

# Sport-Thieme

## Unterarmtrainer „Premium“

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

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

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



Abb. 1: Sport-Thieme Unterarmtrainer Premium

### Produktbeschreibung

#### Verwendungszweck:

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

Der Sport-Thieme Unterarmtrainer ist die perfekte Ergänzung des Krafttraining-Equipments im Fitness-Studio oder zu Hause. Es dient der systematischen Stärkung der Unterarm-, Hand- und Schultermuskulatur.

**Maße:** 73 cm, Ø10 cm, Griff Ø 3,5 cm

**Gewicht:** 1,6 kg

**Maximale Belastbarkeit:** 50 kg



#### Achtung!

- Der Artikel ist im öffentlichen Bereich nur unter Aufsicht zu benutzen!
- Benutzung nur unter unmittelbarer Aufsicht von Erwachsenen!
- Lange(s) Seil/Schnur/Kette. Strangulationsgefahr!
- Den Artikel nicht überlasten!
- Der Kontakt mit Chemikalien, insbesondere Säuren, ist unbedingt zu vermeiden!
- Scharfe Kanten können die Oberfläche beschädigen!
- Lagern Sie das Produkt am besten in einem abgeschlossenen Raum mit einer Temperatur von mindestens 15 C und einer Luftfeuchtigkeit von maximal 65 %!

**SPORT-THIEME®**

Schulsport · Vereinssport · Fitness · Therapie

*Wir sind Ihr Team!*

Sport-Thieme GmbH · 38367 Grasleben · [www.sport-thieme.de](http://www.sport-thieme.de)  
Tel. 053 57-18181 · Fax 053 57-18190 · [info@sport-thieme.de](mailto:info@sport-thieme.de)

### Modifikation von Produkten:

Modifikation jeglicher Art führt zur Beeinträchtigung der Sicherheit und zum Verlust der Gewährleistung!  
Nutzen Sie den Unterarmtrainer nicht, wenn Sie Beschädigungen am Gerät oder am Seil feststellen.

## Montage

Benötigte Zeit: 5 min

### Stückliste:

Nr.	Anzahl	Bezeichnung
1	1	Holzgriffe mit Wickelement
2	1	Isilinkleine mit Karabiner

### Montageschritt 1

Führen Sie die Isilinkleine von der Innenseite des Wickelements durch die dafür vorgesehene Öffnung.

Machen Sie nun einen festen Knoten in die Isilinkleine auf der Außenseite des Wickelements.

Führen Sie nun das freie Ende des Seils durch eine Hantelscheibe, so weit bis die benötigte Seillänge übrig ist. Verbinden Sie nun mit dem Karabiner eine Schlaufe des durchgeführten Seilendes mit dem Rest des Seils.

Das Seil sollte im trainingsbereiten Zustand eine Länge haben, bei der Sie den Unterarmtrainer mit ausgestreckten Armen vor ihren Körper halten und die Hantelscheibe nicht den Boden berührt. Sollte das Seil noch immer zu lang sein, rollen Sie es einfach vor Beginn der Übung ein Stück auf.



Abbildung 1: Unterarmtrainer

**Anwendungshinweise:** Halten Sie den Unterarmtrainer horizontal mit ausgestreckten Armen vor sich. Wickeln Sie nun das Seil langsam durch Drehen der Holzgriffe auf und wieder ab. Die Isilinkleine sollte sich gleichmäßig um das Wickelement des Unterarmtrainers aufwickeln.

## Wartungshinweise und Pflege / Zusatzinformationen

### Hinweise zur regelmäßigen Kontrolle:

- Führen Sie in regelmäßigen Abständen eine Sichtprüfung durch.
- Aufgrund unserer kontinuierlichen Qualitätsprüfung der Produkte können sich technische Änderungen ergeben, die zu geringfügigen Abweichungen in der Anleitung führen.
- Kontrollieren Sie regelmäßig die Schraubverbindungen auf ihren festen Sitz.
- Prüfen Sie den Artikel auf eventuelle Beschädigungen und tauschen Sie verschlissene Teile aus.
- Überprüfen Sie den Zustand von Holzelementen, denn durch die Nutzung können Absplitterungen oder andere Gebrauchsspuren entstehen.
- Überprüfen Sie den Zustand der Seile, denn durch die Nutzung können Gebrauchsspuren entstehen (z. B. Aufrauungen, Auffaserung, Schnitte).

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

**Ihr Sport-Thieme Team**