

TOORX
PROFESSIONAL LINE

BEDIENUNGSANLEITUNG



FWX4400



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: GRLDTOORXFWX4400

Revision: 01

Ausgabe: 06/20

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.	6
2.0 AUFSTELLORT DES PRODUKTS.....	S. 2.1 AUSPACKEN -	7
LIEFERUMFANG.....	S. 2.2 MONTAGE DES	8
PRODUKTS.....	S.	9
3.0 REGELN FÜR EIN RICHTIGES TRAINING.....	S. 13 3.1	
PRAKTISCHE HINWEISE ZUR BENUTZUNG.....	S. 14	
4.0 WARTUNG.....	S. 16	
5.0 AUSSERBETRIEBNAHME - ENTSORGUNG.....	S. 16	
6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....	S. 16 6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG	
UND TEILELISTE.....	S. 17 6.2 BAUGRUPPEN UND TEILELISTE.....	S. 18 6.3 BAUGRUPPEN
UND TEILELISTE.....	S. 19 6.4 BAUGRUPPEN UND TEILELISTE.....	S. 20
7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....	S. 21	

- Vor Montage und Benutzung diese Bedienungsanleitung und alle beiliegenden Anleitungsblätter sorgfältig lesen.

- Das Gerät ist in Klasse S zertifiziert und für Fitnessstudios, Vereine oder Fitnesscenter (gemeinschaftliche Nutzung) geeignet sowie für den privaten Gebrauch zu Hause. Bei Aufstellung in Fitnesscentern, Hotels, Vereinen oder privaten Clubs müssen die Benutzer eine ärztliche Bescheinigung über die Sporttauglichkeit besitzen.

- Das Gerät nur auf ebenem Untergrund benutzen und den Boden bzw. Teppichboden unter dem Gerät abdecken, um Beschädigungen zu vermeiden.

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

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

- Stets geeignete Sportkleidung tragen, die die Bewegungen nicht behindert. Immer geeignete Sportschuhe und einen Trainingsanzug aus Baumwolle verwenden.

- 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.

- Das Gerät NICHT in Untergeschossen, auf Terrassen, in Kellern oder generell feuchten Bereichen aufstellen und nicht der Witterung (Regen, Sonne usw.) aussetzen.

- 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. Das Gerät am besten in einem eigenen, abschließbaren Raum aufstellen, damit Unbefugte keinen Zugang haben. • Das Gerät NIE benutzen, wenn es beschädigt ist, Teile fehlen oder Schrauben nicht festgezogen sind. Für Reparaturen oder Ersatzteile ausschließlich an einen autorisierten Kundendienst wenden.

- KEINE Kleidung aus Synthetik 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 besitzt bewegliche Teile, die bei normalem Gebrauch Risiken bergen, wenn die Anweisungen nicht befolgt und die nötige Vorsicht nicht beachtet wird. Die Abbildung unten zeigt die beweglichen Teile und Bereiche, die ein Sicherheitsrisiko darstellen können und besondere Aufmerksamkeit erfordern.



GEFAHR

Vor Benutzung der Bank prüfen, dass die Hantelscheiben symmetrisch auf der Stange verteilt und mit den Federverschlüssen gesichert sind.



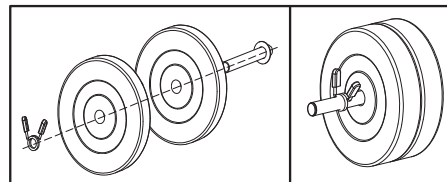
Bewegliche Teile:
Quetschgefahr für die
Finger zwischen Laststange
und Ablagen am Rahmen
beweglich



Bewegliche Teile: Quetschgefahr
für die Finger zwischen
beweglicher Rückenlehne und
festen Rahmenteilen



Herabfallende Gewichte: Gefahr von
Fußverletzungen durch herabfallende
Gewichte beim
Laden der Hantelscheiben



Hantelverschluss (nicht im Lieferumfang):
Hantelscheiben können zu Boden bzw. auf
die Füße fallen. Die Feder-
Hantelverschlüsse immer korrekt
anbringen und die maximale Belastung
einhalten.

Das in dieser Anleitung beschriebene Produkt ist ein Sportgerät für das Training der Gesäßmuskulatur. Die Bewegungsführung ist auf die beteiligten Muskeln ausgelegt.

Das Produkt ist in Klasse „S“ für die gemeinschaftliche, professionelle Nutzung (Fitnesscenter und Studios) konstruiert und zertifiziert und kann auch privat zu Hause verwendet werden. Das beschriebene Produkt ist nicht für medizinische oder therapeutische Zwecke geeignet. Alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Anleitung sind zu befolgen. Intensive und längere Belastungen setzen eine gute körperliche Verfassung voraus; beachten Sie daher die folgenden Gegenanzeigen. Die Benutzung ist in folgenden Fällen verboten:

• Schwangerschaft; • Bluthochdruck, Herzerkrankungen; • Glaukom oder Netzhauterkrankung, Bindehautentzündung; • Verletzungen der Wirbelsäule, frische 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 zu Aufstellung, Wartung und richtigem Gebrauch des Produkts. Der Benutzer sowie alle Freunde und Familienmitglieder, die das Produkt verwenden, müssen die Informationen in dieser Anleitung sorgfältig lesen, um das Gerät sicher aufzustellen und richtig zu benutzen. Die Beachtung der Anleitung dient Ihrer Sicherheit und der Lebensdauer des Produkts. Sicherheitshinweise und wichtige Textstellen sind fett gedruckt und mit den unten erklärten Symbolen gekennzeichnet.



GEFAHR

Mit diesem Symbol gekennzeichnete Informationen weisen auf **GEFAHR** hin. Seien Sie besonders aufmerksam, um Verletzungen zu vermeiden.



ACHTUNG

Mit diesem Symbol gekennzeichnete Informationen weisen auf **VORSICHT** hin. Seien Sie besonders aufmerksam, um Schäden am Produkt zu vermeiden.

HINWEIS:

Die Zeichnungen in dieser Anleitung dienen der Vereinfachung und Veranschaulichung. Da die Produkte laufend weiterentwickelt werden, können einzelne Zeichnungen vom gekauften Produkt abweichen; dies betrifft nur das Aussehen, die Sicherheitsinformationen bleiben gültig. Der Hersteller entwickelt seine Produkte laufend weiter und kann optische Änderungen ohne Vorankündigung vornehmen.

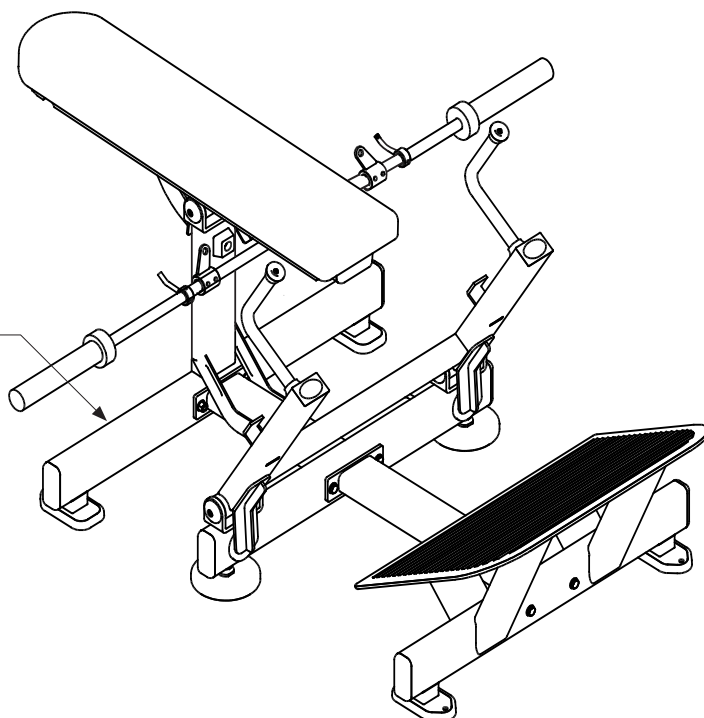
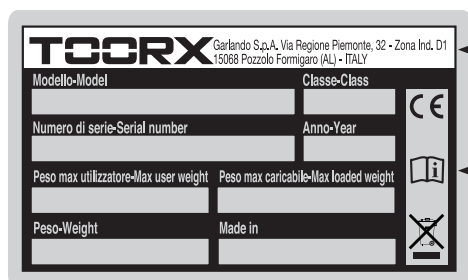
I.3

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.



I.4

TECHNISCHE DATEN

PRODUKTMASSE (LxBxH)	1607 x 1500 x 1118 mm
RAHMEN	verstärkter Stahlrahmen, Ovalprofil 50x110 mm und Rechteckprofil 50x80 mm (beweglicher Rahmen), Wandstärke 3 mm
PRODUKTGEWICHT	110 kg
GEWICHT MIT VERPACKUNG	150 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	150 kg
MAX. ZULADUNG	250 kg
KONFORMITÄT	Richtlinie: 2001/95/EG - Norm: EN ISO 20957-1 [2013] - Klasse SC

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.

ANFORDERUNGEN AN DIE STELLFLÄCHE: • Die Fläche, auf der das Produkt aufgestellt wird, muss: - vollkommen eben sein, - das Gewicht des Produkts im normalen Gebrauch tragen können. Von der Aufstellung auf empfindlichen Bodenbelägen (z. B. Teppichboden oder Parkett) wird abgeraten; andernfalls den Boden an den Kontaktpunkten immer mit Schutzmaterial, z. B. einer Gummimatte, schützen.

SICHERHEITSANFORDERUNGEN: • Bei Verwendung im Haushalt das Produkt in einem abschließbaren Raum aufbewahren, damit es für Kinder nicht zugänglich ist.

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



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.).

2.1

AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG



Zum Heben und Transportieren des verpackten Produkts ausschließlich einen Hubwagen (hydraulisch oder elektrohydraulisch) mit ausreichender Tragfähigkeit verwenden. Bei jedem anderen System entfällt der Versicherungsschutz für Schäden am Produkt.

Heben, Abladen und Bewegen des verpackten Produkts dürfen nur von qualifiziertem und entsprechend ausgerüstetem Personal durchgeführt werden.

Verpackungsteile gemäß den örtlichen Vorschriften zur Abfallsammlung und -entsorgung, der Verordnung (EU) 2025/40 und den geltenden nationalen Bestimmungen entsorgen.

Die Verpackung besteht aus einem Karton, verschlossen mit Metallklammern und Umreifungsbändern. Zum Anheben und Bewegen des verpackten Produkts einen Handhubwagen oder Gabelstapler verwenden. Beim Abstellen den mit Pfeil aufgedruckten Hinweis „Oben“ beachten. Zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durchtrennen und die Metallklammern mit einer Zange entfernen.

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.

Vor der Montage das benötigte Werkzeug aus dem Beutel mit den Kleinteilen bereitlegen.

Die Abbildung unten zeigt den für die Aufstellung erforderlichen Platzbedarf.

Verpackungsmaterialien und ihre Entsorgung:



Wellpappe (Außenverpackung) – Altpapier

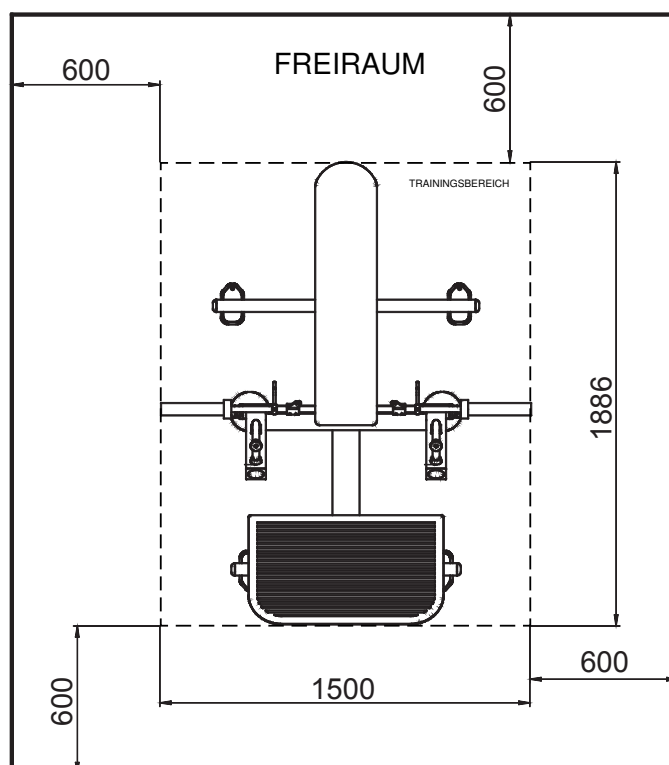


Styropor (Schutzverpackung) – Kunststoff



Kunststoffbeutel – (Zubehör)
Entsorgung als Kunststoff

• Tiefziehblister – Restmüll



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.

1. Montage des Grundrahmens Die vordere Bodenstrebe 2 an der Verbindungsstrebe 7 befestigen: zwei Bolzen 23 mit Unterlegscheiben 18 und zwei Sicherungsmuttern 24 mit Unterlegscheiben 18 festziehen.

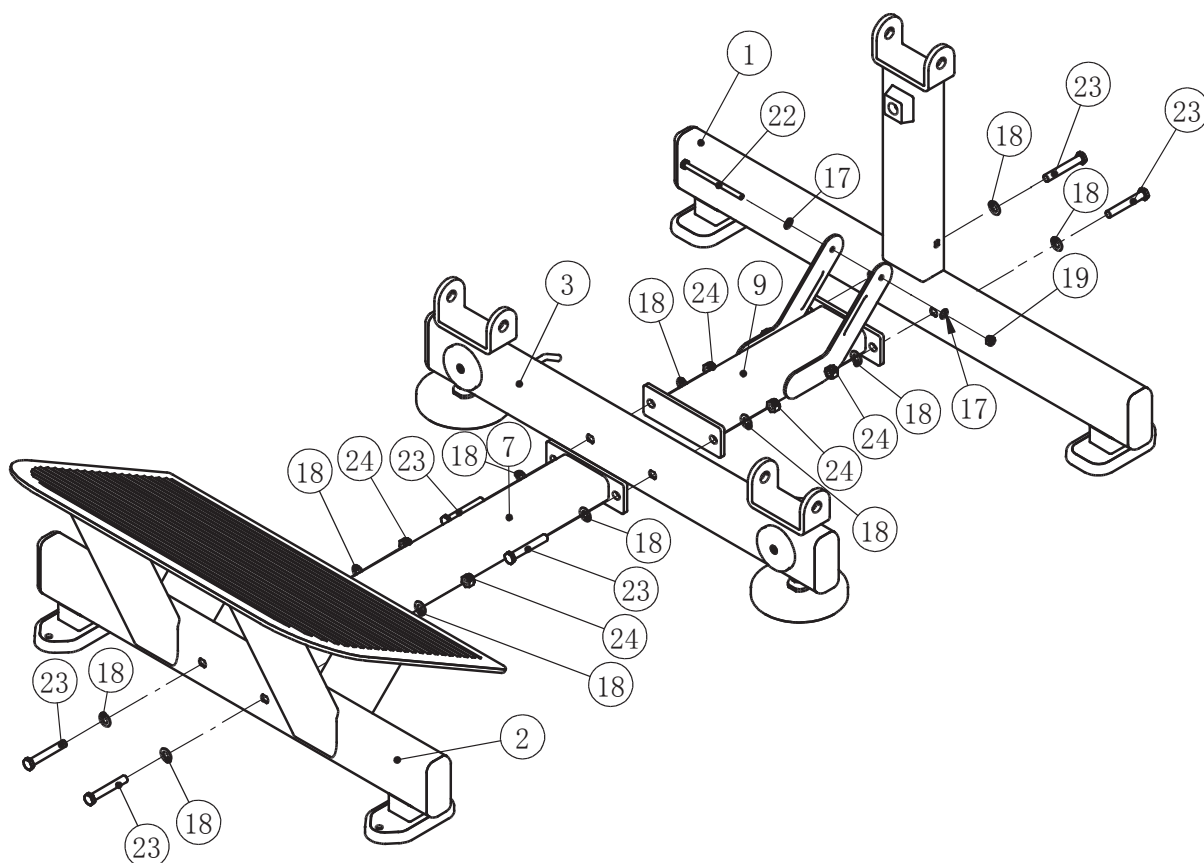
Das freie Ende der Verbindungsstrebe 7 über die mittlere Bodenstrebe 3 mit der Verbindungsstrebe 9 verbinden: zwei Bolzen 23 mit Unterlegscheiben 18 und zwei Sicherungsmuttern 24 mit Unterlegscheiben 18 festziehen.

Die hintere Bodenstrebe 1 mit der Verbindungsstrebe 9 verbinden: zwei Bolzen 23 mit Unterlegscheiben 18 und zwei Sicherungsmuttern 24 mit Unterlegscheiben 18 festziehen.

Die beiden Laschen der Verbindungsstrebe 9 durch die Durchgangsbohrung der hinteren Bodenstrebe 1 befestigen: einen Bolzen 22 mit Unterlegscheibe 17 und eine Mutter 19 mit Unterlegscheibe 17 festziehen.

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Hintere Bodenstrebe	1
2	Vordere Bodenstrebe	1
3	Mittlere Bodenstrebe	1
7	Verbindungsstrebe vorne	1
9	Verbindungsstrebe hinten	1

Pos.	Beschreibung	Menge
17	Flache Unterlegscheibe Ø9xØ16x1	2
18	Flache Unterlegscheibe Ø13xØ24x1	12
19	Sicherungsmutter M8	1
22	Bolzen M8x130 mm	1
23	Bolzen M12x80 mm	6
24	Sicherungsmutter M12	6



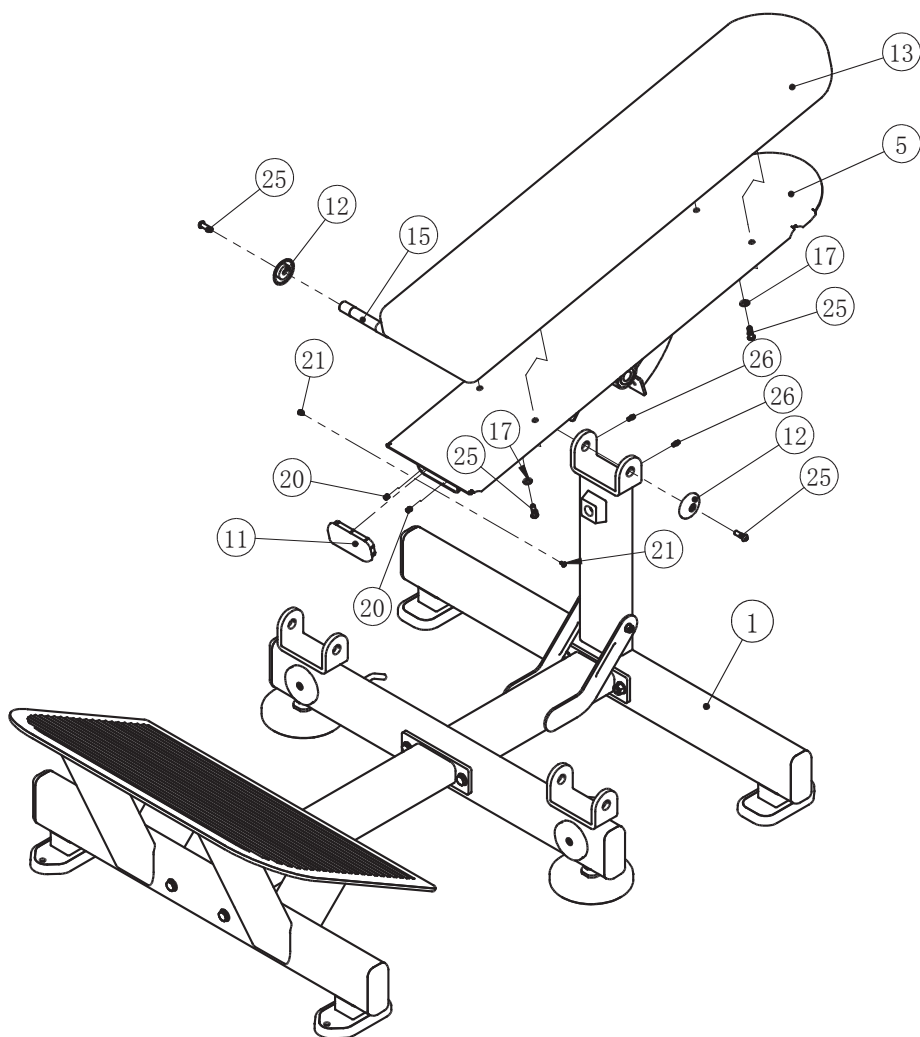
2. Montage der Rückenlehne Die Rückenlehne 13 mit vier Schrauben 25 und Unterlegscheiben 17 an der Platte 5 befestigen.

Die Platte 5 an der hinteren Bodenstrebe 1 anbringen: die Welle 15 einsetzen und an beiden Enden je eine Schraube 25 durch einen gewölbten Stopfen 12 festziehen. Die Welle mit zwei Gewindestiften 26 sichern.

Zwei Gewindestifte 20 festziehen und das untere Ende der Platte 5 mit einem Rechteckstopfen 11 und zwei Schrauben 21 verschließen.

Pos.	Beschreibung	Menge
5	Befestigungsplatte Rückenlehne	1
11	Rechteckstopfen Rückenplatte	1
12	Runder Stopfen gewölbt	2
13	Rückenlehne	1
15	Welle beweglicher Rahmen	1

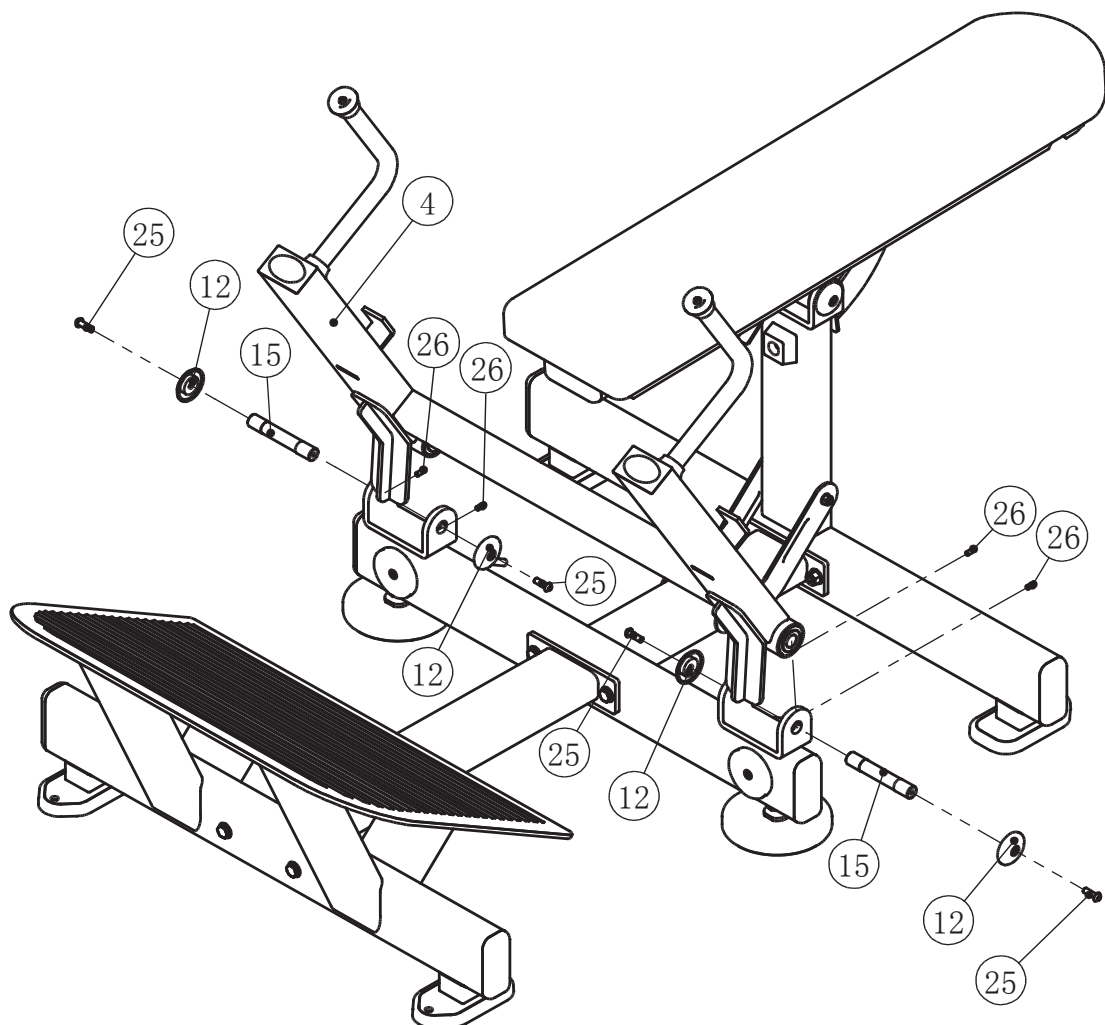
Pos.	Beschreibung	Menge
17	Flache Unterlegscheibe Ø9xØ16x1	4
20	Gewindestift M8x8 mm	2
21	Blechschrabe ST4.2x10 mm	2
25	Schraube M8x25 mm	6
26	Gewindestift M6x16 mm	2



3. Montage des beweglichen Rahmens Den beweglichen Rahmen 4 an der mittleren Bodenstrebe 3 anbringen: zwei Wellen 15 einsetzen und an jedem Ende je eine Schraube 25 durch einen gewölbten Stopfen 12 festziehen. Jede Welle mit zwei Gewindestiften 26 sichern.

Pos.	Beschreibung	Menge
4	Beweglicher Rahmen	1
12	Runder Stopfen gewölbt	4

Pos.	Beschreibung	Menge
15	Welle beweglicher Rahmen	2
25	Schraube M8x25 mm	4
26	Gewindestift M6x16 mm	4



3

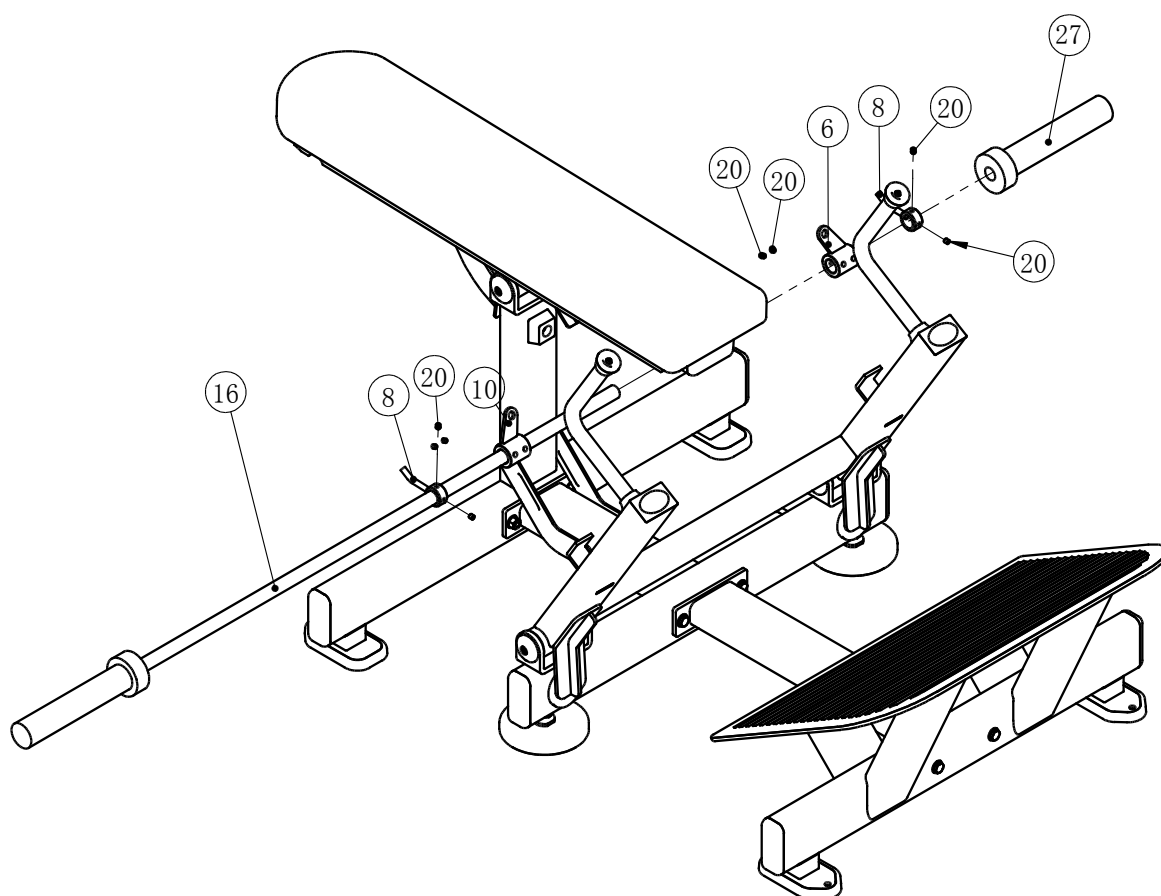
4. Montage der Laststange Die Laststange wie abgebildet montieren: an der Laststange 16 eine Scheibenaufnahme 27 durch Lösen des Gewindestifts abnehmen, dann in dieser Reihenfolge die Halterung für Widerstandsbänder 8 und den linken Haken des Hüftgurts 10 aufschieben und mit den Gewindestiften 20 befestigen.

Die Scheibenaufnahme 27 aufstecken und mit dem zuvor entfernten Gewindestift befestigen.

Die Laststange 16 in die Durchgangsbohrung hinten an der Rückenplatte einschieben, dann in dieser Reihenfolge den rechten Haken des Hüftgurts 6 und die Halterung für Widerstandsbänder 8 aufschieben und mit den Gewindestiften 20 befestigen.

Pos.	Beschreibung	Menge
6	Haken rechts Hüftgurt	1
8	Halterung für Widerstandsbänder	2
10	Haken links Hüftgurt	1

Pos.	Beschreibung	Menge
16	Laststange	1
20	Gewindestift M8x8 mm	8
27	Scheibenaufnahme	2



Geräte für das Krafttraining sind so ausgelegt, dass sie für die jeweilige Übung eine bequeme Haltung ermöglichen. Achten Sie auf die richtige Haltung, um Muskel- und Gelenkbeschwerden nach dem Training zu vermeiden.

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

Der Trainer muss nach Einschätzung der körperlichen Verfassung den Benutzern einen Trainingsplan aushändigen, der mit einfachen Zeichnungen die Position am Gerät, die beanspruchte Muskulatur und die richtige Körperhaltung für die Übung zeigt.

Kraft und Muskelmasse werden nur in den gezielt trainierten Muskeln aufgebaut. Zur Benutzung die Informationen dieser Anleitung beachten und mit dem Trainer oder „Personal Trainer“ einen Trainingsplan passend zur eigenen körperlichen Verfassung erstellen. Regelmäßigkeit ist beim Krafttraining sehr wichtig: Trainieren Sie mindestens 3-mal pro Woche, um den Trainingsfortschritt zu halten.

Lassen Sie vor der ersten Benutzung Ihre körperliche Verfassung von Ihrem Arzt prüfen und besprechen Sie mit ihm, welche Vorsichtsmaßnahmen für dieses Training gelten.

Wer wenig trainiert ist, sollte langsam beginnen: anfangs mit kurzen Trainingseinheiten, dann die tägliche Trainingszeit schrittweise steigern und regelmäßig dabeibleiben. Übertreiben Sie es am Anfang nicht und beginnen Sie bei Ihrem eigenen Leistungsstand – sonst drohen Verletzungen oder am nächsten Tag Schmerzen, die normale Bewegungen erschweren.

So bauen Sie Ihr Training auf

Aufwärmen: Vor Beginn einer Übung die Muskeln lockern und den Körper aufwärmen.

Übung: Die Dauer der Übung hängt von der Anzahl der Wiederholungen und damit von der Fitness ab. Zu Beginn umfassen die Einheiten meist mehrere Wiederholungen mit geringer Intensität und Last; im Vordergrund steht eine langsame, kontrollierte Bewegung, um die Technik genau zu erlernen und Muskelverletzungen zu vermeiden.

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.

3.1

PRAKTISCHE HINWEISE ZUR BENUTZUNG

Vor der ersten Benutzung dieses Produkts den vorhergehenden Abschnitt „Regeln für ein gutes Training“ aufmerksam lesen.

HINWEIS: In dieser Anleitung ist häufig von Hantelscheiben die Rede; diese sind nicht im Lieferumfang enthalten und müssen separat bestellt werden.

Das Produkt darf nur vollständig montiert und in Arbeitsposition benutzt werden; zum Ausgleich von Bodenunebenheiten hat das Gerät vorne zwei Stellfüße G.

Das Trainingsprogramm mit geringen Lasten und vielen Wiederholungen beginnen und sich vor allem auf die korrekte Bewegung konzentrieren, um die richtige Technik zu erlernen. In den ersten Monaten höchstens 12 Wiederholungen zügig hintereinander ausführen, zwei- und später dreimal (Sätze). Die Wiederholungen eher langsam und gleichmäßig ausführen, um die Bewegung zu kontrollieren; die Pause zwischen den Sätzen möglichst kurz halten. In den folgenden Monaten die Wiederholungszahl je nach Fitness erhöhen und immer drei oder vier Sätze ausführen; die Übungsdauer hängt direkt von der Satzdauer und damit von der Wiederholungszahl ab.

Richtige Benutzung der Hip Thrust Machine: Mit dieser Kraftmaschine werden Übungen zur Kräftigung und zum Aufbau der Gesäßmuskulatur ausgeführt.

- Prüfen, dass die Laststange A richtig in der Ausgangsposition in den Ablagen B des beweglichen Rahmens liegt. Die gewünschten Gewichte auf die beiden Scheibenaufnahmen C an den Enden der Laststange stecken (für olympische Hantelscheiben Ø50 mm bis max. 250 kg) und mit dem Federverschluss D sichern.

- Auf die Trittplatte E steigen, den Rücken an die Rückenlehne F lehnen und die Griffe G fassen; dann den Rücken nach hinten drücken und gleichzeitig mit den Händen den beweglichen Rahmen nach vorne bringen, um die Bewegung der Rückenlehne freizugeben.

- Beim Gesäßtraining nach der HT-Methode ermöglicht die geführte Drehung der Rückenlehne, das Becken auf und ab zu bewegen; die Arbeit konzentriert sich dabei überwiegend auf die Gesäßmuskulatur.

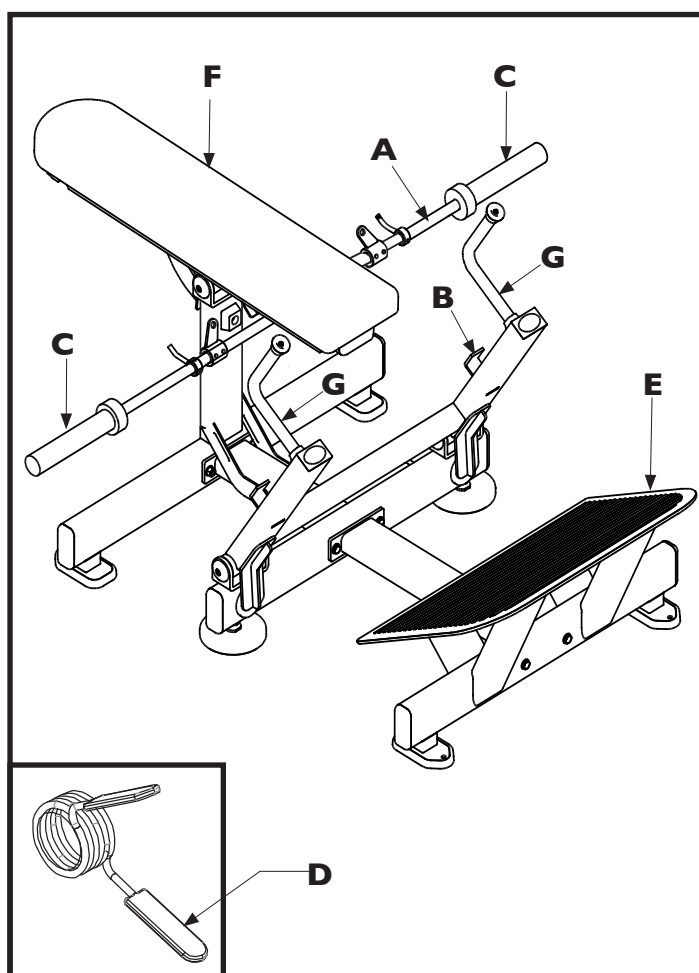
- Die Übung mit der Wiederholungszahl und den steigenden Lasten laut Trainingsplan des Trainers oder Personal Trainers ausführen.



• Die maximale Belastung der Laststange beträgt 250 kg.

• **Wird das Gerät nicht benutzt, alle Hantelscheiben von den Scheibenaufnahmen nehmen, in separaten Ablagen aufbewahren und dort mit den Federverschlüssen sichern.**

• **Auf die Scheibenaufnahme geladene Hantelscheiben immer mit dem Federverschluss sichern.**



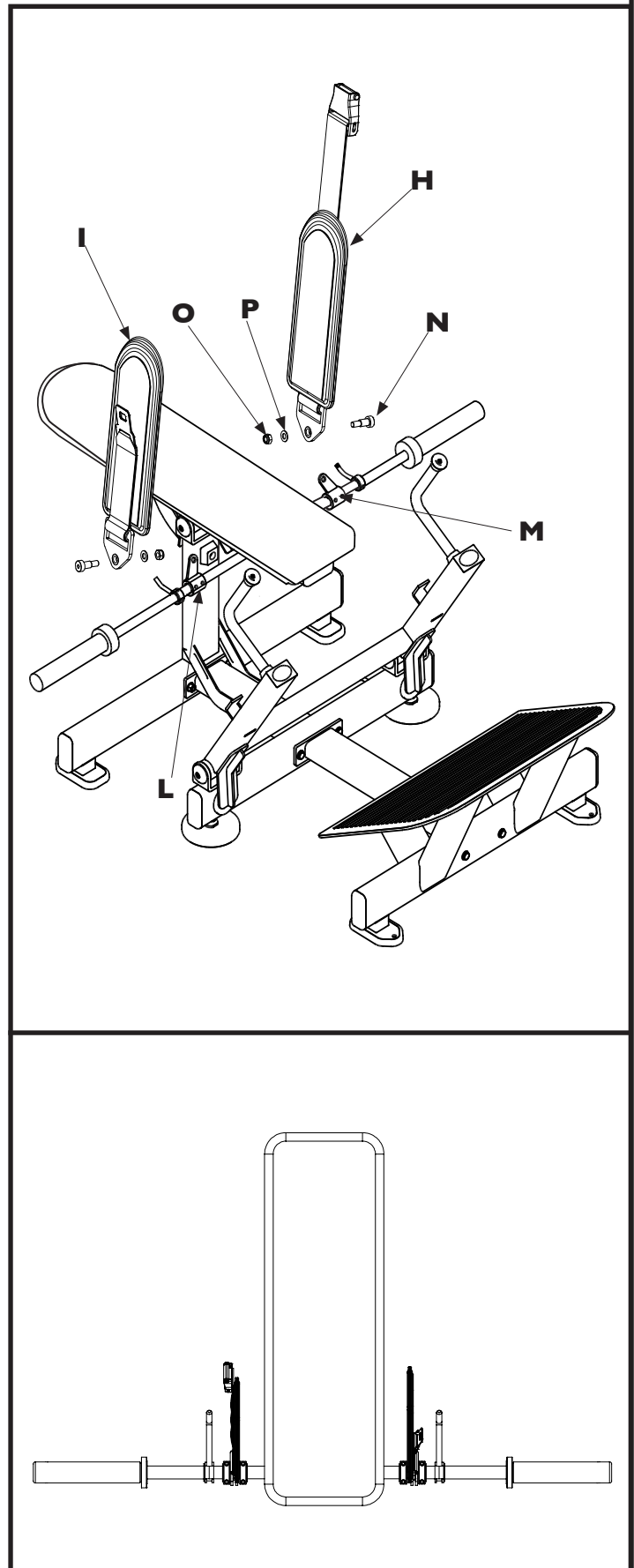
Montage des Hüftgurts:

Der Hüftgurt besteht aus zwei Gurtteilen – eines mit Schnalle und Versteller H, eines mit Haken I –, die an den Haken links L und rechts M an der Laststange befestigt werden.

Die Haken haben Durchgangsbohrungen, jedes Gurtteil hat eine Öse; die Befestigung erfolgt mit einem Bolzen N und einer Sicherungsmutter O mit flacher Unterlegscheibe P.

Der Hüftgurt muss eng am Bauch anliegen: die beiden Gurtteile zusammenführen, den Haken in die Schnalle einhängen und den Gurt an der Schnalle nach hinten ziehen, um ihn am Bauch festzuziehen.

Neben den Haken links und rechts befinden sich zwei Halterungen, an denen Widerstandsbänder mit abgestufter Stärke eingehängt werden können, um die Belastung im oberen Gesäßbereich zu erhöhen.



4.0

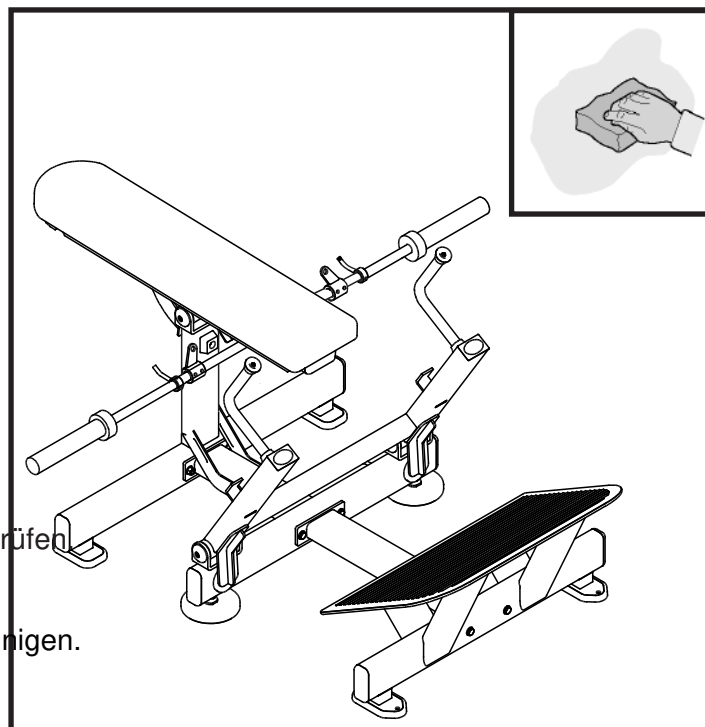
MANUTENZIONE



- **KEINE** brennbaren oder gesundheitsschädlichen Stoffe 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.
- Polster mit einem feuchten Tuch und milder Seife 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

Zur Bestellung von Ersatzteilen beachten Sie die Explosionszeichnung auf der folgenden Seite.

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

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

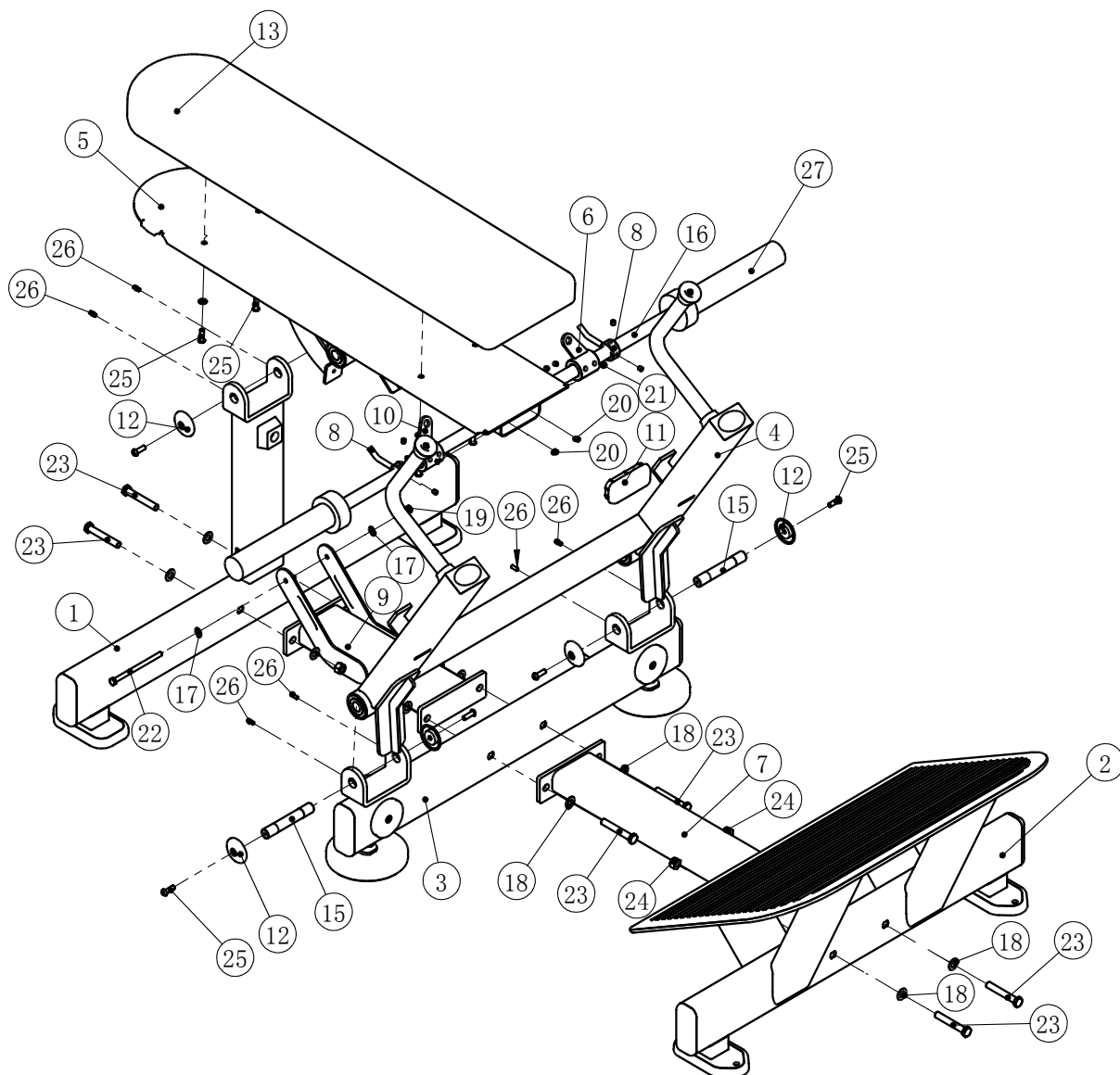
Ersatzteile sind schriftlich per Fax oder E-Mail an folgende Adresse anzufordern:

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

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

6.1

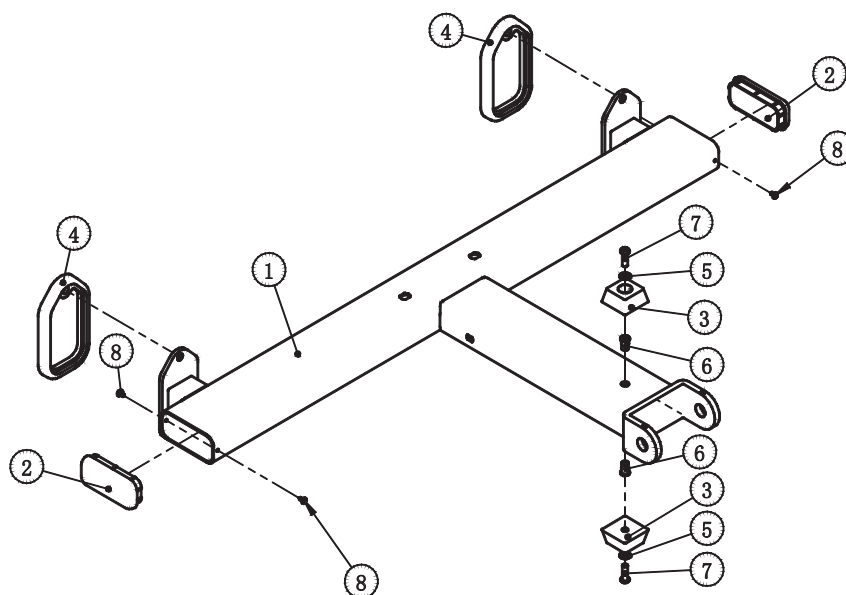
EXPLOSIONSZEICHNUNG UND TEILELISTE



Pos.	Beschreibung	Menge	Pos.	Beschreibung	Menge
1	Hintere Bodenstrebe	1	15	Welle beweglicher Rahmen	3
2	Vordere Bodenstrebe	1	16	Laststange	1
3	Mittlere Bodenstrebe	1	17	Flache Unterlegscheibe Ø9xØ16x1	6
4	Beweglicher Rahmen	1	18	Flache Unterlegscheibe Ø13xØ24x1	12
5	Befestigungsplatte Rückenlehne	1	19	Sicherungsmutter M8	1
6	Haken rechts Hüftgurt	1	20	Gewindestift M8x8 mm	10
7	Verbindungsstrebe vorne	1	21	Blechschrabe ST4.2x10 mm	2
8	Halterung für Widerstandsbänder	2	22	Bolzen M8x130 mm	1
9	Verbindungsstrebe hinten	1	23	Bolzen M12x80 mm	6
10	Haken links Hüftgurt	1	24	Sicherungsmutter M12	6
11	Rechteckstopfen Rückenplatte	1	25	Schraube M8x25 mm	10
12	Runder Stopfen gewölbt	6	26	Gewindestift M6x16 mm	6
13	Rückenlehne	1	27	Scheibenaufnahme	2

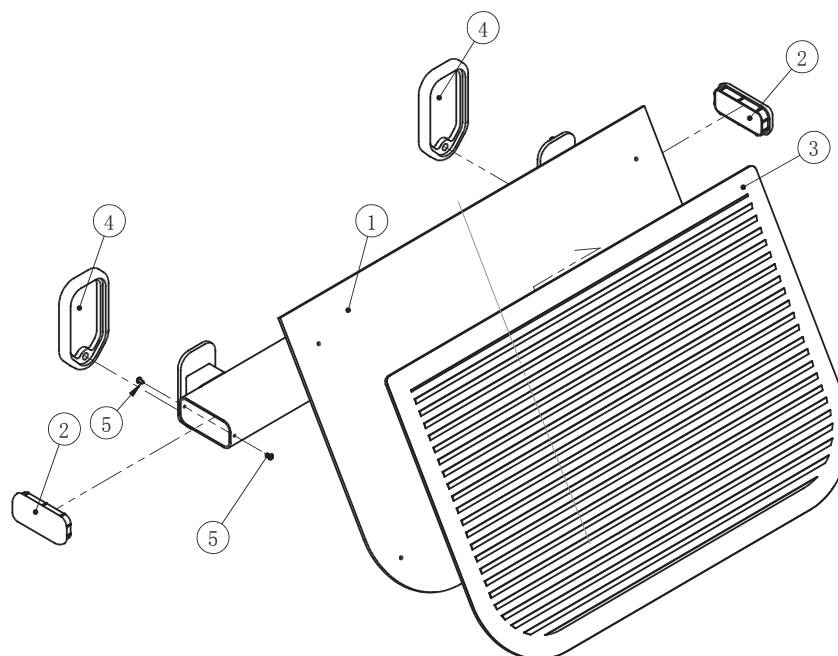
6.2

BAUGRUPPEN UND TEILELISTE



Pos.	Beschreibung	Menge
I-1	Hintere Bodenstrebe	1
I-2	Rechteckstopfen Konischer	2
I-3	Gummipuffer Gummikappe	2
I-4	Standfuß	2

Pos.	Beschreibung	Menge
I-5	Flache Unterlegscheibe	2
I-6	Ø9xØ16x1 Nietmutter	2
I-7	M8 Schraube M8x25	2
I-8	mm Blechschraube	4

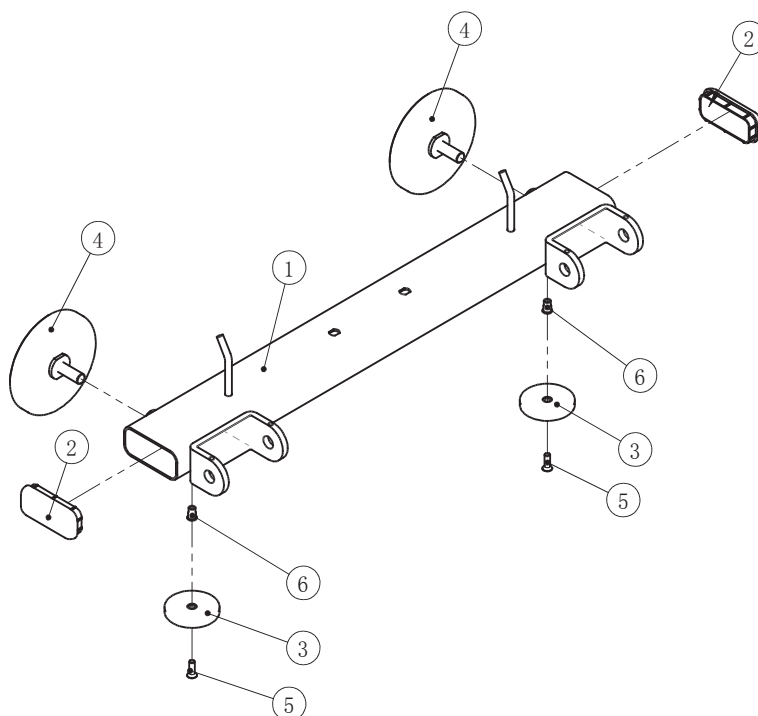


Pos.	Beschreibung	Menge
2-1	Vordere Bodenstrebe	1
2-2	Rechteckstopfen Gummiauflage	2
2-3	Trittplatte	1

Pos.	Beschreibung	Menge
2-4	Gummikappe Standfuß	2
2-5	Blechschraube	4

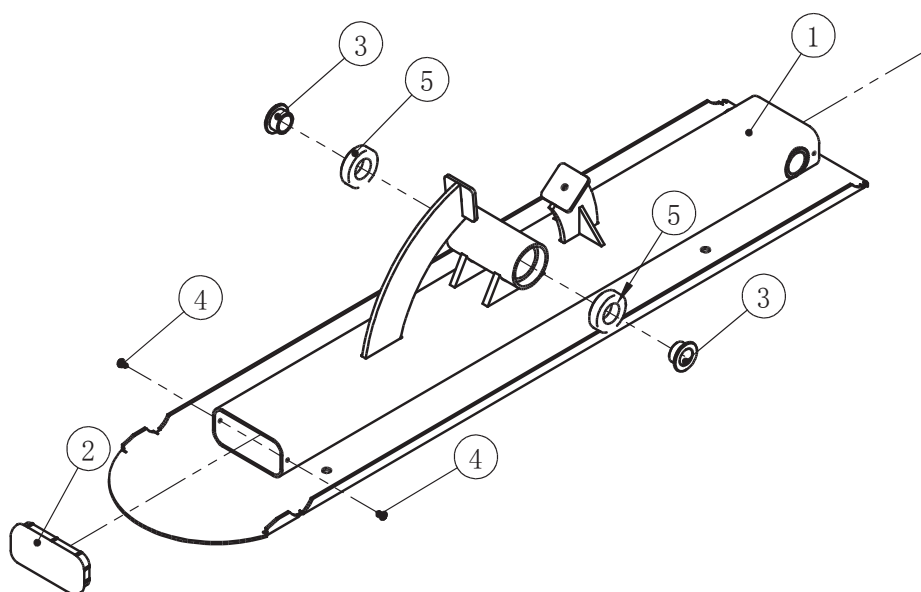
6.3

BAUGRUPPEN UND TEILELISTE



Pos.	Beschreibung	Menge
3-1	Mittlere Bodenstrebe	1
3-2	Rechteckstopfen	2
3-3	Gummipuffer	2

Pos.	Beschreibung	Menge
3-4	Stellfuß Schraube	2
3-5	M8x25 mm	2
3-6	Nietmutter M8x	2

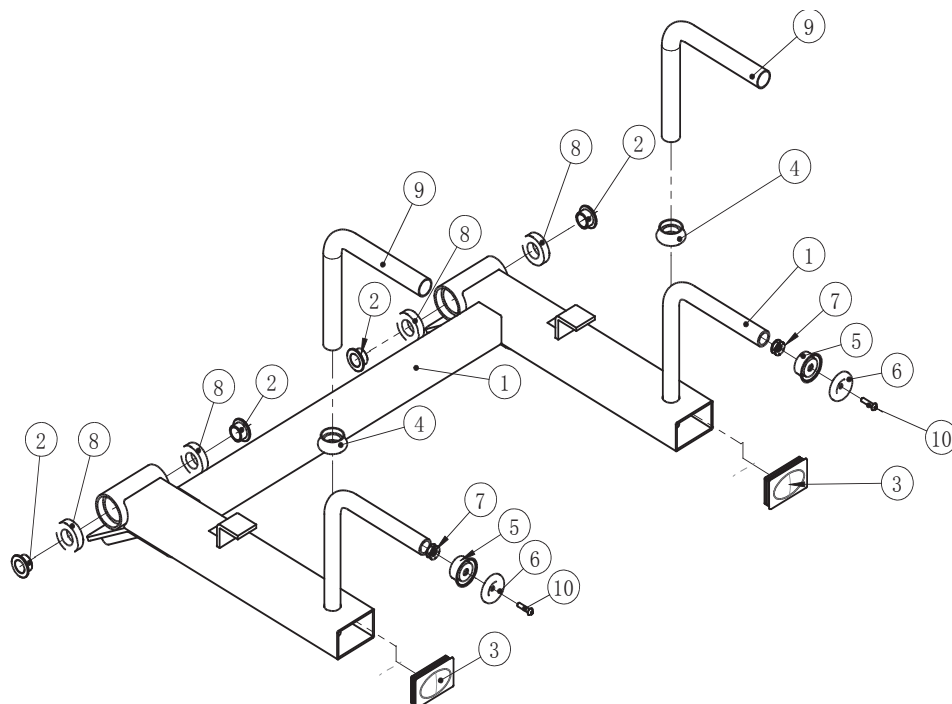


Pos.	Beschreibung	Menge
4-1	Befestigungsplatte	1
4-2	Rückenlehne	1
4-3	Rechteckstopfen Buchse	2

Pos.	Beschreibung	Menge
4-4	Blechschraube ST4.2x10 mm	2
4-5	Lager 6005	2

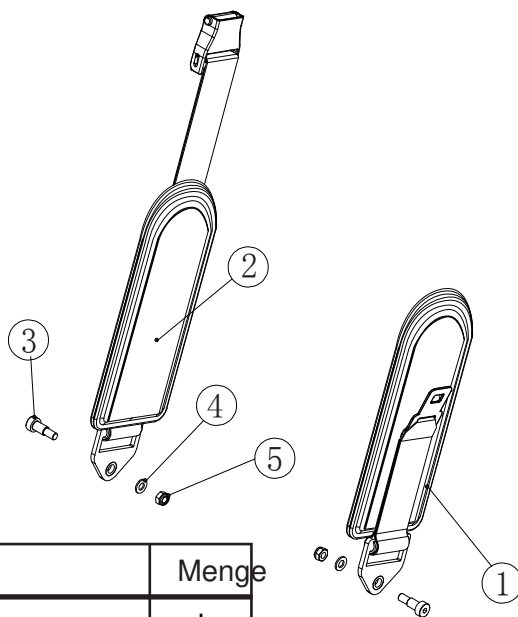
6.4

BAUGRUPPEN UND TEILELISTE



Pos.	Beschreibung	Menge
5-1	Beweglicher Rahmen	1
5-2	Buchse Rechteckstopfen	4
5-3	Zierring Griff Buchse	2
5-4		2
5-5		2

Pos.	Beschreibung	Menge
5-6	Zierscheibe Griff Dichtung	2
5-7	Lager 6005 Griffüberzug	2
5-8	Schraube M6x25 mm	4
5-9		2
5-10		2



Pos.	Beschreibung	Menge
6-1	Hüftgurt – Gurtteil mit Haken	1
6-2	Hüftgurt – Gurtteil mit Schnalle	1
6-3	Bolzen Flache Unterlegscheibe	2
6-4	Sicherungsmutter	2
6-5		2

HINWEIS ZUR GARANTIE IN ÖSTERREICH

Die im italienischen Original an dieser Stelle abgedruckte Herstellergarantie der Garlando S.p.A. gilt nur für Produkte, die in Italien bei einem autorisierten Händler gekauft wurden.

Für in Österreich bei der Bodyfit Handels KG gekaufte Produkte gilt die gesetzliche Gewährleistung. Ob und in welchem Umfang zusätzlich eine Herstellergarantie besteht, steht in Ihrem Angebot bzw. in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Bodyfit Handels KG. Ihre gesetzlichen Rechte werden dadurch nicht eingeschränkt.

Bei Fragen zu Gewährleistung, Garantie und Ersatzteilen wenden Sie sich an: Bodyfit Handels KG, Wiener Straße 190, 4020 Linz, Österreich, info@bodyfit-shop.at, +43 5356 90990.

BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH UND FEHLGEBRAUCH

Das Produkt ist ausschließlich für den Sport bestimmt. Die Benutzung setzt eine ärztliche Bestätigung der körperlichen Eignung voraus.

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

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

Der Hersteller behält sich konstruktive Änderungen am Produkt vor.



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

Befolgen Sie vor der Benutzung genau die Anweisungen des Trainers.

Fragen Sie vor der Benutzung Ihren Arzt.

Brechen Sie das Training bei Schwäche sofort ab.

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

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

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

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

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

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

TCORX
PROFESSIONAL LINE

**Seite kopieren und gut sichtbar
neben dem Gerät aufhängen**

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



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