

Sport-Thieme Functional Rack „Multifunctional Smith Trainer 800“

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Wichtige Sicherheitshinweise

Vorsichtsmaßnahmen

Dieses Trainingsgerät ist auf optimale Sicherheit ausgelegt. Dennoch gelten bestimmte Vorsichtsmaßnahmen, wenn Sie ein Trainingsgerät bedienen. Lesen Sie unbedingt die gesamte Anleitung, bevor Sie Ihr Gerät montieren oder betreiben. Beachten Sie insbesondere die folgenden Sicherheitsvorkehrungen.

Maximales Benutzergewicht: 180 kg.

Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit von diesem Gerät fern. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt im selben Raum wie das Gerät.

Das Gerät darf immer nur von einer Person gleichzeitig genutzt werden.

Wenn der Benutzer Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust, oder andere abnormale Symptome verspürt, stoppen Sie das Training sofort. Sofort ein Arzt aufsuchen.

Stellen Sie das Gerät auf eine freie, ebene Fläche. nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien verwenden.

Halten Sie die Hände von allen beweglichen Teilen fern.

Tragen Sie beim Training stets angemessene Kleidung. Tragen Sie keine Bademäntel oder andere Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte. Lauf- oder Aerobic-Schuhe sind ebenfalls notwendig.

Nutzen Sie das Gerät nur für die in dieser Anleitung beschriebene Verwendung. Verwenden Sie kein anderes, nicht von Sport-Thieme empfohlenes Zubehör.

Stellen Sie keine scharfen Gegenstände in der Nähe des Geräts ab.

Körperlich beeinträchtigte oder behinderte Personen sollten das Gerät nicht ohne die Anwesenheit einer qualifizierten medizinischen Fachkraft oder eines Arztes benutzen.

Machen Sie vor dem Training immer zuerst Dehnübungen.

Verwenden Sie das Gerät niemals, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert.

Bitte lesen Sie die Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät montieren.

Unser Produkt entspricht der Norm EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-2, Klasse S.

Warnung

Bevor Sie mit diesem oder einem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie zuerst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahren oder Personen mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen. Lesen Sie vor dem Gebrauch alle Anweisungen. Wir übernehmen keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch die Verwendung dieses Produkts entstehen.

Teileliste

Nummer	Bezeichnung	Stück
1	Linker hinterer Pfosten	1
2	Rechter hinterer Pfosten	1
3	Unterer Transversalrahmen	1
4	Oberes Querrohr	1
5	Linker Grundrahmen	1
6	Rechter Grundrahmen	1
7	Linker oberer Rahmen	1
8	Rechter oberer Rahmen	1
9	Ausrüstungspfosten	2
10	Unteres Seitenpanel	4
11	Oberes Seitenpanel	4
12	Hinterer unterer Rahmen	1
13	Hinterer oberer Rahmen	1
14	Balance Block	2
15	Führungsstange, ø 25 mm	2
16	Schiebegerüst	1
17	Langhantel-Stützrahmen 1	2
18	Führungsstangenhalterung	4
19	Langhantelstange	1
20	Verstellpfosten	2
21	Oberes Gestell	1
22	Oberes Riemenscheiben-Gestell	2
23	Linker Haken	1
24	Rechter Haken	1
25	Linker Stützbügel	1
26	Rechter Stützbügel	1
27	Schaumstoff-Stab	1
28	Linke Stütze	1
29	Rechte Stütze	1
30	Linkes Schiebegerüst	1
31	Rechtes Schiebegerüst	1
32	Linke Sicherheitsbasis	1
33	Rechte Sicherheitsbasis	1

Teileliste

Nummer	Bezeichnung	Stück
34	Linke Riemenscheibenhalterung	1
35	Rechte Riemenscheibenhalterung	1
36	Vorderer Fuß	2
37	Führungsstange, $\varnothing$ 30 mm	2
38	Vorderes oberes Bord	2
39	Abstandshülse 1	12
40	Nr. 1 Seil, L: 5110 mm	1
41	Nr. 2 Seil, L: 1590 mm	1
42	Nr. 3 Seil, L: 4360 mm	2
43	Nr. 4 Seil, L: 9620 mm	1
44	Nr. 5 Seil, L: 2725 mm	2
45	Scheibe	4
46	Funktionsboard	1
47	Feder	2
48	Abstandshülse 2	4
49	Handgriff	1
50	Langhantel-Stützrahmen 2	6
51	Anschlagblock	8
52	Kugelstift	1
53	Gummipuffer 1	4
54	Gummipuffer 2	2
55	Gummipuffer 3	2
56	Gummipuffer 4	2
57	Seilklemme	2
58	Kugelstecker, $\varnothing$ 50 mm	2
59	Rechteckiger Rohrstopfen, 50x70 mm	2
60	Vierkant-Rohrstopfen, 38x38 mm	2
61	Vierkant-Rohrstopfen, 50x50 mm (dünn)	1
62	Vierkant-Rohrstopfen, 50x50 mm	2
63	Runder Rohrstopfen, $\varnothing$ 48 mm	2
64	Runder Rohrstopfen, $\varnothing$ 25 mm	6
65	Runder Rohrstopfen, $\varnothing$ 30 mm	2
66	Riemenscheibenplatte	6
67	Riemenscheiben-Gestell	1

Teileliste

Nummer	Bezeichnung	Stück
68	Rotierender Riemenscheiben-Rahmen	2
69	Riemenscheibe, ø 90 mm	31
70	Riemenscheibe, ø 114 mm	2
71	Zugstange	1
72	Rotierendes Gestell	1
73	Begrenzung Halbring 1	2
74	Begrenzung Halbring 2	2
75	Leggings-Riemen	1
76	Langer Riemen	1
77	Langhantel Hülse	2
78	Langhantel-Halterung	1
79	Baugruppe Lange Zugstange	1
80	Einzelner Handgriff	2
81	Schnappverbindung	6
82	Kette	2
83	Federklemme, Typ α	2
84	Rundes Fußpolster	2
85	L-Platte	7
86	Innere Schiebehülse 1	4
87	Innere Schiebehülse 2	1
88	OP-Hülse	6
89	OP-Hülse Endabdeckung	6
90	Flache Aluminium-Endabdeckung	6
91	Endabdeckung mit großer Bohrung	2
92	Schaumstoff-Endabdeckung	2
93	Kunststofflager, Typ MSM-2632-30	4
94	Flanschlager, Typ MFM-3038-20	4
95	Flanschlager, Typ MFM-1218-12	4
96	Rillenkugellager, Typ 6006-2Z (C0)	4
97	Rillenkugellager, Typ 16001-2Z (C0)	4
98	Lineares Lager	4
99	Lagersicherungsring	4
100	Lager-Innenhülse, ø 48 mm	2
101	Rechteckiges Fußpolster	3

Teileliste

Nummer	Bezeichnung	Stück
102	Wählhebel	24
103	Ring	1
104	Langhantel-Platte	2
105	Griffschaum 1	6
106	Griffschaum 2	2
107	Gepolsterte Rolle	2
108	Schiebeplatte	4
109	Kurzes Polster	2
110	Sicherungsring für Bohrung, $\varnothing$ 45 mm	4
111	Sicherungsring für Bohrung, $\varnothing$ 55 mm	4
112	Ziehstift	2
113	Langhantel-Polster	6
114	Aluminium-Haltering	6
115	Aluminium Kopf	2
116	Anschlagbund	2
117	Rotierender Rahmen	1
118	Flache Scheibe, $\varnothing$ 6 mm	18
119	Flache Scheibe, $\varnothing$ 8 mm	4
120	Flache Scheibe, $\varnothing$ 10 mm	212
121	Flache Scheibe, $\varnothing$ 10 mm	20
122	Große Unterlegscheibe, $\varnothing$ 6 mm	2
123	Große Unterlegscheibe, $\varnothing$ 8 mm	2
124	Große Unterlegscheibe, $\varnothing$ 10 mm	30
125	Federscheibe, $\varnothing$ 6 mm	2
126	Federscheibe, $\varnothing$ 10 mm	57
127	Federscheibe, $\varnothing$ 12 mm	16
128	Split-Schraube M12x25 mm	4
129	Metrische Schaftschraube	2
130	Sternschraube M10x20 mm	1
131	Sechskantschraube M8x85 mm	4
132	Innensechskant-Senkschraube mit Aussparung M6x10 mm	19
133	Innensechskant-Gewindestift mit flacher Spitze M5x4 mm	24
134	Innensechskant-Gewindestift mit flacher Spitze M3x3 mm	2
135	Sechskant-Flachkopfschraube mit Aussparung M6x16 mm	12

Teileliste

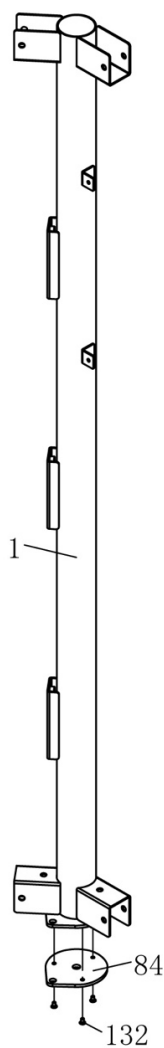
Nummer	Bezeichnung	Stück
136	Sechskant-Flachkopfschraube mit Aussparung M6x12 mm	8
137	Sechskant-Flachkopfschraube mit Aussparung M8x12 mm	4
138	Sechskant-Flachkopfschraube mit Aussparung M10x20 mm	24
139	Sechskant-Flachkopfschraube mit Aussparung M10x25 mm	5
140	Sechskant-Flachkopfschraube mit Aussparung M10x30 mm	6
141	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung M6x16 mm	4
142	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung M8x35 mm	2
143	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung M10x20 mm	26
144	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung M10x25 mm	2
145	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung M10x30 mm	4
146	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung M10x35 mm	2
147	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung M10x50 mm	27
148	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung M10x55 mm	2
149	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung M10x75 mm	52
150	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung M10x80 mm	8
151	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung M10x90 mm	2
152	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung M12x105 mm	2
153	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung M12x115 mm	1
154	Sechskant-Rundkopfschraube mit Aussparung M12x25 mm	12
155	Kreuzschlitz-Linsenschraube M3x6 mm	4
156	Sechskantmutter M8	4
157	Sechskant-Sicherungsmutter M8	2
158	Sechskant-Sicherungsmutter M10	96
159	Sechskant-Sicherungsmutter M12	3

Vormontierte Komponenten

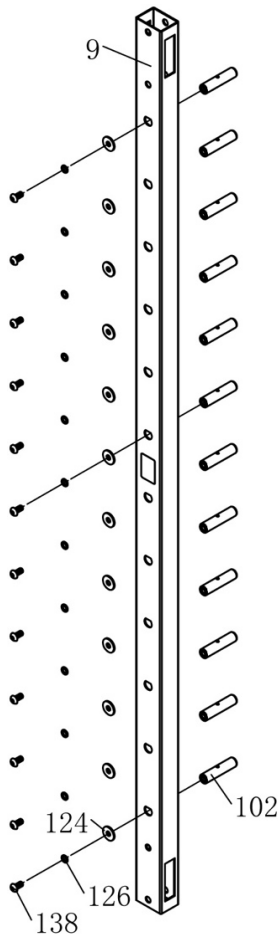
Nummer	Bezeichnung	Stück
1*	Baugruppe Linker Hinterpfosten	1
2*	Baugruppe Rechter Hinterpfosten	1
3*	Baugruppe Unterer Querrahmen	1
5*	Baugruppe Linker Grundrahmen	1
6*	Baugruppe Rechter Grundrahmen	1
7*	Baugruppe Linker oberer Rahmen	1
8*	Baugruppe Rechter oberer Rahmen	1
9*	Baugruppe Ausrüstungspfofen	2
12*	Baugruppe Hinterer unterer Rahmen	1
13*	Baugruppe Hinterer oberer Rahmen	1
14*	Baugruppe Balance-Block	2
16*	Baugruppe Schiebegerstell	1
17*	Baugruppe Langhantel-Stützrahmen 1	2
21*	Baugruppe Oberes Gerstell	1
22*	Baugruppe Oberes Riemenscheiben-Gerstell	2
23*	Baugruppe Linker Haken	1
24*	Baugruppe Rechter Haken	1
25*	Baugruppe Linke Halterung	1
26*	Baugruppe Rechte Halterung	1
27*	Baugruppe Schaumstoff-Stab	1
28*	Baugruppe Linke Stütze	1
29*	Baugruppe Rechte Stütze	1
30*	Baugruppe linkes Schiebegerstell	1
31*	Baugruppe rechtes Schiebegerstell	1
32*	Baugruppe Linke Sicherheitsbasis	1
33*	Baugruppe Rechte Sicherheitsbasis	1
34*	Baugruppe Linke Gleitrollenhalterung	1
35*	Baugruppe Rechte Gleitrollenhalterung	1
36*	Baugruppe Vorderer Fuß	2
49*	Baugruppe Griff	1
50*	Baugruppe Langhantel-Stützrahmen 2	6
66*	Baugruppe Riemenscheiben-Platte	3
67*	Baugruppe Riemenscheiben-Gerstell	1
72*	Baugruppe Rotationsgerstell	1
78*	Baugruppe Langhantel-Halterung	1

Vormontierte Komponenten

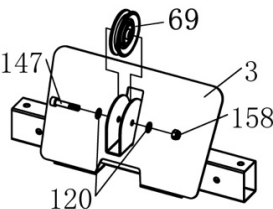
1* (2* Verweis auf diese Abbildung)



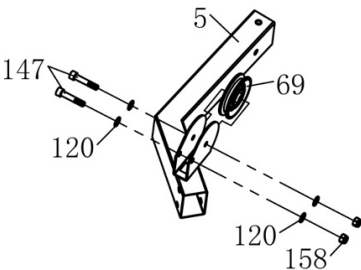
9*



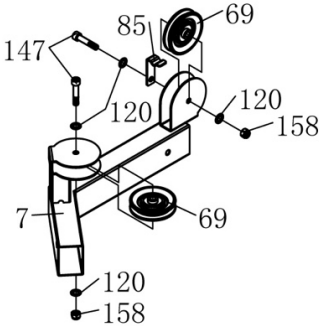
3*



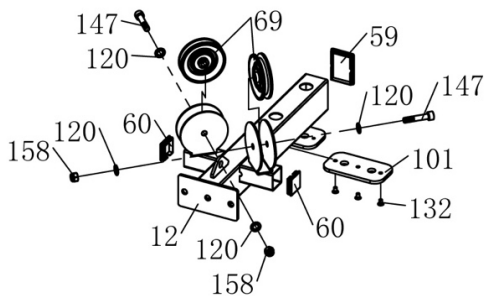
5* (6* Siehe diese Abbildung)



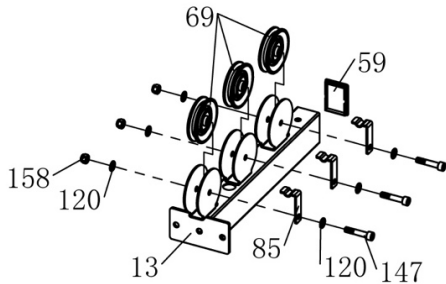
7* (8* Siehe diese Abbildung)



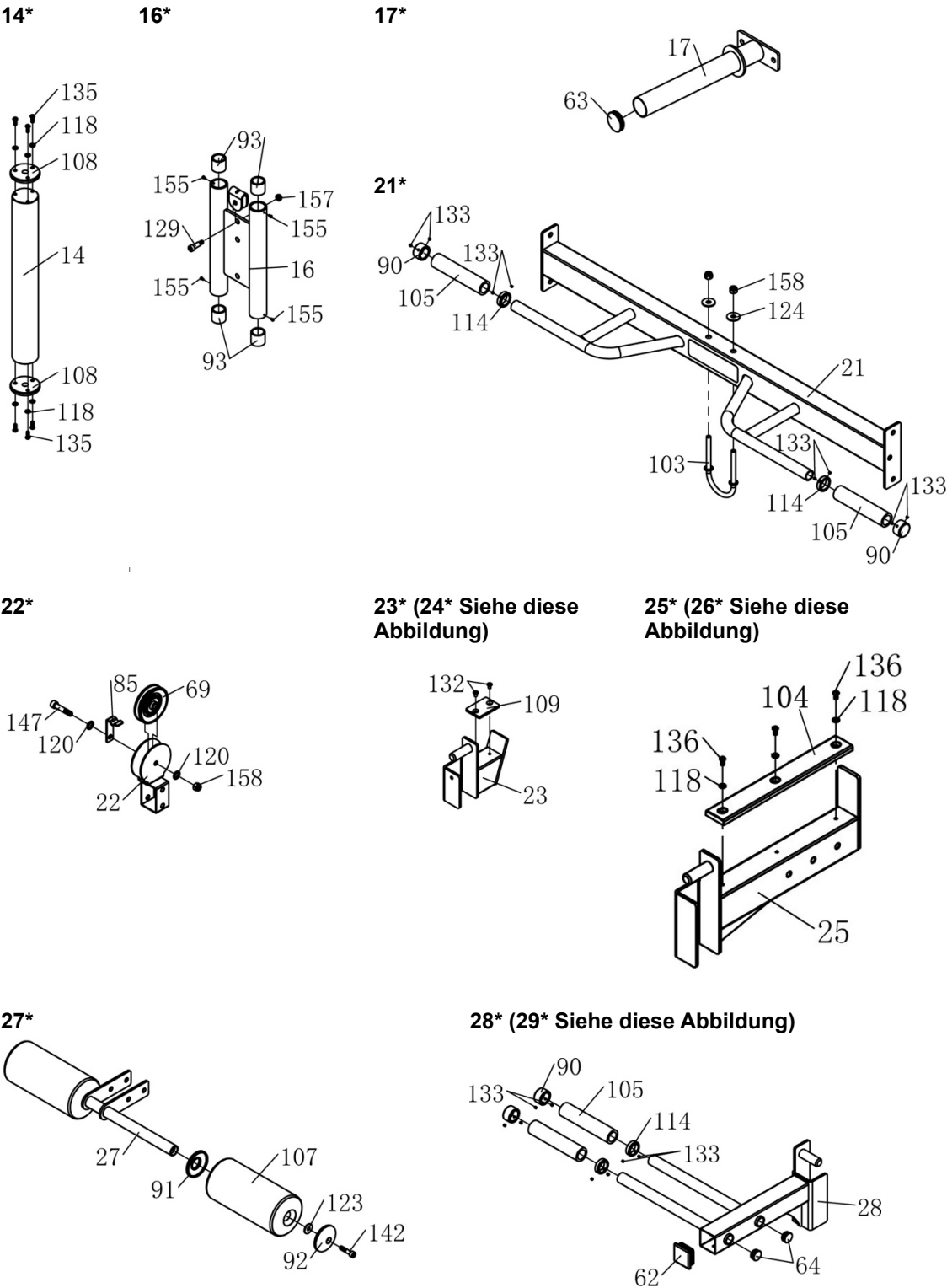
12*



13*

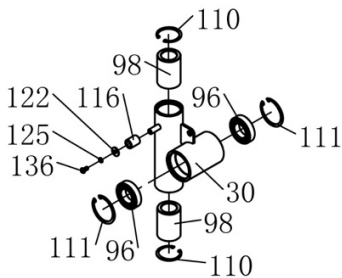


Vormontierte Komponenten

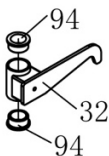


Vormontierte Komponenten

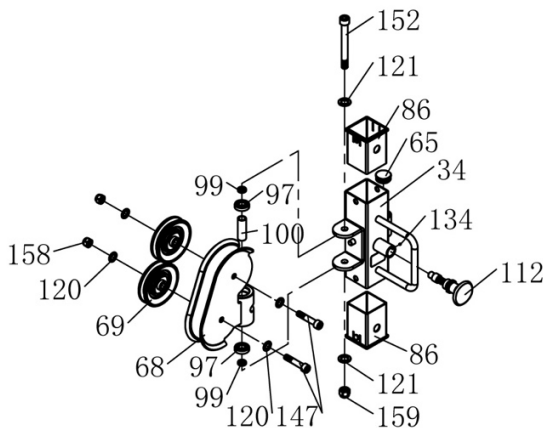
30* (31* Siehe diese Abbildung)



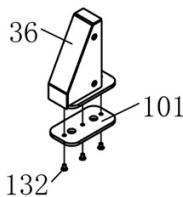
32* (33* Siehe diese Abbildung)



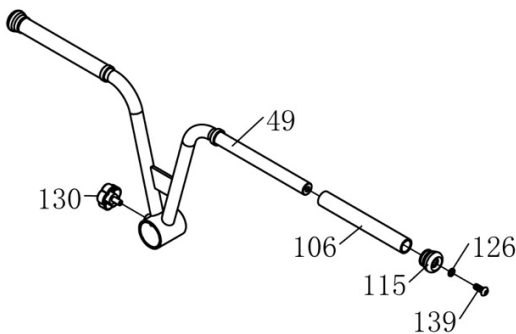
34* (35* Siehe diese Abbildung)



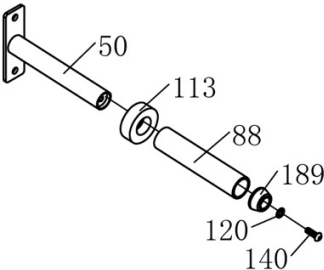
36*



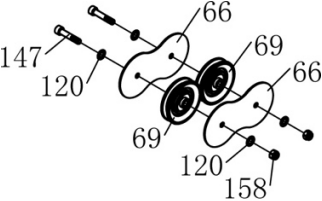
49*



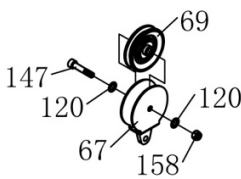
50*



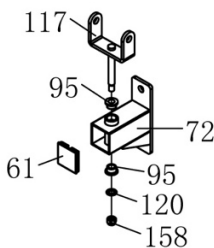
66*



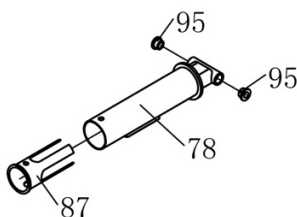
67*



72*



78*



Vor der Montage

Montagehinweis

Für die Montage und die ordnungsgemäße Verwendung des Geräts ist eine ebene Umgebung von 2 m erforderlich.

Verwenden Sie bitte eine Bodenunterlage, z. B. Pappe, um Kratzer auf dem Boden während der Montage zu vermeiden.

Die Schrauben und Muttern sind zum Schutz vor Korrosion mit etwas Fett eingefettet. Bitte halten Sie einen Lappen zum Abwischen Ihrer Hände bereit.

Alle Kunststoffendkappen und -stopfen wurden vor dem Versand am Gerät montiert. Sie sind auf den Montagezeichnungen abgebildet und dienen als Referenz für den Fall, dass Ersatzteile benötigt werden.

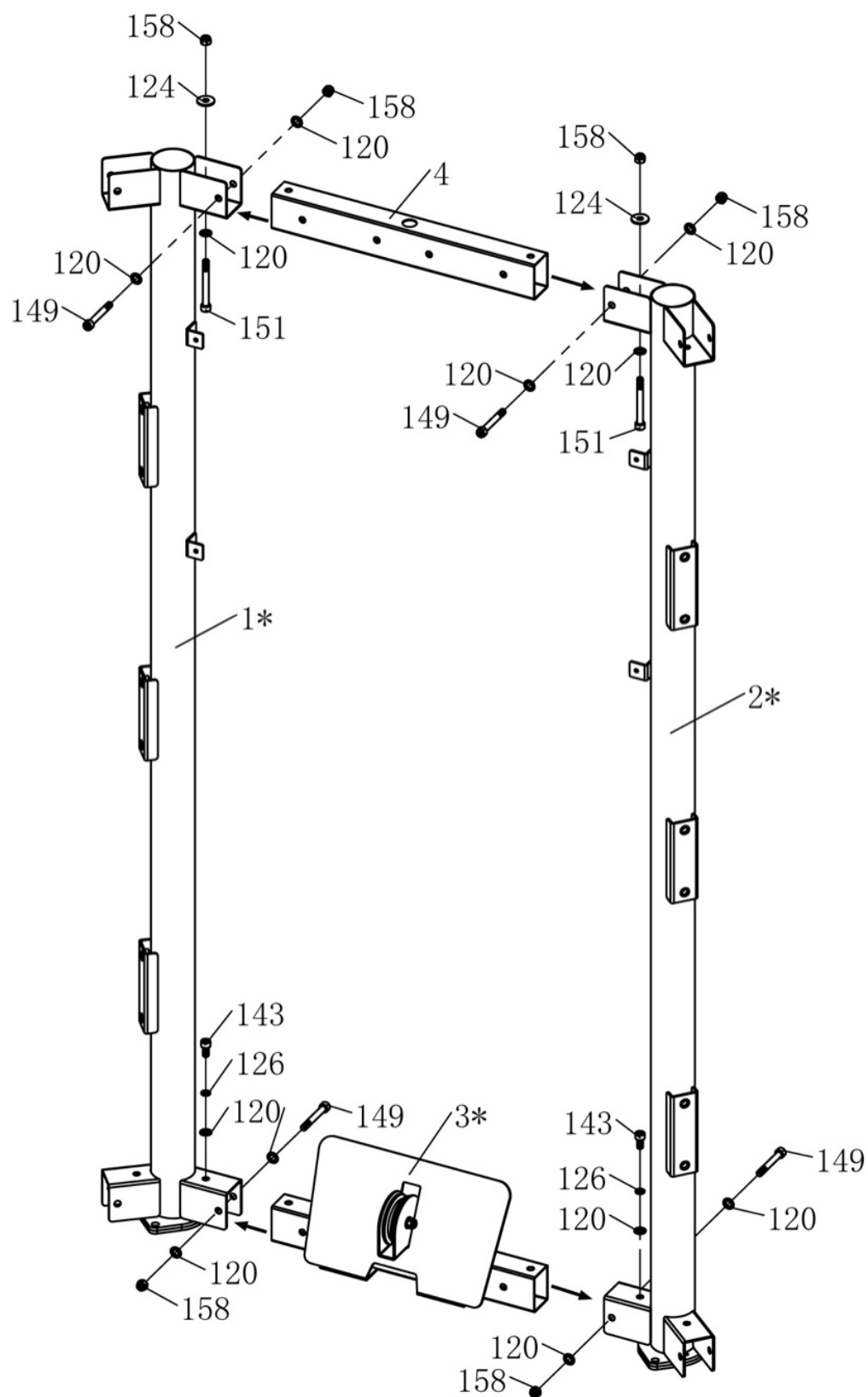
Das Gerät benötigt unterschiedliche Mutterlängen. Achten Sie darauf, bei jedem Montageschritt die richtige Schraubenlänge zu verwenden. Beachten Sie die mitgelieferten Größentabellen.

Suchen Sie sich einen bequemen Arbeitsort. Stellen Sie Ihr Gerät in einem offenen Raum mit ausreichender Belüftung und Beleuchtung auf. Der Einfachheit halber sollten Sie es jedoch vermeiden, das Gerät nach der Montage durch enge Gänge oder über Treppen zu schleppen. Wenn die Maschine in Wohnräumen aufgebaut werden soll, schützen Sie den Boden oder Teppich mit einer großen Matte, bevor Sie die Teile aus dem Karton nehmen.

Lesen Sie alle Sicherheitshinweise dieses Handbuchs.

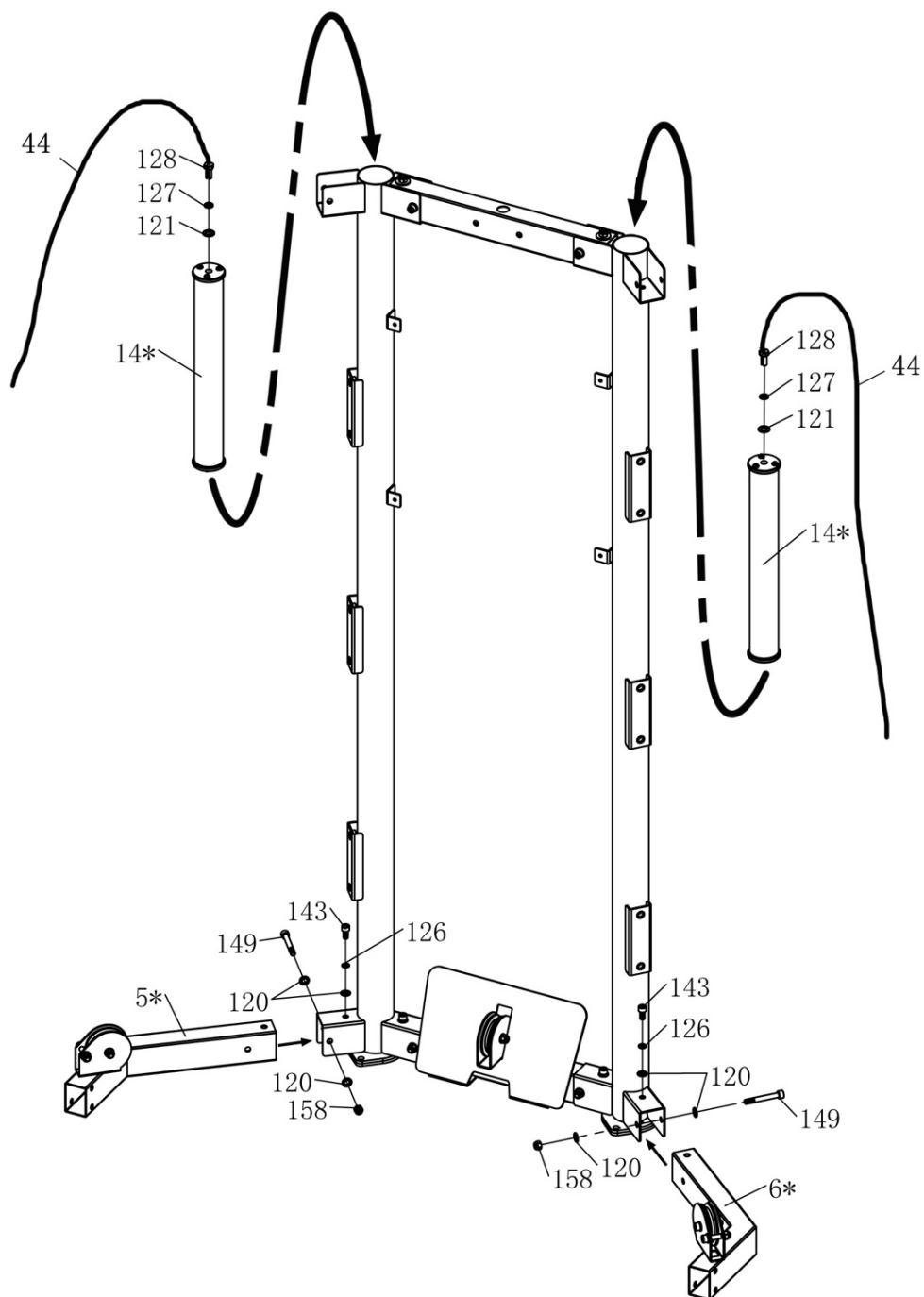
Montage

Schritt 1



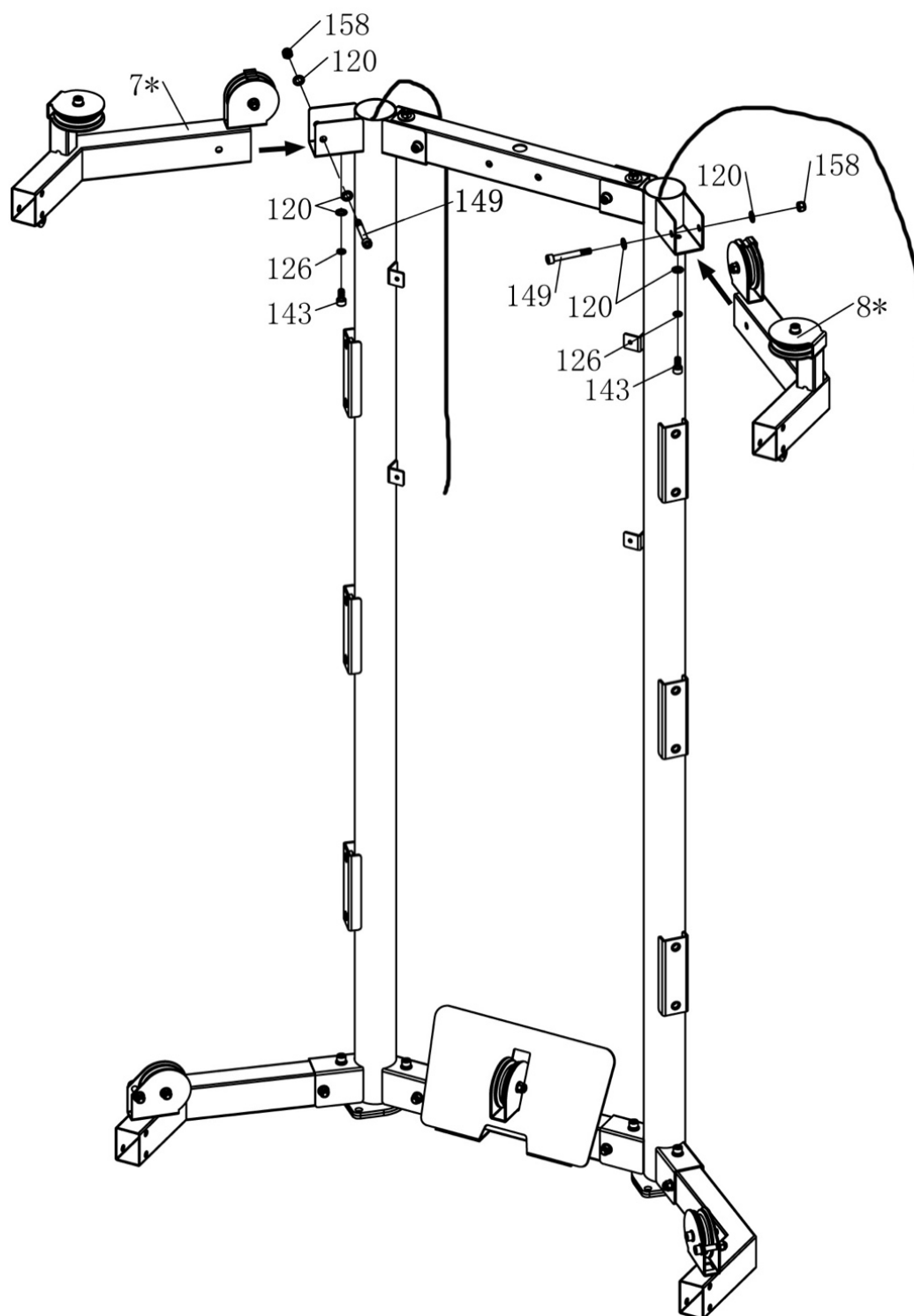
Montage

Schritt 2



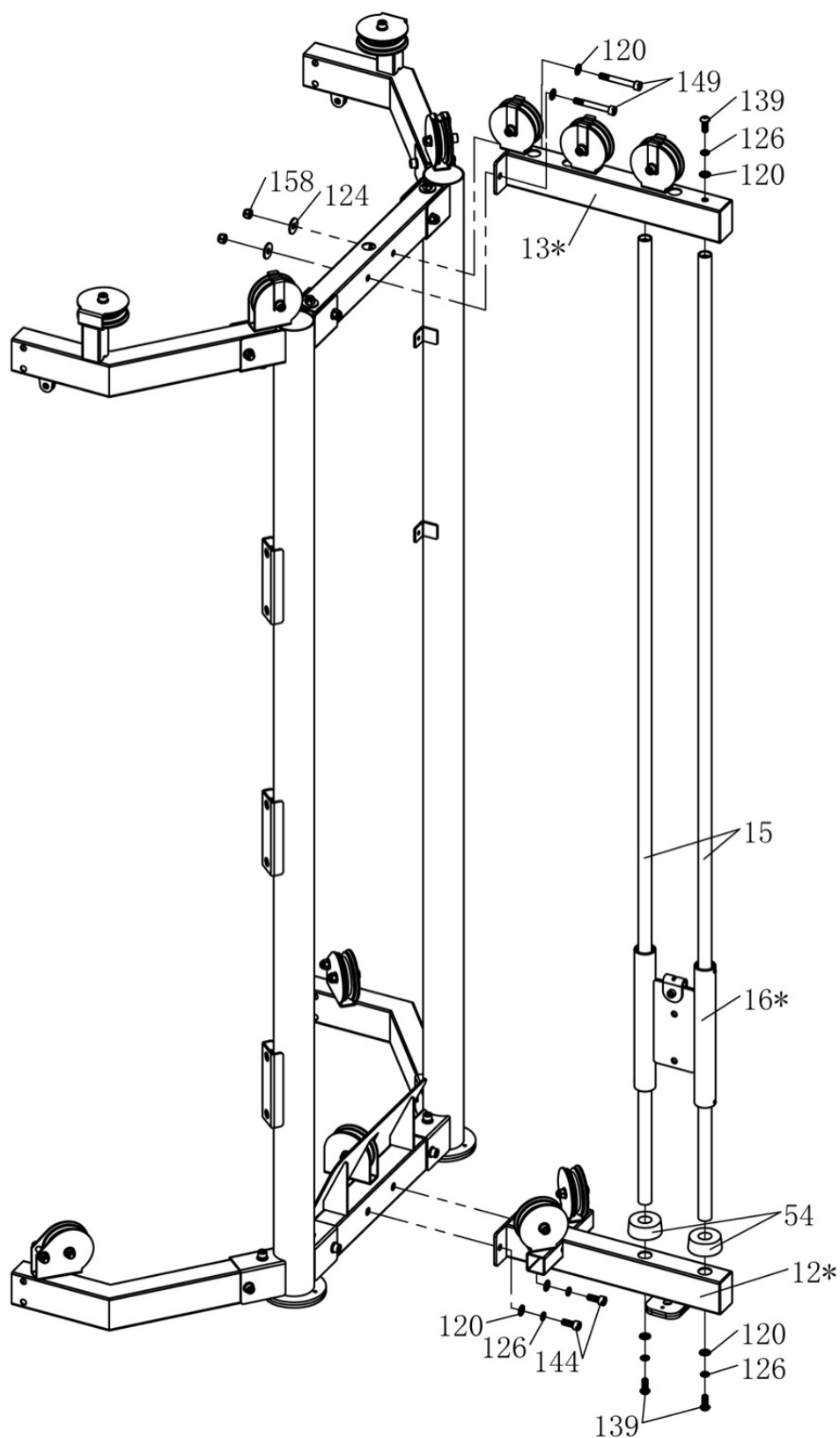
Montage

Schritt 3



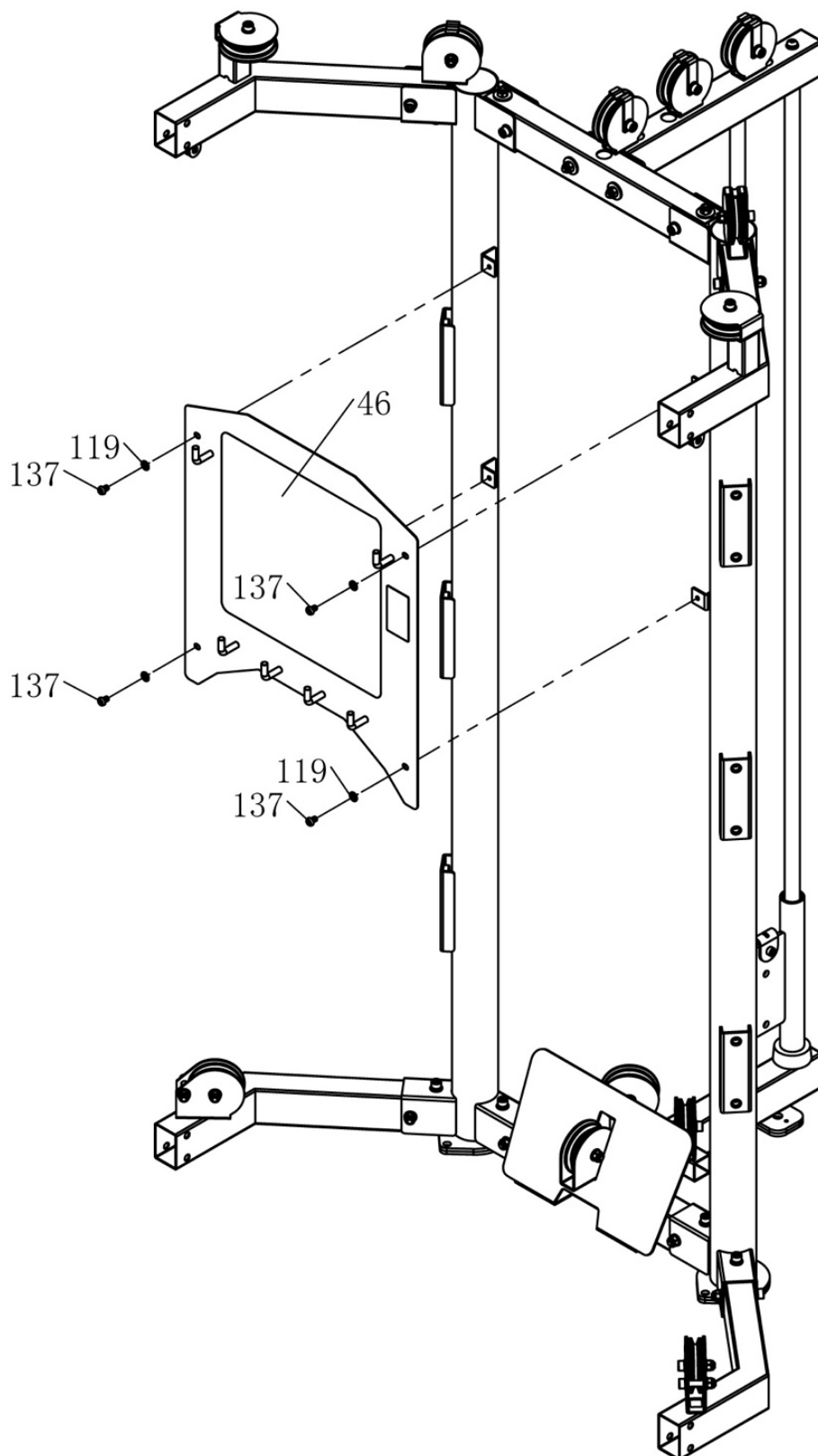
Montage

Schritt 4



Montage

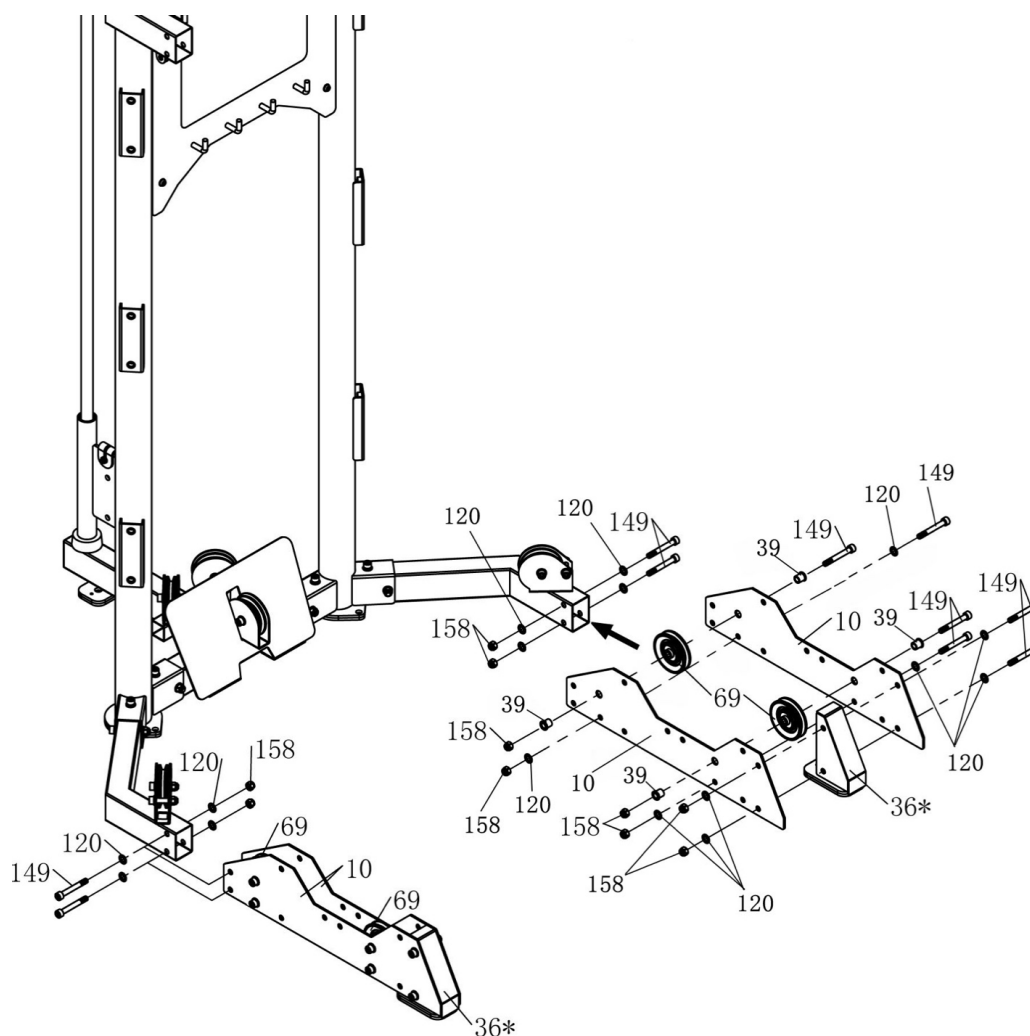
Schritt 5



Montage

Schritt 6

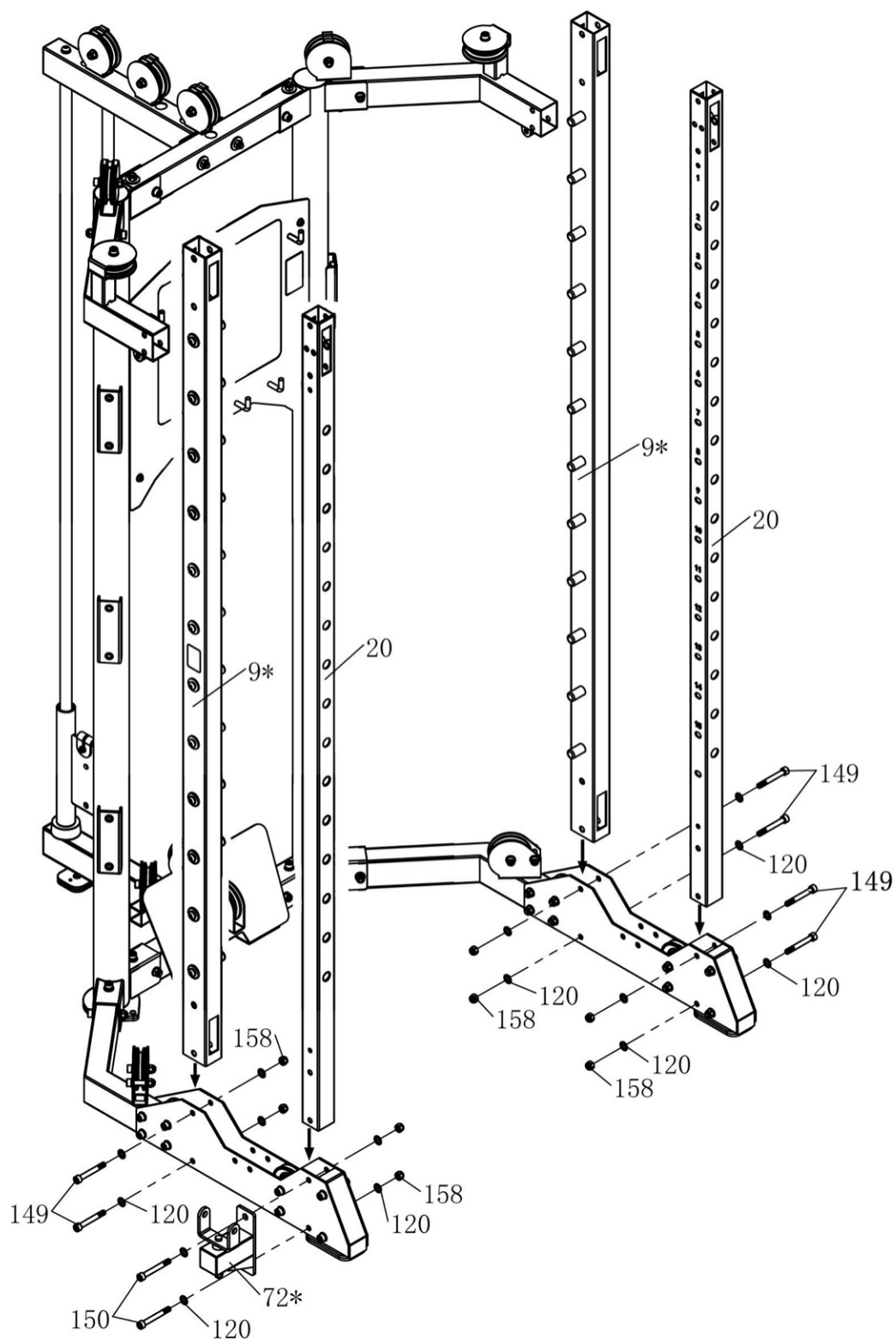
Ziehen Sie diese Schrauben vorerst noch nicht ganz fest, da sie erst bei der späteren Montage vollständig angezogen werden.



Montage

Schritt 7

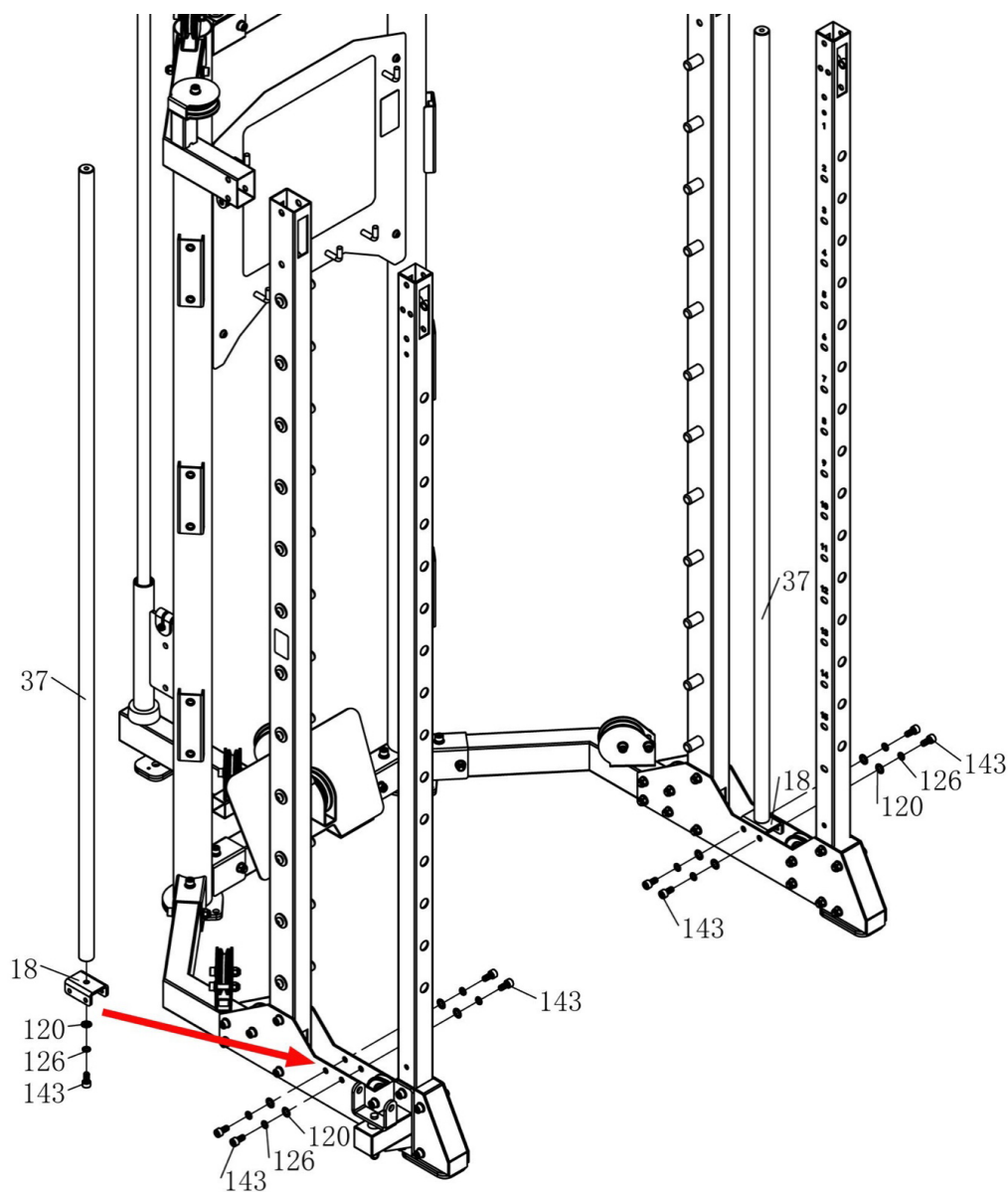
Ziehen Sie diese Schrauben vorerst noch nicht ganz fest, da sie erst bei der späteren Montage vollständig angezogen werden.



Montage

Schritt 8

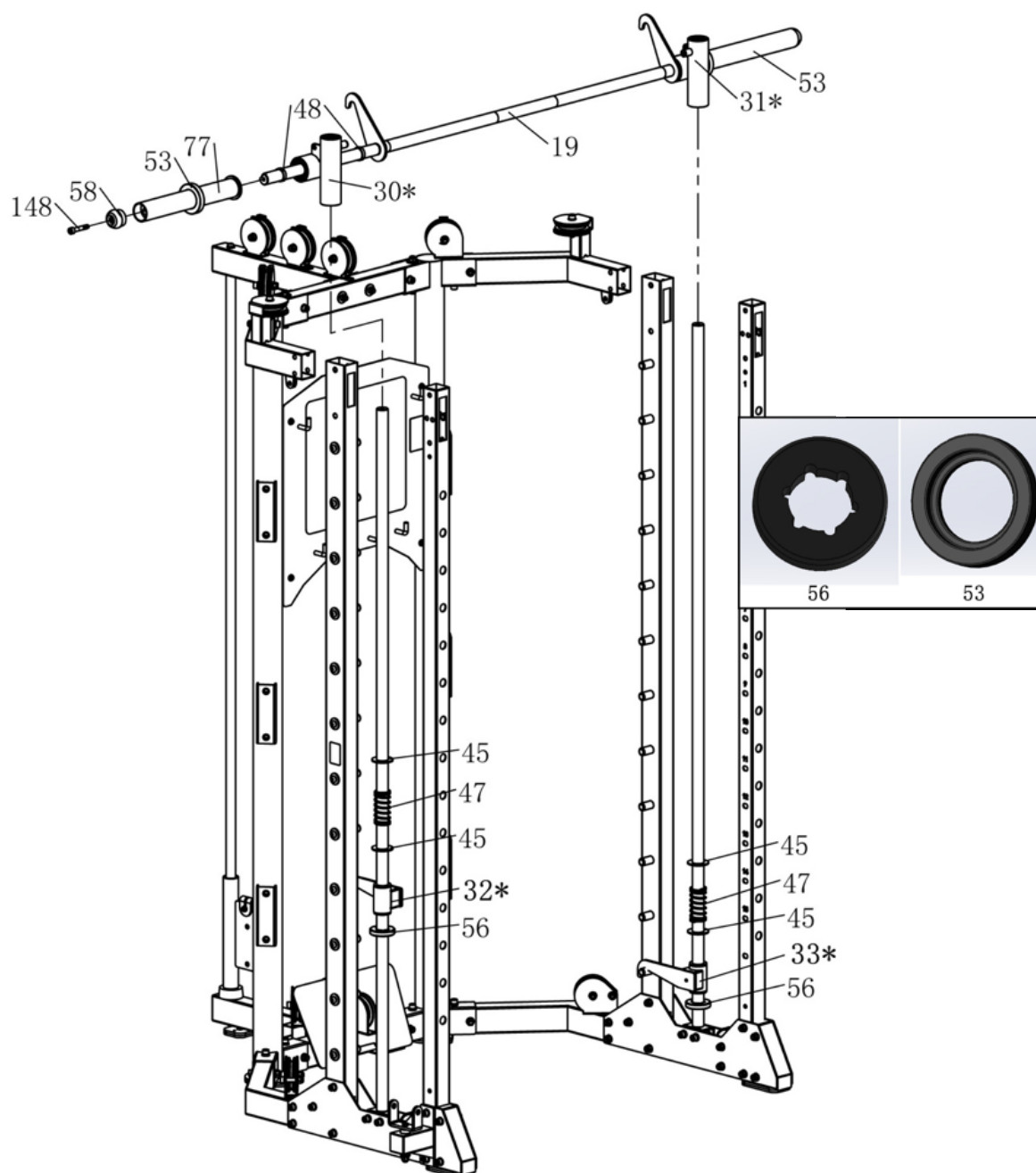
Die Verbindung zwischen Nr. 18 und Nr. 37 sollte angezogen werden, der Rest sollte noch nicht angezogen werden.



Montage

Schritt 9

Ziehen Sie die Befestigungselemente in diesem Schritt fest.

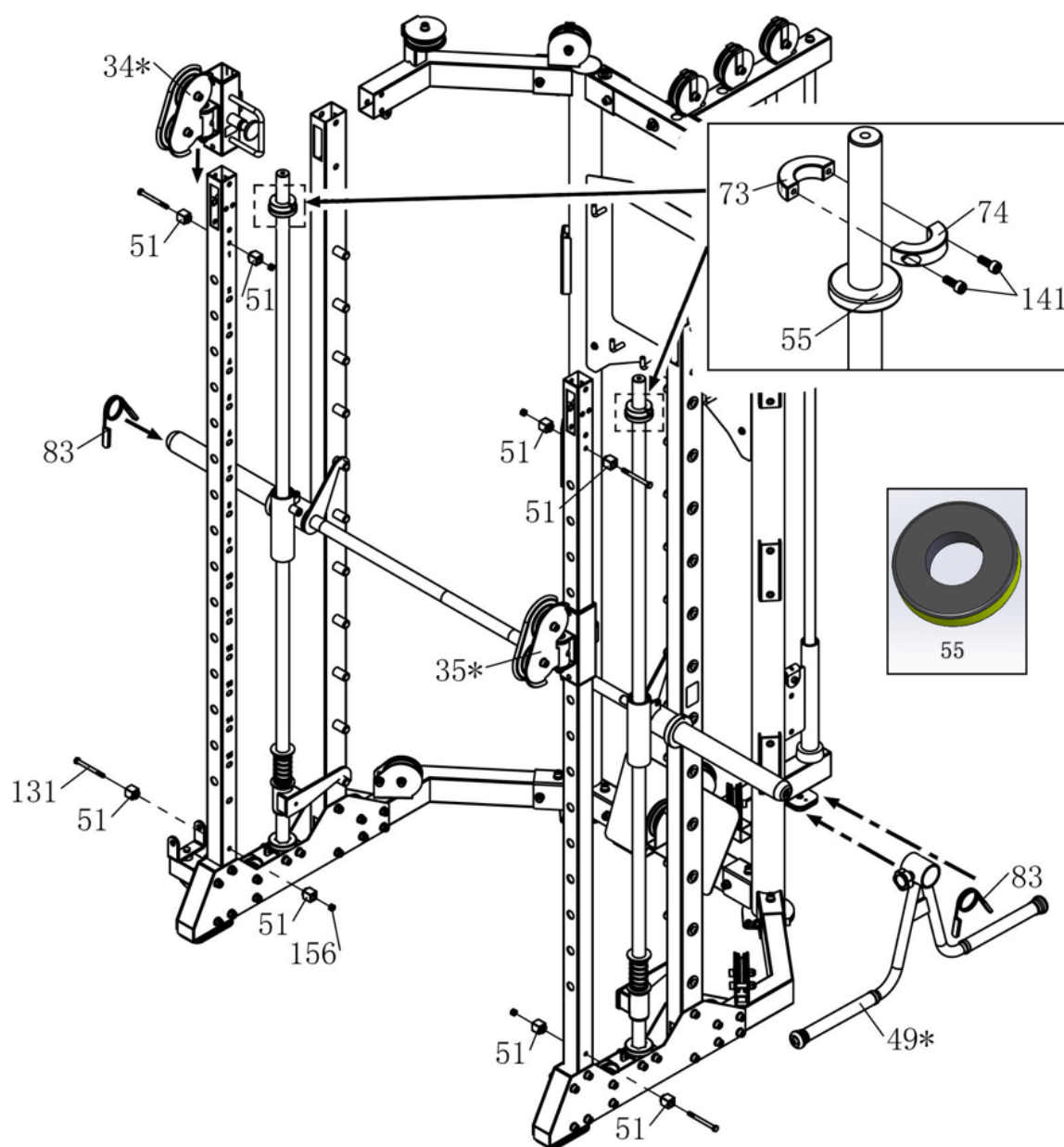


Montage

Schritt 10

Hinweis

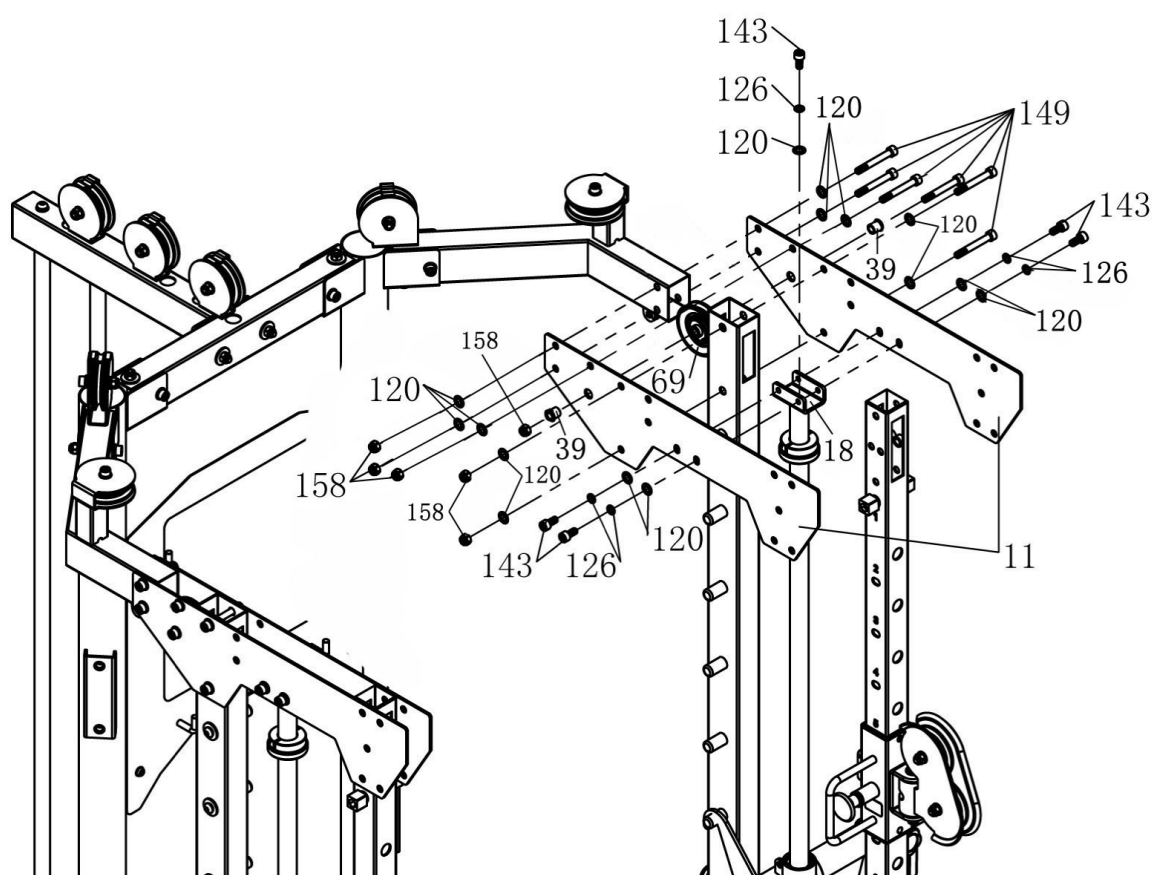
Die Unterseite von Nr. 55 ist 120 mm vom oberen Ende der Führungsstange entfernt.



Montage

Schritt 11

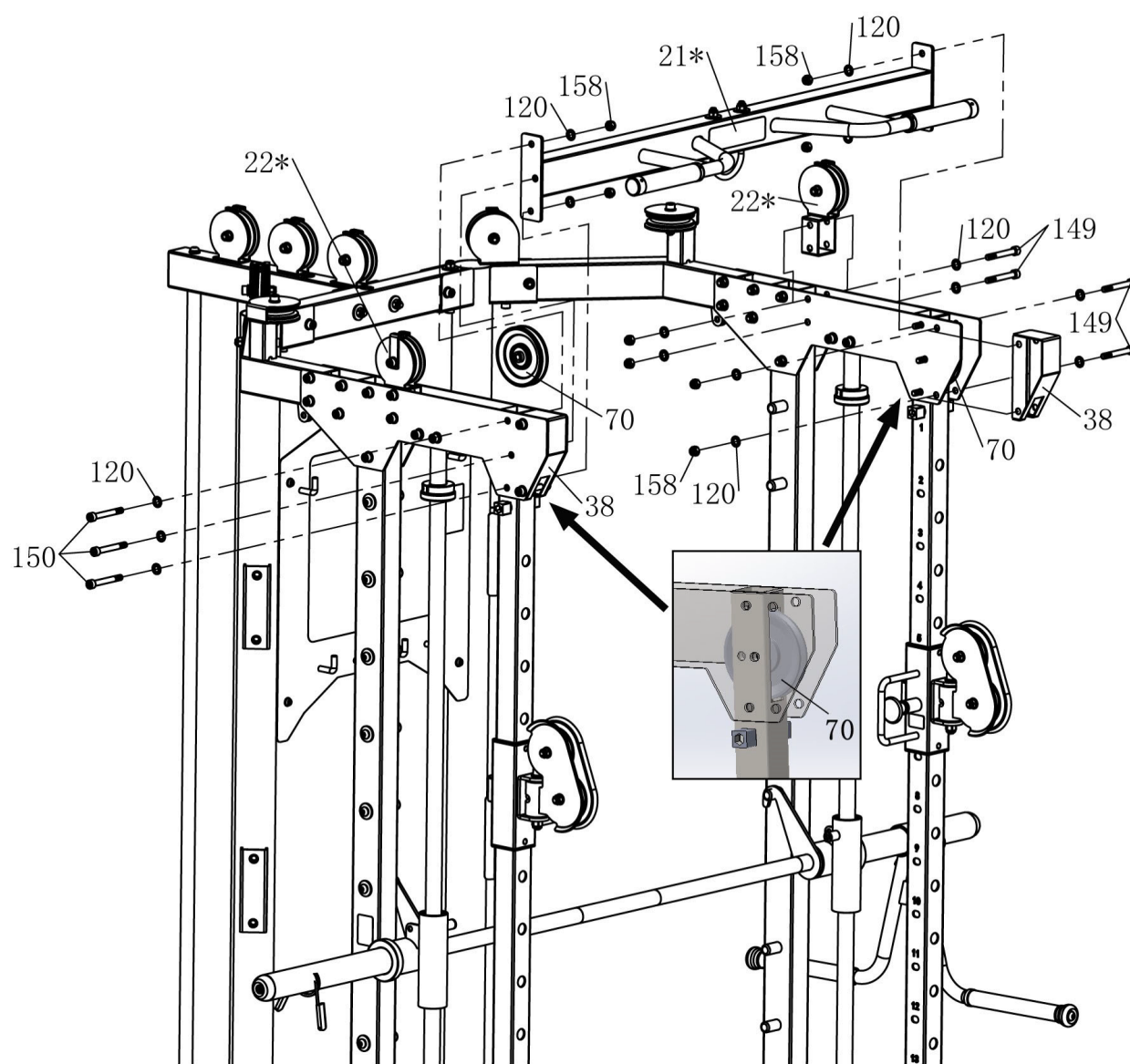
Ziehen Sie diese Schrauben vorerst noch nicht ganz fest, da sie erst bei der späteren Montage vollständig angezogen werden.



Montage

Schritt 12

Symmetrisch auf beiden Seiten montieren und alle Befestigungselemente festziehen.

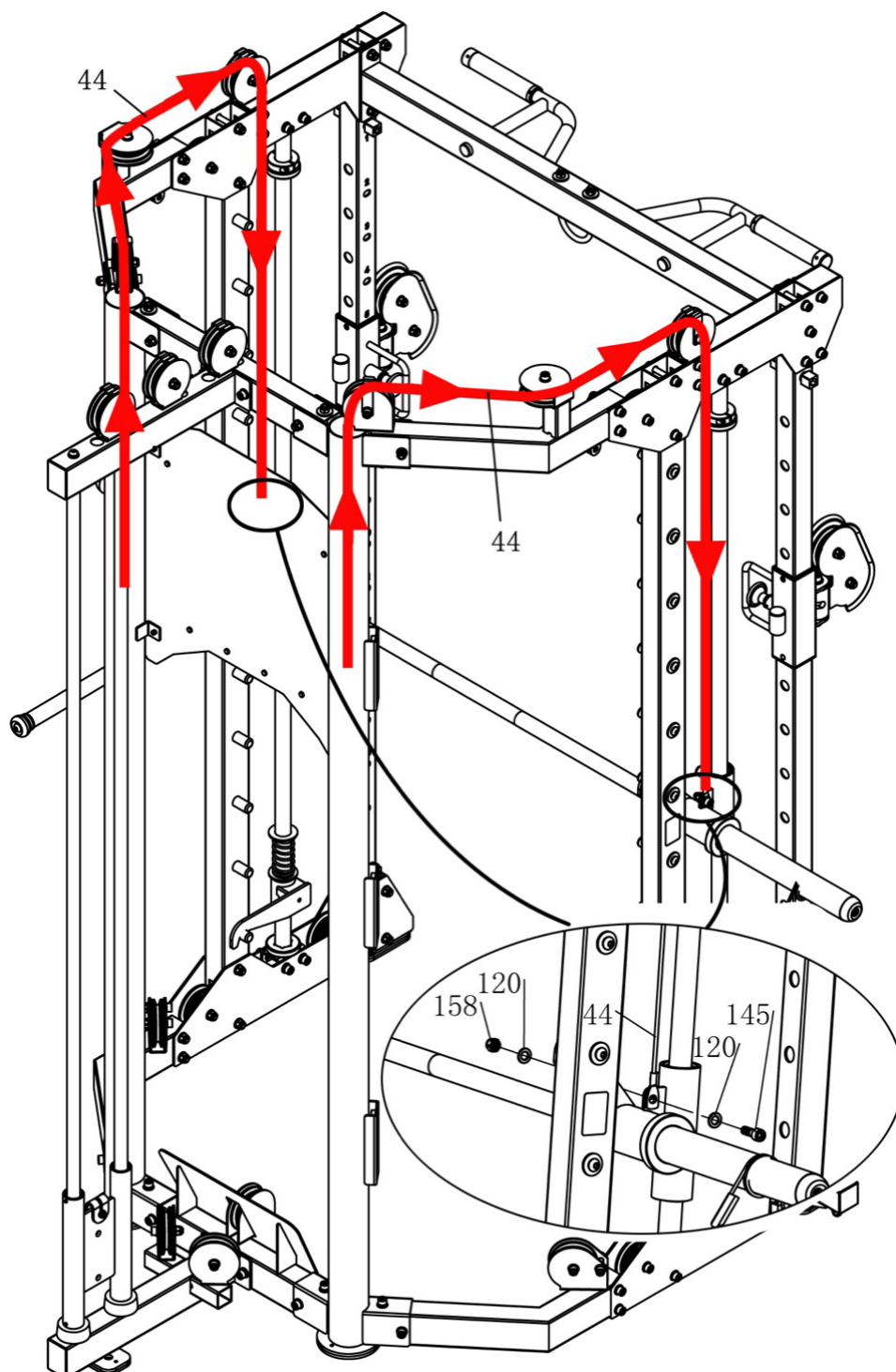


Montage

Schritt 13

Zwei Seile werden symmetrisch auf der linken und rechten Seite verlegt.

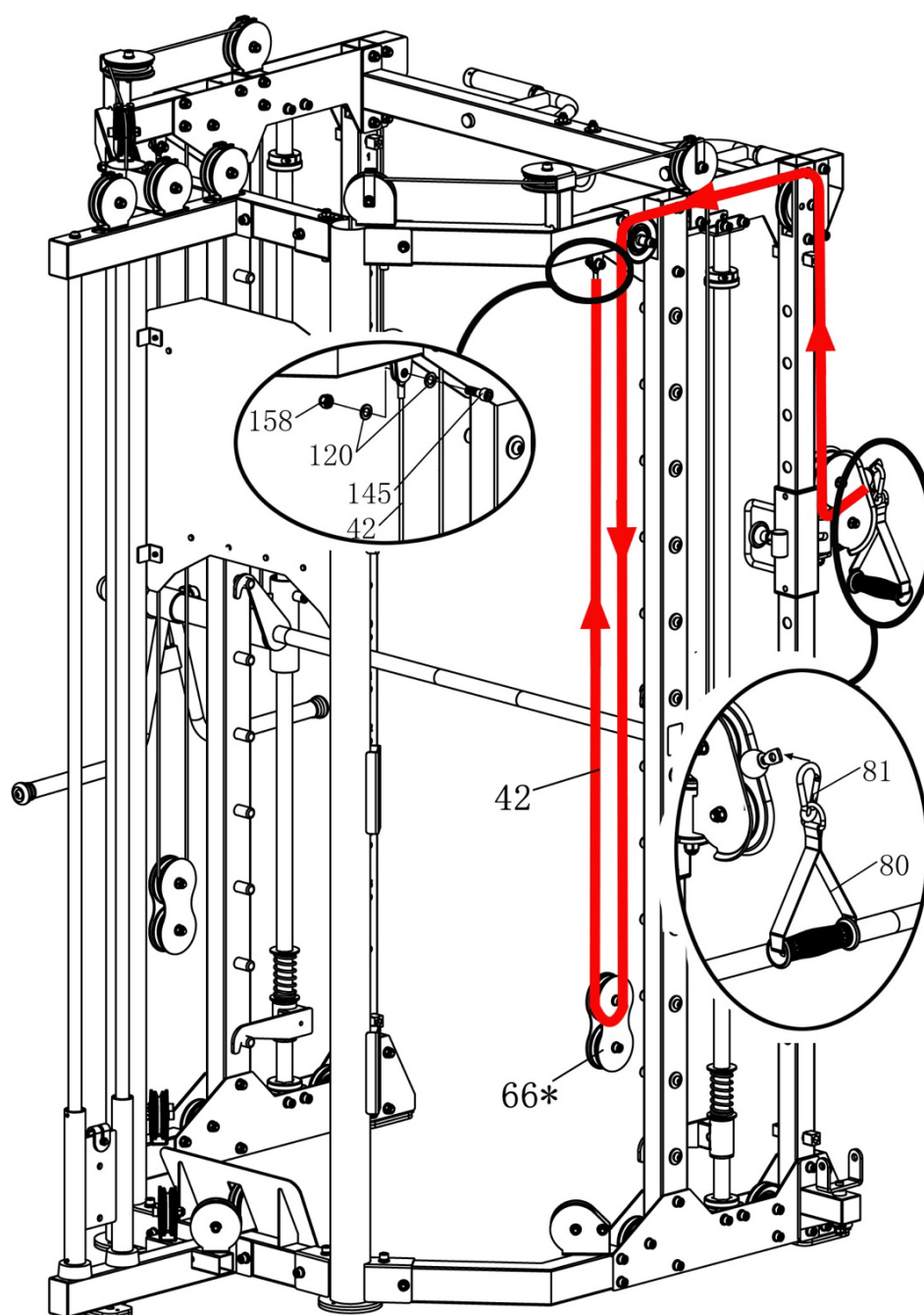
Während der Montage des Seils kann es erforderlich sein, die Umlenkrolle oder die L-förmige Umlenkung oder die Blockierbolzen zu entfernen. Nachdem das Seil durchgezogen ist, müssen alle entfernten Teile wieder angebracht werden.



Montage

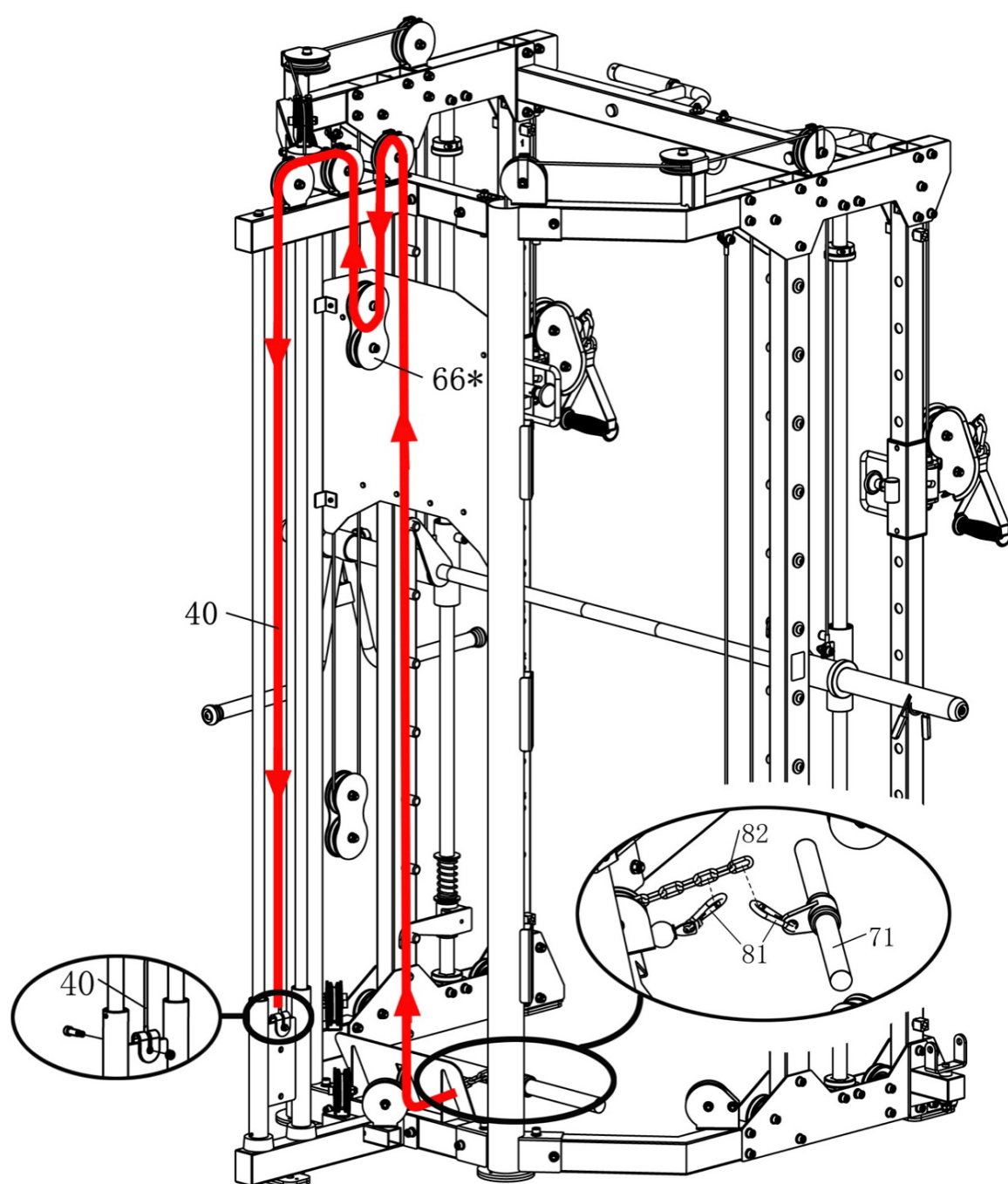
Schritt 14

Zwei Seile werden symmetrisch auf der linken und rechten Seite verlegt.



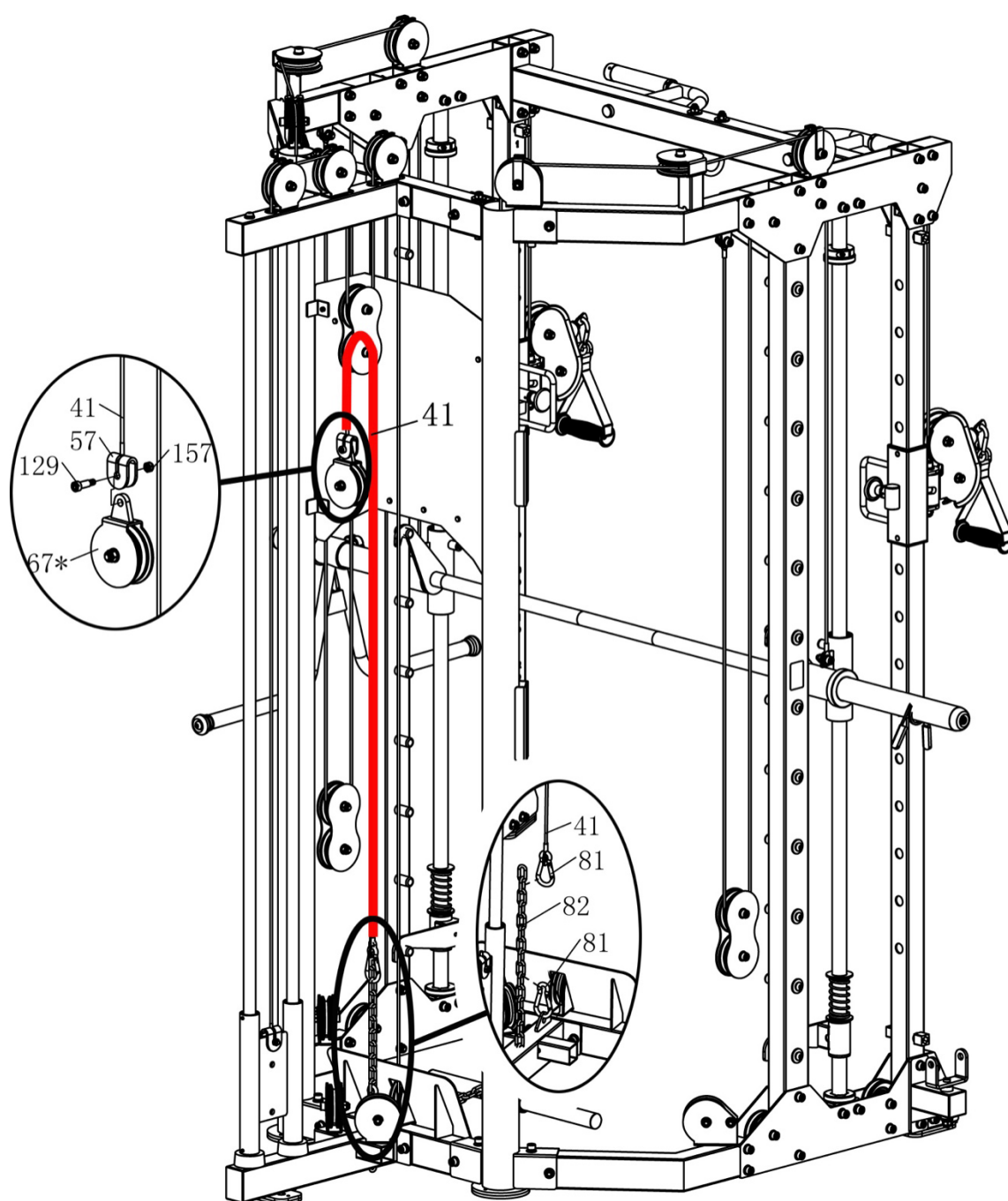
Montage

Schritt 15



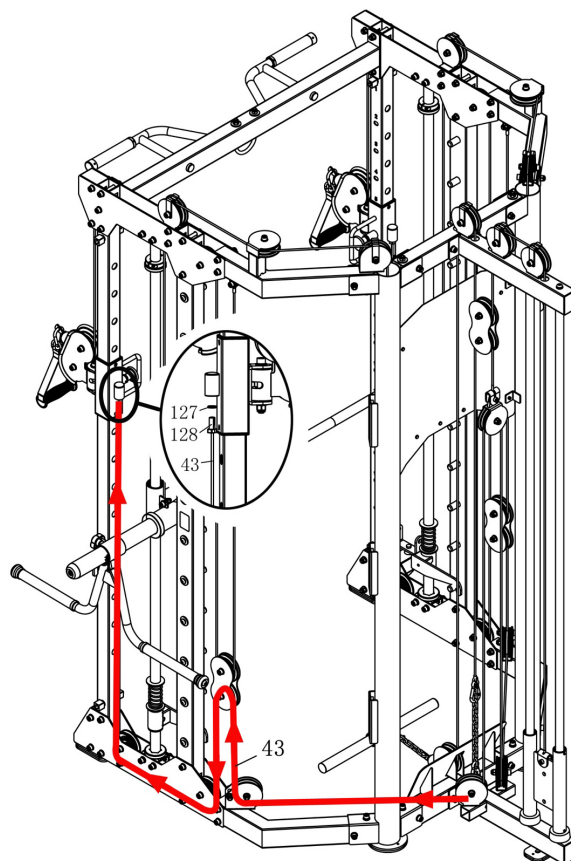
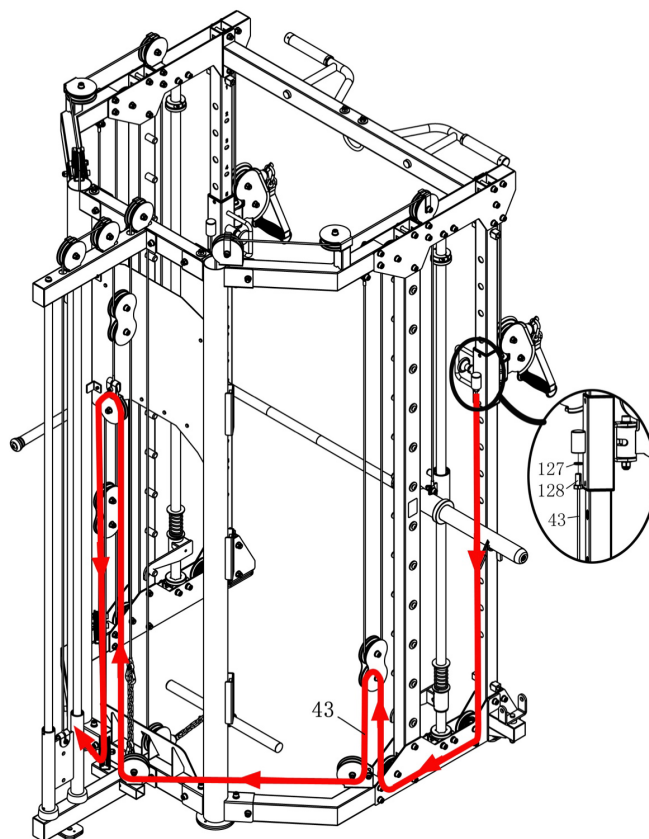
Montage

Schritt 16



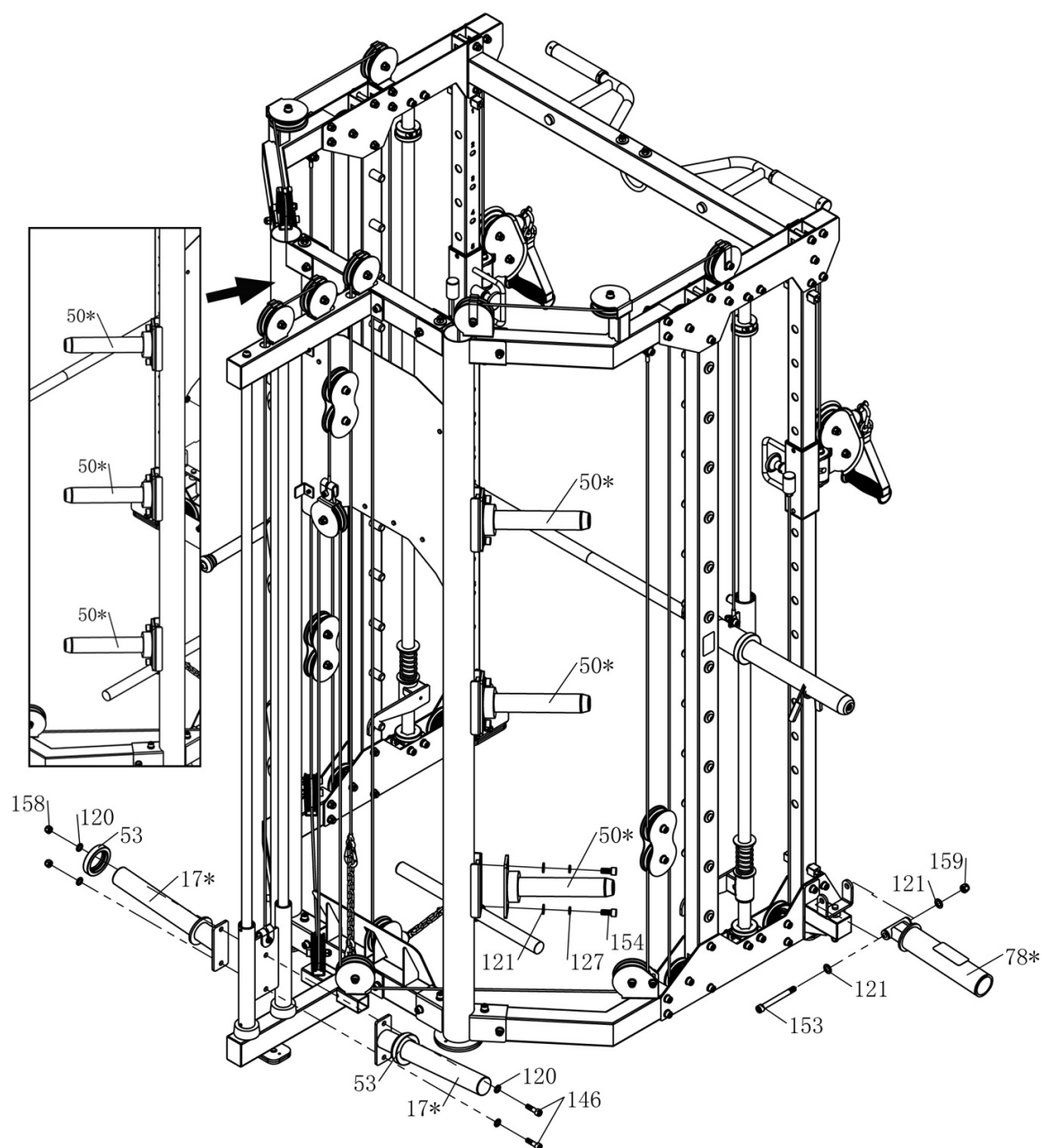
Montage

Schritt 17



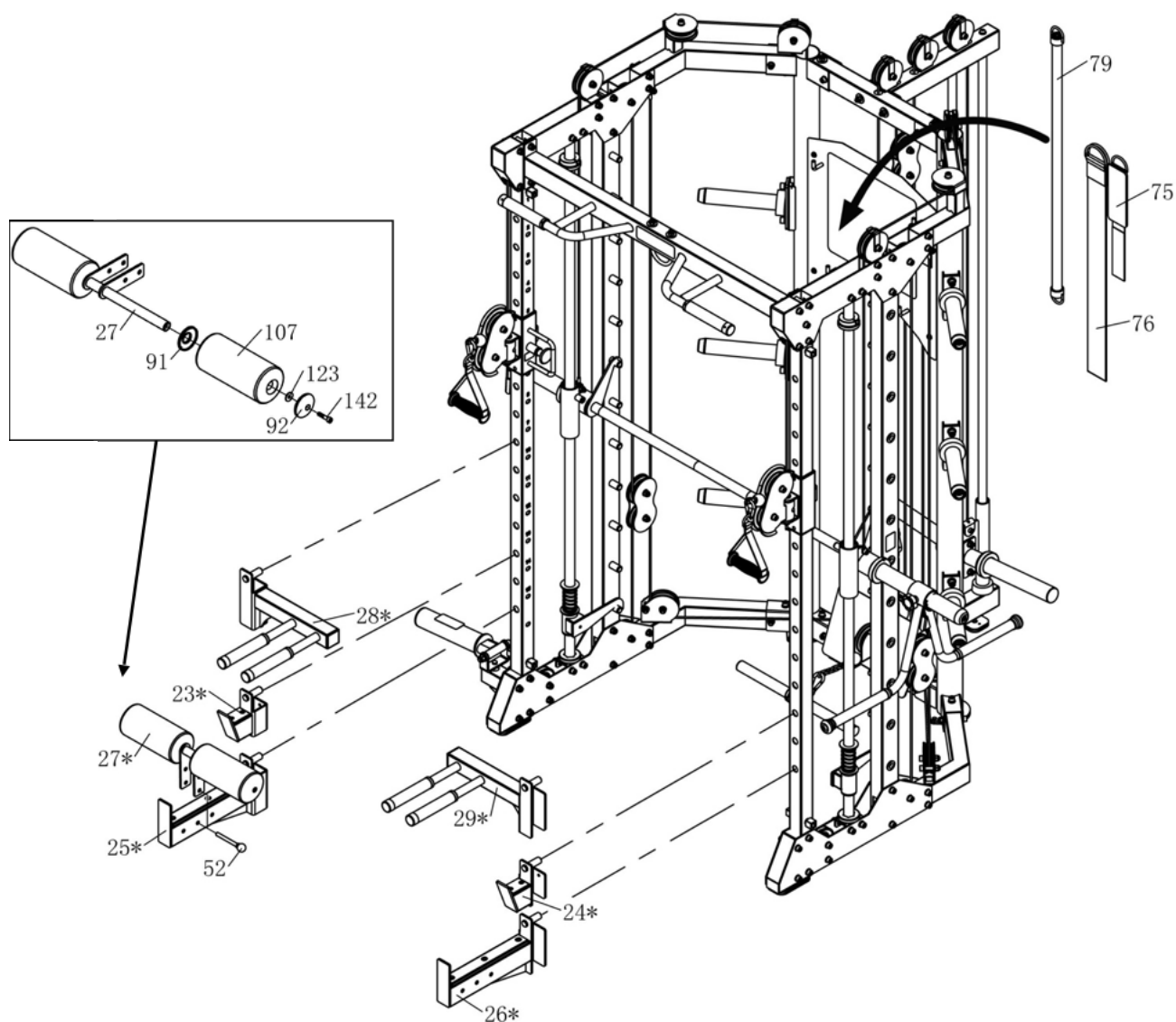
Montage

Schritt 18



Montage

Schritt 19



Hinweise zur Verwendung

Diese Stufe trägt dazu bei, dass das Blut durch den Körper fließt und die Muskeln richtig arbeiten. Außerdem wird dadurch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringert. Es ist ratsam, einige Dehnungsübungen zu machen (siehe unten). Jede Dehnung sollte etwa 30 Sek. lang gehalten werden. Zwingen Sie Ihre Muskeln nicht mit Gewalt oder ruckartig in eine Dehnung – wenn es weh tut, stoppen.



Wartung

Warnung

1. Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung des Geräts und in regelmäßigen Abständen, ob alle Schrauben, Bolzen, Muttern und andere Verbindungen fest angezogen sind, um sicherzustellen, dass Ihr Trainingsgerät jederzeit sicher funktioniert.

Warnung

2. Überprüfen Sie regelmäßig alle beweglichen Teile, die Polsterung und die Griffe auf Anzeichen von Verschleiß oder Schäden. Wenn ein Problem auftritt oder ein Ersatzteil benötigt wird, stoppen Sie die Verwendung des Geräts und wenden Sie sich sofort an Ihren Händler vor Ort. Benutzen Sie das Gerät nicht, bis es repariert ist.

Warnung

3. Schützen Sie insbesondere das Polster vor Verschleiß oder Beschädigung.
4. Alle Buchsen sollten regelmäßig auf Verschleißerscheinungen überprüft werden.
5. Bei Bedarf kann das Gerät mit einer milden Seifenlösung und Wasser gereinigt werden. Die regelmäßige Durchführung einer Vinyl-Behandlung verlängert die Lebensdauer und ein gutes Erscheinungsbild Ihres Geräts.
6. Alle verchromten Oberflächen sollten regelmäßig gereinigt werden, um die Lebensdauer und den Glanz der Oberfläche zu verlängern. Wischen Sie das Gerät mit einem handelsüblichen oder einem Auto-Chrom-Poliermittel ab.
7. Schweißnähte auf Rissfreiheit prüfen.
8. Die Nichtdurchführung der Routinewartungen kann zu Verletzungen und/oder Geräteschäden führen.

9. Garantie (ab dem Kaufdatum)

Bezeichnung	Zeit
Rahmen, Schweißnähte, Nocken	5 Jahre
Lager	2 Jahre
Ziehstift	1 Jahr
Polsterung, Kissen, Schaumstoff, Endkappe	6 Monate

Die folgenden Punkte sind von der Garantie ausgeschlossen

- a) Schwierigkeiten, die durch eine nicht den Anforderungen des Handbuchs entsprechende Nutzung verursacht werden.
- b) Beschädigung durch Selbstreparatur und Modifikation.
- c) Schäden, die durch höhere Gewalt (z. B. Naturkatastrophen, Feuer, Erdbeben usw.), Kollisionen und unsachgemäßen Gebrauch (einschließlich langfristiger Gebrauch an Orten mit schlechten Umweltbedingungen) verursacht werden.
- d) Das Erscheinungsbild ist durch den Gebrauch natürlich verfärbt.