

Sport-Thieme Multi-Rack „Pro 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: 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.

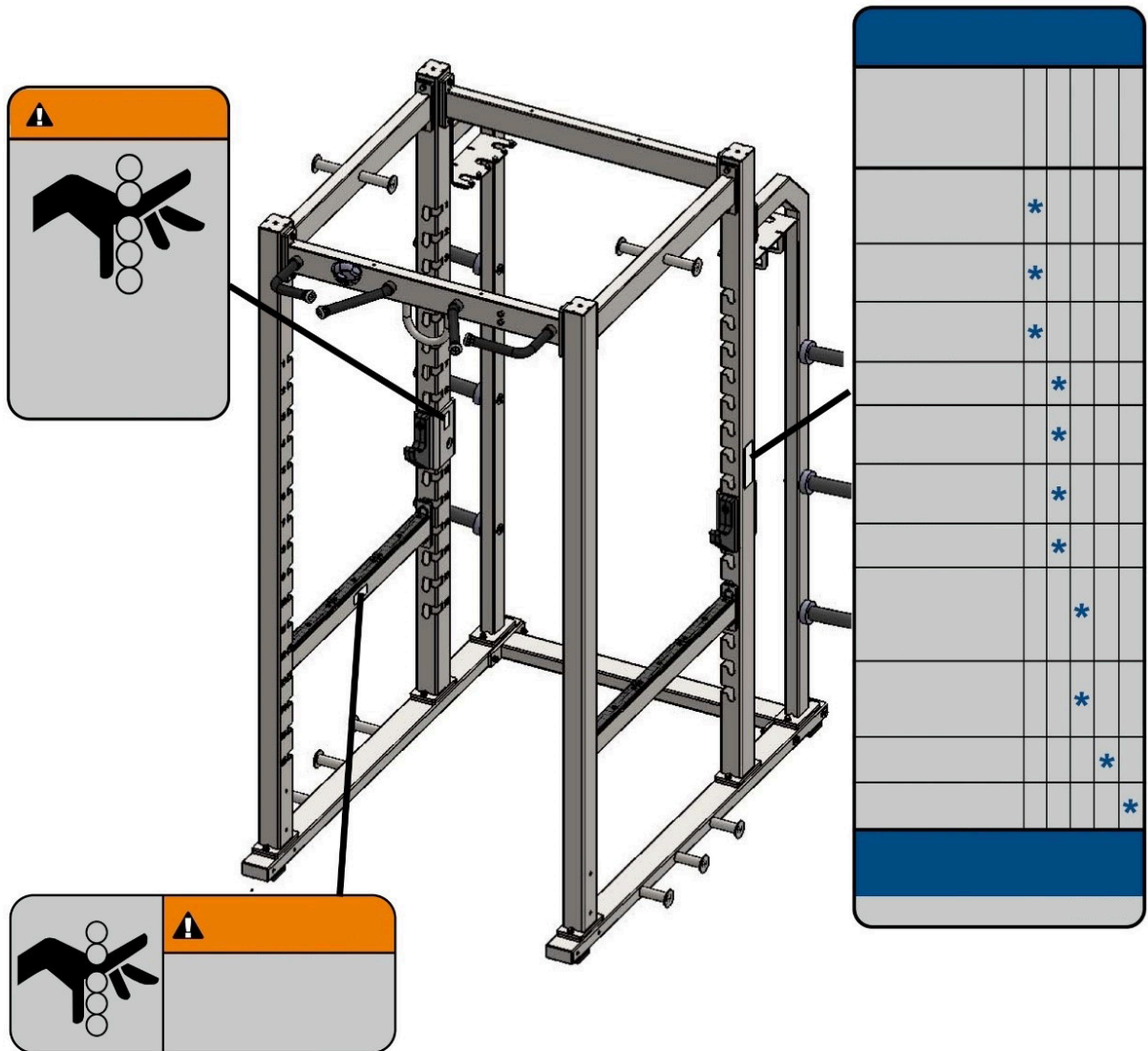
Bitte lesen Sie die Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät montieren.

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.

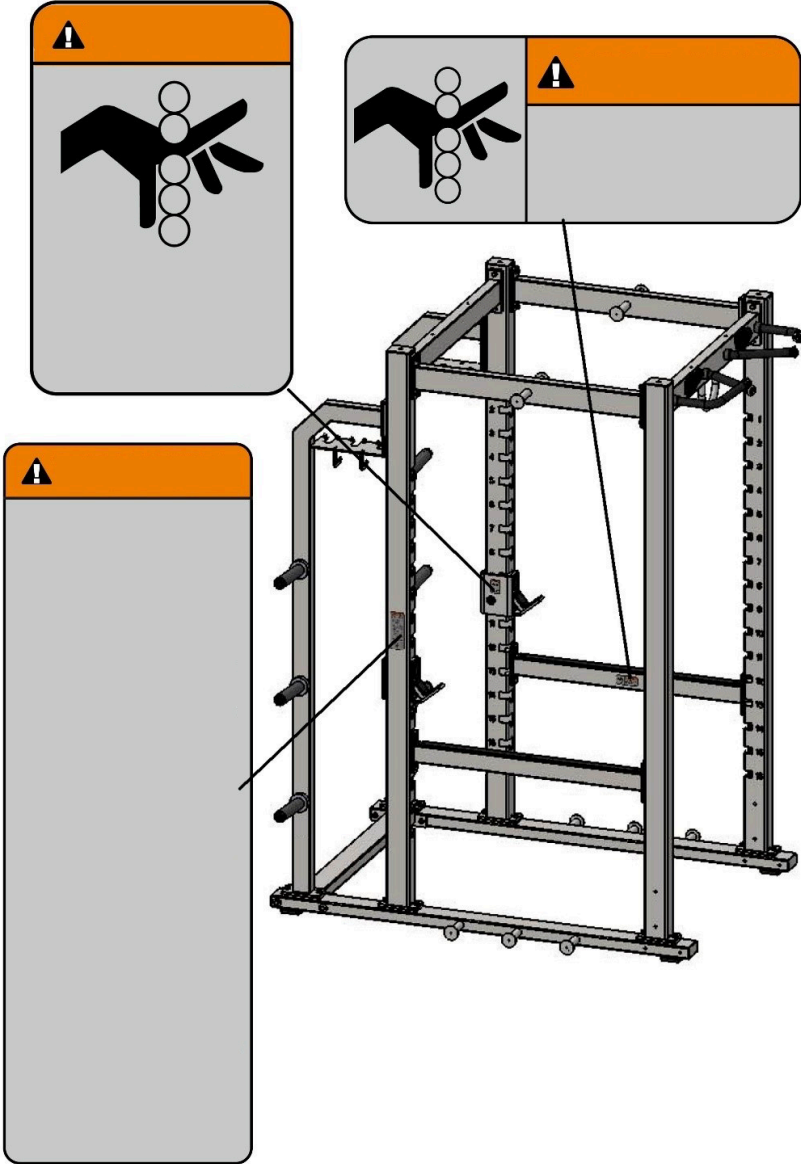
Information zu Hinweisschildern

Lesen Sie sorgfältig alle am Gerät angebrachten Gefahren-, Warn- und Vorsichtshinweise.



Information zu Hinweisschildern

Lesen Sie sorgfältig alle am Gerät angebrachten Gefahren-, Warn- und Vorsichtshinweise.



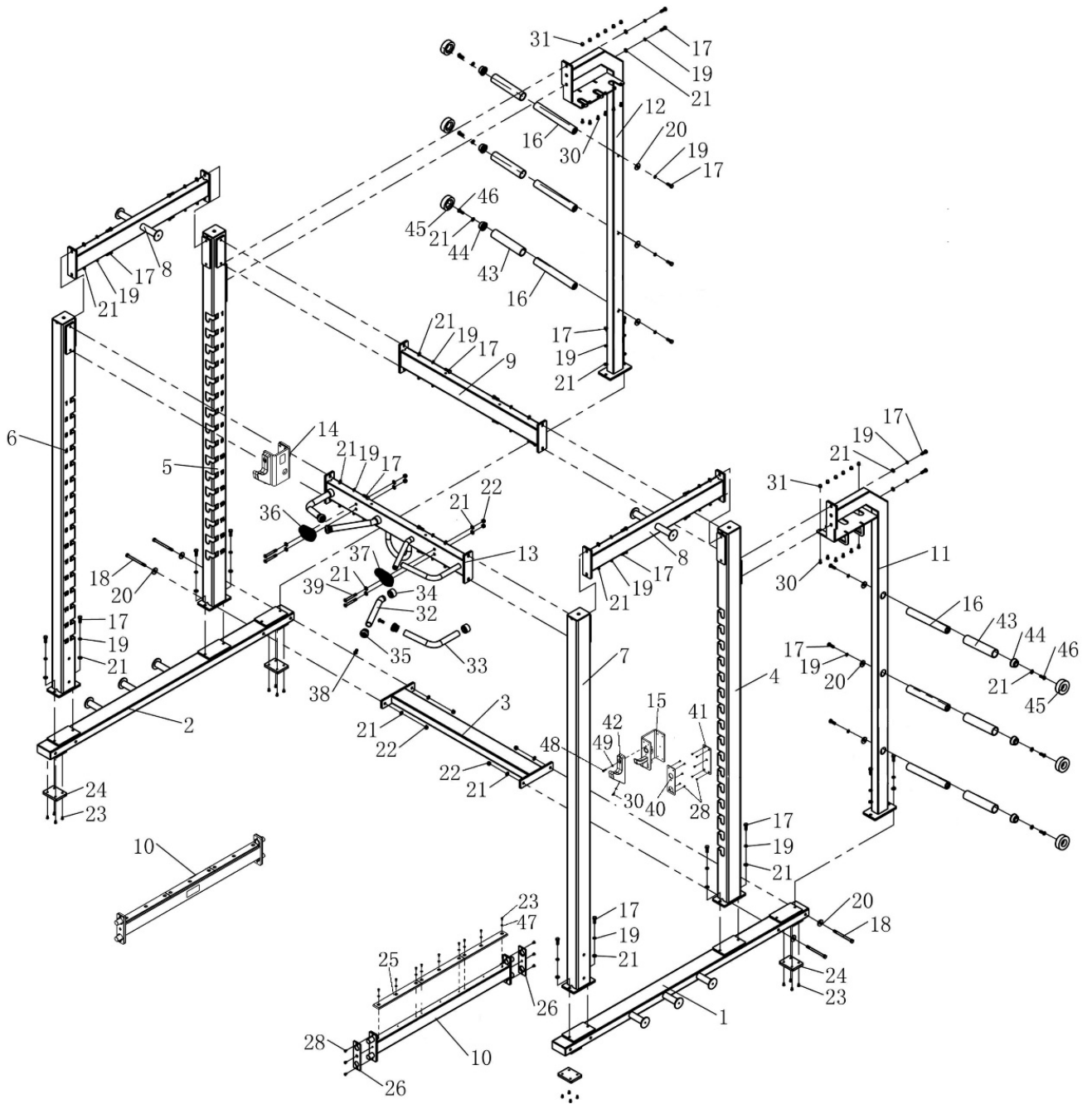
Teileliste

Nummer	Bezeichnung	Stück
1	Linke untere Basis	1
2	Rechte untere Basis	1
3	Untere Horizontalstrebe	1
4	Pfosten Rahmen 1	1
5	Pfosten Rahmen 2	1
6	Pfosten Rahmen 3	1
7	Pfosten Rahmen 4	1
8	Obere Querstrebe	2
9	Obere Horizontalstrebe 1	1
10	Wählhebel	2
11	Linker Hantelscheibenständer	1
12	Rechter Hantelscheibenständer	1
13	Oberes horizontales Gestell	1
14	Rechter J-Hook	1
15	Linker J-Hook	1
16	Hantelscheibenrohr	6
17	Sechskantschraube M10x30 mm	38
18	Sechskantschraube M10x130 mm	4
19	Federscheibe \varnothing 10 mm	38
20	Große Scheibe \varnothing 10 mm	10
21	Flache Scheibe \varnothing 10 mm	50
22	Nylon-Sicherungsmutter M10	8
23	Sechskant-Flachkopfschraube mit Aussparung M6x12 mm	34
24	Bodenmatte	4
25	Gummipuffer	6
26	Grundplatte	4
28	Innensechskant-Senkschraube mit Aussparung M6x10 mm	32
30	Sechskant-Flachkopfschraube mit Aussparung M8x16 mm	14
31	Hutmutter M8	12
32	Schaum \varnothing 24x3x259 mm	2
33	Schaum 1 \varnothing 24x3x342 mm	2
34	Schaumverbindung \varnothing 25 mm	4
35	Aluminiumkappe	4

Teileliste

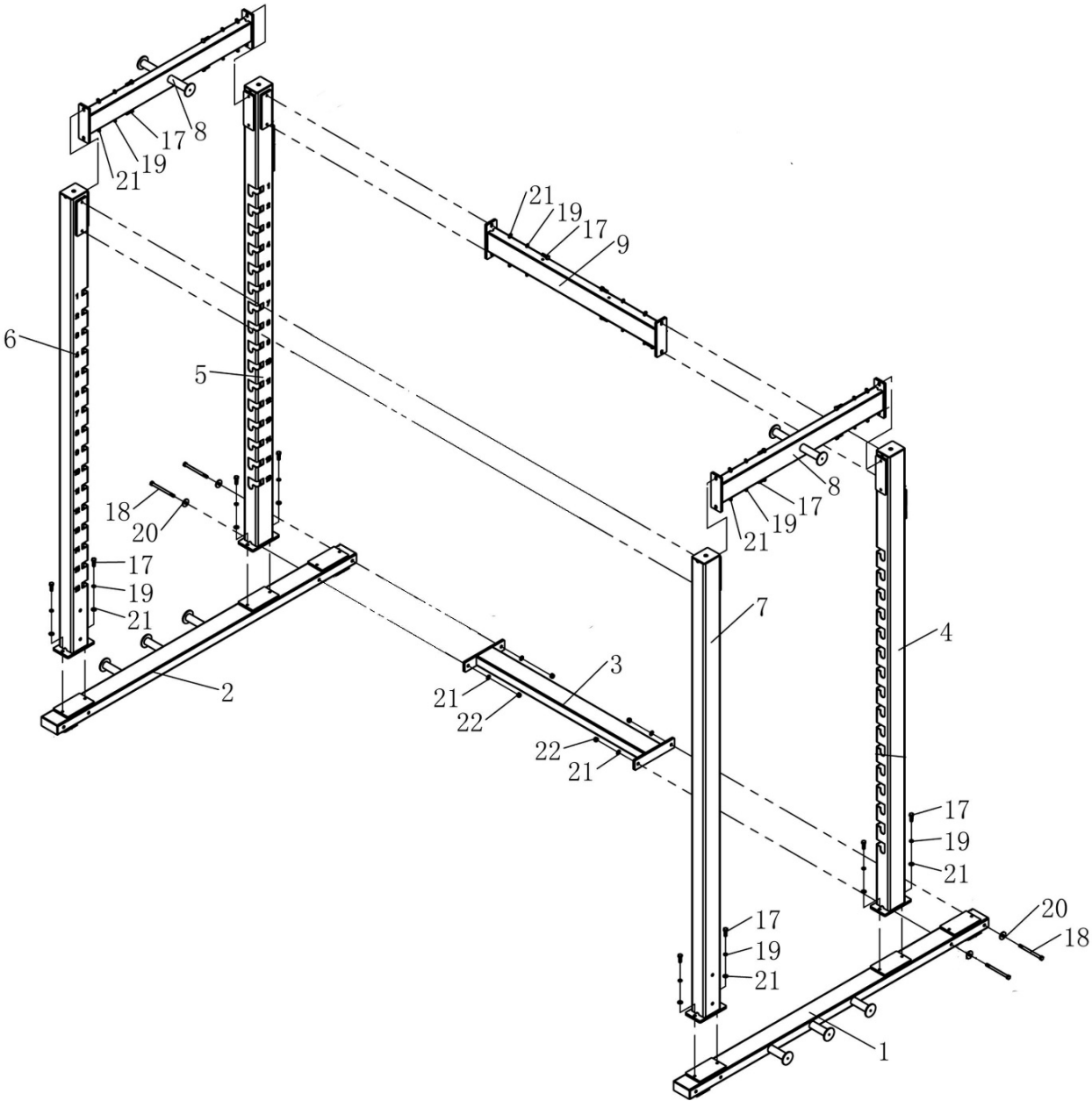
Nummer	Bezeichnung	Stück
36	Fels-Kletter-Greifer 1	1
37	Fels-Kletter-Greifer 2	1
38	Sechskant-Flachkopfschraube mit Aussparung M10x25 mm	4
39	Sechskant-Flachkopfschraube mit Aussparung M10x80 mm	4
40	Platte 3	2
41	Platte 4	2
42	Haken	2
43	OP-Hülse	6
44	OP-Kappe	6
45	Gummipuffer	6
46	Sechskant-Flachkopfschraube mit Aussparung M10x30 mm	6
47	Flache Scheibe \varnothing 6 mm	18
48	Sechskant-Flachkopfschraube mit Aussparung M8x25 mm	2
49	Flache Scheibe \varnothing 8 mm	4

Explosionszeichnung



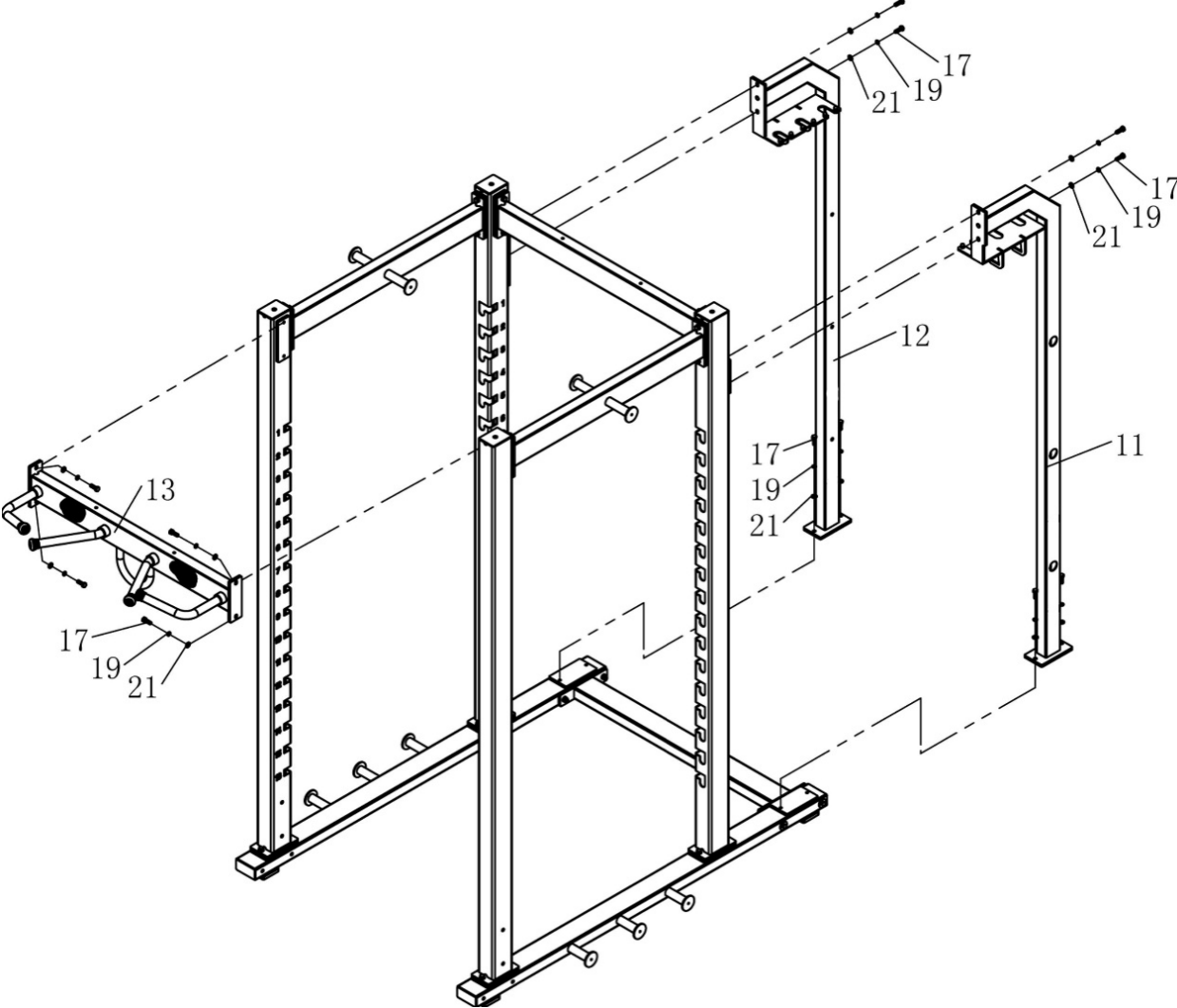
Montage

Schritt 1



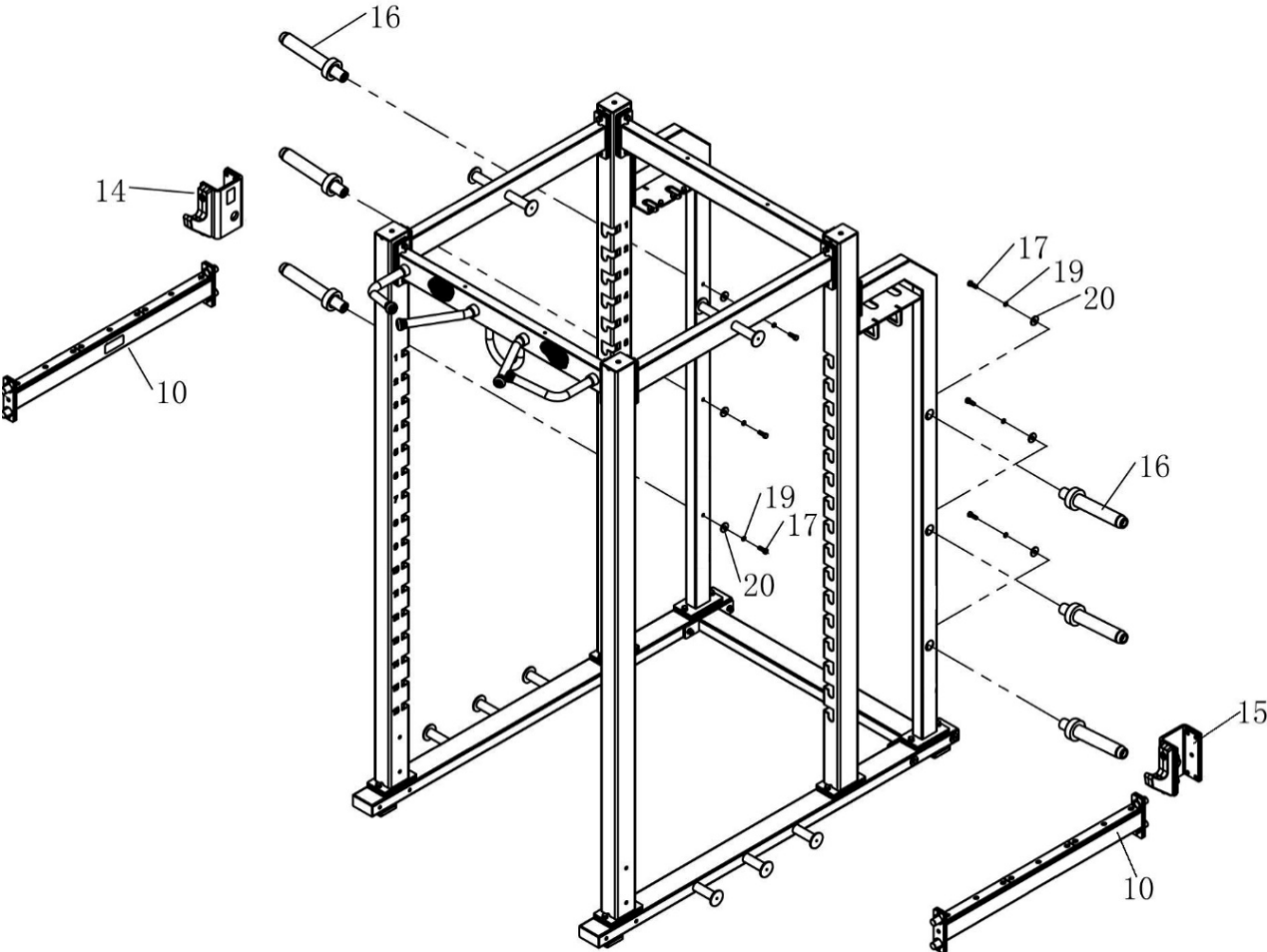
Montage

Schritt 2



Montage

Schritt 3



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
Ziehstift-Komponenten, alle Verbindungselemente	1 Jahre
Oberfläche und Gummigriffe, Polster	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.