

ACHTUNG:
Bitte lesen und verstehen
Sie diese Anleitung vor
gebrauch.

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweis

Wichtige
Aufbauanweisungen

Pflege und Wartung

Bestandteilliste

Garantie

Ersatzteilbestellung

Model
MKM-81030

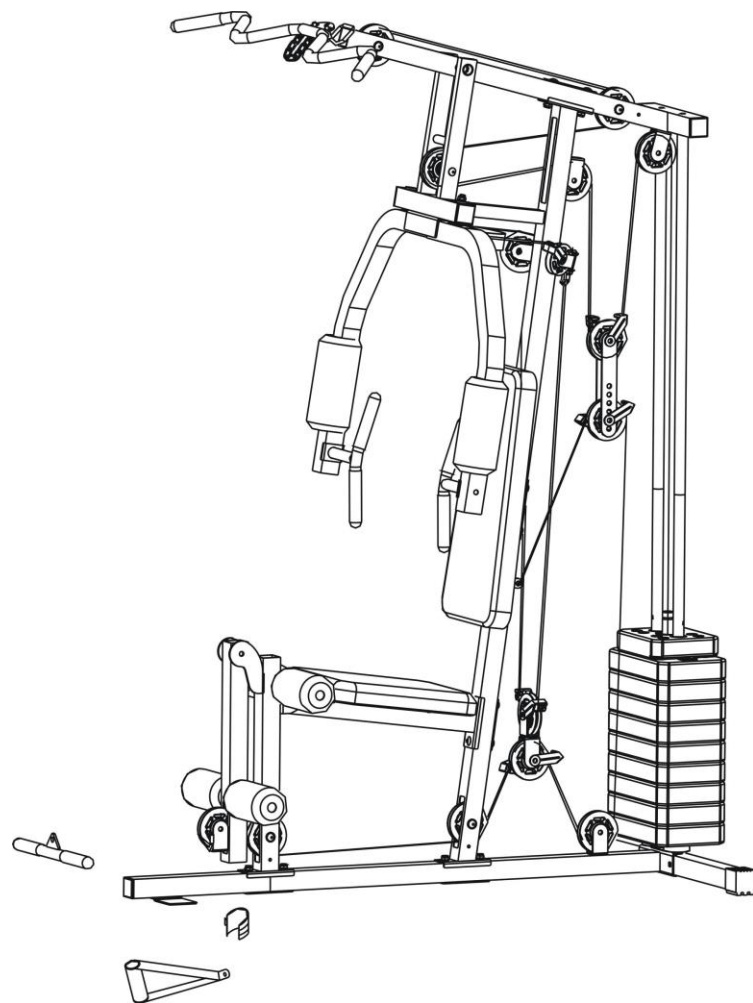
Bewahren Sie
diese Anleitung
sorgfältig auf.

200409

**BENUTZER-
ANLEITUNG**

MARCY®

MARCY® CLUB MKM-81030 KRAFTSTATION



WICHTIG: Bitte lesen und verstehen Sie diese Anleitung
bevor Sie diese Maschine betätigen!

INHALTSVERZEICHNIS

BEVOR SIE BEGINNEN.....	1
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE	2
ÜBUNGSRICHTLINIEN.....	3
PLATZIERUNG DER WARNHINWEISE	5
WICHTIGE INFORMATIONEN ZUM AUFBAU	6
PFLEGE UND WARTUNG, BELASTBARKEIT, BETRIEBSHINWEIS.....	7
BESTANDTEILLISTE.....	9
EXPLOSIONS DIAGRAM.....	11
KOMBINATIONS-SCHLOSS EIN- UND VERSTELLUNG.....	12
WEIGHT RESISTANCE CHART	13
GARANTIE	14
ERSATZTEIL BESTELLUNG	14

BEVOR SIE BEGINNEN

Vielen Dank für die Wahl der MARCY CLUB MKM-81030 KRAFTSTATION.
Zu Ihrer eigenen Sicherheit, lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch,
bevor Sie mit dem Aufbau und dem trainieren beginnen.

Als offizieller Vertreter von Marcy verpflichten wir uns zur vollständigen
Kundenzufriedenheit.

Wenn Sie Fragen zu dem Gerät haben oder Sie fehlende oder defekte
Bestandteile erhalten haben, setzen Sie sich bitte in Kontakt mit unserer
Kundenbetreuung, die sich dann umgehend um Sie kümmern werden.

<p><u>Pure-Tec Limited</u> <u>www.puretecfitness.com</u> <u>Email:service@puretecfitness.com</u> Montag - Freitag 10:00 – 17:00</p>

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Gerät wurde zur optimalen Sicherheit gebaut. Allerdings sollten Sie immer darauf achtsam sein, wenn Sie das Gerät nutzen.

Stellen Sie sicher, dass Sie diese Anleitung ausführlich durchlesen, bevor Sie mit dem Aufbau und Training beginnen, insbesondere die unten geführten Sicherheitshinweise:

1. **Halten Sie Kinder und Tiere stets von diesem Gerät fern. Lassen Sie Kinder NICHT unbeaufsichtigt mit dem Gerät allein.**
2. Es sollte nur eine Person dieses Gerät nutzen.
3. Falls Ihnen schwindelig, schlecht, Brustschmerzen oder Ihnen andere abnormale Symptome erfahren, hören Sie **umgehend** mit dem Training auf! Suchen Sie **unmittelbar** einen Arzt auf.
4. Positionieren Sie das Gerät auf einer geraden, flachen und sauberen Fläche. Benutzen Sie das Gerät nicht draußen, neben oder in der Nähe von Wasser.
5. Halten Sie Ihre Hände und Finger immer von beweglichen Bestandteilen fern.
6. Tragen Sie immer entsprechende Sportsbekleidung. Tragen Sie KEINE lose Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte. Wir empfehlen ebenfalls feste Sportschuhe zu tragen, wenn Sie trainieren.
7. Verwenden Sie das Gerät nur für den in diesem Handbuch beschriebenen Verwendungszweck.
8. Platzieren Sie keine scharfen Gegenstände um das Gerät herum.
9. Behinderte Personen sollten das Gerät nicht ohne fremde Hilfe benutzen.
10. Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie immer Dehnübungen absolvieren, um Ihre Muskeln aufzuwärmen.
11. Betreiben Sie das Gerät niemals, wenn das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert.
12. Eine Aufsichtsperson während dem trainieren ist empfohlen.
13. **Dieses Gerät ist nur für den privaten und privaten Gebrauch bestimmt und nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt.**

WARNUNG: Bevor Sie mit einem Übungsprogramm beginnen, wenden Sie sich an Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder Personen mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen. LESEN SIE ALLE ANWEISUNGEN, BEVOR SIE EIN FITNESSGERÄT VERWENDEN. PURETEC LIMITED ÜBERNIMMT KEINE VERANTWORTUNG FÜR PERSÖNLICHE VERLETZUNGEN ODER GEGENSTÄNDE, DIE MIT ODER DURCH DIE VERWENDUNG DIESES PRODUKTS BESCHÄDIGT WIRD.

BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG AUF.

HINWEISE ZUM TRAINING

Muskelaufbau und Gewichtszunahme

Im Gegensatz zu Aerobic-Übungen, bei denen das Ausdauertraining im Vordergrund steht, konzentriert sich das anaerobe Training auf das Krafttraining. Beim Aufbau der Größe und Kraft der Muskeln, kann eine Gewichtszunahme auftreten.

Während Sie Muskelmasse entwickeln, passt sich Ihr Körper der ausgeübten Belastung an. Sie können Ihre Diät anpassen, um den Muskelwachstum zu fördern und ergänzen wichtige Nährstoffe nach intensivem Training.

Ihre Diät sollte Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Gemüse enthalten.

Muskelkraft und muskuläre Ausdauer

Um den größtmöglichen Nutzen aus dem Training zu erzielen, ist es wichtig, ein Trainingsprogramm zu entwickeln die alle großen Muskelgruppen gleichmäßig trainiert.

Um die Muskelkraft zu steigern, achten Sie auf diese Grundregel: Erhöhen Sie den Widerstand und halten Sie die Anzahl der Wiederholungen einer Übung aufrecht, um mehr Muskelkraft zu entwickeln.

Um den Körper zu straffen, achten Sie auf dieser Regel: Indem man den Widerstand einer Übung verringert und die Anzahl der Wiederholungen steigert, wird der Körper gestrafft.

Wenn Sie sich mit einer Übung wohl fühlen, können Sie den Widerstand, die Anzahl der Wiederholungen, oder das Übungstempo verändern. Es ist nicht notwendig alle Variablen zu verändern. Angenommen, Sie trainieren mit einem 22kg Widerstand und führen die Übung 10-mal innerhalb 3 Minutendurch. Wenn das zu einfach wird, können Sie sich entscheiden, die Übung mit einem 27kg Widerstand, jedoch mit der gleichen Anzahl von Wiederholungen innerhalb der gleichen Zeit auszuführen. Das Heben eines höheren Gewichts mit weniger Wiederholungen entwickelt oftmals die Muskelkraft. Um Muskelkraft sowie auch muskuläre Ausdauer zu entwickeln, wird es empfohlen, jede Übung 15- bis 20-mal auszuführen.

Trainingsintensität

Wie intensiv Sie am Anfang trainieren ist von Ihrem Fitnessniveau abhängig. Muskelkater kann verringert werden, indem Sie die Belastung Ihrer Muskeln minimieren und weniger Sätze machen. Um Verletzungen zu vermeiden, sollten Sie sich langsam in einem Trainingsprogramm hineinsteigern und das Gewicht an Ihrem persönlichen Fitnessniveau anpassen. Das Gewicht darf sich mit Ihrem Fitnessniveau steigern.

Muskelkater ist besonders am Trainingsanfang üblich. Wenn Sie dauerhaft einen schmerzhaften Muskelkater haben, sollen Sie möglicherweise Ihr Programm verändern. Ihre Muskeln werden sich an der Anstrengung und Belastung allmählich gewöhnen.

Einsetzen eines Kraftaufbauprogrammes

Aufwärmen

Bevor Sie mit dem Krafttraining beginnen, ist es wichtig, dass Sie Ihre Muskeln dehnen und Ihren Körper, um die 5 bis 10 Minuten sportlich aufzuwärmen. Dadurch wird Ihr Körper für ein intensiveres Training vorbereitet. Ihr Kreislauf und die Körpertemperatur steigt und mehr Sauerstoff wird für Ihre Muskel entwickelt.

Training

Bei jedem Training ist es wichtig zu beachten, dass nachhaltiger Muskelkater nicht wünschenswert ist und auf einer Verletzung hinweisen kann, wenn der Schmerz langanhaltend ist.

Abwärmen

Absolvieren Sie am Ende des Trainings langsame Dehnübungen für 5 bis 10 Minuten. Steigen Sie behutsam in die Übungen ein und dehnen Sie die Muskeln nur soweit Sie es können. Diese Phase dient zur Muskelentspannung nach dem Training.

Um ein umfassendes Trainingsprogramm zu vollziehen, empfehlen wir 2- bis 3-mal pro Woche Aerobic-Übungen zu absolvieren.

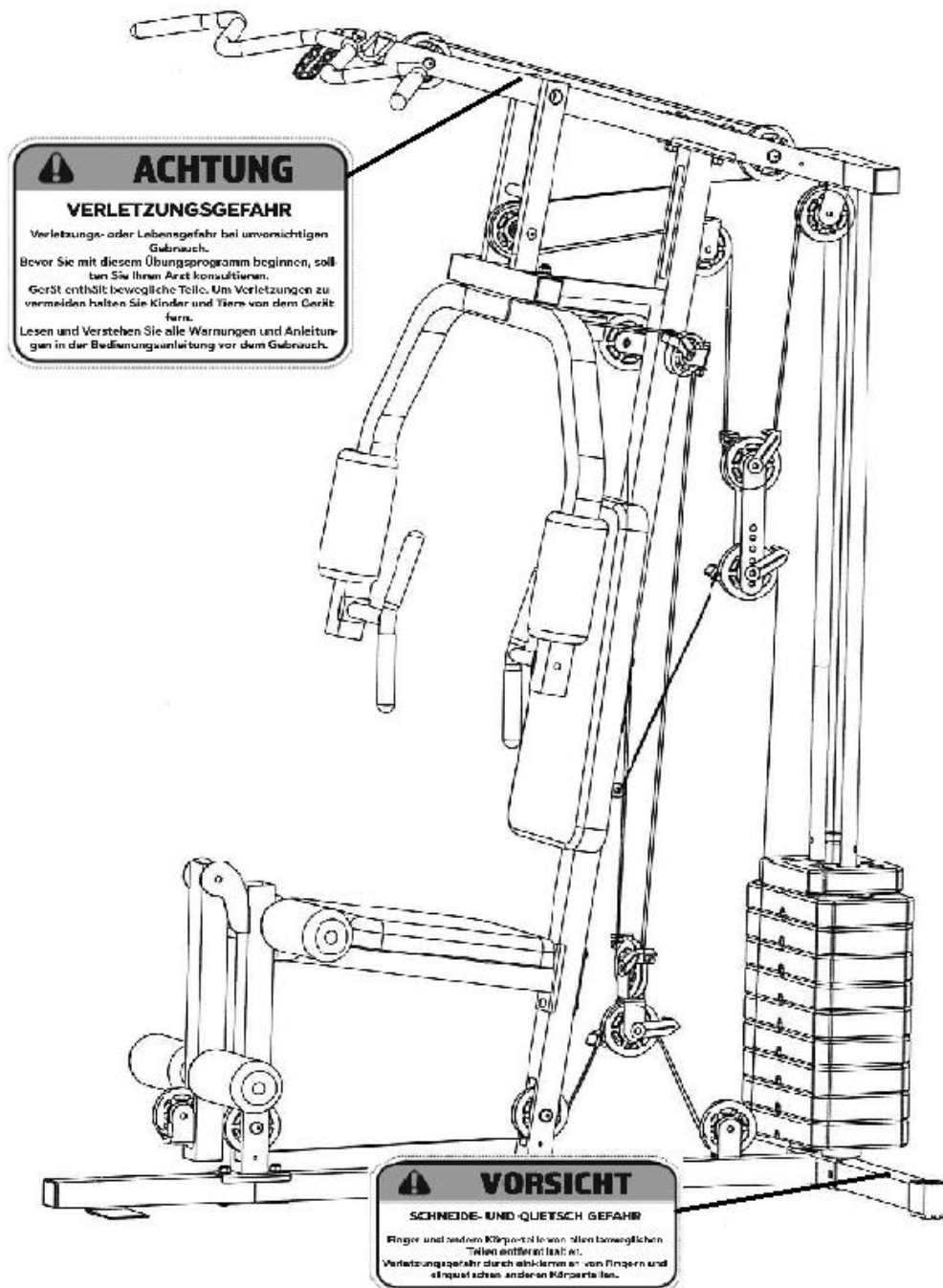
Wasser Trinken

Wenn Sie trainieren, sollen Sie Ihre Wasseraufnahme steigern! Das aufgenommene Wasser verlässt nämlich den Körper durch das Schwitzen, der den Körper während des Trainings abkühlt. Das durch Training verlorene Wasser muss ersetzt werden, damit sich die Muskeln richtig regenerieren können.

Ruhetag

Obwohl Sie vielleicht keine Lust dazu haben, ist es wichtig, mindestens einmal pro Woche einen Ruhetag einzunehmen. Dies gibt Ihnen die Möglichkeit, sich selbst zu heilen. Wenn Sie Ihren Muskel täglich trainieren, führt dies zu einem Übertrainieren, welches langfristig nicht zum Vorteil ist.

PLATZIERUNG DER WARHINWEISE

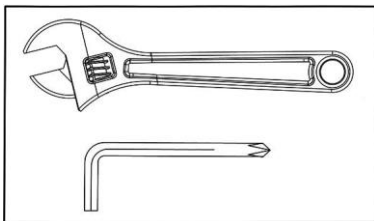


Die hier abgebildeten Warnhinweise wurden am oberen Kreuzrahmen und am hinteren Standbein befestigt. Sollten diese fehlen oder unlesbar sein, setzen Sie sich bitte unter service@puretecfitness.com mit unserer Kundenlösung zusammen, um ein Ersatz zu erhalten.

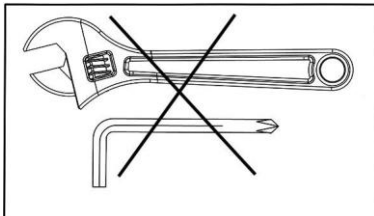
WICHTIGE INFORMATIONEN ZUM AUFBAU

- ❖ Für die Montage der Bank erforderliche Werkzeuge: Zwei verstellbare Schraubenschlüssel und Inbusschlüssel.
- ❖ HINWEIS: Es wird dringend empfohlen, dieses Gerät von zwei oder mehreren Personen zusammenzubauen, um mögliche Verletzungen zu vermeiden.
- ❖ Stellen Sie sicher, dass die Schlossschrauben durch die Vierkantlöcher, der zu montierenden Komponente, eingeführt werden.
- ❖ Benutzen Sie die Innensechskant-Schraube oder die Sechskantschraube und fügen Sie diese durch das Loch der festzuschraubenden Komponente.
- ❖ Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben am entsprechenden Platz sitzen sind, bevor Sie diese fest ziehen.

Befestigen der Schrauben und Muttern

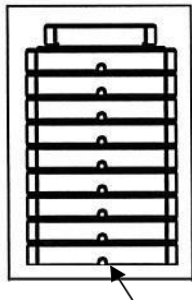


Befestigen Sie die Schrauben und Muttern sicher bis Sie alle Komponente zusammengeschaubt haben und ziehen Sie dann alle Schrauben fest. HINWEIS: Überziehen Sie die Schrauben nicht an Stellen, an denen sich eine Drehfunktion befindet. Stellen Sie sicher, dass sich alle bewegliche Komponente frei bewegen können.



In diesen Abschnitt bitte keine Schrauben und Muttern festziehen.

Steckgewicht Installierung



Tiefe Rille

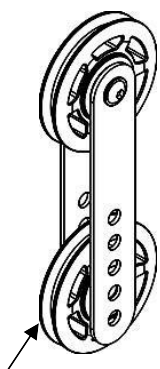
Schieben Sie die Steckgewichte auf die Führungsstange, von oben nach unten. **Die tiefe Rille der Steckgewichte muss nach vorne, untenliegend zeigen.**

HINWEISE ZUM AUFBAU

Auswahl der Steckgewichte

1. Nutzen Sie den Gewichtssteckhalter und wählen Sie die Anzahl der Gewichte, mit denen sie trainieren möchten.
2. Entnehmen Sie den Gewichtssteckhalter NICHT, wenn die Steckgewichte in erhobener Position sind. Stellen Sie sicher, dass der Gewichtssteckhalter vollständig eingefügt ist.
3. Jedes Steckgewicht wiegt um die 4,5kg.
4. Bitte wenden Sie sich an die Widerstands-Tafel.
5. Verwenden Sie niemals Hanteln oder ähnliches, um den Widerstand zu erhöhen. Benutzen Sie nur Gewichtplatten, die vom Händler empfohlen wurden!
6. **Aus Sicherheitsgründen sollten Sie die Steckgewichte immer mit dem vorhandenen Schloss sichern, wenn dieses Gerät nicht in Nutzung ist, den dieses verhindert das bewegen der Gewichte. Wenden Sie sich für die Gebrauchsanweisung an Seite 12.**

Verstellung der Kabelspannung



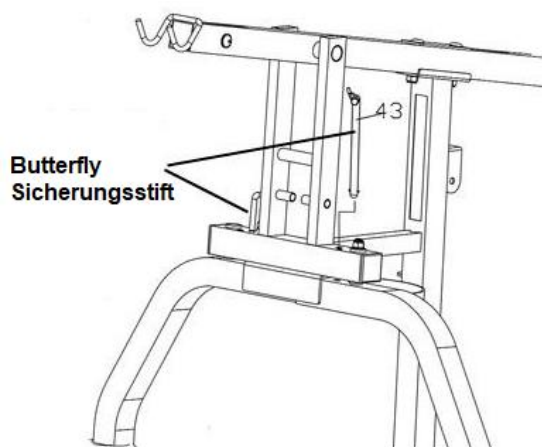
Passen Sie die Spannung des Kabelsystems an, indem Sie die Position der unteren Riemenscheibe an den beiden doppelt schwimmenden Riemenscheibenhalterungen verschieben.

Ist die Spannung zu locker, verschieben Sie die Riemenscheibe bei einem Loch nach oben.

Ist die Spannung zu fest, verschieben Sie die Riemenscheibe bei einem Loch nach unten.

Riemenscheibe

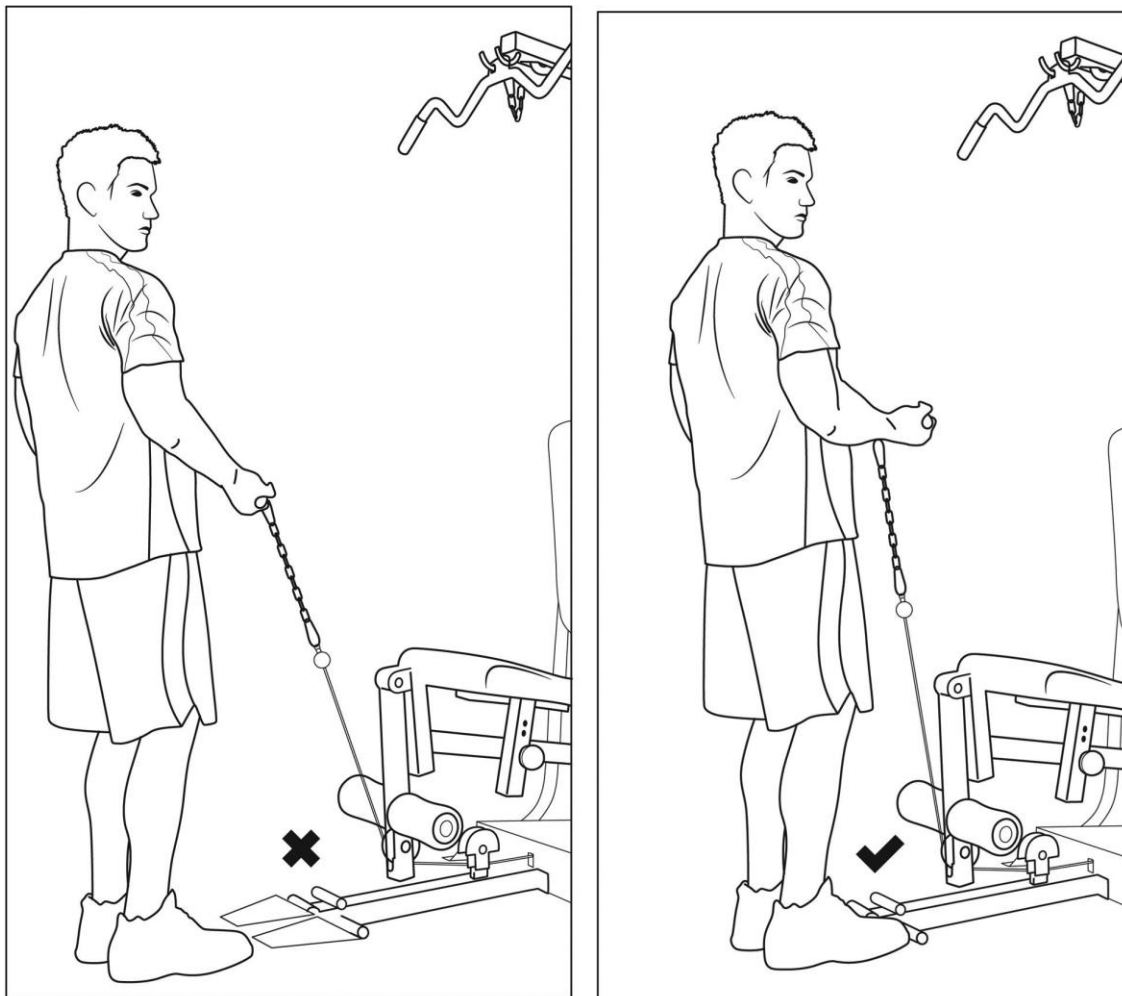
Vordere Presse und Butterfly



1. Fügen Sie den Butterfly Sicherungsstift (#43) durch das Loch der vorderen Presse, um den Butterfly zu sichern, damit Sie ein sicheres Training an der Presse absolvieren können.
2. Entnehmen Sie den Sicherungsstift damit Sie am Butterfly trainieren können.

ACHTUNG

Bitte stellen Sie sicher, dass Sie mit beiden Füßen auf der Fußplatte stehen, wenn Sie mit dem unteren Zugsystem trainieren, damit sich die Maschine nicht bewegt.



PFLEGE UND INSTANDHALTUNG

1. Ölen Sie regelmäßig die beweglichen Teile der Maschine mit WD-40.
2. Kontrollieren Sie das Gerät regelmäßig, bevor Sie damit trainieren.
3. Sie können das Gerät mit einem feuchten Tuch reinigen. Verwenden Sie dabei KEIN Lösungsmittel.
4. Kontrollieren Sie das Gerät regelmäßig auf Schäden und Verschleiß.
5. Tauschen Sie beschädigte Bestandteile umgehend aus, oder halten Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Bestand.
6. **Wenn Sie nicht regelmäßig prüfen, kann dies das Sicherheitsniveau des Geräts beeinträchtigen.**

MAX. BENUTZERGEWICHT UND DIMENSION

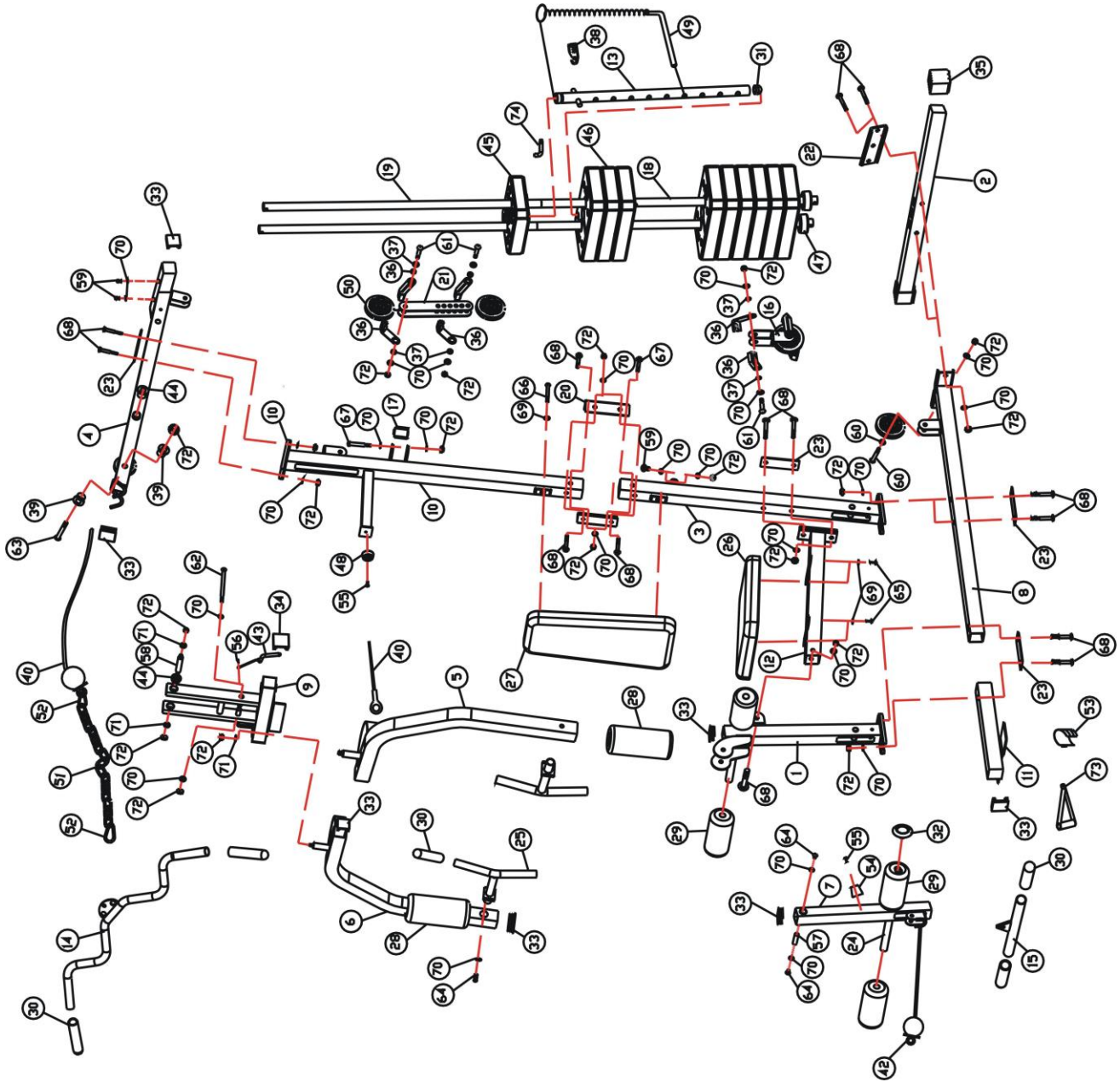
1. Maximales Benutzergewicht: 136kg.
2. Aufbaumaße: 143cm x 86cm x 201cm.

MWM-81030 BESTANDTEILLISTE

TEIL NO	BESCHREIBUNG	DIMENSION	MENGE
1	Halterung des Beinentwicklers		1
2	Hinteres Standbein		1
3	Unterer Vertikalrahmen		1
4	Oberer Rahmen		1
5	Linker Butterfly		1
6	Rechter Butterfly		1
7	Beinentwickler		1
8	Basisrahmen		1
9	Vordere Press-Station		1
10	Oberer Vertikal-Rahmen		1
11	Vorderer Basisrahmen		1
12	Sitzstütz-Rahmen		1
13	Auswählstange		1
14	Latzug-Stange		1
15	Shiver-Stange		1
16	Kreuz schwebende Umlenkrolle		1
17	Schwebende Riemenscheibenhalterung		2
18	Untere lange Führungsstange		2
19	Obere kurze Führungsstange		2
20	Vertikal Rahmenträger		2
21	Doppelt schwebende Riemenscheibenhalterung		2
22	Träger	177mm x 53mm	1
23	Träger	120mm x 44mm	4
24	Schaumstoff Rolle		2
25	Halterung der vorderen Presse		2
26	Sitzpolster		1
27	Rückenlehne		1
28	Butterfly lange Schaumstoffrolle	Ø 98mm x 222mm	2
29	Schaumstoffrolle	Ø 88mm x 177	4
30	Griff	Ø 25mm x 137mm	8
31	Verschlusskappe	Ø 25mm	1
32	Schaumstoffrollen Endkappe		4
33	Verschlusskappe	44mm x 44mm	11
34	Vordere Press-Station Endkappe		2
35	Hinteres Standbein Endkappe		2
36	Kabelhalterung		12
37	Kabelhalterung Buchse		12
38	Sicherheitsschloss		1
39	Riemenscheiben Buchse	Ø 22mm x 12mm	8
40	Oberes Kabel	606mm	1
41	Butterfly Kabel	2997mm	1

42	Unteres Kabel	3302mm	1
43	Butterfly Verschluss-Stift		2
44	Metall Buchse		6
45	Gewichtssteckhalter		1
46	Gewicht Sicherungsstift	10 lb	9
47	Gummi Puffer	Ø 2 ½" x 1"	2
48	Gummi Puffer	Ø 1 ½" x 5/8"	1
49	Gewichtssteckhalter		1
50	Umlenkrolle		15
51	Kette	15-Glied	1
52	Haken		2
53	Gelenkriemen		1
54	Gummi Puffer	Ø 44mm x 41mm	1
55	Selbstsichernde Kreuzschlitzschraube	M6 x 15m	2
56	Selbstsichernde Kreuzschlitzschraube	ST5 x 15mm	2
57	Beinentwickler Axel	Ø 15mm x 57mm	1
58	Vordere Presse Axel	Ø 15mm x 152mm	1
59	Innensechskantschraube	M10 x 25mm	5
60	Innensechskantschraube	M10 x 44mm	4
61	Innensechskantschraube	M10 x 50mm	6
62	Innensechskantschraube	M10 x 139mm	1
63	Innensechskantschraube	M10 x 60mm	4
64	Innensechskantschraube	M10 x 15mm	4
65	Innensechskantschraube	M8 x 19mm	4
66	Innensechskantschraube	M8 x 69mm	2
67	Innensechskantschraube	M10 x 63mm	2
68	Schlossschraube	M10 x 63mm	15
69	Unterlegscheibe	Ø 15mm	6
70	Unterlegscheibe	Ø 19mm	51
71	Unterlegscheibe	Ø 25mm	4
72	Selbstsichernde Mutter	M10	37
73	Einhandgriff		1
74	Verschluss-Stift		1

MWM-81030 EXPLOSIONS DIAGRAM



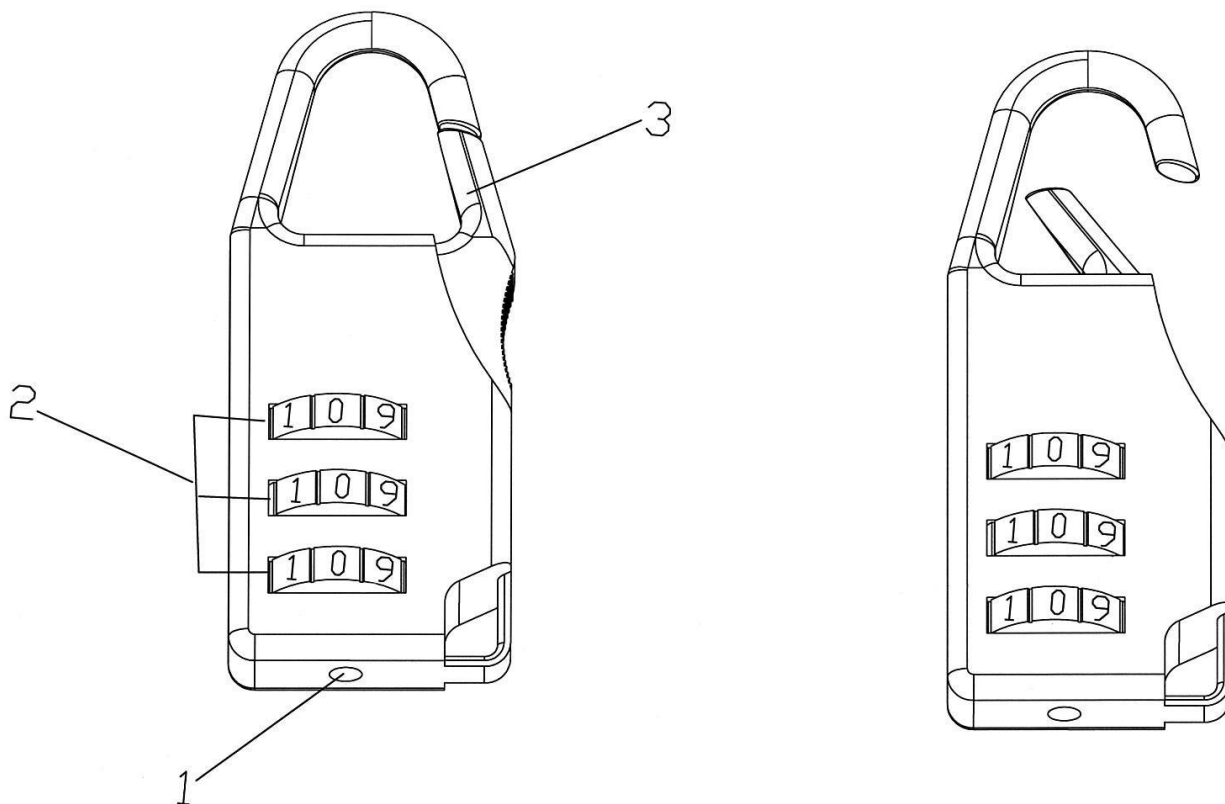
ZAHLENKOMBINATIONSSCHLOSS EINSTELLUNG

Drehen Sie das Rädchen zu der von Ihnen gewählten Kombination. Zum Öffnen, Bügel ausziehen. Die Startkombination wurde vom Hersteller auf 0-0-0 (Null steht auf alle drei Rädchen in der Mitte) gestellt.

Aus Sicherheitsgründen wird ein Kombinationswechsel empfohlen.

Zum Kombinationswechsel bitte die Schritte unten befolgen:

1. Rädchen zur Kombination 0-0-0 drehen. Bügel ausziehen und in der unten angezeigten Position stellen.
2. Drücken Sie den Bügel nach unten und drehen Sie die Rädchen bis Sie die erwünschte Zahlenkombination in die Mitte haben.
3. Ziehen Sie den Bügel wieder aus, drehen Sie den Bügel wieder zurück und schließen Sie das Schloss, um den neuen Zahlencode zu aktivieren.



MWM-81030 GEWICHTSWIDERSTAND TAFEL

Steckgewicht	Vordere Presse	Butterfly	Latzug	Unterer Kabelzug
1	31	15	30	30
2	44	20	40	40
3	57	25	50	50
4	70	30	60	60
5	83	35	70	70
6	96	40	80	80
7	109	45	90	90
8	122	50	100	100
9	135	55	110	110

HINWEIS: Jedes Steckgewicht wiegt 4,5kg.

Die Zahlen sind Schätzungswerte. Das eigentliche Gewicht kann von der Tafel abweichen. Der Wert des Butterflys ist per Butterfly Arm.

BESCHRÄNKTE GARANTIE

Pure-Tec. garantiert, dass dieses Produkt frei von Material- und Verarbeitungsfehlern unter normalen Nutzungs- und Betriebsbedingungen ist. Wenden Sie sich an unsere Webseite www.puretecfitness.com für die Garantiebedingungen. Diese Garantie bezieht sich nur auf den Originalhändler und gilt für Heimgebrauch ausschließlich. Die Verpflichtung von Pure-Tec im Rahmen dieser Garantie beschränkt sich auf die Ersetzung von beschädigten oder defekten Bestandteilen.

Alle Rückgaben müssen erst von Pure-Tec vorab genehmigt werden. Diese Garantie bezieht sich nicht auf Produkte oder Produktbeschädigung, die von Frachtschaden, Fehlgebrauch, unsachgemäßer oder abnormer Verwendung, oder Reparatur von dem Käufer verursacht oder zurechenbar sind, oder auf kommerzielle oder zum Mietgebrauch benutzte Produkte.

Keine andere Garantie abgesehen von der zuvor Ausgeführten wird von Pure-Tec genehmigt. Pure-Tec trägt weder Verantwortung noch Haftung für indirekte, besondere oder mittelbare Schäden in Folge oder Verbindung mit dem Gebrauch oder der Leistung des Produktes, oder für anderen Schaden hinsichtlich finanzielle Verluste, Eigentumsverlust, Verlust von Einkünften oder Gewinn, entgangene Freude oder Gebrauch, Kosten des Ein- und Ausbaus, oder andere mittelbare Schäden jeglicher Art. Die hierunter bezogene Garantie ersetzt alle anderen Garantien und jede konkludente Garantie von Marktgängigkeit und Eignung für einen bestimmten Zweck wird in ihrer Reichweite und Dauer gemäß den hier festgeschriebenen Bedingungen beschränkt.

Ihre gesetzlichen Rechte werden durch diese Garantie nicht eingeschränkt.

ERSATZTEILBESTELLUNG

Ersatzteile lassen sich durch Kontakt mit unserer Kundenbetreuung Montag bis Freitag 10:00-17:00 bestellen:

Bei Bestellung von Ersatzteilen, teilen Sie bitte die folgende Information mit:

1. Modell
2. Beschreibung des Bestandteils
3. Teil-Nummer
4. Kaufdatum

PureTec Limited
Britannia Road
Goole,
DN14 6ET
www.puretecfitness.com
service@puretecfitness.com
Montag – Freitag 10:00 – 17:00