

## Gebrauchsanweisung Stationäre Trainingsgeräte

Bitte beachten Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit und zur Sicherheit jedes Benutzers, dass folgende Hinweise strikt eingehalten werden müssen!

### Für welchen Benutzerkreis ist dieses Trainingsgerät konzipiert?

Das gelieferte SCHNELL-Trainingsgerät entspricht der europäischen Norm EN 957 Klasse S. Es darf nur dort aufgestellt und betrieben werden, wo der Zugang und die Beaufsichtigung speziell vom Besitzer geregelt ist. Der Umfang der Aufsicht ist vom Benutzerkreis abhängig und zwar vom Grad der Zuverlässigkeit, dem Alter, der Erfahrung usw. Eine

genaue Einweisung des Benutzers durch den Trainer wird vorausgesetzt. Trainieren Sie nie allein, immer nur unter Aufsicht. Grundsätzlich ist das Trainingsgerät nicht für Kinder geeignet. Unbeaufsichtigte Kinder sollten daher vom Gerät ferngehalten werden.

### Montage und Aufstellung:

SCHNELL-Trainingsgeräte werden grundsätzlich funktionsfertig angeliefert und vom SCHNELL-Geräteservice in Betrieb genommen.

#### Folgende Punkte sind jedoch zu beachten:

- Stellen Sie das Trainingsgerät ausschließlich auf einen tragfähigen, festen, planen und rutschfesten Untergrund. Die minimale Bodenbelastung beträgt 5000 N/m<sup>2</sup>.

- Stellen Sie das Gerät so auf, dass ausreichend Platz für den sicheren Gebrauch des Gerätes gegeben ist. Als Faustformel gilt mindestens 1 m Freiraum rund um das Gerät in ungünstigster Stellung des Trainingsarms. Einige wenige Trainingsgeräte sind mit der Wand zu verdübeln. Diese Arbeiten sollten ausschließlich durch einen Fachmann ausgeführt werden. Die Mindest-Auszugskraft je Dübel muss 5000 N betragen. Berücksichtigen Sie deshalb bitte die Festigkeitseigenschaft der Wand sowie eventuell vorhandene Versorgungsleitungen wie z.B. Strom, Wasser, Gasleitungen etc.

### Wartung und Pflege:

Das Sicherheitsniveau Ihres SCHNELL-Trainingsgerätes kann nur gehalten werden, wenn es regelmäßig gewartet wird. Dies schließt ein, dass das Gerät regelmäßig auf Schäden und Verschleiß hin geprüft wird. SCHNELL-Trainingsgeräte sind besonders verschleißfest gebaut. Trotzdem sollten Sie bewegte Teile wie z.B. Seile, Bänder, Polster und Verstelleinrichtungen besonders häufig kontrollieren. Gleiches gilt für Verschraubungen. Als grober Anhaltswert gilt

bei durchschnittlicher Benutzung: visuelle Prüfung vor jedem Gebrauch, Funktionskontrolle und Schmierung monatlich, kompletter Check halbjährlich. Beim Feststellen von Mängeln ist das Gerät so lange zu sperren, bis die Mängel beseitigt wurden. Für Reparatur- und Wartungstätigkeiten dürfen nur original SCHNELL-Ersatzteile verwendet werden.

Unsere Service Adresse lautet:

**SCHNELL Trainingsgeräte GmbH**  
Sportweg 9, D 86565 Peutenhausen  
Tel.: ++49 (0)8252-88550, Fax.: ++49 (0)8252-885522

Zur Schmierung empfehlen wir unser spezielles SCHNELL-Gleitmittel oder säurefreies Markenfett. Sportschuh-Spuren am Rahmen entfernen Sie mit normaler Möbelpolitur.

## Allgemeine Information zum sicheren Training

Bevor Sie mit dem Training beginnen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt untersuchen und beraten. Trainieren Sie langsam und gleichmäßig, so dass der beanspruchte Muskel stets unter Last (Spannung) ist. Wählen Sie dabei die Gewichtsbelastung nur so hoch, dass Sie das Gewicht jederzeit kontrollieren und in die Ruhelage zurückbringen können. Wenn Sie sich unsicher sind, ob Sie die Übung korrekt ausführen, scheuen Sie sich nicht und fragen Sie das

von uns unterwiesene Trainingspersonal. Beenden Sie die Übung sofort, wenn Sie Unwohlsein, Schwindel oder Schmerzen verspüren! Beenden Sie die Übung aber auch, wenn Sie müde werden und die Übung nicht mehr korrekt ausführen können. Trainieren Sie nie über Ihre Kräfte. Denken Sie daran, dass bei unsachgemäßem, übermäßigem Training Gesundheitsschäden möglich sind.

## Einstellung der Geräte auf Ihre Körpermaße

Stellen Sie das Gerät entsprechend Ihrer Körpergröße individuell ein. Achten Sie dabei darauf, dass bei eingelenkigen Übungen (z.B. Knie, Ellbogengelenk) der Körperdrehpunkt in etwa deckungsgleich mit dem Maschinendrehpunkt sein sollte. Zur Kontrolle der Position führen Sie die Übung mit leichten Gewichten einmal aus und beobachten, ob sich das Trainingspolster während der Übung am Körper verschiebt. Sollte dies der Fall sein, justieren Sie Ihre Position nach.

Bei allen anderen Übungen positionieren Sie Ihren Körper so, dass Sie entspannt sind. Vermeiden Sie besonders Hohl- oder Rundkreuz-Stellungen.

Die entsprechenden Verstellbolzen sind federbelastet und rasten bei SCHNELL-Trainingsgeräten automatisch nach der Verstellung ein. Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie die Verrastung jedesmal überprüfen. Achten Sie auch darauf, dass Verstellhebel immer so gestellt werden, dass sie nicht in den Bewegungsbereich ragen. Ziehen Sie dazu die Verstellhebel wie gewohnt fest an und rasten dann durch Heben des Griffes aus, um den Hebel zu verdrehen, ohne die Klemmwirkung zu beeinflussen. Eine bildliche Darstellung der richtigen Position finden Sie zudem in der Kurzanleitung, die auf dem Gerät angebracht ist.

## Einstellung der Gewichtsbelastung

Die gewünschte Gewichtsbelastung wird durch Abstecken der Gewichtsscheiben eingestellt. Stecken Sie den Absteckstift dafür in das entsprechende Loch der Gewichtsscheiben, achten Sie darauf, dass der Stift bis zum Anschlag in der Gewichtsscheibe steckt und Sie spüren, dass der Magnet im Kopf des Absteckstiftes „angezogen“ hat. Die gewählte Gewichtsbelastung in kg können Sie dem jeweils zugehörigen Zahlenwert auf der Schutzverkleidung entnehmen.

Bei SCHNELL-SYNCHRON-Geräten wird die individuelle Belastung durch Aufstecken von Hantelscheiben erreicht. Laden Sie immer nur eine Hantelscheibe auf bzw. ab, greifen Sie dabei die Hantelscheibe fest mit beiden Händen, überladen Sie das Gerät nicht. Die maximal zulässige Beladung ist auf dem jeweiligen Gerät angegeben. Vergessen Sie nicht, nach dem Belastungswechsel die Scheibensicherung erneut anzubringen und mittels Flügelschraube festzudrehen.

Haben Sie noch Fragen oder wünschen Sie weitere Informationen? Dann kontaktieren Sie unsere Service-Hotline unter ++49 (0) 82 52 - 88 55 0 oder besuchen Sie unsere Website „[www.schnell-online.de](http://www.schnell-online.de)“.

**Achtung! Diese Anleitung ist immer mit der speziellen Anleitung auf dem Gerät zu lesen.**