

TCORX
FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



ASX 3000



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: GRLDTORXASX3000

Revision: 00

Ausgabe: 12/22

INHALTSVERZEICHNIS

1.0 SICHERHEITSHINWEISE.....	S. 1.1 RISIKEN BEI DER	3
BENUTZUNG DES PRODUKTS.....	S. 1.2 BESTIMMUNGSGEMÄSSER	4
GEBRAUCH UND GEGENANZEIGEN – SYMBOLE.....	S. 1.3 AUFKLEBER AM	5
PRODUKT.....	S. 1.4 TECHNISCHE	6
DATEN.....	S.	7
2.0 AUFSTELLRAUM DES GERÄTS.....	S. 8 2.1 AUSPACKEN -	
KARTONINHALT.....	S. 9 2.2 MONTAGE DES GERÄTS.....	S. 15
3.0 REGELN FÜR EIN RICHTIGES TRAINING.....	S. 24 3.1 PLATZSPARENDE	
POSITION.....	S. 25	
4.0 WARTUNG.....	S. 27	
5.0 AUSSERBETRIEBNAHME - ENTSORGUNG.....	S. 28	
6.0 ERSATZTEILKATALOG - ERSATZTEILBESTELLUNG.....	S. 28 6.1	
EXPLOSIONSZEICHNUNG ERSATZTEILE.....	S. 29 6.2 TEILELISTE.....	S. 30
7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....	S. 32	

- Lesen Sie vor Montage und Gebrauch diese Bedienungsanleitung und eventuell beiliegende weitere Anleitungen sorgfältig durch.
- Das Gerät im häuslichen Bereich oder in gewerblichen Einrichtungen mit gemischter, nicht durchgehender Nutzung („Light Commercial“) verwenden, z. B. private Clubs, Hotels, Wellnesseinrichtungen. Allen Personen, die das Gerät benutzen dürfen, müssen die Anweisungen zur richtigen Benutzung und die Warnhinweise erklärt werden.
- Benutzen Sie das Gerät erst, nachdem es sicher am Boden befestigt wurde.
- 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.
- Das Gerät darf nur von Personen über 16 Jahren in guter körperlicher Verfassung benutzt werden. Es darf immer nur eine Person gleichzeitig trainieren.
- Tragen Sie stets geeignete Sportkleidung, die die Bewegungen nicht behindert.
- 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.
- Das Gerät hat bewegliche Teile; achten Sie genau darauf, sich selbst und anderen nicht die Finger einzuklemmen.
- Installieren Sie das Gerät NICHT in medizinischen Einrichtungen oder Fitnessstudios; es ist nicht für intensiven professionellen Einsatz oder für medizinische Rehabilitation ausgelegt.
- 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 von mehr als einer Person gleichzeitig benutzen; während des Trainings dürfen sich andere Personen nicht nähern, um Kontakt mit beweglichen Teilen zu vermeiden. • Das Gerät NIE benutzen, wenn es beschädigt ist, Teile demontiert oder Schrauben nicht festgezogen sind. Für Reparaturen oder Ersatzteile wenden Sie sich nur 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.

I.I

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.



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



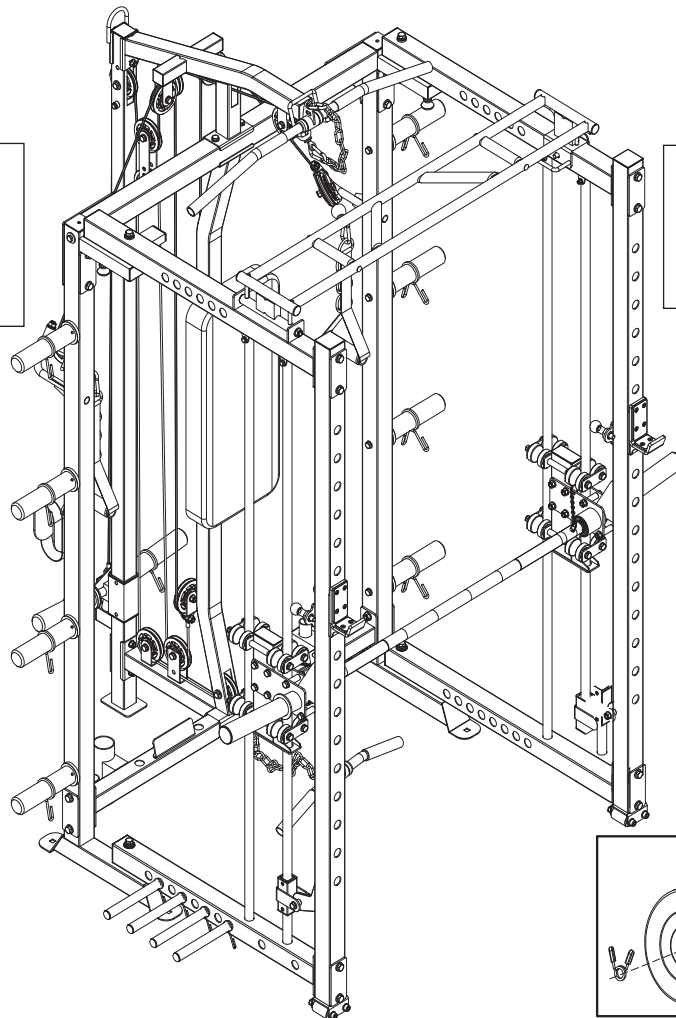
- Links und rechts der Langhantel das gleiche Gewicht auflegen.
- Prüfen Sie, dass die Hantelscheiben auf den Scheibenaufnahmen stets mit den mitgelieferten Sicherungsklemmen fixiert sind.
- Wird das Gerät nicht benutzt, müssen die Hantelscheiben auf den Ablagen mit den mitgelieferten Federverschlüssen gesichert sein; auf der Langhantel dürfen keine Scheiben verbleiben.



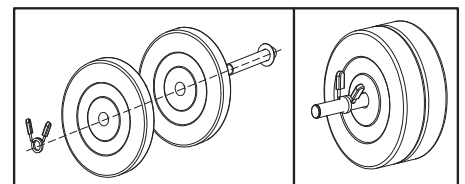
Quetschgefahr: für die Finger beim Einsetzen der Hantelscheiben in die Ablagen auf der Rückseite



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



Kippgefahr: Die Bodenträger müssen dauerhaft über die vier Durchgangsbohrungen am Boden befestigt werden, damit das Gerät beim Training nicht kippt.



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

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 in Klasse „S“ für die gemeinschaftliche gewerbliche Nutzung (Fitnesscenter und Fitnessstudios) ausgelegt und zertifiziert und kann auch privat im häuslichen Bereich verwendet werden. Das beschriebene Produkt ist nicht für medizinische oder therapeutische Zwecke geeignet. Befolgen Sie alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Anleitung, um sicher zu trainieren. Intensive und lange Belastungen erfordern eine gute körperliche Verfassung; beachten Sie daher die nachfolgend aufgeführten Gegenanzeigen. Die Benutzung ist in folgenden Fällen verboten:

- Schwangerschaft; • Bluthochdruck, Herzerkrankungen; • Glaukom, Netzhauterkrankungen, Bindehautentzündung; • Verletzungen der Wirbelsäule, kürzlich erlittene Knochenbrüche, Knochenprothesen, Gelenkschwellungen, Osteoporose; • Leisten- oder Bandscheibenbruch.

Die Herstellergarantie erlischt in folgenden Fällen (gesetzliche Rechte bleiben unberührt):

- unsachgemäße, von der Bedienungsanleitung abweichende Benutzung; • Manipulation am Produkt;
- Verwendung von Nicht-Originalersatzteilen; • Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise auf den Piktogrammen 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.

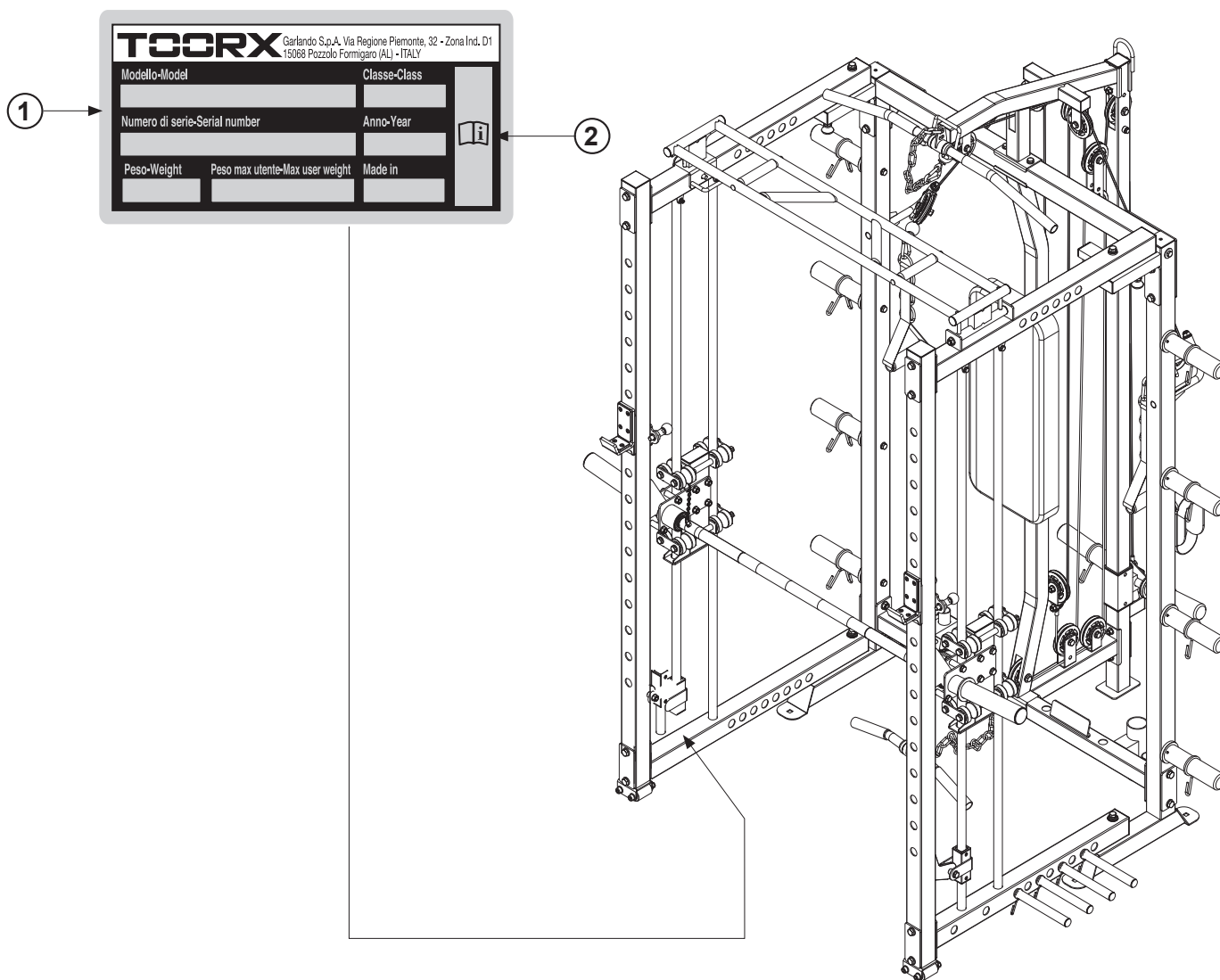
I.3

AUFKLEBER AM PRODUKT

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

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

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



I.4

TECHNISCHE DATEN

PRODUKTMASSE (LXBXH)	1648 x 1606 x 2248 mm
MASSE PLATZSPARPOSITION (LXBXH)	1820 x 1650 x 2248 mm
VERPACKUNGSMASSE (LXBXH)	die Verpackung besteht aus 4 Kartons mit folgenden Maßen: A) 2100x625x155 mm - B) 2220x325x115 mm - C) 1270x425x255 mm D) Ø92x2010 mm
RAHMEN	Stahlrohr mit Quadratprofil: 50 x 50 x 2.0 mm Stahlrohr mit Quadratprofil: 60 x 60 x 2.0 mm
INNENMASSE RACK	Höhe 2157 mm - Breite 1100 mm
LÄNGE LANGHANTEL	Länge 1743 mm
HÖHE LANGHANTEL	verstellbar in 16 Positionen, Abstand 90 mm, Höhe: 455 ÷ 1805 mm
SICHERUNG LANGHANTEL	2 Sicherheitshaken gegen unbeabsichtigtes Herabfallen bzw. Einklemmen
OBERES GITTER	Höhe über Boden 2185 mm
GEWICHT MIT VERPACKUNG	184,7 kg
PRODUKTGEWICHT	171,7 kg
DURCHMESSER SCHEIBENAUFNAHME	für Hantelscheiben mit 25 und 50 mm Bohrung (Hantelverschlüsse inklusive)
MAX. BENUTZERGEWICHT	150 kg
FUNKTIONEN	4-in-1 (dual pulley&low row, lat machine, smith machine, rack) Multifunktions-Sportgerät für funktionelles Training verschiedener Muskelgruppen, mit Latzugstation für Rücken und Trizeps, geführter Langhantel mit Sicherheitshaken, Multigriff-Gitter im oberen Bereich, Dip-Griffen, T-Bar Row und zahlreichem Zubehör für viele Kraftübungen. Zubehör im Lieferumfang: 2 J-Haken, <u>Latzugstange</u> , kurze Stange, Klimmzuggitter, T-Bar mit Gelenk für Olympia-Langhanteln, Stangenablage, Zuggriffe, Fußschlaufe, Hantelverschlüsse.
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 - EN ISO 20957-4 (Klasse SC) Richtlinien: 2001/95/EG

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.

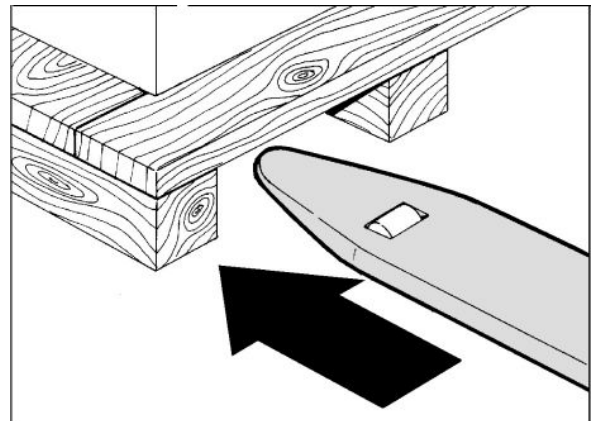
- Verankern Sie die Gerätekomponenten über die Durchgangsbohrungen in den Platten der Fußtraversen fachgerecht am Boden; so werden Schwingungen und unerwartete Bewegungen des Geräts vermieden.
- Bei Nutzung im häuslichen Bereich muss das Produkt in einem abschließbaren Raum stehen, damit es für Kinder 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 vier Kartons, die mit Heftklammern und Umreifungsbändern verschlossen sind. Beim Abstellen der Kartons den Hinweis „Oben“ (Pfeil auf dem Karton) beachten. Zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durchschneiden und eventuelle Heftklammern mit einer Zange entfernen.



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



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:



Wellpappe (Außenverpackung) – Altpapier



Styropor (Schutzverpackung) – Kunststoff



Kunststoffbeutel (Kleinteile und Zubehör) – Kunststoff

- Tiefziehblister – Restmüll.

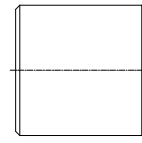
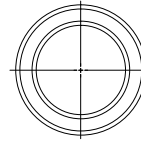
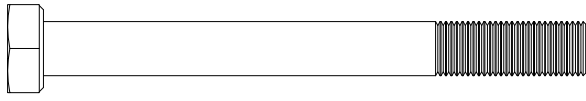
Prüfen Sie, nachdem Sie alle Montageteile aus dem Karton genommen haben, ob der Rahmen beim Transport beschädigt wurde und alle Montageteile vollständig und unbeschädigt sind.



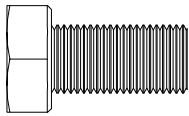
Da kleine Teile enthalten sind, halten Sie Kinder während der Montage vom Arbeitsbereich fern.

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.).

MONTAGEMATERIAL 1 (Maßstab 1:1)



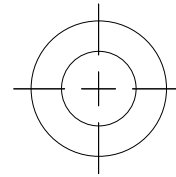
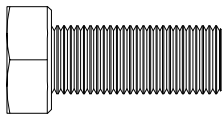
(#94) Sechskantschraube M8×80 (1 Stk.)



(#125)

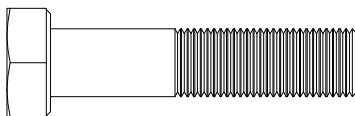
16× Hülse 11×16 (4 Stk.)

(#95) Sechskantschraube M10×20 (8 Stk.)

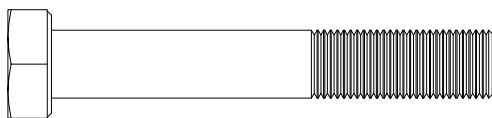
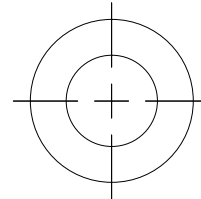


(#96) Sechskantschraube M10×25 (5 Stk.) (#114)

Unterlegscheibe 10 (95 Stk.)



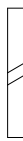
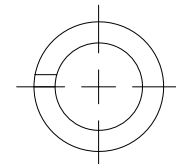
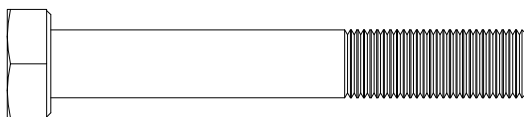
(#98) Sechskantschraube M10×45 (11 Stk.)



(#115)

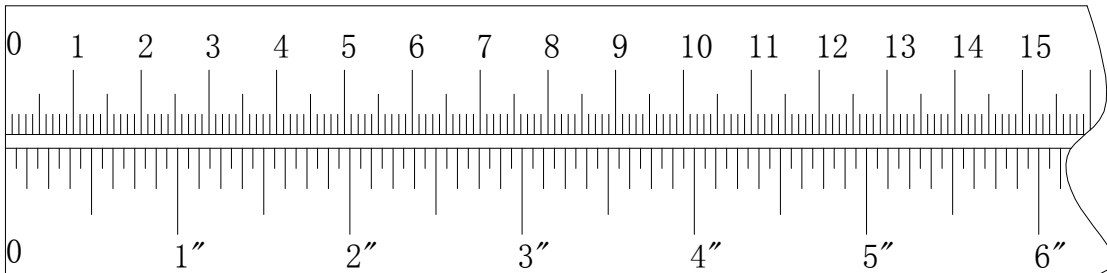
Unterlegscheibe 12 (44 Stk.)

(#100) Sechskantschraube M10×65 (16 Stk.)

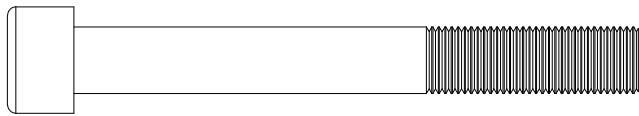


(#101) Sechskantschraube M10×70 (3 Stk.) (#116) Federring 12 (2 Stk.)

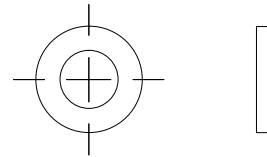
mm



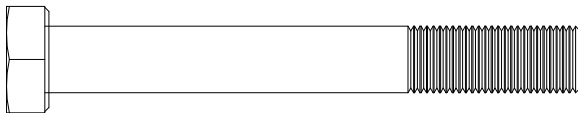
MONTAGEMATERIAL 2 (Maßstab 1:1)



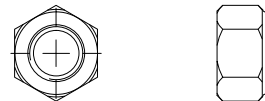
(#104) Innensechskantschraube M10×85 (4 Stk.)



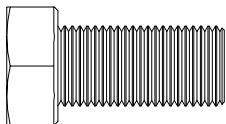
(#113) Unterlegscheibe 8 (10 Stk.)



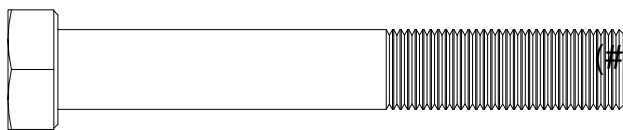
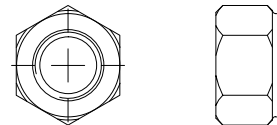
(#103) Sechskantschraube M10×80 (4 Stk.)



(#117) Sicherungsmutter M8 (5 Stk.)

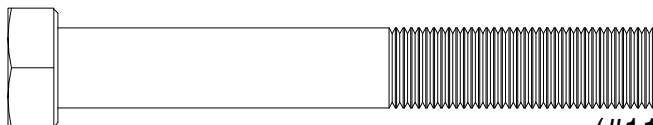


(#107) Sechskantschraube M12×20 (2 Stk.)

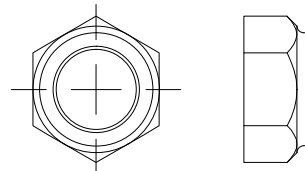


(#108) Sechskantschraube M12×85 (16 Stk.)

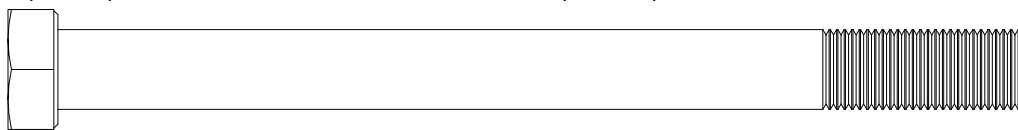
(#118) Sicherungsmutter M10 (43 Stk.)



(#109) Sechskantschraube M12×90 (1 Stk.)

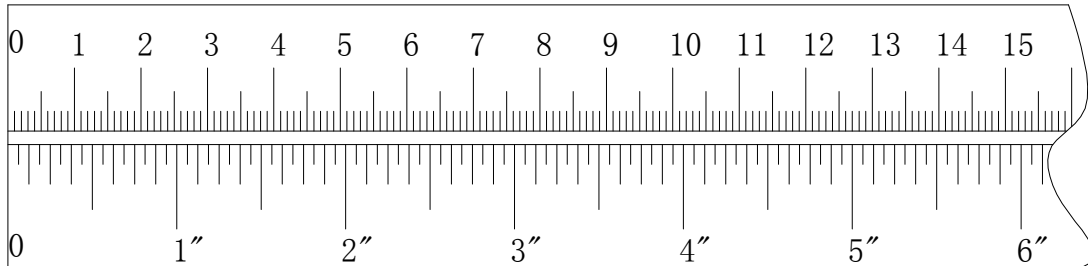


(#119) Sicherungsmutter M12 (22 Stk.)

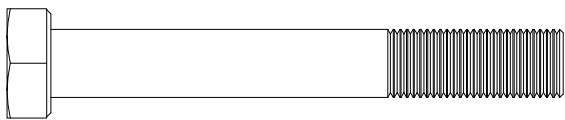


(#110) Sechskantschraube M12×145 (2 Stk.)

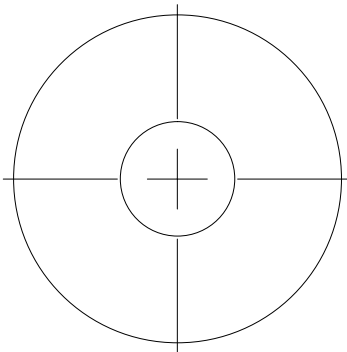
mm



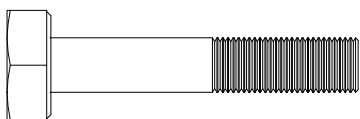
MONTAGEMATERIAL 3 (Maßstab 1:1)



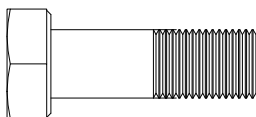
(#102) Sechskantschraube M10×75 (3 Stk.)



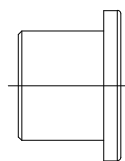
(#123) Distanzscheibe $\phi 30 \times \phi 10.5 \times 2.5$ (2 Stk.)



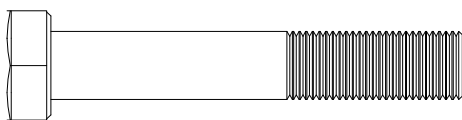
(#93) Sechskantschraube M8×45 (6 Stk.)



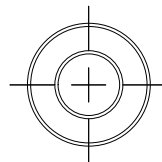
(#97) Sechskantschraube M10×30 (1 Stk.)



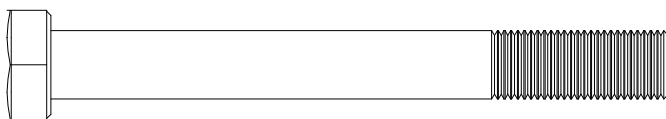
(#82) Seilrollenbuchse (4 Stk.)



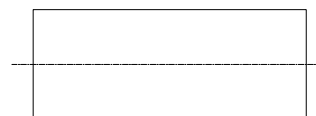
(#99) Sechskantschraube M10×60 (2 Stk.)



(#79) Buchse (2 Stk.)

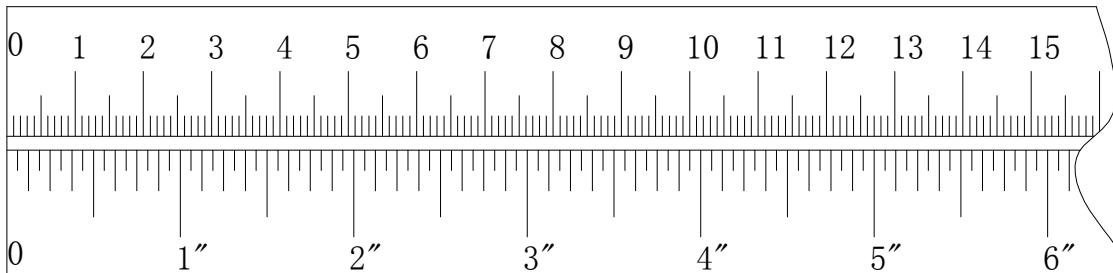


(#105) Sechskantschraube M10×90 (1 Stk.)

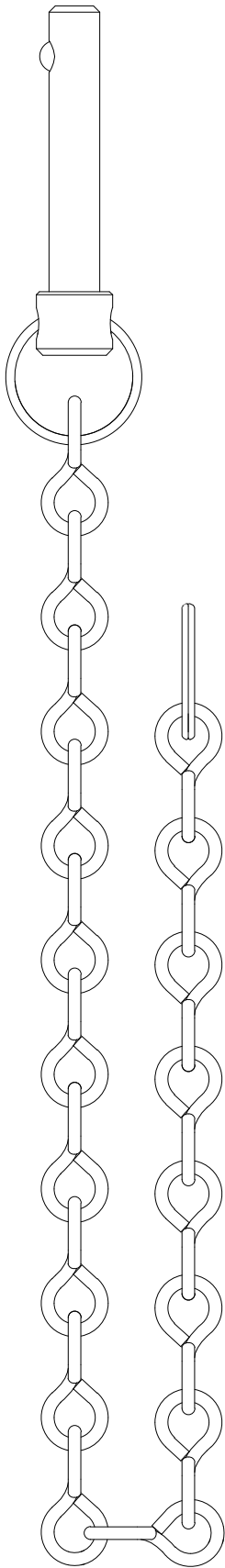


(#33) Metallhülse (6 Stk.)

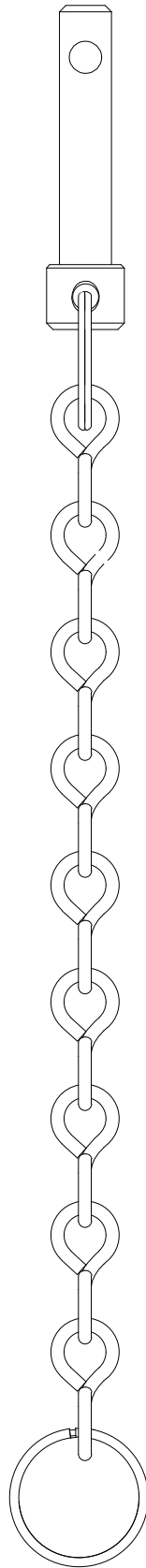
mm



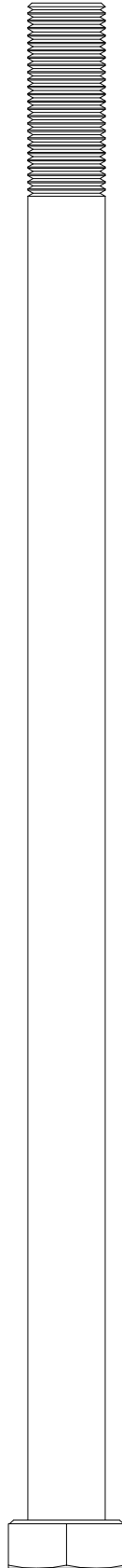
MONTAGEMATERIAL 4 (Maßstab 1:1)



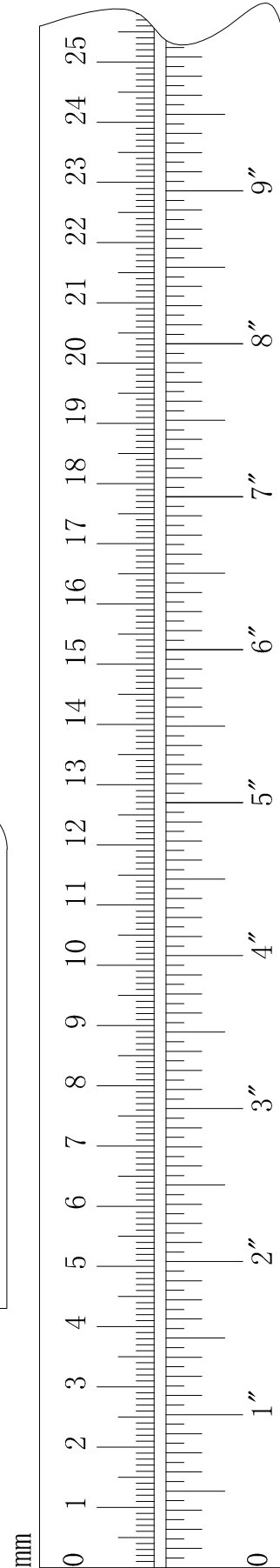
(#34) Sicherungsbolzen mit Kette (2 Stk.)

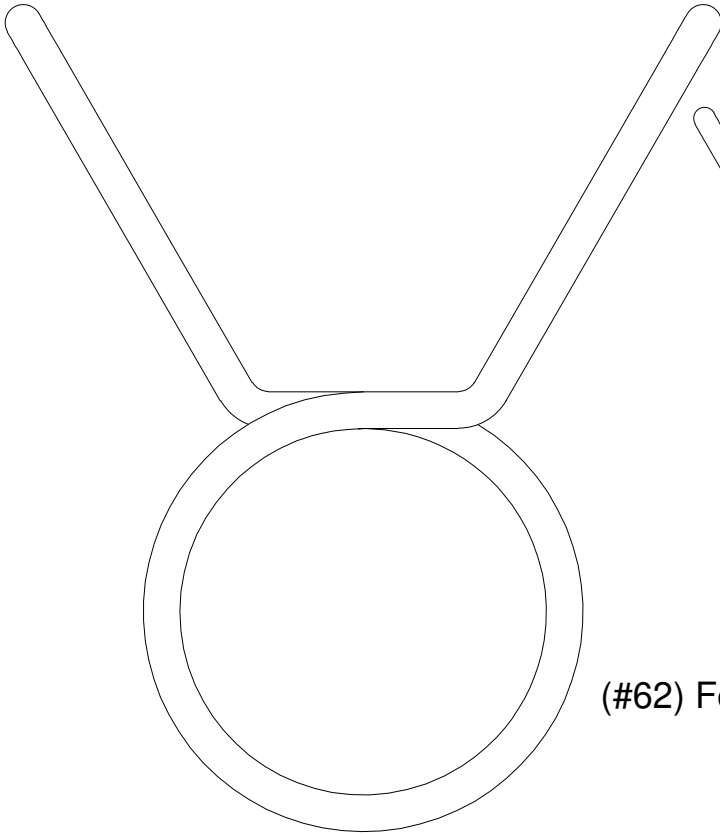


(#50) Sicherungsbolzen mit Kette (1 Stk.)

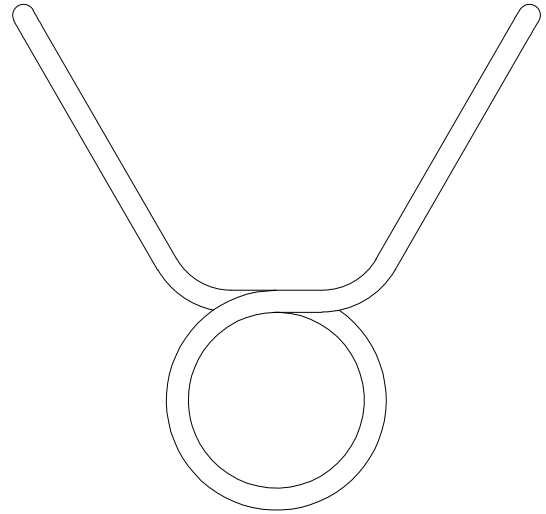


(#111) Sechskantschraube M12×235 (1 Stk.)

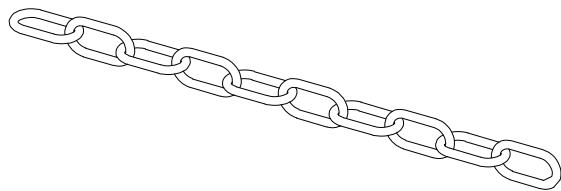




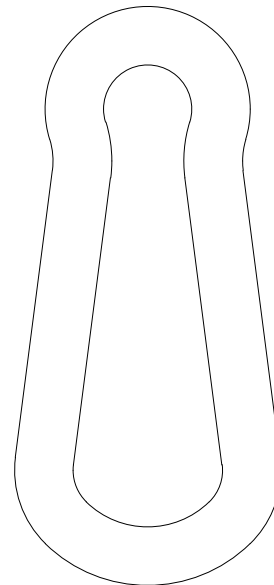
(#61) Federklemme 49 (12 Stk.)



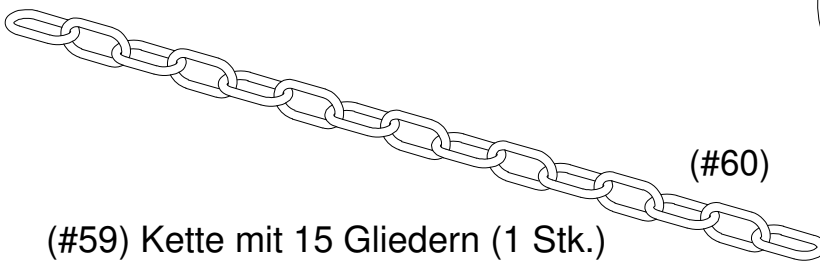
(#62) Federklemme 24.5 (4 Stk.)



(#58) Kette mit 10 Gliedern (1 Stk.)

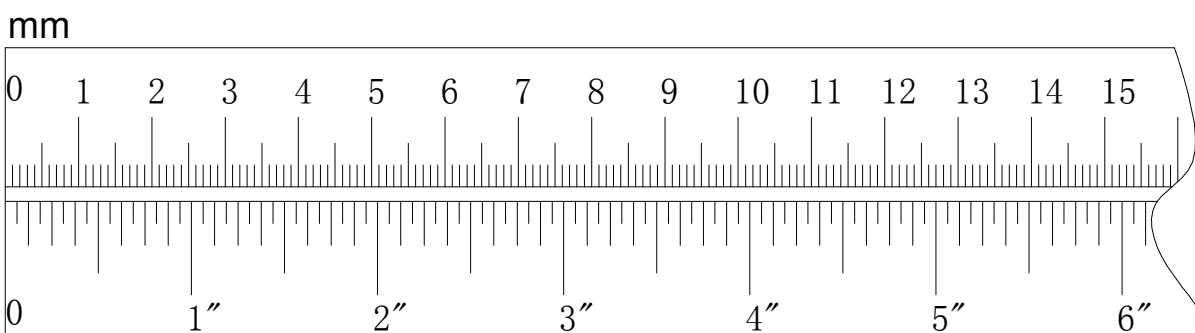


Karabiner 8 (6 Stk.)



(#59) Kette mit 15 Gliedern (1 Stk.)

(#60)

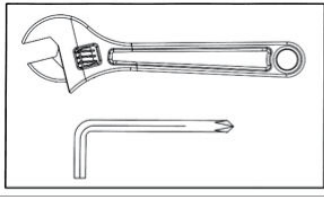


2.2

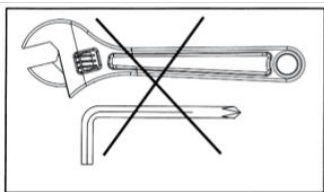
MONTAGE DES PRODUKTS

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.



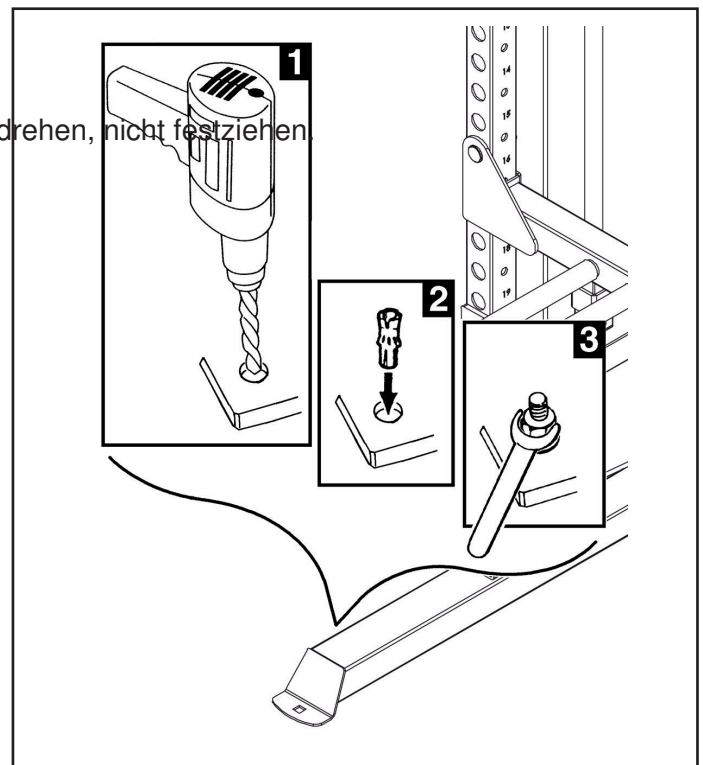
GEFAHR

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.

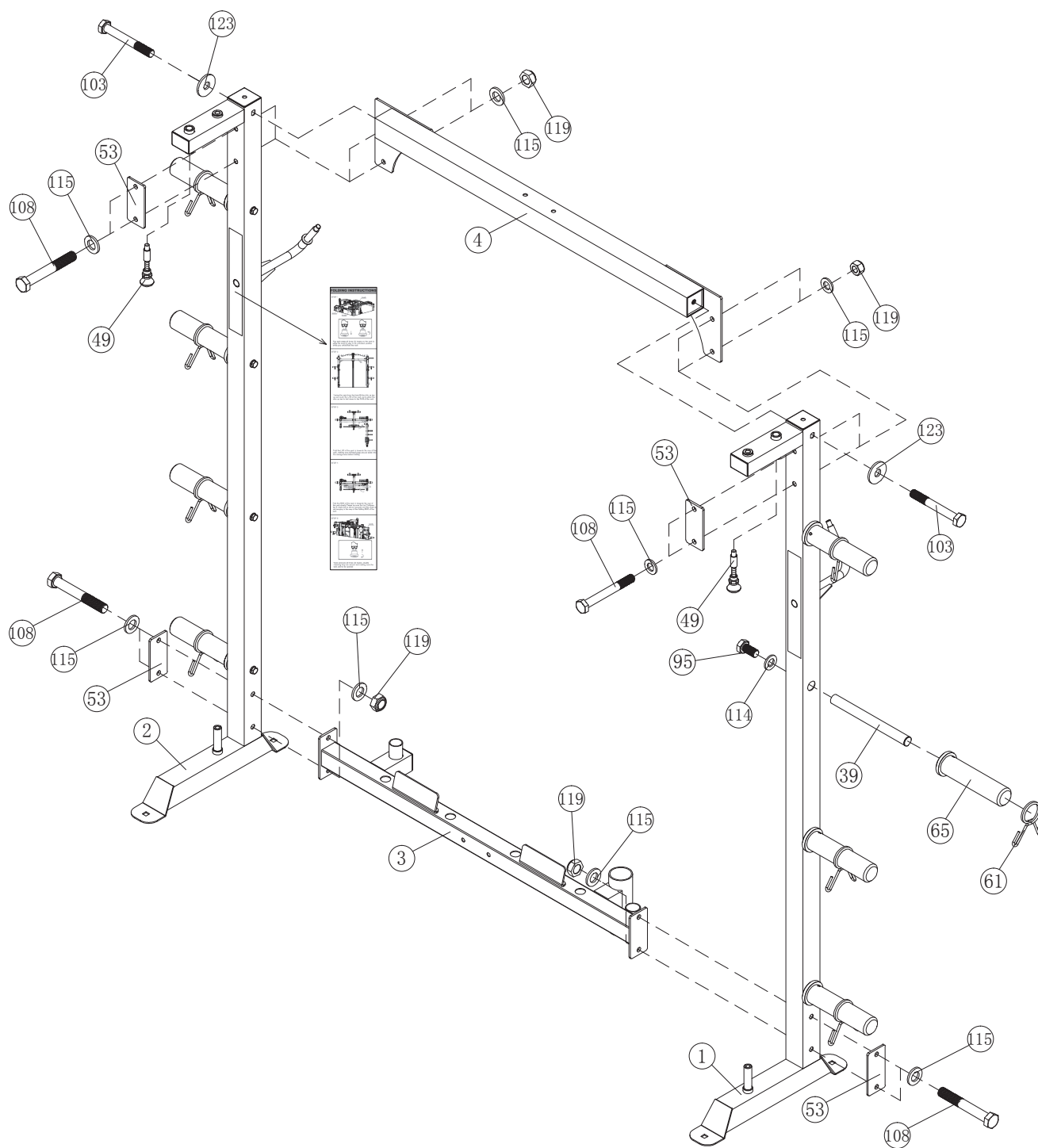
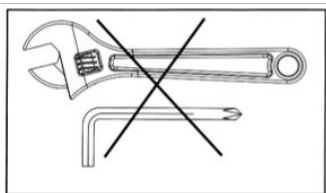


GEFAHR

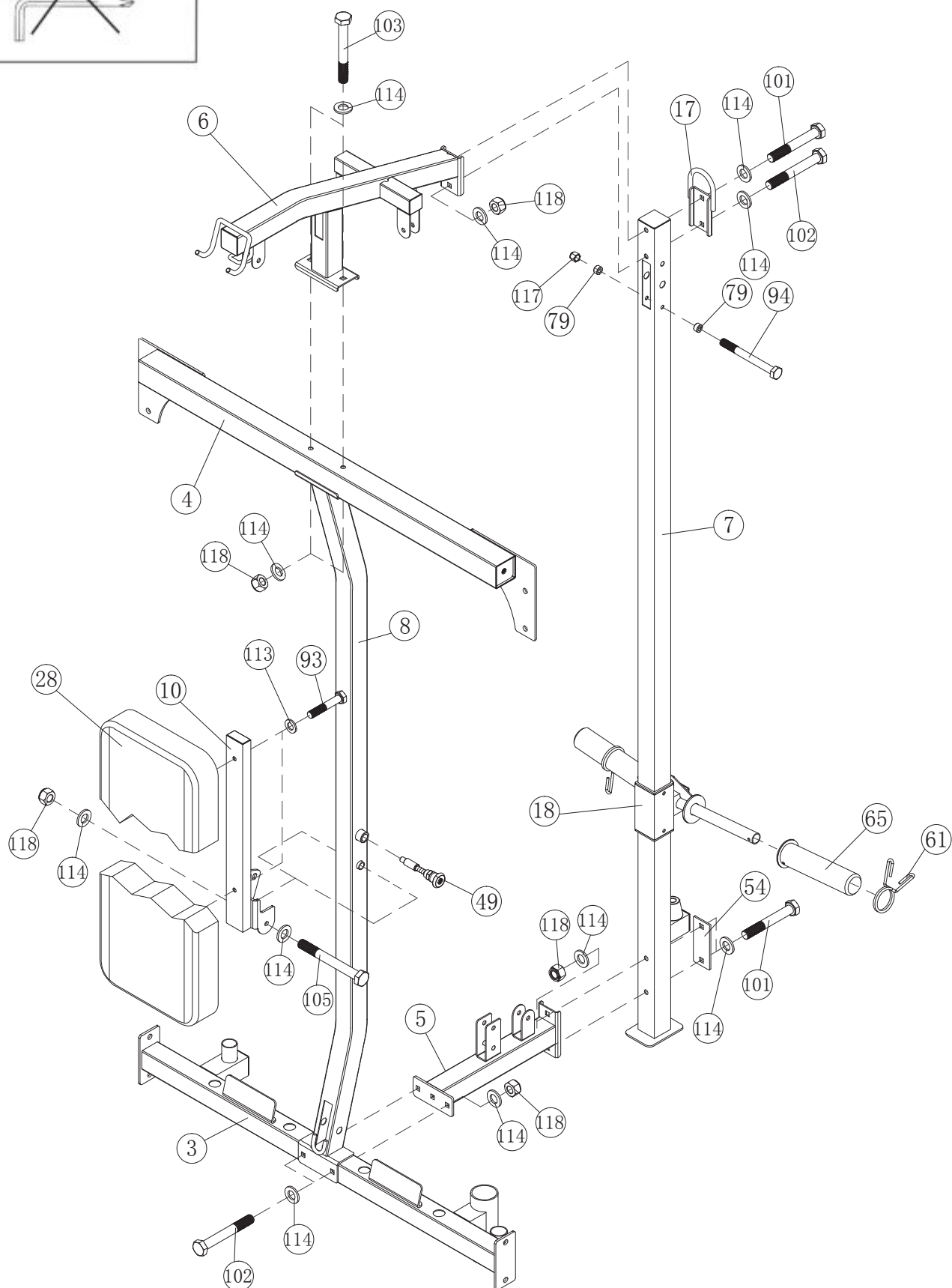
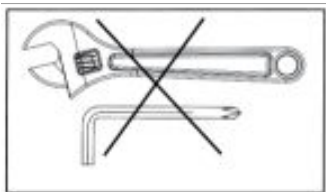
Der Rahmen muss über die vier Durchgangsbohrungen an den Enden der Bodenträger am Boden befestigt werden. Setzen Sie nach dem Bohren des Bodens an diesen Stellen Dübel in passender Länge ein; für die dauerhafte Befestigung verwenden Sie in jeder der vier Bohrungen Injektionsmörtel (Verbundanker). Für die Wahl der Dübel und der Befestigung je nach Untergrund ist zwingend Fachpersonal hinzuzuziehen. Garlando S.p.A. haftet nicht für Schäden an Leitungen im Boden, an Bauwerken und Untergründen oder für Verletzungen der Benutzer infolge unsachgemäßer Montage.



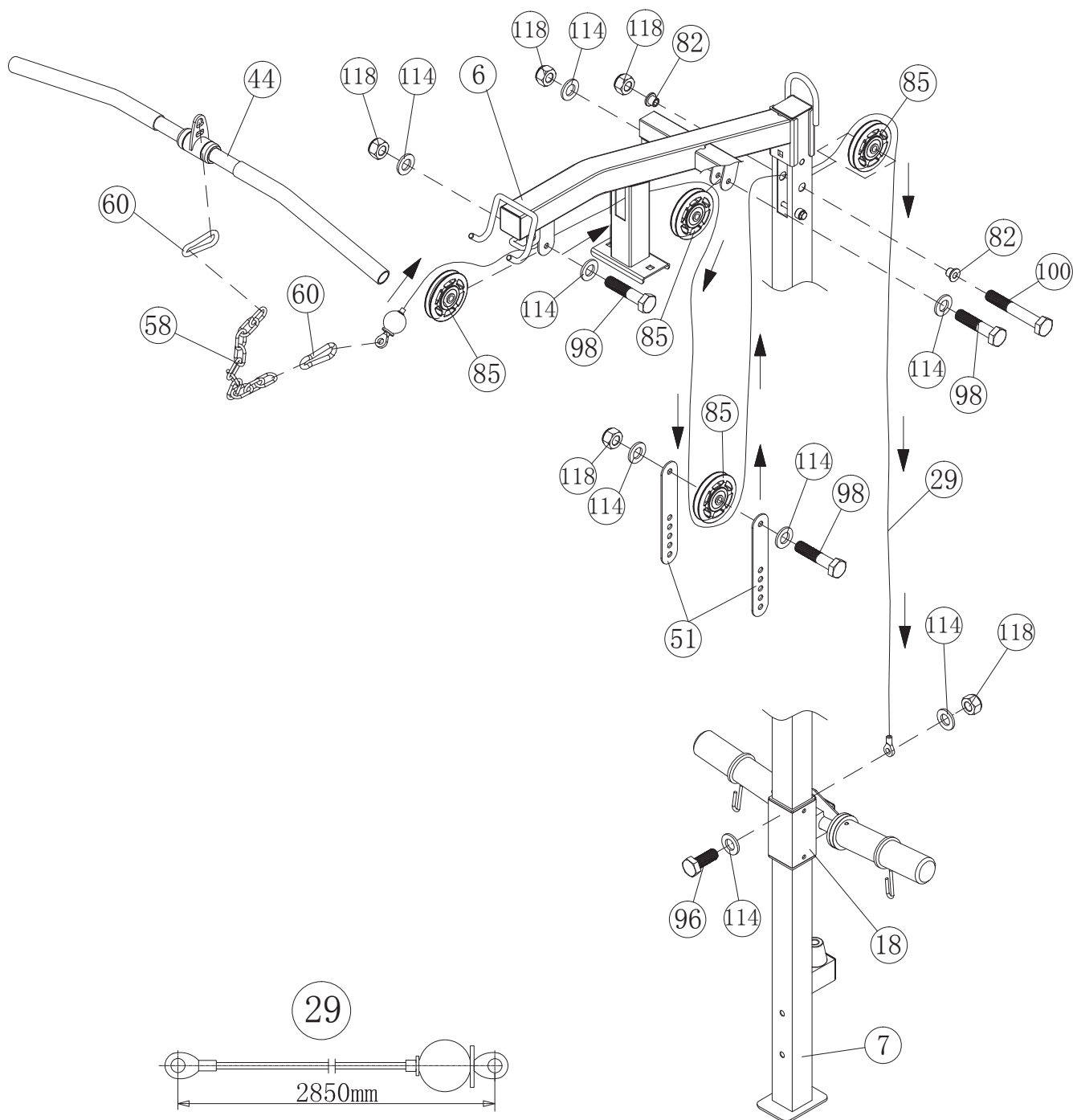
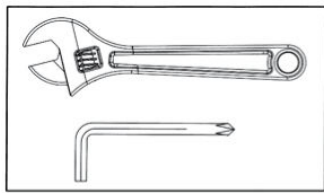
SCHRITT 1



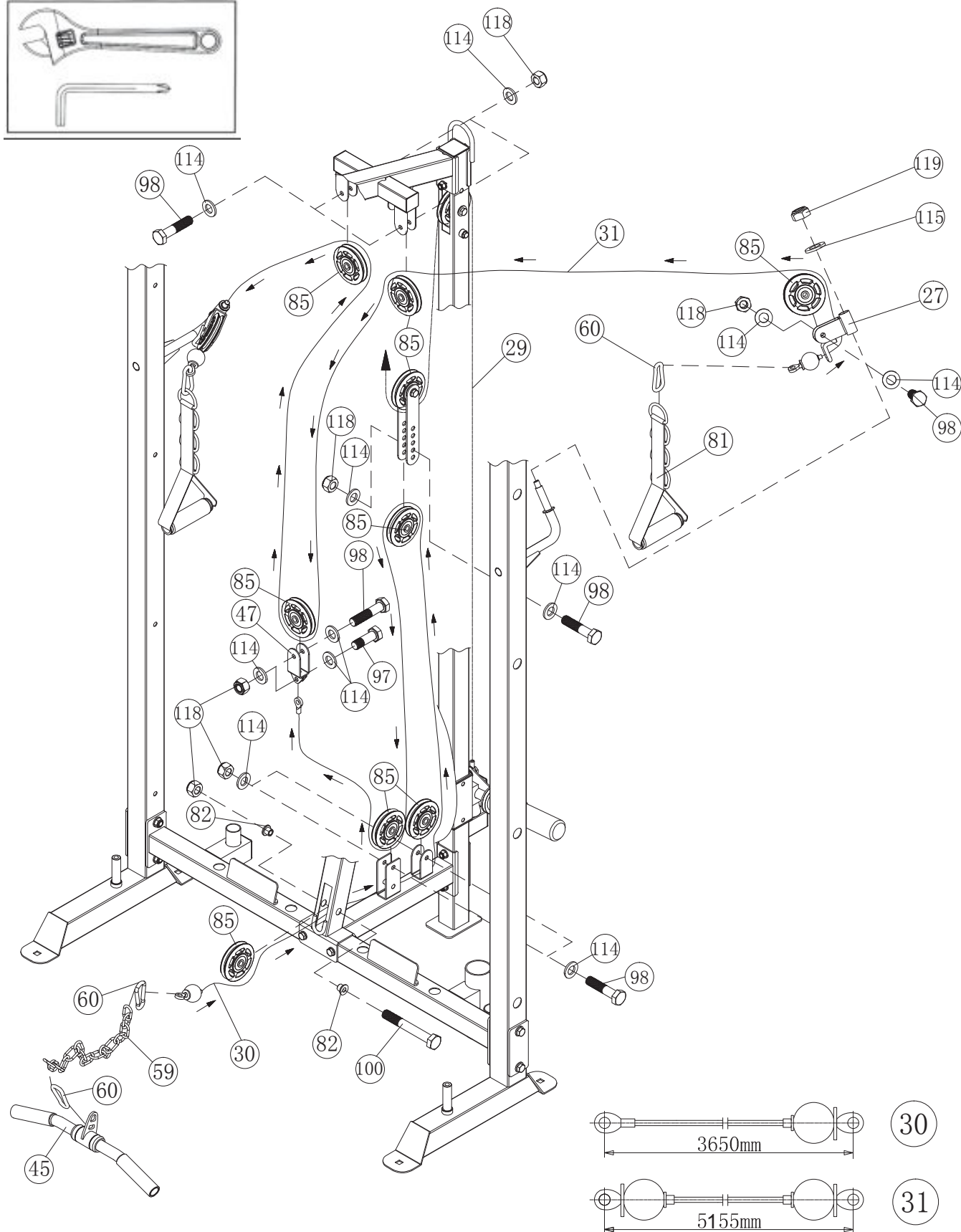
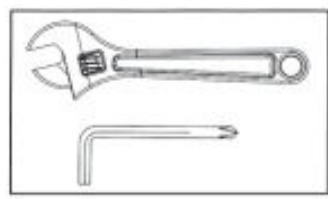
SCHRITT 2



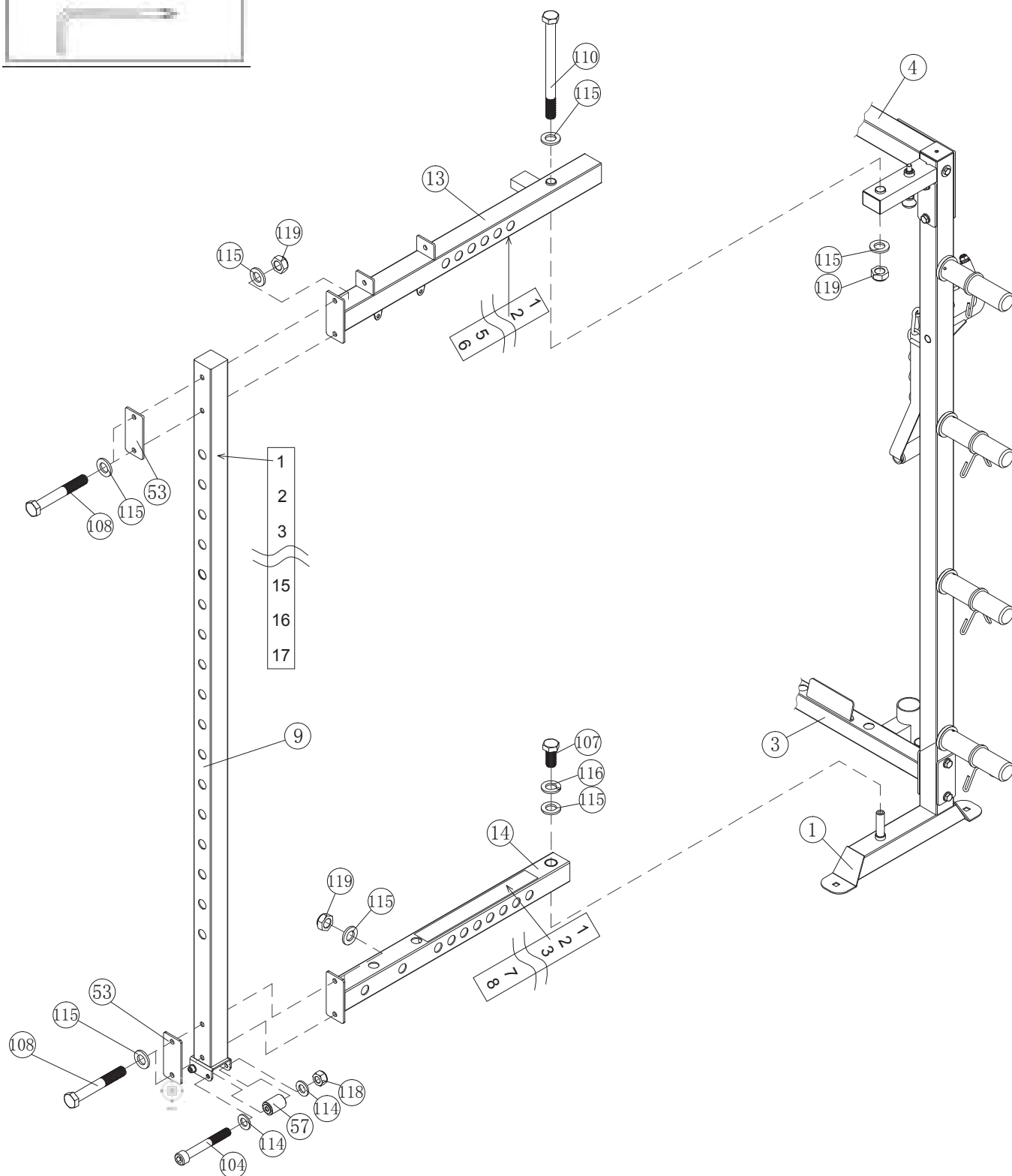
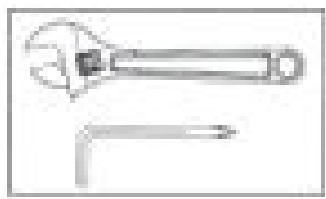
SCHRITT 3



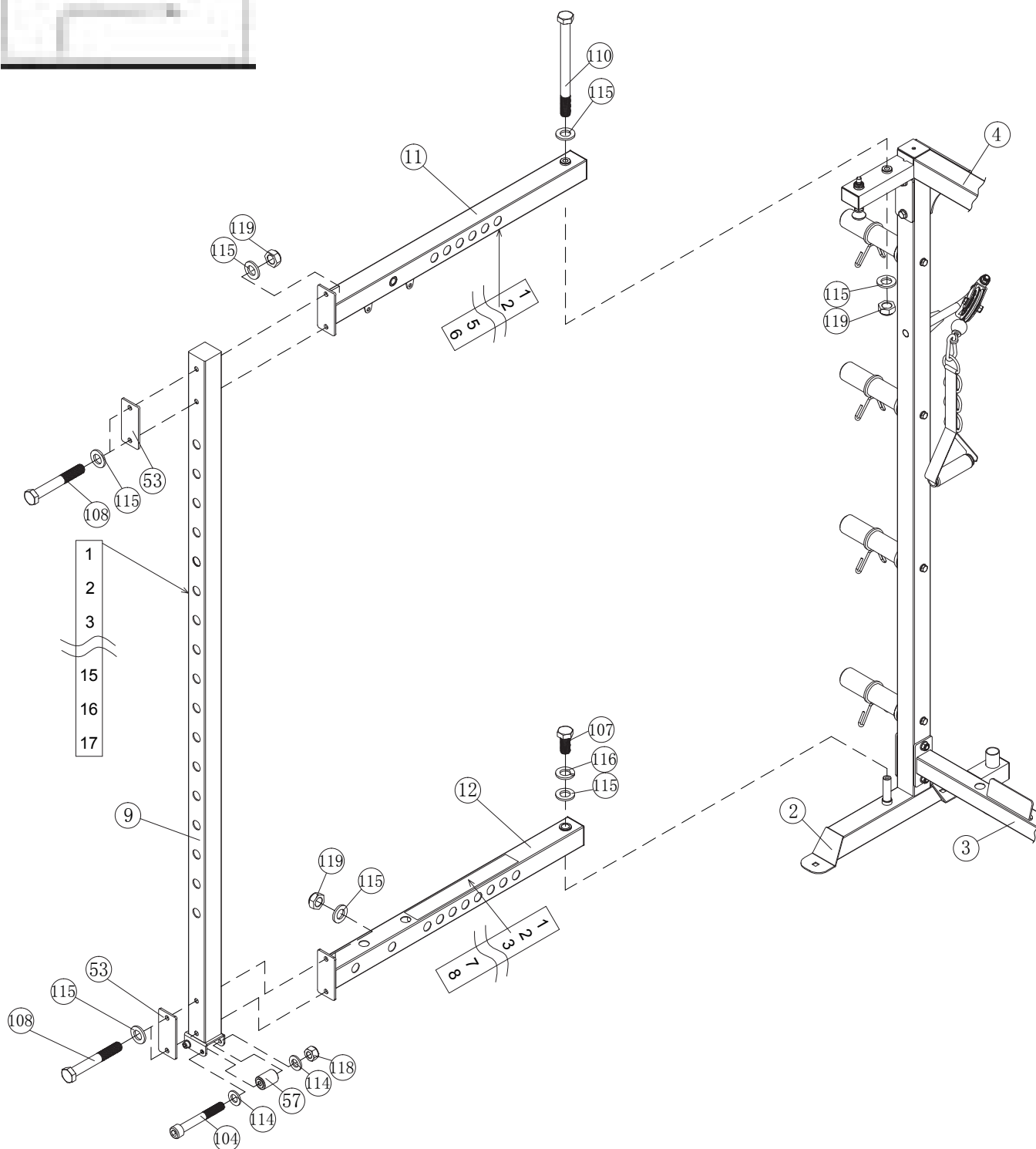
SCHRITT 4



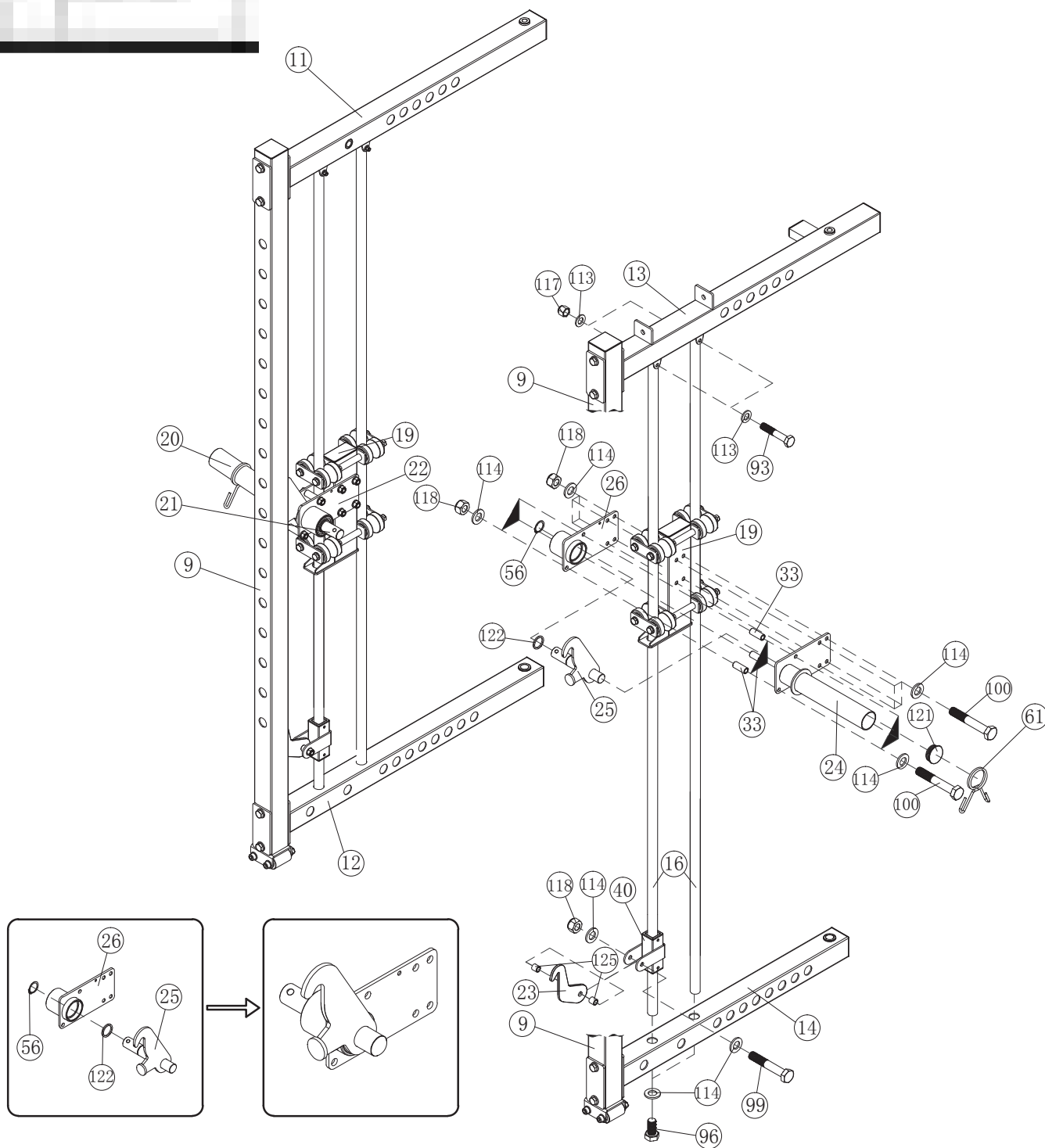
SCHRITT 5



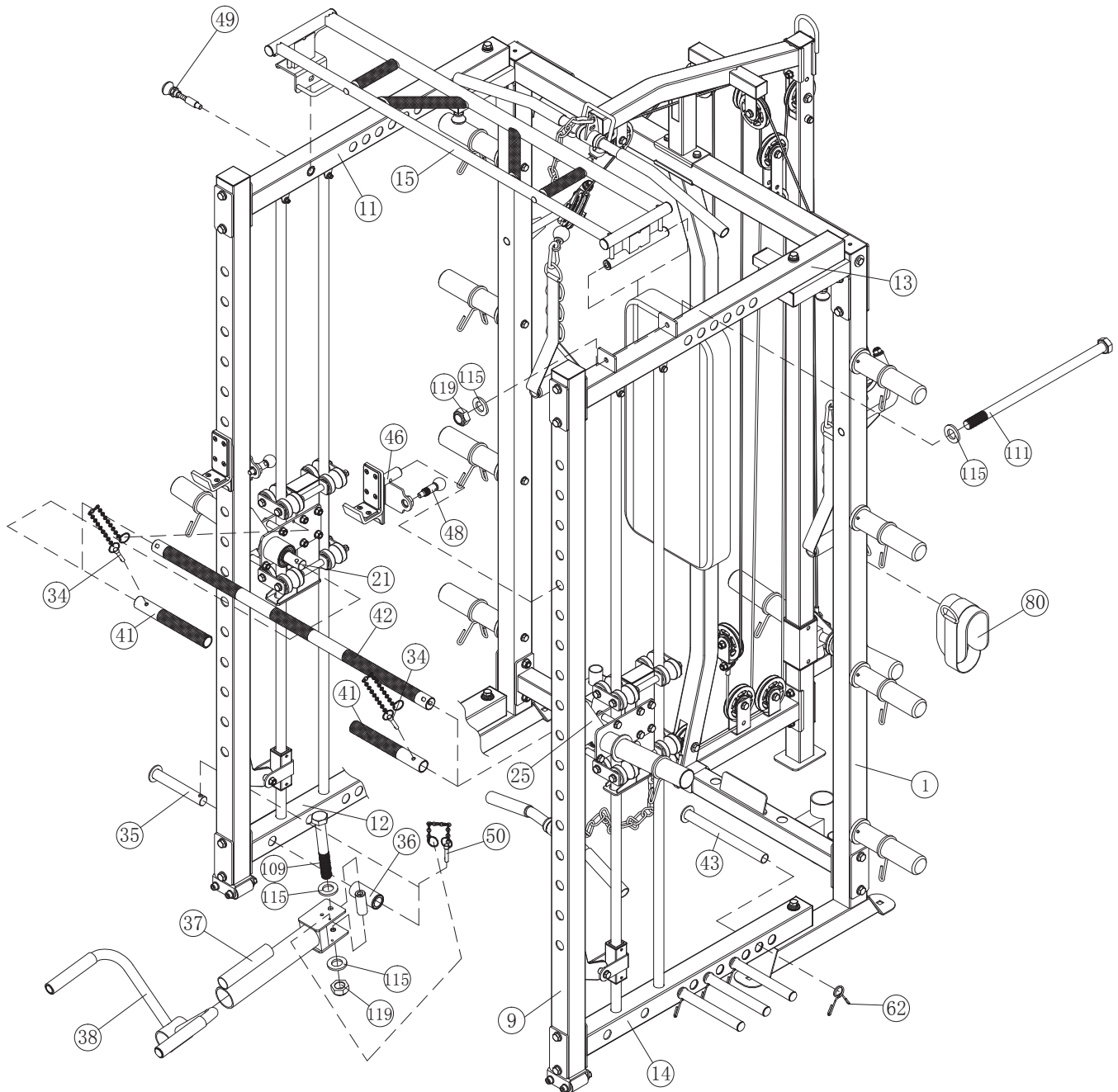
SCHRITT 6



SCHRITT 7



SCHRITT 8



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.

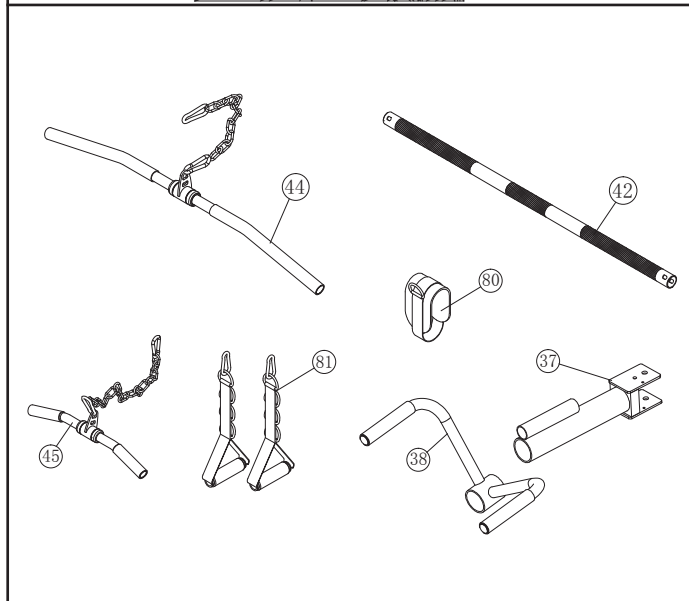
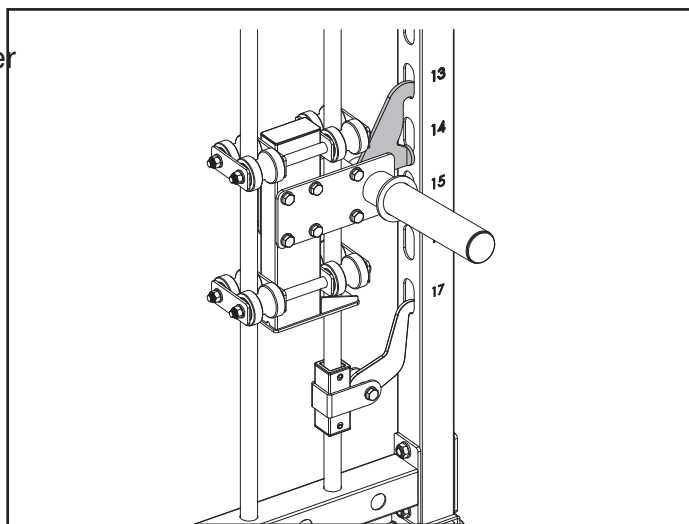
3.1

PLATZSPARENDE POSITION

A Bei Nichtgebrauch kann das Gerät in die platzsparende Position gebracht werden, um weniger Raum zu beanspruchen.

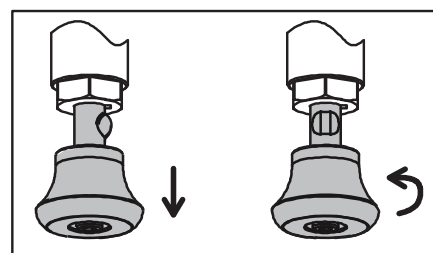
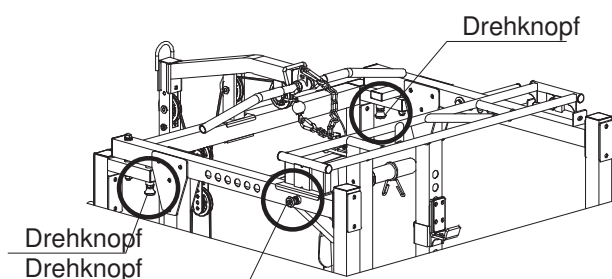
A. Bevor das Gerät in die platzsparende Position gebracht wird, die geführte Langhantel nach unten fahren und den Sicherheitshaken in Bohrung Nr. 13 einhängen; dann die Sicherungsbolzen links und rechts an den Enden entfernen und die Langhantelstange 42 abnehmen. Die Stange kann senkrecht in der dafür vorgesehenen Ablage an der Rückseite abgestellt werden.

Auch das gesamte Zubehör (44, 45, 37, 38, 80, 81) an den vorderen Ständern und den äußeren Traversen des Racks einschließlich der Verbindungsketten abnehmen und auf dem Boden ablegen.



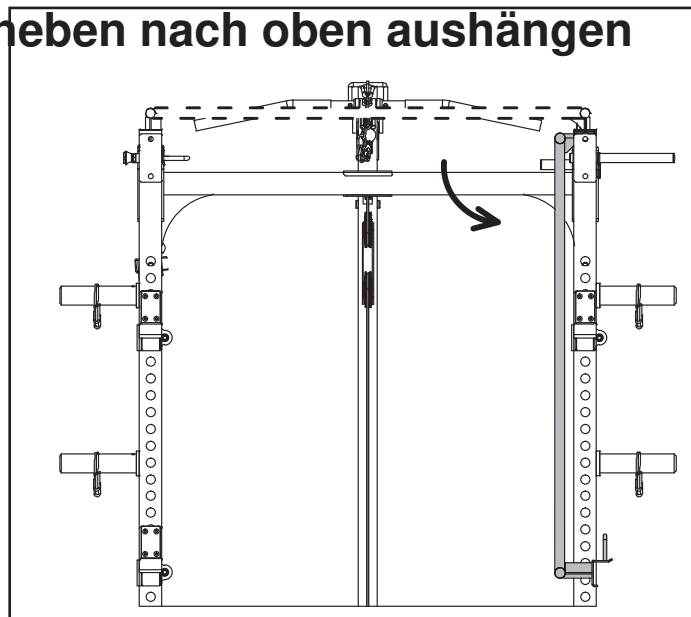
B. Die drei Drehknöpfe 49 oben am Rack herausziehen und gegen den Uhrzeigersinn in die entriegelte Position drehen.

B



C C. Das obere Gitter durch Anheben nach oben aushängen

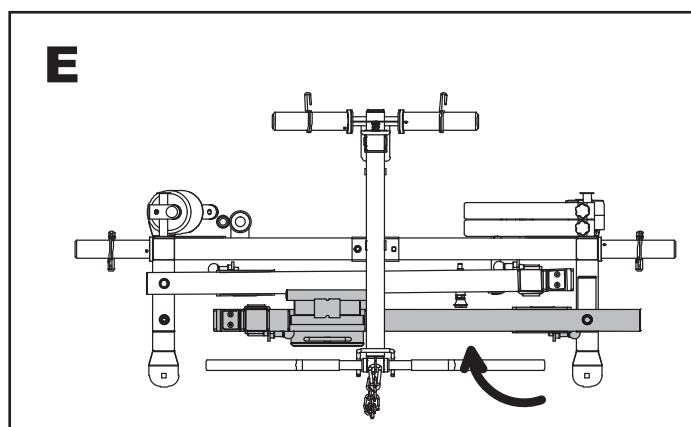
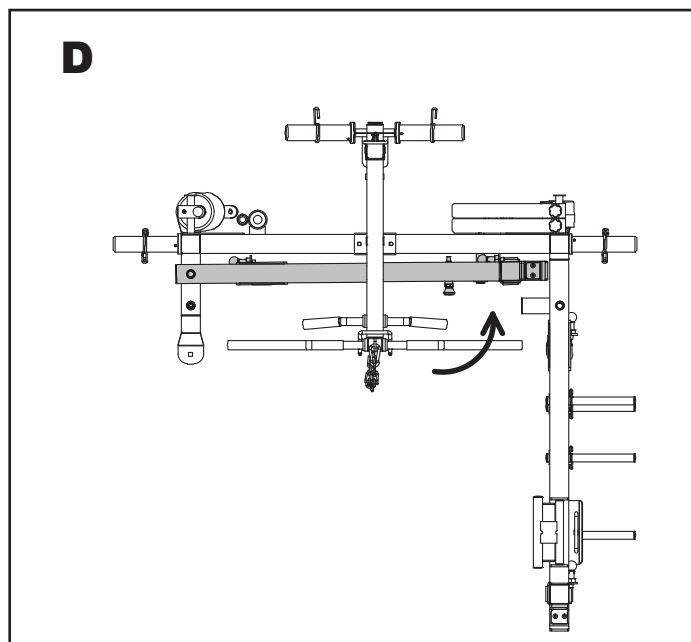
und gleichzeitig die linke Seite des Racks nach außen drücken, sodass das Gitter nach unten schwenkt und senkrecht an der rechten Seite anliegt.



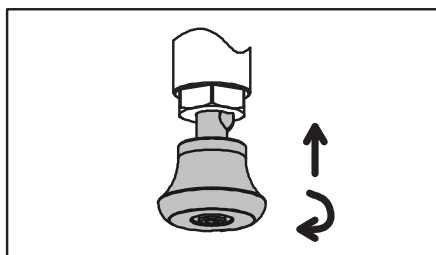
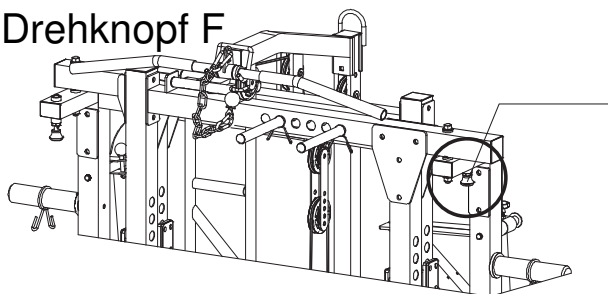
D. Die gesamte linke Seite nach rechts schwenken, bis sie die Rückseite des Racks erreicht; dabei darauf achten, dass die unteren Rollen auf ihrem Bogenweg nicht durch Gegenstände am Boden behindert werden.

E. Die gesamte rechte Seite nach links schwenken, bis sie die Rückseite des Racks erreicht; dabei darauf achten, dass die unteren Rollen auf ihrem Bogenweg nicht durch Gegenstände am Boden behindert werden.

F. Die drei Drehknöpfe 49 oben am Rack im Uhrzeigersinn drehen und in die Aufnahme drücken, um sie in die verriegelte Position zu bringen.



Drehknopf F



4.0

MANUTENZIONE



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.

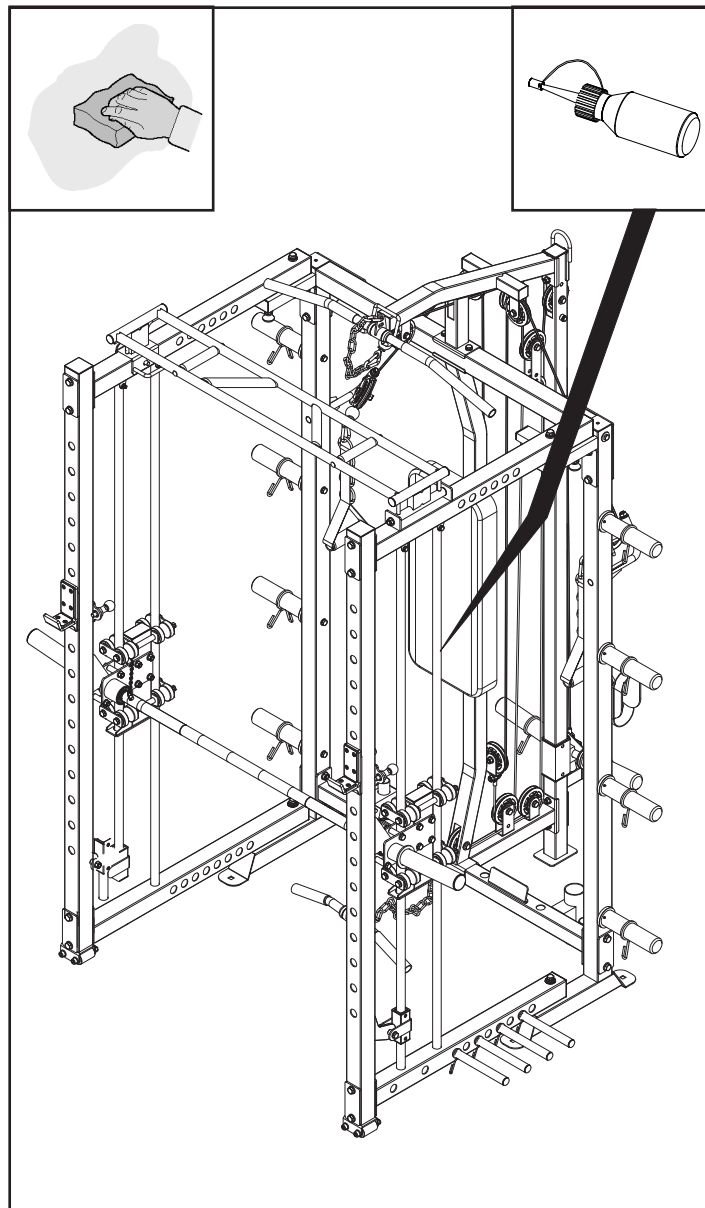
Wöchentlich: • Reinigen Sie die lackierten Teile des Rahmens sorgfältig mit einem feuchten Tuch und milder Seife.

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**

Beziehen Sie sich bei der Bestellung von Ersatzteilen auf die Zeichnungen in Kapitel 2.1 (Auspacken – Inhalt der Verpackung) und auf die Ersatzteilliste auf der folgenden Seite.

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. Gewünschte Menge 5. Anschrift und Versandangaben – siehe Bestellformular für Ersatzteile, das der Anleitung beiliegt

Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

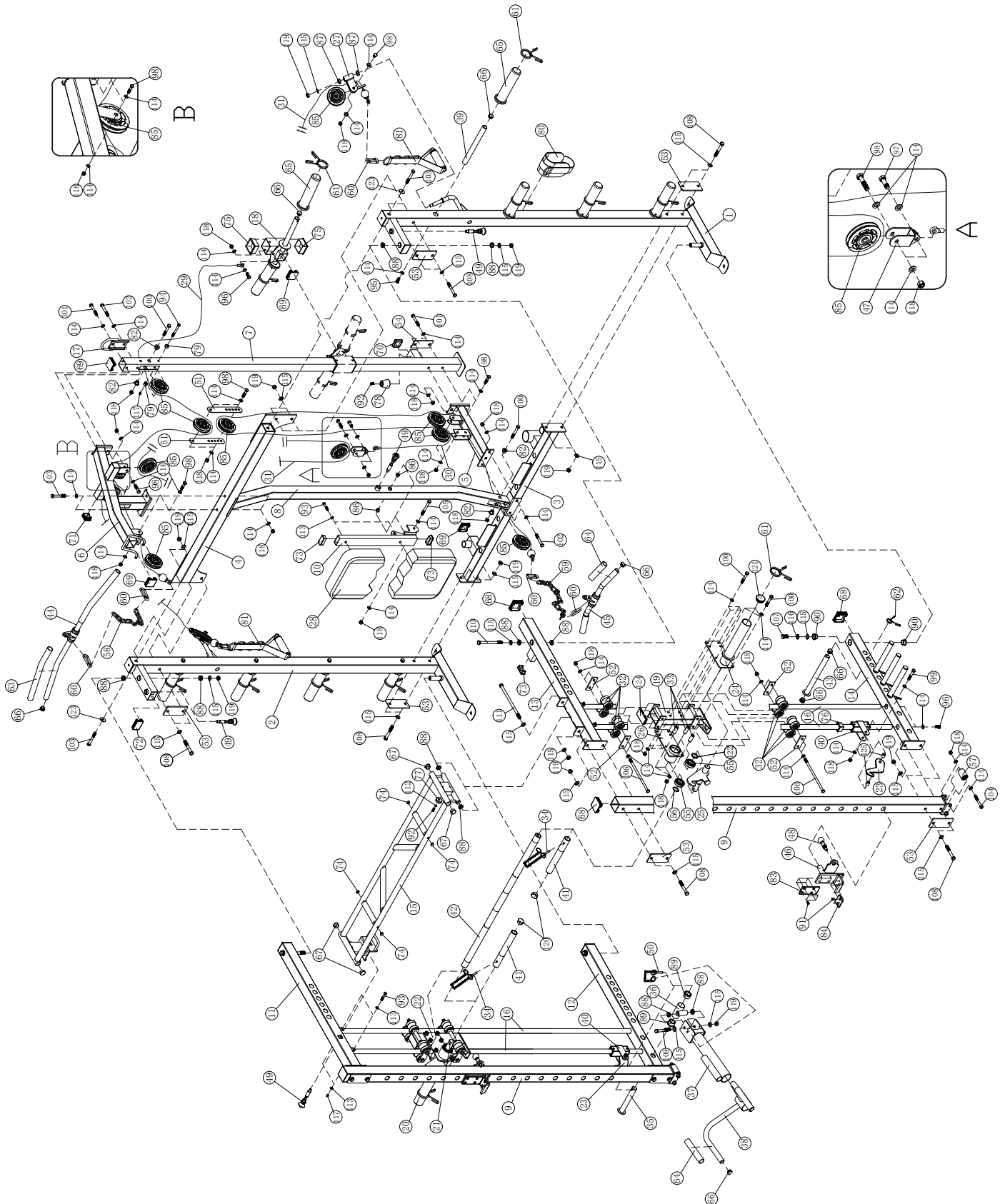
Ersatzteile sind schriftlich per Fax oder E-Mail an folgende Adresse anzufordern:

Fax +39 0143/318594 ·
assistenza.toorx@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 ERSATZTEILE



6.2
TEILELISTE

Pos.	Beschreibung	Menge	Pos.	Beschreibung	Menge
1	Hinterer Ständer links	1	55	Lager 60/28-2RS	4
2	Hinterer Ständer rechts	1	56	Ring Ø28	2
3	Untere Verbindungsstraverse	1	57	Nylonrolle	4
4	Obere Verbindungsstraverse	1	58	Kurze Verbindungskette Ø5x10 mm	1
5	Verbindungsrohr	1	59	Lange Verbindungskette Ø5x15 mm	1
6	Oberer Rahmen Latzug-Halterung	1	60	Karabiner Ø8 mm	6
7	Hinterer Mittelständer	1	61	Hantelverschluss Ø49 mm	12
8	Vorderer Mittelständer	1	62	Hantelverschluss Ø24,5 mm	4
9	Vorderer Ständer	2	63	Griffbezug Latzugstange	2
10	Rückenpolster-Halterahmen	1	64	Griffbezug kurz	4
11	Obere Führungsaufnahme rechts	1	65	Zylindrischer Adapter für Hantelscheiben Ø50 mm	10
12	Untere Führungsaufnahme rechts	1	66	Rundstopfen Ø 25 mm	24
13	Obere Führungsaufnahme links	1	67	Rundstopfen Ø 28 mm	4
14	Untere Führungsaufnahme rechts	1	68	Vierkantstopfen 60x60 mm	6
15	Multigriff-Gitter	1	69	Vierkantstopfen 50x50 mm	4
16	Verchromte Führungsstangen	4	70	Vierkantstopfen 45x45 mm	1
17	Verstärkungsplatte mit Haken	1	71	Vierkantstopfen 38x38 mm	2
18	Gleithalterung für Hantelscheiben	1	72	Rechteckstopfen 40x60 mm	2
19	Langhantelschlitten	2	73	Rechteckstopfen 25x50 mm	3
20	Ladezylinder Olympia-Langhantel rechts	1	74	Runde Kappe Ø16 x Ø11 mm	4
21	Oberer Sicherheitshaken rechts	1	75	Vierkantbuchse untere Gleithalterung	2
22	Verbindungsplatte Langhantelschlitten rechts	1	76	Vierkant-Gleitbuchse unterer Haken	4
23	Unterer Sicherheitshaken	2	77	Gummiring Ø35x30 mm	1
24	Ladezylinder Olympia-Langhantel links	1	78	Gummipuffer Ø45x40 mm	1
25	Oberer Sicherheitshaken links	1	79	Zentrierbuchse Seilrolle Ø18xØ9x10	2
26	Verbindungsplatte Langhantelschlitten links	1	80	Zubehör: Fußschlaufe	1
27	Schwenkbare Seilrollenhalterung	2	81	Zubehör: Zuggriff	2
28	Rückenpolster	1	82	Zentrierbuchse Seilrolle Ø22xØ10,2x15	4
29	Oberes geflochtenes Seil L=2850 mm	1	83	Lange Gummiauflageplatte	2
30	Unteres geflochtenes Seil L=3650 mm	1	84	Kurze Gummiauflageplatte	2
31	Geflochtenes Seil Butterfly L=5155 mm	1	85	Seilrolle Ø96 mm	13
32	Laufrolle	16	86	Buchse (1) Ø18xØ14xØ10,2x12	2
33	Zylindrisches Distanzstück	6	87	Buchse (2) Ø25xØ22xØ16x10	4
34	Sicherungsbolzen Stange geführte Langhantel	2	88	Buchse (3) Ø25xØ21,8xØ12,2x8	12
35	Zubehöraufnahme-Achse	1	89	Buchse (4) Ø38xØ34xØ25x22	2
36	Doppelte Kreuz-Zylinderaufnahme	1	90	Buchse (5) Ø30xØ26xØ20x16	4
37	Zubehör: T-Bar-Gelenk	1	91	Schraube M6x12 mm	12
38	Zubehör: T-Bar für Olympia-Langhanteln	1	92	Schraube M6x16 mm	2
39	Hantelscheiben-Ablagestange	8	93	Bolzen M8x45 mm	6
40	Gleithalterung unterer Haken	2	94	Bolzen M8x80 mm	1
41	Bezug Langhantelstange	2	95	Bolzen M10x20 mm	8
42	Stange geführte Langhantel	1	96	Bolzen M10x25 mm	5
43	Untere Scheibenaufnahmen Ø25 mm	4	97	Bolzen M10x30 mm	1
44	Zubehör: Latzugstange	1	98	Bolzen M10x45 mm	11
45	Zubehör: Kurze Stange	1	99	Bolzen M10x60 mm	2
46	J-Haken	2	100	Bolzen M10x65 mm	16
47	Einzelne Seilrollenhalterung	1	101	Bolzen M10x70 mm	3
48	Rastbolzen J-Haken-Halterung	2	102	Bolzen M10x75 mm	3
49	Rastbolzen	4	103	Bolzen M10x80 mm	4
50	Sicherungsbolzen Zubehöraufnahme-Achse	1	104	Bolzen M10x85 mm	4
51	Platte für doppelte Seilrollenhalterung	2	105	Bolzen M10x90 mm	1
52	Platte (1) 91x35x4	8	106	Bolzen M10x235 mm	8
53	Platte (2) 130x60x5	8	107	Bolzen M12x20 mm	2
54	Platte (3) 120x50x3	1	108	Bolzen M12x85 mm	16

Pos.	Beschreibung	Menge
I09	Bolzen M12x90 mm Bolzen M12x145	1
I10	mm Bolzen M12x235 mm Fläche	2
I11	Unterlegscheibe Ø6 mm Fläche	1
I12	Unterlegscheibe Ø8 mm Fläche	1
I13	Unterlegscheibe Ø10 mm Fläche	10
I14	Unterlegscheibe Ø12 mm Federring	111
I15	Ø12 mm Sicherungsmutter M8	44
I16	Sicherungsmutter M10	2
I17	Sicherungsmutter M12 Rundstopfen	5
I18	Ø32 Rundstopfen Ø48 Distanzring	51
I19	Ø35×Ø28.5×3 Distanzring	22
I20	Ø30×Ø10.5×.5 Rechteckstopfen	2
I21	80x40 mm 2 Buchse Sicherheitshaken	2
I22	Ø16×Ø11×16	2
I23	Innensechskantschlüssel M4	2
I24	Innensechskantschlüssel M8	2
I25		4
/		1
/		1

HINWEIS ZUR GARANTIE 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. Ob und in welchem Umfang zusätzlich eine Herstellergarantie besteht, steht in Ihrem Angebot bzw. in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Bodyfit Handels KG. Ihre gesetzlichen Rechte werden dadurch nicht eingeschränkt. Bei Fragen zu Gewährleistung, Garantie 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.



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

Befolgen Sie vor der Benutzung genau die Anweisungen des Trainers.

Fragen Sie vor der Benutzung Ihren Arzt.

Brechen Sie das Training bei Schwäche sofort ab.

**Während der Benutzung ist es streng verboten, sich in der Nähe der
Maschine aufzuhalten oder sich an das Gerät zu lehnen.**

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

**Benutzen Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck.
Verändern Sie keine Teile der Maschine.**

**Prüfen Sie das Gerät vor der Benutzung. Benutzen Sie es nicht bei sichtbaren
Schäden oder Fehlfunktionen.**

**Versuchen Sie nicht, die Maschine bei einer Fehlfunktion selbst zu reparieren.
Melden Sie den Defekt dem zuständigen Personal.**

**Achten Sie darauf, dass die Sicherungsstecker immer richtig eingesteckt sind.
Wenden Sie sich im Zweifel an das zuständige Personal. Verwenden Sie nur
Original-Sicherungsstecker.**

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