

TCORX
PROFESSIONAL LINE

BEDIENUNGSANLEITUNG



PLX 5600



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: GRLDTCORXPLX5600

Revision: 02

Ausgabe: 09/22

INHALTSVERZEICHNIS

1.0 SICHERHEITSHINWEISE.....	S. 1.1 RISIKEN BEI DER	3
BENUTZUNG DES PRODUKTS.....	S. 1.2 BESTIMMUNGSGEMÄSSER	4
GEBRAUCH UND GEGENANZEIGEN – SYMBOLE.....	S. 1.3 AUFKLEBER AM	5
PRODUKT.....	S. 1.4 TECHNISCHE	6
DATEN.....	S.	7
2.0 AUFSTELLORT DES PRODUKTS.....	S. 8 2.1 AUSPACKEN –	
PACKUNGSGEHALT.....	S. 9 2.2 MONTAGE DES	
PRODUKTS.....	S. 10	
3.0 REGELN FÜR EIN GUTES TRAINING.....	S. 17 3.1 PRAKTISCHE HINWEISE ZUR	
BENUTZUNG.....	S. 18	
4.0 WARTUNG.....	S. 19	
5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....	S. 21	
6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....	S. 21 6.1	
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	S. 22 6.2	
TEILELISTE.....	S. 25	
7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....	S. 26	

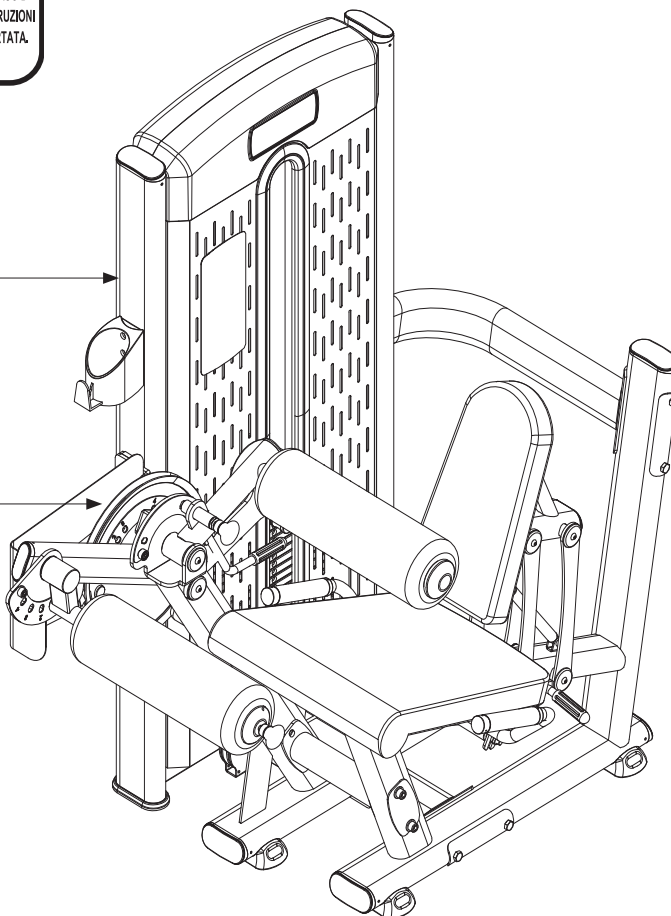
- Lesen Sie vor Montage und Gebrauch diese Bedienungsanleitung und eventuell beiliegende weitere Anleitungen sorgfältig durch.
- Das Gerät ist in Klasse S zertifiziert und für die Aufstellung in Fitnessstudios, Vereinen oder Fitnesscentern zur gemeinschaftlichen Nutzung geeignet, ebenso im häuslichen 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.

I.I**RISIKEN BEI DER BENUTZUNG DES PRODUKTS**

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

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 Produkt ist ein Sportgerät für das Training der Beinmuskulatur. Es vereint die Funktionen von Seated Leg Curl und Leg Extension, sodass Vorder- und Rückseite der Oberschenkel im Sitzen trainiert werden können.

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.

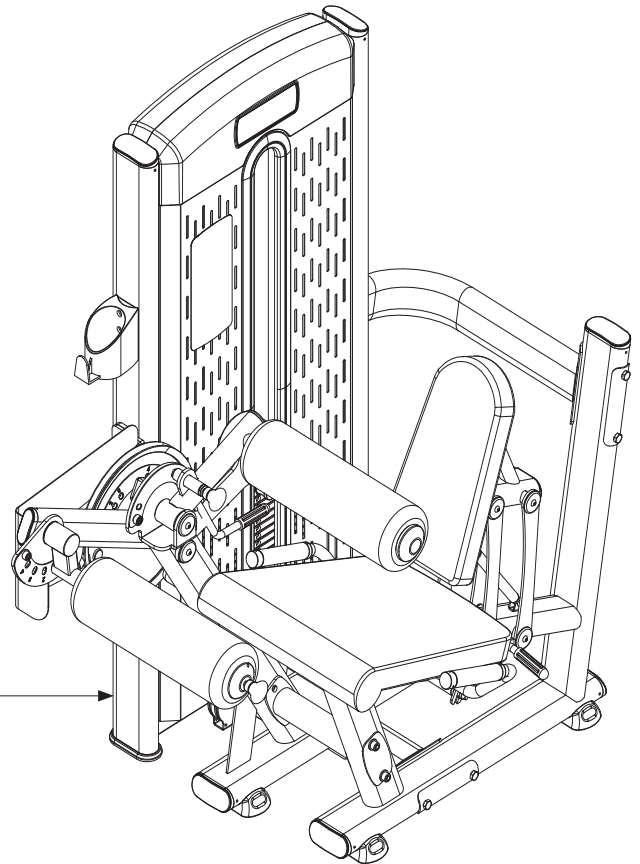
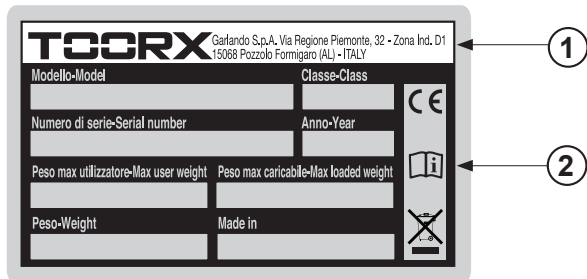
1.3

AUFKLEBER AM PRODUKT

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.

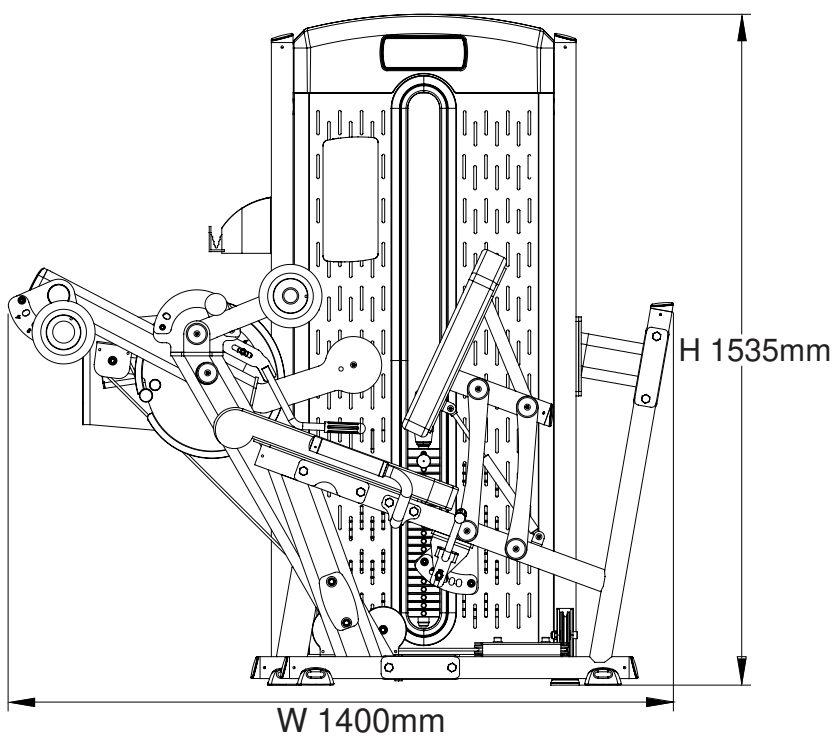
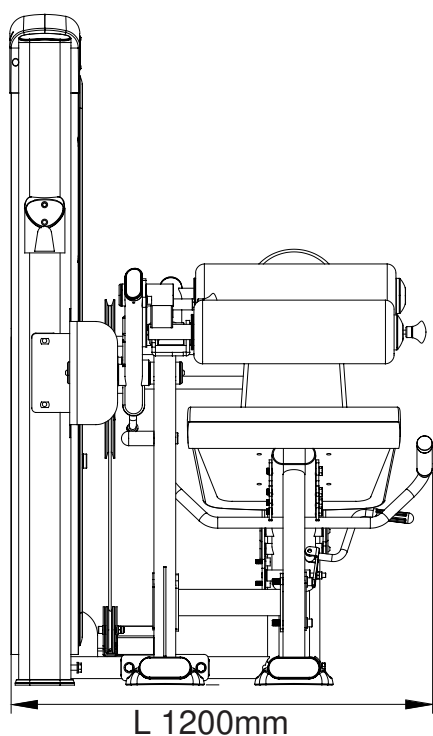


I.4

TECHNISCHE DATEN

PRODUKTMASSE (LXBXH)	1200 x 1400 x 1535 mm
RAHMEN	verstärkter Stahlrahmen, flachovales Profil 50 x 120 x 2,5 mm
PRODUKTGEWICHT	215 kg
GEWICHT VERPACKT	225 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	150 kg
GEWICHTSBLOCK	100 kg
VERSTELLUNGEN	Druckarm 6 Stufen, Rückenpolstertiefe 5 Stufen, Abstand Rolle/Sitz 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.



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

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

2.1

AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG



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

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

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

Die Verpackung besteht aus 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:



Wellpappe (Außenverpackung) – Altpapier



Styropor (Schutzverpackung) – Kunststoff



Kunststoffbeutel – (Zubehör)
Entsorgung als Kunststoff

- Tiefziehblister – Restmüll

2.2

MONTAGE DES PRODUKTS

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

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.

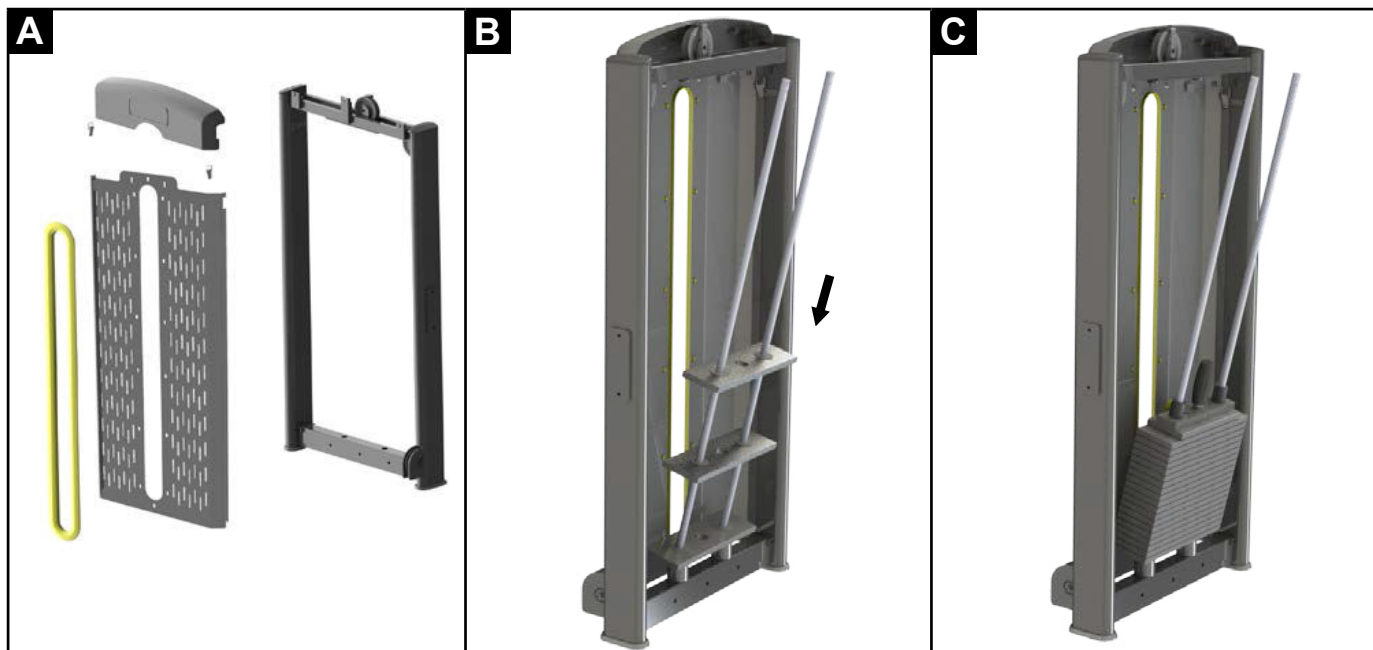
C. Montieren Sie die Kopfplatte. Setzen Sie die Kopfplatte ein und bringen Sie die Führungsstangen mit dem Gewichtsblock in senkrechte Position.



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.

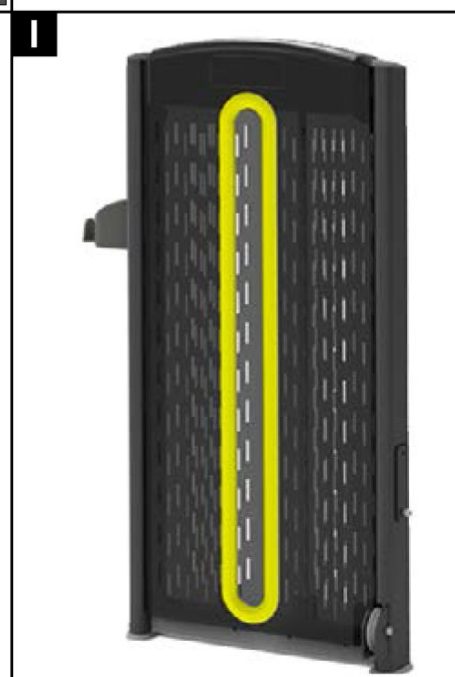
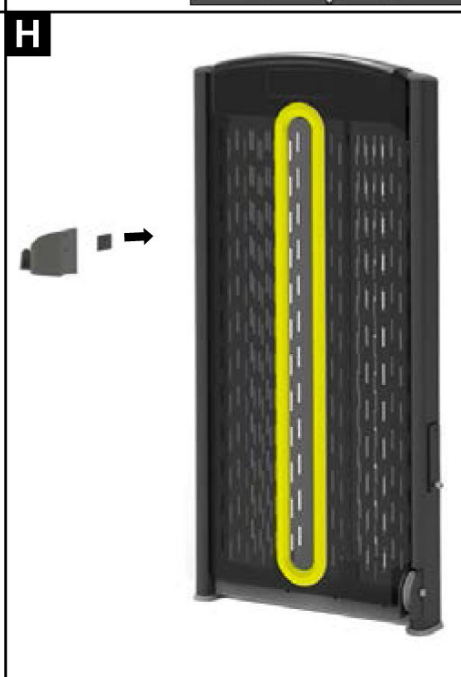
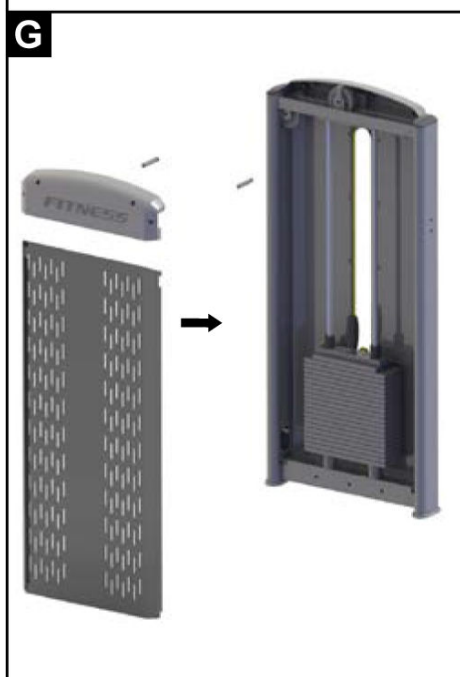
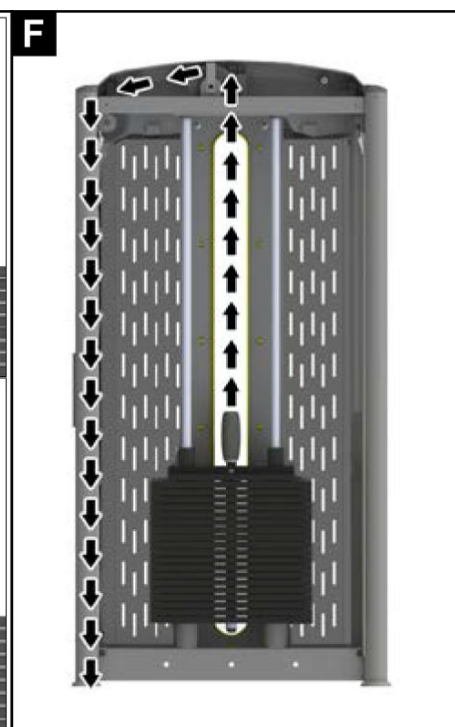
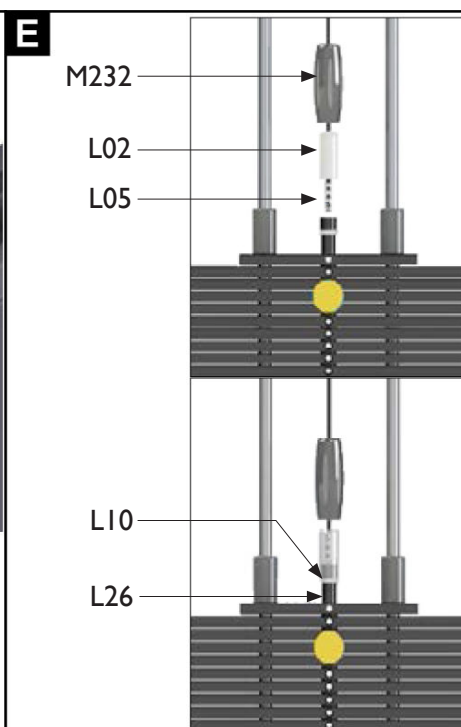
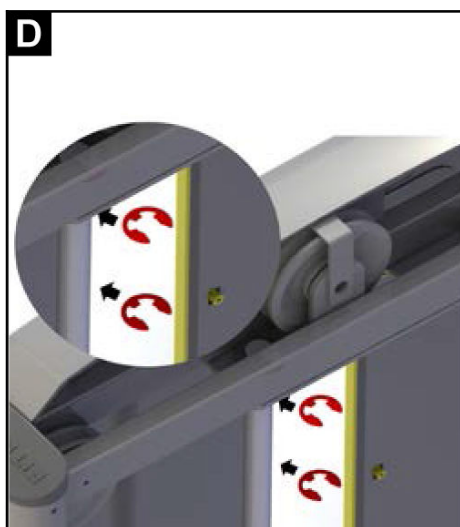
E. Führen Sie das Ende des Stahlseils durch die Schutzhülse M232 und die Gewindehülse L02. Schieben Sie das Seilende bis zum Anschlag in den Gewindestift L05 und fixieren Sie es mit den drei Klemmschrauben. Schrauben Sie die Gewindehülse L02 mit mindestens zehn Umdrehungen auf die Gewichtswahlstange 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 den Haupttrahmen AC1 mit dem oberen Verbindungsrohr AE1 und dem unteren Verbindungsrohr AE2; befestigen Sie jedes mit zwei Bolzen B586 und Unterlegscheiben B90 über eine Verstärkungsplatte E05 mit zwei Muttern B83 und Unterlegscheiben B90.

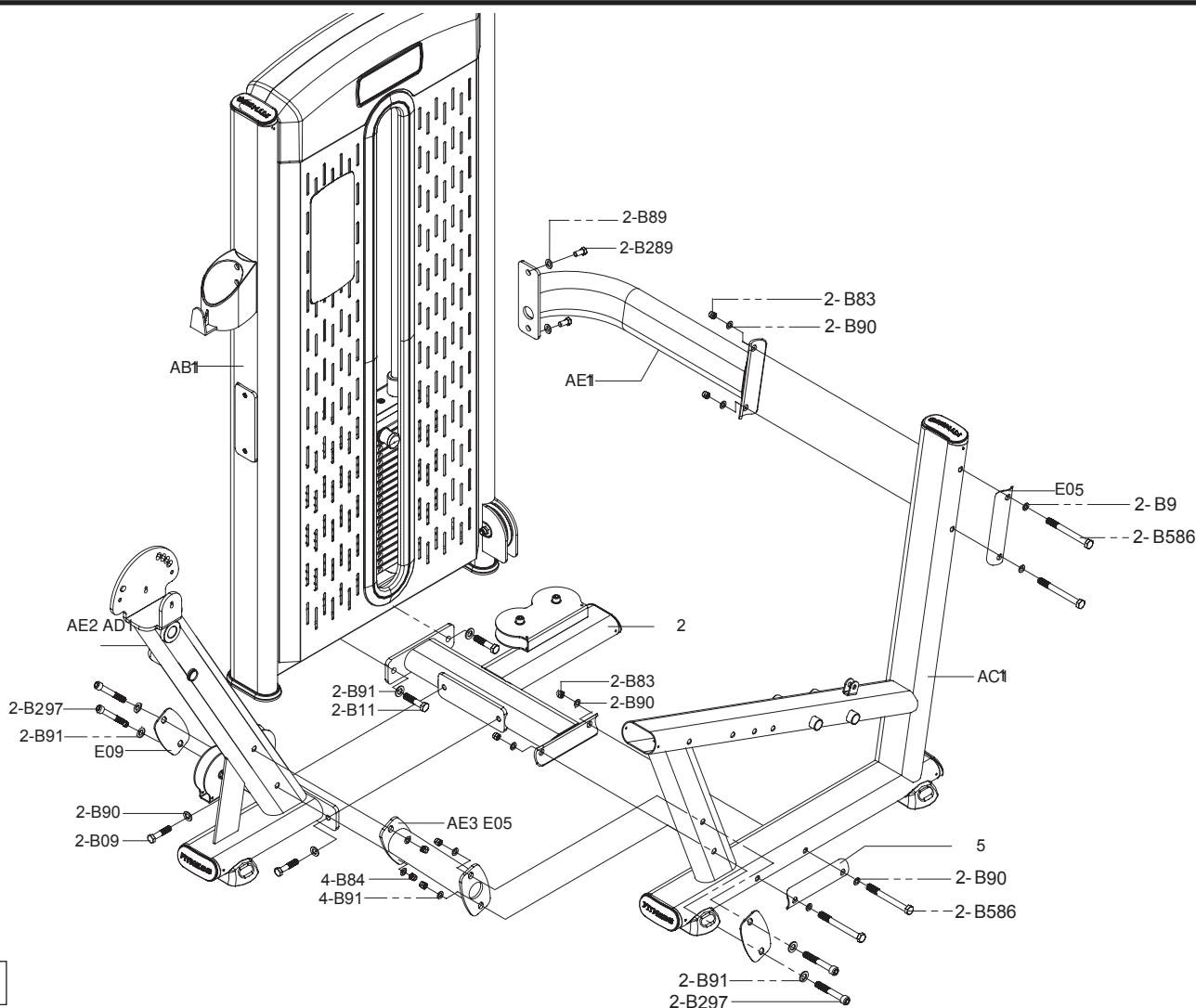
• Befestigen Sie das obere Verbindungsrohr AE1 am Gewichtsturm AB1 mit zwei Bolzen B289 und Unterlegscheiben B89. Befestigen Sie das untere Verbindungsrohr AE1 am Gewichtsturm AB1 mit zwei Bolzen B11 und Unterlegscheiben B91.

• Befestigen Sie das Schrägrohr AD1 am unteren Verbindungsrohr AE2 mit zwei Bolzen B09 und Unterlegscheibe B90.

• Setzen Sie das Verbindungsrohr Schrägrahmen AE3 zwischen Haupttrahmen AC1 und Schrägrahmen AD1 ein und befestigen Sie es auf jeder Seite mit zwei Bolzen B297 und Unterlegscheiben B91 über eine Verstärkungsplatte E09 mit zwei Sicherungsmuttern B84 und Unterlegscheiben B91.

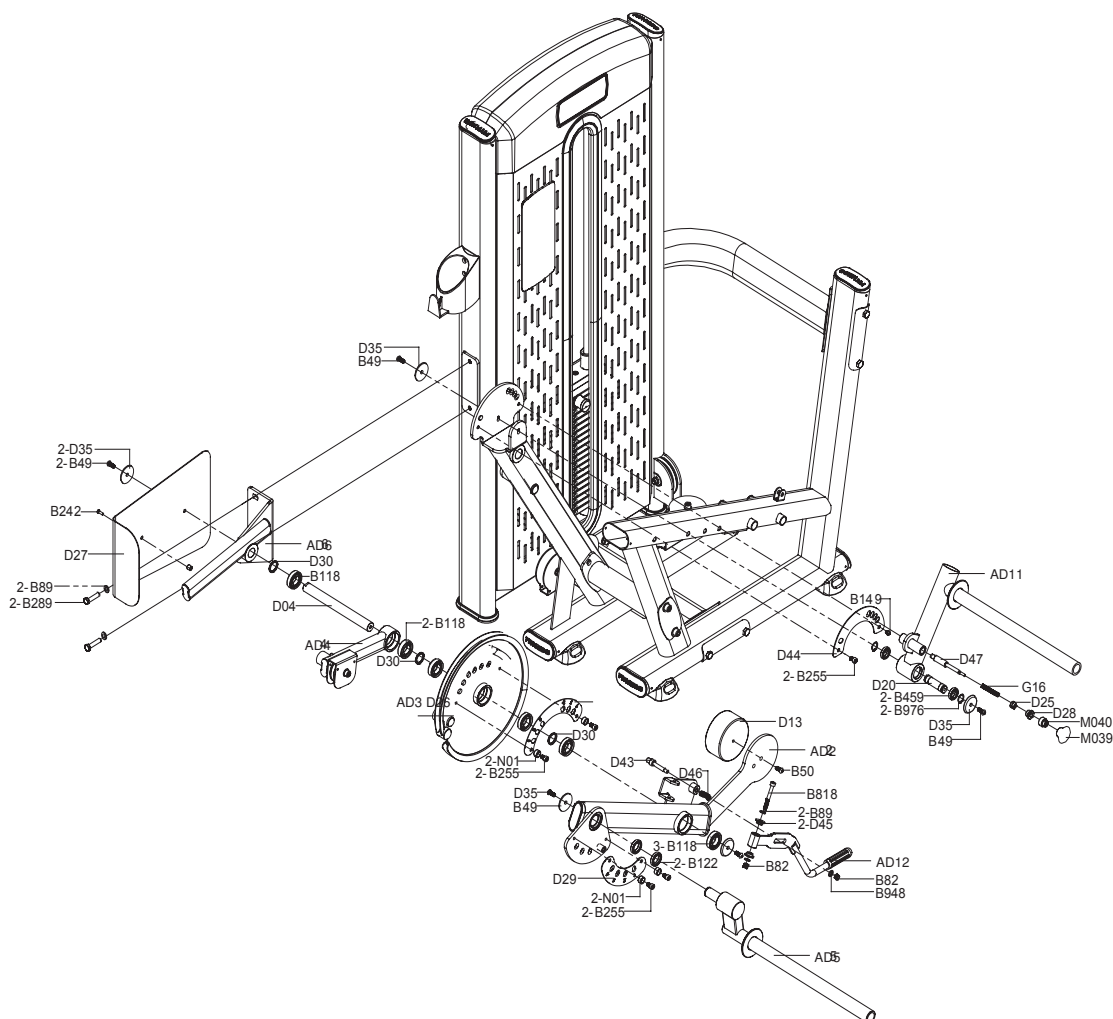
Pos.	Beschreibung	Menge
AB1	Gewichtsturm komplett	1
AC1	Haupttrahmen	1
AE1	Oberes Verbindungsrohr	1
AE2	Unteres Verbindungsrohr	1
AE3	Verbindungsrohr Schrägrahmen	1
AD1	Schrägrahmen	2
E05	Verstärkungsplatte für Ovalrohre	2
E09	Geformte Verstärkungsplatte	2
B09	Bolzen M10x45 mm	2

Pos.	Beschreibung	Menge
B11	Bolzen M12x25 mm	3
B83	Sicherungsmutter M10	4
B84	Sicherungsmutter M12	4
B89	Flache Unterlegscheibe M8	2
B90	Flache Unterlegscheibe M10	10
B91	Flache Unterlegscheibe M12	10
B289	Bolzen M8x35 mm	2
B297	Bolzen M12x55 mm	4
B586	Bolzen M10x145 mm	4



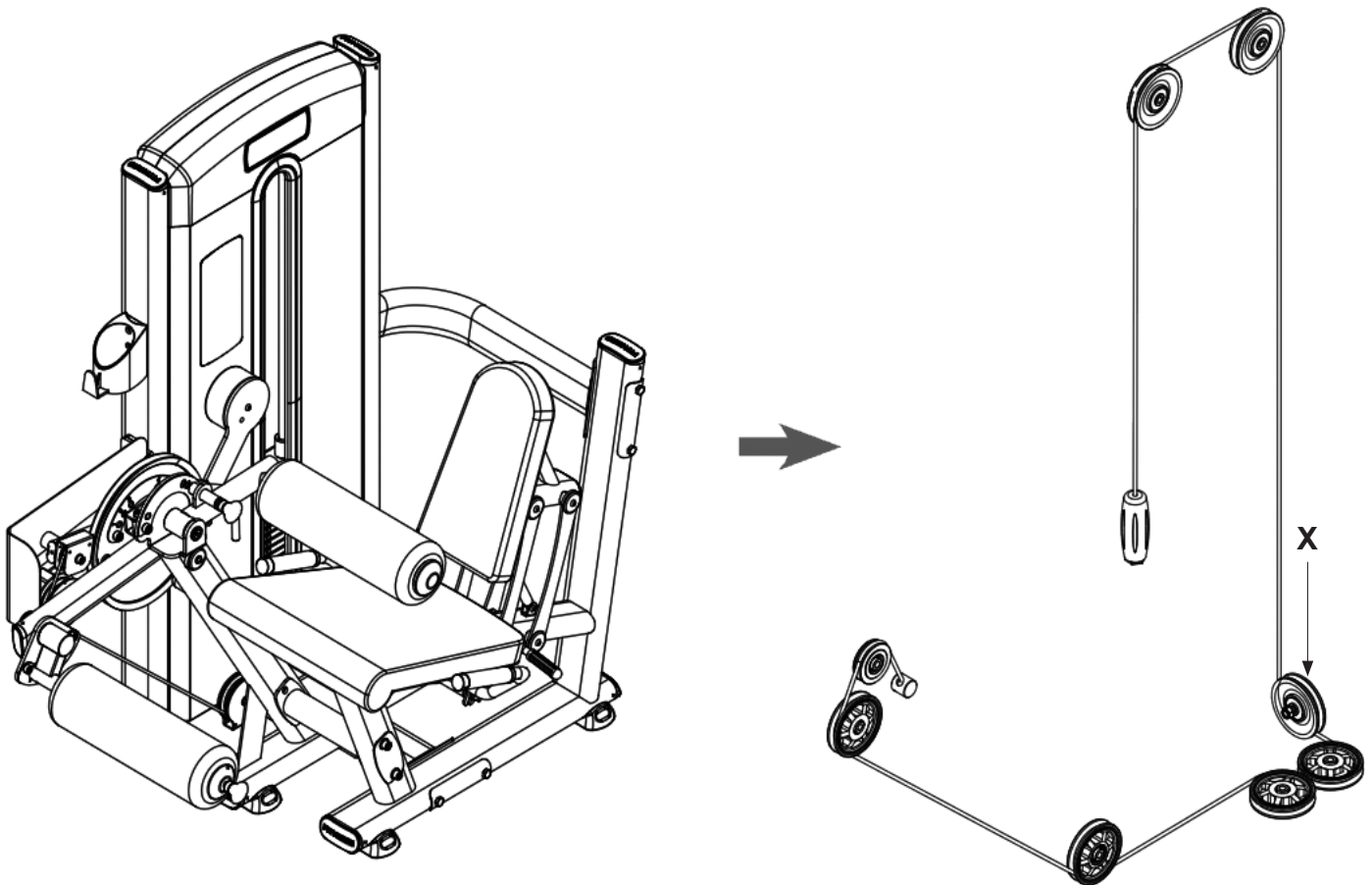
2. Montage Druckarm • Montieren Sie den Druckarm wie abgebildet am Hauptrahmen.

Pos.	Beschreibung	Menge	Pos.	Beschreibung	Menge
AD2	Druckarm	1	D44	Zierplatte 199x168xT2.0	1
AD3	Nocke mit 6 Verstellbohrungen	1	D45	Kunststoffscheibe Ø25	2
AD4	Übertragungsstange	1	D46	Runde Feder	1
AD5	Rollenstange Druckarm	1	D47	Federbolzen Sperrhebel	1
AD6	Anschlagstange	1	N01	Gummischeibe Nockenbefestigung	4
AD11	Sperrhebel mit Rollenstange Beinrolle	1	M039	Knopf Verstellbolzen Sperrhebel	1
AD12	Verstellgriff	1	M040	Kontermutter Knopf	1
D04	Übertragungsachse Ø25x195 mm	1	G16	Feder für Rastbolzen	1
D13	Gegengewicht	1	B49	Schraube M8x20 mm	5
D20	Drehzylinder Ø20x70 mm	1	B82	Sicherungsmutter M8	2
D25	Begrenzungsblock	1	B89	Flache Unterlegscheibe M8	2
D26	Verchromte Abdeckplatte	1	B118	Radial-Kugellager 6005	6
D27	Schutzabdeckung	1	B122	Radial-Kugellager 61805	2
D28	Kopf Sicherungsbolzen	1	B242	Schraube M5x16 mm	1
D29	Verchromte Abdeckplatte	1	B255	Schraube M8x12 mm	5
D30	Distanzring	3	B459	Lager	2
D35	Verchromte Zierscheibe	5	B818	Schraube M8x65 mm	1
D43	Rastbolzen	1	B948	Kunststoffscheibe	1
			B976	Runde Feder	2



3. Montage Stahlseil • 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.

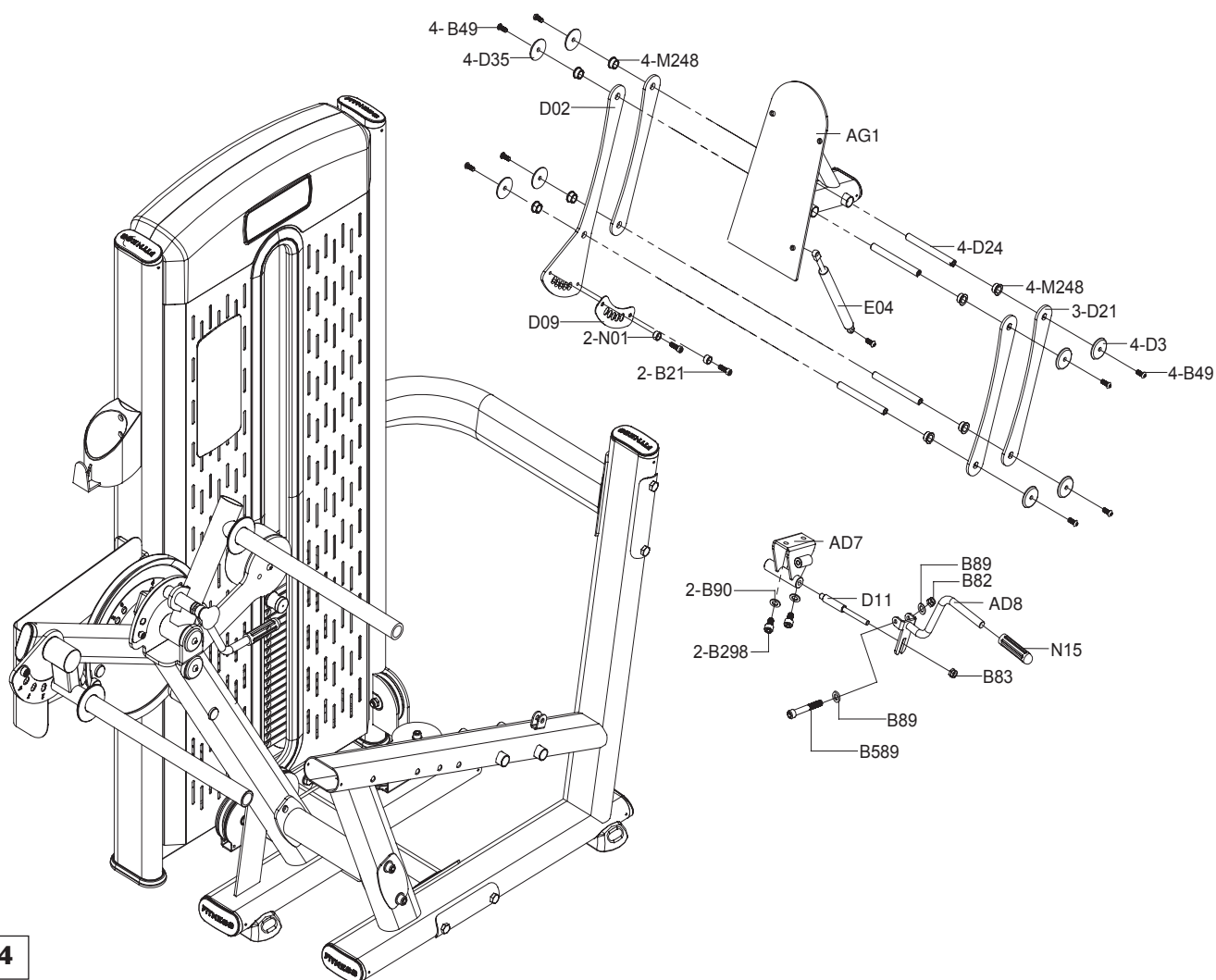


4. Montage Rückenpolsterhalterung und Sitz-Sperrgriff • Montieren Sie die Scherenlaschen D02 und D21 seitlich an der Rückenpolsterhalterung AG1 in der abgebildeten Reihenfolge.

- Montieren Sie die Gasdruckfeder E04 zwischen Rahmen und Rückenpolsterhalterung AG1.

- Montieren Sie das Gehäuse des Sperrgriffs AD7 und den Sitz-Sperrgriff N15 in der abgebildeten Reihenfolge.

Pos.	Beschreibung	Menge	Pos.	Beschreibung	Menge
AG1	Rückenpolsterhalterung	1	M248	Kunststoff-Distanzstück	8
AD7	Gehäuse Sperrgriff	1	N01	Gummi-Distanzstück Ø18x10 mm	2
AD8	Sitz-Sperrgriff	1	N15	Knopf Sitz-Sperrgriff	1
D02	Verstellbare Scherenlasche	1	B21	Schraube M8x25 mm	2
D09	Zierverkleidung	1	B49	Schraube M8x20 mm	8
D11	Sperrbolzen	1	B298	Schraube M10x25 mm	2
D21	Verbindungslasche Schere	3	B589	Schraube M8x60 mm	1
D24	Zylinderachse Ø15x145 mm	4	B90	Flache Unterlegscheibe M10	2
D35	Verchromter Zierring	8	B89	Flache Unterlegscheibe M8	1
E04	Gasdruckfeder	1	B83	Sicherungsmutter M10	1
			B82	Sicherungsmutter M8	1



5. Montage Griffe und Polster • Montieren Sie die Sitzträgerplatte AD9 am Hauptrahmen AC1 und befestigen Sie sie mit vier Bolzen B799 mit flachen Unterlegscheiben B91 und zwei Sicherungsmuttern B84 mit flachen Unterlegscheiben B91.

• Montieren Sie den Haltegriff AF1 am Hauptrahmen AC1 und befestigen Sie ihn mit vier Bolzen B799 mit flachen Unterlegscheiben B91 und zwei Sicherungsmuttern B84 mit flachen Unterlegscheiben B91. Schließen Sie die Montage ab, indem Sie die beiden Griffbezüge F06 mit den Ringen F01 und F02 aufziehen.

• Montieren Sie das Sitzpolster J03 auf der Sitzträgerplatte AD9 und befestigen Sie es mit vier Schrauben B50 und flachen Unterlegscheiben B89.

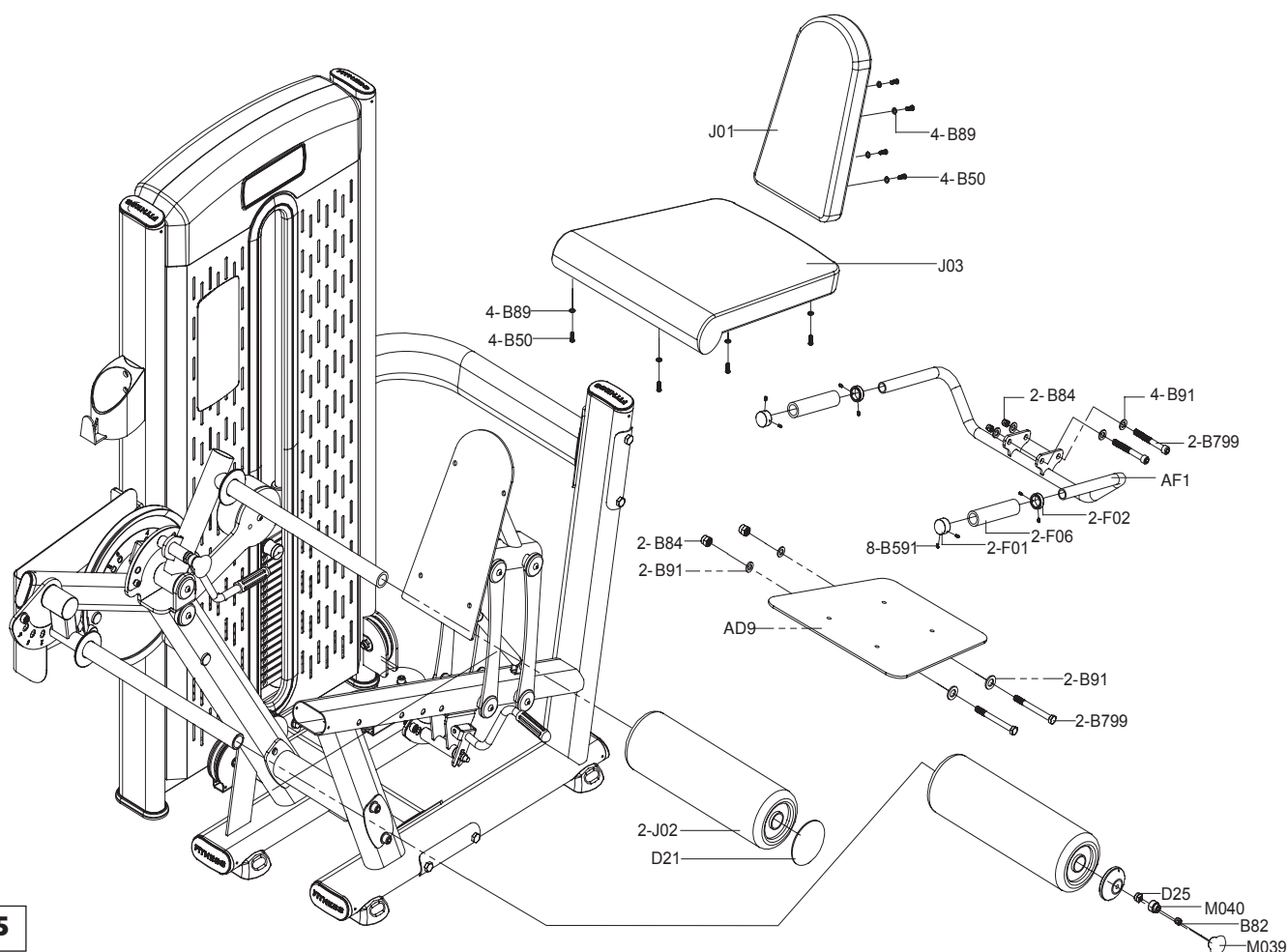
• Montieren Sie das Rückenpolster J01 am Hauptrahmen AC1 und befestigen Sie es mit vier Schrauben B50 und flachen Unterlegscheiben B89.

• **Schieben Sie die Beinrolle J02 auf die Rollenstange des Sperrhebels AD1 und sichern Sie sie mit der Rundkappe D21.**

• Schieben Sie die Beinrolle J02 auf die Rollenstange des Druckarms AD5 und sichern Sie sie mit dem Knopf M039 samt Feder.

Pos.	Beschreibung	Menge
AD9	Sitzträgerplatte	1
AF1	Haltegriff	1
D21	Rundkappe für Schaumstoffrolle	1
D25	Begrenzungsblock	1
F01	Griffendring vorne	2
F02	Griffendring hinten	2
F06	Griffbezug	2
J01	Rückenpolster	1
J02	Beinrolle	2
J03	Sitzpolster	1

Pos.	Beschreibung	Menge
M039	Knopf für Rastbolzen	1
M040	Kontermutter Knopf	1
B50	Schraube M8x25 mm	8
B82	Sicherungsmutter M8	1
B84	Sicherungsmutter M12	4
B89	Flache Unterlegscheibe M8	8
B91	Flache Unterlegscheibe M12	8
B591	Gewindestift 4x5 mm	8
B799	Bolzen M12x120 mm	4



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.

Zur Benutzung muss das Produkt vollständig montiert und in Arbeitsposition sein. Beginnen Sie das Trainingsprogramm mit geringen Gewichten und einer hohen Wiederholungszahl und achten Sie vor allem auf die korrekte Bewegungsausführung, um die richtige 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 Benutzung der Dual Machine: Seated Leg Curl und Leg Extension. Dieses Gerät vereint zwei Funktionen in einer Station: Mit der Seated-Leg-Curl-Funktion wird die hintere Oberschenkelmuskulatur trainiert, mit der Leg-Extension-Funktion der Quadrizeps.

Stellen Sie an der Gewichtswahlstange das Mindestgewicht ein.

Setzen Sie sich auf den Sitz und stellen Sie mit dem Griff an der rechten Seite das Rückenpolster so ein, dass der Rücken bequem anliegt und die Sitzkante unter den Knien endet; eine Gasdruckfeder steuert eine Scherenmechanik, die das Einstellen der Sitzposition erleichtert.

Je nach Beinlänge stellt der Benutzer die Position der Druckrolle mit dem Knopf in deren Mitte ein (vier Positionen).

Für die Übung Leg Curling ziehen Sie den Knopf des Verstellbolzens und heben den Druckarm mit den Beinen bis zum Anschlag an.

Um das Gerät für die Übung Leg Extension vorzubereiten, ziehen Sie den Knopf des Verstellbolzens und drücken Sie den Druckarm mit den Beinen bis zum Endanschlag nach unten.

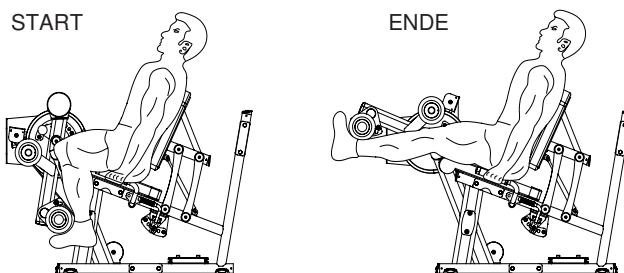
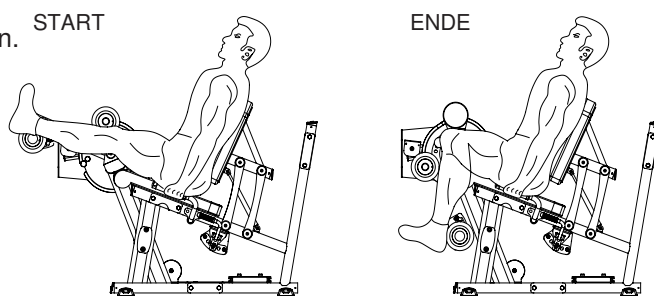
Vor der Übung mit dem Gewichtsstecker an der Selektorstange das gewünschte, der persönlichen Verfassung entsprechende Gewicht einstellen.

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

Übung hintere Oberschenkelmuskulatur mit dem Seated Leg Curl: Nachdem das Gerät für den Leg Curl vorbereitet und korrekt eingestellt ist, setzen Sie sich und legen Sie die Knöchel auf die Druckrolle. Stellen Sie dann die Beinfixierung so ein, dass sie fest auf den Knien aufliegt. Beugen Sie aus gestreckter Beinhaltung die Knie und führen Sie die Druckrolle unter den Sitz; die Rückführphase kontrolliert und mit gespannter Muskulatur ausführen.

Übung Quadrizeps mit der Leg Extension: Nachdem das Gerät für die Leg Extension vorbereitet und korrekt eingestellt ist, setzen Sie sich und legen Sie den Rist unter die Druckrolle. Stellen Sie dann die Beinfixierung so ein, dass sie fest auf den Knien aufliegt. Führen Sie die Beine nach vorne und heben Sie den Gewichtsblock, bis die Beine vollständig gestreckt sind; die Rückführphase kontrolliert und mit gespannter Muskulatur ausführen.

(Seated Leg Curling)
Oberschenkelrückseite



(Leg Extension)
Oberschenkelvorderseite

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.

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.

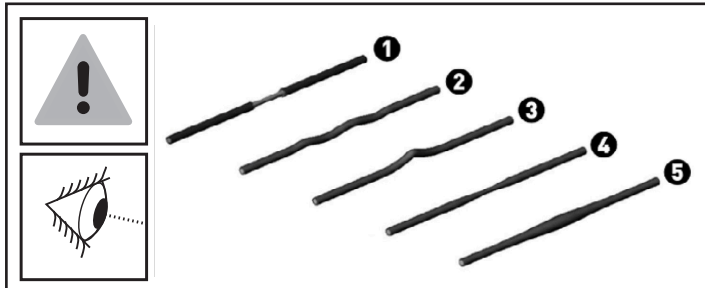
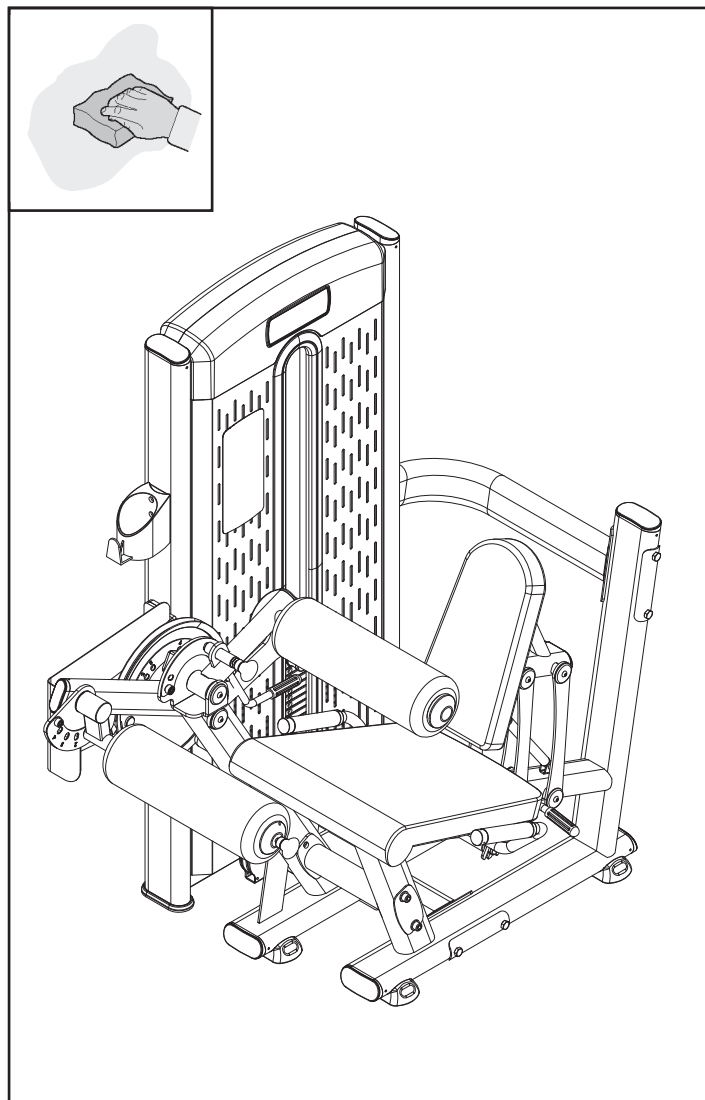


Stahlseile, Seilrollen, Befestigungsteile und sonstiges Zubehör müssen regelmäßig geprüft werden. Häufig benutzte Seile können durch Abrieb beschädigt werden und reißen; Schäden oder ein plötzliches Reißen können schwere Verletzungen verursachen. Seile und Seilendbefestigungen daher täglich prüfen: auf 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).

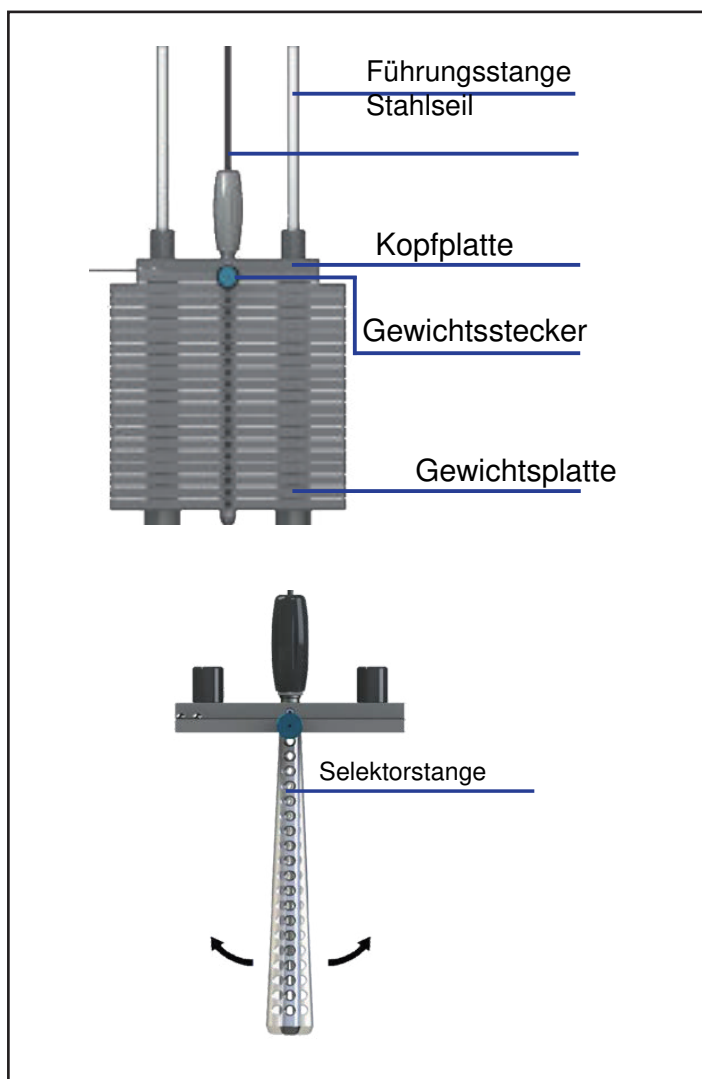
Wöchentlich: • Seilenden reinigen und schmieren. – Führungsstangen durch die mittlere Öffnung mit einem mit Silikonöl befeuchteten Tuch reinigen. – Seil, Verbindungsteile und Seilspannung prüfen. – Seilzubehör, Seilrollen und Nocken, Gewichtsplatten und den Stift der Gewichtswahlstange prüfen. – Lager,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

Monatlich: • Hauptrahmen und bewegliche Teile des Geräts auf Unversehrtheit prüfen: Gelenkenden, Nocken-Verstellbolzen und Sitzverstellgriff 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 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.

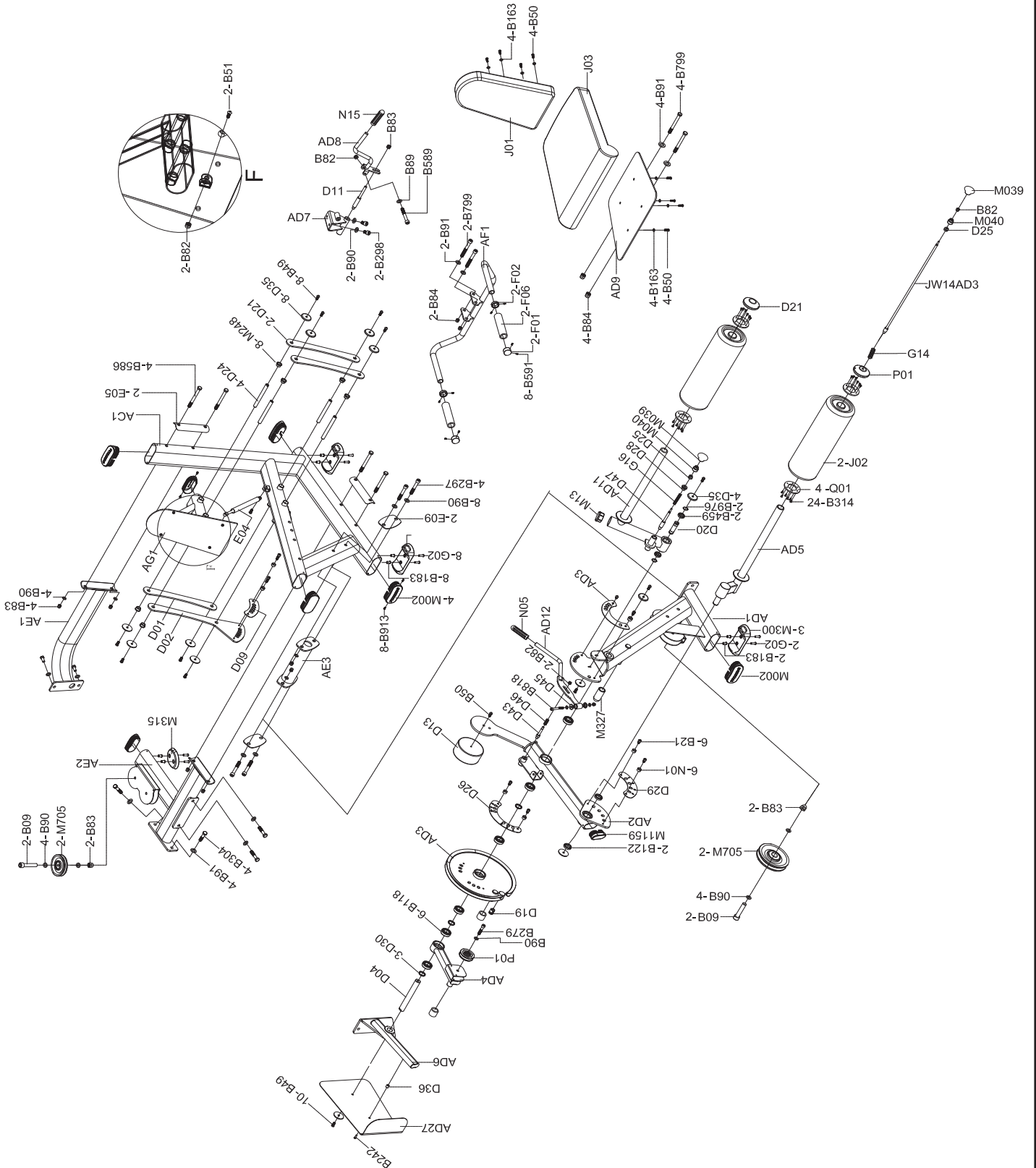
Ersatzteile sind schriftlich per Fax oder E-Mail an folgende Adresse anzufordern:

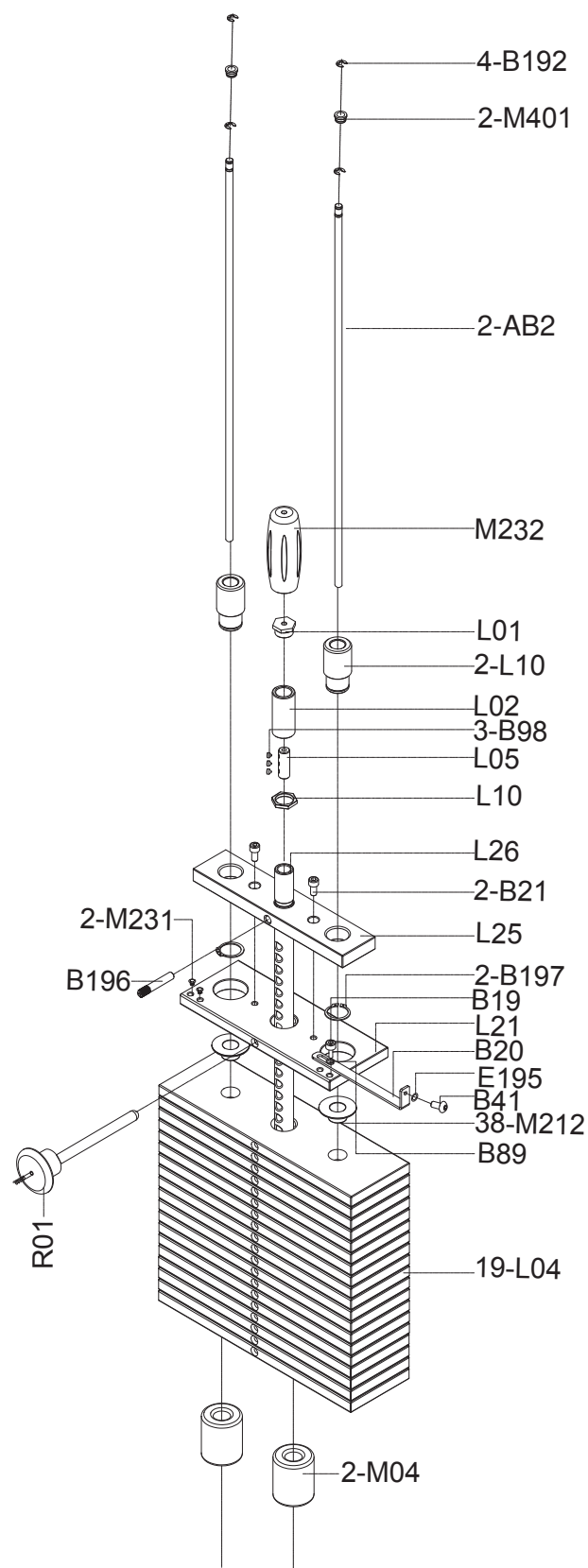
Fax +39 0143/318594 ·
assistenza.toorx@garlando.it

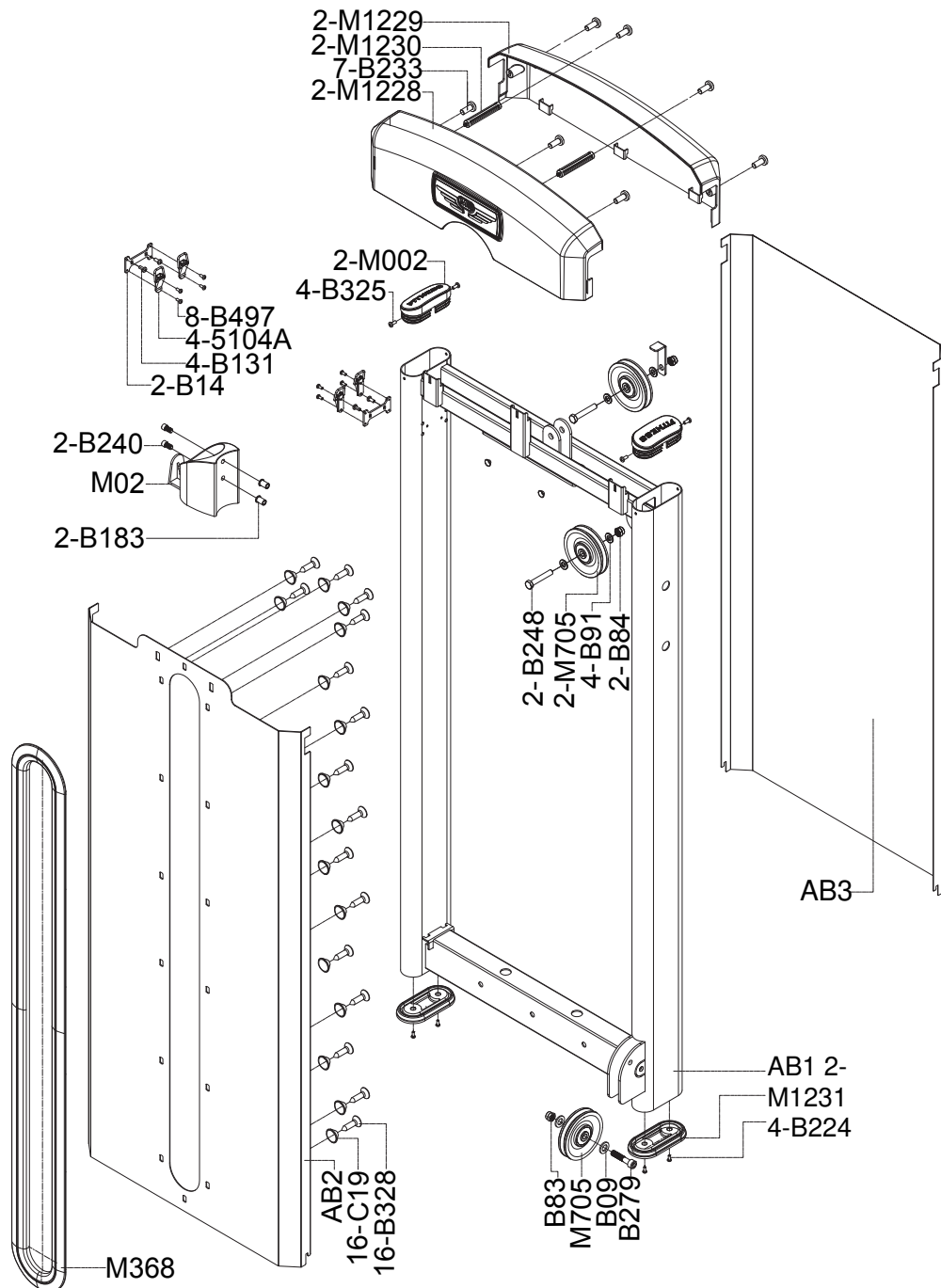
Dieser Katalog kann in Details vom vorhandenen Produkt abweichen; zwischenzeitliche Änderungen des Herstellers sind möglicherweise nicht enthalten. Bei Fragen zu Zeichnungen und Beschreibungen wenden Sie sich an den technischen Kundendienst: +39 0143/318500

6.1

EXPLOSIONSZEICHNUNG ERSATZTEILE







6.2

TEILELISTE

Pos.	Beschreibung	Menge	Pos.	Beschreibung	Menge
AB1	Gewichtsturm komplett	1	B50	Schraube M8x25 mm	8
AC1	Hauptrahmen	1	B82	Sicherungsmutter M8	4
AE1	Oberes Verbindungsrohr	1	B83	Sicherungsmutter M10	5
AE2	Unteres Verbindungsrohr	1	B84	Sicherungsmutter M12	8
AE3	Verbindungsrohr Schrägrahmen	1	B89	Flache Unterlegscheibe M8	13
AD1	Schrägrahmen	2	B90	Flache Unterlegscheibe M10	12
AD2	Druckarm	1	B91	Flache Unterlegscheibe M12	18
AD3	Nocke mit 6 Verstellbohrungen	1	B118	Radial-Kugellager 6005	6
AD4	Übertragungsstange	1	B122	Radial-Kugellager 61805	2
AD5	Rollenstange Druckarm	1	B242	Schraube M5x16 mm	1
AD6	Anschlagstange	1	B255	Schraube M8x12 mm	5
AD7	Gehäuse Sperrgriff	1	B289	Bolzen M8x35 mm	2
AD8	Sitz-Sperrgriff	1	B297	Bolzen M12x55 mm	4
AD9	Sitzträgerplatte	1	B298	Schraube M10x25 mm	2
AD11	Sperrhebel mit Rollenstange Beinrolle	1	B459	Lager	2
AD12	Verstellgriff	1	B586	Bolzen M10x145 mm	4
AF1	Haltegriff	1	B589	Schraube M8x60 mm	1
AG1	Rückenpolsterhalterung	1	B591	Gewindestift 4x5 mm	8
D02	Verstellbare Scherenlasche	1	B799	Bolzen M12x120 mm	4
D04	Übertragungsachse Ø25x195 mm	1	B818	Schraube M8x65 mm	1
D09	Zierverkleidung	1	B948	Kunststoffscheibe	1
D11	Sperrbolzen	1	B976	Runde Feder	2
D13	Gegengewicht	1	M039	Knopf Verstellbolzen Sperrhebel	1
D20	Drehzylinder Ø20x70 mm	1	M040	Kontermutter Knopf	1
D21	Verbindungslasche Schere	3	M248	Kunststoff-Distanzstück	8
D21B	Rundkappe für Schaumstoffrolle	1	N01	Gummi-Distanzstück Ø18x10 mm	6
D24	Zylinderachse Ø15x145 mm	4	N15	Knopf Sitz-Sperrgriff	1
D25	Begrenzungsblock	2			
D26	Verchromte Abdeckplatte	1			
D27	Schutzabdeckung	1			
D28	Kopf Sicherungsbolzen	1			
D29	Verchromte Abdeckplatte	1			
D30	Distanzring	3			
D35	Verchromte Zierscheibe	13			
D43	Rastbolzen	1			
D44	Zierplatte 199x168xT2.0	1			
D45	Kunststoffscheibe Ø25	2			
D46	Runde Feder	1			
D47	Federbolzen Sperrhebel	1			
E04	Gasdruckfeder	1			
E05	Verstärkungsplatte für Ovalrohre	2			
E09	Geformte Verstärkungsplatte	2			
F01	Griffendring vorne	2			
F02	Griffendring hinten	2			
F06	Griffbezug	2			
G16	Feder für Rastbolzen	1			
J01	Rückenpolster	1			
J02	Beinrolle	2			
J03	Sitzpolster	1			
B09	Bolzen M10x45 mm	2			
B11	Bolzen M12x25 mm	3			
B21	Schraube M8x25 mm	2			
B49	Schraube M8x20 mm	13			

HINWEIS ZUR GARANTIE IN ÖSTERREICH

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

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

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

BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH UND FEHLGEBRAUCH

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

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

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

Der Hersteller behält sich konstruktive Änderungen am Produkt vor.



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

Befolgen Sie vor der Benutzung genau die Anweisungen des Trainers.

Fragen Sie vor der Benutzung Ihren Arzt.

Brechen Sie das Training bei Schwäche sofort ab.

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

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

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

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

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

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

TCORX
PROFESSIONAL LINE

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

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



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