TOORX
PROFESSIONAL LINE

BEDIENUNGSANLEITUNG

PLX 5200

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: GRLDTOORXPLX5200
Revision: 02
Ausgabe: 09/22

INHALTSVERZEICHNIS

1.0 SICHERHEITSHINWEISE.....S. 3
1.1 RISIKEN BEI DER BENUTZUNG DES PRODUKTS.....S. 4
1.2 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH UND GEGENANZEIGEN – SYMBOLE.....S. 5
1.3 AUFKLEBER AM PRODUKT.....S. 6
1.4 TECHNISCHE DATEN.....S. 7

2.0 AUFSTELLORT DES PRODUKTS.....S. 8
2.1 AUSPACKEN – PACKUNGSINHALT.....S. 9
2.2 MONTAGE DES PRODUKTS.....S. 10

3.0 REGELN FÜR EIN RICHTIGES TRAINING.....S. 16
3.1 PRAKTISCHE HINWEISE ZUR VERWENDUNG.....S. 17

4.0 WARTUNG .....S. 18

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME - ENTSORGUNG.....S. 20

6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 20
6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG.....S. 21
6.2 TEILELISTE.....S. 24

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 25

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

• Lesen Sie vor Montage und Gebrauch diese Bedienungsanleitung und eventuell beiliegende weitere Anleitungen sorgfältig durch.

• Das Gerät ist in Klasse S zertifiziert und für die Aufstellung in Fitnessstudios, Vereinen oder Fitnesscentern zur gemeinschaftlichen Nutzung geeignet, ebenso im häuslichen Bereich, wenn ein professionelles Gerät für den persönlichen Gebrauch gewünscht ist. Bei Aufstellung in Fitnesscentern, Hotels, Vereinen oder privaten Clubs müssen die Benutzer ein ärztliches Attest über die Sporttauglichkeit besitzen.

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

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

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

• Tragen Sie stets geeignete Sportkleidung, die die Bewegungen nicht behindert. Verwenden Sie stets geeignete Sportschuhe und einen Trainingsanzug aus Baumwolle.

• Treten während der Benutzung Schwindel oder Atemnot auf, brechen Sie das Training sofort ab und wenden Sie sich an Ihren Arzt.

• Kontrollieren Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen und alle Teile des Geräts unbeschädigt sind.

• Hat das Gerät bewegliche Teile, gehen Sie sehr vorsichtig vor, um Quetschungen der Finger und Verletzungen der Hände zu vermeiden.

• Stellen Sie das Gerät NICHT in medizinischen Einrichtungen auf; das Produkt ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.

• Stellen Sie das Gerät NICHT in Kellern, auf Terrassen oder in feuchten Bereichen auf und setzen Sie es nicht der Witterung aus (Regen, Sonne usw.).

• Beschädigen Sie die Polster des Geräts NICHT mit spitzen Gegenständen, Bürsten, Scheuerschwämmen oder aggressiven Chemikalien.

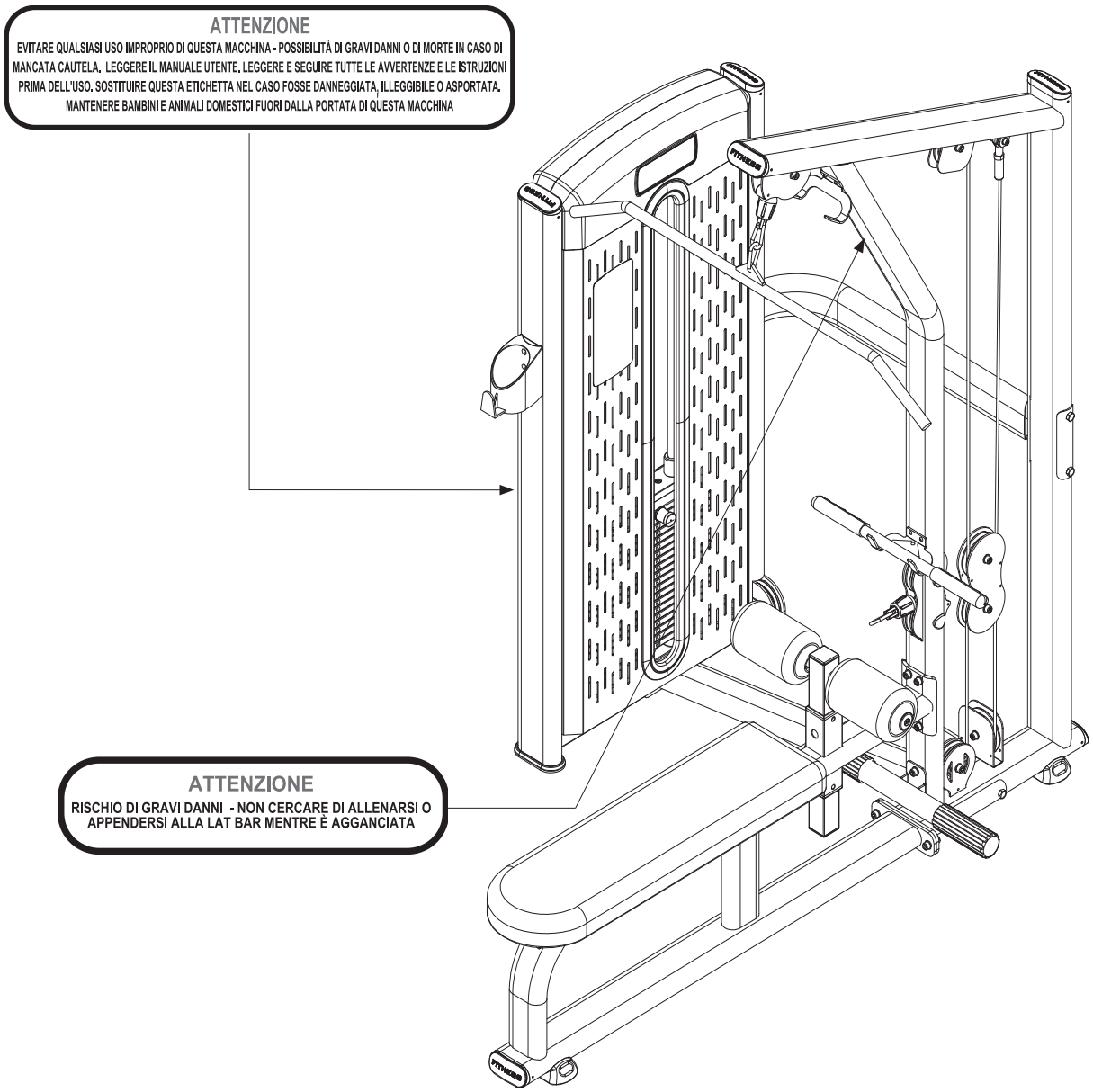
• Bauen Sie KEINE Teile des Geräts ab, außer wenn dieser Vorgang in der Bedienungsanleitung beschrieben ist.

• Kinder und Haustiere NICHT in die Nähe des Geräts lassen. Stellen Sie das Gerät am besten in einem eigenen Raum mit Tür auf, die Unbefugten den Zugang verwehrt. • Das Gerät NIE benutzen, wenn es beschädigt ist, Teile demontiert oder Schrauben nicht festgezogen sind. Wenden Sie sich für Reparaturen oder Ersatzteile ausschließlich an einen autorisierten Kundendienst.

• KEINE Kleidung aus Kunstfaser oder Wollmischgewebe tragen, die das Schwitzen beim Training behindert. Ungeeignete Kleidung kann die Bewegung einschränken und hygienische Probleme verursachen.

1.1 RISIKEN BEI DER BENUTZUNG DES PRODUKTS

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



1.2 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, ZEICHENERKLÄRUNG

Das in dieser Anleitung beschriebene Produkt ist ein Sportgerät für das Training der Oberkörpermuskulatur, insbesondere Bizeps, Trizeps, breiter Rückenmuskel und Trapezmuskel.

Das Produkt ist nach Klasse „S“ für die gemeinschaftliche, professionelle Nutzung (Fitnesscenter und Studios) ausgelegt und zertifiziert und kann auch privat im Heimbereich verwendet werden. Das Produkt ist nicht für medizinische oder therapeutische Zwecke geeignet. Für ein sicheres Training alle Anweisungen und Warnhinweise in dieser Anleitung befolgen. Intensive und lange Belastungen erfordern eine gute körperliche Verfassung; daher die nachstehenden Gegenanzeigen beachten. Die Benutzung 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.

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.

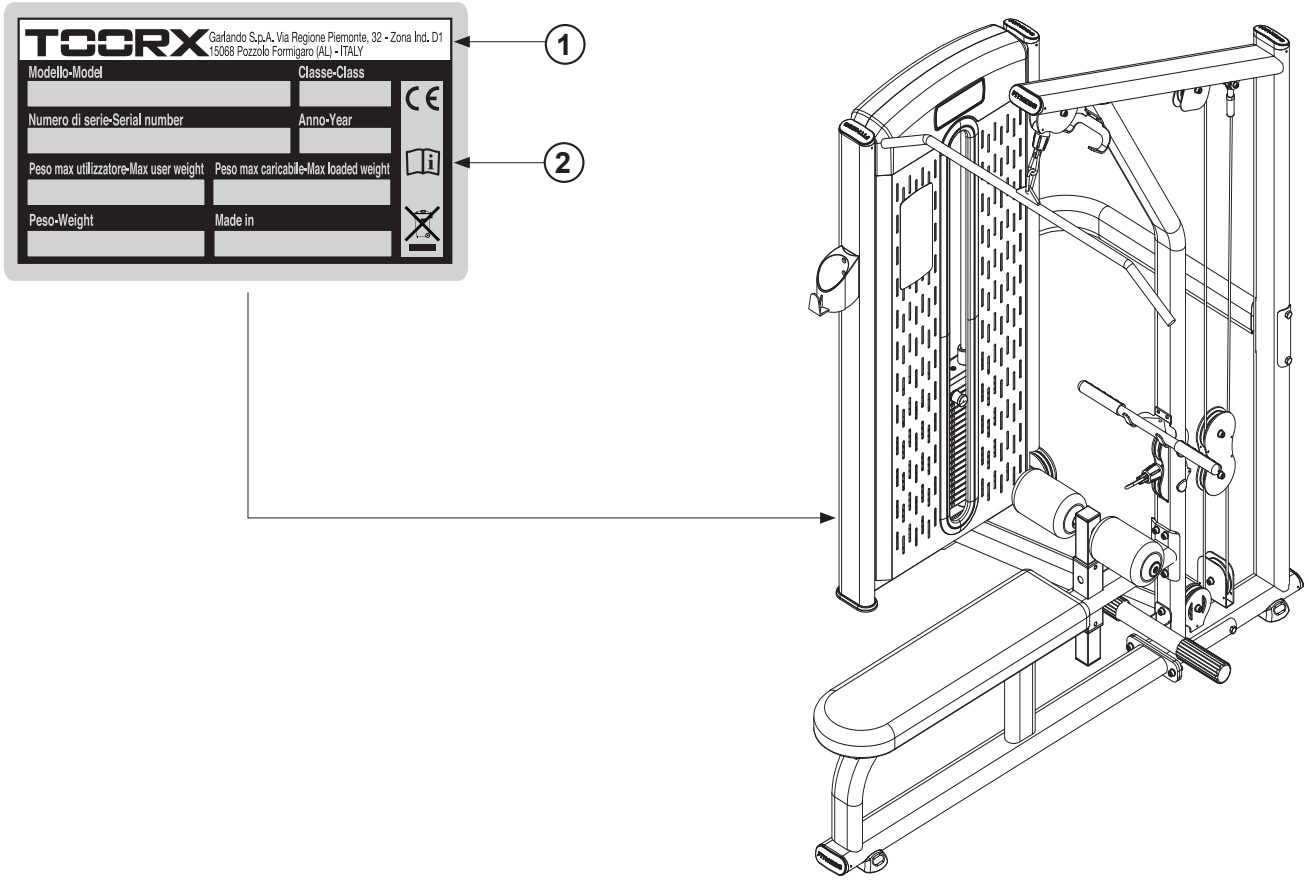
HINWEIS:
Die Abbildungen in dieser Anleitung dienen der Veranschaulichung. Aufgrund laufender Produktaktualisierungen können einzelne Abbildungen vom gekauften Produkt abweichen; dabei handelt es sich um optische Abweichungen, die Sicherheit und die Sicherheitsinformationen bleiben davon unberührt. Der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

1.3 AUFKLEBER AM PRODUKT

1) 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.

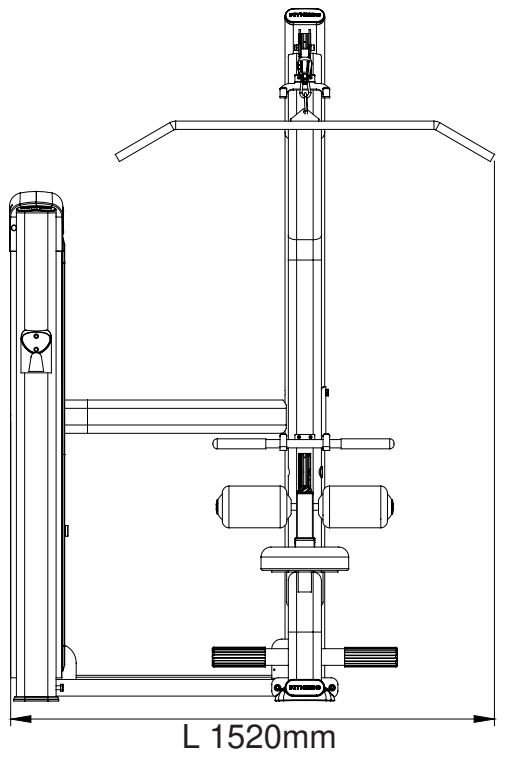
Das Typenschild darf nicht entfernt oder verändert werden. Bei Ersatzteilbestellungen sind stets die Modellbezeichnung und die Seriennummer anzugeben.

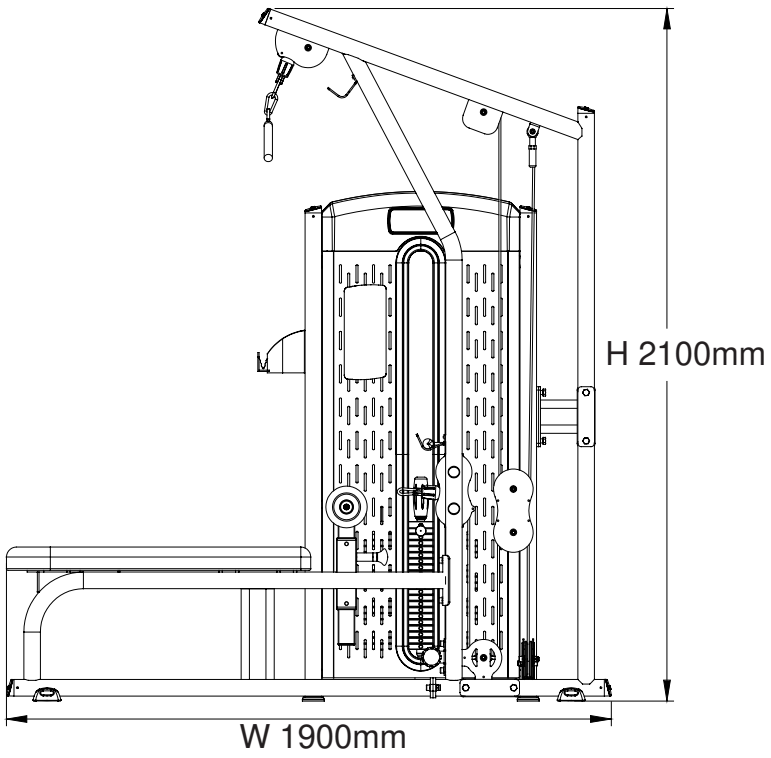


1.4 TECHNISCHE DATEN

PRODUKTMASSE (LXBXH)	1520 x 1900 x 2100 mm
RAHMEN	verstärkter Stahlrahmen, flachovales Profil 50 x 120 x 2,5 mm
PRODUKTGEWICHT	230 kg
GEWICHT VERPACKT	240 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	150 kg
GEWICHTSBLOCK	100 kg
VERSTELLUNGEN	Beinfixierung 4 Stufen
KONFORMITÄT	Richtlinien: 2001/95/EG, Normen: EN 957-2 - EN ISO 20957-1 [2013] - Klasse SC

PLATZBEDARF





2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

EIGENSCHAFTEN DES RAUMS: • Der Raum für Aufstellung und Lagerung des Produkts muss: – überdacht und ausreichend groß sein, – über geeignete künstliche und natürliche Beleuchtung verfügen, – ein oder mehrere Fenster zur Belüftung haben, – eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 20 % und 90 % aufweisen. Das Produkt darf NICHT im Freien, in feuchten Räumen oder in salzhaltiger Luft aufgestellt werden.

EIGENSCHAFTEN DER STELLFLÄCHE: • Die Fläche, auf der das Produkt aufgestellt wird, muss: - vollkommen eben sein, - das Gewicht des Produkts im normalen Gebrauch tragen können. Die Aufstellung auf empfindlichen Bodenbelägen (z. B. Teppichboden oder Parkett) wird nicht empfohlen; andernfalls die Oberflächen an den Kontaktpunkten immer mit einer Schutzunterlage, z. B. einer Gummimatte, schützen.

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

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

GEFAHR

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

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

2.1 AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

GEFAHR

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

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

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

Die Verpackung besteht aus mit Holzleisten verstärkten Kartons, die mit Heftklammern und Umreifungsbändern verschlossen sind. Zum Anheben und Bewegen des verpackten Produkts einen Handhubwagen oder Gabelstapler verwenden. Beim Abstellen der Kartons den Pfeil „Oben“ auf dem Karton beachten. Zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durchtrennen und eventuelle Heftklammern mit einer Zange entfernen.

Prüfen Sie nach dem Entnehmen aller Montageteile aus den Kartons, ob Transportschäden an den Oberflächen vorliegen und alle Montageteile vollständig und unbeschädigt sind.

Legen Sie vor der Montage das benötigte Werkzeug aus dem Kleinteilebeutel bereit.

Montagewerkzeug: 1) Maulschlüssel 17/19 2) Steckschlüssel 19 3) Innensechskantschlüssel 8 mm 4) Innensechskantschlüssel 6 mm 5) Innensechskantschlüssel 5 mm 6) Innensechskantschlüssel 4 mm 7) Innensechskantschlüssel 3 mm

Verpackungsmaterialien und ihre Entsorgung:

20 PAP — Wellpappe (Außenverpackung) – Altpapier

06 PS — Styropor (Schutzverpackung) – Kunststoff

04 PE-LD — Kunststoffbeutel – (Zubehör) Entsorgung als Kunststoff

- Tiefziehblister – Restmüll

2.2 MONTAGE DES PRODUKTS

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

Montage Gewichtsturm

Der Gewichtsturm mit Gewichtsblock ist separat verpackt. Öffnen Sie zuerst diese Verpackung und montieren Sie den Gewichtsturm.

A. Befestigen Sie die vordere Lochblech-Schutzverkleidung mit dem ovalen Zierprofil am Rahmen des Gewichtsturms; befestigen Sie dann die obere Abdeckung, vorderer Teil.

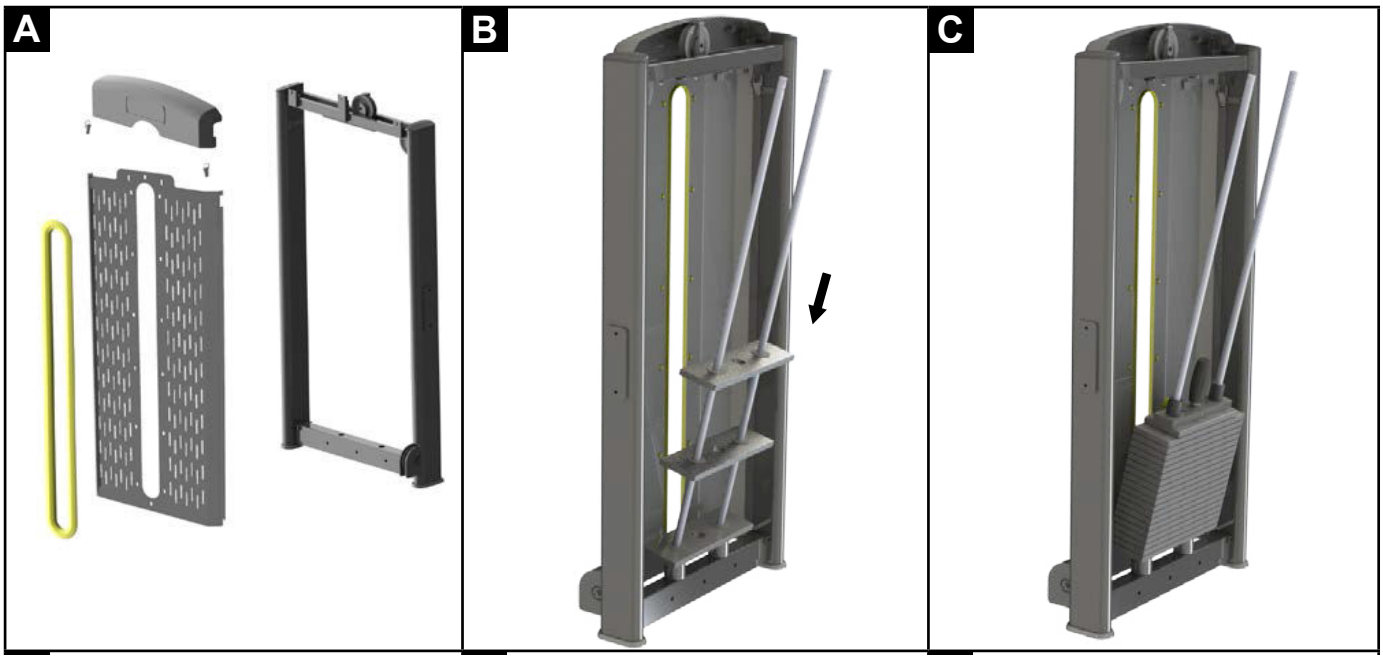
B. Montieren Sie die Gewichtsplatten. Setzen Sie zwei Führungsstangen in die vorgesehenen Bohrungen am Boden des Gewichtsturms. Schieben Sie die beiden elastischen Dämpfer auf die Führungsstangen und danach nacheinander die zwanzig Gewichtsplatten.

C. Montieren Sie die Kopfplatte. Setzen Sie die Kopfplatte ein und bringen Sie die Führungsstangen mit dem Gewichtsblock in senkrechte Position.

ACHTUNG

Die Montage muss mit Unterstützung einer zweiten Person erfolgen.

Achtung: Einige Teile, die in der Anleitung als zu montieren angegeben sind, können zur Erleichterung der Montage bereits vormontiert sein.



D. Setzen Sie zur Befestigung des oberen Endes der Führungsstangen an jeder Stange zwei Sicherungsringe in die vorgesehenen Nuten.

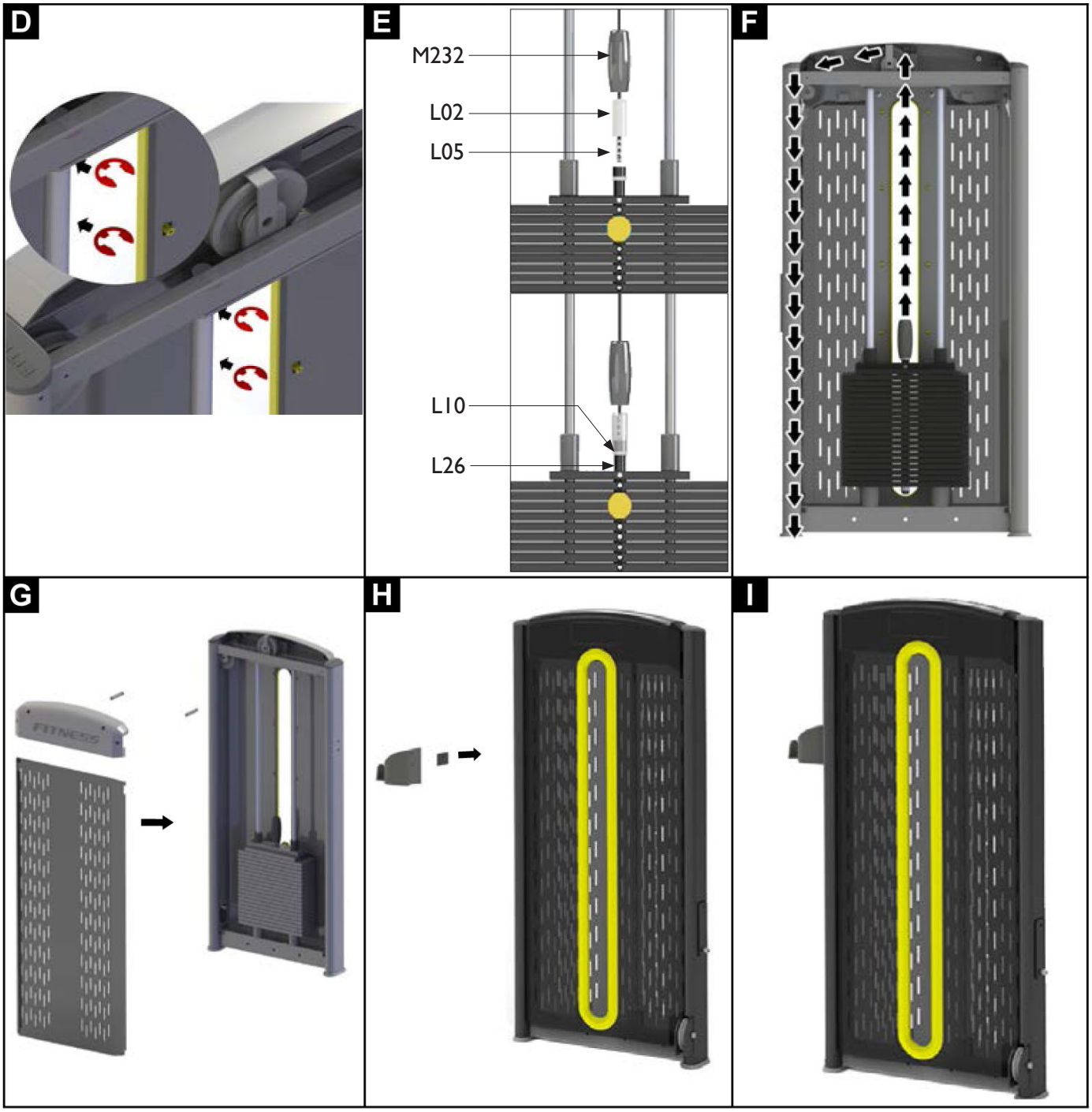
E. Führen Sie das Ende des Stahlseils durch die Schutzhülse M232 und die Gewindehülse L02. Schieben Sie das Seilende bis zum Anschlag in den Gewindestift L05 und fixieren Sie es mit den drei Klemmschrauben. Schrauben Sie die Gewindehülse L02 mit mindestens zehn Umdrehungen auf die Gewichtswahlstange L26 und sichern Sie sie mit der Kontermutter L10.

F. Verlegen Sie das Stahlseil gemäß Schema; prüfen Sie, ob sich alle Seilrollen frei drehen.

G. Montieren Sie die hintere Lochblech-Schutzverkleidung mit den vormontierten Schrauben am Rahmen des Gewichtsturms; befestigen Sie dann die obere Abdeckung, oberer Teil.

H. Montieren Sie den Flaschenhalter seitlich am Rahmen des Gewichtsturms mit den vormontierten Schrauben.

I. Der Gewichtsturm ist nun montiert; heben Sie ihn mit Hilfe weiterer Personen an und stellen Sie ihn am vorgesehenen Aufstellort ab.



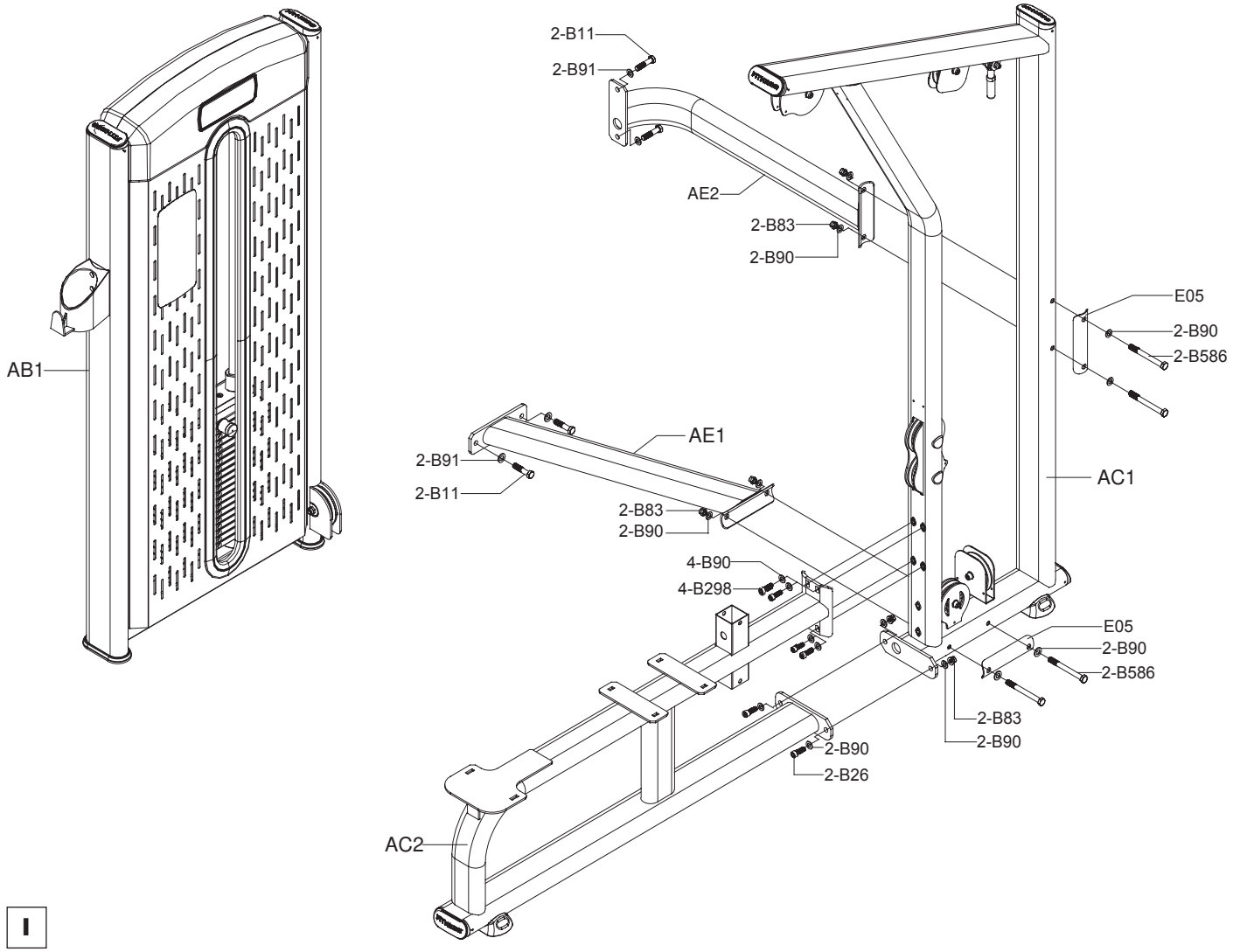
1. Montage Grundrahmen • Verbinden Sie die flache Platte der unteren Verbindungsstange AE1 und der oberen Stange AE2 mit dem Gewichtsturm AB1 und befestigen Sie jede mit zwei Bolzen B11 und Unterlegscheiben B91.

• Verbinden Sie die gebogene Platte der unteren Verbindungsstange AE1 und der oberen Stange AE2 mit dem senkrechten Rahmen AC1 und befestigen Sie jede mit zwei Bolzen B586 und Unterlegscheiben B90 über eine Verstärkungsplatte E05 mit zwei Muttern B83 und Unterlegscheiben B90.

• Verbinden Sie den waagrechten Rahmen AC2 mit dem senkrechten Rahmen AC1; befestigen Sie den unteren Teil mit zwei Bolzen B26 und Unterlegscheiben B90 sowie zwei Muttern B83 mit Unterlegscheiben B90 und den oberen Teil mit vier Bolzen B298 und flachen Unterlegscheiben B90.

Pos.	Beschreibung	Menge
AB1	Gewichtsturm komplett	1
AC1	Senkrechter Rahmen	1
AC2	Waagrechter Rahmen	1
AE1	Untere Verbindungsstange	1
AE2	Obere Verbindungsstange	1
E05	Verstärkungsplatte für Ovalrohre	2
B11	Bolzen M12x25 mm	4

Pos.	Beschreibung	Menge
B91	Flache Unterlegscheibe M10	4
B586	Bolzen M10x145 mm	4
B26	Bolzen M10x30 mm	2
B90	Flache Unterlegscheibe M10	16
B83	Sicherungsmutter M10	8
B298	Bolzen M10 x 25 mm	4



2. Montage Beinfixierung • Setzen Sie den Drehknopf mit Rastbolzen in die vorgesehene Aufnahme des waagrechten Rahmens und schrauben Sie ihn ein; ist der Knopf zerlegt, den Bolzen D03 einsetzen, den Begrenzer D25 anbringen und die Spannmutter M40 zusammen mit dem Knopf M39 aufschrauben.

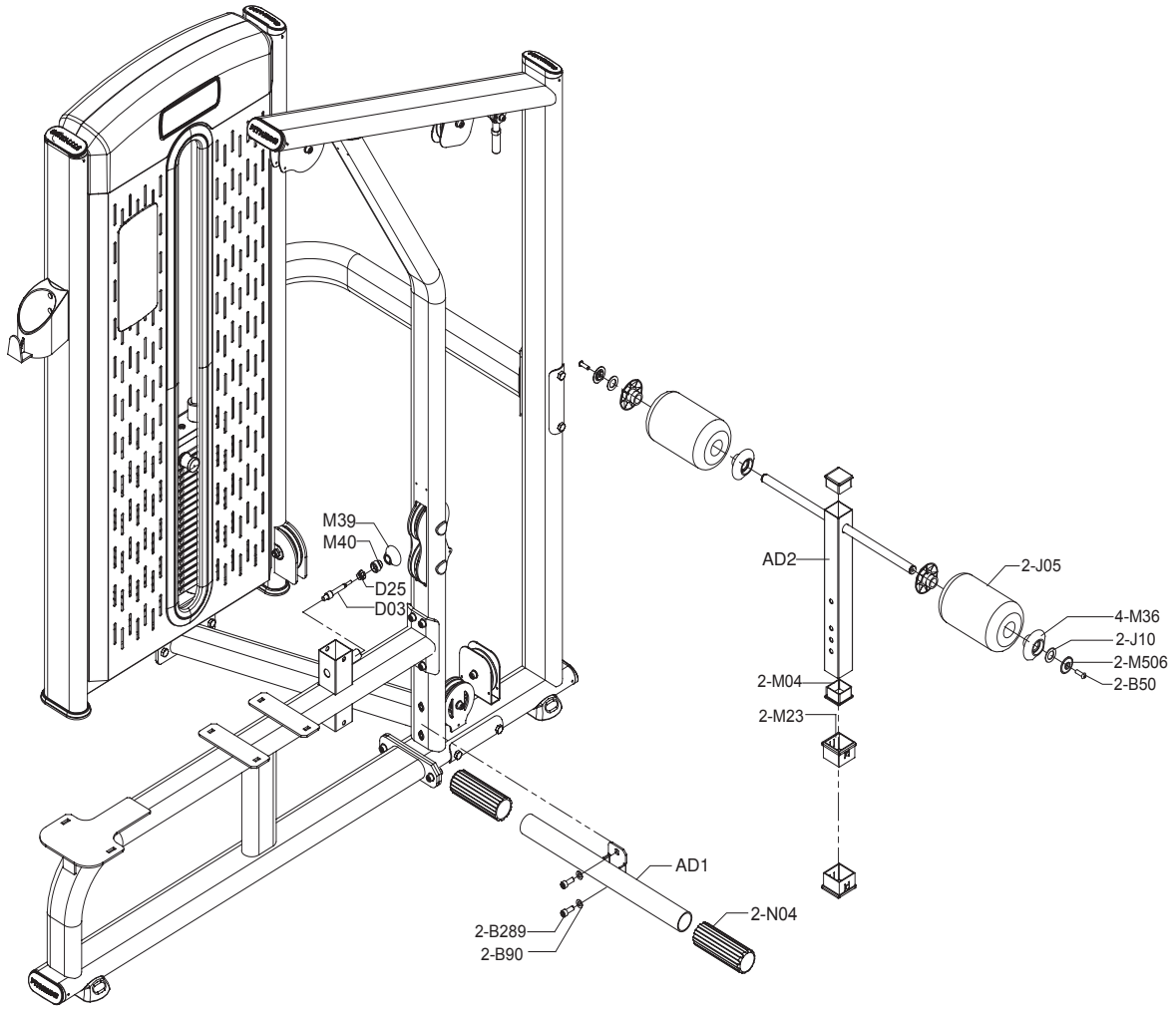
• Schieben Sie wie abgebildet zwei Schaumstoffrollen J05 auf die Enden der Rundstange der Beinfixierung AD2, seitlich je eine Kappe M36. Befestigen Sie jede Schaumstoffrolle mit einer Schraube B50, einem Zierring M506 und einer flachen Unterlegscheibe J10.

• Falls nicht ab Werk vormontiert: die beiden Vierkantstopfen M04 an den Enden der Stange AD2 und die beiden Gleithülsen M23 an den Rändern der Vierkantöffnung des waagrechten Rahmens anbringen.

• Befestigen Sie die Fußstützenstange AD1 mit zwei Bolzen B289 und flachen Unterlegscheiben B90 am senkrechten Rahmen. Setzen Sie die beiden Kappen N04 auf, falls nicht ab Werk vormontiert.

Pos.	Beschreibung	Menge
AD1	Fußstützenstange	1
AD2	Beinfixierung	1
D03	Sicherungsbolzen	1
D25	Hubbegrenzer Sicherungsbolzen	1
M04	Vierkantstopfen	2
M23	Gleithülse Beinfixierung	2
M36	Seitenkappe für Rollen	4
M39	Knopf für Sicherungsbolzen	1

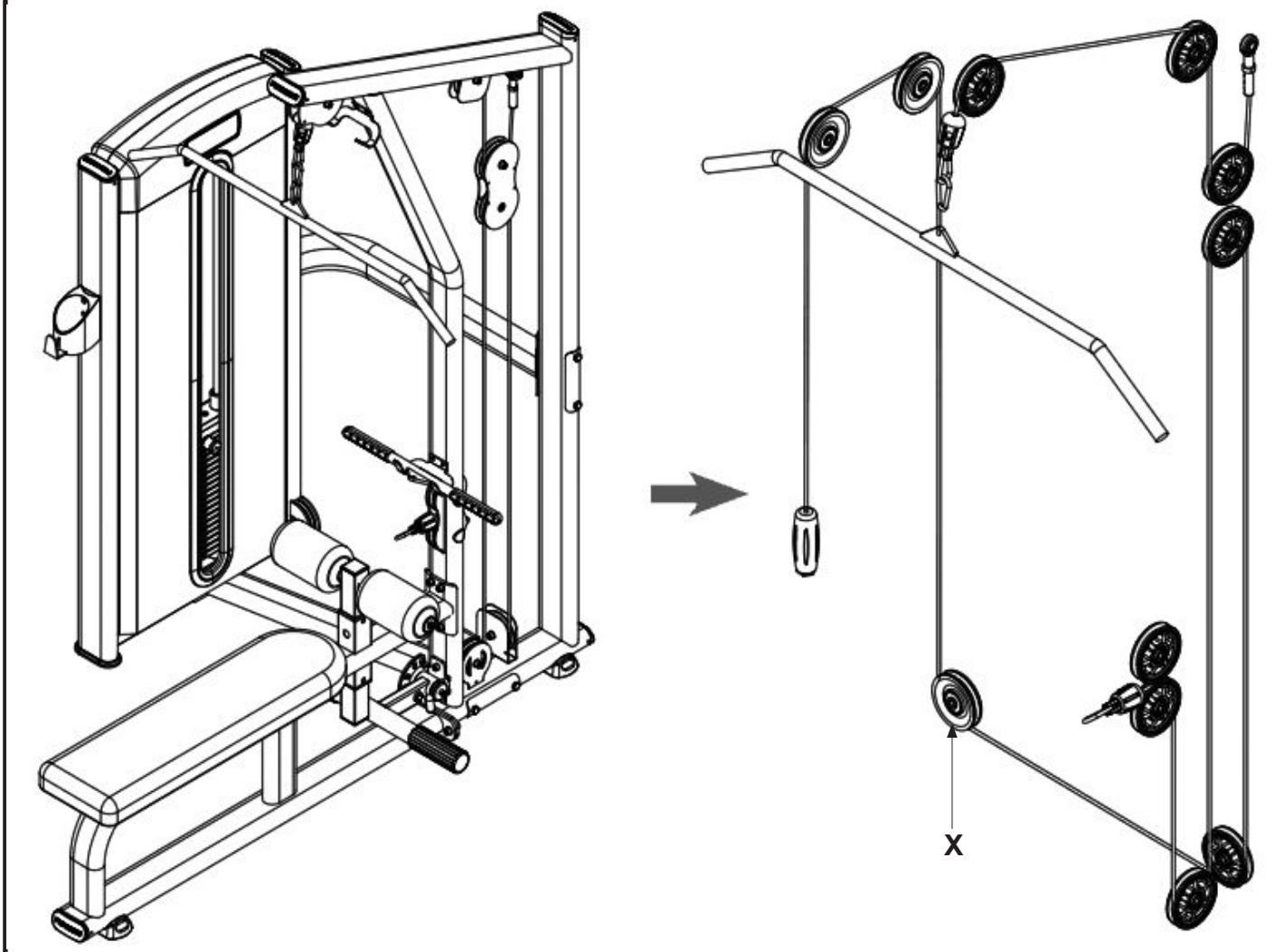
Pos.	Beschreibung	Menge
M40	Spannmutter Bolzen	1
M506	Zierring	2
N04	Gummikappe	2
J05	Schaumstoffrolle 100x200 mm	2
J10	Flache Unterlegscheibe	2
B50	Schraube M8 x 25 mm	2
B90	Flache Unterlegscheibe M10	2
B289	Schraube M8x35 mm	2



2

3. Montage Stahlseile • Führen Sie das Stahlseil von der unteren Seilrolle X des Gewichtsturms wie in der Abbildung unten über die übrigen Seilrollen des Geräts; prüfen Sie, ob alle Seilrollen in der Seilbahn laufen.

• Befestigen Sie die Seilenden und stellen Sie die Seile so ein, dass sie ohne Hängen, Verdrehen oder Durchhang laufen.



3

4. Montage Sitz und Zubehör • Montieren Sie das Sitzpolster J01 am waagrechten Rahmen und befestigen Sie es mit sechs Schrauben B50 und flachen Unterlegscheiben B89.

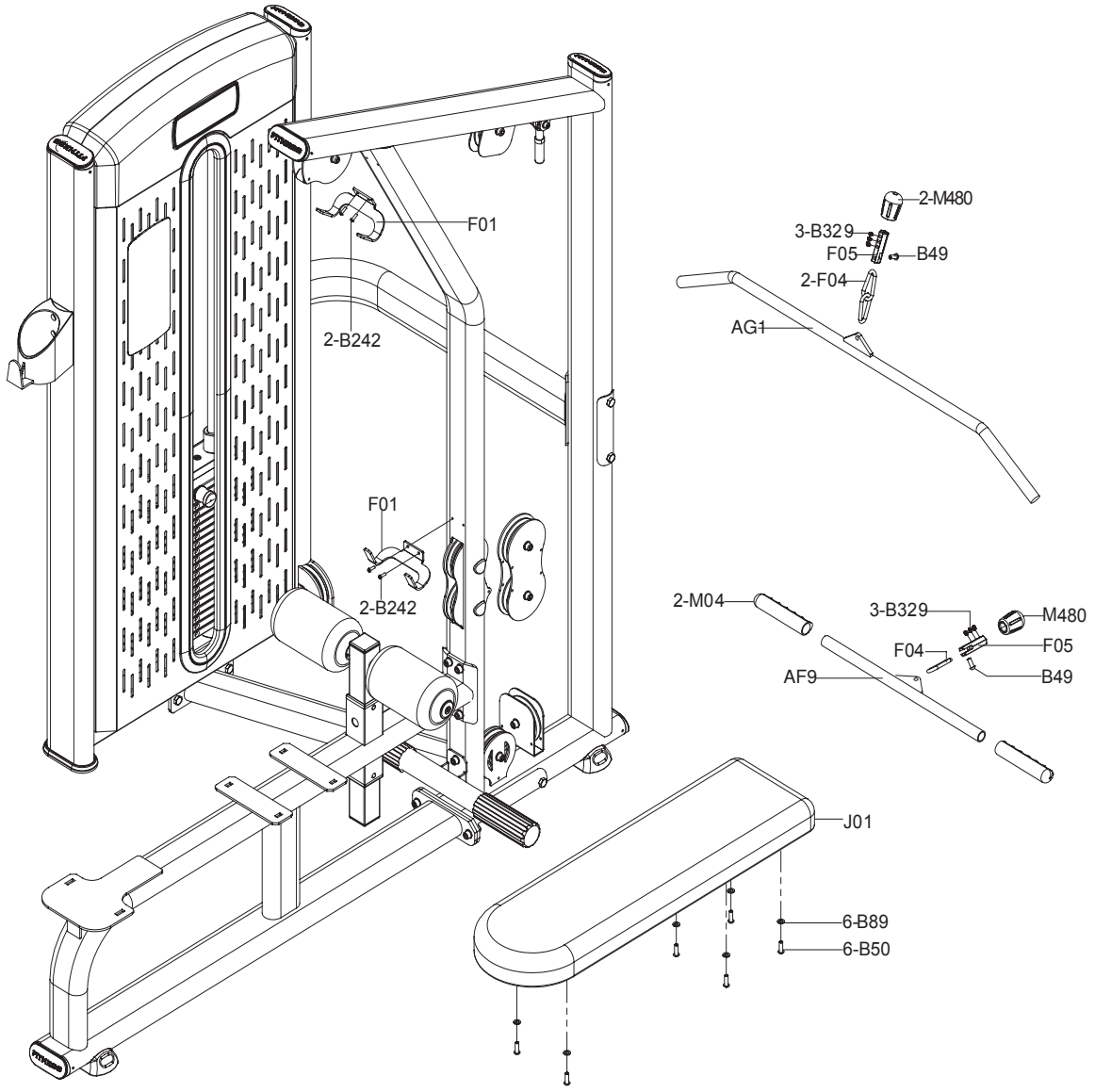
• Befestigen Sie zwei Zubehörhalter F01 mit je zwei Schrauben B242 am senkrechten Rahmen.

• Montieren Sie die kurze Zugstange AF9 und die lange Zugstange AG1 wie abgebildet; dazu das Stahlseil durch die Hülse M480 führen und mit drei Gewindestiften B329 am Seilendstück F05 befestigen.

• Die Montage ist damit abgeschlossen; prüfen Sie vor der Benutzung alle Verschraubungen auf festen Sitz.

Pos.	Beschreibung	Menge
J01	Sitzpolster	1
AG1	Lange Zugstange	1
F01	Zubehörhalter	2
AF9	Kurze Zugstange	1
M04	Griff kurze Stange	2
F04	Karabiner	3
F05	Seilendstück	2

Pos.	Beschreibung	Menge
M480	Seilanschlag	2
B49	Schraube M8x20 mm	2
B50	Schraube M8x25 mm	6
B242	Schraube M5x16 mm	4
B89	Flache Unterlegscheibe M8	6
B329	Schraube M8x12 mm	6



4

3.0 REGELN FÜR EIN GUTES TRAINING

Geräte für isotonisches Training sind für eine bequeme Körperhaltung bei der jeweiligen Übung ausgelegt. Auf eine korrekte Körperhaltung achten; eine falsche Haltung kann zu Muskel- und Gelenkschmerzen führen.

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

Der Trainer muss nach Beurteilung des Trainingszustands einen Trainingsplan aushändigen, der mit einfachen Zeichnungen die Position am Gerät, die beanspruchte Muskulatur und die richtige Körperhaltung für die Übung zeigt.

Kraft und Muskelmasse entwickeln sich nur in den gezielt trainierten Muskeln. Zur Anwendung die Informationen in der Anleitung beachten und mit dem Trainer oder „Personal Trainer“ einen Trainingsplan passend zur eigenen körperlichen Verfassung erstellen. Regelmäßigkeit ist beim isotonischen Training wichtig; es sollte mindestens 3-mal pro Woche trainiert werden.

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

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

So bauen Sie Ihr Training auf

Aufwärmen: 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.

Beginnen Sie das Training mit leichten Gewichten und vielen Wiederholungen; konzentrieren Sie sich vor allem auf den richtigen Bewegungsablauf, um die korrekte Technik zu erlernen.

Führen Sie anfangs nicht mehr als 12 Wiederholungen hintereinander aus, zwei- bis dreimal nacheinander (Sätze). Die Wiederholungen langsam und gleichmäßig ausführen, damit die Bewegung kontrolliert bleibt; die Pause zwischen den Sätzen kurz halten. Später die Zahl der Wiederholungen je nach Trainingszustand steigern und jeweils drei bis vier Sätze ausführen; die Dauer der Übung hängt von der Dauer der Sätze und damit von der Zahl der Wiederholungen ab.

Richtige Verwendung der Lat Machine: Mit der Lat Machine trainieren und kräftigen Sie den Latissimus sowie die Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur.

Stellen Sie mit dem Gewichtsstecker an der Selektorstange eine Last ein, die Ihrer körperlichen Verfassung entspricht.

Setzen Sie sich auf den Sitz, ziehen Sie den Knopf unter den Schaumstoffrollen und stellen Sie die Beinfixierung auf eine passende Höhe ein (die Beine müssen von der Fixierstange fest gehalten werden).

Lassen Sie sich die korrekte Ausführung der Übung von einem Trainer zeigen.

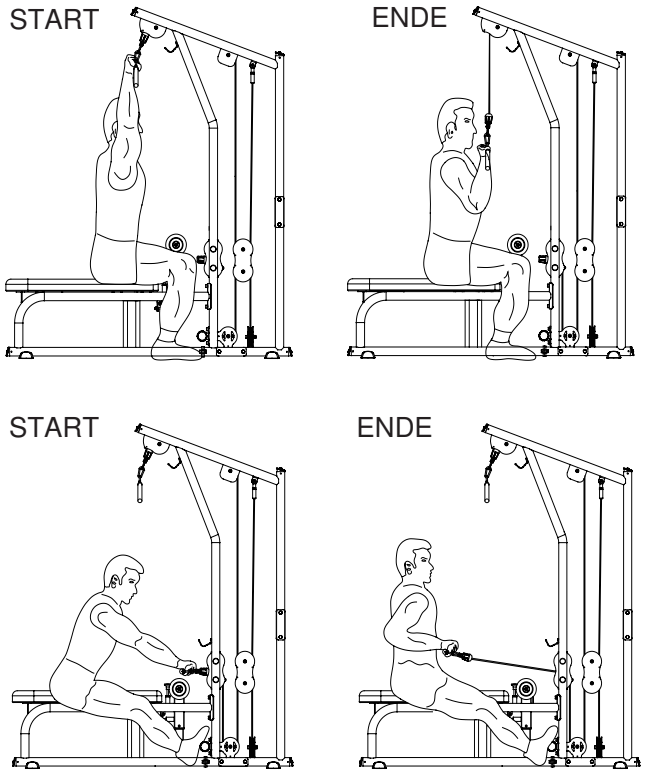
Übung Lat Machine: Die Griffe der langen Stange mit beiden Händen fassen, auf den Sitz setzen, den Oberkörper aufrecht halten, nicht schwingen, ziehen und die Spannung während der gesamten Übung halten; die Bewegung aus der Rückenmuskulatur ausführen, nicht mit den Armen ausgleichen. Die Rückkehr in die Ausgangsposition langsam und kontrolliert ausführen, um Muskelzerrungen zu vermeiden. Den Oberkörper zusätzlich durch Anspannen der Bauchmuskulatur stabilisieren, damit der Rücken ruhig bleibt – besonders bei hohen Gewichten.

Übung Rudermaschine: Fassen Sie die Griffe der kurzen Stange mit beiden Händen (Unter- oder Obergriff). Die Bewegung besteht im Beugen und Strecken im Schultergelenk mit Fokus auf die Kontraktion der Rückenmuskulatur; in der konzentrischen Phase (Anspannung) ausatmen, in der exzentrischen Phase, die sehr langsam auszuführen ist, einatmen. Die Schulterblätter sind zurückgezogen, Handgelenke und Unterarme in einer Linie, die Ellbogen nah am Körper.

GEFAHR

• Wenden Sie sich an einen Trainer, wenn während oder nach der Übung Schmerzen auftreten.

(Latzug) Rückenmuskulatur
– Trizeps – Bizeps



(Rudermaschine)
Hinterer Deltamuskel

4.0 MANUTENZIONE

GEFAHR

- **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.**

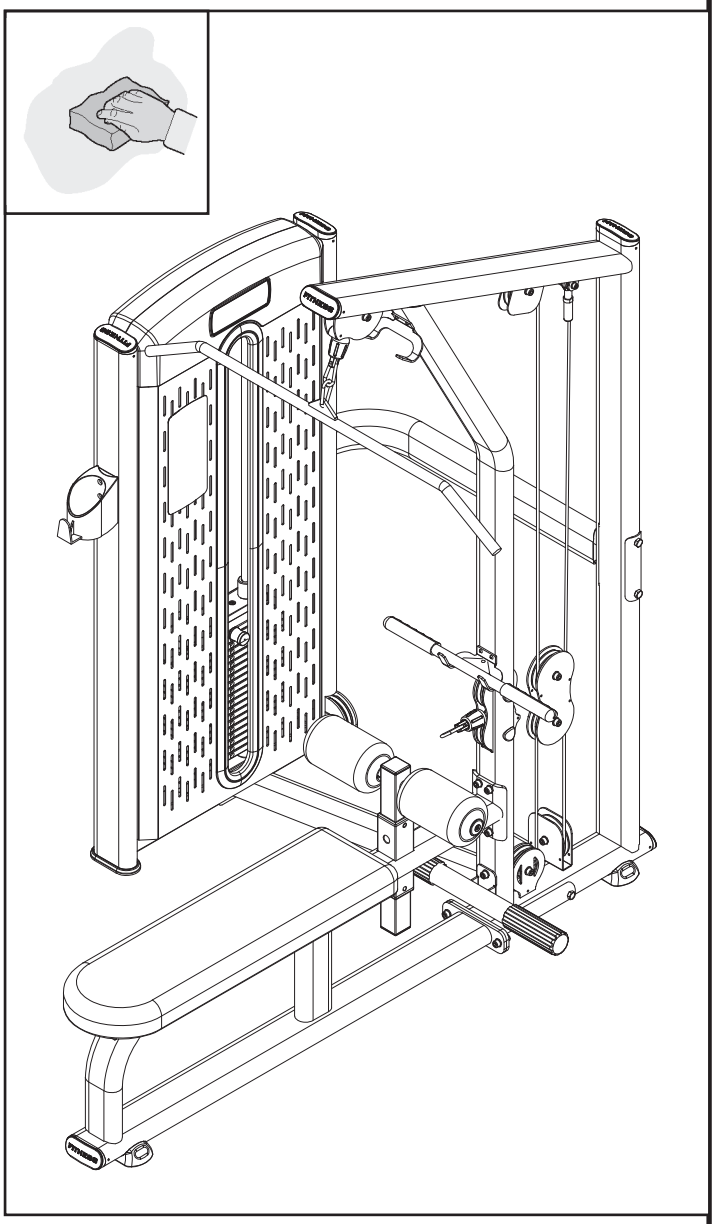
Regelmäßige Reinigung ist wichtig, da Schweiß, der sich auf den Teilen absetzt, die Materialien mit der Zeit vorzeitig altern lässt.

Täglich: • Rahmen, Verkleidungen und Polster mit einem feuchten Tuch und Neutralseife sorgfältig reinigen und Schmutz-, Öl- und Schweißflecken entfernen.

• Stahlseile auf Abrieb und den Rahmen auf Rostbildung prüfen.

GEFAHR

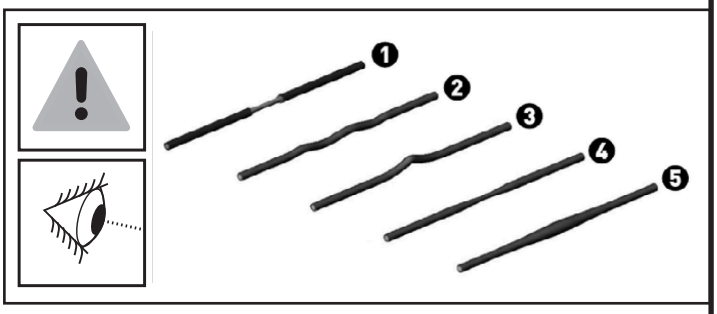
Stahlseile, Seilrollen, Befestigungsteile und sonstiges Zubehör müssen regelmäßig geprüft werden. Häufig benutzte Seile können durch Abrieb beschädigt werden und reißen; Schäden oder ein plötzliches Reißen können schwere Verletzungen verursachen. Seile und Seilendbefestigungen daher täglich prüfen: auf Knicke und Abrieb sowie auf Schäden an Ummantelung und Seilenden. Besonders auf die Seilenden und die Seilabschnitte achten, die an den Seilrollen anliegen. Ein beschädigtes Seil muss sofort ersetzt werden, um jede Verletzungsgefahr für die Benutzer auszuschließen.



Typische sichtbare Schäden am Stahlseil:

1) Ein Riss in der Ummantelung, der das Seil freilegt, oder die Ummantelung ist an der Kontaktstelle zur Seilrolle eingerissen. 2) Gekräuselte Ummantelung – kann auf Verdrehungen des Seils hinweisen. 3) Ummantelung mit Knicken – kann auf eine Beschädigung des Seils im Inneren hinweisen. 4) Dünner gewordene Ummantelung.

5) Aufgequollene Ummantelung.



Außerdem folgende Kontrollen durchführen:

• Prüfen Sie, ob das Stahlseil richtig eingestellt und fest mit der Oberseite der Kopfplatte verbunden ist. Prüfen Sie, ob das Seil leichtgängig über die Seilrollen läuft und diese fest sitzen, ob alle sieben Litzen des Stahlseils durch die Kopfplatte geführt sind und die Schrauben am Seilende fest angezogen sind.

• Nach einer gewissen Nutzungsdauer kann sich das Stahlseil durch Dehnung lockern. Dies lässt sich über die Sechskantmutter an der Kopfplatte ausgleichen; bei Spiel die Sechskantmutter nachziehen. Zum Einstellen und ggf. Ersetzen des Stahlseils siehe auch den ersten Schritt der Montageanleitung (Montage Gewichtsturm).

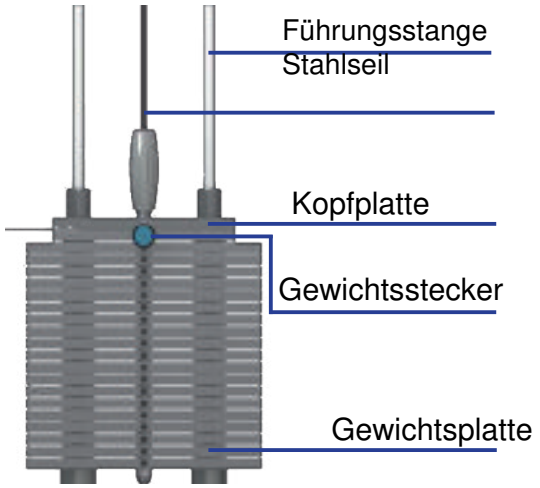
Wöchentlich: • Seilenden reinigen und schmieren. – Führungsstangen durch die mittlere Öffnung mit einem mit Silikonöl befeuchteten Tuch reinigen. – Seil, Verbindungsteile und Seilspannung prüfen. – Seilzubehör, Seilrollen und Nocken, Gewichtsplatten und den Stift der Gewichtswahlstange prüfen. – Lager und Buchsen prüfen und schmieren. – Sitzverstellung prüfen.

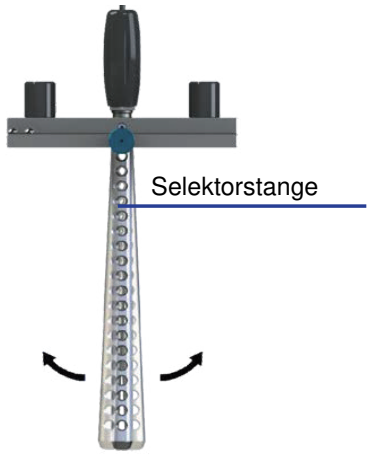
Monatlich: • Hauptrahmen und Latzug-/Ruder-Einheit auf Unversehrtheit prüfen: Nocken-Verstellbolzen schmieren. – Lackierung auf Schäden und Rost prüfen. – Muttern und Bolzen auf festen Sitz prüfen. – Sitz prüfen, herausziehen, Trägerstange reinigen und mit Silikonöl schmieren.

• Prüfen Sie, ob sich der Gewichtsstecker vollständig und ohne Mühe in jede Bohrung der Gewichtsplatten stecken lässt und fest hält. Lässt er sich nicht leicht einstecken, prüfen Sie, ob die Gewichtswahlstange in senkrechter Position seitlich pendelt.

Jährlich: • Hintere Lochblech-Schutzverkleidung abnehmen und die Teile im Gewichtsturm warten. Es wird empfohlen, die Gewichtsplatten einzeln abzunehmen, zu reinigen und genau zu prüfen. – Stahlseil und Führungsstangen vorsichtig entfernen; Buchsen und elastische Dämpfer an den Enden prüfen. Beschädigte Teile sofort ersetzen. – Führungsstangen und Gewichtswahlstange reinigen und schmieren. – Alle Gewichtsplatten wieder einsetzen und die hintere Schutzverkleidung wieder befestigen. Ein bei der Wartung abgeriebenes oder beschädigtes Seil sollte ersetzt werden; alle Seile sollten jährlich ersetzt werden. – Gewichtsstecker prüfen und schmieren.

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





5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG

Dieses Produkt darf NICHT mit dem Hausmüll entsorgt werden, sondern muss (in den Staaten der Europäischen Union) getrennt entsorgt und bei einer dafür vorgesehenen Sammelstelle für Entsorgung und Recycling abgegeben werden.

Die Garlando S.p.A. empfiehlt, auch außerhalb der Europäischen Union die örtlichen Vorschriften zur Entsorgung und zum Recycling zu beachten und nach Möglichkeit die getrennte Sammlung von Elektro- und Elektronikgeräten sowie der zahlreichen wiederverwertbaren Bestandteile (z. B. Eisen, Kupfer, Kunststoffe) zu nutzen.

6.0 ERSATZTEILKATALOG – BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

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

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

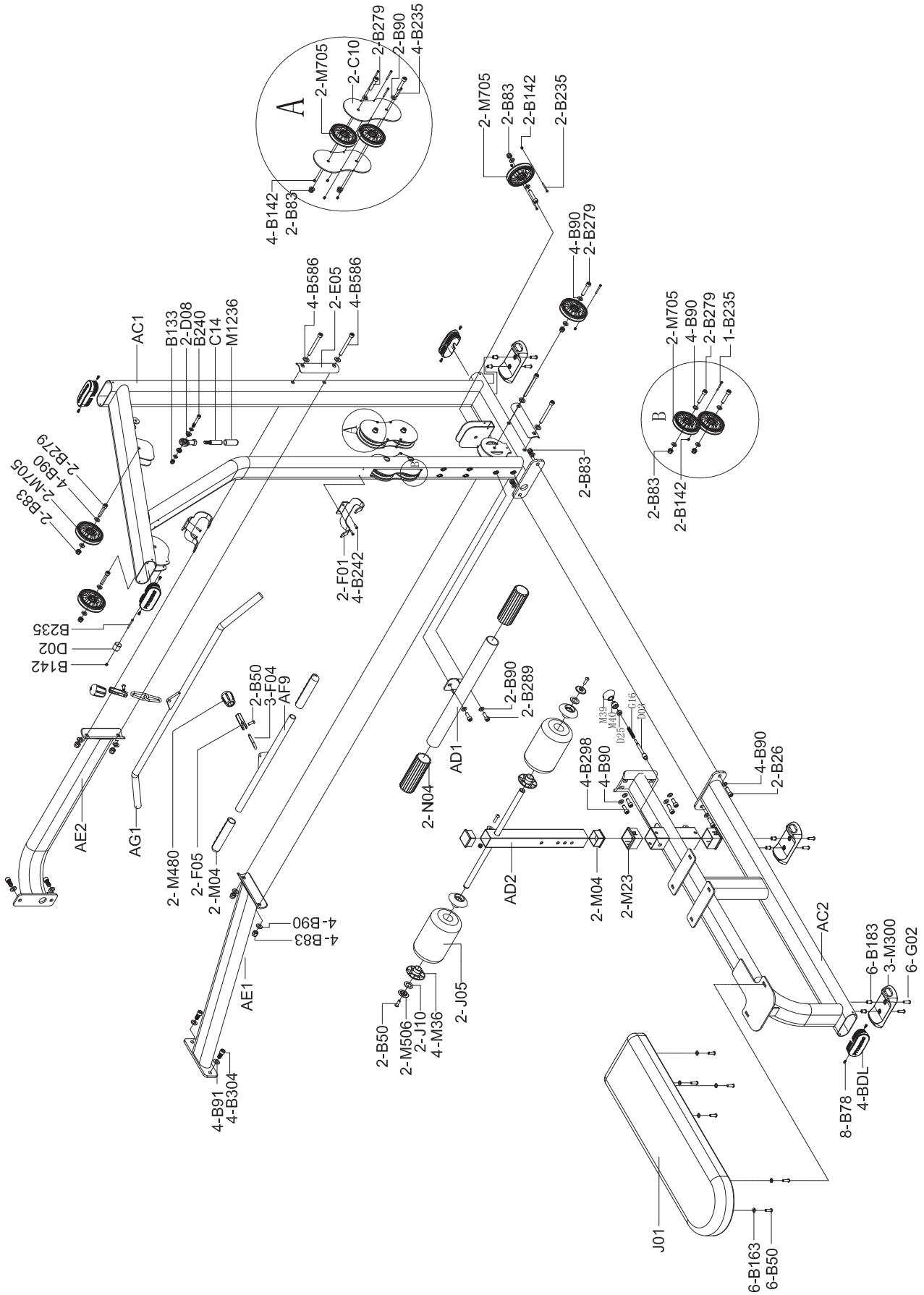
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

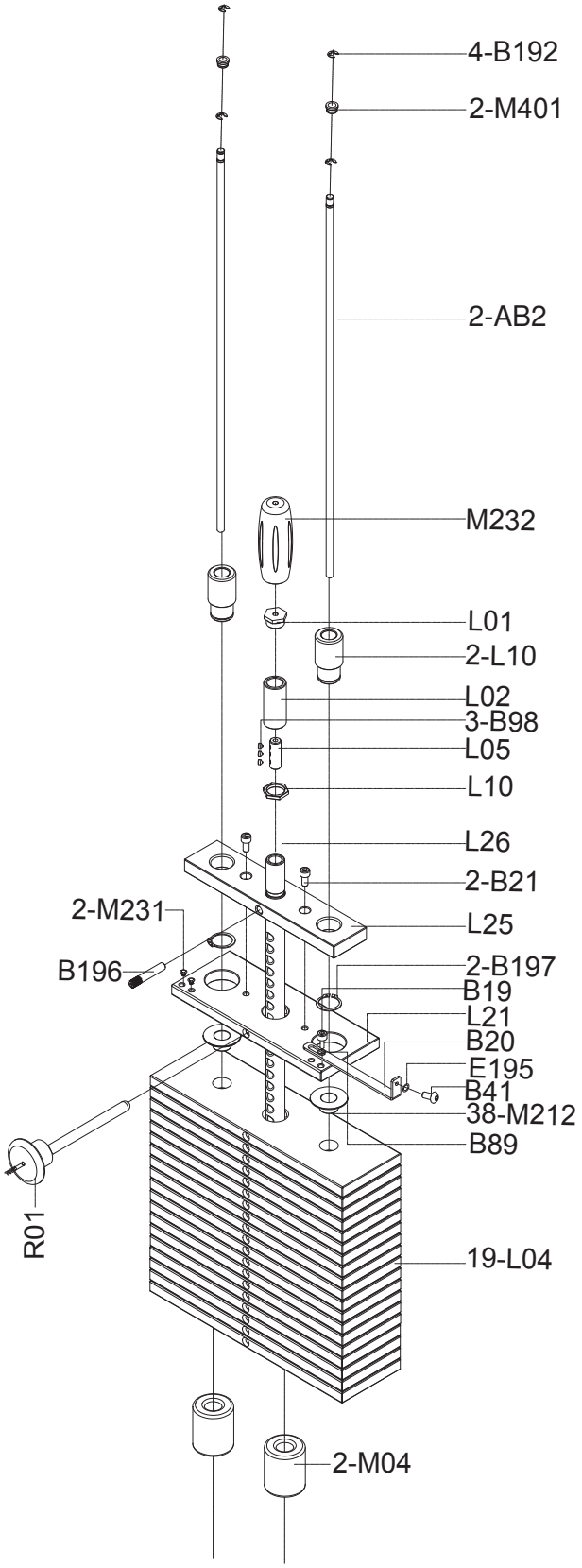
Ersatzteile sind schriftlich per Fax oder E-Mail an folgende Adresse anzufordern:

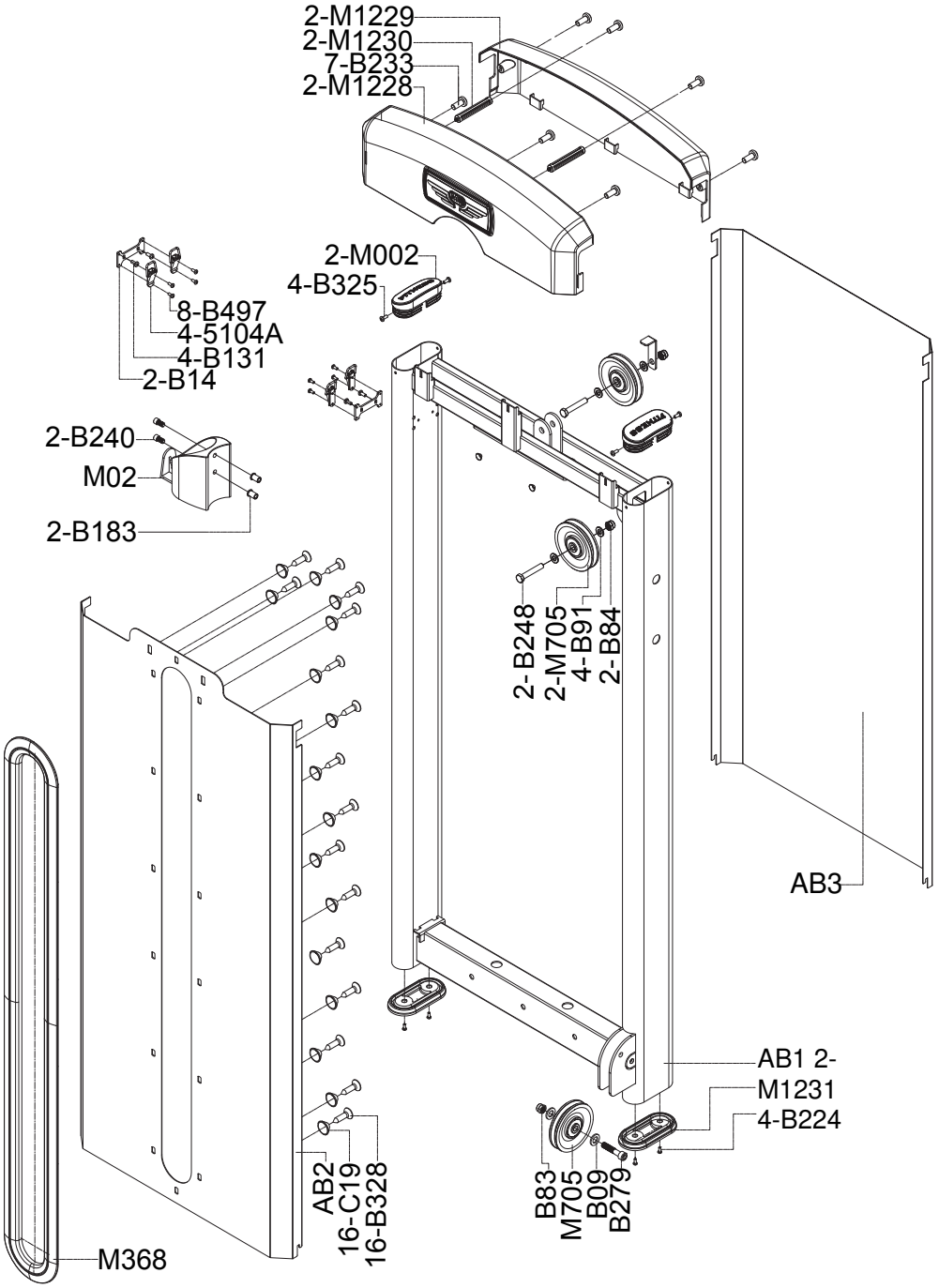
Fax +39 0143/318594 ·
assistenza.toorx@garlando.it

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

6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG ERSATZTEILE




4-B192
2-M401
2-AB2
M232
L01
2-L10
L02
3-B98
L05
L10
L26
2-B21
2-M231
L25
B196
2-B197
B19
L21
B20
E195
B41
38-M212
B89
R01
19-L04
2-M04


2-M1229
2-M1230
7-B233
2-M1228
2-M002
4-B325
8-B497
4-5104A
4-B131
2-B14
2-B240
M02
2-B183
2- B248
2-M705
4-B91
2-B84
AB3
AB1 2-
M1231
4-B224
B83
M705
B09
B279
AB2
16-C19
16-B328
M368

6.2 TEILELISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
AB1	Gewichtsplattenkäfig komplett	1
AC1	Vertikaler Rahmen	1
AC2	Horizontaler Rahmen	1
AE1	Untere Verbindungsstange	1
AE2	Obere Verbindungsstange	1
E05	Verstärkungsplatte für Ovalrohre	2
B11	Bolzen M12x25 mm	4
B91	Unterlegscheibe M10	4
B586	Bolzen M10x145 mm	4
B26	Bolzen M10x30 mm	2
B90	Unterlegscheibe M10	16
B83	Sicherungsmutter M10	8
B298	Bolzen M10 x 25 mm	4
AD1	Fußstützenstange	1
AD2	Beinfixierstange	1
D03	Arretierbolzen	1
D25	Hubbegrenzer Arretierbolzen	1
M04	Vierkantstopfen	2
M23	Gleithülse Beinfixierstange	2
M36	Seitenkappe für Rollen	4
M39	Knauf für Arretierbolzen	1
M40	Spannmutter Bolzen	1
M506	Zierring	2
N04	Gummikappe	2
J05	Schaumstoffrolle 100x200 mm	2
J10	Unterlegscheibe	2
B50	Schraube M8 x 25 mm	2
B90	Unterlegscheibe M10	2
B289	Schraube M8x35 mm	2
J01	Sitzpolster	1
AG1	Lange Zugstange	1
F01	Zubehörhalter	2
AF9	Kurze Zugstange	1
M04	Griff kurze Stange	2
F04	Karabiner	3
F05	Endstück Stahlseil	2
M480	Endanschlag Stahlseil	2
B49	Schraube M8x20 mm	2
B50	Schraube M8x25 mm	6
B242	Schraube M5x16 mm	4
B89	Unterlegscheibe M8	6
B329	Schraube M8x12 mm	6

Pos.	Beschreibung	Menge

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

HINWEIS ZUR GARANTIE IN ÖSTERREICH

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

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

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

BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH UND FEHLGEBRAUCH

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

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

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

Der Hersteller behält sich konstruktive Änderungen am Produkt vor.

ACHTUNG

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

Befolgen Sie vor der Benutzung genau die Anweisungen des Trainers.

Fragen Sie vor der Benutzung Ihren Arzt.

Brechen Sie das Training bei Schwäche sofort ab.

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

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

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

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

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

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

TOORX
PROFESSIONAL LINE

Seite kopieren und gut sichtbar neben dem Gerät aufhängen

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

Garlando

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