

**TCORX**  
FITNESS IN MOTION

# BEDIENUNGSANLEITUNG



**WBX220**  
**MULTIFIT**



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: GRLDTOORXWBX220M

Revision: 00

Ausgabe: 03/22

## INHALTSVERZEICHNIS

|                                                          |                                   |          |
|----------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------|
| <b>1.0 SICHERHEITSHINWEISE.....</b>                      | <b>S. 1.1 RISIKEN BEI DER</b>     | <b>3</b> |
| <b>BENUTZUNG DES PRODUKTS.....</b>                       | <b>S. 1.2 BESTIMMUNGSGEMÄSSER</b> | <b>4</b> |
| <b>GEBRAUCH UND GEGENANZEIGEN – SYMBOLE.....</b>         | <b>S. 1.3 AUFKLEBER AM</b>        | <b>5</b> |
| <b>PRODUKT.....</b>                                      | <b>S. 1.4 TECHNISCHE</b>          | <b>6</b> |
| <b>DATEN.....</b>                                        | <b>S.</b>                         | <b>6</b> |
| <br>                                                     |                                   |          |
| <b>2.0 AUFSTELLORT DES PRODUKTS.....</b>                 | <b>S.</b>                         | <b>7</b> |
| <b>2.1 AUSPACKEN – PACKUNGSGEHALT.....</b>               | <b>S.</b>                         | <b>8</b> |
| <b>2.2 MONTAGE DES PRODUKTS – Montage Bank.....</b>      | <b>S.</b>                         | <b>9</b> |
| • Montage Zubehör LEG EXTENSION.....                     | S. 11                             |          |
| • Montage Zubehör ARM CURL – (optional).....             | S. 12                             |          |
| • Montage Zubehör LAT BAR – (optional).....              | S. 13                             |          |
| <b>2.3 TRANSPORT DES PRODUKTS.....</b>                   | <b>S. 14</b>                      |          |
| <br>                                                     |                                   |          |
| <b>3.0 REGELN FÜR EIN RICHTIGES TRAINING.....</b>        | <b>S. 15</b>                      |          |
| <b>3.1 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG.....</b>           | <b>S. 16</b>                      |          |
| • Benutzung als Flach- und Schrägbank.....               | S. 16                             |          |
| • Benutzung Zubehör Leg Extension.....                   | S. 16                             |          |
| • Benutzung Zubehör Arm Curl.....                        | S. 17                             |          |
| • Benutzung Zubehör Lat Bar.....                         | S. 17                             |          |
| <br>                                                     |                                   |          |
| <b>4.0 WARTUNG .....</b>                                 | <b>S. 18</b>                      |          |
| <br>                                                     |                                   |          |
| <b>5.0 AUSSERBETRIEBNAHME - ENTSORGUNG.....</b>          | <b>S. 18</b>                      |          |
| <br>                                                     |                                   |          |
| <b>6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....</b> | <b>S. 18</b>                      |          |
| <b>6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG</b>                           |                                   |          |
| <b>UND TEILELISTE – LEG EXTENSION.....</b>               | <b>S. 19</b>                      |          |
| <b>6.2 EXPLOSIONSZEICHNUNG UND TEILELISTE –</b>          |                                   |          |
| <b>ARM CURL (OPTIONAL).....</b>                          | <b>S. 20</b>                      |          |
| <b>6.3 EXPLOSIONSZEICHNUNG UND TEILELISTE – LAT BAR</b>  |                                   |          |
| <b>(OPTIONAL).....</b>                                   | <b>S. 21</b>                      |          |
| <br>                                                     |                                   |          |
| <b>7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....</b>              | <b>S. 22</b>                      |          |

- Lesen Sie vor Montage und Gebrauch diese Bedienungsanleitung und eventuell beiliegende weitere Anleitungen sorgfältig durch.
- Verwenden Sie das Gerät nur in Wohnräumen. Erklären Sie Bedienung und Warnhinweise allen Familienmitgliedern und Freunden, die das Gerät benutzen dürfen.
- Verwenden Sie das Gerät nur auf ebenem Untergrund und decken Sie Boden oder Teppich unter dem Gerät ab, um Schäden zu vermeiden.
- Stellen Sie sicher, dass alle Benutzer die Anleitung gut verstanden haben, und beaufsichtigen Sie die ersten Trainingseinheiten. Die Bedienungsanleitung muss sich stets in der Nähe des Geräts befinden, damit sie bei Bedarf schnell nachgeschlagen werden kann.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät nur von Personen über 16 Jahren benutzt wird, die sich in guter körperlicher Verfassung befinden.
- Tragen Sie stets geeignete Sportkleidung, die die Bewegungen nicht behindert. Verwenden Sie 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.
- Das Gerät NICHT in Fitnessstudios, privaten Clubs, Hotels oder Bereichen zur gemeinschaftlichen Nutzung von Trainingsgeräten einsetzen; das Gerät ist nicht für intensive gewerbliche Nutzung oder für medizinische und therapeutische Zwecke ausgelegt.
- 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 hat bewegliche Teile, die bei normaler Benutzung Risiken bergen können, wenn die Anweisungen nicht befolgt werden oder nicht mit Vorsicht vorgegangen wird. Die Zeichnung unten zeigt die beweglichen Teile und Bereiche des Produkts, die ein Risiko für die Sicherheit des Benutzers darstellen können und besondere Aufmerksamkeit erfordern.



**GEFAHR**

**Vor jeder Benutzung prüfen, ob alle Arretierbolzen richtig eingerastet und alle Drehknöpfe festgezogen sind.**

**Beim Verstellen des Sitzes besonders auf die beweglichen Teile achten.**



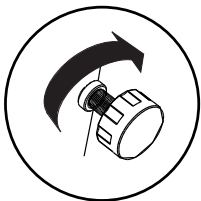
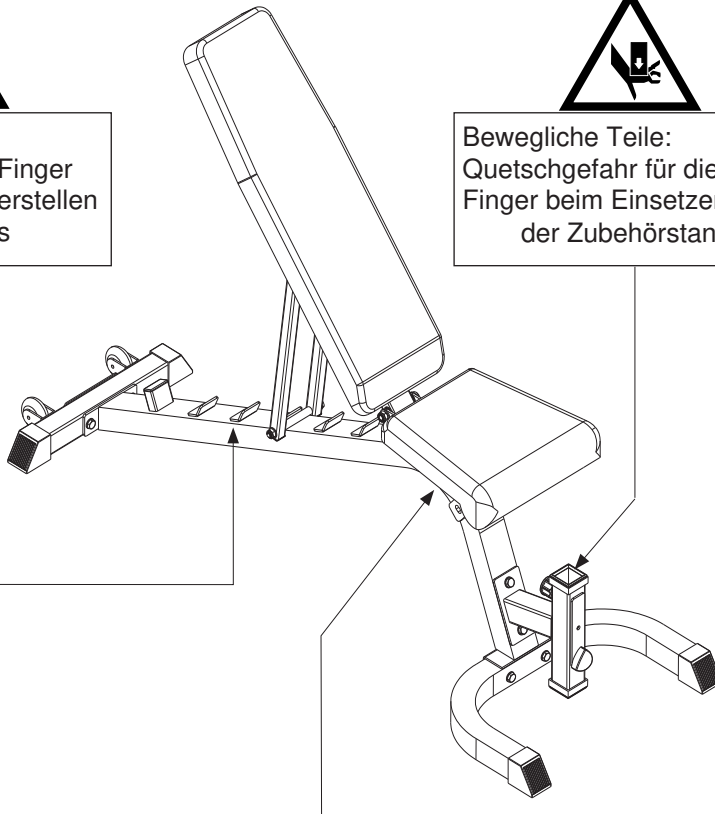
Bewegliche Teile:  
Quetschgefahr für Finger und Hände beim Verstellen des Rückenpolsters



Bewegliche Teile:  
Quetschgefahr für die Finger beim Einsetzen der Zubehörstange



Bewegliche Teile:  
Quetschgefahr für Finger und Hände beim Verstellen des Sitzes

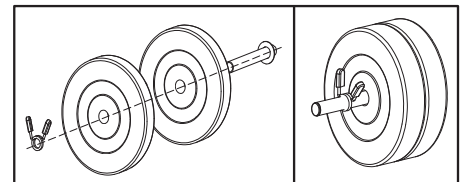


**Drehknöpfe:** Verstell-Drehknöpfe immer festziehen, um plötzliche Bewegungen beweglicher Teile während des Trainings zu vermeiden



Gefahr des Herabfallens des Rückenpolsters: stets prüfen, dass der Neigungsbolzen des Rückenpolsters korrekt in den

Einstellmulden eingerastet ist



**Hantelverschlüsse (nicht im Lieferumfang):** Gefahr, dass Hantelscheiben auf den Boden und/oder die Füße fallen. Federverschlüsse stets korrekt anbringen und die Belastungsgrenzen der Scheibenaufnahmen einhalten.

Das in dieser Anleitung beschriebene Sportgerät ist eine Hantelbank mit neigbarem Rückenpolster, in der Standardausstattung mit Leg Extension, und hat einen Rahmen aus Vierkanthrohr. Sie ist für verschiedene Kräftigungsübungen mit Langhantel oder Kurzhanteln (optional) ausgelegt – für Brust, Schultern, Bizeps, Trizeps und mit der eingebauten Leg-Extension-Station auch für den Quadrizeps. Auf Wunsch kann das Gerät mit optionalem Zubehör für weitere Muskelgruppen ausgestattet werden, insbesondere: Arm-Curl-Station, Lat-Bar-Station.

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.

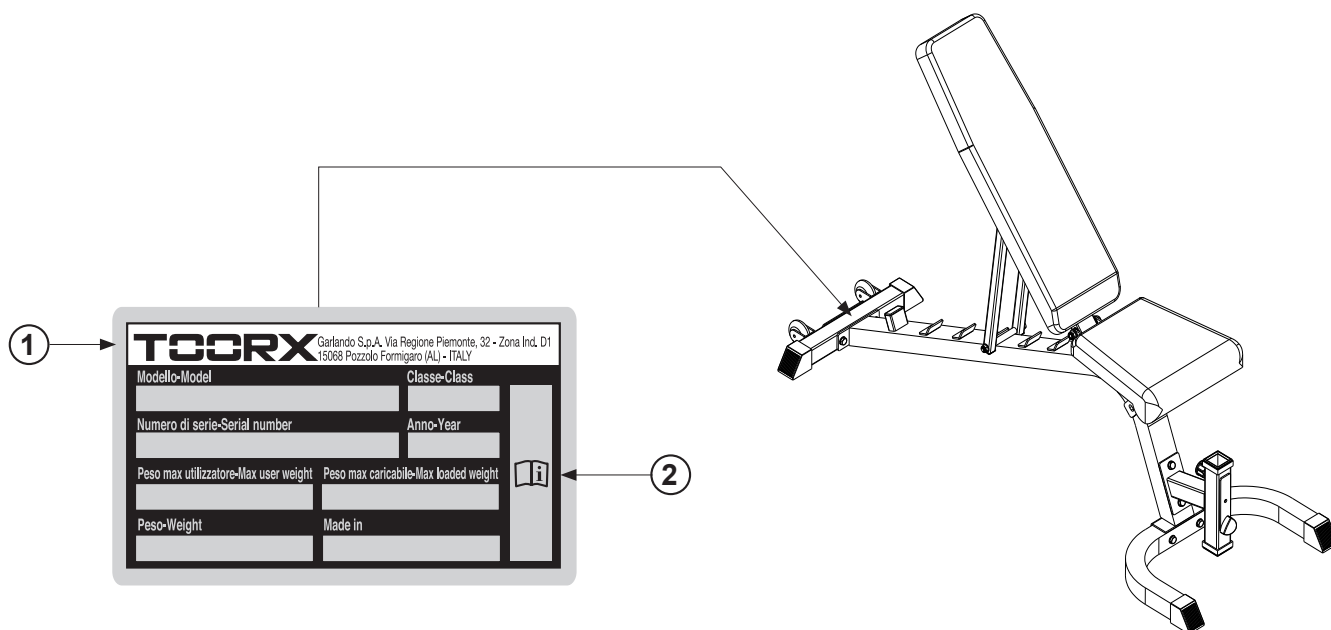
**I.3**

**AUFKLEBER AM PRODUKT**

1) Das Typenschild des Produkts enthält die Adresse des Vertriebs, 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.



**I.4**

**TECHNISCHE DATEN**

|                        |                                                                    |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| PRODUKTMASSE (LXBXH)   | 1850 x 545 x 1282 mm (mit Leg Extension und Rückenpolster bei 88°) |
| RAHMEN                 | Stahl-Rechteckrohr 70x50x2 mm und Vierkantrohr 50x50x2 mm          |
| SITZNEIGUNG            | in vier Stufen verstellbar (0° ÷ 22°)                              |
| NEIGUNG RÜCKENPOLSTER  | in sieben Stufen verstellbar (-25,5° ÷ 88°)                        |
| POLSTERSTÄRKE          | 60 mm                                                              |
| PRODUKTGEWICHT         | 26 kg                                                              |
| GEWICHT MIT VERPACKUNG | 29 kg                                                              |
| MAX. BELASTUNG RAHMEN  | max. 320 kg (Benutzer + Gewichte)                                  |
| ARM CURL (OPTIONAL)    | Maße: 400x310x45 mm, in drei Stufen verstellbar                    |
| LAT BAR (OPTIONAL)     | Maße: 1615x858x1905 mm – max. Zuladung 50 kg                       |
| KONFORMITÄT            | Richtlinie: 2001/95/EG - Norm: EN ISO 20957-1 (Klasse HB)          |

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

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

**SICHERHEITSANFORDERUNGEN:** • Das Produkt muss in einem 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.



**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 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 zwei Kartons, die mit Metallklammern und Umreifungsbändern verschlossen sind. Beim Abstellen des Kartons auf dem Boden die Angabe „Oben“ beachten, die durch den aufgedruckten Pfeil gekennzeichnet ist. Zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durchschneiden und eventuelle Metallklammern mit einer Zange entfernen und entsorgen.

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



**Die 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.

Verpackungsmaterialien und ihre Entsorgung:



Wellpappe (Außenverpackung) – Altpapier



Styropor (Schutzverpackung) – Kunststoff



Kunststoffbeutel – (Zubehör)  
Entsorgung als Kunststoff

**2.2**

**MONTAGE DES PRODUKTS**

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

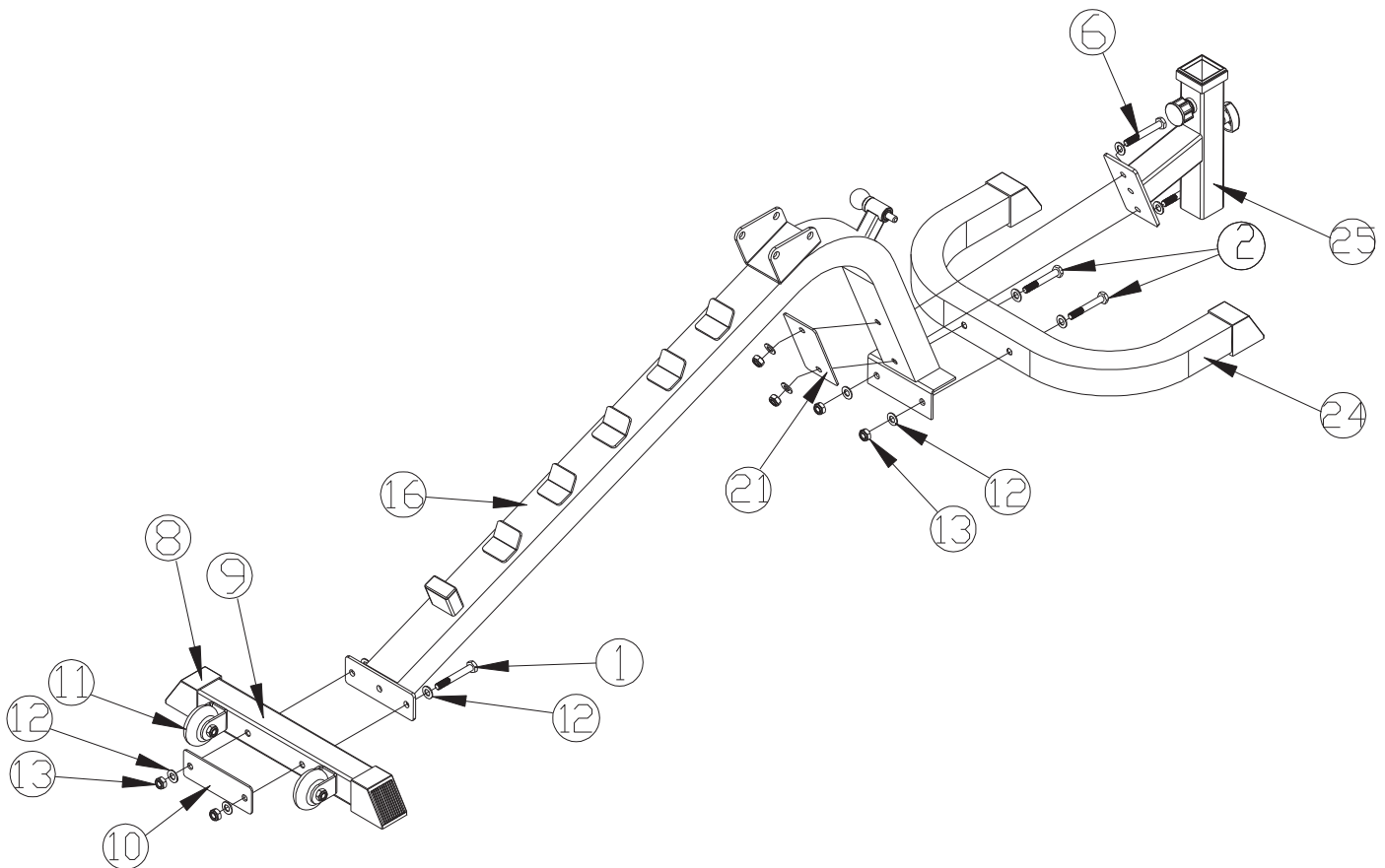
**Montage Bank – Die hintere Stützstange 9 an den Ansatz**

hinten am Mittelrahmen 16 setzen und mit zwei Bolzen 1 [M10x75 mm] mit flachen Unterlegscheiben 12 [Ø10 mm], zwei Sicherungsmuttern 13 [M10] mit flachen Unterlegscheiben 12 [Ø10 mm] und einer Verstärkungsplatte 10 befestigen.

**10.**

- Die vordere Stützstange 24 an den vorderen Ansatz des Mittelrahmens 16 setzen und mit zwei Bolzen 2 [M10x70 mm] mit flachen Unterlegscheiben 12 [Ø10 mm] und zwei Sicherungsmuttern 13 [M10] mit flachen Unterlegscheiben 12 [Ø10 mm] befestigen.

- Den Zubehörrahmen 25 wie abgebildet vorne am Mittelrahmen 16 ansetzen und mit zwei Bolzen 6 [M10x75 mm] mit flachen Unterlegscheiben 12 [Ø10 mm], zwei Sicherungsmuttern 13 [M10] mit flachen Unterlegscheiben 12 [Ø10 mm] und einer Verstärkungsplatte 21 befestigen.



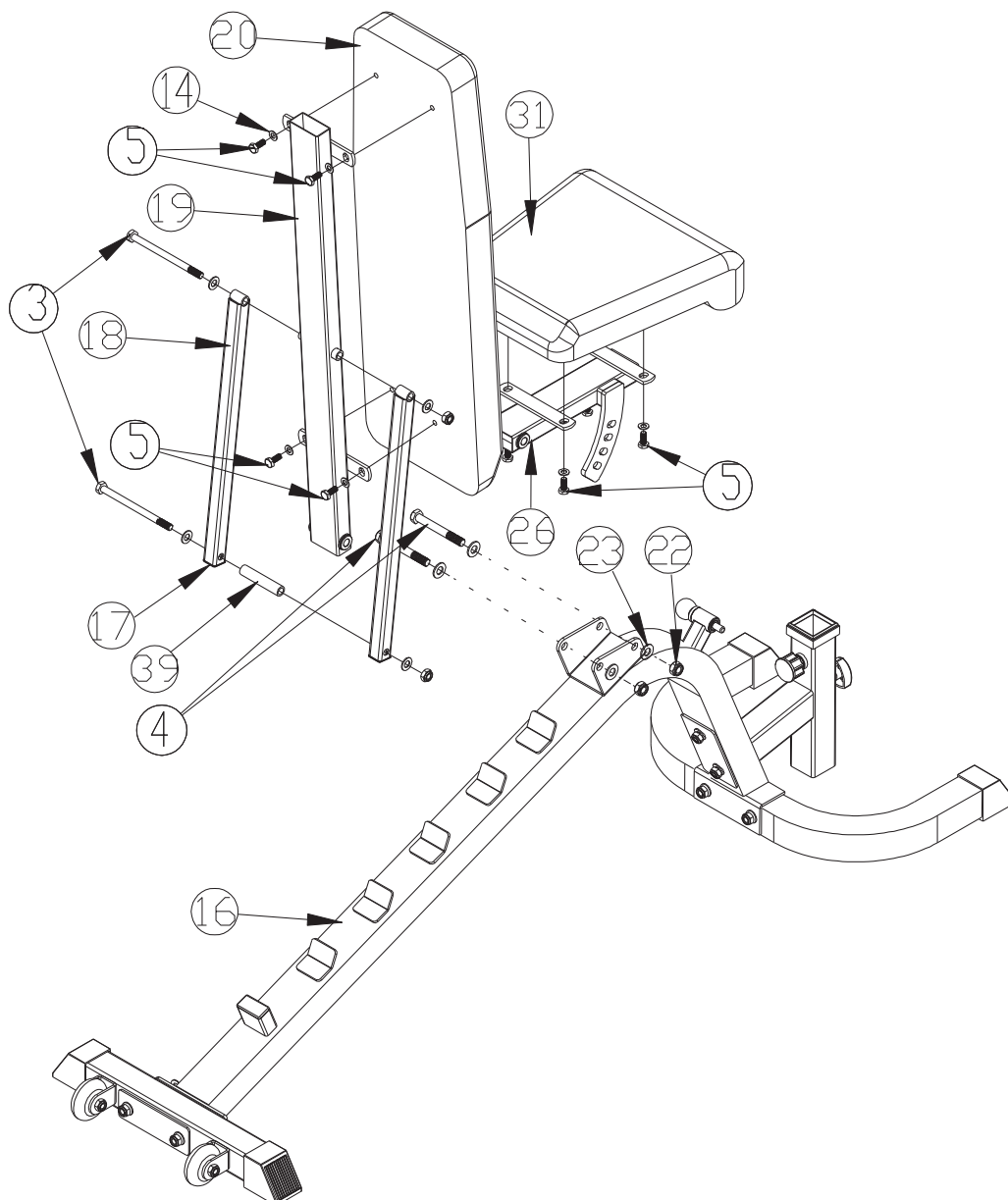
- Den Befestigungsbügel des Sitzpolsters 26 am Drehpunkt des Mittelrahmens 16 mit einem Bolzen 4 [M12x95 mm] mit flacher Unterlegscheibe 23 [Ø12 mm] und einer Sicherungsmutter 22 [M12] mit flacher Unterlegscheibe 23 [Ø12 mm] wie abgebildet befestigen.

- Den Befestigungsbügel des Rückenpolsters 19 am Drehpunkt des Mittelrahmens 16 mit einem Bolzen 4 [M12x95 mm] mit flacher Unterlegscheibe 23 [Ø12 mm] und einer Sicherungsmutter 22 [M12] mit flacher Unterlegscheibe 23 [Ø12 mm] wie abgebildet befestigen.

- Das Sitzpolster 31 mit vier Bolzen 5 [M8x20 mm] und flachen Unterlegscheiben 14 [Ø8 mm] am Befestigungsbügel 26 befestigen.

- Das Rückenpolster 20 mit vier Bolzen 5 [M8x20 mm] und flachen Unterlegscheiben 14 [Ø8 mm] am Befestigungsbügel 19 befestigen.

- Die beiden Stützstangen des Rückenpolsters 18 seitlich am Befestigungsbügel des Rückenpolsters 19 befestigen: oben mit einem Bolzen 3 [M10x145 mm] mit Unterlegscheibe 12 [Ø10 mm] und einer Sicherungsmutter 13 [M10] mit Unterlegscheibe 12 [Ø10 mm]. Unten mit einem Bolzen 3 [M10x145 mm] mit Unterlegscheibe 12 [Ø10 mm] und einer Sicherungsmutter 13 [M10] mit Unterlegscheibe 12 [Ø10 mm] befestigen, dabei die Auflagewelle 39 dazwischensetzen.



### Montage Zubehör Leg Extension

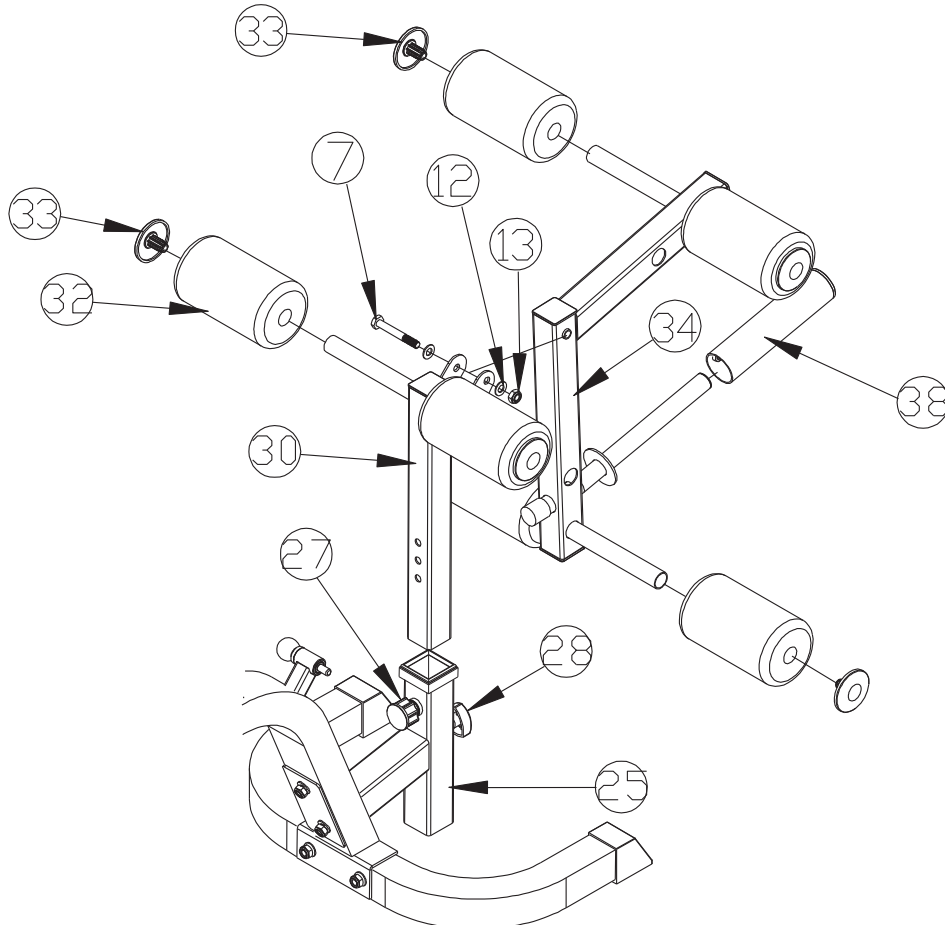
- Den Leg-Extension-Hebel 34 mit einem Bolzen 7 [M10x75 mm] mit flacher Unterlegscheibe 12 [Ø10 mm] und einer Sicherungsmutter 13 [M10] mit flacher Unterlegscheibe 12 [Ø10 mm] wie abgebildet an der verstellbaren Auszugsstange 30 befestigen.

- **Sechs Schaumstoffrollen 32 auf die Achsen der Stange 30 und des Hebels 34 stecken und mit den Sicherungsplatten 33 fixieren.**

- Den Adapter 38 auf die Gewichtsaufnahme des Hebelarms setzen und mit dem Gewindestift sichern. **34**

- Den Drehknopf 28 abschrauben, den Drehknopf 27 lösen und herausziehen, dann die verstellbare Auszugsstange 30 in den Zubehörrahmen 25 stecken, auf eine der Einstellbohrungen ausrichten, den Drehknopf 27 loslassen und festziehen.

- Die Montage ist abgeschlossen; vor der Benutzung prüfen, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.

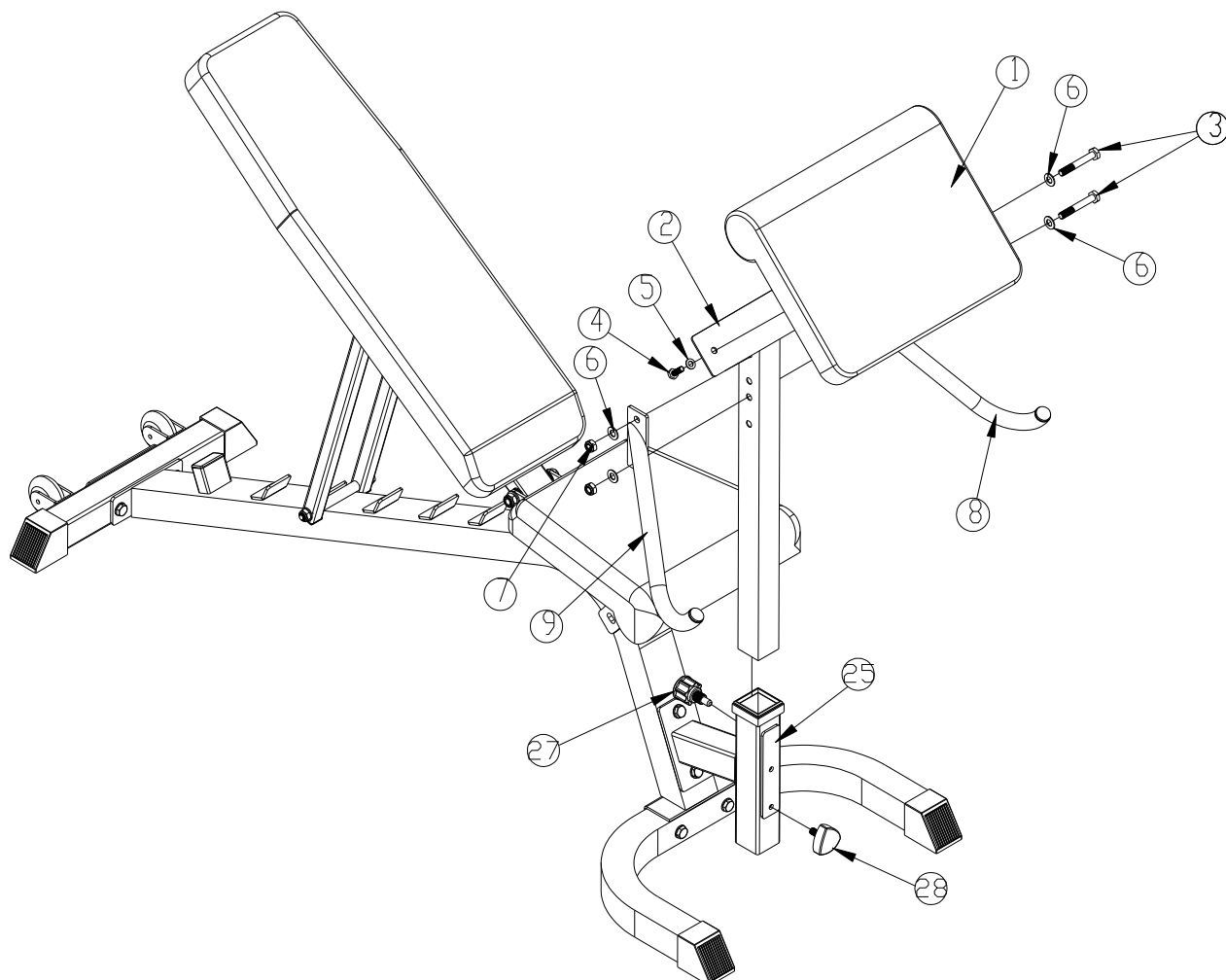


### **Montage Zubehör Arm Curl – (optional)**

- Die linke Hantelablage 8 und die rechte Hantelablage 9 über die Arm-Curl-Stange 2 verbinden und mit zwei Bolzen 3 [M10x70 mm] mit flachen Unterlegscheiben 6 [Ø10 mm] und zwei Sicherungsmuttern 7 [M10] mit flachen Unterlegscheiben 6 [Ø10 mm] wie abgebildet befestigen.

- Das Polster 1 auf die Platte der Arm-Curl-Stange 2 setzen und mit zwei Bolzen 4 [M8x25 mm] mit flacher Unterlegscheibe 5 [Ø8 mm] befestigen.

- Zum Einsetzen des Zubehörs Arm Curl den dreieckigen Drehknopf 28 abschrauben und entfernen, den Drehknopf 27 lösen und herausziehen, dann die Arm-Curl-Stange in den Zubehörrahmen 25 stecken, das Polster passend zur Körpergröße auf die gewünschte Höhe stellen, den Drehknopf 27 loslassen und festziehen.



### **Montage Zubehör Lat Bar – (optional)**

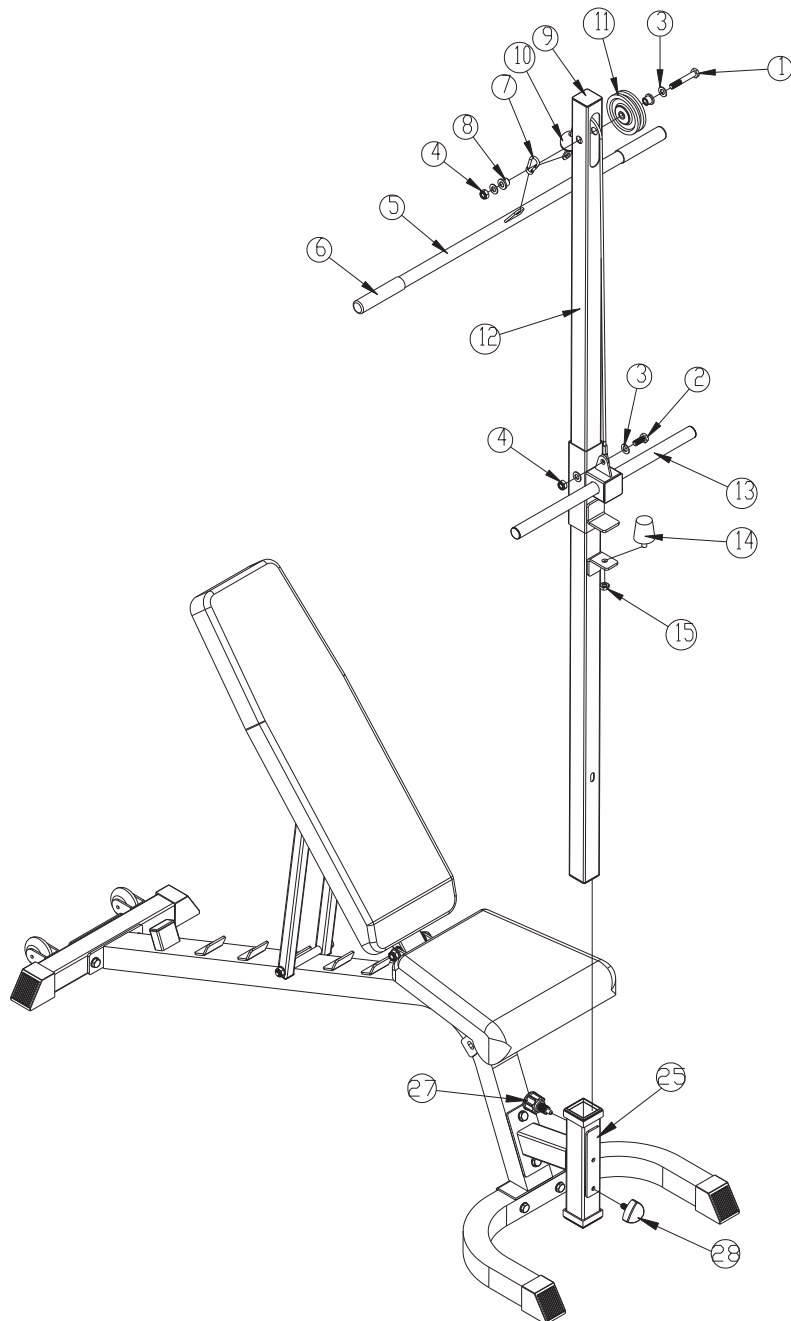
- Den Gleitschlitten 13 in der abgebildeten Ausrichtung von oben auf den Ständer 12 schieben, dann den Gummipuffer 14 mit einer Mutter 15 befestigen.

- Die Öse des Stahlseils 10 durch das Langloch oben an der Stange 12 führen, eine Seilrolle 11 ansetzen und mit einem Bolzen 1 [M10x65 mm] mit flacher Unterlegscheibe 3 [Ø10 mm] und einer Metallbuchse 8 sowie einer Sicherungsmutter 4 [M10] mit flacher Unterlegscheibe 3 [Ø10 mm] und einer Metallbuchse 8 wie abgebildet befestigen.

- Die Öse des Stahlseils 10 an der Durchgangsbohrung des Schlittens 13 mit einem Bolzen 2 [M10x23 mm] mit flacher Unterlegscheibe 3 [Ø10 mm] und einer Mutter 4 [M10] mit flacher Unterlegscheibe 3 [Ø10 mm] befestigen.

- Zum Einsetzen des Zubehörs Lat Bar den dreieckigen Drehknopf 28 abschrauben und entfernen, den Drehknopf 27 lösen und herausziehen, den Ständer 12 in den Zubehörrahmen 25 stecken, dann den Drehknopf 27 loslassen und festziehen und den Drehknopf 28 festziehen.

- Die Lat-Stange 5 mit einem Karabiner 7 an der Öse des Stahlseils 10 einhängen.



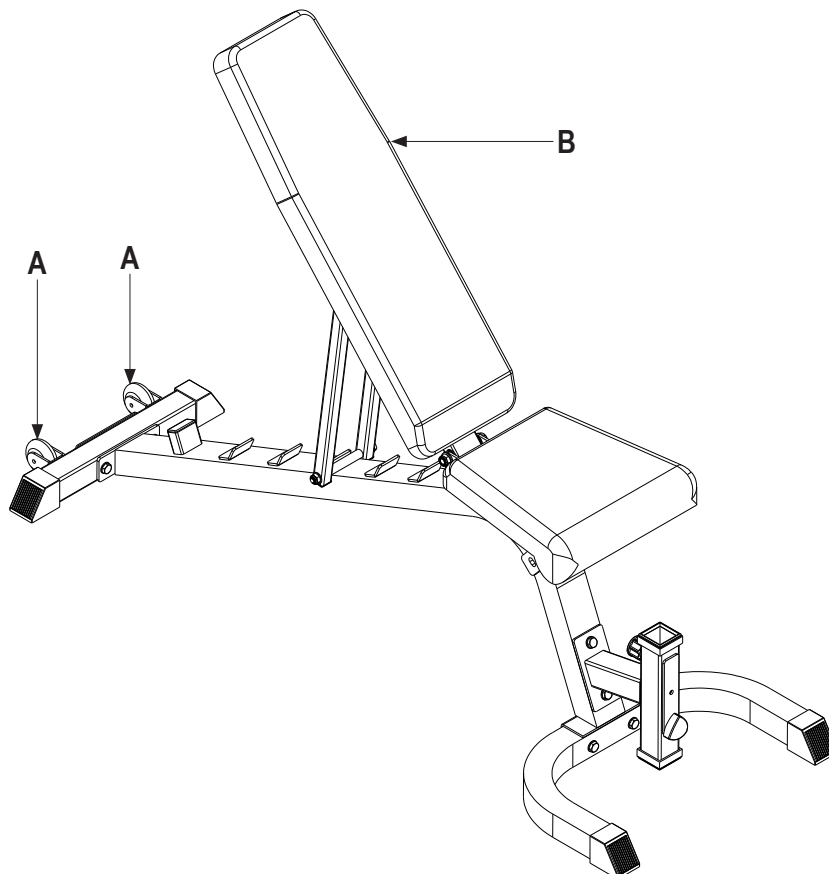
**2.3**

**TRANSPORT DES PRODUKTS**

Das Gerät hat zwei Transportrollen A an der hinteren Fußtraverse. Zum Verschieben im Raum das Rückenpolster B ganz absenken, dann das vordere Ende anheben, bis die Transportrollen den Boden berühren, und das Gerät in die gewünschte Richtung schieben. An der neuen Position das vordere Ende vorsichtig auf den Boden absenken.



**Zum Heben und Bewegen des Produkts eine zweite Person hinzuziehen.**



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.

HINWEIS: In dieser Anleitung wird häufig auf Hantelscheiben, Kurzhanteln und Langhantel Bezug genommen; dieses Zubehör ist nicht im Lieferumfang enthalten und muss separat bestellt werden.

Das Gerät darf nur vollständig montiert und in Arbeitsposition benutzt werden. Es sollte höchstens dreimal pro Woche verwendet werden. Beginnen Sie das Training mit leichten Gewichten und vielen Wiederholungen; konzentrieren Sie sich vor allem auf die korrekte Bewegungsausführung, um die richtige Technik zu erlernen.

In den ersten Monaten nicht mehr als zwölf Wiederholungen unmittelbar hintereinander ausführen, zwei- bis dreimal in Folge (Sätze). Die Wiederholungen ziemlich langsam und gleichmäßig ausführen, um die Bewegungen zu kontrollieren; die Pause zwischen den Sätzen möglichst kurz halten. In den Folgemonaten die Anzahl der Wiederholungen je nach körperlicher Verfassung erhöhen.

### Nutzung als Flach- und Schrägbank

Mit diesem Gerät können Bankübungen mit Kurzhanteln oder einer Langhantel (nicht im Lieferumfang) für die gesamte Oberkörpermuskulatur ausgeführt werden.

**Sitzverstellung:** Zum Verstellen der Sitzneigung 31 den Rastbolzen 35 unter dem Sitz herausziehen und halten, dann den Sitz anheben oder absenken, bis der Bolzen in eine der vier Einstellbohrungen im Metallbogen greift; in der gewünschten Position den Knopf loslassen.

**Verstellung Rückenpolster:** Zum Verstellen der Neigung das Rückenpolster 20 mit einer Hand greifen und senkrecht anheben, dann langsam absenken und mit der anderen Hand die Stützstangen 18 in eine der fünf Aufnahmen am Mittelrahmen 16 setzen. Das Rückenpolster kann auch in Negativposition auf den Mittelrahmen abgesenkt werden.



**Bei Übungen mit Lang- oder Kurzhanteln stets die maximale Belastbarkeit des Produkts beachten.**

### Benutzung Zubehör Leg Extension

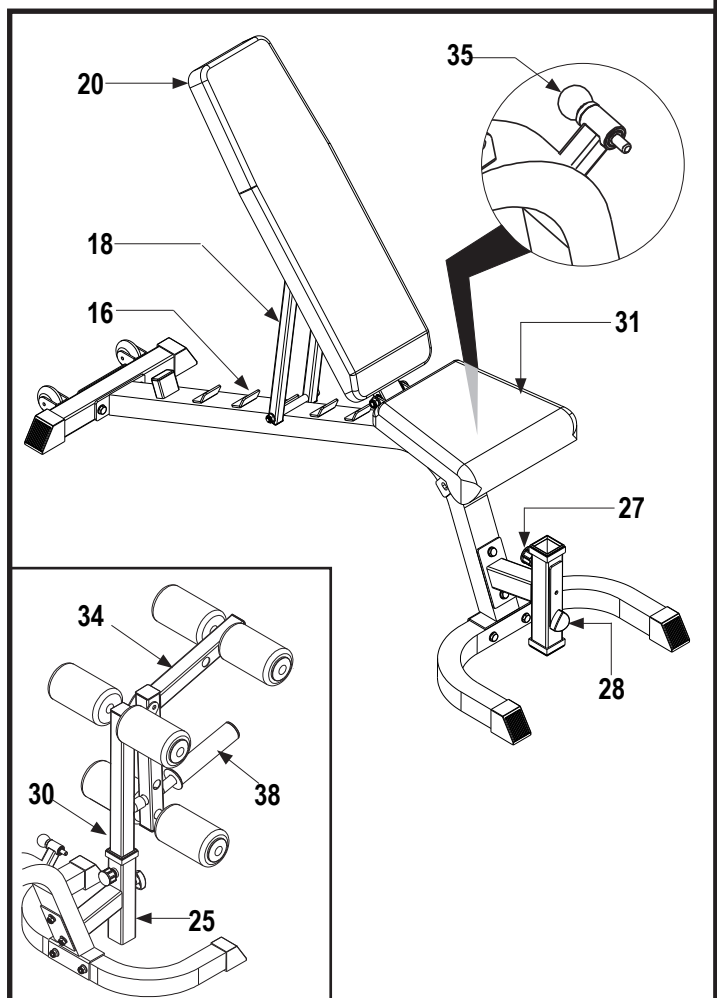
Zum Einsetzen des Zubehörs Leg Extension den dreieckigen Drehknopf 28 abschrauben und entfernen, den Drehknopf 27 lösen und herausziehen, die Trägerstange Leg Extension 30 in den Zubehörrahmen 25 stecken, dann den Drehknopf 27 loslassen und festziehen und den Drehknopf 28 für eine feste Arretierung festziehen.

Für das Training des Quadrizeps im Sitzen bzw. der Oberschenkelrückseite und des Gesäßes in Bauchlage ist das Produkt vorne mit dem Zubehör Leg Extension ausgestattet.

Für das Beintraining die gewünschten Gewichte auf die Scheibenaufnahme 38 setzen und mit einem Hantelverschluss (nicht enthalten) sichern.



**Die Belastungsgrenze der Leg-Extension-Station beträgt 50 kg.**



Benutzung Zubehör Arm Curl – (optional): Für das konzentrierte Bizepstraining dient das optionale Zubehör Arm Curl.

Zum Einsetzen des Zubehörs Arm Curl den dreieckigen Drehknopf 28 abschrauben und entfernen, den Drehknopf 27 lösen und herausziehen, dann die Arm-Curl-Stange 2 in den Zubehörrahmen 25 stecken, das Polster passend zur Körpergröße auf die gewünschte Höhe stellen, den Drehknopf 27 loslassen und festziehen.

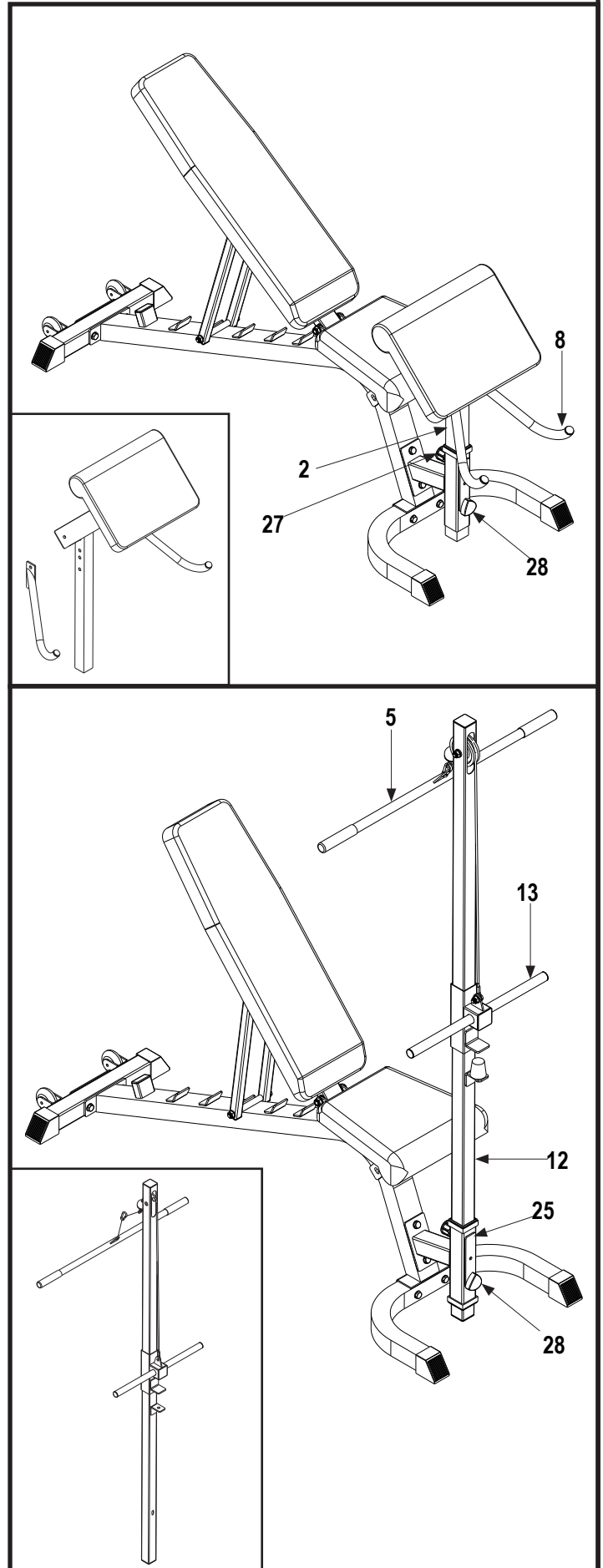
Für die Übung auf den Sitz setzen und eine Langhantel mit einem dem eigenen Trainingsstand angepassten Gewicht auf die Hantelablagen 8 legen. Die Trizepse auf das Polster legen und mit aufgelegten Armen den Bizeps konzentriert trainieren. Absenken und Anheben müssen kontrolliert erfolgen.

Benutzung Zubehör Lat Bar – (optional): Für das Training des Rückens dient das optionale Zubehör Lat Bar. Zum Einsetzen den dreieckigen Drehknopf 28 abschrauben und entfernen, den Drehknopf 27 lösen und herausziehen, den Ständer 12 in den Zubehörrahmen 25 stecken, dann den Drehknopf 27 loslassen und festziehen und den Drehknopf 28 für eine feste Arretierung festziehen.

Die Lat-Stange 5 wird mit einem Karabiner an der Öse des Stahlseils oben am Ständer eingehängt. Zu Beginn ein geringes Gewicht auflegen, um sich mit dem Gerät vertraut zu machen; dazu Hantelscheiben [Ø25 mm] auf die beiden Aufnahmen des Gleitschlittens 13 setzen (die Scheiben gleichmäßig auf beide Aufnahmen verteilen). Für die Übung die Lat-Stange an den Enden greifen, auf den Sitz setzen, den Blick nach vorne, den Rücken vom Rückenpolster entfernt, die Stange langsam nach unten ziehen, bis sie den Nacken berührt, dann langsam und kontrolliert wieder nach oben führen. Die obere Station kann auch für das Trizepstraining genutzt werden, wenn statt der Lat-Stange eine kurze Stange oder ein Seil mit Knoten an den Enden eingehängt wird.



- Links und rechts am Gleitschlitten stets das gleiche Gewicht auflegen.
- Die Belastungsgrenze des Gleitschlittens beträgt 50 kg.
- Gewichte, Hantelverschlüsse, kurze Trizepsstange, Bizepsgriff, Fußschleife und weiteres Zubehör sind nicht im Lieferumfang enthalten.



**4.0**

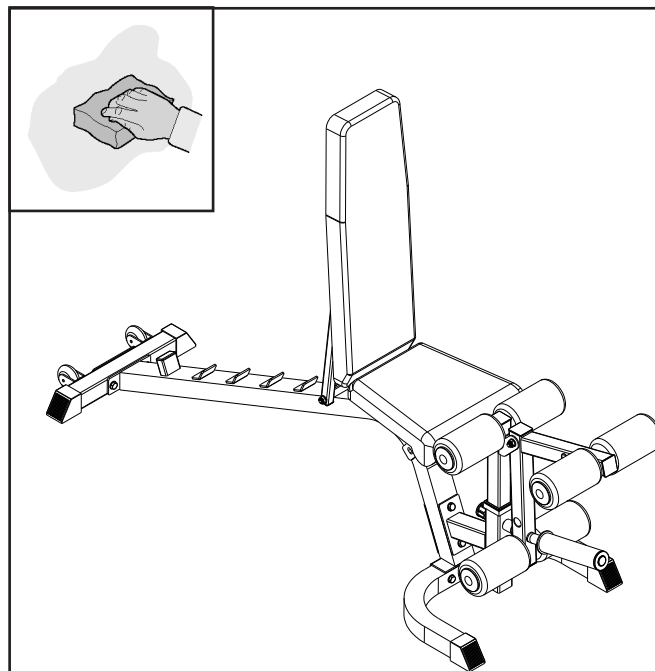
**MANUTENZIONE**



- **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.

- Festen Sitz von Muttern und Schrauben regelmäßig prüfen.
- Beschädigte Teile sofort austauschen.
- Polster mit einem feuchten Tuch und Neutralseife reinigen.
- Das Gerät an einem staub- und feuchtigkeitsgeschützten Ort aufbewahren.



**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**

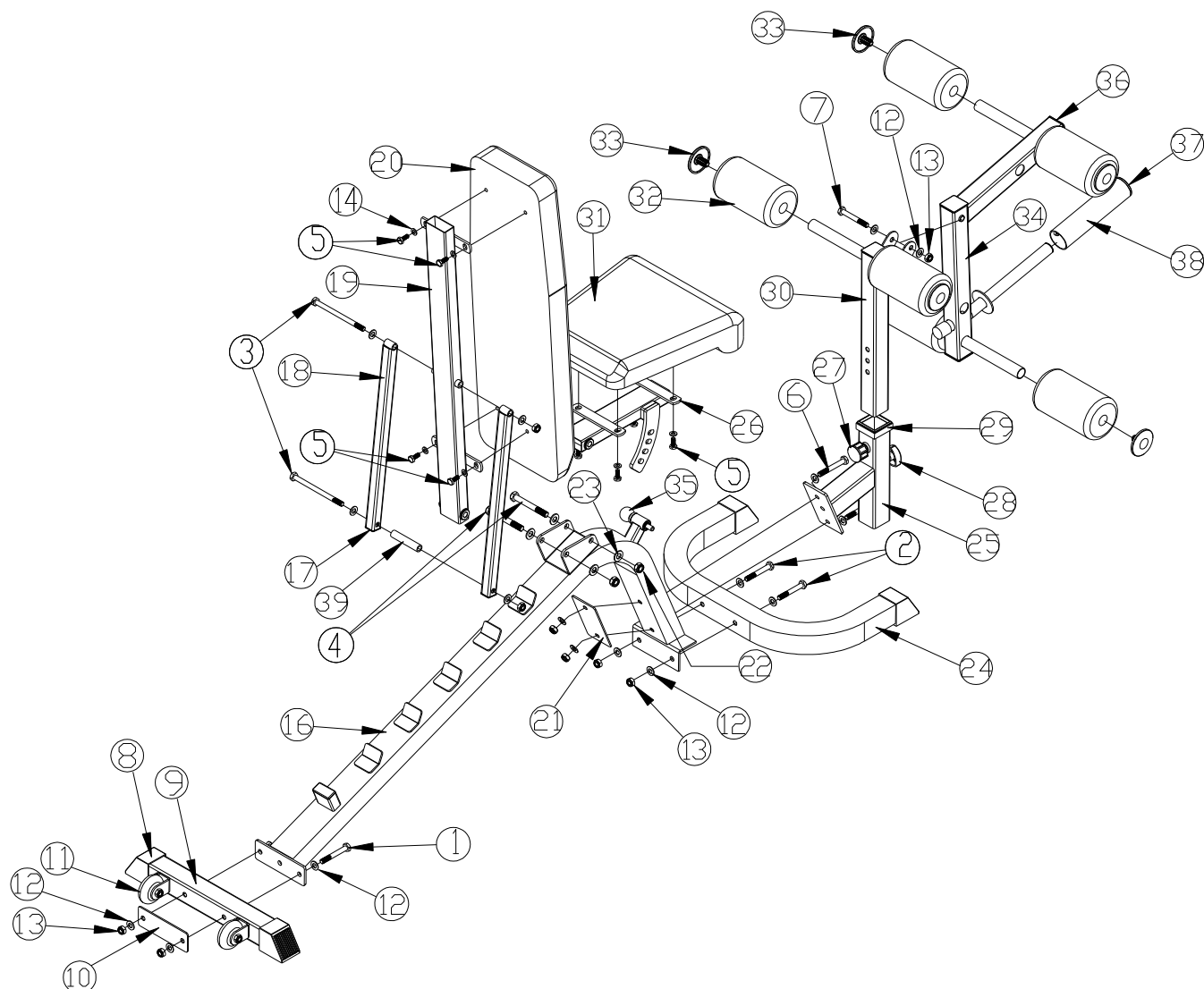
Zur Bestellung von Ersatzteilen beachten Sie die Explosionszeichnung auf der folgenden Seite.

Die Ersatzteilbestellung muss folgende Angaben enthalten: 1. Marke und Modell des Produkts – siehe Typenschild 2. Bezeichnung des zu ersetzenden Teils – siehe Ersatzteilliste 3. Positionsnummer des Teils – siehe Explosionszeichnung 4. Gewünschte Menge. 5. Anschrift und Versandangaben – siehe Ersatzteil-Bestellformular in der Anlage zur Anleitung. Zur besseren Übersicht die Bestellung mit einer Kopie des Ersatzteil-Bestellformulars auf dem beiliegenden Karton aufgeben, zusammen mit dem Garantieschein.

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

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

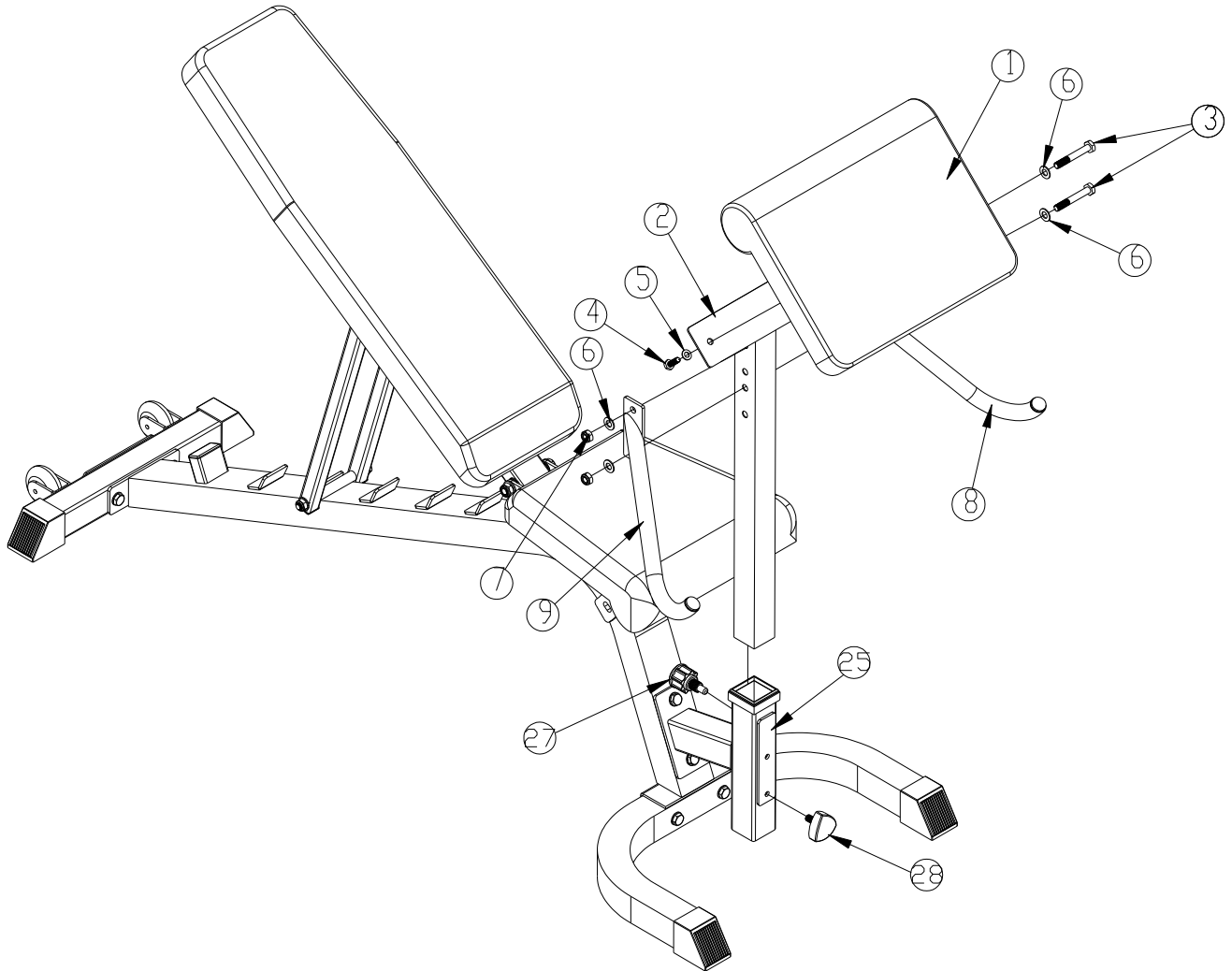
Dieser Katalog kann in Details vom vorhandenen Produkt abweichen; zwischenzeitliche Änderungen des Herstellers sind möglicherweise nicht enthalten. Bei Fragen zu Zeichnungen und Beschreibungen wenden Sie sich an den technischen Kundendienst: +39 0143/318500

**6.1**
**EXPLOSIONSZEICHNUNG UND TEILELISTE – LEG EXTENSION**


| Pos. | Beschreibung                               | Menge | Pos. | Beschreibung                           | Menge |
|------|--------------------------------------------|-------|------|----------------------------------------|-------|
| 1    | Bolzen M10x75 mm                           | 2     | 21   | Verstärkungsplatte B                   | 1     |
| 2    | Bolzen M10x70 mm                           | 2     | 22   | Sicherungsmutter M12                   | 2     |
| 3    | Bolzen M10x145 mm                          | 2     | 23   | Flache Unterlegscheibe M12             | 2     |
| 4    | Bolzen M12x95 mm                           | 2     | 24   | Vordere Stützstange                    | 1     |
| 5    | Bolzen M8x20 mm                            | 8     | 25   | Zubehörrahmen                          | 1     |
| 6    | Bolzen M10x75 mm                           | 2     | 26   | Befestigungsbügel Sitz                 | 1     |
| 7    | Bolzen M10x75 mm                           | 1     | 27   | Runder Drehknopf mit Rastfeder         | 1     |
| 8    | Standfuß                                   | 8     | 28   | Dreieckiger Drehknopf                  | 1     |
| 9    | Hintere Stützstange                        | 1     | 29   | Vierkanthülse                          | 1     |
| 10   | Verstärkungsplatte A                       | 1     | 30   | Trägerstange Leg Extension             | 1     |
| 11   | Transportrolle                             | 2     | 31   | Sitzpolster                            | 1     |
| 12   | Flache Unterlegscheibe Ø10 mm              | 18    | 32   | Schaumstoffrolle                       | 6     |
| 13   | Sicherungsmutter M10                       | 9     | 33   | Sicherungsplatte Schaumstoffrolle      | 6     |
| 14   | Flache Unterlegscheibe Ø8 mm               | 8     | 34   | Hebel Leg Extension                    | 1     |
| 16   | Mittelrahmen                               | 1     | 35   | Rastbolzen mit Knopf                   | 1     |
| 17   | Vierkantstopfen Stützstangen Rückenpolster | 2     | 36   | Vierkantstopfen                        | 4     |
| 18   | Stützstangen Rückenpolster                 | 2     | 37   | Runde Hülse für Hantelscheiben-Adapter | 1     |
| 19   | Befestigungsbügel Rückenpolster            | 1     | 38   | Hantelscheiben-Adapter 50 mm           | 1     |
| 20   | Rückenpolster                              | 1     | 39   | Auflagewelle                           | 1     |

**6.2**

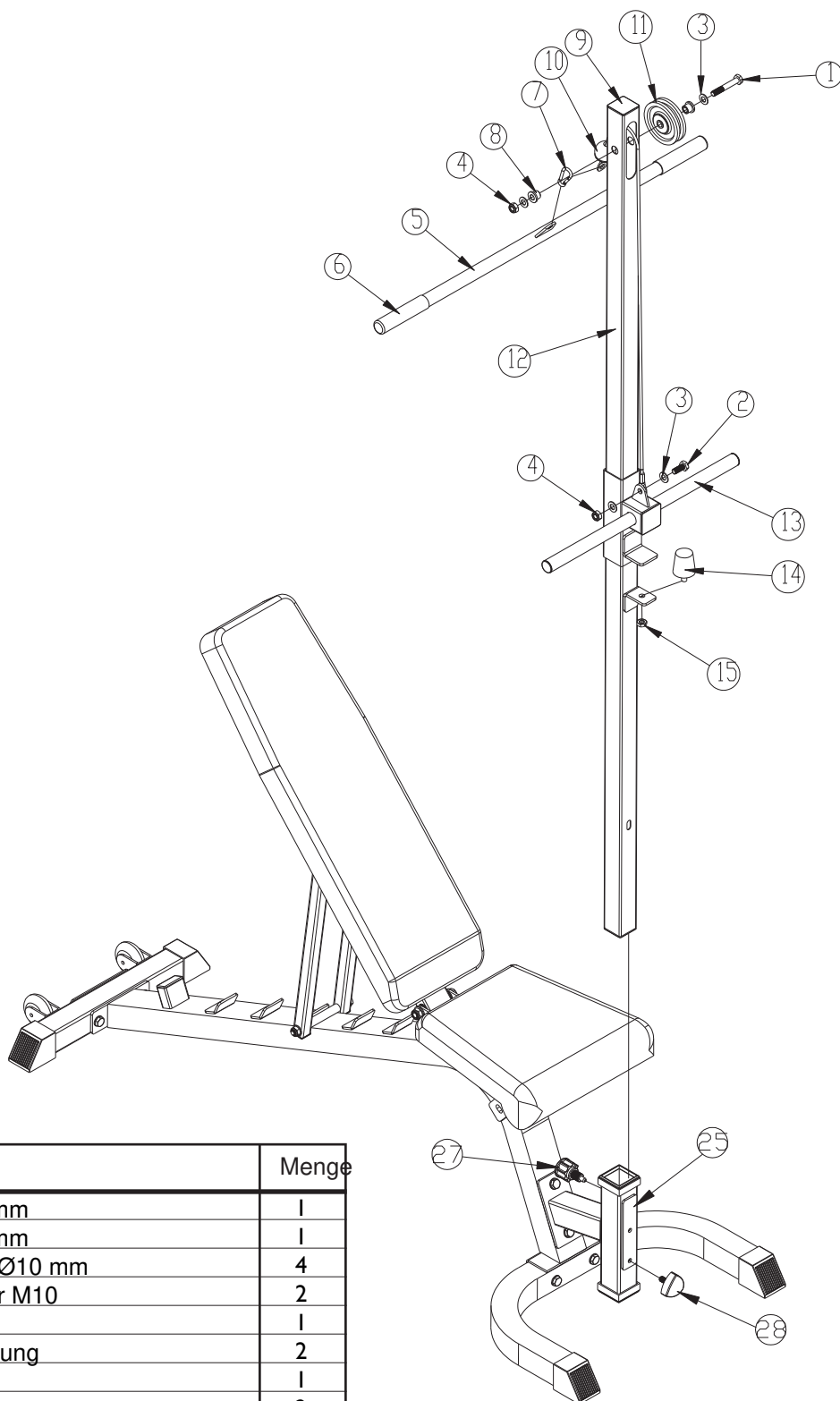
**EXPLOSIONSZEICHNUNG UND TEILELISTE – ARM CURL (OPTIONAL)**



| Pos. | Beschreibung           | Menge |
|------|------------------------|-------|
| 1    | Arm-Curl-Polster       | 1     |
| 2    | Arm-Curl-Stange        | 1     |
| 3    | Bolzen M10x70 mm       | 2     |
| 4    | Bolzen M8x25 mm        | 2     |
| 5    | Unterlegscheibe Ø8 mm  | 2     |
| 6    | Unterlegscheibe Ø10 mm | 4     |
| 7    | Sicherungsmutter M10   | 2     |
| 8    | Hantelablage links     | 1     |
| 9    | Hantelablage rechts    | 1     |

**6.3**

**EXPLOSIONSZEICHNUNG UND TEILELISTE – LAT BAR (OPTIONAL)**



| Pos. | Beschreibung                      | Menge |
|------|-----------------------------------|-------|
| 1    | Bolzen M10x65 mm                  | 1     |
| 2    | Bolzen M10x23 mm                  | 1     |
| 3    | Unterlegscheibe Ø10 mm            | 4     |
| 4    | Sicherungsmutter M10              | 2     |
| 5    | Latzugstange                      | 1     |
| 6    | Gummiummantelung                  | 2     |
| 7    | Karabiner                         | 1     |
| 8    | Metallbuchse                      | 2     |
| 9    | Vierkantstopfen                   | 2     |
| 10   | Stahlseil mit Endkugel            | 1     |
| 11   | Seilrolle                         | 1     |
| 12   | Ständer                           | 1     |
| 13   | Gleitschlitten für Hantelscheiben | 1     |
| 14   | Gummipuffer                       | 1     |
| 15   | Mutter                            | 1     |

HINWEIS ZUR GARANTIE IN ÖSTERREICH Die im italienischen Original an dieser Stelle abgedruckte Herstellergarantie der Garlando S.p.A. gilt nur für Produkte, die in Italien bei einem autorisierten Händler gekauft wurden. Für in Österreich bei der Bodyfit Handels KG gekaufte Produkte gilt die gesetzliche Gewährleistung. Ob und in welchem Umfang zusätzlich eine Herstellergarantie besteht, steht in ihrem Angebot bzw. in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Bodyfit Handels KG. Ihre gesetzlichen Rechte werden dadurch nicht eingeschränkt. Bei Fragen zu Gewährleistung, Garantie und Ersatzteilen wenden Sie sich an: Bodyfit Handels KG, Wiener Straße 190, 4020 Linz, Österreich, info@bodyfit-shop.at, +43 5356 90990.

**BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH UND FEHLGEBRAUCH**  
**Das Produkt ist ausschließlich für den Sport bestimmt.**

Die Benutzung setzt eine ärztliche Bestätigung der körperlichen Eignung voraus.

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

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

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



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