Men's Health
POWER

CABLE SYSTEM FOR POWER RACK

Kabelzugstation für Power Rack MH

Men's Health
POWER

LK #3602

WWW.LUKADORA.COM

MONTAGE- & BEDIENUNGSANLEITUNG

Bedienungsanleitung lesen und aufbewahren

Diese Bedienungsanleitung enthält wichtige Informationen zur Montage und Handhabung.

Lesen Sie die Bedienungsanleitung, insbesondere die Sicherheitshinweise, sorgfältig durch, bevor Sie mit der Montage und dem ersten Training mit Ihrem neuen Kabelzug beginnen. Die Nichtbeachtung dieser Bedienungsanleitung kann zu Verletzungen oder zu Schäden an dem Trainingsgerät führen. Sorgen Sie auch dafür, dass jeder der dieses Trainingsgerät nutzt, ebenfalls mit diesen Informationen vertraut ist und diese beachtet.

Bewahren Sie die Bedienungsanleitung für die weitere Nutzung auf. Wenn Sie den Kabelzug (Power Rack) an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung mit.

Inhaltsverzeichnis

Bestimmungsgemäßer Gebrauch	Seite 3
Sicherheitshinweise	Seite 4
Ausstattung	Seite 6
Technische Daten	Seite 7
Lieferumfang / Montage	Seite 8
Reinigung	Seite 15
Wartung	Seite 15
Entsorgung	Seite 15
Service Hotline	Seite 15
Explosionszeichnung	Seite 16
Teileliste	Seite 17

Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Der Kabelzug ist ausschließlich in Verbindung mit dem Men's Health Power Rack zum Training im Heimbereich (Klasse H) konzipiert und nicht für den gewerblichen Bereich geeignet. Die maximale Gewichtsbelastung beträgt 160 kg. Der Kabelzug ist kein Kinderspielzeug.

Dieses Trainingsgerät darf ausschließlich für seinen bestimmten Einsatz, das heißt für das Körpertraining erwachsener Personen genutzt werden. Jede andere Verwendung gilt als nicht bestimmungsgemäß und kann zu Sachschäden oder sogar zu Personenschäden führen.

Der Hersteller, Importeur oder Händler übernimmt keine Haftung für Schäden, die durch nicht bestimmungsgemäßen oder falschen Gebrauch entstanden sind.

Sicherheitshinweise

Um die Gefahr von Personen und/oder Sachschäden zu verringern, lesen Sie bitte vor dem Aufbau und Gebrauch die Sicherheitshinweise, sowie die gesamte Gebrauchsanweisung sorgfältig durch.

Erstickungsgefahr!

Wenn Kinder oder Babys mit der Verpackungsfolie oder Kleinteilen spielen, können Sie sich darin verfangen bzw. diese verschlucken und daran ersticken.

- Halten Sie die Verpackung sowie Kleinteile, wie z.B. Schrauben, von Kindern und Babys fern.

Gefahren für Kinder!

Wenn Kinder unbeaufsichtigt mit dem Kabelzug spielen oder trainieren, besteht Verletzungsgefahr.

- Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt mit dem Trainingsgerät spielen oder trainieren.
- Als Spielzeug (z.B. Klettergerät) ist das Trainingsgerät auf keinen Fall geeignet.
- Eltern und andere Aufsichtspersonen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da aufgrund des natürlichen Spieltriebes und der Experimentierfreudigkeit der Kinder mit Situationen und Verhaltensweisen zu rechnen ist, für die die Trainingsgeräte nicht gebaut sind.

Hinweise für das Training!

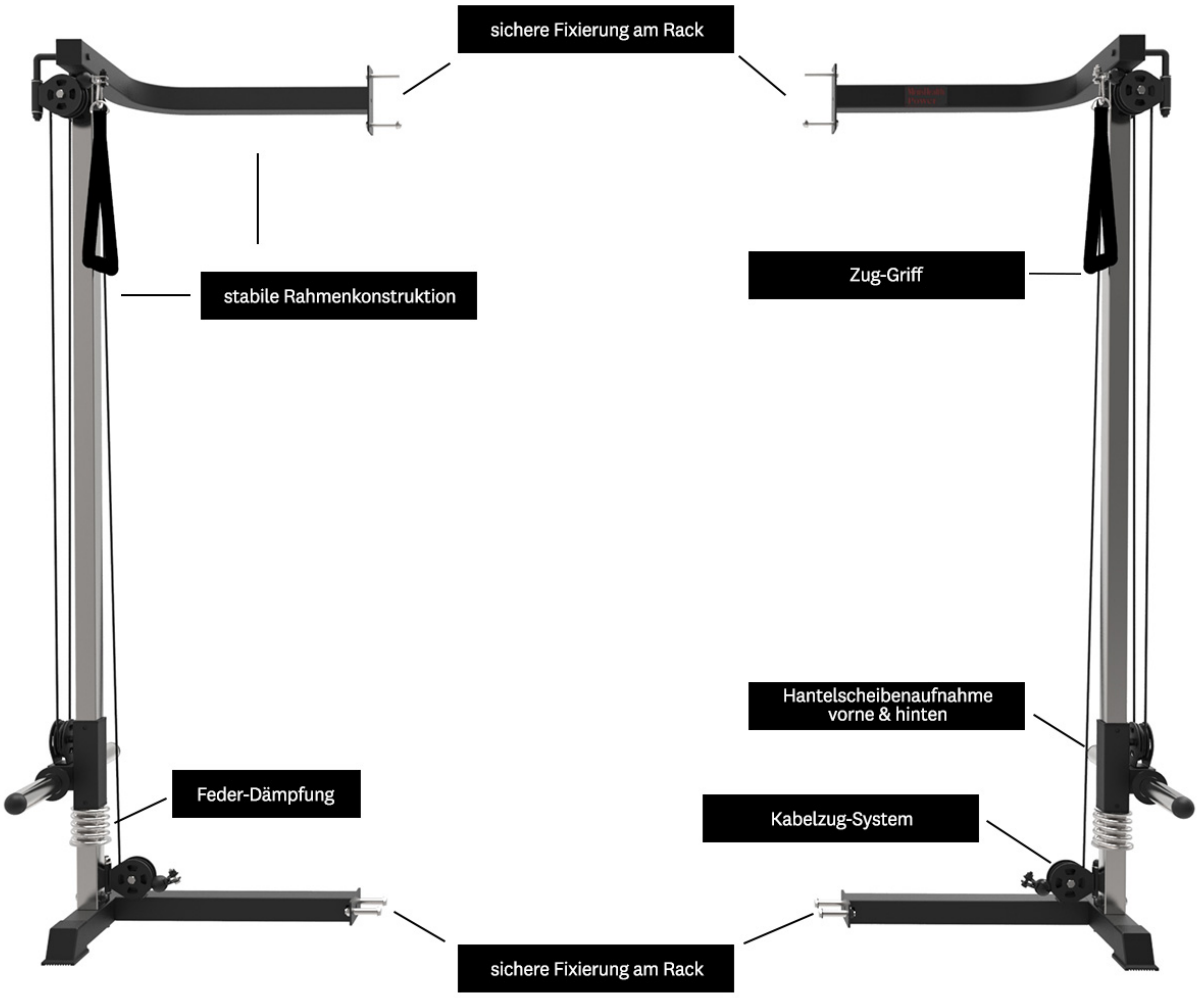
- Sie sollten vor Beginn Ihres Trainings einen Gesundheitscheck bei Ihrem Arzt durchführen.
- Beachten Sie das übermäßiges und nicht richtig, bzw. zu intensiv durchgeführtes Training Ihre Gesundheit gefährden und schädigen kann.
- Bei körperlichem Unwohlsein bzw. Atemproblemen beenden Sie das Training sofort.
- Beachten Sie, dass Ihre geistige und/oder körperliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigt sein kann, wenn Sie unter dem Einfluss von Alkohol, Medikamenten stehen.
- Beginnen Sie Ihr Trainingseinheiten immer mit einer niedrigen Belastung und steigern Sie diese im Verlauf Ihres Trainings gleichmäßig und schonend. Reduzieren Sie gegen Ende Ihrer Trainingseinheit die Belastung wieder.
- Ihr Trainingsgerät kann ausschließlich nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Regelmäßige Kontrolle auf Schäden und Verschleiß erhält das Sicherheitsniveau. Defekte Teile sind sofort auszutauschen. Das Trainingsgerät ist bis zur Instandsetzung nicht mehr zu benutzen.
- Selbständige Reparaturarbeiten können nur nach Absprache und Genehmigung durch unseren Service ausgeführt werden. Hierbei dürfen nur Original-Ersatzteile verwendet werden.
- Unsachgemäße Reparaturen und bauliche Veränderungen (Anbau von nicht zulässigen Teilen, Demontage von Original-Bauteilen, etc.) sind nicht zulässig. Hierdurch kann die technische Sicherheit des Gerätes negativ beeinflusst werden und für den Benutzer Gefahren entstehen.
- Ihr Trainingsgerät muss nach jeder Nutzung gereinigt werden. Entfernen Sie insbesondere sämtliche Verunreinigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten hervorgerufen wurden.
- Während des Trainings müssen Dritte - insbesondere Kinder und Tiere - einen ausreichenden Sicherheitsabstand einhalten.

- Weisen Sie Personen, insbesondere Kinder, die während des Trainings anwesend sind, auf eine mögliche Gefährdung während des Trainings hin. Dies gilt besonders für den Bewegungsraum von Gewichtsscheiben oder von Hantelscheiben.

Hinweise für die Trainingsumgebung!

- Wählen Sie eine Stellfläche, die Ihnen auf allen Seiten des Trainingsgerätes optimalen Freiraum und größtmögliche Sicherheit bietet.
- Achten Sie darauf, dass das Trainingsgerät auf einem befestigten und ebenen Untergrund stabil steht. Unebenheiten im Untergrund müssen entfernt bzw. ausgeglichen werden.
- Beachten Sie bei der Auswahl der Stellfläche, dass die Belastbarkeit des Bodens bzw. Untergrundes ausreichend ist.
- Um empfindliche Böden, wie Holz, Laminat, Fliesen, etc. zu schonen und vor Beschädigungen wie Kratzern zu schützen, empfiehlt es sich Bodenschutzmatten dauerhaft unter das Gerät zu legen. Achten Sie darauf, dass die Unterlage gegen ein mögliches Verrutschen gesichert ist.
- Achten Sie auf eine gute Belüftung und optimale Sauerstoffversorgung während des Trainings.
- Das Trainingsgerät ist nicht für eine Nutzung im Freien geeignet, deshalb ist die Lagerung und das Training mit Ihrem Gerät nur innerhalb temperierter, trockener und sauberer Räume möglich.
- Der Betrieb und die Lagerung Ihres Trainingsgerätes in Nassbereichen, wie z. B. Schwimmbädern, Saunen, etc. ist nicht möglich.
- Stellen Sie das Trainingsgerät nicht auf helle oder weiße Teppichböden oder Teppiche, da die Standfüße des Gerätes abfärben können.
- Achten Sie darauf, dass Ihr Trainingsgerät nicht mit heißen Gegenständen in Kontakt kommt und ein ausreichender Sicherheitsabstand zu sämtlichen Wärmequelle, wie z.B. Heizung, Öfen, offene Kamine, etc. eingehalten wird.

Ausstattung der Kabelzugstation



1) Stabile Vierkant-Rahmenkonstruktion
2) Inklusive mit zwei extra leichten Einhandgriffen
3) Mit bodenschonenden Kunststofffüßen
4) Mit reißfestem Stahlseil - kunststoffummantelt
5) Hantelscheibenaufnahme
6) Feder-Dämpfung

Technische Daten

Artikel:	Kabelzug für Men's Health Power Rack
Modell:	LK#3602
Material:	Stahl pulverbeschichtet
Hauptrahmen:	60 x 60 x 2 mm
Aufstellmaß (BxTxH):	72,5 x 69,5 x 216 cm je Seite
Gesamtgewicht:	ca. 45 kg
Hantelscheibenaufnahme:	Ø50 mm / Ø30 mm
Maximale Gewichtsbelastung:	160 kg

Lieferumfang / Montage

Überprüfen Sie vor Montage die Vollständigkeit der Lieferung.

Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann das Trainingsgerät beschädigt werden.

Prüfen Sie ob Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie den Kabelzug nicht und wenden Sie sich an die Serviceadresse. Siehe Kapitel: Service Hotline

Lieferumfang:

Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Basis links	1
2	Basis rechts	1
3	Träger links	1
4	Träger rechts	1
5	Säule	2
6	Hantelscheibenaufnahme Block (beweglich)	2
7	Seilrollen Block	4
8	Hülse (Verschraubung Rack)	4
9	Adapter Ø50 mm Hantelscheibenaufnahme	2
10	Feder	2
11	Kunststofffüße	4
17	Rolle	8
18	Gummiring	4
19	Karabiner	2
20	Handgriff	2
21	Kabel	2

Schrauben:

A: Sechskantschraube M10x45 Stück. 8

B: Sechskantschraube M10x80 Stück: 2

C: Sechskantschraube M10x85 Stück: 2

D: Sechskantschraube M12x65 Stück: 4

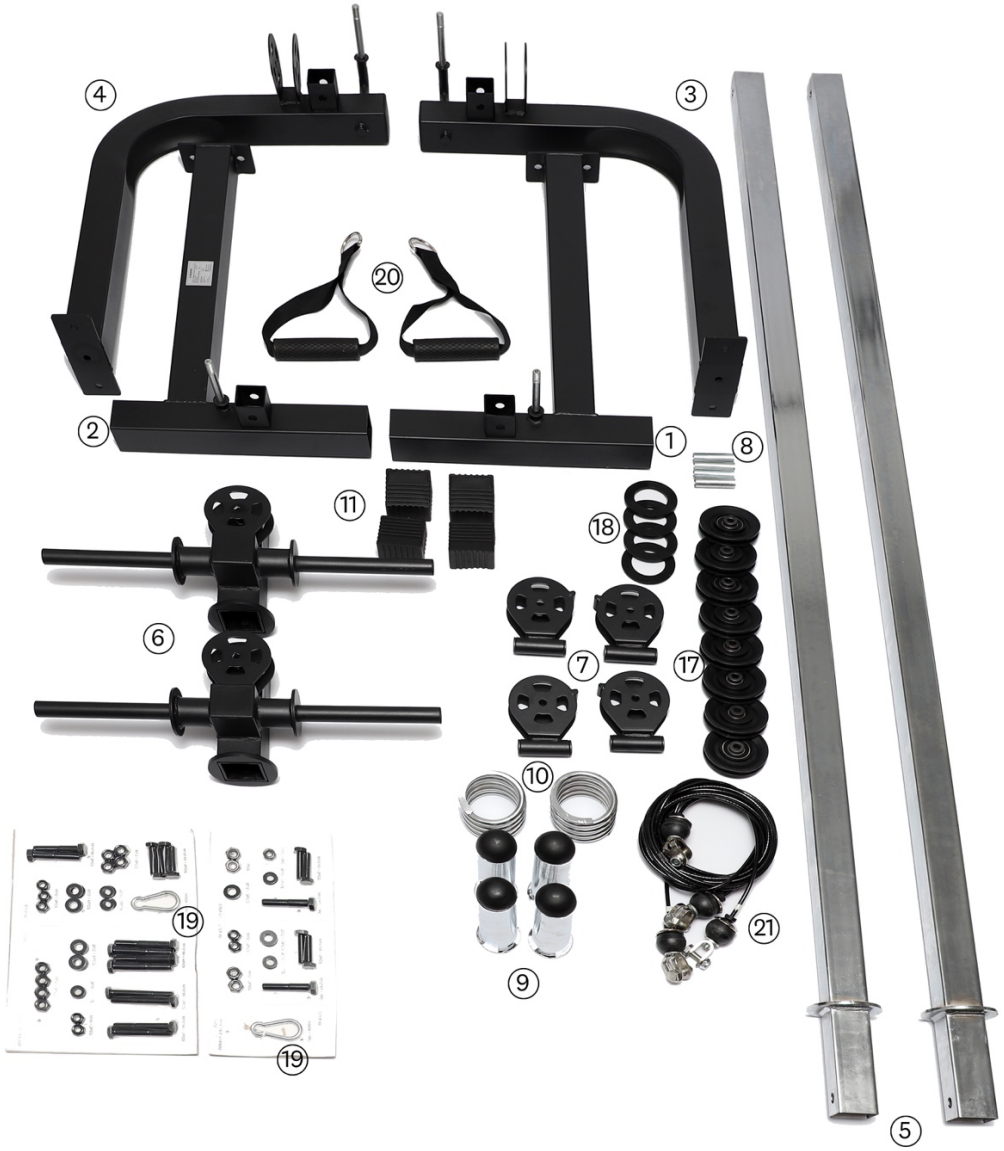
E: Sechskantschraube M12x80 Stück: 4

F: Beilagescheibe Größe10 Stück: 20

G: Beilagscheibe Größe 12 Stück: 20

H: Sechskantmutter M10 Stück: 8

I: Sechskantmutter M12 Stück: 12



Allgemeine Hinweise zur Montage:

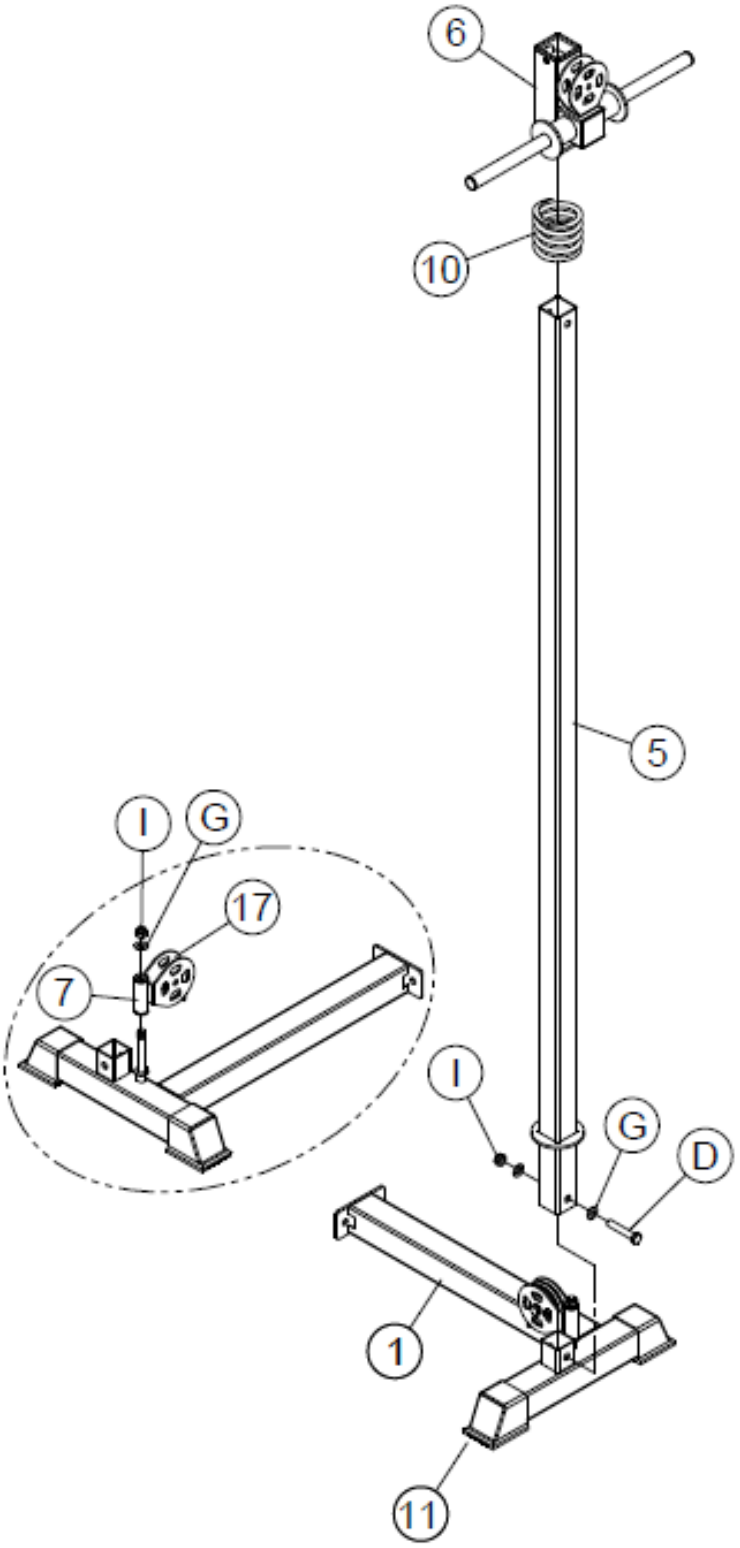
- Der Aufbau sollte unbedingt von 2 Personen durchgeführt werden.
- Montieren Sie den Kabelzug auf einer ebenen Fläche.
- Einige zu verwendende Schrauben und Muttern sind bereits vormontiert, um den Aufbau so einfach wie möglich zu machen.
- Halten Sie Kinder während der Montage vom Gerät fern, da sich verschluckbare Kleinteile im Lieferumfang befinden.
- Achten Sie darauf, dass Sie während des Aufbaus in jede Richtung genügend Bewegungsfreiraum haben.
- Lassen Sie kein Werkzeug und kein Verpackungsmaterial wie Folien herumliegen, da ansonsten für Kinder Erstickungsgefahr besteht.
- Nehmen Sie den Aufbau auf einer Unterlegmatte oder dem Verpackungskarton vor, um Beschädigungen am Gerät und dem Boden (Kratzer) zu vermeiden.

Zum Aufbau benötigen Sie folgendes Werkzeug/Hilfsmittel:
(Nicht im Lieferumfang enthalten!)

- 2 x Schraubenschlüssel Größe M12, M10
- Wasserwaage
- Leiter

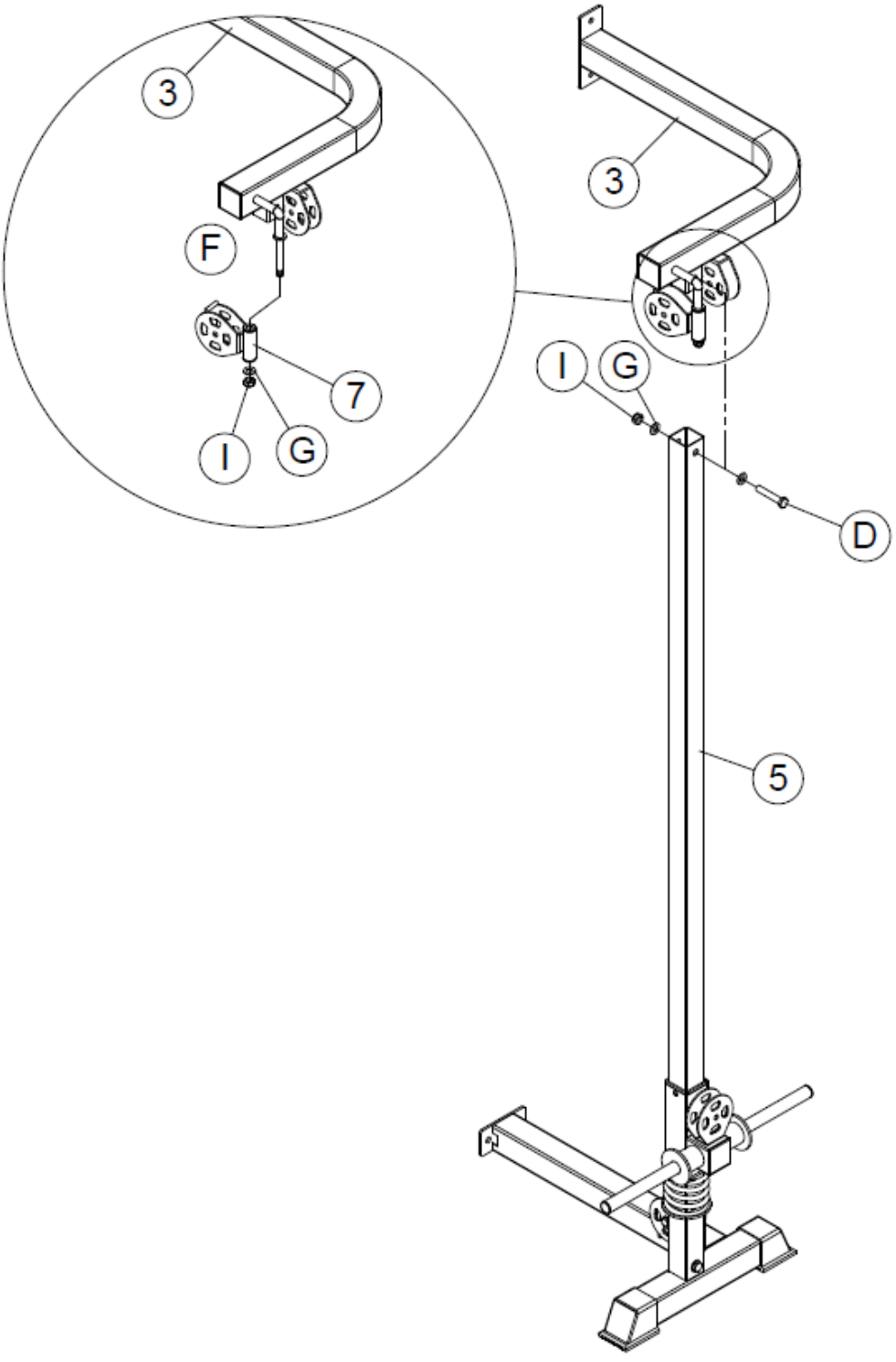
Montageschritt 1

D#		M12*65	Qty:1
G#		12	Qty:3
I#		M12	Qty:2



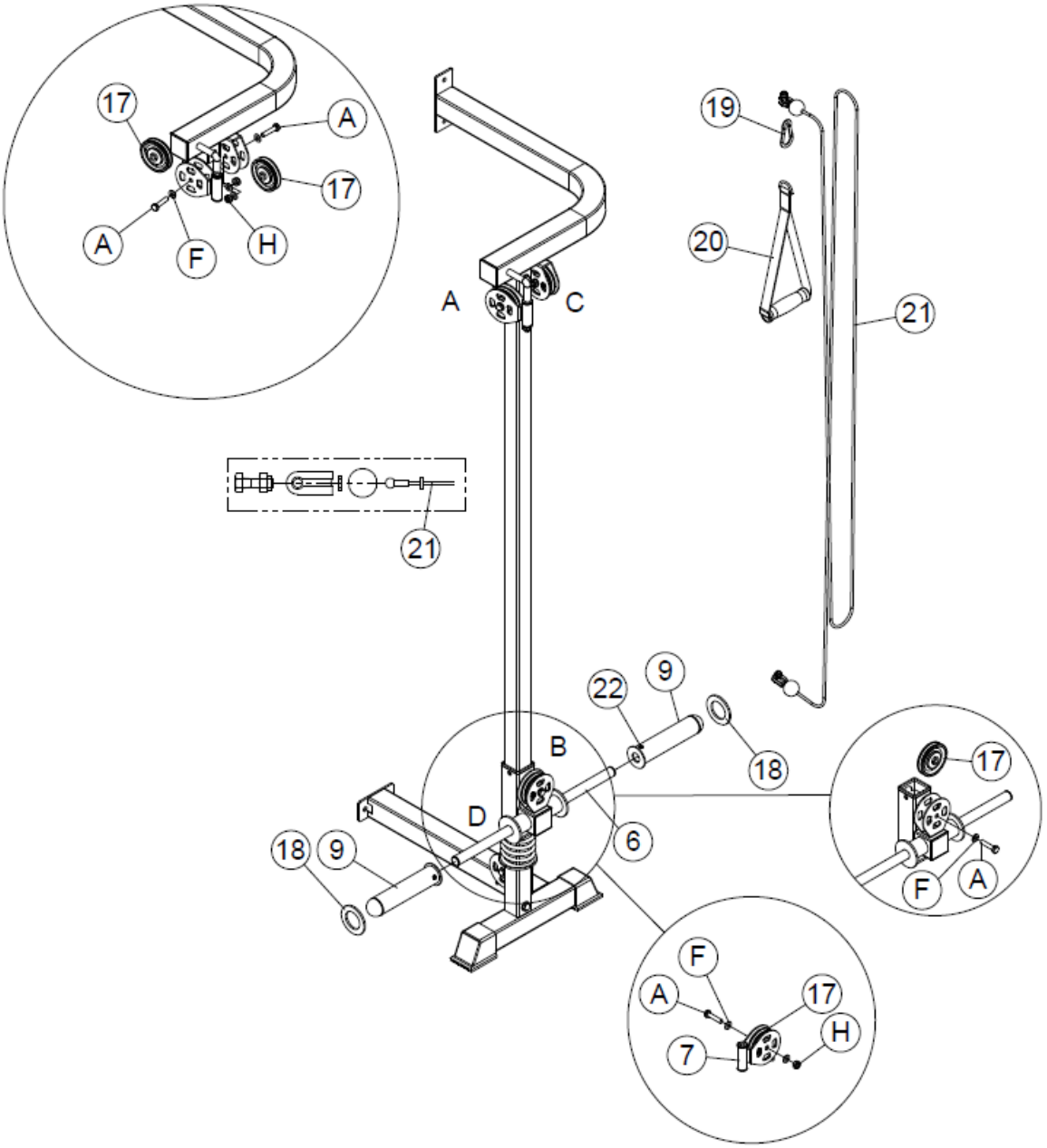
Montageschritt 2

D#		M12*65	Qty:1
G#		12	Qty:3
I#		M12	Qty:2

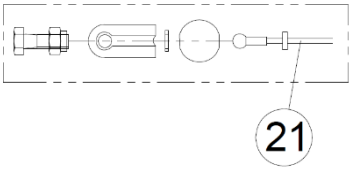


Montageschritt 3

A#		M10*45	Qty:4
F#		10	Qty:7
H#		M10	Qty:3

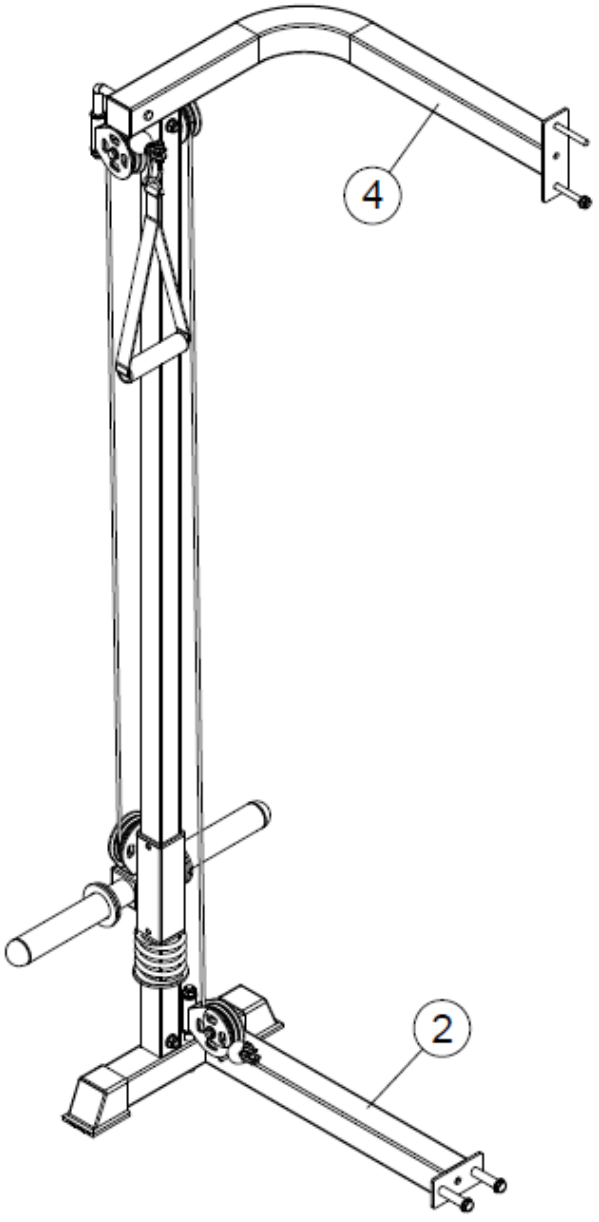


Um das Kabel am Ende (Seilrollen) zu installieren, entfernen Sie am Kabel folgende Teile zuerst (siehe Abbildung 21). Wenn das Kabel durchgezogen ist, befestigen Sie wieder alle Teile am Kabel, um seine sichere Anwendung zu gewährleisten.



Montageschritt 4

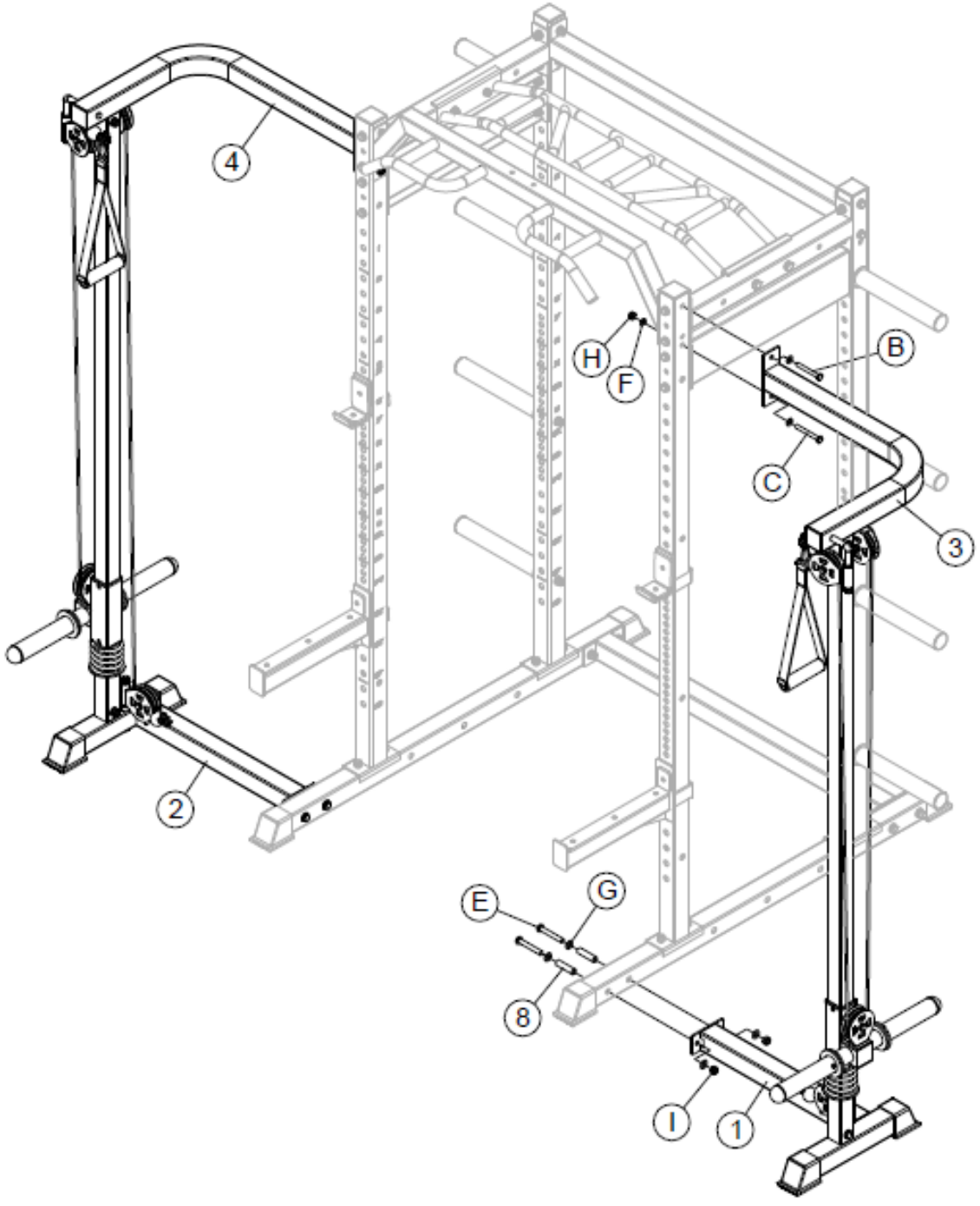
A#		M10*45	Qty:4
D#		M12*65	Qty:2
F#		10	Qty:7
G#		12	Qty:6
H#		M10	Qty:3
I#		M12	Qty:4



Wiederholen Sie die Montageschritte 1-4 auf der anderen Seite.

Montageschritt 5

B#		M10*80	Qty:2
C#		M10*85	Qty:2
E#		M12*80	Qty:4
F#		10	Qty:6
G#		12	Qty:8
H#		M10	Qty:2
I#		M12	Qty:4



Reinigung

Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel, Bürsten mit Metall- oder Nylonborsten sowie keine scharfen oder metallischen Reinigungsgegenstände wie Messer, harte Spachtel und dergleichen. Diese können die Oberflächen beschädigen.

Reinigen Sie Ihr Trainingsgerät nach jeder Trainingseinheit. Benutzen Sie hierzu ein feuchtes Tuch mit Seife. Verwenden Sie auf keinen Fall Lösungsmittel.

Das regelmäßige Reinigen trägt maßgeblich zum Erhalt und Langlebigkeit Ihres Trainingsgerätes bei. Beschädigungen, die durch Körperschweiß oder andere Flüssigkeiten entstanden sind, werden in keinem Fall durch die Gewährleistung abgedeckt.

Wartung

Überprüfen Sie Ihr Trainingsgerät auf eventuell entstandene Schäden oder Abnutzungserscheinungen.

Kontrollieren Sie regelmäßig den festen Sitz aller Schrauben und Verbindungen.

Tauschen Sie defekte Teile über unseren Kundendienst sofort aus. Benutzen Sie die den Kabelzug dann bis zur Instandsetzung nicht.

Entsorgung

Verpackung entsorgen

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

Trainingsgerät entsorgen

Entsorgen Sie das Fitnessgerät entsprechend den in Ihrem Land gültigen Gesetzen und Bestimmungen.

Service Hotline

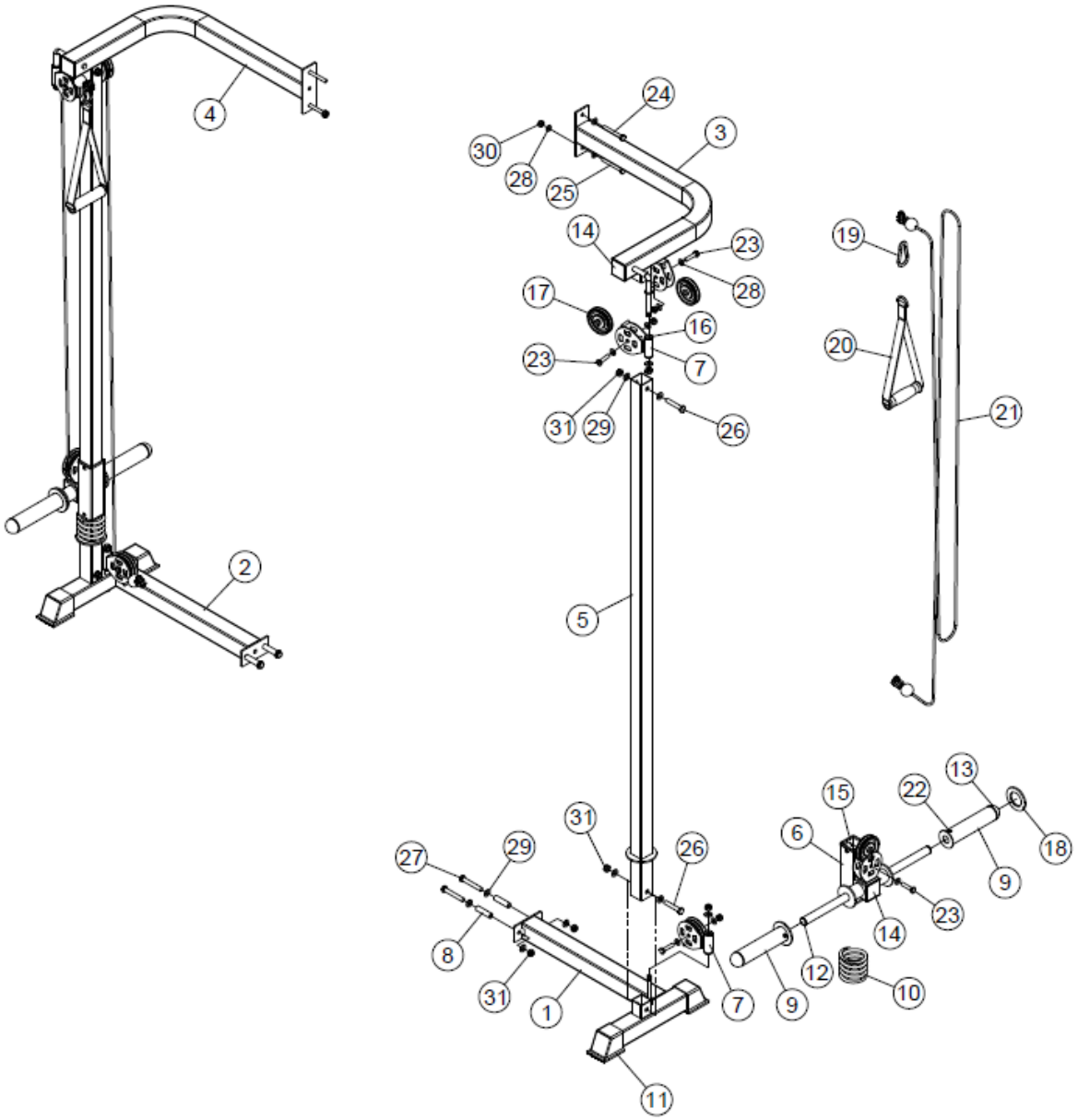
Für technische Auskünfte zu diesem Gerät wenden Sie sich bitte an unsere Service-Hotline oder schicken Sie uns eine E-Mail.

Um Ihnen den bestmöglichsten Service gewährleisten zu können, halten Sie bitte Modellbezeichnung, Artikel-Nummer und Teileliste bereit.

Telefon: +49/ 8053 89991 0

Mail: service@lukadora.com

Explosionszeichnung



Teileliste

Teile Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Basis links	1
2	Basis rechts	1
3	Träger links	1
4	Träger rechts	1
5	Säule	2
6	Hantelscheibenaufnahme Block	2
7	Seilrollen Block	4
8	Hülse (Verschraubung Rack)	4
9	Adapter Ø50mm Aufnahme Hantelscheiben	2
10	Feder	2
11	Kunststofffüße	4
12	Hantelscheibenaufnahme Rohr Ø30mm	4
13	Abdeckung Adapter Ø50mm	4
14	Abdeckung Träger	4
15	Abdeckung Hantelscheibenaufnahme Block	4
16	Hülse Seilrollen Block	8
17	Rolle	8
18	Gummiring	4
19	Karabiner	2
20	Handgriff	2
21	Kabel	2

Men's Health

POWER

MEN'S HEALTH is a trademark of Hearst Magazines, Inc.
© 2019 Hearst Magazines, Inc. All Rights Reserved.

Manufactured and distributed under licence by Lukadora GmbH

LUKADORA GMBH
Eibenstraße 7
83395 Freilassing
GERMANY

www.lukadora.com

LUKADORA®
BREAK YOUR CHAINS
@LukadoraOfficial @lukadora_fitness @lukadora

WWW.LUKADORA.COM