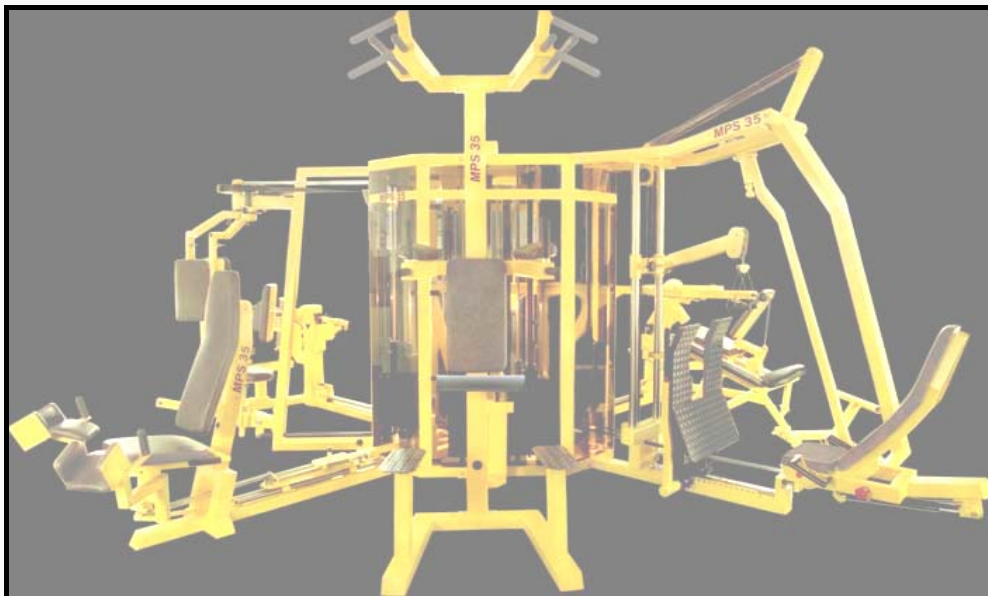


# Fiebig Sport System

Fitnesssturm in Studio-Qualität mit  
35 Geräten auf 30 Quadratmetern

## Bedienungsanleitung

### Multipowerstation MPS 35



# Inhaltsverzeichnis

Wichtige Hinweise	3
Kontakt zum Hersteller	4
<b>Station 1</b>	
Butterfly - Maschine	5
Rücken - Maschine / Haltungsstabilisator	8
<b>Station 2</b>	
Bizeps - Maschine sitzend	11
Trizeps - Maschine sitzend	14
<b>Station 3</b>	
Rückenzug - Maschine sitzend	17
Duplex - Kabelzug - Maschine	19
<b>Station 4</b>	
Beinbeuger - Maschine sitzend	21
Beinstrecker - Maschine sitzend	24
<b>Station 5</b>	
Bankdrück - Maschine liegend	27
Schrägbank - Maschine	29
Negativ - Bankdrück - Maschine liegend	31
Nackendrück - Maschine sitzend / stehend	34
Schulter - Presse sitzend / stehend	36
Universal - Bank mit Fußstütze	39
<b>Station 6</b>	
Exzenter - Beinpresse sitzend	41
Exzenter - Beinpresse liegend	43
Waden - Maschine sitzend und liegend	45
Pull - Over - Maschine sitzend	47
Trizeps - Maschine sitzend / stehend	49
Ruder - Maschine sitzend	51
<b>Station 7</b>	
Klimmzug - Maschine	54
Barrendrück - Maschine	56
Beinhebergerät / Bauchmuskeltrainer	58
Nackendrück - Maschine	60
Schulter - Maschine	60
Barrenzug - Maschine	63
<b>Station 8</b>	
Adduktor - Maschine	66
Abduktor - Maschine	68

# Wichtige Hinweise

## Allgemeines

- Vor der Benutzung der MPS 35 lesen Sie sich diese Bedienungsanleitung vollständig durch.
- Richten Sie sich bei der Bedienung der MPS 35 immer nach dieser Bedienungsanleitung. Die Beschreibungen zu den einzelnen Maschinen auf der Homepage [www.fiebig-sport.de](http://www.fiebig-sport.de) dienen lediglich dazu, ausgewählte funktionelle Merkmale der Maschinen allgemein zu erläutern. Sie beschreiben jedoch nicht den genauen Umgang mit den Maschinen und stellen daher auch keine Bedienungsanleitung dar.
- Bei Unklarheiten konsultieren Sie den Hersteller, bevor Sie die MPS 35 benutzen.
- Es dürfen nur Personen an der MPS 35 trainieren, der in vollem Umfang mit dieser Bedienungsanleitung vertraut sind und eine qualifizierte praktische Trainingseinführung durch vom Hersteller schriftlich autorisiertes Personal erhalten haben.
- Personen unter 18 Jahren und behinderte Menschen dürfen keinen Zugang zur MPS 35 haben.
- An der MPS 35 darf nicht geturnt oder geklettert werden.
- Jede der 8 Stationen darf jeweils immer nur von einer Person benutzt werden.
- Aufbau, Demontage, Wartung und Reparaturen darf nur der Hersteller ausführen.
- Polster und Kunststoffteile nur mit einem mit Wasser befeuchteten Tuch reinigen.

## Vor dem Training

- Lassen Sie sich vor dem Training von Ihrem Hausarzt untersuchen um zu klären, ob Sie gesundheitlich für das Kraft- Ausdauer- und Fitnesstraining an der MPS 35 geeignet sind. Trainieren Sie nur wenn Sie gesund sind und nur in dem Umfang, den Ihr Arzt befürwortet.
- Erwärmen und dehnen Sie sich vor jeder Trainingsübung.
- Beachten Sie die Hinweise zur Erwärmung und Dehnung im mitgelieferten Übungs-Handbuch.
- Prüfen Sie unmittelbar vor jeder Benutzung, ob alle Bedien- und Verstellelemente sowie Maschinenteile und Baugruppen fest und sicher sitzen.
- Prüfen Sie vor Übungsbeginn, ob die Maschinen optimal auf Ihre körperlichen Bedingungen eingestellt sind. Gegebenenfalls korrigieren Sie die Einstellungen.
- Alle Rastbolzen müssen vollständig im jeweiligen Loch der Verstelleinrichtung eingerastet sein. Rastbolzen mit Rastsperr müssen, wenn im entriegelten Zustand trainiert wird, sicher in die Entriegelungsnut eingerastet sein.
- Alle Klemmräder von Verstelleinrichtungen müssen immer so fest angezogen sein, dass die verstellbaren Maschinenteile sicher arretiert sind und sich während der Benutzung nicht lösen oder verstellen können.
- Führen Sie alle Verstellbewegungen langsam, gleichmäßig und kontrolliert aus.
- Achten Sie bei der Einstellung und Benutzung der Maschinen stets darauf, dass Sie sich nicht im Gefahrenbereich fester oder beweglicher Maschinenteile benachbarter Stationen aufhalten, insbesondere wenn die benachbarten Stationen gerade benutzt werden.

## Wahl der Trainingsgewichte

- Stimmen Sie das Trainingsgewicht mit Ihrem Arzt und Trainer ab.
- Beginnen Sie jede Übung mit einem wesentlich kleineren Gewicht als Ihr Trainingsgewicht.
- Wählen Sie nur so viele Gewichte, wie Sie auch leicht bewältigen, ohne sich zu verletzen.
- Für das Ausdauertraining sind die Gewichte nochmals deutlich zu reduzieren.

## **Training an den Maschinen**

- Trainieren Sie nur wenn sich keine andere Person in der Nähe des Arbeits- und Schwenkbereiches Ihrer Maschine bzw. Station befindet.
- Beachten Sie die Hinweise zur Übungsausführung im mitgelieferten Übungs-Handbuch.
- Steigen Sie immer langsam und vorsichtig in die Maschinen ein und aus, um nicht zu stolpern oder gegen Maschinenteile zu stoßen.
- Während der Übung dürfen keine Eingriffe und Veränderungen an den Verstelleinrichtungen vorgenommen werden.
- Bringen Sie vor und während des Trainings stets Spannung in Ihren Körper.
- Halten Sie den Rücken gerade und trainieren Sie niemals mit Hohlkreuz.
- Greifen Sie mit Ihren Händen oder Füßen nie in bewegliche Teile.
- Während der Übung müssen die Trainingsgriffe (bzw. die beiden Haltegriffe an den Sitzen der Stationen 4, 6, 8) mit den Händen festgehalten werden.
- Führen Sie alle Trainingsbewegungen langsam, gleichmäßig und kontrolliert aus.
- Vermeiden Sie ruckhafte und schnelle Bewegungen.
- Verlieren Sie beim Training nie den Kontakt zu den Trainings-Lastarmen, Trainingsgriffen oder zu Maschinenteilen die den Körper abstützen.
- Trainings-Lastarme und sonstige Maschinenteile dürfen nur langsam bewegt werden, damit sie nicht unkontrolliert ins Schleudern oder in Schwingungen geraten und damit die Zugbänder und Seile stets gespannt bleiben. Die Trainingsgewichte dürfen nicht unkontrolliert fliegen oder fallen.
- Trainieren Sie nie bis zum Endanschlag der jeweiligen Maschine.
- Arme oder Beine dürfen bei der Übung nicht ganz durchgedrückt oder gebeugt werden.
- Atmen Sie gleichmäßig. Atmen Sie während der Belastungsphase (Positivbewegung) aus und während der Entlastungsphase (Negativbewegung) ein. Bei fast allen Maschinen ist die Belastungsphase die Phase in der die Trainingsgewichte angehoben werden. Lediglich bei der Klimmzug - Maschine und der Barrendrück - Maschine ist die Belastungsphase die Phase in der die Trainingsgewichte abgesenkt werden.
- Während des Trainings sollten die Trainingsgewichte nicht abgesetzt werden.
- Setzen Sie die Gewichte bei Übungsende langsam und vorsichtig ab.

## **Hinweise zur praktischen Anwendung dieser Bedienungsanleitung**

- Nehmen Sie die Einstellungen und Verstellungen an den Maschinen in der Reihenfolge vor, in der die Verstellmöglichkeiten in den linken Spalten der Tabellen aufgeführt sind. (Die Reihenfolge entspricht meist auch der Gliederung in den einzelnen Beschreibungen.)
- Führen Sie die Einstellungen und Verstellungen an den Maschinen in der Körperhaltung aus, die in den Tabellen unter der Spalte „Bedienung“ angegeben ist.
- Die breiten großen Pfeile ohne Nummer in den Einzelmaschinenfotos zeigen die Hauptbewegungsrichtung des Trainings-Lastarms von der Start- bis zur Endposition während der Übung.

## **Kontakt zum Hersteller**

**Heiko Fiebig - Fiebig Sport System**  
Karl-Liebknecht-Str. 60-62  
D - 15711 Königs Wusterhausen / OT Zeesen

**Telefon: +49 (0) 3375 901226**  
**Mobil: +49 (0) 160 1266611**  
**Internet: [www.fiebig-sport.de](http://www.fiebig-sport.de)**

# Butterfly - Maschine

## Station 1

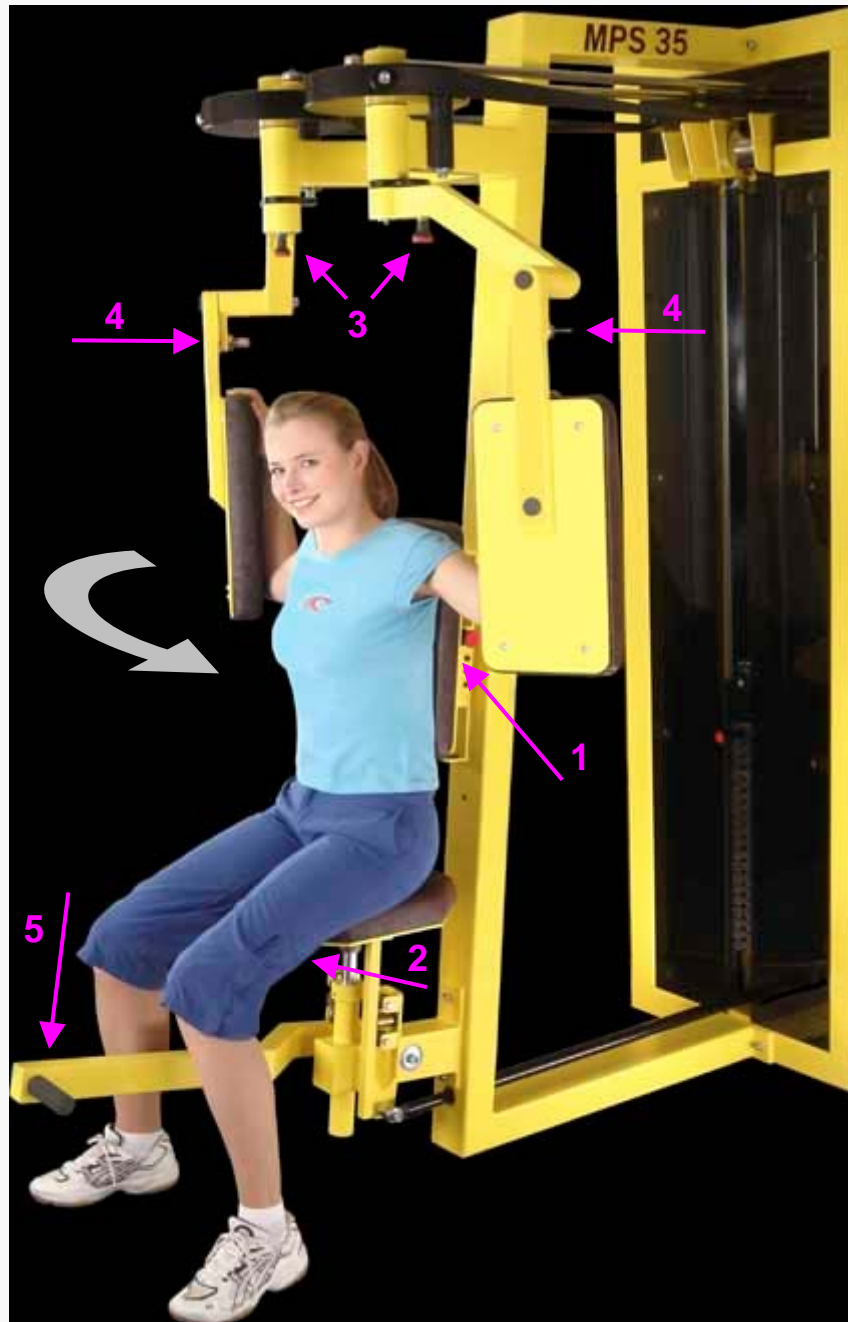
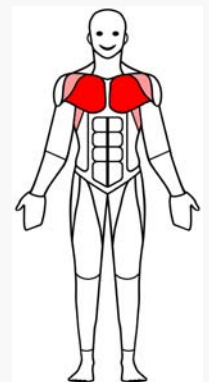
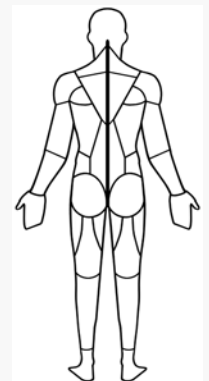


Bild: Maschine in Startposition



Muskeln



## Verstellmöglichkeiten

Einstell-Reihenfolge	Bedienung	Abstufung	Besonderheit	Nr.
Steckgewichte, bis 100 kg	stehend	feinstufig	Teflon-Graphit-Lager	
Rückenlehne, Höhe	sitzend	feinstufig	linearkugelgelagert	1
Sitz, Neigung	stehend	2 Stufen	kugelgelagert	
Sitz, Höhe	sitzend	stufenlos	mit Hub-Automatik	2
Startwinkel, beide Arme	sitzend	feinstufig	kugelgelagert	3
Griffbreite	sitzend	feinstufig	kugelgelagert	4

## Beschreibung

Diese Maschine kräftigt die Brustmuskulatur unter Einbeziehung des vorderen Schulterbereichs. Personen bis 1,90 Meter Körpergröße können auch im Stehen trainieren.

**Achtung: Beim Ein- und Ausstieg vorsichtig über den Fußhebel an Punkt 5 hinwegsteigen.**

Der **Sitz** ist aus der Sitzposition durch hochziehen des Hebels an Punkt 1 unter dem Sitz wie ein Bürostuhl stufenlos höhenverstellbar. Er kann zur besseren Abstützung der Lendenwirbelsäule und des Beckens mit nur einer Handbewegung in seinem Neigungswinkel verstellt werden. Dazu wird die Sitzfläche horizontal um 180 Grad gedreht. In waagerechter Stellung der Sitzfläche wird die Lendenwirbelsäule besser gestützt als in der geneigten Stellung.

Die **Rückenlehne** lässt sich höhenverstellen. Halten Sie hierzu mit der linken Hand die Rückenlehne und ziehen mit der anderen Hand den Rastbolzen an Punkt 2 heraus. Heben oder senken Sie nun die Rückenlehne in die gewünschte Position und lassen Sie den Rastbolzen wieder vollständig in das nächste Loch der Verstellchiene einrasten. Die Rückenlehne sollte stets so hoch eingestellt werden, dass der Oberkörper auch oben abgestützt wird.

Mit Hilfe der **Startwinkel-Verstellung** lassen sich leicht unterschiedliche Übungswinkel und Ausgangspositionen einstellen. Dadurch ist es möglich, die Maschine der Beweglichkeit des Benutzers exakt anzupassen, differenzierte Muskelbereiche zu trainieren und Sehnen- bzw. Muskelzerrungen beim Anheben und Absetzen der Gewichte zu vermeiden. Die Startwinkel-Verstellung kann sowohl aus dem Stand als auch aus der Sitzposition heraus mit einer Hand betätigt werden. Ziehen Sie hierzu die Rastbolzen an den Punkten 3 heraus. Bringen Sie nun den jeweiligen Trainings-Lastarm in die für Sie am besten geeignete Startposition und lassen Sie den Rastbolzen wieder vollständig in das nächste Loch der Lochscheibe einrasten. Beide Trainings-Lastarme müssen sich spiegelbildlich gesehen im gleichen Loch befinden, also symmetrisch zueinander stehen. Vergleichen Sie hierfür die Position der Trainings-Lastarme zur Lochscheibe.

Als **zusätzliche Einstiegshilfe** können die Trainings-Lastarme und Armpolster vor und nach der Übung aus der Sitzposition mit einem Fußhebel aufeinander zu bewegt werden, um den Ein- und Ausstieg noch angenehmer zu gestalten und um Zerrungen zu vermeiden. Der Fußhebel lässt sich an Punkt 5 vom Sitz aus mühelos mit nur einem Bein betätigen, da mit ihm ausschließlich die tatsächlich gesteckten Gewichte angehoben werden. Der Fußhebel ist stets langsam und kontrolliert zu betätigen, damit die Trainings-Lastarme nicht geschleudert werden. Während des Trainings sind die Füße vom Fußtritt fern zu halten.

Das **Fluchtungsfehler-Ausgleich-System** passt die Trainings-Lastarme automatisch der Armlänge, Schulterbreite und dem natürlichen Bewegungsverlauf des Benutzers an (koordinatives Training). Stauch- bzw. Zug- oder Druckbelastungen, wie sie bei herkömmlichen Geräten durch das Hin- und Herrutschen der Armpolster im Bereich der Oberarme, Schultern oder Ellenbogen entstehen können, sind ausgeschlossen. Das Fluchtungsfehler-Ausgleich-System ermöglicht ein schonendes Training selbst dann, wenn sich die Schultergelenke des Benutzers auch einmal nicht genau in Übereinstimmung mit dem Drehzentrum der Trainings-Lastarme befinden. Zur Aktivierung des Fluchtungsfehler-Ausgleich-Systems werden die Hebel an den Punkten 4 um 180 Grad gedreht, so dass sie spürbar in der ausgehobenen Position einrasten. Gleichzeitig wird mit der anderen Hand der zu verstellende Trainings-Lastarm fest gehalten und gegebenenfalls vorsichtig abgesenkt, bis er senkrecht herabhängt.

**Achtung: Die Trainings-Lastarme sind nun frei beweglich und müssen während des Trainings langsam bewegt und dabei immer fest gehalten werden, damit sie nicht zur Seite geschleudert werden.**

Alternativ kann auch ohne Fluchtungsfehler-Ausgleich-System gearbeitet werden (konventionelles Training mit festen **Griffbreite**-Einstellungen). Die Trainings-Lastarme sind an den Punkten 4 verstellbar und erlauben unterschiedliche Griffbreiten und Handstellungen. Sie gestatten sogar das Training mit ausgestreckten Armen. So werden die Ellenbogen und Schultergelenke besonders geschont und weitere Muskelbereiche stimuliert (z. B. Bizeps). Zur Deaktivierung des Fluchtungsfehler-Ausgleich-Systems werden die Hebel an den Punkten 4 wieder um 180 Grad zurück gedreht, so dass sie vollständig in der niedrigeren Position und in

das nächste Loch der Lochleiste einrasten. Unterschiedliche Griffbreite-Einstellungen und die Armlängen Anpassung erfolgen indem die Trainings-Lastarme vor dem Einrasten der Hebel an den Punkten 4 in der jeweils gewünschten Winkelstellung gehalten werden.

Die Butterfly - Maschine lässt sich aus der Übungsposition sehr leicht zur Rücken - Maschine umwandeln. Beide Trainings-Lastarme werden dazu mit Hilfe der beiden Rastbolzen an den Punkten 3 der Startwinkel-Verstellung so eingestellt, dass sich die beiden Armpolster hinter der Rückenlehne parallel gegenüberliegen. Die Trainings-Lastarme bleiben vorgespannt (kein „toter“ Trainingswinkel).

# Rücken - Maschine / Haltungsstabilisator

## Station 1

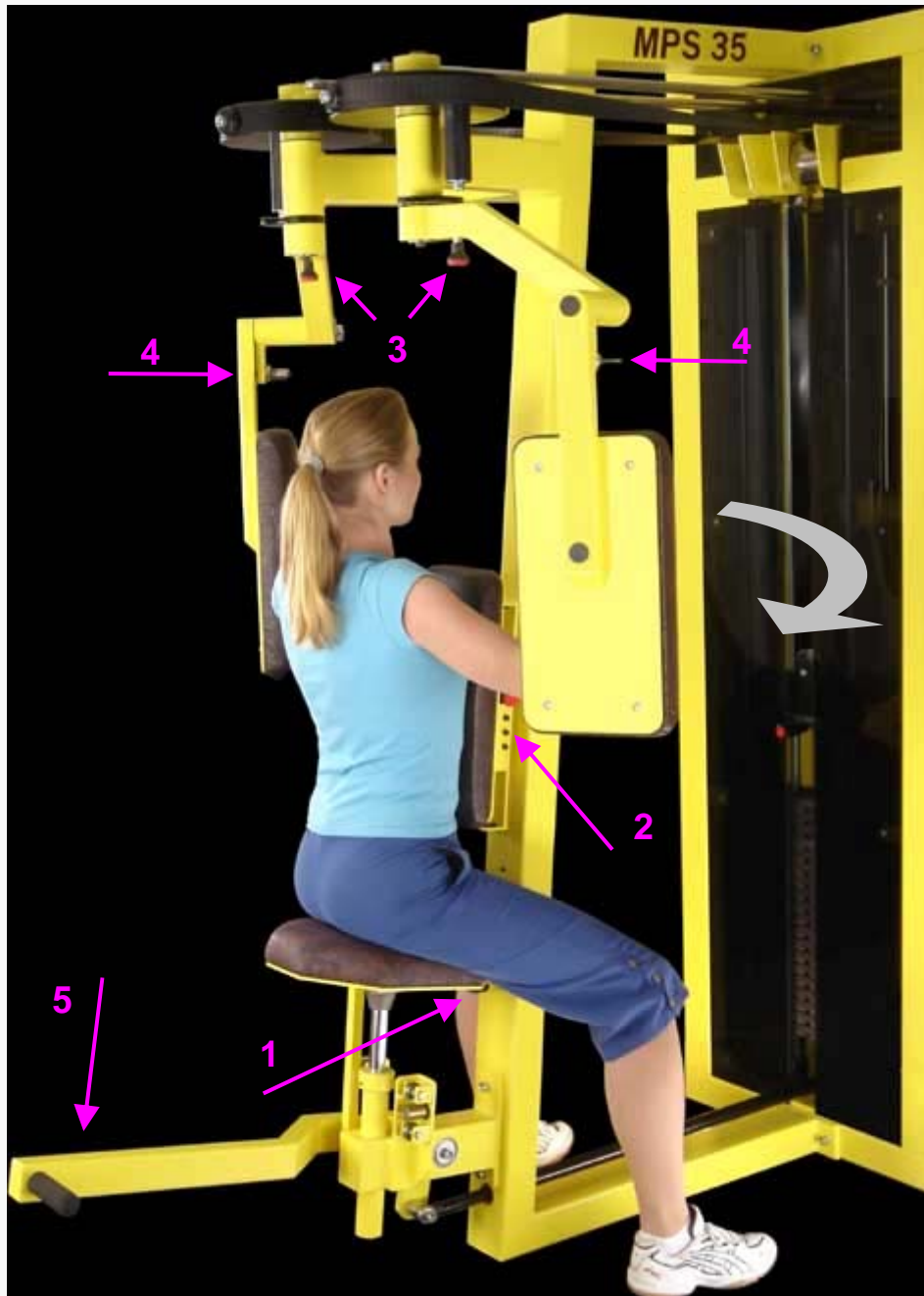
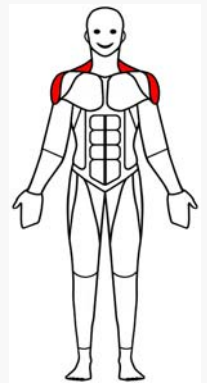
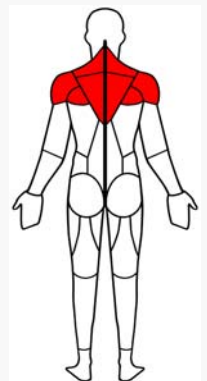


Bild: Maschine kurz vor der Endposition



Muskeln



### Verstellmöglichkeiten

Einstell-Reihenfolge	Bedienung	Abstufung	Besonderheit	Pfeil
Steckgewichte, bis 100 kg	stehend	feinstufig	Teflon-Graphit-Lager	
Sitz, Neigung	stehend	2 Stufen	kugelgelagert	
Sitz, Höhe	sitzend	stufenlos	mit Hub-Automatik	1
Bruststütze, Höhe	sitzend	feinstufig	linearkugelgelagert	2
Startwinkel, beide Arme	sitzend	feinstufig	kugelgelagert	3
Griffbreite	sitzend	feinstufig	kugelgelagert	4

## Beschreibung

Diese Maschine kräftigt die Schulter- und Rückenmuskulatur. Personen bis 1,90 Meter Körpergröße können auch im Stehen trainieren.

**Achtung: Beim Ein- und Ausstieg vorsichtig über den Fußhebel der Butterfly - Maschine an Punkt 5 hinwegsteigen.**

Der **Sitz** ist aus der Sitzposition durch hochziehen des Hebels an Punkt 1 unter dem Sitz wie ein Bürostuhl stufenlos höhenverstellbar und kann zur optimalen Abstützung der Lendenwirbelsäule und des Beckens mit nur einer Handbewegung in seinem Neigungswinkel verstellt werden. Dazu wird die Sitzfläche horizontal um 180 Grad gedreht. In geneigter Stellung der Sitzfläche wird die Lendenwirbelsäule besser gestützt als in der waagerechten Stellung.

Die **Bruststütze** lässt sich höhenverstellen. Halten Sie hierzu mit der linken Hand die Rückenlehne und ziehen mit der anderen Hand den Rastbolzen an Punkt 2 heraus. Heben oder senken Sie nun die Rückenlehne in die gewünschte Position und lassen Sie den Rastbolzen wieder vollständig in das nächste Loch der Verstellchiene einrasten. Die Bruststütze sollte stets so hoch eingestellt werden, dass der Oberkörper auch oben abgestützt wird.

Mit Hilfe der **Startwinkel-Verstellung** lassen sich leicht unterschiedliche Übungswinkel und Ausgangspositionen einstellen. Dadurch ist es möglich, die Maschine der Beweglichkeit des Benutzers exakt anzupassen, differenzierte Muskelbereiche zu trainieren und Sehnen- bzw. Muskelzerrungen beim Anheben und Absetzen der Gewichte zu vermeiden. Die Startwinkel-Verstellung kann sowohl aus dem Stand als auch aus der Sitzposition heraus mit einer Hand betätigt werden. Ziehen Sie hierzu die Rastbolzen an den Punkten 3 heraus. Bringen Sie nun den jeweiligen Trainings-Lastarm in die für Sie am besten geeignete Startposition und lassen Sie den Rastbolzen wieder vollständig in das nächste Loch der Lochscheibe einrasten. Beide Trainings-Lastarme müssen sich spiegelbildlich gesehen im gleichen Loch befinden, also symmetrisch zueinander stehen. Vergleichen Sie hierfür die Position der Trainings-Lastarme zur Lochscheibe.

Das **Fluchtungsfehler-Ausgleich-System** passt die Trainings-Lastarme automatisch der Armlänge, Schulterbreite und dem natürlichen Bewegungsverlauf des Benutzers an (koordinatives Training). Stauch- bzw. Zug- oder Druckbelastungen, wie sie bei herkömmlichen Geräten durch das Hin- und Herrutschen der Armpolster im Bereich der Oberarme, Schultern oder Ellenbogen entstehen können, sind ausgeschlossen. Das Fluchtungsfehler-Ausgleich-System ermöglicht ein schonendes Training selbst dann, wenn sich die Schultergelenke des Benutzers auch einmal nicht genau in Übereinstimmung mit dem Drehzentrum der Trainings-Lastarme befinden. Zur Aktivierung des Fluchtungsfehler-Ausgleich-Systems werden die Hebel an den Punkten 4 um 180 Grad gedreht, so dass sie spürbar in der ausgehobenen Position einrasten. Gleichzeitig wird mit der anderen Hand der zu verstellende Trainings-Lastarm fest gehalten und gegebenenfalls vorsichtig abgesenkt, bis er senkrecht herabhängt.

**Achtung: Die Trainings-Lastarme sind nun frei beweglich und müssen während des Trainings langsam bewegt und dabei immer fest gehalten werden, damit sie nicht zur Seite geschleudert werden.**

Beim Training im Stehen mit nach unten ausgestreckten Armen kann ein Übungswinkel von über 90 Grad erreicht werden.

Alternativ kann auch ohne Fluchtungsfehler-Ausgleich-System gearbeitet werden (konventionelles Training mit festen **Griffbreite**-Einstellungen). Die Trainings-Lastarme sind an den Punkten 4 verstellbar und erlauben unterschiedliche Griffbreiten und Handstellungen. Sie gestatten sogar das Training mit ausgestreckten Armen. So werden die Ellenbogen und Schultergelenke besonders geschont und weitere Muskelbereiche stimuliert (z. B. Trizeps). Zur Deaktivierung des Fluchtungsfehler-Ausgleich-Systems werden die Hebel an den Punkten 4 wieder um 180 Grad zurück gedreht, so dass sie vollständig in der niedrigeren Position und in das nächste Loch der Lochleiste einrasten. Unterschiedliche Griffbreite-Einstellungen und die Armlängen Anpassung erfolgen indem die Trainings-Lastarme vor dem Einrasten der Hebel an den Punkten 4 in der jeweils gewünschten Winkelstellung gehalten werden.

Die Rücken - Maschine lässt sich aus der Übungsposition sehr leicht zur Butterfly - Maschine umstellen. Beide Trainings-Lastarme werden dazu mit Hilfe der beiden Rastbolzen an den Punkten 3 der Startwinkel-Verstellung so eingestellt, dass sich die beiden Armpolster seitlich neben dem Sitz befinden. Die Trainings-Lastarme und das Zugband bleiben vorgespannt (kein „toter“ Trainingswinkel).

# Bizeps - Maschine sitzend

## Station 2



Muskeln

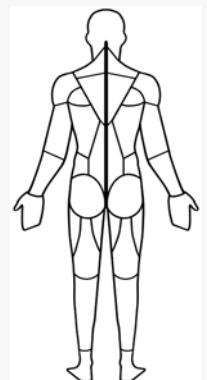


Bild: Maschine in Startposition

### Verstellmöglichkeiten

Einstell-Reihenfolge	Bedienung	Abstufung	Besonderheit	Pfeil
Steckgewichte, bis 100 kg	stehend	feinstufig	Teflon-Graphit-Lager	
Sitz, Höhe	sitzend	stufenlos	mit Hub-Automatik	1
Startwinkel	sitzend	feinstufig	kugelgelagert	2
Trainingsgriffe, Abstand	sitzend	7 Stufen	linearkugelgelagert	3

## Beschreibung

Diese Maschine ermöglicht nicht nur die Kräftigung der vorderen Oberarmmuskeln (Bizeps), sondern erlaubt es auch, die Muskulatur der Unterarme und Handgelenke individuell in das Training einzubeziehen.

Der **Sitz** ist horizontal um 90 Grad drehbar und erleichtert so den Ein- und Ausstieg zusätzlich. Er ist aus der Sitzposition durch hochziehen des Hebels an Punkt 1 an der rechten Seite unter dem Sitz wie ein Bürostuhl stufenlos höhenverstellbar. Während der Übung muss die niedrige kurze Seite des Sitzes in Blickrichtung zeigen. In dieser Position wird der Sitz durch eine spezielle Mechanik automatisch gegen Verdrehen gesichert. Durch die Neigung des Sitzes werden das Becken und die Lendenwirbelsäule optimal abgestützt. Die Sitzhöhe ist so einzustellen, dass die Oberkante des Armpolsters druckfrei nahe der Achselhöhle anliegt und Oberkörper und Wirbelsäule gerade aufgerichtet sind. Die Ellenbogen sollten möglichst in Höhe der Drehachse des Trainings-Lastarms positioniert werden.

Ein großflächiges Bauch- und Brustpolster mit verlängerter Brustbeinstütze verleiht dem Oberkörper optimalen Halt, ohne Druck auf die Achselhöhlen auszuüben und entlastet die Wirbelsäule.

Mit der **Startwinkel-Verstellung** lassen sich unterschiedliche Ausgangspositionen und Übungswinkel einstellen. Dadurch ist es möglich, diese Maschine der Beweglichkeit des Benutzers exakt anzupassen, differenzierte Muskelbereiche zu trainieren und Sehnen- bzw. Muskelzerrungen beim Anheben und Absetzen der Gewichte zu vermeiden. Die Startwinkel-Verstellung wird aus der Trainingsposition heraus betätigt. Halten Sie hierzu mit der linken Hand am linken Trainingsgriff den Trainings-Lastarm in seiner Ausgangsstellung und ziehen mit der rechten Hand den Rastbolzen am Punkt 2 heraus. Schwenken Sie nun mit der linken Hand den Trainings-Lastarm in die für Sie am besten geeignete Startposition und lassen Sie den Rastbolzen wieder vollständig in das nächste Loch der Lochscheibe einrasten.

**Achtung:** Der lange Querträger für die beiden Trainingsgriffe (Griffträger) ist permanent linear beweglich auf der Schiene des Trainings-Lastarms gelagert. Der Griffträger ist daher bei jeder Bewegung oder Verstellung des Trainings-Lastarms, vorsichtig und kontrolliert an mindestens einer Hand am Trainingsgriff festzuhalten, anzuheben bzw. wieder abzusetzen um eine unkontrollierte Fahrbewegung des Griffträgers auszuschließen und damit der Griffträger nicht gegen seine Endanschläge stößt. Kalkulieren Sie bei jeder Bewegung des Trainings-Lastarms die mögliche Auf- oder Abwärtsbewegung des Griffträgers infolge seiner Masse und Schwerkraft mit ein.

**Achtung:** Der Trainings-Lastarm darf nur so tief eingestellt und beim Training bewegt werden, dass der Griffträger nicht die Beine oder Knie berührt.

Die beiden **Trainingsgriffe** sind drehbar und kugelgelagert. Auch sie befinden sich jeweils auf einer linearkugelgelagerten Präzisionsprofil-Schieneführung und passen sich automatisch der Handstellung sowie der individuellen Schulter- und Griffbreite des Benutzers an. Dadurch bietet diese Maschine die Möglichkeit, das Freihanteltraining zu simulieren, ohne jedoch die Wirbelsäule bzw. Bandscheiben zu belasten (koordinatives Training). Zur Aktivierung dieser Automatikfunktion werden die beiden Rastbolzen an den beiden Punkten 3 herausgezogen und um 90 Grad gedreht, so dass sie spürbar in der ausgehobenen Position einrasten.

**Achtung:** Die Trainingsgriffe sind nun in ihrem Abstand zueinander frei beweglich. Während des Trainings ist darauf zu achten, dass sie nicht den Kopf berühren.

Zusätzlich verfügen die Trainingsgriffe über eine Arretiereinrichtung zur Festeinstellung verschiedener Griffbreiten (konventionelles Training). Zur Deaktivierung der Automatikfunktion werden die beiden Rastbolzen an den beiden Punkten 3 um 90 Grad gedreht, so dass sie vollständig in der niedrigeren Position und in das gewünschte Loch auf der Lochleiste einrasten.

**Achtung:** Stellen Sie den Abstand der Trainingsgriffe stets so groß ein, dass sie während des Trainings nie den Kopf berühren.

Daumen und Zeigefinger befinden sich stets oben an der offenen Seite des Trainingsgriffs. Der kleine Finger zeigt nach unten zum Bügel an dem der runde Trainingsgriff befestigt ist. Halten Sie die beiden Trainingsgriffe stets im V-förmigen Kammgriff. Die Daumen zeigen dabei nach

außen und etwas nach oben. Die Handgelenke sollen beim Training nicht eingeknickt, sondern fest angespannt und gerade in einer Linie mit den Unterarmen gehalten werden.

Fortgeschrittene können die drehbaren Trainingsgriffe auch in Parallelstellung oder im V-förmigen Ristgriff jeweils mit den Daumen nach oben halten um differenzierte Bereiche der Bizeps-, Unterarm- und Handgelenksmuskulatur zu stimulieren.

Der Trainings-Lastarm besitzt ein **Fluchtungsfehler-Ausgleich-System** und passt sich jederzeit automatisch der Armlänge, Position und Bewegung des Benutzers an. Stauch- bzw. Zug- oder Druckbelastungen der Handgelenke und Ellenbogen, wie sie an herkömmlichen Geräten mit schwenkbarem Trainingsgriff oft entstehen können, sind nahezu ausgeschlossen. Das Fluchtungsfehler-Ausgleich-System ermöglicht ein gelenkschonendes Training unabhängig von der Sitzposition des Benutzers selbst dann, wenn sich die Ellenbogen auch einmal nicht genau in Übereinstimmung mit dem Drehzentrum des Trainings-Lastarms befinden.

Der integrierte **Exzentereffekt** passt den Trainingswiderstand an die physiologische Kraftkurve des Benutzers an. Die Stärke des Exzentereffekts kann bei Bedarf sowohl mit der Startwinkel-Verstellung des Trainings-Lastarms als auch durch die Änderung der Position der Ellenbogen auf dem Armpolster reguliert werden. Je tiefer der Trainings-Lastarm mit der Startwinkel-Verstellung eingestellt ist und je höher Sie die Ellenbogen auf dem Armpolster positionieren, desto leichter wird der Trainingswiderstand in der Endposition wo die Arme gebeugt und die Gewichte angehoben sind.

Die Rückenlehne wird bei der Bizepsübung nicht benötigt und verbleibt in der hinteren Position.

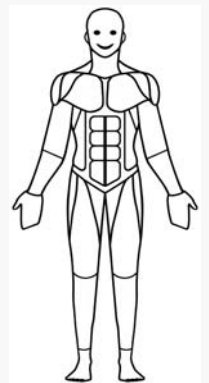
Die Bizeps - Maschine lässt sich aus der Übungsposition mit nur einer Verstellung zur Trizeps - Maschine umwandeln. Hierzu wird der Trainings-Lastarm mit der Startwinkel-Verstellung in eine aufrechte Position gebracht. Achten Sie darauf, dass die beiden Trainingsgriffe nicht den Kopf berühren. Der Trainings-Lastarm wird automatisch vorgespannt (kein „toter“ Trainingswinkel).

# Trizeps - Maschine sitzend

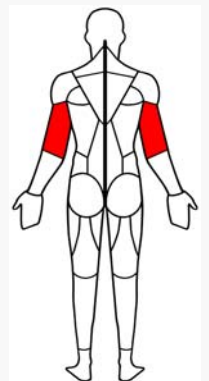
## Station 2



Bild: Maschine in Startposition



Muskeln



### Verstellmöglichkeiten

Einstell-Reihenfolge	Bedienung	Abstufung	Besonderheit	Pfeil
Steckgewichte, bis 100 kg	stehend	feinstufig	Teflon-Graphit-Lager	
Sitz, Höhe	sitzend	stufenlos	mit Hub-Automatik	1
Startwinkel	sitzend	feinstufig	kugelgelagert	2
Trainingsgriffe, Abstand	sitzend	7 Stufen	linearkugelgelagert	3
Rückenlehne, Abstand	sitzend	feinstufig	linearkugelgelagert	4
Rückenlehne, Winkel	sitzend	stufenlos	selbstausrichtend	

## Beschreibung

Diese Maschine ermöglicht nicht nur die Kräftigung der hinteren Oberarmmuskulatur (Trizeps), sondern erlaubt es auch, die Muskulatur der Unterarme und Handgelenke individuell in das Training einzubeziehen.

Der **Sitz** ist horizontal um 90 Grad drehbar und erleichtert so den Ein- und Ausstieg. Er ist aus der Sitzposition durch hochziehen des Hebels an Punkt 1 an der rechten Seite unter dem Sitz wie ein Bürostuhl stufenlos höhenverstellbar. Während der Übung muss die niedrige kurze Seite des Sitzes in Blickrichtung zeigen. In dieser Position wird der Sitz durch eine spezielle Mechanik automatisch gegen Verdrehen gesichert. Durch die Neigung des Sitzes werden das Becken und die Lendenwirbelsäule optimal abgestützt. Die Sitzhöhe ist so einzustellen, dass die Oberkante des Armpolsters druckfrei nahe der Achselhöhle anliegt und Oberkörper und Wirbelsäule gerade aufgerichtet sind. Die Ellenbogen sollten möglichst in Höhe der Drehachse des Trainings-Lastarms positioniert werden.

Mit der **Startwinkel-Verstellung** lassen sich unterschiedliche Ausgangspositionen und Übungswinkel einstellen. Dadurch ist es möglich, die Maschine der Beweglichkeit des Benutzers exakt anzupassen, differenzierte Muskelbereiche zu trainieren und Sehnen- bzw. Muskelzerrungen beim Anheben und Absetzen der Gewichte zu vermeiden. Die Startwinkel-Verstellung wird aus der Trainingsposition heraus betätigt. Halten Sie hierzu mit der linken Hand am linken Trainingsgriff den Trainings-Lastarm in seiner Ausgangsstellung und ziehen mit der rechten Hand den Rastbolzen am Punkt 2 heraus. Schwenken Sie nun mit der linken Hand den Trainings-Lastarm in die für Sie am besten geeignete Startposition und lassen Sie den Rastbolzen wieder vollständig in das nächste Loch der Lochscheibe einrasten.

**Achtung:** Der lange Querträger für die beiden Trainingsgriffe (Griffträger) ist permanent linear beweglich auf der Schiene des Trainings-Lastarms gelagert. Der Griffträger ist daher bei jeder Bewegung oder Verstellung des Trainings-Lastarms, vorsichtig und kontrolliert an mindestens einer Hand am Trainingsgriff festzuhalten, anzuheben bzw. wieder abzusetzen um eine unkontrollierte Fahrbewegung des Griffträgers auszuschließen und damit der Griffträger nicht gegen seine Endanschläge stößt. Kalkulieren Sie bei jeder Bewegung des Trainings-Lastarms die mögliche Auf- oder Abwärtsbewegung des Griffträgers infolge seiner Masse und Schwerkraft mit ein.

**Achtung:** Der Trainings-Lastarm darf nur so hoch eingestellt und beim Training bewegt werden, dass die Trainingsgriffe und der Griffträger nicht den Kopf berühren. Während des Trainings darf der Trainings-Lastarm nur so weit heruntergedrückt werden, dass der Griffträger nicht die Beine oder Knie berührt.

Die beiden **Trainingsgriffe** sind drehbar und kugelgelagert. Auch sie befinden sich jeweils auf einer linearkugelgelagerten Präzisionsprofil-Schienenführung und passen sich automatisch der Handstellung sowie der individuellen Schulter- und Griffbreite des Benutzers an. Dadurch bietet diese Maschine die Möglichkeit, das Freihanteltraining zu simulieren, ohne jedoch die Wirbelsäule bzw. Bandscheiben zu belasten (koordinatives Training). Zur Aktivierung dieser Automatikfunktion werden die beiden Rastbolzen an den beiden Punkten 3 herausgezogen und um 90 Grad gedreht, so dass sie spürbar in der ausgehobenen Position einrasten.

**Achtung:** Die Trainingsgriffe sind nun in ihrem Abstand zueinander frei beweglich. Während des Trainings ist darauf zu achten, dass sie nicht den Kopf berühren.

Zusätzlich verfügen die Trainingsgriffe über eine Arretiereinrichtung zur Festeinstellung verschiedener Griffbreiten (konventionelles Training). Zur Deaktivierung der Automatikfunktion werden die beiden Rastbolzen an den beiden Punkten 3 um 90 Grad gedreht, so dass sie vollständig in der niedrigeren Position und in das gewünschte Loch auf der Lochleiste einrasten.

**Achtung:** Stellen Sie den Abstand der Trainingsgriffe stets so groß ein, dass sie während des Trainings nie den Kopf berühren.

Halten Sie die beiden Trainingsgriffe stets in Parallelstellung. Daumen und Zeigefinger befinden sich stets oben an der offenen Seite des Trainingsgriffs. Der kleine Finger zeigt nach unten zum Bügel an dem der runde Trainingsgriff befestigt ist. Die Handgelenke sollen beim Training nicht eingeknickt, sondern fest angespannt und gerade in einer Linie mit den Unterarmen gehalten werden.

Fortgeschrittene können die drehbaren Trainingsgriffe auch im V-förmigen Kamm- oder Ristgriff jeweils mit den Daumen nach oben halten um differenzierte Bereiche der Bizeps-, Unterarm- und Handgelenksmuskulatur zu stimulieren.

Die fahrbare **Rückenlehne** ermöglicht einen einfachen und bequemen Ein- und Ausstieg. Sie lässt sich aus der Trainingsposition mit der rechten Hand an den Rücken heranfahren, um den Oberkörper beim Training mit höheren Gewichten abzustützen. Ziehen Sie hierzu den Rastbolzen am Punkt 3 heraus und drehen ihn um 90 Grad, so dass er spürbar in der ausgehobenen Position einrastet. **Achtung: Die Rückenlehne ist nun frei beweglich.** Fahren Sie die Rückenlehne in die für Sie am besten geeignete Position bis an den Rücken heran. Drehen Sie den Rastbolzen nun wieder um 90 Grad und lassen ihn los, so dass er spürbar und vollständig in der niedrigeren Position und in das gewünschte Loch auf der Schiene einrastet.

Das Rückenpolster passt sich vollautomatisch an die Winkelstellung der Wirbelsäule an und stützt den Rücken sowohl nach hinten als auch nach oben zuverlässig ab. Je weiter hinten Sie auf dem Sitz sitzen, desto stärker werden Sie auch nach oben abgestützt.

Nach dem Training fahren Sie die Rückenlehne wieder nach hinten und lassen den Rastbolzen in einem Loch einrasten, damit sie wieder fest und sicher steht.

Der Trainings-Lastarm besitzt ein **Fluchtungsfehler-Ausgleich-System** und passt sich jederzeit automatisch der Armlänge, Position und Bewegung des Benutzers an. Stauch- bzw. Zug- oder Druckbelastungen der Handgelenke und Ellenbogen, wie sie an herkömmlichen Geräten mit schwenkbarem Trainingsgriff oft entstehen können, sind nahezu ausgeschlossen. Das Fluchtungsfehler-Ausgleich-System ermöglicht ein gelenkschonendes Training unabhängig von der Sitzposition des Benutzers selbst dann, wenn sich die Ellenbogen auch einmal nicht genau in Übereinstimmung mit dem Drehzentrum des Trainings-Lastarms befinden.

Der integrierte **Exzentereffekt** passt den Trainingswiderstand an die physiologische Kraftkurve des Benutzers an. Die Stärke des Exzentereffekts kann bei Bedarf sowohl mit der Startwinkel-Verstellung des Trainings-Lastarms als auch durch die Änderung der Position der Ellenbogen auf dem Armpolster reguliert werden. Je näher der Trainings-Lastarm mit der Startwinkel-Verstellung zum Oberkörper hin eingestellt ist und je tiefer Sie die Ellenbogen auf dem Armpolster positionieren, desto leichter wird der Trainingswiderstand in der Endposition wo die Arme gestreckt und die Gewichte angehoben sind.

Die Trizeps - Maschine lässt sich aus der Übungsposition mit nur einer Verstellung zur Bizeps - Maschine umwandeln. Hierzu wird der Trainings-Lastarm mit der Startwinkel-Verstellung in eine wagerechte Position gebracht. Achten Sie darauf, dass der Griffträger nicht die Beine oder Knie berührt. Der Trainings-Lastarm wird automatisch vorgespannt (kein „toter“ Trainingswinkel).

# Rückenzug - Maschine sitzend

## Station 3

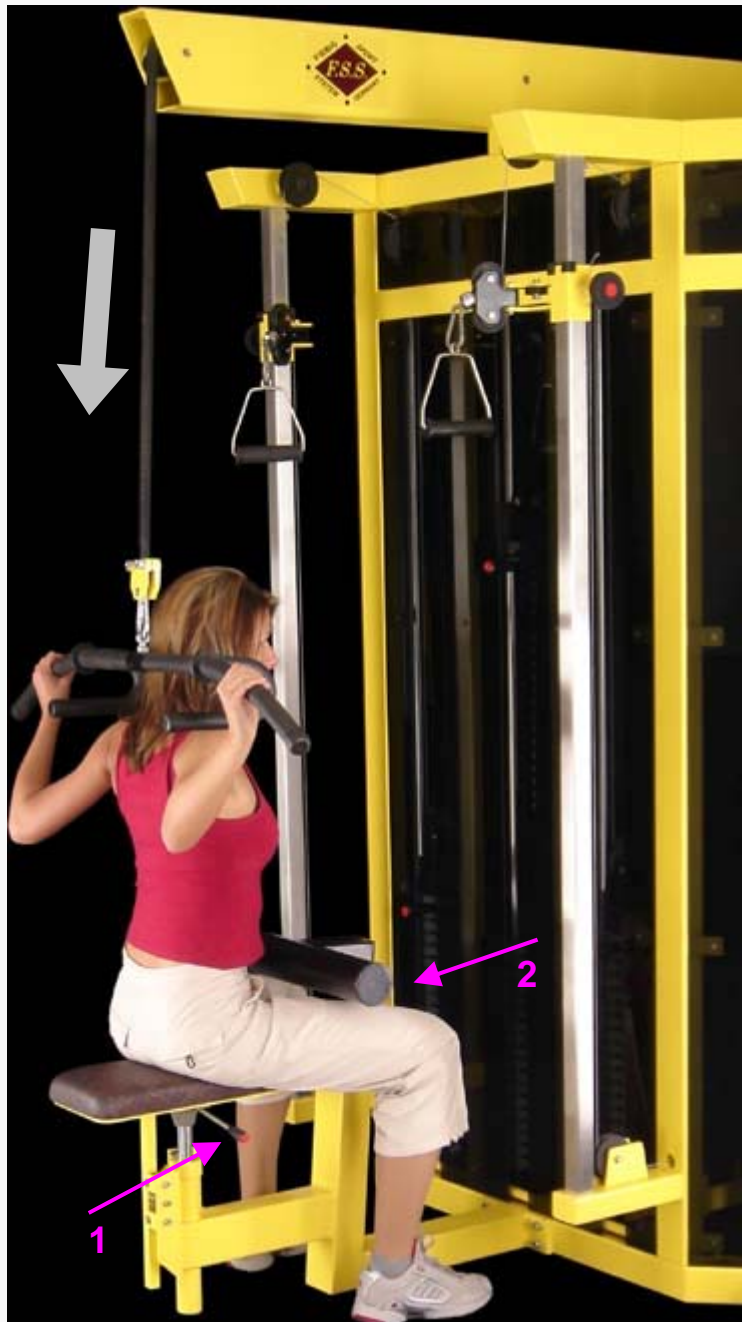
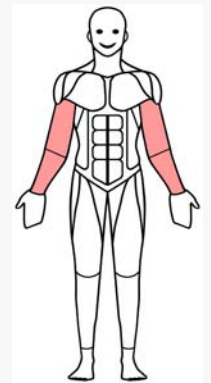
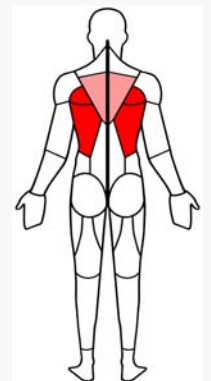


Bild: Maschine in Endposition



Muskeln



## Verstellmöglichkeiten

Einstell-Reihenfolge	Bedienung	Abstufung	Besonderheit	Pfeil
Steckgewichte, bis 100 kg	stehend	feinstufig	Teflon-Graphit-Lager	
Sitz, Breite	stehend	2 Stufen	kugelgelagert	
Sitz, Höhe	sitzend	stufenlos	mit Hub-Automatik	1
Beinstütze, Abstand	sitzend	2 Stufen	Linearlager	2
Beinstütze, Höhe	sitzend	stufenlos	Linearlager	2

## Beschreibung

Diese Maschine dient der Stärkung der Rücken-, Arm- und Schultermuskulatur. Durch die Kräftigung dieser Muskelgruppen wird der Schultergürtel stabilisiert, die Gesamtstatik der Wirbelsäule verbessert und Rückenproblemen vorgebeugt.

Die Rückenzug - Maschine darf nur dann benutzt werden, wenn niemand an der Kabelzug - Maschine dieser Station trainiert.

Die **Lat-Zugstange** besitzt ergonomisch geformte Griffenden und zwei zusätzliche Innengriffe für weitere Trainingsvarianten, die besonders die beteiligten Gelenke schonen. Ihre rutschfeste Spezialgummierung bietet festen und sicheren Halt in allen Griff- und Trainingspositionen. **Achtung: Die Lat-Zugstange ist sehr schwer und darf nicht gegen den Kopf, Hals oder Oberkörper stoßen.**

Die Station 3 gestattet die Kombination aller Funktionen der Rückenzug - Maschine mit denen der Duplex – Kabelzug - Maschine. Infolgedessen bieten sich neben den klassischen Lat-Zugübungen auch zahlreiche ergänzende Trainingsvarianten an, z. B. duale Bewegungen mit zwei Trainingsgriffen oder spezielle Rückenzug-Techniken überkreuz.

Der **Sitz** lässt sich aus der Sitzposition durch hochziehen des Hebels an Punkt 1 unter dem Sitz wie ein Bürostuhl stufenlos höhenverstellen. Seine Breite ist durch horizontales Drehen um 90 Grad mit einer Handbewegung in 2 Positionen (breit oder schmal) einstellbar. In beiden Positionen wird der Sitz durch eine spezielle Mechanik automatisch gegen Verdrehen gesichert.

Die **Beinstütze** stabilisiert die Körperhaltung. Auch sie ist stufenlos höhenverstellbar. Halten Sie hierzu mit einer Hand die Beinstütze in ihrem Schwerpunkt und lösen Sie mit der anderen Hand das Klemmrad am Punkt 2 durch eine ganze Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Schieben Sie die Beinstütze nun in die für Sie am besten geeignete Trainingshöhe und ziehen Sie das Klemmrad in dieser Position im Uhrzeigersinn wieder so fest an, dass sich die Beinstütze beim Training nicht nach oben verschiebt.

Die Beinstütze kann in 2 Positionen in ihrem Abstand zum Sitz verstellt werden. Hierzu ziehen Sie sie nach dem Lösen des Klemmrades am Punkt 2 mit beiden Händen vollständig aus dem Stützrohr heraus, drehen sie horizontal um 180 Grad und führen sie wieder bis zur gewünschten Höhe in das Stützrohr hinein. Anschließend ziehen Sie das Klemmrad in dieser Position im Uhrzeigersinn wieder fest an.

Alternativ kann auch ohne Beinstütze trainiert werden. Befestigen Sie sie dazu in der Position, in der ihr Abstand zum Sitz größer ist.

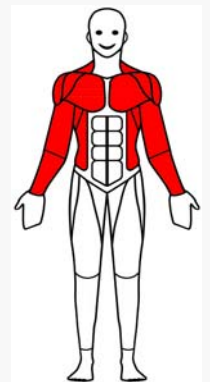
Ein Umrüsten der Rückenzug - Maschine für das Training an der Duplex - Kabelzug - Maschine ist nicht erforderlich.

# Duplex - Kabelzug – Maschine

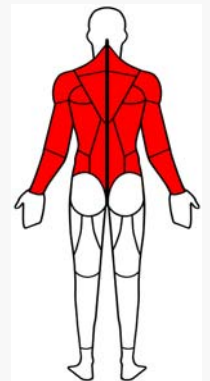
## Station 3



Bild: Maschine in Endposition (Kreuzziehen stehend)



Muskeln



### Verstellmöglichkeiten

Einstell-Reihenfolge	Bedienung	Abstufung	Besonderheit	Pfeil
Steckgewichte, bis 2 x 60 kg	stehend	feinstufig	Teflon-Graphit-Lager	
Trainingsgriffe, Höhe	stehend	stufenlos	Linearlager	1
Sitz, Breite	stehend	2 Stufen	kugelgelagert	
Sitz, Höhe	sitzend	stufenlos	mit Hub-Automatik	2
Beinstütze, Abstand	sitzend	2 Stufen	Linearlager	3
Beinstütze, Höhe	sitzend	stufenlos	Linearlager	3

## Beschreibung

Diese Doppel-Seilzug-Maschine dient verschiedenen Arten von Zugübungen. Beim Training überkreuz können Öffnungs- bzw. Schließübungen für die Brust-, Rücken- und Schultermuskulatur ausgeführt werden.

Die Kabelzug - Maschine darf nur dann benutzt werden, wenn niemand an der Rückenzug - Maschine dieser Station trainiert.

Beide **Trainingsgriffe** lassen sich stufenlos höhenverstellen. Halten Sie hierzu mit einer Hand den Griffhalter in seinem Schwerpunkt und lösen Sie mit der anderen Hand das Klemmrad am Punkt 1 durch Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Schieben Sie den Griffhalter nun in die für Sie am besten geeignete Trainingshöhe und ziehen Sie das Klemmrad in dieser Position im Uhrzeigersinn wieder fest an.

**Achtung:** Bei Übungen überkreuz dürfen sich die Zugseile im Kreuzungspunkt nicht berühren. Stellen Sie daher den linken Trainingsgriff 20 Zentimeter tiefer ein als den rechten.

Die Trainingsgriffe dürfen maximal nur so hoch oder tief eingestellt werden, dass die Zugseile auch dann noch sauber und ohne Reibung in den Führungsrollen laufen, wenn diese bis zu ihren seitlichen Anschlägen zur Seite geschwenkt werden.

Die Führungsschienen bestehen aus Edelstahl und sind wartungsfrei. Sie dienen zugleich als Haltegriffe, wenn an der Maschine einarmig trainiert wird.

Der **Sitz** bietet bei Bedarf eine angenehme Alternative zum Training im Stehen. Er kann aus der Sitzposition durch hochziehen des Hebels an Punkt 2 unter dem Sitz wie ein Bürostuhl stufenlos höhenverstellt werden. Seine Breite ist durch horizontales Drehen um 90 Grad mit einer Handbewegung in 2 Positionen (breit oder schmal) einstellbar. In beiden Positionen wird der Sitz durch eine spezielle Mechanik automatisch gegen Verdrehen gesichert.

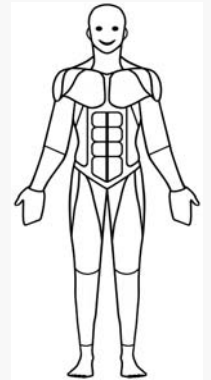
Eine **Beinstütze** stabilisiert die Körperhaltung beim Training im Sitzen. Auch sie ist stufenlos höhenverstellbar. Halten Sie hierzu mit einer Hand die Beinstütze in ihrem Schwerpunkt und lösen Sie mit der anderen Hand das Klemmrad am Punkt 3 durch eine ganze Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Schieben Sie die Beinstütze nun in die für Sie am besten geeignete Trainingshöhe und ziehen Sie das Klemmrad in dieser Position im Uhrzeigersinn wieder so fest an, dass sich die Beinstütze beim Training nicht nach oben verschiebt.

Die Beinstütze kann in 2 Positionen in ihrem Abstand zum Sitz verstellt werden. Hierzu ziehen Sie sie nach dem Lösen des Klemmrades am Punkt 3 mit beiden Händen vollständig aus dem Stützrohr heraus, drehen sie horizontal um 180 Grad und führen sie wieder bis zur gewünschten Höhe in das Stützrohr hinein. Anschließend ziehen Sie das Klemmrad in dieser Position im Uhrzeigersinn wieder fest an.

Ein Umrüsten der Duplex - Kabelzug - Maschine für das Training an der Rückenzug - Maschine ist nicht erforderlich.

# Beinbeuger - Maschine sitzend

## Station 4



Muskeln

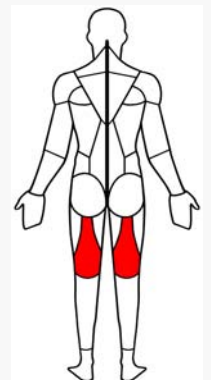


Bild: Maschine in Startposition

### Verstellmöglichkeiten

Einstell-Reihenfolge	Bedienung	Abstufung	Besonderheit	Pfeil
Steckgewichte, bis 150 kg	stehend	feinstufig	linearkugelgelagert	
Fußrolle, Abstand	stehend	7 Stufen	linearkugelgelagert	1
Sitz, Abstand	stehend	stufenlos	linearkugelgelagert	2
Rückenlehne, Abstand	sitzend	stufenlos	linearkugelgelagert	3
Rückenlehne, Winkel	sitzend	stufenlos	mit Hub-Automatik	4
Startwinkel	sitzend	feinstufig	kugelgelagert	5
Beinstütze, Höhe	sitzend	feinstufig	gewichtskompensiert	6

## Beschreibung

An dieser Maschine kann in komfortabler und gelenkschonender Trainingsposition die hintere Oberschenkel- und Wadenmuskulatur sowie die Kniebeugemuskulatur trainiert werden, ohne den Rücken zu belasten.

Vor Übungsbeginn sind Sitz, Rückenlehne, Beinstütze und Trainings-Lastarm so einzustellen, dass sich die Kniegelenke beim Training horizontal und vertikal in einer Fluchtlinie mit dem Drehzentrum des Trainings-Lastarms befinden und in dieser Position fixiert sind. Gesäß und Rücken müssen bei der Übung vollständig an der Rückenlehne anliegen.

Die **Fußrolle** am Trainings-Lastarm lässt sich leicht an die Beinlänge anpassen. Stellen Sie sich hierzu vor die Maschine. Halten Sie mit der linken Hand die Fußrolle an der linken Stirnseite fest und ziehen mit der rechten Hand an der rechten Seite der Fußrolle den Rastbolzen am Punkt 1 heraus. Fahren Sie nun die Fußrolle in die für Sie am besten geeignete Position und lassen Sie den Rastbolzen wieder vollständig in das nächste Loch der Lochleiste einrasten. Achten Sie darauf, dass Sie den Rastbolzen beim Herausziehen nicht verdrehen, da er sonst nicht in das Loch einrasten kann.

Der **Sitz** befindet sich auf einer linearkugelgelagerten Schienenführung und lässt sich vor- und zurückfahren. Er kann stufenlos und millimetergenau positioniert werden, damit die Beinbeugemuskulatur optimal geschont wird. Bevor Sie sich auf die Maschine setzen stellen Sie den Sitz so ein, dass sich dessen Vorderkante etwa 25 Zentimeter hinter dem Drehpunkt des Trainings-Lastarms befindet.

Lösen Sie hierzu mit einer Hand das Klemmrad am Punkt 2 unter dem Haltegriff der rechten Hand durch eine ganze Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Schieben Sie den Sitz nun in Position und ziehen Sie das Klemmrad dort im Uhrzeigersinn wieder fest an. Wenn sich der Sitz nach dem Lösen des Klemmrades anfangs nicht leicht bewegen lässt stoßen Sie ihn mit der anderen Hand etwas an.

Die millimetergenaue Feineinstellung nehmen Sie später aus der Sitzposition vor nachdem Sie die Rückenlehne eingestellt haben. Zur Feineinstellung des Sitzes lehnen Sie sich mit stärkerem Druck gegen die eingestellte Rückenlehne und spannen Oberkörper, Gesäß und Beinmuskulatur an. Lösen Sie mit der rechten Hand das Klemmrad am Punkt 2 und fahren Sie durch eine leichte Bewegung Ihres Gesäßes den Sitz in die Position, in der Sie angenehm sitzen und so trainieren können dass Ihre Beine nicht durch den Sitz beeinträchtigt werden. Ziehen Sie das Klemmrad in dieser Position wieder fest an.

Die **Rückenlehne** befindet sich auf einer linearkugelgelagerten Schienenführung und kann aus der Sitzposition heraus vor- und zurückgefahren werden. Sie passt sich auf Knopfdruck automatisch und stufenlos in ihrem Abstand an die Sitzposition des Benutzers an. So ist es möglich, den Drehpunkt des Kniegelenks horizontal millimetergenau in Übereinstimmung mit dem Drehzentrum der Maschine zu fixieren, damit die Fußrolle während des Trainings nicht an den Beinen rutscht. Lehnen Sie sich zum Verstellen der Rückenlehne mit dem Oberkörper leicht gegen die Rückenlehne und halten Ihren Oberkörper in dieser Position aufrecht angespannt, damit er sich nach dem Lösen des Klemmrades am Punkt 3 nicht nach hinten fällt. Lösen Sie mit der linken Hand vorsichtig das Klemmrad am Punkt 3 unter dem Haltegriff der linken Hand durch Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Fahren Sie die Rückenlehne nun durch langsames Bewegen des Oberkörpers in die gewünschte Position. Sie folgt dabei der Bewegung Ihres Oberkörpers. Ziehen Sie das Klemmrad im Uhrzeigersinn wieder fest an. Wenn sich die Rückenlehne nach dem Lösen des Klemmrades anfangs nicht leicht bewegen lässt stehen Sie noch einmal auf und stoßen Sie sie mit der anderen Hand etwas an.

Die Winkelstellung der Rückenlehne passt sich auf Knopfdruck automatisch und stufenlos an die Position der Wirbelsäule an. Ziehen Sie hierzu mit der linken Hand den Hebel am Punkt 4 hinter der Rückenlehne langsam nach oben bis sich durch leichten Gegendruck Ihres Oberkörpers der Neigungswinkel der Rückenlehne verändern lässt. Nach Erreichen der gewünschten Position lassen Sie den Hebel wieder los.

Mit Hilfe der **Startwinkel-Verstellung** lassen sich leicht unterschiedliche Übungswinkel und Ausgangspositionen einstellen. Dadurch ist es möglich, die Maschine der Beweglichkeit des Benutzers exakt anzupassen, differenzierte Muskelbereiche zu trainieren und Sehnen- bzw. Muskelzerrungen beim Anheben und Absetzen der Gewichte zu vermeiden. Die Startwinkel-

Verstellung wird aus der Trainingsposition heraus betätigt. Nehmen Sie hierzu den rechten Fuß unter die Fußrolle. Der linke Fuß bleibt auf der Fußrolle. Halten Sie die Fußrolle zwischen den Füßen in ihrer Ausgangsstellung fest und ziehen mit der linken Hand den Rastbolzen am Punkt 5 heraus. Schwenken Sie nun mit beiden Füßen den Trainings-Lastarm langsam in die für Sie am besten geeignete Startposition und lassen Sie den Rastbolzen wieder vollständig in das nächste Loch der Lochscheibe einrasten.

**Achtung:** der Trainings-Lastarm darf nur so hoch eingestellt werden, dass in der Startposition die Beine nicht vollständig durchgestreckt sind und sich die Kniegelenke auf einer Höhe mit dem Drehzentrum des Trainings-Lastarms befinden.

Eine gepolsterte **Beinstütze** stabilisiert die Lage der Kniegelenke vertikal und verhindert die Einbeziehung der Lendenwirbelsäule. Ihre breite und drehbar gelagerte Auflagefläche passt sich automatisch an die Oberschenkel des Benutzers an. Die Höhe der Beinstütze lässt sich sehr einfach einstellen. Halten Sie hierzu aus der Trainingsposition und nachdem Sie alle anderen Einstellungen vorgenommen haben die Beinstütze mit der rechten Hand fest und ziehen Sie den Rastbolzen am Punkt 6 mit der linken Hand heraus. Schwenken Sie die Beinstütze langsam herab bis das Oberschenkelpolster auf den Oberschenkeln und mindestens 7 Zentimeter hinter den Kniescheiben aufliegt und lassen Sie den Rastbolzen wieder vollständig in das nächste Loch der Lochscheibe einrasten.

**Achtung:** Das Oberschenkelpolster darf beim Training nicht die Knie, insbesondere die Kniescheiben, berühren. Der Abstand zu den Kniescheiben muss mindestens 7 Zentimeter betragen. Koregieren Sie gegebenenfalls Ihre Sitzposition indem Sie die Rückenlehne weiter nach vorne und den Sitz weiter nach hinten fahren um die nötige Beinfreiheit zu haben.

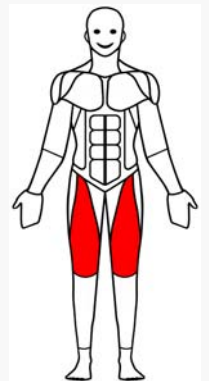
Nach der Übung schwenken Sie die Beinstützenhalter wieder nach oben in wagerechte Position um einen leichten und sicheren Aus- und Wiedereinstieg zu ermöglichen.

Der integrierte **Exzentereffekt** passt den Trainingswiderstand an die physiologische Kraftkurve des Benutzers an. Die Stärke des Exzentereffekts kann bei Bedarf mit der Startwinkel-Verstellung des Trainings-Lastarms reguliert werden. Je tiefer der Trainings-Lastarm mit der Startwinkel-Verstellung eingestellt ist, desto weniger verringert sich der Trainingswiderstand in der Endposition wo die Beine angewinkelt und die Gewichte angehoben sind.

Die Beinbeuger - Maschine lässt sich einfach zur Beinstrecker - Maschine umwandeln. Stellen Sie sich hierzu neben die Maschine. Fahren Sie den Sitz ganz nach vorne und befestigen ihn in dieser Position. Stellen Sie mit der Startwinkel-Verstellung den Trainings-Lastarm vor Übungsbeginn aus der Trainingsposition so ein, dass sich die Fußrolle senkrecht unter der Vorderkante des Sitzes befindet. Der Trainings-Lastarm wird automatisch vorgespannt (kein "toter" Trainingswinkel).

# Beinstrecker - Maschine sitzend

## Station 4



Muskeln

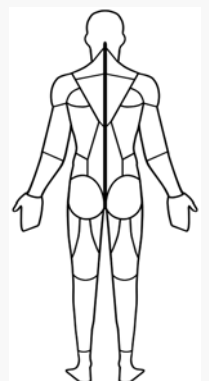


Bild: Maschine in Endposition

### Verstellmöglichkeiten

Einstell-Reihenfolge	Bedienung	Abstufung	Besonderheit	Pfeil
Steckgewichte, bis 150 kg	stehend	feinstufig	linearkugelgelagert	
Fußrolle, Abstand	stehend	7 Stufen	linearkugelgelagert	1
Sitz, Abstand	stehend	stufenlos	linearkugelgelagert	2
Rückenlehne, Abstand	sitzend	stufenlos	linearkugelgelagert	3
Rückenlehne, Winkel	sitzend	stufenlos	mit Hub-Automatik	4
Startwinkel	sitzend	feinstufig	kugelgelagert	5

## Beschreibung

Diese Maschine dient zur Stärkung der äußeren, mittleren, geraden sowie inneren Oberschenkelmuskulatur in rückschonender Trainingsposition.

Vor Übungsbeginn sind Sitz und Rückenlehne so einzustellen, dass sich die Kniegelenke beim Training horizontal und vertikal in einer Fluchtlinie mit dem Drehzentrum des Trainings-Lastarms befinden und in dieser Position fixiert sind. Gesäß und Rücken müssen bei der Übung vollständig an der Rückenlehne anliegen.

Die **Fußrolle** am Trainings-Lastarm lässt sich leicht an die Beinlänge anpassen (konventionelles Training - ohne Fluchtungsfehler-Ausgleich-System). Stellen Sie sich hierzu vor die Maschine. Halten Sie mit der linken Hand die Fußrolle an der linken Stirnseite fest und ziehen mit der rechten Hand an der rechten Seite der Fußrolle den Rastbolzen am Punkt 1 heraus. Fahren Sie nun die Fußrolle in die für Sie am besten geeignete Position und lassen Sie den Rastbolzen wieder vollständig in das nächste Loch der Lochleiste einrasten. Achten Sie darauf, dass Sie den Rastbolzen beim Herausziehen nicht verdrehen, da er sonst nicht in das Loch einrasten kann.

Der **Sitz** befindet sich auf einer linearkugelgelagerten Schienenführung und lässt sich vor- und zurückfahren. Er kann stufenlos und millimetergenau positioniert werden, damit die Oberschenkel beim Heben der Trainingslast bis in die Kniekehlen hinein optimal abgestützt werden. Bevor Sie sich auf die Maschine setzen fahren Sie den Sitz ganz nach vorne so dass sich dessen Vorderkante möglichst nahe beim Drehpunkt des Trainings-Lastarms befindet und befestigen ihn in dieser Position. Lösen Sie hierzu mit einer Hand das Klemmrad am Punkt 2 unter dem Haltegriff der rechten Hand durch eine ganze Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Schieben Sie den Sitz nun in Position und ziehen Sie das Klemmrad dort im Uhrzeigersinn wieder fest an. Wenn sich der Sitz nach dem Lösen des Klemmrades anfangs nicht leicht bewegen lässt stoßen Sie ihn mit der anderen Hand etwas an.

Die millimetergenaue Feineinstellung nehmen Sie später aus der Sitzposition vor nachdem Sie die Rückenlehne eingestellt haben. Zur Feineinstellung des Sitzes lehnen Sie sich mit stärkerem Druck gegen die eingestellte Rückenlehne und spannen Oberkörper, Gesäß und Beinmuskulatur an. Lösen Sie mit der rechten Hand das Klemmrad am Punkt 2 und fahren Sie durch eine leichte Bewegung Ihres Gesäßes den Sitz in die Position, in der Ihre Oberschenkel beim Heben der Trainingslast bis in die Kniekehlen hinein optimal abgestützt werden und Ihre Kniegelenke horizontal und vertikal genau in einer Fluchtlinie zum Drehgelenk des Trainings-Lastarms liegen. Ziehen Sie das Klemmrad in dieser Position wieder fest an.

Die **Rückenlehne** befindet sich auf einer linearkugelgelagerten Schienenführung und kann aus der Sitzposition heraus vor- und zurückgefahren werden. Sie passt sich auf Knopfdruck automatisch und stufenlos in ihrem Abstand an die Sitzposition des Benutzers an. So ist es möglich, den Drehpunkt des Kniegelenks horizontal millimetergenau in Übereinstimmung mit dem Drehzentrum der Maschine zu fixieren, damit die Fußrolle während des Trainings nicht auf den Beinen rutscht. Lehnen Sie sich zum Verstellen der Rückenlehne mit dem Oberkörper leicht gegen die Rückenlehne und halten Ihren Oberkörper in dieser Position aufrecht angespannt, damit er sich nach dem Lösen des Klemmrades am Punkt 3 nicht nach hinten fällt. Lösen Sie mit der linken Hand vorsichtig das Klemmrad am Punkt 3 unter dem Haltegriff der linken Hand durch Drehung gegen den Uhrzeigersinn. Fahren Sie die Rückenlehne nun durch langsames Bewegen des Oberkörpers in die gewünschte Position. Sie folgt dabei der Bewegung Ihres Oberkörpers. Ziehen Sie das Klemmrad im Uhrzeigersinn wieder fest an. Wenn sich die Rückenlehne nach dem Lösen des Klemmrades anfangs nicht leicht bewegen lässt stehen Sie noch einmal auf und stoßen Sie sie mit der anderen Hand etwas an.

Die Winkelstellung der Rückenlehne passt sich auf Knopfdruck automatisch und stufenlos an die Position der Wirbelsäule an. Ziehen Sie hierzu mit der linken Hand den Hebel am Punkt 4 hinter der Rückenlehne langsam nach oben bis sich durch leichten Gegendruck Ihres Oberkörpers der Neigungswinkel der Rückenlehne verändern lässt. Nach Erreichen der gewünschten Position lassen Sie den Hebel wieder los. Die Rückenlehne gestattet nicht nur das Training im aufrechten Sitzen, sondern auch nahezu liegend. Hierdurch besteht die Möglichkeit, das Eigengewicht des Oberkörpers individuell zur Stabilisierung der Trainingshaltung zu nutzen. So muss man sich beim Üben mit mehr Gewichten nicht mit den

Armen an den Sitz klammern, um ein Aufrichten des Oberkörpers zu verhindern. Die Wirbelsäule wird geschont, weil sie weniger Druck ausgesetzt ist.

Mit Hilfe der **Startwinkel-Verstellung** lassen sich leicht unterschiedliche Übungswinkel und Ausgangspositionen einstellen. Dadurch ist es möglich, die Maschine der Beweglichkeit des Benutzers exakt anzupassen, differenzierte Muskelbereiche zu trainieren und Sehnen- bzw. Muskelzerrungen beim Anheben und Absetzen der Gewichte zu vermeiden. Die Startwinkel-Verstellung wird aus der Trainingsposition heraus betätigt. Nehmen Sie hierzu den rechten Fuß auf die Fußrolle. Der linke Fuß bleibt unter der Fußrolle. Halten Sie die Fußrolle zwischen den Füßen in ihrer Ausgangsstellung fest und ziehen mit der linken Hand den Rastbolzen am Punkt 5 heraus. Schwenken Sie nun mit beiden Füßen den Trainings-Lastarm langsam in die für Sie am besten geeignete Startposition und lassen Sie den Rastbolzen wieder vollständig in das nächste Loch der Lochscheibe einrasten.

**Achtung:** der Trainings-Lastarm darf nur so weit nach unten bzw. nach hinten zum Sitz hin eingestellt werden, dass die Beinrolle den Ein- und Ausstieg nicht behindert.

Das **Fluchtungsfehler-Ausgleich-System** passt die Fußrolle des Trainings-Lastarms jederzeit automatisch dem natürlichen Bewegungsverlauf und der Beinlänge des Benutzers an (koordinatives Training). Stauchungen der Beine und Fußgelenke, wie sie bei herkömmlichen Geräten durch das Auf- und Abrutschen des Beinpolsters entstehen können, sind nahezu ausgeschlossen. Das Fluchtungsfehler-Ausgleich-System ermöglicht ein gelenkschonendes Training selbst dann, wenn sich die Kniegelenke auch einmal nicht genau in Übereinstimmung mit dem Drehzentrum des Trainings-Lastarms befinden. Zur Aktivierung des Fluchtungsfehler-Ausgleich-Systems muss der Trainings-Lastarm zuvor mit Hilfe der Startwinkel-Verstellung bereits in die Stellung „Beinbeuger“ eingestellt worden sein so dass sich die Fußrolle senkrecht unter der Vorderkante des Sitzes befindet. Stellen Sie sich sodann vor die Maschine und halten mit der linken Hand die Fußrolle fest. Ziehen Sie nun mit der rechten Hand den Rastbolzen am Punkt 1 heraus und drehen ihn um 90 Grad, so dass er spürbar in der ausgehobenen Position einrastet. Fahren Sie die Fußrolle nun langsam nach unten bis zu ihrem Endanschlag.

**Achtung:** Die Fußrolle ist nun in ihrem Abstand zum Drehzentrum des Trainings-Lastarms frei beweglich und muss daher nach Übungsende aus der Trainingsposition wieder langsam und kontrolliert nach unten abgesetzt werden.

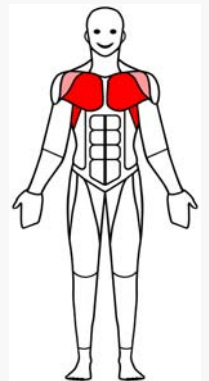
Zur Deaktivierung des Fluchtungsfehler-Ausgleich-Systems stellen Sie sich vor die Maschine und fahren mit der linken Hand die Fußrolle in die für Ihre Beinlänge am besten geeignete Position. Drehen Sie nun mit der rechten Hand den Rastbolzen am Punkt 1 wieder um 90 Grad zurück und lassen ihn wieder vollständig in das nächste Loch der Lochleiste einrasten.

Der integrierte **Exzentereffekt** passt den Trainingswiderstand an die physiologische Kraftkurve des Benutzers an. Die Stärke des Exzentereffekts kann bei Bedarf mit der Startwinkel-Verstellung des Trainings-Lastarms reguliert werden. Je weiter der Trainings-Lastarm mit der Startwinkel-Verstellung vom Sitz entfernt eingestellt ist, desto weniger verringert sich der Trainingswiderstand in der Endposition wo die Beine gestreckt und die Gewichte angehoben sind.

Die Beinstrecker - Maschine lässt sich einfach zur Beinbeuger - Maschine umwandeln. Stellen Sie sich hierzu neben die Maschine. Fahren Sie den Sitz so weit nach hinten, dass sich dessen Vorderkante etwa 25 Zentimeter hinter dem Drehpunkt des Trainings-Lastarms befindet und befestigen ihn in dieser Position. Deaktivieren Sie gegebenenfalls das Fluchtungsfehler-Ausgleich-System. Stellen Sie mit der Startwinkel-Verstellung den Trainings-Lastarm vor Übungsbeginn aus der Trainingsposition so ein, dass sich er und die Fußrolle waagrecht vor dem Sitz befinden. Der Trainings-Lastarm wird automatisch vorgespannt (kein "toter" Trainingswinkel).

# Bankdrück - Maschine liegend

## Station 5



Muskeln

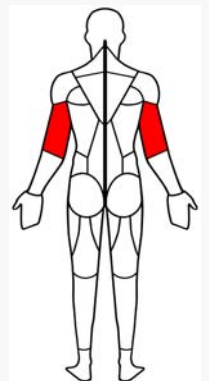


Bild: Maschine in Startposition

### Verstellmöglichkeiten

Einstell-Reihenfolge	Bedienung	Abstufung	Besonderheit	Pfeil
Steckgewichte, bis 200 kg	stehend	feinstufig	Teflon-Graphit-Lager	
Rückenlehne, Neigung	stehend	8 Stufen	Präzisionsgelenk	1
Sitz, Neigung	stehend	3 Stufen	Präzisionsgelenk	2
Universalbank, Abstand	stehend	stufenlos	separat nutzbar	
Trainings-Lastarm, Höhe	sitzend	stufenlos	mit Automatik	3

## Beschreibung

An dieser Maschine kann die Brust-, Schulter- und Trizepsmuskulatur gekräftigt werden. Dabei lassen sich die einzelnen Bereiche der Brust- und Schultermuskulatur in Abhängigkeit von der Körperstellung gezielt aus unterschiedlichen Trainingswinkeln stimulieren.

Die **Universalbank** fixiert das Becken und stützt die Wirbelsäule. Die Neigung der Rückenlehne und des Sitzes können unabhängig voneinander verstellt werden. Stellen Sie sich hierzu neben die Universalbank.

Zum Einstellen der **Rückenlehne** heben Sie mit einer Hand die Rückenlehne im Kopfbereich an und halten mit der anderen Hand den Hebel am Punkt 1 fest. Schwenken Sie Rückenlehne und Hebel in die für Sie am besten geeignete Position und senken den Hebel dort so ab, dass er unten vom entsprechenden Haltestift der Verstelleiste sicher abgestützt wird.

Zum Einstellen des **Sitzes** heben Sie mit einer Hand den Sitz vorne an und halten mit der anderen Hand den Hebel am Punkt 2 fest. Schwenken Sie Sitz und Hebel in die für Sie am besten geeignete Position und senken den Hebel dort so ab, dass er unten vom entsprechenden Haltestift der Verstelleiste sicher abgestützt wird.

Richten Sie die Universalbank so aus, dass sie gerade und mittig zum Trainings-Lastarm steht und dass sich die Trainingsgriffe in der Startposition nahe über der Brust befinden.

Stellen Sie die Universalbank immer so ein, dass Ihr Körper und vor allem Ihr Kopf niemals gegen den Trainings-Lastarm stoßen oder mit dem Gewichtsstecker in Berührung kommen.

Nutzen Sie die Fußstütze um den Körper zu stabilisieren und das Hohlkreuz zu vermeiden.

Der **Trainings-Lastarm** kann aus der Trainingsposition stufenlos höhenverstellt werden, um unterschiedliche Übungswinkel und Ausgangspositionen einzustellen. So ist es möglich, die Maschine der Beweglichkeit des Benutzers exakt anzupassen, differenzierte Muskelbereiche zu trainieren und Sehnen- bzw. Muskelzerrungen beim Anheben und Absetzen der Gewichte zu vermeiden. Halten Sie hierzu aus der Trainingsposition mit beiden Händen den Trainings-Lastarm an den Trainingsgriffen fest. Drücken Sie den Hebel am Punkt 3 nach oben, bewegen Sie den Trainings-Lastarm mit beiden Händen in die für Sie am besten geeignete Höhe und lassen Sie den Hebel wieder los. Je weniger Trainingsgewichte gesteckt wurden, umso langsamer müssen die Trainingsgriffe beim Höherstellen nach oben bewegt werden, damit die Trainingsgewichte dabei nicht mit angehoben werden.

**Achtung: Der Trainings-Lastarm ist nach unten hin permanent federnd gelagert. Er gibt schon bei geringem Druck von oben nach, indem er nach unten einfedert. Stützen Sie sich daher nie auf den Trainings-Lastarm auf. Setzen Sie den Trainings-Lastarm bei Trainingsende so langsam und vorsichtig ab, dass er dabei nicht nach unten einfedert.**

Der Trainings-Lastarm besitzt eine Vorrichtung zur Aufnahme von Hantelscheiben zur Feinabstufung des Trainingsgewichts. Schrauben Sie hierzu das Klemmrad am Punkt A vorsichtig mit 2 Händen ab. Halten Sie dabei immer eine Hand unter das Klemmrad, damit es beim Lösen nicht herunterfällt. Stecken Sie die Hantelscheibe auf die Achse und schrauben Sie das Klemmrad fest gegen die Hantelscheibe. Beachten Sie, dass sich durch das Gewicht der Hantelscheibe die für die Höhenverstellung des Trainings-Lastarms benötigte Kraft erhöht.

Es darf nur eine Hantelscheibe aufgelegt werden. Sie muss eine 30 Millimeter Bohrung und einem Gesamtgewicht von maximal 2,5 kg haben. Beim Training ohne Hantelscheibe muss das Klemmrad immer fest auf die Aufnahme geschraubt sein. Bewahren Sie die Hantelscheibe in sicherem Abstand zur Multipowerstation MPS 35 auf.

Die Maschine lässt sich sehr einfach in jede andere Maschine dieser Station umwandeln. Stellen Sie sich hierzu neben die Universalbank und stellen Sie die gewünschte Neigung von Rückenlehne und Sitz ein. Halten Sie dann mit beiden Händen den Trainings-Lastarm fest und stellen die Höhe des Trainings-Lastarms ein. Anschließend richten Sie die Universalbank im Abstand zu den Trainingsgriffen aus.

# Schrägbank – Maschine

## Station 5

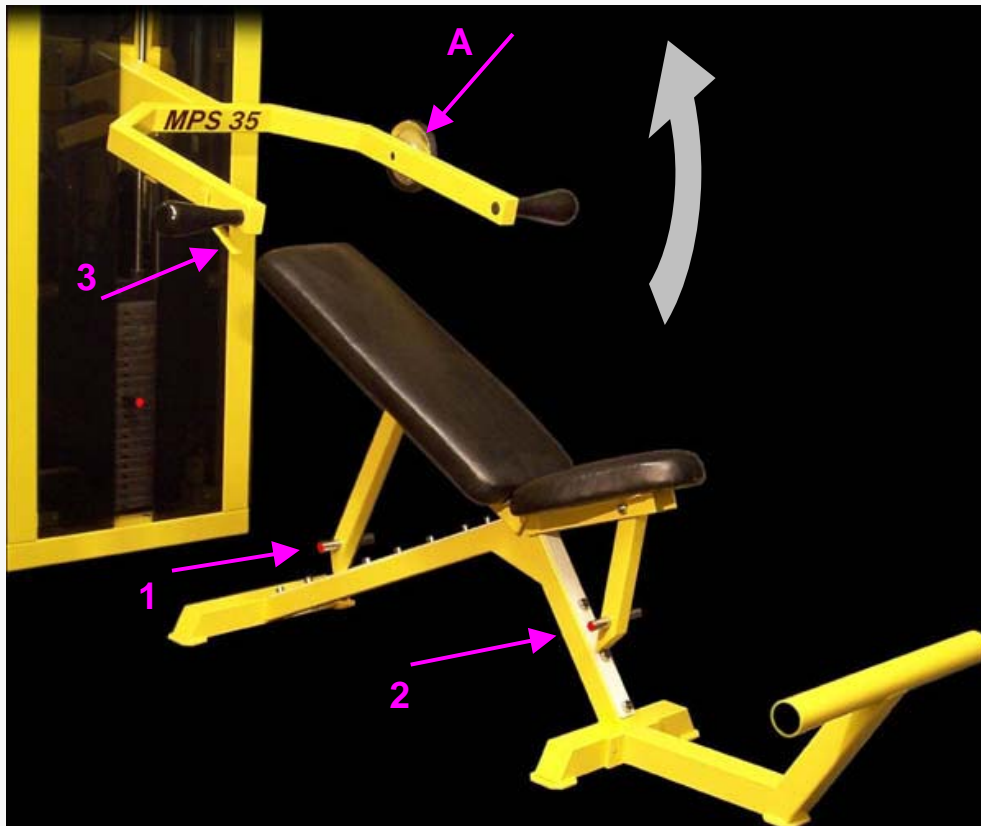
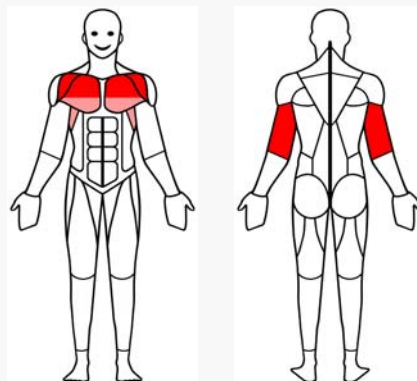


Bild: Maschine in Startposition

### Muskeln



### Verstellmöglichkeiten

Einstell-Reihenfolge	Bedienung	Abstufung	Besonderheit	Pfeil
Steckgewichte, bis 200 kg	stehend	feinstufig	Teflon-Graphit-Lager	
Rückenlehne, Neigung	stehend	8 Stufen	Präzisionsgelenk	1
Sitz, Neigung	stehend	3 Stufen	Präzisionsgelenk	2
Universalbank, Abstand	stehend	stufenlos	separat nutzbar	
Trainings-Lastarm, Höhe	sitzend	stufenlos	mit Automatik	3

## Beschreibung

An dieser Maschine kann sowohl die obere Brustmuskulatur als auch die Schulter- und Trizepsmuskulatur gekräftigt werden. Dabei lassen sich die einzelnen Bereiche der Brust- und Schultermuskulatur in Abhängigkeit von der Körperstellung gezielt aus unterschiedlichen Trainingswinkeln stimulieren.

Die **Universalbank** fixiert das Becken und stützt die Wirbelsäule. Die Neigung der Rückenlehne und des Sitzes können unabhängig voneinander verstellt werden. Stellen Sie sich hierzu neben die Universalbank.

Zum Einstellen der **Rückenlehne** heben Sie mit einer Hand die Rückenlehne im Kopfbereich an und halten mit der anderen Hand den Hebel am Punkt 1 fest. Schwenken Sie Rückenlehne und Hebel in die für Sie am besten geeignete Position und senken den Hebel dort so ab, dass er unten vom entsprechenden Haltestift der Verstelleiste sicher abgestützt wird.

Zum Einstellen des **Sitzes** heben Sie mit einer Hand den Sitz vorne an und halten mit der anderen Hand den Hebel am Punkt 2 fest. Schwenken Sie Sitz und Hebel in die für Sie am besten geeignete Position und senken den Hebel dort so ab, dass er unten vom entsprechenden Haltestift der Verstelleiste sicher abgestützt wird.

Richten Sie die Universalbank so aus, dass sie gerade und mittig zum Trainings-Lastarm steht und dass sich die Trainingsgriffe in der Startposition nahe über der Brust befinden.

Stellen Sie die Universalbank immer so ein, dass Ihr Körper und vor allem Ihr Kopf niemals gegen den Trainings-Lastarm stoßen oder mit dem Gewichtsstecker in Berührung kommen.

Nutzen Sie die Fußstütze um den Körper zu stabilisieren und das Hohlkreuz zu vermeiden.

Der **Trainings-Lastarm** kann aus der Trainingsposition stufenlos höhenverstellt werden, um unterschiedliche Übungswinkel und Ausgangspositionen einzustellen. So ist es möglich, die Maschine der Beweglichkeit des Benutzers exakt anzupassen, differenzierte Muskelbereiche zu trainieren und Sehnen- bzw. Muskelzerrungen beim Anheben und Absetzen der Gewichte zu vermeiden. Halten Sie hierzu aus der Trainingsposition mit beiden Händen den Trainings-Lastarm an den Trainingsgriffen fest. Drücken Sie den Hebel am Punkt 3 nach oben, bewegen Sie den Trainings-Lastarm mit beiden Händen in die für Sie am besten geeignete Höhe und lassen Sie den Hebel wieder los. Je weniger Trainingsgewichte gesteckt wurden, umso langsamer müssen die Trainingsgriffe beim Höherstellen nach oben bewegt werden, damit die Trainingsgewichte dabei nicht mit angehoben werden.

**Achtung: Der Trainings-Lastarm ist nach unten hin permanent federnd gelagert. Er gibt schon bei geringem Druck von oben nach, indem er nach unten einfedert. Stützen Sie sich daher nie auf den Trainings-Lastarm auf. Setzen Sie den Trainings-Lastarm bei Trainingsende so langsam und vorsichtig ab, dass er dabei nicht nach unten einfedert.**

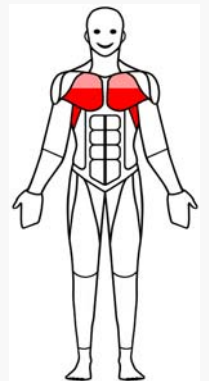
Der Trainings-Lastarm besitzt eine Vorrichtung zur Aufnahme von Hantelscheiben zur Feinabstufung des Trainingsgewichts. Schrauben Sie hierzu das Klemmrad am Punkt A vorsichtig mit 2 Händen ab. Halten Sie dabei immer eine Hand unter das Klemmrad, damit es beim Lösen nicht herunterfällt. Stecken Sie die Hantelscheibe auf die Achse und schrauben Sie das Klemmrad fest gegen die Hantelscheibe. Beachten Sie, dass sich durch das Gewicht der Hantelscheibe die für die Höhenverstellung des Trainings-Lastarms benötigte Kraft erhöht.

Es darf nur eine Hantelscheibe aufgelegt werden. Sie muss eine 30 Millimeter Bohrung und einem Gesamtgewicht von maximal 2,5 kg haben. Beim Training ohne Hantelscheibe muss das Klemmrad immer fest auf die Aufnahme geschraubt sein. Bewahren Sie die Hantelscheibe in sicherem Abstand zur Multipowerstation MPS 35 auf.

Die Maschine lässt sich sehr einfach in jede andere Maschine dieser Station umwandeln. Stellen Sie sich hierzu neben die Universalbank und stellen Sie die gewünschte Neigung von Rückenlehne und Sitz ein. Halten Sie dann mit beiden Händen den Trainings-Lastarm fest und stellen die Höhe des Trainings-Lastarms ein. Anschließend richten Sie die Universalbank im Abstand zu den Trainingsgriffen aus.

# Negativ - Bankdrück - Maschine liegend

## Station 5



Muskeln

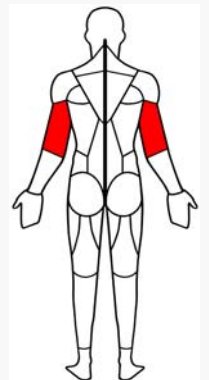


Bild: Maschine in Startposition

### Verstellmöglichkeiten

Einstell-Reihenfolge	Bedienung	Abstufung	Besonderheit	Pfeil
Steckgewichte, bis 200 kg	stehend	feinstufig	Teflon-Graphit-Lager	
Rückenlehne, Neigung	stehend	8 Stufen	Präzisionsgelenk	1
Sitz, Neigung	stehend	3 Stufen	Präzisionsgelenk	2
Universalbank, Abstand	stehend	stufenlos	separat nutzbar	
Trainings-Lastarm, Höhe	sitzend	stufenlos	mit Automatik	3

## Beschreibung

An dieser Maschine kann sowohl die untere Brustmuskulatur als auch die Schulter- und Trizepsmuskulatur gekräftigt werden. Dabei lassen sich die einzelnen Bereiche der Brust- und Schultermuskulatur in Abhängigkeit von der Körperstellung gezielt aus unterschiedlichen Trainingswinkeln stimulieren.

Die **Universalbank** fixiert das Becken und stützt die Wirbelsäule. Die Neigung der Rückenlehne und des Sitzes können unabhängig voneinander verstellt werden. Stellen Sie sich hierzu neben die Universalbank.

Zum Einstellen der **Rückenlehne** heben Sie mit einer Hand die Rückenlehne im Kopfbereich an und halten mit der anderen Hand den Hebel am Punkt 1 fest. Schwenken Sie Rückenlehne und Hebel in die für Sie am besten geeignete Position und senken den Hebel dort so ab, dass er unten vom entsprechenden Haltestift der Verstelleiste sicher abgestützt wird.

Zum Einstellen des **Sitzes** heben Sie mit einer Hand den Sitz vorne an und halten mit der anderen Hand den Hebel am Punkt 2 fest. Schwenken Sie Sitz und Hebel in die für Sie am besten geeignete Position und senken den Hebel dort so ab, dass er unten vom entsprechenden Haltestift der Verstelleiste sicher abgestützt wird.

Richten Sie die Universalbank so aus, dass sie gerade und mittig zum Trainings-Lastarm steht und dass sich die Trainingsgriffe in der Startposition zwischen Brust und Bauchnabel befinden.

Stellen Sie die Universalbank immer so ein, dass Ihr Körper und vor allem Ihr Kopf niemals gegen den Trainings-Lastarm stoßen oder mit dem Gewichtsstecker in Berührung kommen.

**Achtung:** Achten Sie darauf, dass sich die Universalbank während des Trainings nicht in Richtung des Gewichtsmagazins bewegt. Sollte dies doch der Fall sein müssen Sie sofort die Übung unterbrechen und den Abstand der Universalbank zum Gewichtsmagazin entsprechend vergrößern, damit Ihr Kopf nicht gegen den Gewichtsstecker stößt.

Nutzen Sie die Fußstütze um den Körper zu stabilisieren und das Hohlkreuz zu vermeiden.

Der **Trainings-Lastarm** kann aus der Trainingsposition stufenlos höhenverstellt werden, um unterschiedliche Übungswinkel und Ausgangspositionen einzustellen. So ist es möglich, die Maschine der Beweglichkeit des Benutzers exakt anzupassen, differenzierte Muskelbereiche zu trainieren und Sehnen- bzw. Muskelzerrungen beim Anheben und Absetzen der Gewichte zu vermeiden. Halten Sie hierzu aus der Trainingsposition mit beiden Händen den Trainings-Lastarm an den Trainingsgriffen fest. Drücken Sie den Hebel am Punkt 3 nach oben, bewegen Sie den Trainings-Lastarm mit beiden Händen in die für Sie am besten geeignete Höhe und lassen Sie den Hebel wieder los. Je weniger Trainingsgewichte gesteckt wurden, umso langsamer müssen die Trainingsgriffe beim Höherstellen nach oben bewegt werden, damit die Trainingsgewichte dabei nicht mit angehoben werden.

**Achtung:** Der Trainings-Lastarm ist nach unten hin permanent federnd gelagert. Er gibt schon bei geringem Druck von oben nach, indem er nach unten einfedert. Stützen Sie sich daher nie auf den Trainings-Lastarm auf. Setzen Sie den Trainings-Lastarm bei Trainingsende so langsam und vorsichtig ab, dass er dabei nicht nach unten einfedert.

Der Trainings-Lastarm besitzt eine Vorrichtung zur Aufnahme von Hantelscheiben zur Feinabstufung des Trainingsgewichts. Schrauben Sie hierzu das Klemmrad am Punkt A vorsichtig mit 2 Händen ab. Halten Sie dabei immer eine Hand unter das Klemmrad, damit es beim Lösen nicht herunterfällt. Stecken Sie die Hantelscheibe auf die Achse und schrauben Sie das Klemmrad fest gegen die Hantelscheibe. Beachten Sie, dass sich durch das Gewicht der Hantelscheibe die für die Höhenverstellung des Trainings-Lastarms benötigte Kraft erhöht.

Es darf nur eine Hantelscheibe aufgelegt werden. Sie muss eine 30 Millimeter Bohrung und einem Gesamtgewicht von maximal 2,5 kg haben. Beim Training ohne Hantelscheibe muss das Klemmrad immer fest auf die Aufnahme geschraubt sein. Bewahren Sie die Hantelscheibe in sicherem Abstand zur Multipowerstation MPS 35 auf.

Die Maschine lässt sich sehr einfach in jede andere Maschine dieser Station umwandeln. Stellen Sie sich hierzu neben die Universalbank und stellen Sie die gewünschte Neigung von Rückenlehne und Sitz ein. Halten Sie dann mit beiden Händen den Trainings-Lastarm fest und stellen die Höhe des Trainings-Lastarms ein. Anschließend richten Sie die Universalbank im Abstand zu den Trainingsgriffen aus.

# Nackendrück - Maschine sitzend / stehend

## Station 5

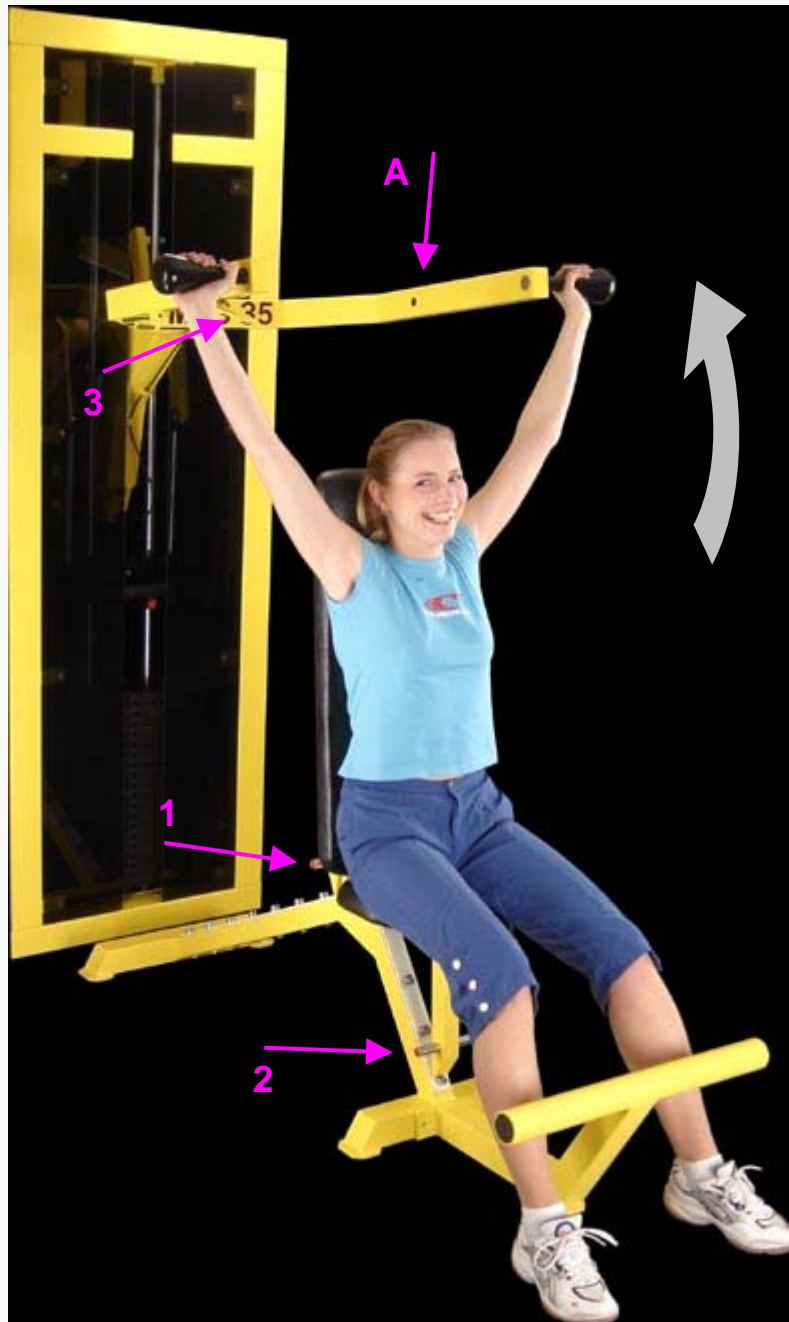
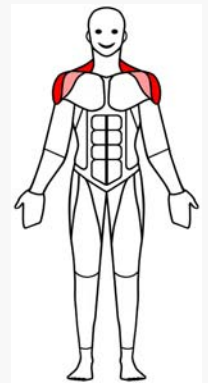
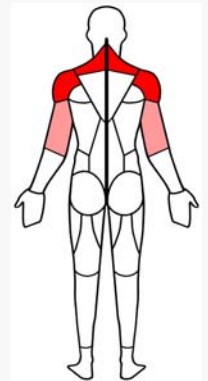


Bild: Maschine in Endposition



Muskeln



## Verstellmöglichkeiten

Einstell-Reihenfolge	Bedienung	Abstufung	Besonderheit	Pfeil
Steckgewichte, bis 200 kg	stehend	feinstufig	Teflon-Graphit-Lager	
Rückenlehne, Neigung	stehend	8 Stufen	Präzisionsgelenk	1
Sitz, Neigung	stehend	3 Stufen	Präzisionsgelenk	2
Universalbank, Abstand	stehend	stufenlos	separat nutzbar	
Trainings-Lastarm, Höhe	sitzend	stufenlos	mit Automatik	3

## Beschreibung

An dieser Maschine kann die Nacken- und Armstreckmuskulatur trainiert werden.

Die **Universalbank** fixiert das Becken und stützt die Wirbelsäule. Die Neigung der Rückenlehne und des Sitzes können unabhängig voneinander verstellt werden. Stellen Sie sich hierzu neben die Universalbank.

Zum Einstellen der **Rückenlehne** heben Sie mit einer Hand die Rückenlehne im Kopfbereich an und halten mit der anderen Hand den Hebel am Punkt 1 fest. Schwenken Sie Rückenlehne und Hebel in die für Sie am besten geeignete Position und senken den Hebel dort so ab, dass er unten vom entsprechenden Haltestift der Verstellleiste sicher abgestützt wird.

Zum Einstellen des **Sitzes** heben Sie mit einer Hand den Sitz vorne an und halten mit der anderen Hand den Hebel am Punkt 2 fest. Schwenken Sie Sitz und Hebel in die für Sie am besten geeignete Position und senken den Hebel dort so ab, dass er unten vom entsprechenden Haltestift der Verstellleiste sicher abgestützt wird.

Richten Sie die Universalbank so aus, dass sie gerade und mittig zum Trainings-Lastarm steht und dass sich die Trainingsgriffe in der Startposition nahe über dem Nacken befinden.

Stellen Sie die Universalbank immer so ein, dass Ihr Körper und vor allem Ihr Kopf niemals gegen den Trainings-Lastarm stoßen oder mit dem Gewichtsstecker in Berührung kommen.

Der **Trainings-Lastarm** kann aus der Trainingsposition stufenlos höhenverstellt werden, um unterschiedliche Übungswinkel und Ausgangspositionen einzustellen. So ist es möglich, die Maschine der Beweglichkeit des Benutzers exakt anzupassen, differenzierte Muskelbereiche zu trainieren und Sehnen- bzw. Muskelzerrungen beim Anheben und Absetzen der Gewichte zu vermeiden. Halten Sie hierzu aus der Trainingsposition mit beiden Händen den Trainings-Lastarm an den Trainingsgriffen fest. Drücken Sie den Hebel am Punkt 3 nach oben, bewegen Sie den Trainings-Lastarm mit beiden Händen in die für Sie am besten geeignete Höhe und lassen Sie den Hebel wieder los. Je weniger Trainingsgewichte gesteckt wurden, umso langsamer müssen die Trainingsgriffe beim Höherstellen nach oben bewegt werden, damit die Trainingsgewichte dabei nicht mit angehoben werden.

**Achtung:** Der Trainings-Lastarm ist nach unten hin permanent federnd gelagert. Er gibt schon bei geringem Druck von oben nach, indem er nach unten einfedert. Stützen Sie sich daher nie auf den Trainings-Lastarm auf. Setzen Sie den Trainings-Lastarm bei Trainingsende so langsam und vorsichtig ab, dass er dabei nicht nach unten einfedert.

Der Trainings-Lastarm dieser Maschine eignet sich auch für Übungsvarianten im Stehen. Hierzu entfernen Sie die Universalbank von der Station und verstellen den Trainings-Lastarm in die höchste Position.

Der Trainings-Lastarm besitzt eine Vorrichtung zur Aufnahme von Hantelscheiben zur Feinabstufung des Trainingsgewichts. Schrauben Sie hierzu das Klemmrad am Punkt A vorsichtig mit 2 Händen ab. Halten Sie dabei immer eine Hand unter das Klemmrad, damit es beim Lösen nicht herunterfällt. Stecken Sie die Hantelscheibe auf die Achse und schrauben Sie das Klemmrad fest gegen die Hantelscheibe. Beachten Sie, dass sich durch das Gewicht der Hantelscheibe die für die Höhenverstellung des Trainings-Lastarms benötigte Kraft erhöht.

Es darf nur eine Hantelscheibe aufgelegt werden. Sie muss eine 30 Millimeter Bohrung und einem Gesamtgewicht von maximal 2,5 kg haben. Beim Training ohne Hantelscheibe muss das Klemmrad immer fest auf die Aufnahme geschraubt sein. Bewahren Sie die Hantelscheibe in sicherem Abstand zur Multipowerstation MPS 35 auf.

Die Maschine lässt sich sehr einfach in jede andere Maschine dieser Station umwandeln. Stellen Sie sich hierzu neben die Universalbank und stellen Sie die gewünschte Neigung von Rückenlehne und Sitz ein. Halten Sie dann mit beiden Händen den Trainings-Lastarm fest und stellen die Höhe des Trainings-Lastarms ein. Anschließend richten Sie die Universalbank im Abstand zu den Trainingsgriffen aus.

# Schulter - Presse sitzend / stehend

## Station 5

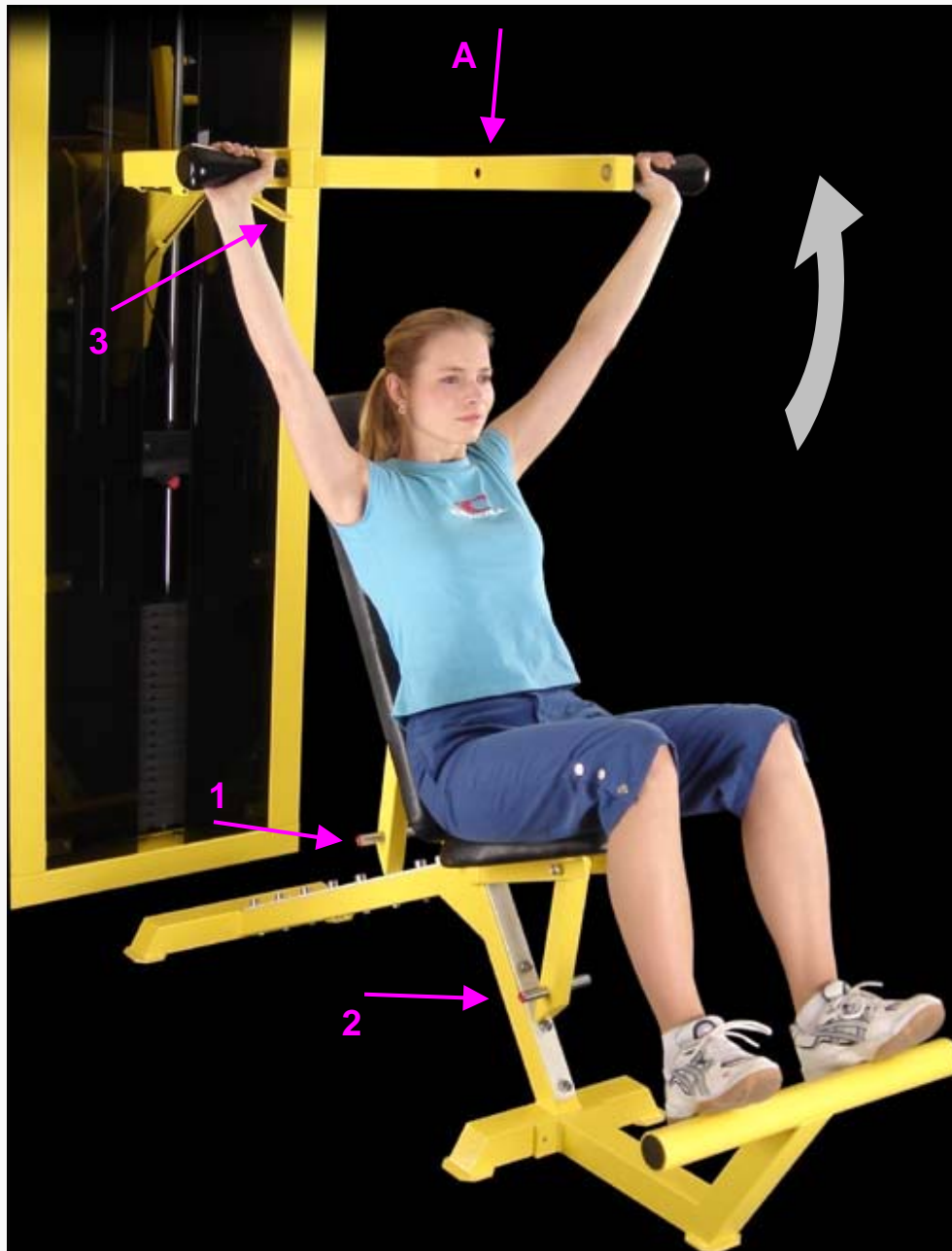
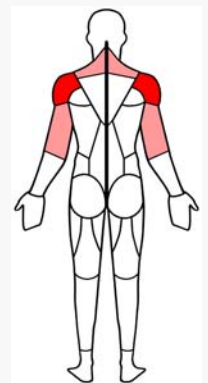


Bild: Maschine in Endposition



Muskeln



### Verstellmöglichkeiten

Einstell-Reihenfolge	Bedienung	Abstufung	Besonderheit	Pfeil
Steckgewichte, bis 200 kg	stehend	feinstufig	Teflon-Graphit-Lager	
Rückenlehne, Neigung	stehend	8 Stufen	Präzisionsgelenk	1
Sitz, Neigung	stehend	3 Stufen	Präzisionsgelenk	2
Universalbank, Abstand	stehend	stufenlos	separat nutzbar	
Trainings-Lastarm, Höhe	sitzend	stufenlos	mit Automatik	3

## Beschreibung

An dieser Maschine kann die Schulter- und Armstreckmuskulatur sowie die obere Brustmuskulatur trainiert werden.

Die **Universalbank** fixiert das Becken und stützt die Wirbelsäule. Die Neigung der Rückenlehne und des Sitzes können unabhängig voneinander verstellt werden. Stellen Sie sich hierzu neben die Universalbank.

Zum Einstellen der **Rückenlehne** heben Sie mit einer Hand die Rückenlehne im Kopfbereich an und halten mit der anderen Hand den Hebel am Punkt 1 fest. Schwenken Sie Rückenlehne und Hebel in die für Sie am besten geeignete Position und senken den Hebel dort so ab, dass er unten vom entsprechenden Haltestift der Verstellleiste sicher abgestützt wird.

Zum Einstellen des **Sitzes** heben Sie mit einer Hand den Sitz vorne an und halten mit der anderen Hand den Hebel am Punkt 2 fest. Schwenken Sie Sitz und Hebel in die für Sie am besten geeignete Position und senken den Hebel dort so ab, dass er unten vom entsprechenden Haltestift der Verstellleiste sicher abgestützt wird.

Richten Sie die Universalbank so aus, dass sie gerade und mittig zum Trainings-Lastarm steht und dass sich die Trainingsgriffe in der Startposition nahe über dem Kinn befinden.

Stellen Sie die Universalbank immer so ein, dass Ihr Körper und vor allem Ihr Kopf niemals gegen den Trainings-Lastarm stoßen oder mit dem Gewichtsstecker in Berührung kommen.

Nutzen Sie falls nötig die Fußstütze um den Körper zu stabilisieren und das Hohlkreuz zu vermeiden.

Der **Trainings-Lastarm** kann aus der Trainingsposition stufenlos höhenverstellt werden, um unterschiedliche Übungswinkel und Ausgangspositionen einzustellen. So ist es möglich, die Maschine der Beweglichkeit des Benutzers exakt anzupassen, differenzierte Muskelbereiche zu trainieren und Sehnen- bzw. Muskelzerrungen beim Anheben und Absetzen der Gewichte zu vermeiden. Halten Sie hierzu aus der Trainingsposition mit beiden Händen den Trainings-Lastarm an den Trainingsgriffen fest. Drücken Sie den Hebel am Punkt 3 nach oben, bewegen Sie den Trainings-Lastarm mit beiden Händen in die für Sie am besten geeignete Höhe und lassen Sie den Hebel wieder los. Je weniger Trainingsgewichte gesteckt wurden, umso langsamer müssen die Trainingsgriffe beim Höherstellen nach oben bewegt werden, damit die Trainingsgewichte dabei nicht mit angehoben werden.

**Achtung: Der Trainings-Lastarm ist nach unten hin permanent federnd gelagert. Er gibt schon bei geringem Druck von oben nach, indem er nach unten einfedert. Stützen Sie sich daher nie auf den Trainings-Lastarm auf. Setzen Sie den Trainings-Lastarm bei Trainingsende so langsam und vorsichtig ab, dass er dabei nicht nach unten einfedert.**

Der Trainings-Lastarm dieser Maschine eignet sich auch für Übungsvarianten im Stehen. Hierzu müssen Sie den Trainings-Lastarm in die höchste Position einstellen und die Universalbank von der Station entfernen indem Sie sie an der Fußstütze nach vorne ziehen.

Der Trainings-Lastarm besitzt eine Vorrichtung zur Aufnahme von Hantelscheiben zur Feinabstufung des Trainingsgewichts. Schrauben Sie hierzu das Klemmrad am Punkt A vorsichtig mit 2 Händen ab. Halten Sie dabei immer eine Hand unter das Klemmrad, damit es beim Lösen nicht herunterfällt. Stecken Sie die Hantelscheibe auf die Achse und schrauben Sie das Klemmrad fest gegen die Hantelscheibe. Beachten Sie, dass sich durch das Gewicht der Hantelscheibe die für die Höhenverstellung des Trainings-Lastarms benötigte Kraft erhöht.

Es darf nur eine Hantelscheibe aufgelegt werden. Sie muss eine 30 Millimeter Bohrung und einem Gesamtgewicht von maximal 2,5 kg haben. Beim Training ohne Hantelscheibe muss das Klemmrad immer fest auf die Aufnahme geschraubt sein. Bewahren Sie die Hantelscheibe in sicherem Abstand zur Multipowerstation MPS 35 auf.

Die Maschine lässt sich sehr einfach in jede andere Maschine dieser Station umwandeln. Stellen Sie sich hierzu neben die Universalbank und stellen Sie die gewünschte Neigung von Rückenlehne und Sitz ein. Halten Sie dann mit beiden Händen den Trainings-Lastarm fest und

stellen die Höhe des Trainings-Lastarms ein. Anschließend richten Sie die Universalbank im Abstand zu den Trainingsgriffen aus.

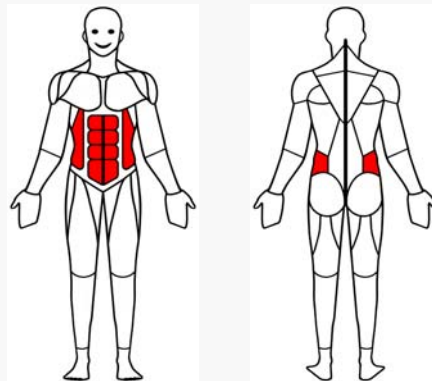
# Universal - Bank mit Fußstütze

## Station 5



Bild: Universalbank als Bauchmuskeltrainer

### Muskeln



### Verstellmöglichkeiten

Einstell-Reihenfolge	Bedienung	Abstufung	Besonderheit	Pfeil
Rückenlehne, Neigung	stehend	8 Stufen	Drehgelenk	1
Sitz, Neigung	stehend	3 Stufen	Drehgelenk	2

## Beschreibung

Die Universalbank gestattet eine Vielzahl von Übungspositionen von liegend bis aufrecht sitzend. Sie fixiert das Becken und stützt die Wirbelsäule.

Sie eignet sich insbesondere für das Training der vorderen und seitlichen Bauchmuskulatur. Die verstellbare Rückenlehne erlaubt eine individuelle Belastungsdosierung und stützt in schräg geneigter Stellung die Lendenwirbelsäule. Je weiter Sie Ihren Oberkörper bei der Aufwärtsbewegung seitwärts drehen, desto stärker wird die seitliche Bauchmuskulatur trainiert.

Die Universalbank kann auch für das separate Training mit Kurzhanteln genutzt werden. Mit Langhanteln darf an der Universalbank nicht trainiert werden.

Die Neigung der Rückenlehne und des Sitzes können unabhängig voneinander verstellt werden. Stellen Sie sich hierzu neben die Universalbank.

Zum Einstellen der **Rückenlehne** heben Sie mit einer Hand die Rückenlehne im Kopfbereich an und halten mit der anderen Hand den Hebel am Punkt 1 fest. Schwenken Sie Rückenlehne und Hebel in die für Sie am besten geeignete Position und senken den Hebel dort so ab, dass er unten vom entsprechenden Haltestift der Verstelleiste sicher abgestützt wird.

Zum Einstellen des **Sitzes** heben Sie mit einer Hand den Sitz vorne an und halten mit der anderen Hand den Hebel am Punkt 2 fest. Schwenken Sie Sitz und Hebel in die für Sie am besten geeignete Position und senken den Hebel dort so ab, dass er unten vom entsprechenden Haltestift der Verstelleiste sicher abgestützt wird.

Stellen Sie die Universalbank immer so ein, dass Ihr Körper und vor allem Ihr Kopf niemals gegen den Trainings-Lastarm stoßen oder mit dem Gewichtsstecker in Berührung kommen.

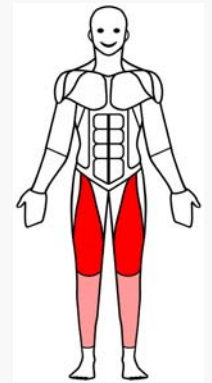
Nutzen Sie falls nötig die Fußstütze um den Körper zu stabilisieren und das Hohlkreuz zu vermeiden.

# Exzenter - Beinpresse sitzend

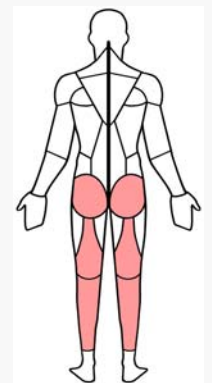
Station 6



Bild: Maschine in Endposition



Muskeln



## Verstellmöglichkeiten

Einstell-Reihenfolge	Bedienung	Abstufung	Besonderheit	Pfeil
Steckgewichte, bis 200 kg	stehend	feinstufig	linearkugelgelagert	
Fußstütze, Abstand	stehend	feinstufig	linearkugelgelagert	1
Sitz, Neigungsverhalten	stehend	feinstufig	linearkugelgelagert	2
Rückenlehne, Neigung	sitzend	stufenlos	mit Hub-Automatik	3
Haltegriffe	sitzend	feinstufig	um 360° drehbar	4

## Beschreibung

Die Maschine stärkt die Beinstreck- und Gesäßmuskulatur.

Im Tower befindet sich das Gewichtsmagazin für die Beine nicht unmittelbar vor der Station, sondern links daneben, also rechts neben der Station 7 (Klimmzug - Maschine).

Die **Fußstütze** kann in ihrem Abstand zum Gesäß verstellt werden. Dadurch ist es möglich, die Maschine der Beweglichkeit und Beinlänge des Benutzers anzupassen und Sehnen- bzw. Muskelzerrungen beim Anheben und Absetzen der Gewichte zu vermeiden. Stellen Sie sich dazu links neben die Maschine und ziehen mit der linken Hand den Rasthebel am Punkt 1 seitwärts heraus. Fahren Sie die Fußstütze mit der rechten Hand in die für Sie am besten geeignete Position und lassen Sie den Rasthebel in dieser Position wieder los, bis er vollständig in das nächste Loch unten in der Lochleiste eingerastet ist.

**Achtung: In Startposition darf der Winkel im Kniegelenk 90° nicht unterschreiten.**

Das **Neigungsverhalten des Sitzes** kann vor Übungsbeginn individuell definiert werden. Stellen Sie sich hierzu links neben die Maschine vor den Sitz. Halten Sie sich mit der linken Hand oben am Trittblech der Fußstütze fest und steigen mit dem rechten Bein vorsichtig unten über das Zugband hinweg. Ziehen Sie mit der rechten Hand den Rastbolzen am Punkt 2 heraus und fahren den nun beweglichen Verstellarm in die gewünschte Position. Lassen Sie den Rastbolzen in das entsprechende Loch in die Verstelleiste einrasten. Hinweis:

1. Wählen Sie das 3. Loch von unten so bewegt sich der Sitz während der Bewegung parallel zum Fußboden - zur Simulation der Trainingsbewegung konventioneller Maschinen.
2. Wählen Sie das niedrigste Loch so neigt sich der Sitz bei der Rückwärtsbewegung weit nach hinten - zur Einbeziehung der Hüft- und Gesäßmuskulatur in das Training.
3. Wählen Sie das höchste Loch so neigt sich der Sitz bei der Rückwärtsbewegung weit nach vorne - zur Verbesserung der Beinfreiheit auf dem Sitz bei tiefer Fußstellung.

Die kreisbahnähnliche Bewegung des Sitzes erlaubt die Einbeziehung der Körperschwerkraft in das Training. Dadurch kann die Beinmuskulatur mit deutlich weniger Gewichten effektiv trainiert werden und die Wirbelsäule ist weniger Druckbelastungen ausgesetzt.

Die **Rückenlehne** lässt sich aus der Trainingsposition winkelveinstellen. Drehen Sie hierzu mit der linken Hand den Drehknopf am Punkt 3 im Uhrzeigersinn bis sich durch leichten Gegendruck Ihres Oberkörpers die Neigung der Rückenlehne verändern lässt. Nach Erreichen der gewünschten Position lassen Sie den Drehknopf wieder los. Je tiefer die Rückenlehne eingestellt wird, desto stärker wird die Hüftstreck- und Gesäßmuskulatur in die Übung einbezogen.

Die beiden **Haltegriffe** neben dem Sitz lassen sich aus der Trainingsposition winkelveinstellen. Halten Sie hierzu aus der Trainingsposition den rechten Haltegriff mit der rechten Hand fest und ziehen Sie den Rastbolzen am Punkt 4 mit der linken Hand heraus. Schwenken Sie die Haltegriffe mit der rechten Hand langsam in die für Sie am besten geeignete Position und lassen Sie den Rastbolzen wieder vollständig in das nächste Loch der Lochscheibe einrasten.

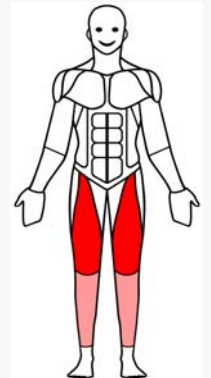
**Achtung: Stellen Sie die Haltegriffe immer so ein, dass sich Ihre beiden Hände auf einer Linie mit der Längsachse der Wirbelsäule befinden um die Bandscheiben zu schonen.**

Der integrierte **Exzentereffekt** passt den Trainingswiderstand an die physiologische Kraftkurve des Benutzers an. Während der Beinstreckung steigt der Trainingswiderstand.

Die Maschine lässt sich sehr einfach in jede andere Maschine dieser Station umwandeln.

# Exzenter - Beinpresse liegend

Station 6



Muskeln

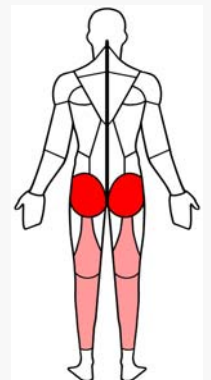


Bild: Maschine in Endposition

## Verstellmöglichkeiten

Einstell-Reihenfolge	Bedienung	Abstufung	Besonderheit	Pfeil
Steckgewichte, bis 200 kg	stehend	feinstufig	linearkugelgelagert	
Fußstütze, Abstand	stehend	feinstufig	linearkugelgelagert	1
Liege, Neigungsverhalten	stehend	feinstufig	linearkugelgelagert	2
Rückenlehne, Neigung	sitzend	stufenlos	mit Hub-Automatik	3
Haltegriffe	sitzend	feinstufig	um 360° drehbar	4

## Beschreibung

Die Maschine kräftigt die Beinstreck- und Gesäßmuskulatur sowie die Hand-, Arm- und Schultermuskulatur.

Im Tower befindet sich das Gewichtsmagazin für die Beine nicht unmittelbar vor der Station, sondern links daneben, also rechts neben der Station 7 (Klimmzug - Maschine).

Die **Fußstütze** kann in ihrem Abstand zum Gesäß verstellt werden. Dadurch ist es möglich, die Maschine der Beweglichkeit und Beinlänge des Benutzers anzupassen und Sehnen- bzw. Muskelzerrungen beim Anheben und Absetzen der Gewichte zu vermeiden. Stellen Sie sich dazu links neben die Maschine und ziehen mit der linken Hand den Rasthebel am Punkt 1 seitwärts heraus. Fahren Sie die Fußstütze mit der rechten Hand in die für Sie am besten geeignete Position und lassen Sie den Rasthebel in dieser Position wieder los, bis er vollständig in das nächste Loch unten in der Lochleiste eingerastet ist.

**Achtung: In Startposition darf der Winkel im Kniegelenk 90° nicht unterschreiten. Ihre Füße müssen sich im oberen Bereich der Fußstütze befinden.**

Das **Neigungsverhalten der Liege** kann vor Übungsbeginn individuell definiert werden. Stellen Sie sich hierzu links neben die Maschine vor die Liege. Halten Sie sich mit der linken Hand oben am Trittbloch der Fußstütze fest und steigen mit dem rechten Bein vorsichtig unten über das Zugband hinweg. Ziehen Sie mit der rechten Hand den Rastbolzen am Punkt 2 heraus und fahren den nun beweglichen Verstellarm in die gewünschte Position. Lassen Sie den Rastbolzen in das entsprechende Loch in die Verstelleiste einrasten. Hinweis:

1. Wählen Sie das 3. Loch von unten so bewegt sich der Liege während der Bewegung parallel zum Fußboden - zur Simulation der Trainingsbewegung konventioneller Maschinen.
2. Wählen Sie das niedrigste Loch so neigt sich der Liege bei der Rückwärtsbewegung weit nach hinten - zur Einbeziehung der Hüft- und Gesäßmuskulatur in das Training.
3. Wählen Sie das höchste Loch so neigt sich der Liege bei der Rückwärtsbewegung weit nach vorne.

Die kreisbahnähnliche Bewegung der Liege erlaubt die Einbeziehung der Körperschwerkraft in das Training. Dadurch kann die Beinmuskulatur mit deutlich weniger Gewichten effektiv trainiert werden und die Wirbelsäule ist weniger Druckbelastungen ausgesetzt.

Die **Rückenlehne** lässt sich aus der Trainingsposition winkelverstellen. Drehen Sie hierzu mit der linken Hand den Drehknopf am Punkt 3 im Uhrzeigersinn bis sich durch leichten Gegendruck Ihres Oberkörpers die Neigung der Rückenlehne verändern lässt. Nach Erreichen der gewünschten Position lassen Sie den Drehknopf wieder los. Je tiefer die Rückenlehne eingestellt wird, desto stärker wird die Hüftstreck- und Gesäßmuskulatur in die Übung einbezogen.

Die beiden **Haltegriffe** neben dem Sitz lassen sich aus der Trainingsposition winkelverstellen. Halten Sie hierzu aus der Trainingsposition den rechten Haltegriff mit der rechten Hand fest und ziehen Sie den Rastbolzen am Punkt 4 mit der linken Hand heraus. Schwenken Sie die Haltegriffe mit der rechten Hand langsam in die für Sie am besten geeignete Position und lassen Sie den Rastbolzen wieder vollständig in das nächste Loch der Lochscheibe einrasten.

**Achtung: Je tiefer die Rückenlehne eingestellt ist und je mehr Trainingsgewichte Sie benutzen, desto stärker müssen Sie sich beim Training an den beiden Haltegriffen festhalten um nicht nach hinten von der Liege zu rutschen. Dabei erhöht sich auch die Belastung des Oberkörpers, insbesondere der Wirbelsäule, Schultern, Arme und Hände. Stellen Sie die Haltegriffe immer so ein, dass sich Ihre beiden Hände auf einer Linie mit der Längsachse der Wirbelsäule befinden um die Bandscheiben zu schonen. Gegebenenfalls korrigieren Sie die Position Ihres Oberkörpers auf der Liege um die Haltegriffe in der nötigen Stellung zu erreichen.**

Der integrierte **Exzentereffekt** passt den Trainingswiderstand an die physiologische Kraftkurve des Benutzers an. Während der Beinstreckung steigt der Trainingswiderstand.

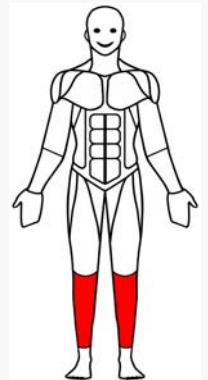
Die Maschine lässt sich sehr einfach in jede andere Maschine dieser Station umwandeln.

# Waden - Maschine sitzend und liegend

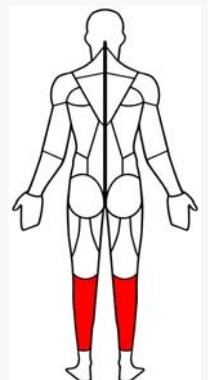
## Station 6



Bild: Maschine in Endposition



Muskeln



### Verstellmöglichkeiten

Einstell-Reihenfolge	Bedienung	Abstufung	Besonderheit	Pfeil
Steckgewichte, bis 200 kg	stehend	feinstufig	linearkugelgelagert	
Fußstütze, Abstand	stehend	feinstufig	linearkugelgelagert	1
Sitz, Neigungsverhalten	stehend	feinstufig	linearkugelgelagert	2
Rückenlehne, Neigung	sitzend	stufenlos	mit Hub-Automatik	3
Haltegriffe	sitzend	feinstufig	um 360° drehbar	4

## Beschreibung

Die Maschine gestattet ein umfassendes Training der Wadenmuskulatur und die stufenlose Regulierung des Hüftstreckwinkels zur Optimierung der Muskeldehnung. Es werden nur die Vorderfüße (Fußspitzen und Ballen) über der Unterkante der Fußstütze gestellt. Die Beine bleiben während der Übung gestreckt.

Im Tower befindet sich das Gewichtsmagazin für die Beine nicht unmittelbar vor der Station, sondern links daneben, also rechts neben der Station 7 (Klimmzug - Maschine).

Die **Fußstütze** kann in ihrem Abstand zum Gesäß verstellt werden. Dadurch ist es möglich, die Maschine der Beweglichkeit und Beinlänge des Benutzers anzupassen und Sehnen- bzw. Muskelzerrungen beim Anheben und Absetzen der Gewichte zu vermeiden. Stellen Sie sich dazu links neben die Maschine und ziehen mit der linken Hand den Rasthebel am Punkt 1 seitwärts heraus. Fahren Sie die Fußstütze mit der rechten Hand in die für Sie am besten geeignete Position und lassen Sie den Rasthebel in dieser Position wieder los, bis er vollständig in das nächste Loch unten in der Lochleiste eingerastet ist. Beim Einstieg in die Maschine sollte der Abstand der Fußstütze zum Gesäß etwa eine dreiviertel Beinlänge betragen.

**Achtung: Falls die Vorderkante des Sitzes beim Training zu stark gegen die Oberschenkel drückt, so verringern Sie etwas den Abstand der Fußstütze zum Gesäß. Achten Sie jedoch darauf, dass beim Einstieg in die Maschine der Winkel im Kniegelenk 90° nicht unterschreitet.**

Das **Neigungsverhalten des Sitzes** muss vor Übungsbeginn so eingestellt werden, dass sich der Sitz bei der Rückwärtsbewegung weit nach vorne neigt - zur Verbesserung der Beinfreiheit auf dem Sitz und um während der Beinstreckung den Halt des Oberkörpers auf der Rückenlehne zu verbessern. Stellen Sie sich hierzu links neben die Maschine vor den Sitz. Halten sich mit der linken Hand oben am Trittblech der Fußstütze fest und steigen mit dem rechten Bein vorsichtig unten über das Zugband hinweg. Ziehen Sie mit der rechten Hand den Rastbolzen am Punkt 2 heraus und fahren den nun beweglichen Verstellarm in die höchste Position. Lassen Sie den Rastbolzen in das höchste Loch in die Verstelleiste einrasten.

Die **Rückenlehne** lässt sich aus der Trainingsposition winkelverstellen. So kann der Winkel zwischen Rumpf und Oberschenkel variiert werden, um ein optimales Maß an Muskeldehnung in den ausgestreckten Beinen zu erreichen. Drehen Sie hierzu mit der linken Hand den Drehknopf am Punkt 3 im Uhrzeigersinn bis sich durch leichten Gegendruck Ihres Oberkörpers die Neigung der Rückenlehne verändern lässt. Nach Erreichen der gewünschten Position lassen Sie den Drehknopf wieder los.

Die beiden **Haltegriffe** neben dem Sitz lassen sich aus der Trainingsposition winkelverstellen. Halten Sie hierzu aus der Trainingsposition den rechten Haltegriff mit der rechten Hand fest und ziehen Sie den Rastbolzen am Punkt 4 mit der linken Hand heraus. Schwenken Sie die Haltegriffe mit der rechten Hand langsam in die für Sie am besten geeignete Position und lassen Sie den Rastbolzen wieder vollständig in das nächste Loch der Lochscheibe einrasten.

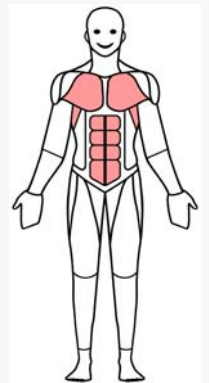
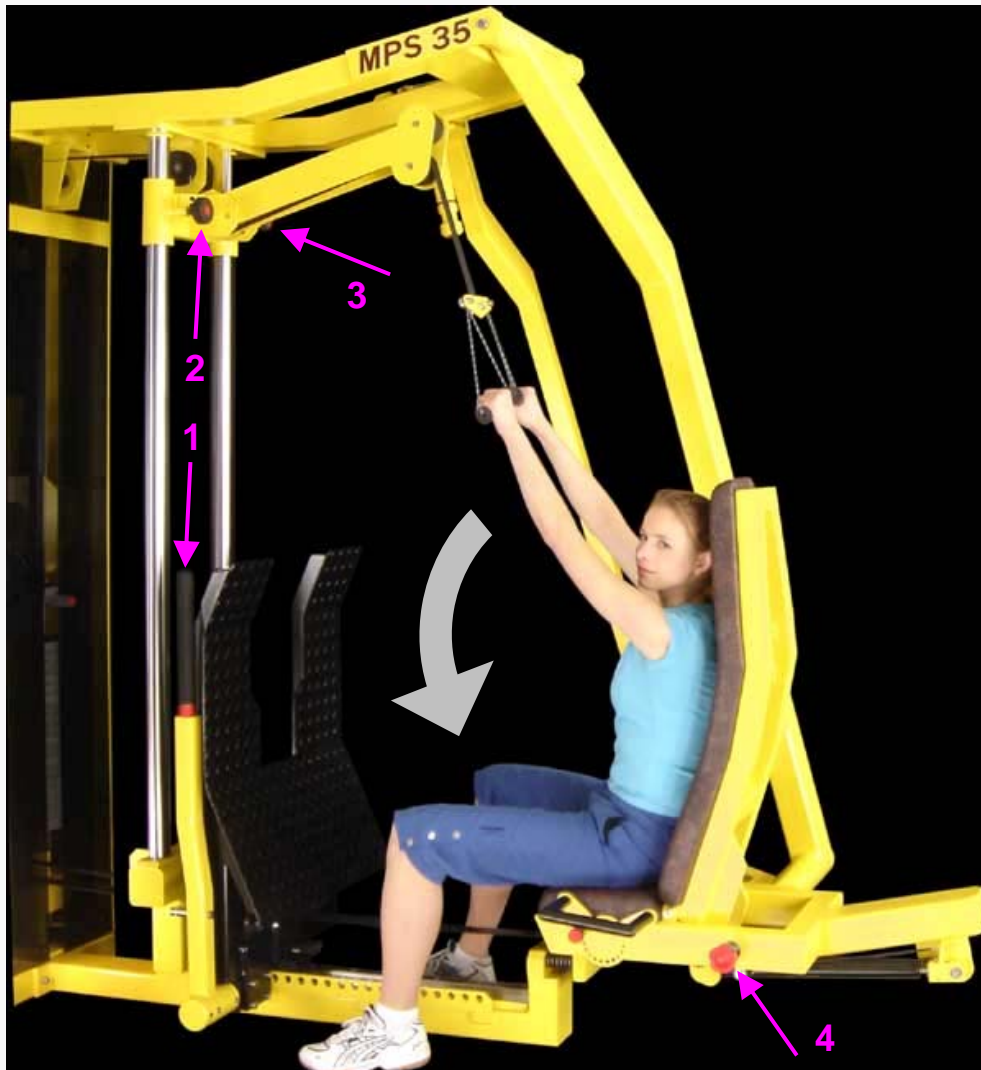
**Achtung: Stellen Sie die Haltegriffe immer so ein, dass sich Ihre beiden Hände auf einer Linie mit der Längsachse der Wirbelsäule befinden um die Bandscheiben zu schonen.**

**Hinweis für das Training im Liegen:** Je tiefer die Rückenlehne eingestellt ist und je mehr Trainingsgewichte Sie benutzen, desto stärker müssen Sie sich beim Training an den beiden Haltegriffen festhalten um nicht nach hinten von der Liege zu rutschen. Dabei erhöht sich auch die Belastung des Oberkörpers, insbesondere der Wirbelsäule, Schultern, Arme und Hände. Stellen Sie die Haltegriffe immer so ein, dass sich Ihre beiden Hände auf einer Linie mit der Längsachse der Wirbelsäule befinden um die Bandscheiben zu schonen. Gegebenenfalls korrigieren Sie die Position Ihres Oberkörpers auf der Liege um die Haltegriffe in der nötigen Stellung zu erreichen.

Die Maschine lässt sich sehr einfach in jede andere Maschine dieser Station umwandeln.

# Pull - Over - Maschine sitzend

Station 6



Muskeln

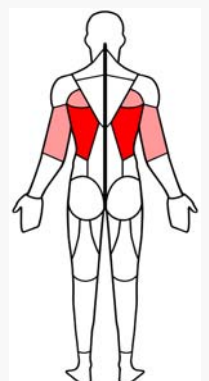


Bild: Maschine in Startposition

## Verstellmöglichkeiten

Einstell-Reihenfolge	Bedienung	Abstufung	Besonderheit	Pfeil
Steckgewichte, bis 200 kg	stehend	feinstufig	linearkugelgelagert	
Fußstütze, Abstand	stehend	feinstufig	linearkugelgelagert	1
Trainingsgriffe, Höhe	stehend	stufenlos	gewichtskompensiert	2
Trainingsgriffe, Entfernung	stehend	feinstufig	Drehgelenk	3
Rückenlehne, Neigung	sitzend	stufenlos	mit Hub-Automatik	4

## Beschreibung

Die Maschine gestattet das Training der Brust- und Rückenmuskulatur sowie der Muskulatur für die Rotation des Schultergelenks.

Die **Fußstütze** wird für diese Maschine nicht benötigt und muss so weit vom Sitz weggefahren werden, dass Sie beim Training genügend Arm- und Beinfreiheit haben. Stellen Sie sich dazu links neben die Maschine und ziehen mit der linken Hand den Rasthebel am Punkt 1 seitwärts heraus. Fahren Sie die Fußstütze mit der rechten Hand soweit es geht in Richtung Tower und lassen Sie den Rasthebel in dieser Position wieder los, bis er vollständig in das erste Loch unten in der Lochleiste eingerastet ist.

Die **Trainingsgriffe** lassen sich stufenlos höhenverstellen. Dadurch ist es möglich unterschiedliche Übungswinkel einzustellen, differenzierte Muskelbereiche zu trainieren und Sehnen- bzw. Muskelzerrungen beim Anheben und Absetzen der Gewichte zu vermeiden. Stellen Sie sich dazu links neben die Maschine. Lösen Sie mit der rechten Hand das Klemmrad des Verstell Schlittens am Punkt 2 durch Drehung gegen den Uhrzeigersinn und schieben Sie mit dem Klemmrad den Verstell Schlitten in die für Sie am besten geeignete Trainingshöhe. Ziehen Sie das Klemmrad in dieser Position im Uhrzeigersinn wieder fest an. Der Trainingsgriff-Halter darf beim Höherstellen oben nicht gegen die große Zugfeder stoßen.

Auch der Abstand der Trainingsgriffe zum Benutzer ist einstellbar. Stellen Sie sich hierzu möglichst dicht vor den Sitz mit Blick zum Tower. Halten Sie mit der linken Hand den langen Trainingsgriff-Halter von unten und kurz hinter den beiden vorderen Rollen fest, heben ihn leicht an und ziehen den Rastbolzen am Punkt 3 mit der rechten Hand heraus. Schwenken Sie den Trainingsgriff-Halter langsam in die für Sie am besten geeignete Position und lassen Sie den Rastbolzen wieder vollständig in das nächste Loch der Lochscheibe einrasten. Achten Sie dabei darauf, dass Sie mit dem Trainingsgriff-Halter nicht gegen den Kopf oder Oberkörper stoßen. Korrigieren Sie nötigenfalls Ihre Position. Der Trainingsgriff-Halter darf beim Höherstellen oben nicht gegen die große Zugfeder stoßen.

Es müssen immer beide Trainingsgriffe gleichzeitig benutzt und mit den Händen gerade und gleichmäßig bewegt werden.

Die **Rückenlehne** lässt sich aus der Trainingsposition winkeln verstellen. Stellen Sie die Rückenlehne so ein, dass Sie aufrecht sitzen. Drehen Sie hierzu mit der linken Hand den Drehknopf am Punkt 4 im Uhrzeigersinn bis sich durch leichten Gegendruck Ihres Oberkörpers die Neigung der Rückenlehne verändern lässt. Nach Erreichen der gewünschten Position lassen Sie den Drehknopf wieder los.

Alternativ kann die Beinpresse oder Waden - Maschine in das Training einbezogen werden. So ergeben sich abwechslungsreiche und anspruchsvolle Übungsvarianten. Dies setzt jedoch voraus, dass für die Beine nur so wenige Gewichte benutzt werden und dass die Rückenlehne so hoch eingestellt ist, dass Sie beim Training aufrecht sitzen und nicht mit dem Oberkörper von der Rückenlehne rutschen.

Im Tower befindet sich das Gewichtsmagazin für die Beine nicht unmittelbar vor der Station, sondern links daneben, also rechts neben der Station 7 (Klimmzug - Maschine).

Achten Sie immer darauf, dass die Trainingsgriffe sowie Ihre Hände und Arme beim Training nicht gegen die Beine oder Knie stoßen. Es müssen immer beide Trainingsgriffe gleichzeitig benutzt und mit den Händen gerade und gleichmäßig bewegt werden.

Die Maschine lässt sich sehr einfach in jede andere Maschine dieser Station umwandeln.

# Trizeps - Maschine sitzend / stehend

## Station 6

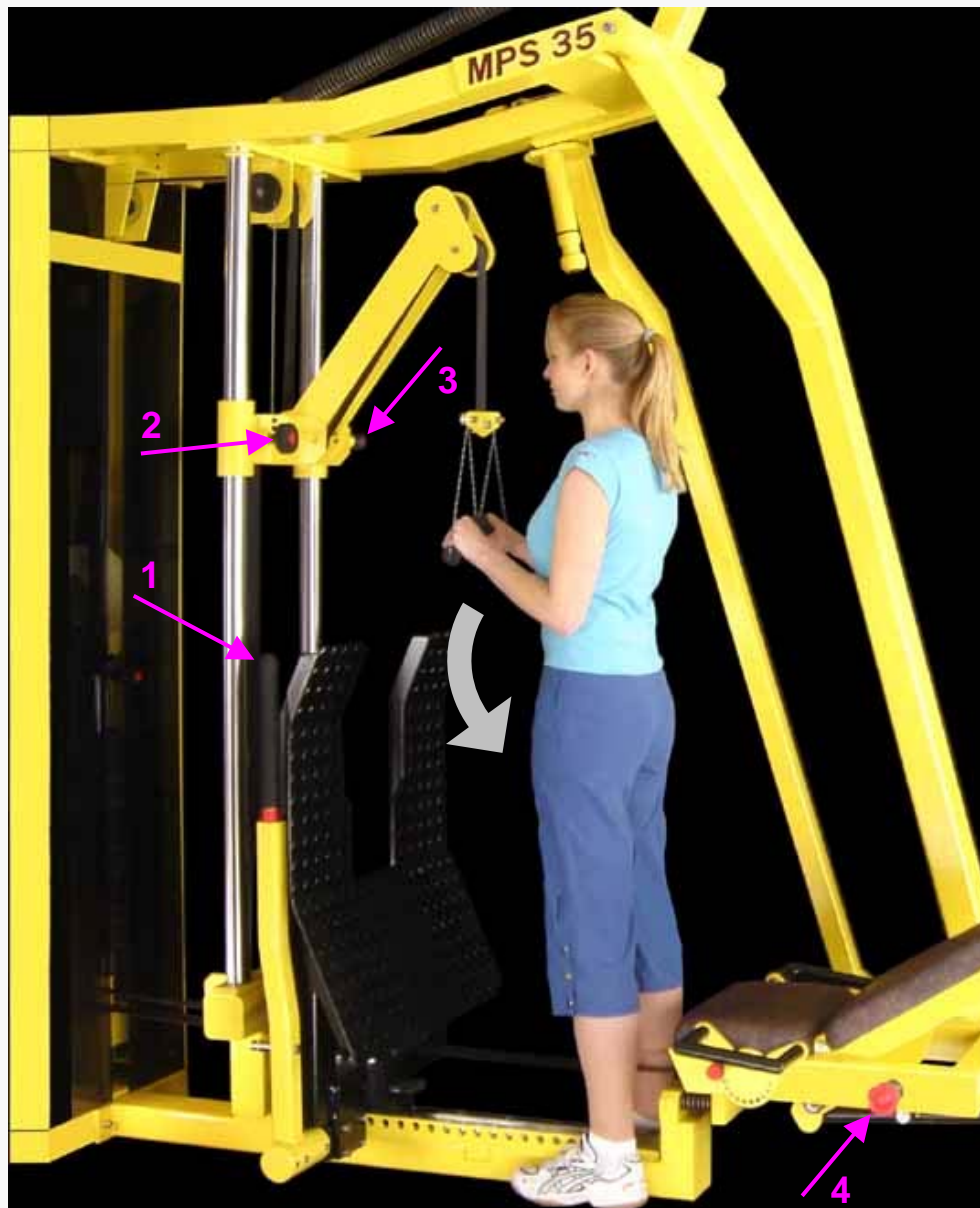
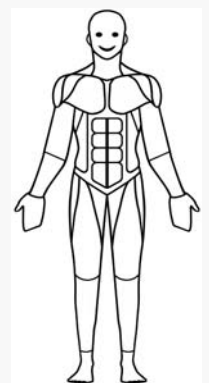
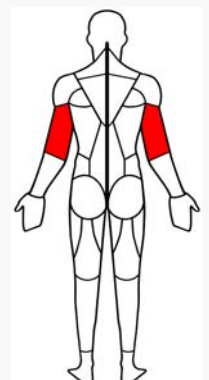


Bild: Maschine stehend in Startposition



Muskeln



### Verstellmöglichkeiten

Einstell-Reihenfolge	Bedienung	Abstufung	Besonderheit	Pfeil
Steckgewichte, bis 200 kg	stehend	feinstufig	linearkugelgelagert	
Fußstütze, Abstand	stehend	feinstufig	linearkugelgelagert	1
Trainingsgriffe, Höhe	stehend	stufenlos	gewichtskompensiert	2
Trainingsgriffe, Entfernung	stehend	feinstufig	Drehgelenk	3
Rückenlehne, Neigung	sitzend	stufenlos	mit Hub-Automatik	4

## Beschreibung

Die Maschine gestattet das Training der Trizepsmuskulatur.

Die **Fußstütze** wird für diese Maschine nicht benötigt und muss so weit vom Sitz weggefahren werden, dass Sie beim Training genügend Arm- und Beinfreiheit haben. Stellen Sie sich dazu links neben die Maschine und ziehen mit der linken Hand den Rasthebel am Punkt 1 seitwärts heraus. Fahren Sie die Fußstütze mit der rechten Hand soweit es geht in Richtung Tower und lassen Sie den Rasthebel in dieser Position wieder los, bis er vollständig in das erste Loch unten in der Lochleiste eingerastet ist.

Die **Trainingsgriffe** lassen sich stufenlos höhenverstellen. Dadurch ist es möglich unterschiedliche Übungswinkel einzustellen, differenzierte Muskelbereiche zu trainieren und Sehnen- bzw. Muskelzerrungen beim Anheben und Absetzen der Gewichte zu vermeiden. Stellen Sie sich dazu links neben die Maschine. Lösen Sie mit der rechten Hand das Klemmrad des Verstell Schlittens am Punkt 2 durch Drehung gegen den Uhrzeigersinn und schieben Sie mit dem Klemmrad den Verstell Schlitten in die für Sie am besten geeignete Trainingshöhe. Ziehen Sie das Klemmrad in dieser Position im Uhrzeigersinn wieder fest an. Der Trainingsgriff-Halter darf beim Höherstellen oben nicht gegen die große Zugfeder stoßen.

Auch der Abstand der Trainingsgriffe zum Benutzer ist einstellbar. Stellen Sie sich hierzu möglichst dicht vor den Sitz mit Blick zum Tower. Halten Sie mit der linken Hand den langen Trainingsgriff-Halter von unten und kurz hinter den beiden vorderen Rollen fest, heben ihn leicht an und ziehen den Rastbolzen am Punkt 3 mit der rechten Hand heraus. Schwenken Sie den Trainingsgriff-Halter langsam in die für Sie am besten geeignete Position und lassen Sie den Rastbolzen wieder vollständig in das nächste Loch der Lochscheibe einrasten. Achten Sie dabei darauf, dass Sie mit dem Trainingsgriff-Halter nicht gegen den Kopf oder Oberkörper stoßen. Korrigieren Sie nötigenfalls Ihre Position. Der Trainingsgriff-Halter darf beim Höherstellen oben nicht gegen die große Zugfeder stoßen.

Die **Rückenlehne** lässt sich aus der Trainingsposition winkeln. Stellen Sie die Rückenlehne so ein, dass Sie aufrecht sitzen. Drehen Sie hierzu mit der linken Hand den Drehknopf am Punkt 4 im Uhrzeigersinn bis sich durch leichten Gegendruck Ihres Oberkörpers die Neigung der Rückenlehne verändern lässt. Nach Erreichen der gewünschten Position lassen Sie den Drehknopf wieder los.

Alternativ kann beim Training im Sitzen die Beinpresse oder Waden - Maschine in das Training einbezogen werden. So ergeben sich abwechslungsreiche und anspruchsvolle Übungsvarianten. Dies setzt jedoch voraus, dass für die Beine nur so wenige Gewichte benutzt werden und dass die Rückenlehne so hoch eingestellt ist, dass Sie beim Training aufrecht sitzen und nicht mit dem Oberkörper von der Rückenlehne rutschen.

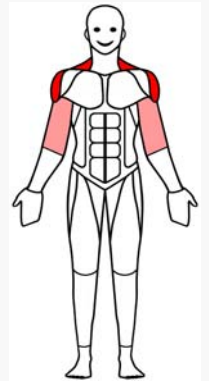
Im Tower befindet sich das Gewichtsmagazin für die Beine nicht unmittelbar vor der Station, sondern links daneben, also rechts neben der Station 7 (Klimmzug - Maschine).

Achten Sie immer darauf, dass die Trainingsgriffe sowie Ihre Hände und Arme beim Training nicht gegen die Beine oder Knie stoßen. Es müssen immer beide Trainingsgriffe gleichzeitig benutzt und mit den Händen gerade und gleichmäßig bewegt werden.

Die Maschine lässt sich sehr einfach in jede andere Maschine dieser Station umwandeln.

# Ruder - Maschine sitzend

## Station 6



Muskeln

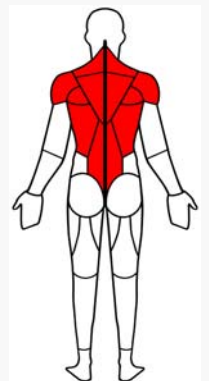


Bild: Maschine in Startposition

### Verstellmöglichkeiten

Einstell-Reihenfolge	Bedienung	Abstufung	Besonderheit	Pfeil
Steckgewichte, bis 200 kg	stehend	feinstufig	linearkugelgelagert	
Fußstütze, Abstand	stehend	feinstufig	linearkugelgelagert	1
Sitz, Neigungsverhalten	stehend	feinstufig	linearkugelgelagert	2
Trainingsgriffe, Höhe	stehend	stufenlos	gewichtskompensiert	3
Trainingsgriffe, Entfernung	stehend	feinstufig	Drehgelenk	4
Rückenlehne, Neigung	sitzend	stufenlos	mit Hub-Automatik	5

## Schrägruder - Maschine

Station 6



Bild: Maschine in Endposition

## Ruder - Maschine liegend

Station 6



Bild: Maschine in Startposition

### Beschreibung

Die Maschine kräftigt die Rücken-, Arm-, Schulter-, Beinstreck-, Hüftstreck- und Gesäßmuskulatur. Außerdem eignet sich die Maschine für das Ausdauertraining - hierfür sind die Gewichte jedoch deutlich zu reduzieren. Die Beine dürfen nur in das Ausdauertraining einbezogen werden, wenn hierfür die körperlichen Voraussetzungen gegeben sind und Trainingsverletzungen aufgrund der Dauerbelastung ausgeschlossen sind.

Bevor Sie die Maschine benutzen stecken Sie den Gewichtsstecker der Beinpresse in die oberste Gewichtsplatte. Dieses Magazin befindet sich rechts neben der 7. Station.

An der Maschine kann die Bandscheibenbelastung reguliert werden:

- Hohe Belastungen treten auf, wenn im Sitzen trainiert wird und sich die Trainingsgriffe in Bauchhöhe befinden.
- Weniger Belastungen treten auf, wenn im Liegen trainiert wird und sich die Trainingsgriffe weit über dem Körper des Benutzers befinden.

Die **Fußstütze** kann in ihrem Abstand zum Gesäß verstellt werden. Dadurch ist es möglich, die Maschine der Beweglichkeit und Beinlänge des Benutzers anzupassen und Sehnen- bzw. Muskelzerrungen beim Anheben und Absetzen der Gewichte zu vermeiden. Stellen Sie sich dazu links neben die Maschine und ziehen mit der linken Hand den Rasthebel am Punkt 1 seitwärts heraus. Fahren Sie die Fußstütze mit der rechten Hand in die für Sie am besten geeignete Position und lassen Sie den Rasthebel in dieser Position wieder los, bis er vollständig in das nächste Loch unten in der Lochleiste eingerastet ist.

**Achtung: In Startposition darf der Winkel im Kniegelenk 90° nicht unterschreiten. Beim Training im Liegen müssen sich Ihre Füße im oberen Bereich der Fußstütze befinden.**

Das **Neigungsverhalten des Sitzes** kann vor Übungsbeginn individuell definiert werden. Stellen Sie sich hierzu links neben die Maschine vor den Sitz. Halten Sie sich mit der linken Hand oben am Trittlech der Fußstütze fest und steigen mit dem rechten Bein vorsichtig unten über das Zugband hinweg. Ziehen Sie mit der rechten Hand den Rastbolzen am Punkt 2 heraus und fahren den nun beweglichen Verstellarm in die gewünschte Position. Lassen Sie den Rastbolzen in das entsprechende Loch in die Verstelleiste einrasten. Hinweis:

1. Wählen Sie das 3. Loch von unten so bewegt sich der Sitz während der Bewegung parallel zum Fußboden - zur Simulation der Trainingsbewegung konventioneller Maschinen.

2. Wählen Sie das niedrigste Loch so neigt sich der Sitz bei der Rückwärtsbewegung weit nach hinten - zur Einbeziehung der Hüft- und Gesäßmuskulatur in das Training.
3. Wählen Sie das höchste Loch so neigt sich der Sitz bei der Rückwärtsbewegung weit nach vorne - zur Verbesserung der Beinfreiheit auf dem Sitz bei tiefer Fußstellung.

Beim Training im Liegen muss sich dieser Rastbolzen im höchsten Loch befinden, um während der Beinstreckung den Halt des Oberkörpers auf der Rückenlehne zu verbessern.

Die kreisbahnähnliche Bewegung des Sitzes erlaubt die Einbeziehung der Körperschwerkraft in das Training. Dadurch kann die Beinmuskulatur mit deutlich weniger Rudergewichten effektiv trainiert werden und die Wirbelsäule ist weniger Druckbelastungen ausgesetzt.

Die **Trainingsgriffe** lassen sich stufenlos höhenverstellen. Dadurch ist es möglich unterschiedliche Übungswinkel einzustellen, differenzierte Muskelbereiche zu trainieren und Sehnen- bzw. Muskelzerrungen beim Anheben und Absetzen der Gewichte zu vermeiden. Stellen Sie sich dazu links neben die Maschine. Lösen Sie mit der rechten Hand das Klemmrad des Verstell Schlittens am Punkt 3 durch Drehung gegen den Uhrzeigersinn und schieben Sie mit dem Klemmrad den Verstell Schlitten in die für Sie am besten geeignete Trainingshöhe. Ziehen Sie das Klemmrad in dieser Position im Uhrzeigersinn wieder fest an. Der Trainingsgriff-Halter darf beim Höherstellen oben nicht gegen die große Zugfeder stoßen.

Auch der Abstand der Trainingsgriffe zum Benutzer ist einstellbar. Stellen Sie sich hierzu möglichst dicht vor den Sitz mit Blick zum Tower. Halten Sie mit der linken Hand den langen Trainingsgriff-Halter von unten und kurz hinter den beiden vorderen Rollen fest, heben ihn leicht an und ziehen den Rastbolzen am Punkt 4 mit der rechten Hand heraus. Schwenken Sie den Trainingsgriff-Halter langsam in die für Sie am besten geeignete Position und lassen Sie den Rastbolzen wieder vollständig in das nächste Loch der Lochscheibe einrasten. Achten Sie dabei darauf, dass Sie mit dem Trainingsgriff-Halter nicht gegen den Kopf oder Oberkörper stoßen. Korrigieren Sie nötigenfalls Ihre Position.

Der Trainingsgriff-Halter darf nie so hoch gestellt werden, dass er oben gegen die Zugfeder stößt. Beim Training müssen immer beide Trainingsgriffe gleichzeitig benutzt und mit den Händen gerade und gleichmäßig bewegt werden. Die Trainingsgriffe, Hände und Arme dürfen beim Training nicht gegen die Beine oder Knie stoßen.

Die **Rückenlehne** lässt sich aus der Trainingsposition winkeln verstellen. Drehen Sie hierzu mit der linken Hand den Drehknopf am Punkt 5 im Uhrzeigersinn bis sich durch leichten Gegendruck Ihres Oberkörpers die Neigung der Rückenlehne verändern lässt. Nach Erreichen der gewünschten Position lassen Sie den Drehknopf wieder los. Je tiefer die Rückenlehne eingestellt wird, desto stärker wird die Hüftstreck- und Gesäßmuskulatur in die Übung einbezogen.

**Achtung:** Für das Training im Liegen darf die Rückenlehne nur so tief eingestellt werden, dass Sie nicht mit dem Oberkörper nach hinten von der Rückenlehne rutschen.

Der integrierte **Exzentereffekt** passt den Trainingswiderstand für die Beinmuskulatur an die physiologische Kraftkurve des Benutzers an. Während der Beinstreckung steigt der Trainingswiderstand.

#### **Hinweis für das kombinierte Training Ruder - Maschine mit Beinpresse:**

Alternativ kann auch ein Teil der Gewichte der Beinpresse in das Training einbezogen werden. Dies setzt jedoch voraus, dass für die Beine nur so wenige Gewichte benutzt werden und dass die Rückenlehne so hoch eingestellt ist, dass Sie beim Training aufrecht sitzen und nicht mit dem Oberkörper von der Rückenlehne rutschen.

Die Maschine lässt sich sehr einfach in jede andere Maschine dieser Station umwandeln.

# Klimmzug - Maschine

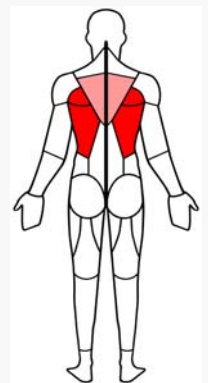
Station 7



Bild: Maschine in Endposition



Muskeln



## Verstellmöglichkeiten

Einstell-Reihenfolge	Bedienung	Abstufung	Besonderheit	Pfeil
Steckgewichte, bis 300 kg	stehend	feinstufig	linearkugelgelagert	
Fußtritt, Höhe	stehend	feinstufig	kugelgelagert	1

## Beschreibung

Die Maschine kräftigt die Rücken-, Arm- und Schultermuskulatur.

Die Trainingsgewichte dienen dazu, Ihr Körpergewicht zu unterstützen und den Trainingswiderstand zu verringern. Stellen Sie vor der Übung das Gewicht ein, um das Sie Ihren Körper bei der Übung unterstützen möchten, höchstens jedoch soviel, dass sich der Fußtritt mit Ihrem eigenen Körpergewicht noch nach unten bewegt.

Der **Fußtritt** ist der Trainings-Lastarm dieser Maschine. Er hat 2 runde Trittstangen und dient dazu, das eigene Körpergewicht aufzuwiegen. Er kann höhenverstellt werden, um unterschiedliche Einstiegswinkel und Ausgangspositionen einzustellen. Dadurch ist es möglich, die Maschine der individuellen Beweglichkeit und Körpergröße genau anzupassen, differenzierte Muskelbereiche zu trainieren und Sehnen- oder Muskelzerrungen beim Anheben und Absetzen der Gewichte zu vermeiden. Stellen Sie sich hierzu rechts neben die Maschine. Halten Sie mit der linken Hand den Fußtritt an der kürzeren der beiden Trittstangen außen fest, heben ihn dort leicht an und ziehen den Rastbolzen am Punkt 1 mit der rechten Hand heraus. Schwenken Sie den Fußtritt langsam in die für Sie am besten geeignete Position und lassen Sie den Rastbolzen wieder vollständig in das nächste Loch der Lochleiste einrasten.

Der Fußtritt lässt sich bei Bedarf auch ganz nach unten wegklappen, um ohne Gewichtsunterstützung trainieren zu können.

**Achtung: Während des Ein- und Ausstiegs müssen Sie sich immer mit beiden Händen gleichzeitig an den Haltegriffen bzw. Trainingsgriffen festhalten – unabhängig davon ob Sie mit oder ohne Fußtritt trainieren.**

Zum **Einstieg** in die Maschine halten Sie sich den Händen an den unteren Haltegriffen fest und stellen sich mit den Füßen auf die beiden Trittbleche, die sich neben dem Fußtritt befinden. Das Gesicht zeigt dabei zum Tower. Wenn Sie sicher auf den beiden Trittblechen stehen halten Sie sich mit den Händen an den für Sie am besten geeigneten Trainingsgriffen über dem Kopf fest. Positionieren Sie die Füße nun nacheinander auf einer der beiden Trittstangen (Parallelstellung) oder auf jeweils einer der beiden Trittstangen (Schrittstellung). **Achtung: Der Fußtritt gibt nach unten hin nach.** Drücken Sie den Fußtritt danach langsam mit den Beinen herunter bis Sie mit ausgestreckten Armen und Beinen an der Maschine hängen. Wenn Sie festen und sicheren Halt auf dem Fußtritt haben können Sie mit der Übung beginnen und Ihren gerade gestreckten Körper mit den Armen auf und ab ziehen. **Achtung: Sie dürfen nie mit einem Fuß auf beiden Trittstangen gleichzeitig stehen.**

Während des Trainings dürfen Sie die Fußstellung (Parallel- oder Schrittstellung) nie ändern. Achten Sie darauf, dass Sie den Fußtritt immer unter Spannung halten und nie die Füße vom Fußtritt nehmen. Halten Sie den Körper gerade, angespannt und die Beine gestreckt.

Der Fußtritt darf beim Training nie den Fußboden berühren. Große Personen ab 1,90 Meter müssen daher die jeweils höheren Trainingsgriffe über dem Kopf benutzen.

Nur in Schrittstellung dürfen Sie den Trainingswiderstand auch während der Übung variieren.

1. Wenn Sie Ihr Körpergewicht auf die vordere schmalere Trittstange verlagern, so erhöht sich die Gegenkraft des Fußtritts und die Übung wird leichter.
2. Wenn Sie Ihr Körpergewicht auf die hintere Trittstange verlagern, so verringert sich die Gegenkraft des Fußtritts und die Übung wird schwerer.

Zum **Ausstieg** aus der Maschine müssen Sie zuerst aus der Trainingsposition den Fußtritt mit beiden Füßen nach oben hin vorsichtig absetzen, indem Sie die Arme und Beine entsprechend anwinkeln und dabei unter Spannung halten. Erst nach dem vollständigen Absetzen des Fußtritts und der Gewichte im Gewichtsmagazin dürfen Sie die Beine nacheinander und vorsichtig vom Fußtritt nehmen um auf die Trittbleche neben dem Fußtritt herabzusteigen. Halten Sie sich dabei immer mit beiden Händen an den Trainingsgriffen an denen Sie trainiert haben fest. Wenn Sie sicher auf den beiden Trittblechen stehen steigen Sie vorsichtig auf den Fußboden herab. Halten Sie sich dabei an den unteren Haltegriffen fest.

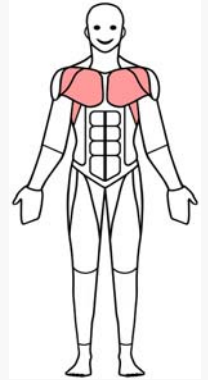
Die Maschine lässt sich sehr einfach in jede andere Maschine dieser Station umwandeln.

# Barrendrück - Maschine

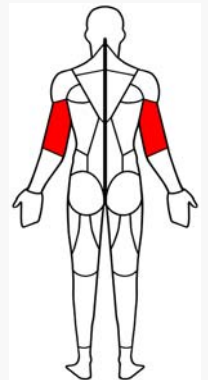
## Station 7



Bild: Maschine in Startposition



Muskeln



## Verstellmöglichkeiten

Einstell-Reihenfolge	Bedienung	Abstufung	Besonderheit	Pfeil
Steckgewichte, bis 300 kg	stehend	feinstufig	linearkugelgelagert	
Fußtritt, Höhe	stehend	feinstufig	kugelgelagert	1

## Beschreibung

Die Maschine kräftigt die Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur.

Die Trainingsgewichte dienen dazu, Ihr Körpergewicht zu unterstützen und den Trainingswiderstand zu verringern. Stellen Sie vor der Übung das Gewicht ein, um das Sie Ihren Körper bei der Übung unterstützen möchten, höchstens jedoch soviel, dass sich der Fußtritt mit Ihrem eigenen Körpergewicht noch nach unten bewegt.

Der **Fußtritt** ist der Trainings-Lastarm dieser Maschine. Er hat 2 runde Trittstangen und dient dazu, das eigene Körpergewicht aufzuwiegen. Er kann höhenverstellt werden, um unterschiedliche Einstiegswinkel und Ausgangspositionen einzustellen. Dadurch ist es möglich, die Maschine der individuellen Beweglichkeit und Körpergröße genau anzupassen, differenzierte Muskelbereiche zu trainieren und Sehnen- oder Muskelzerrungen beim Anheben und Absetzen der Gewichte zu vermeiden. Stellen Sie sich hierzu rechts neben die Maschine. Halten Sie mit der linken Hand den Fußtritt an der kürzeren der beiden Trittstangen außen fest, heben ihn dort leicht an und ziehen den Rastbolzen am Punkt 1 mit der rechten Hand heraus. Schwenken Sie den Fußtritt langsam in die für Sie am besten geeignete Position und lassen Sie den Rastbolzen wieder vollständig in das nächste Loch der Lochleiste einrasten.

Der Fußtritt lässt sich bei Bedarf auch ganz nach unten wegklappen, um ohne Gewichtsunterstützung trainieren zu können.

**Achtung: Während des Ein- und Ausstiegs müssen Sie sich immer mit beiden Händen gleichzeitig an den Haltegriffen bzw. Trainingsgriffen festhalten – unabhängig davon ob Sie mit oder ohne Fußtritt trainieren.**

Zum **Einstieg** in die Maschine halten Sie sich den Händen an den unteren Haltegriffen fest und stellen sich mit den Füßen auf die beiden Trittbleche, die sich neben dem Fußtritt befinden. Das Gesicht zeigt dabei zum Tower. Wenn Sie sicher auf den beiden Trittblechen stehen stützen Sie sich mit den Händen fest auf die waagerechten Trainingsgriffe an den Punkten A, spannen Ihre Arme fest an und strecken die Arme gerade durch, sodass Ihr Oberkörper senkrecht aufgerichtet ist. Positionieren Sie die Füße nun nacheinander auf einer der beiden Trittstangen (Parallelstellung) oder auf jeweils einer der beiden Trittstangen (Schrittstellung). Drücken Sie den Fußtritt danach langsam mit den Beinen herunter bis die Beine gestreckt sind. Wenn Sie festen und sicheren Halt auf dem Fußtritt haben können Sie mit der Übung beginnen und Ihren gerade gestreckten Körper mit den Armen ab und auf drücken.

**Achtung: Sie dürfen nie mit einem Fuß auf beiden Trittstangen gleichzeitig stehen.**

Während des Trainings dürfen Sie die Fußstellung (Parallel- oder Schrittstellung) nie ändern. Achten Sie darauf, dass Sie den Fußtritt immer unter Spannung halten und nie die Füße vom Fußtritt nehmen. Halten Sie den Körper gerade, angespannt und die Beine gestreckt. Der Fußtritt darf beim Training nie den Fußboden berühren.

Nur in Schrittstellung dürfen Sie den Trainingswiderstand auch während der Übung variieren.

1. Wenn Sie Ihr Körpergewicht auf die vordere schmalere Trittstange verlagern, so erhöht sich die Gegenkraft des Fußtritts und die Übung wird leichter.
2. Wenn Sie Ihr Körpergewicht auf die hintere Trittstange verlagern, so verringert sich die Gegenkraft des Fußtritts und die Übung wird schwerer.

Zum **Ausstieg** aus der Maschine müssen Sie zuerst aus der Trainingsposition bei gestreckten Armen den Fußtritt mit beiden Füßen nach oben hin vorsichtig absetzen, indem Sie die Beine entsprechend anwinkeln und dabei unter Spannung halten. Erst nach dem vollständigen Absetzen des Fußtritts und der Gewichte im Gewichtsmagazin dürfen Sie die Beine nacheinander und vorsichtig vom Fußtritt nehmen und sich auf die Trittbleche neben dem Fußtritt stellen. Halten Sie sich dabei immer mit beiden Händen an den Trainingsgriffen an den Punkten A fest. Wenn Sie sicher auf den beiden Trittblechen stehen steigen Sie vorsichtig auf den Fußboden herab.

Die Maschine lässt sich sehr einfach in jede andere Maschine dieser Station umwandeln.

# Beinhebergerät / Bauchmuskeltrainer

## Station 7



Muskeln

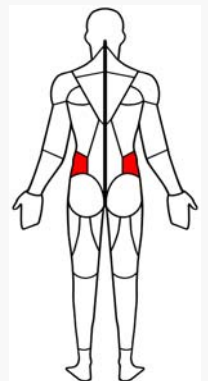


Bild: Maschine in Trainingsposition

### Verstellmöglichkeiten

Einstell-Reihenfolge	Bedienung	Abstufung	Besonderheit	Pfeil
Steckgewichte, bis 300 kg	stehend	feinstufig	linearkugelgelagert	
Fußtritt, Höhe	stehend	feinstufig	kugelgelagert	1

## Beschreibung

Dieses Gerät dient der Kräftigung der vorderen und seitlichen Bauchmuskulatur. Außerdem wird auf die Armstütz-, Schulter- und Brustmuskulatur ein isometrischer Trainingsreiz ausgeübt.

Die Armpolster stehen im Winkel zueinander und stützen die Arme so auch zur Seite hin ab.

Der **Fußtritt** der Station muss vor Übungsbeginn nach unten weggeklappt werden. Stellen Sie sich hierzu rechts neben die Maschine. Halten Sie mit der linken Hand den Fußtritt an der kürzeren der beiden Trittstangen außen fest, heben ihn dort leicht an und ziehen den Rastbolzen am Punkt 1 mit der rechten Hand heraus. Schwenken Sie den Fußtritt langsam ganz nach unten.

**Achtung: Während des Ein- und Ausstiegs müssen Sie sich immer mit beiden Händen gleichzeitig an den unteren Haltegriffen festhalten.**

Zum **Einstieg** in die Maschine halten Sie sich mit beiden Händen rechts und links an den unteren Haltegriffen fest und stellen sich mit den Füßen auf die beiden Trittleche, die sich neben dem Fußtritt befinden. Das Gesicht zeigt dabei zum Tower. Wenn Sie sicher auf den beiden Trittlechen stehen müssen Sie sich auf den Fußritten um 180 Grad drehen, sodass Ihr Rücken zum Tower zeigt. Halten Sie sich dabei mit beiden Händen immer gut an den Haltegriffen fest. Halten Sie sich dann mit beiden Händen an den senkrechten Haltegriffen fest und stützen Sie sich mit Ihren Ellenbogen auf die Armpolster auf. Spannen Sie Ihren Körper an und nehmen Sie Ihre Füße von den Trittlechen herunter, sodass die Beine gerade nach unten hängen. Beginnen Sie mit der Übung, indem Sie die Beine auf und ab heben. Das Gesäß liegt dabei am rückwärtigen Gesäßpolster an.

Belastungsdosierung und Kraftkurvenverlauf können individuell beeinflusst werden. Der Trainingswiderstand ist bei gestreckter Beinhaltung am höchsten. Er sinkt, je mehr Sie die Beine anwinkeln.

Zum **Ausstieg** aus der Maschine müssen Sie sich zunächst wieder auf die Trittleche stellen. Halten Sie sich dabei immer mit beiden Händen an den Haltegriffen fest. Wenn Sie sicher auf den beiden Trittlechen stehen müssen Sie sich auf den Fußritten um 180 Grad drehen, sodass Ihr Gesicht wieder zum Tower zeigt. Halten Sie sich dabei mit beiden Händen immer gut an den Haltegriffen fest. Wenn Sie sicher auf den beiden Trittlechen stehen steigen Sie vorsichtig auf den Fußboden herab.

Für Fortgeschrittene besteht die Möglichkeit, das Training in der Oberarmstütze durchzuführen. Bei dieser Variante wird auf die Rücken- und Schultermuskulatur, wie bei Klimmzügen, ein intensiver isometrischer Trainingsreiz ausgeübt. Stützen Sie sich hierzu nicht mit den Ellenbogen, sondern mit der Rückseite Ihrer Oberarme auf den beiden Armpolstern auf und spannen Sie Ihre Oberkörpermuskulatur wie bei Klimmzügen an. Die Ellenbogen sind dabei seitwärts nach außen gerichtet, das Gesäß liegt am unteren Bereich des Gesäßpolsters an.

Die Maschine lässt sich sehr einfach in jede andere Maschine dieser Station umwandeln.

## Nackendrück - Maschine

Station 7



Bild: Maschine in Startposition

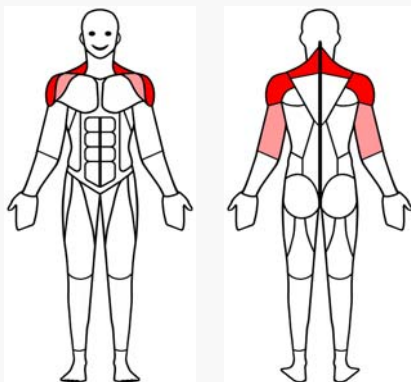
## Schulter - Maschine

Station 7

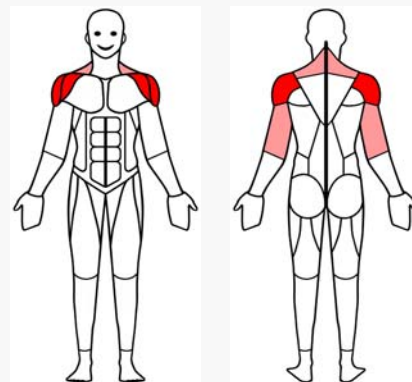


Bild: Maschine in Endposition

Muskeln



Muskeln



## Verstellmöglichkeiten

Einstell-Reihenfolge	Bedienung	Abstufung	Besonderheit	Pfeil
Steckgewichte, bis 300 kg	stehend	feinstufig	linearkugelgelagert	
Fußtritt, Höhe	stehend	feinstufig	kugelgelagert	1

## Beschreibung

Diese Maschine kehrt die Wirkungsweise von Klimmzug - Maschinen um, damit die entgegengesetzten Bereiche des Oberkörpers trainiert werden können. Sie kräftigt die Nacken- bzw. die Schultermuskulatur, die Armstreckmuskulatur, sowie auch eine Vielzahl weiterer körperstabilisierender Muskelgruppen.

Im Unterschied zu Maschinen, wo ein Gewicht vom Sitz aus mit den Armen hoch gedrückt wird, stehen Sie gerade auf einem Fußtritt, den Sie während der Übung mit gestreckten Beinen durch Ausstrecken der Arme nach unten drücken. Dabei bewegt sich Ihr Körper auf und ab.

Bei der Nacken - Maschine befinden sich die Hände immer senkrecht über dem Hals um die Nackenmuskulatur zu trainieren. Bei der Schulter - Maschine befinden sich die Hände senkrecht über der Brust um die Schultermuskulatur zu trainieren.

Sie müssen am Gewichtsmagazin mehr Gegengewicht einstellen als Sie selber wiegen, damit sich der Fußtritt beim Hinaufstellen auf keinen Fall schon durch Ihr Körpergewicht nach unten bewegt. Prüfen Sie dies vor jedem Training, indem Sie beim Einstieg in die Maschine bevor Sie sich ganz auf den Fußtritt stellen vorab immer erst die längere der beiden Trittstangen langsam zunehmend mit Ihrem Körpergewicht belasten. Sobald Sie feststellen dass der Fußtritt Ihr Gewicht nicht trägt und nach unten hin nachzugeben beginnt, müssen Sie den Fußtritt unverzüglich vorsichtig und langsam nach oben hin absetzen, aus der Maschine aussteigen und das Gegengewicht erhöhen.

Der **Fußtritt** ist der Trainings-Lastarm dieser Maschine. Er hat 2 runde Trittstangen und kann höhenverstellt werden, um unterschiedliche Einstiegswinkel und Ausgangspositionen einzustellen. Dadurch ist es möglich, die Maschine der individuellen Beweglichkeit und Körpergröße genau anzupassen, differenzierte Muskelbereiche zu trainieren und Sehnen- oder Muskelzerrungen beim Anheben und Absetzen der Gewichte zu vermeiden. Stellen Sie sich hierzu rechts neben die Maschine. Halten Sie mit der linken Hand den Fußtritt an der kürzeren der beiden Trittstangen außen fest, heben ihn dort leicht an und ziehen den Rastbolzen am Punkt 1 mit der rechten Hand heraus. Schwenken Sie den Fußtritt langsam in die für Sie am besten geeignete Position und lassen Sie den Rastbolzen wieder vollständig in das nächste Loch der Lochleiste einrasten.

**Achtung:** Während des Ein- und Ausstiegs müssen Sie sich immer mit beiden Händen gleichzeitig an den Haltegriffen bzw. Trainingsgriffen festhalten.

Zum **Einstieg** in die Maschine halten Sie sich den Händen an den unteren Haltegriffen fest und stellen sich mit den Füßen auf die beiden Trittbleche, die sich neben dem Fußtritt befinden. Das Gesicht zeigt dabei zum Tower. Wenn Sie sicher auf den beiden Trittblechen stehen halten Sie sich mit den Händen an den für Sie am besten geeigneten Trainingsgriffen über dem Kopf fest. Nun müssen Sie sich auf den Fußtritt stellen. Positionieren Sie dabei die Füße nacheinander auf einer der beiden Trittstangen (Parallelstellung) oder auf jeweils einer der beiden Trittstangen (Schrittstellung). Wenn Sie festen und sicheren Halt auf dem Fußtritt haben können Sie mit der Übung beginnen und Ihren gerade gestreckten Körper mit den Armen ab und auf drücken.

**Achtung:** Sie dürfen nie mit einem Fuß auf beiden Trittstangen gleichzeitig stehen.

Während des Trainings dürfen Sie die Fußstellung (Parallel- oder Schrittstellung) nie ändern. Achten Sie darauf, dass Sie den Fußtritt immer unter Spannung halten und nie die Füße vom Fußtritt nehmen. Halten Sie den Körper gerade, angespannt und die Beine gestreckt.

Der Fußtritt darf beim Training nie den Fußboden berühren. Große Personen ab 1,90 Meter müssen daher die jeweils höheren Trainingsgriffe über dem Kopf benutzen.

Nur in Schrittstellung dürfen Sie den Trainingswiderstand auch während der Übung variieren.

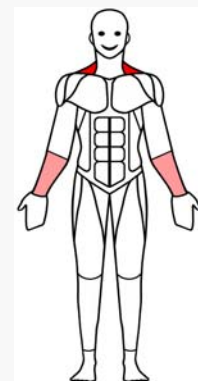
1. Wenn Sie Ihr Körpergewicht auf die vordere schmalere Trittstange verlagern, so erhöht sich die Gegenkraft des Fußtritts und die Übung wird schwerer.
2. Wenn Sie Ihr Körpergewicht auf die hintere Trittstange verlagern, so verringert sich die Gegenkraft des Fußtritts und die Übung wird leichter.

Zum **Ausstieg** aus der Maschine müssen Sie zuerst aus der Trainingsposition den Fußtritt mit beiden Füßen nach oben hin vorsichtig absetzen, indem Sie die Arme und Beine entsprechend anwinkeln und dabei unter Spannung halten. Erst nach dem vollständigen Absetzen des Fußtritts und der Gewichte im Gewichtsmagazin dürfen Sie die Beine nacheinander und vorsichtig vom Fußtritt nehmen um auf die Trittbleche neben dem Fußtritt herabzusteigen. Halten Sie sich dabei immer mit beiden Händen an den Trainingsgriffen an denen Sie trainiert haben fest. Wenn Sie sicher auf den beiden Trittblechen stehen steigen Sie vorsichtig auf den Fußboden herab. Halten Sie sich dabei an den unteren Haltegriffen fest.

Die Maschine lässt sich sehr einfach in jede andere Maschine dieser Station umwandeln.

# Barrenzug – Maschine

## Station 7



Muskeln

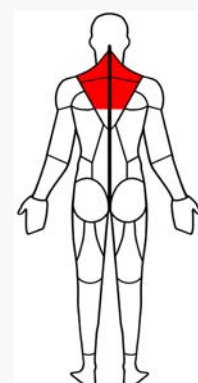


Bild: Maschine in Startposition

### Verstellmöglichkeiten

Einstell-Reihenfolge	Bedienung	Abstufung	Besonderheit	Pfeil
Steckgewichte, bis 300 kg	stehend	feinstufig	linearkugelgelagert	
Fußtritt, Höhe	stehend	feinstufig	kugelgelagert	1

## Beschreibung

Diese Maschine kehrt die Wirkungsweise von Barren - und Dips - Maschinen um, damit die entgegengesetzten Bereiche des Oberkörpers trainiert werden können. Sie kräftigt die Nacken-, Schulter-, Bizeps- und Rückenmuskulatur, sowie eine Vielzahl weiterer körperstabilisierender Muskelgruppen.

Im Unterschied zu Übungen, wo ein Gewicht mit den Armen hoch gezogen wird, stehen Sie gerade auf einem Fußtritt, den Sie während der Übung mit gestreckten Beinen durch Hochziehen der Arme und Schultern nach unten drücken. Dabei bewegt sich Ihr Körper auf und ab.

Sie müssen am Gewichtsmagazin mehr Gegengewicht einstellen als Sie selber wiegen, damit sich der Fußtritt beim Hinaufstellen auf keinen Fall schon durch Ihr Körpergewicht nach unten bewegt. Prüfen Sie dies vor jedem Training, indem Sie beim Einstieg in die Maschine bevor Sie sich ganz auf den Fußtritt stellen vorab immer erst die längere der beiden Trittstangen langsam zunehmend mit Ihrem Körpergewicht belasten. Sobald Sie feststellen dass der Fußtritt Ihr Gewicht nicht trägt und nach unten hin nachzugeben beginnt, müssen Sie den Fußtritt unverzüglich vorsichtig und langsam nach oben hin absetzen, aus der Maschine aussteigen und das Gegengewicht erhöhen.

Der **Fußtritt** ist der Trainings-Lastarm dieser Maschine. Er hat 2 runde Trittstangen und kann höhenverstellt werden, um unterschiedliche Einstiegswinkel und Ausgangspositionen einzustellen. Dadurch ist es möglich, die Maschine der individuellen Beweglichkeit und Körpergröße genau anzupassen, differenzierte Muskelbereiche zu trainieren und Sehnen- oder Muskelzerrungen beim Anheben und Absetzen der Gewichte zu vermeiden. Stellen Sie sich hierzu rechts neben die Maschine. Halten Sie mit der linken Hand den Fußtritt an der kürzeren der beiden Trittstangen außen fest, heben ihn dort leicht an und ziehen den Rastbolzen am Punkt 1 mit der rechten Hand heraus. Schwenken Sie den Fußtritt langsam in die für Sie am besten geeignete Position und lassen Sie den Rastbolzen wieder vollständig in das nächste Loch der Lochleiste einrasten.

**Achtung:** Während des Ein- und Ausstiegs müssen Sie sich immer mit beiden Händen gleichzeitig an den Haltegriffen bzw. Trainingsgriffen festhalten.

Zum **Einstieg** in die Maschine halten Sie sich den Händen an den unteren Haltegriffen fest und stellen sich mit den Füßen auf die beiden Trittbleche, die sich neben dem Fußtritt befinden. Das Gesicht zeigt dabei zum Tower. Wenn Sie sicher auf den beiden Trittblechen stehen halten Sie sich mit den Händen an den waagerechten Trainingsgriffen an den Punkten A fest. Nun müssen Sie sich auf den Fußtritt stellen. Positionieren Sie dabei die Füße nacheinander auf einer der beiden Trittstangen (Parallelstellung) oder auf jeweils einer der beiden Trittstangen (Schrittstellung). Wenn Sie festen und sicheren Halt auf dem Fußtritt haben können Sie mit der Übung beginnen und Ihren gerade gestreckten Körper mit den Armen und Schultern ab und auf ziehen.

**Achtung:** Sie dürfen nie mit einem Fuß auf beiden Trittstangen gleichzeitig stehen.

Während des Trainings dürfen Sie die Fußstellung (Parallel- oder Schrittstellung) nie ändern. Achten Sie darauf, dass Sie den Fußtritt immer unter Spannung halten und nie die Füße vom Fußtritt nehmen. Halten Sie den Körper gerade, angespannt und die Beine gestreckt. Der Fußtritt darf beim Training nie den Fußboden berühren.

Nur in Schrittstellung dürfen Sie den Trainingswiderstand auch während der Übung variieren.

1. Wenn Sie Ihr Körpergewicht auf die vordere schmalere Trittstange verlagern, so erhöht sich die Gegenkraft des Fußtritts und die Übung wird schwerer.
2. Wenn Sie Ihr Körpergewicht auf die hintere Trittstange verlagern, so verringert sich die Gegenkraft des Fußtritts und die Übung wird leichter.

Zum **Ausstieg** aus der Maschine müssen Sie zuerst aus der Trainingsposition bei gestreckten Armen den Fußtritt mit beiden Füßen nach oben hin vorsichtig absetzen, indem Sie die Beine entsprechend anwinkeln und dabei unter Spannung halten. Erst nach dem vollständigen Absetzen des Fußtritts und der Gewichte im Gewichtsmagazin dürfen Sie die Beine

nacheinander und vorsichtig vom Fußtritt nehmen und sich auf die Trittbleche neben dem Fußtritt stellen. Halten Sie sich dabei immer mit beiden Händen an den Trainingsgriffen an den Punkten A fest. Wenn Sie sicher auf den beiden Trittblechen stehen steigen Sie vorsichtig auf den Fußboden herab. Halten Sie sich dabei an den unteren Haltegriffen fest.

Die Maschine lässt sich sehr einfach in jede andere Maschine dieser Station umwandeln.

# Adduktor – Maschine

## Station 8

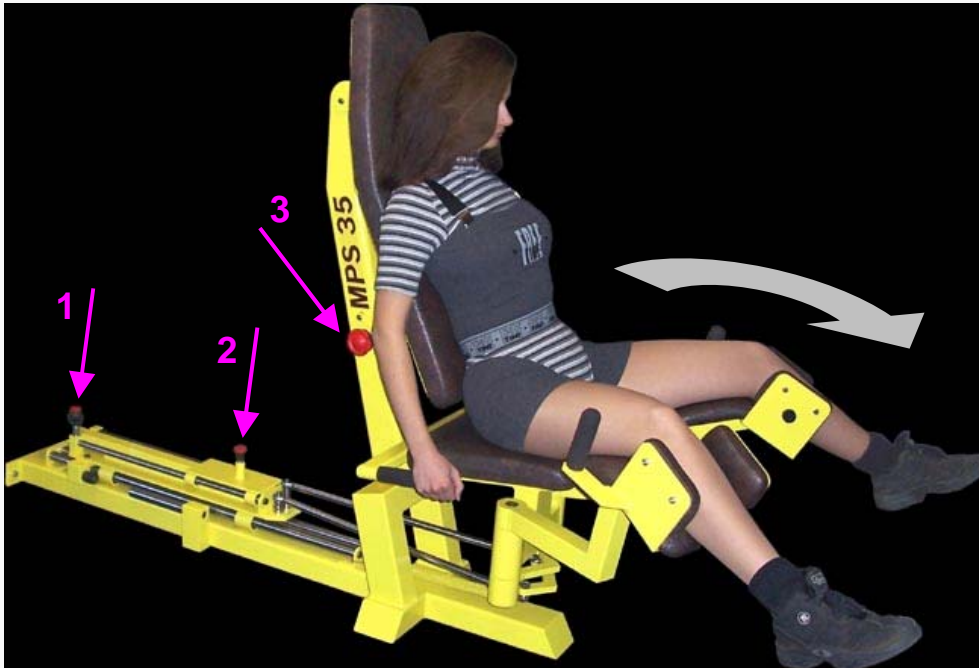
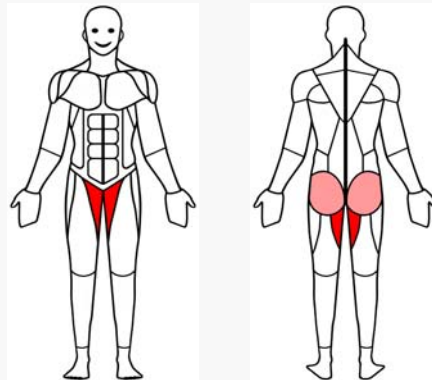


Bild: Maschine in Trainingsposition

### Muskeln



### Verstellmöglichkeiten

Einstell-Reihenfolge	Bedienung	Abstufung	Besonderheit	Pfeil
Steckgewichte, bis 100 kg	stehend	feinstufig	Teflon-Graphit-Lager	
Startwinkel	hockend	feinstufig	mit Zugband-Spanner	1 + 2
Rückenlehne, Abstand	stehend	feinstufig	mit Drehgelenk	3

## Beschreibung

Die Maschine kräftigt die innere Oberschenkelmuskulatur, die Gesäßmuskeln und die mittlere Hüftgelenkmuskulatur.

Mit Hilfe der **Startwinkel-Verstellung** lassen sich verschiedene Ausgangspositionen und Einstiegswinkel auswählen. Dadurch ist es möglich, die Maschine der Beweglichkeit des Benutzers anzupassen, differenzierte Muskelbereiche zu trainieren und Sehnen- oder Muskelzerrungen beim Anheben und Absetzen der Gewichte zu vermeiden. Die Trainings-Lastarme und Beinpolster werden dabei mit vorgespannt. Stellen Sie sich hierzu auf die linke Seite der Maschine neben den Verstell Schlitten hinter der Rückenlehne. Der Rücken zeigt zur Station 7 (Klimmzug - Maschine). Hocken Sie sich hin und halten mit der rechten Hand den Griff am Punkt 1 fest. Ziehen Sie mit der linken Hand den Rastbolzen am Punkt 2 heraus und fahren mit der linken Hand den oberen Verstell Schlitten mit nur leichtem Druck ganz nach rechts in Richtung Tower (dabei wird das Zugband vorgespannt). Gleichzeitig bewegen Sie mit der rechten Hand den unteren Verstell Schlitten am Griff sehr langsam und kontrolliert und bringen damit die beiden Trainings-Lastarme in die für Sie am besten geeignete Ausgangsstellung. Lassen Sie den Rastbolzen wieder vollständig in das nächste Loch der Lochleiste einrasten.

Um den Ein- und Ausstieg der Beine zu vereinfachen drücken Sie aus der Sitzposition die Trainings-Lastarme mit den Handgriffen neben den Beinauflagen etwas nach vorne.

Die **Rückenlehne** kann unten in ihrem Abstand zur Sitzfläche angepasst werden. Stellen Sie sich hierzu auf die rechte Seite der Maschine neben den Sitz. Der Rücken zeigt zur Station 1 (Butterfly - Maschine). Schwenken Sie mit der rechten Hand die Rückenlehne an ihrer Unterkante etwas nach vorne und halten mit der linken Hand den Griff des Verstellhebels hinter der Rückenlehne am Punkt 3 fest. Schwenken Sie Rückenlehne und Hebel in die für Sie am besten geeignete Position und senken den Hebel dort so ab, dass er unten vom entsprechenden Haltestift der Verstelleiste an der Rückseite der Rückenlehne sicher abgestützt wird.

Stellen Sie die Rückenlehne immer so ein, dass sich Ihr Gesäß möglichst genau über den Drehachsen der beiden Trainings-Lastarme unter dem Sitz befindet.

Die Adduktor - Maschine lässt sich mit der Startwinkel-Verstellung mit nur einer Verstellung zur Abduktor - Maschine umwandeln. Stellen Sie sich hierzu auf die linke Seite der Maschine neben den Verstell Schlitten hinter der Rückenlehne. Der Rücken zeigt zur Station 7 (Klimmzug - Maschine). Hocken Sie sich hin und halten mit der rechten Hand den Griff am Punkt 1 fest. Ziehen Sie mit der linken Hand den Rastbolzen am Punkt 2 heraus und fahren mit der linken Hand den oberen Verstell Schlitten mit nur leichtem Druck ganz nach links in Richtung Rückenlehne (dabei wird das Zugband vorgespannt). Gleichzeitig bewegen Sie mit der rechten Hand den unteren Verstell Schlitten am Griff sehr langsam und kontrolliert ganz nach rechts in Richtung Tower und bringen damit die beiden Trainings-Lastarme so in geschlossene Ausgangsstellung (Parallelstellung). Halten Sie den unteren Verstell Schlitten dabei leicht nach rechts gegen den Enddruckpunkt vorgespannt. Lassen Sie den Rastbolzen vollständig in das linke Loch der Lochleiste einrasten.

# Abduktor – Maschine

## Station 8

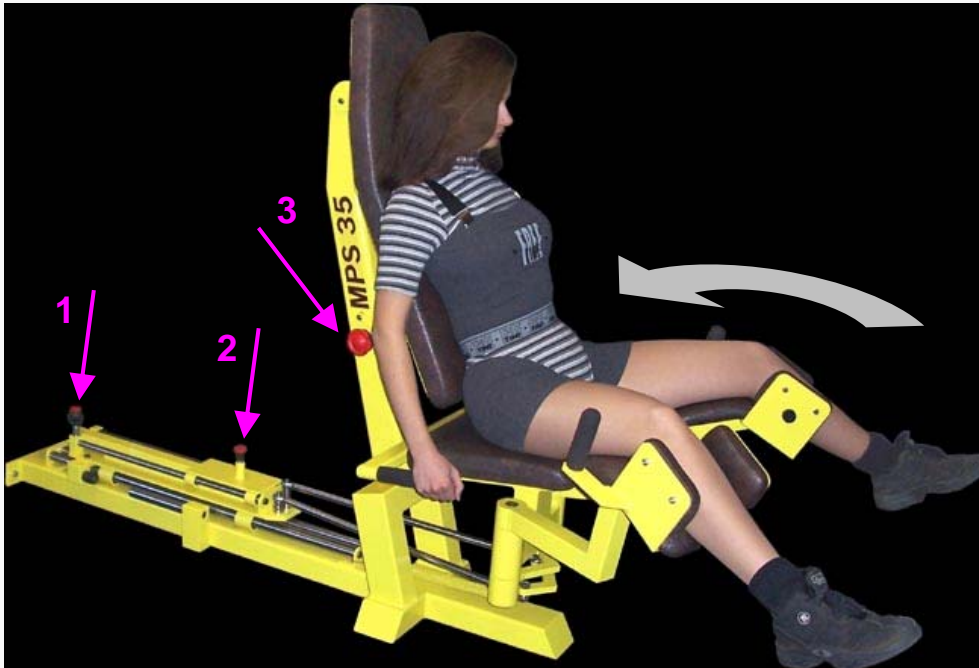
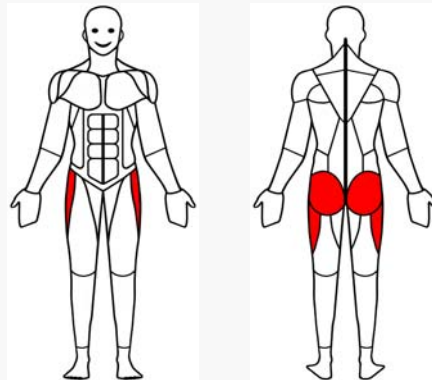


Bild: Maschine in Trainingsposition

### Muskeln



### Verstellmöglichkeiten

Einstell-Reihenfolge	Bedienung	Abstufung	Besonderheit	Pfeil
Steckgewichte, bis 100 kg	stehend	feinstufig	Teflon-Graphit-Lager	
Rückenlehne, Abstand	stehend	feinstufig	mit Drehgelenk	3

## Beschreibung

Die Maschine kräftigt die äußeren Oberschenkelmuskeln, die Gesäßmuskulatur und die seitliche Hüftgelenkmuskulatur.

Die beiden Trainings-Lastarme müssen in geschlossene Ausgangsstellung (Parallelstellung) gebracht werden. Stellen Sie sich hierzu auf die linke Seite der Maschine neben den Verstell Schlitten hinter der Rückenlehne. Der Rücken zeigt zur Station 7 (Klimmzug - Maschine). Hocken Sie sich hin und halten mit der rechten Hand den Griff am Punkt 1 fest. Ziehen Sie mit der linken Hand den Rastbolzen am Punkt 2 heraus und fahren mit der linken Hand den oberen Verstell Schlitten mit nur leichtem Druck ganz nach links in Richtung Rückenlehne (dabei wird das Zugband vorgespannt). Gleichzeitig bewegen Sie mit der rechten Hand den unteren Verstell Schlitten am Griff sehr langsam und kontrolliert ganz nach rechts in Richtung Tower und bringen damit die beiden Trainings-Lastarme so in geschlossene Ausgangsstellung (Parallelstellung). Halten Sie den unteren Verstell Schlitten dabei leicht nach rechts gegen den Enddruckpunkt vorgespannt. Lassen Sie den Rastbolzen vollständig in das linke Loch der Lochleiste einrasten.

Die **Rückenlehne** kann unten in ihrem Abstand zur Sitzfläche angepasst werden. Stellen Sie sich hierzu auf die rechte Seite der Maschine neben den Sitz. Der Rücken zeigt zur Station 1 (Butterfly - Maschine). Schwenken Sie mit der rechten Hand die Rückenlehne an ihrer Unterkante etwas nach vorne und halten mit der linken Hand den Griff des Verstellhebels hinter der Rückenlehne am Punkt 3 fest. Schwenken Sie Rückenlehne und Hebel in die für Sie am besten geeignete Position und senken den Hebel dort so ab, dass er unten vom entsprechenden Haltestift der Verstelleiste an der Rückseite der Rückenlehne sicher abgestützt wird.

Stellen Sie die Rückenlehne immer so ein, dass sich Ihr Gesäß möglichst genau über den Drehachsen der beiden Trainings-Lastarme unter dem Sitz befindet.

Die Abduktor - Maschine lässt sich mit nur einer Verstellung zur Adduktor - Maschine umwandeln. Stellen Sie sich hierzu auf die linke Seite der Maschine neben den Verstell Schlitten hinter der Rückenlehne. Der Rücken zeigt zur Station 7 (Klimmzug - Maschine). Hocken Sie sich hin und halten mit der rechten Hand den Griff am Punkt 1 fest. Ziehen Sie mit der linken Hand den Rastbolzen am Punkt 2 heraus und fahren mit der linken Hand den oberen Verstell Schlitten mit nur leichtem Druck ganz nach rechts in Richtung Tower (dabei wird das Zugband vorgespannt). Gleichzeitig bewegen Sie mit der rechten Hand am Griff sehr langsam und kontrolliert den unteren Verstell Schlitten und bringen damit die beiden Trainings-Lastarme in die für Sie am besten geeignete Ausgangsstellung. Lassen Sie den Rastbolzen wieder vollständig in das nächste Loch der Lochleiste einrasten.

## Kontakt zum Hersteller

**Heiko Fiebig - Fiebig Sport System**  
Karl-Liebknecht-Str. 60-62  
D - 15711 Königs Wusterhausen / OT Zeesen

**Telefon:** +49 (0) 3375 901226  
**Mobil:** +49 (0) 160 1266611  
**Internet:** [www.fiebig-sport.de](http://www.fiebig-sport.de)