

Aufbauanleitung MULTRA BOX

1. Allgemeines zur Sicherheit
2. Einzelteile MULTRA BOX
3. Stückliste
4. Aufbau
5. Tipps für das Training

Zu 1. Allgemeines zur Sicherheit

Die MULTRA BOX Komponenten des Geräterahmens bestehen aus dickwandigen Stahlprofilen. Die festen Verbindungen sind rundum verschweißt.

Die steckbaren Stahlkomponenten sind so gesichert, dass sie sich nicht einfach beim Zusammenbauen oder beim Abbauen lösen und ggf. auf den Boden fallen.

Lediglich die Sitzplatte wird in den Sitzrahmen eingelassen, dabei aber mit Klettunkten am Sitzrahmen gegen ein Lösen gesichert.

Ein Anheben der MULTRA BOX darf nur am Rahmen erfolgen und nicht über die Sitzplatte.

Der Zusammenhalt der beiden Rahmen -auch für ein Training- wird vorne am Gerät durch eine kleine Gummisicherung mit Kugel gewährleistet.

Mit diesen Maßnahmen ist sowohl eine maximale Sicherheit beim Training mit der MULTRA BOX als auch ein geordneter Auf-und Abbau und Transport möglich.

Die am Gerät verbauten Kunststoffteile sind robust. Dennoch können Stöße oder Überdehnungen zum Bruch der Komponenten führen.

Ungeachtet der Sicherheitsstandards der einzelnen Gerätekomponenten ist vor jedem Training, das Gerät und die externen Trainingsmittel einer Sichtprüfung auf Unversehrtheit zu unterziehen, um ein sicheres Training durchführen zu können.

Zu 2. Einzelteile MULTRA BOX:

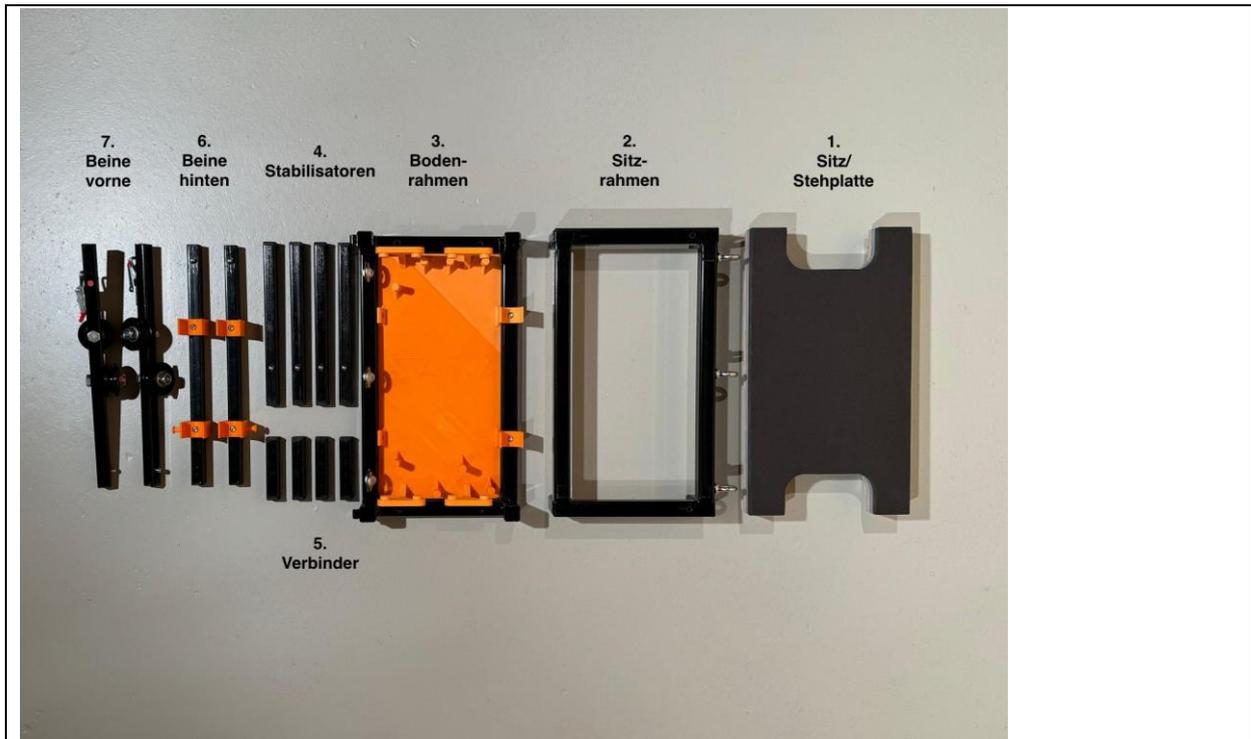


Abb.1 -Alle Geräte-Einzelteile MULTRA BOX-

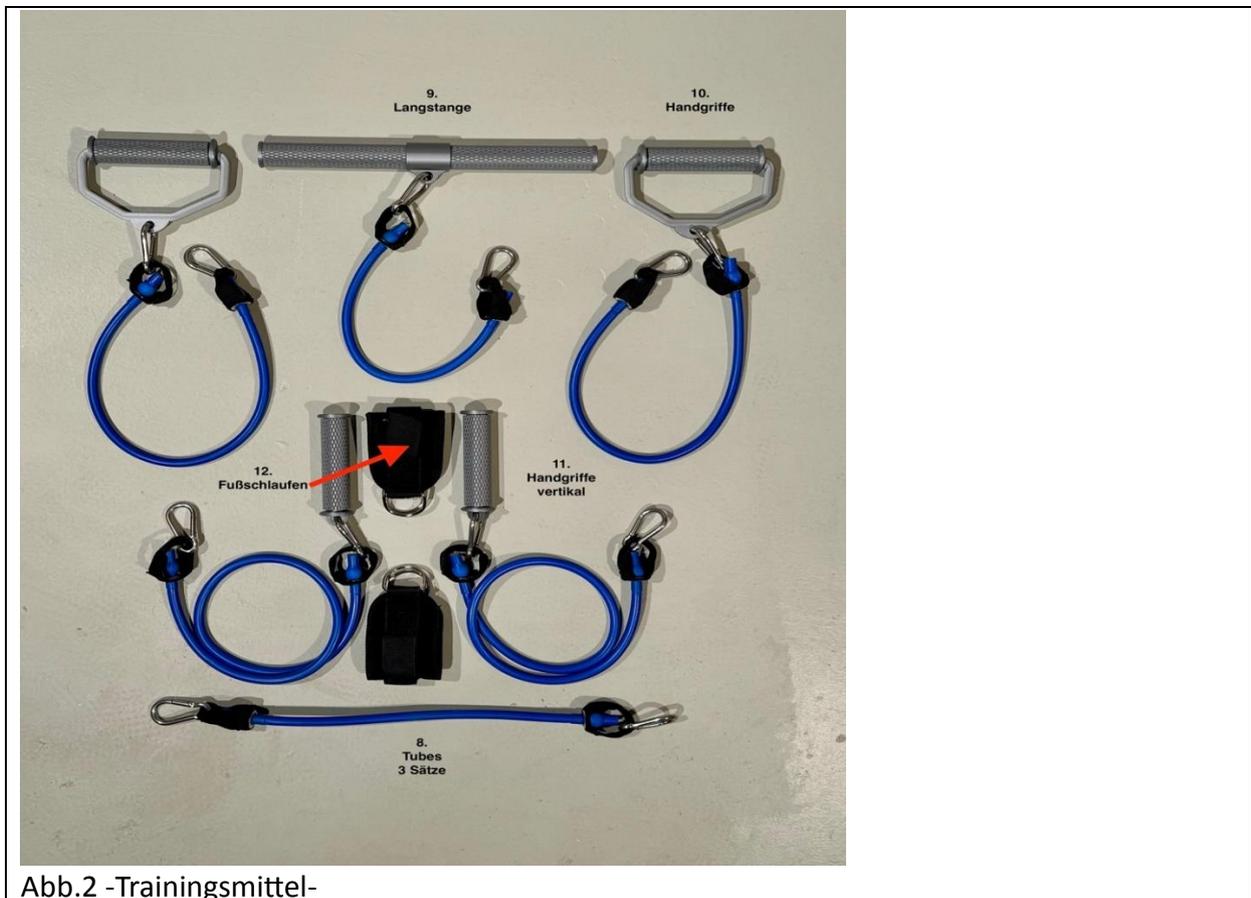


Abb.2 -Trainingsmittel-

Zu 3. Stückliste der MULTRA BOX:

- 1. Sitz/Stehplatte**
- 2. Sitzrahmen**
- 3. Bodenrahmen**
- 4. Stabilisatoren**
- 5. Verbinder**
- 6. Beine hinten**
- 7. Beine vorne**
- 8. Tubes 3 Sätze**
- 9. Langstange**
- 10. Handgriff**
- 11. Handgriff -vertikal-**
- 12. Fußschlaufen**

Zu 4. Der Aufbau

Anhand von Bildern und kurzen Texthinweisen ist der Aufbau der MULTRA BOX in ihren unterschiedlichen Varianten beschrieben.

Das Zusammenfügen der Teile ist einfach. Um eine hohe Stabilität des Gerätes zu sichern sind die Maße der einzelnen Komponenten passgenau gearbeitet.

Es gibt 2 Arten die MULTRA BOX aufzubauen.

-den Basisaufbau

-den Gesamtaufbau sitzend oder stehend

Anleitung Basisaufbau



Abb.3 -Basisaufbau-

In seiner kompakten Form befindet sich die MULTRA BOX bereits im Basisaufbau. Lediglich die Stabilisatoren müssen noch aus Sicherheitsaspekten ausgefahren bzw. eingesteckt werden.

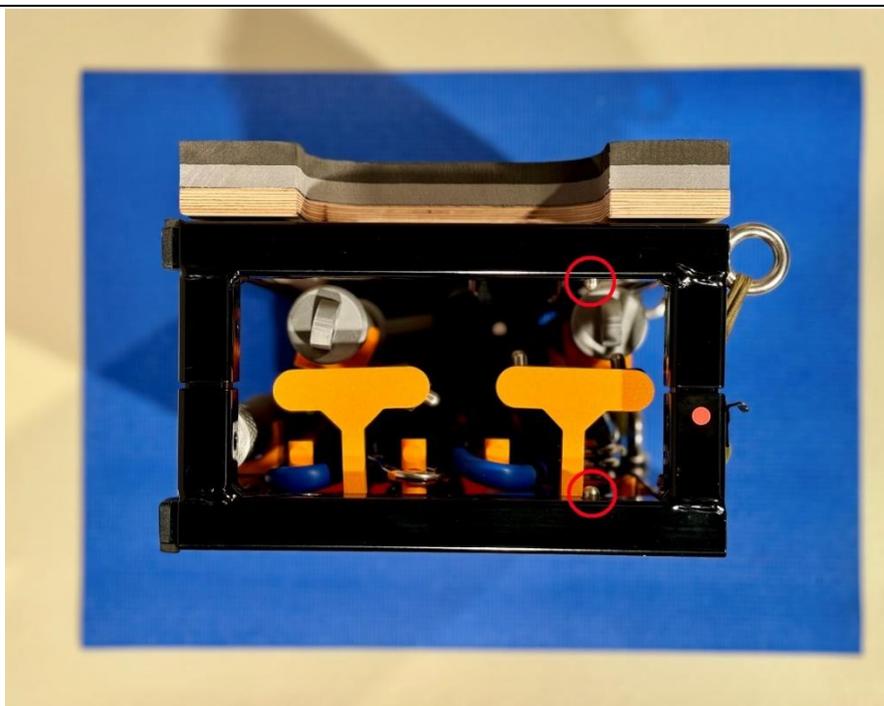


Abb.4 -Ausfahren bzw. Einstecken der Stabilisatoren-

Seitlich sind im Boden- u. im Sitzrahmen die Stabilisatoren mit Clips gesichert.

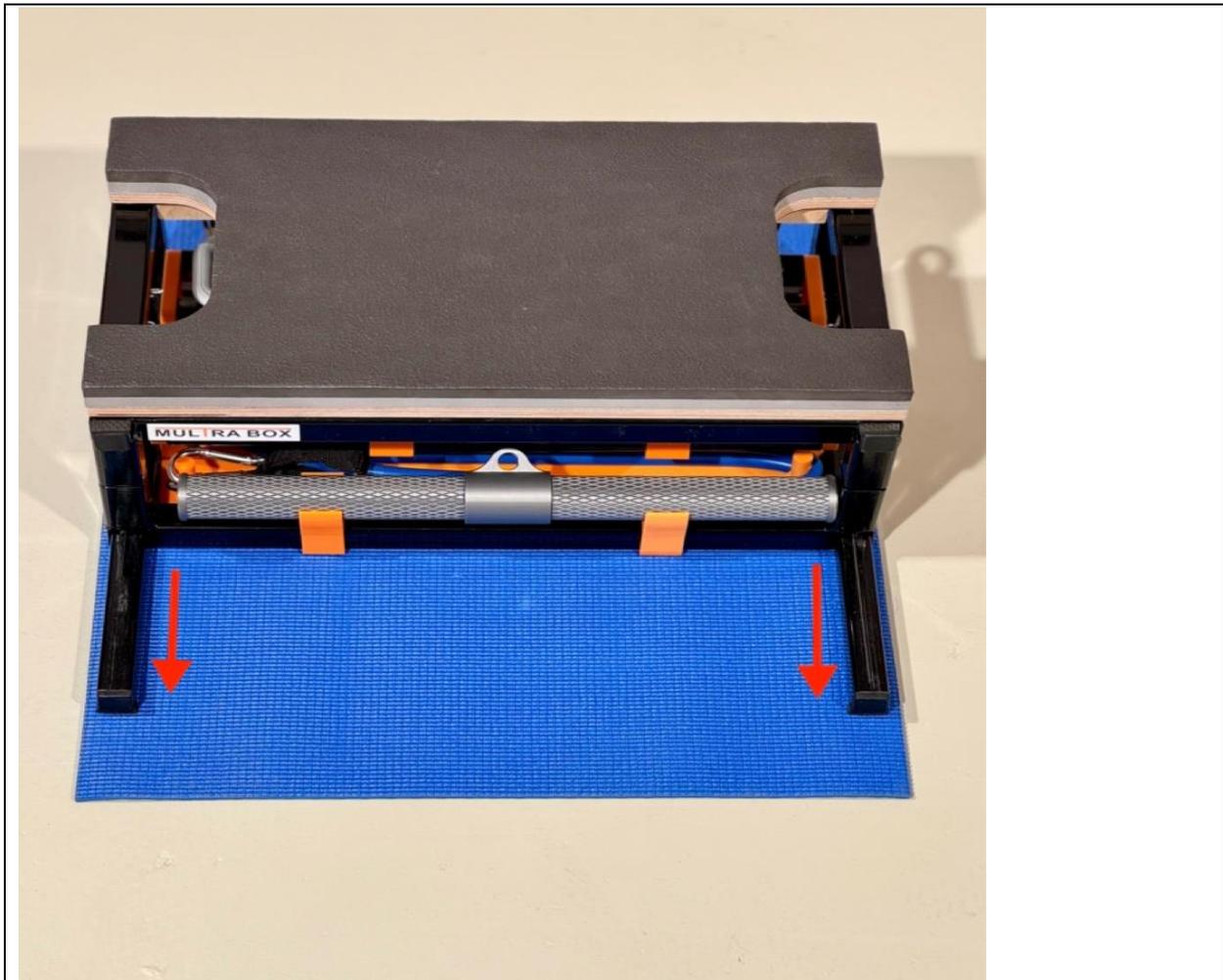


Abb.5 -Stabilisatoren hinten-

Beim Bodenrahmen werden die Stabilisatoren einfach durch das Entriegeln der Clips nach hinten rausgezogen bis die Stabilisatoren einrasten.

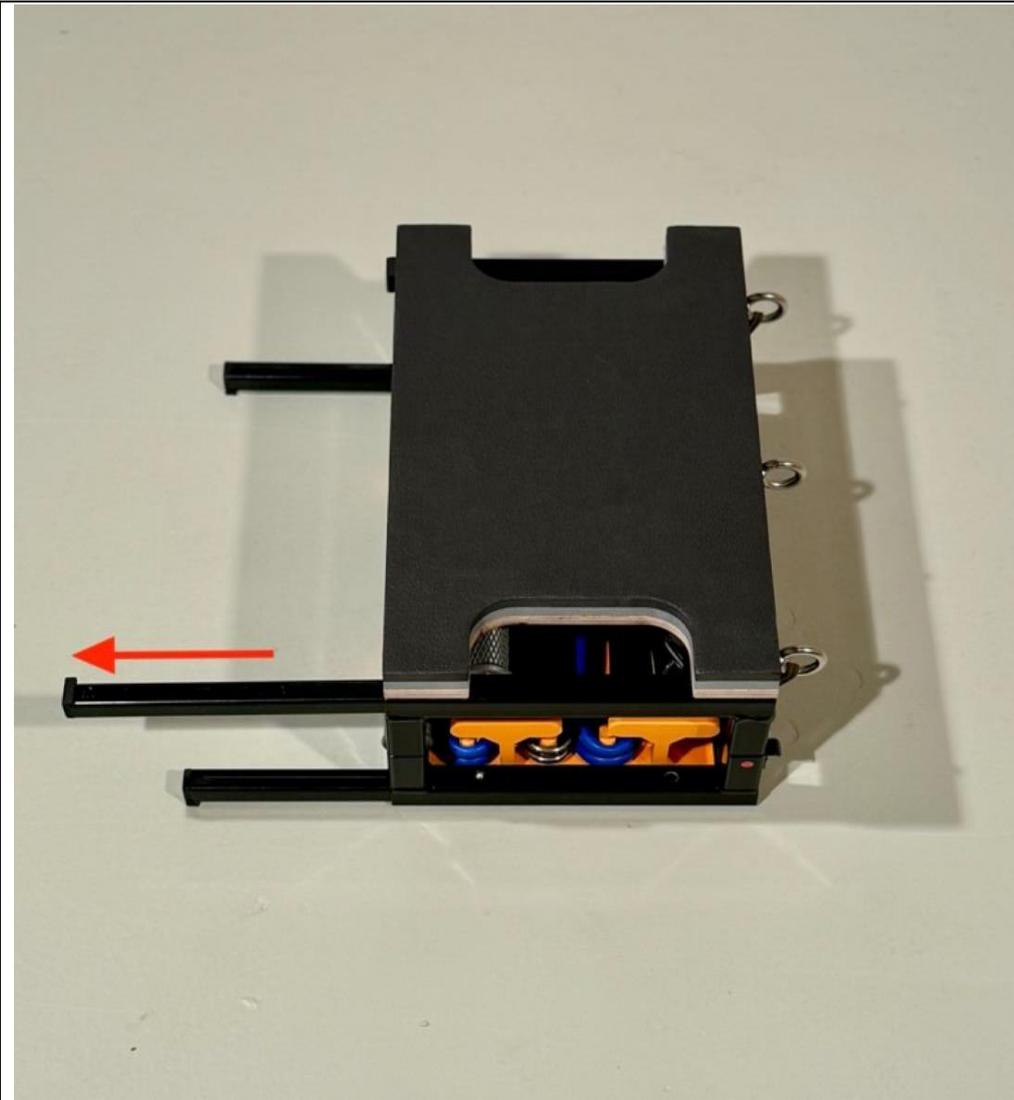


Abb.6 -Frontstabilisatoren-

Die Stabilisatoren im Sitzrahmen werden komplett nach hinten rausgenommen.

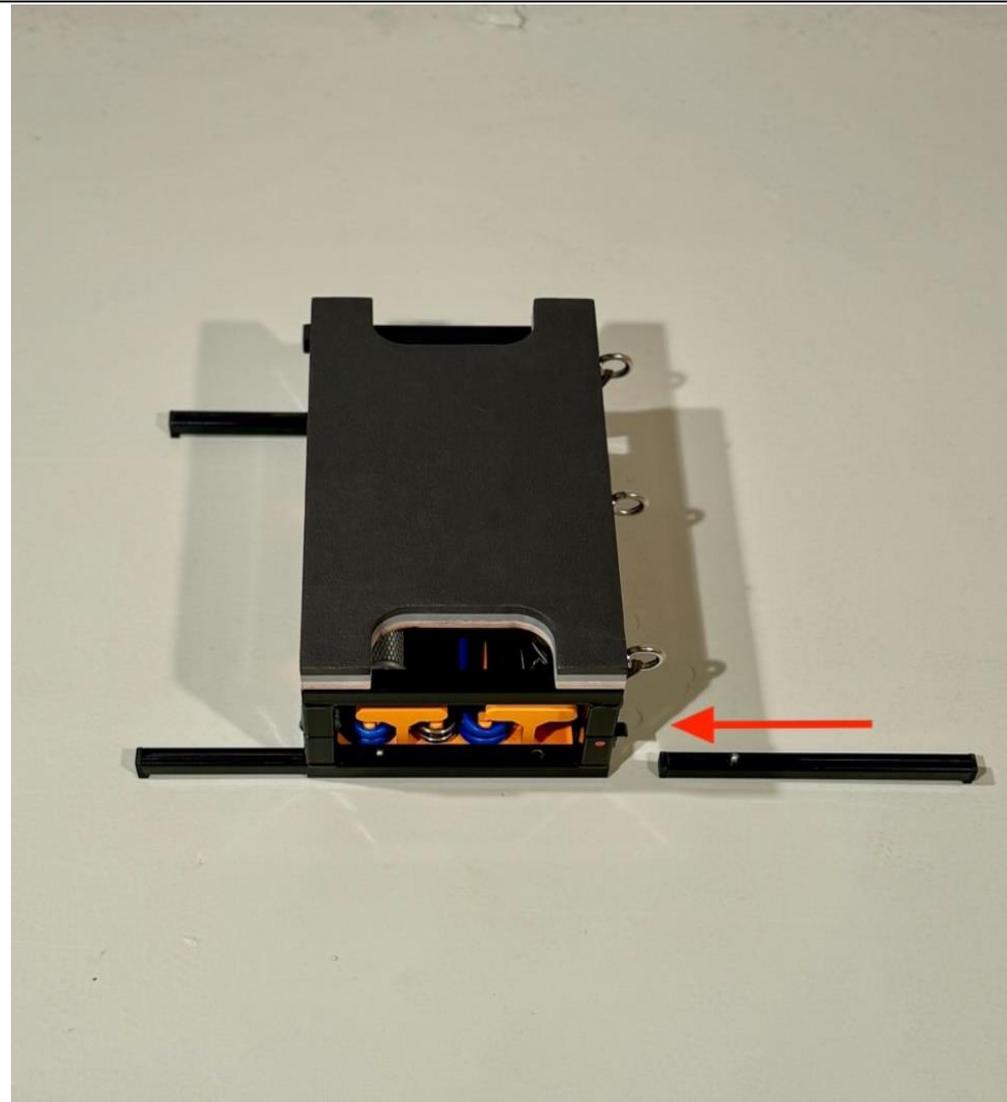


Abb.7 -Einbringen des Stabilisators-

Und vorne in den Bodenrahmen bis zum eintasten eingeführt. Damit kann die MULTRA BOX ohne Trainingsmittel komplett genutzt werden.



Abb.8 -Fertiger Basisaufbau-

Um Trainingsmittel zu entnehmen, müssen die Spanngummis entfernt werden. Dann den oberen Rahmen abnehmen, um nach dem Entfernen der Beine die Trainingsmittel bei Bedarf zu entnehmen.

Anleitung Gesamtaufbau -sitzend-

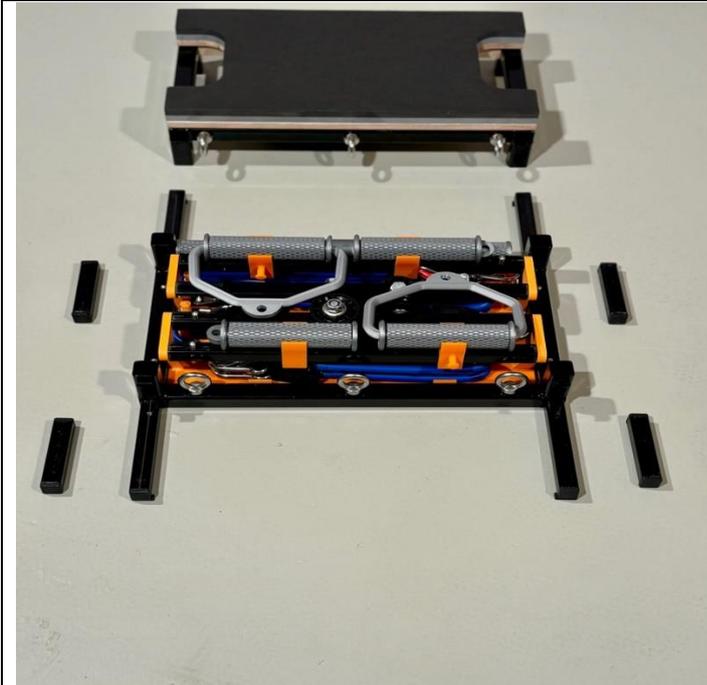


Abb.9 -Sitzrahmen und Verbinder abnehmen (vorher Spanngummis entfernen) -

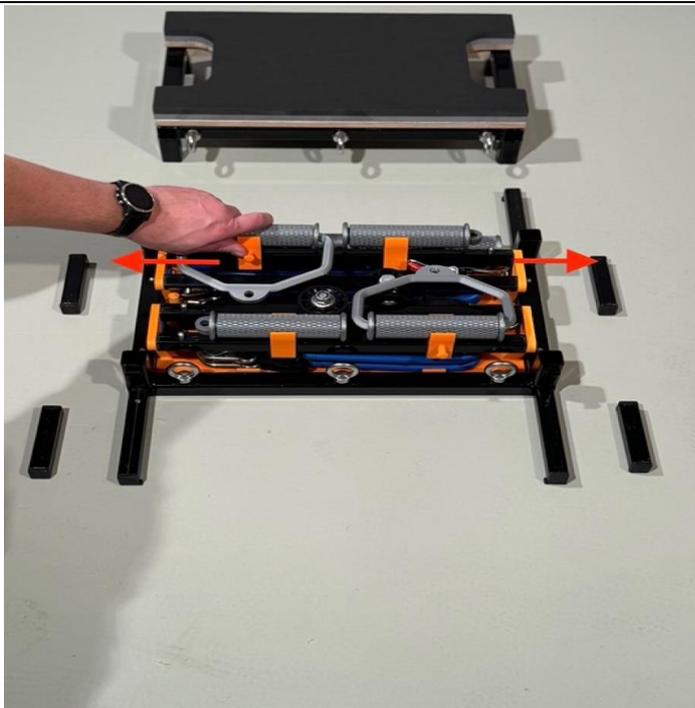


Abb.10 -Beine aus den Haltern lösen-

Um ein Bein zu entnehmen, wird mit der Hand unter leichten Druck das Bein zur Seite (in Pfeilrichtung) bewegt, mit der anderen Hand der Halter auf der gegenüberliegenden Seite ebenfalls in Pfeilrichtung gedrückt, so dass das Bein aus den Haltern herausgeholt werden kann.

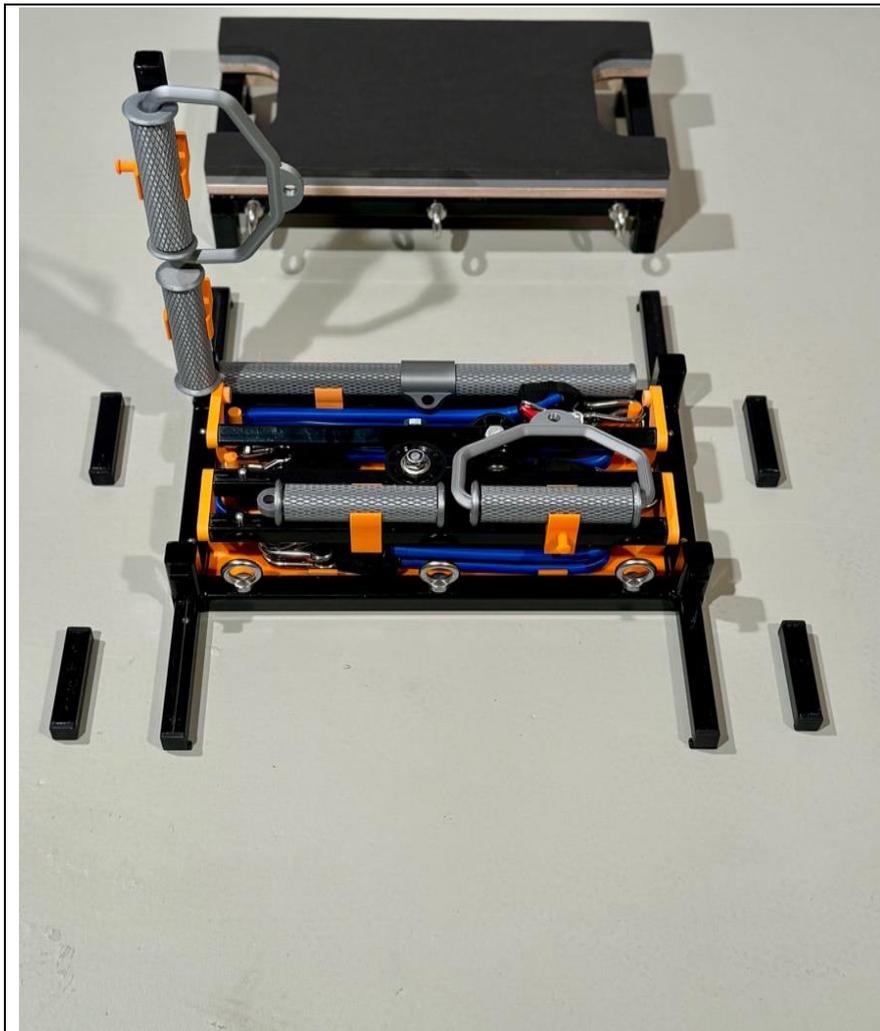


Abb.11 -Aufbau der hinteren Beine-

Beine hinten (mit den Griffen) in den Bodenrahmen einklicken. Aufhänger an der oberen Schelle muss außen sein.

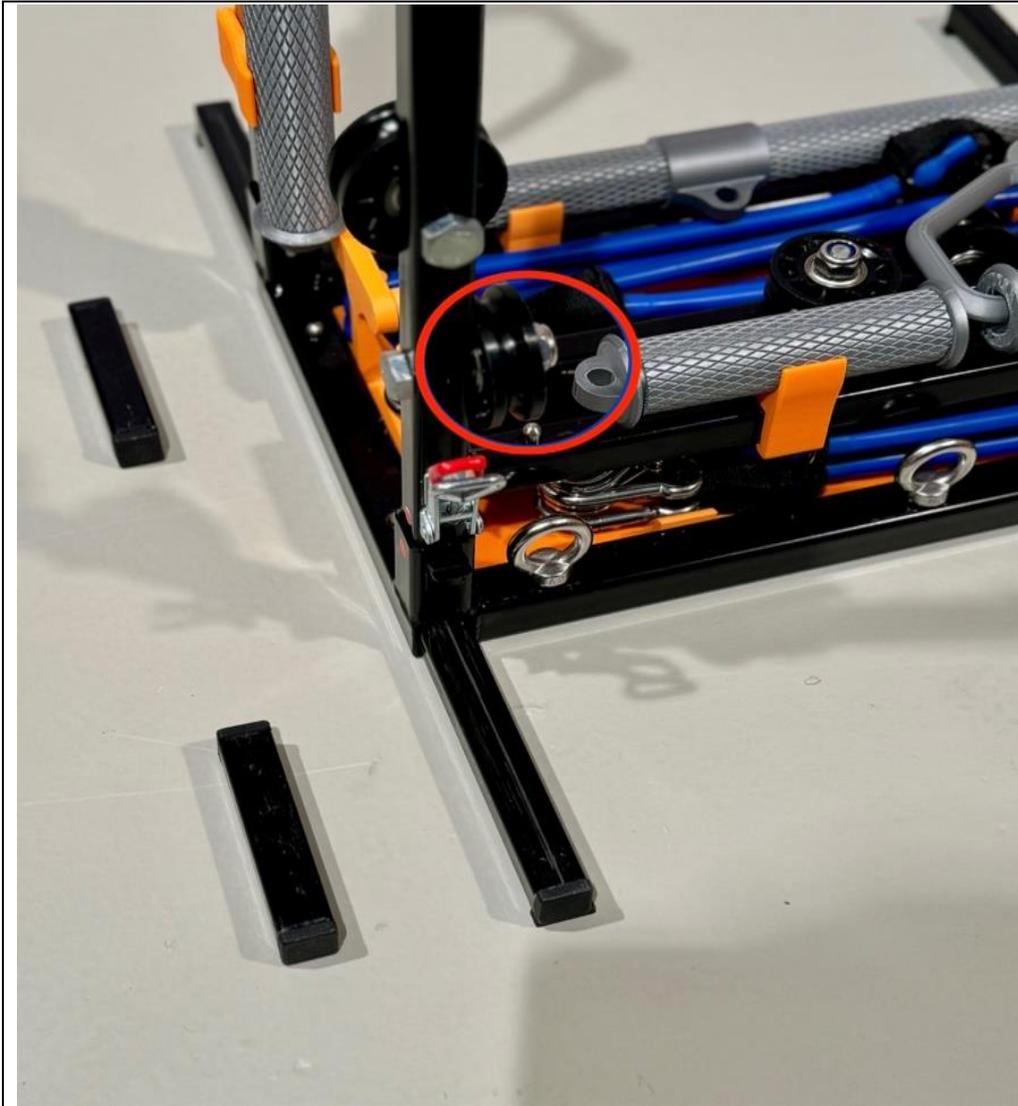
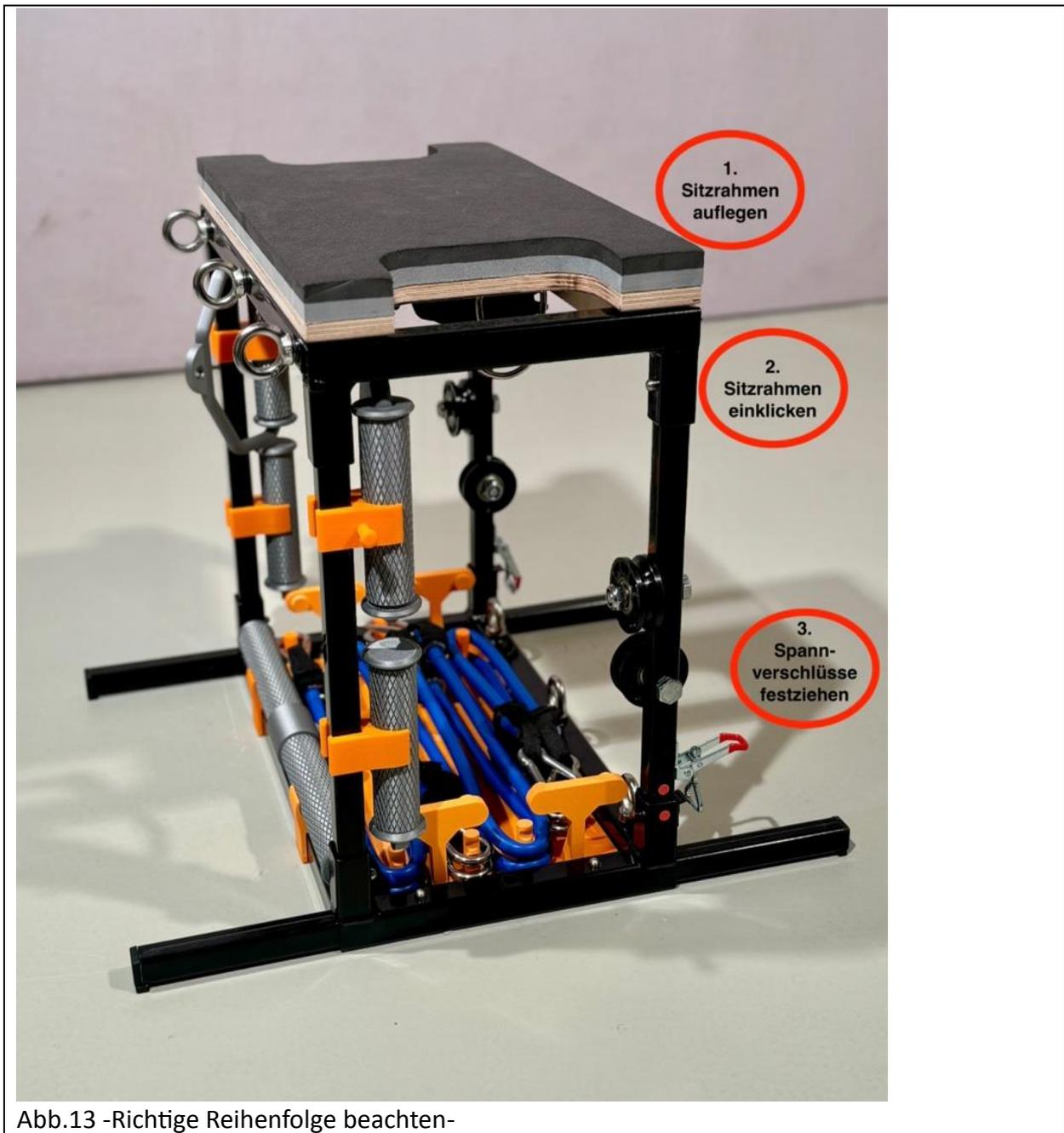


Abb.12 -Aufbau der vorderen Beine-

Beine vorne, untere Rolle muss nach innen zeigen.

Wichtig! Spannverschlüsse noch nicht einhaken und festziehen.



Wenn sich alle Beine im Bodenrahmen befinden, wird vorsichtig der Sitzrahmen auf die Beine oben aufgesteckt. Beim Einrasten der Clips vorne liegt der Sitzrahmen richtig auf.

Erst dann die Spannverschlüsse der vorderen Beine einhängen und den Bügel nach oben umlegen, um die Beine zu fixieren. Beim Umlegen der Spannverschlüsse sollte ein leichter Widerstand zu spüren sein. Ggf. kann der Zugwiderstand des Spannverschlusses vorsichtig nachgestellt werden. Der Widerstand darf nicht zu locker, aber auch nicht zu fest sein.

Anleitung Gesamtaufbau -stehend-

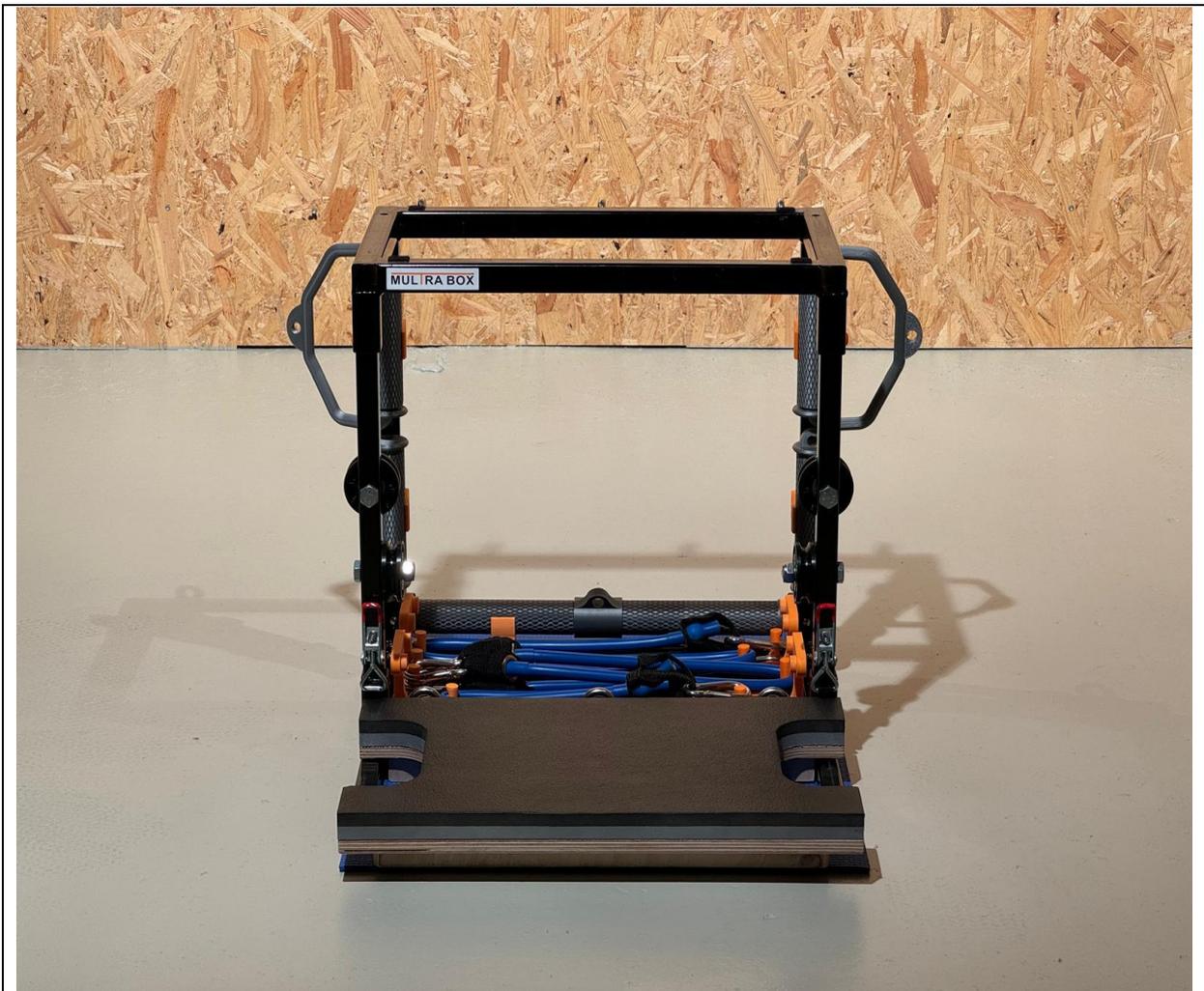


Abb.14 -Sitz/Stehplatte abnehmen und einfach auf die Stabilisatoren auflegen-

Hierbei darauf achten, dass die Sitzplatte am unteren Rahmen anliegt.

Zu 5. Tipps für das Training

Nutzung der Tube

Die Tubes können für unterschiedliche Übungen an der MULTRA BOX an den dafür vorgesehenen Ringschrauben mit Hilfe der Karabinerhaken befestigt werden. Darauf achten, dass die Karabinerhaken immer geschlossen sind. Eine Verlängerung der Zugstrecke ist durch ein Verbinden von Tubes über die Karabinerhaken möglich. Bei Verlängerung der Zugstrecke und Führung über die Rollen ist darauf zu achten, dass kein Haken über die Rollen geführt wird. Immer die lange Tube am Gerät und den kürzeren an z.B. den Handgriffen befestigen.

Handhabung der Karabinerhaken

Beim Einklicken der Karabinerhaken ist es empfehlenswert, den Verschluss innen anzusetzen. Ein Entfernen der Haken ist so bei vielen Übungen einfacher.

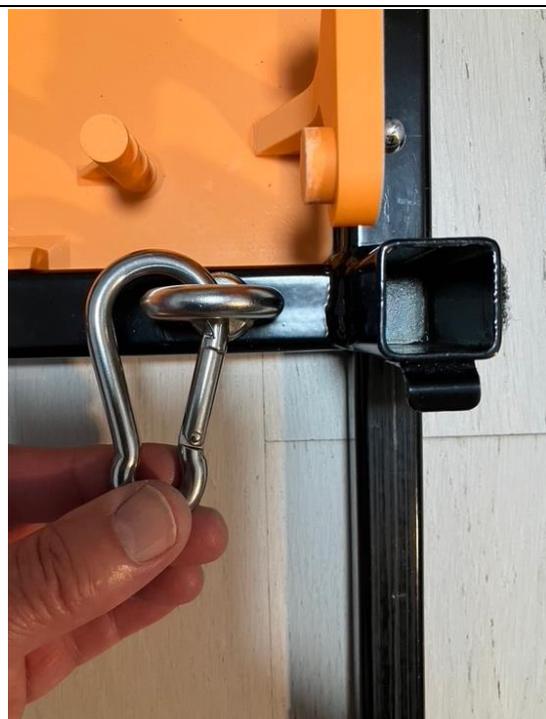


Abb.15 -Verschluss innen-

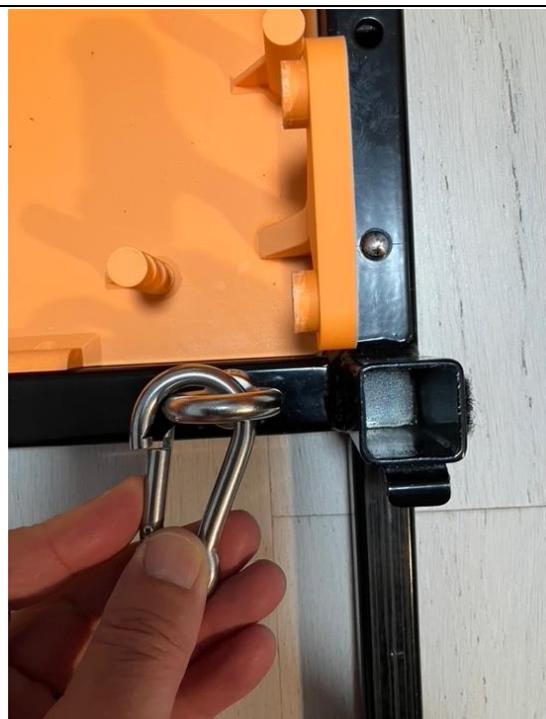


Abb.16 -Verschluss außen-

Verhalten am Gerät bei Nutzung der Tubes

Beim Training mit den Tubes am Gerät wird bei einer Zugbelastung als Gegengewicht der Körper an bzw. auf der MULTRA BOX eingesetzt. Dies erfolgt sitzend oder auch stehend. Bei anhaltender Zugbelastung während einer Übung darf die MULTRA BOX nicht verlassen werden, da dadurch das Gegengewicht Körper aufgehoben wird und Verletzungsgefahr besteht.

Umgang mit der Bodenplatte/Aufnahmen/Halter während der Nutzung der Tubes am Gerät



Die Bodenplatte ist die Aufnahmeplatte für die Beine der MULTRA BOX und für die im Lieferumfang enthaltenen Tubes. Die Tubes-Paare sind wie im Bild dargestellt an der Bodenplatte mit Stiften befestigt. Die Karabinerhaken der jeweiligen Tube Größe können dabei wahlfrei an den Stiften angebracht werden. Es ist darauf zu achten, dass beim Einlegen der Tubes nicht mit großer Zugkraft an den Stiften gearbeitet wird, da diese ggf. abbrechen können.

Die Stifte auf der Bodenplatte sind so angebracht, dass sich eine Platzordnung für das Einlegen der Tubes ergibt.