

TCORX
FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



CSX70



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: GRLDTOORXCSX70

Revision: 02

Ausgabe: 06/21

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. 8 2.2
BAUTEILE IDENTIFIZIEREN.....	S. 9 2.3 MONTAGE DES PRODUKTS.....	S. 10
3.0 REGELN FÜR EIN GUTES TRAINING.....	S. 25	
4.0 WARTUNG.....	S. 26	
5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....	S. 27	
6.0 ERSATZTEILKATALOG - ERSATZTEILBESTELLUNG.....	S. 27 6.1	
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	S. 28 6.2 ERSATZTEILLISTE.....	S. 29
7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....	S. 30	

- Lesen Sie vor Montage und Gebrauch diese Bedienungsanleitung und eventuell beiliegende weitere Anleitungen sorgfältig durch.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Wohnräumen. Erklären Sie Bedienung und Warnhinweise allen Familienmitgliedern und Freunden, die das Gerät benutzen dürfen.
- Verwenden Sie das Gerät nur auf ebenem Untergrund und decken Sie Boden oder Teppich unter dem Gerät ab, um Schäden zu vermeiden.
- Stellen Sie sicher, dass alle Benutzer die Anleitung gut verstanden haben, und beaufsichtigen Sie die ersten Trainingseinheiten. Die Bedienungsanleitung muss sich stets in der Nähe des Geräts befinden, damit sie bei Bedarf schnell nachgeschlagen werden kann.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät nur von Personen über 16 Jahren benutzt wird, die sich in guter körperlicher Verfassung befinden.
- Tragen Sie stets geeignete Sportkleidung, die die Bewegungen nicht behindert. Verwenden Sie stets geeignete Sportschuhe und einen Trainingsanzug aus Baumwolle.
- Treten während der Benutzung Schwindel oder Atemnot auf, brechen Sie das Training sofort ab und wenden Sie sich an Ihren Arzt.
- Kontrollieren Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen und alle Teile des Geräts unbeschädigt sind.
- Hat das Gerät bewegliche Teile, gehen Sie sehr vorsichtig vor, um Quetschungen der Finger und Verletzungen der Hände zu vermeiden.
- Das Gerät NICHT in Fitnessstudios, privaten Clubs, Hotels oder Bereichen zur gemeinschaftlichen Nutzung von Trainingsgeräten einsetzen; das Gerät ist nicht für intensive gewerbliche Nutzung oder für medizinische und therapeutische Zwecke ausgelegt.
- Stellen Sie das Gerät NICHT in Kellern, auf Terrassen oder in feuchten Bereichen auf und setzen Sie es nicht der Witterung aus (Regen, Sonne usw.).
- Beschädigen Sie die Polster des Geräts NICHT mit spitzen Gegenständen, Bürsten, Scheuerschwämmen oder aggressiven Chemikalien.
- Bauen Sie KEINE Teile des Geräts ab, außer wenn dieser Vorgang in der Bedienungsanleitung beschrieben ist.
- Kinder und Haustiere NICHT in die Nähe des Geräts lassen. Stellen Sie das Gerät am besten in einem eigenen Raum mit Tür auf, die Unbefugten den Zugang verwehrt. • Das Gerät NIE benutzen, wenn es beschädigt ist, Teile demontiert oder Schrauben nicht festgezogen sind. Wenden Sie sich für Reparaturen oder Ersatzteile ausschließlich an einen autorisierten Kundendienst.
- KEINE Kleidung aus Kunstfaser oder Wollmischgewebe tragen, die das Schwitzen beim Training behindert. Ungeeignete Kleidung kann die Bewegung einschränken und hygienische Probleme verursachen.

I.I

RISIKEN BEI DER BENUTZUNG DES GERÄTS

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.

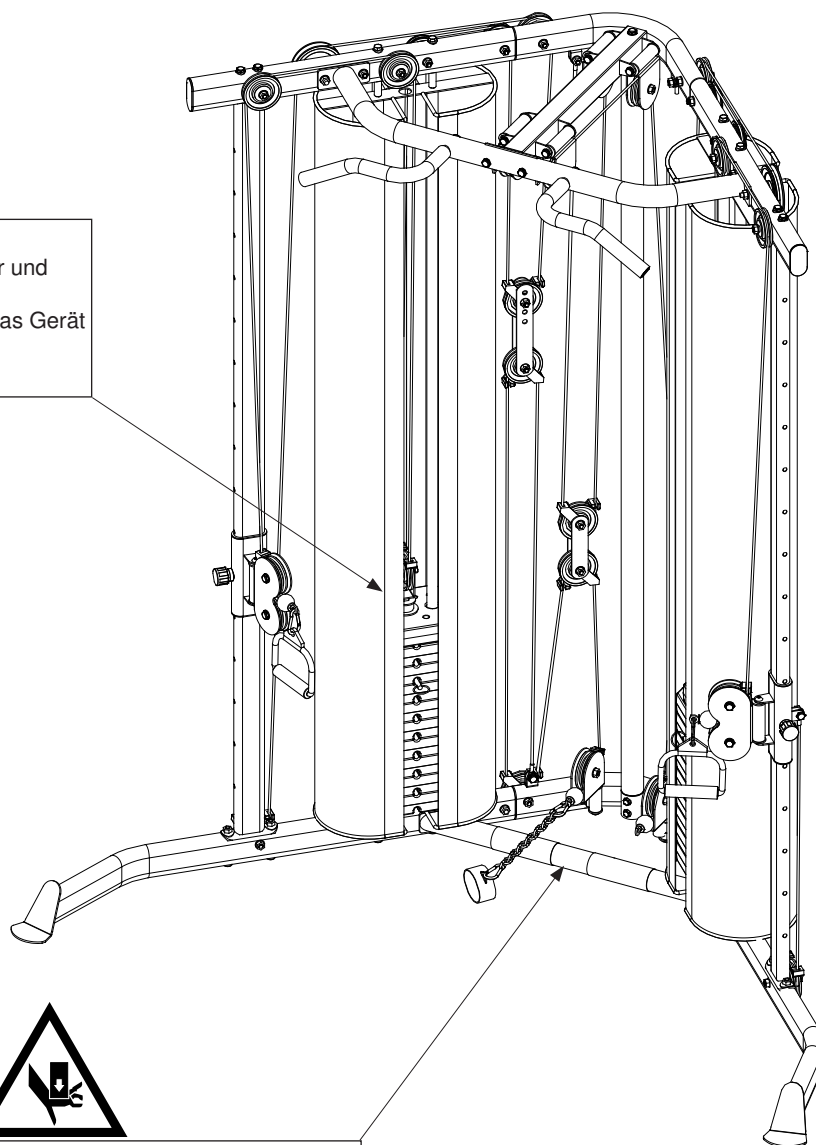


GEFAHR

Prüfen Sie vor jeder Benutzung, dass alle Drehknöpfe fest angezogen sind.



Gefahr bewegliche Teile
Quetschgefahr für Finger und
Hände zwischen den
Gewichtsplatten, wenn das Gerät
benutzt wird.



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.**

Das in dieser Anleitung beschriebene Sportgerät ist eine multifunktionale Seilzugstation mit zahlreichen Übungsmöglichkeiten für das Muskeltraining, vorwiegend für den Oberkörper, mit Fußschlaufe und weiterem mitgeliefertem Zubehör auch für den Unterkörper. Das Gerät hat zwei Türme mit je einem auf Führungen laufenden Gewichtsblock von 50 kg, einstellbar in 5-kg-Platten, für Training an gekreuzten Seilzügen im Functional-Trainer-Prinzip für folgende Muskelgruppen: Brust, Schultern, Rücken, Bizeps, Trizeps, Quadrizeps, Beinbeuger, Oberschenkelinnenseite und Waden.

Das Gerät ist für Aufstellung und Benutzung in Clubs oder Fitnesscentern ausgelegt und zertifiziert. Es ist ein Sportgerät und nicht für medizinische oder therapeutische Zwecke geeignet. Für ein sicheres Training müssen alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Anleitung befolgt werden. Intensive und lange Belastungen erfordern eine gute körperliche Verfassung; beachten Sie daher die nachfolgend aufgeführten Gegenanzeigen. Die Benutzung des Geräts ist in folgenden Fällen verboten:

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

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

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

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



GEFAHR

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



ACHTUNG

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

HINWEIS:

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

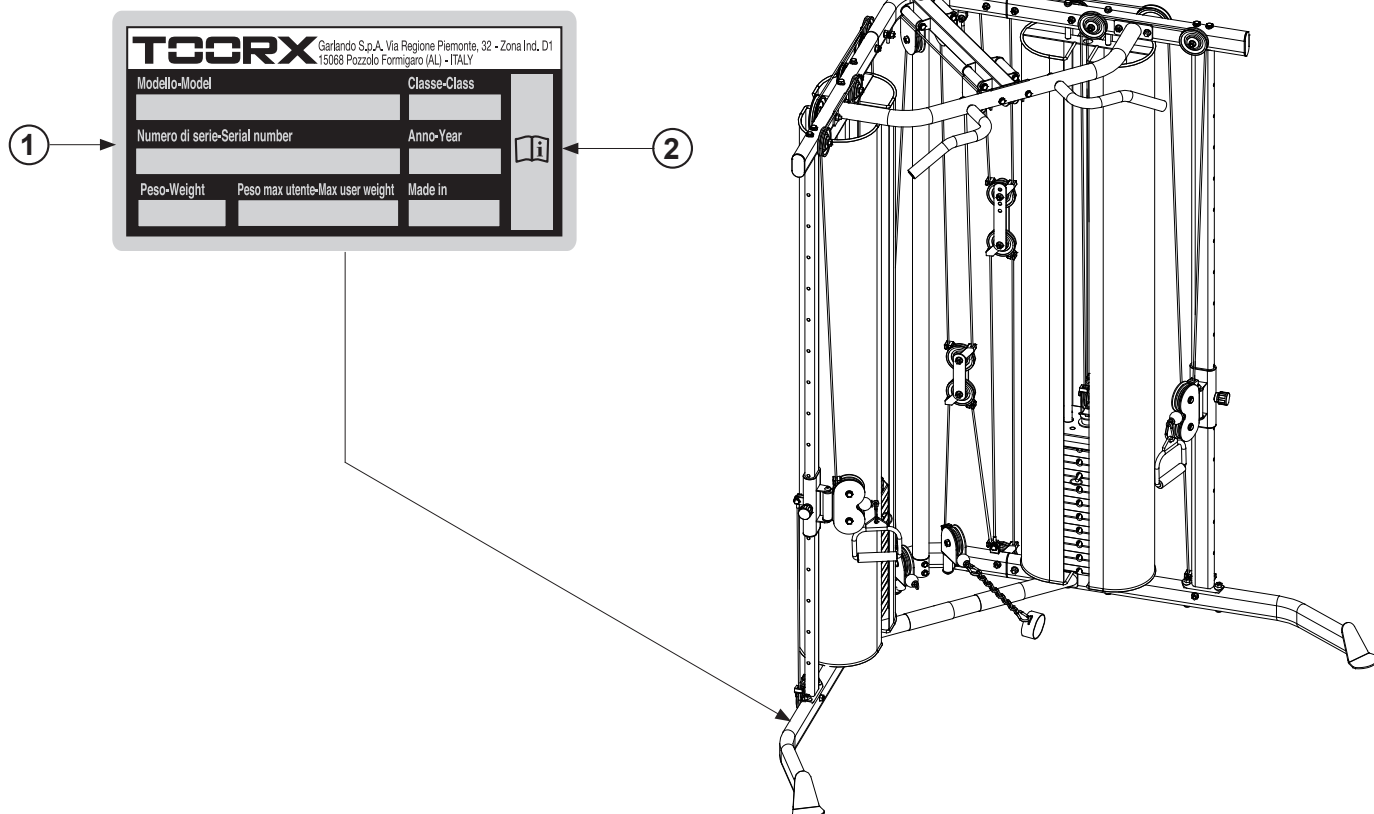
1.3

AUFKLEBER AM PRODUKT

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

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

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



1.4

TECHNISCHE DATEN

PRODUKTMASSE (LXBXH)	2000 x 1180 x 2070 mm
VERPACKUNGSMASSE (LXBXH)	die Verpackung besteht aus 6 Packstücken mit folgenden Maßen: 2025 x 270 x 100 mm + 1290 x 570 x 160 mm + 400 x 200 x 270 mm + 400 x 200 x 230 mm + 400 x 200 x 270 mm + 400 x 200 x 230 mm
RAHMEN	Rechteck-Stahlrohr 70 x 30 mm und 80 x 40 mm
GEWICHT VERPACKT	167,5 kg
PRODUKTGEWICHT	159 kg
GEWICHTSBLOCK	2 x 50 kg
MAX. BELASTUNG RAHMEN	300 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	140 kg
FUNKTIONEN	multifunktionale Seilzugstation für funktionelles Training mit beidseitig einstellbarem Seilzug, zahlreiche Übungen für viele Muskelgruppen, z. B. Cable Cross, Curls, Rudern, Seitheben, Adduktion und Abduktion; Zuggriffe neig- und höhenverstellbar: Zug von oben, unten oder waagrecht
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 - EN 957-4 (Klasse HB)
	Richtlinien: 2001/95/EG

2.0

AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

ANFORDERUNGEN AN DEN RAUM: • Der Raum für Aufstellung und Aufbewahrung des Geräts muss:
- überdacht und ausreichend groß sein, - über geeignete künstliche und natürliche Beleuchtung verfügen, - ein oder mehrere Fenster zur Belüftung haben. Das Gerät darf NICHT in feuchten Räumen oder in salzhaltiger Luft aufgestellt werden.

BESCHAFFENHEIT DER AUFSTELLFLÄCHE: • Die Fläche, auf der das Produkt aufgestellt wird, muss:
- vollkommen eben sein, - geeignet sein, das Gewicht des Produkts bei normaler Benutzung zu tragen. Von der Aufstellung auf empfindlichen Böden (z. B. Parkett) wird abgeraten; andernfalls die Oberfläche an den Kontaktstellen immer mit Schutzmaterial, z. B. einer Gummimatte, schützen.

SICHERHEITSANFORDERUNGEN: • Das Gerät mit den Gewichtsblöcken zur Wand aufstellen, um den Zugang zum hinteren Bereich des Produkts einzuschränken.

VORBEREITUNG DES RAUMS FÜR DIE MONTAGE: • Vor der Montage einen ausreichend großen Bereich im Raum vorbereiten. Um die Teile leichter zu erkennen, wird empfohlen, den Packungsinhalt am Boden auszubreiten, nachdem dieser mit Stofftüchern oder Karton abgedeckt wurde, damit der Boden nicht beschädigt oder verschmutzt wird. Nach der Montage ausreichend Freiraum um das Gerät lassen, damit die Übungen ungehindert ausgeführt werden können.



Die Metalloberflächen der Teile und Schrauben sind mit einer dünnen Schmierschicht überzogen, die bei Lagerung Rostbildung verhindert. Um Möbel oder Boden nicht zu verschmutzen, die Teile nicht auf Gegenstände aus Stoff oder Polstermaterial wie Stühle, Teppiche, Möbel usw. legen. Außerdem den Boden während der Montage mit Schutzmaterial (Karton, Tücher usw.) abdecken.

2.1

AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

Die Verpackung besteht aus vier Kartons, die mit Metallklammern und Umreifungsbändern verschlossen sind. Beachten Sie beim Abstellen des Kartons die Angabe „Oben“ (Pfeil auf dem Karton). Schneiden Sie zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durch und entfernen Sie etwaige Metallklammern mit einer Zange.

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.



Die Verpackung unterliegt der Verordnung (EU) 2025/40; entsorgen Sie die Verpackungsteile gemäß den örtlichen Vorschriften zur Verwertung und zum Recycling. Verpackungsteile (Karton und Beutel) nicht in Reichweite von Kindern lassen, da sie eine Gefahrenquelle darstellen.

Das Produkt wird platzsparend in mehrere Teile zerlegt verpackt; vor der Benutzung gemäß der folgenden Anleitung montieren.

2.2

BAUTEILE IDENTIFIZIEREN

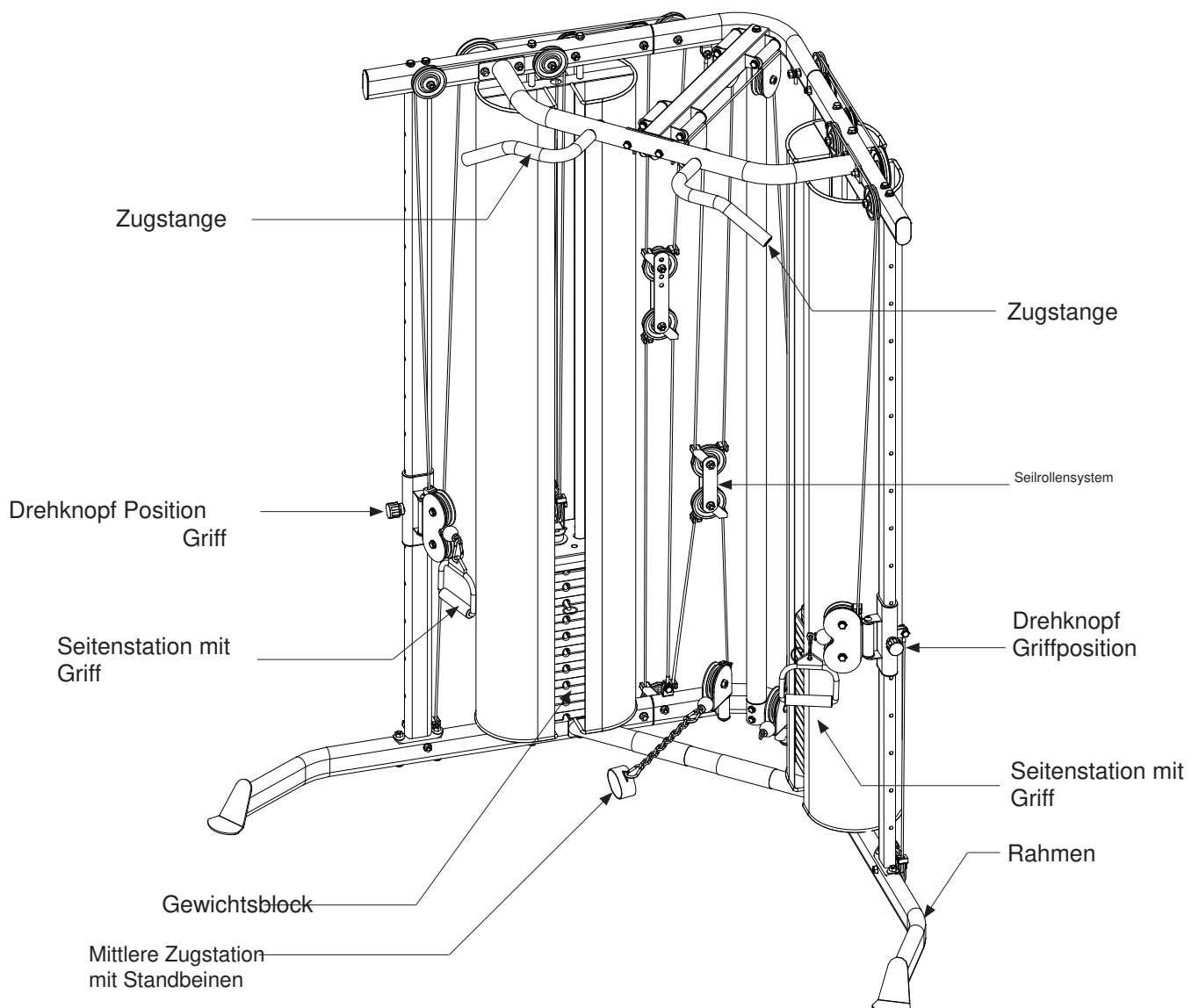
Zur Identifizierung der Montageteile finden Sie nachfolgend eine bebilderte Liste mit Menge und Referenznummer der Teile; am Ende der Anleitung steht die Teileliste nach Referenznummer. Orientieren Sie sich bei der Montage an den Abbildungen der Montageschritte und ggf. an der Explosionszeichnung im Ersatzteilkatalog.



ACHTUNG

- Achten Sie bei der Montage darauf, dass alle Bauteile genau wie in den Zeichnungen der Montageschritte bzw. in der Explosionszeichnung ausgerichtet sind.
- Sofern nicht anders angegeben, ziehen Sie bei der Montage alle Bauteile fest.

Hauptteile des Geräts



2.3

MONTAGE DES PRODUKTS

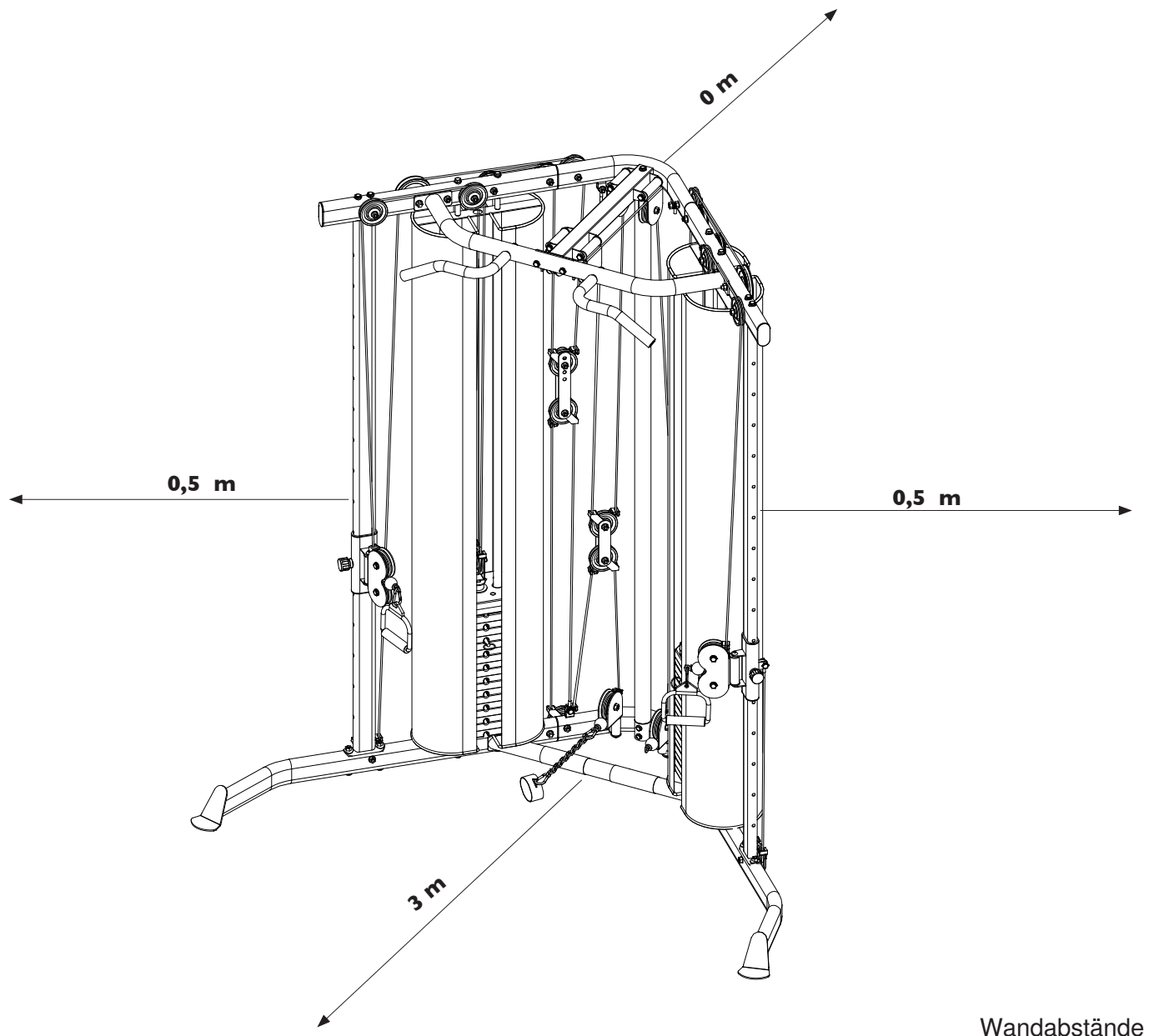
Aufgrund seines Gewichts und seiner Abmessungen muss das Gerät am Ort der späteren Benutzung montiert werden. Achten Sie bei der Montage darauf, dass rundherum genügend Bewegungsfreiheit besteht.

Maximale Stellfläche des Geräts:
Länge = 2000 mm Breite = 1180 mm
Höhe = 2070 mm



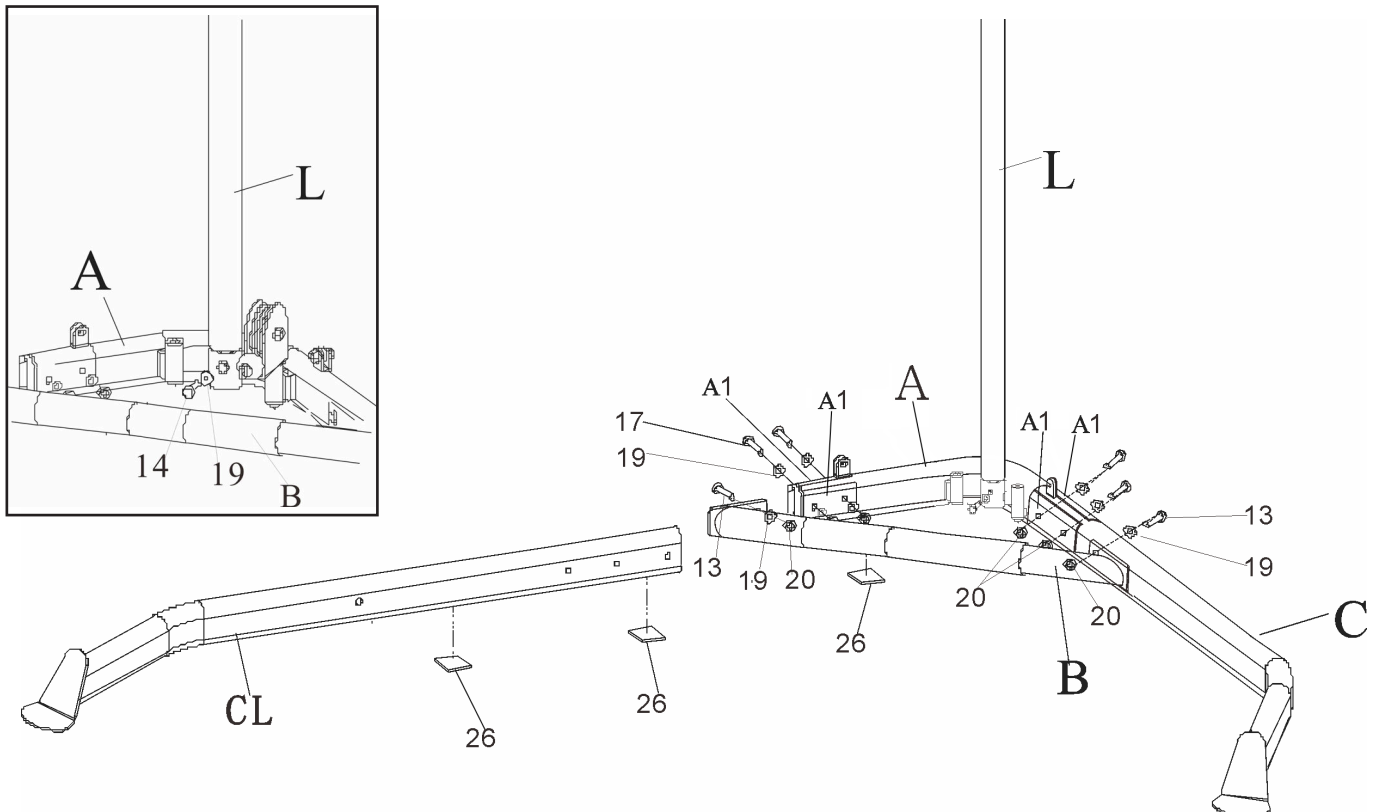
ACHTUNG

- Die Montage erfordert zwei Personen; montieren Sie das Gerät für mehr Komfort und Sicherheit mit Hilfe einer weiteren Person (z. B. Freund, Familienmitglied).
- Für Montagearbeiten im oberen Bereich des Produkts eine stabile Leiter oder einen stabilen Stuhl verwenden. Keinesfalls auf instabile oder nicht ausreichend tragfähige Unterlagen steigen.



Montage Standfuß

- Die rechte seitliche Auflagegestange C mit der Winkelstange A verbinden und über die unteren Verstärkungsplatten A1 mit zwei Schrauben 17 [M10x85] mit Unterlegscheiben 19 [M10] und zwei Sicherungsmuttern 20 [M10] mit Unterlegscheiben 19 [M10] befestigen.
- Die linke seitliche Auflagegestange CL mit der Winkelstange A verbinden und über die unteren Verstärkungsplatten A1 mit zwei Schrauben 17 [M10x85] mit Unterlegscheiben 19 [M10] und zwei Sicherungsmuttern 20 [M10] mit Unterlegscheiben 19 [M10] befestigen.
- Die untere Traverse B wie abgebildet zwischen rechter seitlicher Auflagegestange C und linker seitlicher Auflagegestange CL einsetzen, die Durchgangsbohrungen ausrichten und auf beiden Seiten mit je einer Schraube 13 [M10x55] mit Unterlegscheibe 19 [M10] und einer Sicherungsmutter 20 [M10] mit Unterlegscheibe 19 [M10] befestigen.
- Den Mittelständer L wie abgebildet in die Winkelstange A einsetzen, die Durchgangsbohrung ausrichten und mit einer Schraube 14 [M10x60] mit Unterlegscheibe 19 [M10] befestigen.
- Sechs selbstklebende Gummifüße 26 unter die Winkelstange A, die rechte seitliche Auflagegestange C und die linke seitliche Auflagegestange CL kleben.

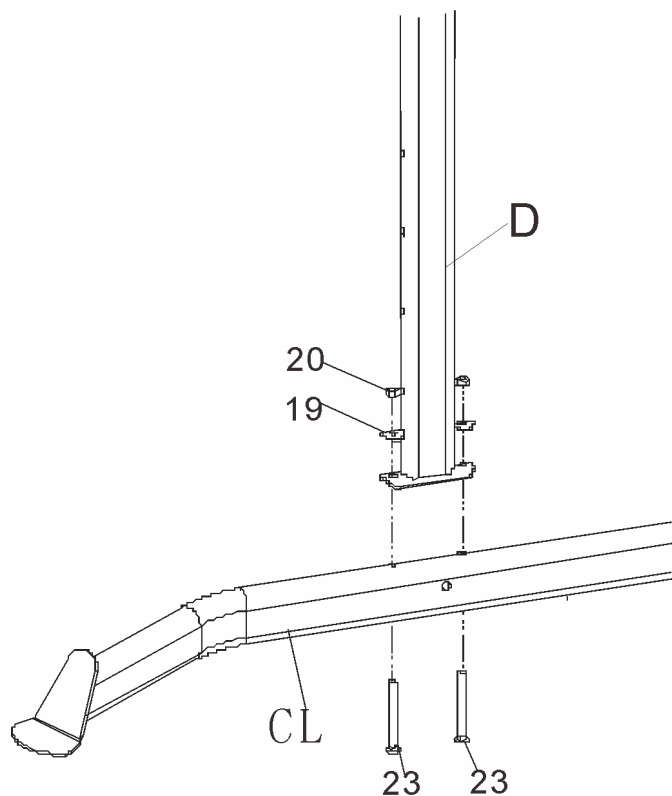
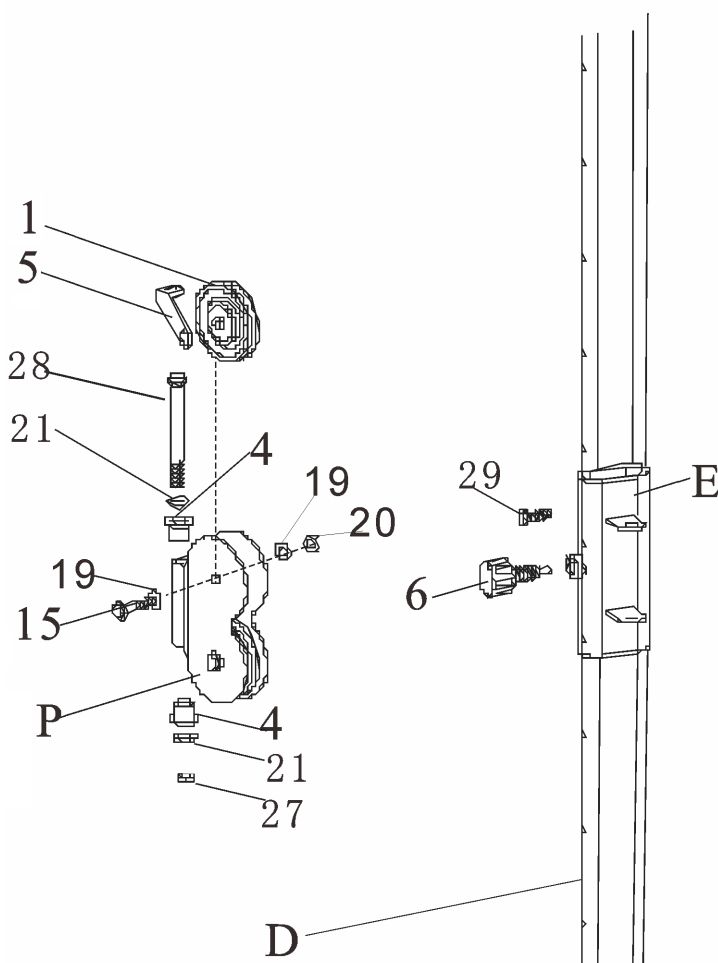


Montage Schlitten

- Die Schlitten E von oben auf die rechten und linken Ständer D schieben und in einer der Positionsbohrungen mit je einem Drehknopf 6 fixieren.
- Eine Seilrolle 1 zusammen mit einer Seilführung 5 wie abgebildet in den Rollenhalter P einsetzen, die Durchgangsbohrungen ausrichten und Seilrolle und Seilführung mit einer Schraube 15 [M10x65] mit Unterlegscheibe 19 [M10] und einer Mutter 20 [M10] mit Unterlegscheibe 19 [M10] verschrauben. Die zweite Seilrolle ebenso befestigen.
- Gemäß Abbildung den Anschluss des Rollenhalters P an den Bohrungen der Laschen des Schlittens E ausrichten und mit der Schraube 28 [M12x130] mit Unterlegscheibe 21 [M12] und Buchse 4 sowie einer Sicherungsmutter 27 [M12] mit Unterlegscheibe 21 [M12] und Buchse 4 befestigen.

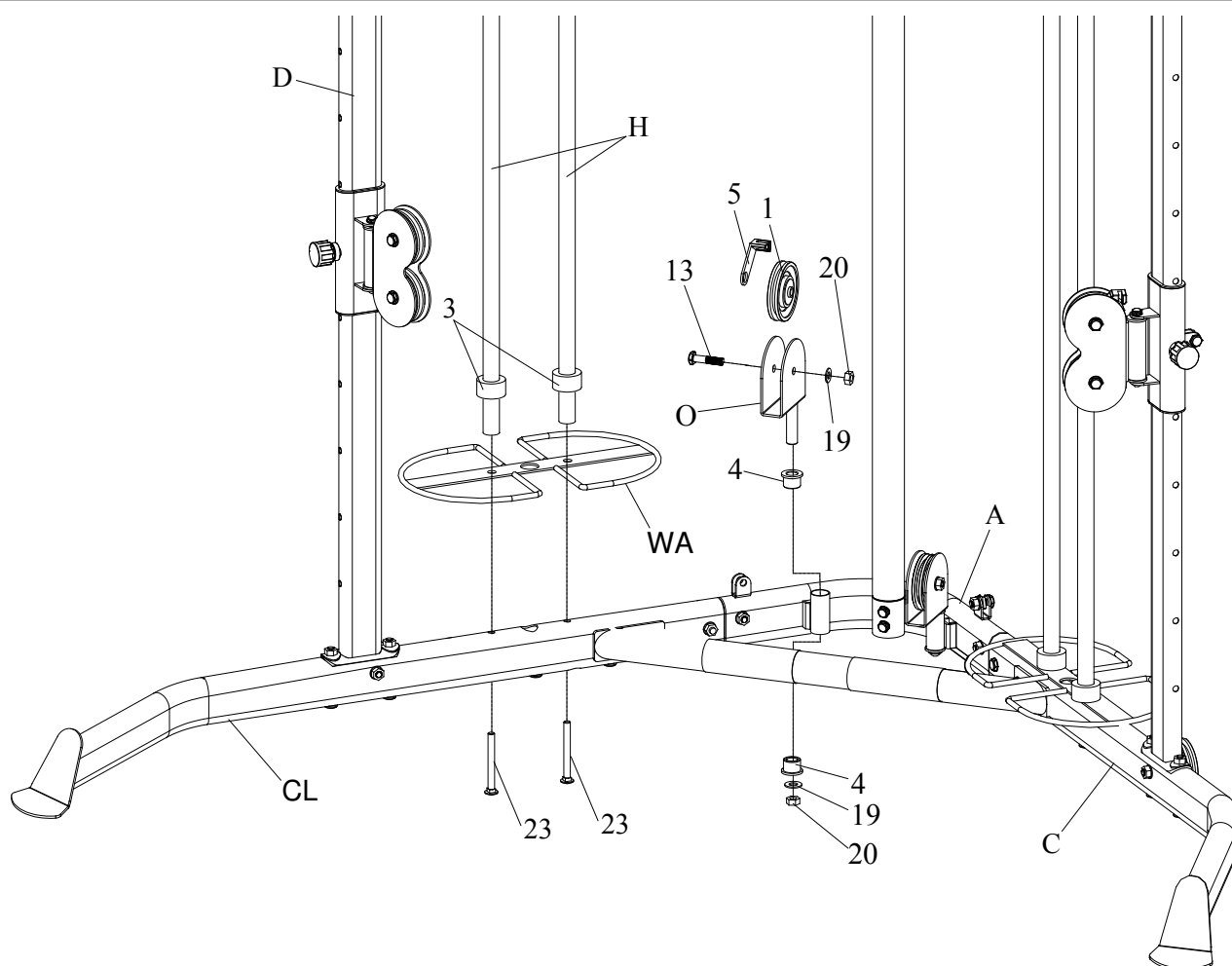
Montage Seitenständer

- Den Seitenständer D auf die linke Auflagegestange CL setzen, die Positionsbohrungen für die Schlitten wie abgebildet nach außen gerichtet, und von oben mit zwei Senkkopfbolzen 23 [M10x100] und zwei Sicherungsmuttern 20 [M10] mit Unterlegscheiben 19 [M10] befestigen.
- Den zweiten Ständer D ebenso auf der rechten Auflagegestange C montieren.



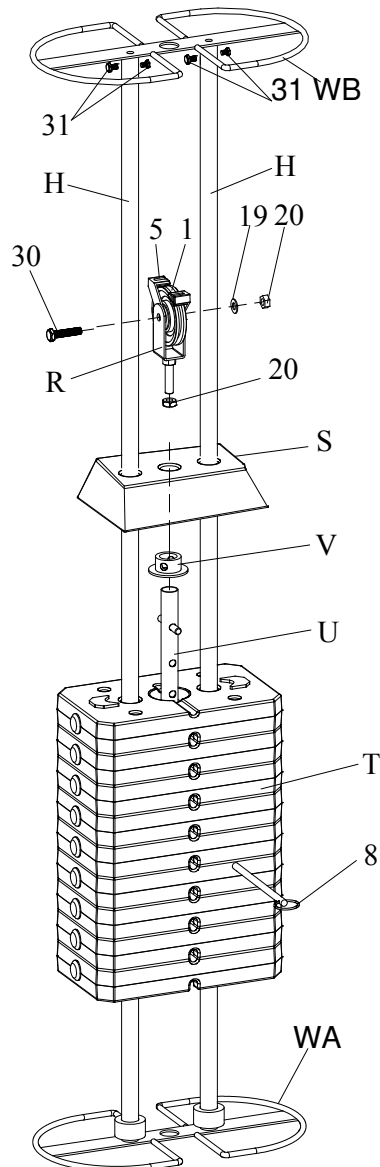
Montage Führungen und untere Seilrollen

- Eine Seilrolle 1 zusammen mit einer Seilführung 5 wie abgebildet in den Rollenhalter O einsetzen, die Durchgangsbohrungen ausrichten und Seilrolle und Seilführung mit einer Schraube 13 [M10x55] und einer Mutter 20 [M10] mit Unterlegscheibe 19 [M10] verschrauben.
- Stecken Sie den Bolzen des Rollenhalters O mit einer Buchse 4 in die vorgesehene Bohrung an der linken Seite des Winkel-Standfußes A und befestigen Sie ihn von unten wie abgebildet mit einer Sicherungsmutter 20 [M10], einer Buchse 4 und einer Unterlegscheibe 19 [Ø10].
- Montieren Sie den Rollenhalter O ebenso in der vorgesehenen Bohrung an der rechten Seite des Winkel-Standfußes A.
- Setzen Sie auf den linken Standfuß CL die untere Halterung für die Schutznetze WA und zwei Führungsstangen H an den Befestigungsbohrungen auf, richten Sie die Bohrungen aus und befestigen Sie jede mit einer Schraube 23 [M10x100]; stecken Sie dann von oben in jede Führungsstange eine Gummibuchse 3. Montieren Sie die Halterung WA und die Führungsstangen H ebenso am rechten Standfuß C.



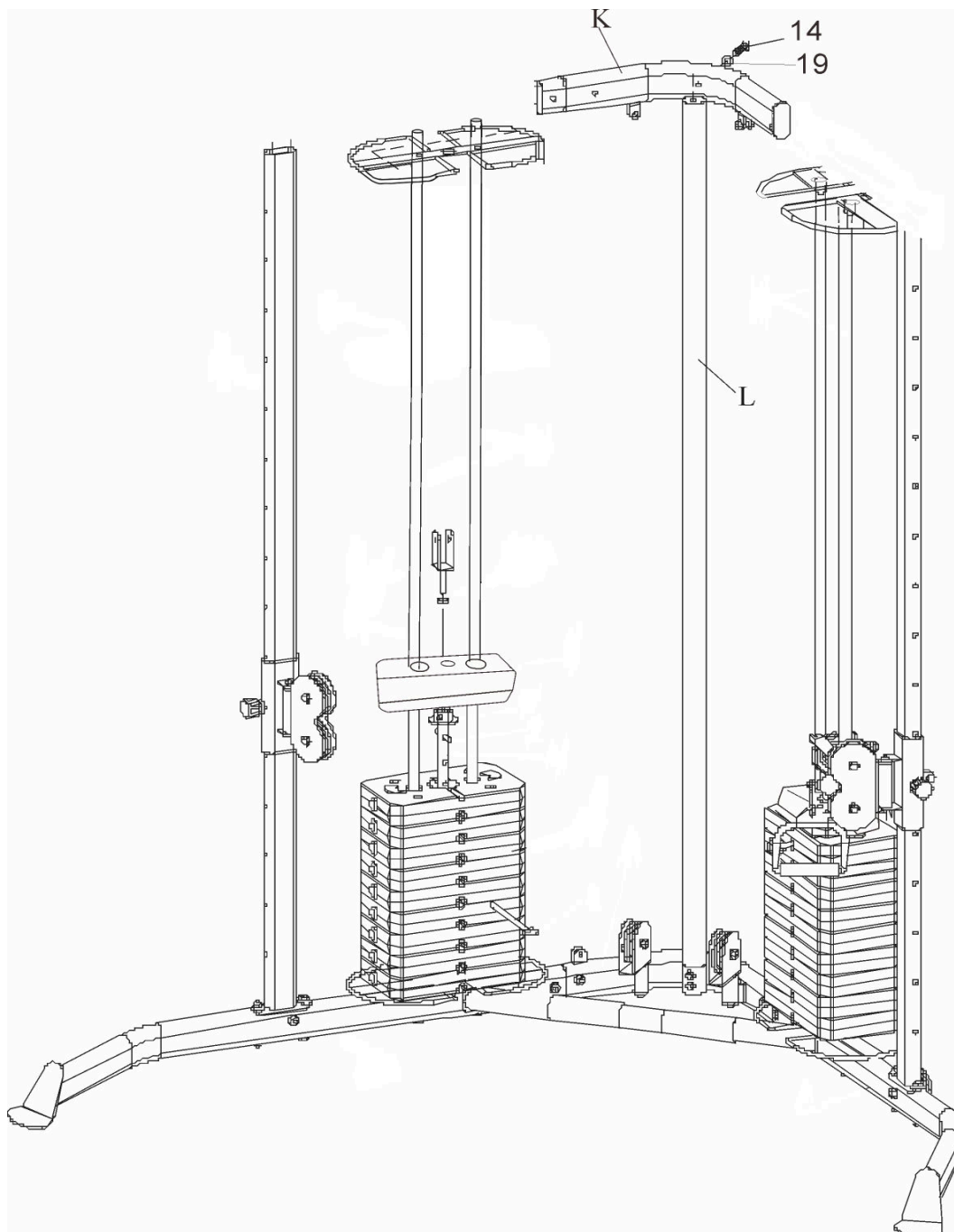
Montage Gewichtsblock

- Schieben Sie von oben neun Gewichtsplatten T über die beiden Führungsstangen H und führen Sie sie dabei nach unten. Richten Sie alle Gewichtsplatten gemäß Abbildung gleich aus, mit der Wahlbohrung nach vorne, und stecken Sie den Gewichtsstecker 8 ein.
- Setzen Sie eine Seilrolle 1 zusammen mit einer Seilführung 5 wie abgebildet in den Rollenhalter R ein, richten Sie die Bohrungen aus und befestigen Sie Seilrolle und Seilführung mit einer Schraube 30 [M10x45], einer Mutter 20 [M10] und einer Unterlegscheibe 19 [M10].
- Setzen Sie den Ring V in der abgebildeten Richtung auf das obere Ende der Gewichtswahlstange U, richten Sie die Bohrungen aus und sichern Sie ihn mit dem Bolzen 2.
- Schrauben Sie die Mutter 20 [M10] auf den Gewindebolzen des Rollenhalters R, stecken Sie den Gewindebolzen durch die mittlere Bohrung des Blocks S und schrauben Sie ihn auf das Ende der Gewichtswahlstange U; ziehen Sie die Mutter 20 [M10] am Block fest, sodass Rollenhalter und Gewichtswahlstange am Block S fixiert sind.
- Schieben Sie die obere Halterung für die Schutznetze WB von oben auf die Führungsstangen H und befestigen Sie sie an jeder Führungsstange mit zwei Schrauben 31 [M6x5].



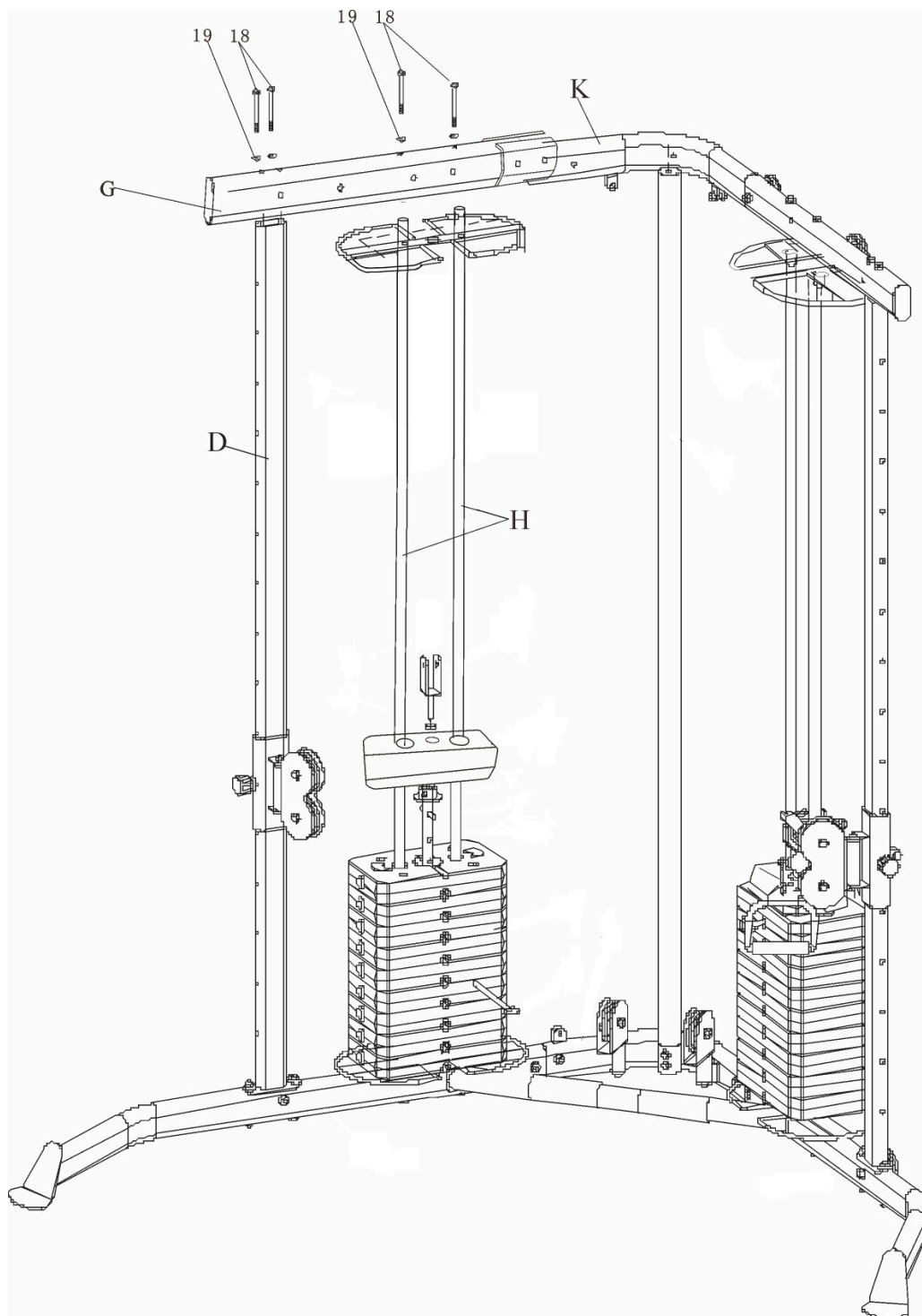
Montage Verbindungsrohr

- Setzen Sie den Verbindungsträger K auf den Mittelständer L und befestigen Sie ihn mit einer Schraube 14 [M10x60] und einer Unterlegscheibe 19 [M10].



Montage obere Träger

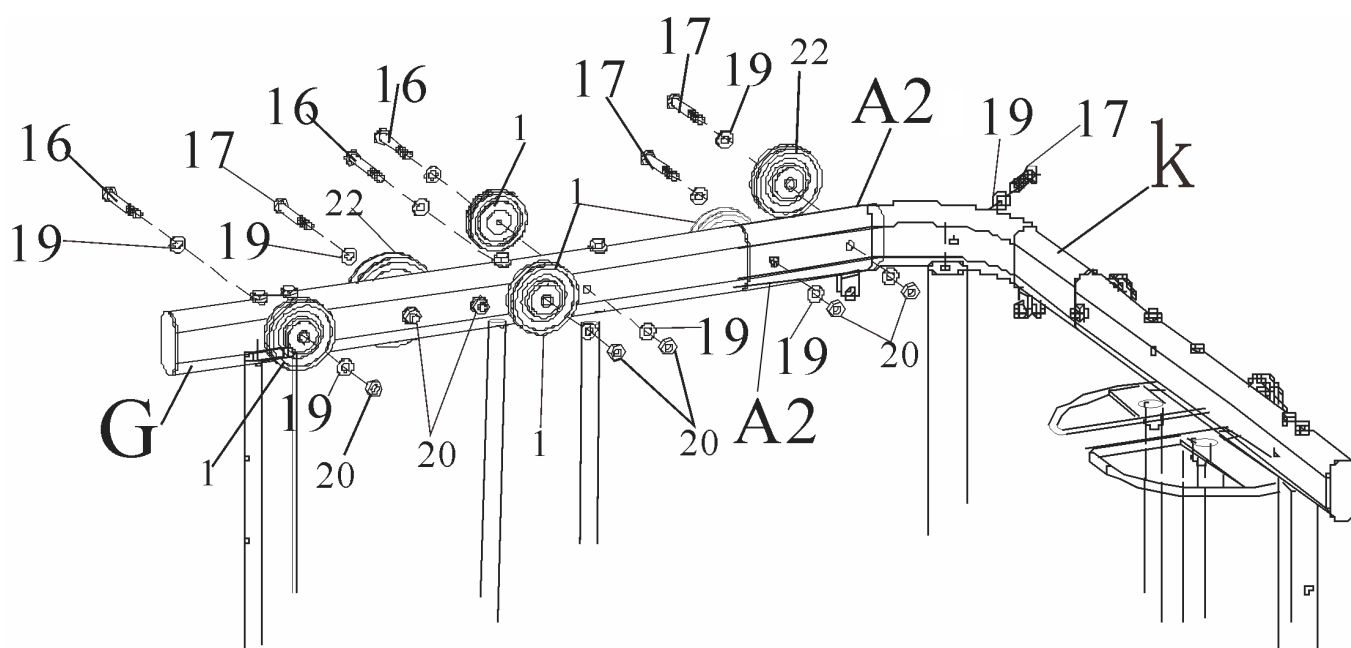
- Setzen Sie die oberen Träger G wie abgebildet am Verbindungsträger K, auf den Seitenständen D und auf den Führungsstangen H an und richten Sie die Befestigungsbohrungen aus. Befestigen Sie sie an den Ständern D mit zwei Schrauben 18 [M10x95] und Unterlegscheiben 19 [M10] sowie an den Führungsstangen H mit zwei Schrauben 18 [M10x95] und Unterlegscheiben 19 [M10].



Montage obere Seilrollen

- Verbinden Sie gemäß Abbildung die oberen Träger G mit dem Verbindungsträger K und befestigen Sie sie über die oberen Verstärkungsplatten A2; an jeder Platte dabei eine Seilrolle 1 und eine Seilrolle 22 mit zwei Schrauben 17 [M10x85], Unterlegscheiben 19 [M10] und zwei Sicherungsmuttern 20 [M10] mit Unterlegscheiben 19 [M10] befestigen.

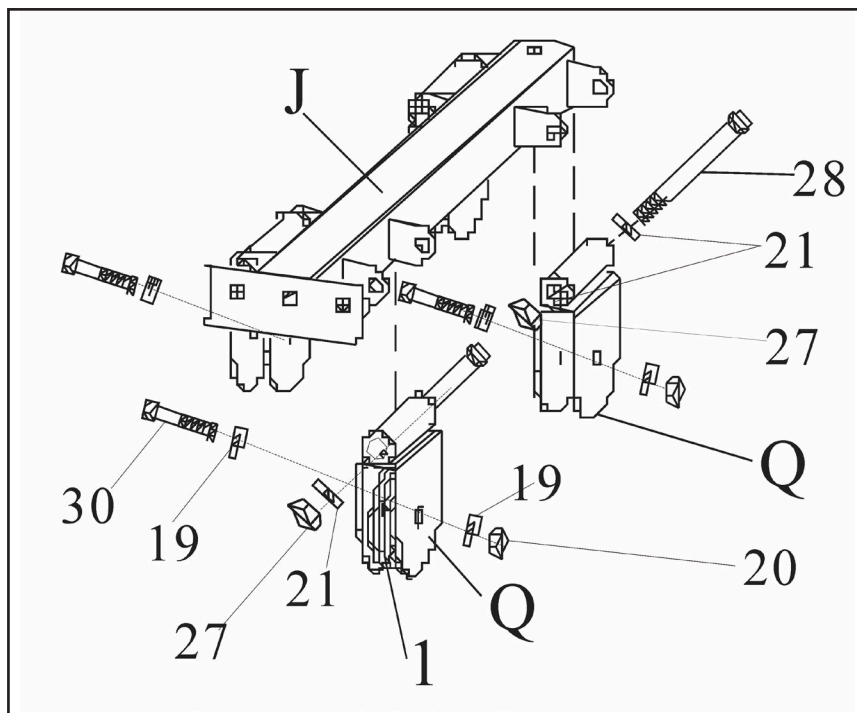
- Befestigen Sie seitlich an jedem der beiden oberen Träger G drei Seilrollen 1 und eine Seilrolle 22 in der abgebildeten Anordnung. Seilrolle 22 mit einer Schraube 17 [M10x85] mit Unterlegscheibe 19 [M10] und einer Mutter 20 [M10] mit Unterlegscheibe 19 [M10] befestigen. Die drei Seilrollen 1 jeweils mit einer Schraube 16 [M10x80] mit Unterlegscheibe 19 [M10] und einer Mutter 20 [M10] mit Unterlegscheibe 19 [M10] befestigen.



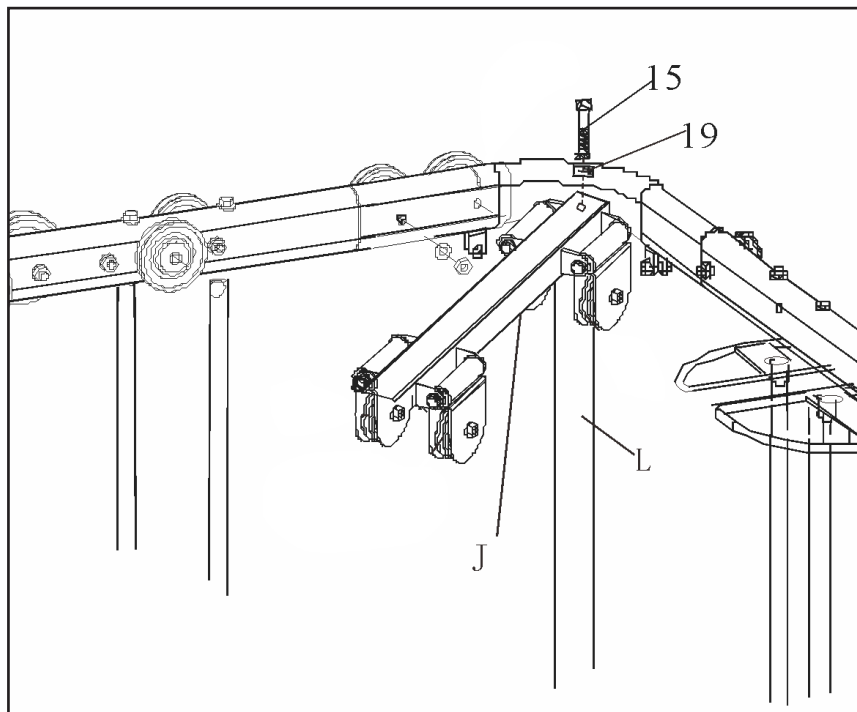
Montage Traverse

- Setzen Sie vier Seilrollen 1 zwischen die Befestigungslaschen der Rollenhalter Q und fixieren Sie jede in der Mitte mit einer Schraube 30 [M10x45] und einer Sicherungsmutter 20 [M10], mit zwei Unterlegscheiben 19 [Ø10] dazwischen.

- Befestigen Sie die vier Rollenhalter Q zwischen den vorgesehenen Laschen der oberen Traverse J, jeweils wie abgebildet mit einer Schraube 28 [M12x120] mit Unterlegscheibe 21 [M12] und einer Sicherungsmutter 27 [M12] mit Unterlegscheibe 21 [M12].



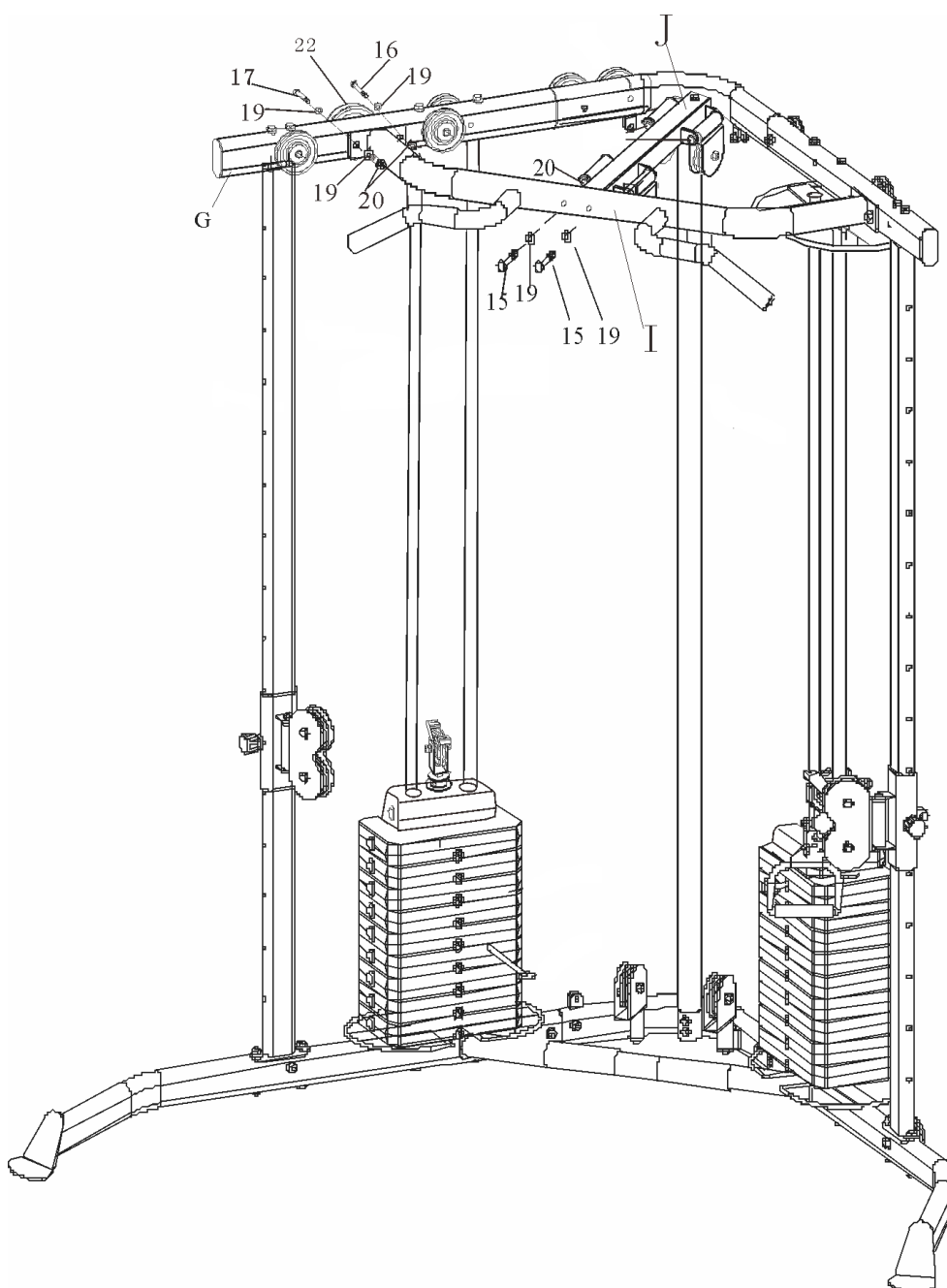
- Befestigen Sie zuletzt die obere Traverse J am Mittelständer L mit einer Schraube 15 [M10x65] und einer Unterlegscheibe 19 [M10].



Montage Klimmzugstange

I • Befestigen Sie die Klimmzugstange zwischen den beiden oberen Trägern G über die Bohrungen an den Enden: – innere Bohrung: eine Schraube 16 [M10x80] mit Unterlegscheibe 19 [M10] und Sicherungsmutter 20 [M10] mit Unterlegscheibe 19 [M10]; – äußere Bohrung: Schraube 17 [M10x85] mit Unterlegscheibe 19 [M10] und Sicherungsmutter 20 [M10] mit Unterlegscheibe 19 [M10].

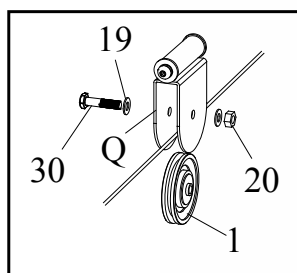
• Befestigen Sie die Klimmzugstange J an der oberen Traverse mit von vorne zwei Schrauben 15 [M10x65] mit Unterlegscheiben 19 [M10] und Sicherungsmutter 20 [M10] mit Unterlegscheibe 19 [M10].



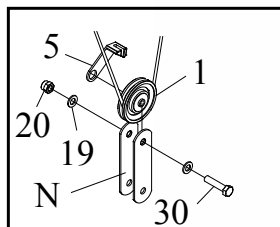
Montage Seil 10 (Länge = 3474 mm) – linker Gewichtsblock

- Montieren Sie das Seil 10, indem Sie es an der Seilrolle an der linken Seite der oberen Traverse einführen und dann in Pfeilrichtung über die weiteren Positionen führen: $i \rightarrow m \rightarrow n \rightarrow o$. Wiederholen Sie den Vorgang für den rechten Gewichtsblock. Hinweis: Die Seilrolle muss nicht abgenommen werden; nach dem Einlegen des Seils die Schrauben festziehen.

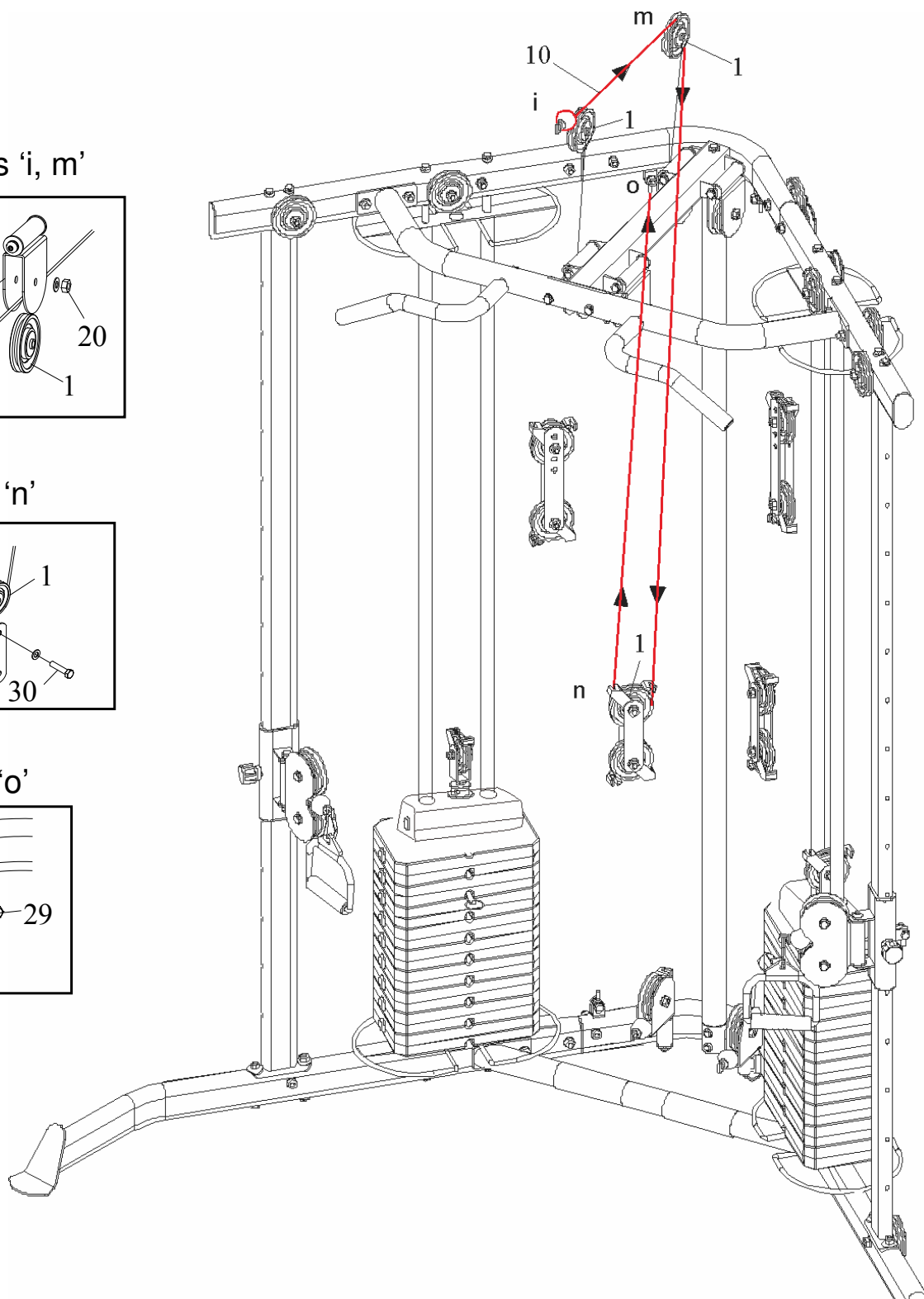
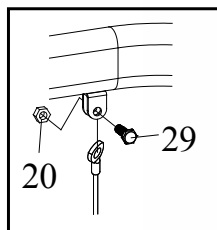
Details 'i, m'



Detail 'n'

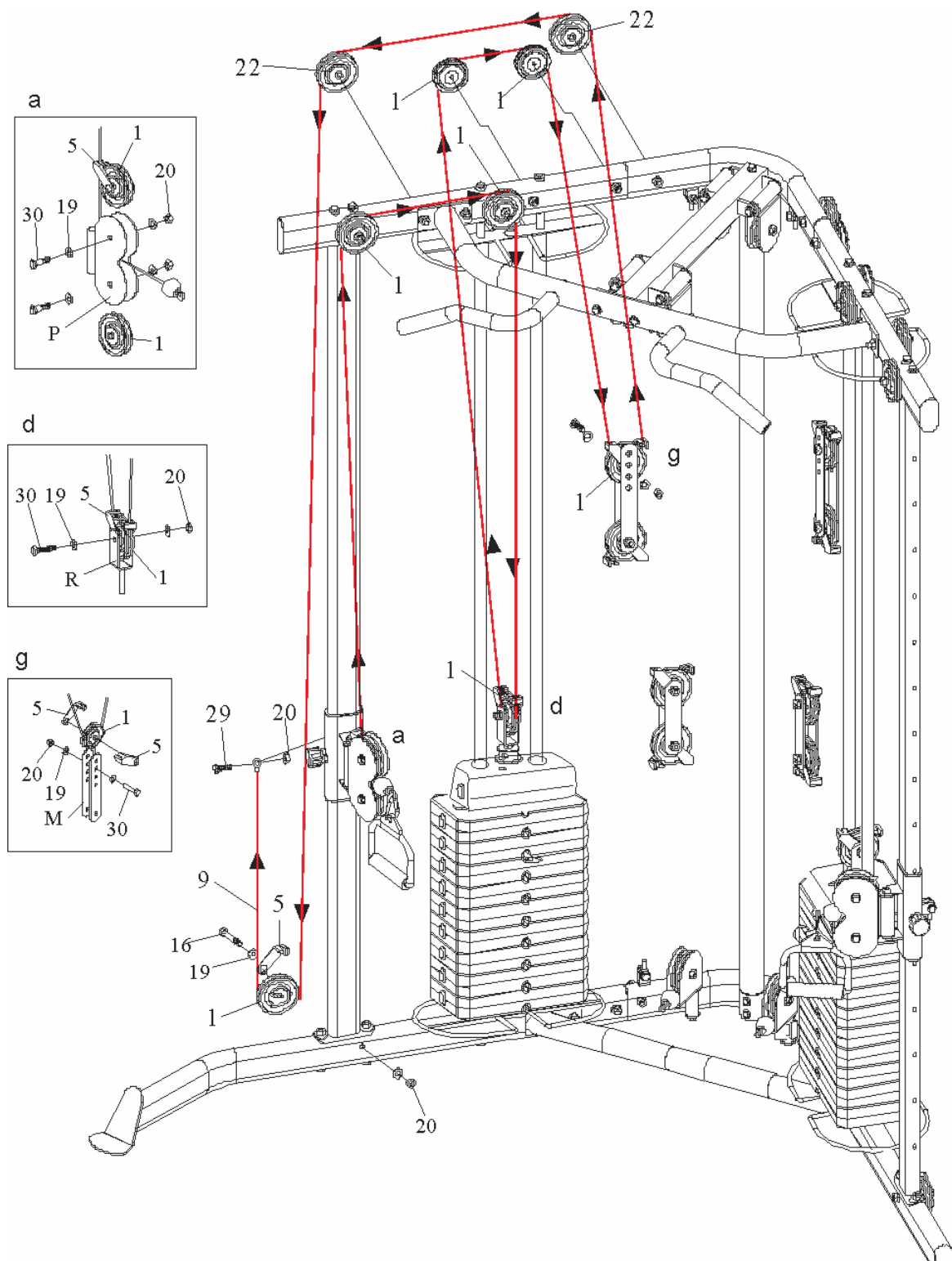


Detail 'o'



Montage Seil 9 (Länge = 9048 mm) – linker Gewichtsblock

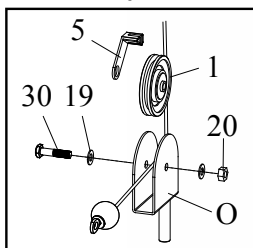
- Montieren Sie das Seil 9, indem Sie es an der Seilrolle an der linken Seite der oberen Traverse einführen und dann in Pfeilrichtung über die weiteren Positionen führen: a→d→g. Wiederholen Sie den Vorgang für den rechten Gewichtsblock.



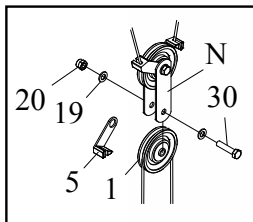
Montage Seil 11 (Länge = 3719 mm) – linker Gewichtsblock

- Montieren Sie das Seil 11, indem Sie es an der Seilrolle des rechten unteren Zugpunkts einführen und dann in Pfeilrichtung über die weiteren Positionen führen: p→q→r→s→t.. Wiederholen Sie den Vorgang für den rechten Gewichtsblock.

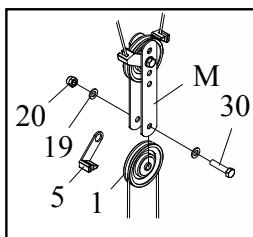
Detail 'p'



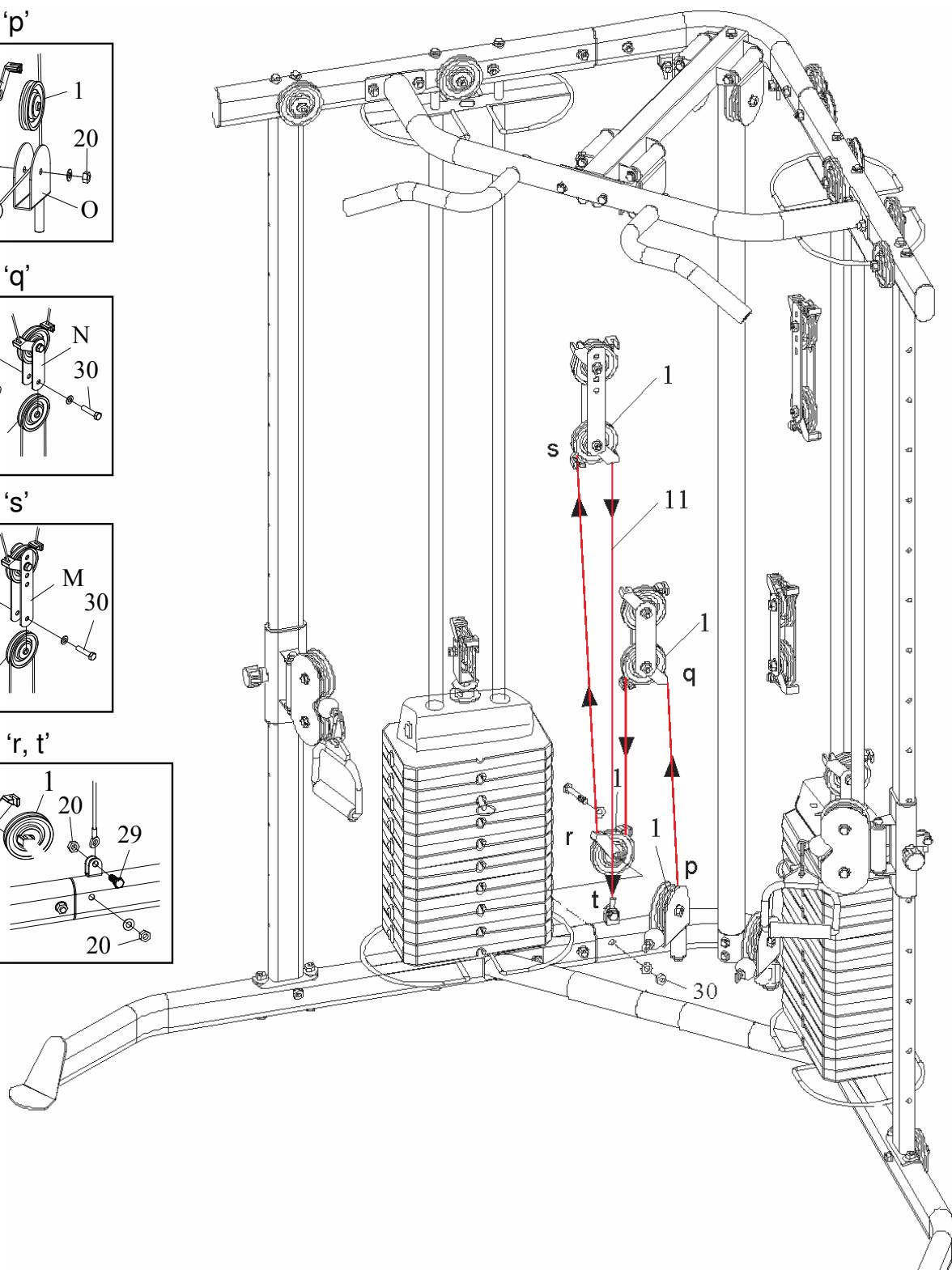
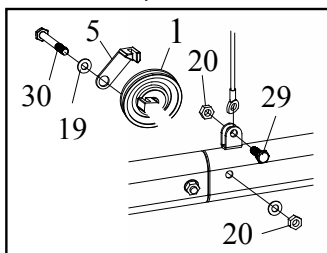
Detail 'q'



Detail 's'

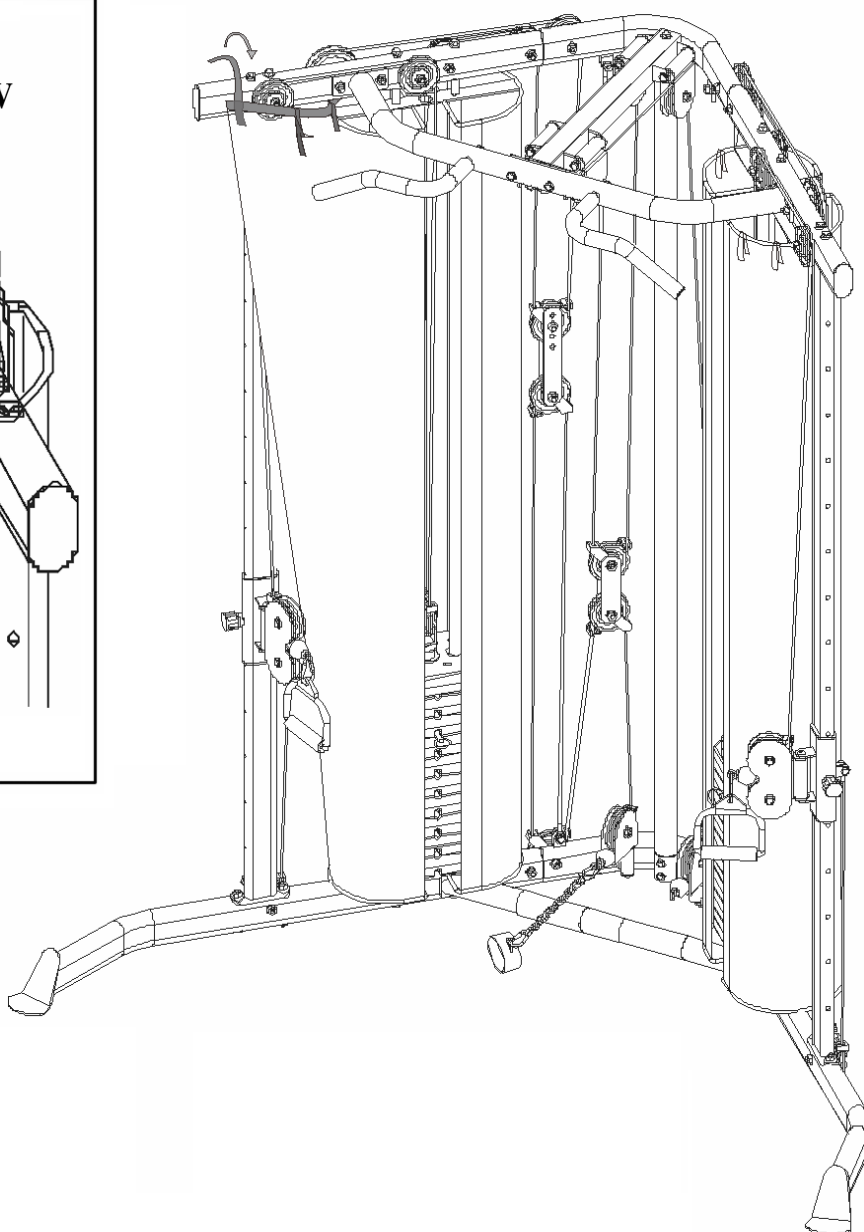
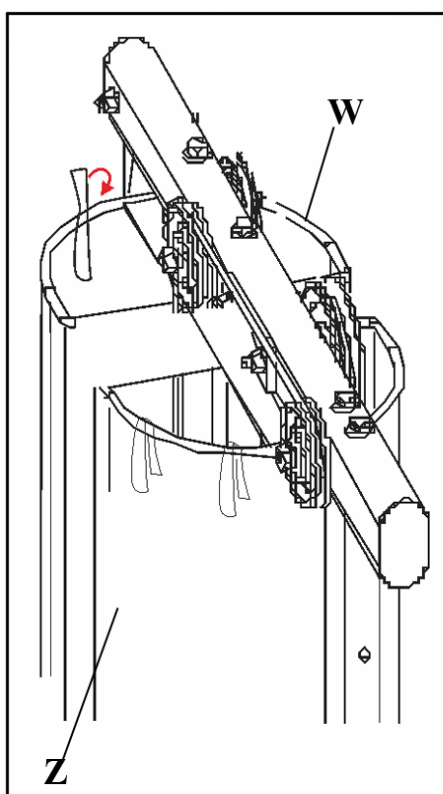


Detail 'r, t'



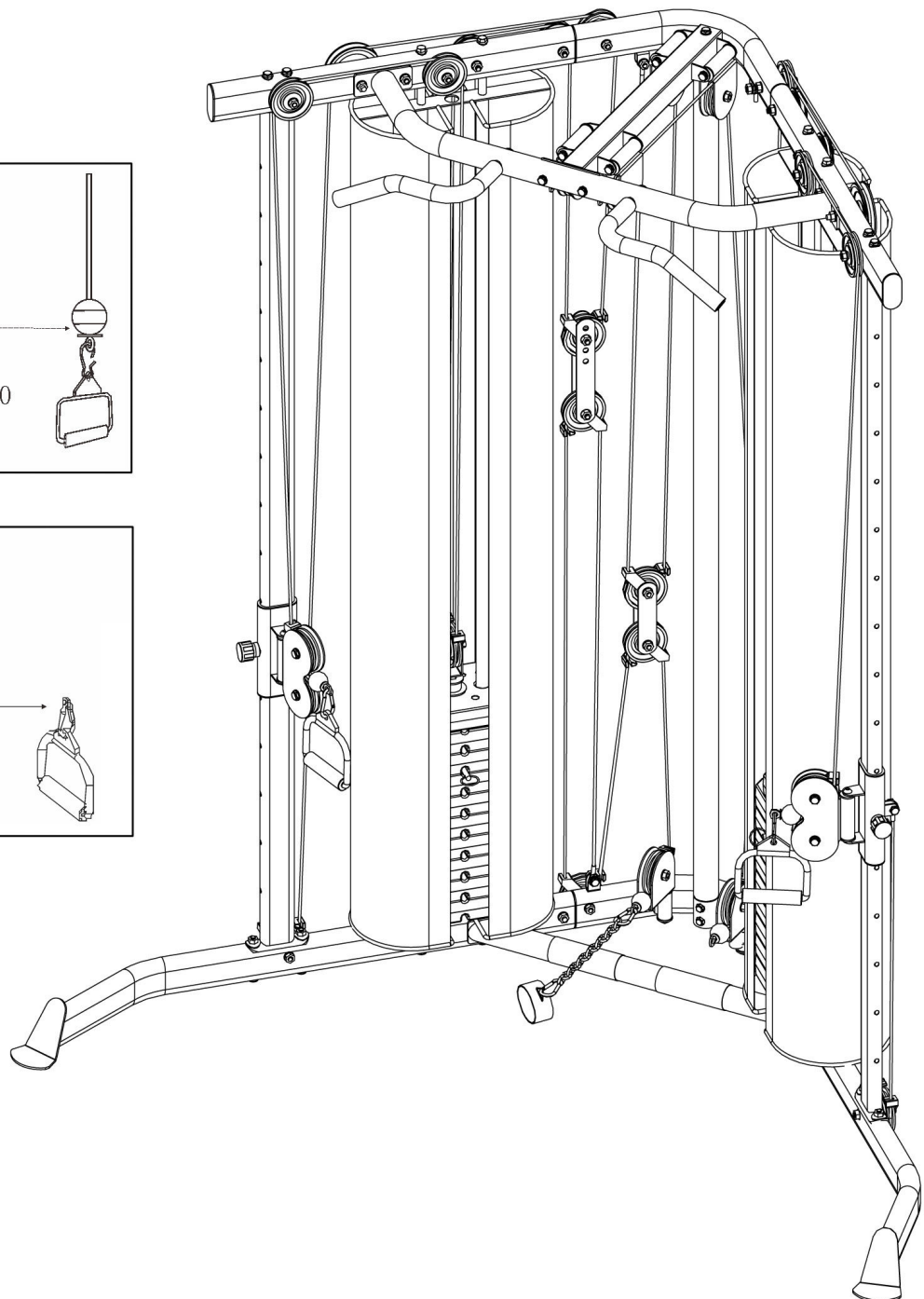
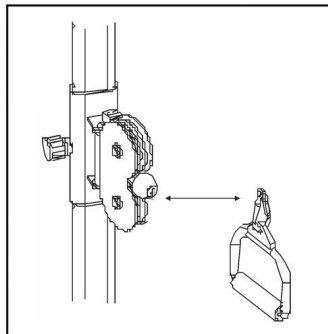
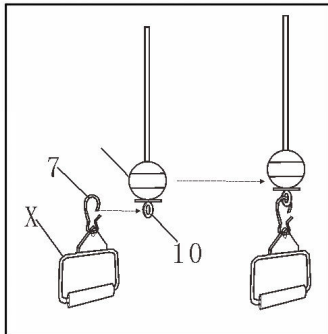
Montage Schutznetz Gewichtsblock

- Bringen Sie zwei Schutznetze seitlich am linken Gewichtsblock Z an und befestigen Sie sie mit den Klettbindern an der Schutznetzhalterung W, oben und unten am Gewichtsblock.
- Befestigen Sie die Schutznetze ebenso seitlich am rechten Gewichtsblock.



Montage Zubehör

- Haken Sie die Öse jedes Zuggriffs X in einen Karabiner 7 ein und befestigen Sie diesen je nach Übung an der Öse des oberen oder unteren Seilzugpunkts. An den unteren Zugpunkten können Fußmanschetten für das Beintraining angebracht werden.



Geräte für isotonisches Training sind so gestaltet, dass sie für die jeweilige Übung eine bequeme Haltung ermöglichen. Achten Sie auf die richtige Körperhaltung, um Muskel- und Gelenkbeschwerden zu vermeiden. 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

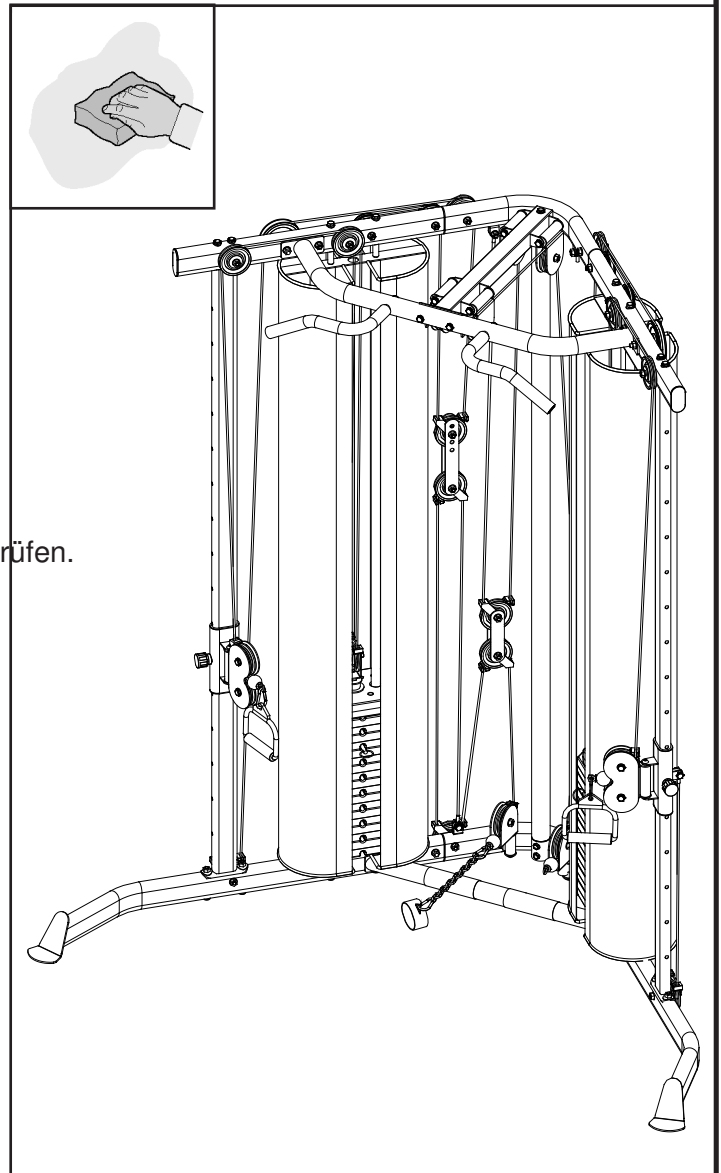
MANUTENZIONE



- **KEINE** brennbaren oder schädlichen Substanzen zur Reinigung verwenden. Kunststoffteile nicht mit Lösungsmitteln reinigen, sondern nur mit Mitteln auf Wasserbasis und weichen Tüchern.
- Das Produkt **NICHT** in Wasser tauchen.
- 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.

- Muttern und Schrauben regelmäßig auf festen Sitz prüfen.
- Beschädigte Teile sofort ersetzen.
- Rahmen und Polster mit einem feuchten Tuch und Neutralseife reinigen.
- Das Produkt an einem staub- und feuchtigkeitsgeschützten Ort aufbewahren.



5.0**AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG**

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

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

6.0**ERSATZTEILKATALOG – BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN**

Für Ersatzteilbestellungen die Zeichnungen in Kapitel 2.2 (Bauteile identifizieren) und die Ersatzteilliste auf der folgenden Seite verwenden.

Die Ersatzteilbestellung muss folgende Angaben enthalten: 1. Marke und Modell des Produkts – siehe Typenschild 2. Bezeichnung des zu ersetzenden Teils – siehe Ersatzteilliste 3. Positionsnummer des Teils – siehe Explosionszeichnung 4. Gewünschte Menge 5. Anschrift und Versandangaben – siehe Bestellformular für Ersatzteile, das der Anleitung beiliegt

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

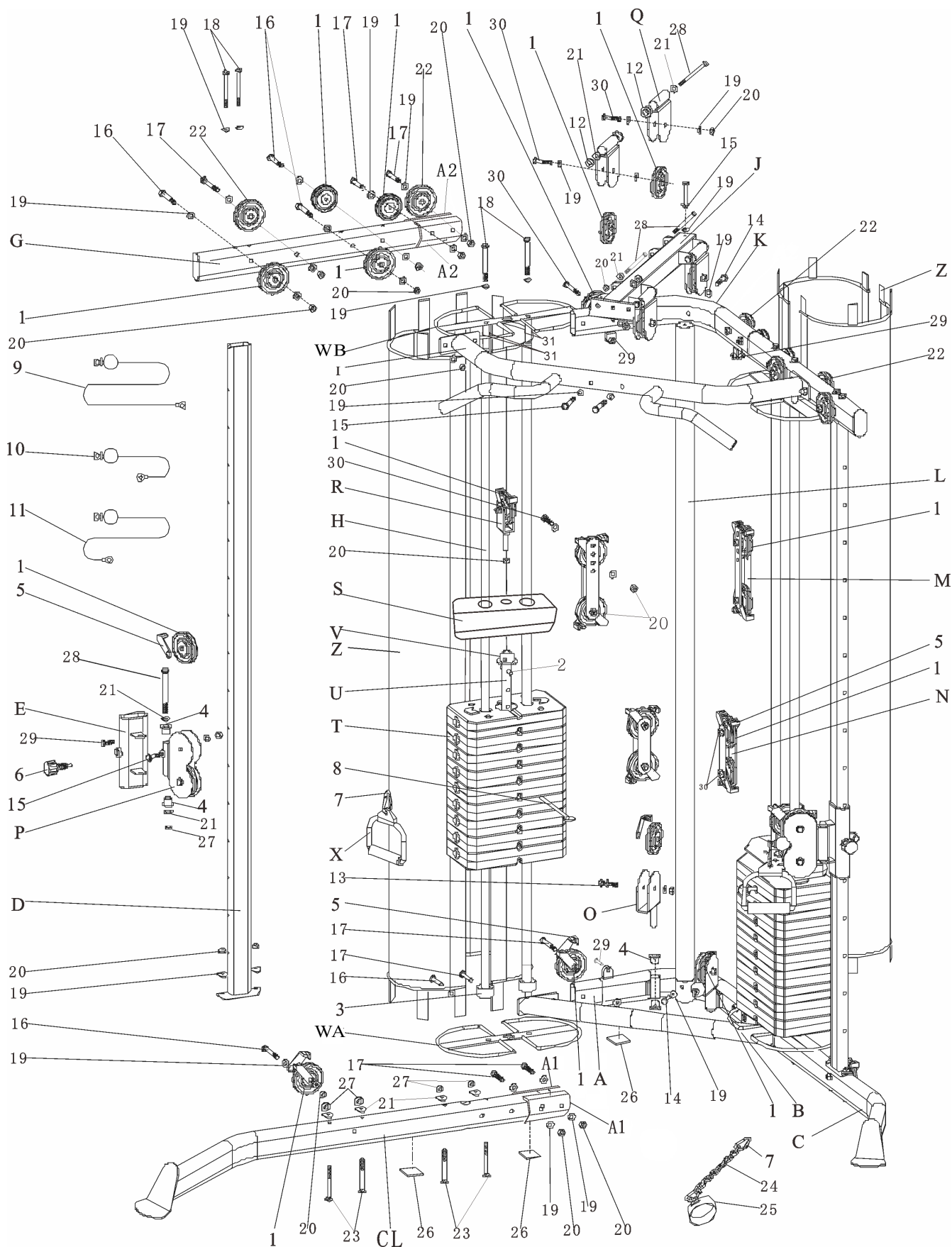
Ersatzteile sind schriftlich per Fax oder E-Mail an folgende Adresse anzufordern:

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

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

6.1

EXPLOSIONSZEICHNUNG ERSATZTEILE



6.2
TEILELISTE

Pos.	Beschreibung	Menge	Pos.	Beschreibung	Menge
A	Winkel-Standfuß	1	26	Selbstklebender Gummifuß	6
B	Untere Traverse	1	27	Mutter M12	14
C	Standfuß rechts	1	28	Schraube M12x130	6
CL	Standfuß links	1	29	Schraube M10x25	6
D	Seitenständer	2	30	Schraube M10x45	20
E	Griff-Verstell Schlitten	2	31	Schraube M6x5	4
G	Oberer Träger	2			
H	Führungsstange Gewichte	4			
I	Klimmzugstange	1			
J	Obere Traverse	1			
K	Verbindungssträger	1			
L	Mittelständer	1			
M	Verstellbarer Doppelrollenblock	4			
N	Doppelrollenblock	4			
O	Rollenhalter (I)	2			
P	Rollenhalter (II)	2			
Q	Rollenhalter (III)	4			
R	Rollenhalter (IV)	2			
S	Block	2			
T	Gewichtsplatte	18			
U	Gewichtswahlstange	2			
V	Sicherungsbuchse	2			
WA	^s Untere Halterung Schutznetz	2			
WB	Obere Halterung Schutznetz	2			
X	Zuggriff	2			
Z	Schutznetze	4			
A1	Untere Verstärkungsplatte	4			
A2	Obere Verstärkungsplatte	4			
I	Seilrolle klein Ø90 mm	32			
2	Sicherungsbolzen Gewichtswahlstange	2			
3	Gummibuchse	4			
4	Buchse	16			
5	Seilführung	16			
6	Drehknopf Griff-Verstell Schlitten	2			
7	Karabiner	4			
8	Gewichtsstecker	2			
9	Seil (1) L=9048 mm	2			
10	Seil (2) L=3474 mm	2			
11	Seil (3) L=3719 mm	2			
12	Mutter M12	8			
13	Schraube M10x55 mm	2			
14	Schraube M10x60 mm	4			
15	Schraube M10x65 mm	2			
16	Schraube M10x80 mm	10			
17	Schraube M10x85 mm	8			
18	Schraube M10x95 mm	8			
19	Unterlegscheibe M10	100			
20	Sicherungsmutter M10	48			
21	Unterlegscheibe M12	8			
22	Seilrolle groß Ø115 mm	4			
23	Schraube M10x100 mm	8			
24	Kette	1			
25	Fußmanschette	1			

HINWEIS ZUR GARANTIE IN ÖSTERREICH Die im italienischen Original an dieser Stelle abgedruckte Herstellergarantie der Garlando S.p.A. gilt nur für Produkte, die in Italien bei einem autorisierten Händler gekauft wurden. Für in Österreich bei der Bodyfit Handels KG gekaufte Produkte gilt die gesetzliche Gewährleistung. Ob und in welchem Umfang zusätzlich eine Herstellergarantie besteht, steht in Ihrem Angebot bzw. in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Bodyfit Handels KG. Ihre gesetzlichen Rechte werden dadurch nicht eingeschränkt. Bei Fragen zu Gewährleistung, Garantie und Ersatzteilen wenden Sie sich an: Bodyfit Handels KG, Wiener Straße 190, 4020 Linz, Österreich, info@bodyfit-shop.at, +43 5356 90990.

BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH UND FEHLGEBRAUCH
Das Produkt ist ausschließlich für den Sport bestimmt.

Die Benutzung setzt eine ärztliche Bestätigung der körperlichen Eignung voraus.

Für Schäden an Personen, Haustieren und Sachen, die direkt oder indirekt durch Nichtbeachtung der Anweisungen und Warnhinweise dieser Bedienungsanleitung entstehen, übernimmt der Hersteller keine Haftung.

Das Produkt ist nicht für therapeutische oder rehabilitative Zwecke geeignet. Unfälle oder Erkrankungen infolge einer solchen Fehlanwendung können nicht dem Hersteller angelastet werden.

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



GARLANDO SPA Via Regione Piemonte,
32 - Zona Industriale D1 1
15068 - Pozzolo Formigaro (AL) -
Italien · www.toorx.it · info@toorx.it