

Instructies door Monster Shop (UK)

## Muur Gemonteerde Kabel Katrol Machine

215523

### Productinformatie

## Wandgemonteerde Kabel Pulley Machine

### Beschrijving

Maak kennis met de Wandgemonteerde Kabel Pulley Machine – een compacte maar krachtige oplossing voor full-body krachttraining. Met een gewichtsstapel van 80 kg en een verscheidenheid aan premium accessoires, waaronder D-handgrepen, lat pulldown-stang, bicepsstang, triceptouw en enkelband, is deze machine ontworpen om een breed scala aan oefeningen te ondersteunen, van bovenlichaamstrekkingen tot onderlichaam-kick-outs. Gebouwd met een stevig stalen frame en geleverd met alle benodigde wandbevestigingen en fittingen, levert het prestaties van sportschoolkwaliteit terwijl het ruimte en gemak in uw thuis- of studio-opstelling maximaliseert.

### Productspecificaties

|               | 215523                                                                                               |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Afmetingen    | 75x62x213cm                                                                                          |
| Bruto Gewicht | 113KG                                                                                                |
| Materiaal     | Staal, Nylon, IJzer, Cement, Met Rubber<br>Beklede Stalen Draad, Polyester, Rubber,<br>Polypropyleen |



SKU

215523



## Veiligheidsadvies

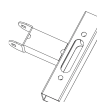
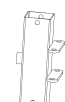
**Zorg ervoor dat u de handleiding en veiligheidsadviezen volledig hebt gelezen en begrepen voordat u dit product gebruikt.**

- Zorg ervoor dat het apparaat stevig is gemonteerd met geschikte muurankers voor het type oppervlak. Raadpleeg een professional als u twijfelt over de sterkte van de muur en de geschiktheid van de bevestiging.
- Voer periodieke inspecties uit van muurbevestigingen en bouten om stabiliteit te garanderen. Draai losse of beschadigde onderdelen onmiddellijk vast of vervang ze.
- Inspecteer de kabels regelmatig op slijtage of schade. Vervang kabels onmiddellijk als er slijtage wordt geconstateerd.
- Voeg geen extra gewicht toe aan de machine, omdat dit kabelbreuk of structurele schade kan veroorzaken.
- Wees voorzichtig bij het aanpassen van gewichten en katrollen door uw handen uit de buurt van bewegende delen en knelpunten te houden om letsel te voorkomen.
- Houd de oefenruimte vrij van obstakels om struikelen of vallen te voorkomen. Berg accessoires goed op wanneer ze niet in gebruik zijn.
- Gebruik vergrendelingsmechanismen om gewichtsschijven op hun plaats te houden. Gebruik de machine nooit als de gewichten niet goed zijn vastgezet.
- Zorg ervoor dat alle meegeleverde accessoires goed zijn vastgemaakt voordat u ze gebruikt.
- Controleer regelmatig alle bevestigingen, inclusief bouten en katrollen, op slijtage of losraken. Vervang of draai onderdelen indien nodig vast.
- Als een onderdeel van de machine beschadigd of defect raakt, stop dan onmiddellijk met het gebruik en neem contact op met de fabrikant voor reparatie of vervanging.
- Wijzig of verander geen enkel onderdeel van de machine, omdat dit de veiligheid kan compromitteren en de garantie kan laten vervallen.
- Gebruik deze apparatuur alleen voor het beoogde doel. Misbruik kan leiden tot ernstig letsel of schade.
- Zorg ervoor dat de machine wordt gebruikt in een goed verlichte omgeving met voldoende ruimte eromheen voor veilig gebruik.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van de machine wanneer deze in gebruik is. Sta nooit onbeheerde toegang tot de apparatuur toe.
- Houd altijd de juiste houding en techniek aan tijdens het trainen.
- Voer een adequate warming-up en rekoefeningen uit voordat u de machine gebruikt om het risico op spier- of gewrichtsblessures te verminderen.
- Als u pijn, duizeligheid of ongemak ervaart tijdens het gebruik van de machine, stop dan onmiddellijk met trainen en zoek indien nodig medisch advies.



- Reinig en onderhoud de machine regelmatig volgens de richtlijnen van de fabrikant om langdurige veiligheid en prestaties te garanderen.

## Onderdelen

|                                                                                                       |                                                                                     |                                                                                                                  |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Deel A1 - Voeten<br>1 stuk(s)                                                                         |    | Deel A2 - Voetverbinder<br>1 stuk(s)                                                                             |    |
| Deel A3<br>1 stuk(s)                                                                                  |    | Deel A4 - Muurbevestigingspaal<br>1 stuk(s)                                                                      |    |
| Onderdeel A5 - Bovenkant van de machine<br>1 stuk(s)                                                  |    | Deel A6 - Gewichtstangbeugel<br>1 stuk(s)                                                                        |    |
| Deel A7 - Gewichtsstangen<br>2 stuk(s)                                                                |    | Onderdeel A8 - Touwkatrol<br> |                                                                                       |
| Deel A9 - Stang<br> |                                                                                     | Onderdeel A10 - Katrolverbinding<br>1 stuk(s)                                                                    |   |
| Onderdeel B1 - Katrolbehuizing met Twee Katrollen<br>2 stuk(s)                                        |  | B2<br>                      |                                                                                       |
| Onderdeel B3 - Grote Katrol<br>5 stuk(s)                                                              |  | Onderdeel B4 - Kleine Katrol<br>1 stuk(s)                                                                        |  |
| Onderdeel B5 - Gewichtspen<br>1 stuk(s)                                                               |  | Deel B6 - Voetpaalverbindingen<br>2 stuk(s)                                                                      |  |
| Onderdeel B7 - Karabijnhaak<br>2 stuk(s)                                                              |  | Onderdeel B8 - Handvat<br>2 stuk(s)                                                                              |  |
| Onderdeel B9 - Schroefknop<br>1 stuk(s)                                                               |  | Onderdeel B10 - Bovenste Gewicht<br>1 stuk(s)                                                                    |  |
| Onderdeel C1 - Gewichtsschijf<br>14 stuk(s)                                                           |  | Onderdeel C2 - M10x70 Bout<br>3 stuk(s)                                                                          |  |
| Onderdeel C3 - M10x65 Bout<br>6 stuk(s)                                                               |  | Onderdeel C4 - M10x20 Bout<br>4 stuk(s)                                                                          |  |



Onderdeel C5 - M10x90 Bout

3 stuk(s)



Deel C6 - M10x120 Bout

1 stuk(s)



Deel C7 - M10x85 Bout

2 stuk(s)



Deel C8 - M10 Moer

15 stuk(s)



Onderdeel C9 - M10 Ring

31 stuk(s)



C10



Onderdeel D1 - Lat Pulldown Stang

1 stuk(s)



Onderdeel D2 - Bicepsstang

1 stuk(s)



Onderdeel D3 - Tricep Touw

1 stuk(s)



Deel D4 - Enkelriem

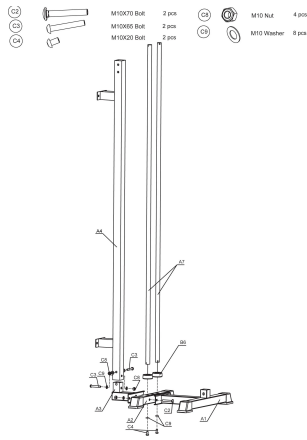
1 stuk(s)



## Stappen (6)



## 1. Montage van de Basis van de Muur Gemonteerde Kabel Katrol



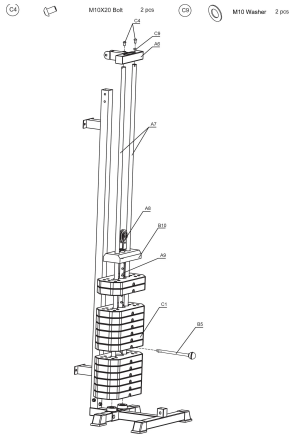
Volg deze stappen om de basis en ondersteuningsstructuur van de Muur Gemonteerde Kabel Katrol Machine te monteren:

1. Bevestig de **Voeten (Onderdeel A1)** aan de **Voetverbinder (Onderdeel A2)** met behulp van de **M10X20 Bout (Onderdeel C4)**, **M10 Moer (Onderdeel C8)**, en **M10 Ring (Onderdeel C9)**. Zorg ervoor dat alle bouten stevig zijn aangedraaid.
2. Verbind de **Muurbevestigingspaal (Onderdeel A4)** met de **Voetverbinder (Onderdeel A2)** met behulp van de **M10X65 Bout (Onderdeel C3)**, **M10 Moer (Onderdeel C8)**, en **M10 Ring (Onderdeel C9)**. Draai de bouten aan om stabiliteit te garanderen.
3. Bevestig de **Gewichtspalen (Onderdeel A7)** aan de **Voetpaalverbinders (Onderdeel B6)** met behulp van de **M10X70 Bout (Onderdeel C2)**, **M10 Moer (Onderdeel C8)**, en **M10 Ring (Onderdeel C9)**. Zorg ervoor dat de palen zijn uitgelijnd en stevig bevestigd.

Zorg ervoor dat alle onderdelen correct zijn uitgelijnd en stevig zijn vastgemaakt om de stabiliteit en veiligheid van de machine te behouden.



## 2. Montage van Kabel Pulley Systeem



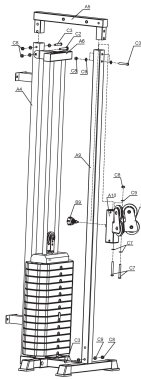
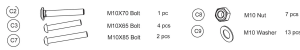
Om door te gaan met het monteren van de Muurgemonteerde Kabel Pulley Machine, volg deze stappen:

1. Bevestig de **Gewichtsstangbeugel (Onderdeel A6)** aan de bovenkant van de **Gewichtsstangen (Onderdeel A7)** met behulp van twee **M10X20 Bouten (Onderdeel C4)** en twee **M10 Ringen (Onderdeel C9)**. Zorg ervoor dat de bouten stevig zijn aangedraaid.
2. Installeer de **Touwkatrol (Onderdeel A8)** op de **Gewichtsstangbeugel (Onderdeel A6)**.
3. Plaats het **Bovenste Gewicht (Onderdeel B10)** op de **Stang (Onderdeel A9)** en lijn het uit met de **Gewichtsplaten (Onderdeel C1)**.
4. Steek de **Gewichtspen (Onderdeel B5)** in de gewenste gewichtsplaat om het juiste weerstandsniveau te selecteren.

Zorg ervoor dat alle onderdelen correct zijn uitgelijnd en stevig zijn vastgezet om de stabiliteit en veiligheid van de machine te behouden.



### 3. Montage van de Muurgemonteerde Kabelkatrolmachine



Om door te gaan met het monteren van de Muurgemonteerde Kabelkatrolmachine, volg deze stappen:

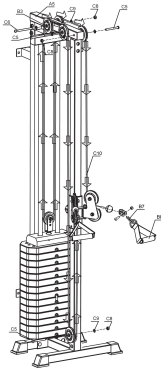
1. Bevestig de **Machine Top (Onderdeel A5)** aan de **Muurmontagepaal (Onderdeel A4)** met behulp van de **M10X65 Bout (Onderdeel C3)**, **M10 Moer (Onderdeel C8)** en **M10 Ring (Onderdeel C9)**. Zorg ervoor dat alle bouten stevig zijn aangedraaid.
2. Bevestig de **Katrolbehuizing met Twee Katrollen (Onderdeel B1)** aan de **Paal (Onderdeel A9)** met behulp van de **M10X85 Bout (Onderdeel C7)**, **M10 Moer (Onderdeel C8)** en **M10 Ring (Onderdeel C9)**. Draai de bouten aan om stabiliteit te garanderen.
3. Bevestig de **Katrolconnector (Onderdeel A10)** aan de **Paal (Onderdeel A9)** met behulp van de **M10X85 Bout (Onderdeel C7)**, **M10 Moer (Onderdeel C8)** en **M10 Ring (Onderdeel C9)**. Zorg ervoor dat de connector is uitgelijnd en stevig is bevestigd.
4. Plaats de **Draaischroef (Onderdeel B9)** in de **Paal (Onderdeel A9)** om de montage te beveiligen.

Zorg ervoor dat alle onderdelen correct zijn uitgelijnd en stevig zijn vastgemaakt om de stabiliteit en veiligheid van de machine te behouden.



## 4. Montage van Kabelkatrolmachine

|                                                                                   |              |       |                                                                                   |             |       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------|
|  | M10X120 Bout | 1 pc  |  | M10 Nul     | 4 pcs |
|  | M10X90 Bout  | 2 pcs |  | M10 Wascher | 8 pcs |



Om de montage van de Wandgemonteerde Kabelkatrolmachine te voltooien, volg deze stappen:

1. Bevestig de **Grote Katrol (Onderdeel B3)** aan de **Bovenkant van de Machine (Onderdeel A5)** met behulp van de **M10X90 Bout (Onderdeel C5)**, **M10 Moer (Onderdeel C8)** en **M10 Ring (Onderdeel C9)**. Zorg ervoor dat de bout stevig is aangedraaid.
2. Bevestig de **Kleine Katrol (Onderdeel B4)** aan het onderste gedeelte met de **M10X90 Bout (Onderdeel C5)**, **M10 Moer (Onderdeel C8)** en **M10 Ring (Onderdeel C9)**. Draai de bout aan om stabiliteit te garanderen.
3. Verbind de **Karabijnhaak (Onderdeel B7)** met de kabel en bevestig het **Handvat (Onderdeel B8)** aan de karabijnhaak. Zorg ervoor dat de karabijnhaak stevig is vastgemaakt.

Zorg ervoor dat alle onderdelen correct zijn uitgelijnd en stevig zijn vastgemaakt om de stabiliteit en veiligheid van de machine te behouden.



## 5. Onderhoud

- Gebruik een zachte, vochtige doek met een mild reinigingsmiddel om alle metalen oppervlakken af te nemen, inclusief het frame, de katrollen en de gewichtenstapel. Vermijd schurende reinigingsmiddelen die de afwerking kunnen beschadigen.
- Reinig rubberen en plastic onderdelen, zoals handgrepen en kabelbekledingen, met een vochtige doek en milde zeep. Zorg ervoor dat ze grondig worden gedroogd om achteruitgang te voorkomen.
- Veeg de kabels regelmatig af om stof, zweet en vuil te verwijderen. Vermijd overmatig watergebruik om vochtschade te voorkomen.
- Smeer katrollen en bewegende delen in met een siliconen-gebaseerd smeermiddel zoals aanbevolen door de fabrikant om een soepele werking te behouden. Gebruik geen op olie gebaseerde smeermiddelen, omdat deze vuil kunnen aantrekken.
- Inspecteer en reinig de gewichtspennen en vergrendelingsmechanismen om ervoor te zorgen dat ze vrij zijn van stof en vuil, zodat ze correct kunnen functioneren.
- Controleer en veeg regelmatig de aan de muur gemonteerde gebieden af om stofophoping te voorkomen die de stabiliteit van de bevestigingen kan beïnvloeden.
- Berg accessoires op in een schone, droge ruimte wanneer ze niet in gebruik zijn en veeg ze periodiek af om hygiëne en duurzaamheid te behouden.
- Gebruik nooit agressieve chemicaliën, bleekmiddel of oplosmiddelhoudende reinigingsmiddelen, omdat deze coatings, rubberen onderdelen of metalen oppervlakken kunnen beschadigen.
- Inspecteer regelmatig alle kabels, katrollen en accessoires op tekenen van slijtage, rafelen of schade. Vervang onmiddellijk alle versleten of beschadigde onderdelen.
- Controleer periodiek de muurbevestigingen en bouten om ervoor te zorgen dat de machine stevig gemonteerd blijft. Draai indien nodig losse bouten aan.

## 6. Probleemoplossing

- **WAT MOET IK DOEN ALS ER ONDERDELEN ONTBREKEN IN MIJN BESTELLING?**

Als er onderdelen lijken te ontbreken in uw bestelling, neem dan binnen 7 dagen na ontvangst contact op met ons vriendelijke en behulpzame Klantenserviceteam.

- **VOOR ALLE ANDERE PROBLEMEN, NEEM CONTACT OP MET ONS KLANTENSERVICETEAM.**

Servicevoorwaarden: <https://nl.monstershop.eu/policies/terms-of-service>



