

ADAPT/CABL Wandschiene

Anweisungen für die Anbringung

WICHTIGER SICHERHEITSHINWEIS FÜR DIE WANDSCHIENE

- Zur Verwendung des ADAPT Seilzug-Trainers muss die im Lieferumfang enthaltene Wandschiene montiert werden. *
- Beginnen Sie mit der Anbringung erst, nachdem Sie die auf dieser Montageseite enthaltenen Anweisungen und Warnhinweise gelesen und verstanden haben.
- **Es wird empfohlen, die Wandschiene von fachmännischer Seite anbringen zu lassen.**
- Eine unsachgemäße Anbringung oder Benutzung des ADAPT Seilzug-Trainers oder der Wandschiene kann zu einer Beschädigung oder ernsten Verletzung führen.
- Bevor Sie Löcher in die Wand bohren und die Schrauben einschrauben, überprüfen Sie erst, ob sich darunter keine Stromkabel befinden.
- Bringen Sie die Wandschiene nur an einer **tragenden Wand oder einem Strukturbalken an**. Zu tragenden Wänden gehören auch:
 - Massivwände (Ziegelwände, Mauerwerk) oder
 - Gipswände mit zugelassenem Strukturbalken
- Bei der Anbringung an Holz- oder Stahlwandbalken vergewissern Sie sich, dass die Schrauben zur Befestigung in der Balkenmitte verankert werden. Wir empfehlen, dabei einen Balkenfinder zu verwenden.
- Die Wand muss eben sein. Wenn die Wandschiene nicht an einer ebenen Fläche angebracht wird, wird es schwierig sein, den ADAPT Seilzug-Trainer ordnungsgemäß zu verwenden.
- Wegen der bei der Benutzung des ADAPT Seilzug-Trainers auf die Wandschiene ausgeübten Kräfte muss jede einzelne Schraube gut eingeschraubt und fest angezogen werden.
- Überprüfen Sie regelmäßig alle Schrauben in der Wandschiene auf einen festen Sitz hin. Ziehen Sie ggf. die einzelnen Schrauben der Wandschiene nach.
- Führen Sie die Installation der Wandschiene nicht in einem Abstand von 5 m (16 ft) zu anderen Personen durch, da dies ein Sicherheitsrisiko darstellt.
- Jegliche durch unsachgemäße Anbringung/Benutzung oder unvollständige Einhaltung der Anweisungen entstandene Verletzung von Personen oder Beschädigung von Eigentum wird nicht von der Garantie gedeckt.
- Benutzen Sie den ADAPT Seilzug-Trainer oder die Wandschiene nicht in einer der nachfolgend genannten Umgebungen:
 - Einem Bereich mit hoher Luftfeuchtigkeit wie beispielsweise einem Badezimmer
 - In der Nähe von Wärmequellen wie Öfen und anderen wärmeproduzierenden Geräten
 - In der Nähe von Küchenzeilen
 - In Wind oder Regen ausgesetzten Bereichen
 - Nicht an extrem staubigen Orten anbringen

Erforderliche Werkzeuge (nicht im Lieferumfang enthalten):

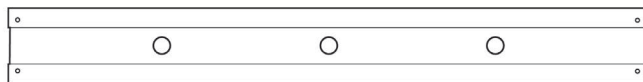
- Bohrmaschine
- Balkenfinder (nicht für Ziegelwände oder Mauerwerk erforderlich)
- Phillips Schraubenzieher Bohraufsatz Nr. 2
- Wasserwaage

Enthaltene Teile (im Lieferumfang enthalten):

a	Wandschiene	Wall Track	3
b	Endkappe oben	Top piece of Track	1
c	Verbindungsstücke	Track Connectors	6
d	Endkappe unten	Bottom Piece of Track	1
e	Bohrer	Drill Bit	1
f	Madenschrauben	Grub Screws	16
g	Inbusschlüssel	Hex key	1
h	Schrauben	Screw	10
i	Dübel	Wall Plug	10

Included Parts List

a.
Wall Track



b.
Top Piece of Track



c.
Track Connector



d.
Bottom Piece of Track



e.
Masonry Drill Bit



f.
Grub Screw



g.
Hex Key



h.
Screw



i.
Wall Plug



LEITFADEN ZUR ANBRINGUNG DER WANDSCHIENE

Hinweis: Der Leitfaden zur Anbringung der Wandschiene dient zur Unterstützung einer fachgemäßen Anbringung. Die ordnungsgemäße Sicherung der Wandschiene ist fachgerecht zu überprüfen.

Schritt 1 – Anbringung der Wandschiene:

- a. Die Verpackung enthält 3 Wandschienenenteile zusätzlich dem Wandschienenoberteil (1) und dem Wandschienenunterteil (1).
- b. Wir empfehlen Ihnen, alle drei Wandschienenenteile zu verwenden (Sie können aber auch nur zwei Teile verwenden). (Jedes einzelne Teil der Wandschiene ist 50 cm lang)
- c. Legen Sie die Wandschiene auf eine ebene Fläche (z. B. den Fußboden); die Vorderseite der Wandschiene muss dabei nach unten zeigen.
- d. Nehmen Sie ein Teil der Wandschiene und fügen Sie in jedes Ende jeweils 2 Verbindungsstücke ein (4 insgesamt). Sichern Sie sie gut mit den im Lieferumfang enthaltenen Gewindestiften (siehe Abb. 1)
- e. Drehen Sie dieses Teil (umgekehrt – mit den Gewindestiften nach oben) in die Mitte des Bodens und verbinden Sie die restlichen beiden Teile der Wandschiene an jedem Ende (siehe Abb. 2).
- f. Verbinden Sie das Wandschienenoberteil mit dem einen Ende der Wandschiene. Sichern Sie es gut mit den im Lieferumfang enthaltenen Gewindestiften (siehe Abb. 2)
- g. Verbinden Sie das Wandschienenunterteil mit dem anderen Ende der Wandschiene. Sichern Sie es gut mit den im Lieferumfang enthaltenen Gewindestiften (siehe Abb. 2)
- h. Die Wandschiene sollte jetzt vollständig zusammengebaut worden sein. Vergewissern Sie sich, dass alle Gewindestifte (8 insgesamt) fest angezogen wurden und die Wandschiene auf stabile Weise vollständig zusammengesetzt worden ist. Drehen Sie die Wandschiene vorsichtig um (siehe Abb. 3).

- i. Hinweis – Beim Tragen der Wandschiene an die Stelle, an der sie angebracht werden soll, achten Sie gut darauf, **dass die Wandschiene an den**

Abb. 1:

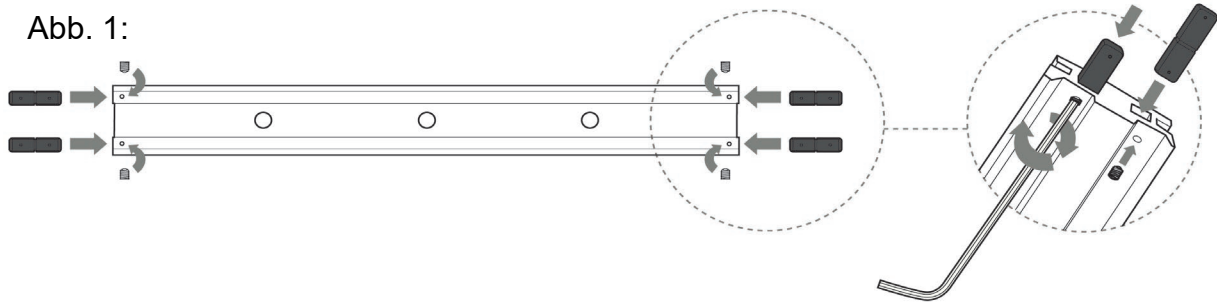


Abb. 2:



Abb. 3:

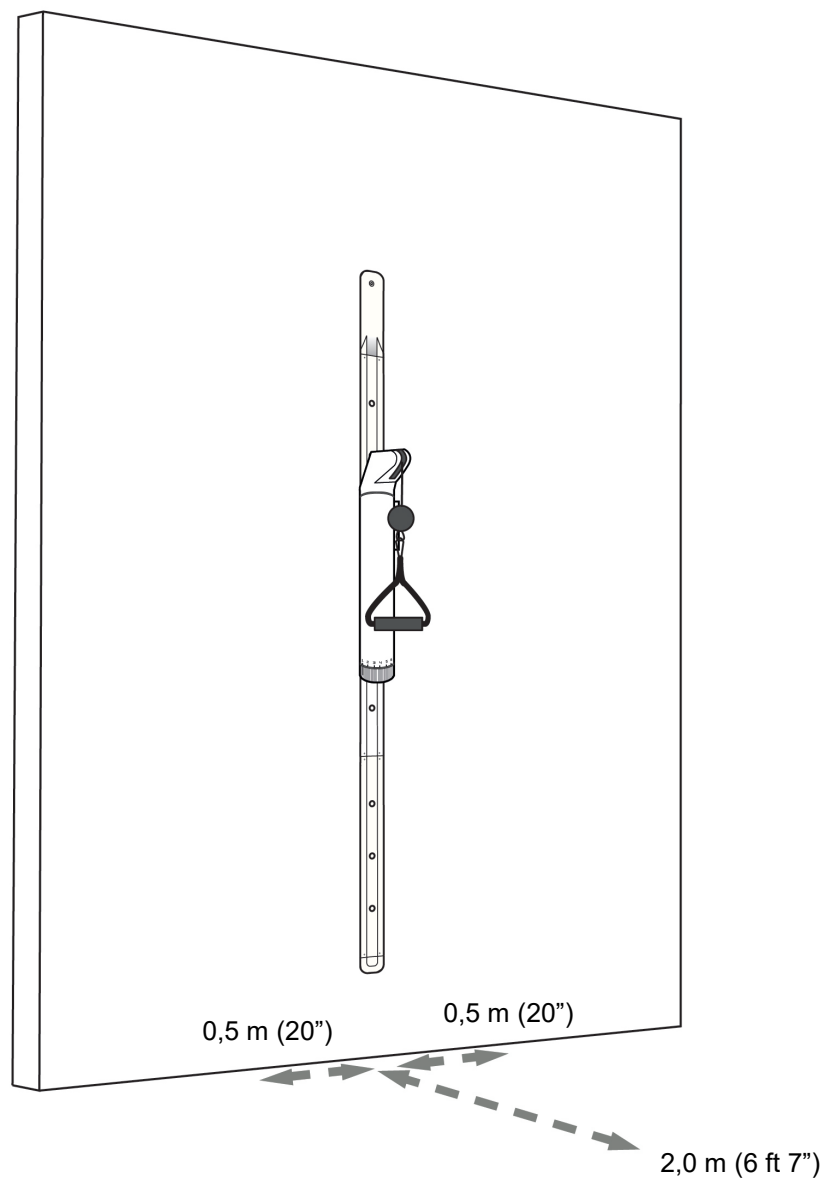


Verbindungsstellen unterstützt wird.

Schritt 2 – Die richtige Stelle für die Anbringung:

- Mindestens 0,5 m (20") freie Fläche seitlich und 2,0 m (6 ft 7") freie Fläche unterhalb der Wandschiene für Fitnessstraining (siehe Abb. 4).
- Eine Strukturwand oder ein Strukturbalken (wie oben beschrieben) – wichtig: Wenn Sie die Wandschiene an einer Gipswand anbringen, müssen Sie sie an die Gipswand anschrauben.
- Eine ebene Fläche, an der Sie die Wandschiene fest und sicher anbringen können.

Abb. 4:



Schritt 3 – Position der Wandschiene

- a. Halten Sie die Wandschiene an die gewünschte Wand. Vergewissern Sie sich, dass die Gewindestifte fest angezogen wurden und die Wandschiene gut zusammenhalten.
- b. Die **Unterseite der Wandschiene** sollte 30 cm (12") vom Fußboden entfernt sein. Vergewissern Sie sich, dass sie mindestens 30 cm vom Fußboden entfernt ist (siehe Abb. 5).
- c. Nachdem Sie die definitive Position der Wandschiene bestimmt haben, empfehlen wir Ihnen, die Stelle für die erste Schraube mit einem Bleistift zu markieren (siehe Abb. 6).

Abb. 5:

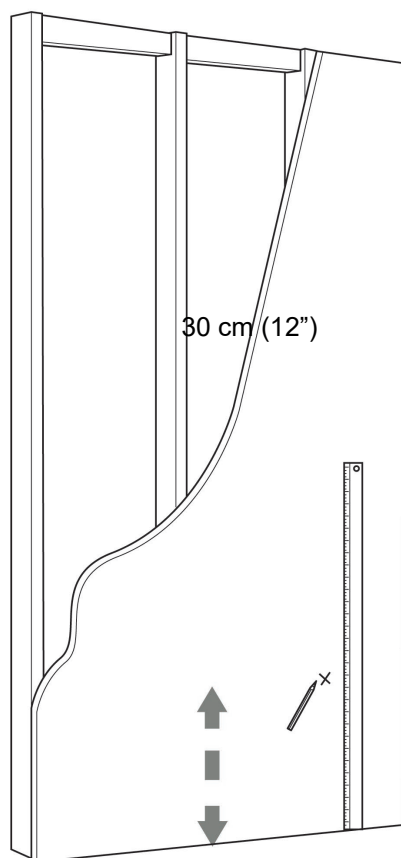
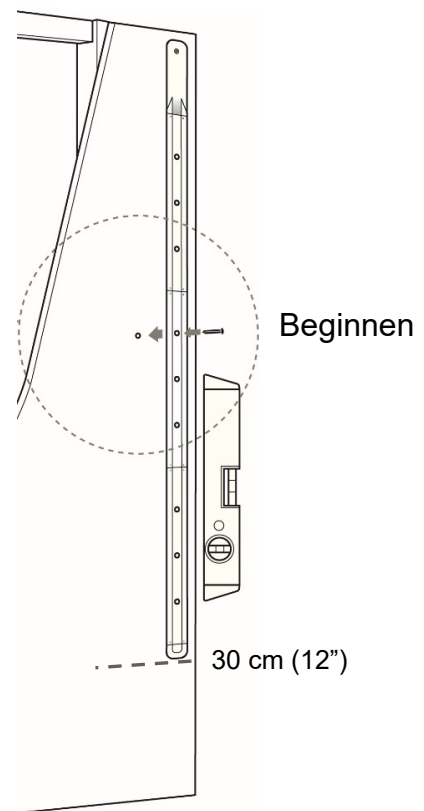


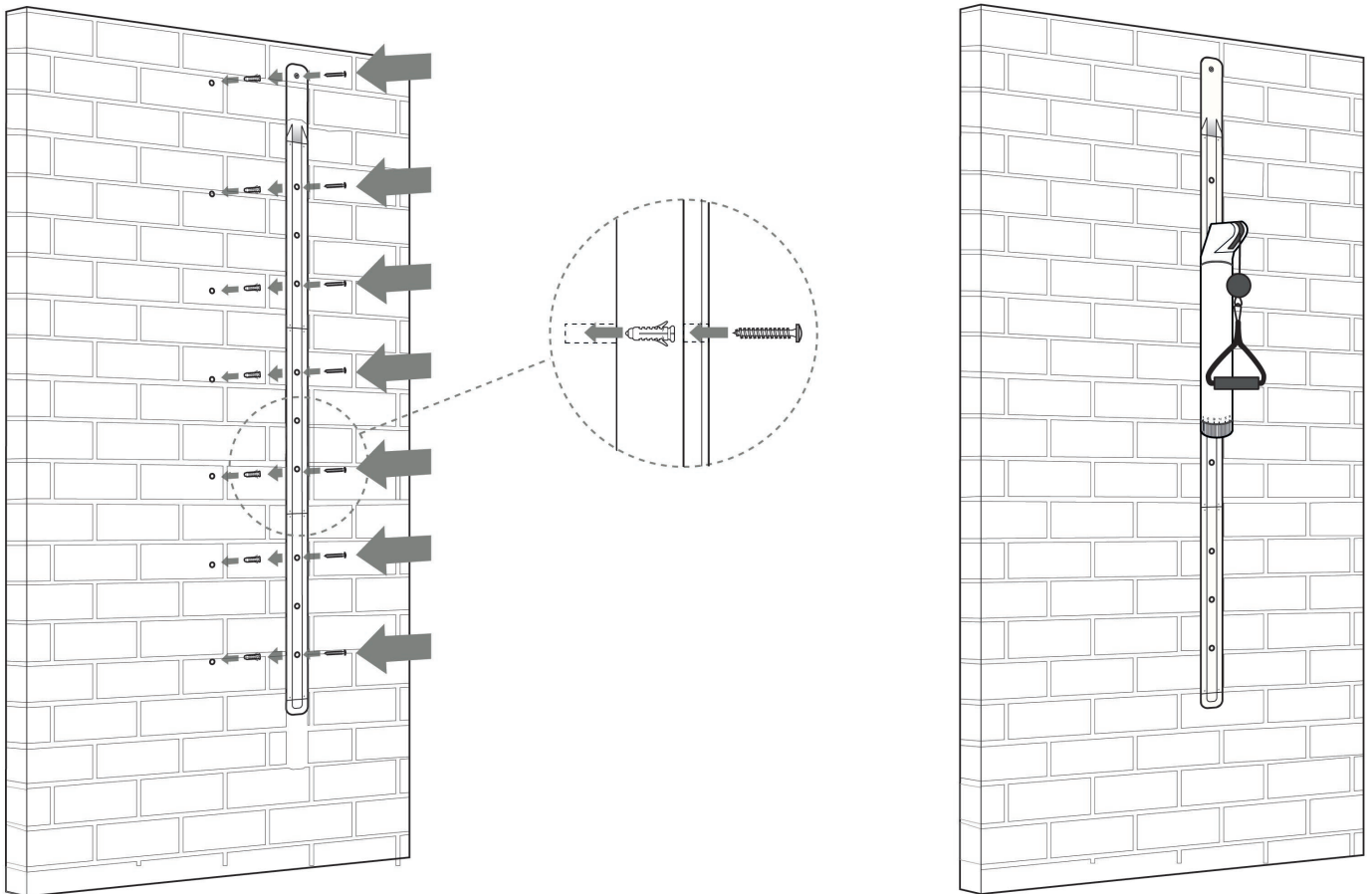
Abb. 6:



Schritt 4 – Anweisung zur Anbringung an einer Massivwand (Mauerwerk/Ziegelmauer/Betonwand):

- Vergewissern Sie sich vor der Anbringung, dass Sie die passende Anbringungsstelle gefunden haben (Schritt 2), und positionieren Sie die Wandschiene korrekt (Schritt 3).
- Verwenden Sie zum Bohren in eine Ziegelmauer oder in Mauerwerk den Bohraufsatz für Mauerwerk (im Lieferumfang enthalten). Vergewissern Sie sich, dass Sie nicht in den Mörtel bohren, da dieser nicht stark genug sein wird. Vergewissern Sie sich, dass die Fläche eben ist.
- Bohren Sie ein mindestens 4 cm (1½") tiefes Loch.

- d. Halten Sie die Wandhalterung wieder an die Wand und drücken Sie den Dübel (im Lieferumfang enthalten) in das Loch für die Wandschiene. Der Dübel muss vollständig durch die Schiene gedrückt werden (eventuell müssen Sie ihn mit einem Gegenstand wie beispielsweise einem Schraubenzieher hineindrücken).
- e. Ziehen Sie die Schraube im Dübel fest; hierdurch wird die Wandschiene fest an die Wand gezogen (wir empfehlen, mit dem oberen Loch im Mittelteil der Schiene zu beginnen). Schrauben Sie die Wandschiene leicht fest (aber nicht zu fest).
- f. Vergewissern Sie sich mit Hilfe der Wasserwaage, dass sich die Wandschiene vertikal an der Wand befindet. Passen Sie die Wandschiene ggf. an und ziehen Sie die Schraube fest. Überziehen Sie die Schraube dabei nicht. Die Wandschiene muss vorübergehend nur mit 1 Schraube gehalten werden, während die anderen Schrauben angebracht werden.
- g. Bohren Sie die restlichen Löcher. Die Löcher können durch die Wandschienenlöcher gebohrt werden, doch vergewissern Sie sich, dass Sie diese beim Bohren nicht beschädigen.
- h. Zum sicheren Abschluss der Anbringung empfehlen wir mindestens 7 Schrauben und Dübel, die wie angegeben zu benutzen sind.
- i. Vergewissern Sie sich nach der Sicherung der Wandschiene an der Wand, dass alle Schrauben festgezogen (aber nicht überzogen) wurden.



Schritt 4 – Anweisungen zur Anbringung an einer Gipswand (Holz-/Stahlwandbalken):

- a. Vergewissern Sie sich vor der Anbringung, dass Sie die passende Stelle gefunden haben (Schritt 2), und positionieren Sie die Wandschiene korrekt (Schritt 3).

- b. Benutzen Sie den Balkenfinder zum Finden des Balkens.
- c. Für einen Holz- oder Stahlwandbalken brauchen Sie keine Löcher zu bohren oder Dübel zu verwenden (nur die Schraube selbst).
- d. Legen Sie die Wandschiene wieder an die Wand und schrauben Sie sie daran an (wir empfehlen, mit dem oberen Loch im Mittelteil der Schiene zu beginnen). Schrauben Sie die Wandschiene leicht fest (aber nicht zu fest).
- e. Vergewissern Sie sich mit Hilfe der Wasserwaage, dass sich die Wandschiene vertikal an der Wand befindet. Passen Sie die Wandschiene ggf. an und ziehen Sie die Schraube fest. Überziehen Sie die Schraube dabei nicht. Die Wandschiene muss nur mit 1 Schraube gehalten werden, während die anderen Schrauben angebracht werden.
- f. Zum sicheren Abschluss der Anbringung empfehlen wir mindestens 7 Schrauben, die wie angegeben zu benutzen sind.
- g. Vergewissern Sie sich nach der Sicherung der Wandschiene an der Wand, dass alle Schrauben festgezogen (aber nicht überzogen) wurden.

