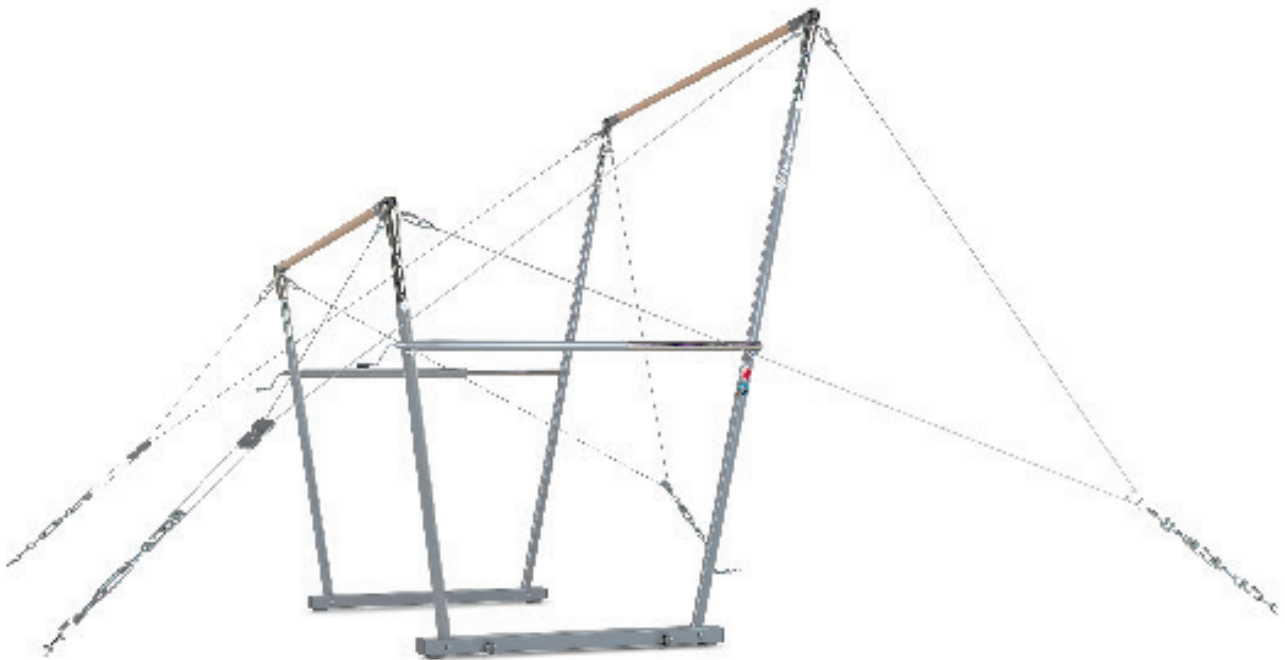


**Gebrauchsanleitung für den
Stufenbarren „Bern“ /
User Manual for the
Uneven Bars „Bern“**



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:



Art. 1383200
Wettkampf-Stufenbarren „Bern“
Competition Uneven Bars „Bern“



Beschreibung

Der Stufenbarren „Bern“ ist FIG-zertifiziert und nach dem ORIGINAL REUTHER Vorspannungsprinzip gebaut.

Bestehend aus:

- 2 Sicherheitskeilspannschiebern für die individuelle Feineinstellung der Verspannung
- 2-fach-Verspannung mit Umlenkrollen
- 2 runden, bruchsicheren, holzumantelten Glasfaserholmen „Carboflex“®, die einfach und schnell in der Höhe verstellt werden können

Abmaße nach FIG-Normen:

Höhe des niedrigen Holms:	170 cm
Höhenverstellung von	150–200 cm möglich
Höhe des hohen Holms:	250 cm
Höhenverstellung von	230–280 cm möglich
Max. Holmdistanz:	185 cm

Verpackungsinfo:

Netto-Gewicht:	122 kg
Brutto-Gewicht:	142 kg
Verpackungen:	1 Karton 255x23x23 cm
	1 Karton 125x27x23 cm
	1 Karton 130x27x13 cm
	1 Karton 40x35x18 cm

Description

The Uneven bars “Bern” is FIG certified and built according to the ORIGINAL REUTHER principle of pretension.

Consisting of:

- 2 slide adjusters for individual fine tuning
- 2-fold-tension with deflection pulley
- 2 round rails “Carboflex”® with wooden coating, easy and quickly height adjustable.
- It is possible to replace “Carboflex”® bar with SPIETH horizontal bar.

Dimensions according to FIG norms:

Height of lower rail:	170 cm
Height adjustment	150 to 200 cm
Height of upper rail:	250 cm
Height adjustment	230 to 280 cm
Max. distance between rails:	185 cm

Packing data:

Net weight:	122 kg
Gross weight:	142 kg
Packages:	1 box 255x23x23 cm
	1 box 125x27x23 cm
	1 box 130x27x13 cm
	1 box 40x35x18 cm

Art. 1383200
Wettkampf-Stufenbarren „Bern“
Competition Uneven Bars „Bern“



Bedienungs- und Montageanleitung

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

Zahl der Benutzer:

Das Gerät ist max. für eine Person zugelassen.

ACHTUNG!

- Bitte das Gerät während der Benutzung nicht verstellen.
- Den Aufbau des Gerätes empfehlen wir mit 4 Personen durchzuführen.

Lieferumfang:

- 2 x lange Säulen
- 2 x kurze Säulen
- 2 x Holme
- 2 x Konsolen mit angeschraubten Befestigungsteilen
- 2 x Distanzhalterungen
- 2 x Seile mit Umlenkrollen und Spannkette
- 2 x Seile mit Umlenkrollen, Keilspannschieber und Spannkette

Benötigte Werkzeuge:

- 2 x Gabelschlüssel 17 mm

User and assembly manual

Please read this instruction thoroughly before assembling the apparatus.

Number of users:

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

ATTENTION!

- Please do not adjust the apparatus during use.
- We recommend carrying out the apparatus installation with 4 persons.

Scope of delivery:

- 2 x Long upright tubes
- 2 x Short upright tubes
- 2 x Rails
- 2 x Brackets with fixing parts screwed on
- 2 x Distance holders
- 2 x Steel cable with deflection pulley and tensioning chain
- 2 x Steel cable with deflection pulley, slide adjuster and tensioning chain

Necessary tools:

- 2 x Fork wrench 17 mm



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

1. Legen Sie eine Konsole auf den Boden (Abb. 1) und stellen Sie das Standrohr in die vorgesehene Öffnung. Achten Sie darauf, dass der Stift für das Anbringen der Distanzhalterung in die selbe Richtung zeigt, wie die Rollen an der Konsole. Führen Sie die Achse durch die Konsole und das Standrohr (Abb. 3), stecken das Gegenstück (M10x20) inkl. Dichtungsring auf die Achse auf (Abb. 3) und ziehen dieses mit einem Inbusschlüssel fest (Abb. 4).

1. Place base on the floor and position upright in cavity. Make sure that the pin for the width adjustment points in the same direction as the wheels. Take an axle, remove one bush and shove the axle through base and upright (Abb. 3). Slide other bush over axle and fasten with button head M10x20 incl. washer (Abb. 3+4).

Die Stifte für das Anbringen der Distanzhalterungen müssen in die selbe Richtung zeigen, wie die Rollen an der Konsole.

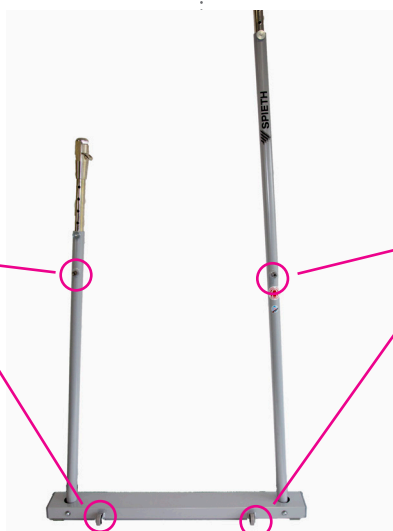


Abb. 5

Pin for width adjustment has to point in the same direction as the wheels!

Wiederholen Sie die Schritte, bis alle 4 Standrohre in den beiden Konsolen befestigt sind.

Repeat foregoing operation to assemble other upright tube.



Abb. 6



Abb. 7



Abb. 8

2. Montage der Breitenverstellung / Distanzhalterung:
Positionieren Sie die Distanzhalterung auf den Stiften
der beiden Standrohre des hohen und niedrigen Holmes
(Abb. 6). Verwenden Sie jeweils eine M10x25 Schraube
pro Stift und ziehen diese fest an (Abb. 7).

Stellen Sie sicher, dass die Standfüße spiegelverkehrt
aufgebaut werden.

Für Schritt 3 werden mindestens 2 Personen benötigt.

3. Ausrichten der Konsole:
Richten Sie die Konsole mittig zwischen die Boden-
ankerpunkte aus. Die Standfüße müssen dabei parallel
zueinander stehen, die Rollen müssen jeweils nach außen
zeigen.

4. Einstellen der Verstellrohre:
Stellen Sie das niedrige und hohe Verstellrohr so ein, dass
4 Löcher sichtbar bleiben. Diese Einstellung entspricht
der FIG-Norm.



Abb. 9

4. Beginnen Sie mit dem Einsetzen des unteren Holmes.
Führen Sie die Holmfassung in den Spannkopf ein (Abb.
9) und ziehen den Holm nach innen (Abb. 10).
Wiederholen Sie diesen Schritt an der anderen Seite
des Holmes. Beide Seiten müssen nun vollständig in die
Einkerbung des Spannkopfes greifen.

2. Mounting the width adjustment:
Position the width adjustment on the pins at both up-
right tubes (Abb. 6).
Fasten button head M10x25 (2x) to secure the width
adjustment (Abb. 7).

Make sure both sides are assembled back-to-front.

At least 2 persons are needed to carry out step 3.

3. Positioning the brackets:
The brackets will be placed exactly in the center be-
tween tensioning points. Please make sure that brackets
are placed in a parallel position and wheels are pointing
outwards.

4. Setting up the adjusting tube:
Adjust the low and high tube and make sure that four
holes still remain visible.
This adjustment corresponds to the FIG-norms.



Abb. 10

4. Start with lower upright. Place the rail in the first
head (Abb. 9) and pull inward (Abb. 10).
Repeat at the opposite side of the rail.



Abb. 11

Nachdem der untere Holm eingehängt wurde, kann der obere Holm auf die selbe Weise befestigt werden.

After assembling the low bar, the high bar can be mounted in the same way.

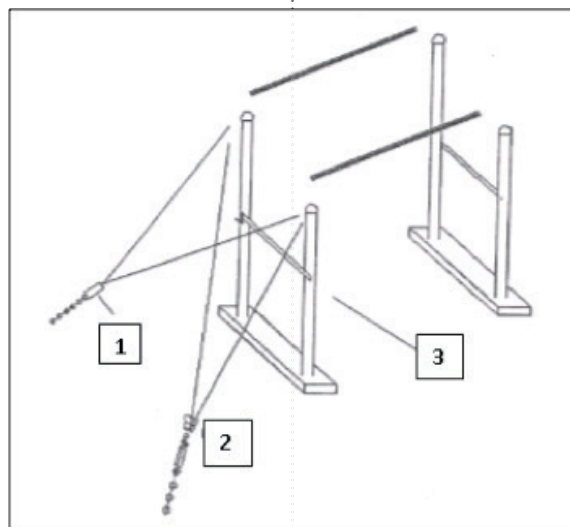


Abb. 12

6. Zusammenbau der Verspannungen (Abb. 12):
Hängen Sie das Seil mit den Keilspannschiebern (2) am unteren und oberen Verstellrohr mit den Kettengliedern jeweils in die nach vorne zeigenden Ösen ein. Das Seil ohne Keilspannschieber (1) jeweils in die nach hinten zeigenden Ösen ein. Das Seil ohne Keilspannschieber muss dabei über dem Seil mit Keilspannschieber liegen.

6. Mounting of tensioning steel cables (Abb. 12):
Fix the steel cable with slide adjusters (2) in the eyelet of the low and high bar facing forward, and the steel cable without slide adjusters (1) in the eyelet of the low and high bar facing backwards. Make sure that the steel cable without slide adjuster is on top.

Zum Aufstellen des Gerätes werden die Keilspannschieber zu den Umlenkrollenhaltern gezogen.

For final adjustment of the apparatus, move the slide adjuster towards the deflection pulley.

Hängen Sie nun die Ketten in die Bodenanker ein. Die Spannseile auf den jeweils gegenüberliegenden Seiten sollten dabei in das gleiche Kettenglied eingehängt werden, so dass die Längen der Seile gleich sind. Die Spannseile dabei zunächst relativ locker einhängen. Der Stufenbarren wird erst durch das Aufdrehen der Breitenverstellung richtig gespannt!

Fix the chains to the floor anchors. Be aware that tensioning steel cables on the opposite side have to be attached to the same chain link to assure the same length. The steel cables have to be attached loosely. The uneven bars will be tensioned only by opening the jackscrew.

Die Distanzhalterungen müssen zusammengedreht sein, wenn die Spannseile in die Bodenanker eingehängt werden.

7. Verspannung des Stufenbarrens:

Durch Aufdrehen der Distanzhalterung wird der Stufenbarren gespannt.

ACHTUNG! Während des Aufdrehens der Distanzhalterung zum Vergrößern der Distanz zwischen oberem und unterem Holm auf max. 185 cm (180 cm gemäß FIG-Norm), muss grundsätzlich die Spannung der Seile kontrolliert werden. Bei zu großem Widerstand bzw. Spannung auf den Seilen besteht die Gefahr, dass die Stand- oder Verstellrohre verbogen werden! In diesem Fall übernimmt der Hersteller keine Haftung! Sollte die Spannung nicht stark genug sein, drehen Sie die Distanzhalterungen nochmals zusammen und hängen Sie die Kettenglieder etwas kürzer ein. Dabei sollten die Seile auf den gegenüberliegenden Seiten jeweils in das gleiche Kettenglied eingehängt sein.

8. Änderung des Holmabstandes:

Vor jeder Änderung des Holmabstandes ist die Spannung des Gerätes durch Zurückschieben der Keilspannschieber zu lösen. Nach der Änderung wird der Keilspannschieber durch Zusammenschieben der beiden Teile wieder fixiert.

9. Pflegehinweise:

Alle beweglichen Teile, insbesondere die Spannköpfe, sollten regelmäßig, jedoch mindestens zweimal pro Jahr, von Magnesiastaub befreit und wieder leicht eingefettet werden. Hervorstehende Stahldrähtchen an den Verspannungsseilen sind eine Verletzungsgefahr. Tauschen Sie diese Seile sofort aus!

Wenn Sie das Gerät nach dem Training nicht abbauen, entspannen Sie das Gerät durch Herabschieben der Keilspannschieber.

Pay attention that the distance holders have to be twisted together, when mounting the steel cables into the floor anchors. Thereby the tension will be reduced.

7. Tensioning of Uneven Bars

The uneven bars will be tensioned by opening of the distance holder.

ATTENTION! When opening the jackscrew to increase the distance between upper and lower rail up to max. 180 cm according to FIG-norms, please control the steel cable tension. Over-tensioning is to be avoided. Otherwise it could cause damage to the upright and adjusting tubes. If tension is too low, please twist the jackscrews together and mount the steel cable on a different chain link to shorten it. Make sure the steel cables are mounted on the same chain link on opposing sides.

8. Changing the distance between rails

Before changing distance between rails of uneven bars the slide adjuster has to be loosened by moving it backwards. After changing the distance, the slide adjuster has to be fixed by moving the two parts together.

9. Care instructions

All movable parts, especially the tensioning head have to be cleaned and greased regularly, at least two times a year. Protruding steel wires on the steel cables may cause injuries. If single steel wires are released, the steel cable must be replaced immediately!

If the apparatus is not dismantled after training, release the tension by opening the slide adjusters.

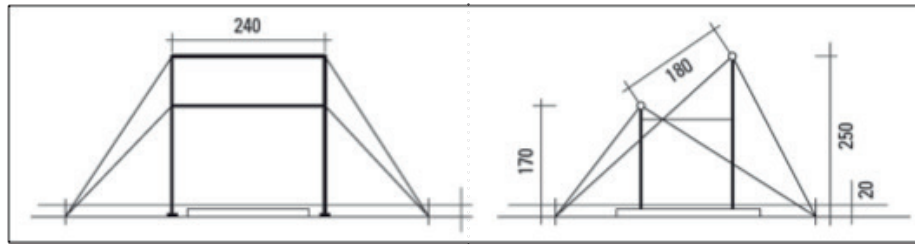


Abb. 12

Abb. 12: FIG-Wettkampfnormen (alle Maße in cm)

Bitte beachten: Die Höhe wird immer vom Boden bis jeweils Oberkante der Holme gemessen! Die Höhenangaben sind gültig bei „aufgedrehtem“ Stufenbarren, d.h. bei einem Holmabstand von 180 cm (Abb. 13). Bei einer engeren Einstellung verändern sich die Angaben gering-

Abb. 12: FIG competition norms (all measurements in cm)

Please note: The height is measured from the floor surface up to the upper border of rails! The height information is given for fully assembled and properly adjusted uneven bars, particularly at a distance of 180 cm between the rails. If the respective distance is closer, the data may change slightly!

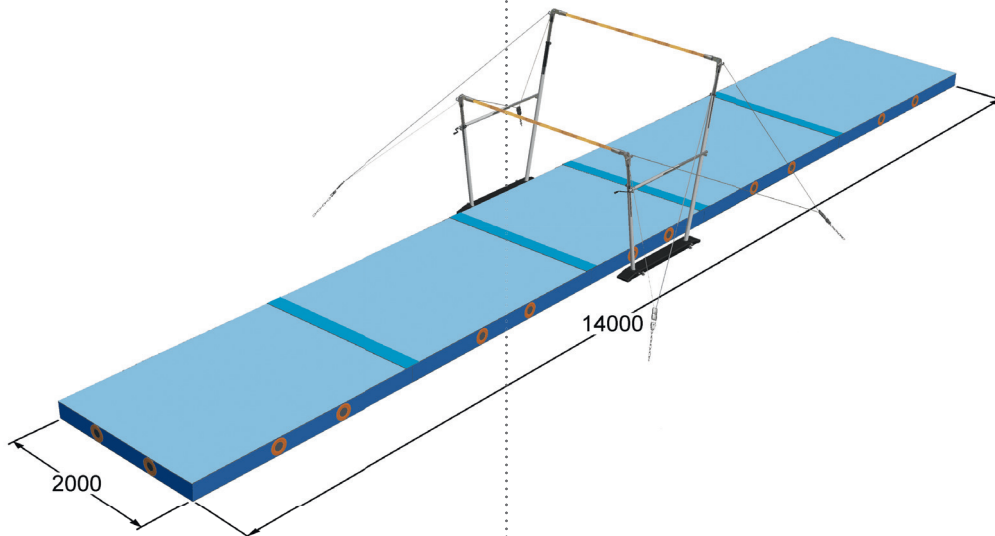


Abb. 13: Platzbedarf mit Mattensatz nach FIG-Norm (alle Maße in mm)

Passender Mattensatz für den Stufenbarren „Bern“:
Art.Nr.: 1565812

Abb. 13: Space requirement with mat set according to the FIG-norms (all measurements in mm)

Competition landing mats uneven bars „Bern“:
Re. 1565812



WARNUNG



WARNING

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.

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.