

TOORX
FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



WLX70



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: GRLDTOORXWLX70

Revision: 00

Ausgabe: 09/16

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 –	
LIEFERUMFANG.....	S. 8 2.2 MONTAGE DES PRODUKTS.....	S. 10
3.0 REGELN FÜR EIN RICHTIGES TRAINING.....	S. 16 3.1	
PRAKTISCHE HINWEISE ZUR VERWENDUNG.....	S. 17	
4.0 WARTUNG	S. 18	
5.0 AUSSERBETRIEBNAHME - ENTSORGUNG.....	S. 19	
6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....	S. 19 6.1	
EXPLOSIONSZEICHNUNG.....	S. 20 6.2 ERSATZTEILLISTE.....	S. 21
7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....	S. 22	

ZULÄSSIGES VERHALTEN

- Lesen Sie vor Montage und Gebrauch diese Bedienungsanleitung und alle beiliegenden Anleitungen sorgfältig durch.
- Wird das Gerät in Fitnessstudios, Hotels, Vereinen oder privaten Clubs zur gemeinschaftlichen Nutzung aufgestellt, müssen die Benutzer ein sportärztliches Attest über ihre körperliche Eignung besitzen.
- Verwenden Sie das Gerät nur auf ebenem Untergrund und decken Sie Boden oder Teppich unter dem Gerät ab, um Schäden zu vermeiden.
- Stellen Sie sicher, dass jeder Benutzer die Anleitung verstanden hat, und beaufsichtigen Sie die ersten Trainingseinheiten. Bewahren Sie die Bedienungsanleitung stets griffbereit in der Nähe des Geräts auf.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät nur von Personen über 16 Jahren benutzt wird, die sich in guter körperlicher Verfassung befinden.
- Tragen Sie stets für den Sport geeignete Kleidung, die die Bewegungen nicht behindert. Verwenden Sie immer passende Sportschuhe und einen Trainingsanzug aus Baumwolle.
- Bei Schwindel oder Atemnot während der Benutzung das Training sofort abbrechen und einen Arzt aufsuchen.
- Prüfen Sie regelmäßig den festen Sitz aller Schrauben und Bolzen sowie den einwandfreien Zustand aller Geräteteile.
- Hat das Gerät bewegliche Teile, gehen Sie sehr vorsichtig vor, um Quetschungen der Finger und Verletzungen der Hände zu vermeiden.

UNZULÄSSIGES VERHALTEN

- Das Gerät NICHT in Fitnessstudios, privaten Clubs, Hotels oder Trainingsbereichen zur gemeinschaftlichen Nutzung verwenden, wenn kein ärztliches Attest und keine geeignete körperliche Verfassung vorliegen.
- Stellen Sie das Gerät NICHT in Untergeschossen, auf Terrassen, in Kellern oder generell in feuchten Bereichen auf und setzen Sie es nicht der Witterung aus (Regen, Sonne usw.).
- Die Polster NICHT mit spitzen Gegenständen, Bürsten, Scheuerschwämmen oder aggressiven Chemikalien beschädigen.
- Bauen Sie KEINE Teile des Geräts ab, außer wenn dieser Vorgang in der Bedienungsanleitung beschrieben ist.
- Kinder und Haustiere NICHT in die Nähe des Geräts lassen. • Das Gerät NIE benutzen, wenn es beschädigt ist, Teile demontiert oder Schrauben nicht festgezogen sind. Für Reparaturen oder Ersatzteile nur 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 hat keine beweglichen Teile, bei der normalen Benutzung sollten Sie jedoch einige Situationen kennen, die Risiken bergen können, wenn die Abläufe nicht mit der nötigen Vorsicht durchgeführt werden. Die Zeichnung unten zeigt die Teile des Produkts, von denen Gefahren für den Benutzer ausgehen können, wenn beim Hantieren mit Gewichten nicht aufmerksam vorgegangen wird.



GEFAHR

Prima di utilizzare il prodotto verificare sempre
Immer auf festen Sitz der Schrauben und Muttern achten.

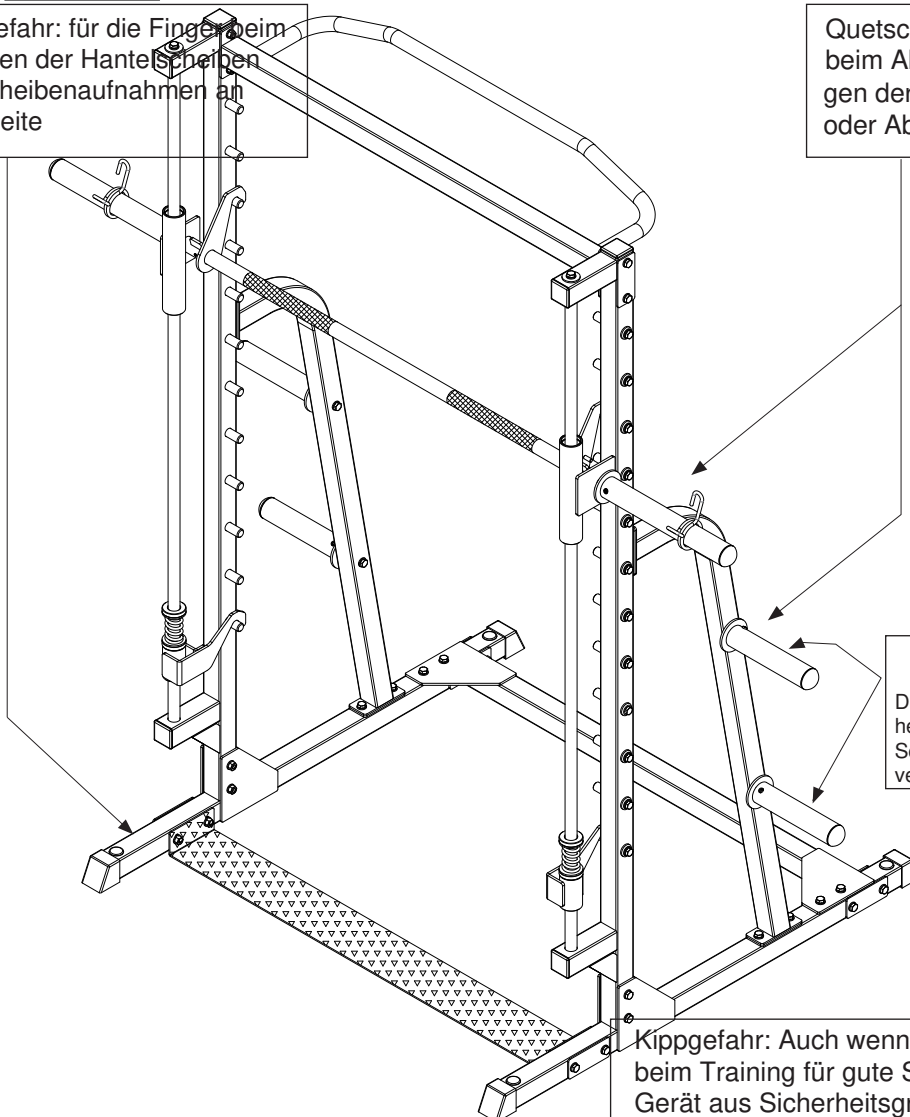
Verificare sempre il corretto posizionamento
und Einhängen der Haken und Ablagearme
der Langhantel.



Quetschgefahr: für die Finger beim
Aufstecken der Hantelscheiben
auf die Scheibenaufnahmen an
der Rückseite



Quetschgefahr: für die Finger
beim Ablegen der Langhantel auf den Haken
oder Ablagearmen



ACHTUNG

Damit die Hantelscheiben nicht
herunterfallen, die passenden
Scheibenverschlüsse (nicht enthalten)
verwenden

Kippgefahr: Auch wenn die massive Konstruktion
beim Training für gute Stabilität sorgt, muss das
Gerät aus Sicherheitsgründen über die
è necessario fissare in modo permanente al pavimento le
vier Durchgangsbohrungen der Standfüße am Boden befestigt werden.

Das in dieser Anleitung beschriebene Produkt ist eine Kraftstation vom Typ Multipresse (Smith Machine) mit geführter Langhantel. Der Rahmen besteht aus Vierkant- und Rechteckrohren aus Stahl und kann am Boden verankert werden; er ist ausschließlich für den Sport bestimmt und ermöglicht Gewichtheben, z. B. Kniebeugen (Squats), sowie in Verbindung mit einer flachen oder schrägen Hantelbank Übungen für Brust und Schultern. Eine Klimmzugstange an der hinteren Traverse ermöglicht zusätzlich Übungen für den Rücken mit dem eigenen Körpergewicht.

Das Gerät ist in Klasse ‚S‘ konstruiert und zertifiziert, für die gemeinschaftliche gewerbliche Nutzung (Hotels, Wellnesscenter, Sportvereine, private Clubs usw.), und kann auch privat im häuslichen Bereich verwendet werden.

Alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Anleitung müssen beachtet werden, um sicher zu trainieren. Intensive und lange Belastungen erfordern eine gute körperliche Verfassung, daher sind die nachfolgend genannten Gegenanzeigen zu beachten. Die Benutzung des Produkts ist in folgenden Fällen untersagt:

• **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. Alle Benutzer sind verpflichtet, die Informationen dieser Anleitung aufmerksam zu lesen, um das Produkt richtig und sicher zu verwenden; deshalb muss die Anleitung in der Nähe des Produkts griffbereit aufbewahrt werden. Die Beachtung der Anleitung dient Ihrer Sicherheit und der Lebensdauer des Produkts. Sicherheitshinweise und wichtige Textstellen sind fett gedruckt und mit den nachfolgend 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.

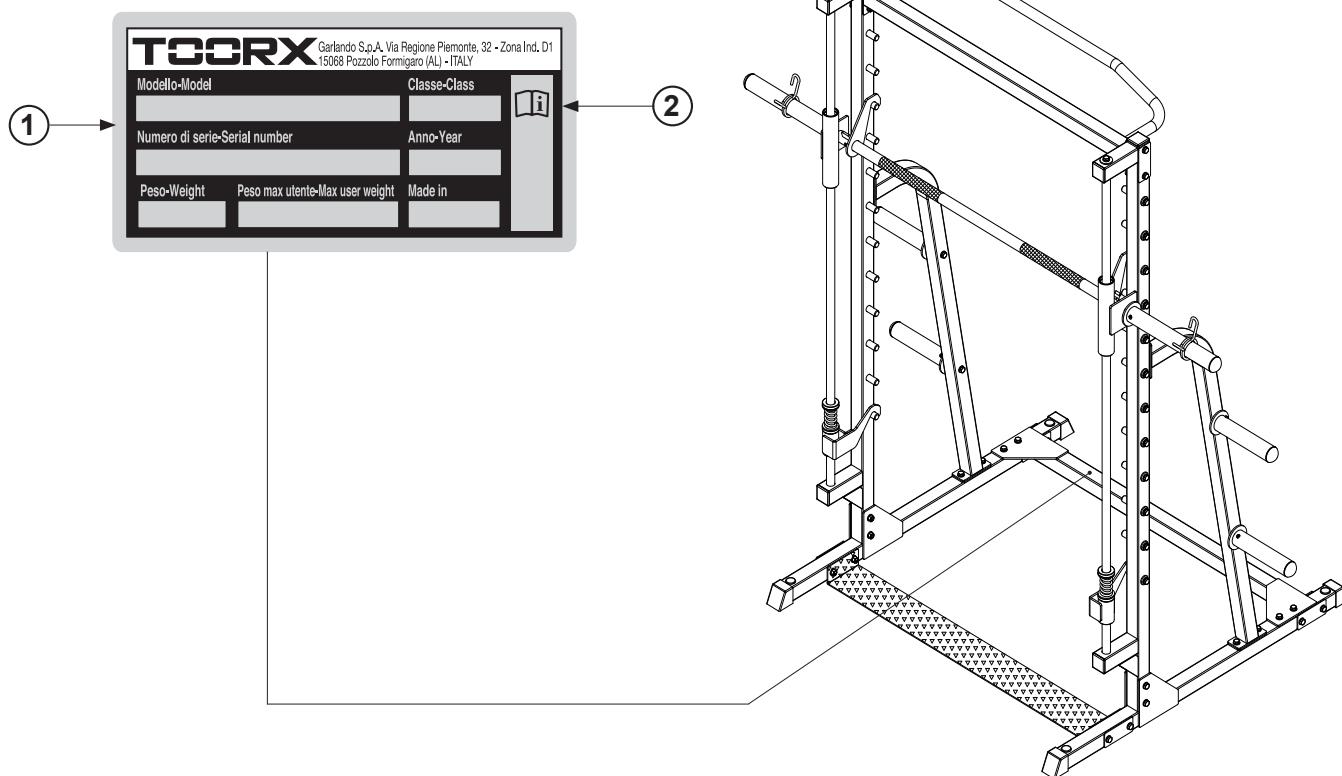
1.3

AUFKLEBER AM PRODUKT

I) 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

VERPACKUNGSMASSE (LXBXH)	1955 x 320 x 72 mm + 1415 x 510 x 150 mm
PRODUKTMASSE (LXBXH)	1955 x 1225 x 2075 mm
ROHRRAHMEN	aus Stahl, Vierkant 50x50x2 mm und Rechteck 50x75x2 mm
INNENMASSE RACK	Höhe: 1945 mm – Breite: 1120 mm
LÄNGE LANGHANTEL	Länge: 1955 mm
INNENBREITE LANGHANTEL nutzbare Innenbreite:	1060 mm
HÖHEN LANGHANTEL	von 575 mm bis 1855 mm
GRIFFDURCHMESSER LANGHANTEL	Ø30 mm
DURCHM. SCHEIBENAUFNAHME LANGHANTEL	für Gusseisenscheiben Ø25 mm oder Ø50 mm
FÜHRUNGEN LANGHANTEL	Vollstahlstangen Ø24 mm
SICHERUNG LANGHANTEL	2 Sicherheitshaken gegen unbeabsichtigtes Herabfallen und/oder Einklemmen, verstellbar in 15 Positionen, Raster 85 mm, Höhen 550 ÷ 1790 mm
HINTERE KLIMMZUGSTANGE	Höhe über Boden: 2075 mm – Breite: 1010 mm – Ø30 mm
PRODUKTGEWICHT	87 kg
GEWICHT INKL. VERPACKUNG	94 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	150 kg
MAX. BELASTUNG RAHMEN	300 kg
AUSSTATTUNG	Klimmzugstange, 4 Scheibenaufnahmen für Gusseisenscheiben Ø25 mm oder Ø50 mm, 2 olympische Federverschlüsse Ø48 mm
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 [2013] Klasse SC – EN 957-4 Richtlinie : 2001/95/EG (Produktsicherheit)

2.0

AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

RAUMANFORDERUNGEN: • Der Raum für Aufstellung und Lagerung des Produkts muss: - überdacht und ausreichend groß sein, - ausreichend künstlich und natürlich beleuchtet sein, - 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: • Vor der Montage einen ausreichend großen Bereich im Raum freimachen. Um die Teile leichter zu erkennen, empfiehlt es sich, den Verpackungsinhalt auf dem Boden auszulegen, nachdem dieser mit Tüchern oder Karton abgedeckt wurde, um empfindliche Böden nicht zu beschädigen. Der Bereich muss frei von Gefahrenquellen sein (z. B. Kanten, an denen man sich stoßen kann). Nach der Montage ausreichend freien Platz um das Gerät lassen, damit die Übungen ungehindert ausgeführt werden können.



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

Die Metalloberfläche der Teile und Schrauben ist mit einem dünnen Schmierfilm überzogen, der Rost während der Lagerung verhindert. Um Einrichtungsgegenstände nicht zu verschmutzen, die Teile nicht auf Stühle, Teppiche, Möbel o. Ä. legen. Den Boden während der Montage zusätzlich mit Schutzmaterial (Karton, Tücher usw.) abdecken.

2.1

AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

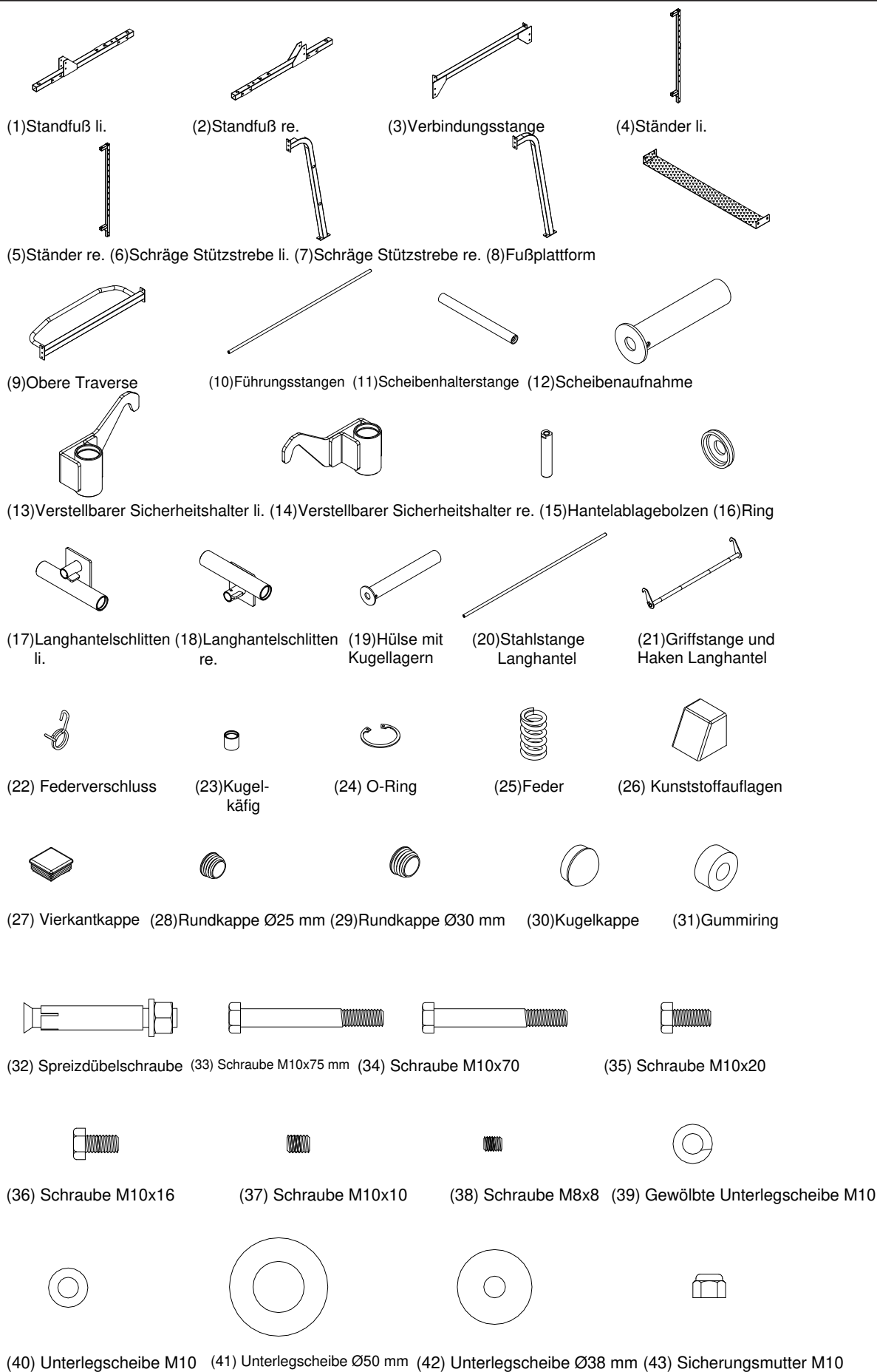
Die Verpackung besteht aus einem Karton, der mit Metallklammern und Umreifungsbändern verschlossen ist. Beim Abstellen des Kartons die Kennzeichnung „Oben“ (aufgedruckter Pfeil) beachten. Zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durchschneiden und die Metallklammern mit einer Zange entfernen.

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.



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.



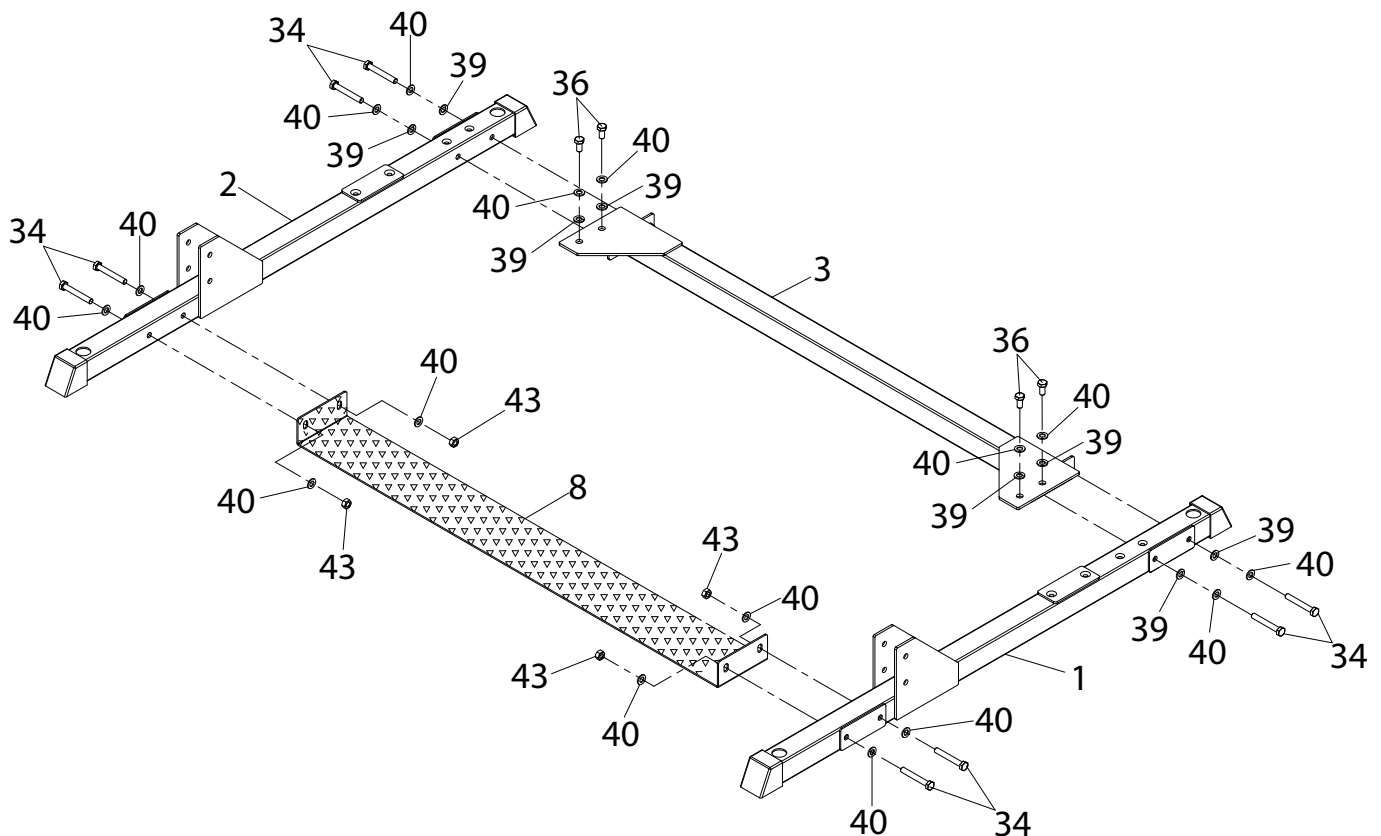
2.2

MONTAGE DES PRODUKTS

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

- Den linken Standfuß 1 an der Verbindungsstange 3 befestigen: seitlich mit zwei Schrauben 34 [M10x70 mm] mit zwei Unterlegscheiben 40 [M10] und zwei gewölbten Unterlegscheiben 39 [M10], oben mit zwei Schrauben 36 [M10x16 mm] mit zwei Unterlegscheiben 40 [M10] und zwei gewölbten Unterlegscheiben 39 [M10].
- Den linken Standfuß 1 wie abgebildet an der Fußplattform 8 befestigen: zwei Schrauben 34 [M10x70 mm] mit zwei Unterlegscheiben 40 [M10] einsetzen und mit zwei Sicherungsmuttern 43 [M10] mit zwei Unterlegscheiben 40 [M10] festziehen.

- Den rechten Standfuß 2 an der Verbindungsstange 3 befestigen: seitlich mit zwei Schrauben 34 [M10x70 mm] mit zwei Unterlegscheiben 40 [M10] und zwei gewölbten Unterlegscheiben 39 [M10], oben mit zwei Schrauben 36 [M10x16 mm] mit zwei Unterlegscheiben 40 [M10] und zwei gewölbten Unterlegscheiben 39 [M10].
- Den rechten Standfuß 2 wie abgebildet an der Fußplattform 8 befestigen: zwei Schrauben 34 [M10x70 mm] mit zwei Unterlegscheiben 40 [M10] einsetzen und mit zwei Sicherungsmuttern 43 [M10] mit zwei Unterlegscheiben 40 [M10] festziehen.

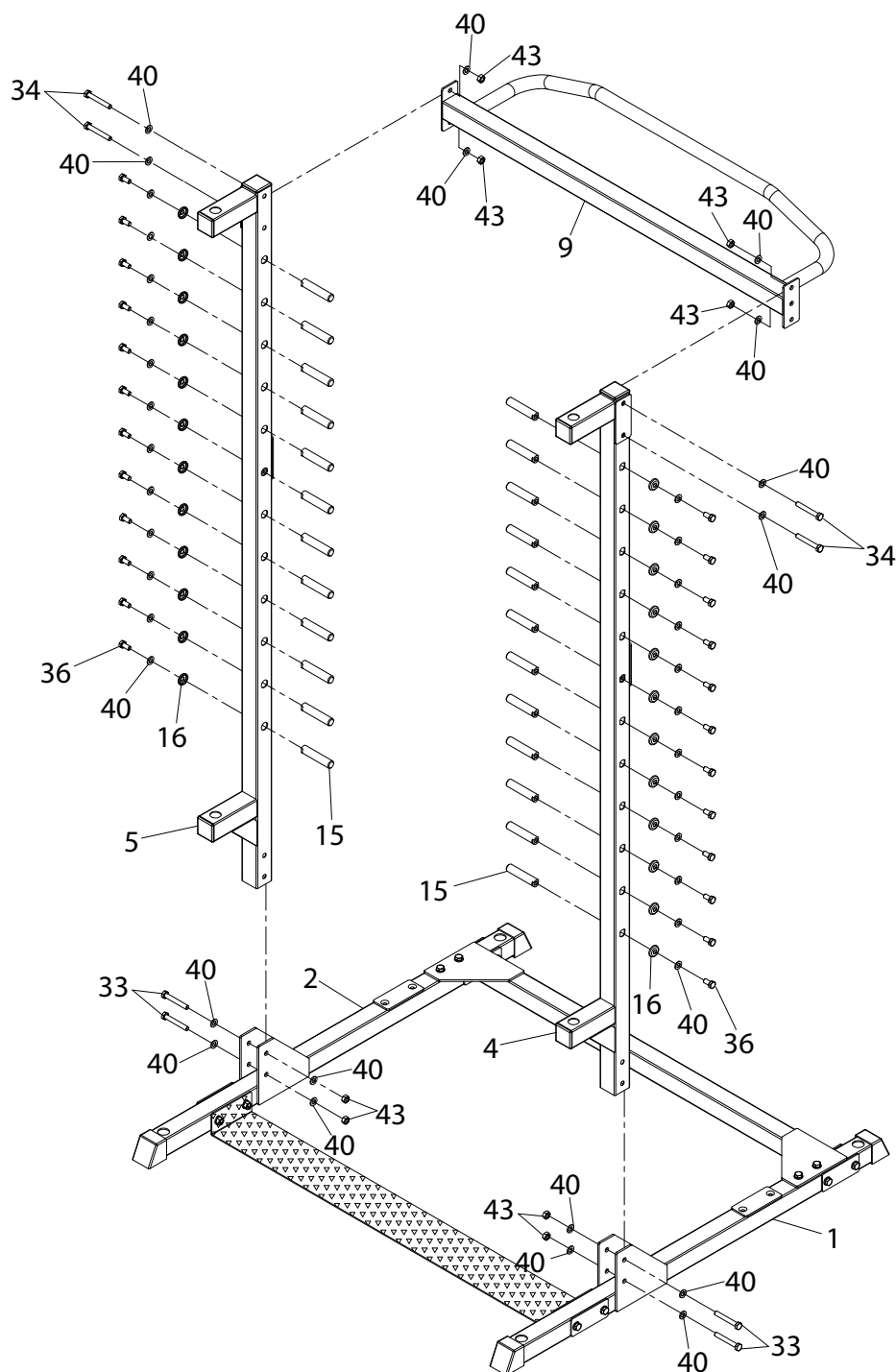


- Das untere Ende des linken Ständers 4 und des rechten Ständers 5 in die Aufnahmen am linken Standfuß 1 und am rechten Standfuß 2 einsetzen und wie abgebildet mit vier Schrauben 33 [M10x75] mit Unterlegscheiben 40 [M10] und vier Sicherungsmuttern 43 [M10] mit Unterlegscheiben 40 [M10] befestigen.

- Die Enden der oberen Traverse 9 oben am linken Ständer 4 und am rechten Ständer 5 befestigen:

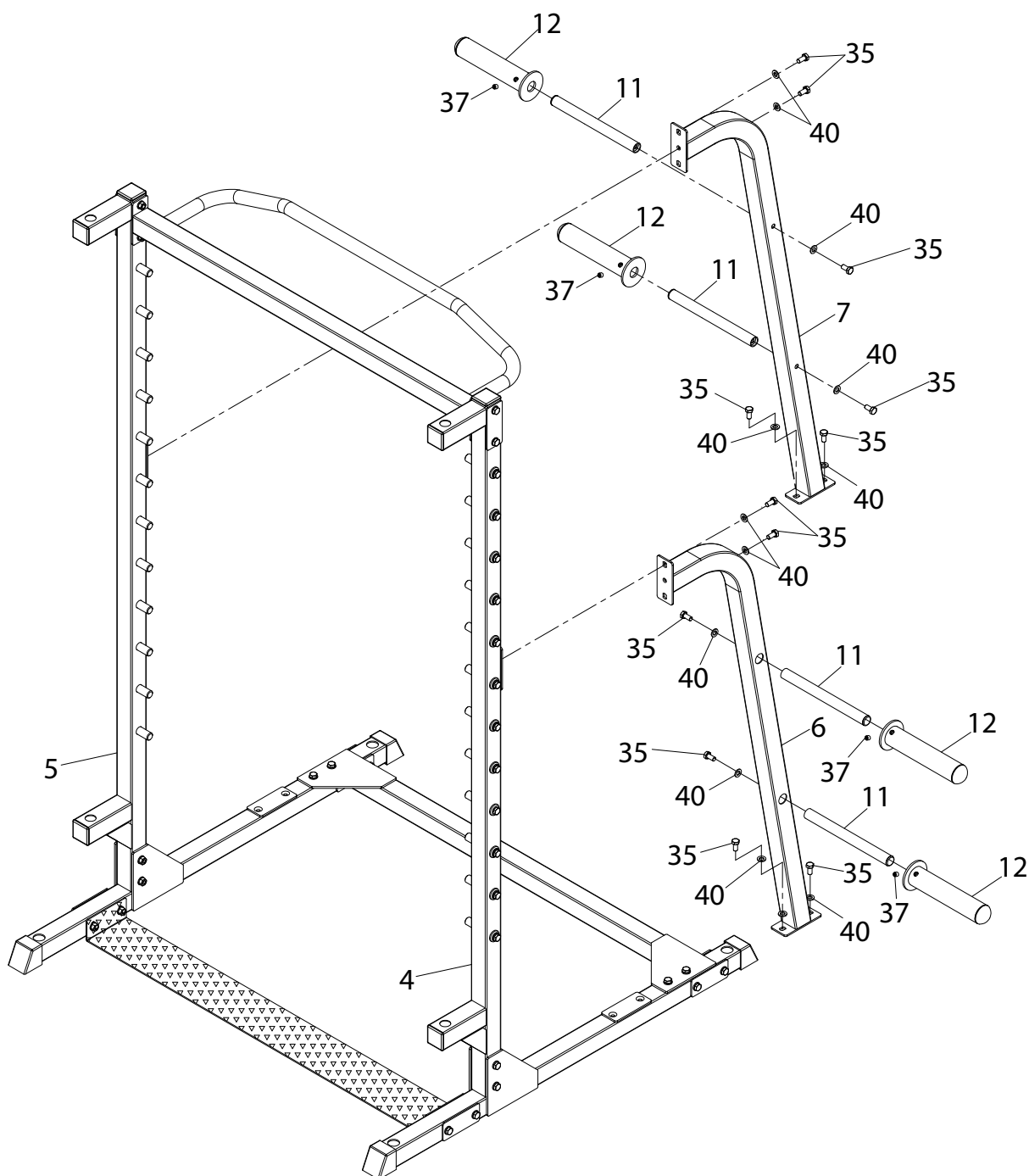
vier Schrauben 34 [M10x70] mit Unterlegscheiben 40 [M10] und vier Sicherungsmuttern 43 [M10] mit Unterlegscheiben 40 [M10] festziehen.

- Die vierundzwanzig Hantelablagebolzen 15 wie abgebildet in die vorgesehenen Bohrungen des linken Ständers 4 und des rechten Ständers 5 einsetzen und jeweils mit einer Schraube 36 [M10x16] mit Unterlegscheibe 40 [M10] und Metallring 16 sichern.



- Die linke schräge Stützstrebe 6 an beiden Enden mit vier Schrauben 35 [M10x20] mit Unterlegscheiben 40 [M10] am linken Ständer 4 befestigen. Seitlich an der linken Strebe 6 zwei Scheibenhalterstangen 11 mit zwei Schrauben 35 [M10x20] mit Unterlegscheiben 40 [M10] befestigen. Zwei Scheibenaufnahmen 12 auf die Scheibenhalterstangen 11 stecken und jeweils mit einer Schraube 37 [M10x10] sichern.

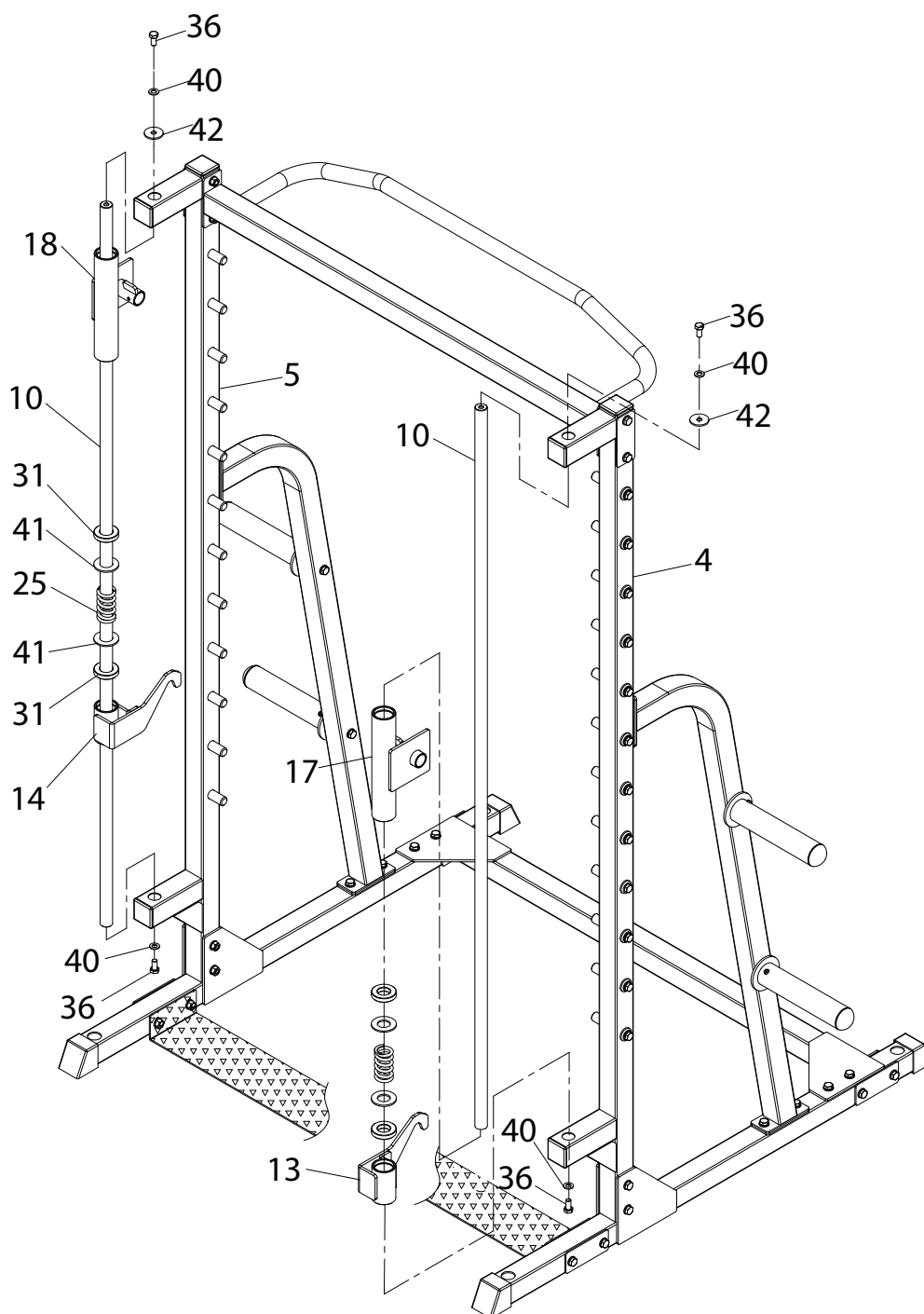
- Die rechte schräge Stützstrebe 7 an beiden Enden mit vier Schrauben 35 [M10x20] mit Unterlegscheiben 40 [M10] am rechten Ständer 5 befestigen. Seitlich an der rechten Strebe 7 zwei Scheibenhalterstangen 11 mit zwei Schrauben 35 [M10x20] mit Unterlegscheiben 40 [M10] befestigen. Zwei Scheibenaufnahmen 12 auf die Scheibenhalterstangen 11 stecken und jeweils mit einer Schraube 37 [M10x10] sichern.



- Die Führungsstange 10 durch die obere Bohrung des rechten Ständers 5 schieben und nacheinander in der abgebildeten Richtung aufschieben: rechter Langhantelschlitten 18, Gummiring 31, Unterlegscheibe 41 [Ø50 mm], Feder 25, zweite Unterlegscheibe 41 [Ø50 mm], zweiter Gummiring 31 und zuletzt der rechte Sicherheitshalter 14. Danach die Führungsstange 10 in die untere Bohrung des rechten Ständers 5 einsetzen und unten mit einer Schraube 36 [M10x16] mit Unterlegscheibe 40 [M10] sichern.

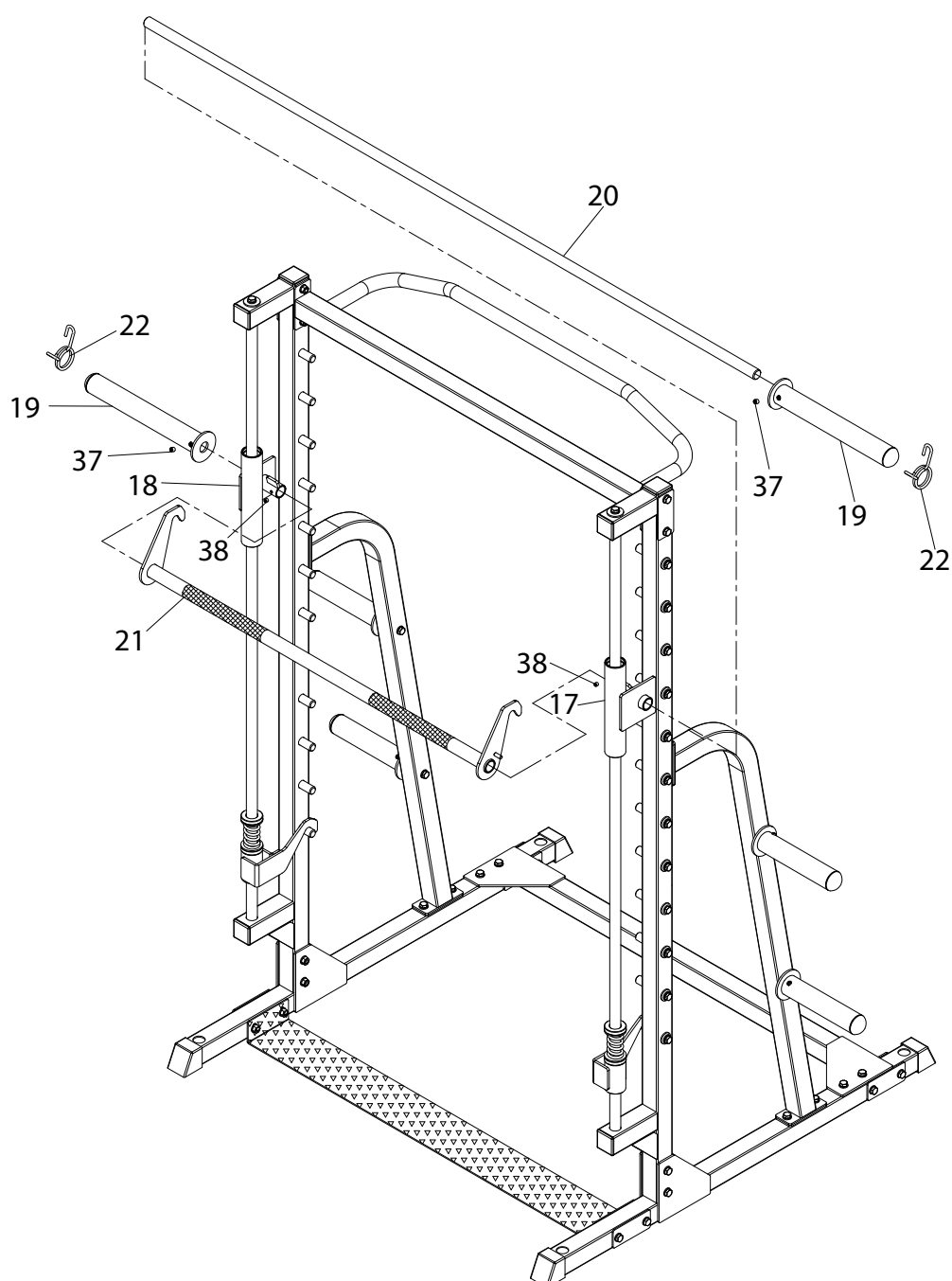
- Die Führungsstange 10 oben mit einer Schraube 36 [M10x16] mit Unterlegscheibe 40 [M10] und Unterlegscheibe 42 [Ø38 mm] sichern.

- Die Montage der Führungsstange wie beim rechten Ständer 5 auch am linken Ständer 4 durchführen. **4.**



- Die Griffstange 21 zwischen die Bohrungen der Langhantelschlitten 17 und 18 setzen, dann die Langhantelstange 20 durch die Bohrungen der Schlitten 17 und 18 und der Griffstange 21 schieben; die Teile wie abgebildet mit zwei Schrauben 38 [M8x8] befestigen.

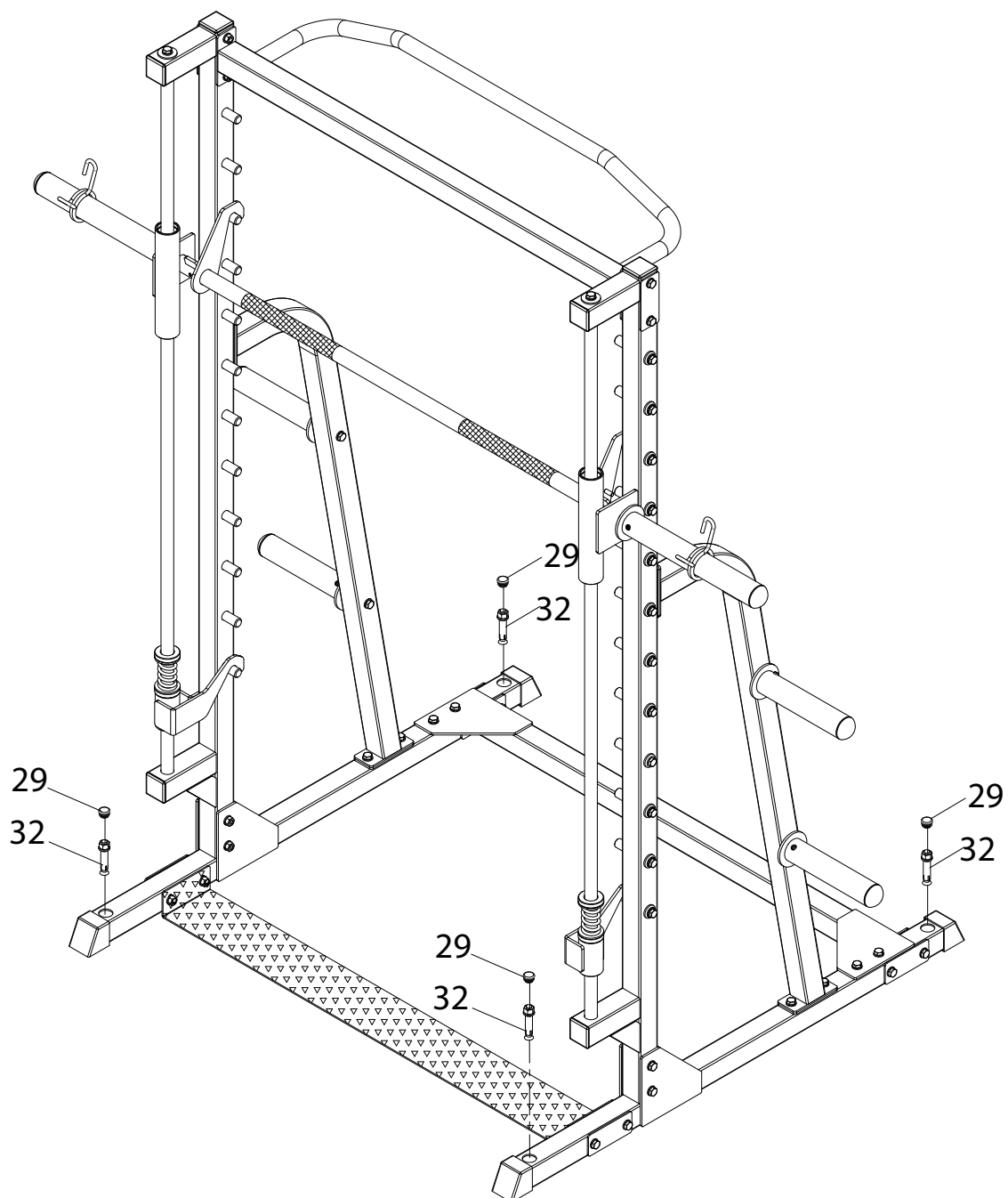
- Die beiden Hülzen mit Kugellager 19 auf die Enden der Langhantelstange 20 stecken und jeweils mit einer Schraube 37 [M10x10] sichern. Zuletzt die beiden Federverschlüsse 22 auf die Hülzen 19 setzen.



- Das Gerät hat an den Enden der Standfüße vier Durchgangsbohrungen; für eine sichere Benutzung ist die dauerhafte Befestigung am Boden vorgeschrieben. An den Durchgangsbohrungen mit Bohrmaschine und passendem Bohrer in den Boden bohren, das Gerät mit den vier Spreizdübelschrauben 32 befestigen und die Schraubenköpfe mit je einer Rundkappe 29 abdecken.

**GEFAHR**

Für Standfestigkeit und sichere Benutzung ist die dauerhafte Befestigung am Boden vorgeschrieben.



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

Vor der ersten Benutzung des Produkts ärztlichen Rat einholen, um die körperliche Verfassung prüfen zu lassen und gemeinsam besondere Vorsichtsmaßnahmen für dieses Training festzulegen. Wenig Trainierte sollten langsam beginnen, mit kurzen Trainingseinheiten, und die tägliche Trainingszeit schrittweise und regelmäßig steigern. Anfangs nicht übertreiben – beginnen Sie auf Ihrem Leistungsniveau; sonst drohen Verletzungen oder zumindest ein Muskelkater, der am nächsten Tag normale Bewegungen erschwert.

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 TIPPS ZUR BENUTZUNG DES PRODUKTS

Vor der ersten Benutzung den vorhergehenden Abschnitt „Regeln für ein richtiges Training“ aufmerksam lesen.

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

Für mehr Standfestigkeit haben die Fußstreben an den Enden Durchgangsbohrungen, um das Produkt mit geeigneten Schrauben und Dübeln am Boden zu befestigen.

Hinten an den Bodenecken befinden sich zwei Scheibenaufnahmen zum Ablegen der Hantelscheiben.



- **Die Langhantel links und rechts mit gleichem Gewicht beladen.**
- Gewichte, Langhantel und Hantelverschlüsse sind nicht im Lieferumfang enthalten.
- **Da mit diesem Gerät mit hohen Gewichten trainiert werden kann, muss beim Training stets eine zweite Person sichern.**

Für das Training von Bizeps, Trizeps, Schultern, Gesäß und Beinen werden die Übungen stehend mit der Langhantel ausgeführt; es wird empfohlen, das Gerät vor einem Spiegel aufzustellen, um die Körperhaltung während der Bewegung zu kontrollieren.

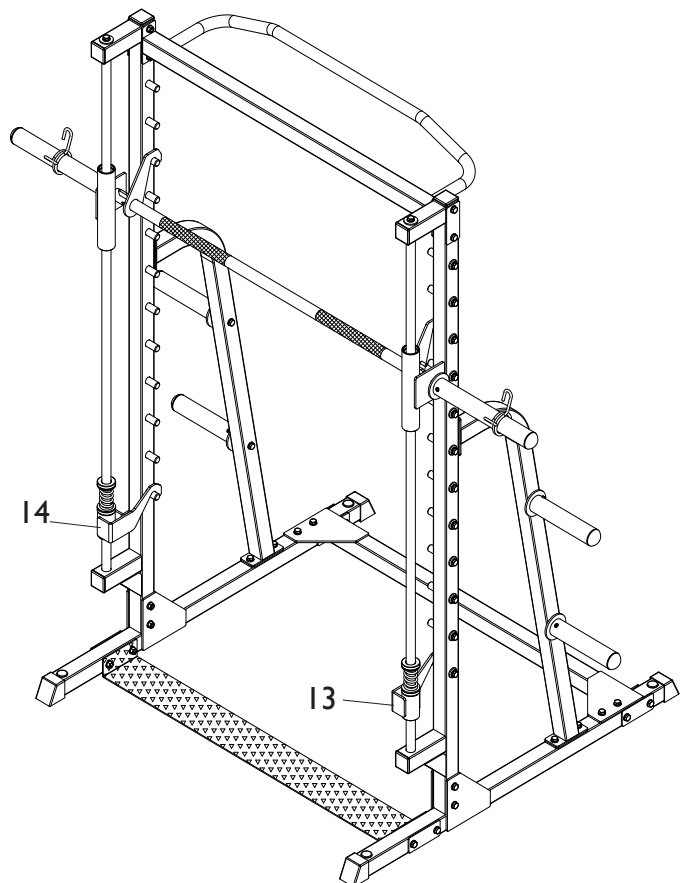
Für das Training von Brust und Trizeps kann das Gerät mit einer Flach- oder Schrägbank kombiniert werden; dabei die Höhe der Langhantelablage an Armlänge und Übung anpassen. Es wird empfohlen, zunächst mit unbeladener Langhantel zu prüfen, ob die Bewegungsbahn passt.

Das Gerät sollte nicht öfter als dreimal pro Woche verwendet werden. Zu Beginn des Trainings mit geringer Belastung und vielen Wiederholungen arbeiten und vor allem auf die korrekte Bewegungsausführung achten, um die richtige Technik zu erlernen. In den ersten Monaten nicht mehr als 12 Wiederholungen zügig hintereinander ausführen, zwei- und später dreimal nacheinander (Sätze). Die Wiederholungen langsam und gleichmäßig ausführen, um die Bewegung zu kontrollieren; die Pause zwischen den Sätzen kurz halten.

In den folgenden Monaten die Wiederholungszahl je nach Fitnesszustand steigern und stets drei bis vier Sätze ausführen; die Übungsdauer hängt von der Satzdauer und damit von der Wiederholungszahl ab.

Die Sicherheitshalter 13 und 14 je nach Übung (mit flacher oder schräger Bank) einstellen und knapp unter dem tiefsten Punkt der Übungsbewegung positionieren, um das Risiko

eines Herabfallens der Langhantel zu vermeiden.



4.0

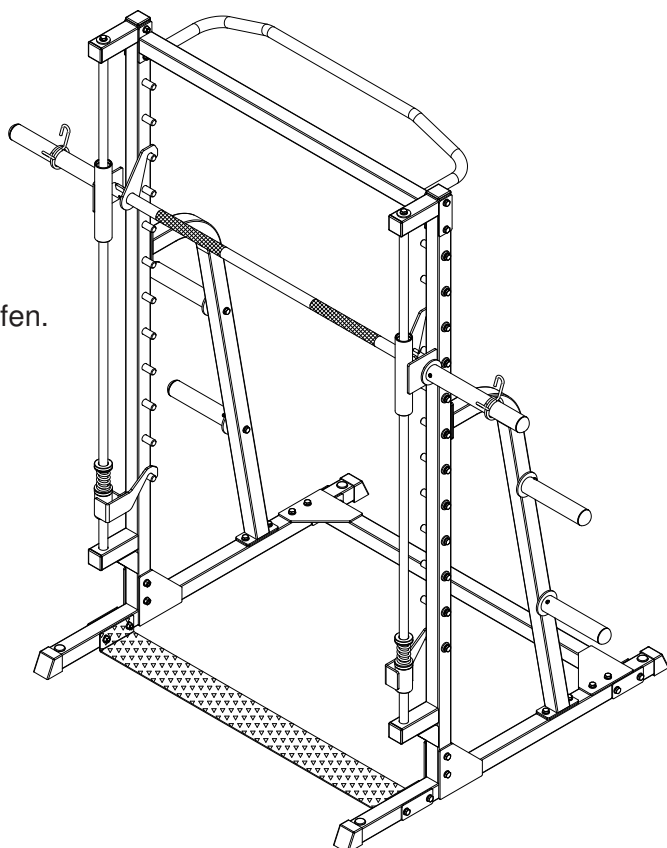
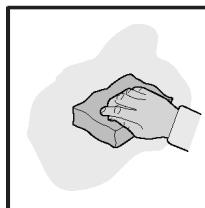
MANUTENZIONE



- **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.

- Muttern und Schrauben regelmäßig auf festen Sitz prüfen.
- Beschädigte Teile sofort ersetzen.
- Metallteile des Rahmens mit einem trockenen Tuch abstauben.
- 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.

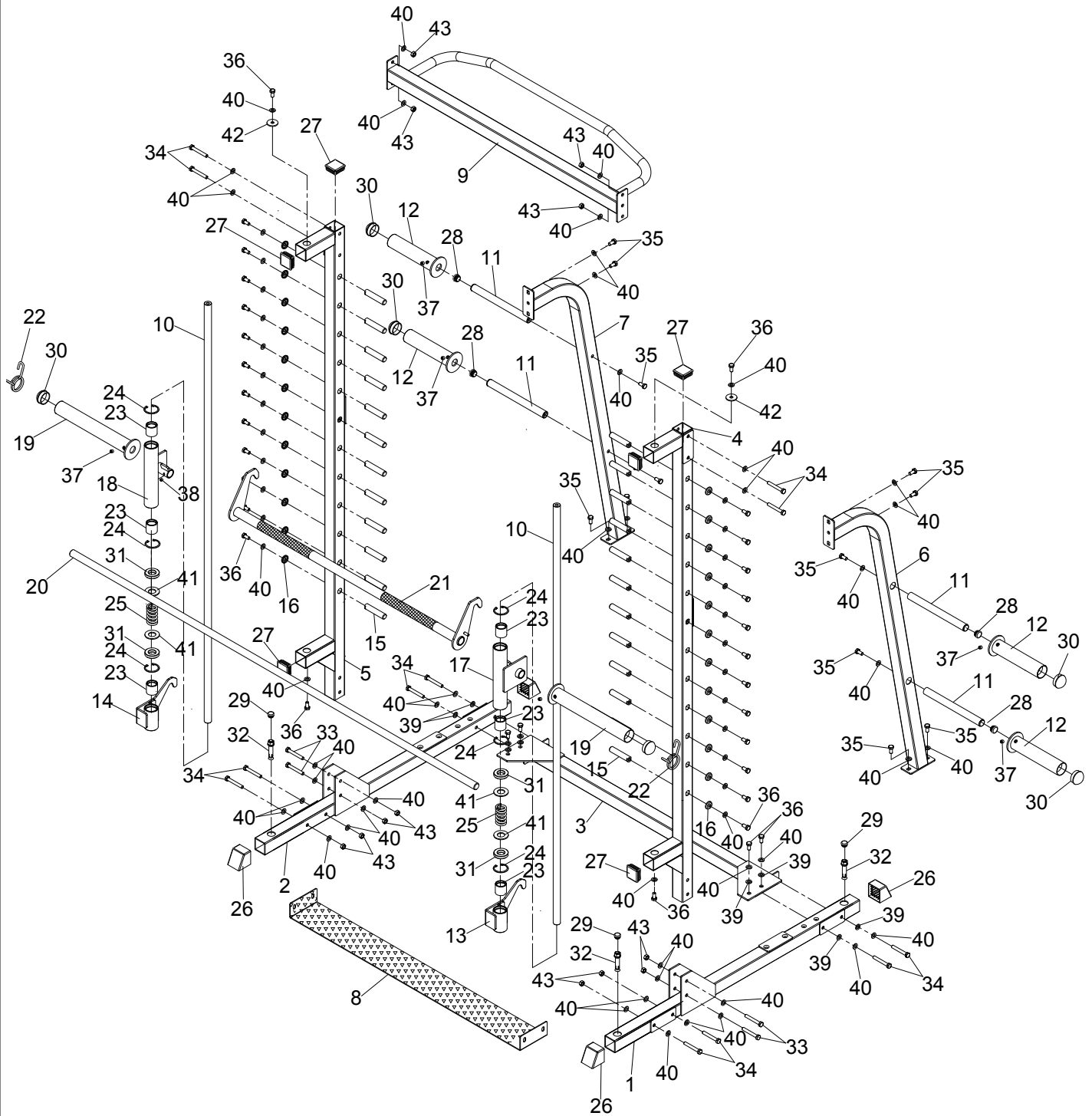
Ersatzteile sind schriftlich per Fax oder E-Mail an folgende Adresse anzufordern:

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

Dieser Katalog kann geringfügig vom vorhandenen Produkt abweichen; zwischenzeitliche Änderungen des Herstellers sind eventuell nicht enthalten. Bei Fragen zu Zeichnungen und Beschreibungen wenden Sie sich an den technischen Kundendienst: 0143/318540, Mo–Fr 9:00–12:00 Uhr

6.1

EXPLOSIONSZEICHNUNG



6.2
TEILELISTE

Pos.	Beschreibung	Menge	Pos.	Beschreibung	Menge
1	Standfuß li.	1			
2	Standfuß re.	1			
3	Verbindungsstange	1			
4	Ständer li.	1			
5	Ständer re.	1			
6	Schräge Stützstrebe li.	1			
7	Schräge Stützstrebe re.	1			
8	Fußplattform	1			
9	Obere Traverse	1			
10	Führungsstangen	2			
11	Scheibenhalterstange	4			
12	Scheibenaufnahme	4			
13	Verstellbarer Sicherheitshalter li.	1			
14	Verstellbarer Sicherheitshalter re.	1			
15	Hantelablagebolzen	24			
16	Ring	24			
17	Langhantelschlitten li.	1			
18	Langhantelschlitten re.	1			
19	Hülse mit Kugellagern	2			
20	Stahlstange Langhantel	1			
21	Griffstange und Haken Langhantel	1			
22	Federverschluss	2			
23	Kugelkäfig	6			
24	O-Ring	6			
25	Feder	2			
26	Kunststoffauflagen	4			
27	Vierkantkappe	6			
28	Rundkappe Ø25 mm	4			
29	Rundkappe Ø30 mm	4			
30	Kugelkappe	6			
31	Gummiring	4			
32	Spreizdübelschraube	4			
33	Schraube M10x75 mm	4			
34	Schraube M10x70	12			
35	Schraube M10x20	12			
36	Schraube M10x16	32			
37	Schraube M10x10	6			
38	Schraube M8x8	2			
39	Gewölbte Unterlegscheibe M10	8			
40	Unterlegscheibe M10	72			
41	Unterlegscheibe Ø50 mm	4			
42	Unterlegscheibe Ø38 mm	2			
43	Sicherungsmutter M10	12			

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.

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 1
15068 - Pozzolo Formigaro (AL) -
Italien · www.toorx.it · info@toorx.it