

TCORX
PROFESSIONAL LINE

BEDIENUNGSANLEITUNG



ASX7000



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: GRDTCORXASX7000

Revision: 00

Ausgabe: 10/23

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 PRODUKTS.....	S. 8 2.1 AUSPACKEN –	
LIEFERUMFANG.....	S. 9 2.2 MONTAGE DES	
PRODUKTS.....	S. 15 2.3 MONTAGE OPTIONALER	
ZUBEHÖRTEILE.....	S. 37	
3.0 REGELN FÜR EIN GUTES TRAINING.....	S. 99	
4.0 WARTUNG.....	S. 100	
5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....	S. 101	
6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....	S. 101 6.1	
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	S. 102 6.2	
TEILELISTE.....	S. 103	
7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....	S. 105	

- 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.

I.I

RISIKEN BEI DER BENUTZUNG DES PRODUKTS

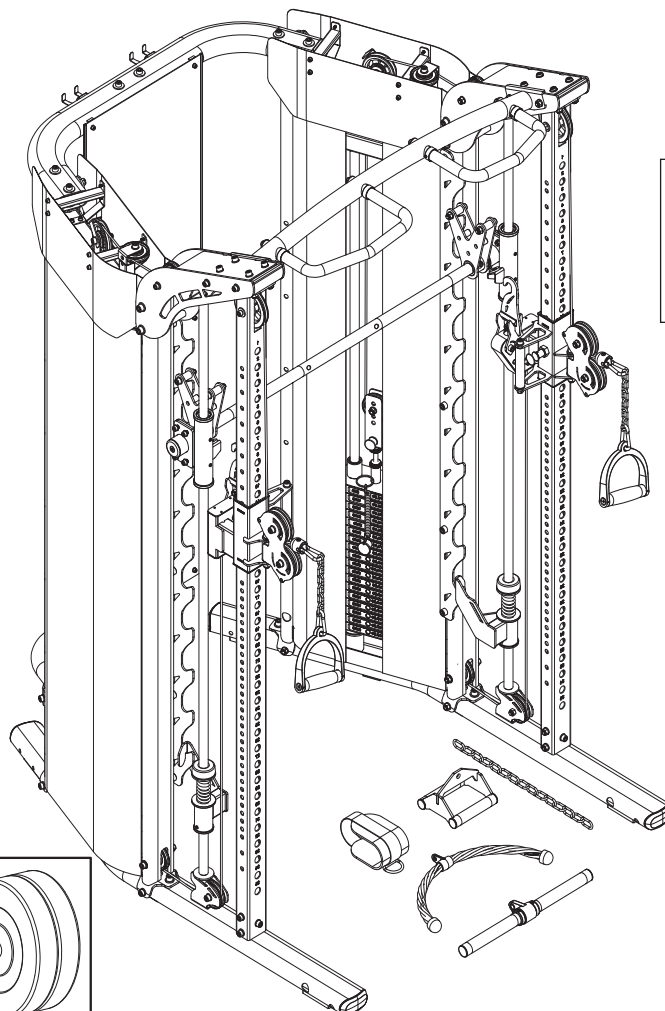
Das Produkt besteht aus beweglichen Teilen, die beim normalen Gebrauch Risiken bergen können, wenn die Anweisungen nicht befolgt und die nötige Vorsicht nicht eingehalten wird. Die Zeichnung unten zeigt die beweglichen Teile und Bereiche des Produkts, die die Sicherheit des Benutzers gefährden können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



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



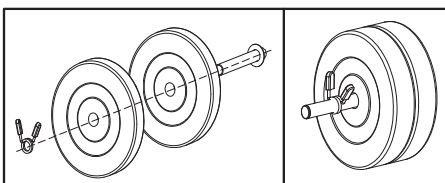
- Links und rechts der Langhantel das gleiche Gewicht auflegen.
- Prüfen Sie, dass die Hantelscheiben auf den Scheibenaufnahmen stets mit den mitgelieferten Sicherungsklemmen fixiert sind.
- Wird das Gerät nicht benutzt, müssen die Hantelscheiben auf den Ablagen mit den mitgelieferten Federverschlüssen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



Quetschgefahr: für die Finger beim 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

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.



GEFAHR

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



ACHTUNG

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.

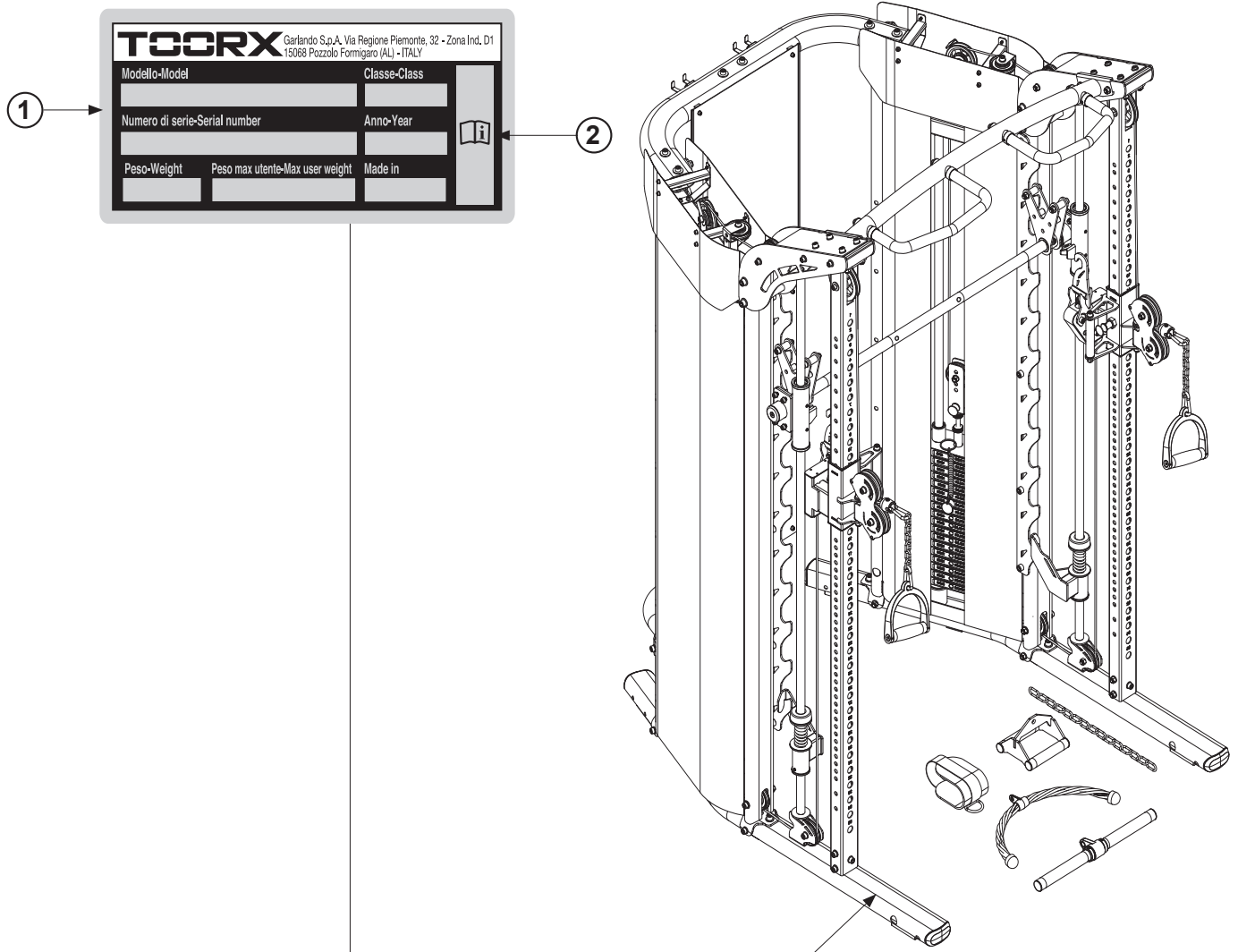
1.3

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 (LxTxH)	1320 x 1560 x 2180 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.
RAHMEN	Stahlrechteckrohr: 50 x 70 x 2.5 mm Stahlrechteckrohr: 50 x 100 x 2.5 mm
ZUGGRIFFE	verstellbar in 50 Positionen, Raster 25–50 mm, Höhe: 300 ÷ 1875 mm
INNENMASSE RACK	Höhe 2238 mm – Breite 1100 mm
LÄNGE LANGHANTEL	Länge 1282 mm
HÖHE LANGHANTEL	verstellbar in 11 Positionen, Raster 130 mm, Höhe: 455 ÷ 1750 mm
SICHERUNG LANGHANTEL	2 Sicherheitshaken gegen unbeabsichtigtes Herabfallen bzw. Einklemmen
OBERES GITTER	Höhe über Boden 2264 mm
GEWICHT VERPACKT	
PRODUKTGEWICHT	383 kg
GEWICHTSBLOCK	2 X 90 kg
DURCHMESSER SCHEIBENAUFNAHME	für Hantelscheiben mit 50 mm Bohrung (Hantelverschlüsse inklusive)
MAX. BENUTZERGEWICHT	160 kg
FUNKTIONEN	Multifunktions-Sportgerät für funktionelles Training verschiedener Muskelgruppen, mit zwei vertikal verschiebbaren Zuggriffen, geführter Langhantel mit Sicherheitshaken, einem Multigriff-Gitter im oberen Bereich und diverser optionalem Zubehör für zahlreiche Kraftübungen. <u>Mitgeliefertes Zubehör:</u> Klimmzuggitter, Paar Zuggriffe, kurze Stange, gerade Hantelstange, SZ-Hantelstange, Ablage für Hantelstange, Doppelseil, V-Griff, Trittplatte, 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.

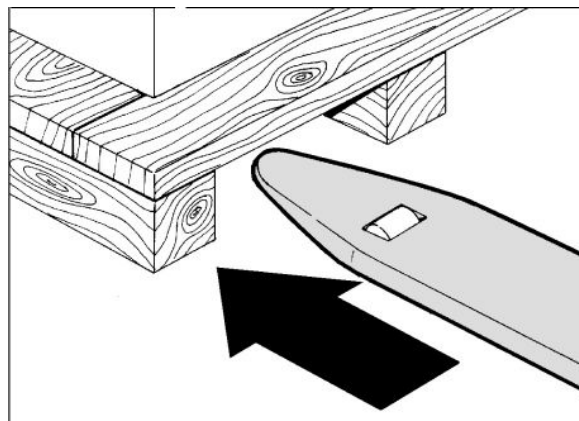
• Bei Nutzung im häuslichen Bereich muss das Produkt in einem abschließbaren Raum stehen, damit es für Kinder nicht zugänglich ist.

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 Geräteraahmen 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.



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.

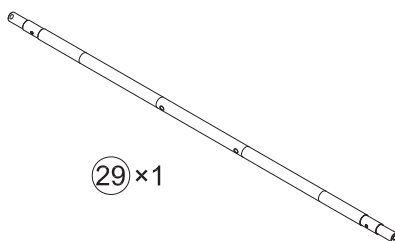
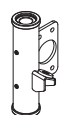
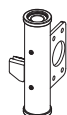
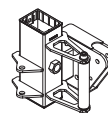
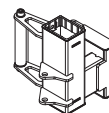
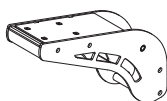
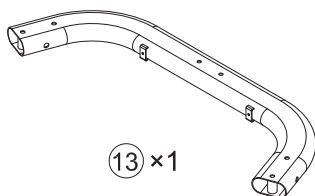
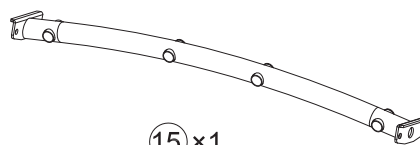
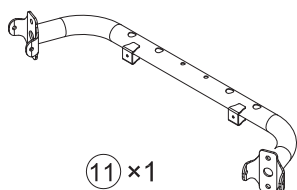
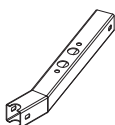
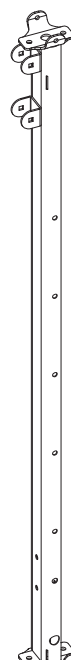
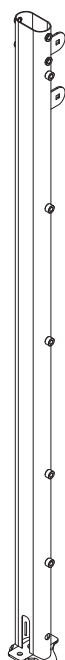
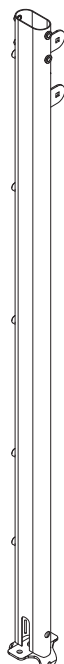
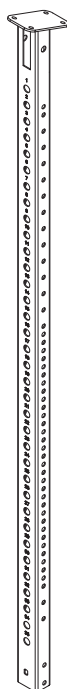
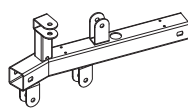
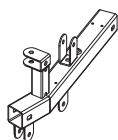
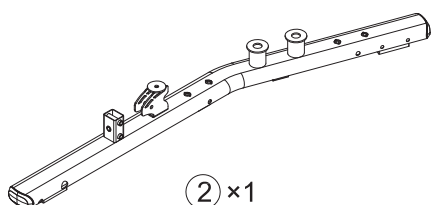
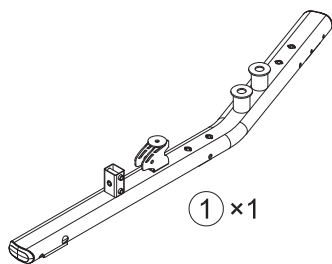
Prüfen Sie, nachdem Sie alle Montageteile aus dem Karton genommen haben, ob der Rahmen beim Transport beschädigt wurde und alle Montageteile vollständig und unbeschädigt sind.



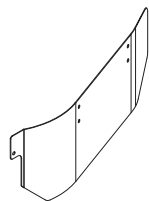
Da kleine Teile enthalten sind, halten Sie Kinder während der Montage vom Arbeitsbereich fern.

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.).

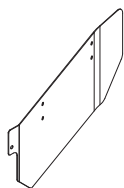
MONTAGETEILE 1



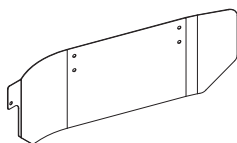
MONTAGETEILE 2



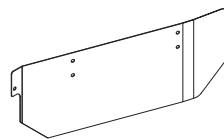
30 × 1



31 × 1



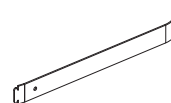
32 × 1



33 × 1



34 × 4



35 × 4



37 × 1



41 × 2



42 × 4



43 × 2



45 × 2



46 × 5



47 × 4



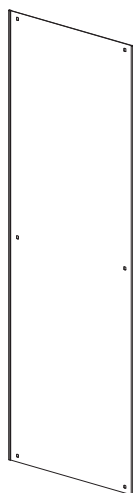
49 × 2



38 × 2



39 × 4



40 × 1



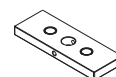
58 × 1



60 × 2



62 × 2



63 × 34



64 × 2



61 × 2



67 × 1



68 × 1



69 × 6



72 × 2



73 × 6



74 × 14



75 × 4



76 × 2



79 × 2



81 × 2



82 × 1



83 × 1



80 × 1



84 × 4



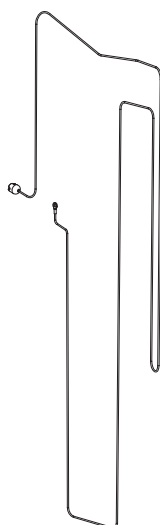
93 × 2



113 × 2



135 × 1



54 × 2



65 × 1



66 × 1

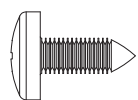


136 × 1

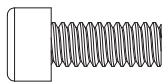
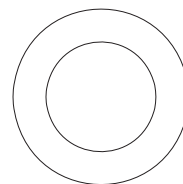
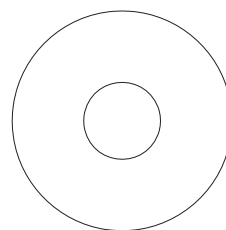
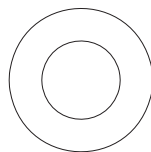
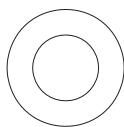


137 × 2

MONTAGEMATERIAL 1 (Maßstab 1:1)



92 × 10



96 × 34

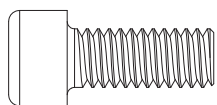
120 × 36

121 × 16

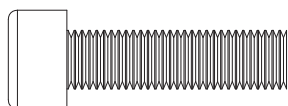
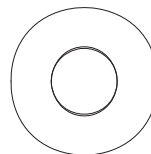
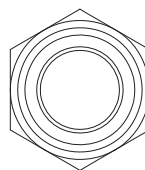
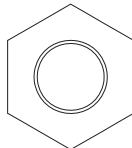
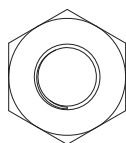
122 × 132

123 × 14

124 × 20



99 × 2



100 × 8

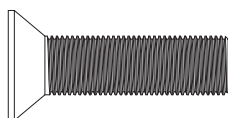
125 × 8

126 × 76

127 × 2

128 × 2

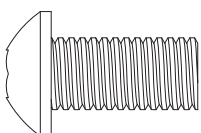
129 × 2



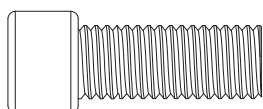
101 × 2



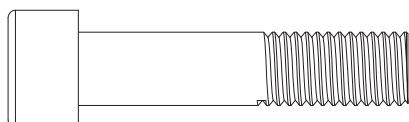
134 × 2



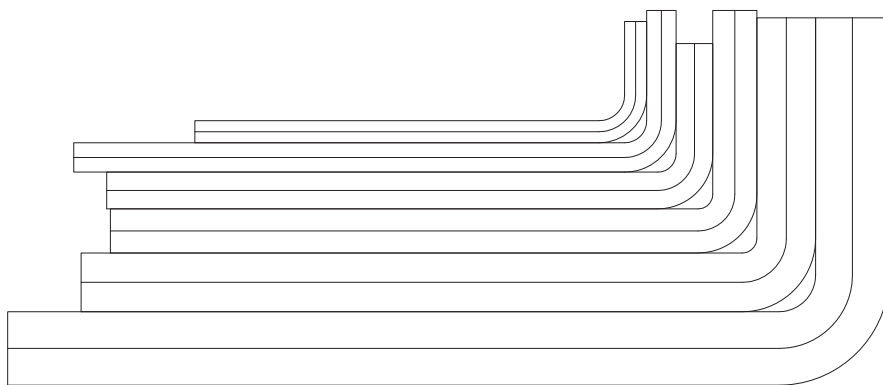
102 × 4



103 × 4



104 × 12

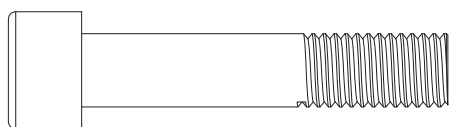


3# 4# 5# 6# 8# 10#×1

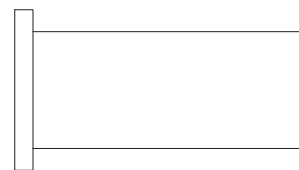
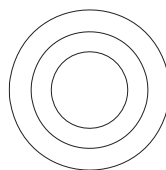
mm



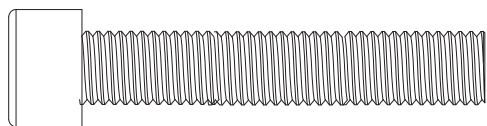
MONTAGEMATERIAL 2 (Maßstab 1:1)



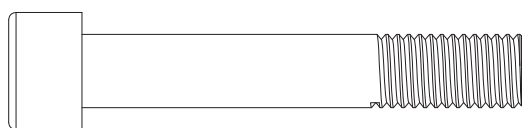
105 × 4



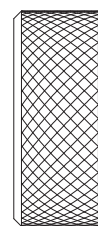
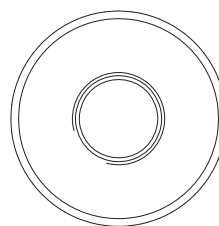
36 × 4



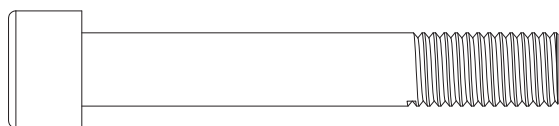
106 × 4



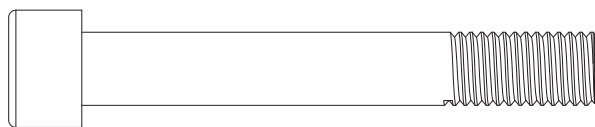
107 × 4



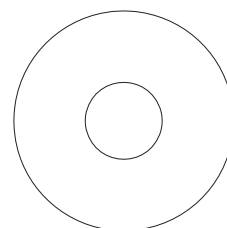
50 × 2



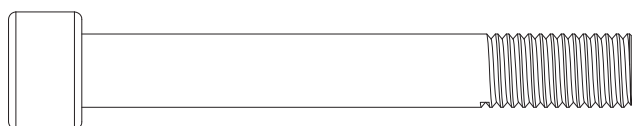
108 × 14



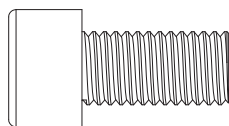
109 × 14



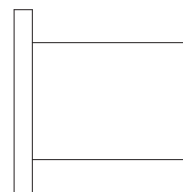
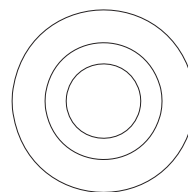
77 × 2



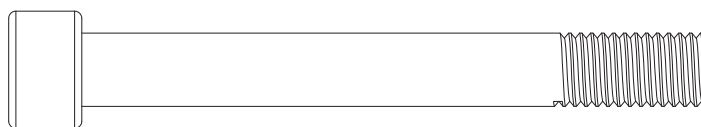
110 × 8



111 × 2

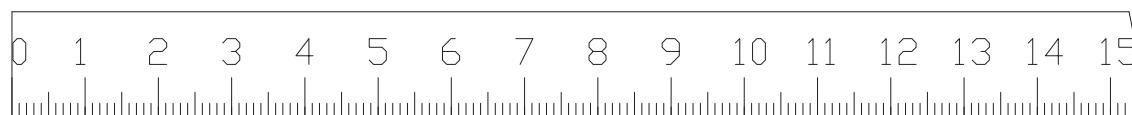


131 × 4

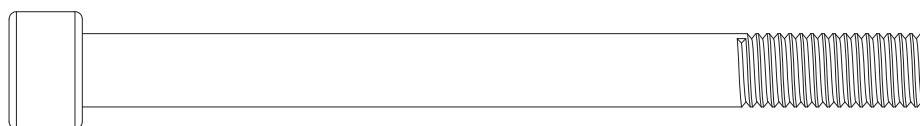


112 × 6

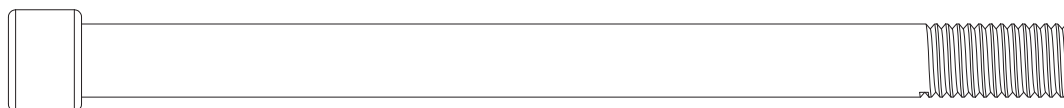
mm



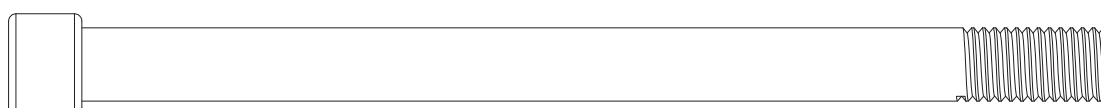
MONTAGEMATERIAL 3 (Maßstab 1:1)



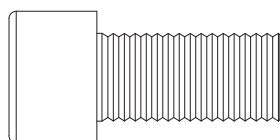
114 × 2



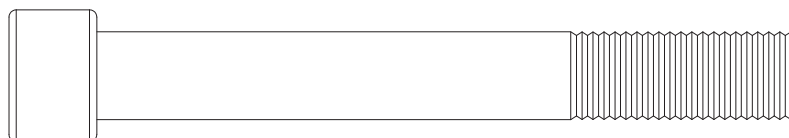
115 × 2



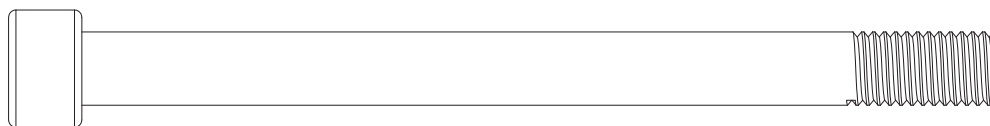
116 × 4



118 × 26

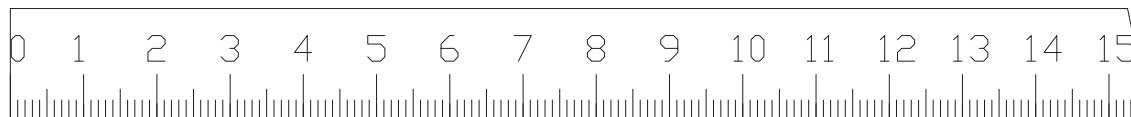


119 × 2



133 × 8

mm

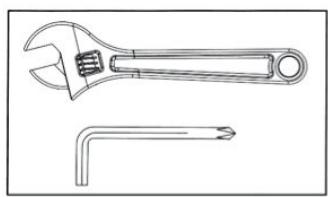


2.2

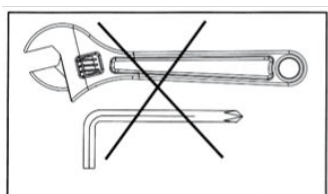
MONTAGE DES PRODUKTS

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.

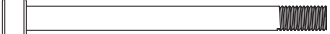


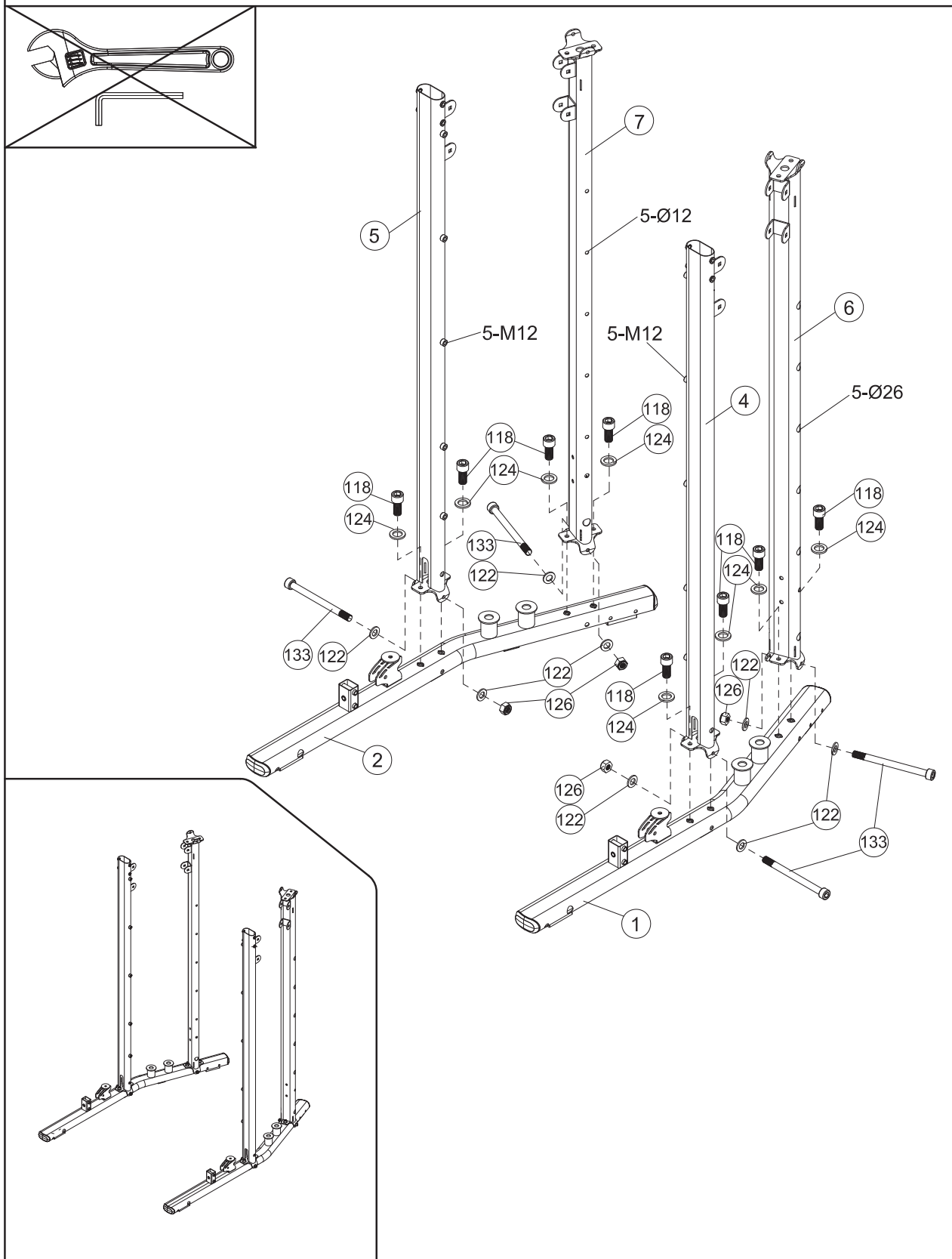
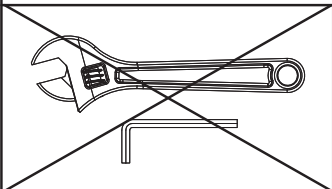
Transport und Montage der Bauteile müssen von drei Personen ausgeführt werden – zum Ausrichten und Befestigen der senkrechten Teile sowie zum Anheben und Bewegen der Teile.



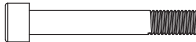
Die Metallkonstruktion des Geräts ist für hohe Belastungen geprüft; kontrollieren Sie dennoch regelmäßig den Zustand der Schraubverbindungen sowie der Verbindungs- und Schweißstellen der Rahmen. Werden Mängel an Ständern, Rohren oder Anbauteilen und damit Risiken für die Unversehrtheit der Konstruktion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

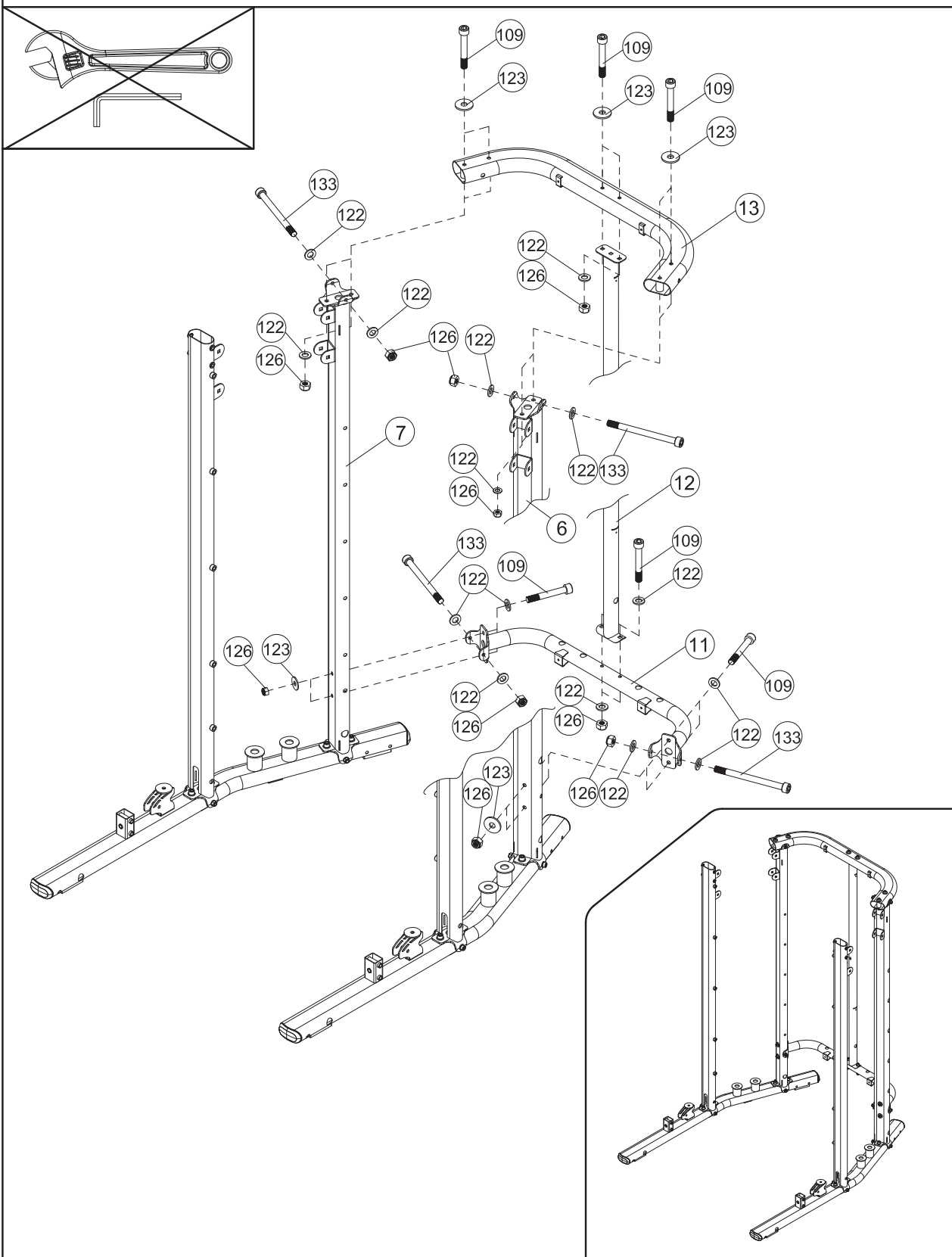
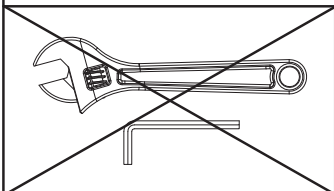
SCHRITT 1

118		×8	M12×25	124		×8	Ø12
133		×4	M10×125	126		×4	M10
122		×8	Ø10				



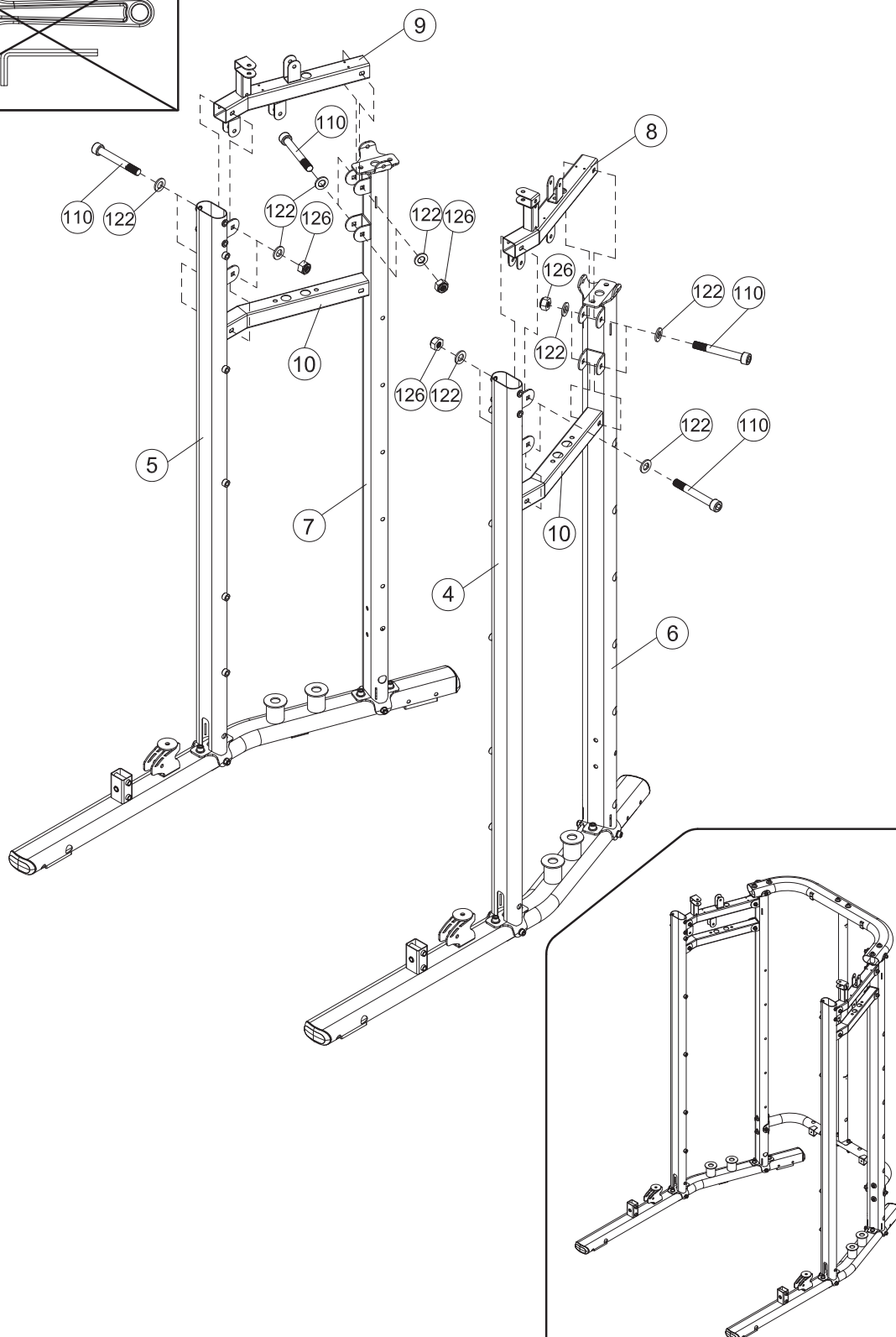
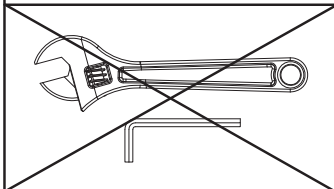
SCHRITT 2

109		×12	M10×70	123		×10	Ø30×Ø10.5
133		×4	M10×125	126		×16	M10
122		×22	Ø10				

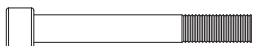


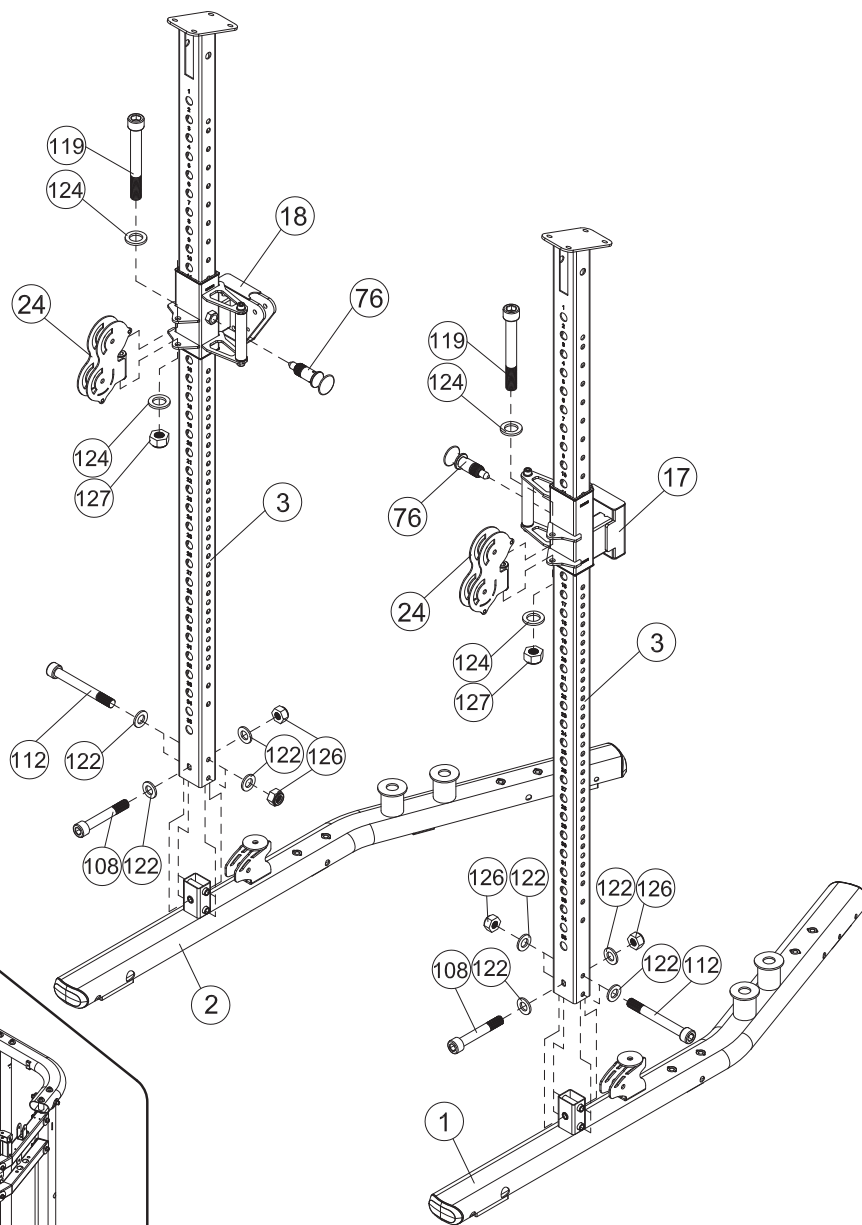
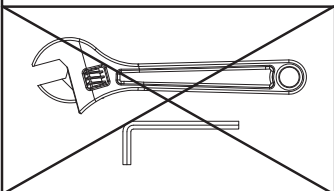
SCHRITT 3

110		×8	M10×75	126		×8	M10
122		×16	Ø10				

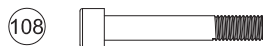


SCHRITT 4

108		x2	M10x65	124		x4	Ø12
112		x4	M10x85	126		x6	M10
119		x2	M12x95	127		x2	M12
122		x12	Ø10				



SCHRITT 5



×8 M10×65



×8 M12×25



×16 Ø10

124

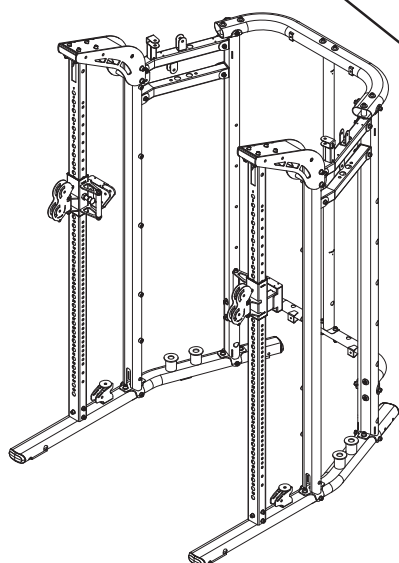
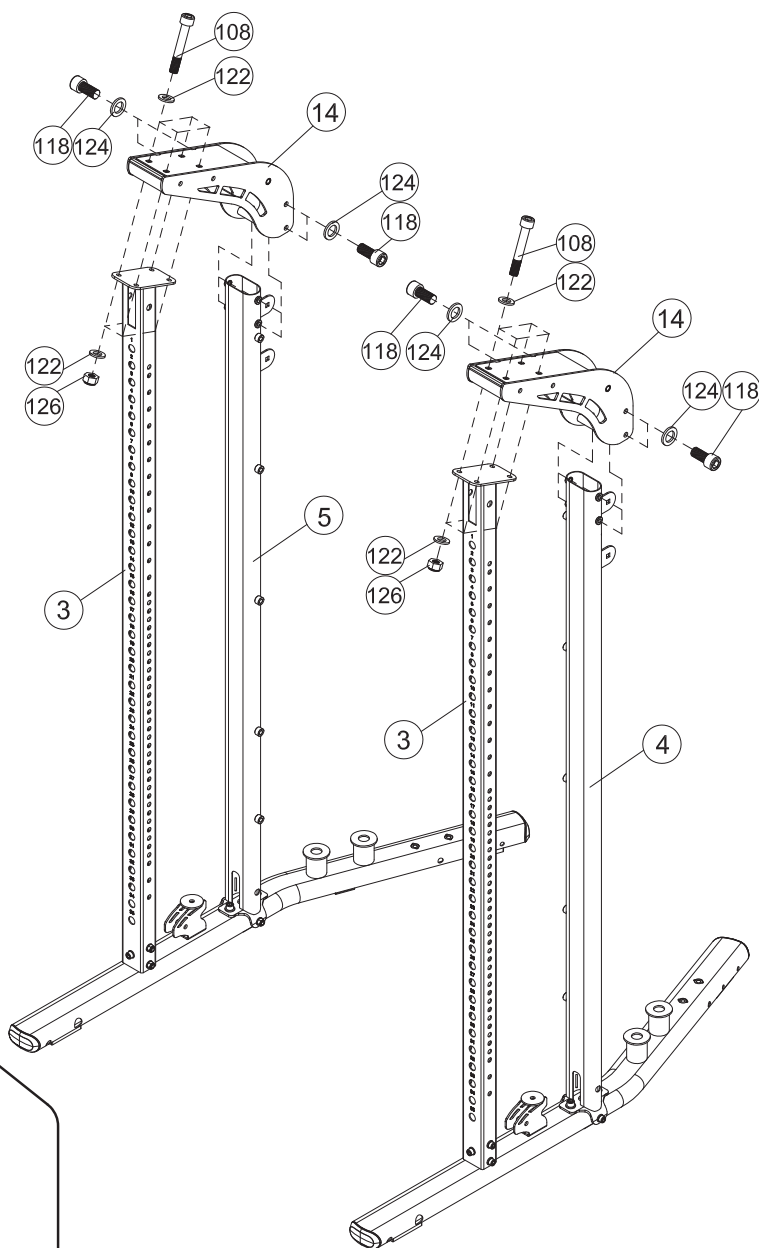
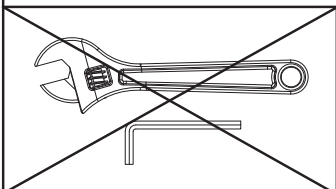


×8 Ø12

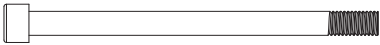
126

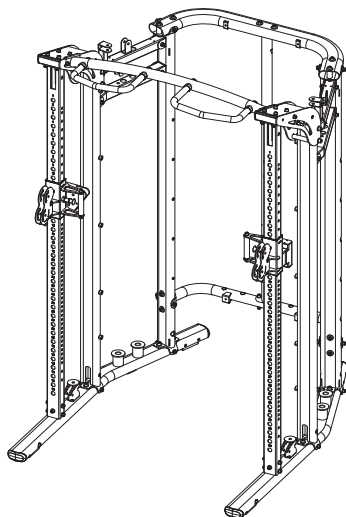
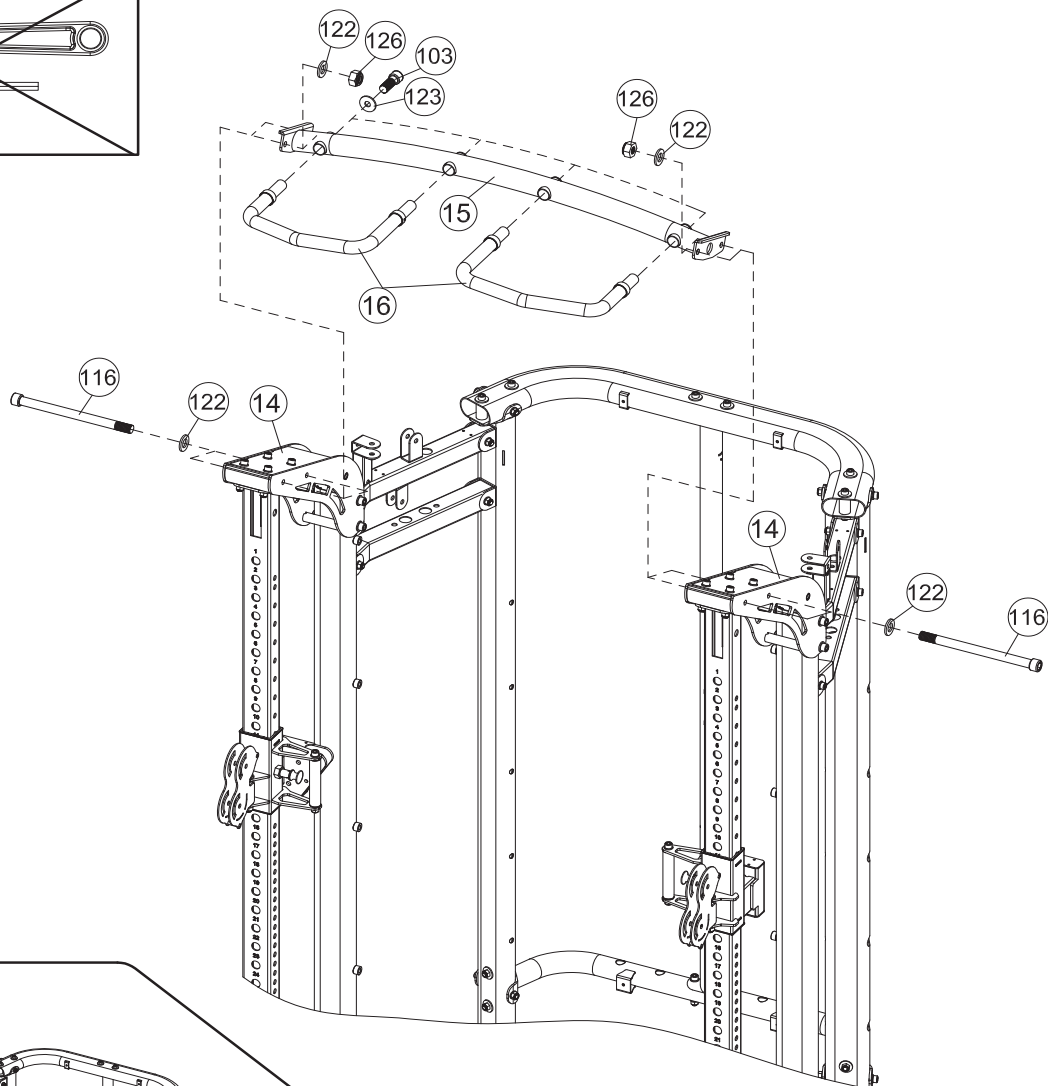
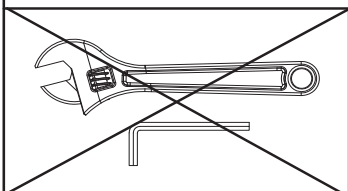


×8 M10



SCHRITT 6

103		x4	M10x25	122			x8	Ø10
116		x4	M10x140	126			x4	M10
123		x4	Ø30xØ10.5					



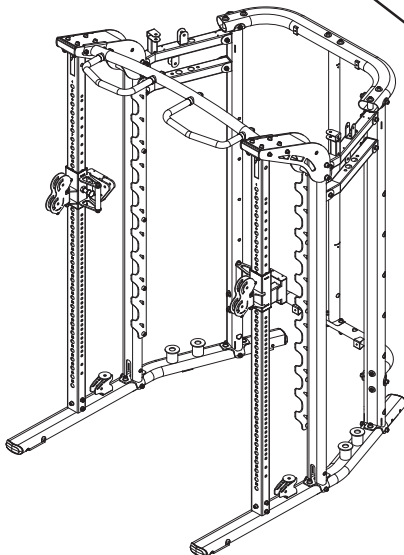
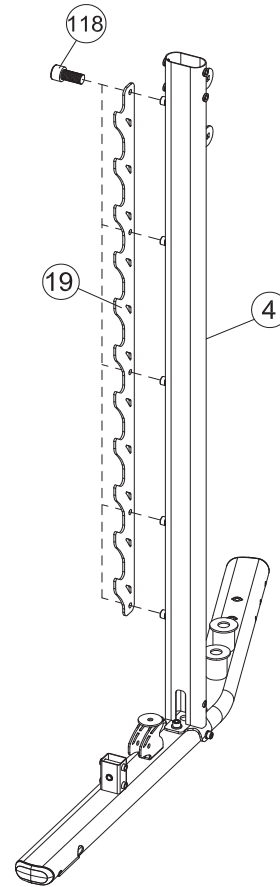
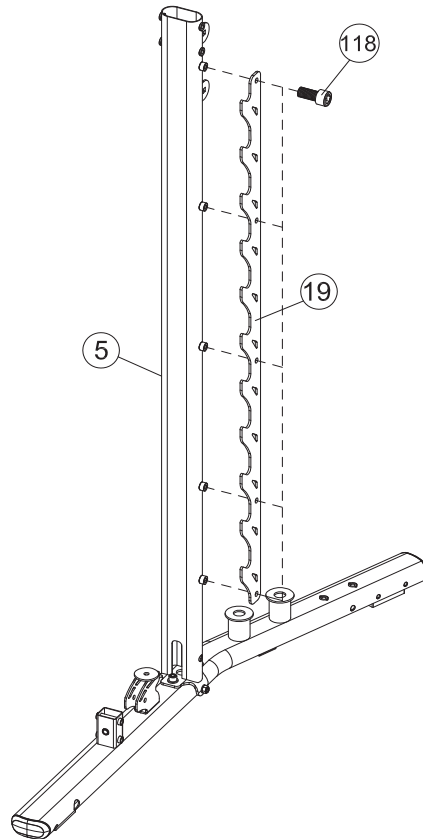
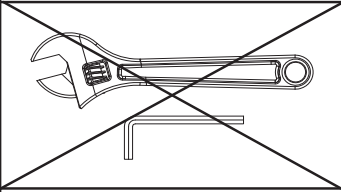
SCHRITT 7

118



×10

M12×25



SCHRITT 8

102



×4

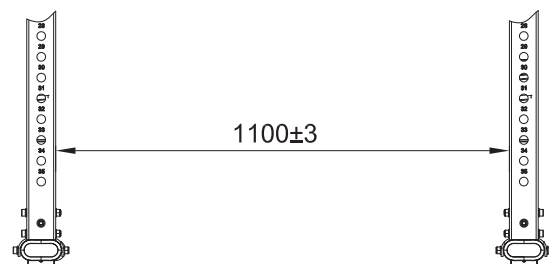
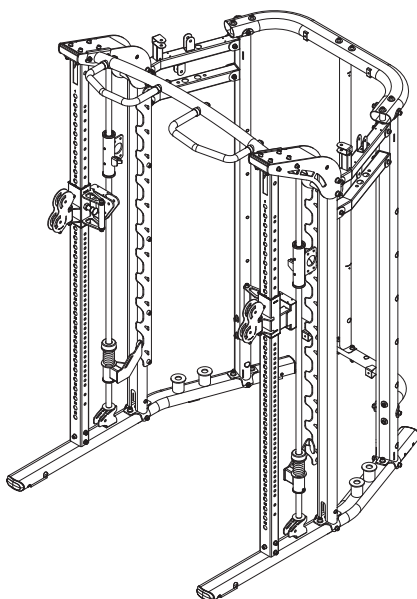
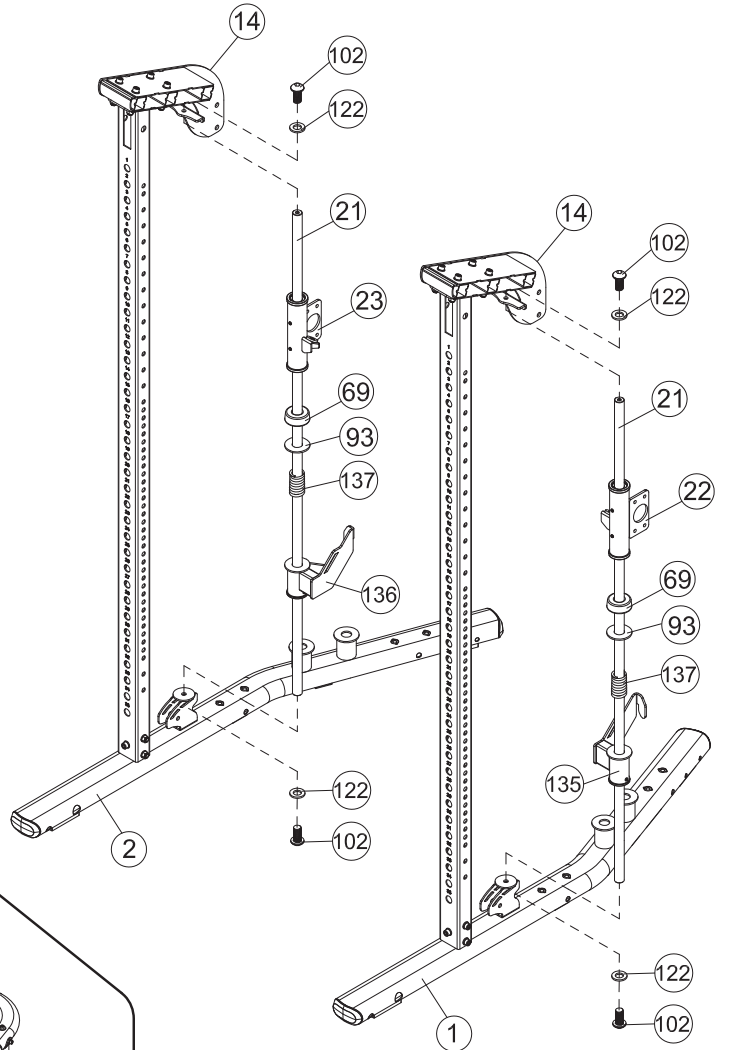
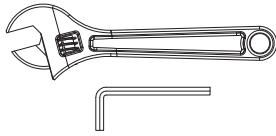
M10×20

122



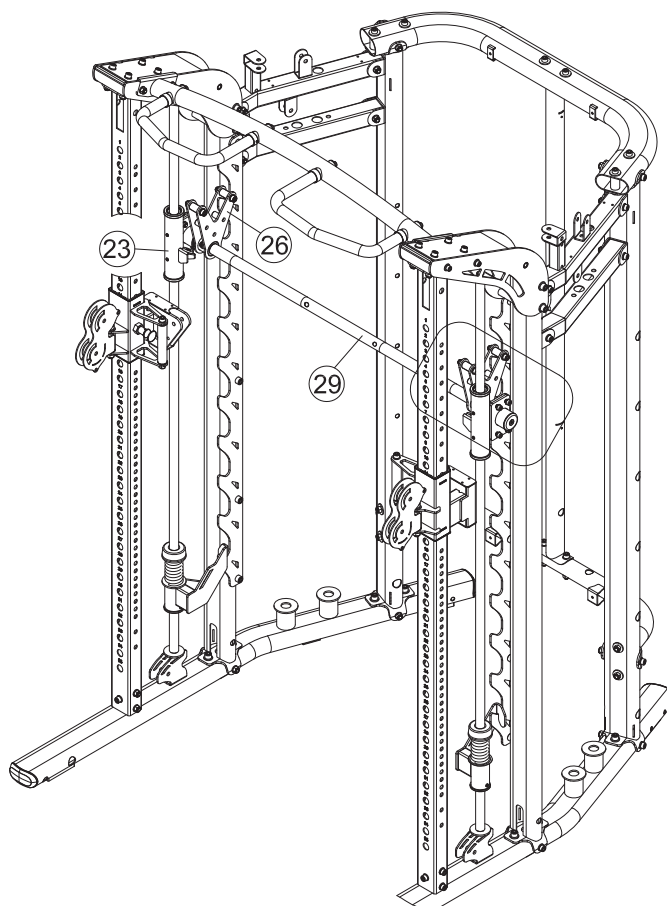
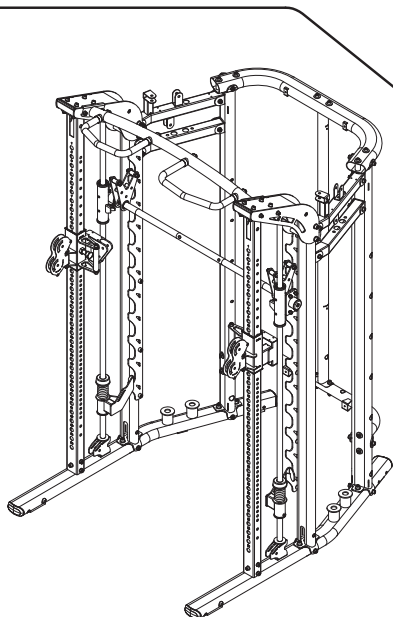
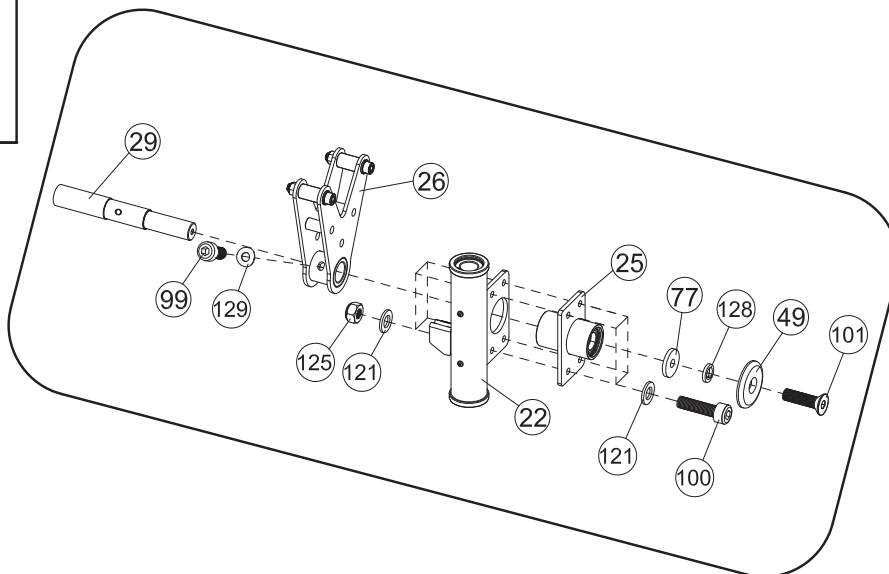
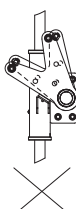
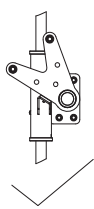
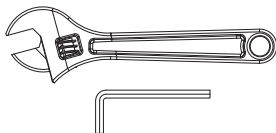
×4

Ø10



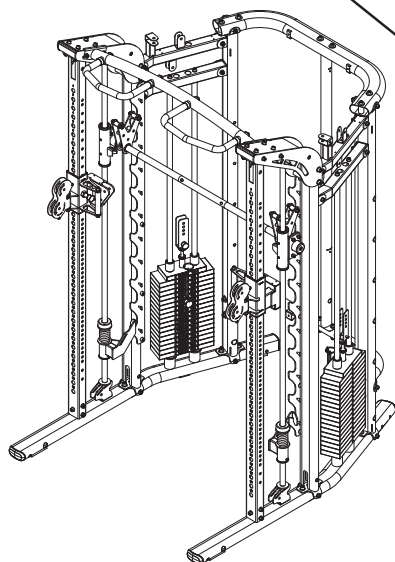
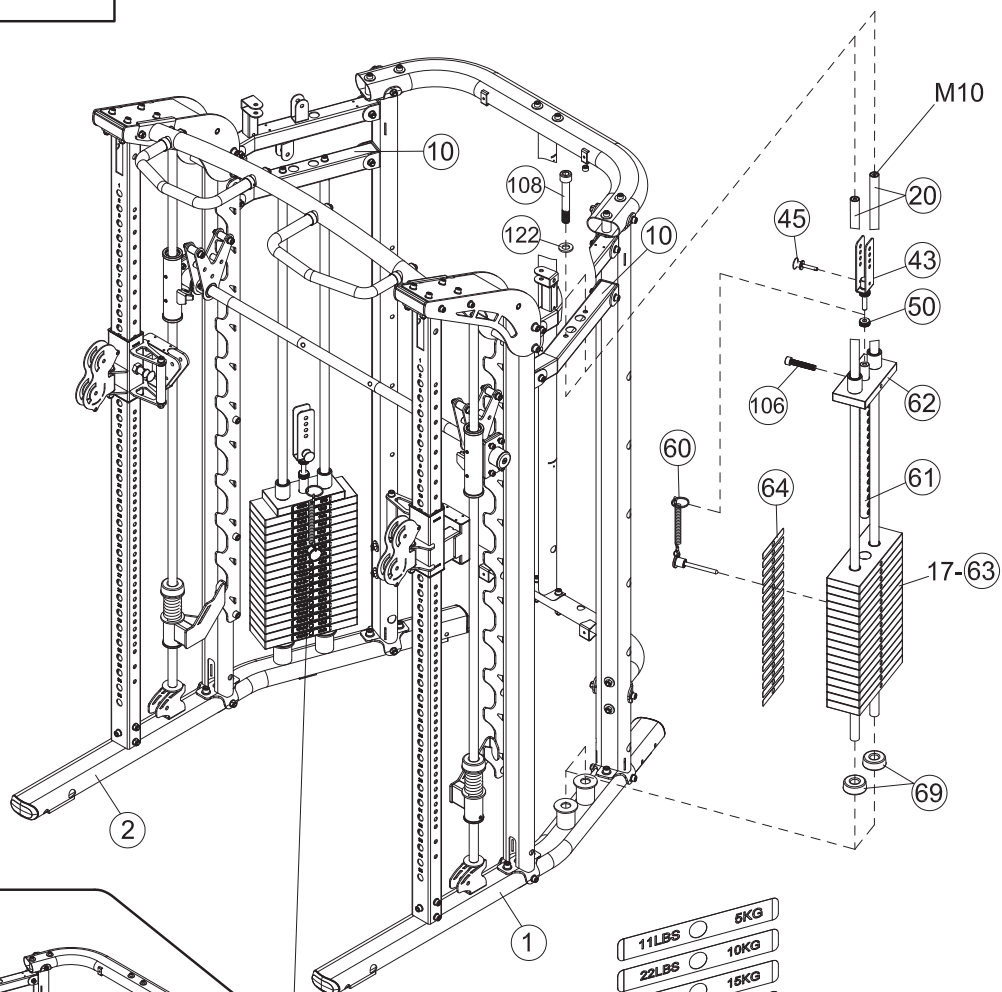
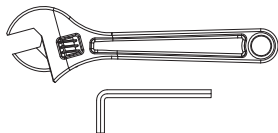
SCHRITT 9

99		x2	M8x20	100		x8	M8x30
101		x2	M8x30	121		x16	Ø8
125		x8	M8	128		x2	Ø8
129		x2	R20xØ9	77		x2	Ø30xØ9



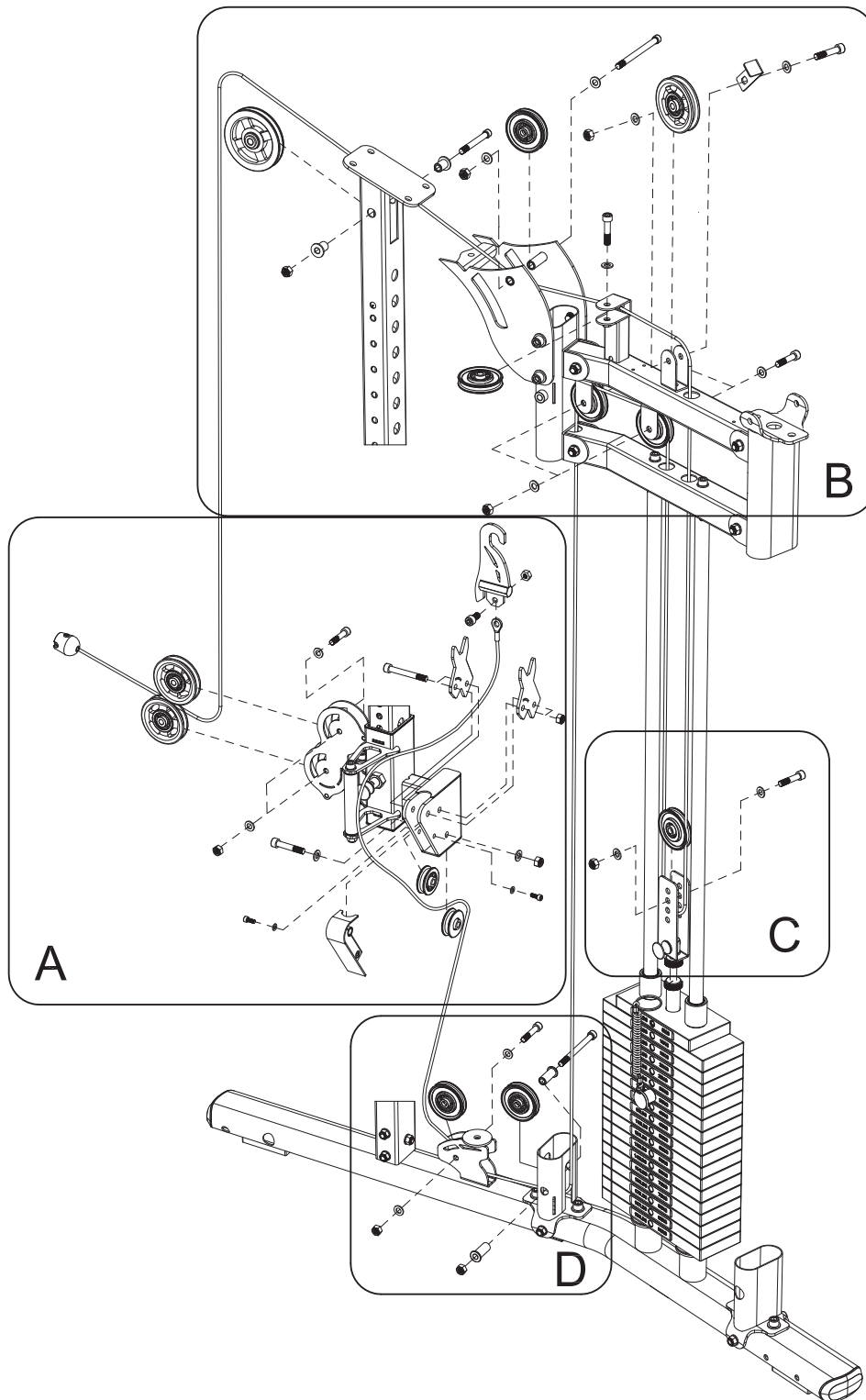
SCHRITT 10

- | | | | | | | | |
|-----|---|----|--------|-----|--|----|------------|
| 106 |  | x2 | M10x55 | 108 |  | x4 | M10x65 |
| 122 |  | x4 | Ø10 | 50 |  | x2 | Ø28x12xM12 |

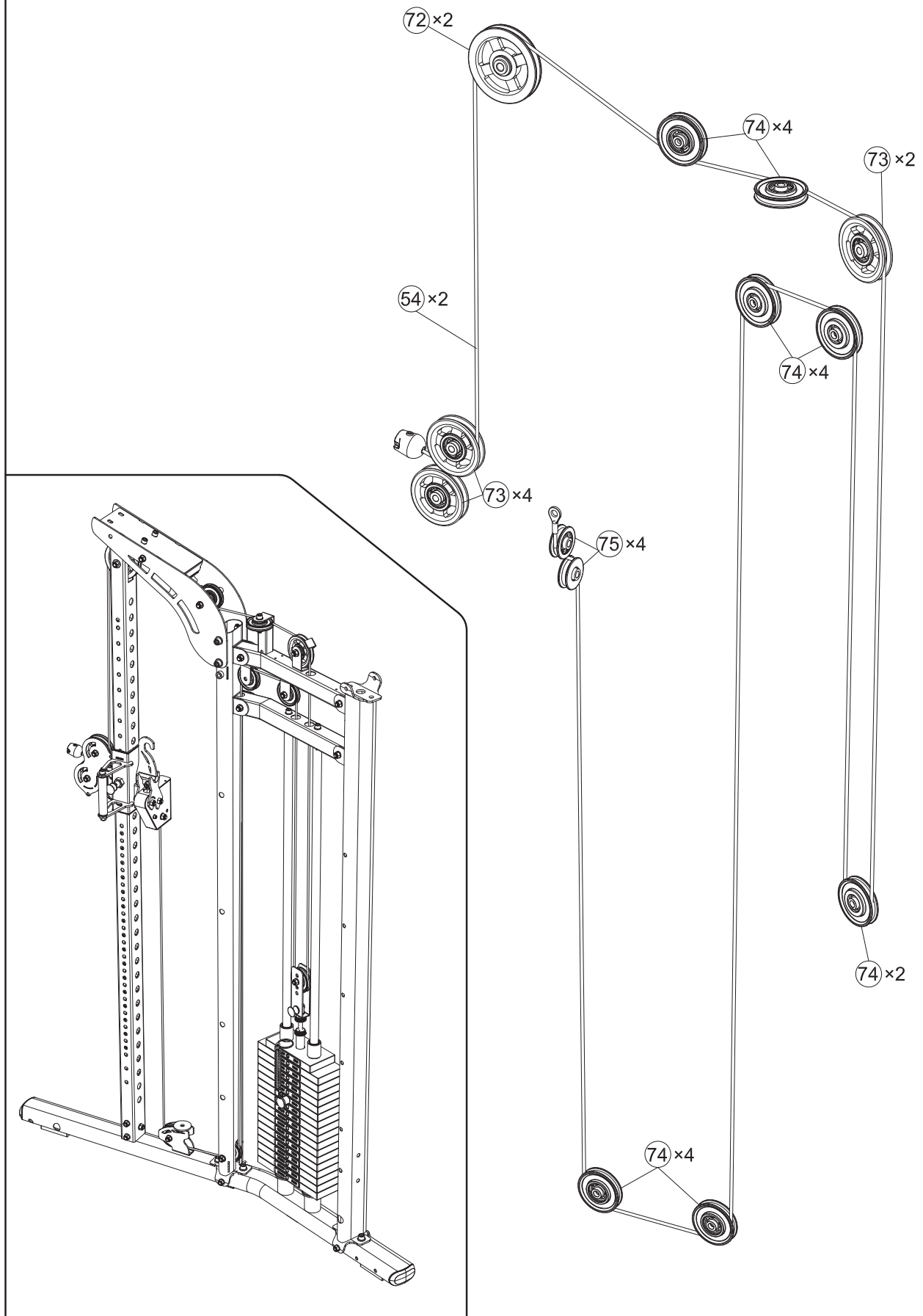


11LBS	5KG
22LBS	10KG
33LBS	15KG
44LBS	20KG
55LBS	25KG
66LBS	30KG
77LBS	35KG
88LBS	40KG
99LBS	45KG
110LBS	50KG
121LBS	55KG
132LBS	60KG
143LBS	65KG
154LBS	70KG
165LBS	75KG
176LBS	80KG
187LBS	85KG
198LBS	90KG

SCHRITT 11

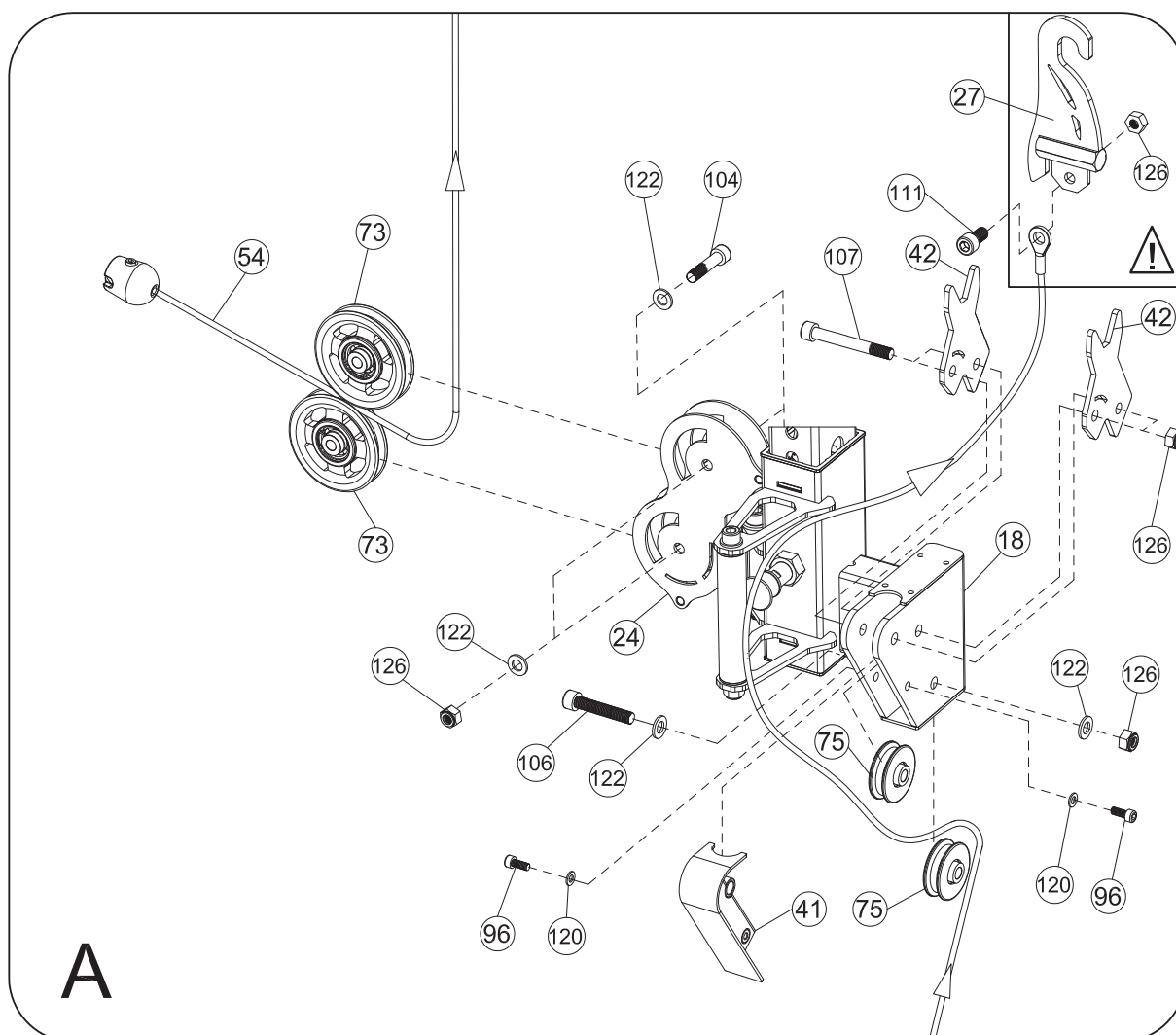
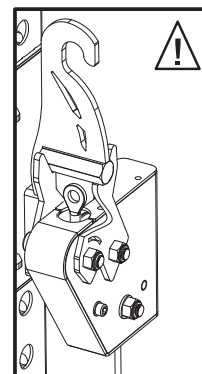
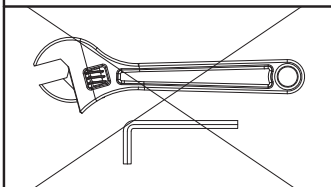


SCHRITT 11-1

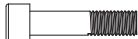
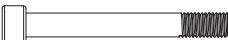
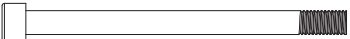


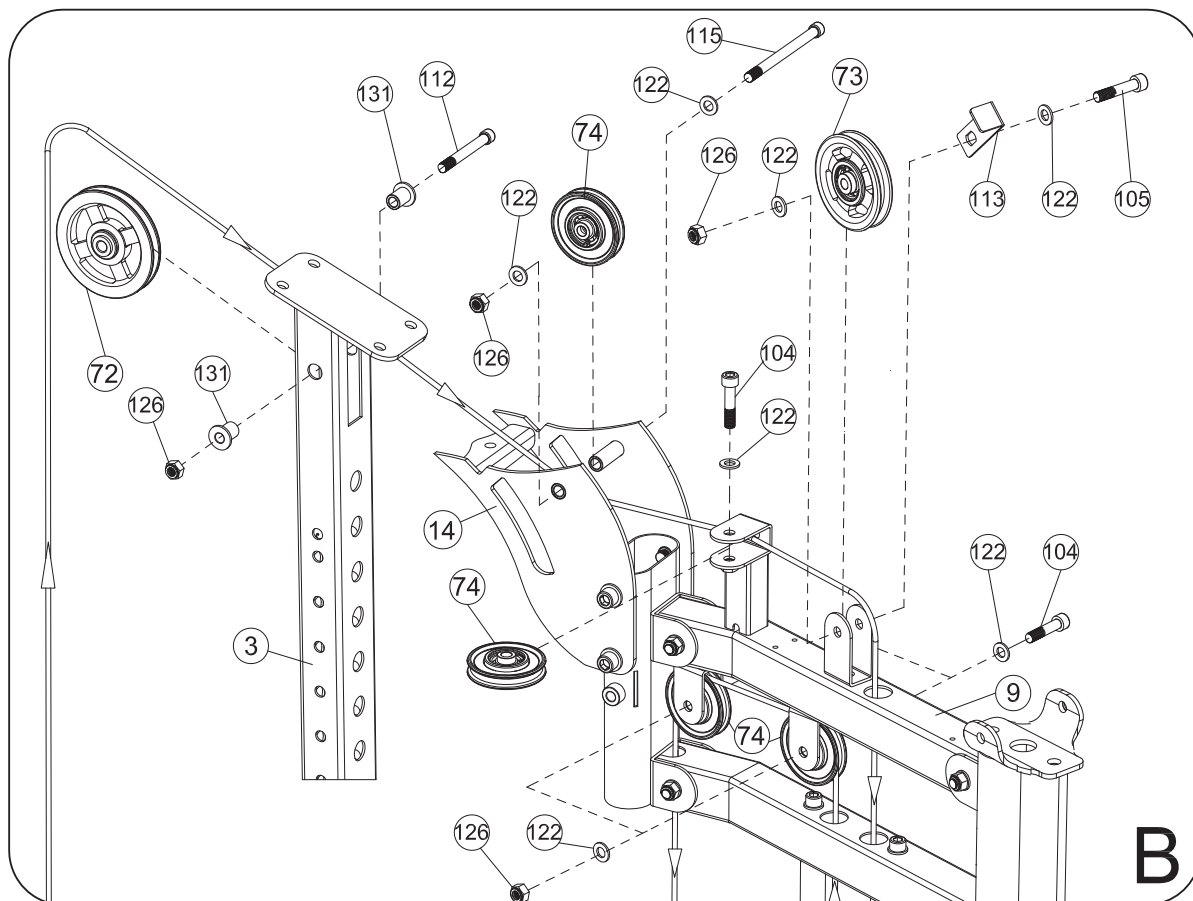
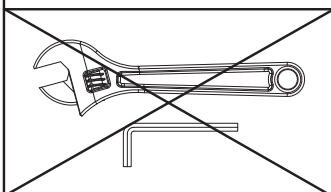
SCHRITT 11-A

96		x4	M6x15	111		x2	M10x20
104		x4	M10x45	120		x4	Ø6
106		x2	M10x55	122		x12	Ø10
107		x4	M10x60	126		x12	M10

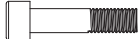
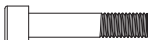
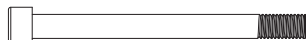
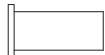


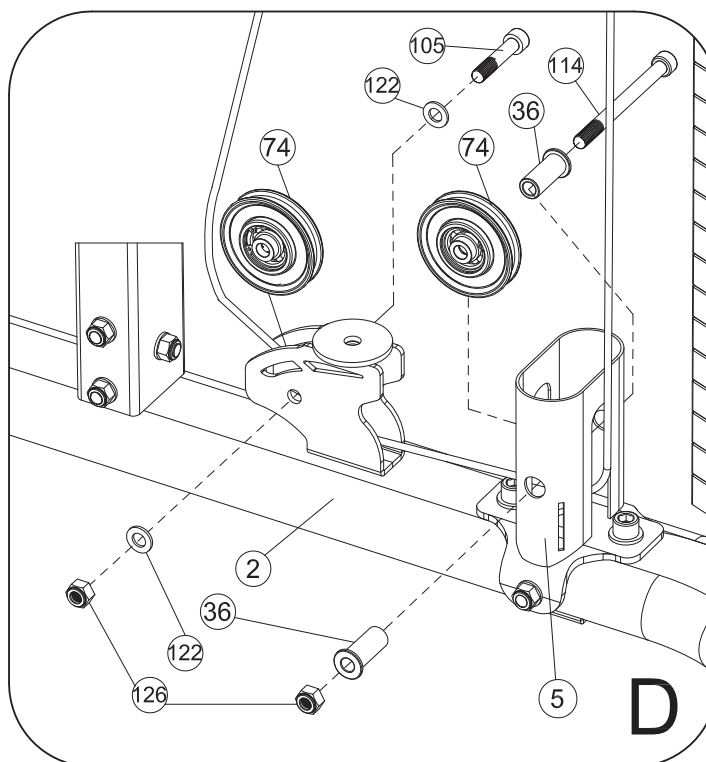
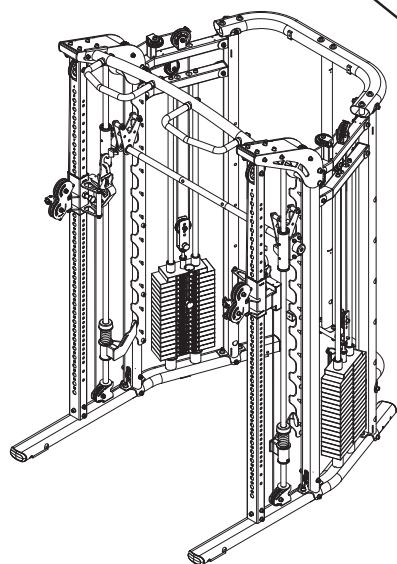
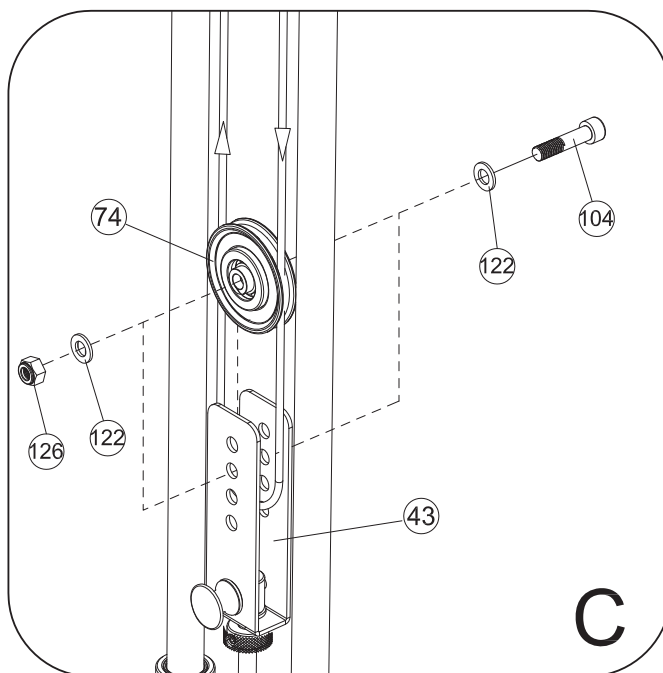
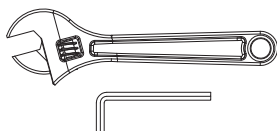
SCHRITT 11-B

104		×6	M10×45	122		×18	Ø10
105		×2	M10×50	126		×10	M10
112		×2	M10×85	131		×4	Ø25×Ø10.2
115		×2	M10×135				



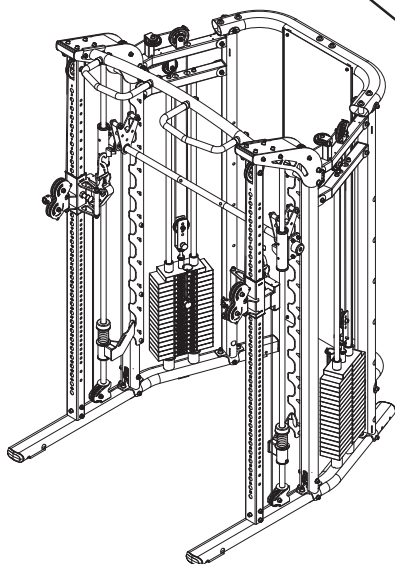
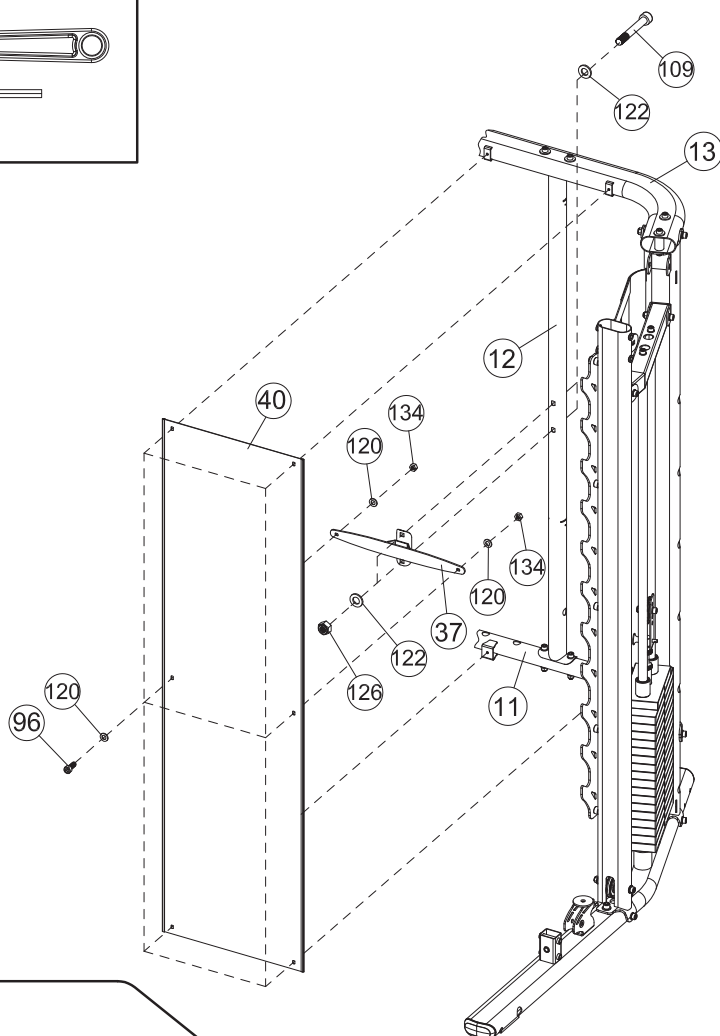
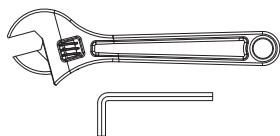
SCHRITT 11-C | SCHRITT 11-D

- | | | | | | |
|-------|---|------------------|-------|--|--------|
| (104) |  | ×2 M10×45 | (122) |   | ×8 Ø10 |
| (105) |  | ×2 M10×50 | (126) |   | ×6 M10 |
| (114) |  | ×2 M10×115 | | | |
| (36) |   | ×4 Ø22×Ø16×Ø10.5 | | | |

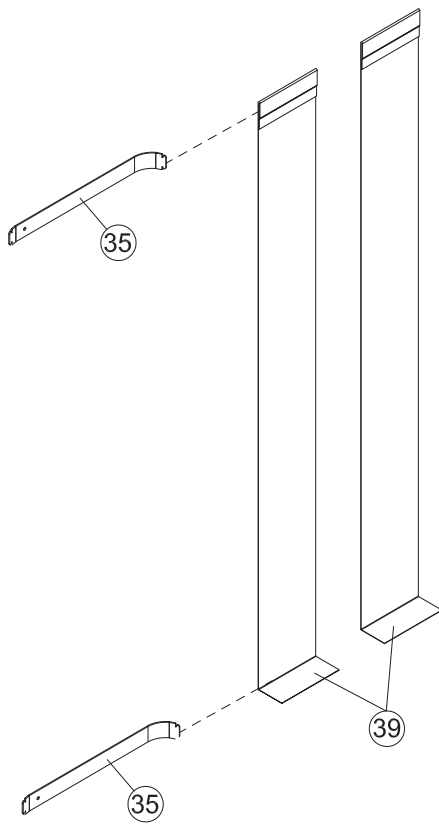


SCHRITT 12

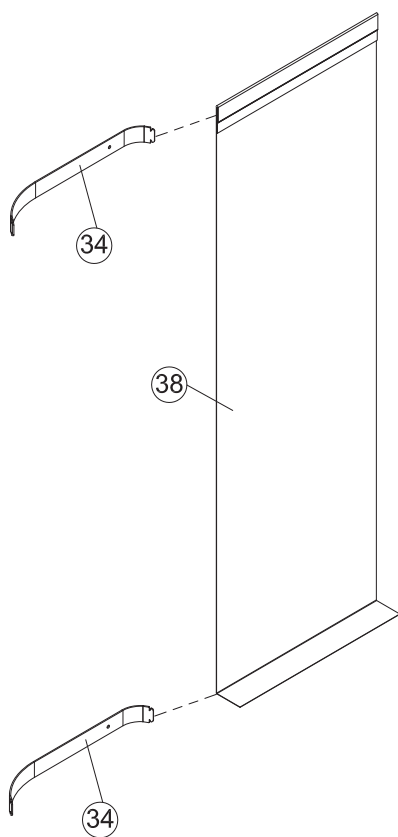
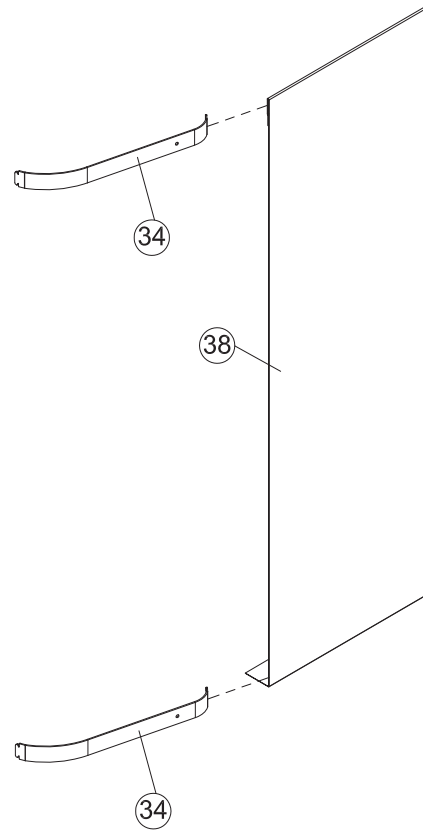
96		x6	M6x15	120		x8	Ø6
109		x2	M10x70	122		x4	Ø10
134		x2	M6	126		x2	M10



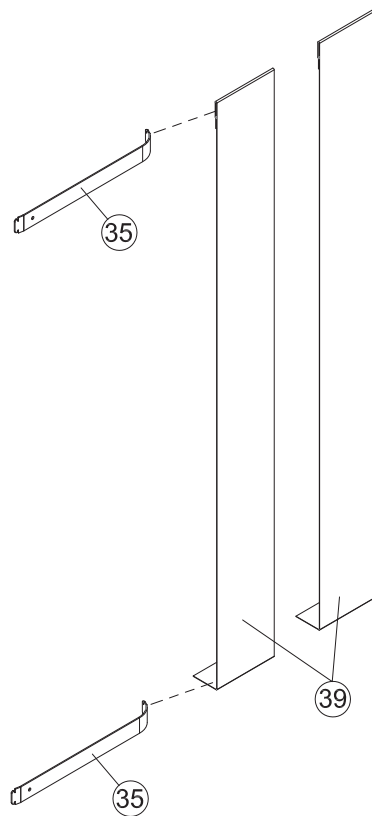
SCHRITT 12-1



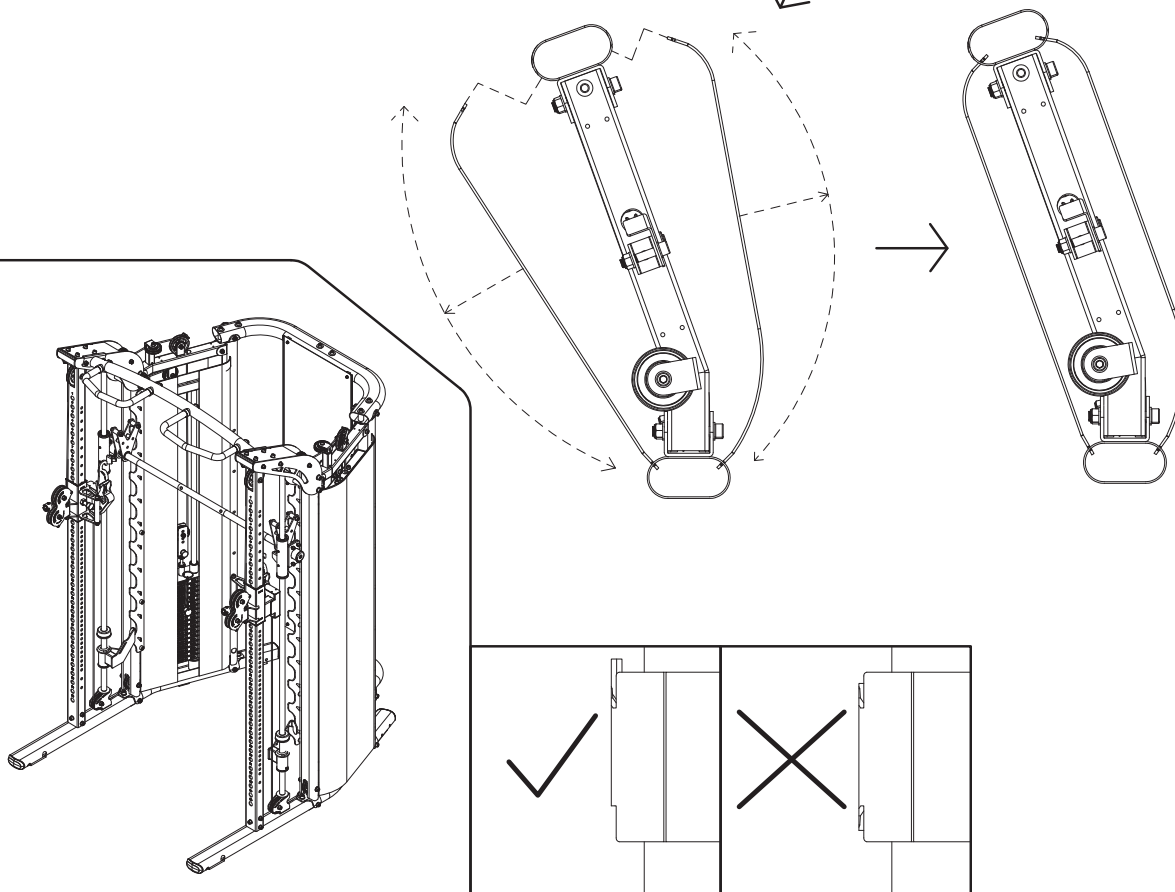
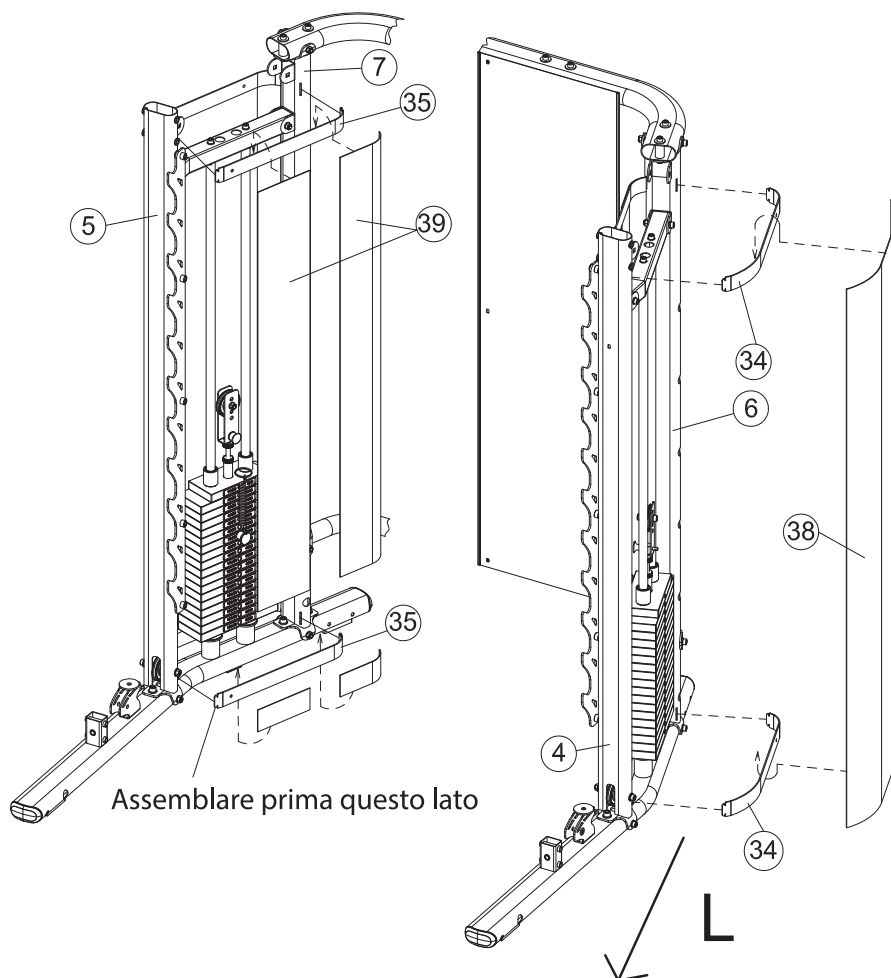
L



R



SCHRITT 12-2



SCHRITT 13

96



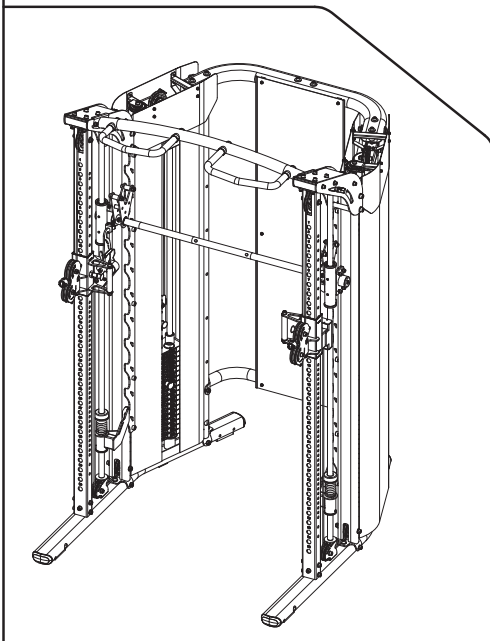
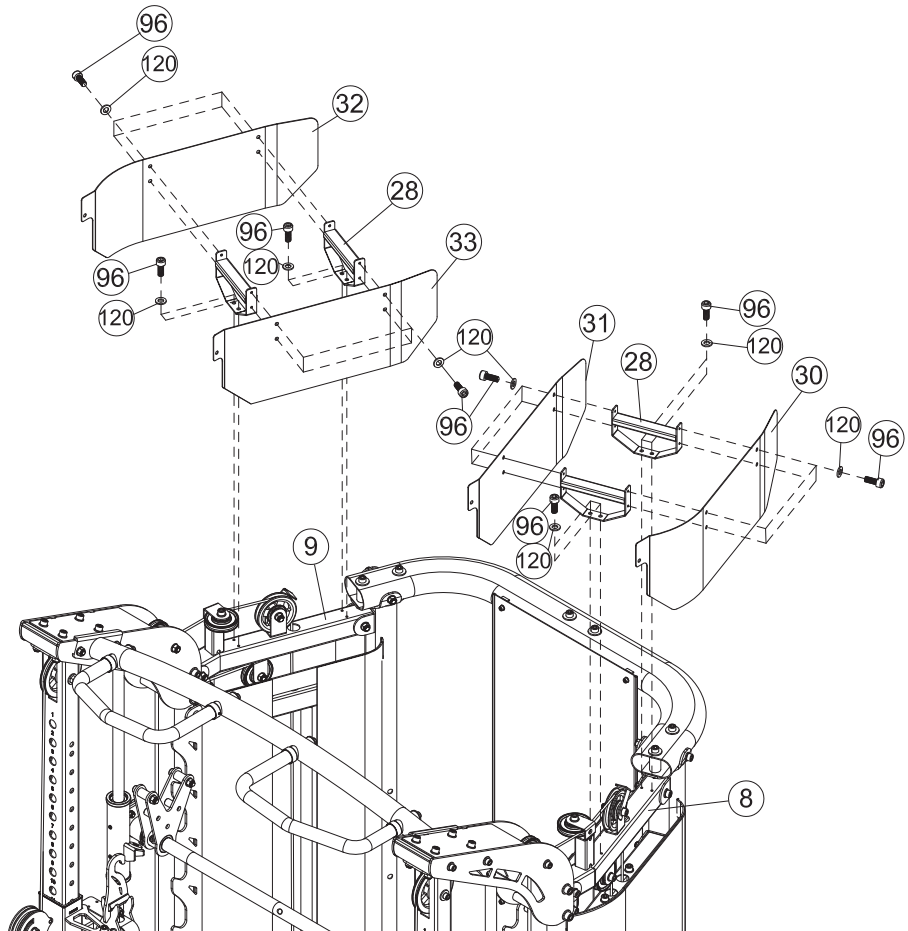
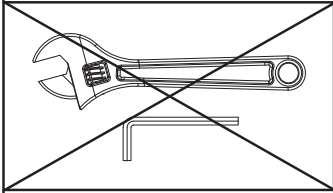
×24 M6×15

120



×24

Ø6

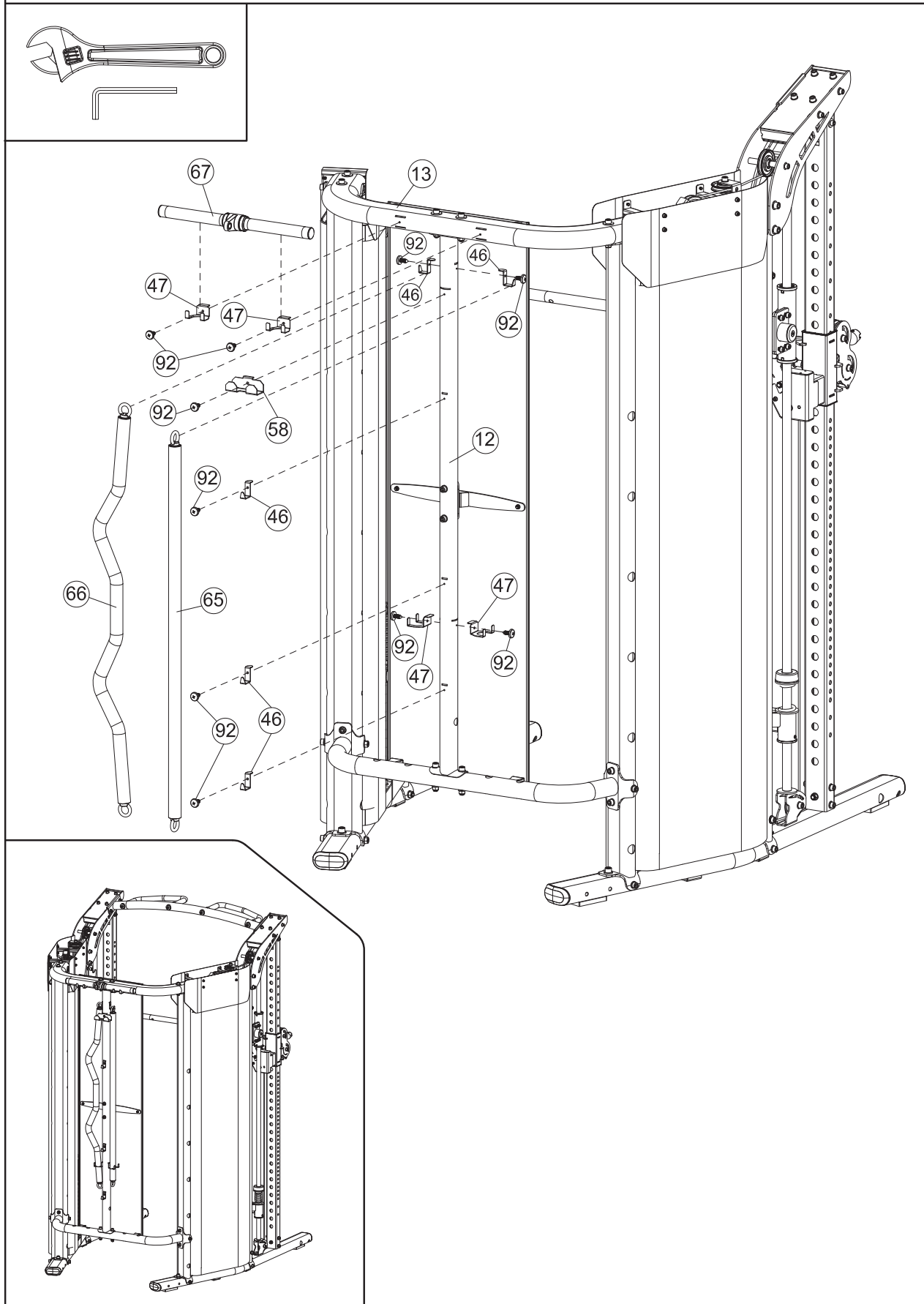
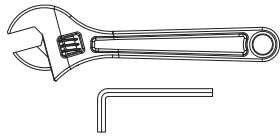


SCHRITT 14

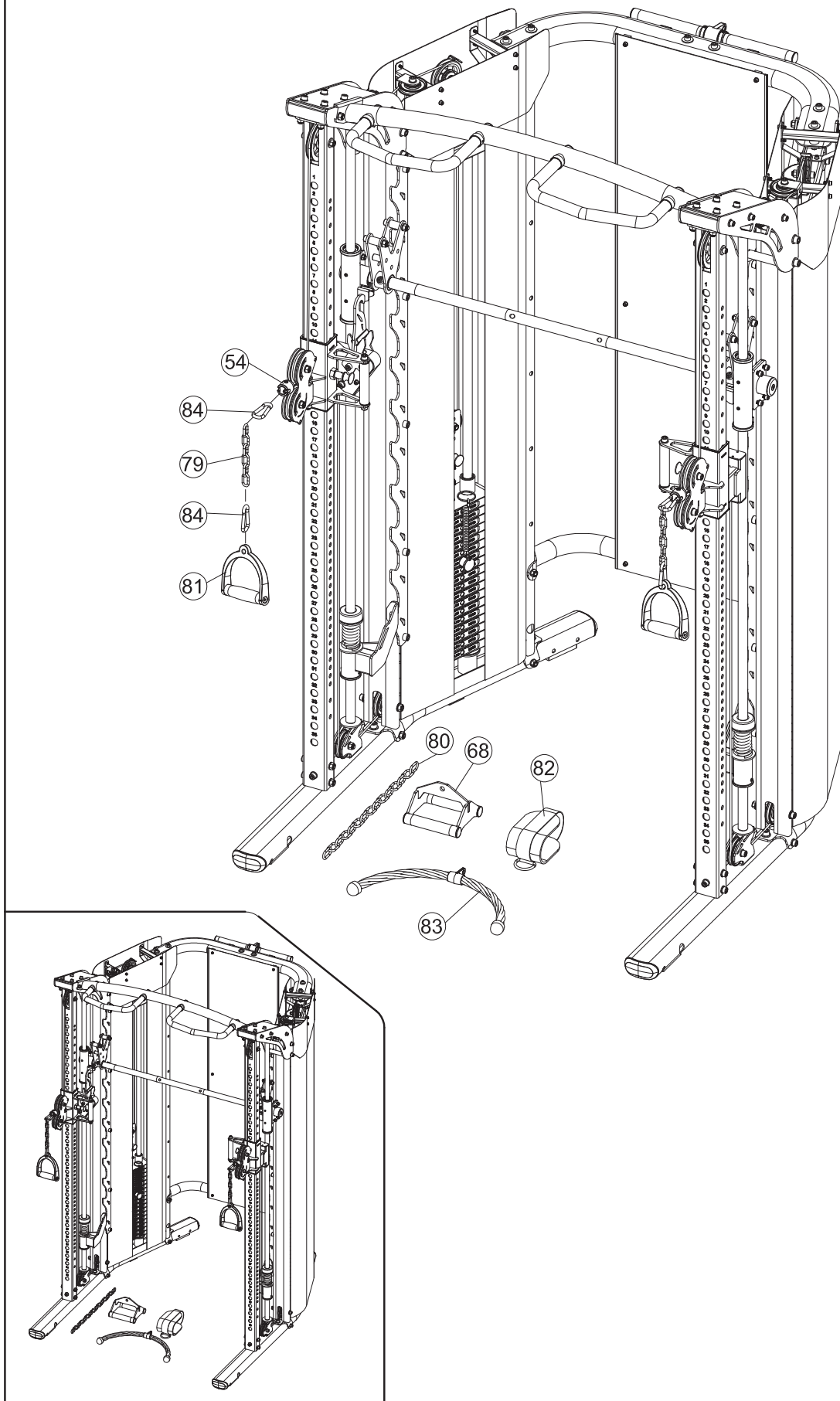
92



×10 ST4.8×13



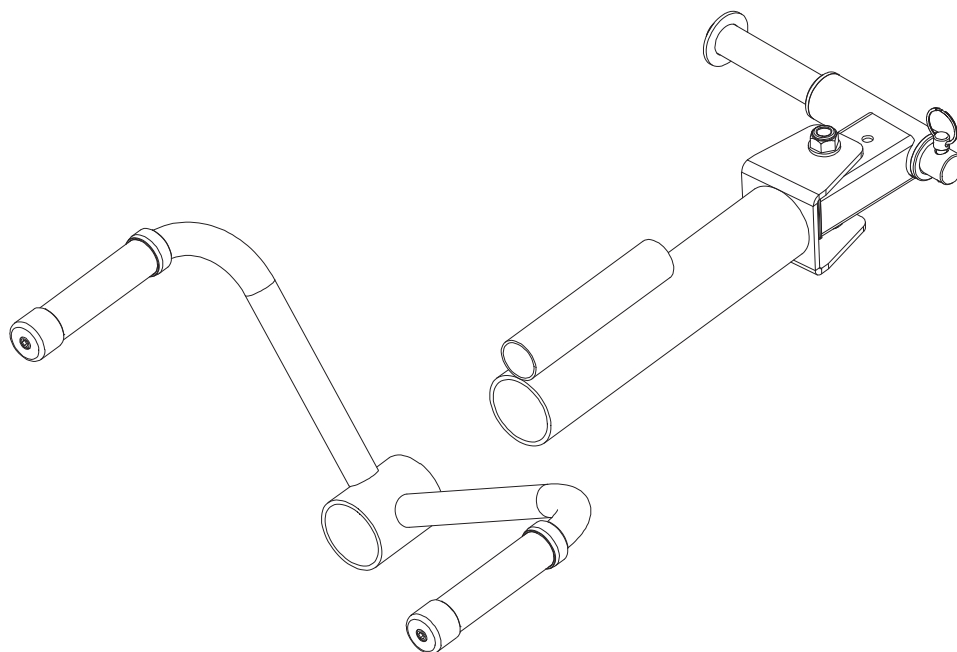
SCHRITT 15



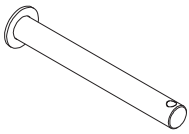
2.3

MONTAGE OPTIONALER ZUBEHÖRTEILE

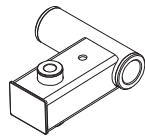
LANDMINE T-BAR (LMASX-7)



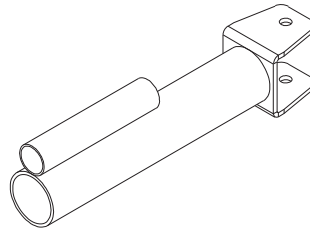
MONTAGETEILE – (LANDMINE + T-BAR)



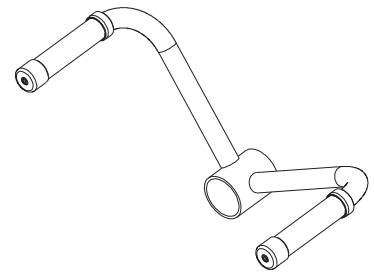
① ×1



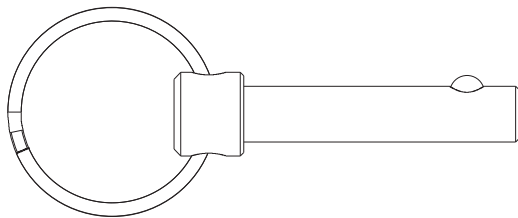
② ×1



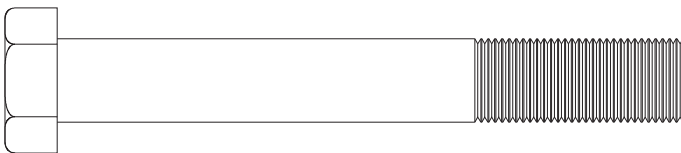
③ ×1



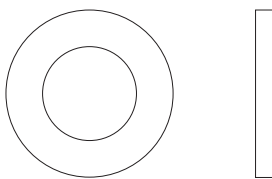
④ ×1



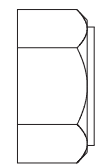
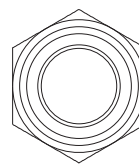
⑤ ×1



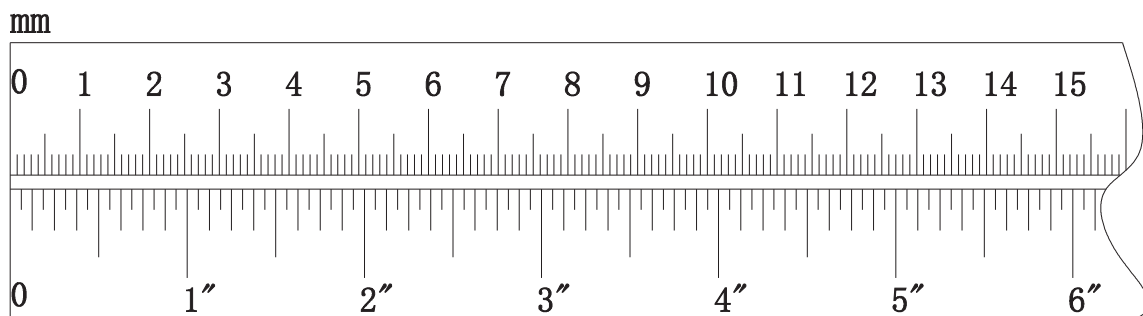
⑫ ×1



⑭ ×2

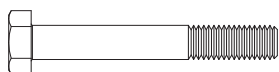


⑬ ×1



SCHRITT 1 – (LANDMINE + T-BAR)

12



×1 M12×90

14

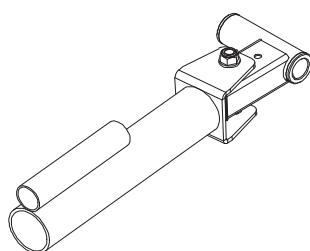
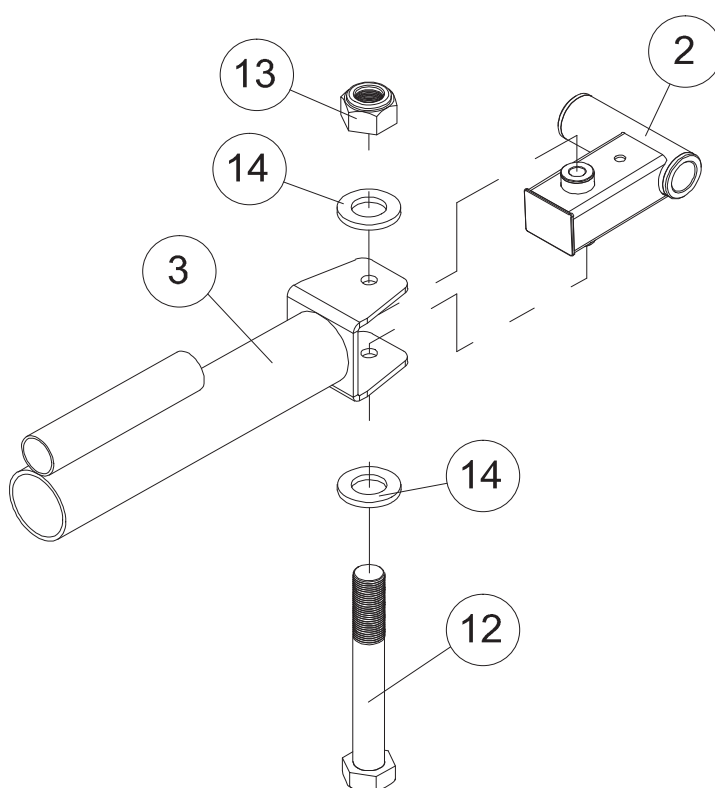
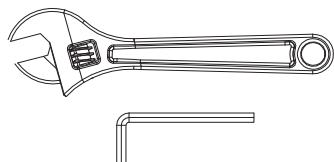


×2 Ø24×Ø13

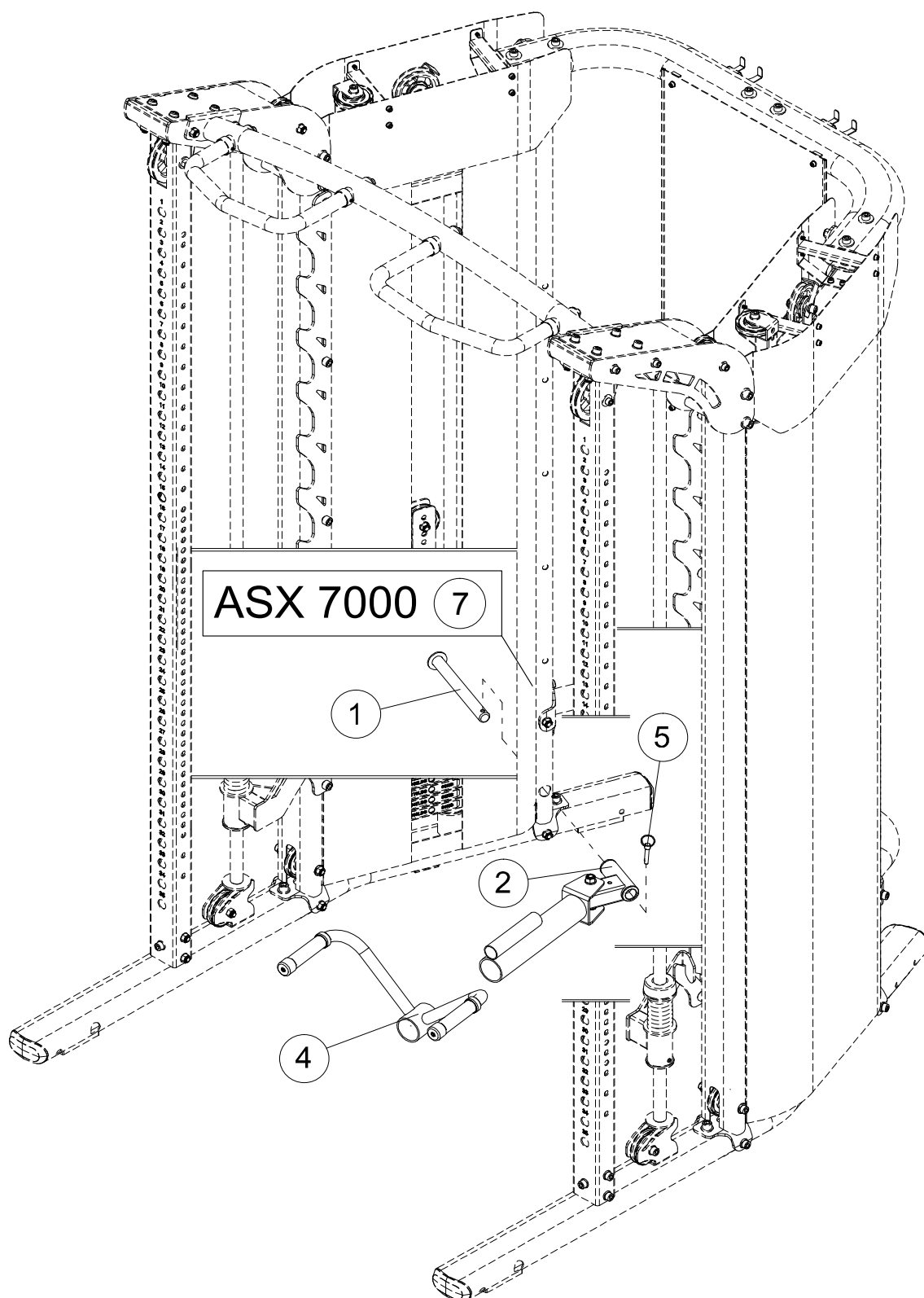
13



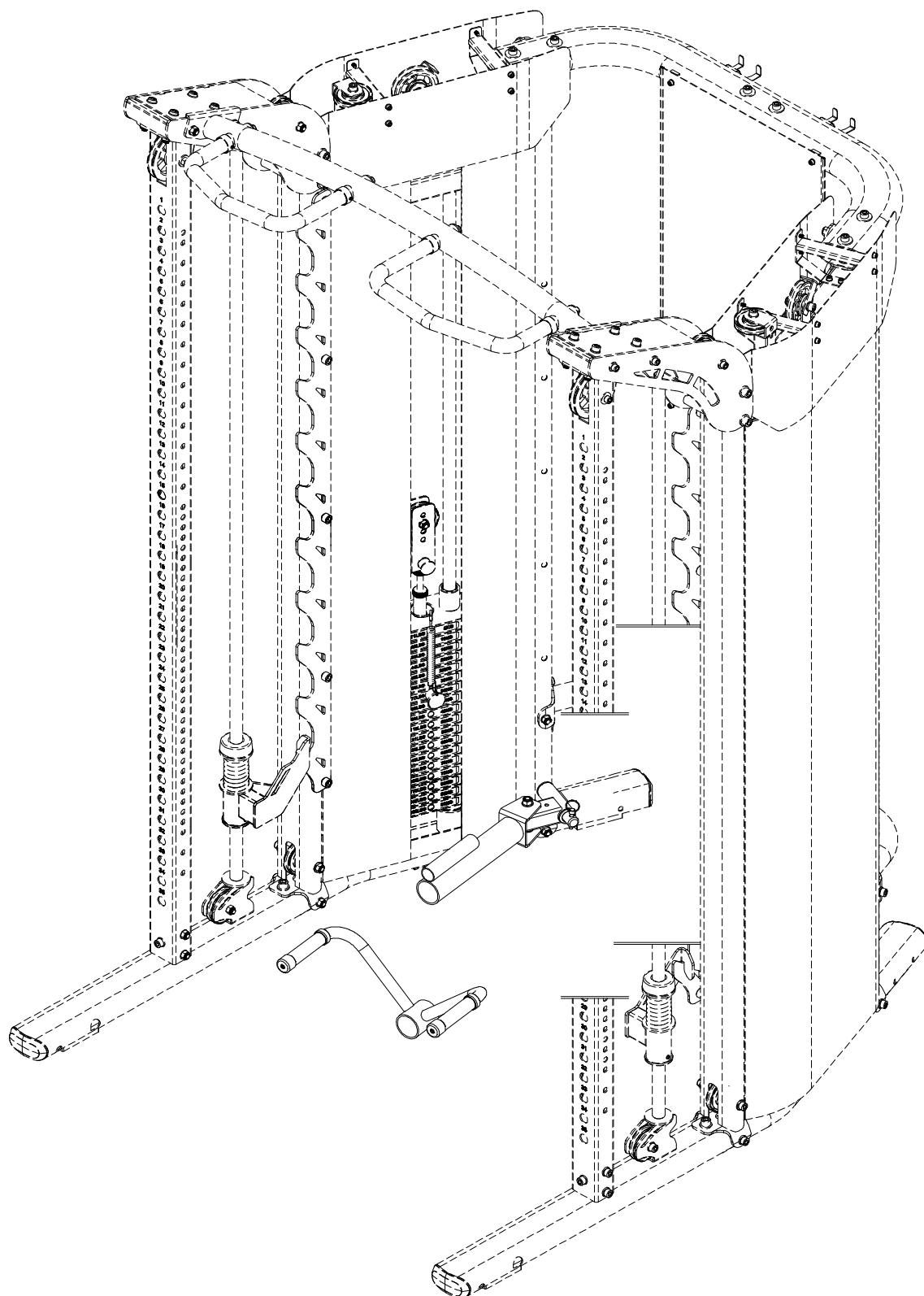
×1 M12



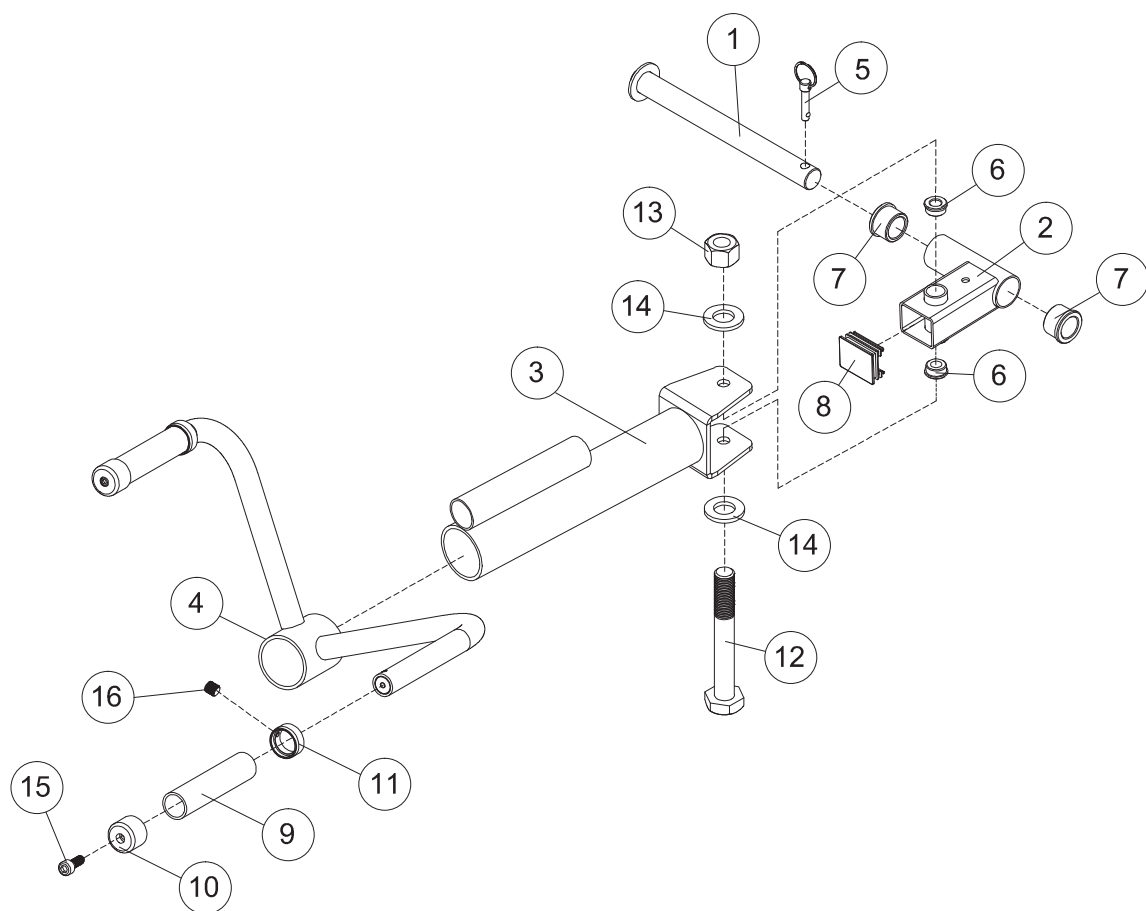
SCHRITT 2 – (LANDMINE + T-BAR)



SCHRITT 3 – (LANDMINE + T-BAR)

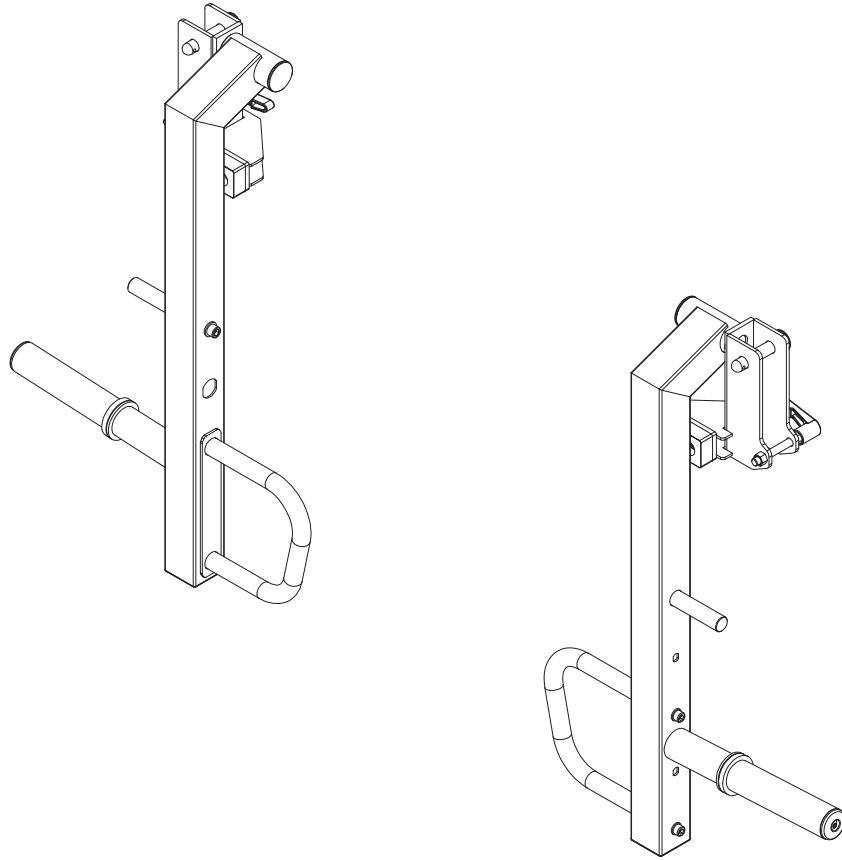


TEILELISTE – (LANDMINE + T-BAR))

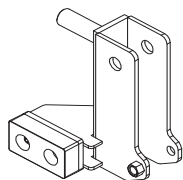


Pos.	Beschreibung	Menge
1	Zubehöraufnahmebolzen	1
2	Gelenkstück	1
3	Gelenk für T-Bar	1
4	T-Bar für Olympia-Langhanteln	1
5	Sicherungsbolzen Zubehöraufnahme	1
6	Buchse Ø25×Ø21.8×Ø12.2×8	2
7	Buchse Ø38×Ø34×Ø25×22	2
8	Rechteckstopfen 40x50 mm	1
9	Griffbezug Ø23x120	2
10	Griffendkappe Ø33.5×Ø6.6x25	2
11	Grifftring Ø34.5×Ø26.5×14×M6	2
12	Schraube M12x90 mm	1
13	Sicherungsmutter M12	1
14	Unterlegscheibe Ø12 mm	2
15	Innensechskantschraube M6x15 mm	2
16	Gewindestift M6x6 mm	2

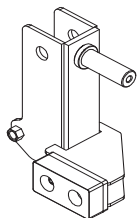
JAMMER ARMS (J-ARMSASX6000)



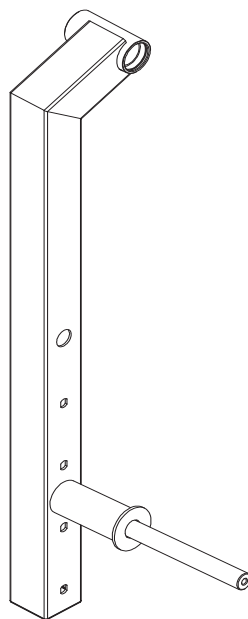
MONTAGETEILE – (JAMMER ARMS)



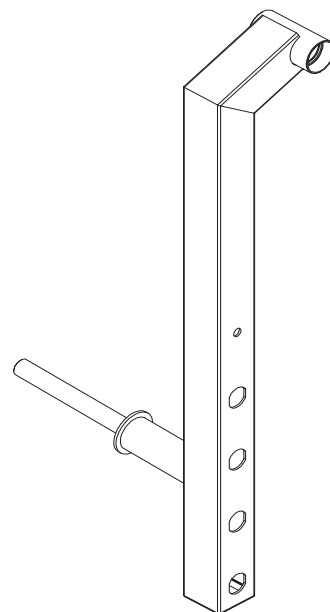
① ×1



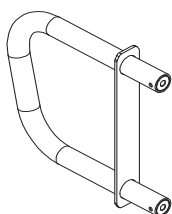
② ×1



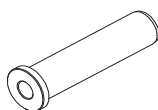
③ ×1



④ ×1



⑤ ×2



⑥ ×2



⑧ ×2



⑨ ×2

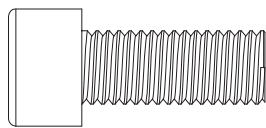


⑩ ×2

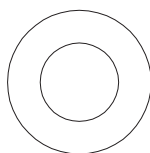


⑱ ×2

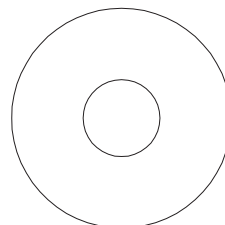
MONTAGEMATERIAL – (JAMMER ARMS)



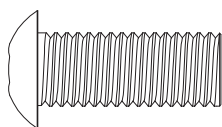
⑭ ×6



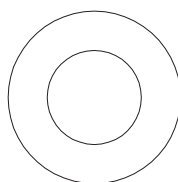
⑯ ×4



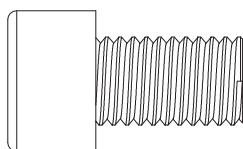
⑰ ×2



⑮ ×2



⑳ ×2

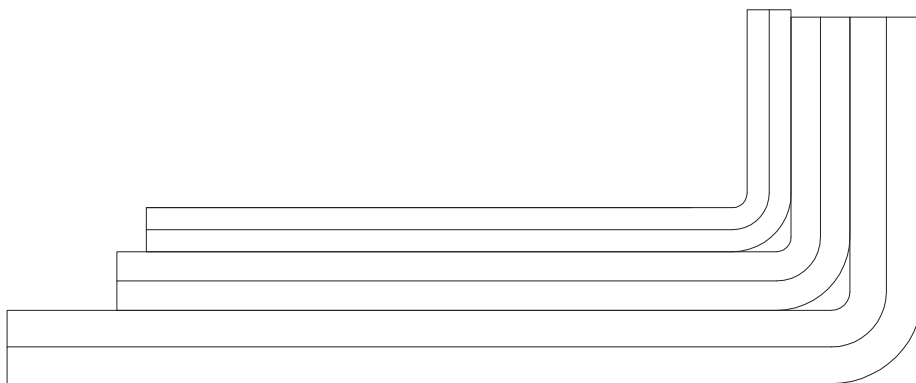


⑲ ×2

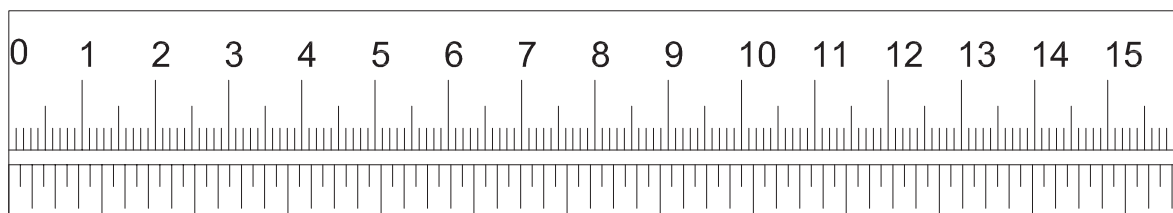
6# ×1

8# ×1

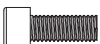
10# ×1



mm



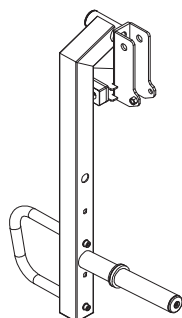
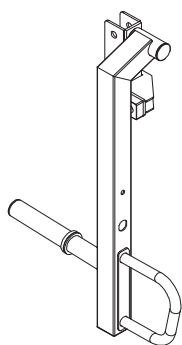
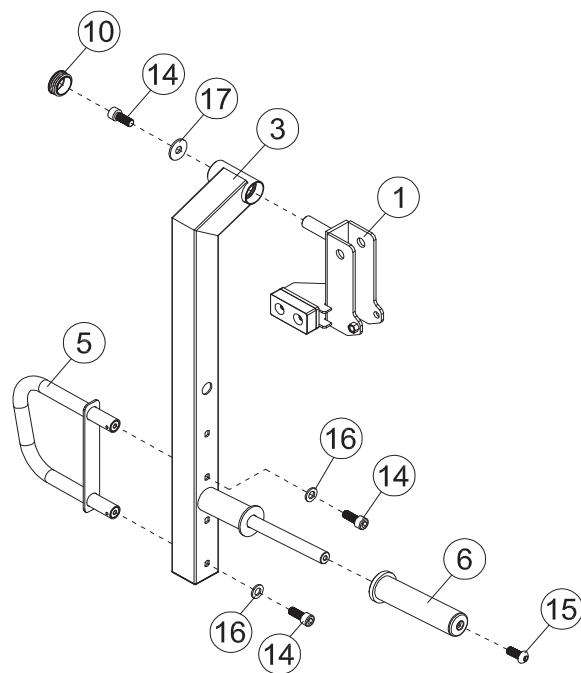
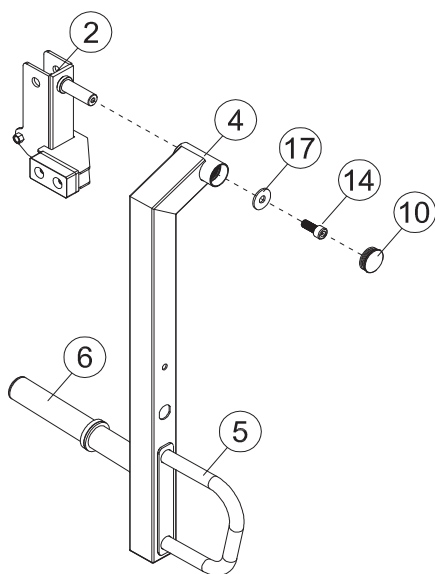
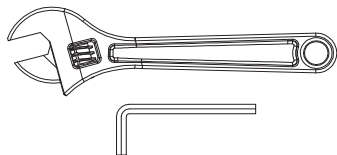
SCHRITT 1 – (JAMMER ARMS)

⑭  ×6 M10×25mm

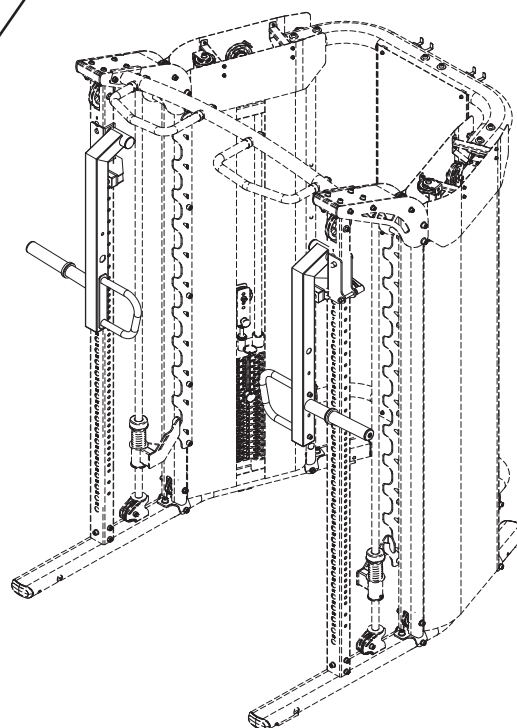
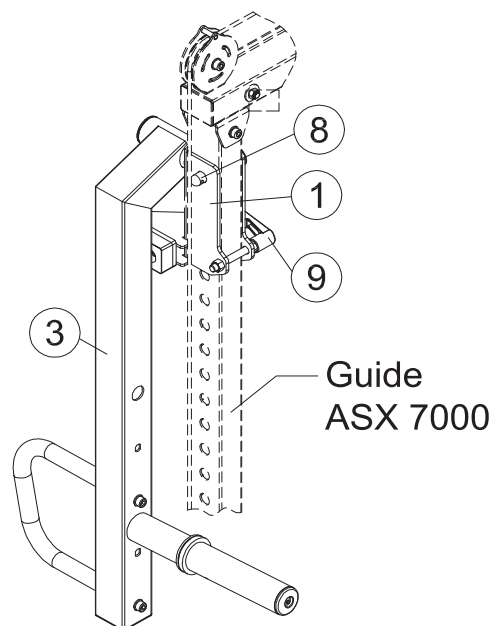
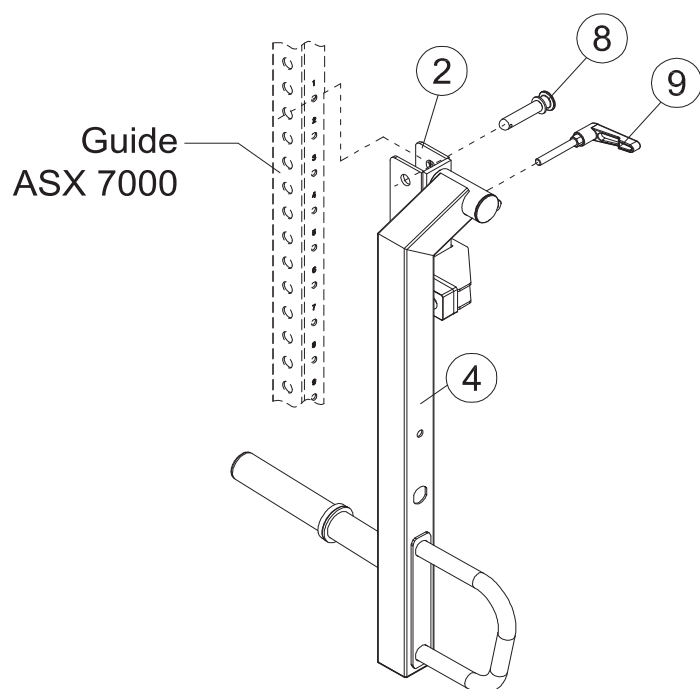
⑯  ×4 Ø10

⑮  ×2 M10×25mm

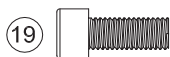
⑰  ×2 Ø30



SCHRITT 2 – (JAMMER ARMS)



SCHRITT 3 – (JAMMER ARMS)



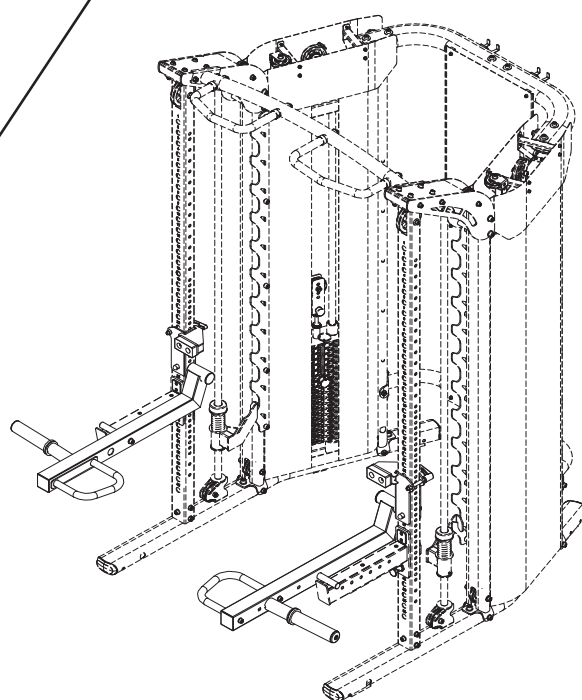
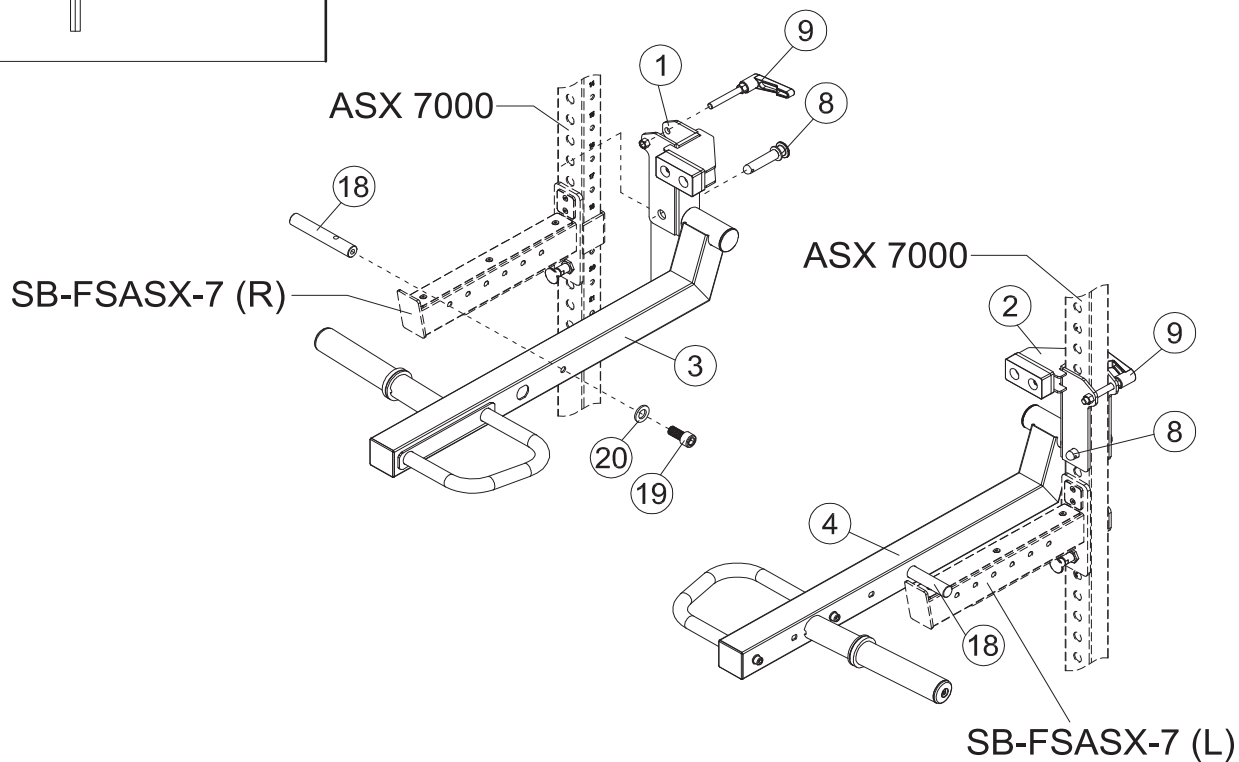
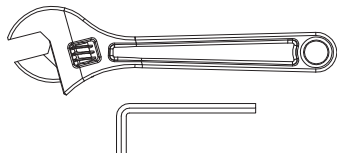
×2

M12×20mm

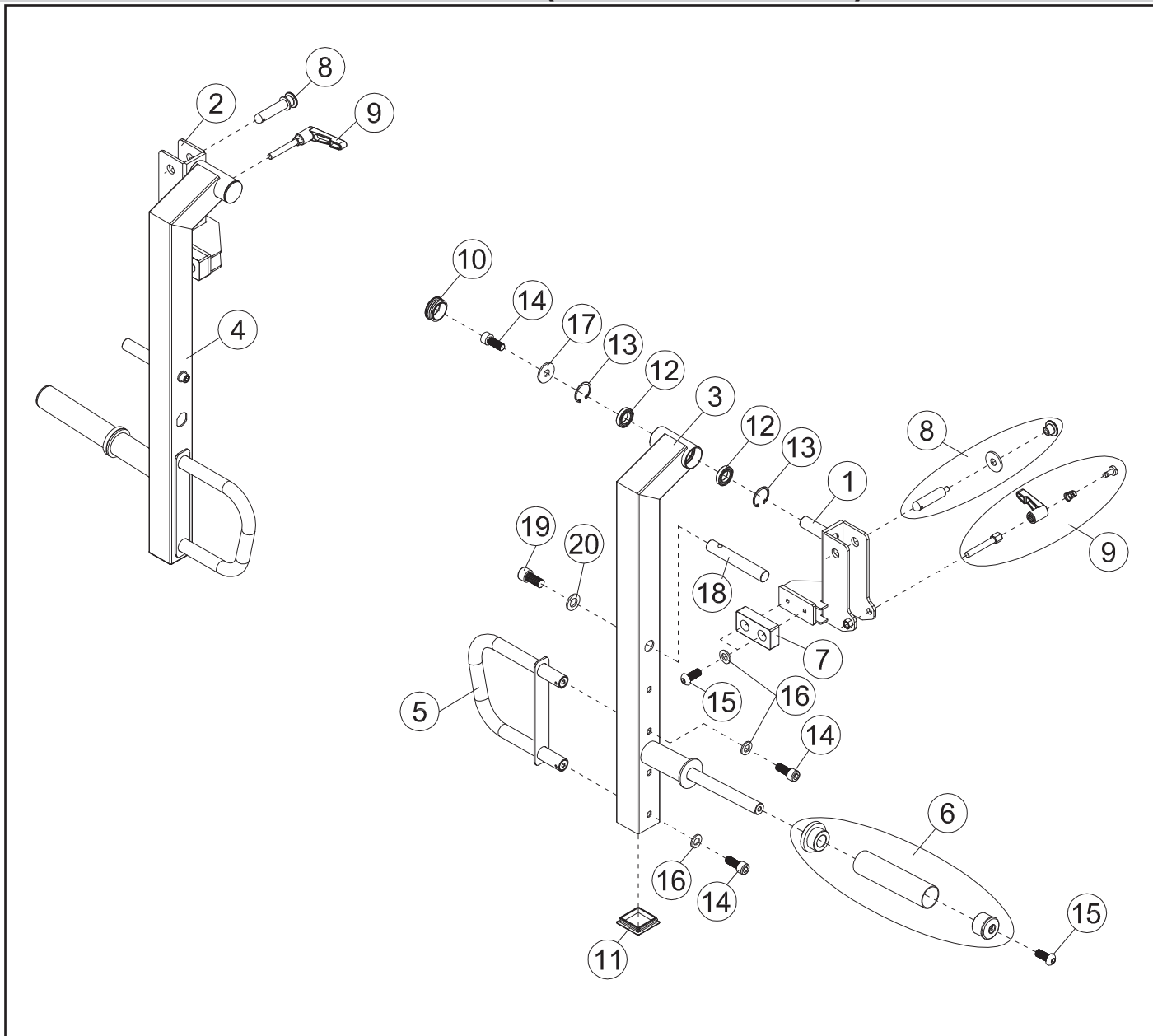


×2

Ø12

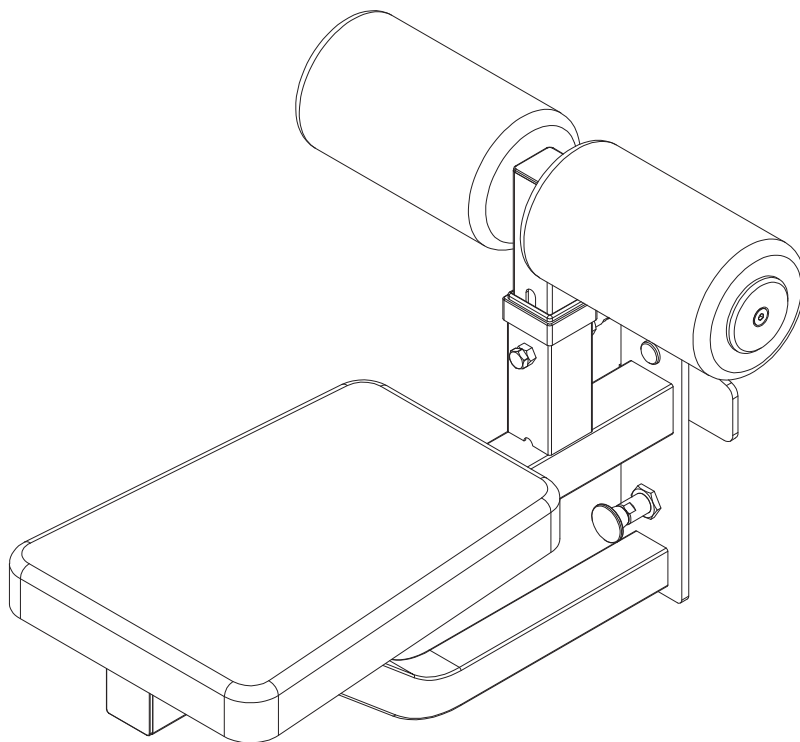


TEILELISTE – (JAMMER ARMS)

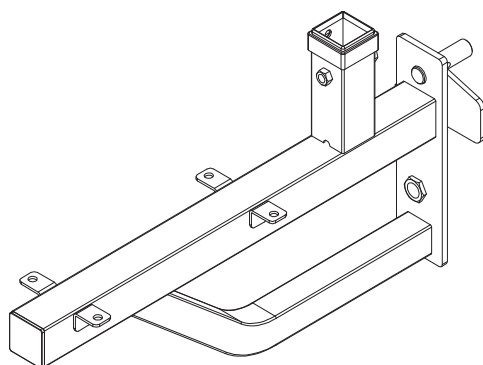


Pos.	Beschreibung	Menge	Pos.	Beschreibung	Menge
1	Schwenkaufnahme links	1	13	Sicherungsring Ø42 mm	4
2	Schwenkaufnahme rechts	1	14	Innensechskantschraube M10x25	6
3	Druckarm links	1	15	Schraube M10x25 Unterlegscheibe	6
4	Druckarm rechts	1	16	Ø10 mm Unterlegscheibe Ø30xØ10,5	8
5	Haltegriff	2	17	Säule Ø25x160 mit Innengewinde M12	2
6	Scheibenadapter Ø50 mm	2	18	Innensechskantschraube M12x20	2
7	Gummipuffer-Platte	2	19	Unterlegscheibe Ø12 mm	2
8	Befestigungsbolzen	2	20	Innensechskantschlüssel #10	2
9	Befestigungsgriff Jammer Arm	2	-	Innensechskantschlüssel #8	1
10	Rundstopfen Ø50 mm	2	-	Innensechskantschlüssel #6	1
11	Vierkantstopfen 65x65 mm	2	-		1
12	Rillenkugellager 61905-2Z	4			

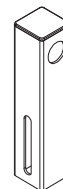
LAT SEAT (LAT-SEATASX-4.5-6))



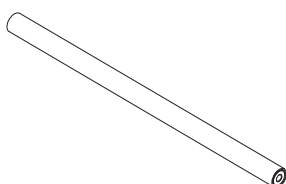
MONTAGETEILE – (LAT SEAT)



① ×1



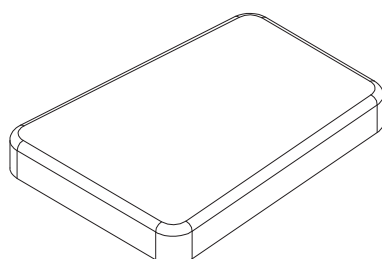
② ×1



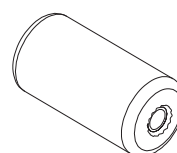
③ ×1



④ ×2



⑤ ×1

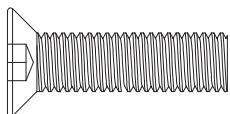


⑨ ×2

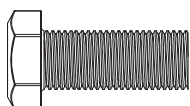


⑩ ×2

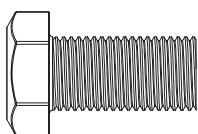
KLEINTEILE FÜR DIE MONTAGE – (LAT SEAT)



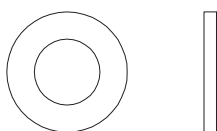
⑪ ×2



⑫ ×4



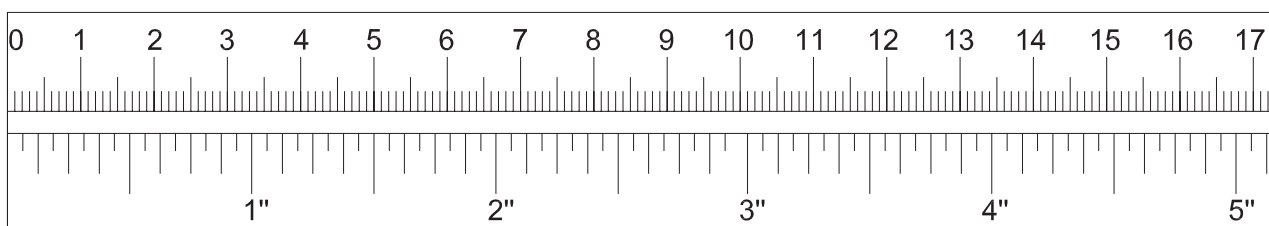
⑬ ×1



⑭ ×4

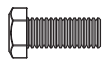


5#×1



SCHRITT 1 – (LAT SEAT)

12



× 4

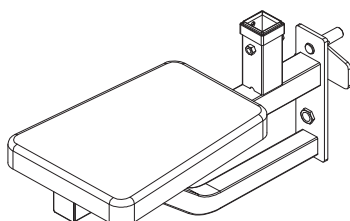
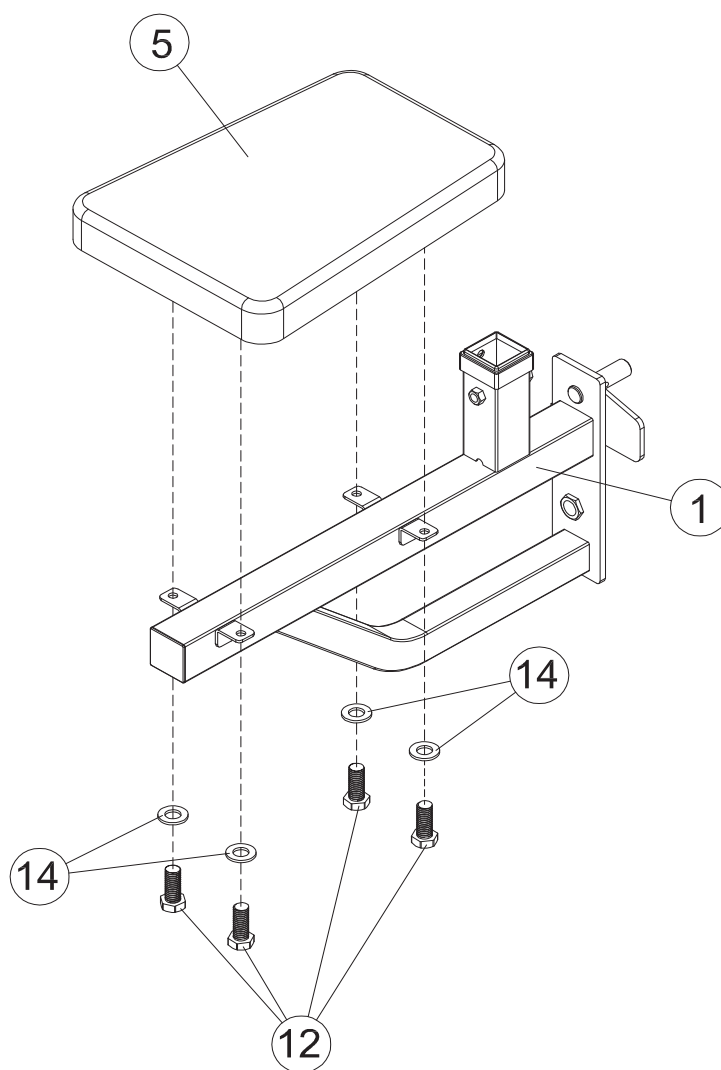
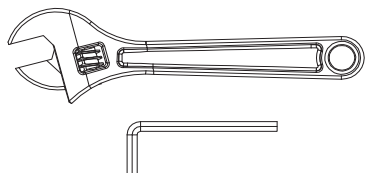
M8×20mm

14



× 4

Ø8



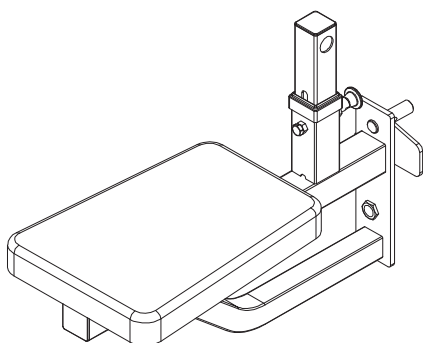
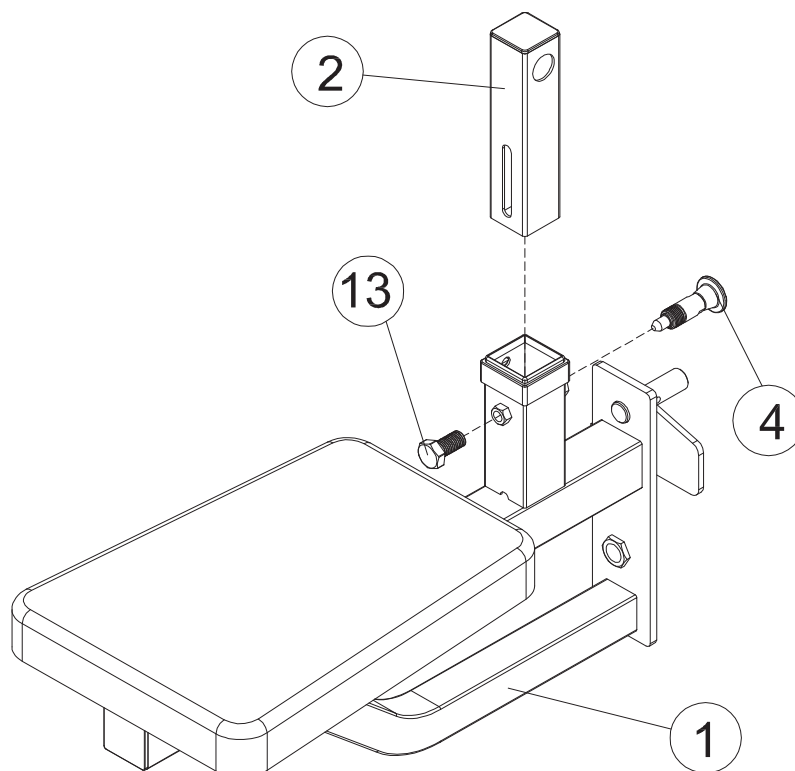
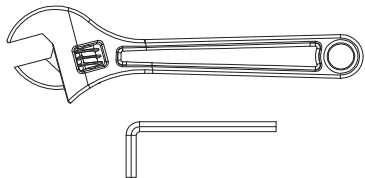
SCHRITT 2 – (LAT SEAT)

13



× 1

M10×20mm



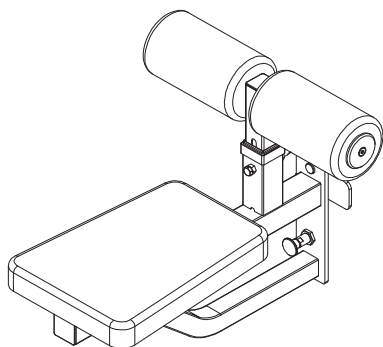
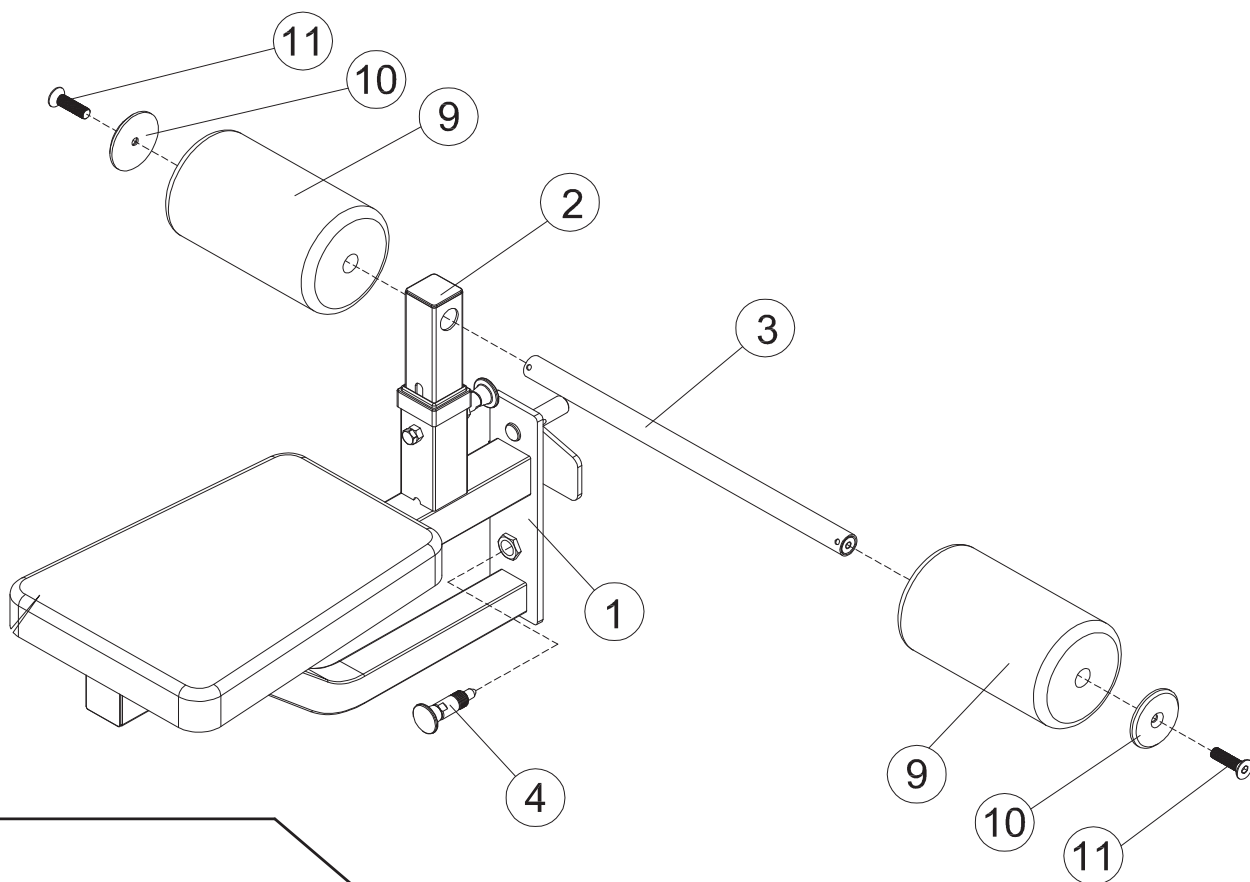
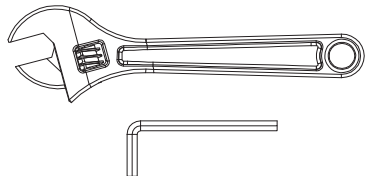
SCHRITT 3 – (LAT SEAT)

11

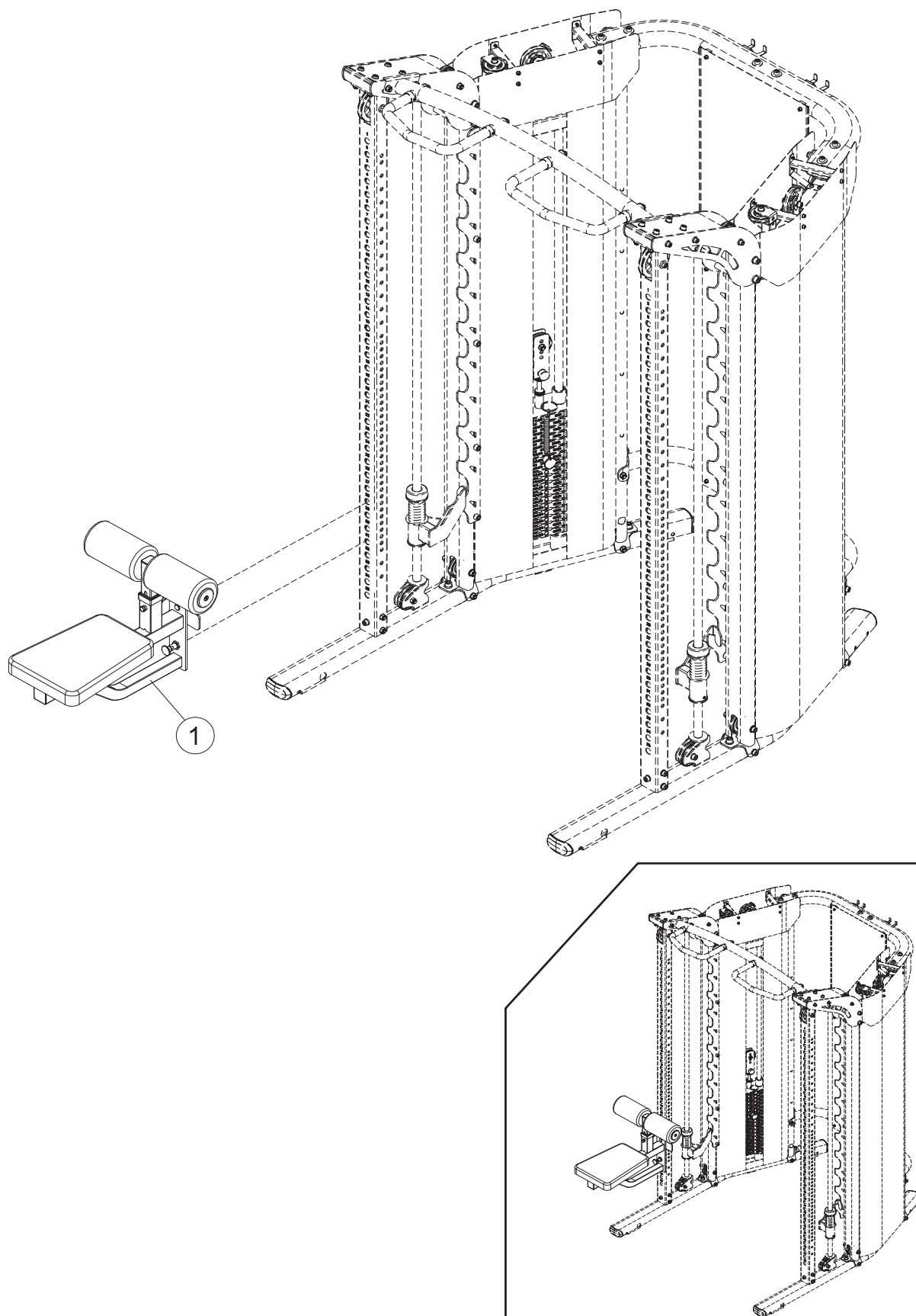


× 2

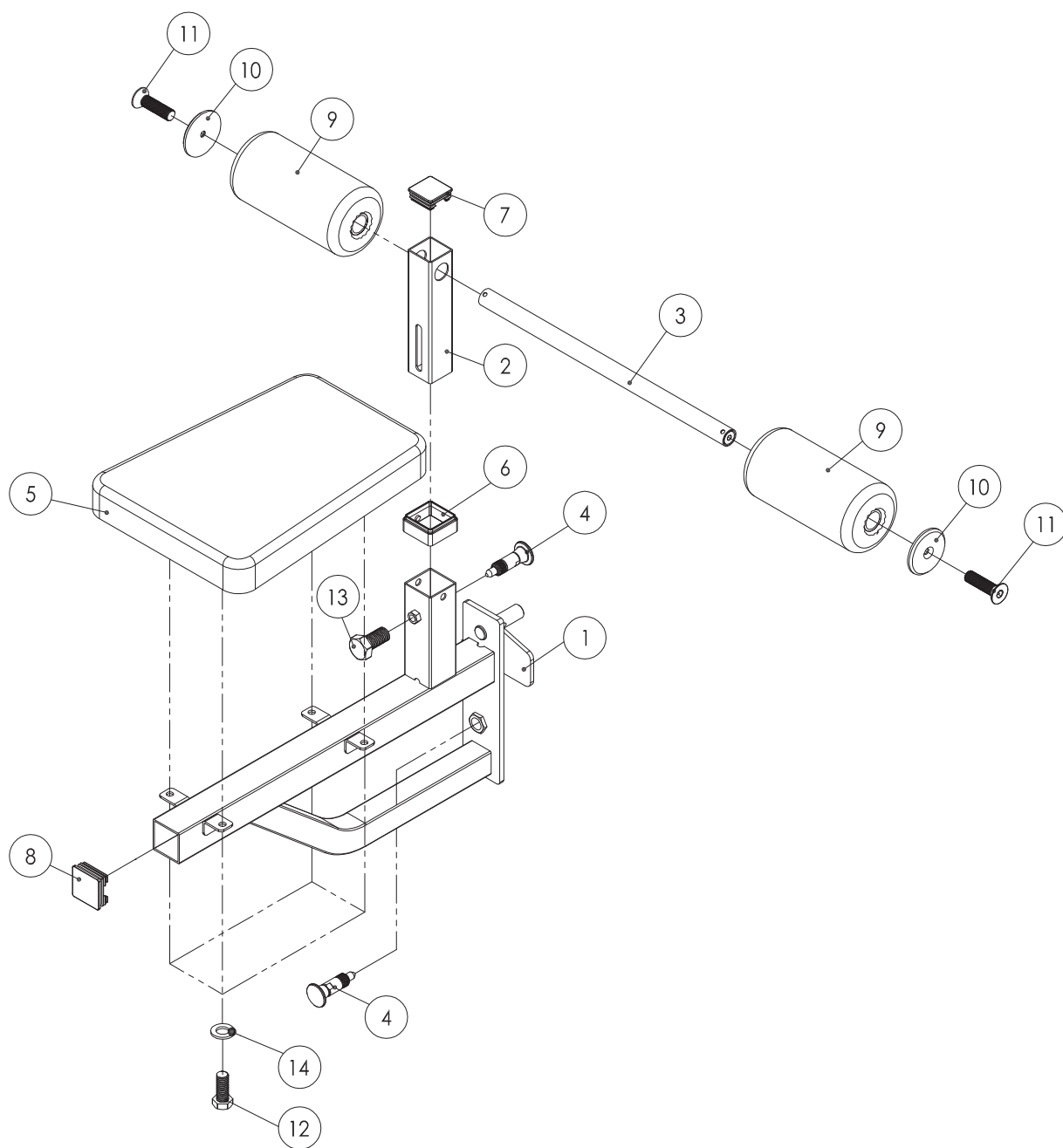
M8×30mm



SCHRITT 4 – (LAT SEAT)



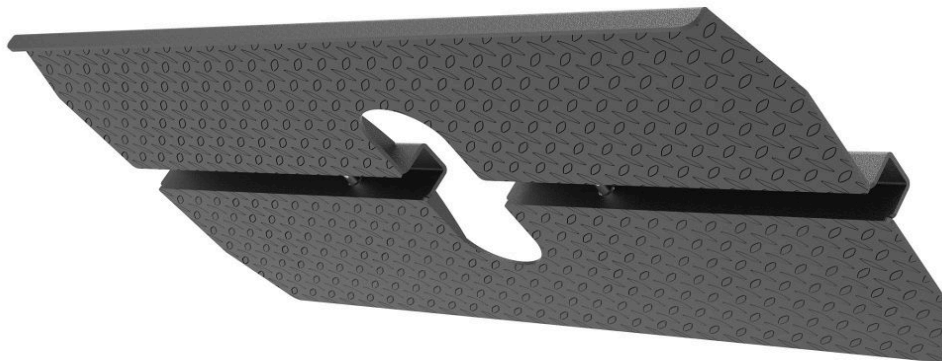
TEILELISTE – (LAT-SEAT)



Pos.	Beschreibung	Menge
1	Tragrahmen Lat Seat	1
2	Verstellrohr	1
3	Rollenachse	1
4	Sperrbolzen	2
5	Sitzpolster	1
6	Gleitbuchse	1
7	Vierkantstopfen 44 mm	1
8	Vierkantstopfen 50 mm	1
9	Schaumstoffrolle Ø125xØ22x215 mm	2
10	Rollen-Sicherungsscheibe	2
11	Senkschraube M8x30	2
12	Schraube M8x20	4

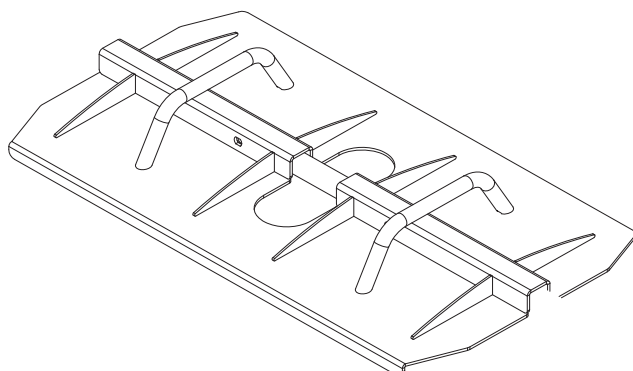
Pos.	Beschreibung	Menge
13	Schraube M10x20	1
14	Unterlegscheibe Ø8 mm	4
-	Innensechskantschlüssel #5	1

LEG PRESS PLATE (LEG-PRESSASX)

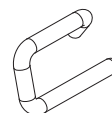


MONTAGETEILE – (LEG PRESS)

MONTAGETEILE (LEG PRESS)

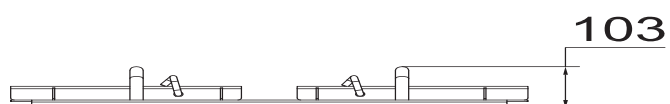


① × 1

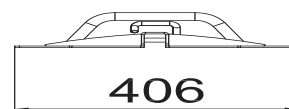


② × 2

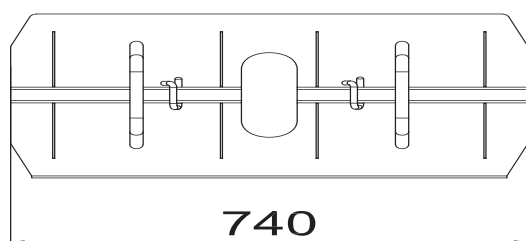
PLATZBEDARF (LEG PRESS)



103

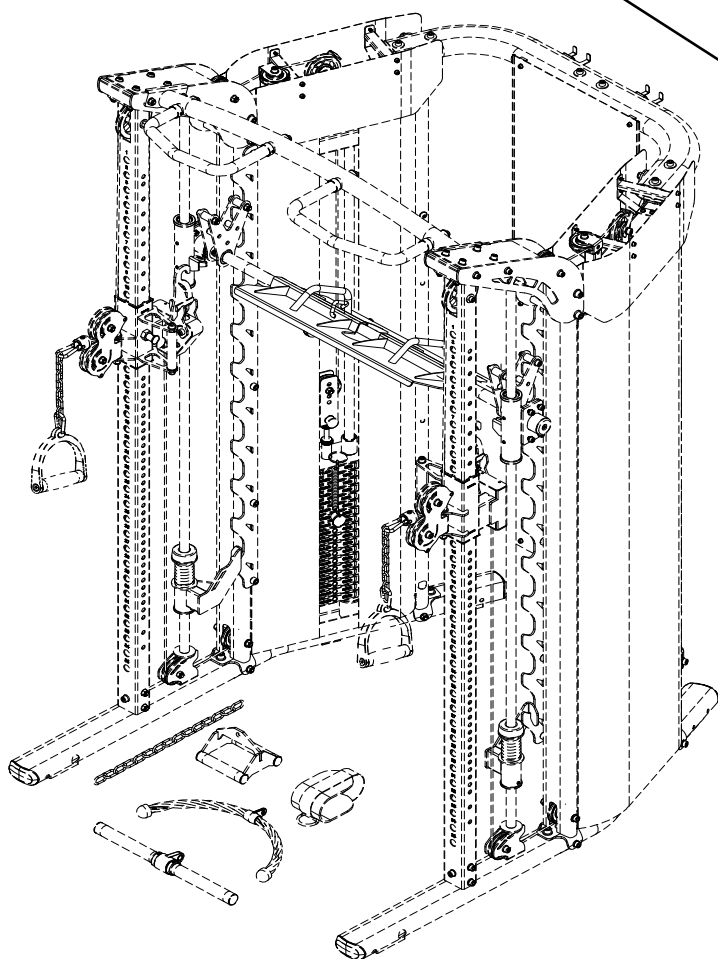
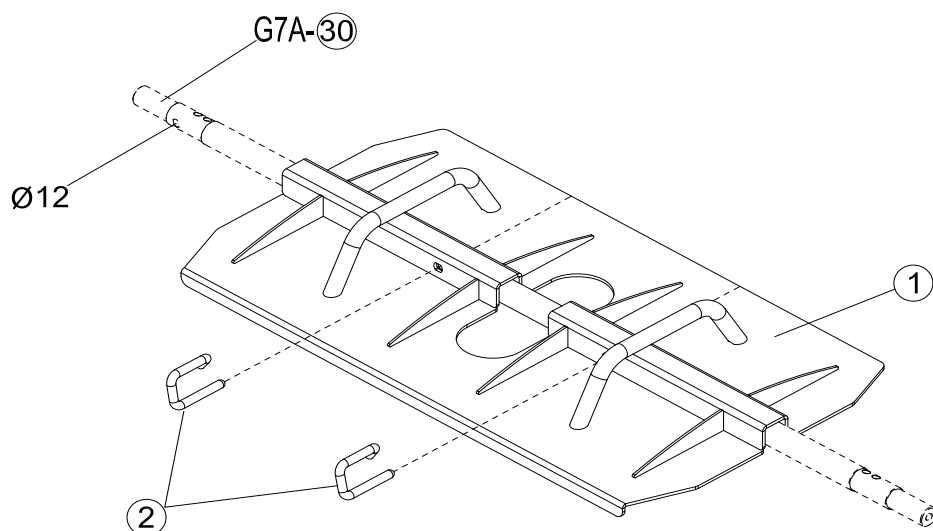


406

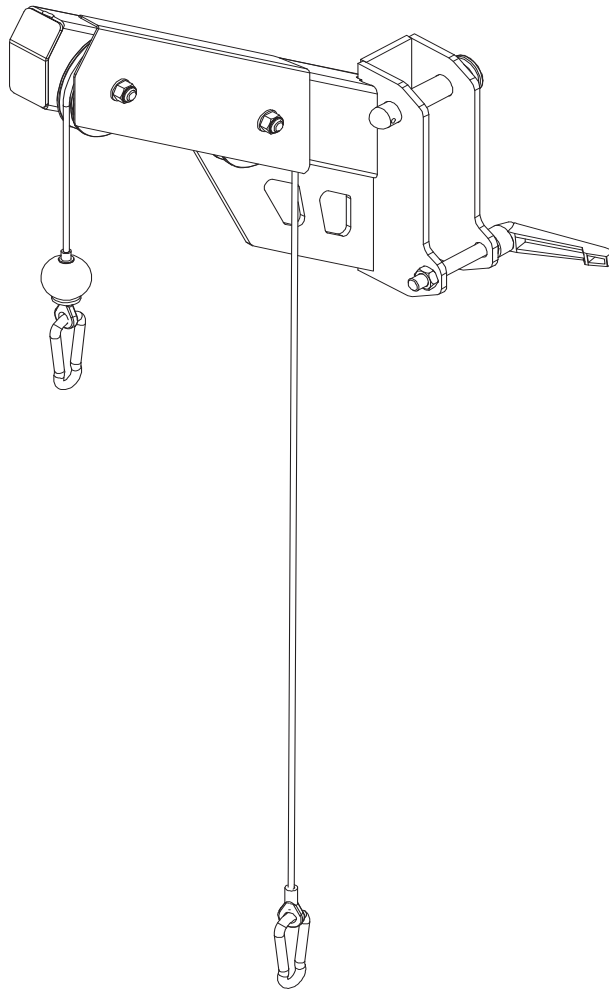


740

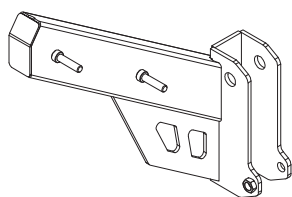
INSTALLATION – (LEG PRESS)



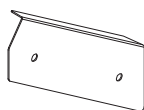
LAT PULL DOWN (LPDASX-4.5-6))



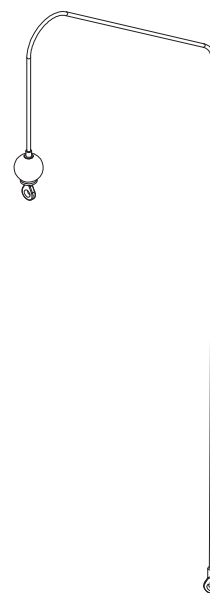
MONTAGETEILE – (LAT PULL DOWN)



① × 1



② × 1



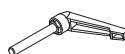
③ × 1



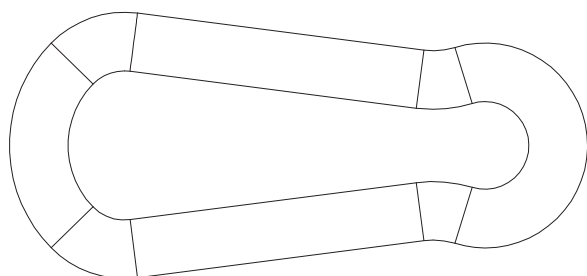
④ × 2



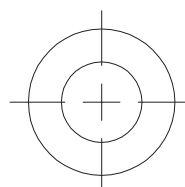
⑤ × 1



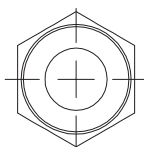
⑥ × 1



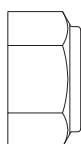
⑦ × 2



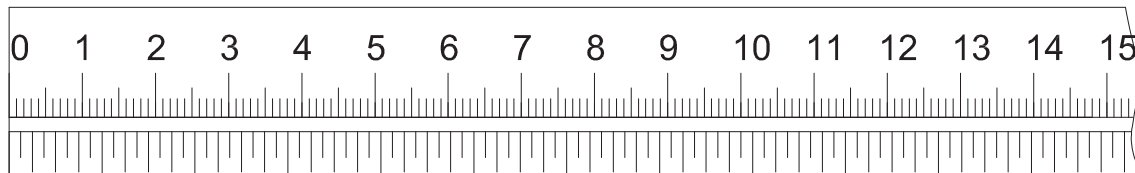
⑨ × 2



⑧ × 2

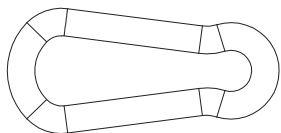


mm



SCHRITT 1 – (LAT PULL DOWN)

7



x1 Ø8

9

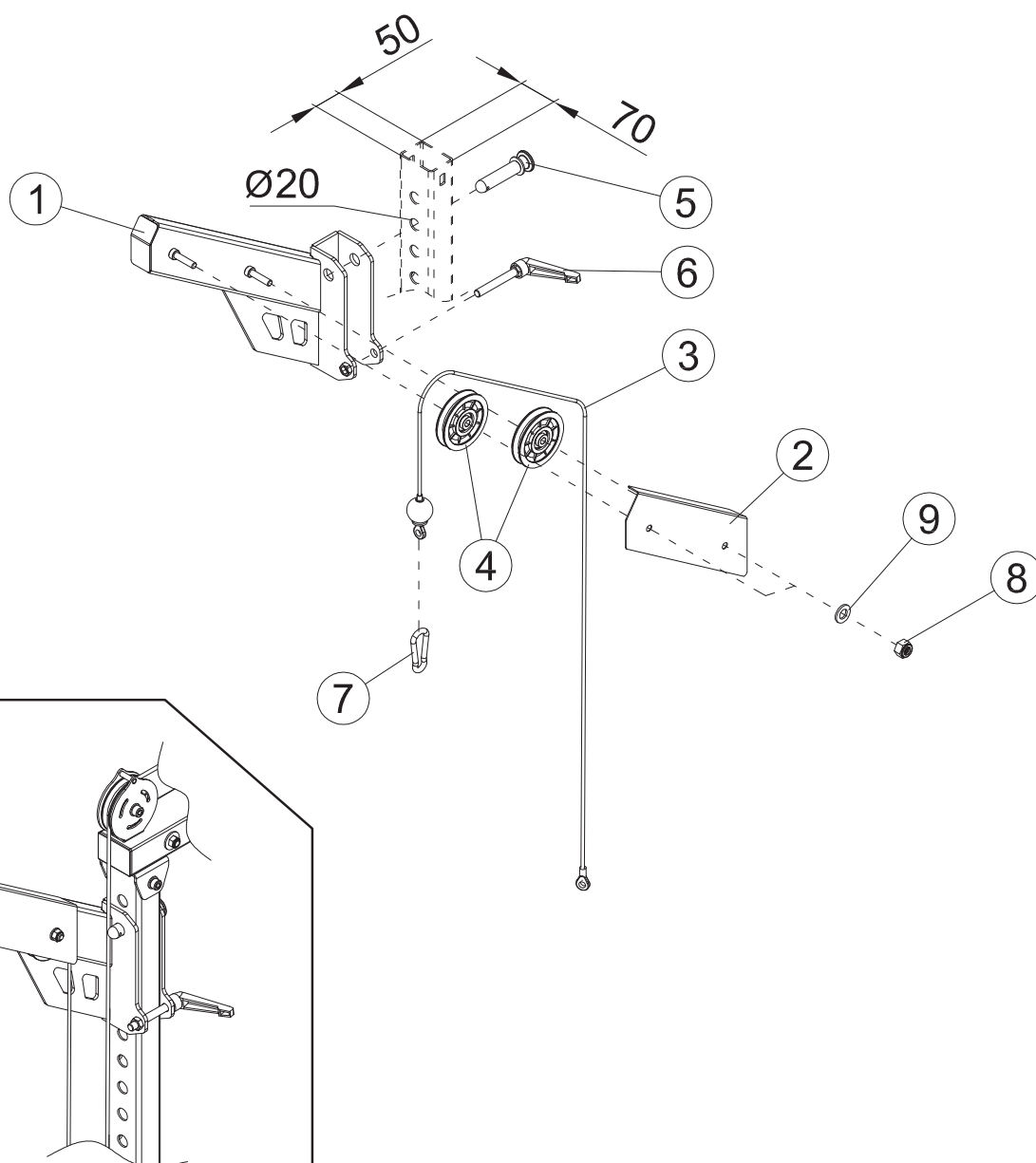
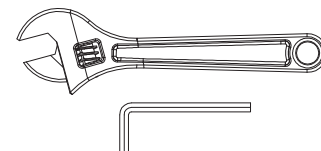


x2 Ø10

8

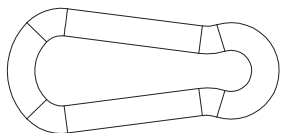


x2 M10

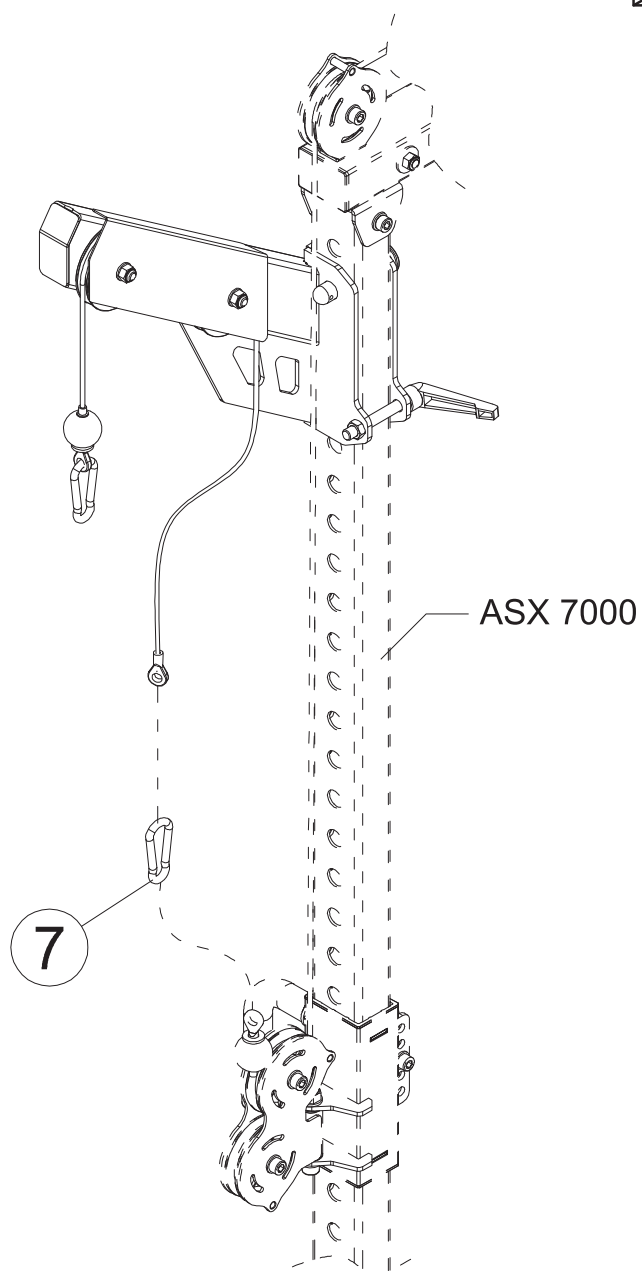
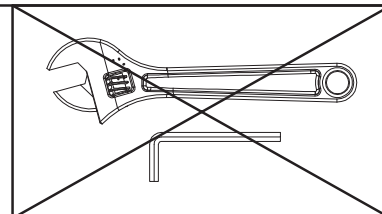


SCHRITT 2 – (LAT PULL DOWN)

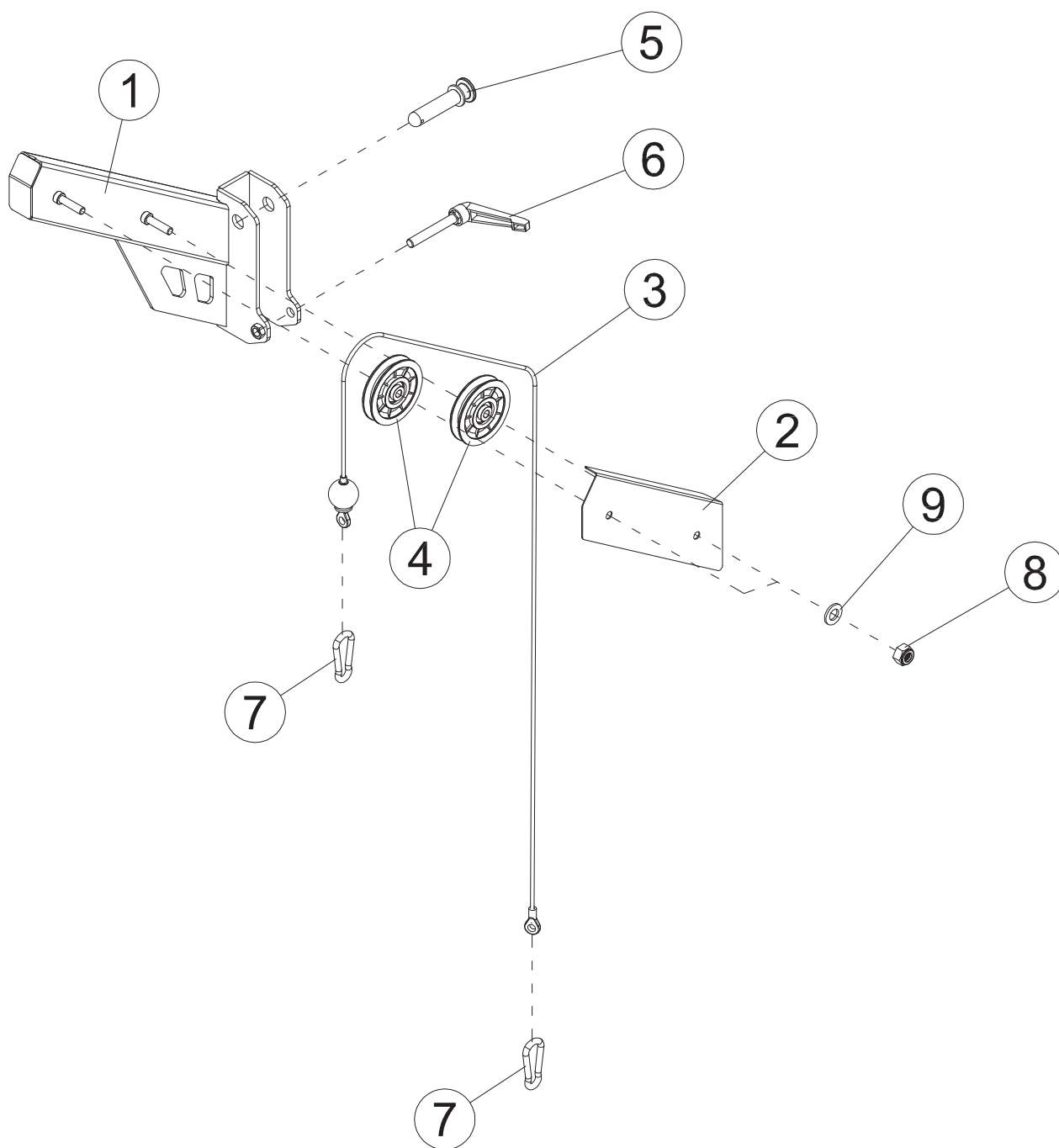
7



×1 Ø8

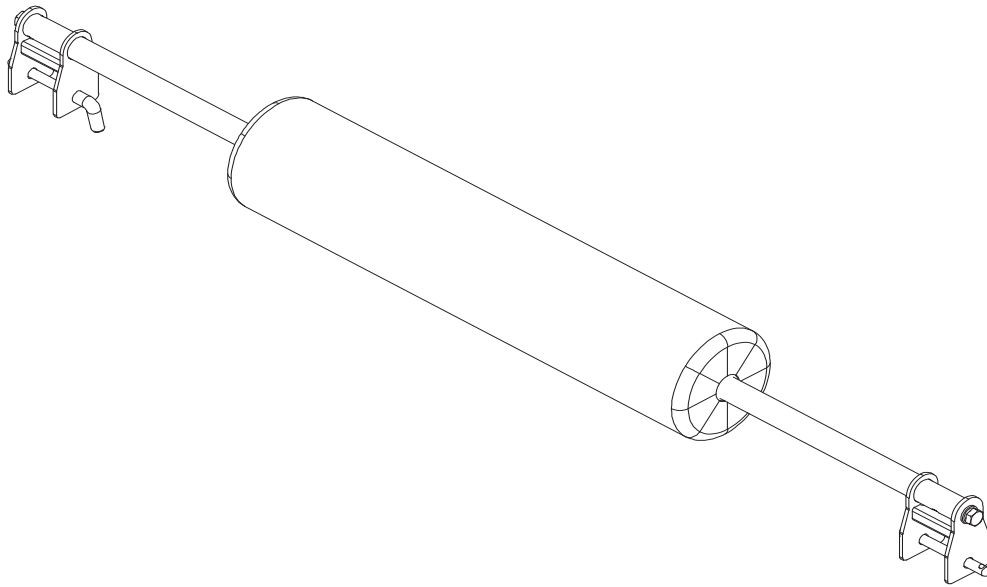


TEILELISTE – (LAT PULL DOWN)



Pos.	Beschreibung	Menge
1	Tragrahmen Lat Pull Down	1
2	Rollenplatte	1
3	Stahlseil L = 1450 mm	1
4	Seilrolle Ø96 mm	2
5	Bolzen	1
6	Befestigungsgriff	1
7	Karabiner Ø8 mm	2
8	Mutter M10	2
9	Unterlegscheibe Ø10 mm	2

MULTIFUNKTIONSSTANGE (M-BARASX)

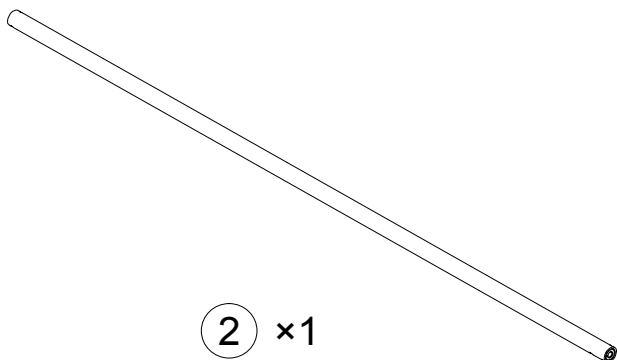


MONTAGETEILE – (MULTIFUNKTIONSSTANGE)

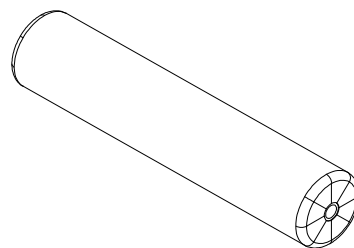
MONTAGETEILE



① ×2



② ×1

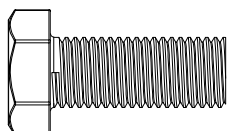


③ ×1

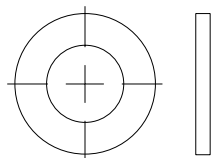


④ ×2

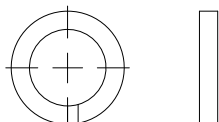
KLEINTEILE FÜR DIE MONTAGE



⑥ ×2

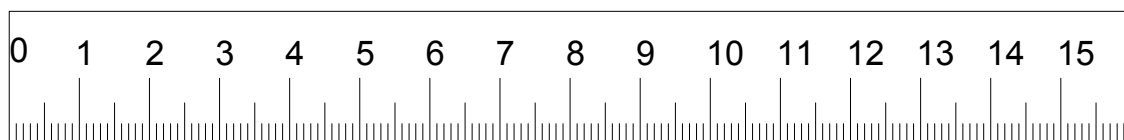


⑦ ×2



⑧ ×2

mm



SCHRITT 1 – (MULTIFUNKTIONSSTANGE)

⑥



×2

M10×25mm

⑦



×2

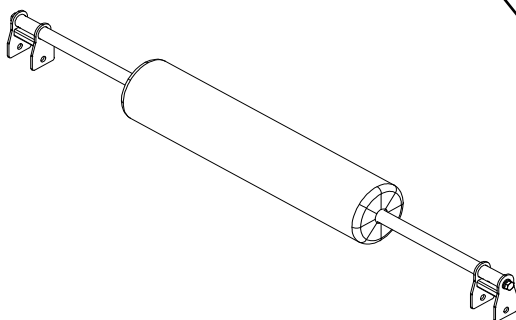
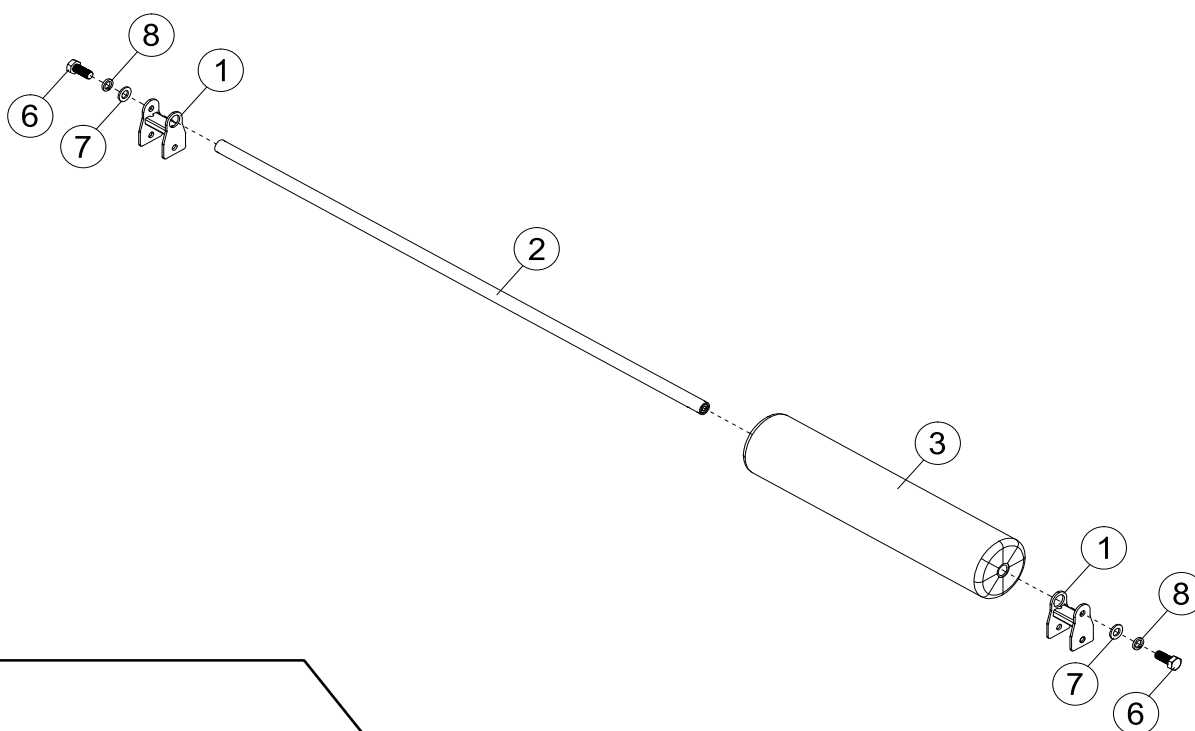
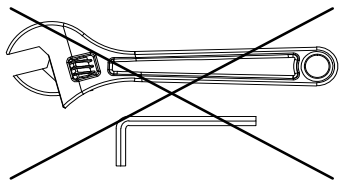
Ø10

⑧

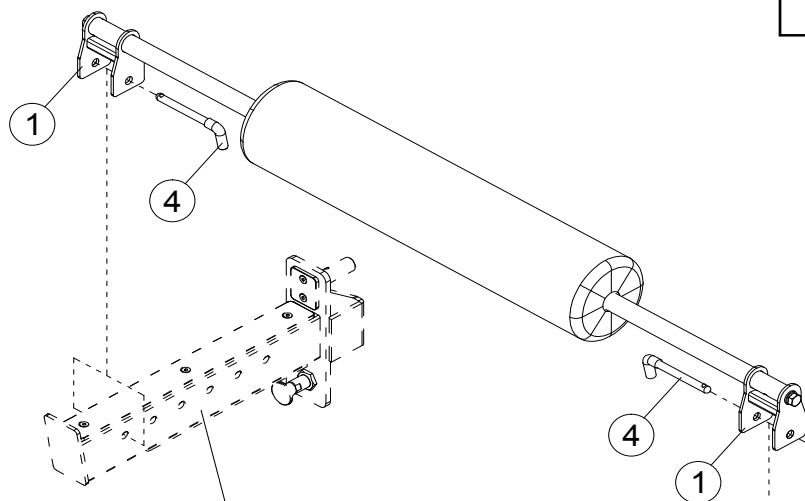
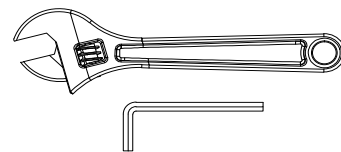


×2

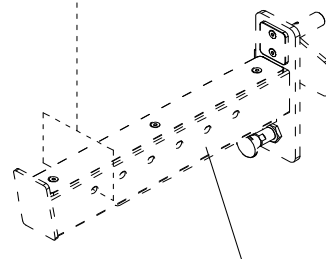
Ø10



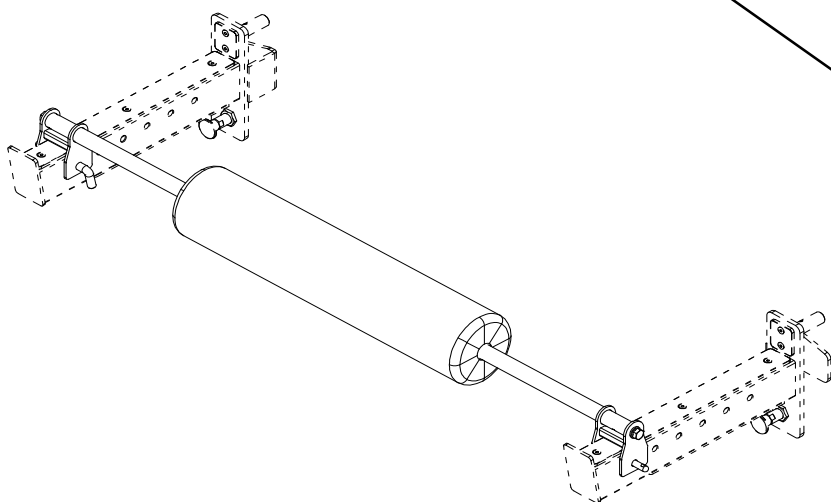
SCHRITT 2 – (MULTIFUNKTIONSSTANGE)



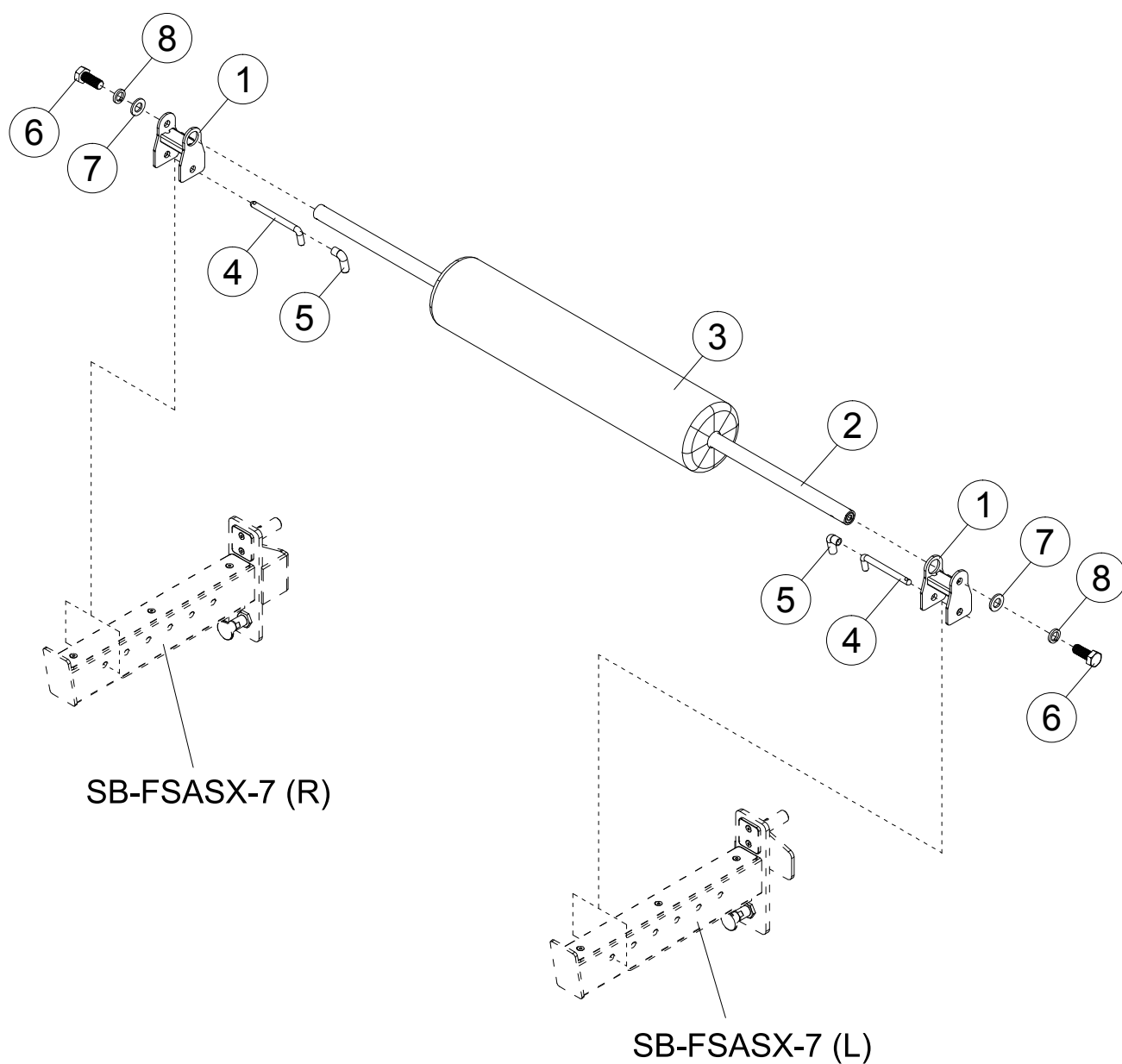
SB-FSASX-7 (R)



SB-FSASX-7 (L)

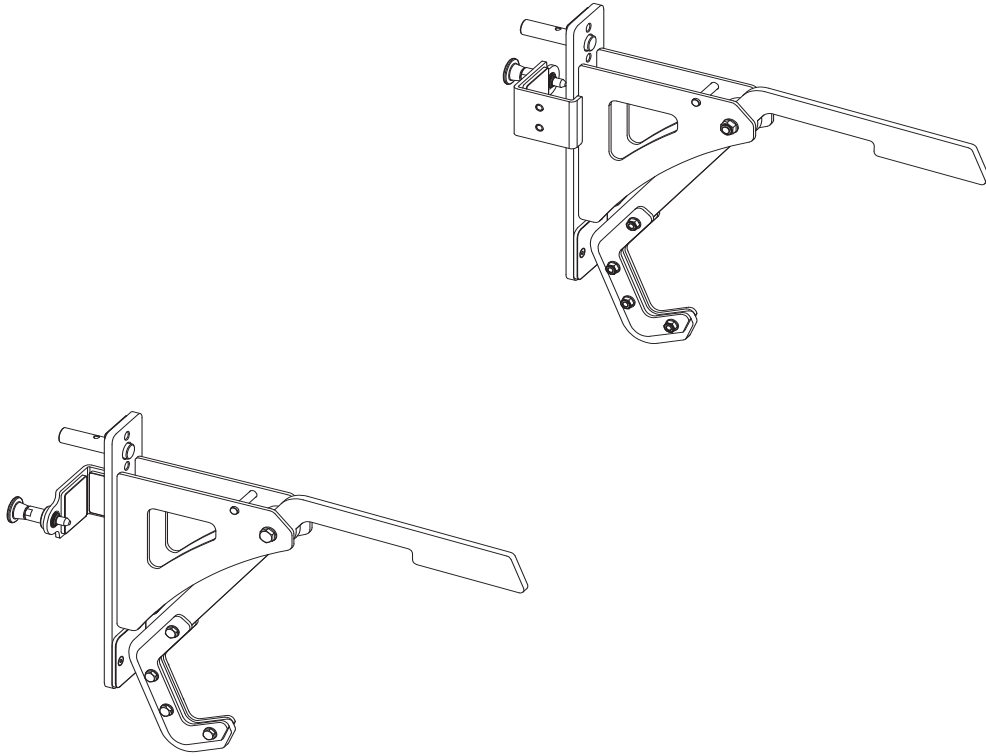


TEILELISTE – (MULTIFUNKTIONSSTANGE)

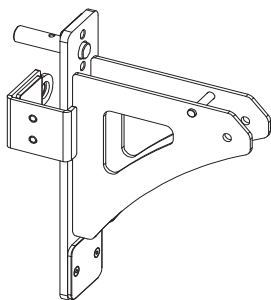


Pos.	Beschreibung	Menge
1	Befestigungsbügel	2
2	Achse Schaumstoffrolle	1
3	Schaumstoffrolle Ø125xØ22x600	1
4	L-Bolzen Ø10x115	2
5	Gummiüberzug Ø13xØ9.5x58	2
6	Schraube M10x25	2
7	Unterlegscheibe Ø10	2
8	Federring Ø10	2

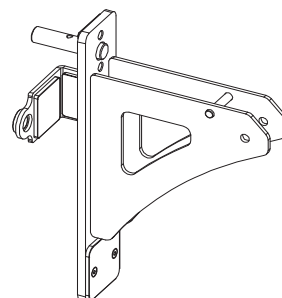
MONOLIFT (MLIFTASX-4.5-6)



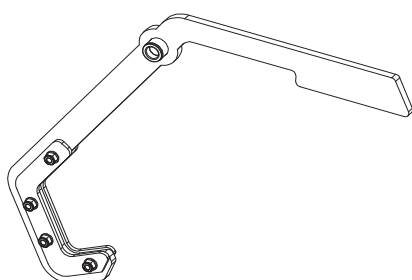
MONTAGETEILE – (MONOLIFT)



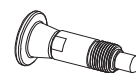
① × 1



② × 1



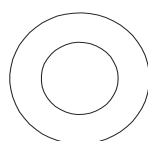
⑥ × 2



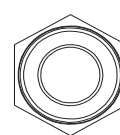
⑩ × 2



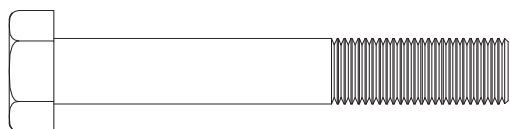
⑦ × 2



⑭ × 4



⑰ × 2

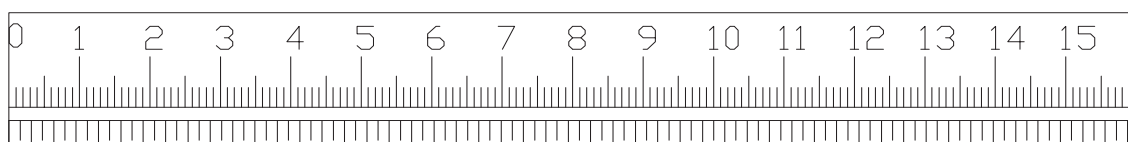


⑱ × 2

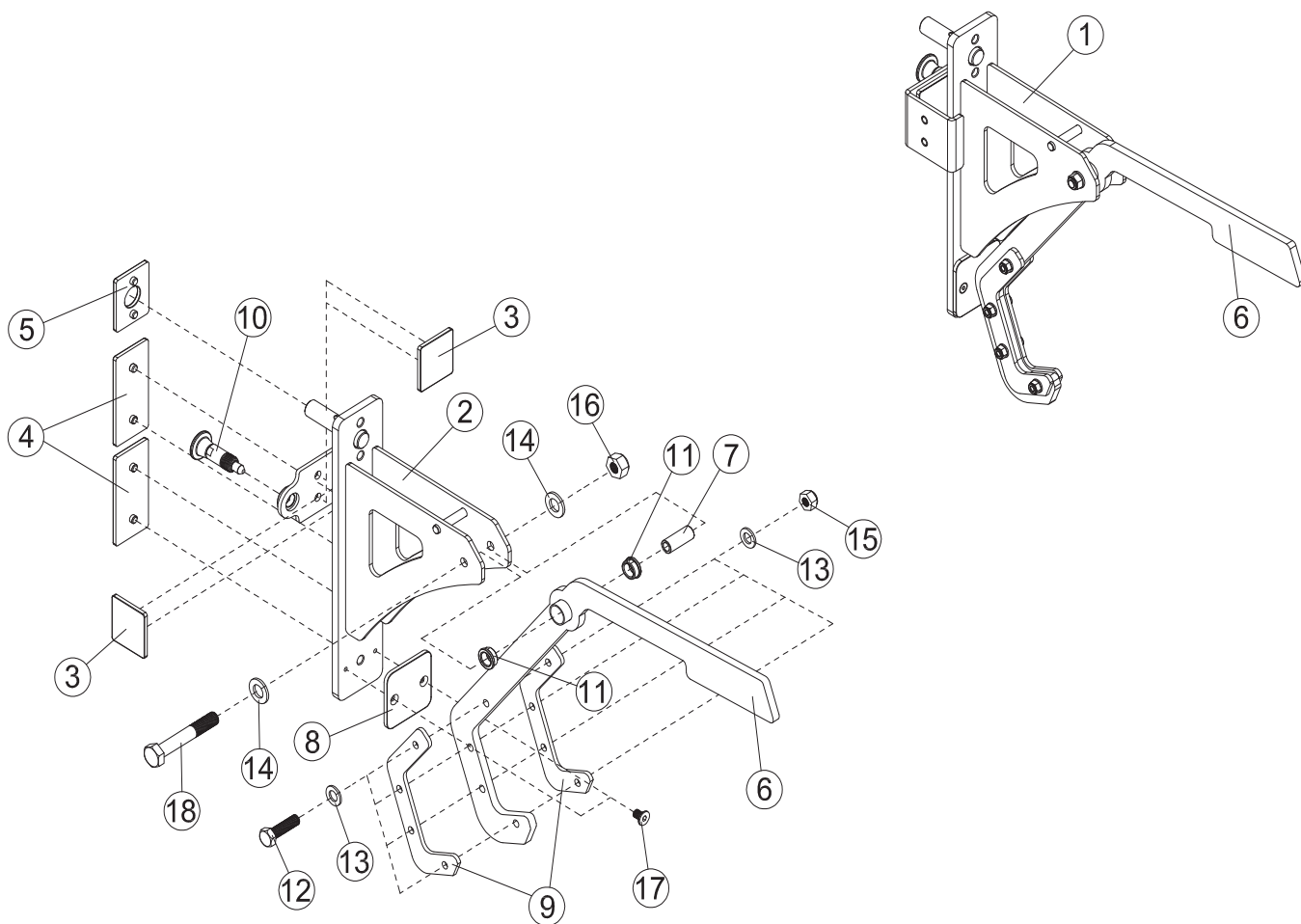


4# × 1

mm



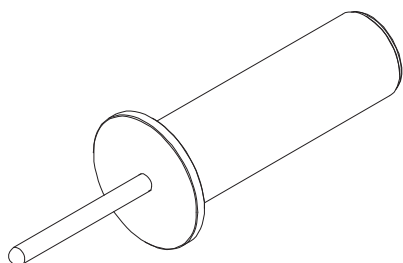
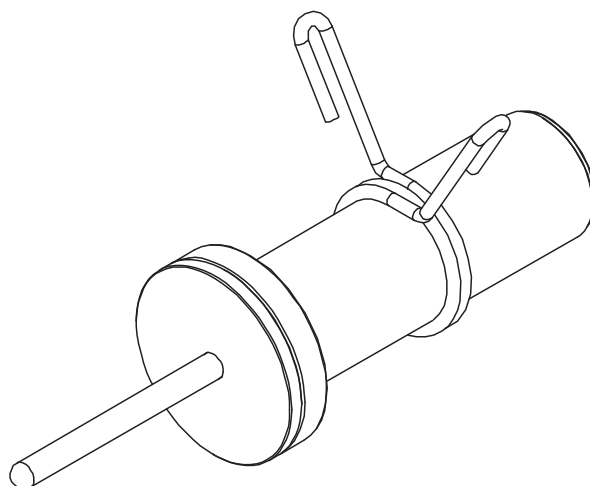
TEILELISTE – (MONOLIFT)



Pos.	Beschreibung	Menge
1	Monolift-Halterung links	1
2	Monolift-Halterung rechts	1
3	Gumpipuffer 60×55×5	4
4	Gumpipuffer 120×55×5	4
5	Gumpipuffer 70×55×5×Ø26	2
6	Drehbügel	2
7	Distanzstück Ø16×Ø10,2×40	2
8	Quadratische Gumpiplatte	2
9	Geformte Gumpiplatte	4
10	Befestigungsbolzen	2
11	Buchse Ø25×Ø22×Ø16×10	4
12	Schraube M8×35	8

Pos.	Beschreibung	Menge
13	Unterlegscheibe Ø8 mm	16
14	Unterlegscheibe Ø10 mm	4
15	Sicherungsmutter M8	8
16	Sicherungsmutter M10	2
17	Schraube M6×10 mm	4
18	Schraube M10	2
-	Innensechskantschlüssel #4	1

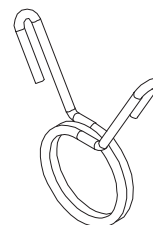
SCHEIBENAUFNAHME (W-HOLDERASX)



① × 1

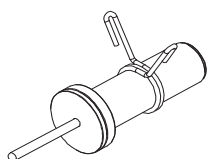
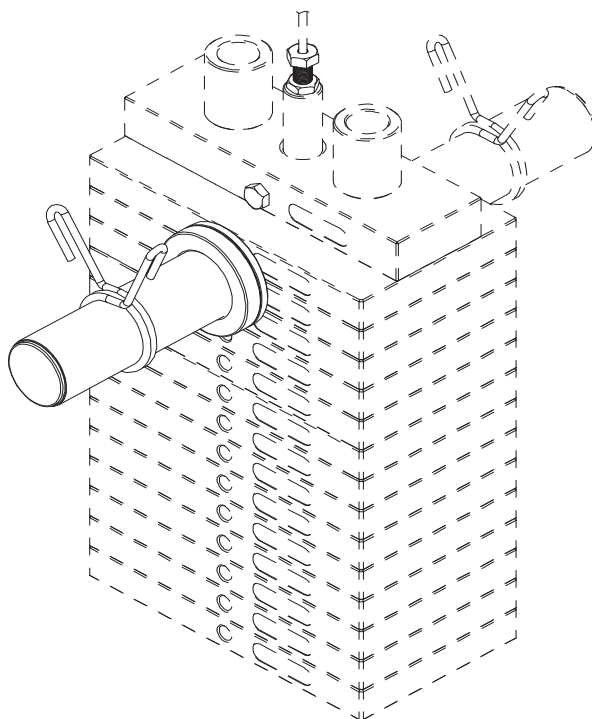
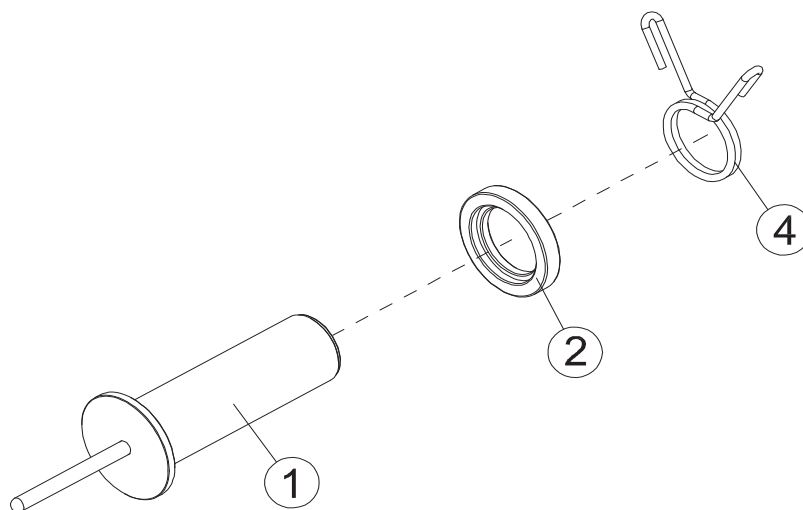


② × 1

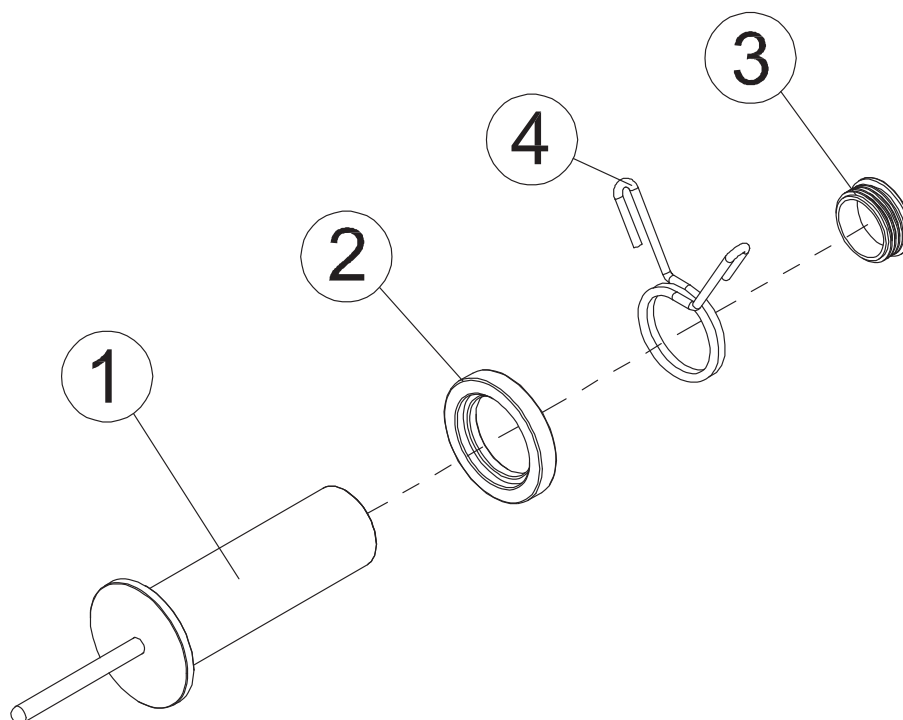


④ × 1

SCHRITT 1 – (SCHEIBENAUFNAHME)

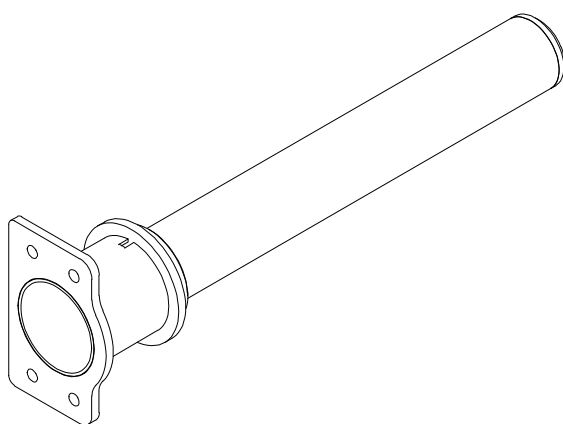
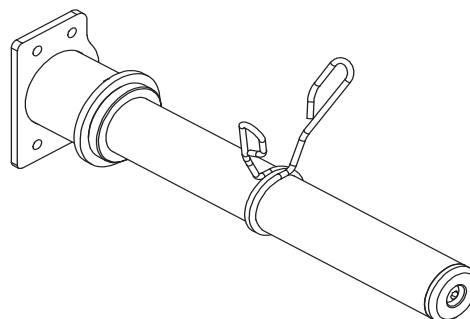
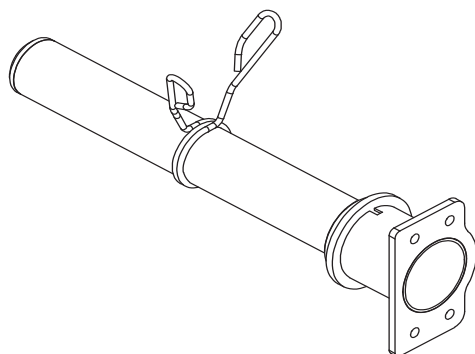


TEILELISTE – (SCHEIBENAUFNAHME)

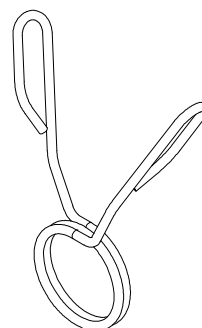


Pos.	Beschreibung	Menge
1	Scheibenaufnahme	1
2	Gummiring	1
3	Rundstopfen Ø48	1
4	Hantelverschluss Ø49	1

SCHEIBENAUFNAHMEN FÜR SMITH BAR (W-HOLDER SMASX-7)

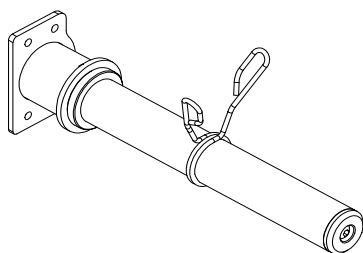
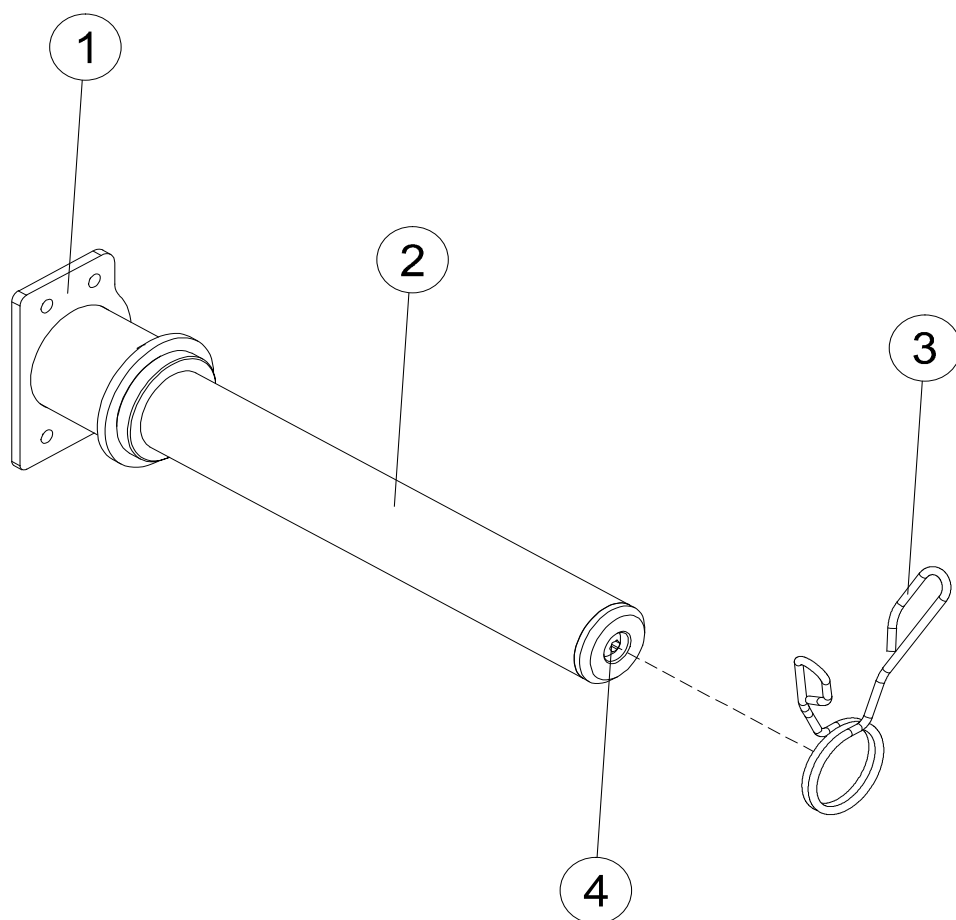


① ×2

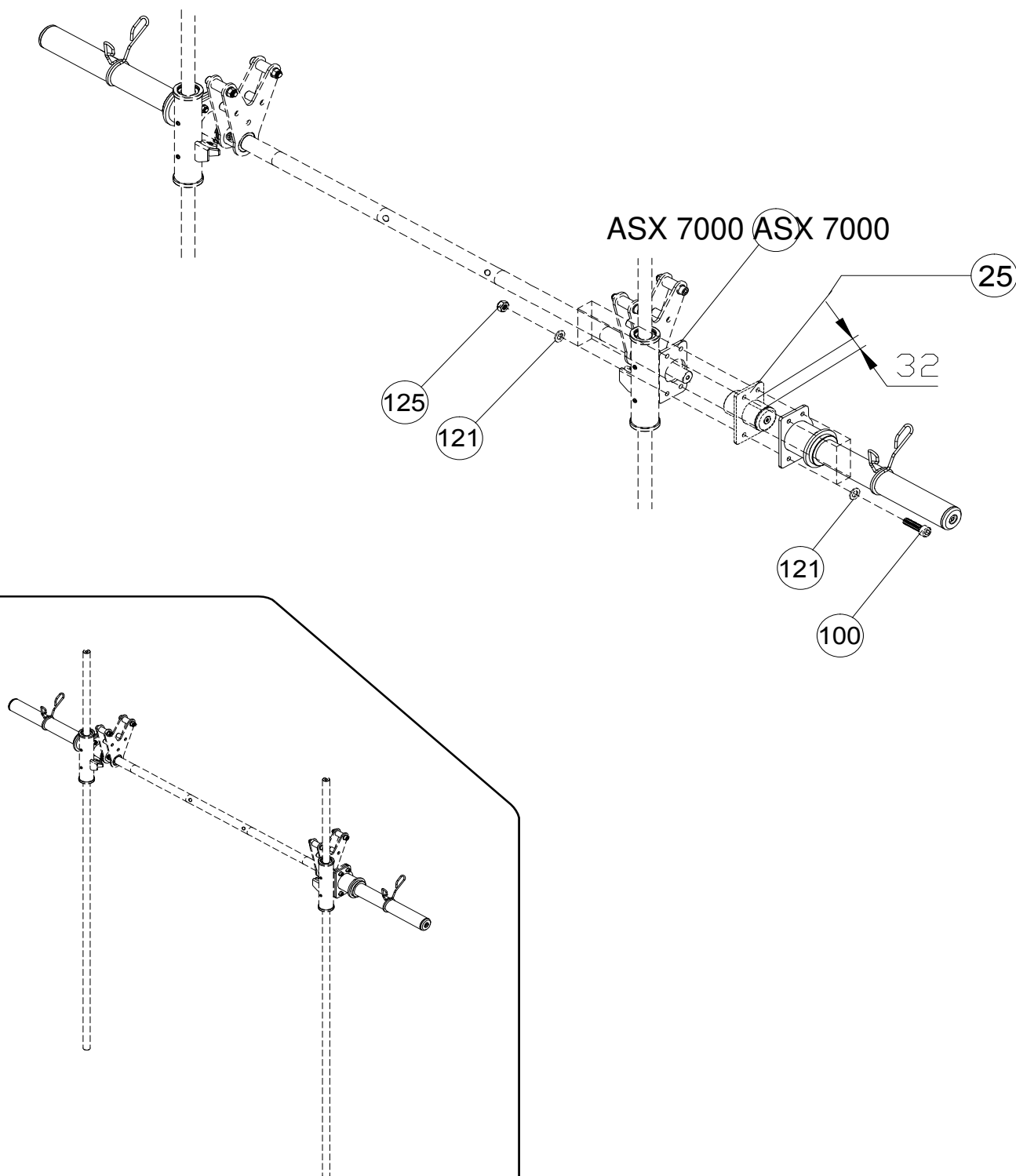


③ ×2

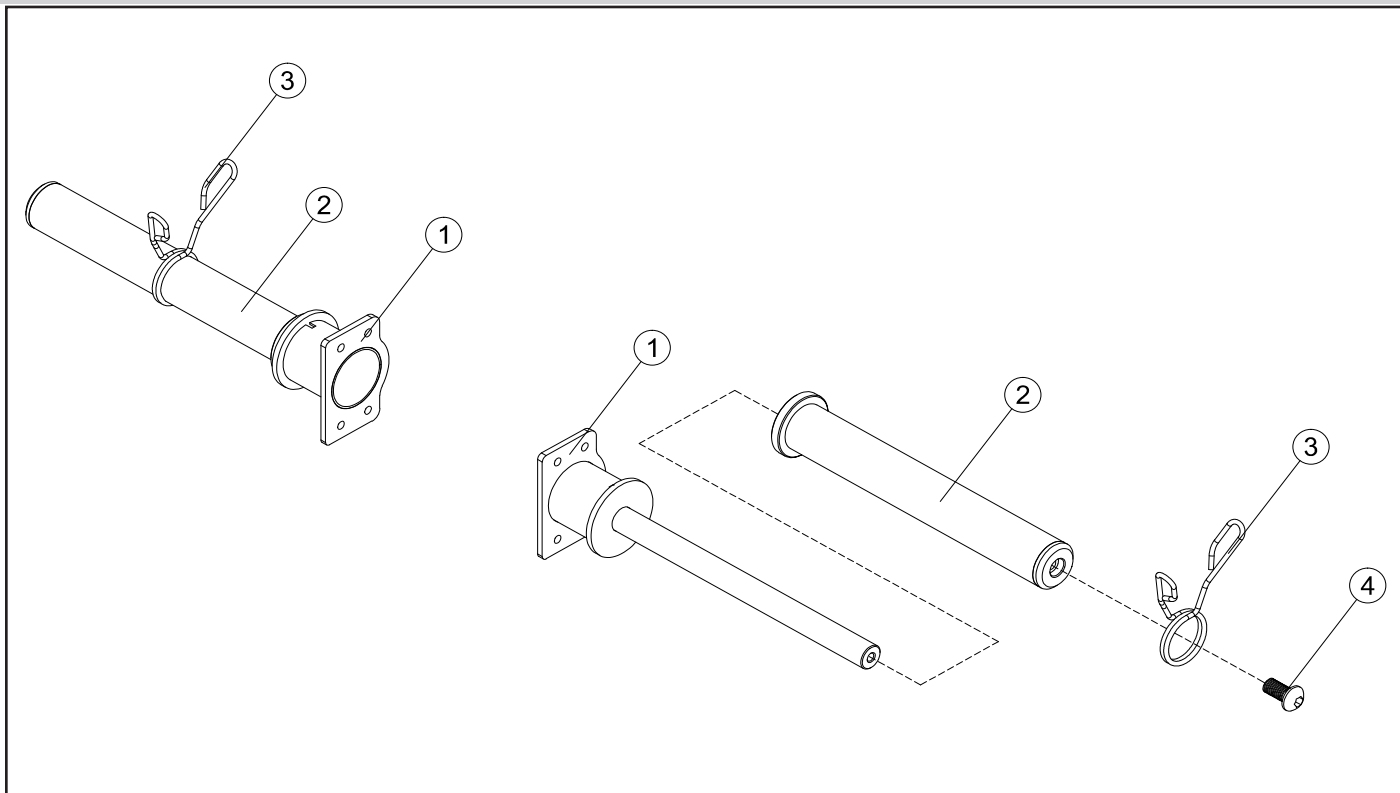
SCHRITT 1 – (SCHEIBENAUFNAHMEN FÜR SMITH BAR)



SCHRITT 2 – (SCHEIBENAUFNAHMEN FÜR SMITH BAR)

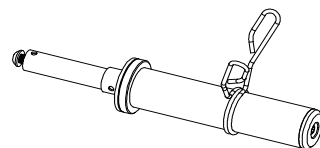
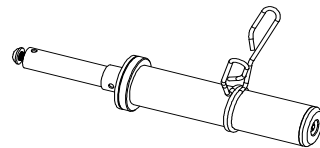
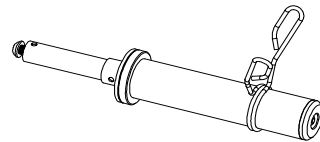
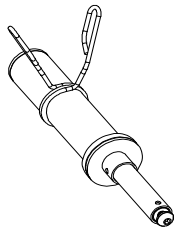
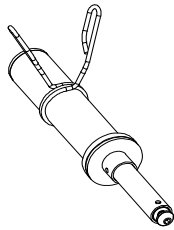
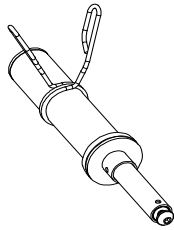


EXPLOSIONSZEICHNUNG – (SCHEIBENAUFNAHMEN FÜR SMITH BAR)

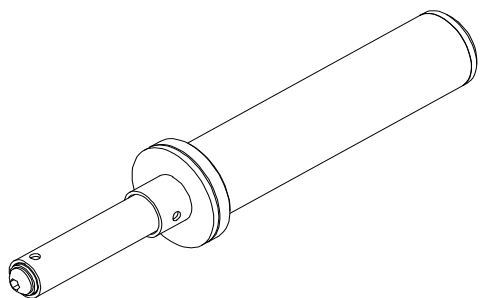


Pos.	Beschreibung	Menge
1	Scheibenaufnahme Standard Ø25 mm	2
2	Adapter Olympia-Scheibenaufnahme Ø50 mm	2
3	Hantelverschluss Ø47 mm	2
4	Schraube M10 x 20 mm	2

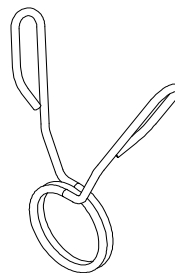
SET 6 SCHEIBENAUFNAHMEN (W-HOLDERASX-7)



MONTAGETEILE – (SET SCHEIBENAUFNAHMEN)



① × 6



④ × 6

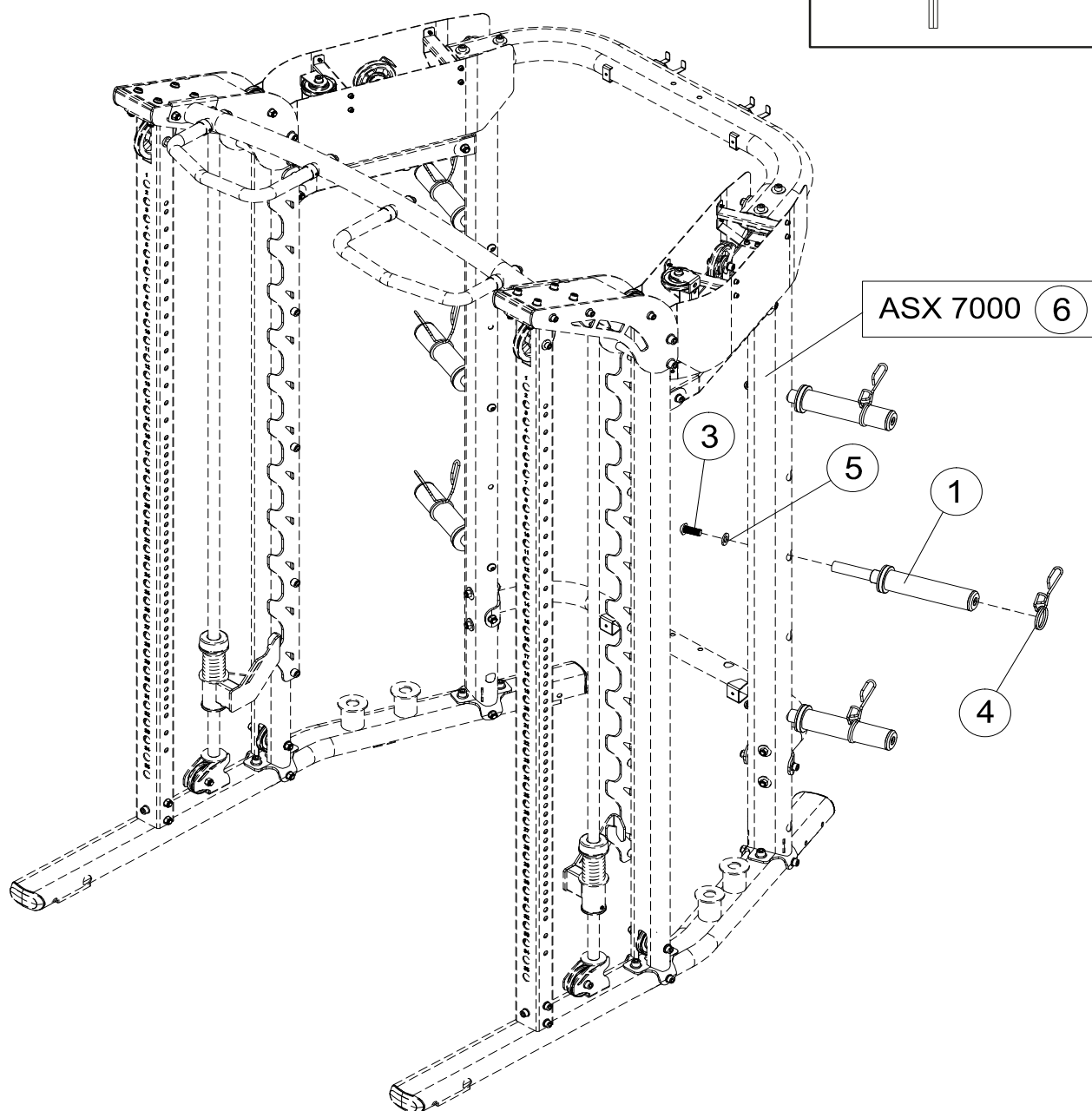
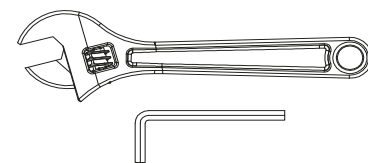


6# × 1

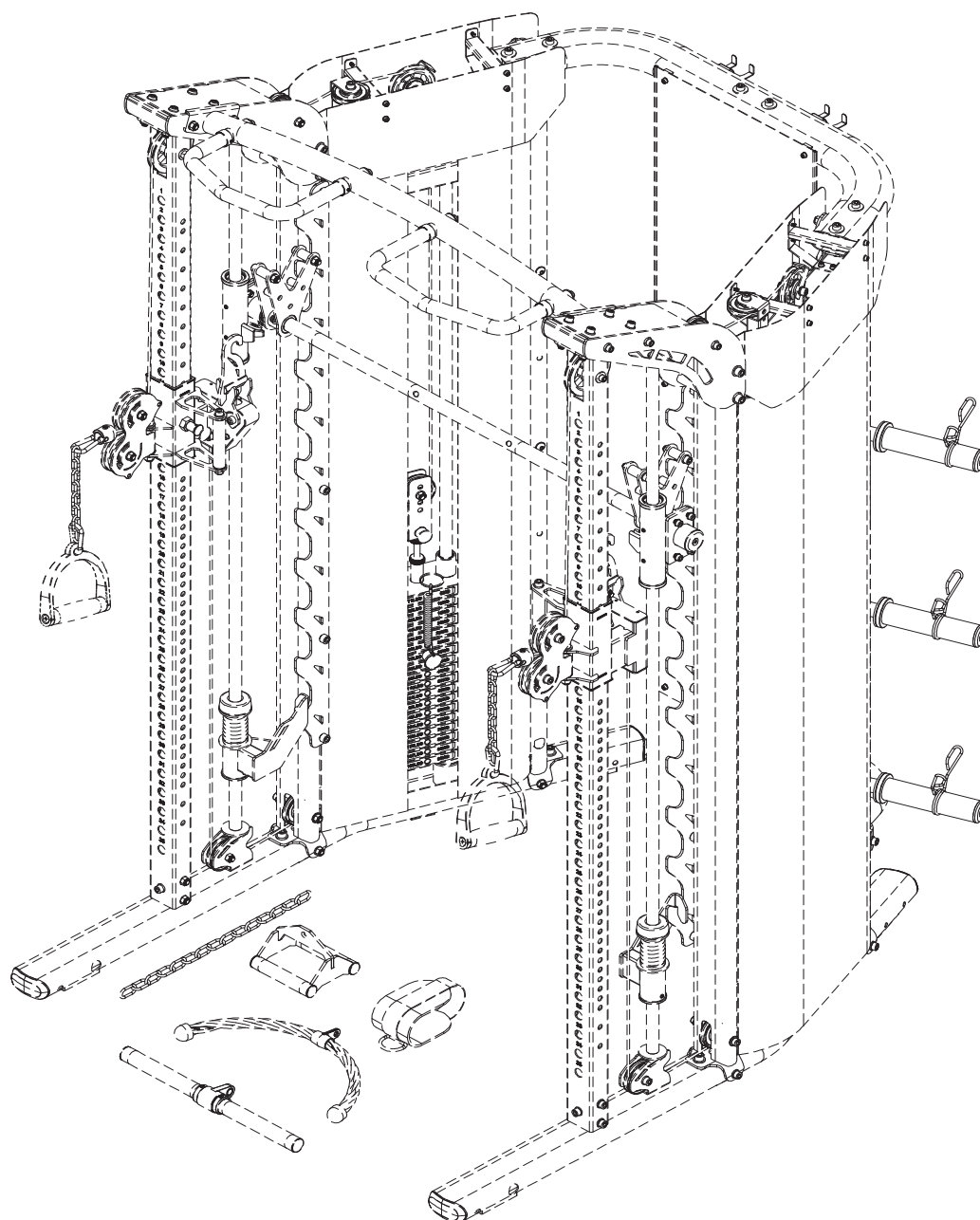
INSTALLATION – (SET 6 SCHEIBENAUFNAHMEN)

③  × 6 M10×25mm

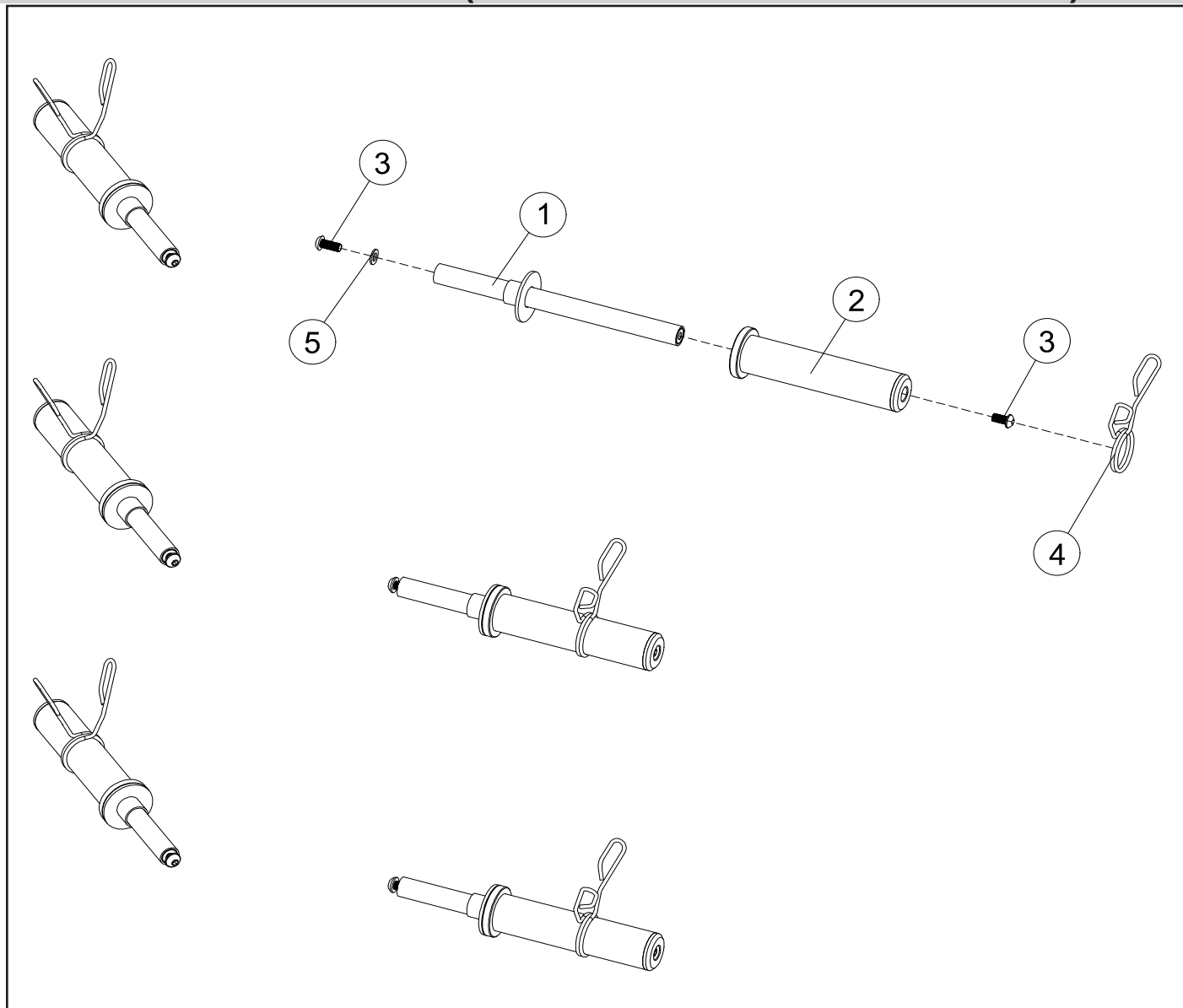
⑤   × 6 Ø20×Ø10.5



AUSSTATTUNG – (SET 6 SCHEIBENAUFNAHMEN)

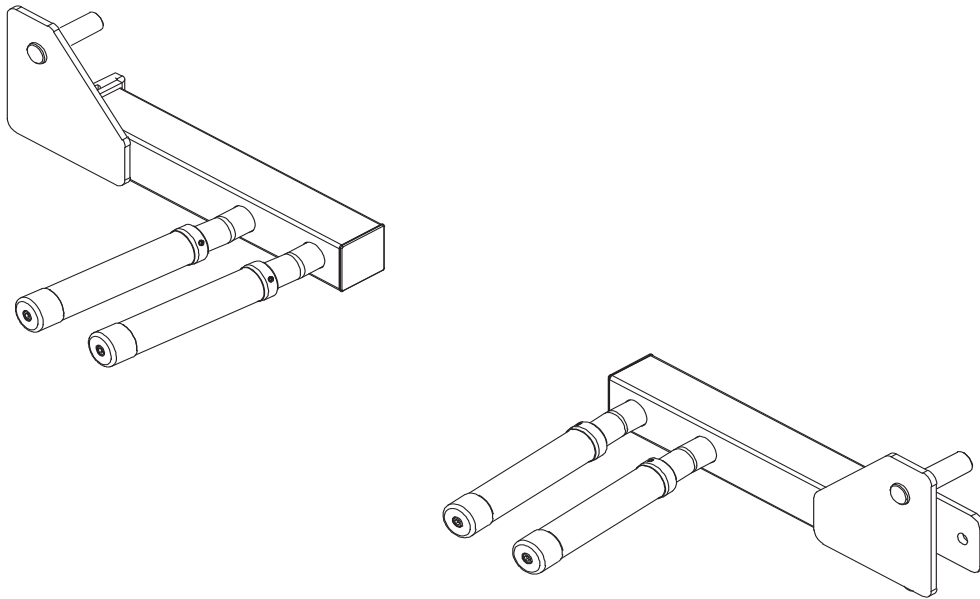


TEILELISTE – (SET 6 SCHEIBENAUFNAHMEN)

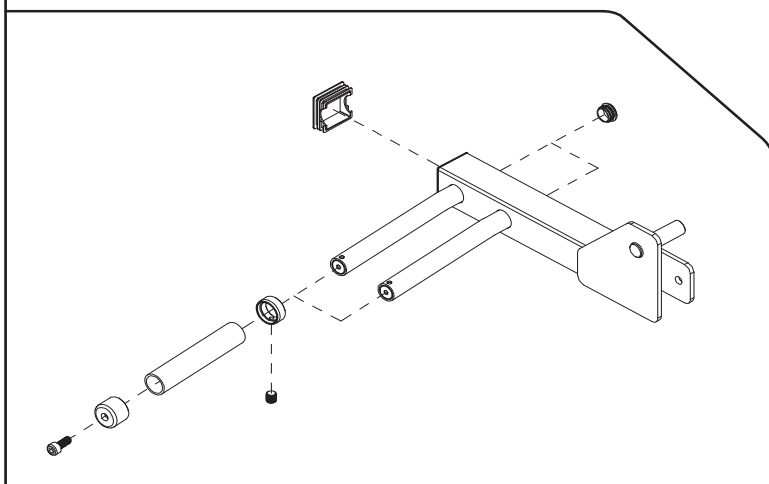
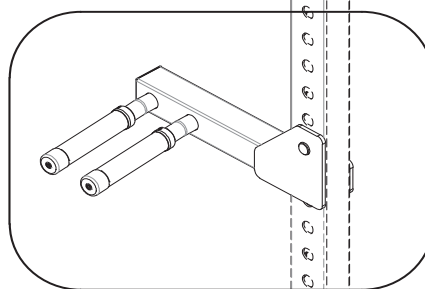
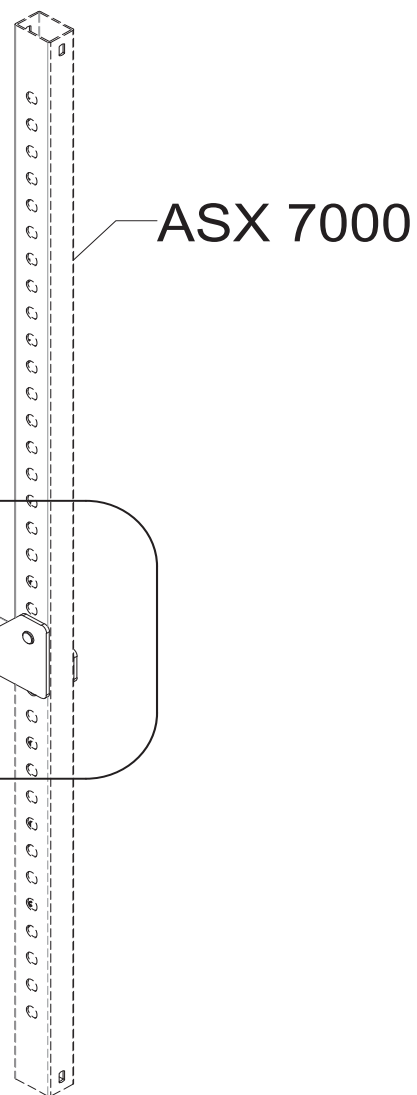
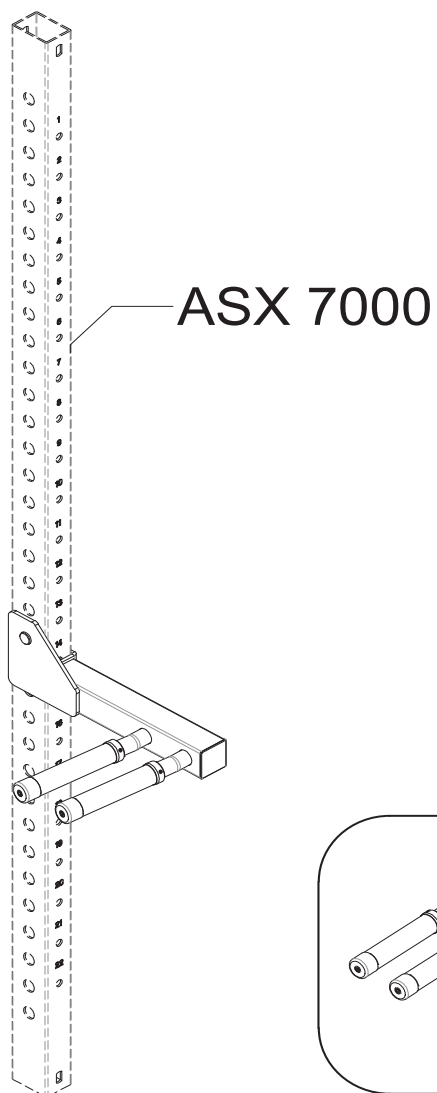


Pos.	Beschreibung	Menge
1	Scheibenaufnahme Standard Ø25 mm	6
2	Adapter Olympia-Scheibenaufnahme Ø50 mm	6
3	Schraube M10 x 25 mm Hantelverschluss	12
4	Ø47 mm Unterlegscheibe Ø10 mm	6
5	Innensechskantschlüssel #6	6
		1

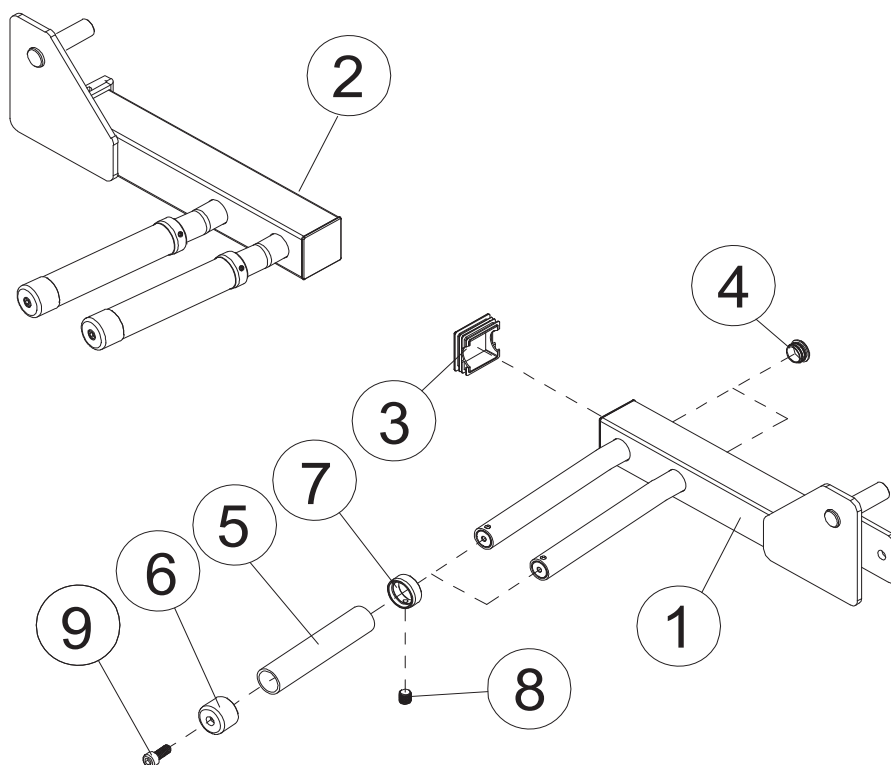
DIP HANDLE (D-HANDLEASX-7)



INSTALLATION – (DIP HANDLE)

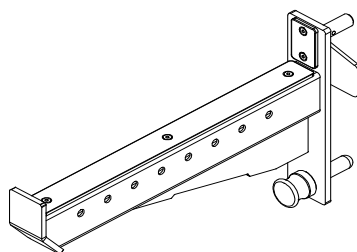
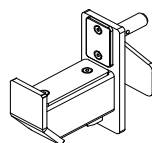
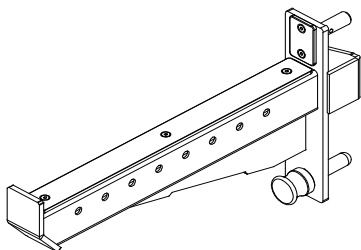
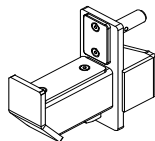


TEILELISTE – (DIP HANDLE)

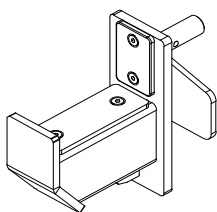


Pos.	Beschreibung	Menge
1	Dipstange links	1
2	Dipstange rechts	1
3	Vierkantstopfen 50x50 mm	2
4	Rundstopfen Ø25 mm	2
5	Griffbezug Dipstange Ø23x200	4
6	Dichtung Griffbezug	4
7	Haltering	4
8	Gewindestift M6x6 mm	4
9	Schraube M6x15 mm	4

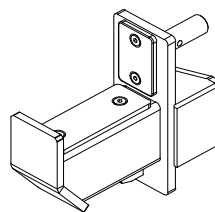
Langhantelablagen und Sicherheitsablagen (SB-FSASX-7)



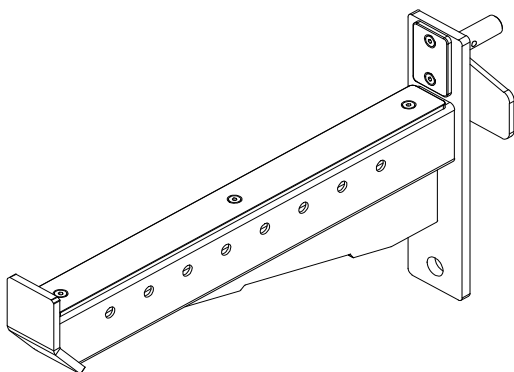
MONTAGETEILE (Langhantelablagen und Sicherheitsablagen)



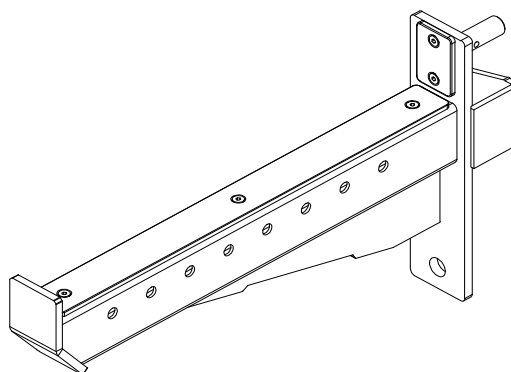
① ×1



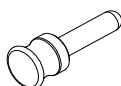
② ×1



③ ×1

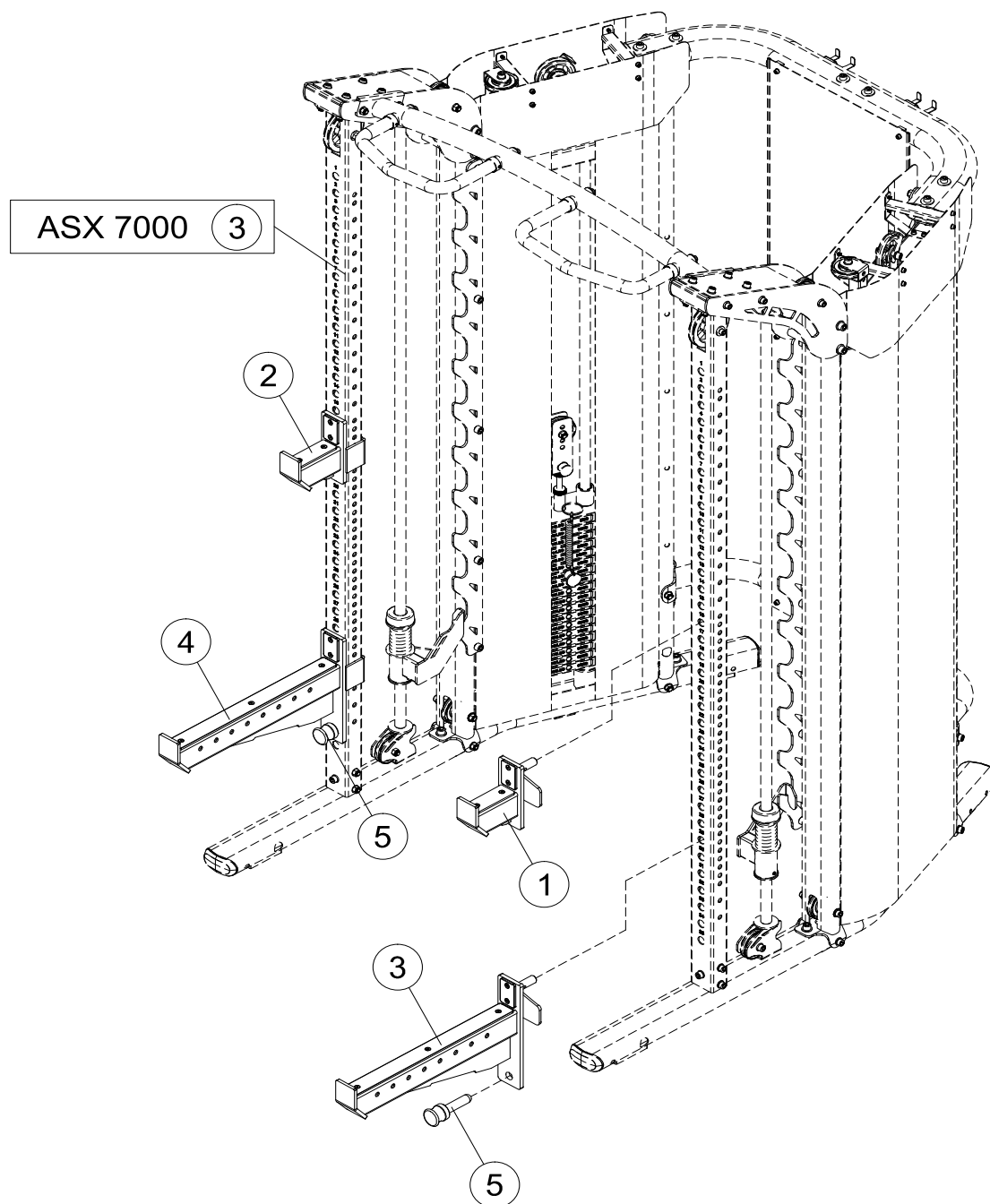


④ ×1

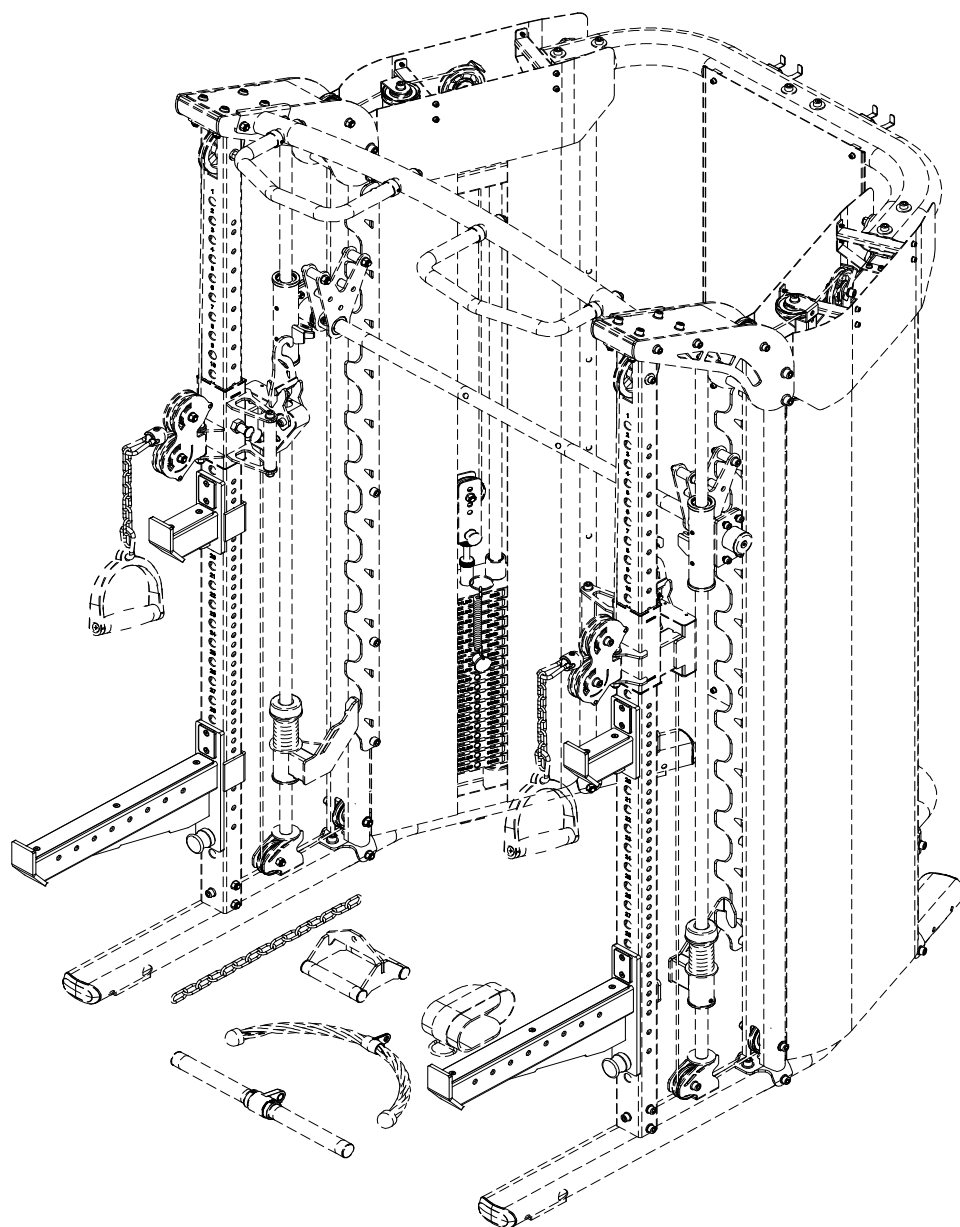


⑤ ×2

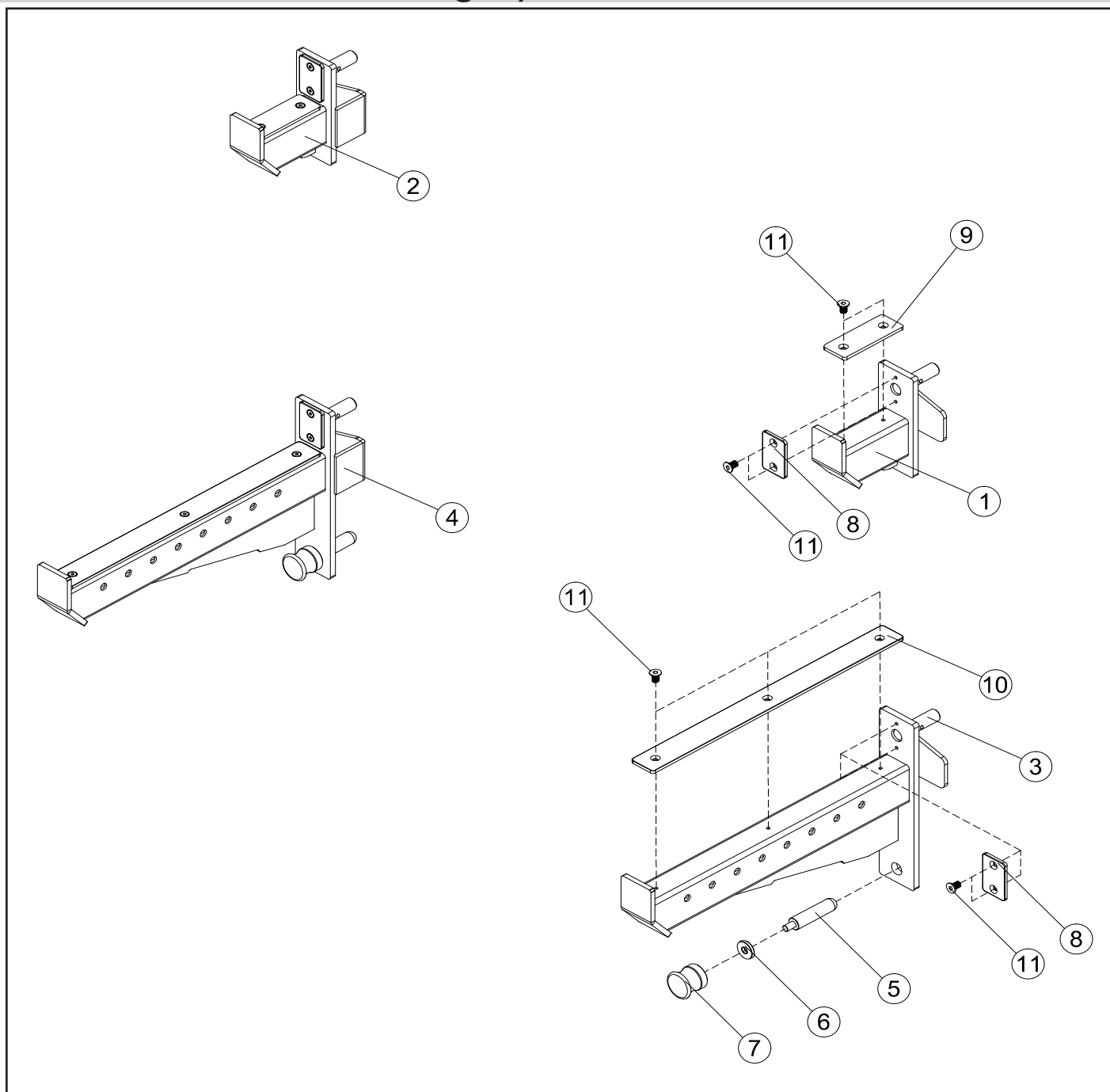
INSTALLATION (Langhantelablagen und Sicherheitsablagen)



AUSSTATTUNG (Langhantelablagen und Sicherheitsablagen)

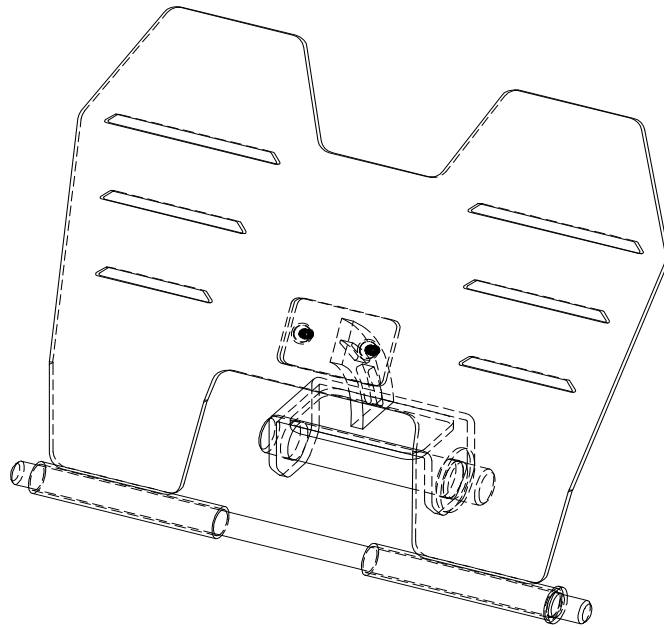


TEILELISTE (Langhantelablagen und Sicherheitsablagen)



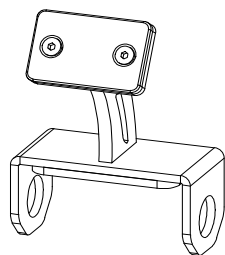
Pos.	Beschreibung	Menge	Pos.	Beschreibung	Menge
1	Sicherheitsablage links	1	7	Drehknopf	2
2	Sicherheitsablage rechts	1	8	Vertikale Auflage Langhantelablage	4
3	Langhantelablage links	1	9	Horizontale Auflage Sicherheitsablage	2
4	Langhantelablage rechts	1	10	Horizontale Auflage Langhantelablage	2
5	Magnetbolzen Ø20x100xM10	2	11	Schraube M6x16 mm	18
6	Unterlegscheibe Ø30xØ10,5x5	2			

Fußplatte Low Row (LR-FOOTPLATEASX-7)

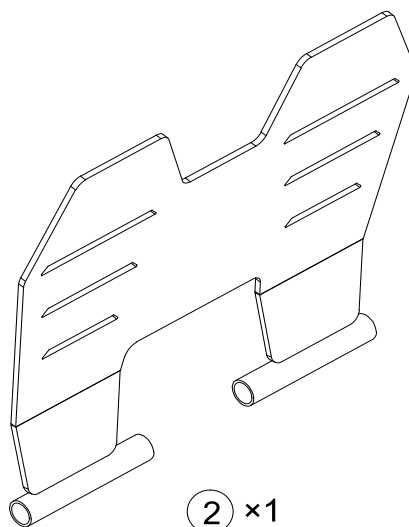


MONTAGETEILE – (FUSSPLATTE LOW ROW)

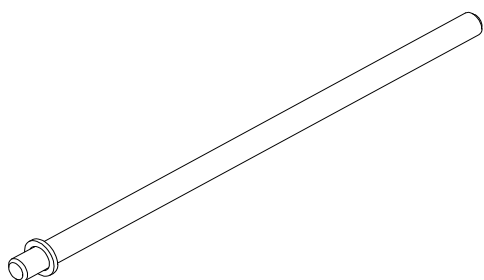
)



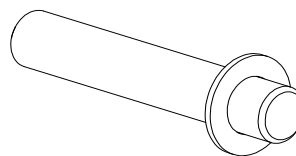
① ×1



② ×1

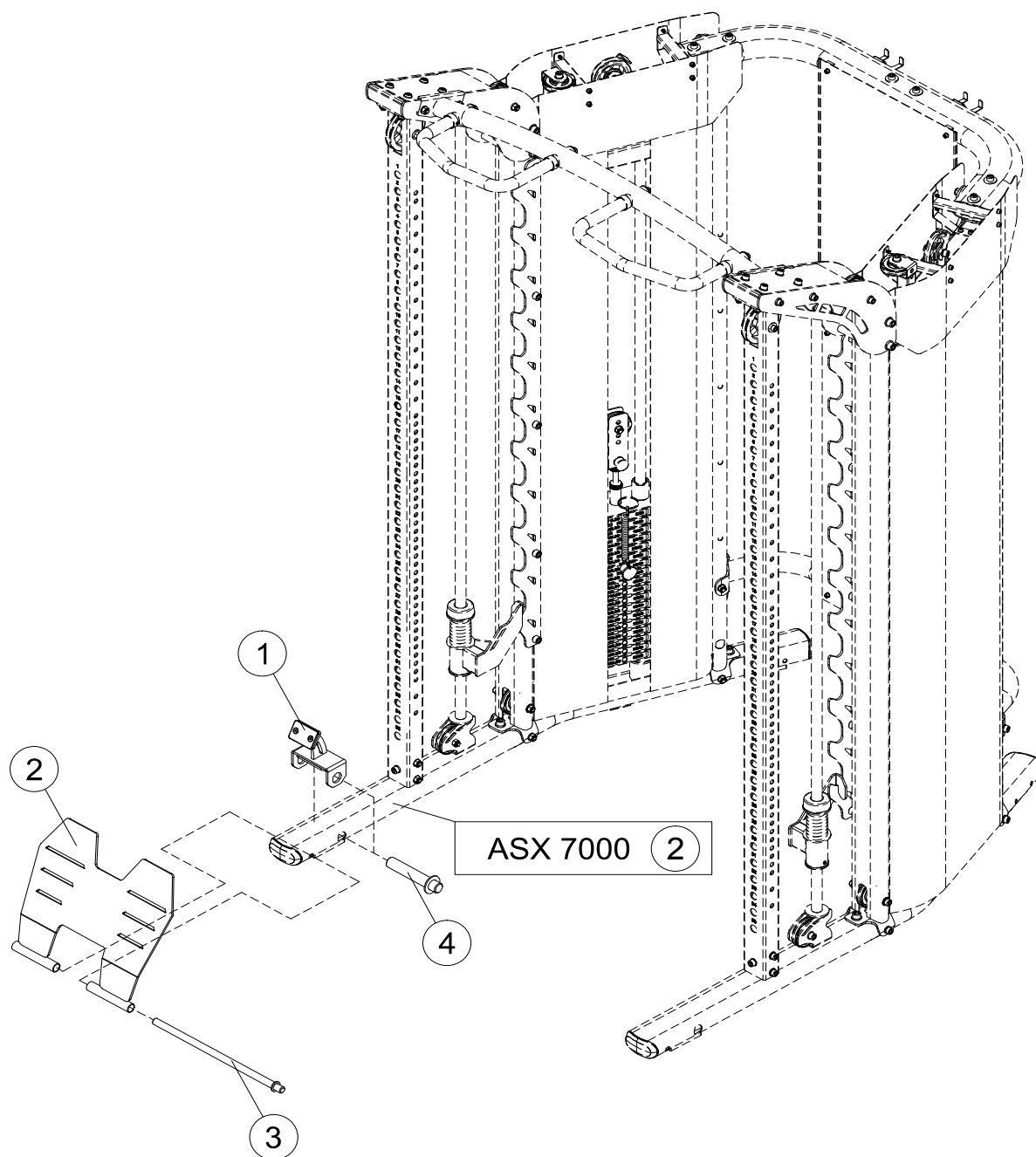


③ ×1

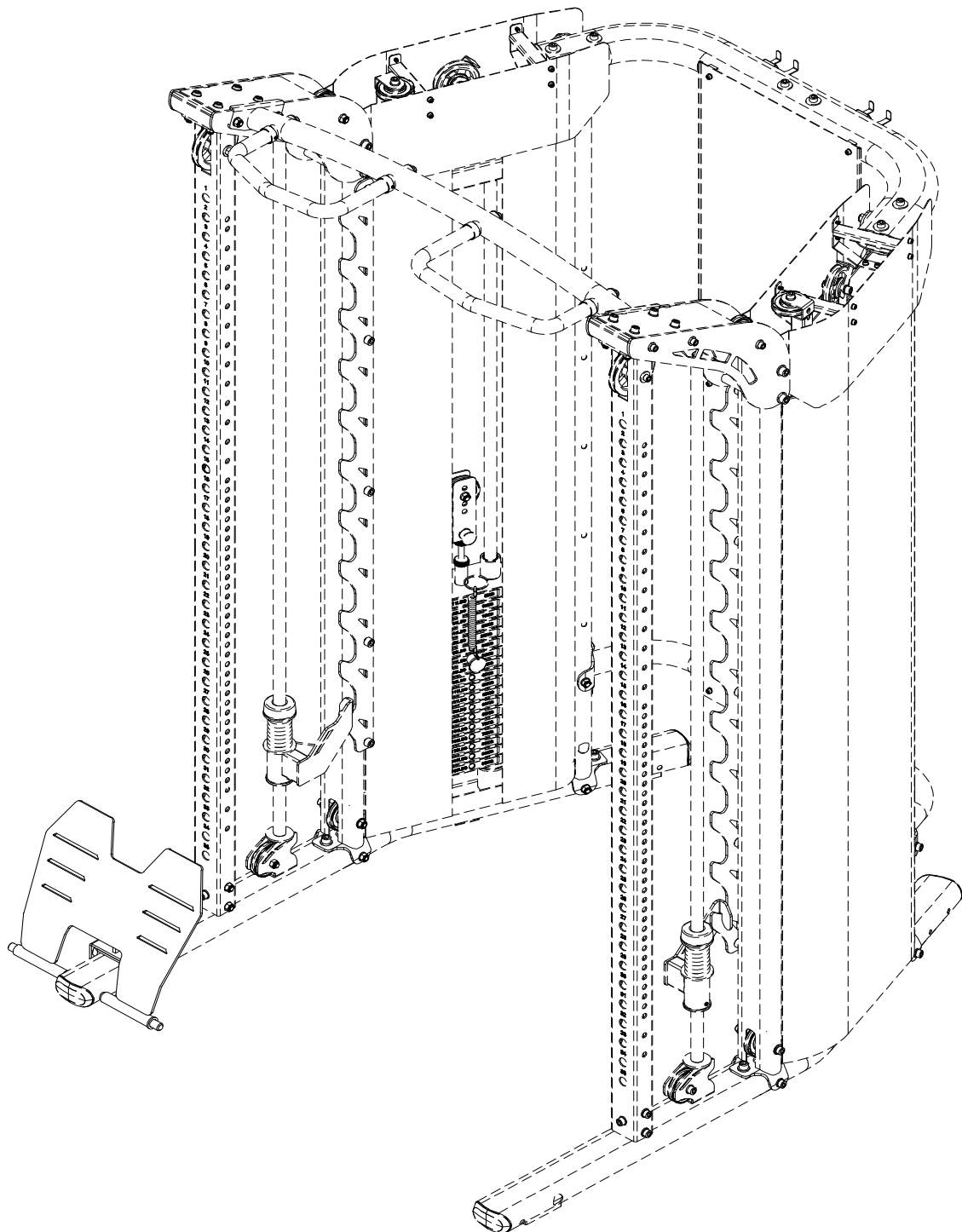


④ ×1

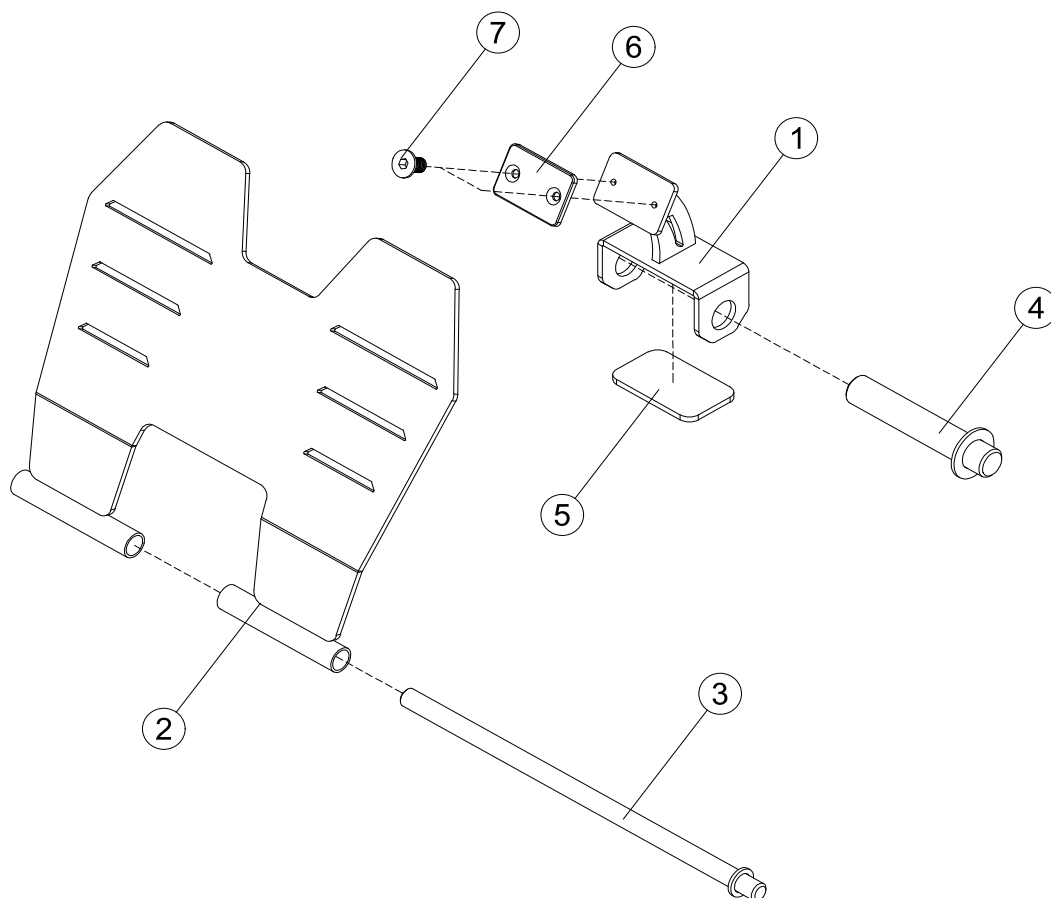
INSTALLATION – (FUSSPLATTE LOW ROW)



AUSSTATTUNG – (FUSSPLATTE LOW ROW)



TEILELISTE – (FUSSPLATTE LOW ROW)



Pos.	Beschreibung	Menge
1	Haltebügel Fußplatte	1
2	Fußplatte	1
3	Achse Fußplatte	1
4	Sicherungsbolzen Haltebügel	1
5	Gummischutzplatte 90x55x5 mm	1
6	Auflageplatte 70x45x5 mm	1
7	Schraube M6x10 mm	2

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.**



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.

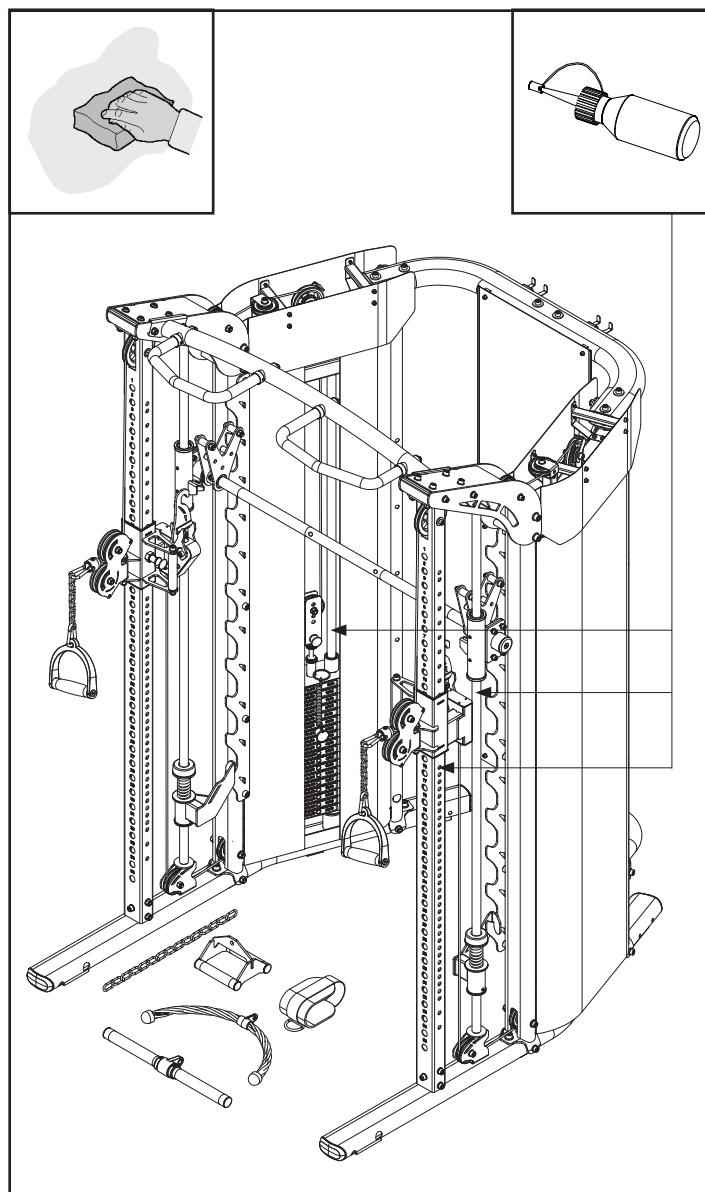
Wöchentlich: • Reinigen Sie die lackierten Teile des Rahmens sorgfältig mit einem feuchten Tuch und milder Seife.

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. empfiehlt auch außerhalb der Europäischen Union, die örtlichen Vorschriften für Entsorgung und Recycling einzuhalten und, wo möglich, Elektro- und Elektronikgeräte sowie verwertbare 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.

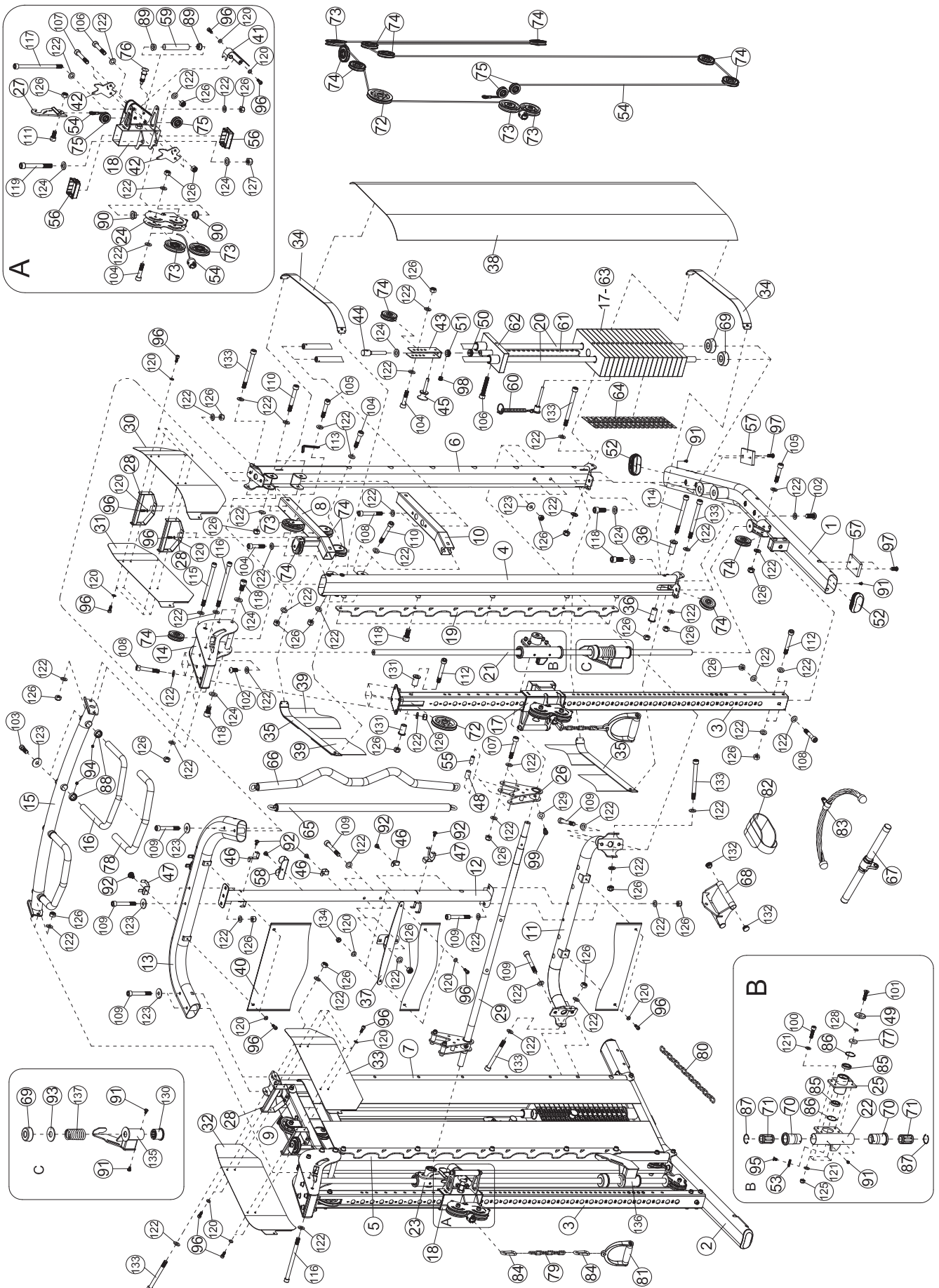
Ersatzteile sind schriftlich per Fax oder E-Mail an folgende Adresse anzufordern:

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	Auflagestange links	1	54	Stahlseil L=7170 mm Ø5 mm	2
2	Auflagestange rechts	1	55	Buchse Ø16xØ11x33	4
3	Vorderer Ständer mit Raster für Griffschlitten	2	56	Gleitrahmen Schlitten	4
4	Mittlerer Ständer links	1	57	Gummiplatte 65x100x12	4
5	Mittlerer Ständer rechts	1	58	Doppelte Zubehöraufnahme	1
6	Hinterer Ständer links	1	59	Verstellgriff Schlitten	2
7	Hinterer Ständer rechts	1	60	Gewichtsstecker	2
8	Halterung obere Seilrollen links	1	61	Gewichtswahlstange	2
9	Halterung obere Seilrollen rechts	1	62	Verbindungsgewichtsplatte 205x100x72	2
10	Feste Halterung	2	63	Gewichtsplatte 280x100x25,4 (5 kg)	34
11	Unteres Verbindungsrohr	1	64	Satz Gewichtsaukleber	2
12	Hinterer Ständer	1	65	Zubehör: gerade Hantelstange L=1115	1
13	Oberes Verbindungsrohr	1	66	Zubehör: SZ-Hantelstange L=1150	1
14	Vorderer Verbindungsrahmen	2	67	Zubehör: kurze Stange L=480	1
15	Oberes Gitter	1	68	Zubehör: V-Griff	1
16	Griff oberes Gitter	2	69	Gummipuffer	6
17	Griffschlitten links	1	70	Lagerbuchse	4
18	Griffschlitten rechts	1	71	Lagerkäfig LB254058	4
19	Formplatte mit Langhantel-Sicherheitsablagen	2	72	Seilrolle mit Lager Ø114xØ10	2
20	Führungsstange Gewichtsblock	4	73	Seilrolle mit Lager Ø95xØ10	6
21	Führungsstange Langhantel	2	74	Seilrolle mit Lager Ø72xØ10	14
22	Langhantelschlitten links	1	75	Seilrolle mit Lager Ø50xØ10	4
23	Langhantelschlitten rechts	1	76	Sicherungsbolzen Schlitten	2
24	Doppelte Seilrollenhalterung	2	77	Innere Unterlegscheibe Ø30xØ9x4	2
25	Aufnahme mit Bolzen für Hantelscheiben Ø25 mm	2	78	Griffbezug oberes Gitter	2
26	Sicherheitshaken Langhantel	2	79	Zubehör: Kette mit 6 Gliedern	2
27	Sicherheitshaken Schlitten	2	80	Zubehör: Kette mit 15 Gliedern	1
28	Obere Befestigungshalterung Verkleidung	4	81	Zubehör: Zuggriff	2
29	Stange geführte Langhantel	1	82	Zubehör: Fußschlaufe	1
30	Verkleidungsplatte links außen 608x220x79x1,5	1	83	Zubehör: Doppelseil	1
31	Verkleidungsplatte links innen 560x220x28x1,5	1	84	Karabiner Ø8 mm	4
32	Verkleidungsplatte rechts außen 608x220x79x1,5	1	85	Lager 61905	4
33	Verkleidungsplatte rechts innen 560x220x28x1,5	1	86	Sicherungsring Ø42 mm	4
34	Verkleidungsplatte außen 519x82x45x3	4	87	Sicherungsring Ø40 mm	4
35	Verkleidungsplatte innen 493x50x45x3	4	88	Sicherungsring Ø35xØ26,2x14,5xM6	4
36	Buchse Ø22xØ16xØ10,2x40	4	89	Buchse Ø25xØ21,8xØ10,5x12	4
37	Haltebügel	1	90	Buchse Ø25xØ20xØ12,2x10	4
38	Äußere Schutzverkleidung 1875x545	2	91	Blechschaube ST4,0x9 mm	12
39	Innere Schutzverkleidung 1875x195	4	92	Blechschaube ST4,8x13 mm	10
40	Hintere Schutzverkleidung	1	93	Kappe Ø19x42	2
41	Kleine Abdeckung	2	94	Gewindestift M6x6 mm	4
42	Halteplatte 122x79x5	4	95	Schraube M4x10 mm	2
43	Seilrollenhalter Anschluss Gewichtswahlstange	2	96	Innensechskantschraube M6x15 mm	34
44	Einstellbolzen Ø22x100xM12	2	97	Schraube M8x16 mm	8
45	Verbindungsbolzen Gewichtswahlstange	2	98	Gewindestift M8x8 mm	2
46	Oberer Haken zum Aufhängen von Zubehör	5	99	Innensechskantschraube M8x20 mm	2
47	Unterer Haken zum Sichern von Zubehör	4	100	Innensechskantschraube M8x30 mm	8
48	Stahlbuchse Ø20x1,5x33	4	101	Senkkopf-Innensechskantschraube M8x30 mm	2
49	Abdeckscheibe Aluminium	2	102	Schraube M10x20 mm	4
50	Seilspannmutter Ø28x12xM12	2	103	Innensechskantschraube M10x25 mm	4
51	Distanzstück Ø28xØ12,5x12	2	104	Innensechskantschraube M10x45 mm	12
52	Ovalstopfen	4	105	Innensechskantschraube M10x50 mm	4
53	Kunststoffring Ø30x5 mm	2			

Pos.	Beschreibung	Menge	Pos.	Beschreibung	Menge
106	Innensechskantschraube M10x55 mm	4			
107	Innensechskantschraube M10x60 mm	8			
108	Innensechskantschraube M10x65 mm	14			
109	Innensechskantschraube M10x70 mm	14			
110	Innensechskantschraube M10x75 mm	8			
111	Innensechskantschraube M10x20 mm	2			
112	Innensechskantschraube M10x85 mm	6			
113	L-Platte: 72x30x25x.5 mm	2			
114	Innensechskantschraube M10x mm	2			
115	115 Innensechskantschraube M10x	2			
116	mm Innensechskantschraube	4			
117	M10x140 mm	2			
118	Innensechskantschraube M10x155	26			
119	mm Innensechskantschraube M12x25	2			
120	mm Innensechskantschraube M12x95	36			
121	mm Unterlegscheibe Ø6 mm	16			
122	Unterlegscheibe Ø8 mm	144			
123	Unterlegscheibe Ø10 mm	14			
124	Unterlegscheibe Ø30xØ10.5x.5	22			
125	Unterlegscheibe Ø12 mm Mutter M8	8			
126	Mutter M10 Mutter M12 Federring Ø8	82			
127	mm Unterlegscheibe 20xR20xØ9	2			
128	Gleitbuchse Sicherheitshaken Buchse	2			
129	für Seilrolle Ø25xØ10.2x24	2			
130	Rundstopfen Ø28 mm Schraube	2			
131	M10x125 mm Mutter M6 2 135 Unterer	4			
132	Sicherheitshaken links Unterer	4			
133	Sicherheitshaken rechts Feder	8			
134	Ø43xØ27xØ8x80 2	2			
135	Innensechskantschlüssel #3	1			
136	Innensechskantschlüssel #4	1			
137	Innensechskantschlüssel #5	2			
-	Innensechskantschlüssel #6	1			
-	Innensechskantschlüssel #8	1			
-	Innensechskantschlüssel #10	1			
-		1			
-		1			
-		1			
-		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.

Der Hersteller behält sich konstruktive Änderungen am Produkt vor.



**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