ACHTUNG:
Bitte lesen Sie alle Anleitungen vor Montagebeginn

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise

Wichtige Information zur Montage

Pflege und Instandhaltung

Bestandteilliste

Garantie

Ersatzteilbestellung

Modell
MKM-81010

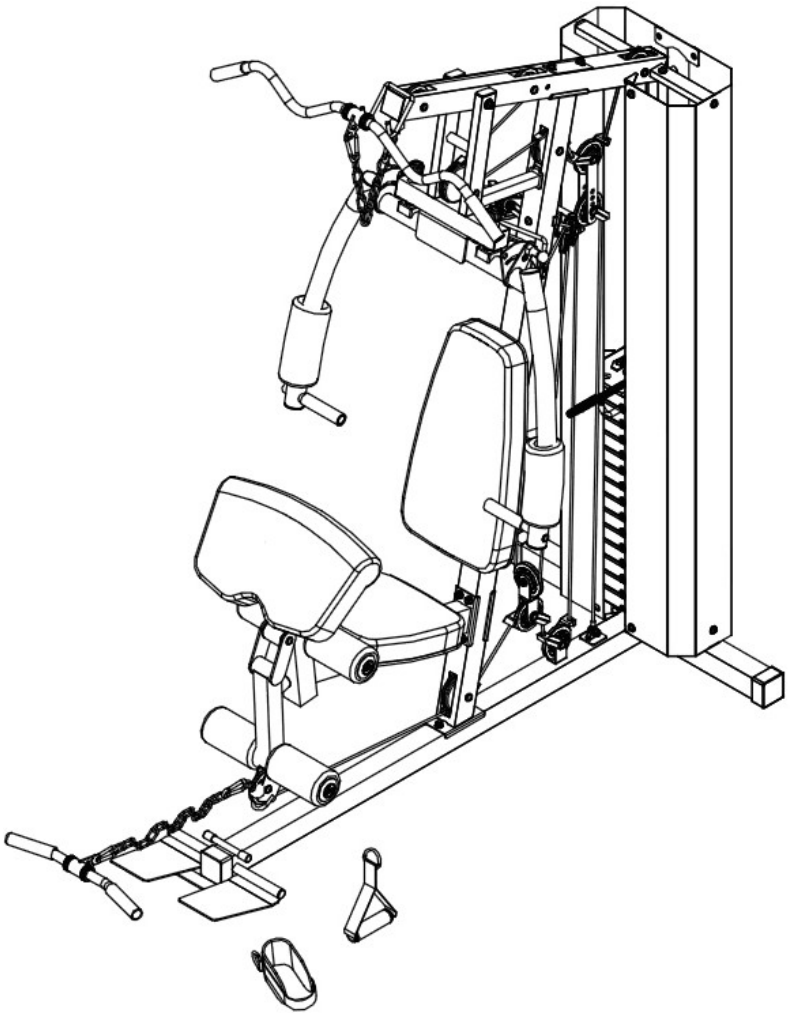
Diese Anleitung für den späteren Gebrauch aufbewahren

070918

BEDIENUNGS ANLEITUNG

MARCY

MKM-81010
KRAFTSTATION



INHALTSVERZEICHNIS

Bevor Sie beginnen	2
Wichtige Sicherheitshinweise	3
Hinweise zum Training	4-5
Platzierung der Warnhinweise	6
Information bevor Montage	7
Wahl der Gewichtsscheiben	8-9
Bedienungshinweis und Pflege	10
Bestandteilliste	9-11
Explosionsdarstellung	12
Garantie	15
Ersatzteilbestellung	15

BEVOR SIE BEGINNEN

Wir bedanken uns bei Ihnen für Ihre Wahl der MKM-81010 Kraftstation aus der MARCY Reihe. Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung zu Ihrer eigenen Sicherheit sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät benutzen. Als Vertragshändler für Marcy verpflichten wir uns zur Gewährleistung vollständiger Kundenzufriedenheit. Falls Sie Fragen haben oder feststellen, dass es fehlende oder defekte Elemente gibt, garantieren wir volle Kundenzufriedenheit mittels direkter Unterstützung von uns. 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
Montag - Freitag 10:00 – 17:00

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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 Haustiere vom Gerät fernhalten. Kinder NIE unbeaufsichtigt im Gerätezimmer lassen.
2. Das Gerät lässt sich jeweils nur von einer Person bedienen.
3. Im Fall von Schwindelgefühl, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder anderen abnormer Symptome, Training UNMITTELBAR BEENDEN. SUCHEN SIE UNVERZÜGLICH EINEN ARZT AUF.
4. Gerät auf eine saubere und ebene Fläche stellen. Gerät NIE in der Nähe von Wasser oder draußen benutzen.
5. Entfernen Sie jeglichen Schmuck von den Händen, Armen und Hals.
6. Tragen Sie immer entsprechende Trainingsbekleidung und Schuhe. Tragen Sie keine lose Kleidung, denn diese könnte sich im Gerät verfangen.
7. Gerät nur für seinen in dieser Anleitung beschriebenen Zweck benutzen. Verwenden Sie nur vom Hersteller empfohlende Produkte.
8. Keine scharfen Gegenstände in die Nähe stellen.
9. Personen mit körperlichen Einschränkungen dürfen das Gerät nicht ohne die Anwesenheit einer Aufsichtsperson oder eines Arztes verwenden.
10. Dehnübungen zum Aufwärmen vor jedem Einsatz absolvieren.
11. Gerät im Fall der Störung oder Fehlfunktion nicht benutzen.
12. Ein Trainingspartner wird empfohlen.
13. Dieses Gerät ist für Heimgebrauch und Privatgebrauch 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 EIN FITNESSGERÄT BENUTZEN. PURE-TEC ÜBERNIMMT KEINE HAFTUNG FÜR DURCH NUTZUNG DIESES PRODUKTES ERLITTENEN PERSONENSCHADEN ODER SACHSCHADEN.

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 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.

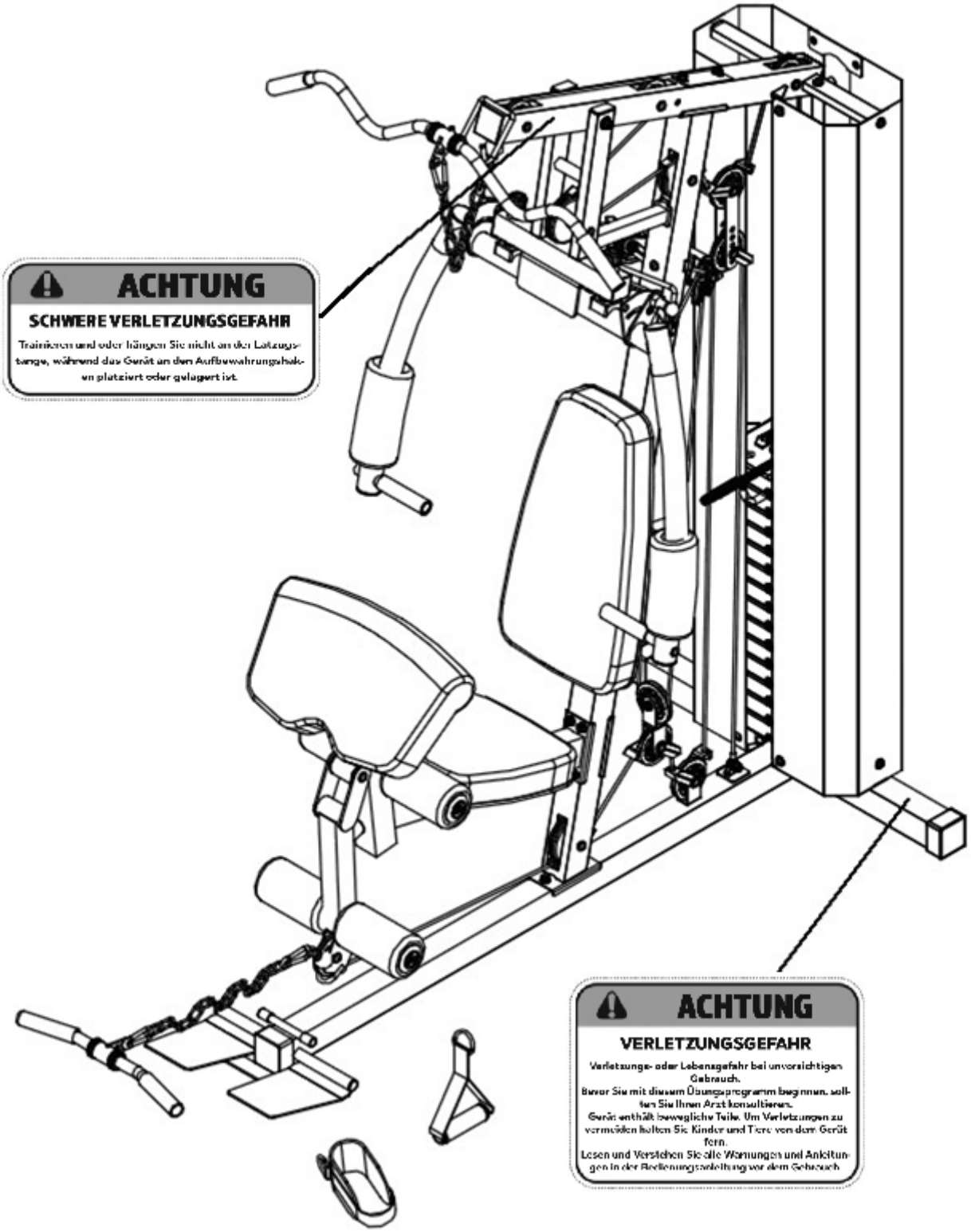
Wasser Trinken

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.

MKM-81010 PLATZIERUNG DER WARNHINWEISE



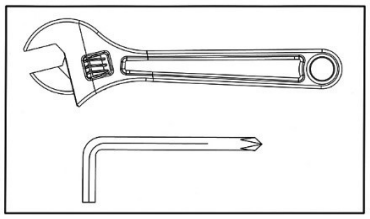
Falls die Hinweise fehlen oder unlesbar sind, nehmen Sie bitte Kontakt mit unserer Kundenbetreuung per Email (de.export@puretecfitness.com) auf, um Ersatzhinweise zu erhalten. Platzieren Sie die Hinweise an den angezeigten Ort an.

WICHTIGE INFORMATION ZUR MONTAGE

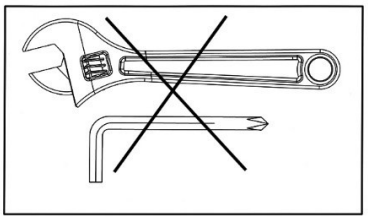
- Erforderliche Werkzeuge zur Montage der Bank: 2 Schraubenschlüssel und Innensechskantschlüssel
- ACHTUNG: Die Zwei-Person-Montage wird zur Verletzungsvermeidung dringend empfohlen.
- Sorgen Sie dafür, dass die Schlossschrauben durch die Vierecklöcher der zusammenzubauenden Bestandteile eingeführt werden. Befestigen Sie die Unterlegscheibe nur am Schlossschraubenende.
- Führen Sie 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

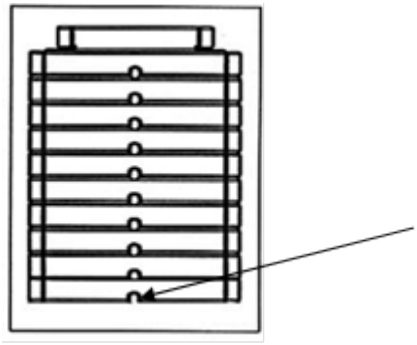
Ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest, nachdem alle Bestandteile in den aktuellen und vorherigen Stufen zusammengebaut worden sind.



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.



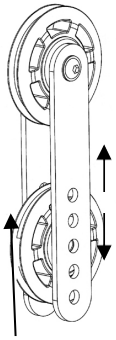
Steckgewichte auf die Führungsstange von oben nach unten gleiten lassen. Die tiefe Rille jedes Steckgewicht muss nach hinten und nach unten gerichtet sein.

BEDIENHINWEISE

Steckgewicht

1. Benutzen Sie den Steckgewichtssicherheitsstift, um die Anzahl der Steckgewichte für die Übung auszuwählen.
2. Führen Sie den Steckgewichtssicherungsstift nicht ein, während sich die Steckgewichte oder die Kopfplatte in einer erhöhten Position befindet.
3. Führen Sie den Sicherungsstift vor Gebrauch vollständig ein.
4. Jedes Steckgewicht wiegt ungefähr 4,5kg.
5. Greifen Sie bitte auf die Gewichtswiderstandstafel zu.
6. Weder Kurzhanteln noch andere Mittel benutzen, um den Widerstand zu erhöhen.
7. Verwenden Sie ausschließlich vom Hersteller empfohlene Steckgewichte.
8. Den Sicherungsstift aus Sicherheitsgründen beim Nichtgebrauch in das Führungsstangeloch einführen und das Zahlenkombinationsschloss benutzen, um Bewegung der Steckgewichte durch Verriegelung zu verhindern. Bitte an die Zahlenkombinationsschlosseinrichtung wenden.

Kabelspannung



Untere Umlenkrolle

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

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

Im Fall der zu starken Spannung, die untere Umlenkrolle eine Bohrung niedriger einstellen.

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. Jeder defekte Bestandteil unverzüglich ersetzen und/oder das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb halten.
6. Einen Mangel an regelmäßiger Kontrolle kann das Sicherheitsniveau dieses Geräts beeinflussen.

MKM-81010 BELASTBARKEIT UND ABMESSUNGEN

1. Max. Benutzergewicht: 136kg
2. Aufstellmaße: 132cm x 100cm x 204cm

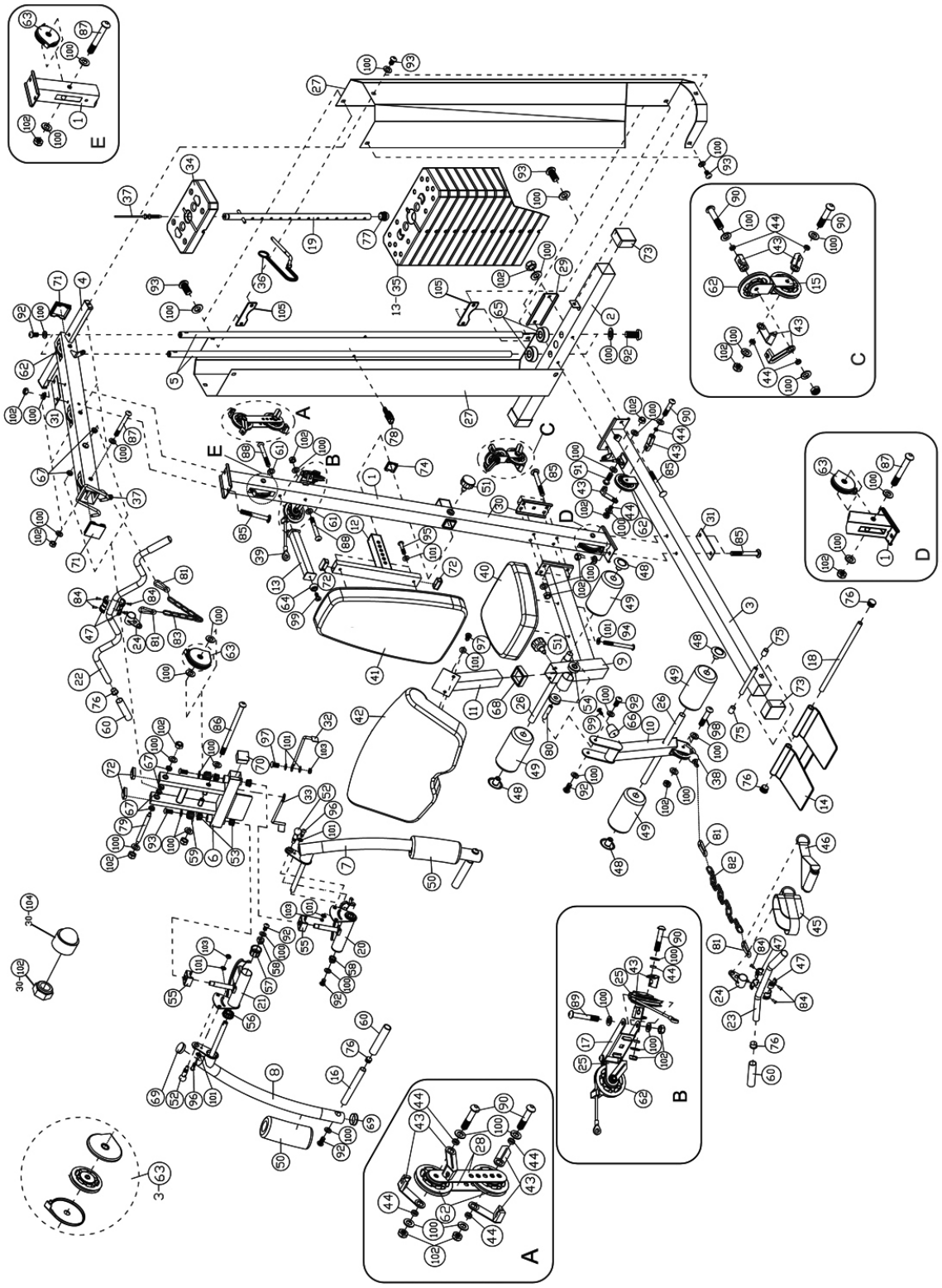
MKM-81010 BESTANDTEILLISTE

TEIL-NR	BESCHREIBUNG	GRÖßE	MENGE
1	Vordervertikalrahmen		1
2	Heckbasisrahmen		1
3	Basisrahmen		1
4	Oberrahmen		1
5	Führungsstange		2
6	Frontpressenbasis		1
7	Linker Pressarm		1
8	Rechter Pressarm		1
9	Sitzträger		1
10	Beinentwickler		1
11	Preacher-Curl-Träger		1
12	Rückenlehnverstellungsrahmen		1
13	Frontpressenstopp		1
14	Fußplatte		1
15	Gebogene Umlenkrollenloshalterung		1
16	Frontpressengriff		2
17	Umlenkrollendrehhalterungsrahmen		1
18	Fußplattenrohr		1
19	Schaltstange		1
20	Linker Pressarmverstellungsrahmen		1
21	Rechter Pressarmverstellungsrahmen		1
22	Latzugstange		1
23	SZ-Stange		1
24	Drehgelenk		2
25	Umlenkrollendrehhalterung		2
26	Schaumrohr		2
27	Gewichtsblockverkleidung		2
28	Doppelte Umlenkrollenloshalterung		2
29	Halterung	181mm x 67mm	1
30	Halterung	140mm x 67mm	1
31	Halterung	140mm x 51mm	2
32	Linker Einklemmschutz		1
33	Rechter Einklemmschutz		1
34	Selektorschaft		1
35	Steckgewicht		13
36	Gewichtsicherungsstift		1
37	Oberkabel	315cm	1
38	Unterkabel	406cm	1
39	Butterflykabel	295cm	1
40	Sitzpolster		1

41	Rückenlehnpolster		1
42	Preacher-Curl-Polster		1
43	Zugentlastungsbügel		14
44	Zugentlastungsbügelbuchse		14
45	Knöchelriemen		1
46	Einhandgriff		1
47	Kunststoffring		8
48	Schaumstoffrollenverschlusskappe		4
49	Schaumstoffrolle		4
50	Butterfly Großunterlegscheibe		2
51	Verriegelungsknopf	M18	2
52	Schnellspannsperrstift		2
53	Buchse	Ø 32mm x 19mm	4
54	Buchse	Ø 51mm x Ø 16mm	2
55	Butterflyachsenbuchse	41mm x Ø 19mm	2
56	Distanzstück	Ø 51mm x 19mm	2
57	Distanzstück	Ø 51mm x 35mm	2
58	Distanzstück	Ø 32mm x 13mm	2
59	Verschlussring		2
60	Griff	152mm	6
61	Unterlegscheibe	Ø 29mm	2
62	Umlenkrolle		11
63	Umlenkrolle mit Verkleidung		3
64	Gummistoßdämpfer	Ø 38mm x 16mm	1
65	Gummistoßdämpfer	Ø 64mm x 25mm	2
66	Gummistoßdämpfer	Ø 45mm x 41mm	1
67	Buchse	Ø 25mm x 10mm	6
68	Hülse	60mm x 51mm	1
69	Rundverschlusskappe	Ø 51mm	4
70	Verschlusskappe	51mm x 51mm	2
71	Verschlusskappe	64mm x 64mm	2
72	Verschlusskappe	51mm x 25mm	4
73	Basisrahmenverschlusskappe	64mm x 64mm	3
74	Verschlusskappe	38mm x 38mm	1
75	Gummistoßdämpfer	Ø 25mm x 29mm	2
76	Verschlusskappe	Ø 25mm	8
77	Kegelförmige Verschlusskappe	Ø 25mm	1
78	Zahlenkombinationsschloss		1
79	Achse	M10 x 172mm	1
80	Achse	M10 x 70mm	1
81	Haken		4
82	Kette	15-Glieder	1

83	Kette	10-Glieder	1
84	Niet	Ø 3mm x 10mm	8
85	Schlossschraube	M10 x 86mm	10
86	Innensechskantschraube	M10 x 152mm	1
87	Innensechskantschraube	M10 x 86mm	5
88	Innensechskantschraube	M10 x 79mm	2
89	Innensechskantschraube	M10 x 64mm	2
90	Innensechskantschraube	M10 x 51mm	7
91	Innensechskantschraube	M10 x 29mm	1
92	Innensechskantschraube	M10 x 19mm	10
93	Innensechskantschraube	M10 x 16mm	14
94	Innensechskantschraube	M8 x 86mm	2
95	Innensechskantschraube	M8 x 41mm	2
96	Innensechskantschraube	M8 x 22mm	2
97	Innensechskantschraube	M8 x 19mm	4
98	Innensechskantschraube	M10 x 45mm	1
99	Kreuzschlitzschraube	M6 x 16mm	2
100	Unterlegscheibe	Ø 19mm	73
101	Unterlegscheibe	Ø 16mm	14
102	Selbstsichernde Mutter	M10	30
103	Selbstsichernde Mutter	M8	4
104	Abdeckkappe	M10	30
105	Halterung	152mm x 51mm	2
	Innensechskantschraubenschlüssel (Werkzeug)	5#	1
	Innensechskantschraubenschlüssel (Werkzeug)	6#	2

EXPLOSIONSDARSTELLUNG

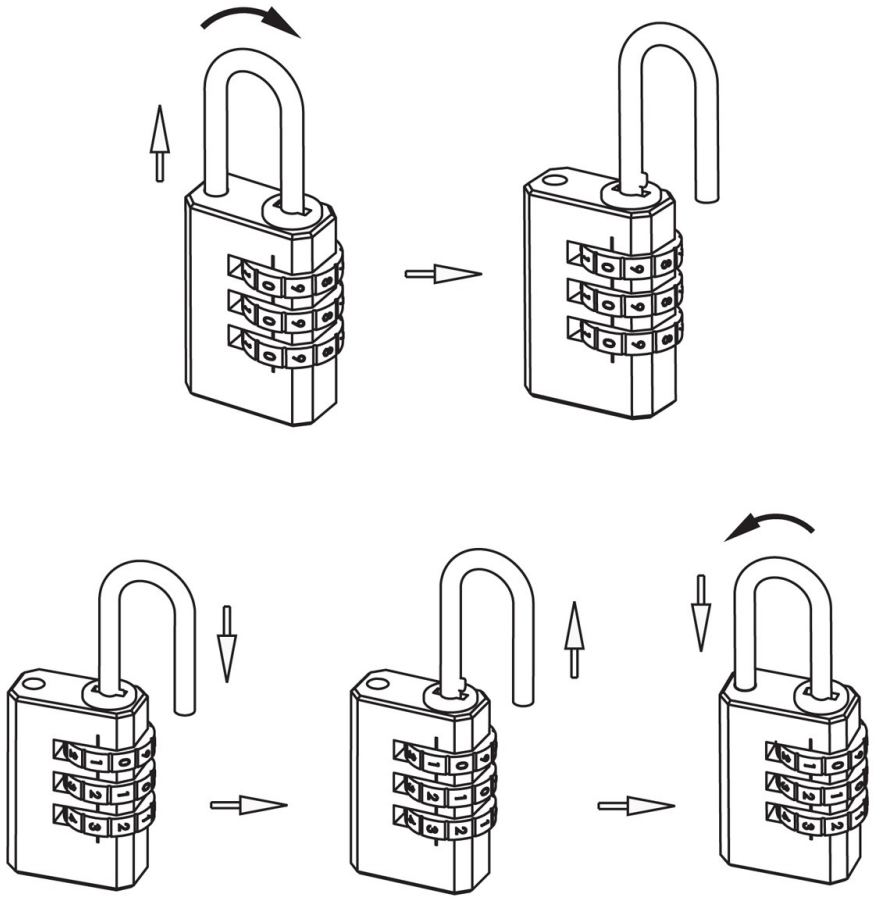


ZAHLENKOMBINATIONSSCHLOSSEINRICHTUNG

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 Zahlenkode zu aktivieren.



MKM-81010 GEWICHTSWIDERSTANDSTAFEL					
Steckgewicht	**Frontpresse**	**Hintere Presse**	**Butterfly**	**Latzug**	**Untere Kabelzugstation**
1	14	15	5.5	14	16
2	22	24	9	20	22
3	32	34	12.5	27	29
4	41	44	16	34	36
5	50	54	19	41	43
6	59	64	22	48	50
7	68	74	26	54	57
8	77	84	30	61	64
9	86	94	33	68	70
10	95	104	36	75	77
11	104	114	40	82	84
12	114	124	43	89	91
13	123	134	46	96	98

Achtung: Jedes Steckgewicht wiegt ungefähr 7,25kg.
Werte sind lediglich Schätzungen. Tatsächliche Gewichte können abweichen.
Werte für Butterfly gelten pro Arme.

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:

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

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

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