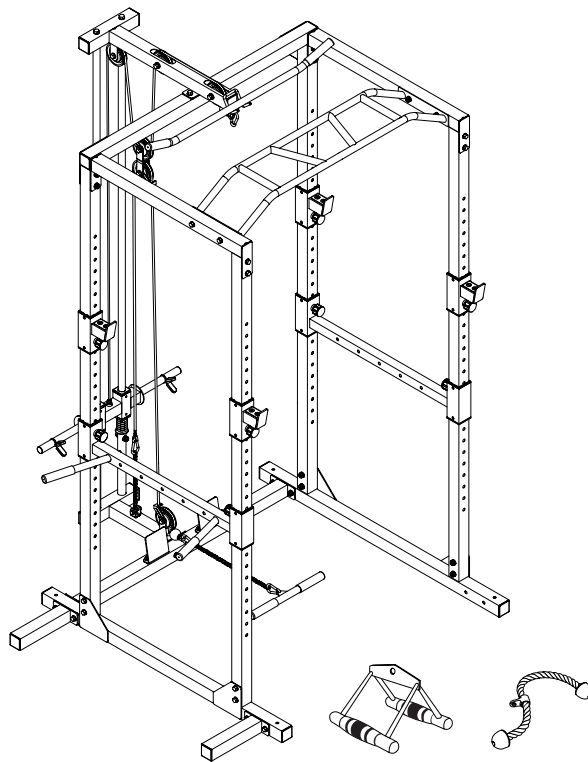


Power Rack

309FHPOWBR



Bedienungsanleitung

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde!

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

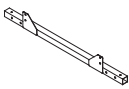
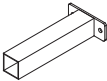
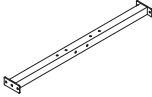
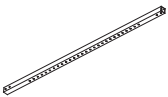
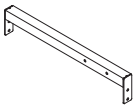
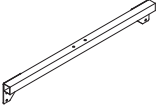
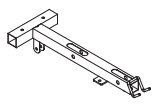
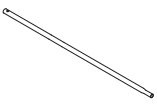

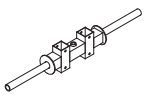
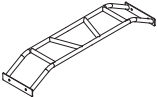
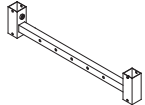

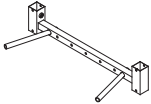
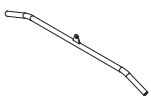
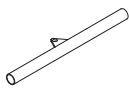












Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass deshalb jederzeit Änderungen des Lieferumfangs in Form, Ausstattung und Technik möglich sind. Aus den Angaben, Abbildungen und Beschreibung dieser Gebrauchsanweisung können daher keine Ansprüche hergeleitet werden.










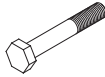
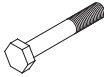



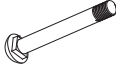










Nachdruck, Vervielfältigung oder Übersetzung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung des Herstellers nicht gestattet.

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 ck, 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 x48 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 x48 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>			

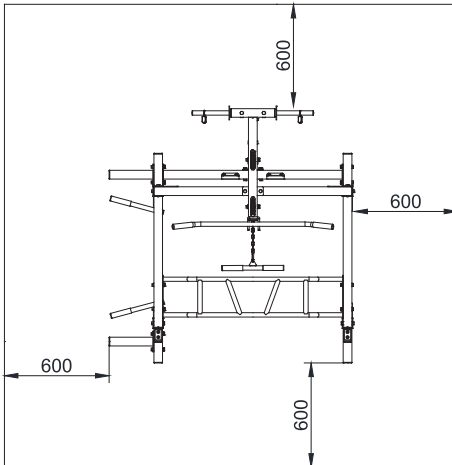
SICHERHEITSHINWEISE

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:



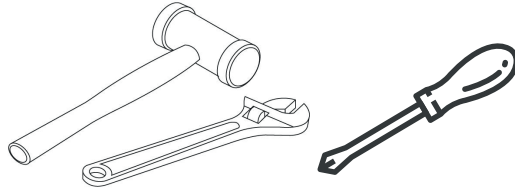
***Das Gerät ist NICHT für therapeutische Zwecke geeignet.**

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 herum bewegen 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.

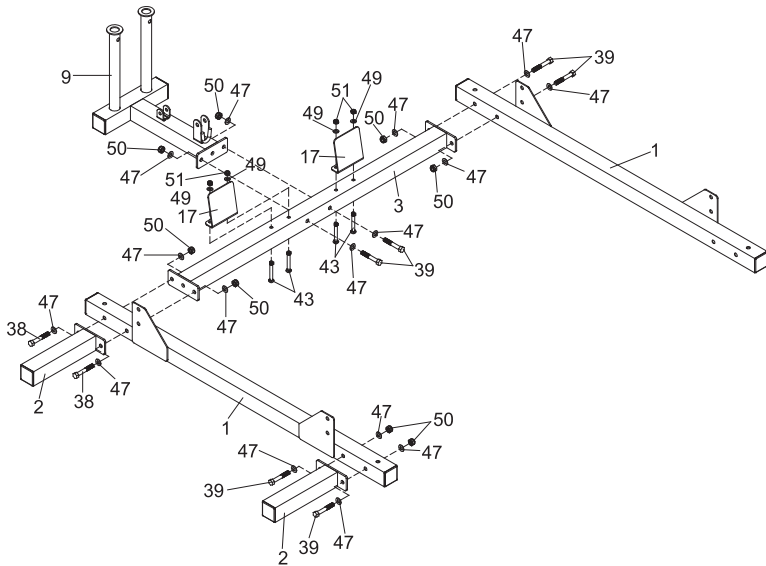
ÖFFNEN SIE DEN KARTON

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.

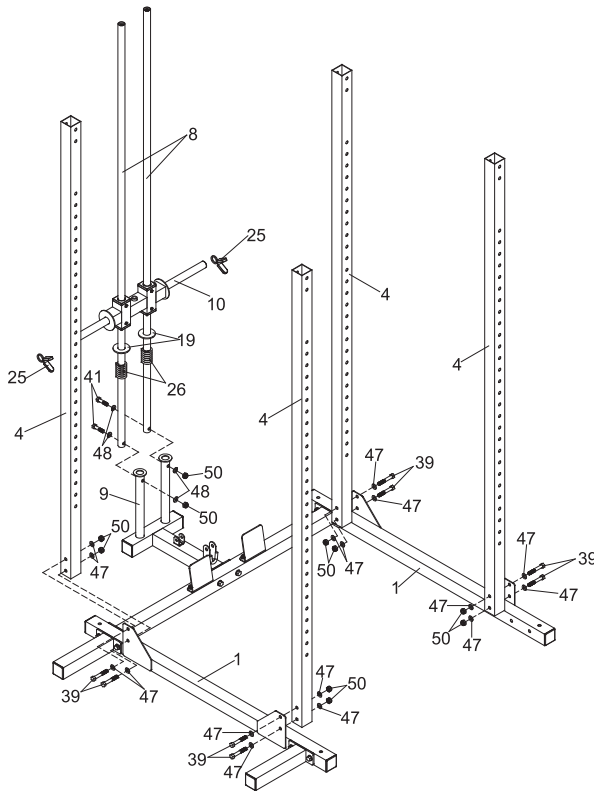
MONTAGEANWEISUNGEN

**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 .

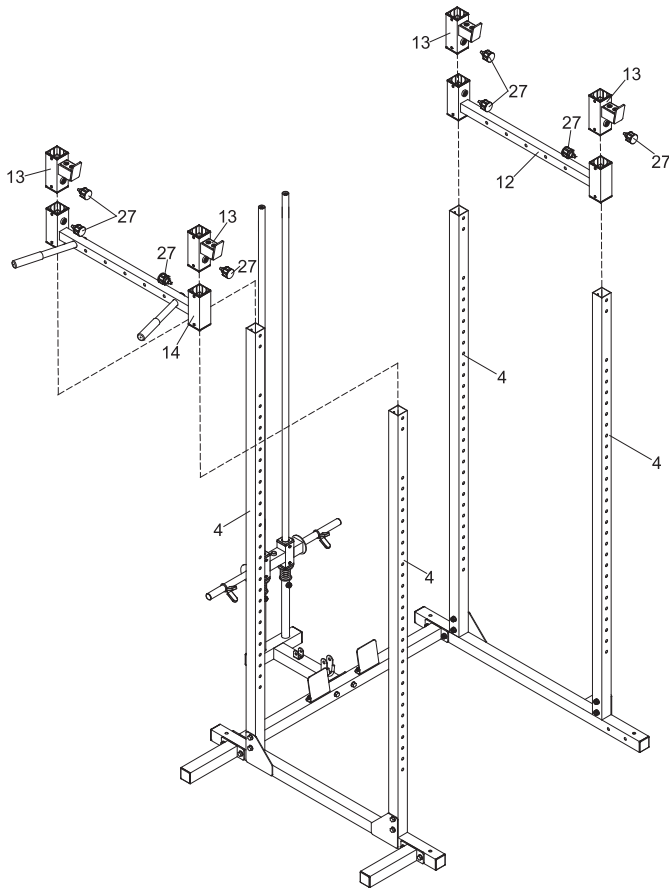
Hinweis: Die unteren Seitenrohre (2) können auf einer beliebigen Seite des unteren Rohrs (1) montiert werden. Auf welcher Seite sie angebracht werden, hängt von der Einrichtung des Fitnessraums ab. Das Montageverfahren ändert sich dadurch nicht.

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.



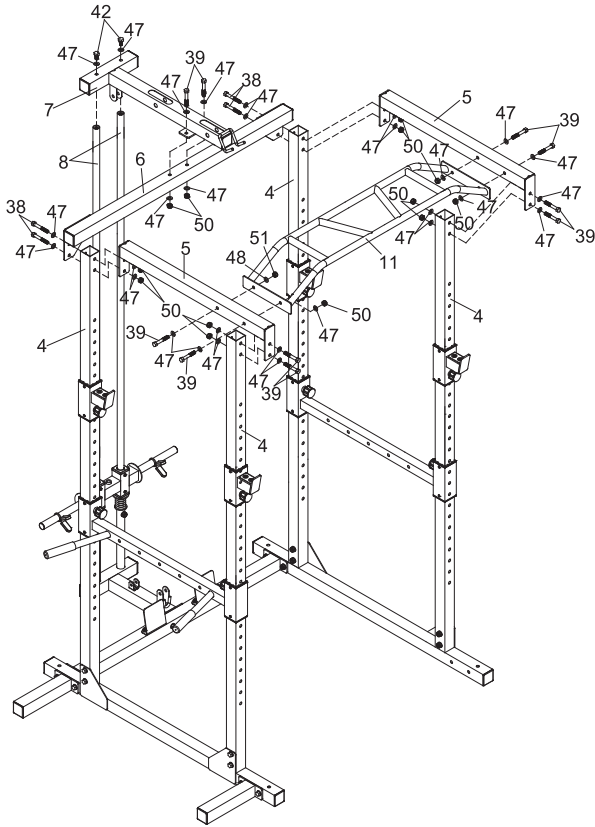
2. SCHRITT:

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:

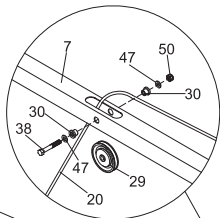
1. Stützgestell (14) mit zwei Schnellverstellknöpfen (27) auf die Säule (4) schieben. Achtung! Stellen Sie sicher, dass sich das Stützgestell (14) auf der gleichen Seite des unteren Seitenrohrs (2) befindet.
2. Lange Ablage (12) mit zwei Schnellverstellknöpfen (27) auf die Säule (4) schieben.
3. Die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



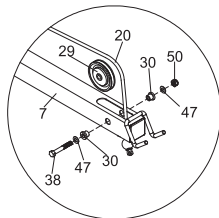
4. SCHRITT:

1. Die beiden oberen Verbindungsrohre (5) mit vier Sechskantschrauben, M1 O 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, M1 O x 70 mm (38), acht Unterlegscheiben M1 O (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.

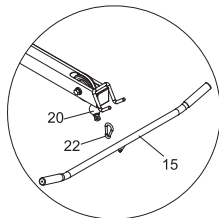
Schritt 5.1c) Umlenkrolle 2



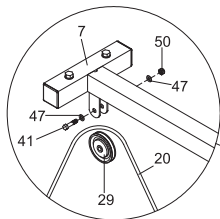
Schritt 5.1a) und 1b).
Umlenkrolle 1



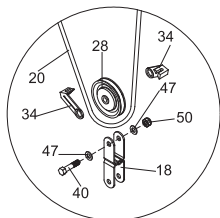
Schritt 5.1g)



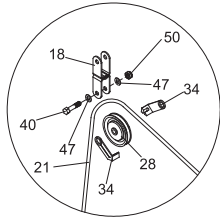
Schritt 5.1d) Umlenkrolle 4



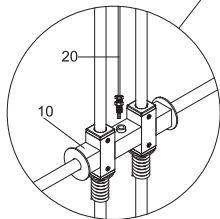
Schritt 5.1f). Umlenkrolle 3



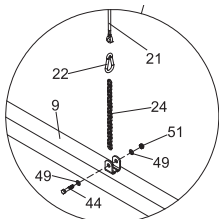
Schritt 5.2c). Umlenkrolle 6



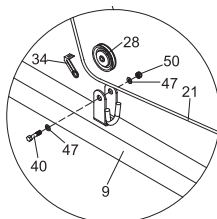
Schritt 5.1e)



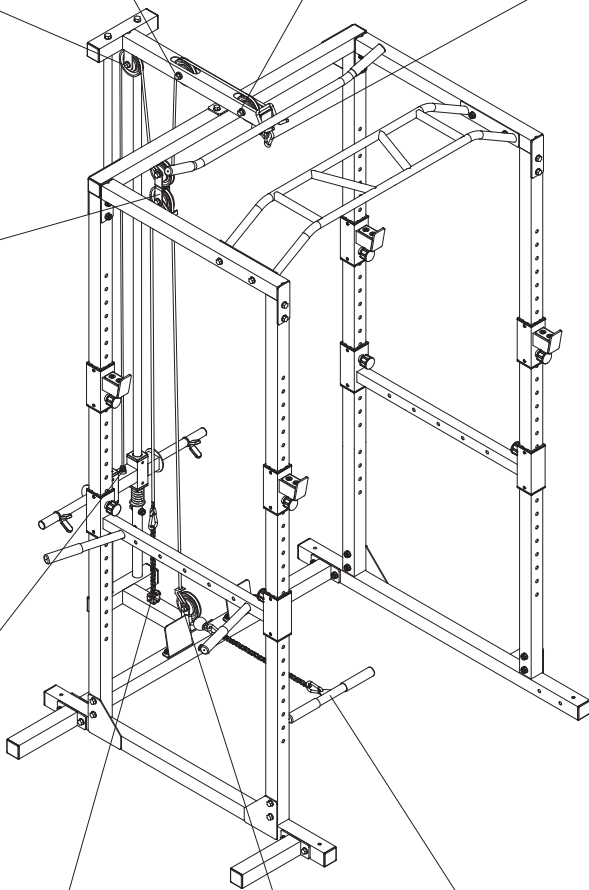
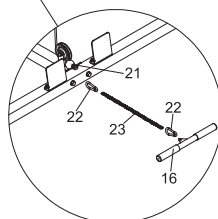
Schritt 5.2d)



Schritt 5.2a) und 2b)



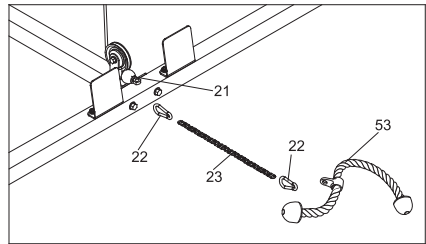
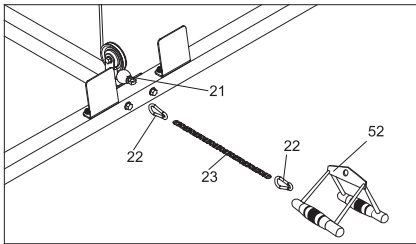
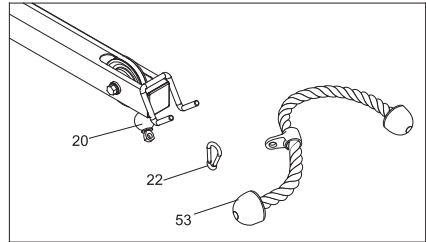
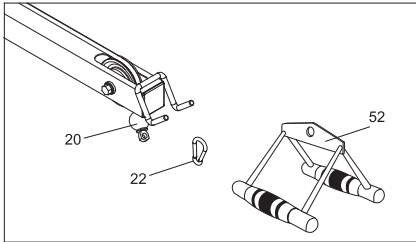
Schritt 5.2e)



5. SCHRITT:

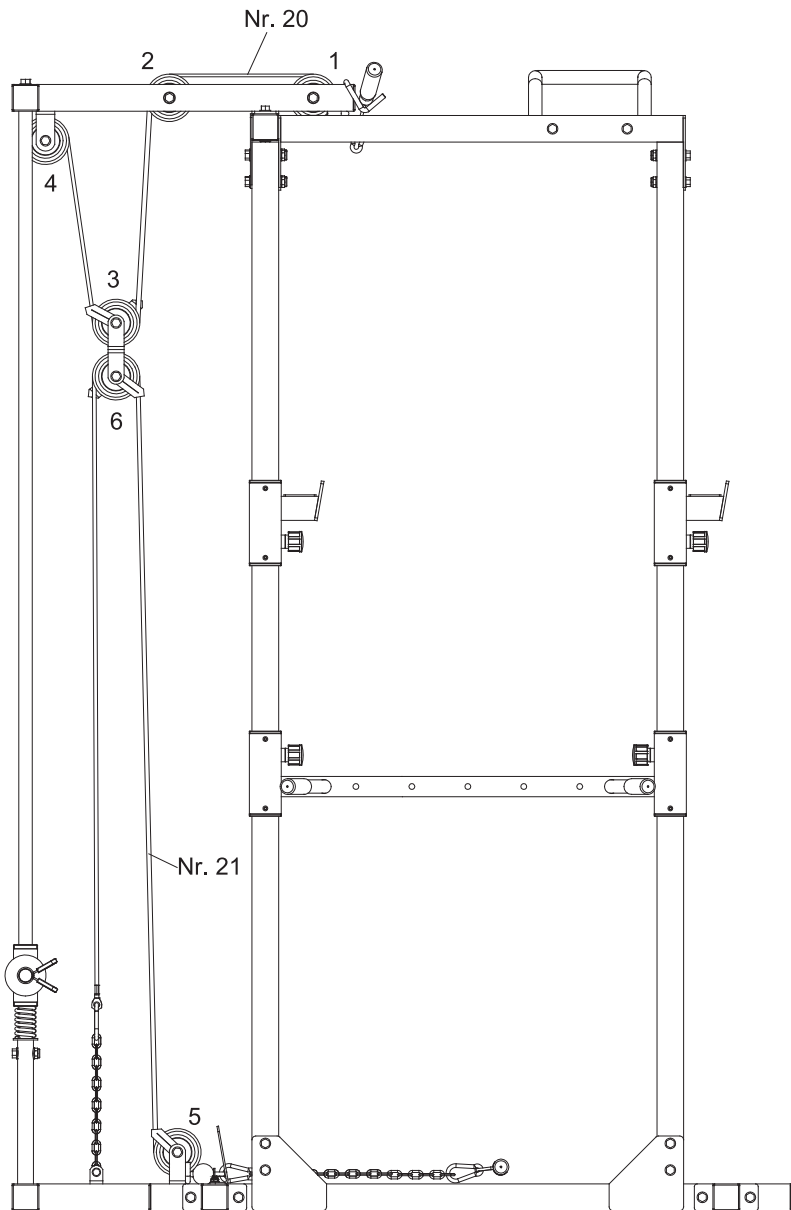
- 5.1. Mit dem oberen Seil (20) beginnen .
- 5.1a). Das obere Seil (20) in die Nut der Umlenkrolle (22T) (29) einführen und das obere Seil (20) dann durch den oberen Querträger (7) fädeln.
- 5.1b). Umlenkrolle 1 (29) und zwei Kunststoffhülsen (30) mit einer Sechskantschraube (7), M10 x 70 mm (38), zwei 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)

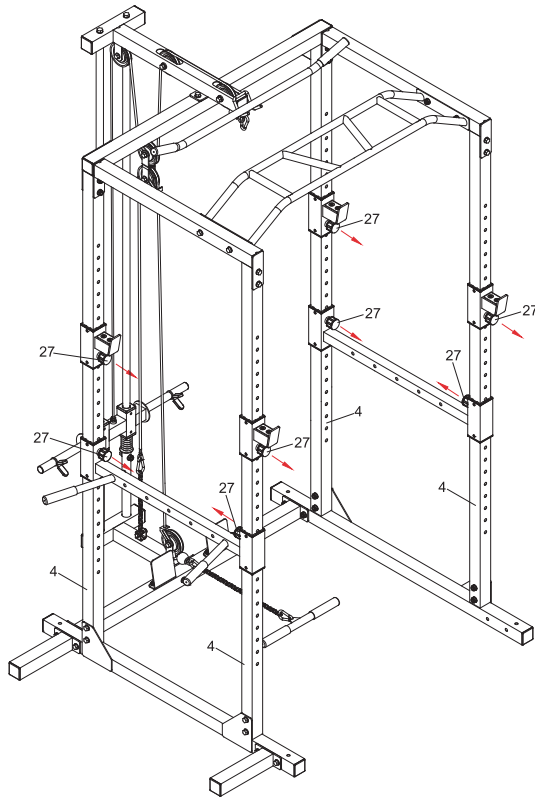
Schritt 5.2g)



Hinweis:

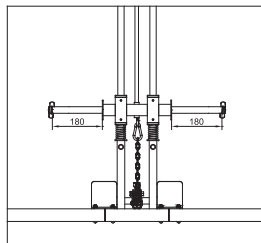
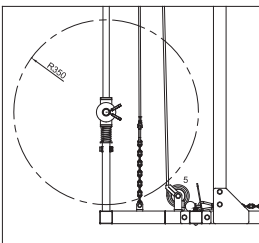
Nach der fertigen Montage finden sich unten links am unteren Rohr (1) vier nicht benutzte Bohrungen. Mit ihrer Hilfe kann das Power-Rack bei Bedarf am Boden verankert werden.





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.



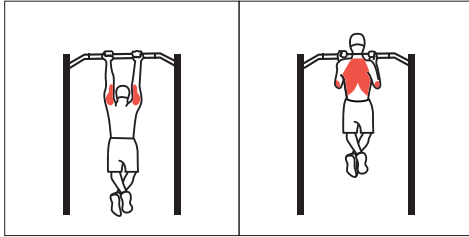
Hantelscheibe hinzufügen

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

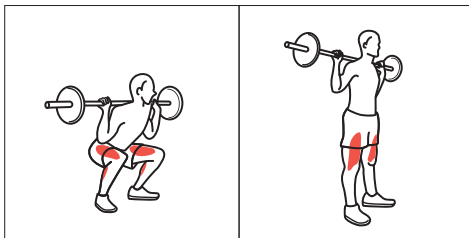
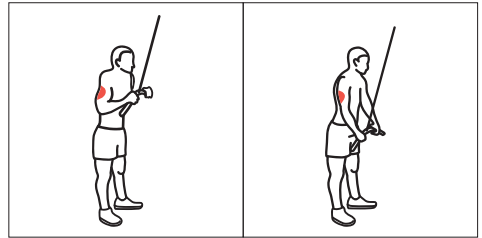
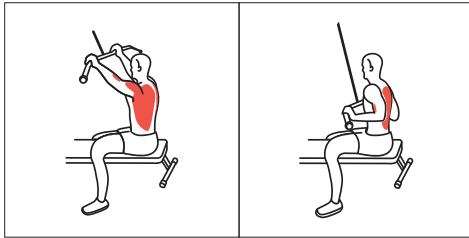
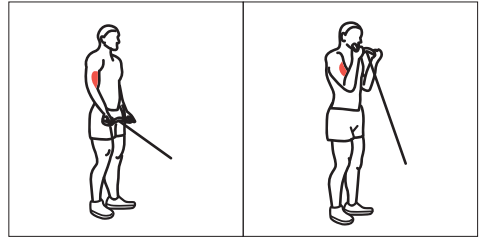
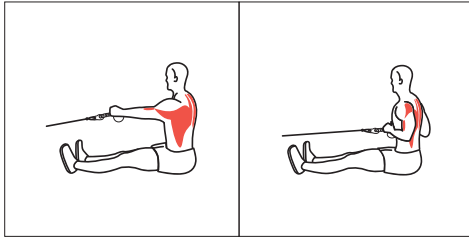
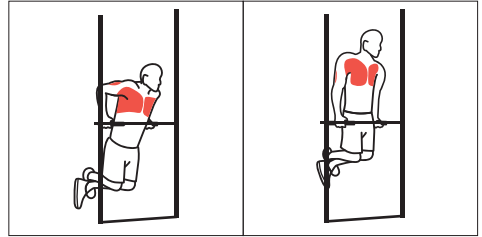
Start

Ende

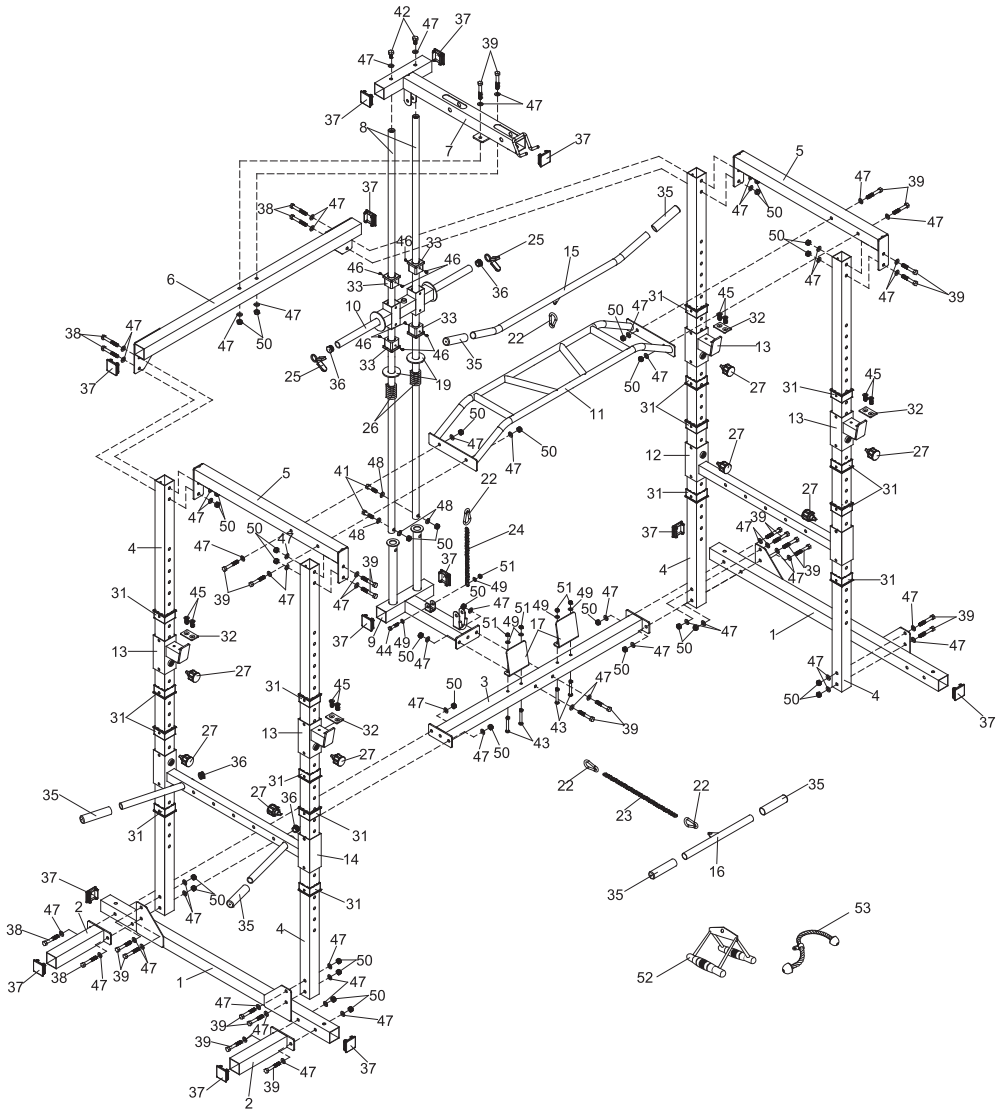


Start

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

****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.

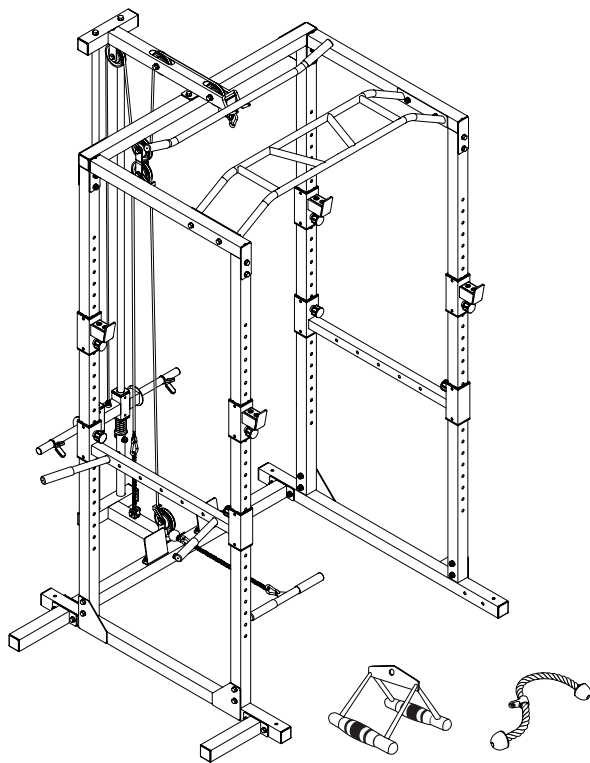
Importeur:

monolith GmbH
Maxstraße 16 D-45127 Essen
Germany



Erőkeret felszerelés (benne: fogó-készlet)

309FHPOWBR



Kezelési útmutató

Tisztelt Ügyfelünk!

A gyártó folyamatosan dolgozik valamennyi típus és modell továbbfejlesztésén.

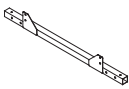
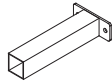
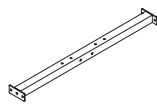
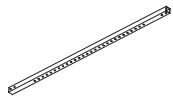
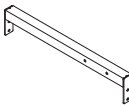
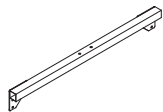
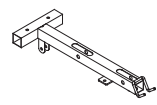
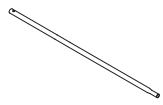

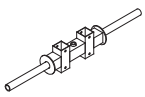
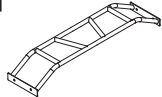
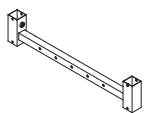

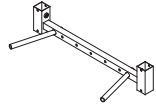
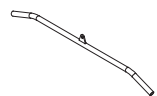
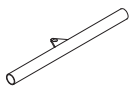












Kérjük szíves megértését, hogy emiatt a szállítás megjelenésében, felszerelésében és technológiája tekintetében bármikor változtatások léphetnek fel. Ezért ezen kezelési útmutató adatai, ábrái és leírásai alapján semmiféle igény nem támasztható.










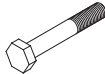
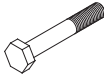



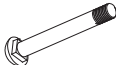










Nyomtatás, sokszorosítás vagy fordítás még kivonatos formában sem engedélyezett a gyártó írásbeli beleegyezése nélkül.

A szerzői jogra vonatkozó törvényből eredő összes jogot a gyártó határozottan fenntartja.

A változtatások jogát fenntartjuk.

ALKATRÉSZEK JEGYZÉKE

<p>1</p>  <p>Alsó cső, 2 db.</p>	<p>2</p>  <p>Alsó oldalcső, 2 db.</p>	<p>3</p>  <p>Alsó összekötő cső, 1 db.</p>	<p>4</p>  <p>Oszlop, 4 db.</p>
<p>5</p>  <p>Felső összekötő cső, 2 db.</p>	<p>6</p>  <p>Felső összekötő cső hátul, 1 db.</p>	<p>7</p>  <p>Felső kereszttag, 1 db.</p>	<p>8</p>  <p>Súlyvezető cső, 2 db.</p>
<p>9</p>  <p>Hátsó alapteret, 1 db.</p>	<p>10</p>  <p>Súlylemez állvány, 1 db.</p>	<p>11</p>  <p>Felső összekötő cső elől, 1 db.</p>	<p>12</p>  <p>Lerakó (hosszú), 1 db.</p>
<p>13</p>  <p>Lerakó (rövid), 4 db.</p>	<p>14</p>  <p>Tartókeret, 1 db.</p>	<p>15</p>  <p>Lat húzórud, 1 db.</p>	<p>16</p>  <p>Alsó rud, 1 db.</p>
<p>17</p>  <p>Lábprés lemez, 2 db.</p>	<p>18</p>  <p>Terelőtekercs U, 1 db.</p>	<p>19</p>  <p>Nagy alátétgyűrű, 2 db.</p>	<p>20</p>  <p>Felső kábel, 1 db.</p>
<p>21</p>  <p>Alsó kábel, 1 db.</p>	<p>22</p>  <p>Karabiner, 4 db.</p>	<p>23</p>  <p>Lánc (hosszú), 1 db.</p>	<p>24</p>  <p>Lánc (rövid), 1 db.</p>
<p>25</p>  <p>Rugós szorító, 2 db.</p>	<p>26</p>  <p>Rugó, 2 db.</p>	<p>27</p>  <p>Előre szerelt Gyorsállító gomb, 8 db.</p>	<p>28</p>  <p>Terelőgörgő (27T), 3 db.</p>

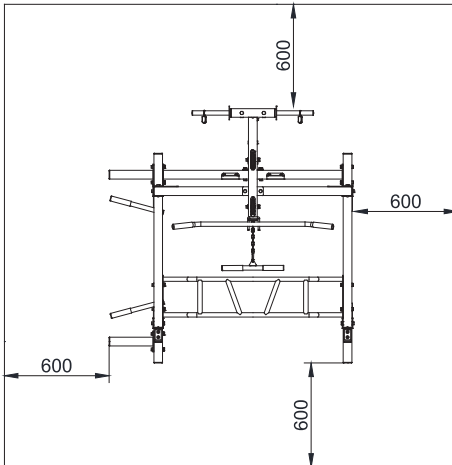
<p>29</p>  <p>Terelőgörgő (22T), 3 db.</p>	<p>30</p>  <p>Műanyag persely, 4 db.</p>	<p>31</p> <p>Előre szerelt</p>  <p>Betét középfurattal (60 x 50), 16 db.</p>	<p>32</p> <p>Előre szerelt</p>  <p>ABS-lemez, 4 db.</p>
<p>33</p> <p>Előre szerelt</p>  <p>Betét középfurattal (0 4 SX0 26) 4 db.</p>	<p>34</p>  <p>Terelőgörgő felfüggesztés, 5 db.</p>	<p>35</p> <p>Előre szerelt</p>  <p>Fogó, 6 db.</p>	<p>36</p> <p>Előre szerelt</p>  <p>Gömbölyű végidom, 25 mm, 4 db.</p>
<p>37</p> <p>Előre szerelt</p>  <p>Szögletes végidom, 50 mm, 13 db.</p>	<p>38</p>  <p>Hatlapfejű csavar, M10 x 70 mm, 8 db.</p>	<p>39</p>  <p>Hatlapfejű csavar, M10 x 65 mm, 24 db.</p>	<p>40</p>  <p>Hatlapfejű csavar, M10 x 48 mm, 3 db.</p>
<p>41</p>  <p>Hatlapfejű csavar, M10 x 45 mm, 3 db.</p>	<p>42</p> <p>Előre szerelt</p>  <p>Hatlapfejű csavar, M10 x 20 mm, 2 db.</p>	<p>43</p>  <p>Hatlapfejű csavar, M10 x 65 mm, 24 db.</p>	<p>44</p>  <p>Hatlapfejű csavar, M10 x 48 mm, 3 db.</p>
<p>45</p> <p>Előre szerelt</p>  <p>Csavar, M6 x 10 mm, 8 db.</p>	<p>46</p> <p>Előre szerelt</p>  <p>Csavar, MS x 8 mm, 8 db.</p>	<p>47</p> <p>Előre szerelt</p>  <p>Alátétgyűrű, M10, 74 db.</p>	<p>48</p>  <p>Íves alátétgyűrű, M10, 4 db.</p>
<p>49</p>  <p>Alátétgyűrű, M8, 6 db.</p>	<p>50</p>  <p>Nylon anya, M10, 38 db.</p>	<p>51</p>  <p>Nylon anya, M8, 5 db.</p>	<p>52</p>  <p>Evezőmarkolat, 1 db.</p>
<p>53</p>  <p>Tricepsz kábel, 1 db.</p>			

BIZTONSÁGI TUDNIVALÓK

FONTOS: EZ AZ ESZKÖZ KIZÁRÓLAG OTTHONI HASZNÁLATRA KÉSZÜLT

1. A termék üzembe vétele előtt kérjük, hogy olvassa el a jelen kézikönyv utasításait. Őrizze meg a kézikönyvet a termék teljes élettartama alatt.
2. Ezt az eszközt egy vagy két felnőttnek kell összeszerelnie.
3. A tulajdonos felelőssége annak biztosítása, hogy a termék minden felhasználója megfelelő tájékoztatást kapjon annak biztonságos használatáról.
4. Ezt a terméket kizárólag otthoni használatra tervezték. Ne használja ezt a terméket kereskedelmi, kölcsönzési vagy intézményi környezetben.
5. A felhasználó felelős az eszköz szabályszerű gondozásáért és karbantartásáért. Miután megtörtént a termék összeszerelése, győződjön meg minden használat előtt arról, hogy a rögzítőelemek szilárdan meg legyenek húzva, és hogy semmilyen alkatrész nem áll ki. Rendszeresen vizsgálja meg a kopásnak leginkább kitett alkatrészek állapotát. (felső kábel/ alsó kábel)
6. Ne tárolja ezt a terméket nedves helyen (pl. medence szélén, fürdőszobában stb.).
7. Viseljen sportlábbelit, hogy edzés közben védje lábait. Ne viseljen terjedelmes vagy laza ruházatot, mert az beszorulhat a berendezésbe. Minden ékszert le kell venni.
8. Fogja össze a haját úgy, hogy edzés közben ne legyen útban.
9. Ha fájdalmat vagy szédülést tapasztal edzés közben, azonnal álljon meg, pihenje ki magát, és forduljon orvoshoz.
10. A gyermekeket és háziállatokat mindig tartsuk távol a terméktől.
11. Kérjük, konzultáljon orvosával, mielőtt megkezdene ezt az edzésprogramot, különösen, ha több éve nem sportolt aktívan.
12. Ne kísérelje meg saját kezűleg megjavítani az eszközt.
13. A termék össze-, illetve szétszerelése az egészségbiztonsági szempontok figyelembevételével történjen.
14. Kövesse a megadott felhasználói információkat, és ne szegje meg azokat.
15. Edzés közben ne hajlítsa meg a hátát, hanem tartsa egyenesen.
16. Azonnal cserélje ki a hibás alkatrészeket, és tartsa üzemben kívül az eszközt, amíg meg nem javítják azt.
17. Túlzott vagy hibás edzés egészségkárosodáshoz vezethet.
18. A felszereléseket megfelelően kell beállítani. A szülőknek és a gyermekekért felelős más személyeknek tisztában kell lenniük arra vonatkozó felelősségükkel, hogy a természetes játékosztón és a gyermekek kísérletezési hajlandósága olyan helyzetekhez és viselkedéshez vezethet, amelyekre az edzőeszközt nem szánják.

19. Ha a gyermeknek megengedik az eszköz használatát, figyelembe kell venni szellemi és fizikai fejlődésüket, mindenekelőtt temperamentumukat. Figyelemmel kell őket kísérni, és ki kell képezni őket az eszköz helyes használatára. Az eszköz semmilyen körülmények között nem használható játszóeszközként.
20. Az eszköz használata előtt mindig bizonyosodjon meg arról, hogy az ülés stabilan rögzül. Ha fájdalmat, ájulást, szédülést vagy légszomjat tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést. Üljön még egy ideig az eszközön, mielőtt felkelne és elhagyná azt, amíg jobban nem érzi magát. Kérjen segítséget az eszközről való leszálláshoz.
21. Ha az állítóeszközök kiállnak, úgy korlátozhatják Önt szabad mozgásában.
22. Az eszköz felállítására szolgáló szabad terület legalább 60 cm-rel nagyobb kell legyen, mint maga az eszköz:



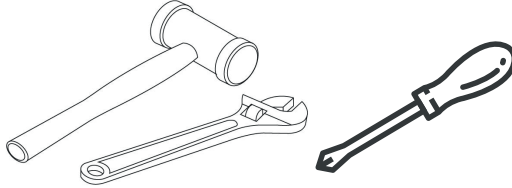
***Az eszköz NEM alkalmas terápiás célokra.**

GONDOZÁS ÉS KARBANTARTÁS:

1. Törölje szárazra a felületeket minden edzésblokk után. Ne használjon oldószereket - csak egy nedves kendővel végezze a tisztítást.
2. A felhasználó felelős az eszköz szabályszerű gondozásáért és karbantartásáért. A termék összeszerelése után minden használat előtt ellenőrizze, hogy a rögzítőelemek megfelelően vannak-e meghúzva, és hogy nincsenek-e kiálló elemek. Rendszeresen vizsgálja meg a kopásnak leginkább kitett alkatrészek állapotát.
3. Azonnal cserélje le a hibás alkatrészeket, és tartsa üzemben kívül az eszközt, amíg meg nem javítják azt.

Szerszámok

A termék megfelelő összeszereléséhez egy 2x14 mm-es és egy 2x17 mm-es csavarkulcsra, valamint egy csavarhúzóra lesz szükség. Egy puha fejű kalapács szintén hasznos lehet a könnyebb és gyorsabb összeszerelés érdekében.



SÚLYKORLÁTOZÁS

- Magasságban állítható spotterek; max. terhelési súly: 200 kg
- Húzódkodó rúd; max. felhasználó súly: 130 kg
- Húzódkodó állvány; max. felhasználó súly: 100 kg
- Lat.- és evező húzás: max. kiegészítő súly: 80 kg

Megfelelőség

EZ A TERMÉK MEGFELEL A KÖVETKEZŐ SZABVÁNYOKNAK:

EN ISO 20957-1:2013, EN 957-2:2003 és

EN ISO 20957-4:2016 OTTHONI HASZNÁLAT - H osztály

MIELŐTT HOZZÁFOGNA

A MUNKATERÜLET ELŐKÉSZÍTÉSE

Fontos, hogy a terméket tiszta, tiszta és rendezett helyen állítsa össze. Ez lehetővé teszi, hogy az alkatrészek összeszerelése közben szabadon tudjon mozogni a termék körül, és csökkentse a sérülés kockázatát az összeszerelés során.

VEGYÜNK IGÉNYBE SEGÍTSÉGET

Érdemes megfontolni egy barát segítségéének igénybevételét a termék összeállításához, mivel egyes alkatrészek nagyok, nehezek vagy kényelmetlen az alkalmazásuk.

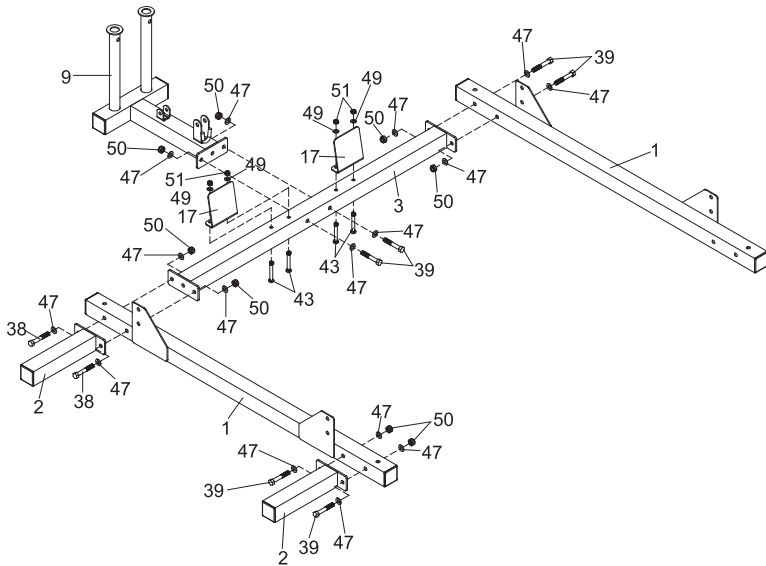
NYISSA KI A KARTONT

Nyissa ki óvatosan a terméket tartalmazó kartont, és eközben ügyeljen a borító kartonon lévő figyelmeztetésekre a sérülésveszély megakadályozása érdekében. Ügyeljen a karton szárnyait rögzítő éles kapcsokra, mert ezek sérülést okozhatnak. Ügyeljen arra, hogy a megfelelő módon nyissa ki a dobozt, mert ez az alkatrészek kicsomagolásának legegyszerűbb és legbiztosabb módja.

AZ ALKATRÉSZEK KICSOMAGOLÁSA

Óvatosan csomagolja ki az egyes alkatrészeket, és ellenőrizze az alkatrészlista alapján, hogy rendelkezik-e a termék összeszereléséhez szükséges összes alkatrésszel.

ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ



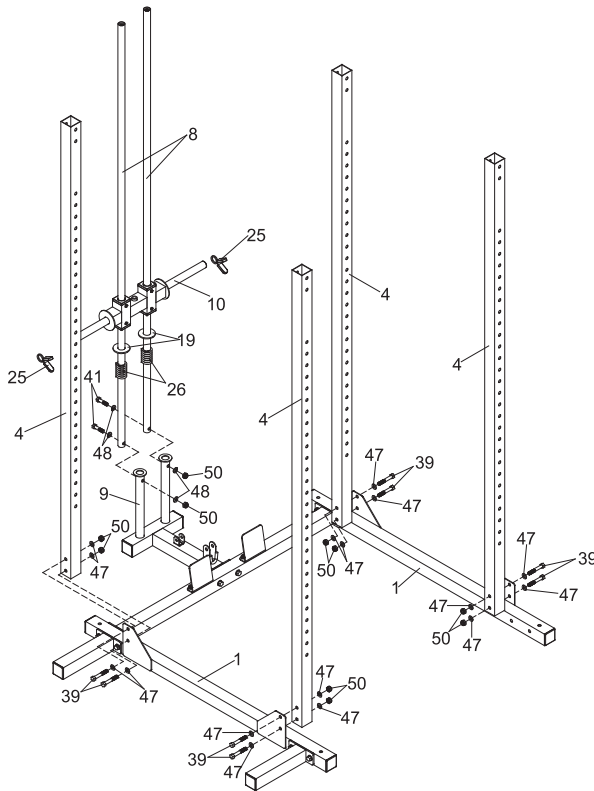
1. LÉPÉS:

1. Rögzítsük a két lábprés lemezt (17) négy lakatsavarral, M8 x 65 mm (43), négy alátétgyűrűvel M8 (49) és négy nylon anyával M8 (51) az alsó összekötő csőre (3).
2. Rögzítsük az alsó oldalcsövet (2) és az alsó összekötő csövet (3) két hatlapfejű csavarral M10 x 70 mm (38), négy alátétgyűrűvel M10 (47) és két nylon anyával M10 (SO) az alsó csőre (1).
3. Rögzítsük az alsó oldalcsövet (2) két hatlapfejű csavarral M10 x 65 mm (39), négy alátétgyűrűvel M10 (47) és két nylon anyával M10 (SO) az alsó csőre (1).

Tudnivaló: Az alsó oldalcsöveket (2) az alsó cső (1) bármely oldalára fel lehet szerelni.

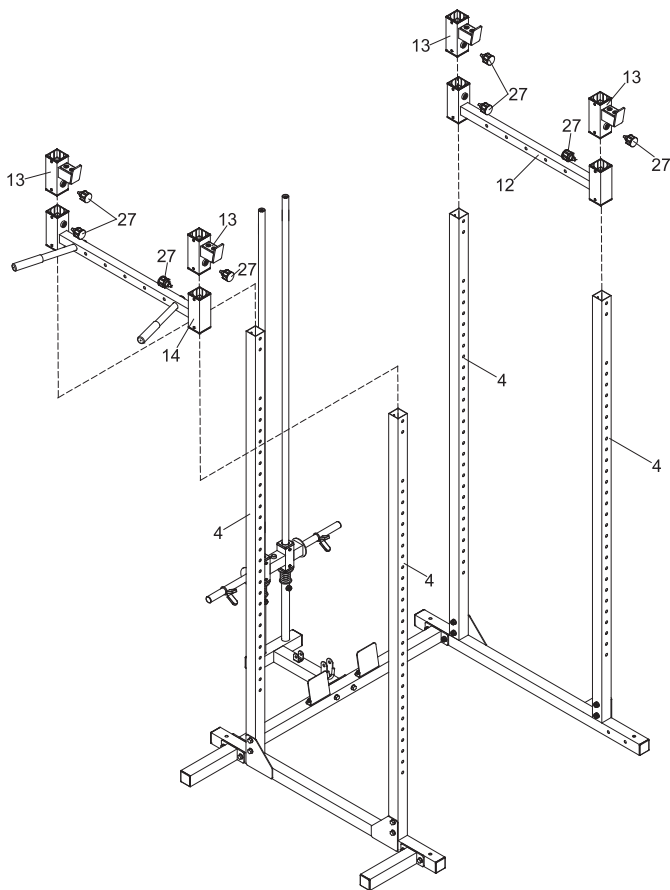
Az, hogy melyik oldalra legyen felszerelve, az edzőterem berendezésétől függ.
A felszerelés menetén ez nem változtat.

4. Rögzítsük az alsó csövet (1) két hatlapfejű csavarral M10 x 65 mm (39), négy alátétgyűrűvel M10 (47) és két nylon anyával M10 (SO) az alsó csőre (3).
5. Rögzítsük a hátsó alapkeretet (9) két hatlapfejű csavarral M10 x 65 mm (39), négy alátétgyűrűvel M10 (47) és két nylon anyával M10 (SO) az alsó összekötő csőre (3).



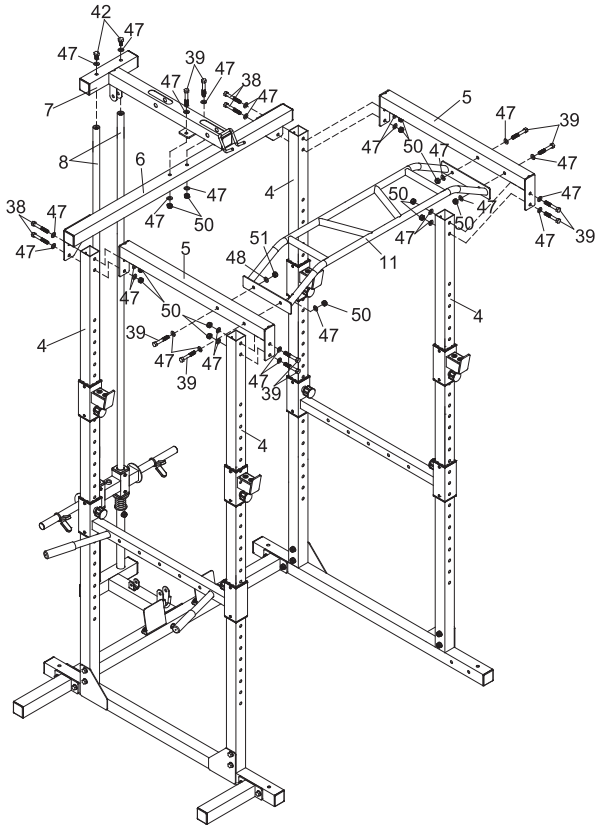
2. LÉPÉS:

1. Rögzítsük a négy oszlopot (4) nyolc hatlapfejű csavarral, M10 x 65 mm (39), tizenhat alátétgyűrűvel M10 (47) és nyolc nylon anyával M10 (50) a két alsó csőre (1).
2. Vezessük a két súlyvezető csövet (8) a hátsó alapteretbe (9), és rögzítsük ott két hatlapfejű csavarral M10 x 40 mm (41), négy ívelt alátétgyűrűvel M10 (48) és két nylon anyával M10 (50).
3. Toljuk a két rugót (26) és két nagy alátét gyűrűt (19) a súlyvezető csőre (8).
4. Toljuk a súlylemez állványt (10) a súlyvezető csőre (8).
5. Toljunk két rugós szorítót (25) a súlylemez állványra (10).



3. LÉPÉS:

1. Toljuk a tartókeretet (14) két gyorsállító gombbal (27) az oszlopokra (4) Figyelem! Bizonyosodjon meg róla, hogy a tartókeret (14) az alsó oldalcsőnek (2) ugyanazon oldalán található.
2. Toljuk a hosszú lerakót (12) két gyorsállító gombbal (27) az oszlopra (4).
3. Toljuk a négy rövid lerakót (13) egy-egy gyorsállító gombbal (27) minden egyes oszlopra (4).



4. LÉPÉS:

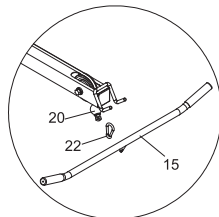
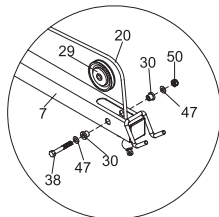
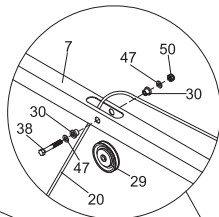
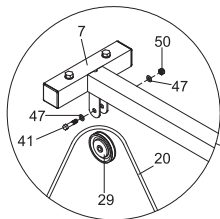
1. Rögzítsük a két felső összekötő csövet (5) négy hatlapfejű csavarral, M10 x 65 mm (39), nyolc alátétgyűrűvel M10 (47) és négy nylon anyával M10 (SO) a két oszlopra (4).
2. Rögzítsük a két felső összekötő csövet (5) és a felső hátsó összekötő csövet (6) négy hatlapfejű csavarral, M10 x 70 mm (38), nyolc alátétgyűrűvel M10 (47) és négy nylon anyával M10 (SO) a két oszlopra (4).
3. Rögzítsük a felső elülső összekötő csövet (11) négy hatlapfejű csavarral, M10 x 65 mm (39), nyolc alátétgyűrűvel M10 (47) és négy nylon anyával M10 (SO) a két felső összekötő csőre (5).
4. Távolítsunk el két hatlapfejű csavart M10 x 20 mm (42), és két alátétgyűrűt M10 (47) a súlyvezető csőről (8).
5. Rögzítsük a felső kereszttagot (7) két hatlapfejű csavarral M10 x 20 mm (42) és két alátétgyűrűvel M10 (47) a súlyvezető csőre (8).
6. Rögzítsük a felső kereszttagot (7) két hatlapfejű csavarral M10 x 65 mm (39), négy alátétgyűrűvel M10 (47) és két nylonanyával M10 (50) a felső hátsó csőre (6).

5.1c) lépés Terelőgörgő 2

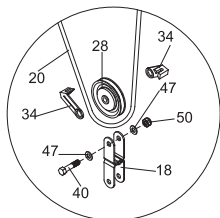
5.1a) és 1b) lépés.
Terelőgörgő 1

5.1g). lépés

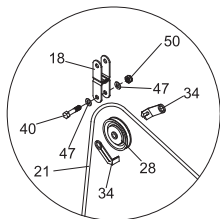
Lépés 5.1d) Terelőgörgő 4



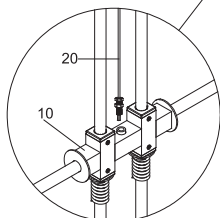
5.1f) lépés. Terelőgörgő 3



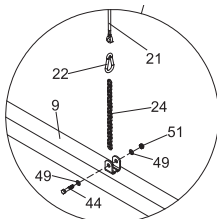
5.2c) lépés. Terelőgörgő 6



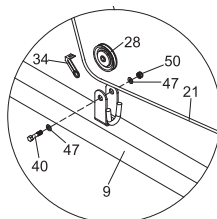
5.1e). lépés



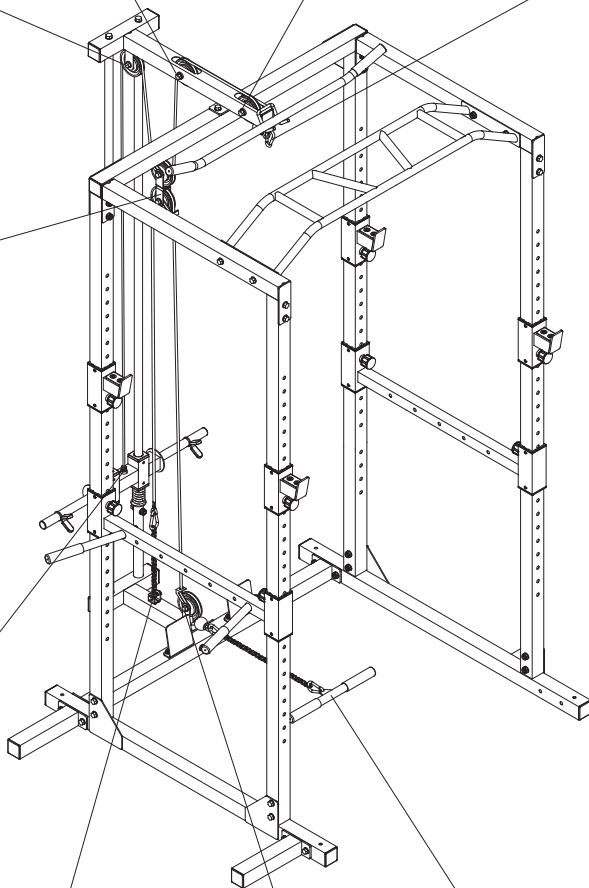
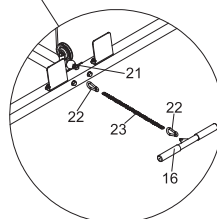
5.2d). lépés



5.2a) és 2b) lépés



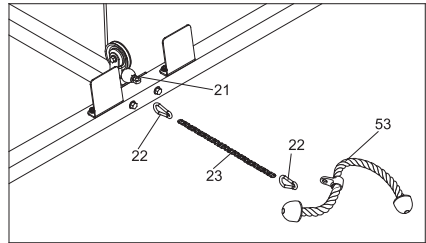
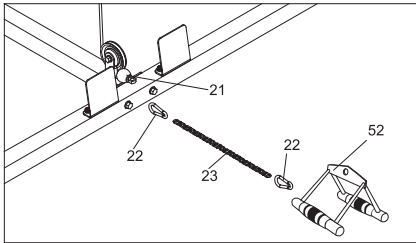
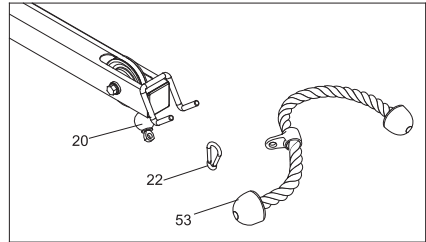
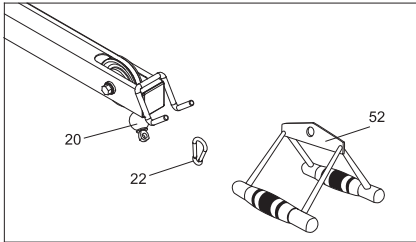
5.2e). lépés



5. LÉPÉS:

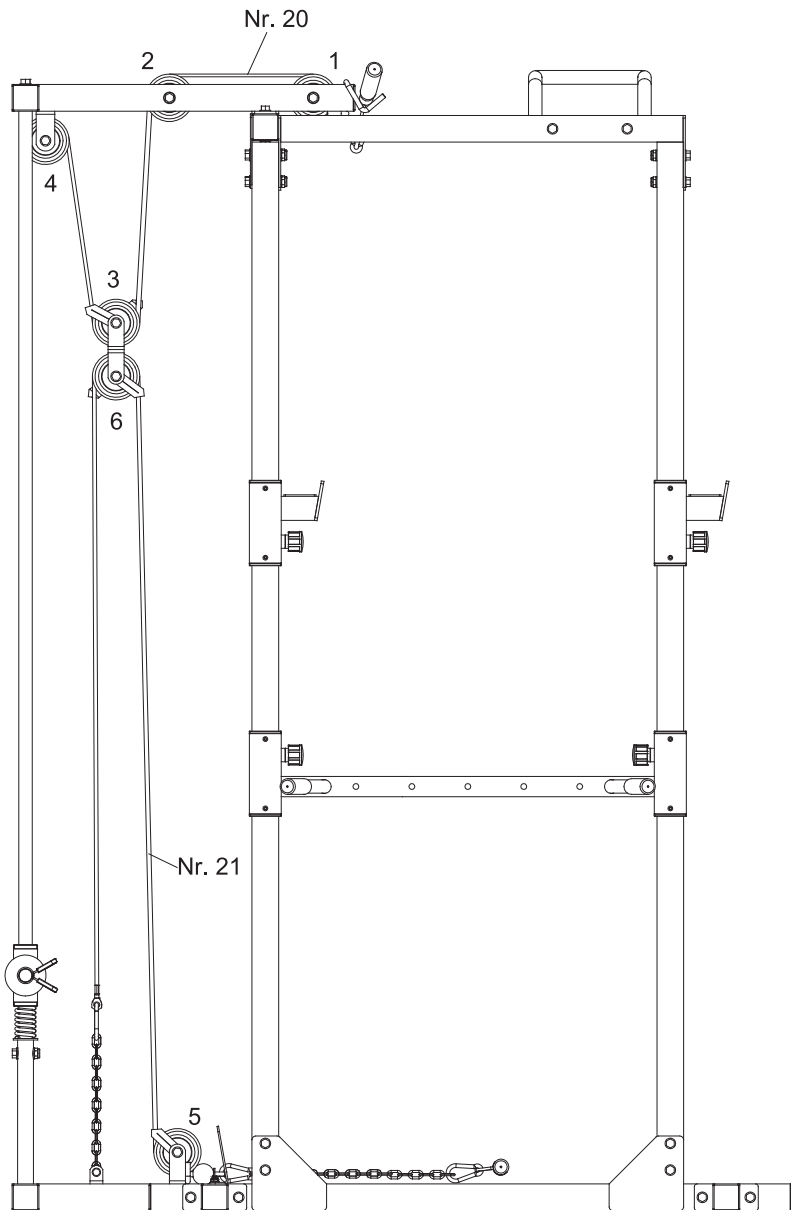
- 5.1. A felső kábellel (20) kezdjük.
- 5.1a). A felső kábelt (20) a terelőgörgő hornyába (22T) (29) vezetjük, majd a felső kábelt (20) a felső kereszttagon (7) keresztülfűzzük.
- 5.1b). Rögzítsük az 1. terelőgörgőt (29) és két műanyag hüvelyt (30) egy hatlapfejű csavarral (7), M10 x 70 mm (38), két alátétgyűrűvel M10 (47) és egy nylon anyával M10 (SO) a felső kereszttagra.
- 5.1c). Rögzítsük a 2. terelőgörgőt (29) és két műanyag hüvelyt (30) egy hatlapfejű csavarral (7), M10 x 70 mm (38), két alátétgyűrűvel M10 (47) és egy nylon anyával M10 (SO) a felső kereszttagra.
- 5.1d). Rögzítsük a 4. terelőgörgőt (29) egy hatlapfejű csavarral M10 x 45 mm (41), két alátétgyűrűvel M10 (47) és egy nylon anyával M10 (SO) a felső kereszttagra (7).
- 5.1e). Rögzítsük a kábel végét (20) a súlylemez állványra (10).
- 5.1f). Rögzítsük a 3. terelőgörgőt (28) és két terelőgörgő felfüggesztést (34) egy hatlapfejű csavarral, M10 x 48 mm (40), két alátétgyűrűvel M10 (47) és egy nylon anyával M10 (SO) az U-terelőgörgőkre (18).
- 5.1 g). Rögzítsük a lat húzórudat (15) egy karabinerrel (22) a felső kábel (20) másik végéhez.
- 5.2. Az alsó kábel felszerelése (21)
- 5.2 a). Az alsó kábelt (21) a terelőgörgő hornyába (27T) (28) vezetjük, majd a hátsó alapkereten (9) keresztülfűzzük.
- 5.2b). Rögzítsük az 5. terelőgörgőt (28) és egy terelőgörgő felfüggesztést (34) egy hatlapfejű csavarral, M10 x 48 mm (40), két alátétgyűrűvel M10 (48) és egy nylon anyával M10 (SO) az alsó alapkeretre (9).
- 5.2c). Rögzítsük a 6. terelőgörgőt (28) és két terelőgörgő felfüggesztést (34) egy hatlapfejű csavarral, M10 x 48 mm (40), két alátétgyűrűvel M10 (47) és egy nylon anyával M10 (SO) az U-terelőgörgőkre (18).
- 5.2d). Rögzítsük a kábel végét (21) egy hatlapfejű csavarral, M8 x 40 mm (44), két alátétgyűrűvel M8 (49) és egy nylonanyával M8 (51), egy rövid láncsal (24) és egy karabinerrel (22) az alsó alapkeretre (9).
- 5.2e). Rögzítsük az alsó rudat (16) két karabinerrel (22) és egy hosszú láncsal (23) a kábel másik végéhez (21).
- 5.2f). A felhasználók az evezőmarkolatot (52) és a tricepsz kábelt (53) használhatják a lat húzórúd (15) és az alsó rúd (16) kiváltására.
- 5.2g). Rögzítse az evezőmarkolatot (52) és a tricepsz kábelt (53) egy karabinerrel (22) a felső kábel (20) vagy az alsó kábel (21) másik végéhez.

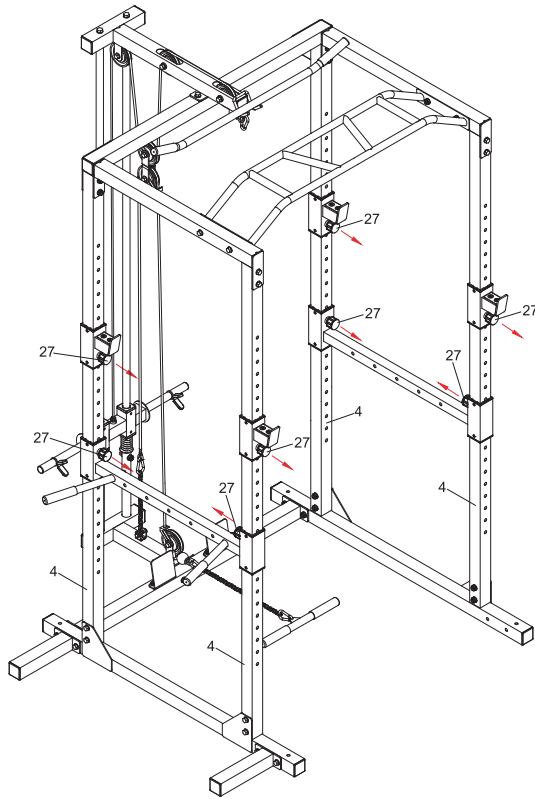
Schritt 5.2g)



Tudnivaló:

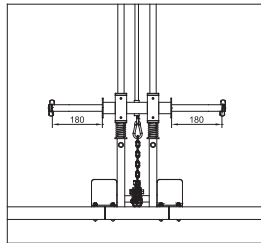
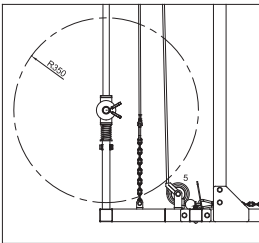
Az összeszerelés befejezése után az alsó cső (1) bal alsó részén négy fel nem használt lyukat talál. Ezek segítségével rögzíthető az erőkeret szükség esetén a talajhoz.





Így állítsa be a súlytartót

Oldja meg és húzza ki a gyorsállító gombot (27), állítsa be a kívánt magasságot, és húzza meg szorosan. Tudnivaló: A beállításkor ügyeljen arra, hogy a termék körül ne legyenek akadályok.



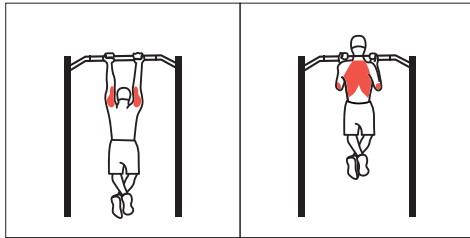
Súlyzó tárcsa hozzáadása

Ez az eszköz 26,5 mm lyukméretű súlyzó tárcsákhoz alkalmas. A maximális külső átmérő R 350. A súlyzó tárcsa cső szélessége oldalanként 180 mm. Az oldalankénti maximális súly 40 kg, tehát összesen 80 kg.

FITNESS ÚTMUTATÓ

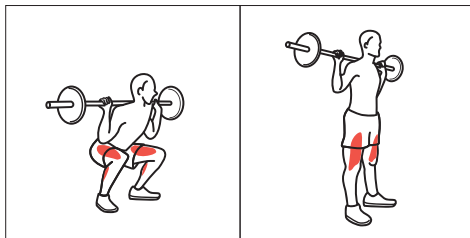
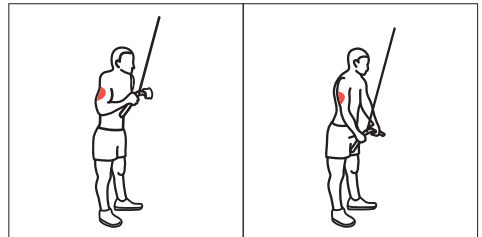
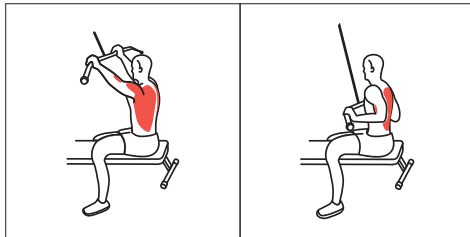
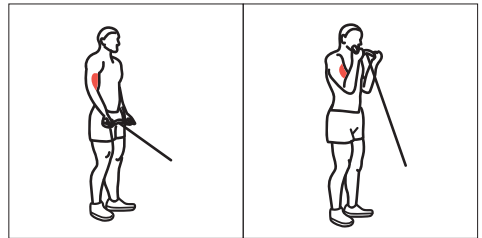
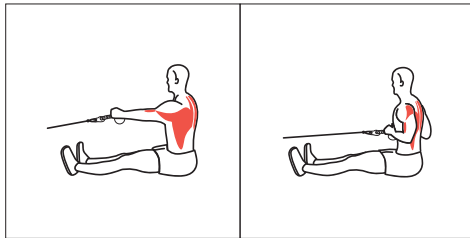
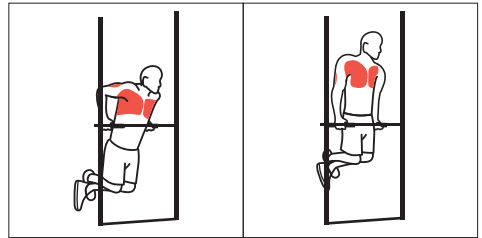
Kezdés

Vége

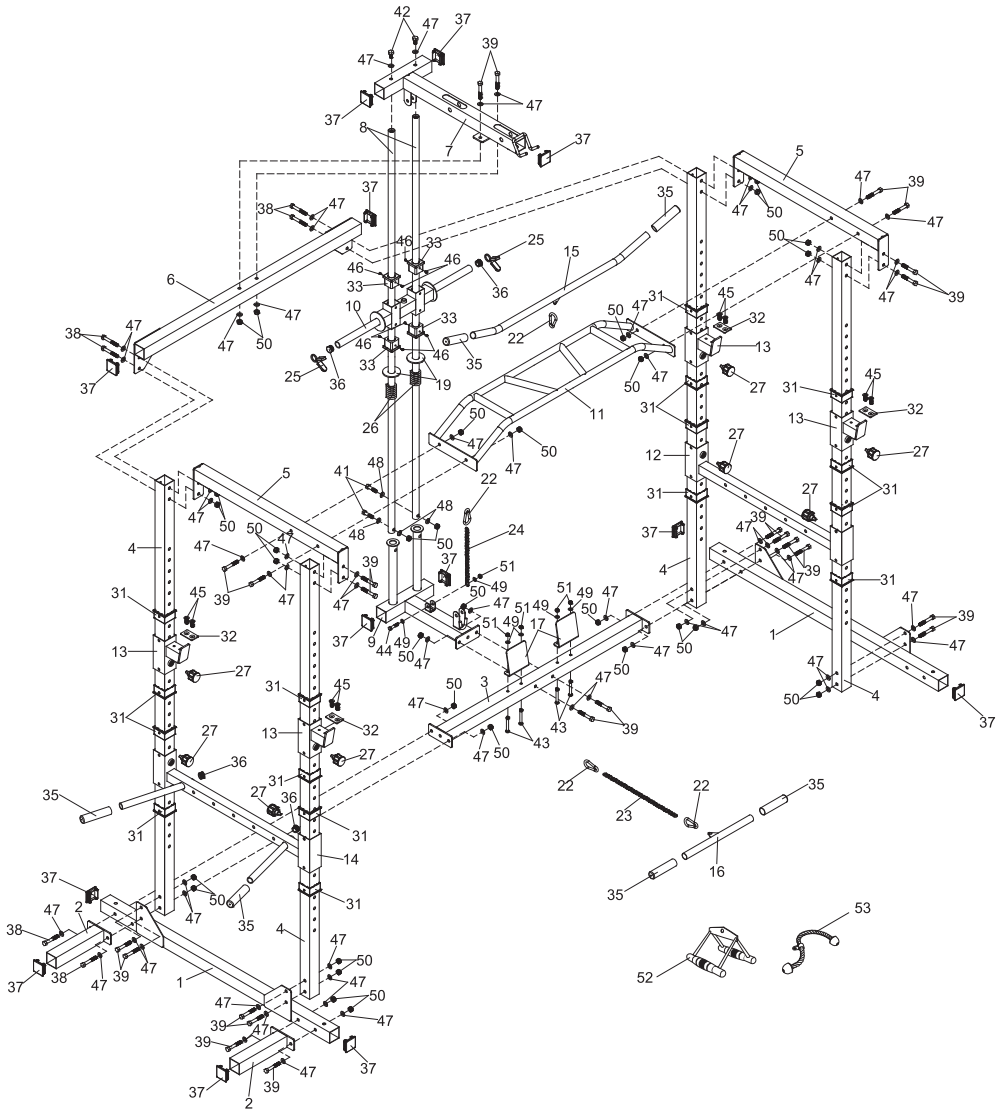


Kezdés

Vége



ROBBANTOTT NÉZET



Műszaki adatok

Modell:	309FHPOWBR
Méretek: Sz x Mé x Ma	kb. 1400 x 1500 x 2150 mm
Tömeg:	70,8 kg
max. felhasználói súly	<ul style="list-style-type: none">• Magasságban állítható spotter; max. terhelési súly: 200 kg• Húzódkodó rúd; max. felhasználó súly: 130 kg• Húzódkodó állvány; max. felhasználó súly: 100 kg• Lat.- és evező húzás: max. kiegészítő súly: 80 kg

****Az eszköz NEM alkalmas terápiás célokra.**

Ártalmatlanítás

A csomagolás ártalmatlanítása



A csomagolást hulladékfajtánként ártalmatlanítsa. A papírt és kartont a papírhulladékok közé, a fóliát az újrahasznosítható hulladékgyűjtőbe helyezze.

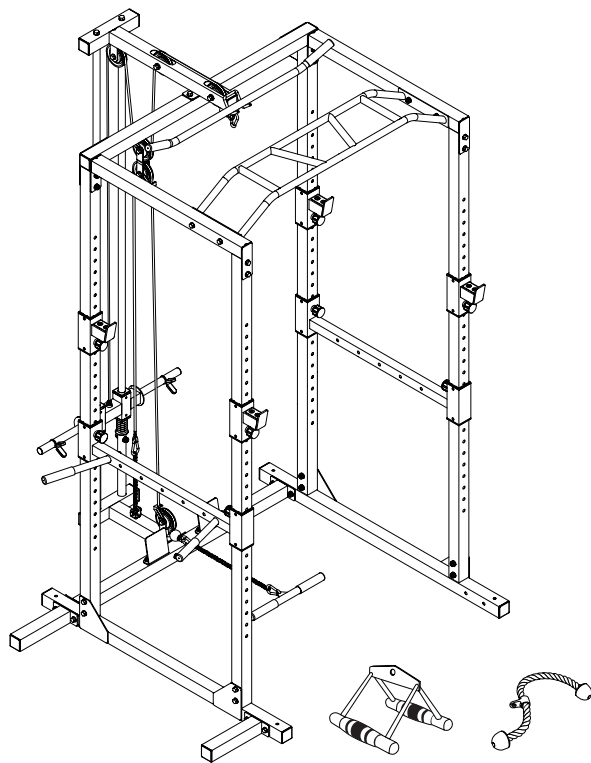
Importálja:

monolith GmbH
Maxstraße 16 D-45127 Essen
Germany



Kletka za počepe in dvigovanje uteži v kompletu (vklj. s kompletom ročk)

309FHPOWBR



Navodila za uporabo

Spoštovana stranka!

Proizvajalec nenehno razvija vse tipe in modele.

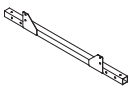
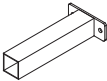
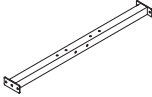
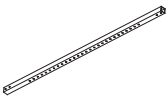
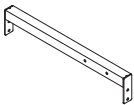
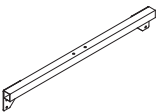
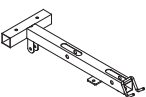
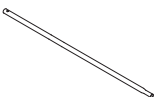

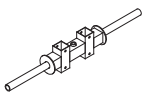
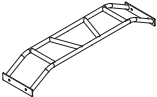
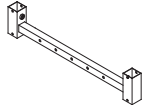

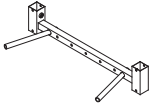
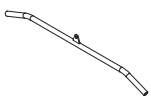
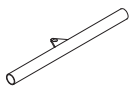












Prosimo za razumevanje, da so zaradi tega vedno možne spremembe obsega dobave glede oblike, opreme in tehnologije. Pritožbe iz naslova podatkov, slik in opisov v teh navodilih za uporabo zato niso možne.










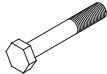
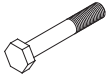



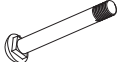










Ponatis, razmnoževanje ali prevod, tudi posameznih delov, brez pisnega soglasja proizvajalca ni dovoljen.

Vse pravice, ki jih zagotavlja zakon o avtorskih pravicah, si pridrži izključno proizvajalec.

Pridržujemo si pravico do sprememb.

SEZNAM DELOV

1  Spodnja cev, 2 kosa	2  Spodnja stranska cev, 2 kosa	3  Spodnja povezovalna cev, 1 kos	4  Steber, 4 kosi
5  Zgornja povezovalna cev, 2 kosa	6  Zgornja povezovalna cev zadaj, 1 kos	7  Zgornji prečni nosilec, 1 kos	8  Vodilna cev za uteži, 2 kosa
9  Zadnje osnovno ogrodje, 1 kos	10  Ogrodje za utežne plošče, 1 kos	11  Zgornja povezovalna cev spredaj, 1 kos	12  Odlagalna površina (dolga), 1 kos
13  Odlagalna površina (kratka), 4 kosi	14  Oporno ogrodje, 1 kos	15  Dvižni drog, 1 kos	16  Spodnji drog, 1 kos
17  Plošča za dviganje uteži z nogami, 2 kosa	18  U-profil preusmerjalnih valjev, 1 kos	19  Velika podložka, 2 kosa	20  Zgornja vrv, 1 kos
21  Spodnja vrv, 1 kos	22  Vponka, 4 kosi	23  Veriga (dolga), 1 kos	24  Veriga (kratka), 1 kos
25  Vzmetna sponka, 2 kosa	26  Vzmet, 2 kosa	27  Predhodno nameščeno Gumb za hitro prestavitev, 8 kovov	28  Preusmerjalni valj (27T), 3 kosi

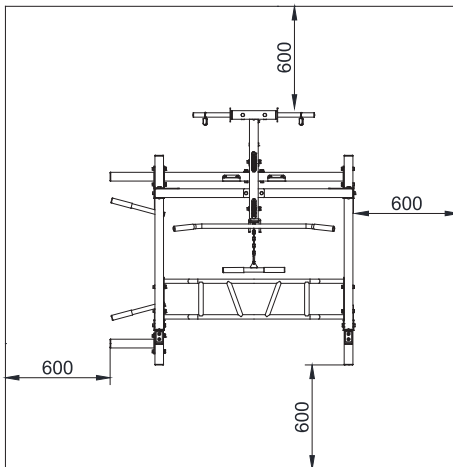
<p>29</p>  <p>Preusmeritveni valj (22T), 3 kosi</p>	<p>30</p>  <p>Plastična puša, 4 kosi</p>	<p>31</p> <p>Predhodno nameščeno</p>  <p>Vstavek s sredinsko izvrtino (60 x 50), 16 kosov</p>	<p>32</p> <p>Predhodno nameščeno</p>  <p>ABS plošča, 4 kosi</p>
<p>33</p> <p>Predhodno nameščeno</p>  <p>Vstavek s sredinsko izvrtino (0 4 SX0 26), 4 kosi</p>	<p>34</p>  <p>Priprava za preusmerjevalne valje, 5 kosov</p>	<p>35</p> <p>Predhodno nameščeno</p>  <p>Ročaj, 6 kosov</p>	<p>36</p> <p>Predhodno nameščeno</p>  <p>Okrogel končnik, 25 mm, 4 kosi</p>
<p>37</p> <p>Predhodno nameščeno</p>  <p>Kvadratni končni del, 50 mm, 13 kosov</p>	<p>38</p>  <p>Šestrobi vijak, M10 x 70 mm, 8 kosov</p>	<p>39</p>  <p>Šestrobi vijak, M10 x 65 mm, 24 kosov</p>	<p>40</p>  <p>Šestrobi vijak, M10 x 48 mm, 3 kosi</p>
<p>41</p>  <p>Šestrobi vijak, M10 x 45 mm, 3 kosi</p>	<p>42</p> <p>Predhodno nameščeno</p>  <p>Šestrobi vijak, M10 x 20 mm, 2 kosa</p>	<p>43</p>  <p>Šestrobi vijak, M10 x 65 mm, 24 kosov</p>	<p>44</p>  <p>Šestrobi vijak, M10 x 48 mm, 3 kosi</p>
<p>45</p> <p>Predhodno nameščeno</p>  <p>Vijak, M6 x 10 mm, 8 kosov</p>	<p>46</p> <p>Predhodno nameščeno</p>  <p>Vijak, M5 x 8 mm, 8 kosov</p>	<p>47</p> <p>Predhodno nameščeno</p>  <p>Podložka, M10, 74 kosov</p>	<p>48</p>  <p>Podložka, M10, 4 kosi</p>
<p>49</p>  <p>Podložka, M8, 6 kosov</p>	<p>50</p>  <p>Najlonska matica, M10, 38 kosov</p>	<p>51</p>  <p>Najlonska matica, M8, 5 kosov</p>	<p>52</p>  <p>Ročaj za veslanje, 1 kos</p>
<p>53</p>  <p>Vrv za tricepse, 1 kos</p>			

VARNOSTNI NAPOTKI

POMEMBNO: TA NAPRAVA JE NAMENJENA SAMO ZA DOMAČO UPORABO

1. Pred uporabo izdelka preberite vsa navodila v tem priročniku. Ta priročnik hranite ves čas življenjske dobe izdelka.
2. Napravo mora sestaviti ena oz. dve odrasli osebi.
3. Lastnik naprave mora zagotoviti, da bodo vsi uporabniki tega izdelka seznanjeni z varno uporabo izdelka.
4. Ta izdelek je namenjen samo za domačo uporabo. Ne uporabljajte ga v komercialnih, najemnih ali institucionalnih okoljih.
5. Uporabnik je odgovoren za pravilno nego in vzdrževanje naprave. Ko izdelek sestavite, pred vsako uporabo preverite, ali so pritrdilni elementi čvrsto zategnjeni in ne štrlijo. Redno preverjajte stanje delov, ki so najbolj podvrženi obrabi. (zgornja vrv/spodnja vrv)
6. Izdelka ne hranite na vlažnem mestu (npr. ob robu bazena, kopalnice itn.).
7. Nosite športno obutev, da med vadbo zaščitite noge. Ne nosite ohlapnih ali dolgih oblačil, saj se lahko ta v opremo zapletejo. Snemite ves nakit.
8. Spnite lase tako, da vas med vadbo ne bodo ovirali.
9. Če med vadbo začutite bolečine ali omotico, takoj prekinite vadbo, se spočijte in obiščite zdravnika.
10. Otrokom in živalim ne dovolite v bližino izdelka.
11. Pred pričetkom tega vadbenega programa se obvezno posvetujete s svojim zdravnikom, zlasti če pred tem več let niste bili športno aktivni.
12. Naprave ne poskušajte popraviti sami.
13. Pri montaži/demontaži izdelka morate upoštevati zdravstveno-varnostni vidik.
14. Upoštevajte navedene uporabniške podatke in jih ne prekoračujte.
15. Med vadbo ne upogibajte hrbta in ga držite vzravnane.
16. Pokvarjene komponente nemudoma zamenjajte in naprave ne uporabljajte, dokler ne bo popravljena.
17. Čezmerna ali napačna vadba lahko povzroči zdravstvene težave.
18. Oprema mora biti pravilno naravnana. Odrasli in druge osebe, ki odgovarjajo za otroke, se morajo zavedati svoje odgovornosti, saj lahko otroški naravni igralni nagon in želja po preizkušanju privede do situacij in vedenjskih vzorcev, za katere vadbena naprava ni predvidena.

19. Če otrokom dovolite uporabljati napravo, morate upoštevati njihovo stopnjo duševnega in telesnega razvoja ter predvsem njihov temperament. Ti morajo biti pod nadzorom in seznanjeni s pravilno uporabo naprave. Izdelek v nobenem primeru ni primeren za uporabo kot otroška igrača.
20. Zagotovite, da bo sedež stabilen, preden začnete napravo uporabljati. V kolikor začutite bolečine, omotico, omedlevico ali težave z dihanjem, nemudoma prekinite vadbo. Nekaj časa obsedite na napravi, dokler se ne boste počutili bolje in boste lahko vstali ter zapustili napravo. Pri tem nekoga prosite, da vam pomaga pri sestopu z naprave.
21. Če nastavitveni elementi štrlijo, lahko ovirajo vaše gibanje.
22. Neovirana površina, na kateri je naprava postavljena, mora biti najmanj 60 cm večja od naprave:



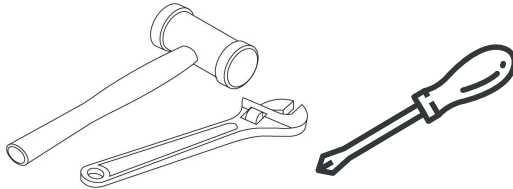
***Naprava NI primerna za terapevtske namene.**

NEGA IN VZDRŽEVANJE:

1. Po vsaki vadbeni enoti obrišite površine, da bodo suhe. Ne uporabljajte topil. Napravo čistite le z vlažno krpo.
2. Uporabnik je odgovoren za pravilno nego in vzdrževanje naprave. Potem ko ste izdelek sestavili, pred vsako uporabo preverite, ali so pritrdilni elementi čvrsto zategnjeni in da noben element ne izstopa. Redno preverjajte stanje delov, ki so najbolj podvrženi obrabi.
3. Pokvarjene komponente nemudoma nadomestite in naprave ne uporabljajte, dokler ne bo popravljena.

Orodja

Za uspešno sestavljanje naprave potrebujete vijačne ključe velikosti 2 x 14 mm in 2 x 17 mm ter izvijač. Za lažjo in hitrejšo montažo lahko uporabite tudi kladivo z mehko glavo.



OMEJITVE TEŽE

- Po višini nastavljiva držala; maks. teža uporabnika: 200 kg
- Drog za dviganje; maks. teža uporabnika: 130 kg
- Globoko stojalo; maks. teža uporabnika: 100 kg
- Dvižni drog in drog za veslanje; maks. dodatna teža: 80 kg

Skladnost

TA IZDELEK USTREZA:

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

EN ISO 20957-4:2016 DOMAČA UPORABA – razred H

PREDEN ZAČNETE

PRIPRAVA DELOVNEGA OBMOČJA

Pomembno je, da izdelek sestavljate na čistem, prostornem in preglednem mestu. Na ta način se boste lahko med montažo gibali med sestavnimi deli okoli naprave in zmanjšali možnost telesnih poškodb.

SODELUJTE S PRIJATELJEM

Priporočeno je, da izdelek sestavljate s pomočjo prijatelja, saj so nekatere komponente velike in težke ali pa jih je težko nameščati.

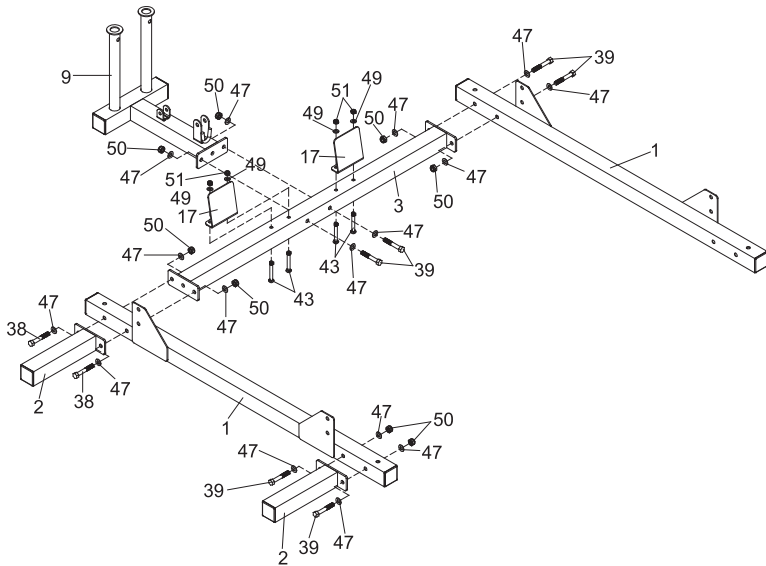
ODPRITE KARTONSKO EMBALAŽO

Previdno odprite kartonsko embalažo v kateri je izdelek in upoštevajte opozorilna obvestila na kartonu, da zmanjšate možnost telesnih poškodb. Bodite pozorni na ostre robove, ki so uporabljeni za pritrnitev zaklopk, saj se lahko na njih poškodujete. Kartonsko embalažo obvezno pravilno obrnite, ko jo odpirate, saj je to najlažji in najvarnejši način, da razpakirate vse komponente.

RAZPAKIRANJE KOMPONENT

Komponente pazljivo razpakirajte in na podlagi seznama delov preverite, ali so prisotni vsi potrebni deli za montažo naprave.

NAVODILA ZA MONTAŽO



1. KORAK:

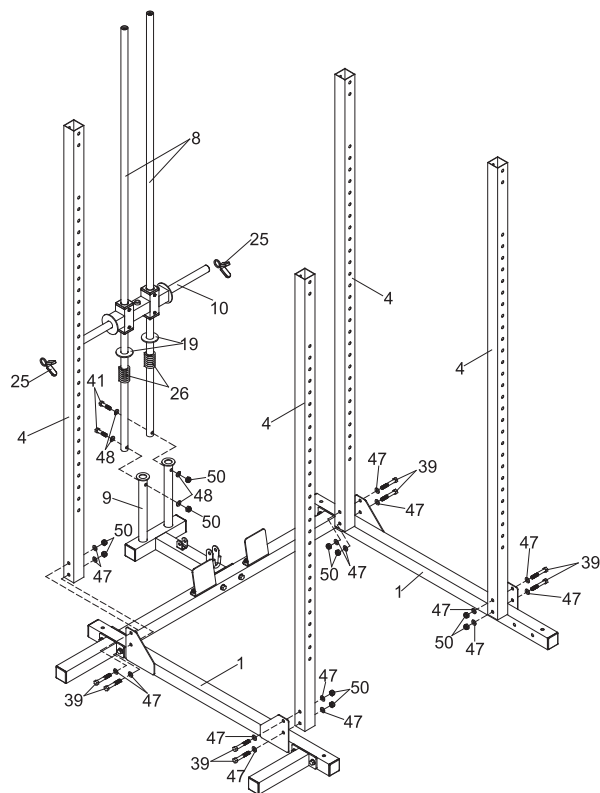
1. Obe plošči za dviganje uteži z nogami (17) pritrdite s štirimi zapornimi vijaki, M8 x 65 mm (43), štirimi podložkami M8 (49) in štirimi najlonskimi maticami M8 (51) na spodnjo povezovalno cev (3).
2. Spodnjo stransko cev (2) in spodnjo povezovalno cev (3) pritrdite z dvema šestrobima vijakoma, M10 x 70 mm (38), štirimi podložkami M10 (47) in dvema najlonskima maticama M10 (SO) na spodnjo cev (1).
3. Spodnjo stransko cev (2) pritrdite z dvema šestrobima vijakoma, M10 x 65 mm (39), štirimi podložkami M10 (47) in dvema najlonskima maticama M10 (SO) na spodnjo cev (1).

Napotek: Spodnje stranske cevi (2) lahko montirate na kateri koli strani spodnje cevi (1).

Na kateri strani jih namestite, je odvisno od postavitve vadbenega prostora.

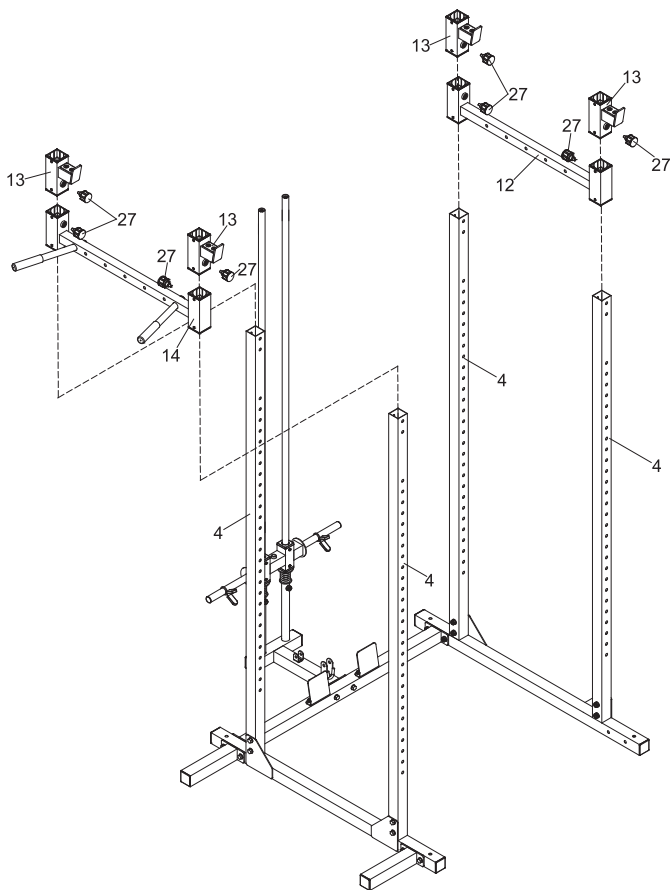
Montažni postopek se zaradi tega ne spremeni.

4. Spodnjo stransko cev (1) pritrdite z dvema šestrobima vijakoma, M10 x 65 mm (39), štirimi podložkami M10 (47) in dvema najlonskima maticama M10 (SO) na spodnjo povezovalno cev (3).
5. Zadnje osnovno ogrodje (9) pritrdite z dvema šestrobima vijakoma, M10 x 65 mm (39), štirimi podložkami M10 (47) in dvema najlonskima maticama M10 (SO) na spodnjo povezovalno cev (3).



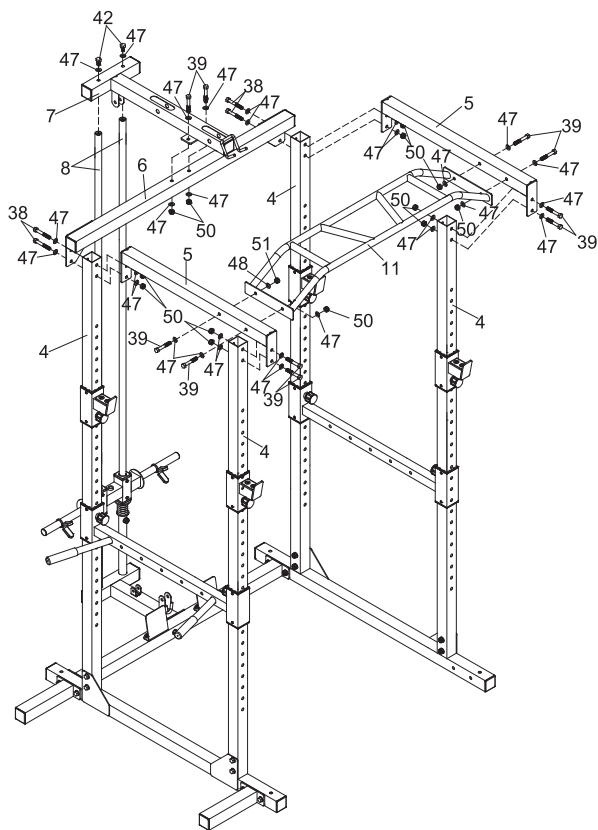
2. KORAK:

1. Štiri stebre (4) pritrдите z osmimi šestrobimi vijaki, M10 x 65 mm (39), šestnajstimi podložkami M10 (47) in osmimi najlonskimi maticami M10 (50) na obe spodnji cevi (1).
2. Obe vodilni cevi za uteži (8) speljite v zadnjo osnovno ogrodje (9) in ga tam pritrдите z dvema šestrobima vijakoma, M 10 x 40 mm (41), štirimi izbočenimi maticami M10 (48) in dvema najlonskima maticama M10 (50).
3. Obe vzmeti (26) in dve veliki podložki (19) potisnite na vodilno cev za uteži (8).
4. Ogradje za utežne plošče (10) potisnite na vodilno cev za uteži (8).
5. Dve vzmetni sponki (25) potisnite na ogrodje za utežne plošče (10).



3. KORAK:

1. Oporno ogrodje (14) z dvema gumboma za hitro prestavitev (27) potisnite na steber (4).
Pozor! Prepričajte se, ali je oporno ogrodje (14) na isti strani spodnje stranske cevi (2).
2. Dolgo odlagalno površino (12) z dvema gumboma za hitro prestavitev (27) potisnite na steber (4).
3. Štiri kratke odlagalne površine (13) s po enim gumbom za hitro prestavitev (27) potisnite na posamezen steber (4).



4. KORAK:

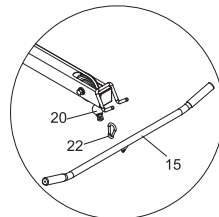
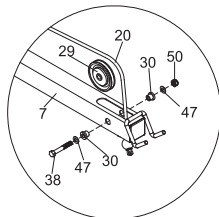
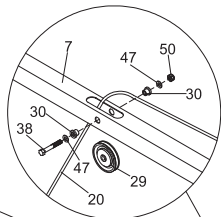
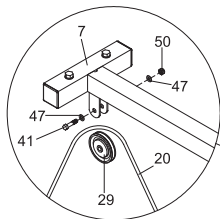
1. Obe zgornji povezovalni cevi (5) pritrдите s štiri štrobimi vijaki, M1 O x 65 mm (39), osmimi podložkami M10 (47) in štiri najlonskimi maticami M10 (SO) na oba stebra (4).
2. Obe zgornji povezovalni cevi (5) in zgornjo zadnjo povezovalno cev (6) pritrдите s štiri štrobimi vijaki, M1 O x 70 mm (38), osmimi podložkami M1 O (47) in štiri najlonskimi maticami M10 (SO) na oba stebra (4).
3. Zgornjo povezovalno cev (11) pritrдите s štiri štrobimi vijaki, M10 x 65 mm (39), osmimi podložkami M10 (47) in štiri najlonskimi maticami M10 (SO) na obe povezovalni cevi (5).
4. Dva štrobna vijaka, M10 x 20 mm (42) in dve podložki M10 (47) odstranite z vodilne cevi za uteži (8).
5. Zgornji prečni nosilec (7) pritrдите z dvema štrobima vijakoma, M10 x 20 mm (42) in dvema podložkama M10 (47) na vodilno cev za uteži (8).
6. Zgornji prečni nosilec (7) pritrдите z dvema štrobima vijakoma, M10 x 65 mm (39), štiri podložkami M10 (47) in dvema najlonskima maticama M10 (50) na zgornjo zadnjo cev (6).

Korak 5.1c) Preusmerjevalni valj 2

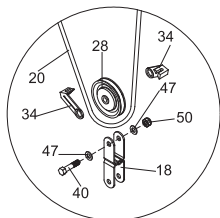
Korak 5.1a) in 1b).
Preusmerjevalni valj 1

Korak 5.1g)

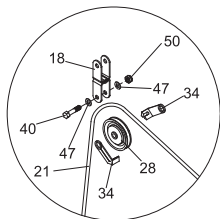
Korak 5.1d) Preusmeritveni valj 4



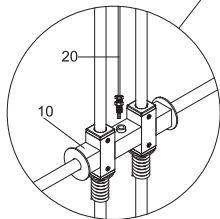
Korak 5.1f). Preusmerjevalni valj 3



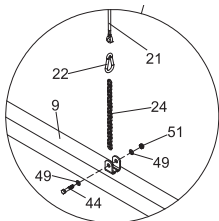
Korak 5.2c). Preusmeritveni valj 6



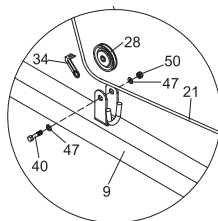
Korak 5.1e)



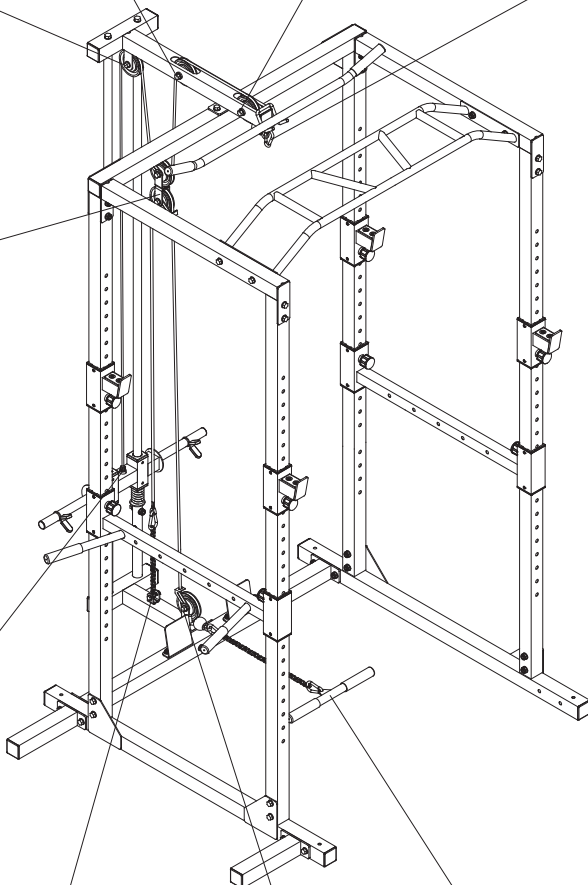
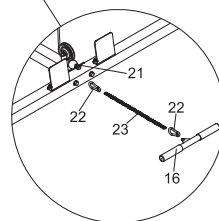
Korak 5.2d)



Korak 5.2a) in 2b)



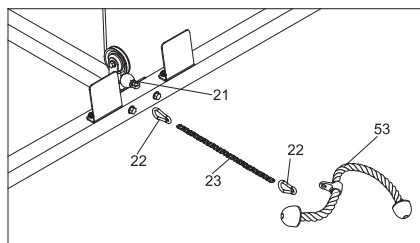
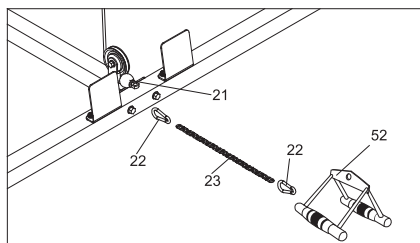
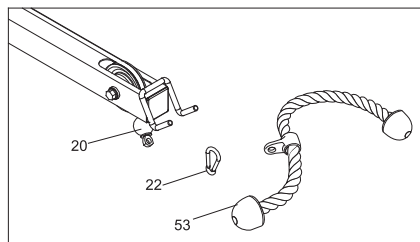
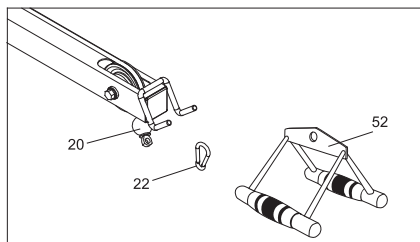
Korak 5.2e)



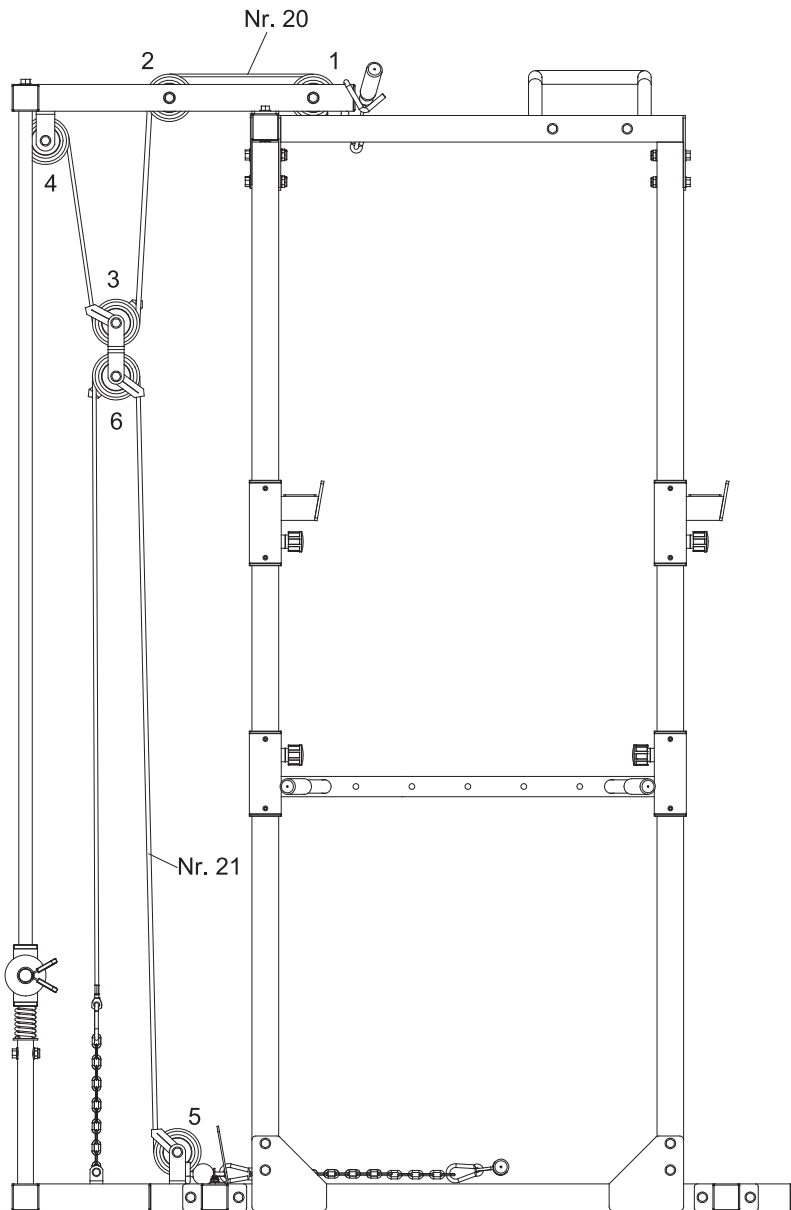
5. KORAK:

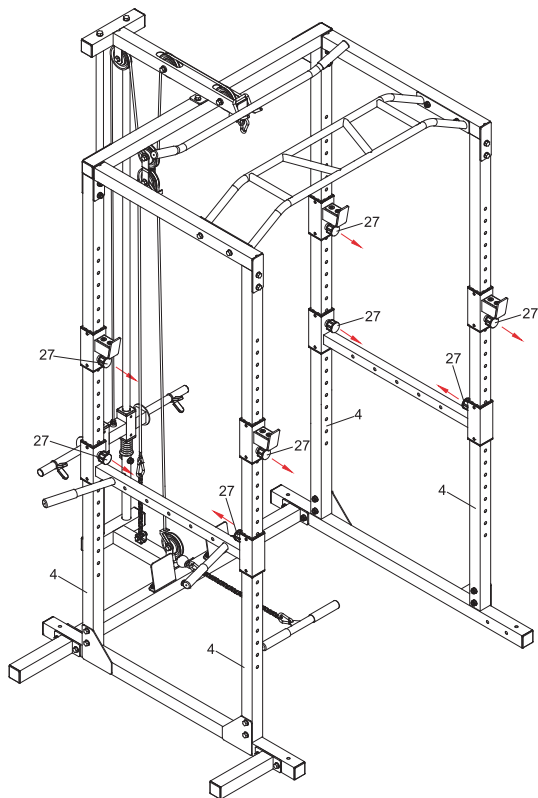
- 5.1. Začnite z zgornjo vrvjo (20).
- 5.1a). Zgornjo vrv (20) speljite v utor preusmerjevalnega valja (22T) (29) in zgornjo vrv (20) potem speljite skozi zgornji prečni nosilec (7).
- 5.1b). Preusmerjevalni valj 1 (29) in dve plastični cevki (30) pritrdite s šestrobim vijakom (7), M10 x 70 mm (38), dvema podloškama M10 (47) in eno najlonsko matico M10 (SO) na zgornji prečni nosilec.
- 5.1c). Preusmeritveni valj 2 (29) in dve plastični cevki (30) pritrdite s šestrobim vijakom (7), M10 x 70 mm (38), dvema podloškama M10 (47) in eno najlonsko matico M10 (SO) na zgornji prečni nosilec.
- 5.1d). Preusmerjevalni valj 4 (29) pritrdite s šestrobim vijakom, M10 x 45 mm (41), dvema podloškama M10 (47) in eno najlonsko matico M10 (SO) na zgornji prečni nosilec (7).
- 5.1e). Konec vrvi (20) pritrdite na ogrodje za utežne plošče (10).
- 5.1f). Preusmerjevalni valj 3 (28) in dve obešali za preusmerjevalne valje (34) pritrdite s šestrobim vijakom, M10 x 48 mm (40), dvema podloškama M10 (47) in eno najlonsko matico M10 (SO) na U-profil preusmerjevalnih valjev (18).
- 5.1g). Dvižni drog (15) pritrdite z vponko (22) na drugi konec vrvi (20).
- 5.2. Montaža spodnje vrvi (21)
- 5.2a). Spodnjo vrv (21) speljite v utor preusmerjevalnega valja (22T) (28) in skozi zadnjo osnovno ogrodje (9).
- 5.2b). Preusmerjevalni valj 5 (28) in eno obešalo za preusmerjevalne valje (34) pritrdite s šestrobim vijakom, M10 x 48 mm (40), dvema podloškama M10 (48) in eno najlonsko matico M10 (SO) na spodnje osnovno ogrodje (9).
- 5.2c). Preusmeritveni valj 6 (28) in dve obešali za preusmeritvene valje (34) pritrdite s šestrobim vijakom, M10 x 48 mm (40), dvema podloškama M10 (47) in eno najlonsko matico M10 (SO) na U-profil preusmeritvenih valjev (18).
- 5.2d). Konec vrvi (21) pritrdite s šestrobim vijakom, M8 x 40 mm (44), dvema podloškama M8 (49) in eno najlonsko matico M8 (51), eno kratko verigo (24) in eno vponko (22) na spodnje osnovno ogrodje (9).
- 5.2e). Spodnji drog (16) pritrdite z dvema vponkama (22) in eno dolgo verigo (23) na drug konec vrvi (21).
- 5.2f). Uporabniki lahko uporabljajo ročaj za veslanje (52) in vrv za tricepse (53), da nadomestijo dvižni drog (15) ali spodnji drog (16).
- 5.2g). Ročaj za veslanje (52) in vrv za tricepse (53) pritrdite z vponko (22) na drugi konec zgornje vrvi (20) ali spodnje vrvi (21).

Schritt 5.2g)

**Napotek:**

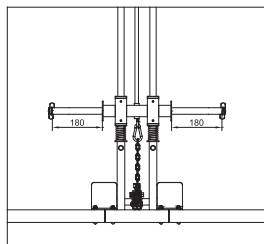
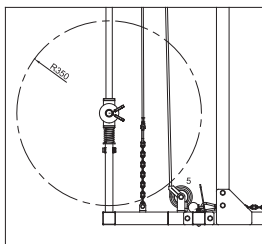
Po končani montaži boste spodaj levo na spodnji cevi (1) opazili štiri neuporabljene izvrtine. Z njimi lahko kletko za počepo in dvigovanje uteži zasidrate v tla.





Tako nastavite odlagalno površino za uteži

Sprostite gumb za hitro prestavitev (27), ga izvlecite, nastavite želeno višino in ga zategnite.
 Napotek: Pri nastavitvi bodite pozorni, če se okoli izdelka nahajajo ovire.



Dodajanje utežnih diskov

Ta naprava je primerna za utežne diske z velikostjo lukenj 26,5 mm. Maksimalen zunanji premer znaša R 350. Širina cevi za utežne diske znaša 180 mm na posamezno stran. Maksimalna teža na posamezno stran znaša 40 kg, torej skupaj 80 kg.

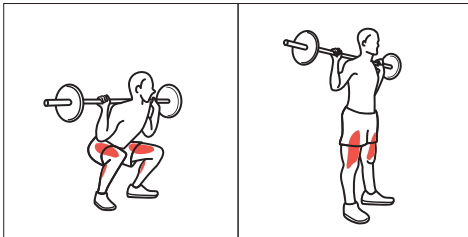
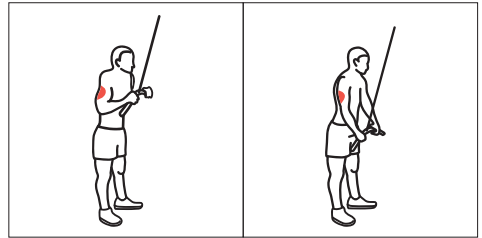
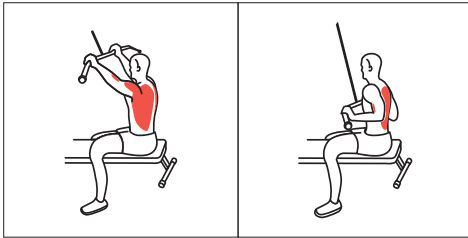
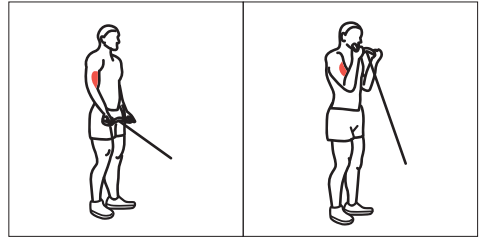
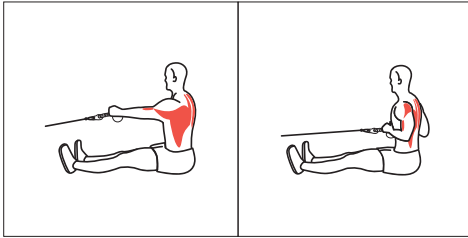
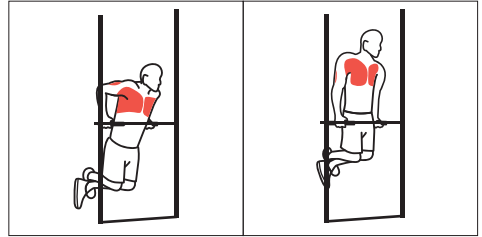
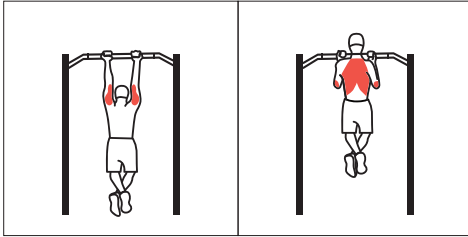
VADBENI VODNIK

Začetek

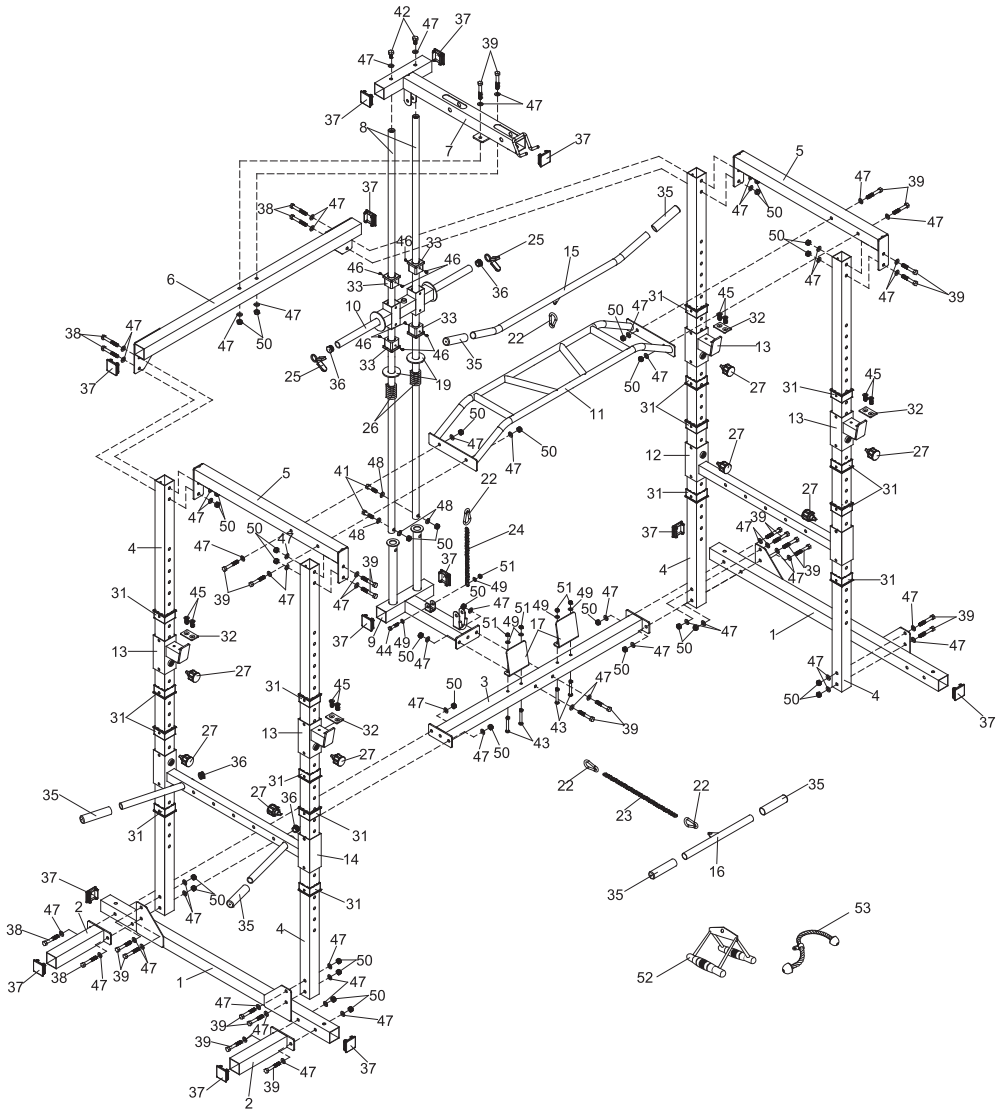
Konec

Začetek

Konec



EKSPLOZIJSKA RISBA



Tehnični podatki

Model:	309FHPOWBR
Dimenzije (B x T x H):	pribl. 1400 x 1500 x 2150 mm
Teža:	70,8kg
maks. teža uporabnika	<ul style="list-style-type: none">• Po višini nastavljiva držala; maks. teža obremenitve: 200 kg• Drog za dviganje; maks. teža uporabnika: 130 kg• Globoko stojalo; maks. teža uporabnika: 100 kg• Dvižni drog in drog za veslanje; maks. dodatna teža: 80 kg

****Ta naprava NI primerna za terapevtske namene.**

Odlaganje med odpadke

Odlaganje embalaže med odpadke



Embalažo odstranite med odpadke ločeno po vrstah materialov. Lepenko in karton zavrzite med star papir, folije pa v zbiralnik za sekundarne surovine.

Uvoznik:

monolith GmbH
Maxstraße 16 D-45127 Essen
Germany

