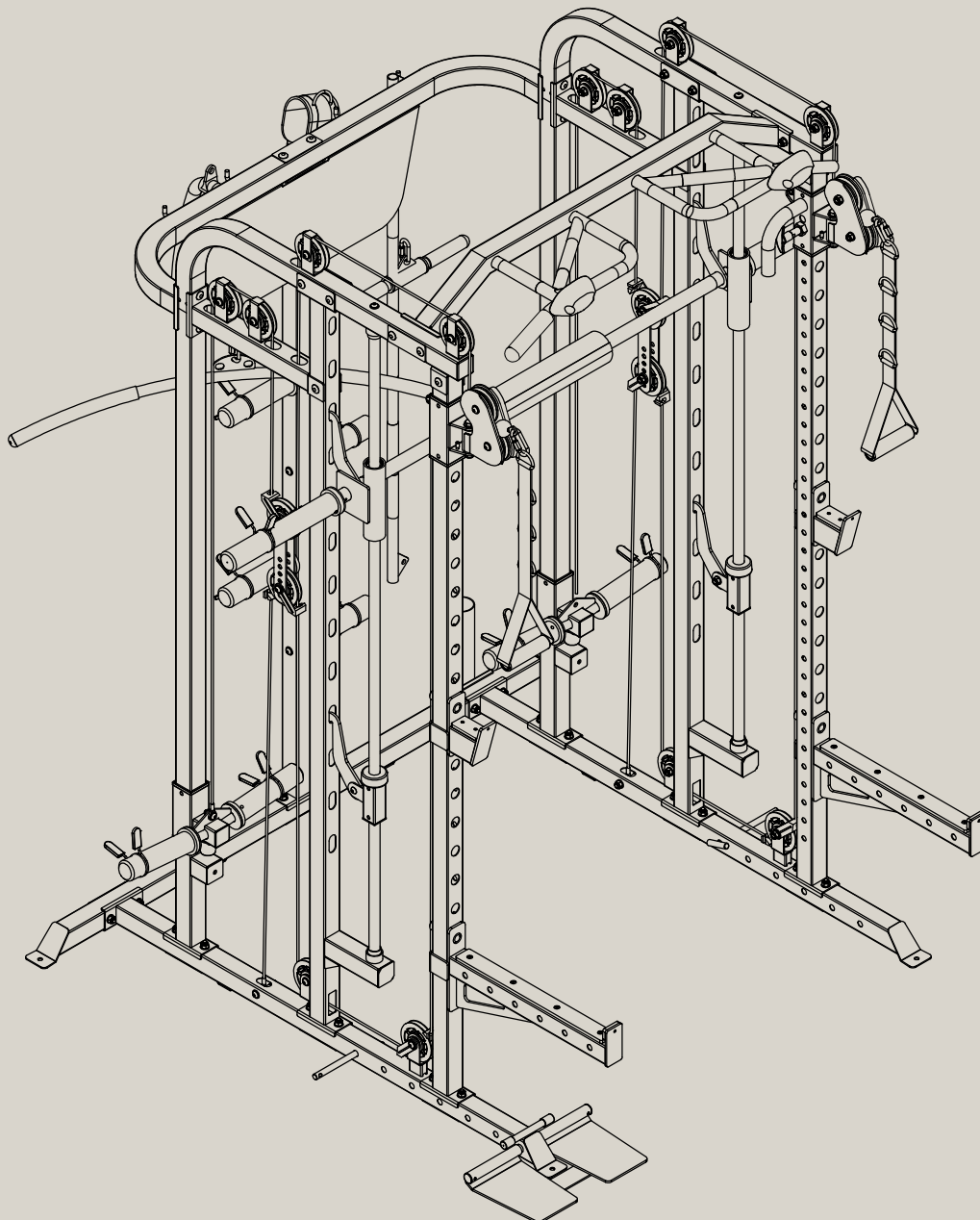


SXM150

KRAFTSTATION • SMITH MACHINE



DE

EN

ES

FR

IT

Benutzerhandbuch

Liebe Kund*innen,

wir freuen uns, dass Sie sich für ein Gerät aus dem SPORTSTECH-Sortiment entschieden haben. Mit Sportgeräten von SPORTSTECH erhalten Sie höchste Qualität und neueste Technik.

Um das Potenzial Ihres Gerätes voll und sicher auszuschöpfen und viele Jahre Freude daran zu haben, lesen Sie diese Anleitung vor Inbetriebnahme und Trainingsbeginn aufmerksam durch. Verwenden Sie das Gerät entsprechend der Anleitung.

Für Schäden durch Fehlgebrauch übernehmen wir keine Haftung.



WARNUNG! Gefahr durch Fehlgebrauch!

- Stellen Sie sicher, dass **ALLE** Personen, die das Gerät verwenden, diese Bedienungsanleitung gelesen und verstanden haben. Bewahren Sie diese Anleitung in der Nähe des Geräts auf.
- Befolgen Sie **ALLE** Sicherheitshinweise in diesem Handbuch.
- Überanstrengen Sie sich oder andere **NIEMALS** bei der Verwendung des Geräts.

Inhaltsverzeichnis

Lieferumfang	3
Technische Daten	3
Explosionszeichnung/ Ersatzteilliste	3
1.Wichtige Sicherheitshinweise	4
2.Aufstellen und Lagern	6
3.Trainieren	26
4.Reinigung	27
5.Entsorgung	27

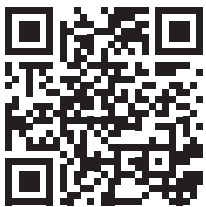
Lieferumfang

1	SXM150 POWER RACK	2	Bedienungsanleitung
3	Inbusschlüsse	4	Schraubenschlüssel
5	Latzugstange	6	Kürzere Stange
7	Trizepsseil	8	2 x Verstellbarer Handgriff
9	Chrom-Druckstange	10	2 x J-Haken
11	2 x Sicherheitsarme	12	Longbar
13	Langhantel Squad Pad		

Technische Daten

Produkt-Abmessungen (LxBxH)	199,5 × 163 × 222 cm
Nettogewicht des Geräts	127 kg
Maximales Benutzergewicht	125 kg

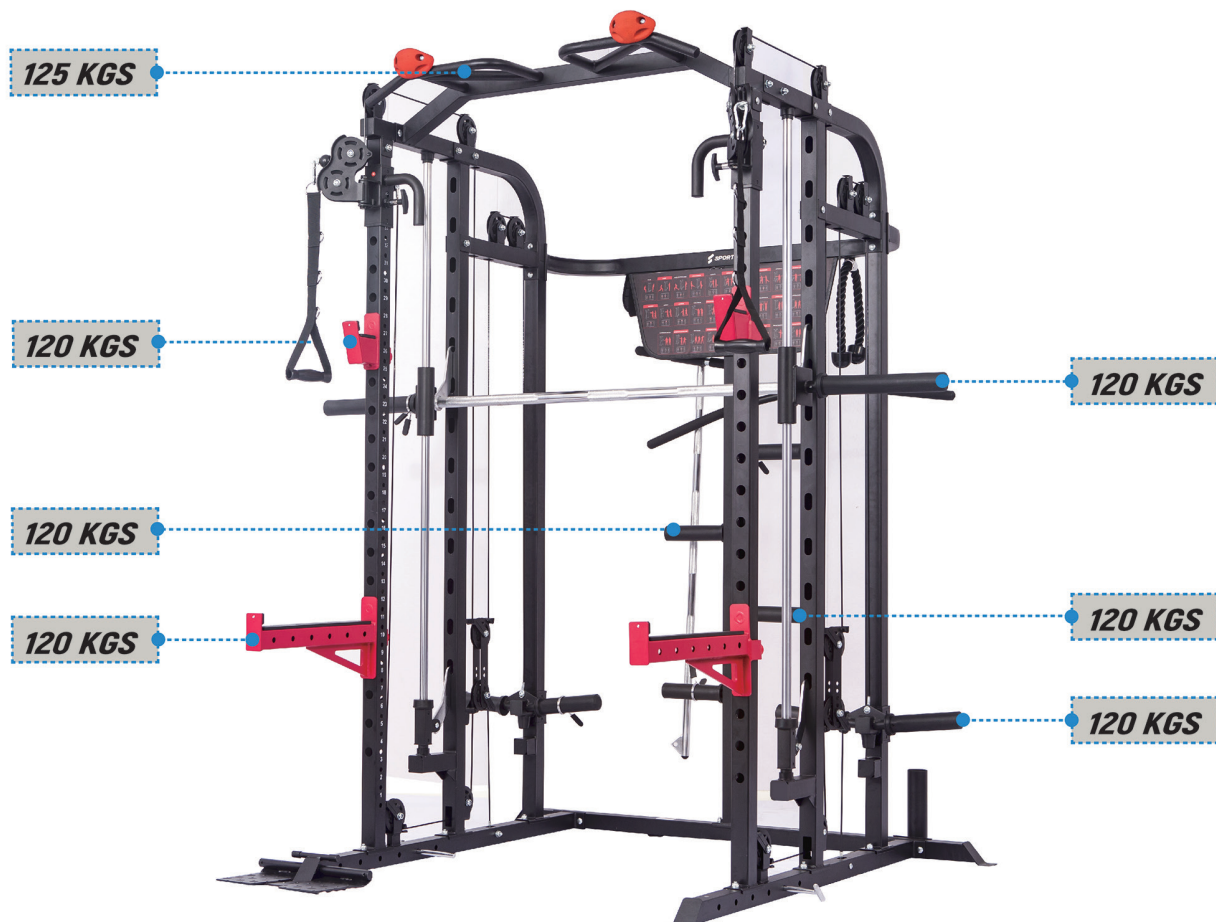
Explosionszeichnung/ Ersatzteilliste



- Identifizieren Sie mit Zeichnung und Liste das benötigte Ersatzteil und notieren Sie sich die Nummer.
- Kontaktieren Sie unseren Kundendienst per e-Mail oder Telefon und nennen Sie die Nummer des Ersatzteils. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite des Manuals oder auf unserer Website.
- Klären Sie alle weiteren Schritte mit unseren Mitarbeitern.

Unter folgendem Link finden Sie die Explosionszeichnung und die Ersatzteile- Liste:
https://sportstech.link/sxm150_spareparts

Maximale Gewichtskapazität pro Bauteil



1. Wichtige Sicherheitshinweise



WARNUNG! Gefahr durch unsachgemäßen Gebrauch!

- Lesen Sie alle Anweisungen und Sicherheitshinweise, bevor Sie das Gerät verwenden. Befolgen Sie sie sorgfältig.
- Gefahr von Gesundheitsschäden oder sogar Tod durch unsachgemäßes oder übermäßiges Training!
- Das Gerät ist nicht für medizinische Zwecke und Anwendungen mit hoher Genauigkeit geeignet.
- Wenden Sie auch Ihren gesunden Menschenverstand an, um Risiken zu vermeiden.



PERSÖNLICHE VORAUSSETZUNGEN

ALLGEMEINE VORAUSSETZUNGEN

WARNUNG! Gefahr von Gesundheitsschäden oder sogar Tod durch unsachgemäßes oder übermäßiges Training! Die Verwendung des Geräts ist anstrengend für den Kreislauf und den Bewegungsapparat.

- Stellen Sie vorab sicher, dass **keine Erkrankungen oder Verletzungen** vorliegen, die die Verwendung des Geräts ausschließen. Konsultieren Sie gegebenenfalls einen Arzt; insbesondere bei bekannten oder vermuteten Problemen.
- Die Intensität der Nutzung (Geschwindigkeit und Steigung) darf **niemals die aktuelle Fitness der nutzenden Person übersteigen**.
- **Achten Sie auf Signale** des Körpers. **Pulsmess-Systeme können ungenau sein.**
- **Beenden Sie das Training umgehend z.B. bei folgenden Symptomen:** Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwindel oder Übelkeit. Konsultieren Sie anschließend einen Arzt.
- Menschen mit eingeschränkten Fähigkeiten dürfen das Gerät **nur mit einer geeigneten Aufsichtsperson** und mit niedriger Geschwindigkeit benutzen.

Gewichts- und Altersvoraussetzungen

- **Nur erwachsene** Personen dürfen das Gerät benutzen.
- Das maximal **zulässige Nutzergewicht** ist **125 kg**.
- **Kinder unter 14** Jahren dürfen das **Gerät niemals benutzen** und **keine Reinigungs oder Wartungsaufgaben** am Gerät durchführen.



ALLGEMEINE EINSATZBEDINGUNGEN

- **Gerät nicht kommerziell** nutzen, sondern nur für den Heimgebrauch. Gerät **nicht für therapeutische Zwecke** nutzen.
- Kinder und Haustiere müssen mit einem **Sicherheitsabstand** von mindestens 3 m (10 ft) vom Gerät **ferngehalten** werden. Besonders gefährlich ist der bewegte Laufgurt.



AUSPACKEN UND AUFSTELLEN

- **GEFAHR! Risiko des Erstickens!** Plastikbeutel und ähnliches von Kindern und Haustieren fernhalten.
- Für eine einfache Rücksendung bewahren Sie das Verpackungsmaterial im Rückgabezeitraum auf. Entsorgen Sie es später entsprechend den örtlich geltenden Vorgaben.
- Gerät nur auf **festem, ebenem Untergrund** in **trockenen Innenbereichen** aufstellen. Empfindliche Untergründe durch eine hitzefeste Matte schützen: Der Motorraum kann heiß werden.
- Gerät mit ausreichendem **Freiraum** in allen Richtungen aufstellen; insbesondere einen Freiraum von mindestens 2 m (6.6 ft) hinter dem Gerät einhalten (siehe Abschnitt "Aufstellung des Geräts").



MONTAGE

- Stellen Sie sicher, dass Sie alle in der Teileliste aufgeführten Komponenten und Werkzeuge haben, wobei zu beachten ist, dass einige Komponenten zur Erleichterung der Montage vormontiert sind.
- Halten Sie Kinder und Tiere vom Trainingsbereich fern, kleine Teile könnten eine Erstickungsgefahr darstellen, wenn sie verschluckt werden.
- Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Platz haben, um die Teile vor dem Beginn der Montage auszulegen.
- Bauen Sie das Produkt so nah wie möglich an seiner endgültigen Position (im selben Raum) zusammen.
- Das Produkt muss auf einer stabilen und ebenen Fläche installiert werden.
- Entsorgen Sie alle Verpackungen sorgfältig und verantwortungsbewusst.



USING

- Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder vom Gerät fern.
- Gesundheitsschäden können durch falsches oder übermäßiges Training entstehen.
- Wenn Einstellvorrichtungen herausstehen, können sie die Bewegung des Benutzers behindern.
- Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers sicherzustellen, dass alle Benutzer dieses Produkts ordnungsgemäß über die sichere Nutzung informiert sind.
- Dieses Produkt ist nur für den privaten Gebrauch bestimmt.
- Nicht in gewerblichen, vermieteten oder institutionellen Umgebungen verwenden.
- Führen Sie vor der Benutzung des Geräts zum Training immer Dehnübungen durch, um sich richtig aufzuwärmen.
- Wenn der Benutzer Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere ungewöhnliche Symptome verspürt, brechen Sie das Training ab und suchen Sie sofort medizinische Hilfe.
- Nur eine Person sollte das Gerät gleichzeitig benutzen.
- Halten Sie Hände von allen beweglichen Teilen fern.
- Tragen Sie beim Training immer geeignete Sportkleidung. Tragen Sie keine weite oder lose Kleidung, da diese im Gerät eingeklemmt werden kann. Tragen Sie Turnschuhe, um Ihre Füße während des Trainings zu schützen.
- Legen Sie keine scharfen Gegenstände in die Nähe des Geräts.
- Behinderte Personen sollten das Gerät nicht ohne die Anwesenheit einer qualifizierten Person oder eines Arztes benutzen.
- Halten Sie das Gerät im Innenbereich, fern von Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie das Gerät nicht in eine Garage, ein Nebengebäude, auf eine überdachte Terrasse oder in die Nähe von Wasser.
- Wenn Kindern die Benutzung des Geräts unter Aufsicht gestattet wird, sollten ihre geistige und körperliche Entwicklung berücksichtigt werden. Sie sollten kontrolliert und in der richtigen Nutzung des Geräts unterwiesen werden. Das Gerät ist unter keinen Umständen als Spielzeug geeignet.
- Dieses Produkt ist für ein maximales Benutzergewicht von 125 kg geeignet.
- Dieses Produkt ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Der freie Bereich sollte in den Zugangsrichtungen zum Gerät mindestens 0,6 m größer als der Trainingsbereich sein. Der freie Bereich muss auch den Bereich für den Notabstieg umfassen. Wenn Geräte nebeneinander positioniert sind, kann der Wert des freien Bereichs geteilt werden. Halten Sie unbeaufsichtigte Kinder vom Gerät fern.
- Stellen Sie das Gerät niemals auf eine Oberfläche, die die Lüftungsöffnungen blockiert.

Um den Boden oder Teppich vor Beschädigungen oder Verfärbungen zu schützen, legen Sie eine spezielle Bodenmatte unter das Gerät.



Warnung: Eltern und Aufsichtspersonen von Kindern sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, da der natürliche Spieltrieb und die Experimentierfreude von Kindern zu Situationen und Verhaltensweisen führen können, für die das Trainingsgerät nicht vorgesehen ist.

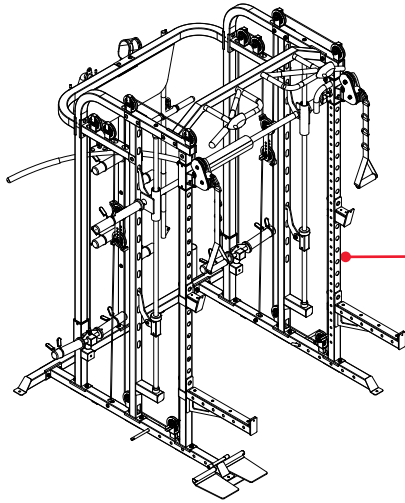
Warnung: Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder Personen mit bestehenden gesundheitlichen Problemen. Sie MÜSSEN alle Anweisungen lesen, bevor Sie ein Fitnessgerät verwenden. Bitte beachten Sie, dass dieses Produkt eine Gewichtstoleranz von etwa 4 % aufweisen kann.



SICHERHEITS-AUFKLEBER

Die Sicherheitsaufkleber müssen sich an den in der folgenden Abbildung gezeigten Stellen befinden.

- Achten Sie darauf, dass sie immer intakt und vollständig lesbar sind.



SPORTSTECH

Distributed by:
Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7, 10178 Berlin, Germany

Smith Machine

Model: SXM150
Construction year: 2024
Class HC - For consumer use only!



Made in China

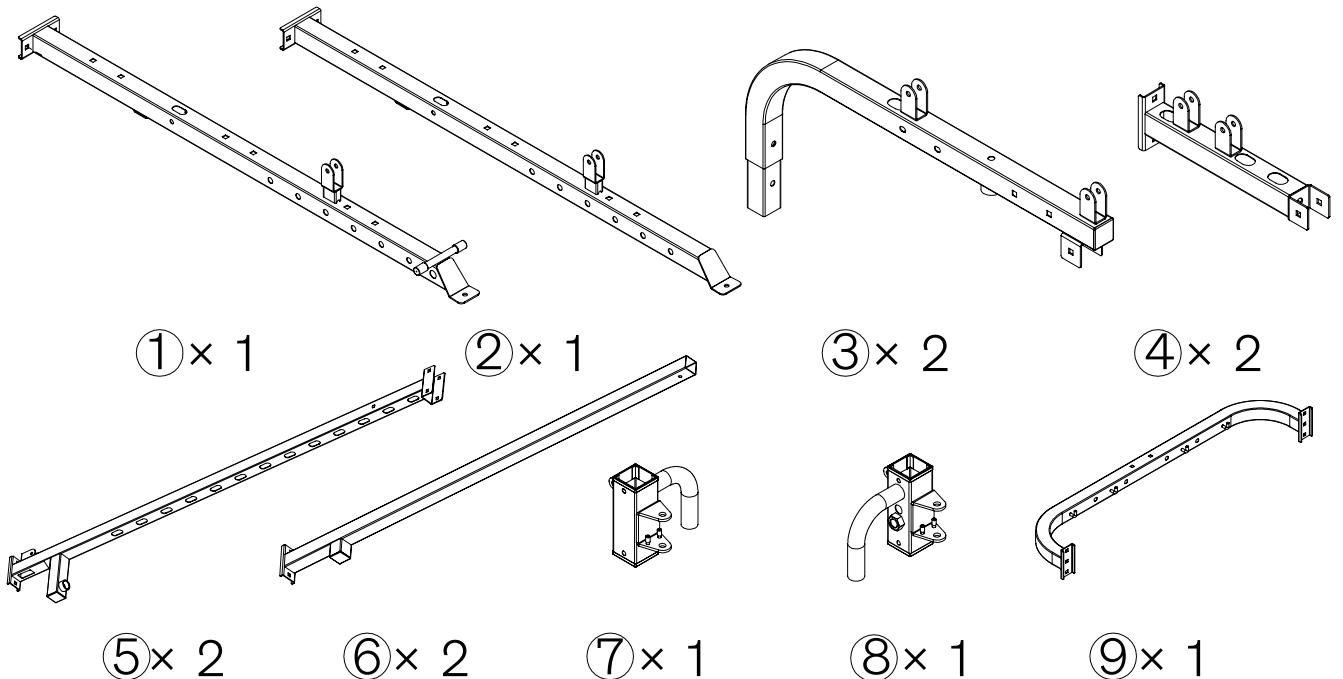
2. Aufstellen und Lagern

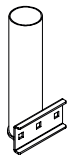
2.1 AUFSTELLORT

Suchen Sie einen Aufstellort für das Gerät, der folgende Voraussetzungen erfüllt:

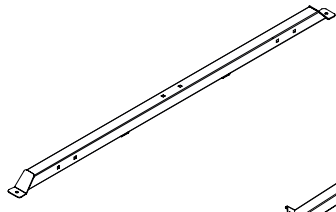
- Trockener Innenbereich
- Gerät verdeckt keine Lüftungsöffnungen.
- Hitzefester robuster Untergrund; wenn erforderlich, Bodenschutzmatte verwenden
- Freiraum von mindestens 2 m (6.6 ft) hinter dem Gerät.
- Freiraum von mindestens 1 m (3.3 ft) auf beiden Seiten des Geräts.
- Freiraum von mindestens 30 cm (1.0 ft) vor dem Gerät.

2.2 KOMPONENTEN

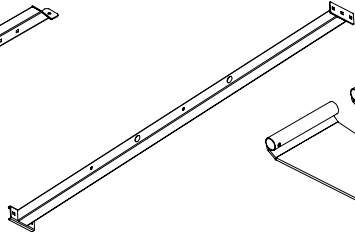




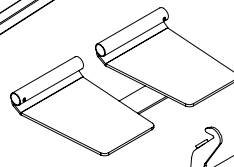
⑩ × 1



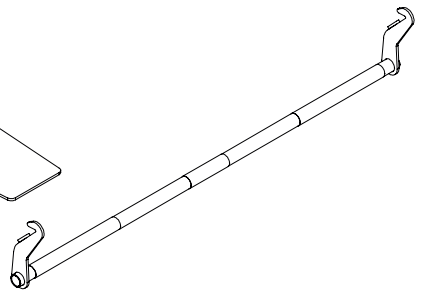
⑪ × 1



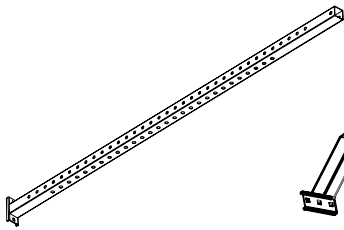
⑫ × 1



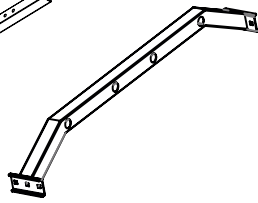
⑬ × 1



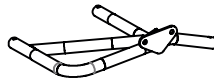
⑭ × 1



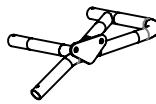
⑮ × 2



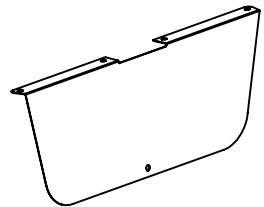
⑯ × 1



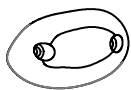
⑰ × 1



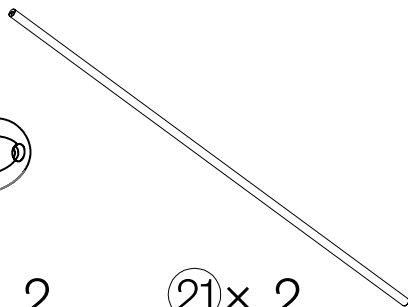
⑱ × 1



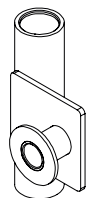
⑲ × 1



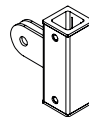
⑳ × 2



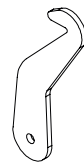
㉑ × 2



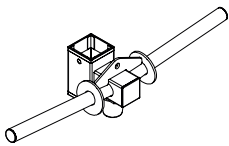
㉒ × 2



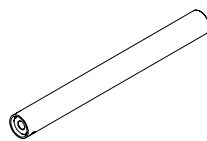
㉓ × 2



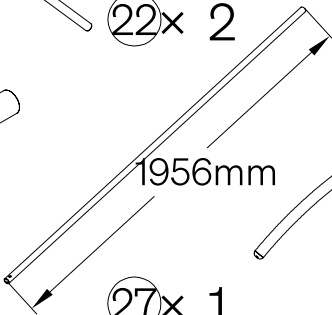
㉔ × 2



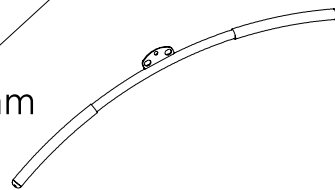
㉕ × 2



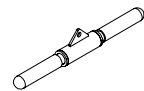
㉖ × 4



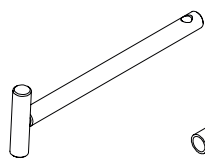
㉗ × 1



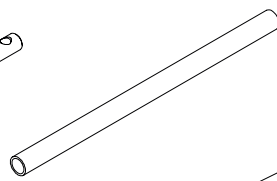
㉘ × 1



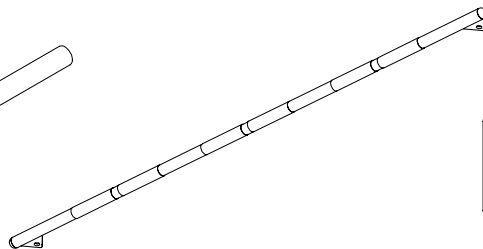
㉙ ⑳ × 1



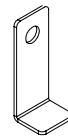
⑳ × 2



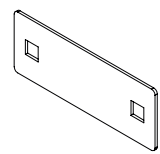
㉑ × 1



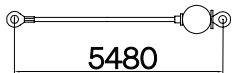
㉒ × 1



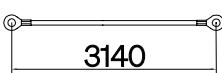
㉓ × 8



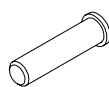
㉔ × 11



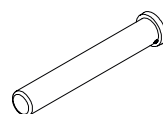
㉕ × 2



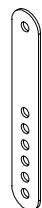
㉖ × 2



㉗ × 8



㉘ × 2



㉙ × 4



58 × 4



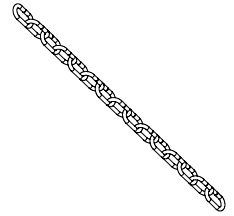
59 × 16



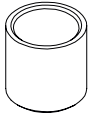
62 × 10



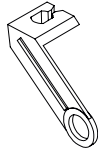
64 × 4



65 × 2



69 × 4



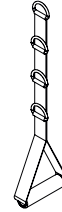
70 × 12



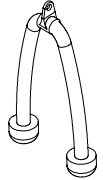
71 × 12



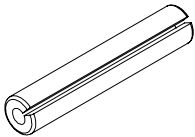
72 × 1



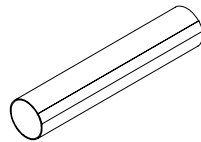
73 × 2



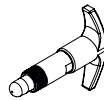
74 × 1



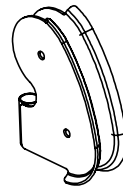
75 × 1



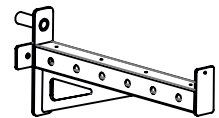
76 × 1



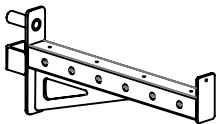
82 × 2



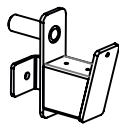
90 × 2



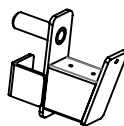
95 × 1



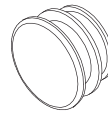
96 × 1



97 × 1



98 × 1



44 × 2

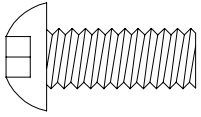


57 × 4

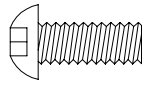


Die Komponenten mit den Nummern 40-43, 45-49, 51-56, 63, 66-68 werden für dieses Home-Gym nicht benötigt.

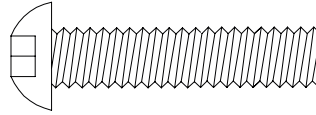
2.3 BEFESTIGUNGSKOMPONENTEN



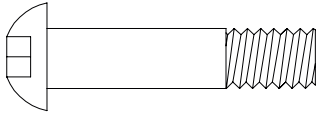
77 × 14



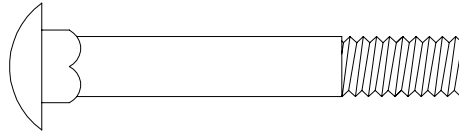
101 × 5



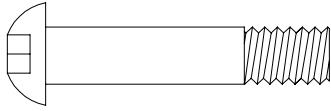
99 × 4



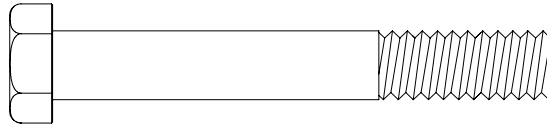
78 × 6



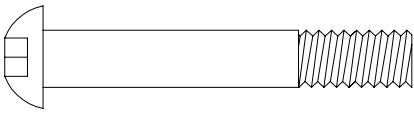
81 × 36



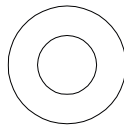
79 × 14



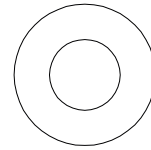
86 × 2



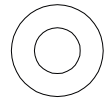
80 × 2



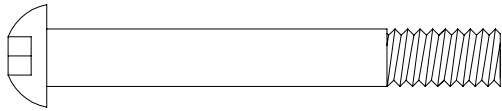
83 × 104



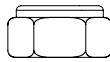
87 × 4



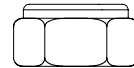
100 × 5



94 × 2



84 × 68

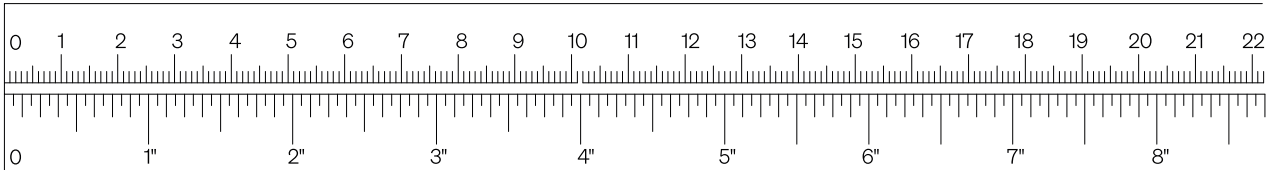


88 × 2



85 × 2

mm




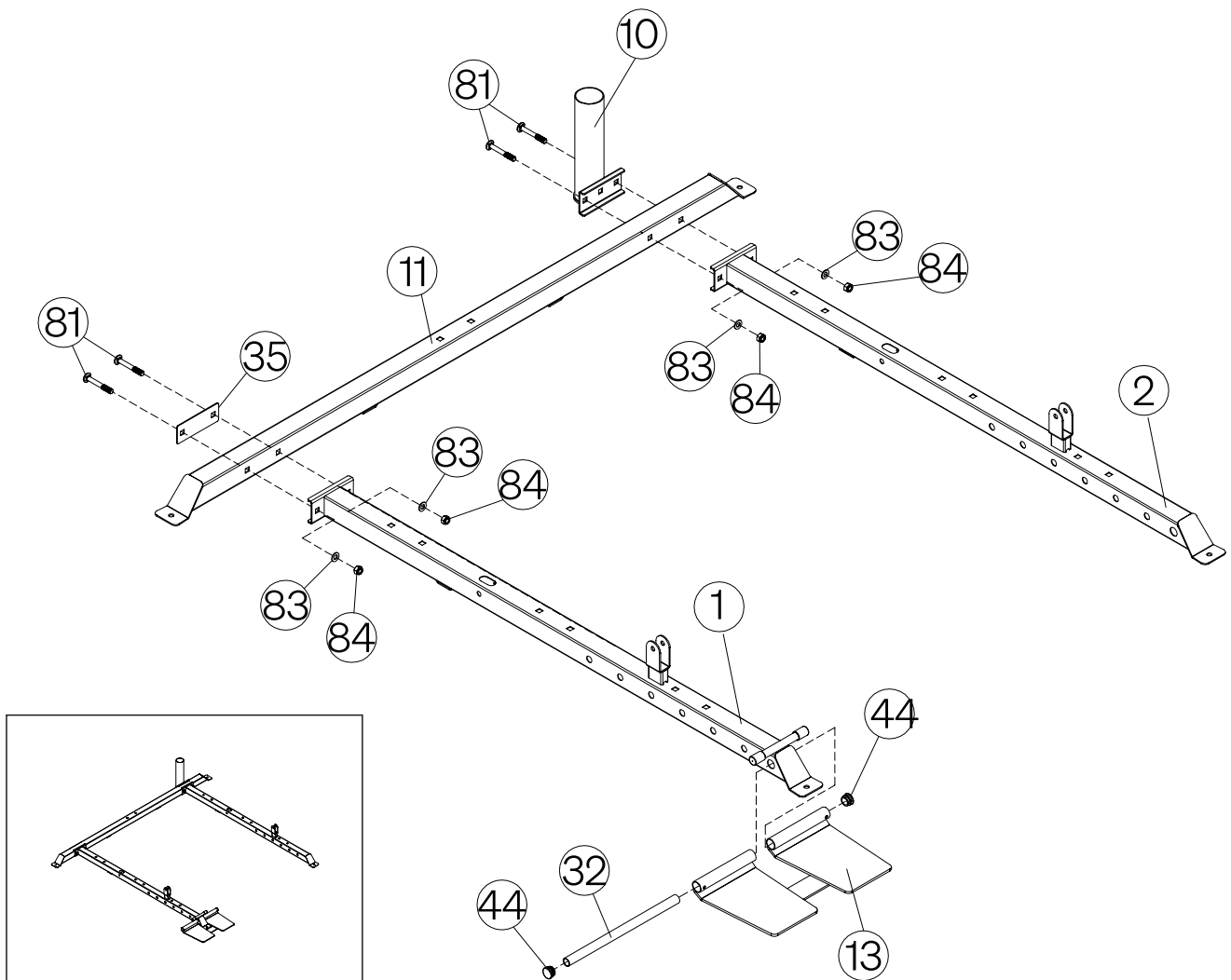
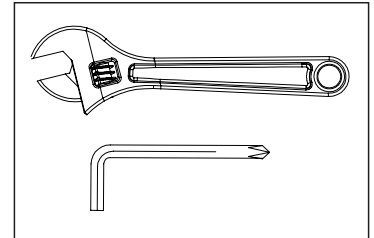
SCHRITT 1

- Befestigen Sie den Hinteren Basisrahmen (#11) und 1 x Halterung (#35) am Rechten Basisrahmen (#1) mit 2 x M10×70mm Schwenkbolzen (#81), 2 × 10mm Unterlegscheiben (#83) und 2 x M10 Flugzeugmuttern (#84).
- Befestigen Sie die Langhantelablage (#10) am Linken Basisrahmen (#2) mit 2 x M10×70mm Schwenkbolzen (#81), 2 × 10mm Unterlegscheiben (#83) und 2 x M10 Flugzeugmuttern (#84).
- Befestigen Sie die Fußplatte (#13) und das Fußplattenrohr (#32) am Rechten Basisrahmen (#1) und sichern Sie beide Enden mit 2 x Endkappen (#44).

81  x4 M10×70mm

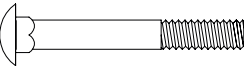
83  x4 Ø10

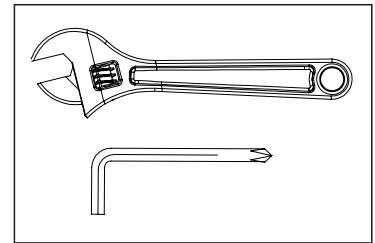
84  x4 M10



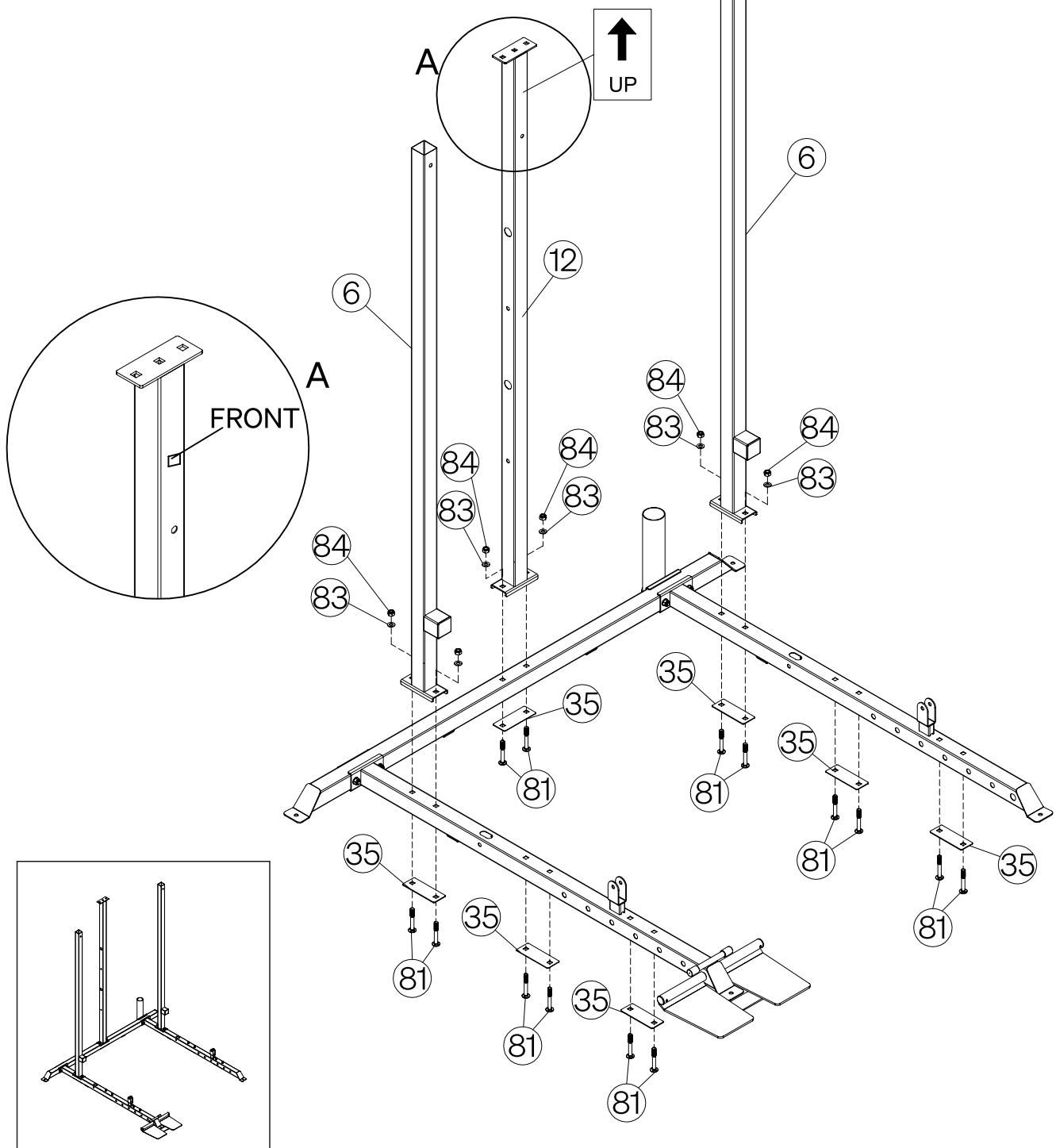
SCHRITT 2

- Befestigen Sie 1 x Hintere Vertikalrohr (#6) und 3 x Halterungen (#35) am Rechten Basisrahmen (#1) mit 6 x M10×70mm Schwenkbolzen (#81), 2 × 10mm Unterlegscheiben (#83) und 2 x M10 Flugzeugmuttern (#84).
- Befestigen Sie 1 x Hintere Vertikalrohr (#6) und 3 x Halterungen (#35) am Linken Basisrahmen (#2) mit 6 x M10×70mm Schwenkbolzen (#81), 2 × 10mm Unterlegscheiben (#83) und 2 x M10 Flugzeugmuttern (#84).
- Befestigen Sie den Gewichtplattenrahmen (#12) am Hinteren Basisrahmen (#11) mit 2 x M10×70mm Schwenkbolzen (#81), 2 × 10mm Unterlegscheiben (#83) und 2 x M10 Flugzeugmuttern (#84).

81  ×14 M10×70mm





83  ×6 Ø10 84  ×6 M10

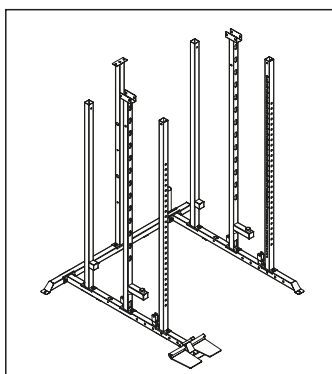
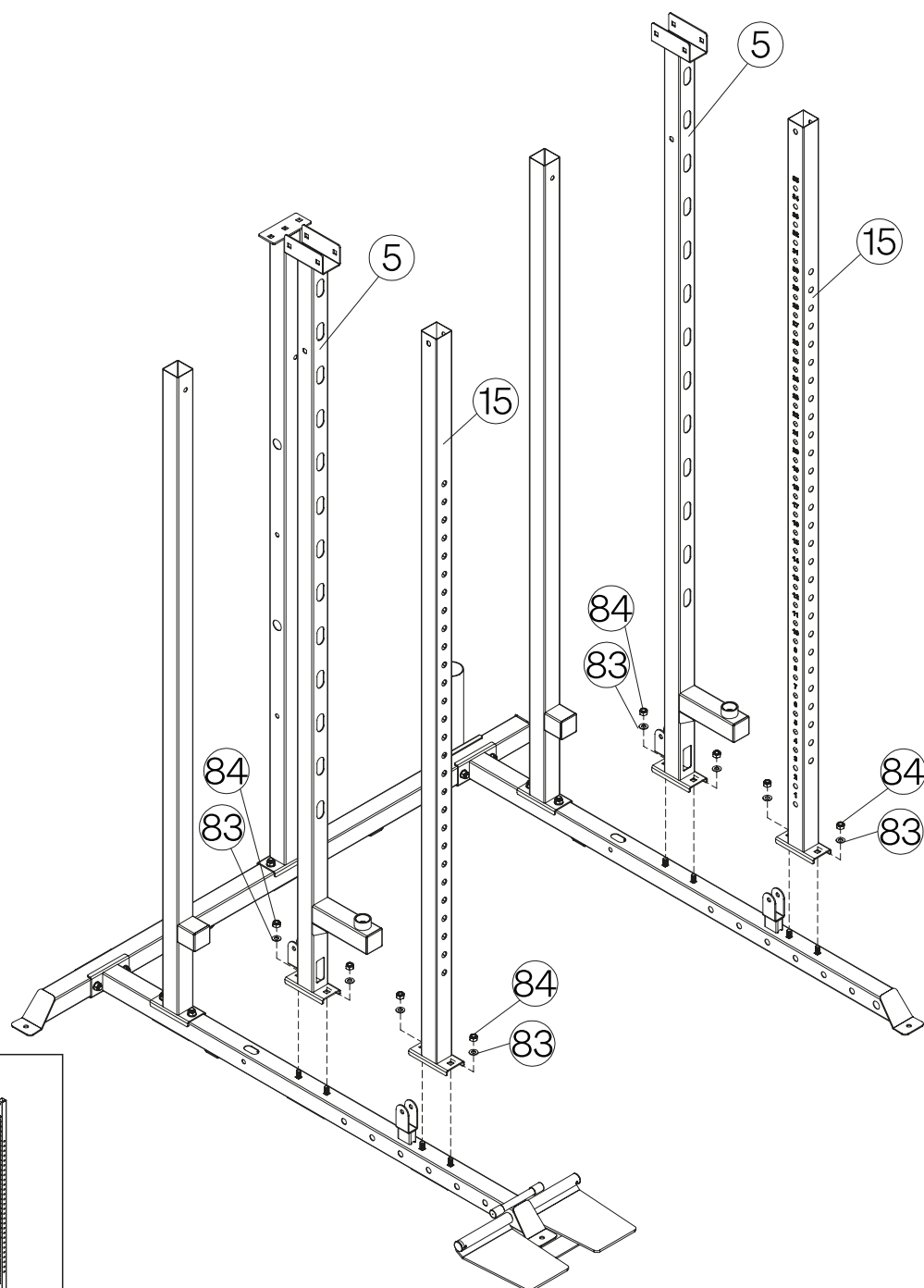
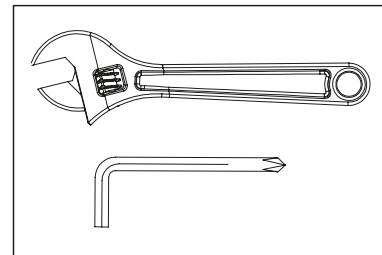


SCHRITT 3

- Befestigen Sie jeweils zwei mittlere Vertikalrohre (#5) am rechten Basisrahmen (#1) und am linken Basisrahmen (#2) mit 2 × 10mm Unterlegscheiben (#83) und 2 x M10 Flugzeugmuttern (#84).
- Befestigen Sie jeweils zwei vordere Vertikalrohre (#15) am rechten Basisrahmen (#1) und am linken Basisrahmen (#2) mit 2 × 10mm Unterlegscheiben (#83) und 2 x M10 Flugzeugmuttern (#84).

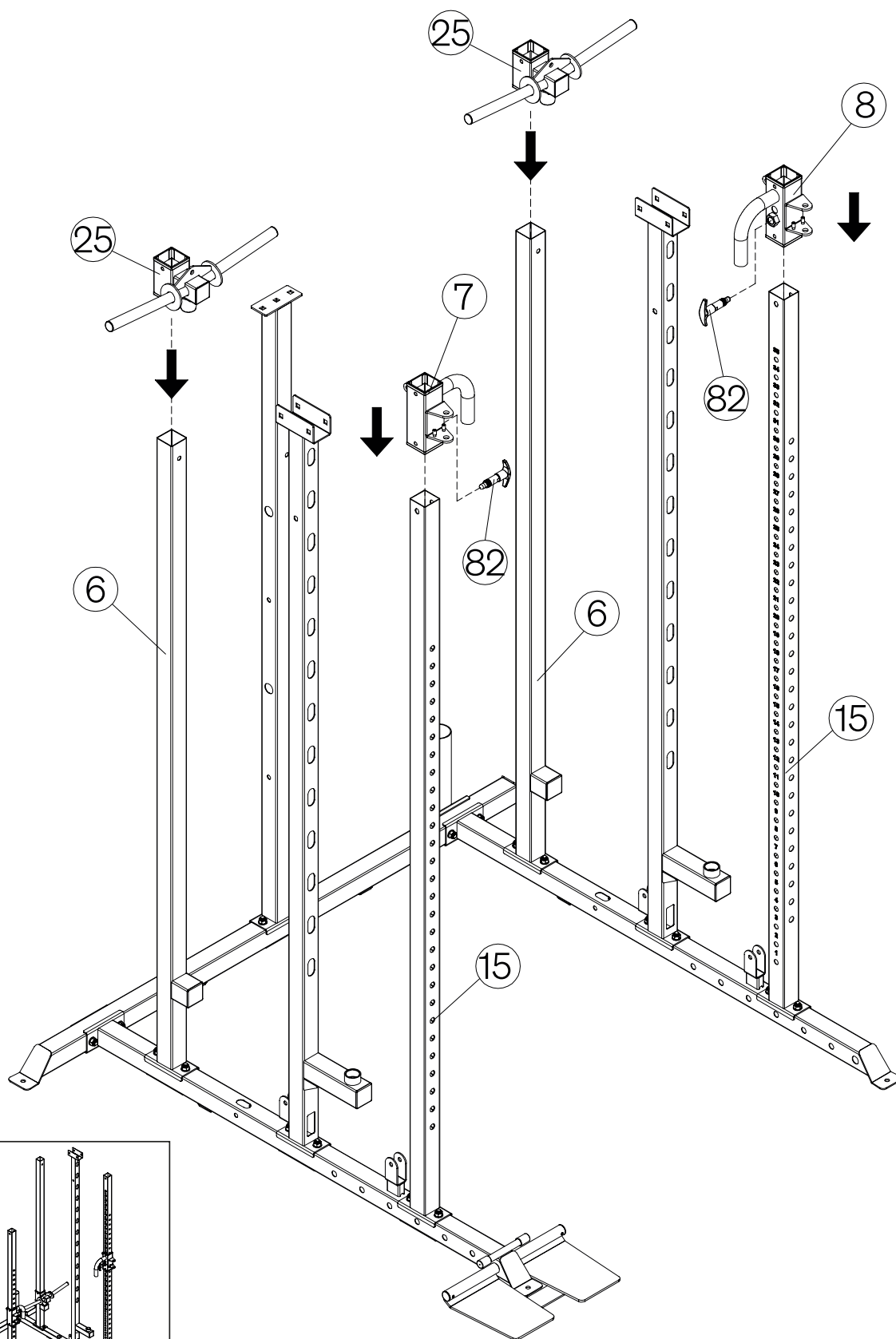
83  ×8 Ø10

84  ×8 M10



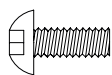
SCHRITT 4

- Setzen Sie jeweils zwei Gewichtswagen (#25) auf die beiden hinteren Vertikalrohre (#6).
- Befestigen Sie die rechte Kabelrolle (#7) am rechten Basisrahmen (#1) und sichern Sie sie mit dem Kabelrollen-Sicherungsstift (#82).
- Befestigen Sie die linke Kabelrolle (#8) am linken Basisrahmen (#2) und sichern Sie sie mit dem Kabelrollen-Sicherungsstift (#82).




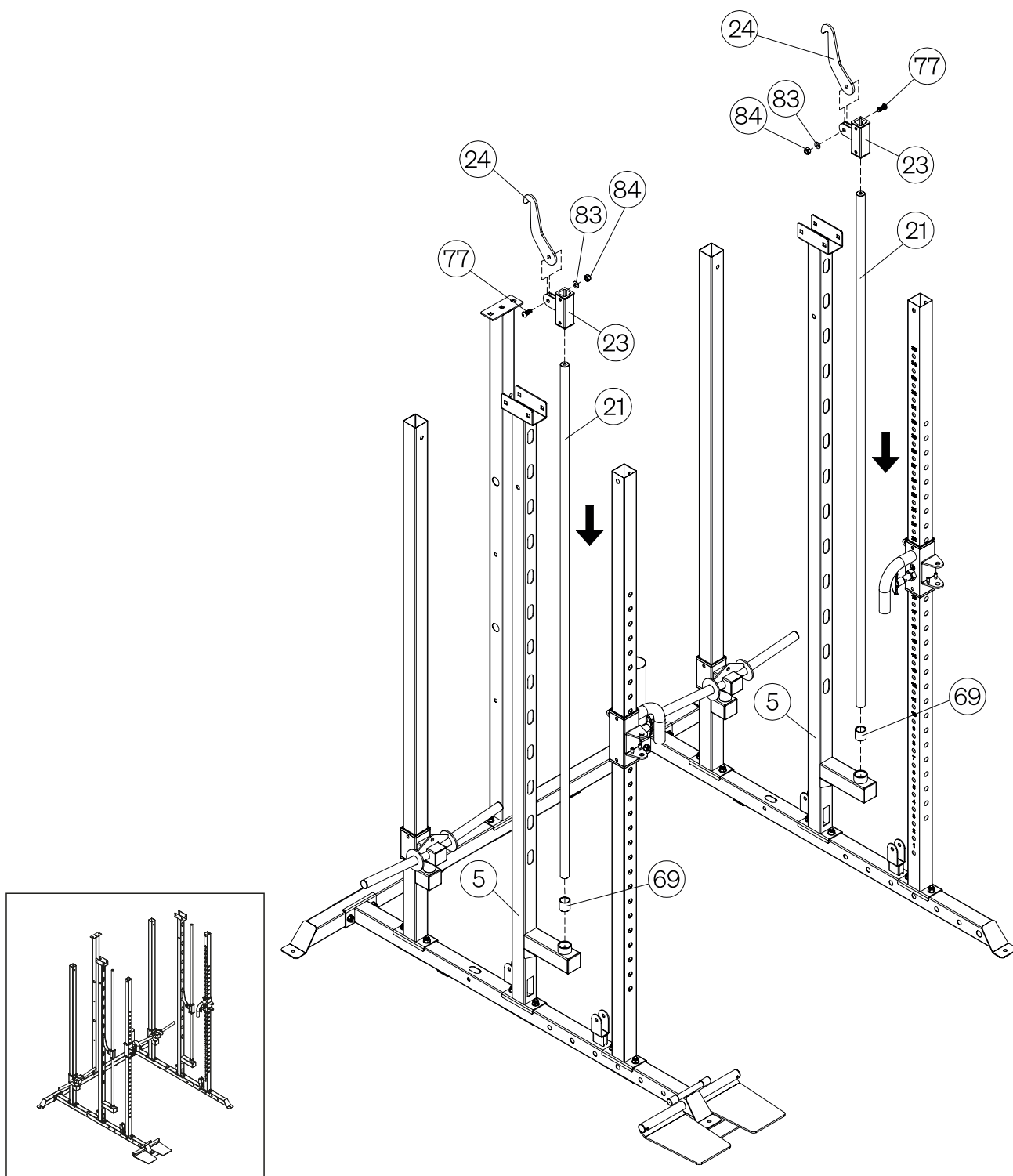
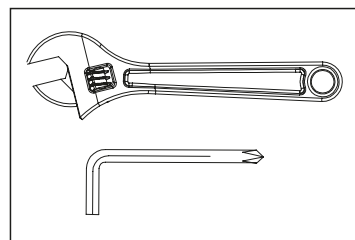
SCHRITT 5

- Befestigen Sie 1 x Führungs-Gummi-Puffer (#69) und 1 x Führungsstange (#21) am mittleren Vertikalrohr (#5). Befestigen Sie dann 1 x unteres Sicherheitsstoppramme (#23) und 1 x Sicherheits-Haken (#24) an der Führungsstange (#21) mit 1 x M10×25mm Inbusschraube (#77), 1 x 10mm Unterlegscheibe (#83) und 1 x M10 Flugzeugmutter (#84).
- Bauen Sie die andere Seite auf die gleiche Weise zusammen.

77  ×2 M10×25mm

83  ×2 Ø 10


84  ×2 M10




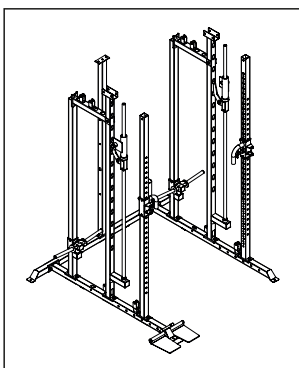
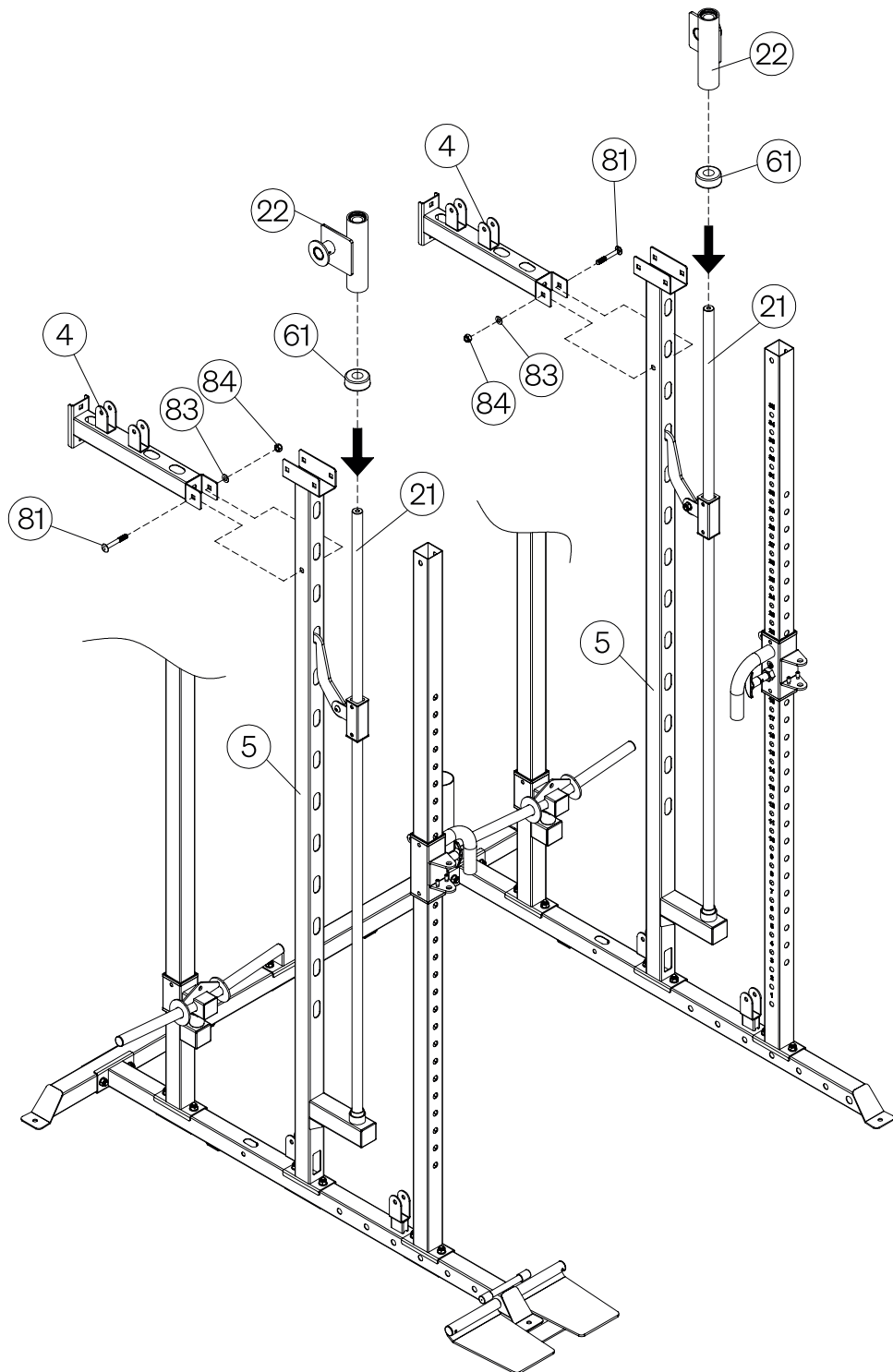
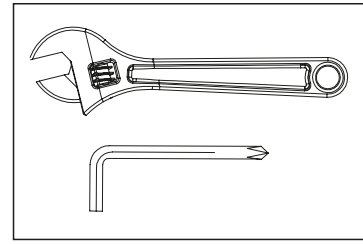
SCHRITT 6

- Befestigen Sie den oberen hinteren Stützrahmen (#4) an den mittleren Vertikalrohren (#5) jeweils auf beiden Seiten mit 1 x M10×70mm Carriage Bolt (#81), 1 x 10mm Unterlegscheibe (#83) und 1 x M10 Flugzeugmutter (#84).
- Setzen Sie jeweils auf beiden Seiten 1 x Gummi-Puffer (#61) und 1 x Führungsröhrhülse (#22) auf die Führungsstange (#21).

⑧①  ×2 M10×70mm


⑧③  ×2 Ø10

⑧④  ×2 M10

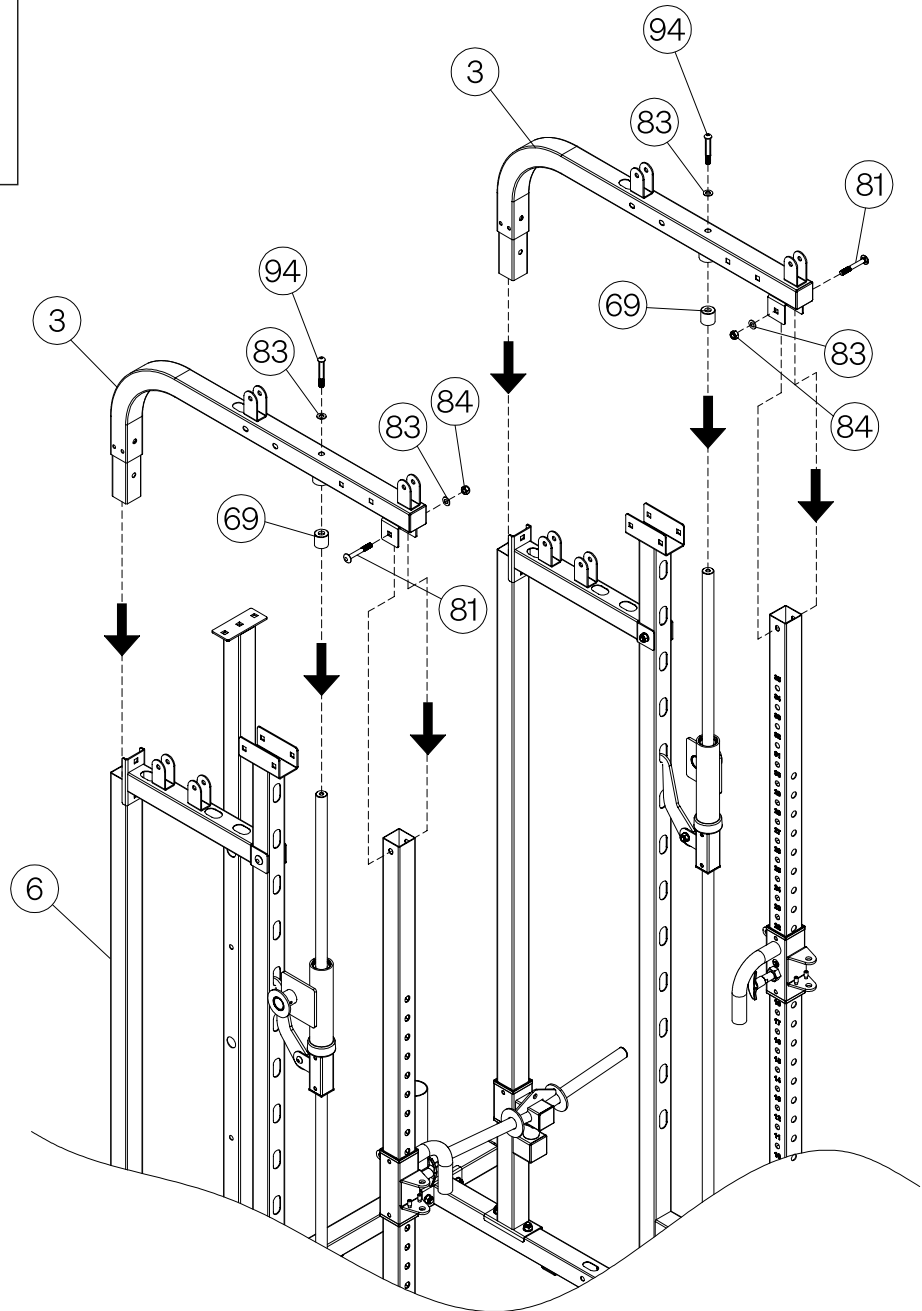
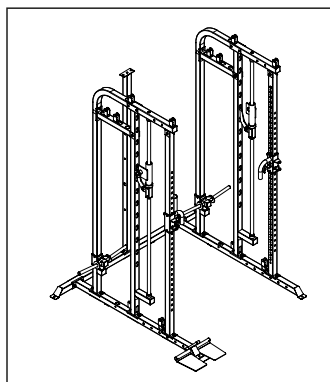
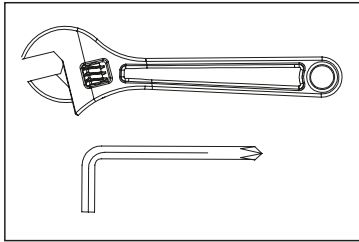


SCHRITT 7

- Befestigen Sie den oberen Rahmen (#3) jeweils am hinteren Vertikalrohr (#6) und am vorderen Vertikalrohr (#15) mit 1 x Führungs-Gummi-Puffer (#69), 1 x M10×80mm Innensechskantschraube (#94), 1 x M10×70mm Carriage Bolt (#81), 2 x 10mm Unterlegscheiben (#83) und 1 x M10 Flugzeugmutter (#84) jeweils auf beiden Seiten.

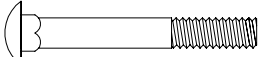
94  ×2 M10×80mm 81  ×2 M10×70mm


83  ×4 Ø 10 84  ×2 M10




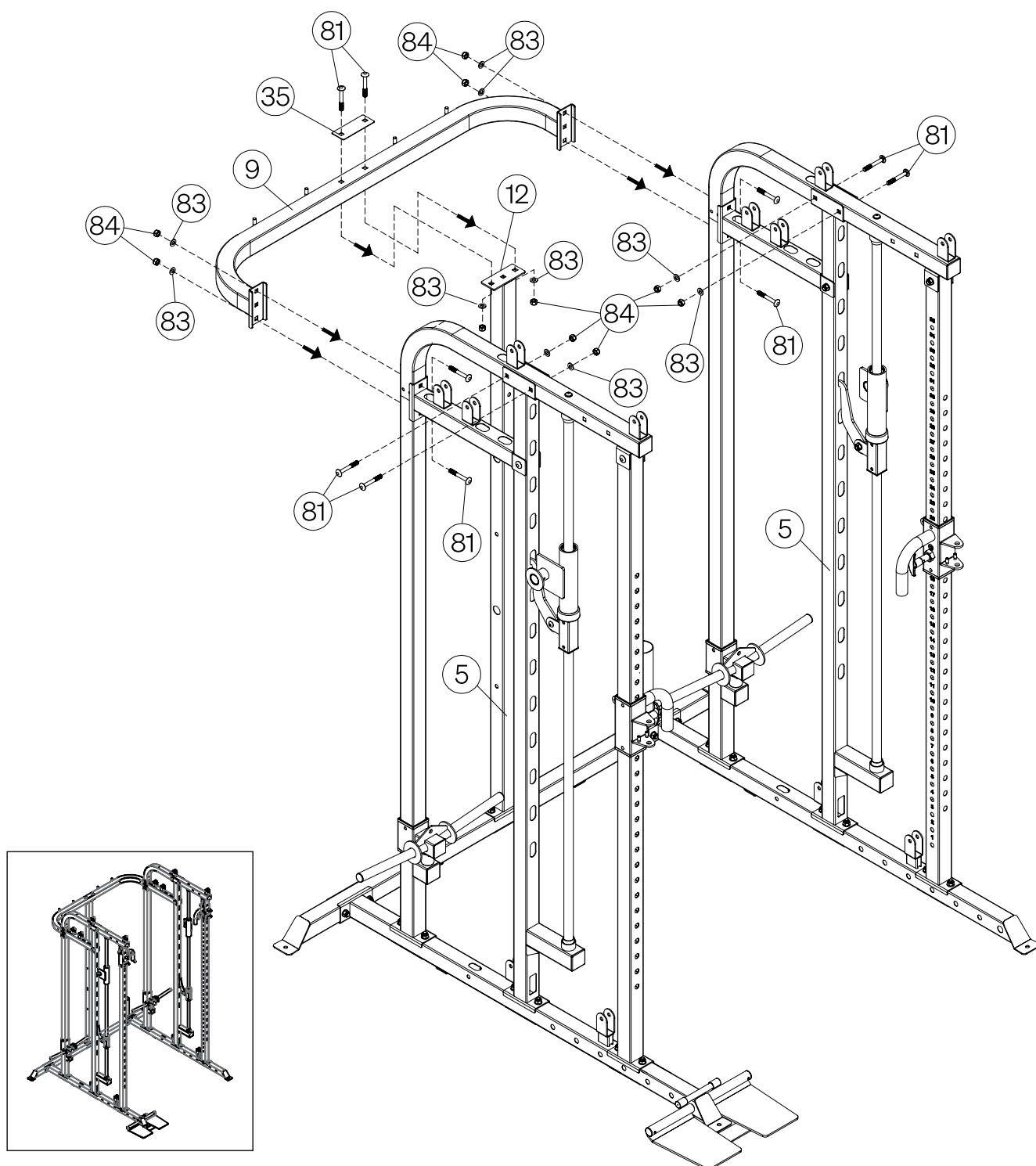
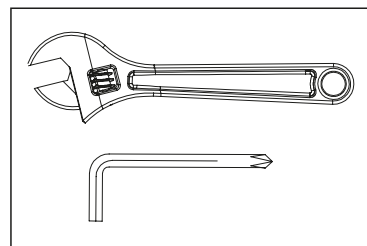
SCHRITT 8

- Befestigen Sie die obere Querstrebe (#9) am oberen Rahmen (#3) und sichern Sie sie mit 10 x M10x70mm Innensechskantschrauben (#81), 10 x 10mm Unterlegscheiben (#83) und 10 x M10 Flugzeugmuttern (#84).

81  x10 M10x70mm

83  x10 Ø10

84  x10 M10

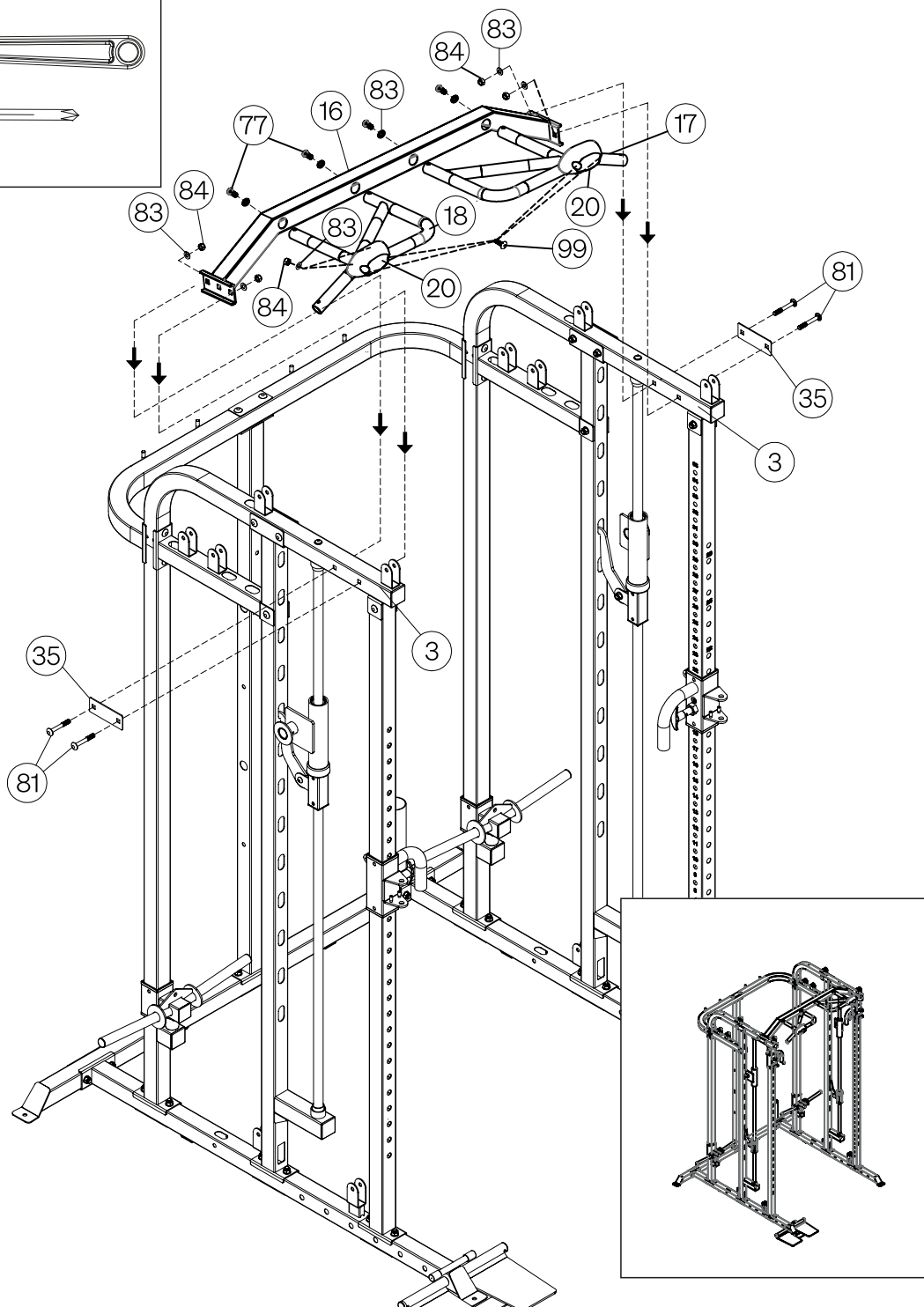
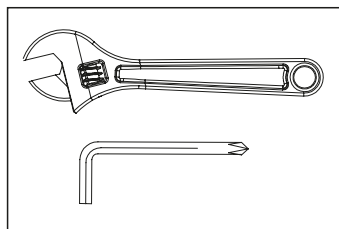


SCHRITT 9

- Befestigen Sie das Multi-Grip Klimmzuggestell (#16) an der oberen Querstrebe (#9) mit 4 x M10×25mm Innensechskantschrauben (#77), 8 × 10mm Unterlegscheiben (#83) und 8 x M10 Flugzeugmuttern (#84).
- Befestigen Sie die linke Lat-Bar (#17) am oberen Rahmen (#3) mit 2 x M10×30mm Innensechskantschrauben (#102), 2 × 10mm Unterlegscheiben (#83) und 2 x M10 Flugzeugmuttern (#84).
- Befestigen Sie die rechte Lat-Bar (#18) am oberen Rahmen (#3) mit 2 x M10×30mm Innensechskantschrauben (#102), 2 × 10mm Unterlegscheiben (#83) und 2 x M10 Flugzeugmuttern (#84).

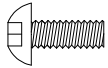
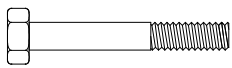



81  x4 M10×70mm 77  x4 M10×25mm

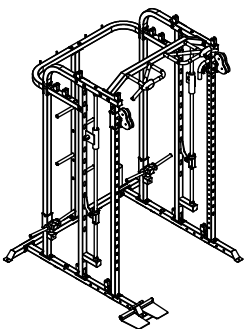
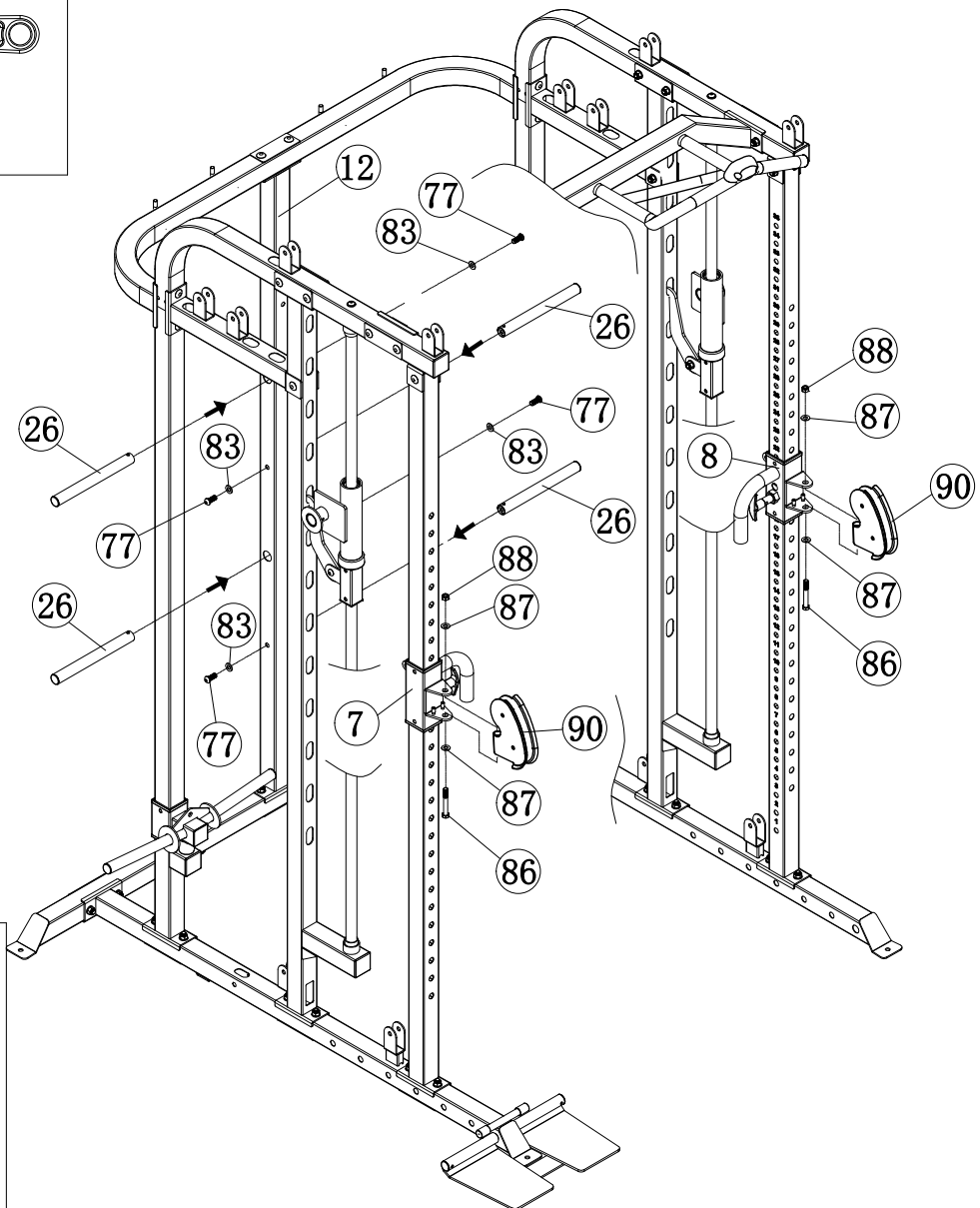
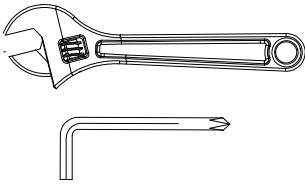
83  x12 Ø 10 84  x8 M10 99  x4 M10×30mm



SCHRITT 10

- Setzen Sie 4 x Gewichtsschlauche (#26) in den Gewichtsplattenrahmen (#12) ein und sichern Sie sie mit 4 x M10x25mm Innensechskantschrauben (#77) und 4 x 10mm Unterlegscheiben (#83).
- Befestigen Sie 1 x Doppelrollenbaugruppe (#90) an der rechten Kabelrollenbaugruppe (#7) mit 1 x M12x90mm Innensechskantschraube (#86), 2 x 12mm Unterlegscheiben (#87) und 1 x M12 Flugzeugmutter (#88).
- Befestigen Sie 1 x Doppelrollenbaugruppe (#90) an der linken Kabelrollenbaugruppe (#8) mit 1 x M12x90mm Innensechskantschraube (#86), 2 x 12mm Unterlegscheiben (#87) und 1 x M12 Flugzeugmutter (#88).

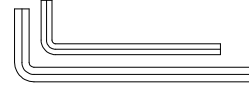
⑦⑦		× 4	M10 × 25mm	⑧⑥		× 2	M12 × 90mm
⑧③		× 4	∅ 10	⑧⑧		× 2	M12
⑧⑦		× 4	∅ 12				



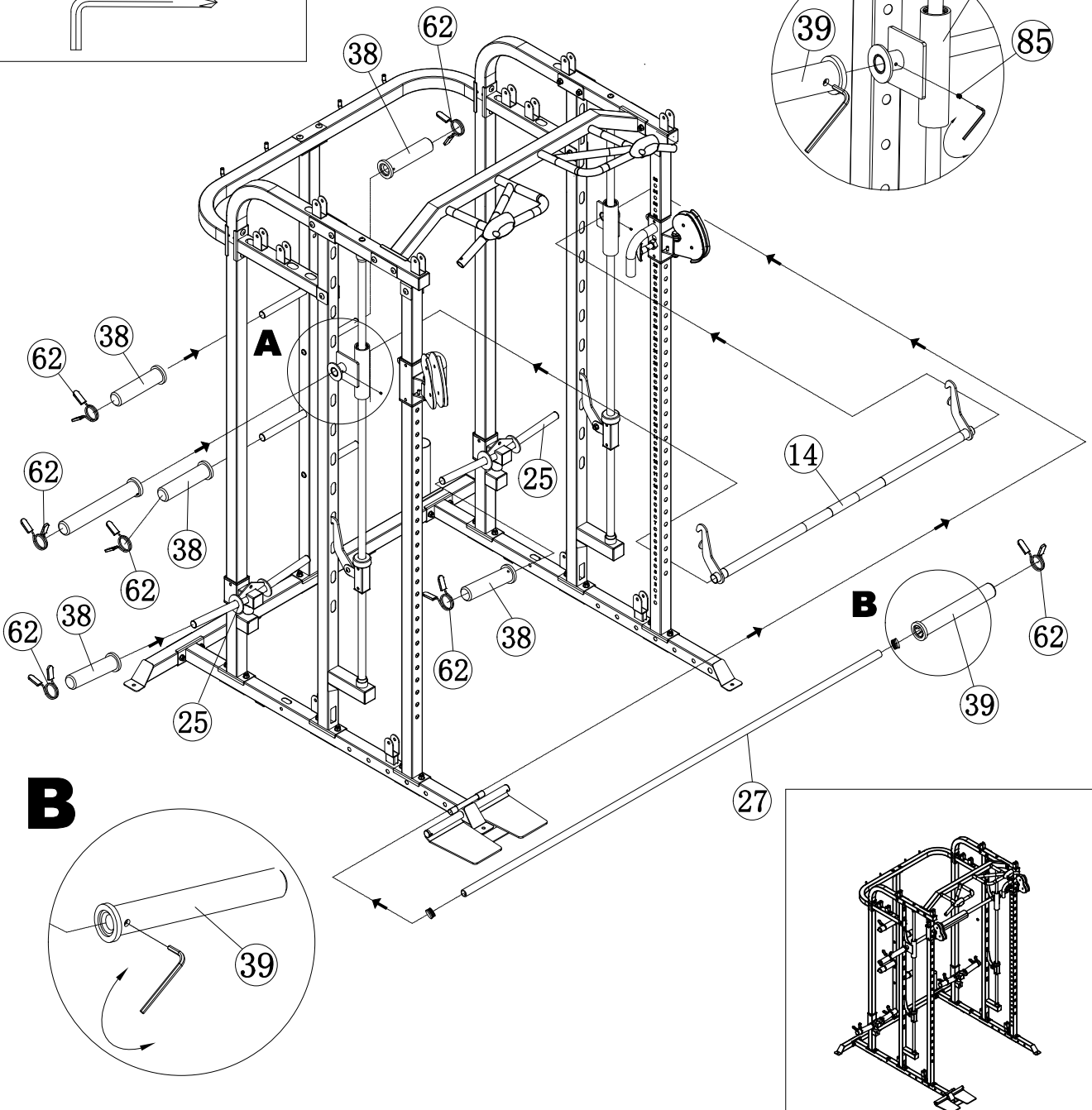
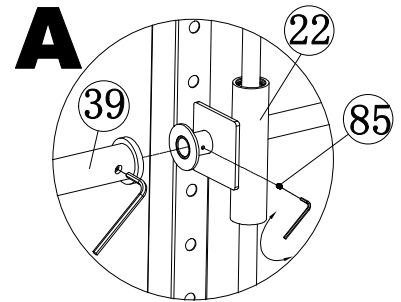
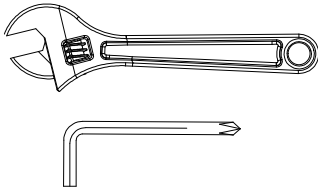
SCHRITT 11

- Befestigen Sie 5 x Olympiastangenüberzüge (#38) an den Gewichtsplattenschläuchen (#26) und sichern Sie sie mit 5 x Federclips (#62).
- Befestigen Sie den langen Olympiastangenüberzug (#39) an der Gewichtsstange (#27) und sichern Sie ihn mit Federclips (#62).
- Beachten Sie in Abbildung A, dass die Gewichtsstange (#27) durch den langen Olympiastangenüberzug (#39) und die Führungsrohrhülse (#22) geschoben werden muss.

85  × 2 M6 × $\frac{1}{4}$ "



3# 4# Allen Wrench (Tool)



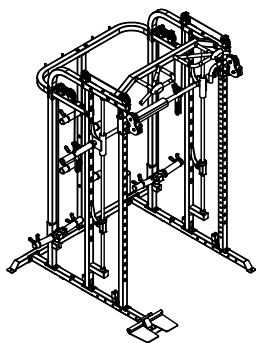
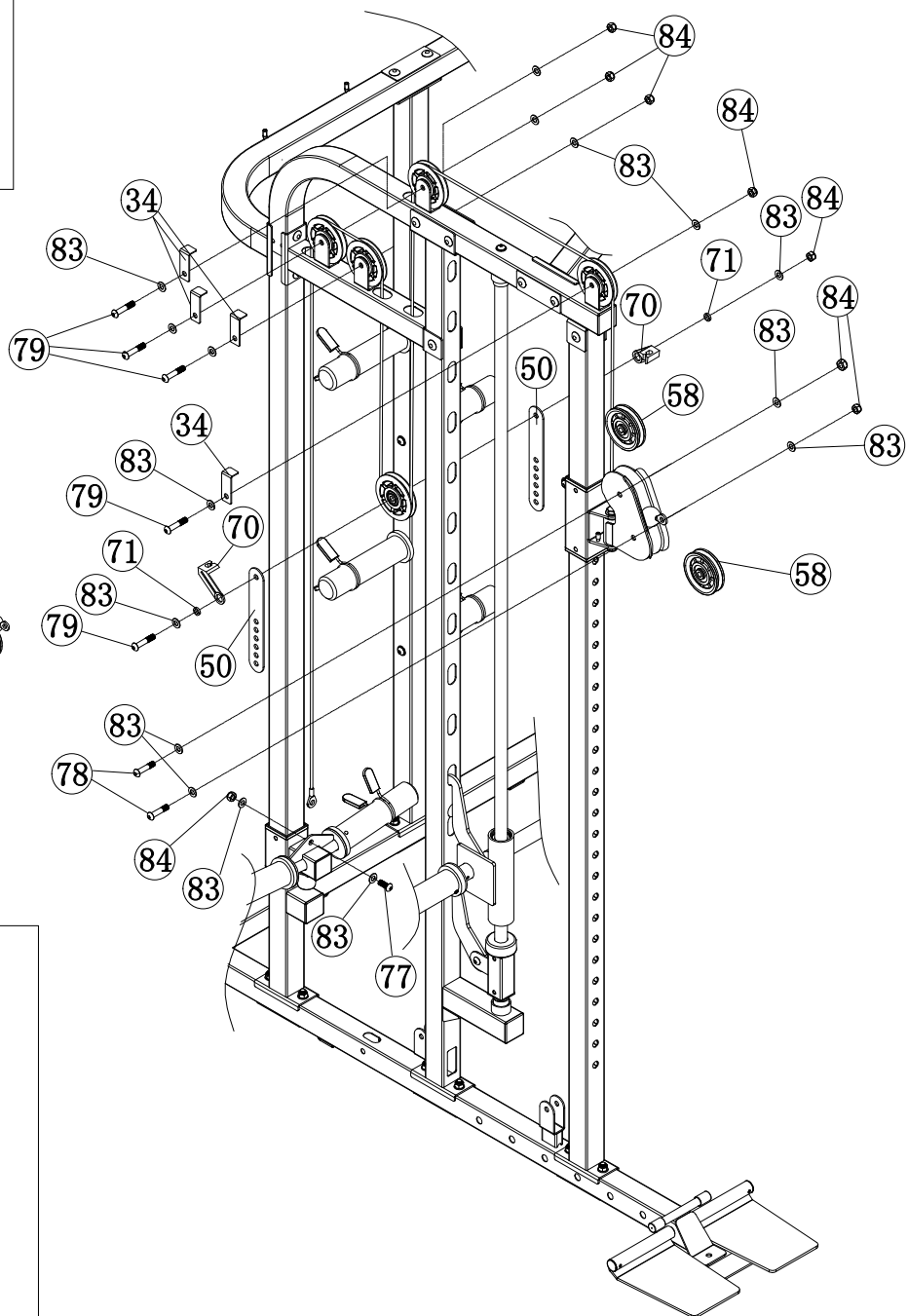
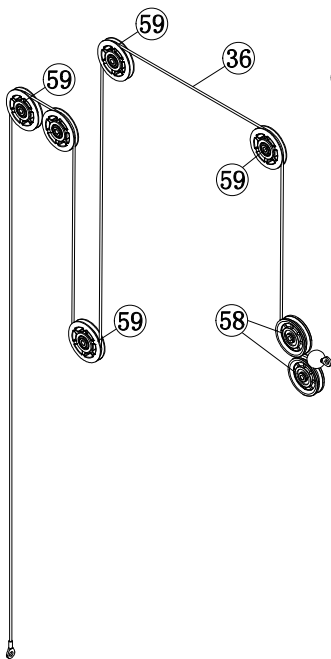
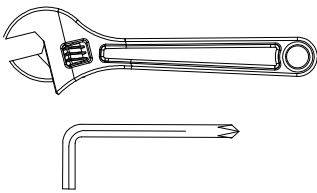
SCHRITT 12

- Installieren Sie das obere Kabel (#36) auf beiden Seiten gemäß dem oben gezeigten Diagramm unter Verwendung von 4 x #90 Riemenscheiben (#58), 10 x #97 Riemenscheiben (#59), 2 x Doppelgleitpulley-Befestigungen (#50), 4 x Kabelhalter (#70), 4 x Kabelhalterbuchsen (#71), 8 x L-Kabelhaltern (#34), 2 x M10×25mm Innensechskantschrauben (#77), 4 x M10×45mm Innensechskantschrauben (#78), 10 x M10×50mm Innensechskantschrauben (#79), 32 x 10mm Unterlegscheiben (#83) und 16 x M10 Flügelmutter (#84).

77  × 2 M10×25mm 78  × 4 M10×45mm

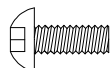
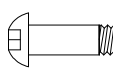




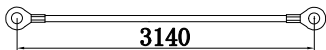
83  × 32 ø 10 79  × 10 M10×50mm

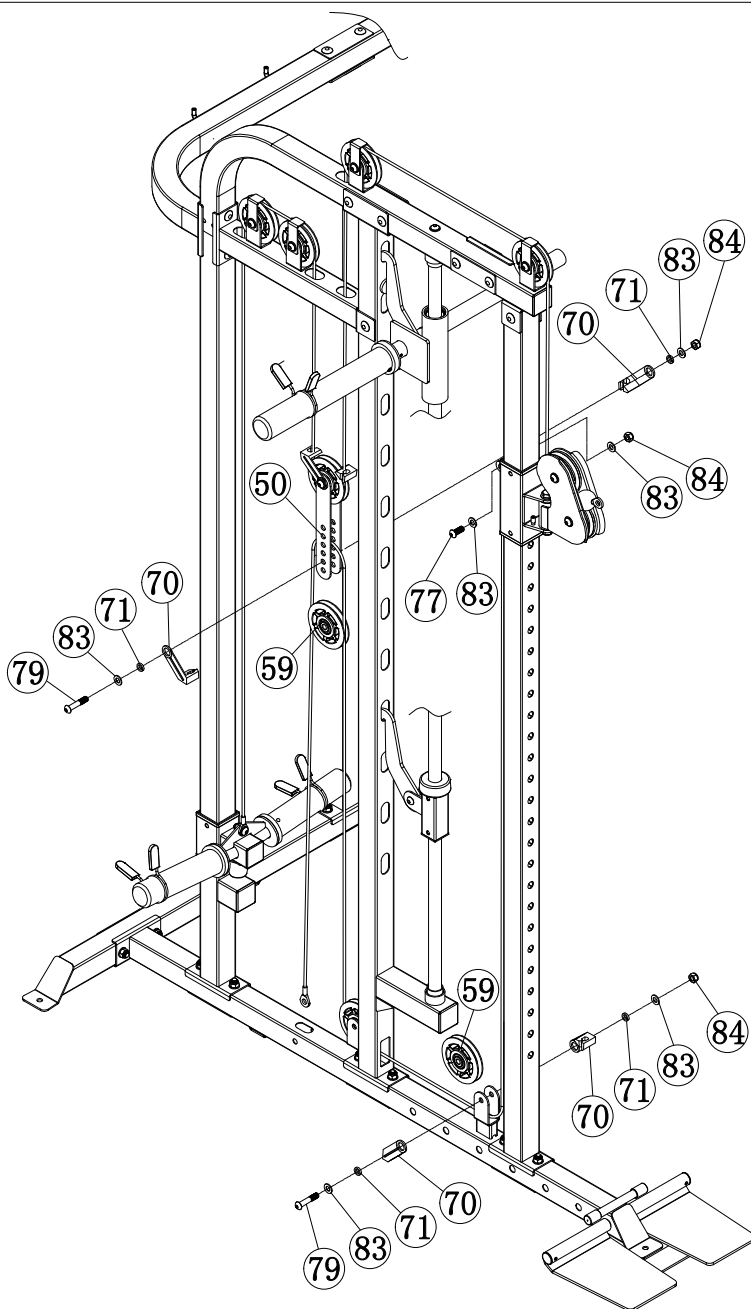
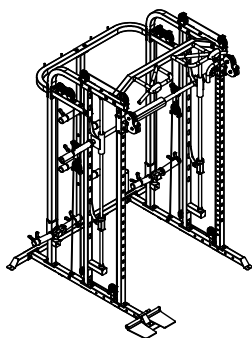
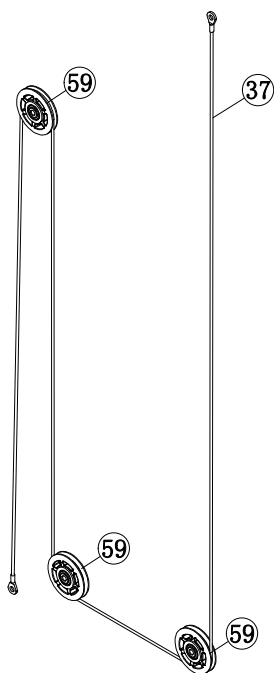
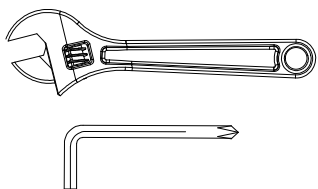
84  × 16 M10 36  × 2



SCHRITT 13

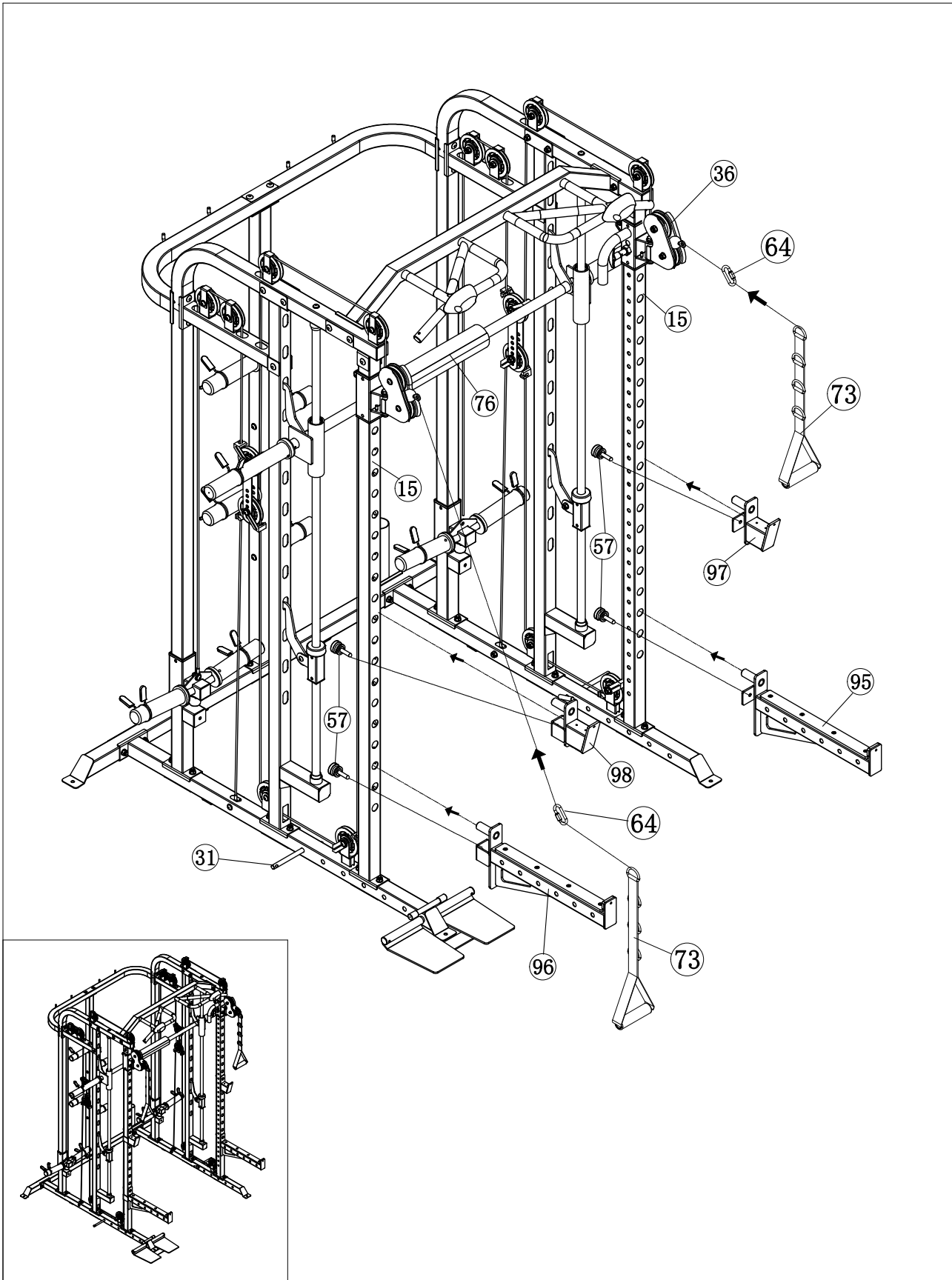
- Installieren Sie das Butterfly-Kabel (#37) auf beiden Seiten gemäß dem oben gezeigten Diagramm unter Verwendung von 6 x #97 Riemscheiben (#59), 2 x Doppelgleitpulley-Befestigungen (#50), 8 x Kabelhaltern (#70), 8 x Kabelhalterbuchsen (#71), 2 x M10×25mm Innensechskantschrauben (#77), 2 x M10×45mm Innensechskantschrauben (#78), 4 x M10×50mm Innensechskantschrauben (#79), 2 x M10×45mm Innensechskantschrauben (#78), 4 x M10×50mm Innensechskantschrauben (#79), 2 x M10×65mm Innensechskantschrauben (#80), 20 x 10mm Unterlegscheiben (#83) und 10 x M10 Flügelmuttern (#84).

77		× 2	M10 × 25mm	78		× 2	M10 × 45mm
83		× 20	∅ 10	79		× 4	M10 × 50mm
84		× 10	M10	80		× 2	M10 × 65mm
37		× 2					



SCHRITT 14

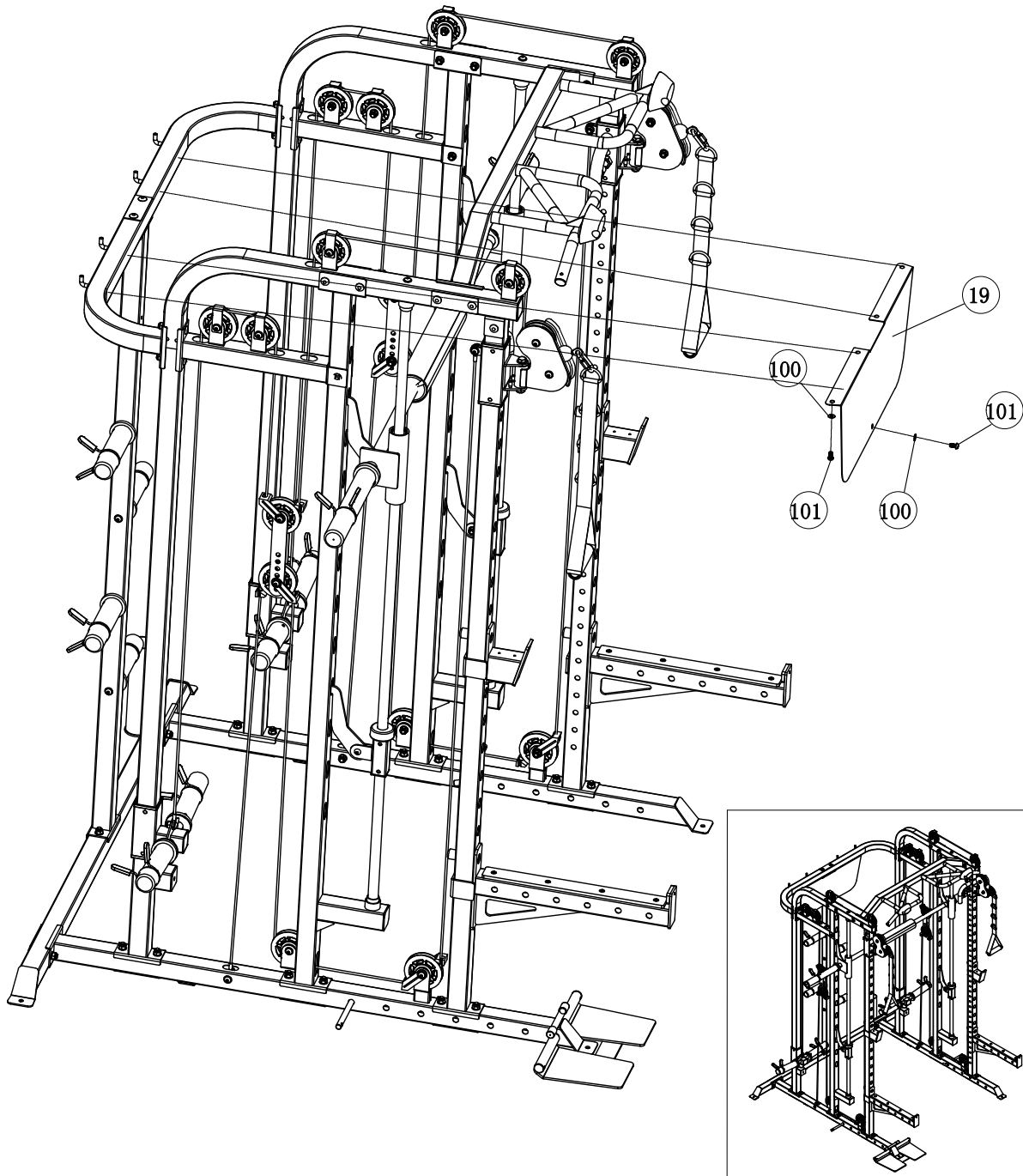
- Befestigen Sie 2 x Einzelhandriemen (#73) an dem oberen Kabel (#36) auf beiden Seiten mit 2 x C-Clips (#64).
- Befestigen Sie die rechte Parallelstange (#19) und die linke Parallelstange (#20) an dem vorderen Vertikalen Rohr (#15) auf beiden Seiten.
- Befestigen Sie den linken Sicherheitsständer (#95) und den rechten Sicherheitsständer (#96) an dem vorderen Vertikalen Rohr (#15) auf beiden Seiten.
- Befestigen Sie den linken Rack (#97) und den rechten Rack (#98) an dem vorderen Vertikalen Rohr (#15) auf beiden Seiten.



SCHRITT 15

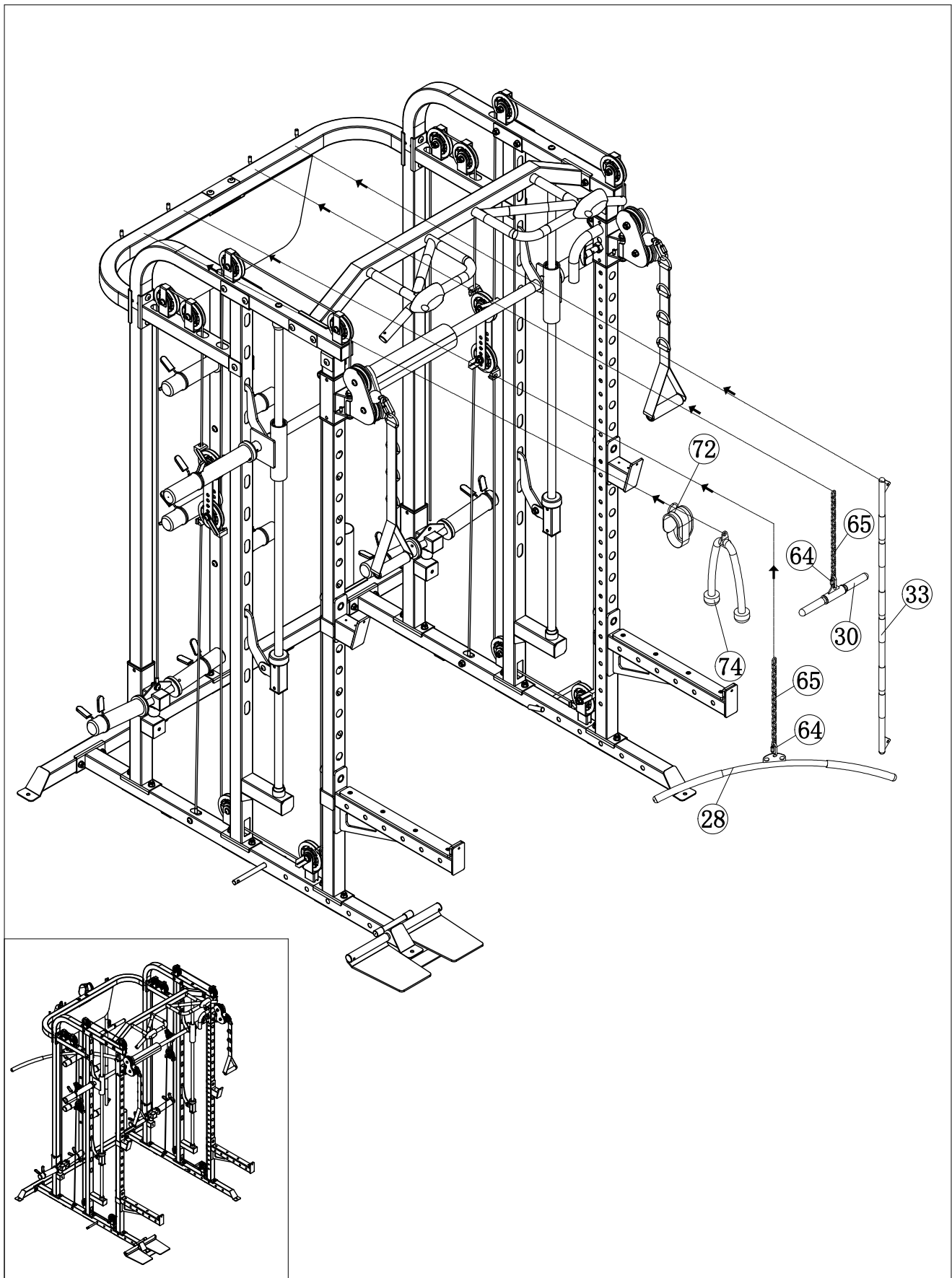
- Befestigen Sie die Plakatwand (#99) an der oberen Querverstärkung (#9) mit 2 x M8x16 Innensechskantschrauben (#101) und 2 x 8 mm Unterlegscheiben (#103).

(101)  x 5 M8 x 16mm (100)  x 5 ø 8



SCHRITT 16

- Legen Sie die Lat-Bar (#28), die Curl-Griff (#30), die Langstange (#33), den Knöchelriemen (#72) und das Trizepsseil (#74) auf die obere Querverstärkung (#9).



3. Trainieren

3.1 DEHNÜBUNGEN ZUM AUF- UND ABWÄRMEN

- Machen Sie einige Dehnübungen, um Ihr Training zu beginnen. Überdehnen Sie niemals Ihre Muskeln.
- Wir empfehlen, jede der folgenden Übungen 10 Mal durchzuführen und den kompletten Zyklus bis zu fünf Mal zu wiederholen. Dann gestalten Sie Ihr Training nach Ihrem persönlichen Fitnesslevel.
- Machen Sie nach dem Training auch Dehnübungen, um richtig abzuwärmen.

1



MIT DEM KOPF ROLLEN

Drehen Sie den Kopf nach rechts für eine Sekunde, fühlen Sie die Streckung auf der linken Seite des Nackens, dann drehen Sie den Kopf zurück für eine Sekunde, recken Sie Ihr Kinn nach oben und lassen Ihren Mund geöffnet. Drehen Sie Ihren Kopf nach links für eine Sekunde, dann senken Sie Ihren Kopf auf die Brust für eine Sekunde.

2



SCHULTER-HEBEN

Heben Sie Ihre rechte Schulter zu Ihrem Ohr an für eine Sekunde. Danach die linke Schulter für eine Sekunde anheben und dabei gleichzeitig die rechte Schulter ablassen.

3



SEITLICHES STRECKEN

Öffnen Sie Ihre Arme zur Seite und heben Sie diese an, bis sie über Ihrem Kopf sind. Strecken Sie Ihren rechten Arm so weit wie möglich in Richtung Decke für eine Sekunde. Wiederholen Sie diese Aktion mit dem linken Arm.

4



QUADRIZEPS-DEHNUNG

Mit einer Hand an der Wand abstützen, um das Gleichgewicht besser zu halten, nach hinten greifen und den rechten Fuß nach oben ziehen. Die Ferse so nahe wie möglich an das Gesäß heranbringen. Halten Sie diese Stellung für 15 Sekunden und wiederholen es mit dem linken Fuß.

5



INNENSCHENKEL-DEHNUNG

Setzen Sie sich hin, mit den Fußsohlen gegeneinander, Ihre Knie weisen nach außen. Die Füße so nah wie möglich an den Unterleib heranziehen. Drücken Sie die Knie behutsam auf den Boden. 15 Sekunden lang halten.

6



ZEHEN BERÜHREN

Langsam von der Hüfte aus nach vorn beugen, Rücken und Schultern locker halten, während Sie sich strecken bis die Hände den Boden erreichen. So weit wie möglich strecken und 15 Sekunden lang halten.

7



ACHILLESSEHNEN-DEHNUNG

Strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Die Sohle des linken Fußes gegen die Innenseite des rechten Oberschenkels stützen. So weit wie möglich in Richtung Ihrer Zehen strecken. 15 Sekunden lang halten. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie es mit dem linken Bein.

8



WADEN / ACHILLES-DEHNUNG

Lehnen Sie sich gegen eine Wand mit dem linken Bein vor dem rechten und den Armen vorwärts gerichtet. Halten Sie Ihr rechtes Bein gerade und den linken Fuß auf dem Boden, dann beugen Sie das linke Bein und lehnen sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüften zur Wand hin bewegen. Spannung halten und dasselbe mit dem anderen Bein für 15 Sekunden wiederholen.

4. Reinigung

4.1 REINIGUNG

- Die Sicherheitsstufe des Geräts kann nur aufrechterhalten werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Abnutzung, z. B. an Verbindungsstellen, überprüft wird.
- Schmieren Sie bewegliche Teile regelmäßig mit leichtem Öl, um vorzeitigen Verschleiß zu verhindern.
- Überprüfen und ziehen Sie vor der Benutzung alle Teile fest, ersetzen Sie defekte Teile sofort und verwenden Sie das Gerät nicht wieder, bis es einwandfrei funktioniert.
- Das Gerät kann mit einem feuchten Tuch und mildem, nicht scheuerndem Reinigungsmittel gereinigt werden. Verwenden Sie keine Lösungsmittel.
- Versuchen Sie nicht, dieses Gerät selbst zu reparieren. Sollten Sie Schwierigkeiten beim Zusammenbauen, Bedienen oder Benutzen Ihres Trainingsgeräts haben oder denken, dass Teile fehlen, wenden Sie sich an den Händler.

5. Entsorgung



RECYCLINGKREISLAUF

Materialien können wieder dem Rohstoffkreislauf zugeführt werden. Entsorgen Sie die Verpackung und andere Materialien gemäß den aktuellen Bestimmungen. Informationen erhalten Sie bei den Rückgabe- und Sammelsystemen Ihrer Gemeinde.

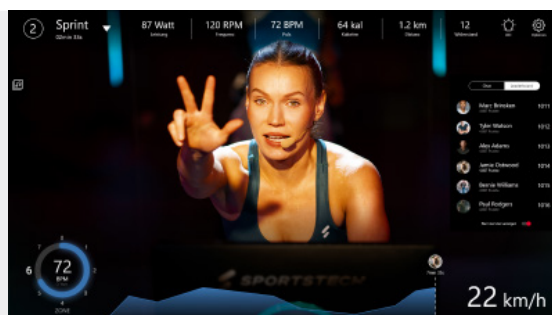
SPORTSTECH LIVE APP

Die Sportstech LIVE App bietet Ihnen unter anderem:

- Individuelle Workouts von Profi-Trainer*in
- Landscape- und Outdoor-Videos
- Trainingsschwerpunkte festlegen
- Trainingsdaten in Echtzeit
- Trainigshistorie und -metriken
- Im Competition Mode mit Anderen messen – im Ranking Trophäen sammeln
- Geräteunabhängige Trainings z.B. für Yoga
- Leckere und abwechslungsreiche Kochrezepte
- ...und vieles mehr!



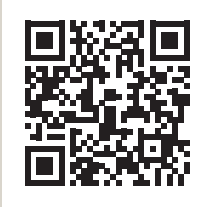
Hier informieren: <https://sportstech.link/app-download>



Weitere Informationen

Unsere **Video-Tutorials** für Sie!

Montage, Verwendung, Demontage.



Link zu den Videos:
https://sportstech.link/SXM150_video

Uns gibt es auch auf **Social Media!**

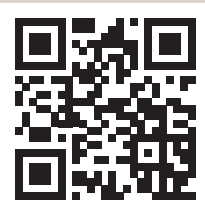
Hol dir die neuesten Produktinfos,
Trainingsinhalte uvm. auf unserer:



Instagram-Seite
<https://sportstech.link/instagram>





Facebook-Seite
<https://sportstech.link/facebook>






**Sportstech
Fitness**

<https://www.sportstech.de/>

Verkauf durch / Distributed by / Distribuido por / Distribué / Distribuito da / Verkoop via

 Sportstech Brands Holding GmbH
Karl-Liebknecht-Str. 7
10178 Berlin, Germany
 www.sportstech.de

 030 88 62 6446
SERVICE:  service@sportstech.care
 www.sportstech.care

