

- 1. Allgemeines zur Sicherheit**
 - 2. Einzelteile**
 - 3. Stückliste**
 - 4. Aufbau**
- **Basisaufbau**
 - **Gesamtaufbau**
 - **Gesamtaufbau stehend**
- 5. Verpacken**

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 Sicherheitsstiften am Sitzrahmen gegen ein Verrutschen gesichert. Die 4 kleinen Stahlprofile, die den Bodenrahmen und den Sitzrahmen für den Transport und für einen Kleinen Aufbau (Basisaufbau) verbinden, besitzen keine festen Verbinder oder Arretierungen. Der Zusammenhalt der beiden Rahmen - auch für ein Training - wird 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 möglich.

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

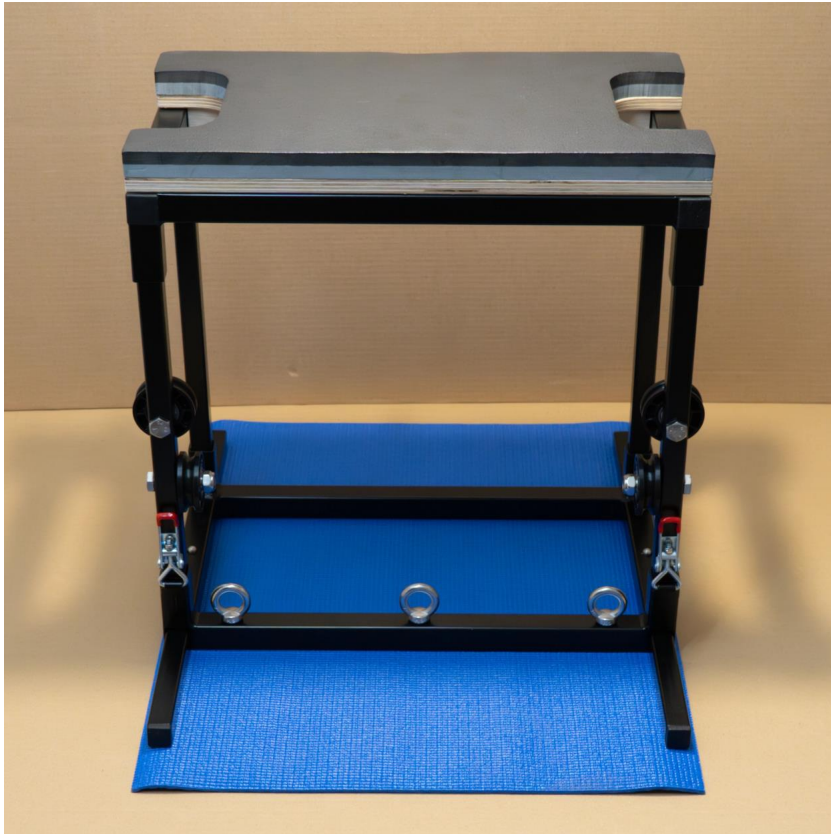


Abb. 1 - MULTRA BOX® vorne

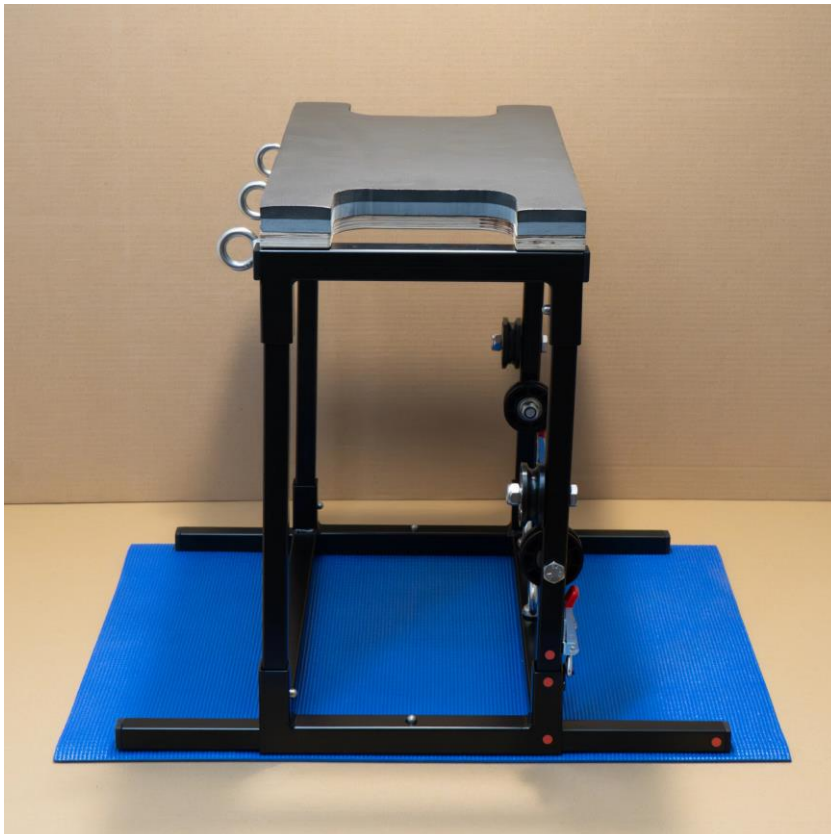
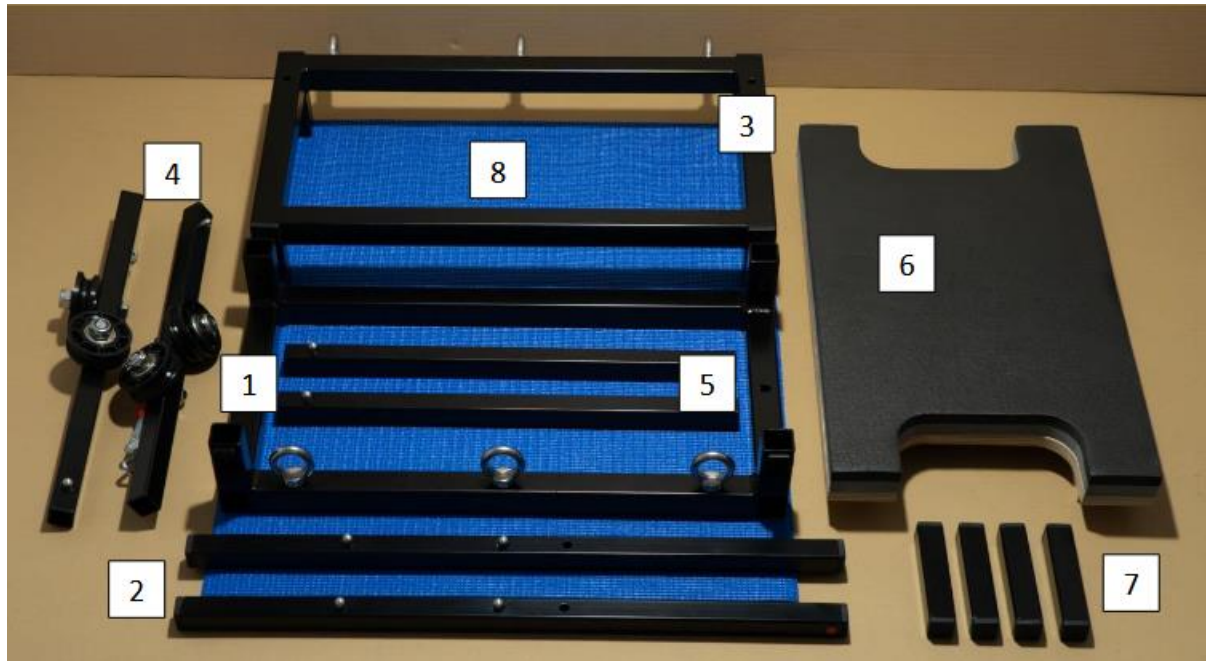


Abb. 2 MULTRA BOX® von der Seite

2. Einzelteile



3. Stückliste der MULTRA BOX®

Nr.1: Bodenrahmen (Ösen sind seitlich montiert)

Nr.2: 2x Stabilisatoren (Vorderseite hat eine kleine Gummi Auflage)

Nr.3: Sitzrahmen (Ösen befinden sich auf dem Rahmen)

Nr.4: 2x Beine vorne mit Rollen und Befestigungsclips

Nr.5: 2x Beine hinten mit Spannclips unten

Nr.6: Sitz/Stehplatte

Nr.7: 4x Verbinder

Nr.8: Gerätebodenmatte

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 sehr eng, was sich auch auf die Spielräume auswirkt.

Das führt dazu, dass beim Zusammensetzen oder auch dem Auseinanderbauen des Gerätes etwas Geschick beim Handling der Rahmenteile erforderlich ist. Es gibt 3 Arten wie die MULTRA BOX aufgebaut werden kann und nachfolgend beschrieben ist.

Anleitung Basisaufbau



Abb. 4 - Basisaufbau

↓ Gerätebodenmatte (Nr.8) und Bodenrahmen (Nr.1)↓

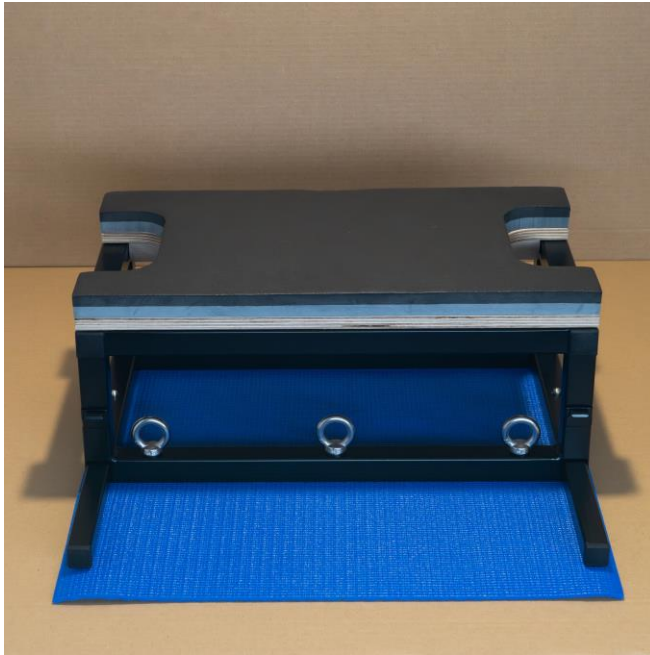


Abb.5 - Start des Aufbaus, Ösen befinden sich oben.

↓ Gerätebodenmatte (Nr.8), Bodenrahmen (Nr.1) und Stabilisatoren (Nr.2) ↓



Abb. 6 Kennzeichnungsstelle



Abb. 7 – Beide Punkte müssen seitlich sichtbar sein

↓ Darauf achten, dass der Stabilisator mit der gelben Markierung auf der linken Seite des Bodenrahmens eingeschoben wird, auf der sich ebenfalls die gelbe Markierung befindet. Es ist nur ein Stabilisator markiert. Den Clip beim Einschieben runterdrücken bis der Stabilisator eingerastet ist. Es müssen beide Clips hintereinander gedrückt werden um die normale Standposition zu erreichen. Der letzte Clip rastet dann im Loch (grüner Pfeil) des Bodenrahmens ein. ↓

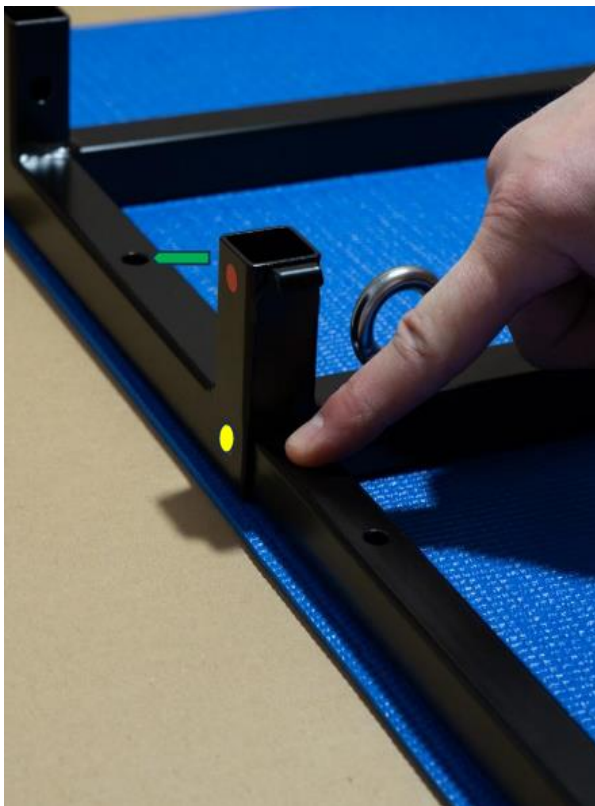


Abb. 8 - Einbringen des Stabilisators

↓ Gerätebodenmatte (Nr.8), Bodenrahmen (Nr.1), Stabilisatoren (Nr.2) und 4 Verbinder (Nr.7) ↓

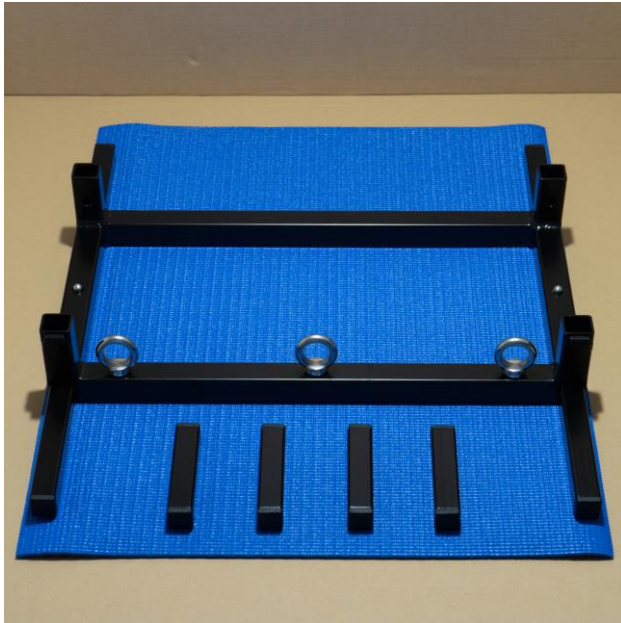


Abb. 9 – Die 4 Verbinder bereitlegen

↓ Gerätebodenmatte (Nr.8) und Bodenrahmen (Nr.1) und Stabilisatoren (Nr.2) und 4 Verbinder (Nr.7) und Sitzrahmen (Nr.3) ↓

Die 4 Verbinder in die Hülsen des Bodenrahmens einstecken. Anschließend den Sitzrahmen auf die Verbinder setzen. Hierbei darauf achten das die 3 Ösen des Bodenrahmens und die des Sitzrahmens auf der gleichen Seite sind.



Abb. 10 – Sitzrahmen mit Ösen vorne

↓ Gerätebodenmatte (Nr.8), Bodenrahmen (Nr.1), Stabilisatoren (Nr.2) ,4 Verbinder (Nr.7) , Sitzrahmen (Nr.3), Sitz/Stehplatte (Nr.6) und Spanngummi mit Kugel ↓



Abb. 11 – Sitzrahmen mit Stiften auflegen

↓ Die Sitzplatte auf den Sitzrahmen legen. Darauf achten das die 2 Führungsstifte der Sitzplatte in die 2 Öffnungen des Sitzrahmens gesteckt werden. ↓

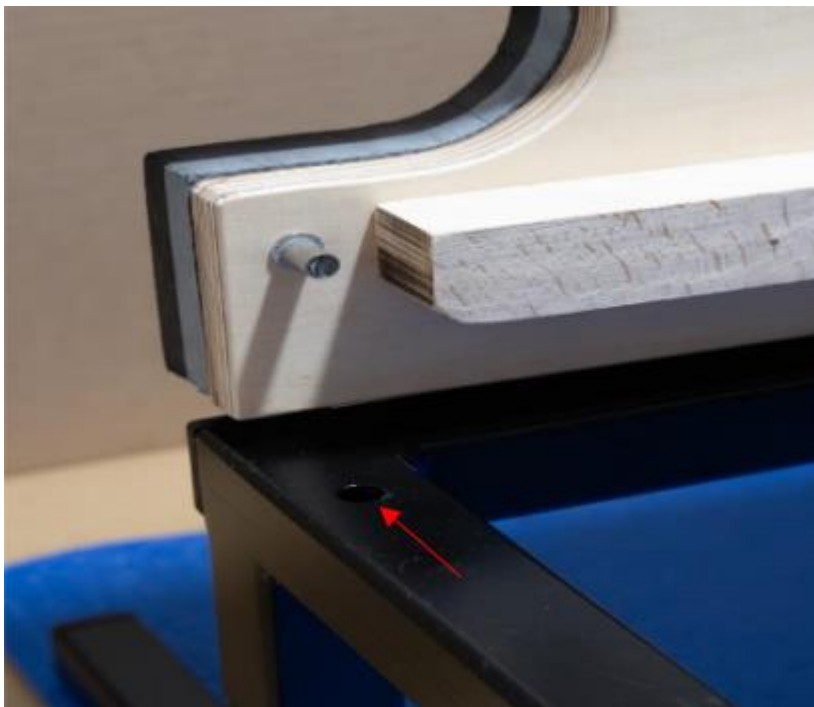


Abb. 12 – Führungsstift mit dazugehörigem Loch

↓ Anschließend die zwei mittleren Zugösen mit dem Spanngummi fixieren. ↓



Abb. 13 – Durch die Ösen führen und um die Kugel legen



Der Basisaufbau

↑ **Fertig für das Training!** ↑

Gesamtaufbau -sitzend-

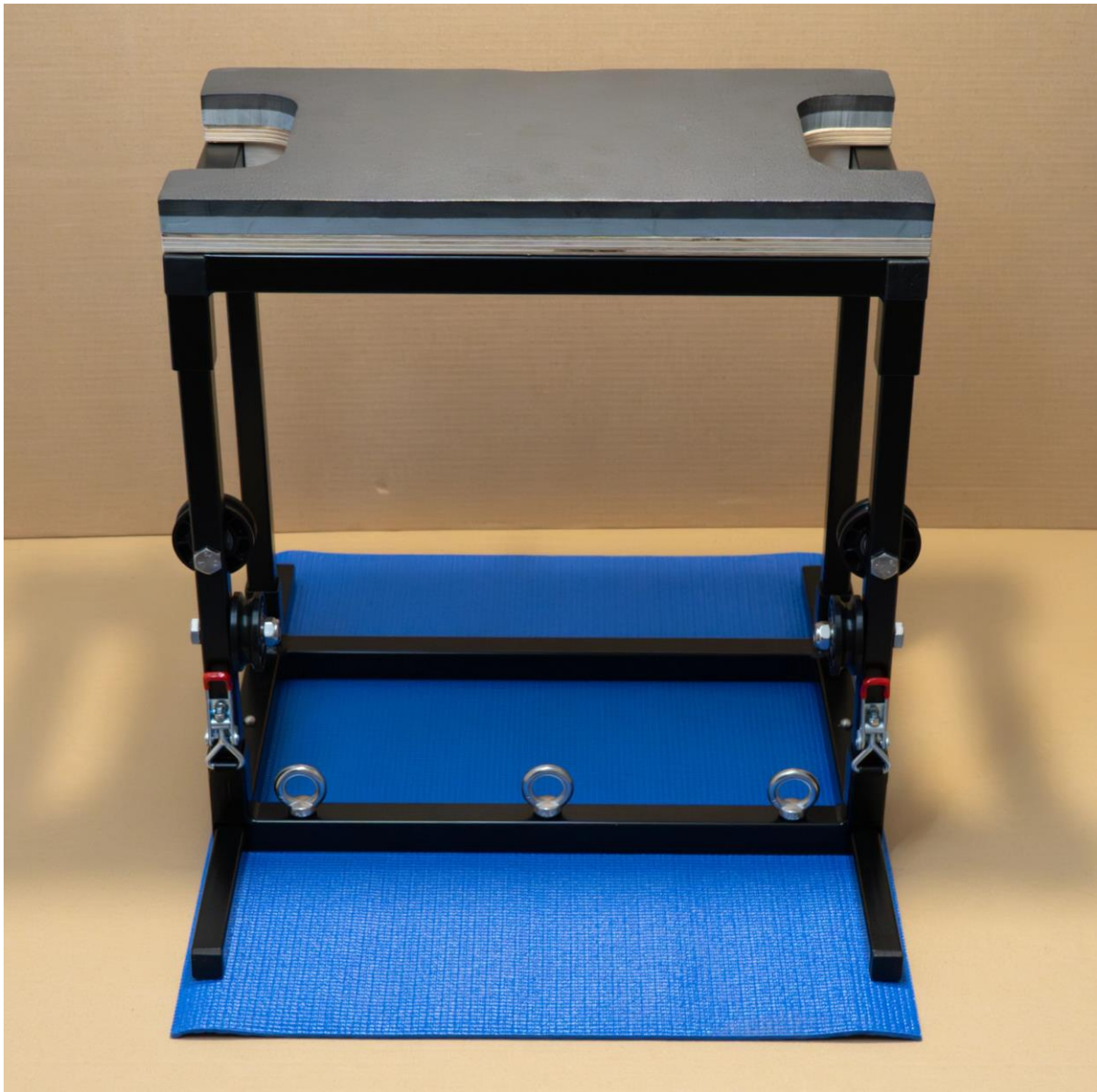


Abb. 15 – Gesamtaufbau

↓ Gerätebodenmatte (Nr.8) und Bodenrahmen (Nr.1) ↓

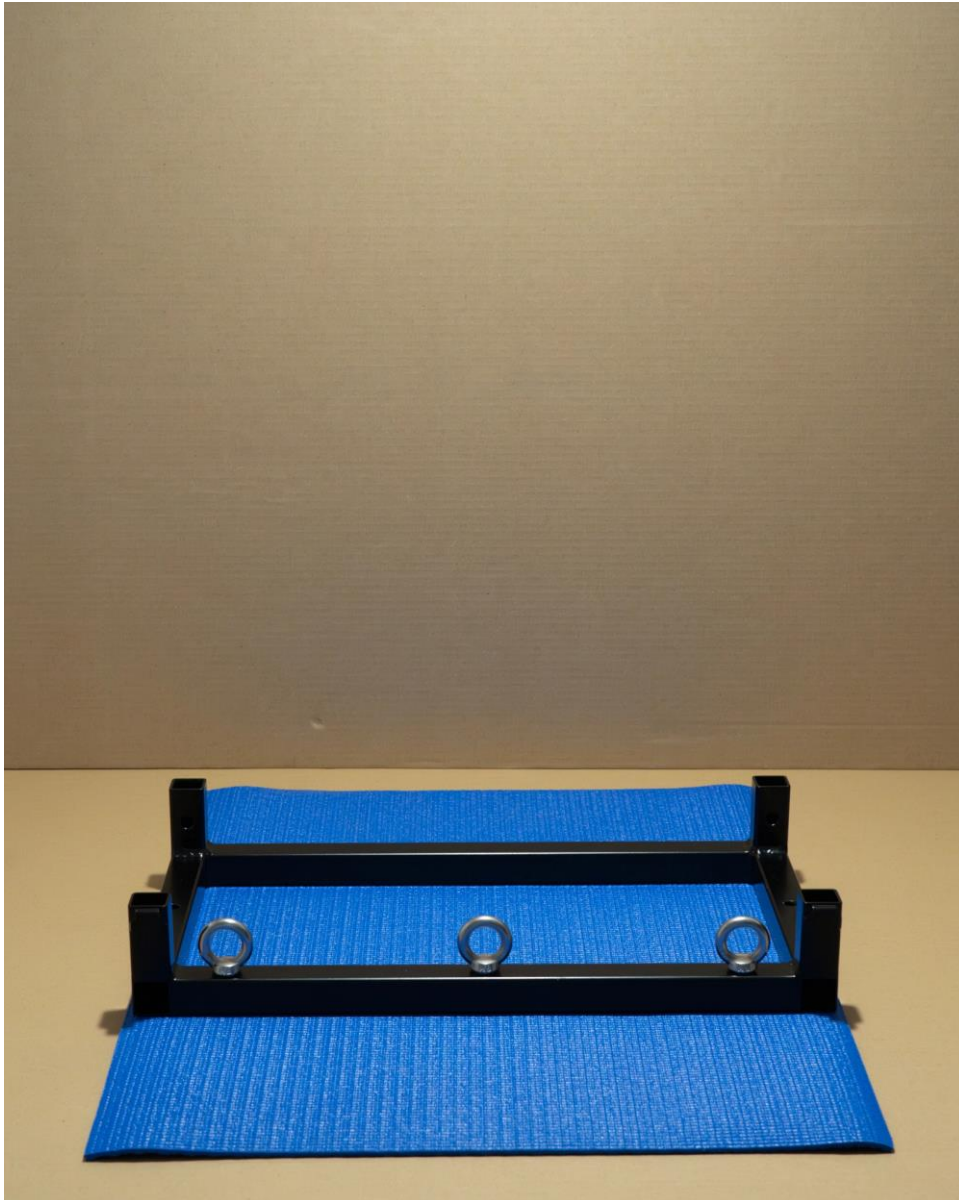


Abb. 16 – analog

Abb. 5

↓ Gerätebodenmatte (Nr.8), Bodenrahmen (Nr.1) und Stabilisatoren (Nr.2) ↓

Darauf achten, dass der Stabilisator mit der gelben Markierung auf der Seite des Bodenrahmens eingeschoben wird, auf der sich ebenfalls die gelbe Markierung befindet. (Siehe Basisaufbau)



Abb. 17 (Siehe Abb. 6 & 7)



Abb. 17 (Siehe Abb. 6 & 7)

↓ Gerätebodenmatte (Nr.8), Bodenrahmen (Nr.1), Stabilisatoren (Nr.2), und 2x Beine vorne mit Rollen Befestigungsclips (Nr.4) 2x Beine hinten mit Spannclips unten (Nr.5) ↓

Die hinteren Beine in die Hülse des Bodenrahmens stecken. Dazu den Spannclip an dem Bein drücken und in die Hülse stecken, bis dieser eingerastet ist. (**Achtung! Quetschgefahr**)

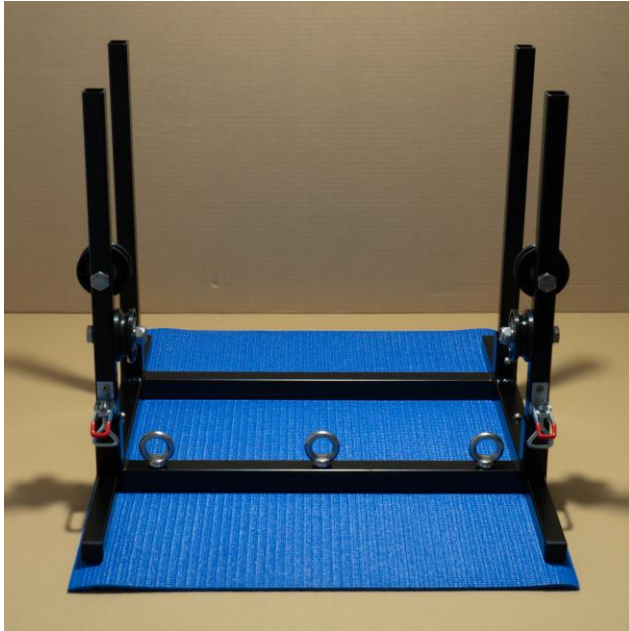


Abb. 18 – Einstecken der Beine, zuerst hinten

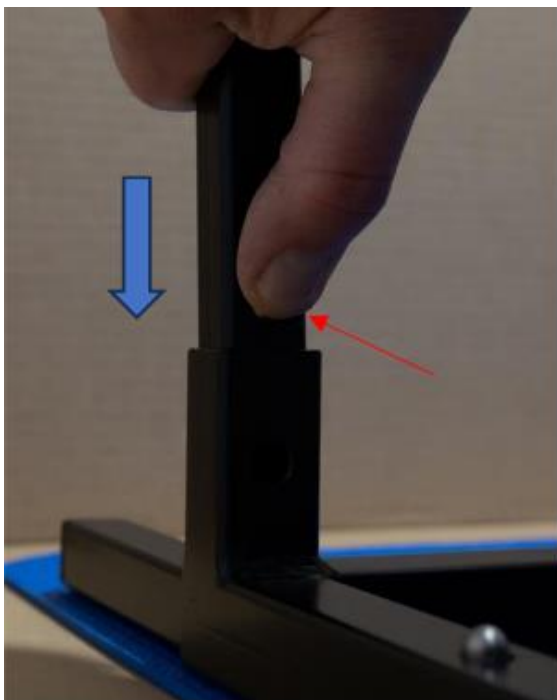


Abb. 19 – Einstecken, Clip drücken, Einrasten

↓ Das erste vordere Bein mit den Rollen in die vordere Hülse stecken. Darauf achten das die roten Punkte übereinander liegen. Danach das andere Bein mit Rolle in die Hülse stecken. Wichtig! Spannverschlüsse noch nicht einhaken und festziehen. ↓

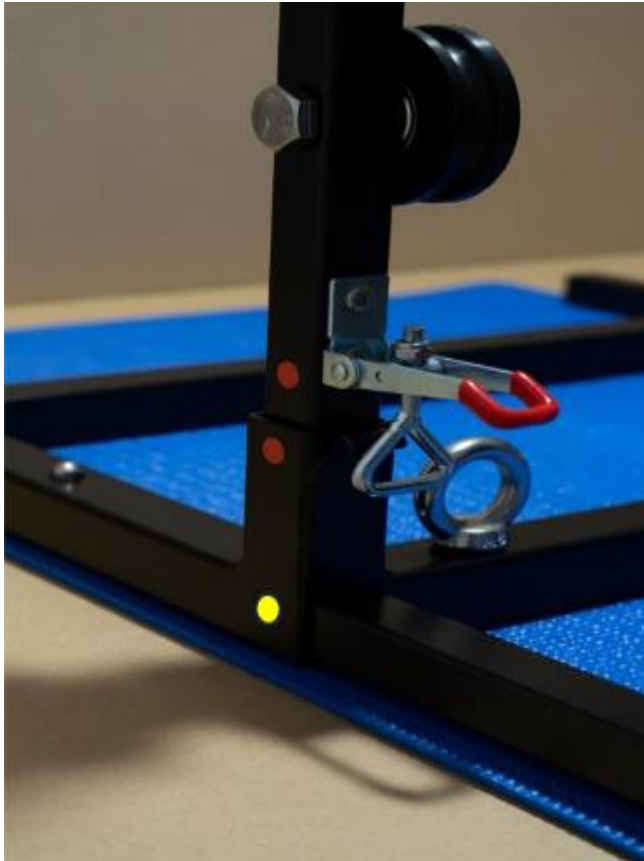


Abb. 20 – Synchronisation der roten Punkte

↓ **Gerätebodenmatte (Nr.8), Bodenrahmen (Nr.1), Stabilisatoren (Nr.2), 2x Beine vorne mit Rollen, Spannclips oben (Nr.4) 2x Beine Hinten mit Spannclips unten (Nr.5) und Sitzrahmen (Nr.3)**
↓

Den Sitzrahmen gleichmäßig auf die Beine stecken. Dabei darauf achten, dass die Zugösen des Sitzrahmens auf der gegenüberliegenden Seite liegen wie die Zugösen des Bodenrahmens. Die zwei Springclips an den vorderen Beinen (mit den Rollen) oben gleichzeitig mit beiden Händen eindrücken, bis der Sitzrahmen eingerastet ist. **(Achtung Quetschgefahr). Nicht mit Gewalt!**



Abb. 21 – Auflegen des Sitzrahmens dabei noch Spannverschlüsse offen lassen

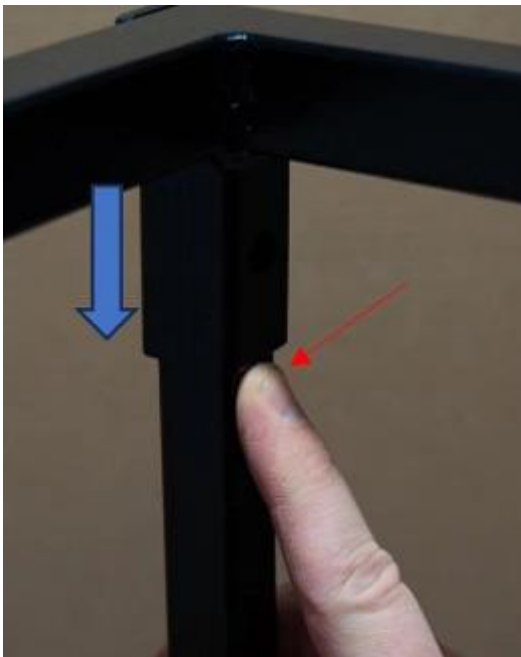


Abb. 22 – Sitzrahmen über vorhandene Clips verbinden



Abb. 22 – Sitzrahmen über vorhandene Clips verbinden

↓ Die Sitzplatte auf den Sitzrahmen legen. Darauf achten das die 2 Führungsstifte der Sitzplatte in die 2 Öffnungen des Sitzrahmens gesteckt werden. ↓

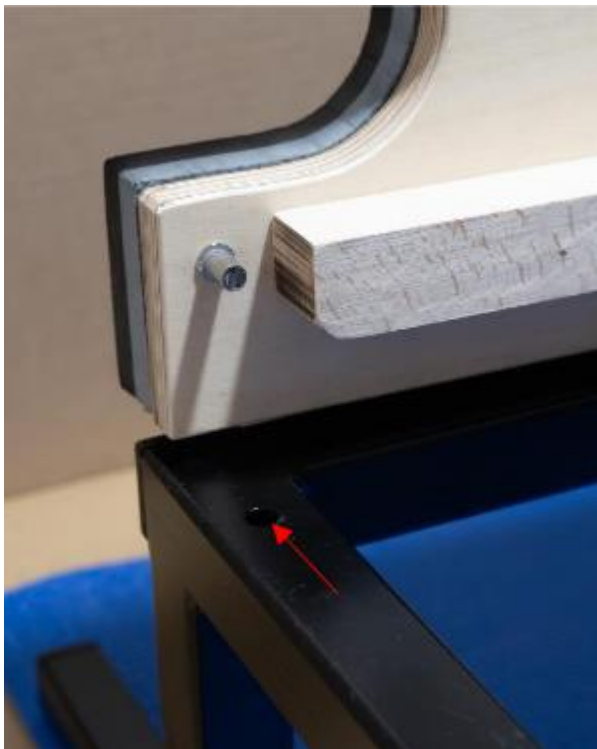


Abb. 23 – Sicherungsstift

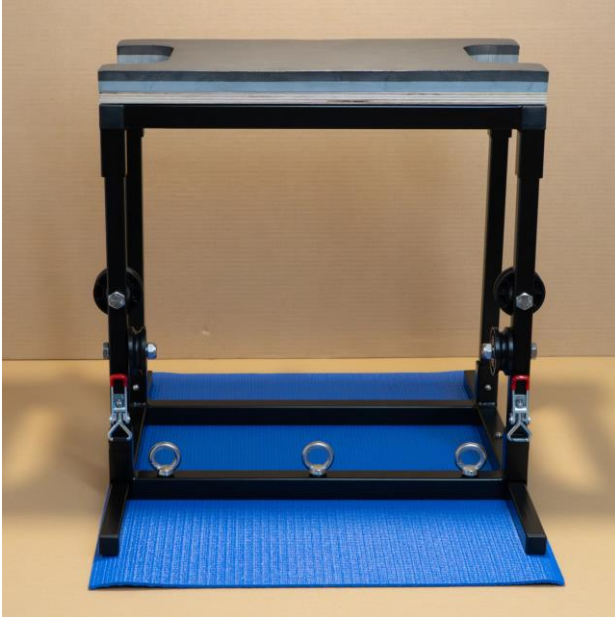


Abb. 24 – Gerät sitzend

↓ Jetzt die beiden 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 mit der kleinen Mutter nachgestellt werden. Der Widerstand darf nicht zu locker oder zu fest sein. ↓



Abb. 25 – Spannverschuß schließen

Anleitung Gesamtaufbau -stehend-

↓ A.) mit voller Stabilisatorenunterstützung: Ist anzuwenden, wenn stehend mit den Tubes Übungen durchgeführt werden, bei denen die Tubes von den hinteren Zugösen direkt nach oben gezogen werden, also keine Führung der Tubes über die Umlenkrollen stattfindet.

Gerätebodenmatte (Nr.8) und Bodenrahmen (Nr.1) und Stabilisatoren (Nr.2) und 2x Beine vorne mit Rollen und Befestigungsclips (Nr.4) 2x Beine hinten mit Spannclips unten (Nr.5) und Sitzrahmen (Nr.3) und Stehplatte (Nr.6). Hierbei werden die Stabilisatoren nach vorne rausgezogen, bis die hinteren Springclips im Bodenrahmen eingerastet sind. Dazu die eingerasteten Springclips im Bodenrahmen eindrücken und dabei den Stabilisator nach vorne ziehen. Dann kann die Sitzplatte auf die Stabilisatoren gelegt werden. Hierbei ist darauf zu achten das die 2 Führungsstifte der Sitzplatte in die vorgesehenen Löcher der Stabilisatoren gesteckt werden. ↓

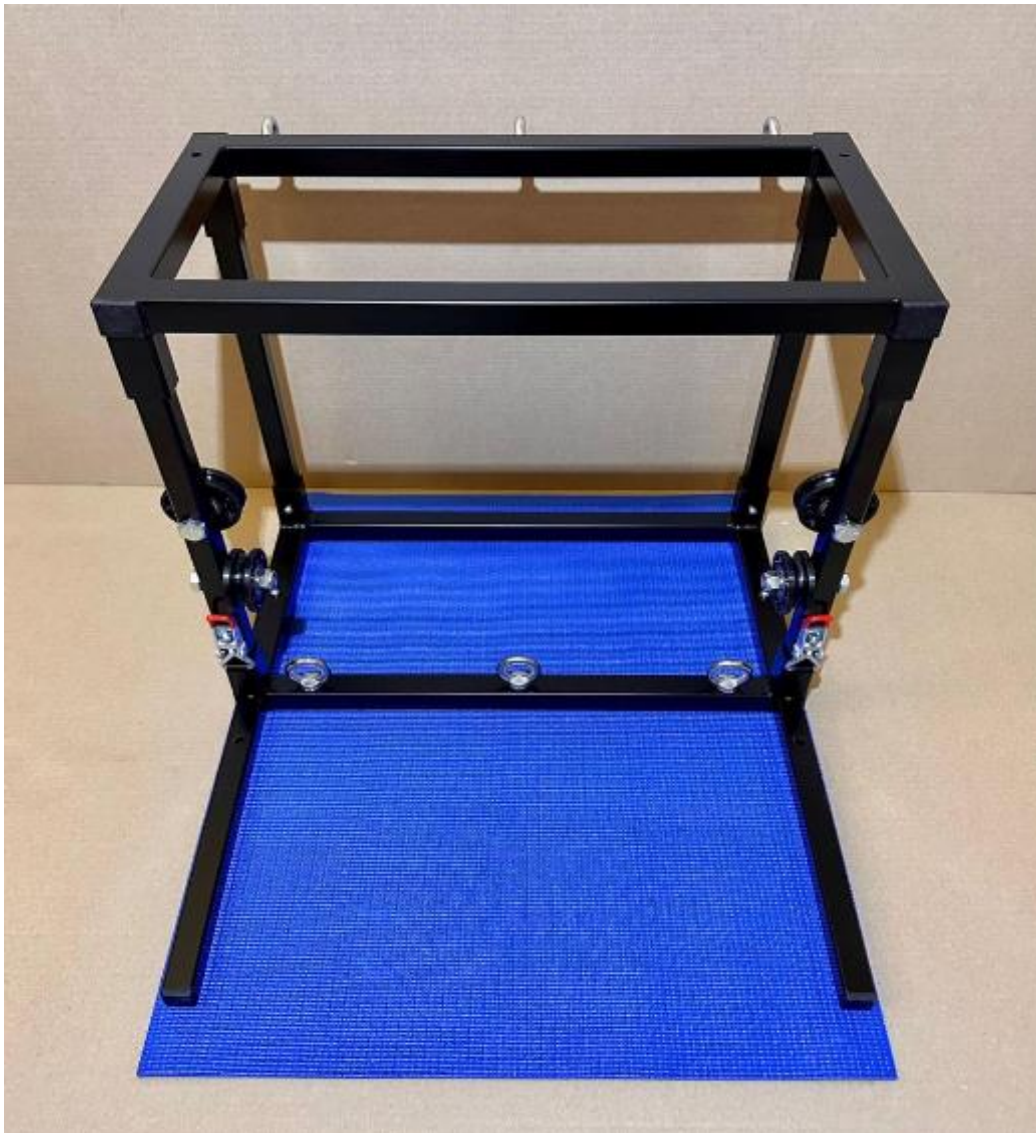


Abb. 26 – Stabilisatoren soweit rausziehen, bis hinterer Clip in Rahmenloch einrastet

↓ **Darauf achten, dass die Sitz/Stehplatte sauber und bündig auf den Stabilisatoren aufliegt.** ↓

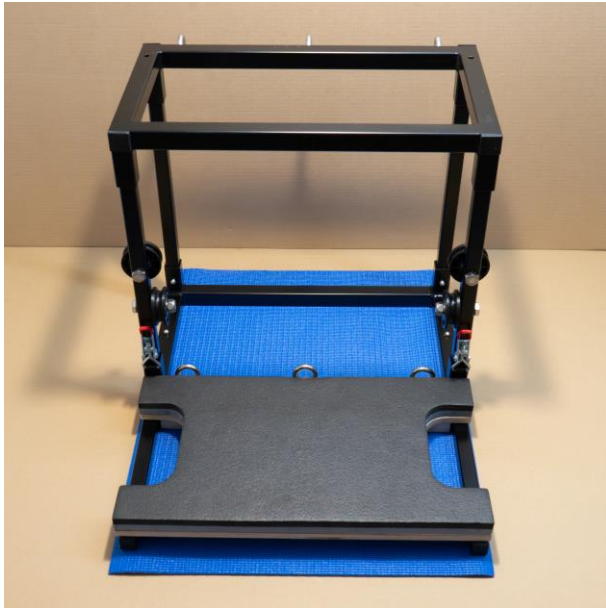


Abb. 27 – Auflegen der Sitz/Stehplatte

↓ B.) Stabilisatoren bleiben in der normalen Position. Ist anzuwenden, wenn stehend mit den Tubes Übungen durchgeführt werden, bei denen die vorderen Zugösen direkt eingesetzt, oder Tubes von den hinteren oder vorderen Zugösen über die Umlenkrollen eingesetzt werden. Gerätebodenmatte (Nr.8) und Bodenrahmen (Nr.1) und Stabilisatoren (Nr.2) und 2x Beine vorne mit Rollen und Befestigungsclips (Nr.4) 2x Beine hinten mit Spannclips unten (Nr.5) und Sitzrahmen (Nr.3) und Sitz/Stehplatte (Nr.6) Hierzu einfach die Sitzplatte vom oberen Rahmen nehmen, um 180 Grad drehen und mit den Führungstiften nach hinten auf die Stabilisatoren legen. Darauf achten, dass die Sitzplatte sauber auf den Stabilisatoren aufliegt. ↓



Abb. 28 – Rahmen und Stabilisatoren bleiben unverändert

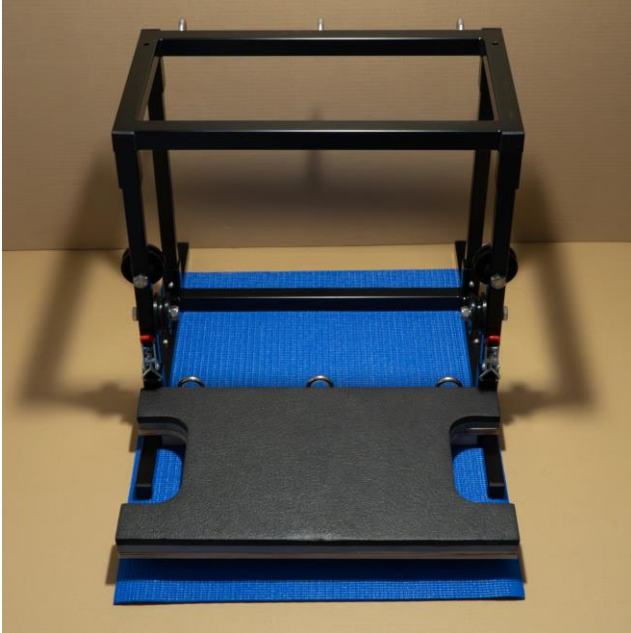


Abb. 29 – Sitz/Stehplatte um 180° drehen und einfach auflegen

Tubes

Die Tubes können für unterschiedliche Übungen an der MULTRA BOX an den dafür vorgesehenen Zugösen mit Hilfe des Karabinerhakens eingehangen werden.

Achtung: Nur die vorhandenen Zugösen benutzen. Darauf achten, dass der Karabinerhaken immer geschlossen ist sobald er eingehakt ist.

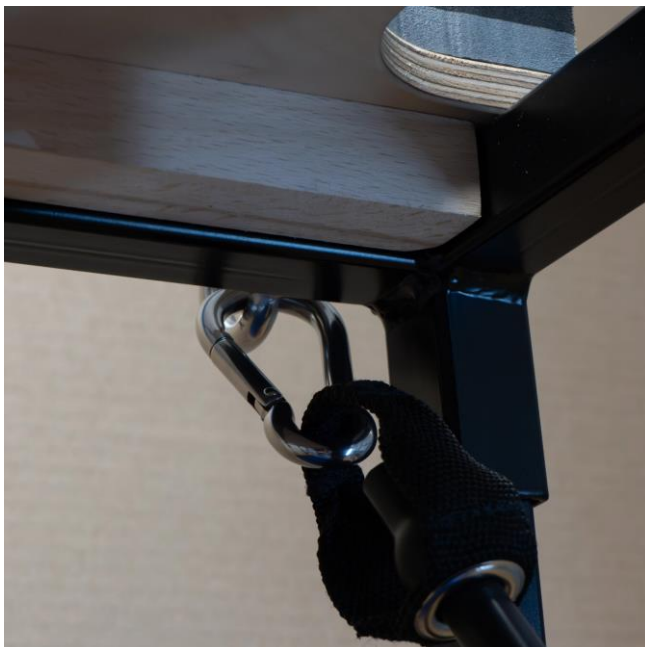


Abb. 30 – Befestigungsbeispiel

Zughilfen

Im Lieferumfang der MULTRA BOX enthalten sind ebenfalls ein Paar Griffe und ein Paar Beinschlaufen. Diese werden an den Tubes mit Hilfe der Karabinerhaken eingehangen, je nachdem welche Übung durchgeführt wird.



Abb. 31 – Handgriffe und Beinschlaufen

Beispiele:

Auch hierbei darauf zu achten das die Karabiner nach dem Einhaken immer verschlossen sind.

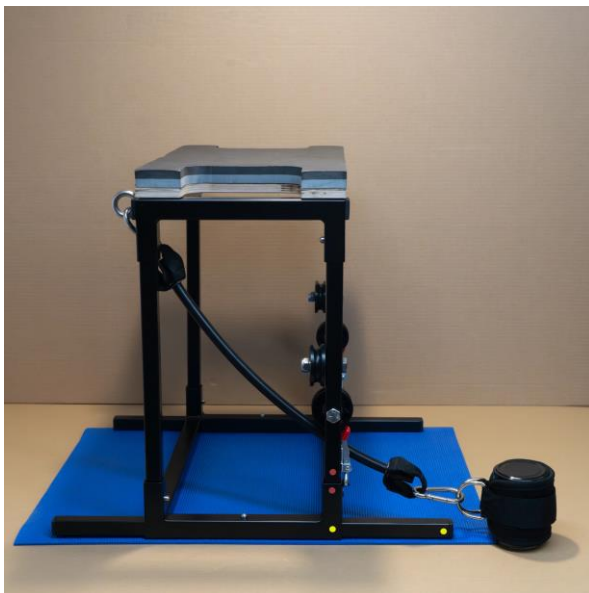


Abb. 32 – Tube wird von hinterer Öse über die Rolle nach vorne geführt

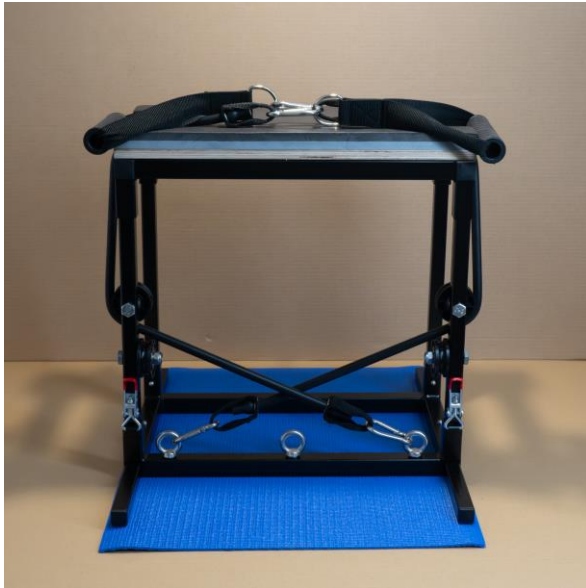


Abb. 33 – Führung über die seitlichen Rollen

Vorschlag zum Verpacken der MULTRA BOX®:

So können Sie die einzelnen Komponenten der MULTRA BOX® bequem und platzsparend in der MULTRA BOX® verstauen. Optional die MULTRA BOX® Tasche

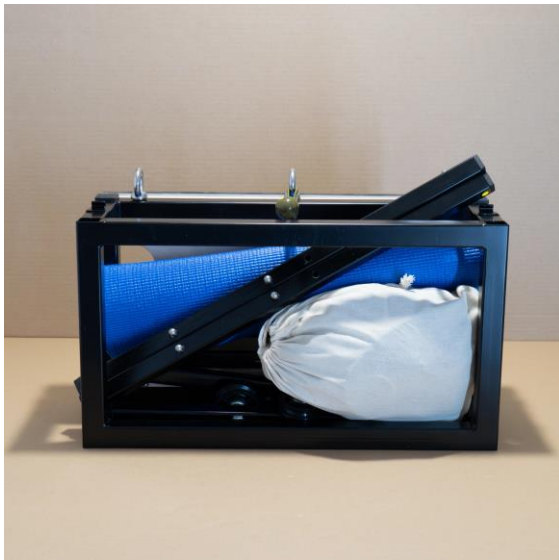


Abb. 34 – Kompaktes Zusammenlegen



Abb. 35 – Komplettes System in der Tasche