

ACHTUNG:
Bitte lesen Sie alle
Anleitungen bevor Sie
die Montage beginnen

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise

Wichtige Information zur
Montage

Pflege und Instandhaltung

Bestandteilliste

Garantie

Ersatzteilbestellung

Modell
JD-3.1

Bewahren Sie
diese Anleitung
zum späteren
Gebrauch auf

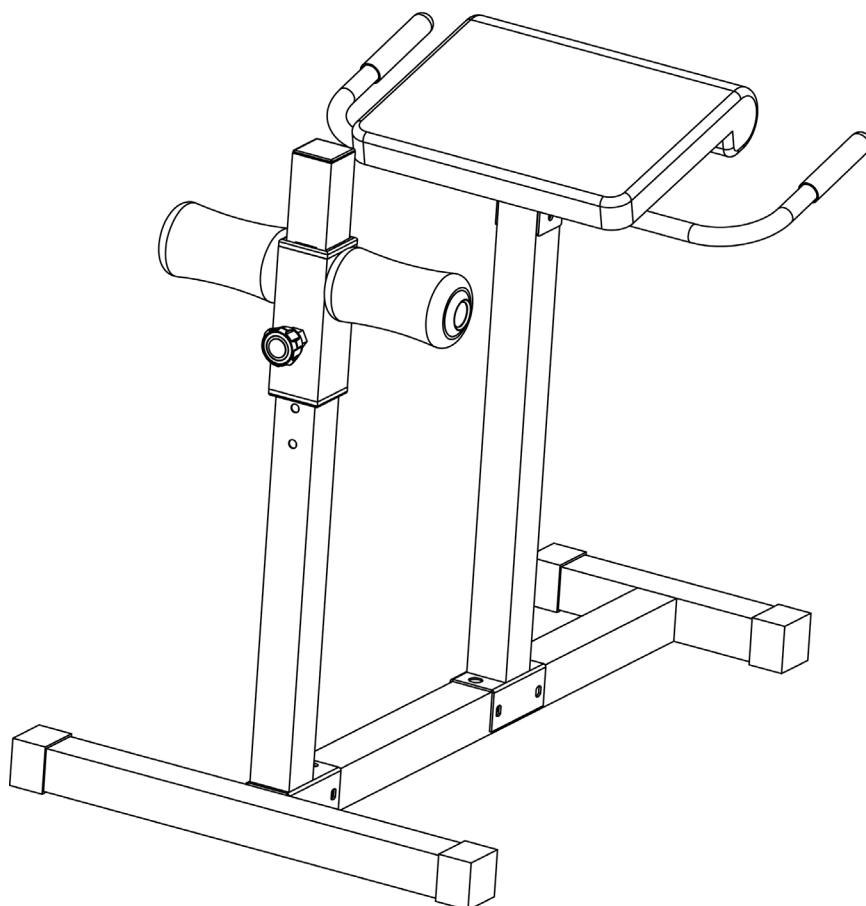
090818

**BEDIENUNGS
ANLEITUNG**



MARCY®

HYPEREXTENSION RÜCKENTRAINER JD-3.1



ACHTUNG: Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch,
bevor Sie mit der Montage beginnen.

INHALTSVERZEICHNIS

Bevor Sie Beginnen	1
Wichtige Sicherheitshinweise	2
Hinweise zum Training	3-4
Platzierung der Warnhinweise	5
Wichtige Informationen zur Montage	6-7
Bestandteilliste	7
Explosionsdarstellung	8
Informationen zur Garantie	9

BEVOR SIE BEGINNEN

Wir danken Ihnen für Ihre Wahl der JD3.1 Rückentrainer aus der MARCY Reihe. Zu Ihrer eigenen Sicherheit lesen Sie bitte diese Anleitung 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 Zufriedenheit 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 SICHERHEITSHINWEISE

Dieses Fitnessgerät wurde zur optimalen Sicherheit gebaut. Nichtsdestotrotz gelten bestimmte Vorkehrungen bei jeder Bedienung eines Fitnessgerätes. Lesen Sie bitte die ganze Anleitung durch, 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, beenden Sie das Training UNMITTELBAR UND SUCHEN SIE UNVERZÜGLICH EINEN ARZT AUF.
4. Gerät auf einer sauberen und ebenen Fläche stellen. Gerät NIE in der Nähe von Wasser oder draußen benutzen.
5. Entfernen Sie jeglichen Schmuck von Händen, Armen und Hals bevor Sie mit dem Training beginnen.
6. Tragen Sie immer entsprechende Trainingsbekleidung und Schuhe. Tragen Sie keine lose Bekleidung, denn dies könnte sich im Gerät verfangen.
7. Gerät nur für seinen in dieser Anleitung beschriebenen Zweck benutzen. Verwenden Sie nur Produkte die vom Händler empfohlen wurde.
8. Keine scharfen Gegenstände in die Nähe stellen.
9. Personen mit körperlichen Einschränkungen dürfen das Gerät ohne Anwesenheit einer Aufsichtsperson oder eines Arztes nicht verwenden.
10. Absolvieren Sie Dehnübungen zum Aufwärmen Ihrer Muskeln vor jedem Einsatz.
11. Benutzen Sie nicht das Gerät im Fall einer Störung oder Fehlfunktion.
12. Ein Trainingspartner wird empfohlen.
13. Dieses Gerät ist zum Heimgebrauch 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 NUTZUNG DES PRODUKTES ERLITTENEN PERSONENSCHADEN ODER SACHSCHADEN.

BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG AUF.

HINWEISE ZUM TRAINING

Dieses Fitnessgerät wurde zur optimalen Sicherheit gebaut. Nichtsdestotrotz gelten bestimmte Vorkehrungen bei jeder Bedienung eines Fitnessgerätes. Bitte 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 Geräteraum 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 einer sauberen und ebenen Fläche stellen. Gerät NIE in der Nähe von Wasser oder draußen benutzen.
5. Bitte entfernen Sie jeglichen Schmuck von den Händen, Armen und Hals.
6. Bitte tragen Sie entsprechende Trainingsbekleidung und Schuhe. Bitte tragen Sie keine lose Kleidung, denn diese könnte sich im Gerät möglicherweise verfangende.
7. Gerät nur für in dieser Anleitung beschriebenen Zweck benutzen. Benutzen Sie nur Zubehör die vom Hersteller empfohlen wurden.
8. Keine scharfen Gegenstände in die Nähe stellen.
9. Personen mit körperlichen Einschränkungen dürfen das Gerät ohne Anwesenheit einer Aufsichtsperson oder eines Arztes nicht verwenden.
10. Absolvieren Sie Dehnübungen zum Aufwärmen Ihrer Muskeln vor jedem Einsatz.
11. Benutzen Sie das Gerät nicht im Fall einer Störung oder Fehlfunktion.
12. Ein Trainingspartner wird empfohlen.
13. Dieses Gerät ist für Heimgebrauch entworfen. 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 DURCH, BEVOR SIE EIN FITNESSGERÄT BENUTZEN. PURE-TEC ÜBERNIMMT KEINE HAFTUNG DURCH NUTZUNG DIESES PRODUKTES ERLITTENEN PERSONENSCHADEN ODER SACHSCHADEN.

BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG GUT AUF.

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. Der 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.

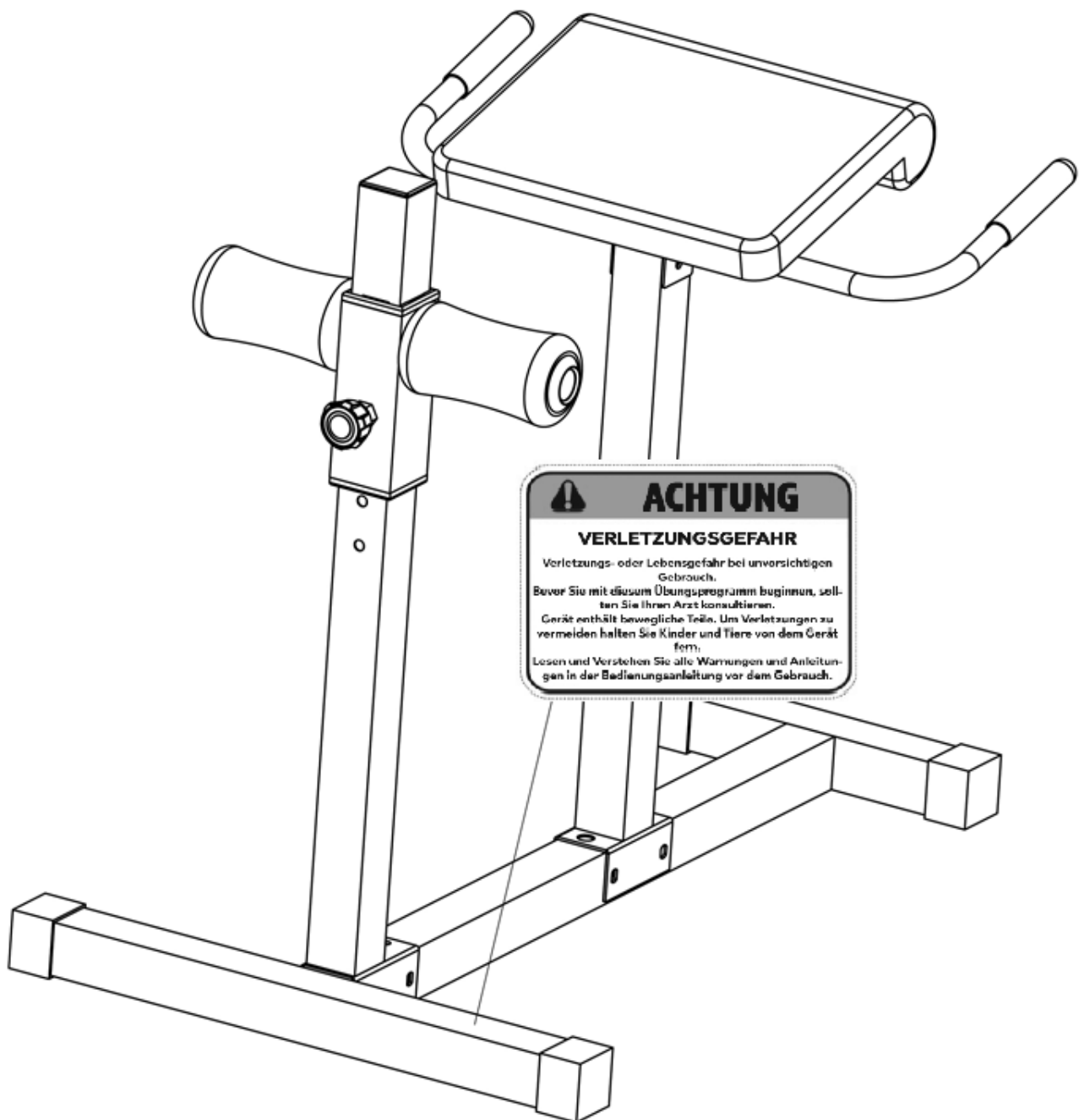
Wasser Trinken

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 verlorene 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

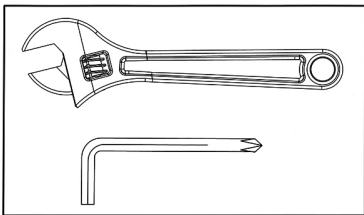


Der hier angezeigte Warnhinweis wird auf dem Standbein vorhanden sein. Falls der Hinweis fehlt oder unlesbar ist, nehmen Sie bitte Kontakt mit unserer Kundenbetreuung per Email (de.export@puretecfitness.com) auf, um einen Ersatzhinweis zu erhalten. Platzieren Sie diesen Hinweis an den angezeigten Ort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

WICHTIGE INFORMATION ZUR MONTAGE

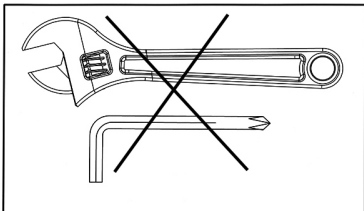
1. **ACHTUNG:** Die Zwei-Person-Montage wird zur Verletzungsvermeidung dringend empfohlen.
2. Setzen Sie die Schlossschrauben durch die Vierecklöcher der zusammenzubauenden Bestandteile ein. Befestigen Sie die Unterlegscheibe nur am Schlossschraubenende.
3. Führen Sie Innensechskantschrauben oder Sechskantschrauben durch die runden Löcher der zusammenzubauenden Bestandteile ein.
4. **Warten Sie bis alle Schrauben in die Bank eingeführt worden wurde, um die Schrauben festzuziehen. Ziehen Sie die Schrauben nicht direkt nach der Einführung fest.**
5. Erforderliche Werkzeuge zur Montage der Bank: 2 Schraubenschlüssel und Innensechskantschlüssel.

Schrauben und Muttern festziehen



Ziehen Sie alle Schrauben und Muttern fest, nachdem alle Bestandteile in den aktuellen und vorherigen Schritten 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.

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 Reinigungsmittel reinigen. Verwenden Sie KEIN Lösungsmittel.
4. Kontrollieren Sie das Gerät regelmäßig auf Unversehrtheit von Beschädigungen oder Verschleiß.
5. Jegliche defekte 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.

BELASTBARKEIT UND ABMESSUNGEN

1. Max. Benutzergewicht auf der Bank: 135kg.
2. Aufstellmaße: 110cm x 71cm x 96cm.

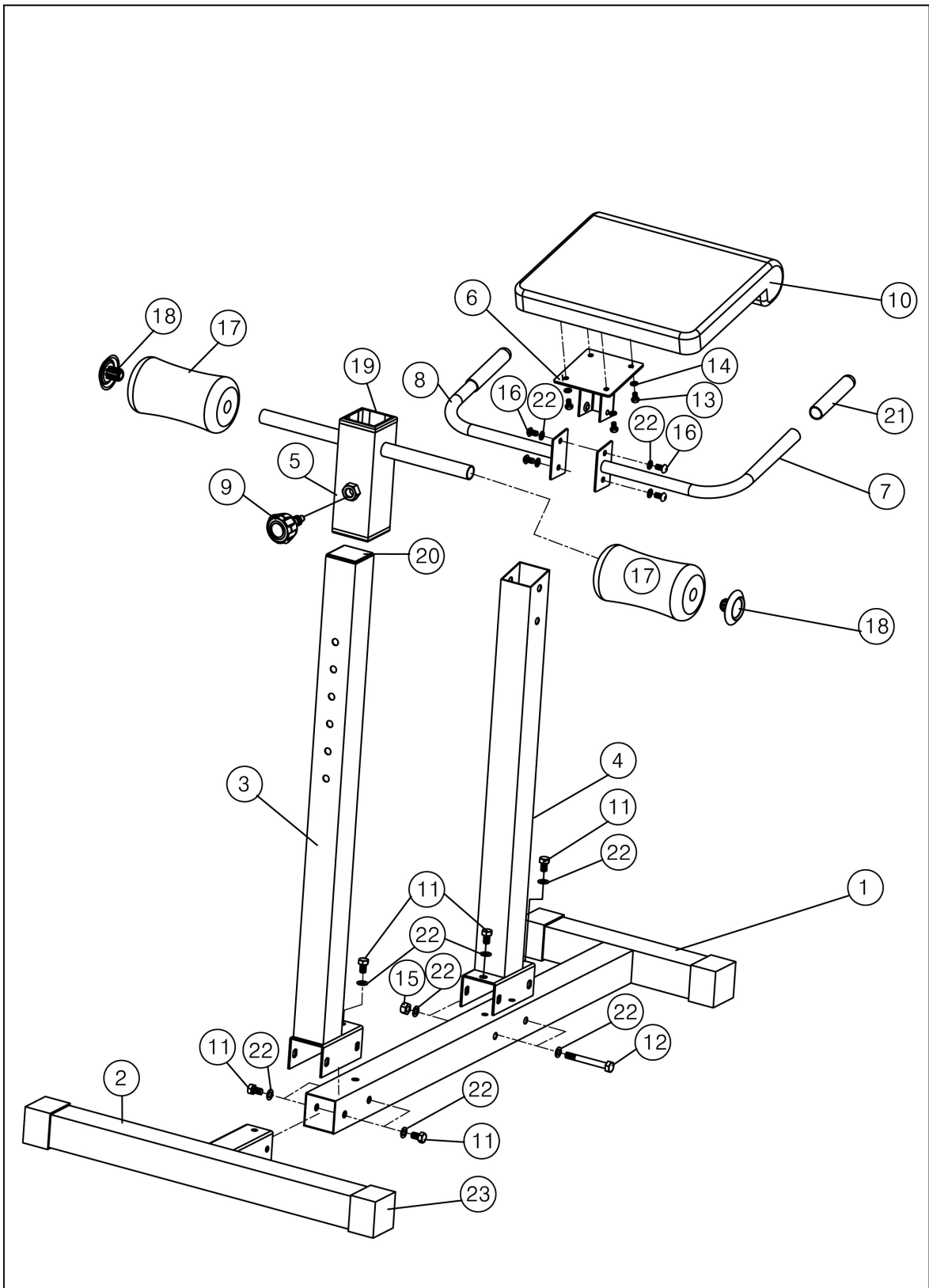
BEDIENHINWEISE

1. Bank auf eine ebene Fläche stellen. Um Leistung und Sicherheit zu gewährleisten, Neigung oder Steigerung der Fläche zu 3% oder weniger begrenzen.
2. Verstellungsknopf (#9) benutzen, um die Beinträgerrahmen an der gewählten Höhenverstellung einzurasten.

JD-3.1 BESTANDTEILLISTE

PRODUKT NR.	BESCHREIBUNG	GRÖßE	MENGE
1	Hauptbasisrahmen		1
2	Heckbasisrahmen		1
3	Heckpfosten		1
4	Sitzpfosten		1
5	Beinträgerrahmen		1
6	Sitzhalterung		1
7	Rechte Griffstange		1
8	Linke Griffstange		1
9	Verstellungsknopf		1
10	Sitzpolster		1
11	Sechskantschraube	M10 x 16mm	7
12	Sechskantschraube	M10 x 76mm	2
13	Sechskantschraube	M8 x 19mm	4
14	Unterlegscheibe	Ø 16mm	4
15	Selbstsichernde Mutter	M10	2
16	Innensechskantschraube	M10 x 16mm	4
17	Schaumstoffrolle		2
18	Schaumstoffrollenverschlusskappe		2
19	Hülse	76mm x 60mm	2
20	Verschlusskappe	60mm	1
21	Griff		2
22	Unterlegscheibe	Ø 19mm	15
23	Viereckige Verschlusskappe	60mm x 60mm	4

EXPLOSIONSDARSTELLUNG



BESCHRÄNKTE GARANTIE

Pure-Tec. garantiert, dass dieses Produkt frei von Material- und Verarbeitungsfehlern unter normalen Nutzungs- und Betriebsbedingungen ist. Wenden Sie sich an die Webseite www.puretecfitness.com für die Garantiebedingungen. Diese Garantie bezieht sich nur auf den Originalhändler und gilt für den 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 Kundenlösungsabteilung 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:

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