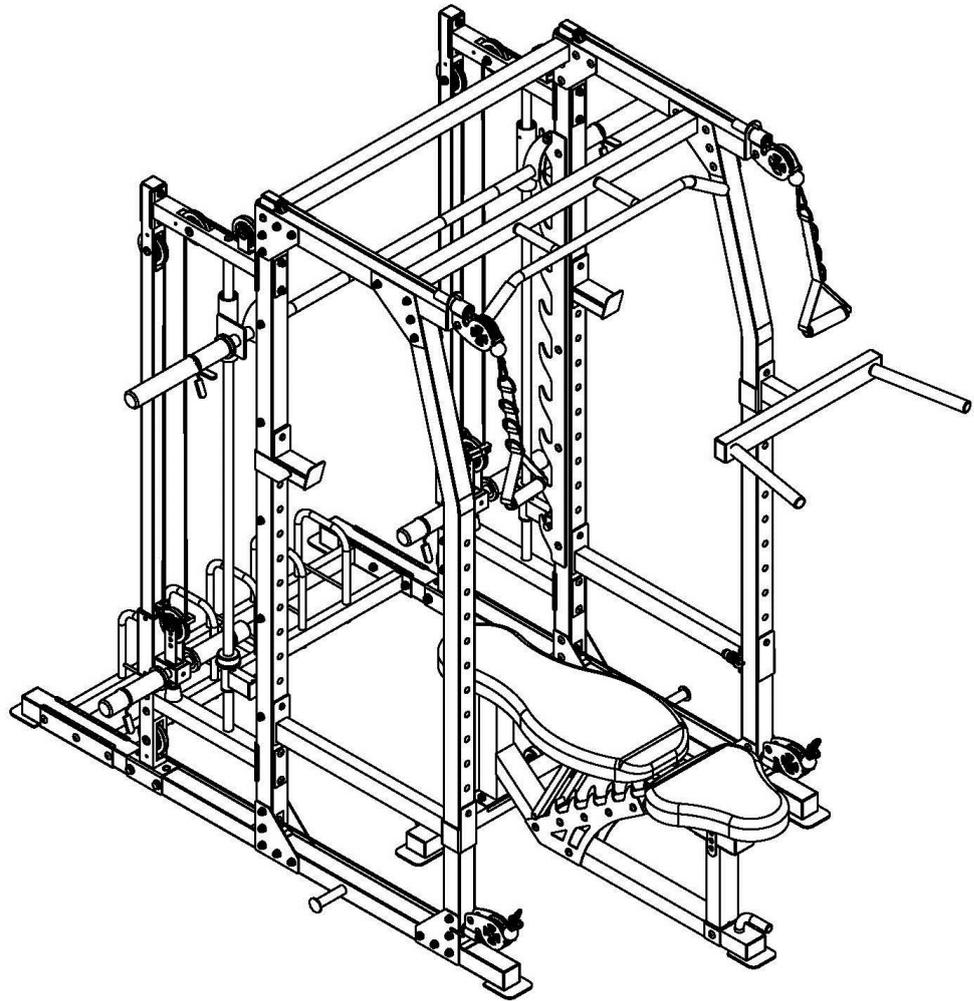


MARCY[®]

MARCY PRO SMITH MACHINE SM-4903



Model
SM-4903

Anleitung

ACHTUNG: Bitte lesen und verstehen Sie die Bedienungsanleitung bevor Sie mit dem Aufbau beginnen.

PureTec Ltd
Britannia Road
Goole
DN14 6ET

INHALTSVERZEICHNIS

Bevor Sie beginnen	2
Wichtige Sicherheitshinweise	3
Hinweise zum Training	4-5
Platzierung der Warnhinweise	6
Trainingsbereich	7
Wichtige Information zur Montage	8-9
Montageanleitung	10
Widerstandstafel	11
Bestandteilliste	11-16
Explosionsdarstellung	17-18
Garantie und Ersatzteilbestellung	19-20

Vielen Dank das Sie sich für den Kauf von unserer SM-4903 Smith Maschine aus der MARCY Pro 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
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 weniger 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.

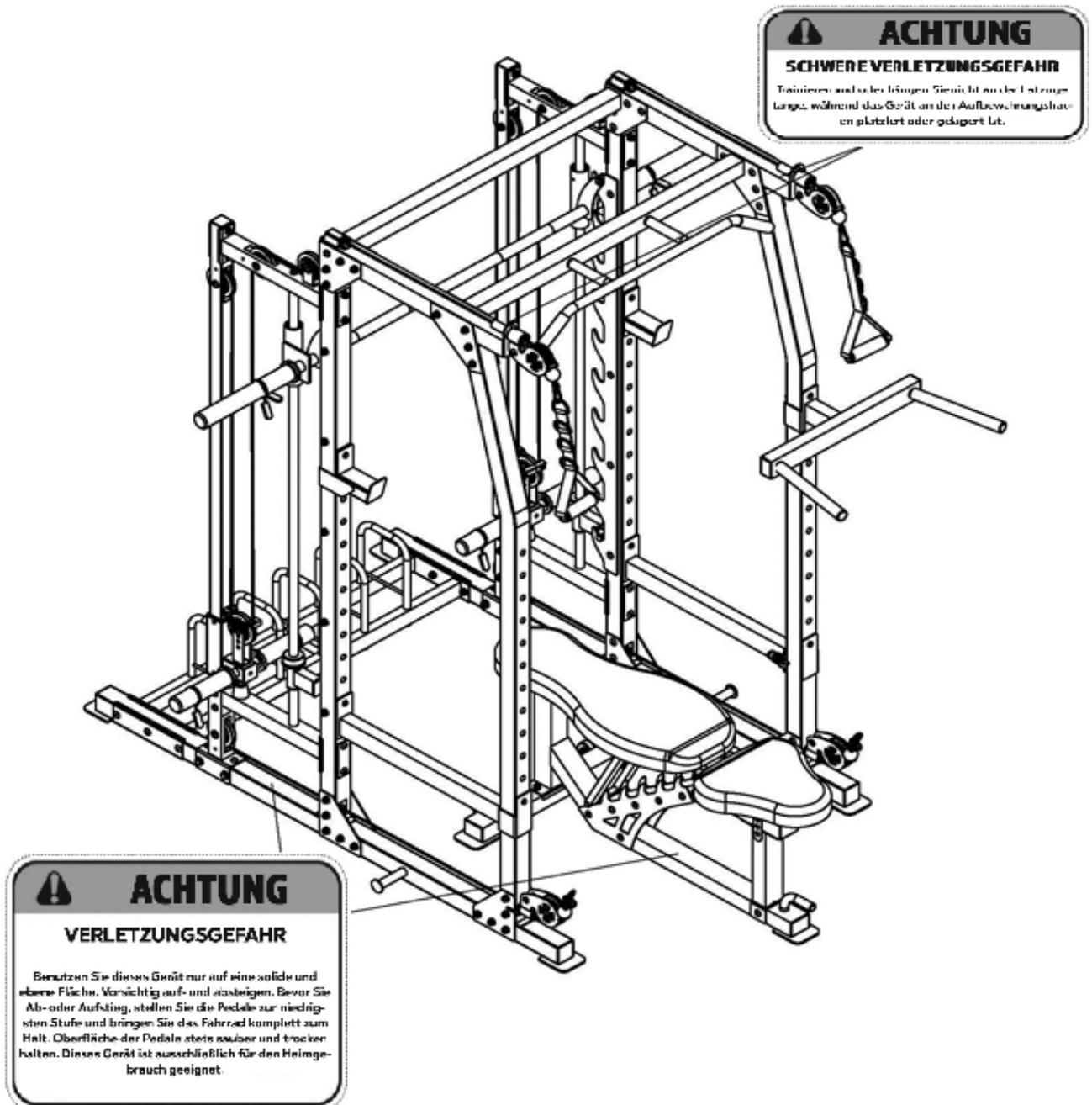
Wasser Trinken

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

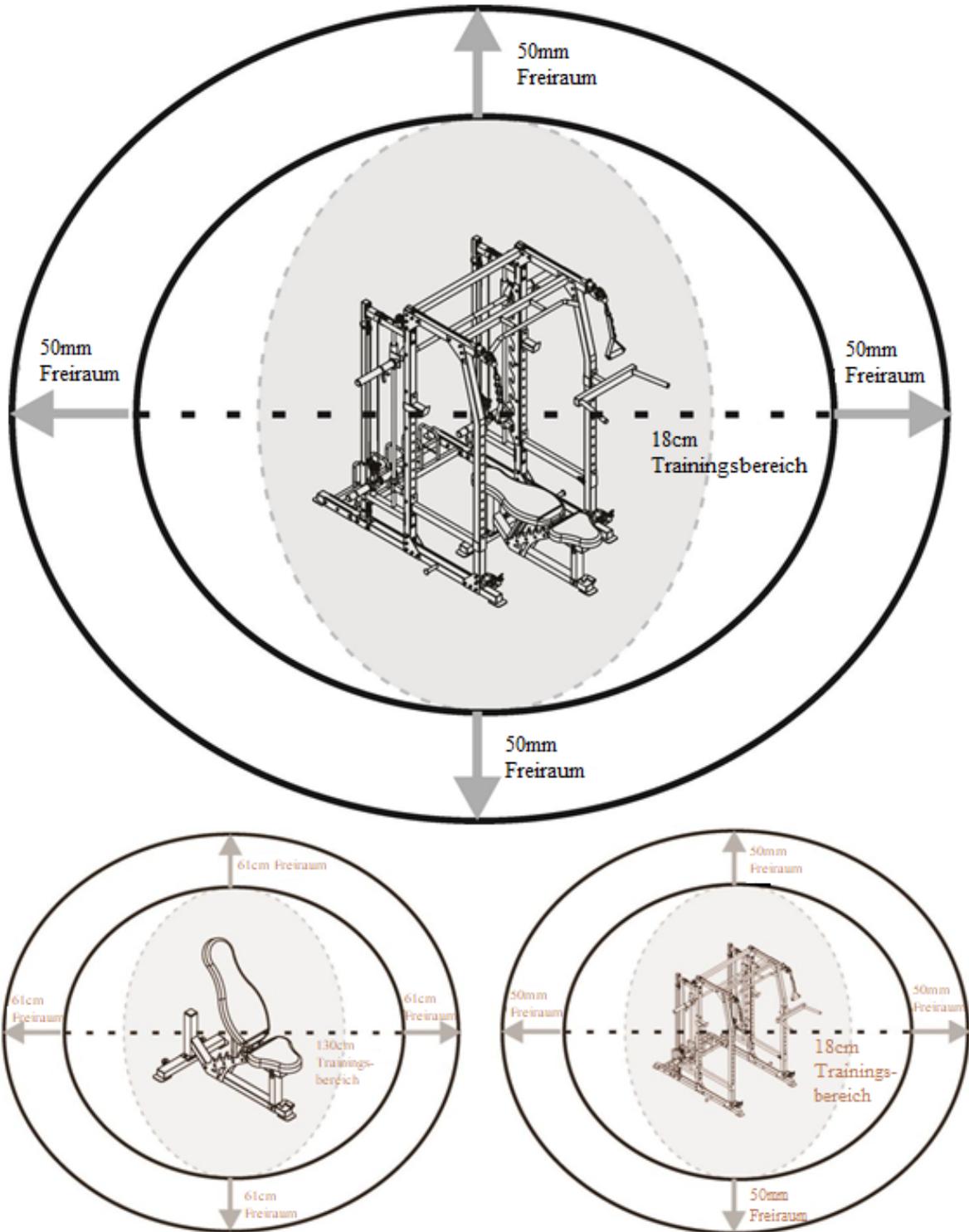
Obwohl Sie vielleicht keine Lust dazu haben, ist es wichtig, mindestens einmal pro Woche einen Ruhetag einzunehmen. Dies gibt Ihnen die Möglichkeit, sich selbst zu heilen. Wenn Sie Ihren Muskel ständig trainieren, führt dies zu einem Übertrainieren, welches langfristig nicht zum Vorteil ist.

Platzierung der Warnhinweise



Falls die hier angezeigten Hinweis fehlen oder unlesbar sind, 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.

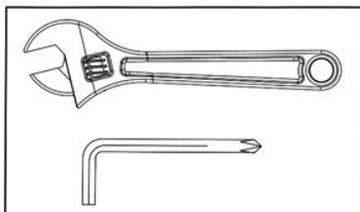
Trainingsbereich



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 Vierecklöcher 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.

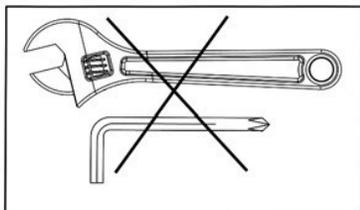
Schrauben und Muttern festziehen



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.

BELASTBARKEIT UND ABMESSUNGEN

1. Max. Belastbarkeit: 136kg
2. Max. Belastbarkeit des Gleitgewichtpfosten (#26): 136kg (68kg pro Seite)
3. Max. Belastbarkeit der Sicherheitsfänger (#5 & #6) und Hantelfänger (#10 & #11): 136kg.
4. Max. Belastbarkeit der Gewichtstange (#27): 136kg
5. Max. Belastbarkeit der Bank (Benutzer und Gewichte): 272kg
6. Aufstellmaße des Käfigs: 218cm x 185cm x 218cm
7. Aufstellmaße der Bank: 121cm x 69cm x 124cm.

PFLEGE UND INSTANDHALTUNG

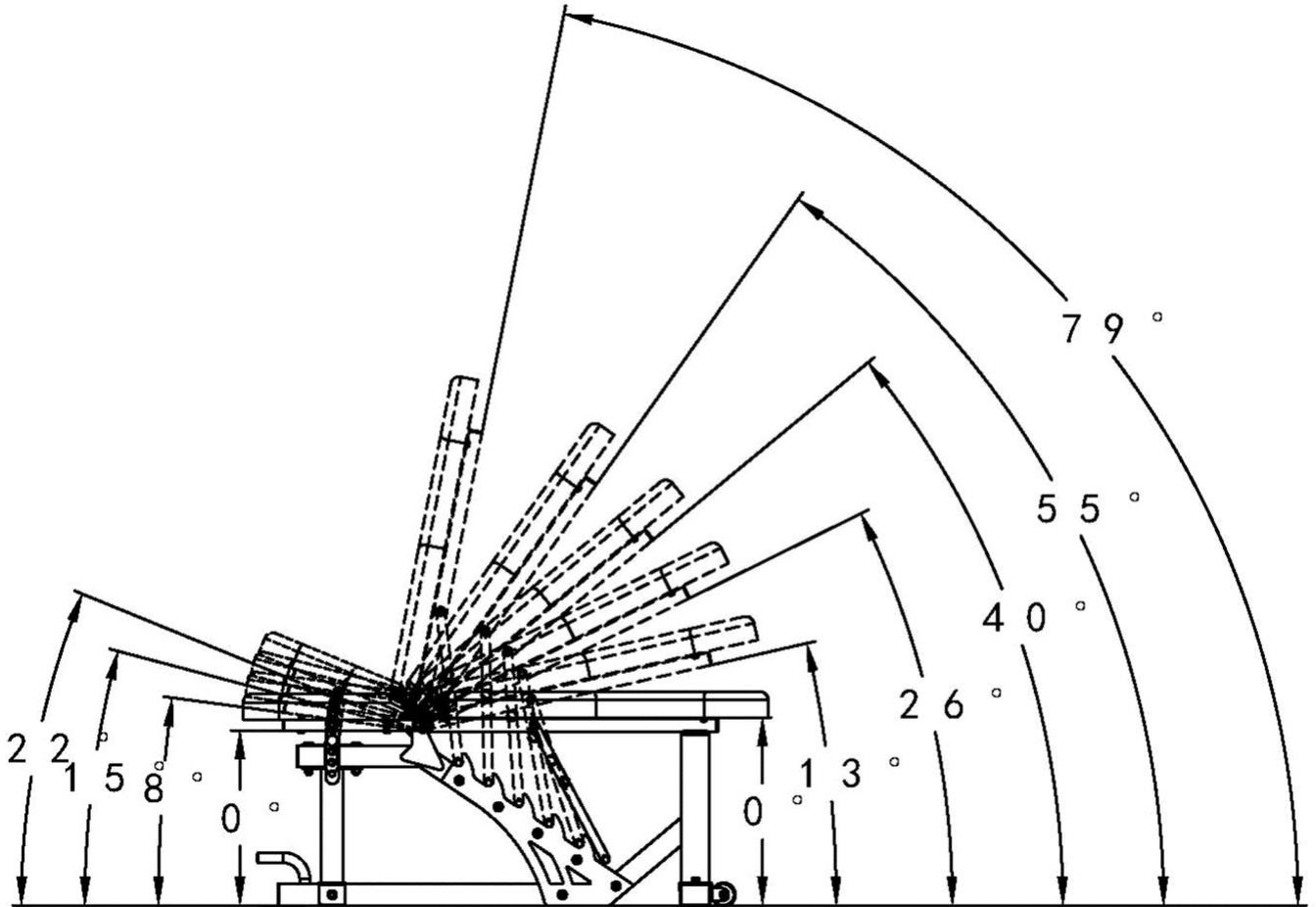
1. Bewegende Teile mit einem dünnflüssigen Öl (z.B. WD40) regelmäßig einölen.
2. Alle Bestandteile vor jedem Einsatz prüfen und festziehen.
3. Das Gerät lässt sich mit einem feuchten Tuch und milden abriebfesten Reinigungsmittel reinigen. Verwenden Sie KEIN Lösungsmittel.
4. Kontrollieren Sie das Gerät 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.

Aufbauanleitung

Dieses Gerät sollte auf einer glatten und ebenen Fläche gestellt werden. Der Untergrund sollte nicht mehr wie 3% schräg sein, um die Sicherheit und Leistung zu beeinträchtigen.

Winkelverstellung der Rückenlehne

Die Rückenlehne hat einen verstellbaren Winkel von 0 Grad bis zu 79 Grad.



SM-4903 Widerstandstafel der Gewichte

SM-4903 GEWICHTSWIDERSTANDSTAFEL		
Station	Verhältnis	Beispiel
Untere Kabelzugstation	50%	4,5kg Scheibe ergibt 2,3kg Widerstand
Latzug	50%	4,5kg Scheibe ergibt 2,3kg Widerstand

*Diese Angaben sind Geschätzt und können der Wahrheit abweisen.

SM-4903 Smith Maschine Bestandteilliste

<u>Item Nr.</u>	<u>Beschreibung</u>	<u>Größe</u>	<u>Menge</u>
1	Kreuzträger		1
2	Linker Basisrahmen		1
3	Rechter Basisrahmen		1
4	Hinterer Obere Querbalken		1
5	Rechter Hantelfänger		1
6	Linker Hantelfänger		1
7	Oberer Rahmen		2
8	Anker		2
9	Vordere senkrechter Balken		2
10	Rechte Hantelablage		1
11	Linke Hantelablage		1
12	Hinterer senkrechte Balken		2
13	Hantelscheiben Trennung		5

14	Klimmzug Montage		1
15	Vordere obere Rahmen		1
16	Sicherheits-Stopper Rahmen		2
17	Hintere rechte Stütze		2
18	Untere hintere Stütze		2
19	Obere hintere Stütze		2
20	Rechter Träger		2
21	Linker Träger		2
22	Riemenscheibengehäuse		4
23	Dip Station Befestigung		1
24	Linker Sicherheits-Stopper Limitier		1
25	Rechter Sicherheits-Stopper Limitier		1
26	Gleitender Gewichtsträger		2
27	Gewichtsstange		1
28	Sicherheitsfänger		2
29	Führungsstange		2
30	Bank Hauptrahmen		1
31	Sitzstütze		1
32	Hinteres Standbein		1
33	Neigungsstütze der Bank		1
34	Vorderer Pfostenträger		1
35	Rückenlehnen-Stützträger		1
36	Sitz Stütze		2
37	Vorderer Pfosten		1
38	Sitz Neigungsträger		1

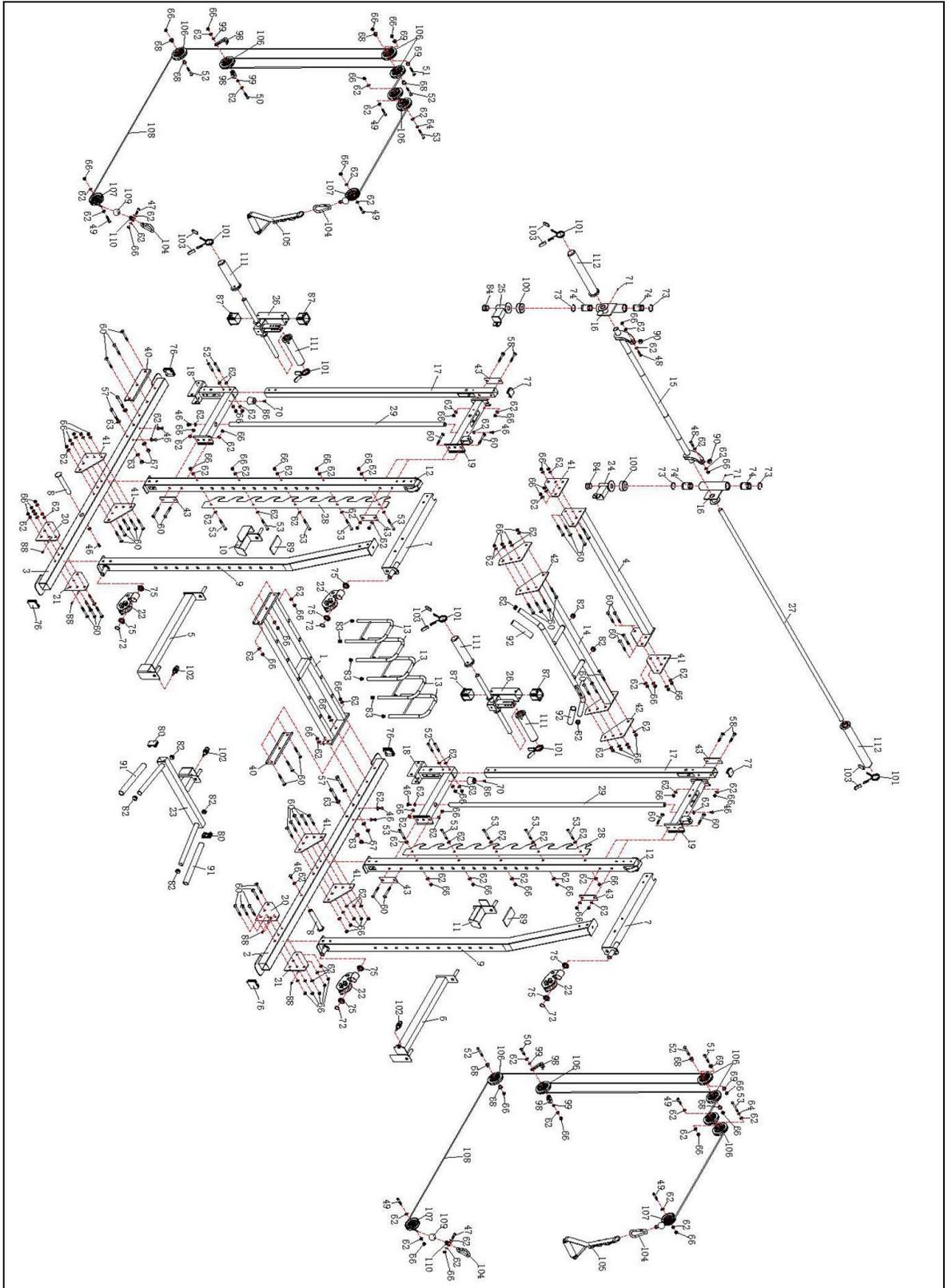
39	Neigende Anpassungsbasis		2
40	Kreuzträger		2
41	Hintere Vertikale Trägerhalterung		6
42	Vordere Vertikale Trägerhalterung		2
43	Untere hintere Stützträger		6
44	Innensechskantschraube	M8×19mm	4
45	Innensechskantschraube	M8×38mm	6
46	Innensechskantschraube	M10×19mm	10
47	Innensechskantschraube	M10×35	2
48	Innensechskantschraube	M10×40	2
49	Innensechskantschraube	M10×44mm	6
50	Innensechskantschraube	M10×50mm	2
51	Innensechskantschraube	M10×50mm	2
52	Innensechskantschraube	M10×63mm	8
53	Innensechskantschraube	M10×79mm	12
54	Innensechskantschraube	M10×79mm	6
55	Innensechskantschraube	M10×158mm	1
56	Sechskantschraube	M12×158mm	2
57	Sechskantschraube	M12×85mm	4
58	Schlossschraube	M10×63mm	4
59	Schlossschraube	M10×69mm	2
60	Schlossschraube	M10×79mm	50
61	Unterlegscheibe	∅5/406mm	12
62	Unterlegscheibe	∅10mm	129
63	Unterlegscheibe	∅25mm	12

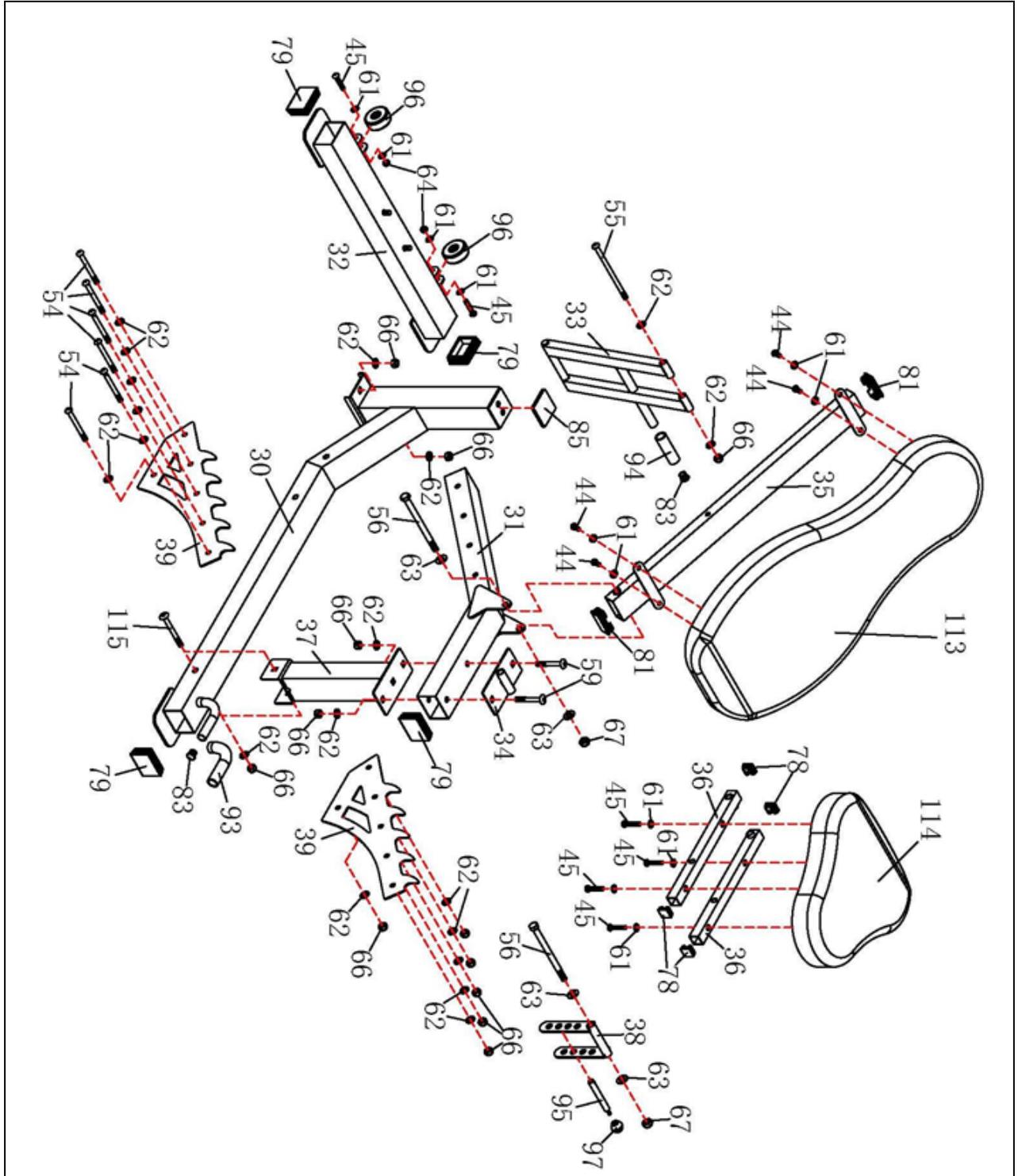
64	Sicherungsscheibe	Ø10mm	2
65	Selbstsichernde Mutter	M8	2
66	Selbstsichernde Mutter	M10	98
67	Selbstsichernde Mutter	M12	6
68	Buchse	Ø22mm x14mm	8
69	Buchse	Ø22mm x25mm	4
70	Schraube		2
71	Schrauben-Set		6
72	Äußere Haltering		4
73	Innere Haltering		4
74	Linea Lager		4
75	Buchse		8
76	Eckige Verschlusskappe	Ø 60mm	4
77	Eckige Verschlusskappe	Ø 44mm	2
78	Eckige Verschlusskappe	Ø 25mm	4
79	Rechteckige Verschlusskappe	50mmx 69mm	4
80	Rechteckige Verschlusskappe	38mm x 60mm	2
81	Rechteckige Verschlusskappe	28mm x 60mm	2
82	Runde Verschlusskappe	Ø 25mm	8
83	Runde Verschlusskappe	Ø 19mm	12
84	Buchse		2
85	Gummipuffer Kissen		1
86	Gummipuffer		2
87	Plastikeinsatz		4
88	Gummipuffer		4

89	Rutschfestes Kissen		2
90	Abstandhalter		2
91	Griff		2
92	Griff		2
93	Griff		1
94	Griff		1
95	Verrieglung Stift		1
96	Transportier Rollen		2
97	Verriegelungsstiftkopf	M8	1
98	Kable Halterung		4
99	Buchser		4
100	Runder Gummipuffer		2
101	Federteller		6
102	Verschlusskolben		3
103	Federteller Ärmel		12
104	Karabinerhaken		4
105	Einhandgriff		2
106	Umlenkrolle	Ø 101mm	12
107	Umlenkrolle	Ø 88mm	4
108	Kabel	7315mm	2
109	Ball Stopper		2
110	U-Bügel		2
111	Kurzer Ärmel		4
112	Langer Ärmel		2
113	Rückenlehnen Polster		1

114	Sitz Polster		1
115	Schlossschraube	M10× 88mm	1

Explosions Diagram





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 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:

Pure-Tec Limited
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