

**TCORX**  
FITNESS IN MOTION

# BEDIENUNGSANLEITUNG



**MSX300**



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: GRLDTOORXMSX300

Revision: 00

Ausgabe: 01/23



## INHALTSVERZEICHNIS

|                                                                                  |          |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>1.0 SICHERHEITSHINWEISE.....S.</b>                                            | <b>5</b> |
| <b>1.1 RISIKEN BEI DER VERWENDUNG DES PRODUKTS.....S.</b>                        | <b>6</b> |
| <b>1.2 BESTIMMUNGSGEMÄSSE VERWENDUNG UND GEGENANZEIGEN – KONVENTIONEN.....S.</b> | <b>7</b> |
| <b>1.3 AUFKLEBER AM PRODUKT.....S.</b>                                           | <b>8</b> |
| <b>1.4 TECHNISCHE DATEN.....S.</b>                                               | <b>9</b> |
| <br>                                                                             |          |
| <b>2.0 AUFSTELLORT DES PRODUKTS.....S. 10</b>                                    |          |
| <b>2.1 AUSPACKEN – PACKUNGSGEHALT.....S. 11</b>                                  |          |
| <b>2.2 MONTAGE DES PRODUKTS.....S. 12</b>                                        |          |
| • MONTAGEMATERIAL.....S. 13                                                      |          |
| • MONTAGETEILE 1.....S. 14                                                       |          |
| • MONTAGETEILE 2.....S. 15                                                       |          |
| • MONTAGETEILE 3.....S. 16                                                       |          |
| <b>2.3 GESAMTLISTE DER BAUTEILE.....S. 17</b>                                    |          |
| • SCHRITT 1 – MONTAGE TRAGRAHMEN UND FÜHRUNGEN.....S. 18                         |          |
| • SCHRITT 2 – MONTAGE HINTERER STÄNDER.....S. 20                                 |          |
| • SCHRITT 3 – MONTAGE GEWICHTSBLOCK UND UNTERE TRAVERSE.....S. 22                |          |
| • SCHRITT 4 – MONTAGE OBERE TRAVERSE.....S. 24                                   |          |
| • SCHRITT 5 – MONTAGE CHEST PRESS.....S. 26                                      |          |
| • SCHRITT 6 – MONTAGE SCHWENKARME.....S. 28                                      |          |
| • SCHRITT 7 – MONTAGE SITZ UND LEG EXTENSION.....S. 30                           |          |
| • SCHRITT 8 – MONTAGE SEIL OBERER ZUG.....S. 32                                  |          |
| • SCHRITT 9 – MONTAGE SEIL MITTLERER ZUG.....S. 34                               |          |
| • SCHRITT 10 – MONTAGE SEIL SCHWENKARME.....S. 36                                |          |
| • SCHRITT 11 – MONTAGE SEIL UNTERER ZUG.....S. 38                                |          |
| • SCHRITT 12 – MONTAGE ZUBEHÖR.....S. 40                                         |          |
| • SCHRITT 13 – MONTAGE SCHUTZVERKLEIDUNGEN.....S. 42                             |          |
| • SCHRITT 14 – MONTAGE STABILISIERUNGSSTREBEN.....S. 44                          |          |

|                                                   |       |                                             |       |                                             |       |                                          |       |
|---------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------|-------|---------------------------------------------|-------|------------------------------------------|-------|
| 3.0 REGELN FÜR EIN GUTES TRAINING.....            | S. 46 | 3.1 PRAKTISCHE TIPPS<br>ZUR VERWENDUNG..... | S. 47 | 3.2 PRAKTISCHE TIPPS ZUR<br>VERWENDUNG..... | S. 49 | 3.3 ILLUSTRIERTE<br>ÜBUNGSBEISPIELE..... | S. 49 |
|                                                   |       |                                             |       |                                             |       |                                          |       |
| 4.0 WARTUNG.....                                  | S. 50 |                                             |       |                                             |       |                                          |       |
|                                                   |       |                                             |       |                                             |       |                                          |       |
| 5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....          | S. 51 |                                             |       |                                             |       |                                          |       |
|                                                   |       |                                             |       |                                             |       |                                          |       |
| 6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG..... | S. 51 |                                             |       |                                             |       |                                          |       |
| 6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG.....                      | S. 52 |                                             |       |                                             |       |                                          |       |
| 6.2 TEILELISTE.....                               | S. 53 |                                             |       |                                             |       |                                          |       |
|                                                   |       |                                             |       |                                             |       |                                          |       |
| 7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....              | S. 54 |                                             |       |                                             |       |                                          |       |

- 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 in jedem Fall geeignete Laufschuhe. Vermeiden Sie Kleidung, die die Atmung der Haut behindert, sowie Schuhe mit Ledersohle oder anderem harten Material.
- Die Griffe während des Trainings mit den Händen fest umfassen. Während der Übung die Herzfrequenz kontrollieren und die Intensität entsprechend anpassen.
- Wenn beim Gebrauch des Geräts Schwindel, Brustschmerzen oder Atemnot auftreten, das Training sofort abbrechen und einen Arzt aufsuchen.
- Kontrollieren Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen und alle Teile des Geräts unbeschädigt sind.
- 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.
- KEINE Gläser oder Flaschen mit Getränken neben oder auf das Gerät stellen.
- Beschädigen Sie Kunststoffteile, Polster und Verkleidungen 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.
- Das Gerät NICHT in Kellern, auf Terrassen oder in feuchten Räumen aufstellen und nicht der Witterung (Regen, Sonne usw.) aussetzen.
- Kinder und Haustiere NICHT in die Nähe des Geräts lassen. Ziehen Sie nach dem Training beim Verlassen des Geräts die Notbremse. • Das Gerät NIE benutzen, wenn es beschädigt oder nicht einwandfrei ist. Bei Defekt oder Fehlfunktion das Gerät abschalten und nicht selbst daran eingreifen. Reparaturen nur von einer Fachwerkstatt durchführen lassen.
- Während des Trainings KEINE Kleidung aus Kunstfaser oder Wollmischung tragen. Ungeeignete Kleidung kann hygienische Probleme verursachen und zu elektrostatischer Aufladung führen.

**I.I**

## RISIKEN BEI DER BENUTZUNG DES GERÄTS

Das Produkt besteht aus beweglichen Teilen, die bei normaler Benutzung gewisse Risiken bergen können, wenn die Bedienschritte nicht gemäß der Anleitung und mit der gebotenen Vorsicht ausgeführt werden. Die Zeichnung unten zeigt die Warnaufkleber in der Nähe der beweglichen Teile und der Bereiche des Produkts, die ein Sicherheitsrisiko für den Benutzer und Personen im Bewegungsbereich des Geräts darstellen können und bei denen besondere Aufmerksamkeit erforderlich ist.



**GEFAHR**

**Vor der Benutzung des Produkts immer prüfen, ob alle Drehknöpfe und Gewichtsstecker richtig sitzen und alle Karabiner sicher geschlossen sind.**

**ATTENZIONE**

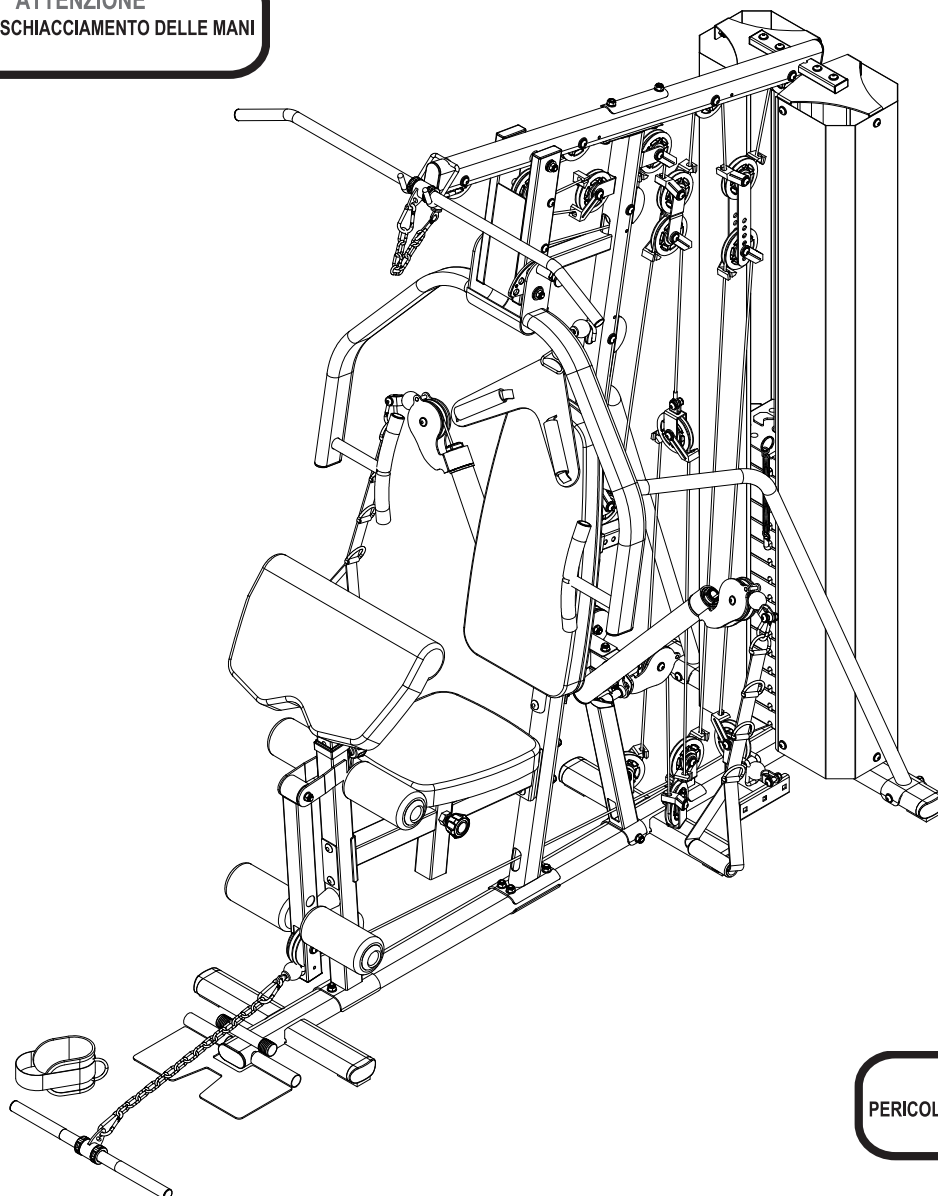
RISCHIO DI GRAVI DANNI - NON CERCARE DI ALLENARSI O APPENDERSI ALLA LAT BAR MENTRE È AGGANCIATA

**ATTENZIONE**

PERICOLO SCHIACCIAMENTO DELLE MANI

**ATTENZIONE**

EVITARE QUALSIASI USO IMPROPRIO DI QUESTA MACCHINA - POSSIBILITÀ DI GRAVI DANNI O DI MORTE IN CASO DI MANCATA CAUTELA. LEGGERE IL MANUALE UTENTE. LEGGERE E SEGUIRE TUTTE LE AVVERTENZE E LE ISTRUZIONI PRIMA DELL'USO. SOSTITUIRE QUESTA ETICHETTA NEL CASO FOSSE DANNEGGIATA, ILLEGGIBILE O ASPORTATA. MANTENERE BAMBINI E ANIMALI DOMESTICI FUORI DALLA PORTATA DI QUESTA MACCHINA



**ATTENZIONE**

PERICOLO SCHIACCIAMENTO DELLE MANI

Das in dieser Anleitung beschriebene Sportgerät ist ein Multifunktionsgerät für verschiedene Kräftigungsübungen der oberen und unteren Muskulatur. Es verfügt über einen wählbaren Gewichtsblock auf Führungsstangen, eine Leg Extension für die Beine und einen Butterfly für Brust und Schultern; der Rahmen besteht aus Vierkantrohren, der Sitz ist mit Kunstleder bezogen. Das Gerät ermöglicht in seinen verschiedenen Konfigurationen das Training folgender Muskelgruppen: Brust, Schultern, Rücken, Bizeps, Trizeps, Quadrizeps, Beinbeuger, Oberschenkelinnenseite und Waden.

Das Produkt ist für die private Nutzung im häuslichen Bereich ausgelegt und zertifiziert; es ist ein Sportgerät und nicht für medizinische oder therapeutische Zwecke verwendbar. Alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Anleitung müssen befolgt werden, um sicher zu trainieren. Intensive und lange Belastungen setzen eine gute körperliche Verfassung voraus; deshalb sind die folgenden Gegenanzeigen zu beachten.

**Die Benutzung des Produkts ist in folgenden Fällen untersagt:**

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



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



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

**HINWEIS:**

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

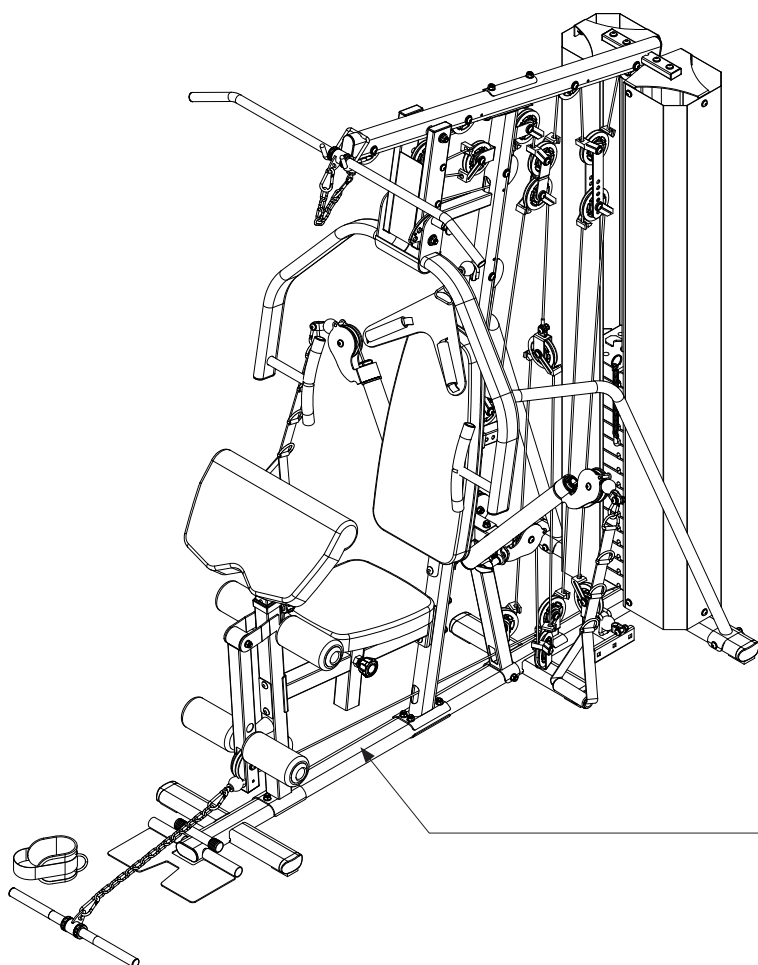
**1.3**

**AUFKLEBER AM PRODUKT**

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

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

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



|                                                                                                              |                                 |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------|
| <b>TCORX</b> Garlando S.p.A. Via Regione Piemonte, 32 - Zona Ind. D1<br>15068 Pozzolo Formigaro (AL) - ITALY |                                 |         |
| Modello-Model                                                                                                | Classe-Class                    |         |
| Numero di serie-Serial number                                                                                | Anno-Year                       |         |
| Peso-Weight                                                                                                  | Peso max utente-Max user weight | Made in |

1

2

**1.4**
**TECHNISCHE DATEN**

|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PRODUKTMASSE (LXBXH)             | 2000 x 1400 x 2100 mm                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| RAHMEN                           | aus verstärktem Stahl, flaches Ellipsenrohr 40x80 mm                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| MASSE SITZ                       | 370 x 320 x 60 mm                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| MASSE RÜCKENPOLSTER              | 670 x 320 x 60 mm                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| VERSTELLUNG SITZ                 | Höhenverstellung in 3 Stufen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| VERSTELLUNG RÜCKENPOLSTER        | horizontale Verstellung in 6 Stufen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| VERSTELLUNG SCHWENKARME          | in 6 Stufen verstellbar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| VERSTELLUNG CHEST PRESS          | in 3 Stufen verstellbar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| VERSTELLUNG LEG EXTENSION        | horizontale Verstellung in 2 Stufen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| GEWICHT GEWICHTSBLOCK            | 100 kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| MAX. BENUTZERGEWICHT             | 150 kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| GEWICHT INKL. VERPACKUNG         | 214 kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| PRODUKTGEWICHT                   | 198 kg                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| MASSE UND GEWICHT DER PACKSTÜCKE | 1) 1950x550x240 mm --- Nettogewicht: 66.5 kg - Bruttogewicht: 73 kg<br>2) 980x900x1200 mm --- Nettogewicht: 12.7 kg - Bruttogewicht: 15 kg<br>3) 1830x280x220 mm --- Nettogewicht: 18.4 kg - Bruttogewicht: 22.4 kg<br>4) 495x290x190 mm --- Nettogewicht: 34 kg - Bruttogewicht: 35 kg<br>5) 495x290x190 mm --- Nettogewicht: 34 kg - Bruttogewicht: 35 kg<br>6) 495x290x190 mm --- Nettogewicht: 31.8 kg - Bruttogewicht: 32.8 kg |
| FUNKTIONEN                       | triceps, abdominal crunch, leg extension, high pull AB crunch, tricep push-down, lat pull down, biceps, seated press bar row, seated pulley row, front press, leg kick back, seated shoulder press, upright row, standing leg curl, arm curl, verstellbare Leg Press (optional)                                                                                                                                                     |
| MITGELIEFERTES ZUBEHÖR           | kurze Stange, Doppelseil (Trizepsseil), Multigriffe, Latzugstange, Fußschlaufe, Arm-Curl-Polster.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| SEILSYSTEM                       | geflochtene Stahlseile mit Polyurethanummantelung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| SEILROLLENSYSTEM                 | mit Kugellagern                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| KONFORMITÄT                      | Normen: EN ISO 20957-1 - EN ISO 20957-4 (Klasse HC)<br>Richtlinien: 2001/95/EG                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

**EIGENSCHAFTEN DES AUFSTELLRAUMS:** • Der Raum für Aufstellung und Aufbewahrung des Produkts muss: - ein Wohn- oder Gewerberaum sein, - überdacht und ausreichend groß sein, - geeignete künstliche und natürliche Beleuchtung haben, - 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:** • Das Produkt muss in einem Raum mit abschließbarer Tür aufbewahrt werden, damit Kinder keinen Zugang haben. • Den Aufstellort so wählen, dass seitlich genügend Platz bleibt, um das Gerät in allen Funktionen zu nutzen.

**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.



**GEFAHR**

**Abladen, Anheben und Bewegen des in mehreren Kartons verpackten Produkts müssen von zwei Personen durchgeführt werden.**

**Die Metalloberflächen der Teile und der Schrauben sind mit einem dünnen Schmierfilm überzogen, der während der Lagerung Rostbildung verhindert. Um Einrichtungsgegenstände nicht zu verschmutzen, die Teile nicht auf Stühle, Teppiche, Möbel o. Ä. aus Stoff oder empfindlichem Material legen. Außerdem den Boden während der Montage mit Schutzmaterial (Karton, Tücher usw.) abdecken.**

**2.1**

**AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG**

Die Verpackung besteht aus sechs Kartons, die mit Metallklammern und Umreifungsbändern verschlossen sind. Beim Abstellen der Kartons die Kennzeichnung „Oben“ (Pfeil auf dem Karton) beachten. Zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durchschneiden und eventuelle Metallklammern mit einer Zange entfernen und entsorgen.

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 Verpackungen werden gemäß der Verordnung (EU) 2025/40 über Verpackungen und Verpackungsabfälle behandelt; bei der Entsorgung der Verpackungsteile die örtlichen Vorschriften zur Wertstoffsammlung beachten. Verpackungsteile (Karton und Beutel) nicht in Reichweite von Kindern lassen, da sie eine Gefahrenquelle darstellen können.**

Verpackungsmaterialien und ihre Entsorgung:



Wellpappe (Außenverpackung) – Altpapier



Styropor (Schutzverpackung) – Kunststoff



Kunststoffbeutel (Kleinteile und Zubehör) – Kunststoff

- Tiefziehblister – Restmüll.



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

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

**2.2**

**MONTAGE DES PRODUKTS**

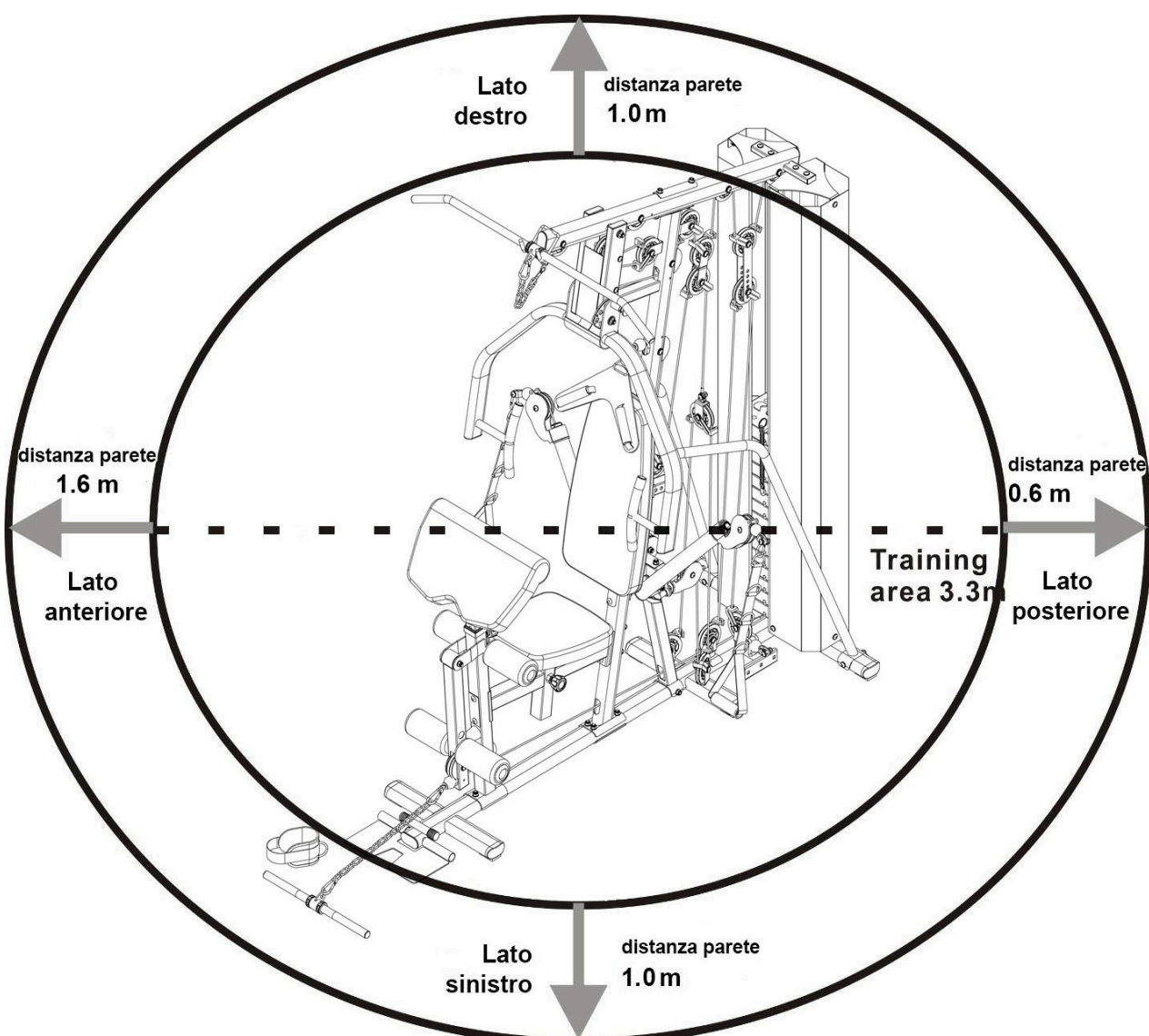
Aufgrund seines Gewichts und seiner Abmessungen muss das Gerät dort montiert werden, wo es benutzt wird. Achten Sie bei der Montage darauf, dass rundherum genügend Bewegungsfreiheit besteht. Zur leichteren Identifizierung der Montageteile finden Sie auf den beiden folgenden Seiten eine bebilderte Übersicht mit Menge und Positionsnummer jedes Teils sowie die nach Positionsnummer geordnete Teileliste. Halten Sie sich bei der Montage an die Explosionszeichnungen der einzelnen Montageschritte.

Max. Stellmaße des Geräts: Tiefe = 2000 mm Breite = 1400 mm Höhe = 2100 mm

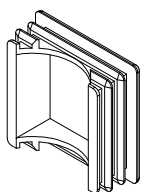


**ACHTUNG**

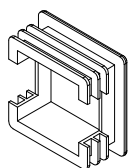
- Die Montage erfordert zwei Personen; montieren Sie das Gerät für mehr Komfort und Sicherheit mit Hilfe einer weiteren Person (z. B. Freund, Familienmitglied).
- Nehmen Sie sich nach der Wahl des geeigneten Aufstellorts in Ihrer Wohnung ausreichend Zeit für die Montage.
- Bei der Montage darauf achten, dass alle Bauteile genau so ausgerichtet sind, wie in den Zeichnungen der Montageschritte dargestellt.



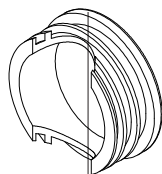
## KLEINTEILE FÜR DIE MONTAGE



85×2



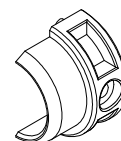
86×1



87×2



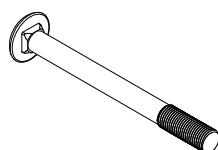
88×10



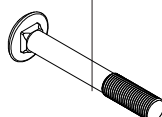
89×8



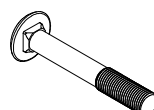
90×1



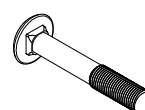
91×8



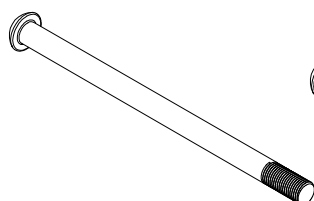
92×2



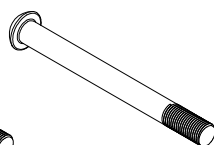
93×2



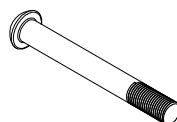
94×8



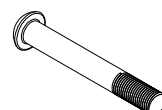
95×2



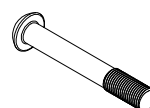
96×3



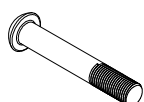
97×1



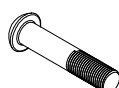
98×1



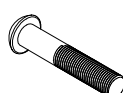
99×1



100×6



101×2



102×18



103×3



104×7



105×2



106×6



107×12



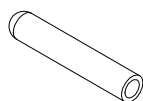
108×4



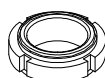
109×114



110×8



111×2



112×4



113×62

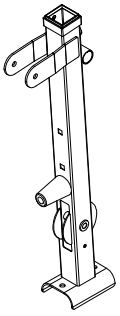


114×2

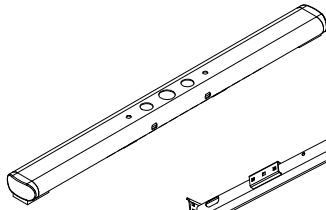


115×7

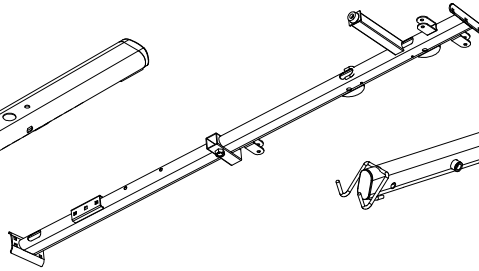
## MONTAGETEILE 1



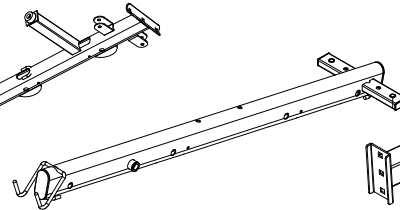
① × 1



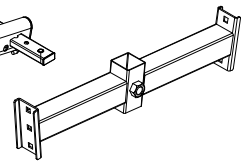
② × 1



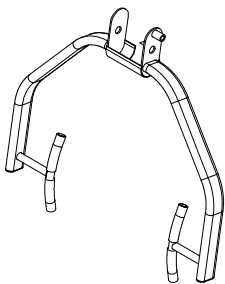
③ × 1



④ × 1



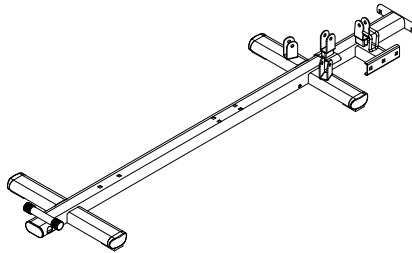
⑤ × 1



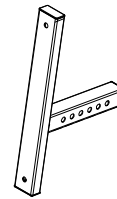
⑥ × 1



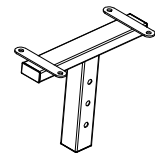
⑦ × 1



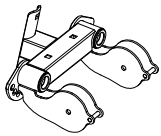
⑧ × 1



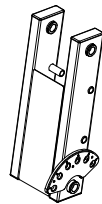
⑨ × 1



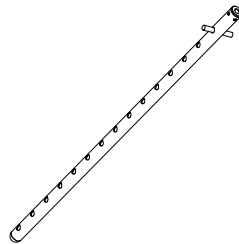
⑩ × 1



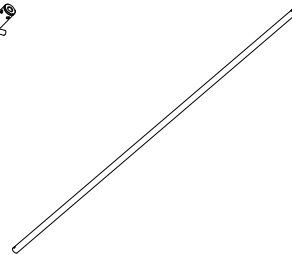
⑪ × 1



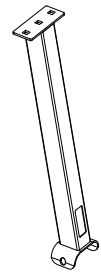
⑫ × 1



⑬ × 1



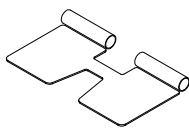
⑭ × 2



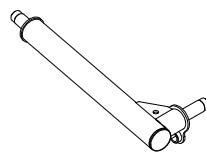
⑮ × 1



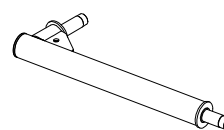
⑯ × 2



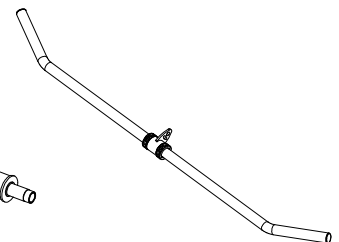
⑰ × 1



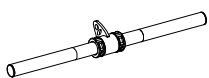
⑱ × 1



⑲ × 1



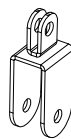
⑳ × 1



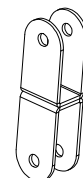
㉑ × 1



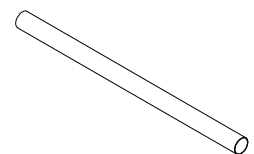
㉒ × 2



㉓ × 1

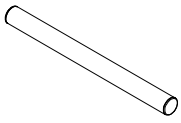


㉔ × 1

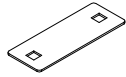


㉕ × 2

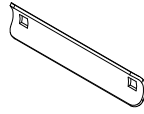
## MONTAGETEILE 2



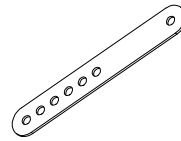
②6×1



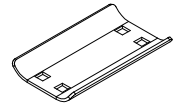
②7×3



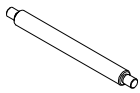
②8×3



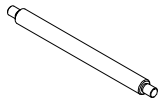
②9×2



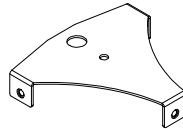
③0×1



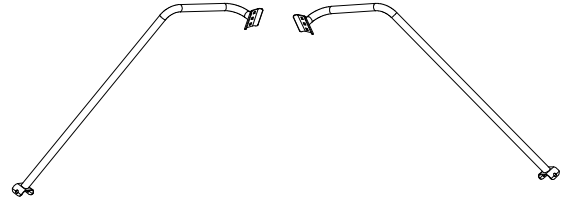
③1×1



③2×1

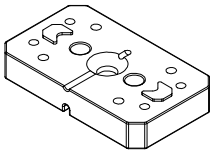


③3×4

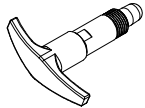


③4×1

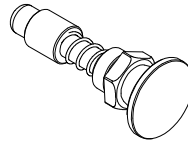
③5×1



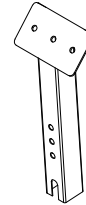
③6×1



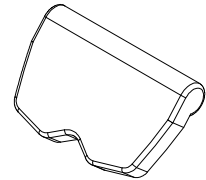
③7×2



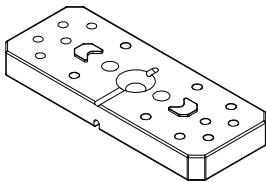
③8×1



③9×1



④0×1



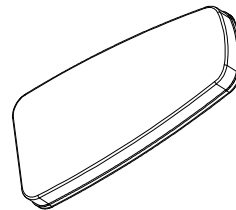
④1×14



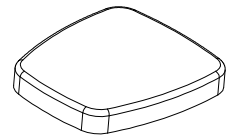
④2×2



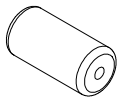
④3×1



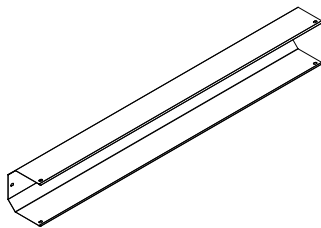
④4×1



④5×1



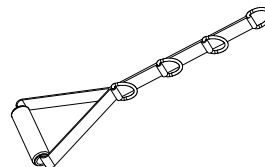
④6×4



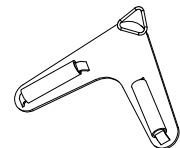
④7×2



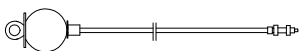
④8×1



④9×2



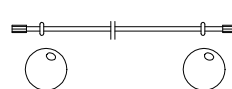
⑤0×1



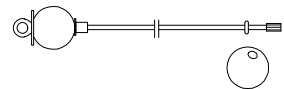
⑤1×1



⑤2×1

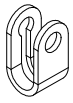


⑤3×1

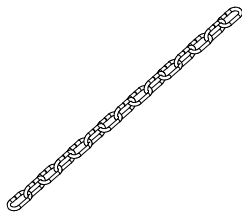


⑤4×1

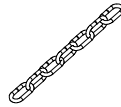
## MONTAGETEILE 3



55×3



56×1



57×1



58×7



59×1



60×3



61×2



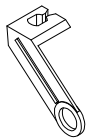
62×4



63×22



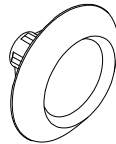
64×2



65×23



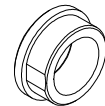
66×23



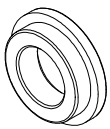
67×4



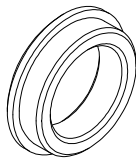
68×12



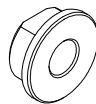
69×8



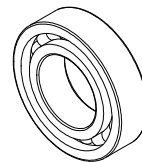
70×2



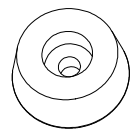
71×4



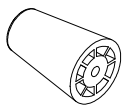
72×2



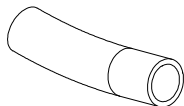
73×4



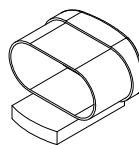
74×1



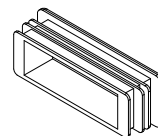
75×1



76×4



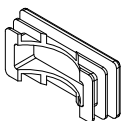
77×6



78×4



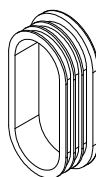
79×2



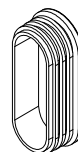
80×4



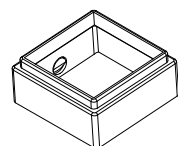
81×2



82×3



83×2



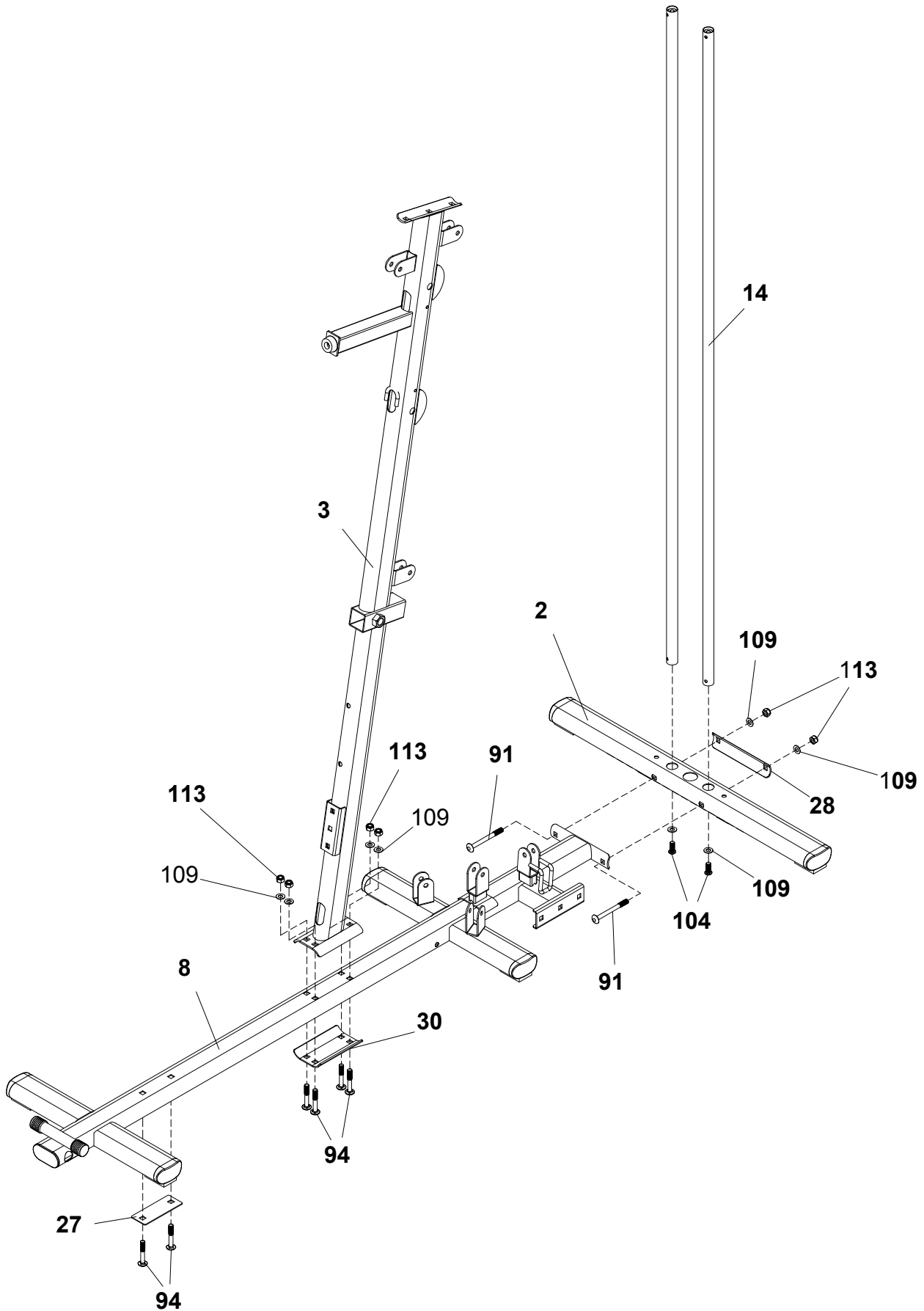
84×1

**2.3**
**GESAMTLISTE DER BAUTEILE**

| Pos. | Beschreibung                            | Menge | Pos. | Beschreibung                        | Menge |
|------|-----------------------------------------|-------|------|-------------------------------------|-------|
| 1    | Vorderer Ständer                        | 1     | 57   | Kette mit 7 Gliedern                | 1     |
| 2    | Hintere Stütze                          | 1     | 58   | Karabiner zum Einhängen von Zubehör | 7     |
| 3    | Mittlerer Ständer                       | 1     | 59   | Gewichtsstecker                     | 1     |
| 4    | Obere Traverse                          | 1     | 60   | Drehknopf                           | 3     |
| 5    | Untere Traverse                         | 1     | 61   | Kleine Seilrolle Ø58                | 2     |
| 6    | Rahmen Chest Press                      | 1     | 62   | Mittlere Seilrolle Ø90              | 4     |
| 7    | Stange Leg Extension                    | 1     | 63   | Große Seilrolle Ø97                 | 22    |
| 8    | Mittlere Stütze                         | 1     | 64   | Gummipufferring Ø65x25              | 2     |
| 9    | Halterung und Verstellung Rückenpolster | 1     | 65   | Seilführung                         | 23    |
| 10   | Halterung und Verstellung Sitz          | 1     | 66   | Buchse für Seilführung              | 23    |
| 11   | Doppel-Rollenhalter                     | 1     | 67   | Runde Kappe für Schaumstoffrolle    | 4     |
| 12   | Halterung Chest Press                   | 1     | 68   | Buchse für Seilrolle                | 12    |
| 13   | Gewichtswählstange                      | 1     | 69   | Buchse Ø25xØ22xØ16x10               | 8     |
| 14   | Führungsstange Gewichtsblock            | 2     | 70   | Buchse Ø31xØ25.7x8                  | 2     |
| 15   | Hintere Ständer                         | 1     | 71   | Buchse Ø40xØ35.5xØ25.5x10           | 4     |
| 16   | Einfach-Rollenhalter                    | 2     | 72   | Buchse Ø25xØ20xØ9.9x10              | 2     |
| 17   | Zubehör: Fußplatte                      | 1     | 73   | Lager 6005-2Z                       | 4     |
| 18   | Schwenkarm links                        | 1     | 74   | Gummipuffer Ø45x25mm                | 1     |
| 19   | Schwenkarm rechts                       | 1     | 75   | Gummipuffer Ø45x65mm                | 1     |
| 20   | Zubehör: Latzugstange                   | 1     | 76   | Griffbezug Chest Press              | 4     |
| 21   | Zubehör: Kurze Stange                   | 1     | 77   | Ovale Kappe für Bodenrahmen         | 6     |
| 22   | Einhängeöse                             | 2     | 78   | Rechteckige Kappe 25x70             | 4     |
| 23   | Einfach-Rollenhalter                    | 1     | 79   | Runde Kappe Ø25                     | 2     |
| 24   | Doppel-Rollenhalter                     | 1     | 80   | Rechteckige Kappe 25x50             | 4     |
| 25   | Rollenachse Ø25x410                     | 2     | 81   | Rechteckige Kappe 20x40             | 2     |
| 26   | Gelenkachse Fußplatte                   | 1     | 82   | Ovale Kappe 40x80                   | 3     |
| 27   | Verstärkungsbügel 120x45                | 3     | 83   | Ovale Kappe 30x70                   | 2     |
| 28   | Gebogener Verstärkungsbügel             | 3     | 84   | Gleitbuchse 50x45 Sitzhalterung     | 1     |
| 29   | Halterung verstellbare Seilrolle        | 2     | 85   | Quadratische Kappe 45x45            | 2     |
| 30   | Gebogener Verstärkungsbügel             | 1     | 86   | Quadratische Kappe 38x38            | 1     |
| 31   | Zylinderachse Ø16x172xM10               | 1     | 87   | Runde Kappe Ø50                     | 2     |
| 32   | Zylinderachse Ø16x198xM10               | 1     | 88   | Runde Kappe Ø25                     | 10    |
| 33   | Befestigungsbügel Schutzverkleidung     | 4     | 89   | Kunststoffring                      | 8     |
| 34   | Stabilisierungsstrebe links             | 1     | 90   | Runde Kappe Ø25x2.0                 | 1     |
| 35   | Stabilisierungsstrebe rechts            | 1     | 91   | Schlossschraube M10x100             | 8     |
| 36   | Obere Platte Gewichtsblock              | 1     | 92   | Schlossschraube M10x70              | 2     |
| 37   | T-Gewichtsstecker                       | 2     | 93   | Schlossschraube M10x65              | 2     |
| 38-A | Gewichtsstecker mit Knopf               | 1     | 94   | Schlossschraube M10x60              | 8     |
| 38-B | Mutter Ø22xM18x1.5x16                   | 1     | 95   | Bolzen M10x155                      | 2     |
| 38-C | Feder Rastbolzen                        | 1     | 96   | Bolzen M10x100                      | 3     |
| 38-D | Knopf Rastbolzen                        | 1     | 97   | Bolzen M10x80                       | 1     |
| 39   | Halterung und Verstellung Arm Curl      | 1     | 98   | Bolzen M10x70                       | 1     |
| 40   | Polster Arm Curl                        | 1     | 99   | Bolzen M10x65                       | 1     |
| 41   | Gewichtsplatte 7 kg                     | 14    | 100  | Bolzen M10x60                       | 6     |
| 42   | Einstellplatte Schwenkarme              | 2     | 101  | Bolzen M10x45                       | 2     |
| 43   | Einstellplatte Chest Press              | 1     | 102  | Bolzen M10x50                       | 18    |
| 44   | Rücken- polster                         | 1     | 103  | Bolzen M10x35                       | 3     |
| 45   | Sitzpolster                             | 1     | 104  | Bolzen M10x25                       | 7     |
| 46   | Schaumstoffrolle                        | 4     | 105  | Bolzen M8x40                        | 2     |
| 47   | Schutzverkleidung Gewichtsblock         | 2     | 106  | Bolzen M8x18                        | 6     |
| 48   | Zubehör: Fußschlaufe                    | 1     | 107  | Bolzen M10x16                       | 12    |
| 49   | Zubehör: Multigriff                     | 2     | 108  | Unterlegscheibe Ø25xØ10             | 4     |
| 50   | Zubehör: AB-Strap (Bauchschlaufe)       | 1     | 109  | Unterlegscheibe M10                 | 114   |
| 51   | Geflochtenes Seil oberer Zug            | 1     | 110  | Unterlegscheibe M8                  | 8     |
| 52   | Geflochtenes Seil mittlerer Zug         | 1     | 111  | Unterlegscheibe Ø8x70               | 2     |
| 53   | Geflochtenes Seil Schwenkarme           | 1     | 112  | Sicherungsmutter M24                | 4     |
| 54   | Geflochtenes Seil unterer Zug           | 1     | 113  | Sicherungsmutter M10                | 62    |
| 55   | U-Anschluss für Karabiner               | 3     | 114  | Schraube M6x16                      | 2     |
| 56   | Kette mit 15 Gliedern                   | 1     | 115  | Niete Ø4x11                         | 7     |

**I**

**SCHRITT – Montage Grundgestell und Führungsstangen 1**



**I****SCHRITT – Montage Grundgestell und Führungsstangen 1**

- Zwei Gewichtsführungsstangen (14) in den hinteren Bodenrahmen (2) einsetzen und mit zwei Bolzen M10x25 mm (104) samt Unterlegscheiben M10 (109) festschrauben.

- Den mittleren Bodenrahmen (8) mit dem hinteren Bodenrahmen (2) verbinden und mit zwei Schlossschrauben M10x100 mm (91), zwei Sicherungsmuttern M10 (113), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer gebogenen Verstärkungsplatte (28) befestigen.

- Den mittleren Ständer (3) auf den mittleren Bodenrahmen (8) setzen und mit vier Schlossschrauben M10x60 mm (94) befestigen; vier Sicherungsmuttern M10 (113) mit vier Unterlegscheiben M10 (109) über die gebogene Verstärkungsplatte (30) aufschrauben.

- Die Verstärkungsplatte (27) wie abgebildet am mittleren Bodenrahmen (8) anbringen und dabei zwei Schlossschrauben M10x60 mm (94) von unten einsetzen.

**Muttern und Bolzen noch nicht festziehen, außer (104) e (91).**

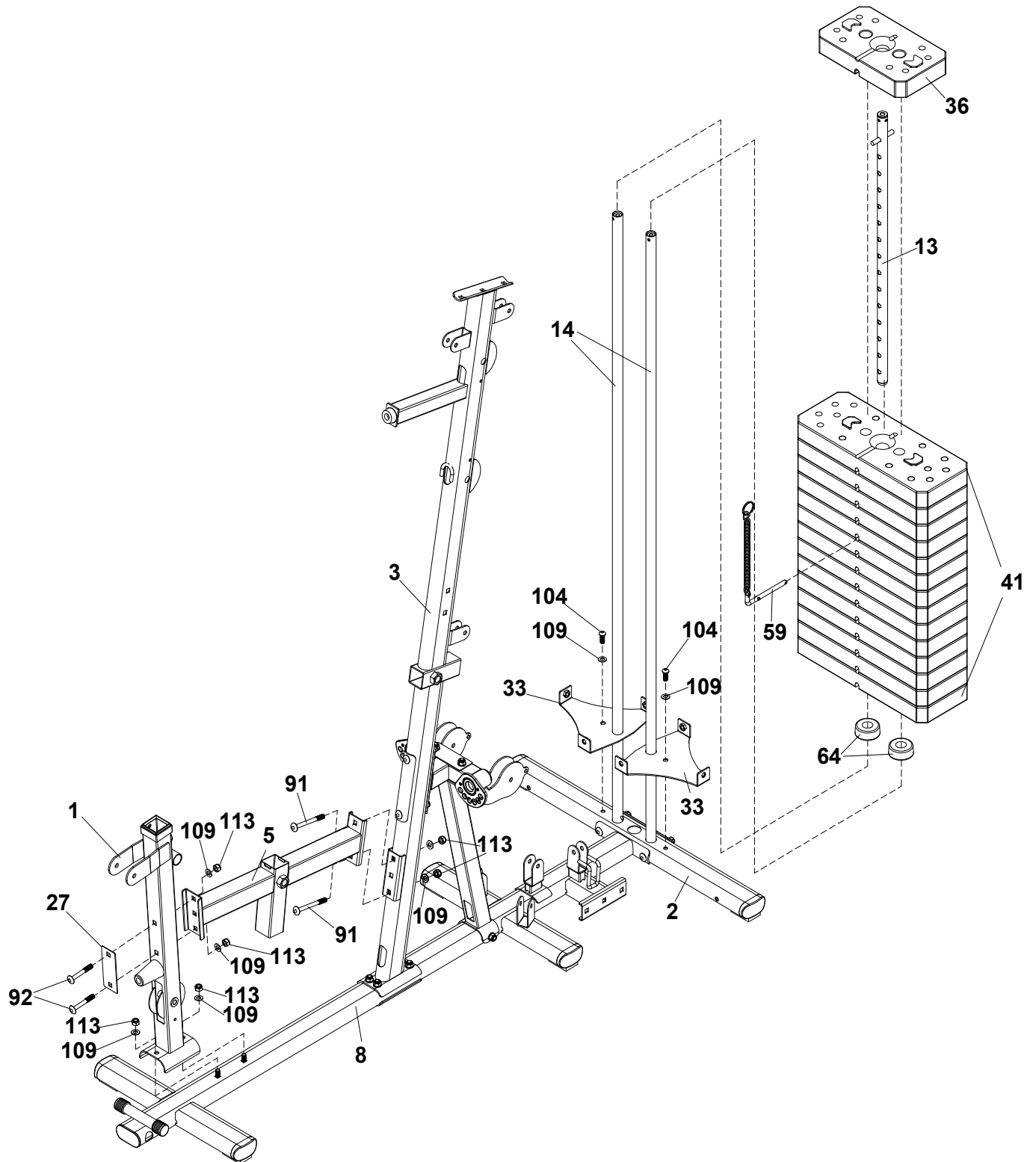


**2****SCHRITT – Montage hinterer Ständer 2**

- Den hinteren Ständer (15) mit dem mittleren Bodenrahmen (8) verbinden und einen Bolzen M10x100 mm (96) mit Unterlegscheibe M10 (109) einsetzen, mit einer Sicherungsmutter M10 (113) und Unterlegscheibe M10 (109) sichern.
- Den Doppel-Seilrollenhalter (11) am hinteren Ständer (15) befestigen: von unten zwei Schlossschrauben M10x65 mm (93) einsetzen und von oben zwei Sicherungsmuttern M10 (113) über die Verstärkungsplatte (27) und zwei Unterlegscheiben M10 (109) aufschrauben.
- Den Doppel-Seilrollenhalter (11) mit zwei Schlossschrauben M10x100 mm (91) durch die gebogene Verstärkungsplatte (28) am mittleren Ständer (3) befestigen und zwei Sicherungsmuttern M10 (113) mit Unterlegscheiben M10 (109) festziehen.

**3**

**SCHRITT – Montage Gewichtsblock und untere Traverse 3**

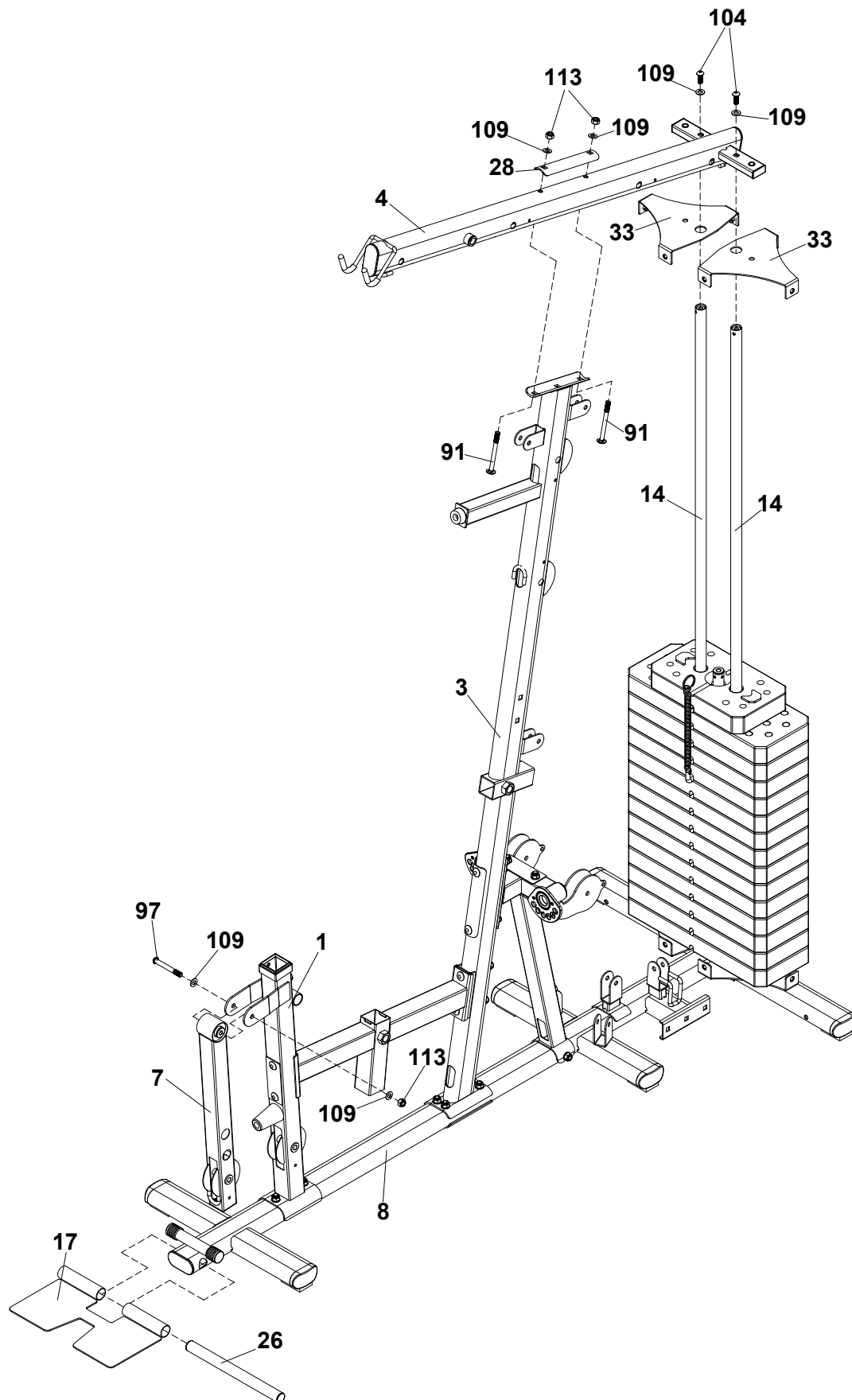


**3**

**SCHRITT – Montage Gewichtsblock und untere Traverse 3**

- Zwei Befestigungswinkel für die Schutzabdeckung (33) auf die Führungsstangen (14) schieben und mit zwei Bolzen M10×25 mm (104) samt Unterlegscheiben M10 (109) am hinteren Bodenrahmen (2) festschrauben.
- **Zwei Gummipufferringe (64) auf die Führungsstangen schieben (14).**
- **Vierzehn Gewichtsplatten (41) auf die Führungsstangen schieben (14)**  
(Wählbohrung wie abgebildet nach innen), die Gewichtswählstange (13) in die mittlere Bohrung der Gewichtsplatten (41) einführen.
- **Die obere Platte des Gewichtsblocks (36) auf die Führungsstangen (14) schieben, auf die Gewichtswählstange (13) setzen und den Gewichtsstecker (59) in eine der Bohrungen stecken.**
- **Die untere Traverse (5) mit zwei Schlossschrauben M10×100 mm (91) am mittleren Ständer (3) befestigen und zwei Sicherungsmuttern M10 (113) mit Unterlegscheiben M10 (109) aufschrauben.**
- **Die untere Traverse (5) mit zwei Schlossschrauben M10×70 mm (92) durch die Verstärkungsplatte (27) am vorderen Ständer (1) befestigen und zwei Sicherungsmuttern M10 (113) mit Unterlegscheiben M10 (109) aufschrauben.**  
**(109).**
- Den vorderen Ständer (1) an den im vorigen Schritt montierten Schlossschrauben am mittleren Bodenrahmen (8) ansetzen und zwei Sicherungsmuttern M10 (113) mit Unterlegscheiben M10 (109) aufschrauben.

**Muttern und Bolzen noch nicht festziehen, außer (104).**



- Zwei Befestigungswinkel für die Schutzabdeckung (33) auf die Führungsstangen (14) schieben (Ausrichtung wie abgebildet) und auf den Gewichtsblock legen

- Die obere Traverse (4) auf den mittleren Ständer (3) setzen, von unten zwei Schlossschrauben M10×100 mm (91) einsetzen und von oben zwei Sicherungsmuttern M10 (113) mit Unterlegscheiben M10 (109) über eine gebogene Verstärkungsplatte (28) aufschrauben.

**(28).**

- Das hintere Ende der oberen Traverse (4) mit zwei Bolzen M10×25 mm (104) samt Unterlegscheiben M10 (109) an den Führungsstangen (14) festschrauben.

- Die Leg-Extension-Stange (7) am vorderen Ständer (1) ansetzen und mit einem Bolzen M10×80 mm (97) mit Unterlegscheibe M10 (109) sowie einer Sicherungsmutter M10 (113) mit Unterlegscheibe M10 (109) befestigen.

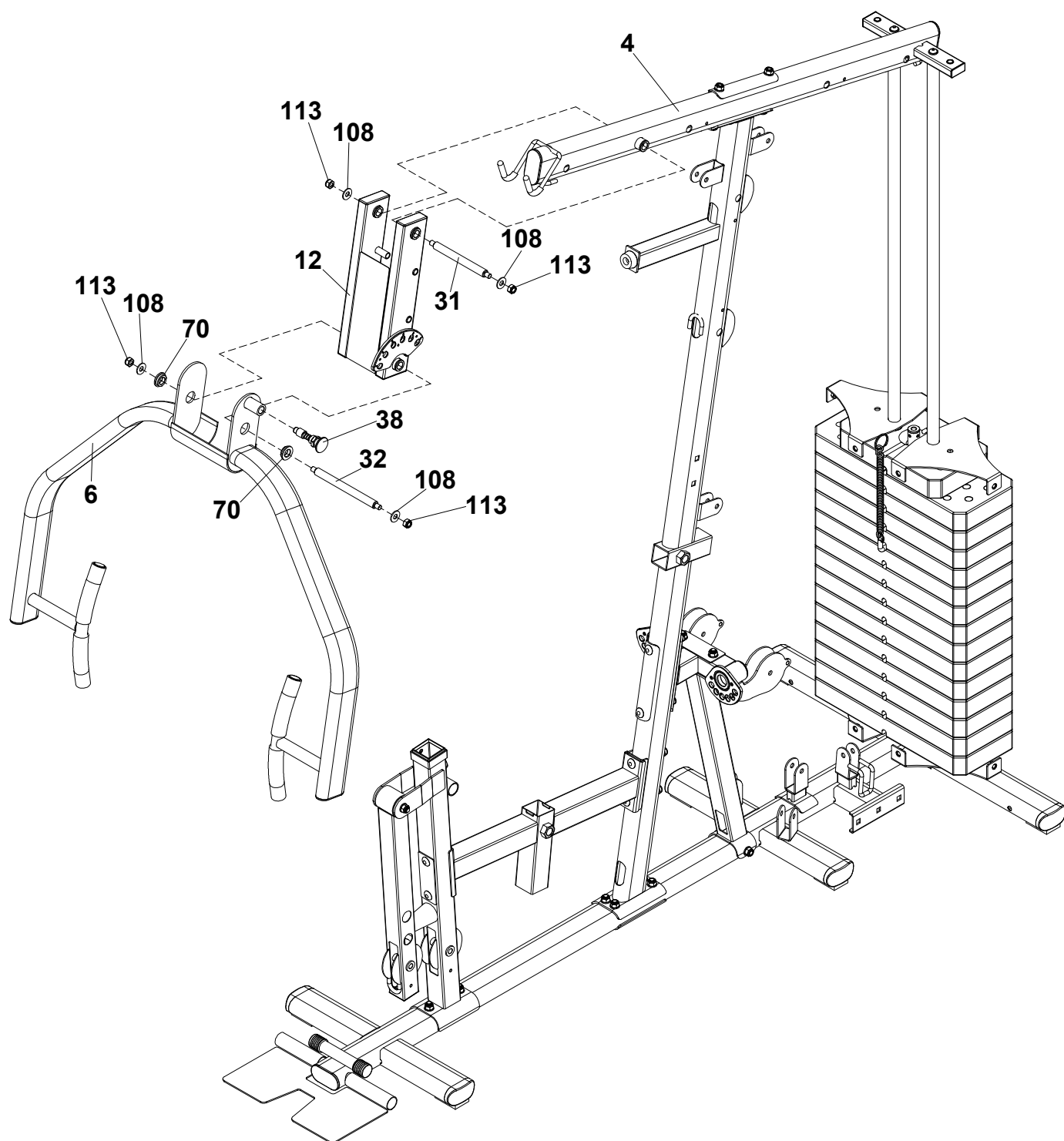
**(109).**

- Die Fußplatte (17) mit einer Achse (26) am mittleren Bodenrahmen (8) befestigen.

Muttern und Bolzen noch nicht festziehen, außer (104).

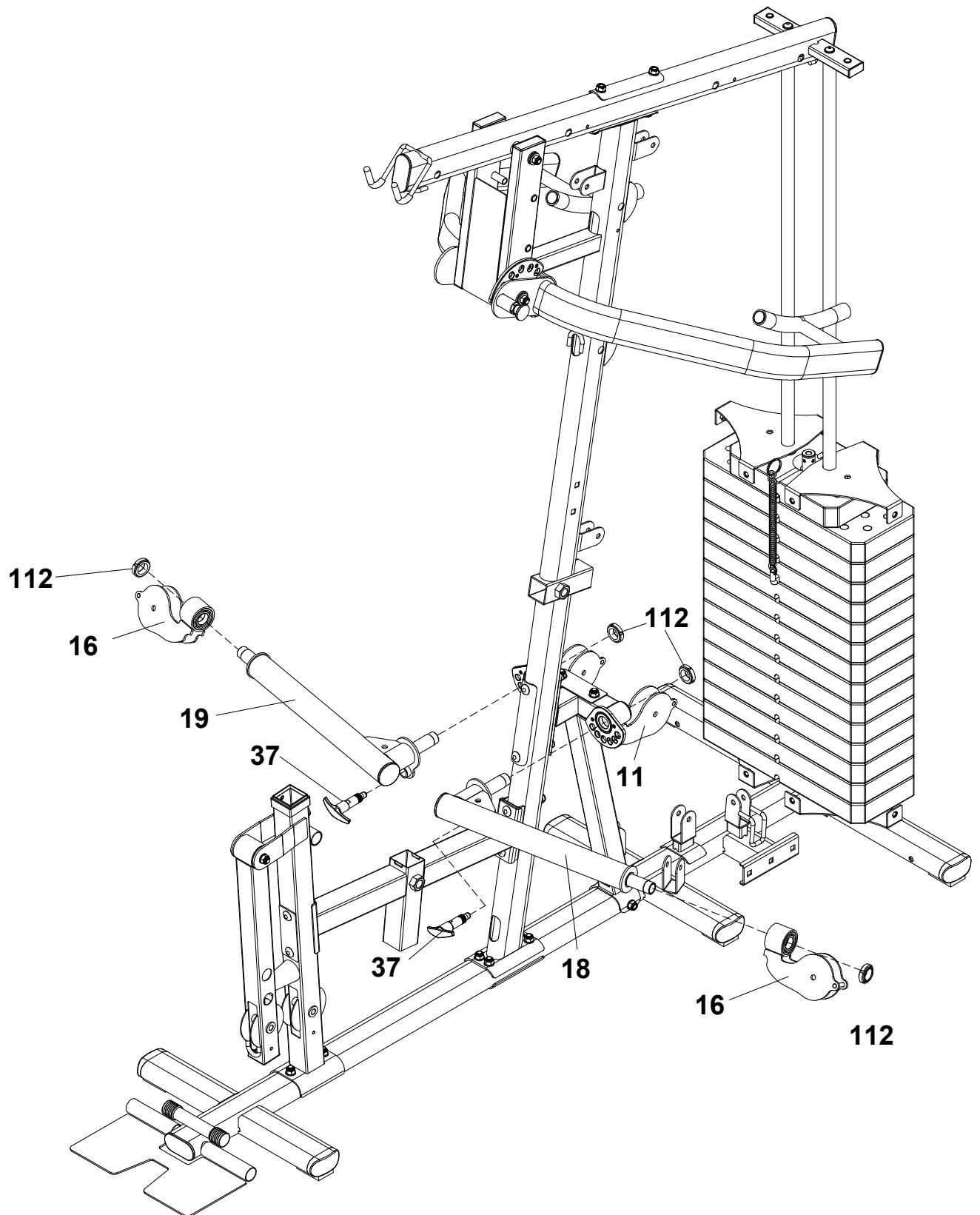
**5**

**SCHRITT – Montage Chest Press 5**



**5****SCHRITT – Montage Chest Press 5**

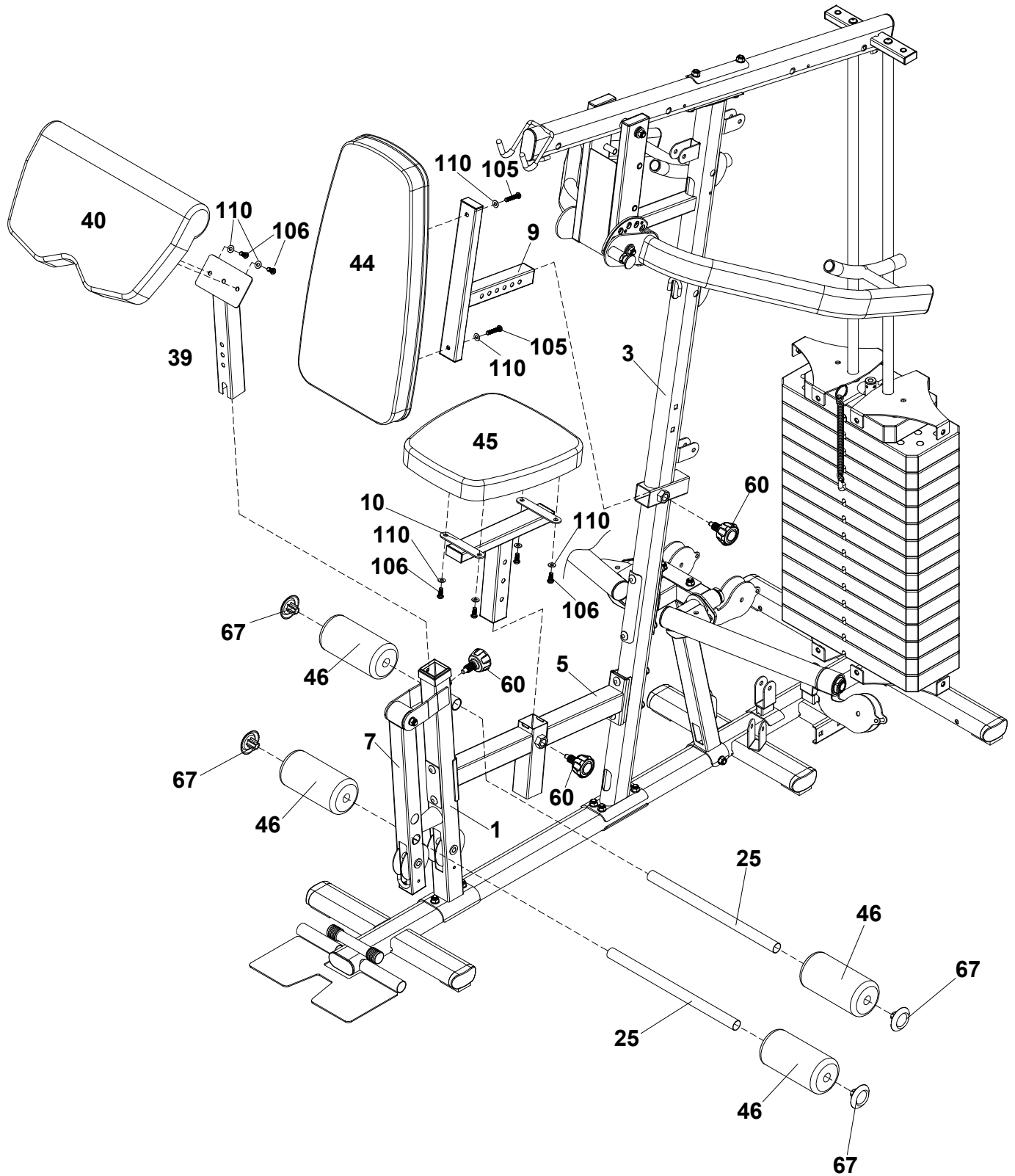
- Die Chest-Press-Halterung (12) mit einer Achse Ø16×172×M10 (31), zwei Unterlegscheiben Ø25×10 (108) und zwei Sicherungsmuttern M10 (113) an der oberen Traverse (4) befestigen.
- Den Chest-Press-Rahmen (6) mit einer Achse Ø16×198×M10 (32), zwei Unterlegscheiben Ø25×10 (108), zwei Buchsen Ø31×Ø25,7×8 (70) und zwei Sicherungsmuttern M10 (113) an der Halterung (12) befestigen.
- Den Rastbolzen mit Knopf (38) durch die einzelne Bohrung im Chest-Press-Rahmen (6) stecken und auf eine beliebige Bohrung der Verstellplatte ausrichten.



**6****SCHRITT – Montage Schwenkarme 6**

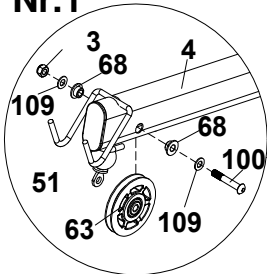
- Den linken Schwenkarm (18) mit einer Sicherungsmutter M24 (112) an der linken Seite des Doppel-Seilrollenhalters (11) befestigen, den T-Rastbolzen (37) am linken Schwenkarm (18) einschrauben und in einer der Positionen der Lochplatte einrasten.
- Den rechten Schwenkarm (19) mit einer Sicherungsmutter M24 (112) an der rechten Seite des Doppel-Seilrollenhalters (11) befestigen, den T-Rastbolzen (37) am rechten Schwenkarm (19) einschrauben und in einer der Positionen der Lochplatte einrasten.
- Zwei Einzel-Seilrollenhalter (16) mit zwei Sicherungsmuttern M24 (112) an den Enden des linken (18) und rechten Schwenkarms (19) befestigen.

**Hinweis: Die Sicherungsmuttern M24 (112) mit dem mitgelieferten Spezialschlüssel montieren.**

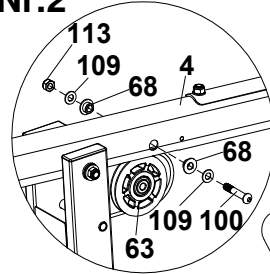


- Das Rückenpolster (44) mit zwei Bolzen M8×40 mm (105) samt Unterlegscheiben M8 (110) an der Halterung (9) befestigen.
- Die Rückenpolsterhalterung (9) in die Öffnung des mittleren Ständers (3) einsetzen und mit dem Drehknopf (60) in einer der Verstellbohrungen arretieren.
- Das Sitzpolster (45) mit vier Bolzen M8×18 mm (106) samt Unterlegscheiben M8 (110) an der Halterung (10) befestigen.
- Die Sitzhalterung (10) in die Öffnung der unteren Traverse (5) einsetzen und mit dem Drehknopf (60) in einer der Verstellbohrungen arretieren.
- **Das Arm-Curl-Polster (40) mit zwei Bolzen M8×18 mm (106) samt Unterlegscheiben M8 (110) an der Halterung (39) befestigen.**
- **Die Arm-Curl-Halterung (39) in die Öffnung des vorderen Ständers (1) einsetzen und mit dem Drehknopf (60) in einer der Verstellbohrungen arretieren.**
- Zwei Rollenachsen (25) in den vorderen Ständer (1) und in die Leg-Extension-Stange (7) einsetzen.
- Vier Schaumstoffrollen (46) auf die beiden Rollenachsen (25) schieben und vier runde Kappen (67) auf die Rollenenden stecken.

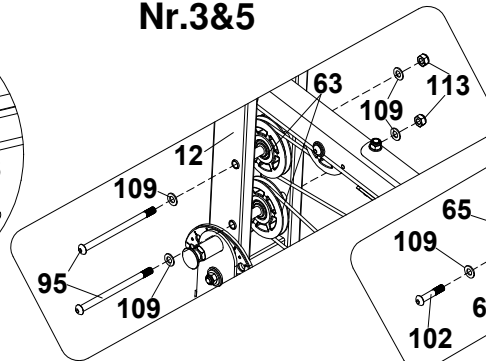
**Nr.1**



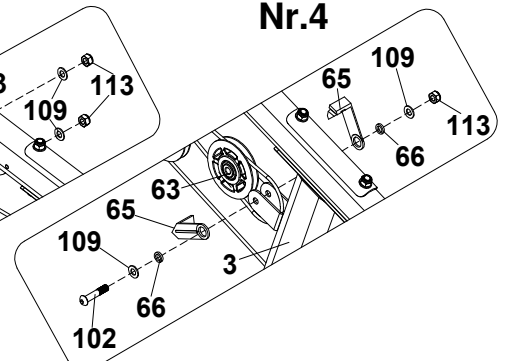
**Nr.2**



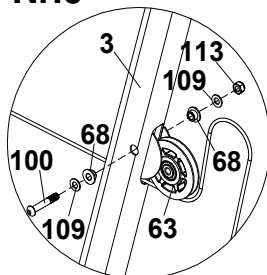
**Nr.3&5**



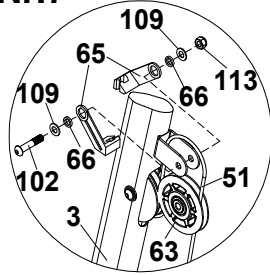
**Nr.4**



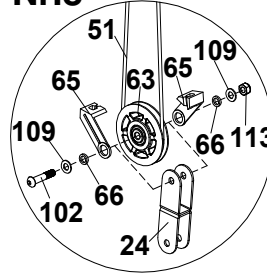
**Nr.6**



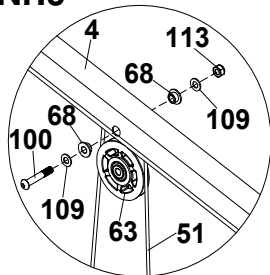
**Nr.7**



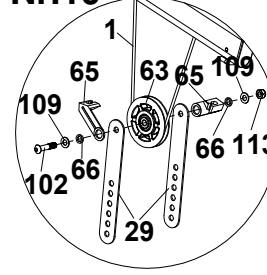
**Nr.8**



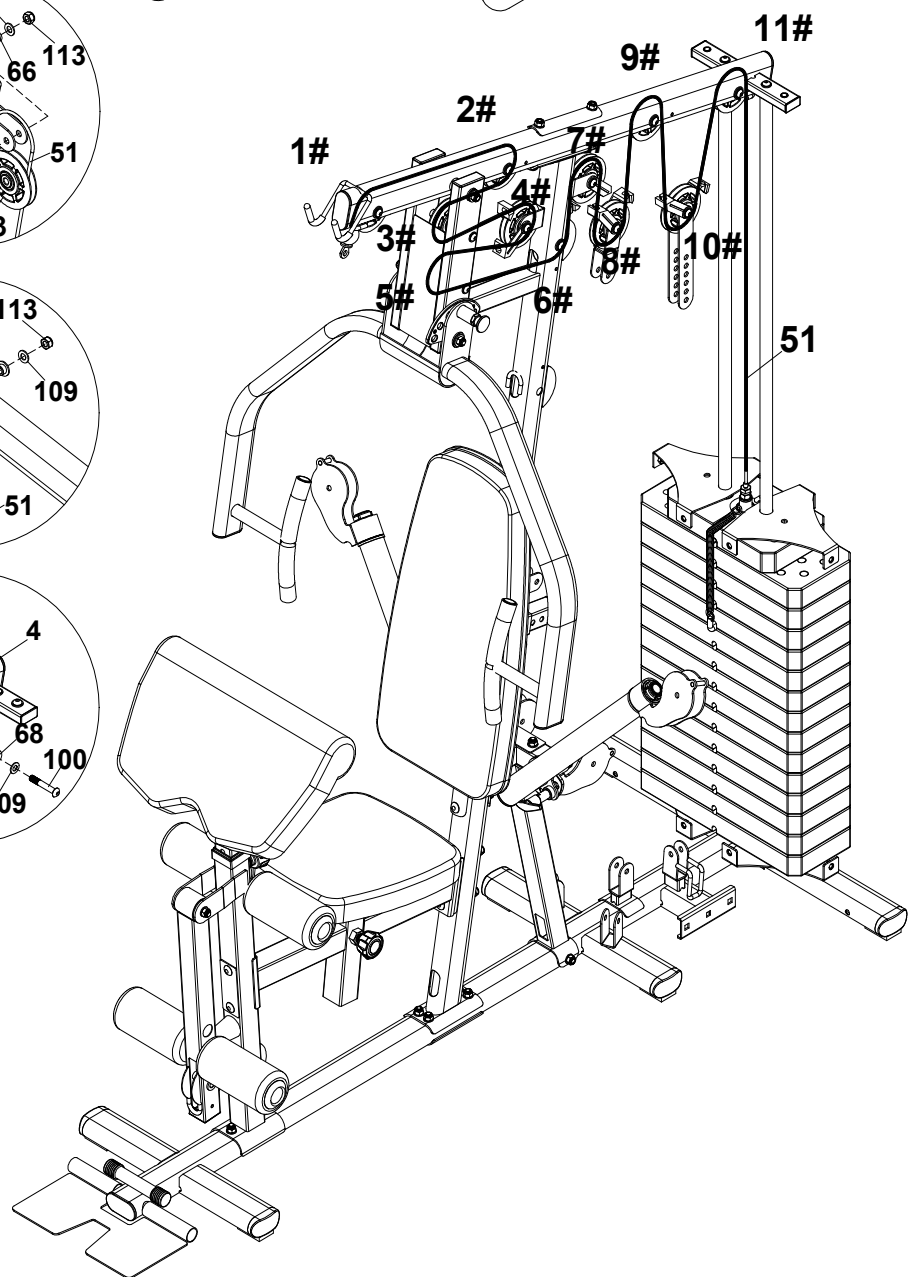
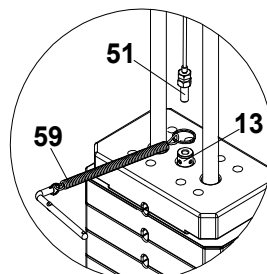
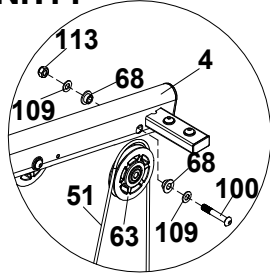
**Nr.9**



**Nr.10**



**Nr.11**



- Das Seil des oberen Zugs (51) in die Nut der großen Seilrolle (63) legen und durch die obere Traverse (4) führen.

- **Schritt Nr.1 – Die große Seilrolle (63) an der** oberen Traverse (4) montieren, mit einem Bolzen M10×60 mm (100), zwei Buchsen (68), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Sicherungsmutter M10 (113) befestigen.

**(113).**

- **Schritt Nr.2 – Die große Seilrolle (63) an der** oberen Traverse (4) montieren, mit einem Bolzen M10×60 mm (100), zwei Buchsen (68), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Sicherungsmutter M10 (113) befestigen.

**(113).**

- **Schritt Nr.3&5 – Die große Seilrolle (63) an der** Chest-Press-Halterung (12) montieren, mit zwei Bolzen M10×155 mm (95), vier Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Sicherungsmuttern M10 (113) befestigen.

- **Schritt Nr.4 – Die große Seilrolle (63) am** mittleren Ständer (3) montieren, mit einem Bolzen M10×50 mm (102), zwei Seilführungen (65), zwei Buchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Sicherungsmutter M10 (113) befestigen.

- Schritt Nr.6 – Die große Seilrolle (63) am mittleren Ständer (3) montieren, mit einem Bolzen M10×60 mm (100), zwei Buchsen (68), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Sicherungsmutter M10 (113) befestigen.

- **Schritt Nr.7 – Die große Seilrolle (63) am** mittleren Ständer (3) montieren, mit einem Bolzen M10×50 mm (102), zwei Seilführungen (65), zwei Buchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Sicherungsmutter M10 (113) befestigen.

- Schritt Nr. 8 – Die große Seilrolle (63) am Doppel-Seilrollenhalter (24) montieren, mit einem Bolzen M10×50 mm (102), zwei Seilführungen (65), zwei Buchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Sicherungsmutter M10 (113) befestigen.

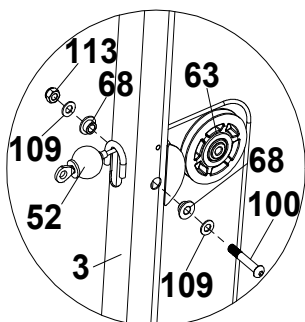
- **Schritt Nr.9 – Die große Seilrolle (63) an der** oberen Traverse (4) montieren, mit einem Bolzen M10×60 mm (100), zwei Buchsen (68), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Sicherungsmutter M10 (113) befestigen.

- **Schritt Nr.10 – Die große Seilrolle (63) an den** beiden Seilrollen-Haltewinkeln (29) montieren, mit einem Bolzen M10×50 mm (102), zwei Seilführungen (65), zwei Buchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Sicherungsmutter M10 (113) befestigen.

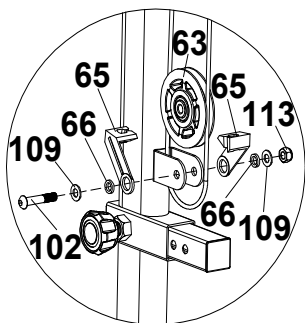
- **Schritt Nr.11 – Die große Seilrolle (63) an der** oberen Traverse (4) montieren, mit einem Bolzen M10×60 mm (100), zwei Seilrollenbuchsen (68), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Sicherungsmutter M10 (113) befestigen.

- **Den Bolzen am Ende des Seils des oberen Zugs (51) in die Gewindebohrung der Gewichtswählstange (13) einschrauben.**

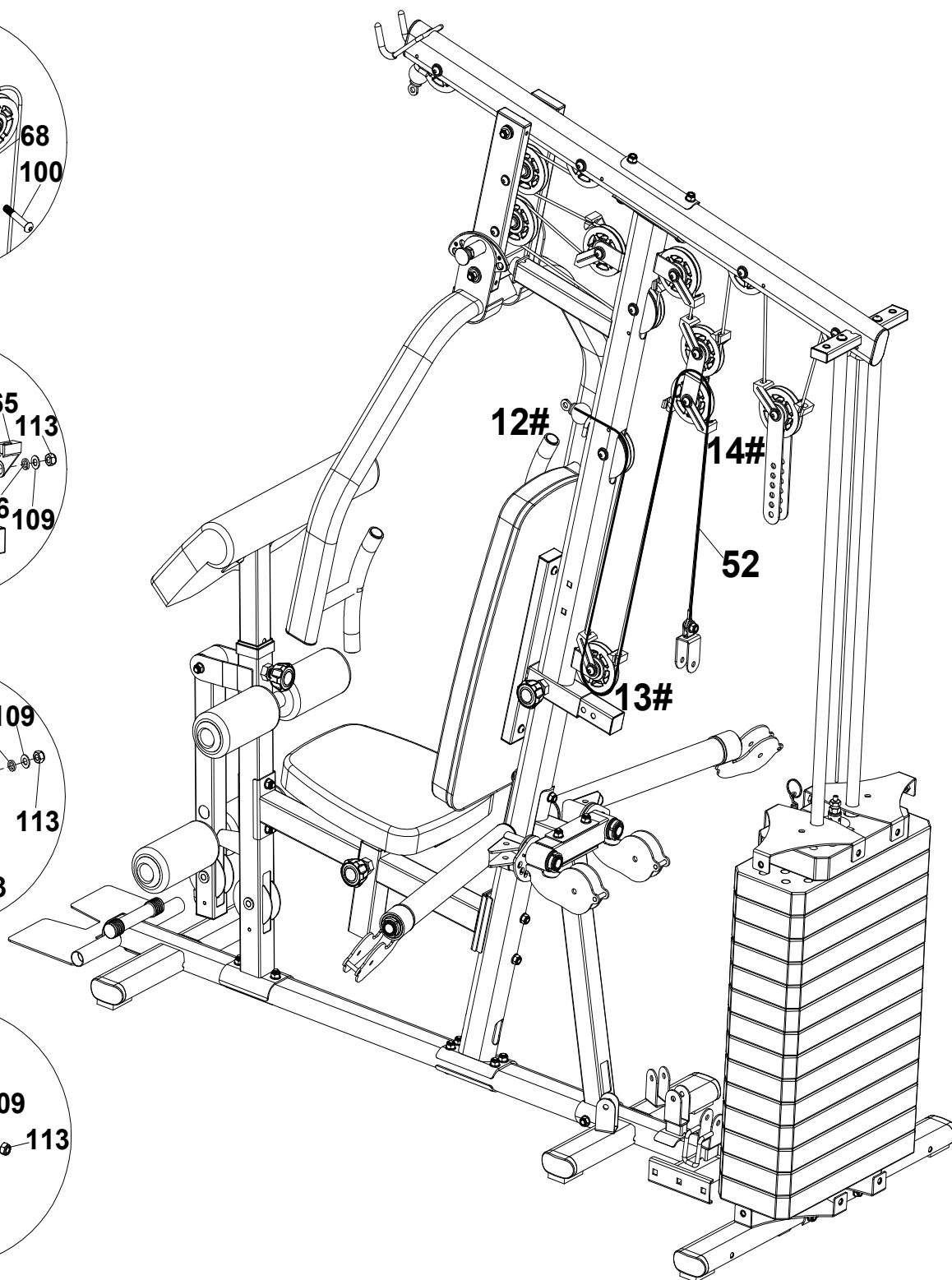
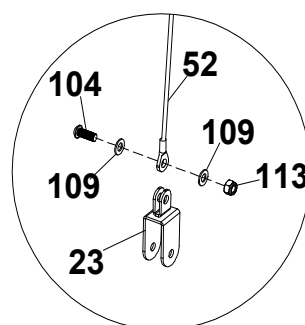
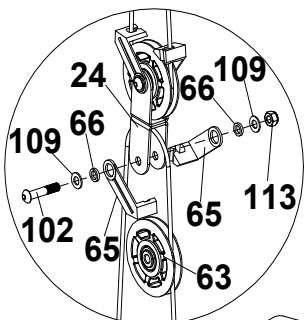
**Nr.12**



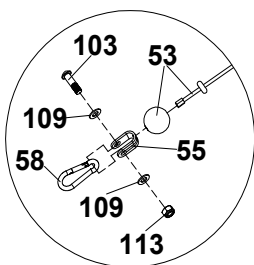
**Nr.13**



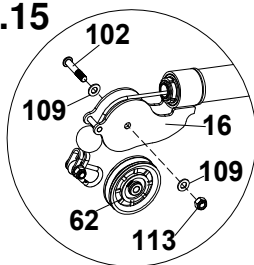
**Nr.14**



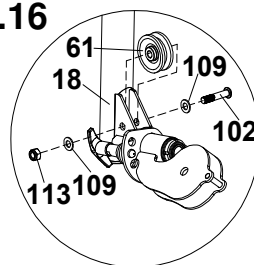
- **Das Seil des mittleren Zugs (52) in die Nut der großen Seilrolle (63) legen und durch den mittleren Ständer (3) führen.**
- **Schritt Nr.12 – Die große Seilrolle (63) am mittleren Ständer (3) montieren, mit einem Bolzen M10×60 mm (100), zwei Buchsen (68), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Sicherungsmutter M10 (113) befestigen.**
- **Schritt Nr.13 – Die große Seilrolle (63) am mittleren Ständer (3) montieren, mit einem Bolzen M10×50 mm (102), zwei Seilführungen (65), zwei Buchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Sicherungsmutter M10 (113) befestigen.**
- **Schritt Nr. 8 – Die große Seilrolle (63) am Doppel-Seilrollenhalter (24) montieren, mit einem Bolzen M10×50 mm (102), zwei Seilführungen (65), zwei Buchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Sicherungsmutter M10 (113) befestigen.**
- **Den Einzel-Seilrollenhalter (23) mit einem Bolzen M10×25 mm (104), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Sicherungsmutter M10 (113) an der Öse am Ende des Seils des mittleren Zugs (52) befestigen.**



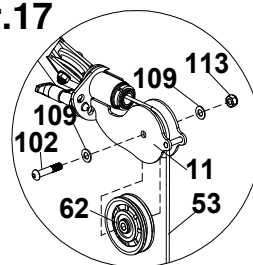
**Nr.15**



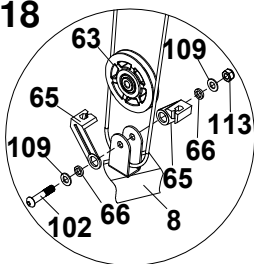
**Nr.16**



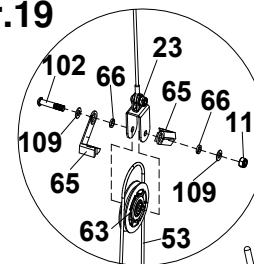
**Nr.17**



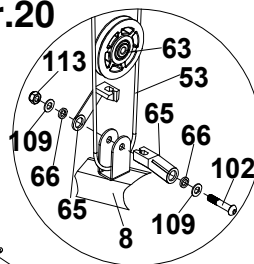
**Nr.18**



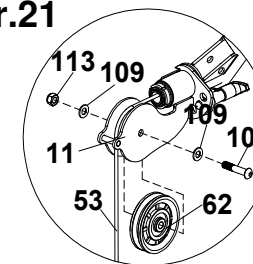
**Nr.19**



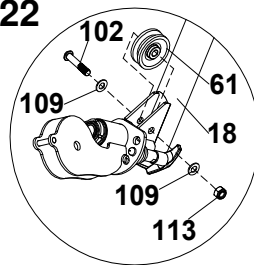
**Nr.20**



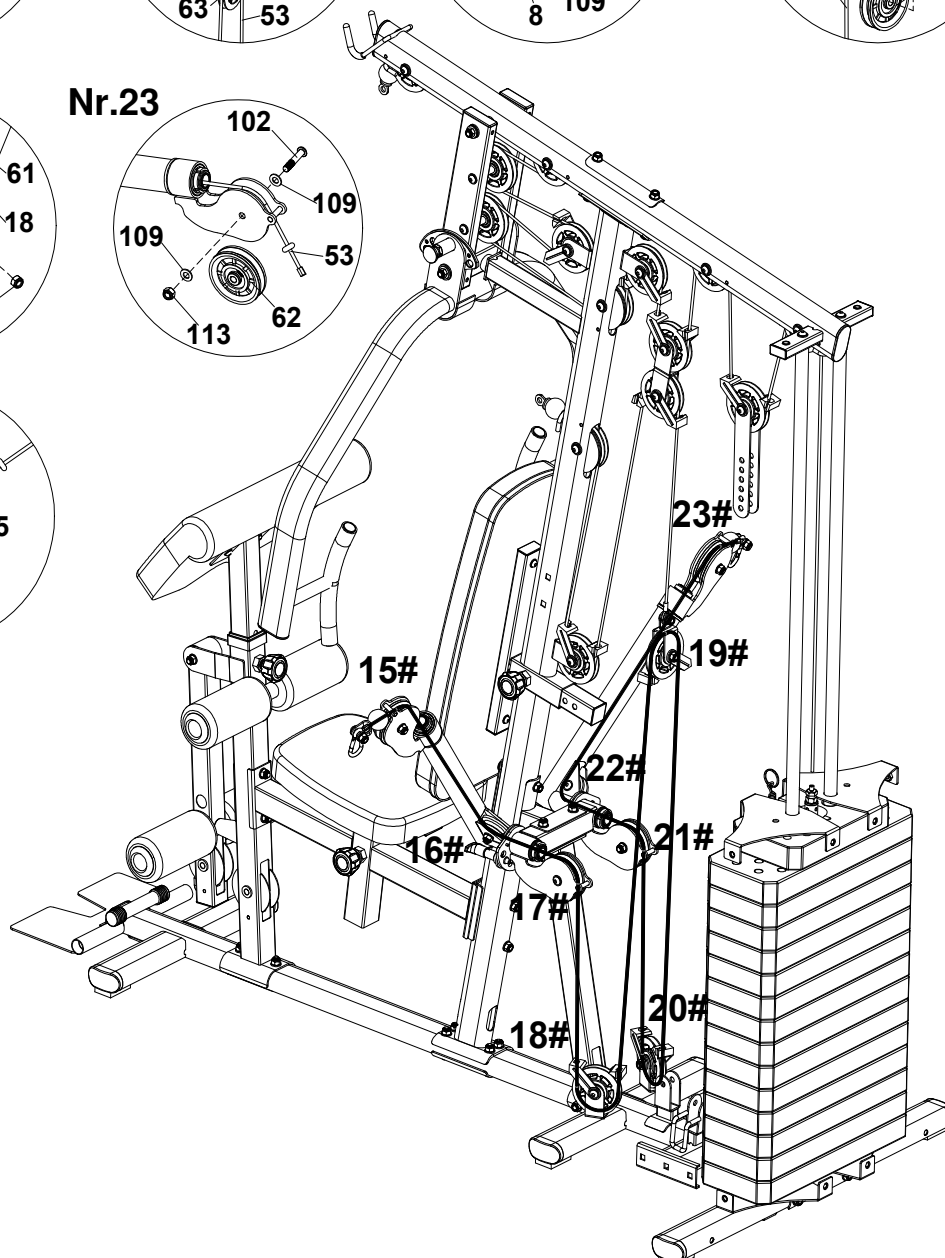
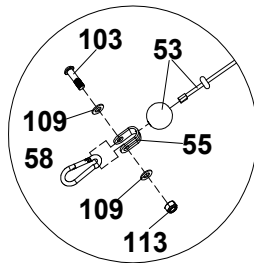
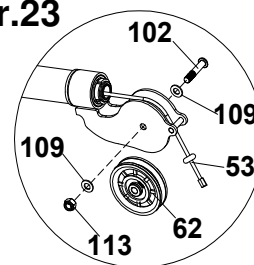
**Nr.21**



**Nr.22**

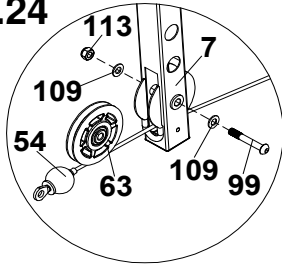


**Nr.23**

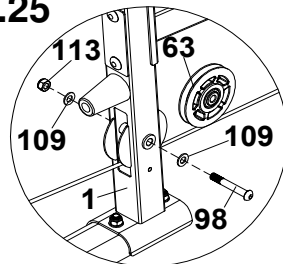


- Das Seilende (53) durch den linken (18) und rechten Schwenkarm (19) sowie den Doppel-Seilrollenhalter (11) führen.
- Das Seilende (53) durch die Endanschlagkugel **55** führen und mit dem U-Bügel verbinden.
- Das Seilende (53) durch die Endanschlagkugel führen und den Seilendbeschlag (53) in die Öse des U-Bügels (55) einhängen. In die beiden Bohrungen am Ende des U-Bügels einen Bolzen M10×35 mm (103) mit Unterlegscheibe M10 (109) einsetzen und wie abgebildet mit einer Sicherungsmutter M10 (113) mit Unterlegscheibe M10 (109) befestigen. Einen Karabiner (38) an der Schraube (103) einhängen.
- Schritt Nr.15 – Die mittlere Seilrolle (62) am Einzel-Seilrollenhalter **16** am Ende des rechten Arms montieren, mit einem Bolzen M10×50 mm **102**, zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Sicherungsmutter M10 befestigen **(113)**.
- **Schritt Nr.16 – Die kleine Seilrolle (61) am linken Schwenkarm (18) montieren, mit einem Bolzen M10×50 mm (102), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Sicherungsmutter M10 (113) befestigen.**
- Schritt Nr.15 – Die mittlere Seilrolle (62) am Einzel-Seilrollenhalter (11) montieren, mit einem Bolzen M10×50 mm (102), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Sicherungsmutter M10 (113) befestigen.
- Schritt Nr. 18 – Die große Seilrolle (63) am mittleren Bodenrahmen (8) montieren, mit einem Bolzen M10×50 mm (102), zwei Seilführungen (65), zwei Buchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Sicherungsmutter M10 (113) befestigen.
- Schritt Nr. 8 – Die große Seilrolle (63) am Doppel-Seilrollenhalter (23) montieren, mit einem Bolzen M10×50 mm (102), zwei Seilführungen (65), zwei Buchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) sowie einer weiteren Unterlegscheibe M10 (109) und einer Sicherungsmutter M10 (113) befestigen.
- Schritt Nr. 18 – Die große Seilrolle (63) am mittleren Bodenrahmen (8) montieren, mit einem Bolzen M10×50 mm (102), zwei Seilführungen (65), zwei Buchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Sicherungsmutter M10 (113) befestigen.
- Schritt Nr. 21 – Die mittlere Seilrolle (62) am Doppel-Seilrollenhalter (11) montieren, mit einem Bolzen M10×50 mm (102), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Sicherungsmutter M10 (113) befestigen.
- **Schritt Nr.22 – Die kleine Seilrolle (61) am rechten Schwenkarm (19) mit einem Bolzen M10×50 mm (102), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Sicherungsmutter M10 (113) montieren.**
- Schritt Nr. 21 – Die mittlere Seilrolle (62) am Doppel-Seilrollenhalter (16) montieren, mit einem Bolzen M10×50 mm (102), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Sicherungsmutter M10 (113) befestigen.
- Das freie Seilende (53) durch die Endanschlagkugel führen und den Seilendbeschlag (53) in die Öse des U-Bügels (55) einhängen.
- **In die beiden Bohrungen am Ende des U-Bügels** einen Bolzen M10×35 mm (103) mit Unterlegscheibe M10 (109) einsetzen und mit einer Sicherungsmutter M10 **(113)** mit Unterlegscheibe M10 **(109)** wie abgebildet befestigen.  
Einen Karabiner (38) an der Schraube **(103)** einhängen.

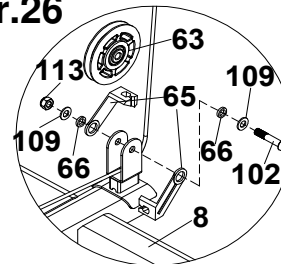
**Nr.24**



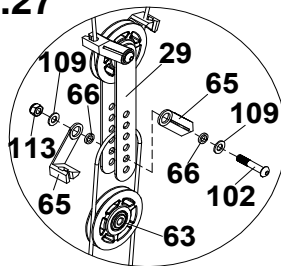
**Nr.25**



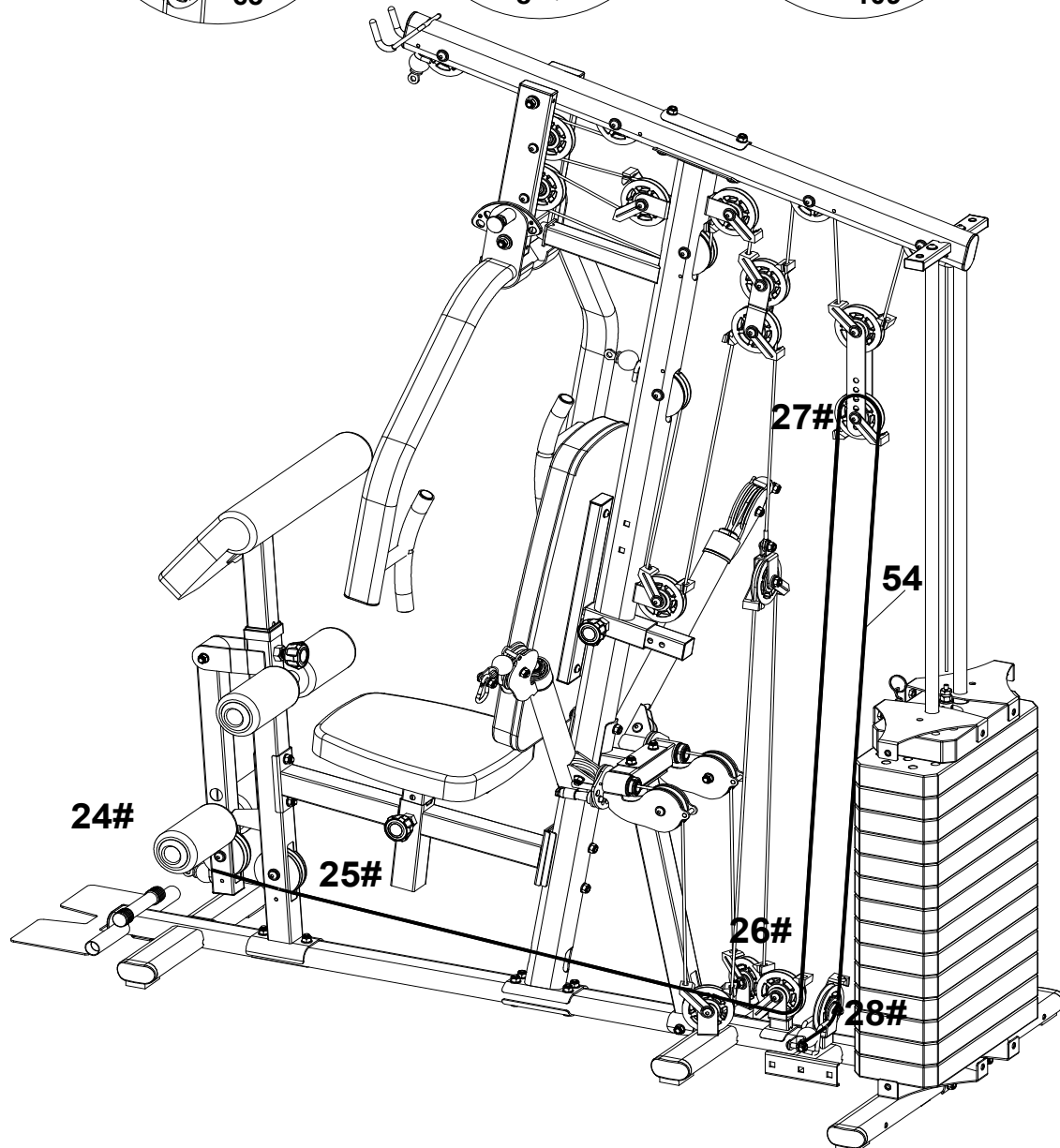
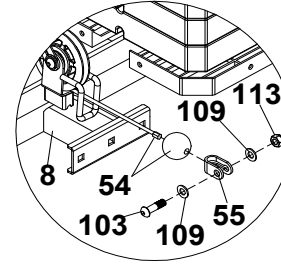
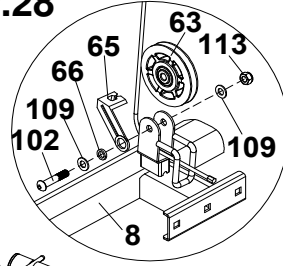
**Nr.26**



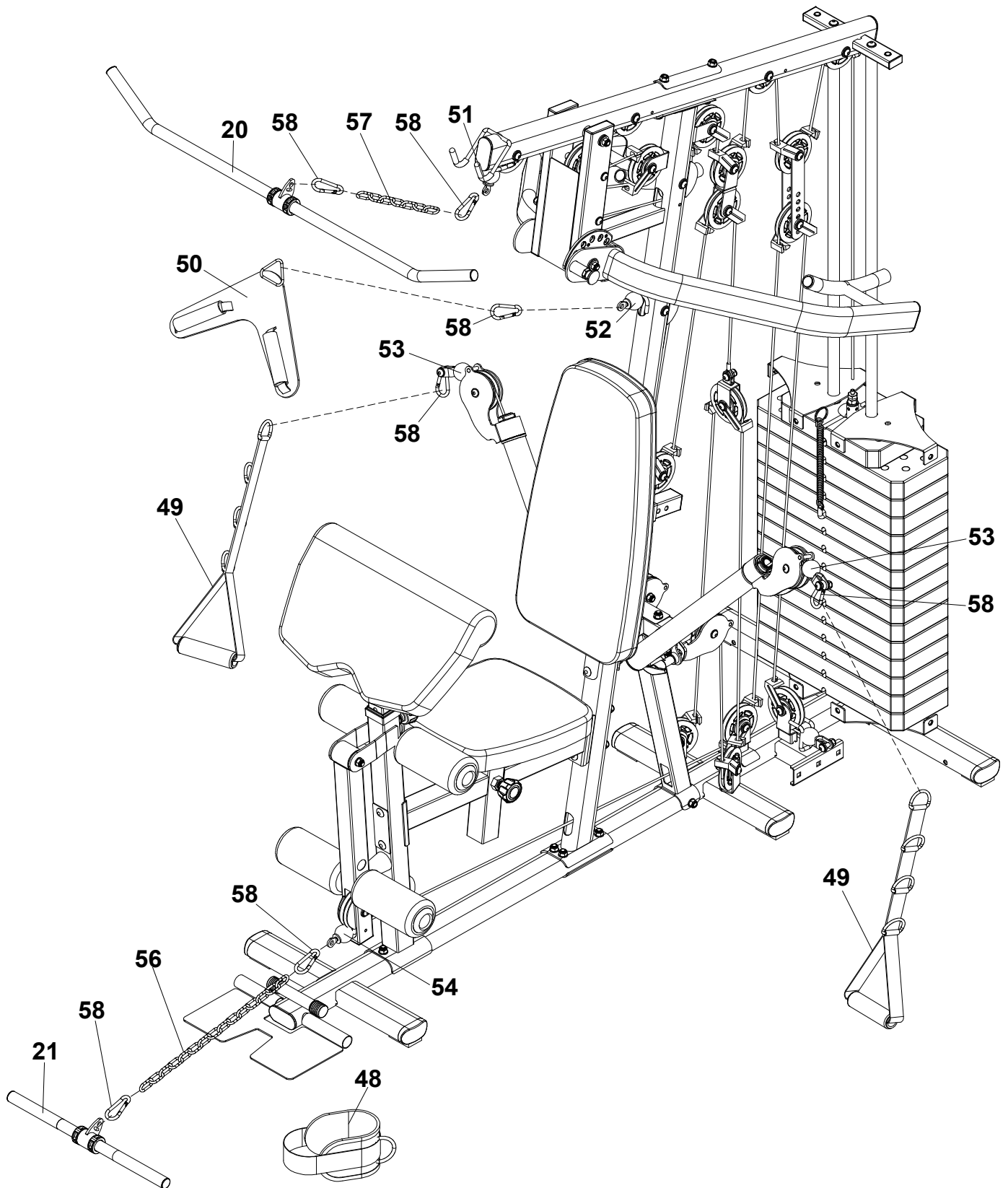
**Nr.27**



**Nr.28**

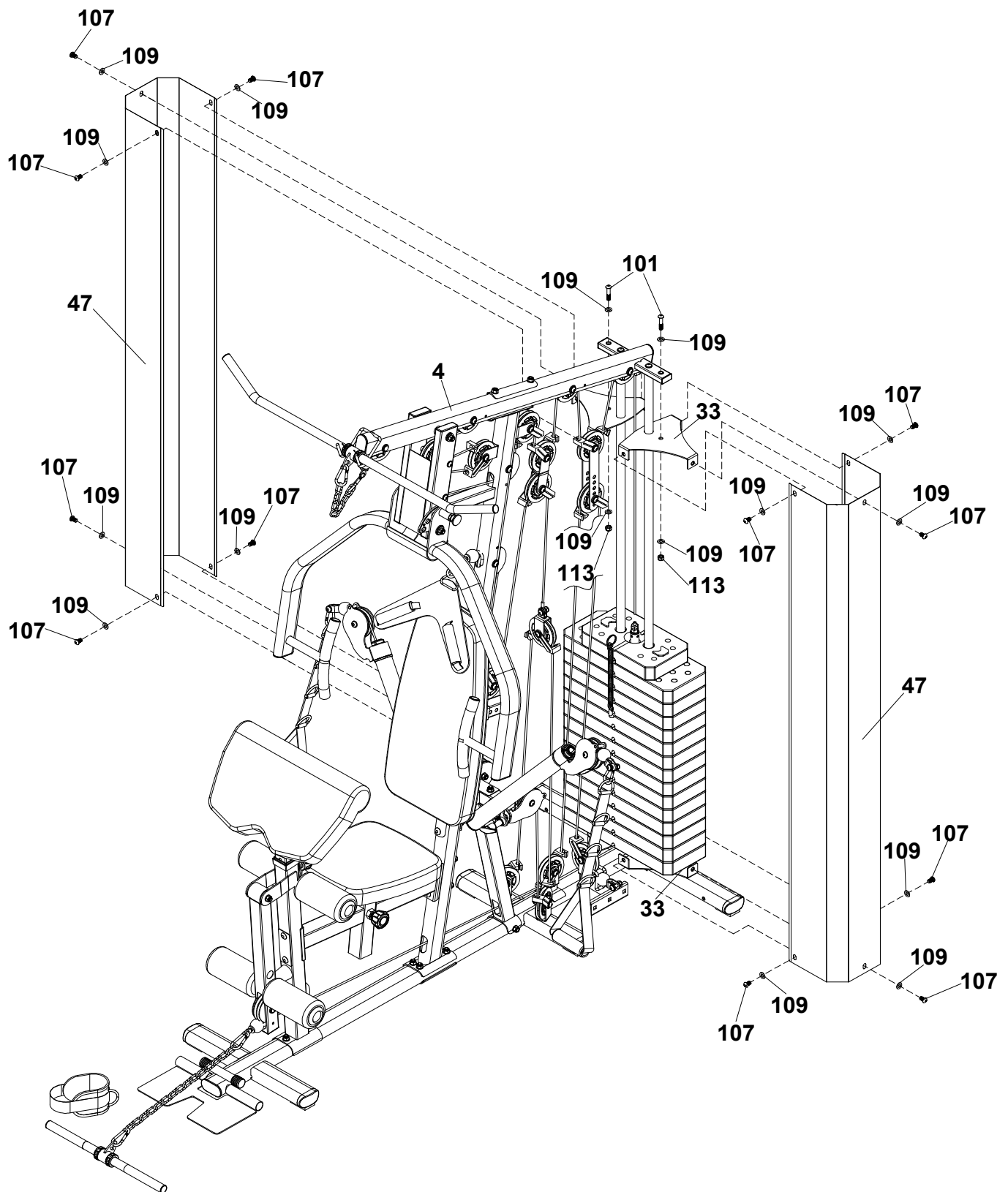


- **Das Seil des unteren Zugs (54) in die Nut der großen Seilrolle (63) legen und durch die Leg-Extension-Stange (7) führen.**
- **Schritt Nr.24 – Die große Seilrolle (63) in der**  
Leg-Extension-Stange (7) montieren, mit einem Bolzen M10×65 mm (99), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Sicherungsmutter M10 (113) befestigen.
- **Schritt Nr.25 – Die große Seilrolle (63) am**  
vorderen Ständer (1) montieren, mit einem Bolzen M10×70 mm (98), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Sicherungsmutter M10 (113) befestigen.
- **Schritt Nr.26 – Die große Seilrolle (63) am mitt-**  
leren Bodenrahmen (8) mit einem Bolzen M10×50 mm (102), zwei Seilführungen (65), zwei Buchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Sicherungsmutter M10 (113).
- **Schritt Nr.27 – Die große Seilrolle (63) an den**  
Haltewinkeln (29) montieren, mit einem Bolzen M10×50 mm (102), zwei Seilführungen (65), zwei Buchsen (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Sicherungsmutter M10 (113).
- **Schritt Nr.28 – Die große Seilrolle (63) am mitt-**  
leren Bodenrahmen (8) montieren, mit einem Bolzen M10×50 mm (102), einer Seilführung (65), einer Buchse (66), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und einer Sicherungsmutter M10 (113).
- **Das freie Ende des Seils des unteren Zugs (54) durch die Endanschlagkugel führen und den Seilendbeschlag (54) in die Öse des U-Bügels (55) einhängen.**
- **In die beiden Bohrungen am Ende des U-Bügels (55) einen Bolzen M10×35 mm (103) mit Unterlegscheibe M10 (109) einsetzen und wie abgebildet mit einer Sicherungsmutter M10 (113) mit Unterlegscheibe M10 (109) befestigen. Einen Karabiner (38) an der Schraube (103) einhängen.**



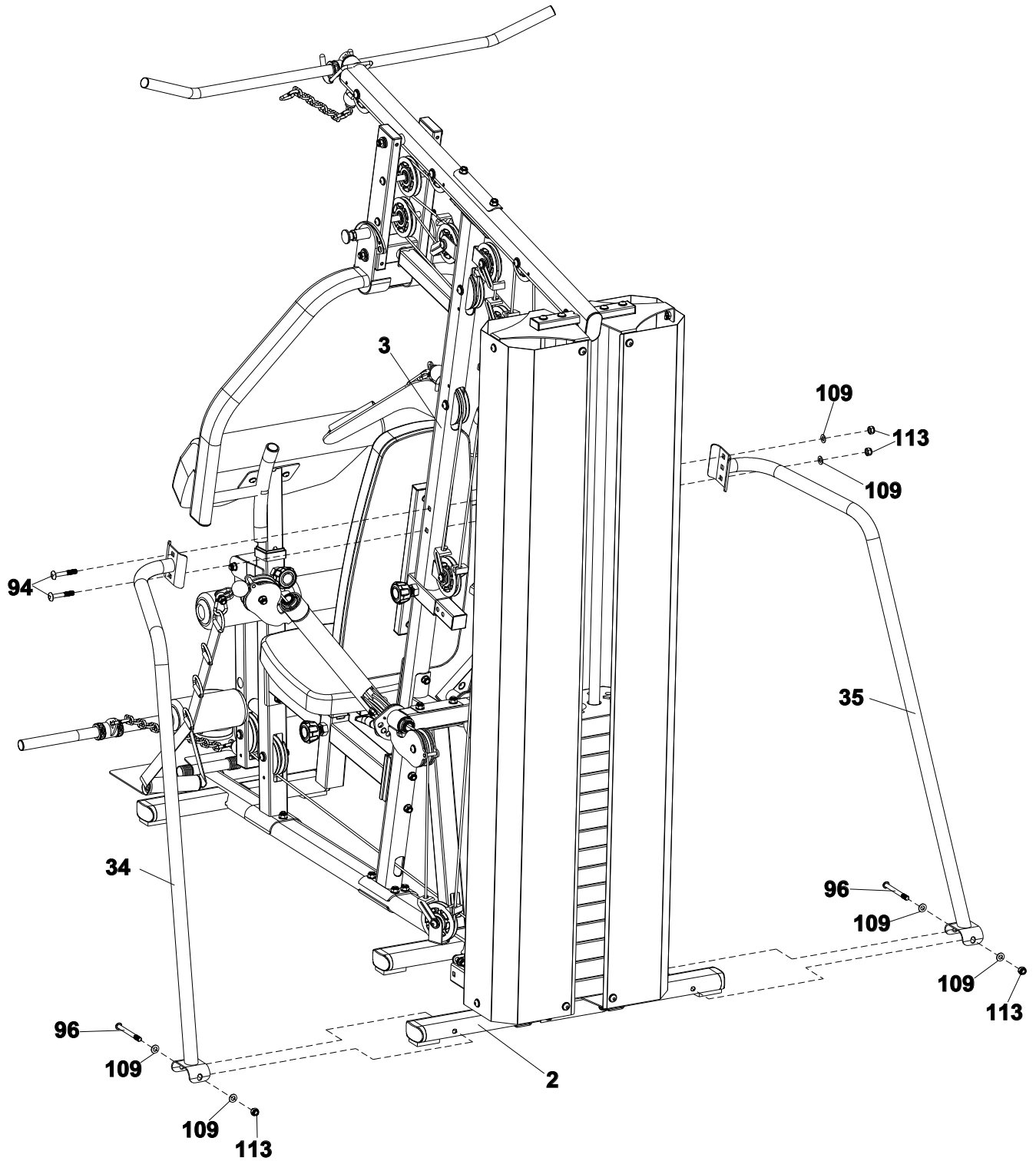
**12****SCHRITT – Montage Zubehör 12**

- Die Latzugstange (20) mit zwei Karabinern (58) und einer Kette mit sieben Gliedern (57) am Seil des oberen Zugs (51) befestigen.
- Die kurze Stange (21) oder die Fußschlaufe (48) mit zwei Karabinern (58) und einer Kette mit fünfzehn Gliedern (56) am unteren Zug (54) befestigen.
- Den AB Strap (50) mit einem Karabiner (58) am Seil des mittleren Zugs (52) einhängen.
- Zwei Multigriffe (49) mit zwei Karabinern (58) an beiden Enden des Seils (53) befestigen.  
(58).



**13****SCHRITT – Montage Schutzabdeckungen 13**

- Die beiden Befestigungswinkel für die Abdeckungen (33) mit zwei Bolzen M10×45 mm (101), vier Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Sicherungsmuttern M10 (113) an der oberen Traverse (4) befestigen.
- Die Schutzabdeckungen (47) seitlich an den Gewichtsblock halten und wie abgebildet mit zwölf Bolzen M10×16 mm (107) samt Unterlegscheiben M10 (109) an den Winkeln (33) festschrauben.



• Wie in der nebenstehenden Abbildung die linke (34) und rechte Stabilisierungsstrebe (35) mit zwei Schlossschrauben M10×60 mm (94), zwei Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Sicherungsmuttern M10 (113) am Tragrahmen (3) befestigen.

• Wie in der nebenstehenden Abbildung das untere Ende der linken (34) und rechten Stabilisierungsstrebe (35) am hinteren Bodenrohr (2) befestigen, jeweils mit zwei Bolzen M10×100 mm (96), vier Unterlegscheiben M10 (109) und zwei Sicherungsmuttern M10 (113).

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.**

**3.1**

**PRAKTISCHE HINWEISE ZUR BENUTZUNG**

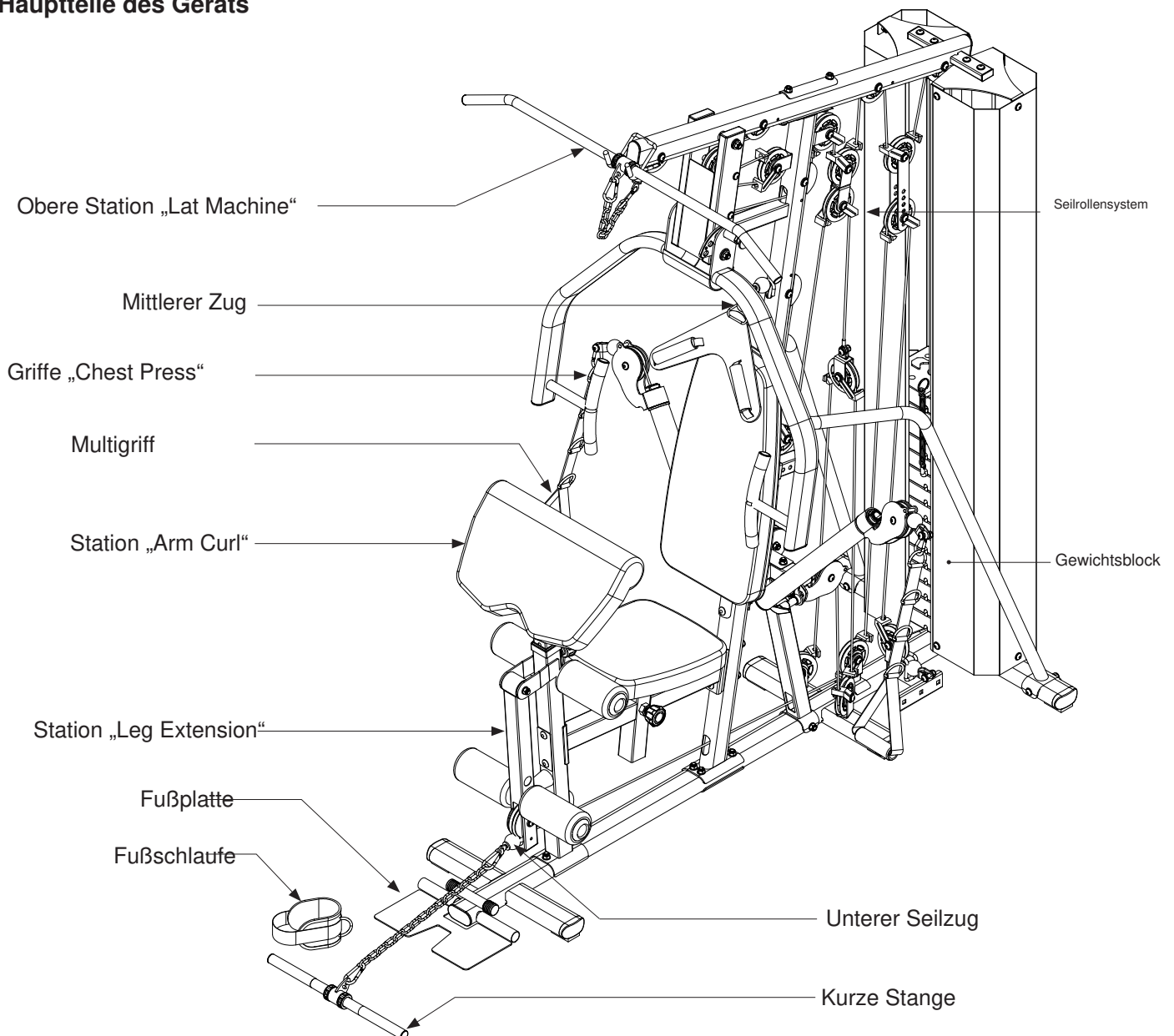
Vor der ersten Benutzung den vorhergehenden Abschnitt „Regeln für ein richtiges Training“ aufmerksam lesen.

Das Produkt darf nur vollständig montiert und in Arbeitsposition benutzt werden.

Das Produkt sollte höchstens einmal täglich verwendet werden, abwechselnd für Unter- und Oberkörper. Beginnen Sie das Training mit geringen Gewichten und vielen Wiederholungen und konzentrieren Sie sich vor allem auf die korrekte Ausführung

der Übung, um die richtige Technik zu erlernen. In den ersten Monaten höchstens 12 Wiederholungen zügig hintereinander ausführen, zunächst zwei-, dann dreimal (Sätze). Die Wiederholungen eher langsam und gleichmäßig ausführen, um die Bewegung zu kontrollieren; die Pause zwischen den Sätzen kurz halten. In den folgenden Monaten die Zahl der Wiederholungen je nach Trainingszustand steigern und stets drei bis vier Sätze ausführen. Die Übungsdauer hängt direkt von der Satzdauer und damit von der Zahl der Wiederholungen ab.

**Hauptteile des Geräts**



Die Multistation ermöglicht zahlreiche Übungen; lassen Sie sich dazu von einem Personal Trainer oder dem Trainer der Einrichtung beraten, in der das Gerät aufgestellt ist. Nachfolgend ein Überblick über die wichtigsten geführten Funktionen der Multistation.

**Obere Station – Latzug** Für das Training der Rückenmuskulatur wird die breite Latzugstange verwendet; sie erlaubt einen engen Griff für Züge zur Brust und einen weiten Griff für den klassischen Latzug. Die Latzugstange wird mit den zwei Karabinern und der zugehörigen Kette mit neun Gliedern eingehängt. Zum Kennenlernen des Geräts ein geringes Gewicht wählen. Die Stange an den Enden greifen, mit Blick nach vorn und Abstand zur Rückenlehne setzen, die Stange langsam bis in den Nacken nach unten ziehen, dann kontrolliert nach oben zurückführen und wiederholen. Die obere Station kann auch für das Trizepstraining genutzt werden, wenn statt der breiten die kurze Stange mit einer zusätzlichen Kette eingehängt wird.

**Station Chest Press** Für das Training der oberen, unteren oder mittleren Brustmuskulatur verfügt die Multistation über einen Rahmen mit mehreren Griffen. Im Sitzen, mit dem Rücken fest am Polster, wird das Gewicht nach vorne gedrückt – ähnlich wie mit der Langhantel auf einer Flachbank. Drücken und Zurückführen langsam und kontrolliert ausführen. Für eine korrekte Ausführung die Sitzhöhe so einstellen, dass die Griffe auf Brusthöhe liegen. **Station Crossover** Für das Training der Schultermuskulatur besitzt die Multistation zwei seitliche, in mehreren Winkeln verstellbare Arme, die über Stahlseile mit dem Gewichtsblock verbunden sind. Linken und rechten Arm auf dieselbe Position einstellen. Zum Verstellen den Arm mit einer Hand halten, mit der anderen den Rastknopf ziehen, den Arm in die gewünschte Position bringen und halten, bis der Rastknopf eingerastet ist. An beiden Armen werden die Multigriffe jeweils mit der Kette mit 7 Gliedern eingehängt; diese

werden mit beiden Armen nach vorne gedrückt; die Station führt die Bewegung der Schultern. Die Übung besteht im Wesentlichen aus einer seitlichen Armbewegung, bei der sich die Arme einander annähern, die Ellbogen um 90 Grad geöffnet und senkrecht zum Rumpf.

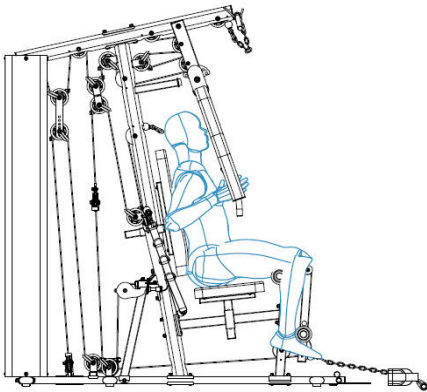
**Station Leg Extension** Für das Training der vorderen Oberschenkelmuskulatur im Sitzen bzw. der hinteren Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur im Stehen ist die Bank vorne mit einem Leg-Extension-Arm ausgestattet. Für eine korrekte Ausführung mit dem Rücken fest am Rückenpolster sitzen, die Kniekehlen liegen an den oberen Schaumstoffrollen an, sodass das Knie frei beweglich ist; die Oberseite der Knöchel liegt unter den unteren Schaumstoffrollen. In dieser Position das Gewicht bis auf 90° anheben; das Gelenk keinesfalls darüber hinaus belasten. Langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren. Für das Training der hinteren Oberschenkel und des Gesäßes frontal zum Gerät stehen und jeweils ein Bein trainieren: Die Vorderseite des Knies liegt an der oberen Schaumstoffrolle, die Rückseite des Knöchels an der unteren Schaumstoffrolle.

**Untere Station** Für das Bizeps- oder Trizepstraining kann die untere Station mit der kurzen Stange oder einem der mitgelieferten Griffe genutzt werden. Mit einer Fußschleife lässt sich die untere Station auch für das Training von Oberschenkeln, Gesäß und Waden verwenden.

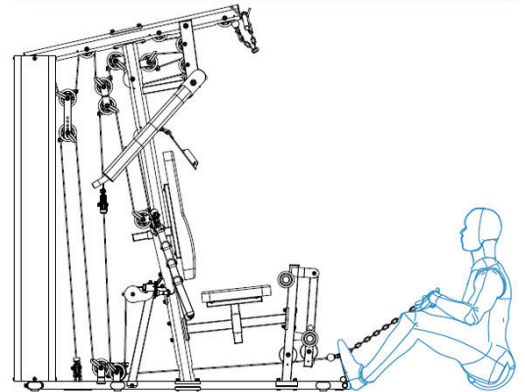
**3.2**

**ILLUSTRIERTE ÜBUNGSBEISPIELE**

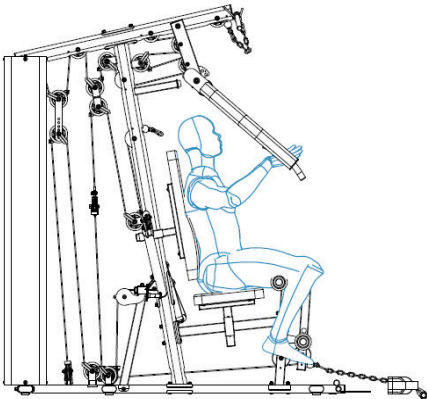
**FLAT BENCH PRESS**



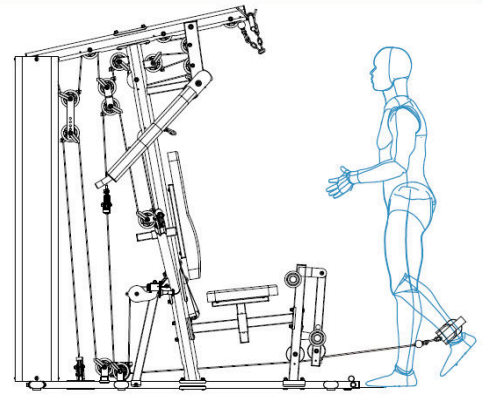
**SEATED PULLEY ROW**



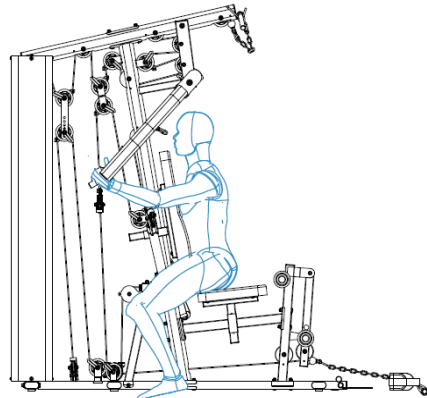
**INCLINE BENCH PRESS**



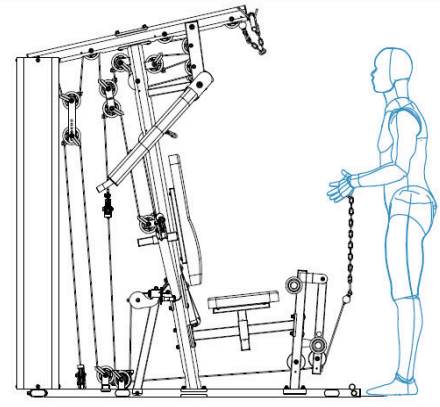
**STANDING LEG CURL**



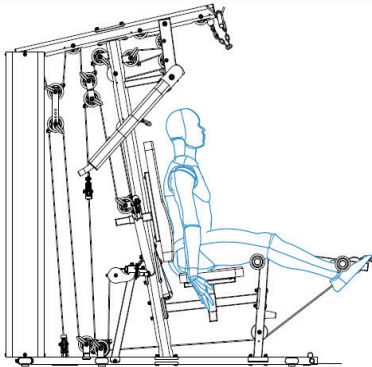
**SEATED PRESS BAR ROW**



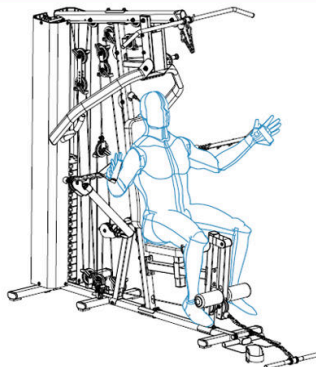
**STANDING BICEPS CURL**



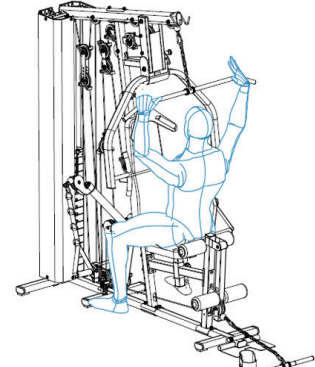
**SEATED LEG EXTENSION**



**CHEST CABLE CROSS**



**LAT PULL-DOWN**



**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.

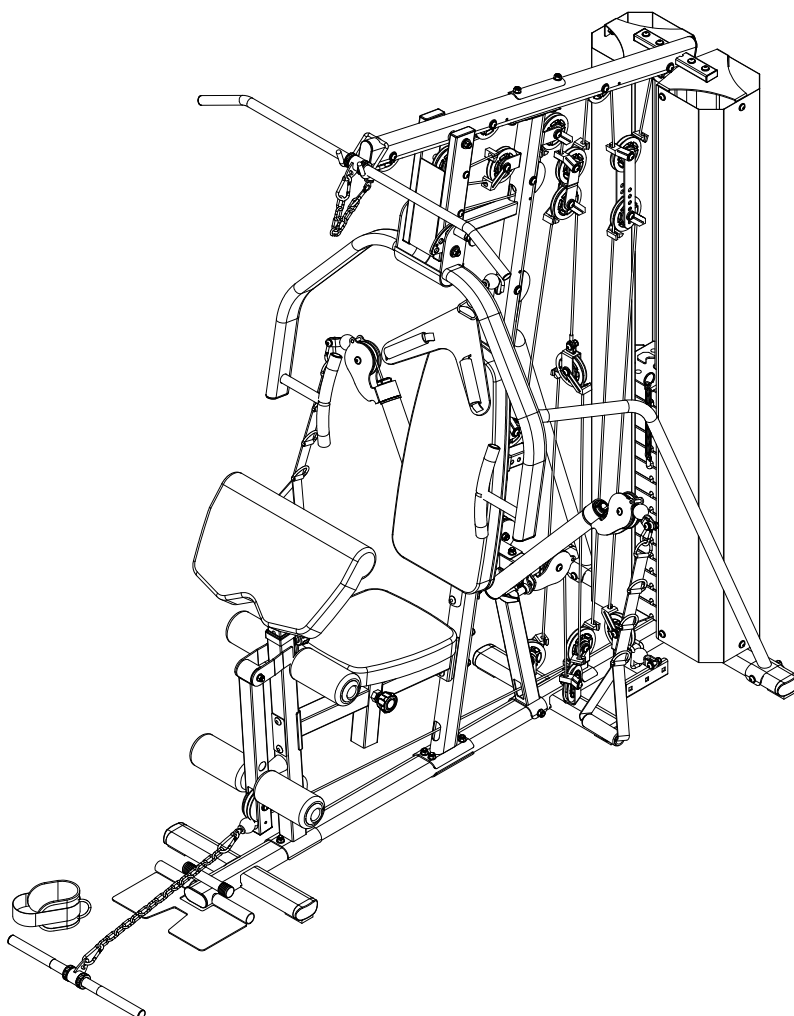
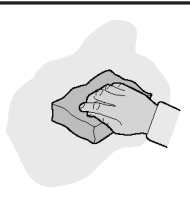
Wöchentlich: • Rahmen und Polster mit einem feuchten Tuch und Neutralseife sorgfältig reinigen.

Monatlich: • Festen Sitz von Muttern und Schrauben prüfen.

• Die Führungsstangen des Gewichtsblocks mit Silikonöl schmieren: etwa zehn Tropfen auf ein Tuch geben und damit über die Führungsstangen wischen. Auch an den Kontaktstellen zwischen Führungsstangen und oberster Gewichtsplatte einige Tropfen Öl auftragen.

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**

Für Ersatzteilbestellungen beziehen Sie sich auf die Zeichnungen und die Teileliste in den Kapiteln 2.3, 2.4, 2.5.

**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.

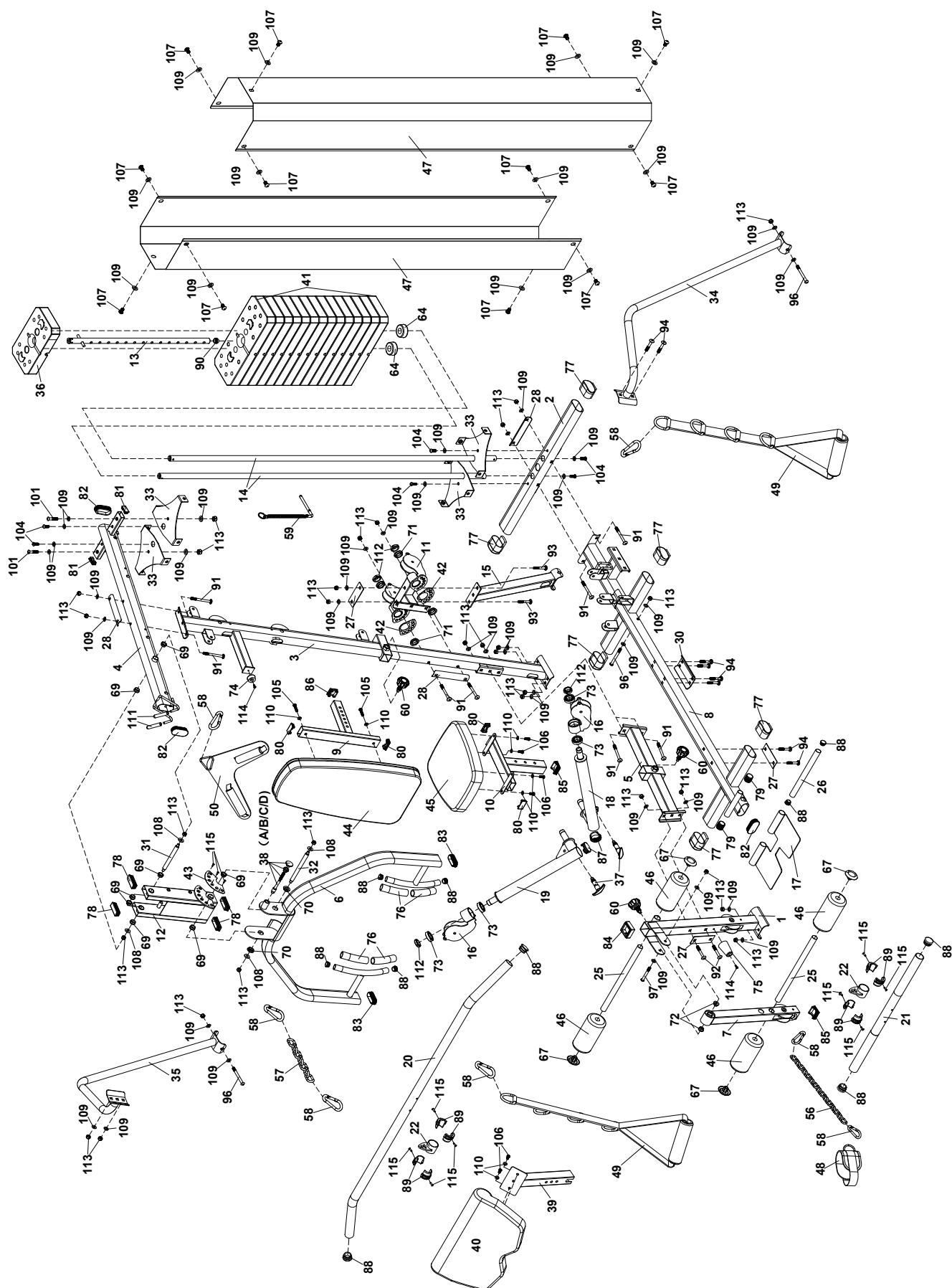
Ersatzteile sind schriftlich per Fax oder E-Mail an folgende Adresse anzufordern:

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    | Vorderer Ständer                        | 1     | 57   | Kette mit 7 Gliedern                | 1     |
| 2    | Hintere Stütze                          | 1     | 58   | Karabiner zum Einhängen von Zubehör | 7     |
| 3    | Mittlerer Ständer                       | 1     | 59   | Gewichtsstecker                     | 1     |
| 4    | Obere Traverse                          | 1     | 60   | Drehknopf                           | 3     |
| 5    | Untere Traverse                         | 1     | 61   | Kleine Seilrolle Ø58                | 2     |
| 6    | Rahmen Chest Press                      | 1     | 62   | Mittlere Seilrolle Ø90              | 4     |
| 7    | Stange Leg Extension                    | 1     | 63   | Große Seilrolle Ø97                 | 22    |
| 8    | Mittlere Stütze                         | 1     | 64   | Gummipufferring Ø65x25              | 2     |
| 9    | Halterung und Verstellung Rückenpolster | 1     | 65   | Seilführung                         | 23    |
| 10   | Halterung und Verstellung Sitz          | 1     | 66   | Buchse für Seilführung              | 23    |
| 11   | Doppel-Rollenhalter                     | 1     | 67   | Runde Kappe für Schaumstoffrolle    | 4     |
| 12   | Halterung Chest Press                   | 1     | 68   | Buchse für Seilrolle                | 12    |
| 13   | Gewichtswählstange                      | 1     | 69   | Buchse Ø25xØ22xØ16x10               | 8     |
| 14   | Führungsstange Gewichtsblock            | 2     | 70   | Buchse Ø31xØ25.7x8                  | 2     |
| 15   | Hinterer Ständer                        | 1     | 71   | Buchse Ø40xØ35.5xØ25.5x10           | 4     |
| 16   | Einfach-Rollenhalter                    | 2     | 72   | Buchse Ø25xØ20xØ9.9x10              | 2     |
| 17   | Zubehör: Fußplatte                      | 1     | 73   | Lager 6005-2Z                       | 4     |
| 18   | Schwenkarm links                        | 1     | 74   | Gummipuffer Ø45x25mm                | 1     |
| 19   | Schwenkarm rechts                       | 1     | 75   | Gummipuffer Ø45x65mm                | 1     |
| 20   | Zubehör: Latzugstange                   | 1     | 76   | Griffbezug Chest Press              | 4     |
| 21   | Zubehör: Kurze Stange                   | 1     | 77   | Ovale Kappe für Bodenrahmen         | 6     |
| 22   | Einhängeöse                             | 2     | 78   | Rechteckige Kappe 25x70             | 4     |
| 23   | Einfach-Rollenhalter                    | 1     | 79   | Runde Kappe Ø25                     | 2     |
| 24   | Doppel-Rollenhalter                     | 1     | 80   | Rechteckige Kappe 25x50             | 4     |
| 25   | Rollenachse Ø25x410                     | 2     | 81   | Rechteckige Kappe 20x40             | 2     |
| 26   | Gelenkachse Fußplatte                   | 1     | 82   | Ovale Kappe 40x80                   | 3     |
| 27   | Verstärkungsbügel 120x45                | 3     | 83   | Ovale Kappe 30x70                   | 2     |
| 28   | Gebogener Verstärkungsbügel             | 3     | 84   | Gleitbuchse 50x45 Sitzhalterung     | 1     |
| 29   | Halterung verstellbare Seilrolle        | 2     | 85   | Quadratische Kappe 45x45            | 2     |
| 30   | Gebogener Verstärkungsbügel             | 1     | 86   | Quadratische Kappe 38x38            | 1     |
| 31   | Zylinderachse Ø16x172xM10               | 1     | 87   | Runde Kappe Ø50                     | 2     |
| 32   | Zylinderachse Ø16x198xM10               | 1     | 88   | Runde Kappe Ø25                     | 10    |
| 33   | Befestigungsbügel Schutzverkleidung     | 4     | 89   | Kunststoffring                      | 8     |
| 34   | Stabilisierungsstrebe links             | 1     | 90   | Runde Kappe Ø25x2.0                 | 1     |
| 35   | Stabilisierungsstrebe rechts            | 1     | 91   | Schlossschraube M10x100             | 8     |
| 36   | Obere Platte Gewichtsblock              | 1     | 92   | Schlossschraube M10x70              | 2     |
| 37   | T-Gewichtsstecker                       | 2     | 93   | Schlossschraube M10x65              | 2     |
| 38-A | Gewichtsstecker mit Knopf               | 1     | 94   | Schlossschraube M10x60              | 8     |
| 38-B | Mutter Ø22xM18x1.5x16                   | 1     | 95   | Bolzen M10x155                      | 2     |
| 38-C | Feder Rastbolzen                        | 1     | 96   | Bolzen M10x100                      | 3     |
| 38-D | Knopf Rastbolzen                        | 1     | 97   | Bolzen M10x80                       | 1     |
| 39   | Halterung und Verstellung Arm Curl      | 1     | 98   | Bolzen M10x70                       | 1     |
| 40   | Polster Arm Curl                        | 1     | 99   | Bolzen M10x65                       | 1     |
| 41   | Gewichtsplatte 7 kg                     | 14    | 100  | Bolzen M10x60                       | 6     |
| 42   | Einstellplatte Schwenkarme              | 2     | 101  | Bolzen M10x45                       | 2     |
| 43   | Einstellplatte Chest Press              | 1     | 102  | Bolzen M10x50                       | 18    |
| 44   | Rücken- polster                         | 1     | 103  | Bolzen M10x35                       | 3     |
| 45   | Sitzpolster                             | 1     | 104  | Bolzen M10x25                       | 7     |
| 46   | Schaumstoffrolle                        | 4     | 105  | Bolzen M8x40                        | 2     |
| 47   | Schutzverkleidung Gewichtsblock         | 2     | 106  | Bolzen M8x18                        | 6     |
| 48   | Zubehör: Fußschlaufe                    | 1     | 107  | Bolzen M10x16                       | 12    |
| 49   | Zubehör: Multigriff                     | 2     | 108  | Unterlegscheibe Ø25xØ10             | 4     |
| 50   | Zubehör: AB-Strap (Bauchschlaufe)       | 1     | 109  | Unterlegscheibe M10                 | 114   |
| 51   | Geflochtenes Seil oberer Zug            | 1     | 110  | Unterlegscheibe M8                  | 8     |
| 52   | Geflochtenes Seil mittlerer Zug         | 1     | 111  | Unterlegscheibe Ø8x70               | 2     |
| 53   | Geflochtenes Seil Schwenkarme           | 1     | 112  | Sicherungsmutter M24                | 4     |
| 54   | Geflochtenes Seil unterer Zug           | 1     | 113  | Sicherungsmutter M10                | 62    |
| 55   | U-Anschluss für Karabiner               | 3     | 114  | Schraube M6x16                      | 2     |
| 56   | Kette mit 15 Gliedern                   | 1     | 115  | Niete Ø4x11                         | 7     |

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](mailto:info@bodyfit-shop.at)



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