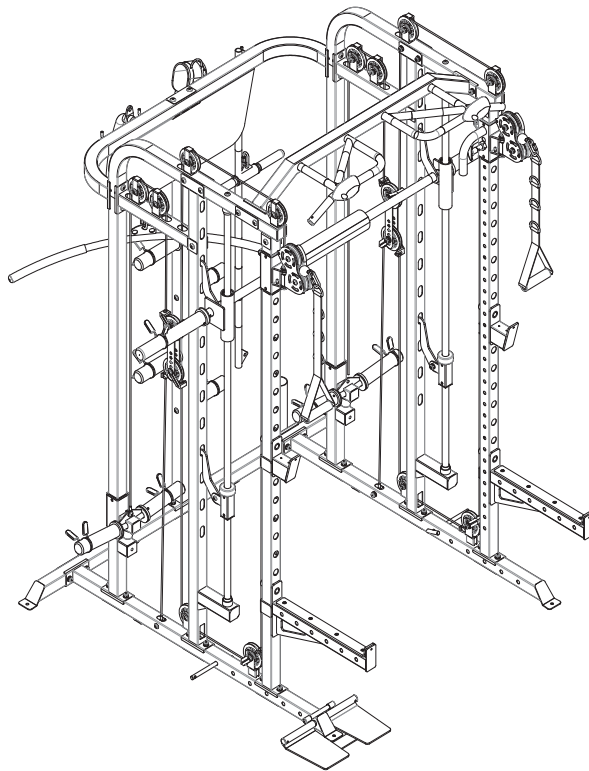


TCORX
FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



ASX90



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: GRDTCORXASX90

Revision: 00

Ausgabe: 05/25

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 –	
PACKUNGSIHALT.....	S. 9 2.2 MONTAGE DES PRODUKTS.....	S. 14
3.0 REGELN FÜR EIN GUTES TRAINING.....	S. 31	
4.0 WARTUNG.....	S. 32	
5.0 AUSSERBETRIEBNAHME - ENTSORGUNG.....	S. 32	
6.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....	S. 33	

- Lesen Sie vor Montage und Gebrauch diese Bedienungsanleitung und eventuell beiliegende weitere Anleitungen sorgfältig durch.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Wohnräumen. Erklären Sie Bedienung und Warnhinweise allen Familienmitgliedern und Freunden, die das Gerät benutzen dürfen.
- Das Gerät nur auf ebenem Untergrund benutzen und den Boden bzw. Teppichboden unter dem Gerät abdecken, um Beschädigungen zu vermeiden.
- 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.
- Das Gerät NICHT in Fitnessstudios, privaten Clubs, Hotels oder Bereichen zur gemeinschaftlichen Nutzung von Trainingsgeräten einsetzen; das Gerät ist nicht für intensive gewerbliche Nutzung oder für medizinische und therapeutische Zwecke 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 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

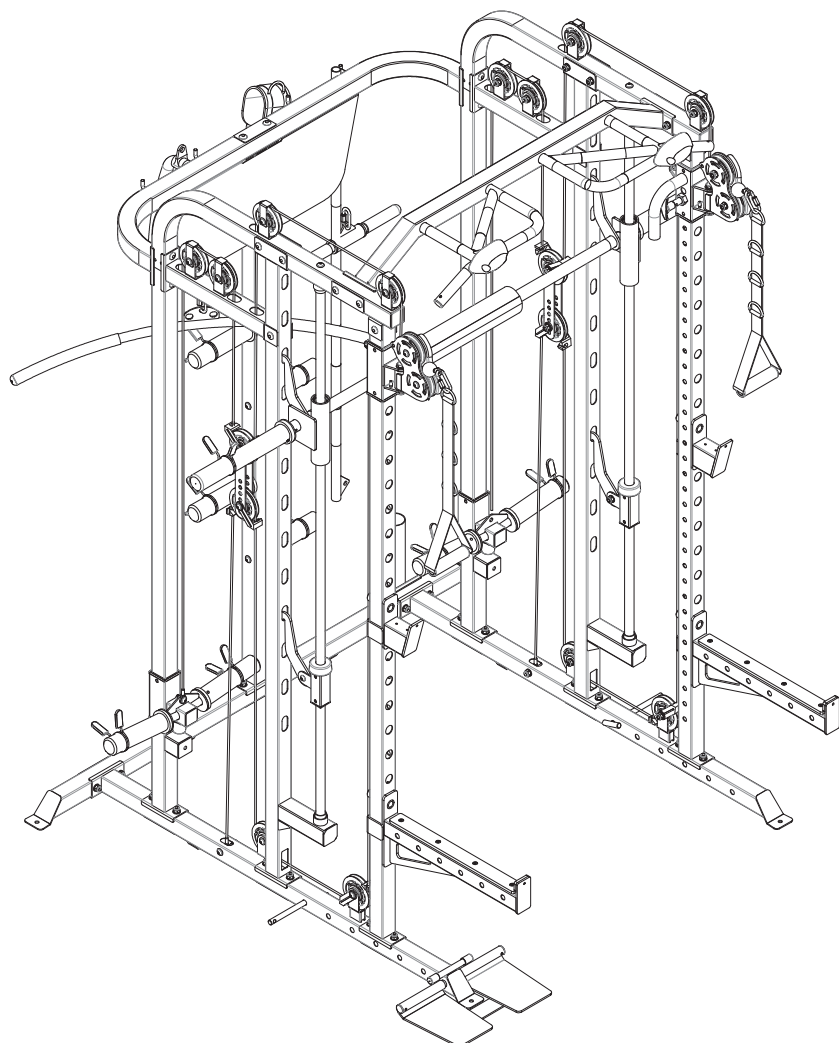
Das Produkt besteht aus beweglichen Teilen, die beim normalen Gebrauch Risiken bergen können, wenn die Anweisungen nicht befolgt und die nötige Vorsicht nicht eingehalten wird. Die Zeichnung unten zeigt die beweglichen Teile und Bereiche des Produkts, die die Sicherheit des Benutzers gefährden können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



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



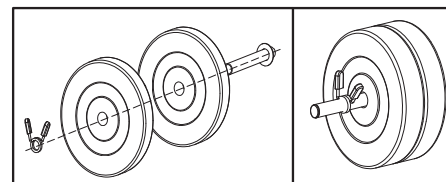
- Links und rechts der Langhantel das gleiche Gewicht auflegen.
- Prüfen Sie, dass die Hantelscheiben auf den Scheibenaufnahmen stets mit den mitgelieferten Sicherungsklemmen fixiert sind.
- Wird das Gerät nicht benutzt, müssen die Hantelscheiben auf den Ablagen mit den mitgelieferten Federverschlüssen 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 für die private Nutzung im häuslichen Bereich konstruiert und zertifiziert. Es ist ein Sportgerät und nicht für medizinische oder therapeutische Zwecke verwendbar. Befolgen Sie unbedingt 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 des Produkts 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.

1.3

AUFKLEBER AM PRODUKT

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

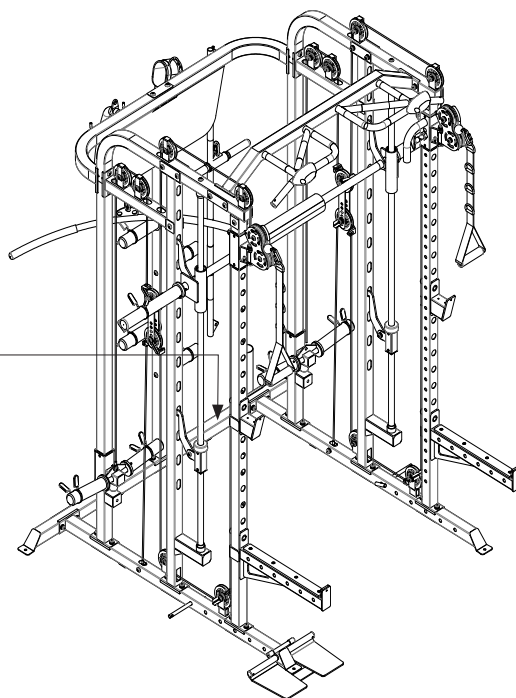
Das Typenschild darf nicht entfernt oder verändert werden. Bei Ersatzteilbestellungen sind stets die Modellbezeichnung und die Seriennummer anzugeben.

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

TCORX Garlando S.p.A. Via Regione Piemonte, 32 - Zona Ind. D1 15068 Pozzolo Formigaro (AL) - ITALY		
Modello-Model	Classe-Class	
Numero di serie-Serial number		Anno-Year
Peso-Weight	Peso max utente-Max user weight	Made in

①

②



I.4

TECHNISCHE DATEN

PRODUKTMASSE (LxBxH)	1995 □ 1630 □ 2220 mm
VERPACKUNGSMASSE (LxTxH)	die Verpackung besteht aus mehreren Kartons, um das Gewicht aufzuteilen insgesamt in mehreren Packstücken, von zwei Personen von Hand tragbar: A) 2140X430X130 mm B) 1830X430X190 mm C) 1280X480X190 mm
STRUKTUR	Rahmen aus verstärktem Stahl, Vierkantprofil: 50 x 50 x 2.0 mm und 60 x 60 x 2.0 mm
SICHERHEITSHAKEN	verstellbar in 17 Positionen, Raster 50 mm, Höhe: 429 ÷ 1869 mm
LÄNGE LANGHANTEL	Länge 1743 mm
HÖHE LANGHANTEL	verstellbar in 16 Positionen, Raster 90 mm, Höhe: 455 ÷ 1805 mm
SICHERUNG LANGHANTEL	2 Sicherheitshaken gegen unbeabsichtigtes Herabfallen bzw. Einklemmen
OBERES GITTER	Höhe über Boden 2200 mm
GEWICHT PRODUKT VERPACKT	137 kg
GEWICHT PRODUKT	127 kg
DURCHMESSER SCHEIBENAUFNAHME	für Hantelscheiben mit 50 mm Bohrung (Hantelverschlüsse inklusive)
MAX. BENUTZERGEWICHT	120 kg
FUNKTIONEN	Multifunktions-Sportgerät für funktionelles Training verschiedener Muskelgruppen: Dual Pulley & Row, Latzug, Multipresse, Rack. 1 Squat Bar, 2 J-Hooks, Paar Safety-Ablagen für die Langhantel mit Schaumstoff-Beinrollen, Langhantel-Aufbewahrung, Klimmzugstange mit mehreren Griffpositionen, 4 Haken für Fitnessbänder, 8 Scheibenaufnahmen Ø50 mm und Ø25 mm, 12 Verschlüsse Ø49 mm und 4 Ø25 mm. <u>Mitgeliefertes Zubehör:</u> Zuggestänge, Paar Zuggriffe, kurze Stange, gerade Langhantelstange, Langhantel-Ablage, Doppelseil, Kette, Fußschlaufe, Landmine, Hantelverschlüsse.
KONFORMITÄT	Verordnung (EU) 2023/988 (GPSR) Normen: EN ISO 20957-4 [2016] - EN ISO 20957-1 [2024] (Klasse H)

2.0

AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

EIGENSCHAFTEN DES AUFSTELLRAUMS: • Der Raum für Aufstellung und Aufbewahrung des Produkts muss: - ein Wohn- oder Gewerberaum sein, - überdacht und ausreichend groß sein, - geeignete künstliche und natürliche Beleuchtung haben, - 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.

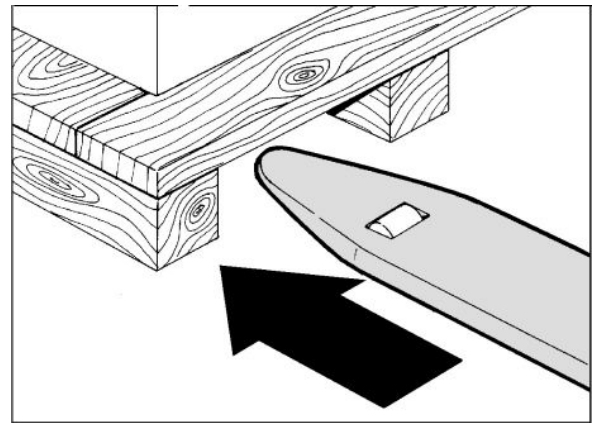
SICHERHEITSANFORDERUNGEN: • Bewahren Sie das Produkt in einem abschließbaren Raum auf, damit Kinder keinen Zugang haben. • Stellen Sie das Gerät mit dem Gewichtsblock zu einer Wand hin auf, um den Zugang zur Rückseite des Produkts einzuschränken.

VORBEREITUNG DES RAUMS FÜR DIE MONTAGE: • Bereiten Sie vor der Montage einen ausreichend großen Bereich im Raum vor. Um die einzelnen Teile leichter zu erkennen, legen Sie den Verpackungsinhalt am besten auf dem Boden aus, nachdem Sie diesen mit Stofftüchern oder Karton abgedeckt haben, damit der Boden (Fliesen, Teppichboden, Parkett usw.) nicht beschädigt wird. Der Bereich muss frei von Gefahrenquellen sein (z. B. Kanten, an denen man sich stoßen kann). Lassen Sie nach der Montage ausreichend Freiraum um das Gerät, damit die Übungen ungehindert ausgeführt werden können.

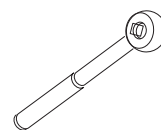


GEFAHR

Das Abladen des Produkts vom Fahrzeug sowie das Anheben und Bewegen der Palette mit den Kartons der Montageteile müssen mit geeigneten Hebemitteln, z. B. einem Handhubwagen oder Gabelstapler, erfolgen. Transport, Anheben und Bewegen der Kartons mit dem Produkt müssen daher von auf Lastentransport spezialisierten Firmen durchgeführt werden.



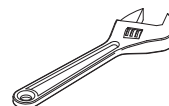
Für die Montage benötigtes Werkzeug:



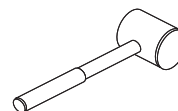
Ratsche



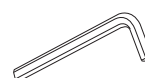
Steckschlüsseleinsätze für Ratsche



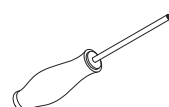
Verstellbarer Schraubenschlüssel



Gummihammer



Innensechskantschlüssel



Kreuzschlitzschraubendreher

2.1

AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

Die Verpackung besteht aus drei separaten Packstücken auf einer Palette, die mit Umreifungsbändern gesichert sind. Beim Abstellen der Packstücke 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.

Prüfen Sie nach dem Auspacken aller Montageteile, ob diese beim Transport oberflächlich beschädigt wurden und ob alle Montageteile unversehrt sind.

Legen Sie vor der Montage das geeignete Werkzeug bereit.



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.).



Lagern Sie das verpackte Material nicht längere Zeit im Freien oder an besonders feuchten Orten.

Verpackungsmaterialien und ihre Entsorgung:



Wellpappe (Außenverpackung) – Altpapier



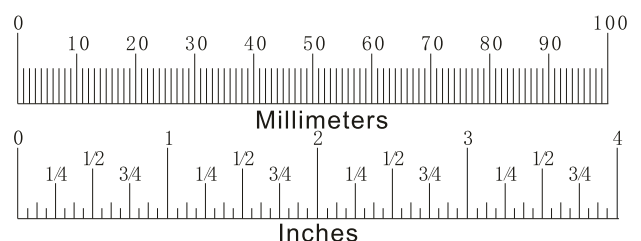
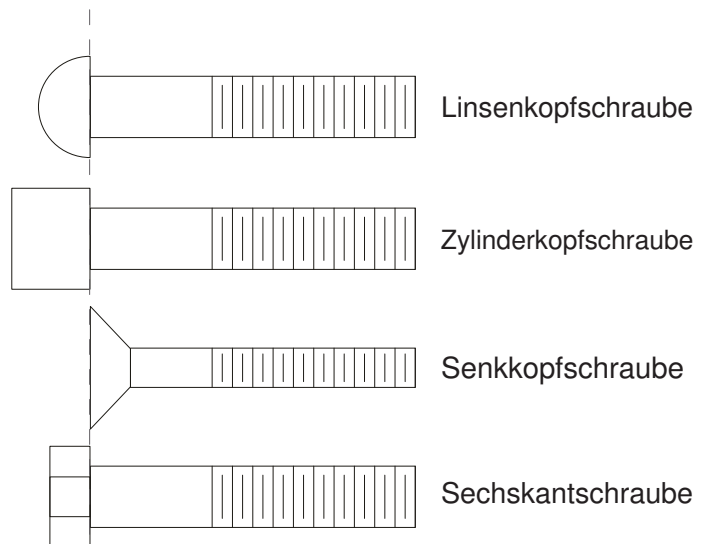
Styropor (Schutzverpackung) – Kunststoff



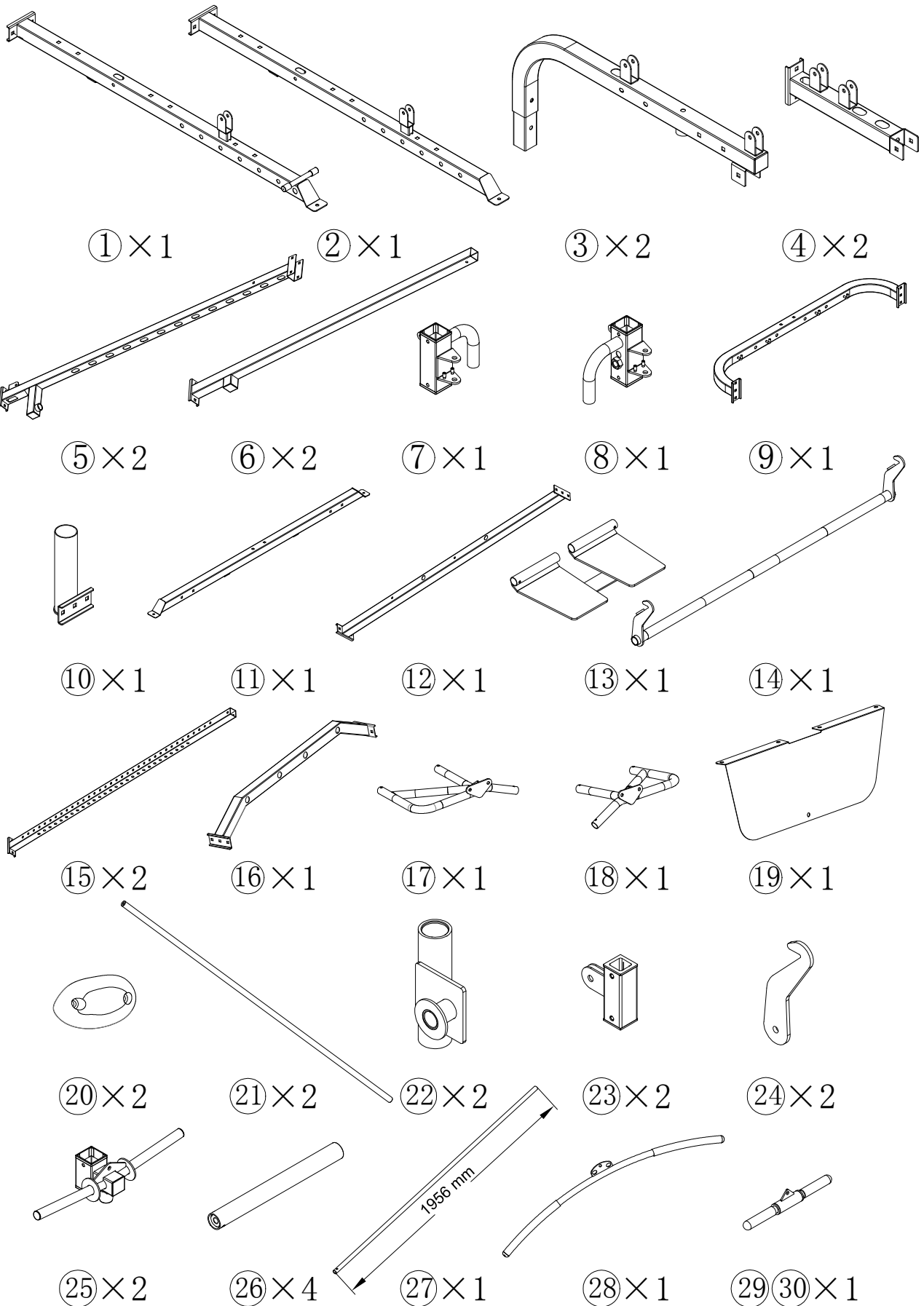
Kunststoffbeutel – (Zubehör) Entsorgung als Kunststoff

- Tiefziehblister – Restmüll.

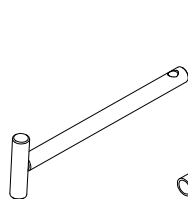
Größe der Montageschrauben:



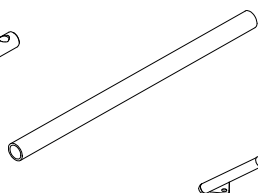
MONTAGETEILE 1



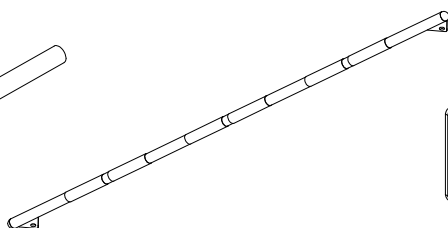
MONTAGETEILE 2



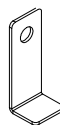
③①×2



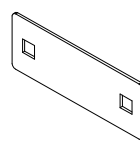
③②×1



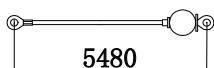
③③×1



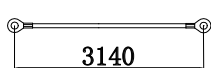
③④×8



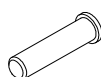
③⑤×11



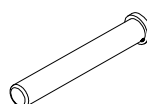
③⑥×2



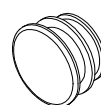
③⑦×2



③⑧×8



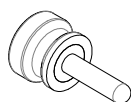
③⑨×2



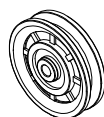
④④×2



⑤⑦×4



⑤⑦×4



⑤⑧×4



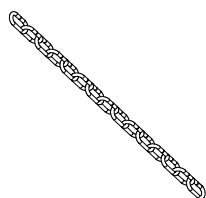
⑤⑨×16



⑥②×10



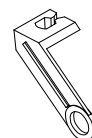
⑥④×4



⑥⑤×2



⑥⑨×4



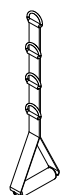
⑦⑦×12



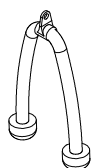
⑦①×12



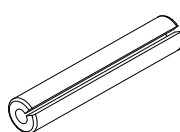
⑦②×1



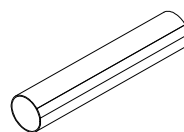
⑦③×2



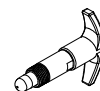
⑦④×1



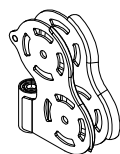
⑦⑤×1



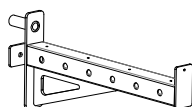
⑦⑥×1



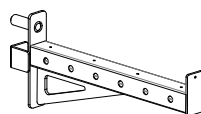
⑧②×2



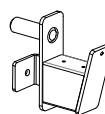
⑨⑦×2



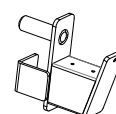
⑨⑤×1



⑨⑥×1

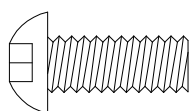


⑨⑦×1

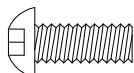


⑨⑧×1

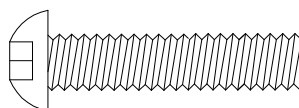
KLEINTEILE FÜR DIE MONTAGE



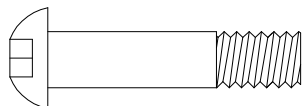
⑦⑦ × 14



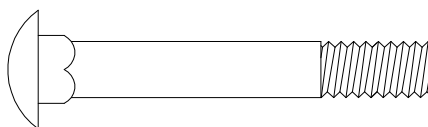
⑩① × 5



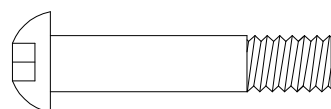
⑨⑨ × 4



⑦⑧ × 6



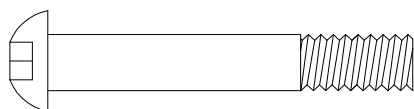
⑧① × 36



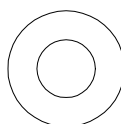
⑦⑨ × 14



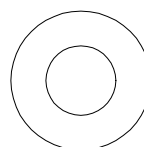
⑧⑥ × 2



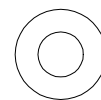
⑧① × 2



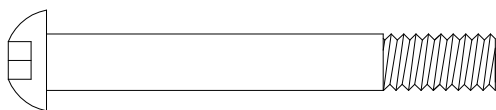
⑧③ × 104



⑧⑦ × 4



⑩① × 5



⑨④ × 2



⑧④ × 68

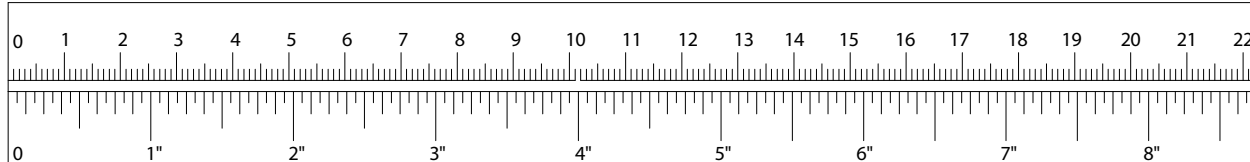


⑧⑧ × 2



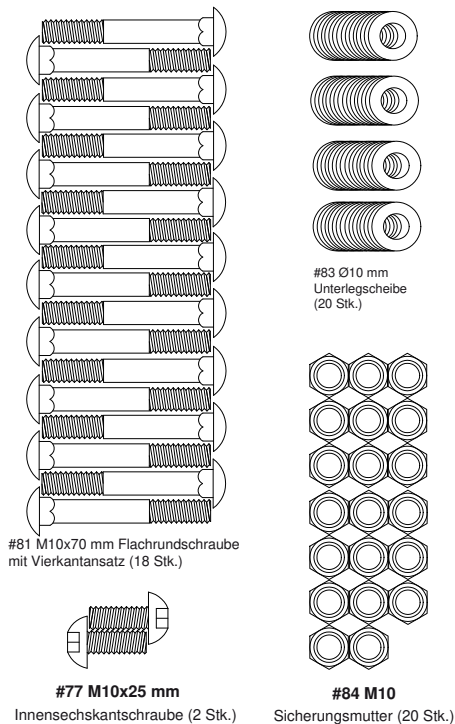
⑧⑤ × 2

mm



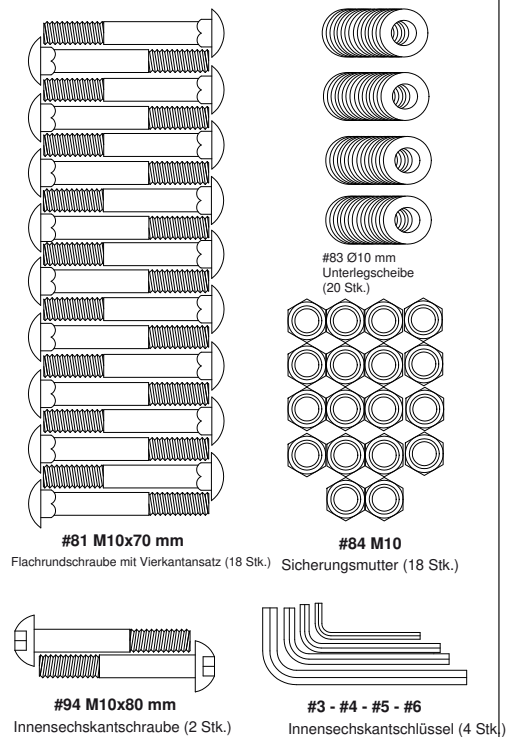
ASX90 BLISTER 1

Schritte 1 bis 5



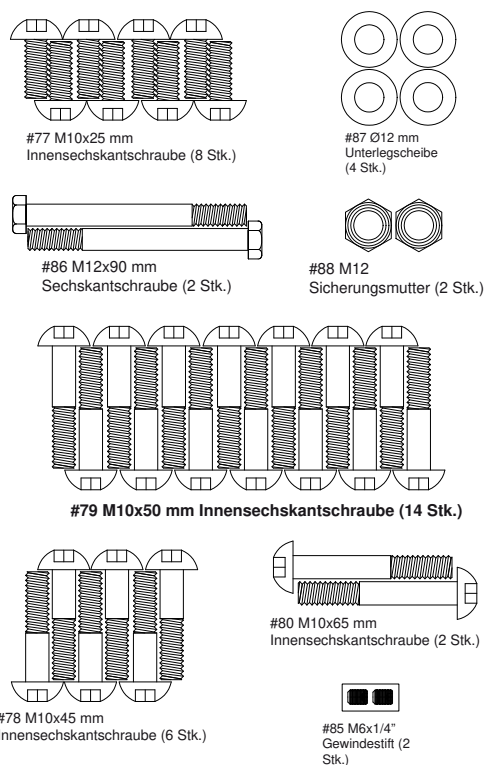
ASX90 BLISTER 2

Schritte 6 bis 9



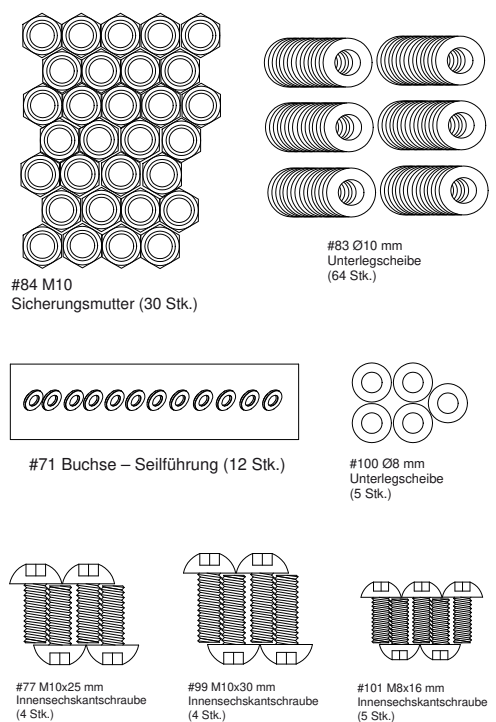
ASX90 BLISTER 3

Schritte 9 bis 13



ASX90 BLISTER 4

Schritte 14 bis 16

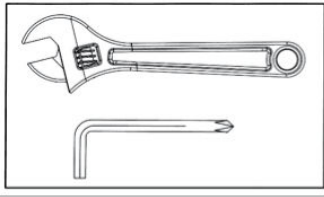


2.2

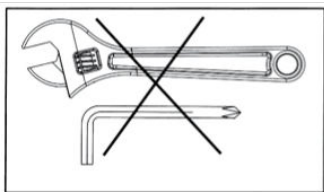
MONTAGE DES PRODUKTS

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.

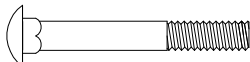


Transport und Montage der Bauteile müssen von drei Personen ausgeführt werden – zum Ausrichten und Befestigen der senkrechten Teile sowie zum Anheben und Bewegen der Teile.



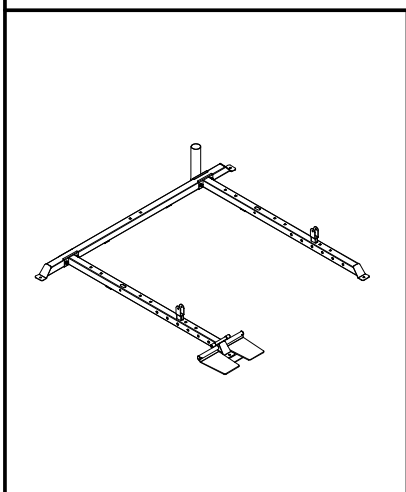
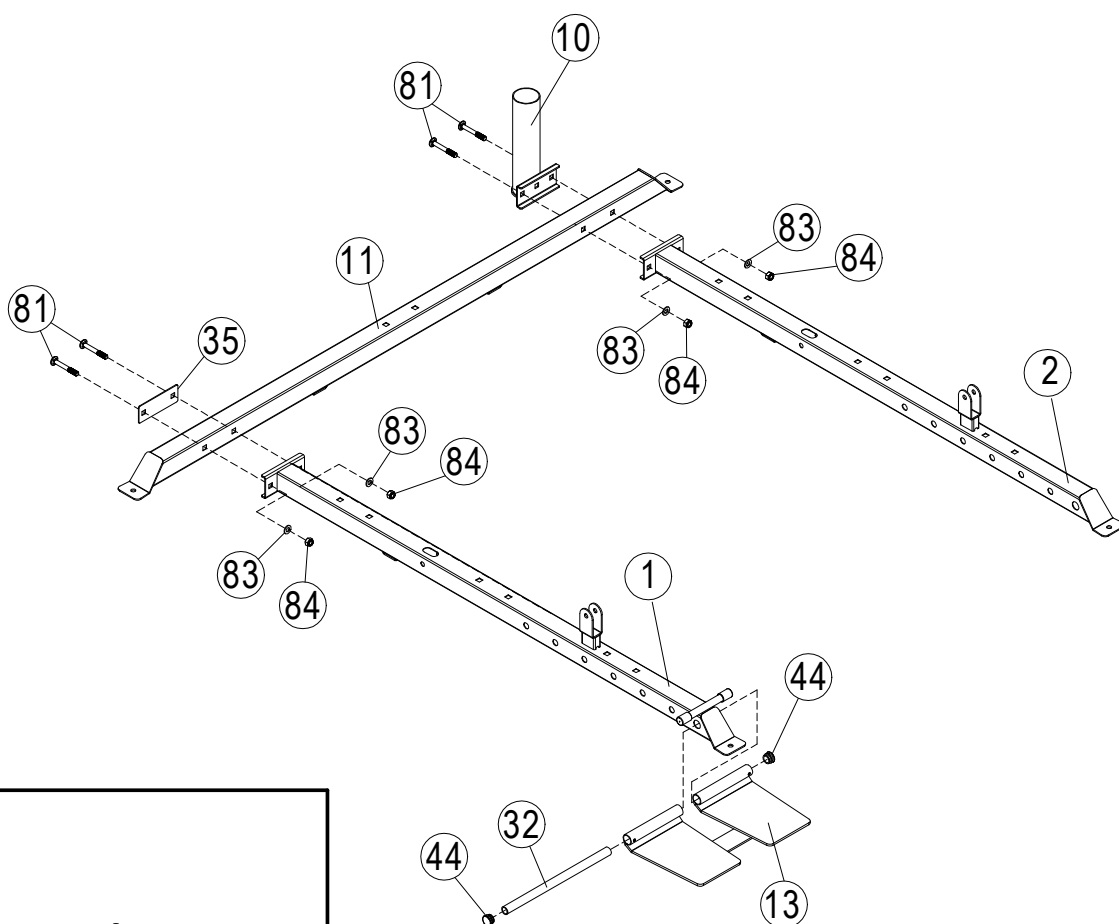
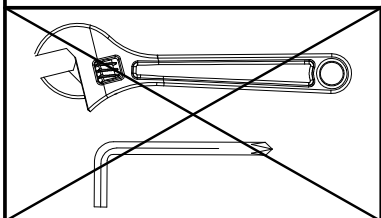
Die Metallkonstruktion des Geräts ist für hohe Belastungen geprüft; kontrollieren Sie dennoch regelmäßig den Zustand der Schraubverbindungen sowie der Verbindungs- und Schweißstellen der Rahmen. Werden Mängel an Ständern, Rohren oder Anbauteilen und damit Risiken für die Unversehrtheit der Konstruktion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

SCHRITT 1

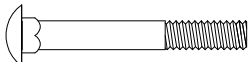
81  x 4 M10 X 70 mm

83  x 4 Ø10

84  x 4 M10

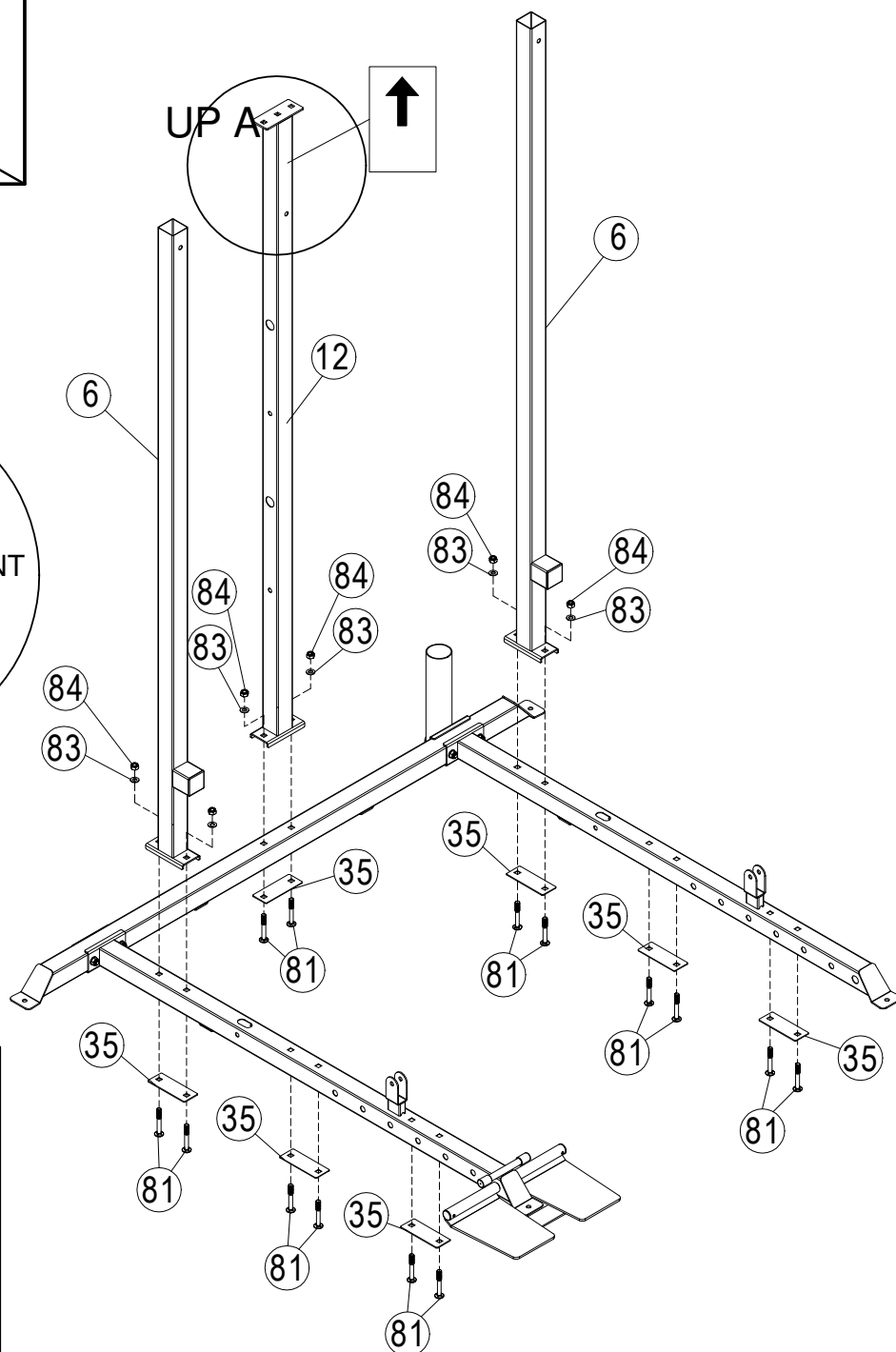
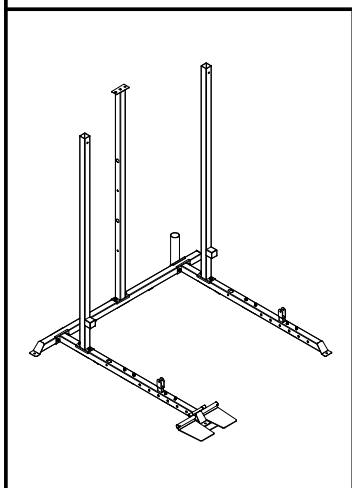
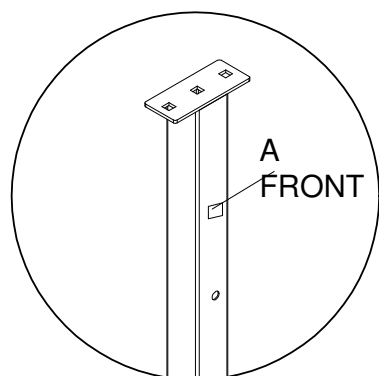
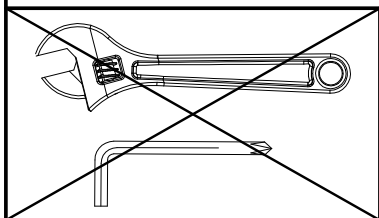


SCHRITT 2

81  x 14 M10 x 70 mm

83  x 6 Ø10

84  x 6 M10



SCHRITT 3

83

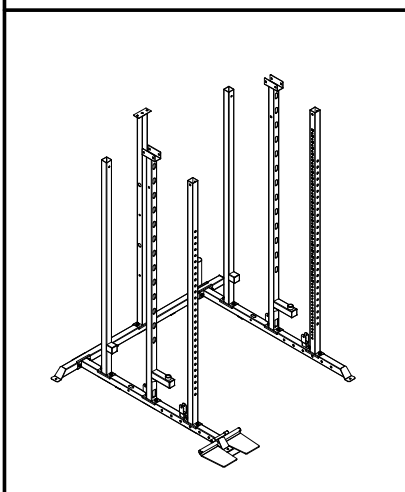
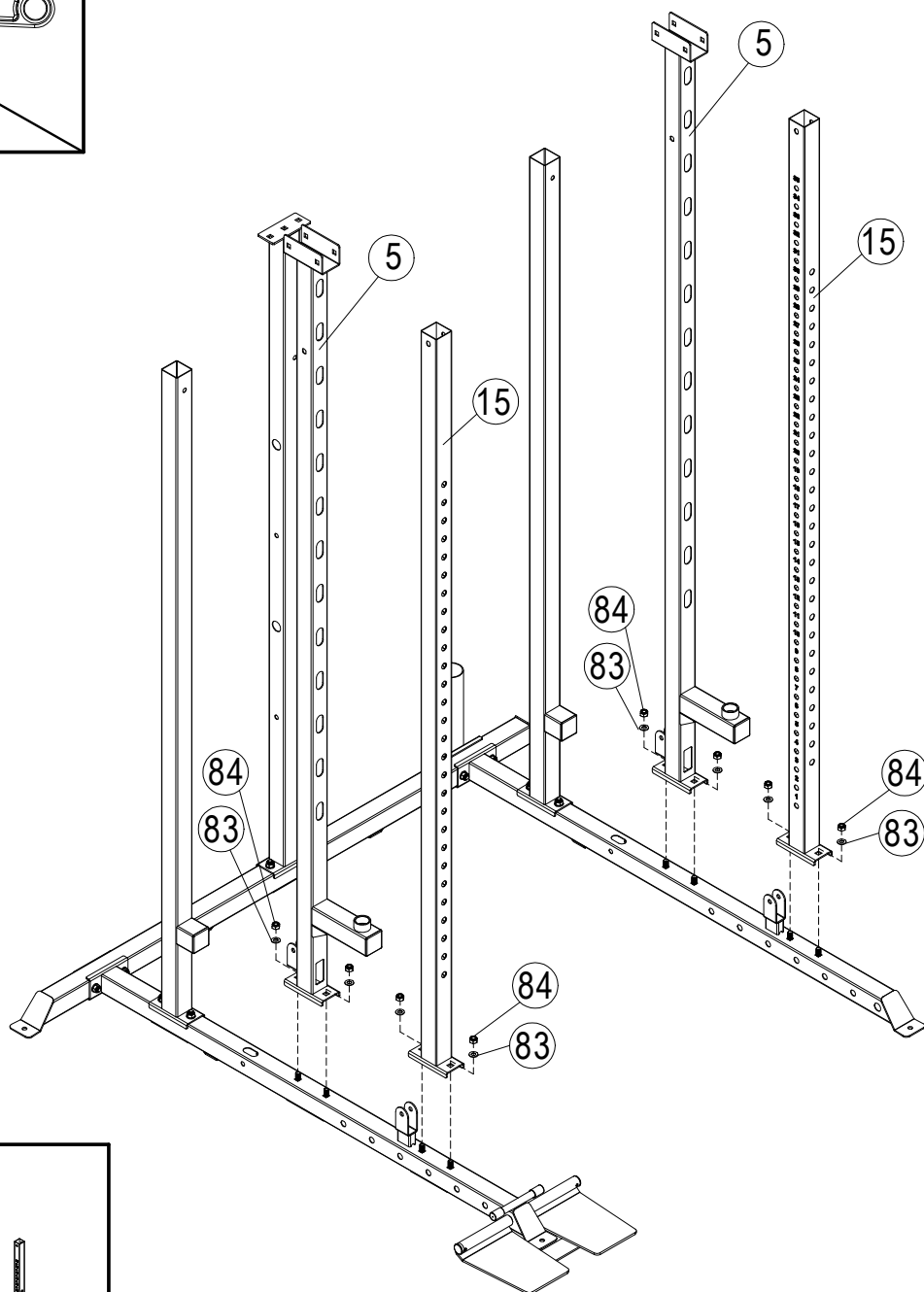
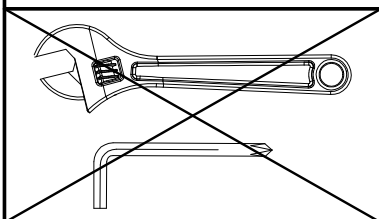


x 8 Ø10

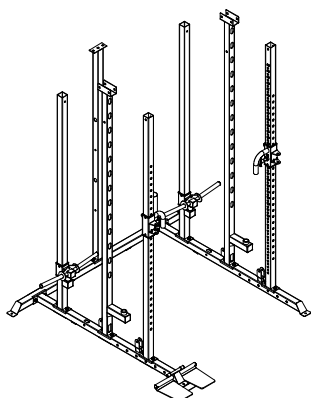
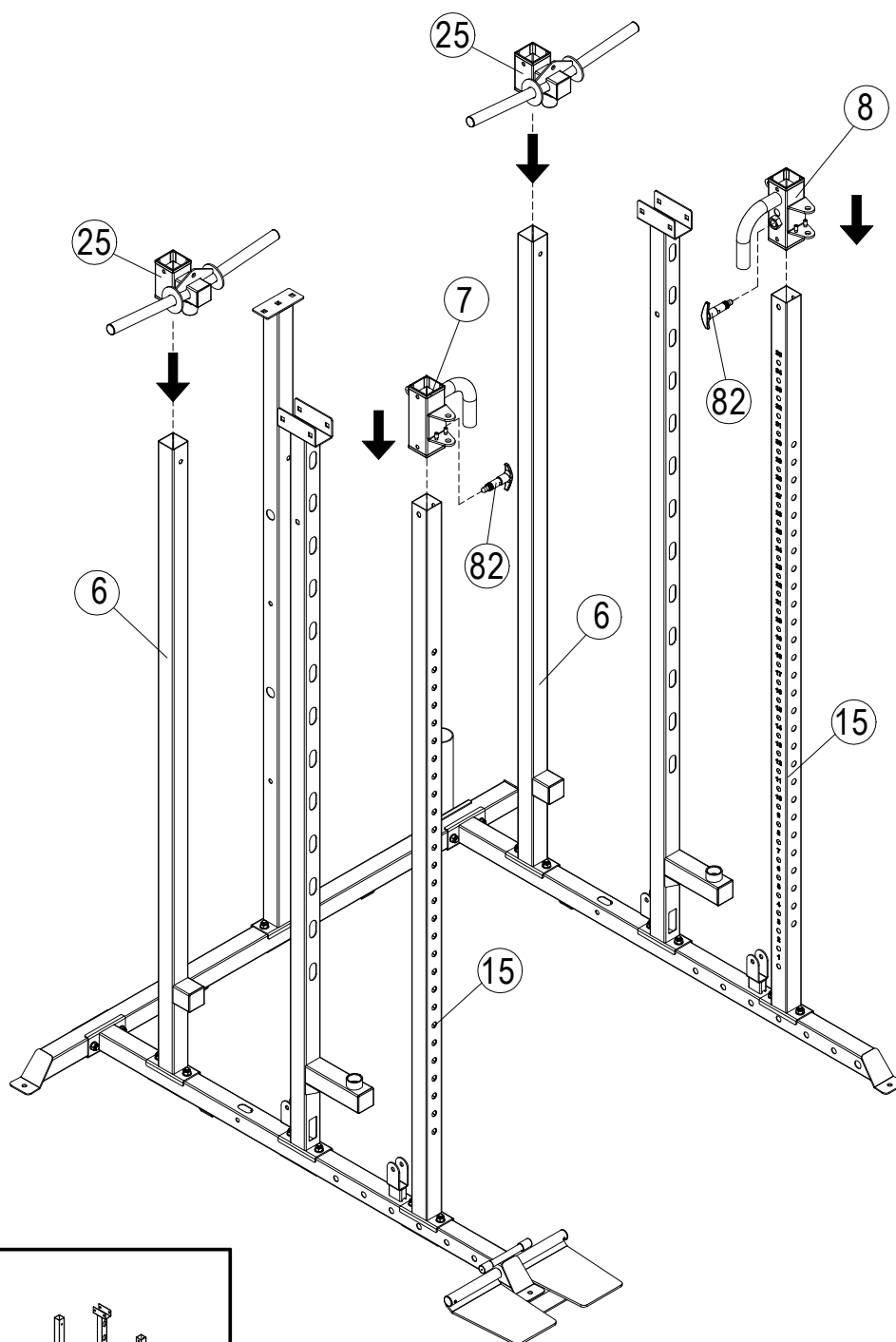
84



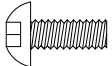
x 8 M10



SCHRITT 4

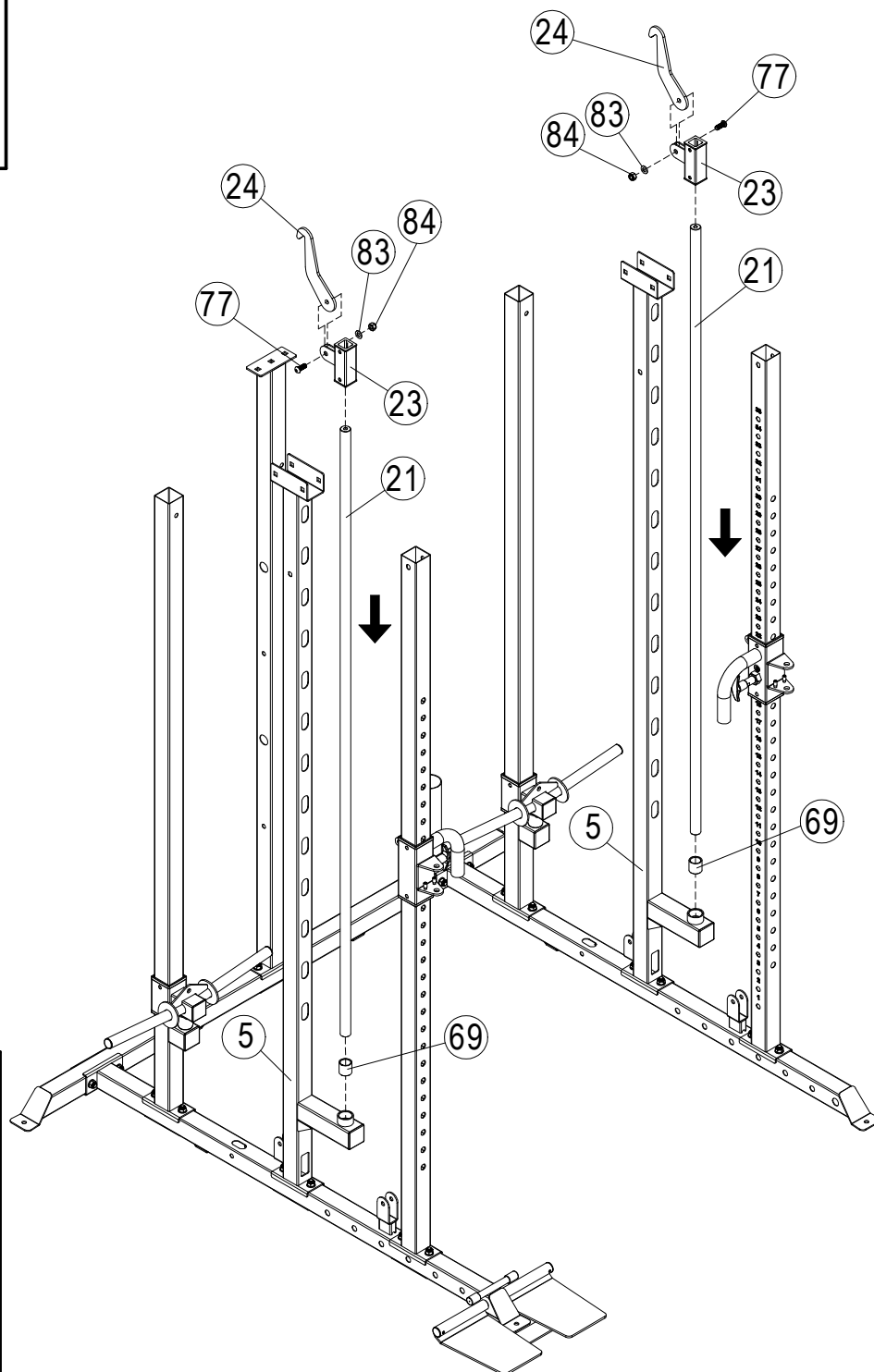
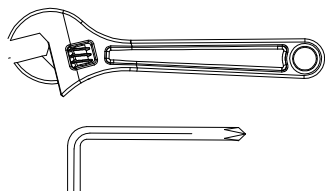


SCHRITT 5

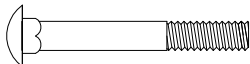
⑦⑦  × 2 M10 x 25 mm

⑧③  × 2 Ø 10

⑧④  × 2 M10

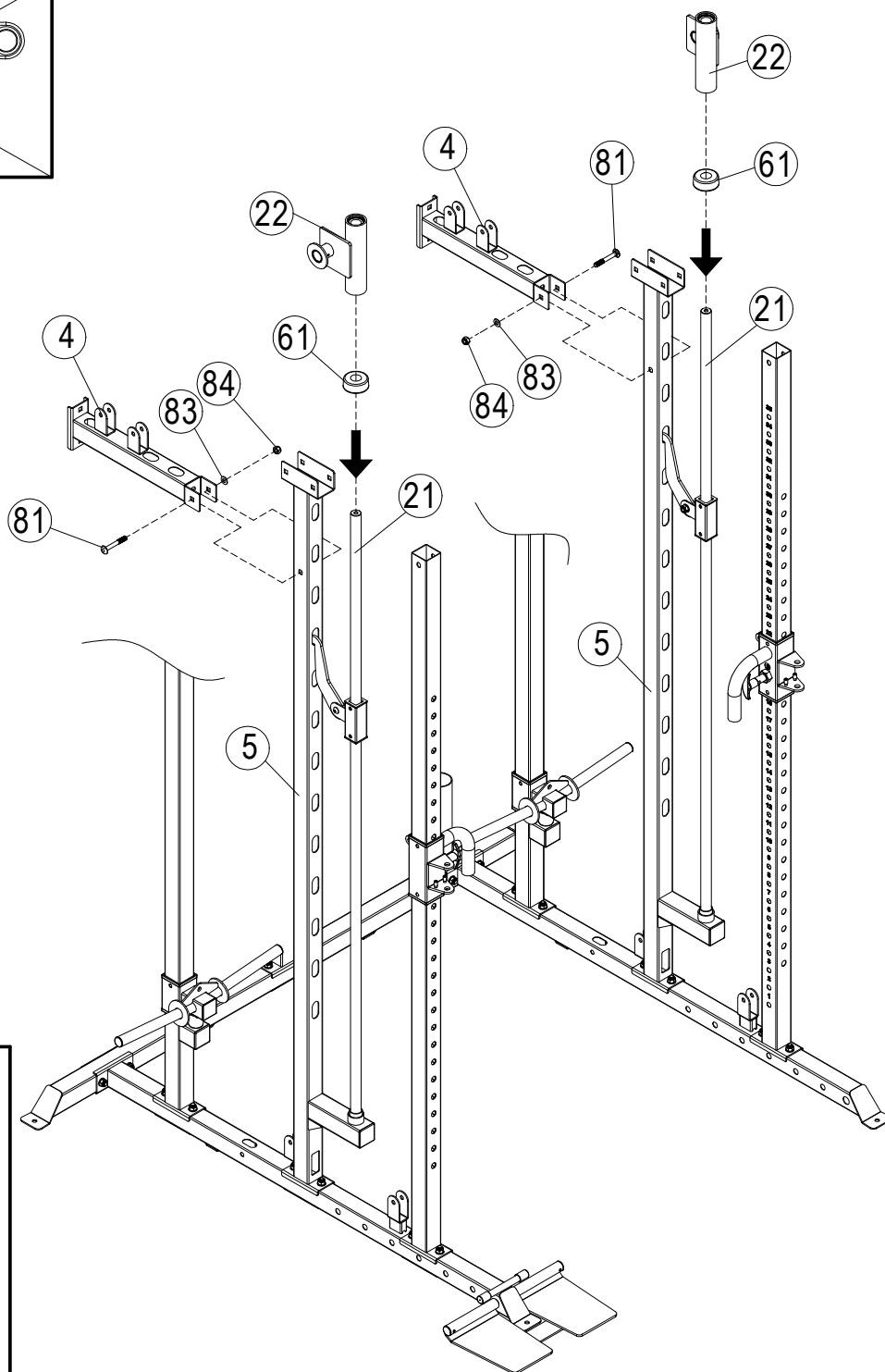
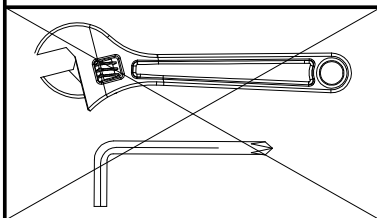


SCHRITT 6

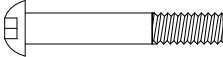
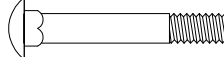
81  x 2 M10 x 70 mm

83  x 2 Ø 10

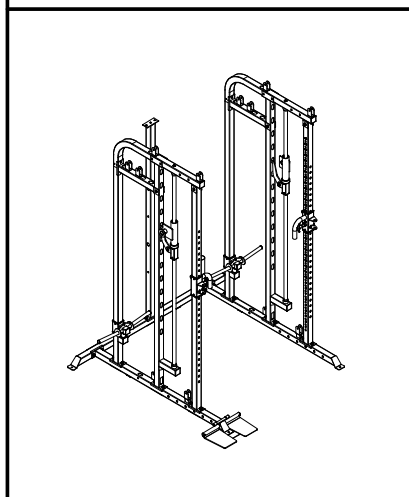
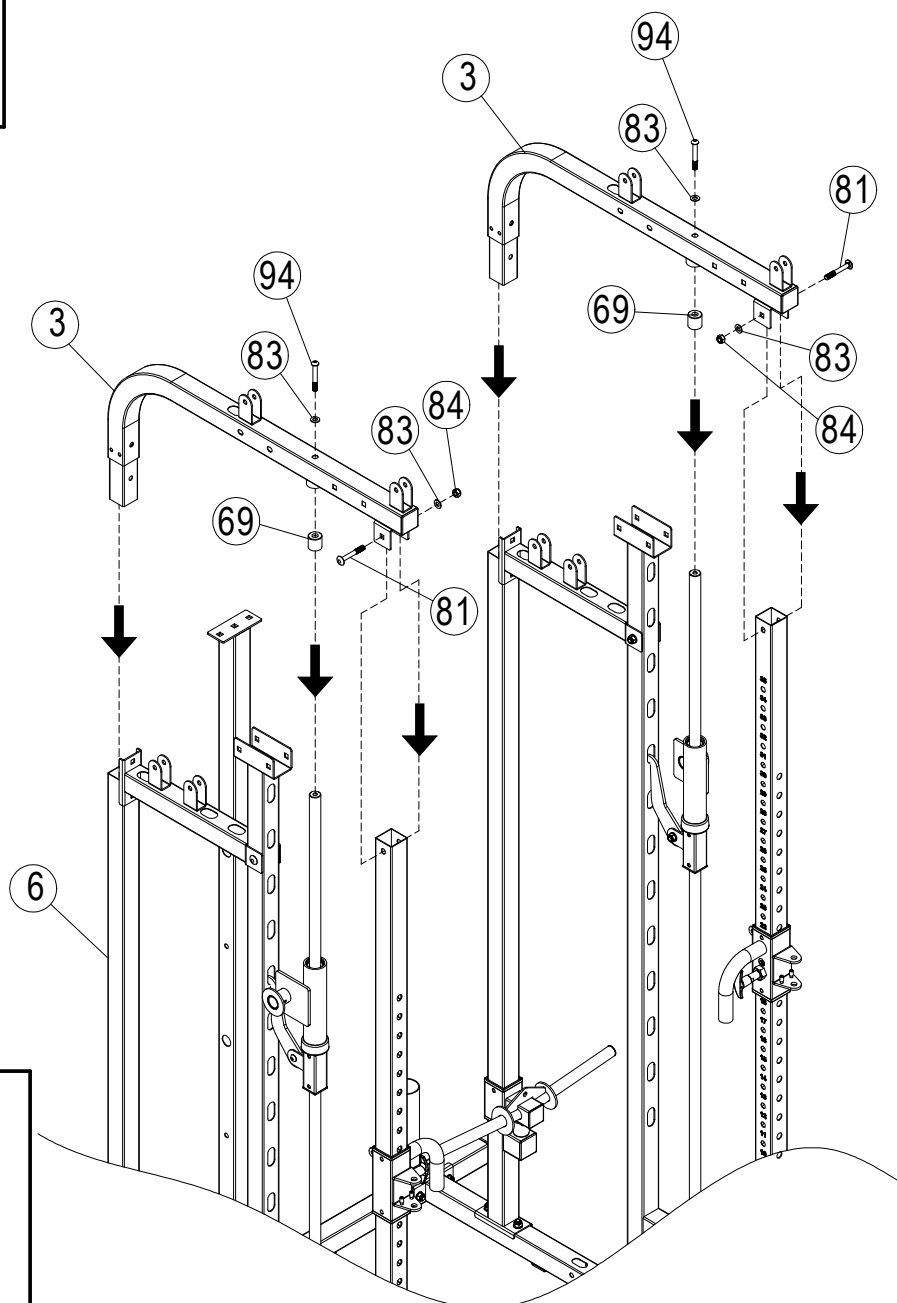
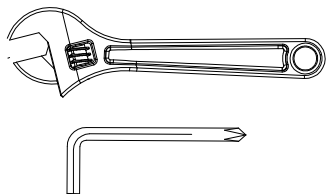
84  x 2 M10



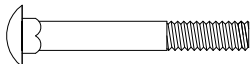
SCHRITT 7

94  × 2 M10 x 80 mm 81  × 2 M10 x 70 mm

83  × 4 Ø 10 84  × 2 M10

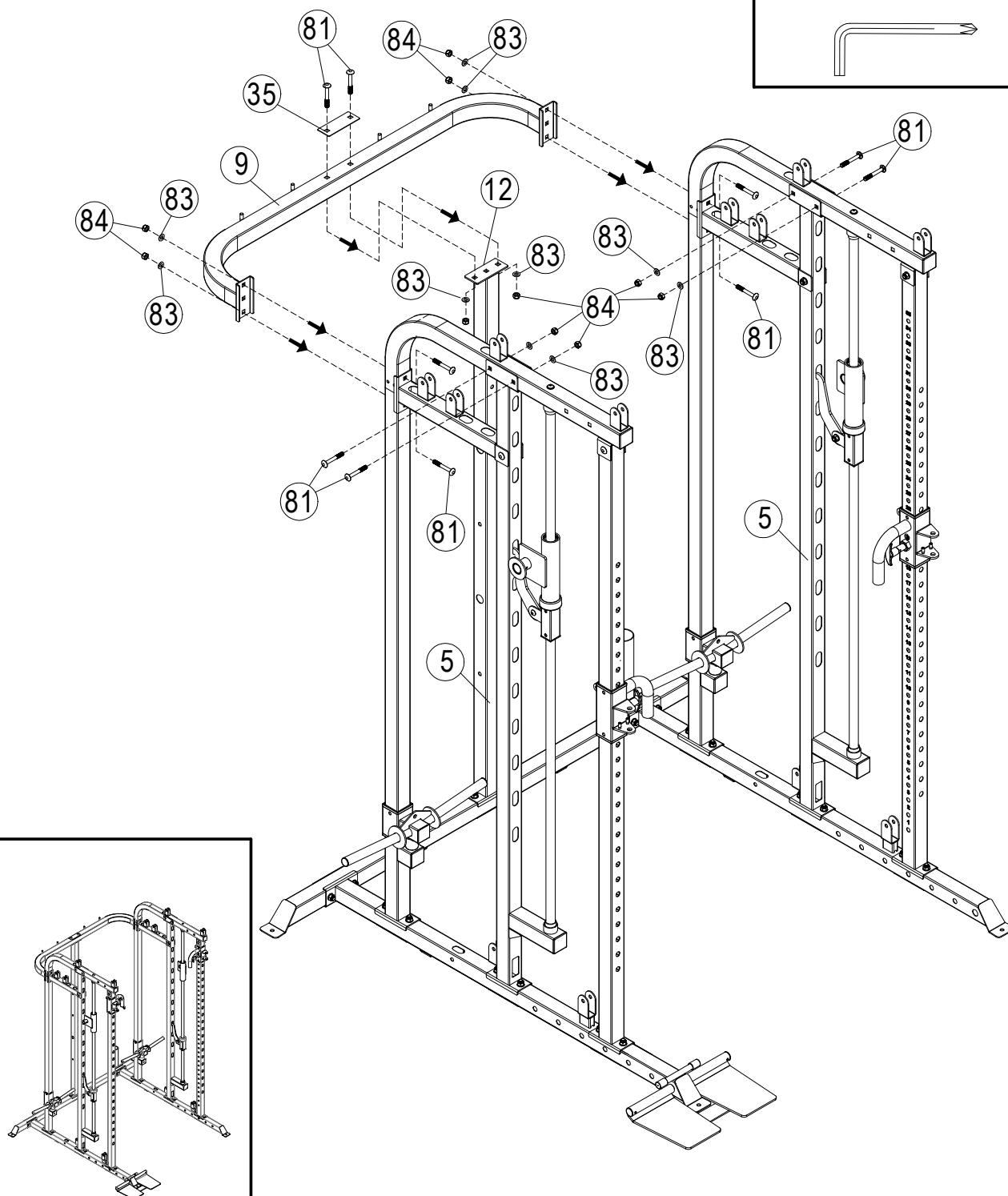
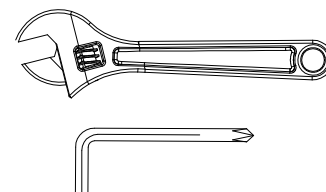


SCHRITT 8

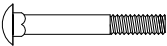
81  x 10 M10 x 70 mm

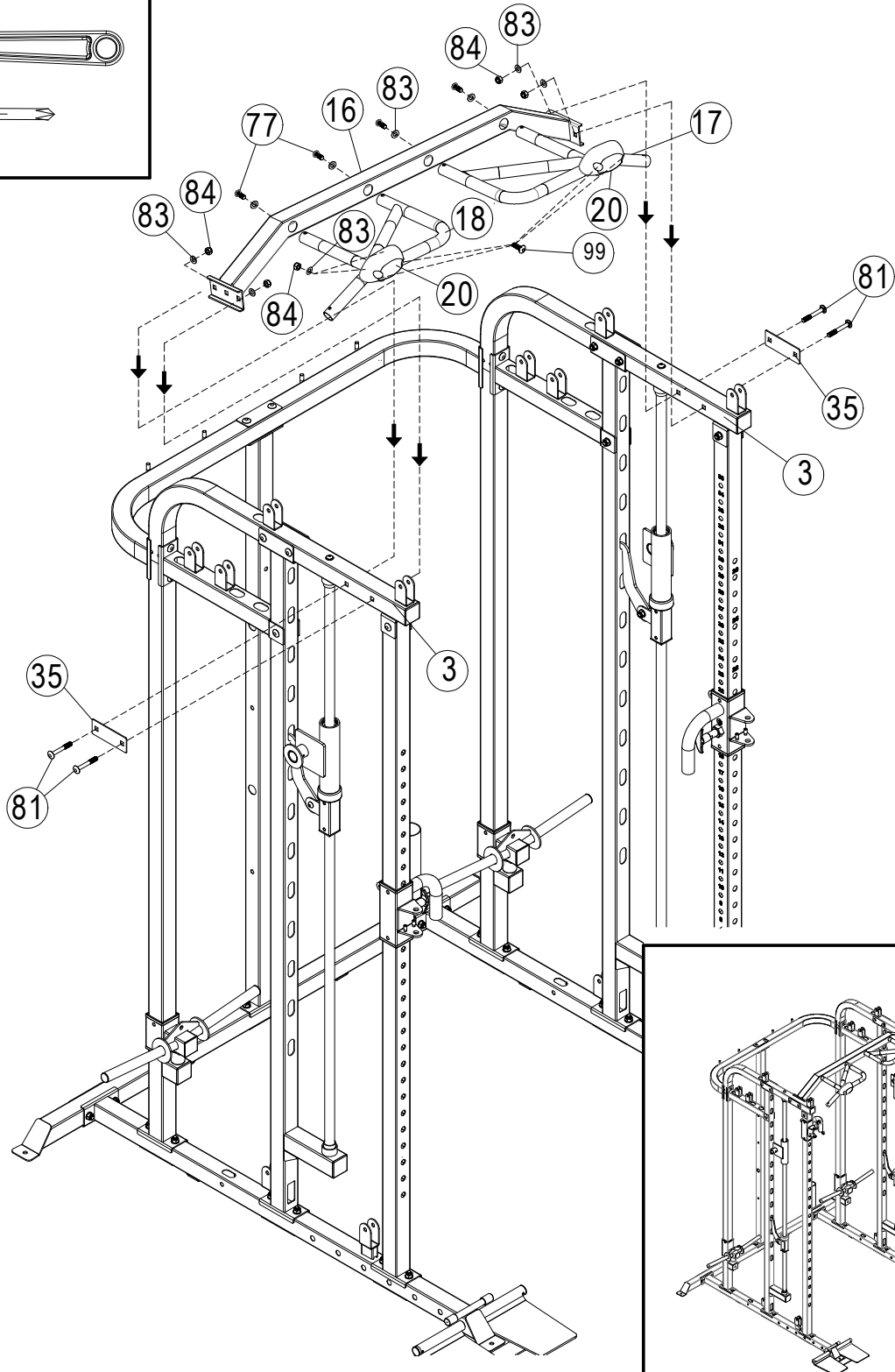
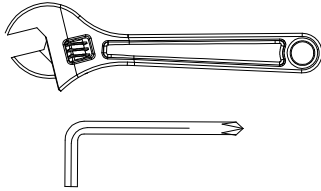
83  x 10 Ø10

84  x 10 M10

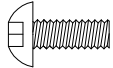
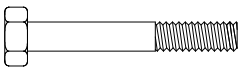


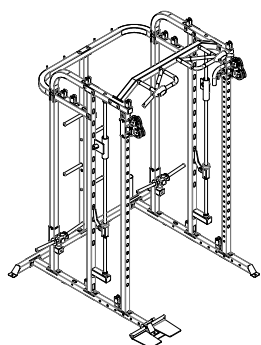
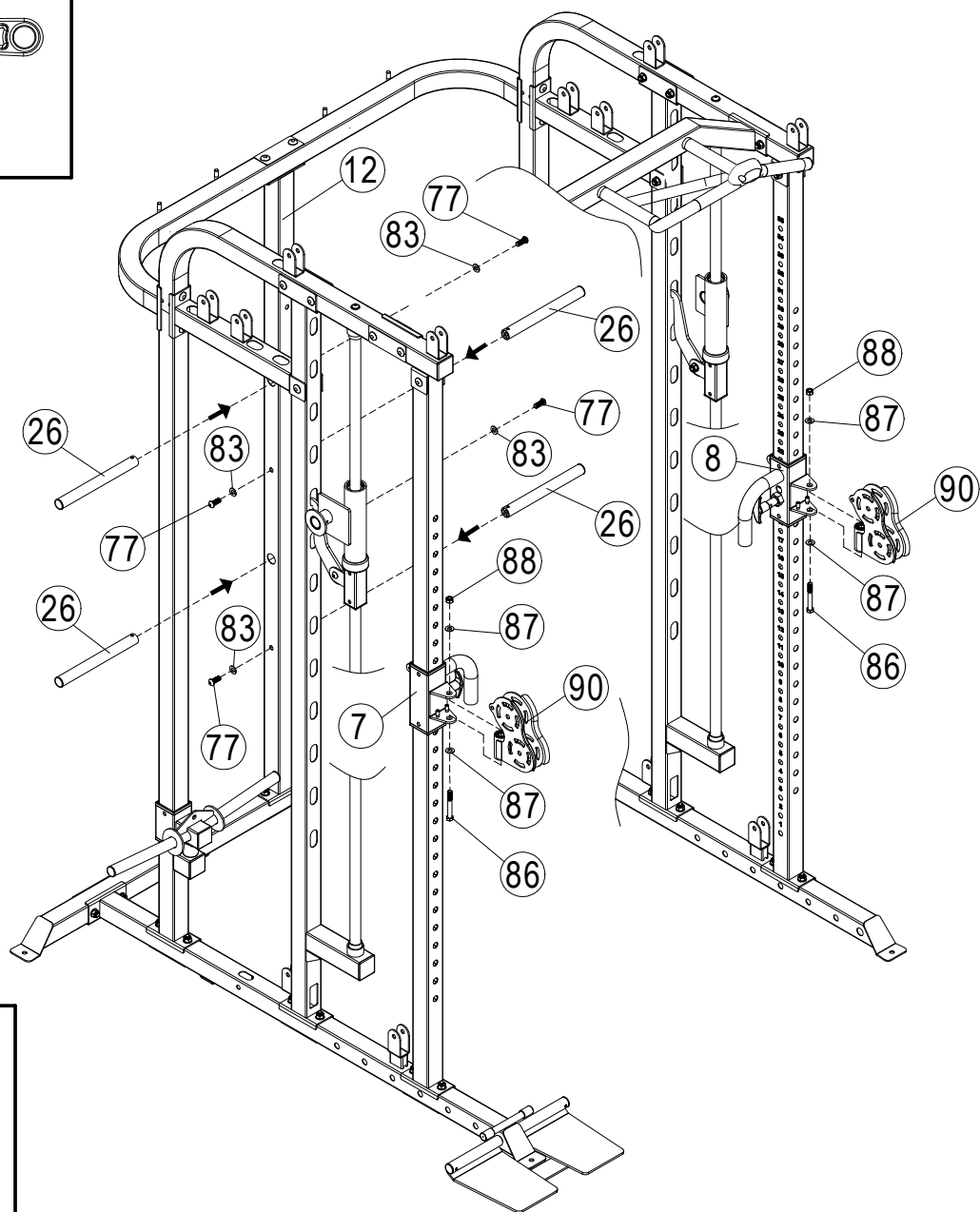
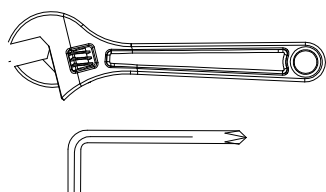
SCHRITT 9

- 81  x 4 M10 x 70 mm
 77  x 4 M10 x 25 mm
- 83  x 12 Ø10
 84  x 8 M10
 99  M10 x 30 mm x 4



SCHRITT 10

- 77  x 4 M10 x 25 mm 86  x 2 M12 x 90 mm
 83  x 4 Ø10 88  x 2 M12
 87  x 4 Ø12

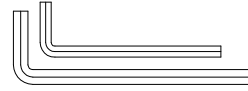


SCHRITT 11

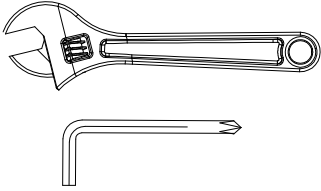
85



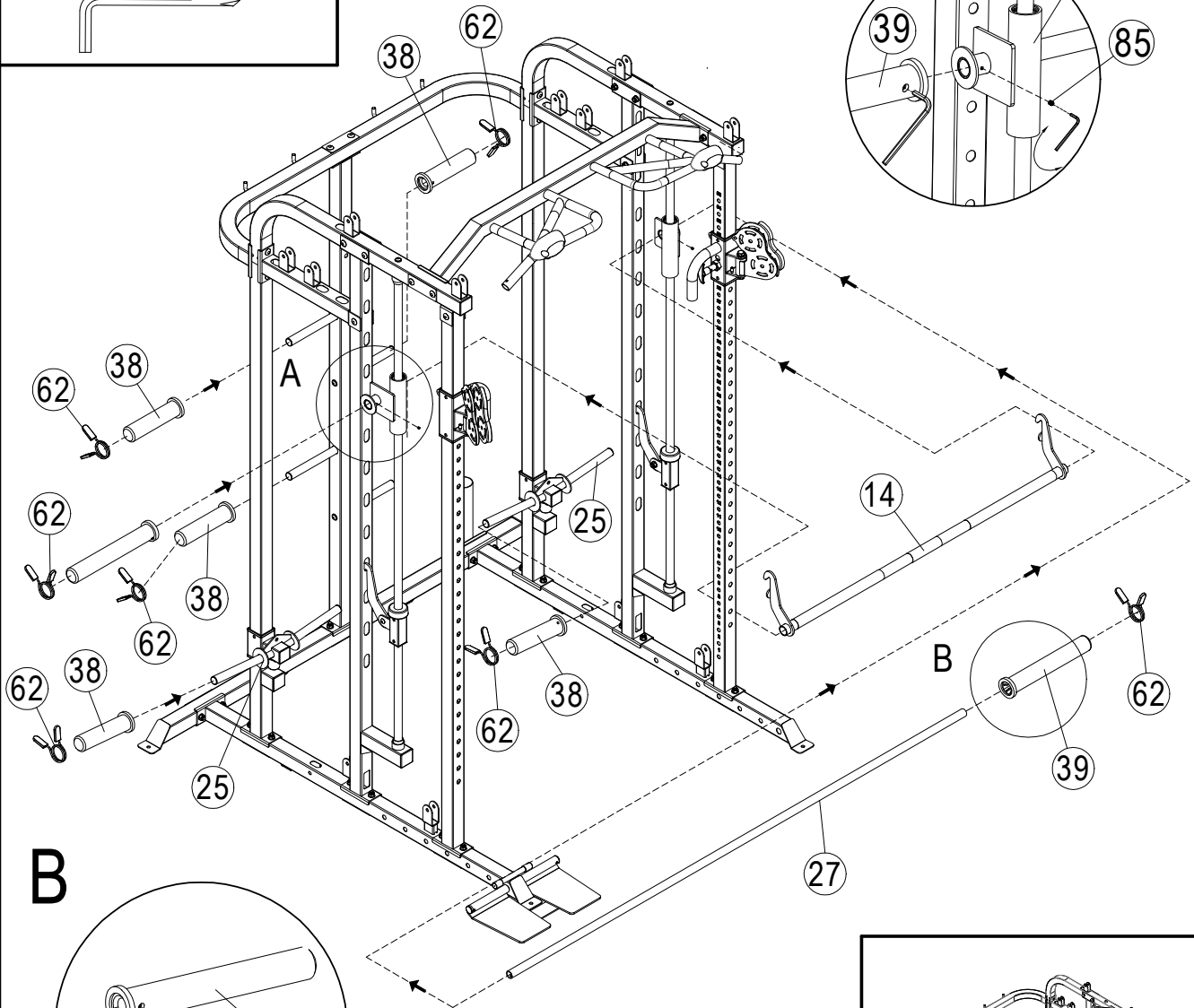
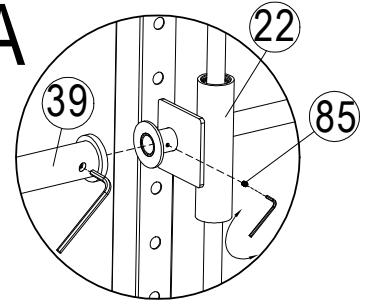
x 2 M6x 1/4"



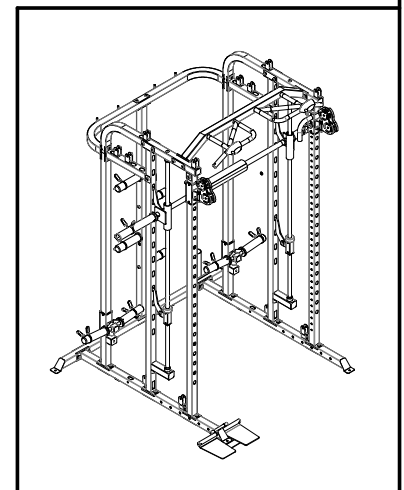
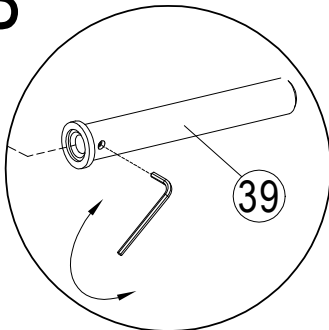
3# 4# Innensechskantschlüssel



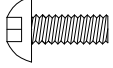
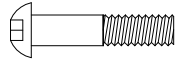
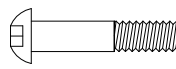
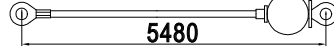
A

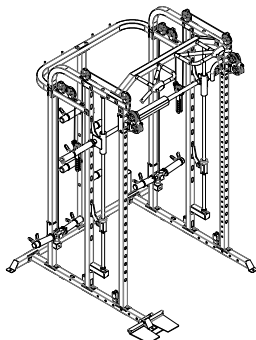
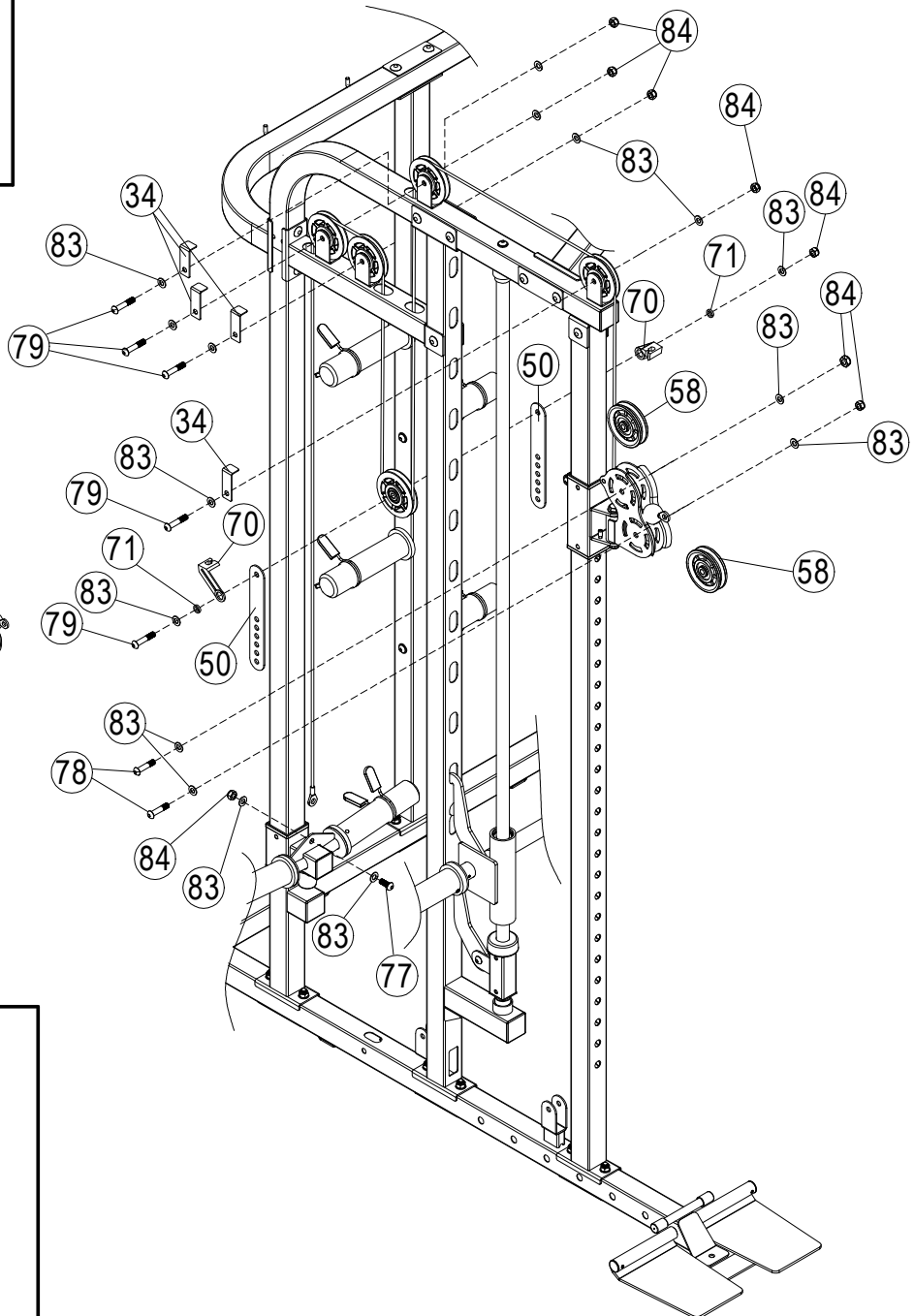
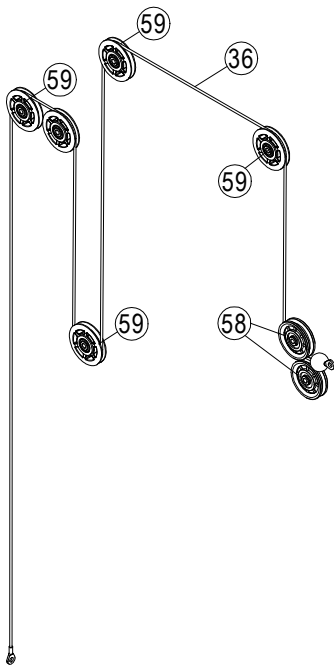
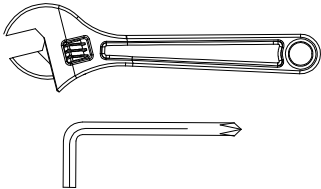


B

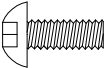
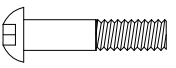
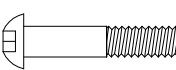
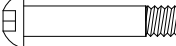
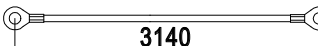


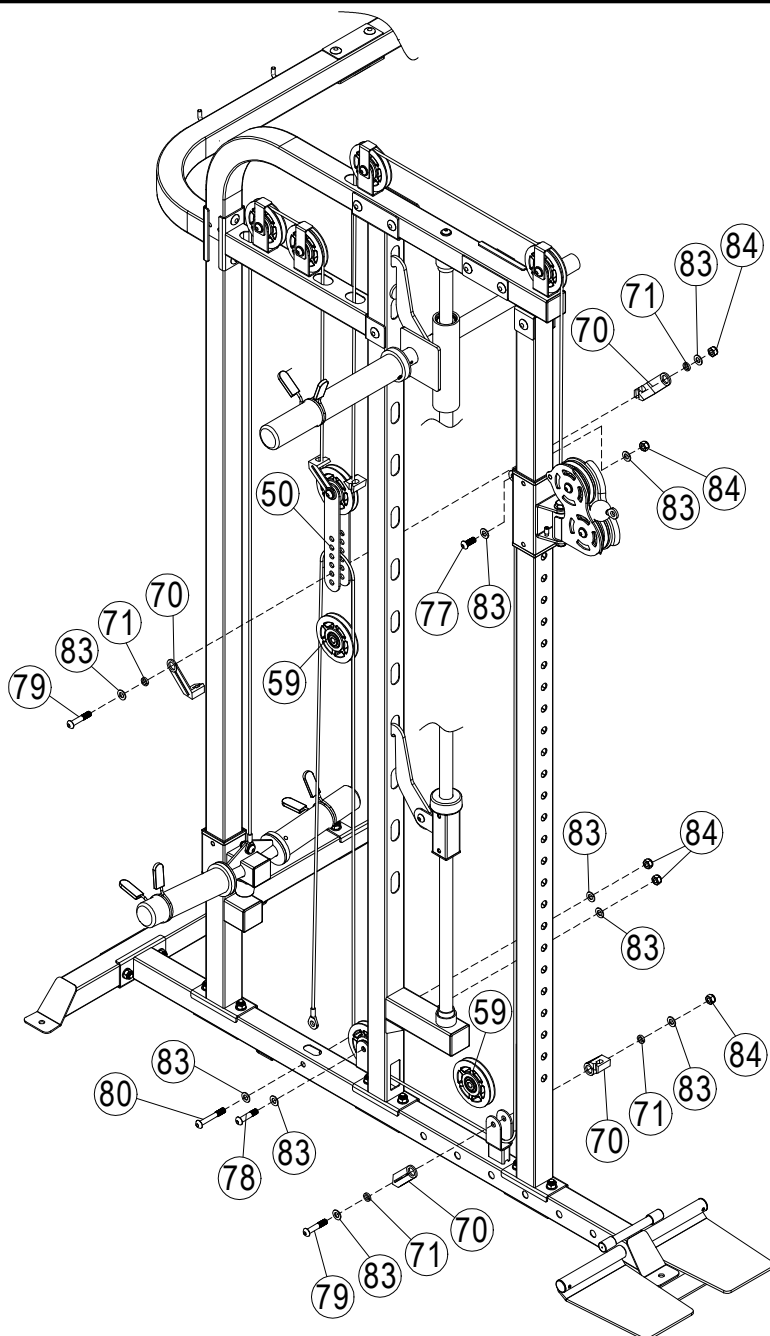
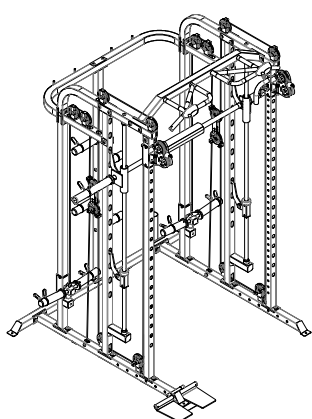
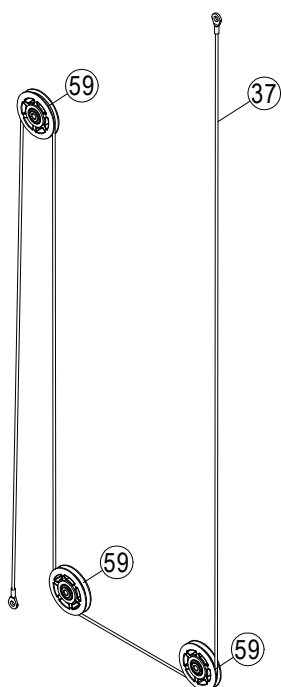
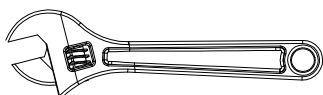
SCHRITT 12

- 77  x 2 M10 x 25 mm 78  x 4 M10 x 45 mm
 83  x 32 Ø10 79  x 10 M10 x 50 mm
 84  x 16 M10 36  5480 x 2

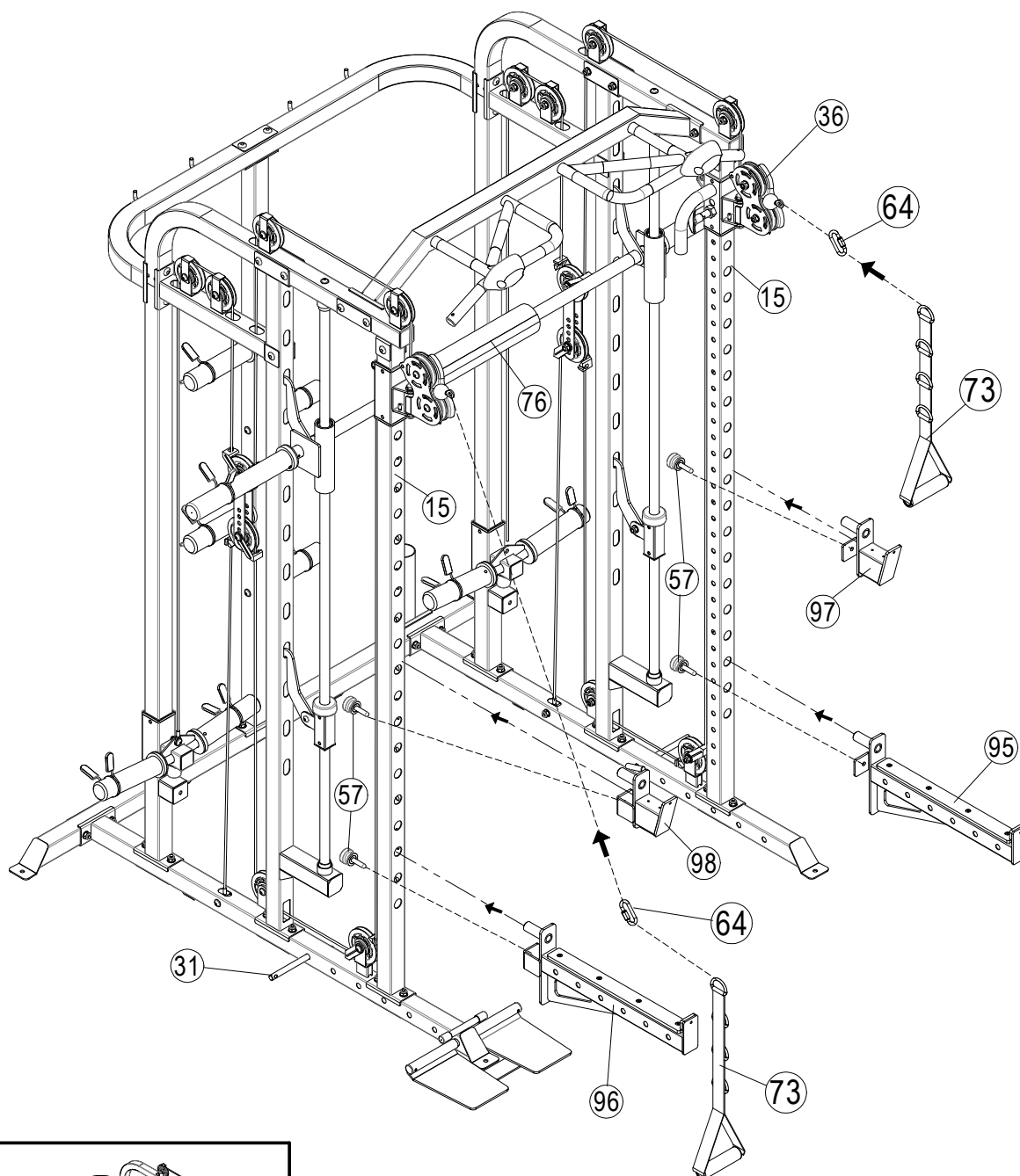


SCHRITT 13

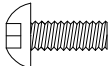
- 77  x 2 M10 x 25 mm 78  x 2 M10 x 45mm
 83  x 20 Ø 10 79  x 4 M10 x 50mm
 84  x 10 M10 80  x 2 M10 x 65mm
 37  3140 x 2

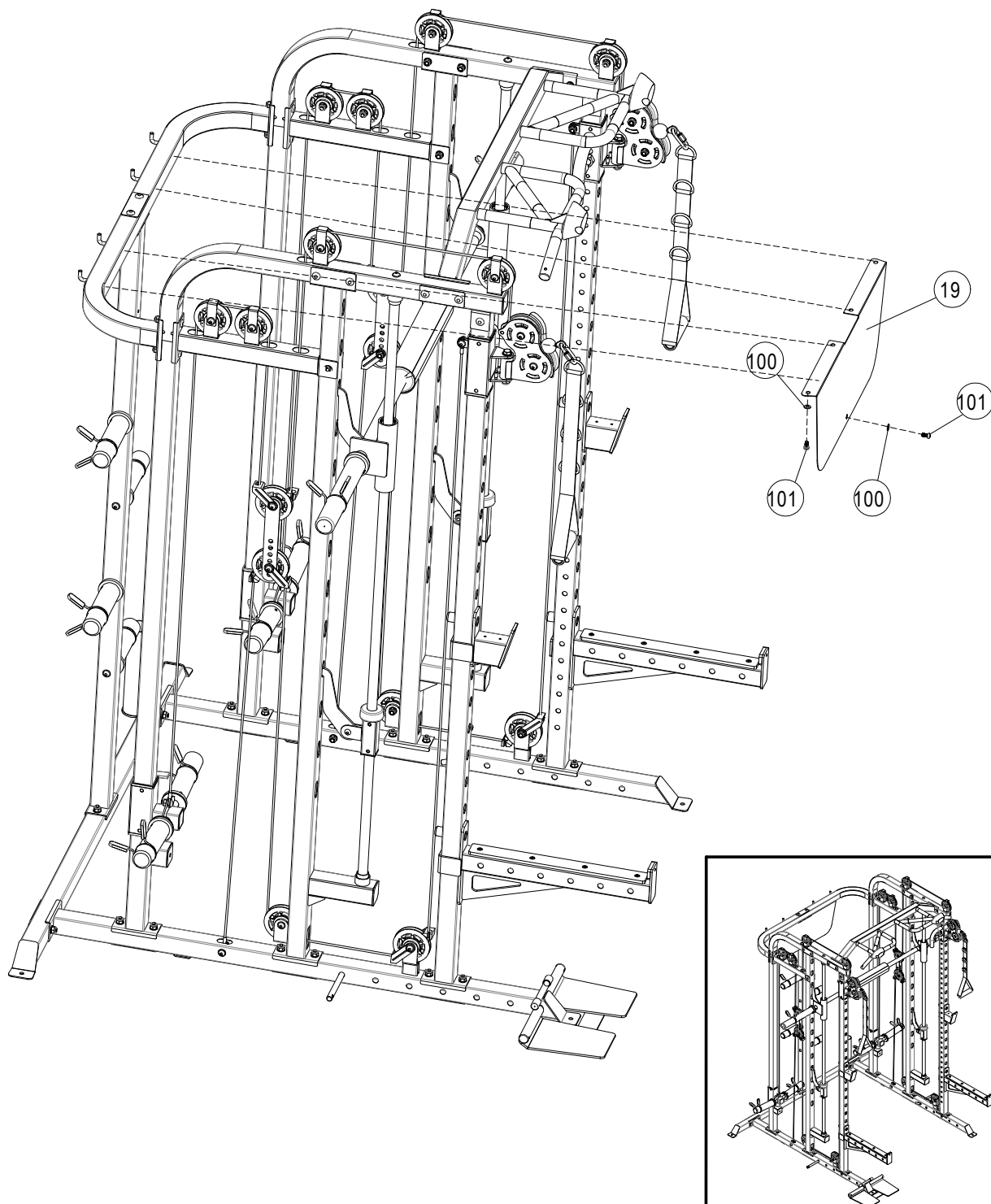


SCHRITT 14

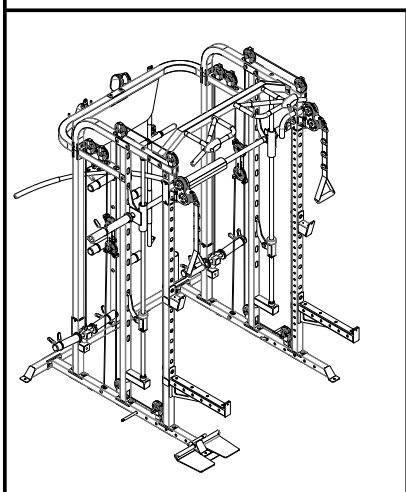
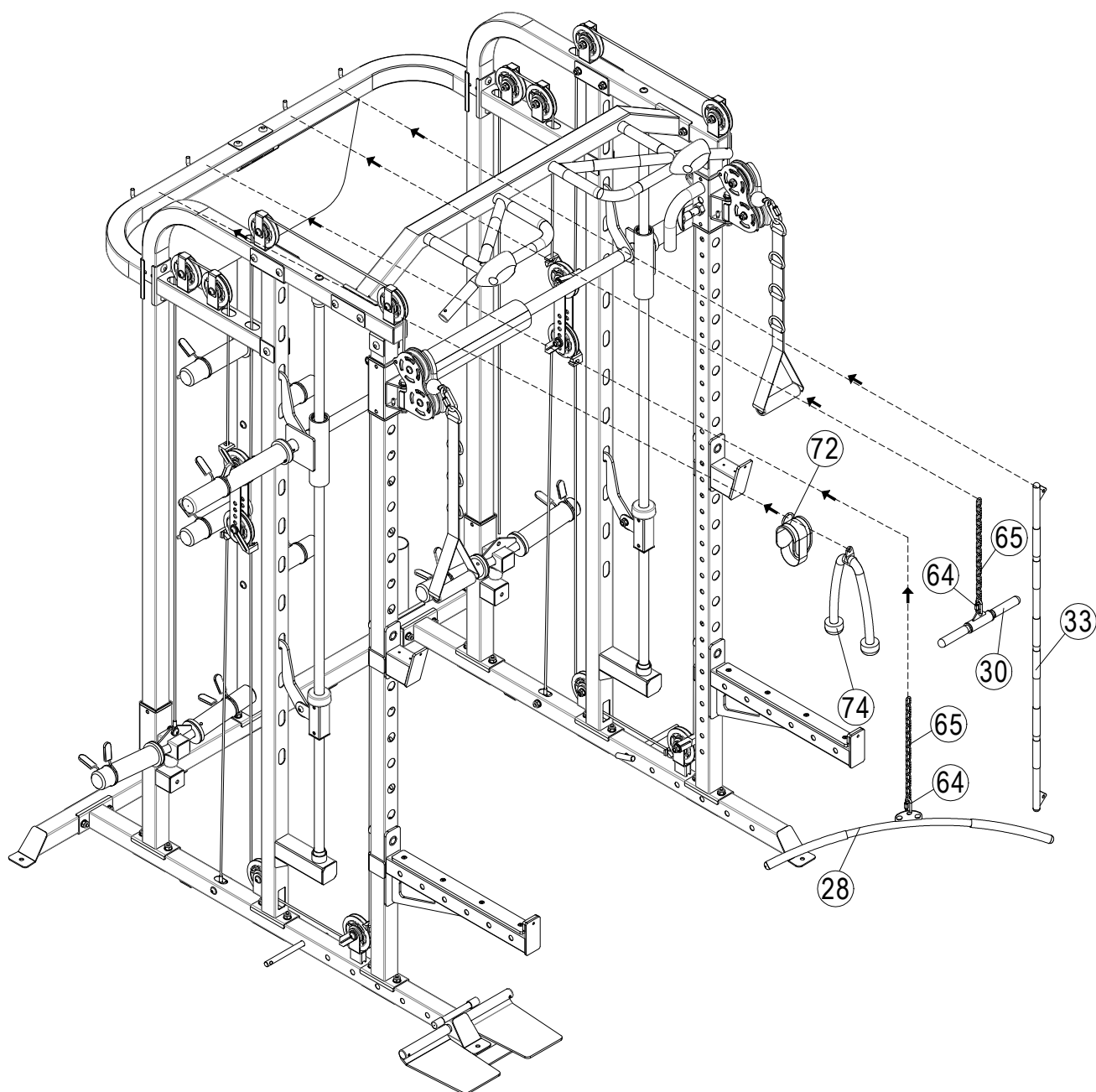


SCHRITT 15

(101)  x 5 M8 x 16 mm (100)  x 5 Ø 8



SCHRITT 16



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

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

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

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

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

So bauen Sie Ihr Training auf

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

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

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

10 Regeln für ein wirksames Muskeltraining

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.0

MANUTENZIONE



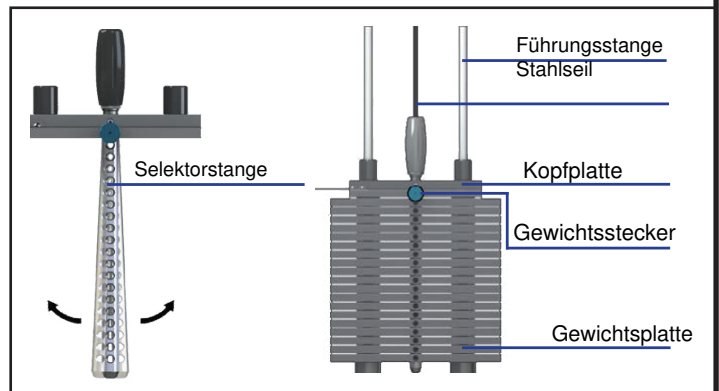
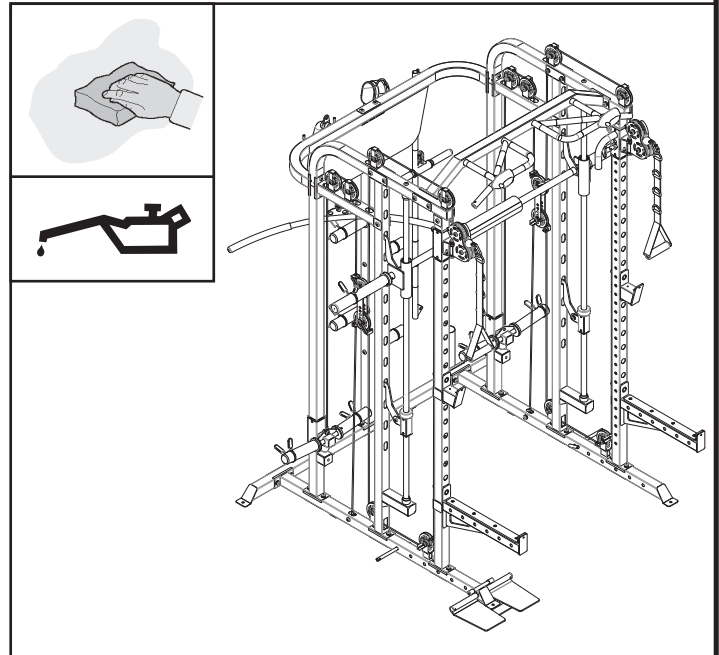
- **KEINE** entzündlichen oder schädlichen Mittel zur Reinigung verwenden. Kunststoffteile nicht mit Lösungsmitteln reinigen, sondern nur mit milder Seifenlauge und weichen, feuchten Tüchern.
- **NICHT** mit Wasserstrahl reinigen; bewegliche Teile regelmäßig mit Silikonspray schmieren.
- Teile des Produkts **NIE** mit Öl oder Fett schmieren.

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

Wöchentlich: • Lackierte Rahmenteile sorgfältig mit einem feuchten Tuch und milder Seife reinigen.
Monatlich: • Festen Sitz von Muttern und Bolzen prüfen. • Führungsstangen schmieren: 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.

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 80990.

2.1

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.

Vor der Benutzung des Geräts einen Arzt konsultieren.

**Bei Schwäche oder körperlichen Schmerzen das Training sofort
abbrechen.**

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

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

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

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

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

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

TCORX
FITNESS IN MOTION

**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.toorx.it · info@toorx.it