DKN TECHNOLOGY



SMART ABS/BACK EXTENSION

20814

BEDIENUNGSANLEITUNG

WEBSITE

DKN

Einleitung



1 Konsole

2 Displayhalter

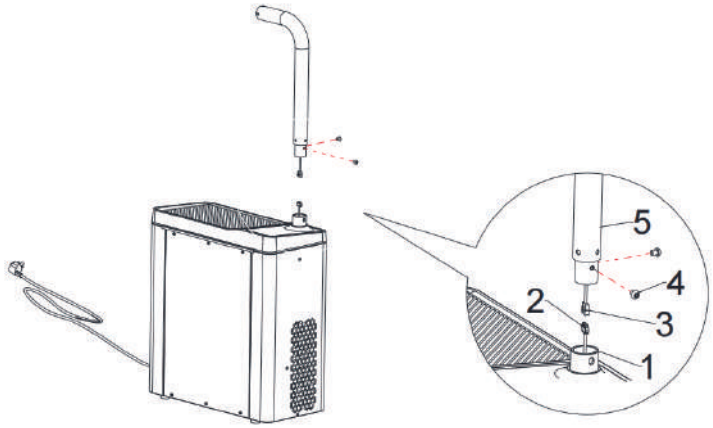
3 Widerstandseinheit

4 Hauptrahmen

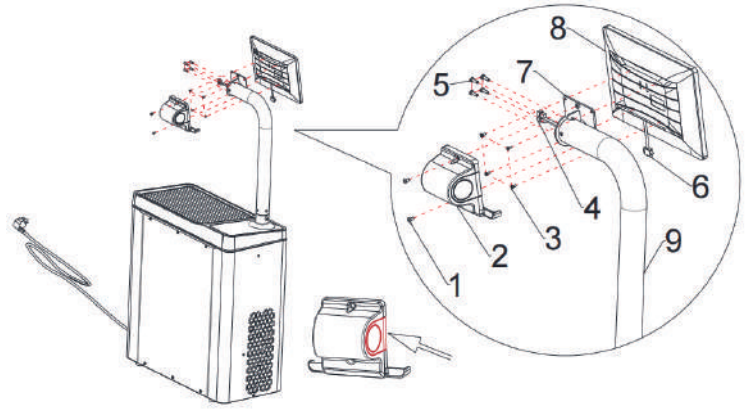
5 Rückenpolster 6

7

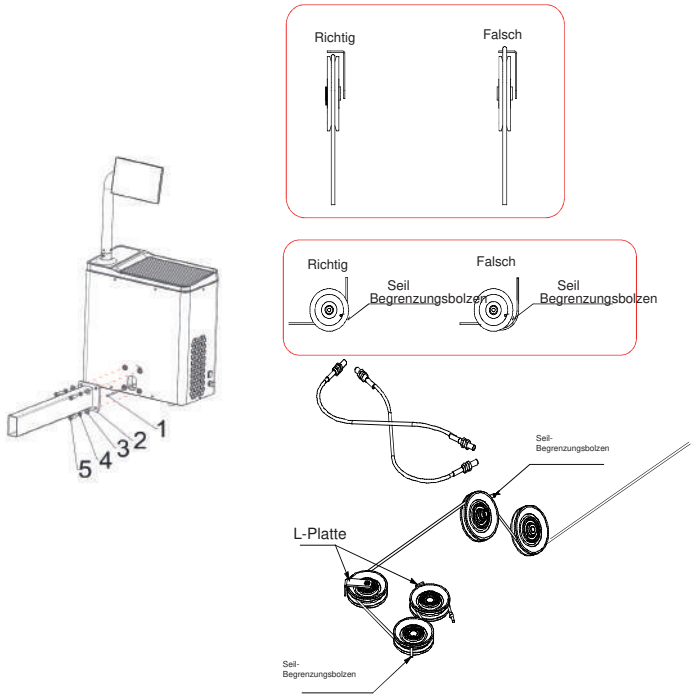
Montagehinweise



Siehe Abbildung: 1. Halterungsfuß 2. Kommunikationsanschluss Fuß 3. Kommunikationsanschluss Halter 4. Linsenkopfschraube mit Innensechskant M8*10 5. Displayhalter. Schritt 1: Stecken Sie zuerst den Kommunikationsanschluss des Fußes (2) wie abgebildet in den Kommunikationsanschluss des Halters (3). Schritt 2: Setzen Sie dann den Displayhalter (5) in das Rohr des Halterungsfußes (1) ein. Schritt 3: Verschrauben Sie abschließend Halterungsfuß (1) und Displayhalter (5) fest mit der Linsenkopfschraube mit Innensechskant M8*10 (4).



Siehe Abbildung: 1: Kreuzschlitz-Flachkopfschraube M4*8 2: Display-Rückabdeckung 3: Kreuzschlitz-Flachkopfschraube M3*6 4: Kommunikationsanschluss Halter 5: Kreuzschlitz-Flachkopfschraube M4*16 6: Kommunikationsanschluss Steuerung 7: Bildschirmhalterung 8: Display 9: Displayhalter. Schritt 1: Verschrauben Sie zuerst die Bildschirmhalterung (7) mit der Kreuzschlitzschraube (5) am Displayhalter (9) (Hinweis: Die Aussparung der Bildschirmhalterung muss nach oben zeigen). Schritt 2: Befestigen Sie dann das Display (8) mit der Kreuzschlitzschraube (3) an der Bildschirmhalterung (7). Schritt 3: Verbinden Sie den Kommunikationsanschluss des Halters (4) mit dem Kommunikationsanschluss der Steuerung (6). Bringen Sie dann die Display-Rückabdeckung (2) wie mit dem Pfeil in der Abbildung gezeigt an. Schneiden Sie den überstehenden Teil mit einer Schere oder einem Messer ab (Hinweis: Nicht die falsche Seite abschneiden und nach dem Zuschneiden auf scharfe Kanten achten). Befestigen Sie abschließend die Display-Rückabdeckung (2) mit der Kreuzschlitzschraube (1) an der Bildschirmhalterung (7) (Hinweis: Dabei nicht auf die Kommunikationsleitungen drücken).



Siehe Abbildung: 1: Seil 2: Verbindungsrohr 3: Unterlegscheibe M12 4: Federring M12. Schritt 1: Schalten Sie zuerst das Gerät ein (die Bedienoberfläche nicht bedienen). Ziehen Sie das Stahlseil (1) auf eine Länge von ca. 2,8 m heraus. Halten Sie das Stahlseil fest, sodass mehr als 2,8 m außerhalb bleiben. Schalten Sie dann die Stromversorgung aus. Führen Sie das Seil anschließend gemäß der Seilführung des Hauptrahmens in der linken Abbildung durch die Seilrolle im Rohr und verbinden Sie Grundgestell und Hauptrahmen mit Unterlegscheibe M12 (3), Federring (4) und Sechskantschraube (5).

Sicherheitshinweise

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses digitale Krafttrainingsgerät für den gewerblichen Einsatz entschieden haben. Die richtige Verwendung des Produkts ist Voraussetzung für ein sicheres Training. Lesen Sie zum Schutz Ihrer eigenen Sicherheit und der Ihrer Familie diese Anleitung vor der Benutzung sorgfältig durch und befolgen Sie die Vorsichtsmaßnahmen der Anleitung bei der Benutzung genau.

1. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor der Benutzung sorgfältig und montieren und benutzen Sie das Gerät gemäß den Anweisungen der Anleitung. Das Gerät nicht eigenmächtig verändern oder zerlegen.

2. Stellen Sie sicher, dass die Trainierenden die Sicherheits- und Warnhinweise am Gerät vor der Benutzung vollständig verstanden haben.

3. Tragen Sie bei der Benutzung keine zu weite Kleidung. Tragen Sie beim Training Sportschuhe.

4. Prüfen Sie das Trainingsgerät vor der Benutzung sorgfältig. Wird ein Schaden festgestellt, das Gerät nicht benutzen und nicht selbst reparieren. Verständigen Sie umgehend den Kundendienst zur Reparatur.

5. Das Gerät muss in Innenräumen auf ebenem Boden aufgestellt werden. Rund um das Gerät muss ausreichend Platz sein, damit die Trainierenden es frei benutzen können.

6. Prüfen Sie vor der Benutzung, ob die Seile auf den Seilrollen laufen, und achten Sie auf die Seilenden.

7. Kinder und Haustiere dürfen sich während der Benutzung nicht in der Nähe des Trainingsgeräts aufhalten.

8. Treten beim Training Schwindel oder Schmerzen auf, das Training sofort beenden und einen Arzt aufsuchen.

9. Lesen Sie vor der Benutzung unbedingt alle Anweisungen. Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch unsachgemäße Verwendung dieses Produkts entstehen.

10. Der Netzstecker muss zuverlässig geerdet sein; vermeiden Sie nach Möglichkeit den Betrieb weiterer Elektrogeräte am selben Stromkreis. Kein beschädigtes oder nasses Netzkabel bzw. keinen beschädigten oder nassen Netzstecker verwenden. Das Netzkabel ist ein Spezialkabel. Ist es beschädigt, muss es vom Hersteller, einer Servicestelle oder entsprechend qualifiziertem Fachpersonal ersetzt werden, um Verletzungen zu vermeiden.

11. Prüfen Sie die ordnungsgemäße Erdung der Konsole: Messen Sie mit einem Digitalmultimeter im Wechselspannungsbereich (AC) die Spannung zwischen Außenleiter und Schutzleiter sowie zwischen Außenleiter und Neutralleiter. Bei einem dreipoligen Stecker messen Sie die Spannung zwischen Außenleiter und Neutralleiter sowie zwischen Außenleiter und Schutzleiter. Ist die Spannung zwischen Außenleiter und Schutzleiter gleich groß oder etwas höher (5 V) als zwischen Außenleiter und Neutralleiter, ist die Erdung in Ordnung. Ist sie null, ist der Schutzleiter nicht angeschlossen. Ist sie niedriger als die Spannung zwischen Außenleiter und Neutralleiter, ist die Erdung mangelhaft und es liegt ein Erdungswiderstand vor.

12. Prüfen Sie die Erdungsverbindung des Geräts: Stellen Sie ein Digitalmultimeter auf Durchgangsprüfung. Halten Sie die rote Messspitze an den Schutzleiter des Produkts und die schwarze Messspitze an den Metallrahmen. Ertönt ein Summton, ist die Erdungsverbindung in Ordnung. Andernfalls liegt ein Problem mit der Erdungsverbindung vor.

13. Das Gerät nicht an eine Steckdose mit Kurzschluss oder fehlerhafter Erdung anschließen, um einen Stromschlag zu vermeiden.

14. Wenn Sie sich bei der Benutzung des Geräts unwohl fühlen oder Auffälligkeiten bemerken, beenden Sie das Training sofort und wenden Sie sich an den Trainer.

15. Personen ab 65 Jahren, Personen mit Kinderwunsch, Schwangere, Stillende, Personen mit einer Operation in den letzten 6 Monaten sowie Personen mit Erkrankungen wie Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Asthma oder anderen Beschwerden, bei denen ärztlich von intensiver Belastung abgeraten wird, wird die Benutzung dieses Geräts nicht empfohlen. Falls Sie es gerade benutzen, beenden Sie die Benutzung sofort.

16. Vor und nach der Benutzung ist der Konsum von Alkohol oder gesetzlich verbotenen Aufputschmitteln streng untersagt.

17. Ermüdung, unsachgemäße Benutzung und übermäßiges Training können zu Schäden führen. Schätzen Sie vor dem Training Ihre körperliche Verfassung und Belastbarkeit richtig ein und achten Sie darauf, dass Übungen, Intensität und Dauer angemessen sind.

18. Minderjährige dürfen dieses Gerät nur unter Aufsicht und Anleitung eines Erziehungsberechtigten benutzen, nicht allein.

Bedienungshinweise

Vorbereitung: Das Produkt benötigt für den Betrieb Strom. Vor dem Einschalten das Seil nicht herausziehen. Wurde das Seil versehentlich ohne Strom herausgezogen, schalten Sie die Widerstandseinheit ein. Nach dem Einschalten zieht sich das Seil automatisch ein.

Ein-/Ausschalten: Stecken Sie das Netzkabel in die Steckdose (16 A). Drücken Sie danach den Netzschalter nach unten, um die Widerstandseinheit einzuschalten: „ _ “ am Netzschalter bedeutet EIN, „0“ bedeutet AUS.



Modusbeschreibung:

Das Produkt bietet vier Widerstandsmodi: Standardmodus, Exzentrikmodus, Isokinetikmodus und Elastikmodus. Die einzelnen Modi sind nachfolgend beschrieben:

Modus	Nr.	Beschreibung
Standardmodus	1	• Im Standardmodus ist der Widerstand beim Ziehen und beim Zurückführen gleich. Wählen Sie z. B. 10 kg, beträgt der Widerstand in der konzentrischen und in der exzentrischen Phase jeweils 10 kg.
Exzentrikmodus	2	• Im Exzentrikmodus ist der Widerstand beim Zurückführen des Seils größer und beim Ziehen geringer. • Das eingestellte Gewicht gilt für die exzentrische Phase (Zurückführen). Stellen Sie z. B. 10 kg ein, liegt der Widerstand beim Ziehen unter 10 kg, beim Zurückführen bei 10 kg. Dieser Modus ermöglicht eine höhere Belastung in der exzentrischen Phase.
Isokinetikmodus	3	• Im Isokinetikmodus passt sich der Widerstand laufend an die aufgebrachte Kraft an. Erkennt das Gerät eine hohe Kraft, erhöht es den Widerstand, damit die Zuggeschwindigkeit möglichst konstant bleibt und die Muskulatur über die gesamte Bewegung belastet wird. Wählbar sind Geschwindigkeitsstufen von 0,1–1,0 m/s für unterschiedliche Widerstands- und Geschwindigkeitsanforderungen. • Ist Ihre Zuggeschwindigkeit gleich oder niedriger als die eingestellte Geschwindigkeit, bleibt der Widerstand weitgehend konstant; ziehen Sie schneller, steigt der Widerstand und Ihre Bewegung wird langsamer.
Elastikmodus	4	• Der Widerstand ähnelt dem eines Gummibands: Je weiter das Seil herausgezogen wird, desto größer der Widerstand. • Im Elastikmodus fühlt sich der Zug an der Widerstandseinheit wie bei einem Gummiband an. • Je weiter herausgezogen, desto größer der Widerstand; je nach Trainingsstufe ist der Widerstand auch bei gleicher Seillänge unterschiedlich.

Beschreibung der LED-Anzeige:

Zustand		Farbe	Bemerkung
Eingeschaltet, Widerstand nicht aktiviert		Blau	Farbverlauf (dunkel zu hell, hell zu dunkel)
Start	Maximaler Widerstand unter 40 %	Grün	Dauerlicht
	Maximaler Widerstand 40–70 %	Gelb	Dauerlicht
	Maximaler Widerstand über 70 %	Orange	Dauerlicht
Störung		Rot	Dauerlicht

Hinweise zur Montage

1. Beim Entfernen der Verpackung darauf achten, die Geräteoberfläche nicht mit einem Messer zu zerkratzen. Zum Transport des Geräts müssen genügend Personen anwesend sein, damit das Gerät nirgends anstößt und niemand verletzt wird.

2. Stellen Sie vor der Montage sicher, dass alle Geräteteile vollständig sind und keine Teile fehlen.

3. Die Montage muss von mindestens zwei Personen durchgeführt werden, damit alle Bauteile genau positioniert werden.

4. Beachten Sie bei der Montage die Montageschritte, um fehlerhafte oder unvollständige Montage zu vermeiden.

5. Verwenden Sie geeignetes Werkzeug; ungeeignetes Werkzeug kann das Gerät beschädigen oder die Monteure verletzen.

6. Soll das Gerät bewegt werden, darf dies erst nach abgeschlossener Montage geschehen. Während der Montage oder bei nicht angezogenen Muttern darf das Gerät nicht bewegt werden.

7. Beachten Sie bei der Montage die Reihenfolge beim Anziehen der Muttern. Muttern erst festziehen, wenn das gesamte Gerät montiert ist; danach alle Muttern nacheinander festziehen.

8. Prüfen Sie vor der Montage die Endstücke des Stahlseils auf festen Sitz.

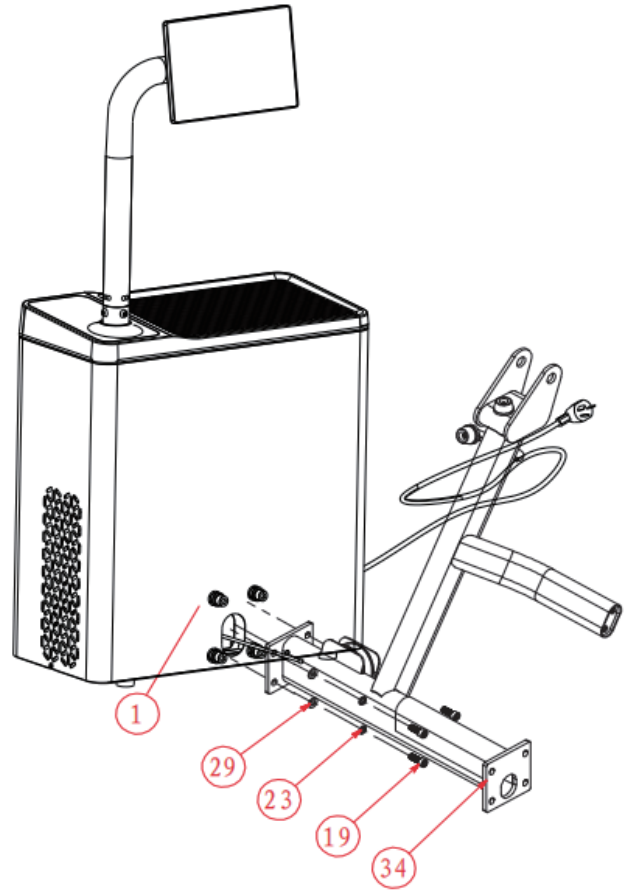
9. Belasten Sie das Gerät nach der Montage beim ersten Test nur leicht und benutzen Sie es erst normal, wenn keine Auffälligkeiten festgestellt wurden. Werden Auffälligkeiten festgestellt, prüfen Sie das Gerät sorgfältig, ermitteln Sie die Ursache und montieren Sie es neu.

Technische Daten

Modell	20814
Modell Widerstandseinheit	B
Abmessungen (mm)	1160 × 1160 × 1170mm
Displaygröße	10,1 Zoll
Nettogewicht	98kg
Bruttogewicht	107kg
Widerstand Motor	130kg
Einstellgenauigkeit	1kg
Nennspannung	AC220-240V 50~60Hz
Max. Belastung	180kg
Betriebstemperatur	0℃~35℃
Luftfeuchtigkeit Betrieb	10%~90%

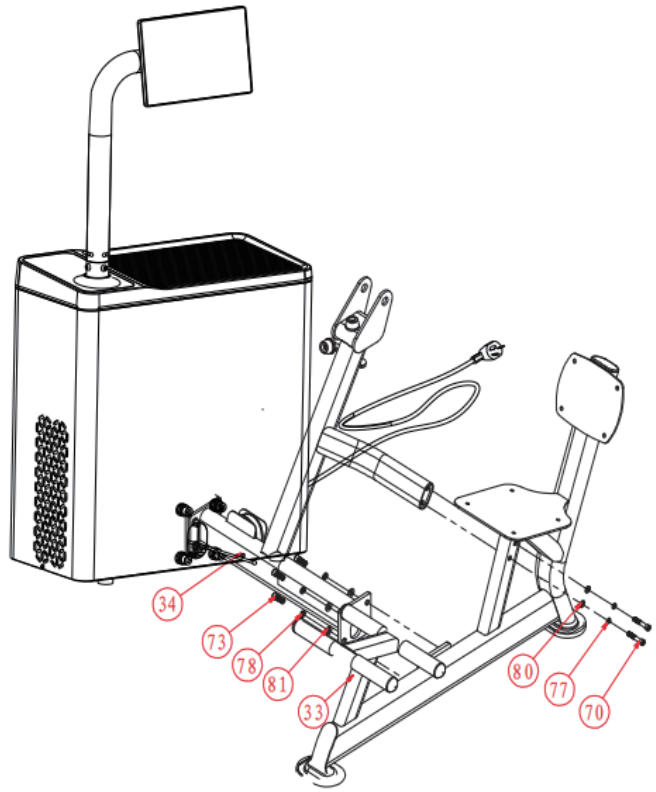
Montageschritt 1

Schritt	Nr.	Bezeichnung	Abmessung	Stk.
1	1	Widerstandseinheit		1
	19	Innensechskantschraube	M12*30	4
	23	Federring	M12	4
	29	Unterlegscheibe	Φ24*Φ13*2.5	4
	34	Querverbindungsrahmen		1



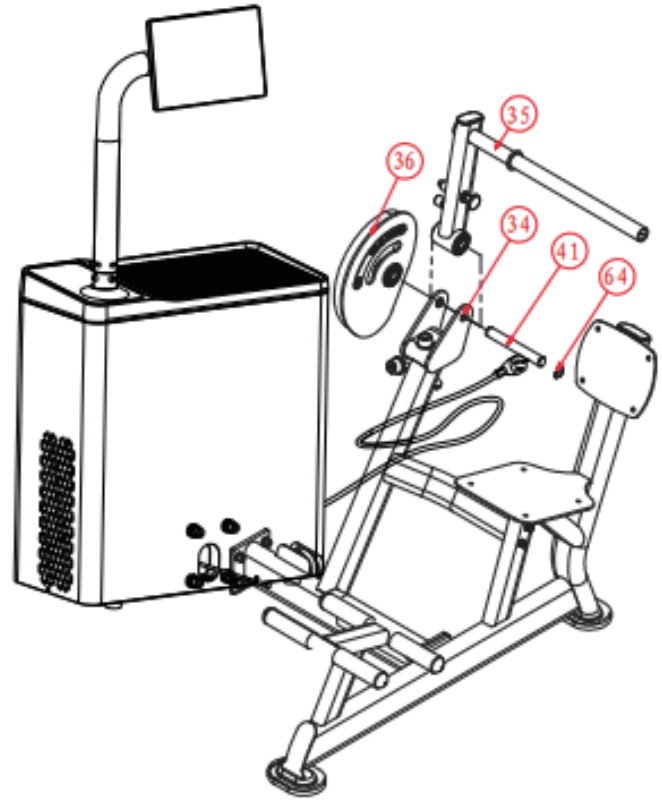
Montageschritt 2

Schritt	Nr.	Bezeichnung	Abmessung	Stk.
2	33	Hauptrahmen		1
	34	Querverbindungsrahmen		1
	70	Innensechskantschraube	M10*65	2
	73	Innensechskantschraube	M12*30	4
	77	Federring	M10	2
	78	Federring	M12	4
	80	Unterlegscheibe	20* ϕ 10.5*2	2
	81	Unterlegscheibe	24* ϕ 13*2.5	4



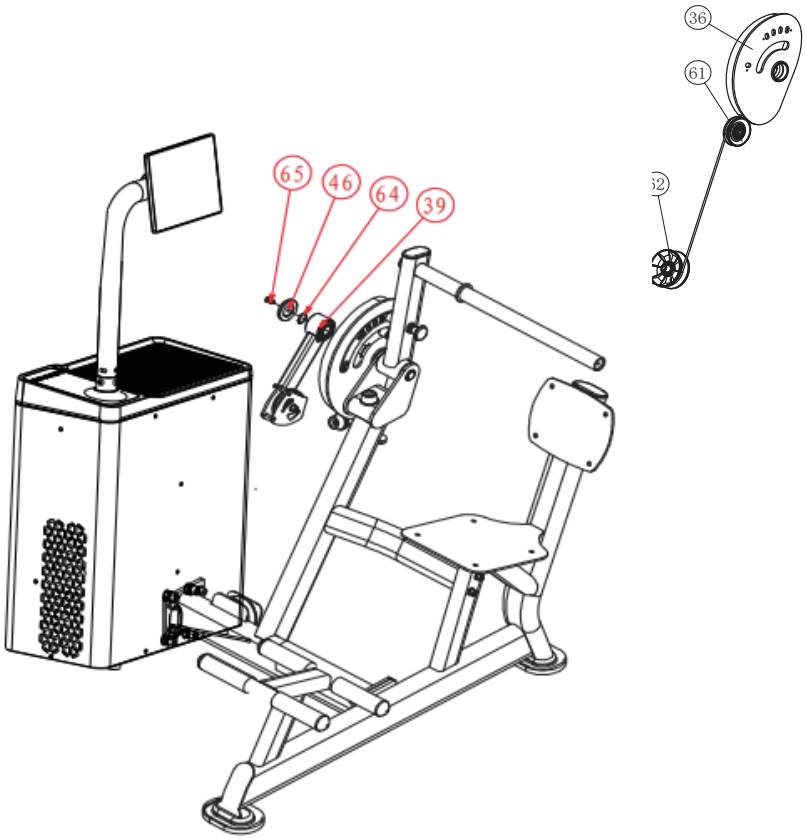
Montageschritt 3

Schritt	Nr.	Bezeichnung	Abmessung	Stk.
3	34	Querverbindungsrahmen		1
	35	Schwenkarm		1
	36	Nockenrahmen		1
	41	Nockenwelle		1
	64	Sicherungsring für Welle	25	1



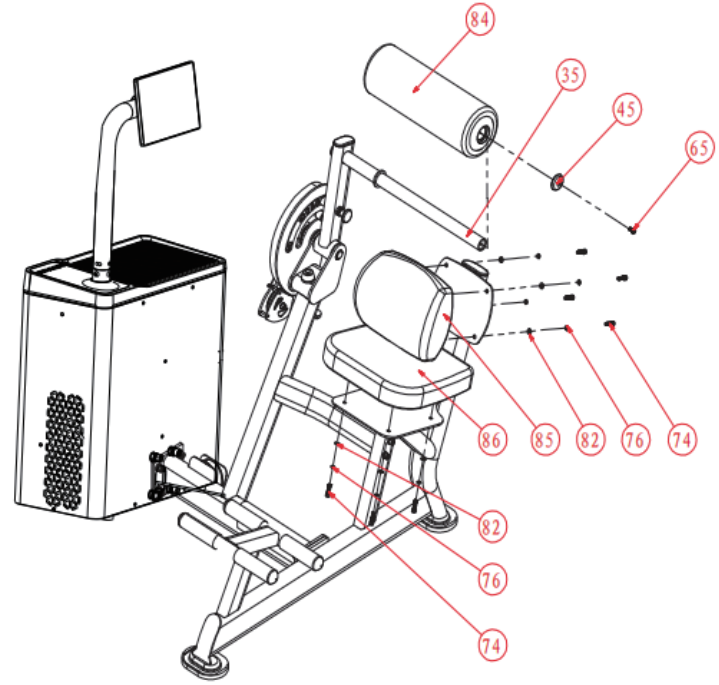
Montageschritt 4

Schritt	Nr.	Bezeichnung	Abmessung	Stk.
4	13	Seilrollensätze	p89*32	2
	38	Seilsatz		1
	39	Schwenkarm		1
	46	Aluminium-Endkappe		1
	61	Seilrollensatz		1
	62	Breiter Seilrollensatz		1
	64	Sicherungsring für Welle	ϕ 25	2
	65	Senkkopfschrauben mit Innensechskant	M8*20	2

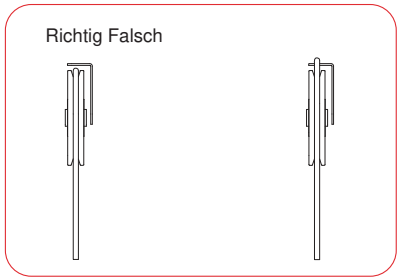


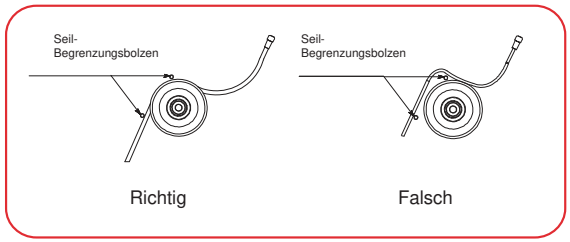
Montageschritt 5

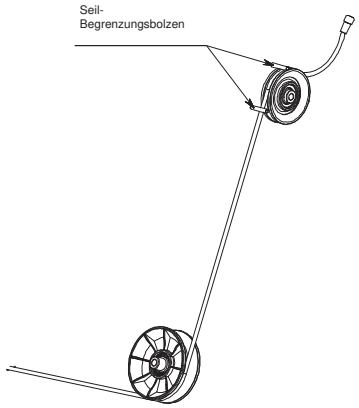
Schritt	Nr.	Bezeichnung	Abmessung	Stk.
5	35	Schwenkarm		1
	45	Aluminium-Endkappe		1
	65	Senkkopfschrauben mit Innensechskant	M8*20	1
	74	Innensechskantschraube	M8*30	8
	76	Federring	M8	8
	82	Unterlegscheibe	16*48.4*1.6	8
	84	Beinpolster		1
	85	Rückenpolster		1
	87	Sitzpolstersatz		1



Seilführungsplan Seilführungsplan







Wartungshinweise

Tägliche Wartung:

1. Reinigen Sie Sitz-, Rückenpolster und Polster mit warmem Wasser und einem weichen Tuch, damit Schweiß diese Teile nicht angreift. 2. Reinigen Sie den Rahmen mit warmem Wasser und einem weichen Tuch. 3. Verchromte Teile: mit einem weichen, mit Alkohol befeuchteten Tuch abwischen.

Monatliche Wartung:

1. Zugseil prüfen: Spannung und Verschleiß des Seils prüfen (beschädigte Oberfläche, Knicke, Verformungen usw.). 2. Seilrollen prüfen: Ist die Laufrille sauber und läuft die Rolle leichtgängig? 3. Schrauben und Befestigungsteile prüfen. Mit Alkohol und Korrosionsschutzöl abwischen.

Weitere Wartung:

1. Prüfen Sie, ob sich Schrauben am Grundrahmen gelockert haben, Federn beschädigt sind und das Zugseil richtig gespannt ist. 2. Prüfen Sie Hauptrahmen und Grundgestell auf Rost oder Lackschäden; Rost mit Schleifpapier entfernen und mit Lack in derselben Farbe vom selben Lieferanten ausbessern. 3. Alle Lager reinigen und schmieren, damit das Gerät leichtgängig bleibt. 4. Prüfen Sie den Ölzylinder auf Ölaustritt. 5. Prüfen Sie die Gummipuffer auf Beschädigungen.