



## SPIEGEL + RASTERSPIEGEL EXKLUSIV ANLEITUNG

Art.-Nr.  23522 +  23524 · Kategorie:  Spiegel

Lesen Sie diese Anleitung vor der Anwendung genau durch. Befolgen Sie die Hinweise und bewahren Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig auf.

## ALLGEMEINES

Der fahrbare Spiegel ermöglicht Ihnen Ihre Bewegungsabläufe bei verschiedenen Sport- und Fitnessübungen zu kontrollieren.

Dank des fahrbaren Gestells ist der Spiegel mobil und kann so überall dort hingestellt werden, wo man ihn braucht. Sei es im Fitnessstudio, an verschiedenen Geräten oder auch in der Turnhalle.

Der Raster Spiegel ermöglicht darüber hinaus insbesondere die Korrektur der Körperhaltung bei verschiedenen Übungen und wird auch gerne zur Selbstkontrolle des korrekten Übungsablaufs eingesetzt. Die eingearbeitete Rasterung erleichtert hierbei das Erkennen von Fehlhaltungen. Neben dem Einsatz im Sport und Fitnessbereich wird der Raster Spiegel gerne auch in anderen Sportarten, wie z.B. im Ballett erfolgreich verwendet.

## LIEFERUMFANG

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
①	(Raster)Spiegel Exklusiv, fahrbar	1x

## EINZELTEILE

Der (Raster-)Spiegel besteht aus folgenden Einzelteilen:

Nr.	Bezeichnung	Anzahl
①	Spiegelfläche mit Rahmen	1x
②	Fußteil mit Rädern	2x
③	Verstellschraube	2x
④	große Unterlegscheibe	4x
⑤	Schraube	2x
⑥	kleine Unterlegscheibe	4x
⑦	Abstandshalter	2x

# SICHERHEITSHINWEISE

Bitte verwenden Sie den Spiegel ausschließlich, wenn er sachgemäß aufgebaut wurde und keinerlei Schäden oder Mängel aufweist.

Vermeiden Sie Schläge oder andere Aufpralle gegen den Spiegel, da es sonst zu Beschädigungen und zu Verletzungen von Personen kommen kann.

Sollte die Spiegelfläche springen oder sogar zerbrechen, vermeiden sie zwingend den direkten Kontakt mit den Bruchstellen. Falls notwendig, entfernen Sie die Scherben z.B. mit einem Handfeger.

Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Spiegels. Halten Sie Kinder zwingend vom Spiegel fern, wenn dieser beschädigt ist.

Beachten Sie, dass Sie sich am beweglichen Teil des Spiegels zur Winkeleinstellung beispielsweise Ihre Finger einklemmen können. Berühren Sie die Verstellekschabe daher bitte nur an der dafür vorgesehene schwarzen Kappe.

# MONTAGE

## Wichtige Hinweise:

Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, lesen Sie sich zunächst alle Arbeitsschritte sorgfältig durch.

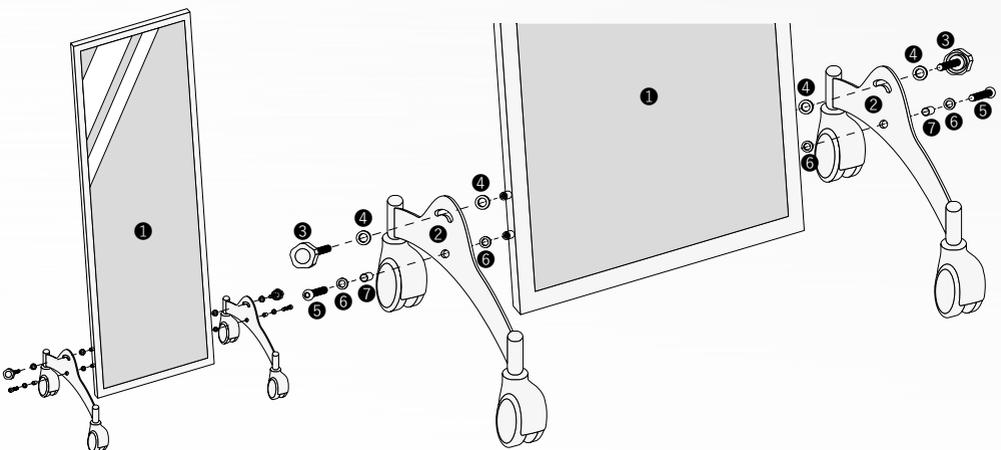
Aus Sicherheitsgründen werden zum Aufbau des Spiegels zwei Personen empfohlen.

Wir empfehlen den Untergrund während der Montage beispielsweise mit einer Decke zu polstern. Sollte die Spiegelfläche aus einer geringen Höhe auf den Untergrund fallen, kann eine Beschädigung so eventuell vermieden werden.

Zur Montage benötigen Sie zusätzlichen einen 6er Innensechskantschlüssel.

# VORBEREITUNGEN

Überprüfen Sie zunächst den Zustand und die Vollständigkeit aller Teile. Verwenden Sie keinesfalls bereits beschädigte Teile. Setzen Sie sich im Falle einer Beschädigung mit uns in Verbindung.



Legen Sie die Spiegelfläche ❶ auf einen Tisch und lassen Sie das untere Drittel über den Tisch hinausragen. Achten Sie darauf, dass kein Gewicht auf die überstehende Fläche wirkt, da der Spiegel sonst kippen und sogar herunterfallen kann, was zu Beschädigungen am Produkt und zu Verletzungen an Personen führen kann. Legen Sie eine Decke oder die mitgelieferte Polsterfolie zwischen Tisch und Spiegel, um die Unterseite des Produkts vor Beschädigungen zu schützen.

Nehmen Sie ein Fußteil ❷ und stecken Sie einen Abstandshalter ❸ durch die untere Öffnung des Fußteils. Legen Sie eine der kleinen Unterlegscheiben ❹ auf die Öffnung und führen Sie eine Schraube ❺ durch die Teile hindurch. Legen Sie nun eine zweite kleine Unterlegscheibe von der anderen Seite auf das Ende der Schraube. Stecken Sie das Ende der Schraube in die untere Öffnung der Spiegelfläche und schrauben Sie alles fest. Achten Sie darauf, dass sich das feststellbare Rad auf der von Ihnen gewünschten Seite befindet.

Legen Sie nun je eine der großen Unterlegscheiben ❻ auf beide Seiten der oberen Öffnung des Fußteils, die genaue Position ist dabei egal. Stecken Sie eine der Verstellerschrauben ❼ durch die Teile hindurch, in das obere Loch der Spiegelfläche und drehen Sie sie fest.

Wiederholen Sie die Vorgehensweise auf der anderen Seite mit dem zweiten Fußteil.

Stellen Sie den Winkel der Spiegelfläche auf beiden Seiten so genau wie möglich gleich ein, da der Spiegel sonst keinen sicheren Stand haben wird. Anschließend können Sie den Spiegel vorsichtig aufrichten.

Überprüfen Sie, dass der Spiegel einen sicheren Stand hat und vollständig montiert wurde. Der Spiegel ist nun einsatzbereit.

## HINWEISE ZUR BENUTZUNG

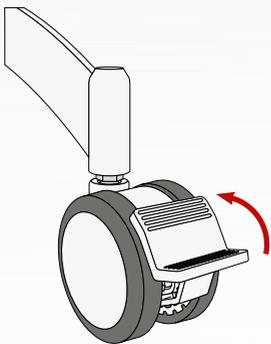
Um den Winkel des Spiegels einzustellen, lösen Sie beide Verstellerschrauben ❼ leicht. Halten Sie die Spiegelfläche dabei zwingend fest, damit diese nicht unkontrolliert nach vorne oder hinten kippt.

Kippen Sie den Spiegel in den von Ihnen gewünschten Winkel und schrauben Sie die Verstellerschrauben wieder fest.

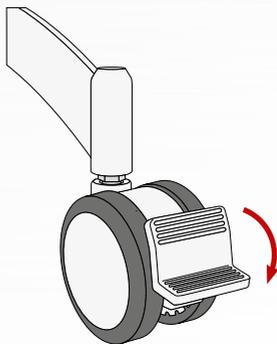
Zwei der vier Räder sind feststellbar. Üben Sie mit Ihrem Fuß Druck auf den Schalter am Rad aus, damit dieser nach unten klappt. Das Rad ist nun gesperrt und kann nicht mehr rollen.

Klappen Sie den Schalter, ebenfalls mittels Ihres Fußes, wieder nach oben, um die Sperrung zu lösen. Das Rad kann jetzt wieder rollen.

Sie müssen diesen Vorgang jeweils an beiden Rädern einzeln vornehmen.



Rad in geöffnetem Zustand.



Rad in gesperrtem Zustand.

## PRODUKTEIGENSCHAFTEN

	<b>Spiegel Exklusiv, HxB 150x55 cm, fahrbar</b>	<b>Rasterspiegel Exklusiv, HxB 150x55 cm, fahrbar</b>
Art.-Nr.	23522	23524
Verstellmöglichkeit Spiegelfläche	+15° bis -15°	+15° bis -15°
Maße Spiegelfläche (HxB)	ca. 150x55 cm	ca. 150x55 cm
Rasterung	keine	10x10 cm
Aufstellmaße (HxBxT)	155x75x65 cm	155x75x65 cm
Ursprungsland	Made in Hungary	Made in Hungary







Physio & Fitness

==== [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de) ====

**Sport-Tec GmbH**  
**Physio & Fitness**  
Lemberger Str. 255  
D-66955 Pirmasens

**Tel.:** +49 (0) 6331 1480-0  
**Fax:** +49 (0) 6331 1480-220  
**E-Mail:** [info@sport-tec.de](mailto:info@sport-tec.de)  
**Web:** [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)