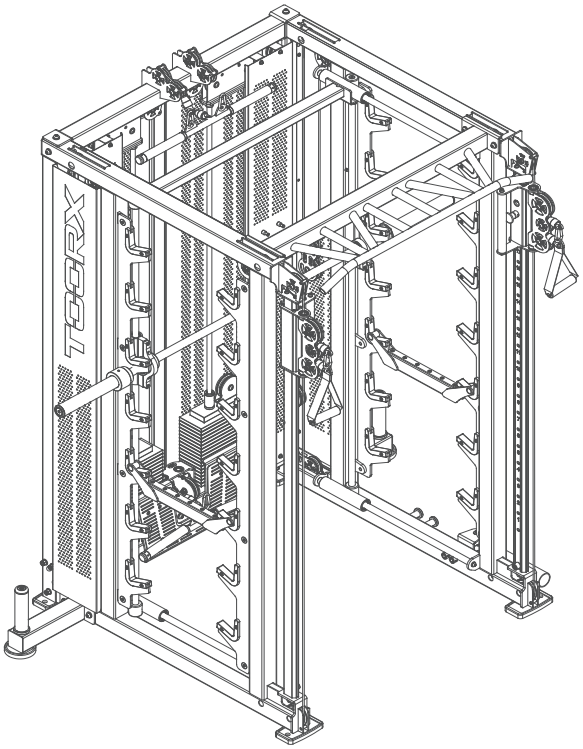
TOORX
PROFESSIONAL LINE

BEDIENUNGSANLEITUNG



ASX10000

Übersetzung der Originalanleitung (Original in italienischer Sprache). Lesen Sie die Anleitung sehr aufmerksam und bewahren Sie sie stets griffbereit in der Nähe des Produkts auf.

Code: GRLDTOORXASX10000
Revision: 00
Ausgabe: 08/26

INHALTSVERZEICHNIS

1.0 SICHERHEITSHINWEISE.....S. 1.1 RISIKEN BEI DER BENUTZUNG DES PRODUKTS.....S. 1.2 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH UND GEGENANZEIGEN – SYMBOLE.....S. 1.3 AUFKLEBER AM PRODUKT.....S. 1.4 TECHNISCHE DATEN.....S. 3 4 5 6 7

2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS.....S. 8 2.1 AUSPACKEN – LIEFERUMFANG.....S. 9 2.2 MONTAGE DES PRODUKTS.....S. 10

3.0 REGELN FÜR EIN GUTES TRAINING.....S. 16

4.0 WARTUNG.....S. 17

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME - ENTSORGUNG.....S. 18

6.0 ERSATZTEILKATALOG - ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 18 6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG - TAF. 1.....S. 19 6.2 EXPLOSIONSZEICHNUNG - TAF. 2.....S. 20 6.3 TEILELISTE.....S. 21

7.0 GEWÄHRLEISTUNG UND SERVICE.....S. 23

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

• Lesen Sie vor Montage und Gebrauch diese Bedienungsanleitung und eventuell beiliegende weitere Anleitungen sorgfältig durch.

• Das Gerät ist in Klasse S zertifiziert und für die Aufstellung in Fitnessstudios, Vereinen oder Fitnesscentern zur gemeinschaftlichen Nutzung geeignet, ebenso im häuslichen Bereich, wenn ein professionelles Gerät für den persönlichen Gebrauch gewünscht ist. Bei Aufstellung in Fitnesscentern, Hotels, Vereinen oder privaten Clubs müssen die Benutzer ein ärztliches Attest über die Sporttauglichkeit besitzen.

• Stellen Sie sicher, dass alle Benutzer die Anleitung gut verstanden haben, und beaufsichtigen Sie die ersten Trainingseinheiten. Die Bedienungsanleitung muss sich stets in der Nähe des Geräts befinden, damit sie bei Bedarf schnell nachgeschlagen werden kann.

• Stellen Sie sicher, dass das Gerät nur von Personen über 16 Jahren benutzt wird, die sich in guter körperlicher Verfassung befinden.

• Tragen Sie stets geeignete Sportkleidung, die die Bewegungen nicht behindert. Verwenden Sie stets geeignete Sportschuhe und einen Trainingsanzug aus Baumwolle.

• Treten während der Benutzung Schwindel oder Atemnot auf, brechen Sie das Training sofort ab und wenden Sie sich an Ihren Arzt.

• Kontrollieren Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen und alle Teile des Geräts unbeschädigt sind.

• Hat das Gerät bewegliche Teile, gehen Sie sehr vorsichtig vor, um Quetschungen der Finger und Verletzungen der Hände zu vermeiden.

• Stellen Sie das Gerät NICHT in medizinischen Einrichtungen auf; das Produkt ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.

• Stellen Sie das Gerät NICHT in Kellern, auf Terrassen oder in feuchten Bereichen auf und setzen Sie es nicht der Witterung aus (Regen, Sonne usw.).

• Beschädigen Sie die Polster des Geräts NICHT mit spitzen Gegenständen, Bürsten, Scheuerschwämmen oder aggressiven Chemikalien.

• Bauen Sie KEINE Teile des Geräts ab, außer wenn dieser Vorgang in der Bedienungsanleitung beschrieben ist.

• Kinder und Haustiere NICHT in die Nähe des Geräts lassen. Stellen Sie das Gerät am besten in einem eigenen Raum mit Tür auf, die Unbefugten den Zugang verwehrt. • Das Gerät NIE benutzen, wenn es beschädigt ist, Teile demontiert oder Schrauben nicht festgezogen sind. Wenden Sie sich für Reparaturen oder Ersatzteile ausschließlich an einen autorisierten Kundendienst.

• KEINE Kleidung aus Kunstfaser oder Wollmischgewebe tragen, die das Schwitzen beim Training behindert. Ungeeignete Kleidung kann die Bewegung einschränken und hygienische Probleme verursachen.

1.1 RISIKEN BEI DER BENUTZUNG DES PRODUKTS

Das Produkt besteht aus beweglichen Teilen, die beim normalen Gebrauch Risiken bergen können, wenn die Anweisungen nicht befolgt und die nötige Vorsicht nicht eingehalten wird. Die Zeichnung unten zeigt die beweglichen Teile und Bereiche des Produkts, die die Sicherheit des Benutzers gefährden können und besondere Aufmerksamkeit erfordern.

GEFAHR

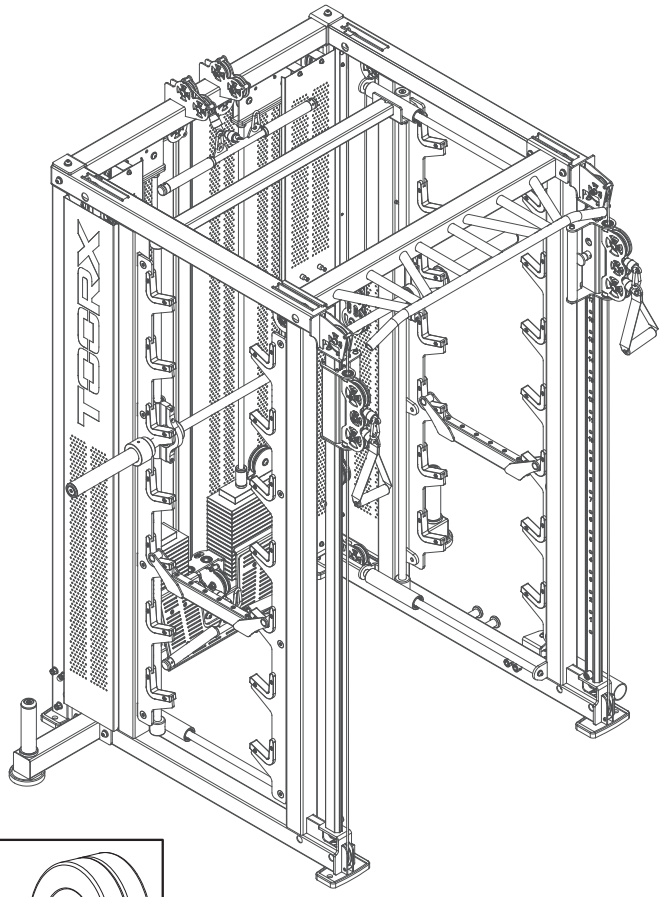
Prüfen Sie vor der Benutzung, ob die Ablagehaken der Langhantel richtig in den vorgesehenen Bohrungen sitzen und verriegelt sind.

GEFAHR

• Links und rechts der Langhantel das gleiche Gewicht auflegen.

• Prüfen Sie, dass die Hantelscheiben auf den Scheibenaufnahmen stets mit den mitgelieferten Sicherungsklemmen fixiert sind.

• Wird das Gerät nicht benutzt, müssen die Hantelscheiben auf den Ablagen mit den mitgelieferten Federverschlüssen gesichert sein; auf der Langhantel dürfen keine Scheiben verbleiben.

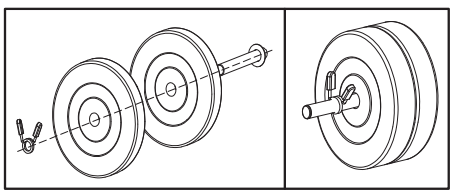




Quetschgefahr: für die Finger beim Ablegen der Langhantel auf den Haken oder Ablagearmen



Quetschgefahr: für die Finger beim Einsetzen der Hantelscheiben in die Ablagen auf der Rückseite



Hantelverschlüsse (inklusive): Gefahr, dass Hantelscheiben zu Boden bzw. auf die Füße fallen; Federverschlüsse immer korrekt anbringen und die Belastungsgrenzen der Scheibenaufnahmen einhalten

1.2 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, ZEICHENERKLÄRUNG

Das in dieser Anleitung beschriebene Produkt ist ein Sportgerät für das Training der Oberkörpermuskulatur und – mit dem mitgelieferten Zubehör – auch der Unterkörpermuskulatur. Es ist ergonomisch gestaltet, um die Arbeit auf die beanspruchten Muskeln zu konzentrieren.

Das Produkt ist nach Klasse „S“ für die gemeinschaftliche Nutzung im professionellen Bereich (Fitnessstudios) ausgelegt und zertifiziert und kann auch privat im häuslichen Bereich verwendet werden. Das beschriebene Produkt ist nicht für medizinische oder therapeutische Zwecke verwendbar. Für ein sicheres Training sind alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Anleitung unbedingt zu befolgen. Intensive und lange Belastungen erfordern eine gute körperliche Verfassung; beachten Sie daher die nachfolgend aufgeführten Gegenanzeigen. Die Benutzung des Produkts ist verboten, wenn beim Benutzer folgende körperliche Zustände vorliegen:

• Muskelverspannungen, Zerrungen, Muskelrisse; • Bluthochdruck, angeborene Herzfehler und Herzerkrankungen allgemein; • Wirbelsäulenverletzungen, frische Knochenbrüche, Knochenprothesen, Gelenkschwellungen, Osteoporose; • Leisten- und Bandscheibenbrüche; • Glaukom, Netzhauterkrankungen, Bindehautentzündung oder andere Augenerkrankungen; • Schwangerschaft.

Vermeiden Sie insbesondere:

• nicht bestimmungsgemäße Verwendung abweichend von der Bedienungsanleitung; • Manipulation und Veränderung des Produkts; • Verwendung nicht originaler Ersatzteile; • Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise am Produkt und in der Bedienungsanleitung.

Diese Anleitung enthält alle Informationen zur Aufstellung, Wartung und richtigen Benutzung des Produkts. Der Benutzer sowie alle Freunde und Familienmitglieder, die das Produkt benutzen, müssen die Informationen dieser Anleitung sorgfältig lesen, um eine sichere Aufstellung und richtige Benutzung zu gewährleisten. Die Beachtung der Anleitung dient Ihrer Sicherheit und der Lebensdauer des Produkts. Sicherheitshinweise und wichtige Textstellen sind fett hervorgehoben und mit den nachfolgend dargestellten und erklärten Symbolen gekennzeichnet.



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Informationen weisen auf GEFAHR hin. Gehen Sie besonders vorsichtig vor, um Verletzungen zu vermeiden.



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Informationen weisen auf VORSICHT hin. Gehen Sie besonders vorsichtig vor, um Schäden am Produkt zu vermeiden.

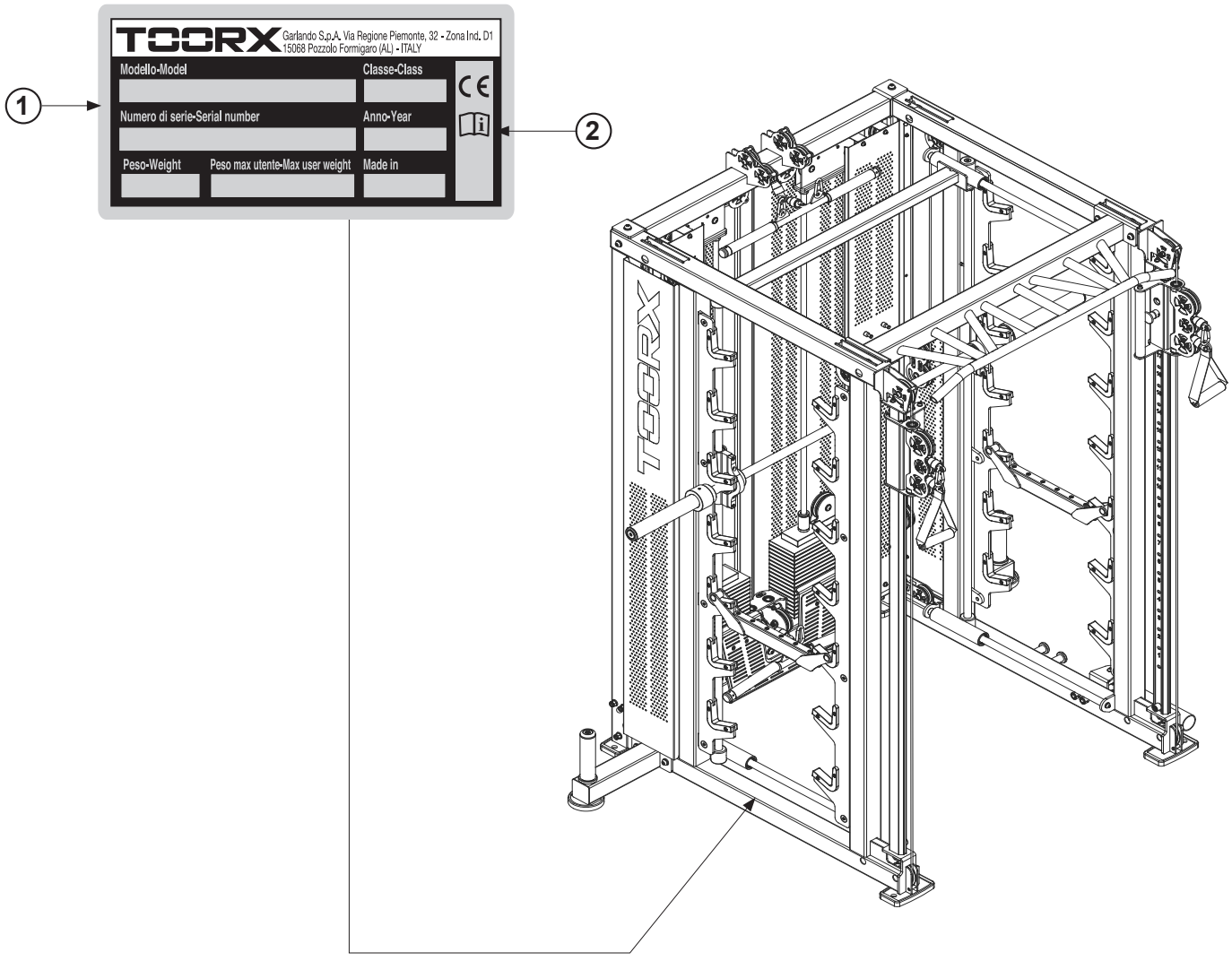
HINWEIS:
Die Abbildungen in dieser Anleitung dienen der Veranschaulichung. Aufgrund laufender Produktaktualisierungen können einzelne Abbildungen vom gekauften Produkt abweichen; dabei handelt es sich um optische Abweichungen, die Sicherheit und die Sicherheitsinformationen bleiben davon unberührt. Der Hersteller entwickelt seine Produkte laufend weiter und kann optische Teile ohne Vorankündigung ändern.

I.3 AUFKLEBER AM PRODUKT

I) Das Typenschild des Produkts enthält die Anschrift des Händlers, die wichtigsten technischen Daten und die Seriennummer.

2) Symbol: Vor jeder Montage und jeder Wartung des Produkts muss die Bedienungsanleitung gelesen werden.

Das Typenschild darf nicht entfernt oder verändert werden. Bei Ersatzteilbestellungen sind stets die Modellbezeichnung und die Seriennummer anzugeben.



1.4 TECHNISCHE DATEN

PRODUKTMASSE (L×B×H)	2200 x 1520 x 2300 mm
VERPACKUNGSMASSE (LxTxH)	die Verpackung besteht aus mehreren Kartons, um das Gewicht aufzuteilen auf mehrere Packstücke verteilt ist, die zwei Personen von Hand heben können.
	Karton A: 2165 x 895 x 460 mm; Karton B: 1405 x 405 x 210 mm
	Karton C: 1375 x 515 x 270 mm; Karton D: 1995 x 145 x 120 mm
	Gewichtsblock: aufgeteilt auf 6 Kartons: 285 x 150 x 115 mm
RAHMEN	Stahlrohr, Rechteckprofil 75 x 75 x 3 mm
ZUGGRIFFE	verstellbar in 20 Positionen, Raster 80 mm, Höhe 350 ÷ 1870 mm
LÄNGE LANGHANTELSTANGE	Länge 2006 mm
HÖHE LANGHANTELSTANGE	verstellbar in 7 Positionen, Raster 264 mm, Höhe 330 ÷ 1914 mm
SICHERUNG LANGHANTEL	2 Sicherheitshaken gegen unbeabsichtigtes Herabfallen bzw. Einklemmen
GEWICHT MIT VERPACKUNG	730 kg (inkl. Gewichtsblock)
PRODUKTGEWICHT	670 kg (inkl. Gewichtsblock)
GEWICHTSBLOCK	2 X 90 kg
DURCHMESSER SCHEIBENAUFNAHME	für Hantelscheiben mit 50 mm Bohrung (Hantelverschlüsse inklusive)
MAX. BENUTZERGEWICHT	160 kg
FUNKTIONEN	Multifunktionales Sportgerät für das funktionelle Training verschiedener Muskelgruppen, mit zwei senkrecht verfahrbaren Zuggriffen, geführter Langhantelstange mit Sicherheitshaken, Multigriff-Gitter im oberen Bereich und verschiedenem Zubehör auf Anfrage für zahlreiche Kraftübungen. Enthaltenes Zubehör: 3D-Multipresse, Seilzug aus Aluminiumlegierung, 2 Sicherheitsablagen, Multigriff-Klimmzugstange, 2 Scheibenaufnahmen Ø50 mm, Dual Pulley, gerade Latzugstange, Ruderstange, rutschfeste Fußplatte für Rudern tief.
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 - EN ISO 20957-2 (Klasse S) Verordnungen: EU 2023/988 (GPSR)

2.0 AUFSTELLRAUM FÜR DAS PRODUKT

EIGENSCHAFTEN DES RAUMS: • Der Raum für Aufstellung und Lagerung des Produkts muss: – überdacht und ausreichend groß sein, – über geeignete künstliche und natürliche Beleuchtung verfügen, – ein oder mehrere Fenster zur Belüftung haben, – eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 20 % und 90 % aufweisen. Das Produkt darf NICHT im Freien, in feuchten Räumen oder in salzhaltiger Luft aufgestellt werden.

EIGENSCHAFTEN DER STELLFLÄCHE: • Die Fläche, auf der das Produkt aufgestellt wird, muss: - vollkommen eben sein, - das Gewicht des Produkts im normalen Gebrauch tragen können. Die Aufstellung auf empfindlichen Bodenbelägen (z. B. Teppichboden oder Parkett) wird nicht empfohlen; andernfalls die Oberflächen an den Kontaktpunkten immer mit einer Schutzunterlage, z. B. einer Gummimatte, schützen.

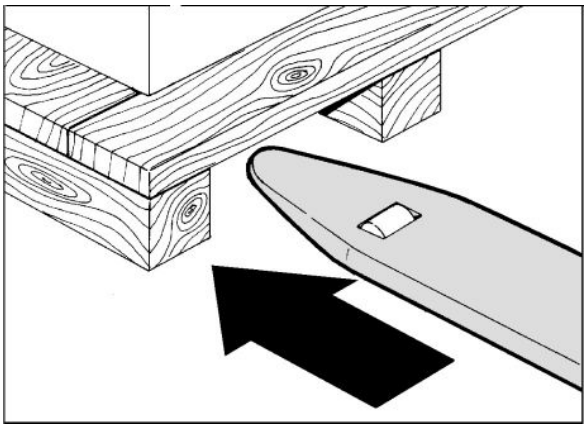
SICHERHEITSANFORDERUNGEN: • Wählen Sie den Aufstellort so, dass seitlich genügend Platz für alle Übungen bleibt.

• Bei Nutzung im häuslichen Bereich muss das Produkt in einem abschließbaren Raum stehen, damit es für Kinder nicht zugänglich ist.

VORBEREITUNG DES RAUMS FÜR DIE MONTAGE: • Halten Sie vor der Montage einen ausreichend großen Bereich frei. Damit die Teile leichter zu erkennen sind, empfiehlt es sich, den Inhalt der Verpackungen auf dem Boden auszubreiten, nachdem der Boden mit Stoffplanen oder Karton abgedeckt wurde, um ihn nicht zu beschädigen (Fliesen, Teppichboden, Parkett usw.). Der Bereich muss frei von Gefahrenquellen sein (z. B. Kanten, an denen man sich stoßen kann). Achten Sie nach der Montage darauf, rund um das Gerät ausreichend Platz zu lassen, damit die Übungen ohne Behinderung ausgeführt werden können.

GEFAHR

Die Palette mit den Kartons der Montageteile muss mit geeigneten Hebemitteln, z. B. einem Handhubwagen oder Gabelstapler, angehoben und bewegt werden. Transport, Anheben und Bewegen der Kartons mit dem Produkt müssen daher von auf Lastentransport spezialisierten Firmen durchgeführt werden.



ACHTUNG

Der Geräterahmen besteht aus verchromten und lackierten Metallprofilen und ist nicht für Aufstellung und Benutzung im Freien geeignet. Lagern Sie das verpackte Material außerdem nicht längere Zeit im Freien oder in besonders feuchten Räumen.

2.1 AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

Die Verpackung besteht aus mehreren Kartons, die mit Heftklammern und Umreifungsbändern verschlossen sind. Beim Abstellen der Kartons den Hinweis „Oben“ beachten, der durch den aufgedruckten Pfeil gekennzeichnet ist. Zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durchschneiden und eventuelle Heftklammern mit einer Zange entfernen.

ACHTUNG

Die einzelnen Kartons müssen von mindestens zwei Personen angehoben und bewegt werden.

GEFAHR

Die Verpackung unterliegt der Verordnung (EU) 2025/40; beachten Sie bei der Entsorgung die örtlichen Vorschriften zur Verwertung und zum Recycling.

Verpackungsteile (Karton und Beutel) dürfen nicht in Reichweite von Kindern bleiben, da sie eine Gefahrenquelle darstellen können.

Verpackungsmaterialien und ihre Entsorgung:

20 PAP — Wellpappe (Außenverpackung) – Altpapier

06 PS — Styropor (Schutzverpackung) – Kunststoff

04 PE-LD — Kunststoffbeutel (Kleinteile und Zubehör) – Kunststoff

- Tiefziehblister – Restmüll.

Prüfen Sie, nachdem Sie alle Montageteile aus dem Karton genommen haben, ob der Rahmen beim Transport beschädigt wurde und alle Montageteile vollständig und unbeschädigt sind.

GEFAHR

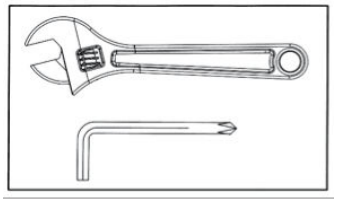
Da kleine Teile enthalten sind, halten Sie Kinder während der Montage vom Arbeitsbereich fern.

Die Metalloberflächen der Teile und Schrauben sind mit einem dünnen Schmierfilm überzogen, der bei der Lagerung Rost verhindert. Legen Sie die Teile nicht auf Möbel, Stühle, Teppiche oder Textilien, um Verschmutzungen zu vermeiden. Schützen Sie den Boden während der Montage mit Schutzmaterial (Karton, Planen usw.).

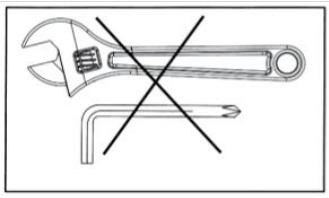
2.2 MONTAGE DES PRODUKTS

Das Produkt wird platzsparend in mehreren Teilen zerlegt verpackt. Um es benutzen zu können, muss es anhand der folgenden Abbildungen montiert werden.

Beachten Sie vor der Montage die Hinweise zu den nachfolgend beschriebenen Montageschritten, insbesondere:



Schrauben, Bolzen und Muttern fest anziehen.



Schrauben, Bolzen und Muttern nur von Hand eindrehen, nicht festziehen.

GEFAHR

Transport und Montage der Bauteile müssen von drei Personen ausgeführt werden – zum Ausrichten und Befestigen der senkrechten Teile sowie zum Anheben und Bewegen der Teile.

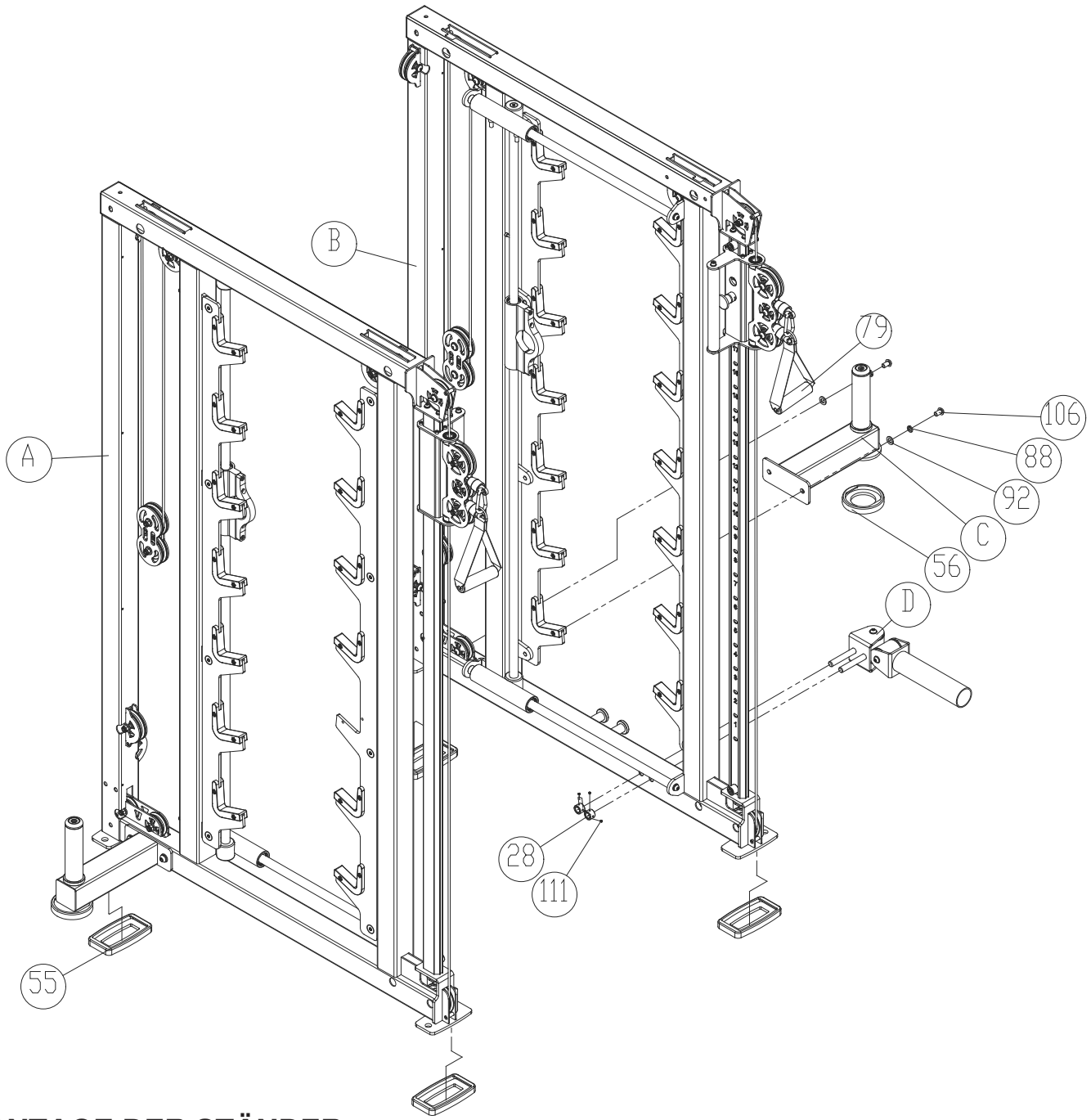
GEFAHR

Die Metallkonstruktion des Geräts ist für hohe Belastungen geprüft; kontrollieren Sie dennoch regelmäßig den Zustand der Schraubverbindungen sowie der Verbindungs- und Schweißstellen der Rahmen. Werden Mängel an Ständern, Rohren oder Anbauteilen und damit Risiken für die Unversehrtheit der Konstruktion festgestellt, muss die Benutzung des Geräts sofort eingestellt und Garlando S.p.A. für die nötige Prüfung kontaktiert werden.

SCHRITT 1

Pos.	Beschreibung	Menge
A	Seitenständer links, vormontiert	1
B	Seitenständer rechts, vormontiert	1
C	Hantelscheibenablage	2
D	Landmine-Aufnahme	1
28	Steckbolzen	2
55	Gummipuffer, geformt	4

Pos.	Beschreibung	Menge
56	Gummipuffer rund	2
79	Griff mit Doppelrolle	2
88	Federring Ø12x3,1 mm	4
92	Unterlegscheibe Ø12x2,5 mm	4
106	Innensechskantschraube M12x20 mm	4
111	Gewindestift M5x5 mm	4



MONTAGE DER STÄNDER

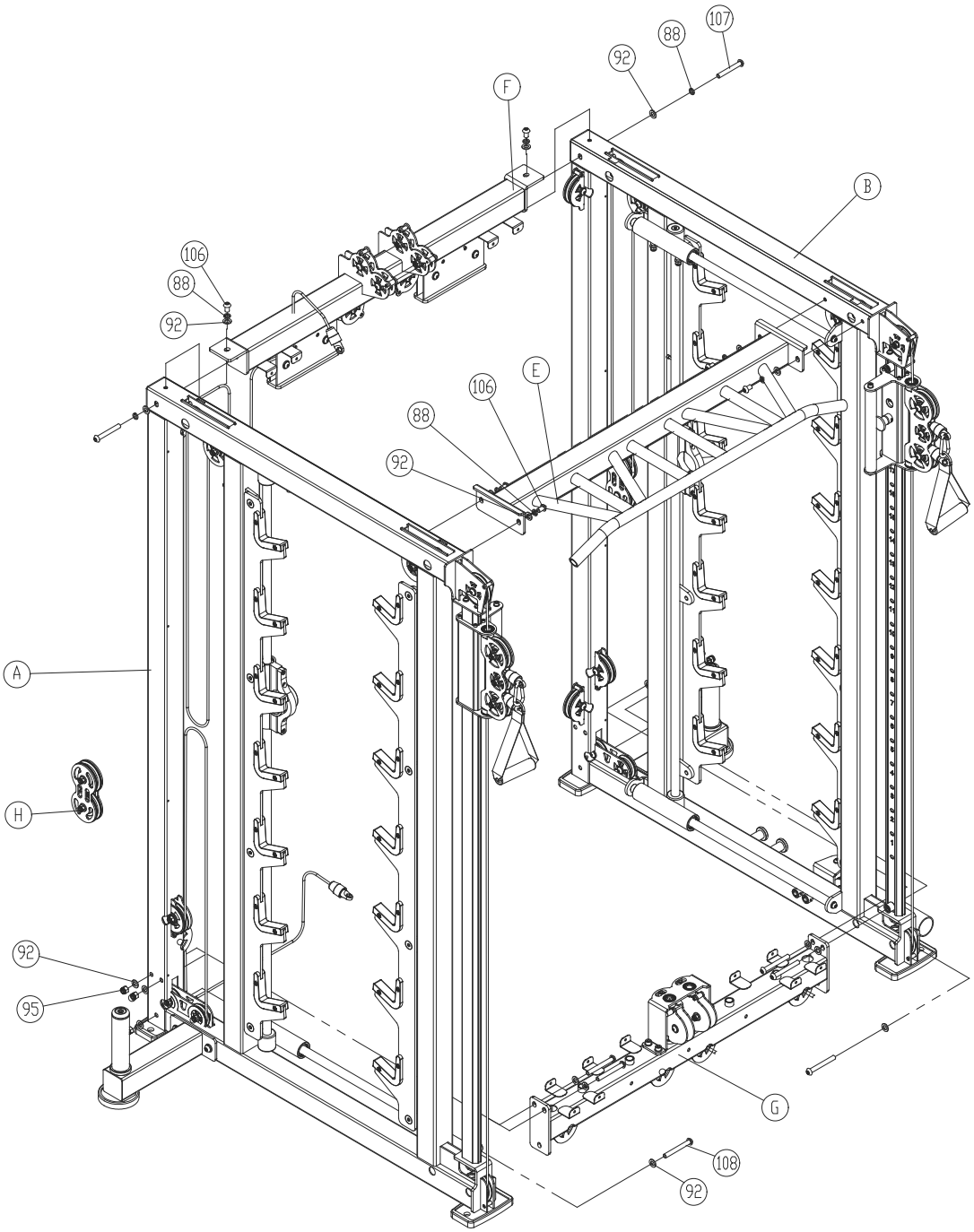
• Vier Puffer 55 unter den Füßen der Seitenständer A und B anbringen. • Die Hantelscheibenablage C seitlich an den Ständern A und B mit zwei Schraubensätzen (106 + 88 + 92) befestigen. Einen runden Puffer 56 unter der Hantelscheibenablage C anbringen. • Die Landmine-Einheit D durch die entsprechenden Bohrungen am Ständer B einsetzen und mit zwei Steckbolzen 28 sichern.

Die Bolzen 28 mit zwei Schrauben 111 sichern; damit ist die Landmine-Einheit D seitlich am Ständer B befestigt.

SCHRITT 2

Pos.	Beschreibung	Menge
A	Seitenständer links, vormontiert	1
B	Seitenständer rechts, vormontiert	1
E	Multigriff-Gitter	1
F	Obere hintere Traverse	1
G	Unteres vorderes Rohr	1
H	Doppelrollenhalter	1

Pos.	Beschreibung	Menge
88	Federring Ø12x3,1 mm	1
92	Unterlegscheibe Ø12x2,5 mm	1
95	Sicherungsmutter M12	1
106	Innensechskantschraube M12x20 mm	1
107	Innensechskantschraube M12x90 mm	1
108	Innensechskantschraube M12x100 mm	1



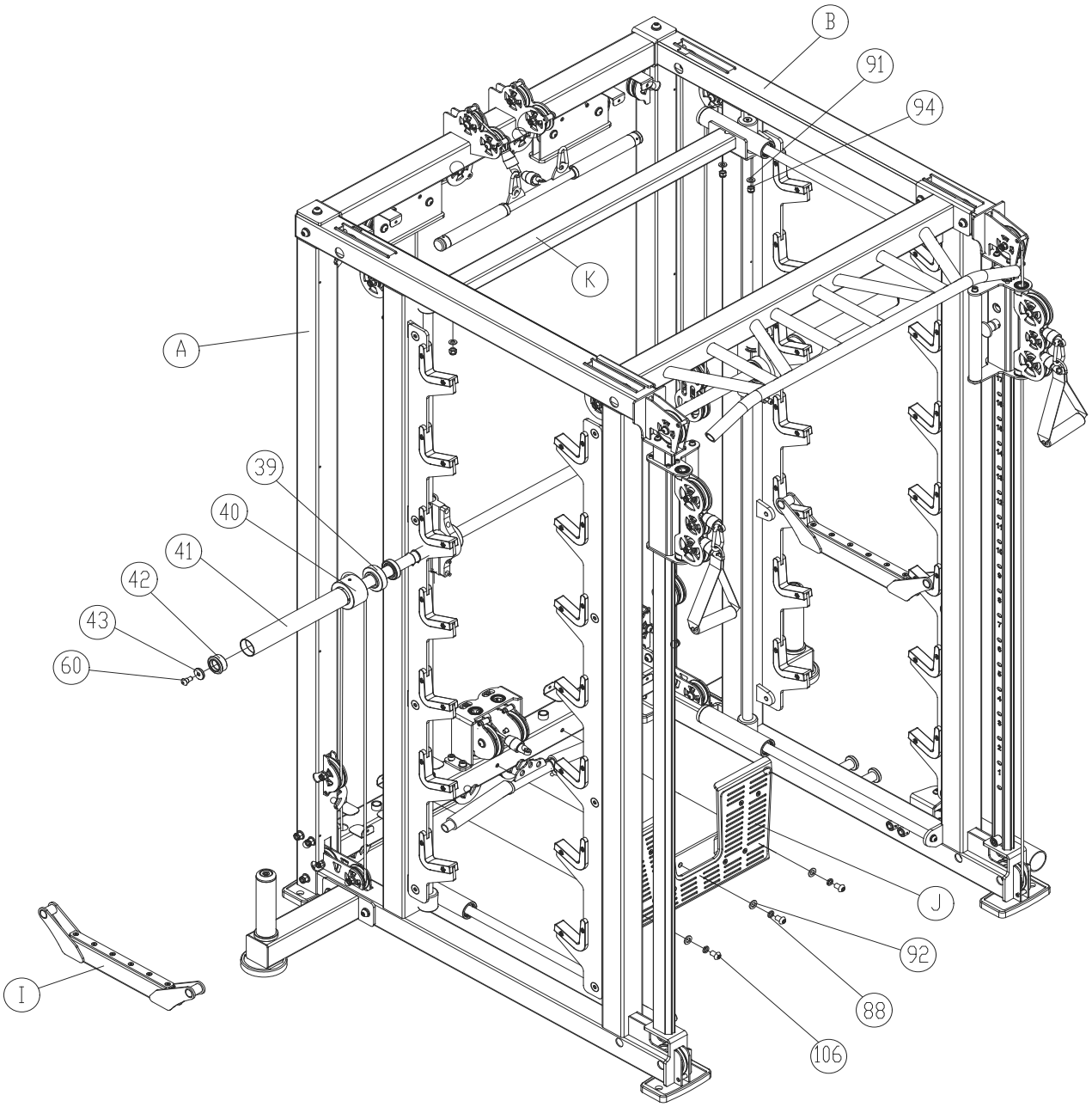
MONTAGE DES TRAGRAHMENS

• Die hintere Traverse F mit zwei Schraubensätzen (92 + 88 + 106) und (92 + 88 + 107) an den Ständern A und B befestigen. • Das Multigriff-Gitter E mit vier Schraubensätzen (92 + 88 + 106) an den Ständern A und B befestigen. • Das untere Rohr G mit sechs Schraubensätzen (92 + 95 + 108) an den Ständern A und B befestigen. • Den Doppelrollenhalter H in die Seile an beiden Seitenständern einhängen.

SCHRITT 3

Pos.	Beschreibung	Menge
A	Seitenständer links, vormontiert	1
B	Seitenständer rechts, vormontiert	1
J	Fußplatte	1
K	Traverse mit Gleithülsen	1
I	Bewegliche Sicherheitsablage	1
39	Verbindungshülse zur Langhantelstange	1
40	Stützhülse für die Langhantelstange	1
41	Langhantelhülse für Multipresse	1

Pos.	Beschreibung	Menge
42	Verschlusskappe für Langhantelhülse	1
43	Rundkappe Ø32 mm	1
60	Rollenachse Ø10 mm	1
88	Federring Ø12x3,1 mm	1
91	Unterlegscheibe Ø10x2,0 mm	1
92	Unterlegscheibe Ø12x2,5 mm	1
94	Sicherungsmutter M10	1
106	Innensechskantschraube M12x20 mm	1



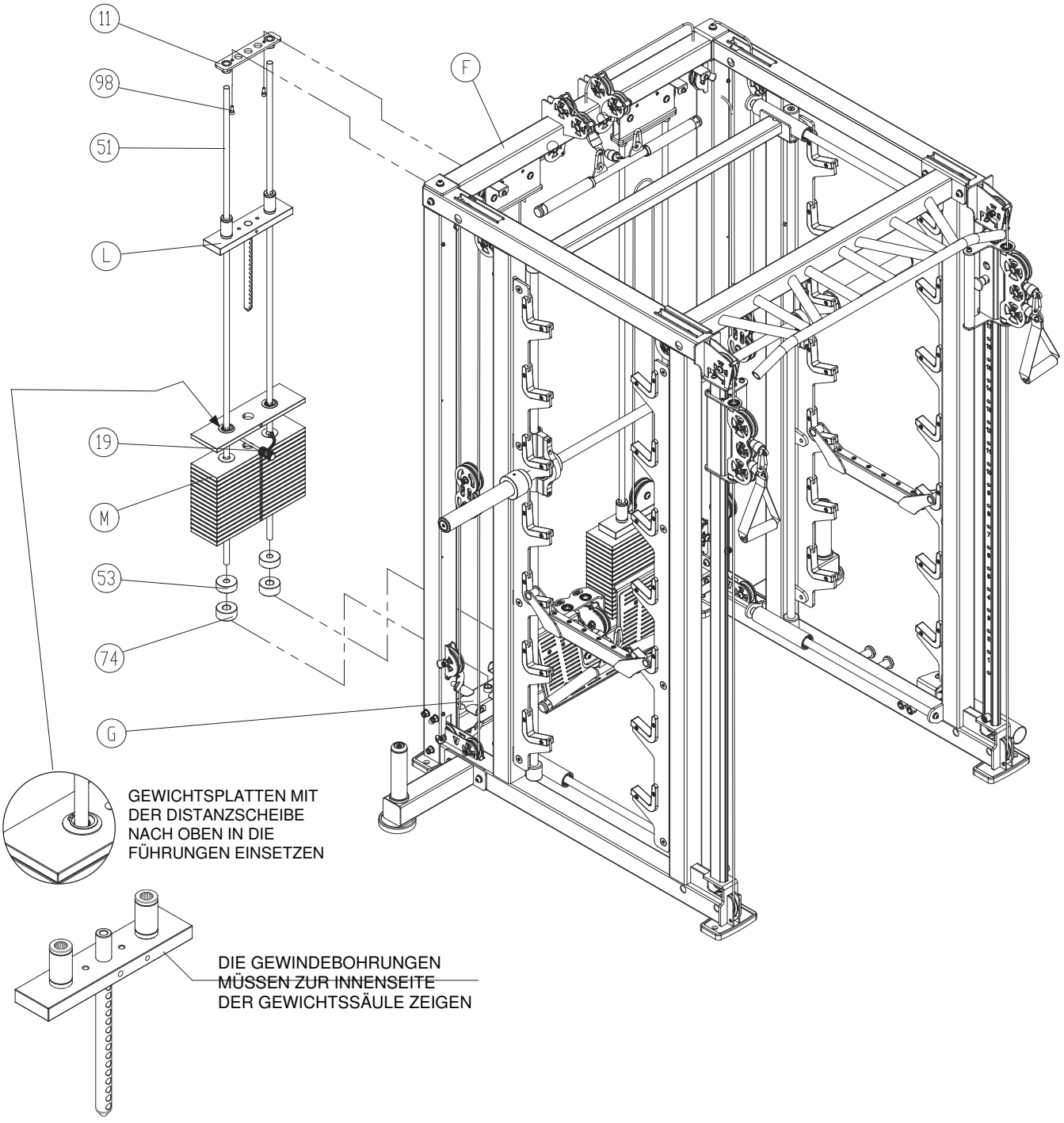
MONTAGE DER GEFÜHRTEN LANGHANTEL

• Die obere Gleittraverse K mit vier Schraubensätzen (91 + 94) an der Führungsschiene befestigen. • Die Teile (43 + 42 + 41 + 40 + 39) mit der Schraube 60 an der Langhantelstange befestigen. • Die Fußplatte J mit drei Schraubensätzen (88 + 92 + 106) am Grundrahmen montieren. • Die bewegliche Sicherheitsablage I an den Haken befestigen.

SCHRITT 4

Pos.	Beschreibung	Menge
F	Obere hintere Traverse	1
G	Untere hintere Traverse	1
L	Gewichtswählstange mit Endgewicht	1
M	Gewichtsblock	1
11	Aufnahmehülse für Führungsstangen	1

Pos.	Beschreibung	Menge
19	Gewichtsstecker mit Spiralkabel	1
51	Führungsstange Gewichtsblock	1
53	Dämpfer für Gewichtsblock	1
74	Auflage für Dämpfer	1
98	Innensechskantschraube M8×20 mm	1



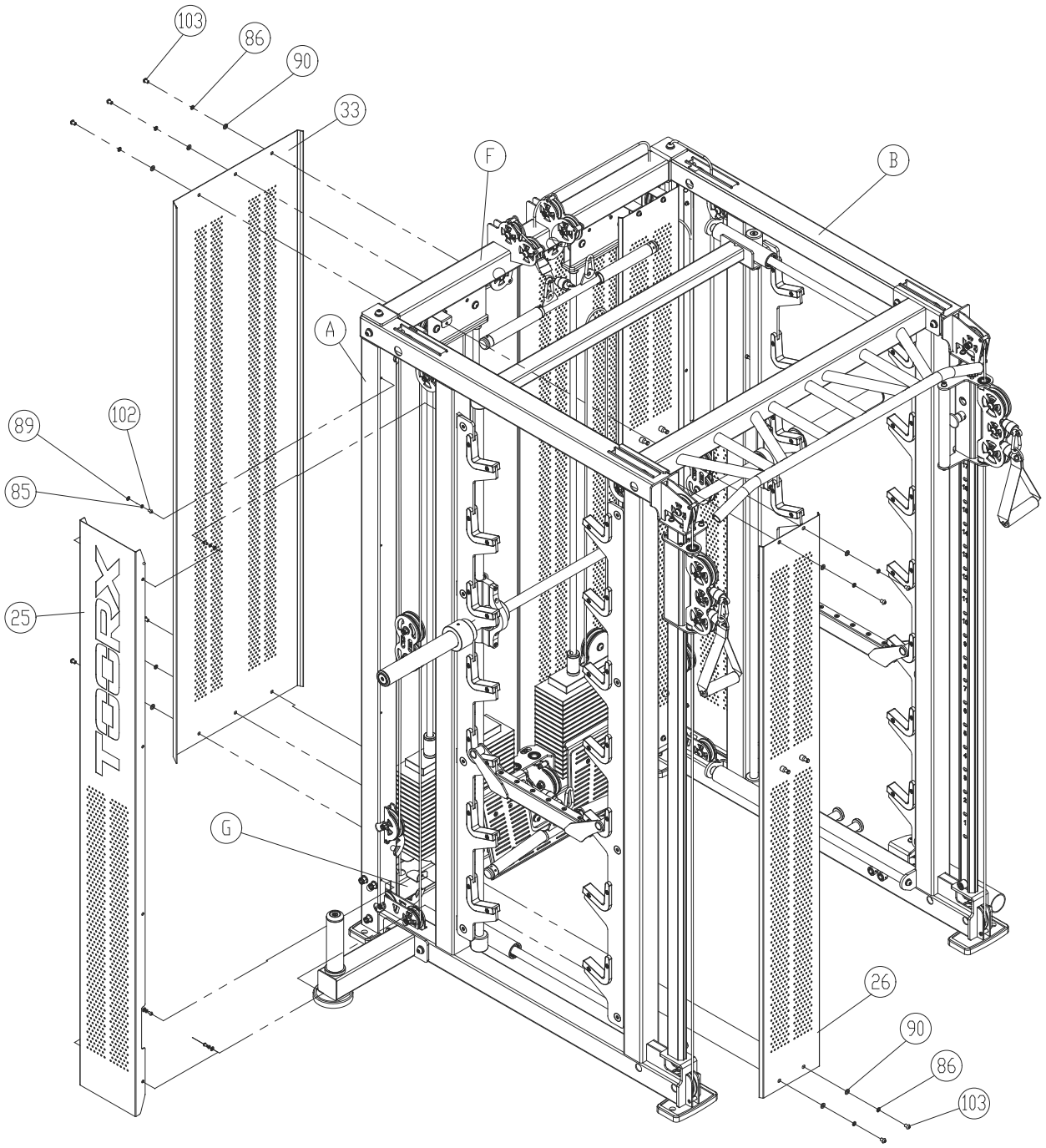
MONTAGE GEWICHTSBLOCK

• Die Aufnahmehülse 11 des Gewichtsblocks mit zwei Schrauben 98 an der oberen hinteren Traverse F befestigen. • Die Führungsstangen 51 des Gewichtsblocks auf die Positionierhülsen der hinteren Traverse G setzen und anschließend die Dämpfer 53 und 74 einsetzen. • Wie abgebildet die Gewichtswählstange L und die Gewichtsplatten M über die beiden Führungsstangen 51 führen.

SCHRITT 5

Pos.	Beschreibung	Menge
A	Seitenständer links, vormontiert	1
B	Seitenständer rechts, vormontiert	1
F	Obere hintere Traverse	1
G	Untere hintere Traverse	1
25	Seitliche Abdeckung	1
26	Vordere Abdeckung	1
33	Hintere Schutzabdeckung	1

Pos.	Beschreibung	Menge
85	Federring Ø6x1,6 mm	1
86	Federring Ø8x2,1 mm	1
89	Unterlegscheibe Ø6x1,6 mm	1
90	Unterlegscheibe Ø8x1,6 mm	1
102	Innensechskantschraube M6×10 mm	1
103	Innensechskantschraube M8×12 mm	1



MONTAGE DER ABDECKUNGEN

• Zwei hintere Schutzabdeckungen 33 mit zwölf Schraubensätzen (86 + 90 + 103) an der oberen Traverse F bzw. der unteren Traverse G befestigen. • Die seitlichen Abdeckungen 25 mit sechzehn Schraubensätzen (85 + 89 + 102) an den Seitenständern A und B befestigen. • Die vorderen Abdeckungen 26 mit acht Schraubensätzen (86 + 90 + 103) an den Traversen F und G befestigen.

3.0 REGELN FÜR EIN GUTES TRAINING

Geräte für das isotonische Training sind so gestaltet, dass für die jeweilige Übung eine angenehme Körperhaltung möglich ist. Achten Sie auf eine korrekte Haltung, um spätere Muskel- und Gelenkschmerzen zu vermeiden.

Zur Benutzung von Bänken oder Geräten mit Langhanteln, Kurzhanteln und anderem Zubehör befolgen Sie das Programm und die Anweisungen des Trainers im Fitnesscenter bzw. bei privater Nutzung Ihres Personal Trainers.

Kraft und Muskelmasse entwickeln sich nur an den gezielt trainierten Muskeln. Zur Benutzung beachten Sie die Informationen dieser Anleitung und lassen Sie sich von Ihrem Trainer oder „Personal Trainer“ einen Trainingsplan erstellen, der Ihrer körperlichen Verfassung entspricht. Regelmäßigkeit ist beim isotonischen Training sehr wichtig: Trainieren Sie mindestens 3-mal pro Woche, um den Trainingsfortschritt zu halten.

Lassen Sie vor der ersten Benutzung Ihre körperliche Verfassung ärztlich überprüfen und besprechen Sie mit Ihrem Arzt eventuell nötige Vorsichtsmaßnahmen für dieses Training.

Wenig Trainierte sollten das Produkt anfangs nur kurz benutzen, mit kurzen Trainingseinheiten beginnen und die tägliche Trainingsdauer schrittweise steigern, dabei aber regelmäßig trainieren. Übertreiben Sie es anfangs nicht – beginnen Sie stets auf Ihrem eigenen Leistungsniveau. Andernfalls riskieren Sie Verletzungen oder zumindest am nächsten Tag Schmerzen, die normale Bewegungen erschweren.

So bauen Sie Ihr Training auf

Aufwärmen: Lockern Sie vor jeder Übung die Muskeln und bringen Sie den Körper auf Betriebstemperatur; dabei werden Kreislauf und Atmung aktiviert.

Übung: Die Dauer der Übung hängt von der Anzahl der Wiederholungen und damit vom Trainingszustand ab. Zu Beginn umfassen die Einheiten meist mehrere Wiederholungen mit geringer Intensität und geringem Gewicht; im Vordergrund steht eine langsame, kontrollierte Bewegung, um die Ausführungstechnik richtig zu erlernen.

Abwärmen: Machen Sie nach dem Training einige Minuten Dehn- und Entspannungsübungen.

10 Regeln für ein wirksames Muskeltraining

1. Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn Sie nicht in guter körperlicher Verfassung sind oder Muskelschmerzen haben.

. Steigern Sie Gewicht und Wiederholungen erst, wenn Sie die Technik jeder Übung richtig beherrschen.

. Trainieren Sie nicht jeden Tag denselben Muskel; warten Sie mindestens 36–48 Stunden.

. Wärmen Sie den beanspruchten Muskel vor dem Training auf und halten Sie die Muskulatur während des Trainings warm.

. Machen Sie bei der Übung kein Hohlkreuz; halten Sie den Rücken gerade und mit der Bauchmuskulatur gut gestützt.

. Halten Sie nie den Atem an. Atmen Sie gegen Ende der Hebebewegung aus und vor Beginn ein.

. Lassen Sie sich nicht durch Gespräche, Fernsehen oder Lesen ablenken; konzentrieren Sie sich auf die Kontrolle der Muskeln und die Ausführung der Übung.

. Halten Sie die Muskulatur stets angespannt und kontrollieren Sie immer die Rückführgeschwindigkeit.

. Trainieren Sie, ohne zu übertreiben und ohne Ihre körperliche Verfassung zu überschreiten.

10. Wechseln Sie Krafttraining mit Ausdauertraining ab und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.

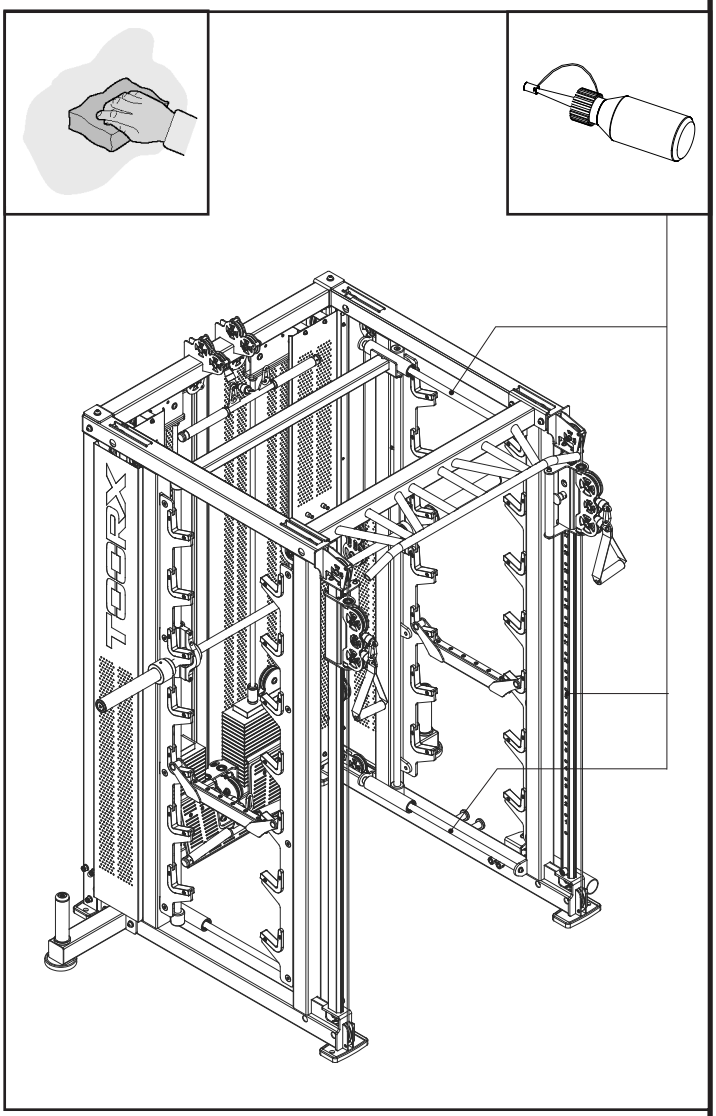
4.0 WARTUNG

GEFAHR

• KEINE brennbaren oder gesundheitsschädlichen Stoffe zur Reinigung verwenden. Kunststoffteile nicht mit Lösungsmitteln reinigen, sondern nur mit Neutralseife und weichen, feuchten Tüchern.

• Reinigen Sie das Gerät NICHT mit Wasserstrahl; schmieren Sie die beweglichen Teile regelmäßig mit Silikonspray.

• Schmieren Sie Teile des Produkts NIEMALS mit Öl oder Fett.



Regelmäßige Reinigung ist wichtig, da Schweiß, der sich auf den Teilen absetzt, die Materialien mit der Zeit vorzeitig altern lässt.

Wöchentlich: • Reinigen Sie die lackierten Teile des Rahmens sorgfältig mit einem feuchten Tuch und milder Seife.

Monatlich: • Prüfen Sie, ob Muttern und Schrauben fest angezogen sind.

• Schmieren Sie die Führungen: etwas Silikonöl auf ein weiches Tuch geben und damit über die Führungen wischen.

Bei regelmäßigen Kontrollen: • Ersetzen Sie beschädigte Teile sofort. • Prüfen Sie die Spannung der Stahlseile; justieren Sie sie über die Spannschrauben und durch Versetzen der Seilrollen in den verstellbaren Aufnahmen.

Bei längerer Nichtbenutzung: • Lagern Sie das Produkt an einem staub- und feuchtigkeitsgeschützten Ort.

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG

Dieses Produkt darf NICHT über den Hausmüll entsorgt werden, sondern muss (in den Staaten der Europäischen Union) getrennt bei den dafür vorgesehenen Sammelstellen zur Entsorgung und Verwertung abgegeben werden.

Garlando S.p.A. bittet Verbraucher außerhalb der Europäischen Union, die örtlichen Vorschriften zur Entsorgung und Verwertung zu beachten und, wo möglich, elektrische und elektronische Geräte sowie wiederverwertbare Bestandteile (z. B. Eisen, Kupfer, Kunststoffe) getrennt zu sammeln.

6.0 ERSATZTEILKATALOG – BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen beachten Sie die Zeichnungen und die Ersatzteilliste auf den folgenden Seiten.

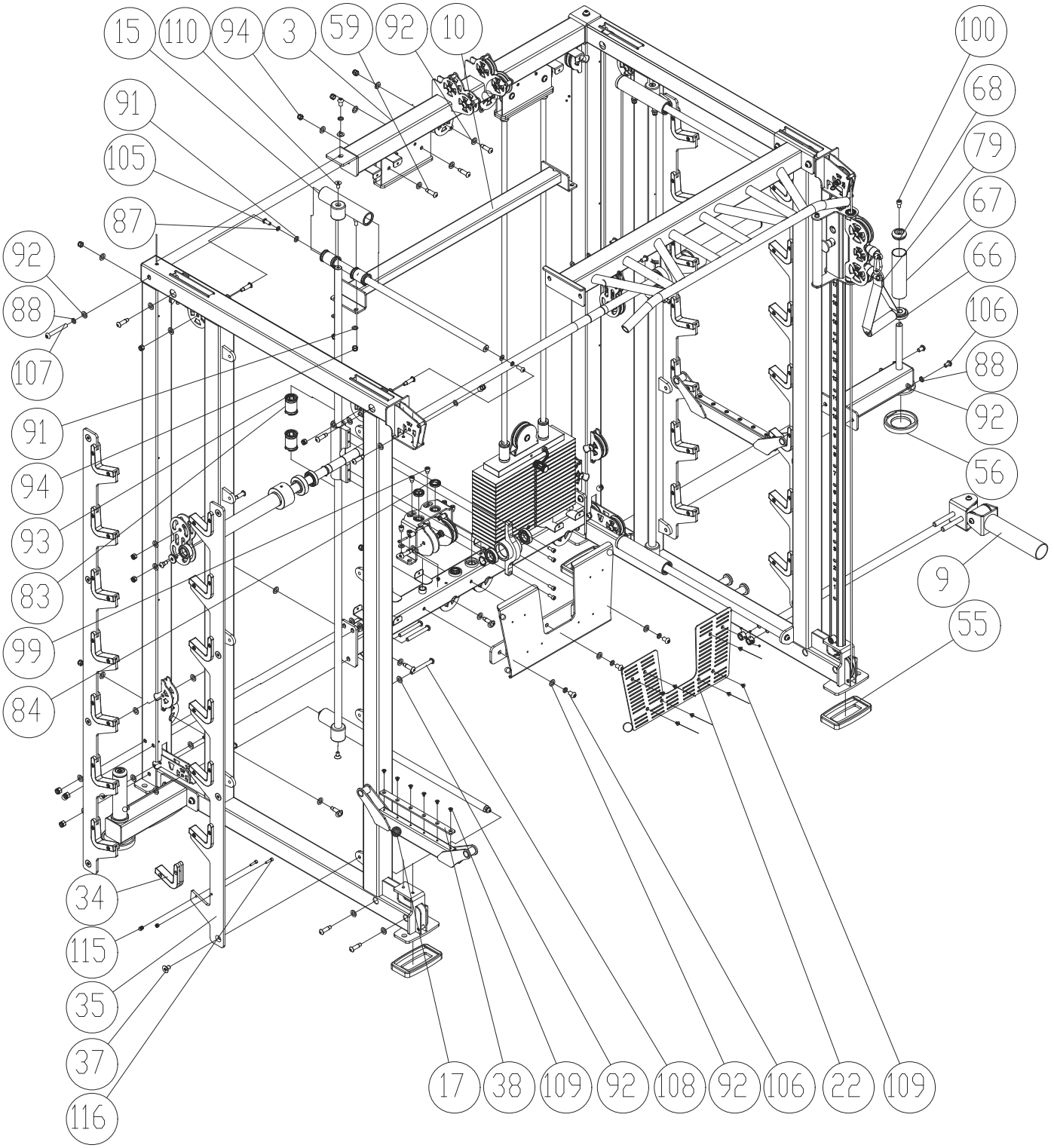
Die Ersatzteilbestellung muss folgende Angaben enthalten: 1. Marke und Modell des Produkts – siehe Typenschild 2. Bezeichnung des zu ersetzenden Teils – siehe Ersatzteilliste 3. Positionsnummer des Teils – siehe Explosionszeichnung 4. Benötigte Menge 5. Anschrift und Versandinformationen.

Ersatzteile sind schriftlich per Fax oder E-Mail an folgende Adresse anzufordern:

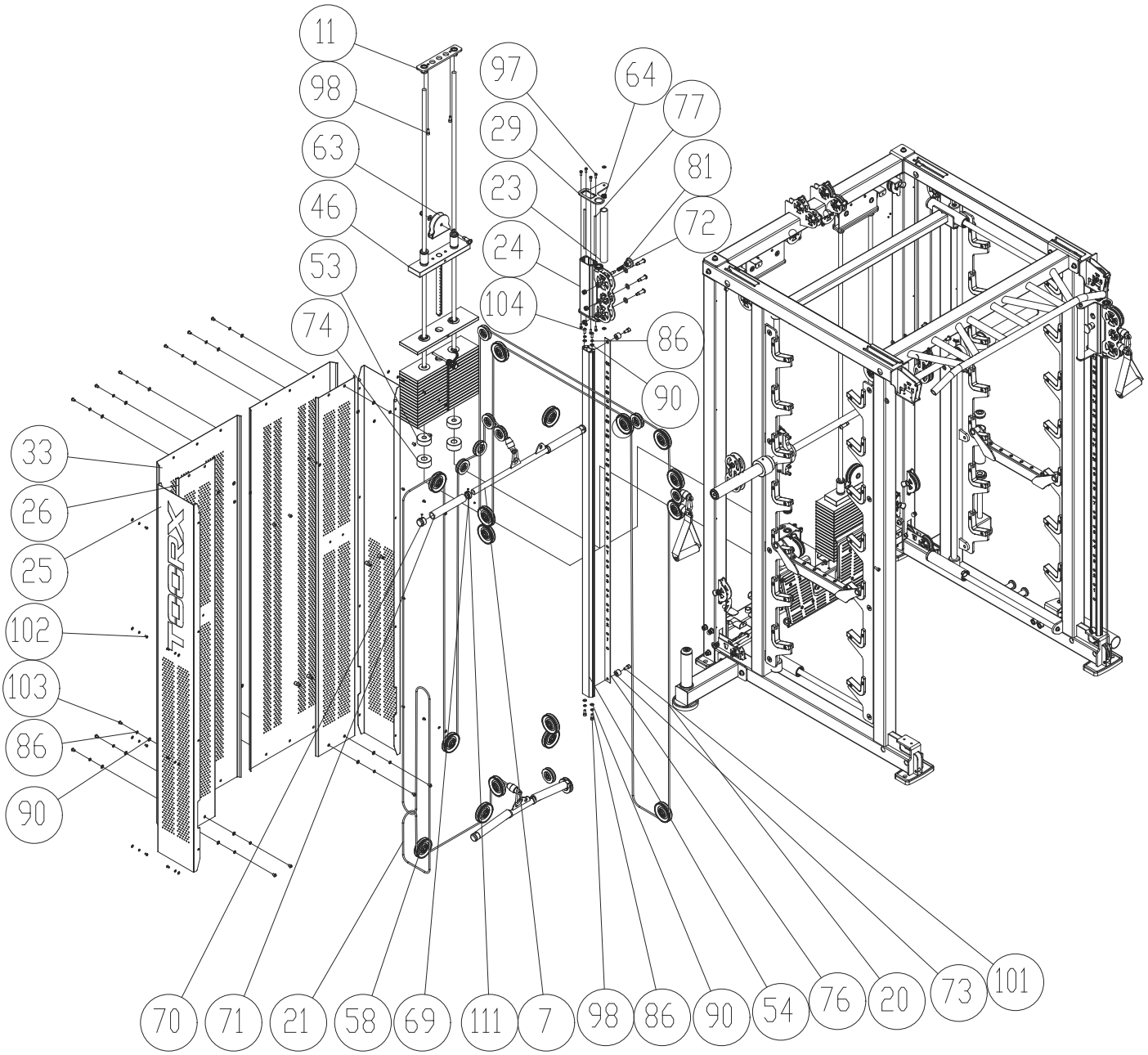
Fax +39 0143/318594 ·
assistenza@garlando.it

Dieser Katalog kann in Details vom vorhandenen Produkt abweichen; zwischenzeitliche Änderungen des Herstellers sind möglicherweise nicht enthalten. Bei Fragen zu Zeichnungen und Beschreibungen wenden Sie sich an den technischen Kundendienst: +39 0143/318500

6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG - BLATT 1



6.2 EXPLOSIONSZEICHNUNG - BLATT 2



6.3 TEILELISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Hinterer Ständer links	1
2	Vorderer Ständer rechts	1
3	Obere Verbindungsbrücke	1
4	Obere Klimmzugtraverse	1
5	Unteres Rohr	1
6	Rollengehäuse	2
7	Latzugstange	1
8	Scheibenaufnahme	2
9	Landmine-Aufnahme	1
10	Obere bewegliche Traverse	1
11	Aufnahmehülse Führungsstangen	2
12	Doppelrollenhalter	2
13	Verbindungswinkel Fußplatte	1
14	Griff	1
15	Obere Gleithülse	2
16	Untere Gleithülse Multipresse	2
17	Bewegliche Sicherheitsablage	2
18	Befestigungshülse Langhantelstange	2
19	Gewichtsstecker mit Spiralkabel	2
20	Stahlseil 1	2
21	Stahlseil 2	2
22	Fußplatte Edelstahl	1
23	Gleitrohr Stahlseil	2
24	Laufwagen	2
25	Seitliche Abdeckung	2
26	Vordere Abdeckung	2
27	Langhantelstange Multipresse	1
28	Steckbolzen	2
29	Befestigungsplatte Gleithülse	4
30	Gleitstange	4
31	Langhantel auf Führungsschiene	2
32	Rollenabdeckplatte	1
33	Hintere Schutzabdeckung	2
34	Schutzhülle für Haken	28
35	Platte mit Ablagehaken - A	2
36	Platte mit Ablagehaken - B	2
37	Senkschraube Innensechskant M12x20 mm	16
38	Sicherheitsplatte ABS	2
39	Verbindungshülse Langhantelstange	2
40	Stützhülse Langhantelstange	2
41	Langhantelhülse Multipresse	2
42	Verschlusskappe Langhantelhülse	2
43	Rundkappe Ø32 mm	2
44	Gleithülse Multipresse	2
45	Rillenkugellager 6001	2
46	Endgewichtsplatte	2
47	Buchse	4
48	Sicherungsring 32x1.2 mm	4
49	Stift 10x60 mm	2
50	Sicherheitshaken	6
51	Führungsstange Gewichtsblock	4
52	Rollenhalterung	4

Pos.	Beschreibung	Menge
53	Dämpfer für Gewichtsblock	4
54	Gleitstange Seilzugwagen	2
55	Gummipuffer geformt	4
56	Gummipuffer rund	2
57	Seilrolle Ø50 mm	18
58	Seilrolle Ø95 mm	34
59	Rollenachse Ø32 mm	52
60	Rollenachse Ø10 mm	2
61	Rutschschutzhülle Stahlseil	4
62	Gewichtswählstange 18 Bohrungen	2
63	Einfachrollenhalter	2
64	Einschlagmutter	4
65	Zugstange oben/unten	4
66	Innenkappe Hülse	2
67	Hülse für Scheibenaufnahme Ø50 mm	2
68	Außenkappe Hülse	2
69	Aluminiumring Griff Ø35 mm	4
70	Aluminiumkappe Griff Ø35 mm	4
71	Griffbezug Ø25x5x200 mm	4
72	Knauf für Rastbolzen	2
73	Endanschlagbuchse	4
74	Auflage für Dämpfer	4
75	Gewichtsplatte	34
76	Einstellplatte	2
77	Gleitprofil Schlittenführung	4
78	Distanzscheibe Gewichtsblock	68
79	Griff mit Doppelrolle	2
80	Hülse	2
81	Feder Rastbolzen	2
82	Rastbolzen mit Feder	2
83	Linearkugellager geschlossen 3 25	12
84	Rillenkugellager 61805-2RZ	7
85	Federring Ø6x1,6 mm	16
86	Federring Ø8x2,1 mm	28
87	Federring Ø10x2,6 mm	8
88	Federring Ø12x3,1 mm	15
89	Unterlegscheibe Ø6x1,6 mm	20
90	Unterlegscheibe Ø8x1,6 mm	32
91	Unterlegscheibe Ø10x2,0 mm	18
92	Unterlegscheibe Ø12x2,5 mm	121
93	Sicherungsring Ø40 mm	24
94	Sicherungsmutter M10	48
95	Sicherungsmutter M12	6
96	Innensechskantschraube M5×32 mm	4
97	Innensechskantschraube M6×16 mm	18
98	Innensechskantschraube M8×20 mm	20
99	Innensechskantschraube M10×10 mm	6
100	Innensechskantschraube M10×16 mm	2
101	Innensechskantschraube M10×20 mm	4
102	Innensechskantschraube M6×10 mm	16
103	Innensechskantschraube M8×12 mm	20
104	Innensechskantschraube M8x20 mm	4

Pos.	Beschreibung	Menge
105	Innensechskantschraube M10x25 mm	8
106	Innensechskantschraube M12x20 mm	13
107	Innensechskantschraube M12x90 mm	2
108	Innensechskantschraube M12x100 mm	6
109	Senkschraube Innensechskant M6x10 mm	20
110	Senkschraube Innensechskant M10x20 mm	4
111	Gewindestift M5x5 mm	20
112	Sicherungsring Ø30 mm	4
113	Rillenkugellager 6006-2RZ	6
114	Gewindestift M8x12 mm	4
115	Sicherungsmutter M6	56
116	Innensechskantschraube M6x25 mm	56

Pos.	Beschreibung	Menge

7.0 GEWÄHRLEISTUNG UND SERVICE

GEWÄHRLEISTUNG IN ÖSTERREICH

Die im italienischen Original an dieser Stelle abgedruckte Herstellergarantie der Garlando S.p.A. gilt nur für Produkte, die in Italien bei einem autorisierten Händler gekauft wurden.

Für in Österreich bei der Bodyfit Handels KG gekaufte Produkte gilt die gesetzliche Gewährleistung. Eine zusätzliche Garantie – von der Bodyfit Handels KG oder vom Hersteller – wird nicht zugesagt. Ihre gesetzlichen Rechte bleiben unberührt.

Bei Fragen zu Gewährleistung und Ersatzteilen wenden Sie sich an: Bodyfit Handels KG, Wiener Straße 190, 4020 Linz, Österreich, info@bodyfit-shop.at, +43 5356 90990.

BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH UND FEHLGEBRAUCH

Das Produkt ist ausschließlich für den Sport bestimmt. Die Benutzung setzt eine ärztliche Bestätigung der körperlichen Eignung voraus.

Für Schäden an Personen, Haustieren und Sachen, die direkt oder indirekt durch Nichtbeachtung der Anweisungen und Warnhinweise dieser Bedienungsanleitung entstehen, übernimmt der Hersteller keine Haftung.

Das Produkt ist nicht für therapeutische oder rehabilitative Zwecke geeignet. Unfälle oder Erkrankungen infolge einer solchen Fehlanwendung können nicht dem Hersteller angelastet werden.

Der Hersteller behält sich konstruktive Änderungen am Produkt vor.



ACHTUNG

DIE BENUTZUNG DES GERÄTS OHNE ERLAUBNIS UND AUFSICHT DES ZUSTÄNDIGEN PERSONALS IST VERBOTEN.

Befolgen Sie vor der Benutzung genau die Anweisungen des Trainers.

Vor der Benutzung des Geräts einen Arzt konsultieren.

Bei Schwäche oder körperlichen Schmerzen das Training sofort abbrechen.

Während der Benutzung dürfen sich andere Personen keinesfalls in der Nähe des Geräts aufhalten oder sich daran anlehnen.

Halten Sie Körper, Kleidung und Zubehör von den beweglichen Teilen fern.

Benutzen Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck. Keine Teile des Geräts verändern.

Gerät vor der Benutzung prüfen. Nicht benutzen bei sichtbaren Schäden oder Fehlfunktion.

Bei Fehlfunktion nicht versuchen, das Gerät selbst zu reparieren. Melden Sie den Defekt dem zuständigen Personal.

Sicherstellen, dass die Sicherungsbolzen stets richtig eingesteckt sind. Im Zweifel an das zuständige Personal wenden. Nur originale Sicherungsbolzen verwenden.

TOORX
PROFESSIONAL LINE

Seite kopieren und gut sichtbar neben dem Gerät aufhängen

Vertrieb in Österreich: Bodyfit Handels KG · Wiener Straße 190 · 4020 Linz · info@bodyfit-shop.at

Garlando

GARLANDO SPA Via Regione Piemonte,
32 - Zona Industriale D1
15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italien
www.toorxprofessional.it ·
contact@toorxprofessional.it