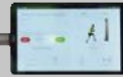




SlimBeam

Aufbauanleitung

*Szerelési
kézikönyv*



Tablethalterung
optional erhältlich

*Optional electronic
training guide*



Video-Anleitung

Videó utasítás

www.nohrd.com/videos



Inhalt <i>Tartalom</i>	Seite/n <i>Oldalak</i>
Produktdetails / Hinweise <i>Gyártási adatok / Általános információk</i>	3
Sicherheitshinweise <i>Biztonsági utasítások</i>	4-5
Handhabung <i>Kezelési utasítások</i>	6-7
Montagehinweise / Service <i>Szerelési utasítások / szervíz</i>	8-9
Teileliste <i>Alkatrész lista</i>	10-11
Aufbauanleitung <i>Összeszerelés</i>	12-31
Wartung <i>Karbantartás</i>	32-33
Übersetzung ändern <i>Áttételek</i>	34-37
Accessories <i>Kiegészítők</i>	38-40

**Modellbezeichnung:**

SlimBeam

**der Klimmzugstange:
130 kg.**

Maße, Gewicht:

Breite: 40 cm

: 215 cm

Tiefe: 20 cm

Gewicht: ca. 120 kg

Materialien:

Holz, Kunststoff, Metall

Anlieferung:

Lieferung in 4 Carton

Funktionen / Anwendungsbereich:

Seilzug für das Ganzkörpertraining

**Wichtige Hinweise:**

Holz ist ein Naturmaterial und kann bei der Benutzung Geräusche von sich geben. Vorsicht vor Splintern. Das Holz kann Unregelmäßigkeiten in der Farbe und in der Form haben. Dies ist kein Grund zur Beanstandung. Das Holz reagiert auf Umwelteinflüsse, es arbeitet. Daher empfehlen wir die Schrauben regelmäßig zu prüfen und ggfs. fest zu ziehen.

Wir empfehlen den Zusammenbau mit zwei Personen vorzunehmen. Achten Sie auf genügend Platz zum Aufbauen. Wir empfehlen das Verpackungsmaterial aufzubewahren. Bei nicht Aufbewahrung bitte fachgerecht entsorgen.

Warnhinweis:

Nicht geeignet für Kinder unter 36 Monaten, da Erstickungsgefahr wegen verschluckbarer Kleinteile! Vorsicht vor Gewichten! Max. Benutzergewicht

**Termék:**

SlimBeam

Méretetek:

Szélesség: 40 cm

Magasság: 215 cm

Mélység: 20 cm

Súly: 120 kg

Anyagok:

Fa, műanyag, fém

Kézbesítés:

Szállítás 4 dobozban

Funkció:

Kábelhúzás a teljes test edzéséhez

Fontos megjegyzések:

A fa természetes anyag, amely a gép használata során elhasználódhat és zajokat okozhat. A fa szálkásodhat. A fa szabálytalanságokat mutathat a mintában, a színben és az alakban. Ezek nem adnak okot a panaszra. A fa reagálhat a külső hatásokra, és állandóan mozog. Elengedhetetlen, hogy az összes szerelvényt rendszeresen és a termék használata előtt ellenőrizze.

Javasoljuk, hogy a terméket két gyakorlatias felnőtt emberrel szerelje össze. Győződjön meg arról, hogy elegendő hely áll rendelkezésre a termék összeszereléséhez. Javasoljuk, hogy a csomagolóanyagot tartsa meg, amíg az egység kielégítő használatban nem lesz.

FIGYELMEZTETÉS:

Ez a termék nem alkalmas 36 hónaposnál fiatalabb gyermekek számára, mivel kis részeket tartalmaz, amelyek lenyelhetők. A gyermekek a terméket csak felnőtt személy felügyelete mellett használhatják. Az húzódkodó rúd nem használható 130 kg-nál nagyobb testtömeg esetén.

Sicherheitshinweise:

Bitte lesen und beachten Sie unbedingt die folgenden Hinweise zur Handhabung, zum Umgang mit dem Gerät sowie zur Wartung des Gerätes.

Bitte bewahren Sie diese an geeigneter Stelle auf, um im Bedarfsfall nachschlagen zu können.

Bei Beachtung der Sicherheitshinweise sowie der Montage- und Inbetriebnahme-Anleitung ist der Betrieb des Gerätes sicherheitstechnisch unbedenklich.

1. Das Gerät ist für ausgewachsene Personen bestimmt und darf nur für den bestimmungsgemäßen Zweck des Körpert Trainings verwendet werden. Wird dies nicht beachtet, kann der Hersteller durch nicht bestimmungsgemäßen Gebrauch nicht verantwortlich gemacht werden.

2. Die Sicherheit kann durch beschädigte Bauteile beeinträchtigt sein. Deshalb unterlassen Sie die Verwendung des Gerätes im Falle, dass eines der Originalbauteile nicht funktionsfähig, beschädigt oder verschlissen ist. Ersetzen Sie das defekte Teil nur mit Original-Ersatzteilen vom Hersteller.

3. Bei falsch ausgeführten Reparaturen oder Ersatzteilen, die nicht vom Hersteller stammen, können Gefahren entstehen.

4. Selbstständige Eingriffe oder Manipulationen des Gerätes können zu Beschädigungen oder Beeinträchtigungen in der Nutzung führen oder sogar gesundheitliche Schäden zur Folge haben. Änderungen am Gerät sollten ausschließlich von Fachpersonal durchgeführt werden.

5. Holz ist ein natürliches Material und gibt dem Druck von Schrauben leicht nach. Ziehen Sie deshalb regelmäßig (mindestens alle 2 Monate) die Verbindungsschrauben mit den mitgelieferten Werkzeugen nach. Kontrollieren Sie das Gerät auf Fehler.

6. Alle Personen, vor allem Kinder, sind auf die Gefahren der Nutzung des Gerätes vorher hinzuweisen. Kinder sollten das Gerät nie ohne Aufsicht einer erwachsenen Person nutzen.

7. Konsultieren Sie vor Nutzung des Gerätes Ihren Hausarzt und überprüfen Sie Ihren Gesundheitszustand. Die falsche körperliche Nutzung des Gerätes kann zu Gesundheitsschäden führen. Vor allem die übermäßige körperliche Beanspruchung kann gefährlich sein. Bauen Sie Ihr Trainingsprogramm über einen längeren Zeitraum auf.

Biztonsági utasítások:

Kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat az új fitneszeszköze helyes használatához, kezeléséhez és karbantartásához. Tartsa meg ezt a kézikönyvet arra az esetre, ha később újra szüksége lenne rá. Ha gondosan követi ezeket az utasításokat, a berendezés mindenkor biztonságosan használható lesz.

1. Ezt a gépet csak felnőttek használhatják. Ez a gép a fizikai erőnlét javításának eszköze, és csak erre a célra használható. Ha ezt figyelmen kívül hagyják, a gyártó nem tehető felelőssé.

2. A sérült alkatrészek befolyásolhatják a gép biztonságos használatát. Ne használja a gépet, ha egy vagy több eredeti alkatrész sérült, kopott vagy nem teljesen működőképes. Csak eredeti alkatrésze cserélje a hibás alkatrészt.

3. A helytelen javítási munkák vagy a nem a gyártótól származó pótalkatrészek veszélyt és károkat okozhatnak. Ebben az esetben a gyártó nem tehető felelőssé.

4. Az átalakítás vagy a gép eredeti kialakításának megváltoztatása sérülésekhez és / vagy fizikai sérülésekhez vezethet. A gép eseti átalakítását csak a gyártó professzionális alkalmazottai végezhetik.

5. A fa természetes anyag. A rögzítőcsavarok nyomokat hagynak a fán. A fa puhasága miatt a csavarokat rendszeresen (minimum kéthavonta) meg kell húzni. Használja a géppel kapott eszközöket. A művelet során ellenőrizze, hogy a gép sérült-e.

6. Minden embert, aki ezt a gépet használja, főleg a gyermekeket, használat előtt tájékoztatni és figyelmeztetni kell ezekre a biztonsági riasztásokra. A gyermekek soha nem használhatják a gépet egy hozzáértő felnőtt felügyelete nélkül.

7. Mielőtt elkezdené használni a gépet, győződjön meg arról, hogy jó fizikumban és egészségi állapotban van. Konzultáljon orvosával. A gép helytelen használata és főleg a túlzott edzés egészségkárosodáshoz vezethet. Lassan építse fel az edzés terhelését.

Handhabung:

Bitte lesen Sie diese Handhabungshinweise sorgfältig durch! Die hier genannten Informationen helfen Ihnen, das Gerät richtig zu verwenden und zu warten.

1. Nehmen Sie das Gerät erst in Betrieb, wenn die Montage complete und nach Anleitung erfolgt ist.

2. Erlernen Sie vor dem ersten Training die Einstellungsmöglichkeiten des Gerätes und nehmen Sie die für Ihre physischen Gegebenheiten richtigen Einstellungen vor.

3. Vergewissern Sie sich vor jedem Training, dass die Schrauben gut angezogen sind.

4. Stellen Sie das Gerät an einem trockenen Ort auf. In Feuchträumen können Metallteile des Gerätes rosten.

5. Nach jedem Training sollte das Gerät mit einem feuchten und frischen Tuch abgewischt werden. Insbesondere laufschiene und handgriffe sind dabei zu reinigen. Verwenden Sie für die Reinigung niemals aggressive oder ätzende Reinigungsmittel.

6. Kinder sollten das Gerät niemals ohne Beaufsichtigung einer erwachsenen Person nutzen. Während des Trainings hat der Trainierende dafür zu sorgen, dass keine andere Personen (insbesondere Kinder) den Trainingsablauf stören oder in das Gerät greifen.

7. Für das Training empfehlen wir geeignete Trainingskleidung und Trainingsschuhe.

8. Sollte das Holz durch Schuhe oder andere Gegenstände verunreinigt sein, empfehlen wir Ihnen unser Pflegeset. Die Verunreinigung kann mit dem Schleifvlies entfernt werden und anschließend wird die Stelle neu geölt. Verwenden Sie nur Original-Öl des Herstellers.

Kezelési utasítások:

Kérjük, figyelmesen olvassa el ezeket a kezelési utasításokat. Az alábbi információk segítenek a készülék helyes használatában.

1. A gépet csak a teljes összeszerelés után kezdje el használni és teljesen olvassa el és értse meg a biztonsági utasításokat.

2. Ismerje meg a gép összes beállítási lehetőségét. Állítsa be a gépet a fizikai állapotának megfelelően.

3. A készülék használata előtt ellenőrizze az összes rögzítést.

4. A gépet száraz helyen tárolja. A páratartalom (úszómedence területe vagy hasonló) a fém alkatrészek korróziójához vezethet.

5. Minden edzés után a gépet nedves ruhával kell megtisztítani. Főleg a síneket és a mozgó alkatrészeket, például a szíjtárcsákat és a fogantyút kell tisztítani. Ne használjon vegyszereket, mert ezek károsíthatják az anyag felületét.

6. A gyermekek nem használhatják a gépet felnőtt felügyelete nélkül. Az edzés során meg kell győződnie arról, hogy más személyek (főleg gyerekek) nem zavarják Önt, vagy nem nyúlnak a gép mozgó részeihez. A mozgó kötelek, súlyrudak vagy más mozgó alkatrészek súlyos fizikai sérülésekhez vezethetnek.

7. Az edzéshez javasoljuk, hogy viseljen megfelelő edzőruhát és edzőcipőt.

8. A gép fa alkatrészeinek karbantartásához javasoljuk a karbantartási készlet használatát.



Montagehinweise:

Packen Sie das Gerät zuerst komplett aus und überprüfen Sie, ob Transportschäden vorliegen. Das Verpackungsmaterial sollte erst nach kompletter Montage und zu- friedenstellender Inbetriebnahme des Gerätes fachgerecht entsorgt werden, da dieses eventuell als Transportverpackung für Rücksendungen dienen kann.

Prüfen Sie die Vollständigkeit der Lieferung. Den Lieferumfang entnehmen Sie der nachstehenden Teileliste. Sollten Teile fehlen oder defekt angeliefert sein, wenden Sie sich bitte an den Fachhändler oder den Hersteller.

Sie sollten genügend Platz für den Aufbau haben und die Montage sollte ausschließlich durch eine erwachsene Person durchgeführt werden. Im Zweifelsfall nehmen Sie die Hilfe einer weiteren erwachsenen, technisch begabten Person hinzu. Lesen Sie zuerst die Montageanleitung durch.

Montieren Sie das Gerät nach Montageanleitung und folgen Sie der Bebilderung. Achten Sie auf Hinweise bei den Bildern. Kontrollieren Sie nach vollständiger Montage alle Schraubverbindungen nochmals sorgfältig.

Service:

Für Serviceanfragen benötigen Sie die Seriennummer des Gerätes.

Diese befindet sich unten am Bracket.

Bitte geben Sie die Seriennummer bei Serviceanfragen immer mit an.

Serviceadresse:

WaterRower GmbH
Otto-Hahn-Straße 75
48529 Nordhorn

Phone 0 59 21 - 17 98 400

info@nohrd.de
www.nohrd.de



Szerelési utasítások:

Gondosan csomagolja ki a gépet, és ellenőrizze nem keletkeztek a szállítás során sérülések. Tartsa meg a csomagolóanyagot mindaddig, amíg sikeresen össze nem szerelte, és amíg kielégítően használatba nem vette a gépet.

Ellenőrizze a szállítás teljességét. A szállítás terjedelme a kézikönyv alkatrészlistájában található. Ha sérült alkatrészeket talál, vagy ha az alkatrészek hibásak, kérjük, vegye fel a kapcsolatot a helyi kereskedővel vagy a gyártóval.

Győződjön meg arról, hogy elegendő hely van az összeszerelés befejezéséhez. Az összeszerelést legalább egy felnőtt személynek kell elvégeznie. Ajánlott egy műszakilag kompetens személy segítsége.

























Szerelje össze a gépet a kézikönyv lépéseit követve. Olvassa el és figyelmesen kövesse a lépéseket. Az összeszerelés befejezése után ellenőrizze újra az összes rögzítést. A fali szerelést igénylő gépeket csak tömör kő / beton falakon lehet rögzíteni. A rétegelt lemez vagy a gipszkarton falak nem alkalmasak.

Utólagos szolgáltatás:

A szervizzel kapcsolatos kérdésekben szüksége van a sorozatszámra, amely megtalálható a fém konzolon (E).

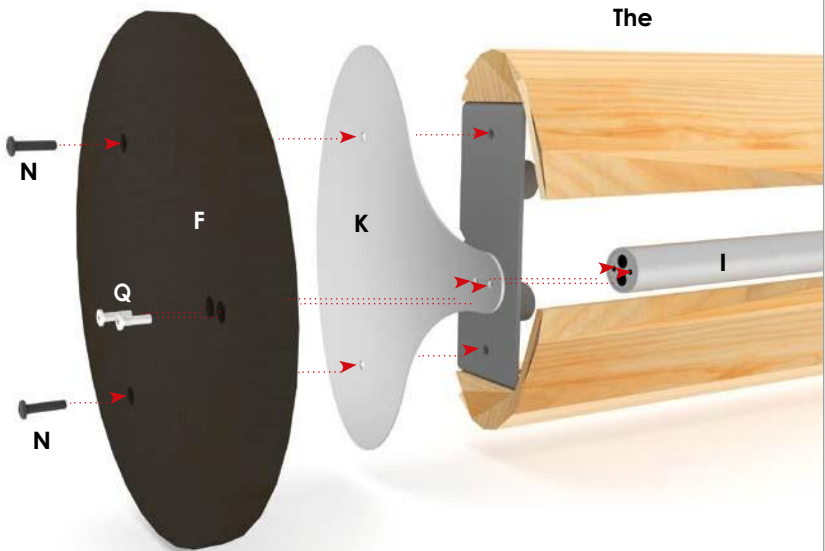
Orrlabda.hu Kft
Frankel Leó Út- 7-
Budapest 1027
Magyarország
Phone +36706706931

sales@waterrower.hu
www.waterrower.hu

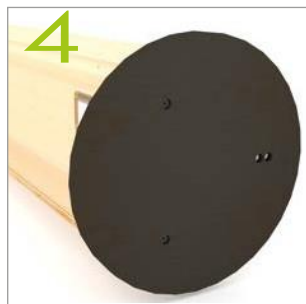
	A 1x		M 1x
	B 1x		N 2x
	C 1x		O 7x
	D 14x		P 8x
	E 1x		Q 2x
	F 1x		R 6x
	G 2x		S 2x
	H 2x		T 1x
	I 1x		U 1x
	J 1x V		1x
	K 1x		W 1x
	L 1x		X 2x

The 1x	Corpus <i>Korpusz</i>	M 1x	Rückplatte <i>Hátlap</i>
B 1x	Butterfly <i>Pillangó</i>	N 2x	Schwarze Schraube (40 mm) / <i>Fekete csavar (40 mm)</i>
C 1x	Mitnehmerstange + Gewicht <i>Vezetőrúd kezdősúlyal</i>	O 7x	Silberne Schraube (25 mm) <i>Ezüst csavar (25 mm)</i>
D 14x	Gewichte <i>Súlyok</i>	P 8x	Madenschraube <i>Hernyó csavar</i>
E 1x	Metallverbindungsplatte <i>Fém konzol</i>	Q 2x	Silberne Schraube (40 mm) <i>Ezüst csavar (40 mm)</i>
F 1x	Bodenplatte <i>Alaplemez</i>	R 6x	Kurze Schraube (15 mm) <i>Rövid csavar (15 mm)</i>
G 2x	Wandhalterung <i>Fali konzol</i>	S 2x	Wandmontage-Set <i>Fali rögzítő készlet</i>
H 2x	Gewichtsführungsstange <i>Súlyvezető rúd</i>	T 1x	Gummistopper <i>Gumi stop</i>
I 1x	Führungsstange <i>Fő vezetőrúd</i>	U 1x	Zugseil (für 3:1 Übersetzung) <i>Kábel (3:1 arányú áttételhez)</i>
J 1x	Stahlplatte oben <i>Fémlemez (felső)</i>	V 1x	Gewichtsverstellungs-Pin <i>Súlytű</i>
K 1x	Stahlplatte unten <i>Fémlemez (alsó)</i>	W 1x	Accessories <i>Kiegészítők</i>
L 1x	Spanner <i>Feszítő konzol</i>	X 2x	Stopper <i>Stopper</i>

1



The





Schritt 1

Legen Sie den Korpus (**A**) flach auf den Boden oder auf die leere Verpackung und achten Sie darauf, dass dieser dabei nicht verkratzt. Montieren Sie nun

die ovale, anthrazite Stahlplatte (K) und die schwarze runde Fußplatte (F) an den Korpus (A) und an der Führungsstange (**I**). Nutzen Sie hierzu das abgebildete Montagematerial und ziehen Sie die Schrauben fest an.

ACHTUNG: Die Führungsstange (**I**) wird mit 2 Schrauben (**Q**) painted! Die beiden ovalen Stahlplatten (K + J) sind unterschiedlich.

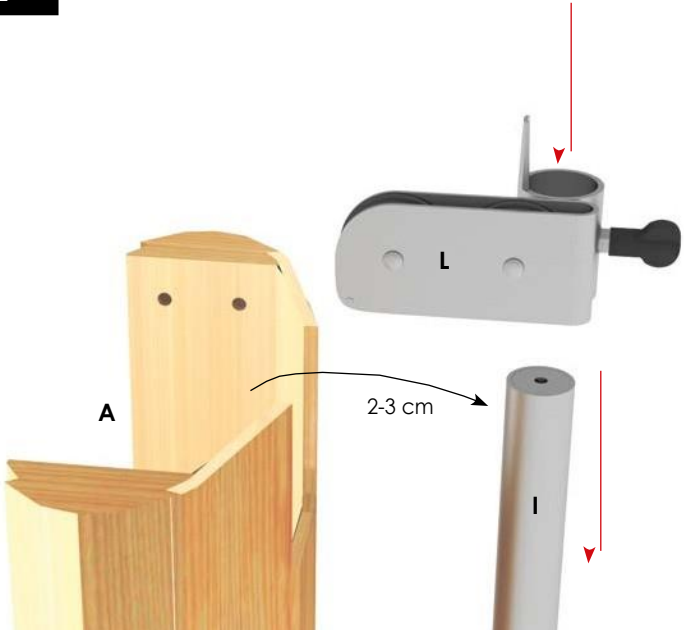
Stellen Sie anschließend das Gerät auf.

1. lépés

Helyezze a korpuszt (A) a padlóra vagy az üres dobozra, és ügyeljen arra, hogy ne karcolja meg. Szerelje fel az ovális antracit fémlemezt (K) és a fekete alaplapot (F) a korpuszra (A) és a fő vezetőúdra (I). Használja az ehhez a lépéshez megadott csavarokat, és alaposan húzza meg őket.

FIGYELEM: A fő vezetőrudat két csavarral (Q) rögzíti az ovális lemezhez és az alaplaphoz. A két ovális lemez különbözik. Győződjön meg róla, hogy a megfelelőt választotta!

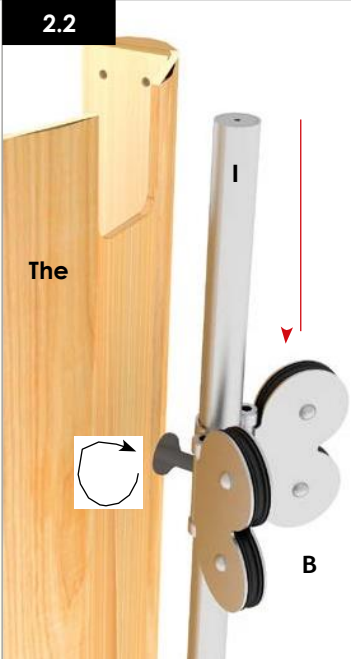
2



2.1



2.2



Schritt 2

Führen Sie den Spanner (**L**) auf die Führungsstange (**I**).
Durch leichtes Vorziehen (2-3 cm) der Führungsstange (**I**) können Sie den Spanner bis ca. 10 cm über der Bodenplatte (**F**) schieben. Fixieren Sie vorerst den Spanner an dieser Position (Abb. 2.1).

ACHTUNG: Die Laufrollen des Spanners (**L**) befinden sich nun links von der Führungsstange (**I**). Achten Sie darauf, dass die vorderste Rolle sich innerhalb der Ausparung des Korpus (**A**) befindet (der Korpus sollte nicht vom Spanner berührt werden).

Führen Sie nun den Butterfly (**B**) auf die Führungsstange (**I**) und fixieren Sie diesen ca. in der Mitte der Führungsstange (**I**) (Abb. 2.2).

Hinweis: Die Fixierschraube am Butterfly sollte sich hinter der Führungsstange befinden.

! **Achtung: Beachten Sie die Wartungs-Hinweise auf den Seiten 32-33 zur Pflege des Butterflys und der Gewichtsführungsstangen.**

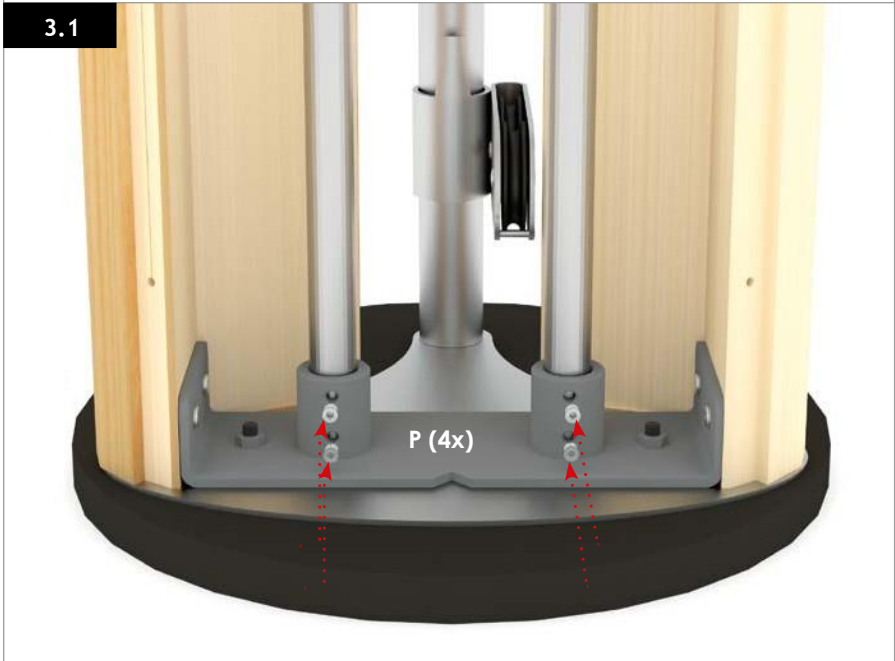
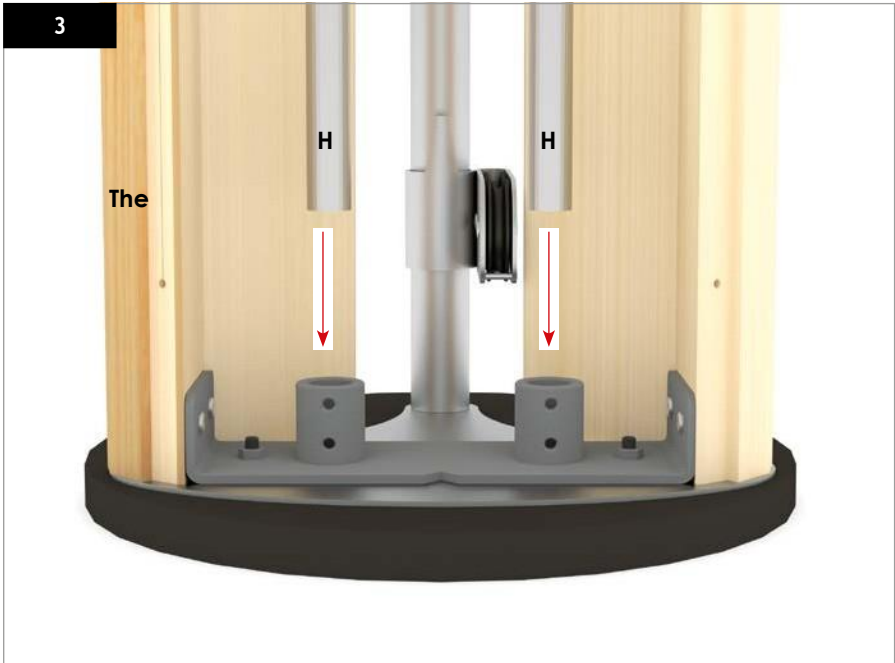
2. lépés

Csúsztassa a feszítő konzolt (**L**) a fő vezetőrúdra (**I**). A fő vezetőrúd lágy előre húzásával teljesen lecsúszthatja a feszítő konzolt. Rögzítse a villáskulcstartó tartót kb. 10 cm-el az alaplappal fölé (2.1. ábra).

FIGYELEM: A feszítő konzol tárcsái a fő vezetőrúd bal oldalán vannak (**I**).

Csúsztassuk a pillangót (**B**) a fő vezetőrúdra (**I**), és rögzítse körülbelül középen (2.2. ábra).

FIGYELEM: A pillangó rögzítőcsavarja a fő vezetőrúd hátulján található.





Schritt 3

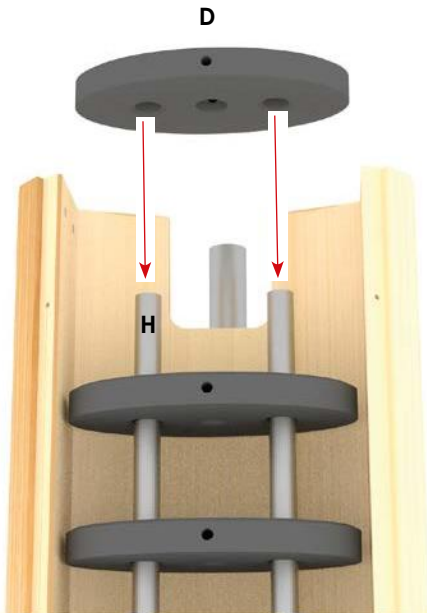
Setzen Sie jetzt die beiden Gewichtsführungsstangen (**H**) in den unteren Metallhalter im Korpus (**A**) ein und fixieren Sie diese mit vier Madenschrauben (**P**), die bereits im unteren Metallhalter vormontiert sind.

! **Achtung: Beachten Sie die Wartungs-Hinweise auf den Seiten 32-33 zur Pflege des Butterflys und der Gewichtsführungsstangen.**

3. lépés

Helyezze be a két súlyvezető rudat (H) a korpusz alsó fém tartójába, és rögzítse őket négy hernyó csavarral (P), amelyek már rögzítve vannak.

4



4.1



Schritt 4

Führen Sie nun die 14 Gewichtsplatten (**D**) auf die beiden Gewichtsführungs- Stangen (**H**).

ACHTUNG: Die abgerundete Kante der Gewichte sollte oben sein.

HINWEIS: Die Platten wurden in der Herstellung von einer Seite durchgebohrt. Achten Sie daher auch darauf, dass die "schöne" Seite der Gewichtsplatten nach vorne ausgerichtet ist (sauberes Bohrloch für Pineinfuhr).

Zuletzt führen Sie die Mitnehmerstange (**C**) mit dem Startgewicht und den Zugrollen auf die Gewichtsführungsstangen (**H**).

HINWEIS: Die Rollen auf der Mitnehmerstange sind in einem Winkel montiert, damit die Seilzugführung reibungslos läuft.

4. lépés

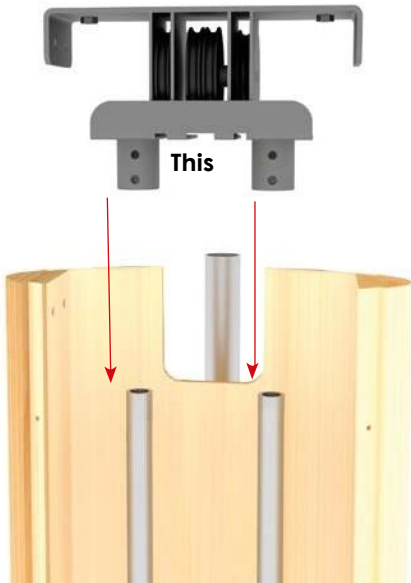
Csúsztassa a 14 súlyt (D) a súlyvezető rudakra (H)

FIGYELEM: a súlyok enyhén lekerekített szélei legyenek a felső oldalon. Győződjön meg arról, hogy a súlylemezek megfelelő oldala (tisztá fúrt lyuk a csap felé) előre mutasson.

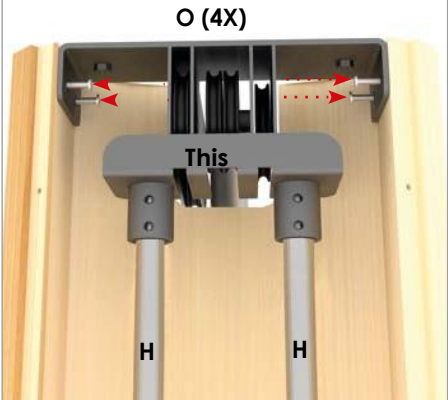
Most csúsztassa a vezetőrudat (C) az indítószúllyal és a szíjtárcsával a súlyvezető rudakra (H).

Figyelem: A vezetőrúd súlyán lévő vezetőszíjtárcsák enyhe szögben vannak összeállítva. Ez támogatja a kábel vezetését.

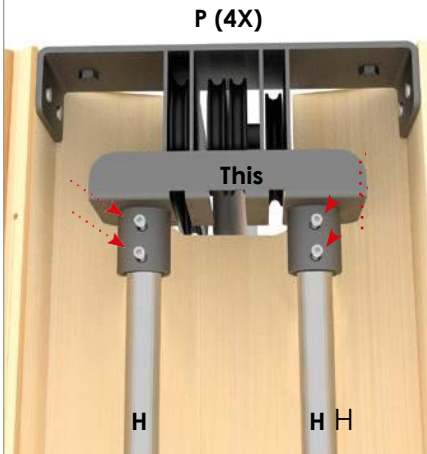
5



5.1



5.2



5.3





Schritt 5

Befestigen Sie die Metallverbindungsplatte **(E)**. Achten Sie darauf, dass die Führungsstangen (H) sauber in die Metallverbindungsplatte eingeführt werden.

Schrauben Sie nun die Metallverbindungsplatte **(E)** zuerst mit den 4 x Schrauben **(O)** und anschließend mit den 4 x Madenschrauben **(P)** fest an, die bereits in der Metallverbindungsplatte vormontiert sind.

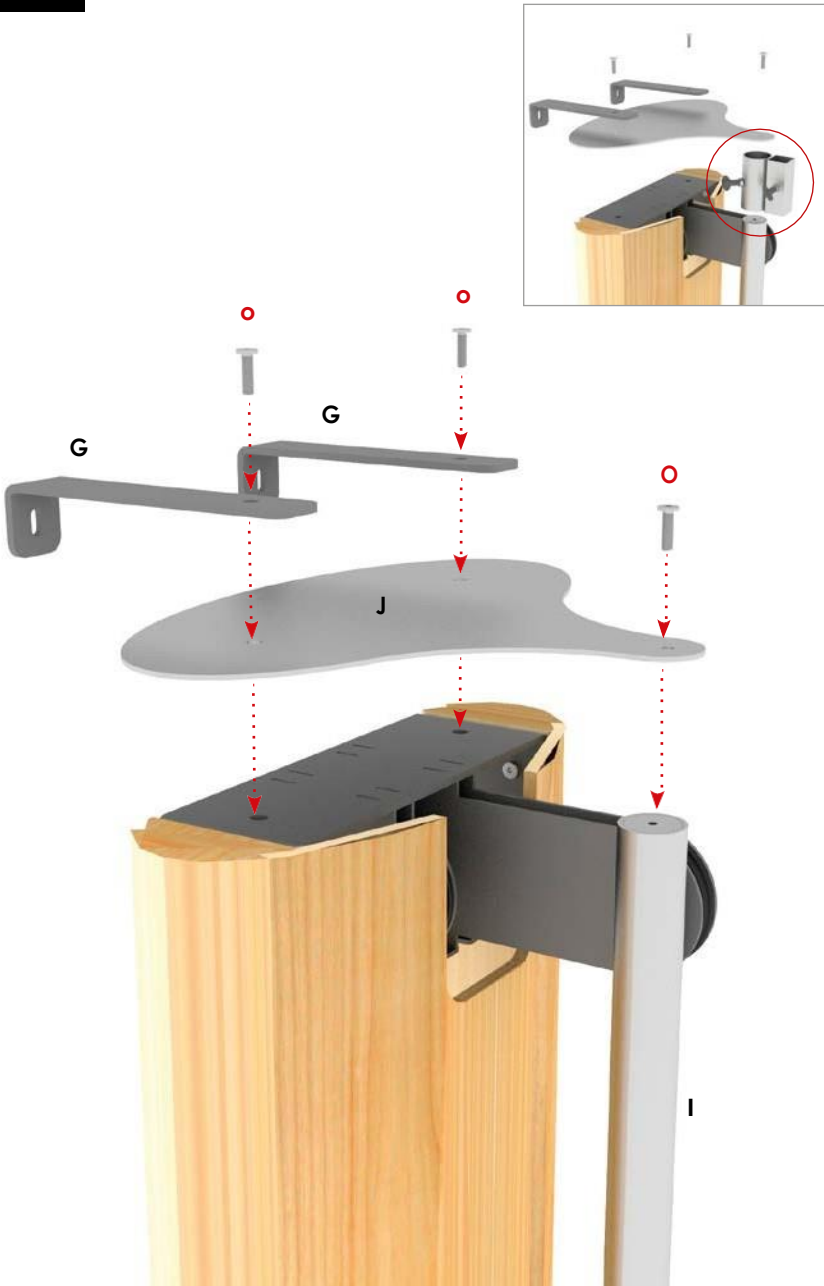
Legen Sie nun die beiden durchsichtigen Kunststoffdämpfer **(X)** um die Führungsstangen **(H)** und schieben diese zum Anschlag nach oben.

5. lépés

Most húzza meg a fém konzolt (E) úgy, hogy a súlyvezető rudakat (H) behelyezi a konzolba. Húzza meg a fém konzolt (E) először a 4x csavarral (O), majd utána a 4 x hernyó csavarral (P), amelyek már rögzítve vannak.

Most helyezze a két átlátszó műanyag lengéscsillapítót (X) a súlyvezető rudak (H) köré. Csúsztassa a lengéscsillapítókat (X) teljesen felfelé.

6





Schritt 6

Nun befestigen Sie die zweite ovale, anthrazite Stahlplatte (J) mit den beiden Wandhalterungen (G) an der Metallverbindungsplatte (E) und der Führungsstange (I).

ACHTUNG: Die Montage an der Führungsstange (I) erfolgt nur mit einer Schraube!

Zubehöradapter

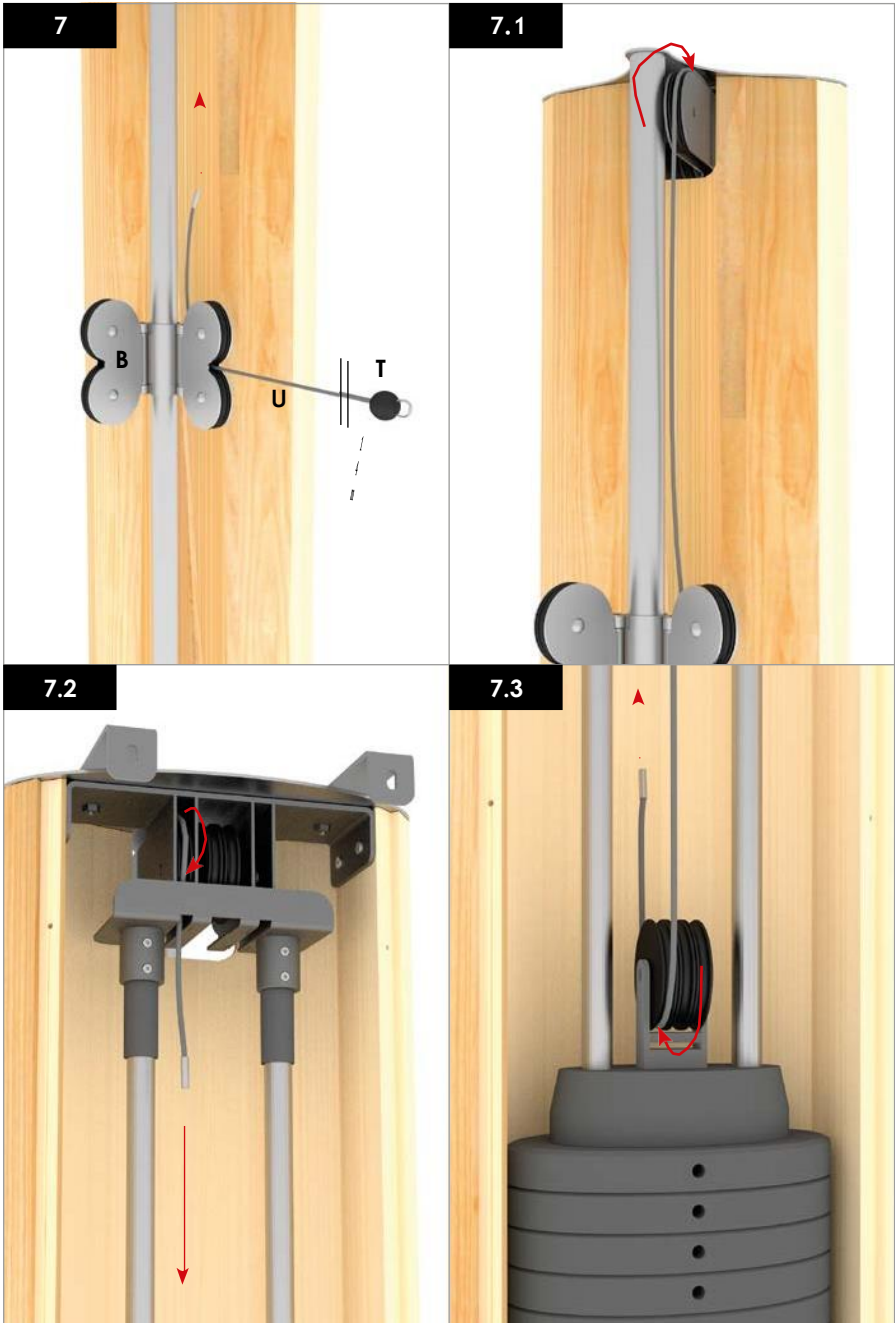
Falls Sie bei Ihrem Produkt den Zubehöradapter benutzen, dann müssen Sie diesen **VOR** der Montage der Stahlplatte (J) über die Führungsstange (I) schieben (s. kleine Abbildung).

6. lépés

Vegyük a második antracit ovális lemezt (J), és rögzítjük a falra szerelhető konzollal (G) együtt a fém konzolhoz (E) és a fő vezetőrúdhoz (I)

FIGYELEM: A fő vezetőrúd (I) rögzítése csak egy csavarral történik.

Ha kiegészítő adaptert használ: Csatlakoztassa a tartozékadaptert, mielőtt az ovális lemezt a fémkonzolra szerelné (kis ábra).



Schritt 7

Es folgt die Montage des Zugseils **(U)**. Führen Sie dieses in den rechten Butterfly **(B)** ein und folgen Sie der Bebilderung.

ACHTUNG: Bei Bild 7.8 ist es zwingend notwendig, dass das Kabel HINTER dem Korpus **(A)** zu dem Spanner **(L)** durchgeführt wird.

ACHTUNG: Bei Bild 7.10 ist es zwingend notwendig, dass das Kabel ZWISCHEN Rolle und Sicherungsstift (im Bild blau dargestellt) durchgeführt wird.

ACHTUNG: Das Aufdrehen des Gummistoppers **(T)** (Bild 8 - 8.1) kann am Besten erfolgen, indem man den Endmetallstift des Führungsseiles mit z. B. einer Flachzange festhält.

7. lépés

Most be kell fűznie a kábelt a szíjtárcsákra. Először helyezze be a kábelt a jobb oldali pillangóba, majd kövesse a képeket.

FIGYELEM: Amikor eléri a képet (7.8), győződjön meg arról, hogy a kábel a korpusz belsejében fut a feszítő konzol szíjtárcsa (L) felé.

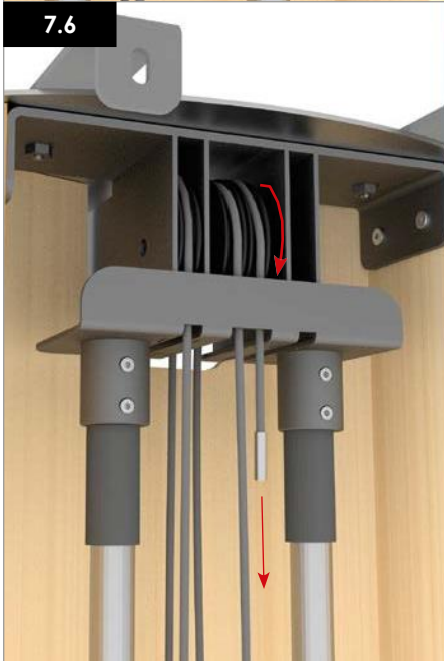
FIGYELEM: A gumidugó (T) rögzítése a kábel végén a legjobban úgy történhet, ha a kábel végét fogóval tartja.



7.6



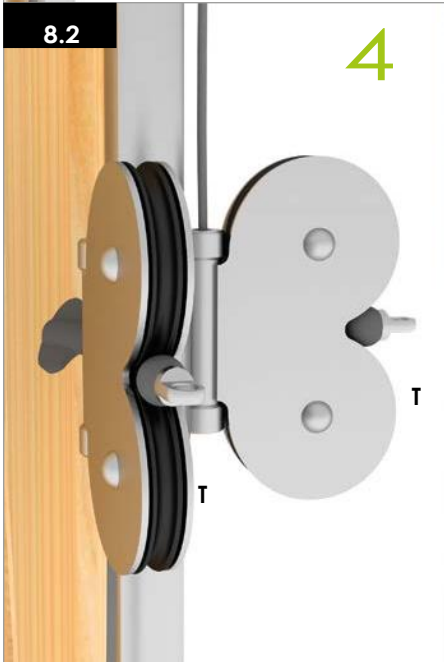
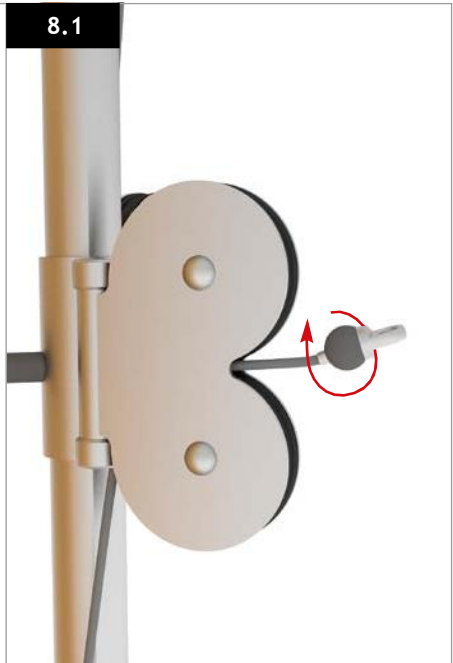
7.7





Kabel zwischen **Sicherungsstift** und Rolle durchführen.

Ügyeljen arra, hogy óvatosan adagolja a kábelt a **csavar** és a **szijtárcsa** között.



Schritt 8

Spannung des Zugseils:

Nach der Montage des Zugseils kann es sein, dass die Gummistopper (**T**) nicht ganz am Butterfly (**B**) anliegen und lose nach unten hängen. Lösen Sie den Spanner (**L**) (**Abb. 2.1, Seite 14**) und straffen Sie das Seil, bis die Gummistopper (**T**) am Butterfly (**B**) anliegen.

ACHTUNG: Sollten Sie das Seil zu stark spannen, wird die die Führungsstange (**C**) nach oben gezogen und der Gewichtsverstellungs-Pin (**V**) kann nicht mehr in die Gewichte eingeführt werden. Spanner (**L**) nur soweit nach unten führen, bis beide Gummistopper (**T**) am Butterfly (**B**) anliegen.

HINWEIS: Der Gewichtsverstellungs-Pin (V) muss zwingend ganz an die Gewichte angeschoben werden, damit er beim Zug nicht gegen den Korpus schlägt.

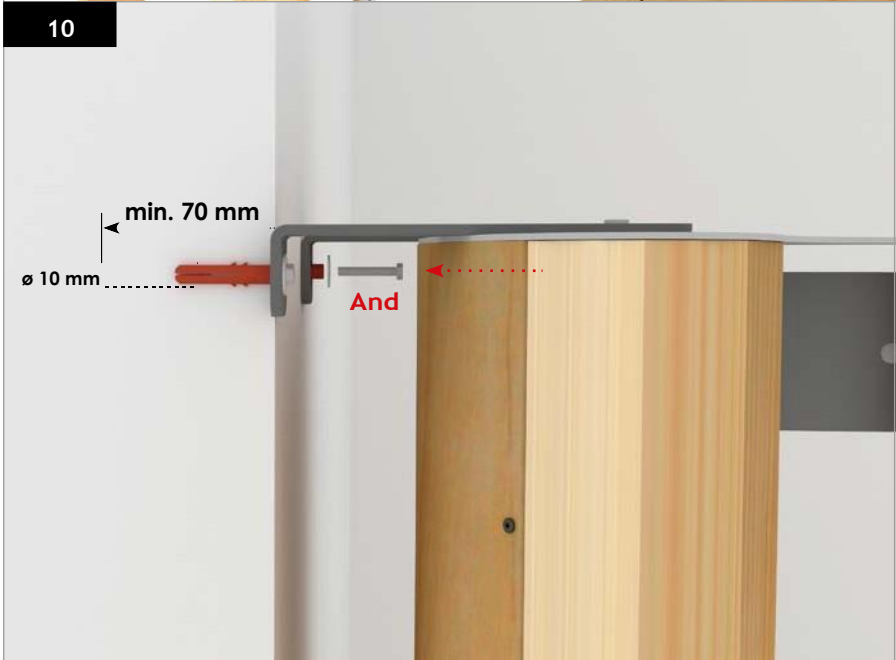
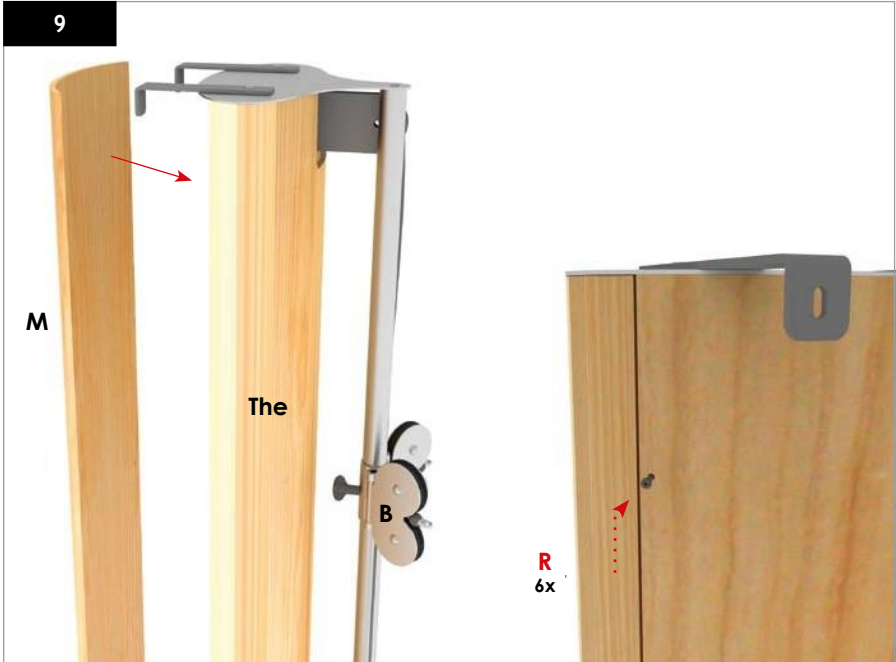
8. lépés

A kábel feszítése:

Amikor befejezte a kábel befűzését, előfordulhat, hogy a végek lazán lógnak a pillangótól. Lazítsuk meg a csavart a feszítőkonzolnál (L) (2.1. ábra, 14. oldal), és lassan mozgassuk lefelé a feszítőkonzolt, amíg mindkét gumidugó (T) el nem éri a pillangót. Ezután húzza meg a csavarkulcstartó konzol csavarját (L).

FIGYELEM: Ha túl sokat feszíti a kábelt, a vezetősúly felemelkedik, és nem tudja kiválasztani a súlyokat a súlytűvel (V).

FONTOS: A súlytűt (V) teljesen be kell nyomni a súly lyukakba, hogy a csap ne ütközzön a korpuszhoz.





Schritt 9

Bevor Sie das Gerät verschließen, empfehlen wir Ihnen die beiden Gewichtsführungsstangen (**H**) mit unserem speziellen Schmieröl (15.211) einzufetten. Jetzt montieren Sie die Rückplatte (**M**) mit den 6 x kurzen Schrauben (**R**), die bereits in der Rückplatte vormontiert sind.

ACHTUNG: Vor dem Verschließen des Gerätes prüfen Sie nochmals die Freiläufigkeit aller Rollen und die saubere Kabelführung.

Schritt 10

Die Wandmontage des SlimBeams erfolgt mit dem mitgelieferten Montagematerial. Hierzu müssen 2 Löcher mit 10 mm Durchmesser gebohrt werden. Vergewissern Sie sich, dass keine Kabel, Wasser- oder andere Leitungsröhre an dieser Stelle in der Wand verlaufen.

ACHTUNG: Der SlimBeam muss an festen Wänden (Stein, Beton etc.) angebracht werden. Nicht geeignet sind Holz oder Rigipswände.

Das Bohrloch muss eine Tiefe von mind. 70 mm haben.

9. lépés

Mielőtt bezárná a gépet a hátlappal (M), javasoljuk, hogy a súlyvezető rudakat (H) olajozza speciális kenőanyagunkkal (15.211).

Most rögzítse a hátlapot (M) 6 x csavarral (R).

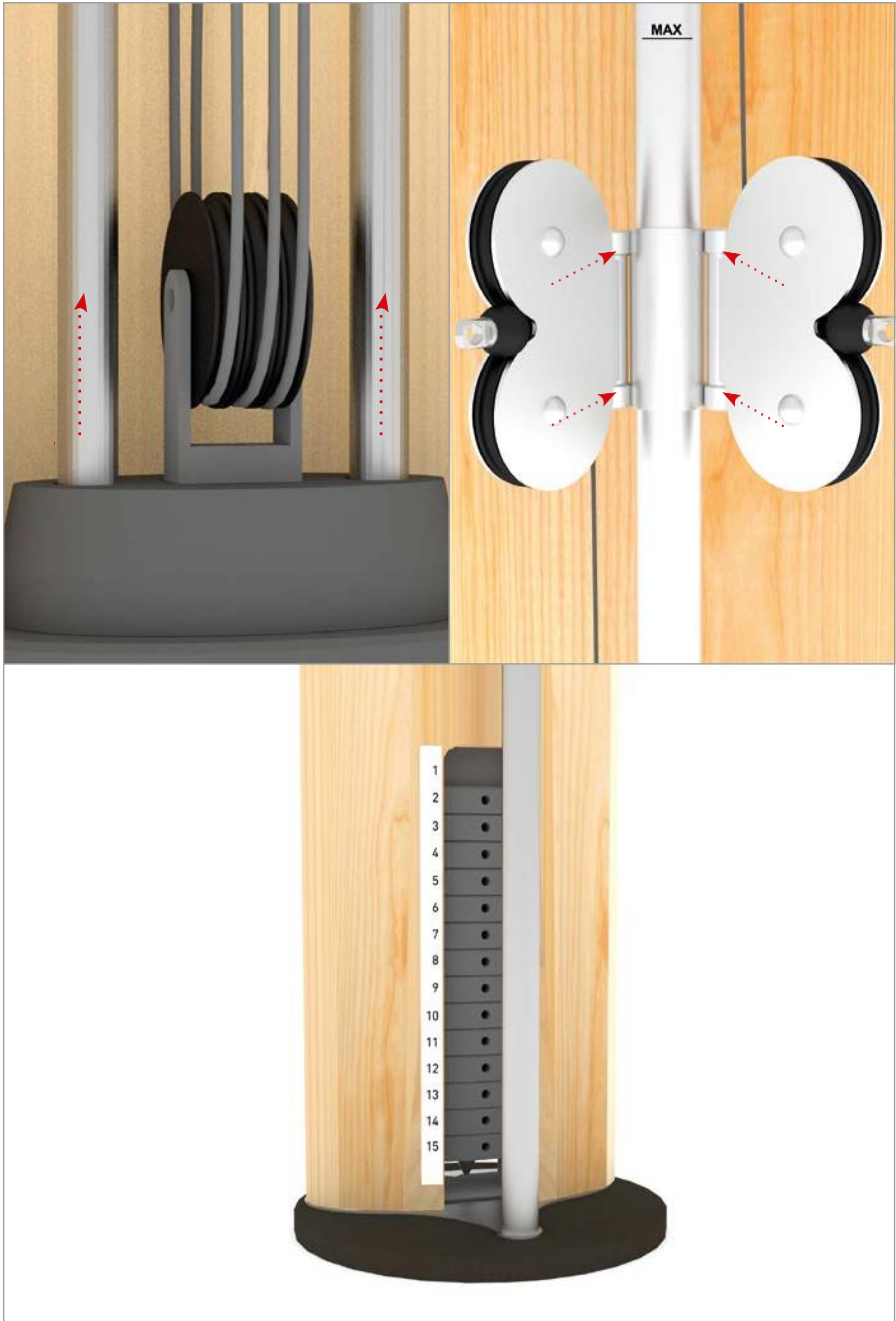
FIGYELEM: Mielőtt becsukná a gépet a hátlappal, győződjön meg arról, hogy a kábel simán és zajmentesen működik.

10. lépés

A SlimBeam-et a falra kell szerelni. Használja a mellékelt rögzítőanyagot, és fúrjon két 10 mm átmérőjű lyukat egy szilárd falba. Ügyeljen arra, hogy ne érjen villanyvezetéket, kábelt, vízvezetéket vagy más, a falban futó csövet.

FIGYELEM: A SlimBeam-et csak szilárd falra (kő, beton) szerelje. Ne rögzítse a Slimbeam-et rétegelt lemezhez vagy gipszkarton falhoz.

A lyuk mélységének legalább 70 mm-nek kell lennie.





Wartungshinweise

Schmieren Sie regelmäßig den Butterfly sowie die Gewichtsführungsstangen mit unserem Spezial-Schmieröl ein (Bestell-Nr. 15.211). Dies gewährleistet ein ruhiges Training, verhindert Rostbildung, schmiert, schützt vor Anheftung und ist lange wirksam.

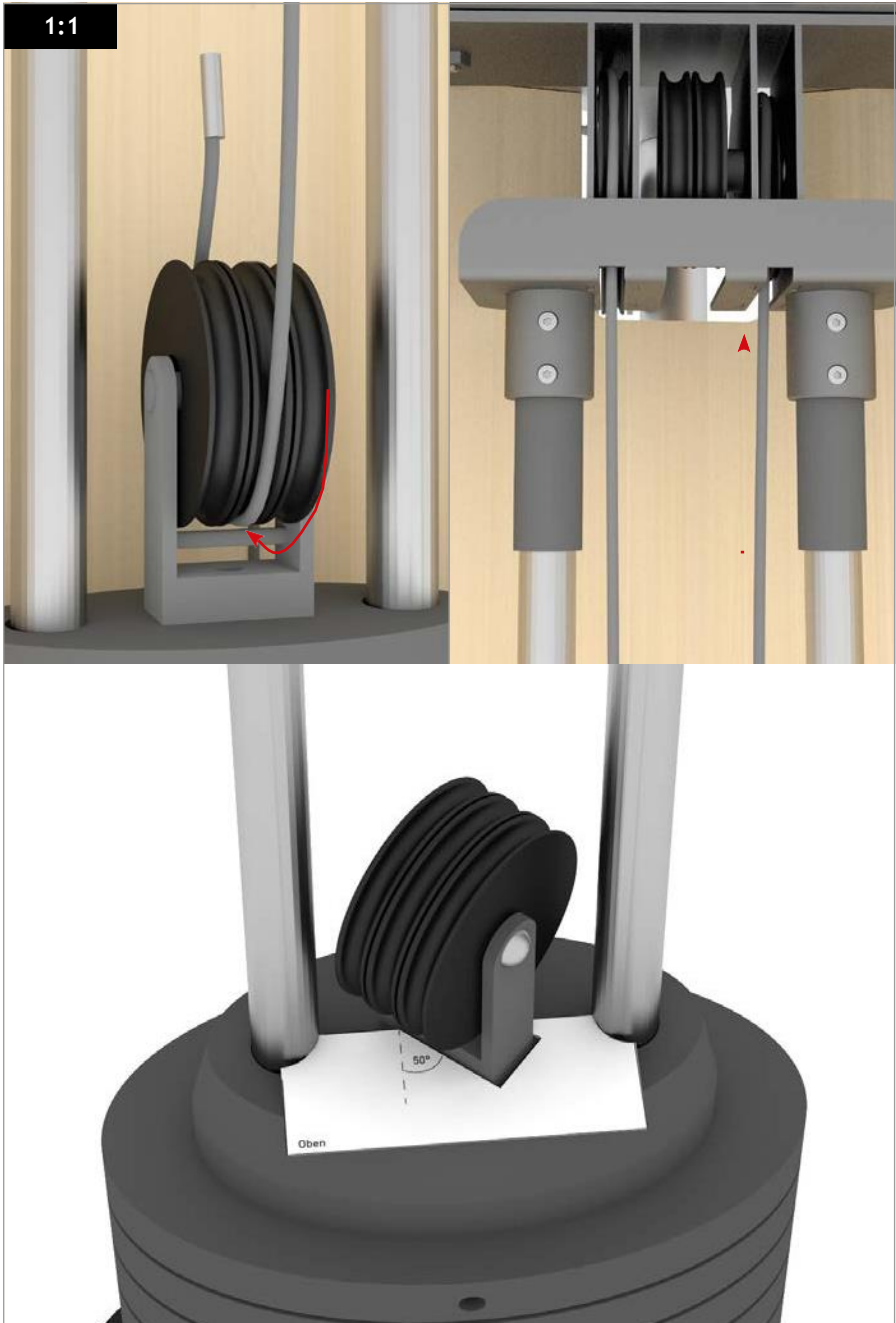
Bringen Sie die Gewichtsskala entsprechend der Zeichnung an. Alternativ ist es möglich die Aufkleber direkt auf die Gewichte zu kleben.

Die maximale Höhe des Butterflys ist mit einem Aufkleber (MAX) gekennzeichnet. Stellen Sie den Butterfly nicht höher als die Markierung ein.

Karbantartás

Mielőtt bezárná a gépet a hátlappal (M), javasoljuk, hogy a súlyvezető rudakat (H) olajozza speciális kenőanyagunkkal (rendelési szám. 15.211).

*Helyezze a súlyok skáláját az ábrán látható módon.
Ne használja a pillangót magasabb pozícióban, mint a matricán.*



1:1 Übersetzung

Bei der 1 :1 Übersetzung wird lediglich die mittlere untere Rolle der Mitnehmer- stange (L) genutzt. Das Zugseil wird dann nach oben führend wieder rausgeführt, so wie in Schritt 7.8 beschrieben (Bestell-Nr. 15.206).

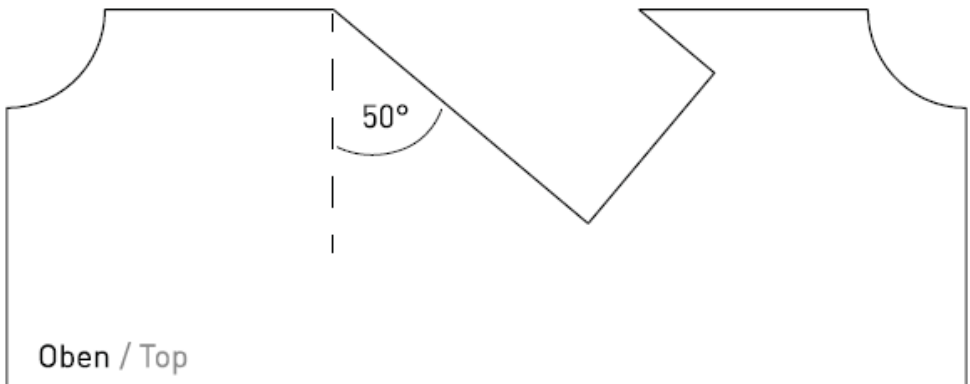
Hinweis: Die untere Rolle muss für die 1:1 Übersetzung gedreht werden. Benutzen sie hierfür die unten stehende Schablone:

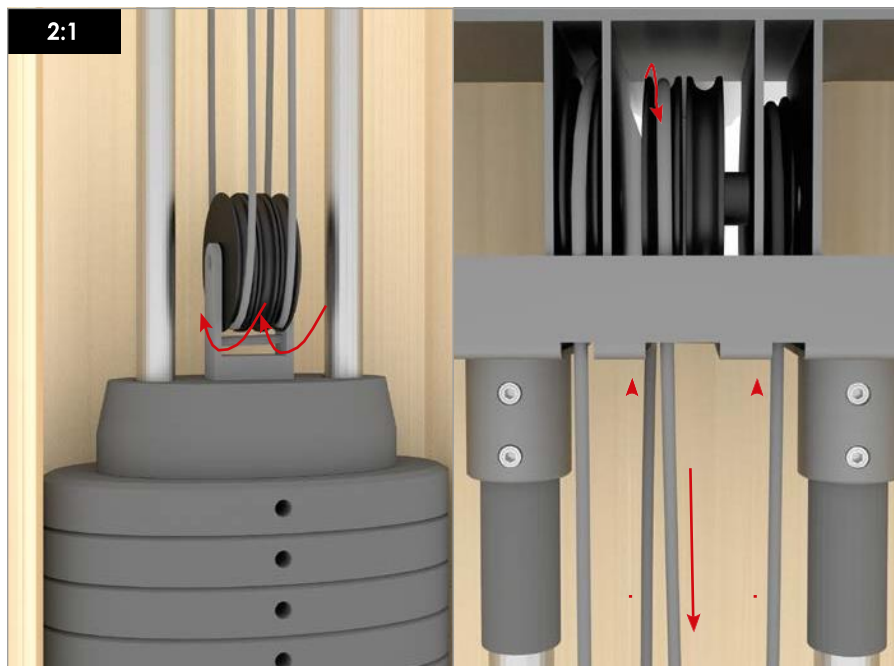
Schneiden Sie die Schablone aus und platzieren Sie diese wie abgebildet. Richten Sie die Rollen so aus, dass die Halterung in die Öffnung der Schablone passt (50°). Um die Schraube der Rollenhalterung zu lösen, müssen Sie erst die lange Schraube unter den Rollen lösen und herausnehmen. Ziehen Sie anschl. alle Schrauben wieder fest an.

1:1 arányú áttétel

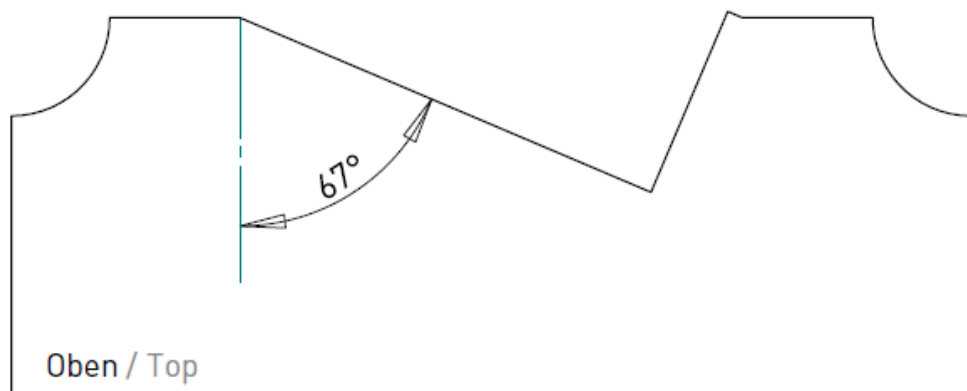
Ha rendelkezik az 1:1 váltókábelrel, győződjön meg arról, hogy a középső tárcsát használja a vezetősúlyon. Ezután folytassa a 7.8. lépéssel (rendelési szám. 15.206).

Vágja ki a sablont, és helyezze az ábra szerint. Igazítsa a tárcsákat úgy, hogy a konzol illeszkedjen a sablon nyílásába. A tárcsa konzoljának kioldásához lazítsa meg a tárcsa alatti hosszú csavart, és távolítsa el. Ha elkészült, húzza meg erősen az összes csavart.





2:1 / 3:1



2:1 Übersetzung

Bei der 2:1 Übersetzung werden die beiden äußeren Rollen der Mitnehmerstange (I) genutzt. Führen Sie das Zugseil zuerst um die linke Rolle und gehen Sie dann nach oben zur ersten der mittleren Rollen (s. Abb.). Nachdem das Zugseil um die linke der beiden mittleren Rolle geführt wurde, führen Sie das Zugseil wieder runter. Nun wird die untere rechte Rolle der Mitnehmerstange genutzt.

Anschließend das Zugseil nach vorne führen, so wie in Schritt 7.8 beschrieben (Bestell-Nr. 15.205).

2:1 arányú áttétel

Ha rendelkezik a 2:1 arányú sebességváltó kábellel, győződjön meg arról, hogy a bal és a jobb oldali szíjtárcsát használja a vezetősúlyon.

Ezután folytassa a 7.8. lépéssel. (Rendelési szám: 15.205)

Prepare SimBeam

WEIGHT SELECTION: MEDIUM

HEIGHT/FLY LOCATION: MEDIUM

START

VIDEO GRAPH

ASSISTED SQUAT

0 PULS

0:20 min left

Select a workout

A workout can be functional or focused on specific body zones.

	FUNCTIONAL	BODY ZONE
5 min Training with warming up	YES	SHOULDER
5 min Training with warming up	NO	SHOULDER
5 min Training with warming up	YES	LEG
5 min Training with warming up	NO	LEG
5 min Training with warming up	NO	BACK
10 min Training	NO	SHOULDER

5 min Training

Reverse Flys

4 5 6

STOP 2:42/5:00 PAUSE

WORKOUT PERFORMANCE

8.9 pulls/min

55.8 kg lifted

REVERSE FLYS

17 pulls

0:08 min left

Elektronisches Trainingsleitsystem

Der SlimBeam Korpus ist so vorbereitet, dass er jederzeit mit einer Tablethalterung erweitert werden kann. Sie können Ihr Tablet (nur Android) mit einem USB-Stecker verbinden und die Trainings-App herunterladen. Während des Trainings werden das eingestellte Gewicht, die Wiederholungen sowie die Zuglänge automatisch erkannt und übersichtlich dargestellt. Jede Übung wird mit einem Video angezeigt.

Die Funktionen im Überblick:

- Gewichtserkennung
- Wiederholungsanzeige
- Gesamtes Gewicht wird angezeigt
- Vorgeschlagene Gewichtseinstellungen
- Vorgeschlagene butterflyeinstellungen
- Gesamtkörper-Workouts
- Isolierte Übungen
- Anleitende Videos
- Persönliches Profil mit Trainingsübersicht
- Zugverhalten / Zuglänge
- Graphische Darstellung des Zuges

Elektronikus edző rendszer

A SlimBeam korpuszát úgy gyártják, hogy egy táblagép tartója bármikor rögzíthető. Ehhez csatlakoztassa táblagépét (csak androidos eszközök) egy USB-csatlakozóhoz (régí micro USB), és töltsse le az edzésalkalmazást. Edzés közben a rendszer automatikusan felismeri és jól láthatóan megjeleníti az előre beállított súlyt, az ismétléseket és a kábelhosszt. Az egyes gyakorlatokat részletesen bemutatja a videó.

Funkciók áttekintése:

- Súlyfelismerés
- Ismétlések megjelenítése
- Teljes tömeg kijelzése
- Javasolt súlybeállítások
- Javasolt pillangóbeállítások
- Teljes testes edzések
- Izolációs gyakorlatok
- Oktató videók
- Személyes profil edzésáttekintéssel
- Android kompatibilis
- Külön megvásárolható (30. oldal)
- Kábelhossz / húzási előzmények
- A húzás grafikus megjelenítése



Klimmzugstange

Húzódzkodó

Esche / Kóris	15.229
Eiche / Tölgy	15.232
Club / Club	15.230
Shadow / Shadow	15.228
Kirsche / Cseresznye	15.233
Nussbaum / Dió	15.234



Kugelgelagerte Zuggriffe

Gólyócsapágyas markolat

Esche / Kóris	15.222
Eiche / Tölgy	15.225
Club / Club	15.223
Shadow / Shadow	15.208
Kirsche / Cseresznye	15.226
Nussbaum / Dió	15.227



Fußlasche

Lábszj

Natur / Natural	15.207
Schwarz / Fekete	15.250



Zubehöradapter

Kiegészítő adapter

15.201



Alu-latzug-stange

Alumínium lat rúd

Lang / Long	15.216
Kurz / Short	15.251



Elektronisches Trainingsleitsystem

Elektronikus edző rendszer

Für bis zu 13 Zoll Tablets (Android)
Akár 19" tablethez (Android)
15.236



Seilzug / Übersetzung

Kábeles áttétel

1:1	15.206
2:1	15.205
3:1	15.204



Deckenhalterung

Mennyezeti rögzítő

232 - 242 cm	15.218
241 - 259 cm	15.219
258 - 276 cm	15.220



Latzug-Aufrüst-Set

Lat kiegészítő készlet

15.217



NOHRD Pflegeset

NOHRD tisztító készlet

10.256



Schmieröl

Kenőolaj

15.253