



*AUFBAU - &  
BEDIENUNGSANLEITUNG*

VISION  FITNESS®

ST780  
Adjustable Bench



# *Inhaltsverzeichnis*

## **Aufbauanleitung**

Aufbauanleitung .....	4
Schraubensets .....	6
Schritt 1: Orange Tüte .....	8
Schritt 2: Blaue Tüte .....	9
Schritt 3: Pinke Tüte .....	10

## **Bedienungsanleitung**

Dehnübungen .....	12
Wartungsarbeiten .....	14
Garantie .....	15
Trainingsergebnisse .....	16

# *AUFBAU & BEDIENUNGSANLEITUNG*

## **ST780 Adjustable Bench**

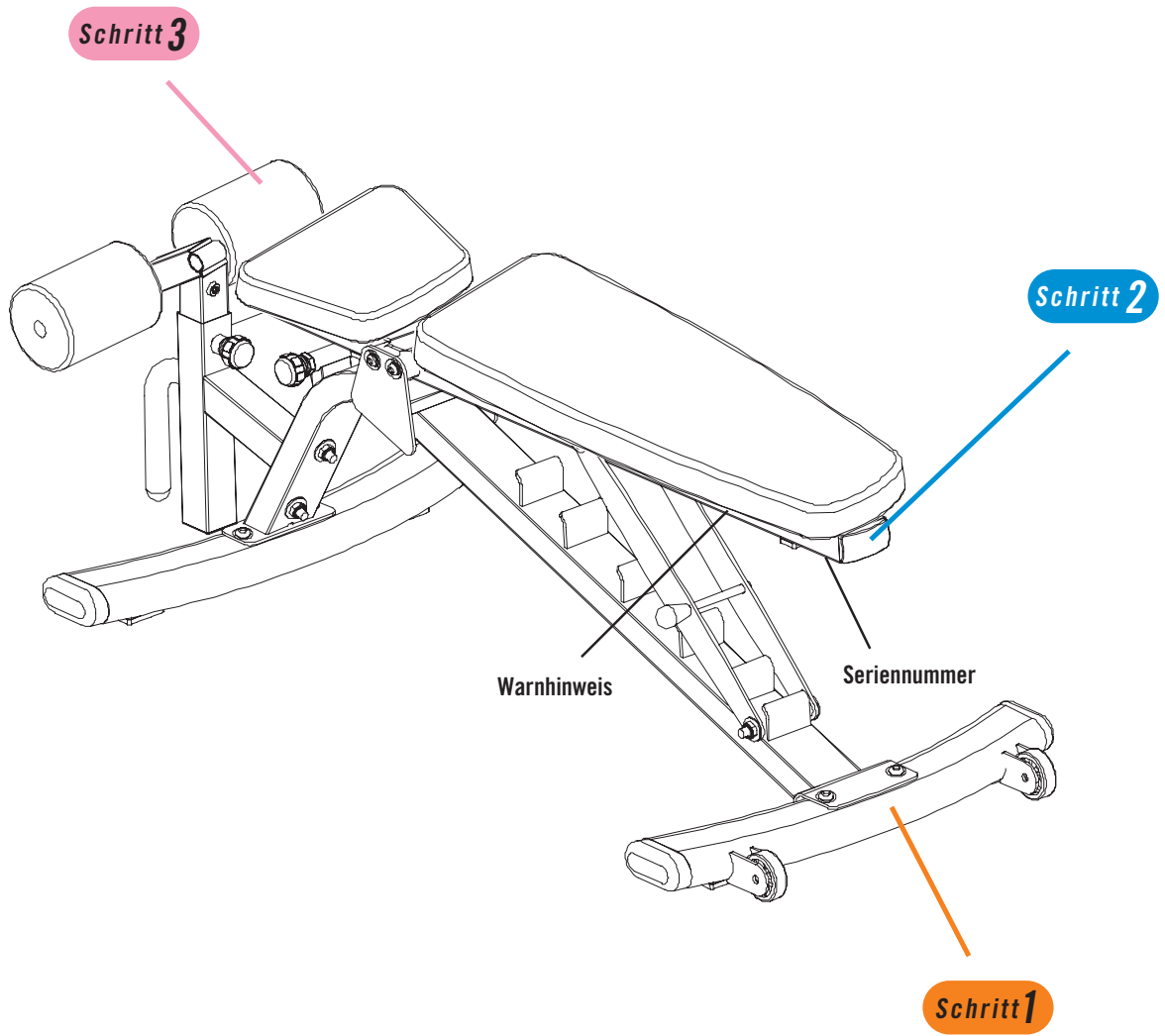
Um Schäden an Ihrem Krafttrainingsgerät zu vermeiden, folgen Sie bitte den Aufbausritten in der richtigen Reihenfolge. Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, notieren Sie sich bitte die Seriennummer auf der dafür vorgesehenen unteren Linie. Die Seriennummer finden Sie auf der Rückseite der Rückenlehne AT1.

-----

Sie benötigen diese Nummer bei Rückfragen oder Garantieansprüchen. Lesen Sie die Bedienungsanleitung bevor Sie ihr Krafttrainingsgerät nutzen.

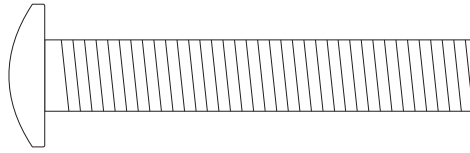
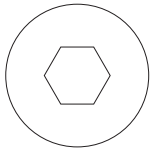
Sollten Teile, Schrauben oder Werkzeuge fehlen, so kontaktieren Sie unsere Service-Hotline unter Tel. +49-(0)2234-9997-500.

Hinweis: Es wird empfohlen die Schrauben beim Zusammenbau ihres Krafttrainingsgerätes zu schmieren, um spätere Geräusche zu vermeiden. Achten Sie während dem Zusammenbau darauf, dass Sie die für das Bauteil richtigen Schrauben verwenden und die Schrauben nach jedem Aufbauschritt fest anziehen.

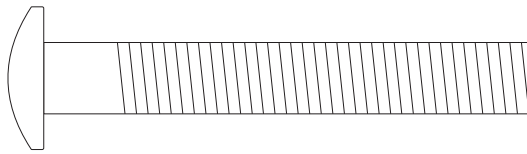
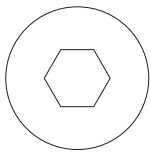


# Schraubensets

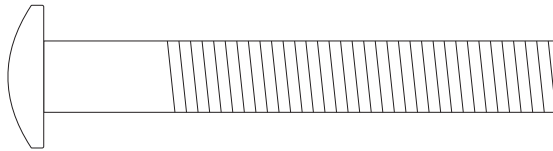
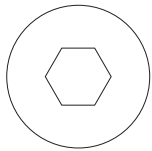
## Orange Tüte



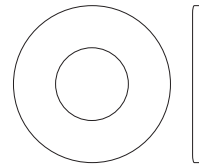
M10 x 60 Schraube  
Anzahl: 2



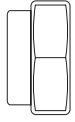
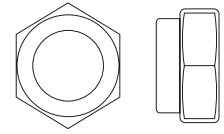
M10 x 68 Schraube  
Anzahl: 2



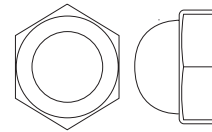
M10 x 72 Schraube  
Anzahl: 2



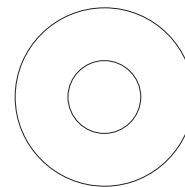
10.2 x 22 x 2  
Unterlegscheibe  
Anzahl: 8



M10 Nylon Mutter  
(selbst sichernd)  
Anzahl: 4



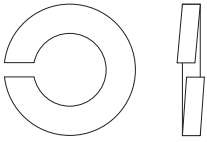
M10 Hutmutter  
Anzahl: 2



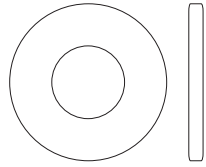
10.2 x 25 x 2  
Unterlegscheibe  
Anzahl: 4

# Schraubensets

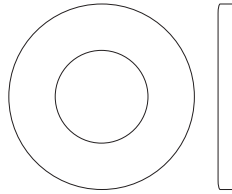
## Blaue Tüte



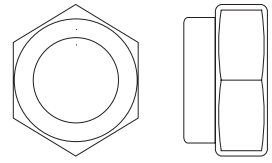
10.2 x 18.4 x 2.5  
Lock Washer  
Anzahl: 4



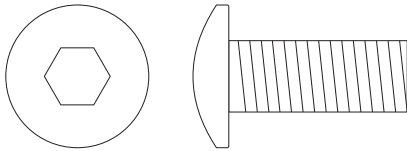
10.2 x 22 x 2  
Unterlegscheibe  
Anzahl: 4



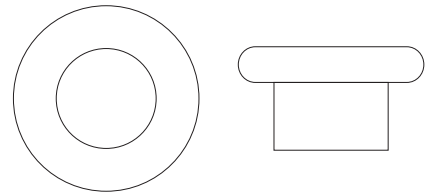
13 x 26 x 2.5  
Unterlegscheibe  
Anzahl: 2



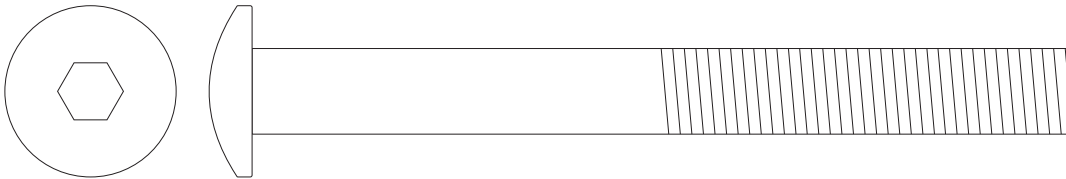
M12 Nylon Mutter  
(selbst sichernd)  
Anzahl: 1



M10 x 25 Schraube  
Anzahl: 4

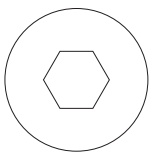


T10 Buchse  
Anzahl: 2

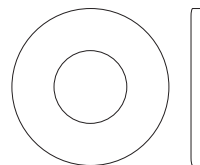


M12 x 115 Schraube  
Anzahl: 1

## Pinke Tüte



M10 x 60 Schraube  
Anzahl: 4

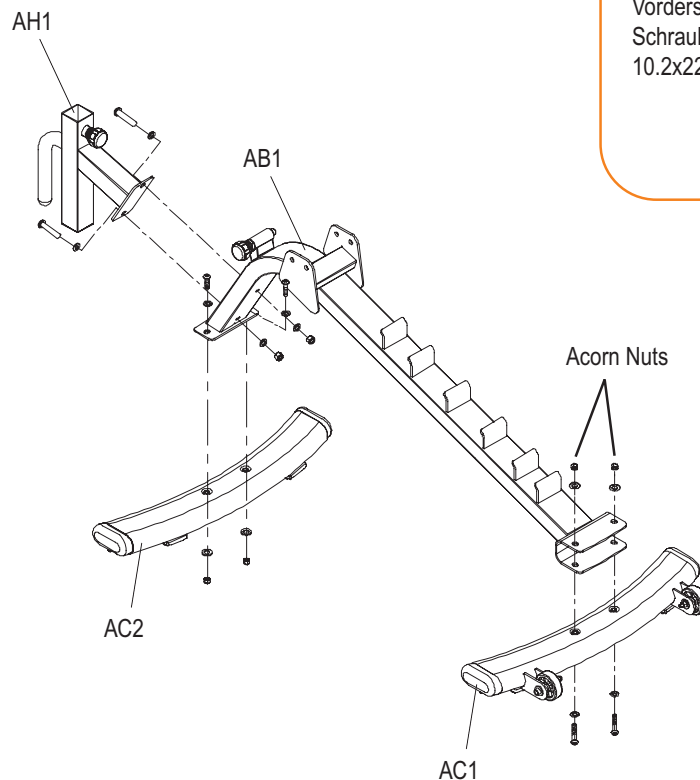


10.2 x 22 x 2  
Unterlegscheibe  
Anzahl: 4

## Schritt 1

## Orange Tüte

- Legen Sie den hinteren Standfuß AC1 auf den Boden. Schieben Sie den u-förmigen Halter des Hauptrahmens auf den hinteren Standfuß auf. Bringen Sie die Montagelöcher in Einklang und verbinden Sie die beiden Teile mit 2 Schrauben M10x72, 4 Unterlegscheiben 10.2x25x2 und 2 Hutmuttern M10. Es ist darauf zu achten, dass die Transportrollen nach hinten zeigen und sich die Antirutsch-Pads auf der Unterseite des Standfußes befinden.
- Legen Sie den vorderen Standfuß AC2 ebenfalls auf den Boden, und auch hier sind die beiden Antirutsch-Pads auf der Unterseite. Positionieren Sie den Hauptrahmen mittig auf dem vorderen Standfuß und verschrauben Sie die beiden Teile mit 2 Schrauben M10x68, 4 Unterlegscheiben 10.2x22x2 und 2 Muttern M10.
- Montieren Sie den Halter AH1 an der Vorderseite des Hauptrahmens AB1 mit 2 Schrauben M10x60, 4 Unterlegscheiben 10.2x22x2 und 2 Muttern.

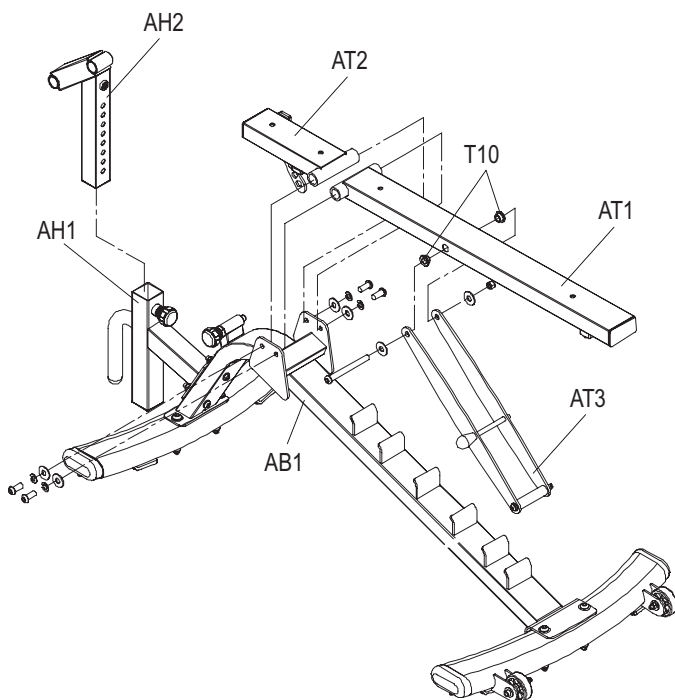


- Stellen Sie die Rückenstütze (AT1) in den Halter auf der Spitze des Hauptrahmens (AB1). Der Gummianschlag soll nach unten zeigen. Bringen Sie die Löcher in Einklang und drehen Sie auf beiden Seiten eine Schraube M10x25 mit einer Unterlegscheibe 10.2x22x2 und einer Sicherungsscheibe 10.2x18.4x2.5 hinein und ziehen diese an. Wiederholen Sie diesen Schritt für das Sitzgestell AT2. Ziehen Sie den Einstellknopf heraus und lassen den Pin in eins der Einstelllöcher gleiten.

- Setzen Sie auf beiden Seiten der Rückenlehne eine Buchse T10 in die Löcher ein. Stecken Sie eine Schraube M12x115 mit einer Unterlegscheibe 13x26x2.5 durch den Halter AT3, die Rückenlehne und das andere Loch des Halters durch. Fixieren Sie diese Verbindung von der anderen Seite mit einer weiteren Unterlegscheibe 13x26x2.5 und einer Mutter M12. Der Einstellarm am Halter AT3 sollte sich auf der linken Seite befinden. Diese Schraubenverbindung vorsichtig anziehen und nicht Überdrehen. Der Halter muss beweglich bleiben.

- Stecken Sie das Rohr für die Höheneinstellung AH2 in die Aufnahme AH1. Die Einstelllöcher zeigen dabei nach hinten. Lösen Sie den Einstellknopf, ziehen diesen heraus und lassen ihn in eins der Einstelllöcher gleiten.

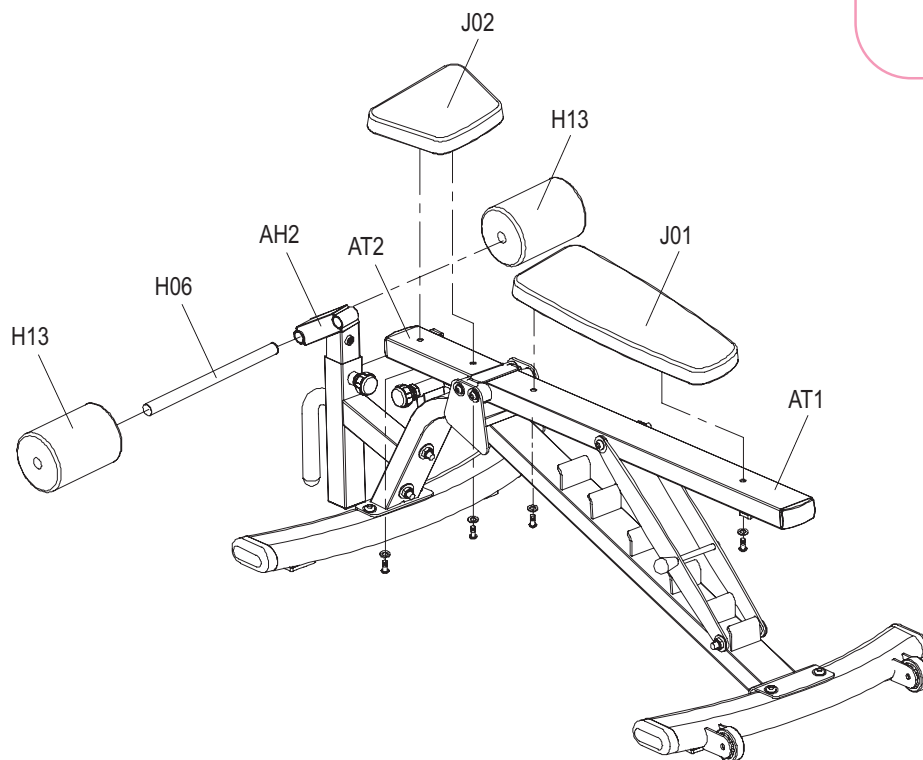
- Ziehen Sie alle Schraubenverbindungen fest an.



### Schritt 3

## Pinke Tüte

- Montieren Sie die Sitzfläche J02 auf dem Sitzgestell AT2 mit 2 Schrauben M10x60 und 2 Unterlegscheiben 10.2x22x2.
- Montieren Sie die Rückenlehne J01 auf der Halterung AT1 mit 2 Schrauben M10x60 und 2 Unterlegscheiben 10.2x22x2.
- Stecken Sie die Polsterrolle H06 durch das obere Loch an der Höheneinstellung AH2. Schieben Sie von beiden Seiten eine Schaumstoffrolle H13 auf. Die Rollen H13 sollen die gesamte Polsterrolle H06 bedecken.





## Stretching – Dehnen

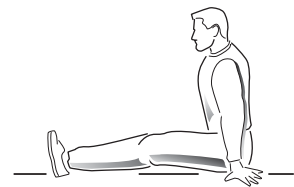
Dehnungsübungen sind ebenso wichtig wie Ausdauertraining oder Krafttraining. Diese werden gerne vernachlässigt und kommen in Kombination mit einem anderen Training gerne zu kurz. Ein gutes Dehnprogramm hilft Ihnen dabei die Beweglichkeit des Körpers zu erhalten.

Vor dem Training sollten Sie sich einige Minuten Zeit für leichte Dehnungsübungen nehmen. Dadurch steigern Sie Ihre Beweglichkeit und verringern das Verletzungsrisiko. Achten Sie allerdings darauf, dass Sie die Muskulatur vor dem Dehnen kurz erwärmen.

Führen Sie alle Dehnungsübungen langsam und kontrolliert durch. Hier einige Übungsvorschläge:

### Dehnung der Beinbeuger

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne, bis Ihre Finger Ihre Zehen berühren. Lassen Sie dabei Ihre Knie gestreckt. Halten Sie diese Stellung für 15 - 30 Sekunden.



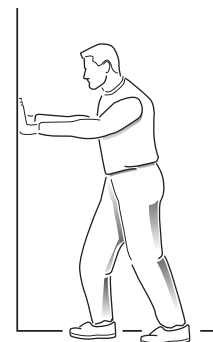
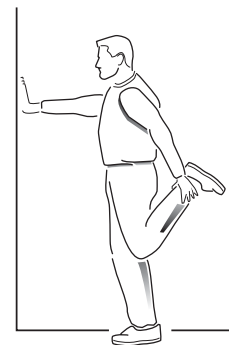
### Dehnung der Beinstrecker (Quadrizeps) im Stehen

Halten Sie sich fest (z.B. an einer Wand) um die Balance zu halten. Fassen Sie Ihren linken Fußknöchel, und drücken Sie ihn an Ihr Gesäß. Halten Sie diese Position für 15 – 30 Sekunden. Danach wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Fußknöchel.



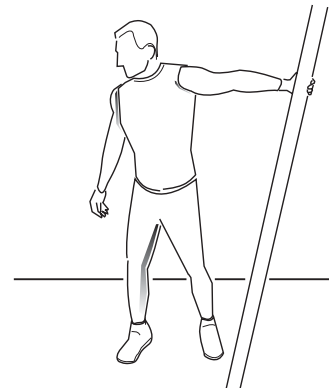
### Dehnung der Waden im Stehen

Stehen Sie in Schrittstellung einen halben Meter von einer Wand entfernt und beugen sich zur Wand. Stützen Sie sich mit den Handflächen an der Wand ab. Drücken Sie gegen die Wand und lassen dabei beide Fußsohlen am Boden.



### **Biceps / Brustdehnung Bicep / Chest Stretch**

Halten Sie sich mit einer Hand z.B. an der Ecke einer Wand oder Idealerweise an einer feststehenden Stange oder ähnlichem fest. Die Handfläche der greifenden Hand bzw. der gedehnten Seite zeigt nach vorn, die Hüfte ist weg von dieser Hand nach außen gedreht. Vorsicht, nicht zu sehr ausdrehen, sonst überstrecken Sie das Ellbogengelenk. Ca. 15 Sekunden halten und die andere Seite dehnen. Nach Bedarf abwechselnd wiederholen.



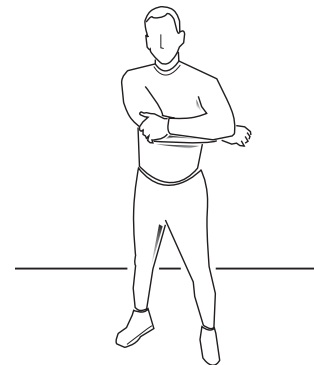
### **Tricepsdehnung / Tricep Stretch**

Stehen Sie aufrecht und fixieren dabei mit den Augen einen Punkt vor Ihnen. Heben Sie Ihren rechten Arm gebeugt nach oben so lange bis der Oberarm parallel zum Boden ist (die rechte Handfläche zeigt nach unten). Fassen Sie nun mit der linken Hand den rechten Arm unterhalb des Ellbogens und drücken den Arm sanft nach oben/hinten. Ca. 15 Sekunden halten und die andere Seite dehnen.



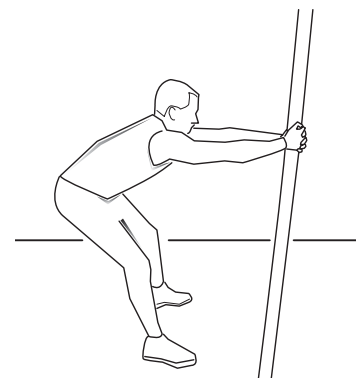
### **Schulterdehnung / Shoulder Stretch**

Stehen Sie mit beiden Beinen hüftbreit fest auf dem Boden. Greifen Sie mit der linken Hand Ihren rechten Oberarm direkt unterhalb des Ellbogens. Ziehen Sie den rechten Arm nun vorsichtig nach links in eine kräftige Dehnung. Halten Sie dabei beide Ellbogen gebeugt. 15 bis 30 Sekunden halten und dann die andere Schulter dehnen.



### **Rückendehnung / Upper Back Stretch**

Stehen Sie mit beiden Beinen hüftbreit fest auf dem Boden. Umgreifen Sie einen unverrückbaren Gegenstand und bringen Sie Ihre Hüfte nun langsam nach hinten. Dehnen Sie so weit, wie es Ihnen angenehm ist. Achten Sie darauf mit geradem Rücken zu arbeiten (keinen Buckel machen). 15 bis 30 Sekunden halten und ein paar Mal wiederholen.



### Wartungsplan

Folgen Sie diesem Plan, um eine einwandfreie Funktion zu gewährleisten.

Teil	Täglich	Wöchentlich
Seilzugenden, Seilzughülle und Sitz des Gewichtblockes	prüfen	prüfen
Seilzüge jährlich austauschen	-	-
Polster, Schaumstoff, Griffe	reinigen	reinigen
Chromteile, Rahmen	reinigen	reinigen
Muttern/Schrauben/Verschlüsse	-	prüfen ggf. festziehen
Führungsschienen	-	schmieren/reinigen
Feststellschrauben	-	prüfen ggf. festziehen
Gewicht-Stapel-Nadel	-	prüfen
Warnhinweis-Sticker	-	prüfen
Brems-Griffband/ Handgriffe	-	prüfen

Garantiebestimmungen

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der  
Garantie & Service Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer

+49-(0)2234-9997-100 an.

## Wochenplan

Woche _____		Wochenziel : _____			
Tag	Datum	Strecke	Level	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche	Insgesamt:				

Woche _____		Wochenziel : _____			
Tag	Datum	Strecke	Level	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche	Insgesamt:				

## Wochenplan

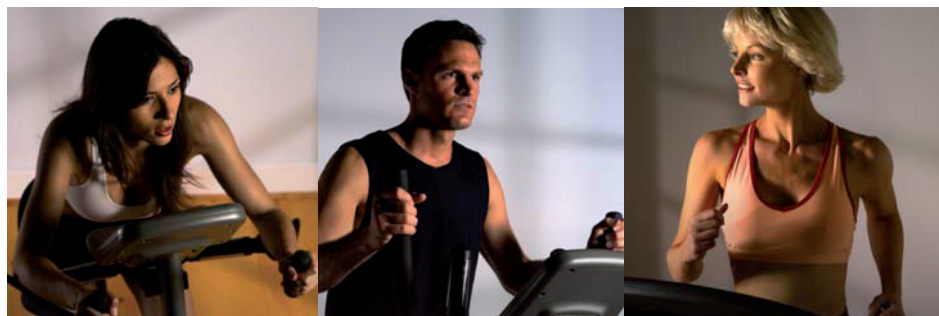
Woche _____		Wochenziel : _____			
Tag	Datum	Strecke	Level	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche	Insgesamt:				

Woche _____		Wochenziel : _____			
Tag	Datum	Strecke	Level	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche	Insgesamt:				





*it all  
starts  
with a  
v i s i o n*



#### KONTAKT

Style Fitness GmbH  
Europaallee 51  
50226 Frechen

Allgemeine Informationen:  
Telefon: 02234-9997-100  
E-Mail: [info@stylefitness.de](mailto:info@stylefitness.de)

Technik-Hotline:  
Telefon: 02234-9997-500  
E-Mail: [service@stylefitness.de](mailto:service@stylefitness.de)

Telefax: 02234-9997-200

Internet: [www.stylefitness.de](http://www.stylefitness.de)