

TOORX
FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



HSX3000



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: GRLDTOORXHSX3000

Revision: 00

Ausgabe: 12/22

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 AUFSTELLORT DES PRODUKTS.....	S. 8 2.1 AUSPACKEN –	
PACKUNGSGEHALT.....	S. 9 2.2 AUSPACKEN.....	S. 9 2.3
MONTAGE DES PRODUKTS.....	S. 14	
3.0 REGELN FÜR EIN GUTES TRAINING.....	S. 26 3.1 VERWENDUNG DES	
GERÄTS.....	S. 27	
4.0 WARTUNG.....	S. 28	
5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....	S. 29	
6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....	S. 29 6.1	
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	S. 30 6.2 TEILELISTE.....	S. 31
7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....	S. 32	

- Lesen Sie vor Montage und Gebrauch diese Bedienungsanleitung und eventuell beiliegende weitere Anleitungen sorgfältig durch.
- Das Gerät im häuslichen Bereich oder in gewerblichen Einrichtungen mit gemischter, nicht durchgehender Nutzung („Light Commercial“) verwenden, z. B. private Clubs, Hotels, Wellnesseinrichtungen. Allen Personen, die das Gerät benutzen dürfen, müssen die Anweisungen zur richtigen Benutzung und die Warnhinweise erklärt werden.
- 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.
- Das Gerät darf nur von Personen über 16 Jahren in guter körperlicher Verfassung benutzt werden. Es darf immer nur eine Person gleichzeitig trainieren.
- Tragen Sie stets geeignete Sportkleidung, die die Bewegungen nicht behindert.
- 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.
- Das Gerät hat bewegliche Teile; achten Sie genau darauf, sich selbst und anderen nicht die Finger einzuklemmen.
- Installieren Sie das Gerät NICHT in medizinischen Einrichtungen oder Fitnessstudios; es ist nicht für intensiven professionellen Einsatz oder für medizinische Rehabilitation 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 von mehr als einer Person gleichzeitig benutzen; während des Trainings dürfen sich andere Personen nicht nähern, um Kontakt mit beweglichen Teilen zu vermeiden. • Das Gerät NIE benutzen, wenn es beschädigt ist, Teile demontiert oder Schrauben nicht festgezogen sind. Für Reparaturen oder Ersatzteile wenden Sie sich nur an einen autorisierten Kundendienst.
- KEINE Kleidung aus Kunstfaser oder Wollmischgewebe tragen, die das Schwitzen beim Training behindert. Ungeeignete Kleidung kann die Bewegung einschränken und hygienische Probleme verursachen.

I.I

RISIKEN BEI DER BENUTZUNG DES PRODUKTS

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



Ist das Gerät im Hack-Squat-Modus konfiguriert, bedienen Sie den Handlauf zum Ent- und Verriegeln des Schlittens vorsichtig, um sich nicht die Finger zwischen beweglichen Teilen einzuklemmen.



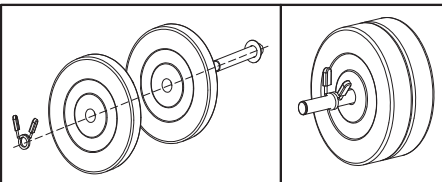
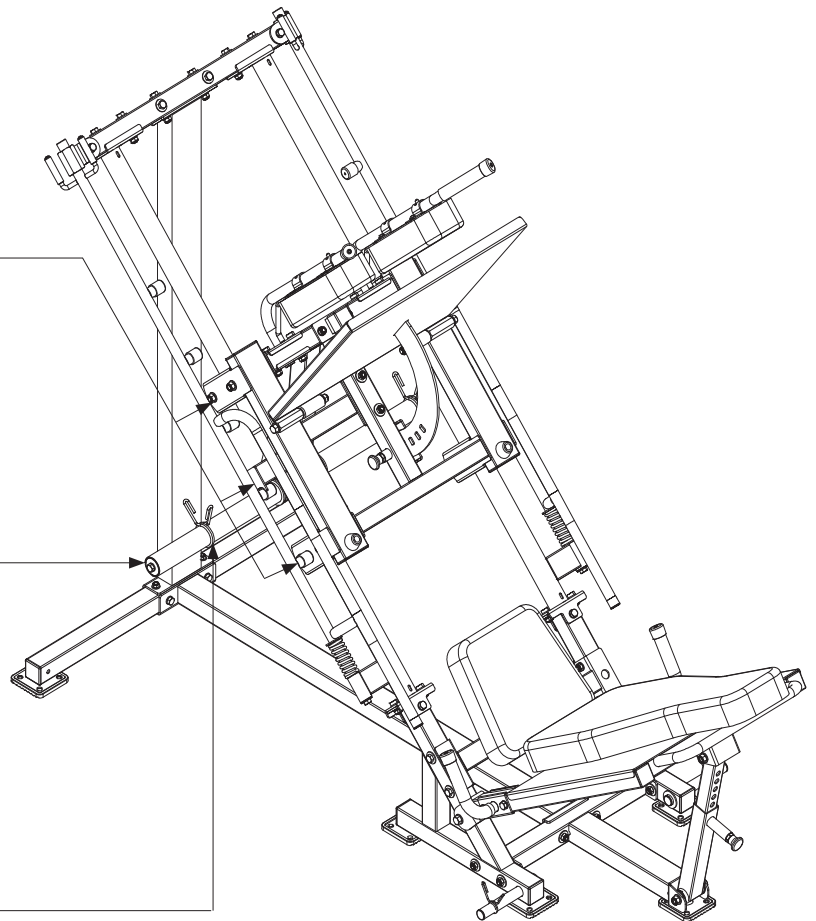
- **Laden Sie links und rechts der Laststange das gleiche Gewicht.**
- **Prüfen Sie, dass die Hantelscheiben stets mit den mitgelieferten Hantelverschlüssen auf den Scheibenaufnahmen gesichert sind.**



Quetschgefahr: der Finger zwischen den Streben des Schlittens und den Arretiermulden des Handlaufs der
Auflage



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



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

Das in dieser Anleitung beschriebene Produkt ist ein Sportgerät für das Training der Oberschenkelmuskulatur (Quadrizeps) und ergonomisch gestaltet. Das Gerät lässt sich für zwei Funktionen konfigurieren: als Leg Press und als Hack Squat.

Das Gerät ist nach EN ISO 20957-1 (2013) in Klasse „S“ konstruiert und zertifiziert, für die gemeinschaftliche gewerbliche Nutzung (Hotels, Wellnessbereiche, Sportvereine, private Clubs usw.); es kann aber auch privat im Wohnbereich verwendet werden, von allen, die ein Gerät nach den Qualitätsstandards eines Profigeräts wünschen. Das beschriebene Gerät ist nicht für medizinische oder therapeutische Zwecke verwendbar. Befolgen Sie unbedingt alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Anleitung. Intensive und lange Belastungen setzen eine gute körperliche Verfassung voraus; beachten Sie daher die nachfolgend aufgeführten Gegenanzeigen. Die Benutzung des Geräts ist in folgenden Fällen untersagt:

• 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.

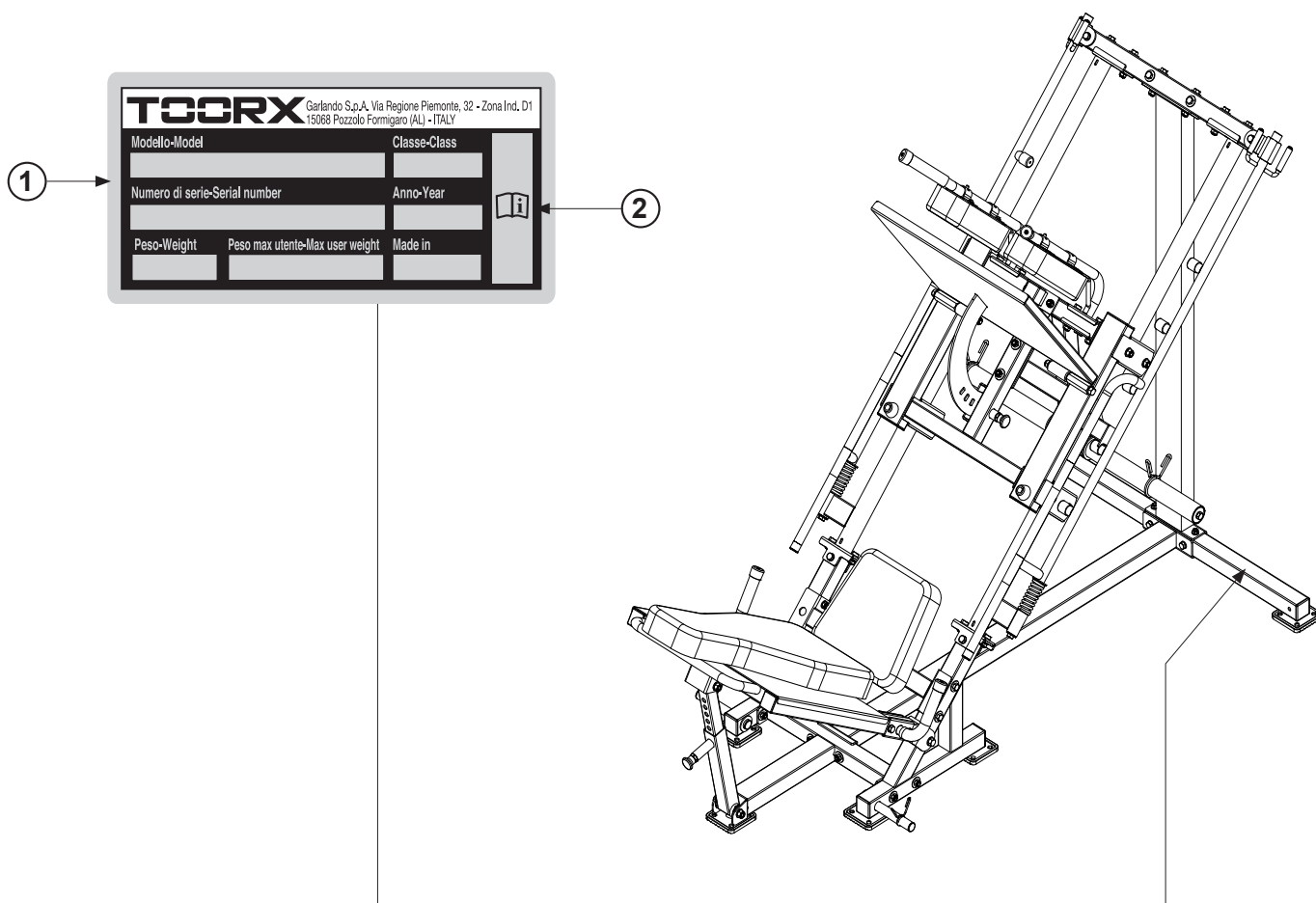
1.3

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.



I.4

TECHNISCHE DATEN

PRODUKTMASSE (LXBXH)	2210 x 1070 x 1775 mm
VERPACKUNGSMASSE (LXBXH)	Die Verpackung besteht aus 4 Packstücken mit folgenden Maßen: A) 1580x480x160 mm - B) 1700x450x110 mm - C) 750x690x220 mm D) 930x670x120 mm
RAHMEN	Stahlrechteckrohr: 50 x 70 x 2.5 mm Stahlrechteckrohr: 50 x 100 x 2.5 mm Stahlrohr mit quadratischem Querschnitt: 50 x 50 x 2.0 mm Stahl-Quadratrohr: 50 x 50 x 2.5 mm Stahlrohr mit Quadratprofil: 50 x 50 x 3.0 mm
RÜCKENPOLSTER	800 X 340 X 190 X 70 mm
SITZPOLSTER	300 X 330 X 260 X 70 mm
SCHULTERPOLSTER	280 X 120 X 70 mm
GEWICHT MIT VERPACKUNG	150 kg
PRODUKTGEWICHT	140 kg
MAX. BELASTUNG RAHMEN	350 kg
DURCHMESSER SCHEIBENAUFNAHME	für Hantelscheiben mit 50 mm Bohrung (Hantelverschlüsse inklusive)
MAX. BENUTZERGEWICHT	150 kg
FUNKTIONEN	2-in-1 (Leg Press, Hack Squat) Trainingsgerät mit zwei Funktionen für das Beintraining. Die Funktion Leg Press oder Hack Squat wird gewählt, indem das Rückenpolster in eine der beiden vorgesehenen Positionen versetzt und die beiden Fußplatten entsprechend eingestellt werden. Die Last besteht aus Hantelscheiben mit 50 mm Innendurchmesser bis maximal 350 kg (Hantelscheiben nicht im Lieferumfang). Die Scheiben müssen mit den mitgelieferten Verschlüssen gesichert werden.
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.

- Verankern Sie die Gerätekomponenten über die Durchgangsbohrungen in den Platten der Fußtraversen fachgerecht am Boden; so werden Schwingungen und unerwartete Bewegungen des Geräts vermieden.

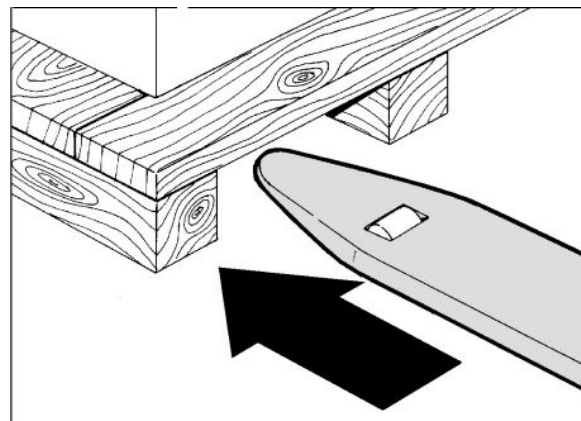
- Bei Nutzung im häuslichen Bereich muss das Produkt in einem abschließbaren Raum stehen, damit es für Kinder nicht zugänglich ist.

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 vier Kartons, die mit Heftklammern und Umreifungsbändern verschlossen sind. Beim Abstellen der Kartons den Hinweis „Oben“ (Pfeil auf dem Karton) beachten. Zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durchschneiden und eventuelle Heftklammern mit einer Zange entfernen.



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



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

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

Verpackungsmaterialien und ihre Entsorgung:



Wellpappe (Außenverpackung) – Altpapier



Styropor (Schutzverpackung) – Kunststoff



Kunststoffbeutel (Kleinteile und Zubehör) – Kunststoff

- Tiefziehblister – Restmüll.

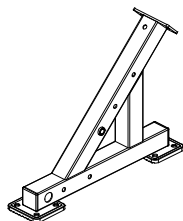
Prüfen Sie, nachdem Sie alle Montageteile aus dem Karton genommen haben, ob der Rahmen beim Transport beschädigt wurde und alle Montageteile vollständig und unbeschädigt sind.



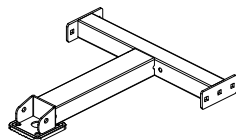
Da kleine Teile enthalten sind, halten Sie Kinder während der Montage vom Arbeitsbereich fern.

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

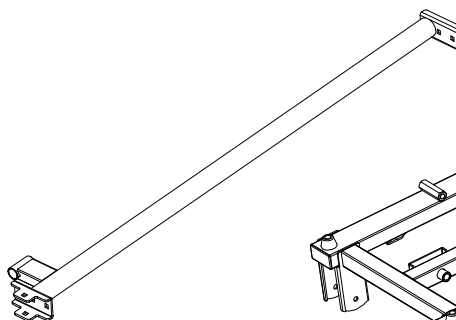
MONTAGETEILE 1



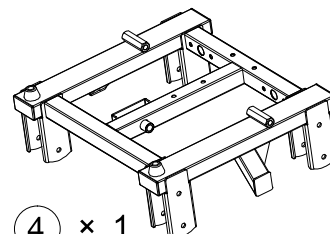
① × 2



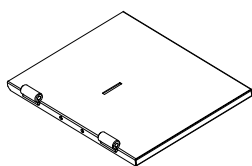
② × 1



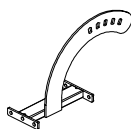
③ × 2



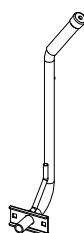
④ × 1



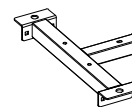
⑤ × 1



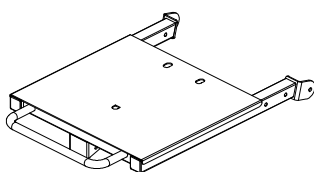
⑥ × 1



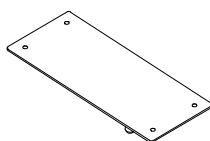
⑦ × 1



⑧ × 1



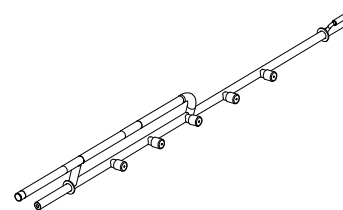
⑨ × 1



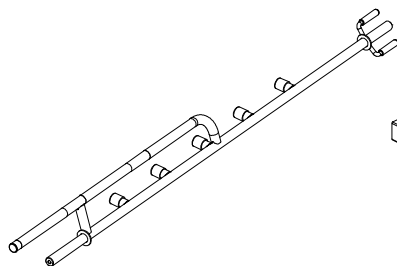
⑩ × 1



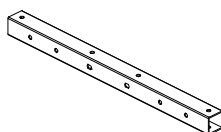
⑪ × 1



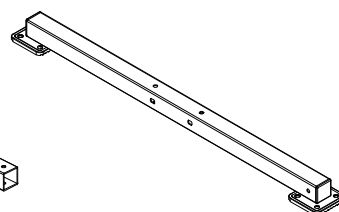
⑫ × 1



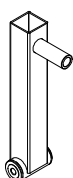
⑬ × 1



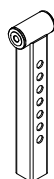
⑭ × 1



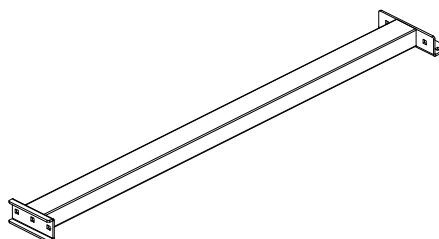
⑮ × 1



⑰ × 1



⑱ × 1

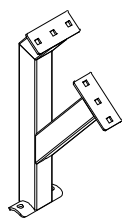


⑲ × 1

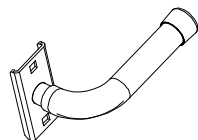


⑰ × 1

MONTAGETEILE 2



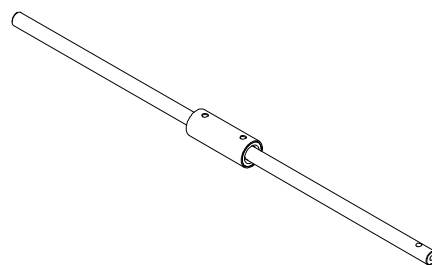
②① × 1



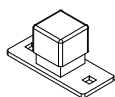
②② × 2



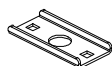
②③ × 2



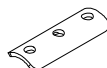
②④ × 1



②⑤ × 1



②⑥ × 4



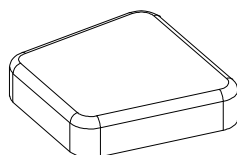
②⑦ × 1



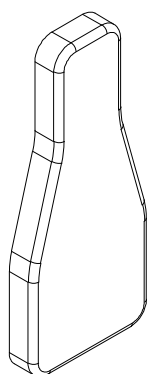
②⑧ × 2



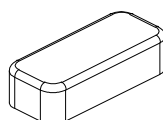
②⑨ × 4



③① × 1



③② × 1



③③ × 2



③④ × 8



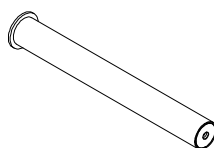
③⑤ × 2



③⑥ × 2



③⑦ × 2

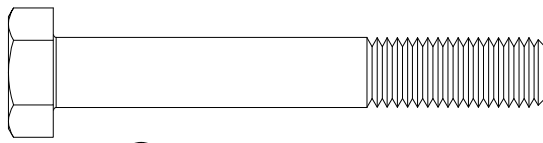


④② × 2

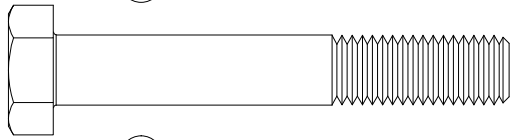


⑥⑨ × 2

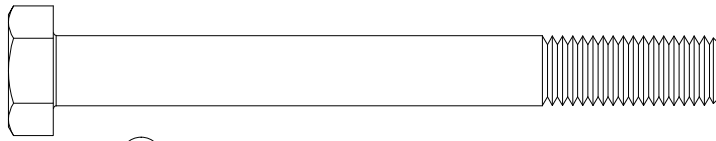
MONTAGEMATERIAL 1



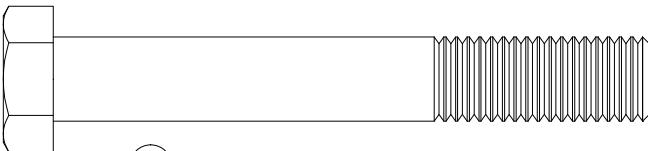
⑤0 ×24



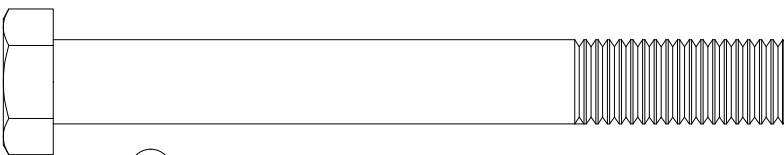
⑤1 ×8



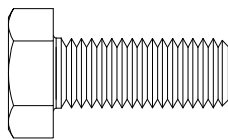
⑤2 ×2



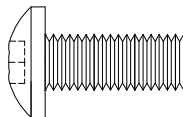
⑤3 ×2



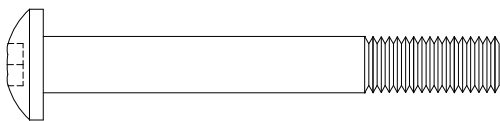
⑤5 ×8



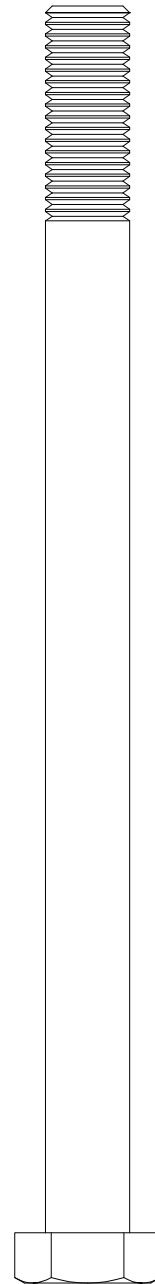
⑤6 ×8



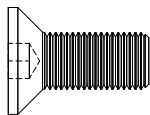
⑤7 ×8



⑤8 ×3



⑤4 ×2



⑤9 ×4

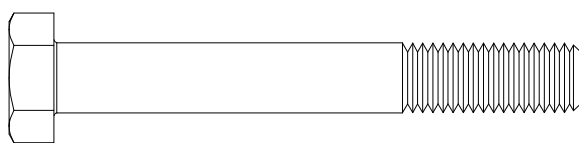


⑥0 ×2

mm



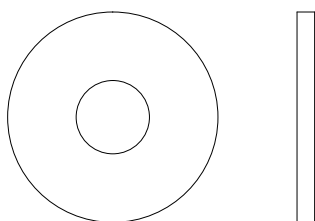
MONTAGEMATERIAL 2



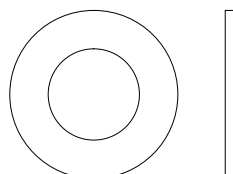
⑥1 ×10



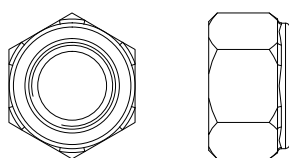
⑥2 ×1



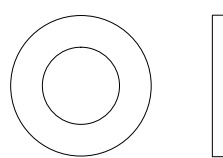
⑥3 ×22



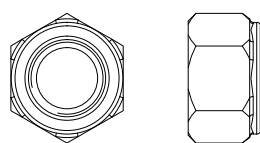
⑥6 ×24



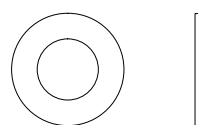
⑥4 ×12



⑥7 ×78



⑥5 ×48



⑥8 ×11



5#×1

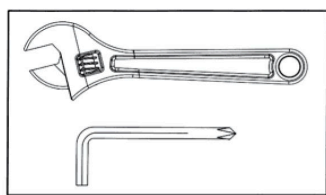


2.2

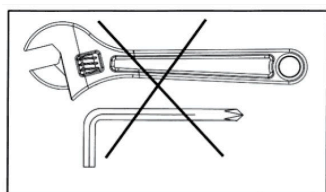
MONTAGE DES PRODUKTS

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

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



Schrauben, Bolzen und Muttern fest anziehen.



Schrauben, Bolzen und Muttern nur von Hand eindrehen, nicht festziehen.



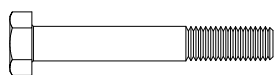
Transport und Montage der Bauteile müssen von zwei bis drei Personen durchgeführt werden – zum Halten und Befestigen der senkrechten Teile sowie zum Anheben und Bewegen der Teile.



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

SCHRITT 1

50



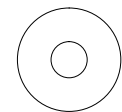
×6 M10× 70mm

67



×6 $\Phi 20 \times \Phi 10.5$

63

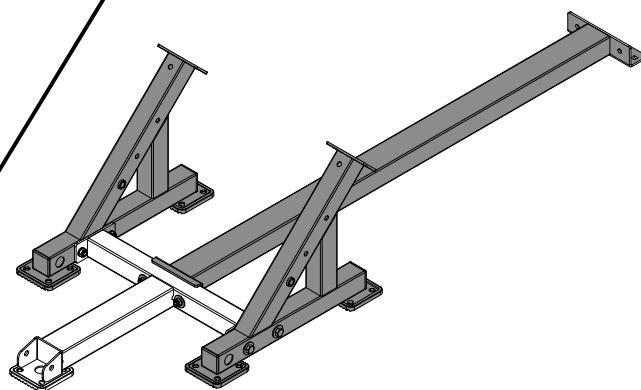
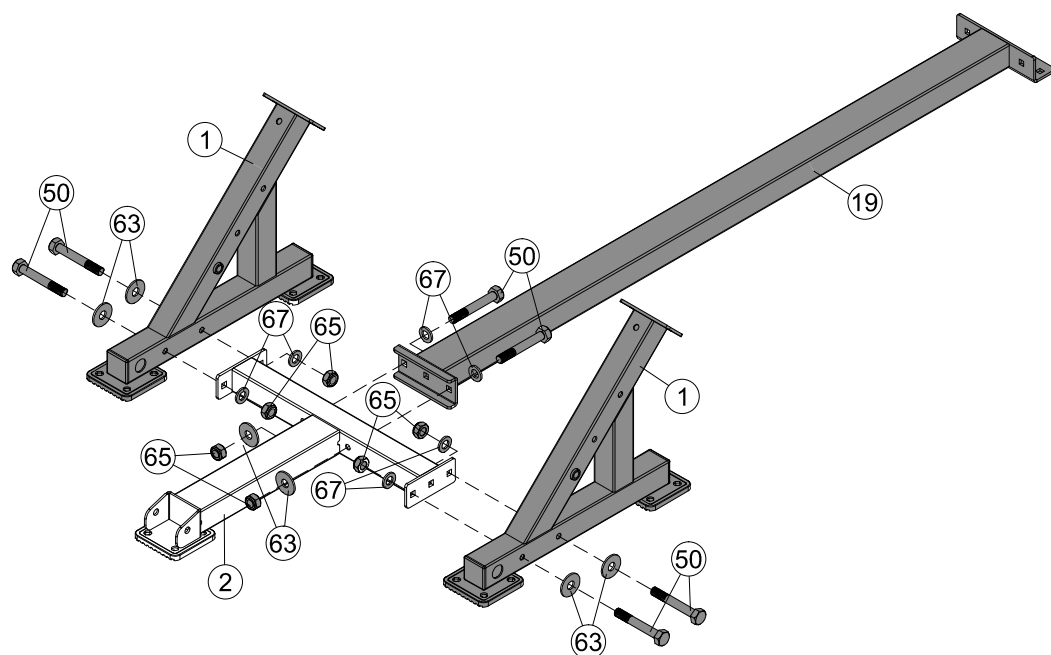
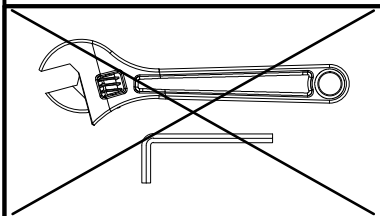


×6 $\Phi 30 \times \Phi 10.5$

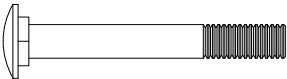
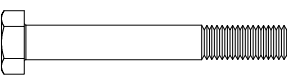
65

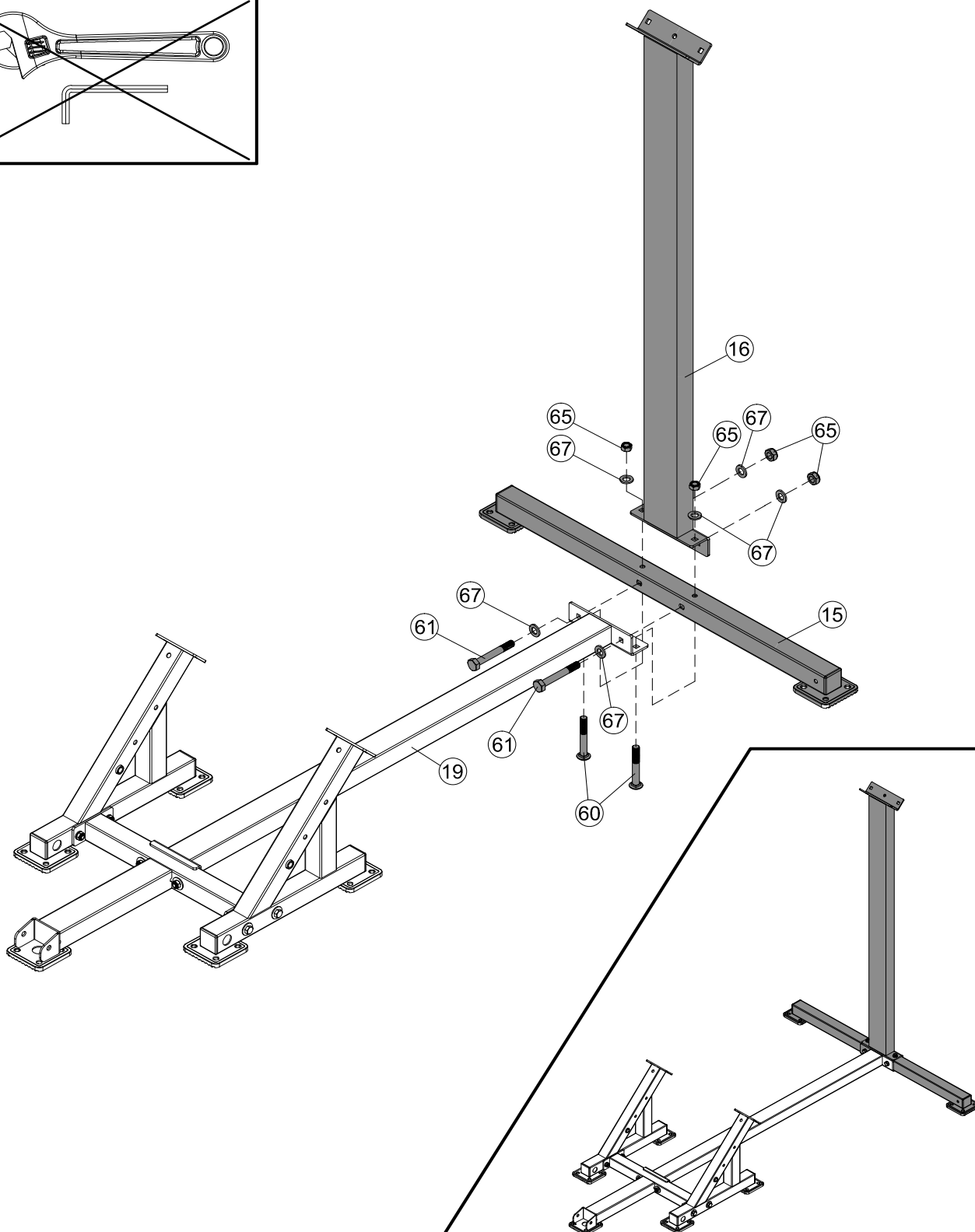
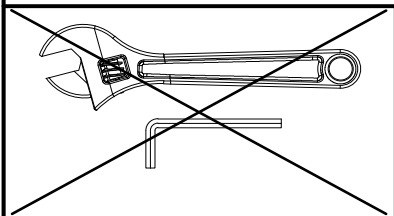


×6 M10

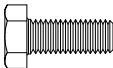


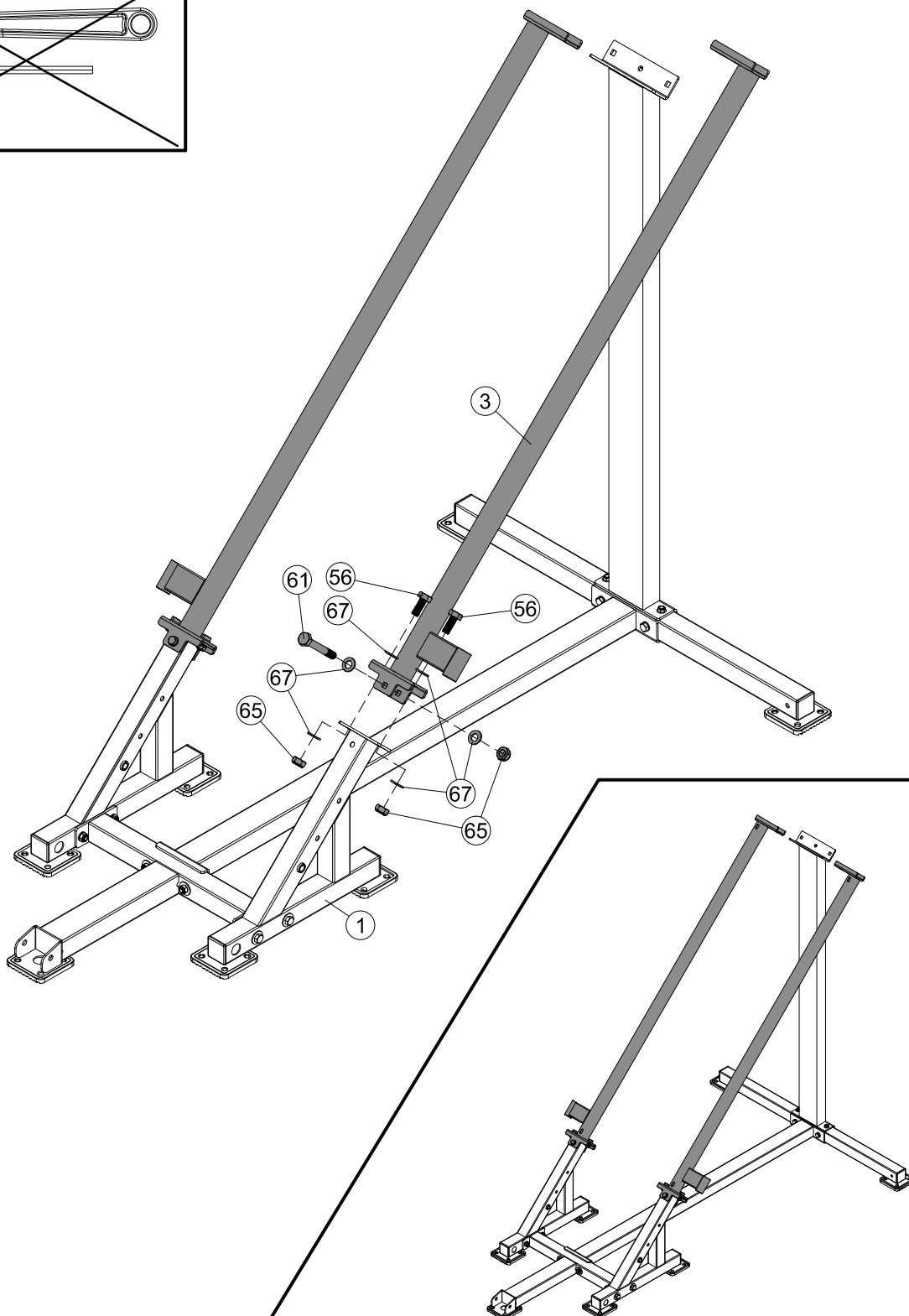
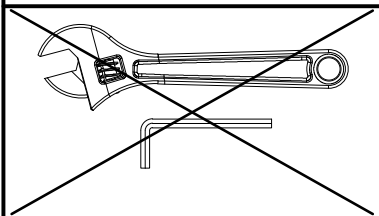
SCHRITT 2

60		×2	M10× 75mm	67		×	6	Φ20×Φ10.5
61		×2	M10× 75mm	65		×	4	M10

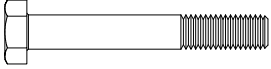
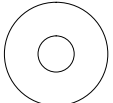


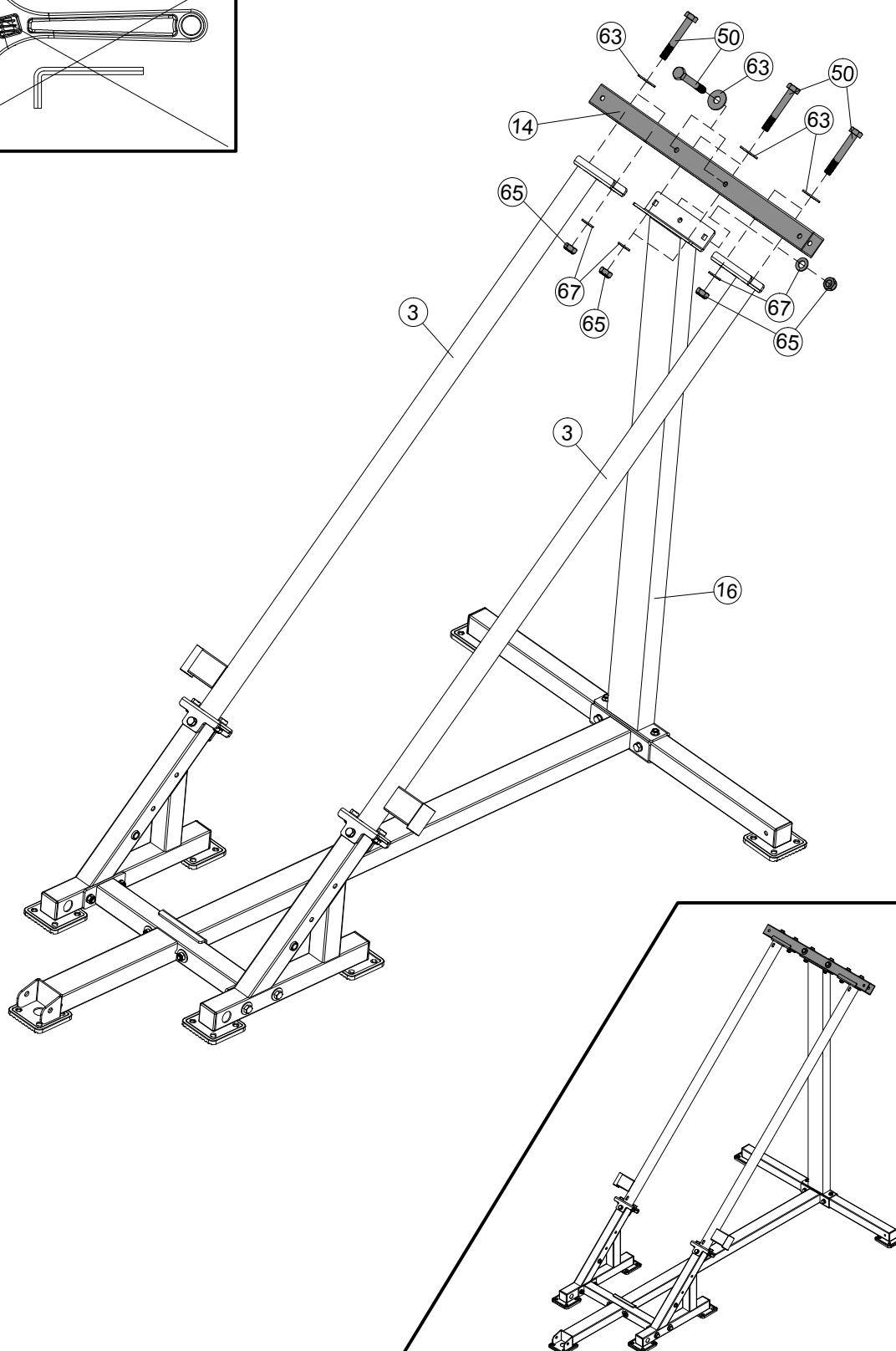
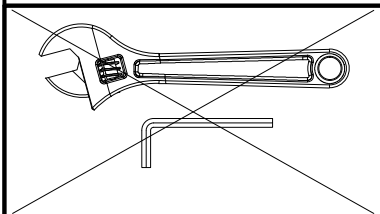
SCHRITT 3

- | | | | | | | | | |
|----|---|----|-----------|----|---|---|-----|-----------|
| ⑤⑥ |  | ×4 | M10× 25mm | ⑥⑦ |  |  | ×12 | Φ20×Φ10.5 |
| ⑥① |  | ×2 | M10× 75mm | ⑥⑤ |  |  | ×6 | M10 |

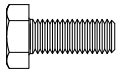
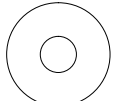
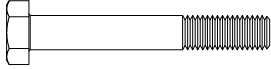


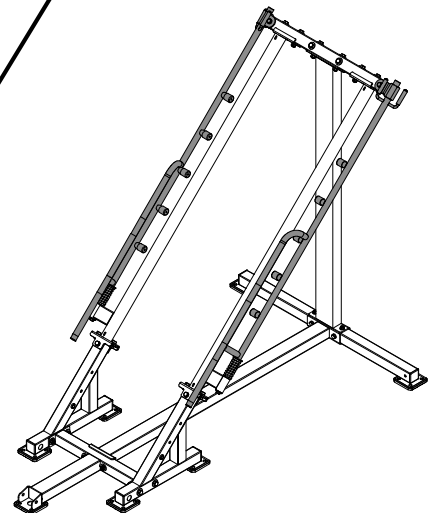
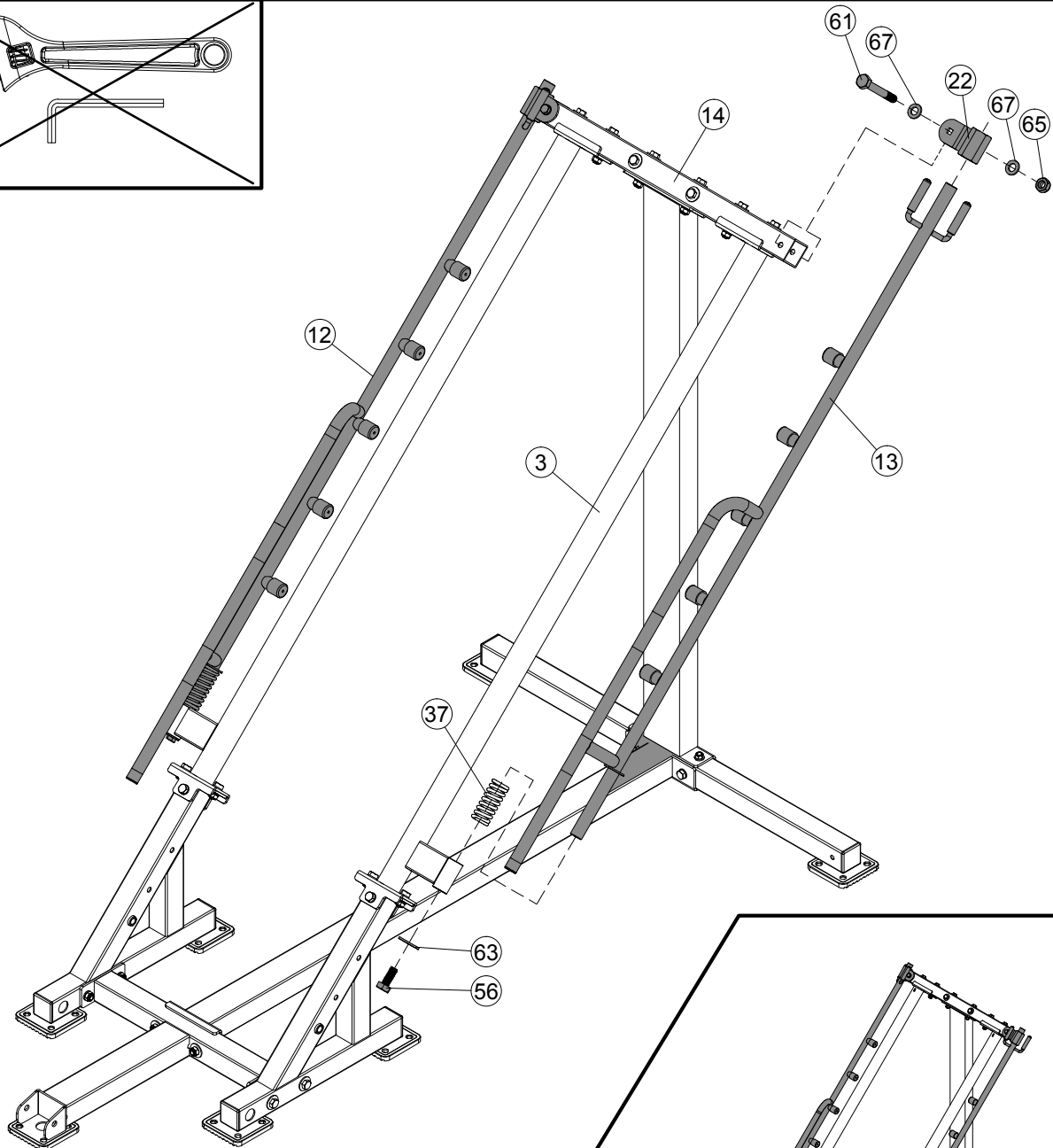
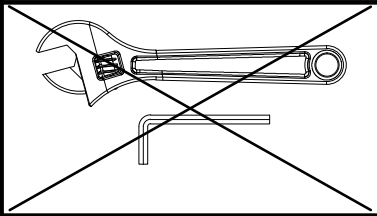
SCHRITT 4

50		×8	M10× 70mm	67		×6	Φ20×Φ10.5
63		×8	Φ30×Φ10.5	65		×6	M10

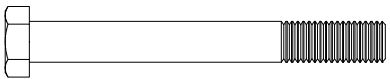


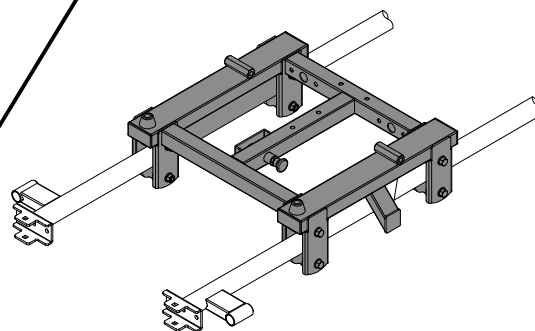
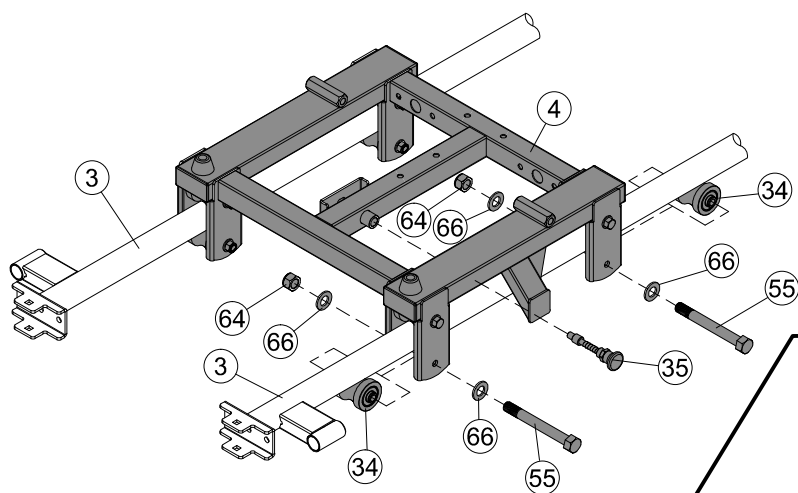
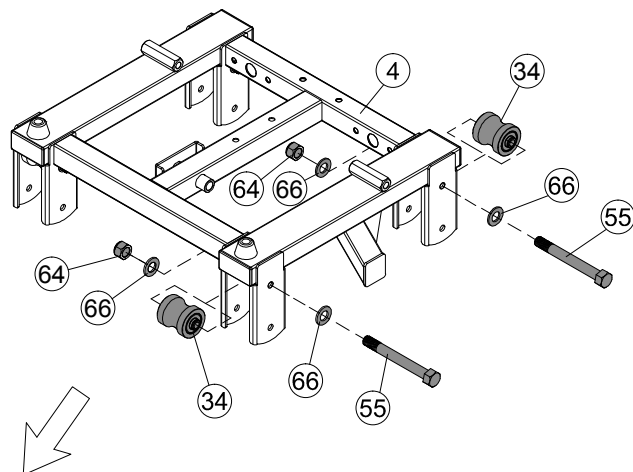
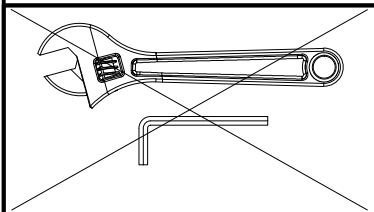
SCHRITT 5

- ⑤⑥  ×2 M10× 25mm ⑥③  ×2 Φ30×Φ10.5 ⑥⑤   ×2 M10
 ⑥①  ×2 M10× 75mm ⑥⑦  ×4 Φ20×Φ10.5

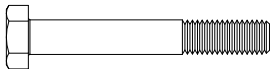
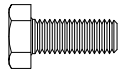
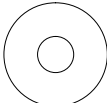
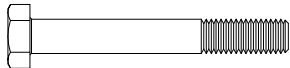


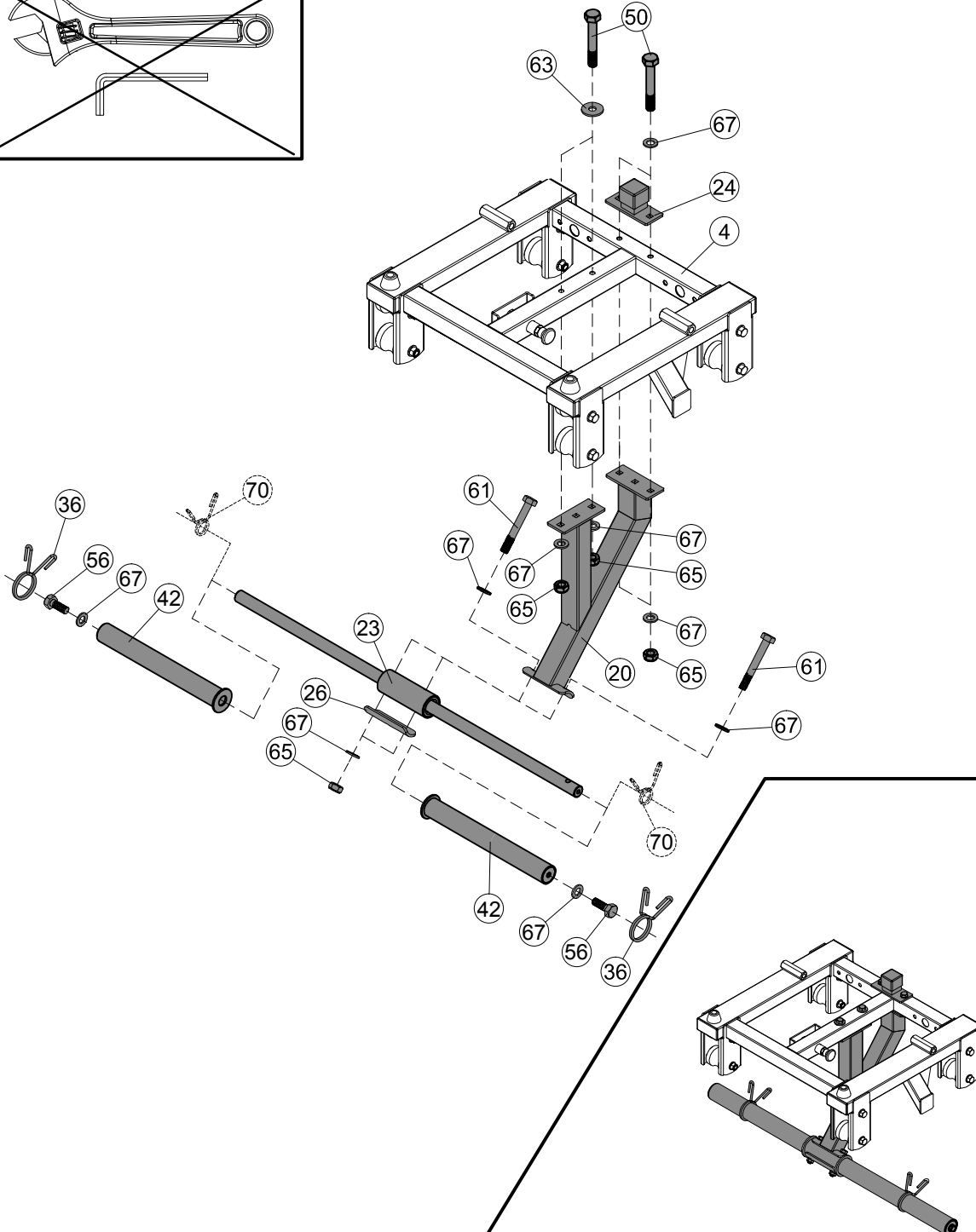
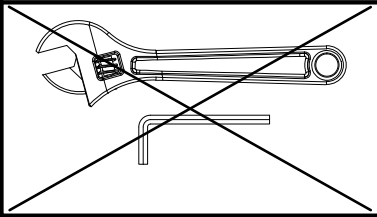
SCHRITT 6

- 55  ×8 M12× 105mm
 66  ×16 $\Phi 24 \times \Phi 13$
- 64   ×8 M12

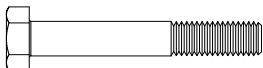


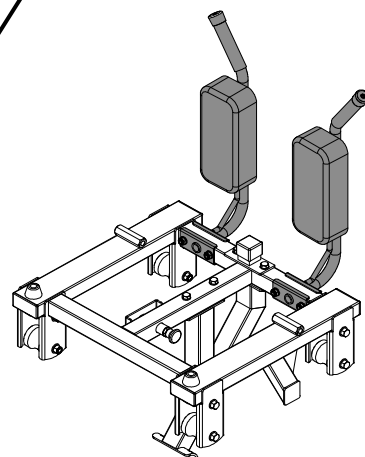
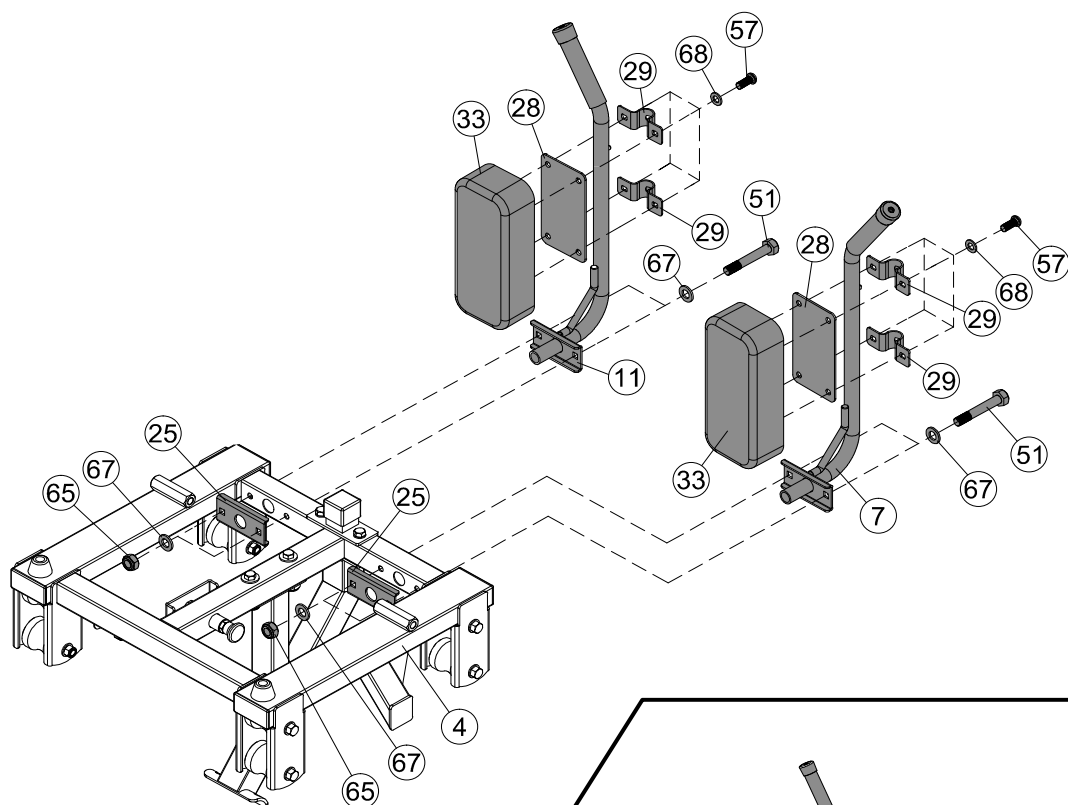
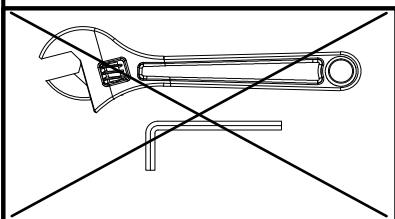
SCHRITT 7

- | | | | | | |
|------|---|--------------|------|--|---------------|
| (50) |  | ×4 M10× 70mm | (65) |  | ×6 M10 |
| (56) |  | ×2 M10× 25mm | (63) |  | ×2 Φ30×Φ10.5 |
| (61) |  | ×2 M10× 75mm | (67) |  | ×12 Φ20×Φ10.5 |

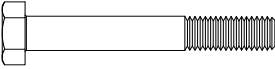


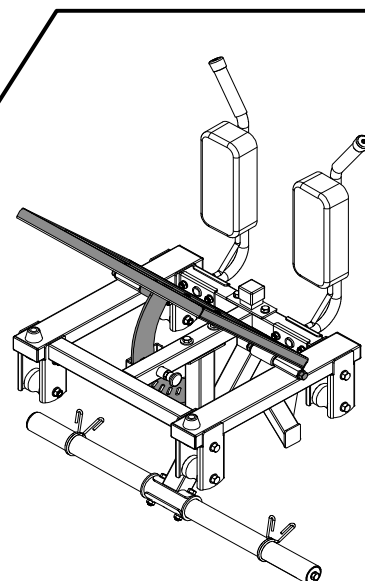
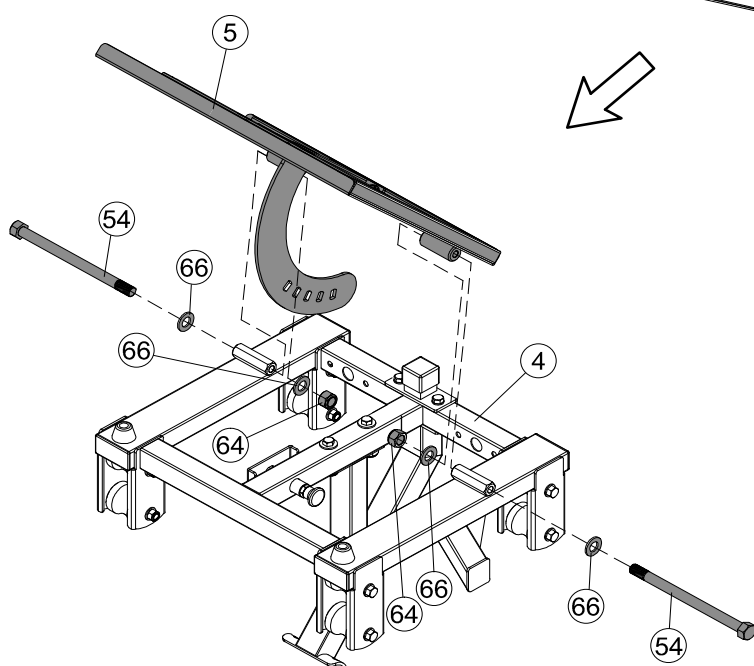
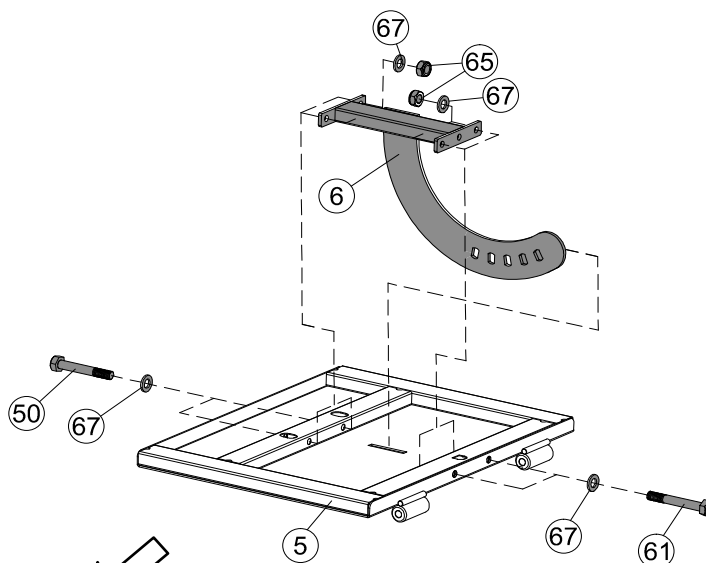
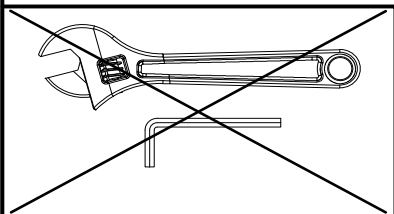
SCHRITT 8

- | | | | | | | | | |
|----|---|----|-----------|----|---|---|----|-----------|
| 51 |  | ×4 | M10× 65mm | 65 |  |  | ×4 | M10 |
| 57 |  | ×8 | M8× 20mm | 67 |  |  | ×8 | Φ20×Φ10.5 |
| 68 |  | ×8 | Φ16×Φ8.4 | | | | | |

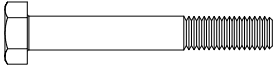
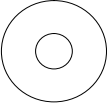
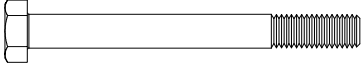
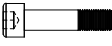
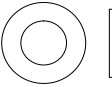


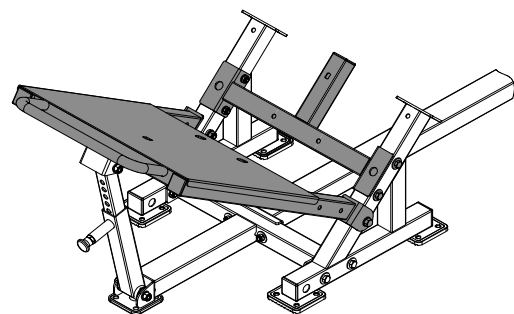
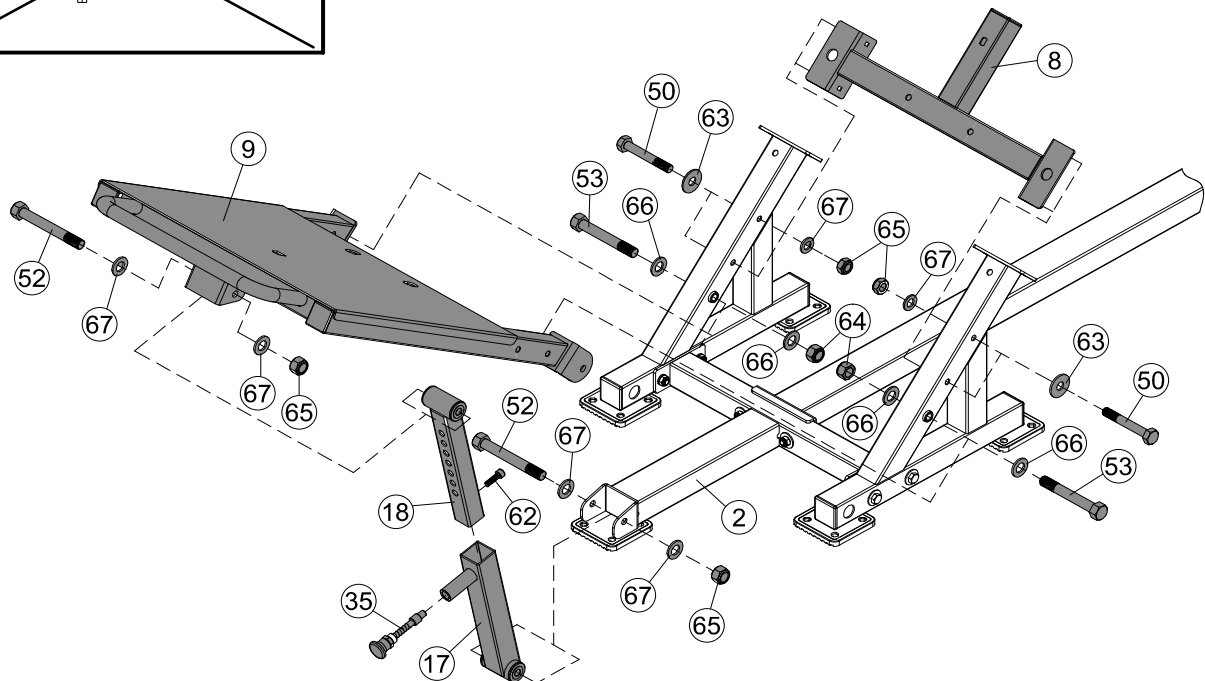
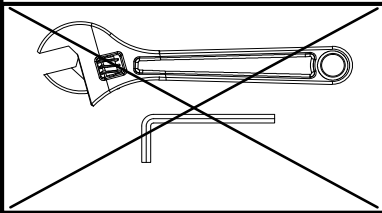
SCHRITT 9

- (50)  ×2 M10× 70mm
 (64)   ×2 M12
 (65)   ×4 M10
 (54)  ×2 M12× 175mm
 (66)  ×4 Φ24×Φ13
 (61)  ×2 M10× 75mm
 (67)  ×8 Φ20×Φ10.5

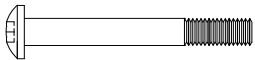


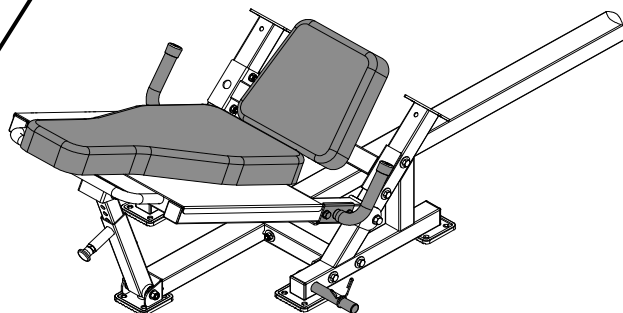
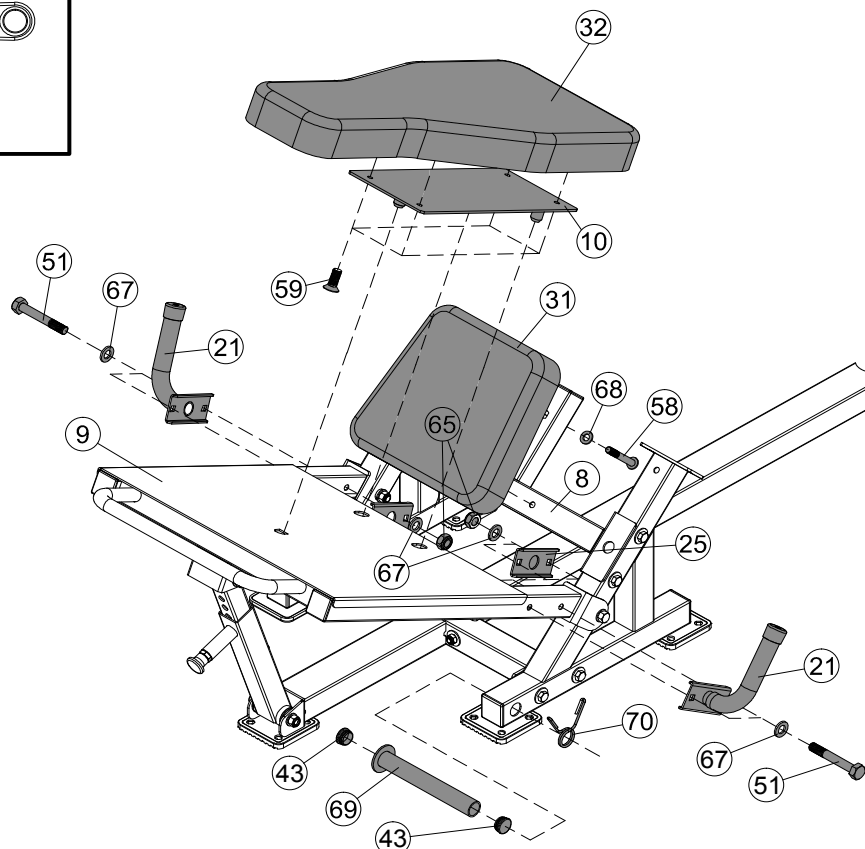
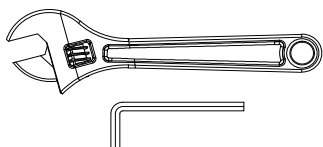
SCHRITT 10

- | | | | | | | |
|----|---|--------------|----|---|----|-----------|
| ⑤① |  | ×4 M10× 70mm | ⑥③ |  | ×4 | Φ30×Φ10.5 |
| ⑤② |  | ×2 M10× 95mm | ⑥④ |  | ×2 | M12 |
| ⑤③ |  | ×2 M12× 85mm | ⑥⑤ |  | ×6 | M10 |
| ⑥② |  | ×1 M6× 25mm | ⑥⑥ |  | ×4 | Φ24×Φ13 |
| | | | ⑥⑦ |  | ×8 | Φ20×Φ10.5 |



SCHRITT 11

- | | | | | | | | |
|------|---|----|-----------|------|--|----|-----------|
| (51) |  | ×4 | M10× 65mm | (65) |  | ×4 | M10 |
| (58) |  | ×3 | M8× 65mm | (67) |  | ×8 | Φ20×Φ10.5 |
| (59) |  | ×4 | M8× 20mm | (68) |  | ×3 | Φ16×Φ8.4 |



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.

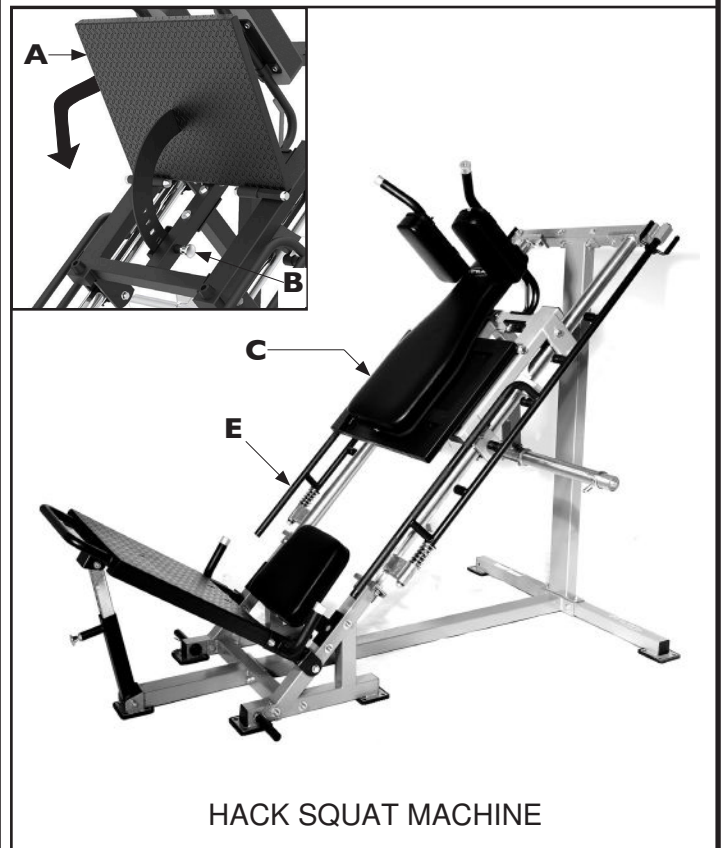
. Trainieren Sie, ohne zu übertreiben und ohne Ihre körperliche Verfassung zu überschreiten.

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

3.1

VERWENDUNG DES GERÄTS

Verwendung als Hack Squat: Für die Verwendung als Hack Squat muss die bewegliche Platte A des Schlittens abgesenkt sein; falls nicht, mit einer Hand den Rastknopf B ziehen, mit der anderen die Platte nach unten führen und dann den Rastknopf loslassen. Das Rückenpolster in Position bringen, indem Sie die drei Bolzen hinter dem Polster in die Bohrungen C der beweglichen Platte des Schlittens stecken. Für die Übung mit leicht gespreizten Beinen auf die Fußplatte stellen, die Schultern an die oberen Polster legen und den Rücken fest an das Rückenpolster anlegen, damit er sich während der Übung nicht krümmt. In Position den Handlauf E nach unten drücken und den Griff drehen, um den Schlitten zu entriegeln; den Schlitten dann langsam und kontrolliert absenken und wieder anheben. Beim Absenken einatmen, beim Hochdrücken ausatmen. Nach Abschluss der vorgesehenen Wiederholungen die Beine vollständig strecken, den Griff des Handlaufs nach unten drücken und drehen und die Last leicht absenken, bis die Stützen des Schlittens auf den Arretierungen aufliegen.



Verwendung als Leg Press:

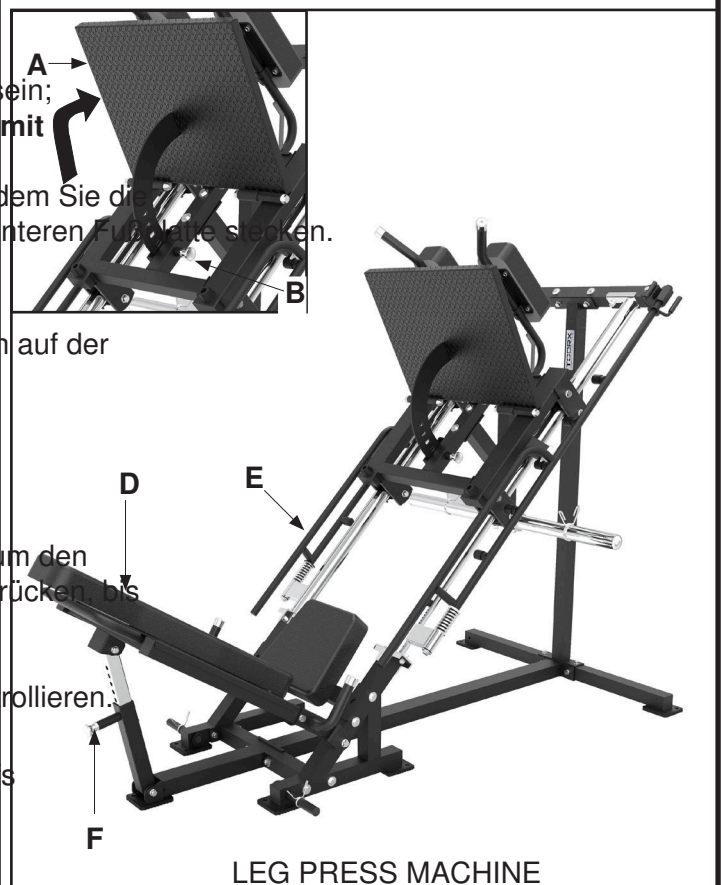
Für die Verwendung als Leg Press muss die bewegliche Platte A des Schlittens hochgeklappt sein; falls nicht, den Rastknopf **B mit einer Hand ziehen, mit** der anderen die Platte nach oben führen, dann den Rastknopf loslassen. Das Rückenpolster in Position D bringen, indem Sie die drei Bolzen hinter dem Polster in die Bohrungen der unteren Fußplatte stecken.

Für die Übung auf den Sitz setzen, den Rücken fest an das Rückenpolster anlegen, damit er sich während der Übung nicht krümmt, die Fußsohlen flach auf der beweglichen Platte.

Den Rastknopf **F ziehen und das Rückenpolster** auf 90° zum Sitz einstellen, dann den Rastknopf loslassen.

In der richtigen Position den Handlauf E nach unten ziehen und den Griff drehen, um den Schlitten zu entriegeln: mit den Beinen das Gewicht drücken, bis die Beine gestreckt sind; sehr wichtig: das Gelenk nicht überstrecken. Langsam in die Ausgangsposition zurückkehren, Rückbewegung kontrollieren.

Nach Abschluss der vorgesehenen Wiederholungen die Beine vollständig strecken, den Griff des Handlaufs nach unten drücken und drehen, die Last leicht absenken, bis die Stützen des Schlittens auf den Arretierungen aufliegen.



4.0

MANUTENZIONE



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

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

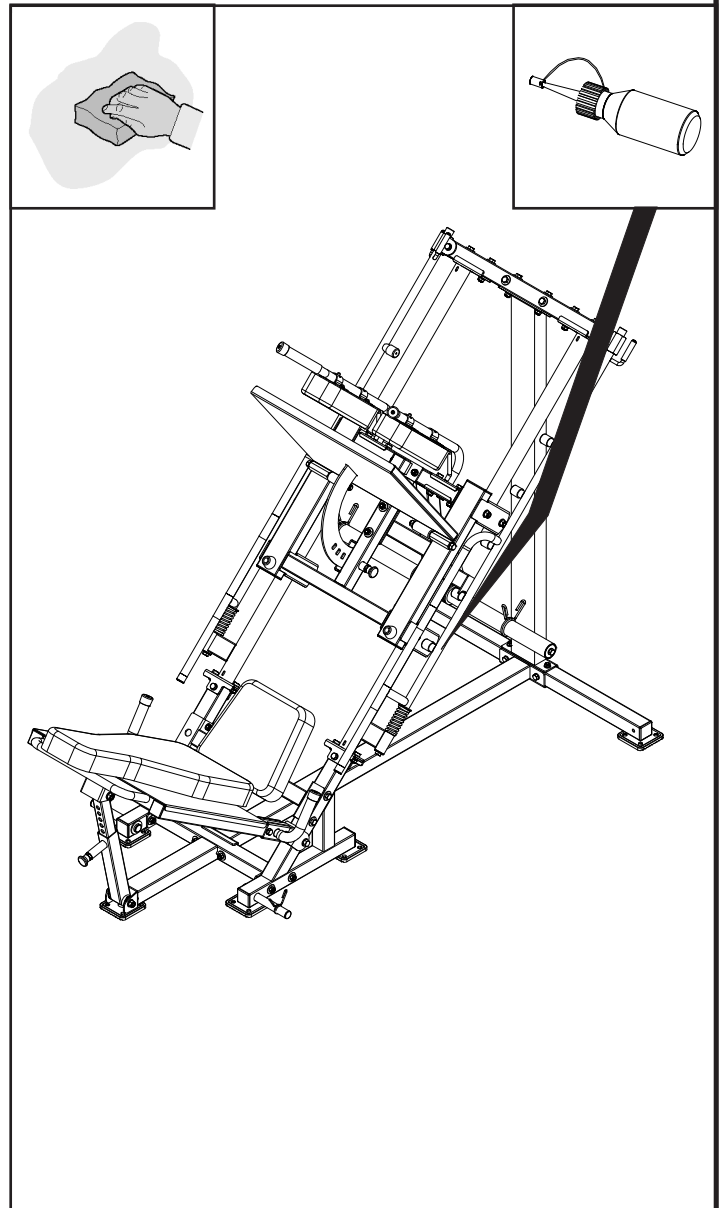
Wöchentlich: • Reinigen Sie die lackierten Teile des Rahmens sorgfältig mit einem feuchten Tuch und milder Seife.

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

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

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

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



5.0**AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG**

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

Garlando S.p.A. 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**

Beziehen Sie sich bei der Bestellung von Ersatzteilen auf die Zeichnungen in Kapitel 2.1 (Auspacken – Inhalt der Verpackung) und auf die Ersatzteilliste auf der folgenden Seite.

Die Ersatzteilbestellung muss folgende Angaben enthalten: 1. Marke und Modell des Produkts – siehe Typenschild 2. Bezeichnung des zu ersetzenden Teils – siehe Ersatzteilliste 3. Positionsnummer des Teils – siehe Explosionszeichnung 4. 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.

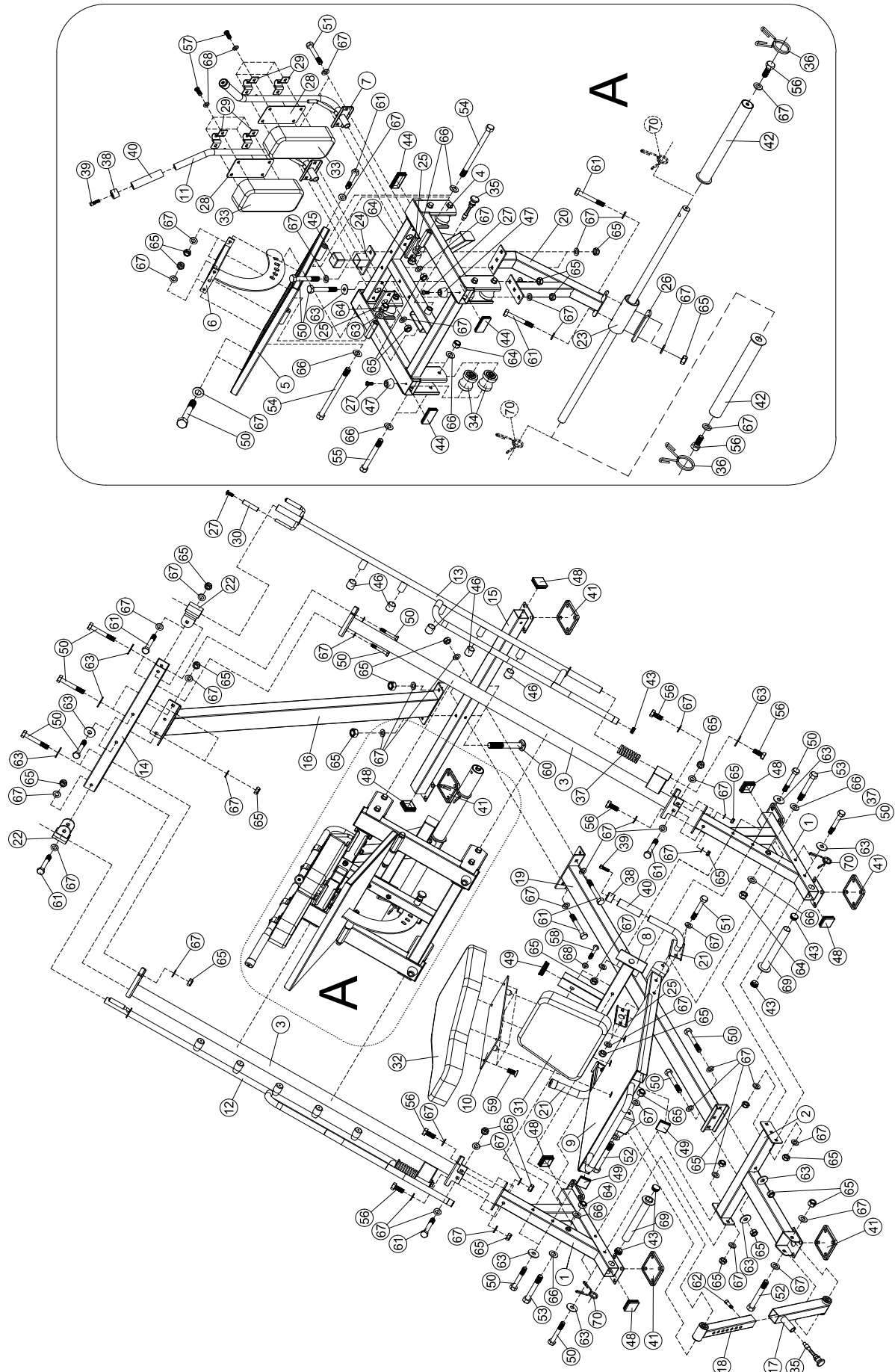
Ersatzteile sind schriftlich per Fax oder E-Mail an folgende Adresse anzufordern:

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
1	Seitliche Stützstrebe Vordere Stützstrebe	2	55	Bolzen M12×105 mm	8
2	Tragbalken Rahmen Gleitschlitten	1	56	Bolzen M10×25 mm	8
3	Trägerplatte Rückenpolster Verstellbügel	2	57	Bolzen M8×20 mm	8
4	Fußplatte Leg Press Griff links für Hack	1	58	Bolzen M8×65 mm	3
5	Squat Sitzrahmen Fußplatte Hack Squat /	1	59	Schraube M8×20 mm	4
6	Rückenlehne Leg Press	1	60	Senkbolzen M10×75 mm	2
7	Befestigungsplatte Rückenpolster Griff	1	61	Bolzen M10×75 mm	10
8	rechts für Hack Squat Handlauf links zum	1	62	Bolzen M6×25 mm	1
9	Ver-/Entriegeln des Schlittens Handlauf	1	63	Unterlegscheibe Ø30×Ø10.5 mm	22
10	rechts zum Ver-/Entriegeln des Schlittens	1	64	Sicherungsmutter M12	12
11	Obere Traverse Hintere Stützstrebe	1	65	Sicherungsmutter M10	48
12	Stützständer Fußplattenhalter, festes Rohr	1	66	Flache Unterlegscheibe Ø12 mm	24
13	Fußplattenhalter, verstellbares Rohr	1	67	Flache Unterlegscheibe Ø10 mm	78
14	Mittlere Stützstrebe Verbindung	1	68	Flache Unterlegscheibe Ø8 mm	11
15	Schlittenrahmen mit Gewichtsstange Griff	1	69	Versetzbarer Scheibenbolzen Ø25 mm	2
16	für Leg Press Winkelbügel	1	70	Scheibenverschluss Ø25 mm	4
17	Gewichtsstange für Scheiben mit Bohrung	1	71	Innensechskantschlüssel M5	1
18	Ø25 mm Endanschlag Gerader Bügel	1			
19	110××13×Ø26× Gebogener Bügel	1			
20	120×R25×5 Schraube M6×16 mm Bügel	1			
21	185×100×3 Klemmbügel 100××29×.5	2			
22	Gummipuffer Ø16×Ø10×67 Sitzpolster	2			
23	Rückenpolster Schulterpolster Laufrolle	1			
24	Schlitten 35 Bolzen mit Haltefeder	1			
25	Scheibenverschluss Ø49 mm Feder	4			
26	Runde Endkappe Griffe Bolzen M6×15	1			
27	mm Griffbezug Gummipolster für Standfüße	6			
28	Adapterhülse für Scheiben mit Bohrung	2			
29	Ø50 mm Runder Stopfen Ø25 mm	4			
30	Rechteckiger Stopfen 80×40 mm	4			
31	Quadratische Gummikappe 38×38 mm 46	1			
32	Kunststoffring Stützsäule Schlitten	1			
33	Konischer Gummipuffer Quadratischer	2			
34	Stopfen 50×50 mm Quadratischer Stopfen	8			
35	45×45 mm 3 Bolzen M10×70 mm Bolzen	2			
36	M10×65 mm Bolzen M10×95 mm Bolzen	2			
37	M12×85 mm Bolzen M12×175 mm 2	2			
38		4			
39		4			
40		4			
41		7			
42		2			
43		6			
44		4			
45		1			
46		10			
47		2			
48		6			
49		3			
50		24			
51		8			
52		2			
53		2			
54		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