

# Men's Health Power



**Power Rack**  
LK#3000

**Montage- und 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 Power Rack 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 das Power Rack an Dritte weitergeben, geben Sie unbedingt diese Bedienungsanleitung mit.

**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](http://www.lukadora.com)

Version: 2019-03

# Inhaltsverzeichnis

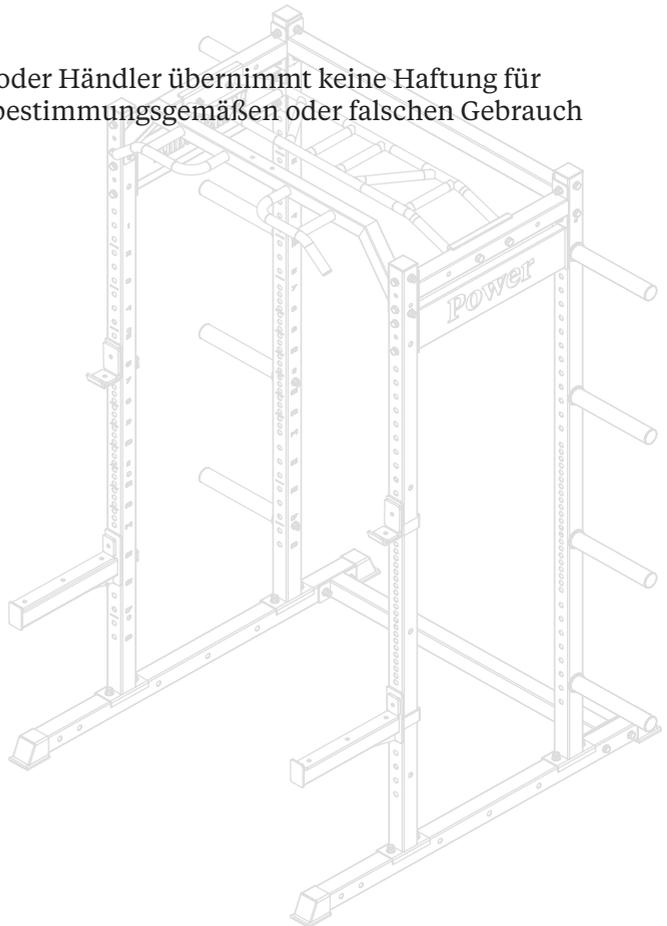
Bestimmungsgemäßer Gebrauch	Seite 5
Sicherheitshinweise	Seite 6
Ausstattung	Seite 10
Technische Daten	Seite 11
Lieferumfang / Montage	Seite 12
Reinigung	Seite 22
Wartung	Seite 22
Entsorgung	Seite 22
Service Hotline	Seite 23
Explosionszeichnung	Seite 24
Teileliste	Seite 25

# Bestimmungsgemäßer Gebrauch

Das Power Rack ist ausschließlich zum Training im Heimbereich (Klasse H) konzipiert und nicht für den gewerblichen Bereich geeignet. Die maximale Gewichtsbelastung beträgt 300 kg. Das Power Rack ist kein Kinderspielzeug.

Dieses Trainingsgerät darf ausschließlich für seinen bestimmungsgemäßen 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 Power Rack 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, dass 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 Ihre 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 darf nicht von mehreren Personen 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 können die technische Sicherheit des Gerätes negativ beeinflusst werden und für den Benutzer Gefahren entstehen.

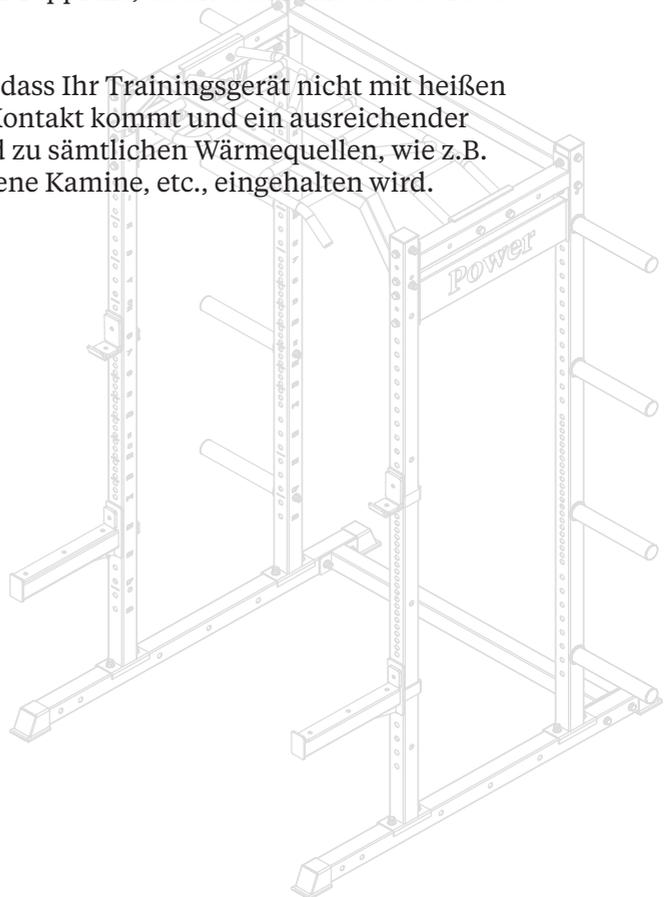
## Sicherheitshinweise

- 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.

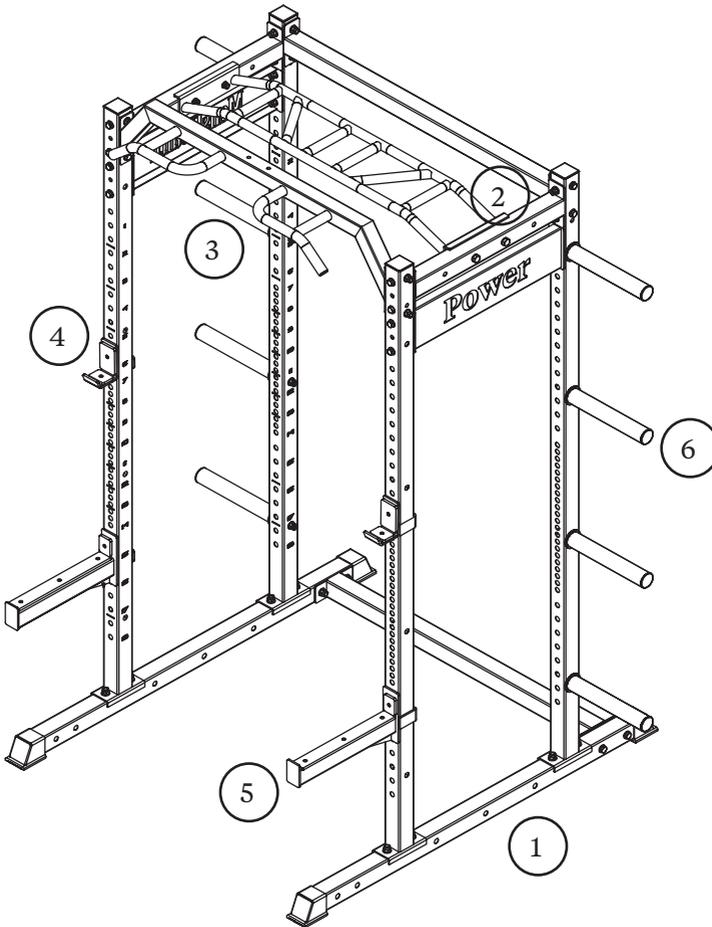
### **Hinweise für die Trainingsumgebung!**

- 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 Wärmequellen, wie z.B. Heizung, Öfen, offene Kamine, etc., eingehalten wird.



## Ausstattung des Power Rack's



- 1) Massiver Vierkant-Stahlrohr-Rahmen (freistehend und kippsicher)
- 2) Multifunktionelle Klimmzugstange
- 3) Multi-Klimmzug-Handgriffe
- 4) Langhantelablage kurz
- 5) Langhantelablage lang
- 6) Hantelscheibenaufnahmen

# Technische Daten

**Artikel:** Power Rack

**Modell:** LK#3000

**Material:** Stahl pulverbeschichtet

**Hauptrahmen:** 60 x 60 x 2 mm

**Aufstellmaß (B x T x H):** 1810 mm x 1430 mm x 2260 mm

**Gesamtgewicht:** ca. 88 kg

**Hantelscheibenaufnahme:** Ø50 mm / 300 mm

**Maximale Gewichtsbelastung:** 300 kg



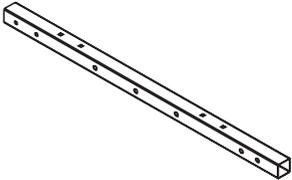
# Lieferumfang / Montage

## Überprüfen Sie vor Montage die Vollständigkeit der Lieferung!

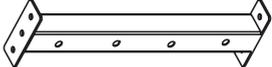
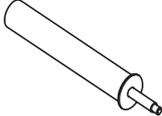
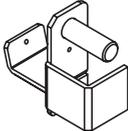
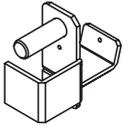
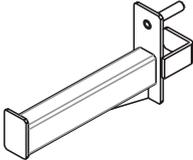
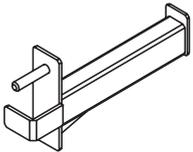
**Achtung!** Wenn Sie die Verpackung unvorsichtig mit einem scharfen Messer oder anderen spitzen Gegenständen öffnen, kann das Trainingsgerät beschädigt werden.

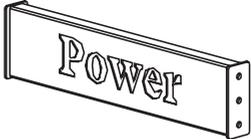
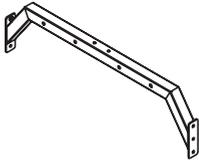
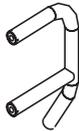
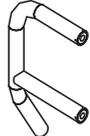
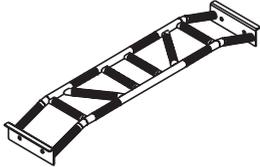
**Achtung!** Prüfen Sie ob Einzelteile Schäden aufweisen. Ist dies der Fall, benutzen Sie das Power Rack nicht und wenden Sie sich an die Serviceadresse. Siehe Kapitel: Service Hotline

## Lieferumfang

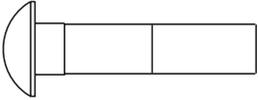
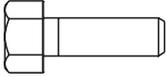
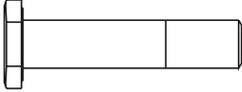
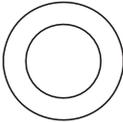
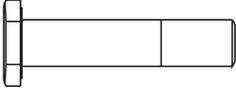
Nr.	Bezeichnung	Menge	Abbildung
1	Standfuß	2	
2	Basisbalken	4	

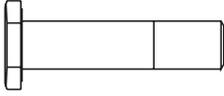
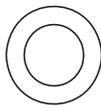
# Lieferumfang / Montage

3	Querbalken lang	2	
4	Querbalken kurz	2	
5	Hantelscheiben- aufnahme 50 mm	8	
6	Langhantelablage kurz rechts	1	
7	Langhantelablage kurz links	1	
8	Langhantelablage lang rechts	1	
9	Langhantelablage lang links	1	

10	Logoleiste A	1	
11	Logoleiste B	1	
12	Verbindungs- rahmen Front (Aufnahme Hand- griffe)	1	
13	Handgriff rechts	1	
14	Handgriff links	1	
15	Multi Klimmzug- stange	1	
16	Endkappe für Standfüße	4	

## Lieferumfang / Montage

17	Flachrundschaube mit Vierkantansatz M12 x 80mm	8	
18	Sechskantschraube M12 x 20 mm	4	
19	Sechskantschraube M12 x 80 mm	28	
20	Beilagscheibe groß 12	8	
21	Beilagscheibe 12	68	
22	Hutmutter M12	44	
23	Sechskantschraube M10 x 75 mm	2	

24	Sechskantschraube M10x80 mm	2	
25	Beilagscheibe 10	6	
26	Hutmutter M10	2	

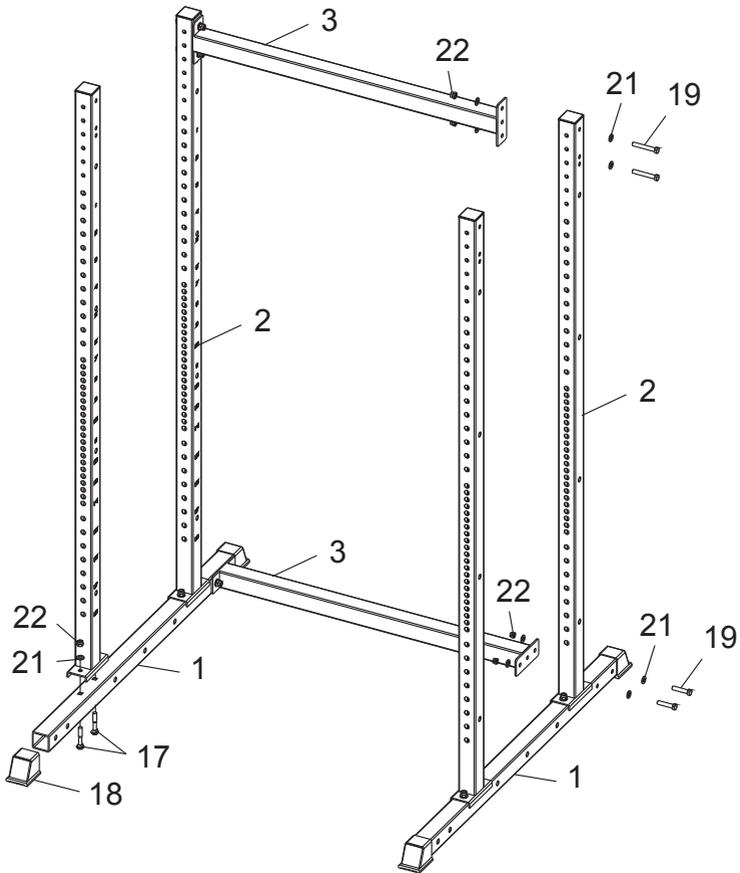
### Allgemeine Hinweise zur Montage:

- Der Aufbau sollte unbedingt von 2 Personen durchgeführt werden.
- Montieren Sie das Power Rack 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 folgende Werkzeuge/Hilfsmittel: (Nicht im Lieferumfang enthalten!)

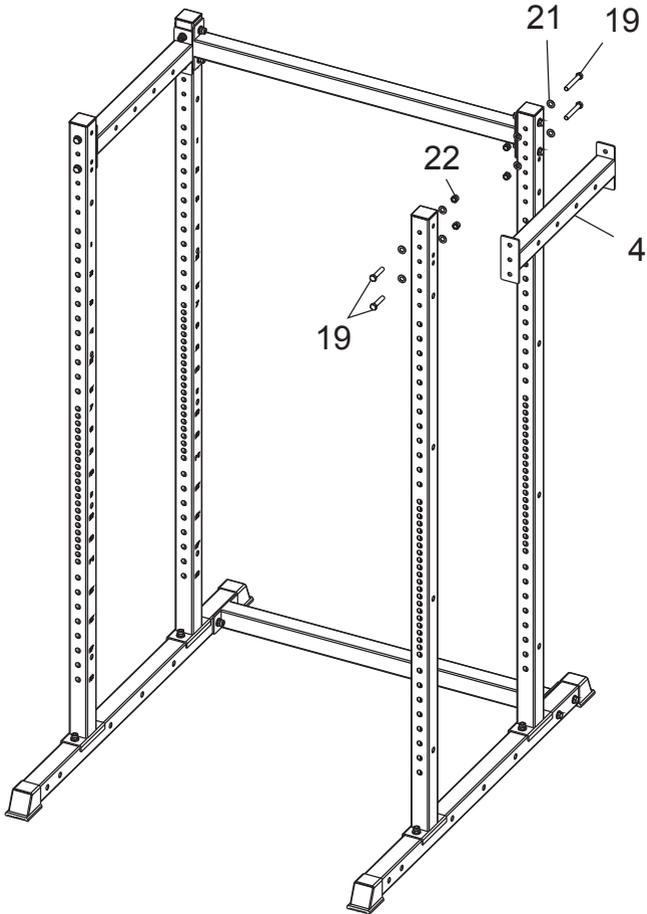
- 2 x Schraubenschlüssel Größe M12, M10
- Wasserwaage
- Leiter

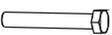
## Montageschritt 1



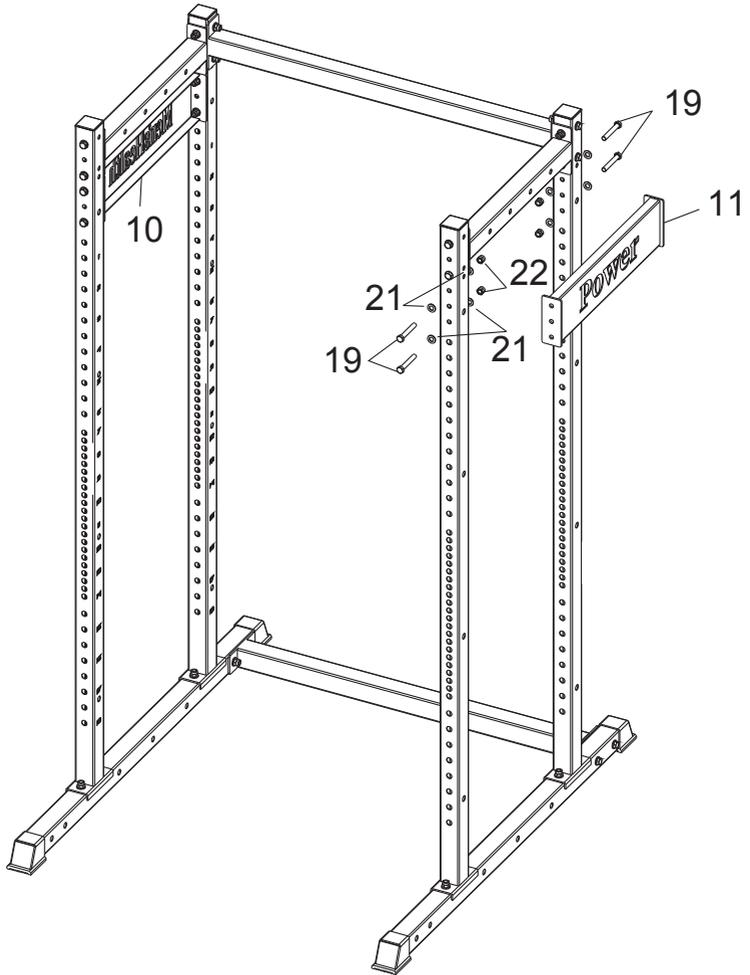
17#		M12*80	Menge: 8
19#		M12*80	Menge: 8
21#		12	Menge: 24
22#		M12	Menge: 16

## Montageschritt 2



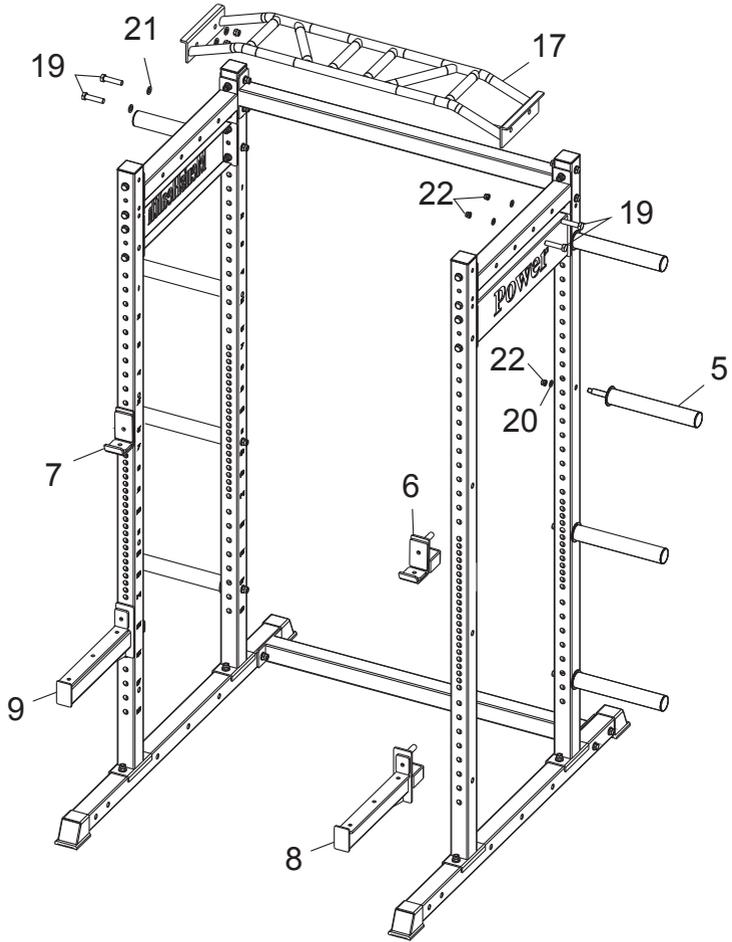
19#		M12*80	Menge: 8
21#		12	Menge: 16
22#		M12	Menge: 8

## Montageschritt 3



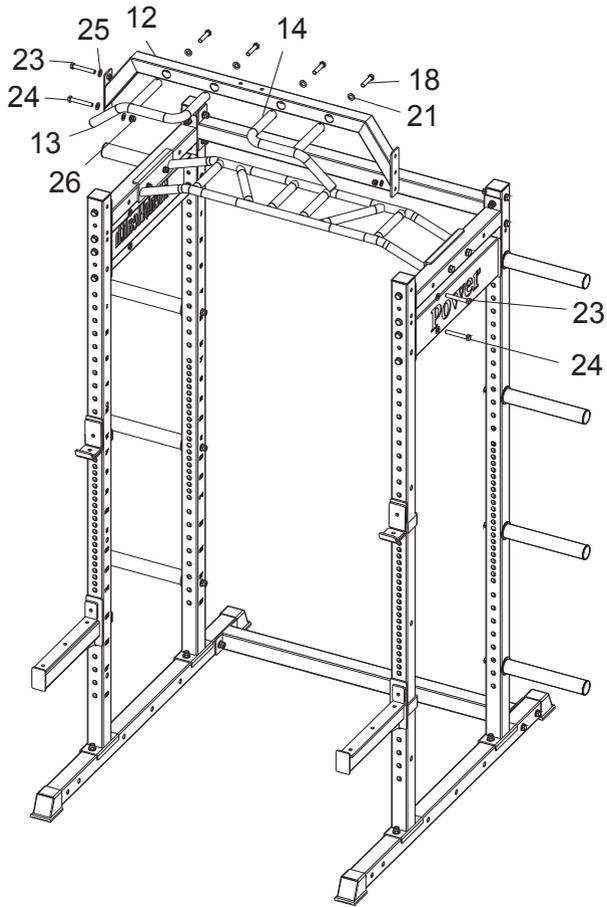
19#		M12*80	Menge: 8
21#		12	Menge: 16
22#		M12	Menge: 8

## Montageschritt 4



19#		M12*80	Menge: 4
20#		big 12	Menge: 8
21#		12	Menge: 8
22#		M12	Menge: 12

## Montageschritt 5



18#		M12*20	Menge: 4
21#		12	Menge: 4
23#		M10*75	Menge: 2
24#		M10*80	Menge: 2
25#		10	Menge: 6
26#		M10	Menge: 2

## 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 das Power Rack 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.



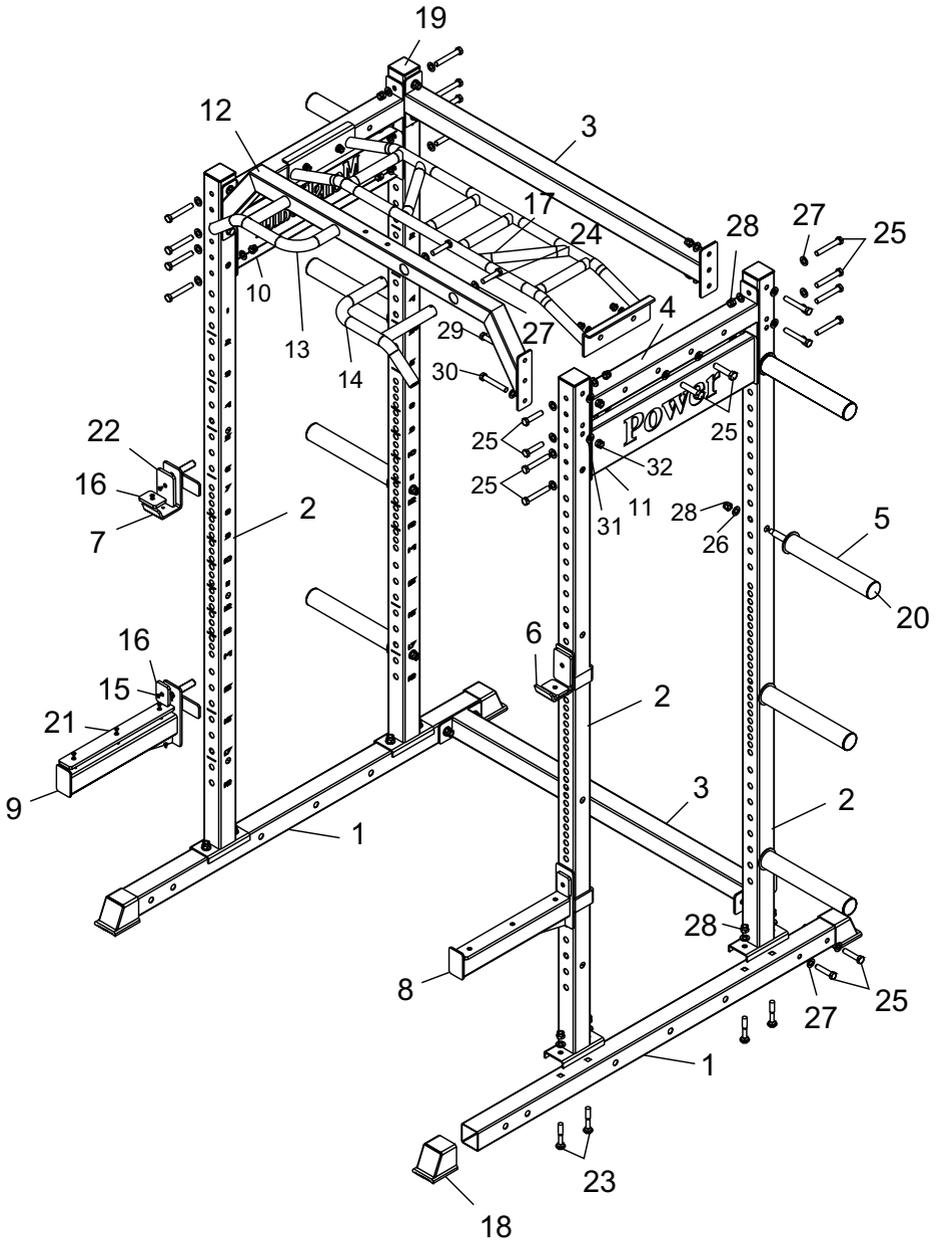
## **Service Hotline**

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

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

**Telefon:** +49 8654 / 68 243 00  
**Mail:** [service@lukadora.com](mailto:service@lukadora.com)

# Explosionszeichnung



# Teileliste

Teile Nr.	Bezeichnung	Menge
1	Standfuß	2
2	Basisbalken	4
3	Querbalken lang	2
4	Querbalken kurz	2
5	Hantelscheibenaufnahme	8
6	Langhantelablage kurz rechts	1
7	Langhantelablage kurz links	1
8	Langhantelablage lang rechts	1
9	Langhantelablage lang links	1
10	Logoleiste A	1
11	Logoleiste B	1
12	Verbindungsrahmen Front	1
13	Handgriff rechts	1
14	Handgriff links	1
15	Sechskantschraube M10x10 mm	20
16	Gummiauflage 8x60x44 mm	4

# Teilleiste

Teile Nr.	Bezeichnung	Menge
17	Multi-Klimmzugstange	1
18	Endkappe für Standfuß	4
19	Endkappe für Basisbalken	4
20	Endkappe für Hantelscheibenaufnahme	8
21	Gummiauflage 8x580x45 mm	2
22	Gummiauflage 8x60x94 mm	2
23	Flachrundschraube mit Viertkantansatz M12x20 mm	8
24	Sechskantschraube M12x20 mm	4
25	Sechskantschraube M12x80 mm	28
26	Beilagscheibe groß 12	8
27	Beilagscheibe 12	68
28	Hutmutter M12	44
29	Sechskantschraube M10x75 mm	2
30	Sechskantschraube M10x80 mm	2
31	Beilagscheibe 10	6
32	Hutmutter M10	2

**LUKADORA®**



**Women's Health**  
**B O D Y**

**Men's Health**  
**Power**

©2019 Hearst Magazines, Inc. All Rights Reserved.  
Men's Health is a trademark of Hearst Magazines, Inc.  
Women's Health is a trademark of Hearst Magazines, Inc.

**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](http://www.lukadora.com)*

 **LUKADORA®**  
BREAK YOUR CHAINS

 @LukadoraOfficial  @lukadora\_fitness  @lukadora