TOORX
PROFESSIONAL LINE

BEDIENUNGSANLEITUNG

SINGLE PULLEY

CSX2000

CABLE CROSSOVER

CSX6000

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: GRLDTOORXCSX20006000
Revision: 01
Ausgabe: 12/22

INHALTSVERZEICHNIS

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

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

3.0 REGELN FÜR EIN GUTES TRAINING.....S. 21

4.0 WARTUNG.....S. 22

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....S. 23

6.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 24

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

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

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

• Benutzen Sie das Gerät erst, nachdem es sicher am Boden befestigt wurde.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1.1 RISIKEN BEI DER BENUTZUNG DES PRODUKTS

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

GEFAHR

Prüfen Sie vor der Benutzung stets, ob die Karabiner der Zubehörteile richtig geschlossen und die Gewichtsstecker richtig eingesteckt sind.

Gefahr durch bewegliche Teile: Quetsch- und Einzugsgefahr
für die Finger zwischen Seilen und Seilrollen.

Das Gerät darf nicht benutzt werden, wenn sich Personen, Kinder oder Tiere in der Nähe befinden.

Gefahr durch bewegliche Teile: Quetsch- und Einzugsgefahr für die Finger
zwischen Seilen und Seilrollen.

Das Gerät darf nicht benutzt werden, wenn sich Personen, Kinder oder Tiere in der Nähe befinden.

1.2 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, ZEICHENERKLÄRUNG

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

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

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

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

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

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

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

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

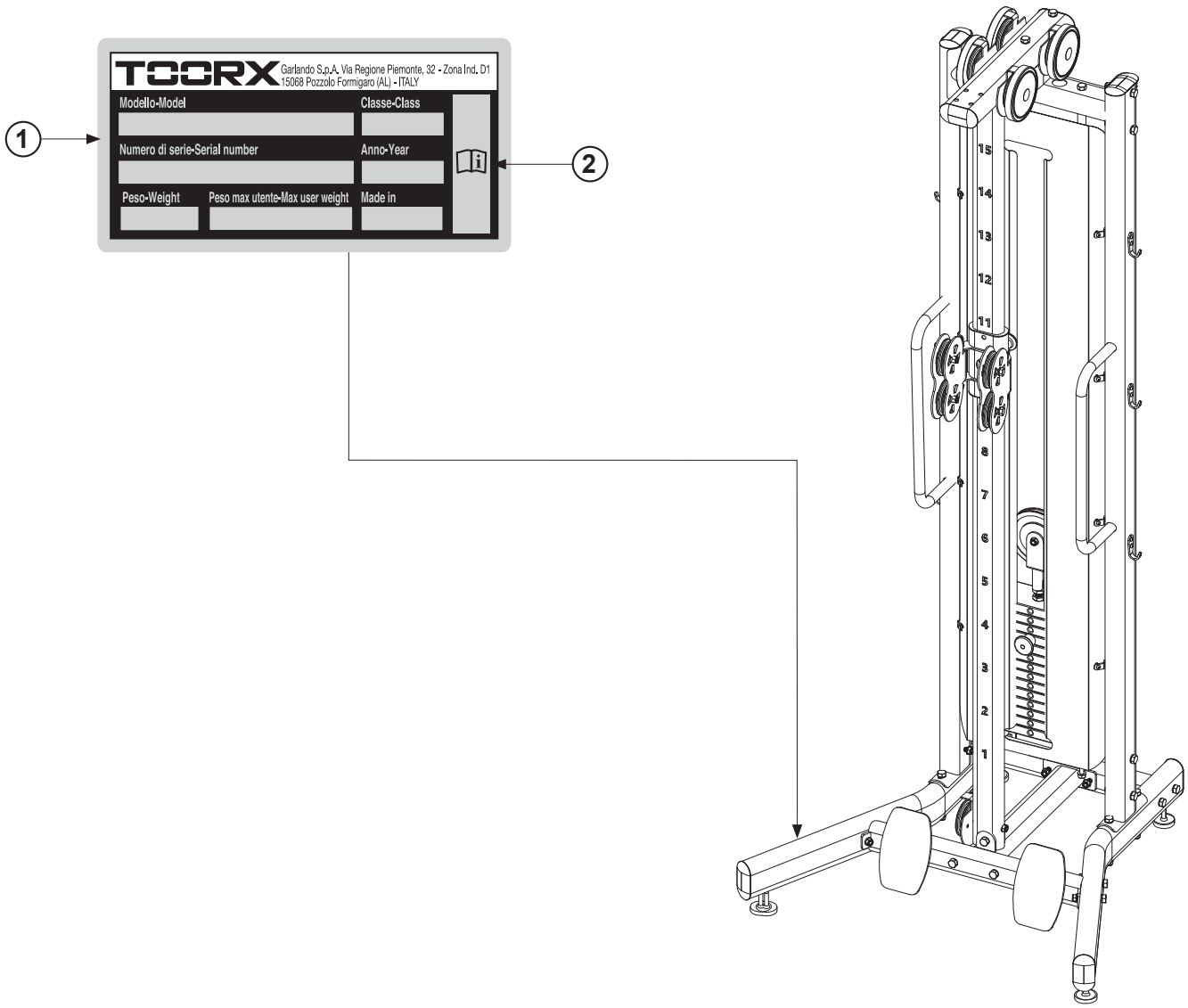
HINWEIS:
Die Abbildungen in dieser Anleitung dienen der Veranschaulichung. Aufgrund laufender Produktaktualisierungen können einzelne Abbildungen vom gekauften Produkt abweichen; dabei handelt es sich um optische Abweichungen, die Sicherheit und die Sicherheitsinformationen bleiben davon unberührt. Der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

1.3 AUFKLEBER AM PRODUKT

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

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

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



1.4 TECHNISCHE DATEN

MASSE (LxTxH) – CSX2000	960 X 1000 X 2260 mm
MASSE (LxTxH) – CSX6000	3800 X 1000 X 2260 mm
VERPACKUNGSMASSE – CSX2000	2120 X 465 X 320 mm
VERPACKUNGSMASSE – CSX6000	2120 X 465 X 320 mm+ 2120 X 465 X 320 mm+ 2120 X 465 X 145 mm
RAHMEN	Verstärktes Stahlrohr, flachoval: 50 x 100 x 2.5 mm
GEWICHT – CSX2000	154 kg
GEWICHT MIT VERPACKUNG – CSX2000	167 kg
GEWICHT – CSX6000	324 kg
GEWICHT MIT VERPACKUNG – CSX6000	348 kg
GEWICHTSBLOCK – CSX2000	70 kg (optional: zusätzlich 30 kg)
GEWICHTSBLOCK – CSX6000	140 kg (optional: zusätzlich 30 kg + 30 kg)
MAX. BENUTZERGEWICHT	150 kg
FUNKTIONEN	Multifunktions-Zugstation für funktionelles Training mit Zuggriffen und vielfältig verstellbarer Position für das Training zahlreicher Muskelgruppen. Durch Verbinden von 2 Single-Pulley-Stationen CSX2000 mit einer optionalen Cross Bar entsteht die Cable Crossover CSX6000. Mitgeliefertes Zubehör CSX2000: 2 Pulley-Griffe, Doppelseil, gerade Stange. Mitgeliefertes Zubehör CSX6000: 2 Paar Pulley-Griffe, 2 Doppelseile, 2 gerade Stangen
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 - EN ISO 20957-4 (Klasse SC)
	Richtlinien: 2001/95/EG

2.0 AUFSTELLRAUM FÜR DAS PRODUKT

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

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

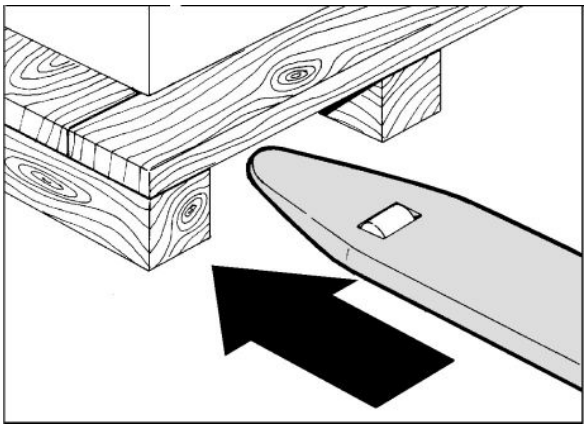
SICHERHEITSANFORDERUNGEN: • Wählen Sie den Aufstellort so, dass seitlich genügend Platz für alle Übungen bleibt.

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

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

GEFAHR

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



ACHTUNG

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

2.1 AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

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

ACHTUNG

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

GEFAHR

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

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

Verpackungsmaterialien und ihre Entsorgung:

20 PAP — Wellpappe (Außenverpackung) – Altpapier

06 PS — Styropor (Schutzverpackung) – Kunststoff

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

- Tiefziehblister – Restmüll.

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

GEFAHR

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

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

2.2 MONTAGE DES PRODUKTS

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

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

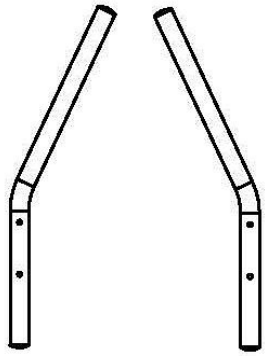
GEFAHR

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

GEFAHR

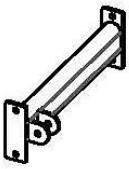
Die Metallkonstruktion des Geräts ist für hohe Belastungen geprüft; kontrollieren Sie dennoch regelmäßig den Zustand der Schraubverbindungen sowie der Verbindungs- und Schweißstellen der Rahmen. Werden Mängel an Ständern, Rohren oder Anbauteilen und damit Risiken für die Unversehrtheit der Konstruktion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

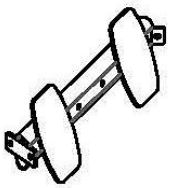
MONTAGETEILE 1


#1*1

#2*1

#3*1


#4*1


#5#1

#6*4

#7*1

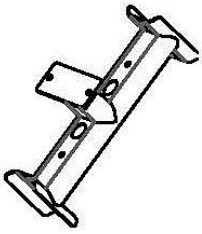
#8*1

#9*6

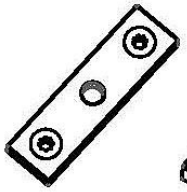
#10*8

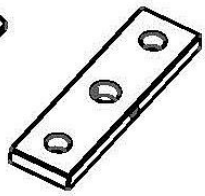
#11*1

#12*2

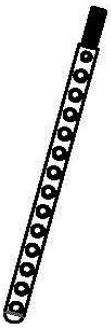

#13*1

#14*2


#15*13


#16*1

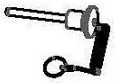
#17*2


#18*1

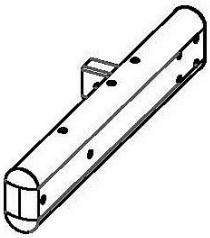
MONTAGETEILE 2

#19*1

#20*1



#21*1



#22*1

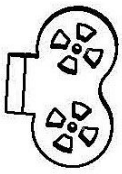
#24*1

#25*4

#26*8

#27*4

#28*4

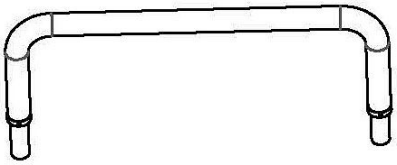


#29*2

#39*1

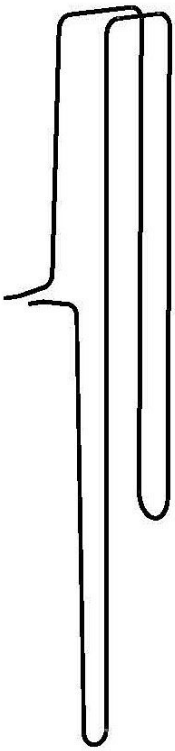
#43*1

#44*1

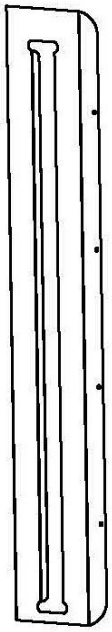


#47*2

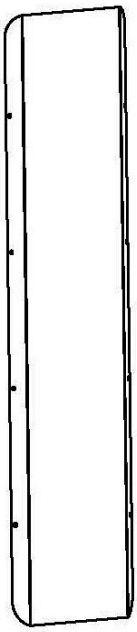
#23*1



#51*1



#45*1



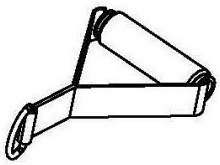
#46*1

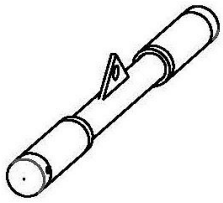
MONTAGETEILE 3

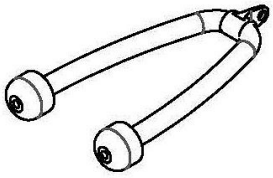
#52*2

#53*2

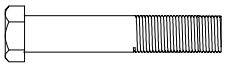
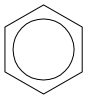
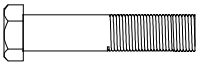
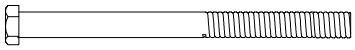
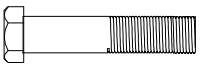
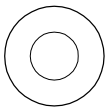
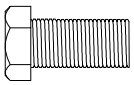
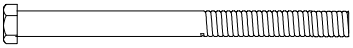
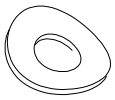
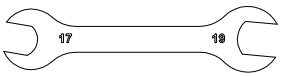
#54*4


#55*2

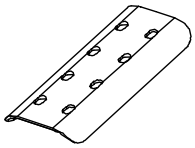

#56*1


#57*1

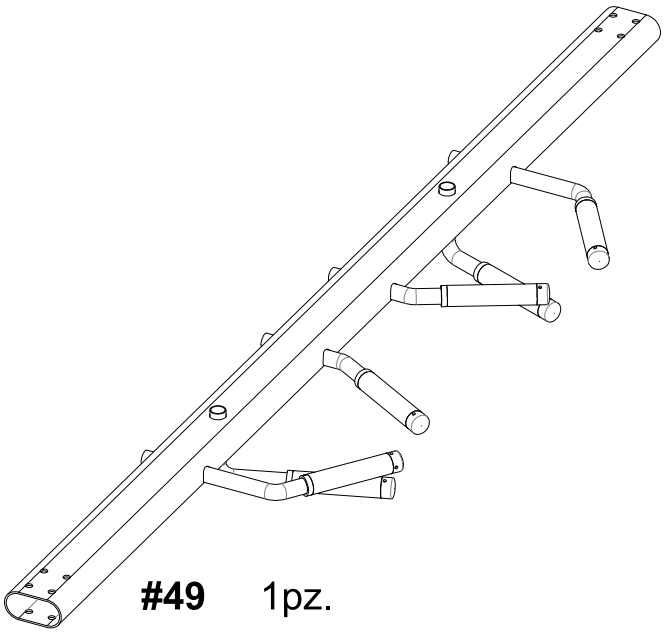
KLEINTEILE FÜR DIE MONTAGE

30  Schraube M10X70 mm 21 St.	**31** Unterlegscheibe 10 mm 73 St.	**32**  Sicherungsmutter M10 36 St.
33  Schraube M10X60 mm 4 St.	**34** Schraube M4X12 mm 12 St.	**35** Schraube M6X16 mm 32 St.
36 Unterlegscheibe 6 mm 16 St.	**37**  Schraube M10X120 mm 4 St.	**38**  Schraube M10X50 mm 10 St.
40 Schraube M12X110 mm 4 St.	**41**  Unterlegscheibe 12 mm 4 St.	**48**  Schraube M10X25 mm 6 St.
58 Gewindestift M8X10 mm 6 St.	**59**  Schraube M10X130 mm 1 St.	**60**  Gewölbte Unterlegscheibe 10 mm 8 St.
61 Gewölbte Unterlegscheibe 10 mm 2 St.	 Doppelmaulschlüssel 2 St.	Innensechskantschlüssel #6 1 St.
Innensechskantschlüssel #4 1 St.	Innensechskantschlüssel #2.5 1 St.	

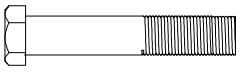
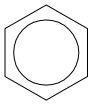
MONTAGETEILE UND MONTAGEMATERIAL CSX-6000 (SCHRITT 10)



#50 4pz.

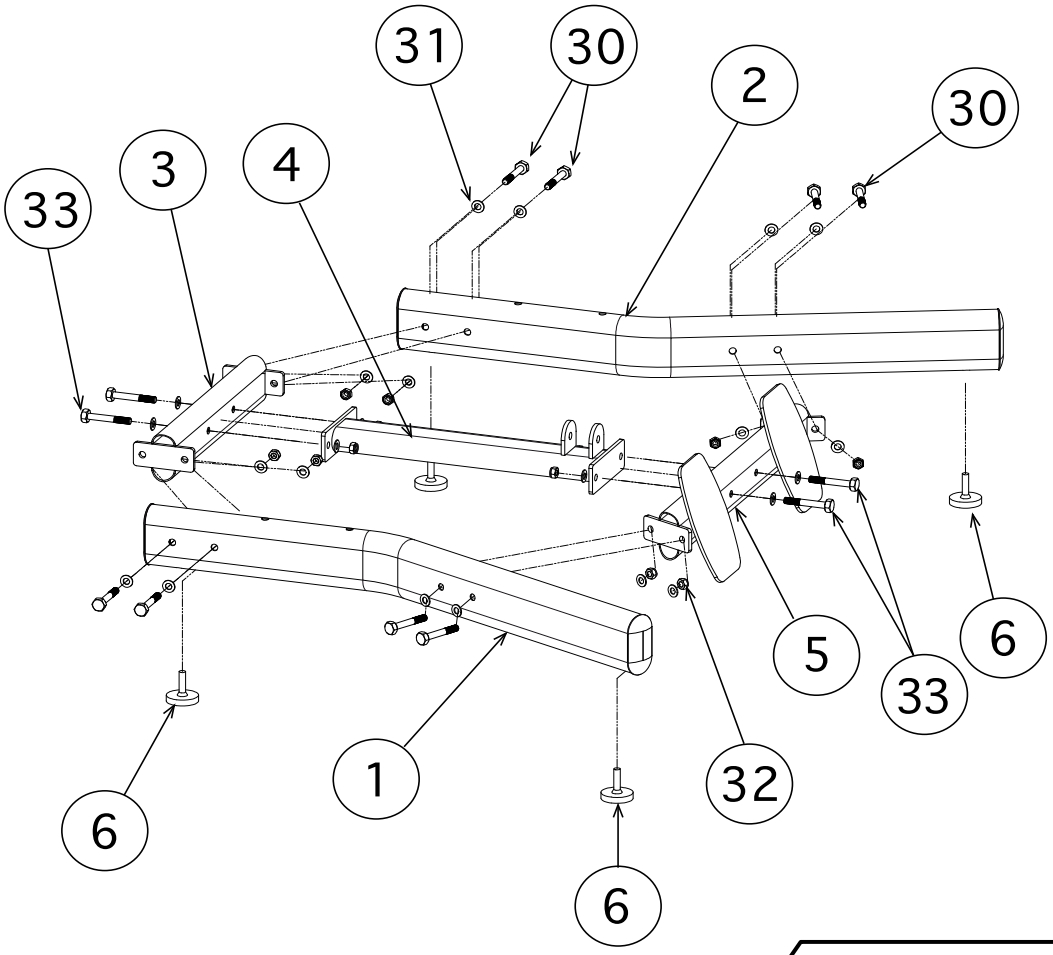


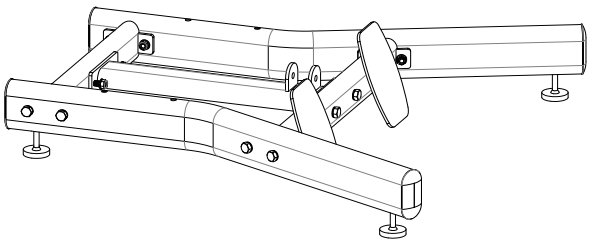
#49 1pz.

30  Bullone M10X70 mm 16pz.	**31** Rondella piana 10 mm 32pz.	**32**  Dado autobloccante M10 16pz.

SCHRITT 1

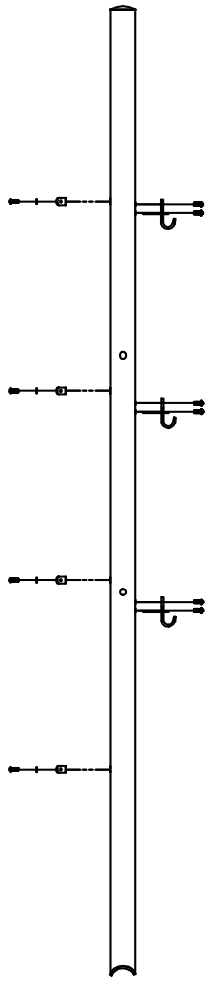
Pos.	Beschreibung	Menge
1	Auflagestange links	1
2	Auflagestange rechts	1
3	Hinteres Verbindungsrohr	1
4	Mittleres Verbindungsrohr	1
5	Vorderes Verbindungsrohr	1
6	Stellfuß	4
30	Schraube M10x70 mm	8
31	Unterlegscheibe Ø10 mm	24
32	Sicherungsmutter M10	12
33	Schraube M10x60 mm	4

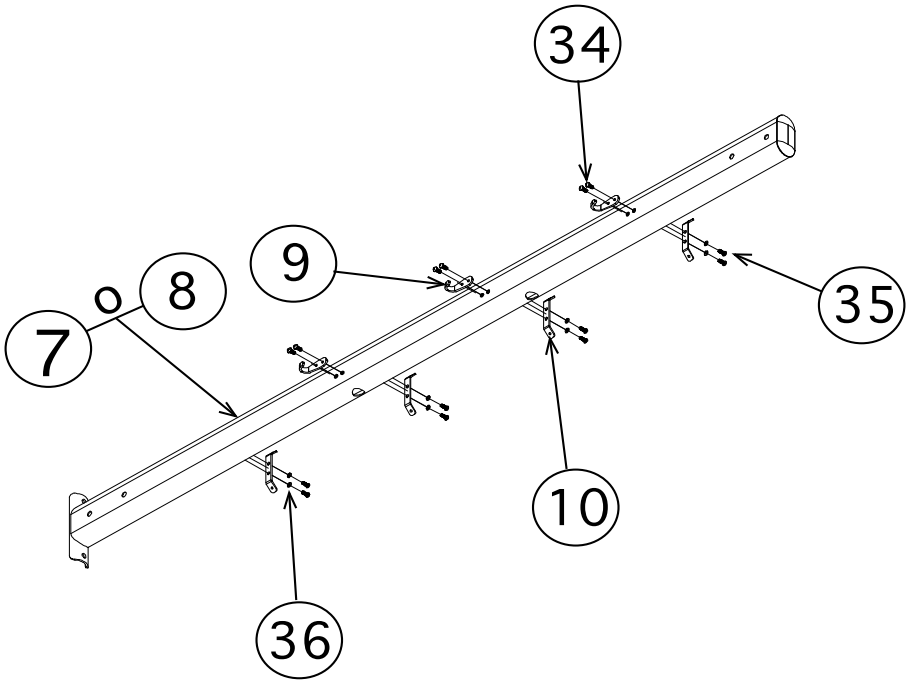


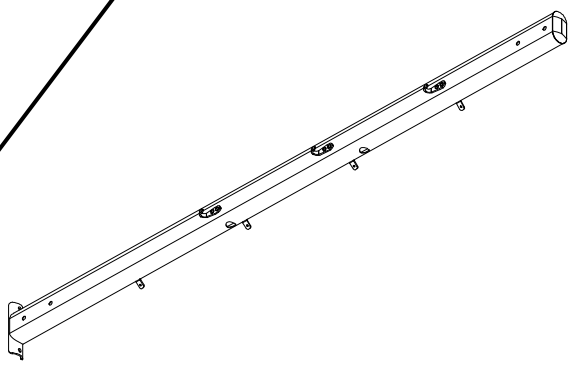


SCHRITT 2

Pos.	Beschreibung	Menge
7	Ständer links	1
8	Ständer rechts	1
9	Haken	6
10	Befestigungsbügel Schutzverkleidung	8
34	Schraube M4x12 mm	12
35	Schraube M6x16 mm	16
36	Unterlegscheibe Ø6 mm	16

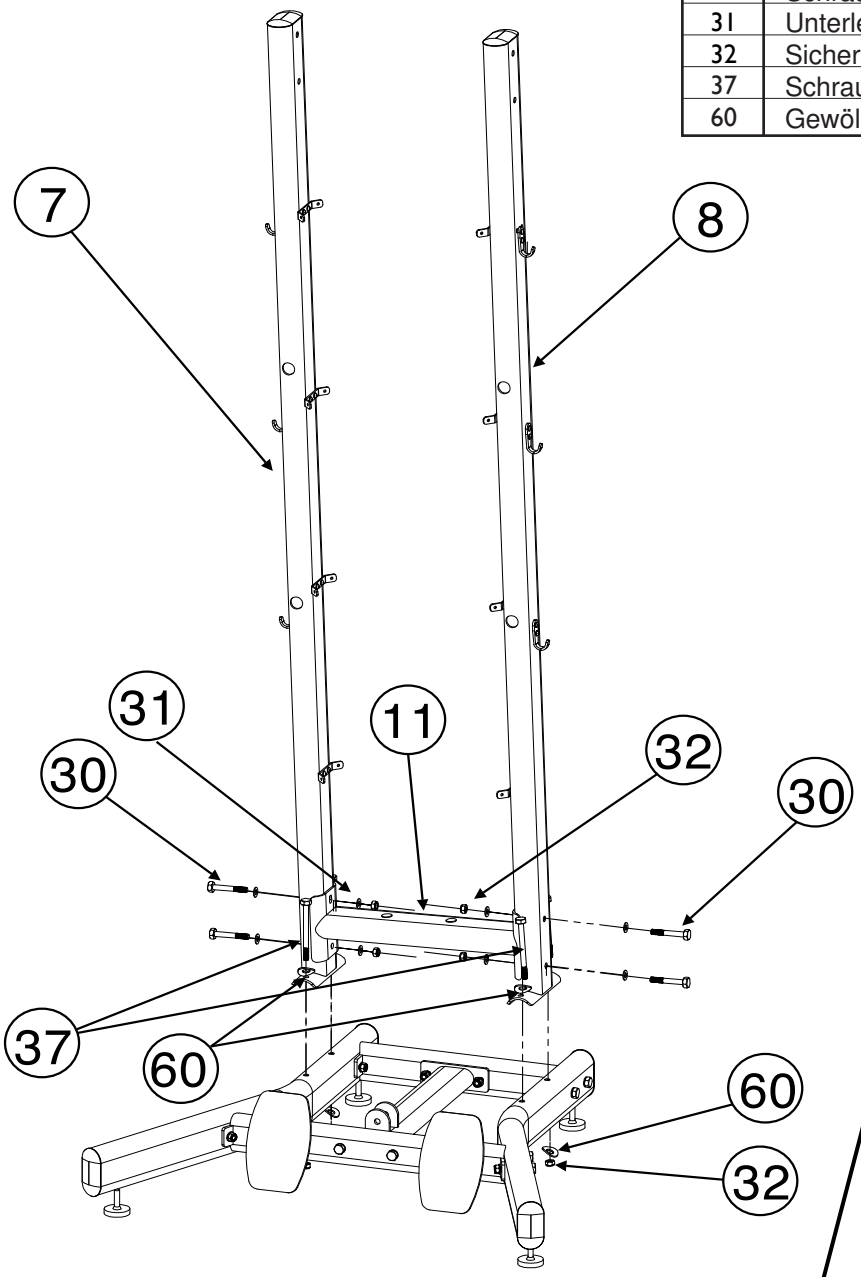


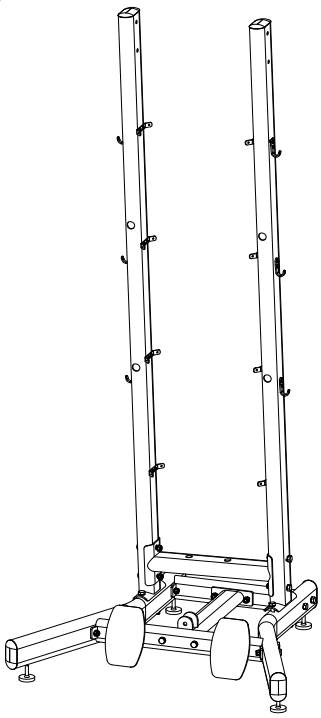




SCHRITT 3

Pos.	Beschreibung	Menge
7	Ständer links	1
8	Ständer rechts	1
11	Trägerplatte Gewichtsblock	1
30	Schraube M10x70 mm	4
31	Unterlegscheibe Ø10 mm	8
32	Sicherungsmutter M10	8
37	Schraube M10x120 mm	4
60	Gewölbte Unterlegscheibe Ø10 mm	8

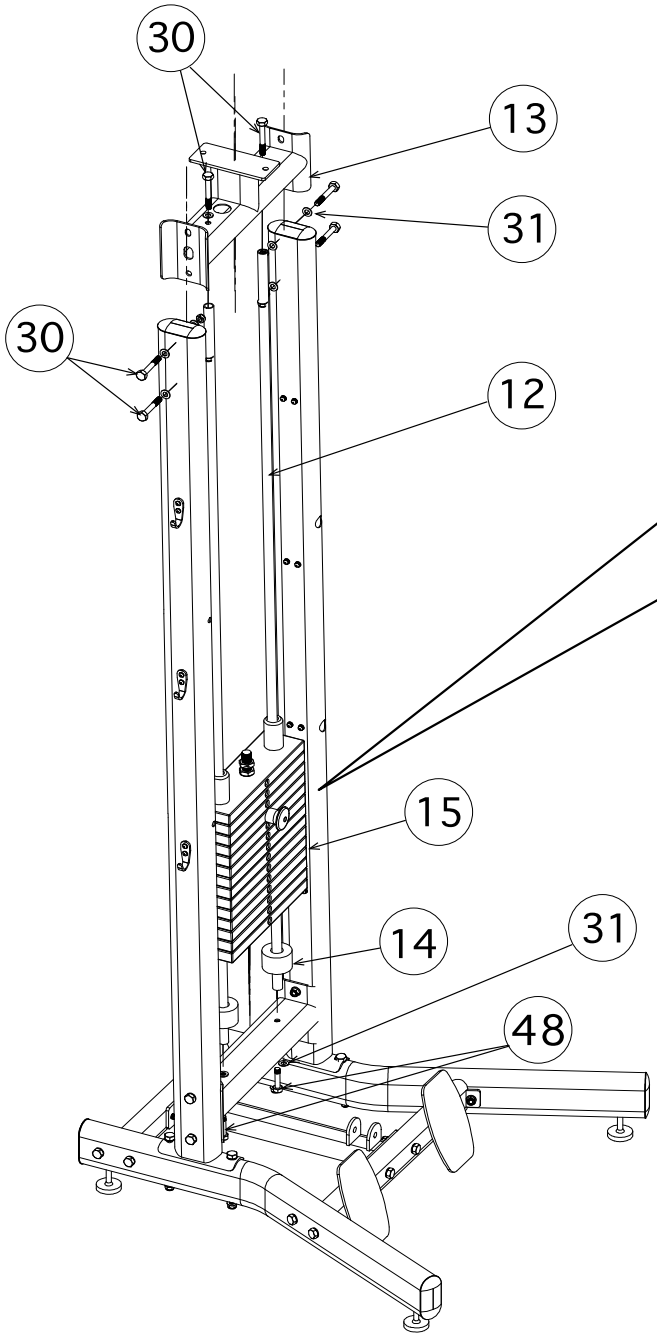


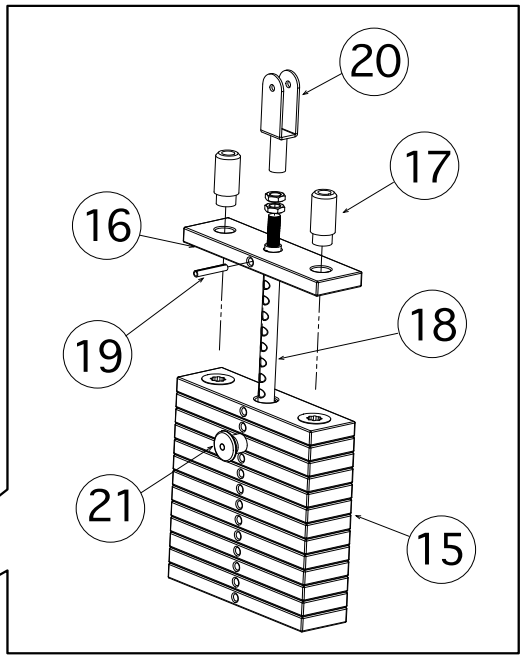


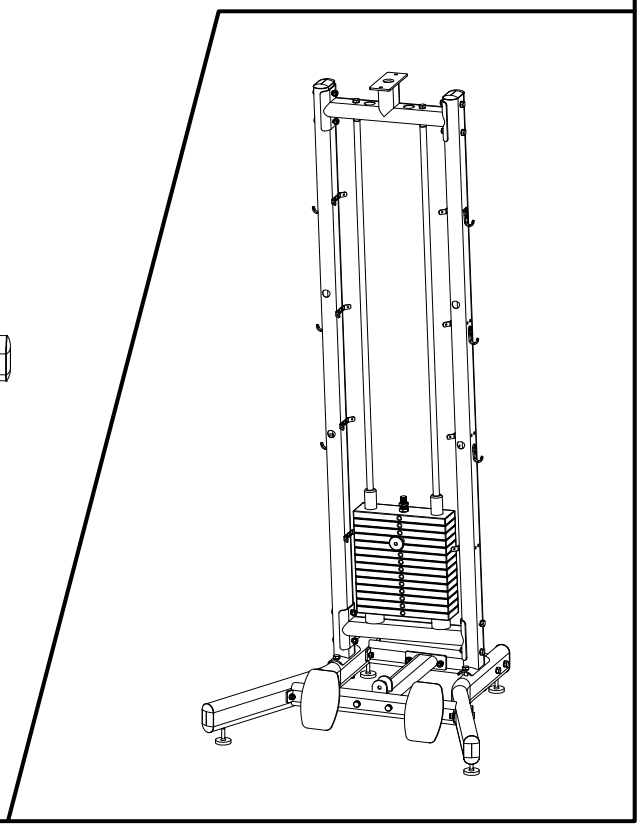
SCHRITT 4

Pos.	Beschreibung	Menge
12	Führungsstange	2
13	Verbindungstraverse Ständer	1
14	Gummipuffer	2
15	Gewichtsplatte	13
16	Kopfplatte Gewichtsblock	1
17	Gleithülse Führung	2
18	Gewichtswahlstange	1

Pos.	Beschreibung	Menge
19	Spannstift	1
20	Einfacher Seilrollenhalter	1
21	Gewichtsstecker	1
30	Schraube M10x70 mm	6
31	Unterlegscheibe Ø10 mm	14
32	Sicherungsmutter M10	4
48	Schraube M10x25 mm	2

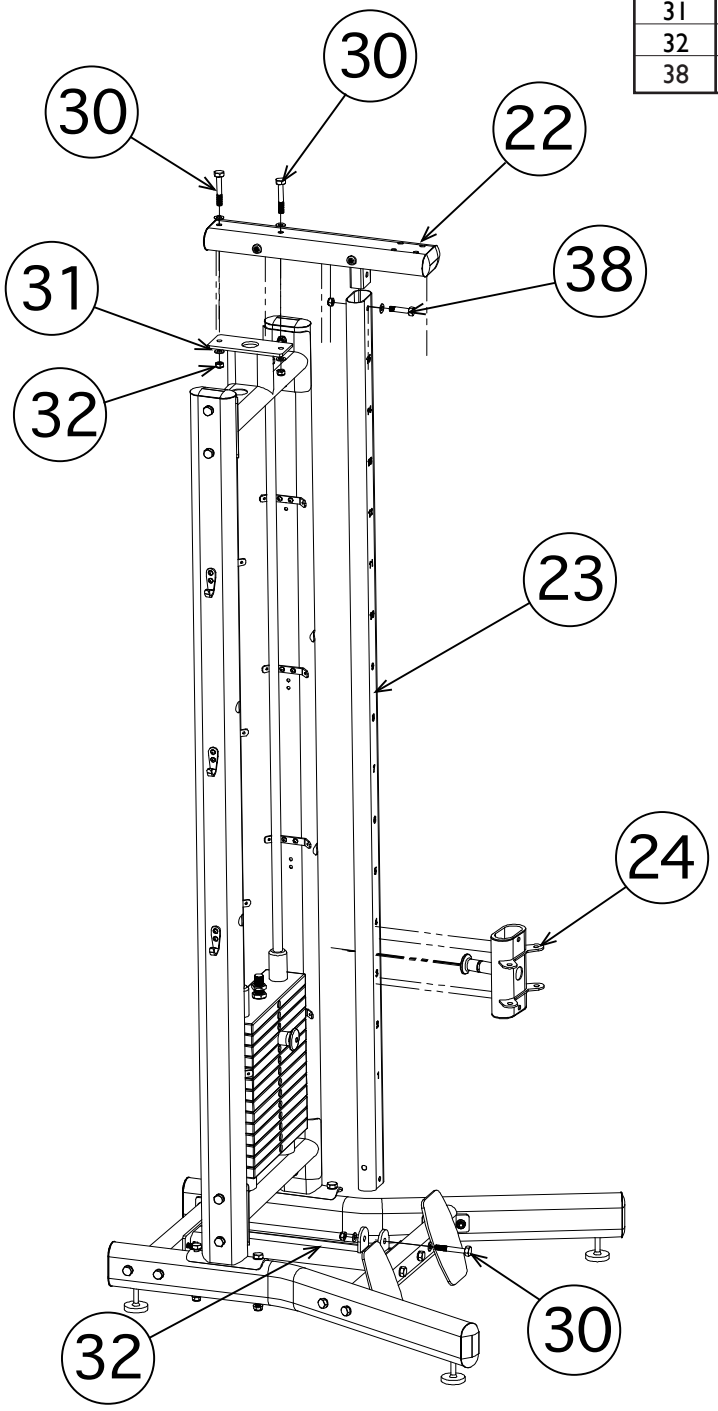


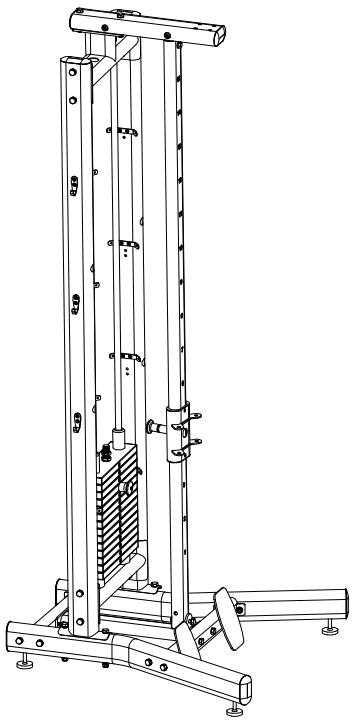




SCHRITT 5

Pos.	Beschreibung	Menge
22	Oberes Verbindungsrohr	1
23	Laufschiene Griff	1
24	Verschiebbare Griffhalterung	1
30	Schraube M10x70 mm	3
31	Unterlegscheibe Ø10 mm	8
32	Sicherungsmutter M10	4
38	Schraube M10x50 mm	1

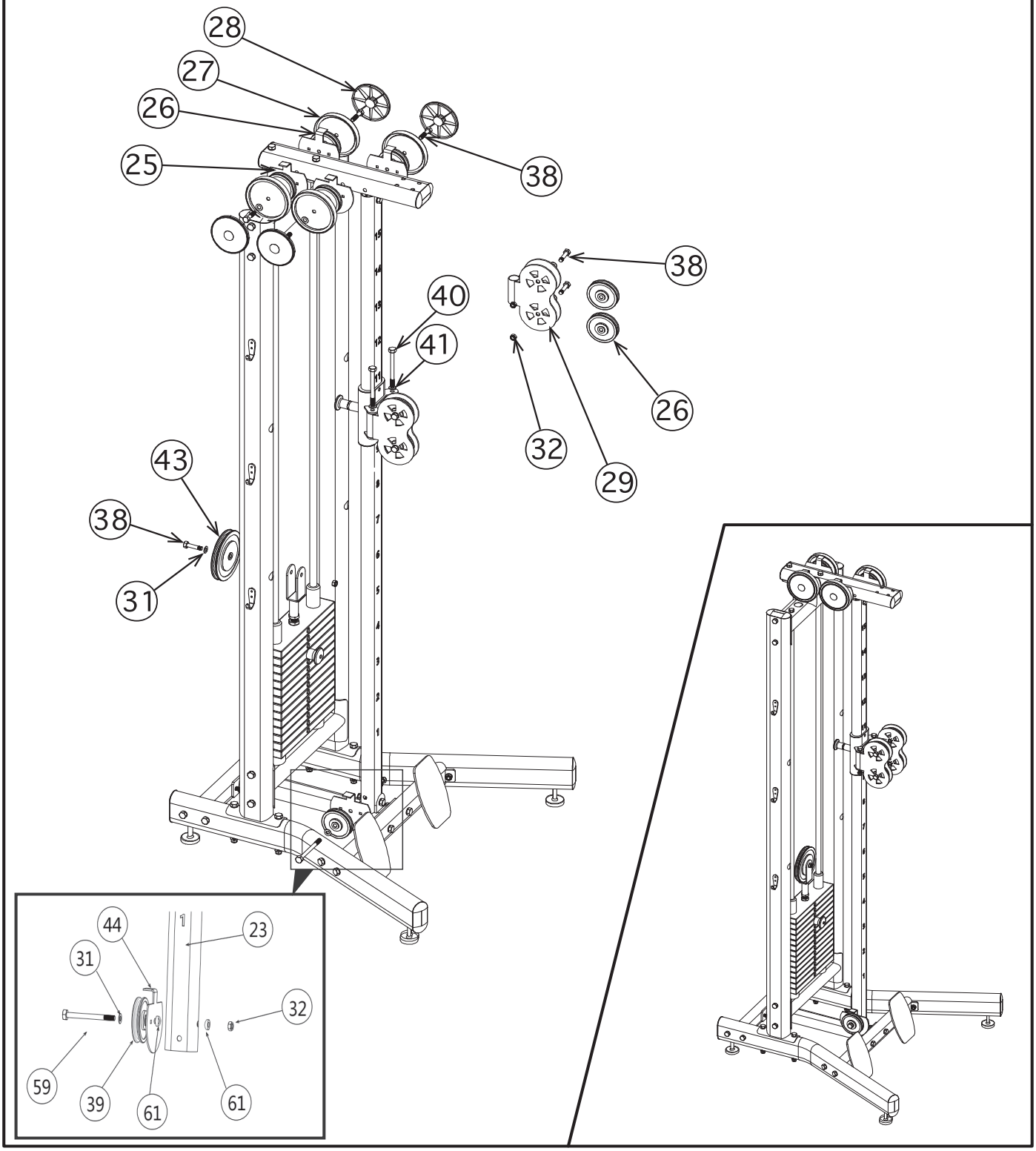




SCHRITT 6

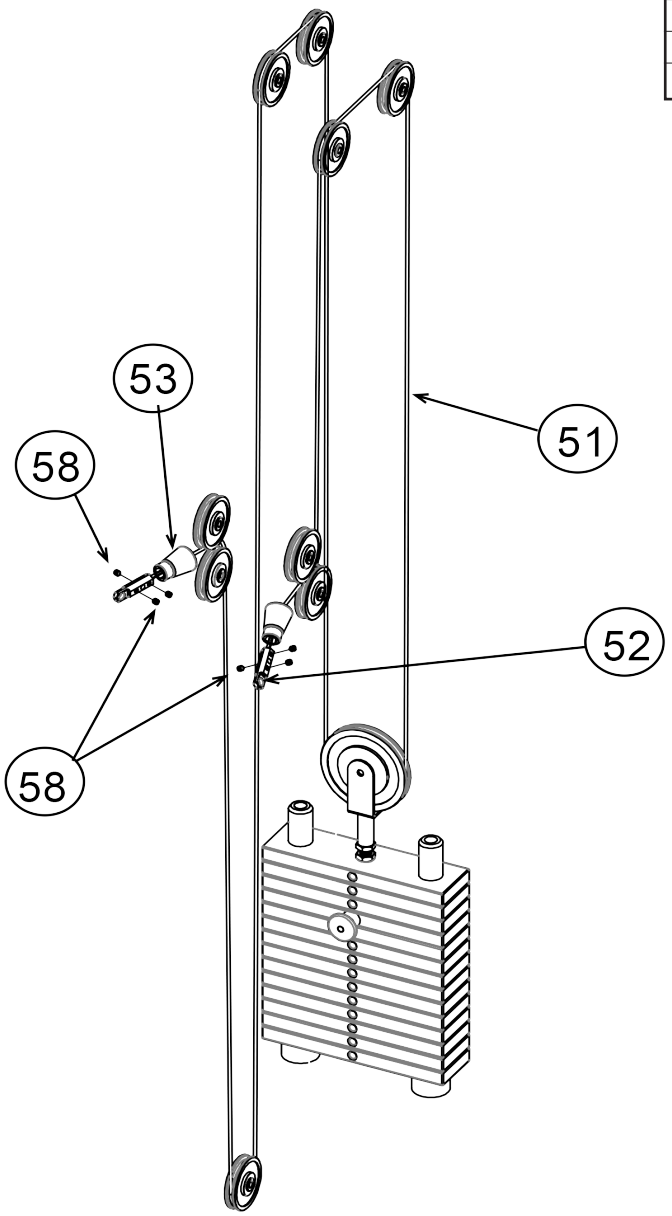
Pos.	Beschreibung	Menge
25	Seilrollenhalter Ø110 mm	4
26	Mittlere Seilrolle Ø110 mm	8
27	Kunststoffabdeckung Seilrolle A	4
28	Kunststoffabdeckung Seilrolle B	4
29	Doppelter Seilrollenhalter für Griff	2
31	Unterlegscheibe Ø10 mm	15
32	Sicherungsmutter M10	8

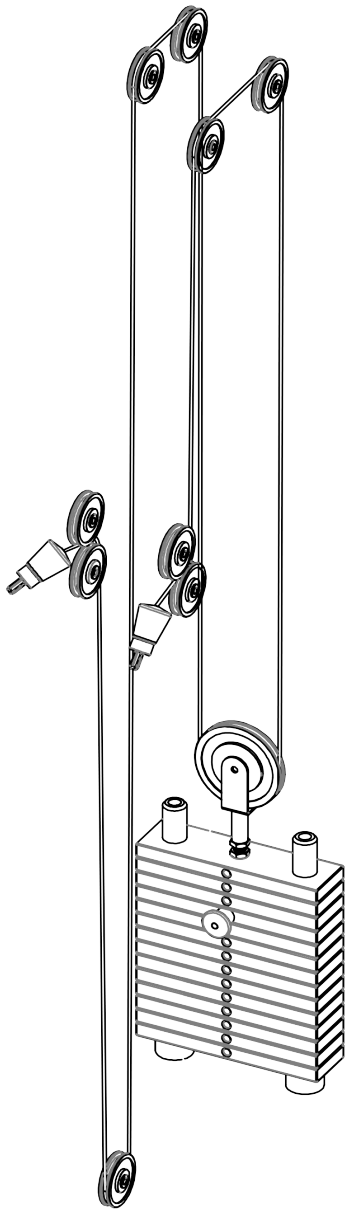
Pos.	Beschreibung	Menge
38	Schraube M10x50 mm	9
39	Kleine Seilrolle Ø90 mm	1
40	Schraube M12x110 mm	2
41	Unterlegscheibe Ø12 mm	2
43	Große Seilrolle Ø150 mm	1
44	Seilrollenhalter Ø90 mm	1
59	Schraube M10x130 mm	1
61	Gewölbte Unterlegscheibe Ø10 mm	2



SCHRITT 7

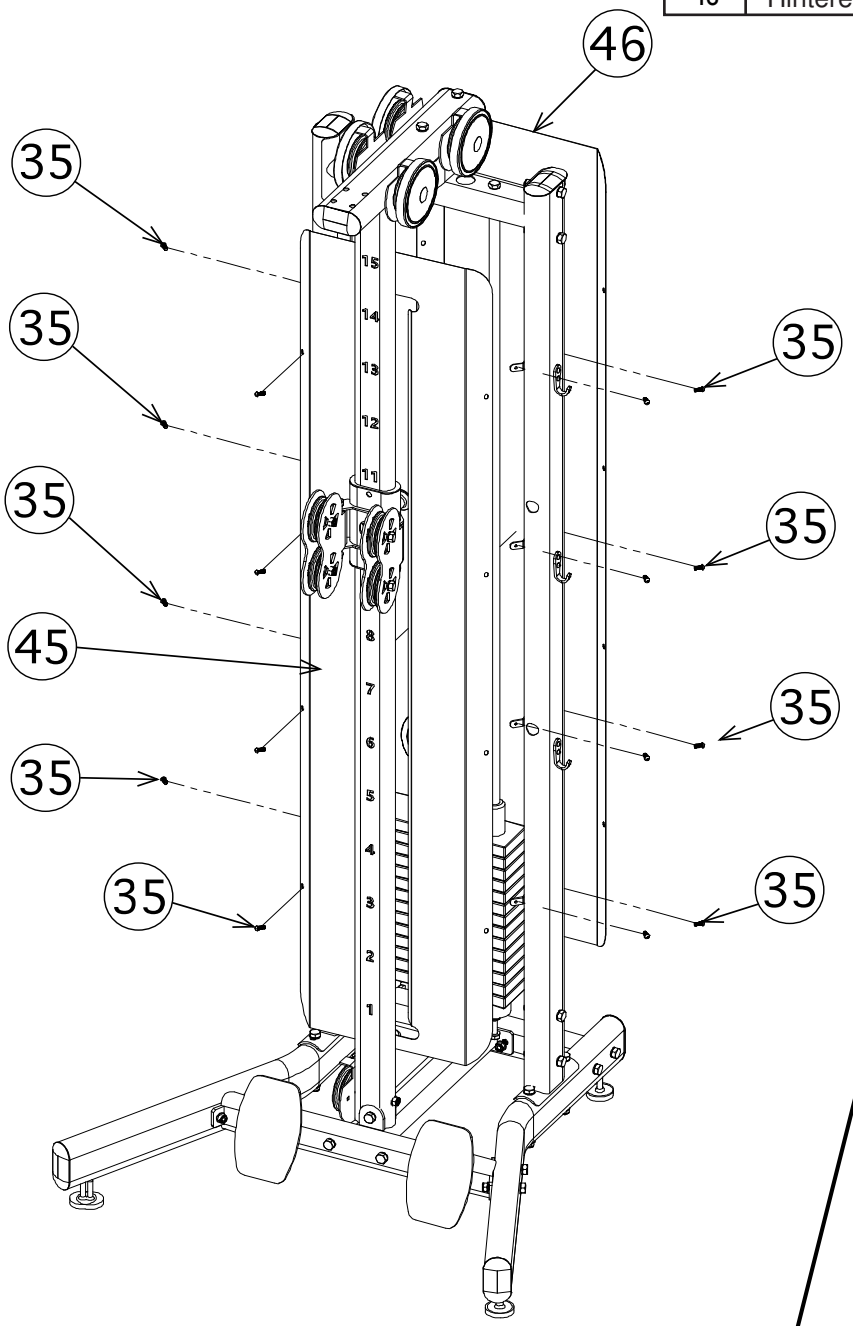
Pos.	Beschreibung	Menge
51	Unterlegscheibe Ø10 mm	1
52	Verschlussbolzen	2
53	Begrenzer	2
58	Gewindestift M8x10 mm	6

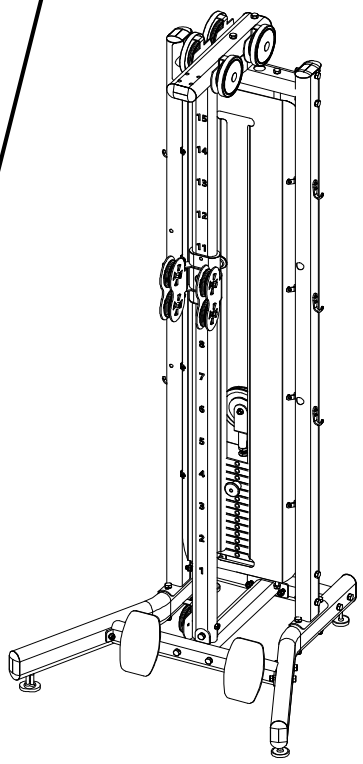




SCHRITT 8

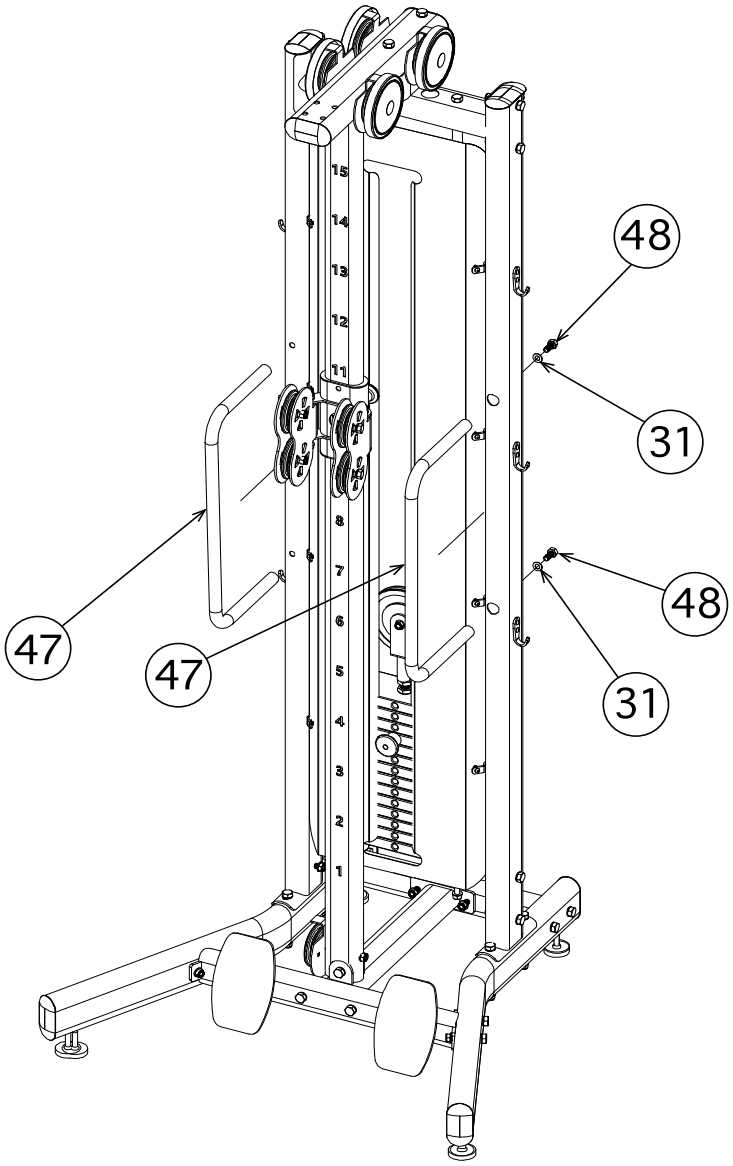
Pos.	Beschreibung	Menge
35	Schraube M6x16 mm	16
45	Vordere Schutzverkleidung	1
46	Hintere Schutzverkleidung	1

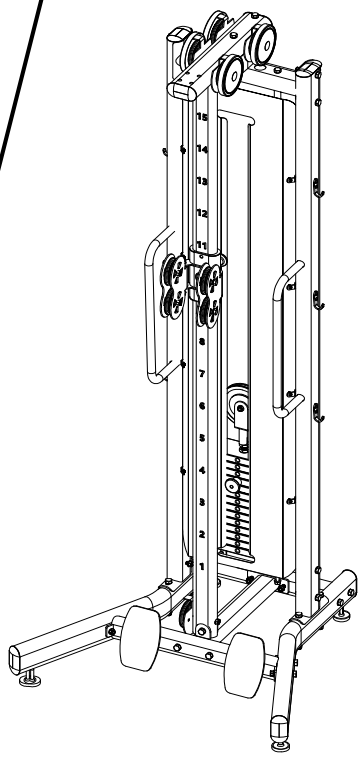




SCHRITT 9

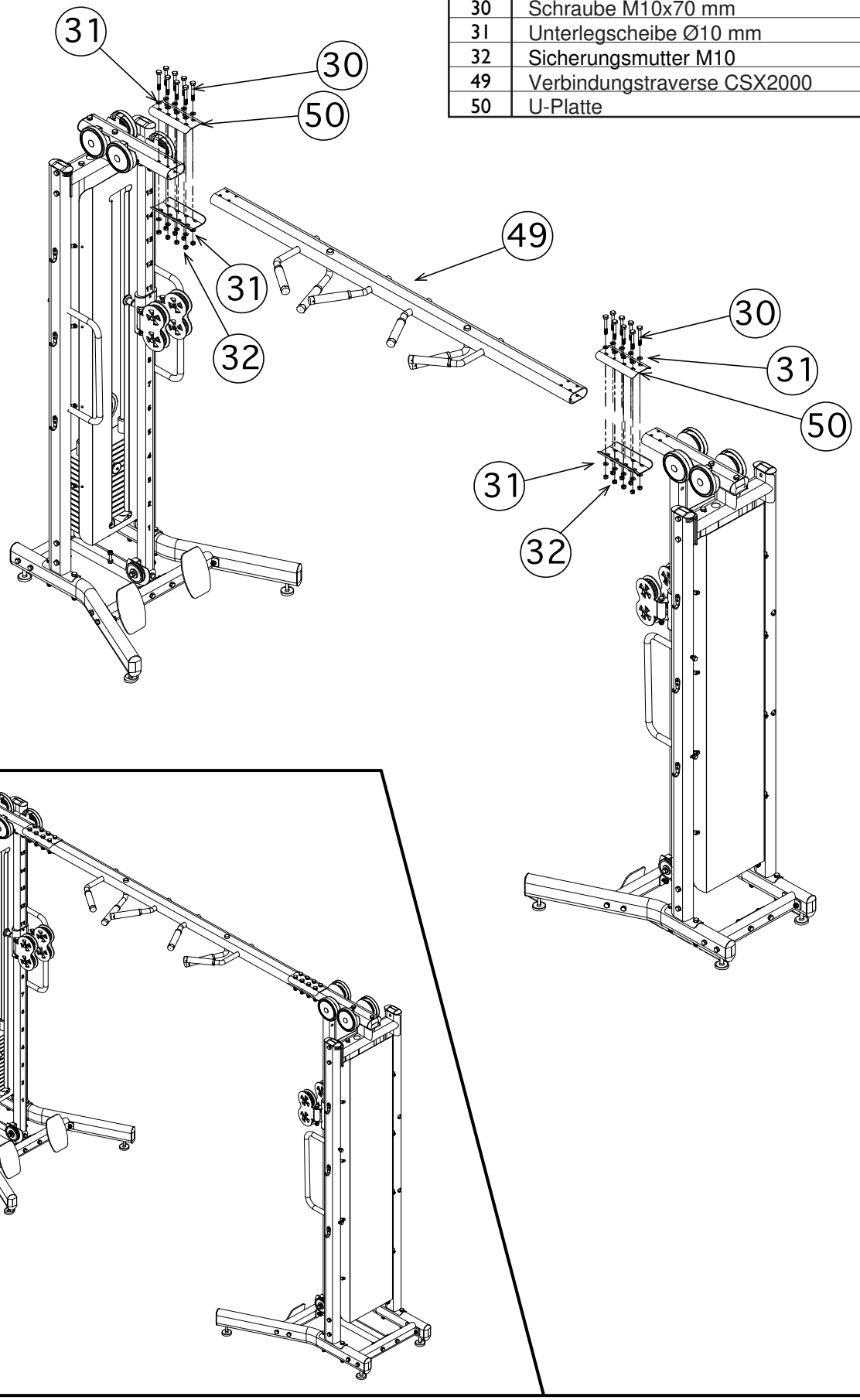
Pos.	Beschreibung	Menge
31	Unterlegscheibe Ø10 mm	4
47	Haltegriff	2
48	Schraube M10x25 mm	4





SCHRITT 10 – CSX 6000

Pos.	Beschreibung	Menge
30	Schraube M10x70 mm	16
31	Unterlegscheibe Ø10 mm	32
32	Sicherungsmutter M10	16
49	Verbindungstraverse CSX2000	1
50	U-Platte	4



3.0 REGELN FÜR EIN GUTES TRAINING

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

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

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

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

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

So bauen Sie Ihr Training auf

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

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

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

10 Regeln für ein wirksames Muskeltraining

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.0 MANUTENZIONE

GEFAHR

- **KEINE brennbaren oder gesundheitsschädlichen Stoffe zur Reinigung verwenden. Kunststoffteile nicht mit Lösungsmitteln reinigen, sondern nur mit Neutralseife und weichen, feuchten Tüchern.**
- **Reinigen Sie das Gerät NICHT mit Wasserstrahl; schmieren Sie die beweglichen Teile regelmäßig mit Silikonspray.**
- **Schmieren Sie Teile des Produkts NIEMALS mit Öl oder Fett.**

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

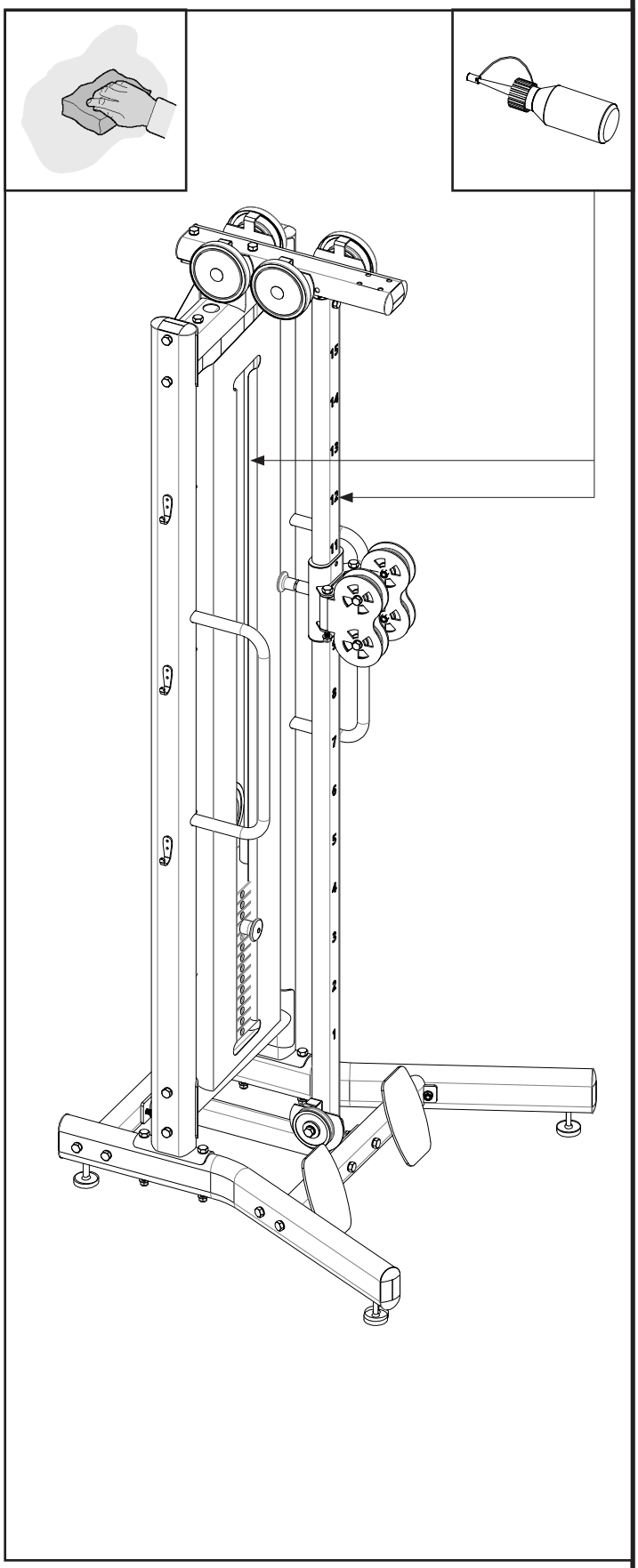
Wöchentlich: • Reinigen Sie die lackierten Teile des Rahmens sorgfältig mit einem feuchten Tuch und milder Seife.

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

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

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

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



5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG

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

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

6.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

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.

ACHTUNG

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

Befolgen Sie vor der Benutzung genau die Anweisungen des Trainers.

Fragen Sie vor der Benutzung Ihren Arzt.

Brechen Sie das Training bei Schwäche sofort ab.

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

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

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

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

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

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

TOORX
PROFESSIONAL LINE

Seite kopieren und gut sichtbar neben dem Gerät aufhängen

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

Garlando

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