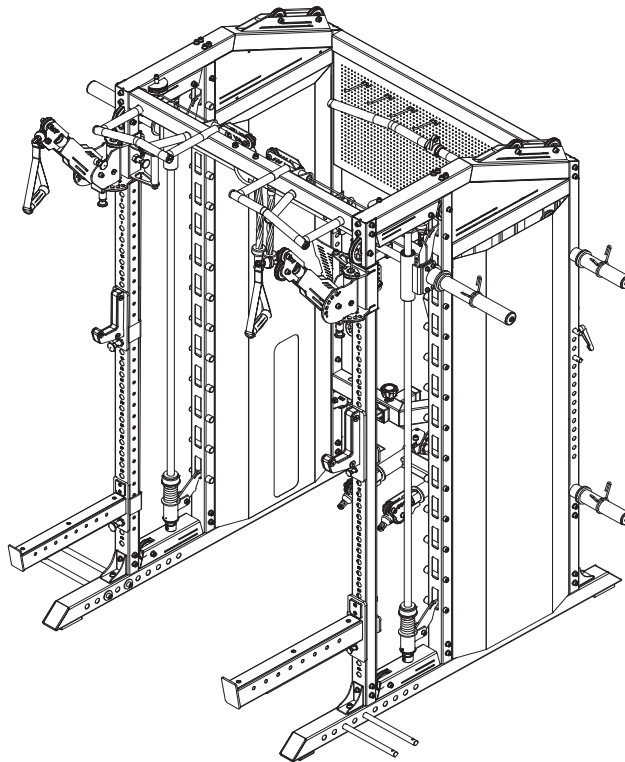


TCORX
PROFESSIONAL LINE

BEDIENUNGSANLEITUNG



ASX 9500



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: GRLDTOORXASX9500

Revision: 00

Ausgabe: 02/26

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. 10	
• MONTAGETEILE..... • MONTAGEMATERIAL..... • MONTAGESCHRITTE (SCHRITT 1).....	S. 11 S. 13 S. 16	
2.3 MONTAGE OPTIONALER ZUBEHÖRTEILE.....	S. 32	
• MULTIFUNKTIONSBANK – (B-70)..... • ARM CURL / LEG CURL FÜR BANK – (B70-CURL)..... • KREUZHEBE-PLATTFORM – (B70-FP)..... • HACK SQUAT FÜR BANK – (B70-HACK)..... • HIP THRUST MIT ROLLEN – (IBL-X9A-HTB+FT900KH)..... • LEG CURL / LEG EXTENSION – (IBL-LC4)..... • BELT SQUAT – (IBL-PF).....	S. 33 S. 47 S. 55 S. 60 S. 65 S. 76 S. 86	
3.0 REGELN FÜR EIN GUTES TRAINING.....	S. 91	
4.0 WARTUNG.....	S. 92	
5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....	S. 93	
6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....	S. 93 6.1	
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	S. 94 6.2	
TEILELISTE.....	S. 95	
7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....	S. 97	

- 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.

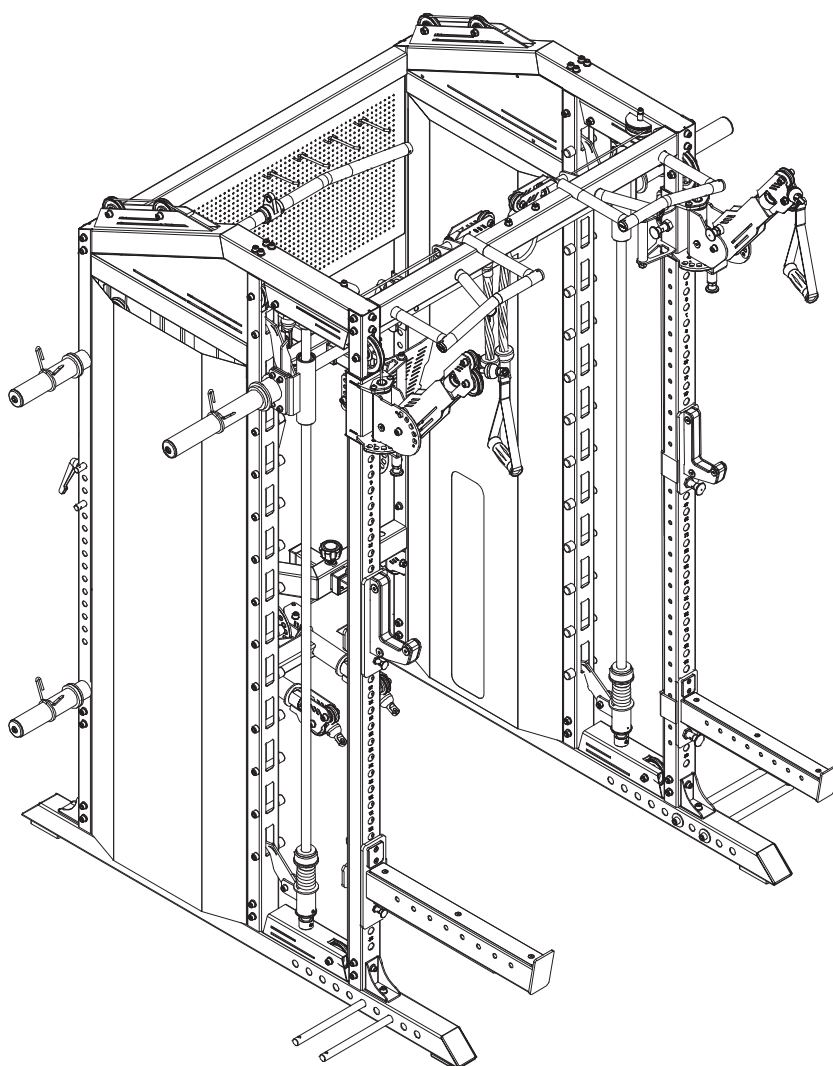


Prüfen Sie vor der Benutzung, ob die Ablagehaken der Langhantel richtig in den vorgesehenen Bohrungen sitzen und verriegelt sind.



GEFAHR

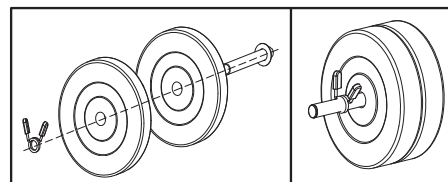
- Links und rechts der Langhantel das gleiche Gewicht auflegen.
- Prüfen Sie, dass die Hantelscheiben auf den Scheibenaufnahmen stets mit den mitgelieferten Sicherungsklemmen fixiert sind.
- Wird das Gerät nicht benutzt, müssen die Hantelscheiben auf den Ablagen mit den mitgelieferten Federverschlüssen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



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



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



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

Das in dieser Anleitung beschriebene Produkt ist eine Trainingsstation für das Training der Oberkörpermuskulatur und – mit dem mitgelieferten Zubehör – auch der Unterkörpermuskulatur. Sie 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.

I.3

AUFKLEBER AM PRODUKT

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

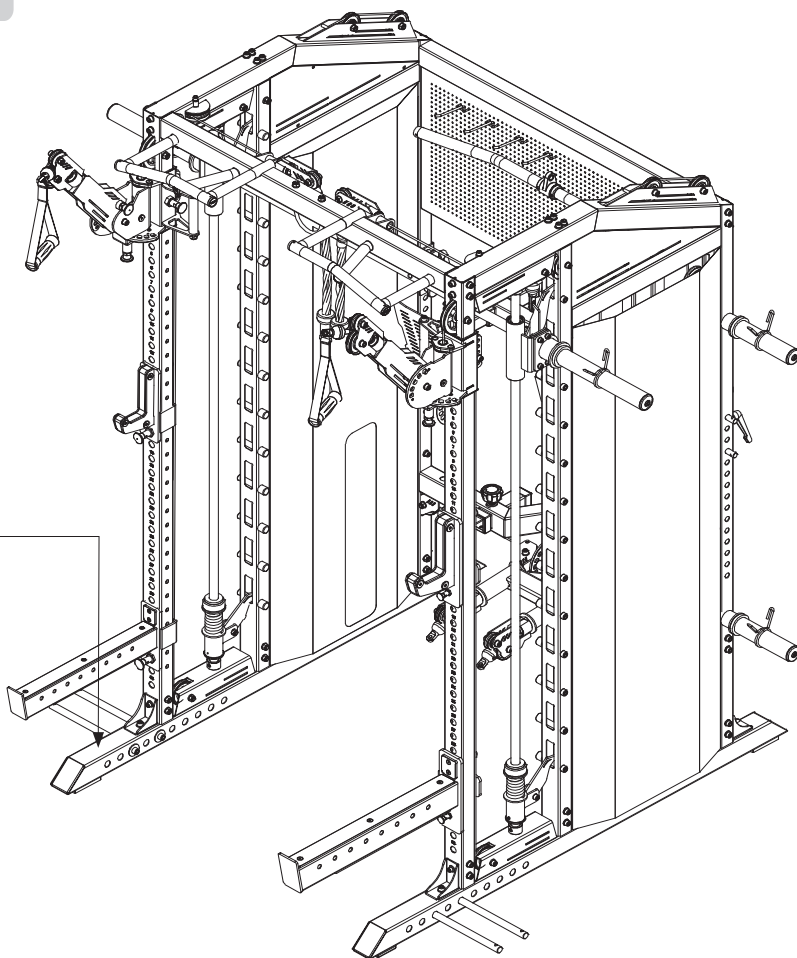
Das Typenschild darf nicht entfernt oder verändert werden. Bei Ersatzteilbestellungen sind stets die Modellbezeichnung und die Seriennummer anzugeben.

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

① →

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

→ ②



I.4

TECHNISCHE DATEN

PRODUKTMASSE (LxTxH)	2074 x 1788 x 2277 mm
VERPACKUNGSMASSE (LxTxH)	A: 2240x700x440 mm B: 645x645x210 mm
RAHMEN	Stahlrechteckrohr: 70 x 70 – Wandstärke 2.5 mm, 70 x 70 – Wandstärke 2.0 mm, 50 x 70 – Wandstärke 2.0 mm
ZUGGRIFFE PULLEY	verstellbar in 33 Positionen, Raster 50 mm, Höhe: 426 ÷ 1822 mm
LÄNGE LANGHANTEL	Länge 2074 mm
HÖHE LANGHANTEL	verstellbar in 11 Positionen, Raster 135 mm, Höhe: 570 ÷ 1942 mm
SICHERUNG LANGHANTEL	2 Sicherheitshaken gegen unbeabsichtigtes Herabfallen bzw. Einklemmen
OBERES GITTER	Höhe über Boden 2240 mm
GEWICHT MIT VERPACKUNG	507 kg
PRODUKTGEWICHT	452 kg
GEWICHTSBLOCK	2 X 90 kg
DURCHMESSER SCHEIBENAUFNAHME	für Hantelscheiben mit 25 und 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 diverssem optionalem Zubehör für zahlreiche Kraftübungen. <u>Mitgeliefertes Zubehör:</u> Klimmzuggitter, Paar Zuggriffe, kurze Stange, gerade Hantelstange, Hantelstange, Ablage für Hantelstange, Zugseil, V-Griff, Fußschlaufe, Hantelverschlüsse.
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-4 [2021] - EN ISO 20957-1 [2024] (Klasse S) Verordnungen: EU 2023/988 (GPSR)

2.0

AUFSTELLRAUM FÜR DAS PRODUKT

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

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

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

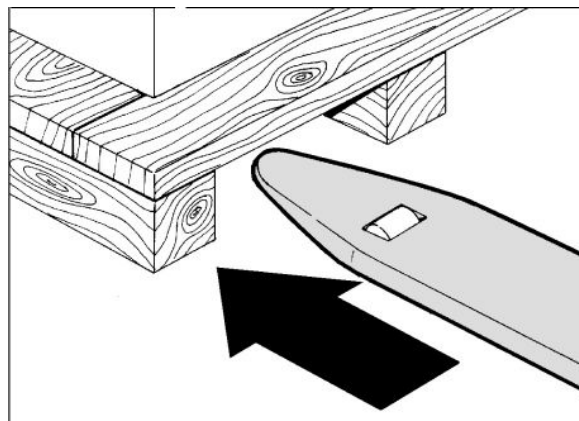
• Bei Nutzung im häuslichen Bereich muss das Produkt in einem abschließbaren Raum stehen, damit es für Kinder nicht zugänglich ist.

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



GEFAHR

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



ACHTUNG

Der 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.

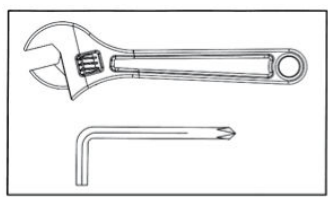
Die Metalloberflächen der Teile und Schrauben sind mit einem dünnen Schmierfilm überzogen, der bei der Lagerung Rost verhindert. Legen Sie die Teile nicht auf Möbel, Stühle, Teppiche oder Textilien, um Verschmutzungen zu vermeiden. Schützen Sie den Boden während der Montage mit Schutzmaterial (Karton,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

2.2

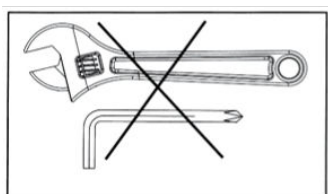
MONTAGE DES PRODUKTS

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.

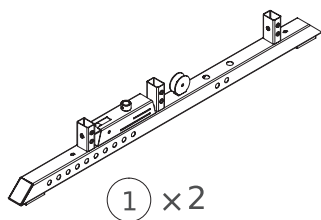


Transport und Montage der Bauteile müssen von drei Personen ausgeführt werden – zum Ausrichten und Befestigen der senkrechten Teile sowie zum Anheben und Bewegen der Teile.



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.

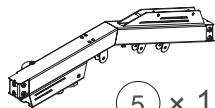
MONTAGETEILE – 1



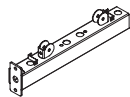
① × 2



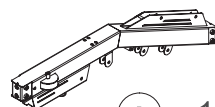
② × 4



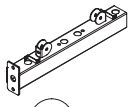
⑤ × 1



⑦ × 1



⑥ × 1



⑧ × 1



③ × 1



④ × 1



⑨ × 1



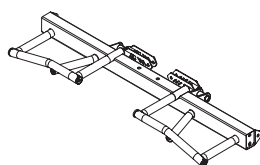
⑩ × 1



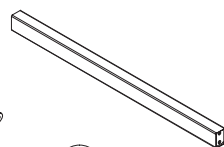
⑪ × 1



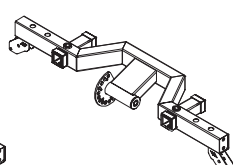
⑫ × 1



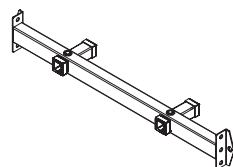
⑬ × 1



⑭ × 1



⑮ × 1



⑯ × 1



⑰ × 1



⑱ × 1



⑲ × 1



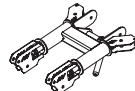
⑳ × 1



㉑ × 1



㉒ × 1



㉓ × 1



㉔ × 2



㉕ × 2



②⑥ × 1



②⑧ × 1



②⑨ × 1



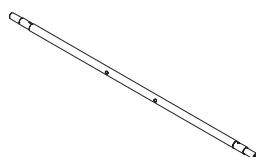
③③ × 1



③④ × 1



③⑤ × 2



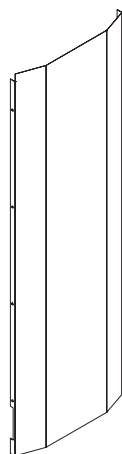
③⑦ × 1



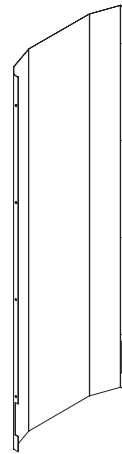
③⑨ × 2



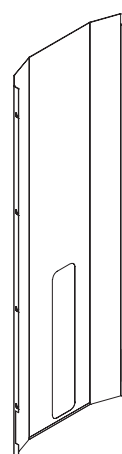
④① × 1



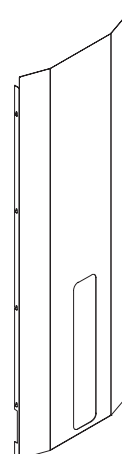
③① × 1



③② × 1



③③ × 1



③④ × 1



③⑤ × 2



④① × 1



④④ × 1



④⑤ × 2



④⑥ × 2



④⑦ × 2



⑤③ × 2

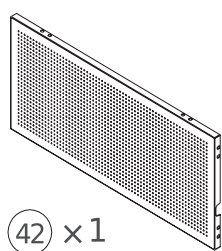


⑥① × 2



⑥② × 26

MONTAGETEILE – 2



④② × 1



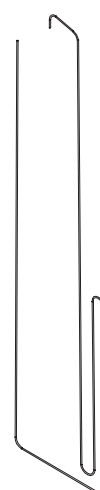
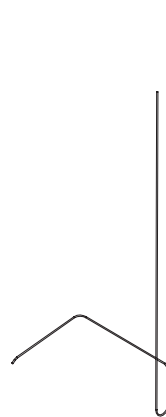
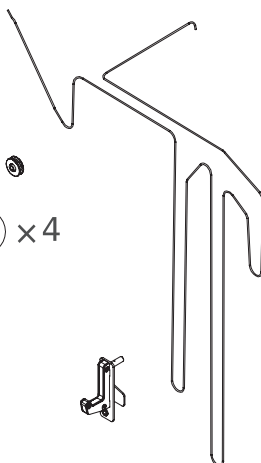
⑥② × 2



⑥③ × 32



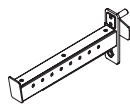
⑥④ × 4



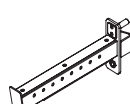
⑥⑤ × 4



⑥⑥ × 2



⑥⑦ × 1



⑥⑧ × 1



⑥⑨ × 1



⑦⑦ × 1

⑤⑤ ×

⑤⑥ ×

⑤⑦ ×

⑨② × 4



⑦① × 2



⑦② × 4



⑦③ × 2



⑦④ × 4



⑦⑤ × 4



⑦⑦ × 2



⑦⑧ × 2



⑦⑨ × 2



⑧① × 2



⑧② × 2



⑧③ × 10



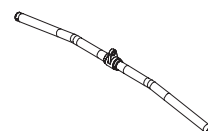
⑧④ × 8



⑧⑤ × 10



⑧⑥ × 1



⑧⑨ × 1



⑨① × 1



⑨② × 6



⑨⑥ × 2



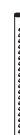
⑨⑦ × 38



⑨⑧ × 2



⑨⑨ × 2



⑩① × 2



⑩⑥ × 6



⑩⑦ × 4



⑩⑧ × 1



⑪⑤ × 2



⑪⑥ × 2



⑪⑦ × 8



⑪⑧ × 1



⑪⑨ × 2



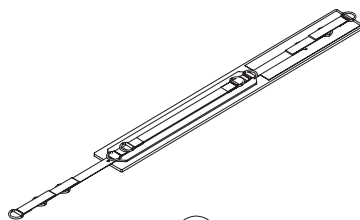
⑫① × 6



⑫③ × 2



⑫④ × 1



⑫⑤ × 1



⑫⑥ × 6

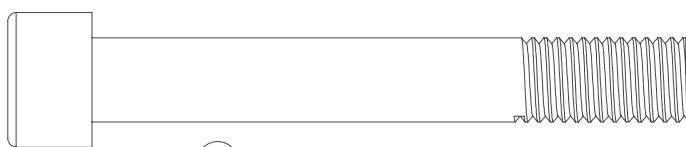


⑬① × 2

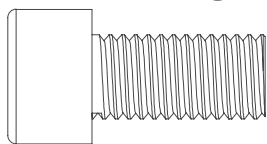


⑬② × 26

MONTAGEMATERIAL – 1



139 x26



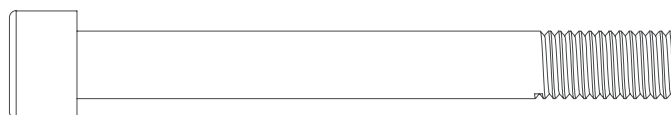
140 x 4



142 x 2



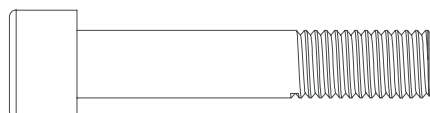
143 x20



144 x20



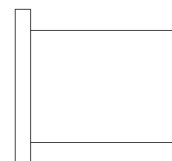
145 x10



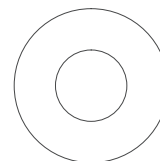
146 x 2



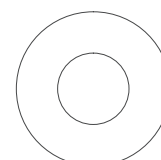
177 x 4



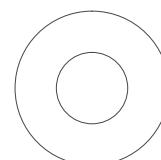
127 x 4



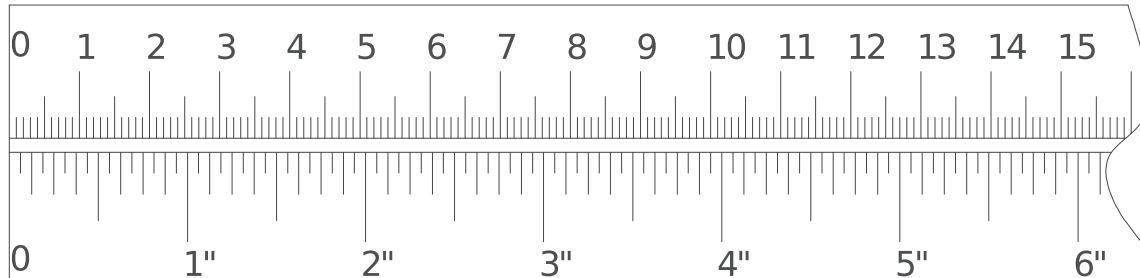
128 x 4



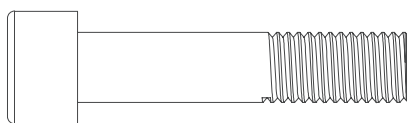
129 x 4



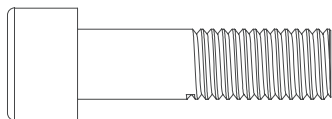
mm



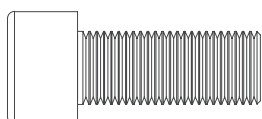
MONTAGEMATERIAL – 2



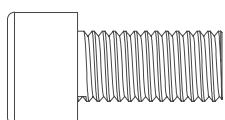
147 x42



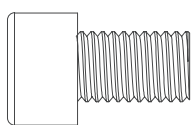
148 x



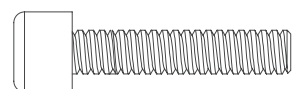
149 x10



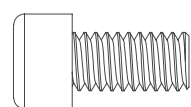
150 x28



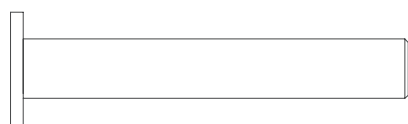
151 x8



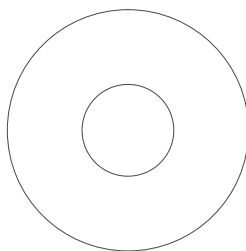
153 x8



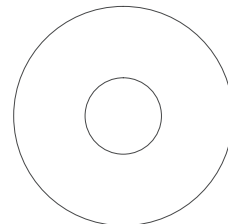
154 x2



51 x2



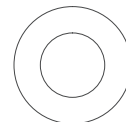
166 x4



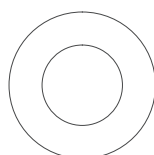
167 x2



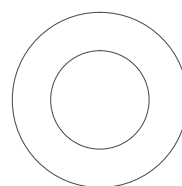
168 x28



169 x16

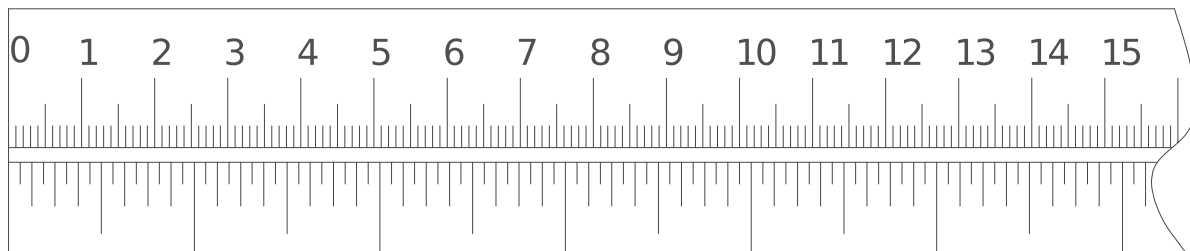


170 x1



171 x2

mm



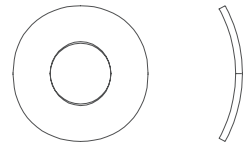
MONTAGEMATERIAL – 3



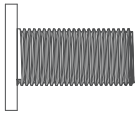
52 × 4



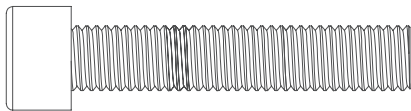
163 × 6



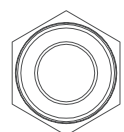
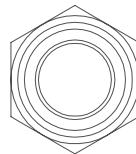
165 × 2



158 × 6

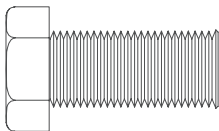


159 × 2

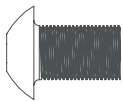


174 × 26

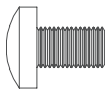
173 × 7



176 × 2



155 × 8



156 × 44

10# × 1

8# × 1

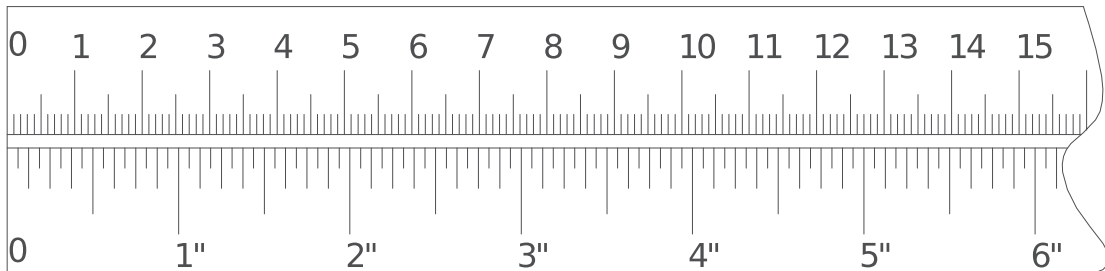
6# × 1

5# × 2

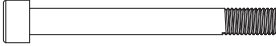
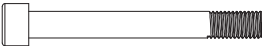
4# × 1

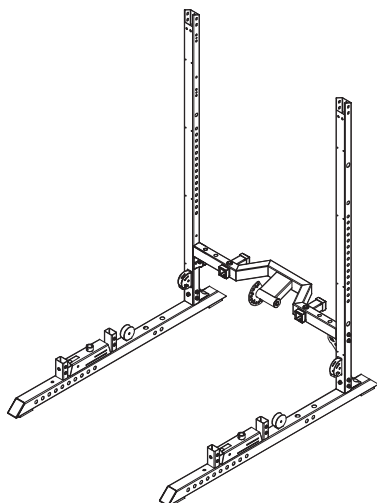
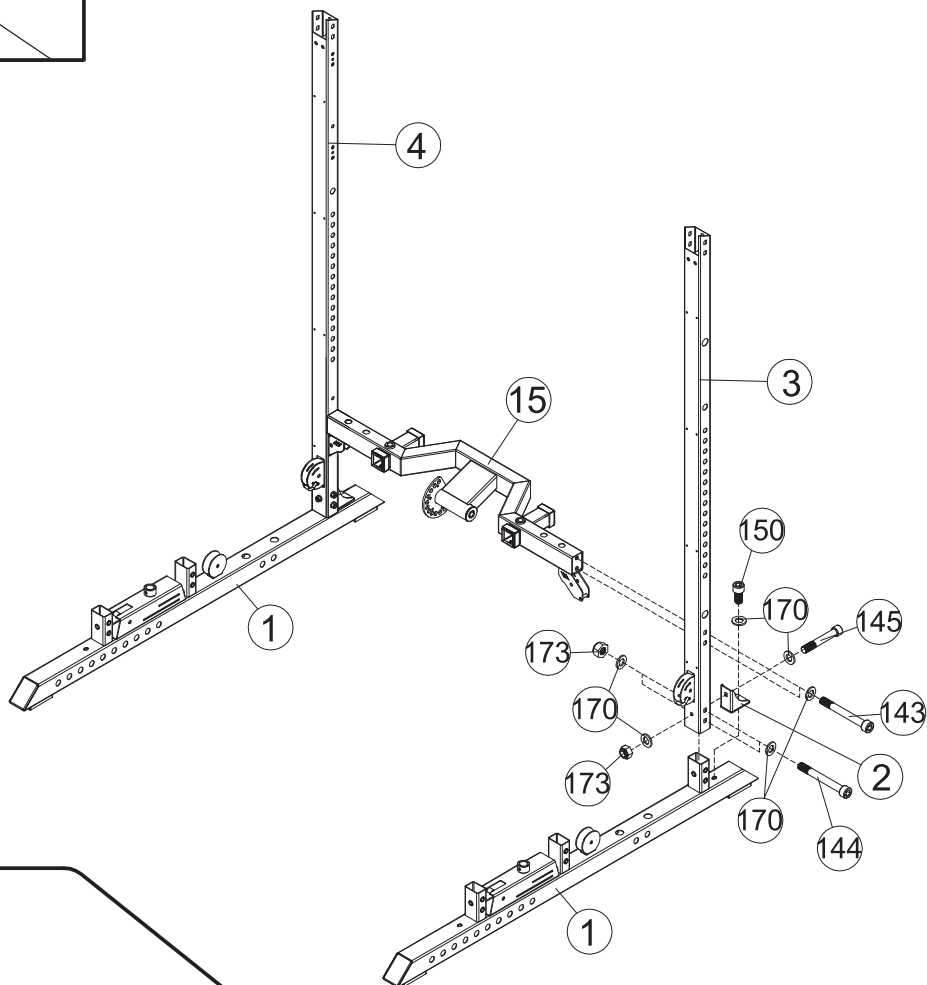
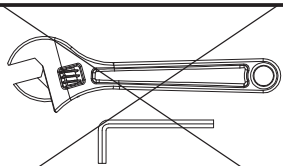
3# × 1

mm

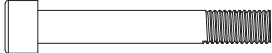
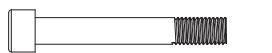


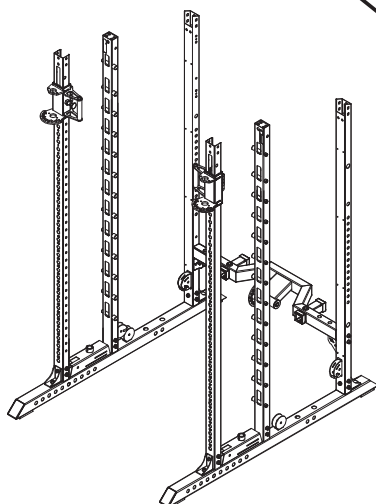
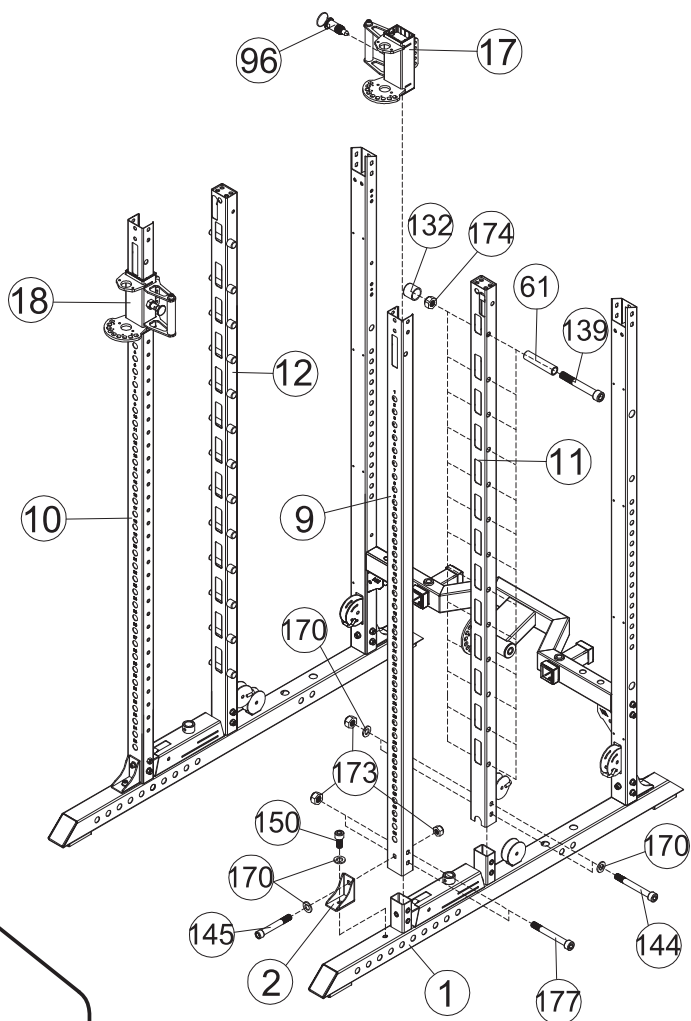
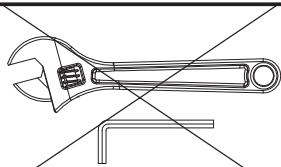
SCHRITT 1

143		x4	M10x90	150		x2	M10x20
144		x4	M10x85	170		x18	Ø10
145		x2	M10x70	173		x6	M10



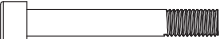
SCHRITT 2

139		x26	M12x85	150		x2	M10x20
144		x4	M10x85	170		x12	Ø10
145		x2	M10x70	173		x10	M10
177		x4	M10x80	174		x26	M12



SCHRITT 3

(144)  ×4 M10×85

(145)  ×4 M10×70

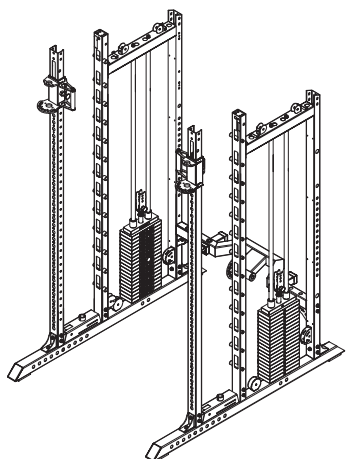
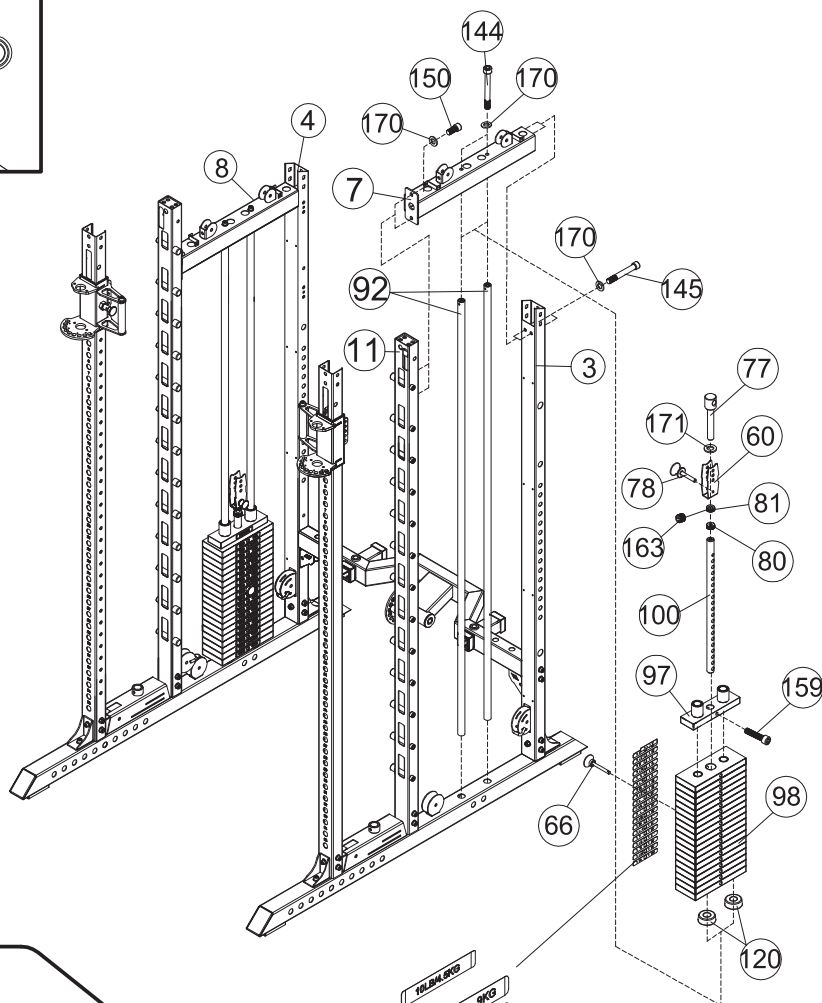
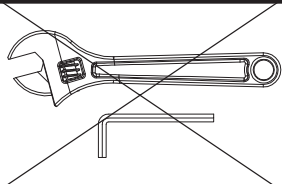
(150)  ×4 M10×20

(159)  ×2 M10×55

(163)  ×2 M8×8

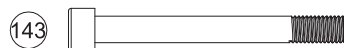
(170)  ×12 Ø10

(171)  ×2 Ø12



10.5kg	22.5kg
10.5kg	22.5kg
13.5kg	25.5kg
16.5kg	28.5kg
19.5kg	31.5kg
22.5kg	34.5kg
25.5kg	37.5kg
28.5kg	40.5kg
31.5kg	43.5kg
34.5kg	46.5kg
37.5kg	49.5kg
40.5kg	52.5kg
43.5kg	55.5kg
46.5kg	58.5kg
49.5kg	61.5kg
52.5kg	64.5kg
55.5kg	67.5kg
58.5kg	70.5kg
61.5kg	73.5kg
64.5kg	76.5kg
67.5kg	79.5kg
70.5kg	82.5kg
73.5kg	85.5kg
76.5kg	88.5kg
79.5kg	91.5kg
82.5kg	94.5kg
85.5kg	97.5kg
88.5kg	100.5kg
91.5kg	103.5kg
94.5kg	106.5kg
97.5kg	109.5kg
100.5kg	112.5kg
103.5kg	115.5kg
106.5kg	118.5kg
109.5kg	121.5kg
112.5kg	124.5kg
115.5kg	127.5kg
118.5kg	130.5kg
121.5kg	133.5kg
124.5kg	136.5kg
127.5kg	139.5kg
130.5kg	142.5kg
133.5kg	145.5kg
136.5kg	148.5kg
139.5kg	151.5kg
142.5kg	154.5kg
145.5kg	157.5kg
148.5kg	160.5kg
151.5kg	163.5kg
154.5kg	166.5kg
157.5kg	169.5kg
160.5kg	172.5kg
163.5kg	175.5kg
166.5kg	178.5kg
169.5kg	181.5kg
172.5kg	184.5kg
175.5kg	187.5kg
178.5kg	190.5kg
181.5kg	193.5kg
184.5kg	196.5kg
187.5kg	199.5kg
190.5kg	202.5kg
193.5kg	205.5kg
196.5kg	208.5kg
199.5kg	211.5kg
202.5kg	214.5kg
205.5kg	217.5kg
208.5kg	220.5kg
211.5kg	223.5kg
214.5kg	226.5kg
217.5kg	229.5kg
220.5kg	232.5kg
223.5kg	235.5kg
226.5kg	238.5kg
229.5kg	241.5kg
232.5kg	244.5kg
235.5kg	247.5kg
238.5kg	250.5kg
241.5kg	253.5kg
244.5kg	256.5kg
247.5kg	259.5kg
250.5kg	262.5kg
253.5kg	265.5kg
256.5kg	268.5kg
259.5kg	271.5kg
262.5kg	274.5kg
265.5kg	277.5kg
268.5kg	280.5kg
271.5kg	283.5kg
274.5kg	286.5kg
277.5kg	289.5kg
280.5kg	292.5kg
283.5kg	295.5kg
286.5kg	298.5kg
289.5kg	301.5kg
292.5kg	304.5kg
295.5kg	307.5kg
298.5kg	310.5kg
301.5kg	313.5kg
304.5kg	316.5kg
307.5kg	319.5kg
310.5kg	322.5kg
313.5kg	325.5kg
316.5kg	328.5kg
319.5kg	331.5kg
322.5kg	334.5kg
325.5kg	337.5kg
328.5kg	340.5kg
331.5kg	343.5kg
334.5kg	346.5kg
337.5kg	349.5kg
340.5kg	352.5kg
343.5kg	355.5kg
346.5kg	358.5kg
349.5kg	361.5kg
352.5kg	364.5kg
355.5kg	367.5kg
358.5kg	370.5kg
361.5kg	373.5kg
364.5kg	376.5kg
367.5kg	379.5kg
370.5kg	382.5kg
373.5kg	385.5kg
376.5kg	388.5kg
379.5kg	391.5kg
382.5kg	394.5kg
385.5kg	397.5kg
388.5kg	400.5kg
391.5kg	403.5kg
394.5kg	406.5kg
397.5kg	409.5kg
400.5kg	412.5kg
403.5kg	415.5kg
406.5kg	418.5kg
409.5kg	421.5kg
412.5kg	424.5kg
415.5kg	427.5kg
418.5kg	430.5kg
421.5kg	433.5kg
424.5kg	436.5kg
427.5kg	439.5kg
430.5kg	442.5kg
433.5kg	445.5kg
436.5kg	448.5kg
439.5kg	451.5kg
442.5kg	454.5kg
445.5kg	457.5kg
448.5kg	460.5kg
451.5kg	463.5kg
454.5kg	466.5kg
457.5kg	469.5kg
460.5kg	472.5kg
463.5kg	475.5kg
466.5kg	478.5kg
469.5kg	481.5kg
472.5kg	484.5kg
475.5kg	487.5kg
478.5kg	490.5kg
481.5kg	493.5kg
484.5kg	496.5kg
487.5kg	499.5kg
490.5kg	502.5kg
493.5kg	505.5kg
496.5kg	508.5kg
499.5kg	511.5kg
502.5kg	514.5kg
505.5kg	517.5kg
508.5kg	520.5kg
511.5kg	523.5kg
514.5kg	526.5kg
517.5kg	529.5kg
520.5kg	532.5kg
523.5kg	535.5kg
526.5kg	538.5kg
529.5kg	541.5kg
532.5kg	544.5kg
535.5kg	547.5kg
538.5kg	550.5kg
541.5kg	553.5kg
544.5kg	556.5kg
547.5kg	559.5kg
550.5kg	562.5kg
553.5kg	565.5kg
556.5kg	568.5kg
559.5kg	571.5kg
562.5kg	574.5kg
565.5kg	577.5kg
568.5kg	580.5kg
571.5kg	583.5kg
574.5kg	586.5kg
577.5kg	589.5kg
580.5kg	592.5kg
583.5kg	595.5kg
586.5kg	598.5kg
589.5kg	601.5kg
592.5kg	604.5kg
595.5kg	607.5kg
598.5kg	610.5kg
601.5kg	613.5kg
604.5kg	616.5kg
607.5kg	619.5kg
610.5kg	622.5kg
613.5kg	625.5kg
616.5kg	628.5kg
619.5kg	631.5kg
622.5kg	634.5kg
625.5kg	637.5kg
628.5kg	640.5kg
631.5kg	643.5kg
634.5kg	646.5kg
637.5kg	649.5kg
640.5kg	652.5kg
643.5kg	655.5kg
646.5kg	658.5kg
649.5kg	661.5kg
652.5kg	664.5kg
655.5kg	667.5kg
658.5kg	670.5kg
661.5kg	673.5kg
664.5kg	676.5kg
667.5kg	679.5kg
670.5kg	682.5kg
673.5kg	685.5kg
676.5kg	688.5kg
679.5kg	691.5kg
682.5kg	694.5kg
685.5kg	697.5kg
688.5kg	700.5kg
691.5kg	703.5kg
694.5kg	706.5kg
697.5kg	709.5kg
700.5kg	712.5kg
703.5kg	715.5kg
706.5kg	718.5kg
709.5kg	721.5kg
712.5kg	724.5kg
715.5kg	727.5kg
718.5kg	730.5kg
721.5kg	733.5kg
724.5kg	736.5kg
727.5kg	739.5kg
730.5kg	742.5kg
733.5kg	745.5kg
736.5kg	748.5kg
739.5kg	751.5kg
742.5kg	754.5kg
745.5kg	757.5kg
748.5kg	760.5kg
751.5kg	763.5kg
754.5kg	766.5kg
757.5kg	769.5kg
760.5kg	772.5kg
763.5kg	775.5kg
766.5kg	778.5kg
769.5kg	781.5kg
772.5kg	784.5kg
775.5kg	787.5kg
778.5kg	790.5kg
781.5kg	793.5kg
784.5kg	796.5kg
787.5kg	799.5kg
790.5kg	802.5kg
793.5kg	805.5kg
796.5kg	808.5kg
799.5kg	811.5kg
802.5kg	814.5kg
805.5kg	817.5kg
808.5kg	820.5kg
811.5kg	823.5kg
814.5kg	826.5kg
817.5kg	829.5kg
820.5kg	832.5kg
823.5kg	835.5kg
826.5kg	838.5kg
829.5kg	841.5kg
832.5kg	844.5kg
835.5kg	847.5kg
838.5kg	850.5kg
841.5kg	853.5kg
844.5kg	856.5kg
847.5kg	859.5kg
850.5kg	862.5kg
853.5kg	865.5kg
856.5kg	868.5kg
859.5kg	871.5kg
862.5kg	874.5kg
865.5kg	877.5kg
868.5kg	880.5kg
871.5kg	883.5kg
874.5kg	886.5kg
877.5kg	889.5kg
880.5kg	892.5kg
883.5kg	895.5kg
886.5kg	898.5kg
889.5kg	901.5kg
892.5kg	904.5kg
895.5kg	907.5kg
898.5kg	910.5kg
901.5kg	913.5kg
904.5kg	916.5kg
907.5kg	919.5kg
910.5kg	922.5kg
913.5kg	925.5kg
916.5kg	928.5kg
919.5kg	931.5kg
922.5kg	934.5kg
925.5kg	937.5kg
928.5kg	940.5kg
931.5kg	943.5kg
934.5kg	946.5kg
937.5kg	949.5kg
940.5kg	952.5kg
943.5kg	955.5kg
946.5kg	958.5kg
949.5kg	961.5kg
952.5kg	964.5kg
955.5kg	967.5kg
958.5kg	970.5kg
961.5kg	973.5kg
964.5kg	976.5kg
967.5kg	979.5kg
970.5kg	982.5kg
973.5kg	985.5kg
976.5kg	988.5kg
979.5kg	991.5kg
982.5kg	994.5kg
985.5kg	997.5kg
988.5kg	1000.5kg

SCHRITT 4



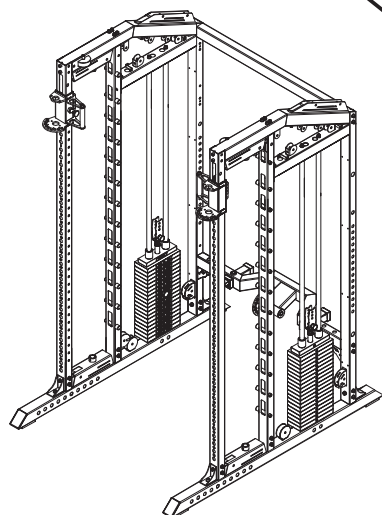
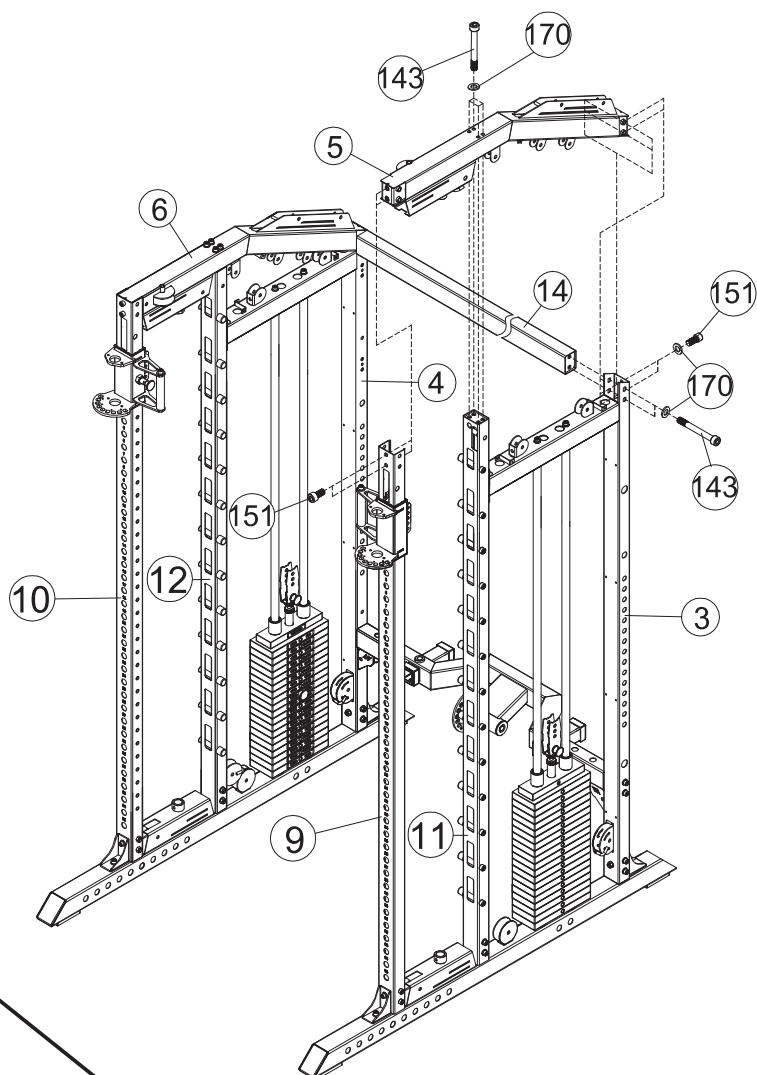
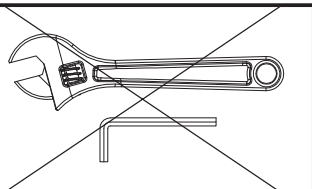
×12 M10×90



×8 M10×16



×16 Ø10



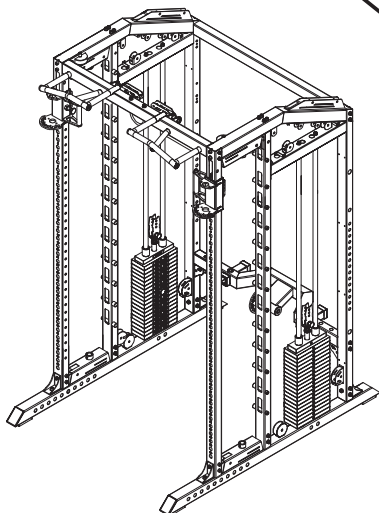
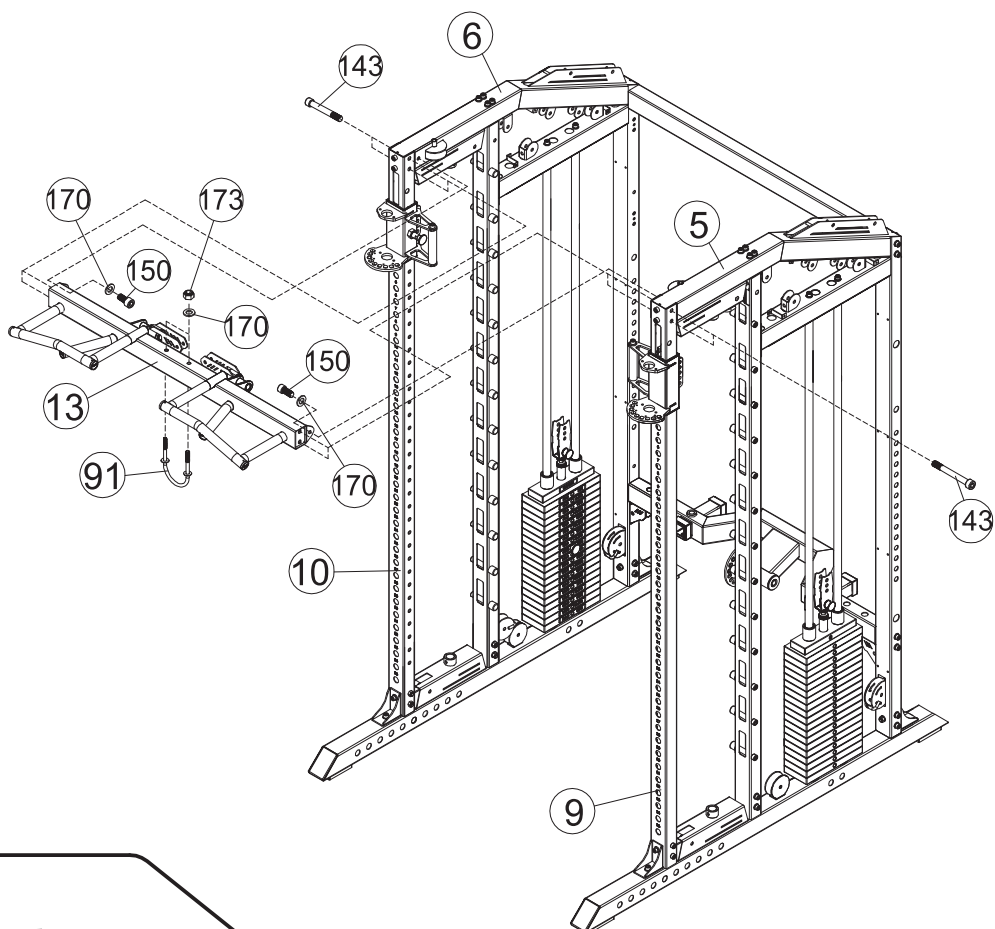
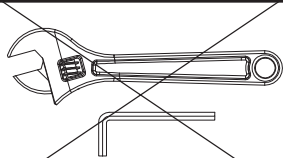
SCHRITT 5

143  x4 M10x90

150  x2 M10x20

170  x4 Ø10

173  x2 M10



SCHRITT 6



×2 M10×50



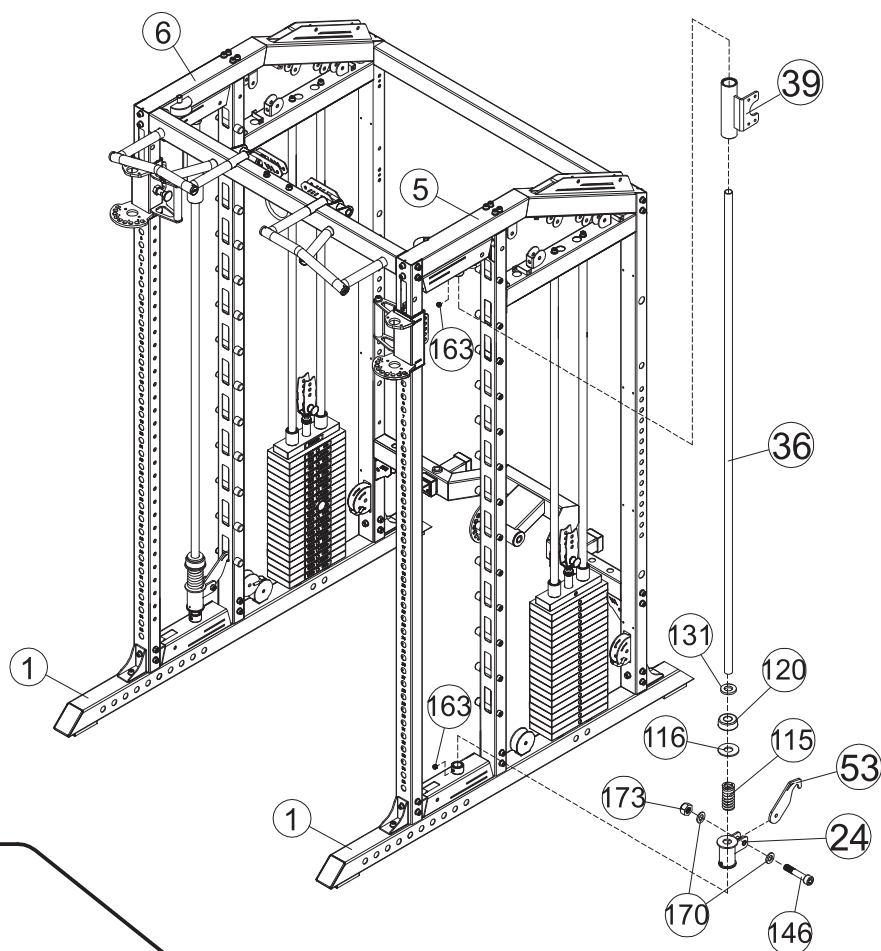
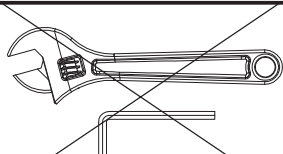
×4 M8×8



×4 Ø10

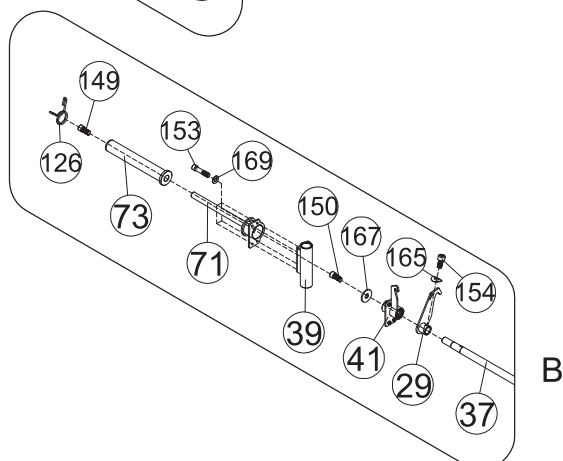
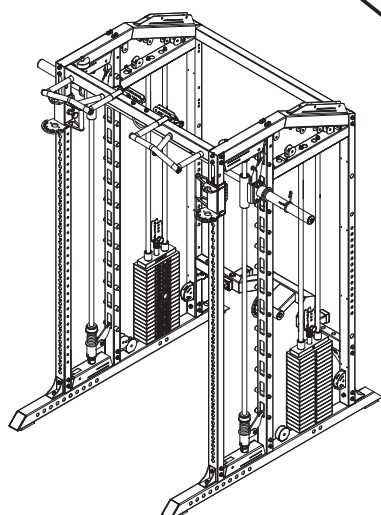
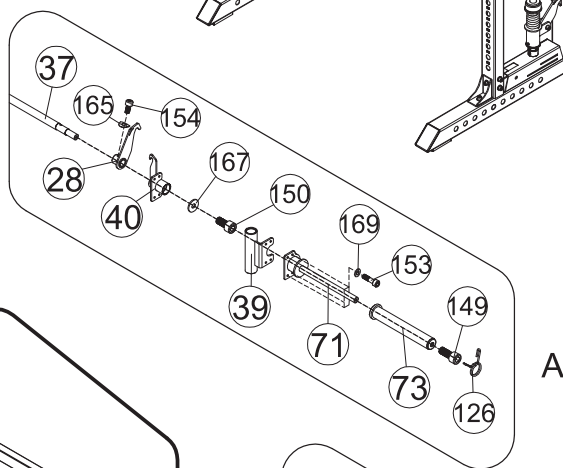
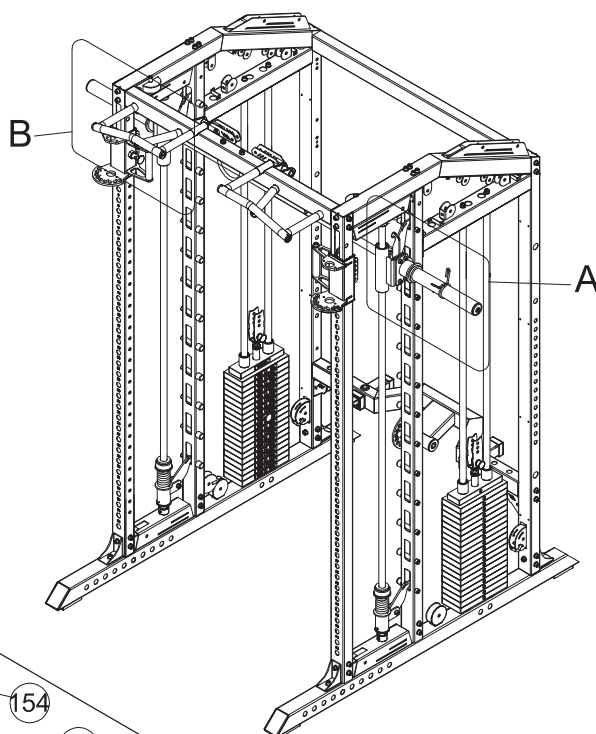
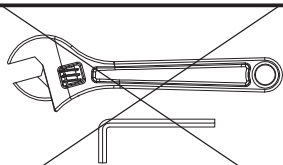


×2 M10



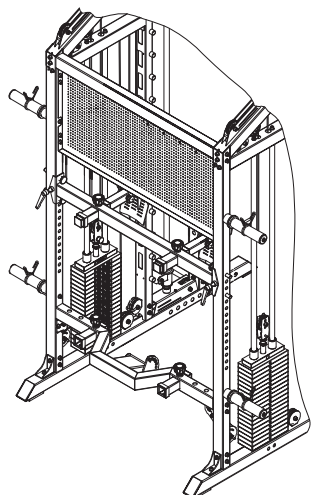
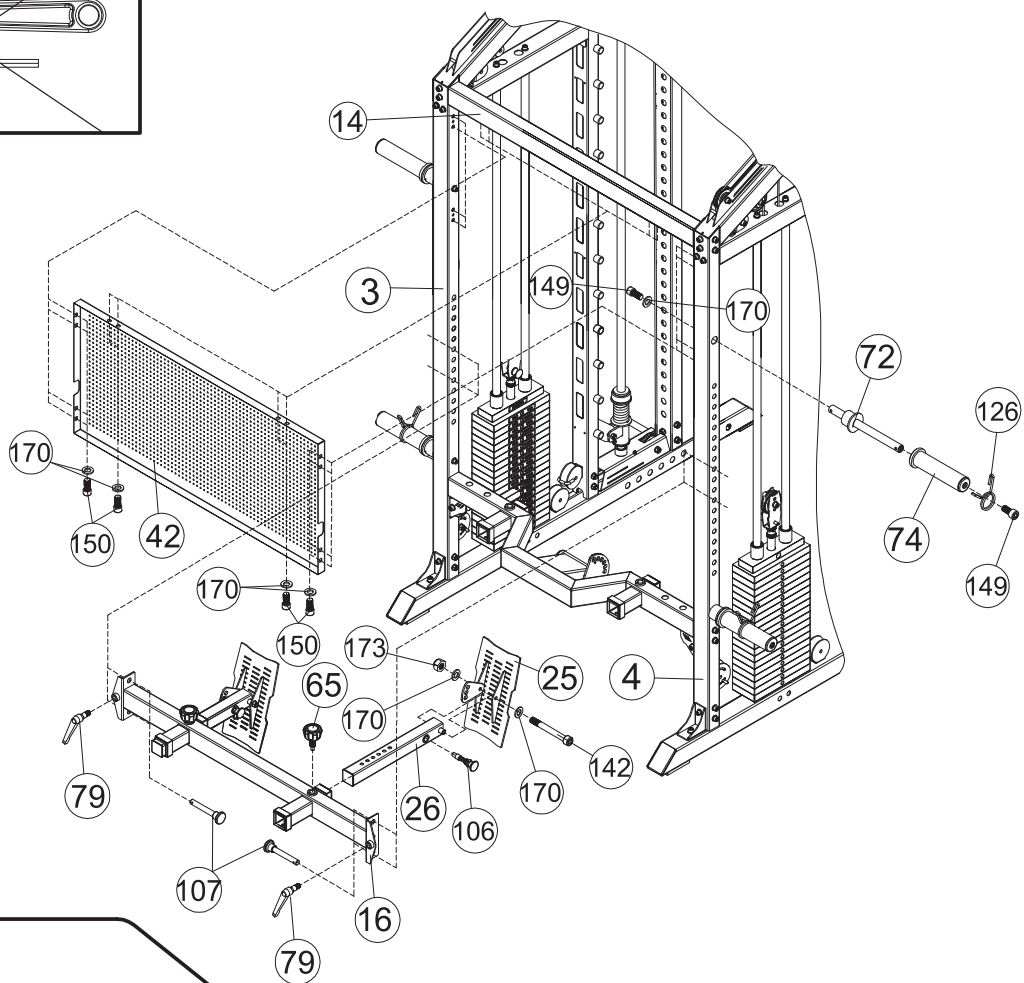
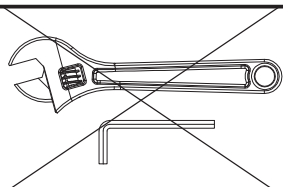
SCHRITT 7

149		×2	M10×25	165		×2	Ø20×R20×Ø9
150		×2	M10×20	167		×2	Ø30×Ø10.5
153		×8	M8×30	169		×8	Ø8
154		×2	M8×16				



SCHRITT 8

- | | | | | | | | |
|-------|---|-----|--------|-------|---|-----|-----|
| (142) |  | x2 | M10x95 | (170) |  | x20 | Ø10 |
| (149) |  | x8 | M10x25 | | | | |
| (150) |  | x12 | M10x20 | (173) |  | x2 | M10 |



SCHRITT 9

176



×2 M10×20

170



×2 Ø10

155

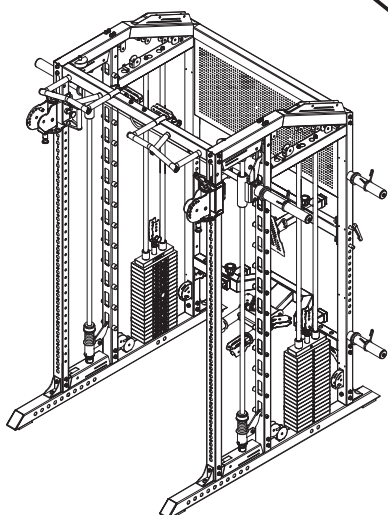
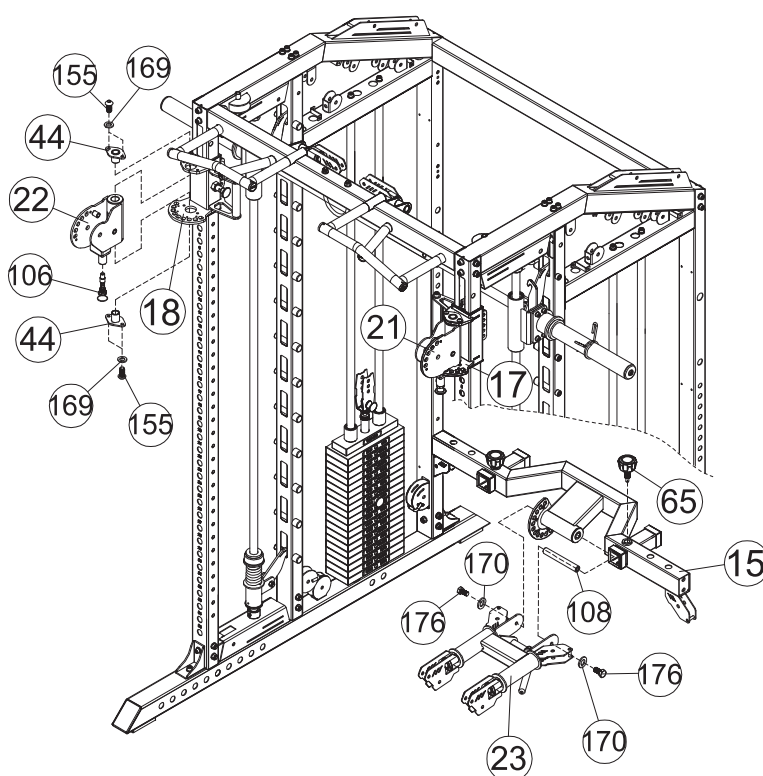
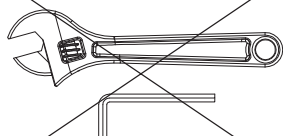


×8 M8×16

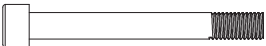
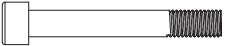
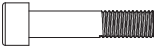
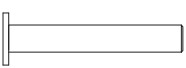
169

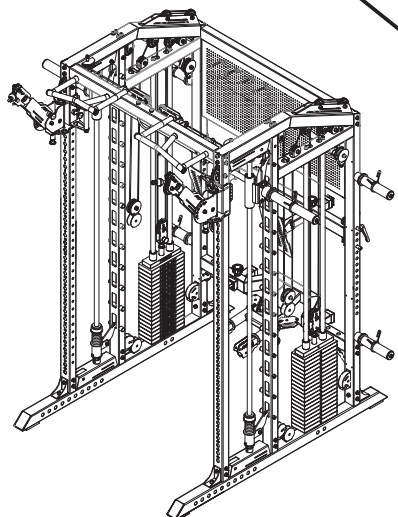
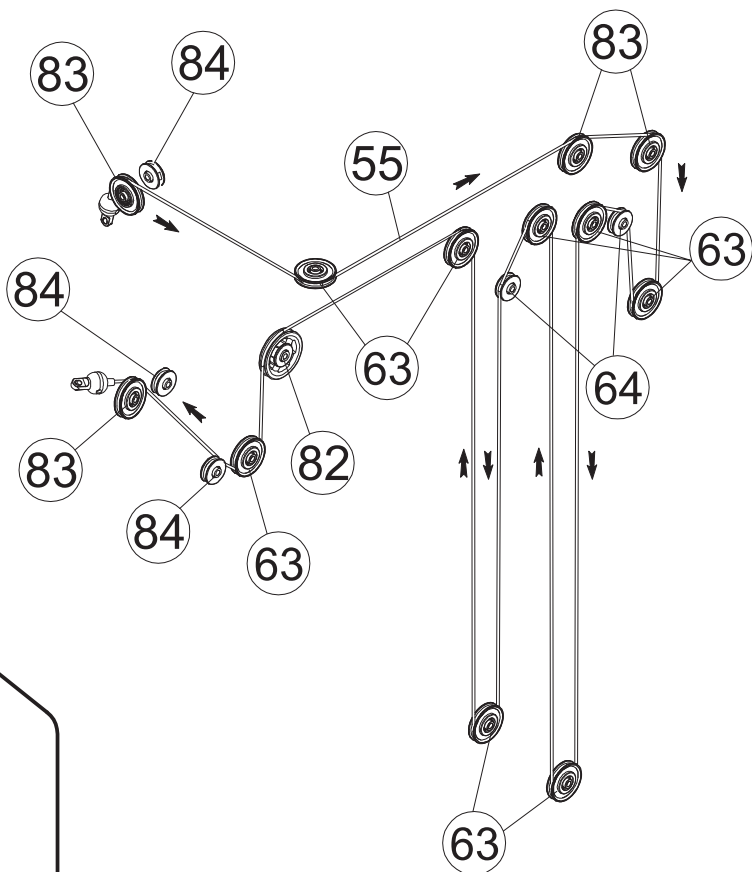
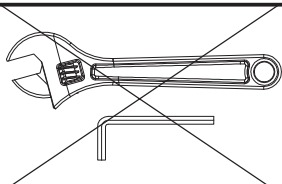


×8 Ø8

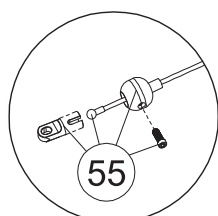
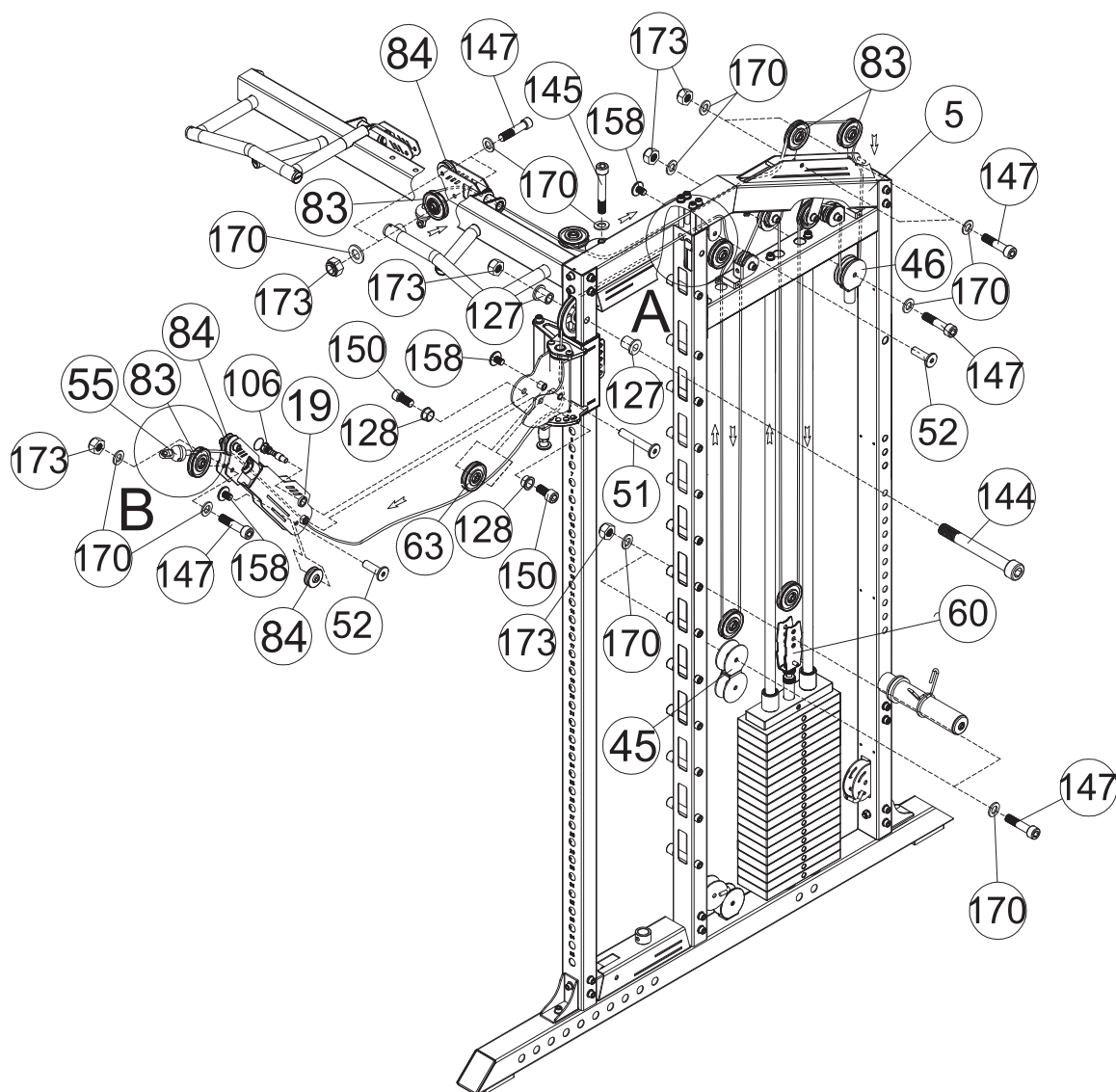


SCHRITT 10.1

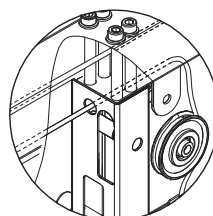
144		x2	M10x85	150		x4	M10x20
145		x2	M10x70	170		x54	Ø10
147		x26	M10x45	173		x28	M10
51		x2	Ø20xØ10xM8x65				
52		x4	Ø20xØ10xM8x30	127		x4	Ø22xØ10.2x25
158		x6	Ø20xM8x12	128		x4	Ø18xØ14xØ10.2x12



SCHRITT 10.2

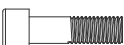


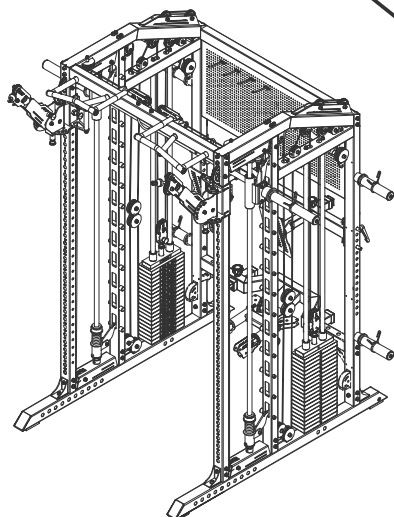
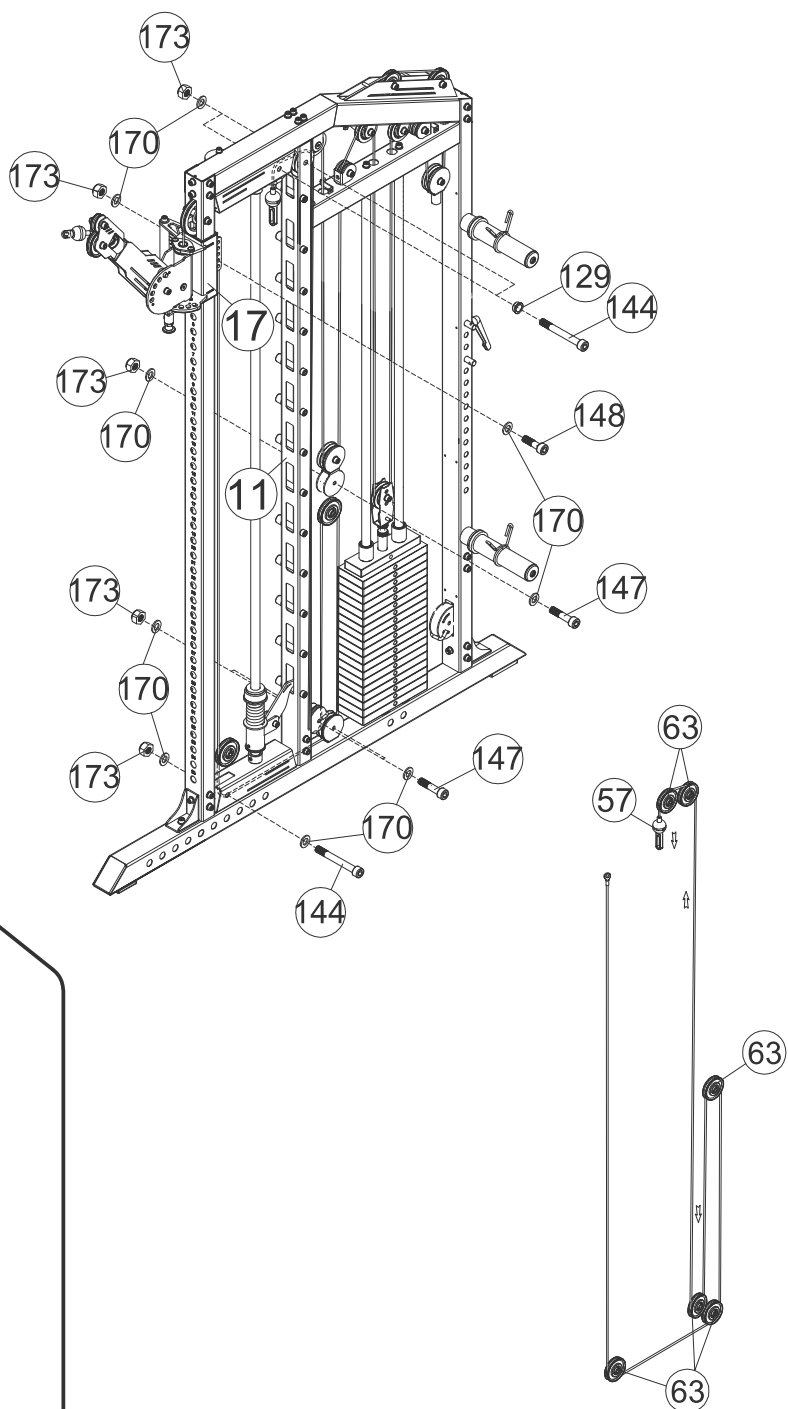
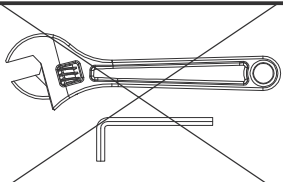
B



A

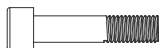
SCHRITT 11

144		x6	M10x85	170		x24	Ø10
147		x6	M10x45	173		x14	M10
148		x2	M10x35	129		x4	Ø18xØ14xØ10.2x6



SCHRITT 12

147



×10

M10×45

170



×20

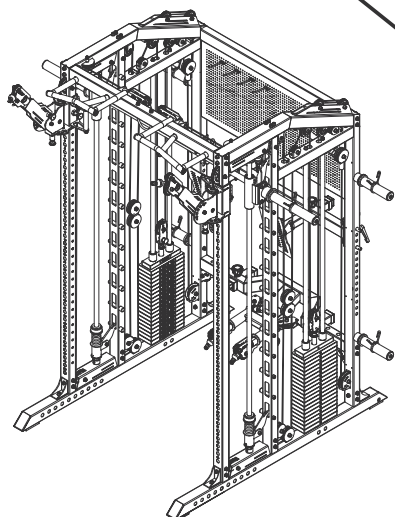
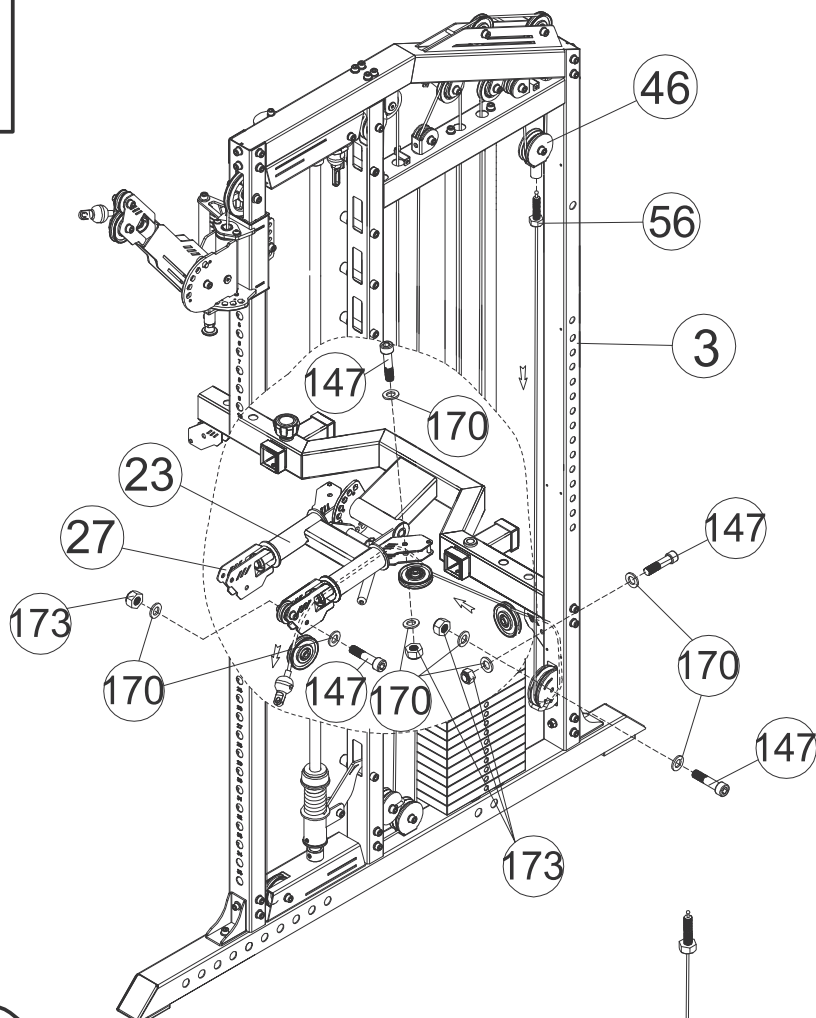
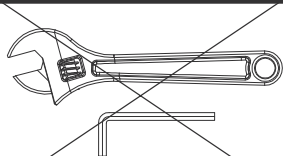
Ø10

173



×10

M10



SCHRITT 13

156



×22

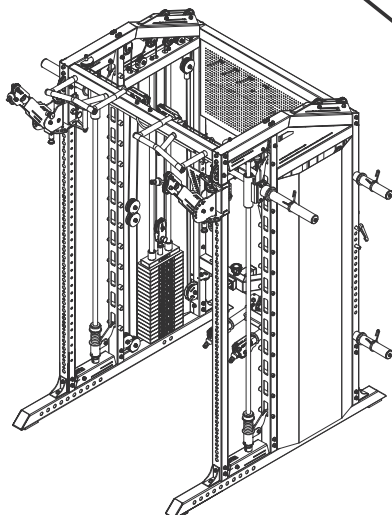
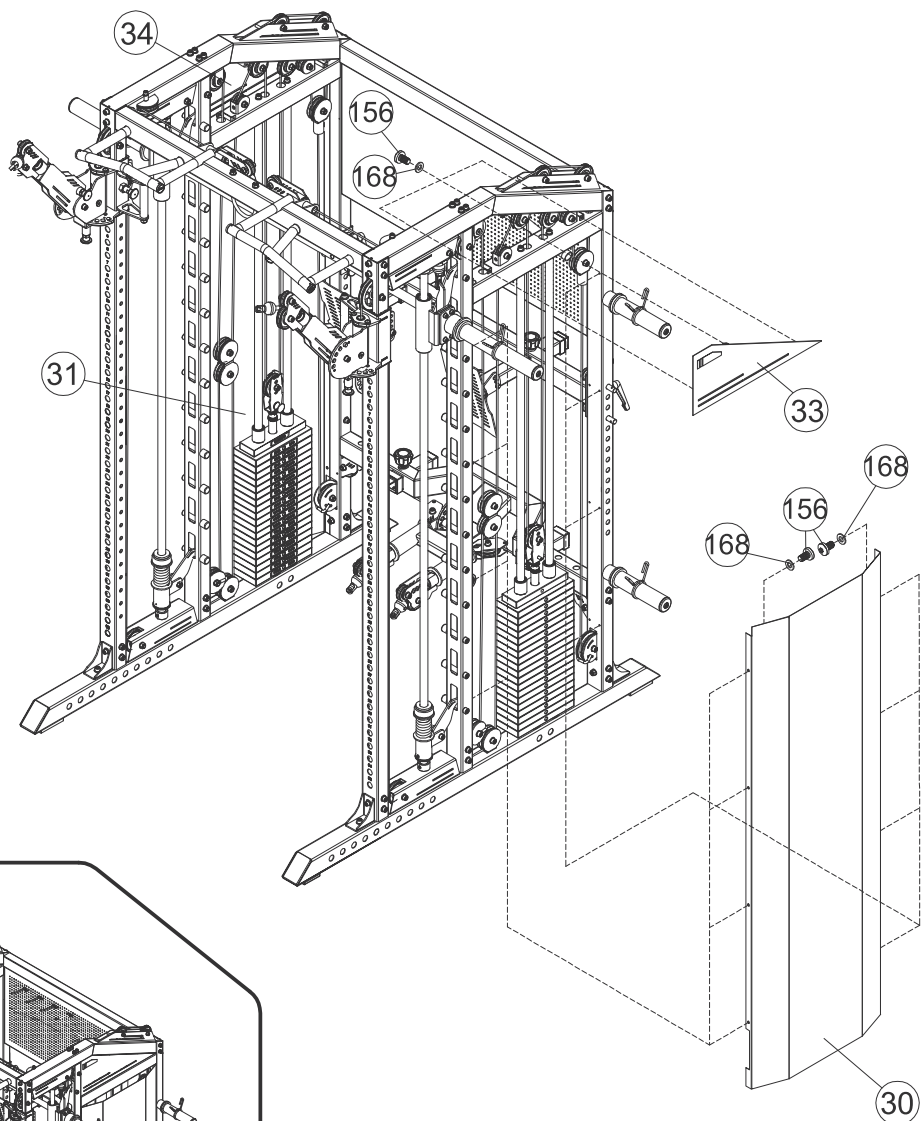
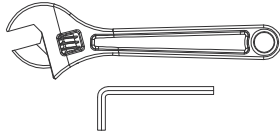
M6×10

168



×22

Ø6



SCHRITT 14

156



×22

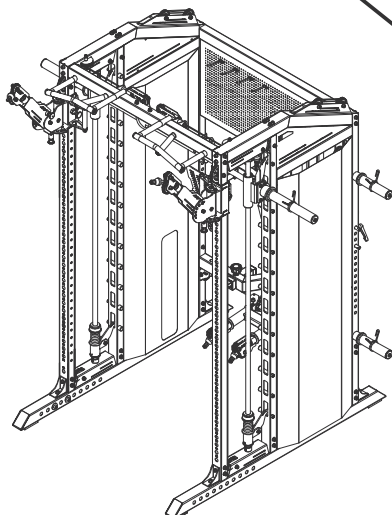
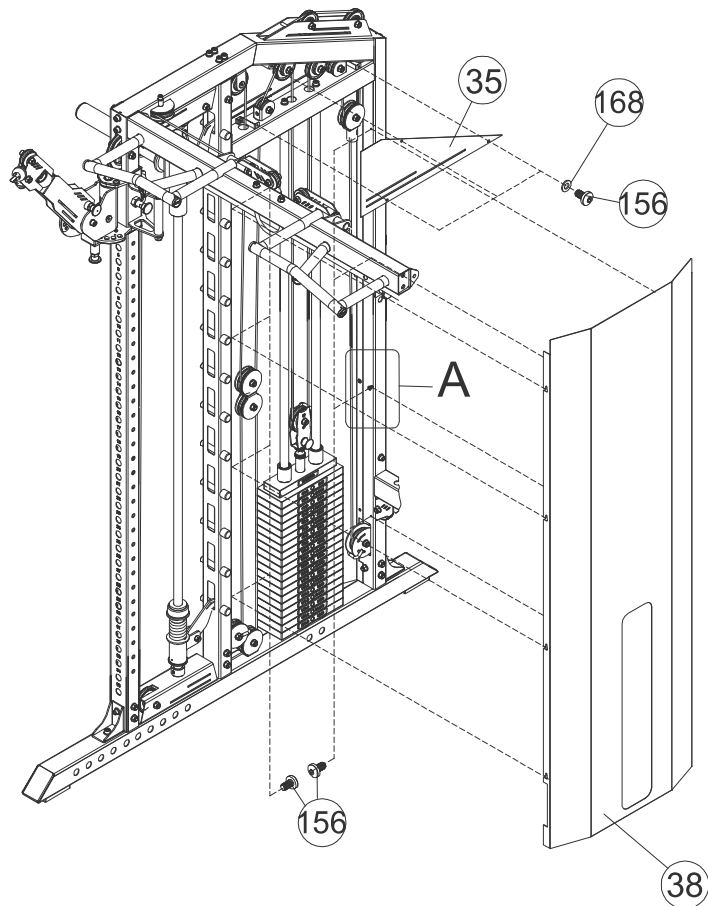
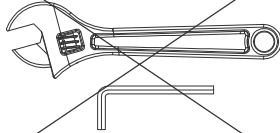
M6×10

168

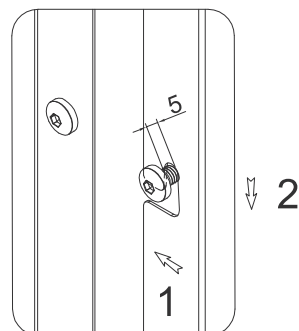


×6

Ø6

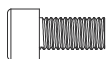


A



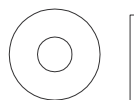
SCHRITT 15

140

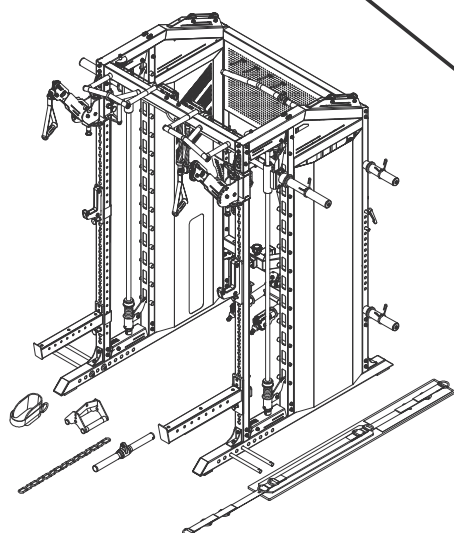
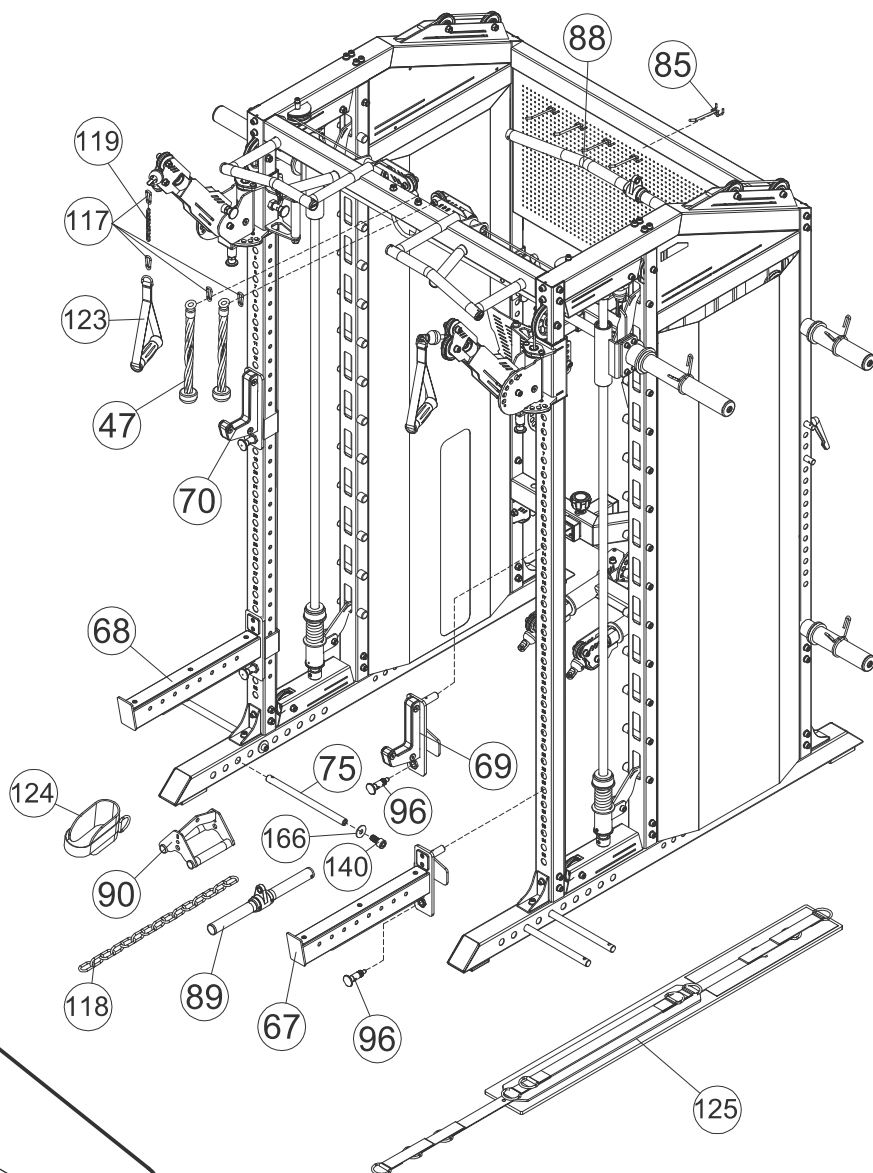
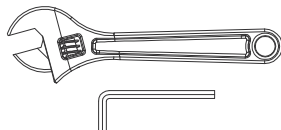


×4 M12×25

166



×4 Ø38×Ø13×3

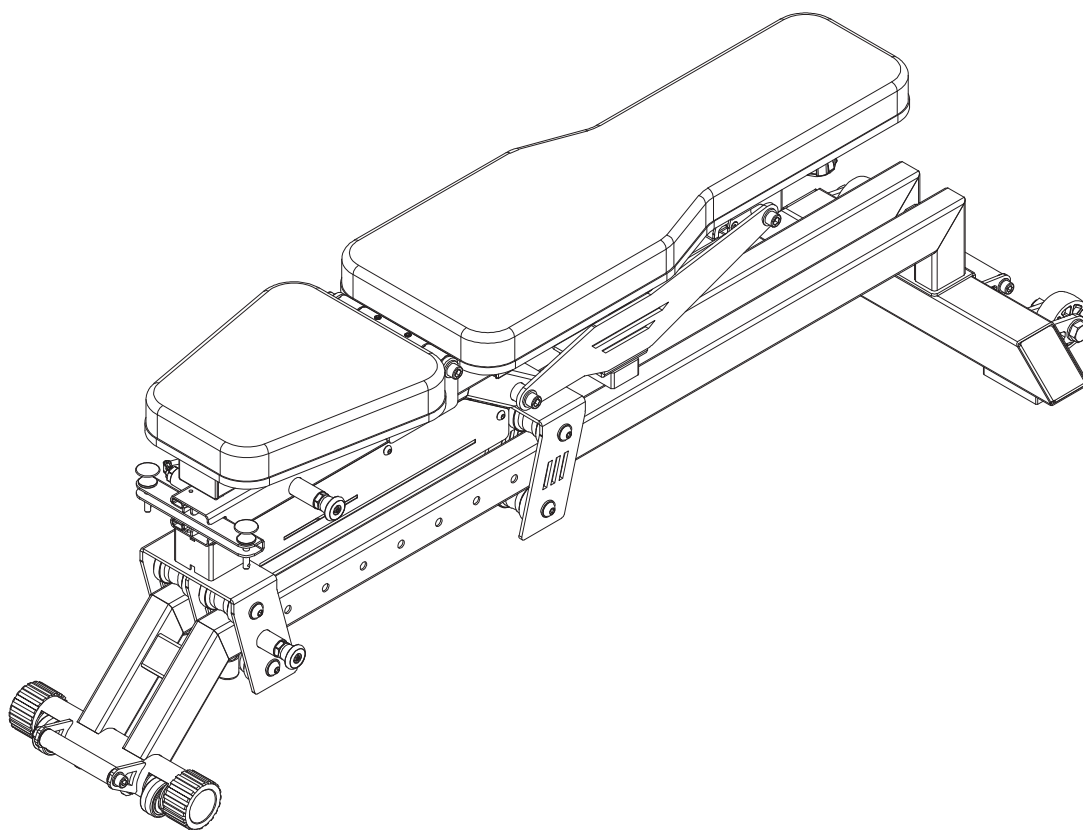


2.3

MONTAGE OPTIONALER ZUBEHÖRTEILE

BENCHASX9.5 (B70)	Multifunktionsbank für ASX9500
ALC-BENCHASX9.5 (B70-CURL)	Arm Curl / Leg Curl für BENCHASX9.5
DL-BENCHASX9.5 (B70-FP)	Kreuzhebe-Plattform für ASX9500 / Schrägstellung für BENCHASX9.5
HS-BENCHASX9.5 (B70-HACK)	Hack Squat für BENCHASX9.5
HPASX-4.5-6-7-9.5 (IBL-X9A-HTB+FT900KH)	Hip Thrust mit Schaumstoffrollen für ASX9500
LCEASX6-7-9.5 (IBL-LC4)	Leg Curl / Leg Extension für ASX9500
BELT-SQUATASX (IBL-PF)	Belt Squat für ASX

MULTIFUNKTIONSBANK – (B-70)

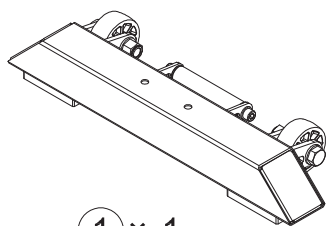


**Optionales Zubehör für ASX9500
(Code: BENCHASX9.5)**

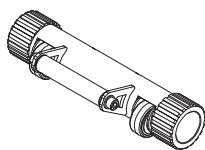
TECHNISCHE DATEN

PRODUKTMASSE (LxTxH)	1690 x 565 x 1330 mm
VERPACKUNGSMASSE (LxTxH)	1660 x 445 x 245 mm
RAHMEN	Stahlrechteckrohr: 50 x 75 – Wandstärke 2.5 mm, 70 x 70 – Wandstärke 2.0 mm, 40 x 60 – Wandstärke 2.5 mm
VERSTELLUNG SITZ	Neigung verstellbar in 4 Positionen (0°÷15°)
VERSTELLUNG RÜCKENPOLSTER	Neigung verstellbar in 8 Positionen (0°÷85°)
HÖHE BANK IN FLACHSTELLUNG	502 mm
GEWICHT MIT VERPACKUNG	54,2 kg
PRODUKTGEWICHT	50,3 kg
MAX. BELASTBARKEIT RAHMEN	390 kg (inkl. Benutzergewicht)
MAX. BENUTZERGEWICHT	160 kg
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-4 [2021] - EN ISO 20957-1 [2024] (Klasse S) Verordnungen: EU 2023/988 (GPSR)

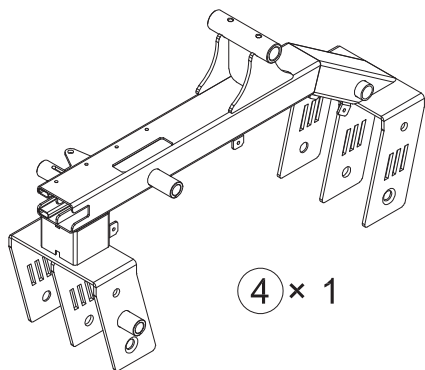
MONTAGETEILE



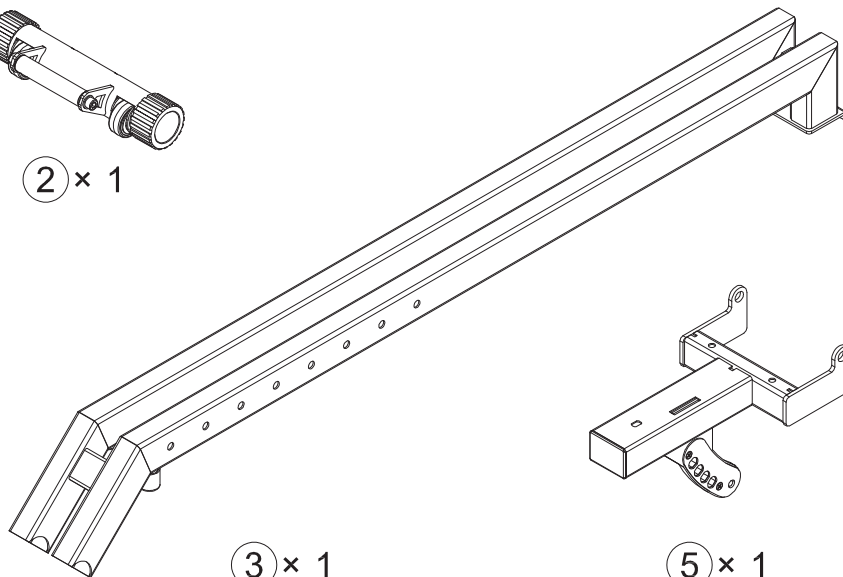
① × 1



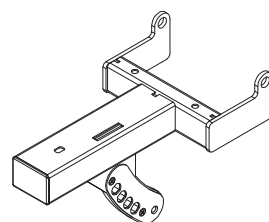
② × 1



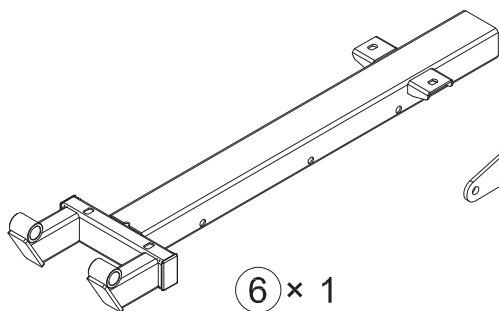
④ × 1



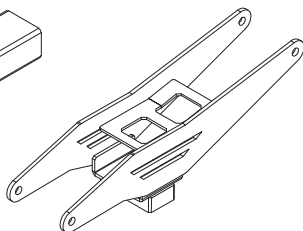
③ × 1



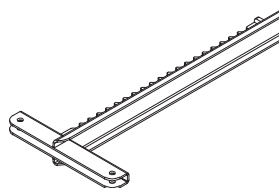
⑤ × 1



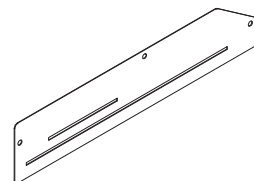
⑥ × 1



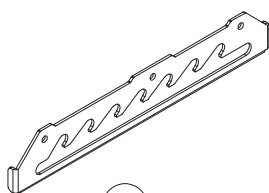
⑦ × 1



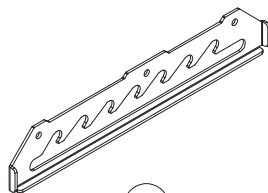
⑧ × 1



⑨ × 2



⑩ × 1



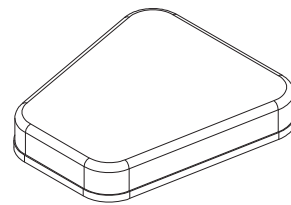
⑪ × 1



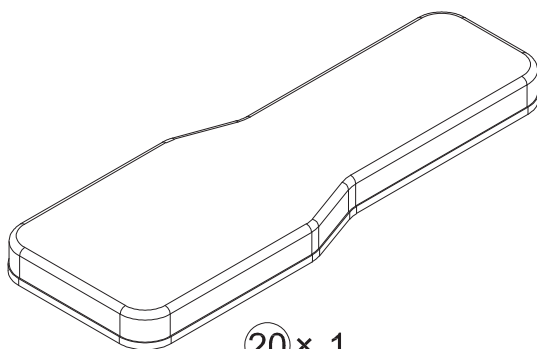
⑫ × 1



⑯ × 8



⑱ × 1



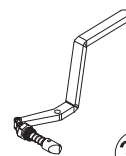
⑳ × 1



⑳ × 2



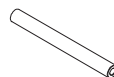
㉑ × 2



㉒ × 1



㉓ × 1

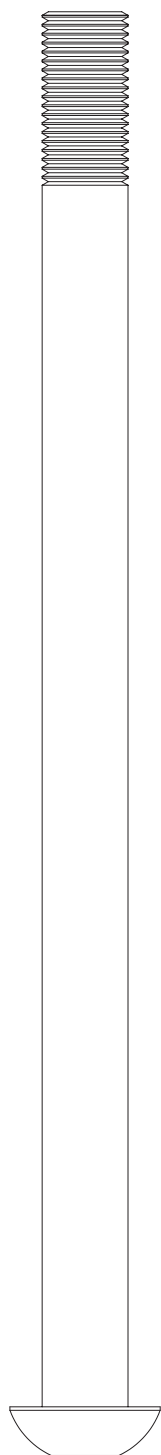


㉔ × 1

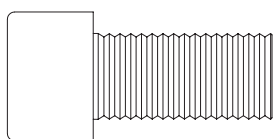


㉕ × 1

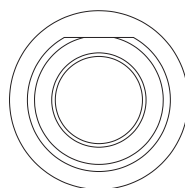
MONTAGEMATERIAL – 1



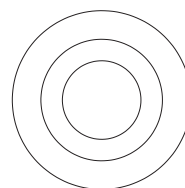
④⑤ × 4



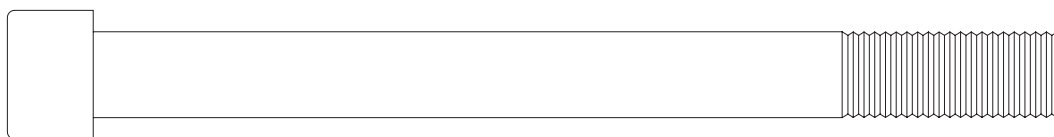
②④ × 2



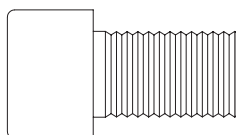
②⑥ × 2



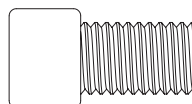
③⑦ × 1



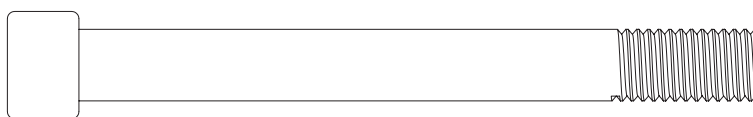
④⑥ × 1



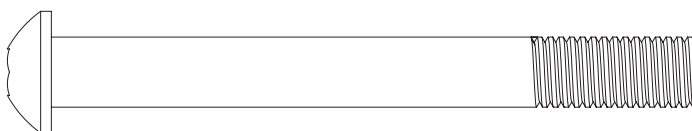
④⑦ × 2



⑤① × 1



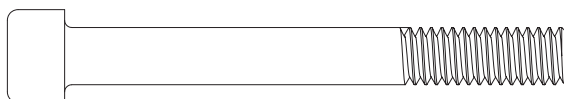
④⑨ × 3



⑤② × 2



⑤③ × 2

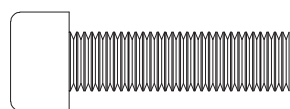


⑤⑤ × 5

mm



MONTAGEMATERIAL – 2



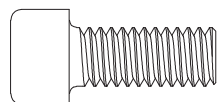
⑤7 × 1



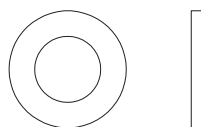
⑥7 × 7



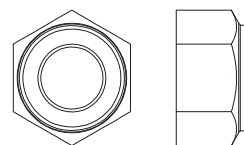
⑦1 × 1



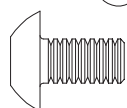
⑤8 × 2



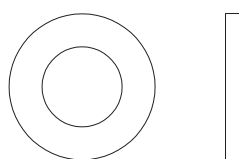
⑥8 × 10



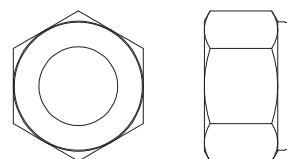
⑦2 × 3



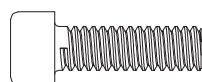
⑥0 × 6



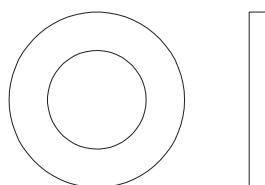
⑥9 × 10



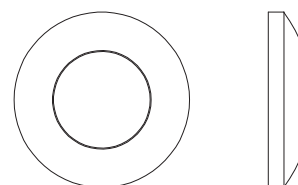
⑦3 × 5



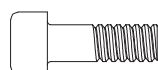
⑥2 × 1



⑦0 × 10



⑦4 × 4

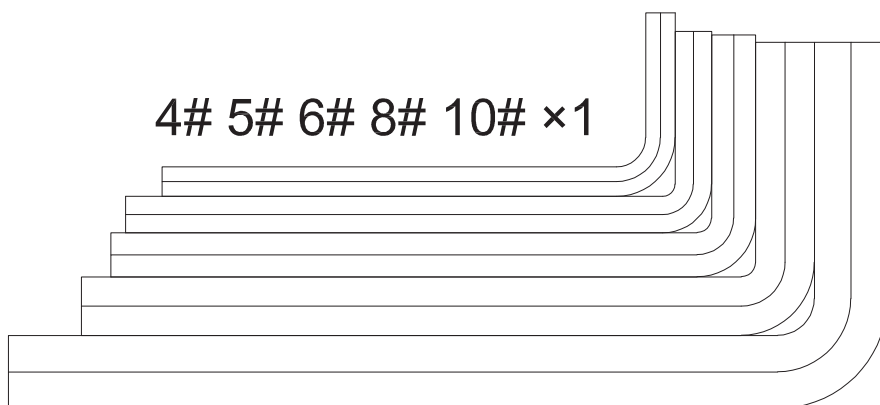


⑥3 × 1



⑥6 × 2

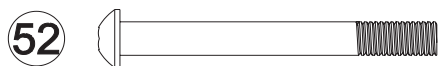
4# 5# 6# 8# 10# ×1



mm



SCHRITT 1



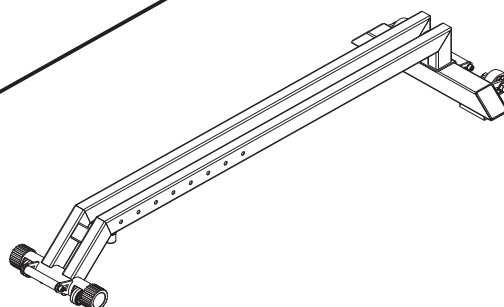
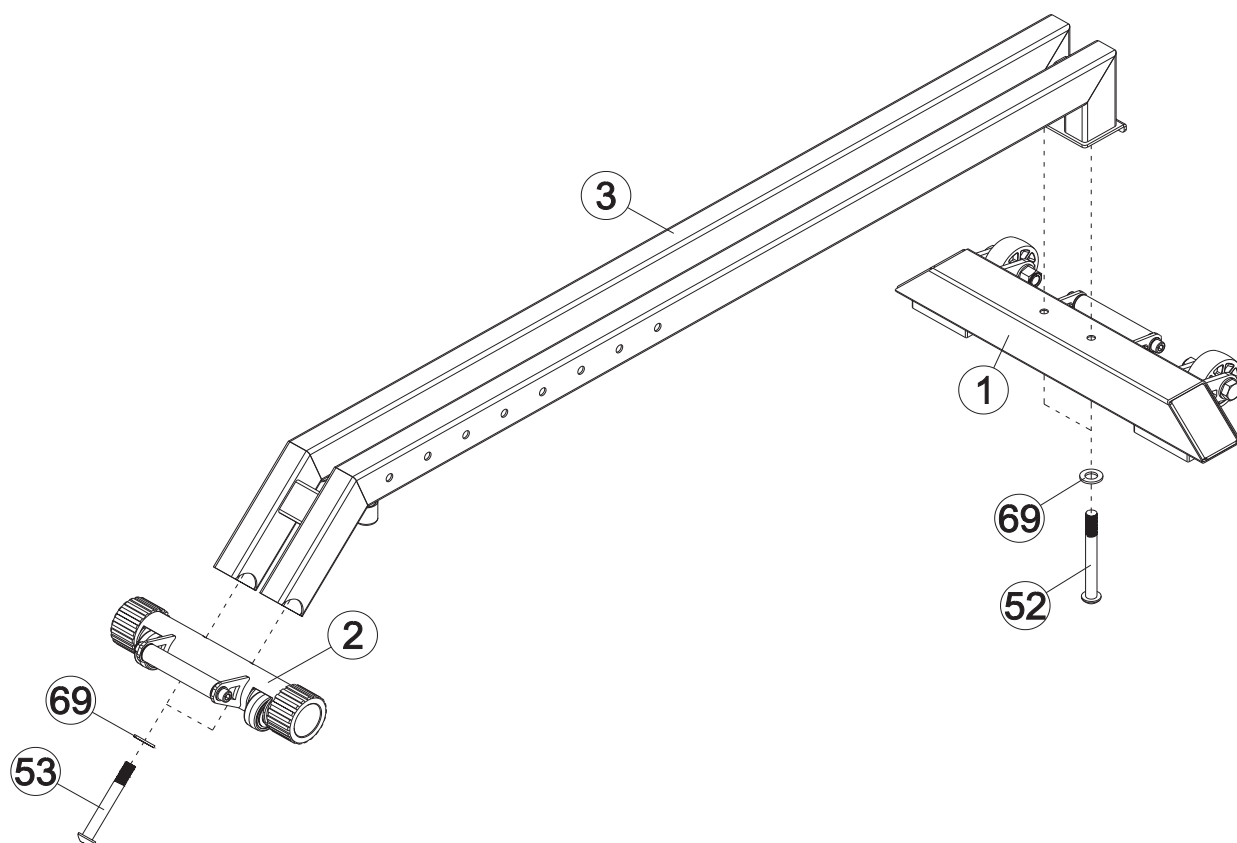
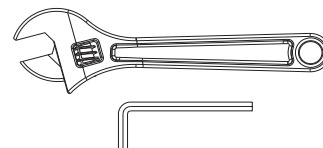
×2 M10×90



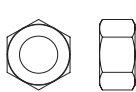
×4 Ø10

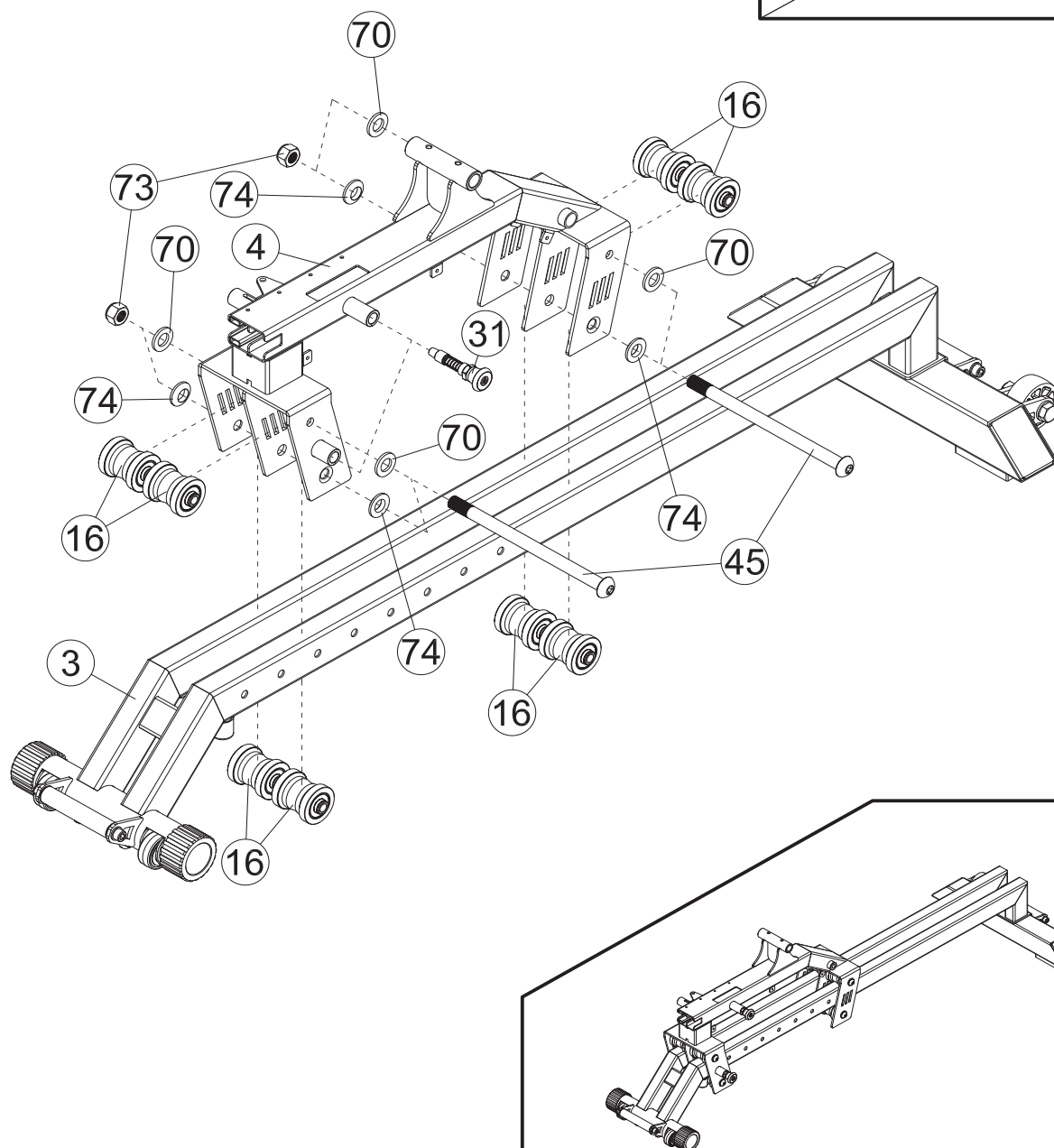
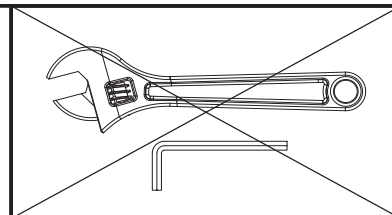


×2 M10×75

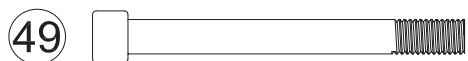


SCHRITT 2

- 45  ×4 M12×195
- 70  ×4 Ø12
73  ×4 M12
- 74  ×4 Ø12



SCHRITT 3



×3 M10×95



×6 Ø10

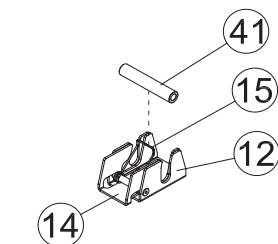


×2 M8×6

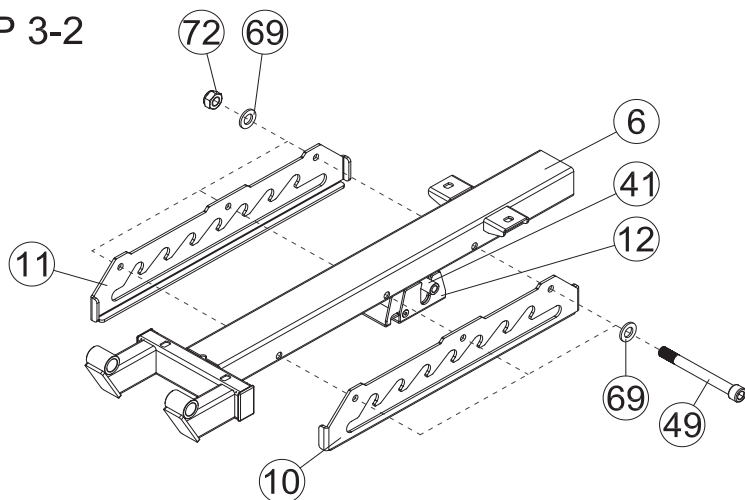


×3 M10

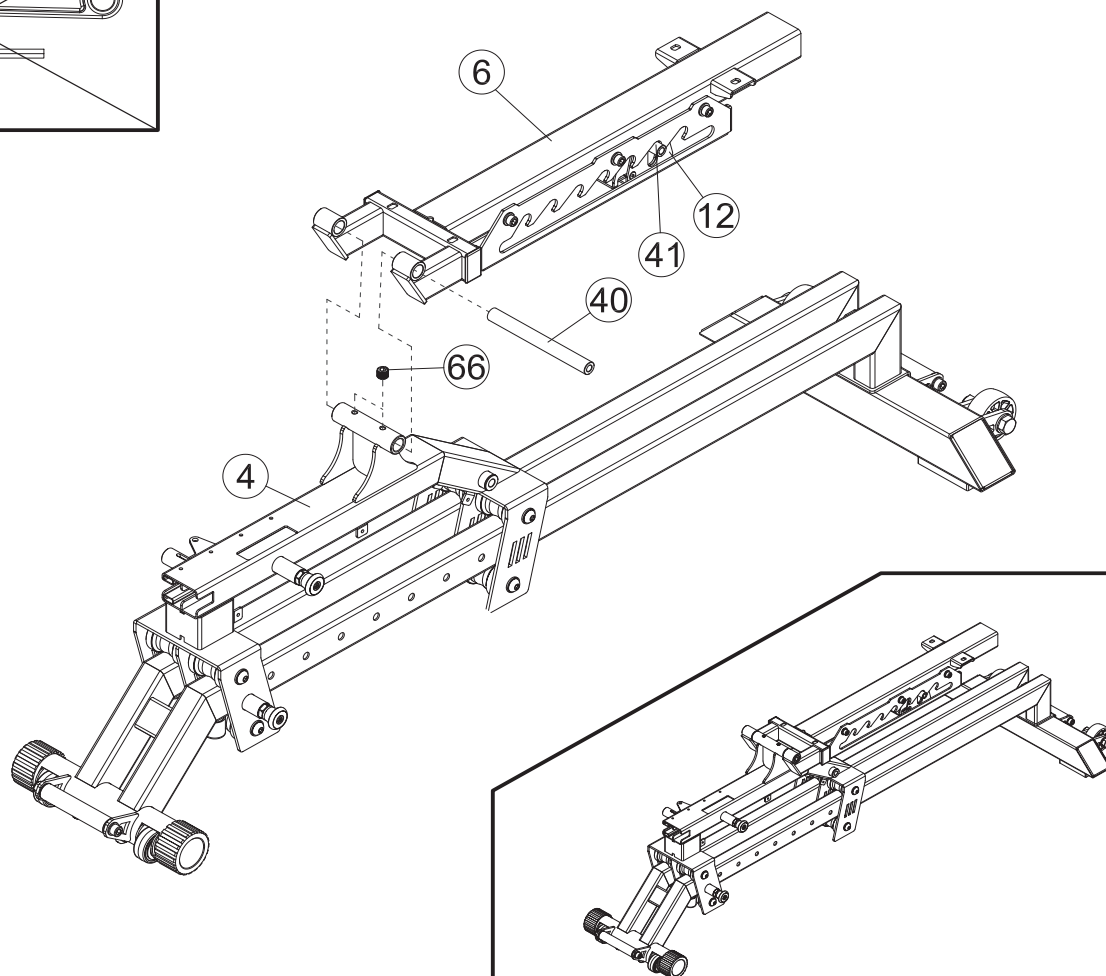
STEP 3-1



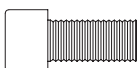
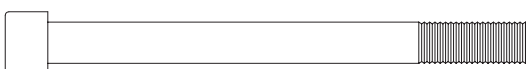
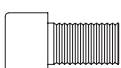
STEP 3-2

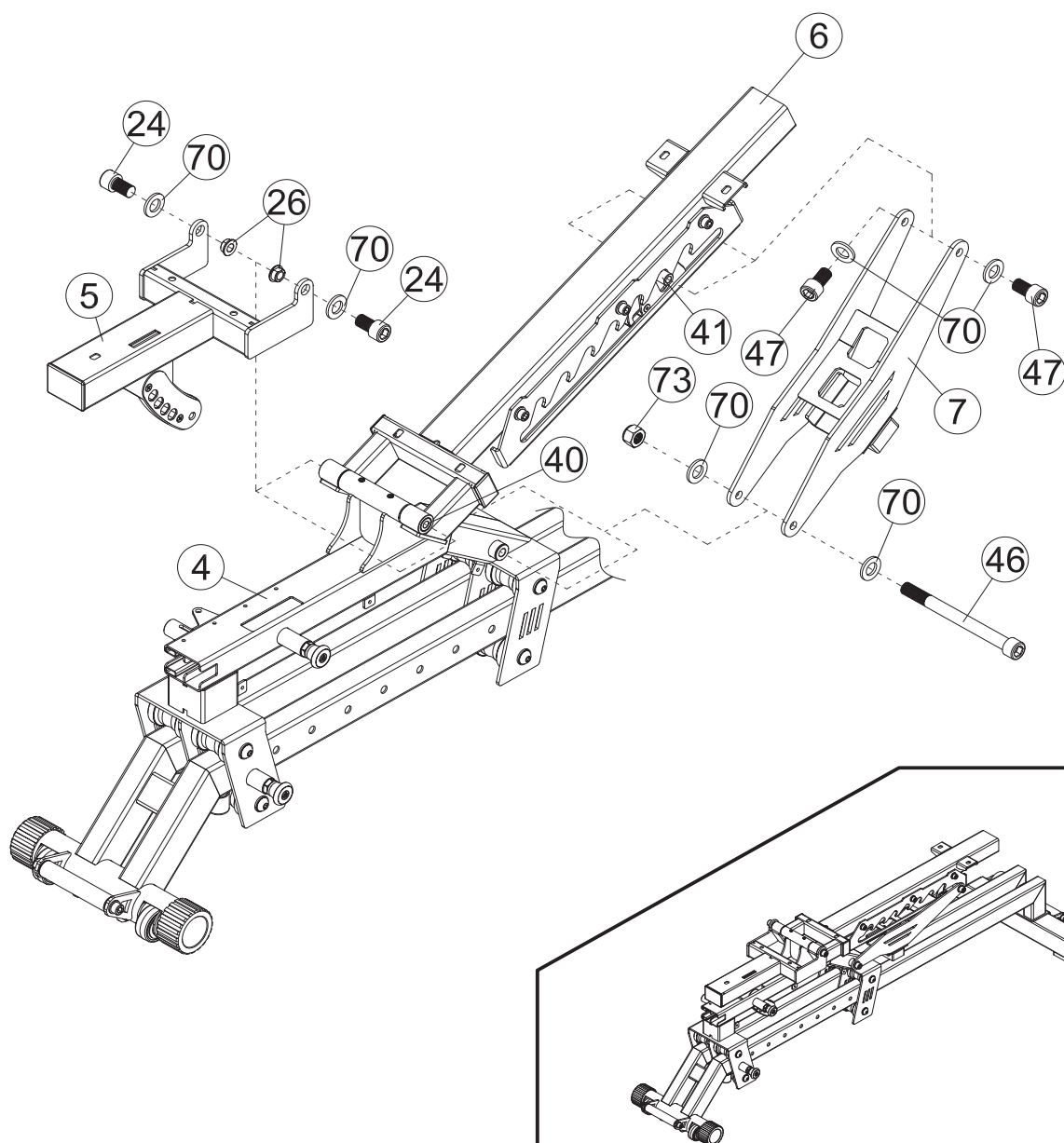
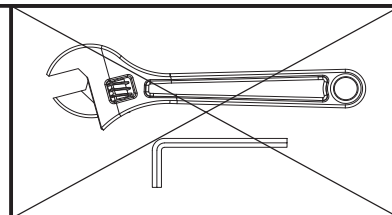


STEP 3-3

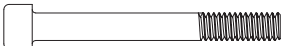


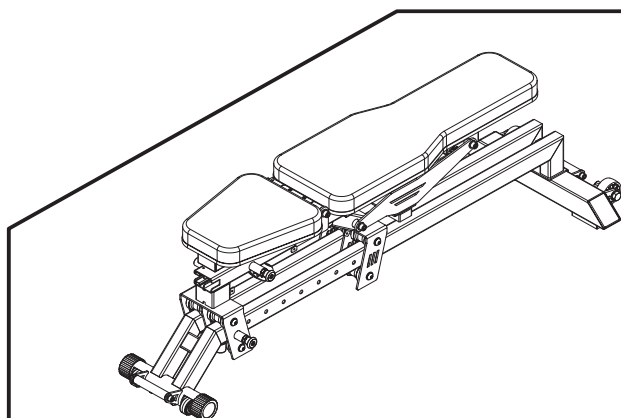
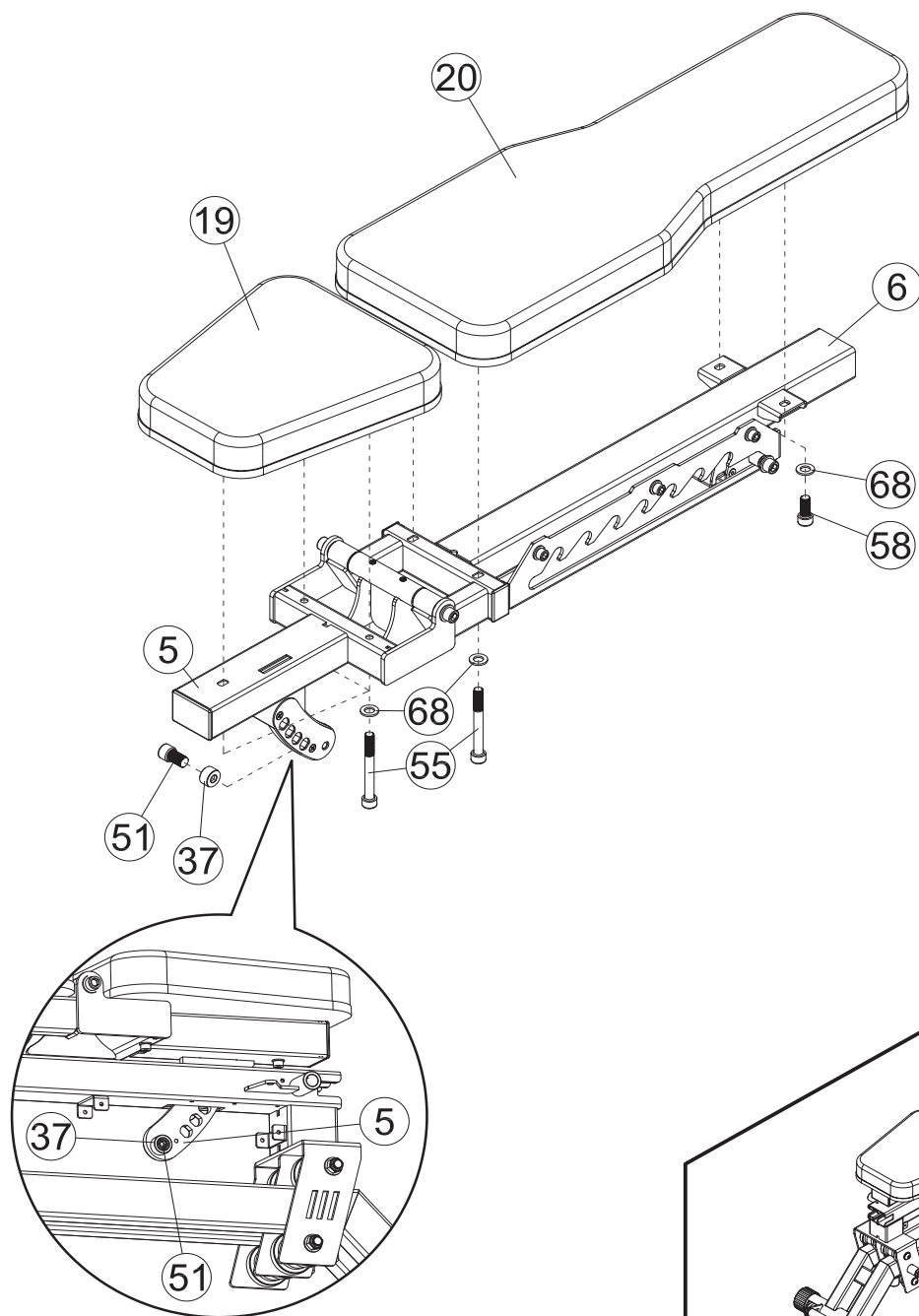
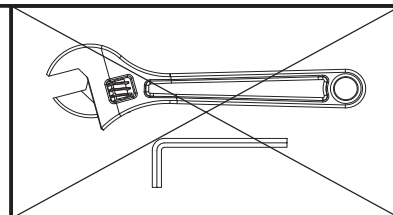
SCHRITT 4

- (24)  ×2 M12×25 (26)   ×2 Ø25×Ø20×Ø12.2×10
 (46)  ×1 M12×135 (70)   ×6 Ø12
 (47)  ×2 M12×20 (73)   ×1 M12



SCHRITT 5

- | | | | | | |
|----|---|---------------|----|---|----------|
| 37 |  | ×1 Ø25×Ø11×14 | 58 |  | ×2 M8×20 |
| 51 |  | ×1 M10×16 | 68 |  | ×7 Ø8 |
| 55 |  | ×5 M8×70 | | | |



SCHRITT 6

60

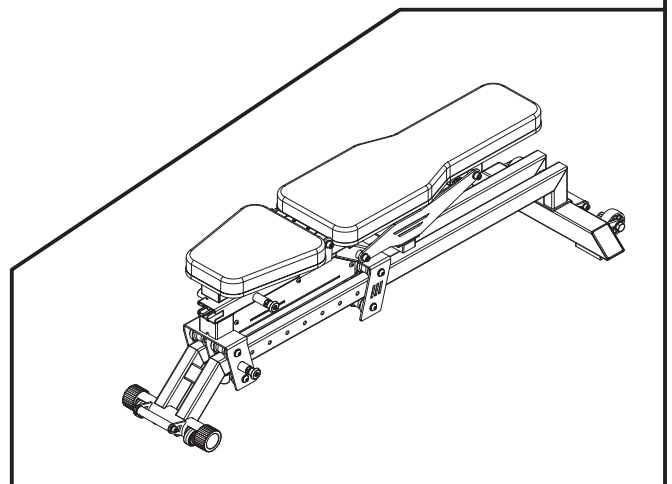
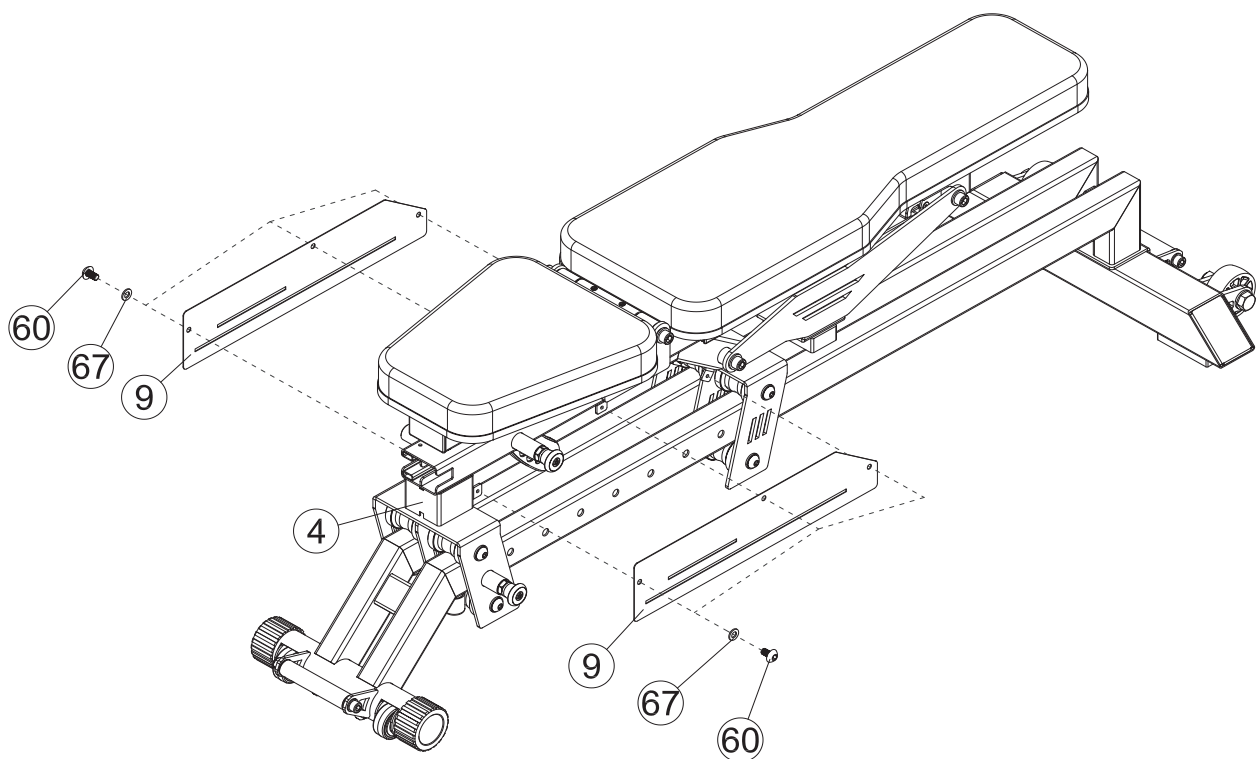
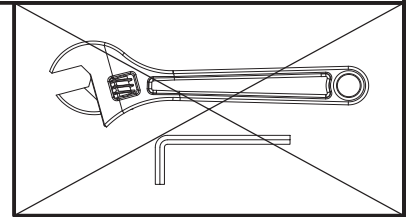


×6 M6×10

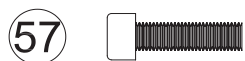
67



×6 Ø6



SCHRITT 7



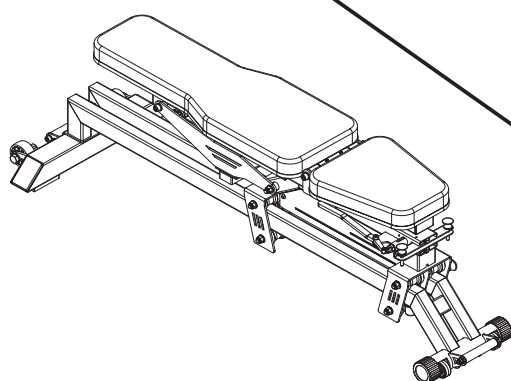
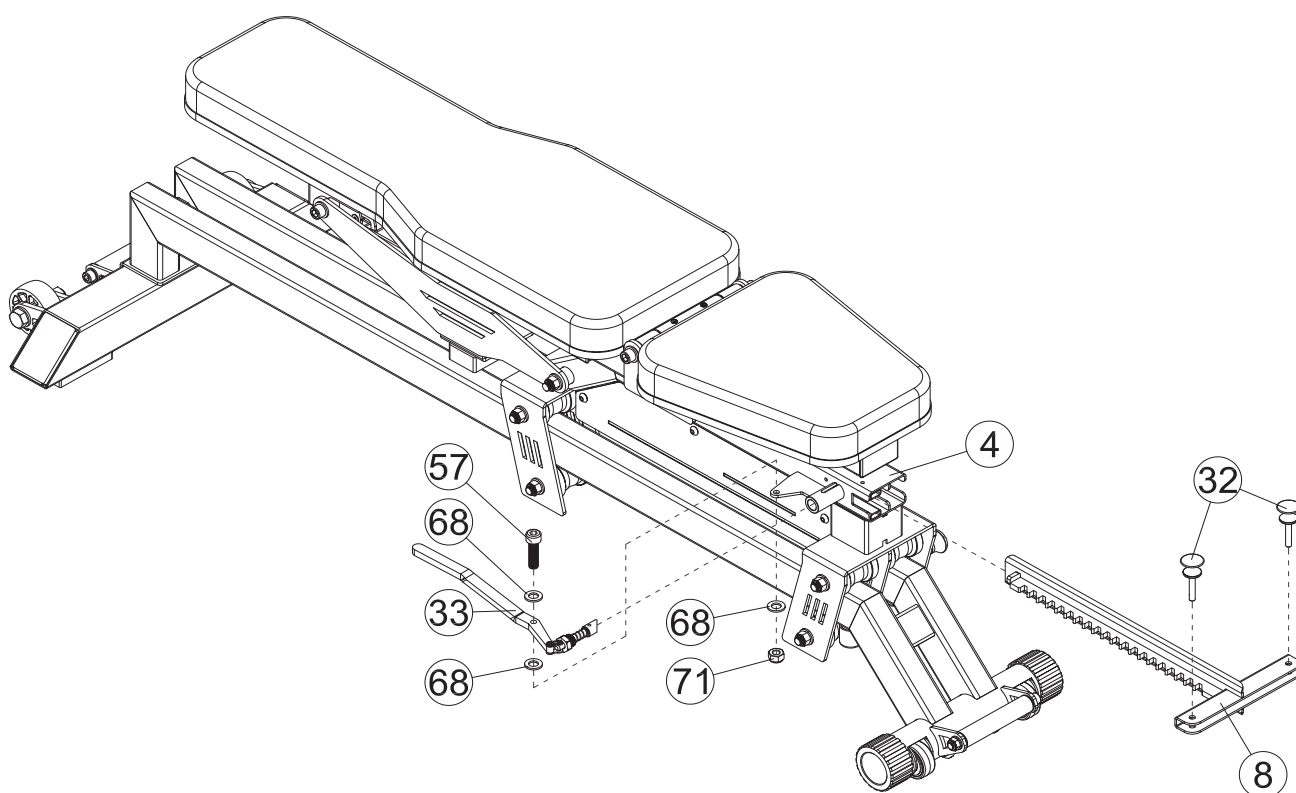
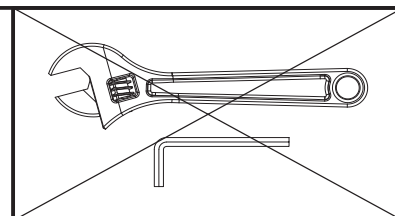
×1 M8×30



×1 M8



×3 Ø8



SCHRITT 8



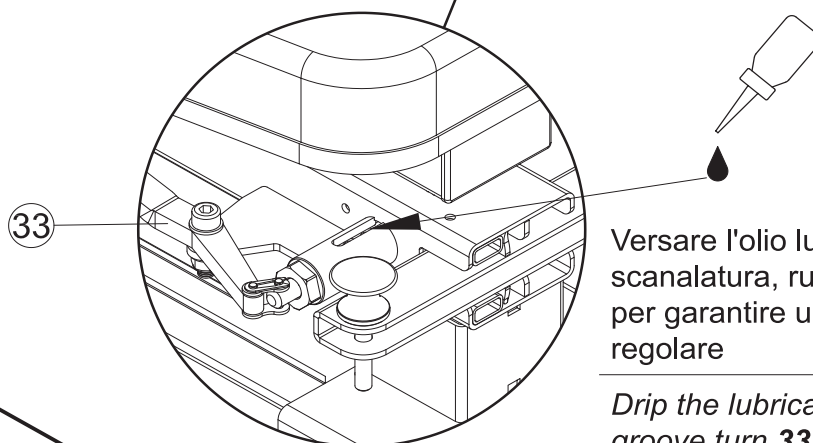
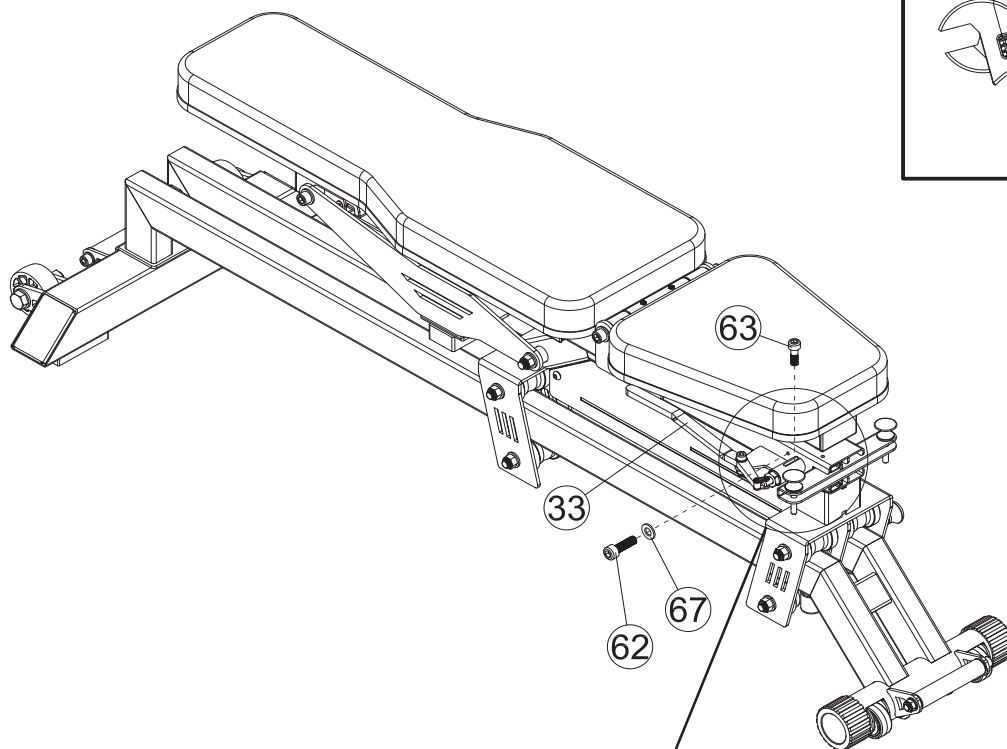
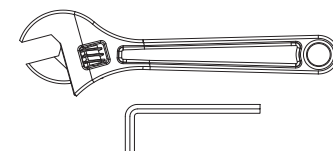
×1 M6×20



×1 Ø6

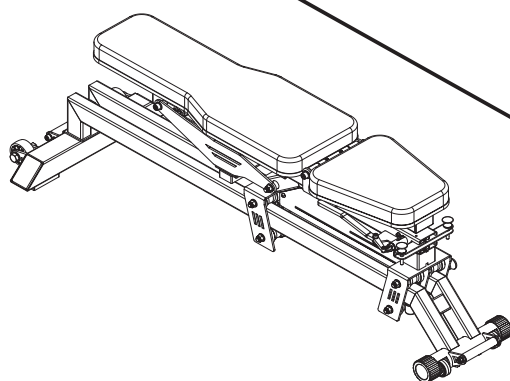


×1 M5×20

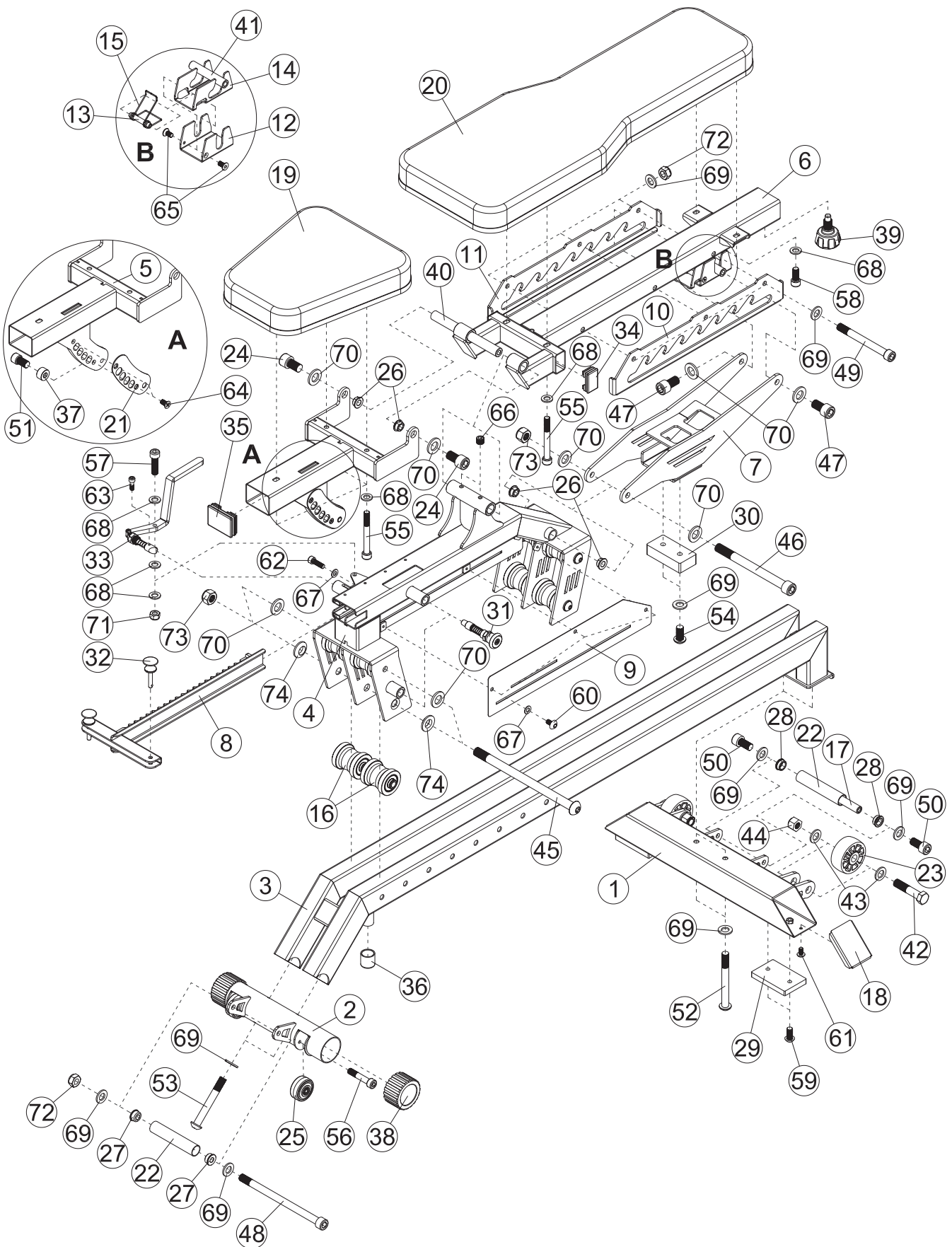


Versare l'olio lubrificante nella scanalatura, ruotare la leva **33** per garantire una distribuzione regolare

*Drip the lubricating oil into the groove turn **33** to ensure smooth sliding*



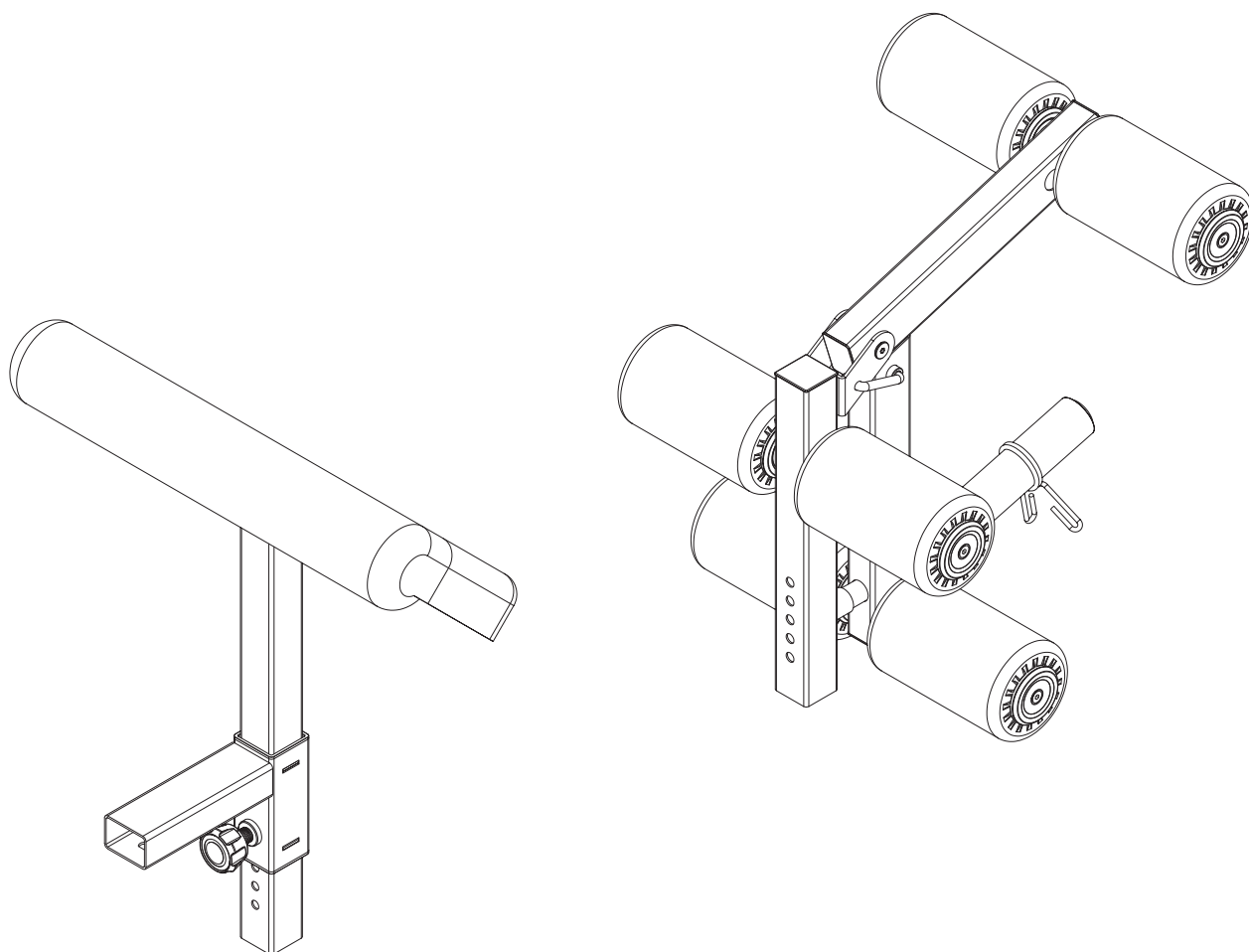
EXPLOSIONSZEICHNUNG – (BENCHASX9.5)



TEILELISTE – (BENCHASX9.5)

Pos.	Beschreibung	Menge	Pos.	Beschreibung	Menge
1	Hintere Auflagegestange	1	56	Innensechskantschraube M8x40	2
2	Vordere Auflagegestange	1	57	mm Innensechskantschraube	1
3	Rohre mit Führungsschienen	1	58	M8x30 mm	2
4	Schieberahmen	1	59	Innensechskantschraube M8x20	4
5	Sitzträgerrahmen	1	60	mm Innensechskantschraube	6
6	Rückenpolster-Trägerrahmen	1	61	M8x16 mm	2
7	Neigbare Rückenpolsterstütze	1	62	Innensechskantschraube M6x10	1
8	Teleskop-Verbindungsarm	1	63	mm Innensechskantschraube	1
9	Abdeckung Führungen	2	64	M5x10 mm	2
10	Platte links mit Rastungen Rückenpolster	1	65	Innensechskantschraube M6x20	2
11	Platte rechts mit Rastungen Rückenpolster	1	66	mm Innensechskantschraube	2
12	Gleitstück 90x66x54x3 mm	1	67	M5x20 mm	2
13	Achse Gleitstück Ø10x59xM6 mm	1	68	Innensechskantschraube M6x13	7
14	Gleitstück 115x58x51x3 mm	1	69	mm Innensechskantschraube	10
15	Feder	1	70	M6x12 mm Gewindestift M8x6 mm	16
16	Laufrolle Rahmen Ø57x78.5 mm	8	71	Unterlegscheibe Ø6 mm	10
17	Achse Ø16x130xM10 mm	1	72	Unterlegscheibe Ø8 mm	1
18	Rechteckige Abdeckkappe	2	73	Unterlegscheibe Ø10 mm	4
19	Sitz	1	74	Unterlegscheibe Ø12 mm Mutter	5
20	Rückenpolster	1	-	M8 Mutter M10 Mutter M12	4
21	Lochplatte Sitzneigung	1	-	Kugelscheibe Ø12 mm	1
22	Zylinderachse Ø25x2x125 mm	2	-	Innensechskantschlüssel 10#	1
23	Transportrad hinten Ø76x35 mm	2	-	Innensechskantschlüssel 8#	1
24	Innensechskantschraube M12x25 mm	2	-	Innensechskantschlüssel 6#	1
25	Transportrad vorne Ø50x28 mm	2	-	Innensechskantschlüssel 5#	1
26	Buchse Ø25xØ20xØ12.2x10 mm	4	-	Innensechskantschlüssel 4#	1
27	Buchse Ø25xØ10,5x12 mm	2			
28	Buchse Ø25xØ22xØ16x10 mm	2			
29	Gummiauflage 65x100x12	2			
30	Gummipuffer 100x50x25	1			
31	Rastbolzen Sitzverstellung	2			
32	Sicherungsbolzen Teleskoparm	2			
33	Hebel Ver-/Entriegelung Schieberahmen	1			
34	Rechteckstopfen 30x50 mm	2			
35	Rechteckstopfen 70x50 mm	1			
36	Gummianschlag Ø30xØ25x30 mm	2			
37	Gummianschlag Ø25xØ11x14 mm	1			
38	Rundstopfen Ø60 mm	2			
39	Feststellknopf Rückenpolster	1			
40	Achse Ø20x194 mm	1			
41	Achse Ø18x100 mm	1			
42	Schraube M16x75 mm	2			
43	Unterlegscheibe Ø16 mm	4			
44	Mutter M16	2			
45	Innensechskantschraube M12x195 mm	4			
46	Innensechskantschraube M12x135 mm	1			
47	Innensechskantschraube M12x20 mm	2			
48	Innensechskantschraube M10x155 mm	1			
49	Innensechskantschraube M10x95 mm	3			
50	Innensechskantschraube M10x20 mm	2			
51	Innensechskantschraube M10x16 mm	1			
52	Innensechskantschraube M10x90 mm	2			
53	Innensechskantschraube M10x75 mm	2			
54	Innensechskantschraube M10x20 mm	2			
55	Innensechskantschraube M8x70 mm	5			

ARM CURL / LEG CURL FÜR BANK – (B70-CURL)

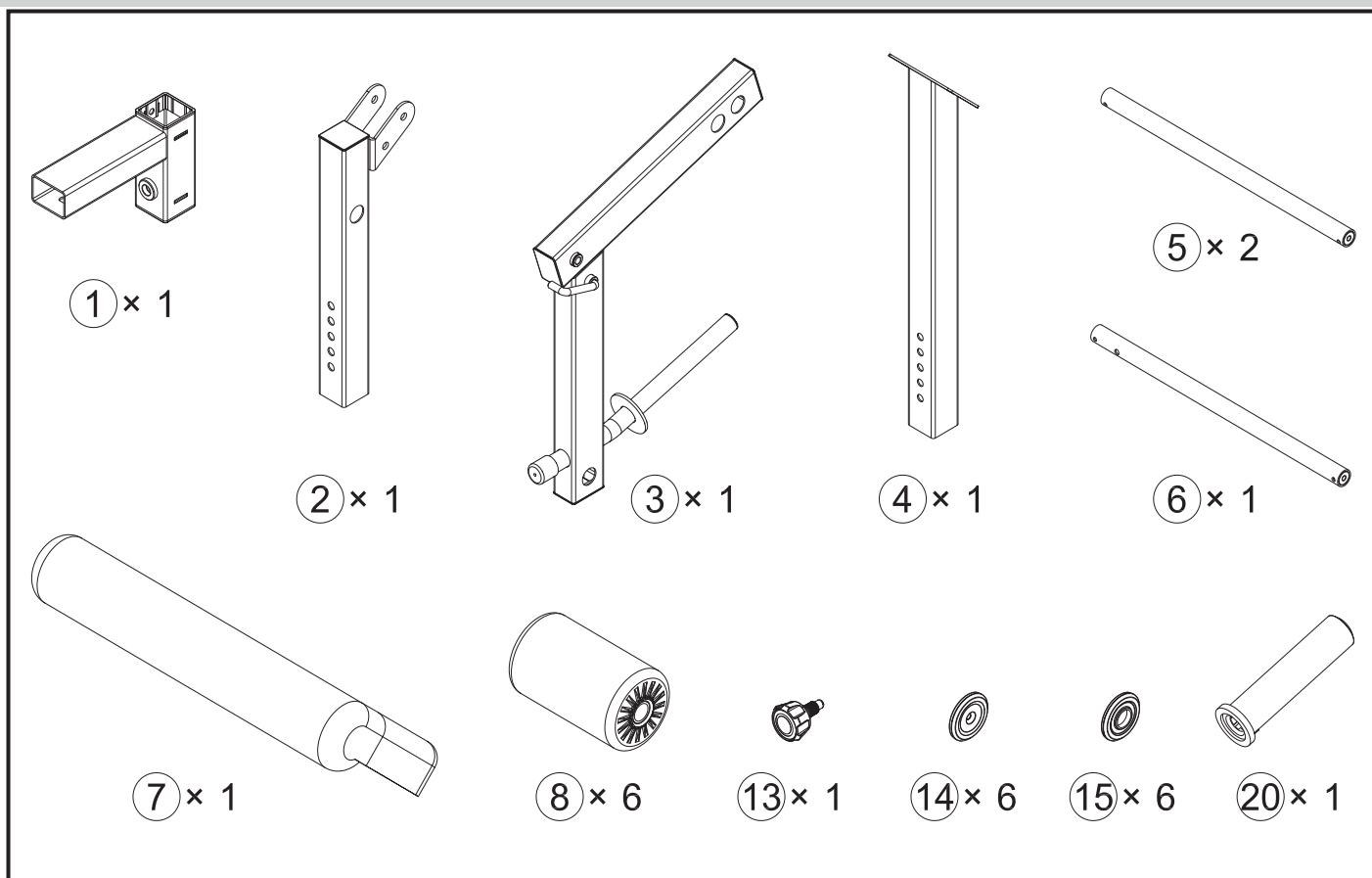


**Optionales Zubehör für BANK BENCHASX9.5
(Code: ALC-BENCHASX9.5)**

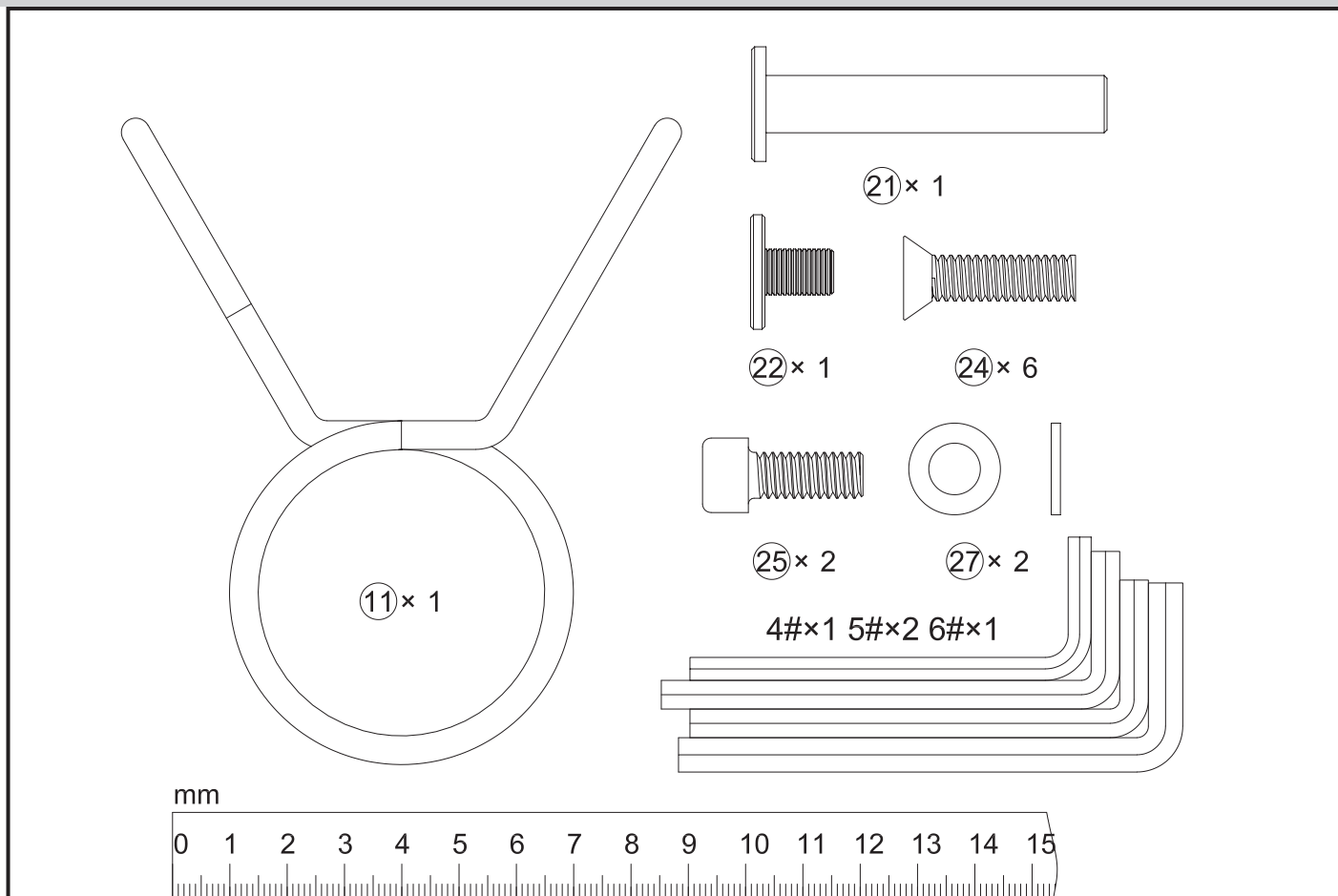
TECHNISCHE DATEN

VERPACKUNGSMASSE (LxTxH)	770x465x300 mm
RAHMEN	Stahlvierkantrohr: 50 x 50 – Wandstärke 2.0 mm, 60 x 60 – Wandstärke 2.0 mm, 40 x 60 – Wandstärke 2.0 mm
VERSTELLUNG BEINHEBEL	verstellbar in 5 Positionen
GEWICHT MIT VERPACKUNG	17 kg
PRODUKTGEWICHT	14,4 kg
MAX. BELASTBARKEIT RAHMEN	60 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	160 kg
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-4 [2021] - EN ISO 20957-1 [2024] (Klasse S) Verordnungen: EU 2023/988 (GPSR)

MONTAGETEILE

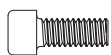


KLEINTEILE FÜR DIE MONTAGE



SCHRITT 1

25

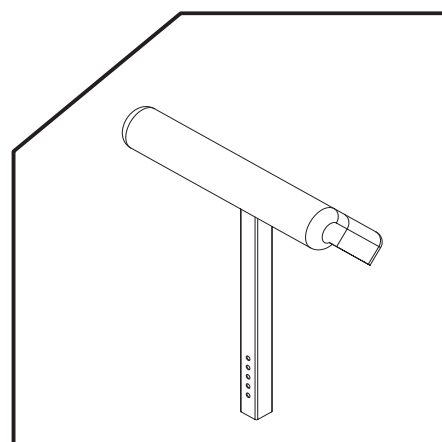
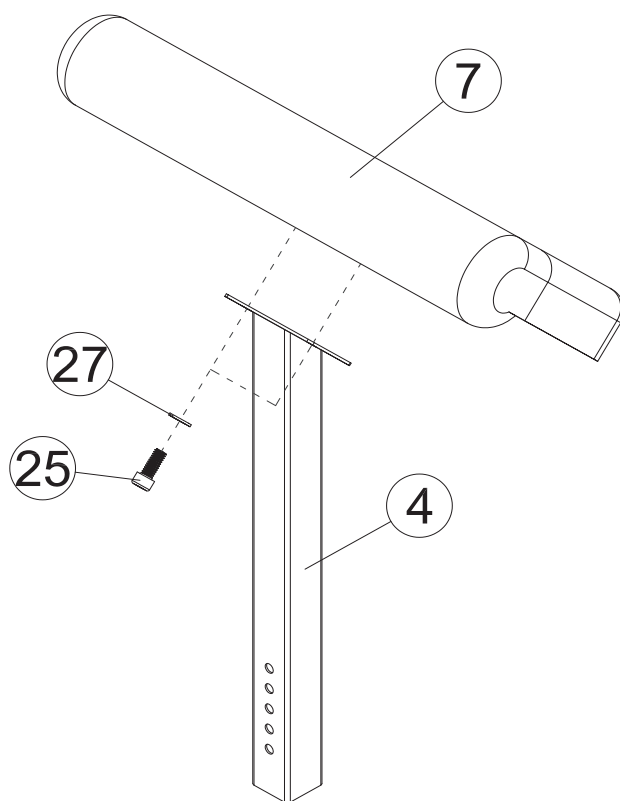
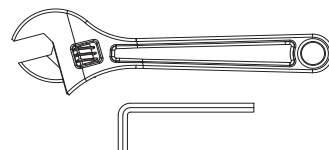


×2 M8×20

27

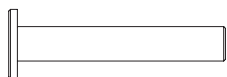


×2 Ø8



SCHRITT 2

21

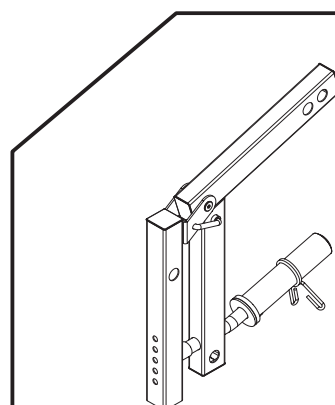
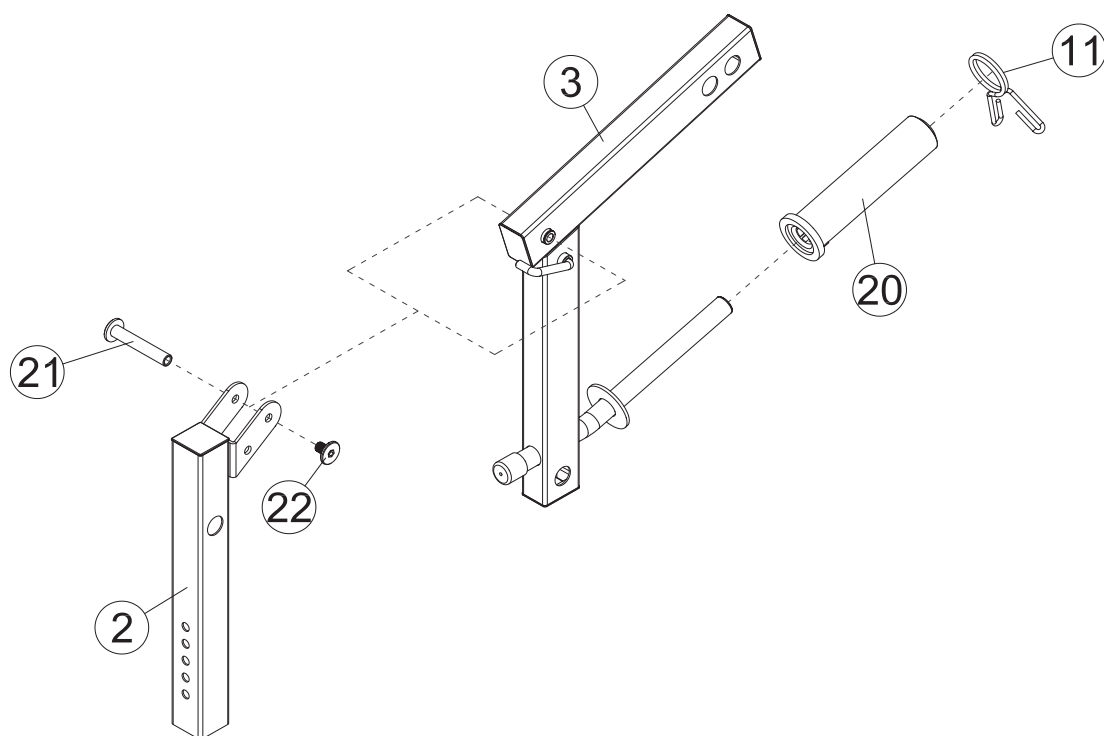
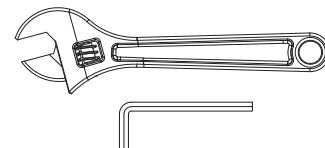


×1 Ø20×Ø10×M8×59.5

22



×1 Ø20×M8×12

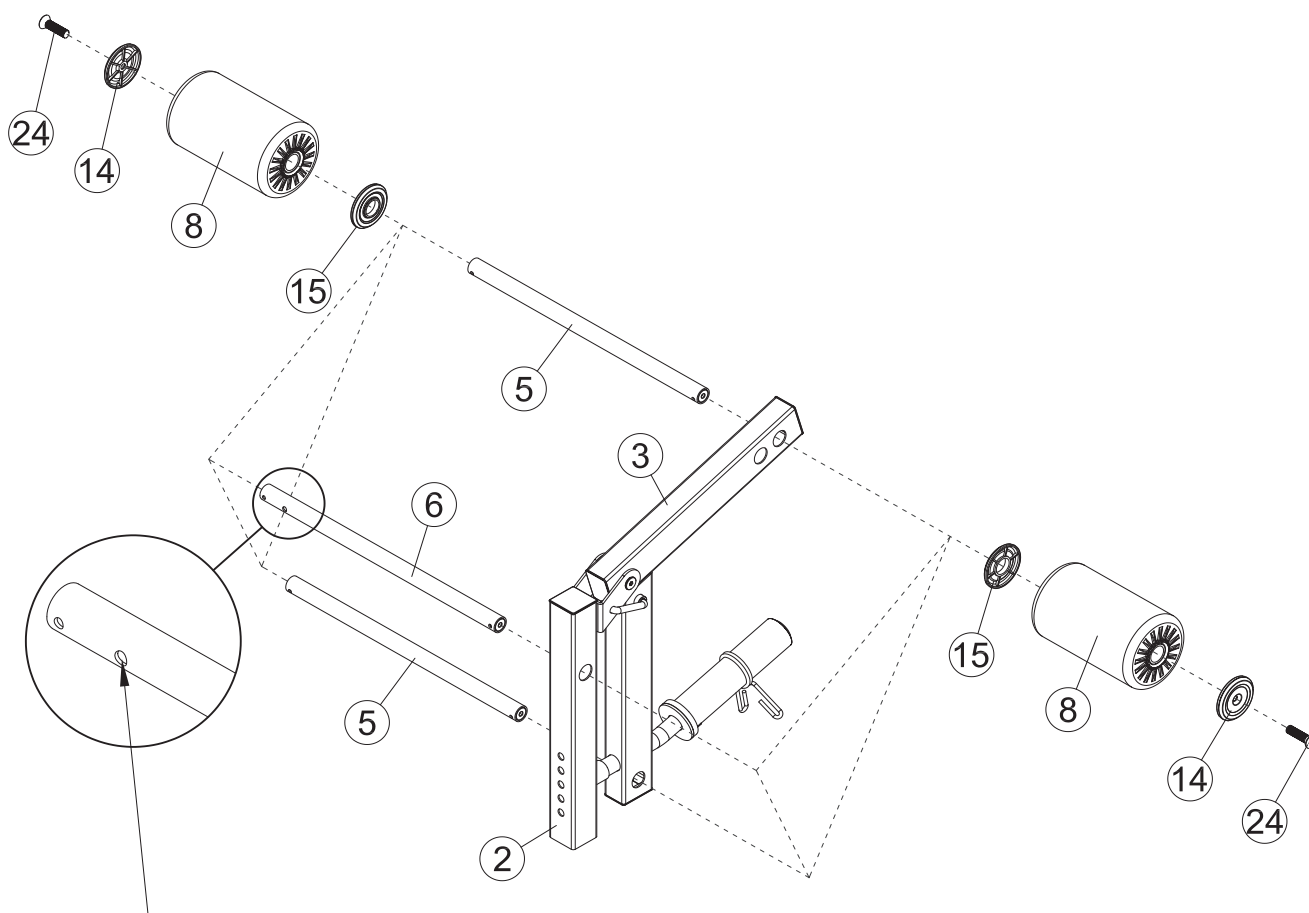
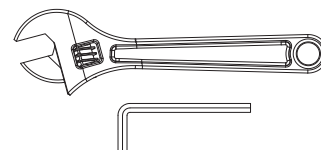


SCHRITT 3

24

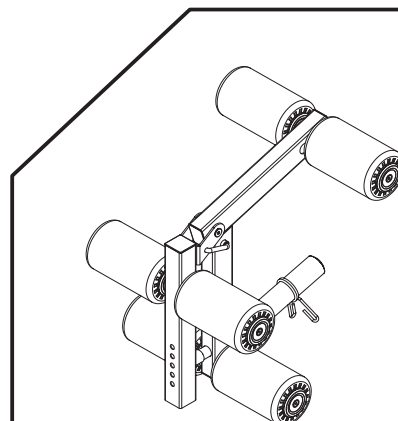


×6 M8×30

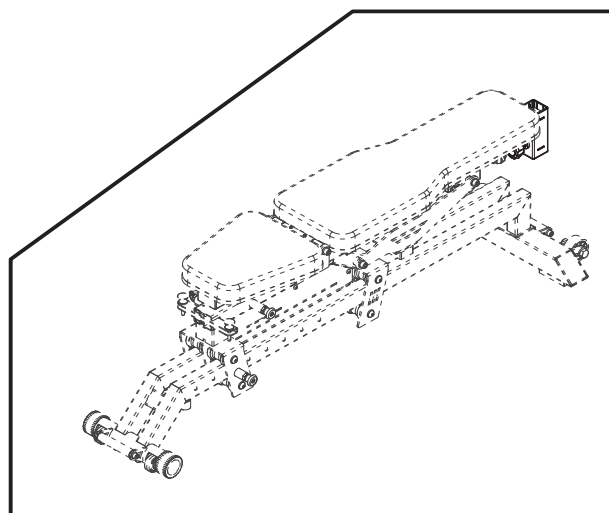
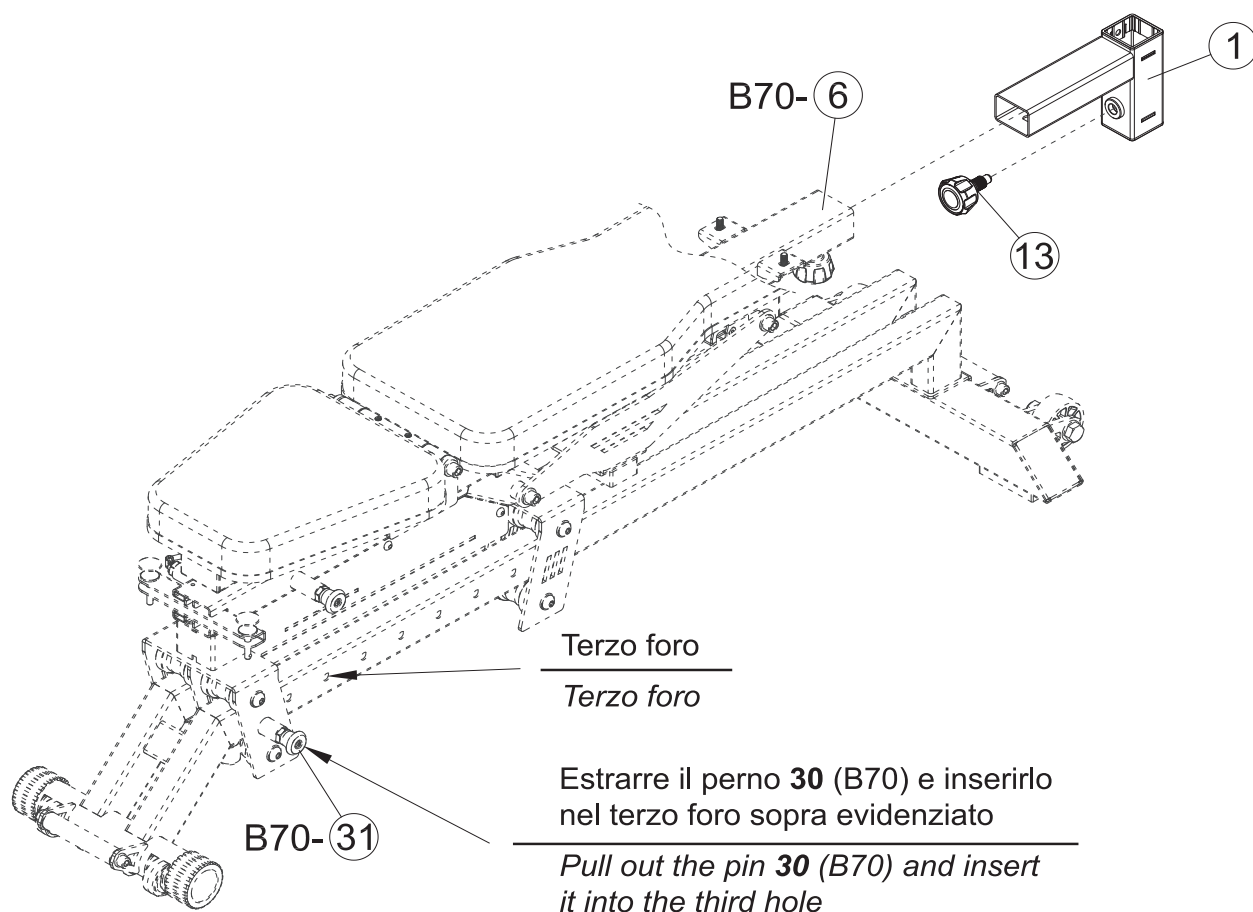


6 - Albero cilindrico con foro
5 - Albero cilindrico senza foro

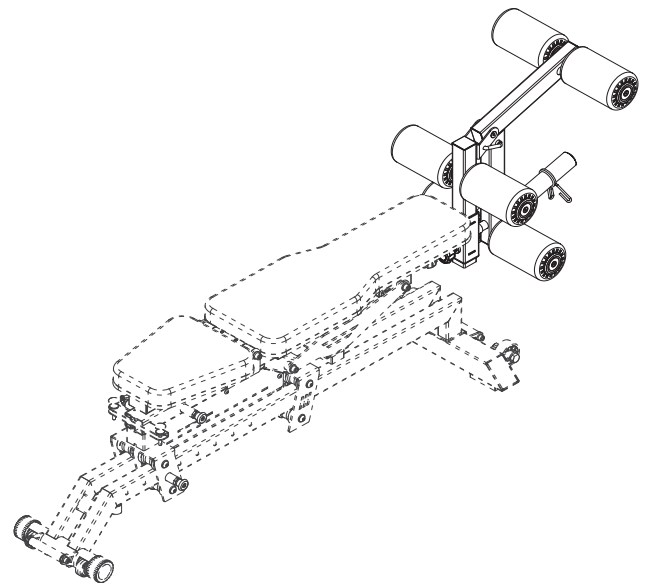
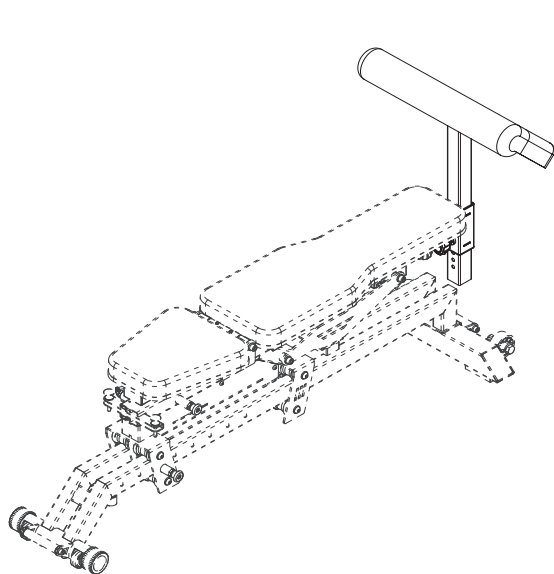
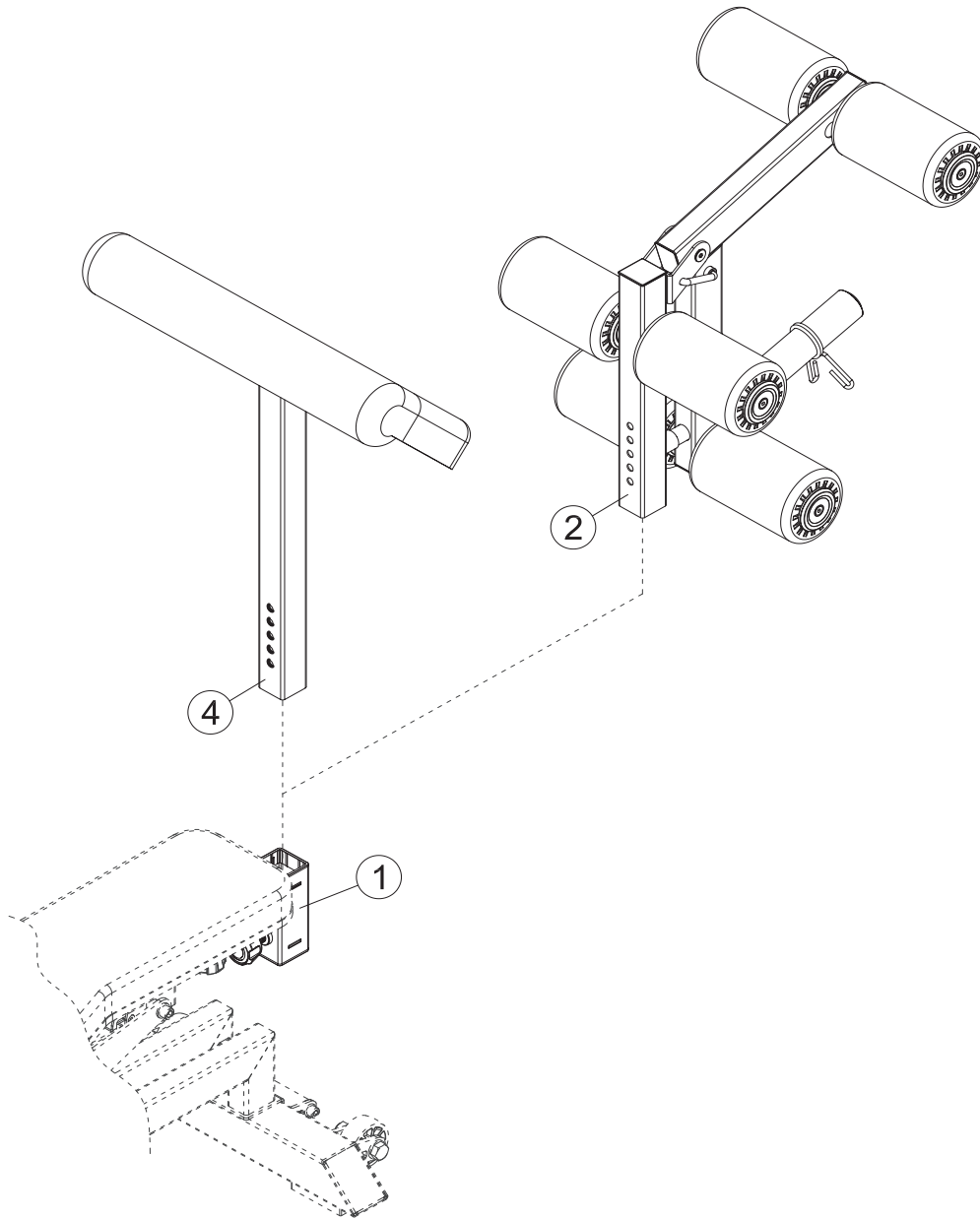
6 - Foam shaft with hole
5 - Foam shaft without hole



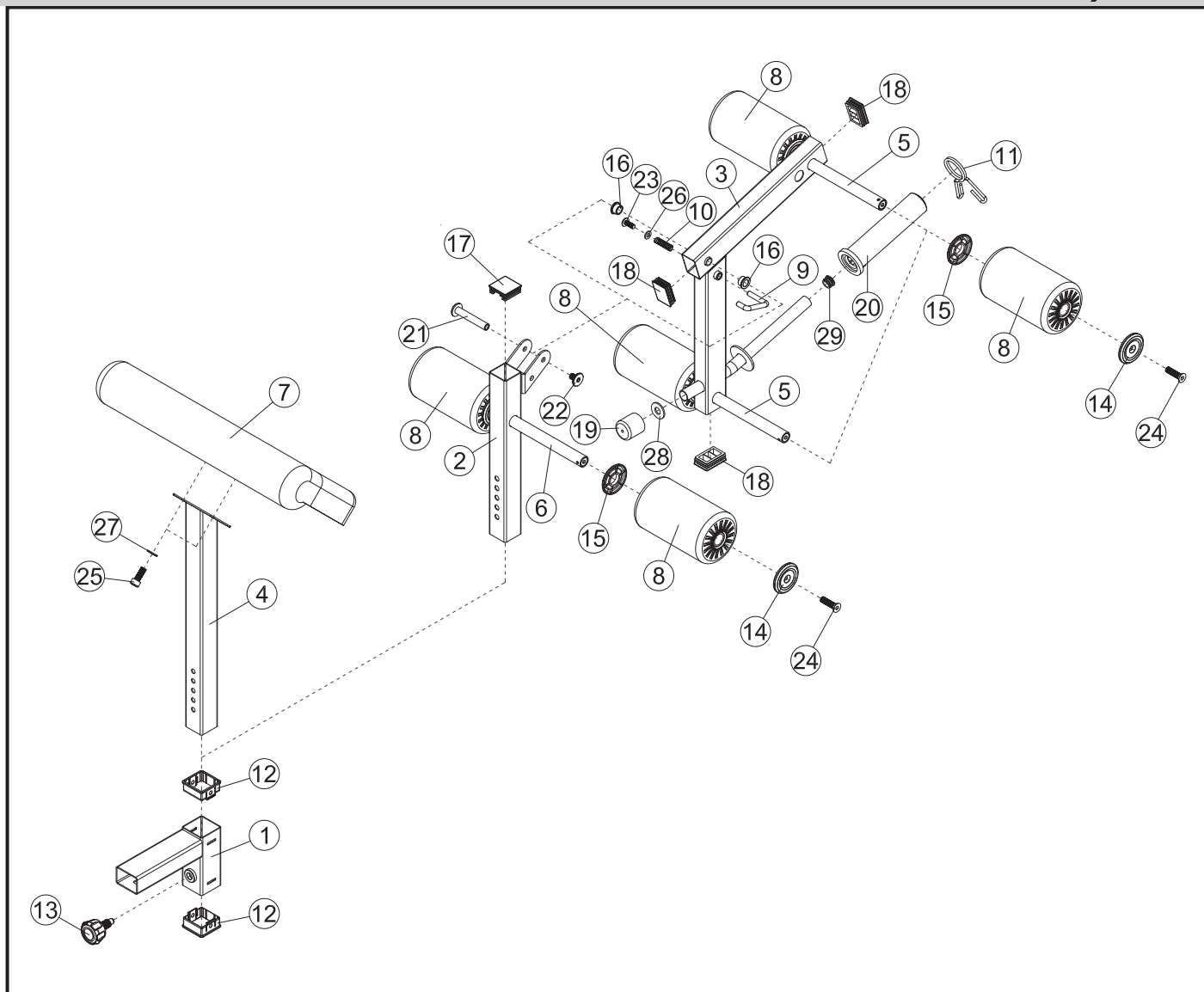
SCHRITT 4



SCHRITT 5

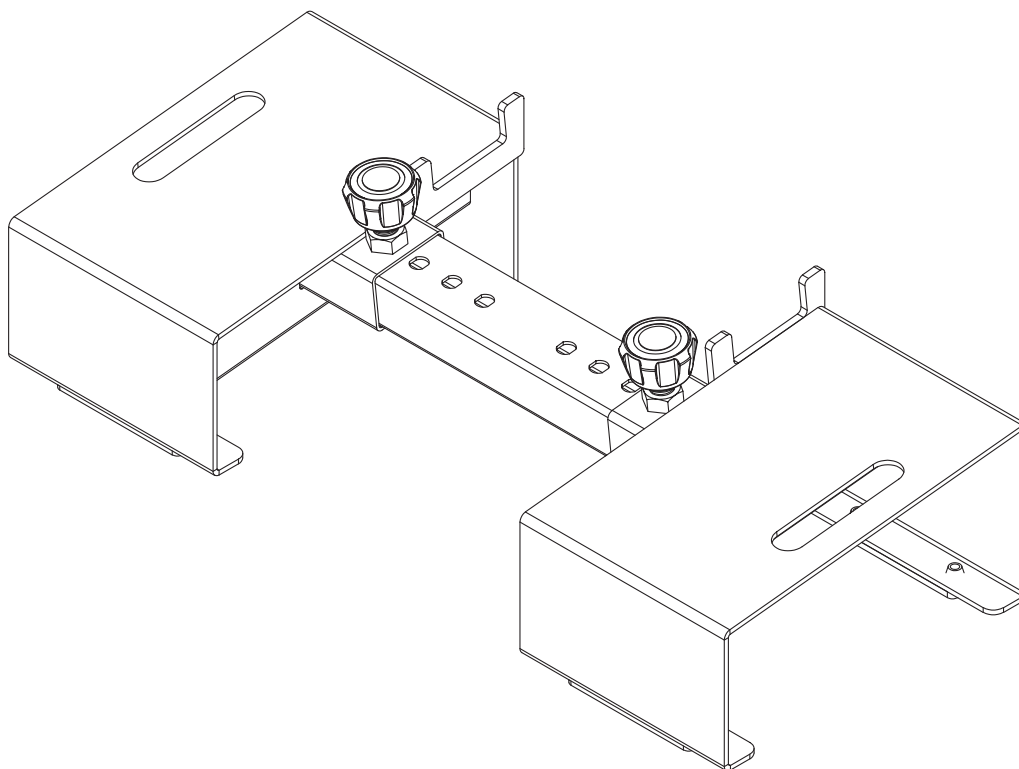


EXPLOSIONSZEICHNUNG UND ERSATZTEILLISTE – (ALC-BENCH SX9.5)



Pos.	Beschreibung	Menge	Pos.	Beschreibung	Menge
1	Schlitten Arm Curl	1	17	Vierkantstopfen 50x50 mm	1
2	Verstellbare Stützstange Leg Press	1	18	Rechteckstopfen 40x60 mm	3
3	Rahmen Leg Press	1	19	Gummianschlag Ø30xØ25x30 mm	1
4	Verstellbare Stützstange Arm Curl	1	20	Adapterbolzen für Olympia-	1
5	Rollenachse A	2	21	Hantelscheiben Schraube mit	1
6	Rollenachse B	1	22	Innengewinde Ø20xØ10xM8x59,5 mm	1
7	Polster Arm Curl 590x310x70 mm	1	23	Flachkopf-Innensechskantschraube	1
8	Schaumstoffrolle Ø120xØ22x205 mm	6	24	Ø20xM8x12 mm Schraube M6x16 mm	6
9	U-Bolzen	1	25	Senkkopf-Innensechskantschraube	2
10	Feder Ø12xØ1,2x55 mm	1	26	M8x30 mm Innensechskantschraube	1
11	Hantelverschluss	1	27	M8x20 mm Unterlegscheibe Ø6 mm	2
12	Gleithülse 60x2x50x23,5 mm	2	28	Unterlegscheibe Ø8 mm Unterlegscheibe	1
13	Drehknopf mit Rastbolzen	1	29	Ø15xØ11x2 mm Rundstopfen Ø25 mm	1
14	Rollensicherungsscheibe Ø70xØ9x8,5 mm	6	-	Innensechskantschlüssel 6#	1
15	Rollensicherungsscheibe Ø70xØ26x9,5 mm	6	-	Innensechskantschlüssel 5#	2
16	Buchse Ø18xØ14xØ10,2x9 mm	2	-	Innensechskantschlüssel 4#	1

KREUZHEBE-PLATTFORM – (B70)FP)

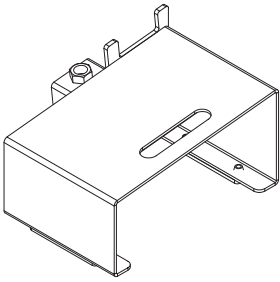


**Optionales Zubehör für BANK BENCHASX9.5
(Code: DL-BENCHASX9.5)**

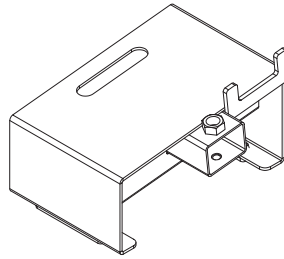
TECHNISCHE DATEN

VERPACKUNGSMASSE (LxTxH)	535 x 370 x 115 mm
RAHMEN	Stahlrechteckrohr: 40 x 80 – Wandstärke 2.0 mm, 50 x 70 – Wandstärke 2.5 mm, 44 x 64 – Wandstärke 2.5 mm
ABSTAND TRITTPLATTEN	verstellbar in 8 Positionen (Breite 510 ÷ 702 mm)
GEWICHT MIT VERPACKUNG	13,5 kg
PRODUKTGEWICHT MAX.	12,5 kg
BENUTZERGEWICHT	160 kg
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-4 [2021] - EN ISO 20957-1 [2024] (Klasse S) Verordnungen: EU 2023/988 (GPSR)

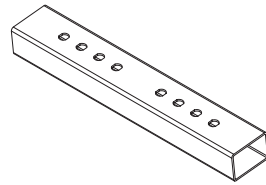
MONTAGETEILE



① × 1



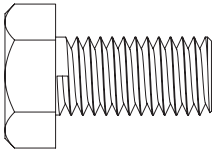
② × 1



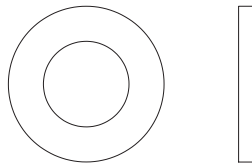
③ × 1



⑤ × 2

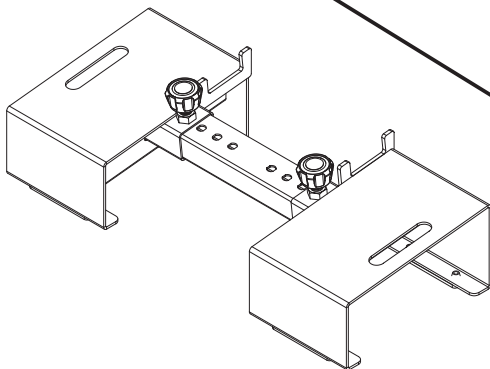
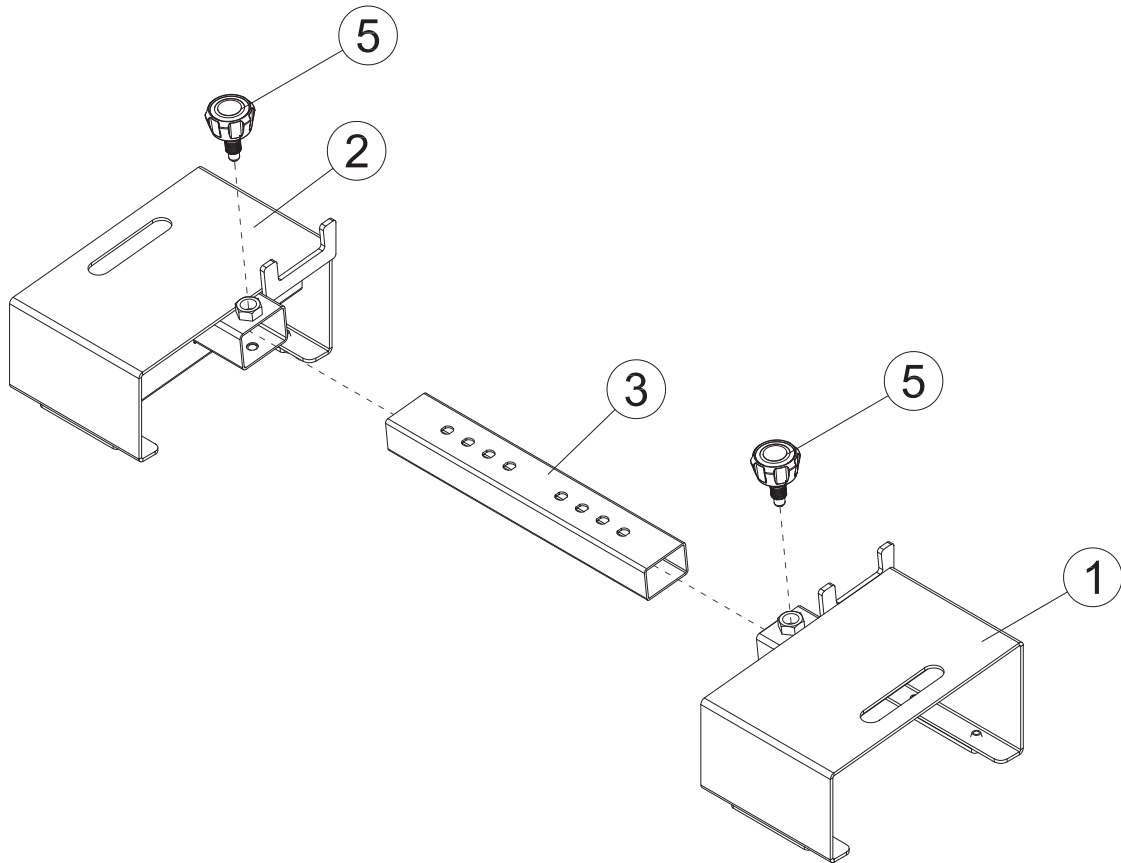


⑥ × 2



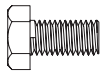
⑦ × 2

SCHRITT 1



SCHRITT 2

6

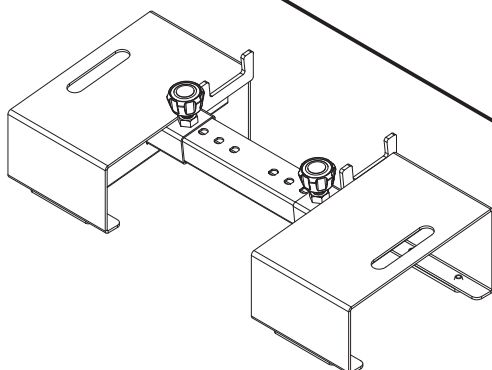
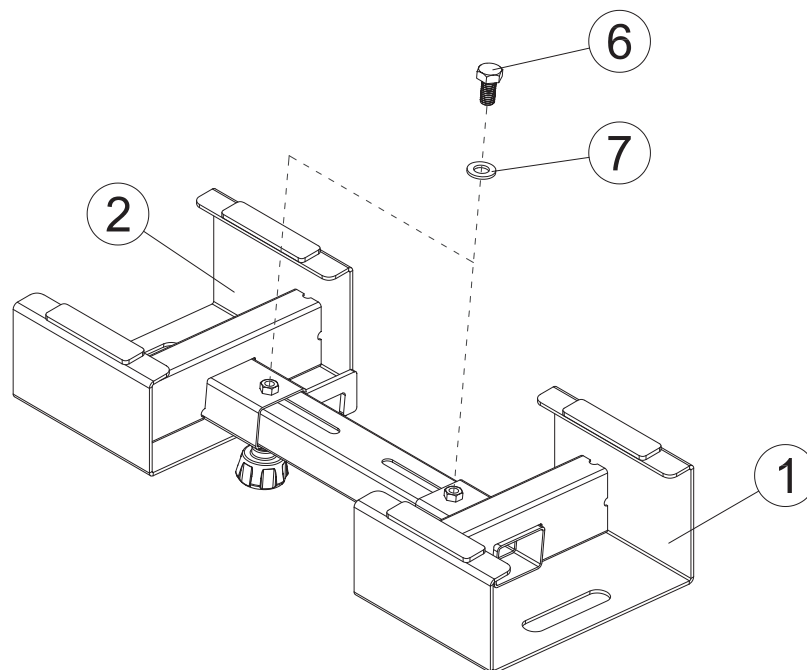
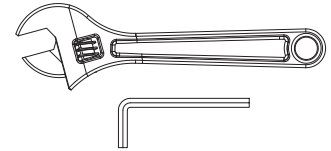


×2 M10×20

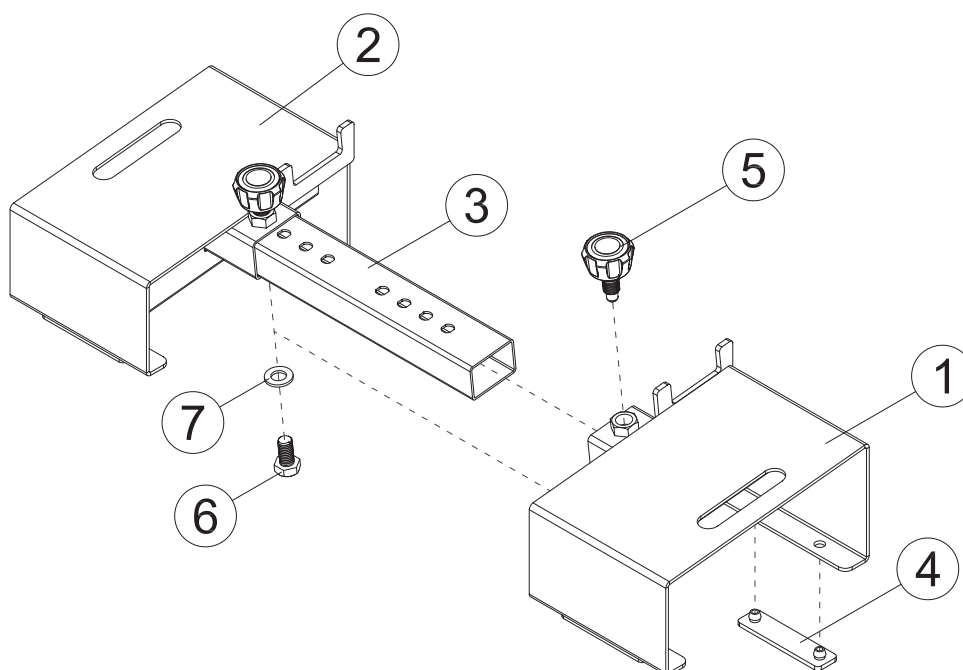
7



×2 Ø10



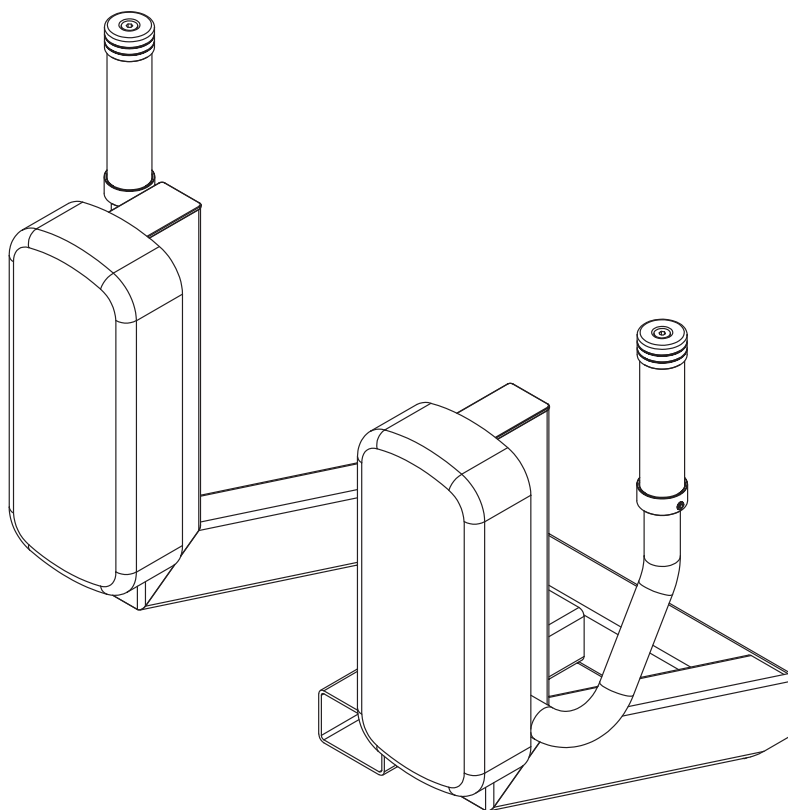
EXPLOSIONSZEICHNUNG UND ERSATZTEILLISTE – (DL-BENCHASX9.5)



Pos.	Beschreibung	Menge
1	Trittplatte links	1
2	Trittplatte rechts	1
3	Vierkantrohr mit Verstellbohrungen	1
4	Gummiprofil 120x30x5 mm	4

Pos.	Beschreibung	Menge
5	Drehknopf mit Rastbolzen M18xØ10 mm	2
6	Sechskantschraube M10x20 mm	2
7	Unterlegscheibe Ø10 mm	2

HACK SQUAT FÜR BANK – (B70-HACK))

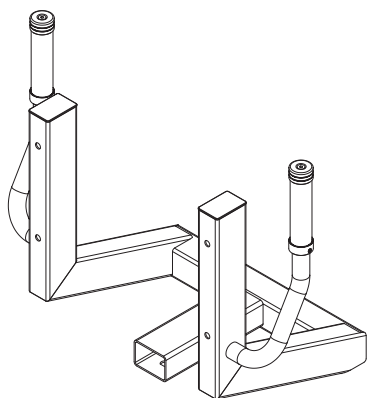


Optionales Zubehör für BANK BENCHASX9.5 (Code: HS-BENCHASX9.5)

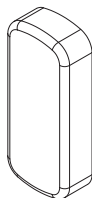
TECHNISCHE DATEN

VERPACKUNGSMASSE (LxTxH)	600x400x20 mm
RAHMEN	Stahlvierkanthrohr: 50 x 50 – Wandstärke 2.0 mm, 40 x 60 – Wandstärke 2.0 mm, 44 x 64 – Wandstärke 2.5 mm
VERSTELLUNGEN	verstellbar in 6 Positionen
GEWICHT MIT VERPACKUNG	10,3 kg
PRODUKTGEWICHT	7,1 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	160 kg
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-4 [2021] - EN ISO 20957-1 [2024] (Klasse S) Verordnungen: EU 2023/988 (GPSR)

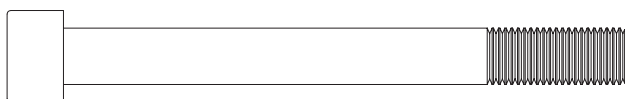
MONTAGETEILE



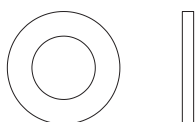
① × 1



② × 2



⑨ × 4



⑩ × 4



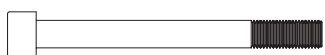
3# 4# 6# × 1

mm



SCHRITT 1

9

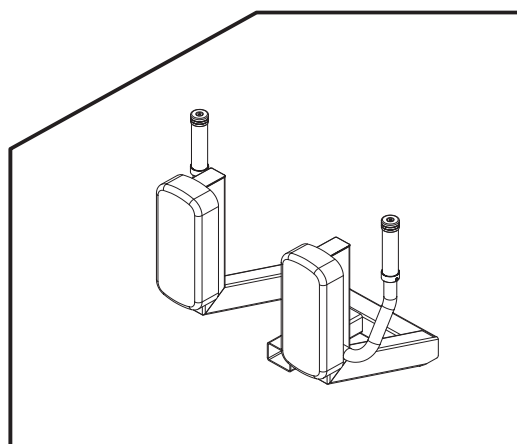
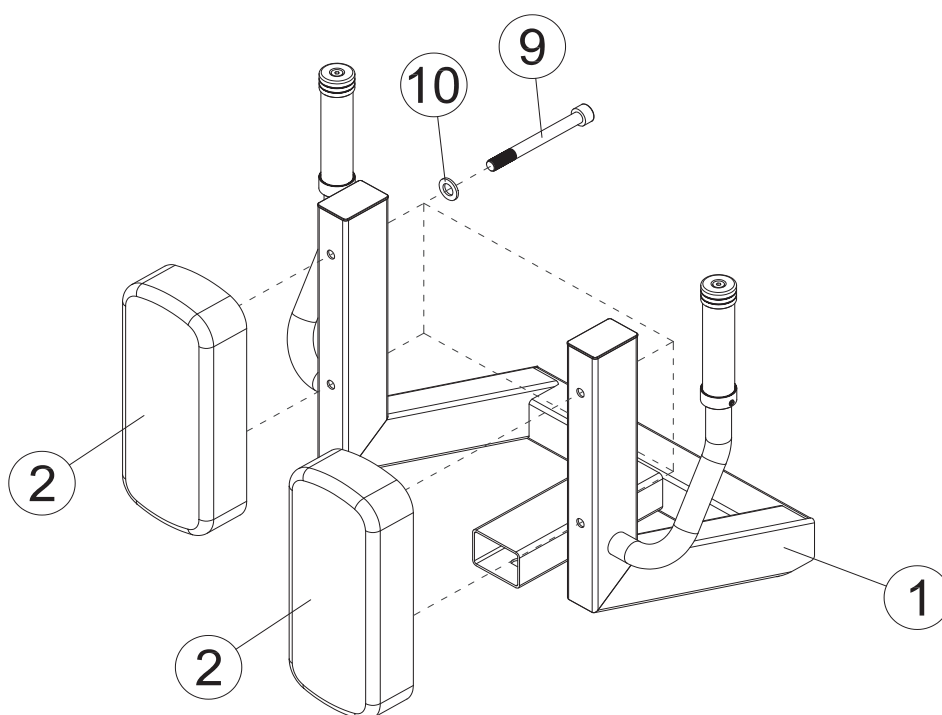
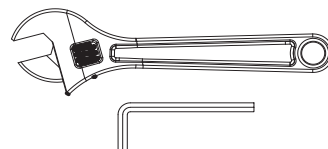


×4 M8×80

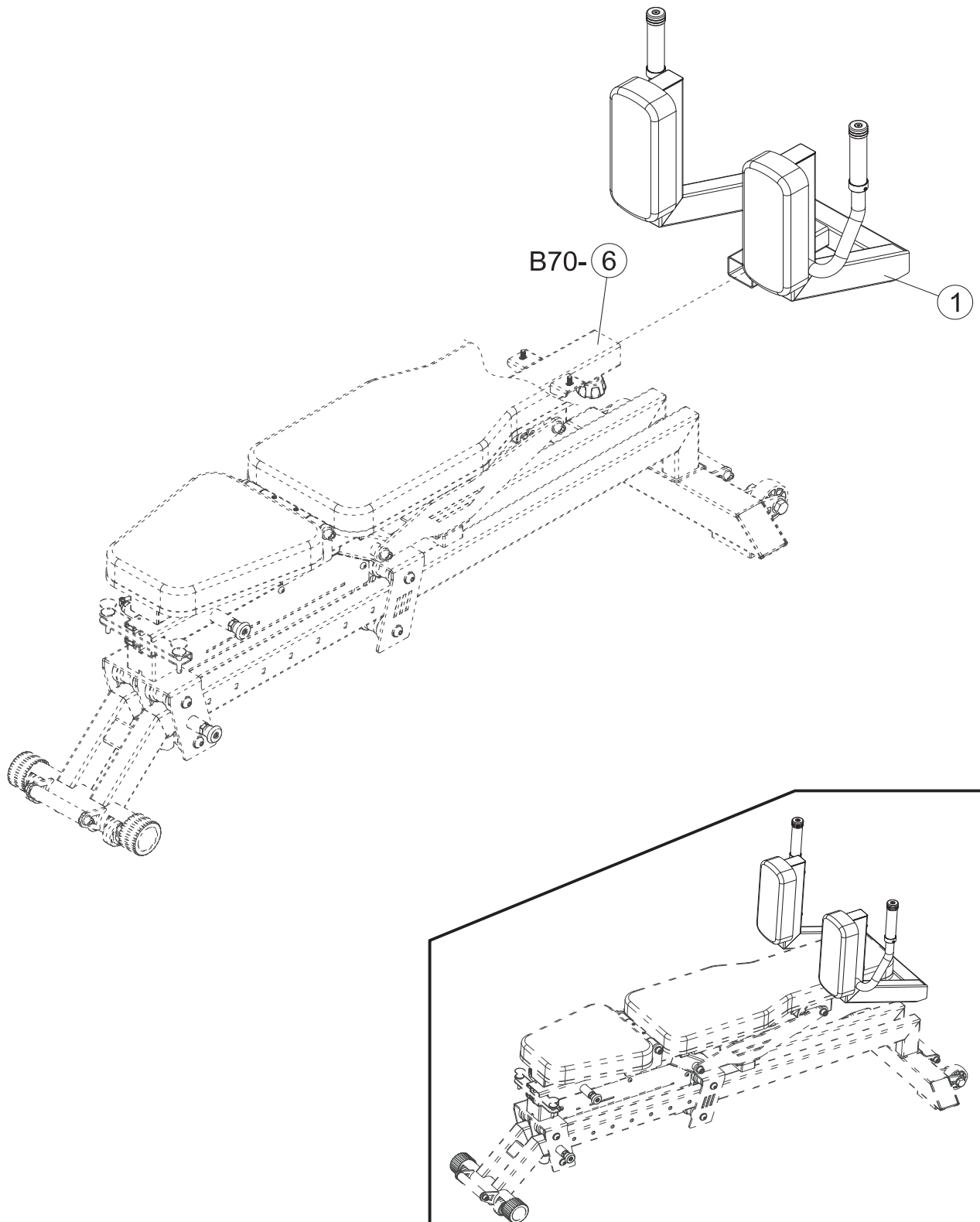
10



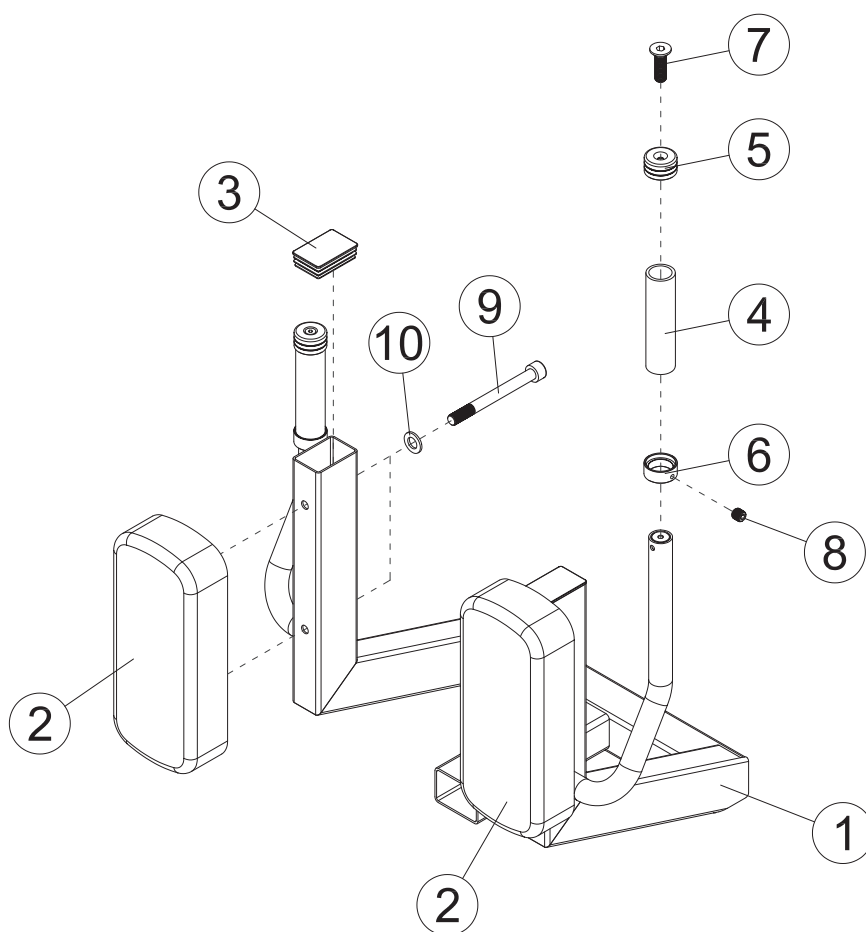
×4 Ø8



SCHRITT 2



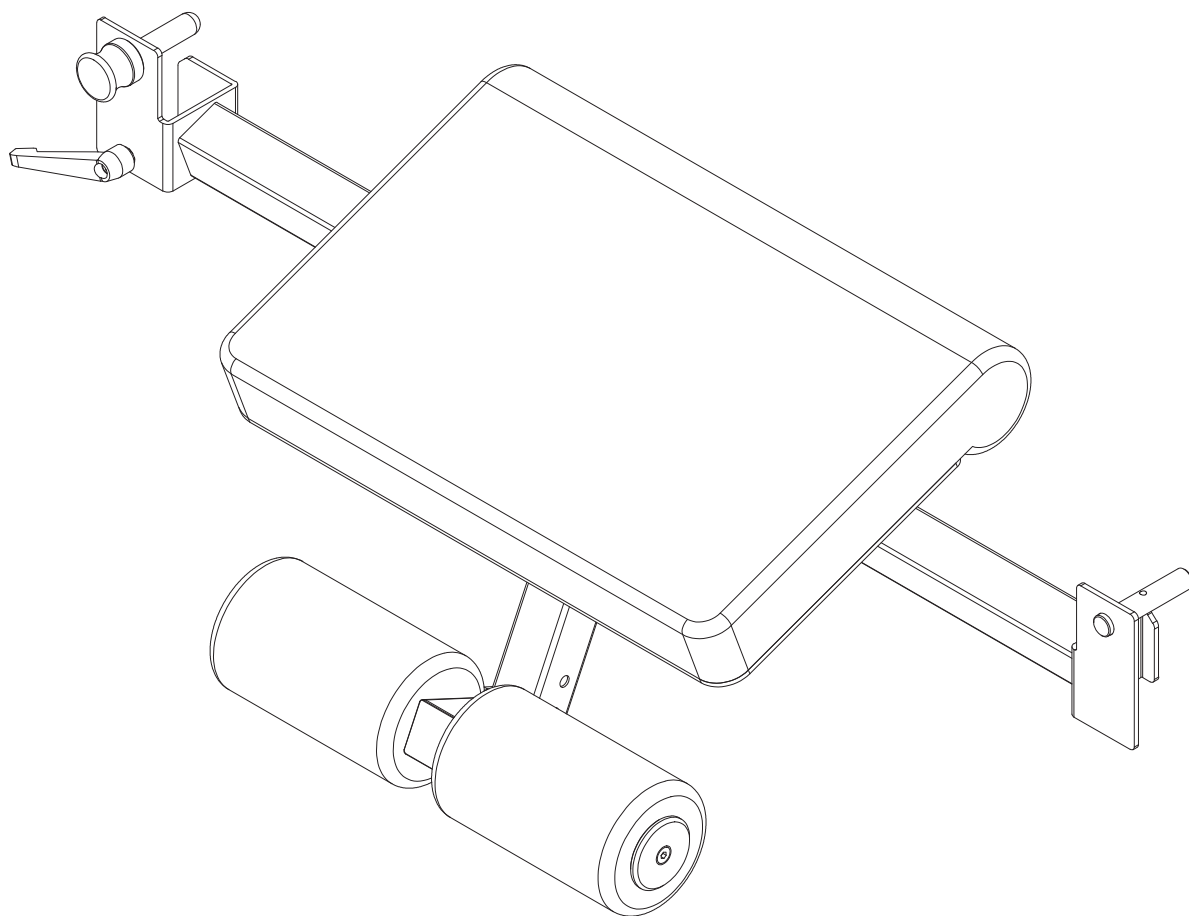
EXPLOSIONSZEICHNUNG UND ERSATZTEILLISTE – (HS-BENCHASX9.5)



Pos.	Beschreibung	Menge
1	Rahmen mit Griffen	1
2	Schulterpolster	2
3	Rechteckstopfen 40x60 mm	2
4	Griffbezug Ø24.5x3x120 mm	2
5	Aluminiumkappe Griff	2
6	Aluminiumring Griff	2
7	Senkkopf-Innensechskantschraube M6x20 mm 2	

Pos.	Beschreibung	Menge
8	Gewindestift M6x6 mm	2
9	Innensechskant-Passschraube	2
10	M8x80 mm Unterlegscheibe Ø8	4
11	mm Innensechskantschlüssel	4
12	6# Innensechskantschlüssel 4#	1
13	Innensechskantschlüssel 3#	1
14		1

HIP THRUST MIT ROLLEN – (IBL-X9A-HTB+FT900KH))

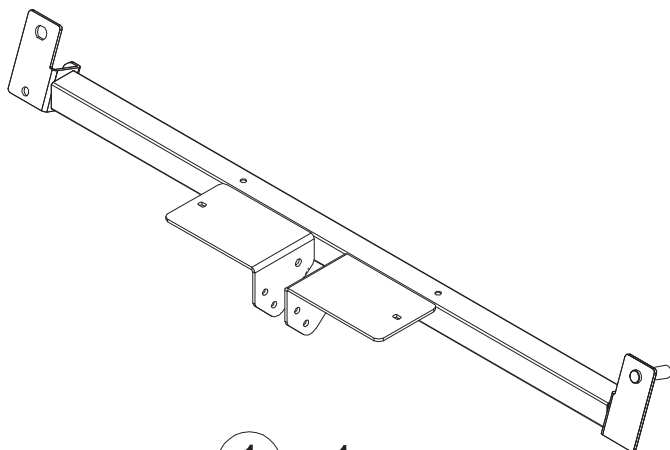


**Optionales Zubehör für ASX 9500
(Code: HPASX-4.5-6-7-9.5)**

TECHNISCHE DATEN

VERPACKUNGSMASSE (LxTxH)	A: 1355×455×240 mm – B: 540×225×150 mm
RAHMEN	Stahlvierkantrohr: 50 x 50 – Wandstärke 2.0 mm
VERSTELLUNGEN	verstellbar in 4 Positionen
GEWICHT MIT VERPACKUNG	20,5 kg
PRODUKTGEWICHT	16,7 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	160 kg
MAX. BELASTBARKEIT RAHMEN	100 kg / 180 kg
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-4 [2021] - EN ISO 20957-1 [2024] (Klasse S) Verordnungen: EU 2023/988 (GPSR)

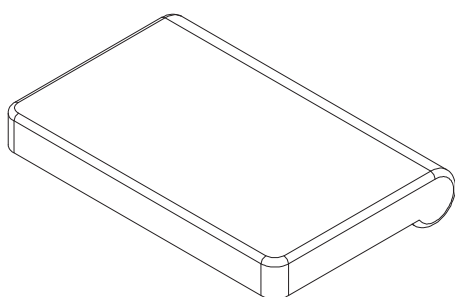
MONTAGETEILE



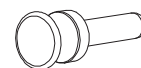
① × 1



② × 1



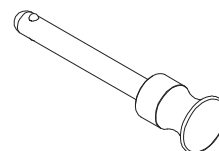
③ × 1



④ × 1

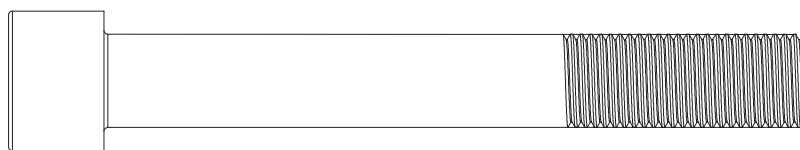


⑦ × 1



⑧ × 1

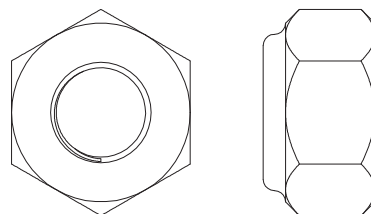
KLEINTEILE FÜR DIE MONTAGE



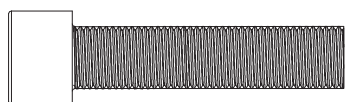
⑬ × 1



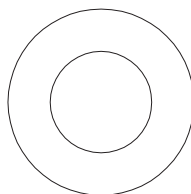
⑭ × 2



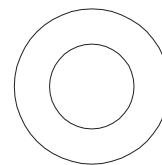
⑰ × 1



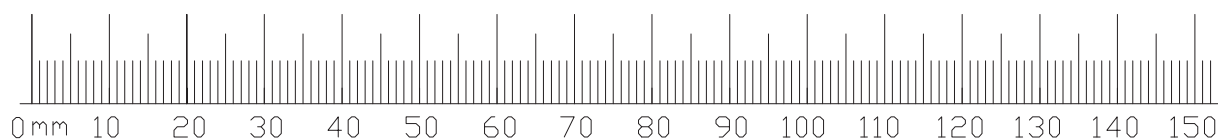
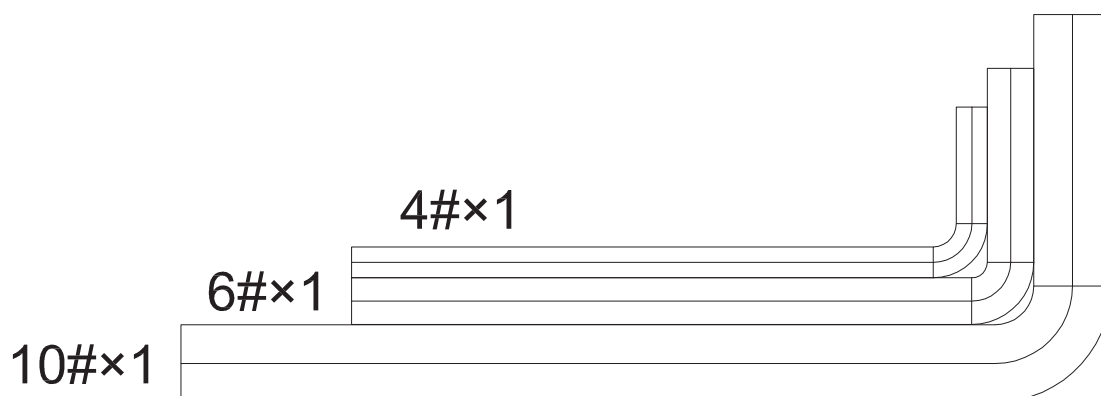
⑮ × 2



⑱ × 2

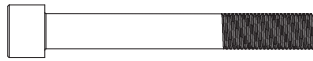


⑲ × 4



SCHRITT 1

13



x1

M12x90mm

18



x2

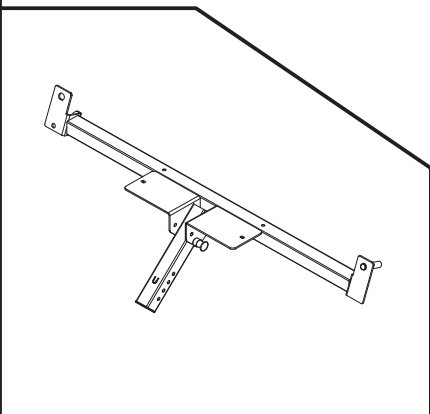
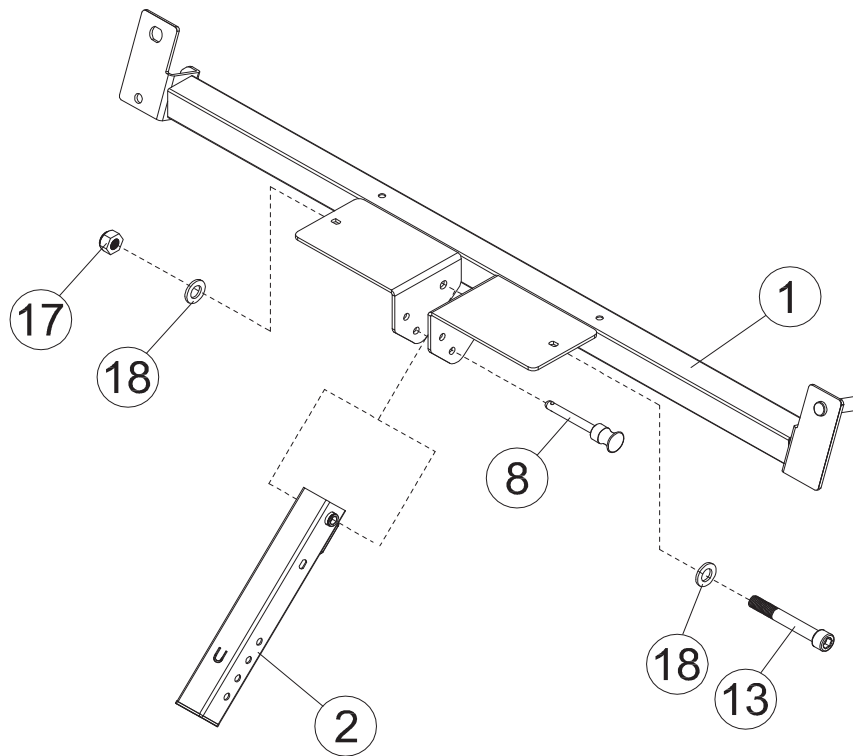
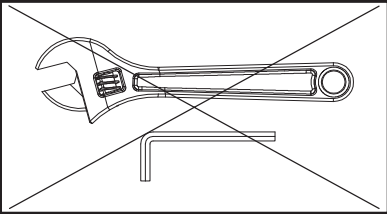
Ø12

17

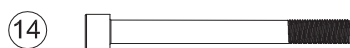


x1

M12



SCHRITT 2



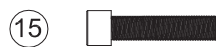
14

×2 M8×80mm



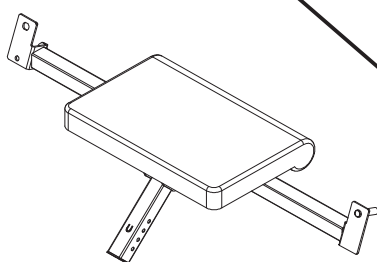
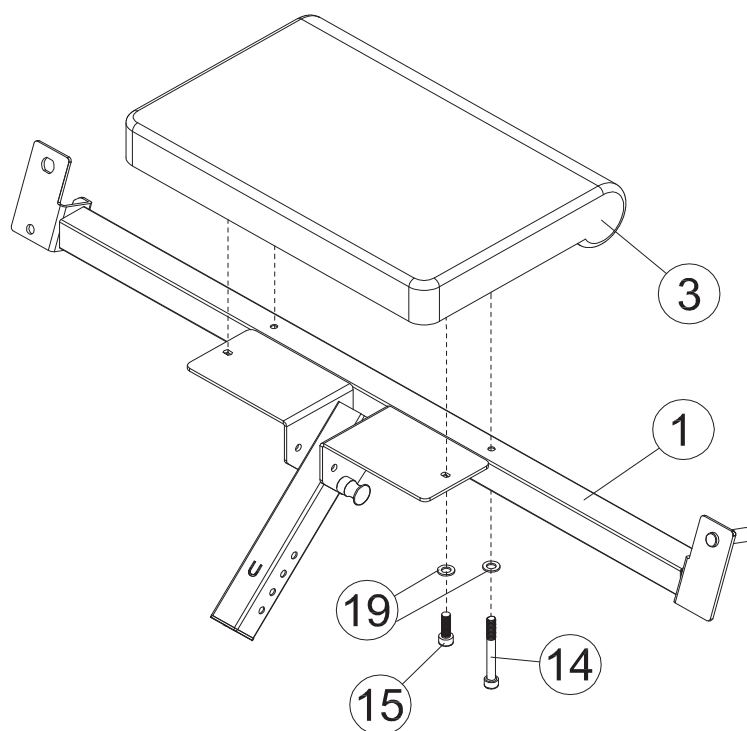
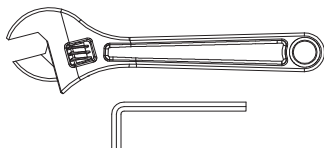
19

×4 Ø8

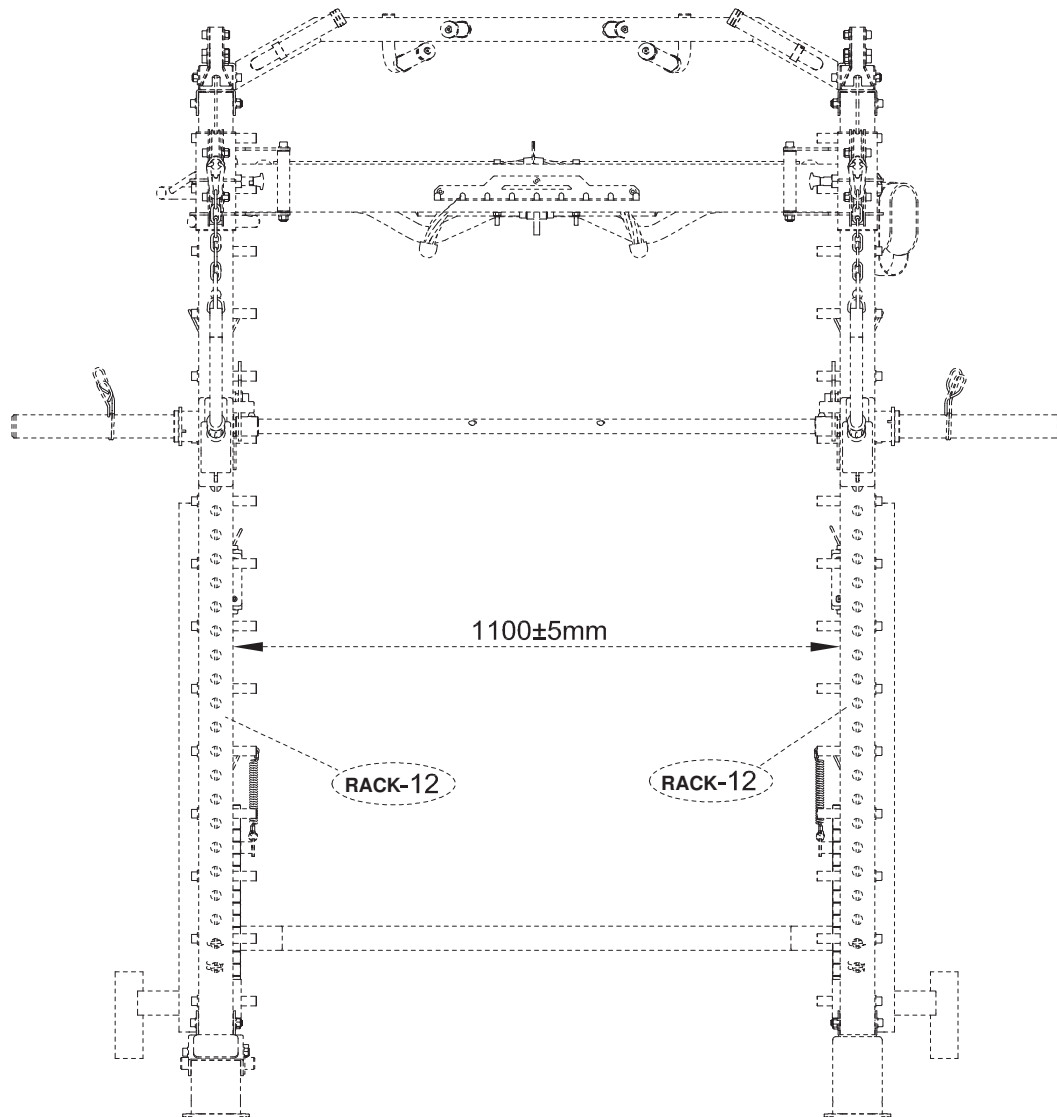


15

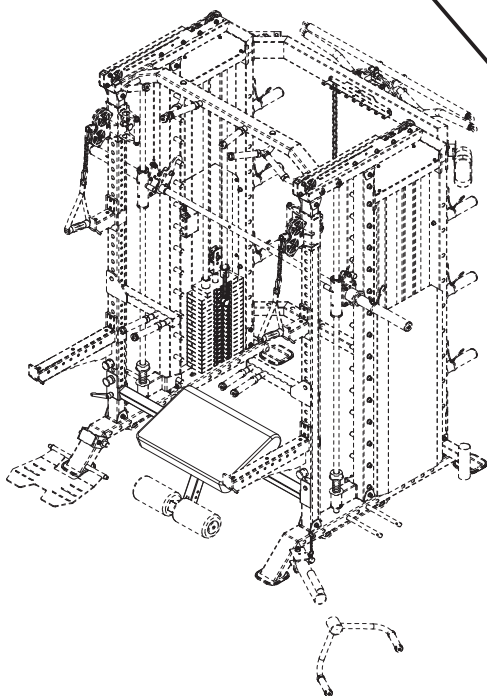
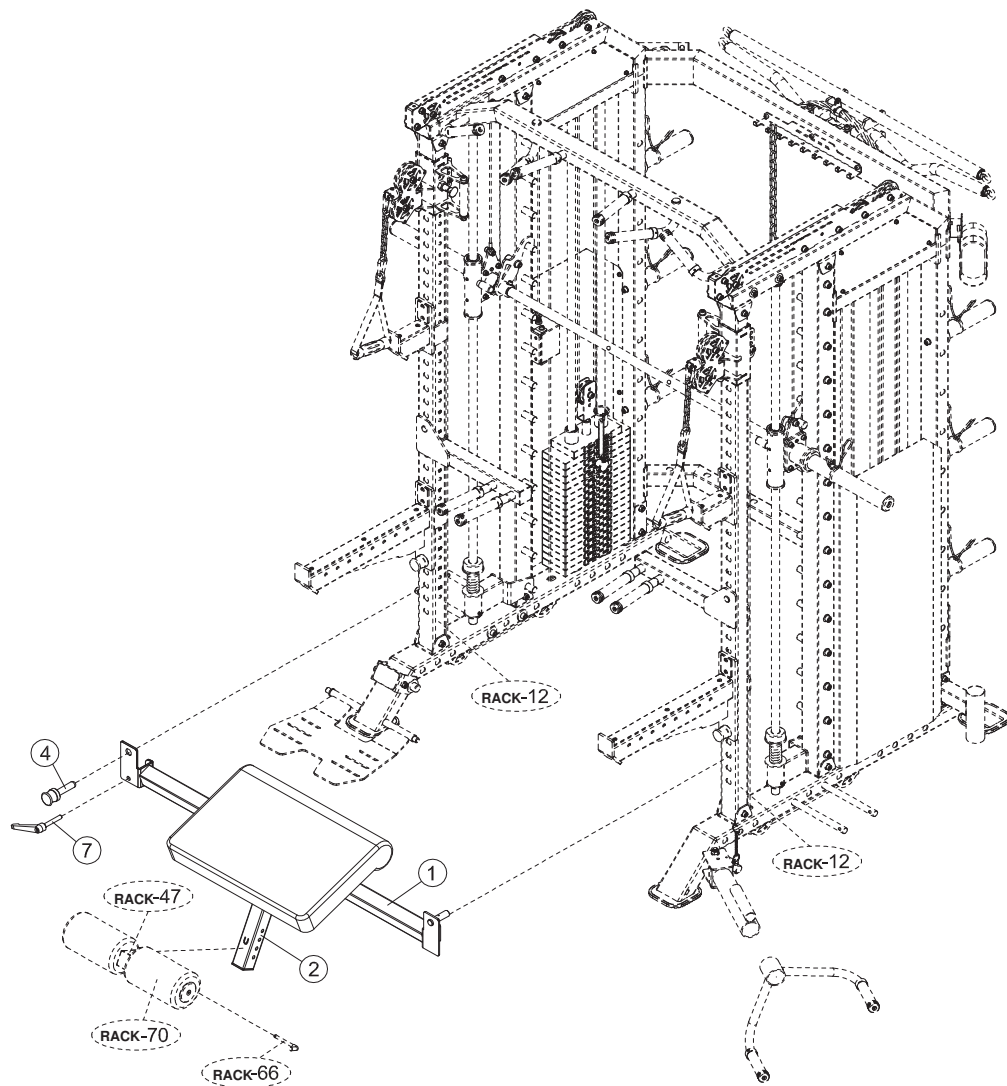
×2 M8×35mm



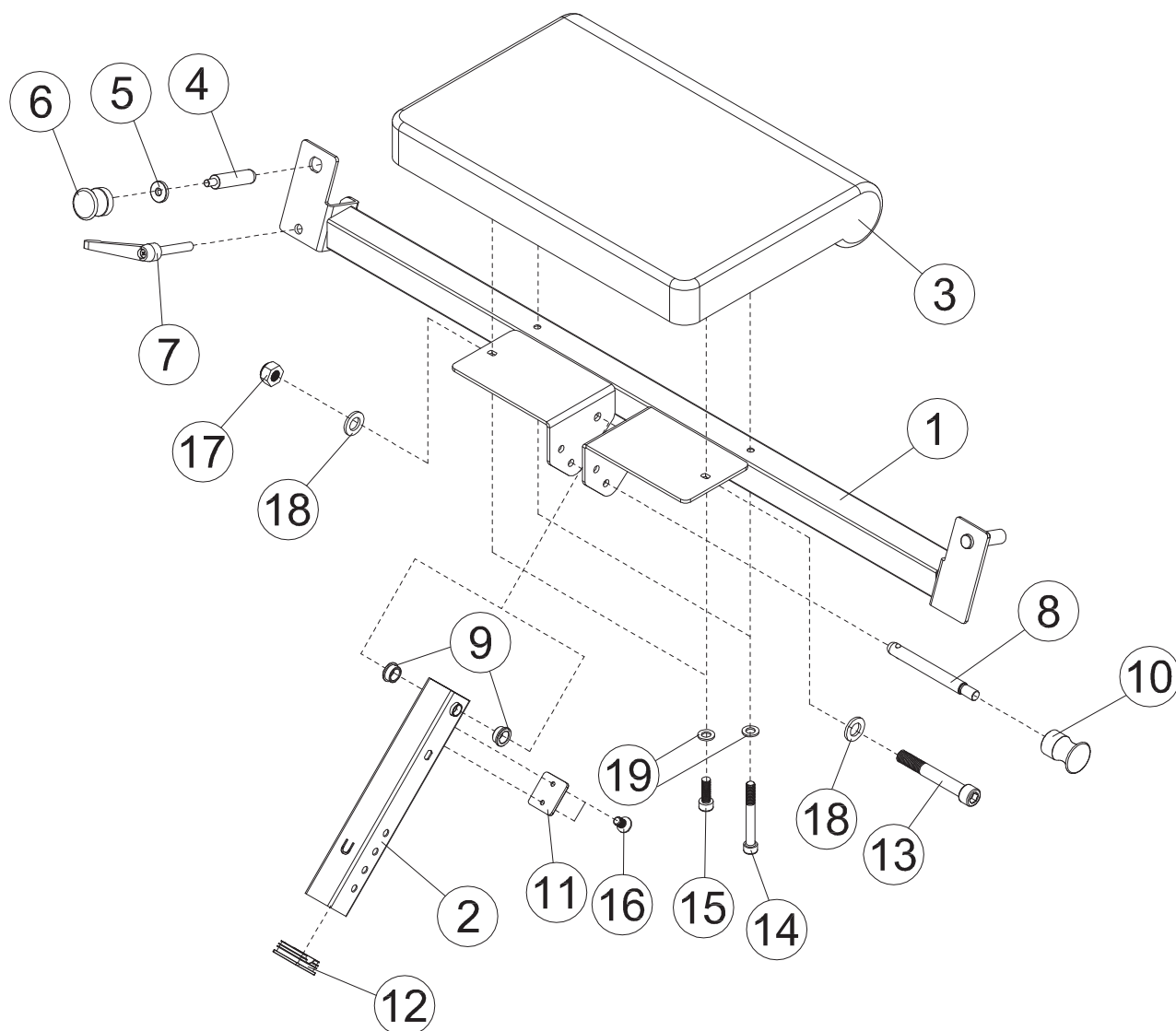
SCHRITT 3



SCHRITT 4

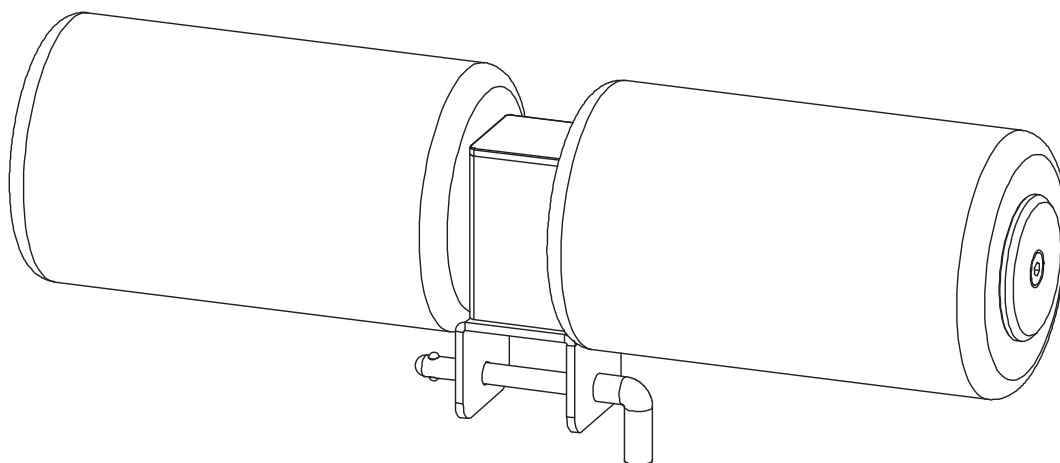


EXPLOSIONSZEICHNUNG UND TEILELISTE – (HPASX-4.5-6-7-9.5)



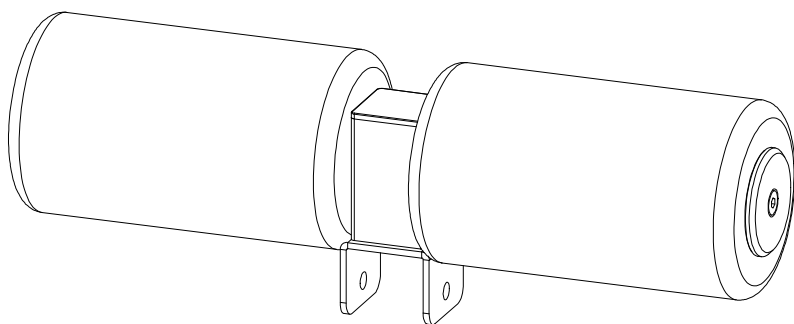
Pos.	Beschreibung	Menge	Pos.	Beschreibung	Menge
1	Verbindungsrahmen zum Gerät	1	12	Vierkantstopfen 50x50 mm	1
2	Verstellstange	1	13	Innensechskantschraube M12x90 mm	1
3	Rückenpolster	1	14	Innensechskant-Passschraube M8x80 mm	2
4	Bolzen A	1	15	Innensechskantschraube M8x35 mm	2
5	Unterlegscheibe Ø30xØ10.5x5 mm	1	16	Innensechskantschraube M6x10 mm	2
6	Drehknopf für Bolzen A	1	17	Mutter M12	1
7	Klemmhebel (verstellbar)	1	18	Unterlegscheibe Ø12 mm	2
8	Bolzen B	1	19	Unterlegscheibe Ø8 mm	4
9	Buchse Ø19xØ16xØ12x8 mm	2	20	Innensechskantschlüssel 4#	1
10	Drehknopf für Bolzen B	1	21	Innensechskantschlüssel 6#	1
11	Gummianschlag 52x45x5 mm	1	22	Innensechskantschlüssel 10#	1

SCHAUMSTOFFROLLEN

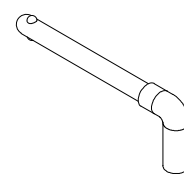


Zubehör für HPASX-4.5-6-7-9.58

MONTAGETEILE

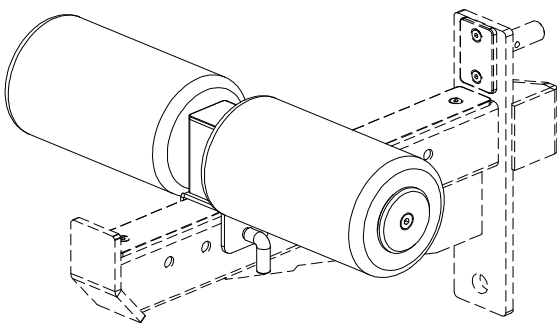
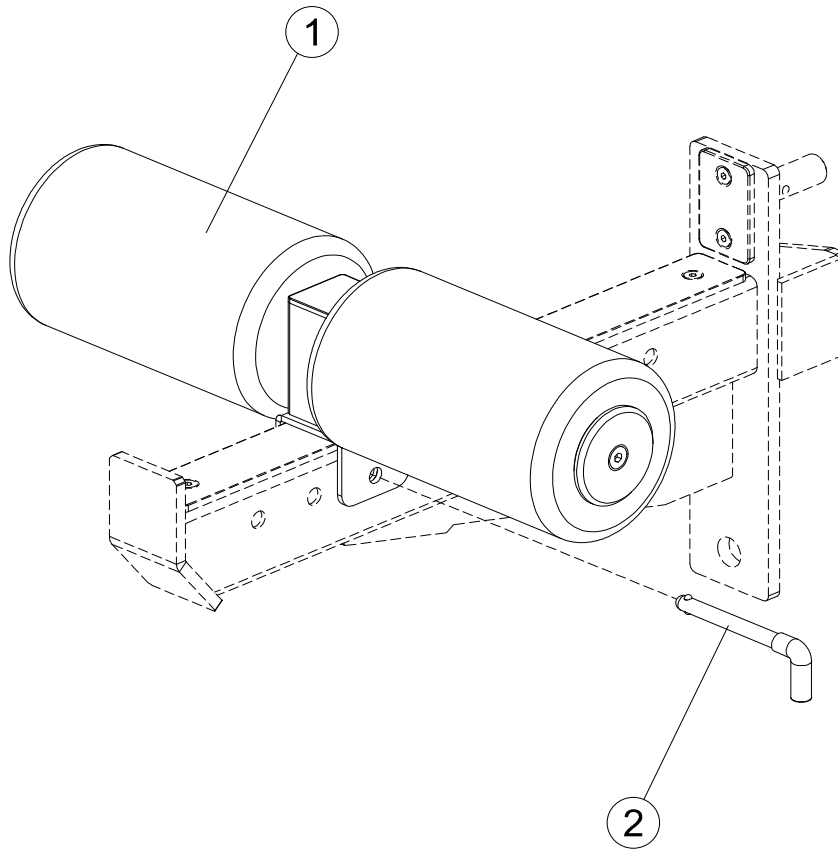


① ×1

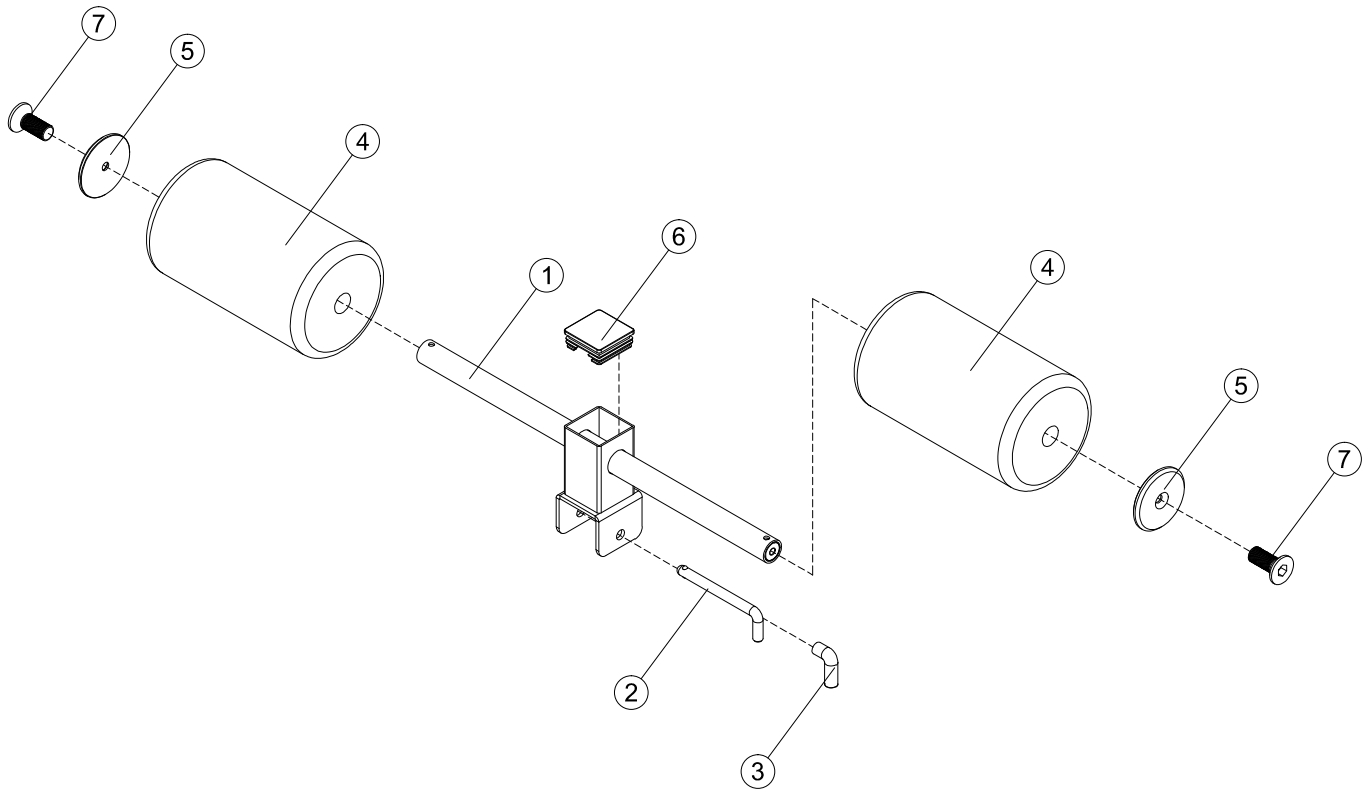


② ×1

MONTAGEBEISPIEL

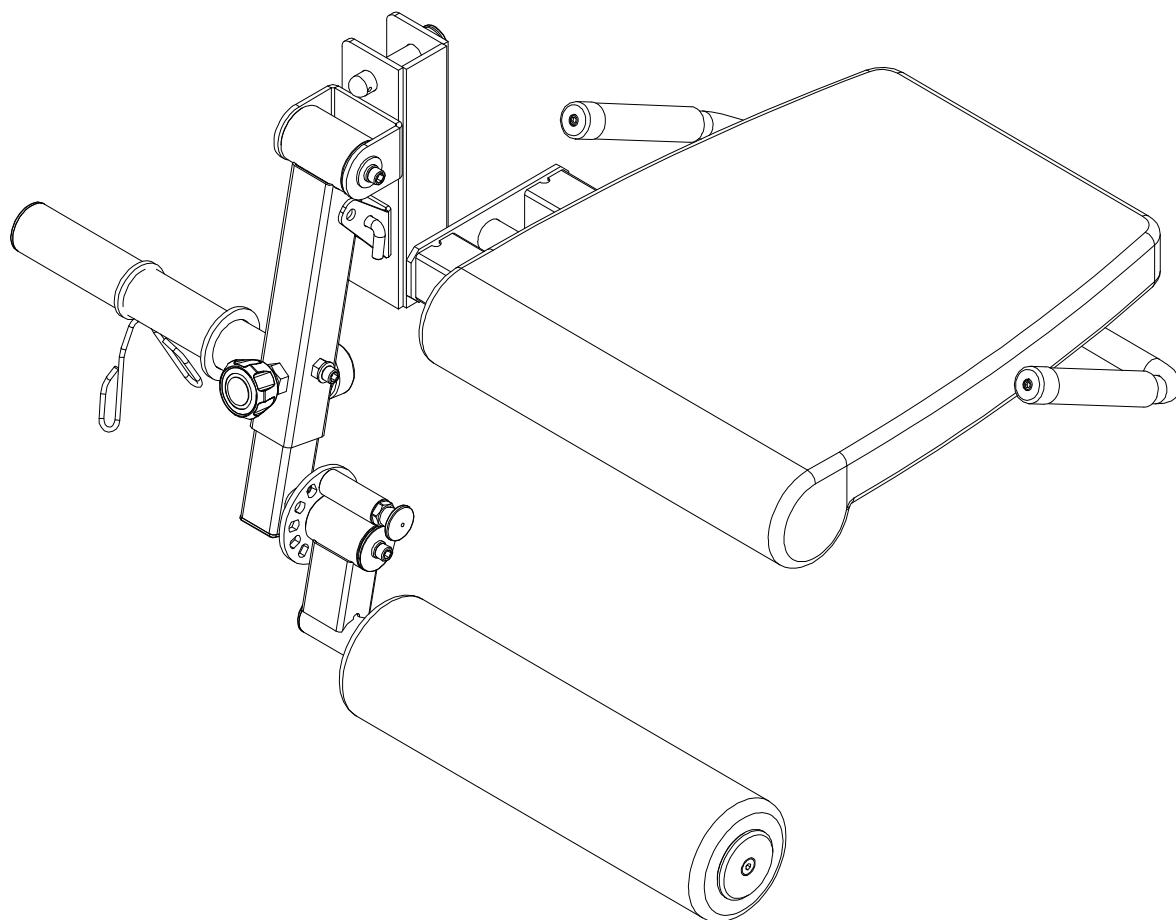


EXPLOSIONSZEICHNUNG UND ERSATZTEILLISTE – (HS-BENCHASX95)



Pos.	Beschreibung	Menge	Pos.	Beschreibung	Menge
1	Rollenträgersrahmen	1	5	Verchromte Scheibe Ø68x5.7 mm	2
2	L-Bolzen	1	6	Vierkantstopfen 50x50 mm	1
3	Bezug für L-Bolzen	1	7	Senkkopfschraube M8x20 mm	2
4	Schaumstoffrolle Ø125xØ22x215 mm	2			

LEG CURL / LEG EXTENSION – (IBL-LC4)

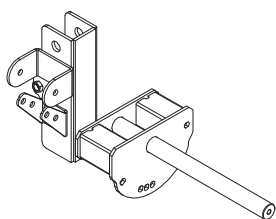


**Optionales Zubehör für ASX9500
(Code: LCEASX6-7-9.5)**

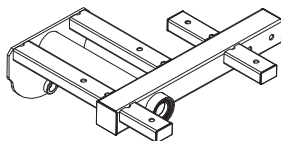
TECHNISCHE DATEN

VERPACKUNGSMASSE (LxTxH)	830 □ 525 □ 50 mm
RAHMEN	Stahlvierkantrohr: 50 x 50 – Wandstärke 2.5 mm, 44 x 44 – Wandstärke 2,5 mm.
VERSTELLUNGEN	verstellbar in 5 Positionen
GEWICHT MIT VERPACKUNG	29,3 kg
PRODUKTGEWICHT	26,3 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	160 kg
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-4 [2021] - EN ISO 20957-1 [2024] (Klasse S) Verordnungen: EU 2023/988 (GPSR)

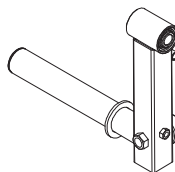
MONTAGETEILE



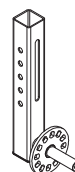
① ×1



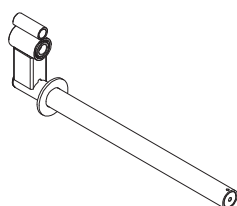
② ×1



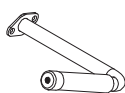
③ ×1



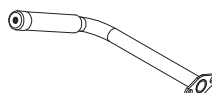
④ ×1



⑤ ×1



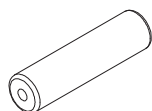
⑥ ×1



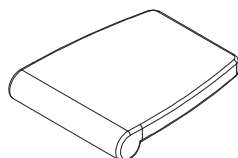
⑦ ×1



⑧ ×1



⑨ ×1



⑩ ×1



⑫ ×1



⑬ ×1



⑭ ×1



⑮ ×1



⑯ ×2



⑰ ×1



⑳ ×1

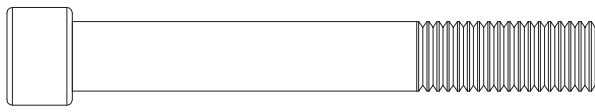


㉑ ×1

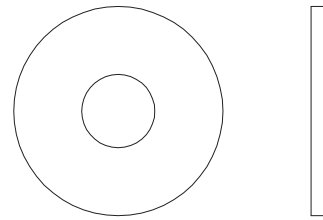


㉓ ×1

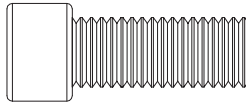
KLEINTEILE FÜR DIE MONTAGE



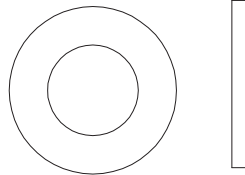
34 × 2



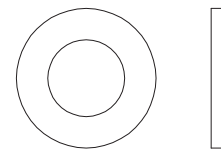
40 × 2



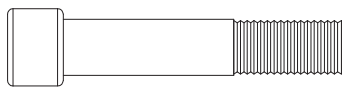
35 × 5



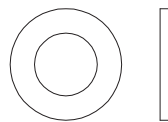
41 × 1



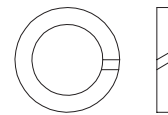
42 × 5



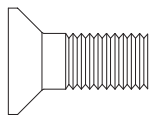
36 × 4



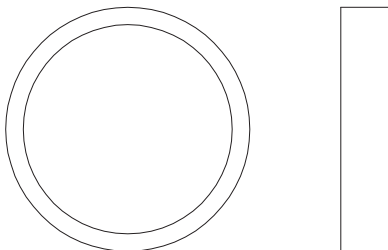
43 × 4



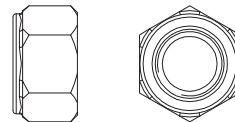
44 × 4



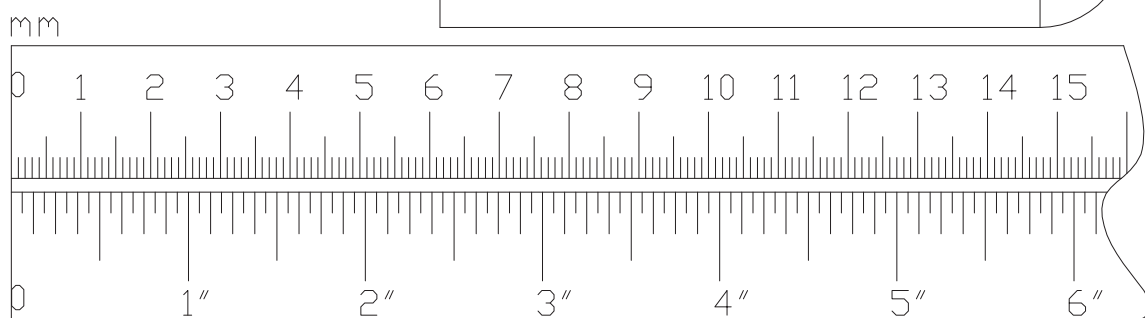
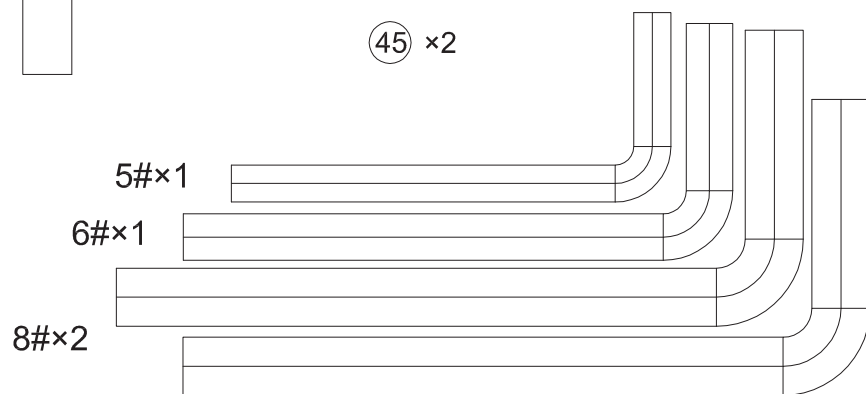
37 × 1



11 × 1



45 × 2

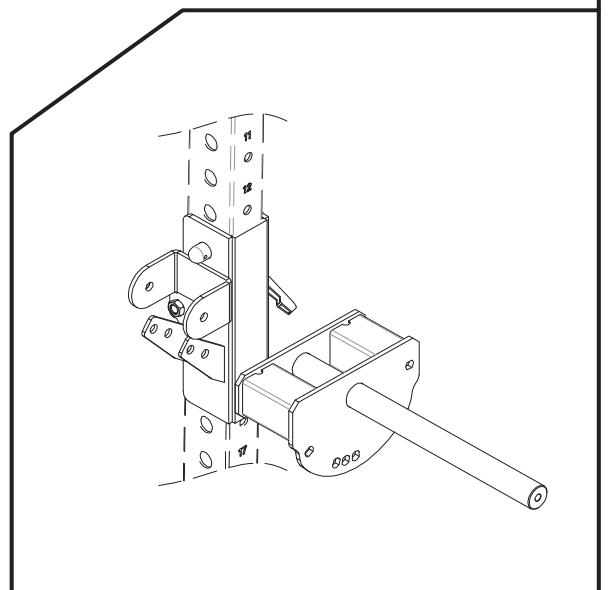
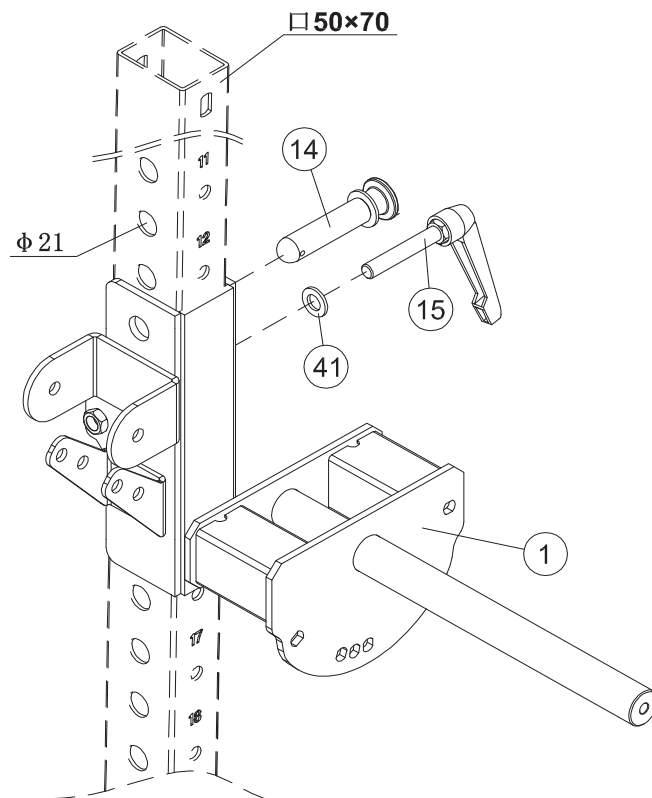
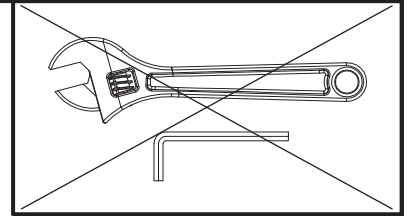


SCHRITT 1

41



× 1 Ø12

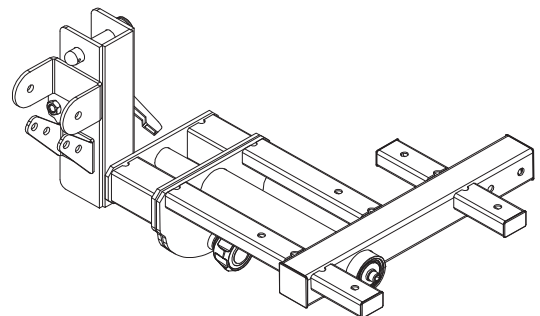
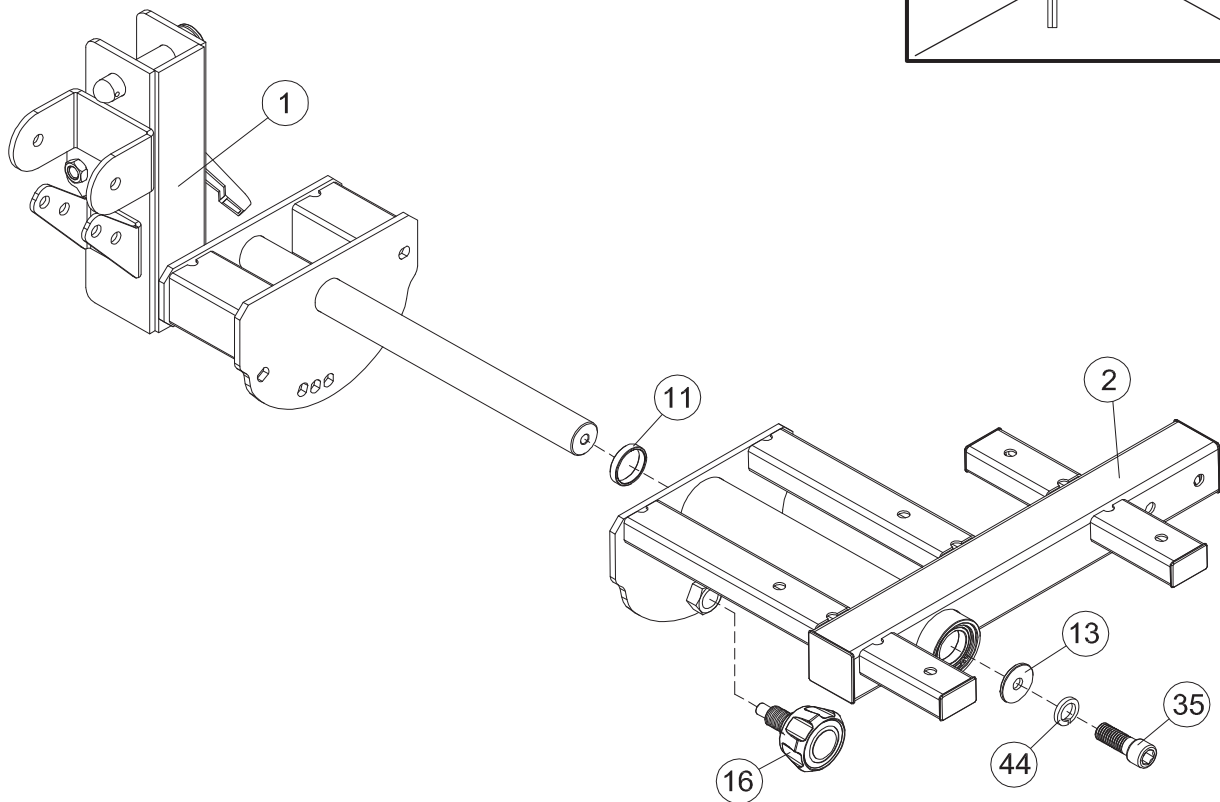
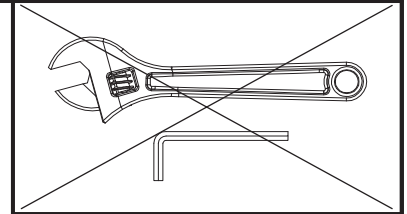


SCHRITT 2

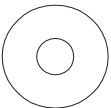
11   × 1 Ø35×Ø30.5×7

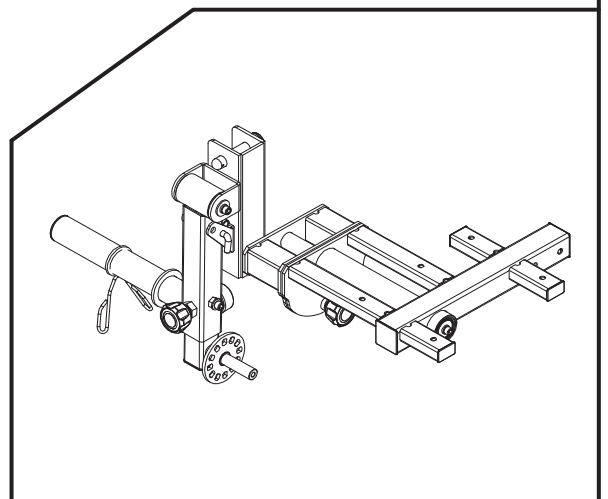
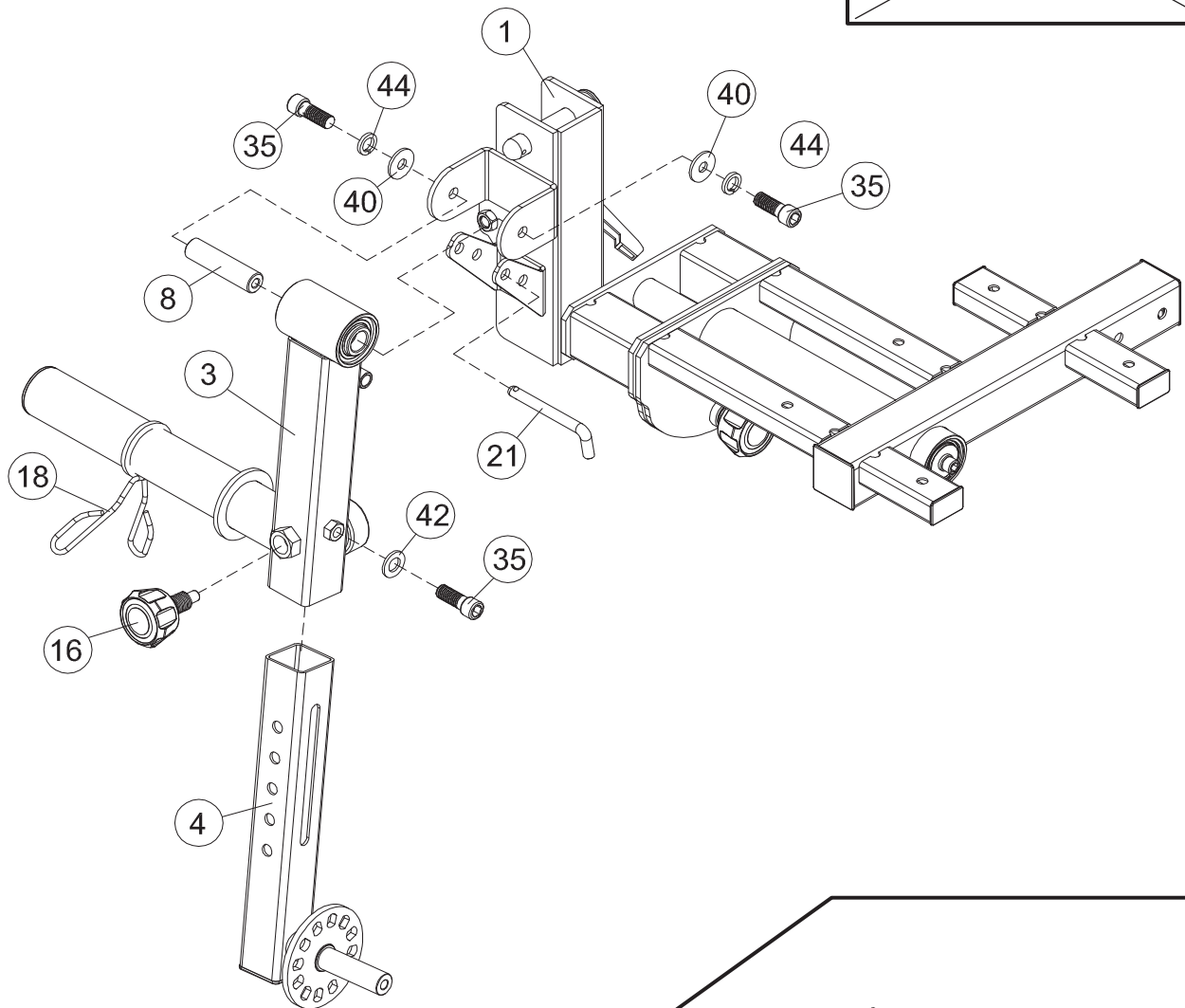
44   × 1 Ø10

35  × 1 M10×25



SCHRITT 3

- | | | | | | |
|----|---|-------------------|----|---|---------|
| 35 |  | × 3 M10×25 | 42 |  | × 1 Ø10 |
| 40 |  | × 2 Ø30×Ø10.5×2.5 | 44 |  | × 2 Ø10 |



SCHRITT 4

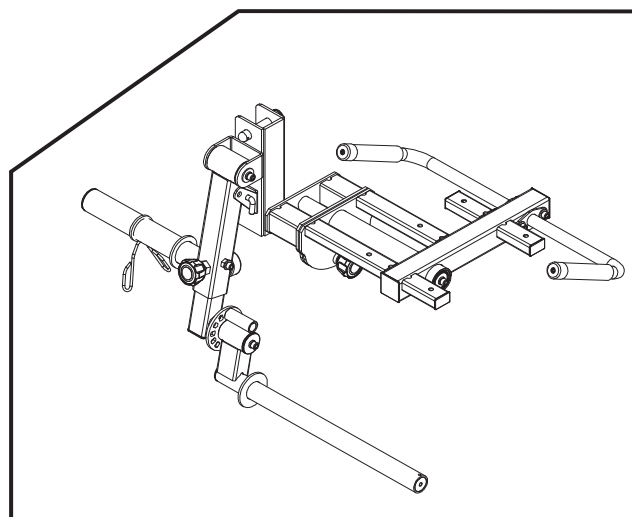
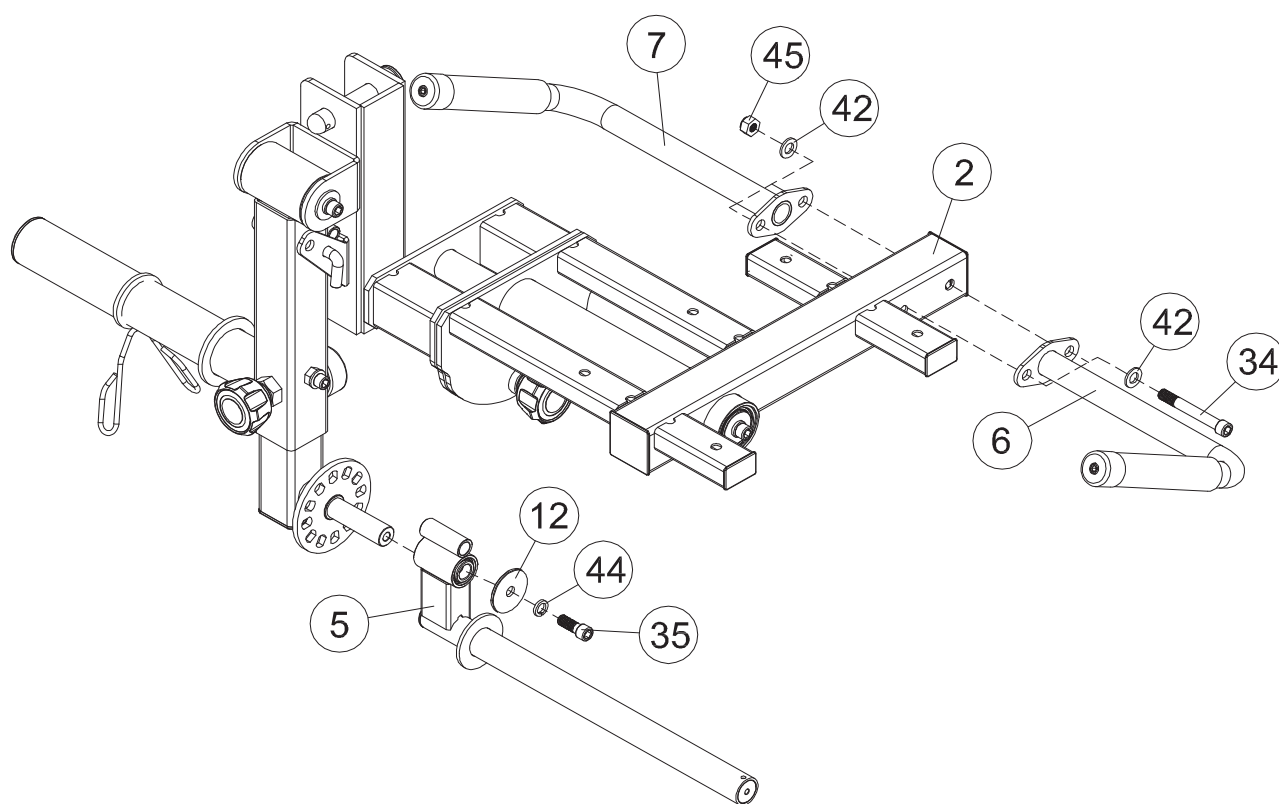
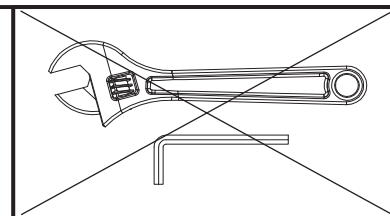
(34)  × 2 M10×75

(35)  × 1 M10×25

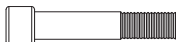
(42)   × 4 Ø10

(44)   × 1 Ø10

(45)   × 2 M10

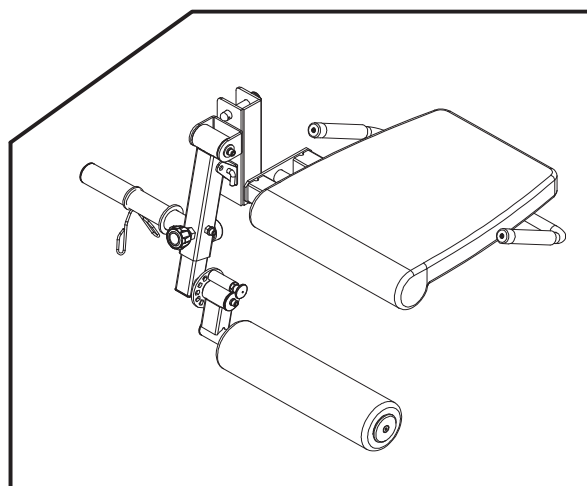
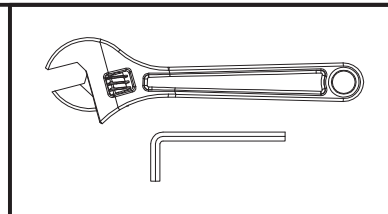
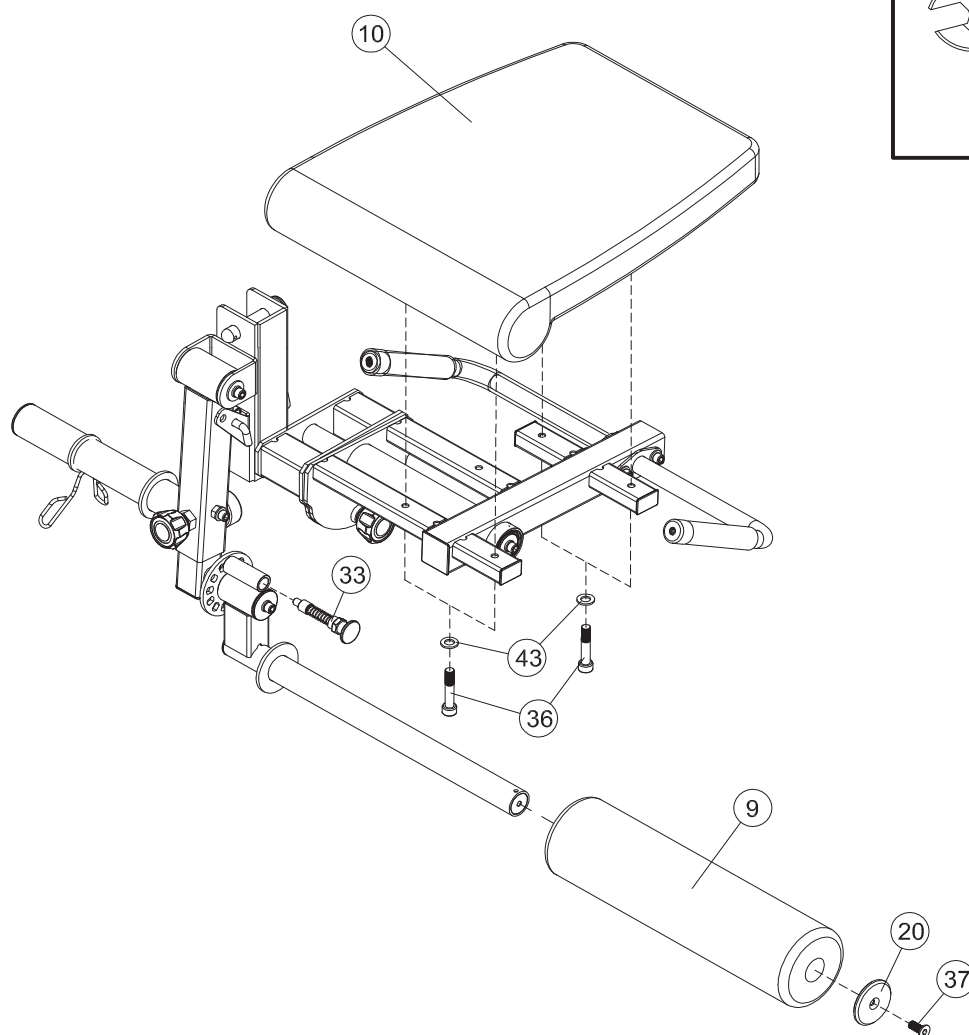


SCHRITT 5

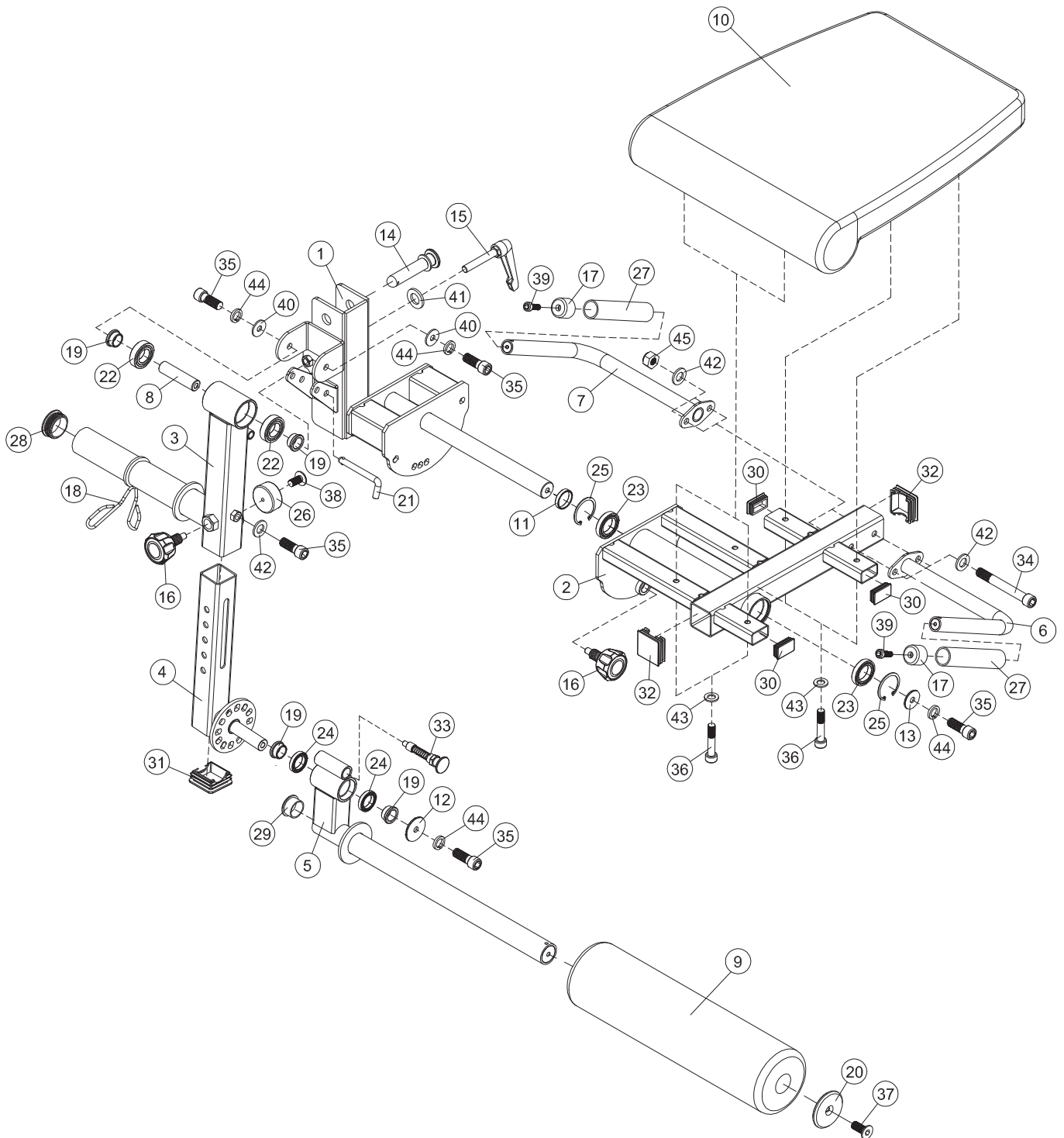
36  × 4 M8×40

37  × 1 M8×20

43   × 4 Ø8



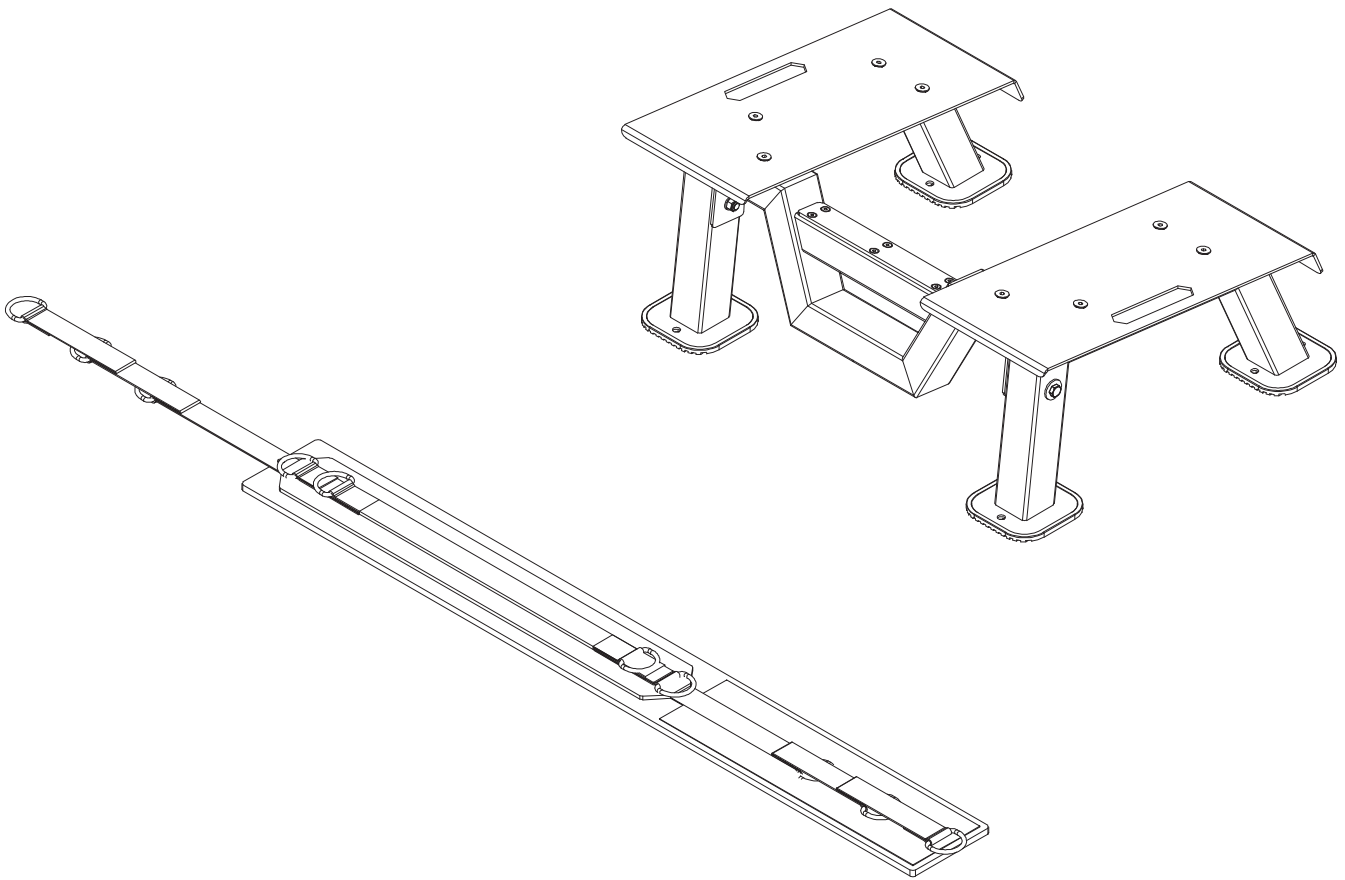
EXPLOSIONSZEICHNUNG – (LCEASX6-7-9.5)



TEILELISTE – (LCEASX6-7-9.5))

Pos.	Beschreibung	Menge	Pos.	Beschreibung	Menge
1	Schiebehalterung	1	25	Sicherungsring Ø47 mm Gummipuffer	2
2	Sattelträgerrahmen	1	26	Griffbezug Ø23x150 mm Rundstopfen	1
3	Hebelarm	1	27	Ø48 mm Rundstopfen Ø38 mm	2
4	Ausziehbares Verstellrohr	1	28	Rechteckstopfen 25x40 mm	1
5	Rollenträgerrahmen	1	29	Vierkantstopfen 44x44 mm	1
6	Griff links	1	30	Vierkantstopfen 50x50 mm Rastbolzen	3
7	Griff rechts	1	31	Innensechskantschraube M10x75 mm	1
8	Achse Ø20x80xM10 mm	1	32	Innensechskantschraube M10x25 mm	2
9	Schaumstoffrolle Ø120xØ36x460 mm	1	33	Innensechskantschraube M8x40 mm	1
10	Sattel	1	34	Senkkopf-Innensechskantschraube	2
11	Buchse Ø35xØ30.5x7 mm	1	35	M8x20 mm Kreuzschlitz-	5
12	Unterlegscheibe Ø45xØ10.5x3 mm	1	36	Flachkopfschraube M6x12 mm	4
13	Unterlegscheibe Ø35xØ10.5x3 mm	1	37	Innensechskantschraube M6x15 mm	1
14	Sicherungsstift Zubehör	1	38	Unterlegscheibe Ø30xØ10.5x.5 mm	1
15	Klemmhebel (verstellbar)	1	39	Unterlegscheibe Ø12 mm	2
16	Drehknopf mit Rastbolzen M18xØ10 mm	2	40	Unterlegscheibe Ø10 mm	2
17	Aluminiumkappe Griff	2	41	Unterlegscheibe Ø8 mm Federring Ø10	1
18	Hantelverschluss Ø47 mm	1	42	mm Mutter M10	5
19	Buchse Ø30xØ20x14 mm	4	43	Innensechskantschlüssel 8# 2	4
20	Rollensicherungsscheibe Ø68x5.7 mm	1	44	Innensechskantschlüssel 6#	4
21	L-Bolzen Ø10x100x35 mm	1	45	Innensechskantschlüssel 5#	2
22	Lager 6005-2Z	2	-		2
23	Lager 61906-2Z	2	-		1
24	Lager 61805-2Z	2	-		1

BELT SQUAT – (IBL-PF)

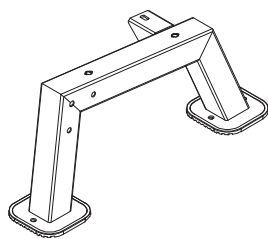


Optionales Zubehör für ASX 9500 (Code: BELT-SQUATASX)

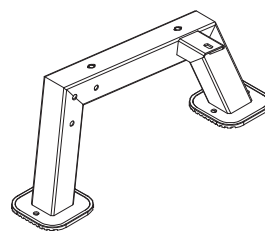
TECHNISCHE DATEN

VERPACKUNGSMASSE (LxTxH)	840x455x210 mm
RAHMEN	Stahlvierkantrohr: 60 x 60 – Wandstärke 2.0 mm Stahlrechteckrohr: 50 x 70 – Wandstärke 2,0 mm
GEWICHT MIT VERPACKUNG	22,5 kg
PRODUKTGEWICHT	20 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	160 kg
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-4 [2021] - EN ISO 20957-1 [2024] (Klasse S) Verordnungen: EU 2023/988 (GPSR)

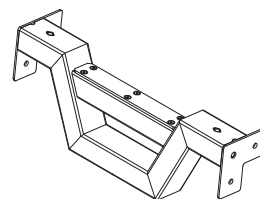
MONTAGETEILE



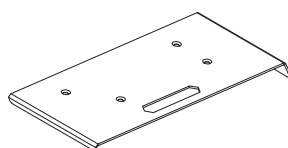
① × 1



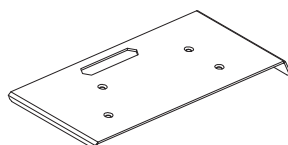
② × 1



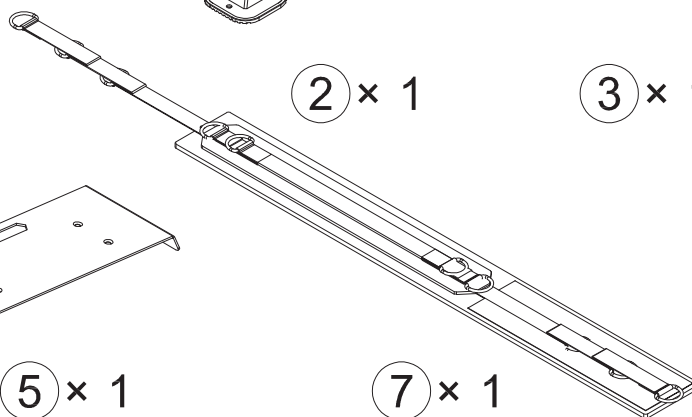
③ × 1



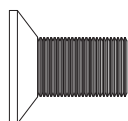
④ × 1



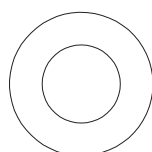
⑤ × 1



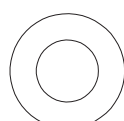
⑦ × 1



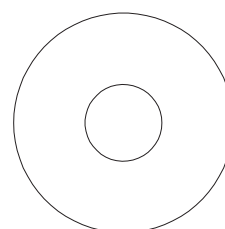
⑩ × 8



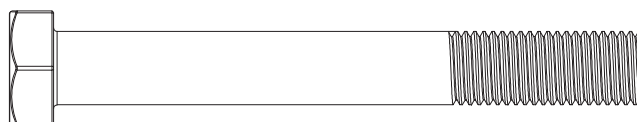
⑫ × 4



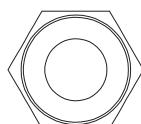
⑮ × 2



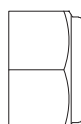
⑬ × 6



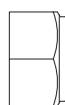
⑪ × 6



⑭ × 4

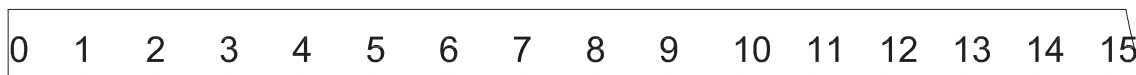


⑮ × 2

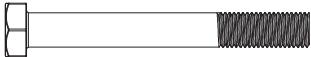
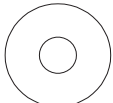


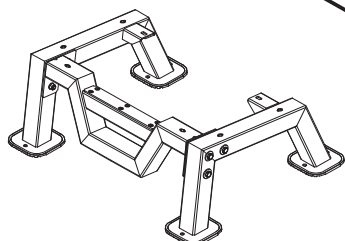
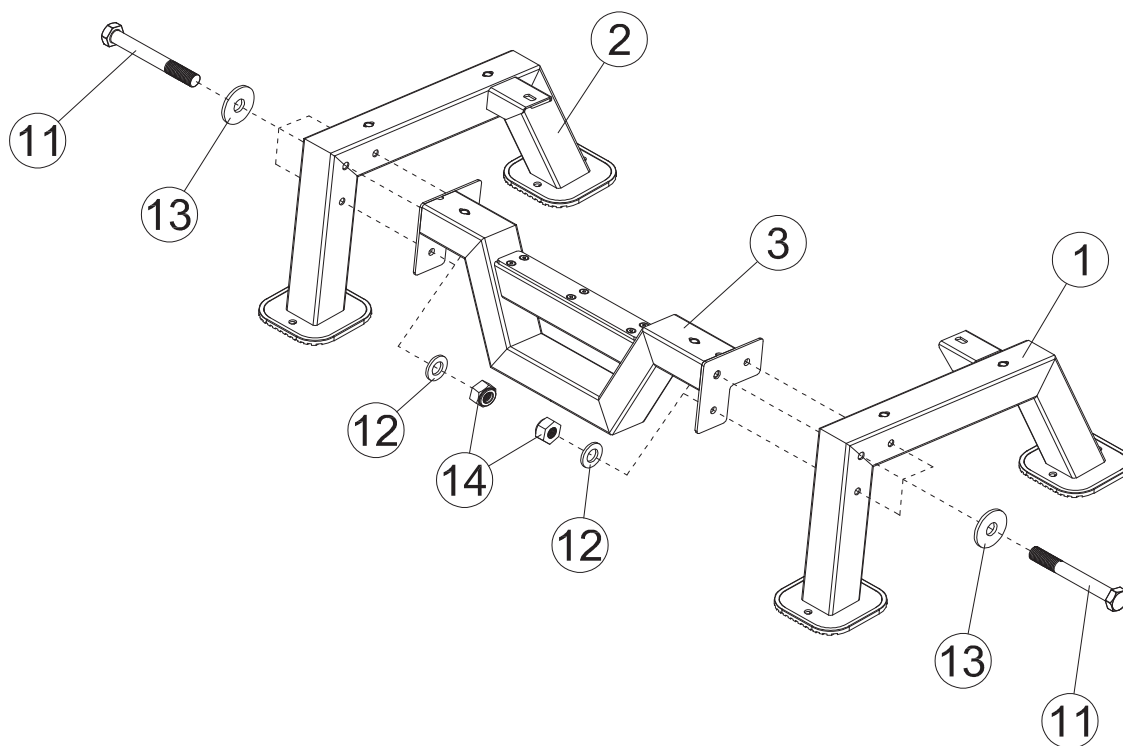
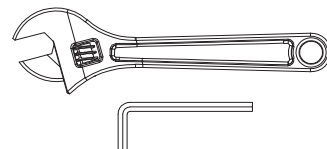
4# 5#

mm



SCHRITT 1

- | | | | | | |
|----|---|------------------|----|--|--------|
| 11 |  | ×6 M10×80 | 12 |  | ×4 Ø10 |
| 13 |  | ×6 Ø30×Ø10.5×2.5 | 14 |  | ×4 M10 |



SCHRITT 2

10



×8 M8×20

15

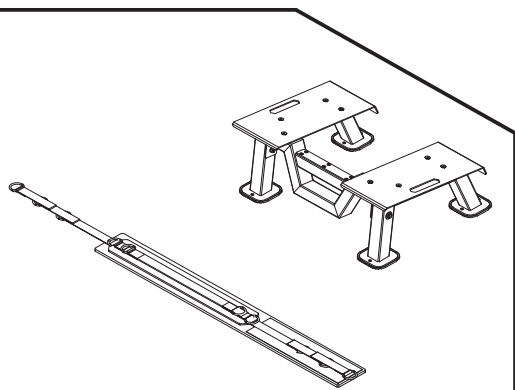
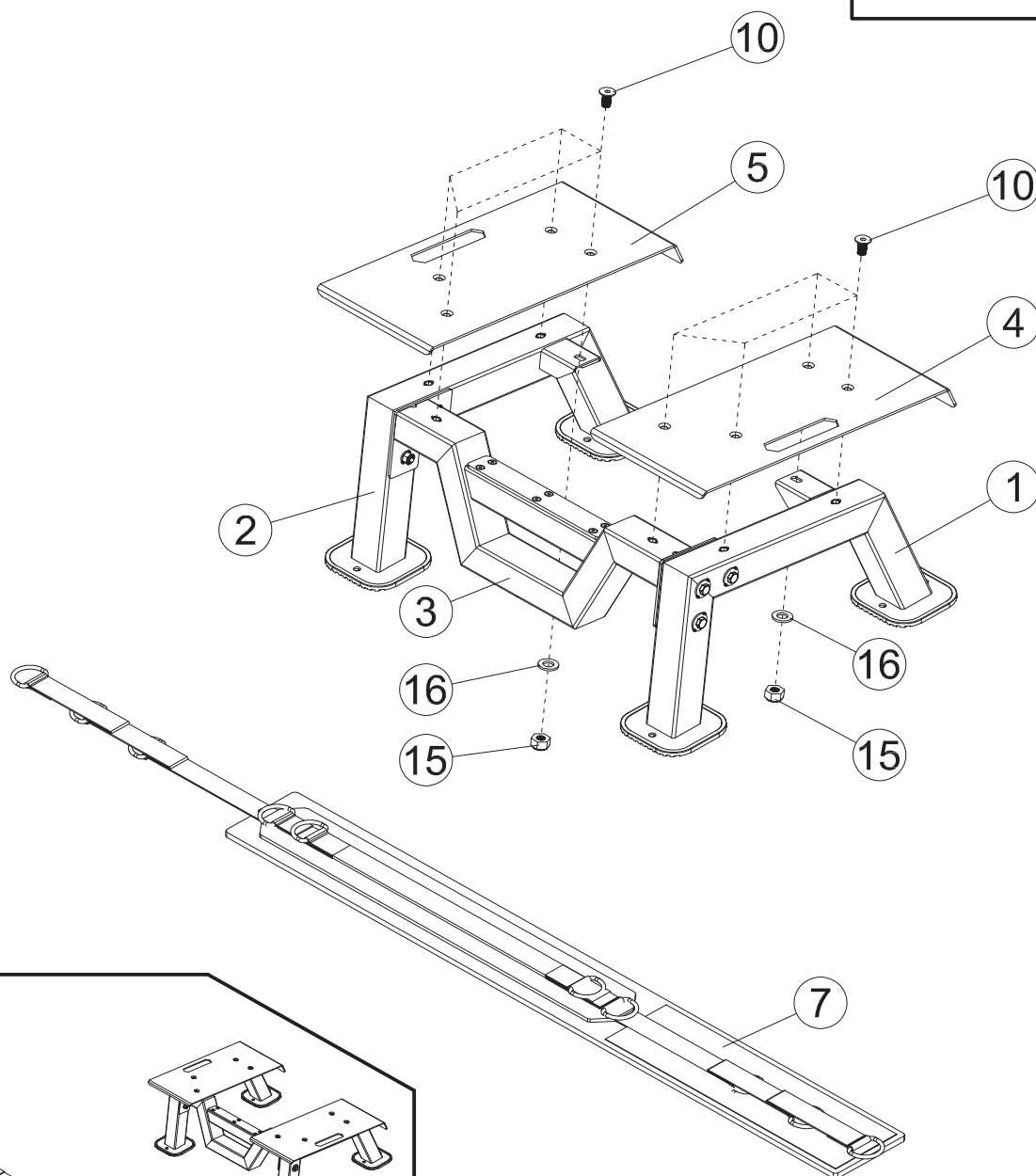
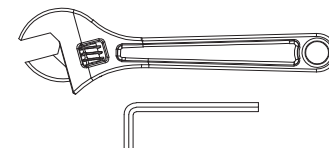


×2 M8

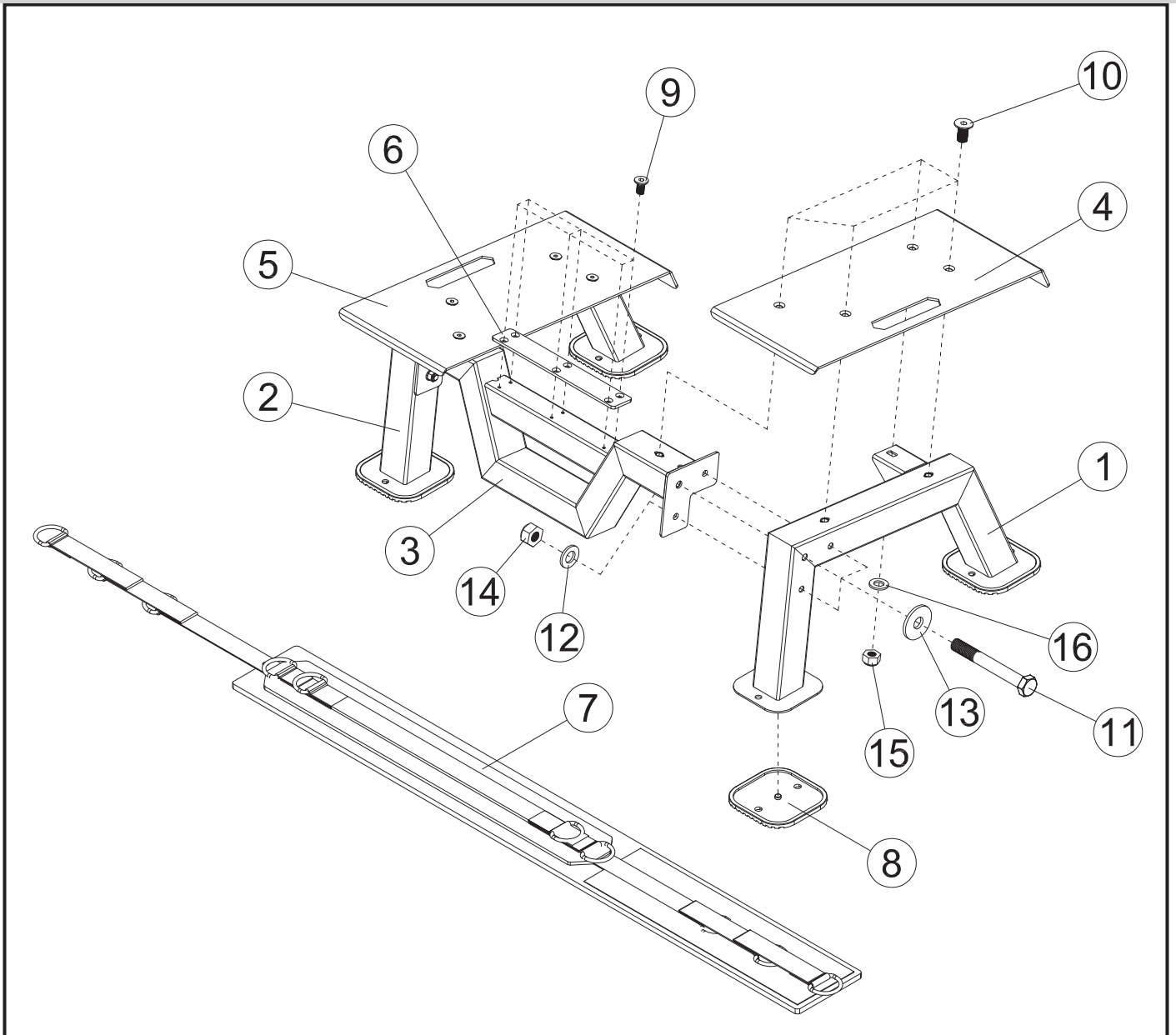
16



×2 Ø8



EXPLOSIONSZEICHNUNG UND TEILELISTE – (BELT-SQUATASX)



Pos.	Beschreibung	Menge	Pos.	Beschreibung	Menge
1	Standfuß links	1	10	Innensechskantschraube M8x20	8
2	Standfuß rechts	1	11	mm Sechskantschraube M10x80	6
3	Verbindungsrahmen	1	12	mm Unterlegscheibe Ø10 mm	4
4	Trittplatte links 550x240x44x4 mm	1	13	Unterlegscheibe Ø30xØ10.5x.5	6
5	Trittplatte rechts 550x240x44x4 mm	1	14	mm Mutter M10 Mutter M8	4
6	Antirutschstreifen 280x45x5 mm	1	15	Unterlegscheibe Ø8 mm 2	2
7	Hüftgurt	1	16	Innensechskantschlüssel 4#	2
8	Gummiauflage 135x135x8	4	-	Innensechskantschlüssel 5#	1
9	Innensechskantschraube M6x12 mm	6	-		1

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** 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.

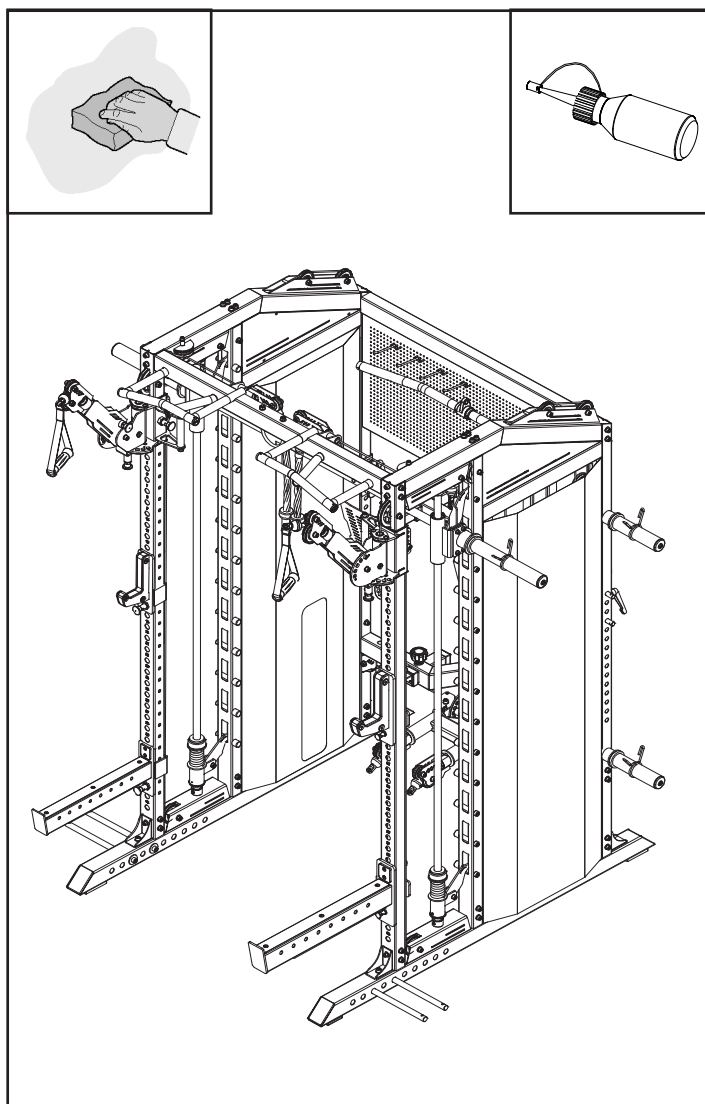
Wöchentlich: • Reinigen Sie die lackierten Teile des Rahmens sorgfältig mit einem feuchten Tuch und milder Seife.

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**

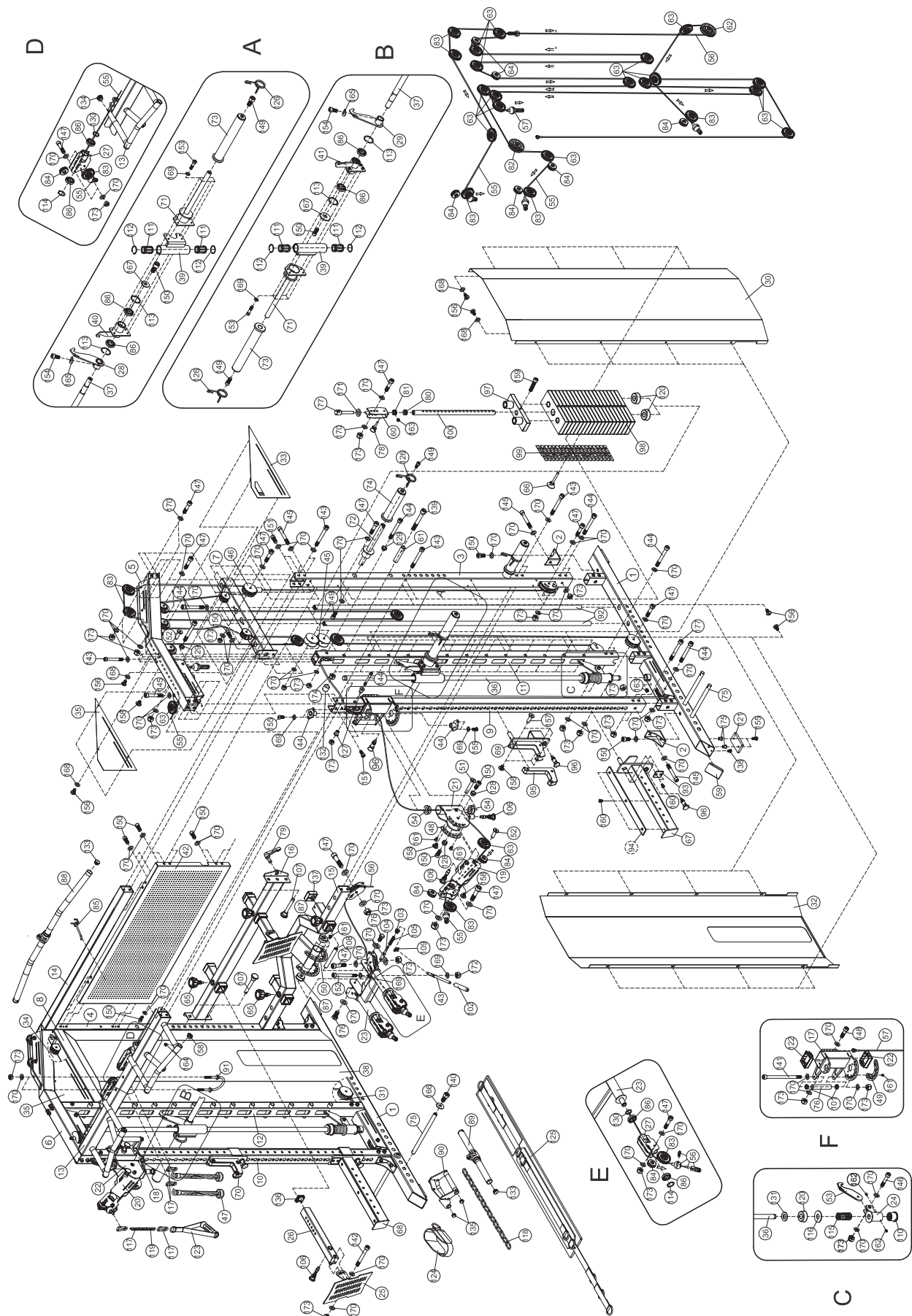
Zur Bestellung von Ersatzteilen beachten Sie die Zeichnungen und die Ersatzteilliste auf der folgenden Seite.

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. Benötigte Menge 5. Anschrift und Versandinformationen.

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

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

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



6.2
TEILELISTE

Pos.	Beschreibung	Menge	Pos.	Beschreibung	Menge
1	Grundrahmen	2	54	Buchse Ø50×Ø46×Ø25×18 mm	4
2	Verstärkungswinkel	4	55	Doppeltes Stahlseil Ø4×8500 mm	2
3	Hinterer Ständer links	1	56	Oberes Stahlseil Ø4×2550 mm	2
4	Hinterer Ständer rechts	1	57	Ausgleichs-Stahlseil Ø4×6110 mm	2
5	Seitliche Traverse links	1	58	Rundstopfen Ø30×Ø26×15 mm	4
6	Seitliche Traverse rechts	1	59	Rechteckstopfen Grundrahmen	4
7	Oberes Verbindungsrohr links	1	60	Einfacher Seilrollenhalter	2
8	Oberes Verbindungsrohr rechts	1	61	Seilzylinder Ø16×Ø12×70 mm	26
9	Laufständer Schlitten links	1	62	Seilrolle mit Lager Ø95 mm	2
10	Laufständer Schlitten rechts	1	63	Seilrolle mit Lager Ø75 mm	32
11	Ständer links mit Langhantelablagen	1	64	Seilrolle mit Lager Ø50 mm	4
12	Ständer rechts mit Langhantelablagen	1	65	Drehknopf mit Rastbolzen M18×Ø10 mm	4
13	Oberes Gitter	1	66	Gewichtsstecker	2
14	Oberes Verbindungsrohr hinten	1	67	Lange Sicherheitsablage Langhantel links	1
15	Befestigungsrahmen hinterer Arm	1	68	Lange Sicherheitsablage Langhantel rechts	1
16	Befestigungsrahmen Trittplatten	1	69	Kurze Sicherheitsablage Langhantel links	1
17	Butterfly-Schlitten links	1	70	Kurze Sicherheitsablage Langhantel rechts	1
18	Butterfly-Schlitten rechts	1	71	Scheibenaufnahme Ø25 mm lang	2
19	Butterfly-Gelenkarm links	1	72	Scheibenaufnahme Ø25 mm kurz	4
20	Butterfly-Gelenkarm rechts	1	73	Adapter Scheibenaufnahme Ø50 mm lang	2
21	Halterung Gelenkarm rechts	1	74	Adapter Scheibenaufnahme Ø50 mm kurz	4
22	Halterung Gelenkarm links	1	75	Bolzen für Widerstandsbänder	4
23	Verstellbarer hinterer Arm	1	76	Verstellgriff Schlitten	2
24	Verschiebbare Aufnahme Sicherheitshaken	2	77	Einstellbolzen Stahlseil Ø22×100×M12	2
25	Trittplatte	2	78	Steckbolzen	2
26	Teleskop-Stützstange Trittplatte	2	79	Klemmhebel (verstellbar)	2
27	Drehbarer Seilrollenhalter	6	80	Mutter Ø28×Ø12.5×M12	2
28	Langhantelhaken links	1	81	Kontermutter Ø28×Ø12.5×M12	2
29	Langhantelhaken rechts	1	82	Kleine Seilrolle + Lager Ø114×Ø10 mm	2
30	Äußere Verkleidung Gewichtsblock links	1	83	Kleine Seilrolle + Lager Ø72×Ø10 mm	10
31	Äußere Verkleidung Gewichtsblock rechts	1	84	Kleine Seilrolle + Lager Ø50×Ø10 mm	8
32	Innere Verkleidung Gewichtsblock links	1	85	Zubehörhaken	10
33	Äußere obere Abdeckung links	1	86	Lager 61905-ZZ	16
34	Äußere obere Abdeckung rechts	1	87	Buchse Ø50×Ø46×Ø16×20 mm	2
35	Innere obere Abdeckung	2	88	Zubehör: Latzugstange	1
36	Langhantelführung Ø25×1932 mm	2	89	Zubehör: kurze Stange L=480	1
37	Hantelstange Ø30×1308×M10×M8 mm	1	90	Zubehör: V-Griff	1
38	Innere Verkleidung Gewichtsblock rechts	1	91	Gewindebrücke	1
39	Langhantelschlitten	2	92	Führungsstange Gewichtsblock Ø25×1840	4
40	Drehaufnahme Langhantelhaken links	1	93	Polyethylen-Auflage B lange Ablage	2
41	Drehaufnahme Langhantelhaken rechts	1	94	Polyethylen-Auflage A lange Ablage	2
42	Lochblech 1094×504.5×30×1.5 mm	1	95	Polyethylen-Auflage kurze Ablage	2
43	Ver-/Entriegelungshebel	1	96	Sicherungsbolzen Sicherheitsablagen	6
44	Lagerhalter	4	97	Kopfplatte Gewichtsblock 230×65×72	2
45	Schwimmende doppelte Seilrollenhalterung	2	98	Gewichtsplatte 250×100×25,4 (4.5 kg)	38
46	Schwimmender einfacher Seilrollenhalter	2	99	Satz Gewichtsaufkleber	2
47	Zubehör: Zugseil	2	100	Gewichtswahlstange	2
48	Lochsegment R70×R40×1.5	2	101	Buchse Ø25×Ø10.5×12 mm	4
49	Lochsegment R70×R35×1.5	2	102	Bezug Verstellhebel	1
50	Lochsegment R75×R40×1.5	1	103	Drehknopf für Bolzen	1
51	Flachkopfschraube Ø20×Ø10×M8×65 mm	2	104	Bolzen	1
52	Flachkopfschraube Ø20×Ø10×M8×30 mm	4	105	Feder Ø12.4×Ø1.2×38.2 mm	1
53	Fallsicherungshaken Langhantel	2			

Pos.	Beschreibung	Menge	Pos.	Beschreibung	Menge
106	Rastbolzen Tiefenverstellung Trittplatte	6	159	Sechskantschraube M10x55 mm	2
107	Stift	4	160	Innensechskantschraube M6x12 mm	10
108	Achse Ø16x150xM10 mm	1	161	Blechschrabe M5x8 mm	16
109	Kettenglied	1	162	Blechschrabe ST4.0x9 mm	4
110	Gleitbuchse Sicherheitshaken	2	163	Gewindestift M8x8 mm Gewindestift	6
111	Kugelkäfig	4	164	M5x6 mm Unterlegscheibe	4
112	Innensicherungsring Ø40 mm	4	165	Ø20xR20xØ9 mm Unterlegscheibe	2
113	Innensicherungsring Ø42 mm	4	166	Ø38xØ13x3 mm Unterlegscheibe	4
114	Außensicherungsring Ø25 mm	6	167	Ø30xØ10.5x.5 mm Unterlegscheibe	2
115	Feder Ø43xØ27xØ8x80 mm	2	168	Ø6 mm Unterlegscheibe Ø8 mm	28
116	Unterlegscheibe Ø65xØ27x4 mm	2	169	Unterlegscheibe Ø10 mm	18
117	Karabiner Ø8	8	170	Unterlegscheibe Ø12 mm	190
118	Kette mit 15 Gliedern	1	171	Sicherungsmutter M8	2
119	Kette mit 6 Gliedern	2	172	Sicherungsmutter M10	1
120	Dämpferzylinder Gewichtsblock	6	173	Sicherungsmutter M12 Nietmutter M8	76
121	Auflagepuffer 65x100x12 mm	4	174	Sechskantschraube M10x20 mm 2	26
122	Gleithülse Ø60x80x2.0 mm	4	175	Innensechskant-Passschraube	8
123	Zuggriff	2	176	M10x80 mm	2
124	Zubehör: Fußschlaufe	1	177	Innensechskantschlüssel 10#	4
125	Zubehör: Hüftgurt	1	-	Innensechskantschlüssel 8#	1
126	Hantelverschluss Ø49 mm	6	-	Innensechskantschlüssel 6#	1
127	Buchse Ø22xØ10.2x25 mm	4	-	Innensechskantschlüssel 5#	1
128	Buchse Ø18xØ14xØ10.2x12 mm	4	-	Innensechskantschlüssel 4#	1
129	Buchse Ø18xØ14xØ10.2x6 mm	4	-	Innensechskantschlüssel 3#	1
130	Buchse Ø30xØ25.5x3 mm	6	-		1
131	Buchse Ø50xØ26x6 mm	2			
132	Puffer M12	26			
133	Rundstopfen Ø32 mm	4			
134	Rundstopfen Ø30 mm	4			
135	Rundstopfen Ø25 mm	4			
136	Vierkantstopfen 45x45 mm	2			
137	Gleithülse 50X45 mm	8			
138	Innensechskant-Passschraube M5x10 mm	4			
139	Innensechskant-Passschraube M12x85 mm	26			
140	Innensechskant-Passschraube M12x25 mm	4			
141	Innensechskant-Passschraube M10x155 mm	2			
142	Innensechskant-Passschraube M10x95 mm	2			
143	Innensechskant-Passschraube M10x90 mm	20			
144	Innensechskant-Passschraube M10x85 mm	20			
145	Innensechskant-Passschraube M10x70 mm	10			
146	Innensechskant-Passschraube M10x50 mm	2			
147	Innensechskant-Passschraube M10x45 mm	42			
148	Innensechskant-Passschraube M10x35 mm	2			
149	Innensechskant-Passschraube M10x25 mm	10			
150	Innensechskant-Passschraube M10x20 mm	28			
151	Innensechskant-Passschraube M10x16 mm	8			
152	Innensechskant-Passschraube M8x90 mm	1			
153	Innensechskant-Passschraube M8x30 mm	8			
154	Innensechskant-Passschraube M8x16 mm	2			
155	Innensechskantschraube M8x16 mm	16			
156	Innensechskantschraube M6x10 mm	44			
157	Flachkopf-Innensechskantschraube Ø20xM8x32 mm	6			
158	Flachkopf-Innensechskantschraube Ø20xM8x12 mm	12			

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.

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
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