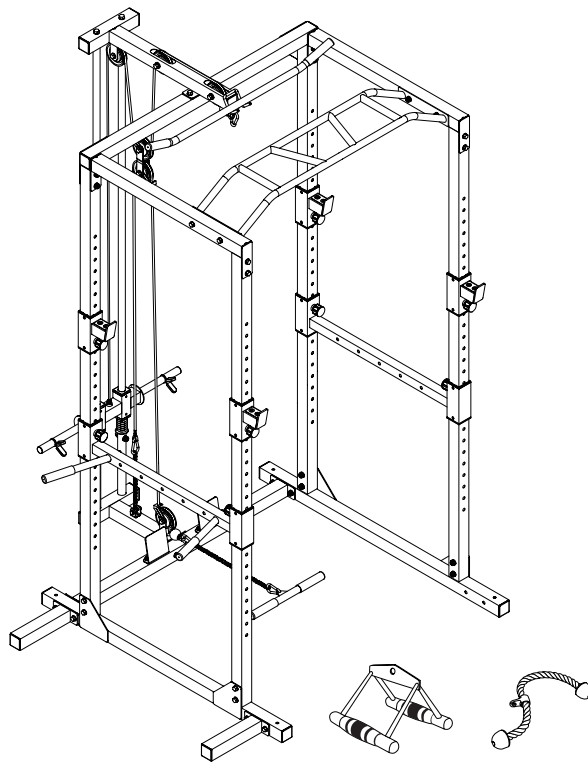


# Power Rack

309FHPOWBR



Bedienungsanleitung



## **Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!**

Der Hersteller arbeitet ständig an der Weiterentwicklung aller Typen und Modelle.

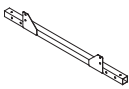
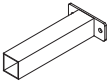
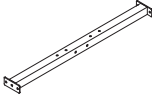
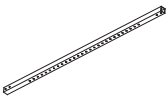
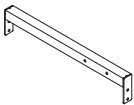
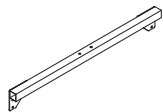
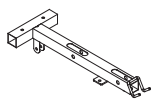
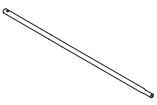

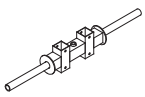
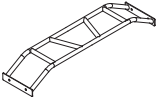
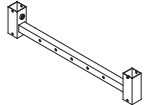

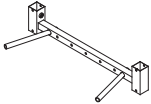
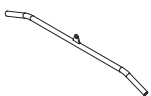
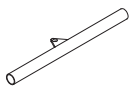












Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass deshalb jederzeit Änderungen des Lieferumfangs in Form, Ausstattung und Technik möglich sind. Aus den Angaben, Abbildungen und Beschreibung dieser Gebrauchsanweisung können daher keine Ansprüche hergeleitet werden.










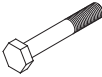
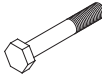



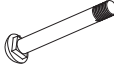










Nachdruck, Vervielfältigung oder Übersetzung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung des Herstellers nicht gestattet.

Alle Rechte nach dem Gesetz über das Urheberrecht bleiben dem Hersteller ausdrücklich vorbehalten.

**Änderungen vorbehalten.**

## TEILELISTE

1  Unteres Rohr, 2 Stck.	2  Unteres Seitenrohr, 2 Stck.	3  Unteres Verbindungsrohr, 1 Stck.	4  Säule, 4 Stck.
5  Oberes Verbindungsrohr, 2 Stck.	6  Oberes Verbindungsrohr hinten, 1 Stck.	7  Oberer Querträger, 1 Stck.	8  Gewichtsführungsrohr, 2 Stck.
9  Hinteres Grundgestell, 1 Stck.	10  Gewichtsplattengestell, 1 Stck.	11  Oberes Verbindungsrohr vorne, 1 Stck.	12  Ablage (lang), 1 Stck.
13  Ablage (kurz), 4 Stck.	14  Stützgestell, 1 Stck.	15  Latzugstange, 1 Stck.	16  Untere Stange, 1 Stck.
17  Beinpressen platte, 2 St ck.	18  Umlenkrollen-U, 1 Stck.	19  Große Unterlegscheibe, 2 Stck.	20  Oberes Seil, 1 Stck.
21  Unteres Seil, 1 Stck.	22  Karabiner, 4 Stck.	23  Kette (lang), 1 Stck.	24  Kette (kurz), 1 Stck.
25  Federklemme, 2 Stck.	26  Feder, 2 Stck.	27 Vorinstalliert  Schnellverstellknopf, 8 Stck.	28  Umlenkrolle (27T), 3 Stck.

<p>29</p>  <p>Umlenkrolle (22T), 3 Stck.</p>	<p>30</p>  <p>Kunststoffbuchse, 4 Stck.</p>	<p>31</p> <p>Vorinstalliert</p>  <p>Einsatz mit Mittenbohrung (60 x 50), 16 Stck.</p>	<p>32</p> <p>Vorinstalliert</p>  <p>ABS-Platte, 4 Stck.</p>
<p>33</p> <p>Vorinstalliert</p>  <p>Einsatz mit Mittenbohrung (0 4 SX0 26) 4St ck.</p>	<p>34</p>  <p>Umlenkrollenaufhängung, 5 Stck.</p>	<p>35</p> <p>Vorinstalliert</p>  <p>Handgriff, 6 Stck.</p>	<p>36</p> <p>Vorinstalliert</p>  <p>Rundes Endstück, 25 mm, 4 Stck</p>
<p>37</p> <p>Vorinstalliert</p>  <p>Quadratisches Endstück, 50 mm, 13 Stck.</p>	<p>38</p>  <p>Sechskantschraube, M10 x 70 mm, 8 Stck.</p>	<p>39</p>  <p>Sechskantschraube, M10 x 65 mm, 24 Stck.</p>	<p>40</p>  <p>Sechskantschraube, M10 x 48 mm , 3 Stck</p>
<p>41</p>  <p>Sechskantschraube, M10 x 45 mm, 3 Stck.</p>	<p>42</p> <p>Vorinstalliert</p>  <p>Sechskantschraube, M10 x 20 mm, 2 St ck.</p>	<p>43</p>  <p>Sechskantschraube, M10 x 65 mm, 24 Stck.</p>	<p>44</p>  <p>Sechskantschraube, M10 x 48 mm , 3 Stck</p>
<p>45</p> <p>Vorinstalliert</p>  <p>Schraube, M6 x 10 mm, 8 Stck.</p>	<p>46</p> <p>Vorinstalliert</p>  <p>Schraube, M5 x 8 mm, 8 Stck.</p>	<p>47</p> <p>Vorinstalliert</p>  <p>Unterlegscheibe, M10, 74 Stck.</p>	<p>48</p>  <p>Gewölbte Unterlegscheibe, M10, 4 Stck</p>
<p>49</p>  <p>Unterlegscheibe, M8, 6 Stck.</p>	<p>50</p>  <p>Nylonmutter, M10, 38 Stck.</p>	<p>51</p>  <p>Nylonmutter, M8, 5 Stck.</p>	<p>52</p>  <p>Rudergriff, 1 Stck.</p>
<p>53</p>  <p>Trizeps Seil, 1 Stck.</p>			

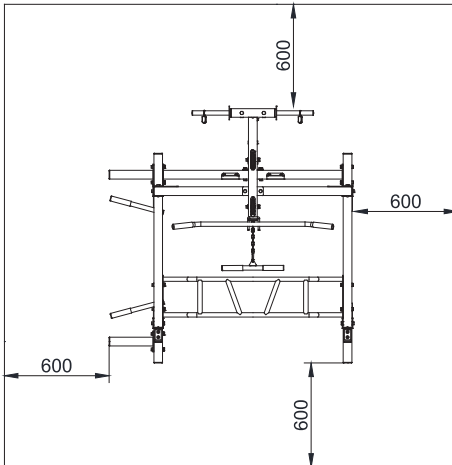
## SICHERHEITSHINWEISE

### WICHTIG: DIESES GERÄT IST NUR FÜR DEN HEIMGEBRAUCH BESTIMMT

1. Lesen Sie alle Anweisungen in diesem Handbuch, bevor Sie das Produkt verwenden. Bewahren Sie dieses Handbuch während der gesamten Lebensdauer des Produkts auf.
2. Dieses Gerät muss von einem oder zwei Erwachsenen zusammengebaut werden.
3. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Produkts ordnungsgemäß über die sichere Verwendung informiert werden.
4. Dieses Produkt ist nur für den häuslichen Gebrauch bestimmt. Verwenden Sie dieses Produkt nicht in gewerblichen, Miet- oder institutionellen Umgebungen.
5. Der Benutzer ist für die ordnungsgemäße Pflege und Wartung des Geräts verantwortlich. Nachdem das Produkt zusammengebaut wurde, überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob die Befestigungselemente fest angezogen sind und keine Elemente hervorstehen. Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand der Teile, die am anfälligsten für Verschleiß sind. (Oberes Seil/ Unteres Seil)
6. Lagern Sie dieses Produkt nicht an einem feuchten Ort (z.B. am Rand eines Pools, Badezimmers usw.).
7. Tragen Sie Sportschuhe, um Ihre Füße während des Trainings zu schützen. Tragen Sie keine weite oder lockere Kleidung, da diese in der Ausrüstung eingeklemmt werden kann. Alle Schmuckstücke sollten abgelegt werden.
8. Stecken Sie Ihre Haare so zusammen, dass sie während des Trainings nicht im Weg sind.
9. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen verspüren oder Ihnen schwindelig wird, brechen Sie sofort ab, ruhen Sie sich aus und suchen Sie einen Arzt auf.
10. Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit vom Produkt fern.
11. Bitte konsultieren Sie vor Beginn dieses Trainingsprogramms unbedingt Ihren Arzt, insbesondere, wenn Sie mehrere Jahre nicht sportlich aktiv waren.
12. Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu reparieren.
13. Die Montage/Demontage des Produkts muss unter Berücksichtigung der Gesundheitssicherheit erfolgen.
14. Halten Sie sich an die vorgegebenen Benutzerangaben und überschreiten Sie diese nicht.
15. Beugen Sie während des Trainings nicht den Rücken und halten Sie ihn gerade.
16. Tauschen Sie defekte Komponenten sofort aus und halten Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb.
17. Durch übermäßiges oder falsches Training, können Gesundheitsschäden entstehen.
18. Die Ausrüstung muss ordnungsgemäß ausgerichtet sein. Eltern und andere für Kinder verantwortliche Personen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da der natürliche Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern zu Situationen und

Verhaltensweisen führen kann, für die das Trainingsgerät nicht vorgesehen ist.

19. Wenn Kinder das Gerät benutzen dürfen, sollten Sie ihre geistige und körperliche Entwicklung und vor allem ihr Temperament berücksichtigen. Sie sollten kontrolliert und in den richtigen Gebrauch des Geräts eingewiesen werden. Das Gerät ist unter keinen Umständen als Kinderspielzeug geeignet.
20. Stellen Sie sicher, dass der Sitz stabil ist, bevor Sie das Gerät nutzen. Wenn Sie Schmerzen, Ohnmacht, Schwindel oder Atemnot verspüren, stoppen Sie Ihr Training sofort. Bleiben Sie eine Weile auf dem Gerät sitzen, bis es Ihnen besser geht, bevor Sie aufstehen und das Gerät verlassen. Bitten Sie jemanden Ihnen beim Absteigen des Gerätes zu helfen.
21. Wenn die Einstellvorrichtungen abstehen, kann Ihre Bewegung beeinträchtigt sein.
22. Die freie Fläche, auf die das Gerät platziert ist, muss mindestens 60 cm größer als das Gerät sein:



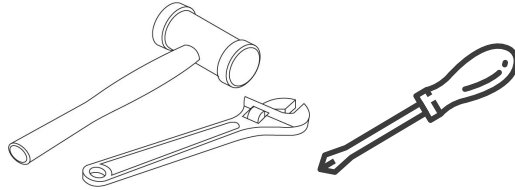
**\*Das Gerät ist NICHT für therapeutische Zwecke geeignet.**

## **PFLEGE UND WARTUNG:**

1. Wischen Sie die Oberflächen nach jeder Trainingseinheit trocken. Verwenden Sie keine Lösungsmittel - reinigen Sie sie nur mit einem feuchten Tuch.
2. Der Benutzer ist für die ordnungsgemäße Pflege und Wartung des Geräts verantwortlich. Nachdem das Produkt zusammengebaut wurde, überprüfen Sie vor jedem Gebrauch, ob die Befestigungselemente fest angezogen sind und keine Elemente hervorstehen. Überprüfen Sie regelmäßig den Zustand der Teile, die am anfälligsten für Verschleiß sind.
3. Ersetzen Sie defekte Komponenten sofort und halten Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb.

## Werkzeuge

Damit Sie Ihr Produkt erfolgreich zusammenbauen können, benötigen Sie einen 2 x 14 mm und 2 x 17 mm großen Schraubenschlüssel und einen Schraubenzieher. Für eine leichtere und schnellere Montage wäre außerdem ein Hammer mit weichem Kopf von Vorteil.



## GEWICHTSBESCHRÄNKUNG

- Damit Höhenverstellbare Spotter; max. Belastungsgewicht: 200 Kg
- Klimmzugstange; max. Benutzergewicht: 130 Kg
- Dipständer; max. Benutzergewicht: 100 Kg
- Lat.- und Ruderzug; max. Zusatzgewicht: 80 Kg

## Konformität

DIESES PRODUKT ENTSPRICHT:

EN ISO 20957-1:2013, EN 957-2:2003 und

EN ISO 20957-4:2016 HEIMGEBRAUCH - Klasse H

## BEVOR SIE BEGINNEN

### VORBEREITUNG DES ARBEITSBEREICHS

Es ist wichtig, dass Sie Ihr Produkt an einem sauberen, lichten und übersichtlichen Ort montieren. Auf diese Weise können Sie sich während der Montage von Bauteilen um das Produkt herumbewegen und die Verletzungsgefahr bei der Montage verringern.

### MIT EINEM FREUND ARBEITEN

Möglicherweise ist es sinnvoll, dieses Produkt mit Hilfe eines Freundes zusammenzubauen, da einige der Komponenten groß, schwer oder umständlich zu handhaben sind.

### ÖFFNEN SIE DEN KARTON

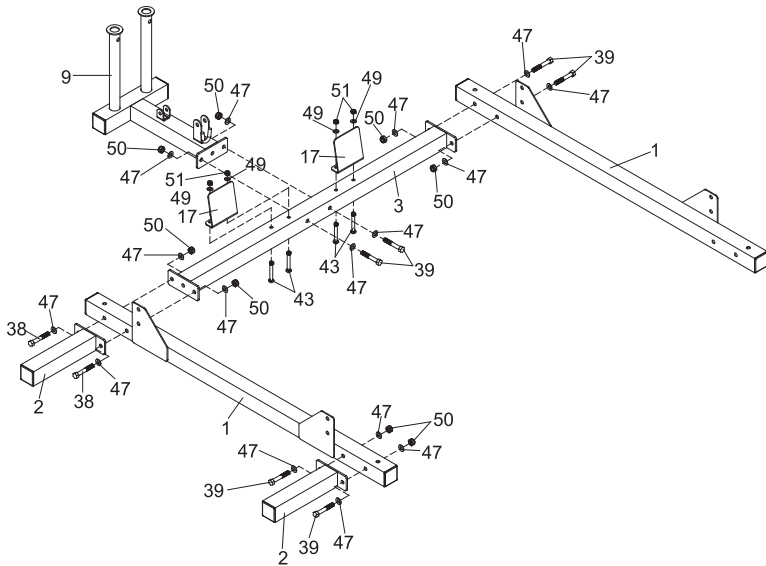
Öffnen Sie vorsichtig den Karton, in dem sich Ihr Produkt befindet, und achten Sie auf die Warnhinweise auf dem Umkarton, um das Verletzungsrisiko zu verringern. Achten Sie auf scharfe Klammern, die zum Befestigen der Klappen verwendet werden können, da Sie sich daran verletzen könnten. Öffnen Sie den Karton unbedingt richtig herum, da dies der einfachste und sicherste Weg ist, alle Komponenten auszupacken.

### KOMPONENTEN AUSPACKEN

Packen Sie jede Komponente sorgfältig aus und prüfen Sie anhand der Teileliste, ob Sie alle erforderlichen Teile haben, um die Montage Ihres Produkts abzuschließen.



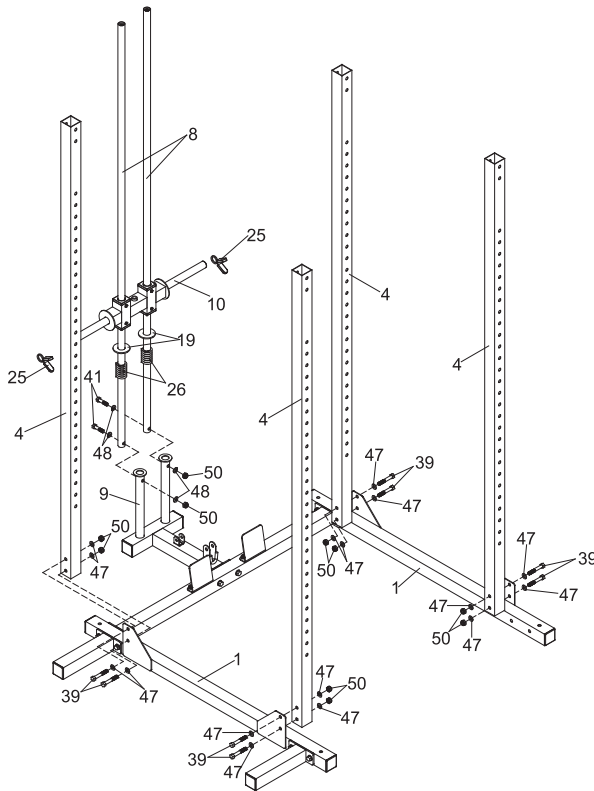
## MONTAGEANWEISUNGEN

**1.SCHRITT:**

1. Die beiden Beinpressen platten (17) mit vier Schlossschrauben, M8 x 65 mm (43), vier Unterlegscheiben M8 (49) und vier Nylonmuttern M8 (51) am unteren Verbindungsrohr (3) befestigen.
2. Das untere Seitenrohr (2) und das untere Verbindungsrohr (3) mit zwei Sechskantschrauben, M10 x 70 mm (38), vier Unterlegscheiben M10 (47) und zwei Nylonmuttern M10 (SO) am unteren Rohr (1) befestigen.
3. Das untere Seitenrohr (2) mit zwei Sechskantschrauben, M10 x 65 mm (39), vier Unterlegscheiben M10 (47) und zwei Nylonmuttern M10 (SO) am unteren Rohr (1) befestigen .

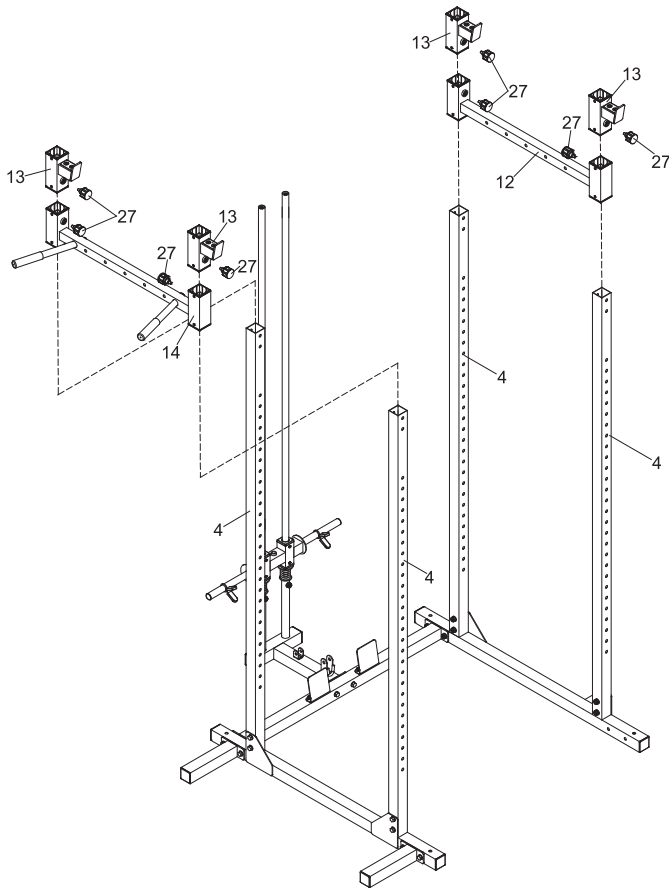
Hinweis: Die unteren Seitenrohre (2) können auf einer beliebigen Seite des unteren Rohrs (1) montiert werden. Auf welcher Seite sie angebracht werden, hängt von der Einrichtung des Fitnessraums ab. Das Montageverfahren ändert sich dadurch nicht.

4. Das untere Rohr (1) mit zwei Sechskantschrauben, M10 x 65 mm (39), vier Unterlegscheiben M10 (47) und zwei Nylonmuttern M10 (SO) am unteren Verbindungsrohr (3) befestigen .
5. Das hintere Grundgestell (9) mit zwei Sechskantschrauben, M10 x 65 mm (39), vier Unterlegscheiben M10 (47) und zwei Nylonmuttern M10 (SO) am unteren Verbindungsrohr (3) befestigen.



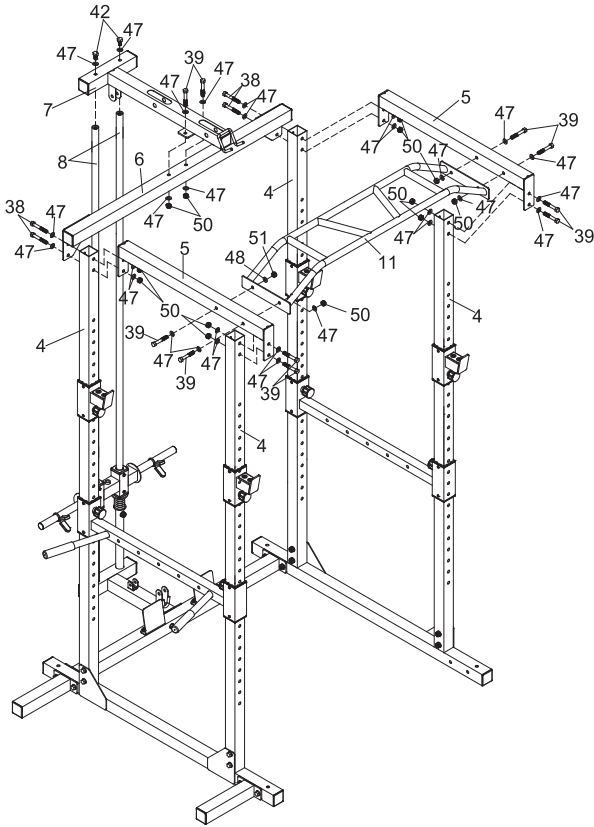
## 2. SCHRITT:

1. Die vier Säulen (4) mit acht Sechskantschrauben, M10 x 65 mm (39), sechzehn Unterlegscheiben M10 (47) und acht Nylonmuttern M10 (50) an den beiden unteren Rohren (1) befestigen .
2. Die zwei Gewichtsführungsrohre (8) in das hintere Grundgestell (9) einführen und dort mit zwei Sechskantschrauben, M 10 x 40 mm (41), vier gewölbten Unterlegscheiben M10 (48) und zwei Nylonmuttern M10 (50) befestigen.
3. Die beiden Federn (26) und zwei großen Unterlegscheiben (19) auf das Gewichtsführungsrohr (8) schieben.
4. Gewichtsplattengestell (10) auf das Gewichtsführungsrohr (8) schieben.
5. Zwei Federklammern (25) auf das Gewichtsplattengestell (10) schieben.



### 3. SCHRITT:

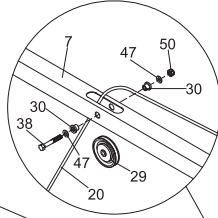
1. Stützgestell (14) mit zwei Schnellverstellknöpfen (27) auf die Säule (4) schieben. Achtung! Stellen Sie sicher, dass sich das Stützgestell (14) auf der gleichen Seite des unteren Seitenrohrs (2) befindet.
2. Lange Ablage (12) mit zwei Schnellverstellknöpfen (27) auf die Säule (4) schieben.
3. Die vier kurzen Ablagen (13) jeweils mit einem Schnellverstellknopf (27) auf je eine Säule (4) schieben.



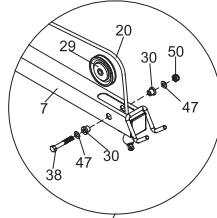
#### 4. SCHRITT:

1. Die beiden oberen Verbindungsrohre (5) mit vier Sechskantschrauben, M10 x 65 mm (39), acht Unterlegscheiben M10 (47) und vier Nylonmuttern M10 (50) an den beiden Säulen (4) befestigen.
2. Die beiden oberen Verbindungsrohre (5) und das obere hintere Verbindungsrohr (6) mit vier Sechskantschrauben, M10 x 70 mm (38), acht Unterlegscheiben M10 (47) und vier Nylonmuttern M10 (50) an den beiden Säulen (4) befestigen.
3. Das obere vordere Verbindungsrohr (11) mit vier Sechskantschrauben, M10 x 65 mm (39), acht Unterlegscheiben M10 (47) und vier Nylonmuttern M10 (50) an den beiden oberen Verbindungsrohren (5) befestigen.
4. Zwei Sechskantschrauben, M10 x 20 mm (42), und zwei Unterlegscheiben M10 (47) vom Gewichtsführungsrohr (8) entfernen.
5. Den oberen Querträger (7) mit zwei Sechskantschrauben, M10 x 20 mm (42), und zwei Unterlegscheiben M10 (47) am Gewichtsführungsrohr (8) befestigen.
6. Den oberen Querträger (7) mit zwei Sechskantschrauben, M10 x 65 mm (39), vier Unterlegscheiben M10 (47) und zwei Nylonmuttern M10 (50) am oberen hinteren Rohr (6) befestigen.

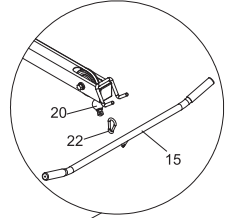
Schritt 5.1c) Umlenkrolle 2



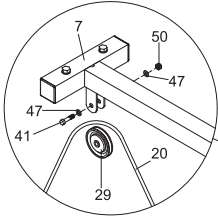
Schritt 5.1a) und 1b).  
Umlenkrolle 1



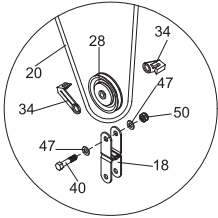
Schritt 5.1g)



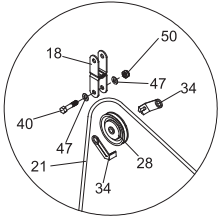
Schritt 5.1d) Umlenkrolle 4



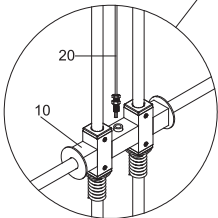
Schritt 5.1f). Umlenkrolle 3



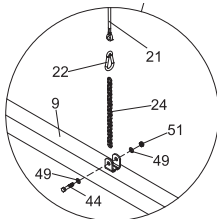
Schritt 5.2c). Umlenkrolle 6



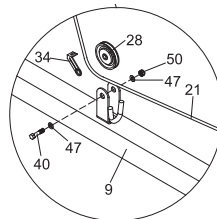
Schritt 5.1e)



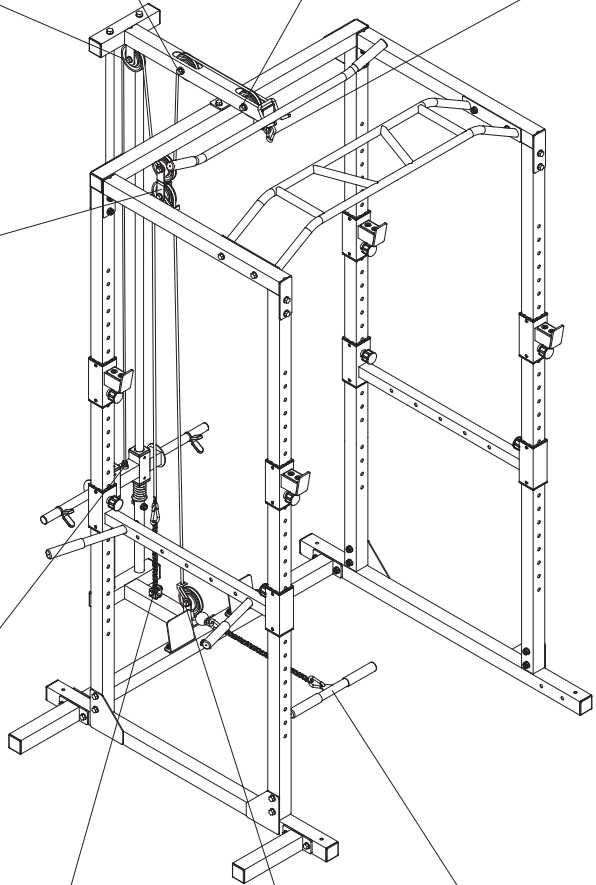
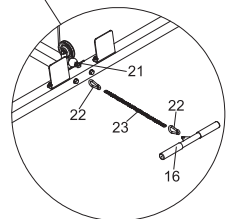
Schritt 5.2d)



Schritt 5.2a) und 2b)



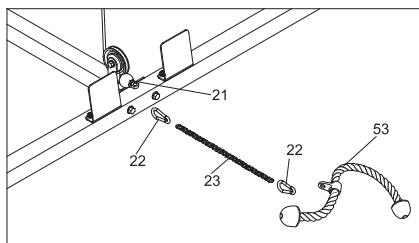
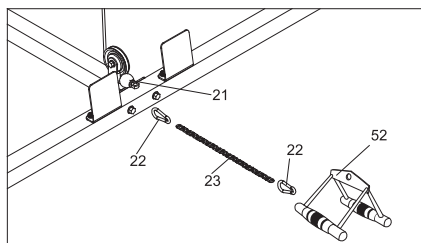
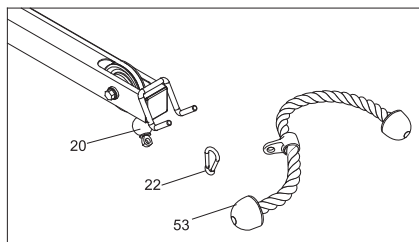
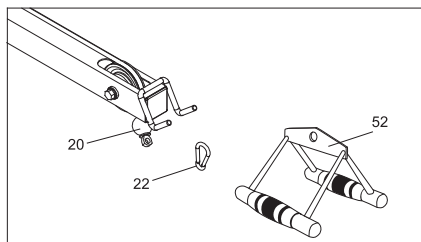
Schritt 5.2e)



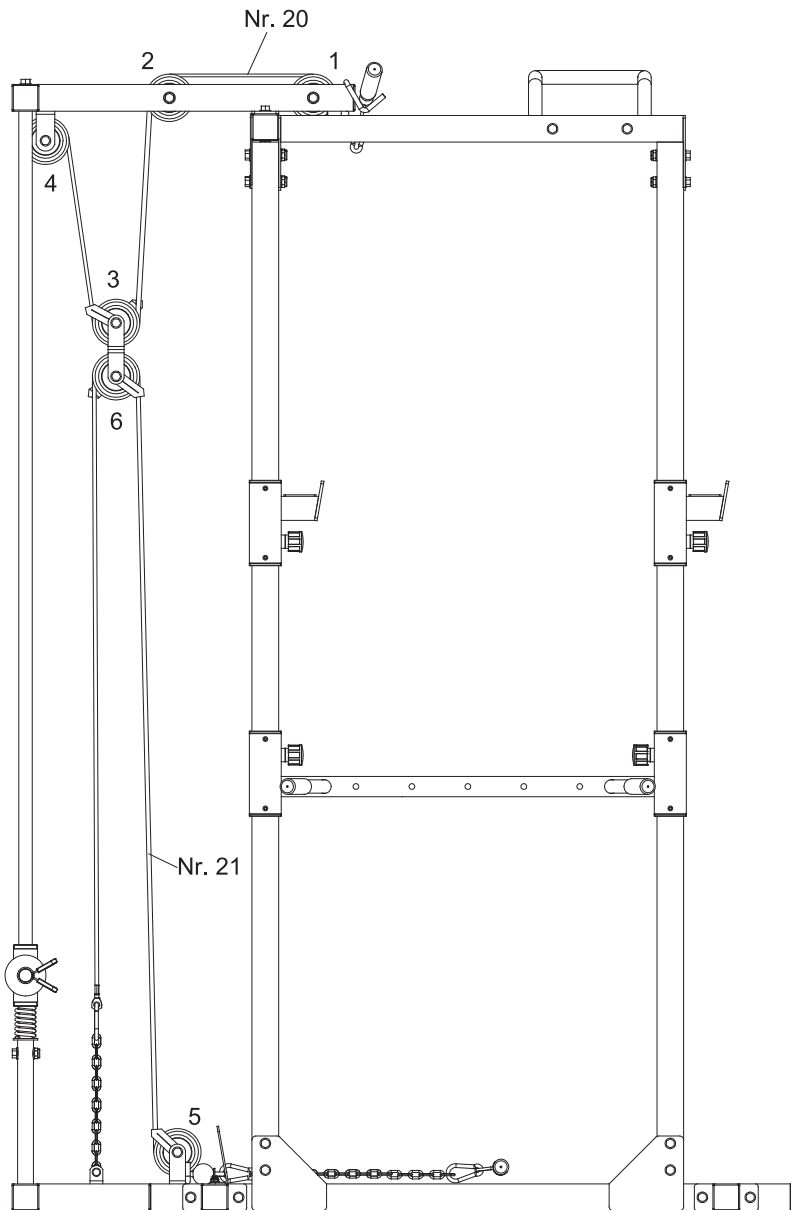
**5. SCHRITT:**

- 5.1. Mit dem oberen Seil (20) beginnen .
- 5.1a). Das obere Seil (20) in die Nut der Umlenkrolle (22T) (29) einführen und das obere Seil (20) dann durch den oberen Querträger (7) fädeln.
- 5.1b). Umlenkrolle 1 (29) und zwei Kunststoffhülsen (30) mit einer Sechskantschraube (7), M10 x 70 mm (38), zwei Unterlegscheiben M10 (47) und einer Nylonmutter M10 (SO) am oberen Querträger befestigen.
- 5.1c). Umlenkrolle 2 (29) und zwei Kunststoffhülsen (30) mit einer Sechskantschraube (7), M10 x 70 mm (38), zwei Unterlegscheiben M10 (47) und einer Nylonmutter M10 (SO) am oberen Querträger befestigen.
- 5.1d). Umlenkrolle 4 (29) mit einer Sechskantschraube, M10 x 45 mm (41), zwei Unterlegscheiben M10 (47) und einer Nylonmutter M10 (SO) am oberen Querträger (7) befestigen.
- 5.1e). Das Ende des Seils (20) am Gewichtsplattengestell (10) befestigen.
- 5.1f). Umlenkrolle 3 (28) und zwei Umlenkrollenaufhängungen (34) mit einer Sechskantschraube, M10 x 48 mm (40), zwei Unterlegscheiben M10 (47) und einer Nylonmutter M10 (SO) am Umlenkrollen-U (18) befestigen.
- 5.1g). Latzugstange (15) mit einem Karabiner (22) am anderen Ende des oberen Seils (20) befestigen.
- 5.2. Montage des unteren Seils (21)
- 5.2a). Das untere Seil (21) in die Nut der Umlenkrolle (27T) (28) einführen und durch das hintere Grundgestell (9) fädeln.
- 5.2b). Umlenkrolle 5 (28) und eine Umlenkrollenaufhängung (34) mit einer Sechskantschraube, M10 x 48 mm (40), zwei Unterlegscheiben M10 (48) und einer Nylonmutter M10 (SO) am unteren Grundgestell (9) befestigen.
- 5.2c). Umlenkrolle 6 (28) und zwei Umlenkrollenaufhängungen (34) mit einer Sechskantschraube, M10 x 48 mm (40), zwei Unterlegscheiben M10 (47) und einer Nylonmutter M10 (SO) am Umlenkrollen-U (18) befestigen.
- 5.2d). Das Ende des Seils (21) mit einer Sechskantschraube, M 8 x 40 mm (44), zwei Unterlegscheiben M8 (49) und einer Nylonmutter M8 (51), einer kurzen Kette (24) und einem Karabiner (22) am unteren Grundgestell (9) befestigen.
- 5.2e). Untere Stange (16) mit zwei Karabinern (22) und einer langen Kette (23) am anderen Ende des Seils (21) befestigen.
- 5.2f). Verbraucher können den Rudergriff (52) und das Trizepsseil (53) verwenden, um die Lat-Zugstange (15) oder die untere Stange (16) zu ersetzen.
- 5.2g). Befestigen Sie den Rudergriff (52) und das Trizepsseil (53) mit einem Karabiner (22) am anderen Ende des oberen Seils (20) oder des unteren Seils (21)

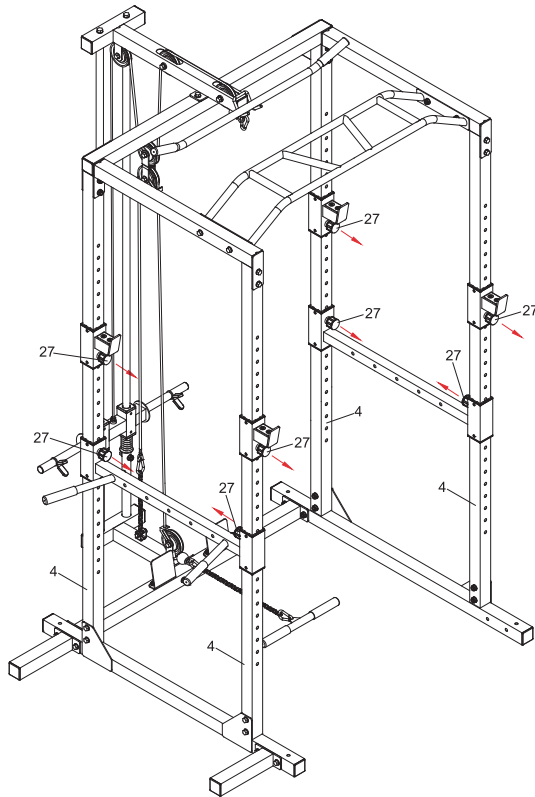
## Schritt 5.2g)

**Hinweis:**

Nach der fertigen Montage finden sich unten links am unteren Rohr (1) vier nicht benutzte Bohrungen. Mit ihrer Hilfe kann das Power-Rack bei Bedarf am Boden verankert werden.

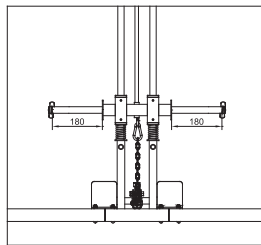
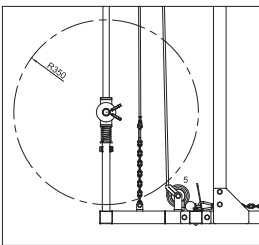






### So stellen Sie die Gewichtsablage ein

Lösen und ziehen Sie den Schnellverstellknopf(27) heraus, stellen Sie die gewünschte Höhe ein und ziehen Sie ihn fest. Hinweis: Bitte beachten Sie bei der Einstellung, ob sich um das Produkt herum Hindernisse befinden.



### Hantelscheibe hinzufügen

Dieses Gerät ist für Hantelscheiben mit einer Lochgröße von 26,5 mm geeignet. Der maximale Außendurchmesser beträgt R 350. Die Breite des Hantelscheibenrohrs beträgt 180 mm pro Seite. Das maximale Gewicht pro Seite beträgt 40 kg, also insgesamt 80 kg.

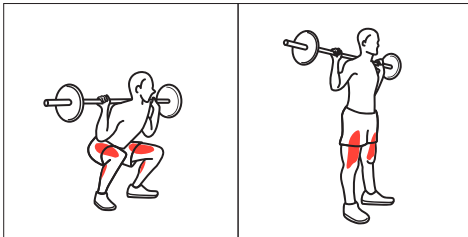
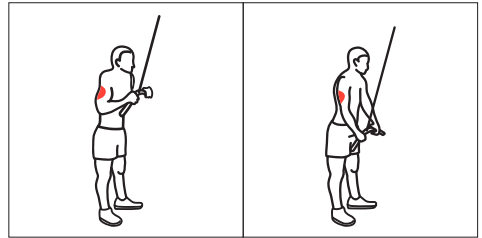
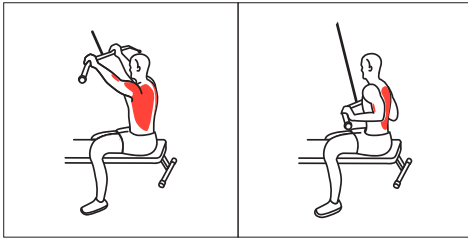
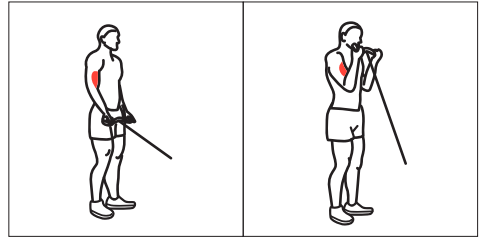
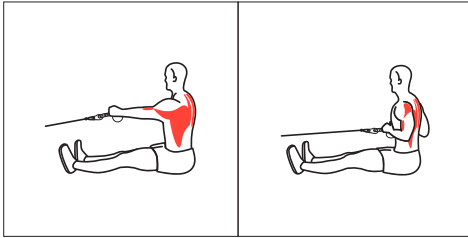
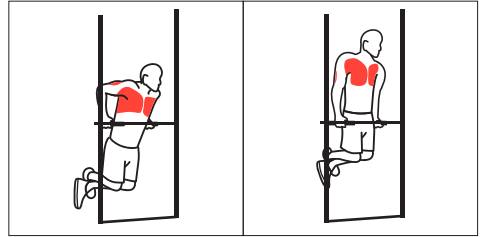
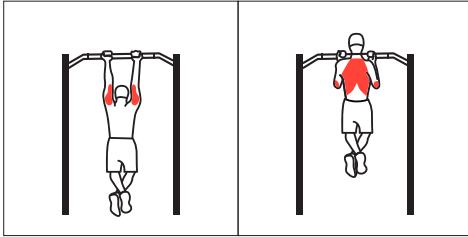
## FITNESSGUIDE

Start

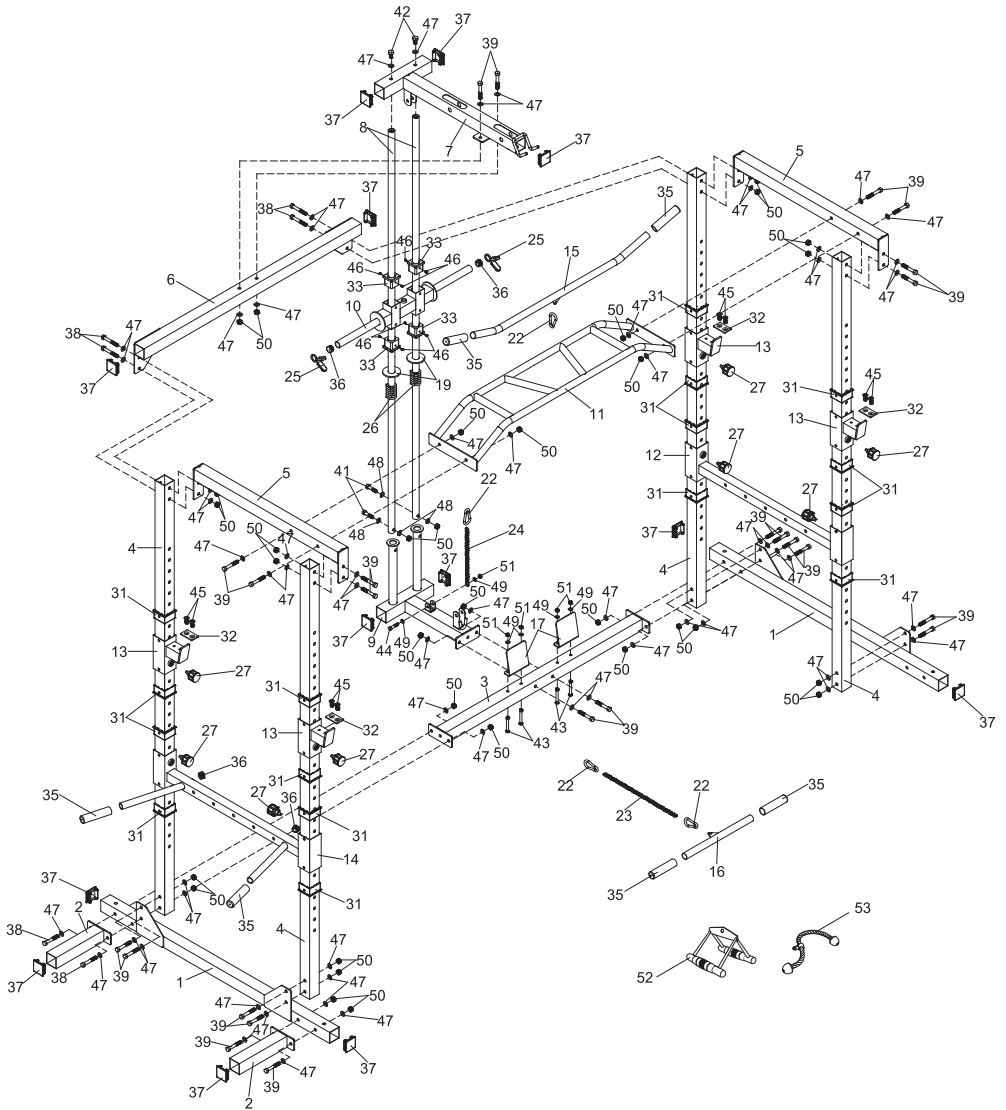
Ende

Start

Ende



## EXPLOSIONSZEICHNUNG



## Technische daten

Modell:	309FHPOWBR
Abmessungen (B x T x H):	ca.1400 x 1500 x 2150 mm
Gewicht:	70,8kg
max. Benutzergewicht	<ul style="list-style-type: none"><li>• Höhenverstellbare Spotter; max. Belastungsgewicht: 200 Kg</li><li>• Klimmzugstange; max. Benutzergewicht: 130 Kg</li><li>• Dipständer; max. Benutzergewicht: 100 Kg</li><li>• Lat.- und Ruderzug: max. Zusatzgewicht: 80 Kg</li></ul>

**\*\*Das Gerät ist NICHT für therapeutische Zwecke geeignet.**

## Entsorgung

### Verpackung entsorgen



Entsorgen Sie die Verpackung sortenrein. Geben Sie Pappe und Karton zum Altpapier, Folien in die Wertstoffsammlung.

### Importeur:

monolith GmbH  
Maxstraße 16 D-45127 Essen  
Germany

