

Sport-Thieme Trainingsbank "Multifunktional"

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen.

Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Produktbeschreibung

Verwendungszweck:

Dieses Produkt ist nur für den bestimmungsgemäßen Gebrauch zu verwenden. Missbrauch jeglicher Art führt zur Beeinträchtigung der Sicherheit und zum Verlust der Gewährleistung!

Mit der Sport-Thieme Trainingsbank "Multifunktional" führen Sie Liegestütze in verschiedenen Griffpositionen durch. Auch Dips auf den Fersen und Barren-Dips sind möglich.

Maße: 200x90x186 cm

Gewicht: 75 kg

Maximale Belastbarkeit: 150 kg



Achtung!

- Den Artikel nicht überlasten oder beklettern!
- Bei unsachgemäßer Handhabung besteht Kippgefahr!
- Der Kontakt mit Chemikalien, insbesondere Säuren, ist unbedingt zu vermeiden!
- Scharfe Kanten können die Oberfläche beschädigen!
- Nur für den Innenbereich geeignet!
- Lagern Sie das Produkt am besten in einem abgeschlossenen Raum mit einer Temperatur von mindestens 15 °C und einer Luftfeuchtigkeit von maximal 65 %!

Montage

SPORT-THIEME®
Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

Wir sind Ihr Team!

Sport-Thieme GmbH · 38367 Grasleben · www.sport-thieme.de
Tel. 053 57-18181 · Fax 053 57-18190 · info@sport-thieme.de

Benötigte Werkzeuge: Schraubenschlüssel, Innensechskantschlüssel

Benötigte Personenzahl: 2

Benötigte Zeit: 45 Min.

Wand/Deckenmontage:

Bevor Sie den Artikel montieren, sollten Sie die Wand/Decke prüfen, an der er befestigt werden soll. Es sollte eine massive, tragende Wand/Decke sein (Vollziegel, Kalksandstein, Stahlbeton oder Holzbalken), welche die geforderten Zugkräfte der Befestigungselemente sicher aufnehmen kann. Achten Sie darauf, keine statisch tragenden Gebäudeteile anzubohren.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, dass die Wand die Kräfte aufnimmt, konsultieren Sie bitte einen Statiker:in.

Stückliste:

Nr.	Anzahl	Bezeichnung
1	1	Untere Horizontale
2	1	Vorderes Bein
3	1	Vertikale
4	1	Wippe
5	1	Obere Horizontale
6	1	Hinterer Fuß
7	1	Gelenk
8	4	Innensechskant M8x55
9	4	Innensechskant M8x20
10	6	Innensechskant M8x65
11	16	M8 Sechskantmutter
12	2	Innensechskant M8x80
13	4	Bolzen

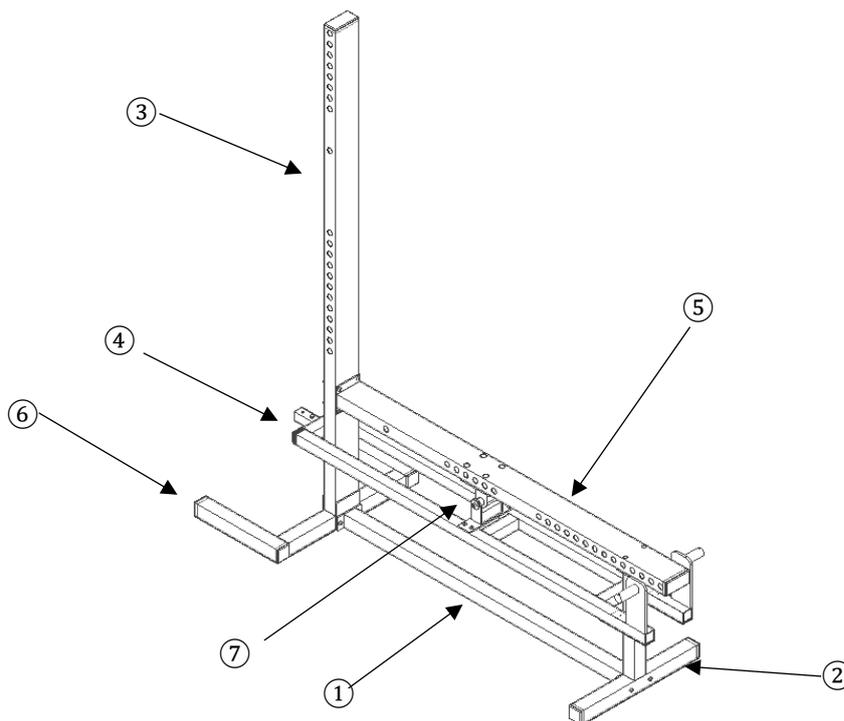


Abb 2

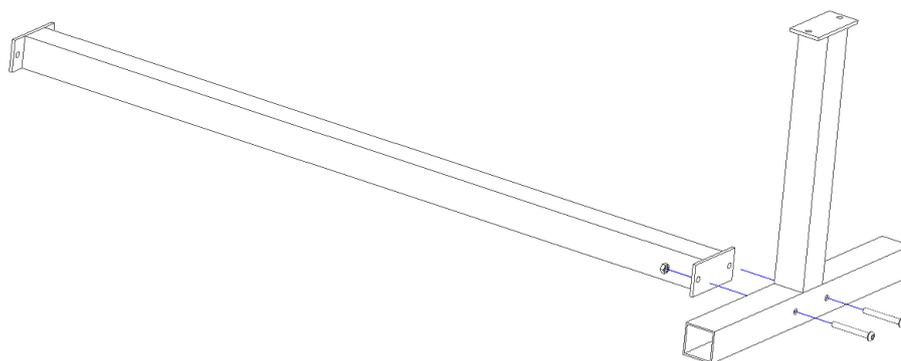


Abb 3

Verbinden Sie die untere Horizontale ① mit dem vorderen Bein ② und verschrauben Sie die beiden Teile mit 2 M8x65 Innensechskantschrauben ⑩ und den M8 Muttern ⑪ wie auf der Abbildung (3).

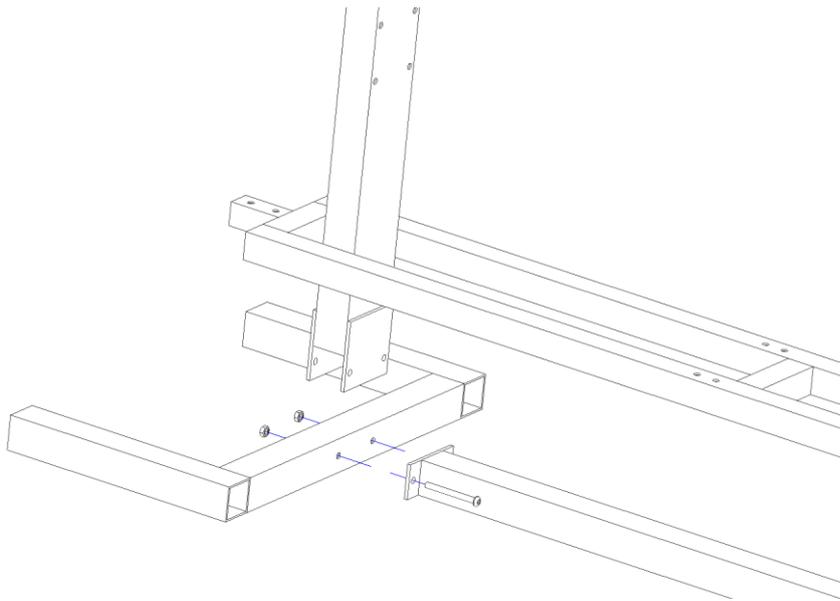


Abb. 4

- Legen Sie den hinteren Fuß an die untere Horizontale ① wie in Abbildung (4). Legen Sie nun die Wippe ④ über beide Teile und führen Sie die Vertikale ③ wie auf der Abbildung (4) durch die Wippe ④. Verschrauben Sie nun die untere Horizontale ①, die Vertikale ③ und den hinteren Fuß ⑥ mit 2 M8x80 Innensechskantschrauben ⑫.

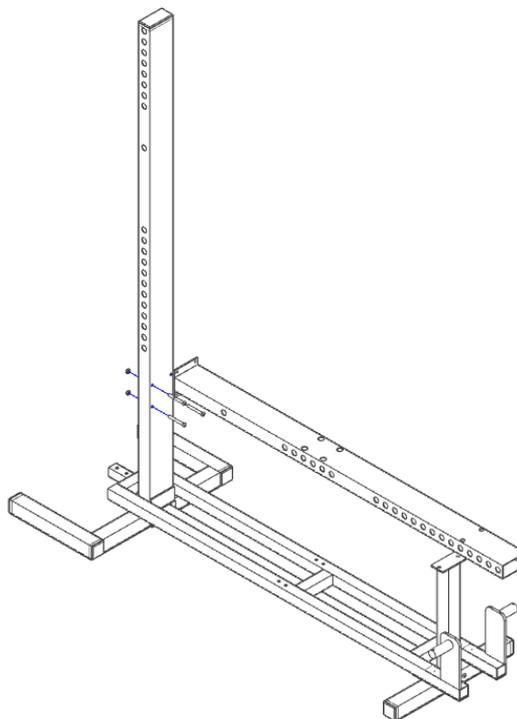


Abb. 5

- Verschrauben Sie nun die obere Horizontale und die Vertikale mit M8x65 Innensechskantschrauben wie in Abbildung (5) dargestellt. Anschließend verschrauben Sie die obere Horizontale ⑤ mit dem vorderen Bein ②. Führen Sie dafür die Innensechskantschrauben M8x20 ⑨ durch die obere Horizontale ⑤ und kontern diese mit den Muttern.

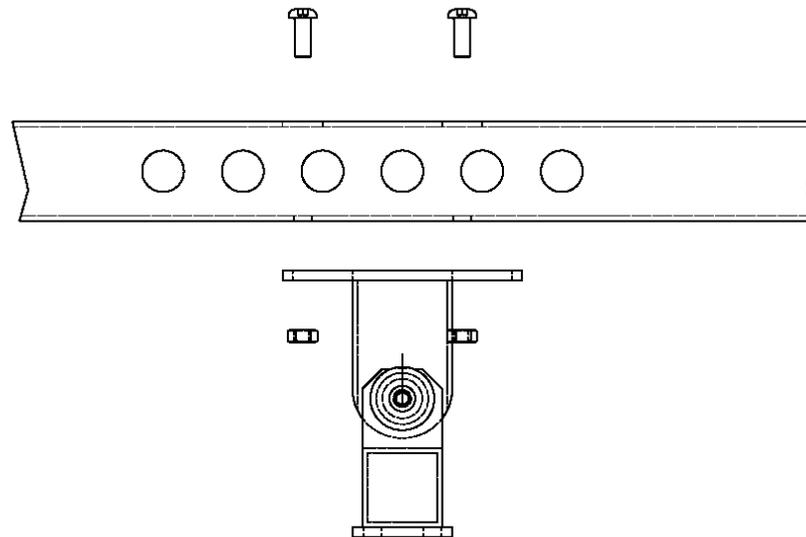


Abb. 6

- Verschrauben Sie nun das Gelenk (7) mit der oberen Horizontalen (5). Führen Sie dafür die Innensechskantschrauben M8x20 (9) zunächst durch die Bohrungslöcher. Stecken Sie anschließend das Gelenk (7) über die Schrauben und ziehen die Muttern an. Verschrauben Sie anschließend das Wippenelement (4) mit dem Gelenk (7).
- Prüfen Sie abschließend, ob alle Schrauben fest angezogen sind. Sie können nun die Sitzauflagen auf die obere Horizontale legen und mit den Bolzen (13) in den gewünschten Positionen fixieren. Für Klimmzüge oder Dips stecken Sie die Beinführung auf das Wippenelement (4). Sie können nun Hantelscheiben auf die seitlich abstehenden Hantelaufnahmen schieben, um eine Unterstützung bei diesen Übungen zu erhalten.
- Um den Griff an der Trainingsbank zu befestigen, schieben Sie 2 Bolzen wie in Abbildung (7) dargestellt in 2 Löcher der Vertikalen in gewünschter Höhe. Hängen Sie nun den Griff ein wie in Abbildung (7) dargestellt.

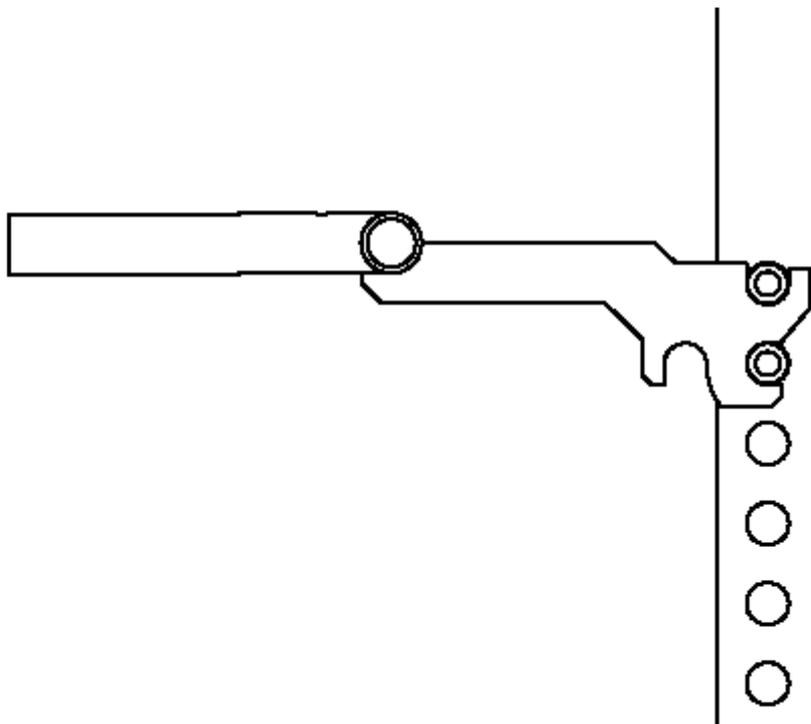


Abb. 7

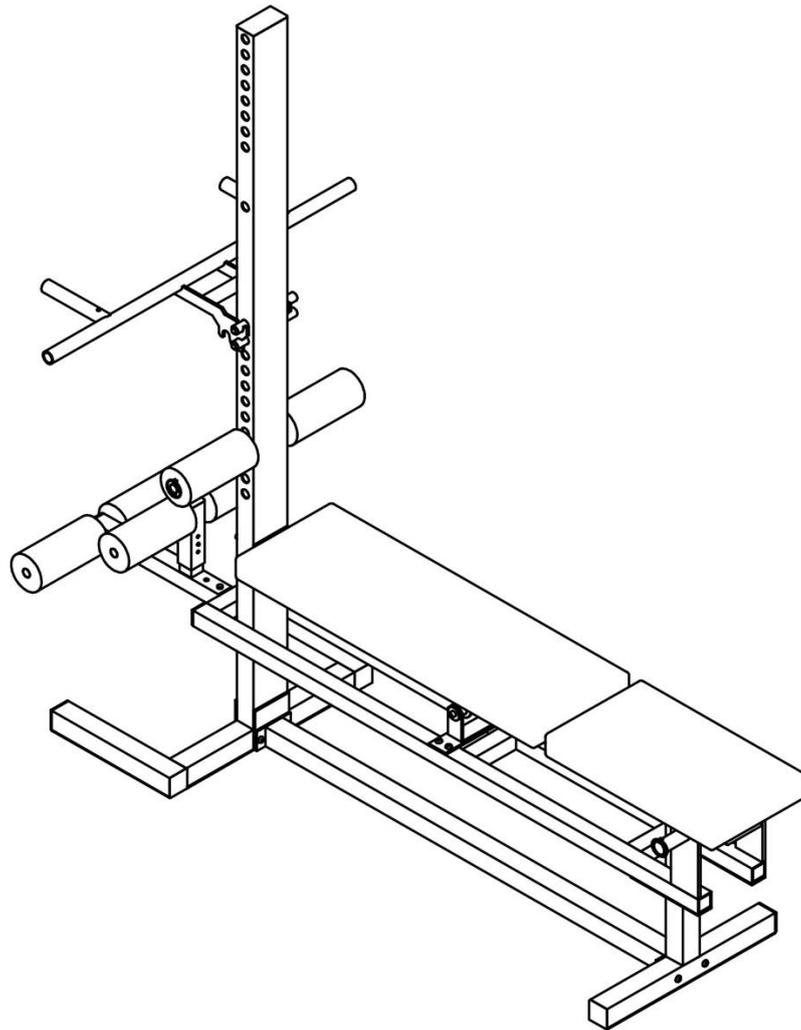


Abb. 1

Wartungshinweise und Pflege/Zusatzinformationen

Hinweise zur regelmäßigen Kontrolle:

- Führen Sie in regelmäßigen Abständen eine Sichtprüfung durch.
- Aufgrund unserer kontinuierlichen Qualitätsprüfung der Produkte können sich technische Änderungen ergeben, die zu geringfügigen Abweichungen in der Anleitung führen.
- Kontrollieren Sie regelmäßig die Schraubverbindungen auf ihren festen Sitz.
- Prüfen Sie den Artikel auf eventuelle Beschädigungen und tauschen Sie verschlissene Teile aus.
- Überprüfen Sie den Zustand von Polsterelementen/der Polsterung/der Textilelemente, denn durch die Nutzung können Gebrauchsspuren entstehen.
- Überprüfen Sie den Zustand der Gummi-Kappen/Füße, denn durch die Nutzung können diese verschleifen und nicht mehr den gewünschten Zweck erfüllen.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihr Sport-Thieme Team

Sport-Thieme Multifunctional Exercise Bench

Thank you for choosing a Sport-Thieme product!

Please read the following notes carefully before use so you can enjoy this product safely and keep these instructions for future reference.

If you have any questions, our team is here for you.



Figure 1

Product description

Intended use:

The Sport-Thieme multifunctional exercise bench is designed for a wide range of exercises, including press-ups in various grip positions, dips and ab crunches. It must not be used for any other purpose, as that could compromise safety and render the warranty void.

Dimensions: 200×90×186 cm

Weight: 75 kg

Maximum load: 150 kg



Warnings!

- Ensure this product is used indoors only.
- Do not overload the exercise bench.
- Do not handle the equipment incorrectly as there is a danger of tipping over.
- Any contact with chemicals, especially acids, must be avoided at all costs.
- Avoid any sharp edges as these could damage the surface.
- Store in a closed room at a temperature of no less than 15°C and humidity of no more than 65%.

SPORT-THIEME®

School Sports · Club Sports · Fitness · Therapy

Our team is here for you!

Assembly

Tools required: spanner and Allen key

Number of people required: 2

Time required: 45 minutes

Wall/ceiling mounting:

Before assembling the product, please check the wall/ceiling it will be attached to. It should be a solid load-bearing wall/ceiling (solid brick, lime sandstone, reinforced concrete or wooden beams), which can safely withstand the tensile forces of the fixings. Take care not to drill holes into any structurally load-bearing parts of the building. If you are not sure the wall/ceiling will withstand these forces, please consult a structural engineer.

Parts list:

No.	Quantity	Description
1	1	Bottom bar
2	1	Front leg and base
3	1	Post
4	1	See-saw
5	1	Top bar
6	1	Rear base
7	1	Joint
8	4	M8×55 hexagon-socket bolts
9	4	M8×20 hexagon-socket bolts
10	6	M8×65 hexagon-socket bolts
11	16	M8 hexagon nuts
12	2	M8×80 hexagon-socket bolts
13	4	Pegs

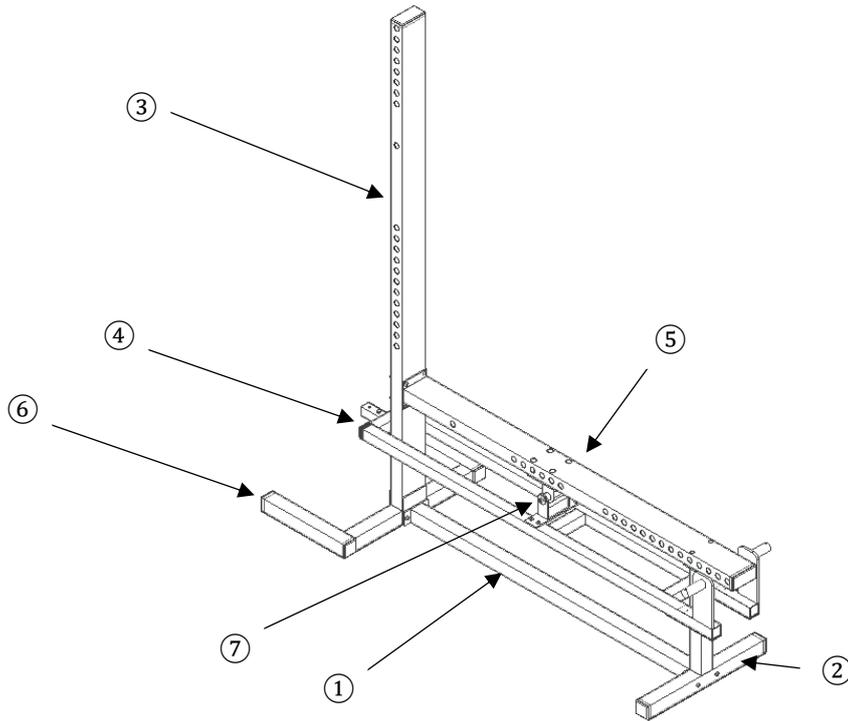


Figure 2

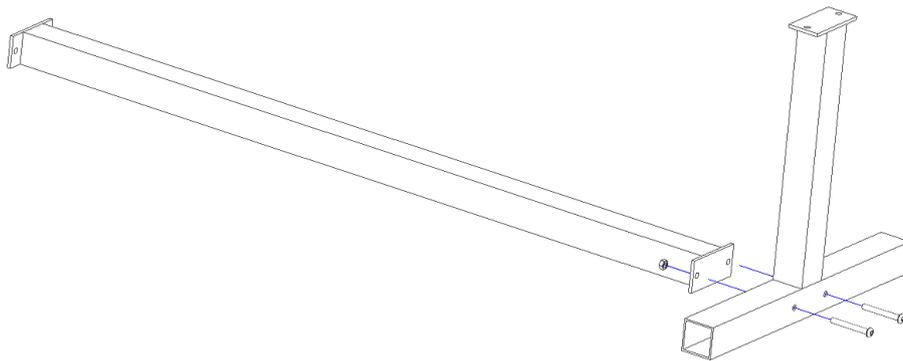


Figure 3

Attach the front leg and base (2) to the bottom bar (1) using two M8x65 hexagon-socket bolts (10) and M8 nuts (11), as shown above (figure 3).

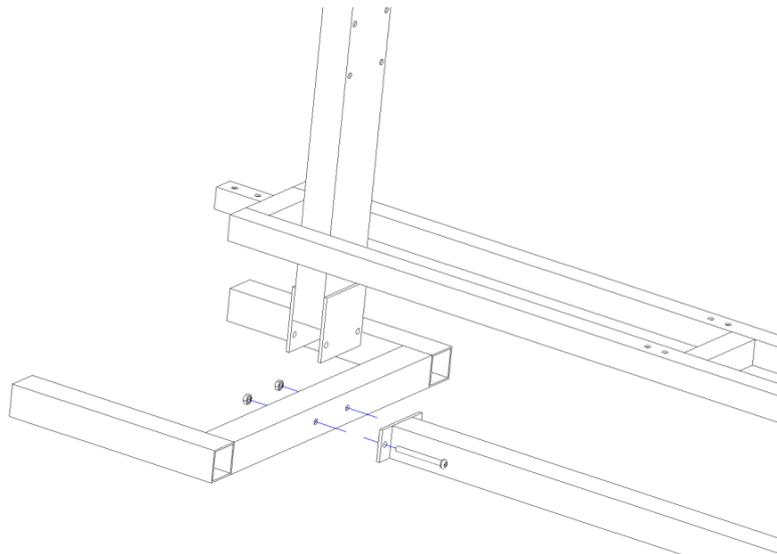


Figure 4

Place the rear base ⑥ next to the bottom bar ①, as shown above (figure 4). Then put the see-saw ④ on top of both parts and insert the post ③ through the see-saw ④, (see figure 4). Connect the bottom bar ①, post ③ and rear base ⑥ using the two M8×80 hexagon-socket bolts ⑫ and M8 nuts ⑪.

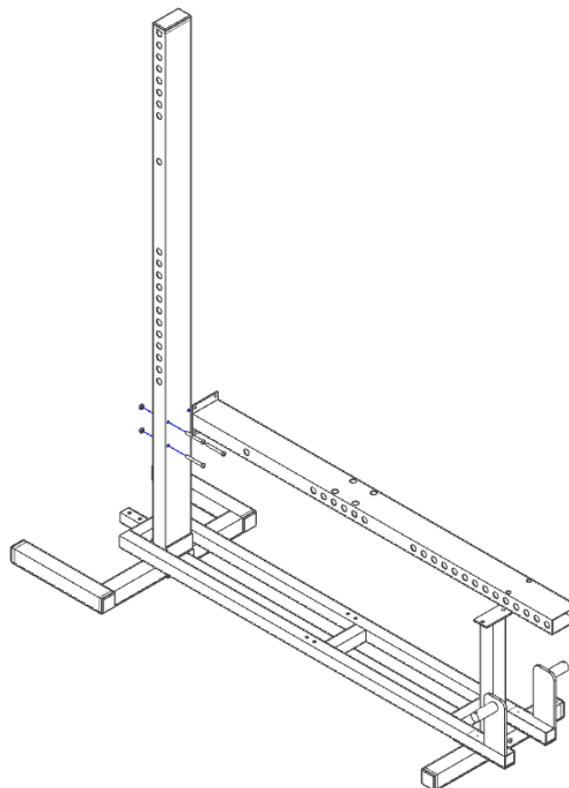


Figure 5

Next, attach the top bar ⑤ to the post using two M8×65 hexagon-socket bolts ⑩ and M8 nuts ⑪, as shown above (figure 5). Then attach the top bar ⑤ to the front leg and base ② by inserting two M8×20 hexagon-socket bolts ⑨ through the top bar ⑤ and securing them with two nuts ⑪.

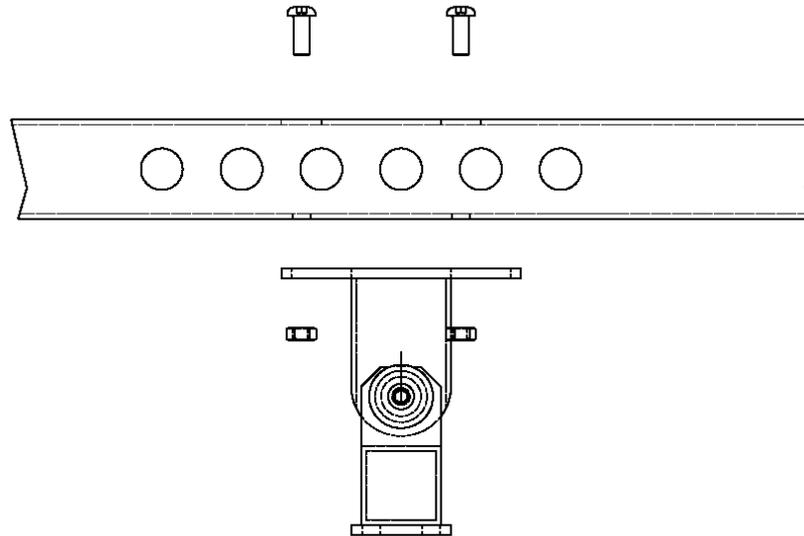


Figure 6

The next step is to attach the joint ⑦ to the top bar ⑤ by inserting two M8×20 hexagon-socket bolts ⑨ through the pre-drilled holes. Then place the joint ⑦ over the bolts and tighten with two M8 nuts. Then attach the see-saw ④ to the joint ⑦.

Finally, make sure all the bolts are tight. You can now put the seat pads on the top bar and fix them in the desired positions using the pegs ⑬. Attach the leg pads to the see-saw ④ – these are designed to support pull-ups, dips and similar exercises. You can also attach weight plates to the relevant side pegs (on the see-saw) for increased support during these exercises.

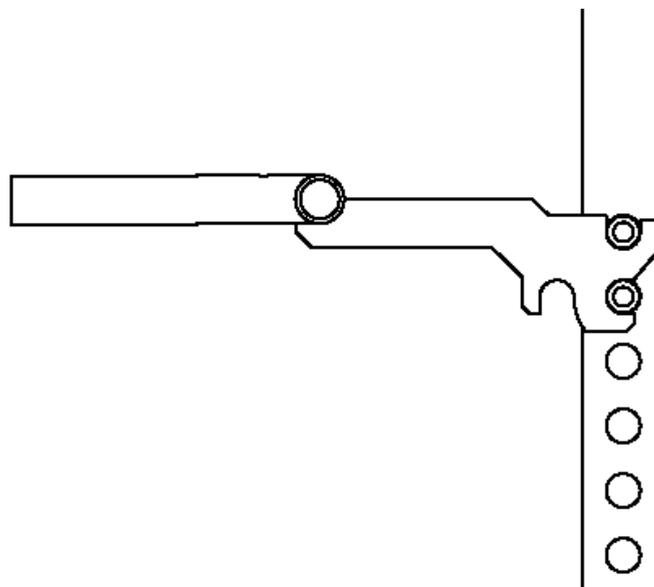


Figure 7

A handle can be attached to the exercise bench, by inserting two pegs through the holes on the post at your preferred height (see figure 7).

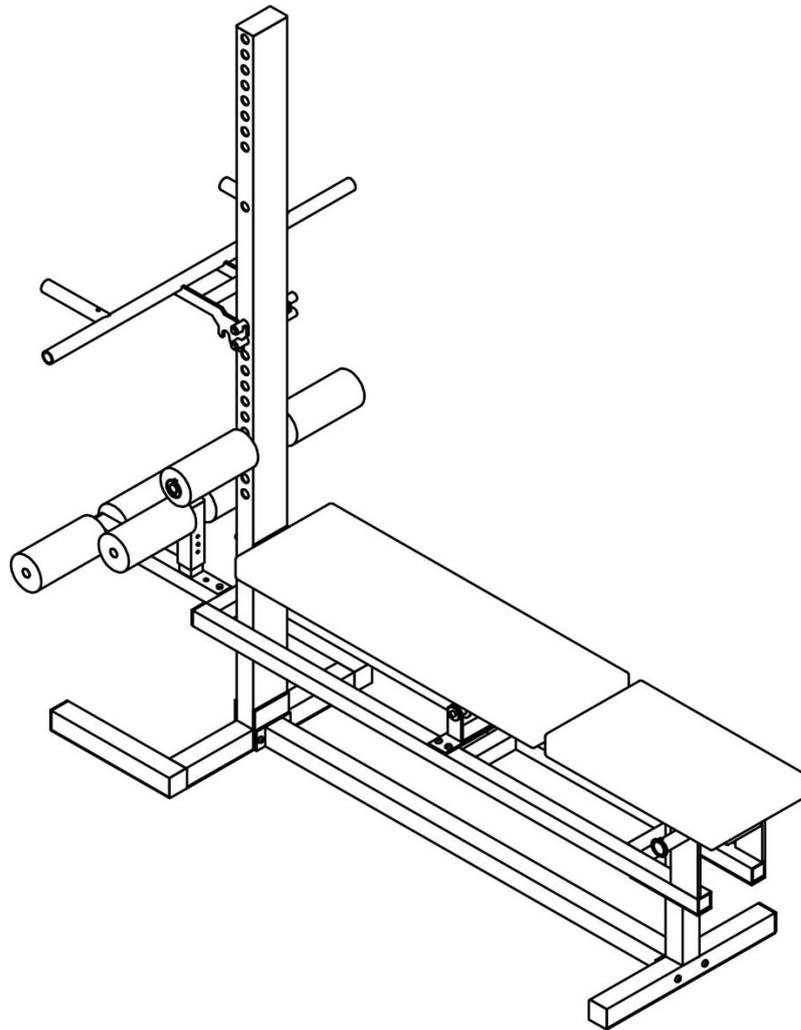


Figure 8

Maintenance and care

Regular inspection:

- Perform a visual inspection regularly.
- Tighten the bolt connections routinely.
- Inspect the equipment for any damage and replace worn parts.
- Check the condition of the padded/textile elements, as use may cause wear.
- Check the rubber caps/feet from time to time, as regular use may cause them to wear out and no longer be fit for purpose.

Additional information

Due to continuous quality control of our products, technical changes may occur which could lead to minor alterations to the instructions.

If you have any questions,
our experts at **Sport-Thieme** are here for you.