

AB 1000

BAUCH- /RÜCKENTRAINER

Montage- und Bedienungsanleitung
AB 1000 Bestell-Nr.: 2055

DE

Seite 2-9

Assembly and exercise instructions
AB 1000 Order No.: 2055

GB

Page 10-16

Notice de montage et d'utilisation
AB 1000 No. de commande: 2055

F

Page 17-23

Montage- en bedieningshandleiding
AB 1000 Bestellnummer: 2055

NL

Pagina 24-30

Инструкция по монтажу и эксплуатации
AB 1000 № заказа: 2055

RU

СТР. 31-37



INHALTSÜBERSICHT

1. Inhaltsübersicht	2
2. Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	2
3. Montageübersicht:	3
4. Montageanleitung	4-5
5. Reinigung, Wartung und Lagerung	6
6. Garantiebestimmungen	6
7. Trainingsanleitung / Aufwärmübungen (Warm Up)	7
8. Übungen	8
9. Platzsparend zusammenklappen:	8
10. Stückliste - Ersatzteilliste	9
11. Explosionszeichnung	39

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,
wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.
Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen,
Ihre Top-Sport Gilles GmbH

Achtung:
Vor Benutzung
Bedienungs-
anleitung lesen!



WICHTIGE EMPFEHLUNGEN UND SICHERHEITSHINWEISE

Unsere Produkte sind grundsätzlich TÜV geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet aber nicht, die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

- Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigelegten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.
- Vor der ersten Benutzung und in regelmäßigen Abständen den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist.
- Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Maßnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschließen.
- Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.
- Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.
- Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweißablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.
- ACHTUNG!** Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Mahlzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.
- Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **ACHTUNG!** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiß werden ersetzen Sie diese umgehend und sichern Sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.
- Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemäße Sicherung der neu eingestellten Position achten.
- Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden.
- Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
- ACHTUNG!** Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.
- Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäss und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.
- Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Maßnahmen auszuschließen.
- Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.
- Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.
- Dieses Gerät ist gemäss der EN 20957-1:2013, EN 957-2:2003 geprüft worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 100 kg festgelegt worden.
- Die Montage- und Bedienungsanleitung ist als Teil des Produktes zu betrachten. Bei Verkauf oder der Weitergabe des Produktes ist diese Dokumentation mitzugeben.

DE

Montageübersicht:

GB

Assembly overview:

F

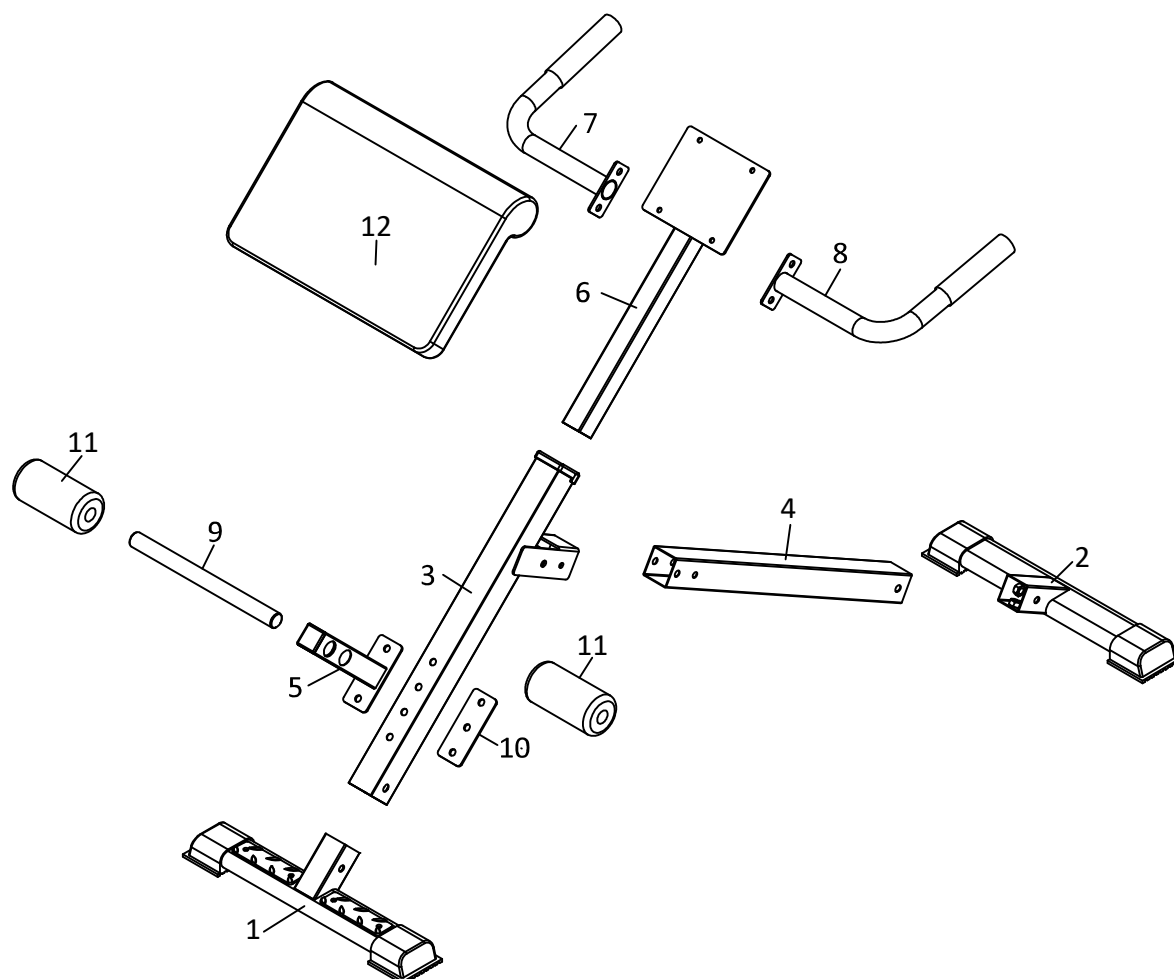
Aperçu de l'Assemblée:

NL

Montage overzicht:

RU

Обзор Ассамблея:



MONTAGEANLEITUNG

Bevor Sie mit der Montage beginnen, unbedingt unsere Empfehlungen und Sicherheitshinweise beachten! Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen Sie diese auf den Boden und kontrollieren Sie grob die Vollständigkeit anhand der Montagebilder. Dieses soll Ihnen den Zusammenbau des Gerätes erleichtern und schneller durchführbar machen. Montagezeit: ca. 30 - 40 min.

SCHRITT 1:

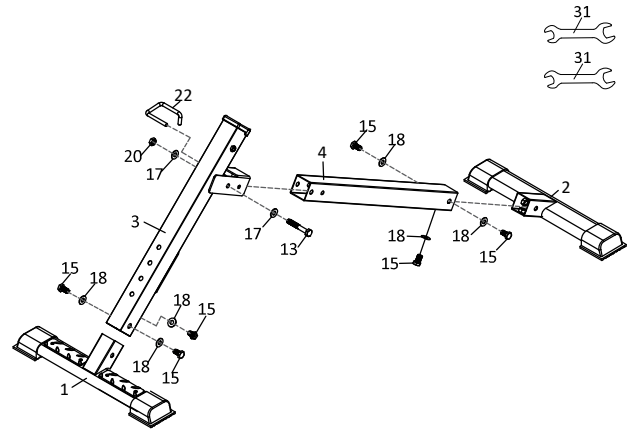
Montage der Fussrohre (1+2) an den Stützen (3+4).

1. Stecken Sie den vorderen Fuß (1) in das vordere Stützrohr (3) ein, sodass die Bohrungen übereinander stehen. Stecken Sie auf die Schrauben M8x20 (15) je eine Unterlegscheibe 8//16 (18) auf und schrauben Sie damit den vorderen Fuß (1) am Stützrohr (3) fest.

2. Stecken Sie den hinteren Fuß (2) in die hintere Stütze (4) ein, sodass die Bohrungen übereinander stehen. Stecken Sie auf die Schrauben (15) je eine Unterlegscheibe (18) auf und schrauben Sie damit den hinteren Fuß (2) an dem hinteren Stützrohr (4) fest.

3. Legen Sie die hintere Stütze (4) am vorderen Stützrohr (3) so ein, dass die Bohrungen übereinander stehen. Stecken Sie eine Unterlegscheibe 10//20 (17) auf die Schraube M10x70 (13) und stecken Sie die Schrauben (13) durch die oberste fluchtende Bohrung. Stecken Sie auf das Schraubenende eine Unterlegscheibe (17) und ziehen Sie diese Verbindung mit der selbstsichernden Mutter M10 (20) fest. (**Achtung:** Die hergestellte Verbindung nicht zu fest anziehen damit der Klappmechanismus noch leichtgängig funktioniert.)

4. Stecken Sie anschließend den Sicherungsbügel (22) durch die fluchtenden Bohrung um die Position zu sichern. Um die Klappfunktion zu nutzen ziehen Sie den Sicherungsbügel (22) heraus.

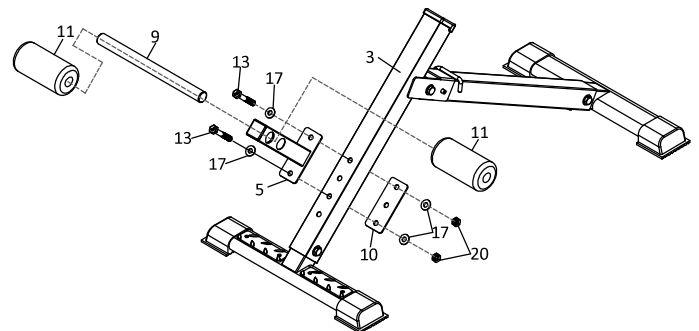


SCHRITT 2:

Montage der Beinpolsteraufnahme (5) an der vorderen Stütze (3).

1. Führen Sie die Beinpolsterhalterung (5) zum vorderen Stützrohr (3) sodass die Bohrungen fluchten. Stecken Sie je eine Unterlegscheibe 10//20 (17) auf die Schrauben M10x70 (13) und schrauben Sie die Beinpolsterhalterung (5) an dem vorderen Stützrohr (3) mittels weiterer Unterlegscheiben (17), der Verstärkungsplatte (10) und der selbstsichernden Muttern (20) fest.

2. Schieben Sie die Beinpolsteraufnahme (9) in gewünschter Position mittig in die Beinpolsterhalterung (5) ein. Stecken Sie auf beiden Enden der Beinpolsteraufnahme (9) je ein Beinpolster (11) auf.



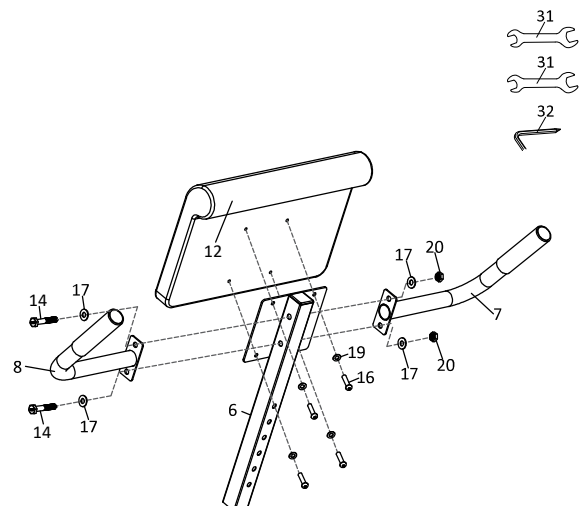
SCHRITT 3:

Montage des Polsters (12) und der Haltegriffe (7+8).

1. Legen Sie das Polster (12) auf die Polsteraufnahme (6), sodass die Bohrungen von Polsteraufnahme (6) und die Gewinde im Polster (12) übereinstimmen.

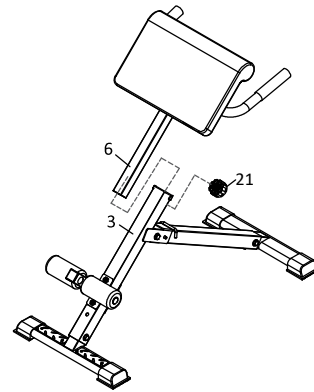
2. Stecken Sie auf die Schrauben M6x20 (16) je eine Unterlegscheibe 6//12 (19) und schrauben Sie damit das Polster (12) an der Polsteraufnahme (6) fest.

3. Stecken Sie je eine Unterlegscheibe 10//20 (17) auf die Schrauben M10x60 (14) und stecken Sie die Schrauben (14) durch die Bohrungen des rechten Haltegriffes (8). Führen Sie den rechten Haltegriff (8) zur Polsteraufnahme (6) und stecken Sie die Schrauben (14) durch die Bohrungen der Polsteraufnahme (6). Stecken Sie auf die Gewindeenden der Schrauben (14) den Haltegriff links (7) und je eine Unterlegscheibe (17) auf und schrauben Sie die Haltegriffe mittels der selbstsichernden Muttern M10 (20) fest.



SCHRITT 4:**Montage der Polsteraufnahme (6) an der vorderen Stütze (3).**

1. Schieben Sie die Polsteraufnahme (6) in die vordere Stütze (3) hinein und sichern Sie diese in gewünschter Position mittels des Schnellverschlusses (21). **(Achtung!)** Zum Eindrehen des Schnellverschlusses (21) muss das Gewindeloch in der vorderen Stütze (3) und eines der Löcher der Polsteraufnahme (6) übereinander stehen. Weiterhin muss darauf geachtet werden, dass die Polsteraufnahme (6) nicht über die markierte, maximale Einstellposition aus der vorderen Stütze (3) herausgezogen wird. Die Einstellung kann später beliebig verändert werden, in dem man den Schnellverschluss (21) nur einige Umdrehungen losdreht und ihn dann zieht, die Polsteraufnahme in die neue Position bringt bis der Schnellverschluss einrastet und ihn danach wieder festdreht.) **Achtung:** Bitte vor jedem Training das Polster auf eine feste Position überprüfen.

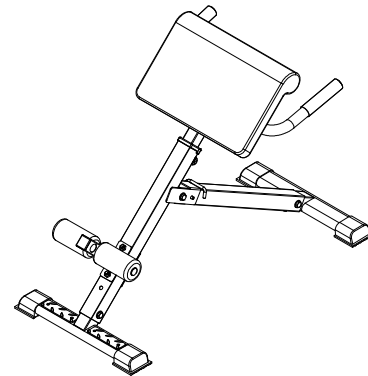
**SCHRITT 5:****Kontrolle**

1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen. Die Montage ist hiermit beendet.

2. Wenn alles in Ordnung ist, mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

Anmerkung:

Bitte das Werkzeug-Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen bzw. Ersatzteilbestellungen benötigt werden.



REINIGUNG, WARTUNG UND LAGERUNG

1. Reinigung

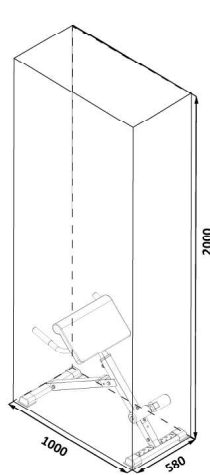
Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung. **Achtung:** Benutzen Sie niemals Benzin, Verdünner oder andere aggressive Reinigungsmittel zur Oberflächenreinigung da dadurch Beschädigungen verursacht werden. Das Gerät ist nur für den privaten Heimgebrauch und zur Benutzung in Innenräumen geeignet. Halten Sie das Gerät sauber und Feuchtigkeit vom Gerät fern.

2. Lagerung

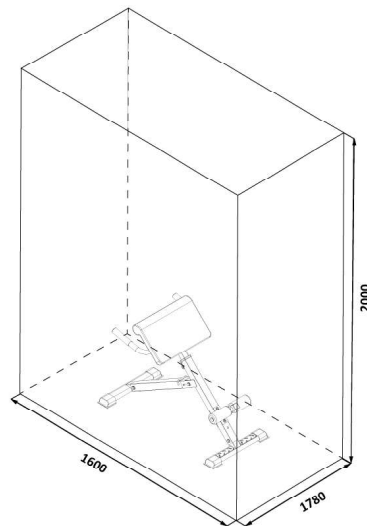
Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus aus. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

3. Wartung

Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden.



Trainingsfläche in mm
(für Gerät und Benutzer)



Freifläche in mm
(Trainingsfläche und
Sicherheitsfläche
(umlaufend 60cm))

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Die Garantie beträgt 24 Monate, gilt für Neuware bei Ersterwerb und beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum. Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt.

Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausches ohne Garantieverlust. Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

Heimsportgeräte sind nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung in der Nutzung hat eine Garantieverkürzung oder Garantieverlust zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Rücksendung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

Hersteller:
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

TRAININGSANLEITUNG ALLGEMEIN

Um spürbare, körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes folgende Faktoren beachtet werden:

1. INTENSITÄT:

Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert kann dabei der Puls sein. Mit jedem Training steigt die Kondition und somit sollte man die Trainingsanforderungen anpassen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer, einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen oder Veränderung der Trainingsart möglich.

2. TRAININGSPULS

Um den Trainingspuls zu bestimmen können Sie wie folgt vorgehen. Bitte beachten Sie, dass es sich hier bei um die Richtwerte handelt. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder unsicher sind, wenden Sie sich an einen Arzt oder Fitnesstrainer.

01: Maximalpuls-Berechnen

Die Ermittlung des maximalen Pulswertes kann auf vielen unterschiedlichen Wegen erfolgen, da der Maximalpuls von viel Faktoren abhängig ist. Zur Berechnung nimmt man gerne die Faust-Formel (Maximalpuls = $220 - \text{Lebensalter}$). Diese Formel ist sehr allgemein gehalten. Sie wird in viele Heimsportprodukten verwendet, um den Maximalpuls zu bestimmen. Wir empfehlen Ihnen die **Sally Edwards-Formel**. Diese Formel berechnet den Maximalpuls genauer und berücksichtigt das Geschlecht, Alter und Körpergewicht.

Sally Edwards-Formel :

Männer:

Maximalpuls = $214 - (0,5 \times \text{Lebensalter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$

Frauen:

Maximalpuls = $210 - (0,5 \times \text{Lebensalter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$

02: Trainingspuls-Berechnen

Der optimale Trainingspuls wird durch das Ziel des Trainings festgelegt. Dafür wurden Trainingszonen definiert.

Gesundheits - Zone: REKOM - Regeneration und Kompensation
Geeignet für: Anfänger / Trainingsart: sehr leichtes Ausdauertraining / Ziel: Erholung und Förderung der Gesundheit. Aufbau der Grundkondition.

Trainingspuls = 50 bis 60% von dem Maximalpuls

Fettstoffwechsel - Zone: GA1 - Grundlagen - Ausdauertraining 1
Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene / Trainingsart: leichtes Ausdauertraining / Ziel: Aktivierung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung). Verbesserung der Ausdauerleistung.

Trainingspuls = 60 bis 70% vom Maximalpuls

Aerobe - Zone: GA1/2 - Grundlagen - Ausdauertraining 1 bis 2
Geeignet für Anfänger und Vortgeschrittene / Trainingsart: moderates Ausdauertraining. / Ziel: Aktivierung des Fettstoffwechsels (Kalorienverbrennung), Verbesserung der Aerobenleistung, Steigerung der Ausdauerleistung.

Trainingspuls = 70 bis 80% vom Maximalpuls

Anaerobe - Zone: GA2 - Grundlagen - Ausdauertraining 2
Geeignet für Fortgeschrittene und Leistungssportler / Trainingsart: moderates Ausdauertraining oder Intervalltraining / Ziel: Verbesserung der Laktattoleranz, maximale Steigerung der Leistung.

Trainingspuls = 80 bis 90% vom Maximalpuls

Wettkampf - Zone: WSA - Leistung / Wettkampfttraining
Geeignet für Athleten und Hoch-Leistungssportler / Trainingsart: intensives Intervalltraining und Wettkampfttraining / Ziel: Verbesserung der max. Geschwindigkeit und Leistung. **Achtung!** Das Training in dem Bereich kann zu der Überlastung des Herz-Kreislauf-Systems und gesundheitliche Schäden führen.

Trainingspuls = 90 bis 100% vom Maximalpuls

Beispielrechnung:

Männlich, 30 Jahre alt und wiege 80 Kg. Ich bin Anfänger und möchte etwas Abnehmen und meine Ausdauerleistung steigern.

01: Maximal Puls - Berechnung

Maximalpuls = $214 - (0,5 \times \text{Lebensalter}) - (0,11 \times \text{Körpergewicht})$

Maximalpuls = $214 - (0,5 \times 30) - (0,11 \times 80)$

Maximalpuls = ca. 190 Schläge/Min

02: Trainingspuls-Berechnen

Durch meine Ziele und Trainingsgrad past für mich die Fettstoffwechsel-Zone am besten.

Trainingspuls = 60 bis 70% von dem Maximalpuls

Trainingspuls = $190 \times 0,6$ [60%]

Trainingspuls = 114 Schläge/ Min

Nachdem Sie Ihren Trainingspuls für Ihre Trainingskondition oder Ziele ermittelt haben, können Sie mit dem Training beginnen. Die meisten Produkte von uns verfügen über Pulssensoren oder sind Pulsgurtkompatibel. Somit können Sie Ihren Puls während des Trainings überwachen. Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:

- Puls-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
- Puls-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).
- Pulsmessung mit weiteren Produkten wie Pulsuhr, Smartphone....

3. HÄUFGKEIT:

Die meisten Experten empfehlen die Kombination von einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperliche Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche. Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Wochen. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

4. GESTALTUNG DES TRAININGS

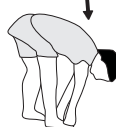
Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen: „Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“. In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich. Danach sollte das eigentliche Training „Trainings-Phase“ beginnen. Die Trainingsbelastung sollte nach dem Trainingspuls gestaltet werden. Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.

Beispiel - Dehnübungen für die Aufwärm/- und Abkühl-Phasen

Starten Sie Ihre Aufwärmphase durch Gehen auf der Stelle für mind. 3 Minuten und führen Sie danach folgende gymnastische Übungen durch. Bei den Übungen nicht übertreiben und nur soweit ausführen bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist. Diese Position dann etwas halten. Wir empfehlen die Aufwärmübungen zum Abschluss des Trainings erneut durchzuführen und das Training mit Ausschütteln der Extremitäten zu beenden.



Greifen Sie mit der linken Hand hinter den Kopf an die rechte Schulter und ziehen Sie mit der rechten Hand etwas an der linken Armbeuge. Nach 20Sek. Arm wechseln.



Beugen Sie sich soweit wie möglich nach vorn und lassen Sie die Beine fast durchgestreckt. Zeigen Sie dabei mit den Fingern in Richtung Fußspitze. 2 x 20Sek.



Setzen sie sich mit einem Bein gestreckt auf den Boden und beugen Sie sich vor und versuchen Sie den Fuß mit den Händen zu erreichen. 2 x 20Sek.



Knien Sie sich in weitem Ausfallschritt nach vorn und stützen Sie sich mit den Händen auf dem Boden ab. Drücken Sie das Becken nach unten. Nach 20 Sek. Bein wechseln.

5. MOTIVATION

Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

RÜCKEN- / GESÄSSMUSKULATUR



BAUCHMUSKULATUR



Anmerkung:

Stellen Sie das Polster mittels des Schnellverschlusses hüfthoch ein, sodass eine angenehme Trainingsposition eingenommen werden kann.

PLATZSPAREND ZUSAMMENKLAPPEN:

Stellen Sie das Polster mittels des Schnellverschlusses (21) in tiefster Position ein. Entfernen Sie den Sicherungsbügel (22) und klappen Sie den AB 1000 flach zusammen.



STÜCKLISTE - ERSATZTEILLISTE AB 1000

DE

Art.-Nr.: 2055
Stand der technische Daten: 16.02.2022

Dieses Produkt ist nur für den privaten Heimsportbereich gedacht und nicht für gewerbliche oder kommerzielle Nutzung geeignet. Heimsportnutzung Klasse H/C

Vielseitiger und höhenverstellbarer Bauch- /Rückentrainer mit platzsparender Klappfunktion.

- 6-fach verstellbar mit Schnellverschluss
- Stabile und gummierte Stützgriffe
- 2-fach verstellbare Fußpolster
- Platzsparend durch einfaches Zusammenklappen
- Liegepolster aus robustem und hochwertigem Kunstleder
- Körpergewicht: max. 100 kg

Nach Öffnen der Verpackung bitte kontrollieren, ob alle Teile entsprechend der nachfolgenden Montageschritte vorhanden sind. Ist dies der Fall, können Sie mit dem Zusammenbau beginnen. Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstraße 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0)20 51 / 60 67-0
Telefax: +49 (0)20 51 / 60 67-44
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Stellmaße aufgebaut ca. [cm]: L 100cm x B 58 x H 75 - 86
Stellmaße zusammengeklappt liegend ca. [cm]: L 42cm x B 58 x H 115
Trainingsplatzbedarf [m²]: 2
Gerätgewicht [kg]: 11

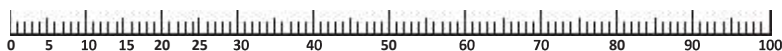


Abb.- Nr.	Bezeichnung	Abmessung	Menge	montiert an	ET Nummer
1	Fuß vorne		1	3	33-2055-01-SW
2	Fuß hinten		1	4	33-2055-02-SW
3	Vorderes Stützrohr		1	1,4+6	33-2055-03-SW
4	Hintere Stütze		1	4	33-2055-04-SW
5	Beinpolsterhalterung		1	3	33-2055-05-SW
6	Polsteraufnahme		1	3	33-2055-06-RT
7	Griff links		1	6	33-2055-07-SW
8	Griff rechts		1	6	33-2055-08-SW
9	Beinpolsteraufnahme		1	5	33-2055-09-SW
10	Verstärkungsplatte		1	3	33-2055-10-SW
11	Beinpolster		2	9	36-2055-02-BT
12	Liegepolster		1	6	36-2055-01-BT
13	Sechskantschraube	M10x70	3	3,4+5	39-10148-CR
14	Sechskantschraube	M10x60	2	6,7+8	39-10121
15	Sechskantschraube	M8x20	6	1,2,3+4	39-10095-SI
16	Schraube	M6x20	4	6+12	39-10120
17	Unterlegscheibe	10//20	10	13+14	39-9989-VC
18	Unterlegscheibe	8//16	6	15	39-9917-CR
19	Unterlegscheibe	6//12	4	16	39-10007-CR
20	Selbstsichernde Mutter	M10	5	13+14	39-9881-CR
21	Schnellverschluss	M16	1	3	36-2055-03-BT
22	Sicherungsbügel		1	3+4	36-2055-04-BT
23	Fußkappen		4	1+2	36-2055-05-BT
24	Anti-Rutschauflege		2	1	36-2055-06-BT
25	Griffgummi		2	7+8	36-2055-07-BT
26	Rundstopfen	35	2	7+8	36-2055-08-BT
27	Rundstopfen	25	2	9	39-10146
28	Kunststoffgleiter		1	3	36-2055-09-BT
29	Vierkantstopfen	38	2	5+6	36-9904-08-BT
30	Vierkantstopfen	55	1	4	36-2055-10-BT
31	Maulschlüssel	13-14-17	2		36-2055-11-BT
32	Innensechskantschlüssel	5	1		36-2051-11-BT
33	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-2055-12-BT