

# Sport-Thieme Half-Rack „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.



## Inhaltsverzeichnis

1.	Wichtige Sicherheitshinweise .....	2
2.	Informationen zu Etiketten.....	3-4
3.	Explosionszeichnung.....	5
4.	Teileliste .....	6
5.	Montageanleitung .....	7-10
6.	Wartung.....	11

## 1. Wichtige Sicherheitshinweise

### Vorsichtsmaßnahmen:

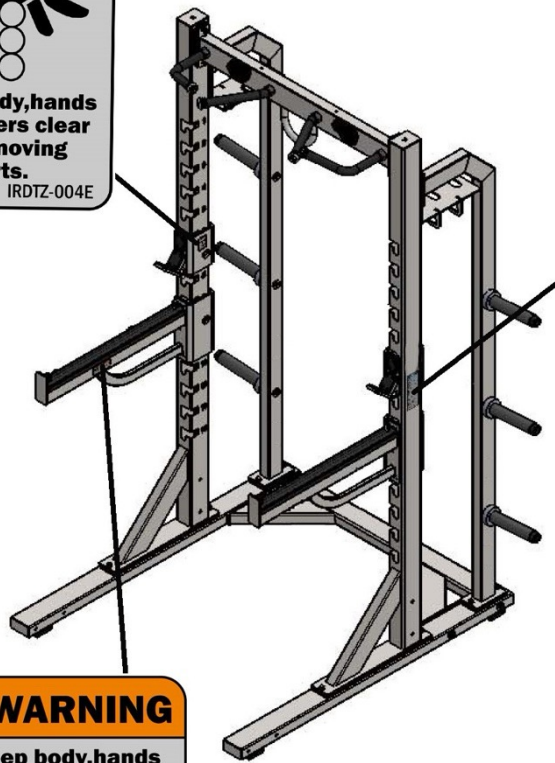
Diese Trainingsmaschine wurde für optimale Sicherheit entwickelt. Dennoch gelten bestimmte Vorsichtsmaßnahmen bei der Nutzung von Fitnessgeräten. Lesen Sie die gesamte Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie die Maschine zusammenbauen oder verwenden. Beachten Sie insbesondere die folgenden Sicherheitshinweise:

- a. Maximales Benutzergewicht: 150 kg.
- b. Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit von der Maschine fern. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt in dem selben Raum mit der Maschine.
- c. Nur eine Person darf die Maschine gleichzeitig benutzen.
- d. Bei Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder anderen ungewöhnlichen Symptomen **sofort** das Training abbrechen und einen **Arzt konsultieren**.
- e. Stellen Sie die Maschine auf eine saubere, ebene Fläche. **Nicht** in der Nähe von Wasser oder im Freien verwenden.
- f. Halten Sie Ihre Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- g. Tragen Sie beim Training stets geeignete Sportkleidung. Vermeiden Sie weite oder lose Kleidungsstücke, die sich in der Maschine verfangen könnten. Lauf- oder Aerobicshuhe sind ebenfalls erforderlich.
- h. Verwenden Sie die Maschine nur für den in diesem Handbuch beschriebenen Zweck. Nutzen Sie keine anderen Zubehörteile, die nicht vom Hersteller empfohlen werden.
- i. Legen Sie keine scharfen Gegenstände in die Nähe der Maschine.
- j. Personen mit Behinderungen oder Einschränkungen sollten die Maschine nur in Anwesenheit eines qualifizierten Gesundheitsexperten oder Arztes verwenden.
- k. Führen Sie vor jedem Training Dehnübungen durch.
- l. Betreiben Sie die Maschine niemals, wenn sie nicht ordnungsgemäß funktioniert.
- m. Lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie die Maschine montieren.

### Warnung:

Bevor sie mit diesem oder einem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren sie zuerst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder Menschen mit Vorerkrankungen. Lesen sie alle Anweisungen vor der Benutzung gründlich durch. Wir übernehmen keine Verantwortung für Personenschäden oder Sachschäden, die durch die Nutzung dieses Produkts entstehen.

2. Informationen zu Etiketten



<b>INSPECTIONS</b>					
<b>Recommended Inspection</b> Replace all parts at first signs of wear or damage.	<b>DAILY</b>	<b>WEEKLY</b>	<b>MONTHLY</b>	<b>6-MONTH</b>	<b>YEARLY</b>
<b>INSPECT:</b> Links, pull-pins, snap locks, swivels, connectors, selector pin, and welded-joints.	*				
<b>CLEAN:</b> Upholstery with lanolin-base cleaner. Do not use Windex.	*				
<b>INSPECT:</b> Cables, Belts and tension (adjust if needed).	*				
<b>INSPECT:</b> All labels		*			
<b>INSPECT:</b> All nuts and bolts (tighten if needed).		*			
<b>INSPECT:</b> Accessory bars, handles rubber grips.		*			
<b>INSPECT:</b> All anti-skid surfaces.		*			
<b>CLEAN &amp; LUBRICATE:</b> Clean guide rods with Super Lube. spray lubricant and lubricate with Super Lube (PTFE) grease.			*		
<b>LUBRICATE:</b> Seat sleeves, pull-pin sliding mechanism, bushings and linear bearings.			*		
<b>CLEAN &amp; WAX:</b> All powder-coat finishes.				*	
<b>REPLACE:</b> Cables & connecting parts.					*

Use only genuine IronMaster replacement parts. Failure to do so will void warranty and could result in serious injury or death.

IRDTZ-013E



**⚠ WARNING**

Serious injury or death can occur if these rules and precautions are not observed:

- **Read and understand** Owner's Manual and all DANGER, WARNING and CAUTION labels before using this equipment. If you still need help, seek assistance from floor personnel.
- Obtain a **medical exam** before beginning any exercise program.
- **Stop exercising** if you feel faint or dizzy. Consult a physician if you are experiencing pain.
- **Inspect equipment** prior to use for wear and tear, loose fittings, worn or frayed cables/belts and frame welds. Do not use if it appears damaged or inoperable.
- **Do not attempt to fix** or free any jammed parts by yourself. Seek assistance from floor personnel.
- **Use this equipment only for the intended use** and for exercises(s) shown in the exercise label.
- **Keep body, clothing and hair clear from all moving parts.**
- **Children must not be allowed** near this machine. Teenager must be supervised.
- **Make sure the selector pin** is completely inserted. Use only the selector pin provided by the manufacturer. If difficulty inserting the pin, seek assistance from floor personnel.
- **Never pin the weights in an elevated position** Do not use the machine if found in this condition. Inform floor personnel immediately.
- **Do not modify selectorized weight stack** with any add-on incremental weights or dumbbells, except those with standard factory installed.
- **Do not remove labels** affixed to the machine. Replace if damaged.

IRDZ-008E

**⚠ WARNING**

**Keep body, hands and fingers clear of all moving parts.**

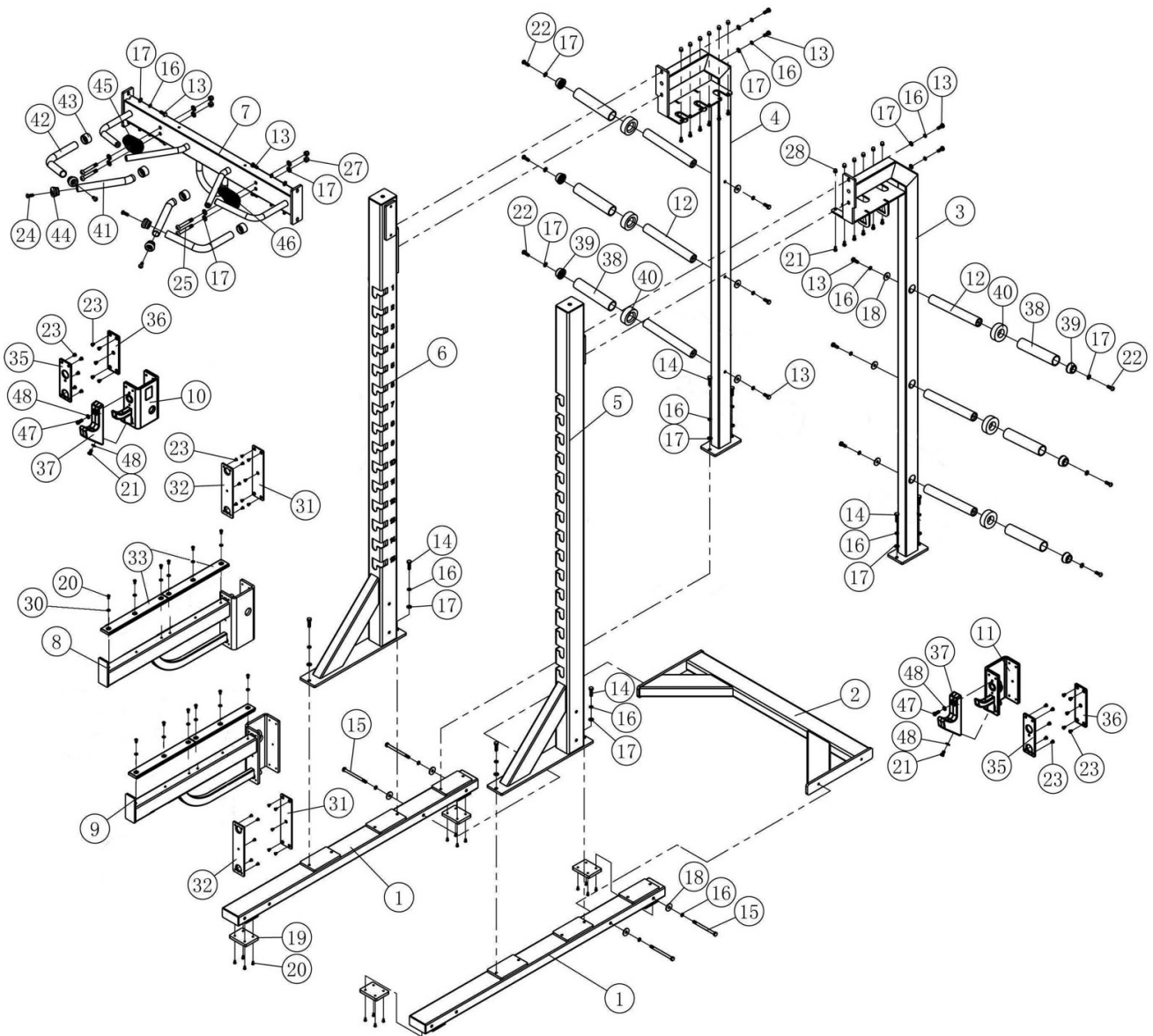
IRDZ-004E

**⚠ WARNING**

**Keep body, hands and fingers clear of all moving parts.**

IRDZ-005E

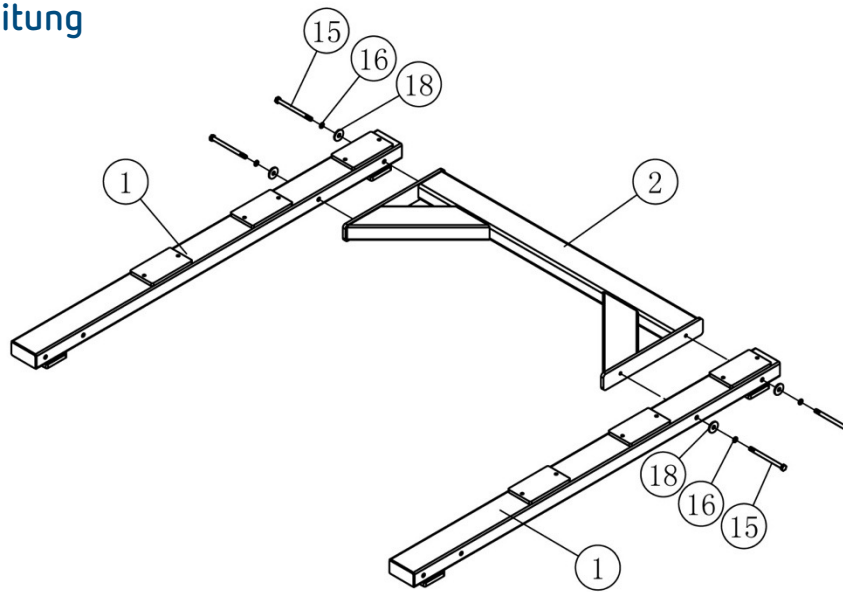
3. Explosionszeichnung



## 4. Teilliste

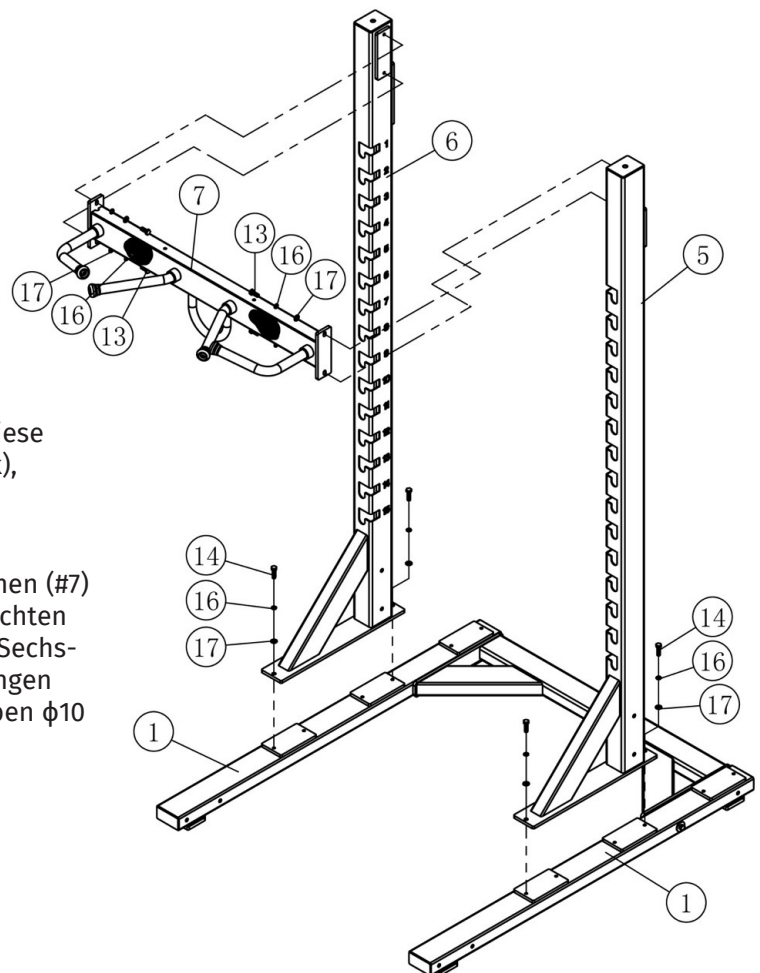
Nummer	Beschreibung	Anzahl
1	Bodenrahmen	2
2	Verbindungsrahmen	1
3	Linker Gewichtsscheibenhalter	1
4	Rechter Gewichtsscheibenhalter	1
5	Linker Stützrahmen	1
6	Rechter Stützrahmen	1
7	Oberer horizontaler Rahmen	1
8	Rechte Langhantelhalterung	1
9	Linke Langhantelhalterung	1
10	Rechter Haken	1
11	Linker Haken	1
12	Gewichtsscheibenrohr	6
13	Sechskantschraube M10*25	14
14	Sechskantschraube M10*35	8
15	Sechskantschraube M10*130	4
16	Federring $\phi 10$	26
17	Flache Unterlegscheibe $\phi 10$	30
18	Große Unterlegscheibe $\phi 10$	10
19	Fußbasis	4
20	Flachkopfschraube mit Innensechskant M6*12	28
21	Flachkopfschraube mit Innensechskant M8*16	14
22	Flachkopfschraube mit Innensechskant M10*30	6
23	Senkkopfschraube mit Innensechskant M6*10	40
24	Flachkopfschraube mit Innensechskant M10*25	4
25	Flachkopfschraube mit Innensechskant M10*80	4
26	Nylon-Sicherungsmutter M10	4
27	Kappenmutter M8	12
28	Flache Unterlegscheibe $\phi 6$	12
29	Platte 1	2
30	Platte 2	2
31	Langhantelscheibe	4
32	Platte 3	2
33	Platte 4	2
34	Langhantelhaken	2
35	OP-Hülse	6
36	OP-Kappe	6
37	Gummipuffer	6
38	Schaumstoff 1	2
39	Schaumstoff 2	2
40	Schaumstoffverbindung $\phi 25$	4
41	Aluminiumkappe	4
42	Klettergriff 1	1
43	Klettergriff 2	1
44	Flachkopfschraube mit Innensechskant M8*25	2
45	Flache Unterlegscheibe $\phi 8$	4
46	Klettergriff 2	1
47	Flachkopfschraube mit Innensechskant M8*25	2
48	Flache Unterlegscheibe $\phi 8$	4

## 5. Aufbauanleitung



### Schritt 1:

Verbinden Sie den Bodenrahmen (#1, 2 Stück) mit dem Verbindungsrahmen (#2) und befestigen Sie diese mit Sechskantschrauben M10\*130 (#15, 4 Stück), Federringen  $\phi 10$  (#16, 4 Stück) und großen Unterlegscheiben  $\phi 10$  (#18, 4 Stück).



### Schritt 2:

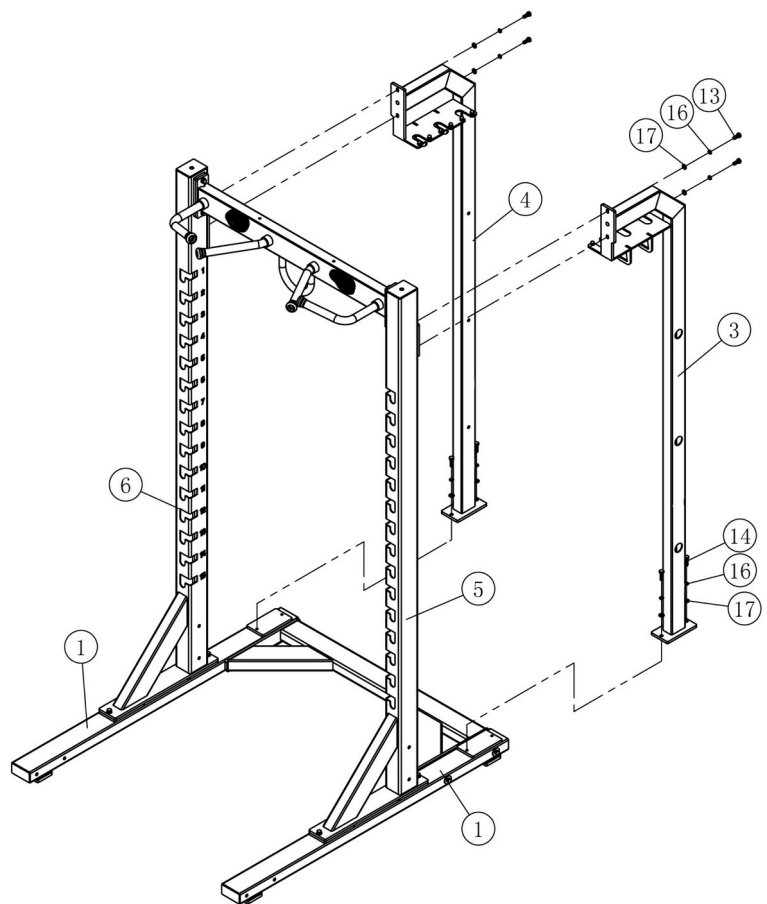
Befestigen Sie den linken Stützrahmen (#5) und den rechten Stützrahmen (#6) an den Bodenrahmen (#1, 2 Stück) und sichern Sie diese mit Sechskantschrauben M10\*35 (#14, 4 Stück), Federringen  $\phi 10$  (#16, 4 Stück) und flachen Unterlegscheiben  $\phi 10$  (#17, 4 Stück).

Verbinden Sie den oberen horizontalen Rahmen (#7) mit dem linken Stützrahmen (#5) und dem rechten Stützrahmen (#6) und befestigen Sie ihn mit Sechskantschrauben M10\*25 (#13, 4 Stück), Federringen  $\phi 10$  (#16, 4 Stück) und flachen Unterlegscheiben  $\phi 10$  (#17, 4 Stück).

**Schritt 3:**

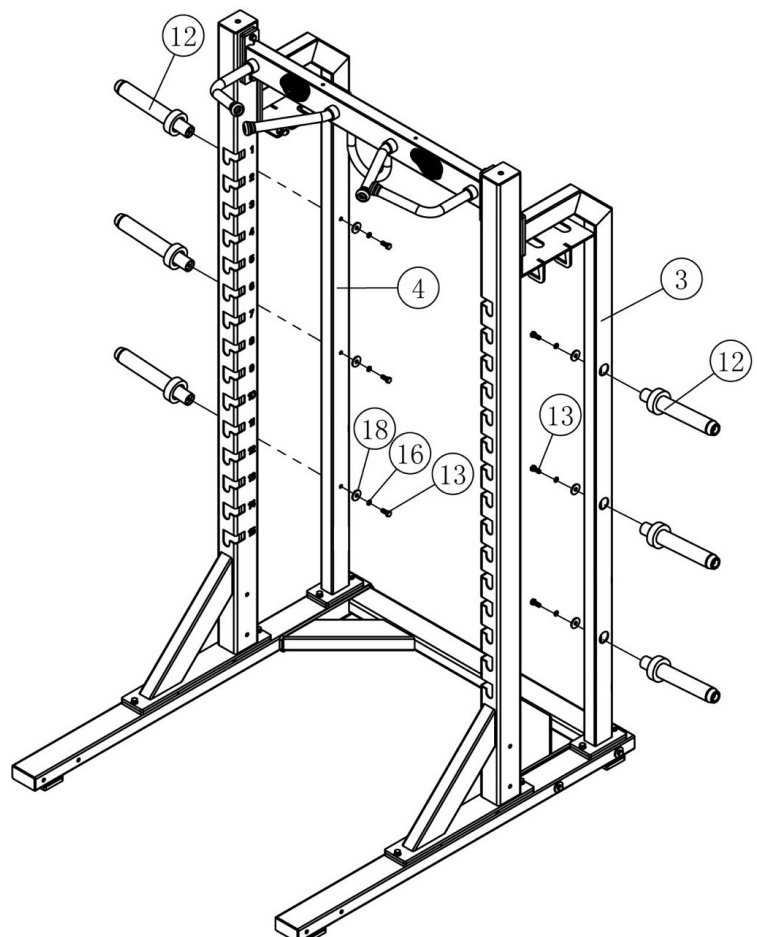
Befestigen Sie den linken Gewichtsscheibenhalter (#3) am Bodenrahmen (#1) und am linken Stützrahmen (#5) und sichern Sie ihn mit Sechskantschrauben M1035 (#14, 2 Stück), Sechskantschrauben M1025 (#13, 2 Stück), Federringen  $\phi 10$  (#16, 4 Stück) und flachen Unterlegscheiben  $\phi 10$  (#17, 4 Stück).

Befestigen Sie den rechten Gewichtsscheibenhalter (#4) am Bodenrahmen (#1) und am rechten Stützrahmen (#6) und sichern Sie ihn mit Sechskantschrauben M1035 (#14, 2 Stück), Sechskantschrauben M1025 (#13, 2 Stück), Federringen  $\phi 10$  (#16, 4 Stück) und flachen Unterlegscheiben  $\phi 10$  (#17, 4 Stück).



**Schritt 4:**

Setzen Sie die Gewichtsscheibenrohre (#12, 6 Stück) in den linken Gewichtsscheibenhalter (#3) und den rechten Gewichtsscheibenhalter (#4) ein und sichern Sie sie mit Sechskantschrauben M10\*25 (#13, 6 Stück), Federringen  $\phi 10$  (#16, 6 Stück) und großen Unterlegscheiben  $\phi 10$  (#18, 6 Stück).



## Schritt 5:

Um die Teile richtig zusammenzubauen, folgen Sie diesen Schritten:

### 1. Teile identifizieren:

- Rechte Langhantelhalterung (#8)
- Linke Langhantelhalterung (#9)
- Rechter Haken (#10)
- Linker Haken (#11)
- Linke Stütze (#5)
- Rechte Stütze (#6)

### 2. Anbringen der Langhantelhalterungen:

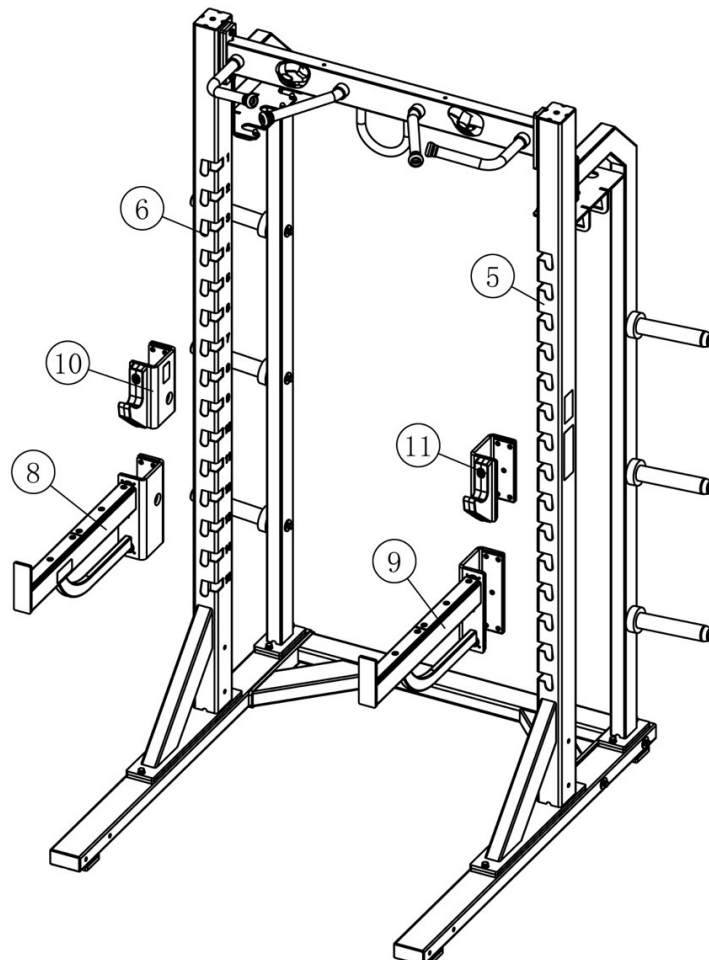
- Nehmen Sie die rechte Langhantelhalterung (#8) und richten Sie sie an den vorgesehenen Montagelöchern an der rechten Stütze (#6) aus.
- Befestige Sie mit den mitgelieferten Schrauben oder Bolzen.
- Nehmen Sie nun die linke Langhantelhalterung (#9) und richten Sie sie an den Montagelöchern an der linken Stütze (#5) aus.
- Befestige Sie auf die gleiche Weise mit Schrauben oder Bolzen.

### 3. Anbringen der Haken:

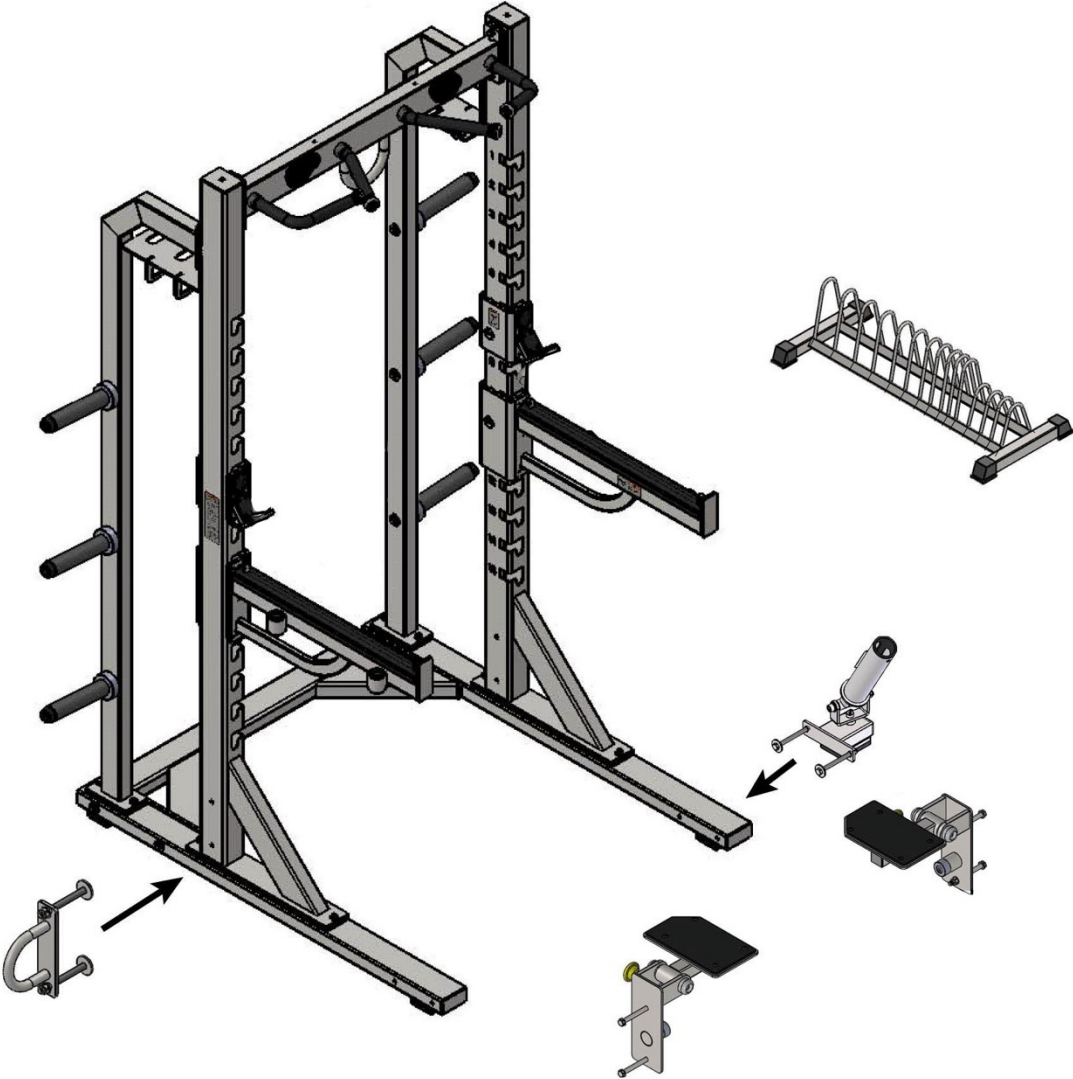
- Befestigen Sie nun den rechten Haken (#10) an der rechten Stütze (#6) an der entsprechenden Stelle.
- Wiederholen Sie den Vorgang mit dem linken Haken (#11) und befestigen Sie ihn an der linken Stütze (#5).

### 4. Überprüfung der Passform:

- Stellen Sie sicher, dass alle Teile sicher befestigt sind und die Halterungen sowie Haken korrekt ausgerichtet sind. Dies sorgt für Stabilität und eine sichere Nutzung.



Zubehör



## Wartung

1. **Warnung:** Überprüfen Sie vor der ersten Nutzung der Maschine und anschließend in regelmäßigen Abständen, ob alle Schrauben, Bolzen, Muttern und anderen Verbindungen fest angezogen sind, um sicherzustellen, dass Ihre Trainingsmaschine jederzeit sicher funktioniert.
2. **Warnung:** Überprüfen Sie regelmäßig alle beweglichen Teile, Polsterungen und Griffe auf Abnutzung oder Beschädigung. Wenn ein Problem oder ein Ersatzteil notwendig ist, **hören Sie auf, die Maschine zu benutzen** und wenden Sie sich sofort an Ihren lokalen Händler. **Benutzen sie die Maschine nicht**, bis sie repariert wurde.
3. Buchsen sollten regelmäßig auf Anzeichen von Abnutzung überprüft werden.
4. Die Polsterung kann bei Bedarf mit einer milden Lösung aus Seife und Wasser gereinigt werden. Die regelmäßige Anwendung einer Vinylpflege trägt zur Lebensdauer und zum Erscheinungsbild Ihrer Polsterung bei.
5. Alle verchromten Oberflächen sollten regelmäßig gereinigt werden, um die Lebensdauer und den Glanz der Oberfläche zu verlängern. Wischen Sie die Maschine mit einem handelsüblichen oder automobilen Chrompolitur ab.
6. Überprüfen Sie die Schweißnähte auf Risse.
7. Das Versäumnis, routinemäßige Wartungsarbeiten durchzuführen, kann zu persönlichen Verletzungen und/oder Schäden an der Ausrüstung führen.
8. Garantie (ab Kaufdatum):

Beschreibung	Zeit
Rahmen, Schweißnähte	5 Jahre
Ausziehperrbolzen, alle Befestigungen	1 Jahr
Oberfläche und Gummigriffe, Polster	6 Monate
9. Folgendes ist nicht durch die Garantie abgedeckt:
  - a) Probleme aufgrund der Nichtbeachtung der Bedienungsanleitung.
  - b) Schäden durch Selbstreparaturen und Modifikationen.
  - c) Schäden durch höhere Gewalt (z. B. Naturkatastrophen, Feuer, Erdbeben, etc.), Kollision und unsachgemäße Nutzung (einschließlich langfristiger Nutzung an Orten mit schlechter Umgebung)
  - d) Das Erscheinungsbild ist durch normalen Gebrauch verunreinigt.

Für Produkte, die die Garantiezeit überschreiten oder nicht unter die kostenlose Wartung fallen, wird Sport-Thieme dennoch gerne weiterhin für Sie da sein.