

Gebrauchsanweisung



POWER LINE 4000

POWER LINE 4000

Bitte die Anweisung vor Inbetriebnahme sorgfältig lesen und gut aufbewahren

Weitere Informationen über ERGO-FIT Produkte erhalten Sie bei:

ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Blocksbergstraße 165

66955 Pirmasens

Tel.: 06331/2461-0

Fax.: 06331/2461-55

E-Mail: info@ergo-fit.de

<http://www.ergo-fit.de>

Entwicklung und Produktion aller Geräte mit dem Zusatz „MED“ gemäß der Richtlinie für Medizinprodukte 93/42/EWG. Und somit versehen mit der CE-Kennzeichnung .



© 2019 by ERGO-FIT GmbH & Co. KG. Alle Rechte vorbehalten.

Diese Gebrauchsanweisung wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Sollten Sie dennoch Details finden, die beim Umgang mit Ihrem Trainingsgerät nicht übereinstimmen, bitten wir Sie um Nachricht, damit wir evtl. Unstimmigkeiten schnellstmöglich beheben können.

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung und des Nachdrucks, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Firma ERGO-FIT GmbH & Co. KG reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Warenzeichen:

ERGO-FIT und das ERGO-FIT Logo sind eingetragene Warenzeichen der ERGO-FIT GmbH & Co. KG. POLAR ist ein eingetragenes Warenzeichen der POLAR Electro GmbH. Alle ansonsten im Text genannten und abgebildeten Warenzeichen sind Warenzeichen der jeweiligen Inhaber und werden als geschützt anerkannt.

Technische und optische Änderungen sowie Druckfehler vorbehalten.

Version: POWER LINE 4000-20190401

Printed in Germany

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!

Wir freuen uns, dass Sie sich für ein ERGO-FIT Trainingsgerät entschieden haben. Sie besitzen nun ein anspruchsvolles und exklusives Trainingssystem, das höchste technische Ansprüche mit praxisgerechtem Bedienungskomfort verbindet.

Die Gebrauchsanweisung enthält Informationen über mehrere Gerätetypen. Aus diesen Gründen werden Sie auch Erläuterungen vorfinden, die nicht für Ihr Trainingsgerät zutreffen.

Wichtige Hinweise für die Bedienung und den Betrieb Ihres Gerätes finden Sie in dieser Gebrauchsanweisung. Wir empfehlen Ihnen deshalb vor Antritt des Trainings diese Gebrauchsanweisung aufmerksam zu lesen, damit Sie schnell mit Ihrem Gerät vertraut werden und wissen, wie es richtig und gefahrlos verwendet wird.

Sollten Sie Fragen haben, die auf den folgenden Seiten nicht beantwortet werden, wenden Sie sich bitte an uns. Das ERGO-FIT Team ist für Sie da!

Inhaltsverzeichnis

1	Allgemeine Hinweise	1
2	Gefahrenhinweise	5
3	Kurzgebrauchsanweisung	11
4	Zweckbestimmung	13
5	Transport und Aufbau	21
6	Inbetriebnahme	43
7	Bedienung	49
8	Training	55
9	Wartung	81
10	Fehlermeldungen	85
A	Anhang	89

Bitte beachten Sie:

Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

Kapitel 1 Allgemeine Hinweise

1.1	ERGO-FIT Krafttrainingsgeräte auf einen Blick	2
1.2	Allgemeines über dieses Handbuch	3
1.3	Lieferumfang	3
1.4	Service	4

Bitte beachten Sie:

Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

1 Allgemeine Hinweise

1.1 ERGO-FIT Krafttrainingsgeräte auf einen Blick

ERGO-FIT bietet mit der POWER LINE 4000 eine Kraftgerätelinie, die ein Muskelaufbau-training aller relevanten Muskelgruppen ermöglicht. Unabhängig von Ihrem Alter, Ihrem Geschlecht oder Ihrem Trainingszustand erlauben Ihnen die ERGO-FIT Krafttrainingsgeräte optimale Trainingsmöglichkeiten.

Serienmäßige Highlights sind unter anderem die Exzentertechnik, die integrierten Getränkehalter oder die Orientierung an funktionellen Aspekten. Auch die einfache Bedienbarkeit der Geräte und die Orientierung an Kundenwünschen machen eindrucksvoll deutlich, worauf es bei den ERGO-FIT Trainingsgeräten einzig und allein ankommt: auf einen hohen technischen Standard, optimale Trainingsmöglichkeiten und präzise Trainingssteuerung bei kundenfreundlicher Anwendung.

Hightech allein ist jedoch noch kein Garant für herausragende Trainingsgeräte. Das Trainingsgerät muss zudem biomechanischen und sportmedizinischen Ansprüchen genügen. Der Mensch steht im Vordergrund. Ein ausgefeiltes Trainingsystem kann sich nur aus der Kombination von technisch-elektronischem Know-how mit neuesten Erkenntnissen der Sportmedizin und der Trainingswissenschaft entwickeln, was hier in anschaulicher Weise gelungen ist.

Unsere **POWER LINE 4000/4000 S** ist speziell auf die Bedürfnisse im Fitnessbereich abgestimmt worden, die **POWER LINE 4000 MED/4000 S MED** speziell für die Bedürfnisse im Medizinbereich.

Die Lebensdauer der Geräte beträgt 6 Jahre.

EN 957-2: 7.2 b) Es sollte darauf hingewiesen werden, dass das Trainingsgerät nur in Bereichen benutzt werden darf, in denen der Zugang und die Beaufsichtigung speziell vom Eigentümer geregelt ist. Der Umfang der Aufsicht ist von den Benutzern abhängig, und zwar von deren Grad der Zuverlässigkeit, dem Alter, der Erfahrung usw.

Ihr Nutzen...

Ein regelmäßiges Training an diesen Geräten wirkt alltagsbedingten Fehlhaltungen und den damit verbundenen Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule sowie Muskelverspannungen entgegen und erhöht die persönliche Leistungsfähigkeit in optimaler Weise - selbst bis ins hohe Alter. Ein Trainingsprodukt, auf das man bei Präventions- und Rehabilitationsmaßnahmen nicht verzichten möchte. Sie fühlen sich fit, belastbarer, attraktiver und ausgeglichener.

1.2 Allgemeines über dieses Handbuch

Unabhängig davon, ob Sie bereits mit ERGO-FIT Trainingsgeräten vertraut sind oder noch keine Erfahrungen damit gemacht haben, diese Gebrauchsanweisung bietet Ihnen hilfreiche Informationen.

Sie ist so gegliedert, dass Sie jederzeit über das Inhaltsverzeichnis themenbezogen die benötigten Informationen nachlesen können. Für den bereits mit ERGO-FIT-Geräten vertrauten Benutzer wurde zusätzlich eine Kurzgebrauchsanweisung erstellt. Wenn Sie zu diesem Kreis der Benutzer zählen und Sie lediglich auf die Kurzgebrauchsanweisung zurückgreifen, sollten Sie sich dennoch die Gefahrenhinweise vorab noch einmal ins Gedächtnis rufen.

Die Anweisung zeigt Ihnen viele Tipps und Tricks, die Sie schnell zu einem erfahrenen Benutzer Ihres Kraftgerätes machen und Ihnen alle Möglichkeiten dieses Gerätes aufzeigen.

Die Gebrauchsanweisung sollten Sie stets griffbereit halten. Sie ersparen sich so unnötige und zeitaufwendige Rückfragen und können eventuell auftretende Fehler schnell beseitigen.

1.3 Lieferumfang

Bitte überprüfen Sie die Vollständigkeit der Lieferung, und benachrichtigen Sie unsere Vertriebsabteilung umgehend, falls diese nicht komplett sein sollte.

Ihre Lieferung sollte folgende Bestandteile enthalten:

1. Das richtige Gerät (Gerätetyp, Serie)

Hantelstangen und Gewichtsscheiben sind im Lieferumfang nicht enthalten

1.4 Service

Unser Service umfasst Problemanalyse, technische Unterstützung, Ersatzteilbeschaffung und Informationsdienste.

Rufen Sie uns an bei technischen Fragen und Service-Aufträgen:

Zentrale:	Telefon: 06331/2461-0
	Fax: 06331/2461-55
Service und Ersatzteile:	Telefon: 06331/2461-20 international
	oder: 06331/2461-45 international
	oder: 06331/2461-23 national
	oder: 06331/2461-27 national
	oder: 06331/2461-29 national

Kapitel 2 Gefahrenhinweise

2.1	Was müssen Sie im Umgang mit Ihrem Trainingsgerät beachten?	6
2.2	Betriebssicherheit - Was ist zu tun?	8
2.3	Vorsicht Stromschlag	9
2.4	Welche Forderungen sind an den Standort zu richten?	9
2.5	Was ist bei der Reparatur zu beachten?	9
2.6	Was sollte vermieden werden?	9

Bitte beachten Sie:

Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

2 Gefahrenhinweise

Bitte lesen Sie vor der Inbetriebnahme Ihres neuen Trainingsgerätes dieses Kapitel sorgfältig durch und beachten Sie alle hier aufgeführten Warnhinweise. Bewahren Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig auf, um sie bei einem eventuellen Verkauf des Gerätes dem neuen Besitzer zugänglich machen zu können.

Notieren Sie zu Ihrem Eigentumsnachweis:

Gerätetyp/Produktlinie _____
 Seriennummer _____
 Kaufdatum _____

Diese Angaben benötigen Sie auch für eventuelle Garantieansprüche.

Um wichtige Informationen zu kennzeichnen, werden folgende Symbole verwendet

	Vorsicht!	Diese Warnung müssen Sie unbedingt beachten, um Gefahren für Ihr Leben und Ihre Gesundheit abwenden zu können
	Achtung!	Diese Warnung müssen Sie unbedingt beachten, um Sachschäden zu vermeiden
	Tipp!	Dieser Hinweis enthält wichtige Informationen und Tipps, mit denen Sie eine Verbesserung im Betriebsablauf erreichen können.

2.1 Was müssen Sie im Umgang mit Ihrem Trainingsgerät beachten?

- ⊗ Lesen Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes die Gebrauchsanweisung sorgfältig durch.
- ⊗ Nehmen Sie das Gerät nicht ohne Einweisung in Betrieb.
- ⊗ Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, den Benutzer über alle Gefahrenhinweise und Warnungen, sowie über die Bedienungshinweise zu informieren.
- ⊗ Überprüfen Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes die Stromanschlussleitung auf eventuelle Schäden.
- ⊗ Schalten Sie nach dem Training das Gerät aus und trennen Sie das Gerät vom Netz.
- ⊗ Betreiben Sie das Gerät nur nach einer ordnungsgemäßen Funktionskontrolle (nähere Informationen hierzu erhalten Sie im Kap. 6.3). Überprüfen Sie im Interesse Ihrer eigenen Sicherheit das Gerät vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen (lockere Schrauben, verschlissene Teile, Seile, etc.). Bei Defekten darf das Gerät bis zur Instandsetzung nicht mehr benutzt werden.

- ⊗ Um die Verletzungsgefahr beim Benutzen des Trainingsgerätes möglichst gering zu halten, trainieren Sie nur mit Sportkleidung und passendem Schuhwerk.
- ⊗ Bei Übelkeit, Schwindelgefühl, Brust-, Gelenk- oder Gliederschmerzen sollten Sie das Training sofort abbrechen und gegebenenfalls einen Arzt aufsuchen.
- ⊗ Sind Sie auf einen Herzschrittmacher angewiesen, leiden Sie unter Verschleißerscheinungen der Gelenke oder der Wirbelsäule, weisen Sie orthopädische Verletzungen auf oder sind Sie anderweitig gesundheitlich beeinträchtigt, dann konsultieren Sie vor der Benutzung des Gerätes Ihren Arzt. Stimmen Sie gegebenenfalls das Trainingsprogramm mit ihm ab.
- ⊗ Halten sie beim Training nicht die Luft an (Pressatmung), da dadurch der Blutstrom zum und vom Gehirn eingeschränkt und der Blutdruck immens erhöht werden kann. Beim Krafttraining ist es wichtig, dass Sie bei der Belastung - also in der Phase, in der das Trainingsgewicht angehoben wird - ausatmen, und bei der Entlastung - also in der Phase, in der das Trainingsgewicht abgesenkt wird - einatmen.
- ⊗ Ihr Trainingsgerät ist kein Spielzeug! Lassen Sie deshalb niemals Kinder unbeaufsichtigt an das Gerät. Sie können mögliche Gefahren nicht immer richtig einschätzen. Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich stets ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebs und der Experimentierfreudigkeit von Kindern mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die das Trainingsgerät nicht konstruiert wurde.
- ⊗ Die Benutzung des Gerätes erfolgt auf Anweisung einer Aufsichtsperson. Ohne Aufsichtsperson darf das Gerät nicht betrieben werden.
- ⊗ Achten Sie darauf, dass kein Außenstehender in die unmittelbare Nähe beweglicher Teile kommt.

EN 957-2: 7.2 c) Wenn das Trainingsgerät nach 5.4.1.3.2 (Steckgewichte ohne Verkleidung) ausgeführt ist, sollte der Übende das Gerät während der Übung immer vor sich haben. Die Steckgewichte sollten während der gesamten Übung im Blickfeld des Übenden bleiben, um Gefahr für Dritte abzuwenden.

- ⊗ Achten Sie beim Benutzen von Handtüchern als Unterlage darauf, dass diese nicht in das Laufwerk der Geräte geraten.
- ⊗ Achten Sie bei der Verstellung von Sitzhöhe, Rückenlehne oder Fußauflage darauf, dass diese nach der individuellen Einstellung der optimalen Position richtig fixiert sind. Es besteht sonst Verletzungsgefahr.
- ⊗ Greifen Sie nicht zwischen die Steckgewichte. Es besteht Verletzungsgefahr.
- ⊗ Benutzen Sie zur Gewichtseinstellung nur die mitgelieferten Absteckstifte. Achten Sie darauf, dass diese komplett in die Bezugsbohrungen der Steckgewichte eingeführt werden und nicht verkanten.
- ⊗ Wärmen Sie sich vor jedem Training ausreichend auf. Beginnen Sie das Training auf dem Gerät langsam und steigern Sie erst allmählich die Intensität bis zur gewünschten und von Ihnen noch zu kontrollierenden Leistungsstufe.

- ⊗ Bei jeder neuen Kraftübung sollten sie vorsichtig, mit geringer Intensität (leichte Gewichte) trainieren, um sich mit dem korrekten Bewegungsablauf vertraut zu machen und Ihren Körper an die ungewohnte Belastung zu gewöhnen. Zu hohe Belastungen im Anfangsstadium können zu Verletzungen bzw. Schäden am Bewegungsapparat führen.
- ⊗ Beachten Sie dass sich bei körperlicher Ermüdung die Koordinationsfähigkeit verschlechtert und daher erhöhte Verletzungsgefahr besteht.
- ⊗ Beachten Sie bei allen Seilzugmaschinen die korrekte Nutzung des Triceps-Seils. Umschließen Sie das Seil immer komplett mit beiden Händen. Greifen Sie das Seil niemals nur an einem Ende und ziehen Sie daran, es besteht sonst Verletzungsgefahr.
- ⊗ Setzen Sie während des Trainings die Gewichte stets vorsichtig ab - sie dürfen auf keinen Fall abgeworfen werden, da sonst Beschädigungen entstehen.
- ⊗ Berühren Sie während des Trainings nicht den USB-Anschluss, RS232-Anschluss oder den Audio-Anschluss.
- ⊗ Unter bestimmten Umgebungsbedingungen und durch bestimmte Handlungen können statische Aufladungen eines elektronischen Gerätes entstehen. Bei der Benutzung von Ohrhörern kann es dadurch zu einer geringen und kurzen elektrischen (statischen) Entladung kommen. Um die Risiken elektrostatischer Entladungen über die Ohrhörer zu verringern, berühren Sie ein geerdetes metallisches Objekt, bevor Sie die Kopfhörer anschließen
- ⊗ Beachten Sie weitere Sicherheits- und Betriebshinweise in der Gebrauchsanweisung.

Alle in der Gebrauchsanweisung aufgeführten Sicherheitshinweise beruhen auf einer langjährigen Erfahrung und Selbstverständnis.

2.2 Betriebssicherheit - Was ist zu tun?

- ⊗ Vergewissern Sie sich nach erfolgter Lieferung, dass das Gerät beim Transport nicht beschädigt wurde. Nehmen Sie das Gerät im Zweifelsfall nicht in Betrieb und informieren Sie den Kundendienst.
- ⊗ Überprüfen Sie vor Inbetriebnahme des Gerätes die Stromanschlussleitung auf eventuelle Schäden.
- ⊗ Schalten Sie nach dem Training das Gerät aus und trennen Sie das Gerät vom Netz.
- ⊗ Kabel, Leitungen, Stahlseil, Kevlar-seil und Seilklemmen sind regelmäßig auf Beschädigungen zu prüfen.
- ⊗ Stellen Sie keine Getränke auf dem Gerät ab, benutzen Sie stattdessen den hierfür vorgesehenen Getränkehalter.
- ⊗ Stellen Sie das Trainingsgerät so auf, dass um das Gerät genügend Freiraum gewährleistet ist. So besteht keine Gefahr für den Trainierenden oder umstehende Personen.

2.3 Vorsicht Stromschlag

- ⊗ Verwenden Sie keine defekten Kabel.
- ⊗ Ziehen Sie den Stecker nicht am Kabel aus der Steckdose, sondern am Stecker selbst.
- ⊗ Öffnen Sie das Gerät nur, wenn das Gerät ausgeschaltet und der Netzstecker aus der Steckdose gezogen worden ist.
- ⊗ Gelangt Flüssigkeit in das Gerät, ziehen Sie sofort den Netzstecker aus der Steckdose und benachrichtigen Sie den Kundendienst.
- ⊗ Führen Sie keine Gegenstände durch die Lüftungsschlitze ins Innere des Gerätes. Diese können einen elektrischen Kurzschluss auslösen.
- ⊗ Verlegen Sie die Netzanschlussleitung nicht unter dem Gerät und auch nicht zwischen den beweglichen Teilen oder Einrichtungen des Gerätes. Die Isolierung könnte unbemerkt beschädigt werden.

2.4 Welche Forderungen sind an den Standort zu richten?

- ⊗ Das Gerät kann auf jedem ebenen und stabilen Fußboden aufgestellt werden. Achten Sie darauf, dass es fest auf dem Boden steht.
- ⊗ Unebenheiten des Bodens dürfen Sie niemals durch Unterlegen von Holz, Pappe oder ähnlichen Materialien ausgleichen. Dies führt zu einer erhöhten Unfallgefahr.

2.5 Was ist bei der Reparatur zu beachten?

- ⊗ Mechanische und elektrische Teile dürfen nur durch Originalteile ersetzt werden.
- ⊗ Lassen Sie Reparaturen nur von qualifizierten Personen durchführen. Sollten Sie nicht über die notwendige Qualifizierung verfügen, wenden Sie sich an das ERGO-FIT Service Center. Elektrische oder mechanische Veränderungen oder Umbauten von nicht autorisierten Personen dürfen nicht durchgeführt werden, da sonst jegliche Garantiesprüche verloren gehen.

2.6 Was sollte vermieden werden?

- ⊗ Vor unsachgemäßem Gebrauch ist zu warnen. Wenn Sie Ihr ERGO-FIT Gerät zweckentfremden, fallen die sich daraus eventuell ergebenden Schäden zu Ihren Lasten. Jeglicher Garantiespruch entfällt!
- ⊗ Benutzen Sie das Gerät niemals in anderer Form als in der Gebrauchsanweisung beschrieben. Dies kann zu Schäden am Gerät und sogar zu Gesundheitsschäden führen.

- ⊗ Vorsicht! Bei unsachgemäßem Gebrauch von beweglichen Teilen besteht Verletzungsgefahr.
- ⊗ Vorsicht! Bei unsachgemäßem Gebrauch von beweglichen Teilen besteht Verletzungsgefahr.
- ⊗ Versuchen Sie im Training niemals oberhalb Ihres aktuellen Leistungsniveaus zu trainieren. Dies kann erhebliche Gesundheitsschäden hervorrufen.
- ⊗ Trainieren Sie niemals auf einem defekten Gerät.
- ⊗ Betreiben Sie das Gerät nie ohne Strom.
- ⊗ Stützen Sie sich nie auf dem Gerät ab und führen Sie keine unsachgemäßen Bewegungen auf dem Gerät aus. Es besteht in diesem Falle erhöhte Sturzgefahr.

Die wichtigsten Gefahrenhinweise finden Sie noch einmal zusammengefasst im Anhang der Gebrauchsanweisung. Trennen Sie diese Zusammenfassung heraus und hängen Sie sie gut sichtbar in der Nähe des Trainingsgerätes auf. Jeder Benutzer des Gerätes muss auf die Gefahren und Sicherheitsvorschriften hingewiesen werden. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden.

Kapitel 3 Kurzgebrauchsanweisung

Bitte beachten Sie:

Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

3 Kurzegebrauchsanweisung

Überprüfen Sie nach dem Empfang Ihres Krafftrainingsgerätes bitte zuerst, ob die Seriennummer des Geräts (siehe Typenschild) mit der des Lieferscheins übereinstimmt und die unter dem Kapitel 1.3 "Lieferumfang" aufgelisteten Bestandteile bei Ihrer Lieferung enthalten sind.

Vor dem eigentlichen Training sollten Sie immer eine Funktionskontrolle durchführen (siehe Kap. 6.7). Begeben Sie sich dann auf das Gerät und stellen Sie Ihr individuelles Trainingsgewicht ein. Auflageflächen (Sitzpolster, etc) oder Fixierungen (Fußrolle etc.) lassen sich über einen Gasdruckfeder- bzw. Raster-Mechanismus leicht in die gewünschte Position bringen.

- ⊗ Gasdruckfeder-Mechanismus: Ziehen Sie den Verstellhebel nach oben. Durch die integrierte Gasdruckfeder hebt sich die entsprechende Auflagefläche oder Fixierung automatisch nach oben. Wenn Sie die Auflagefläche oder Fixierung senken wollen, drücken Sie diese bei hochgezogenem Verstellhebel mittels Ihres Körpergewichts nach unten in die gewünschte Position. Zum Fixieren der gewünschten Höhe bewegen Sie den Verstellhebel zurück in die Ausgangsposition.



Abhängig vom Körpergewicht kann die Gasdruckfeder bis zu 120mm einsacken und somit das Ablesen der Positionsnummer verfälschen. Wenn Sie die Auflagefläche oder Fixierung wie beschrieben eingestellt haben, erheben Sie sich vom Gerät, sodass die Auflagefläche oder Fixierung nicht durch das Körpergewicht beeinträchtigt wird. Lesen Sie erst dann die Positionsnummer ab.

- ⊗ Raster-Mechanismus: Ziehen Sie den Absteckstift aus dem Lochraster. Bewegen Sie die entsprechende Auflagefläche oder Fixierung nach oben oder unten. Zum Fixieren der gewünschten Höhe lassen Sie den Stift wieder in das Lochraster einrasten.

Beachten Sie, dass es sich bei den Sitz um einen Standardsitz handelt. Dies bedeutet, dass jeder verstellbare Sitz die gleichen Absteckpositionen hat. Gegebenenfalls kann es vorkommen, dass eine gewisse Absteckposition nicht bei allen Geräten nutzbar ist.

An den Trainingsgeräten mit Exzentertechnik (z. B. LEG EXTENSION 4000) lassen sich die Lasthebel verstellen. Ziehen Sie den Absteckstift heraus und führen Sie die gewünschte Verstellung durch.

Achten Sie beim Training unbedingt auf eine korrekte Übungsausführung. Atmen Sie dabei in der Anspannungsphase aus und in der Entspannungsphase ein. Führen Sie die Bewegung langsam aus. Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen. Wenn Sie das Training beenden wollen, lassen Sie das Gewicht kontrolliert herab. Die Übung ist erst dann beendet, wenn das Trainingsgewicht aufliegt.

Kapitel 4 Zweckbestimmung

4.1	Rückenmuskulatur	14
4.1.1	BACK EXTENSION 4000	14
4.1.2	BACK PULL 4000	14
4.1.3	BUTTERFLY REVERSE 4000	14
4.1.4	LAT PULL 4000	15
4.2	Schultermuskulatur	15
4.2.1	SHOULDER ABDUCTION 4000	15
4.2.2	SHOULDER PRESS 4000	15
4.3	Brustmuskulatur	15
4.3.1	BUTTERFLY 4000	15
4.3.2	CHEST PRESS 4000	15
4.4	Oberarmmuskulatur	16
4.4.1	BICEPS FLEXION 4000	16
4.4.2	TRICEPS EXTENSION 4000	16
4.5	Bauchmuskulatur	16
4.5.1	ABDOMINAL FLEXION 4000	16
4.5.2	ABDOMINAL TORSION 4000	16
4.6	Beckenmuskulatur	16
4.6.1	ABDUCTOR 4000	16
4.6.2	ADDUCTOR 4000	16
4.6.3	HIP EXTENSION 4000	17
4.7	Oberschenkelmuskulatur	17
4.7.1	LEG EXTENSION 4000	17
4.7.2	LEG FLEXION 4000	17
4.7.3	SQUAT PRESS 4000	17
4.8	Multifunktional	18
4.8.1	CABLE 4000	18
4.8.2	CABLE CROSSOVER 4000	18
4.8.3	CABLE TOWER 4000	18
4.8.4	MULTI PRESS 4000	18
4.8.5	PULL UP/DIP 4000	18
4.8.6	SEATED DIP 4000	18
4.9	BÄNKE	19
4.9.1	ABDOMINAL BENCH 4000	19
4.9.2	BACK BENCH 4000	19
4.9.3	FLAT BENCH 4000	19
4.9.4	MULTI BENCH 4000	19
4.9.5	OLYMPIC FLAT BENCH 4000	19
4.9.6	OLYMPIC INCLINE BENCH 4000	19
4.9.7	SCOTT BENCH 4000	20
4.9.8	SQUAT RACK 4000	20

4 Zweckbestimmung

Die Geräte dieser Linie sind stationäre Trainingsgeräte, die primär der Verbesserung der Kraftfähigkeiten in Form von Muskelaufbau bzw. Krafftausdauer dienen. Sie wurden speziell für die Ansprüche im Fitnessbereich konzipiert. Sie sind für die Verwendung in Trainingsräumen von Einrichtungen wie Sportvereinen, Schuleinrichtungen, Hotels, Clubs und Studios, deren Zugang und Aufsicht vom Eigentümer (Person, die die gesetzliche Verantwortung trägt) speziell geregelt ist, vorgesehen.

Die Mechanik der Geräte erlaubt ein gelenkschonendes Training, da die Bewegungsrichtung vorgegeben ist, Ausweichbewegungen reduziert und Muskeln spezifisch trainiert werden. Durch die Möglichkeit, die einzelnen Gewichtsplatten beliebig abzustecken, werden die Geräte in der Regel allen Anforderungen hinsichtlich der gewünschten Belastungsgrößen gerecht. Um das Training auf individuelle Ansprüche hin gestalten zu können, wurden verschiedene Gerätetypen konzipiert, deren Verwendungszweck im Folgenden kurz beschrieben wird.

4.1 Rückenmuskulatur

4.1.1 BACK EXTENSION 4000

Bei der BACK EXTENSION 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch Aufrichten des Oberkörpers die Rückenmuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Haltungsschäden sowie Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule können durch ein regelmäßiges Training an diesem Gerät vorgebeugt werden.

4.1.2 BACK PULL 4000

Bei dem BACK PULL 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch eine Art Ruderbewegung die Zwischenschulterblattmuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Durch die Höhenverstellung des Sitzes kann eine optimale Trainingsposition gewährleistet werden.

4.1.3 BUTTERFLY REVERSE 4000

Bei dem BUTTERFLY REVERSE 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch Auseinanderführen der Arme in Schulterhöhe die hals- und brustwirbelsäulestabilisierende Muskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Die langen Trainingsgriffe und die höhenverstellbare Sitzposition ermöglichen eine variable Griffhaltung und dadurch eine optimale Trainingsposition. Haltungsschwächen sowie durch Fehlbelastungen bedingte Rückenbeschwerden können durch ein regelmäßiges Training an diesem Gerät vorgebeugt werden kann.

4.1.4 LAT PULL 4000

Bei der LAT PULL 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch eine Armzugbewegung nach unten die breite Rückenmuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Durch die Fixierung der Oberschenkel durch ein verstellbares Polster wird das Training effektiver. Durch die Höhenverstellung des Sitzes kann eine optimale Trainingsposition gewährleistet werden.

4.2 Schultermuskulatur

4.2.1 SHOULDER ABDUCTION 4000

Bei dem SHOULDER ABDUCTION 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch Abspreizen der Arme die Schultermuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Durch die Höhenverstellung des Sitzes kann eine optimale Trainingsposition gewährleistet werden.

4.2.2 SHOULDER PRESS 4000

Bei der SHOULDER PRESS 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch ein Strecken der Arme nach oben die hals- und brustwirbelsäulestabilisierende Muskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Durch die Höhenverstellung des Sitzes kann eine optimale Trainingsposition gewährleistet werden.

4.3 Brustmuskulatur

4.3.1 BUTTERFLY 4000

Bei dem BUTTERFLY 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch Zusammenführen der Arme vor dem Körper die Bauchmuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Die langen Trainingsgriffe ermöglichen eine variable Griffhaltung und dadurch eine optimale Trainingsposition. So lassen sich die 3 Anteile der Brustmuskulatur separat trainieren.

4.3.2 CHEST PRESS 4000

Bei der CHEST PRESS 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch eine Art "Bankdrücken im Sitzen" die Brust- und Armstreckmuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Durch die Höhenverstellung des Sitzes und die verschiedenen Griffvarianten kann man vielfältig trainieren.

4.4 Oberarmmuskulatur

4.4.1 BICEPS FLEXION 4000

Bei dem BICEPS FLEXION 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch Anwinkeln der Arme im Sitzen die Armbeugemuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Durch die Höhenverstellung des Sitzes kann eine optimale Trainingsposition gewährleistet werden.

4.4.2 TRICEPS EXTENSION 4000

Bei dem TRICEPS EXTENSION 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch Strecken der Arme im Sitzen die Armstreckmuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Durch die Höhenverstellung des Sitzes kann eine optimale Trainingsposition gewährleistet werden.

4.5 Bauchmuskulatur

4.5.1 ABDOMINAL FLEXION 4000

Bei der ABDOMINAL FLEXION 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch Beugen des Oberkörpers im Sitzen die Bauchmuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Haltungsschwächen sowie Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule können durch ein regelmäßiges Training an diesem Gerät vermieden werden.

4.5.2 ABDOMINAL TORSION 4000

Bei dem ABDOMINAL TORSION 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch Drehen des Oberkörpers (Rotation) bei gleichzeitiger Fixation des Unterkörpers die seitliche Bauchmuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar.

4.6 Beckenmuskulatur

4.6.1 ABDUCTOR 4000

Bei dem ABDUCTOR 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch Auseinanderführen der Beine die äußere Oberschenkelmuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar.

4.6.2 ADDUCTOR 4000

Bei dem ADDUCTOR 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch Zusammenführen der Beine die innere Oberschenkelmuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar.

4.6.3 HIP EXTENSION 4000

Bei der HIP EXTENSION 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch Rückführen des im Kniegelenk gebeugten Beines die Gesäßmuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Einem instabilen Hüftgelenk kann durch ein regelmäßiges Training an diesem Gerät entgegengewirkt werden.

4.7 Oberschenkelmuskulatur

4.7.1 LEG EXTENSION 4000

Bei der LEG EXTENSION 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch Strecken der Beine die vordere Oberschenkelmuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Einem instabilen Kniegelenk kann durch ein regelmäßiges Training an diesem Gerät entgegengewirkt werden.

4.7.2 LEG FLEXION 4000

Bei der LEG EXTENSION 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch Beugen der Beine die hintere Oberschenkelmuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Einem instabilen Kniegelenk kann durch ein regelmäßiges Training an diesem Gerät entgegengewirkt werden.

4.7.3 SQUAT PRESS 4000

Bei der SQUAT PRESS 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, mit dem durch eine Art "Beinpresse im Sitzen und Liegen" die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur gekräftigt werden kann. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar. Einem instabilen Kniegelenk kann durch ein regelmäßiges Training an diesem Gerät entgegengewirkt werden.

4.8 Multifunktional

4.8.1 CABLE 4000 / CABLE 4000 FREE

Bei dem CABLE 4000/CABLE 4000 FREE handelt es sich um einen Explosionsseilzug, der eine Facette von Übungen für den Ober- und Unterkörper bietet. Der Seilzug ist als Wandmodell oder als freistehendes Modell erhältlich. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar; die Zugrichtung ist variabel.

4.8.2 CABLE CROSSOVER 4000

Bei dem CABLE CROSSOVER 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, das in Form einer Seilzug-Kombination mehrere Übungen für den Ober- und Unterkörper bietet. Das Training kann sowohl uni- als auch bilateral durchgeführt werden, die Zugrichtung ist variabel. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar.

4.8.3 CABLE TOWER 4000

Bei dem CABLE TOWER 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, das aus mehreren Übungsstationen besteht und so für mehrere Personen gleichzeitig nutzbar ist. Er besteht aus Seilzug, Latzug, Rudern und Biceps-/Tricepstrainingmöglichkeiten. So kann der Großteil der Ober- und Unterkörpermuskulatur mit nur einem Gerät trainiert werden. Die Trainingsbelastung ist durch Steckgewichte steuerbar.

4.8.4 MULTI PRESS 4000

Bei der MULTI PRESS 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, an dem eine große Anzahl von Übungen für Rumpf, Arme und Beine ermöglicht werden. Die Trainingshaltung sowie die Trainingsbelastung ist variabel. Es bietet außerdem Sicherungshalterungen sowie Ablagen für Gewichte.

4.8.5 PULL UP/DIP 4000

Bei dem PULL UP/DIP 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, das aus einer Klimmzug- und einer Dip-Maschine besteht. Es unterstützt den Trainierenden bei der jeweiligen Ausführung der Übung und dient zur Kräftigung der Rücken-, Brust- und Armmuskulatur.

4.8.6 SEATED DIP 4000

Bei dem SEATED DIP 4000 handelt es sich um ein Krafttrainingsgerät, bei dem in sitzender Position eine Dip-Bewegung ausgeführt wird. Es unterstützt den Trainierenden bei der Übungsausführung und dient zur Kräftigung der Trizepsmuskulatur sowie Bereichen der Schulter- und Brustmuskulatur.

4.9 Bänke

4.9.1 ABDOMINAL BENCH 4000

Bei der ABDOMINAL BENCH 4000 handelt es sich um eine Trainingsbank, die alle Voraussetzungen für ein nachhaltiges Training der Bauchmuskulatur bietet. Eine stabilere Trainingshaltung wird gefördert. Durch das variable Rückenpolster kann eine optimale Trainingsposition gewährleistet werden.

4.9.2 BACK BENCH 4000

Die BACK BENCH 4000 ist eine spezielle Rückentrainingsbank, bei der Rücken- und Gesäßmuskulatur in einer 45°-Position trainiert und gekräftigt werden. Durch das höhenverstellbare Beinpolster ist das Gerät an jede beliebige Körpergröße anzupassen. Durch ein weiteres Polster ist ein Fixieren der Beine möglich, was eine stabilere Trainingsposition gewährleistet.

4.9.3 FLAT BENCH 4000

Bei der FLAT BENCH 4000 handelt es sich um eine Flachbank, die eine Vielzahl von Übungen für die Ober- und Unterkörpermuskulatur sowie freies Hanteltraining unterstützt. Eine stabilere Trainingshaltung wird gefördert.

4.9.4 MULTI BENCH 4000

Bei der MULTI BENCH 4000 handelt es sich um eine Trainingsbank, die eine Vielzahl von Übungen für die Ober- und Unterkörpermuskulatur sowie freies Hanteltraining unterstützt. Eine stabilere Trainingshaltung wird gefördert. Durch die variable Rückenlehne kann eine optimale Trainingsposition gewährleistet werden.

4.9.5 OLYMPIC FLAT BENCH 4000

Bei der OLYMPIC FLAT BENCH 4000 handelt es sich um eine Drückbank, zum Training der Arm- und Brustmuskulatur. Sie verfügt über eine stabile Unterlage um eine sichere Trainingshaltung zu fördern und eine Sicherungshalterung für Gewichte.

4.9.6 OLYMPIC INCLINE BENCH 4000

Bei der OLYMPIC INCLINE BENCH 4000 handelt es sich um eine Schrägdrückbank, die eine effiziente Kräftigung der Arm- und Brustmuskulatur ermöglicht. Die Rückenlehne und die variable Sitzhöhe fördern eine stabilere Trainingsposition. Sie bietet außerdem eine Sicherungshalterung für Gewichte.

4.9.7 SCOTT BENCH 4000

Bei der SCOTT BENCH 4000 handelt es sich um eine Trainingsbank, bei der aus der Sitzposition bei fixiertem Oberkörper die Armmuskulatur trainiert wird. Der Sitz des Gerätes ist höhenverstellbar, außerdem verfügt es über eine Sicherungshalterung für Gewichte. Die stabile Trainingsposition wird gefördert.

4.9.8 SQUAT RACK 4000

Bei dem SQUAT RACK 4000 handelt es sich um einen Kniebeugenständer zum Trainieren verschiedener Muskelgruppen. Die Trainingshaltung sowie die Trainingsbelastung ist variabel. Er bietet außerdem Sicherungshalterungen sowie Ablagen für Gewichte.

Kapitel 5 Transport und Aufbau

5.1	Transport	22
5.2	Standort und Aufstellung	22
5.3	Montage	23
5.4	Umgebungstemperatur	24
5.5	Anschließen	24
5.5.1	Stromversorgung	24
5.5.2	Verkabelung	25
5.6	Bestandteile	25
5.6.1	Rückenmuskulatur	25
5.6.1.1	BACK EXTENSION 4000	25
5.6.1.2	BACK PULL 4000	26
5.6.1.3	BUTTERFLY REVERSE 4000	26
5.6.1.4	LAT PULL 4000	27
5.6.2	Schultermuskulatur	27
5.6.2.1	SHOULDER ABDUCTION 4000	27
5.6.2.2	SHOULDER PRESS 4000	28
5.6.3	Brustmuskulatur	28
5.6.3.1	BUTTERFLY 4000	28
5.6.3.2	CHEST PRESS 4000	29
5.6.4	Oberarmmuskulatur	29
5.6.4.1	BICEPS FLEXION 4000	29
5.6.4.2	TRICEPS EXTENSION 4000	30
5.6.5	Bauchmuskulatur	30
5.6.5.1	ABDOMINAL FLEXION 4000	30
5.6.5.2	ABDOMINAL TORSION 4000	31
5.6.6	Beckenmuskulatur	31
5.6.6.1	ABDUCTOR 4000	31
5.6.6.2	ADDUCTOR 4000	32
5.6.6.3	HIP EXTENSION 4000	32
5.6.7	Oberschenkelmuskulatur	33
5.6.7.1	LEG EXTENSION 4000	33
5.6.7.2	LEG FLEXION 4000	33
5.6.7.3	SQUAT PRESS 4000	34
5.6.8	Multifunktional	35
5.6.8.1	CABLE 4000	35
5.6.8.2	CABLE CROSSOVER 4000	35
5.6.8.3	CABLE TOWER 4000	36
5.6.8.4	MULTI PRESS 4000	36
5.6.8.5	PULL UP/DIP 4000	37
5.6.8.6	SEATED DIP 4000	37
5.6.9	BÄNKE	38
5.6.9.1	ABDOMINAL BENCH 4000	38
5.6.9.2	BACK BENCH 4000	38
5.6.9.3	FLAT BENCH 4000	39
5.6.9.4	MULTI BENCH 4000	39
5.6.9.5	OLYMPIC FLAT BENCH 4000	40
5.6.9.6	OLYMPIC INCLINE BENCH 4000	40
5.6.9.7	SCOTT BENCH 4000	41
5.6.9.8	SQUAT RACK 4000	41

5 Transport und Aufbau

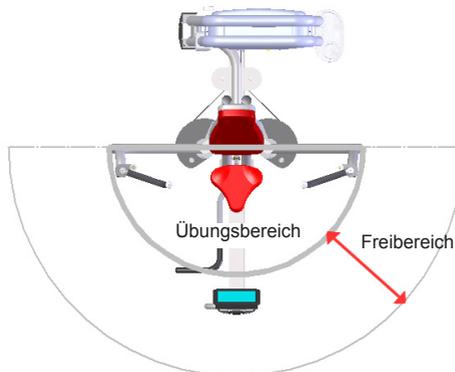
Bitte beachten Sie: Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen. Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

5.1 Transport

Um Beschädigungen zu vermeiden, werden die ERGO-FIT Geräte durch die ERGO-FIT GmbH & Co. KG direkt oder durch eine autorisierte Spedition transportiert. Bei Anlieferung durch die ERGO-FIT GmbH & Co. KG wird die Verpackung verwertet bzw. fachgerecht entsorgt. Werden die ERGO-FIT Geräte durch eine Spedition angeliefert, können Sie die Verpackung selbst verwerten oder an ERGO-FIT GmbH & Co. KG zurücksenden (Transportkosten gehen zu Lasten des Kunden).

5.2 Standort und Aufstellung

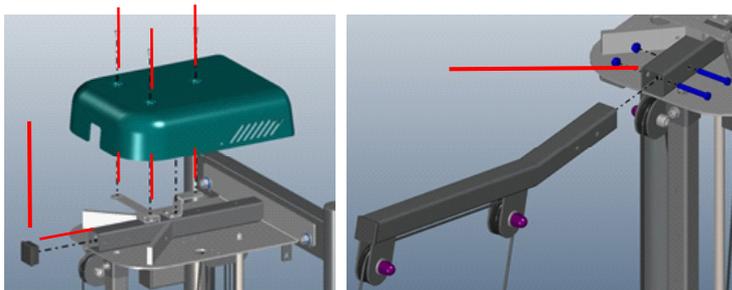
1. Achten Sie darauf, dass die Standfläche eben und waagrecht ist. Das Zerlegen oder Montieren (beiliegende Teile ausgeschlossen) von Seiten des Käufers oder einer nicht autorisierten Person führt zum Erlöschen jeglicher Garantieansprüche an den Hersteller.
2. Achten Sie aus Sicherheitsgründen darauf, dass um das Gerät ausreichend Platz ist, so dass der Trainierende nirgendwo anstoßen kann und andere Personen, bedingt durch bewegliche Teile, verletzen kann: Ausgehend von der Zugangsrichtung des Trainingsgerätes muss ein Freibereich gewährleistet werden, der mindestens 0,6 m größer ist als der benötigte Übungsbereich. Ebenfalls muss dieser Bereich die Möglichkeit der Notfall-Demontage beinhalten. Nebeneinanderstehende Trainingsgeräte können sich den benötigten Freibereich teilen.



3. Stellen Sie das Gerät so auf, das eine Trennung von Netzschalter und Netzstecker jederzeit problemlos möglich ist (POWER LINE 4000/4100 S).
4. Entfernen Sie die Transportsicherungen, die sich unter den ersten drei Gewichtsplatten befinden.
5. Führen Sie nach dem Aufstellen oder nach einem Standortwechsel eine Funktionskontrolle durch.

5.3 Montage

- ⊗ Bitte beachten Sie: Die Wandmontage des CABLE 4000 muss fachgerecht ausgeführt werden. Die Firma ERGO-FIT GmbH & Co. KG übernimmt für die Wandmontage keine Haftung. Der CABLE 4000 muss an den 4 Befestigungspunkten befestigt werden, die Haltekraft pro Schraube/Dübel sollte mindestens 200 N betragen.
- ⊗ Zur Montage des Galgens entfernen Sie, falls vorhanden, Abdeckung und Lamellenstopfen. Schieben Sie anschließend den Galgen in die zugehörige Schiene ein und befestigen Sie diesen mit den mitgelieferten Muttern und Schrauben. Verschrauben Sie anschließend die Abdeckung wieder.



Bei Nichtgebrauch müssen herunterhängende Seile des Galgens aus dem Trainingbereich entfernt werden. Verbinden Sie die losen Seile mittels Karabiner miteinander und befestigen Sie diesen anschließend an der Bohrung der Abdeckplatte.



5.4 Umgebungstemperatur

- ⊗ Das ERGO-FIT Gerät kann problemlos bei einer Umgebungstemperatur von +10°C bis +40°C, einer relativen Luftfeuchtigkeit von 30% bis 75% (nicht kondensierend) und einem Luftdruck von 700hPa bis 1060hPa betrieben werden.
- ⊗ Das Gerät kann bei einer Temperatur von -30°C bis +50°C gelagert werden.

5.5 Anschließen

1. Unterziehen Sie das mitgelieferte Netzanschlusskabel und die Steckvorrichtung (Netzeingangsmodul) vor der Inbetriebnahme einer Sichtkontrolle. Beschädigte Kabel und Steckvorrichtungen müssen sofort ersetzt werden.
2. Nehmen Sie das Netzanschlusskabel und stecken Sie es in das dafür vorgesehene Netzeingangsmodul. Stecken Sie das andere Ende des Kabels in die Steckdose.
3. Schalten Sie Ihr Gerät durch Betätigen des Schalters am Netzeingangsmodul ein (I = Einschalten, O = Ausschalten).
4. Nachdem Sie Ihr Gerät nun ans Stromnetz angeschlossen und eingeschaltet haben, läuft ein automatischer Betriebscheck ab. Während dieses Betriebschecks wird Ihnen die Softwareversion Ihres Gerätes im Display angezeigt. Anschließend erscheint das Hauptmenü.
5. Stellen Sie sich an die Cockpitseite des Gerätes (mit Blick auf das Display) und kontrollieren Sie, ob das Display funktioniert. Sollte dies nicht der Fall sein, überprüfen Sie die richtige Durchführung der oben beschriebenen Schritte. Überprüfen Sie zusätzlich, ob die Steckdose Strom führt.

5.5.1 Stromversorgung

Betreiben Sie Ihr Gerät nur an geerdeten Steckdosen mit 230 ~/50-60 Hz. Wenn Sie sich der Stromversorgung am Aufstellungsort nicht sicher sind, fragen Sie bei Ihrem Energieversorger nach. Verwenden Sie in Ihrer Hausverteilung handelsübliche 10 A Sicherungsautomaten (mit B-Auslösecharakteristik). Schalten diese Sicherungsautomaten jedoch in Einzelfällen im Einschaltmoment ab, muss der Stromkreis mit 10 A Schmelzsicherungen oder Sicherungen mit anderer Auslösecharakteristik (z.B. KAutomaten) abgesichert werden. Fragen Sie gegebenenfalls Ihren Elektroinstallateur.

Vergleichen Sie vor Anschluss Ihres ERGO-FIT Gerätes an Ihr Stromversorgungssystem die Typenschildangaben (neben dem Netzeingangsmodul) über die zulässige Netzspannung und Netzfrequenz mit den örtlichen Kenndaten. Schließen Sie das Gerät stets direkt an eine Steckdose an. Verwenden Sie nach Möglichkeit kein Verlängerungskabel oder Mehrfach-Verteilersteckdosen oder nur geeignete entsprechend der Norm EN 60601-1.

Für den Anschluss externer Geräte an ein Trainingsgerät der POWER LINE 4000/4100 MED empfehlen wir galvanisch getrennte Verbindungsleitungen.

5.5.2 Verkabelung

Verfügen Sie über mehrere ERGO-FIT Geräte, dann schalten Sie die Geräte, wenn Sie an demselben Stromkreis angeschlossen sind, nur nacheinander ein und aus.

- ⊗ Verlegen Sie das Netzanschlusskabel so, dass niemand darauf treten oder darüber stolpern kann.
- ⊗ Stellen Sie keine Gegenstände auf das Kabel, da dieses sonst beschädigt werden kann.

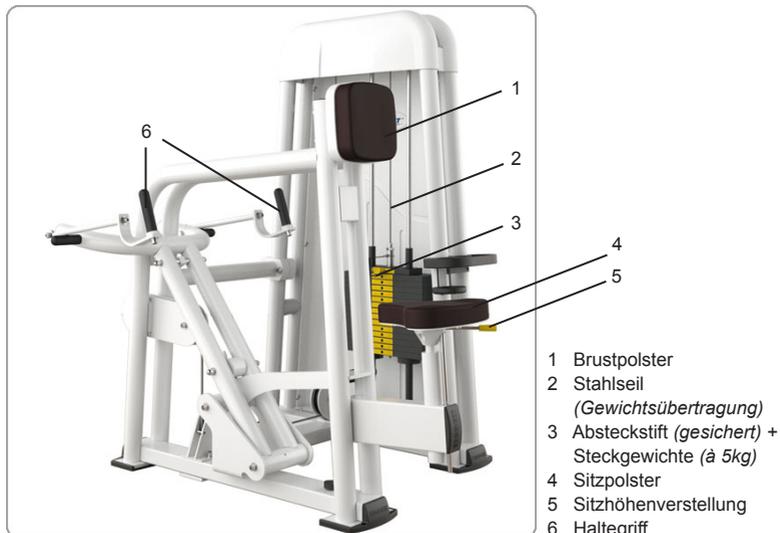
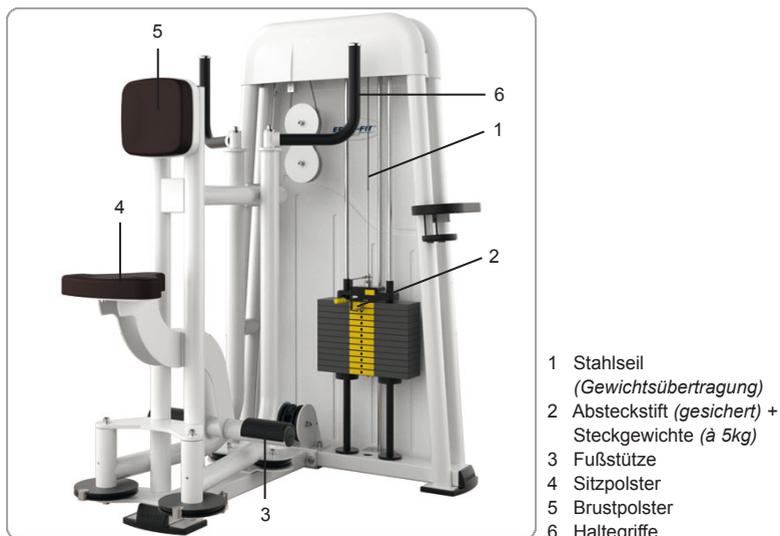
5.6 Bestandteile

5.6.1 Rückenmuskulatur

5.6.1.1 BACK EXTENSION 4000



- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung)
- 2 Exzenter
- 3 Steckgewichte (à 5kg) +
Absteckstift (gesichert)
- 4 Haltegriff
- 5 Sitzpolster
- 6 Rückenstütze

5.6.1.2 BACK PULL 4000

5.6.1.3 BUTTERFLY REVERSE 4000


5.6.1.4 LAT PULL 4000



- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung)
- 2 Absteckstift (gesichert) +
Steckgewichte (à 5kg)
- 3 Sitzpolster +
Sitzhöhenverstellung
- 4 verstellbares Beinpolster
- 5 Haltegriffe

5.6.2 Schultermuskulatur

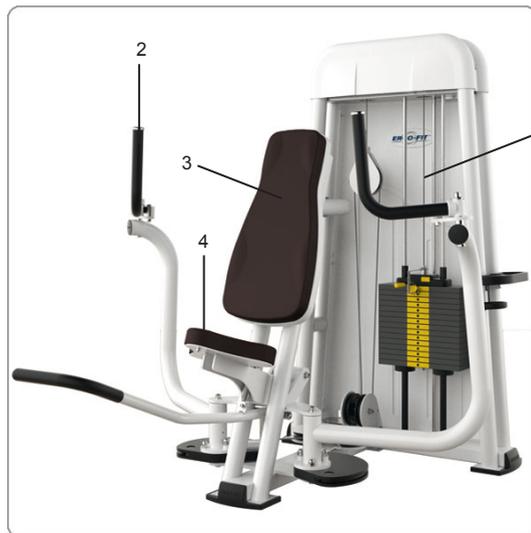
5.6.2.1 SHOULDER ABDUCTION 4000



- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung)
- 2 Absteckstift (gesichert) +
Steckgewichte (à 5kg)
- 3 Sitzpolster
- 4 Sitzhöhenverstellung
- 5 Haltegriff
- 6 Armpolster

5.6.2.2 SHOULDER PRESS 4000


- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung)
- 2 Absteckstift (gesichert) +
Steckgewichte (à 5kg)
- 3 Sitzhöhenverstellung
- 4 Sitzpolster
- 5 Rückenpolster
- 6 Haltegriff

5.6.3 Brustmuskulatur
5.6.3.1 BUTTERFLY 4000


- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung) +
Absteckstift (gesichert) +
Steckgewichte (à 5kg)
- 2 Haltegriff
- 3 Rückenpolster
- 4 Sitzpolster

5.6.3.2 CHEST PRESS 4000



- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung) +
Absteckstift (gesichert) +
Steckgewichte (à 5kg)
- 2 Haltegriff
- 3 Sitzpolster
- 4 Sitzhöhenverstellung
- 5 Einstiegshilfe
- 6 Rückenpolster

5.6.4 Oberarmmuskulatur

5.6.4.1 BICEPS FLEXION 4000



- 1 Brustpolster
- 2 Stahlseil
(Gewichtsübertragung) +
Absteckstift (gesichert) +
Steckgewichte (à 5kg)
- 3 Absteckstift (gesichert) +
Steckgewichte (à 5kg)
- 4 Sitzhöhenverstellung
- 5 Sitzpolster
- 6 Haltegriff
- 7 Oberarmpolster
- 8 Exzenter

5.6.4.2 TRICEPS EXTENSION 4000


- 1 Rückenpolster
- 2 Stahlseil
(Gewichtsübertragung) +
Absteckstift (gesichert) +
Steckgewichte (à 5kg)
- 3 Sitzpolster mit
Sitzhöhenverstellung
- 4 Exzenter
- 5 Oberarmpolster
- 6 Haltegriff

5.6.5 Bauchmuskulatur
5.6.5.1 ABDOMINAL FLEXION 4000


- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung)
- 2 Sitzpolster
- 3 Absteckstift (gesichert) +
Steckgewichte (à 5kg)
- 4 Fußstütze
- 5 Haltegriff
- 6 Brustpolster
- 7 Exzenter

5.6.5.2 ABDOMINAL TORSION 4000



- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung) +
Absteckstift (gesichert) +
Steckgewichte (à 5kg)
- 2 Oberschenkelfixierung
- 3 Sitzpolster
- 4 Oberarmfixierung
- 5 Haltegriff
- 6 Rückenpolster

5.6.6 Beckenmuskulatur

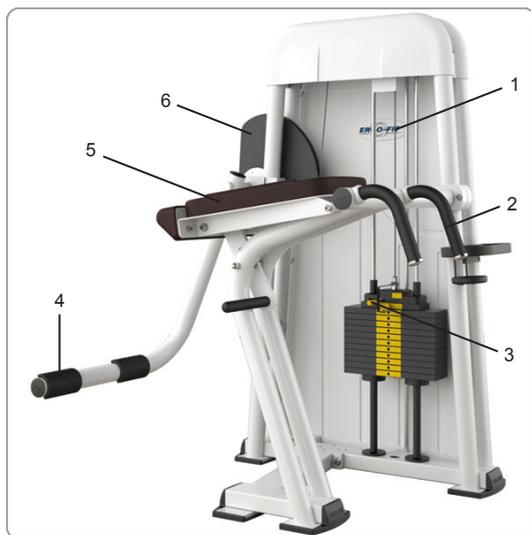
5.6.6.1 ABDUCTOR 4000



- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung)
- 2 Absteckstift (gesichert) +
Steckgewichte (à 5kg)
- 3 Kniepolster
- 4 Fußstütze
- 5 Sitzpolster
- 6 Rückenpolster

5.6.6.2 ADDUCTOR 4000


- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung) +
Absteckstift (*gesichert*) +
Steckgewichte (à 5kg)
- 2 Fußstütze
- 3 Kniepolster
- 4 Rückenpolster
- 5 Sitzpolster

5.6.6.3 HIP EXTENSION 4000


- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung)
- 2 Haltegriff
- 3 Absteckstift (*gesichert*) +
Steckgewichte (à 5kg)
- 4 Fußstütze
- 5 Oberkörperfixierung
- 6 Exzenter

5.6.7 Oberschenkelmuskulatur

5.6.7.1 LEG EXTENSION 4000



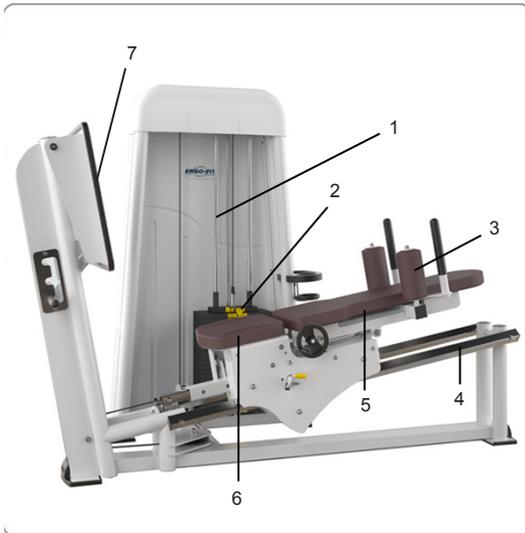
- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung) +
Absteckstift (gesichert) +
Steckgewichte (à 5kg)
- 2 Fußpolster
- 3 Haltegriff
- 4 Sitzpolster
- 5 Exzenter
- 6 Rückenpolster

5.6.7.2 LEG FLEXION 4000



- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung) +
Absteckstift (gesichert) +
Steckgewichte (à 5kg)
- 2 Haltegriff
- 3 Fußpolster
- 4 Sitzpolster
- 5 Oberschenkelfixierung
- 6 Rückenpolster

5.6.7.3 SQUAT PRESS 4000



- 1 Stahlseil
- 2 Absteckstift (*gesichert*) +
Steckgewichte (à 7,5kg)
- 3 Schulterpolster
- 4 Führungsschiene
- 5 Rückenpolster
- 6 Sitzpolster
- 7 Fußauflage

5.6.8 Multifunktional

5.6.8.1 CABLE 4000



Bitte beachten Sie: Die Wandmontage des CABLE 4000 muss fachgerecht ausgeführt werden. Die Firma ERGO-FIT GmbH & Co. KG übernimmt für die Wandmontage keine Haftung. Der CABLE 4000 muss an den 4 Befestigungspunkten befestigt werden, die Haltekraft pro Schraube/Dübel sollte mindestens 200 N betragen.

- 1 Kevlarseil
(Gewichtsübertragung)
- 2 Absteckstift (gesichert) +
Steckgewichte (à 5kg)

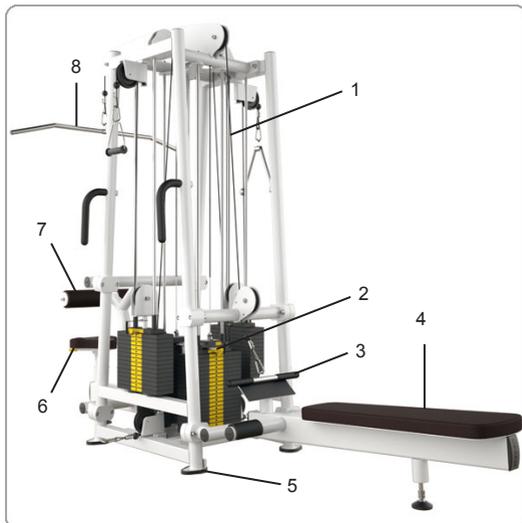
5.6.8.2 CABLE CROSSOVER 4000



- 1 Stahlseil
(Gewichtsübertragung)
- 2 Absteckstift (gesichert) +
Steckgewichte (à 5kg)
- 3 Haltegriffe

5.6.8.3 CABLE TOWER 4000

Aufbau: Stellen Sie das Gerät auf und richten Sie dieses aus. Montieren Sie anschließend die GummifüÙe an den Fußplatten (Position 5) und befestigen Sie Sitz und Sitzbank mittels der Klemmschalen am Rahmen. Drehen Sie die StellfüÙe herab bis diese fest auf dem Boden stehen. Ziehen Sie anschließend die Klemmschalen an Sitz und Sitzbank fest. Prüfen Sie abschließend die StellfüÙe nochmals auf einen sicheren Stand und stellen Sie diese gegebenenfalls nochmals nach.



- 1 Stahlseil + Flachriemen (Gewichtsübertragung)
- 2 Absteckstift (gesichert) + Steckgewichte (à 5kg)
- 3 Griffe Ruderstation
- 4 Sitzpolster
- 5 Fußplatte
- 6 Sitzpolster
- 7 Oberschenkelfixierung
- 8 Griffe Latzug

5.6.8.4 MULTI PRESS 4000



- 1 Hantelstange
- 2 Gewichtsablage
- 3 Sitz-/Liegepolster
- 4 Führungsschiene (mit Sicherungshalterung)

5.6.8.5 PULL UP/DIP 4000



- 1 Haltegriff Pull Up
- 2 Haltegriff Dip
- 3 Stahlseil
(Gewichtsübertragung) +
Absteckstift (gesichert) +
Steckgewichte (à 7,5kg)
- 4 Fußstütze
- 5 Kniepolster

5.6.8.6 SEATED DIP 4000



- 1 Rückenpolster
- 2 Stahlseil
(Gewichtsübertragung) +
Absteckstift (gesichert) +
Steckgewichte (à 7,5kg)
- 3 Haltegriff
- 4 Sitzpolster mit
Sitzhöhenverstellung
- 5 Verstellung Rückenpolster

5.6.9 Bänke

5.6.9.1 ABDOMINAL BENCH 4000



- 1 Rückenpolster
- 2 Verstellung Rückenpolster
- 3 Fußauflage

5.6.9.2 BACK BENCH 4000



- 1 Beinpolster
- 2 Beifixierung
- 3 Verstellung Beinpolster

5.6.9.3 FLAT BENCH 4000



1 Sitz-/Liegepolster

5.6.9.4 MULTI BENCH 4000



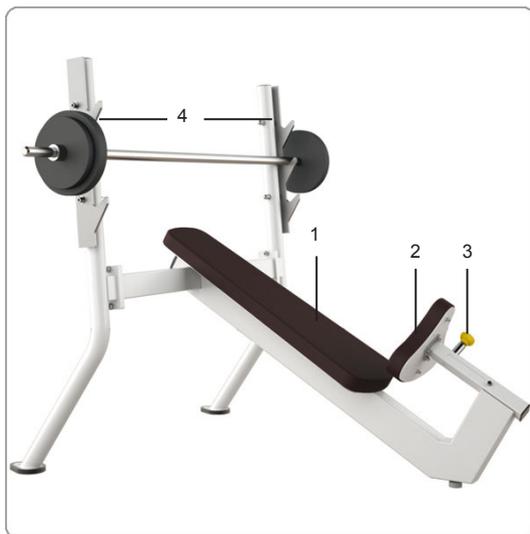
1 Rückenpolster
2 Sitzpolster
3 Sitzverstellung

5.6.9.5 OLYMPIC FLAT BENCH 4000



- 1 Sitz-/Liegefläche
- 2 Sicherungshalterung für Gewichte

5.6.9.6 OLYMPIC INCLINE BENCH 4000



- 1 Rückenpolster
- 2 Sitzpolster
- 3 Sitzverstellung
- 4 Sicherungshalterung für Gewichte

5.6.9.7 SCOTT BENCH 4000



- 1 Oberarmpolster
- 2 Sicherungshalterung für Gewichte
- 3 Sitzverstellung
- 4 Sitzpolster

5.6.9.8 SQUAT RACK 4000



- 1 Sicherungshalterung für Gewichte
- 2 Gewichtsablage

Kapitel 6 Inbetriebnahme

6.1	Einschalten	44
6.2	Ausschalten	44
6.3	Der Panel-PC (Nur POWER LINE 4100)	44
6.3.1	Die Tasten	45
6.4	Kalibrierung der Gewichtsplatten	46
6.5	Widerstandsregelung	46
6.5.1	Zusatzgewicht.....	46
6.6	Exzenterfunktion	47
6.7	Funktionskontrolle	48

Bitte beachten Sie:

Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

6 Inbetriebnahme

Schließen Sie das Gerät direkt an die Netzversorgung an (110...220 V AC), verwenden Sie nach Möglichkeit kein Verlängerungskabel oder Mehrfach-Verteilersteckdosen oder nur geeignete entsprechend der Norm EN 60601-1. Nach Einschalten des Trainingsgerätes ist zunächst eine Warmlaufzeit von 35 Minuten zu berücksichtigen, bevor das Gerät betriebsbereit ist. Innerhalb dieser Warmlaufzeit können sich die Gewichtsplatten verstellen. Nach dieser Warmlaufzeit sollten die Gewichtsplatten richtig am Cockpit dargestellt werden und das Training am Gerät kann sofort begonnen werden. Für den Anschluss externer Geräte an ein Trainingsgerät der POWER LINE 4000 MED empfehlen wir galvanisch getrennte Verbindungsleitungen

6.1 Einschalten

- ⊗ Kontrollieren Sie vor dem Einschalten Ihres Gerätes, ob der Netzstecker in der Steckdose steckt.
- ⊗ Falls Sie mehrere Geräte an einem Hauptschalter angeschlossen haben, schalten Sie bitte jedes Ihrer Geräte einzeln ein bzw. aus. Werden mehrere Geräte gleichzeitig eingeschaltet, können technische Störungen auftreten.
- ⊗ Schalten Sie nun durch Betätigen des Schalters am Netzeingangsmodul Ihr Gerät an. Hierzu müssen Sie den Schalter in die I-Stellung kippen. Befindet sich der Schalter in der 0-Stellung, so ist das Gerät ausgeschaltet.
- ⊗ Anhand der Anzeigenbeleuchtung können Sie sofort feststellen, ob das Gerät eingeschaltet ist.

6.2 Ausschalten

- ⊗ Schalten Sie durch Betätigen des Schalters am Netzeingangsmodul Ihr Gerät aus. Hierzu müssen Sie den Schalter in die 0-Stellung kippen.

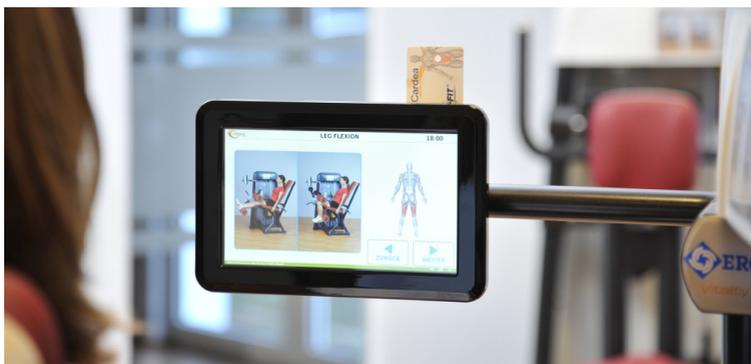
Achten Sie darauf, dass die Ein- und Ausschaltintervalle eine Zeit von 3 sek nicht unterschreiten.

6.3 Der Panel-PC (nur POWER LINE 4100)

Eines der Hauptziele von ERGO-FIT liegt in der Herstellung besonders benutzerfreundlicher Geräte. Deshalb wurden die Panel-PCs der POWER LINE 4100 S/S MED mit einer einfachen, leicht verständlichen Benutzerführung ausgestattet. Die Bedienung des Panel-PCs erfolgt ausschließlich per Berührung der jeweiligen Schaltfläche.

Der Panel-PC besteht aus einer Anzeige und den Bedienelementen (Tasten), sowie einem Chipkartenleser. Bevor Sie den Panel-PC näher betrachten, sollten Sie folgendes beachten:

1. Stützen Sie sich nicht auf dem Panel-PC oder der Anzeige ab. Dies kann zu Beschädigungen führen.
2. Tippen Sie die Tasten nur leicht an, üben Sie keinen zu großen Druck auf das Display aus.
3. Der Chipkartenleser der der POWER LINE 4100 S/S MED ist ein besonders empfindliches Bauteil. Um im Dauerbetrieb Ausfälle zu vermeiden, sollten Sie darauf achten, dass die Chipkarten stets nur mit „dosiertem“ Kraftaufwand in den Kartenleser eingeführt werden. Stecken Sie die Chipkarte dabei so in den Kartenleser, dass Sie die Kartenbeschriftung lesen können, wenn sie sich auf dem Gerät befinden. Die Pfeile links neben dem Firmenlogo zeigen die Einschubrichtung. Die Lebensdauer des Chipkartenlesers liegt bei ca. 100.000 Einschubzyklen.



6.3.1 Die Tasten

Je nach Ansichtsfenster sind auf dem Panel-PC verschiedene Tasten zu finden. Die wichtigsten Tasten und Ihre Funktionen wollen wir hier kurz erläutern:

- ⊗ PLUS-Taste: Mit dieser Taste können Sie den Widerstand der Belastung erhöhen bzw. Parameterangaben verändern.
- ⊗ MINUS-Taste: Mit dieser Taste können Sie den Widerstand der Belastung verringern bzw. Parameterangaben verändern.
- ⊗ START-Taste: Mit dieser Taste können Sie die Auswahl des Trainingsmodus oder vorgegebenen oder geänderten Parameterangaben bestätigen.
- ⊗ STOP-Taste: Mit dieser Taste können Sie Funktionen abbrechen oder das Gerät anhalten.

6.4 Kalibrierung der Gewichtsplatten

Vor einer Neu-/Nachkalibrierung der Gewichtplatte ist es eine Warmlaufzeit von mindestens 35 Minuten zu berücksichtigen. Die Warmlaufzeit beginnt mit dem Einschalten des Gerätes. Erst nach dieser Warmlaufzeit darf die Nachkalibrierung durchgeführt werden. Ansonsten kann es dazu führen, dass die Gewichtsplatten am Cockpit falsch angezeigt werden bzw. sich die Gewichtsplatten mit der Zeit selbsttätig verstellen.

Hinweis: Es handelt sich bei dem Trainingsgerät mit dem Lasersensor um ein Präzisionsmesseinrichtung. Selbst auch bei solchen Geräten sind Messtoleranzen aufgrund der realen Umwelteinflüsse (Temperaturschwankungen, Betriebsdauer, etc.) zu erwarten. Daher ist es zu empfehlen, dass die Funktion des Gerätes in einem regelmäßigen Abstand überprüft wird. Bei einer Gewichtsplattenabweichung ist eine Nachkalibrierung durchzuführen.

6.5 Widerstandsregulierung

Die Widerstandsregulierung erfolgt bei allen Geräten der POWER LINE4000 über Steckgewichte. Zur Gewichtseinstellung werden Absteckstifte verwendet, welche sich in die Bezugsbohrungen der Steckgewichte einführen lassen. Die Wahl der Gewichte kann direkt vom Gerät aus vorgenommen werden.

Achten Sie dabei auf Folgendes:

- ⊗ Die Gewichtseinstellung ist nur möglich, wenn das Gewichtspaket nicht unter Spannung steht, und die Steckgewichte fest aufliegen. Vermeiden Sie also die Veränderung des Trainingsgewichts während der Bewegungsausführung.
- ⊗ Achten Sie darauf, dass die Steckstifte komplett eingesteckt werden. Ist dies nicht der Fall, so können sich die Stifte während der Bewegungsausführung lösen. Dadurch würden die Steckgewichte auf den Gewichtsstapel fallen, was zur Beschädigung der Gewichte bzw. durch die ruckartige Gewichtsentlastung zu Verletzungen beim Trainierenden führen kann.
- ⊗ Führen Sie die Steckstifte zur Fixierung der Gewichte gerade und gewaltlos in die Bezugsbohrungen ein. Die Stifte könnten sonst während der Bewegungsausführung verkanten.
- ⊗ Greifen Sie nicht zwischen die Steckgewichte. Es besteht Verletzungsgefahr.
- ⊗ Lassen Sie die Gewichte während der Übung und nach Übungsende nicht auf dem Gewichtsstapel aufschlagen. Achten Sie stets darauf, dass die Gewichte kontrolliert auf dem Stapel aufgesetzt werden.

6.5.1 Zusatzgewicht

Geräte mit dem Zusatz MED verfügen außerdem über ein Zusatzgewicht von 2,5 kg, dieses kann bei Bedarf zugeschaltet werden. Um dies zu tun müssen Sie lediglich den gelben Verstellhebel, der sich oben am Gewichtsblock befindet, umlegen.



Zusatzgewicht nicht aktiviert

Zusatzgewicht aktiviert

Beim CABLE 4000 MED/S MED wird das Zusatzgewicht nicht über einen Verstellhebel aktiviert, sondern mittels der Umlenkrollen. Hängen Sie das untere Seil mittels Karabiner in die obere Öse ein. Achten Sie dabei darauf, dass die Seilrollenhalter senkrecht übereinander stehen und das Seil durch alle Seilrollen durch nach oben geführt wird.



Führen Sie das untere Seil nach oben

Befestigung des Karabiners an der Öse

Rollen senkrecht übereinander positionieren

6.6 Exzenterfunktion

Bei der Konstruktion von Krafttrainingsgeräten wird häufig auf Kraftkurven zurückgegriffen. Durch die Berücksichtigung von Kraftkurven soll der Anspruch solcher Geräte erfüllt werden, eine spezifische, den jeweiligen Fähigkeiten des trainierenden Muskels angepasste Einstellung des Widerstandes zu gewährleisten.

Konkret ist hierunter die Forderung gemeint, dass Trainingsreize über nahezu den gesamten Bereich eines Muskels optimal genutzt werden können. Als technisches Hilfsmittel dient

hier die Exzentertechnik. Der Exzenter ist mit der Drehachse des Trainingsgerätes verbunden und überträgt über diese die Last des aufliegenden Trainingsgewichtes auf den vom Trainierenden zu bewegendes Hebelarm (Kraftarm).

Die aufgelegte Last wird über einen Flachriemen auf den äußeren Rand der Exzentrerscheibe übertragen. Der Rand des Exzenters bildet keinen konzentrischen Radius (konstanter Abstand vom äußeren Rand zur Drehachse) um den Drehpunkt der Scheibe sondern einen exzentrischen (veränderlicher Abstand vom äußeren Rand zur Drehachse). Die Distanz vom jeweiligen Ansatzpunkt des Gewichtes (Last) an der Scheibe bis zum Drehpunkt bestimmt die Länge des Hebelarms, mit dem das Gewicht an der Scheibe zieht. Diese Distanz wird als Lastarm bezeichnet. Demgegenüber bestimmt die Länge des Hebelarms, gegen den der Trainierende arbeitet, den sogenannten Kraftarm. Gemäß Hebelgesetz ($\text{Last} \times \text{Lastarm} = \text{Kraft} \times \text{Kraftarm}$) überträgt ein Exzenter ein hohes Drehmoment (mehr Last) auf die Drehachse, wenn das Gewicht über einen langen Lastarm - also über einen Punkt der Scheibe mit größerer Distanz zum Drehpunkt - auf die Drehachse übertragen wird und umgekehrt. Auf diese Weise ist schon zu Beginn der Bewegung durch ein großes Drehmoment eine maximale Belastung der Muskulatur zu erreichen und annähernd bis zum Erreichen der Endposition aufrechtzuerhalten.



Exzenter (beispielhaft an der LEG EXTENSION 4000)

Um individuellen Bedürfnissen gerecht zu werden, lässt sich der Kraftarm in Relation zum Exzenter verstellen, sodass die Belastung in den einzelnen Gelenkstellungen verändert werden kann.

Bei einigen Geräten der POWER LINE 4000 wurde auf den Einbau eines Exzenters verzichtet. Da hier die Trainingsübung eine Bewegung in der Vertikalen (LAT PULL 4000, SHOULDER ABDUCTION 4000, SHOULDER PRESS 4000) bzw. in der Horizontalen (CHEST PRESS 4000, LEG PRESS 4000) fordert.

6.7 Funktionskontrolle

- ⊗ Überzeugen Sie sich vor jedem Training von der ordnungsgemäßen Arretierung der Bedienteile. Achten Sie auf lose oder mangelhaft befestigte Bedienteile.
- ⊗ Überprüfen Sie Kabel und Leitungen auf Beschädigungen.
- ⊗ Überprüfen Sie laufendes Gut (Stahlseile, Kevlar-seile, Rollen) auf Funktionstüchtigkeit.
- ⊗ Überprüfen Sie die Auflageflächen und Polster auf Beschädigungen.
- ⊗ Überprüfen Sie, ob die Verstellmöglichkeiten problemlos funktionieren.

Kapitel 7 Bedienung POWER LINE 4100

7.1	Betriebsarten	50
7.1.1	Manuell	50
7.1.2	System	51
7.1.3	Test	52
7.2	Grundeinstellungen	54

Bitte beachten Sie:

Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

7 Bedienung (nur POWER LINE 4100)

7.1 Betriebsarten POWER LINE 4100

Wenn Sie den Betrieb beginnen, erscheint auf dem Panel-PC Ihres Trainingsgerätes zunächst immer der Start-Modus. Hier können Sie das Manuelle Training auswählen oder alternativ eine initiierte Trainingskarte einlesen um das Chipkartentraining oder einen Test zu starten. Nach 30 Sekunden ohne Berührung nimmt der Panel-PC automatisch den Standby-Modus ein und der Bildschirmschoner wird gestartet. Durch Berühren des Bildschirmes gelangen Sie zurück zum Start-Modus.

7.1.1 Manuell

In diesem Modus können Sie beliebig lange trainieren und dabei die Wiederholungen, Last, etc. frei variieren.

1. Wählen Sie den Button MANUELL.
2. Sie gelangen zum Hinweisfenster „Geräteeinstellung“. Passen Sie das Gerät (Sitzhöhe, etc.) an Ihre Körpergröße an sowie ihr gewünschtes Trainingsgewicht und bestätigen Sie mit START. Mit ZURÜCK gelangen Sie wieder zum Start-Modus.
3. Stellen Sie nun Ihr individuelles Bewegungsausmaß ein. Nehmen Sie die Ausgangsstellung ein, nach 5 Sekunden (Ablauf des Countdowns) werden Sie aufgefordert die Übung dreimal gleichmäßig auszuführen. Der Panel-PC ermittelt anschließend Ihr individuelles Bewegungsausmaß für das folgende Training und überträgt diese in den automatisch darauf folgenden Trainingsmodus. Mit STOP können Sie den Vorgang jederzeit abbrechen.
4. Sie gelangen nun in den Trainingsmodus. Im Cockpit werden die durchgeführten Serien und Wiederholungen aufgezeigt. Das vorab ermittelte Bewegungsausmaß wird durch eine Säule dargestellt. Die Soll-Geschwindigkeit der Übungsausführung wird durch einen grauen Rahmen angezeigt, die tatsächliche Ist-Geschwindigkeit durch einen grünen Balken. Eine Wiederholung wird nur dann gezählt, wenn das zuvor festgelegte Bewegungsmaß vollständig erfüllt wurde (jeweils grüner Bereich oben und unten in der Grafik).
5. Nach einer beliebigen Anzahl von Wiederholungen können Sie die Serie durch Drücken der STOP-Taste unterbrechen. Sie gelangen nun in den Pause-Modus.
6. Sie können die Länge der Pause beliebig variieren. Die aktuelle Pausenlänge wird im Monitor angezeigt. Mittels der Taste KORRIGIEREN gelangen Sie zurück zu den Geräteeinstellungen wo Sie Ihre vorab festgelegten Parameter verändern können. Um das Training fortzusetzen beginnen Sie einfach erneut mit der Bewegung. Diesen Vorgang können Sie beliebig oft wiederholen. Durch Betätigen der STOP-Taste beenden Sie die Übung, es erscheint anschließend ein Überblick über die erbrachten Leistungen. Durch erneutes Drücken der STOP-Taste gelangen Sie zurück zum Start-Modus.

7.1.2 System

Für ein Training im Modus System muss vorab ein Trainingsplan erstellt und auf eine Trainingskarte geschrieben werden, anschließend muss die Karte am Vitality Coach initialisiert werden.

Nur wenn der Kunde im Vitality Explorer als Expertkunde angelegt wurde können Veränderungen an Geräteeinstellungen und Übungsparametern vorgenommen werden.

1. Legen Sie Ihre Trainingskarte in den Chipkartenleser ein, um ein chipkartengesteuertes Training zu starten, Sie gelangen direkt zum Fenster „Geräteeinstellungen“.
2. Hier werden alle Verstellmöglichkeiten des Gerätes angezeigt, mit den individuellen Werten des Trainierenden. Stellen Sie das Gerät entsprechend der Vorgaben ein. Alternativ können Sie die Werte auch ändern. Wählen Sie den gewünschten Wert durch Antippen aus, dieser ist nun entsprechend Ihres Farbschemas farbig hinterlegt. Durch Betätigen der PLUS- und MINUS-Tasten können Sie den Wert nun ändern. In beiden Fällen bestätigen Sie durch Drücken auf WEITER, mit ZURÜCK gelangen Sie zurück zum Start-Modus.
3. Sie gelangen nun zur Übersicht der Trainingsparameter. Je nach Trainingsart (dynamisches, statisches oder Countdown-Training) werden hier die jeweils relevanten Werte aufgeführt. Bestätigen Sie diese mit WEITER. Um einen Wert zu ändern, wählen Sie ihn durch Antippen aus, dieser ist nun entsprechend Ihres Farbschemas farbig hinterlegt. Durch Betätigen der PLUS- und MINUS-Tasten können Sie den Wert nun ändern. Alle Änderungen werden automatisch in alle Serien übertragen. Möchten Sie in den nachfolgenden Serien mit abweichenden Parametern trainieren, müssen Sie die Serie mittels der Pfeiltaste auswählen und die Werte wie gewünscht verändern. Nachdem Sie alle Werte wie gewünscht geändert haben bestätigen Sie auch hier mit WEITER. Mit ZURÜCK gelangen Sie zurück zum Start-Modus.

Wollen Sie ihr individuelles Bewegungsausmaß nochmals korrigieren, wählen Sie den Wert „Ausgangsstellung“ durch Antippen aus. Nehmen Sie die Ausgangsstellung ein, nach wenigen Sekunden wird diese Position gespeichert und die Kennzeichnung wechselt zum Wert „Endstellung“. Nehmen nun die Endstellung ein, nach wenigen Sekunden wird auch diese gespeichert und die Markierung wird wieder ausgeblendet.

4. Das Gerät prüft nun die Lastabsteckung. Stimmt die abgesteckte Last nicht mit der auf der Chipkarte hinterlegten Last überein erhalten Sie einen entsprechenden Hinweis. Korrigieren Sie die abgesteckte Last und fahren Sie fort mit WEITER.
5. Sie gelangen nun in den Trainingsmodus. Die Anzeige unterscheidet sich je nach Trainingsmodi:
 - a) dynamisches Training: Im Cockpit werden die durchgeführten Serien und Wiederholungen angezeigt. Das vorab ermittelte Bewegungsausmaß wird durch eine Säule dargestellt. Die Soll-Geschwindigkeit der Übungsausführung wird durch einen grauen Rahmen angezeigt, die tatsächliche Ist-Geschwindigkeit durch einen grünen Balken. Eine Wiederholung wird nur dann gezählt, wenn das zuvor festge-

legte Bewegungsmaß vollständig erfüllt wurde (jeweils grüner Bereich oben und unten in der Grafik.

b) statisches Training: Im Cockpit wird die verbleibende Haltedauer angezeigt. Die Soll-Halteposition der Übung wird durch einen grauen Rahmen angezeigt, die tatsächliche Ist-Halteposition durch einen grünen Balken. Die Halteposition wird nur dann gezählt, wenn die zuvor festgelegte Endstellung eingenommen ist (grauer Rahmen). Verlassen Sie den Haltebereich stoppt der Ablauf der Haltedauer und Sie erhalten den Hinweis „Anheben“. Nach Ablauf der Haltedauer erhalten Sie den Hinweis „Entspannen“.

c) Countdown-Training: Im Cockpit werden die durchgeführten Serien und Wiederholungen angezeigt, sowie die Restdauer der vorab definierten Countdown-Zeit. Die tatsächliche Ist-Geschwindigkeit der Übungsausführung wird durch einen grünen Balken dargestellt. Eine Wiederholung wird nur dann gezählt, wenn das zuvor festgelegte Bewegungsmaß vollständig erfüllt wurde (jeweils grüner Bereich oben und unten in der Grafik

6. Nach Erfüllen der jeweiligen Bedingungen (erreichen der Wiederholungen oder Ablauf der Countdown-Zeit) oder alternativ durch Betätigen der STOP-Taste wechselt die Ansicht in den Pause-Modus.
7. Die vorab definierte Pausenlänge wird im Monitor angezeigt. Mittels der Taste KORRIGIEREN gelangen Sie zurück zu den Übungsparametern, die Sie dort nach Belieben verändern können. Nach Ablauf der Pausenzeit wechselt die Ansicht wieder zurück zum Trainingsmodus. Mittels FORTSETZEN können Sie das Training auch direkt fortzusetzen. Mit UNTERBRECHEN können Sie das Training am Gerät unterbrechen um es zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufzunehmen, mit BEENDEN wird das Training abgebrochen und kann nicht mehr fortgesetzt werden.
8. Wurde das Training mittels BEENDEN abgebrochen oder alternativ nach Ablauf der vorab definierten Serien abgeschlossen gelangen Sie zum Fenster „Belastungsempfinden“. Hier können Sie mittels antippen Angaben zur empfundenen Anstrengung machen. Bestätigen Sie mit WEITER.
9. Abschließend werden die absolvierten Wiederholungen, das bewältigte Gesamtgewicht sowie das bewältigte durchschnittliche Gewicht pro Wiederholung angezeigt. Außerdem erhalten Sie eine Übersicht über die noch ausstehenden Übungen die aufgrund Ihres Trainingsplanes auf der Chipkarte gespeichert sind. Wurden bereits alle Übungen absolviert erscheint der Hinweis „Training beendet“. Entnehmen Sie nun die Chipkarte

7.1.3 Test

Um einen Test auszuführen muss vorab ein Testplan erstellt und eine Testkarte geschrieben werden.

1. Legen Sie Ihre Testkarte in den Chipkartenleser ein, um ein den Krafttest zu starten.
2. Nun werden alle Verstellmöglichkeiten des Gerätes angezeigt, mit den indivi--

duellen Werten des Trainierenden. Stellen Sie das Gerät entsprechend der Vorgaben ein. Alternativ können Sie die Werte auch ändern. Wählen Sie den gewünschten Wert durch Antippen aus, dieser ist nun entsprechend Ihres Farbschemas farbig hinterlegt. Durch Betätigen der PLUS- und MINUS-Tasten können Sie den Wert nun ändern. In beiden Fällen bestätigen Sie durch Drücken auf WEITER, mit ZURÜCK gelangen Sie zurück zum Start-Modus.

3. Sie gelangen nun zur Übersicht der Testparameter des Lastvariationstests. Hier werden Anzahl der Wiederholungen je Serie, Anfangslast, Pause (in Sekunden), Bewegungsgeschwindigkeit (in konzentrischer, isometrischer und exzentrischer Phase; in Sekunden) und Bewegungsreichweite aufgeführt. Bestätigen Sie diese mit START. Um einen Wert zu ändern, wählen Sie ihn durch Antippen aus, dieser ist nun entsprechend Ihres Farbschemas farbig hinterlegt. Durch Betätigen der PLUS- und MINUS-Tasten können Sie den Wert nun ändern. Nachdem Sie alle Werte wie gewünscht geändert haben bestätigen Sie auch hier mit START. Mit ZURÜCK gelangen Sie zurück zum Start-Modus.

Wollen Sie ihr individuelles Bewegungsausmaß nochmals korrigieren, wählen Sie den Wert „Ausgangsstellung“ durch Antippen aus. Nehmen Sie die Ausgangsstellung ein, nach wenigen Sekunden wird diese Position gespeichert und die Kennzeichnung wechselt zum Wert „Endstellung“. Nehmen nun die Endstellung ein, nach wenigen Sekunden wird auch diese gespeichert und die Markierung wird wieder ausgeblendet.

4. Das Gerät prüft nun die Lastabsteckung. Stimmt die abgesteckte Last nicht mit der auf der Chipkarte hinterlegten Last überein erhalten Sie einen entsprechenden Hinweis. Korrigieren Sie die abgesteckte Last und fahren Sie fort mit WEITER.
5. Sie gelangen nun in den Trainingsmodus. Im Cockpit werden die durchgeführten Serien und Wiederholungen angezeigt. Das vorab ermittelte Bewegungsausmaß wird durch eine Säule dargestellt. Die Soll-Geschwindigkeit der Übungsausführung wird durch einen grauen Rahmen angezeigt, die tatsächliche Ist-Geschwindigkeit durch einen grünen Balken. Eine Wiederholung wird nur dann gezählt, wenn das zuvor festgelegte Bewegungsmaß vollständig erfüllt wurde (jeweils grüner Bereich oben und unten in der Grafik. Weichen Sie zu stark von den Vorgaben Bewegungsgeschwindigkeit und -reichweite ab, wird der Test automatisch abgebrochen. Alternativ kann der Test jederzeit durch Drücken der STOP-Taste beendet werden.
6. Nach Erreichen der vorab festgelegten Wiederholungen wechselt die Ansicht in den Pause-Modus, indem auch die neue Belastung vorgeschlagen wird. Stecken Sie nun die vorgeschlagene, oder eine beliebig höhere Last ab und bestätigen Sie mit WEITER. Alternativ können Sie nachdem Sie die neue Last abgesteckt haben auch die Pausendauer zur Erholung nutzen. Nach Ablauf der Zeit wird der Test automatisch fortgesetzt.
7. Der Test wird solange ausgeführt bis sie diesem im Trainings- oder Pausen-Modus mit STOP beenden. Die erzielten Leistungen werden im neuen Fenster angezeigt. Um die Daten zu speichern, drücken Sie ÜBERNEHMEN. Möchten Sie einen neuen Test durchführen, wählen Sie WIEDERHOLEN. Haben Sie die Testwerte übernommen wird Ihnen ihr aufgrund der Testresultate ausgewertetes Powerlevel angezeigt. Entnehmen Sie nun die Chipkarte.

7.2 Grundeinstellungen

Nachdem Sie die F4-Karte, die Sie vorab im Hauptmenü des Vitality System erstellt haben, eingelesen haben, gelangen Sie zum Menü „Benutzereinstellungen“. In diesem Menü können Sie verschiedene administrative Einstellungen durch Antippen des jeweiligen Menüpunktes vornehmen.

Einstellen der **Hardware**:

Hier können Sie Datum, Uhrzeit und das Maßsystem verändern. Wählen Sie den gewünschten Wert durch Antippen aus, dieser ist nun entsprechend Ihres Farbschemas farbig umrandet. Durch Betätigen der PLUS- und MINUS-Tasten können Sie den Wert nun ändern. Nachdem Sie alle Werte wie gewünscht geändert haben bestätigen Sie mit **SPEICHERN**. Mit **ZURÜCK** gelangen Sie zurück zum Menü Benutzereinstellungen

Laserkalibrierung:

Hier können Sie die Gewichte neu kalibrieren wenn die am Panel-PC angezeigte Last nicht mit der tatsächlich am Gerät abgesteckten Last übereinstimmt. Im oberen Bereich werden die Anzahl der Gewichtsplatten und das Plattengewicht angezeigt. Zur Kalibrierung des Lasers beginnen Sie immer mit der untersten Platte (Maximalgewicht). Diese Platte stecken Sie am Gewichtsblock ab und bestätigen durch **SPEICHERN**. Der Panel-PC zeigt nun die nächste Platte und das zugehörige Gewicht an, stecken Sie die angezeigte Platte ab und bestätigen Sie mit **SPEICHERN**. Dieser Vorgang wird aufsteigend wiederholt für jede einzelne Gewichtsplatte.

Beachten Sie: Die Konfiguration der Gewichte muss immer vollständig, d. h. über alle Gewichtsplatten erfolgen, auch wenn nur eine einzige Platte falsch angezeigt wird.

Punktkalibrierung:

Die Punktkalibrierung ist die weniger aufwendige, aber auch weniger genaue Art der Laserkalibrierung. Bei der Punktkalibrierung muss lediglich eine Platte abgesteckt werden, alle anderen Abstände werden errechnet. Stecken Sie die oberste Platte ab und bestätigen Sie durch **SPEICHERN**. Sie gelangen anschließend automatisch zurück zum Menü Benutzereinstellungen

Einstellen der **Sprache**:

Wählen Sie die gewünschte Sprache durch Antippen aus, dieser ist nun entsprechend Ihres Farbschemas farbig umrandet und mit einem Haken gekennzeichnet. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit **SPEICHERN**. Mit **ZURÜCK** gelangen Sie zurück zum Menü Benutzereinstellungen.

Kapitel 8 Training

8.1	Was bewirkt Training	56
8.2	Belastungsparameter	56
8.3	Trainingsaufbau - Was sollten Sie beachten	57
8.4	Trainingshinweise	58
8.5	Korrekte Trainingstechnik	58
8.5.1	Rückenmuskulatur	59
8.5.1.1	BACK EXTENSION 4000	59
8.5.1.2	BACK PULL 4000	60
8.5.1.3	BUTTERFLY REVERSE 4000	61
8.5.1.4	LAT PULL 4000	62
8.5.2	Schultermuskulatur	63
8.5.2.1	SHOULDER ABDUCTION 4000	63
8.5.2.2	SHOULDER PRESS 4000	64
8.5.3	Brustmuskulatur	65
8.5.3.1	BUTTERFLY 4000	65
8.5.3.2	CHEST PRESS 4000	66
8.5.4	Oberarmmuskulatur	67
8.5.4.1	BICEPS FLEXION 4000	67
8.5.4.2	TRICEPS EXTENSION 4000	68
8.5.5	Bauchmuskulatur	69
8.5.5.1	ABDOMINAL FLEXION 4000	69
8.5.5.2	ABDOMINAL TORSION 4000	70
8.5.6	Beckenmuskulatur	71
8.5.6.1	ABDUCTOR 4000	71
8.5.6.2	ADDUCTOR 4000	72
8.5.6.3	HIP EXTENSION 4000	73
8.5.7	Oberschenkelmuskulatur	74
8.5.7.1	LEG EXTENSION 4000	74
8.5.7.2	LEG FLEXION 4000	75
8.5.7.3	SQUAT PRESS 4000	76
8.5.8	Multifunktional	78
8.5.8.1	PULL UP/DIP 4000	78
8.5.8.1.1	PULL UP 4000	78
8.5.8.1.2	DIP 4000	79
8.5.8.2	SEATED DIP 4000	80

Bitte beachten Sie:

Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

8 Training

8.1 Was bewirkt Training?

Die Anforderungen des täglichen Lebens reichen in unserer modernen Gesellschaft nicht mehr aus, um in Form zu bleiben. Zunehmende Automatisierung und Mechanisierung haben zur Folge, dass vermehrt nur noch feinmotorische Tätigkeiten ausgeübt werden. Diese Entwicklung macht auch vor dem Alltagsleben keinen Halt. Bewegungsmangel und der dadurch bedingte Zerfall des Körpers sind so unvermeidlich.

Muskelkraft ermöglicht es dem Menschen, sich gegen die Schwerkraft zu erheben und Bewegungen auszuführen. Die Erkenntnis über die Relevanz ihrer Förderung und Erhaltung ist bisher jedoch allgemein bestehenden Vorurteilen gegenüber Krafttraining gewichen. Dabei zeigen neueste Studien, dass Bewegungsmangel zu Haltungsschwächen, orthopädischen Schäden, Muskelschwäche und Knochenschwund führen kann. Die Ursache liegt in fehlenden Krafftähigkeiten der Muskulatur. Dies führt zu Fehlhaltungen, die wiederum eine Überlastung von Muskeln, Bändern und Skelettsystem verursachen, was auf Dauer zu irreparablen Schäden am Bewegungsapparat führen kann.

Krafttraining kann diesem körperlichen Zerfall entgegenwirken. Krafttraining bewirkt - je nach Zielsetzung und Trainingsform - eine allgemeine Steigerung der Kraft einzelner Muskeln, von Muskelgruppen oder der Skelettmuskulatur in ihrer Gesamtheit mit und ohne Muskelwachstum (Muskelhypertrophie). Darüber hinaus schafft eine physische Basis für die Ausübung von Sportarten oder körperlichen Tätigkeiten, wirkt Bewegungsmangel und den damit verbundenen Folgen entgegen und ermöglicht eine schnellere Wiederherstellung der Arbeitsfähigkeit nach Verletzungen. Indirekt wirkt es positiv auf die Psyche und das Erscheinungsbild. Man fühlt sich fit, beweglicher und attraktiver.

Muskelarbeit setzt Energie frei. Diese geht in Form von Wärme verloren. Der Körper wird aufgeheizt. Damit es nicht zur Überhitzung des Organismus kommt, wirkt der Körper diesem Mechanismus entgegen: Wir schwitzen. Ein Flüssigkeitsverlust verursacht jedoch eine Reduktion der körperlichen Leistungsfähigkeit. Um dem entgegenzuwirken, empfehlen Sportmediziner eine regelmäßige Flüssigkeitsaufnahme während des Trainings.

8.2 Belastungsparameter

Für allgemeine Fitnesszwecke interessieren vor allem der Aufbau von Muskelmasse (Muskelaufbautraining: Vergrößerung des Muskelquerschnitts, Zunahme der maximalen Kraft, Gewebestraffung) und das Aufrechterhalten von KrafftLeistungen (Kraftausdauertraining: Steigerung der Ermüdungswiderstandsfähigkeit bei Belastungen, Gewebestraffung).

Die Belastungsdosierung sieht generell wie folgt aus.

Muskelaufbautraining

	Anfänger	Fortgeschrittene
Intensität (% der Maximalkraft)	40-60	60-80
Anzahl der Wiederholungen	8-15	8-15
Pausenlänge (Minuten)	1-2	2-4
Anzahl der Serien	2-3	3-5
Trainingseinheiten pro Woche	1-3	3-5
Übungsausführung	langsam, geführt	langsam, geführt
Anzahl der Übungen	5-10	7-15

Kraftausdauertraining

	Anfänger	Fortgeschrittene
Intensität (% der Maximalkraft)	40-60	60-80
Anzahl der Wiederholungen	8-15	8-15
Pausenlänge (Minuten)	1-2	2-4
Anzahl der Serien	2-3	3-5
Trainingseinheiten pro Woche	1-3	3-5
Übungsausführung	langsam, geführt	langsam, geführt
Anzahl der Übungen	5-10	7-15

8.3 Trainingsaufbau - Was sollten Sie beachten?

Wenn Sie erstmals trainieren oder das Training nach längerer Pause wieder aufnehmen, sollte sich Ihre Trainingseinheit z. B. folgendermaßen aufbauen:

1. **Aufwärmen:** Führen Sie ein 10-15 minütiges allgemeines Herz-Kreislauftraining durch (z. B. Walking, Laufen, Fahrradfahren), um den Körper allgemein auf die Belastung vorzubereiten.
2. **Stretching:** Dehnen Sie anschließend die Muskelgruppen, die Sie nachfolgend bei Ihrem Training belasten werden.
3. **Hauptteil:** Beginnen Sie nun mit dem eigentlichen Krafttraining, und versuchen Sie Ihr gesetztes Trainingspensum zu absolvieren. Führen Sie am Trainingsgerät vor den eigentlichen Trainingssätzen jeweils ein Aufwärmesatz (geringe Intensität, hohe Wiederholungszahl) durch, um die Muskulatur spezifisch auf die folgende Belastung vorzubereiten.

8.4 Trainingshinweise

Allgemein

- ⊗ Wenn Sie eine Übung zum ersten Mal ausführen, arbeiten Sie ohne oder mit wenig Gewicht, damit Sie zunächst den Bewegungsablauf erlernen. Steigern Sie die Intensität erst, wenn Sie die Übung technisch perfekt beherrschen.
- ⊗ Trainieren Sie gezielt. Erstellen Sie sich einen Trainingsplan bzw. lassen Sie sich einen erstellen.
- ⊗ Lassen Sie sich ab und an von jemandem korrigieren, damit sich keine Fehler einschleifen.
- ⊗ Verwenden Sie Intensitäten die Ihrem aktuellen Leistungsstand entsprechen. Vermeiden Sie zu hohe Intensitäten. Dies kann zu Überlastungen bzw. Verletzungen am Bewegungsapparat führen.
- ⊗ Verändern Sie in regelmäßigen Abständen (ca. alle 6 - 8 Wochen) die Trainingsinhalte. Sie können hier z. B. die Intensität, die Wiederholungszahl, die Pausendauer, die Trainingsmethode oder die Übungsauswahl verändern. Nur durch sich ändernde Trainingsinhalte können Sie dauerhaft Trainingseffekte erzielen.
- ⊗ Trainieren Sie regelmäßig. Gönnen Sie sich jedoch eine ausreichende Regenerationsphase. Nur ein regelmäßig durchgeführtes Training in Kombination mit Ruhephasen bringt die gewünschten Effekte.

Übungsausführung

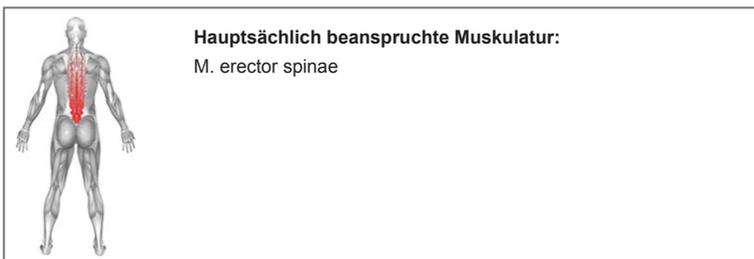
- ⊗ Vermeiden Sie Pressatmung. Atmen Sie bei der Anspannung aus und bei der Entspannung ein.
- ⊗ Trainieren Sie in aufrechter Sitzhaltung. Eine Hohlkreuzbildung (Hyperlordose) sollten Sie vermeiden.
- ⊗ Halten Sie den Kopf stets in Verlängerung der Wirbelsäule.
- ⊗ Stabilisieren Sie Ihre Handgelenke (Nicht im Handgelenk "abknicken").
- ⊗ Vermeiden Sie ruckartige Bewegungen, dies kann zu Überbelastungen oder Verletzungen führen.
- ⊗ Sollten Sie während der Übungsausführung Schmerzen verspüren, brechen Sie das Training sofort ab
- ⊗ Setzen Sie die Gewichte beim Trainings stets vorsichtig ab.
- ⊗ Die beschriebene Übungsposition ist während der gesamten Übungsausführung beizubehalten.

8.5 Korrekte Trainingstechnik

Sie sollten stets dafür sorgen, dass Ihr Training biomechanischen Gesichtspunkten unterliegt. In diesem Kapitel haben wir Ihnen deshalb die relevanten Aspekte zu den einzelnen Krafttrainingsgeräten aufgelistet.

8.5.1 Rückenmuskulatur

8.5.1.1 BACK EXTENSION 4000



Startposition

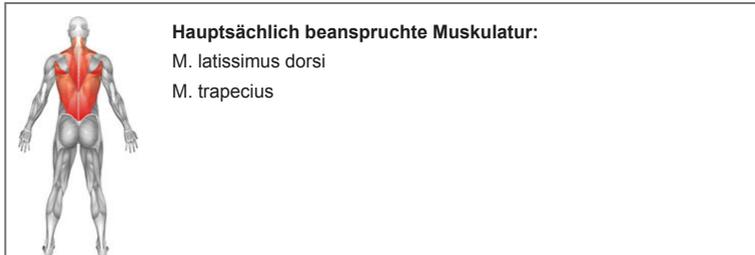


Endposition



1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz, so dass Sie mit dem Gesäß die Rückenstütze berühren. Der Oberkörper ist mit geradem Rücken nach vorn geneigt und hat Kontakt mit dem Rückenpolster. Stellen Sie die Füße schulterbreit mit dem Fußballen auf die Fußstützen auf und greifen Sie mit den Händen die seitlichen Haltegriffe (vgl. Kap. 5.4).
2. Spannen Sie nun die Rumpfmuskeln an und drücken Sie mit geradem Oberkörper nach hinten gegen das Rückenpolster, bis Sie eine aufrechte Sitzposition erreicht haben. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper nicht überstreckt wird und halten Sie das Becken stabil. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Neigen Sie nun den Oberkörper wieder kontrolliert nach vorn. Beenden Sie die Rückführung rechtzeitig, um ein „Durchsacken des Rumpfes“ nach vorn unten zu vermeiden. Atmen Sie bei der Rückführbewegung ein.

8.5.1.2 BACK PULL 4000



Startposition

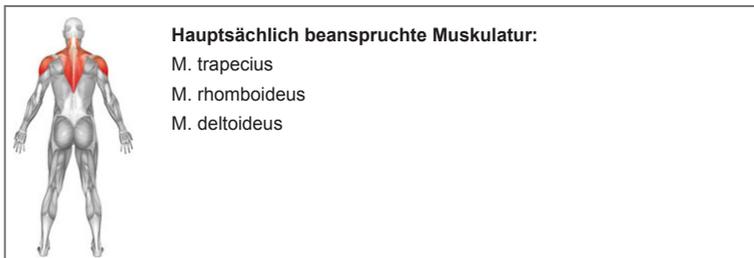


Endposition



1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; der Oberkörper liegt mit geradem Rücken am Brustpolster an. Stellen Sie die Füße schulterbreit auf und greifen Sie mit den Händen die beiden Haltegriffe (vgl. Kap. 5.4).
2. Spannen Sie nun die Rumpfmuskeln an und ziehen Sie mit geradem Oberkörper die Arme nach hinten, bis die Oberarme in etwa eine senkrechte Linie bilden. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Bewegen Sie nun die Oberarme wieder kontrolliert nach vorn und beenden Sie die Rückführung rechtzeitig. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

8.5.1.3 BUTTERFLY REVERSE 4000



Startposition



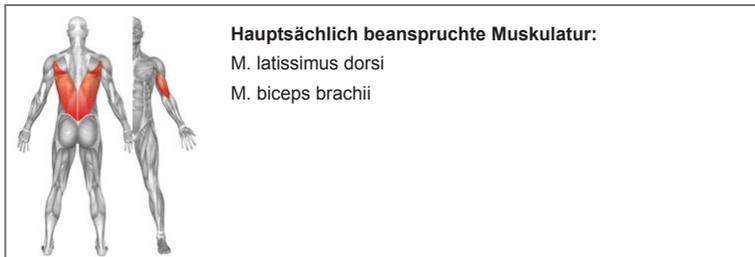
Endposition



1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; der Oberkörper liegt mit geradem Rücken am Brustpolster an. Stellen Sie die Füße schulterbreit mit dem Fußballen auf die Fußstützen auf. Greifen Sie mit gestreckten Armen etwa in Schulterhöhe die Haltegriffe, so dass die Ellbogengelenke leicht gebeugt sind (vgl. Kap. 5.4).
2. Spannen Sie nun die Rumpfmuskeln an und führen Sie mit geradem Oberkörper die Arme nach hinten, bis die Oberarme auf Höhe der Schulterebene sind. Ziehen Sie dabei die Schulterblätter zusammen. Achten Sie darauf, dass die Arme nicht überstreckt werden. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Führen Sie nun die Haltegriffe kontrolliert zurück und beenden Sie die Rückführung wenn die Oberarme schulterbreit nach vorne gestreckt sind. Atmen Sie bei der Rückführbewegung ein.

Übungsvariante: Durch Variation des Arm-Rumpf-Winkels (über die Griffhöhe) lassen sich einzelne Anteile der Rückenmuskulatur differenziert trainieren

8.5.1.4 LAT PULL 4000



Startposition



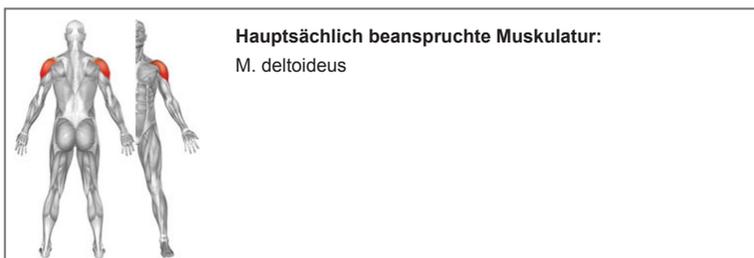
Endposition



1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; der Oberkörper ist aufrecht. Fixieren Sie Ihr Becken mit dem Beinpolster. Stellen Sie die Füße schulterbreit auf. Greifen Sie mit gestreckten Armen die Haltegriffe, so dass die Ellbogengelenke leicht gebeugt sind, die Handflächen zeigen nach vorne (vgl. Kap. 5.4).
2. Spannen Sie nun die Rumpfmuskeln an und ziehen Sie die Arme gegen den Widerstand der Maschine herab, bis die Haltegriffe sich in Nackenhöhe befinden. Führen Sie dabei die Ellbogen seitlich am Körper und ziehen sie in der Endphase die Schulterblätter zusammen. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Führen Sie nun die Haltegriffe wieder kontrolliert zurück. Beenden Sie die Rückführung rechtzeitig, bevor die Arme vollständig gestreckt sind, um eine erhöhte Ellbogenbelastung zu vermeiden. Atmen Sie bei der Rückführbewegung ein.

8.5.2 Schultermuskulatur

8.5.2.1 SHOULDER ABDUCTION 4000



Startposition

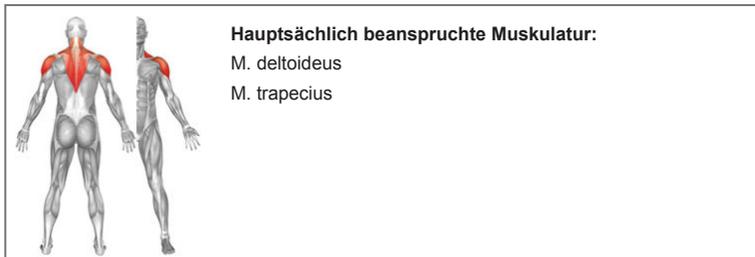


Endposition



1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; der Oberkörper ist aufrecht. Das Schultergelenk soll auf einer Höhe mit der Drehachse des Trainingsgerätes liegen. Stellen Sie die Füße schulterbreit auf. Umfassen Sie mit den Händen die Haltegriffe, die Handflächen zeigen zueinander. Die Ellbogen sind rechtwinklig gebeugt, die Unterarme liegen an der Innenseite des Armpolsters an (vgl. Kap. 5.4).
2. Spannen Sie nun die Rumpfmuskeln an und strecken Sie die Arme gegen den Widerstand der Maschine seitlich nach oben, bis die Arme auf Schulterhöhe sind. Die Bewegung erfolgt ausschließlich aus dem Schultergelenk. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Führen Sie nun die Arme wieder kontrolliert zurück. Beenden Sie die Rückführung kurz vor dem Rumpf. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

8.5.2.2 SHOULDER PRESS 4000



Startposition



Endposition

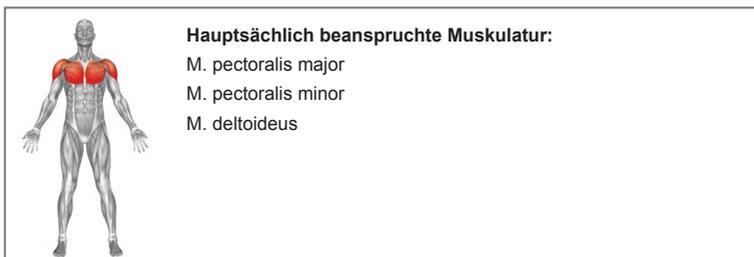


1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; so dass der Oberkörper vollständig an der Rückenlehne anliegt. Stellen Sie die Füße schulterbreit auf. Umfassen Sie mit den Händen die Haltegriffe, die Handflächen zeigen nach vorne. Die Ellbogen sind rechtwinklig gebeugt, die Unterarme liegen an der Innenseite des Armpolsters an (vgl. Kap. 5.4).
2. Spannen Sie nun die Rumpfmuskeln an und strecken Sie die Arme gegen den Widerstand der Maschine nach oben, bis die Ellbogengelenke fast gestreckt sind. Achten Sie darauf, dass die Ellbogengelenke nicht überstreckt werden, da dies zu Verletzungen und auf Dauer zu Verschleißerscheinungen im Gelenk führen kann. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Führen Sie nun die Haltegriffe durch Beugung im Ellbogengelenk wieder kontrolliert zurück. Beenden Sie die Rückföhrbewegung, wenn die Oberarme mit der Schulterachse in etwa eine Linie bilden. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

Übungsvariante: Wählen Sie die Haltegriffe so, dass die Handflächen einander zugewandt sind und führen Sie die Übung ansonsten adäquat zu Standardvariante aus. Die Wirkung auf den M. triceps brachii wird so vergrößert.

8.5.3 Brustmuskulatur

8.5.3.1 BUTTERFLY 4000



Startposition



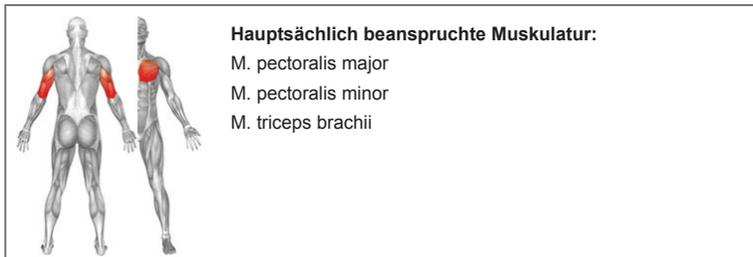
Endposition



1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; so dass der Oberkörper vollständig an der Rückenlehne anliegt. Stellen Sie die Füße schulterbreit auf. Umfassen Sie mit den Händen in etwa auf Schulterhöhe die Haltegriffe, die Handflächen zeigen nach vorne. Die Arme sollten fast gestreckt sein. (vgl. Kap. 5.4).
2. Spannen Sie nun die Rumpfmuskeln an und führen Sie die Arme gegen den Widerstand der Maschine vor dem Oberkörper zusammen. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus.
3. Führen Sie nun die Haltegriffe kontrolliert wieder zurück in die Ausgangsstellung. Beenden Sie die Rückföhrbewegung wenn die Oberarme mit der Schulterachse in etwa eine Linie bilden. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

Übungsvariante: Durch Variation des Arm-Rumpf-Winkels über die Griffhöhe lassen sich einzelne Anteile des Brustmuskels verstärkt trainieren. Bei einem Arm-Rumpf-Winkel von 90° wird verstärkt der mittlere, bei einem Winkel von über 90° (Armstreckung schräg nach oben) der obere und bei einem Winkel unter 90° (Armstreckung nach unten) der untere Anteil der Brustmuskulatur trainiert.

8.5.3.2 CHEST PRESS 4000



Startposition



Endposition



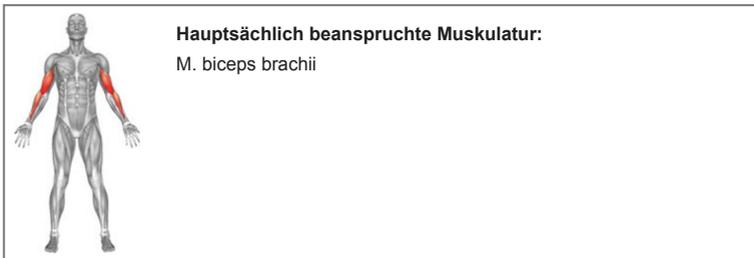
1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; so dass der Oberkörper vollständig an der Rückenlehne anliegt. Stellen Sie die Füße schulterbreit auf. Treten sie mit dem Fuß die Einstiegshilfe nach unten um die Haltegriffe nach vorn zu bringen. Umfassen Sie mit den Händen die Haltegriffe, die Handflächen zeigen nach unten. Die Ellbogen sind rechtwinklig gebeugt, die Arme befinden sich etwa in Schulterhöhe (vgl. Kap. 5.4).
2. Spannen Sie nun die Rumpfmuskeln an und strecken Sie die Arme gegen den Widerstand der Maschine nach vorn, bis die Ellbogengelenke fast gestreckt sind. Achten Sie darauf, dass die Ellbogengelenke nicht überstreckt werden, da dies zu Verletzungen und auf Dauer zu Verschleißerscheinungen im Gelenk führen kann. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Führen Sie nun die Haltegriffe durch Beugung im Ellbogengelenk wieder kontrolliert zurück. Beenden Sie die Rückföhrbewegung, wenn die Oberarme mit der Schulterachse in etwa eine Linie bilden. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein. Nach Beendigung der Übungsserie treten Sie erneut mit dem Fuß auf die Einstiegshilfe. Lassen Sie nun die Haltegriffe los und bringen Sie diese wieder zurück in die Ausgangsposition.

Übungsvarianten:

- ⊗ Wählen Sie die Haltegriffe so, dass die Handflächen einander zugewandt sind. Führen Sie die Übung ansonsten adäquat zur Standardvariante aus. Durch diese Variante können Sie die Wirkung auf den M. triceps brachii vergrößern.
- ⊗ Durch Variation des Arm-Rumpf-Winkels über die Sitzhöhe lassen sich einzelne Anteile des Brustmuskels verstärkt trainieren. Bei einem Arm-Rumpf-Winkel von 90° wird verstärkt der mittlere Anteil der Brustmuskulatur trainiert, bei einem Winkel von über 90° (Armstreckung schräg nach oben) wird verstärkt der obere Anteil und bei einem Winkel unter 90° (Armstreckung nach unten) wird verstärkt der untere Anteil trainiert.

8.5.4 Oberarmmuskulatur

8.5.4.1 BICEPS FLEXION 4000



Startposition



Endposition

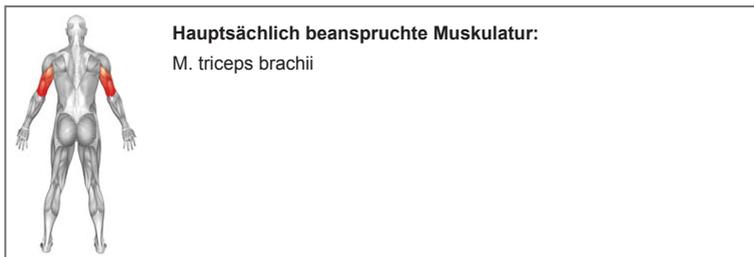


1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz, so dass der Oberkörper am Brustpolster anliegt. Stellen Sie die Füße schulterbreit auf. Legen Sie die Arme auf das vorgesehene Armpolster und umfassen Sie mit den

Händen die Haltegriffe, die Handflächen zeigen nach oben. Das Ellbogengelenk soll sich in Höhe der Drehachse des Trainingsgerätes befinden und fast gestreckt sein. (vgl. Kap. 5.4).

2. Spannen Sie nun die Rumpfmuskeln an und beugen Sie die Arme gegen den Widerstand der Maschine, wobei die Unterarme in einem halbkreisförmigen Bogen nach oben geführt werden. Die Bewegung erfolgt ausschließlich aus den Ellbogengelenken und soll enden wenn die Unterarme die Senkrechte erreichen. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Führen Sie nun die Haltegriffe durch Streckung im Ellbogengelenk wieder kontrolliert zurück. Beenden Sie die Rückführbewegung, wenn die Arme fast gestreckt sind. Achten Sie darauf, dass die Ellbogengelenke nicht überstreckt werden, um eine erhöhte Ellbogenbelastung zu vermeiden. Atmen Sie bei der Rückführbewegung ein.

8.5.4.2 TRICEPS EXTENSION 4000



Startposition



Endposition



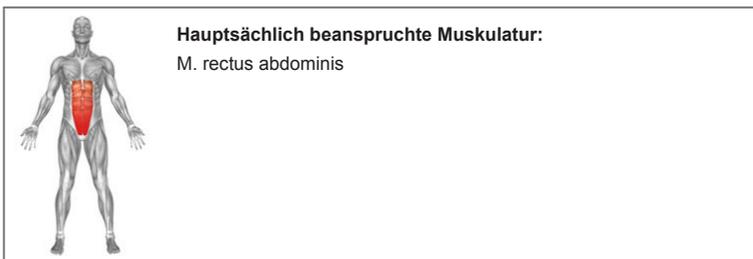
1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; so

dass der Oberkörper am Rückenpolster anliegt. Stellen Sie die Füße schulterbreit auf. Legen Sie die Oberarme auf das vorgesehene Armpolster und umfassen Sie mit den Händen die Haltegriffe, die Handflächen zeigen zueinander. Das Ellbogengelenk soll sich in Höhe der Drehachse des Trainingsgerätes befinden, die Unterarme sollen eine Senkrechte bilden (vgl. Kap. 5.4).

2. Spannen Sie nun die Rumpfmuskeln an und strecken Sie die Arme gegen den Widerstand der Maschine, wobei die Unterarme in einem halbkreisförmigen Bogen nach unten geführt werden. Die Bewegung erfolgt ausschließlich aus den Ellbogengelenken und soll enden wenn die Unterarme fast gestreckt sind. Achten Sie darauf, dass die Ellbogengelenke nicht überstreckt werden, um eine erhöhte Ellbogenbelastung zu vermeiden. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Führen Sie nun die Haltegriffe durch Beugung im Ellbogengelenk wieder kontrolliert zurück. Beenden Sie die Rückführbewegung, wenn die Unterarme eine Senkrechte bilden. Atmen Sie bei der Rückführbewegung ein.

8.5.5 Bauchmuskulatur

8.5.5.1 ABDOMINAL FLEXION 4000



Startposition

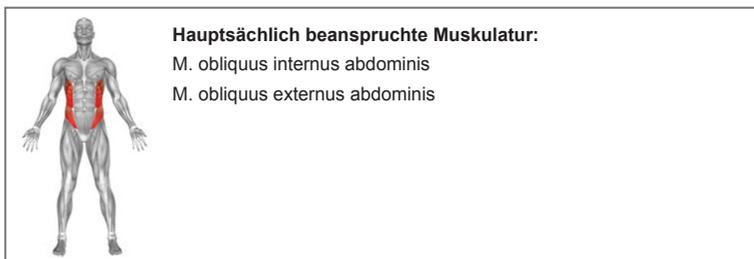


Endposition



1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; der obere Brustbereich hat dabei Kontakt mit dem Brustpolster. Stellen Sie die Füße schulterbreit mit dem Fußballen auf die Fußstützen auf. Umgreifen Sie mit den Armen das Brustpolster (vgl. Kap. 5.4).
2. Neigen Sie den Oberkörper gegen den Widerstand des Polsters nach vorn unten, bis ihr Oberkörper sich etwa im 45° Winkel befindet. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Richten Sie nun den Oberkörper wieder kontrolliert auf. Beenden Sie die Rückföhrbewegung wenn Sie eine aufrechte Sitzposition erreicht haben. Achten Sie darauf, dass der Oberkörper nicht überstreckt wird. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

8.5.5.2 ABDOMINAL TORSION 4000



Startposition



Endposition



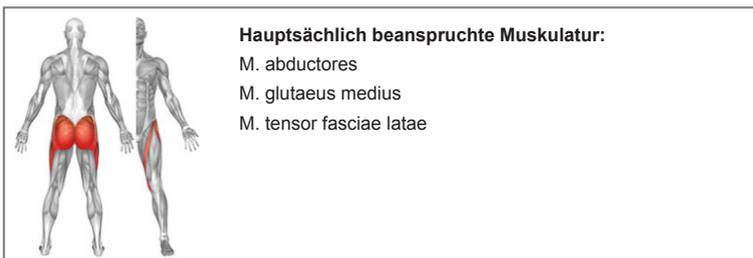
1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz und stellen Sie die Trainingsrichtung ein, indem Sie den am rechten Haltegriff befindlichen Verstellhebel ziehen und den Oberkörper nach rechts drehen. Positionieren Sie die Beine rechts und links vom Beinpolster und stellen Sie die

- Füße schulterbreit auf. Umgreifen Sie mit den Armen die Haltegriffe, die Unterarme liegen auf den vorgesehenen Unterarmfixierungen. (vgl. Kap. 5.4).
- Spannen Sie die seitliche Bauchmuskulatur an und drehen Sie den Oberkörper gegen den Widerstand des Polsters nach links. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
 - Führen Sie den Oberkörper wieder in die Ausgangsstellung zurück. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

Übungsvariante: Betätigen Sie aus sitzender Position den Verstellhebel und drehen sie Ihren Oberkörper nach links. Föhren Sie die Übung nun gleichermaßen wie oben beschrieben aus, drehen Sie den Oberkörper jedoch nach rechts.

8.5.6 Beckenmuskulatur

8.5.6.1 ABDUCTOR 4000



Startposition



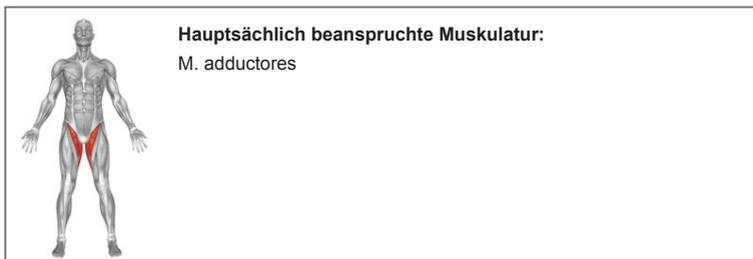
Endposition



- Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz, so dass der Oberkörper vollständig an der Rückenlehne anliegt. Stellen Sie die Füße mit dem Fußballen auf die Fußstützen auf und lehnen sie die Knie an die Kniepolster.

- Umfassen Sie mit den Händen die seitlichen Haltegriffe (vgl. Kap. 5.4).
2. Führen Sie die Beine gegen den Widerstand der Maschine auseinander, bis ein weiteres, aktives Spreizen der Beine nicht mehr möglich ist. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Bewegen Sie sich nun durch Zusammenführen der Beine wieder in die Ausgangsposition zurück. Beenden Sie die Rückföhrbewegung bevor sich die Knie beröhren. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

8.5.6.2 ADDUCTOR 4000



Startposition



Endposition



1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; so dass der Oberkörper vollständig an der Rückenlehne anliegt. Stellen Sie die Füße mit dem Fußballen auf die Fußstützen auf und lehnen Sie die Knie an die Kniepolster. Umfassen Sie mit den Händen die seitlichen Haltegriffe (vgl. Kap. 5.4).
2. Föhren Sie die Beine gegen den Widerstand der Maschine zusammen, bis sich die Polster annähernd beröhren. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.

3. Bewegen Sie sich nun durch Auseinanderführen der Beine wieder in die Ausgangsposition zurück. Beenden Sie die Rückföhrbewegung wenn die Beine maximal gespreizt sind. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

8.5.6.3 HIP EXTENSION 4000



Hauptsächlich beanspruchte Muskulatur:

- M. glutaesus maximus
- M. glutaesus medius
- M. glutaesus minimus
- M. biceps femoris
- M. semitendinosus
- M. semimembranosus

Startposition



Endposition

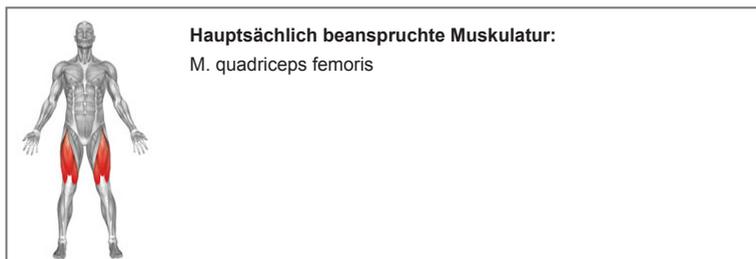


1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Stellen Sie sich an das Gerät und stützen Sie sich mit dem Oberkörper auf die vorgesehene Oberkörperfixierung. Umfassen Sie mit den Händen die Haltegriffe. Der linke Fuß steht fest auf dem Boden, den rechten Fuß stellen Sie mit dem Fußballen auf die Fußstützen auf (vgl. Kap. 5.4).
2. Strecken Sie das rechte Bein gegen den Widerstand der Maschine nach hinten oben, bis die Hüfte gestreckt ist. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Bewegen Sie nun das Bein wieder in die Ausgangsposition zurück. Beenden Sie die Rückföhrbewegung wenn sich Ihr Oberschenkel in der Senkrechten befindet. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

Übungsvariante: Stellen Sie den rechten Fuß auf den Boden und den linken Fuß auf die Fußstütze. Föhren Sie die Übung also seitenverkehrt wie oben beschrieben aus.

8.5.7 Oberschenkelmuskulatur

8.5.7.1 LEG EXTENSION 4000



Startposition



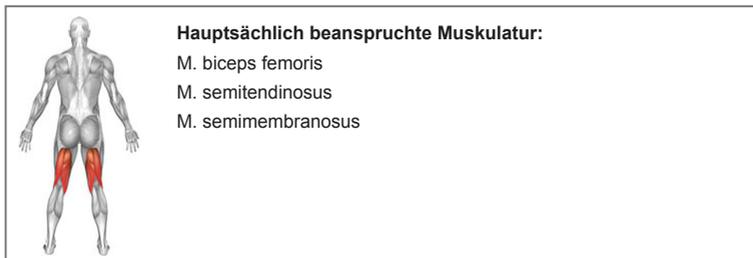
Endposition



1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; so dass der Oberkörper vollständig an der Rückenlehne anliegt. Die Kniegelenksachse sollte sich auf einer Höhe mit der Drehachse des Trainingsgerätes befinden. Klemmen Sie die Füße hinter das Fußpolster, so dass das Polster in Höhe des Sprunggelenkes liegt. Umfassen Sie mit den Händen die Haltegriffe (vgl. Kap. 5.4).
2. Strecken Sie die Beine gegen den Widerstand der Maschine nach vorn oben, bis die Knie fast gestreckt sind. Achten Sie darauf, dass die Bewegung nur im Kniegelenk stattfindet und das die Knie nicht überstreckt werden. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Bewegen Sie nun die Beine wieder in die Ausgangsposition zurück. Beenden Sie die Rückföhrbewegung wenn die Kniegelenke etwa einen 90° Winkel aufweisen. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

Übungsvariante: Sie können diese Übung auch einbeinig ausführen. So verhindern Sie, dass die dominierende Beinseite die Hauptarbeit leistet.

8.5.7.2 LEG FLEXION 4000



Startposition



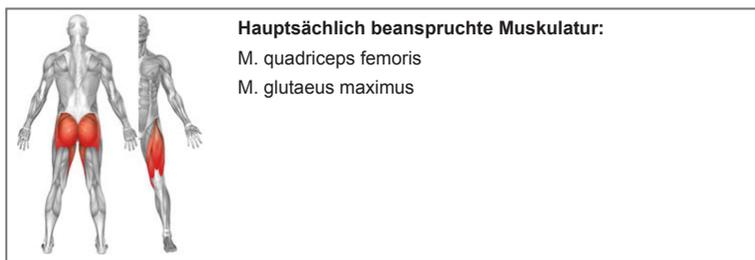
Endposition



1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; so dass der Oberkörper vollständig an der Rückenlehne anliegt. Die Kniegelenksachse sollte sich auf einer Höhe mit der Drehachse des Trainingsgerätes befinden. Legen Sie die Füße vor das Fußpolster, so dass das Polster in Höhe des Sprunggelenkes liegt. Fixieren Sie die Beine mittels der Oberschenkelfixierung und umfassen Sie mit den Händen die Haltegriffe (vgl. Kap. 5.4).
2. Beugen Sie die Beine gegen den Widerstand der Maschine nach hinten unten, bis die Knie etwa einen 90° Winkel aufweisen. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Bewegen Sie nun die Beine durch Streckung wieder in die Ausgangsposition zurück. Beenden Sie die Rückführbewegung wenn die Knie fast gestreckt sind. Achten Sie darauf, dass die Bewegung nur im Kniegelenk stattfindet und das die Knie nicht überstreckt werden. Atmen Sie bei der Rückführbewegung ein.

Übungsvariante: Sie können diese Übung auch einbeinig ausführen. So verhindern Sie, dass die dominierende Beinseite die Hauptarbeit leistet.

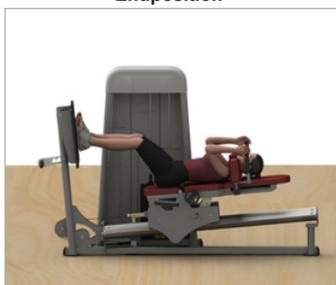
8.5.7.3 SQUAT PRESS 4000



Startposition



Endposition



1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; so dass der Oberkörper vollständig an der Rückenlehne anliegt. Achten Sie auf eine ergonomisch ausgerichtete Neigung der Rückenlehne um bestehenden Rückenbeschwerden entgegenzuwirken. Beim Training in liegender Position achten Sie darauf, dass der Sitz möglichst weit vorne und die Schulterpolster möglichst weit unten sind. So kann der Hub am besten ausgenutzt werden. Stellen Sie die Füße schulterbreit auf die Fußauflage, etwa in der Höhe, dass sich die Beine etwa in einem 90° Winkel befinden. Bei Knieproblemen sollten Sie einen 90° Winkel nicht unterschreiten. Umfassen Sie mit den Händen die Haltegriffe (vgl. Kap. 5.4).
2. Strecken Sie die Beine gegen den Widerstand der Maschine, bis die Knie fastgestreckt sind. Achten Sie darauf, dass die Knie nicht überstreckt werden. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Führen Sie die Beine durch Beugung wieder in die Ausgangsposition zurück. Beenden Sie die Rückföhrbewegung wenn die Beine sich etwa im 90° Winkel befinden. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

Übungsvarianten:

- ⊗ Sie können diese Übung auch einbeinig ausführen. So verhindern Sie, dass die dominierende Beinseite die Hauptarbeit leistet.
- ⊗ Sie können durch Variation der Fußstellung eine unterschiedliche Aktivierung einzelner Muskelanteile bzw. Muskeln erreichen: Füße am oberen Rand der Fußauflage (optimale Fußpositionierung bei Knieproblemen): Hier wird die Muskeltätigkeit vornehmlich von der Gesäßmuskulatur (M. gluteus maximus) und der Muskulatur der Oberschenkelrückseite (M. biceps femoris, M. semitendinosus, M. semimembranosus) übernommen. Füße am unteren Rand der Fußauflage: Hier wird die Muskeltätigkeit hauptsächlich von der Oberschenkelvorderseite (M. quadriceps femoris) übernommen. Füße weit auseinander: Hier wird die Muskeltätigkeit hauptsächlich von der Muskulatur der Oberschenkelinnenseite (Mm. adductores) übernommen. Füße eng zusammen: Hier wird die Muskeltätigkeit vornehmlich von der Muskulatur der Oberschenkelvorderseite (M. quadriceps femoris) übernommen.
- ⊗ An der SQUAT PRESS 4000 ist weiterhin ein Training mit Zusatzgeräten (Bsp. sensomotorische Tools) möglich. Hier empfehlen wir folgendes Vorgehen: Stellen Sie den Sitz in die hinterste Position der Führungsschiene, die Fußauflage (siehe Kap. 5.6.7.3 Bestandteile) sollte in Position 3 (senkrecht) stehen, nun können Sie sich auf den Sitz setzen.

Stellen Sie nun einen Fuß unterhalb des Zusatzgerätes auf die Fußplatte, drücken Sie nun das Bein gegen den Widerstand der Maschine durch bis das Knie fast gestreckt ist – stellen Sie nun den zweiten Fuß ebenfalls auf die Fußauflage. Wenn Sie eine stabile Position haben, setzen Sie die Füße nun nacheinander auf das Zusatzgerät auf und beginnen Sie mit dem Training.

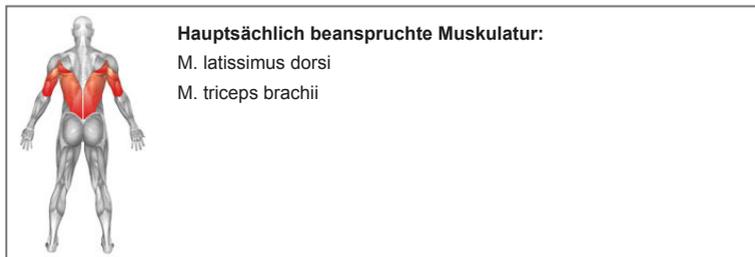
Das Beenden des Trainings sollte in gegenteiliger Reihenfolge geschehen, setzen Sie erst die Füße wieder nacheinander vom Zusatzgerät auf die Fußplatte und bewegen Sie dann den Sitz wieder in die Ausgangsposition.

- ⊗ Bei Einsatz des Togu-Aero-Step:
Bitte beachten Sie stets die von Togu mitgelieferte Gebrauchs- und Pflegeanleitung, vor allem die max. Gewichtsbelastung von 200 kg sowie die dauerhafte Überprüfung/Regulierung der Stützlasterlast, so dass der Aero-Step immer plan auf dem Untergrund aufliegt.
Bei der Benutzung des Aero-Step auf der Fußstütze der Squat Press 4000, sollen beide Füße auf dem Kissen aufgesetzt sein und gleichmäßig in moderatem Tempo das Gewicht weggedrückt werden. Als Empfehlung geben wir die max. Gewichtsabsteckung von 150 kg (Platte 20), damit die max. Gewichtsbelastung des Aero-Step von 200 kg nicht überschritten wird.
Von Sprüngen oder schnellkräftigen Abdrücken sehen Sie bitte komplett ab, auch bei einer niedrigen Gewichtsabsteckung.

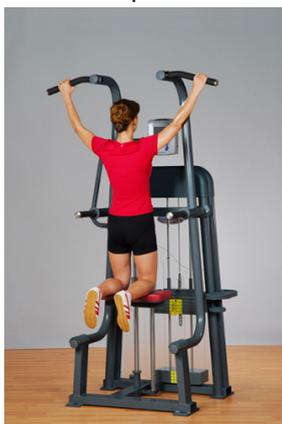
8.5.8 Multifunktional

8.5.8.1 PULL UP/DIP 4000

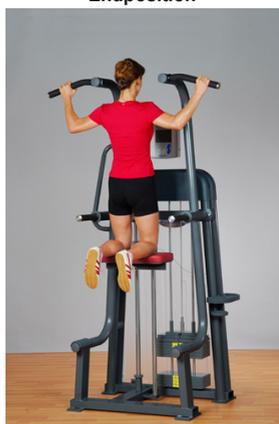
8.5.8.1.1 PULL UP 4000



Startposition

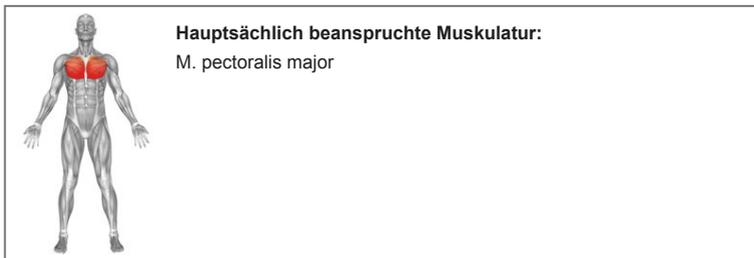


Endposition



1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Knien Sie sich mit Blickrichtung zu dem Gerät auf vorgesehene Polster. Die Beine sollten dabei etwa schulterbreit auseinander und parallel zueinander sein. Greifen Sie mit Ihren Händen die oberen, äußeren Griffe. Die Handflächen zeigen nach vorne, die Arme sind fast gestreckt (vgl. Kap. 5.4).
2. Ziehen Sie sich langsam nach oben. Vermeiden Sie dabei eine Rotation des Ellbogengelenks. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Lassen Sie sich wieder herabsinken, bis die Arme fast gestreckt sind. Achten Sie darauf, dass die Ellbogengelenke nicht überstreckt werden. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

8.5.8.1.2 DIP 4000



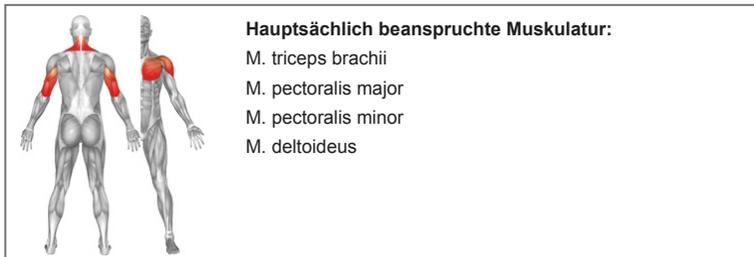
Startposition



Endposition



1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Knien Sie sich mit Blickrichtung zu dem Gerät auf vorgesehene Polster. Die Beine sollten dabei etwa schulterbreit auseinander und parallel zueinander sein. Greifen Sie mit Ihren Händen die eittlichen Griffe. Die Handflächen zeigen zum Körper, die Arme sind fast gestreckt (vgl. Kap. 5.4).
2. Lassen Sie sich herabsinken, bis die Griffe in etwa auf Brusthöhe sind und sich die Oberarme in der Waagrechten befinden. Atmen Sie bei dieser Bewegung ein. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Spannen Sie nun die Arm- und Brustmuskulatur an und drücken Sie sich wieder langsam nach oben, bis die Arme fast gestreckt sind. Achten Sie darauf, dass die Ellbogengelenke nicht überstreckt werden. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus.

8.5.8.2 SEATED DIP 4000

Startposition

Endposition


1. Nehmen Sie die korrekte Übungsposition ein: Setzen Sie sich auf den Sitz; so dass der Oberkörper vollständig an der Rückenlehne anliegt. Die Beine sollten dabei etwa schulterbreit auseinander und parallel zueinander sein. Greifen Sie mit Ihren Händen die seitlichen Griffe. Die Handflächen zeigen zum Körper, Die Ellbogen sind annähernd rechtwinklig gebeugt, die Arme befinden sich etwa in Schulterhöhe.
2. Spannen Sie nun die Rumpfmuskeln an und strecken Sie die Arme gegen den Widerstand der Maschine nach unten, bis die Ellbogengelenke fast gestreckt sind. Achten Sie darauf, dass die Ellbogengelenke nicht überstreckt werden, da dies zu Verletzungen und auf Dauer zu Verschleißerscheinungen im Gelenk führen kann. Atmen Sie beim Druck gegen den Widerstand aus. Halten Sie die Position für einen Moment.
3. Führen Sie nun die Haltegriffe durch Beugung im Ellbogengelenk wieder kontrolliert zurück. Beenden Sie die Rückföhrbewegung, wenn die Oberarme mit der Schulterachse in etwa eine Linie bilden. Atmen Sie bei der Rückföhrbewegung ein.

Kapitel 9 **Wartung**

9.1	Pflege und Wartung	82
9.2	Reinigung	83

Bitte beachten Sie:

Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

9 Wartung

Regelmäßige, gründliche Pflege und insbesondere eine sachkundige Wartung trägt zur Werterhaltung und längeren Lebensdauer Ihres Trainingsgerätes bei. Deshalb empfehlen wir eine regelmäßige Kontrolle der Geräte. Beachten Sie, dass die Wartung und Reinigung der Geräte nur im ausgeschalteten Zustand des Gerätes durchgeführt werden sollte!

Dies ist eine wesentliche Voraussetzung für die Erhaltung Ihrer Garantieansprüche.

Bei Störungen sind die Techniker und Ingenieure des ERGO-FIT Serviceteams gern bereit, Sie zu beraten.

Sofortige Wartungsarbeiten sind durchzuführen, wenn:

- ⊗ das Gerät extrem mechanisch beansprucht worden ist
- ⊗ Stahlseile, Kevlarseile, Rollen, Griffe, Hebel oder Steckgewichte Schäden aufweisen

Die Wartung der Geräte kann durch den ERGO-FIT Kundendienst, auch im Rahmen eines Wartungsvertrages, durchgeführt werden.

9.1 Pflege und Wartung

ERGO-FIT ist bei der Herstellung seiner Trainingsgeräte stetig darum bemüht, die notwendigen Wartungsarbeiten auf ein Minimum zu beschränken.

Im Folgenden werden - unterteilt nach Gerätetypen - einige Wartungs- und Kontrollarbeiten dargestellt. Diese sollten Sie an Ihrem Gerät regelmäßig durchführen.

Beachten Sie bei der Wartung Folgendes:

- ⊗ Das Gerät ist wartungsarm.
- ⊗ Die beweglichen Teile des Gerätes benötigen kein weiteres Einölen oder Einfetten.
- ⊗ Die Chromstangen des Gerätes sind mit einem trockenen Tuch zu reinigen und mit Teflonspray einzusprühen.
- ⊗ Überprüfen Sie Polster, Rahmen, Stahlseil, Kevlarseil, Steckgewichte, Griffe, und Hebel vor jedem Training auf mögliche Bruchstellen.
- ⊗ Überprüfen Sie vor jedem Training alle Verschraubungen auf festen Sitz.
- ⊗ Überprüfen Sie am Sensor der Geräte der Linie 4000 S regelmäßig den korrekten Sitz der Steckerverbindung.
- ⊗ Fetten Sie die **nicht** ummantelten Seile monatlich oder nach Bedarf ein. Wir empfehlen hierfür das Spray AT44 Allround Spray mit Teflon.

9.2 Reinigung

Schweiß, Staubpartikel und Schmutz schädigen Ihr Trainingsgerät, was sich bereits nach wenigen Wochen zeigen kann. Metall- und Aluteile an Ihrem Gerät können in Verbindung mit Schweiß Ihre Oberfläche verändern. Reinigen Sie Ihr Gerät deshalb täglich.

Zur Reinigung Ihres Trainingsgerätes empfehlen wir die Desinfektionsmittel „Ecolab P3-steril“ oder „Scarabig“. Diese erhalten Sie bei nachfolgenden Firmen:

Ecolab Deutschland GmbH
Reisholzer Werftstraße 38-42
Postfach 13 04 06
40554 Düsseldorf
www.ecolab.com

SCARAPHARM chem.-pharm. Produkte GmbH
Wachmannstraße 86
28209 Bremen
www.scarapharm.de

Achten Sie bei der Reinigung Ihres Gerätes auf Folgendes:

Beachten Sie, dass beim Öffnen des Cockpits der Netzstecker gezogen ist!

- ⊗ Reinigen Sie das Gerät nur mit einem feuchten Tuch, milden handelsüblichen Reinigern oder Seifenlauge und reiben Sie es mit einem weichen Tuch trocken.
- ⊗ Reinigen Sie bei Geräten der Linie 4000 S regelmäßig Linse und Display des Sensors.

Reinigen Sie weiterhin beim Training mit Chipkarte auch regelmäßig Chipkarten und Chipkartenleser mittels eines Lappens und Isopropanol. Spezielle Reinigungssets sind außerdem bei ERGO-FIT GmbH & Co. KG erhältlich.

Kapitel 10 Störungen – Was tun?

10.1	Lokalisieren der Ursache	86
10.2	Fehlermeldungen	87

Bitte beachten Sie:

Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

10 Störungen - Was tun?

Trotz des hohen Qualitätsstandards der ERGO-FIT Produkte kann es in seltenen Fällen zu Störungen kommen. Ziel dieses Kapitels ist es, Sie über die möglichen Ursachen dieser Störungen aufzuklären, und Ihre Möglichkeiten zur Fehlerbehebung aufzuzeigen. Wird ein technischer Defekt vermutet, darf das Gerät aus Sicherheitsgründen nicht mehr in Betrieb genommen werden. Sollten Sie eine Störung selbst beheben, wäre es für uns sehr hilfreich, wenn Sie uns diese Störung umgehend melden könnten. So können wir die Fehler in der Stammakte des Gerätes vermerken, was letztlich zur Qualitätssteigerung beiträgt.



Vor jedem Eingriff in das Gerät müssen sie aus Sicherheitsgründen den Netzstecker aus der Steckdose ziehen!

10.1 Lokalisieren der Ursache

Fehlfunktionen können manchmal banale Ursachen haben, manchmal jedoch auch von defekten Komponenten ausgehen. Wir möchten Ihnen in diesem Kapitel einen Leitfaden an die Hand geben, um eventuell auftretende Probleme lösen zu können. Wenn die hier aufgeführten Maßnahmen keinen Erfolg bringen, nehmen Sie bitte umgehend Kontakt mit unserer Serviceabteilung auf. Unser Serviceteam hilft Ihnen gerne weiter.

Bei Störungen gehen Sie bitte wie folgt vor:

Der Panel-PC funktioniert nicht

- ⊗ Überprüfen Sie den Sicherungskasten. Eventuell ist eine Sicherung „herausgesprungen“ oder defekt.
- ⊗ Haben Sie eine Verteilersteckdose oder Verlängerungskabel verwendet? Schließen Sie Ihr Gerät nur direkt an eine Steckdose an.
- ⊗ Überprüfen Sie die Steckdose. Schließen Sie beispielsweise ein anderes elektrisches Gerät an die Steckdose an.
- ⊗ Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose und beginnen Sie mit einer sorgfältigen Sichtprüfung des Netzkabels.

Eine Fehlermeldung wird auf dem Display angezeigt

- ⊗ Notieren Sie sich nach Auftreten der Fehlermeldung die genauen Angaben.
- ⊗ Ermitteln Sie, ob der Fehler schon häufiger aufgetreten ist. Wenn ja, wann und wie oft?
- ⊗ Wenn Sie selbst zum Zeitpunkt der Fehlermeldung nicht anwesend waren, befragen Sie den Benutzer des Gerätes nach dem genauen Ablauf.
- ⊗ Versuchen Sie den Fehler zu beheben (siehe Fehlermeldungen) oder wenden Sie sich an unser ERGO-FIT Service-Center.

10.2 Fehlermeldungen

Nachstehend finden Sie die häufigsten Fehlermeldungen, deren Ursache und Angaben zur Behebung des Fehlers.

Meldung: Unbekannte Karte

Problem: Es befinden sich keine Daten auf der Chipkarte - möglicherweise ist die Chipkarte noch nie verwendet worden oder der Chip selbst könnte beschädigt sein oder die Karte wurde falsch eingesteckt.

Lösung: Prüfen Sie ob die Chipkarte korrekt eingesteckt wurde. Ist dies der Fall, initialisieren Sie die Chipkarte noch einmal - bleibt dies erfolglos, verwenden Sie eine neue Chipkarte und führen Sie mit dieser die Initialisierung noch einmal durch.

Meldung: Bitte am Vitality Coach anmelden

Problem: Es befinden sich keine Trainingsdaten auf der Chipkarte.

Lösung: Das Training wurde nicht am Vitality Coach aktiviert, daher befinden sich keine Trainingsdaten auf der Chipkarte. Gehen Sie zum Vitality Coach und lesen Sie Ihre Trainingskarte ein. Beschreiben Sie die Karte durch Drücken des Buttons „Training beginnen“.

Meldung: Die Kommunikation zur Geräteplatine wurde unterbrochen

Problem: Die Verbindung zur Geräteplatine ist gestört, ein weiteres Training ist nicht möglich.

Lösung: Bitte wenden Sie sich an das ERGO-FIT Service-Center.

Meldung: Unbekannter Fehler

Problem: Es ist ein unbekannter Fehler aufgetreten der nicht automatisch behoben werden kann.

Lösung: Bitte wenden Sie sich an das ERGO-FIT Service-Center.

Kapitel A Anhang

A.1	Kundendienst	90
A.2	Bestellhinweise	90
A.3	Technische Daten	90
A.3.1	Rückenmuskulatur	91
A.3.2	Schultermuskulatur	92
A.3.3	Brustmuskulatur	92
A.3.4	Oberarmmuskulatur	93
A.3.5	Bauchmuskulatur	93
A.3.6	Beckenmuskulatur	94
A.3.7	Oberschenkelmuskulatur	95
A.3.8	Multifunktional	96
A.3.9	Bänke	98
A.4	Garantieerklärung	101
A.5	Gefahrenhinweise	103

Bitte beachten Sie:

Die Gebrauchsanweisung gilt für mehrere Gerätetypen.
Deshalb ergeben sich Detailabweichungen je nach Gerätetyp!

A Anhang

A.1 Kundendienst

Wenn Sie eine auftretende Störung nicht selbst beheben können, wenden Sie sich bitte an unseren Kundendienst.

Service: Telefon: 06331/2461-20 international
 06331/2461-45 international
 06331/2461-23 national
 06331/2461-27 national
 06331/2461-29 national
 Telefax: 06331/2461-55
 E-Mail: service@ergo-fit.de

Reparaturen an ERGO-FIT Geräten werden von hochqualifizierten und kompetenten Service-Technikern ausgeführt. Selbstverständlich wird bei einer Reparatur nur Originalzubehör verwendet.

A.2 Ersatzteile

Ersatzteile sowie aktuelle Explosionszeichnungen können bei Bedarf bei der Serviceabteilung der Firma ERGO-FIT angefordert werden:

Service: Telefon: 06331/2461-20 international
 06331/2461-45 international
 06331/2461-23 national
 06331/2461-27 national
 06331/2461-29 national
 Telefax: 06331/2461-55
 E-Mail: ersatzteile@ergo-fit.de

Bitte denken Sie daran, dass Sie bei der Bestellung folgende Angaben machen:

- ⊗ Gerätetyp
- ⊗ Seriennummer

A.3 Technische Daten

In diesem Kapitel finden Sie Angaben zu den technischen Daten Ihres Krafttrainingsgerätes. Die Daten sind tabellarisch für die einzelnen Geräte der POWER LINE 4000 - sortiert nach Muskelgruppen - aufgelistet.

A.3.1 Rückenmuskulatur

	BACK EXTENSION 4000	BACK PULL 4000
Anwendungsbereich	Fitness/Medizin	Fitness/Medizin
Abmessung in cm (L/B/H)	100 x 120 x 155	120 x 145 x 155
Max. Gewichtsbestückung / Plattenabstufung	100 kg / 5kg	75 kg / 5kg
Gesamtgewicht Maschine	ca. 235 kg	ca. 205 kg
Max. Benutzergewicht	200 kg	200 kg
Einstellmöglichkeiten	Hebelarm	Sitzhöhe, Brustpolster
Verstellung durch Gasdruckfeder	-	Sitzhöhenverstellung
Exzenter	ja	nein
Gesicherte Absteckstifte	ja	ja
Einstiegshilfe	nein	ja
Gewichtsübertragung	Stahlseil	Stahlseil
Umgebungstemperatur Betrieb Umgebungstemperatur Lagerung	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

	BUTTERFLY REVERSE 4000	LAT PULL 4000
Anwendungsbereich	Fitness/Medizin	Fitness/Medizin
Abmessung in cm (L/B/H)	135 x 155 x 155	130 x 170 x 240
Max. Gewichtsbestückung / Plattenabstufung	60 kg / 5kg	75 kg / 5kg
Gesamtgewicht Maschine	ca. 190 kg	ca. 220 kg
Max. Benutzergewicht	200 kg	200 kg
Einstellmöglichkeiten	Sitzhöhe	Sitzhöhe, Oberschenkel- fixierung
Verstellung durch Gasdruckfeder	Sitzhöhenverstellung	Sitzhöhenverstellung
Exzenter	ja	nein
Gesicherte Absteckstifte	ja	ja
Einstiegshilfe	nein	nein
Gewichtsübertragung	Stahlseil	Stahlseil
Umgebungstemperatur Betrieb Umgebungstemperatur Lagerung	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

A.3.2 Schultermuskulatur

	SHOULDER ABDUCTION 4000	SHOULDER PRESS 4000
Anwendungsbereich	Fitness/Medizin	Fitness/Medizin
Abmessung in cm (L/B/H)	120 x 115 x 155	135 x 135 x 180
Max. Gewichtsbestückung / Plattenabstufung	75 kg / 5kg	75 kg / 5kg
Gesamtgewicht Maschine	ca. 200 kg	ca. 210 kg
Max. Benutzergewicht	200 kg	200 kg
Einstellmöglichkeiten	Sitzhöhe	Sitzhöhe
Verstellung durch Gasdruckfeder	Sitzhöhenverstellung	Sitzhöhenverstellung
Exzenter	nein	nein
Gesicherte Absteckstifte	ja	ja
Einstiegshilfe	nein	nein
Gewichtsübertragung	Stahlseil	Stahlseil
Umgebungstemperatur Betrieb Umgebungstemperatur Lagerung	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

A.3.3 Brustmuskulatur

	BUTTERFLY 4000	CHEST PRESS 4000
Anwendungsbereich	Fitness/Medizin	Fitness/Medizin
Abmessung in cm (L/B/H)	120 x 155 x 155	145 x 155 x 155
Max. Gewichtsbestückung / Plattenabstufung	75 kg / 5kg	75 kg / 5kg
Gesamtgewicht Maschine	ca. 200 kg	ca. 230 kg
Max. Benutzergewicht	200 kg	200 kg
Einstellmöglichkeiten	Hebelarm	Sitzhöhe
Verstellung durch Gasdruckfeder	-	Sitzhöhenverstellung
Exzenter	ja	nein
Gesicherte Absteckstifte	ja	ja
Einstiegshilfe	nein	ja
Gewichtsübertragung	Stahlseil	Stahlseil
Umgebungstemperatur Betrieb Umgebungstemperatur Lagerung	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

A.3.4 Oberarmmuskulatur

	BICEPS FLEXION 4000	TRICEPS EXTENSION 4000
Anwendungsbereich	Fitness/Medizin	Fitness/Medizin
Abmessung in cm (L/B/H)	95 x 130 x 155	135 x 110 x 180
Max. Gewichtsbestückung / Plattenabstufung	60 kg / 5kg	60 kg / 5kg
Gesamtgewicht Maschine	ca. 170 kg	ca. 185 kg
Max. Benutzergewicht	200 kg	200 kg
Einstellmöglichkeiten	Sitzhöhe, Hebelarm	Sitzhöhe, Hebelarm, Rückenpolster
Verstellung durch Gasdruckfeder	Sitzhöhenverstellung	Sitzhöhenverstellung
Exzenter	ja	nein
Gesicherte Absteckstifte	ja	ja
Einstiegshilfe	nein	nein
Gewichtsübertragung	Stahlseil	Stahlseil
Umgebungstemperatur Betrieb Umgebungstemperatur Lagerung	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

A.3.5 Bauchmuskulatur

	ABDOMINAL FLEXION 4000	ABDOMINAL TORSION 4000
Anwendungsbereich	Fitness/Medizin	Fitness/Medizin
Abmessung in cm (L/B/H)	105 x 130 x 155	135 x 100 x 155
Max. Gewichtsbestückung / Plattenabstufung	75 kg / 5kg	60 kg / 5kg
Gesamtgewicht Maschine	ca. 220 kg	ca. 170 kg
Max. Benutzergewicht	200 kg	200 kg
Einstellmöglichkeiten	Hebelarm	-
Verstellung durch Gasdruckfeder	-	-
Exzenter	ja	nein
Gesicherte Absteckstifte	ja	ja
Einstiegshilfe	nein	nein
Gewichtsübertragung	Stahlseil	Stahlseil
Umgebungstemperatur Betrieb Umgebungstemperatur Lagerung	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

A.3.6 Beckenmuskulatur

	ABDUCTOR 4000	ADDUCTOR 4000
Anwendungsbereich	Fitness/Medizin	Fitness/Medizin
Abmessung in cm (L/B/H)	140 x 130 x 155	175 x 125 x 155
Max. Gewichtsbestückung / Plattenabstufung	75 kg / 5kg	75 kg / 5kg
Gesamtgewicht Maschine	ca. 215 kg	ca. 215 kg
Max. Benutzergewicht	200 kg	200 kg
Einstellmöglichkeiten	Spreizwinkel	Spreizwinkel
Verstellung durch Gasdruckfeder	-	-
Exzenter	ja	ja
Gesicherte Absteckstifte	ja	ja
Einstiegshilfe	nein	nein
Gewichtsübertragung	Stahlseil	Stahlseil
Umgebungstemperatur Betrieb Umgebungstemperatur Lagerung	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

	HIP EXTENSION 4000
Anwendungsbereich	Fitness/Medizin
Abmessung in cm (L/B/H)	100 x 125 x 155
Max. Gewichtsbestückung / Plattenabstufung	60 kg / 5kg
Gesamtgewicht Maschine	ca. 170 kg
Max. Benutzergewicht	200 kg
Einstellmöglichkeiten	-
Verstellung durch Gasdruckfeder	-
Exzenter	ja
Gesicherte Absteckstifte	ja
Einstiegshilfe	nein
Gewichtsübertragung	Stahlseil
Umgebungstemperatur Betrieb Umgebungstemperatur Lagerung	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert

A.3.7 Oberschenkelmuskulatur

	LEG EXTENSION 4000	LEG FLEXION 4000
Anwendungsbereich	Fitness/Medizin	Fitness/Medizin
Abmessung in cm (L/B/H)	105 x 140 x 155	105 x 145 x 155
Max. Gewichtsbestückung / Plattenabstufung	100 kg / 5kg	75 kg / 5kg
Gesamtgewicht Maschine	ca. 265 kg	ca. 255 kg
Max. Benutzergewicht	200 kg	200 kg
Einstellmöglichkeiten	Rückenlehne, Beinlänge, Hebelarm	Hebelarm, Fußpolster, Rückenlehne, Oberschenkel- kelfixierung
Verstellung durch Gasdruckfeder	-	Sitzhöhenverstellung
Exzenter	ja	ja
Gesicherte Absteckstifte	ja	ja
Einstiegshilfe	nein	nein
Gewichtsübertragung	Stahlseil	Stahlseil
Umgebungstemperatur Betrieb Umgebungstemperatur Lagerung	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

	SQUAT PRESS 4000
Anwendungsbereich	Fitness/Medizin
Abmessung in cm (L/B/H)	100 x 240 x 155
Max. Gewichtsbestückung / Plattenabstufung	172,5 kg / 7,5kg
Gesamtgewicht Maschine	ca. 415 kg
Max. Benutzergewicht	200 kg
Einstellmöglichkeiten	Rückenlehne, Beinlänge, Fußauflage
Verstellung durch Gasdruckfeder	-
Exzenter	nein
Gesicherte Absteckstifte	ja
Einstiegshilfe	nein
Gewichtsübertragung	Stahlseil
Umgebungstemperatur Betrieb Umgebungstemperatur Lagerung	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert

A.3.8 Multifunktional

	CABLE 4000 Standmodell	CABLE 4000 Wandmodell
Anwendungsbereich	Fitness/Medizin	Fitness/Medizin
Abmessung in cm (L/B/H)	120 x 160 x 225	86 x 41 x 225
Max. Gewichtsbestückung / Plattenabstufung	75 kg / 5kg	75 kg / 5kg
Gesamtgewicht Maschine	ca. 156 kg	ca. 123 kg
Max. Benutzergewicht	-	-
Einstellmöglichkeiten	-	-
Verstellung durch Gasdruckfeder	-	-
Exzenter	nein	nein
Gesicherte Absteckstifte	ja	ja
Einstiegshilfe	nein	nein
Gewichtsübertragung	Kevlarseil	Kevlarseil
Umgebungstemperatur Betrieb Umgebungstemperatur Lagerung	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

	CABLE CROSSOVER 4000	CABLE TOWER 4000
Anwendungsbereich	Fitness	Fitness
Abmessung in cm (L/B/H)	91 x 338 x 218	120 x 290 x 220
Max. Gewichtsbestückung / Plattenabstufung	2 x 75 kg / 5kg	2 x 100 kg, 2 x 75 kg / 5kg
Gesamtgewicht Maschine	ca. 250 kg	ca. 530 kg
Max. Benutzergewicht	-	200 kg
Einstellmöglichkeiten	-	Oberschenkelfixierung
Verstellung durch Gasdruckfeder	-	-
Exzenter	nein	nein
Gesicherte Absteckstifte	ja	ja
Einstiegshilfe	nein	nein
Gewichtsübertragung	Stahlseil	Stahlseil
Umgebungstemperatur Betrieb Umgebungstemperatur Lagerung	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

	SEATED DIP 4000	PULL UP/DIP 4000
Anwendungsbereich	Fitness/Medizin	Fitness/Medizin
Abmessung in cm (L/B/H)	162 x 117 x 155	81 x 120 x 215
Max. Gewichtsbestückung / Plattenabstufung	100 kg	90 kg / 7,5kg
Gesamtgewicht Maschine	ca. 210 kg	ca. 210 kg
Max. Benutzergewicht	200 kg	200 kg
Einstellmöglichkeiten	Sitzhöhe, Rückenpolster	-
Verstellung durch Gasdruckfeder	Sitzhöhenverstellung	-
Exzenter	nein	nein
Gesicherte Absteckstifte	ja	ja
Einstiegshilfe	nein	nein
Gewichtsübertragung	Stahlseil	Stahlseil
Umgebungstemperatur Betrieb Umgebungstemperatur Lagerung	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

	MULTI PRESS 4000
Anwendungsbereich	Fitness
Abmessung in cm (L/B/H)	170 x 210 x 220
Max. Tragfähigkeit	300 kg
Gesamtgewicht Maschine	ca. 150 kg
Max. Benutzergewicht	-
Einstellmöglichkeiten	-
Verstellung durch Gasdruckfeder	-
Exzenter	nein
Gesicherte Absteckstifte	nein
Einstiegshilfe	nein
Gewichtsübertragung	-
Umgebungstemperatur Betrieb Umgebungstemperatur Lagerung	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert
Bohrungsdurchmesser Hantel- scheiben	50/51mm

A.3.9 Bänke

	ABDOMINAL BENCH 4000	BACK BENCH 4000
Anwendungsbereich	Fitness	Fitness
Abmessung in cm (L/B/H)	145 x 60 x 75	135 x 80 x 75
Gesamtgewicht Maschine	ca. 60 kg	ca. 50 kg
Max. Gewichtsbelastung (Benutzergewicht + Trainingsgewicht)	250 kg	250 kg
Einstellmöglichkeiten	Rückenpolster	Beinpolster
Verstellung durch Gasdruckfeder	-	-
Umgebungstemperatur Betrieb	+10°C bis +40°C	+10°C bis +40°C
Umgebungstemperatur Lagerung	-30°C bis +50°C	-30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

	FLAT BENCH 4000	MULTI BENCH 4000
Anwendungsbereich	Fitness	Fitness
Abmessung in cm (L/B/H)	105 x 60 x 40	135 x 60 x 100
Gesamtgewicht Maschine	ca. 25 kg	ca. 35 kg
Max. Gewichtsbelastung (Benutzergewicht + Trainingsgewicht)	250 kg	250 kg
Einstellmöglichkeiten	-	Rückenpolster
Verstellung durch Gasdruckfeder	-	-
Umgebungstemperatur Betrieb	+10°C bis +40°C	+10°C bis +40°C
Umgebungstemperatur Lagerung	-30°C bis +50°C	-30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

	OLYMPIC FLAT BENCH 4000	OLYMPIC INCLINE BENCH 4000
Anwendungsbereich	Fitness	Fitness
Abmessung in cm (L/B/H)	160 x 125 x 125	160 x 125 x 135
Gesamtgewicht Maschine	ca. 50 kg	ca. 45 kg
Max. Gewichtsbelastung (Benutzergewicht + Trainingsgewicht)	400 kg	350 kg
Einstellmöglichkeiten	-	Sitzhöhe
Verstellung durch Gasdruckfeder	-	-
Umgebungstemperatur Betrieb Umgebungstemperatur Lagerung	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert	30% bis 75% nicht kondensiert

	SCOTT BENCH 4000
Anwendungsbereich	Fitness
Abmessung in cm (L/B/H)	160 x 125 x 125
Gesamtgewicht Maschine	ca. 50 kg
Max. Gewichtsbelastung (Benutzergewicht + Trainingsgewicht)	250 kg
Einstellmöglichkeiten	Sitzhöhe
Verstellung durch Gasdruckfeder	Sitzhöhenverstellung
Umgebungstemperatur Betrieb Umgebungstemperatur Lagerung	+10°C bis +40°C -30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert

	SQUAT RACK 4000
Anwendungsbereich	Fitness
Abmessung in cm (L/B/H)	175 x 120 x 175
Gesamtgewicht Maschine	ca. 65 kg
Max. Tragfähigkeit	300 kg
Einstellmöglichkeiten	-
Verstellung durch Gasdruckfeder	-
Umgebungstemperatur Betrieb	+10°C bis +40°C
Umgebungstemperatur Lagerung	-30°C bis +50°C
Relative Luftfeuchtigkeit	30% bis 75% nicht kondensiert

A.4 Garantieerklärung

2 Jahre Garantie, auf Wunsch 4 Jahre Vollgarantie möglich*

Für Mängel der Lieferung, zu denen auch das Fehlen ausdrücklich zugesicherter Eigenschaften gehört, haftet der Verkäufer unter Ausschluss weiterer Ansprüche wie folgt:

1. Alle diejenigen Teile sind nach Ermessen des Verkäufers auszubessern oder neu zu liefern, die sich innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung infolge eines vor dem Gefahrenübergang liegenden Umstandes - insbesondere wegen fehlerhafter Bauart, schlechter Baustoffe oder mangelnder Ausführung - als unbrauchbar oder in ihrer Brauchbarkeit beeinträchtigt herausstellen. Für Mängel vom Verkäufer angelieferter oder ausgewählter Zeichnungen und Materialien haftet der Lieferer nur, wenn er bei Anwendung fachmännischer Sorgfalt die Mängel hätte erkennen müssen, es sei denn, der Verkäufer hat die erkannten Mängel dem Käufer unverzüglich angezeigt.
2. Das Recht des Käufers, Ansprüche aus Mängeln geltend zu machen, verjährt in allen Fällen in 24 Monaten ab Übergabe des Gegenstandes.
3. Es wird keine Gewähr übernommen für Schäden, die aus den nachfolgenden Gründen entstanden sind: ungeeignete oder unsachgemäße Verwendung, fehlerhafte Montage bzw. Inbetriebsetzung durch den Käufer oder Dritte, natürliche Abnutzung, fehlerhafte oder nachlässige Behandlung, ungeeignete Betriebsmittel, Austauschwerkstoffe, mangelhafte Bauarbeiten, chemische, elektrochemische oder elektrische Einflüsse, sofern sie nicht auf ein Verschulden des Verkäufers zurückzuführen sind. Die Lieferung erfolgt auf Gefahr des Käufers auch bei frachtfreier Lieferung ab Werk.
4. Der Verkäufer ist zunächst zur zweimaligen Nachbesserung bzw. Ersatzlieferung berechtigt. Schlägen diese fehl, bestehen Minderungs- und Wandlungsrechte im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Zur Nachbesserung hat der Verkäufer sechs Wochen Zeit ab Mängelanzeige.
5. Durch etwa seitens des Käufers oder Dritte ohne vorherige Genehmigung des Verkäufers bzw. unsachgemäß vorgenommene Änderung oder Instandsetzung wird die Gewährleistung aufgehoben.
6. Werden die Liefergegenstände exportiert, so beschränkt sich die Gewährleistung innerhalb der Gewährleistungsfrist auf die Bereitstellung der Ersatzteile unverpackt ab Werk. Verpackungskosten, Frachtkosten und Arbeitsleistung gehen zu Lasten des Käufers. Wird vom Käufer für eine Reparatur ein Techniker vom Werk oder einer anderen Servicestation angefordert, so trägt die Kosten für Reisespesen und Arbeitsleistung der Käufer.
7. Für Handelsware, die nicht vom Verkäufer produziert wird, gelten die gesetzlichen Bestimmungen.

* siehe allgemeine Geschäftsbedingungen

Von der Garantie ausgenommen sind Verschleißteile wie:

- ⊗ Stahl- und Zugseile
- ⊗ Steckgewichte
- ⊗ Absteckstifte
- ⊗ Verstellhebel
- ⊗ Polster
- ⊗ Seilzugensoren
- ⊗ Sitz- und Tritflächen, Griffe

Werden die Wartungsvorschriften nicht beachtet, erlischt der Garantieanspruch!

Gefahrenhinweise POWER LINE 4000

- ⊗ Nehmen Sie das Gerät nicht ohne sorgfältiges Lesen der Gebrauchsanweisung in Betrieb.
- ⊗ Benutzen Sie das Gerät nur nach einer ordnungsgemäßen Funktionskontrolle.
- ⊗ Überprüfen Sie vor dem Training die Stromanschlussleitung (nur POWER LINE „S“).
- ⊗ Trainieren Sie nur mit entsprechender Bekleidung und passendem Schuhwerk.
- ⊗ Die Benutzung des Gerätes erfolgt auf Anweisung einer Aufsichtsperson. Ohne Aufsichtsperson darf das Gerät nicht benutzt werden.
- ⊗ Trainieren Sie zu Anfang nie mit maximaler Intensität , sondern steigern Sie die Intensität langsam.
- ⊗ Überprüfen Sie vor dem Aufsteigen, ob die Auflageflächen festgestellt sind.
- ⊗ Stützen Sie sich nicht auf dem Panel-PC des Gerätes ab und führen Sie keine unsachgemäßen Bewegungen am Gerät aus.
- ⊗ Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt am Gerät..
- ⊗ Achten Sie darauf, dass Außenstehende nicht in die Nähe von beweglichen Teilen kommen.
- ⊗ Bei Übelkeit, Schwindelgefühl, Brust-, Glieder- oder Gelenkschmerzen das Training sofort abbrechen und gegebenenfalls einen Arzt aufsuchen.
- ⊗ Trainierende mit Herzschrittmacher, orthopädischen Beschwerden oder Personen mit gesundheitlichen Einschränkungen müssen vor Gerätebenutzung einen Arzt konsultieren.
- ⊗ Achten Sie bei der Verstellung von Auflagen oder Fixierungen darauf, dass diese richtig fixiert sind.
- ⊗ Greifen Sie nicht zwischen die Steckgewichte (Verletzungsgefahr) und achten Sie darauf, dass diese komplett in die Bezugsbohrungen der Steckgewichte eingeführt und nicht verkantet worden sind.
- ⊗ Bewegliche Teile des Gerätes sowie die Polsterung sollten Sie regelmäßig (wöchentlich) auf Beschädigungen hin überprüfen und Beschädigungen sofort beheben lassen.
- ⊗ Vermeiden Sie Pressatmung. Atmen Sie in der Anspannungsphase aus und in der Entspannungsphase ein.
- ⊗ Bei jeder neuen Kraftübung sollten Sie zunächst mit geringer Intensität trainieren. Zu hohe Belastungen im Anfangsstadium können zu Verletzungen führen.
- ⊗ Beachten Sie, dass sich bei körperlicher Ermüdung die Koordinationsfähigkeit verschlechtert und daher erhöhte Verletzungsgefahr besteht.
- ⊗ Überzeugen Sie sich vor jedem Training, ob Bedienteile lose oder beschädigt sind.
- ⊗ Schalten Sie nach dem Training das Gerät aus und trennen Sie es vom Netz (nur POWER LINE „S“).
- ⊗ Vor unsachgemäßem Gebrauch wird ausdrücklich gewarnt.
- ⊗ Bitte beachten Sie weitere Sicherheits- und Gefahrenhinweise in der Gebrauchsanweisung.

*Diese Sicherheitshinweise sind im Sichtbereich des Cardiogerätes anzubringen!
Jeder Benutzer muss auf die Gefahren und Sicherheitsvorschriften hingewiesen werden.
Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Personen- und Sachschäden.*



ERGO-FIT GmbH & Co. KG

Blocksbergstraße 165 – 66955 Pirmasens
Tel.: 06331 2461-0 – Fax: 06331 2461-55
info@ergo-fit.de – www.ergo-fit.de