

Sport-Thieme Multi-Rack „600“

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: 150 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	Säule, vorne, links	1
2	Säule, hinten, links	1
3	Säule, vorne, rechts	1
4	Säule, hinten, rechts	1
5	Unterer Rahmen	2
6	Verbindungsrahmen, oben, hinten	1
7	Verbindungsrahmen, unten, hinten	1
8	Oberer Rahmen, Seite	2
9	Verbindungsrohr	1
10	Verbindungsplatte	2
11	Schieberahmen	4
12	Langer Bügel	1
13	Langer Bügel mit zwei Rohrhülsen	1
14	Puffer, 680x50 mm, UHMW-PE	2
15	Flanschlager, Typ MFM-0811-05	8
16	Stangenverschluss-Abdeckung	2
17	Aufhänger	2
18	Stangenverschluss-Einsteller	2
19	Kleiner Handgriff	4
20	Griffhülse, \varnothing 20x12x105 mm	6
21	Fußhülse	4
22	Zugstift-Schaft	4
23	Verbindungskettenglieder	4
24	Innere Schiebehülse, 50x70 mm	12
25	Torsionsfeder, \varnothing 2,5 mm	2
26	Ovaler Stopfen, PT \varnothing 100x50x2,5 mm	7
27	Druckfeder, \varnothing 1,2x11,7x38 mm	4
28	Untere Basis	1
29	Unteres Rohr	1
30	Oberer Rahmen mit Riemenscheiben-Rahmen	1
31	Latzugstange, Aluminium	1
32	Low Row Bar, Aluminium	1
33	Langlebiger Schaumstoff	2

Teileliste

Nummer	Bezeichnung	Stück
34	Gummipuffer für Gewichtsstapel	2
35	Endabdeckung für Schaumstoffrolle	1
36	Wählstange	1
37	Hantelscheibe	19
38	Griff Rahmen	2
39	Wählstift mit Abzugsleine	1
40	Elastischer Zylinderstift, 10x50 mm	1
41	Führungsstange für Gewichtsstapel, \varnothing 19x1780 mm	2
42	Obere Platte	1
43	Oberes Seil, L: 2595 mm	1
44	Unteres Seil, L: 3400 mm	1
45	Kabelverbindungsschelle	2
46	Kabelstopper-Gehäuse	2
47	Verbindungsplatte für Riemenscheibe	2
48	Riemenscheibe, \varnothing 114x26 mm	7
49	Karabinerhaken, \varnothing 8x80 mm	4
50	Kettenring	2
51	Rechteckiger Stopfen, 50x100 mm	2
52	Rechteckiger Stopfen, 50x25 mm	2
53	Runde Kappe, \varnothing 50 mm	2
54	Runder Stopfen, \varnothing 25 mm	2
55	Schaum	1
56	Schaumhülse	1
57	Schaum-Stange	1
58	Perforierte Schraube, M20x1,5x \varnothing 28x \varnothing 14 mm	4
59	Innensechskant-Senkschraube mit Aussparung, 1/4x1/2"	8
60	Innensechskant-Zylinderschraube, M6x20 mm	4
61	Guss-Sechskant-Gewindebolzen, 1/2x3-1/2" (12,7x88,9 mm)	1
62	Guss-Sechskant-Gewindebolzen, 1/2x1-1/4" (12,7x31,75 mm)	1
63	Senkkopfschraube, #10-32UNFx1-1/8" (4,83x28,58 mm)	2
64	Innensechskant-Zylinderkopfschraube, 3/8x1-1/4" (9,52x31,75 mm)	1
65	Sechskantschraube, 1/2x4-3/4" (12,7x120,65 mm)	12
66	Sechskantschraube, 1/2x2-3/4" (12,7x69,85 mm)	4
67	Sechskantschraube, 1/2x1-1/4" (12,7x31,75 mm)	10

Teileliste

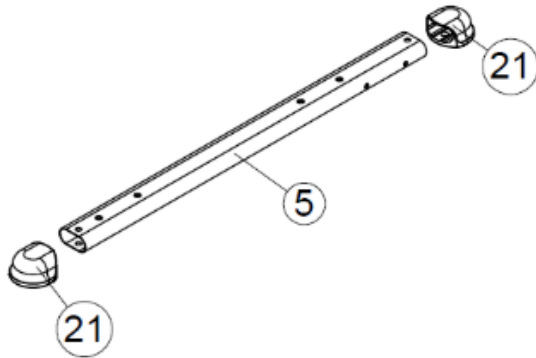
Nummer	Bezeichnung	Stück
68	Sechskantschraube, 3/8x3" (9,525x76,2 mm)	8
69	Sechskantschraube, 3/8x2-1/2" (9,525x63,5 mm)	6
70	Sechskantschraube, 3/8x3-1/2" (9,525x88,9 mm)	4
71	Sechskantschraube, 3/8x4-3/4" (9,525x120,65 mm)	4
72	Sechskantschraube, 3/8x3-1/4" (9,525x82,55 mm)	2
74	Sechskantschraube, 3/8x2-1/4" (9,525x57,15 mm)	2
75	Sechskantschraube, 3/8x1-7/8" (9,525x47,63 mm)	2
76	Sechskantschraube, 3/8x1-3/4" (9,525x44,45 mm)	5
77	Sechskantschraube, 3/8x1-1/4" (9,525x31,75 mm)	2
78	Sechskantschraube, 3/8x1-3/4" (9,525x44,45 mm)	6
79	Sechskantschraube, M8x25	1
80	Flache Scheibe, ϕ 8 mm	1
81	Flache Scheibe, 3/8" (9,53 mm)	40
82	Unterlegscheibe, 1/2" (12,70 mm)	16
83	Flache Scheibe, 5/16" (7,94 mm)	12
84	Große Unterlegscheibe, 3/8" (9,53 mm)	20
85	Große Unterlegscheibe, ϕ 37x12x3 mm	2
86	Große Unterlegscheibe, ϕ 38x11x5 mm	2
87	Klemmschrauben-Scheibe, ϕ 8 mm	1
89	Klemmschrauben-Scheibe, 1/2" (12,70 mm)	11
90	Klemmschrauben-Scheibe, 3/8" (9,53 mm)	5
91	Bogenscheibe, ϕ 12 mm	24
92	Bogenscheibe, ϕ 10 mm	4
93	Dünne Dämpfungsmutter, 1/2" (12,70 mm)	16
94	Dünne Dämpfungsmutter, 3/8" (9,53 mm)	31
95	Dicke Dämpfungsmutter, 5/16" (7,94 mm)	4
96	Nylon-Sicherungsmutter, 5/16" (7,94 mm)	2
97	Finished-Sechskantmutter, M6	4
98	Finished-Sechskantmutter, 1/2" (12,70 mm)	1
99	Aufkleber für Gewichtsstapel	1

Vormontierte Komponenten

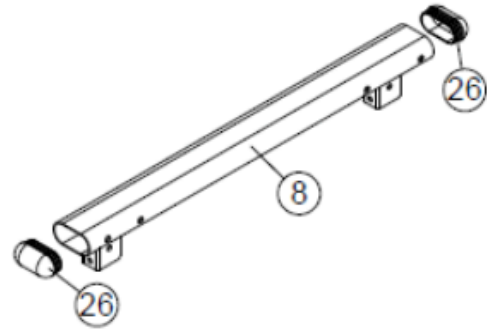
Nummer	Bezeichnung	Stück
*5	Baugruppe Unterer Rahmen	2
*8	Baugruppe Oberer Rahmen, Seite	2
*11	Baugruppe Schieberahmen	4
*12	Baugruppe Langer Bügel	1
*13	Baugruppe Langer Bügel mit zwei Rohrhülsen	1
*18L	Baugruppe Stangenverschluss-Einsteller, links	1
*18R	Baugruppe Stangenverschluss-Einsteller, rechts	1
*28	Baugruppe Untere Basis	1
*29	Baugruppe Unteres Rohr	1
*30	Baugruppe Oberer Rahmen mit Riemenscheiben-Rahmen	1
*38	Baugruppe Griff Rahmen	2
*42	Baugruppe Obere Platte	1
*47	Baugruppe Verbindungsplatte für Riemenscheibe	1
*57	Baugruppe Schaumstoffstangen	1

Vormontierte Komponenten

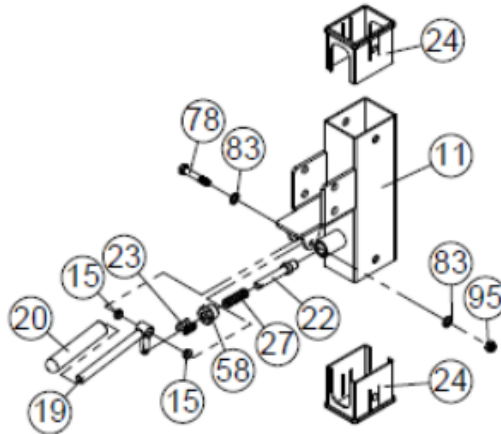
*5



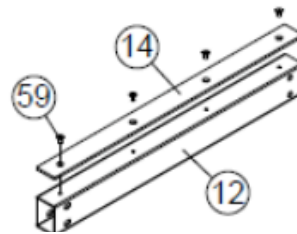
*8



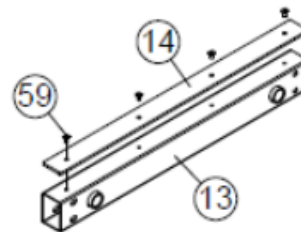
*11



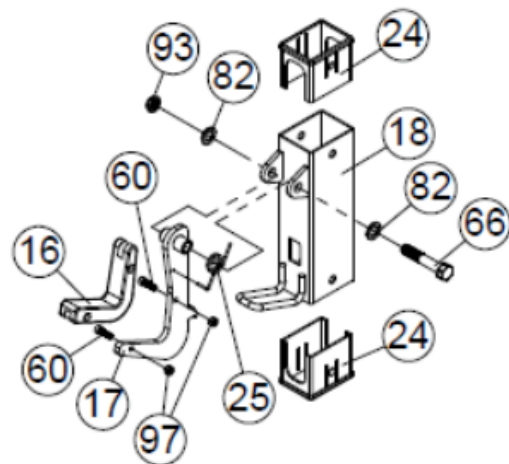
*12



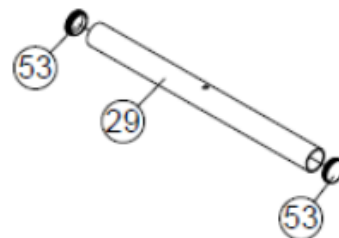
*13



*18L (*18R)

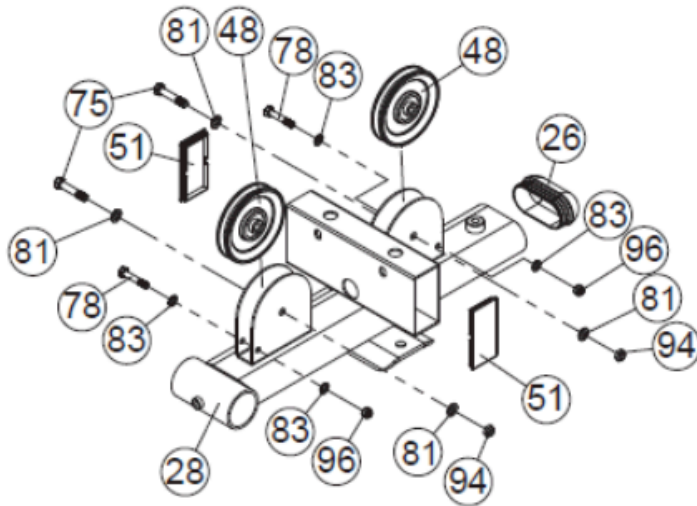


*29

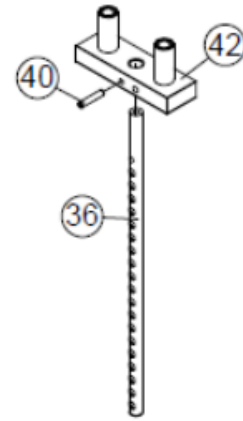


Vormontierte Komponenten

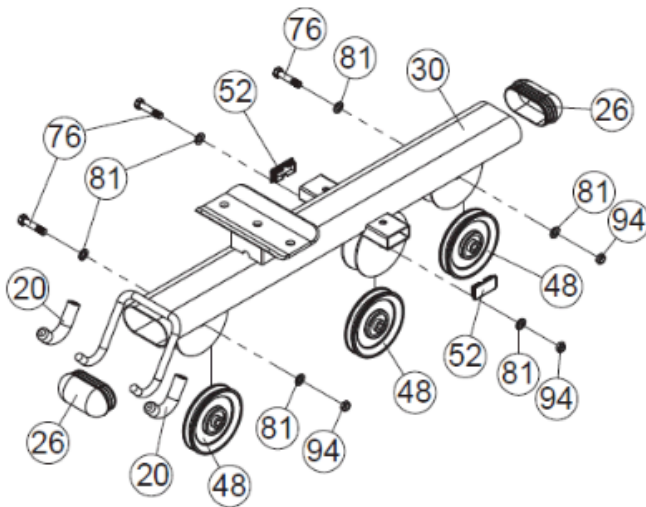
*28



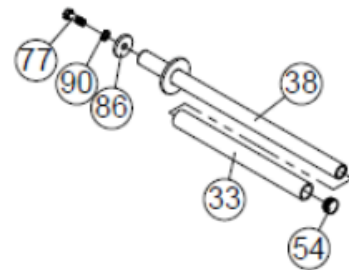
*42



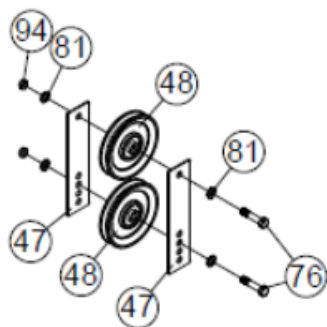
*30



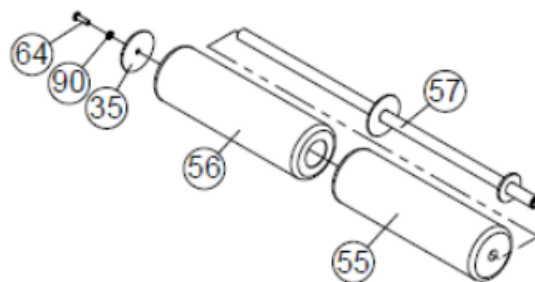
*38



*47

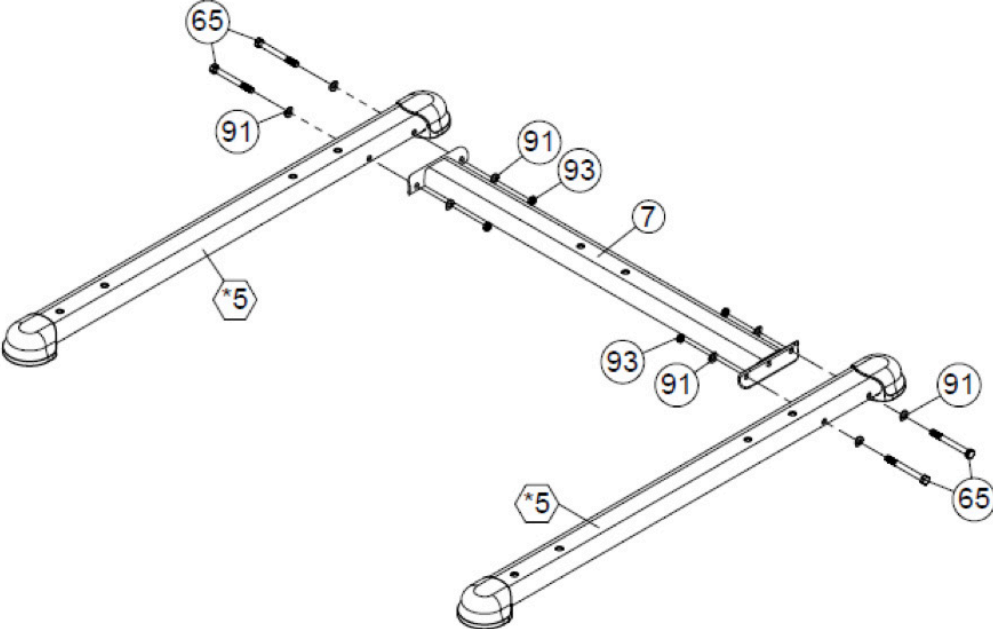


*57

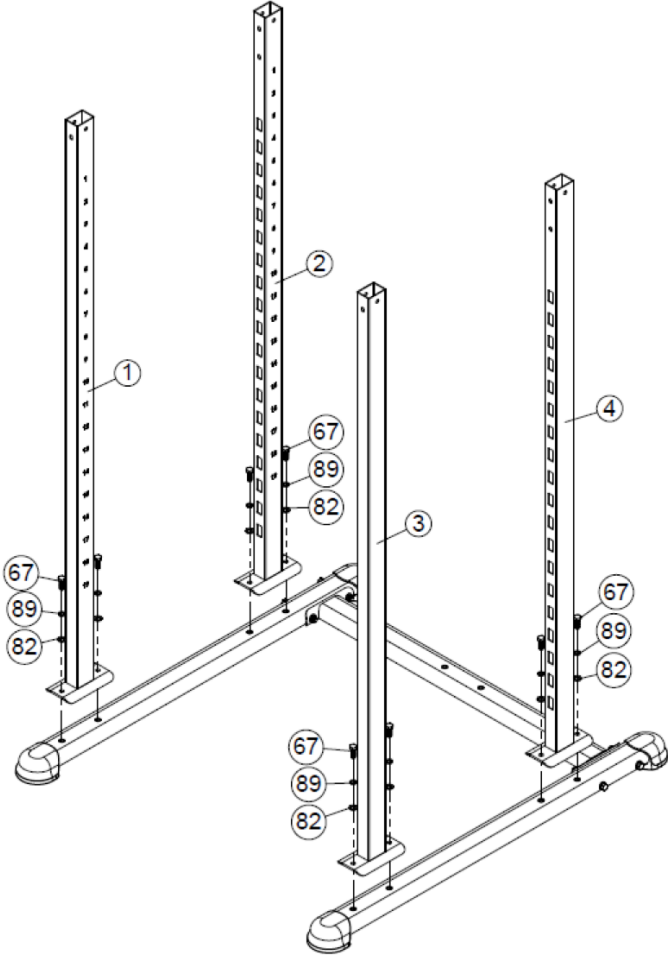


Montage

Schritt 1

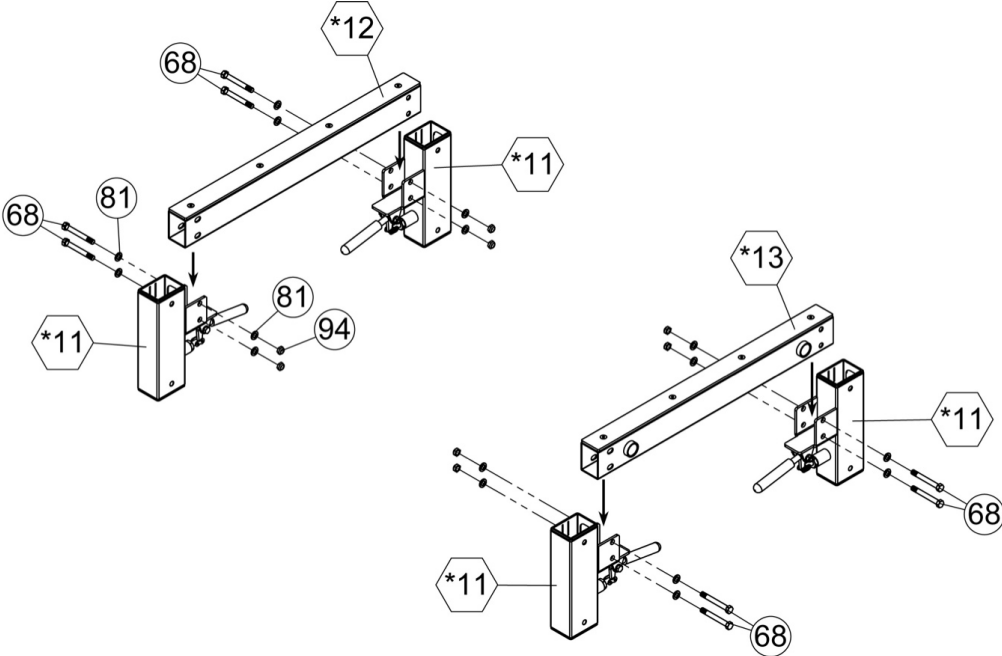


Schritt 2



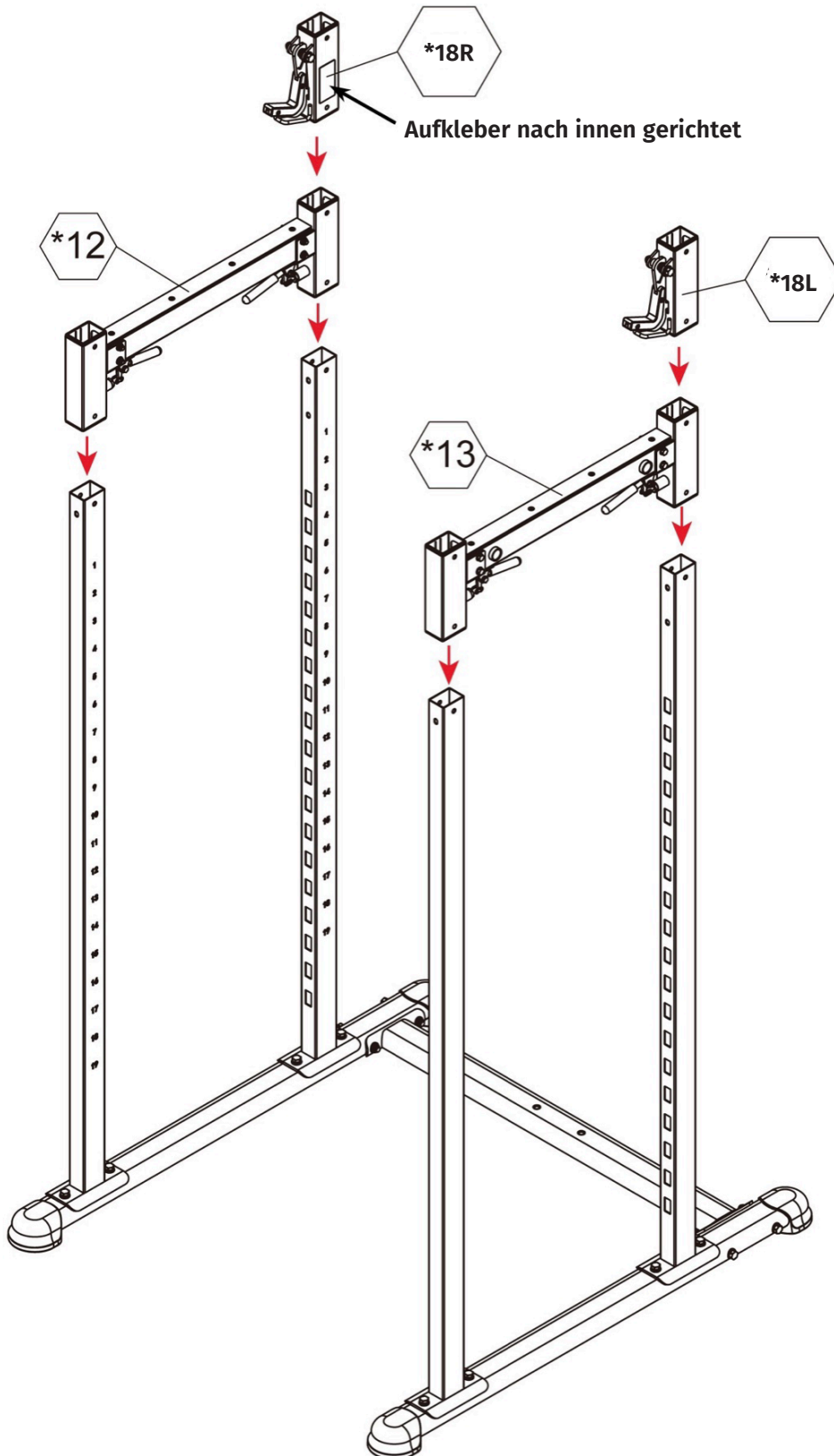
Montage

Schritt 3



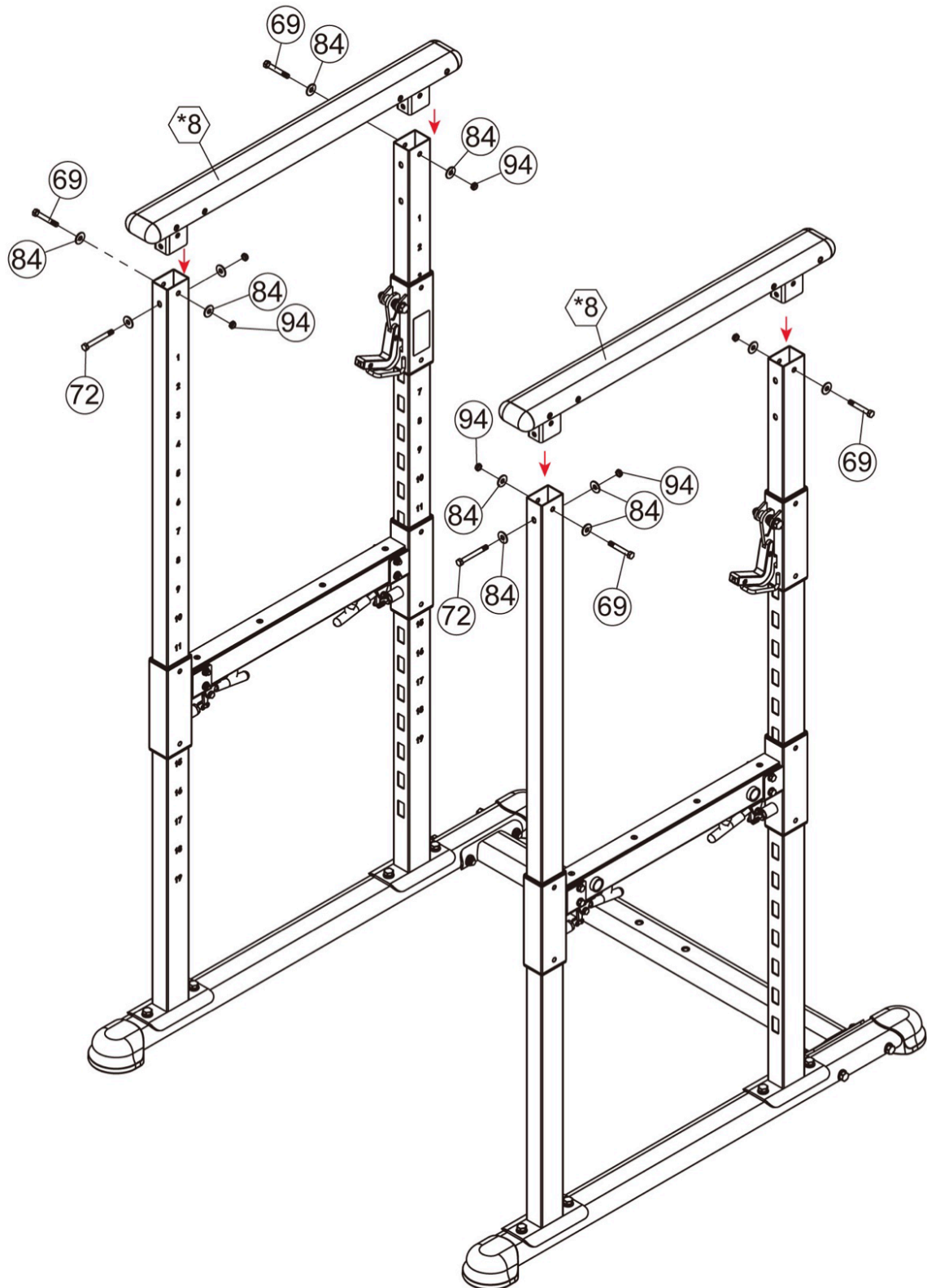
Montage

Schritt 4



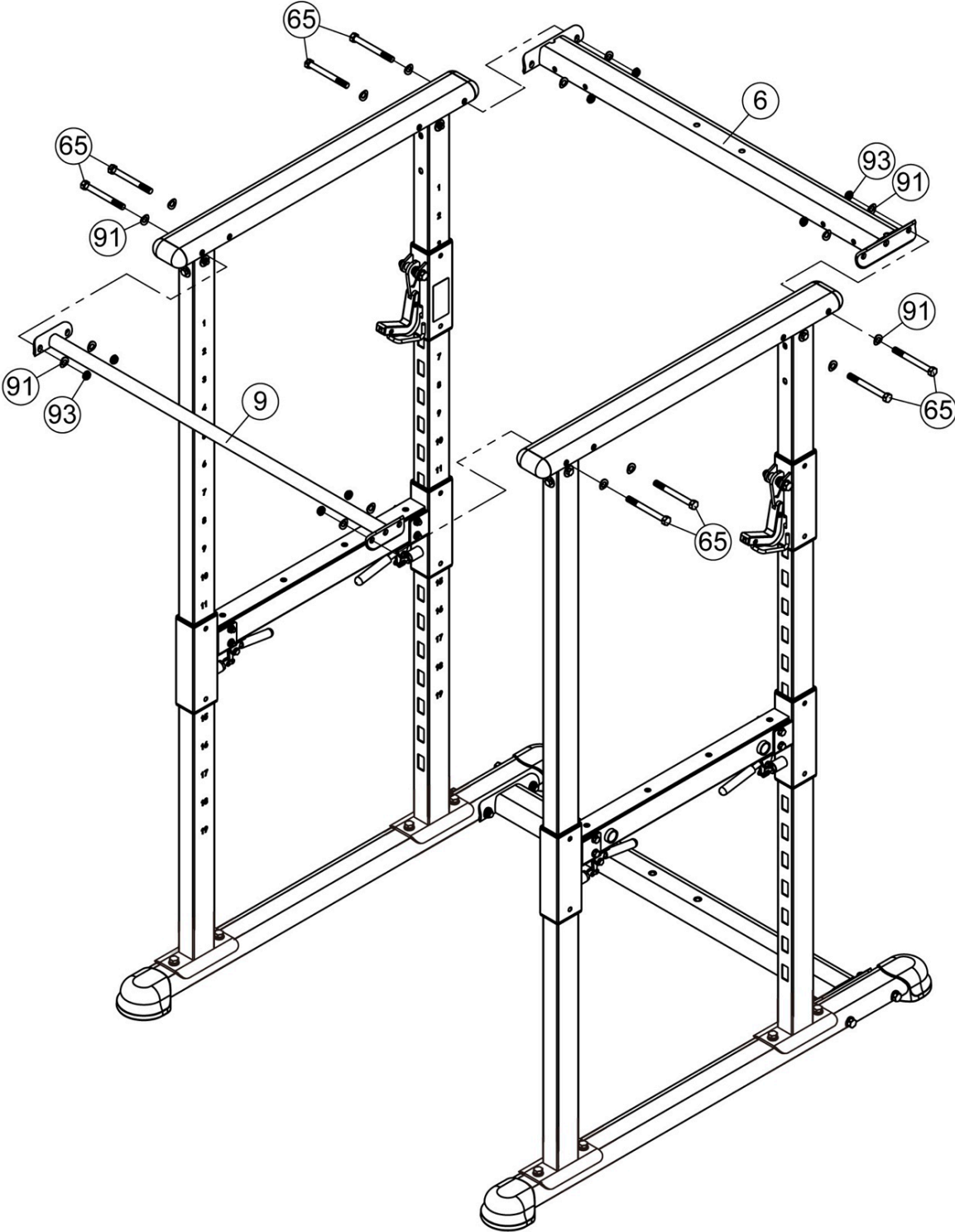
Montage

Schritt 5



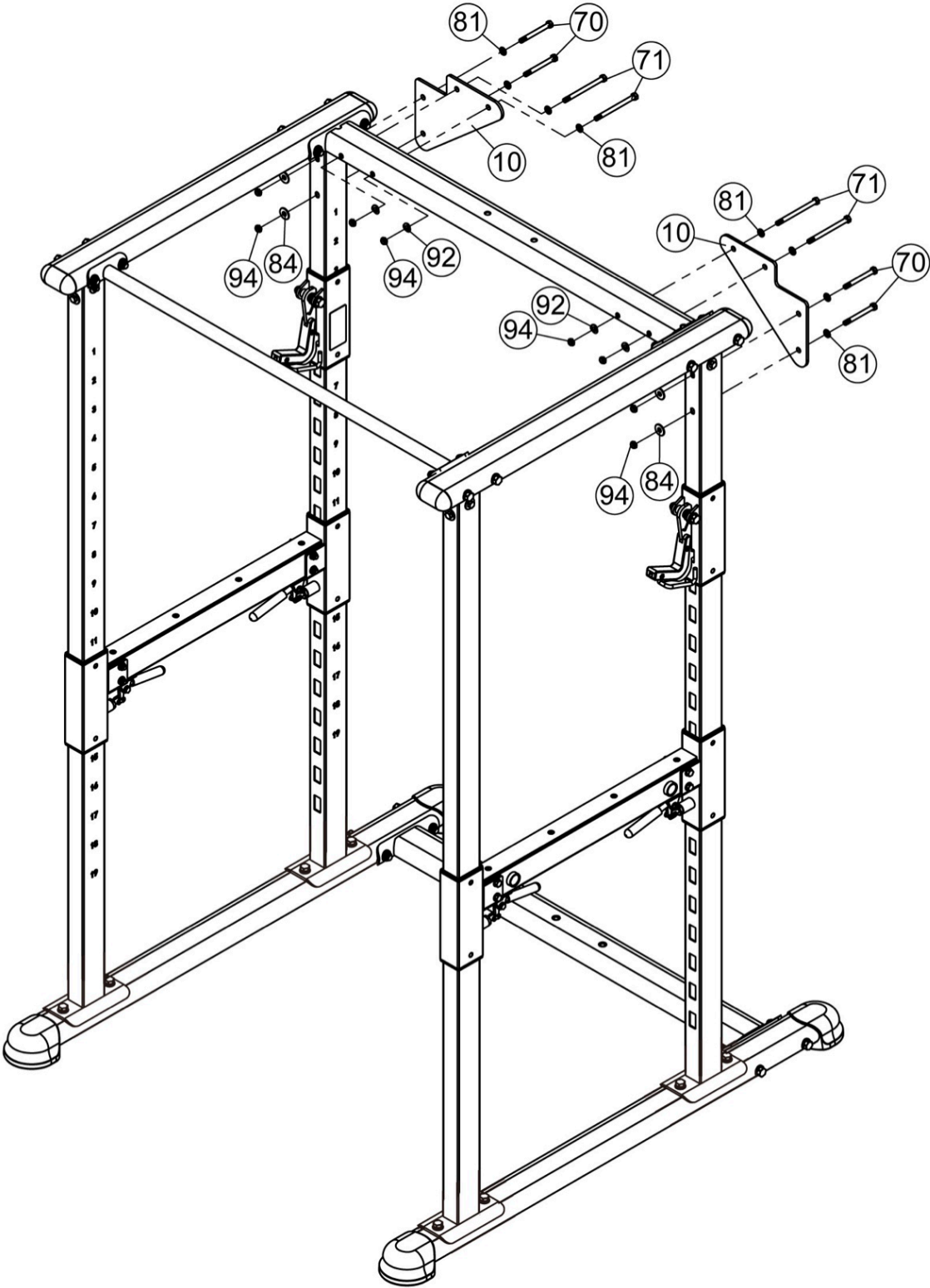
Montage

Schritt 6



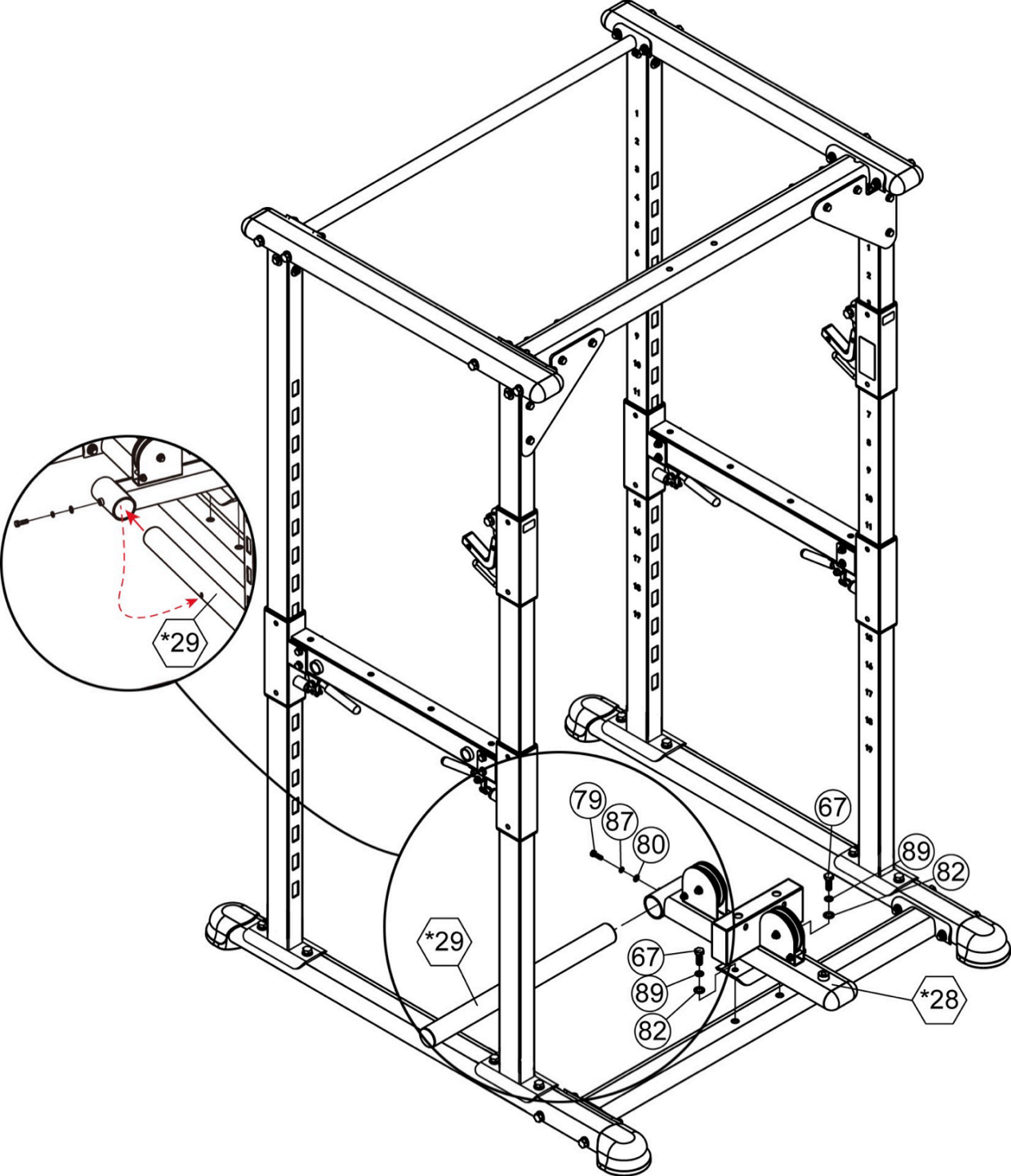
Montage

Schritt 7



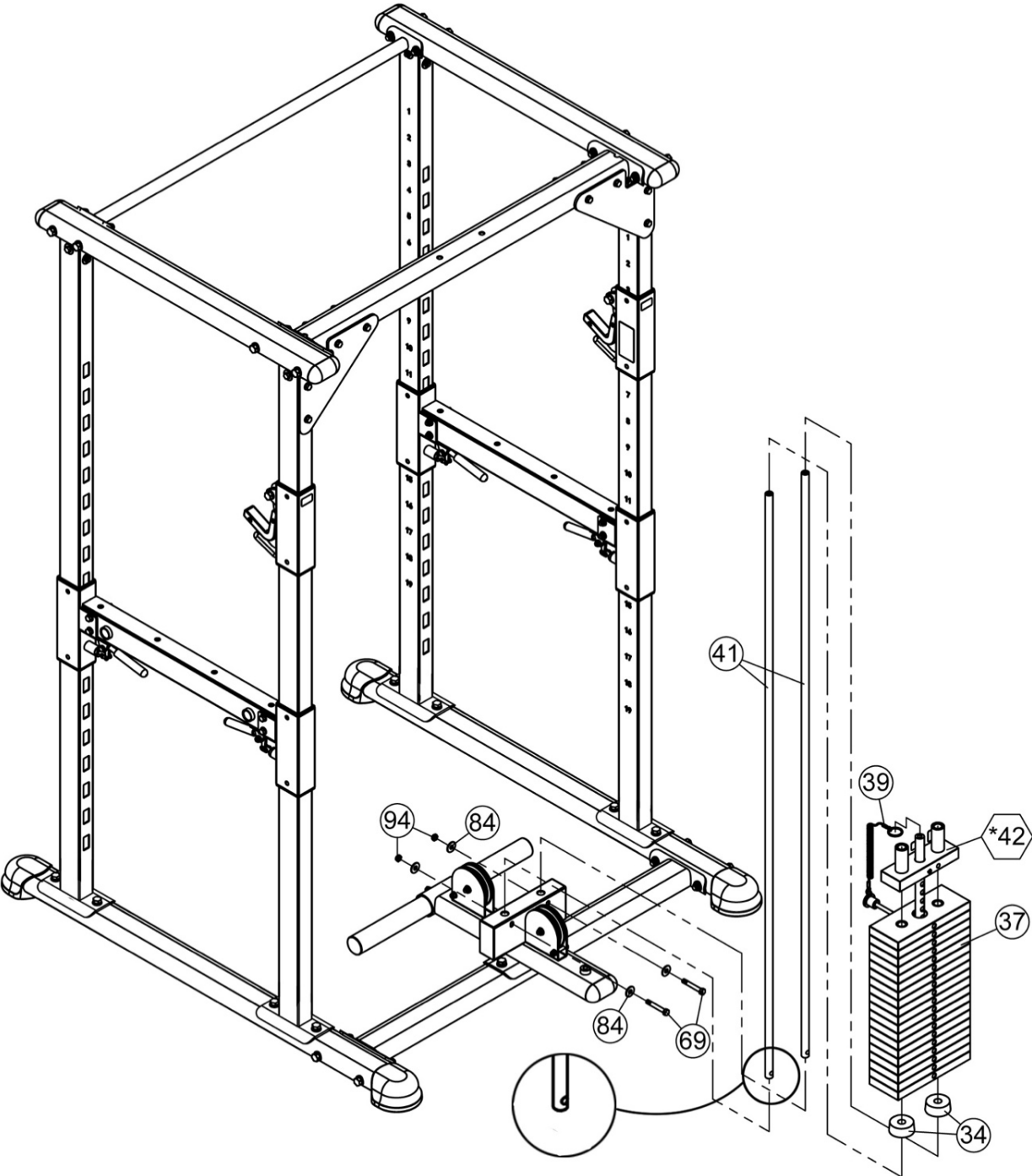
Montage

Schritt 8



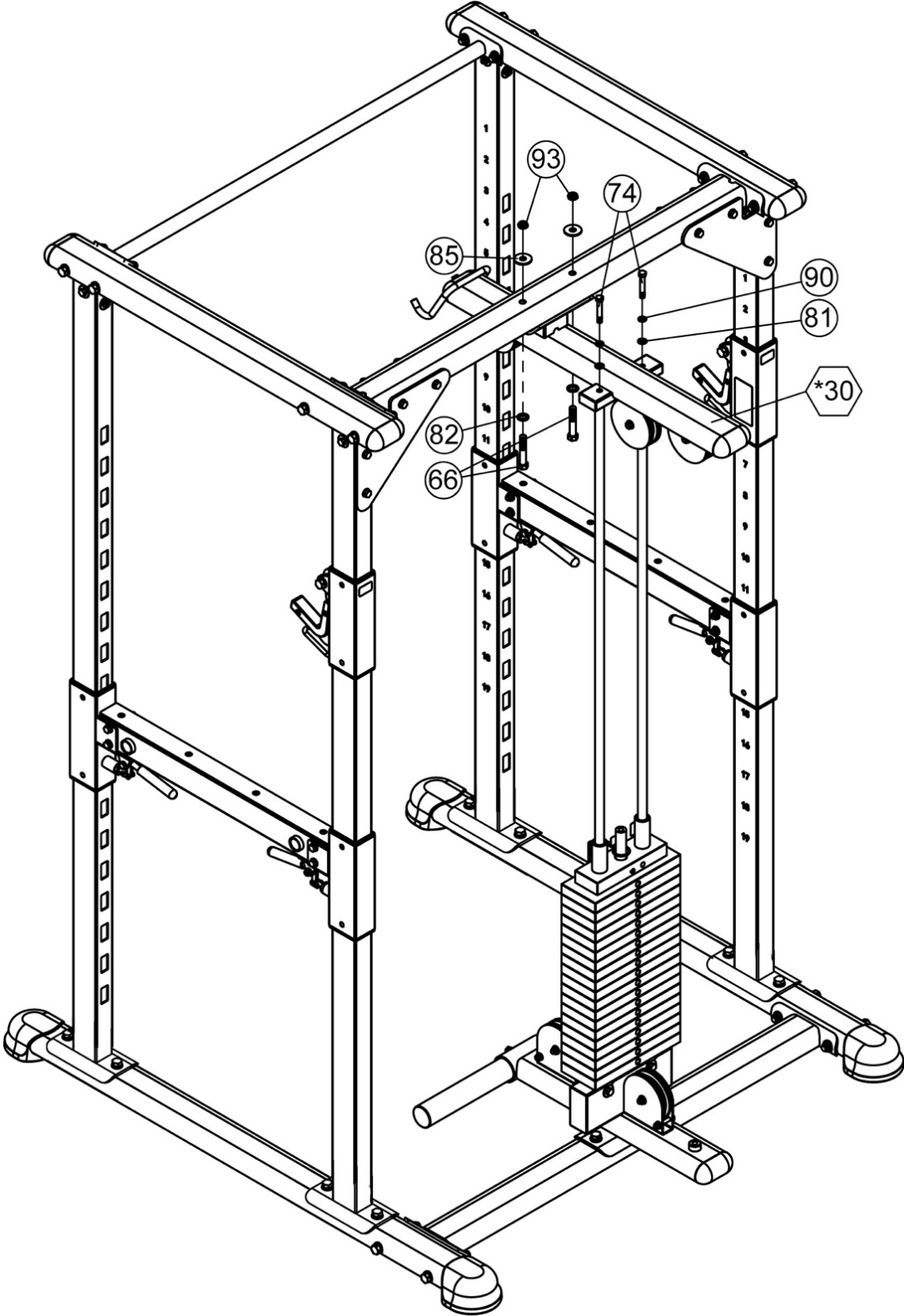
Montage

Schritt 9



Montage

Schritt 10

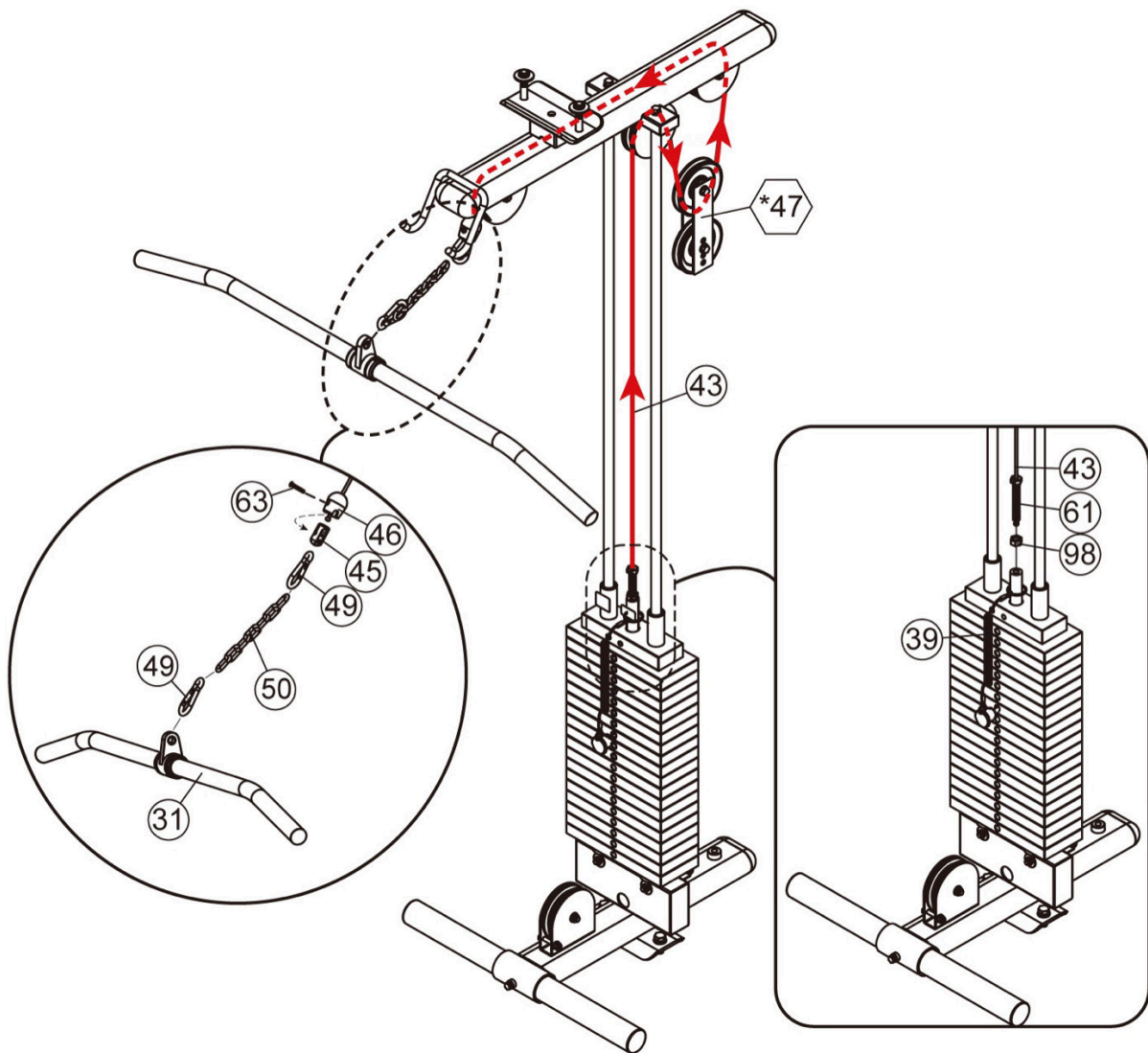


Montage

Schritt 11

Hinweis

Aus Gründen der Übersichtlichkeit wurden einige Teile nicht abgebildet.

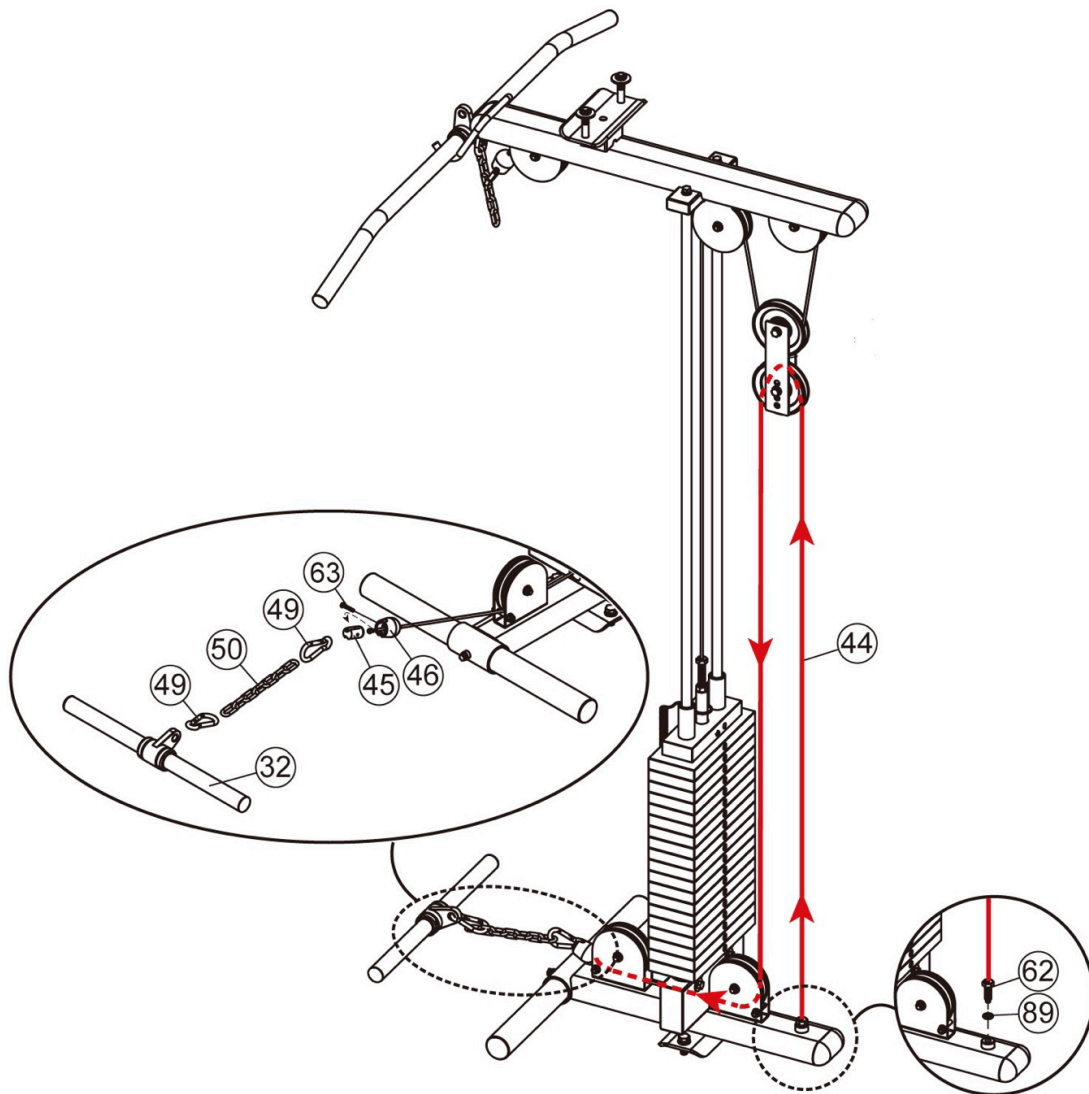


Montage

Schritt 12

Hinweis

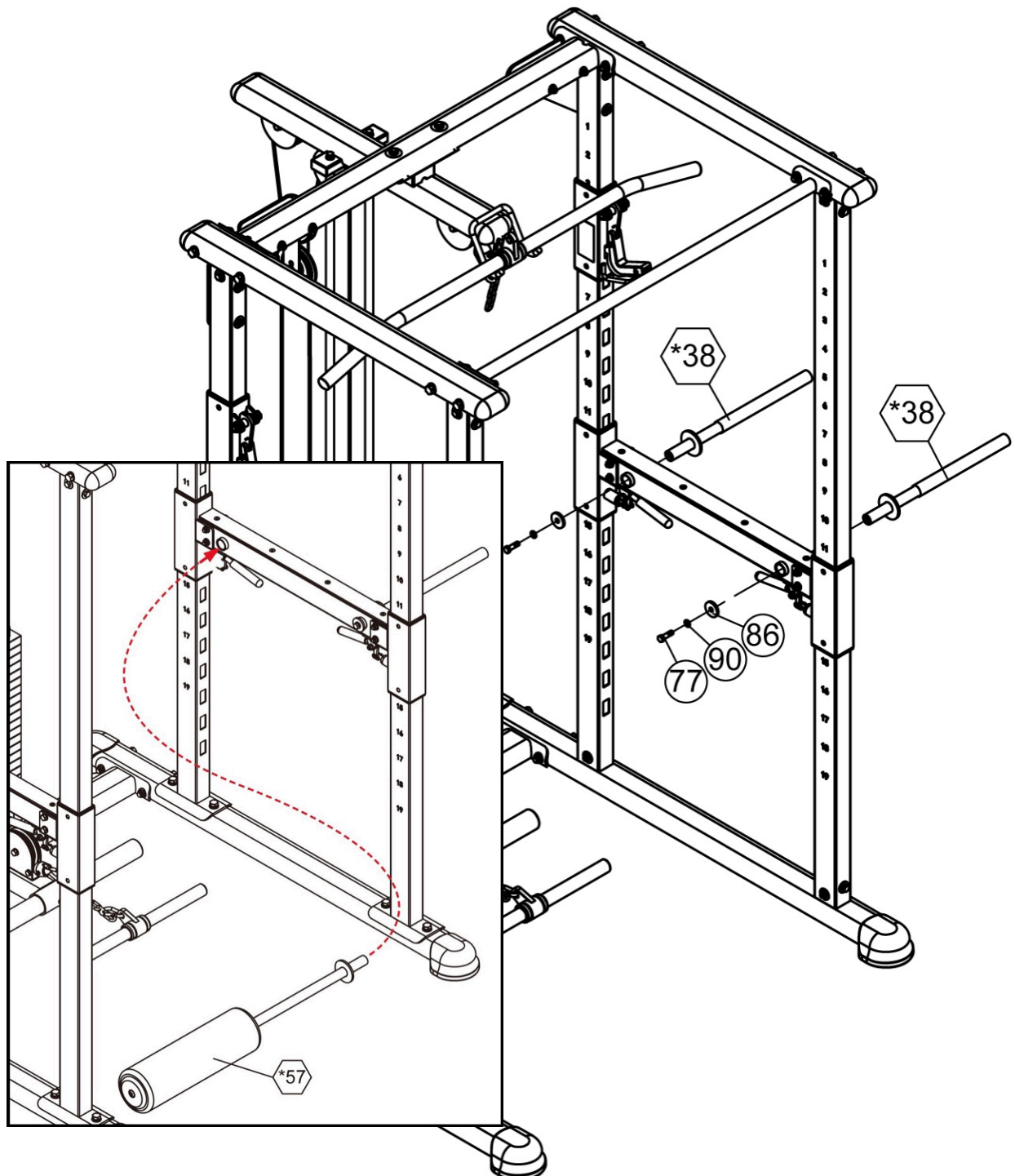
Aus Gründen der Übersichtlichkeit wurden einige Teile nicht abgebildet.



Montage

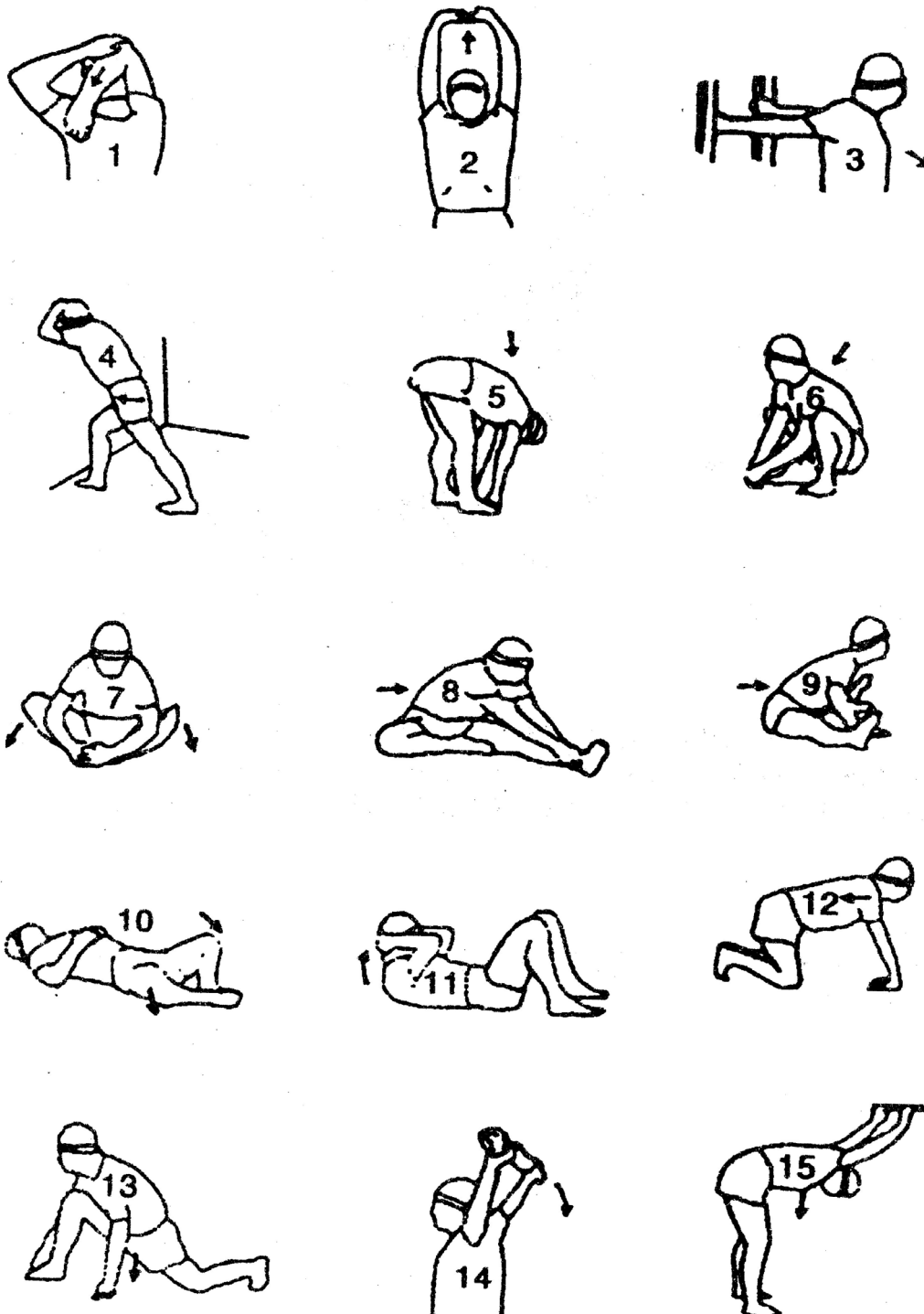
Schritt 13

Symmetrisch auf beiden Seiten montieren und alle Befestigungselemente festziehen.



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	5 Jahre
Zugstift, alle Befestigungselemente	1 Jahre

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.