ACHTUNG:
Bitte lesen Sie alle Anleitungen vor Montagebeginn

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise

Wichtige Information zur Montage

Pflege und Instandhaltung

Bestandteilliste

Garantie

Ersatzteilbestellung

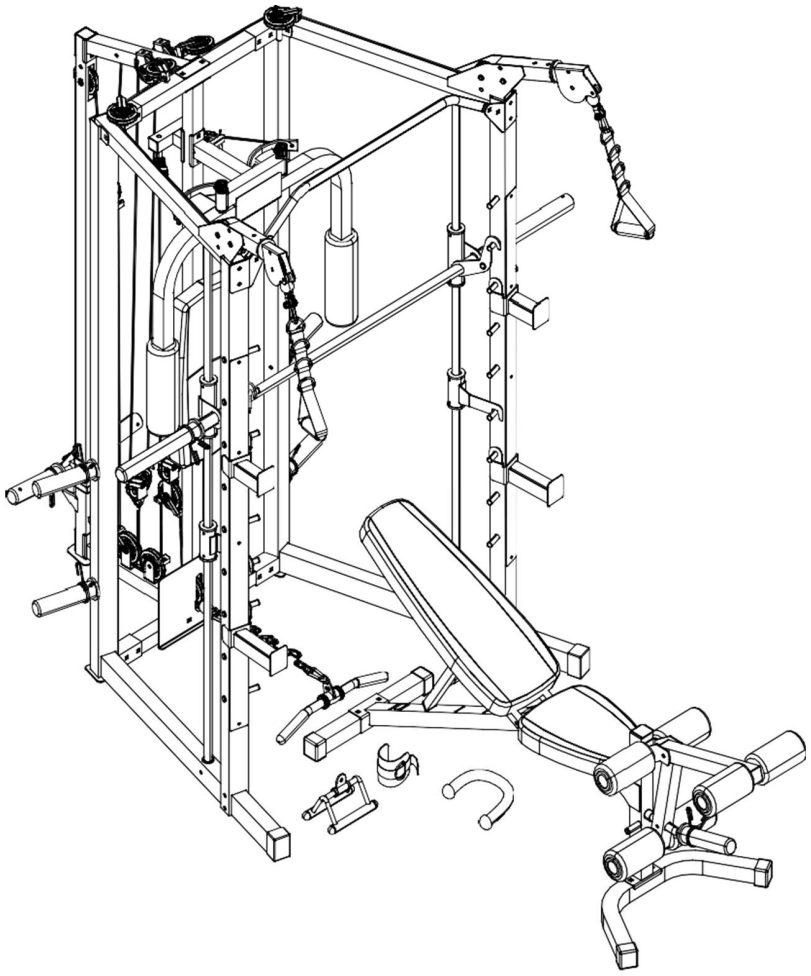
Modell
RS7000

Diese Anleitung zum späteren Nachschlagen aufbewahren

070918

BEDIENUNGS ANLEITUNG

MARCY RS7000 LUXUSSMITH-MASCHINE- UND KRAFTKÄFIGSYSTEM



ACHTUNG: Bitte lesen Siediese Anleitung vor Montagebeginn.

INHALTSVERZEICHNIS

Bevor Sie beginnen	1
Wichtige Sicherheitsvorkehrungen	2
Hinweise zum Training	3-4
Platzierung der Warnhinweise	5
Trainingsbereich	6
Wichtige Sicherheitshinweise	7-8
Montageanleitung	9-22
Bestandteilliste	23-25, 27
Explosionsdarstellung	26, 28
Garantie und Ersatzteilbestellung	29

Vielen Dank das Sie sich für den Kauf von unsere RS7000 Luxus Smith Maschine und Kraftkäfigsystem aus der MARCY Reihe entschieden haben. Bitte lesen Sie die Anleitung zu Ihrer eigenen Sicherheit sorgfältig durch, bevor Sie dieses Gerät verwenden. Als Vertragshändler für Marcy verpflichten wir uns zur Gewährleistung vollständiger Kundenzufriedenheit. Falls Sie Fragen haben oder feststellen, dass es fehlende oder defekte Teile gibt, garantieren wir volle Kundenzufriedenheit mittels direkter Unterstützung. Um unnötige Verzögerungen zu vermeiden, nehmen Sie bitte Kontakt mit unserer Kundenbetreuung Montag-Freitag 10:00-17:00 auf.

Puretec Limited
Britannia Road
Goole,
DN14 6ET
www.puretecfitness.com
E-Mail-Adresse:
service@puretecfitness.com
Montag - Freitag 10:00 – 17:00

WICHTIGE SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

Dieses Fitnessgerät wurde zur optimalen Sicherheit gebaut. Nichtsdestotrotz gelten bestimmte Vorkehrungen bei jeder Bedienung eines Fitnessgerätes. Lesen Sie unbedingt die ganze Anleitung, ehe Sie Ihr Gerät zusammenbauen oder benutzen. Beachten Sie insbesondere die folgenden Sicherheitsvorkehrungen:

1. Stets Kinder und Tiere vom Gerät fernhalten. Kinder NIE unbeaufsichtigt im Gerätezimmer verlassen.
2. Das Gerät lässt sich jeweils nur von einer Person bedienen.
3. Im Fall von Schwindelgefühl, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder anderen abnormen Symptome, Training UNMITTELBAR BEENDEN. SUCHEN SIE UNVERZÜGLICH EINEN ARZT.
4. Gerät auf eine saubere, ebene Fläche stellen. Verwenden Sie dieses Gerät auf KEINEN FALL in der Nähe von Wasser oder draußen.
5. Halten Sie Ihre Hände von jeglichen beweglichen Teilen fern.
6. Tragen Sie immer entsprechende Trainingsbekleidung und Sportschuhe. Tragen Sie keine lose Bekleidung, denn dies könnte sich in dem Gerät verfangen und zu schweren Verletzungen führen.
7. Gerät nur für seinen in dieser Anleitung beschriebenen Zweck benutzen. Verwenden Sie nur vom Hersteller empfohlenes Zubehör.
8. Keine scharfen Gegenstände in die Nähe stellen.
9. Personen mit Körperlichen Einschränkungen dürfen das Gerät ohne Aufsicht einer Aufsichtsperson oder eines Arztes nicht verwenden.
10. Absolvieren Sie Dehnübungen zum Aufwärmen Ihrer Muskeln vor jedem Einsatz.
11. Gerät im Fall einer Störung oder Fehlfunktion nicht benutzen.
12. Ein Trainingspartner wird empfohlen.
13. Dieses Gerät ist für den Heimgebrauch und Verbraucherverwendung entworfen und bestimmt. Kommerzielle Nutzung ist demzufolge ausgeschlossen.

ACHTUNG: KONSULTIEREN SIE IHREN ARZT, BEVOR SIE EIN TRAININGSPROGRAMM BEGINNEN. DAS IST FÜR PERSONEN ÜBER 35 JAHREN ODER PERSONEN MIT VORLIEGENDEN GESUNDHEITSPROBLEMEN BESONDERS WICHTIG. LESEN SIE ALLE HINWEISE DER ANLEITUNG, BEVOR SIE IN FITNESSGERÄT BENUTZEN. PURE-TEC ÜBERNIMMT KEINE HAFTUNG FÜR DURCH NUTZUNG DIESES PRODUKTES ERLITTENEN PERSONENSCHADEN ODER SACHSCHADEN.

BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG GUT 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 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 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 drei 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 wenigeren 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 mit dem Fitnessniveau steigern.

Der Muskelkater ist besonders am Trainingsanfang üblich. Wenn Sie dauerhaft einen schmerzvollen Muskelkater erleben, 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 den Körper um die 5 bis 10 Minuten sportlich aufzuwärmen. Dadurch wird der 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 den Eintritt einer Verletzung hinweisen kann, wenn der Schmerz langanhaltend ist.

Abwärmen

Machen Sie am Ende des Trainings langsame Dehnübungen für 5 bis 10 Minuten. Steigen Sie sorgfältig in die Übungen ein und dehnen Sie die Muskeln nur soweit Sie es können. Diese Phase ermöglicht die Muskelentspannung nach dem Training.
Um ein umfassendes Trainingsprogramm zu fertigen, empfehlen wir 2 bis 3 mal pro Woche Aerobic-Übungen zu absolvieren.

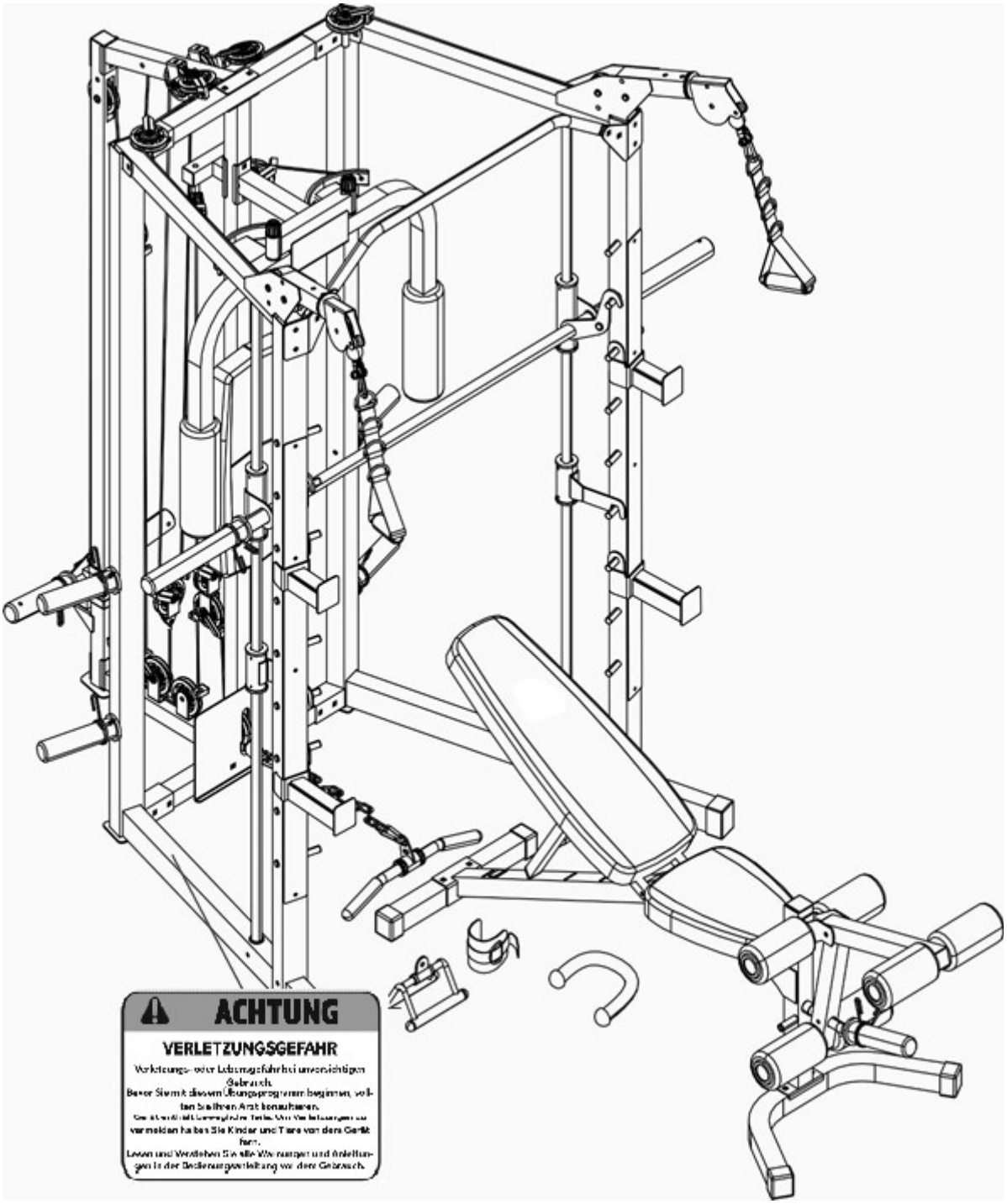
Wasser Trinken

Damit der Körper richtig funktioniert, muss er richtig hydriert sein. 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 verlorenes Wasser muss ersetzt werden, damit die Muskeln richtig regenerieren können.

Ruhetag

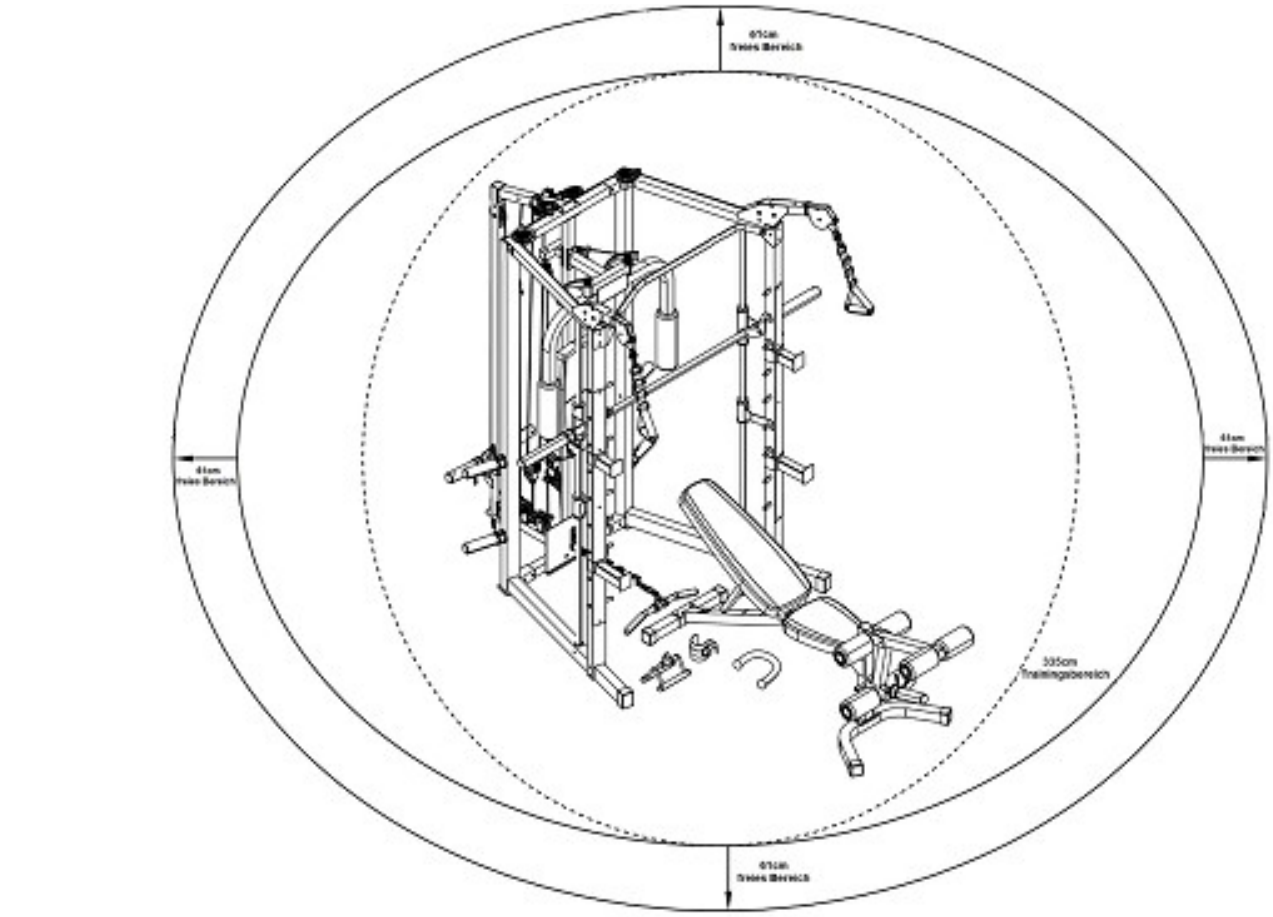
Obwohl Sie vielleicht keine Lust dazu haben, ist es wichtig, mindestens einmal pro Woche einen Ruhetag einzunehmen. Dies gibt Ihnen die Möglichkeit, sich selbst zu heilen. Wenn Sie Ihren Muskel ständig trainieren, führt dies zu einem Übertrainieren, welches langfristig nicht zum Vorteil ist

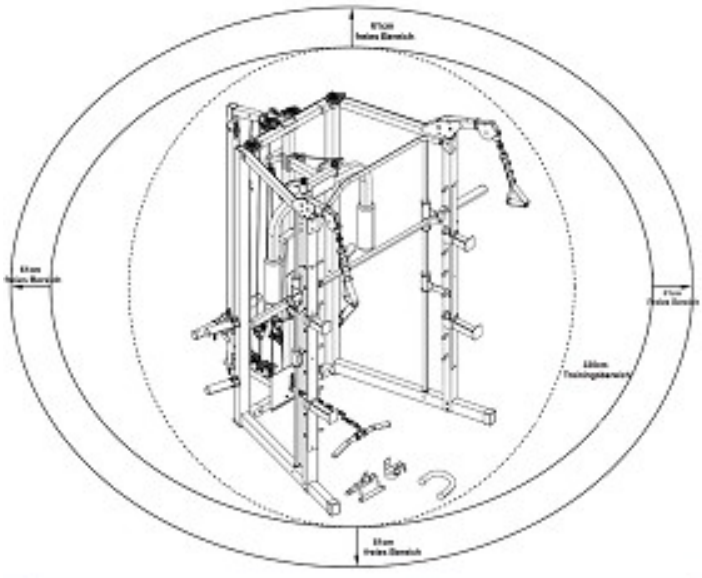
PLATZIERUNG DES WARNHINWEISES

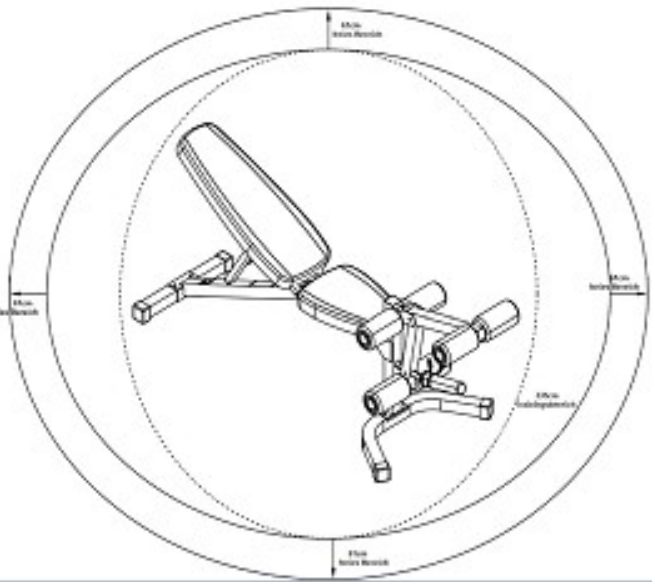


Der hier angezeigte Warnhinweis befindet sich auf dem rechten Stützbasisrahmen. Falls der Hinweis fehlt oder unlesbar ist, nehmen Sie bitte Kontakt mit unserer Kundenbetreuung per Email (de.export@puretecfitness.com) auf, um einen Ersatzhinweis zu erhalten. Platzieren Sie den Hinweis an den angezeigten Ort an.

Freier
Trainingsbereich



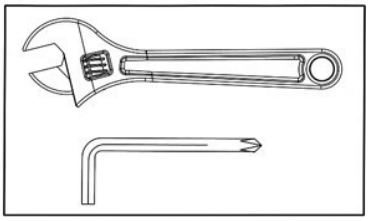




WICHTIGE INFORMATION ZUR MONTAGE

- □ Erforderliche Werkzeuge zur Montage der Bank: 2 Schraubenschlüssel und ein Innensechskantschlüssel.
- □ ACHTUNG: Die Zwei-Person-Montage wird zur Verletzungsvermeidung dringend empfohlen.
- □ Sorgen Sie dafür, dass die Schlossschrauben durch die Viereckklöcher von zusammenzubauenden Bestandteilen eingeführt werden. Befestigen Sie die Unterlegscheibe nur am Schlossschraubenende.
- □ Führen Sie die Innensechskantschrauben oder Sechskantschrauben durch die runden Löcher der zusammenzubauenden Bestandteile ein.
- □ Warten Sie stets bis alle Schrauben in die Bank eingeführt worden sind, um die Schrauben festzuziehen. Ziehen Sie die Schrauben nicht direkt nach der Einführung fest.

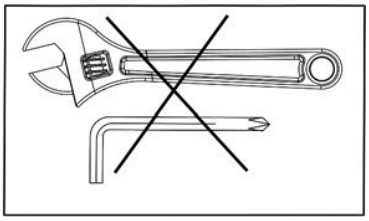
Schrauben und Muttern festziehen



Ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest, nachdem alle Bestandteile in den aktuellen und vorherigen Stufen zusammengebaut worden sind.

ACHTUNG: Bestandteile mit Drehfunktionen nicht zu fest anziehen.

Sorgen Sie dafür, dass alle Bestandteile mit Drehfunktion sich frei bewegen können.



Ziehen Sie in diesem Schritt keine Schrauben und Muttern fest.

- □ Alle Schrauben und Mutter nach Montage des Geräts überprüfen und festziehen.

Bestandteilpakete

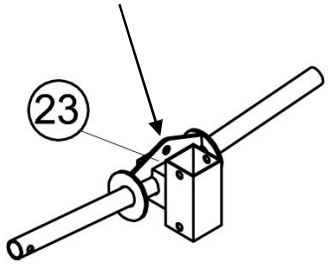
- □ Um die Smith-Maschine aufzustellen, benutzen Sie nur Pakete mit dem Etikett „Für Smith-Maschine".
- □ Um die Bank aufzustellen, benutzen Sie nur Pakete mit dem Etikett „Für Bank".

Werkzeuge

Erforderliche Werkzeuge zur Montage der Bank: Innensechskantschlüssel (einschließlich) und Schraubenschlüssel, Steckschlüssel oder Knarren-Schlüssel.

ACHTUNG: Zur Verletzungsvermeidung empfehlen wir das zwei oder mehrere Personen diese Maschine montieren und verschieben.

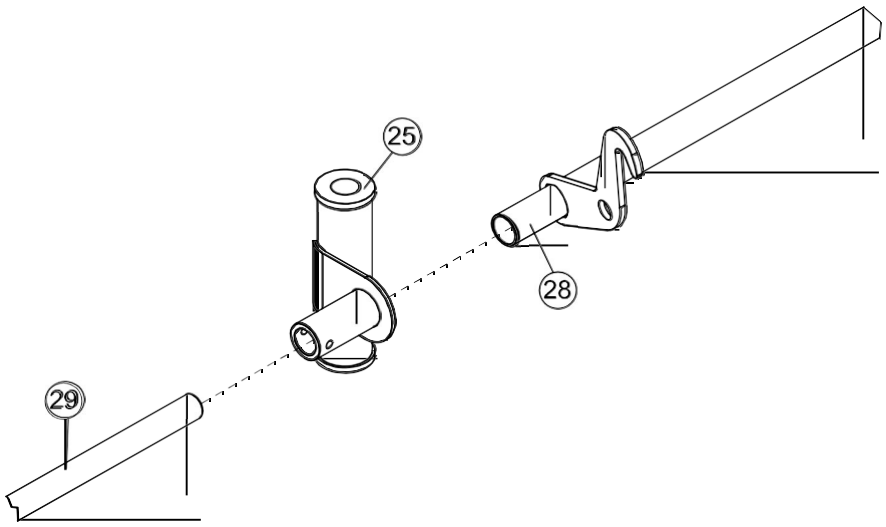
Gleitgewichtpfosten in Montageschritt 6 aufstellen



Die dreieckige Halterung auf dem Gleitgewichtpfosten (#23) muss nach oben und nach hinten gerichtet werden.

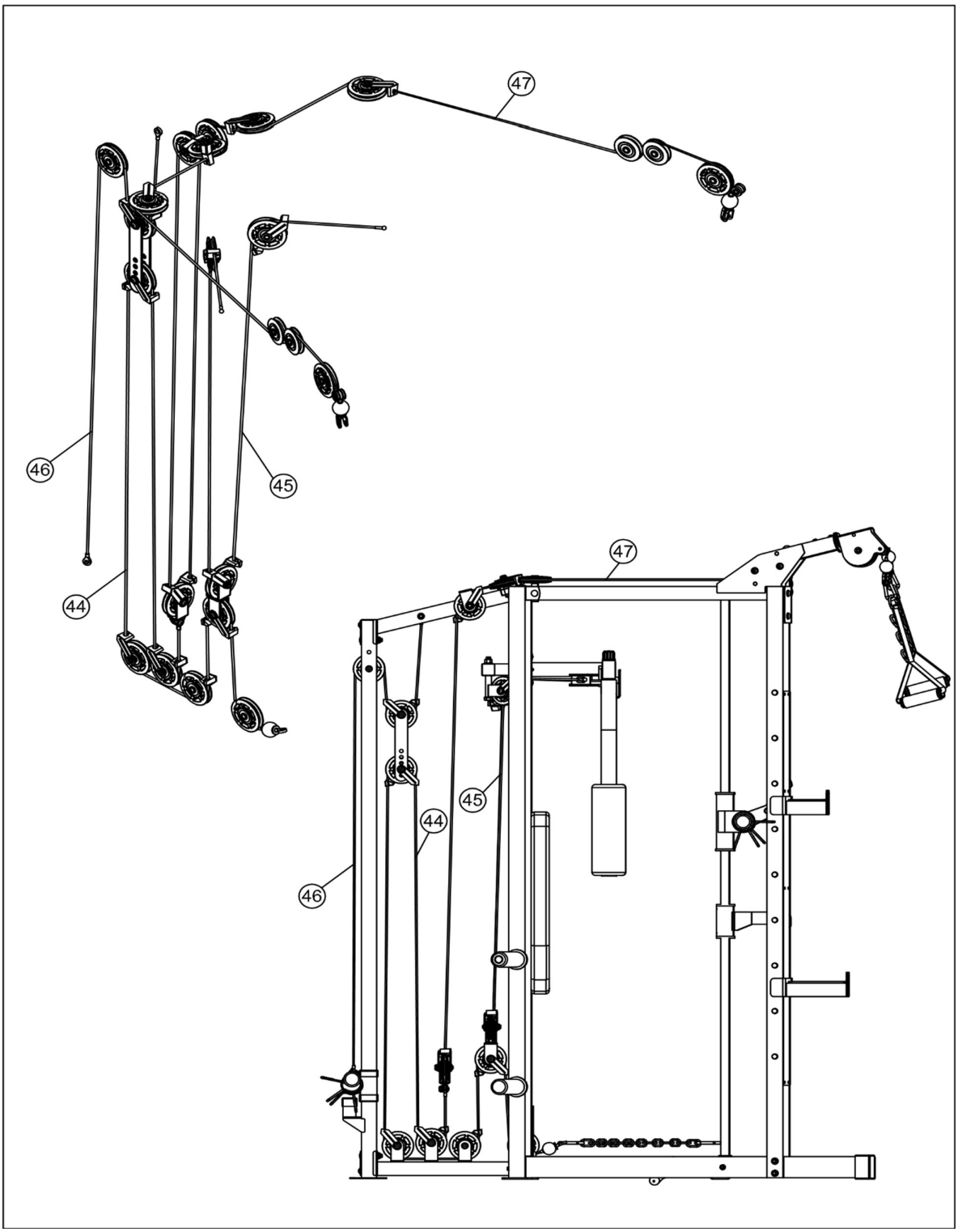
Hinweis zur Montage der Gewichtstange

ACHTUNG: Die Zwei-Person-Montage wird bei diesem Schritt ausdrücklich empfohlen. Die Hebehülse (#28) zwischen den beiden Sicherheitsstopprahmen (#25) stellen. Die Bohrungen aufeinander ausrichten. Die Gewichtstange (#29) in die Sicherheitsstopprahmen von einem Ende durch die Hebehülse (#27) zum anderen Sicherheitsstopprahmen auf der anderen Seite einführen. Die Gewichtstange an jeden Sicherheitsstopprahmen mit zwei vormontierten M8 x 10mm Innensechskantschraube (#104) befestigen. Stellen Sie sicher, dass die Schrauben festgezogen sind, damit die Gewichtstange nicht durch den Sicherheitsstopprahmen gleiten kann.



SMITH-MASCHINE KABELMONTAGEANLEITUNG

KABELFÜHRUNGSABBILDUNG



Butterflykabelmontageanleitung: Schritt 11

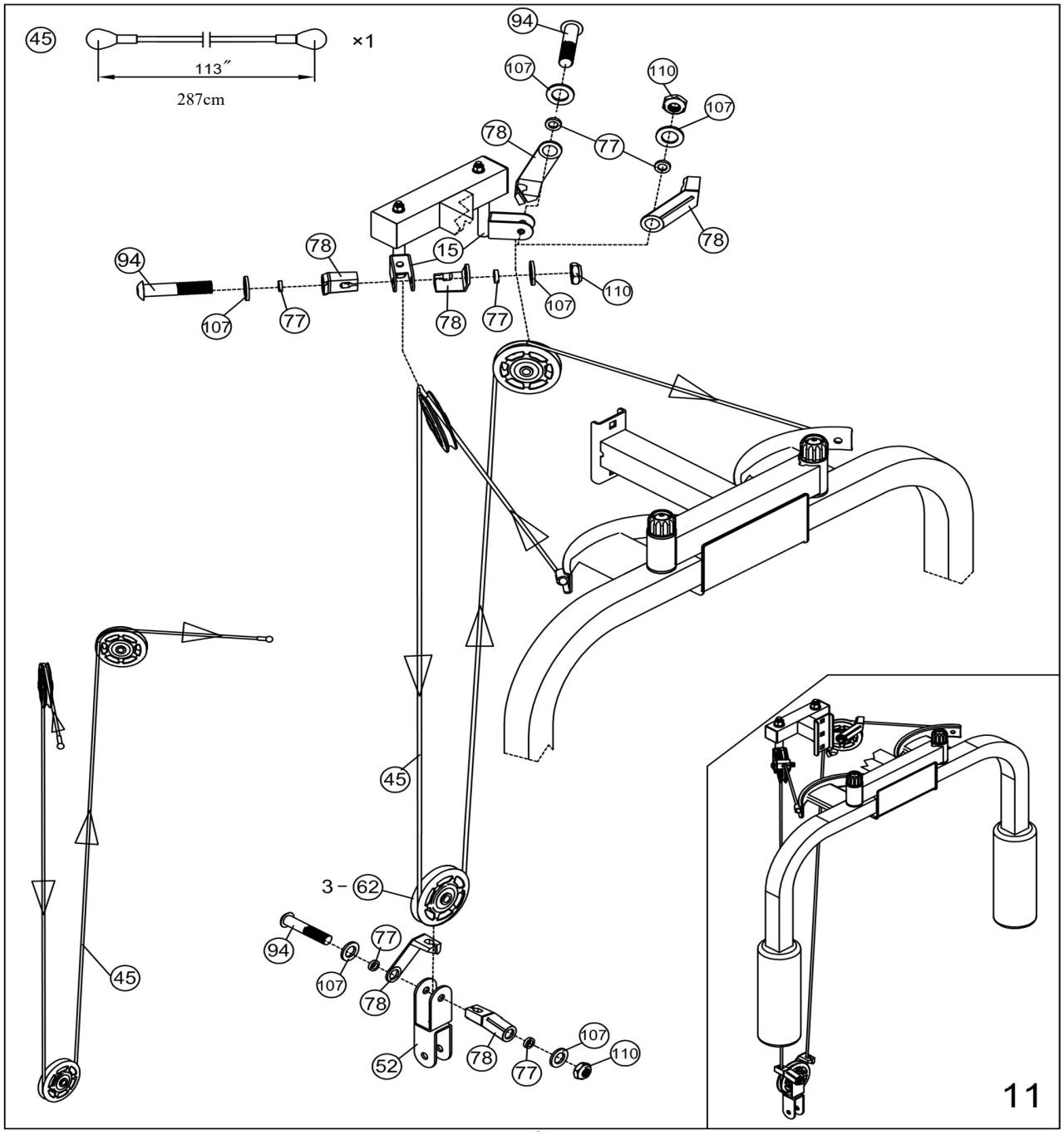
A.) Ein Ende des 287cm langen Butterflykabels (#45) an den Verschluss auf den rechten Press Arm (#13) schließen. Führen Sie das Kabel zur rechten Umlenkrollendrehhalterung (#15).

B.) Eine Umlenkrolle (#62) und zwei Zungentlastungsbügel (#78) an die Halterung setzen und mit einer M10 x 51mm Innensechskantschraube (#94), zwei Ø 19mm Unterlegscheiben (#107) und einer M10 selbstsichernden Mutter (#110) befestigen.

C.) Führen Sie das Kabel rund um die Umlenkrolle und dann nach unten. Schließen Sie eine gebogene Umlenkrollenloshalterung (#52) an das Kabel. Den oben beschriebenen Vorgang B wiederholen, um eine weitere Umlenkrolle einzubauen. Lassen Sie die Halterung erst einmal hängen.

D.) Das Kabel rund um die Umlenkrolle dann nach oben zur linken Umlenkrollendrehhalterung führen. Den oben beschriebenen Vorgang B wiederholen, um eine weitere Umlenkrolle in die Halterung einzubauen.

E.) Das Kabel rund um die Umlenkrolle führen und an den linken Press Arm (#12) schließen.



Oberkabelmontageanleitung Schritt 12

A.) Eine Crossover Umlenkrollendrehhalterung (#10) an den rechten Oberseitrahmen (#7) setzen und mit vier M8 x 10mm Innensechskantschrauben (#101) und vier Ø 16mm Unterlegscheiben (#106) befestigen.

B.) Eine Umlenkrolle (#62) an der rechten Umlenkrollendrehhalterung setzen und mit einer M10 x 45mm Innensechskantschraube (#93), zwei Ø 19mm Unterlegscheiben (#107) und einer M10 selbstsichernden Mutter (#110) befestigen.

C.) Der Kabelsteckverbinder in U-Form, Großunterlegscheibe und Kabelballstopp von einem Ende des 676cm langen Oberkabel (#47) abnehmen.

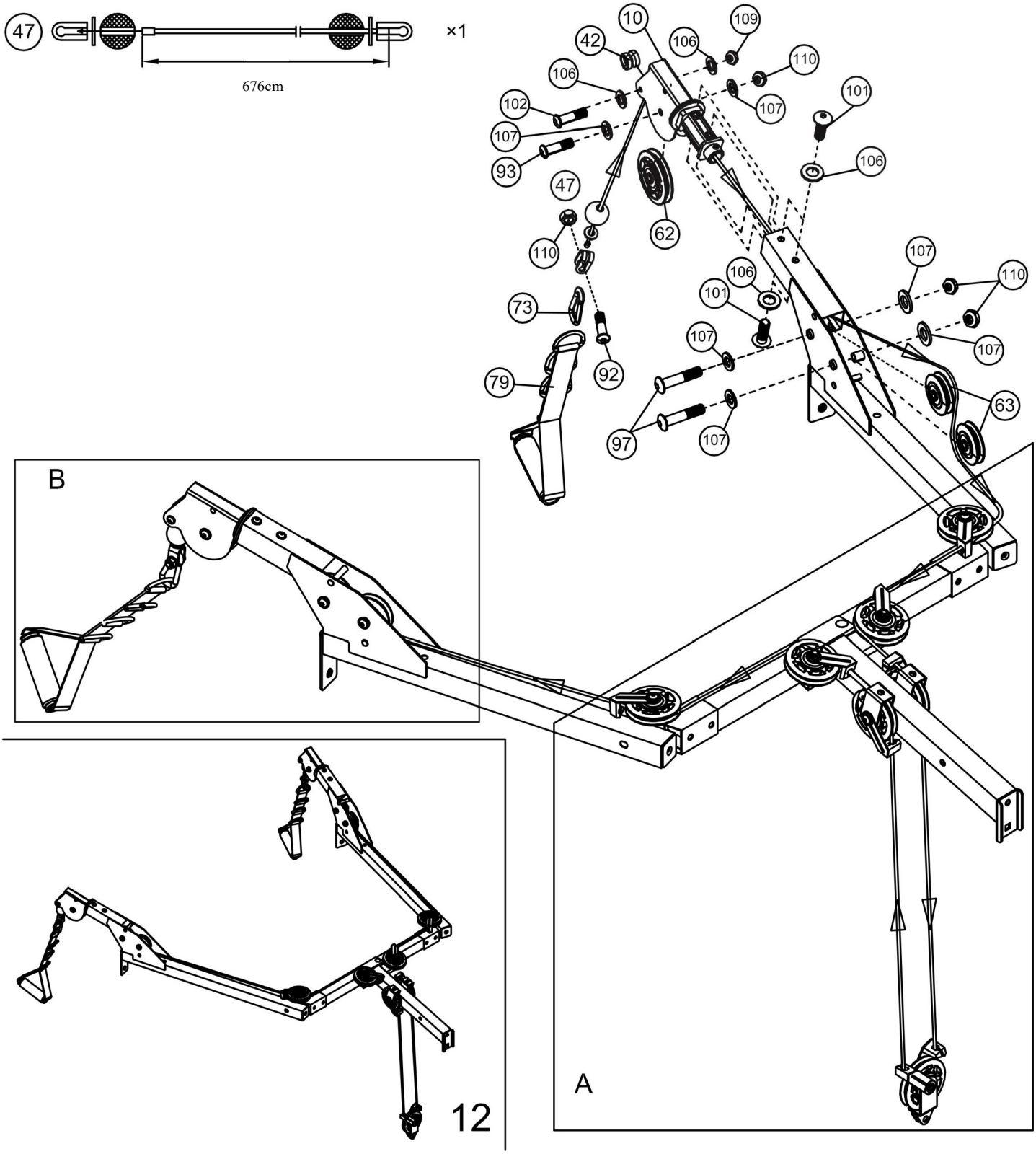
D.) Das offene Ende des Oberkabels durch die rechte Drehhalterung einführen. Das Kabel über die Umlenkrolle und in der Richtung der Rückseite der Maschine führen.

E.) Einen Kabelroller (#42) an der rechten Drehhalterung setzen und mit einer M8 x 41mm Innensechskantschraube (#102), zwei Ø 16mm Unterlegscheiben (#106) und einer M8 selbstsichernden Mutter (#109) befestigen.

F.) Eine Kleinumlenkrolle an die offene Stelle des rechten Oberseitrahmens (#7) setzen und mit einer M10 x 70mm Innensechskantschraube (#97), zwei Ø 19mm Unterlegscheiben (#107) und einer M10 selbstsichernden Mutter (#110) befestigen. Führen Sie das Kabel rundum über die Kleinumlenkrolle.

G.) Bauen Sie eine weitere Kleinumlenkrolle in die offene Stelle neben der in Vorgang F schon eingebauten Kleinumlenkrolle ein und befestigen Sie dies mit einer M10 x 70mm Innensechskantschraube (#97), zwei Ø 19mm Unterlegscheiben (#107) und einer M10 selbstsichernden Mutter (#110). Das Kabel unter die Kleinumlenkrolle zu einer offenen Umlenkrollenwelle führen.

H.) Einen Einhandgriff (#79) an das Kabelende unter der rechten Umlenkrollendrehhalterung mit einem Haken (#73) schließen. Haken an den Kabelverbinder in U-Form mit einer M10 x 29mm Innensechskantschraube (#92) und einer M10 selbstsichernden Mutter (#110) befestigen.


47
×1
676cm
10
109
42
106
110
106
101
102
107
107
93
106
47
62
110
107
106
110
101
73
107
107
92
79
63
97
107
B
A
12

Oberkabelmontageanleitung Schritt 12A

A. Eine Umlenkrolle (#62) an die offene Umlenkrollenwelle setzen und mit einer M10 x 45mm Innensechskantschraube (#93), einer Ø 19mm Unterlegscheibe (#107) und einem Zugentlastungsbügel (#78) befestigen.

B. Führen Sie das Kabel rund um die Umlenkrolle und dann zur nächsten offenen Umlenkrollenwelle auf dem Heckoberrahmen (#18). Eine Umlenkrolle in die offene Umlenkrollenwelle setzen und mit einer M10 x 70mm Innensechskantschraube (#97), zwei Ø 19mm Unterlegscheiben (#107), einem Zugentlastungsbügel (#78) und einer M10 selbstsichernden Mutter (#110) befestigen.

C. Das Kabel rund um die Umlenkrolle und zur offenen Halterung auf der rechten Seite des Heckoberrahmens (#18) führen. Eine Umlenkrolle in die Halterung setzen und mit einer M10 x 127mm Innensechskantschraube (#99), einem Zugentlastungsbügel (#78), zwei Ø 19mm Unterlegscheiben (#107) und einer M10 selbstsichernden Mutter (#110).

D. Das Kabel rund um die Umlenkrolle und dann nach unten führen. Eine Umlenkrolle an einer Einzelumlenkrollenloshalterung (#34) setzen und mit einer M10 x 51mm Innensechskantschraube (#94), zwei Ø 19mm Unterlegscheiben (#107), zwei Zugentlastungsbügeln (#78) und einer M10 selbstsichernden Mutter (#110) befestigen. Das Kabel wird dann rund um die Umlenkrolle und nach oben zur offenen Halterung auf der linken Seite des Heckoberrahmens geführt. Lassen Sie die Umlenkrolle erst einmal hängen.

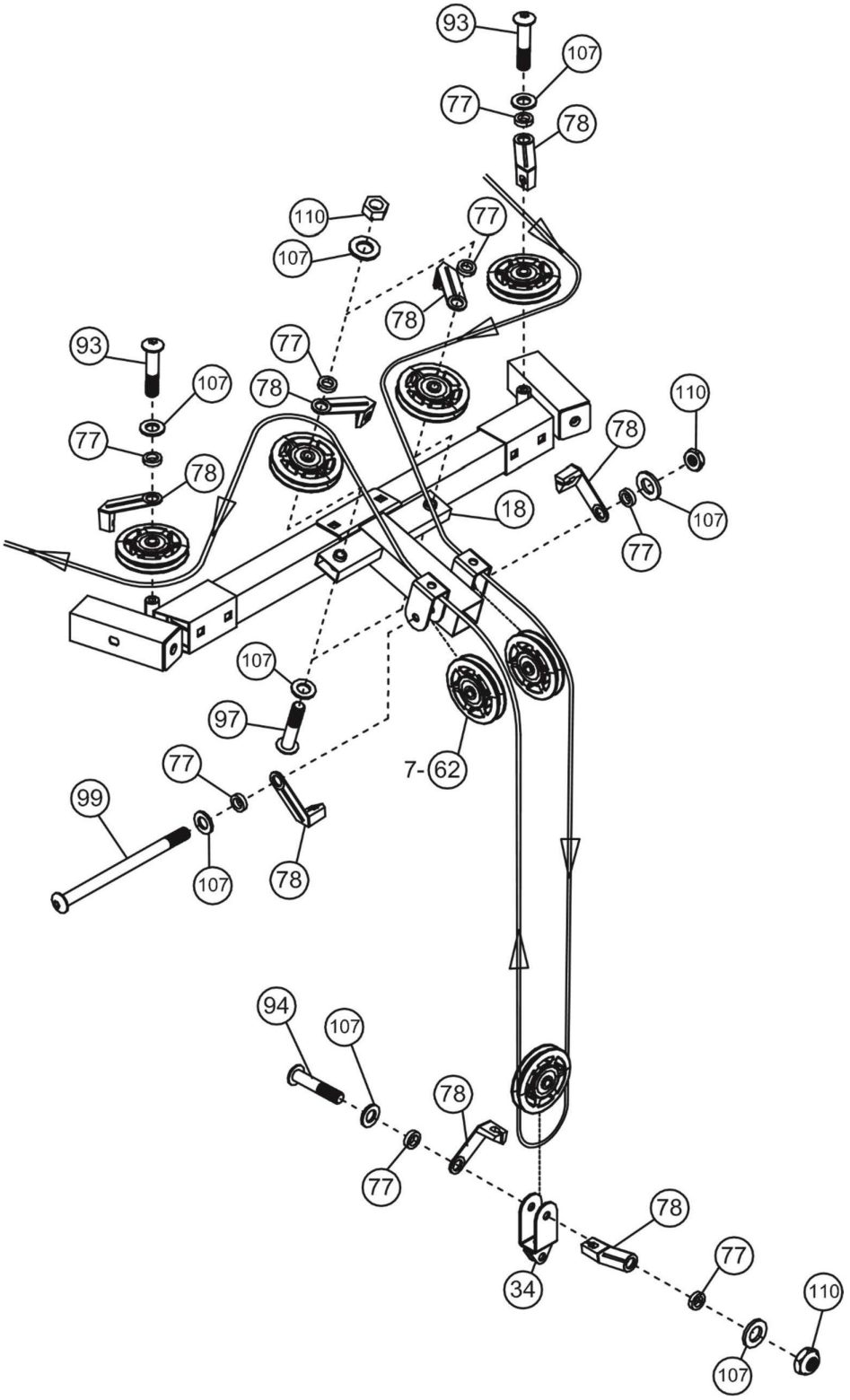
E. In Vorgang C schon eingebaute M10 x 127mm Innensechskantschraube, Mutter und Unterlegscheiben entnehmen. Eine Umlenkrolle an der anderen offenen Halterung auf der linken Seite des Heckoberrahmens setzen. Eine Unterlegscheibe auf der M10 x 127mm Innensechskantschraube faden, dann einen Zugentlastungsbügel (#78) an der Umlenkrolle setzen, und mit der abgenommenen Unterlegscheibe und Mutter befestigen.

F. Führen Sie das Kabel in einer offenen Welle auf dem Heckoberrahmen. Setzen Sie eine Umlenkrolle an und befestigen Sie dies mit einer M10 x 70mm Innensechskantschraube (#97), zwei Ø 19mm Unterlegscheiben (#107), einem Zugentlastungsbügel (#78) und einer M10 selbstsichernden Mutter (#110).

G. Führen Sie das Kabel zur nächsten offenen Welle. Eine Umlenkrolle wird in die offene Welle gesetzt und mit einer M10 x 45mm Innensechskantschraube (#93), einer Ø 19mm Unterlegscheibe (#107) und einem Zugentlastungsbügel (#78) befestigt.

H. Führen Sie das Kabel zur Öffnung auf dem linken Oberseitrahmen (#7).

12-A


93
107
77
78
110
107
77
78
93
77
78
107
77
78
110
78
18
107
77
107
97
7-62
77
99
107
78
94
107
78
77
78
34
77
110
107

Oberkabelmontageanleitung Schritt 12B

A.) Eine Kleinumlenkrolle an die offene Stelle auf dem linken Oberseitrahmen (#7) setzen und mit einer M10 x 70mm Innensechskantschraube (#97), zwei Ø 19mm Unterlegscheiben (#107) und einer M10 Selbstsichernden Mutter (#110) befestigen.

B.) Führen Sie das Kabel unter die Kleinumlenkrolle und dann nach oben.

C.) Eine Kleinumlenkrolle an der nächsten offenen Stelle setzen und mit einer M10 x 70mm Innensechskantschraube (#97), zwei Ø 19mm Unterlegscheiben und einer M10 selbstsichernden Mutter (#110) befestigen. Das Kabel rundum über die Kleinumlenkrolle führen.

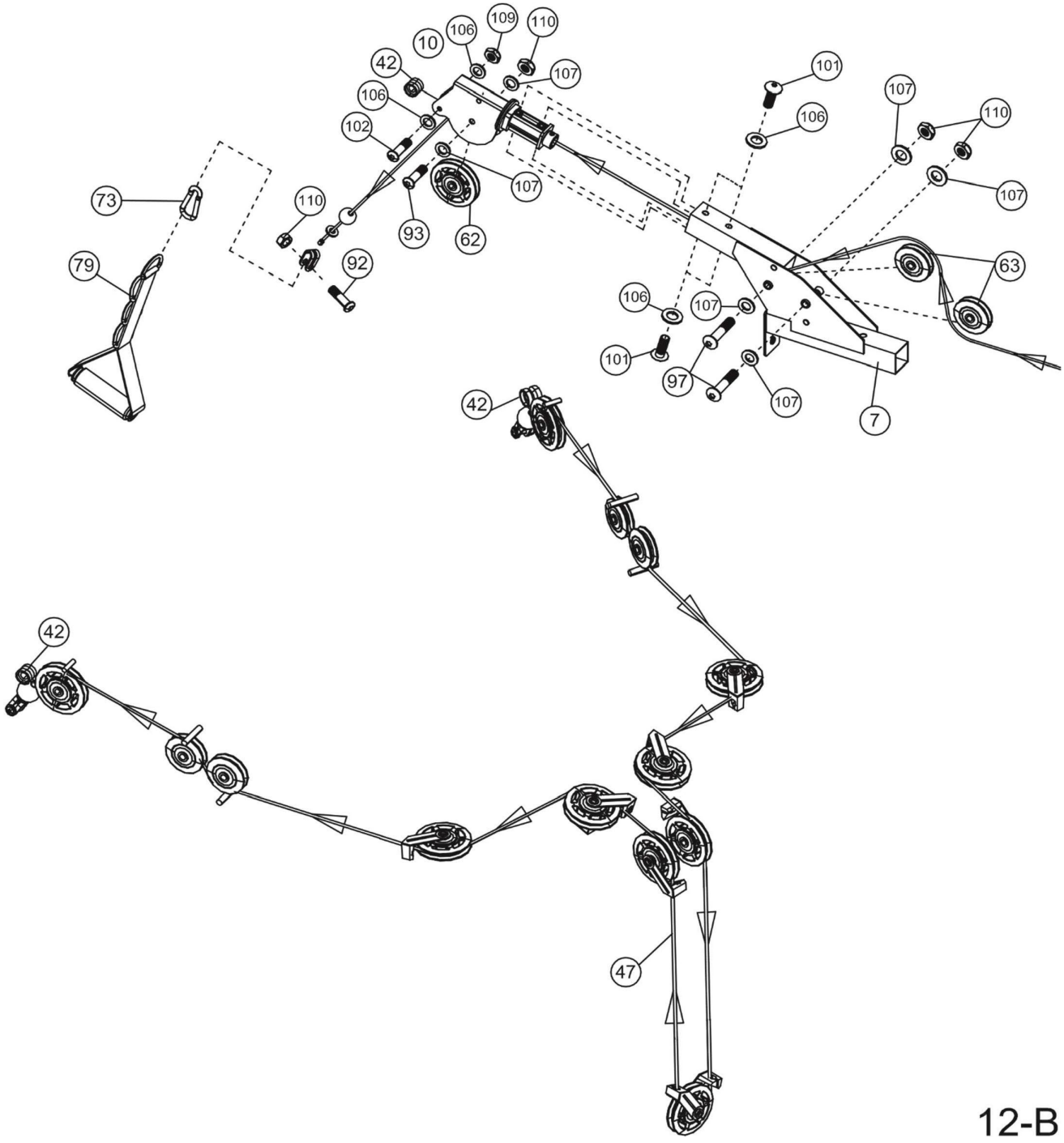
D.) Eine Crossover Umlenkrollendrehhalterung (#10) an den rechten Oberseitrahmen (#7) setzen und mit vier M8 x 10mm Innensechskantschrauben (#101) und vier 16mm selbstsichernden Muttern (#106) befestigen.

E.) Eine Umlenkrolle an die Drehhalterung setzen und mit einer M10 x 45mm Innensechskantschraube (#93), zwei Ø 19mm Unterlegscheiben (#107) und einer M10 selbstsichernden Mutter (#110) befestigen.

F.) Führen Sie das Kabel rundum über die Umlenkrolle zur Außerseite der Drehhalterung. Einen Kabelroller (#42) an die linke Drehhalterung setzen und mit einer M8 x 41mm Innensechskantschraube (#102), zwei Ø 16mm Unterlegscheiben (#106) und einer M8 selbstsichernden Mutter (#109) befestigen.

G.) Der Kabelballstopp, Großunterlegscheibe und Kabelsteckverbinder in U-Form auf das Kabelende einbauen.

H.) Einen Einhandgriff (#79) an das Kabelende mit einem Kabel (#73) schließen. Der Haken an den Kabelsteckverbinder in U-Form mit einer M10 x 29mm Innensechskantschraube (#92) und einer M10 selbstsichernden Mutter (#110) befestigen.


10
106
109
110
42
107
101
106
107
110
102
107
73
110
93
62
107
79
92
63
106
107
101
97
107
7
42
42
47

12-B

Gleitgewichtpfostenkabelmontageanleitung Schritt 13

A.) Ein Ende des 246cm Gleitgewichtpfostenkabels (#46) an die dreieckige Halterung auf dem Gleitgewichtpfosten (#23) setzen und mit einer M10 x 19mm Innensechskantschraube (#90), zwei Ø 19mm Unterlegscheiben (#107) und einer M10 selbstsichernden Mutter (#110) befestigen.

B.) Kabel nach oben zur offenen Stelle auf dem Gewichtführungspfosten (#17) führen. C.)

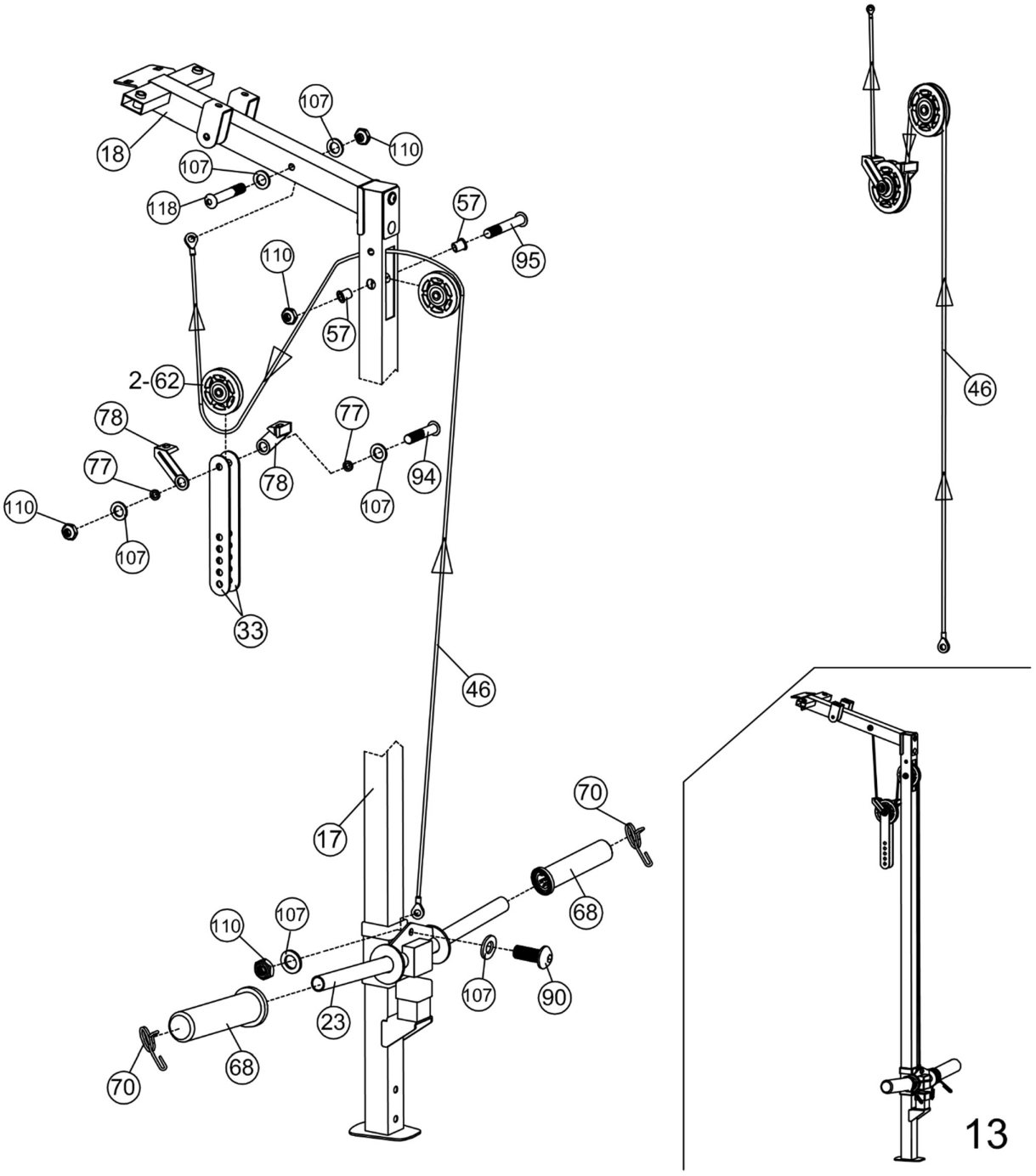
Eine Umlenkrolle (#62) an die offene Stelle setzen und mit einer M10 x 64mm Innensechskantschraube (#95), zwei Ø 25mm x 13mm Umlenkrollenbuchsen (#57) und einer M10 selbstsichernden Mutter (#110) befestigen.

D.) Kabel rund um die Umlenkrolle dann nach unten führen.

E.) Eine Umlenkrolle an die obersten Bohrungen auf der zwei Doppelten Umlenkrollenloshalterungen (#33) setzen und mit einer M10 x 51mm Innensechskantschraube (#94), zwei Zugentlastungsbügeln (#78), zwei Ø 19mm Unterlegscheiben (#107) und einer M10 selbstsichernden Mutter (#110) befestigen.

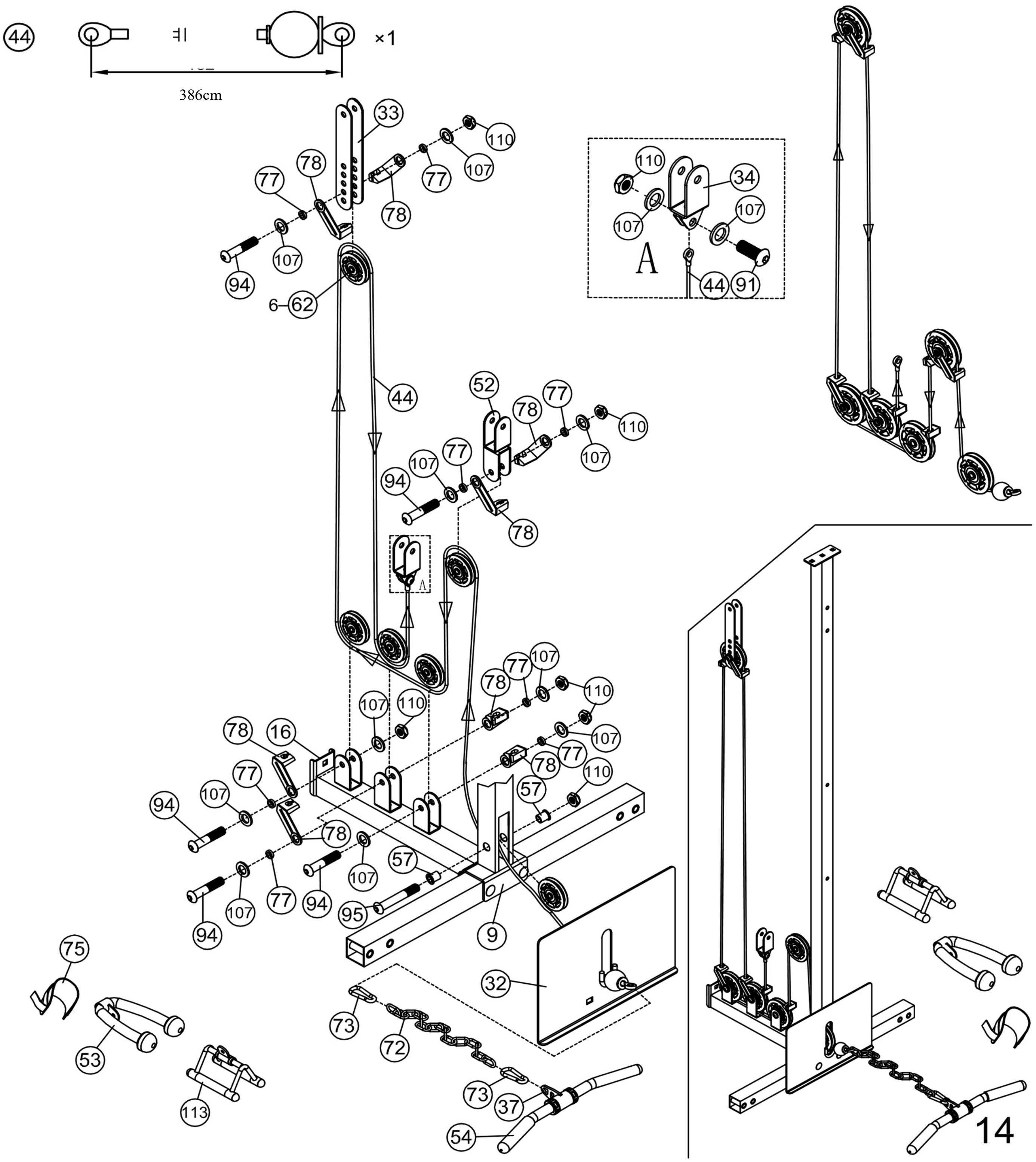
F.) Führen Sie das Kabel rund um die Umlenkrolle und nach oben zur offenen Stelle unter dem Heckoberrahmen (#18).

G.) Das Kabelende an die offene Stelle mit einer M10 x 60mm Innensechskantschraube (#118), zwei Ø 19mm Unterlegscheiben (#107) und einer M10 selbstsichernden Mutter (#110) befestigen.


107
110
18
107
118
57
95
110
57
2-62
78
77
78
77
94
107
110
107
33
46
17
70
68
110
107
107
90
23
68
70
46
13

Unterkabelmontageanleitung Schritt 14

A. Führen Sie das Ende des 386cm Unterkabels (#44) durch die offene Stelle auf der Fußplatte (#32) zur offenen Stelle unten am Mittelvertikalrahmen (#9) ein.
B. Eine Umlenkrolle (#62) an die offene Stelle setzen und befestigen Sie dies mit einer M10 x 64mm Innensechskantschraube (#95), zwei Ø 25mm x 13mm Umlenkrollenbuchsen (#57) und einer M10 selbstsichernden Mutter (#110).
C. Das Kabel zur in Schritt 11 schon eingebauten gebogenen Umlenkrollenloshalterung (#52) führen.
D. Setzen Sie eine Umlenkrolle in die Halterung und befestigen Sie diese mit einer M10 x 51mm Innensechskantschraube (#94), zwei Ø 19mm Unterlegscheiben (#107) zwei Zugentlastungsbügeln (#78) und einer M10 selbstsichernden Mutter (#110).
E. Führen Sie das Kabel rund um die Umlenkrolle und dann nach unten zur ersten offenen Halterung auf dem Unterkabelrahmen (#16).
F. Eine Umlenkrolle wird in die Halterung gesetzt und mit einer M10 x 51mm Innensechskantschraube (#94), zwei Ø 19mm Unterlegscheiben (#107), einem Zugentlastungsbügel (#78) und einer M10 selbstsichernden Mutter (#110) befestigt.
G. Das Kabel wird unter die Umlenkrolle und durch die nächste offene Halterung zur dritten offenen Halterung geführt. Eine Umlenkrolle wird in die Halterung gesetzt und mit einer M10 x 51mm Innensechskantschraube (#94), zwei Ø 19mm Unterlegscheiben (#107), einem Zugentlastungsbügel (#78) und einer M10 selbstsichernden Mutter (#110) befestigt.
H. Führen Sie das Kabel rund um die Umlenkrolle und dann nach oben zur in Schritt 13 schon eingebauten doppelten Umlenkrollenloshalterung.
I. Setzen Sie eine Umlenkrolle in die Halterung und befestigen Sie diese mit einer M10 x 51mm Innensechskantschrauben (#94), zwei Ø 19mm Unterlegscheiben (#107), zwei Zugentlastungsbügeln (#78) und einer M10 selbstsichernden Mutter (#110).
J. Das Kabel rund um die Umlenkrolle und dann nach unten zur offenen Halterung auf dem Unterkabelrahmen führen.
K. Setzen Sie eine Umlenkrolle in die Halterung und befestigen Sie dies mit einer M10 x 51mm Innensechskantschraube (#94), zwei Ø 19mm Unterlegscheiben (#107), einem Zugentlastungsbügel (#78) und einer M10 selbstsichernden Mutter (#110).
L. Führen Sie das Kabel rund um die Umlenkrolle dann nach oben zur in Schritt 12A schon eingebauten Einzelumlenkrollenloshalterung (#34). Das Kabel in die Halterung mit einer M10 x 25mm Innensechskantschraube (#91), zwei Ø 19mm Unterlegscheiben (#107) und einer M10 selbstsichernden Mutter (#110) befestigen.
M. Die Spannung des Kabelzugsystems lässt sich verstellen, indem die Position der unteren Umlenkrolle auf die zwei doppelten Loshalterungen verändert wird. Im Fall einer zu schwachen Spannung, untere Umlenkrolle eine Bohrung höher einstellen. Im Fall einer zu starken Spannung, stellen Sie die untere Umlenkrolle eine Bohrung niedriger.
N. Die SZ-Stange (#54) an das Unterkabel mit einer 15-Glied-Kette (#72) und zwei Haken (#73) schließen.
Die SZ-Stange mit Knöchelriemen (#75) oder Trizeps-Seil zur Ausführung verschiedener Übungen ersetzen.


44
×1
386cm
A
14
33
110
107
77
78
94
62
6
44
34
91
52
16
57
95
9
32
75
53
113
73
72
37
54

BELASTBARKEIT UND ABMESSUNGEN

1. Max. Belastbarkeit: 136kg
2. Max. Belastbarkeit des Gleitgewichtpfosten (#23): 136kg (68kg pro Seite)
3. Max. Belastbarkeit des Gewichtspfostens zum Verstauen (#38): 45kg
4. Max. Belastbarkeit der Hantelfänger (#21 & #22) und Sicherheitsverschlüsse (#19&#20):136kg
5. Max. Belastbarkeit der Gewichtstange (#29): 136kg
6. Max. Belastbarkeit der Bank (Benutzer und Gewichte): 272kg
7. Aufstellmaße des Käfigs: 165cm x 198cm x 214cm
8. Aufstellmaße der Bank: 173cm x 66cm x 115cm

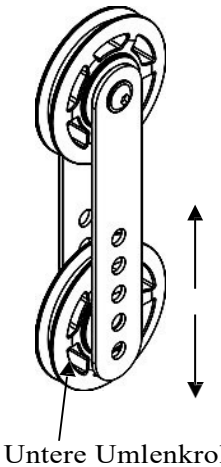
PFLEGE UND INSTANDHALTUNG

1. Bewegende Teile mit einem dünnflüssigen Öl (z.B. WD40) regelmäßig einölen.
2. Alle Bestandteile vor jedem Einsatz prüfen und festziehen.
3. Das Gerät lässt sich mit einem feuchten Tuch und milden abriebfesten Reinigungsmittel reinigen. Verwenden Sie KEIN Lösungsmittel.
4. Kontrollieren Sie das Gerät regelmäßig auf Unversehrtheit von Beschädigungen oder Verschleiß.
5. Jegliche defekten Bestandteile unverzüglich ersetzen und/oder das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb halten.
6. Ein Mangel an regelmäßiger Kontrolle, kann das Sicherheitsniveau dieses Geräts beeinflussen.

BEDIENHINWEISE

Platzieren Sie die Bank auf eine ebene, flache und saubere Fläche. Falls eine ebene Fläche nicht zur Verfügung steht, Steigung oder Neigung bis zu 3% oder weniger beschränken, um die beste Sicherheit und Leistung zu gewährleisten.

Kabelspannungsverstellung



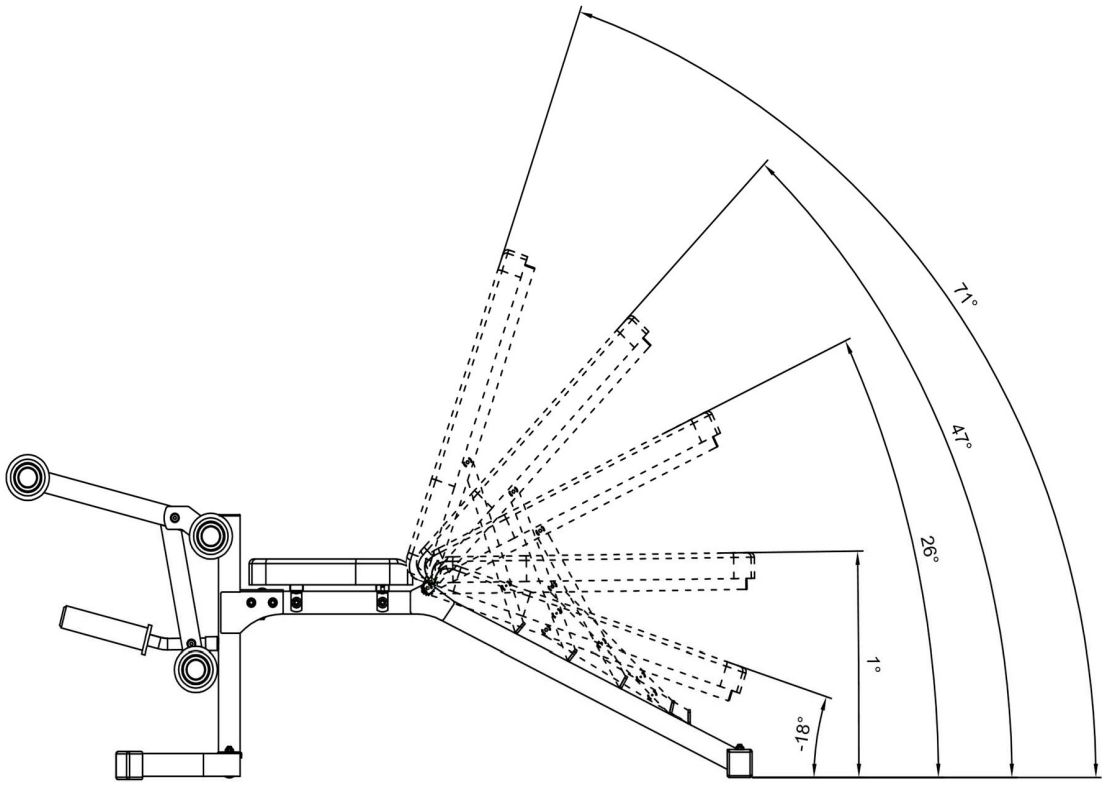
Die Spannung des Kabelzugsystems lässt sich verstellen, indem die Position der unteren Umlenkrolle auf die zwei doppelten Loshalterungen verändert wird.

Im Fall einer zu schwachen Spannung, verstellen Sie die untere Umlenkrolle eine Bohrung höher.

Im Fall einer zu starken Spannung, verstellen Sie die untere Umlenkrolle eine Bohrung niedriger.

Rückenlehnverstellungsneigungswinkel

Rückenlehnverstellungsneigungswinkel reichen von -18 Grad zu 71 Grad.



RS7000 GEWICHTSWIDERSTANDSTAFEL

Station	**Verhältnis**	**Beispiel**
Untere Kabelzugstation	100%	4,5 kg Scheibe ergibt 4,5kg Widerstand
Butterfly (beide Arme)	100%	4,5 kg Scheibe ergibt 4,5kg Widerstand
Linker Kabelturm	50%	4,5kg Scheibe ergibt 2,25kg Widerstand
Rechter Kabelturm	50%	4,5kg Scheibe ergibt 2,25kg Widerstand

* Werte sind lediglich Schätzungen. Tatsächlicher Widerstand kann abweichen.

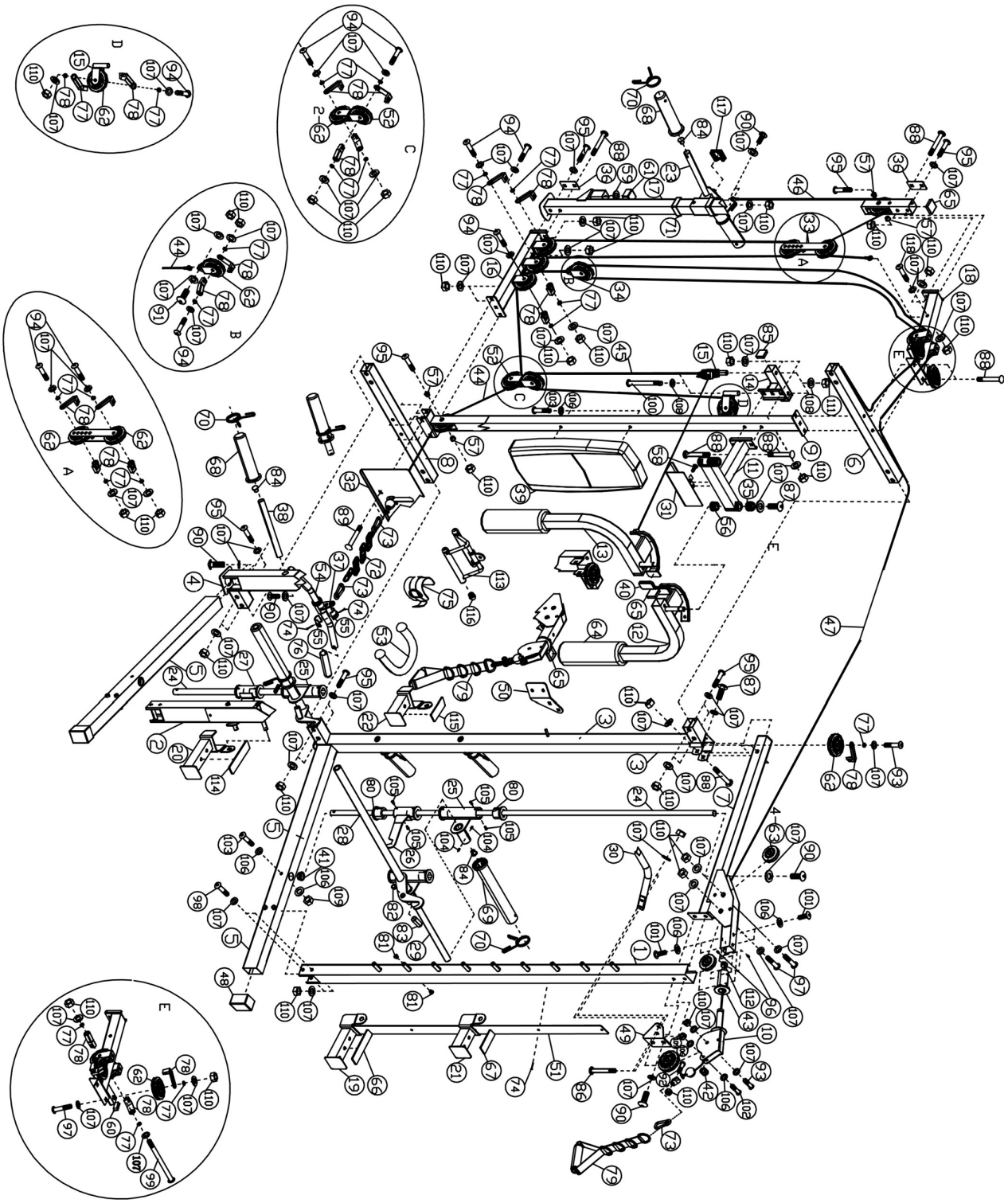
RS7000 KÄFIG BESTANDTEILLISTE

TEIL-NR	BESCHREIBUNG	GRÖßE	MENGE
1	Linker Vordervertikalrahmen		1
2	Rechter Vordervertikalrahmen		1
3	Linker Heckvertikalrahmen		1
4	Rechter Heckvertikalrahmen		1
5	Basisrahmen		2
6	Oberste Heckrahmen		1
7	Oberseitrahmen		2
8	Heckbasisrahmen		1
9	Mittelvertikalrahmen		1
10	Crossover Umlenkrollendrehhalterung		2
11	Butterflybasis		1
12	Linker Press Arm		1
13	Rechter Press Arm		1
14	Butterflyumlenkrollenhalterung		1
15	Umlenkrollendrehhalterung		2
16	Unterkabelrahmen		1
17	Gewichtführungspfosten		1
18	Heckoberrahmen		1
19	Linker Sicherheitsverschluss		1
20	Rechter Sicherheitsverschluss		1
21	Linker Hantelfänger		1
22	Rechter Hantelfänger		1
23	Gleitgewichtpfosten		1
24	Führungsstange		2
25	Sicherheitsstopprahmen		2
26	Linker Unterer Sicherheitsstopprahmen		1
27	Rechter Unterer Sicherheitsstopprahmen		1
28	Hebehülse		1
29	Gewichtstange		1
30	Klimmzugstange		1
31	Butterflystopp		1
32	Fußplatte		1
33	Doppelte Umlenkrollenloshalterung		2
34	Einzelumlenkrollenloshalterung		1
35	Verschlussring		2
36	Halterung	79mm x 45mm	2
37	Drehgriff		1
38	Gewichtpfosten		4
39	Rückenlehnpolster		1
40	Gummistoßdämpfer	Ø 67mm x 38mm	2
41	Führungsbuchse	Ø 38mm x 25mm	2

42	Kabelroller		2
43	Oberkabelhülse		2
44	Unterkabel	386cm	1
45	Butterflykabel	287cm	1
46	Gleitgewichtpfostenkabel	246cm	1
47	Oberkabel	676cm	1
48	Basisrahmenverschlusskappe	70mm x 51mm	2
49	Linke Klimmzugstangenhalterung		1
50	Rechte Klimmzugstangenhalterung		1
51	Vordervertikalrahmenstafel		2
52	Gebogene Umlenkrollenloshalterung		1
53	Trizeps Seil		1
54	SZ-Stange		1
55	Drehgelenk		4
56	Buchse	Ø 38mm x 22mm	4
57	Umlenkrollenbuchse	Ø 25mm x 13mm	4
58	Innensechskantschraube	M6 x 10mm	2
59	Distanzstück	Ø 38mm x Ø 13mm	1
60	Verschlusskappe	41mm x 19mm	2
61	Viereckige Verschlusskappe	38mm x 38mm	1
62	Umlenkrolle		20
63	Kleinumlenkrolle		4
64	Butterfly-Arm-Schaumstoffrolle		2
65	Viereckige Verschlusskappe	45mm x 45mm	5
66	Linke Sicherheitsgummistoßdämpfer		1
67	Linke Haltergummistoßdämpfer		1
68	Gewichtpfosten-Olympiaadapter		6
69	Gewichtstange-Olympiaadapter		2
70	Federverschluss		8
71	Verschlusskappe	51mm x 45mm	2
72	Kette	15-Glieder	1
73	Haken		4
74	Niet		24
75	Knöchelriemen		1
76	Griff	152mm	2
77	Kabelhalterbuchse		24
78	Zugentlastungsbügel		24
79	Einhandgriff		2
80	Hülse	Ø 51mm x 41mm	8
81	Verschlusskappe	Ø 16mm	36
82	Verschlusskappe	Ø 19mm	2
83	Verschlusskappe	Ø 19mm x 51mm	2
84	Verschlusskappe	Ø 25mm	8

85	Verschlusskappe	Ø 38mm	2
86	Schlossschraube	M10 x 41mm	4
87	Innensechskantschraube	M10 x 16mm	4
88	Schlossschraube	M10 x 64mm	8
89	Schlossschraube	M10 x 76mm	2
90	Innensechskantschraube	M10 x 19mm	15
91	Innensechskantschraube	M10 x 25mm	1
92	Innensechskantschraube	M10 x 29mm	2
93	Innensechskantschraube	M10 x 45mm	4
94	Innensechskantschraube	M10 x 51mm	10
95	Innensechskantschraube	M10 x 64mm	12
96	Innensechskantmadenschraube	M8 x 6mm	4
97	Innensechskantschraube	M10 x 70mm	6
98	Innensechskantschraube	M10 x 79mm	4
99	Innensechskantschraube	M10 x 127mm	1
100	Sechskantschraube	M12 x 127mm	2
101	Innensechskantschraube	M8 x 10mm	8
102	Innensechskantschraube	M8 x 41mm	2
103	Innensechskantschraube	M8 x 60mm	4
104	Innensechskantmadenschraube	M8 x 10mm	4
105	Kreuzschlitzschraube	ST4.0	16
106	Unterlegscheibe	Ø 16mm	18
107	Unterlegscheibe	Ø 19mm	104
108	Unterlegscheibe	Ø 25mm	4
109	Selbstsichernde Mutter	M8	4
110	Selbstsichernde Mutter	M10	52
111	Selbstsichernde Mutter	M12	2
112	Kunststoffring		2
113	Rudergriff		1
114	Rechter Sicherheitsgummistoßdämpfer		1
115	Rechter Haltergummistoßdämpfer		1
116	Kegelförmige Verschlusskappe	Ø 25mm	4
117	Viereckige Verschlusskappe	51mm x 51mm	1
118	Innensechskantschraube	M10 x 60mm	1

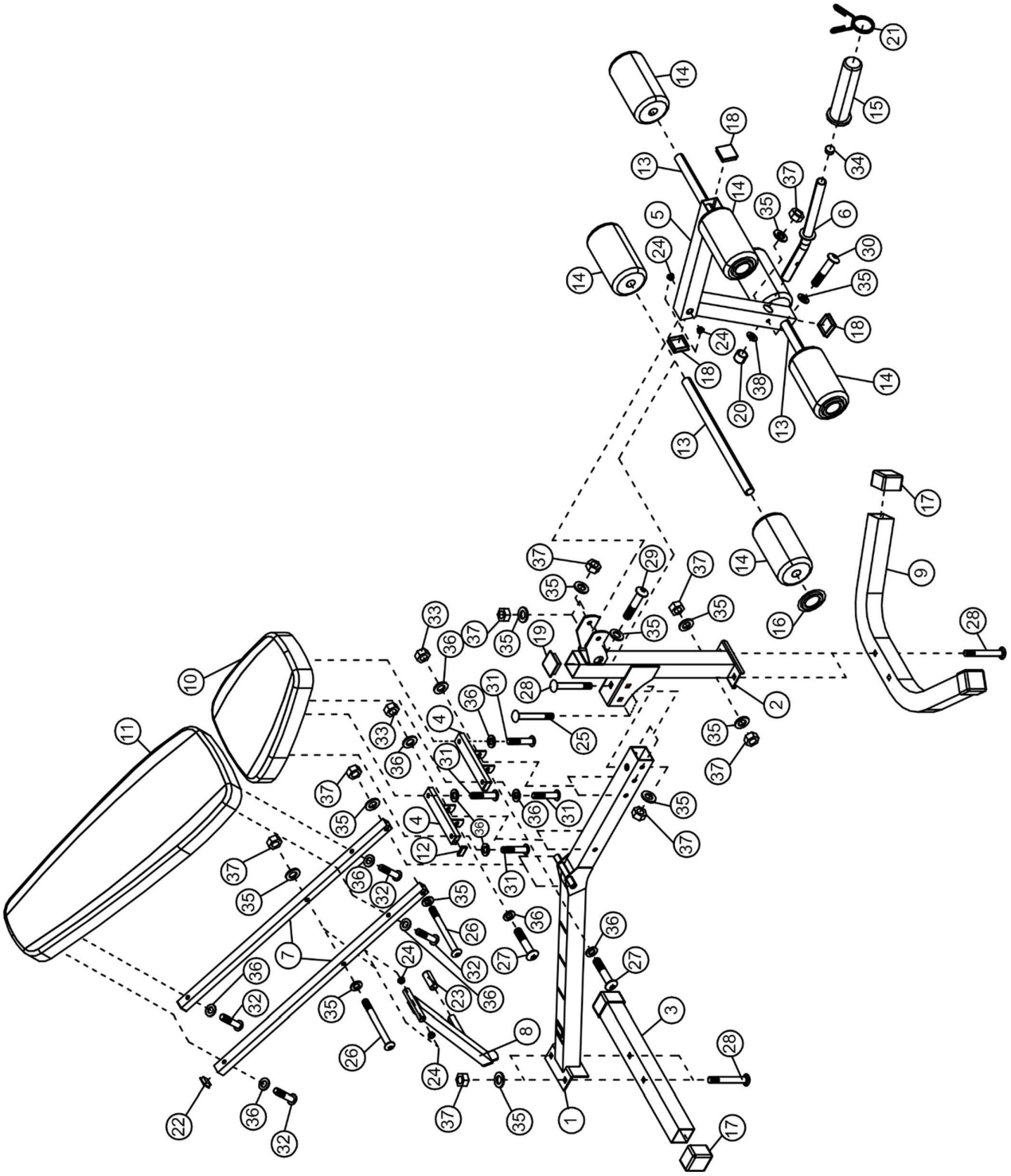
RS7000 KÄFIG EXPLOSIONSDARSTELLUNG



RS7000 BANK BESTANDTEILLISTE

TEIL-NR	BESCHREIBUNG	GRÖßE	MENGE
1	Hauptrahmen		1
2	Vorderpfosten		1
3	Heckstabilisator		1
4	Sitzhalterung		2
5	Beinentwickler		1
6	Beinentwicklergewichtpfosten		1
7	Rückenlehnträger		2
8	Verstellungsstange		1
9	Vorderstabilisator		1
10	Sitzpolster		1
11	Rückenlehnpolster		1
12	Verschlusskappe	16mm x 29mm	4
13	Schaumrohr		3
14	Schaumstoffrolle		6
15	Olympiaadapter		1
16	Schaumstoffrollenverschlusskappe		6
17	Viereckige Verschlusskappe	51mm x 51mm	4
18	Viereckige Verschlusskappe	45mm x 45mm	3
19	Flache Verschlusskappe	51mm	1
20	Gummistoßdämpfer	Ø 29mm x 29mm	1
21	Federverschluss		1
22	Viereckige Verschlusskappe	25mm x 25mm	2
23	Verstellungsstangengriff		1
24	Buchse	Ø 19mm	4
25	Schlossschraube	M10 x 70mm	2
26	Innensechskantschraube	M10 x 175mm	2
27	Innensechskantschraube	M8 x 70mm	2
28	Schlossschraube	M10 x 64mm	5
29	Innensechskantschraube	M10 x 76mm	1
30	Innensechskantschraube	M10 x 60mm	1
31	Innensechskantschraube	M8 x 29mm	4
32	Innensechskantschraube	M8 x 41mm	4
33	Selbstsichernde Mutter	M8	2
34	Verschlusskappe	Ø 25mm	1
35	Unterlegscheibe	Ø 19mm	15
36	Unterlegscheibe	Ø 16mm	12
37	Selbstsichernde Mutter	M10	11
38	Unterlegscheibe	Ø 25mm x Ø 10mm	1
	Innensechskantschraubenschlüssel (Werkzeug)	6#	1
	Innensechskantschraubenschlüssel (Werkzeug)	5#	1

BANK EXPLOSIONSDARSTELLUNG



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 ausschließlich für den Heimgebrauch. 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 vom 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 finanziellen 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 Kundenbetreuuung Montag bis Freitag 10:00-17:00 bestellen:

Puretec Limited
Britannia Road
Goole,
DN14 6ET
www.puretecfitness.com
E-Mail-Adresse:
service@puretecfitness.com
Montag - Freitag 10:00 – 17:00

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

- □ Modell
- □ Beschreibung des Bestandteils
- □ Teil-Nummer
- □ Kaufdatum