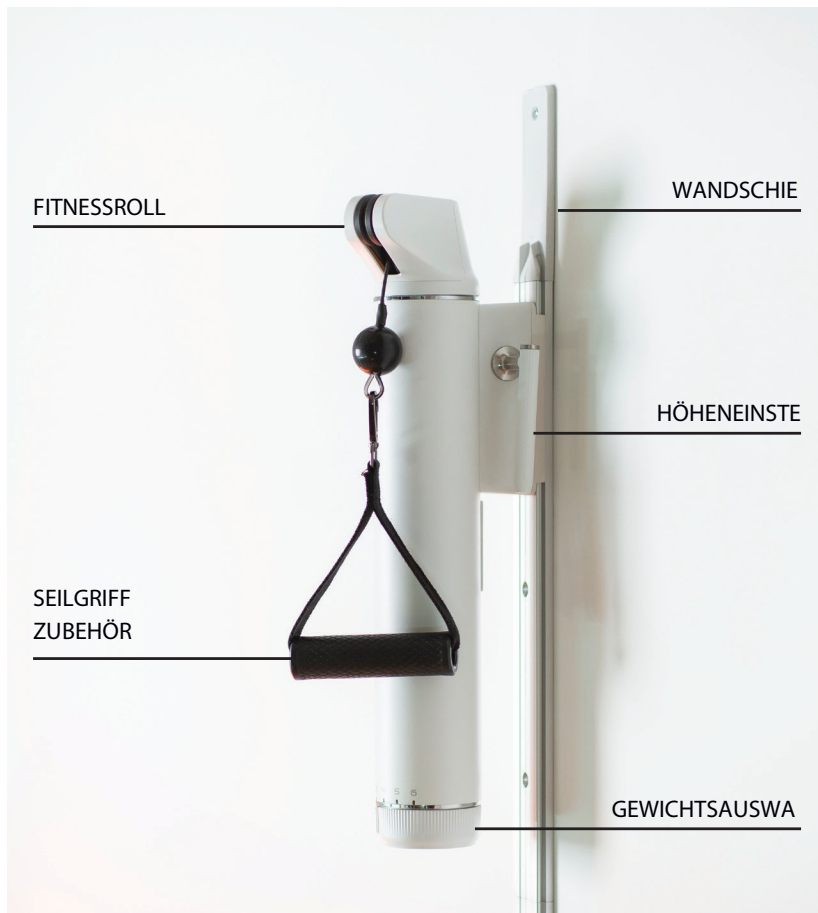


BENUTZERHANDBUCH

## SEILZUG-TRAINER



Die Gewichtsblockstufen sind nur geschätzte Werte, exakte Werte können wegen Herstellungsunterschieden von diesen abweichen. Die Gewichtsblockstufen finden Sie im Internet auf [www.cablfit.co](http://www.cablfit.co).

Wegen der Schwierigkeiten in Zusammenhang mit dem Widerstand der Gasdruckfedertechnologie

können sich die einzelnen Gewichtsblockstufen höher als die dargestellten Werte anfühlen.

## SICHERHEIT

### Alle Sicherheitsinformationen

Lesen Sie alle Sicherheitsinformationen durch, bevor Sie mit der Benutzung des Seilzug-Trainers beginnen. Es liegt in der Verantwortlichkeit des Geräteeigentümers zu gewährleisten, dass sich die Benutzer aller Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen bewusst sind.

Diese Sicherheitsinformationen sind zur Bedienung des Seilzug-Trainers vorgesehen. Sehen Sie auch in den separat gelieferten Anweisungen zur Anbringung der Wandschiene sowie in den Sicherheitshinweisen nach.

### Sicherheit des Seilzug-Trainers – Benutzung

Bevor Sie mit einem neuen Fitnessprogramm anfangen, ziehen Sie einen Arzt zu Rate. Durch falsches oder zu intensives Fitnesstraining können Sie sich ernstlich verletzen. Bei Schwächegefühlen, Brustschmerzen oder Kurzatmigkeit stellen Sie die Benutzung der Zugstation unverzüglich ein und suchen einen Arzt auf.

Kinder unter 16 Jahren sowie Personen mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen dürfen den Seilzug-Trainer nicht benutzen.

Kinder über 16 Jahren sowie Personen mit unzureichender Erfahrung und unzureichendem Wissen müssen vor der Benutzung des Seilzug-Trainers entsprechend überwacht und instruiert werden.

Halten Sie Ihre Hände von sich bewegenden Teilen fern. Führen Sie keine Objekte in Öffnungen des Seilzug-Trainers ein. Vergewissern Sie sich, dass Sie vor der Benutzung des Seilzug-Trainers lange Haare oben oder hinten am Kopf zusammengebunden haben, damit sich Ihre Haare nicht in dem Gerät verfangen.

Überprüfen Sie das Zugseil regelmäßig über seine gesamte Länge. Ein Teil des Zugseils kann nur über das Zugseil-Inspektionspanel gesehen werden. Ist das Zugseil beschädigt, benutzen Sie den Seilzug-Trainer erst wieder, nachdem das Zugseil repariert worden ist. Sehen Sie in den WARTUNGSHINWEISEN nach.

Die Wandschiene muss gesichert werden, sodass sie sich nicht bewegt. Wenn sich die Wandschiene auch nur leicht bewegt, benutzen Sie den Seilzug-Trainer erst wieder, nachdem die Wandschiene repariert worden ist.

Der Seilzug-Trainer wurde für einen Gewichtswiderstand bis 25 kg (55 lbs.) ausgelegt. Wenden Sie kein Gewicht an, das über dieses Höchstgewicht hinausgeht.

Benutzen Sie den Seilzug-Trainer nicht, wenn sich andere Personen in 2 Meter Nähe zu diesem befinden.

Umwickeln Sie keine Körperteile mit dem Zugseil oder mit

Trainingszubehör. Achten Sie darauf, dass Kinder keinen Zugang zum

Seilzug-Trainer haben.

Lassen Sie das Zugseil nicht los, wenn es herausgezogen worden ist.

Es besteht dabei ein großes Verletzungsrisiko sowie das Risiko, den Seilzug-Trainer zu beschädigen.

Das Zubehör des Seilzug-Trainers wurde ausschließlich zur Benutzung mit dem Seilzug-Trainer konzipiert und ist nicht zu einer Benutzung über 25 kg (55 lbs.) vorgehen.

# EINRICHTUNG

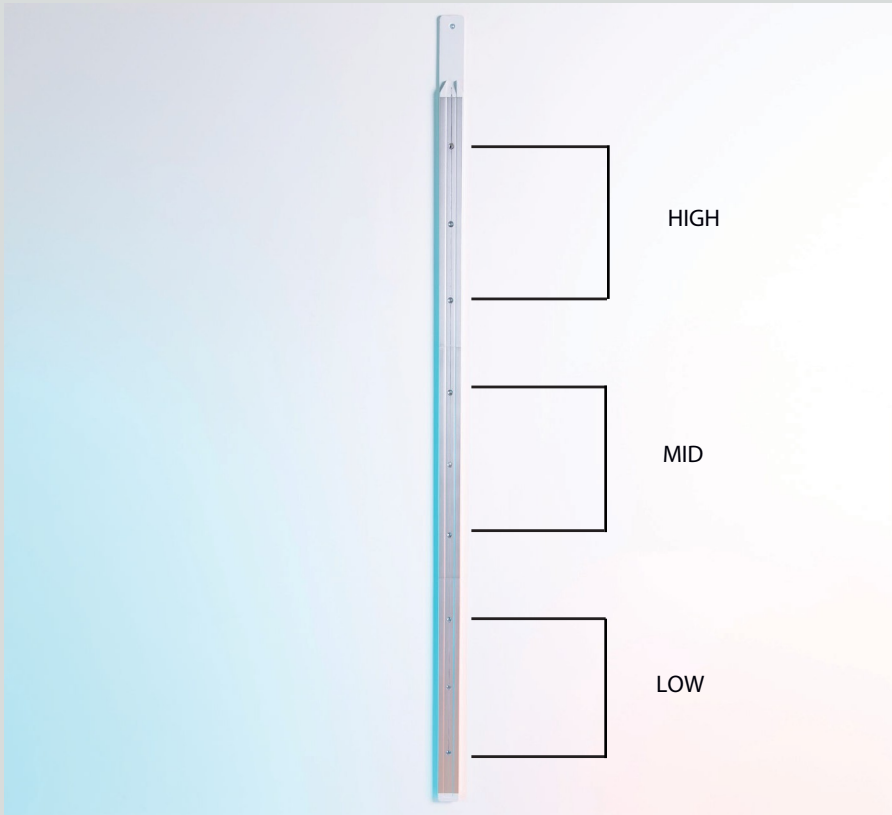
## Anbringung des Seilzug-Trainers an der Wandschiene

1. Nehmen Sie den Seilzug-Trainer vorsichtig aus der Verpackung heraus.
2. Schieben Sie den Seilzug-Trainer mit zwei Händen von der Oberseite der Wandschiene auf die sicher angebrachte Wandschiene herunter.
3. Der Seilzug-Trainer muss in die obere Höhenstufe der Wandschiene einrasten.
4. An der rechten Seite des Seilzug-Trainers befindet sich der Hebel zur Höheneinstellung. Wenn Sie diesen Hebel nach vorne gedrückt halten, wird dadurch die Einrastung an dem Seilzug-Trainer entsperrt. Der Seilzug-Trainer kann dadurch an der Wandschiene je nach gewünschter Höhe nach oben und nach unten geschoben werden.
5. Nehmen Sie den Seilgriff (im Lieferumfang enthalten) und bringen Sie ihn am Seilzug-Trainer an. Alle Zubehörteile müssen sicher in der Stahlöse am Ende des Zugseils befestigt sein.
6. Stellen Sie die Gewichtsstufe am Seilzug-Trainer auf die Stufe 6 ein. Ziehen Sie am Seilgriff, um sich zu vergewissern, dass die Wandschiene ordnungsgemäß gesichert worden ist. Die Wandschiene darf sich nicht von der Wand ziehen lassen und muss fest montiert bleiben.  
(Hinweis: Ziehen Sie das Zugseil nicht vollständig heraus, da hierdurch mehr Gewicht auf die Wandschiene ausgeübt wird, als es zulässig ist.)



6.





## Die Höhe des Seilzug-Trainers an der Wandschiene

In jeder Übung wird angegeben, auf welche Höhe der Seilzug-Trainer auf der Wandschiene gebracht werden muss. Dafür werden folgende Höhenangaben verwendet:

HIGH – OBERER

Wandschienenbereich MID –

MITTLERER Wandschienenbereich

LOW – UNTERER

Wandschienenbereich

Halten Sie den Hebel zur Höheneinstellung nach vorne gedrückt, um die Einrastung am Seilzug-Trainer zu entsperren. Hierdurch kann der Seilzug-Trainer



an der Wandschiene nach oben und nach unten bewegt werden.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, vergewissern Sie sich immer, dass der Seilzug-Trainer in eine Höhenstufe an der Wandschiene eingerastet ist.

## BENUTZUNG

### Gewichtsstufe am Seilzug-Trainer

Der Seilzug-Trainer hat 6 unterschiedliche Stufen für den **GEWICHTSWIDERSTAND**.

Stufe 1 ist die leichteste Stufe und wird eher für ein **TONE-Training** verwendet.

Stufe 6 ist die schwierigste Stufe und wird eher für ein **STRENGTH-Training** verwendet.

So ändern Sie die Stufe für den **GEWICHTSWIDERSTAND**:

1. Legen Sie Ihre Hand unten am Seilzug-Trainer an den **AUSWAHLRING**.
2. Drehen Sie den **AUSWAHLRING** nach links oder rechts und wählen Sie die gewünschte Gewichtsstufe.
3. Der **AUSWAHLRING RASTET** dann in die gewählte Gewichtsstufe ein, und Sie können mit dem Training beginnen.



### Seilzug-Trainer REVERSED –

Wenn diese Meldung angezeigt wird, nehmen Sie den Seilzug-Trainer von der Wandschiene herunter und schieben Sie ihn vorsichtig **UMGEKEHRT** auf die Wandschiene zurück.



## Warnhinweise

Versuchen Sie NICHT, den AUSWAHLRING zu drehen, während das Gerät gerade benutzt wird. Dies kann zu Schäden am Gerät führen, womit die Garantie ungültig wird.

# TRAININGSPROGRAMME

## Inhalt

Alle Trainingsprogramme sowie ein Trainingsvideo finden Sie auf [www.cablf.it.co](http://www.cablf.it.co)

Auf [www.cablf.it.co](http://www.cablf.it.co) beschreiben wir Ihnen videounterstützt im Detail drei empfohlenen Trainingsprogramme: TONE, SCULPT und STRENGTH.

## TONE

Die Übungen des TONE-Trainingsprogramms zielen darauf ab, die Kraft zu stärken und die Muskeln zu aktivieren und leicht aufzubauen.

Mit dem TONE-Trainingsprogramm sollen die Bewegungen und die Form der Muskel entwickelt und verbessert werden, ohne jedoch Muskelpakete aufzubauen.

## SCULPT

Die Übungen des SCULPT-Trainingsprogramms zielen darauf ab, die Muskeln zu festigen, zu definieren und aufzubauen.

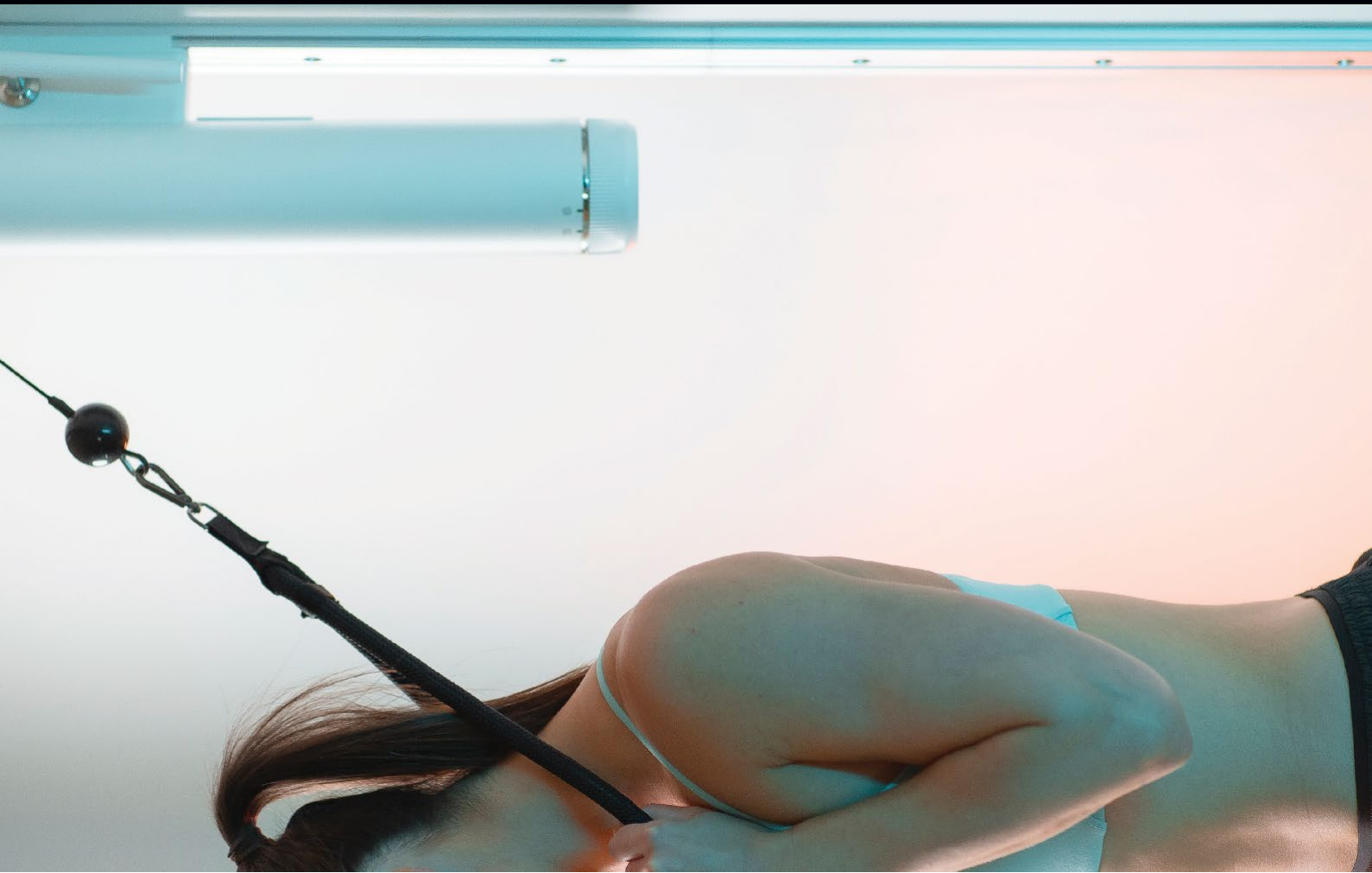
Durch das anspruchsvolle SCULPT-Trainingsprogramm werden die Kalorien durch die Muskelbewegungen schneller verbrannt.

## STRENGTH

Das STRENGTH-Trainingsprogramm zielt darauf ab, die gesamte Körperstärke und -funktion bedeutend aufzubauen.

Die Übungen des STRENGTH-Trainingsprogramms sind daher recht anstrengend.





## STONE – TRAINING 1

Alle Übungen beginnen mit der Gewichtsstufe 1. Wenn Sie die einzelnen Übungen problemlos wiederholen, erhöhen Sie die Gewichtsstufe.

Körper / Schultern / Arme

- 2 Einstellungen pro Übung
- 15 Wiederholungen pro Einstellung
- 45 Sekunden Pause nach jeder Einstellung
- 20 Minuten Trainingszeit insgesamt

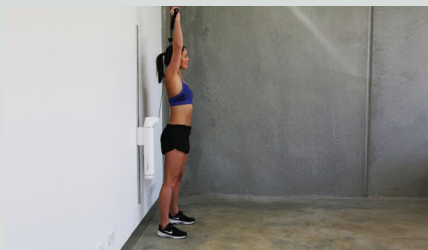
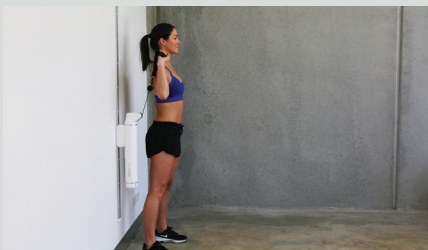
Führen Sie die Übung für beide Körperhälften durch.

Insofern nichts anderes angegeben wurde, verwenden Sie dabei die Seilgriffe.

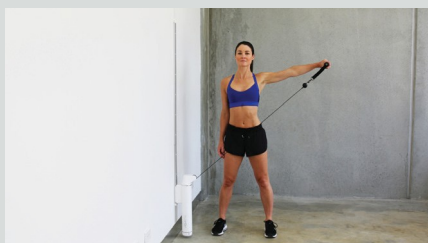
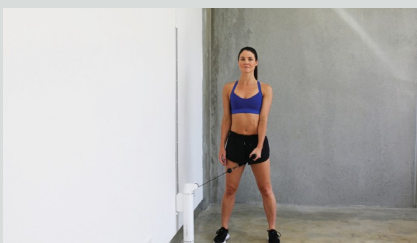
Bauchübung / Höhe – MID



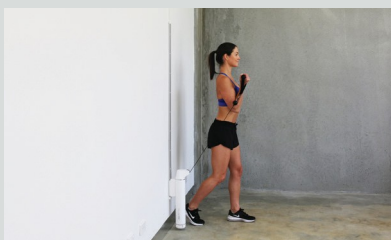
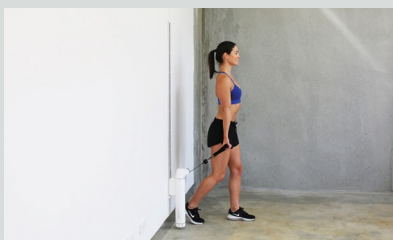
Aufrechtes Schulterdrücken / Höhe – MID



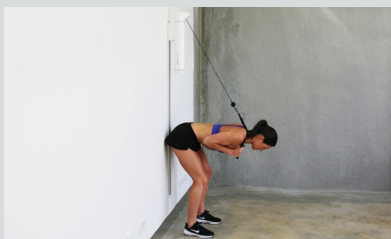
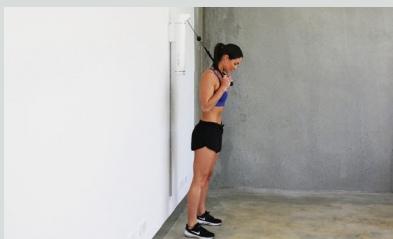
Seitheben / Höhe – LOW



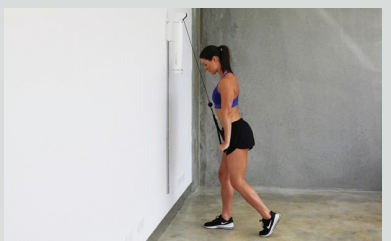
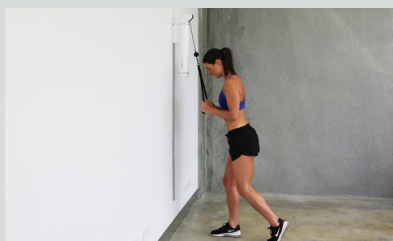
Bizepscurl / Höhe – LOW



Aufrechtes Bauchpressen / Höhe – HIGH (mit Zugseil)



Trizeps-Pushdown / Höhe – HIGH (mit Zugseil)



## TONE – TRAINING 2

Alle Übungen beginnen mit der Gewichtsstufe 1. Wenn Sie die einzelnen Übungen problemlos wiederholen, erhöhen Sie die Gewichtsstufe.

Arme / Rücken / Brust

- 2 Einstellungen pro Übung
- 15 Wiederholungen pro Einstellung
- 45 Sekunden pro Einstellung
- 20 Minuten Trainingszeit insgesamt

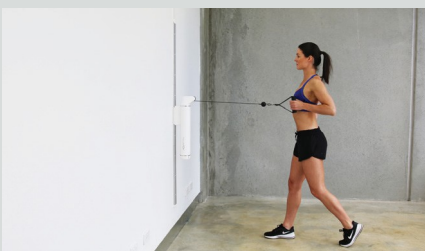
Führen Sie die Übung für beide Körperhälften durch.

Insofern nichts anderes angegeben wurde,

verwenden Sie dabei die Seilgriffe. Brustdrücken /



Aufrechtes Rudern / Höhe – MID

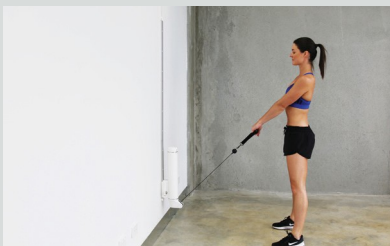


Brustübung (fliegend) / Höhe – MID

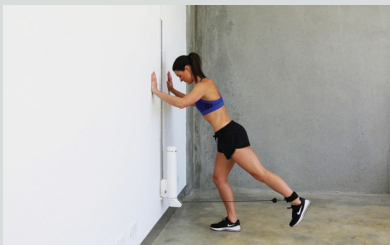
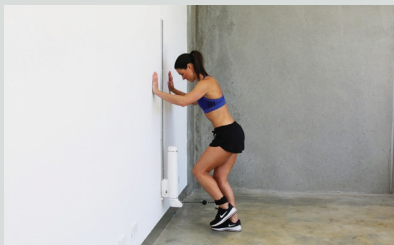




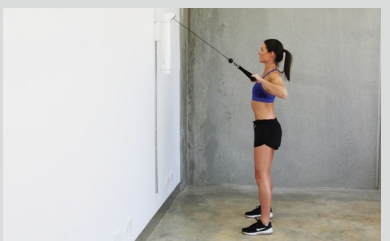
## Kniebeugen am Zugseil / Höhe – LOW + REVERSED



## Kickbacks / Höhe – LOW + REVERSED (Knöchelzubehör)



## Lat-Pulldown / Höhe – HIGH



# GERÄTEWARTUNG

## Reinigung

1. Verwenden Sie ein weiches Tuch und ein sanftes Reinigungsmittel.
2. Sprühen Sie kein Wasser oder Reinigungsmittel direkt auf den Seilzug-Trainer.
3. Sprühen Sie gerade ausreichend Wasser oder Reinigungsmittel auf ein trockenes Tuch und wischen Sie den Seilzug-Trainer ab.

## Aufbewahrung

1. Wenn der Seilzug-Trainer auf der Wandschiene befestigt wird, vergewissern Sie sich IMMER, dass er in der oberen Höhe der Wandschiene positioniert wird.
2. Wenn der Seilzug-Trainer von der Wandschiene abgenommen und verstaut wird, bewahren Sie ihn an einem trockenen Ort wie beispielsweise einem Kleiderschrank auf.
3. Bewahren Sie den Seilzug-Trainer nicht

## verkehrt herum auf. Sicherheitsprüfung

1. Wir empfehlen Ihnen, die Zugseile des Seilzug-Trainers über die gesamte Länge einmal monatlich auf Abnutzungen oder Schäden hin zu überprüfen.
2. Wählen Sie dafür die Gewichtsstufe 1 und ziehen Sie das Zugseil langsam auf seine gesamte Länge heraus und halten Sie es lang gestreckt.
3. Inspizieren Sie aufmerksam die Länge des Zugseils auf Anzeichen übermäßiger Abnutzung oder auf beschädigte Stellen hin. Achten Sie dabei insbesondere auf die Zugseillänge in der Nähe der Fitnessrollen.
4. Wenn Sie Anzeichen von Abnutzung am Zugseil feststellen, empfehlen wir Ihnen, auf der Rückseite des Seilzug-Trainers das „Zugseil-Inspektionspanel“ für eine detailliertere Zugseilüberprüfung zu öffnen.
5. Ziehen Sie das Zugseil immer noch bei Gewichtsstufe 1 vorsichtig heraus und inspizieren Sie die Zugseillänge innen in dem Seilzug-Trainer auf Abnutzung oder Beschädigung hin.
6. Wenn Sie Anzeichen von Abnutzung oder Beschädigung feststellen, stellen Sie die Benutzung des Seilzug-Trainers ein und kontaktieren Sie das

Supportteam auf [www.cablfit.co](http://www.cablfit.co).





Um Ihnen optimal helfen zu können, bitten wir Sie, die Artikelnummer, Seriennummer, die Explosionszeichnung und die Teileliste bereitzuhalten.

# HOTLINE - SERVICE

Tel.: +49 (0)731 -97488-62 oder -68

Fax: +49 (0)731 -97488-64

Montags bis freitags

von 09:00 bis 16:00 Uhr

E-Mail: [service@hammer.de](mailto:service@hammer.de)

X-- --

An  
 Hammer Sport AG  
 Abt. **Kundendienst**  
 Von-Liebig-Str. 21  
 89231 Neu-Ulm

**Art.-Nr.:**

**Seriennr.:**

= - - - -

Dat<:r:n - - - -

Ersatzteilbestellu  
 ng  
 (Bitte in Druckbuchstaben  
 ausfüllen!)

Gekauft bei Firma: \_\_\_\_\_

Kaufdatum: \_\_\_\_\_

(Garantieansprüche nur in Verbindung mit einer Kopie des Kaufbelegs!)

Bitte liefern Sie mir folgende Ersatzteile (bitte leserlich schreiben!):

Position	Bezeichnung	St ad<zahl	Bestellgrund

Käufer:  
 (Name, Vorname)

@trasse.R  
ausn.rj.....

(P of  
oralxrtl.....

CTi.....,

(E-Mail-Adresse)

Lieferadresse (falls abweichend von Käuferadresse): .....

(Firma) .....

(Ansprechpartner) .....

{Straße, Hausnr.} .....

(PLZ,

Wohnort) .....

.....

(Telefon, Fax)

.....  
(E-Mail-Adresse)