

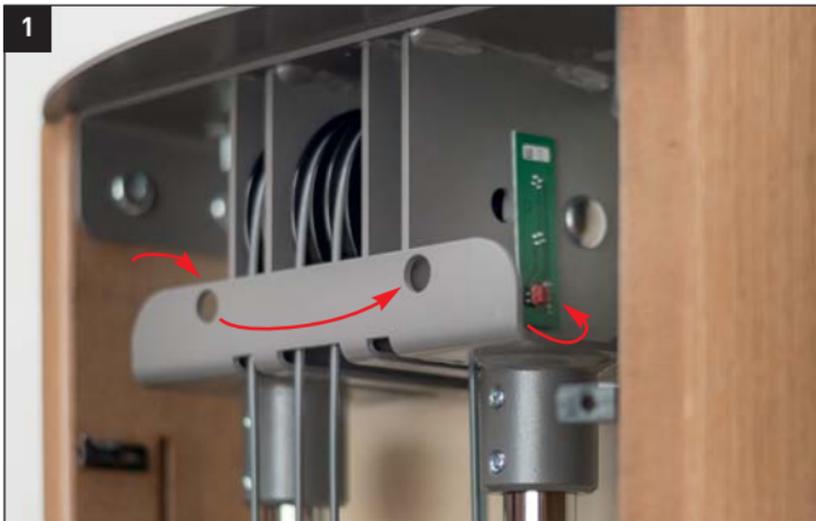


# SlimBeam

Aufbauanleitung für das elektronische Trainingsleitsystem  
*Assembly Instructions for SlimBeam Smart-Training System*



Tablet nicht enthalten  
*Tablet not included*



Führen Sie das Flachbandkabel mit dem 4-poligen Stecker voraus durch die Metallverbindungsplatte, wie auf den Bildern 1 - 3 zu sehen.

*First guide the flat ribbon cable with the 4-pin plug through the metal connection plate holes as shown in pic 1 - pic 3.*





Befestigen Sie den Stecker auf der Platine.

*Connect the red 4-pin-plug to the electronic board as shown in pic 4.*

5



Anschließend befestigen Sie den 6-poligen Stecker an der linken (L) Platine. Beachten Sie auch hier den Verdrehenschutz.

*Next, attach the 6-pin plug to the left (L) electronic board.*

*Please observe the integrated anti-twist safeguard.*

6



Entfernen Sie den Plastikstopfen aus dem Korpus. Drücken Sie diesen von innen heraus.

*Remove the plastic plug from the SlimBeam's main frame by pushing it out from the inside.*

7



Führen Sie nun die Tablethalterungs-Stange samt USB-Kabel so ein, dass sich die Stange durch das Loch im Korpus verschrauben lässt.

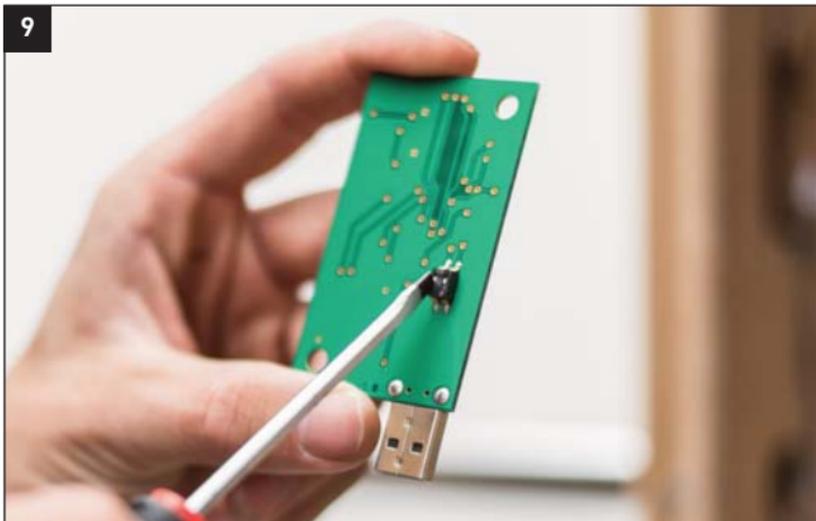
*Insert the tablet holder rod along with the USB cable into the main frame, so that it is aligned with the screw holes.*

8



Befestigen Sie nun die Tablethalterung am Korpus.

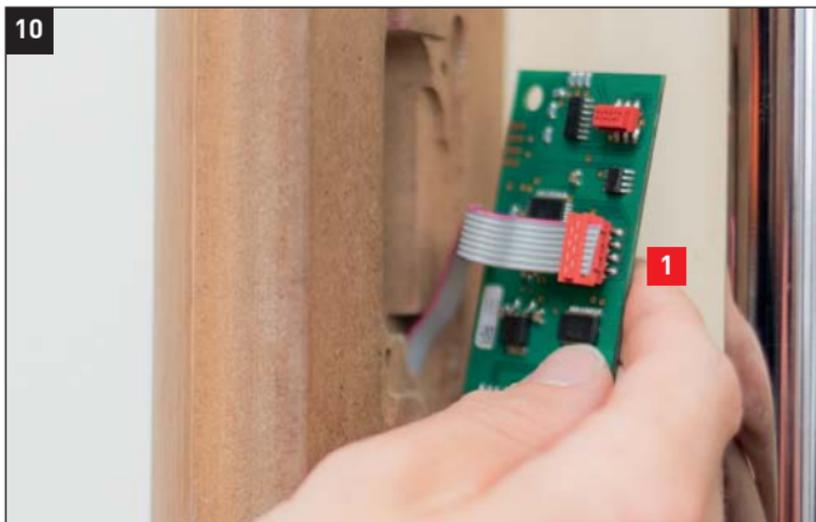
*Fasten by screwing the tablet holder tight to the main frame.*



Stellen Sie nun die Übersetzung Ihres SlimBeams an der Hauptplatine ein.  
*Set the cable ratio of your SlimBeam on the main electronic board.*  
*Default setting is 3:1 cable ratio.*

1 off	2 off	nicht verwenden / do not use
1 on	2 off	1:1 Übersetzung / 1:1 ratio
1 off	2 on	2:1 Übersetzung / 2:1 ratio
1 on	2 on	3:1 Übersetzung / 3:1 ratio

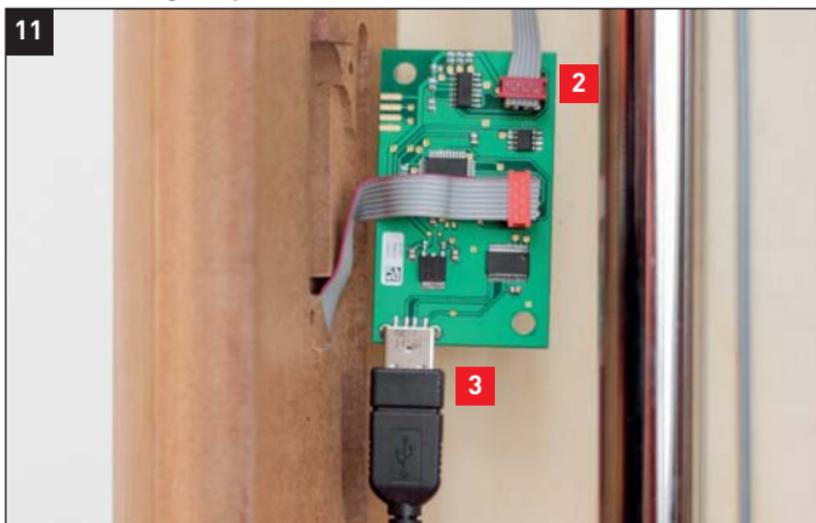
10



Entfernen Sie den Plastikdeckel im Inneren des Korpus und schließen Sie nun das breite Kabel an der Platine an.

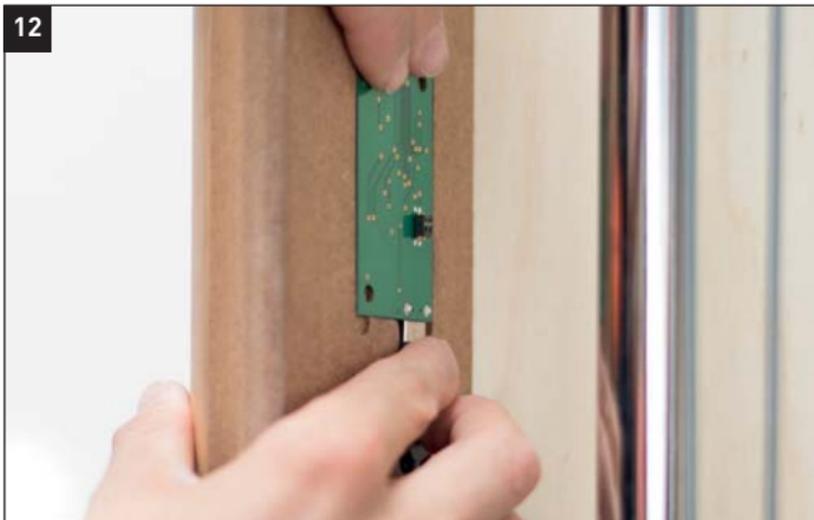
*Remove the plastic cover from the inside of the main frame and connect the wide cable with the red 8-pin plug [1] to the main electronic board. Make sure the plug is inserted the right way round.*

11



Anschließend befestigen Sie das schmale Kabel (2) und das USB-Kabel (3).  
*Next, insert the smaller red 6-pin plug [2] and the USB plug [3] into the main electronic board.*

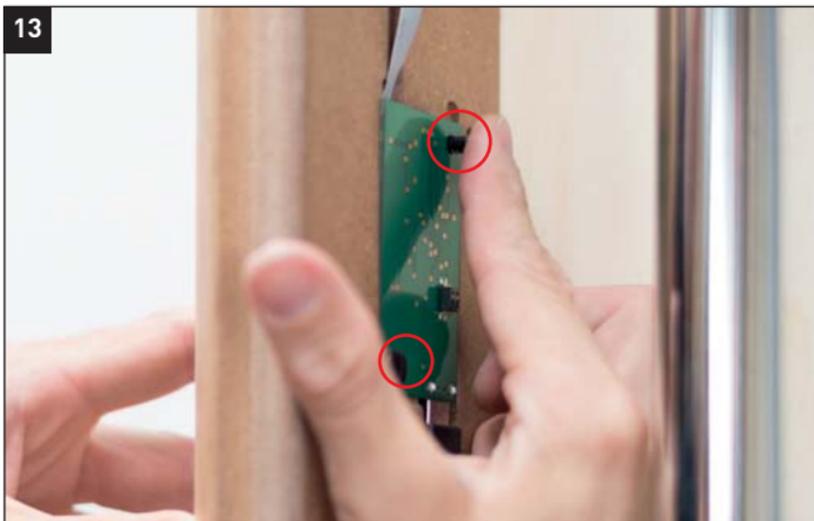
12



Die Platine wird nun mit den Steckern nach innen in die Auskerbung des Korpus gesteckt.

*The main electronic board can now be placed into the notch on the main frame, with the plugs all facing inwards.*

13



Anschließend wird die Platine mit den mitgelieferten schwarzen Steckdübeln an zwei Punkten befestigt.

*Fasten the main electronic board to the SlimBeam's wooden main frame by inserting the black push pins (included with delivery) into the respective holes.*

14



Die Tablethalterung wird nun aufgesetzt. Drücken Sie dafür die beiden seitlichen Knöpfe...

*The tablet holder can now be mounted. Press both side buttons ...*

15



... und setzen die Halterung vorsichtig auf das Gegenstück.

*...and carefully insert the holder onto the rod piece.*

16



Setzen Sie nun Ihr Tablet (nur Android) zuerst unten auf die Halterung.

Achten Sie darauf, dass der USB-Anschluss rechts sitzt.

*Now place your tablet (Android only) into the bottom of the holder first.*

*Your tablet's USB port must be on the right hand side.*

17



Drücken Sie das Tablet nun leicht herunter, so dass Sie die obere Halterung befestigen können.

*Push down gently on your tablet to fasten the top part of the holder.*

18



Schließen Sie nun das USB Kabel an Ihrem Tablet an.  
*You can now insert the USB plug into your tablet.*

19



Die Tablethalterung ist in verschiedene Richtung rotierbar.  
*The tablet holder can be rotated in different directions for ideal positioning.*



## SlimBeam App

Verfügbar hier: <https://play.google.com/store>

*Available here: <https://play.google.com/store>*



Startbildschirm

*Home screen*

Create a profile

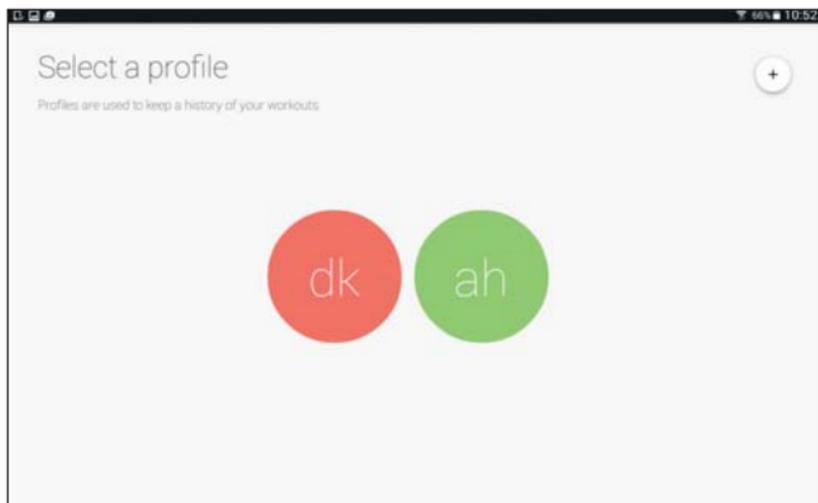
Save your progress using a profile

First name

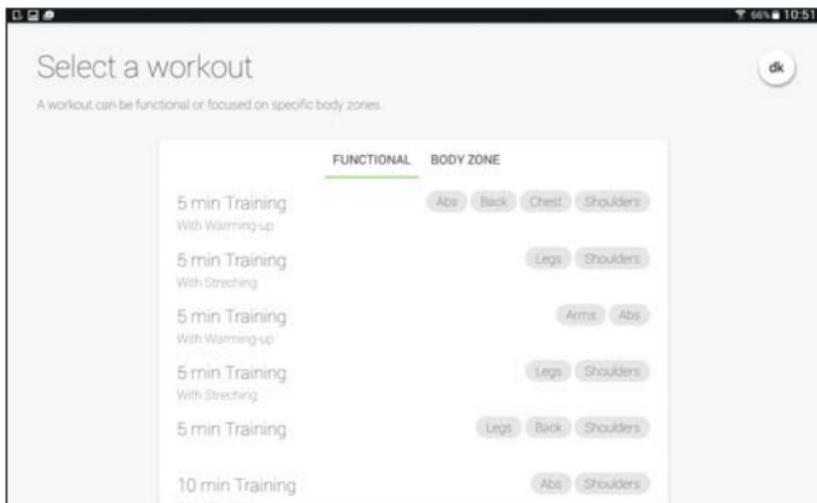
Last name

CANCEL CREATE

Erstellen Sie Ihr eigenes Trainingsprofil  
*Create your own training profile.*

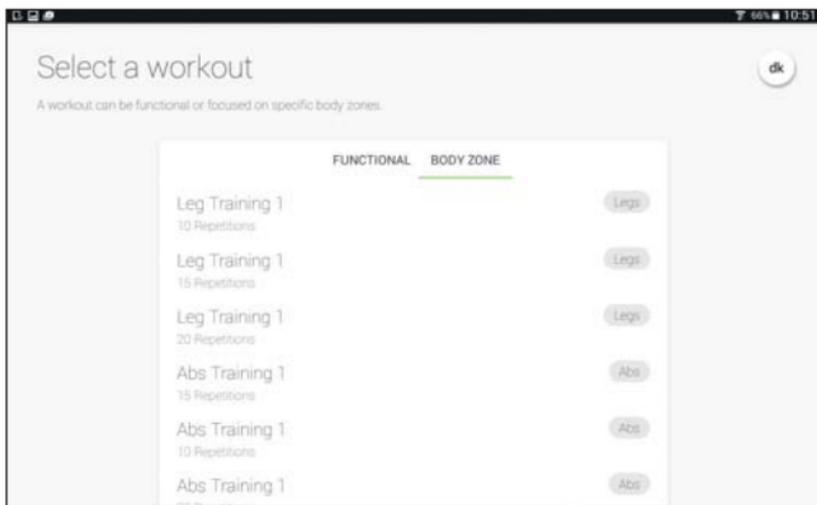


Es können mehrere Profile erstellt werden  
*You can create a profile for each member*



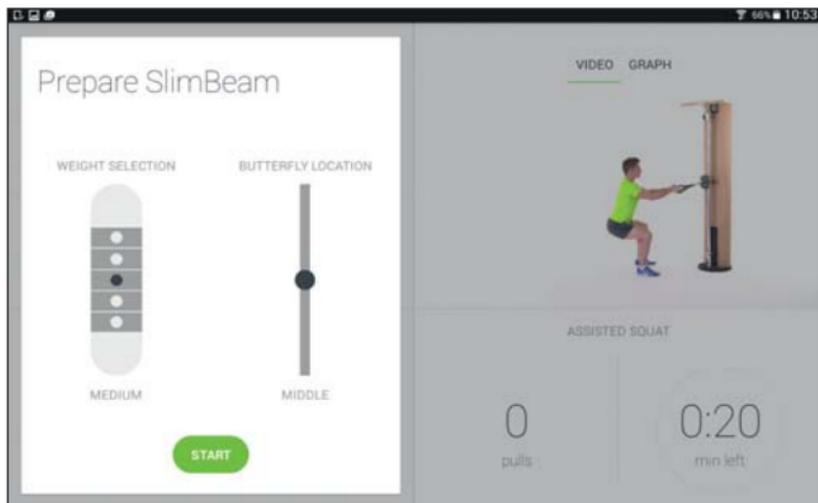
Im Bereich „Functional“ wählen Sie vordefinierte Trainingspläne für ein auf Zeit basiertes funktionelles Training / Ganzkörpertraining.

*In the „Functional“ section you can choose preconfigured functional workouts based on length of time. These are full body workouts.*



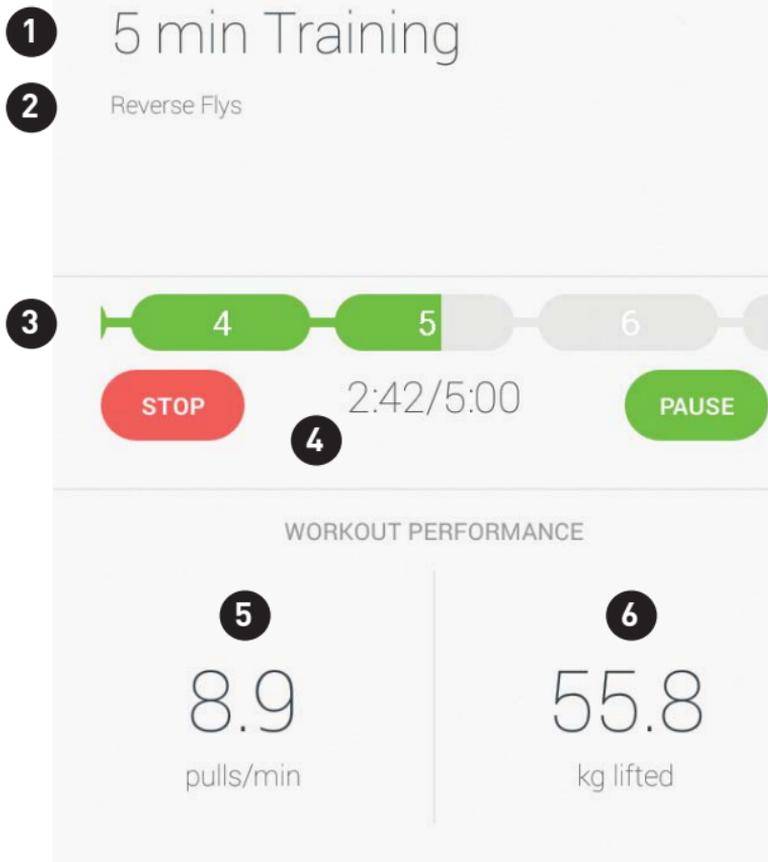
Im Bereich „Body Zone“ wählen Sie Trainingspläne für eine einzelne Körperzone. Das Training ist basiert auf Wiederholungen.

*In the „Body Zone“ section you can select workouts targeting specific body areas. These workouts are based on number of repetitions.*



Vor dem Start des Workouts erhalten Sie Instruktionen, um den SlimBeam für die erste Übung vorzubereiten.

*Before your workout begins, you will receive instructions on how to set up your SlimBeam for your exercise session.*



Der Bildschirm zeigt Ihnen unterschiedliche Daten an:

- |                               |                                   |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Workoutname                | 6. Gesamtgewicht                  |
| 2. Aktueller Übungsname       | 7. Anzahl der Züge                |
| 3. Verlauf der Übungen        | 8. Restzeit                       |
| 4. aktuelle Zeit / Gesamtzeit | 9. Übungsvideo                    |
| 5. Züge / Minute              | 10. Wahl zwischen Video und Graph |

10

VIDEO GRAPH

9



REVERSE FLYS

7

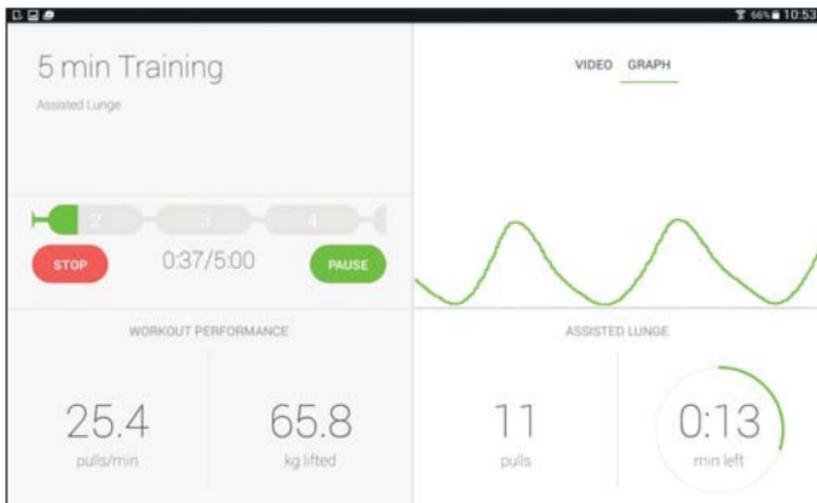
17  
pulls

8

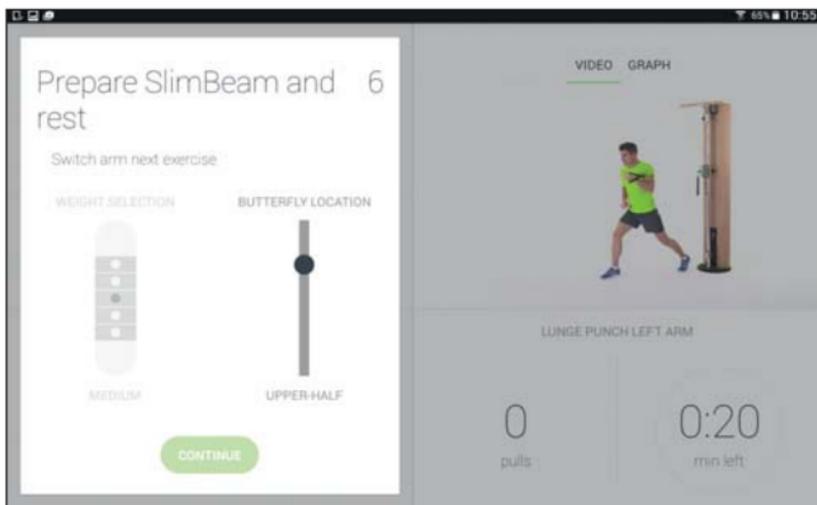
0:08  
min left

The screen displays various data:

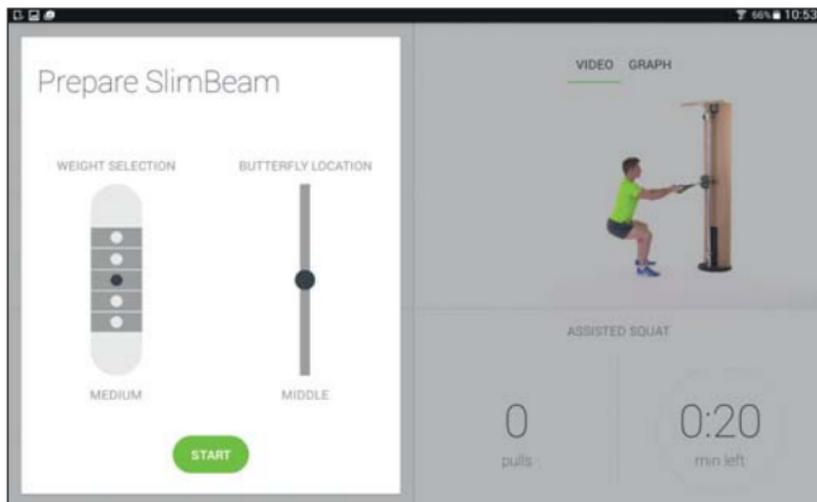
1. name of workout
2. name of current exercise
3. sequence of exercise
4. current time / total time
5. move (pull) / minute
6. total weight
7. number of moves (pulls)
8. remaining time
9. practice video
10. select between video or graph



Anstelle des Videos können Sie eine Grafik anzeigen lassen, die Ihre Zugkurve darstellt. Beide Züge (für links und rechts) sind darstellbar. *You can choose to view the exercise by video or graph, monitoring your pulls on both left and right sides.*



Zwischen den einzelnen Übungen wird eine Pause angezeigt. In einem separaten Fenster werden die Einstellungen für die nächste Übung gezeigt. *Between individual exercises a recovery period is displayed, while a separate window shows you the setup for the following exercise.*



Die Butterfly-Position wird Ihnen für die jeweiligen Übungen immer angegeben. Eine Gewichtseinstellung wird vorgeschlagen. Diese wird nicht bei allen Übungen benötigt und stellt lediglich eine grobe Richtung für das Gewicht dar. Ein exaktes Gewicht wird nicht vorgegeben. Dies ist zu individuell und kann eine Gefahr beim Training darstellen.

*During the recovery period the App proposes the correct position of the butterfly for the next exercise. Also you will find a proposition for the selection of the weight. Depending on the exercise the App proposes to select the weight-pin in the upper, middle or lower third of the weight stack. Due to injury risk the App does not propose an exact weight selection.*

