

**Gebrauchsanleitung für das
Übungsreck /
User Manual for the
Horizontal Bar „Club“**



SPIETH Gymnastics GmbH

In den Weiden 13
73776 Altbach, Germany
Phone: +49 (0) 7153 / 503280-0
Fax: +49 (0) 7153 / 50328-11
info@spieth-gymnastics.com
www.spieth-gymnastics.com

Official Partner:



Beschreibung

Speziell entwickeltes Trainingsreck mit Klicksystem zum Einstellen der Höhe ohne die Verspannung komplett lösen zu müssen.

Bestehend aus:

- Klicksystem zur einfachen und schnellen Höhenverstellung
- Schnellverschluß für die Höhenverstellung
- Rostbeständiger Reckstange
- Kein komplettes Lösen der Verankerung notwendig
- Die Reckstange ist mühelos gegen einen Stufenbarrenholm „Carboflex®“ auszutauschen

Abmaße:

Standfläche: 280x120 cm

Höhenverstellung: 80 - 290 cm in Stufen von 5 cm

Verpackungsinfo:

Netto-Gewicht: 70 kg

Brutto-Gewicht: 80 kg

Verpackung: 1 Karton 305x27x19 cm

1 Karton 45x30x20 cm

Description

Special development of the training horizontal bar.

Consisting of:

- Click system for quick height adjustment
- Easy-lock system for height adjustment
- Stainless bar
- Does not require loosening tension
- Stainless bar can be easily changed for uneven bars' rail "Carboflex®"

Dimensions:

Base: 280x120 cm

Height adjustment: from 80 to 290 cm in steps of 5 cm

Packing data:

Net weight: 70 kg

Gross weight: 80,00 kg

Packing: 1 box 305x27x19 cm

1 box 45x30x20 cm

Bedienungs- und Montageanleitung

Bitte lesen Sie diese Anweisung, bevor Sie das Gerät zusammenbauen.

Zahl der Benutzer:

Das Gerät ist max. für eine Person zugelassen.

ACHTUNG!

- Aufgrund des hohen Gewichtes des Gerätes sollen mindestens 2 Personen für den Aufbau zur Verfügung stehen.
- Bitte das Gerät während der Benutzung nicht verstellen.

Lieferumfang:

- 1 x Querkonsole
- 2 x Standfuß
- 2 x Standrohre
- 2 x Verstellhülse
- 3 x Spannseil mit Kette
- 1 x Spannseil mit Schnellspannschloss und Kette
- 1 x Reckstange
- 2 x Sicherungsstifte

Benötigte Werkzeuge:

- 1 x Inbusschlüssel 8 mm
- 1 x Gabelschlüssel 17 mm

User and assembly manual

Please read this instruction before apparatus assembly.

Number of users:

The apparatus cannot be used by more than one person at the same time.

ATTENTION!

- Due to its weight, it is essential to assemble it with the assistance of 2 persons.
- Please do not adjust the apparatus during the use.

Scope of delivery:

- 1 x Joining beam brackets
- 2 x Base stands
- 2 x Uprights
- 2 x Adjusting tubes
- 3 x Tensioning rope with chain
- 1 x Tensioning rope with quick release lock and chain
- 1 x Rail
- 1 x Locking pin

Necessary tools:

- 1 x Allen key 8 mm
- 1 x Straddle wrench 17 mm



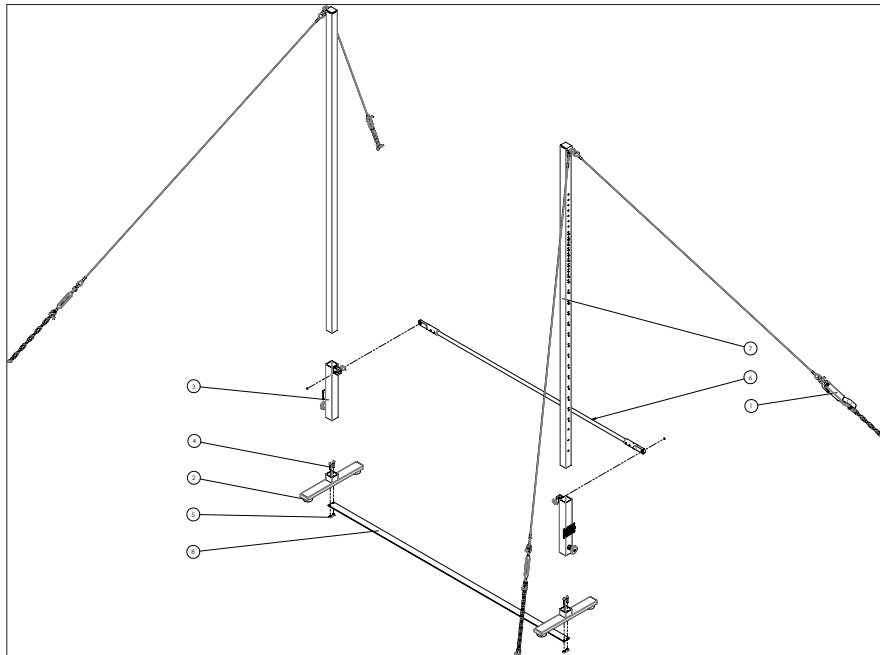


Abb. 1

Abb. 1:

- 1 Schnellspanner
- 2 Standfuß
- 3 Verstellhülse
- 4 Schrauben (Standfuß)
- 5 Muttern (Standfuß)
- 6 Reckstange
- 7 Standsäule
- 8 Querkonsole

Abb. 1:

- 1 Quick releaser with scope and chain
- 2 Base Stand
- 3 Adjusting Tube
- 4 Screws (Base Stand)
- 5 Nuts (Base Stand)
- 6 Rail
- 7 Upright
- 8 Joining beam brackets

1. Fixieren Sie die Querkonsole an den beiden Standfüßen mit jeweils zwei Schrauben und Muttern (Abb. 2+3)

1. Fix the Joining beam brackets to the base stands with two screws and nuts per base (Abb. 2+3)



Abb. 2



Abb. 3

2. Schieben Sie die Verstellhülsen über die Standsäulen (Abb. 4). Der schwarze Knopf muss dabei nach außen (Lochseite der Standsäule) zeigen.

2. Slide the adjusting tubes over the uprights (Abb. 4). Make sure that the black knob points outwards (upright side with holes).



Abb. 4

3. Hängen Sie die Spannseile mit Hilfe der Kettenotglieder in die Ösen der Standsäulen und stellen dann die Standsäulen in die Standfüße. Achtung: Halten Sie die Standsäulen gut fest, da sie noch nicht von alleine stehen.
4. Setzen Sie die Reckstange ein und fixieren diese mit den Sicherungstiften (Abb. 5+6)

3. Fix the tensioning ropes with the chain links to the upright. Position the uprights in the base stands afterwards. Attention: Keep holding the uprights! They won't stand on their own.
4. Insert the rail and fix it with the locking pins (Abb. 5+6)



Abb. 5



Abb. 6

5. Fixieren Sie die Spannseile nun relativ locker in den Bodenanker, drehen die Spannschlösser komplett auf und schließen den Schnellspanner. Dann drehen Sie die Spannschlösser gleichmäßig an allen Seiten zu, bis das Gerät gut gespannt ist.
ACHTUNG: Die Spannseile sollten nicht überspannt werden!

5. Fix the tensioning ropes loosely to the floor anchors, open the jack screws and close the quick releaser. Tension the ropes by closing the jack screws equally on all four sides.
ATTENTION: Avoid over-tensioning the ropes.

6. Um die Höhe der Reckstange zu verstellen, öffnen Sie zunächst den Schnellspanner (Abb. 7), drehen dann den schwarzen Knopf an der Verstellhülse gegen den Uhrzeigersinn auf (Abb. 8), und ziehen ihn zum Verschieben der Verstellhülse heraus. Lassen Sie den Knopf in gewünschter Höhe einrasten und verschließen ihn im Uhrzeigersinn (Abb. 9). Zuletzt schließen Sie den Schnellspanner.

Dieser Schritt sollte mit zwei Personen durchgeführt werden.

6. For adjusting the height, release the quick releaser (Abb. 7), open up the black knob counterclockwise and pull it out (Abb. 8). When the desired height had been reached, let the pin snap back into a hole. Fix it by turning it clockwise (Abb. 9) and close the quick releaser again.

This step needs to be carried out by at least two persons.



Abb. 7



Abb. 8



Abb. 9



WARNUNG

Jede Bewegung birgt ein gewisses Verletzungsrisiko, insbesondere dann, wenn sie in der Höhe ausgeführt wird. Besonders schwere Verletzungen können zu dauerhaften Lähmungen oder sogar zum Tod führen, beispielsweise durch einen Sturz auf den Kopf oder Nackenbereich. Indem Sie dieses Gerät nutzen, setzen Sie sich wissentlich diesem Verletzungsrisiko aus. Jedoch kann das Verletzungsrisiko erheblich reduziert werden, indem sie jederzeit folgende Sicherheitsregeln beachten:

1. Nutzen Sie dieses Gerät nur unter Aufsicht eines erfahrenen und geschulten Trainers.
2. Das Gerät darf nur mit entsprechender Schutzpolsterung genutzt werden, wie sie von der International Gymnastics Federation (FIG) empfohlen wird. Falls Zweifel bezüglich ausreichender Schutzpolsterung bestehen, sollte das Gerät nicht verwendet werden.
3. Das Gerät darf nur mit entsprechenden, der Übung angemessenen, Trainingshilfen verwendet werden. Lassen Sie sich hierbei zuvor von einem Trainer beraten.
4. Kennen Sie Ihre eigenen körperlichen Grenzen und die Belastungsgrenzen des Gerätes. Halten Sie sich an progressive Trainingspläne und lassen Sie sich von einem Trainer beraten.
5. Überprüfen Sie vor jedem Gebrauch die stabile Standposition des Gerätes.
6. Überprüfen Sie das Gerät vor Gebrauch stets auf abgenutzte, lose, defekte oder fehlende Teile und tauschen Sie diese gegebenenfalls aus.

Überprüfen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf unsicheren oder unsachgemäßen Aufbau. Nutzen Sie das Gerät im Zweifelsfall nicht und nehmen Sie Kontakt zum Händler auf.

HINWEIS

Dieses Turngerät eignet sich ausschließlich zur Verwendung in trockener Umgebung. Feuchtigkeit wirkt sich negativ auf sämtliche gepolsterte Teile aus und führt zu einer verkürzten Lebensdauer des Gerätes.

VORSICHT!

Während der Höhenverstellung besteht ein erhöhtes Verletzungsrisiko der Hände.

Aufgrund des Gewichts des Gerätes empfiehlt es sich, den Aufbau mit zwei Personen durchzuführen.



WARNING

Any activity involving motion or height could lead to serious injuries, including permanent paralysis and even death, from landing or falling on the neck, head, or other parts of the body.

You accept the risk of serious injury in using this equipment.

However, the risk can be reduced by strictly following these rules at all times.

1. Use this equipment only under the supervision of a trained and qualified instructor.
2. This equipment must be used only when protected by proper matting as recommended by the International Gymnastics Federation. (F.I.G.) If in doubt concerning proper matting, do not use this equipment.
3. This equipment must be used with proper spotting equipment and qualified spotters suitable to the activity or skill. Always consult an instructor.
4. Know your own limitations and the limitations of this equipment. Follow progressive learning techniques and always consult an instructor.
5. Always inspect this equipment for proper stability before each use.
6. Always inspect this equipment for loose fittings and parts. Replace any worn, defective, or missing parts.

Before each use inspect this equipment for improper or unsafe installation. If in doubt do not use this equipment and contact your supplier for advice.

NOTICE

This gymnastic apparatus must be used in dry conditions only. Humidity will have a negative effect on all types of upholstery used on gymnastic apparatus and results in a shortened lifespan.

ATTENTION!

During height adjustment, be aware of the possibility of hand injury.

Due to the weight of the equipment, it is recommended to assemble the equipment with 2 persons.