

TOORX
FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



MSX50



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.

INHALTSVERZEICHNIS

1.0 SICHERHEITSHINWEISE.....	S. 1.1 RISIKEN BEI DER	3
BENUTZUNG DES PRODUKTS.....	S. 1.2 BESTIMMUNGSGEMÄSSER	4
GEBRAUCH UND GEGENANZEIGEN – SYMBOLE.....	S. 1.3 AUFKLEBER AM	5
PRODUKT.....	S. 1.4 TECHNISCHE	6
DATEN.....	S.	7
2.0 AUFSTELLUNGsort DES PRODUKTS.....	S. 8 2.1 AUSPACKEN -	
LIEFERUMFANG.....	S. 9 2.2 IDENTIFIZIERUNG DER	
BAUTEILE.....	S. 10 2.3 MONTAGE DES PRODUKTS.....	S. 13
3.0 REGELN FÜR EIN RICHTIGES TRAINING.....	S. 30	
4.0 WARTUNG.....	S. 31	
5.0 AUSSERBETRIEBNAHME - ENTSORGUNG.....	S. 32	
6.0 ERSATZTEILKATALOG - ERSATZTEILBESTELLUNG.....	S. 32 6.1	
TEILELISTE.....	S. 33	
7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....	S. 34	

ZULÄSSIGES VERHALTEN

- Lesen Sie vor Montage und Gebrauch diese Bedienungsanleitung und alle beiliegenden Anleitungen sorgfältig durch.
- Verwenden Sie das Gerät nur im häuslichen Bereich. Die Bedienung und die Warnhinweise müssen allen Familienmitgliedern oder Freunden erklärt werden, denen die Benutzung dieses Geräts gestattet wird.
- 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 jeder Benutzer die Anleitung verstanden hat, und beaufsichtigen Sie die ersten Trainingseinheiten. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung stets griffbereit in der Nähe des Geräts auf.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät nur von Personen über 16 Jahren benutzt wird, die sich in guter körperlicher Verfassung befinden.
- Tragen Sie stets für den Sport geeignete Kleidung, die die Bewegungen nicht behindert. Verwenden Sie immer passende Sportschuhe und einen Trainingsanzug aus Baumwolle.
- Bei Schwindel oder Atemnot während der Benutzung das Training sofort abbrechen und einen Arzt aufsuchen.
- Prüfen Sie regelmäßig den festen Sitz aller Schrauben und Bolzen sowie den einwandfreien Zustand aller Geräteteile.
- Hat das Gerät bewegliche Teile, gehen Sie sehr vorsichtig vor, um Quetschungen der Finger und Verletzungen der Hände zu vermeiden.

UNZULÄSSIGES VERHALTEN

- Das Gerät NICHT in Fitnesscentern, privaten Clubs, Hotels oder Bereichen zur gemeinschaftlichen Nutzung von Trainingsgeräten verwenden; dieses Gerät ist nicht für intensive gewerbliche Nutzung oder für medizinische und therapeutische Zwecke ausgelegt.
- Stellen Sie das Gerät NICHT in Untergeschossen, auf Terrassen, in Kellern oder generell in feuchten Bereichen auf und setzen Sie es nicht der Witterung aus (Regen, Sonne usw.).
- Die Polster NICHT mit spitzen Gegenständen, Bürsten, Scheuerschwämmen oder aggressiven Chemikalien beschädigen.
- Bauen Sie KEINE Teile des Geräts ab, außer wenn dieser Vorgang in der Bedienungsanleitung beschrieben ist.
- Kinder und Haustiere NICHT in die Nähe des Geräts lassen. Das Gerät sollte in einem eigenen Raum mit Tür aufgestellt werden, die Unbefugten den Zugang verwehrt. • Das Gerät NIE benutzen, wenn es beschädigt ist, Teile demontiert oder Schrauben nicht festgezogen sind. Für Reparaturen oder Ersatzteile ausschließlich an einen autorisierten Kundendienst wenden.
- Tragen Sie KEINE Kleidung aus Kunstfaser oder Wollmischgewebe, die beim Training die Atmungsaktivität behindert. Ungeeignete Kleidung kann nicht nur die Bewegung erschweren, sondern auch hygienische Probleme verursachen.

I.I

RISIKEN BEI DER BENUTZUNG DES GERÄTS

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

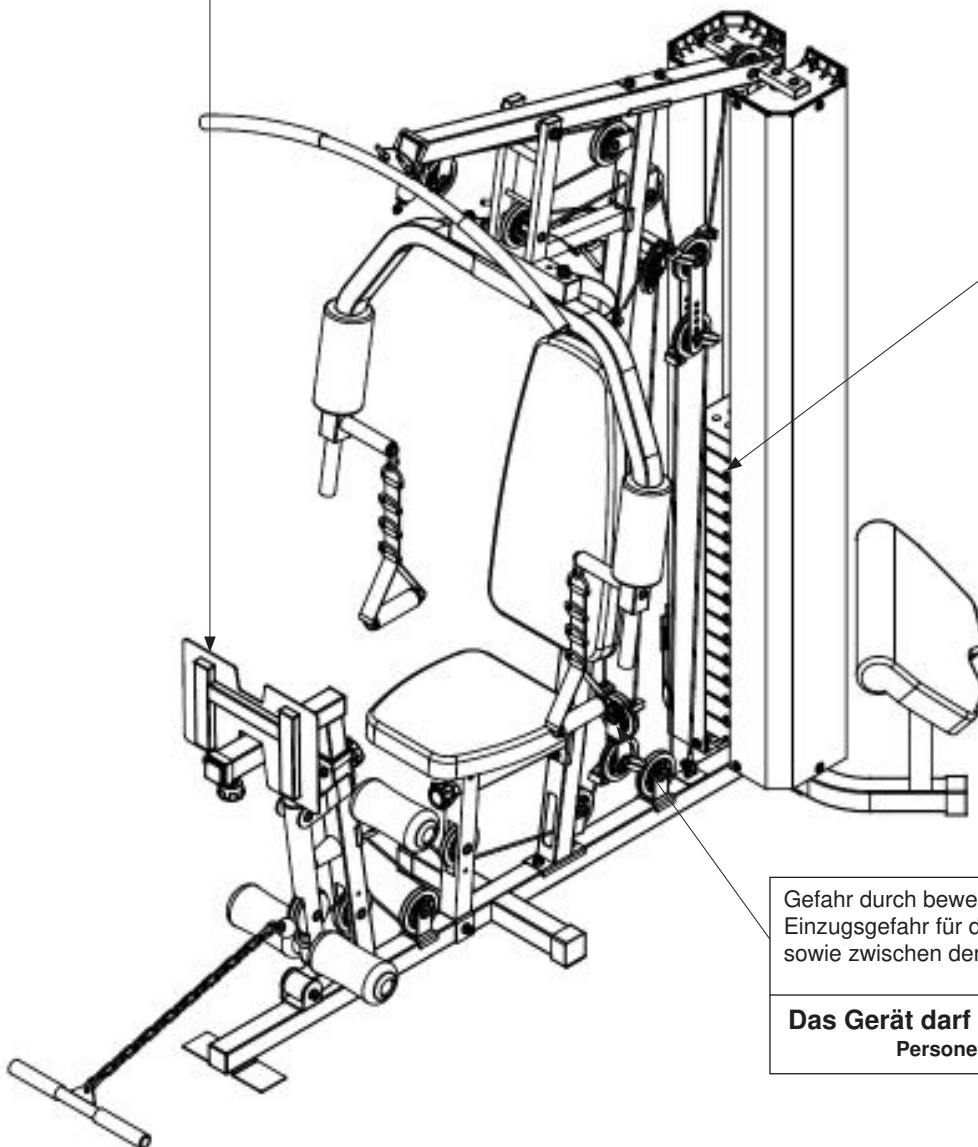


GEFAHR

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

Warnhinweis Leg Extension Kollisionsgefahr mit dem Zubehör Leg Press und/oder Arm Curl bei Benutzung der Leg Extension.

Das Zubehör Leg Press und/oder Arm Curl muss vor der Benutzung der Leg Extension abgenommen werden.



Gefahr durch bewegliche Teile Quetschgefahr für die Finger zwischen den Gewichtsplatten während der Benutzung des Geräts.

Die Benutzung des Geräts ist verboten, wenn sich Personen, Kinder oder

Tiere in der Nähe befinden.



Gefahr durch bewegliche Teile Quetsch- und Einzugsgefahr für die Finger zwischen Seilen und Seilrollen sowie zwischen den Rohren des beweglichen Sitzes.

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

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. Für ein sicheres Training müssen alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Anleitung befolgt werden; intensive und lange Belastungen erfordern eine gute körperliche Verfassung, daher sind die nachfolgend aufgeführten Gegenanzeigen zu beachten. Die Benutzung des Produkts ist in folgenden Fällen verboten:

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

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

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

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



GEFAHR

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



ACHTUNG

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

HINWEIS:

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

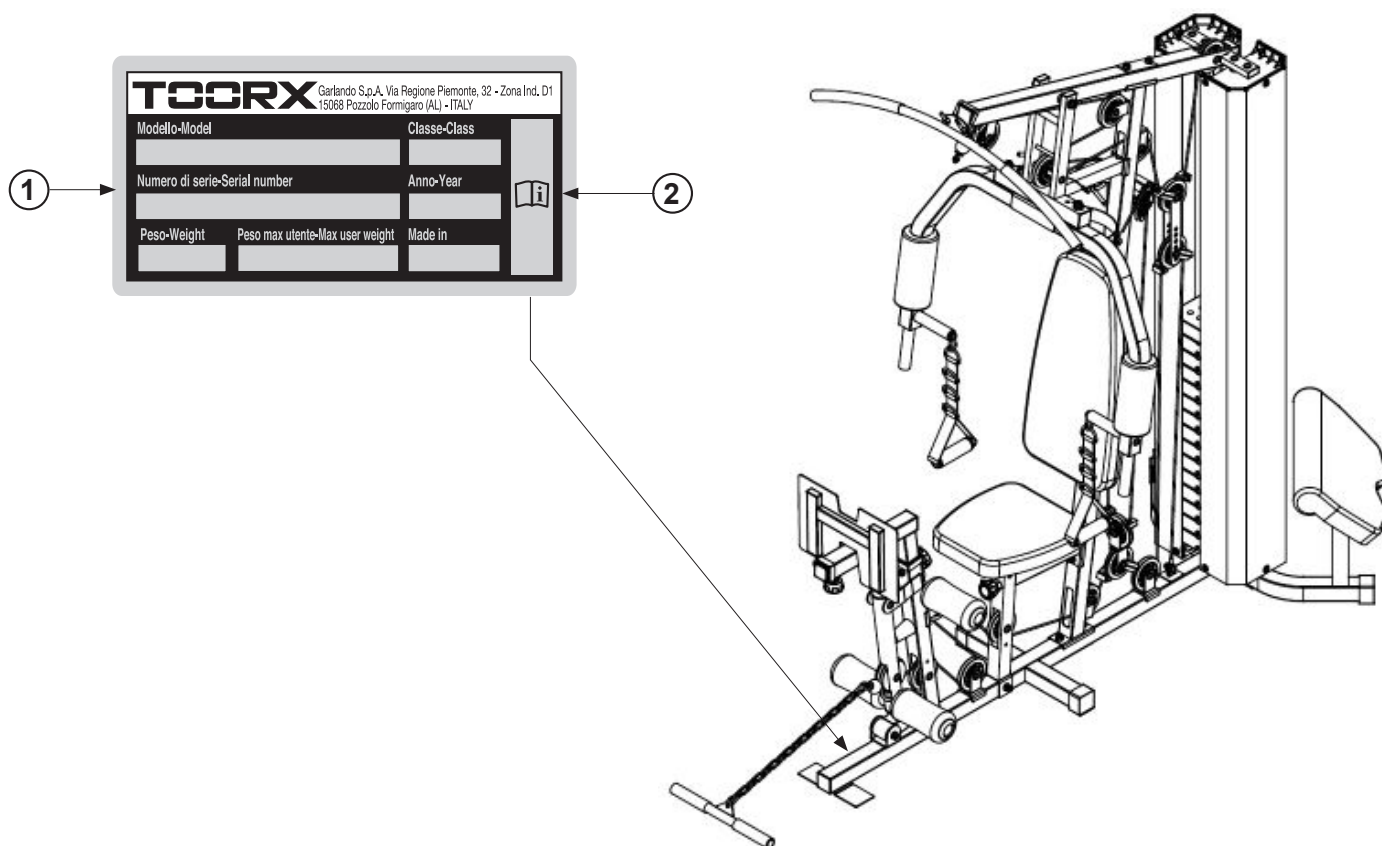
I.3

AUFKLEBER AM PRODUKT

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

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

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



1.4

TECHNISCHE DATEN

PRODUKTMASSE (LXBXH)	1750*x 1050 x 2020 mm (* mit Beinpresse)
RAHMEN	verstärktes Stahl-Vierkantrohr 50 x 50 mm
GEWICHT VERPACKT	134 kg
PRODUKTGEWICHT	126 kg
GEWICHT GEWICHTSBLOCK	70 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	125 kg
SITZMASSE	370 x 330 x 55 mm
SITZVERSTELLUNG	vertikal in 4 Stufen
MASSE RÜCKENPOLSTER	670 x 320 x 55 mm
VERSTELLUNG RÜCKENPOLSTER	horizontal in 3 Stufen
VERSTELLUNG LEG PRESS	vertikal in 3 Stufen und horizontal in 3 Stufen
FUNKTIONEN	triceps, abdominal crunch, leg extension, high pull AB crunch, tricep push-down, lat pull down, biceps, pectoral fly, seated row, front press, leg kick back, seated shoulder press, upright row, standing leg curl, arm curl, leg press
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 (Klasse HC) Richtlinien: 2001/95/EG

2.0

AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

ANFORDERUNGEN AN DEN RAUM: • Der Raum für Aufstellung und Aufbewahrung des Produkts muss sein: - ein Wohnraum, - überdacht und ausreichend groß, - mit geeigneter künstlicher und natürlicher Beleuchtung, - mit einem oder mehreren Fenstern zur Belüftung, - mit einer relativen Luftfeuchtigkeit zwischen 20 % und 90 %. Das Produkt darf NICHT im Freien oder in feuchten oder salzhaltiger Luft ausgesetzten Räumen 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 abschließbaren Raum aufbewahrt werden, damit es für Kinder nicht zugänglich ist.

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



Die Metalloberflächen der Teile und Schrauben sind mit einem dünnen Schmierfilm überzogen, der Rostbildung während der Lagerung verhindert. Um Einrichtungsgegenstände nicht zu verschmutzen, legen Sie die Teile nicht auf Stühle, Teppiche, Möbel o. Ä. Schützen Sie außerdem während der Montage den Boden mit einer Unterlage (Karton, Planen usw.).

2.1

AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

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

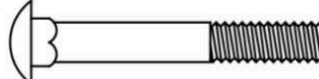
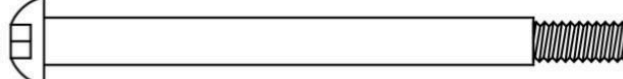
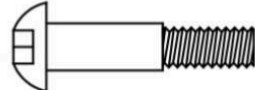
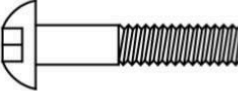
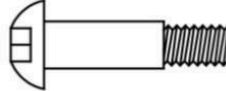
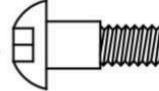
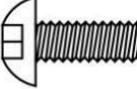
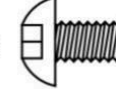
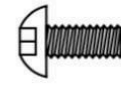
Prüfen Sie, nachdem Sie alle Montageteile aus dem Karton genommen haben, ob der Rahmen beim Transport beschädigt wurde und alle Montageteile vollständig und unbeschädigt sind.



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

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

Inhalt Beutel Montagematerial:

25  Albero con filettatura interna	26  Albero con filettatura esterna	
27  Bullone a incasso M10x70 (9pz.)	28  Bullone M10x140 (1pz.)	
29  Bullone M10x90 (1pz.)	30  Bullone M10x80 (1pz.)	50  Vite autofilettante ST4.8x15 (4pz.)
31  Bullone M10x65 (5pz.)	32  Bullone M10x60 (1pz.)	33  Bullone M10x50 (4pz.)
34  Bullone M10x50 (5pz.)	35  Bullone M10x45 (9pz.)	36  Bullone M10x28 (3pz.)
37  Bullone M10x25 (8pz.)	38  Bullone M10x16 (2pz.)	39  Bullone M8x18 (6pz.)
40  Bullone M8x40 (2pz.)	41  Vite autofilettante ST6x20 (12pz.)	42  Rondella piana Ø6 (12pz.)
43  Rondella piana Ø8 (8pz.)	44  Rondella piana Ø10 (63pz.)	45  Rondella piana Ø10.5 (4pz.)
46  Dado autobloccante M10 (36pz.)	49  Vite M6x16 (2pz.)	86  Moschettone (4pz.)
 Chiave esagonale M5 / M6	88  Catena a 15 anelli (1pz.)	

2.2

BAUTEILE IDENTIFIZIEREN

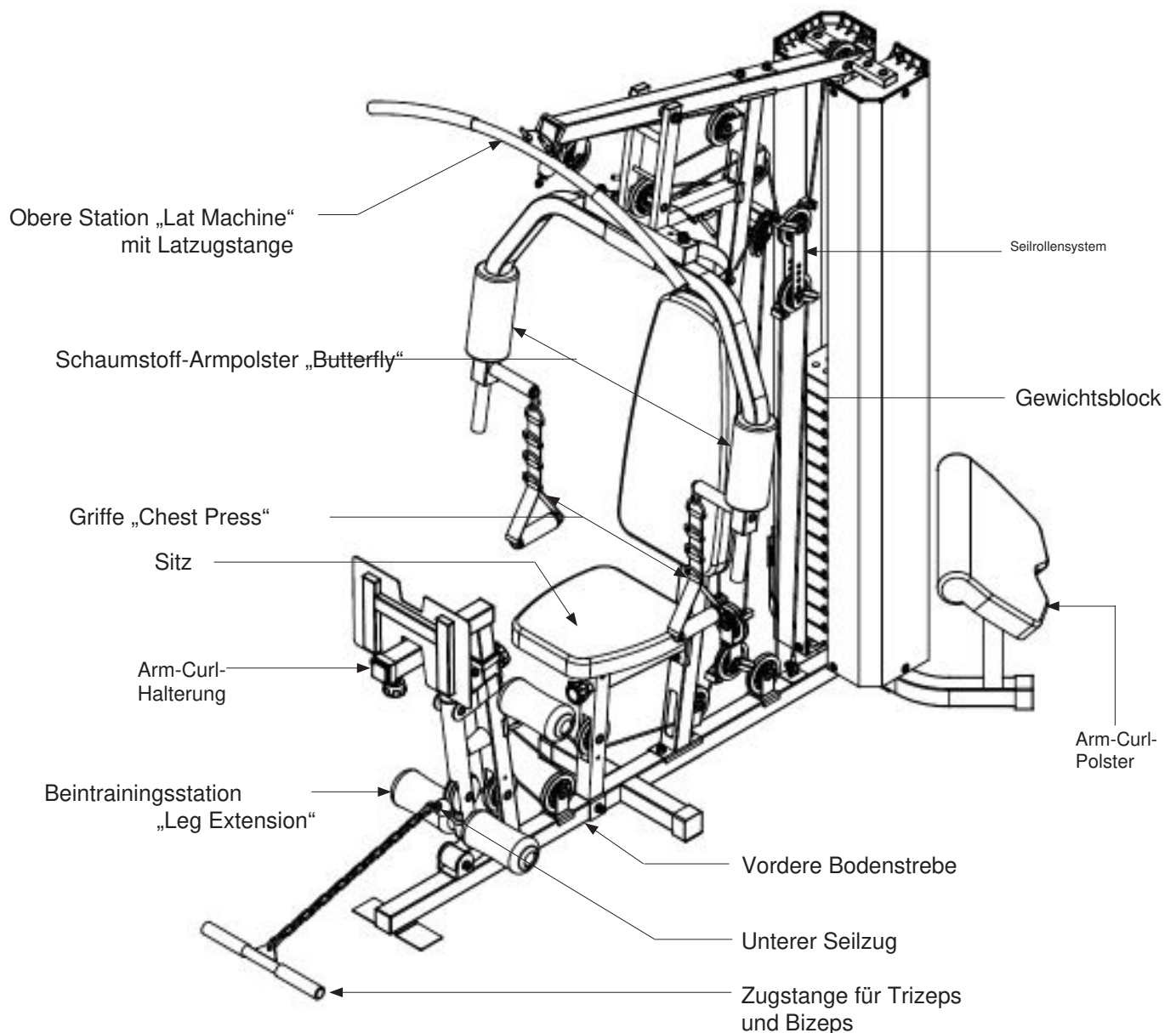
Zur leichteren Identifizierung der Montageteile folgt eine bebilderte Liste mit Menge und Positionsnummer; am Ende der Anleitung finden Sie die nach Positionsnummer geordnete Teileliste. Halten Sie sich bei der Montage an die Abbildungen der Montageschritte; die Bezeichnung der Teile steht in der Ersatzteilliste am Ende der Anleitung.



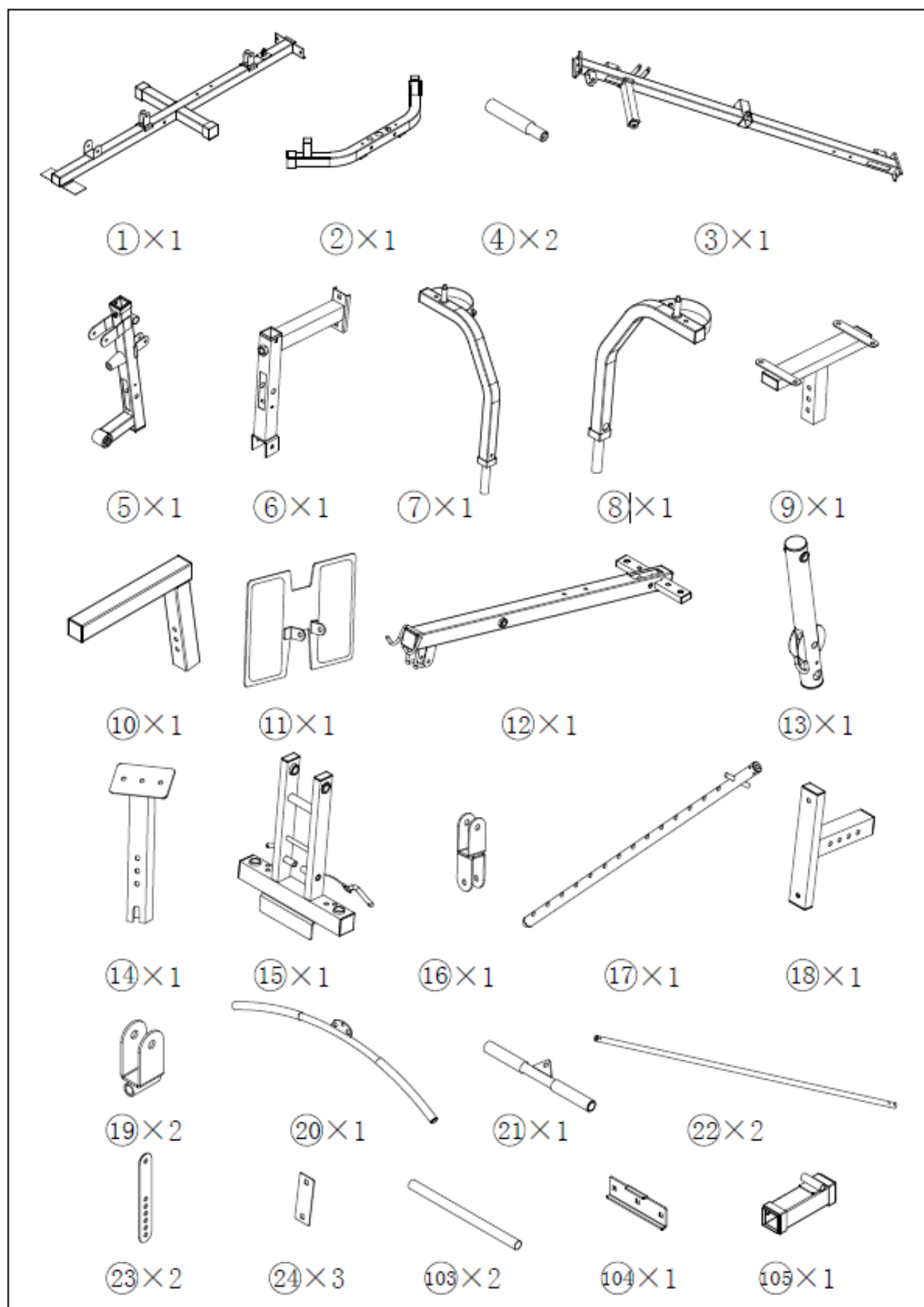
ACHTUNG

• Sofern nicht anders angegeben, alle Muttern und Bolzen bei der Montage stets festziehen. Prüfen Sie nach der Montage und vor der Benutzung sorgfältig, ob alle Muttern und Bolzen fest angezogen sind.

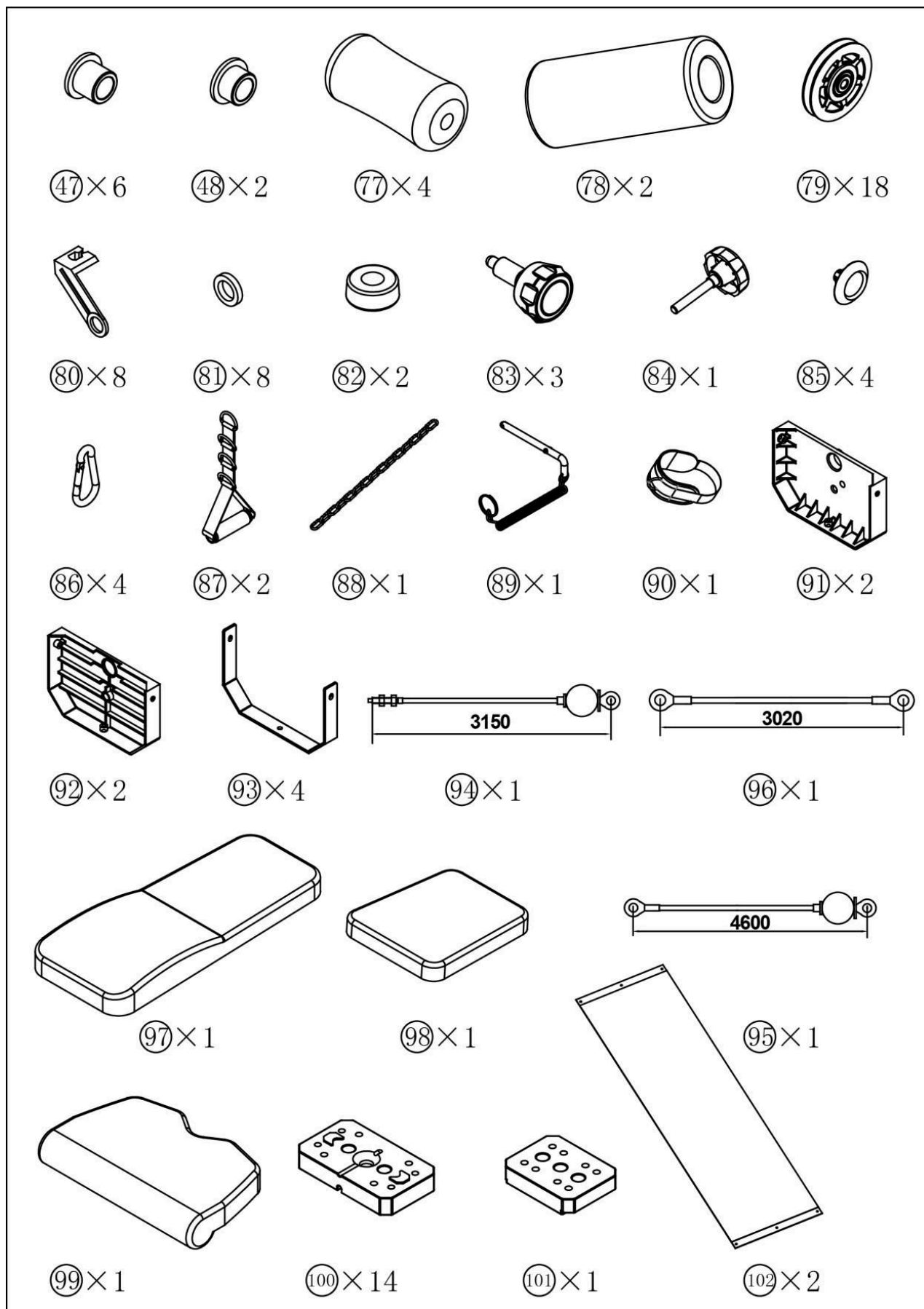
Hauptteile des Geräts



1) Montageteile:



2) Montageteile:



2.3

MONTAGE DES PRODUKTS

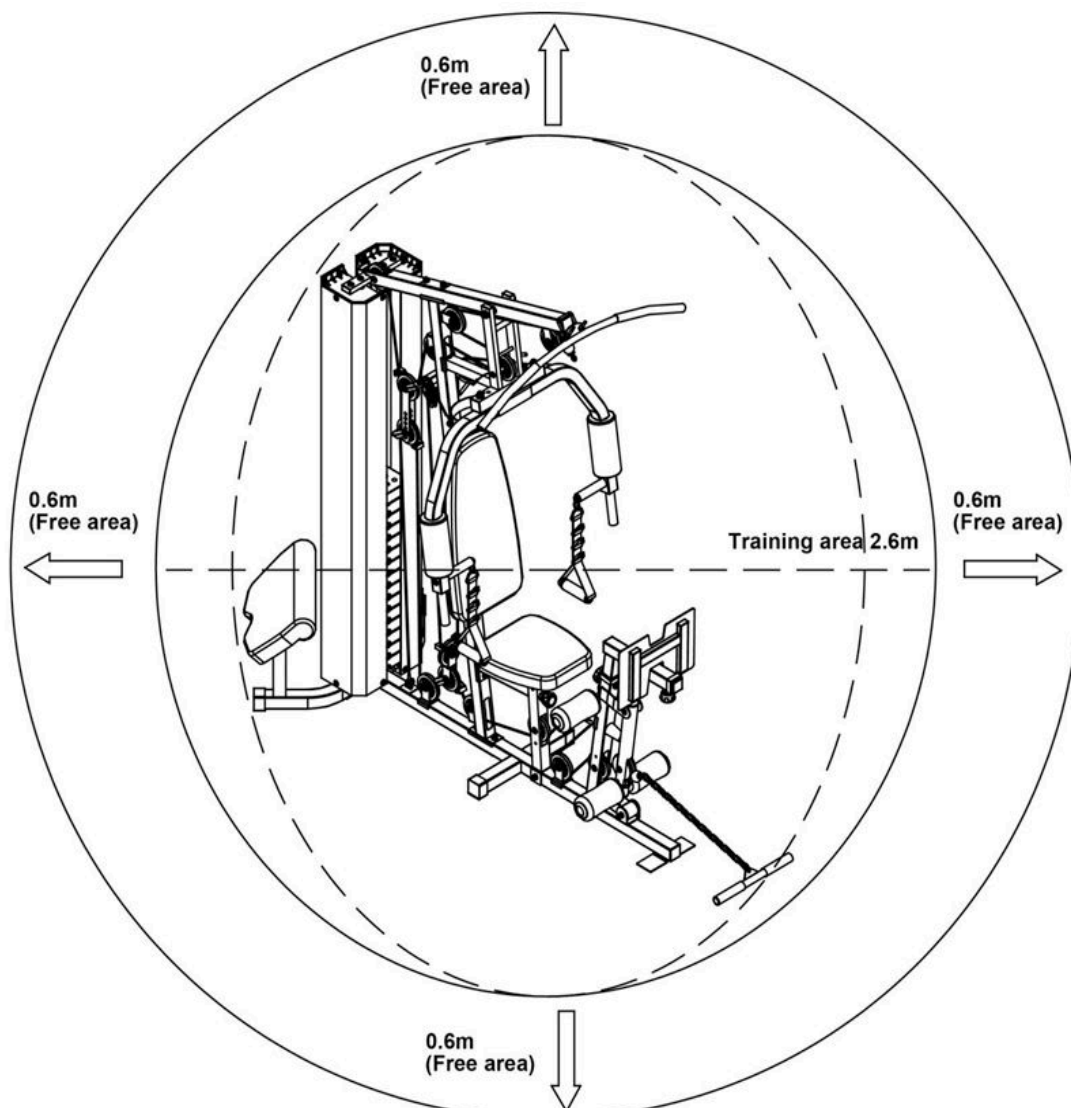
Wegen Gewicht und Größe muss das Gerät am Ort der späteren Benutzung montiert werden. Achten Sie bei der Montage auf ausreichend Bewegungsfreiheit rund um das Gerät. Maximale Abmessungen des Geräts: Länge = 1460 mm Breite = 920 mm Höhe = 2135 mm



- Wegen der Kleinteile Kinder während der Montage vom Arbeitsbereich fernhalten.



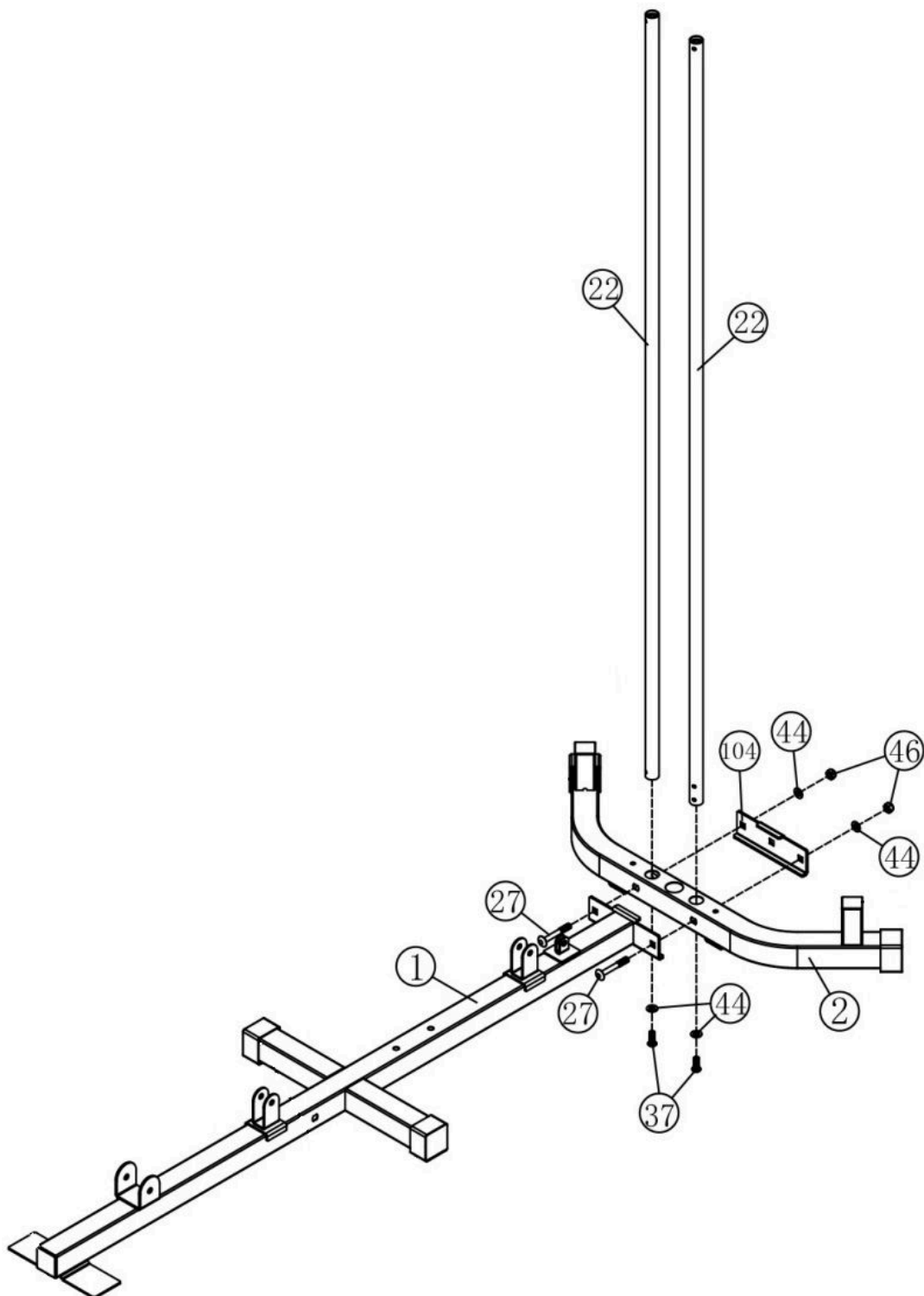
- Achten Sie bei der Montage darauf, dass alle Bauteile genau wie in den Zeichnungen der Montageschritte bzw. in der Explosionszeichnung ausgerichtet sind.
- Für eine sichere Montage des Geräts sind mindestens zwei Personen erforderlich.
- Lassen sich bei der Montage Bohrungen schwer ausrichten oder Teile schwer in Winkel bringen, lockern Sie die Bolzen der bereits befestigten betroffenen Teile.



I) Montage der Basis

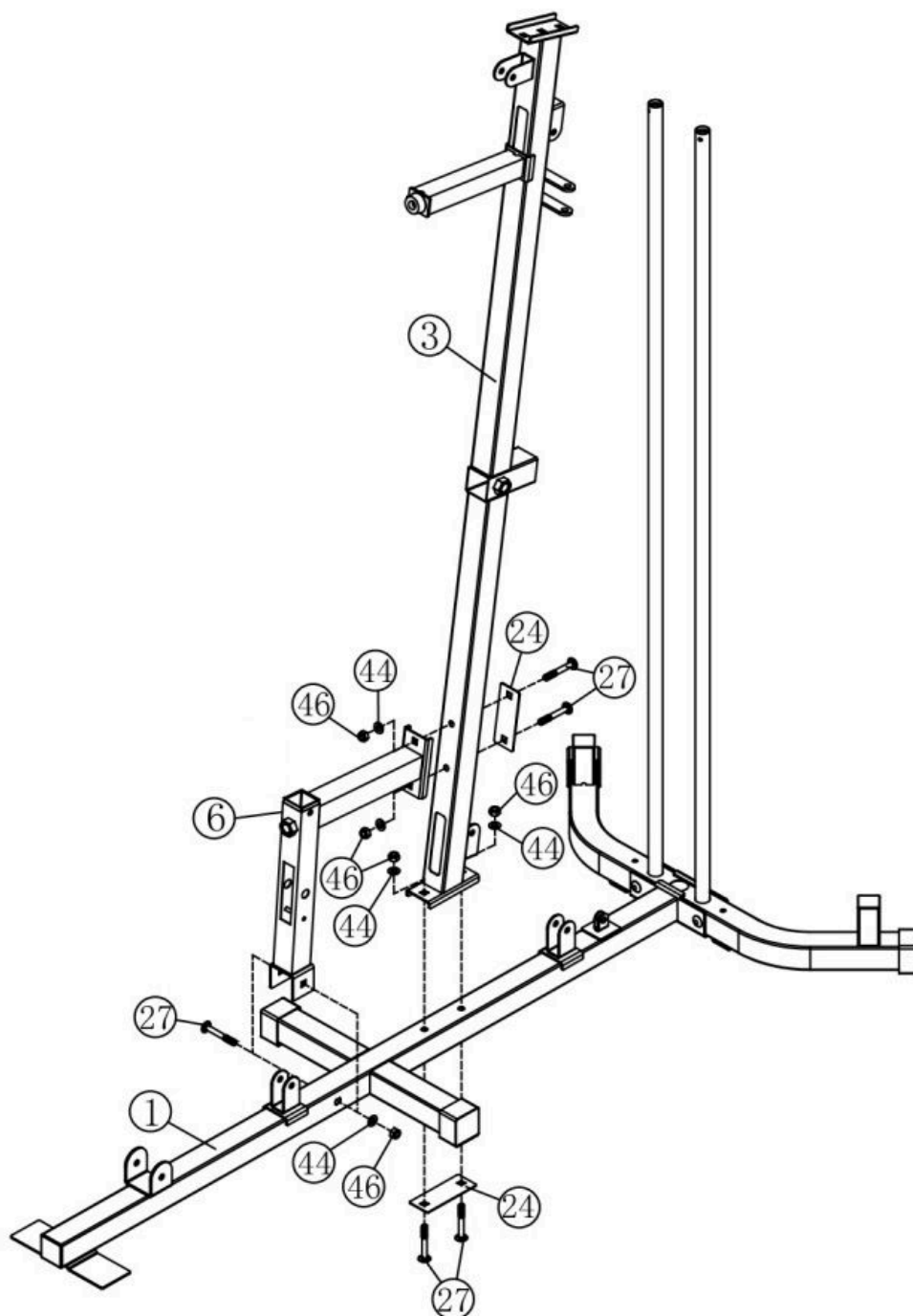
• Stecken Sie die beiden Führungsstangen 22 in die beiden Bohrungen der hinteren Bodenstrebe 2 und befestigen Sie sie am Ende mit zwei Bolzen 37 [M10x25 mm] mit zwei Unterlegscheiben 44 [Ø10 mm].

• Verbinden Sie die vordere Bodenstrebe 1 mit der hinteren Bodenstrebe 2 und befestigen Sie sie mit zwei Innensechskantbolzen 27 [M10x70 mm], zwei Sicherungsmuttern 46 [M10] mit Unterlegscheiben 44 [Ø10 mm] und der U-Verstärkungsplatte 104.



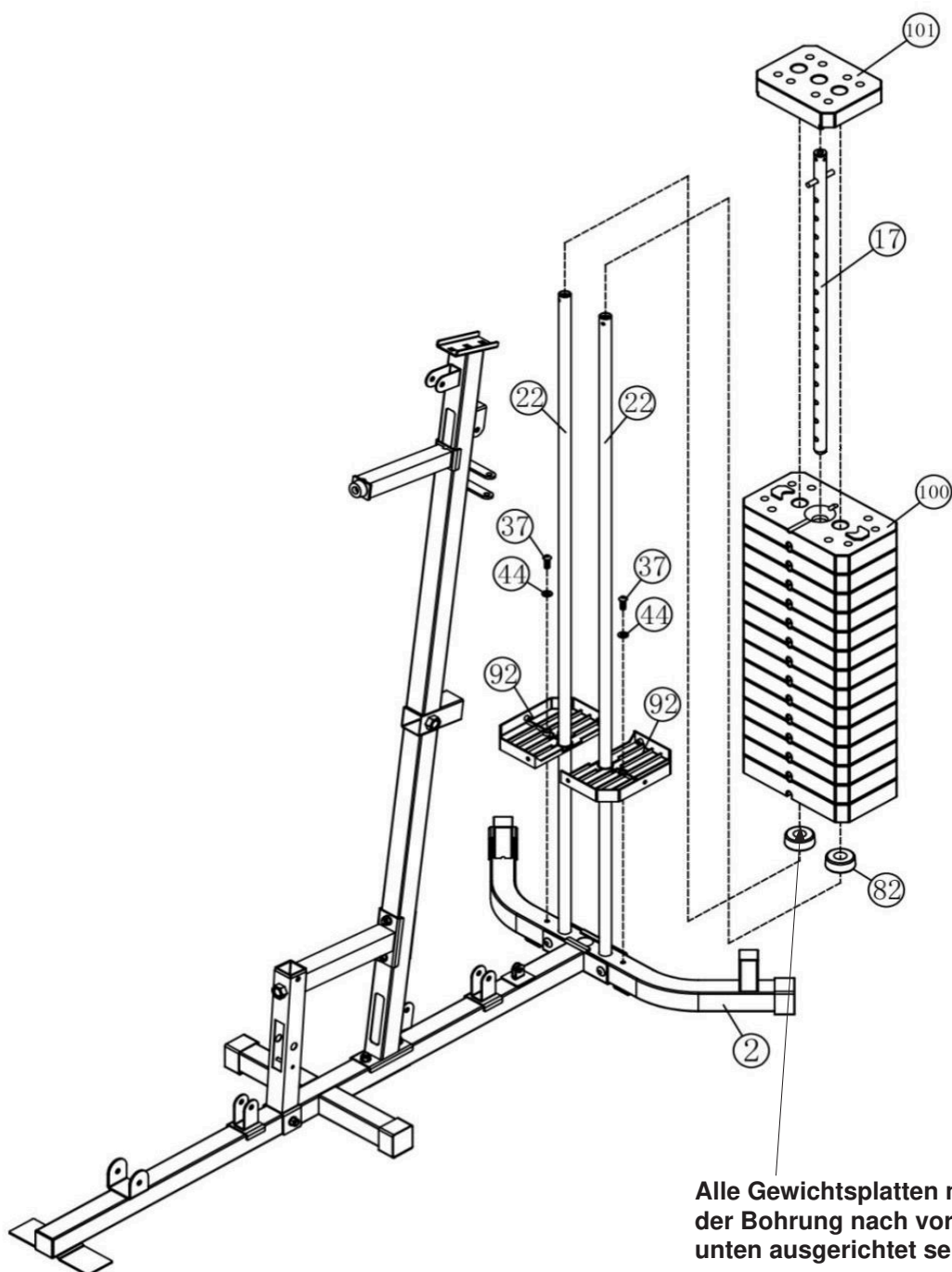
2) Montage des senkrechten Ständers und der Sitzhalterung

- Verbinden Sie den senkrechten Ständer 3 mit der vorderen Bodenstrebe 1 und befestigen Sie ihn mit zwei Sicherungsmuttern 46 [M10] mit Unterlegscheiben 44 [Ø10 mm] und der Verstärkungsplatte 24, mit zwei Innensechskantbolzen 27 [M10x70 mm].
- Setzen Sie die Lasche des L-Rohrs 6 auf die vorgesehenen Bohrungen der vorderen Bodenstrebe 1 und befestigen Sie sie mit einem Innensechskantbolzen 27 [M10x70 mm], einer Sicherungsmutter 46 [M10] und einer Unterlegscheibe 44 [Ø10 mm].
- Verbinden Sie das L-Rohr 6 mit dem senkrechten Ständer 3 und befestigen Sie es mit zwei Sicherungsmuttern 46 [M10] mit Unterlegscheiben 44 [Ø10 mm] und der Verstärkungsplatte 24, mit zwei Innensechskantbolzen 27 [M10x70 mm].



3) Montage des Gewichtsblocks

- Schieben Sie die beiden unteren Gewichtsblockabdeckungen 92 von oben auf die Führungsstangen 22 und lassen Sie sie in der gezeigten Ausrichtung nach unten gleiten. Befestigen Sie die unteren Abdeckungen 92 mit je einem Bolzen 37 [M10x25 mm] mit Unterlegscheibe 44 [Ø10 mm].
- Schieben Sie auf jede Führungsstange 22 einen Gummipuffer 82.
- Schieben Sie die vierzehn Gewichtsplatten 100 des Gewichtsblocks einzeln in der gezeigten Ausrichtung von oben auf die Führungsstangen 22; stecken Sie dann die Gewichtswählstange 17 in die mittlere Bohrung der Gewichte und setzen Sie zuletzt die Grundlastplatte 101 auf.



Alle Gewichtsplatten müssen mit der Bohrung nach vorne und unten ausgerichtet sein

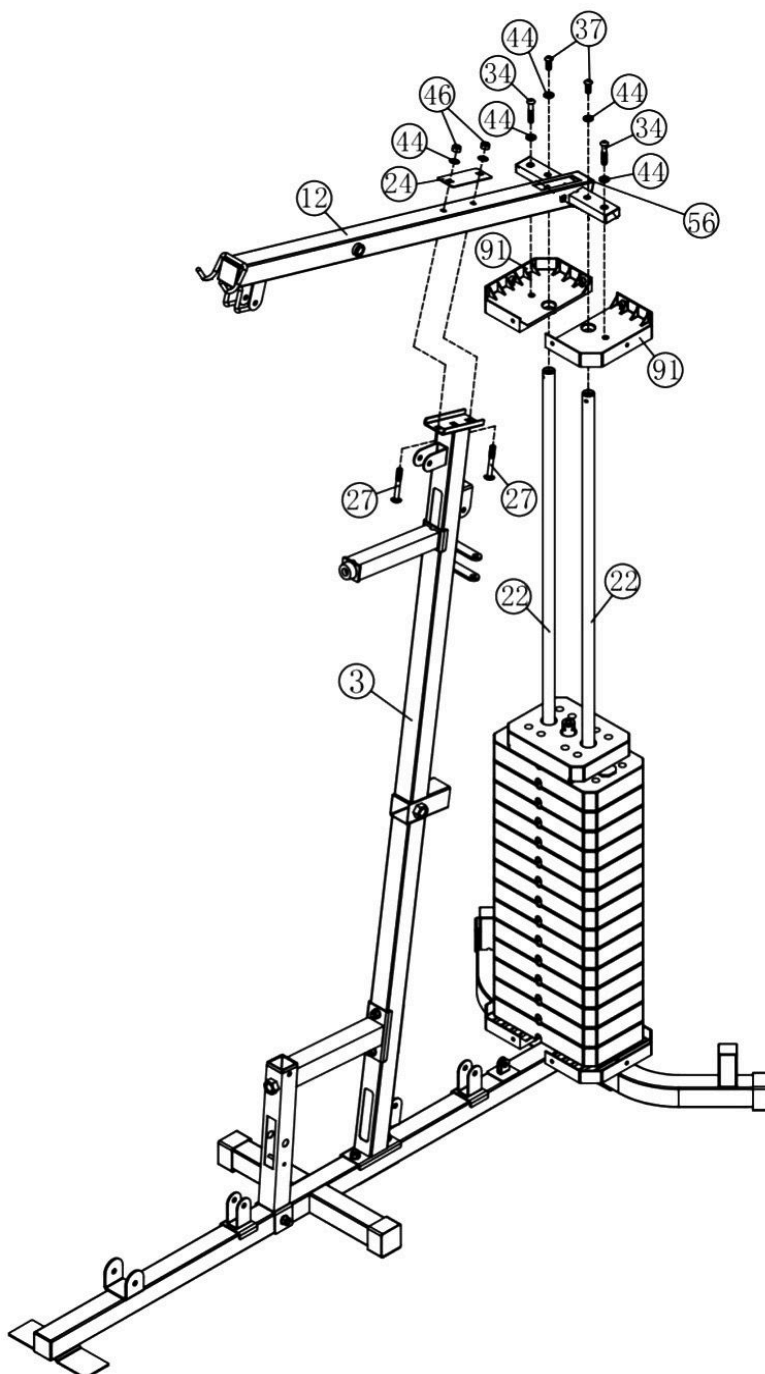
4) Montage der Traverse

• Schieben Sie die beiden oberen Gewichtsblockabdeckungen 91 von oben auf die Führungsstangen 22 und lassen Sie sie in der gezeigten Ausrichtung nach unten gleiten.

• Lassen Sie die Traverse 12 von einer zweiten Person halten, stecken Sie ihr hinteres Ende auf die Führungsstangen 22 und befestigen Sie sie mit zwei Bolzen 37 [M10x25 mm] mit Unterlegscheiben 44 [Ø10 mm].

• Befestigen Sie die oberen Abdeckungen 91 an der Traverse 12 mit je einem Bolzen 34 [M10x50 mm] mit Unterlegscheibe 44 [Ø10 mm].

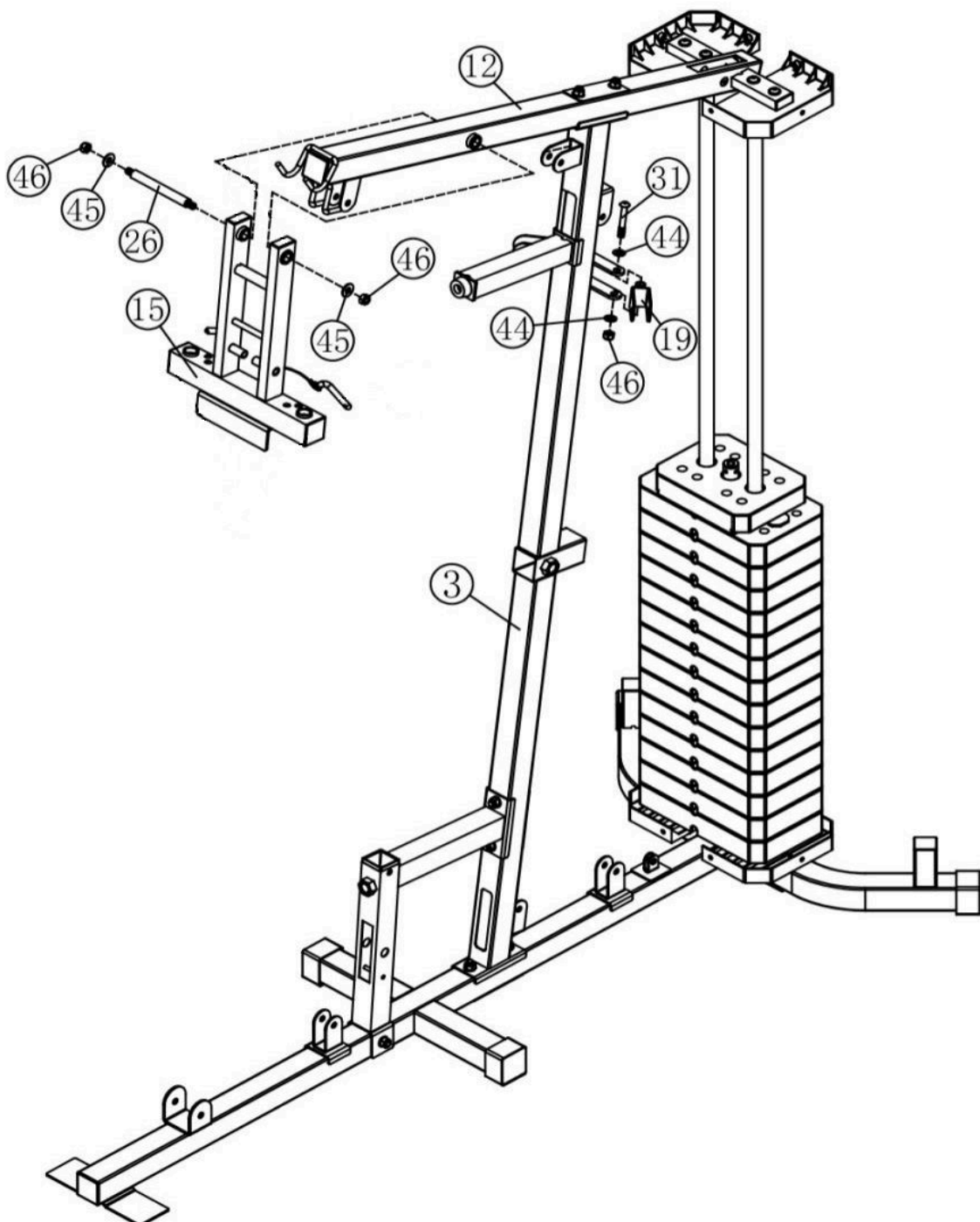
• Befestigen Sie den Mittelteil der Traverse 12 am senkrechten Ständer 3 mit zwei Innensechskantbolzen 27 [M10x70 mm], zwei Sicherungsmuttern 46 [M10] mit Unterlegscheiben 44 [Ø10 mm] und einer Verstärkungsplatte 24.



5) Montage der Butterfly-Halterung

• Setzen Sie die Butterfly-Halterung 15 in die vorgesehene Aufnahme der Traverse 12, bringen Sie die Durchgangsbohrungen zur Deckung und arretieren Sie sie mit der Achse 26 mit Außengewinde; ziehen Sie an beiden Seiten des Zylinders zwei Sicherungsmuttern 46 [M10] mit Unterlegscheiben 45 [Ø25xØ10.5x1.5] fest.

• Befestigen Sie zwei Einzelrollenhalter 19 zwischen den vorgesehenen Laschen oben am senkrechten Ständer 3 mit je einem Bolzen 31 [M10x65 mm] mit Unterlegscheibe 44 [Ø10 mm] und einer Sicherungsmutter 46 [M10] mit Unterlegscheibe 44 [Ø10 mm].

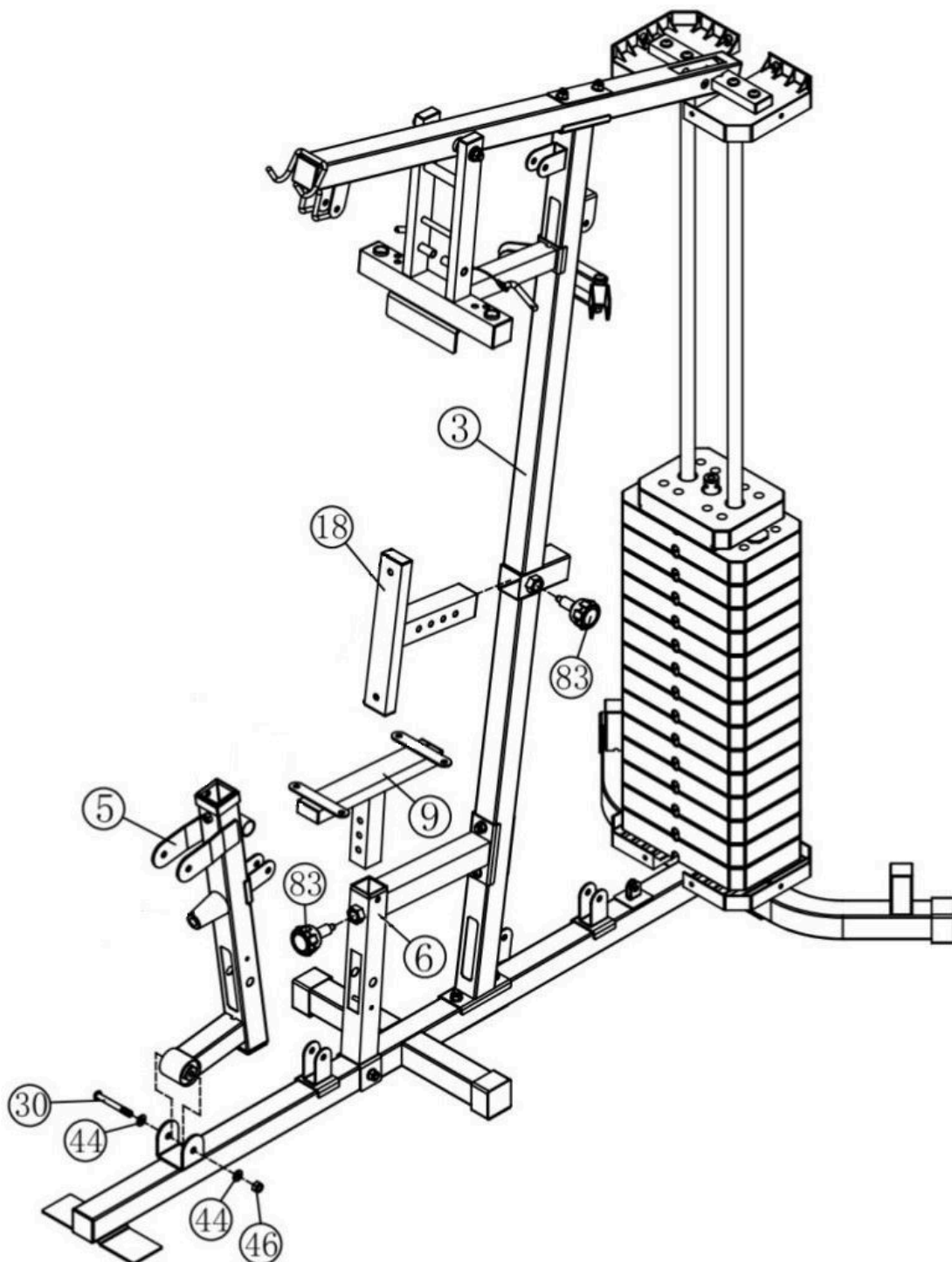


6) Montage des Beinhebels und der Sitz-/Rückenpolsterhalterung

• Setzen Sie die Leg-Press-Stange 5 wie abgebildet in den U-Bügel am Ende der vorderen Bodenstrebe 1 und befestigen Sie sie mit einem Bolzen 30 [M10x80 mm] mit Unterlegscheibe 44 [Ø10 mm] und einer Sicherungsmutter 46 [M10] mit Unterlegscheibe 44 [Ø10 mm].

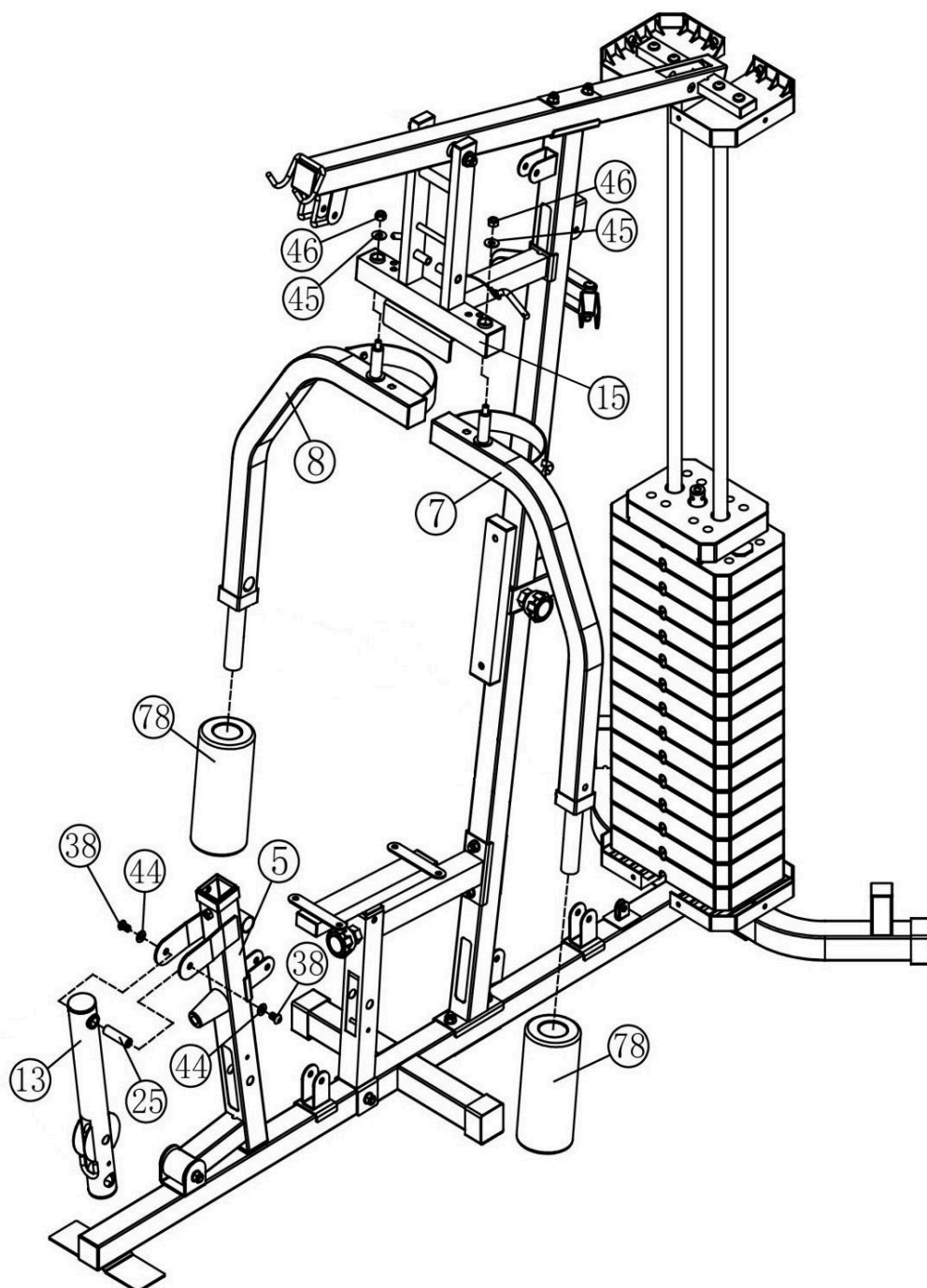
• Stecken Sie die Sitzhalterung 9 in die vorgesehene Öffnung des L-Rohrs 6 und arretieren Sie sie mit einem Drehknopf 83.

• Stecken Sie die Rückenpolsterhalterung 18 in die vorgesehene Öffnung des senkrechten Ständers 3 und arretieren Sie sie mit einem Drehknopf 83.



7) Montage des Butterfly

- Stecken Sie den Drehbolzen des rechten Butterfly-Arms 8 in die vorgesehene Bohrung der Butterfly-Halterung 15 und befestigen Sie ihn mit einer Sicherungsmutter 46 [M10] mit vorgelegter großer Unterlegscheibe 45 [Ø10 mm]. Schieben Sie das Unterarmpolster 78 auf das untere Ende des rechten Butterfly-Arms 8.
- Setzen Sie die Leg-Extension-Stange 13 gelenkig in den U-Bügel der Leg-Press-Stange 5 ein, mit einer Achse 25 mit Innengewinde; ziehen Sie an ihren Enden zwei Bolzen 38 [M10x16 mm] mit je einer Unterlegscheibe 44 [Ø10 mm] fest.
- Wiederholen Sie die Montage wie beim rechten Butterfly-Arm auch für den linken Butterfly-Arm 7.

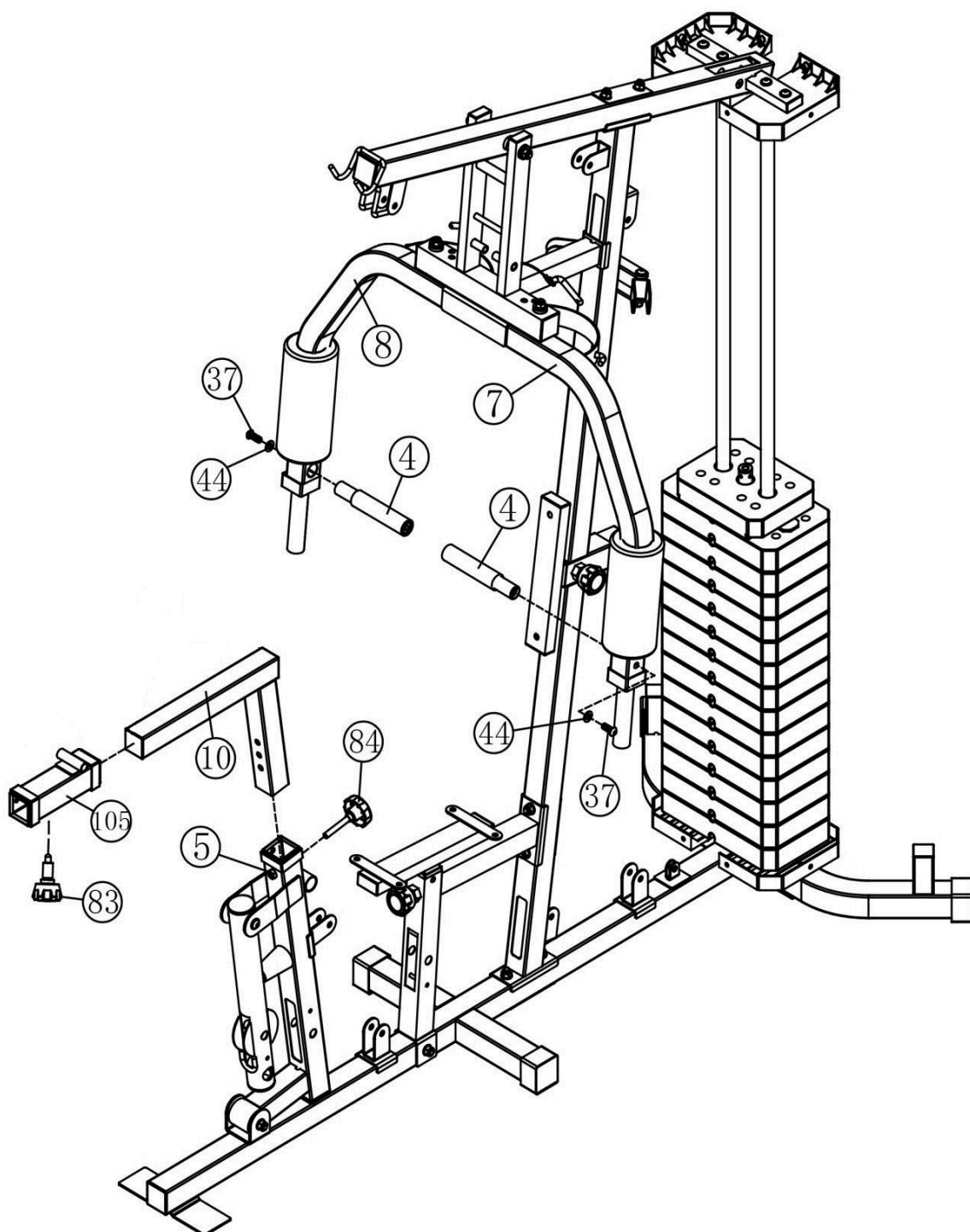


8) Montage der Fußplatten-Verbindungsstange und der Griffe

- Stecken Sie den Griff 4 wie abgebildet in die vorgesehenen Bohrungen des rechten Butterfly-Arms 8 und des linken Butterfly-Arms 7 und befestigen Sie jeden Griff mit einem Bolzen 37 [M10x25 mm] mit Unterlegscheibe 44 [Ø10 mm].

- Die Verbindungsstange der Fußplatte 10 in die Leg-Press-Stange 5 einschieben und in einer der vertikalen Positionsbohrungen mit dem Klemmknopf 84 arretieren.

- Den Fußplattenschlitten 105 auf die Verbindungsstange der Fußplatte 10 schieben und in einer der horizontalen Positionsbohrungen mit dem Klemmknopf 83 arretieren.



9) Montage Seil oberer Zug

A) Das Seil 94 (3150 mm) zwischen den beiden an der oberen Traverse 12 angeschweißten Laschen hindurchführen und die erste Seilrolle 79 (A) mittig zwischen den Laschen mit einem Bolzen 35 [M10x45 mm] mit zwei Unterlegscheiben 44 [Ø10 mm] und einer Sicherungsmutter 46 [M10] befestigen.

B) Das Seil 94 zwischen den beiden am Ende des vertikalen Ständers 3 angeschweißten Laschen hindurchführen und die zweite Seilrolle 79 (B) mittig zwischen den Laschen mit einem Bolzen 35 [M10x45 mm] mit zwei Unterlegscheiben 44 [Ø10 mm] und einer Sicherungsmutter 46 [M10] befestigen.

C) Das Seil 94 um die dritte Seilrolle 79 (C) führen und diese am Butterfly-Halter 15 mit einem Bolzen 28 [M10x140 mm] mit zwei Unterlegscheiben 44 [Ø10 mm] und einer Sicherungsmutter 46 [M10] befestigen.

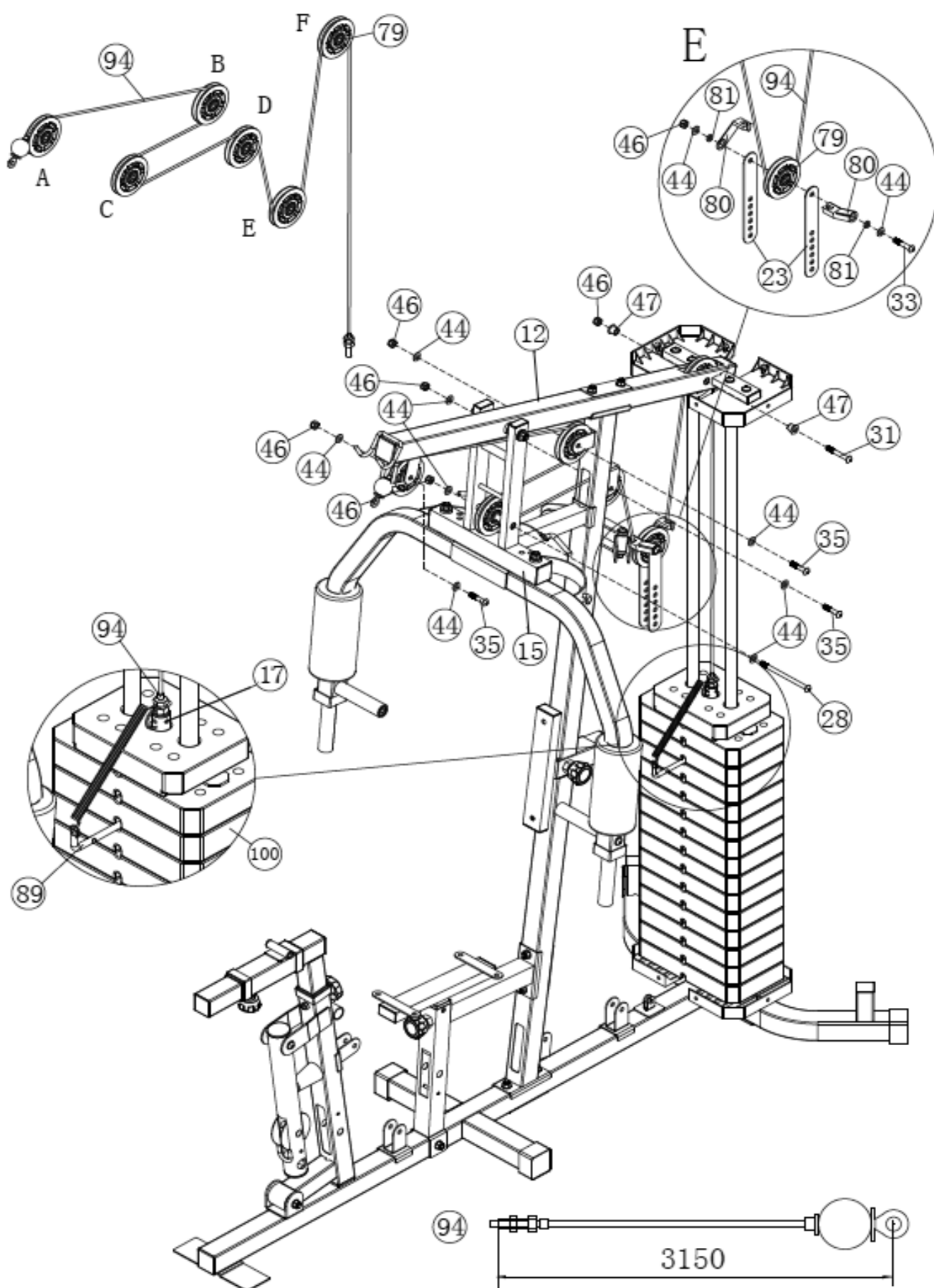
D) Das Seil 94 um die vierte Seilrolle 79 (D) führen und diese mittig zwischen den beiden am oberen Ende des vertikalen Ständers 1 angeschweißten Laschen mit einem Bolzen 35 [M10x45 mm] mit zwei Unterlegscheiben 44 [Ø10 mm] und einer Sicherungsmutter 46 [M10] befestigen.

E) Das Seil 94 um die fünfte Seilrolle 79 (E) führen und diese zwischen den beiden Seilrollenlaschen 23 mit einem Bolzen 33 [M10x50 mm] mit Unterlegscheibe 44 [Ø10 mm], Buchse 81 und Seilführung 80 sowie einer Sicherungsmutter 46 [M10] mit Unterlegscheibe 44 [Ø10 mm], Buchse 81 und Seilführung 80 befestigen.

F) Das Seil 94 durch die sechste Seilrolle 79 (F) führen und diese mittig im hinteren Langloch der oberen Traverse 12 mit einem Bolzen 31 [M10x65 mm] mit zwei Buchsen 47 [L-15] und einer Sicherungsmutter 46 [M10] befestigen.

- Den Endbolzen des Seils 94 in die Gewindebohrung oben an der Gewichtswahlstange 17 schrauben und dabei den Ring der Spiralfeder des L-Gewichtssteckers 89 dazwischenlegen. Zuletzt den Gewichtsstecker 89 in eine der Bohrungen des Gewichtsblocks stecken.

Montage Seil oberer Zug



10) Montage Butterfly-Verbindungsseil

- Die Öse an einem Ende des Seils 96 (3020 mm) in den Haken am linken Butterfly 7 einhängen.

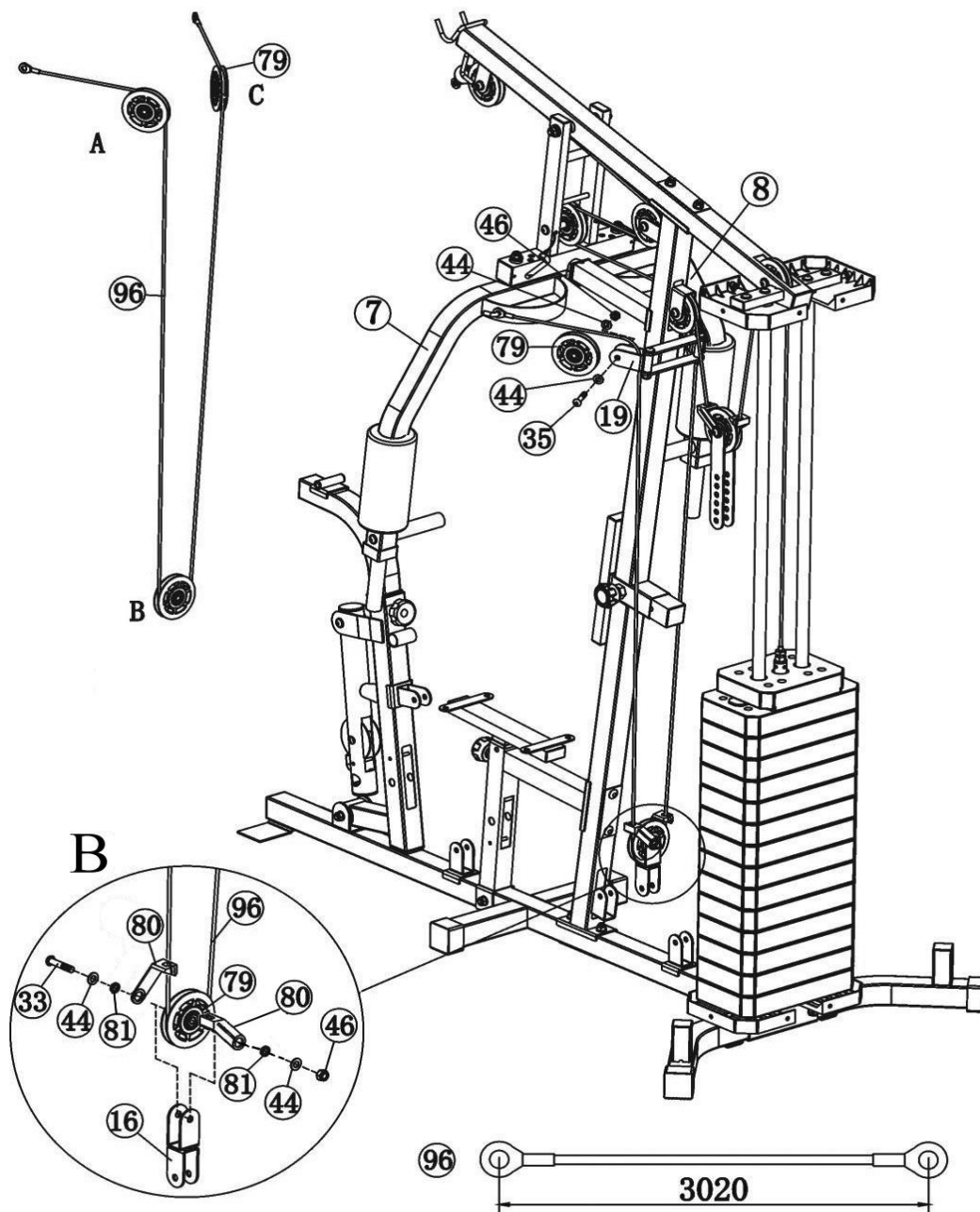
A) Das Seil 96 durch die erste Seilrolle 79 (A) führen und diese am linken Einzelrollenhalter 19 mit einem Bolzen 35 [M10x45 mm] mit zwei Unterlegscheiben 44 [Ø10 mm] und einer Sicherungsmutter 46 [M10] befestigen.

B) Das Seil durch die zweite Seilrolle 79 (B) führen und diese zwischen den Laschen des Doppelrollenhalters 16 mit Bolzen 33 [M10x50 mm] mit

Unterlegscheibe 44 [Ø10 mm], Buchse 81 und Seilführung 80 sowie einer Sicherungsmutter 46 [M10] mit Unterlegscheibe 44 [Ø10 mm], Buchse 81 und Seilführung 80 befestigen.

C) Das Seil 96 durch die dritte Seilrolle 79 (C) führen und diese am rechten Einzelrollenhalter 19 mit einem Bolzen 35 [M10x45 mm] mit zwei Unterlegscheiben 44 [Ø10 mm] und einer Sicherungsmutter 46 [M10] befestigen.

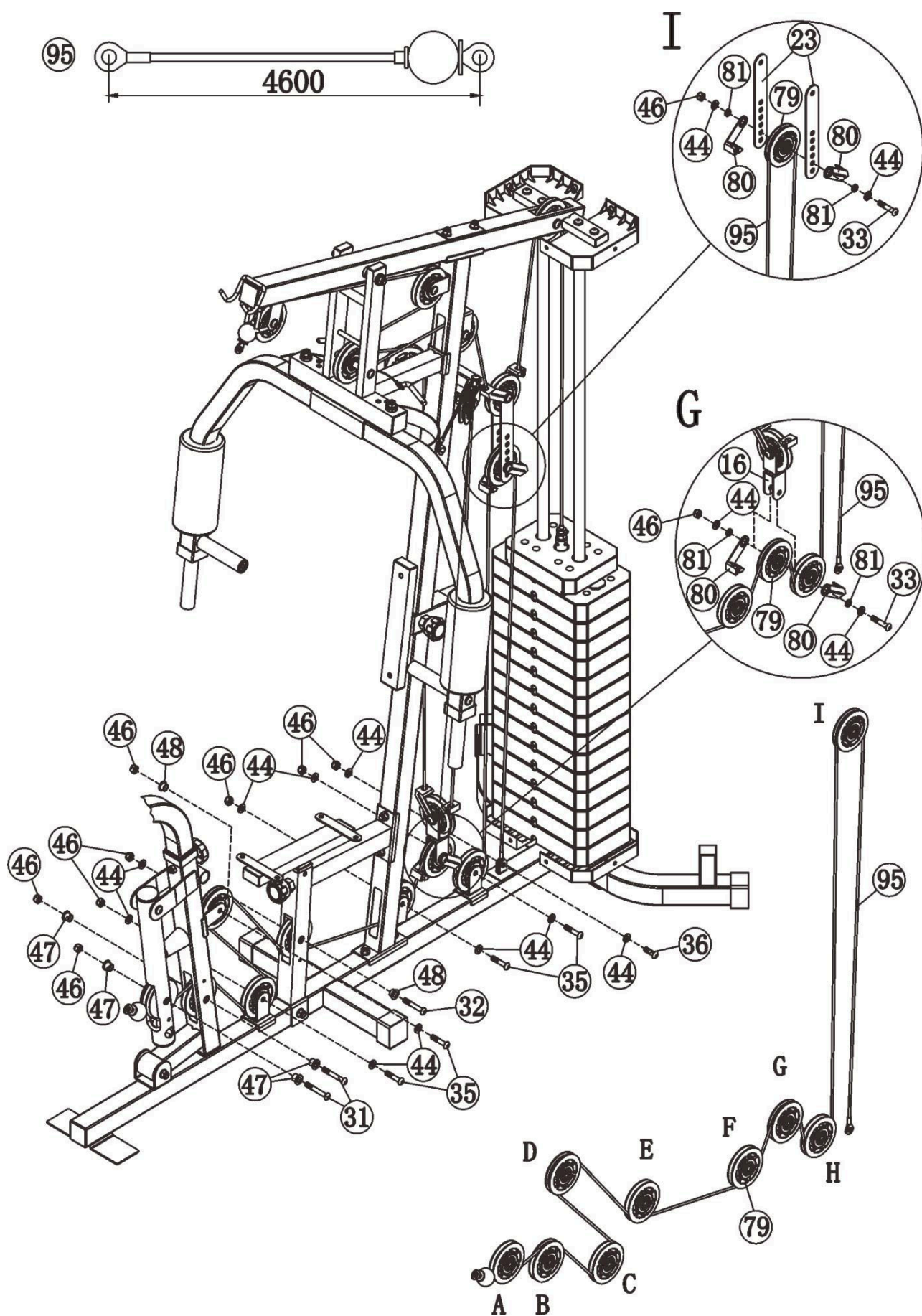
- Die Öse am anderen Ende des Seils 96 in den Haken am rechten Butterfly 8 einhängen.



II) Montage Seil unterer Zug

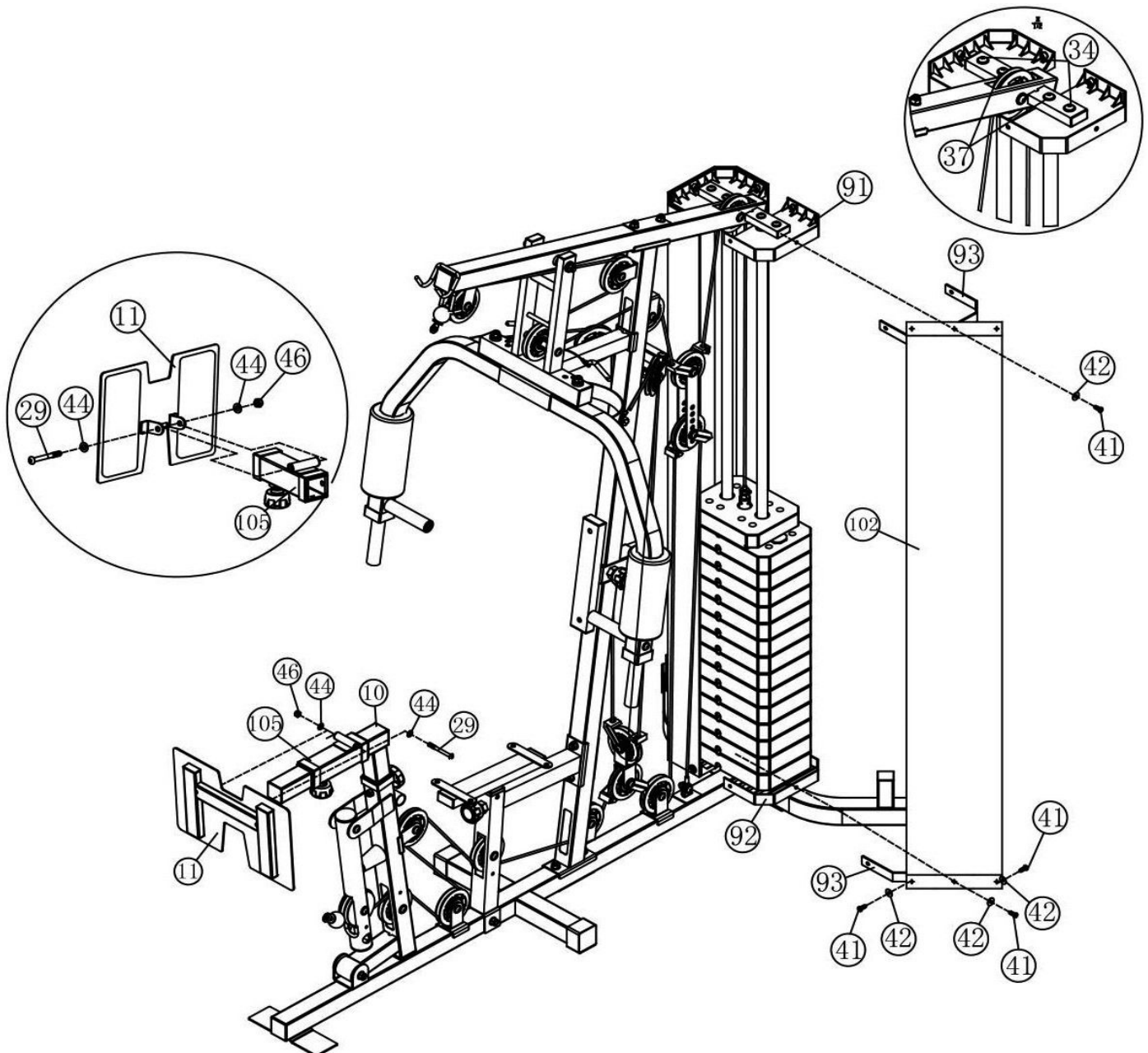
- A) Das Ende mit Öse des Seils 95 (4600 mm) durch das Langloch der Leg-Extension-Stange 13 führen (siehe Abbildung: die Kugel mit dem unteren Griffanschluss muss vorne am Gerät bleiben) und die erste Seilrolle 79 (A) mittig im Langloch mit einem Bolzen 31 [M10x65 mm] mit Buchse 47 [L-15] und einer Sicherungsmutter 46 [M10] mit Buchse 47 [L-15] befestigen (Buchse wie abgebildet ausrichten).
- B) Das Seil 95 durch das Langloch der Leg-Press-Stange 5 führen und die zweite Seilrolle 79 (B) mittig im Langloch (Seil oberhalb der Rolle) mit einem Bolzen 31 [M10x65 mm] mit Buchse 47 und einer Sicherungsmutter 46 [M10] mit Buchse 47 befestigen (Buchse wie abgebildet ausrichten).
- C) Das Seil 95 zwischen den beiden angeschweißten Laschen der vorderen Auflagegestange 1 hindurchführen und die dritte Seilrolle 79 (C) mittig zwischen den Laschen mit einem Bolzen 35 [M10x45 mm] mit Unterlegscheibe 44 [Ø10 mm] und einer Sicherungsmutter 46 [M10] mit Unterlegscheibe 44 [Ø10 mm] befestigen.
- D) Das Seil 95 zwischen den beiden angeschweißten Laschen der Leg-Press-Stange 5 hindurchführen und die vierte Seilrolle 79 (D) mittig zwischen den Laschen mit einem Bolzen 35 [M10x45 mm] mit Unterlegscheibe 44 [Ø10 mm] und einer Sicherungsmutter 46 [M10] mit Unterlegscheibe 44 [Ø10 mm] befestigen.
- E) Das Seil 95 durch das Langloch des L-Rohrs führen und die fünfte Seilrolle 79 (E) mittig im Langloch (Seil unterhalb der Rolle) mit einem Bolzen 32 [M10x60 mm] mit Buchse 48 [L-13] und einer Sicherungsmutter 46 [M10] mit Buchse 48 befestigen (Buchse wie abgebildet ausrichten).
- F) Das Seil 95 durch das Langloch und zwischen den beiden angeschweißten Laschen des vertikalen Ständers 3 hindurchführen und die sechste Seilrolle 79 (F) mittig zwischen den Laschen mit einem Bolzen 35 [M10x45 mm] mit Unterlegscheibe 44 [Ø10 mm] und einer Sicherungsmutter 46 [M10] mit Unterlegscheibe 44 [Ø10 mm] befestigen.
- G) Das Seil 95 zwischen den beiden freien Laschen des Doppelrollenhalters 16 hindurchführen und die siebte Seilrolle 79 (G) mittig zwischen den Laschen mit einem Bolzen 33 [M10x50 mm] mit Unterlegscheibe 44 [Ø10 mm], Buchse 81 und Seilführung 80 sowie einer Sicherungsmutter 46 [M10] mit Unterlegscheibe 44 [Ø10 mm], Buchse 81 und Seilführung 80 befestigen.
- H) Das Seil 95 zwischen den beiden angeschweißten Laschen der vorderen Auflagegestange hindurchführen und die achte Seilrolle 79 (H) mittig zwischen den Laschen mit einem Bolzen 35 [M10x45 mm] mit Unterlegscheibe 44 [Ø10 mm] und einer Sicherungsmutter 46 [M10] mit Unterlegscheibe 44 [Ø10 mm] befestigen.
- I) Das Seil 95 zwischen den beiden Seilrollenlaschen 23 hindurchführen und die neunte Seilrolle 79 (I) in der unteren Einstellbohrung mit einem Bolzen 33 [M10x50 mm] mit Unterlegscheibe 44 [Ø10 mm], Buchse 81 und Seilführung 80 sowie einer Sicherungsmutter 46 [M10] mit Unterlegscheibe 44 [Ø10 mm], Buchse 81 und Seilführung 80 befestigen.
- Die Endöse des Seils 95, das von der neunten Seilrolle kommt, an der dafür vorgesehenen Verankerung hinten an der vorderen Auflagegestange 1 anschließen und mit einem Bolzen 36 [M10x28 mm] mit Unterlegscheibe 44 [Ø10 mm] und einer Sicherungsmutter 46 [M10] mit Unterlegscheibe 44 [Ø10 mm] befestigen.

Montage Seil unterer Zug



12) Montage Schutzgitter Gewichtsblock

- Je einen Formstab 93 vollständig in die Lasche am oberen und am unteren Ende des Schutzgitters 102 einschieben.
- Ein Ende des Schutzgitters 102 an der unteren Abdeckung 92 mit drei Gewindeschrauben 41 [ST6x20 mm] mit Unterlegscheibe 42 [Ø6 mm] befestigen.
- Das andere Ende des Schutzgitters 102 an der oberen Abdeckung 91 mit drei Gewindeschrauben 41 [ST6x20 mm] mit Unterlegscheibe 42 [Ø6 mm] befestigen.
- Die Schrauben 34 [M10x50 mm] eindrehen, bis das Schutzgitter straff gespannt ist, und die Montage des Schutzgitters auf der anderen Seite des Gewichtsblocks wiederholen.
- Die Leg-Press-Fußplatte 11 wie abgebildet am Schlitten 105 mit einem Bolzen 29 [M10x90 mm] mit Unterlegscheibe 44 [Ø10 mm] und einer Sicherungsmutter 46 [M10] mit Unterlegscheibe 44 [Ø10 mm] befestigen.



13) Montage Polster und Leg Extension

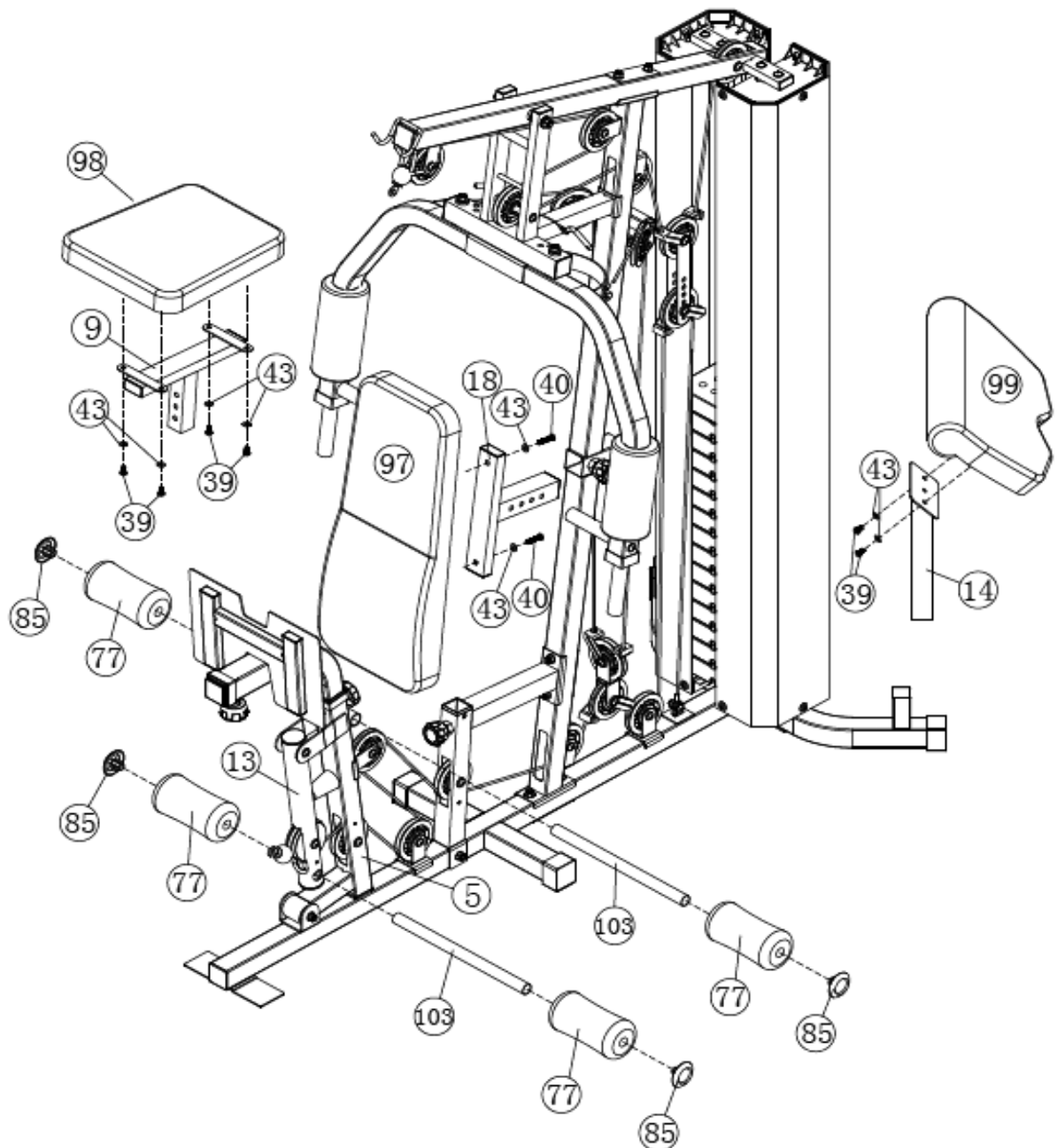
• **Das Rückenpolster 97 an der Rückenpolsterstange 18 mit zwei Bolzen 40 [M8x40 mm] mit Unterlegscheiben 43 [Ø8 mm] befestigen.**

• Den Sitz 98 auf dem Sitzträger 9 mit vier Bolzen 39 [M8x18 mm] mit Unterlegscheiben 43 [Ø8 mm] befestigen.

• Eine Rollenachse 103 in das Ende des Leg-Extension-Hebelarms 13 schieben, dann zwei Schaumstoffrollen 77 auf die

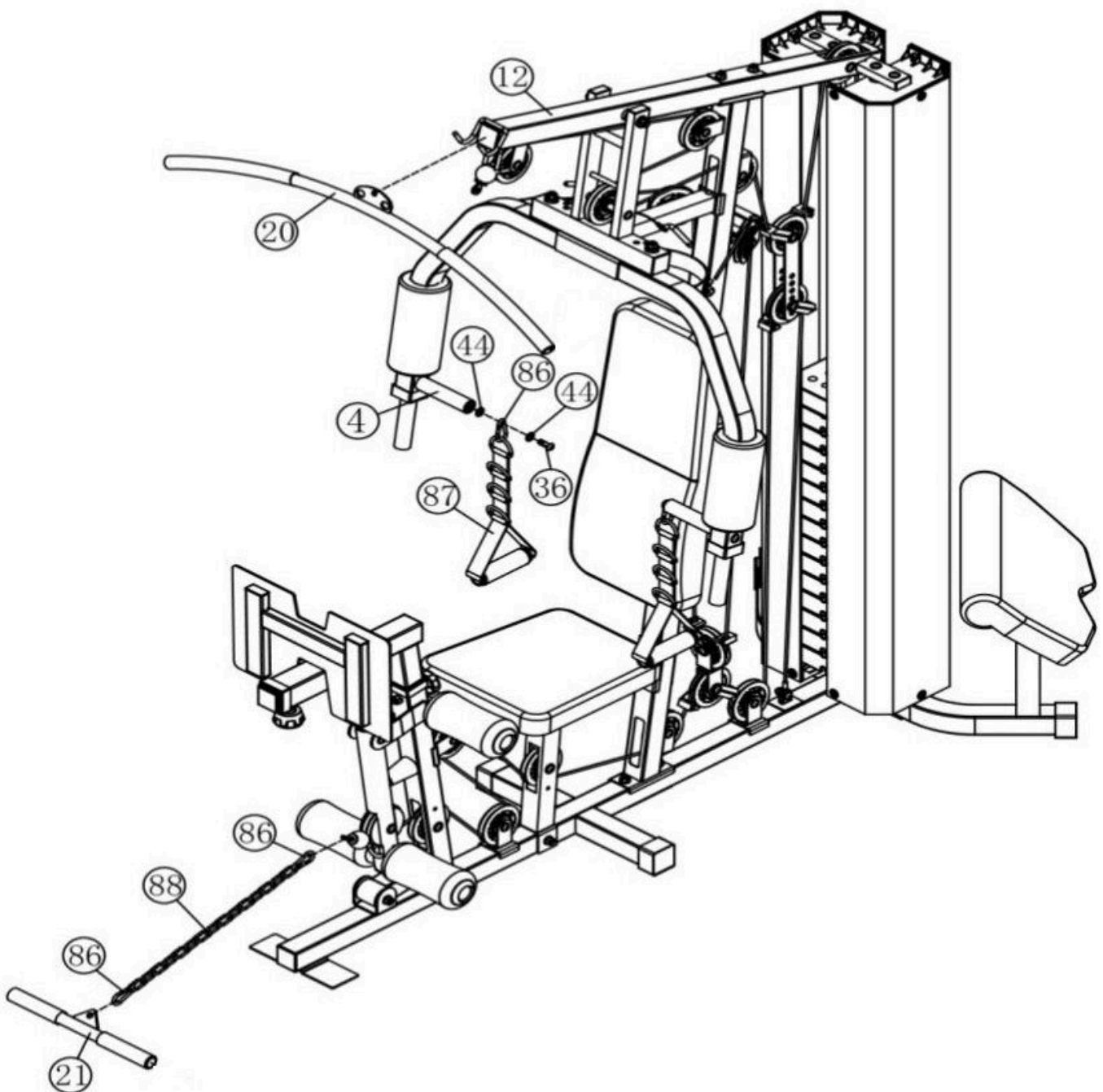
Enden der Rollenachse 103 stecken und mit zwei Stopfen 85 sichern. Eine Rollenachse 103 in das Ende des Leg-Press-Hebelarms 5 schieben, dann zwei Schaumstoffrollen 77 auf die Enden der Rollenachse 103 stecken und mit zwei Stopfen 85 sichern.

• **Das Arm-Curl-Polster 99 auf der Haltestange 14 mit zwei Bolzen 39 [M8x18 mm] mit Unterlegscheiben 43 [Ø8 mm] befestigen.**



14) Anschluss des Zubehörs

- Die Öse in der Mitte der kurzen Zugstange 21 am Karabiner 86 der Kette 88 einhängen; das andere Ende der Kette an einem Karabiner 86 befestigen und am unteren Zuganschluss einhängen.
- Die Öse in der Mitte der Latzugstange 20 am Karabiner 86 einhängen und am oberen Zuganschluss einhängen.
- Den Haken 86 des Griffs 87 am Ende jedes Handgriffs 4 einhängen und mit einem Bolzen 36 [M10x28 mm] mit Unterlegscheiben 44 [Ø10 mm] befestigen.



Geräte für isotonisches Training sind so gestaltet, dass sie für die jeweilige Übung eine bequeme Haltung ermöglichen. Achten Sie auf die richtige Körperhaltung, um Muskel- und Gelenkbeschwerden zu vermeiden. Kraft und Muskelmasse entwickeln sich nur an den gezielt trainierten Muskeln. Zur Benutzung beachten Sie die Informationen dieser Anleitung und lassen Sie sich von Ihrem Trainer oder „Personal Trainer“ einen Trainingsplan erstellen, der Ihrer körperlichen Verfassung entspricht. Regelmäßigkeit ist beim isotonischen Training sehr wichtig: Trainieren Sie mindestens 3-mal pro Woche, um den Trainingsfortschritt zu halten.

Lassen Sie vor der ersten Benutzung Ihre körperliche Verfassung ärztlich überprüfen und besprechen Sie mit Ihrem Arzt eventuell nötige Vorsichtsmaßnahmen für dieses Training. Wenig Trainierte sollten das Produkt anfangs nur kurz benutzen, mit kurzen Trainingseinheiten beginnen und die tägliche Trainingsdauer schrittweise steigern, dabei aber regelmäßig trainieren. Übertreiben Sie es anfangs nicht – beginnen Sie stets auf Ihrem eigenen Leistungsniveau. Andernfalls riskieren Sie Verletzungen oder zumindest am nächsten Tag Schmerzen, die normale Bewegungen erschweren.

So bauen Sie Ihr Training auf

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

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

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

10 Regeln für ein wirksames Muskeltraining

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.0

MANUTENZIONE



- **KEINE** brennbaren oder schädlichen Substanzen zur Reinigung verwenden. Kunststoffteile nicht mit Lösungsmitteln reinigen, sondern nur mit Mitteln auf Wasserbasis und weichen Tüchern.
- Das Produkt **NICHT** in Wasser tauchen.
- Schmieren Sie Teile des Produkts **NIEMALS** mit Öl oder Fett.

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

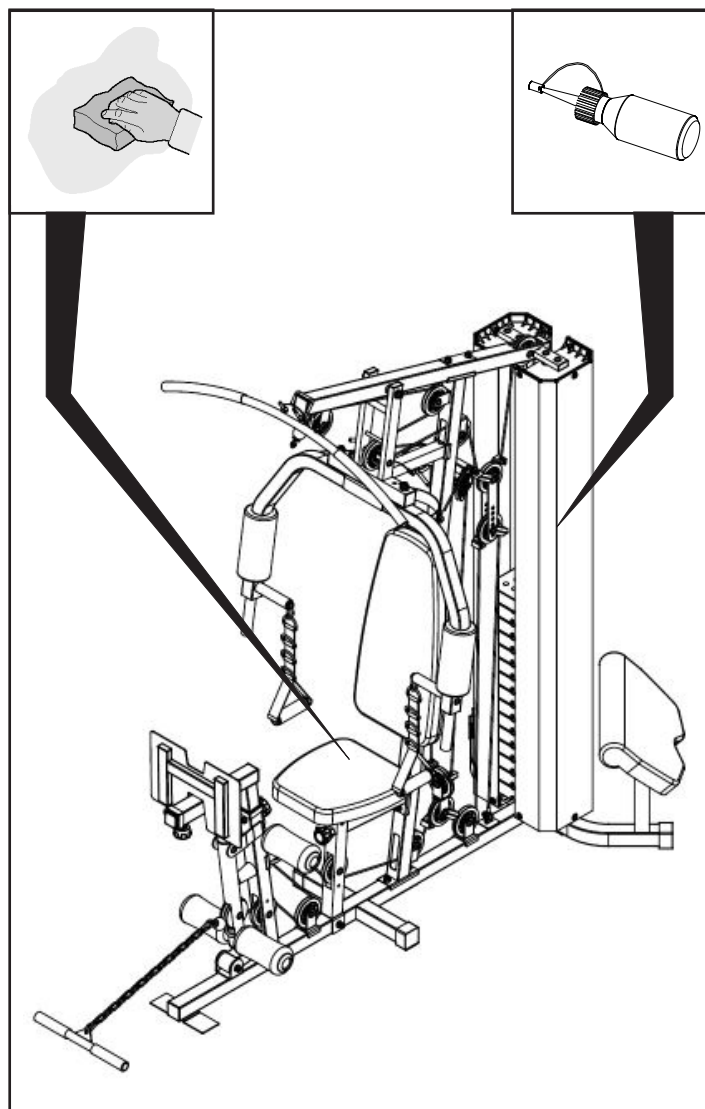
Wöchentlich: • Rahmen und Polster mit einem feuchten Tuch und Neutralseife sorgfältig reinigen.

Monatlich: • Festen Sitz von Muttern und Schrauben prüfen.

• Durch die hintere Öffnung des Schutzgitters die Führungsstangen des Gewichtsblocks mit dem mitgelieferten Silikonöl schmieren: etwa zehn Tropfen auf ein Tuch geben und damit über die Führungen wischen. Auch an den Kontaktstellen zwischen Führungen und erster 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 die Zeichnungen in Kapitel 2.2 (Bauteile identifizieren) und die Ersatzteilliste auf der folgenden Seite verwenden.

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

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

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

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

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

6.1
ERSATZTEILLISTE

Pos.	Beschreibung	Menge	Pos.	Beschreibung	Menge
1	Vordere Auflagestange	1	54	Buchse	2
2	Hintere Auflagestange	1	55	Buchse	2
3	Vertikaler Ständer	1	56	Vierkantstopfen 50x1.5	3
4	Handgriff	2	57	Vierkantstopfen 45x2.0	2
5	Leg-Press-Stange	1	58	Vierkantstopfen 45x1.5	5
6	L-Rohr	1	59	Vierkantstopfen 38x1.5	3
7	Butterfly links	1	60	Rechteckstopfen 20X50X1.5	4
8	Butterfly rechts	1	61	Rechteckstopfen 20X40X1.5	8
9	Sitzträger	1	62	Rundstopfen Ø50X1.5	2
10	Verbindungsstange Leg-Press-Fußplatte	1	63	Rundstopfen Ø25X1.5	6
11	Leg-Press-Fußplatte	1	64	Rundstopfen Ø25X2.0	1
12	Traverse	1	65	Gummifuß quadratisch	4
13	Leg-Extension-Stange	1	66	Kunststoffrahmen 50x45	3
14	Arm-Curl-Haltestange	1	67	Kunststoffrahmen 45xØ26	2
15	Butterfly-Halter	1	68	Kunststoffrahmen 45x38	1
16	Doppelrollenhalter	1	69	Gummipuffer	1
17	Gewichtswahlstange	1	70	Gummipuffer	1
18	Rückenpolsterträger	1	71	Gummipuffer	1
19	Einzelrollenhalter	2	72	Antirutschplatte	1
20	Latzugstange	1	73	Aufkleber	2
21	Kurze Zugstange	1	74	Gummiplättchen	1
22	Führungsstange Gewichtsblock	2	75	Überzug	2
23	Seilrollenlasche Seilspanner	2	76	Griffüberzug	6
24	Verstärkungsplatte	3	77	Schaumstoffrolle	4
25	Welle mit Innengewinde	1	78	Unterarmpolster	2
26	Welle mit Außengewinde	1	79	Seilrolle Ø97 mm	18
27	Senkkopfbolzen M10x70 mm	9	80	Seilführung	8
28	Bolzen M10x140 mm	1	81	Buchse	8
29	Bolzen M10x90 mm	1	82	Gummipuffer Gewichtsblock	2
30	Bolzen M10x80 mm	1	83	Drehknopf mit Rastbolzen	3
31	Bolzen M10x65 mm	5	84	Schraubknopf	1
32	Bolzen M10x60 mm	1	85	Rundstopfen Rollensicherung	4
33	Bolzen M10x50 mm	4	86	Karabiner	4
34	Bolzen M10x50 mm	2	87	Griff	2
35	Bolzen M10x45 mm	9	88	Kette mit 15 Gliedern	1
36	Bolzen M10x28 mm	3	89	L-Gewichtsstecker	1
37	Bolzen M10x25 mm	8	90	Fußschlaufe	1
38	Bolzen M10x16 mm	2	91	Obere Abdeckung Gewichtsblock	2
39	Bolzen M8x18 mm	6	92	Untere Abdeckung Gewichtsblock	2
40	Bolzen M8x40 mm	2	93	Kunststoff-Formstab	4
41	Gewindeschraube ST6x20 mm	12	94	Seil oberer Zug L=3150 mm	1
42	Unterlegscheibe Ø6 mm	12	95	Seil unterer Zug L=4600 mm	1
43	Unterlegscheibe Ø8 mm	8	96	Butterfly-Seil L=3020 mm	1
44	Unterlegscheibe Ø10 mm	63	97	Rückenpolster	1
45	Unterlegscheibe Ø25xØ10.5x1.5 mm	4	98	Sitz	1
46	Sicherungsmutter M10	36	99	Arm Curl	1
47	Buchse L-15	6	100	Gewichtsplatte [5 kg] - (Gewichtsblock ges. = 70 kg)	14
48	Buchse L-13	2	101	Grundgewichtsplatte [4 kg]	1
49	Bolzen M6x16 mm	2	102	Schutzgitter Gewichtsblock	2
50	Blebschraube ST4.8X15 mm	4	103	Rollenachse	2
51	L-Bolzen	2	104	U-Verstärkungsplatte	1
52	Buchse	4	105	Fußplattenschlitten	1
53	Buchse	2			

HINWEIS ZUR GARANTIE IN ÖSTERREICH Die im italienischen Original an dieser Stelle abgedruckte Herstellergarantie der Garlando S.p.A. gilt nur für Produkte, die in Italien bei einem autorisierten Händler gekauft wurden. Für in Österreich bei der Bodyfit Handels KG gekaufte Produkte gilt die gesetzliche Gewährleistung. Ob und in welchem Umfang zusätzlich eine Herstellergarantie besteht, steht in Ihrem Angebot bzw. in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Bodyfit Handels KG. Ihre gesetzlichen Rechte werden dadurch nicht eingeschränkt. Bei Fragen zu Gewährleistung, Garantie und Ersatzteilen wenden Sie sich an: Bodyfit Handels KG, Wiener Straße 190, 4020 Linz, Österreich, info@bodyfit-shop.at, +43 5356 80990.

2.1

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.



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