

TCORX
FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



WBX40
MULTI FIT



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: GRLDTOORXWBX40

Revision: 00

Ausgabe: 07/14

INHALTSVERZEICHNIS

1.0 SICHERHEITSHINWEISE.....	S. 1.1 RISIKEN BEI DER VERWENDUNG	3
DES PRODUKTS.....	S. 1.2 BESTIMMUNGSGEMÄSSE VERWENDUNG UND	4
GEGENANZEIGEN – KONVENTIONEN.....	S. 1.3 AUFKLEBER AM	5
PRODUKT.....	S. 1.4 TECHNISCHE DATEN.....	6
		6
2.0 AUFSTELLORT DES PRODUKTS.....	S. 2.1 AUSPACKEN - LIEFERUMFANG.....	7
MONTAGE DES PRODUKTS.....	S. 2.2	7
		8
3.0 REGELN FÜR EIN GUTES TRAINING	S. 10 3.1 PRAKTISCHE	
HINWEISE ZUR BENUTZUNG	S. 11 3.2 ILLUSTRIERTE BEISPIELE	
.....	S. 13 3.3 BANK IN RUHEPOSITION	S. 14
4.0 Wartung	S. 15	
5.0 AUSSERBETRIEBNAHME - Entsorgung	S. 16	
6.0 ERSATZTEILKATALOG - ERSATZTEILBESTELLUNG	S. 16 6.1	
EXPLOSIONSZEICHNUNG UND ERSATZTEILLISTE - A	S. 17 6.2	
EXPLOSIONSZEICHNUNG UND ERSATZTEILLISTE - B	S. 18	
7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG	S. 19	

ZULÄSSIGES VERHALTEN

- Vor Montage und Benutzung diese Bedienungsanleitung und alle beiliegenden Anleitungsblätter sorgfältig lesen.
- Das Gerät nur in Innenräumen im häuslichen Bereich verwenden. Benutzung und Warnhinweise müssen allen Familienmitgliedern und Freunden erklärt werden, denen die Benutzung des Geräts erlaubt wird.
- Verwenden Sie das Gerät nur auf ebenem Untergrund und decken Sie Boden oder Teppich unter dem Gerät ab, um Schäden zu vermeiden.
- Sicherstellen, dass jeder Benutzer die Anweisungen verstanden hat; die ersten Trainingseinheiten beaufsichtigen. Die Bedienungsanleitung immer griffbereit beim Gerät aufbewahren.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät nur von Personen über 16 Jahren benutzt wird, die sich in guter körperlicher Verfassung befinden.
- Tragen Sie stets für den Sport geeignete Kleidung, die die Bewegungen nicht behindert. Verwenden Sie immer passende Sportschuhe und einen Trainingsanzug aus Baumwolle.
- Wenn Sie während der Benutzung des Geräts Schwindel oder Atemnot verspüren, die Benutzung sofort abbrechen und Ihren Arzt aufsuchen.
- Regelmäßig den festen Sitz aller Schrauben und Bolzen sowie den einwandfreien Zustand aller Geräteteile prüfen.
- Hat das Gerät bewegliche Teile, gehen Sie sehr vorsichtig vor, um Quetschungen der Finger und Verletzungen der Hände zu vermeiden.

UNZULÄSSIGES VERHALTEN

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

I.I

RISIKEN BEI DER BENUTZUNG DES GERÄTS

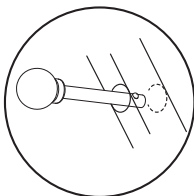
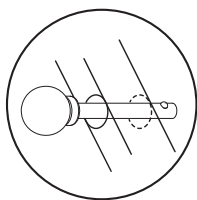
Das Produkt besteht aus beweglichen Teilen, die bei normaler Benutzung gewisse Risiken bergen können, wenn die Bedienschritte nicht gemäß der Anleitung und mit der gebotenen Vorsicht ausgeführt werden. Die folgende Zeichnung zeigt die beweglichen Teile und die Bereiche des Produkts, die ein Sicherheitsrisiko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



GEFAHR

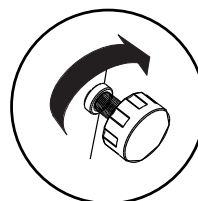
Vor jeder Benutzung prüfen, ob alle Rastbolzen korrekt eingesetzt und alle Drehknöpfe festgezogen sind.

Beim Zusammenklappen oder Aufstellen des Produkts besonders auf die beweglichen Teile achten.



OK NEIN

Rastbolzen: Gefahr von Bruch oder plötzlichen Rückschlägen – Rastbolzen immer korrekt einsetzen



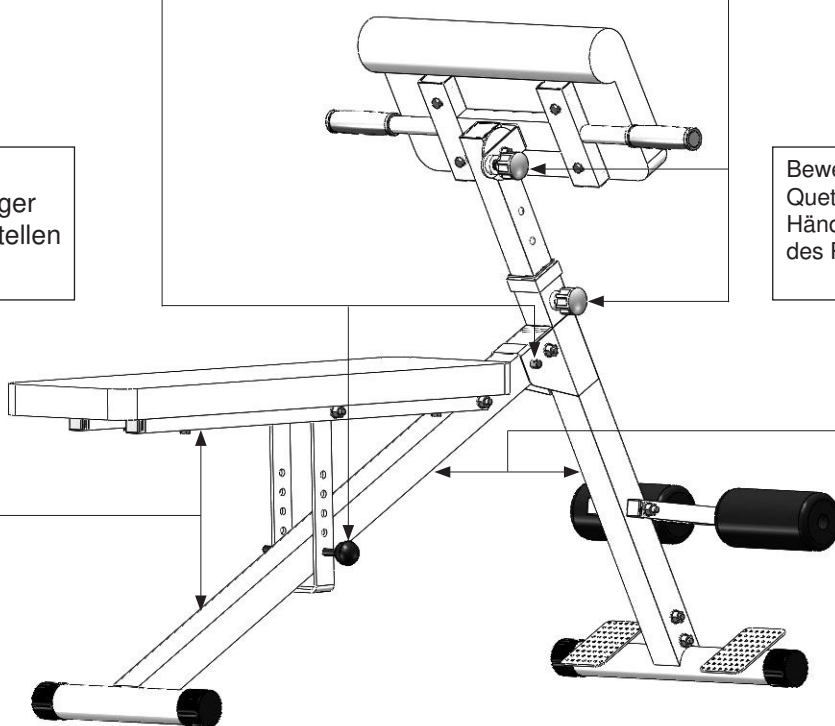
Drehknöpfe: Gefahr plötzlicher Rückschläge – Verstellknöpfe immer festziehen



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



Bewegliche Teile: Quetschgefahr für Finger und Hände beim Zusammenklappen des Produkts



Das in dieser Anleitung beschriebene Produkt ist ein multifunktionales Sportgerät, das drei Trainingsgeräte vereint: Flachbank, Arm-Curl und Hyperextension-Bank. Der Rahmen besteht aus 2"-Vierkantrohr. Das Gerät dient für Kräftigungsübungen von Gesäß, unterem Rücken, Oberschenkelrückseite, Bizeps und Bauch. Der Rahmen ist klappbar: Bei Nichtgebrauch lässt sich das Gerät mit wenigen Handgriffen zusammenklappen und platzsparend verstauen (unter dem Bett, im Schrank usw.).

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

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

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

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

Diese Anleitung enthält alle Informationen zu Aufstellung, Wartung und richtigem Gebrauch des Produkts. Der Benutzer sowie alle Freunde und Familienmitglieder, die das Produkt verwenden, müssen die Informationen in dieser Anleitung sorgfältig lesen, um das Gerät sicher aufzustellen und richtig zu benutzen. Die Beachtung der Anleitung dient Ihrer Sicherheit und der Lebensdauer des Produkts. Sicherheitshinweise und wichtige Textstellen sind fett gedruckt und mit den unten erklärten Symbolen gekennzeichnet.



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Informationen weisen auf GEFAHR hin. Seien Sie besonders aufmerksam, um Verletzungen zu vermeiden.



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Informationen weisen auf VORSICHT hin. Seien Sie besonders aufmerksam, um Schäden am Produkt zu vermeiden.

HINWEIS:

Die Zeichnungen in dieser Anleitung dienen der Vereinfachung und Veranschaulichung. Da die Produkte laufend weiterentwickelt werden, können einzelne Zeichnungen vom gekauften Produkt abweichen; dies betrifft nur das Aussehen, die Sicherheitsinformationen bleiben gültig. Der Hersteller entwickelt seine Produkte laufend weiter und kann optische Änderungen ohne Vorankündigung vornehmen.

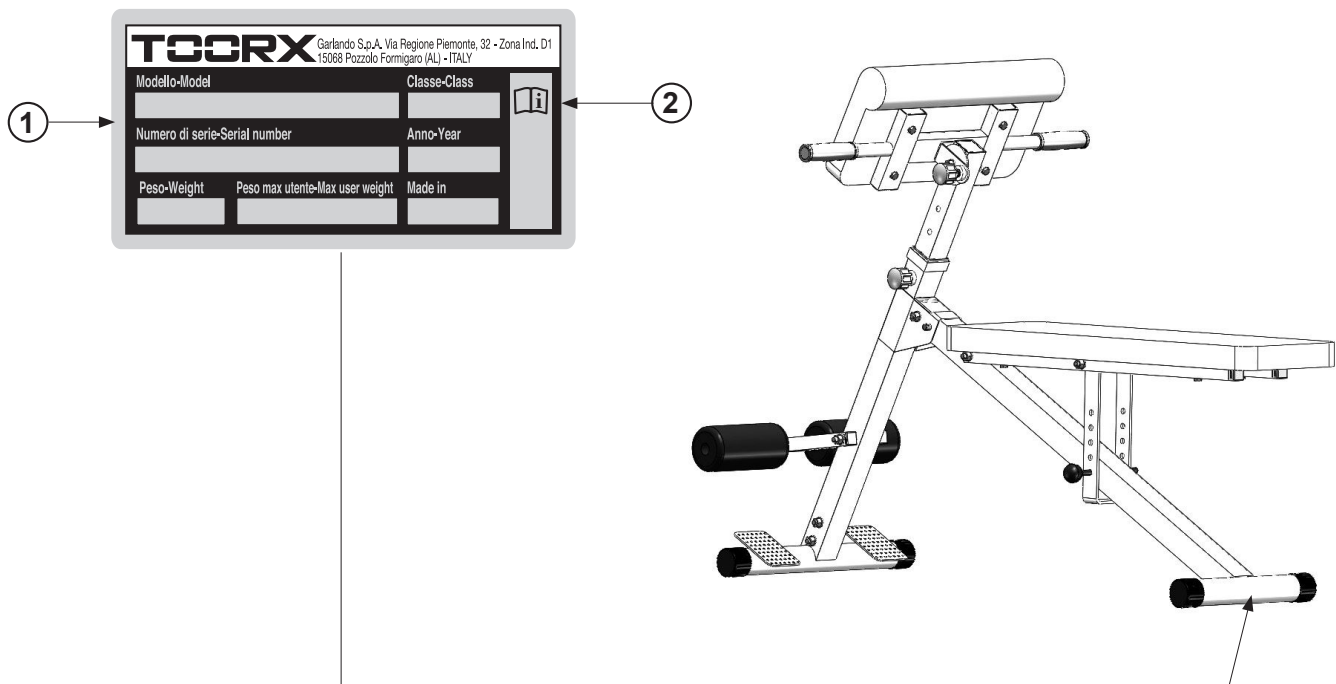
I.3

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.



I.4

TECHNISCHE DATEN

PRODUKTMASSE (LxBxH)	1390 x 715 x 1040 mm (zusammengeklappt: 1360 x 715 x 245 mm)
RAHMEN	verstärktes Stahlrohr mit quadratischem Querschnitt 50x50x1.5 mm
PRODUKTGEWICHT	15 kg
GEWICHT MIT VERPACKUNG	16 kg
Sitzmaße	850 x 250 x 50 mm
Maße Arm-Curl-Polster (inklusive)	460 x 255 x 50 mm
MAXIMALE BELASTUNG	110 kg (max. Gesamtlast: Benutzer + ggf. Gewichte)
KONFORMITÄT	Richtlinie Produktsicherheit (2001/95/EG)

2.0

AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

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

ANFORDERUNGEN AN DIE STELLFLÄCHE: • Die Fläche, auf der das Produkt aufgestellt wird, muss: - vollkommen eben sein, - das Gewicht des Produkts im normalen Gebrauch tragen können. Von der Aufstellung auf empfindlichen Bodenbelägen (z. B. Teppichboden oder Parkett) wird abgeraten; andernfalls den Boden an den Kontaktpunkten immer mit Schutzmaterial, z. B. einer Gummimatte, schützen.

SICHERHEITSANFORDERUNGEN: • Das Produkt muss in einem Raum mit abschließbarer Tür aufbewahrt werden, damit Kinder keinen Zugang haben.

VORBEREITUNG DES RAUMES FÜR DIE MONTAGE: • Vor der Montage einen ausreichend großen Bereich im Raum freimachen. Um die Teile leichter zu erkennen, empfiehlt es sich, den Packungsinhalt auf dem Boden auszubreiten; den Boden vorher mit Stoffdecken oder Karton abdecken, damit er nicht beschädigt wird (Fliesen, Teppich, Parkett usw.). Der Bereich muss frei von Gefahrenquellen sein (z. B. Kanten, an denen man sich stoßen kann). Nach der Montage ausreichend Freiraum um das Gerät lassen, 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 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 einem Karton, der mit Metallklammern und Umreifungsbändern verschlossen ist. Beim Abstellen des Kartons die Kennzeichnung „Oben“ (aufgedruckter Pfeil) beachten. Zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durchschneiden und die Metallklammern mit einer Zange entfernen.

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.



GEFAHR

Die Verpackung unterliegt der Verordnung (EU) 2025/40; beachten Sie bei der Entsorgung die örtlichen Vorschriften zur Verwertung und zum Recycling.

Verpackungsteile (Karton und Beutel) dürfen nicht in Reichweite von Kindern bleiben, da sie eine Gefahrenquelle darstellen können.

2.2

MONTAGE DES PRODUKTS

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

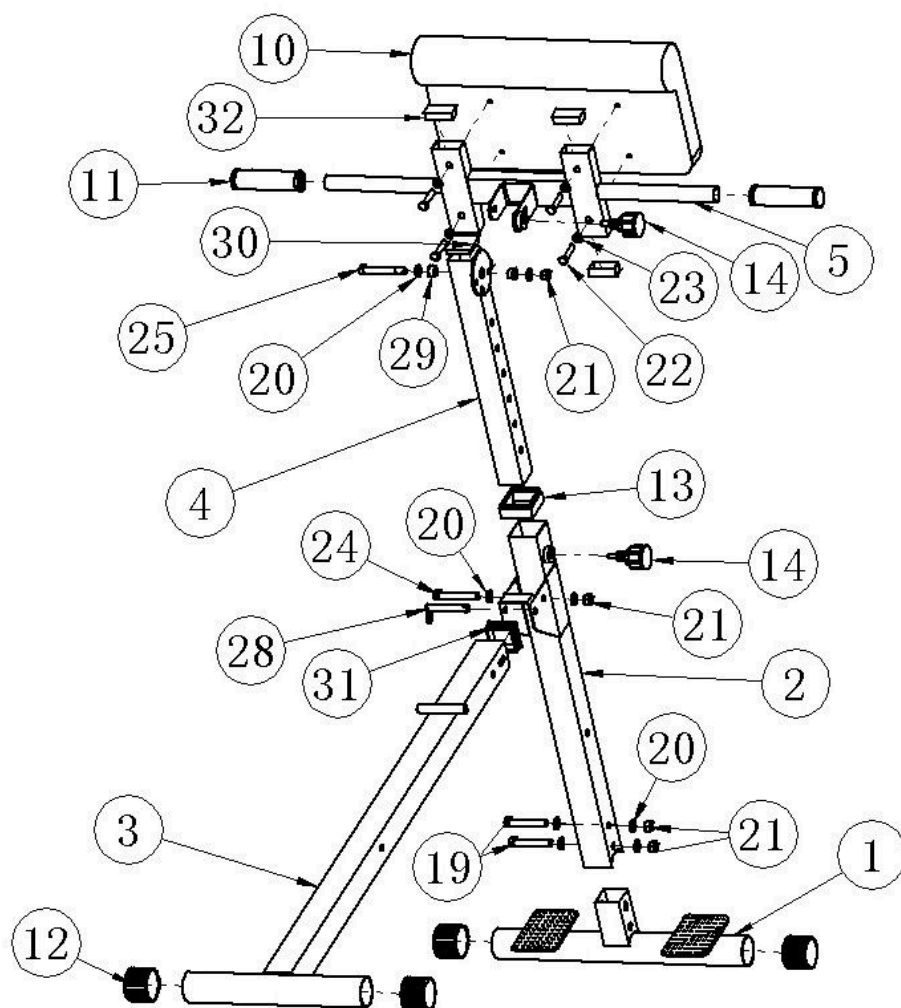
A. Montage Hyperextension-Teil - Zwei Kappen 12 auf die Enden der hinteren Standstrebe 1 stecken, diese mit dem schrägen Ständer 2 verbinden und mit zwei Schrauben 19 [M10x65 mm] mit Unterlegscheiben 20 [Ø10 mm] sowie zwei Muttern 21 [M10] mit Unterlegscheiben 20 [Ø10 mm] befestigen.

- Zwei Kappen 12 auf die Enden der vorderen Standstrebe 3 stecken, den Stopfen 31 am Ende der Standstrebe einsetzen, diese dann mit dem schrägen Ständer 2 verbinden und mit einer Schraube 24 [M10x70 mm] mit Unterlegscheibe 20 [Ø10 mm] sowie einer Mutter 21 [M10] mit Unterlegscheibe 20 [Ø10 mm] befestigen; zuletzt den Rastbolzen 28 einsetzen.

- Die Vierkantbuchse 13 am Ende des schrägen Ständers 2 montieren, dann die Teleskopstange 4 in den schrägen Ständer 2 schieben und durch Einschrauben des Drehknopfs 14 in einer der Verstellbohrungen fixieren. Die Rechteckstopfen 32 in die Bohrungen der Polsterhalterung 5 stecken und die Griffe 11 auf die Enden des Rundrohrs stecken. Die beiden zylindrischen Buchsen 29 in die Bohrungen am Ende der Teleskopstange 4 einsetzen, die Polsterhalterung 5 anschließen und mit einer Schraube 25 [M10x75 mm] mit Unterlegscheibe 20 [Ø10 mm] sowie einer Mutter 21 [M10] mit Unterlegscheibe 20 [Ø10 mm] befestigen; anschließend durch Einschrauben des Drehknopfs 14 in Position fixieren.

- Abschließend das Arm-Curl-Polster 10 mit vier Schrauben 22 [M8x40 mm] an der Halterung 5 befestigen.

A



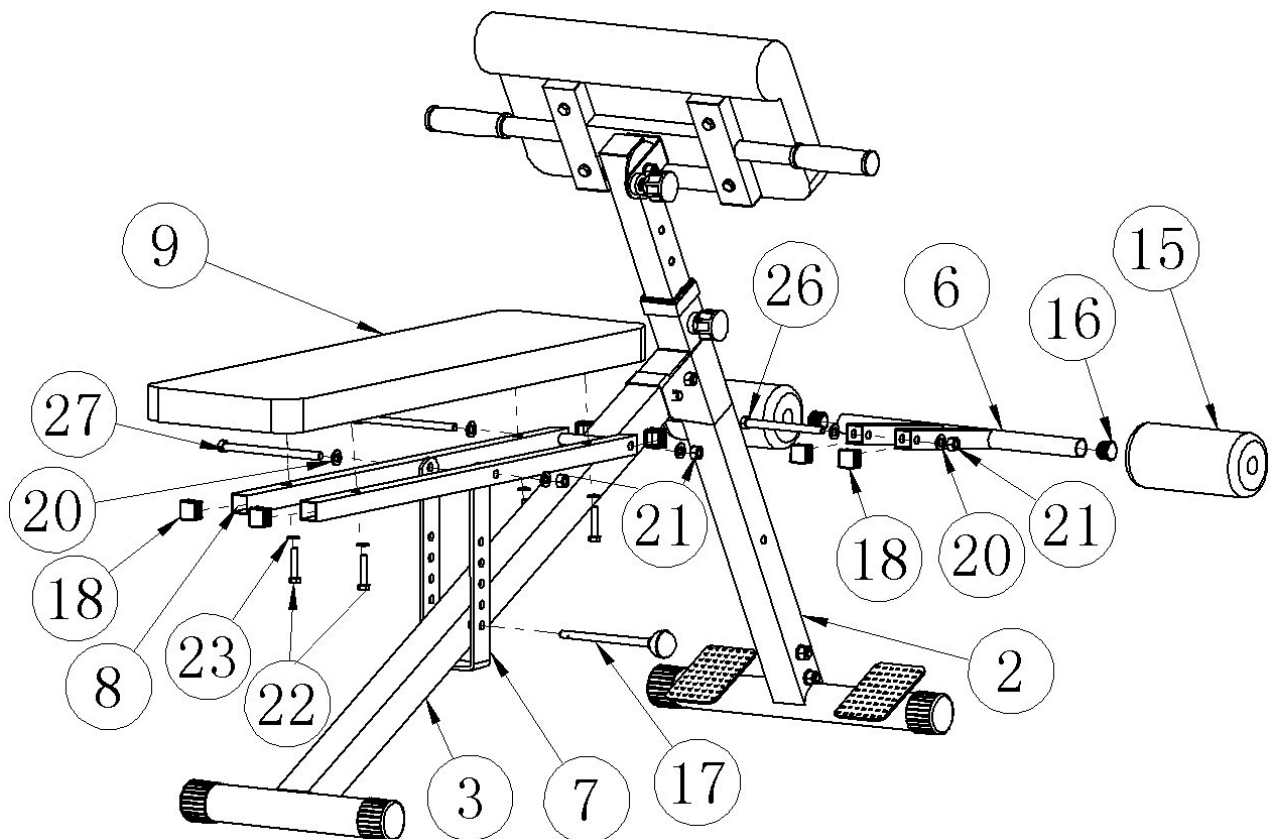
B. Montage Bankteil - Vier Vierkantstopfen 18 in die Enden der Sitzträger 8 stecken und diese mit einer Schraube 27 [M10x150 mm] mit Unterlegscheibe 20 [Ø10 mm] sowie einer Mutter 21 [M10] mit Unterlegscheibe 20 [Ø10 mm] an der vorderen Standstrebe 3 befestigen.

- Den U-Bügel 7 wie abgebildet durch die vordere Standstrebe 3 führen und seine beiden Enden mit einer Schraube 27 [M10x150 mm] mit Unterlegscheibe 20 [Ø10 mm] sowie einer Mutter 21 [M10] mit Unterlegscheibe 20 [Ø10 mm] an den beiden Sitzträgern 8 befestigen. Den U-Bügel 7 mit dem Bolzen 17 in der ersten Verstellbohrung fixieren, wie abgebildet.

- Den Sitz 9 mit vier Schrauben 22 [M8x40 mm] mit Unterlegscheiben 23 [Ø8 mm] auf den beiden Sitzträgern 8 befestigen. - Zwei Vierkantstopfen 18 und zwei runde Stopfen 16 in die Enden der Beifixierung 6 stecken.

- Die Beifixierung 6 mit einer Schraube 26 [M10x115 mm] mit Unterlegscheibe 20 [Ø8 mm] sowie einer Mutter 21 [M10] mit Unterlegscheibe 20 [Ø10 mm] am schrägen Ständer 2 befestigen, dann zwei Schaumstoffrollen 15 auf die Rundstange der Beifixierung 6 schieben.

B



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

Vor der ersten Benutzung des Produkts wird empfohlen, Ihren Arzt aufzusuchen, um Ihre körperliche Verfassung prüfen zu lassen und mit ihm besondere Vorsichtsmaßnahmen für diese körperliche Aktivität abzuklären. Wenig Trainierte sollten das Produkt schrittweise nutzen, mit kurzen Trainingseinheiten beginnen und die tägliche Trainingszeit allmählich steigern, dabei aber regelmäßig bleiben. Übertreiben Sie es am Anfang nicht; beginnen Sie immer auf Ihrem eigenen Leistungsniveau – sonst riskieren Sie Verletzungen oder im günstigsten Fall Muskelkater, der am nächsten Tag natürliche Bewegungen erschwert.

So bauen Sie Ihr Training auf

Aufwärmen: Vor Beginn einer Übung die Muskeln lockern und den Körper aufwärmen.

Übung: Die Dauer der Übung hängt von der Anzahl der Wiederholungen und damit von der Fitness ab. Zu Beginn umfassen die Einheiten meist mehrere Wiederholungen mit geringer Intensität und Last; im Vordergrund steht eine langsame, kontrollierte Bewegung, um die Technik genau zu erlernen und Muskelverletzungen zu vermeiden.

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 dieses Produkts den vorhergehenden Abschnitt „Regeln für ein gutes Training“ aufmerksam lesen.

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

Benutzung als Hyperextension-Bank: Mit diesem Multifunktionsgerät lassen sich kontrollierte Rückenstreckübungen (Hyperextension) ausführen; beansprucht werden Oberschenkelrückseite, Gesäß und unterer Rücken.

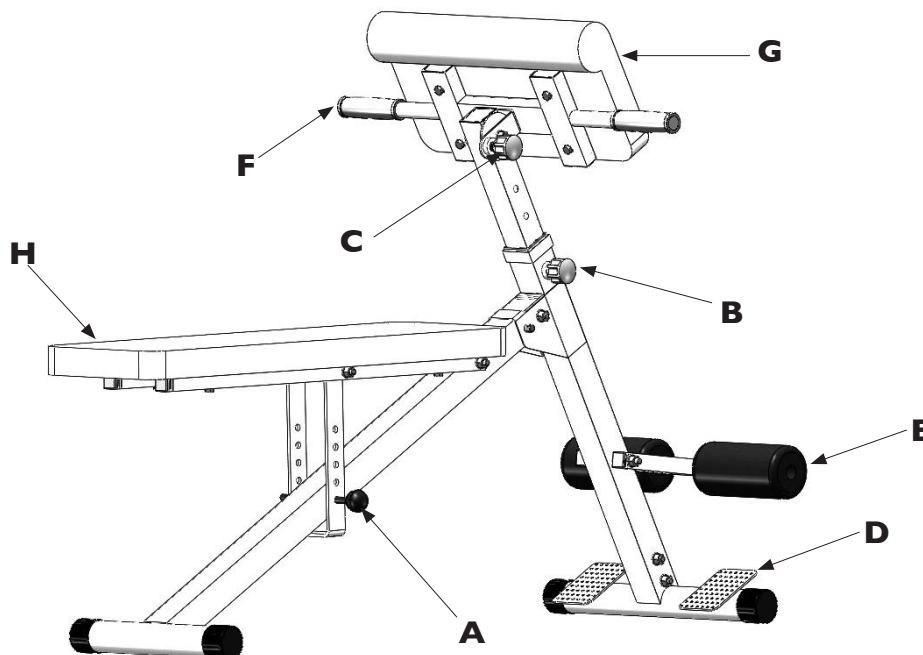
- Für die Benutzung als Hyperextension-Bank den Bolzen A entfernen und den Sitz H ganz absenken; dabei auf die Finger achten.
- Auf das Gerät steigen: Füße auf die Fußstützen D, Knöchel an die Rollen E, Becken auf das Polster G, Hände an die Griffe F.
- Den Drehknopf B lösen und ziehen, dann die Höhe des Polsters G so einstellen, dass sein Ende auf Hüfthöhe liegt; den Drehknopf B in der gewünschten Position loslassen und festziehen.
- Das Polster G muss wie in der Abbildung unten für die Hyperextension-Bank eingestellt sein. Ist es anders eingestellt, den Drehknopf C lösen und ziehen, das Polster in die Hyperextension-Position drehen, dann den Drehknopf C loslassen und wieder festziehen.

Für die Hyperextension-Übung nach dem Fixieren von Knöcheln und Becken den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne beugen, bis der Kopf den Sitz berührt, dann wieder aufrichten, bis der Rücken in der Ausgangsposition parallel zum schrägen Rohr des Geräts ist. Beim Aufrichten den Rücken nicht überstrecken, um Überlastungen von Muskulatur und unterem Rücken zu vermeiden.

Benutzung als Arm-Curl-Bank: Die Bank lässt sich für Konzentrations-Curls (Bizeps) in die Arm-Curl-Position bringen.

- Für die Benutzung als Arm-Curl-Bank den Sitz H parallel zum Boden stellen und den Bolzen A in die unterste Bohrung einsetzen (wie abgebildet). Der Bolzen A muss vollständig eingesetzt sein.
- Das Polster G muss für die Arm-Curl-Bank eingestellt sein. Ist es anders eingestellt, den Drehknopf C lösen und ziehen, das Polster in die Arm-Curl-Position drehen, dann den Drehknopf C loslassen und wieder festziehen.

Für die Arm-Curl-Übung auf den Sitz setzen, eine Kurzhantel (nicht im Lieferumfang) mit einem dem Trainingsstand angepassten Gewicht nehmen, den Trizeps auf das Polster G legen und mit aufgelegtem Arm den Bizeps trainieren; Senken und Heben kontrolliert ausführen. Die Arme abwechseln, um beide Bizepse zu trainieren.



Benutzung als Bauchbank: Der Sitz der Bank kann für das Training der oberen und unteren Bauchmuskulatur verwendet werden.

- Für das Bauchmuskeltraining den Sitz H parallel zum Boden stellen und den Bolzen A in die unterste Bohrung einsetzen (wie abgebildet). Der Bolzen A muss vollständig eingesetzt sein.

- Für die obere Bauchmuskulatur den Drehknopf C lösen, das Arm-Curl-Polster parallel zum Boden drehen und den Drehknopf C festziehen.

Für die obere Bauchmuskulatur auf die Bank legen, den Rücken vollständig auf den Sitz H und die Waden auf das Arm-Curl-Polster G legen. Während der Übung die Beine im 90°-Winkel zur Rückenlehne auf dem Polster halten und die Arme vor der Brust verschränken; den Oberkörper beim Ausatmen anheben, einen Winkel von 20° einhalten und den Rücken nicht belasten – die Anstrengung nur auf die Bauchmuskeln richten, den Rücken nicht einsetzen, nicht zu stark durchbiegen und nicht über 20° hinausgehen. Für die schrägen Bauchmuskeln das Anheben mit einer Drehung des Oberkörpers kombinieren und dabei Knie und Ellbogen annähern (abwechselnd rechts und links).

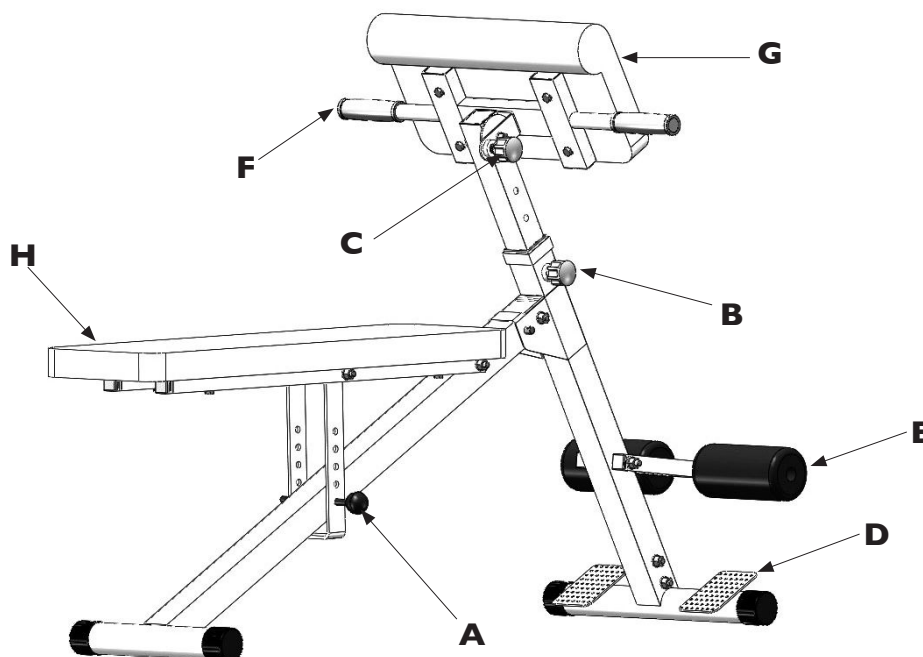
- Für die untere Bauchmuskulatur den Drehknopf C lösen, das Arm-Curl-Polster so drehen, dass es den Sitz berührt, und den Drehknopf C festziehen.

Für die untere Bauchmuskulatur auf die Bank legen, den Rücken vollständig auf den Sitz H und den Kopf gegen das Arm-Curl-Polster G legen. Die Griffe seitlich am Arm-Curl-Polster fassen und die gestreckten Beine anheben, ohne den Rücken abzuheben, dann die Knie beugen und die Beine wieder absenken.

Das Produkt sollte nicht öfter als dreimal pro Woche benutzt werden. Zu Beginn des Trainingsprogramms mit leichten Gewichten und hoher Wiederholungszahl trainieren und sich vor allem auf die korrekte Bewegungsausführung konzentrieren, um die richtige Technik zu erlernen.

In den ersten Monaten nicht mehr als 12 Wiederholungen hintereinander ausführen, zwei- und später dreimal nacheinander (Sätze). Die Wiederholungen langsam und gleichmäßig ausführen, um die Bewegungen zu kontrollieren; die Pause zwischen den Sätzen möglichst kurz halten.

In den folgenden Monaten die Zahl der Wiederholungen je nach Trainingszustand erhöhen und immer drei oder vier Sätze ausführen; die Dauer der Übung hängt eng mit der Dauer des Satzes und damit mit der Zahl der Wiederholungen zusammen.



3.2

ILLUSTRIERTE ÜBUNGSBEISPIELE



Untere Bauchmuskulatur



Obere Bauchmuskulatur



Konzentrations-Curls Bizeps



Trizeps



Unterer Rücken



3.3

BANK IN RUHEPOSITION

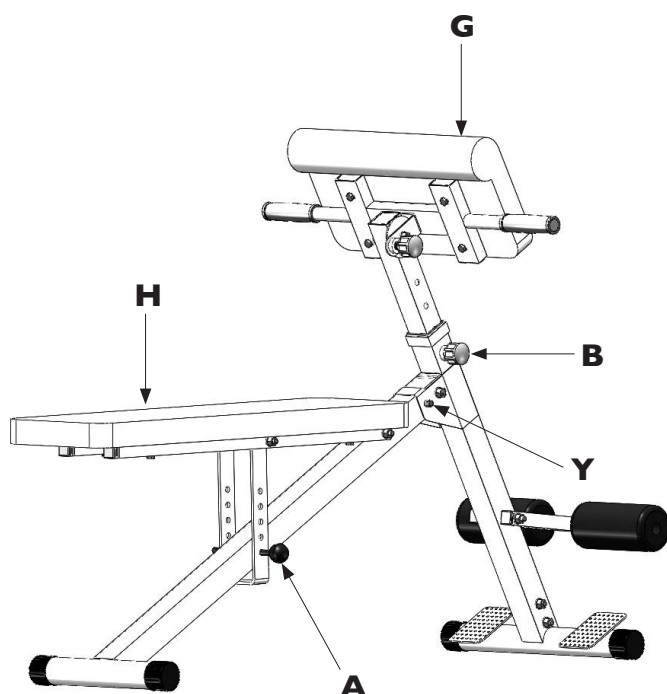
Wird die Bank nicht benutzt, lässt sie sich einfach zusammenklappen und platzsparend verstauen. Um die Bank unter einem Bett oder in einem Schrank zu verstauen, wie folgt vorgehen: • Bolzen A entfernen und Sitz H ganz absenken; • Drehknopf B lösen und Polster G ganz absenken; • Rahmen-Rastbolzen Y entfernen und die vordere Standstrebe bis an das schräge Rohr klappen – das Gerät befindet sich nun in Ruheposition. Die Bank ist jetzt bereit zum platzsparenden Verstauen.

Um die Bank wieder betriebsbereit zu machen, die obigen Schritte in umgekehrter Reihenfolge ausführen: • vordere Standstrebe ausklappen und mit dem Rahmen-Rastbolzen Y in Arbeitsposition fixieren; • Drehknopf B ziehen, Polster G anheben und Drehknopf B festziehen; • Sitz H anheben und Bolzen A in der gewünschten Position in die Bohrungen des U-Bügels einsetzen.



Beim Umstellen in Arbeits- oder Ruheposition besonders vorsichtig sein, um Quetschungen von Fingern und Händen zu vermeiden.

Immer prüfen, ob die Bolzen A und Y korrekt eingesetzt sind.



Bank in Arbeitsposition



Bank in Ruheposition

4.0

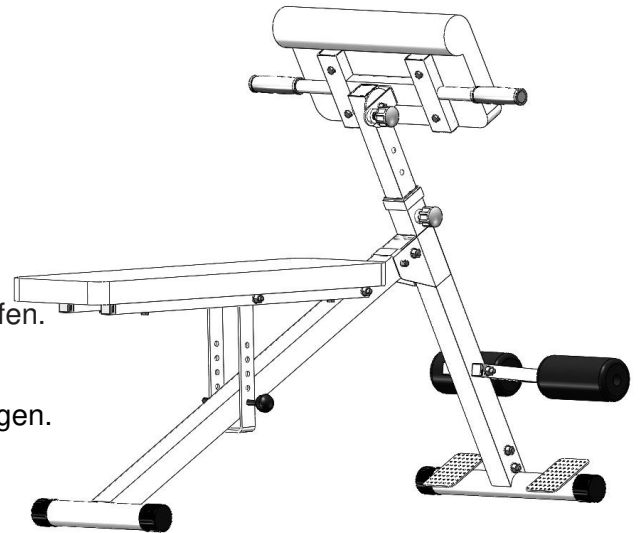
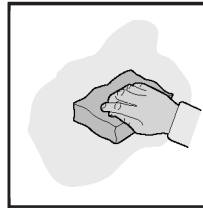
MANUTENZIONE



- **KEINE** brennbaren oder gesundheitsschädlichen Stoffe 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.

- Muttern und Schrauben regelmäßig auf festen Sitz prüfen.
- Beschädigte Teile sofort ersetzen.
- Polster mit einem feuchten Tuch und milder Seife reinigen.
- Das Produkt 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 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.

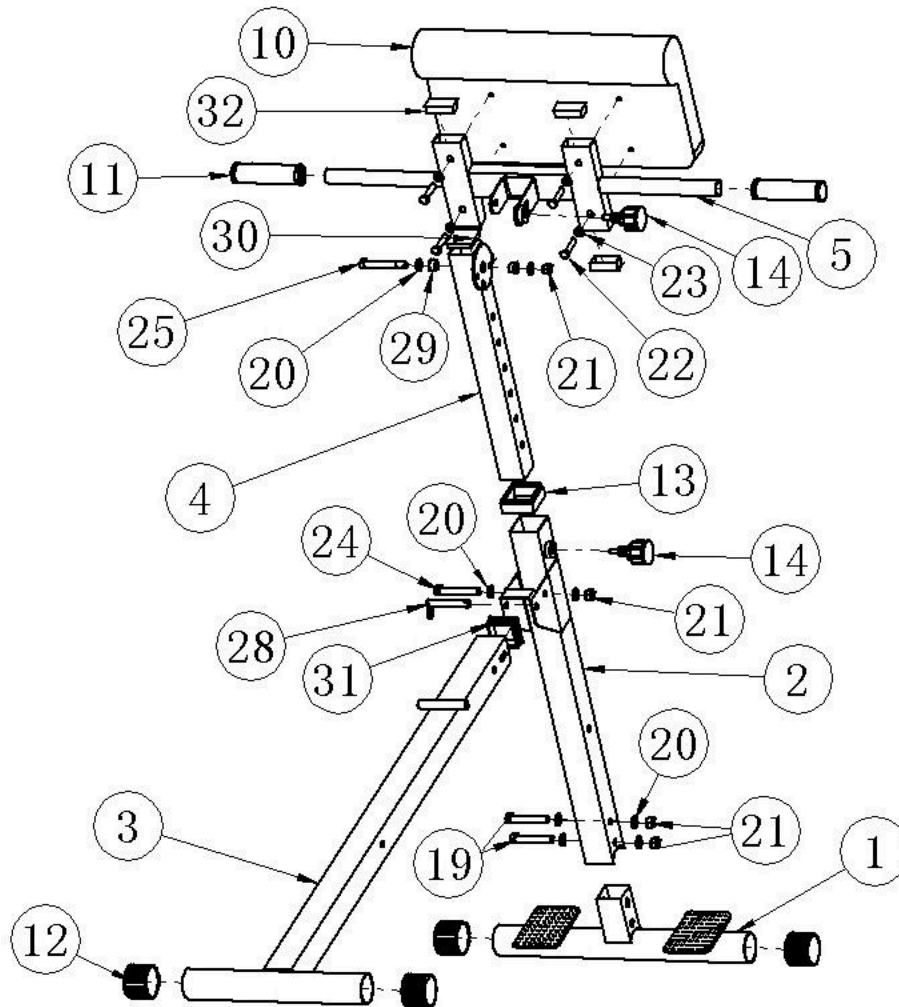
Ersatzteile sind schriftlich per Fax oder E-Mail an folgende Adresse anzufordern:

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

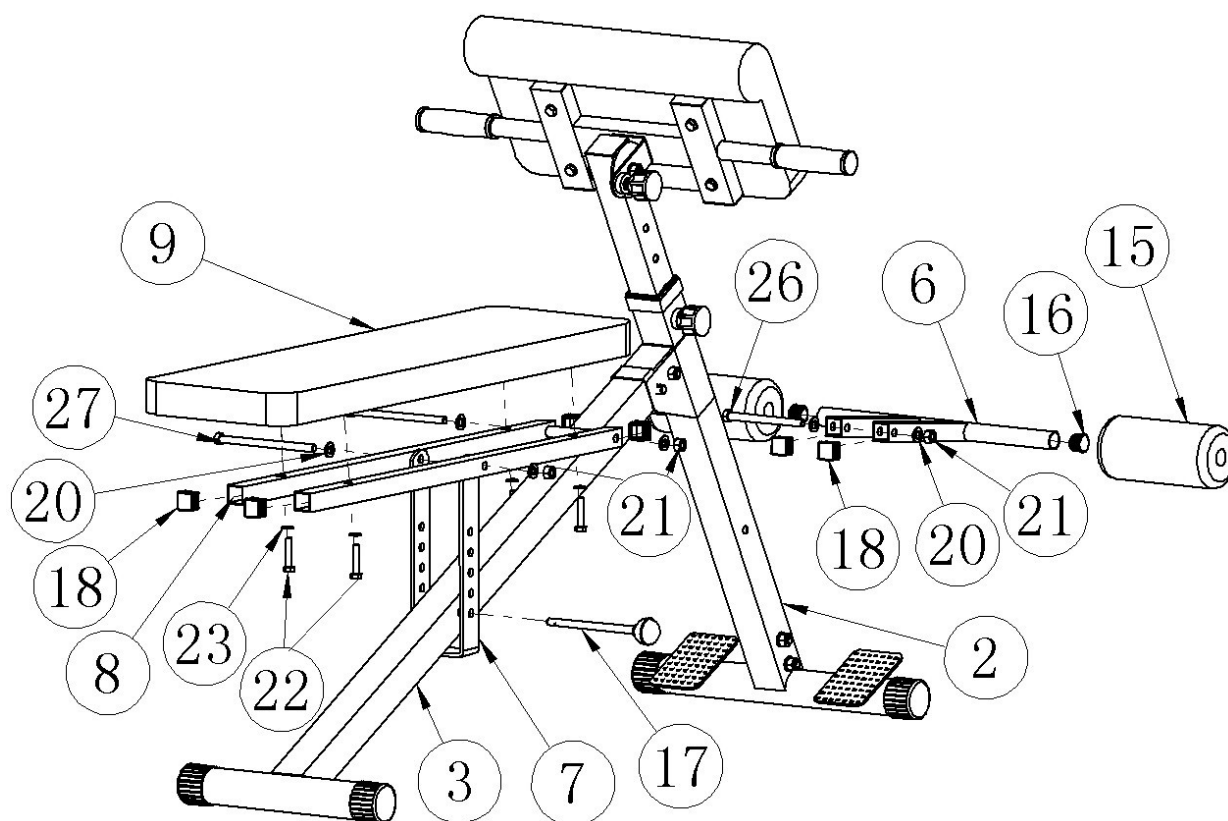
EXPLOSIONSZEICHNUNG UND TEILELISTE - A



Pos.	Beschreibung	Menge
1	Hintere Standstrebe	1
2	Schräger Ständer	1
3	Vordere Standstrebe	1
4	Teleskopstange	1
5	Polsterhalterung	1
10	Auflagepolster	1
11	PVC-Griff	2
12	Kappe Standstrebe	4
13	Vierkantbuchse	1
14	Drehknopf	2
19	Schraube M10x65 mm	2
20	Unterlegscheibe Ø10	14
21	Mutter M10	7
22	Schraube M8x40 mm	8
23	Unterlegscheibe Ø8	8
24	Schraube M10x70 mm	1
25	Schraube M10x75 mm	1
28	Bolzen Ø10x85 mm	1
29	Zylindrische Buchse	2
30	Vierkantstopfen 45x45	1
31	Vierkantstopfen	1
32	Rechteckstopfen 25x50	4

6.2

EXPLOSIONSZEICHNUNG UND TEILELISTE - B



Pos.	Beschreibung	Menge
2	Schräger Ständer	1
3	Vordere Standstrebe	1
6	Beinfixierung	1
7	U-Bügel	1
8	Sitzträger	2
9	Sitz	1
15	Schaumstoffrolle	2
16	Runder Stopfen Ø25	2
17	Bolzen Ø10x120	1
18	Vierkantstopfen 25x25	6
20	Unterlegscheibe Ø10	14
21	Mutter M10	7
22	Schraube M8x40 mm	8
23	Unterlegscheibe Ø8	8
26	Schraube M10x115 mm	1
27	Schraube M10x150 mm	2

HINWEIS ZUR GARANTIE IN ÖSTERREICH

Die im italienischen Original an dieser Stelle abgedruckte Herstellergarantie der Garlando S.p.A. gilt nur für Produkte, die in Italien bei einem autorisierten Händler gekauft wurden. Für in Österreich bei der Bodyfit Handels KG gekaufte Produkte gilt die gesetzliche Gewährleistung. Ob und in welchem Umfang zusätzlich eine Herstellergarantie besteht, steht in Ihrem Angebot bzw. in den Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Bodyfit Handels KG. Ihre gesetzlichen Rechte werden dadurch nicht eingeschränkt.

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



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