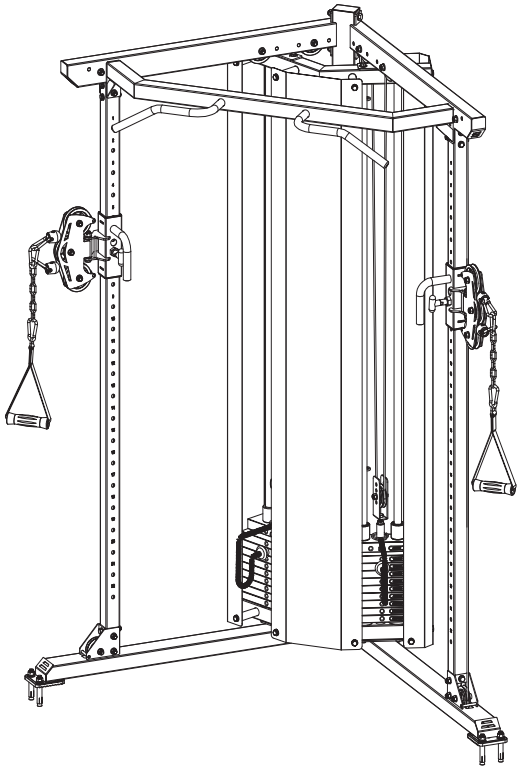
TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



CSX2500

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: GRLDTOORXCSX2500

Revision: 00

Ausgabe: 10/24

INHALTSVERZEICHNIS

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

2.0 AUFSTELLORT DES PRODUKTS.....S. 7 2.1 AUSPACKEN - LIEFERUMFANG.....S. 8 2.2 MONTAGE DES PRODUKTS.....S. 11

3.0 REGELN FÜR EIN RICHTIGES TRAINING.....S. 22

4.0 WARTUNG .....S. 23

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....S. 25

6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 25 6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG.....S. 26 6.2 TEILELISTE.....S. 27

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 28

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

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

• Das Gerät nur im häuslichen Bereich oder in gewerblichen Räumen mit gemischter, nicht durchgehender Nutzung (sog. Light Commercial) benutzen, z. B. private Clubs, Hotels, Wellnesscenter. Die Anweisungen zur richtigen Benutzung und die Warnhinweise müssen allen Personen erklärt werden, denen die Benutzung des Geräts gestattet wird.

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

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

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

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

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

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

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

• Das Gerät NICHT in medizinischen Einrichtungen oder Fitnessstudios aufstellen; es ist nicht für intensive gewerbliche Nutzung oder für medizinische Rehabilitation 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.

1.1 RISIKEN BEI DER BENUTZUNG DES PRODUKTS

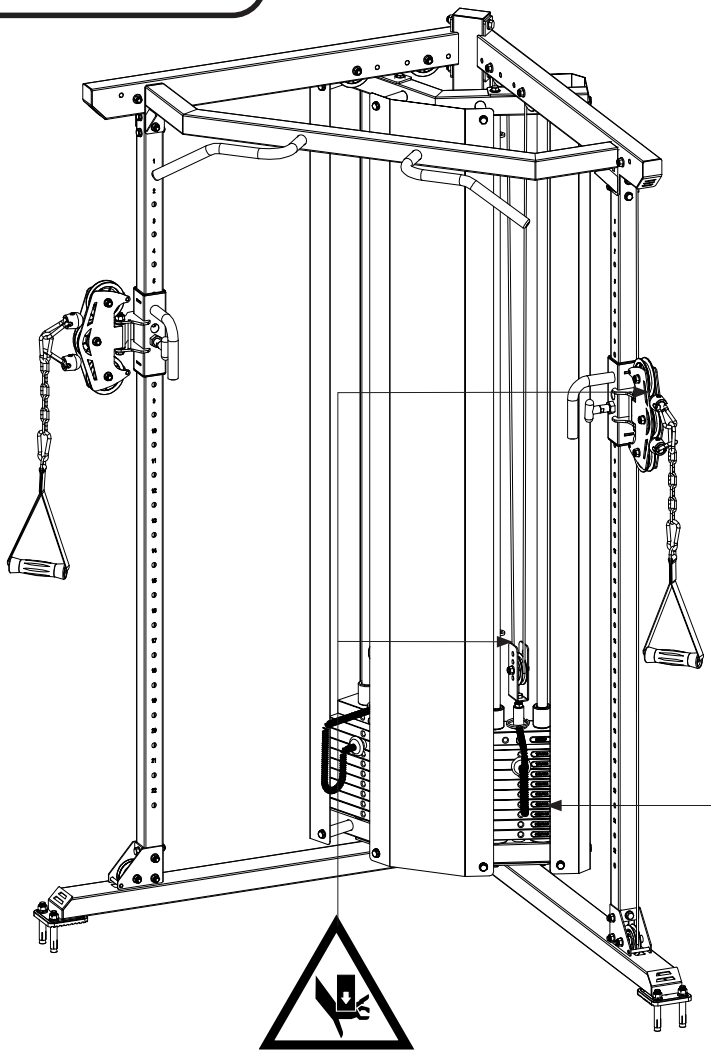
Das Produkt besteht aus beweglichen Teilen, die beim normalen Gebrauch Risiken bergen können, wenn die Anweisungen nicht befolgt und die nötige Vorsicht nicht eingehalten wird. Die Zeichnung unten zeigt die beweglichen Teile und Bereiche des Produkts, die die Sicherheit des Benutzers gefährden können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

GEFAHR

Prüfen Sie vor der Benutzung stets, ob die Karabiner der Zubehörteile richtig geschlossen und die Gewichtsstecker richtig eingesteckt sind.

ATTENZIONE

EVITARE QUALSIASI USO IMPROPRIO DI QUESTA MACCHINA - POSSIBILITÀ DI GRAVI DANNI O DI MORTE IN CASO DI MANCATA CAUTELA. LEGGERE IL MANUALE UTENTE. LEGGERE E SEGUIRE TUTTE LE AVVERTENZE E LE ISTRUZIONI PRIMA DELL'USO. SOSTITUIRE QUESTA ETICHETTA NEL CASO FOSSE DANNEGGIATA, ILLEGGIBILE O ASPORTATA. MANTENERE BAMBINI E ANIMALI DOMESTICI FUORI DALLA PORTATA DI QUESTA MACCHINA



Gefahr durch bewegliche Teile: Quetsch- und Einzugsgefahr für die Finger zwischen Seilen und Seilrollen.

Das Gerät darf nicht benutzt werden, wenn sich Personen, Kinder oder Tiere in der Nähe befinden.

Gefahr durch bewegliche Teile: Quetschgefahr für Finger und Hände zwischen den Gewichtsplatten, wenn das Gerät benutzt wird.

1.2 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, ZEICHENERKLÄRUNG

Das in dieser Anleitung beschriebene Sportgerät ist eine Multifunktions-Seilzugstation aus zwei Einzeleinheiten, die durch eine Cross Bar verbunden sind. Es eignet sich für zahlreiche Kräftigungsübungen, vorwiegend für den Oberkörper; mit dem mitgelieferten Zubehör sind auch einige Übungen für die Beine möglich. Das Gerät hat zwei Gewichtsblöcke zu je 60 kg (auf Anfrage auf 90 kg erweiterbar), die auf Führungen laufen und durch Schutzverkleidungen abgedeckt sind; jeder Gewichtsblock besteht aus einzeln wählbaren Gewichtsplatten zu 6 kg. Trainierbare Muskelgruppen: Brust, Schultern, Rücken, Bizeps, Trizeps, Quadrizeps, Beinbeuger, Oberschenkelinnenseite und Waden.

Das Gerät ist in Klasse „S“ für die gemeinschaftliche gewerbliche Nutzung (Hotels, Wellnesscenter, Sportvereine, private Clubs usw.) ausgelegt und zertifiziert und kann auch privat im häuslichen Bereich verwendet werden. Befolgen Sie alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Anleitung, um sicher zu trainieren. Intensive und lange Belastungen erfordern eine gute körperliche Verfassung; beachten Sie daher die nachfolgend aufgeführten Gegenanzeigen. Die Benutzung ist in folgenden Fällen verboten:

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

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

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

Diese Anleitung enthält alle Informationen zur Aufstellung, Wartung und richtigen Benutzung des Produkts. Der Benutzer sowie alle Freunde und Familienmitglieder, die das Produkt benutzen, müssen die Informationen dieser Anleitung sorgfältig lesen, um eine sichere Aufstellung und richtige Benutzung zu gewährleisten. Die Beachtung der Anleitung dient Ihrer Sicherheit und der Lebensdauer des Produkts. Sicherheitshinweise und wichtige Textstellen sind fett hervorgehoben und mit den nachfolgend dargestellten und erklärten Symbolen gekennzeichnet.



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Informationen weisen auf GEFAHR hin. Gehen Sie besonders vorsichtig vor, um Verletzungen zu vermeiden.



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Informationen weisen auf VORSICHT hin. Gehen Sie besonders vorsichtig vor, um Schäden am Produkt zu vermeiden.

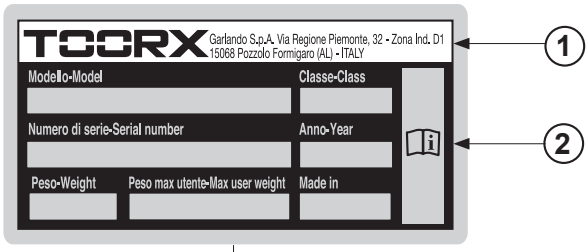
HINWEIS:
Die Abbildungen in dieser Anleitung dienen der Veranschaulichung. Aufgrund laufender Produktaktualisierungen können einzelne Abbildungen vom gekauften Produkt abweichen; dabei handelt es sich um optische Abweichungen, die Sicherheit und die Sicherheitsinformationen bleiben davon unberührt. Der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

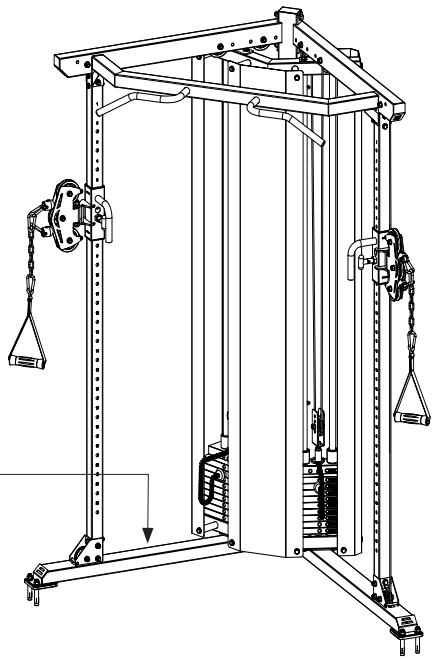
1.3 AUFKLEBER AM PRODUKT

1) Das Typenschild des Produkts enthält die Anschrift des Händlers, die wichtigsten technischen Daten und die Seriennummer.

2) Symbol: Vor jeder Montage und jeder Wartung des Produkts muss die Bedienungsanleitung gelesen werden.

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





1.4 TECHNISCHE DATEN

PRODUKTMASSE (LXBXH)	1710 x 1005 x 2108 mm
VERPACKUNGSMASSE (LXBXH)	A. 2190x360x125 mm - B. 1965x380x125 mm - C. 1450x470x195 mm
	D/E. 290x195x165 mm (2 Packstücke) - F/G. 290x170x165 mm (2 Packstücke)
STRUKTUR	Rahmen aus verstärktem Stahl, Vierkantprofil: 50 x 50 x 2.0 mm Rahmen aus verstärktem Stahl, Rechteckprofil: 50 x 80 x 2.0
STANDARDAUSSTATTUNG	Paar Zuggriffe (Pulley), Trizepsseil, Fußschlaufe, Zugstange
PRODUKTGEWICHT	207 kg
GEWICHT VERPACKT	216,5 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	135 kg
GEWICHTSBLOCK	2 x 60 kg (10 Gewichtsplatten zu 6 kg je Station) [Optional: 2 x 90 kg]
KONFORMITÄT	Richtlinien: 2001/95/CE Normen: EN 957-2 - EN ISO 20957-1 [2013] – Klasse S

2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

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.

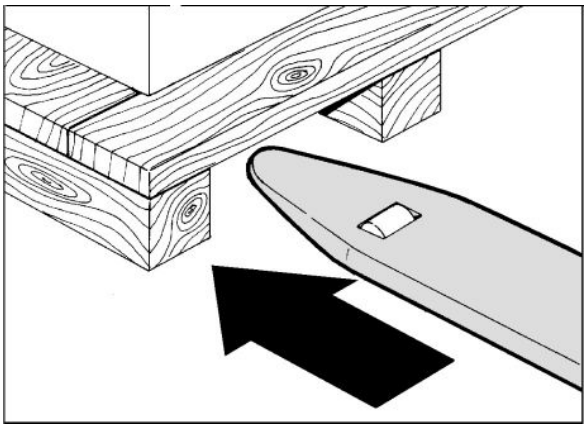
EIGENSCHAFTEN DER STELLFLÄCHE: • Die Fläche, auf der das Produkt aufgestellt wird, muss: - vollkommen eben sein, - das Gewicht des Produkts im normalen Gebrauch tragen können. Die Aufstellung auf empfindlichen Bodenbelägen (z. B. Teppichboden oder Parkett) wird nicht empfohlen; andernfalls die Oberflächen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

SICHERHEITSANFORDERUNGEN: • Bewahren Sie das Produkt in einem abschließbaren Raum auf, damit Kinder keinen Zugang haben. • Stellen Sie das Gerät mit dem Gewichtsblock zu einer Wand hin auf, um den Zugang zur Rückseite des Produkts einzuschränken.

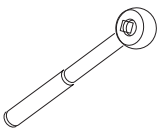
VORBEREITUNG DES RAUMS FÜR DIE MONTAGE: • Bereiten Sie vor der Montage einen ausreichend großen Bereich im Raum vor. Um die einzelnen Teile leichter zu erkennen, legen Sie den Verpackungsinhalt am besten auf dem Boden aus, nachdem Sie diesen mit Stofftüchern oder Karton abgedeckt haben, damit der Boden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

GEFAHR

Das Abladen des Produkts vom Fahrzeug sowie das Anheben und Bewegen der Palette mit den Kartons der Montageteile müssen mit geeigneten Hebemitteln, z. B. einem Handhubwagen oder Gabelstapler, erfolgen. Transport, Anheben und Bewegen der Kartons mit dem Produkt müssen daher von auf Lastentransport spezialisierten Firmen durchgeführt werden.



Für die Montage benötigtes Werkzeug:



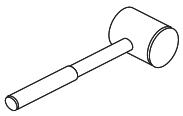
Ratsche



Steckschlüsseleinsätze für Ratsche



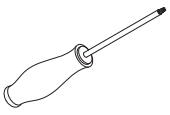
Verstellbarer Schraubenschlüssel



Gummihammer



Innensechskantschlüssel



Kreuzschlitzschraubendreher

2.1 AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

Die Verpackung besteht aus drei separaten Packstücken auf einer Palette, die mit Umreifungsbändern gesichert sind. Beim Abstellen der Packstücke den Hinweis „Oben“ beachten, der durch den aufgedruckten Pfeil gekennzeichnet ist. Zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durchschneiden und eventuelle Heftklammern mit einer Zange entfernen.

ACHTUNG

Die einzelnen Kartons müssen von mindestens zwei Personen angehoben und bewegt werden.

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.

Prüfen Sie nach dem Auspacken aller Montageteile, ob diese beim Transport oberflächlich beschädigt wurden und ob alle Montageteile unversehrt sind.

Legen Sie vor der Montage das geeignete Werkzeug bereit.

GEFAHR

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

ACHTUNG

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

ACHTUNG

Lagern Sie das verpackte Material nicht längere Zeit im Freien oder an besonders feuchten Orten.

Verpackungsmaterialien und ihre Entsorgung:

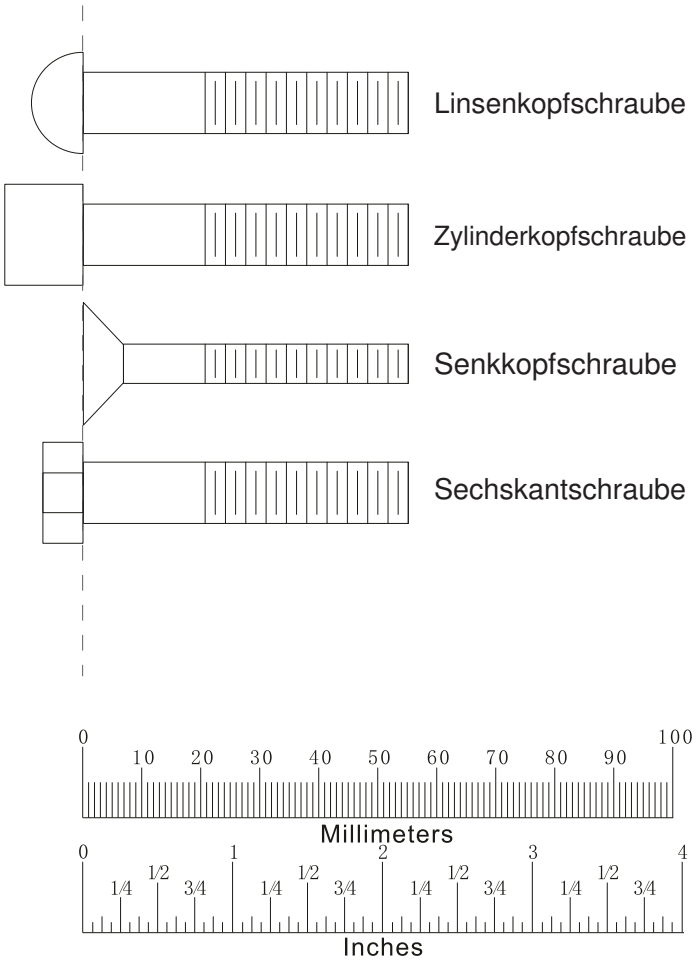
20 PAP — Wellpappe (Außenverpackung) – Altpapier

06 PS — Styropor (Schutzverpackung) – Kunststoff

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

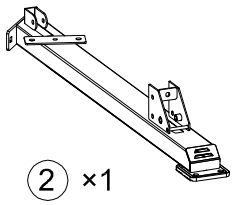
- Tiefziehblister – Restmüll.

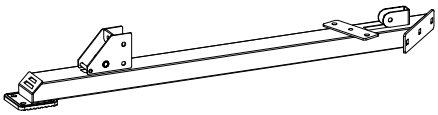
Größe der Montageschrauben:

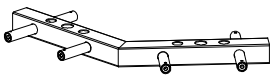


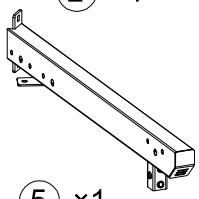
MONTAGETEILE

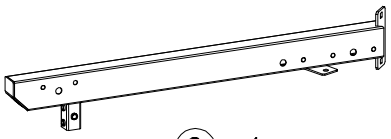

1 ×1

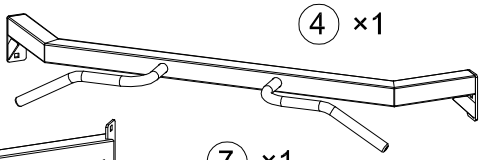

2 ×1

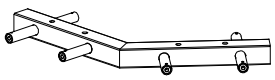

3 ×1


4 ×1


5 ×1


6 ×1

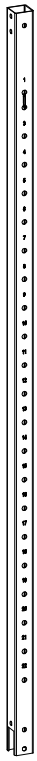

7 ×1


13 ×1

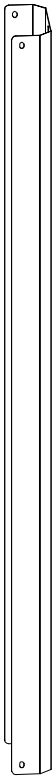

10 ×1

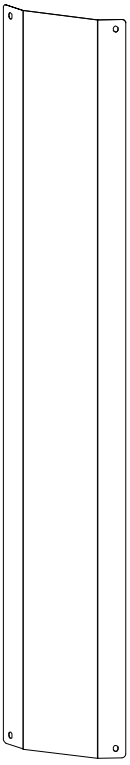

11 ×1

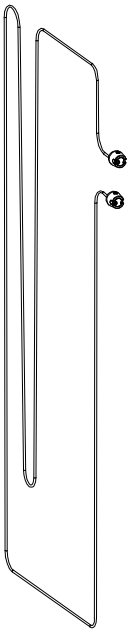

8 ×1


9 ×1


12 ×4


14 ×2


15 ×1


16 ×2


20 ×1


17 ×2

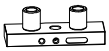

18 ×2


19 ×2


22 ×1


23 ×2

24 ×18


25 ×2


26 ×2

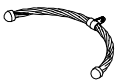
27 ×2


29 ×2


30 ×2


31 ×2


32 ×1


33 ×1


34 ×10

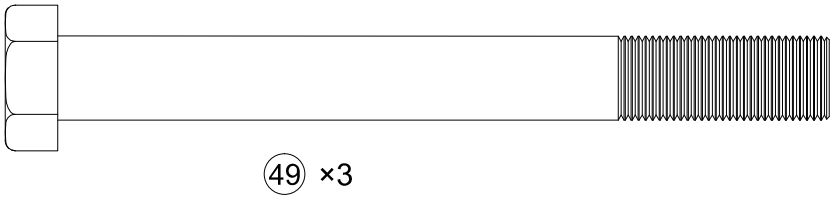

35 × 8


36 ×8

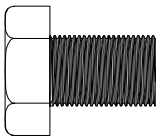

37 ×2


59 ×6

KLEINTEILE FÜR DIE MONTAGE (Maßstab 1:1)



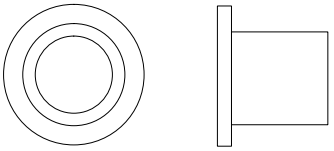
49 ×3



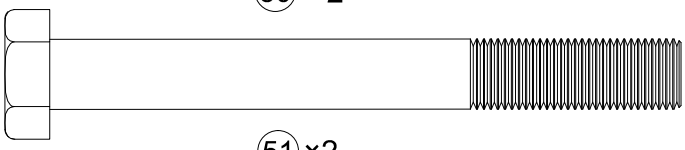
57 ×16



50 ×2



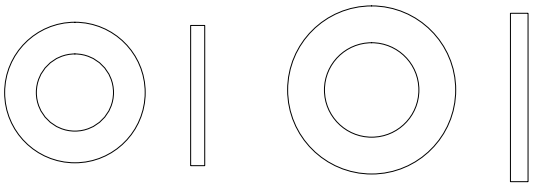
46 ×12



51 ×2



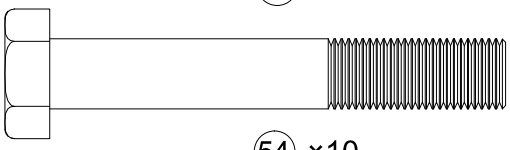
52 ×10



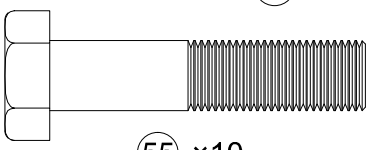
61 ×76 60 ×10



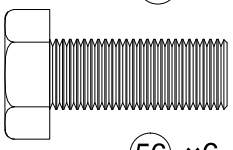
53 ×6



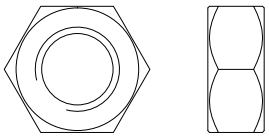
54 ×10



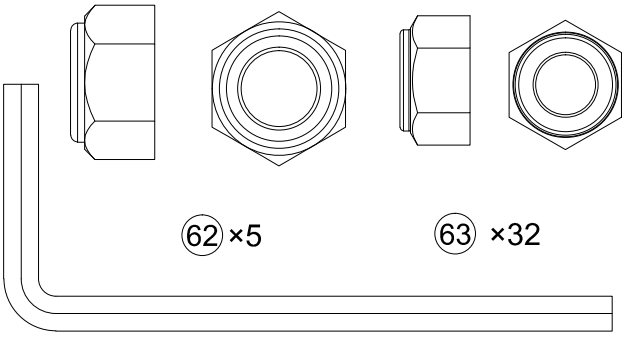
55 ×10



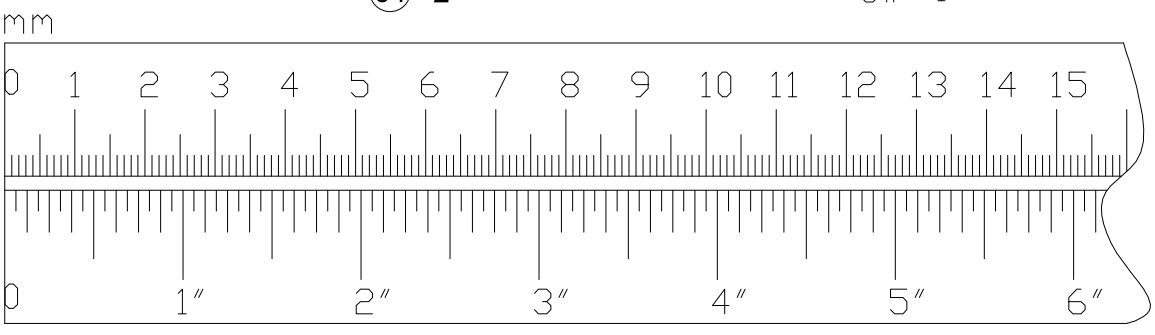
56 ×6



64 ×2



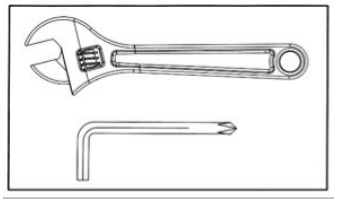
62 ×5 63 ×32 5# × 1



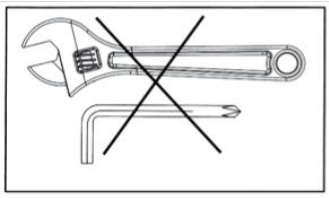
2.2 MONTAGE DES PRODUKTS

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

Beachten Sie vor der Montage die Hinweise zu den nachfolgend beschriebenen Montageschritten, insbesondere:



Schrauben, Bolzen und Muttern fest anziehen.



Schrauben, Bolzen und Muttern nur von Hand eindrehen, nicht festziehen.

GEFAHR

Transport und Montage der Bauteile müssen von drei Personen ausgeführt werden – zum Ausrichten und Befestigen der senkrechten Teile sowie zum Anheben und Bewegen der Teile.

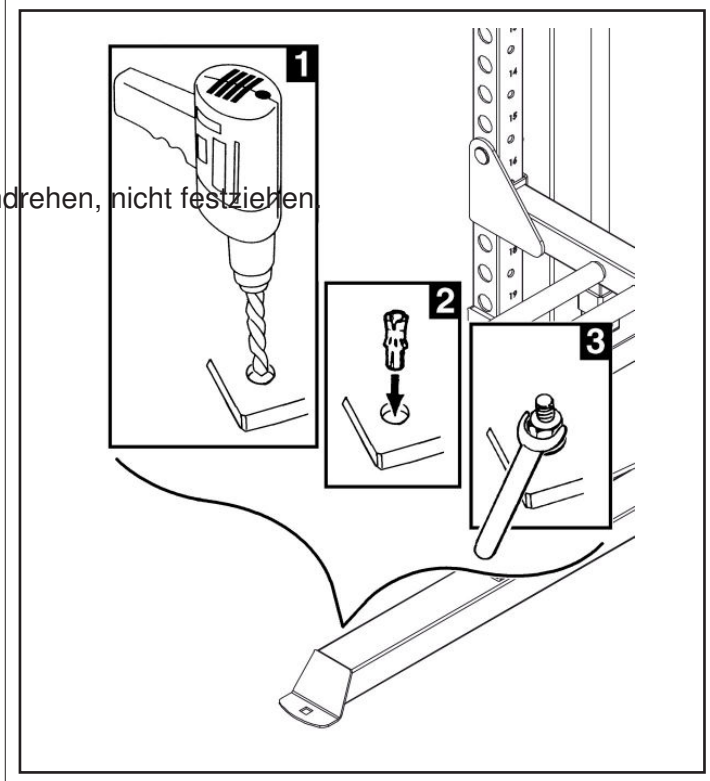
GEFAHR

Die Metallkonstruktion des Geräts ist für hohe Belastungen geprüft; kontrollieren Sie dennoch regelmäßig den Zustand der Schraubverbindungen sowie der Verbindungs- und Schweißstellen der Rahmen. Werden Mängel an Ständern, Rohren oder Anbauteilen und damit Risiken für die Unversehrtheit der Konstruktion festgestellt, muss die Benutzung des Geräts sofort eingestellt und Garlando S.p.A. für die nötige Prüfung kontaktiert werden.

GEFAHR

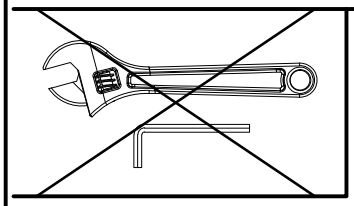
Für eine sichere Benutzung muss der Tragrahmen über die Durchgangsbohrungen an den Enden der Auflagestangen am Boden verankert werden. Dazu den Boden an den Durchgangsbohrungen anbohren und geeignete Schwerlastdübel setzen; zur Wahl der Dübel und der Befestigungsart je nach Untergrund muss Fachpersonal hinzugezogen werden.

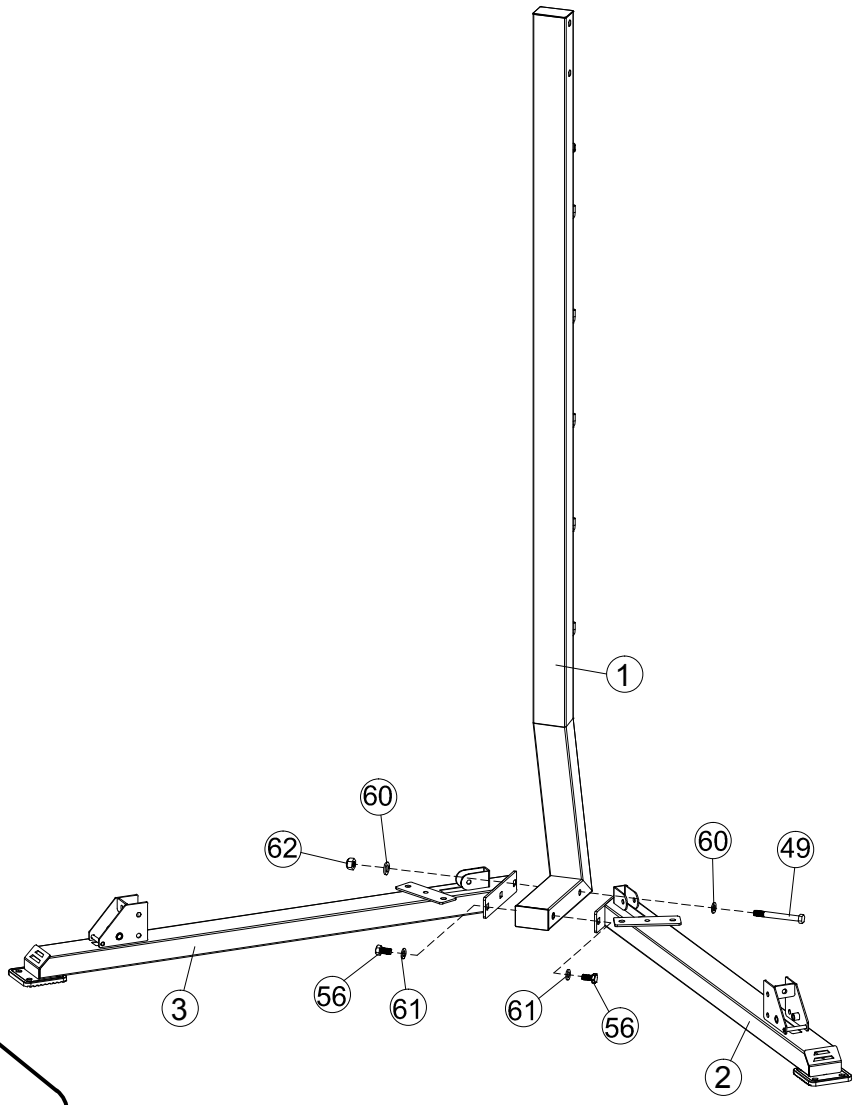
Garlando S.p.A. haftet nicht für Schäden an im Boden verlegten Leitungen, an Bauteilen und Untergründen oder für Verletzungen der Benutzer infolge unsachgemäßer Installation.

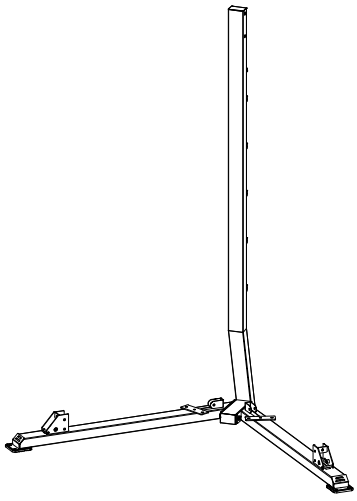


SCHRITT 1

49		×1	M12×110				
56		×2	M10×25	61		×2	Φ10
60		×2	Φ12	62		×1	M12

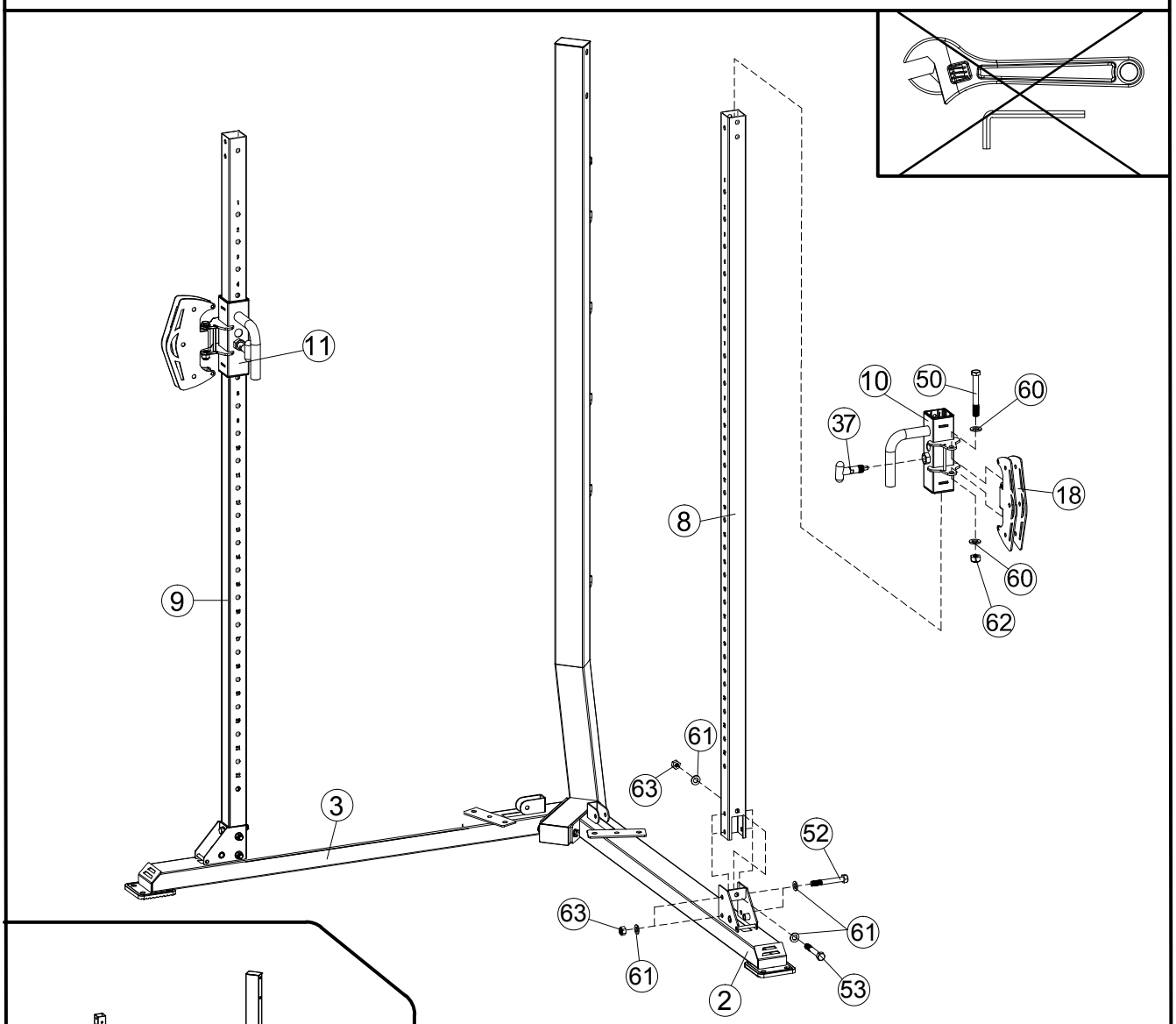


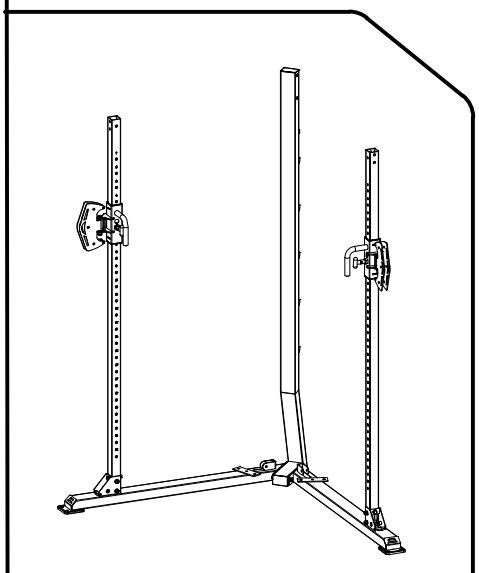




SCHRITT 2

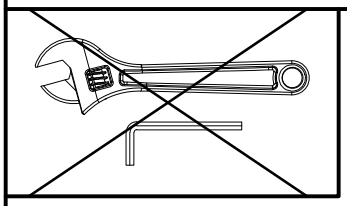
50		×2	M12×95	60		×4	Φ12
52		×4	M10×75	61		×12	Φ10
53		×2	M10×70	63		×6	M10
62		×2	M12				

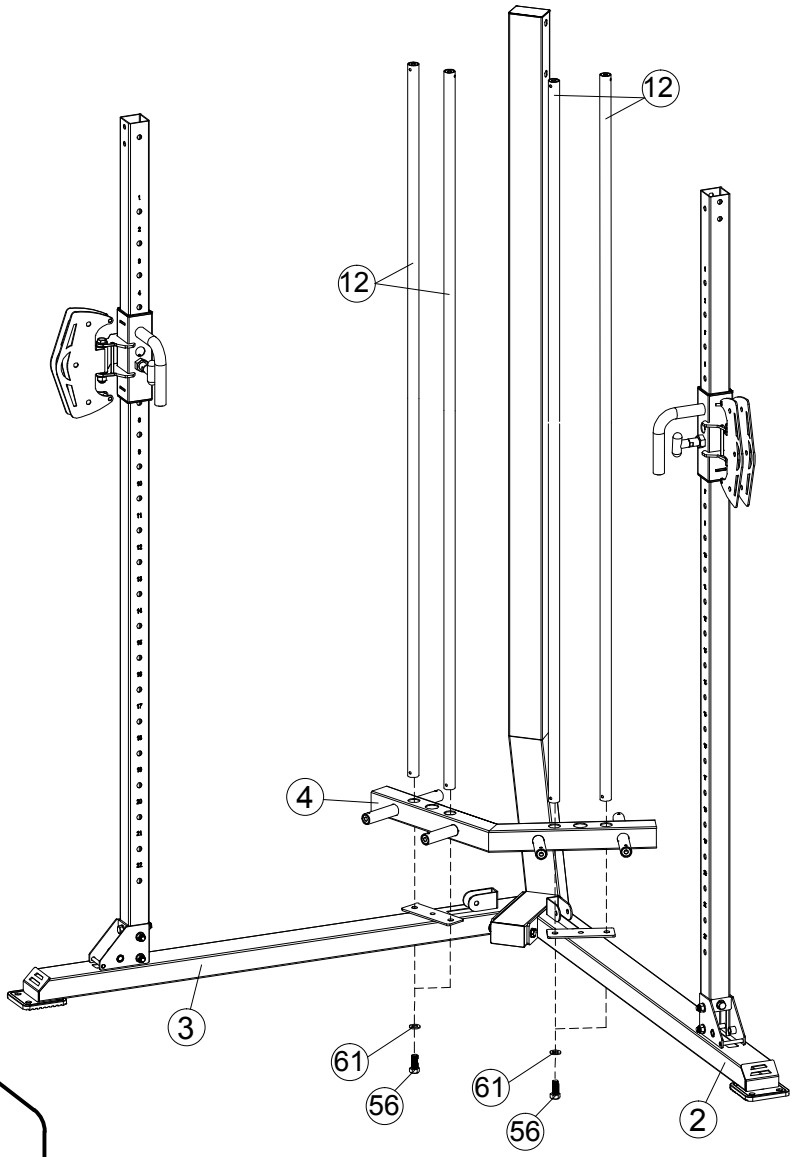


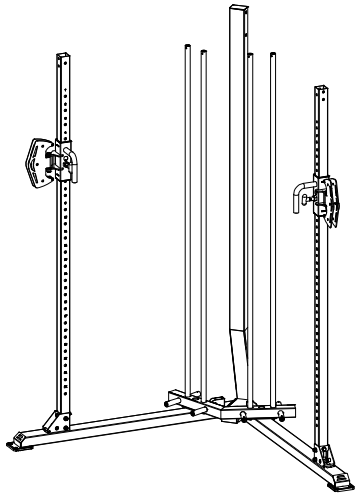


SCHRITT 3

⑯	×4	M10×25
⑥①	×4	Φ10

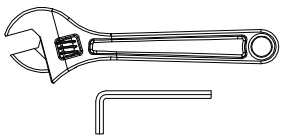


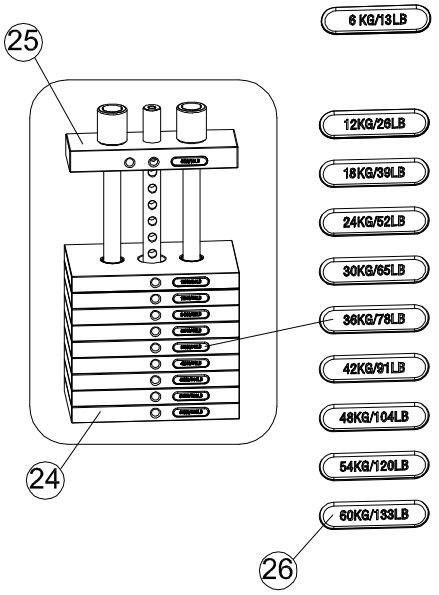


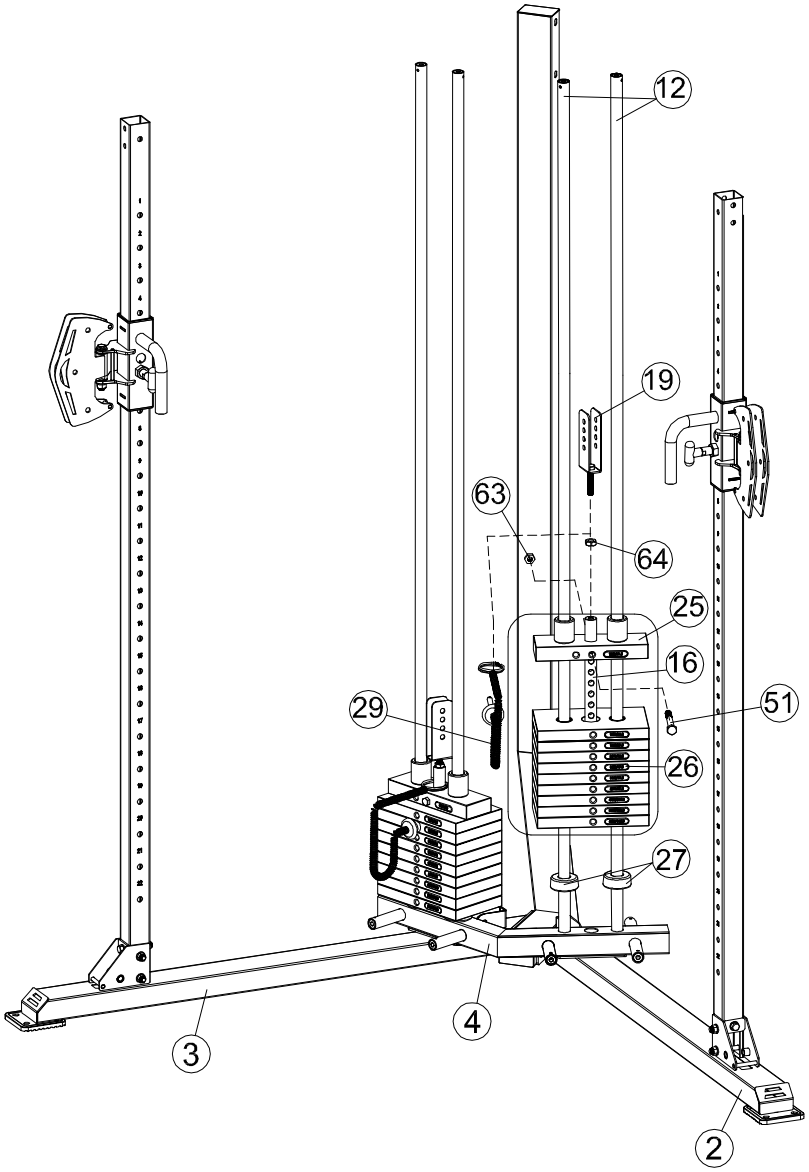


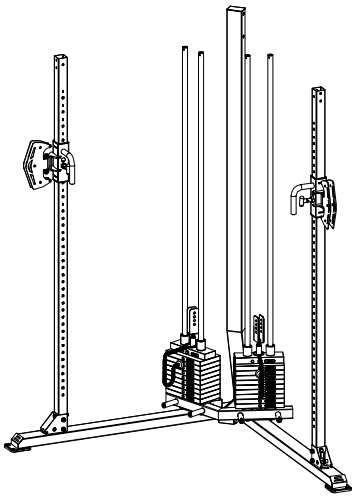
SCHRITT 4

51		×2	M10×90	63		×2	M10
64		×2	M12				



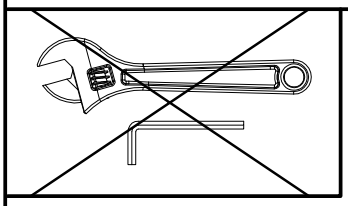


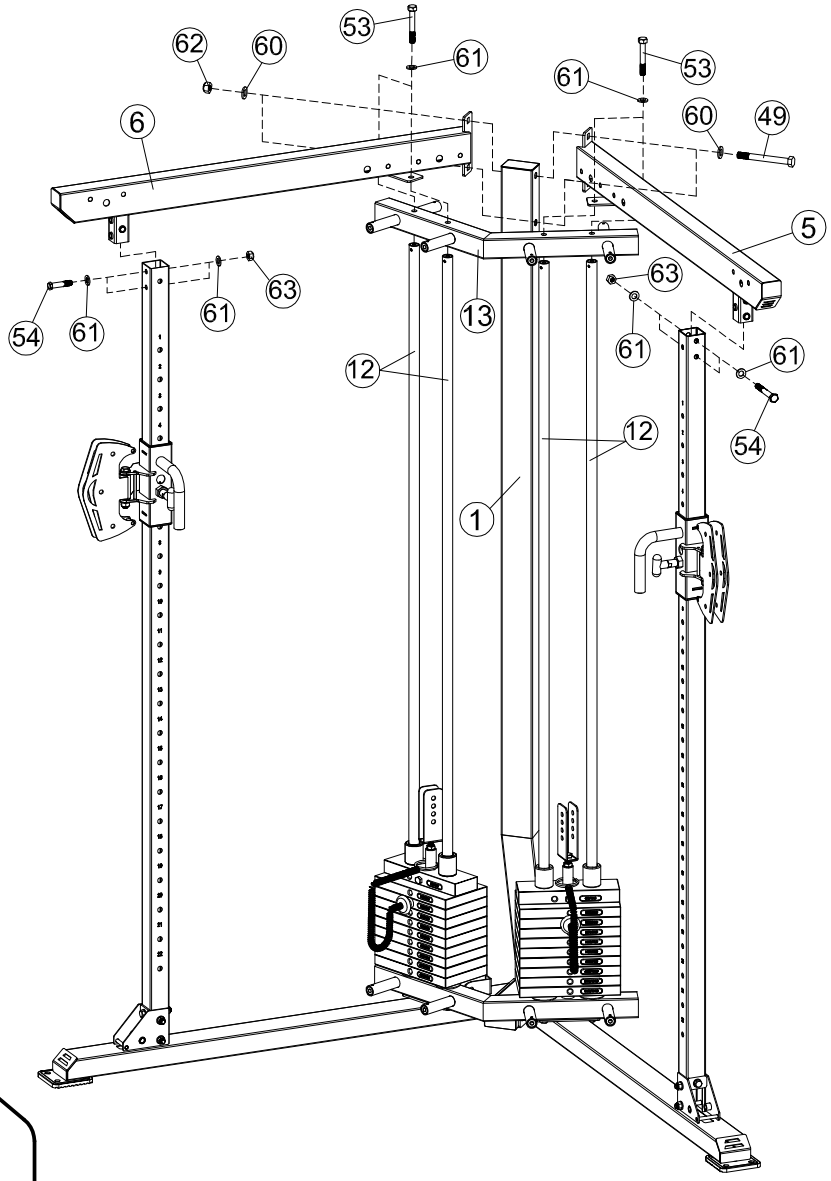


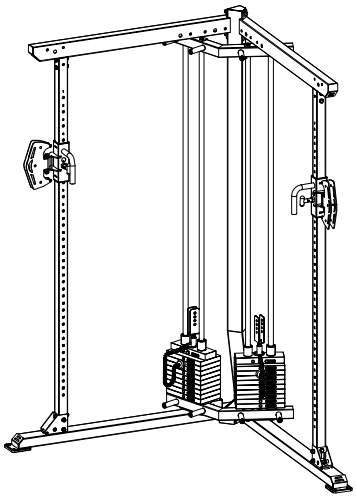


SCHRITT 5

49	×2	M12×110	60		×4	Φ12	
53	×4	M10×70	61		×12	Φ10	
54	×4	M10×65	62	×2	M12	63	×4 M10

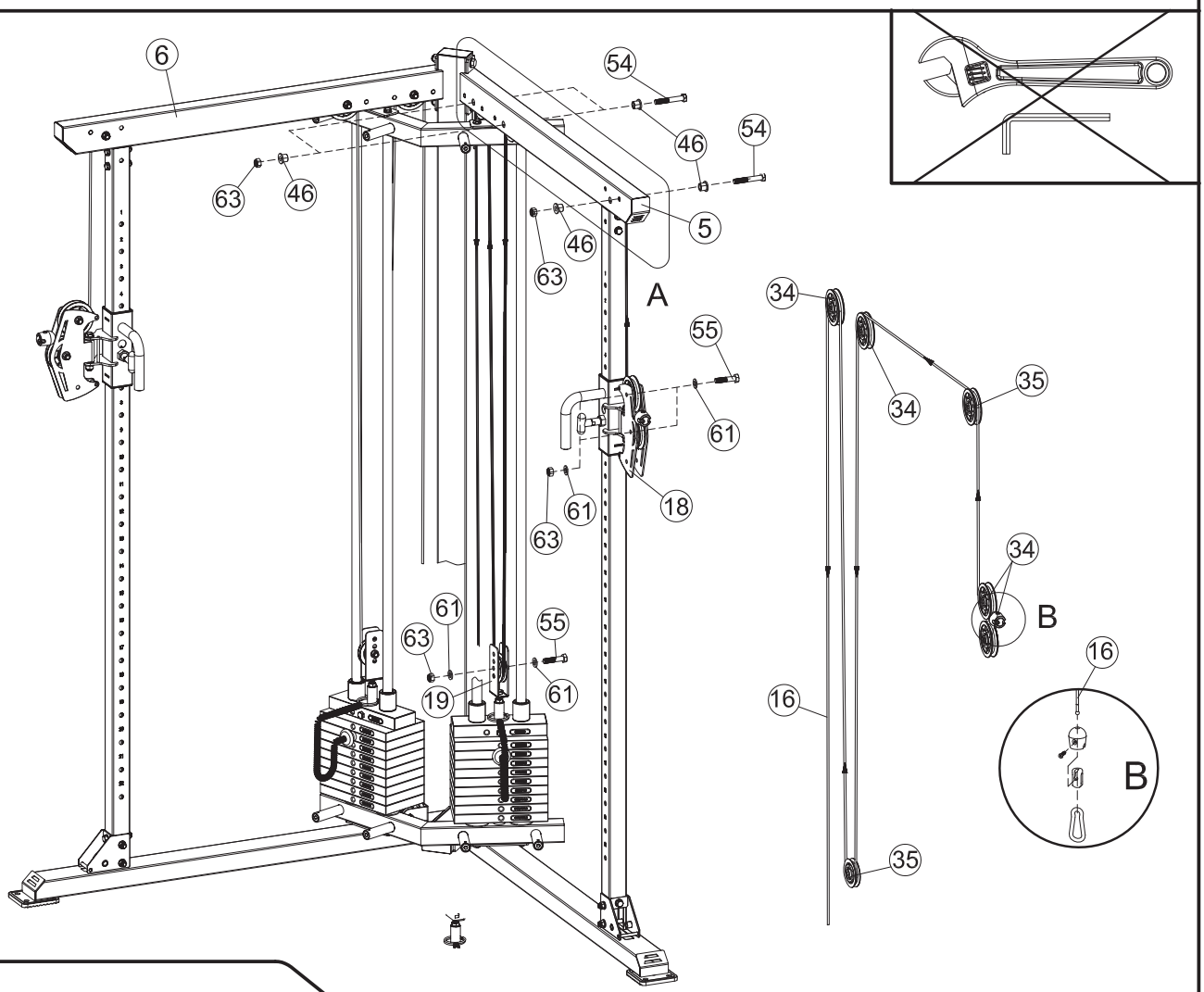


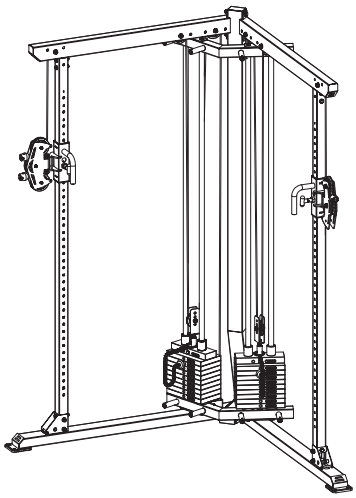


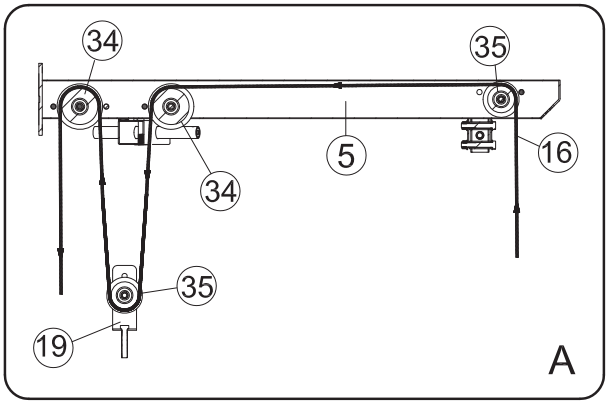


SCHRITT 6

54		×6	M10×65	61		×12	Φ10
55		×6	M10×45	63		×12	M10
46		×12	φ22×φ10.2×15				

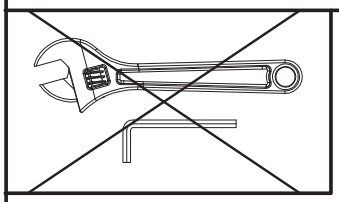


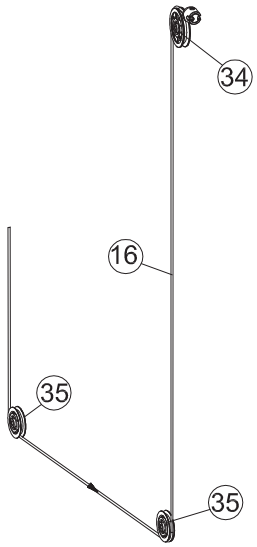


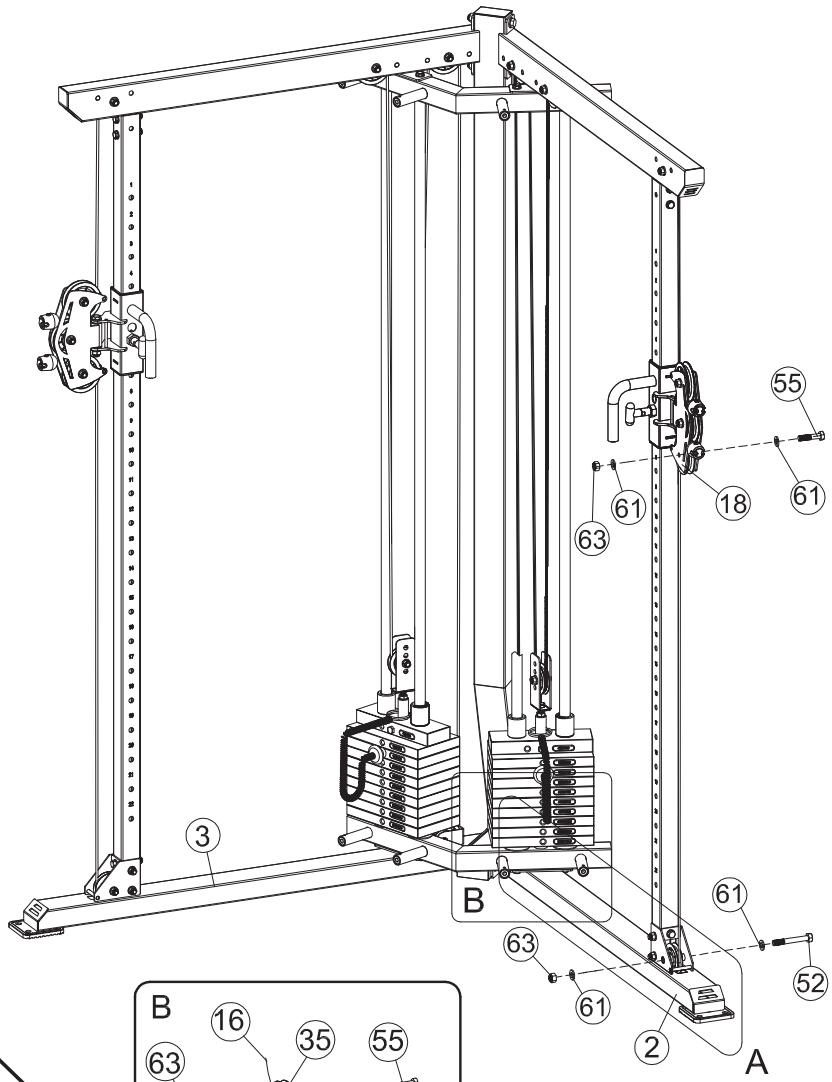


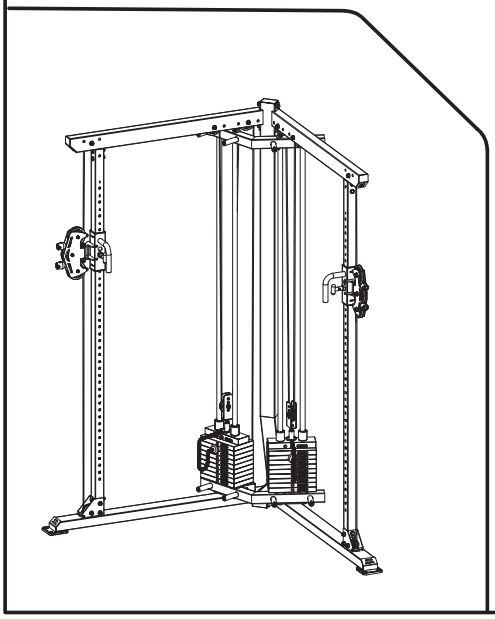
SCHRITT 7

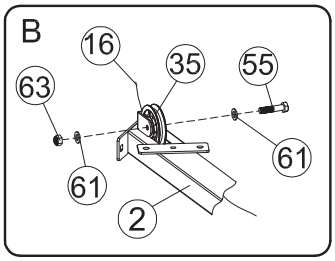
52		×2	M10×75	61		×12	Φ10
55		×4	M10×45	63		×6	M10

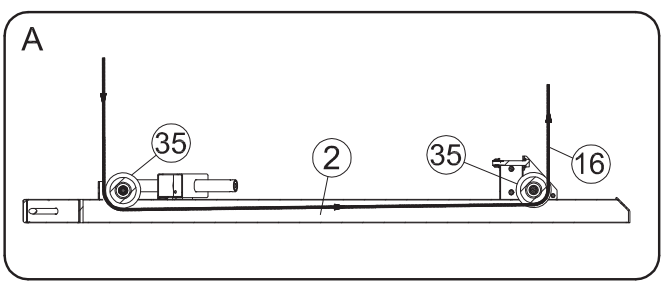






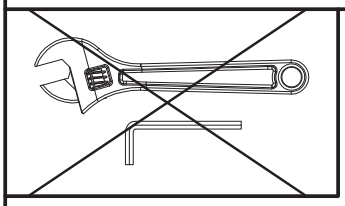


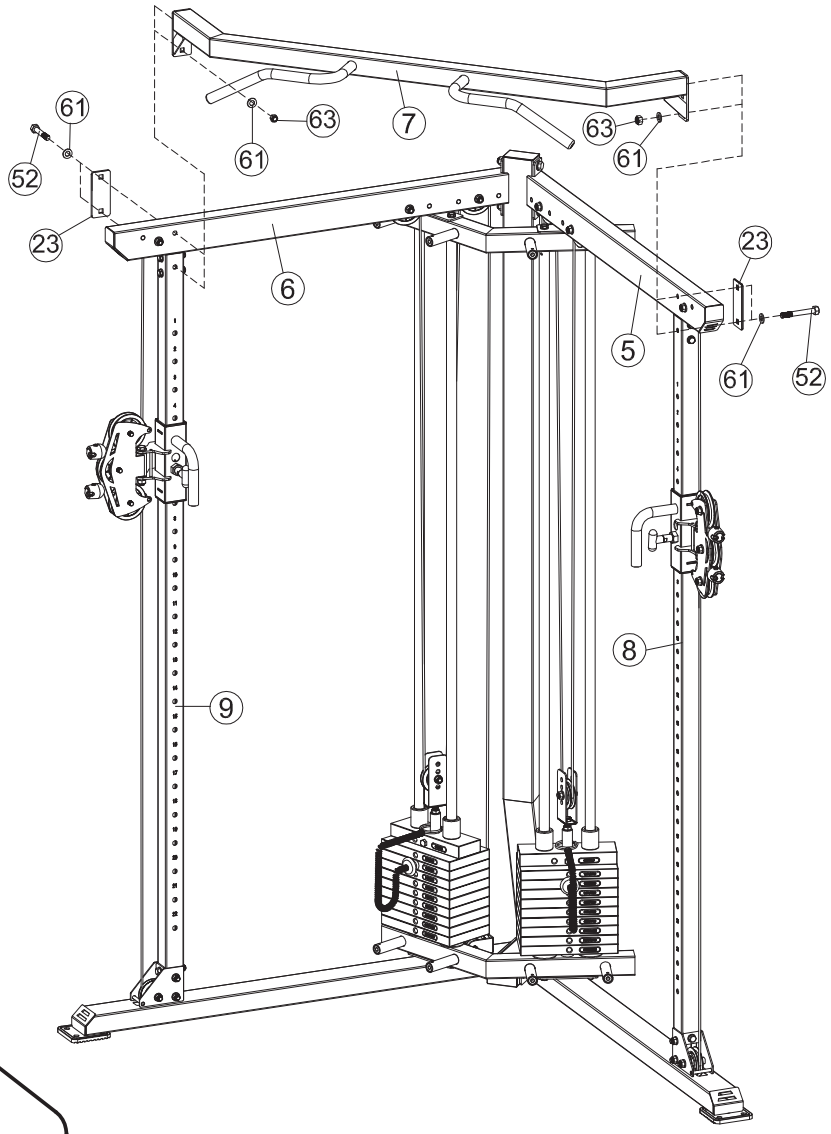


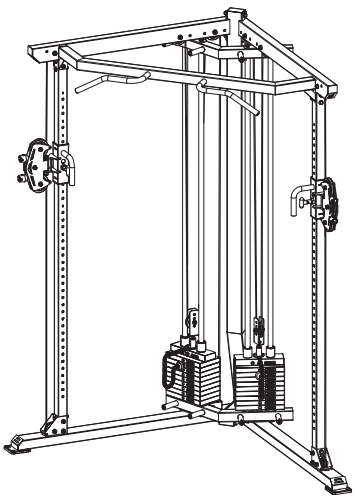


SCHRITT 8

52		×4	M10×75				
61		×6	Φ10	63		×2	M10



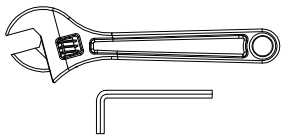


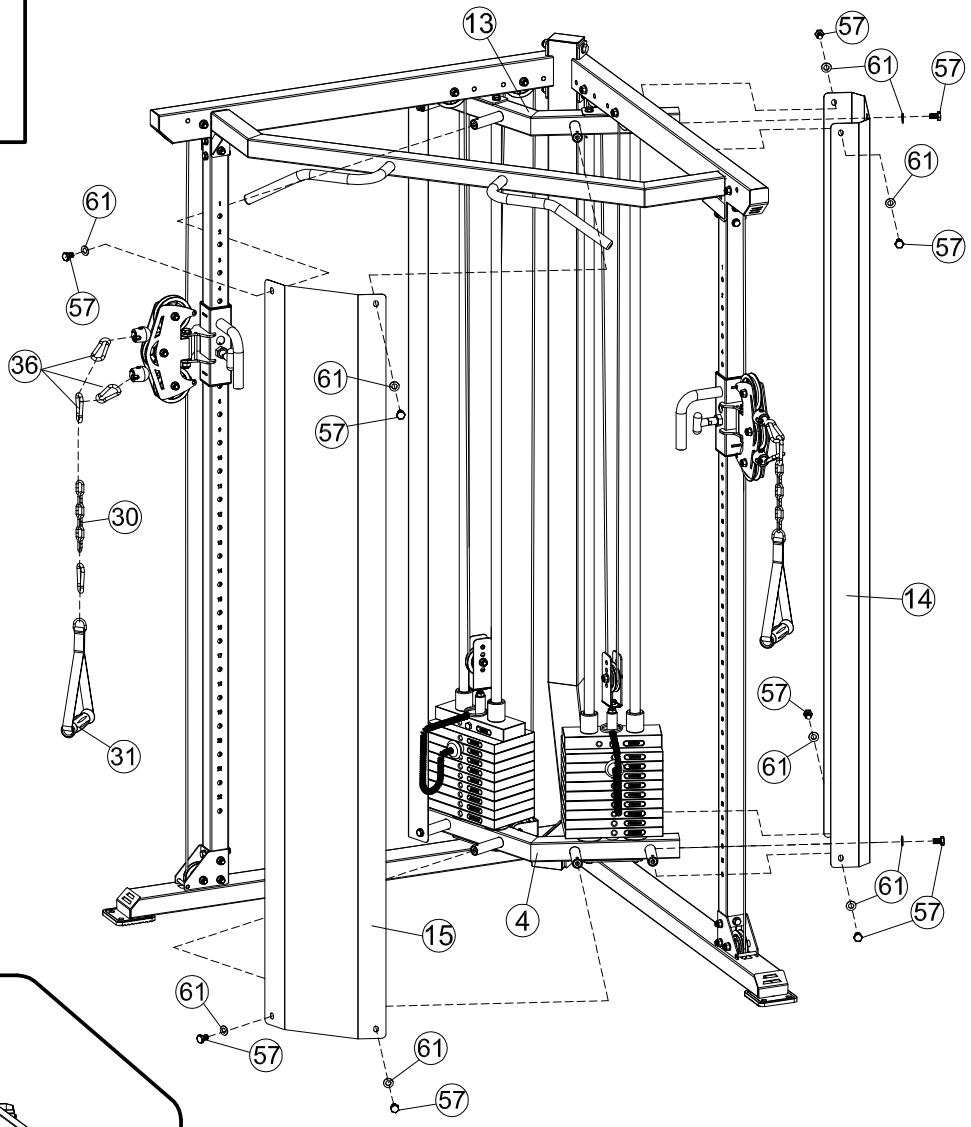


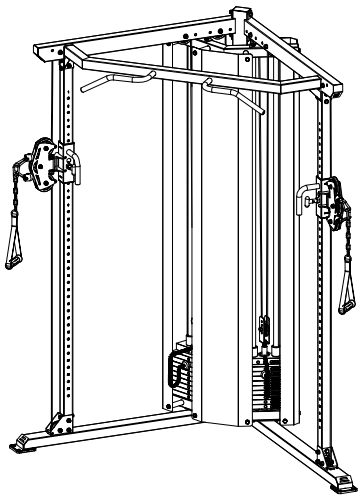
SCHRITT 9

57 ×16 M10×16

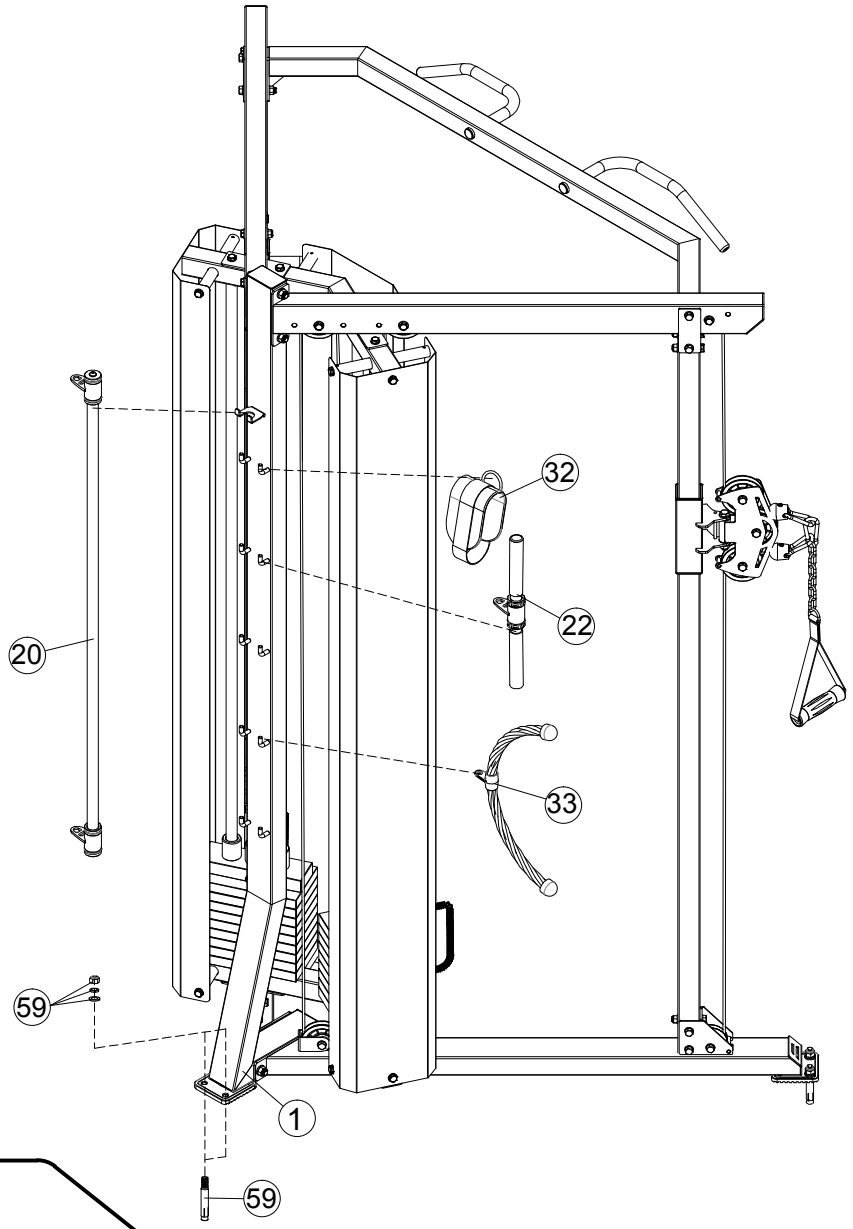
61 ×16 Φ10

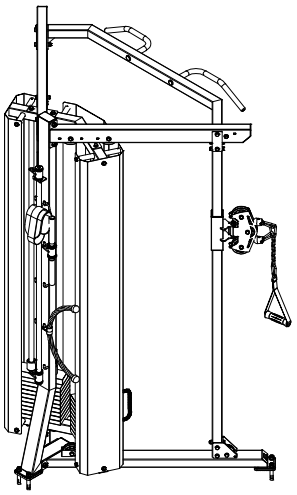






SCHRITT 10





3.0 REGELN FÜR EIN GUTES TRAINING

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.

Lassen Sie vor der ersten Benutzung Ihre körperliche Verfassung ärztlich überprüfen und besprechen Sie mit Ihrem Arzt eventuell nötige Vorsichtsmaßnahmen für dieses Training. Wenig Trainierte sollten das Produkt anfangs nur kurz benutzen, mit kurzen Trainingseinheiten beginnen und die tägliche Trainingsdauer schrittweise steigern, dabei aber regelmäßig trainieren. Übertreiben Sie es anfangs nicht – beginnen Sie stets auf Ihrem eigenen Leistungsniveau. Andernfalls riskieren Sie Verletzungen oder zumindest 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.

Das Produkt darf nur vollständig montiert und in Arbeitsstellung benutzt werden. Trainieren Sie höchstens einmal täglich und wechseln Sie zwischen Unter- und Oberkörpertraining ab. Beginnen Sie das Trainingsprogramm mit geringen Gewichten und vielen Wiederholungen und konzentrieren Sie sich vor allem auf die richtige Bewegung, um die Technik korrekt zu erlernen. In den ersten Monaten höchstens 12 Wiederholungen direkt hintereinander ausführen, zwei- und später dreimal nacheinander (Sätze). Die Wiederholungen langsam und gleichmäßig ausführen, um die Bewegung zu kontrollieren; die Pause zwischen den Sätzen möglichst kurz halten. In den folgenden Monaten die Anzahl der Wiederholungen je nach Trainingszustand steigern und stets drei bis vier Sätze ausführen; die Dauer der Übung hängt direkt von der Dauer des Satzes und damit von der Anzahl der Wiederholungen ab.

4.0 MANUTENZIONE

GEFAHR

- **KEINE brennbaren oder schädlichen Substanzen zur Reinigung verwenden. Kunststoffteile nicht mit Lösungsmitteln reinigen, sondern nur mit Mitteln auf Wasserbasis und weichen Tüchern.**
- **Das Produkt NICHT in Wasser tauchen.**
- **Schmieren Sie Teile des Produkts NIEMALS mit Öl oder Fett.**

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

TÄGLICHE WARTUNG • Rahmen und Verkleidungen sorgfältig mit einem feuchten Tuch und milder Seife reinigen und Schmutz-, Öl- und Schweißflecken entfernen.

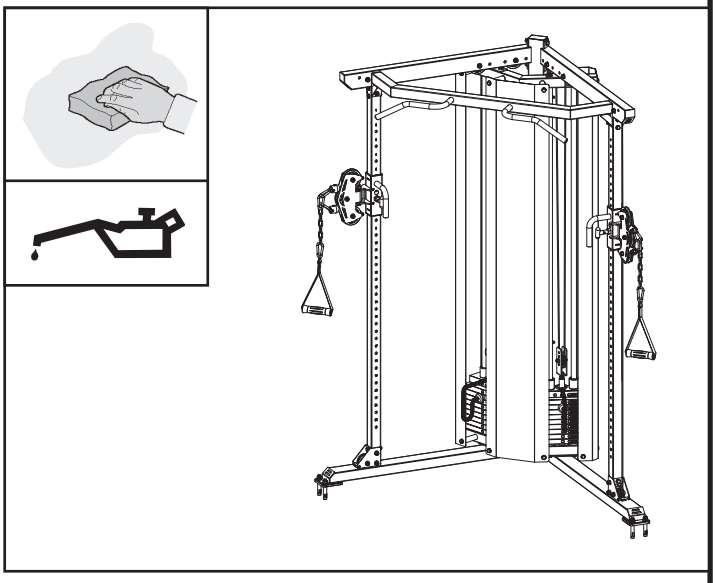
WÖCHENTLICHE WARTUNG • Die Enden des Stahlseils reinigen und schmieren. • Durch die mittlere Öffnung der Säule die Führungen mit einem in Silikonöl getränkten Tuch reinigen. • Seil, Verbindungsteile und Spannung des Stahlseils prüfen. • Seilzubehör, Seilrollen und Nocken, Gewichtsplatten und den Bolzen der Selektorstange prüfen. • Lager, Buchsen, Gelenke und bewegliche Teile allgemein prüfen.

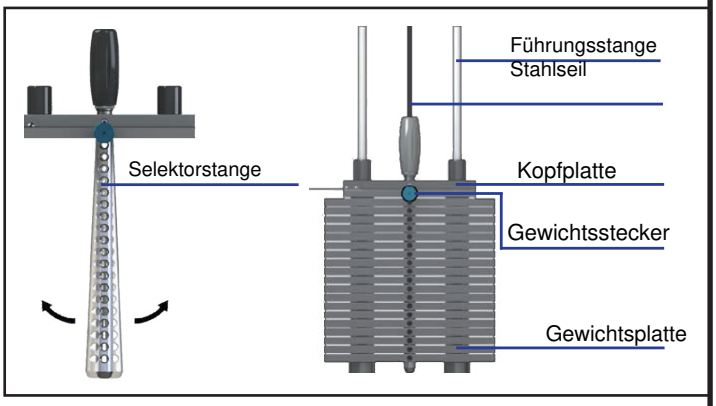
MONATLICHE WARTUNG • Die Struktur auf Unversehrtheit, die Lackierung auf Schäden und Rost prüfen. • Schrauben und Muttern auf festen Sitz prüfen. • Verstellbare Elemente prüfen, reinigen und deren Gleitteile mit Silikonöl schmieren. • Führungsstangen und Selektorstange mit Silikonöl reinigen und schmieren. • Sicherstellen, dass sich der Gewichtsstecker vollständig und leicht in jedes Loch der Gewichtsplatten einstecken lässt und sicher hält. Lässt sich der Gewichtsstecker nicht leicht in die Gewichtsplatte einstecken, prüfen, ob die Selektorstange in senkrechter Stellung seitlich pendelt.

JÄHRLICHE WARTUNG • Die Schutzverkleidungen der Säule des

Gewichtsblocks entfernen und die darin befindlichen Teile warten. Es wird empfohlen, die einzelnen Gewichtsplatten auszubauen, zu reinigen und sorgfältig zu prüfen. • Stahlseil und Führungsstangen der Gewichte vorsichtig ausbauen; Buchsen und die elastischen Dämpfer am Boden prüfen. Beschädigte Teile sofort ersetzen. • Führungsstangen und Selektorstange reinigen und schmieren. • Alle Gewichtsplatten wieder einbauen und die Schutzverkleidungen wieder befestigen. Ein bei der Wartung abgeriebenes oder beschädigtes Seil sollte ersetzt werden; die Stahlseile sind jährlich zu ersetzen. • Den Gewichtsstecker prüfen und schmieren.

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





Außerdem folgende Kontrollen durchführen:

• Sicherstellen, dass das Stahlseil richtig eingestellt und fest mit der Oberseite der Kopfplatte verbunden ist. Sicherstellen, dass das Seil leicht über die Seilrollen läuft und diese fest sitzen; alle Litzen des Stahlseils müssen unversehrt sein, andernfalls ist das Stahlseil zu ersetzen.

• Nach einer gewissen Nutzungsdauer kann sich das Stahlseil durch Dehnung lockern. Die Dehnung kann über die Ausgleichsmutter ausgeglichen werden, die sich in der Regel an der Kopfplatte befindet.

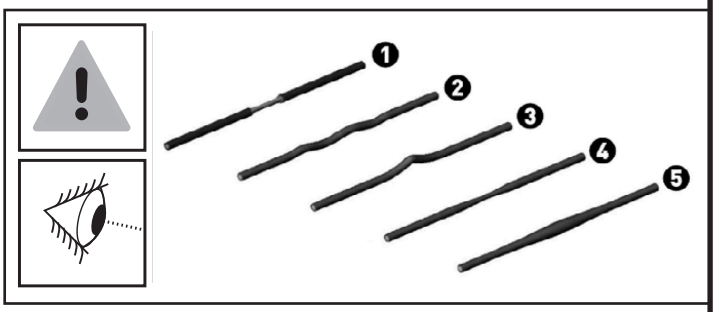
GEFAHR

Stahlseile, Seilrollen, Befestigungsteile und sonstiges Zubehör regelmäßig prüfen. Häufig benutzte Seile können durch Abrieb beschädigt werden und reißen; Schäden oder plötzliches Reißen können zu schweren Verletzungen führen. Seile und Seilendverbindungen daher täglich prüfen. Auf Knicke, Abrieb sowie beschädigte Ummantelung und Endstücke achten. Besonders auf die Endstücke und die Seilabschnitte achten, die mit den Seilrollen in Kontakt kommen. Ein beschädigtes Seil sofort ersetzen, um jede Verletzungsgefahr für die Benutzer auszuschließen.

Typische sichtbare Schäden am Stahlseil:

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

5) Aufgequollene Ummantelung.



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 die Explosionszeichnung und die Ersatzteilliste auf den folgenden Seiten verwenden.

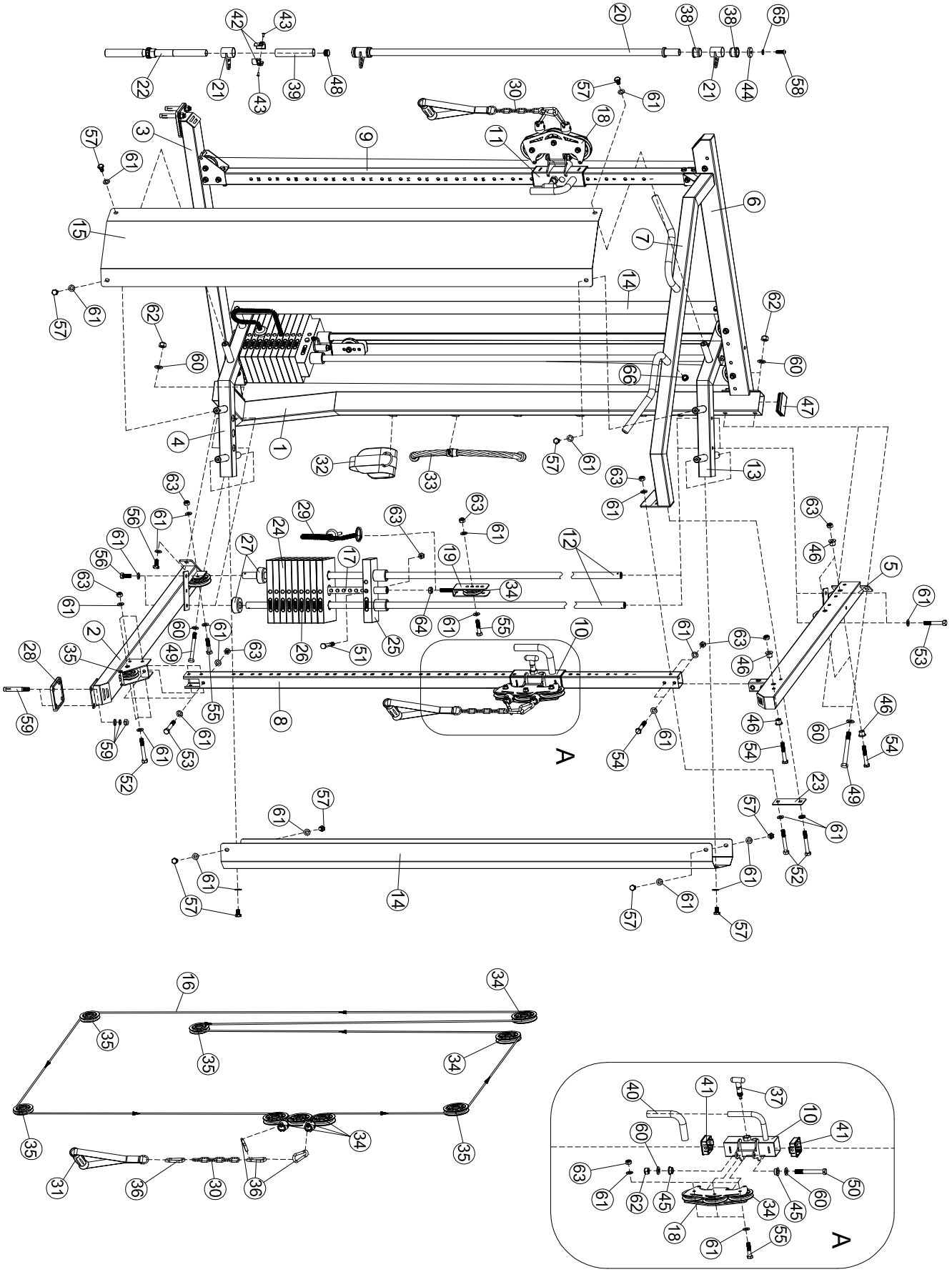
Die Ersatzteilbestellung muss folgende Angaben enthalten: 1. Marke und Modell des Produkts – siehe Typenschild 2. Bezeichnung des zu ersetzenden Teils – siehe Ersatzteilliste 3. Positionsnummer des Teils – siehe Explosionszeichnung 4. Benötigte Menge 5. Anschrift und Versandinformationen.

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

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

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

6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG ERSATZTEILE



6.2 TEILELISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Grundrahmen	1
2	Standfußstange links	1
3	Standfußstange rechts	1
4	Mittlere Standfußstange	1
5	Traverse links	1
6	Traverse rechts	1
7	Oberer Träger mit Klimmzuggriffen	1
8	Führungsschiene Schlitten links	1
9	Führungsschiene Schlitten rechts	1
10	Griffschlitten links	1
11	Griffschlitten rechts	1
12	Führungsstange Gewichtsblock	4
13	Oberes Verbindungsrohr	1
14	Seitliche Schutzverkleidung Gewichtsblock	2
15	Vordere Schutzverkleidung Gewichtsblock	1
16	Geflochtenes Stahlseil L=8660 mm	2
17	Gewichtswahlstange	2
18	Rollenhalter Schlitten	2
19	Einzelrollenhalter	2
20	Zubehör: Lange gerade Stange	1
21	Einhängeöse gerade Stange	3
22	Zubehör: Kurze gerade Stange	1
23	Verstärkungswinkel 120×50×3 mm	2
24	Gewichtsplatte 6 kg	18
25	Gewichtsplatte mit Aufnahme Gewichtswahlstange	2
26	Aufklebersatz Gewichtsangaben	2
27	Gummipuffer Gewichtsblock	4
28	Gummi-Auflagepuffer	3
29	Gewichtsstecker mit Feder	2
30	Kette mit 6 Gliedern	2
31	Zubehör: Zuggriff	2
32	Zubehör: Fußschlaufe	1
33	Zubehör: Trizepsseil	1
34	Große Seilrolle mit Lager Ø96 mm	10
35	Kleine Seilrolle mit Lager Ø75 mm	8
36	Karabiner	8
37	Arretierbolzen Schlitten	2
38	Buchse Ø38×Ø34×Ø27×26 mm	4
39	Griffbezug gerade Stange	2
40	Griffbezug Schlitten	2
41	Gleithülse Schlitten	4
42	Kunststoff-Zierring	4
43	Niete Ø4x10 mm	4
44	Runde Zierkappe gerade Stange	2
45	Buchse Ø25×Ø20×Ø12.2×10 mm	4
46	Buchse Ø22×Ø10.2×15 mm	12
47	Rechteckstopfen 80×50 mm	2
48	Rundstopfen Ø25 mm	2
49	Schraube M12×110 mm	3
50	Schraube M12×95 mm	2
51	Schraube M10×90 mm	2
52	Schraube M10×75 mm	10
53	Schraube M10×70 mm	6
54	Schraube M10×65 mm	10

Pos.	Beschreibung	Menge
55	Schraube M10×45 mm	10
56	Schraube M10×25 mm	6
57	Schraube M10×16 mm	16
58	Schraube M8×25 mm	2
59	Bodenanker	6
60	Unterlegscheibe Ø12 mm	10
61	Unterlegscheibe Ø10 mm	76
62	Sicherungsmutter M12	5
63	Sicherungsmutter M10	32
64	Mutter M12	2
65	Unterlegscheibe Ø8 mm	2
66	Mutternabdeckung Ø30x2 mm	2
•	Innensechskantschlüssel #5	1

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

1.6

2.1 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

2.2 sich an: Bodyfit Handels KG, Wiener Straße 190, 4020 Linz, Österreich, info@bodyfit-shop.at, +43 5356 90990.

2.3

2.4

2.5

2.6

2.7

2.8

2.9

3.1

3.2

3.3

3.4

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.

5.1

6.1



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

Befolgen Sie vor der Benutzung genau die Anweisungen des Trainers.

Vor der Benutzung des Geräts einen Arzt konsultieren.

Bei Schwäche oder körperlichen Schmerzen das Training sofort abbrechen.

Während der Benutzung dürfen sich andere Personen keinesfalls in der Nähe des Geräts aufhalten oder sich daran anlehnen.

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

Benutzen Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck. Keine Teile des Geräts verändern.

Gerät vor der Benutzung prüfen. Nicht benutzen bei sichtbaren Schäden oder Fehlfunktion.

Bei Fehlfunktion nicht versuchen, das Gerät selbst zu reparieren. Melden Sie den Defekt dem zuständigen Personal.

Sicherstellen, dass die Sicherungsbolzen stets richtig eingesteckt sind. Im Zweifel an das zuständige Personal wenden. Nur originale Sicherungsbolzen verwenden.

TOORX
FITNESS IN MOTION

Seite kopieren und gut sichtbar neben dem Gerät aufhängen

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

Garlando

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