Benutzen Sie für die obere Laufrolle **1x Schraube (100)**, die **2x Kabelführung und Buchse (41 & 42)**, die **1x Laufrolle (57)**, **1x Unterlegscheibe (101)**. Für die untere Laufrolle benutzen Sie bitte die **1x Schraube (104)**, **2x Kabelführung (41)** und **2x Buchse (42)**, **1x Laufrolle (57)**, **2x Unterlegscheibe (101)** und **1x Mutter (102)**.



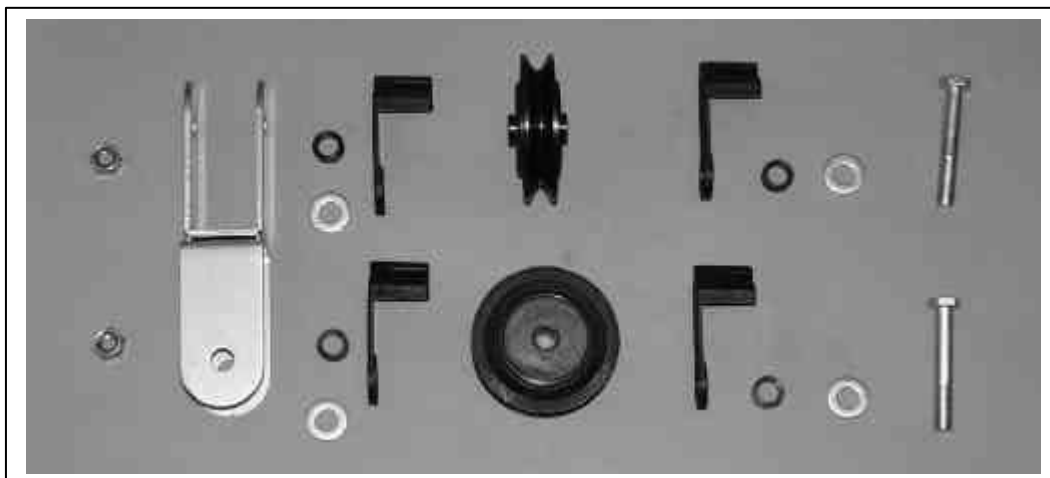
Laufrolle Typ-B): Befestigen Sie die Standardlaufrollen an den Gewindestangen der Station. Benutzen Sie **5x Unterlegscheibe (101)**, **10x Kabelführung (41)** und **10x Buchse (42)**, **5x Laufrolle (57)** und **5x Mutter (102)**.



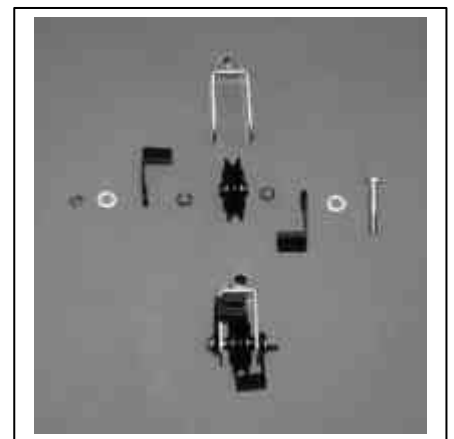
Laufrolle Typ-C & D): Verbinden Sie die doppelten Laufrollen mit den **Rollenplatten (22)**, mittels **2x Schraube (112)**, **4x Unterlegscheibe (101)**, der **4x Kabelführung (41)** und **4x Buchse (42)**, **2x Laufrolle (56)** und **2x Mutter (102)**.



Montageteile der zentralen Kreuzrolle:



Bitte beachten Sie: Die **Laufrollenhalterungen (20 & 21)** müssen links und rechts oben an der **vorderen senkrechten Stütze (3)** befestigt werden (Schritt 8, obere rechte Zeichnung). Benutzen die **2x Schraube (114)**, **4x Unterlegscheibe (106)** und **2x Mutter (107)**. Zusammenbau der Laufrolle s. Laufrolle Typ-B. Achten Sie auf die Klebenummern an den Laufrollenhalterungen und der vorderen Stütze! Die Teile mit gleicher Nummerierung müssen aneinander montiert werden.



Schritt 9

Montage der Kabel:

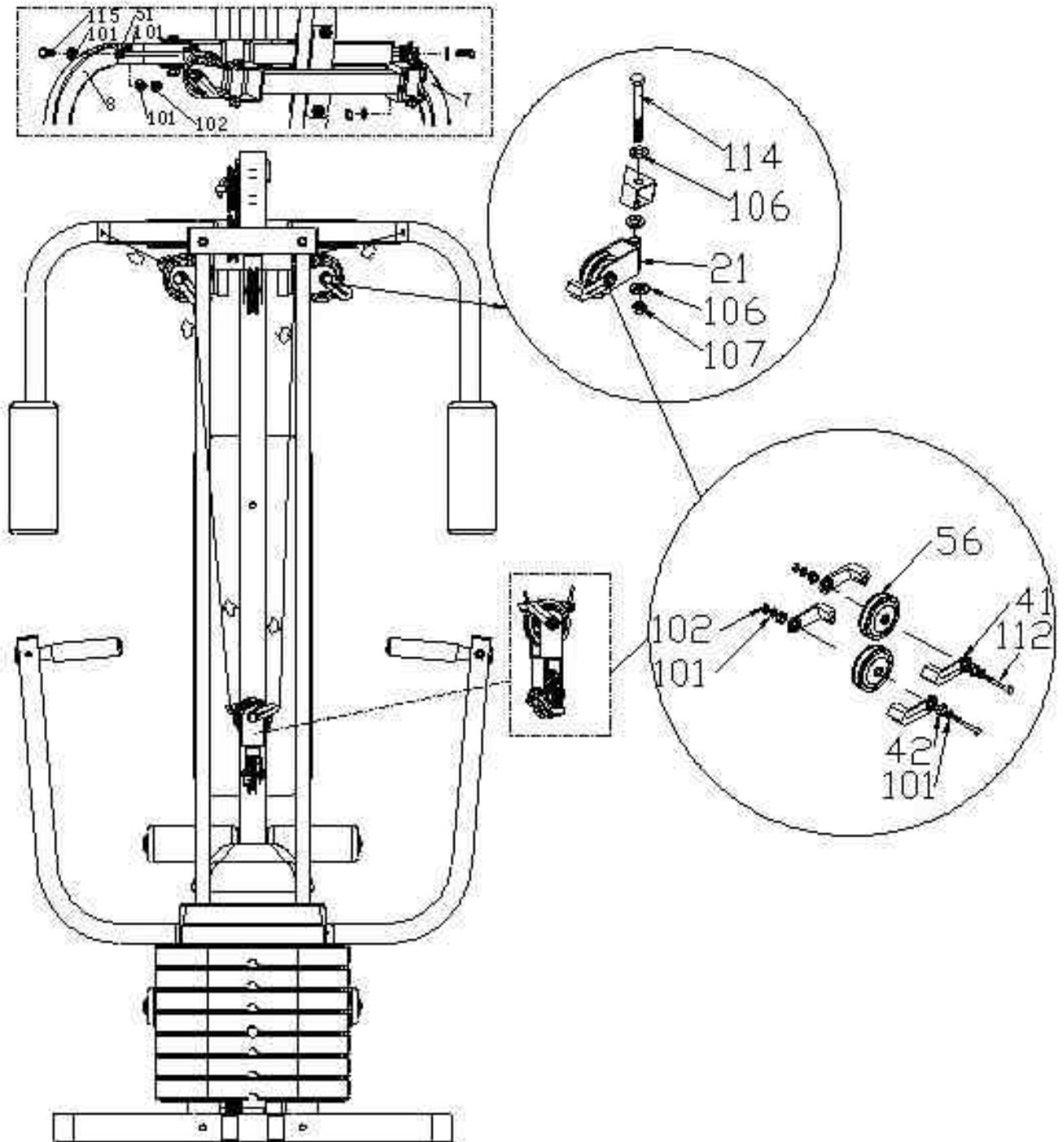
KABEL (50): Führen Sie das Kabel mit der Gewindespitze über die **Laufrolle (A)**, von dort aus über geradewegs über die **Laufrolle (B)** hinunter zur **Laufrolle (C)** und unter dieser hindurch. Von dort aus führt der Kabelweg nun über die **Laufrolle (D)** hinunter zum Gewichtsblock. Verschrauben Sie hier das Gewindeende des **Kabels (50)** mit dem **Gewichtsabschluss (46)**.

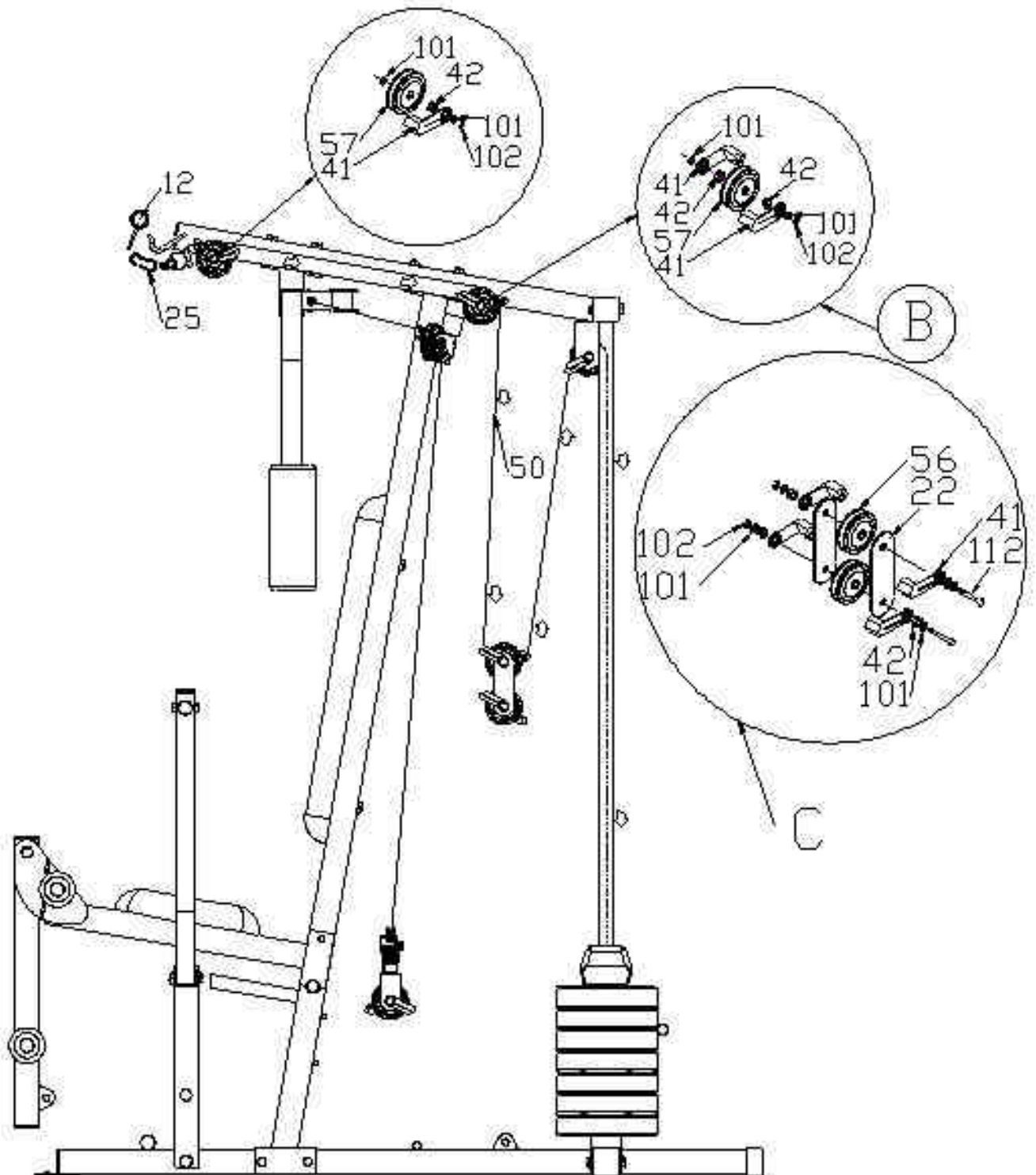
KABEL (51): Befestigen Sie das eine Ende des **Kabels (51)** mit der Metallöse am **Butterflyarm (7)**. Halten Sie folgende Reihenfolge ein: **Schraube (115)**, **Unterlegscheibe (101)**, Metallöse des **Kabels (51)**, dann erneut eine **Unterlegscheibe (101)**. Stecken Sie nun die Schraube durch die Bohrung am Bogen des **Butterflyarms (7)**. Fixieren Sie die Schraube mittels einer **Unterlegscheibe (101)** und einer **Mutter (102)**. Nehmen Sie nun das andere Ende des Kabels und führen Sie es über die **Laufrolle (A1)**. Gehen Sie nun hinunter und führen Sie das Kabel von unten über die **Laufrolle (B1)**. Führen Sie nun das Kabel wieder nach oben, über die **Laufrolle (C1)** und befestigen Sie es dann genauso am **Butterflyarm (8)** wie Sie es vorher am **Butterflyarm (7)** getan haben.

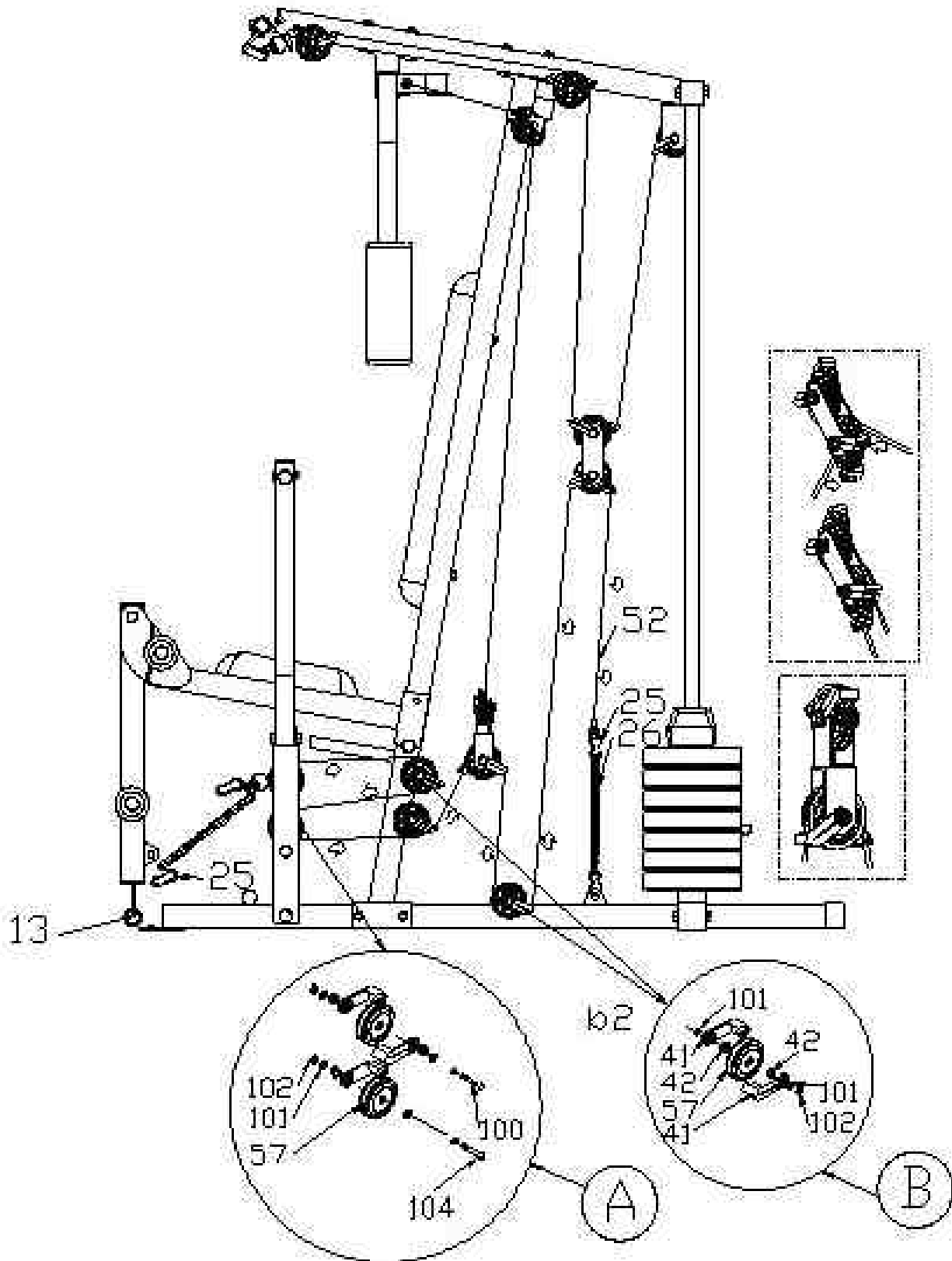
KABEL (52): Führen Sie das Ende dieses Kabels (ohne Gummi-Puffer) unter der **Laufrolle (A2)** durch. Gehen Sie dann zur **Laufrolle (B2)**, legen Sie Kabel darüber. Von dort aus geht es weiter zur **Laufrolle (C2)**. Legen Sie das Kabel über die **Laufrolle (C2)**, gehen Sie dann weiter zur **Laufrolle (D2)**. Führen Sie Kabel unter der **Laufrolle (D2)** her. Gehen Sie dann wiederum hoch zur **Laufrolle (E2)**, von dort aus führt der Kabelweg nach unten. Führen Sie das Kabel unter der **Laufrolle (F2)** durch. Gehen Sie nun nach oben, legen Sie das Kabel über die **Laufrolle (G2)**. Befestigen Sie dann das Kabel mit Hilfe der **Kette (26)** und der **Karabinerhaken (25)** am **Hauptrahmen (1)** (Schritt 8, mittlere Zeichnung). Stellen Sie mit Hilfe der **Kette (26)** die Vorspannung des Kabels spielfrei ein.

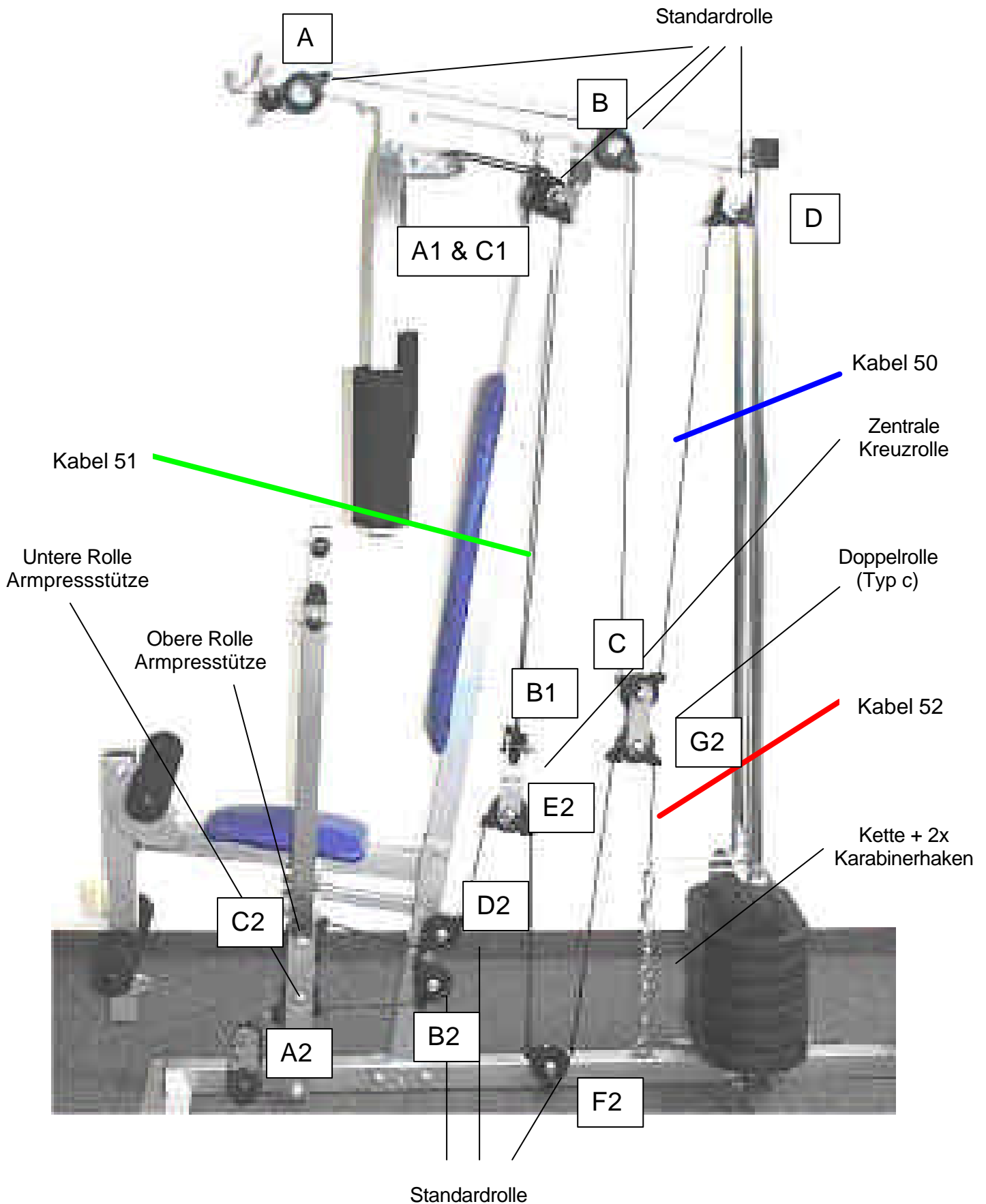
Um den einwandfreien Gleitlauf der Gewichte auf den Gewichtsführungen zu gewährleisten, benutzen Sie bitte ein handelsübliches Siliconspray.

Zur Abdeckung der Schrauben und Muttern verwenden Sie bitte die mitgelieferten halbkreisförmigen schwarzen Plastikabdeckungen.

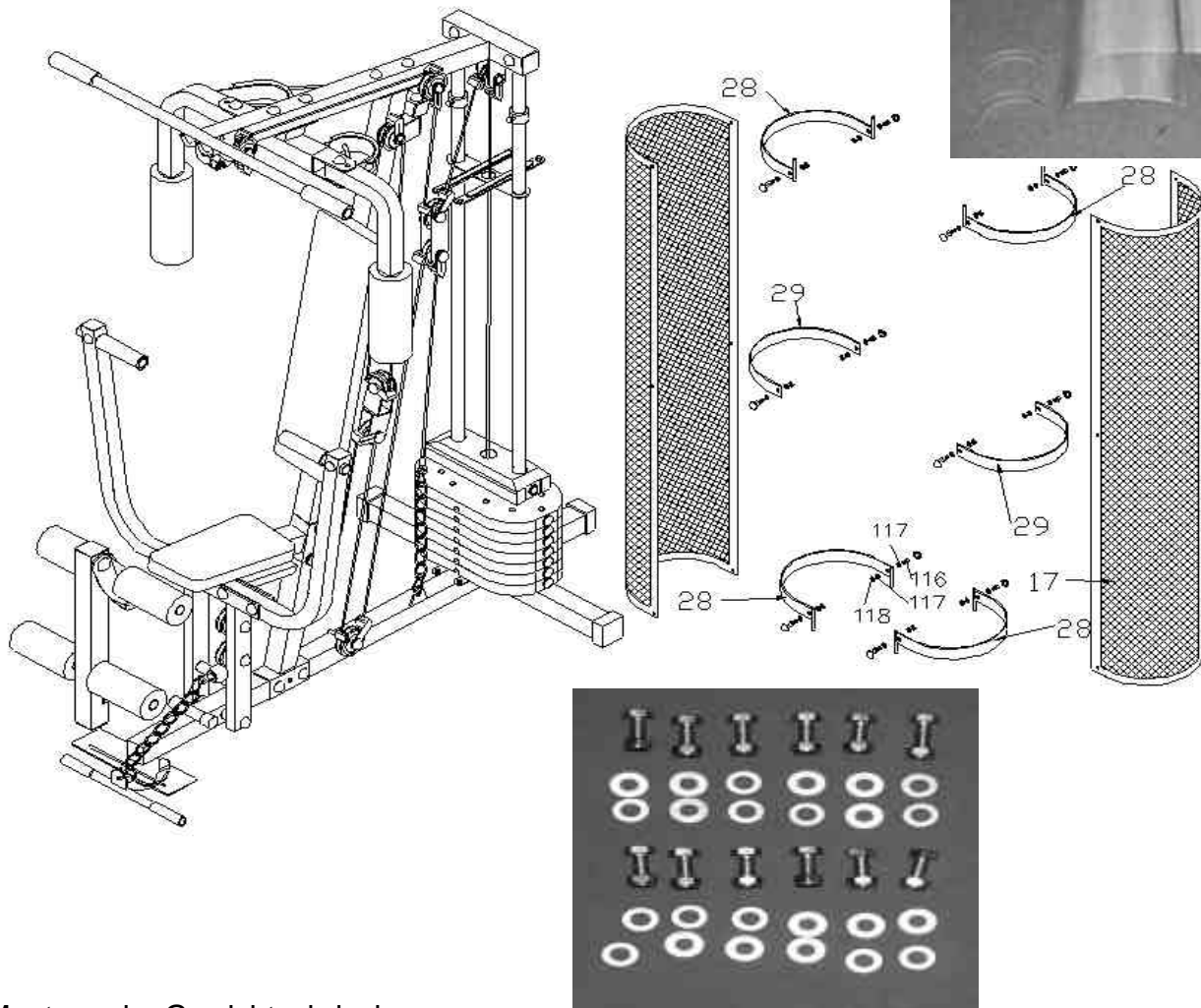








Schritt 10



Montage der Gewichtsabdeckung

- 1) Befestigen Sie die **Montagebügel mit Stift (28)** oben und unten an den **Gewichtsabdeckungen (17)**. Befestigen Sie nun die **Montagebügel (29)** in der Mitte der **Gewichtsabdeckungen (17)** mittels **12x Schraube (116)**, **24x Unterlegscheibe (117)** und **12x Mutter (118)**.
- 2) Stecken Sie nun die so vormontierten Gewichtsabdeckungen oben und unten in die **Gewichtsabdeckungsrahmen (27)**. Fixieren Sie die **Gewichtsabdeckungen (17)** mit den **Klammern (40)**.
- 3) Zum Training am Lat-Zugturm befestigen Sie bitte die **lange Zugstange (12)** mit Hilfe eines **Karabinerhakens (25)** am oberen Kabel.
- 4) Zum Training an der Ruderstation befestigen bitte die **kurze Zugstange (13)** mit Hilfe der **Kette (26)** und **Karabinerhaken (25)** am unteren Kabel.

4. Übungsanleitung

Vorwort

Herzlichen Glückwunsch zum Kauf Ihrer **KH-316 Calgary**. 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 **Calgary** 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.

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 zB. 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.

5. Übungskatalog

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

- Liegt bei der freien Hantel das gewünschte Gewicht auf, bzw. ist der Gewichtsstecker richtig eingesteckt?
- Ist die richtige Stand-, Sitz- bzw. Liegeposition eingestellt?
- Sind die Fixierknöpfe zum Einstellen der Sitzpositionen eingerastet?
- Ist die volle Bewegungsfreiheit gewährleistet?
- 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 Verschluss gesichert (Kreuzgriffmutter handfest anziehen!)?
- Ist eine Hilfestellung bei der Übung Bankdrücken 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 möglich sein, das Gesicht auf ein Signal ohne Verzögerung abzustoppen. Diese Grundregel stellt möglichst vollständigen Einsatz der Muskulatur sicher und schützt vor Überlastung und Verletzungen.

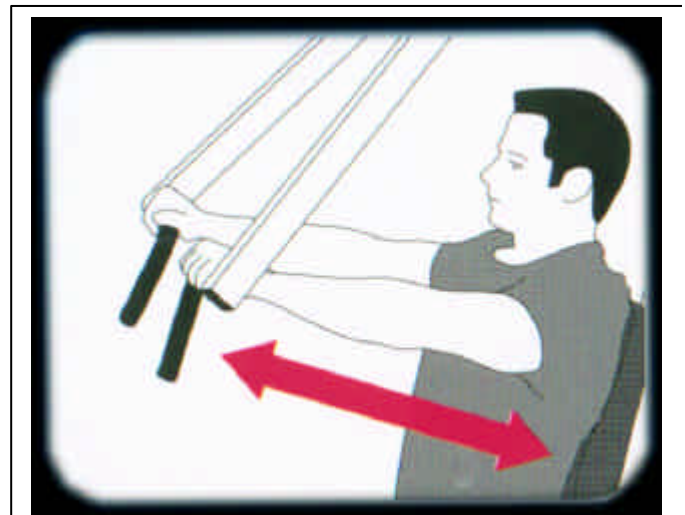
Brustpresse

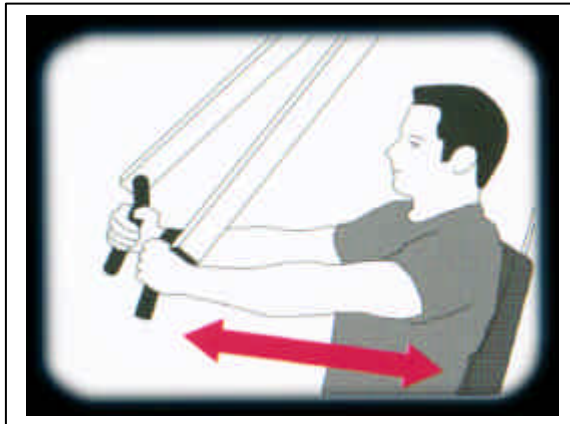
Hauptsächlich beteiligte Muskulatur: großer u. kleiner Brustmuskel, vordere Schultermuskulatur

!! Fixieren Sie die Butterflyarme (7 & 8) mit den Arretierungsstiften (58). Schieben Sie zu diesem Zweck die Arretierungsstifte von oben durch die vorgesehenen Bohrungen der Butterflyarme (7 & 8) und den Brusttrainingsrahmen (5) – vgl. Schritt 6 - !!

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. Andernfalls kreuzen Sie die Unterschenkel. Der Oberkörper liegt komplett an der Rückenlehne an.

**(Abb. ähnlich, Trainings-
arme von unten fixiert!)**





? **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.

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 **Calgary**. 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 **Calgary**. 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 **Calgary**. 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 **Calgary** 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 **Calgary**. 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 Beincurllers vor die **Calgary**. 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.

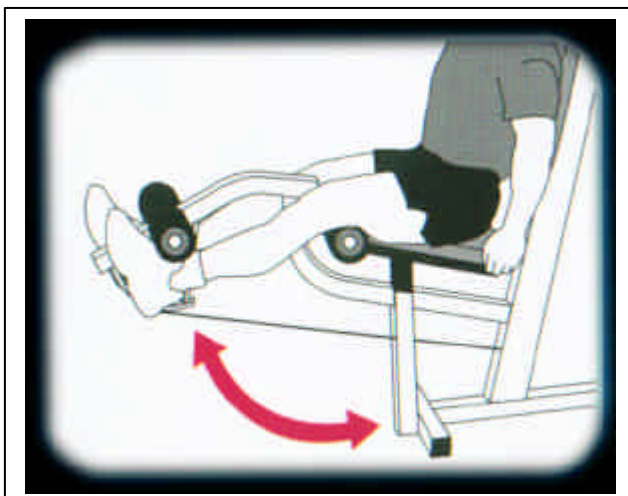
Übungsausführung: Führen Sie die Zugstange im halbkreisförmigen Bogen gleichmäßig nach oben. Fixieren Sie die Ellbogen während der gesamten Bewegung. Halten Sie die Arme in der tiefsten Position immer ein wenig gebeugt.

Bewegungsausführung seitlich am Körper.

Beinstrecken

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur: Oberschenkelstrecker

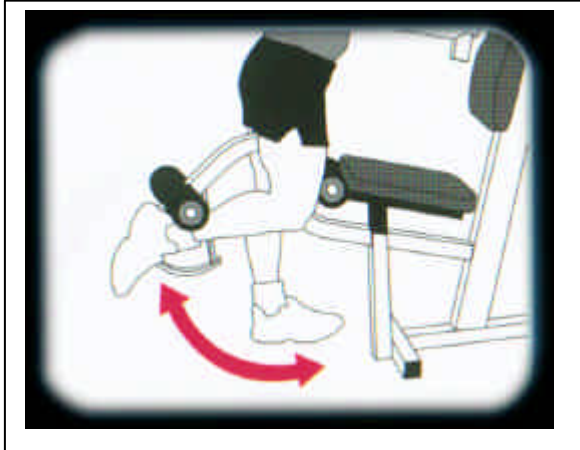
Ausgangsposition: Sie sitzen mit dem gesamten Oberkörper an der Rückenlehne angelehnt. Halten Sie den Kopf in der natürlichen Verlängerung der Wirbelsäule. Fixieren Sie die Unterschenkel über die Polster in der Kniebeuge und der Beuge von Fuß und Unterschenkel. Die Beine sind in der Ausgangsposition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

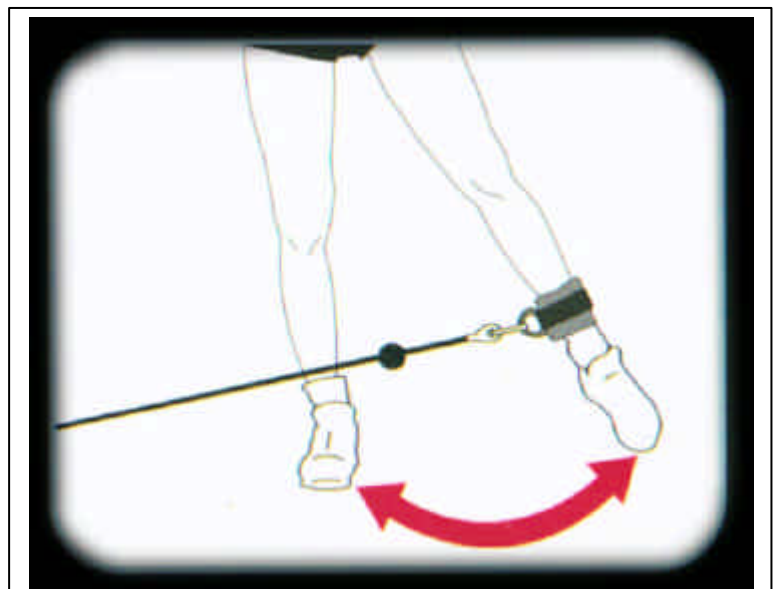
Beinrolle in einer langsamen, gleichmäßigen Bewegung nach oben. Bleiben Sie in der Hüfte fixiert. Vom höchsten Punkt aus senken Sie das Gewicht genauso langsam wieder in die Ausgangsposition mit leicht gebeugtem Bein ab. Um das andere Bein zu trainieren, stellen Sie sich bitte auf die andere Seite des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

Abduktion stehend

Hauptsächlich beteiligte Muskulatur: Schenkelanzieher, Gesäßmuskel

Ausgangsposition: Stellen Sie sich seitlich in Verlängerung des Beincurlers vor die **Calgary**. Stehen sie aufrecht . Halten Sie den Kopf in der natürlichen Verlängerung der Wirbelsäule. Stabilisieren Sie Ihren Körper durch entsprechende Körperspannung. Befestigen Sie die Fußschlaufe oberhalb des Sprunggelenks. Verbinden Sie die Fußschlaufe 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.



6. 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>