TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



MSX3500

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: GRLDTOORXMSX3500

Revision: 00

Ausgabe: 01/25

INHALTSVERZEICHNIS

1.0 SICHERHEITSHINWEISE.....S. 5
1.1 RISIKEN BEI DER BENUTZUNG DES PRODUKTS.....S. 6
1.2 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH UND GEGENANZEIGEN – KONVENTIONEN.....S. 7
1.3 AUFKLEBER AM PRODUKT.....S. 8
1.4 TECHNISCHE DATEN.....S. 8

2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS.....S. 9
2.1 AUSPACKEN – PACKUNGSINHALT.....S. 9
2.2 MONTAGE DES PRODUKTS.....S. 10
2.3 SO IDENTIFIZIEREN SIE DIE BAUTEILE.....S. 11
2.4 ZU MONTIERENDE BAUTEILE.....S. 12
2.5 GESAMTLISTE DER BAUTEILE.....S. 13

- SCHRITT 1 – EXPLOSIONSZEICHNUNG MONTAGETEILE.....S. 14
- SCHRITT 1 – MONTAGE GEWICHTSFÜHRUNGEN.....S. 15
- SCHRITT 2 – EXPLOSIONSZEICHNUNG MONTAGETEILE.....S. 16
- SCHRITT 2 – MONTAGE GEWICHTSBLOCK.....S. 17
- SCHRITT 3 – EXPLOSIONSZEICHNUNG MONTAGETEILE.....S. 18
- SCHRITT 3 – MONTAGE SENKRECHTER STÄNDER.....S. 19
- SCHRITT 4 – EXPLOSIONSZEICHNUNG MONTAGETEILE.....S. 20
- SCHRITT 4 – MONTAGE OBERE TRAVERSE.....S. 21
- SCHRITT 5 – EXPLOSIONSZEICHNUNG MONTAGETEILE.....S. 22
- SCHRITT 5 – MONTAGE ABDECKPLATTEN.....S. 23
- SCHRITT 6 – EXPLOSIONSZEICHNUNG MONTAGETEILE.....S. 24
- SCHRITT 6 – MONTAGE LEG EXTENSION.....S. 25
- SCHRITT 7 – EXPLOSIONSZEICHNUNG MONTAGETEILE.....S. 26
- SCHRITT 7 – MONTAGE CHEST PRESS.....S. 27
- SCHRITT 8 – EXPLOSIONSZEICHNUNG MONTAGETEILE.....S. 28
- SCHRITT 8 – MONTAGE BUTTERFLY UND FUSSSTÜTZE.....S. 29
- SCHRITT 9 – EXPLOSIONSZEICHNUNG MONTAGETEILE.....S. 30
- SCHRITT 9 – MONTAGE SEIL OBERE STATION.....S. 31
- SCHRITT 9 – SCHEMA SEILFÜHRUNG.....S. 32
- SCHRITT 10 – EXPLOSIONSZEICHNUNG MONTAGETEILE.....S. 33
- SCHRITT 10 – MONTAGE ZWISCHENSEIL.....S. 34

- SCHRITT 11 – SCHEMA SEILFÜHRUNG.....S. 35
- SCHRITT 11 – EXPLOSIONSZEICHNUNG MONTAGETEILE.....S. 36
- SCHRITT 11 – MONTAGE SEIL MITTLERE STATION.....S. 37
- SCHRITT 12 – EXPLOSIONSZEICHNUNG MONTAGETEILE.....S. 38
- SCHRITT 12 – MONTAGE UNTERE SEILFÜHRUNG.....S. 39
- SCHRITT 13 – EXPLOSIONSZEICHNUNG MONTAGETEILE.....S. 40
- SCHRITT 13 – MONTAGE SEIL UNTERE STATION.....S. 41
- SCHRITT 14 – EXPLOSIONSZEICHNUNG MONTAGETEILE.....S. 42
- SCHRITT 14 – MONTAGE SITZ.....S. 43
- SCHRITT 15 – EXPLOSIONSZEICHNUNG MONTAGETEILE.....S. 44
- SCHRITT 15 – MONTAGE SCHAUMSTOFFROLLEN.....S. 45
- SCHRITT 16 – EXPLOSIONSZEICHNUNG MONTAGETEILE.....S. 46
- SCHRITT 16 – MONTAGE SCHUTZVERKLEIDUNGEN.....S. 47
- SCHRITT 17 – EXPLOSIONSZEICHNUNG MONTAGETEILE.....S. 48
- SCHRITT 17 – MONTAGE ZUBEHÖR.....S. 49

3.0 REGELN FÜR EIN RICHTIGES TRAINING.....S. 50 3.1 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG.....S. 51

4.0 WARTUNG .....S. 52

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....S. 53

6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 53

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 54

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

ZULÄSSIGES VERHALTEN

• Vor Montage und Benutzung diese Bedienungsanleitung und alle weiteren beiliegenden Anleitungen sorgfältig lesen.

• Das Gerät nur im häuslichen Bereich oder in gewerblichen Räumen mit gemischter, nicht dauerhafter Nutzung (Light Commercial) verwenden, z. B. private Clubs, Hotels, Wellnesscenter. Alle Personen, die das Gerät benutzen dürfen, müssen in die richtige Benutzung und die Warnhinweise eingewiesen werden.

• Das Gerät nur auf ebenem Untergrund benutzen und Boden bzw. Teppich unter dem Gerät abdecken, um Schäden zu vermeiden.

• Sicherstellen, dass Benutzer die Anleitung verstanden haben, und die ersten Trainingseinheiten beaufsichtigen. Die Bedienungsanleitung immer griffbereit beim Gerät aufbewahren.

• Sicherstellen, dass das Gerät nur von Personen über 16 Jahren in guter körperlicher Verfassung benutzt wird.

• Tragen Sie immer geeignete Sportkleidung, die die Bewegung nicht behindert, sowie passende Laufschuhe. Keine Kleidung, die das Schwitzen behindert, und keine Schuhe mit Leder- oder anderer harter Sohle tragen.

• Während des Trainings die Griffe fest umfassen. Während des Trainings die Herzfrequenz überwachen und die Intensität entsprechend anpassen.

• Bei Schwindel, Brustschmerzen oder Atemnot während der Benutzung das Training sofort abbrechen und Ihren Arzt aufsuchen.

• Regelmäßig den festen Sitz aller Schrauben und Muttern sowie den einwandfreien Zustand aller Teile des Geräts prüfen.

UNZULÄSSIGES VERHALTEN

• Das Gerät NICHT in medizinischen Einrichtungen oder Fitnessstudios aufstellen; es ist nicht für intensive professionelle Nutzung oder für medizinische Rehabilitationszwecke ausgelegt.

• KEINE Gläser oder Flaschen mit Getränken neben oder auf das Gerät stellen.

• Kunststoffteile, Polster und Bezüge NICHT mit spitzen Gegenständen, Bürsten, Scheuerschwämmen oder aggressiven Chemikalien beschädigen.

• KEINE Teile des Geräts demontieren, außer wenn dies in der Bedienungsanleitung angegeben ist.

• Das Gerät NICHT in Untergeschossen, auf Terrassen, in Kellern oder generell in feuchten Bereichen aufstellen und nicht der Witterung (Regen, Sonne usw.) aussetzen.

• Kinder und Haustiere NICHT in die Nähe des Geräts lassen. Ziehen Sie nach dem Training beim Verlassen des Geräts die Notbremse.

• Das Gerät NIEMALS benutzen, wenn es beschädigt oder nicht in einwandfreiem Zustand ist. Bei Defekt oder Fehlfunktion das Gerät ausschalten und nicht selbst eingreifen. Reparaturen nur von einem Fachkundendienst ausführen lassen.

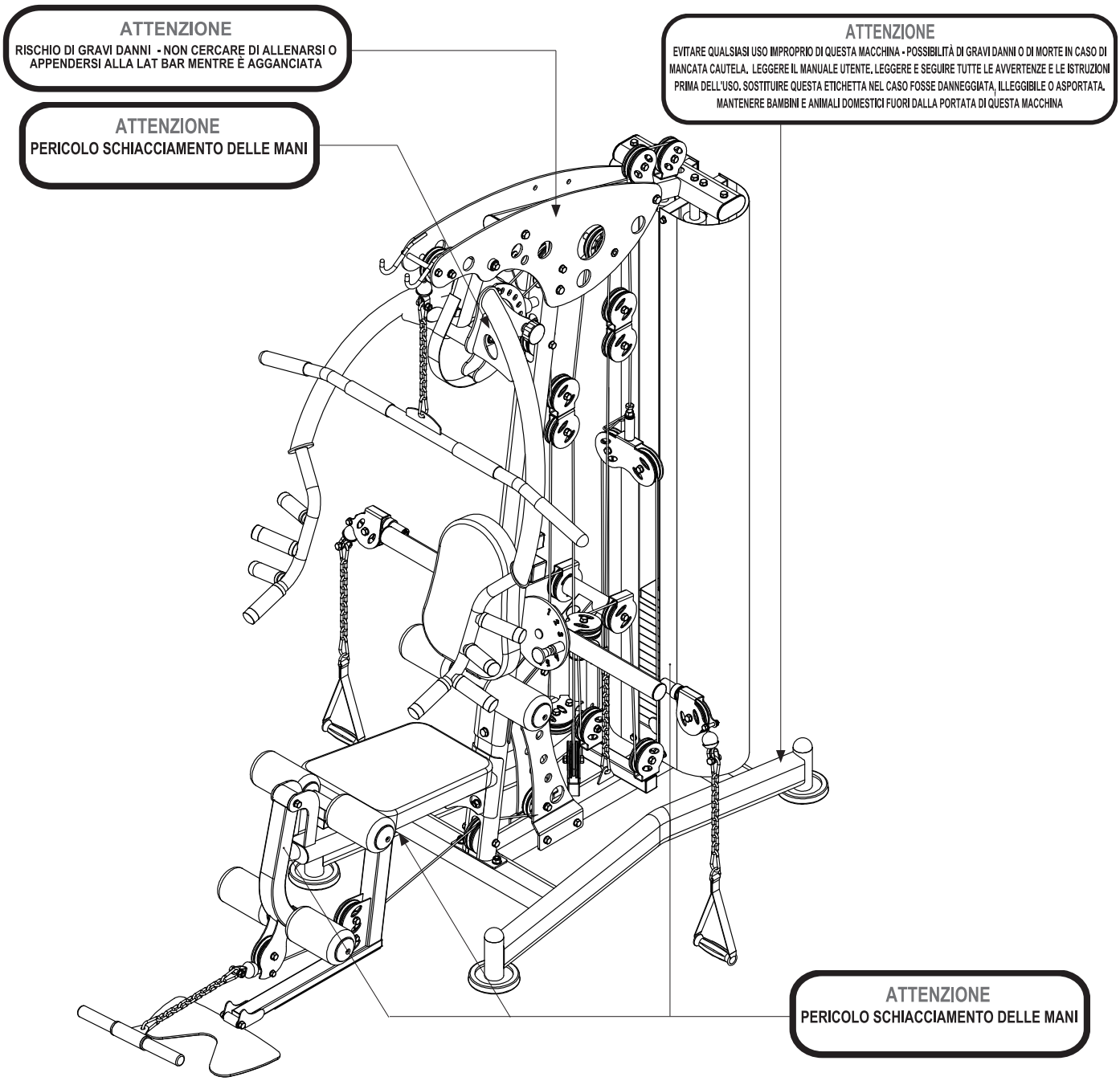
• Während des Trainings KEINE Kleidung aus Kunstfaser oder Wollmischung tragen. Ungeeignete Kleidung kann hygienische Probleme verursachen und zu elektrostatischer Aufladung führen.

1.1 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 Zeichnung unten zeigt die Warnaufkleber in der Nähe der beweglichen Teile und der Bereiche des Produkts, die ein Sicherheitsrisiko für den Benutzer und Personen im Bewegungsbereich des Geräts darstellen können und bei denen besondere Aufmerksamkeit erforderlich ist.

GEFAHR

Vor der Benutzung des Produkts immer prüfen, ob alle Drehknöpfe und Gewichtsstecker richtig sitzen und alle Karabiner sicher geschlossen sind.



1.2 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, ZEICHENERKLÄRUNG

Das in dieser Anleitung beschriebene Sportgerät ist ein Multifunktionsgerät für verschiedene Kräftigungsübungen der oberen und unteren Muskulatur. Es verfügt über einen wählbaren Gewichtsblock auf Führungsstangen, eine Leg Extension für die Beine und einen Butterfly für Brust und Schultern; der Rahmen besteht aus Vierkantrohren, der Sitz ist mit Kunstleder bezogen. Das Gerät ermöglicht in seinen verschiedenen Konfigurationen das Training folgender Muskelgruppen: Brust, Schultern, Rücken, Bizeps, Trizeps, Quadrizeps, Beinbeuger, Oberschenkelinnenseite und Waden.

Das in dieser Anleitung beschriebene Produkt ist für die semiprofessionelle Nutzung ausgelegt und zertifiziert: privat im häuslichen Bereich sowie gemischt, für die nicht dauerhafte Nutzung im gewerblichen Umfeld (z. B. Hotels, Wellnesscenter, SPA). Für ein sicheres Training müssen alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Anleitung befolgt werden. Intensive und längere Belastungen erfordern eine gute körperliche Verfassung; beachten Sie daher die nachfolgend aufgeführten Gegenanzeigen.

Die Benutzung des Produkts ist in folgenden Fällen untersagt:

• Schwangerschaft; • Bluthochdruck, Herzerkrankungen; • Glaukom oder Retinopathie, 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 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.

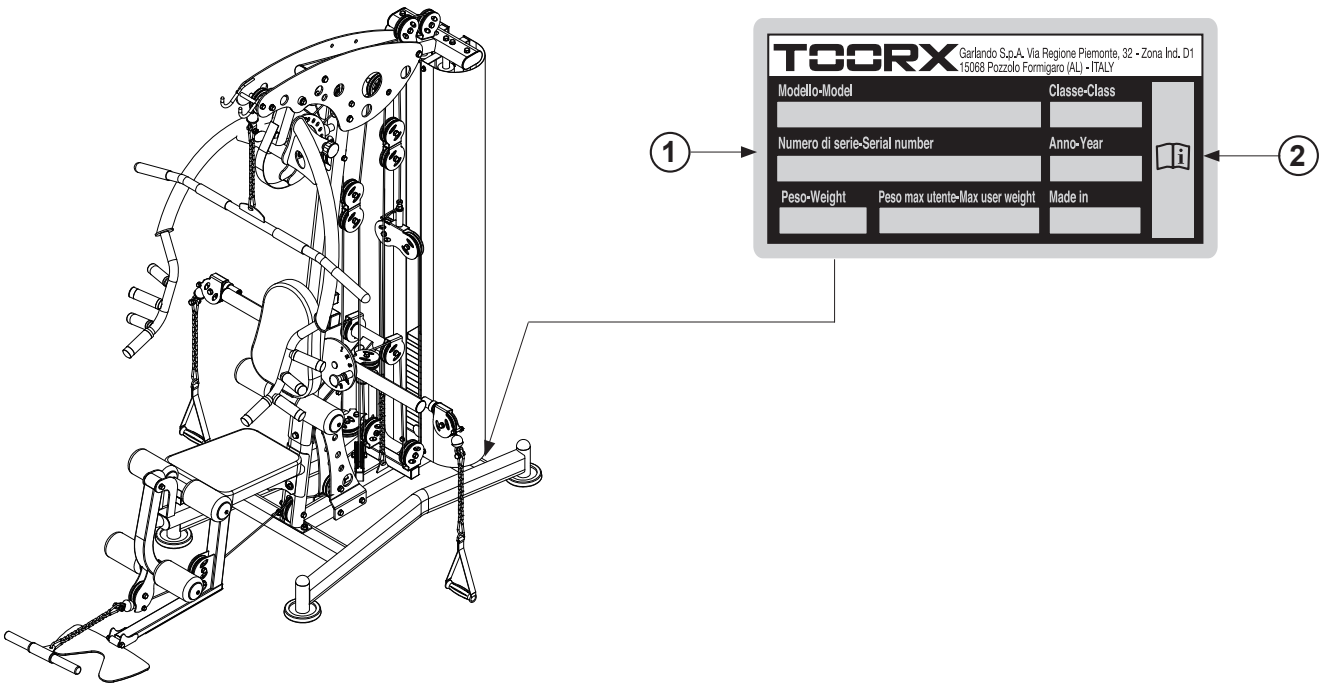
HINWEIS:
Die Abbildungen in dieser Anleitung dienen der Veranschaulichung. Aufgrund laufender Produktaktualisierungen können einzelne Abbildungen vom gekauften Produkt abweichen; dabei handelt es sich um optische Abweichungen, die Sicherheit und die Sicherheitsinformationen bleiben davon unberührt. Der 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 immer Modellbezeichnung und Seriennummer angeben.



1.4 TECHNISCHE DATEN

PRODUKTMASSE (LXBXH)	1195 x 2058 x 2130 mm
PRODUKTGEWICHT	217 kg
GEWICHT GEWICHTSBLOCK	102 kg
MAX. BENUTZERGEWICHT	150 kg
GEWICHT VERPACKT	232 kg
VERPACKUNGSMASSE	1950x470x220 mm + 1390x930x285 mm + 1815x300x205 mm + 1940x840x220 mm + 285x145x145 mm + 285x145x145 mm + 285x170x145 mm
FUNKTIONEN	butterfly, rowing, lat pull down, leg extension, chest press, biceps, triceps, cable cross, hand side lift, latissimus dorsi, deltoid, pectorals
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 - EN ISO 20957-4 (Klasse SB) Richtlinien: 2001/95/EG

2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

EIGENSCHAFTEN DES RAUMS: • Der Raum für Aufstellung und Lagerung des Produkts muss sein: - ein häuslicher oder gewerblicher Raum, - 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, in feuchten Räumen oder in salzhaltiger Luft aufgestellt werden.

EIGENSCHAFTEN DER STELLFLÄCHE: • Die Stellfläche für das Produkt muss: - vollkommen eben sein, - das Gewicht des Produkts im normalen Gebrauch tragen können. Es wird abgeraten, das Produkt auf empfindlichen Bodenbelägen (z. B. Teppichboden oder Parkett) aufzustellen; andernfalls die Oberflächen an den Kontaktpunkten immer mit Schutzmaterial, z. B. einer Gummimatte, schützen.

SICHERHEITSANFORDERUNGEN: • Das Produkt in einem abschließbaren Raum aufbewahren, damit Kinder keinen Zugang haben.

VORBEREITUNG DES RAUMS FÜR DIE MONTAGE: • Vor der Montage einen ausreichend großen Bereich im Raum vorbereiten. Um die Teile leichter zu erkennen, empfiehlt es sich, den Inhalt der Verpackungen auf dem Boden auszulegen, nachdem dieser mit Stofftüchern oder Kartons abgedeckt wurde, um den Boden nicht zu beschädigen (Fliesen, Teppichboden, 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.



Abladen, Anheben und Transportieren des auf Paletten verpackten Produkts nur mit geeigneten Hebe- und Transportgeräten durchführen.

Die Metalloberflächen der Teile und der Schrauben sind mit einem dünnen Schmierfilm überzogen, der während der Lagerung Rostbildung verhindert. Um Einrichtungsgegenstände nicht zu verschmutzen, die Teile nicht auf Stühle, Teppiche, Möbel o. Ä. aus Stoff oder empfindlichem Material legen. Außerdem den Boden während der Montage mit Schutzmaterial (Karton, Tücher usw.) abdecken.

2.1 AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

Die Verpackung besteht aus sieben Kartons, die mit Heftklammern und Umreifungsbändern verschlossen sind. Beim Abstellen des Kartons die Kennzeichnung „Oben“ (aufgedruckter Pfeil) beachten. Zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durchschneiden und eventuelle Heftklammern 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; entsorgen Sie die Verpackungsteile gemäß den örtlichen Vorschriften zur Verwertung und zum Recycling. Verpackungsteile (Karton und Beutel) nicht in Reichweite von Kindern lassen, da sie eine Gefahrenquelle darstellen.

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

2.2 MONTAGE DES PRODUKTS

Aufgrund seines Gewichts und seiner Abmessungen muss das Gerät am Ort der späteren Benutzung montiert werden. Achten Sie bei der Montage darauf, dass rundherum genügend Bewegungsfreiheit besteht.

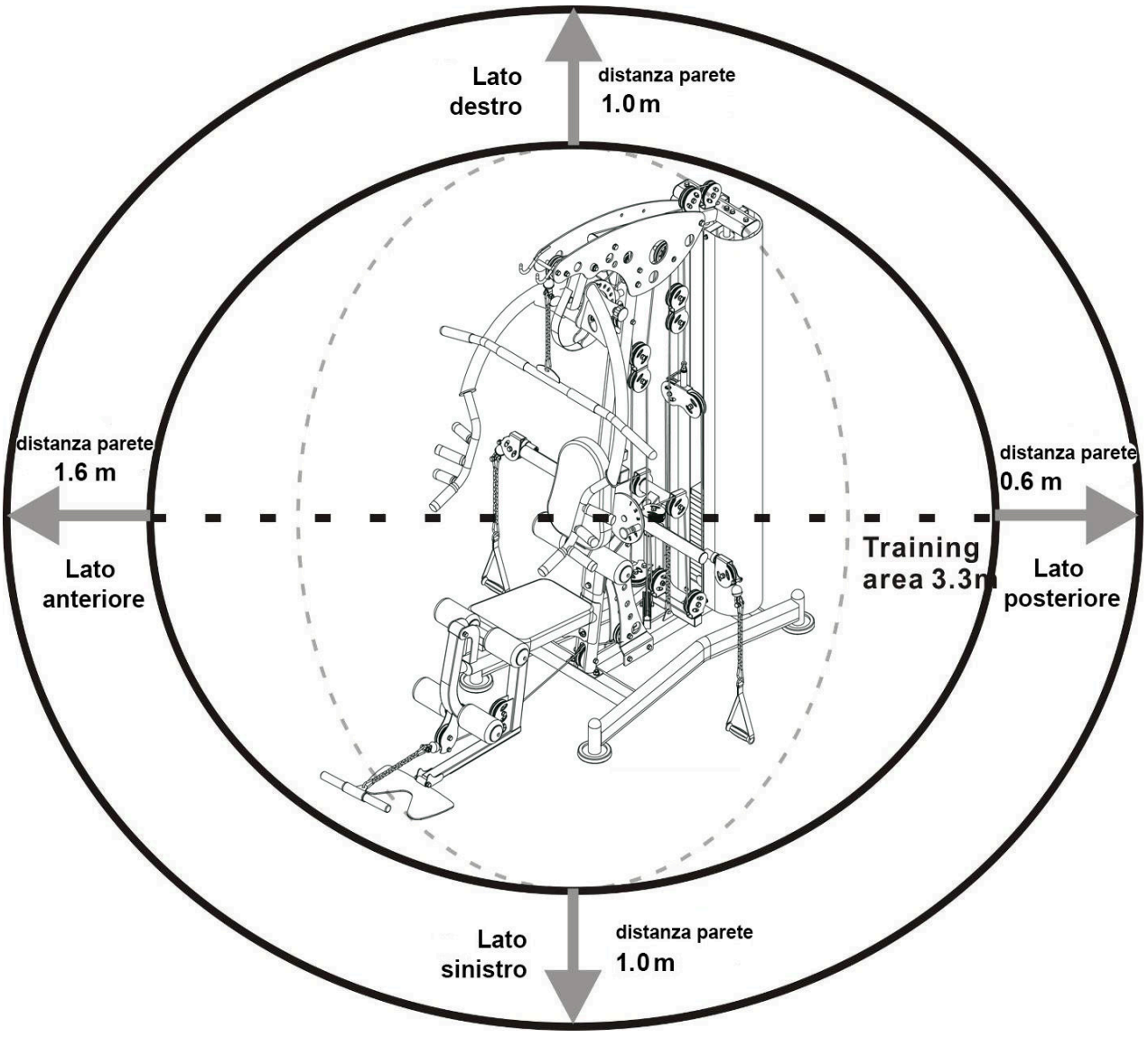
Maximaler Platzbedarf des Geräts:
Tiefe = 2058 mm Breite = 1195 mm
Höhe = 2130 mm

ACHTUNG

• Die Montage erfordert zwei Personen; montieren Sie das Gerät für mehr Komfort und Sicherheit mit Hilfe einer weiteren Person (z. B. Freund, Familienmitglied).

• Nehmen Sie sich nach der Wahl des geeigneten Aufstellorts in Ihrer Wohnung ausreichend Zeit für die Montage.

• Einige Teile sind ab Werk bereits vormontiert, abweichend von den folgenden Montageschritten.



2.3 SO IDENTIFIZIEREN SIE DIE BAUTEILE

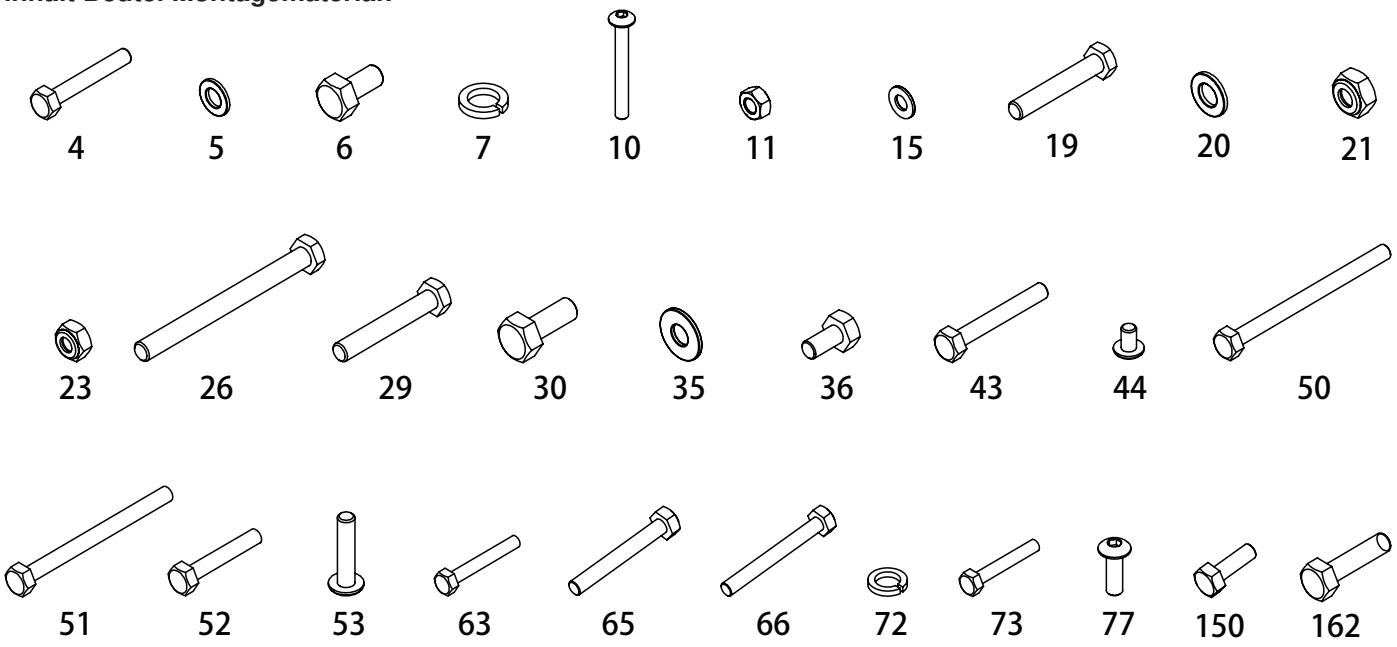
Zur Identifizierung der Montageteile finden Sie auf den folgenden zwei Seiten eine bebilderte Liste mit Menge und Referenznummer sowie die nach Referenznummer nummerierte Teileliste. Orientieren Sie sich bei der Montage an den Explosionszeichnungen und an der Abbildung des fertig montierten Zustands.

ACHTUNG

• Bei der Montage darauf achten, dass alle Bauteile genau so ausgerichtet sind, wie in den Zeichnungen der Montageschritte dargestellt.

• Sofern nicht anders angegeben, Schrauben, Muttern und Bolzen bei der Montage festziehen.

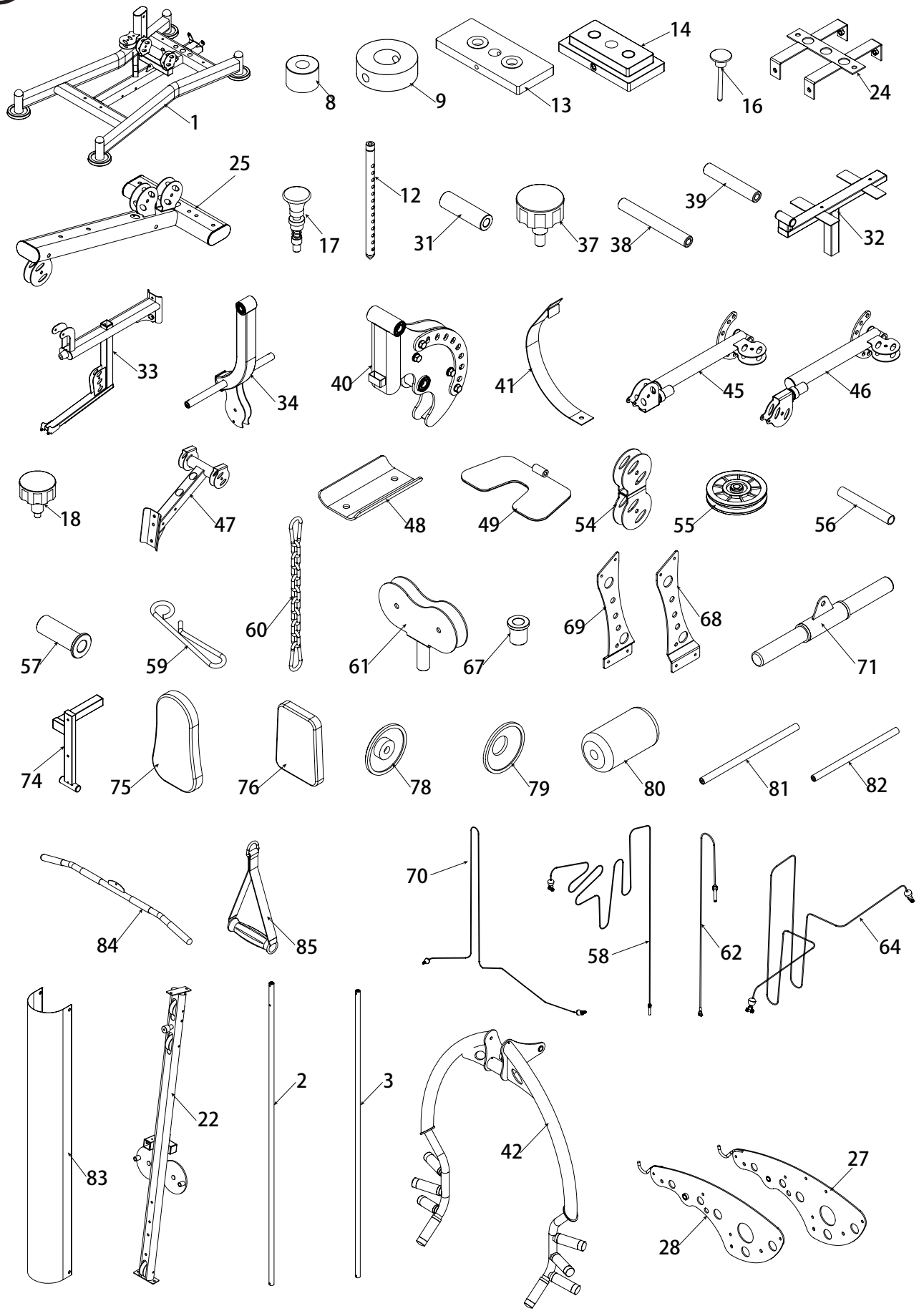
Inhalt Beutel Montagematerial:



Pos.	Beschreibung	Menge
4	Bolzen M10*65	6
5	Unterlegscheibe Ø10	78
6	Bolzen M10* Federring	8
7	Ø10 Bolzen M8*70	14
10	Sicherungsmutter M8	2
11	Unterlegscheibe Ø8	6
15	Bolzen M12*70 20	26
19	Unterlegscheibe Ø12	4
20	Sicherungsmutter M12	23
21	Sicherungsmutter M10	11
23	Bolzen M12*130 Bolzen	32
26	M12*75 Bolzen M10*25	3
29	Große Unterlegscheibe	4
30	Ø25*10*	2
35		6

Pos.	Beschreibung	Menge
36	Bolzen M8*16	9
43	Bolzen M10*70	1
44	Bolzen M10*16	2
50	Bolzen M10*130	6
51	Bolzen M10*115	2
52	Bolzen M10*45	19
53	Bolzen M10*45	1
63	Bolzen M8*45	4
65	Bolzen M10*75	2
66	Bolzen M10*85	1
72	Federring Ø8	12
73	Bolzen M8x40	4
77	Bolzen M8x25	6
150	Bolzen M8x25	1
162	Bolzen M10x40	2

2.4 ZU MONTIERENDE BAUTEILE



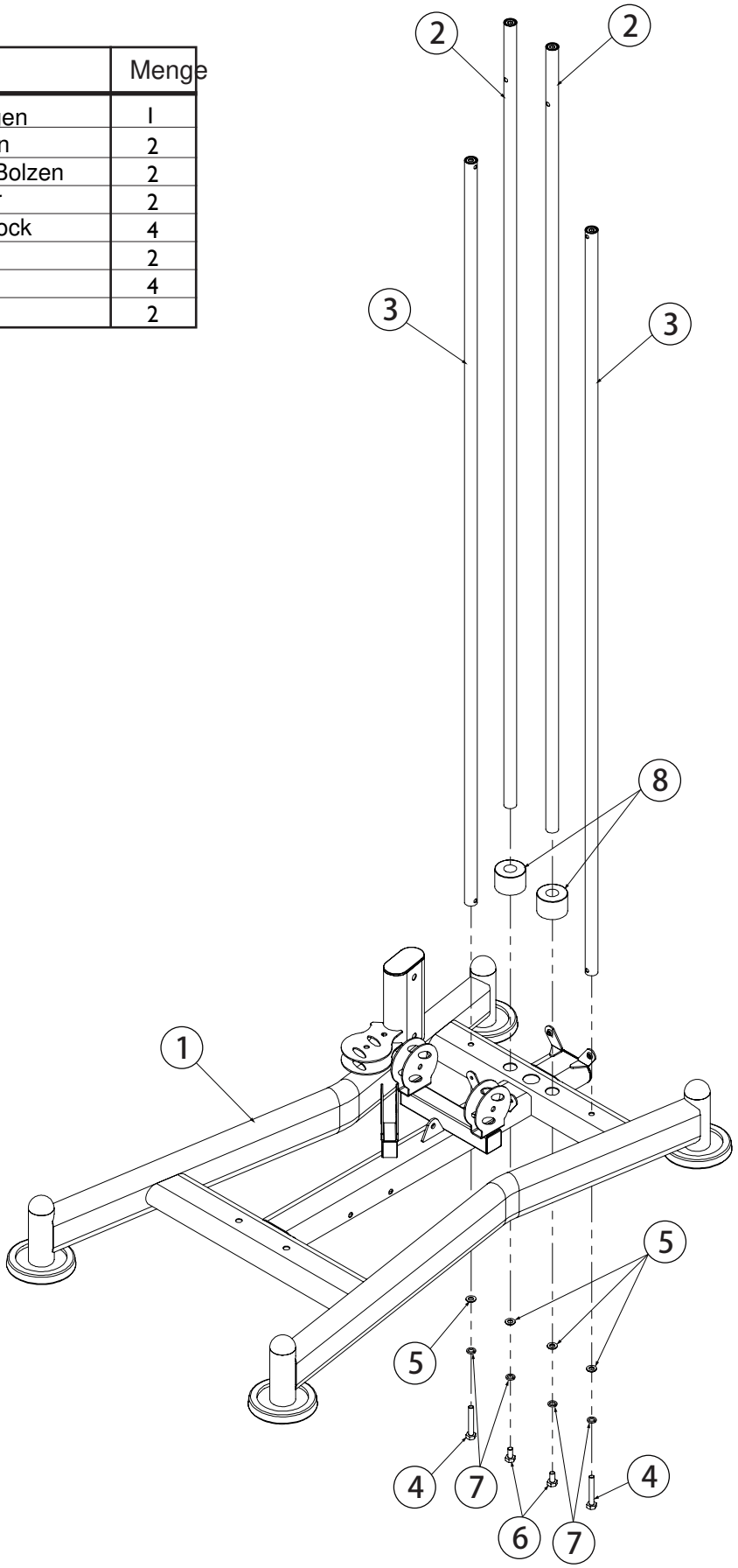
2.5 GESAMTLISTE DER BAUTEILE

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Standrahmen Gewichtsführungen	1
2	Gewichtshalteführungen Bolzen M10*65	2
3	Unterlegscheibe Ø10 Bolzen M10*	2
4	Federring Ø10 Unterer	6
5	Endanschlagpuffer Gewichtsblock	78
6	Oberer Endanschlagpuffer	8
7	Gewichtsblock Bolzen M8*70	14
8	Sicherungsmutter M8	2
9	Gewichtswahlstange Gewichtsplatte kg	2
10	Aufnahme Gewichtsplatten	2
11	Unterlegscheibe Ø8 Gewichtsstecker	6
12	Rastbolzen Butterfly-Position	1
13	Verstellknopf Bolzen M12*70 20	16
14	Unterlegscheibe Ø12 Sicherungsmutter	1
15	M12 Senkrechter Ständer	26
16	Sicherungsmutter M10 Halterung	1
17	Schutzverkleidungen Gewichtsblock	2
18	Obere Traverse Bolzen M12*130	2
19	Seitenplatte rechts Oberbau Seitenplatte	4
20	links Oberbau Bolzen M12*75 Bolzen	23
21	M10*25 Gewindezylinder Ø17*57	11
22	Sitzrahmen Vordere Standfußstange	1
23	Leg-Extension-Arm Große	32
24	Unterlegscheibe Ø25*10*.0 Bolzen	1
25	M8*16 Verstellknopf Chest Press	1
26	Gewindezylinder Ø17*134	3
27	Gewindezylinder Ø17*100 Halterung	1
28	Chest-Press-Gestell Schutzplatte Chest-	1
29	Press-Gestell Bolzen M10*70 Bolzen	4
30	M10*16 Butterfly-Arm rechts Butterfly-	2
31	Arm links Rollenträgerstange	1
32	Verstärkungsplatte Fußstütze Bolzen	1
33	M10*130 6 Bolzen M10*115 2 Bolzen	1
34	M10*45 Bolzen M10*45	1
35		6
36		9
37		1
38		1
39		1
40		1
41		1
42		1
43		1
44		2
45		1
46		1
47		1
48		1
49		1
50		6
51		2
52		19
53		1

Pos.	Beschreibung	Menge
54	Doppelrollenhalter Seilrolle Ø95*26	2
55	Rollenachse Ø14*100 Distanzstück	27
56	Seilrolle Ø22*Ø10.5*45.5 Stahlseil	1
57	Latzug L:4540mm Seilführungshaken	4
58	Kette mit 9 Gliedern und Karabinern	1
59	Platte Doppelrollenhalter Verbindungs-	1
60	Stahlseil L:1500mm Bolzen M8*45	5
61	Stahlseil Butterfly L:5375mm Bolzen	1
62	M10* Bolzen M10* Metallbuchse Ø10	1
63	Halterung links Halterung rechts Kurze	4
64	Zugstange (Bizeps/Trizeps) Federring	1
65	Ø8 Bolzen M8x40	2
66	Rückenpolsterrahmen 75	1
67	Rückenpolster Sitz Bolzen M8x25	2
68	Innere Kappe Schaumstoffrolle Äußere	1
69	Kappe Schaumstoffrolle	1
70	Schaumstoffrolle Rollenrohr Ø25x480	1
71	Rollenrohr Ø25x450	1
72	Cavo d'acciaio presa inferiore L=4025mm	1
73	Schutzverkleidung Gewichtsblock	12
74	Latzugstange 85 Zuggriff Bolzen	4
75	M8x25 Bolzen M10x40	1
76		1
77		1
78		6
79		6
80		6
81		6
82		1
83		1
84		2
85		1
150		2
162		1
		2

I SCHRITT – Explosionszeichnung Montageteile 1

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Standrahmen Gewichtsführungen	1
2	Gewichtshalteführungen Bolzen	2
3	M10*65 Unterlegscheibe Ø10 Bolzen	2
4	M10*20 Federring Ø10 Unterer	2
5	Endanschlagpuffer Gewichtsblock	4
6		2
7		4
8		2

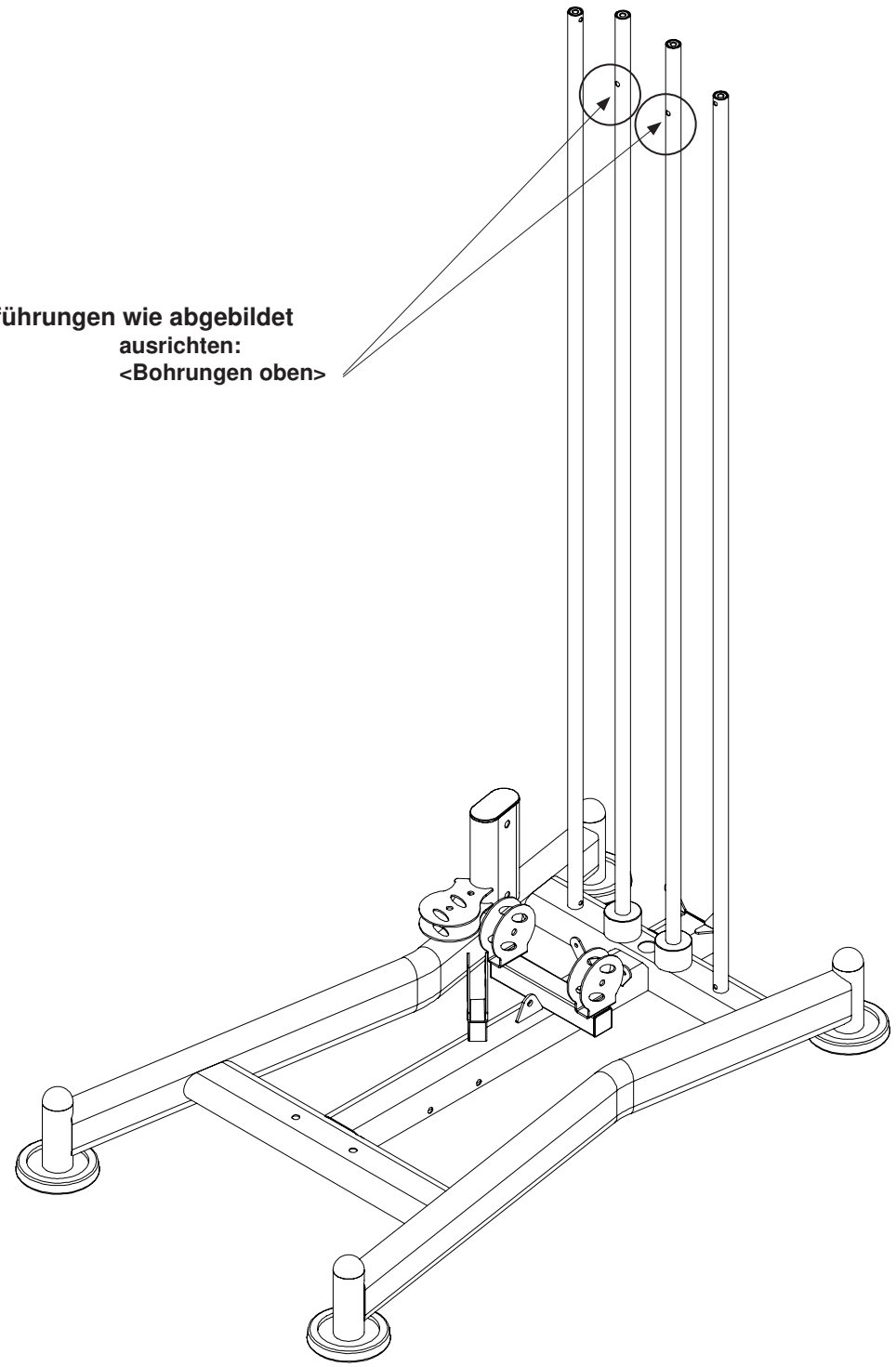


I SCHRITT – Montage Gewichtsführungen 1

• Die beiden Gewichtshalteführungen 3 in die beiden Bohrungen des Standrahmens 1 einsetzen und von unten mit zwei Bolzen 4 [M10x65] mit zwei Federringen 7 [Ø10 mm] und zwei Unterlegscheiben 5 [Ø10 mm] befestigen.

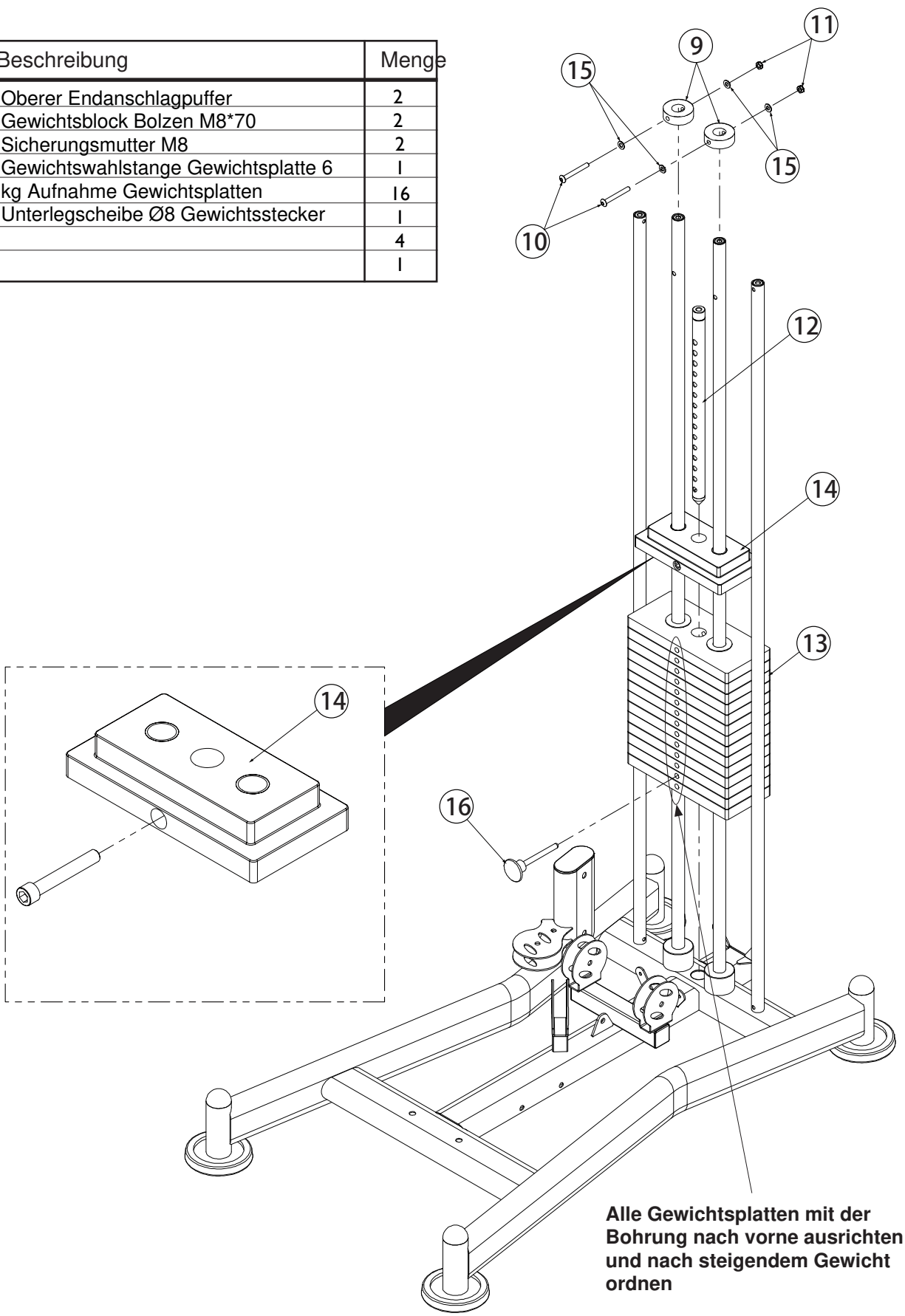
• Die beiden Gewichtsführungen 2 in die beiden Bohrungen des Standrahmens 1 einsetzen und von unten mit zwei Bolzen 6 [M10x20] mit zwei Federringen 7 [Ø10 mm] und zwei Unterlegscheiben 5 [Ø10 mm] befestigen. Zwei Endanschlagpuffer 8 auf die Gewichtsführungen 2 schieben.

Die Gewichtsführungen wie abgebildet ausrichten:
<Bohrungen oben>



2 SCHRITT – Explosionszeichnung Montageteile 2

Pos.	Beschreibung	Menge
9	Oberer Endanschlagpuffer	2
10	Gewichtsblock Bolzen M8*70	2
11	Sicherungsmutter M8	2
12	Gewichtswahlstange Gewichtsplatte 6	1
13	kg Aufnahme Gewichtsplatten	16
14	Unterlegscheibe Ø8 Gewichtsstecker	1
15		4
16		1

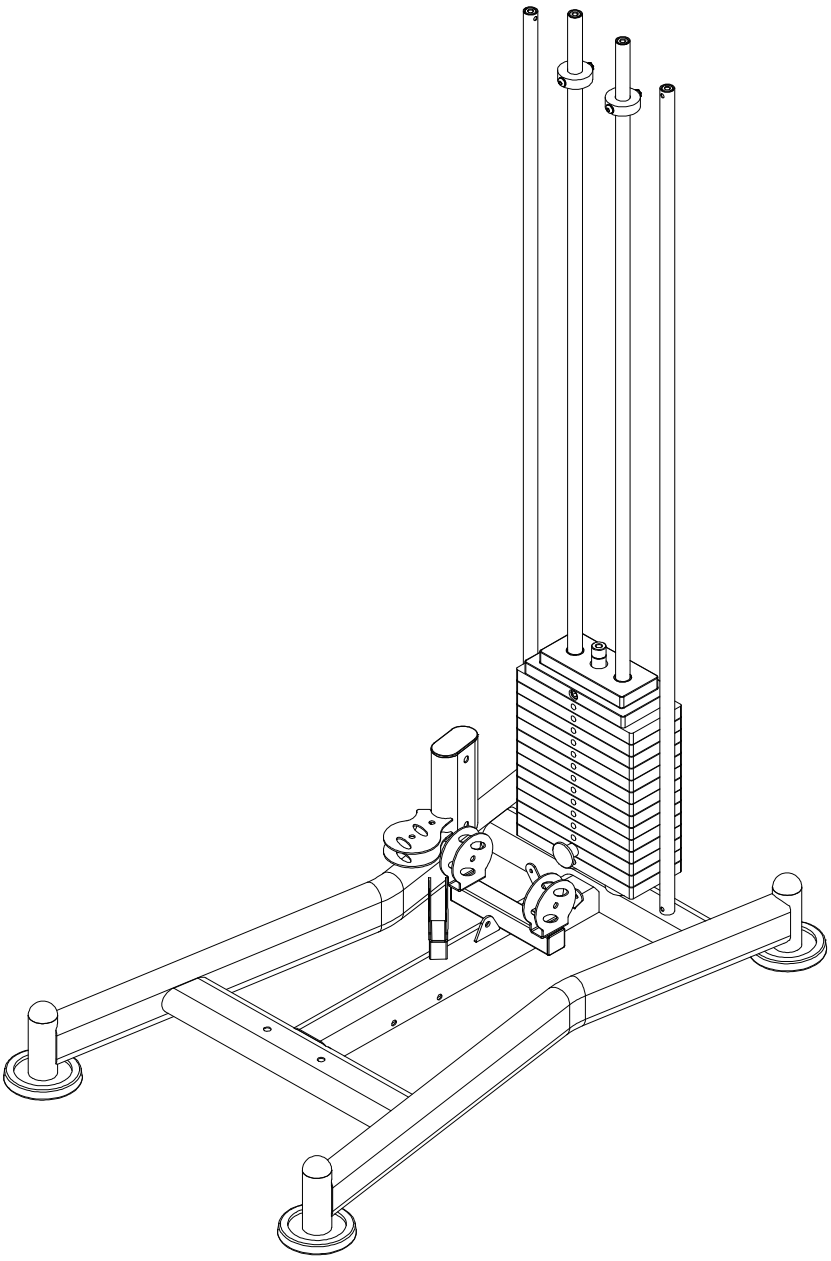


2 SCHRITT – Montage Gewichtsblock 2

• Sechzehn Gewichtsplatten 13 von oben auf die Führungen 2 schieben und entlang der beiden Führungen absenken; zuletzt die Aufnahme für Gewichtsplatten 14 aufschieben. HINWEIS: Alle Gewichtsplatten mit der Wahlbohrung zur Gerätevorderseite ausrichten und von unten nach steigendem Gewicht ordnen: 6 kg, 12 kg, 18 kg, 24 kg usw.

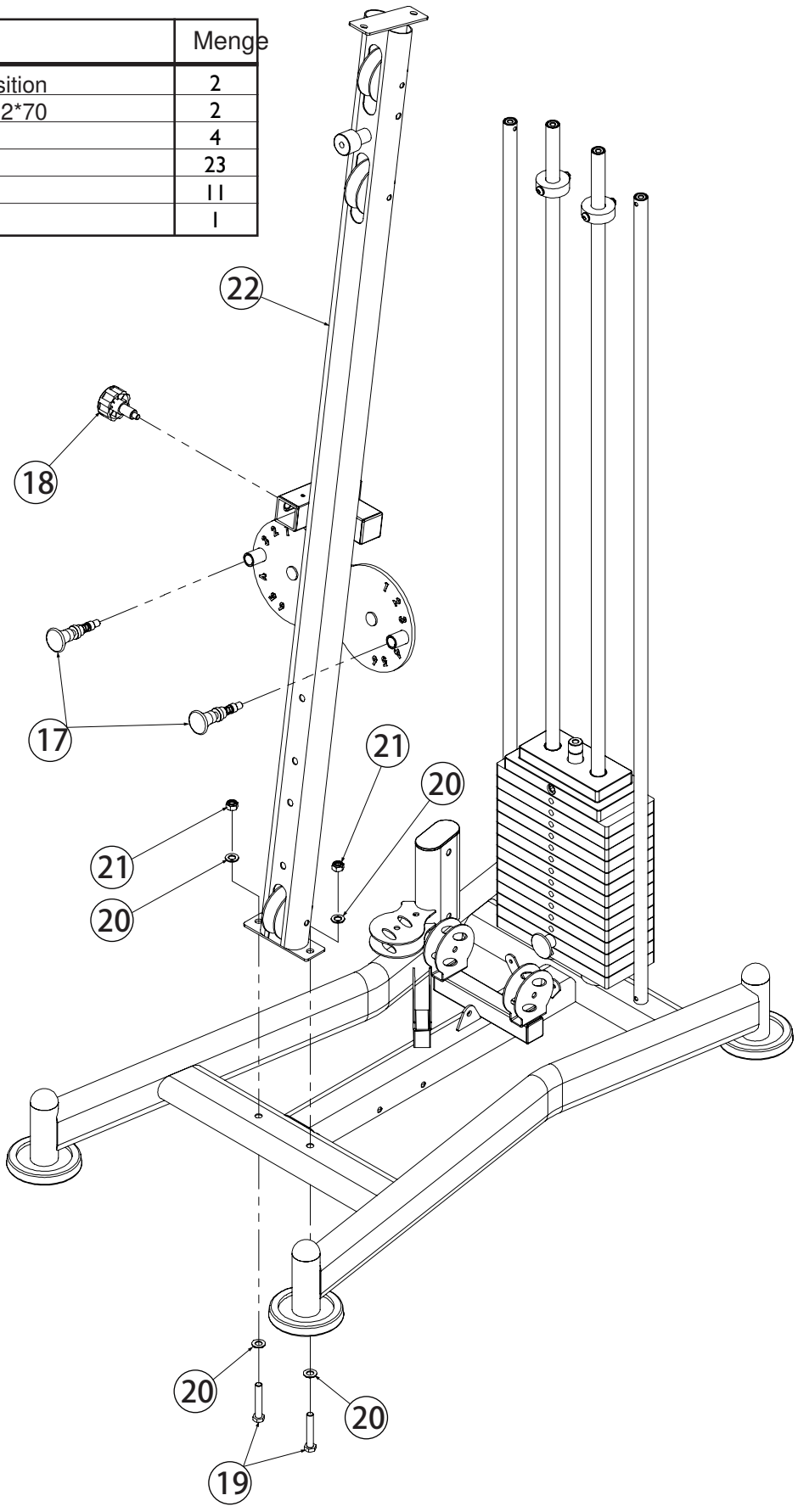
• Den Bolzen in der Mitte der Aufnahme für Gewichtsplatten 14 wie abgebildet herausschrauben, dann die Gewichtswahlstange 12 in der abgebildeten Ausrichtung in die Mittelbohrung der Aufnahme 14 einsetzen und den zuvor entfernten Bolzen wieder einschrauben. Den Gewichtsstecker 16 in eine der Bohrungen des Gewichtsblocks stecken.

• Zwei obere Endanschlagpuffer 9 auf die Führungen 2 schieben, an der Durchgangsbohrung jeder Führung ausrichten und mit je einem Bolzen [M8x70] 10 mit Unterlegscheibe 15 [Ø8 mm] und einer Sicherungsmutter 11 [M8] mit Unterlegscheibe 15 [Ø8 mm] befestigen.



3 SCHRITT – Explosionszeichnung Montageteile 3

Pos.	Beschreibung	Menge
17	Rastbolzen Butterfly-Position	2
18	Verstellknopf Bolzen M12*70	2
19	Unterlegscheibe Ø12	4
20	Sicherungsmutter M12	23
21	Senkrechter Ständer	11
22		1

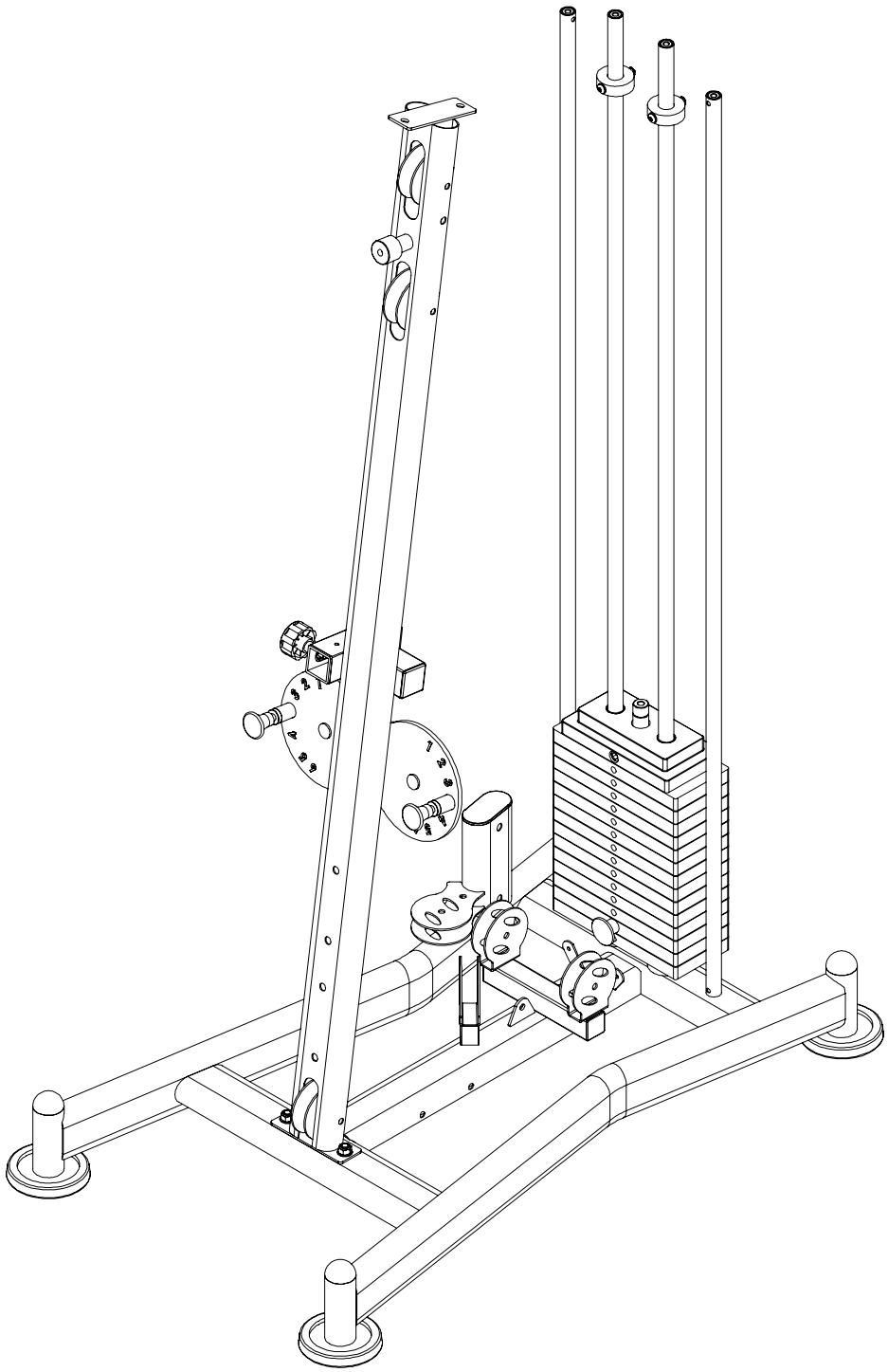


3 SCHRITT – Montage senkrechter Ständer 3

• Den senkrechten Ständer 22 wie abgebildet auf den Standrahmen 1 setzen und mit zwei Bolzen 19 [M12x70] mit Unterlegscheiben 20 [Ø12 mm] und zwei Sicherungsmuttern 21 [M12] mit Unterlegscheiben 20 [Ø12 mm] befestigen.

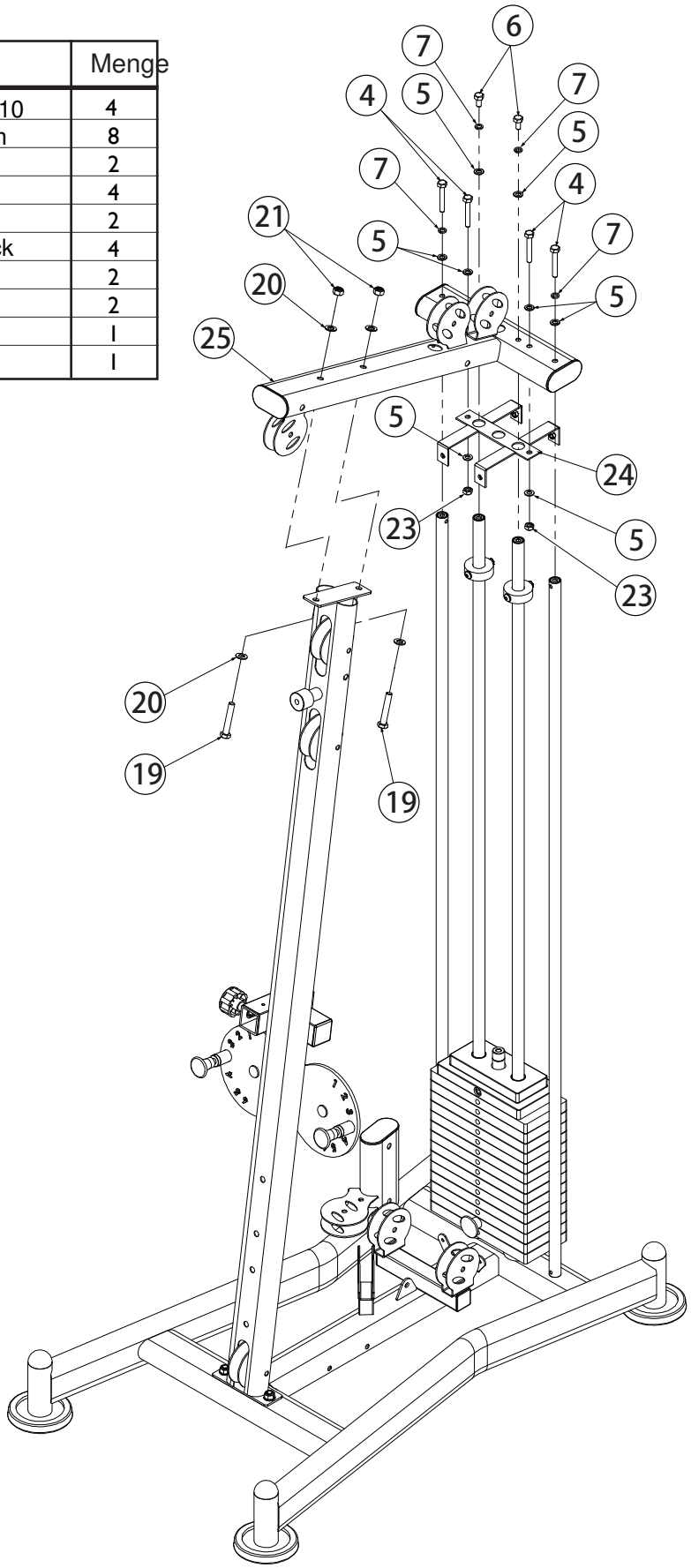
• Die beiden federbelasteten Rastbolzen 17 wie abgebildet in die Aufnahmen des senkrechten Ständers 22 schrauben.

• Den Knopf 18 wie abgebildet in die Aufnahme des senkrechten Ständers 22 schrauben.



4 SCHRITT – Explosionszeichnung Montageteile 4

Pos.	Beschreibung	Menge
4	Bolzen M10*65 Unterlegscheibe Ø10	4
5	Bolzen M10* Federring Ø10 Bolzen	8
6	M12*70 20 Unterlegscheibe Ø12	2
7	Sicherungsmutter M12	4
19	Sicherungsmutter M10 Halterung	2
20	Schutzverkleidungen Gewichtsblock	4
21	Obere Traverse	2
23		2
24		1
25		1



4 SCHRITT – Montage obere Traverse 4

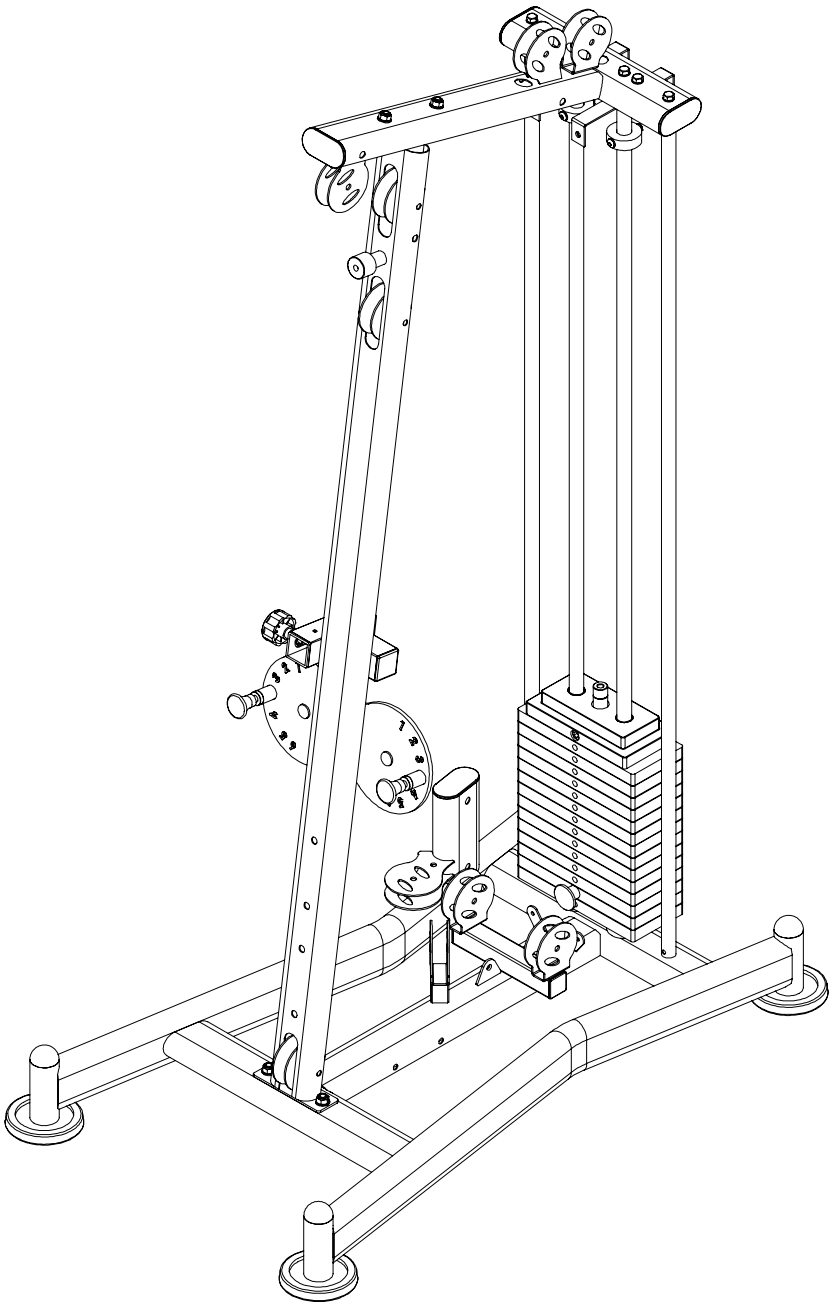
• Die Halterung 24 zur Befestigung der Schutzverkleidungen auf die Gewichtsführungen 2 schieben.

• Den hinteren Teil der oberen Traverse 25 an den Gewichtsführungen 2 mit zwei Bolzen 6 [M10x20] mit Federringen 7 [Ø10 mm] und Unterlegscheiben 5 [Ø10 mm] befestigen.

• Den vorderen Teil der oberen Traverse 25 am senkrechten Ständer 22 mit zwei Bolzen 19 [M12x70] mit Unterlegscheiben 20 [Ø12 mm] und zwei Sicherungsmuttern 21 [M12] mit Unterlegscheiben 20 [Ø12 mm] befestigen.

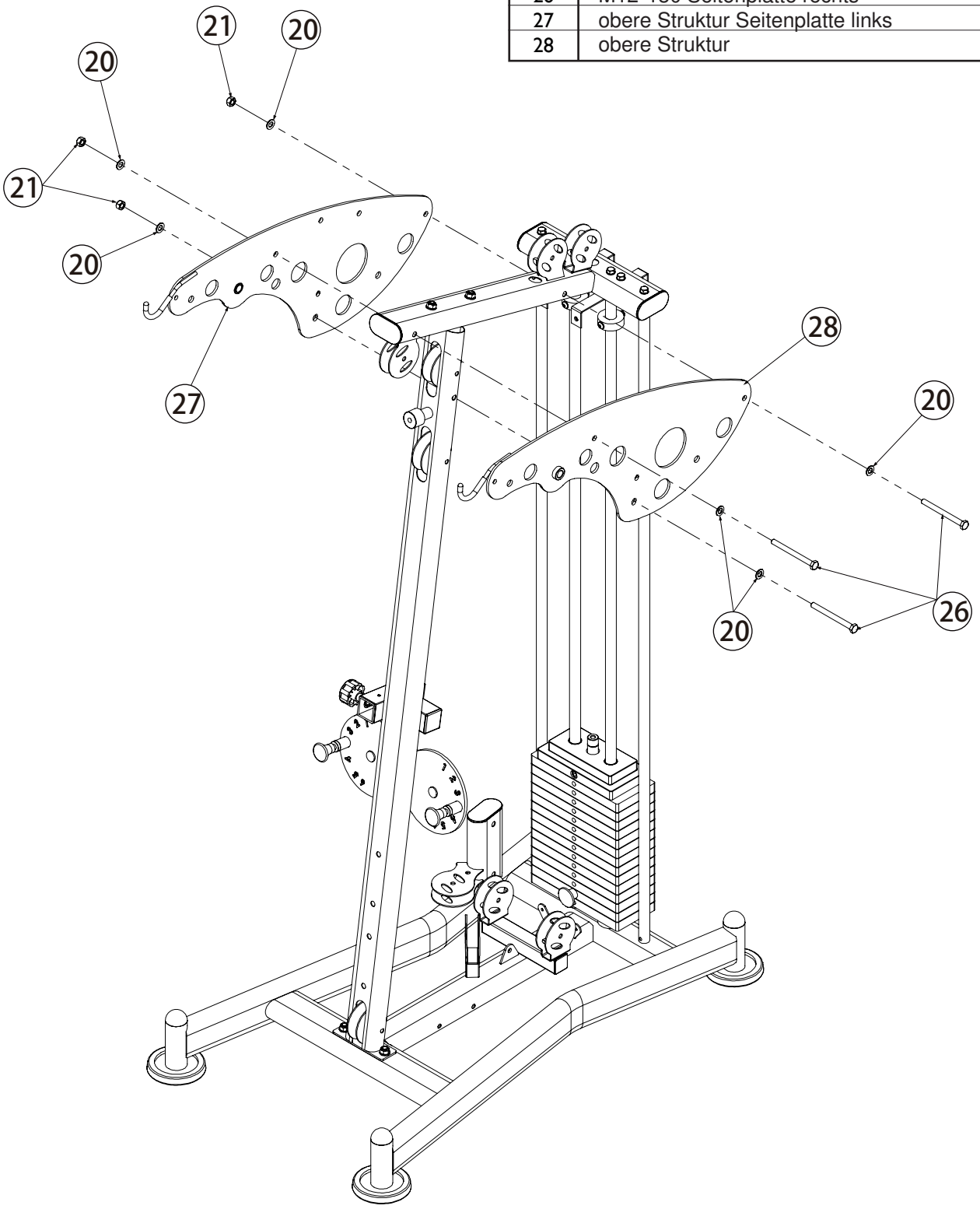
• Den hinteren Teil der oberen Traverse 25 an den Gewichtshalteführungen 3 mit zwei Bolzen 4 [M10x65] mit Federringen 7 [Ø10 mm] und Unterlegscheiben 5 [Ø10 mm] befestigen.

• Die Rückseite der oberen Traverse 25 an der Halterung 24 befestigen: zwei Bolzen 4 [M10x65] mit Unterlegscheiben 5 [Ø10 mm] und zwei Sicherungsmuttern 23 [M10] mit Unterlegscheiben 5 [Ø10 mm] festziehen.



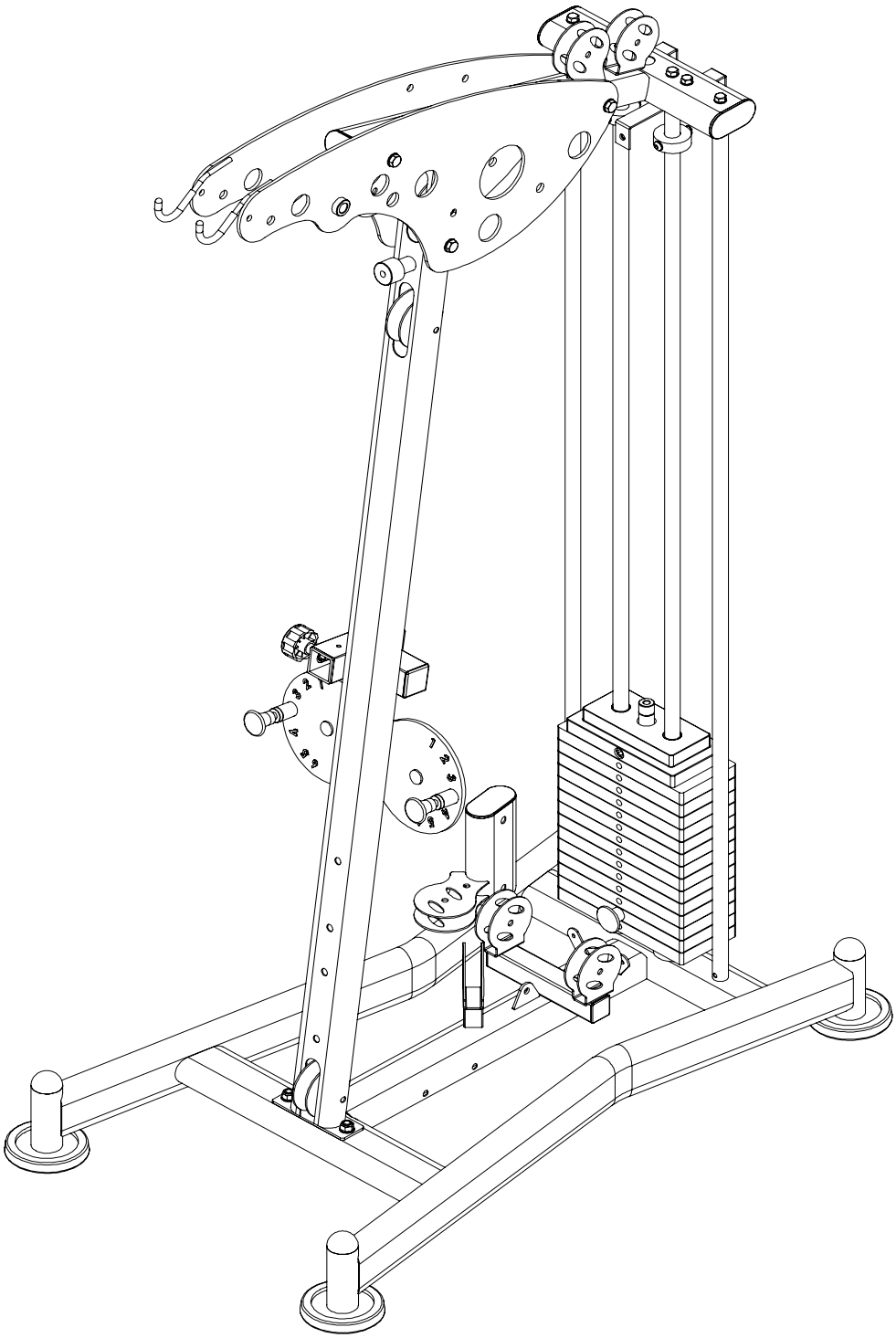
5 SCHRITT - Explosionszeichnung Montageteile 5

Pos.	Beschreibung	Menge
20	Unterlegscheibe Ø12	6
21	Sicherungsmutter M12 Bolzen	3
26	M12*130 Seitenplatte rechts	3
27	obere Struktur Seitenplatte links	1
28	obere Struktur	1



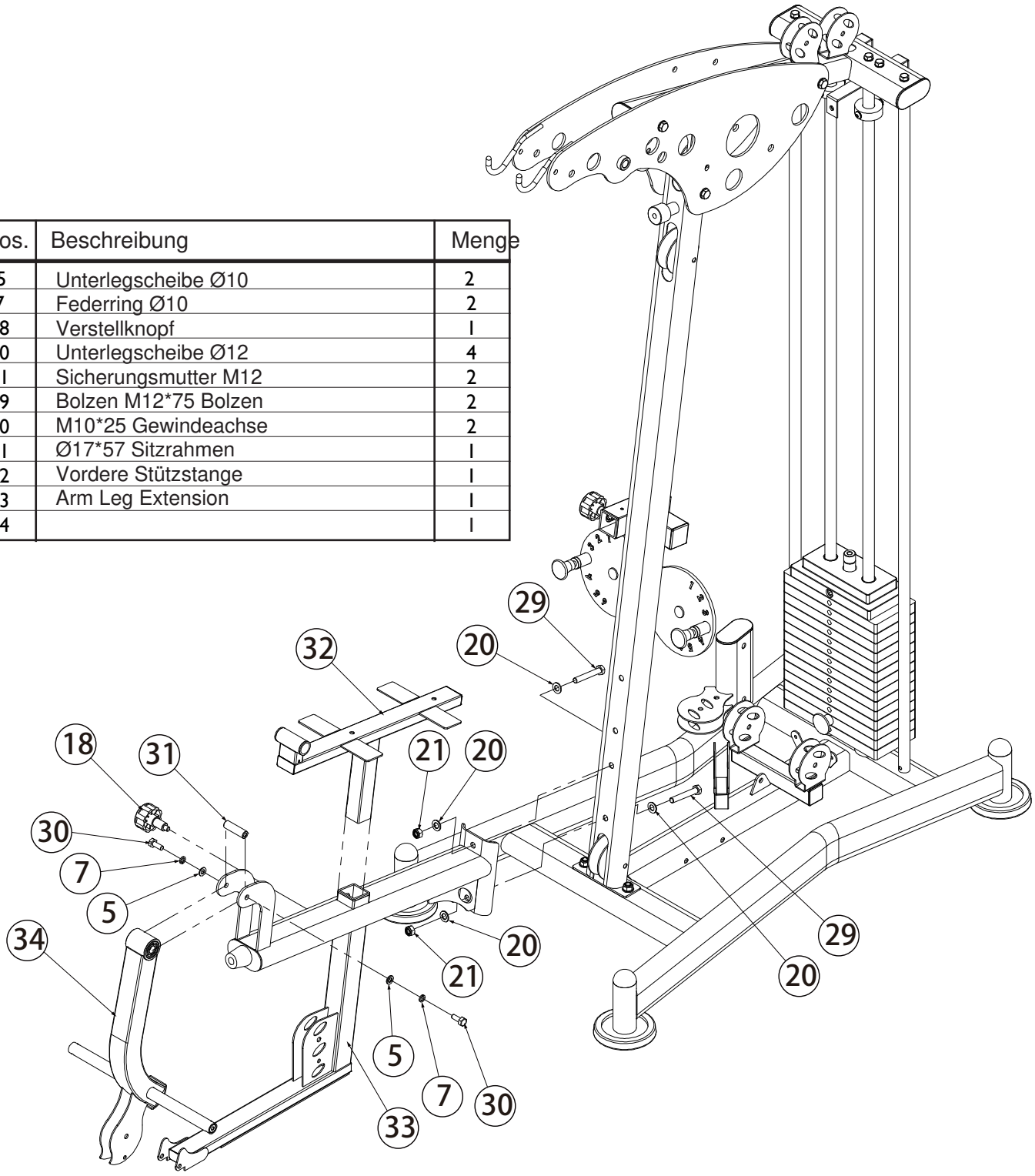
5 SCHRITT - Montage Seitenplatten obere Struktur 5

• Die linke Seitenplatte 27 und die rechte Seitenplatte **28** an den Enden der oberen Traverse befestigen **24** drei Bolzen 26 [M12x130] mit Unterlegscheiben **20** [Ø12 mm] und zwei Sicherungsmuttern **1** [M12] mit Unterlegscheiben 20 [Ø12 mm] festziehen.



6 SCHRITT - Explosionszeichnung Montageteile 6

Pos.	Beschreibung	Menge
5	Unterlegscheibe Ø10	2
7	Federring Ø10	2
18	Verstellknopf	1
20	Unterlegscheibe Ø12	4
21	Sicherungsmutter M12	2
29	Bolzen M12*75 Bolzen	2
30	M10*25 Gewindeachse	2
31	Ø17*57 Sitzrahmen	1
32	Vordere Stützstange	1
33	Arm Leg Extension	1
34		1



6 SCHRITT - Montage Leg Extension 6

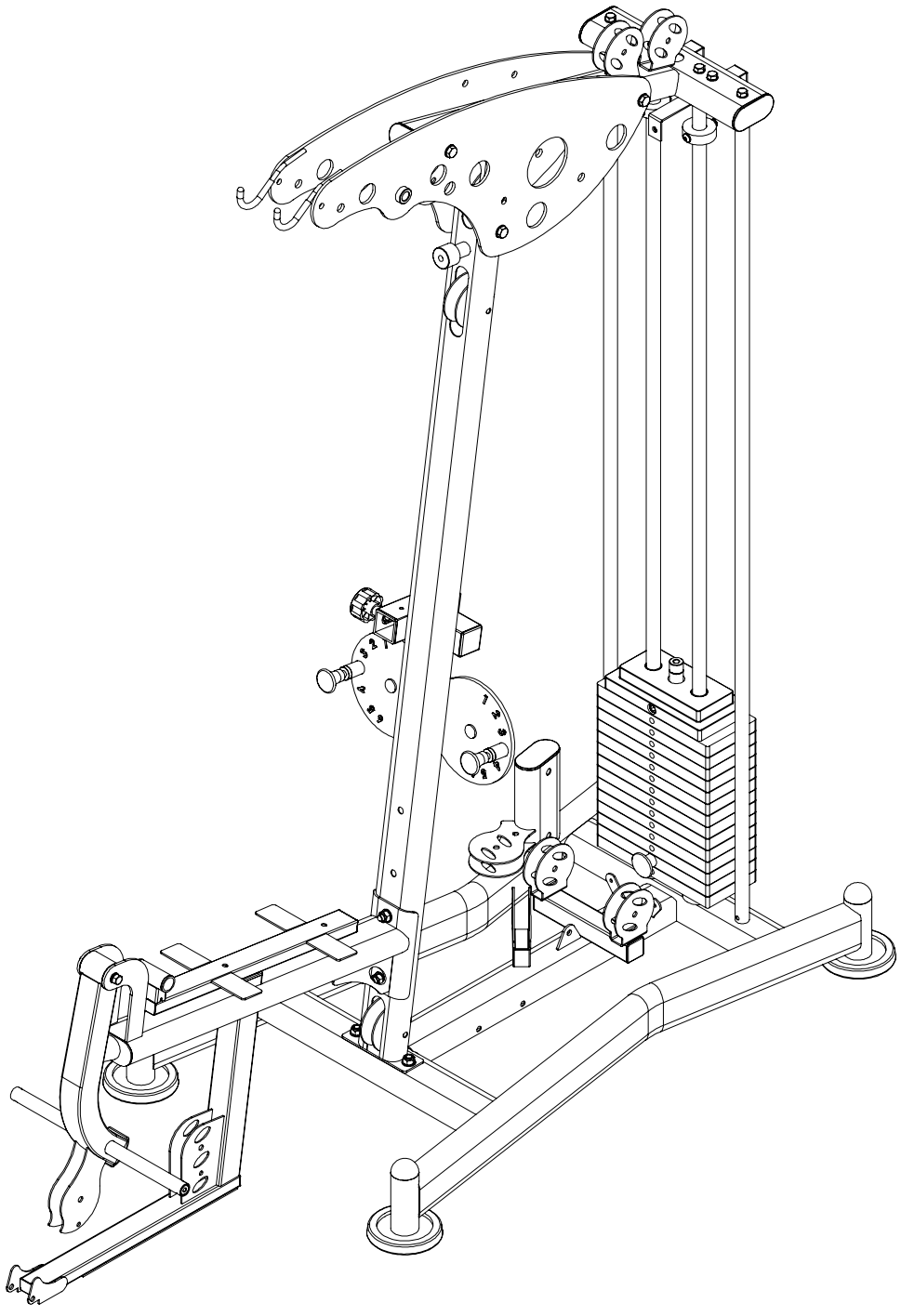
• Die vordere Stützstange 33 am senkrechten Ständer 22 befestigen: zwei Bolzen 29 [M12x75] mit Unterlegscheiben 20 [Ø12 mm] und zwei Sicherungsmuttern 21 [M12] mit Unterlegscheiben 20 [Ø12 mm] festziehen.

• Den Arm Leg Extension 34 wie abgebildet am Ende der vorderen Stützstange 33 ansetzen und die Drehachse mit zwei Bolzen 30 [M10x25] mit Federringen 7 [Ø10 mm] und Unterlegscheiben 5 [Ø10 mm] an der Gewindeachse 22 befestigen.

22.

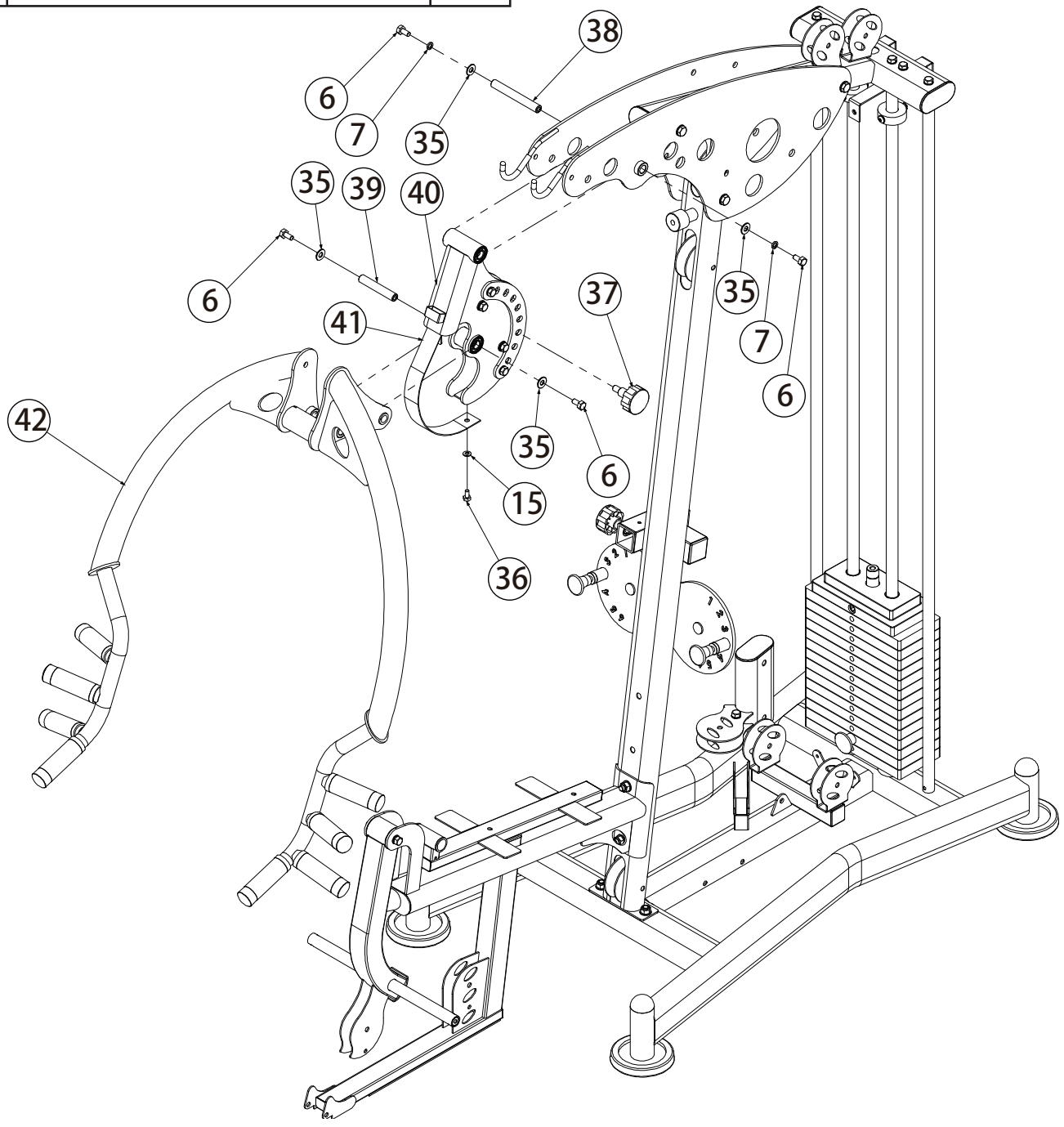
• Den Sitzrahmen 32 in die Vierkantöffnung der vorderen Stützstange 33 schieben und durch Eindrehen des Verstellknopfs 18 in Position fixieren.

18.



7 SCHRITT - Explosionszeichnung Montageteile 7

Pos.	Beschreibung	Menge
6	Bolzen M10*20 Federring Ø10	4
7	Unterlegscheibe Ø8 Große	2
15	Unterlegscheibe Ø25*10*2.0	1
35	Bolzen M8*16 Verstellknopf	4
36	Chest Press Gewindeachse	1
37	Ø17*134 Gewindeachse	1
38	Ø17*100 Halterung Chest-	1
39	Press-Struktur Schutzplatte	1
40	Chest-Press-Struktur	1
41		1
42		1



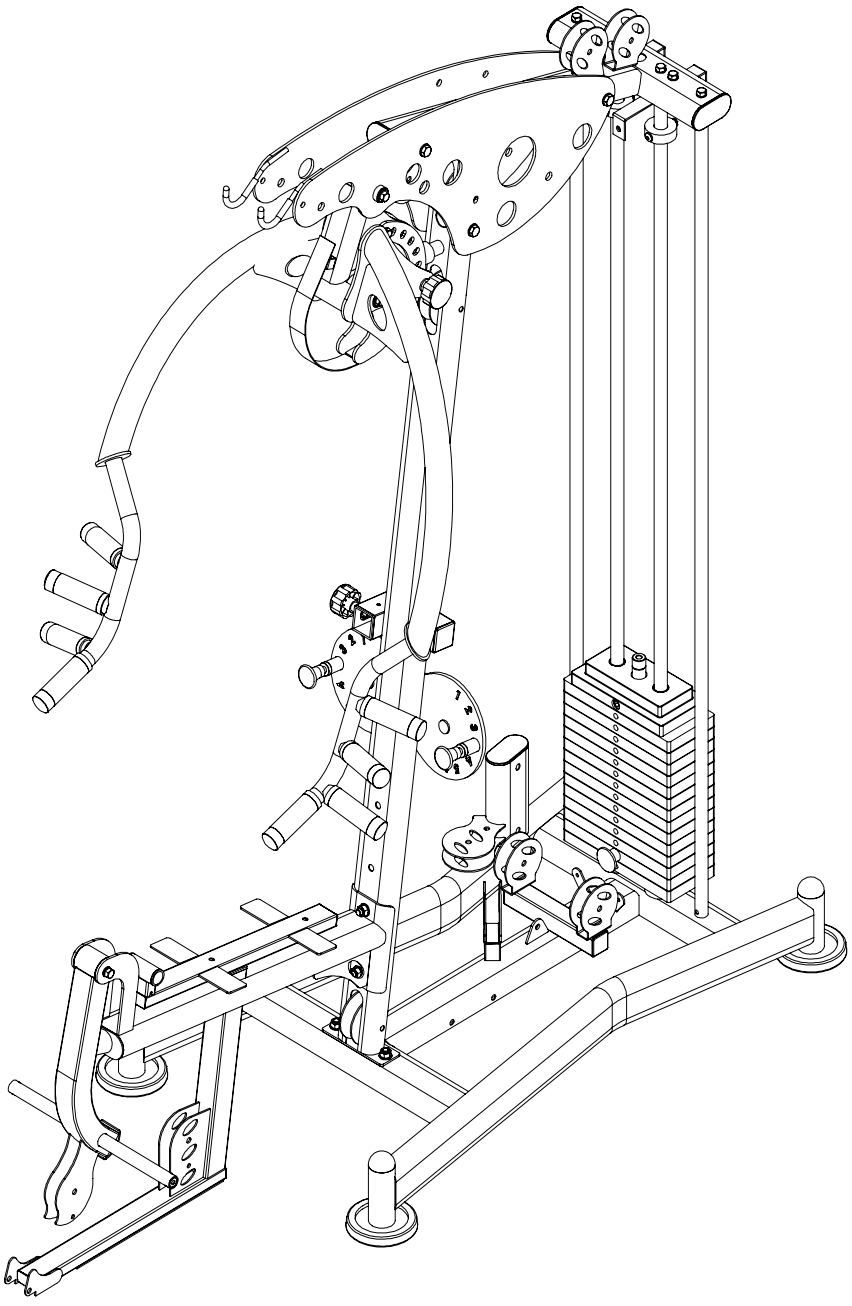
7 SCHRITT - Montage Chest Press 7

• Die Drehachse der Halterung 40 zwischen den Bohrungen der Seitenplatten 27 und 28 ausrichten, die Gewindeachse 38 [L=134 mm] einsetzen und mit zwei Bolzen 6 [M10x20] mit Federringen 7 [Ø10 mm] und großen Unterlegscheiben 35 [Ø10 mm] fixieren.

• Die Drehachse der Chest-Press-Struktur 42 im Drehpunkt der Halterung 40 ausrichten und die Gewindeachse 39 [L=100 mm] einsetzen, dann mit zwei Bolzen 6 [M10x20] mit großen Unterlegscheiben 35 [Ø10 mm] fixieren.

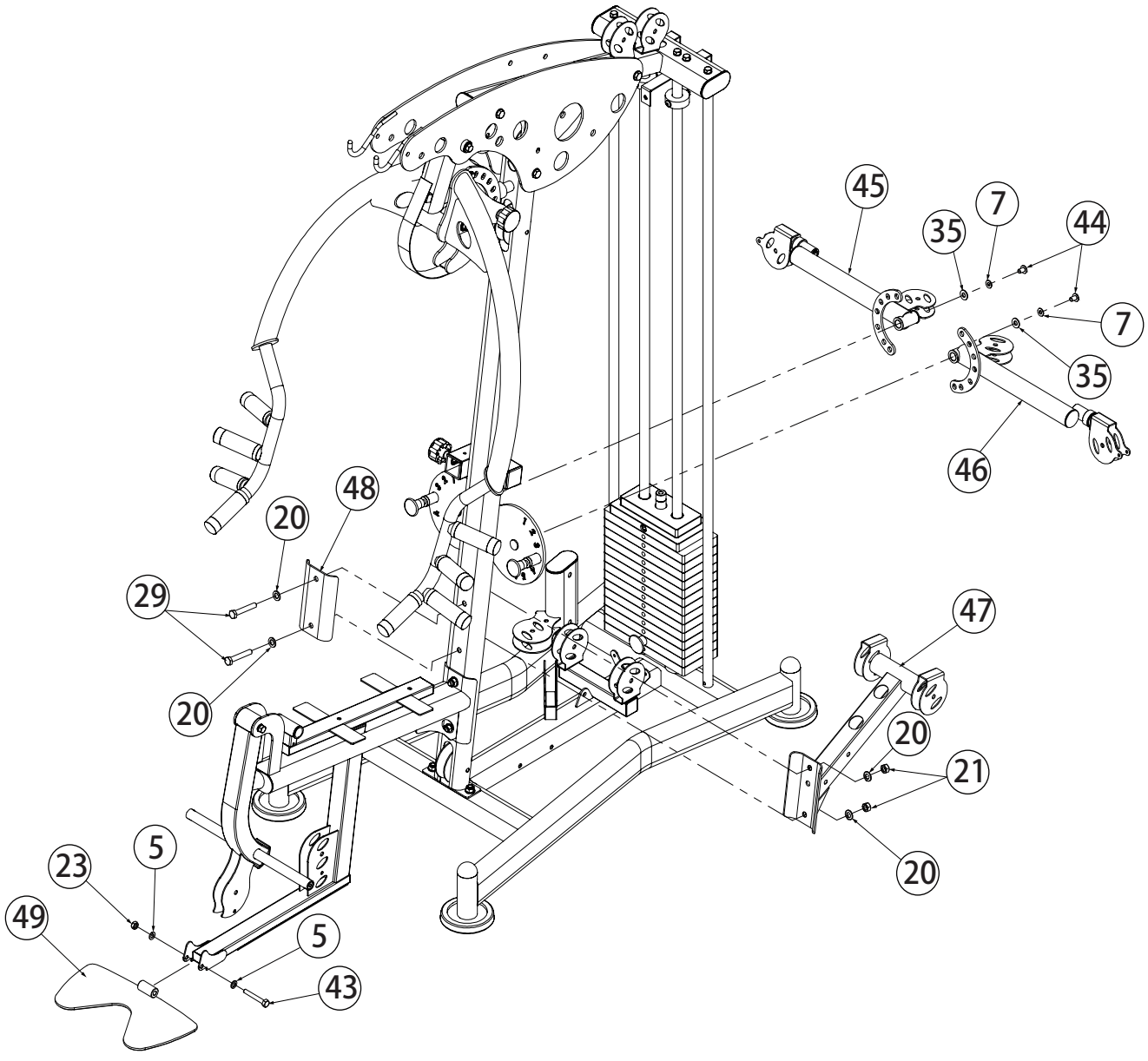
• Die Schutzplatte 41 vorne an der Halterung 40 montieren: einen Bolzen 36 [M8x16] mit Unterlegscheibe 15 [Ø8 mm] festziehen.

• Die Halterung 40 durch Einstecken des Bolzens 37 im gewünschten Winkel arretieren.



8 SCHRITT - Explosionszeichnung Montageteile 8

Pos.	Beschreibung	Menge
5	Unterlegscheibe Ø10	2
7	Federring Ø10	2
20	Unterlegscheibe Ø12	4
21	Sicherungsmutter M12	2
23	Sicherungsmutter M10	1
29	Bolzen M12*75 Große	2
35	Unterlegscheibe	2
43	Ø25*10*.0 Bolzen M10*70	1
44	Bolzen M10*16 2	2
45	Butterfly-Arm rechts	1
46	Butterfly-Arm links	1
47	Seilrollenträger	1
48	Verstärkungsplatte	1
49	Fußstütze	1



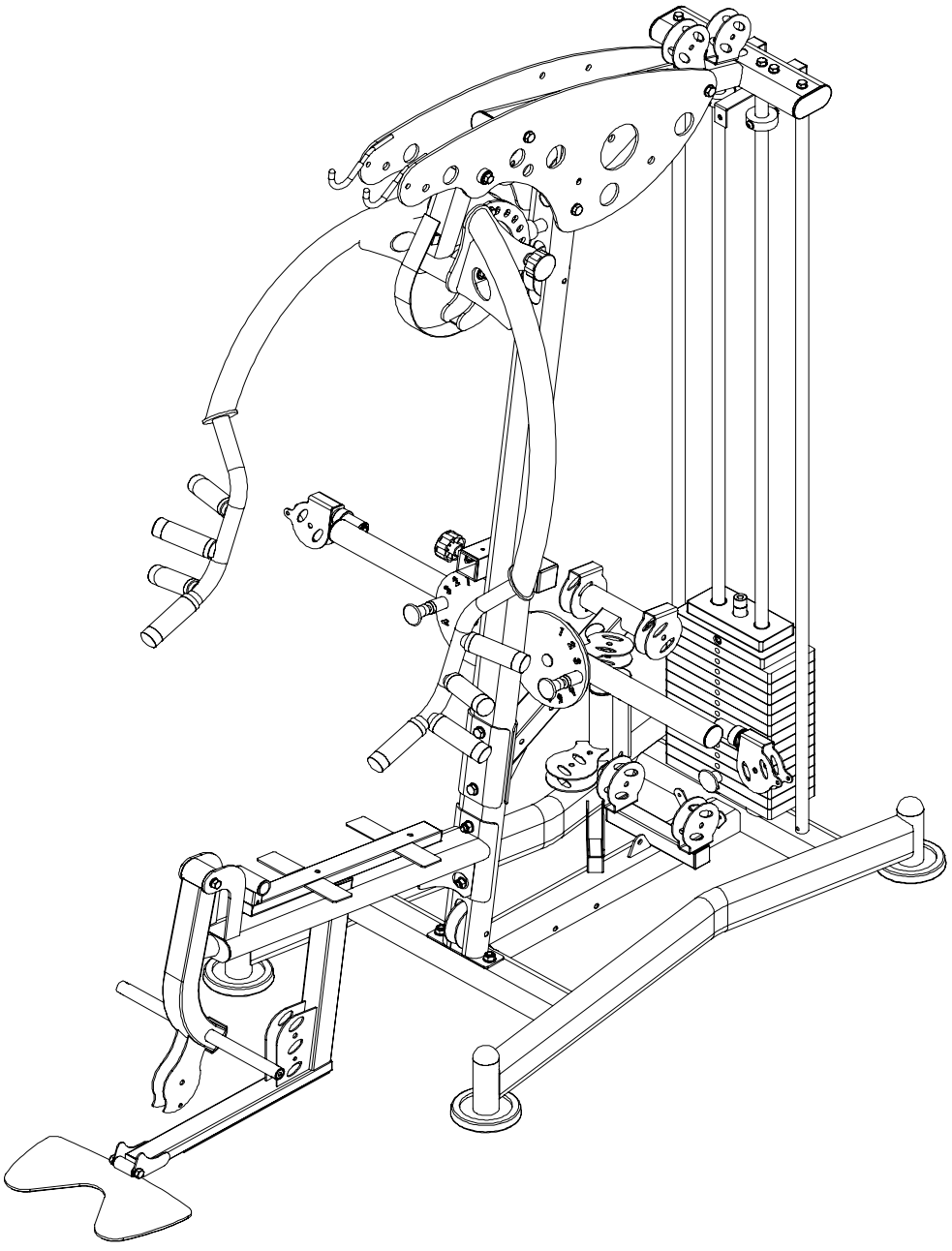
8 SCHRITT - Montage Butterfly und Fußstütze 8

• Den linken Butterfly-Arm 46 in der Aufnahme des senkrechten Ständers 22 befestigen: den Drehpunkt mit einem Bolzen 44 [M10x16] mit Federring 7 [Ø10 mm] und großer Unterlegscheibe 35 [Ø10 mm] festziehen.

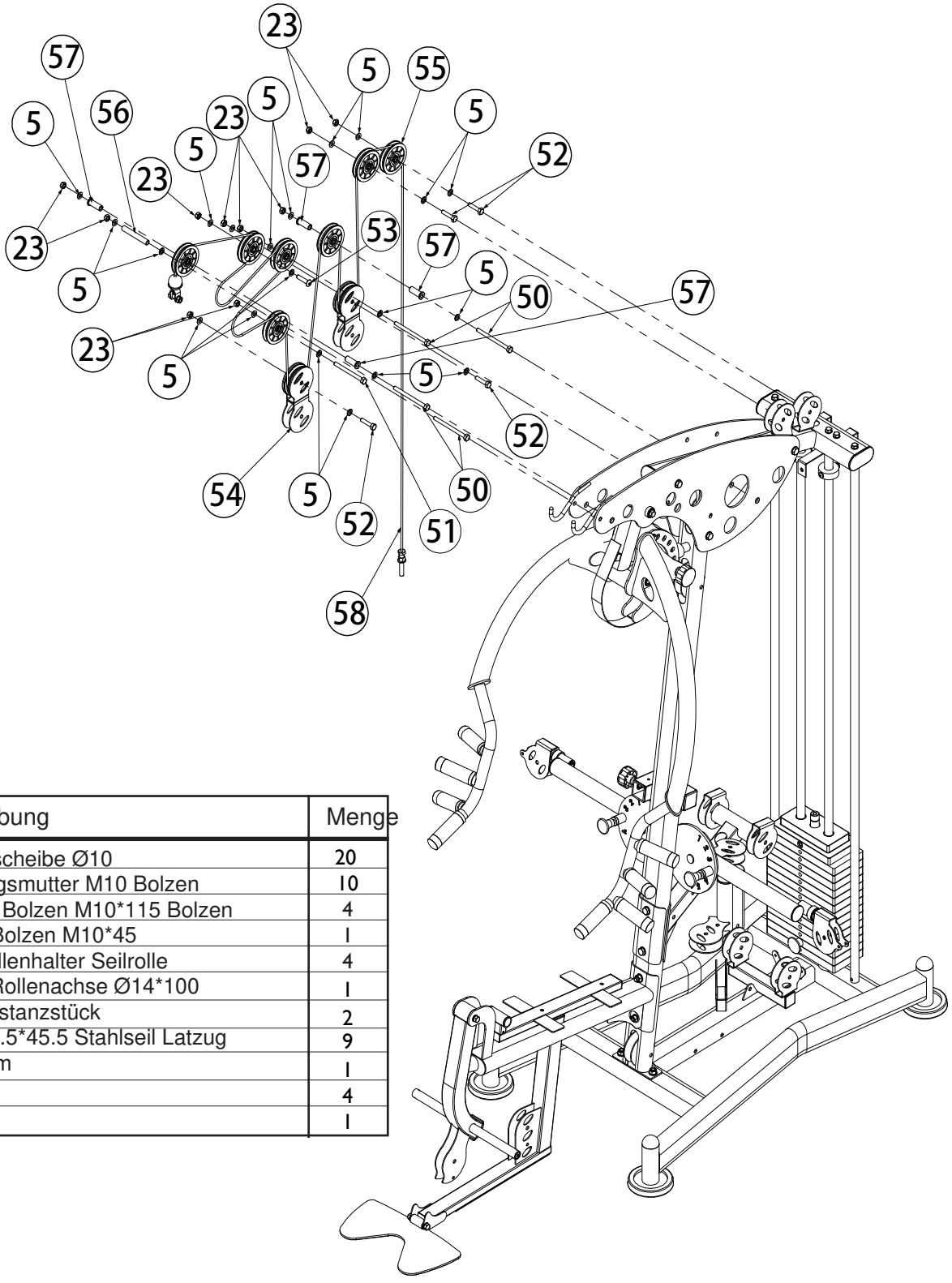
• Den rechten Butterfly-Arm 45 in der Aufnahme des senkrechten Ständers 22 befestigen: den Drehpunkt mit einem Bolzen 44 [M10x16] mit Federring 7 [Ø10 mm] und großer Unterlegscheibe 35 [Ø10 mm] festziehen.

• Den Seilrollenträger 47 an den Durchgangsbohrungen des senkrechten Ständers 22 ausrichten und befestigen: zwei Bolzen 29 [M12x75] mit Unterlegscheiben 20 [Ø12 mm] und der Verstärkungsplatte 48 sowie zwei Sicherungsmuttern 21 [M12] mit Unterlegscheiben 20 [Ø12 mm] festziehen.

• Die Fußstütze 49 am Ende der vorderen Stange 33 befestigen: einen Bolzen 43 [M10x70] mit Unterlegscheibe 5 [Ø10] und eine Sicherungsmutter 23 [M10] mit Unterlegscheibe 5 [Ø10] festziehen.



9 SCHRITT - Explosionszeichnung Montageteile 9



Pos.	Beschreibung	Menge
5	Unterlegscheibe Ø10	20
23	Sicherungsmutter M10 Bolzen	10
50	M10*130 Bolzen M10*115 Bolzen	4
51	M10*45 Bolzen M10*45	1
52	Doppelrollenhalter Seilrolle	4
53	Ø95*26 Rollenachse Ø14*100	1
54	Rollen-Distanzstück	2
55	Ø22*Ø10.5*45.5 Stahlseil Latzug	9
56	L:4540mm	1
57		4
58		1

9 SCHRITT - Montage Seil obere Station 9

• Vier Seilrollen 55 (im Schema mit A, B, C, E bezeichnet) befestigen: in der Mitte jeder Rolle einen Bolzen 52 [M10x45] mit Unterlegscheibe 5 [Ø10 mm] und eine Sicherungsmutter 23 [M10] mit Unterlegscheibe 5 [Ø10 mm] festziehen.

• Zwei Seilrollen 55 (im Schema mit I und D bezeichnet) befestigen: in der Mitte jeder Rolle einen Bolzen 50 [M10x130] mit Unterlegscheibe 5 [Ø10 mm], Rollen-Distanzstück 57 und eine Sicherungsmutter 23 [M10] mit Unterlegscheibe 5 [Ø10 mm] festziehen.

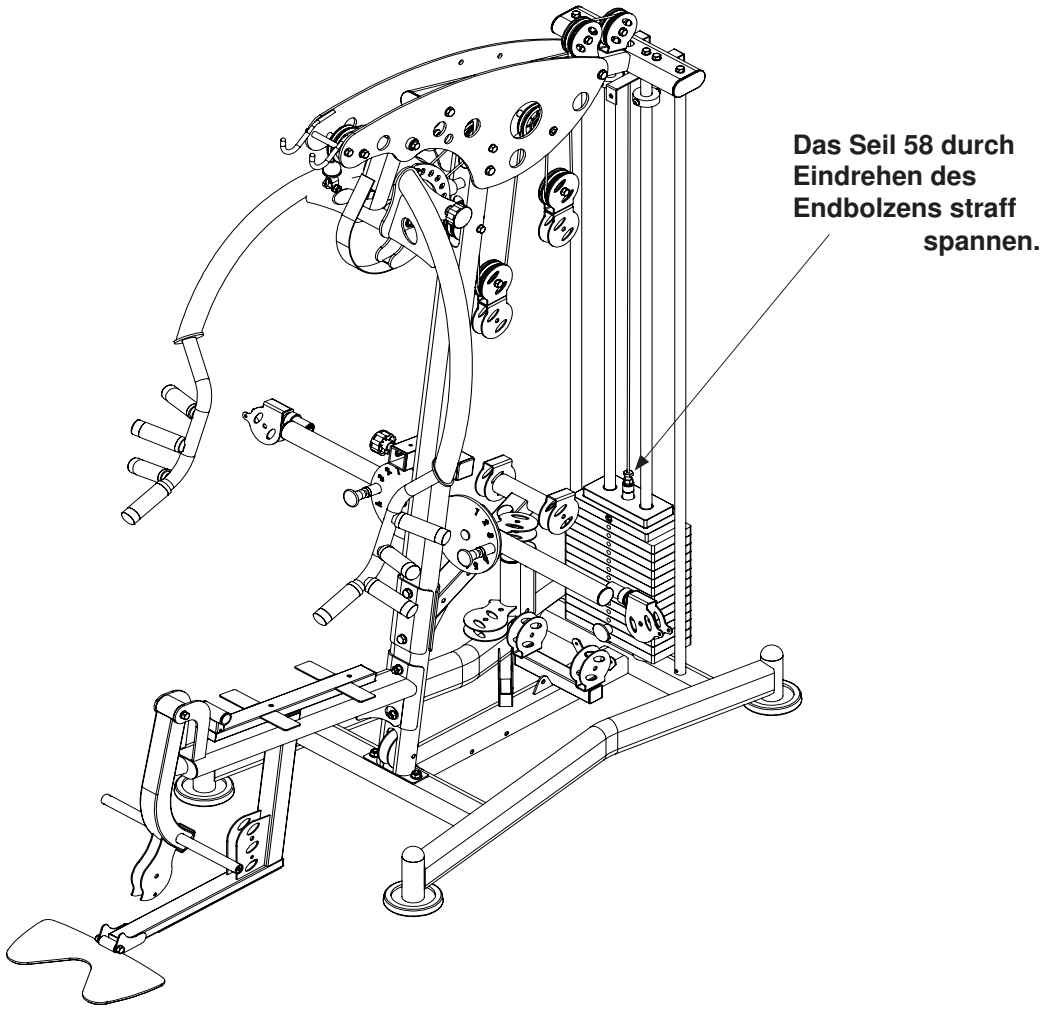
• Die Seilrolle 55 (im Schema mit G bezeichnet) befestigen: in der Mitte einen Bolzen 50 [M10x130] mit Unterlegscheibe 5 [Ø10 mm] und eine Sicherungsmutter 23 [M10] mit Unterlegscheibe 5 [Ø10 mm] festziehen.

• Die Seilrolle 55 (im Schema mit H bezeichnet) befestigen: in der Mitte einen Bolzen 63 [M10x45] mit Unterlegscheibe 5 [Ø10 mm] und eine Sicherungsmutter 23 [M10] mit Unterlegscheibe 5 [Ø10 mm] festziehen.

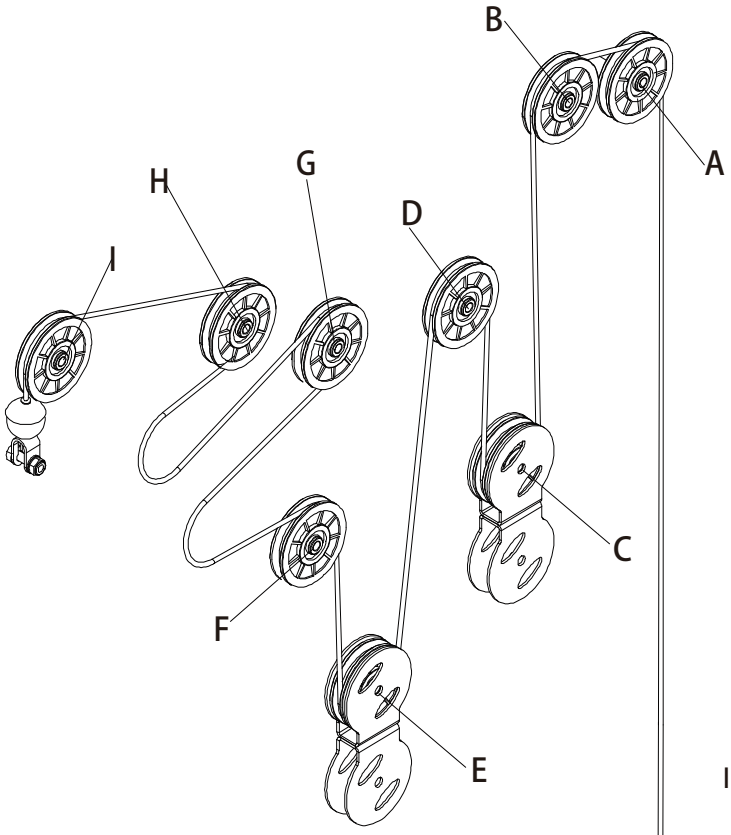
• Die Seilrolle 55 (im Schema mit F bezeichnet) befestigen: in der Mitte einen Bolzen 51 [M10x115] mit Unterlegscheibe 5 [Ø10 mm] und eine Sicherungsmutter 23 [M10] mit Unterlegscheibe 5 [Ø10 mm] festziehen.

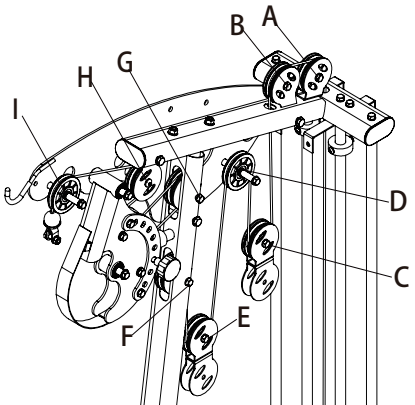
• Das Distanzstück 56 zwischen den beiden Abdeckplatten befestigen: zwischen den Gewindeenden einen Bolzen 50 [M10x130] mit Unterlegscheibe 5 [Ø10 mm] und eine Sicherungsmutter 23 [M10] mit Unterlegscheibe 5 [Ø10 mm] festziehen.

• Die Kugel am Ende des Seils 58 abnehmen, damit das Seil durch die Seilrollen geführt werden kann. Die Kugel lässt sich leicht vom Seil lösen, nachdem die Klemme am Seilende abgezogen wurde. Dann das Seilende 58 durch die erste Seilrolle (A) und anschließend durch alle übrigen Seilrollen (B, C, D, E, F, H, I) führen. Danach die abgenommene Kugel wieder montieren und zum Schluss den Endbolzen des Seils 58 in den Kopf der Gewichtsplattenaufnahme 14 eindrehen.

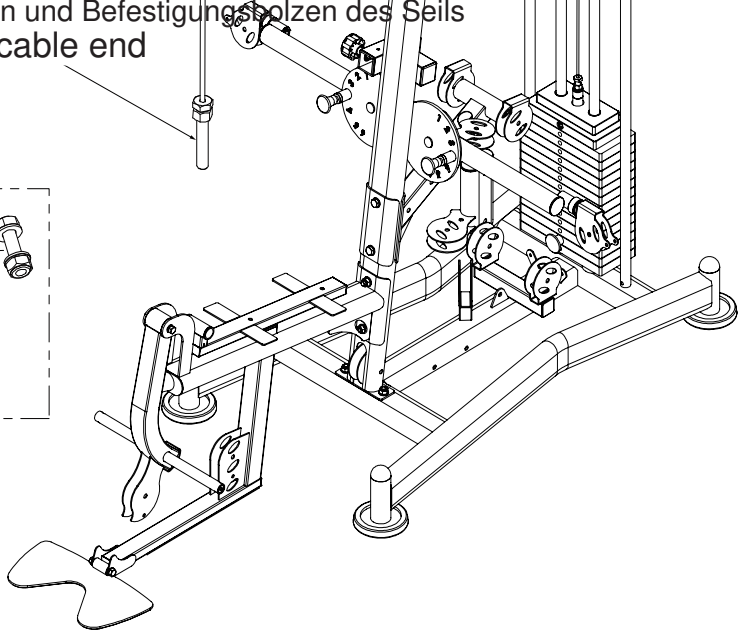


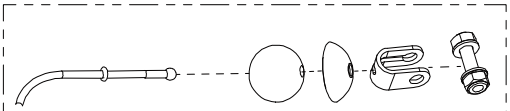
9 SCHRITT - Seilführung Stahlseil 9





Endbolzen und Befestigungsbolzen des Seils
Lat pull cable end

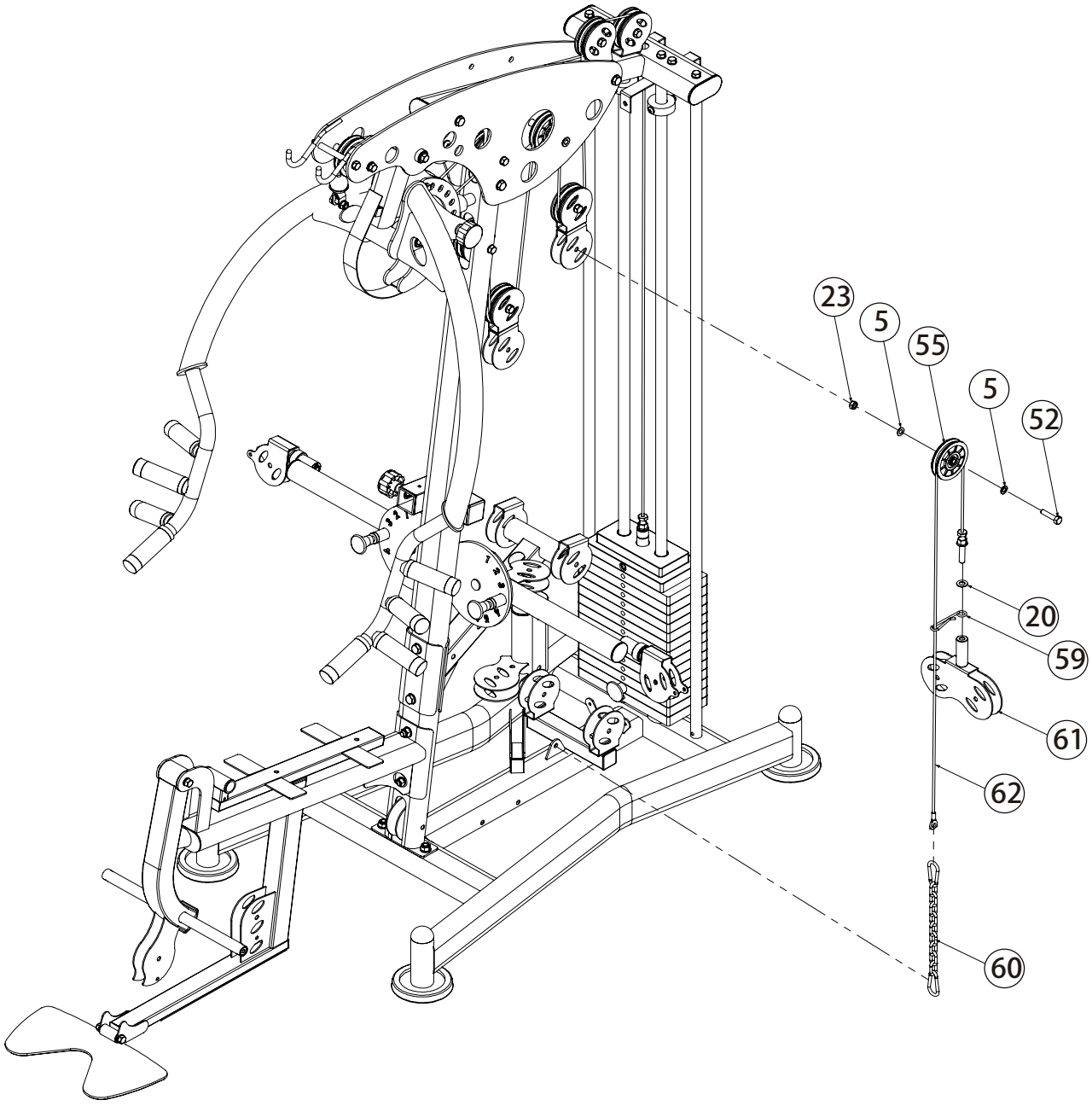




Fixiertes Ende des Stahlseils.
Lat pull cable drawing
Muttern der Klemme.

10 SCHRITT - Explosionszeichnung Montageteile 10

Pos.	Beschreibung	Menge
5	Unterlegscheibe Ø10 Unterlegscheibe	2
20	Ø12 Sicherungsmutter M10 Bolzen	I
23	M10*45 Bolzen M10*45 Seilrolle	I
52	Ø95*26 Seilführungshaken Kette mit 9	I
53	Gliedern und Karabinern Doppelrollen-	I
55	Halteplatte Verbindungs-Stahlseil	I
59	L:1500mm	I
60		I
61		I
62		I

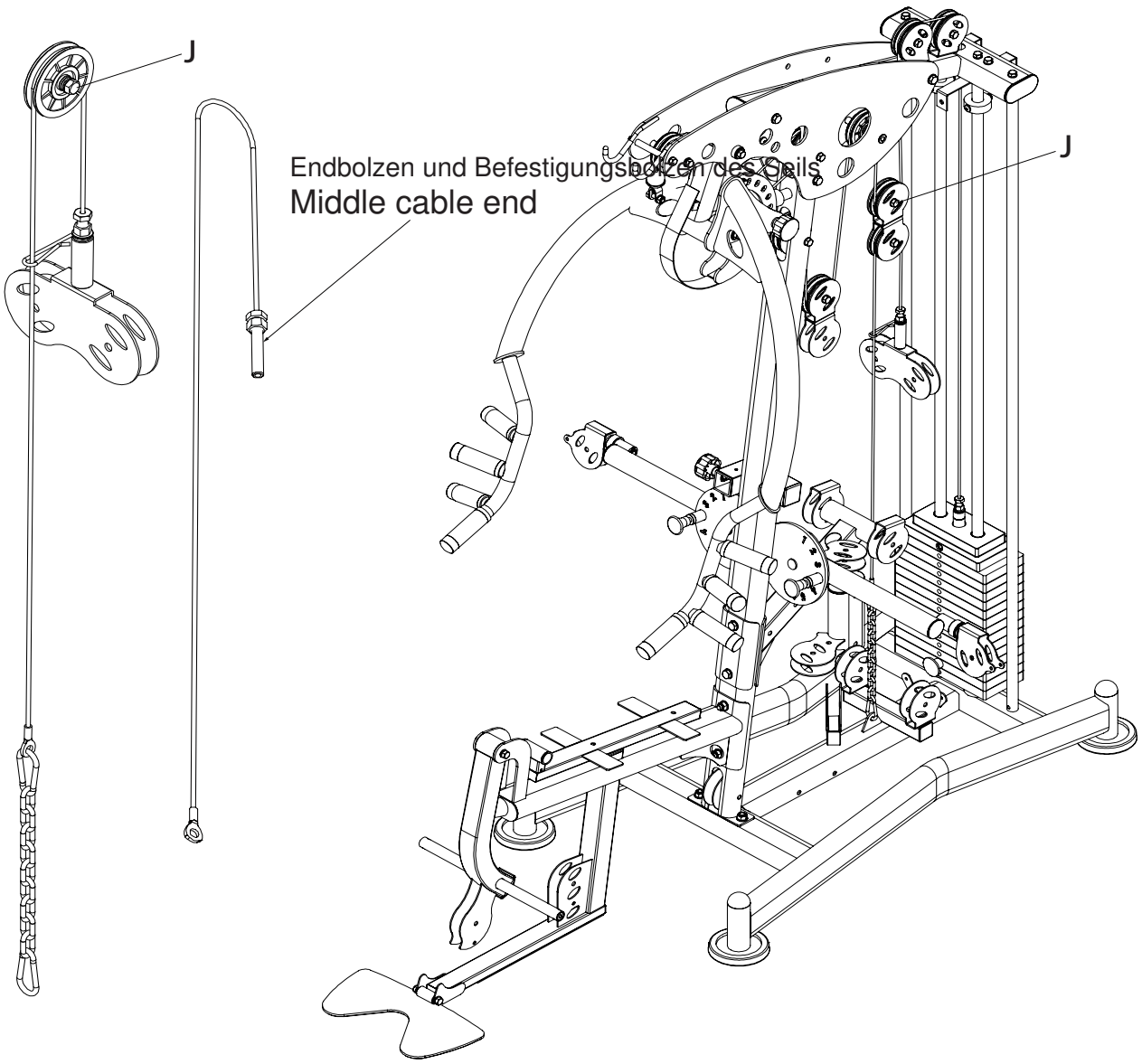


10 SCHRITT - Montage mittleres Seil 10

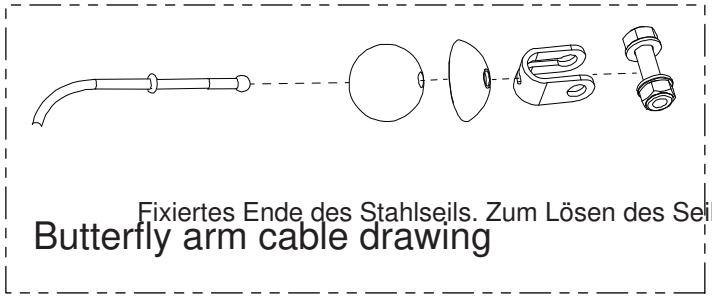
• Die Kette 60 anbringen, die an beiden Enden einen Karabiner hat: einen Karabiner in die Öse des Seils 62 einhängen, den anderen in die vorgesehene Bohrung im Grundrahmen 1.

• Das Seil 62 durch eine Seilrolle 55 (J) führen und diese am Doppelrollenhalter 54 befestigen: einen Bolzen 52 [M10x45] mit Unterlegscheibe 5 [Ø10 mm] und eine Sicherungsmutter 23 [M10] mit Unterlegscheibe 5 [Ø10 mm] festziehen.

• Zum Schluss den Endbolzen des Seils 62 in den Anschluss der Doppelrollen-Halteplatte 61 eindrehen, dabei eine Unterlegscheibe 20 [Ø12 mm] und einen Seilführungshaken 52 zwischenlegen.



11 SCHRITT - Seilführung Stahlseil 11

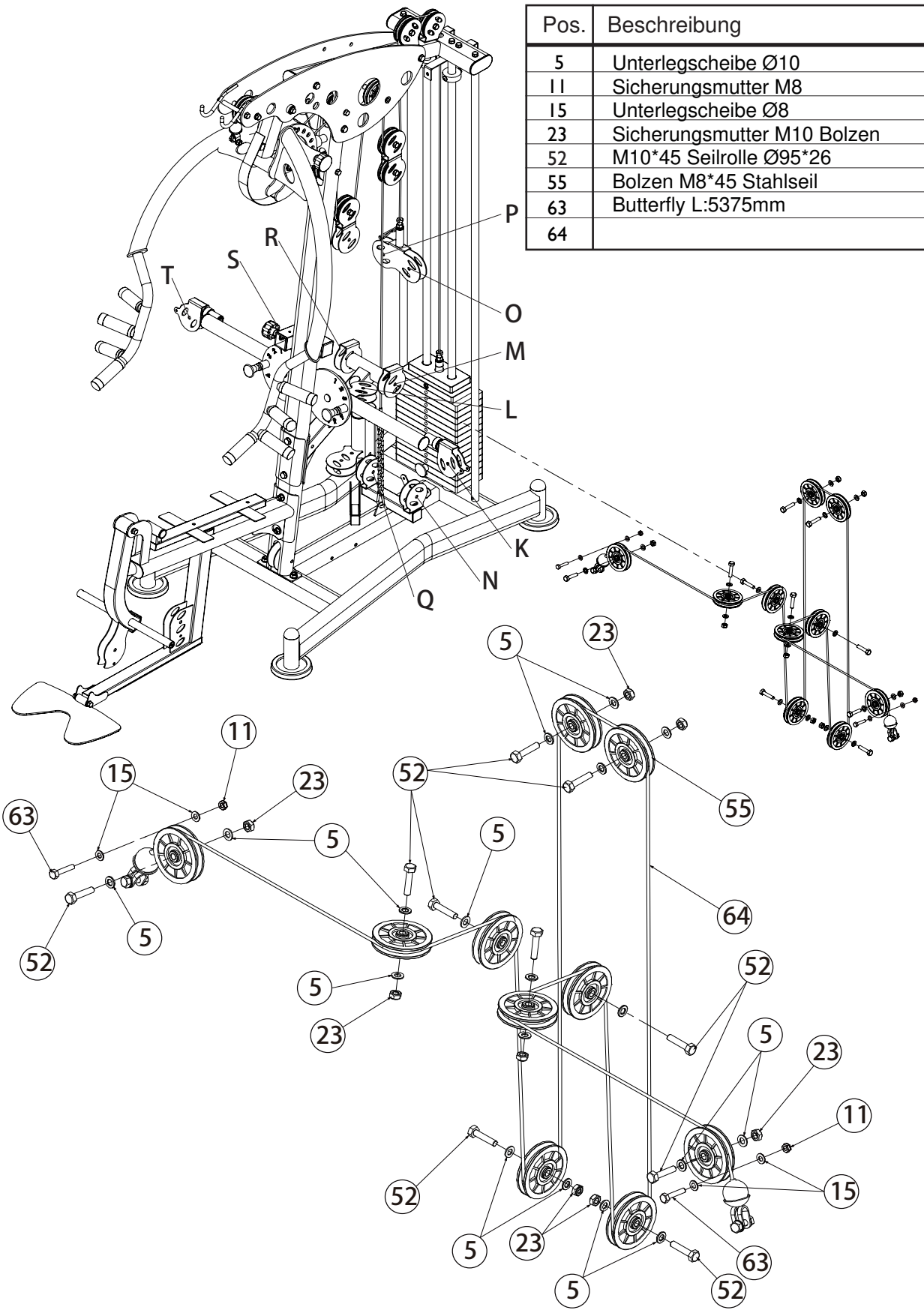


Fixiertes Ende des Stahlseils. Zum Lösen des Seils von der Kugel die Muttern der Klemme abschrauben.

Butterfly arm cable drawing

11 SCHRITT - Explosionszeichnung Montageteile 11

Pos.	Beschreibung	Menge
5	Unterlegscheibe Ø10	18
11	Sicherungsmutter M8	2
15	Unterlegscheibe Ø8	4
23	Sicherungsmutter M10 Bolzen	8
52	M10*45 Seilrolle Ø95*26	10
55	Bolzen M8*45 Stahlseil	10
63	Butterfly L:5375mm	2
64		1



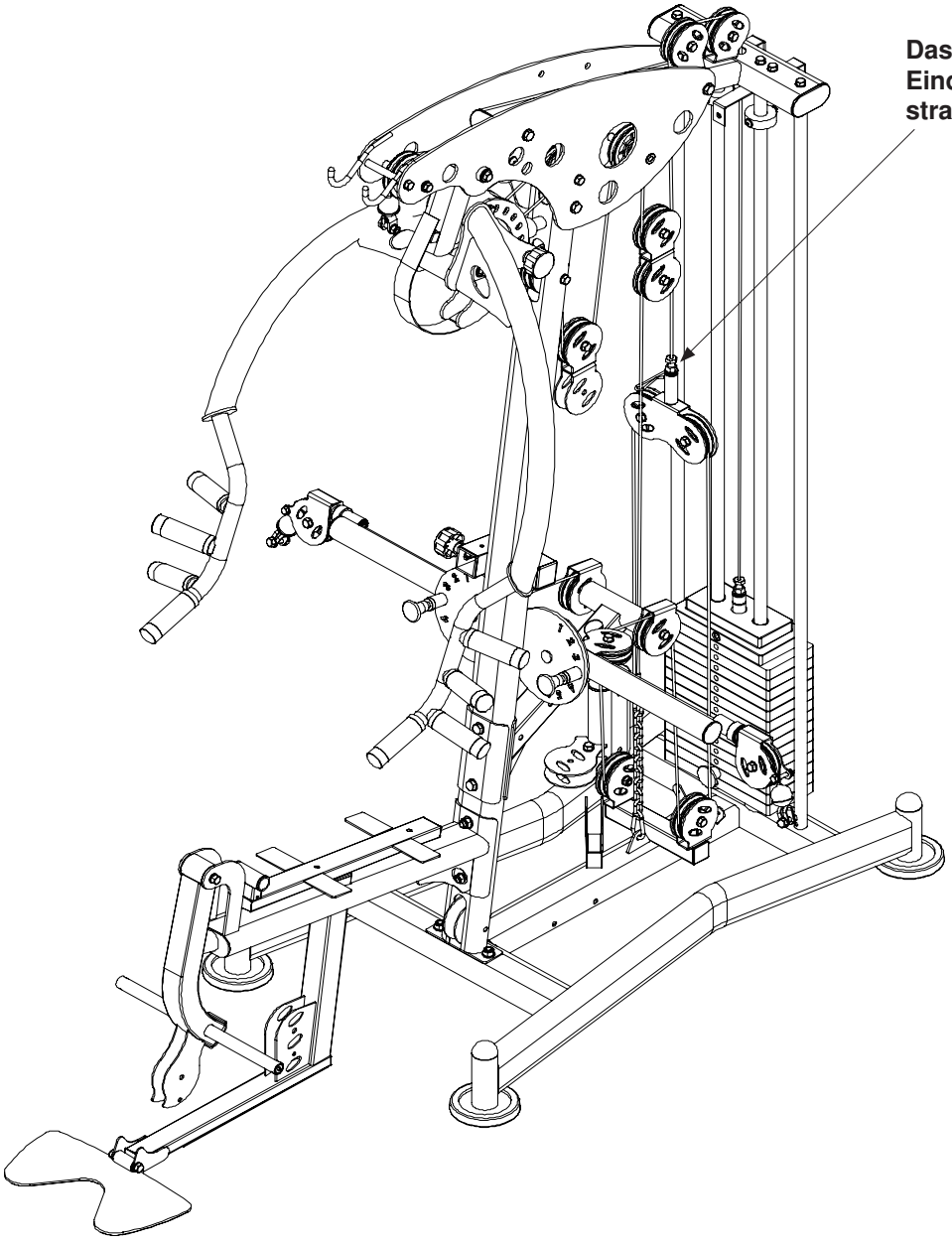
11 SCHRITT - Montage Seil mittlere Station 11

• Acht Seilrollen 55 (im Schema mit K, L, N, O, P, Q, R, S, T bezeichnet) befestigen: in der Mitte jeder Rolle einen Bolzen 52 [M10x45] mit Unterlegscheibe 5 [Ø10 mm] und eine Sicherungsmutter 23 [M10] mit Unterlegscheibe 5 [Ø10 mm] festziehen.

• Zwei Seilrollen 55 (im Schema mit M und R bezeichnet) befestigen: in der Mitte jeder Rolle einen Bolzen 52 [M10x45] mit Unterlegscheibe 5 [Ø10 mm] festziehen.

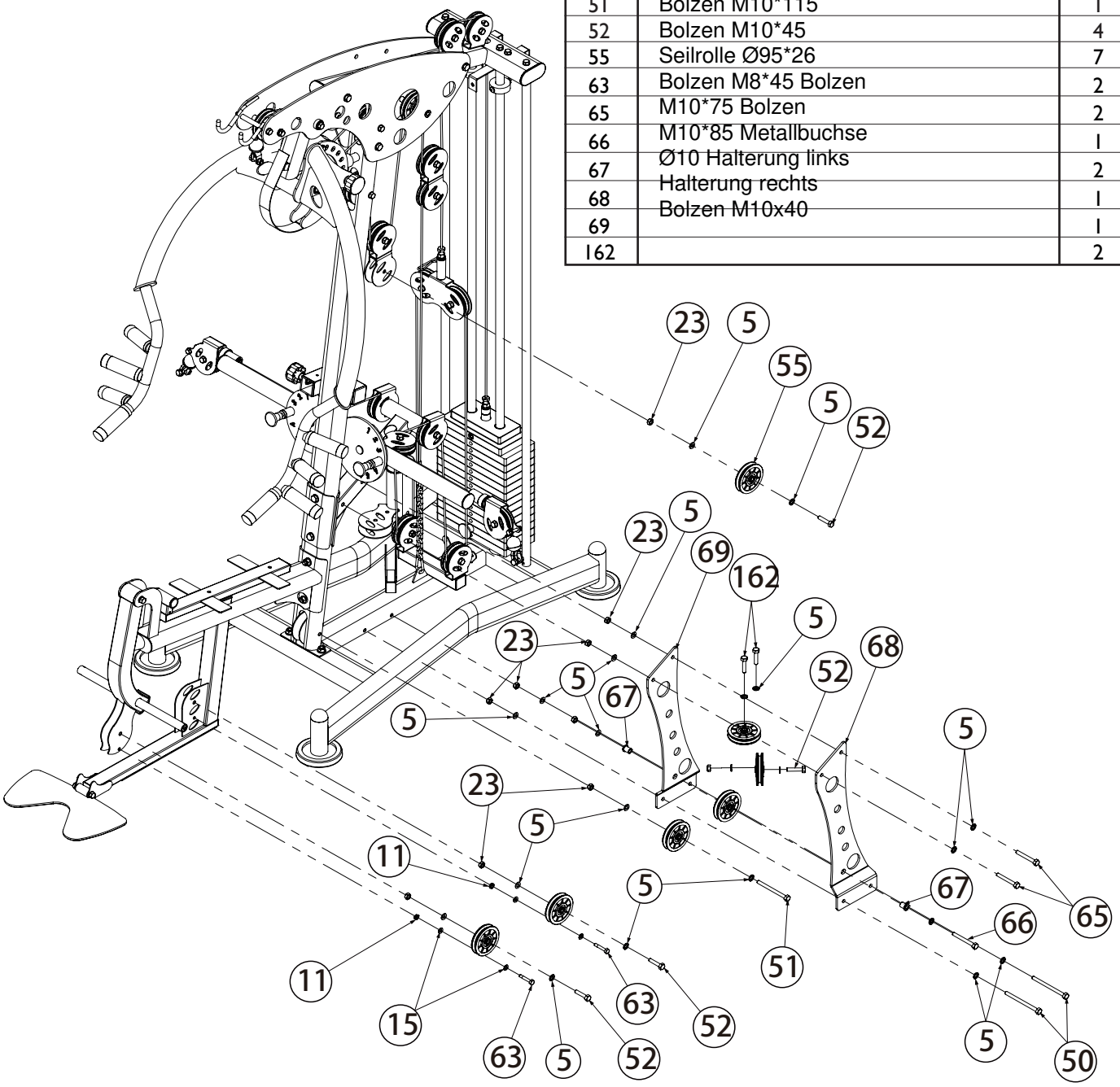
• Eine Kugel an einem Ende des Seils 64 abnehmen, damit das Seil durch die Seilrollen geführt werden kann. Die Kugel lässt sich leicht vom Seil lösen, nachdem die Klemme am Seilende abgezogen wurde. Dann das Seilende 64 durch die erste Seilrolle (K) und anschließend durch alle übrigen Seilrollen (L, M, N, O, P, Q, R, S, T) führen. Danach die abgenommene Kugel wieder montieren.

• Bei den Punkten K und T einen Bolzen 63 [M8x45] mit Unterlegscheibe 15 [Ø8 mm] und eine Sicherungsmutter 11 [M8] mit Unterlegscheibe 15 [Ø10 mm] festziehen.



12 SCHRITT - Explosionszeichnung Montageteile 12

Pos.	Beschreibung	Menge
5	Unterlegscheibe Ø10	22
11	Sicherungsmutter M8	2
15	Unterlegscheibe Ø8	4
23	Sicherungsmutter M10	10
50	Bolzen M10*130	2
51	Bolzen M10*115	1
52	Bolzen M10*45	4
55	Seilrolle Ø95*26	7
63	Bolzen M8*45 Bolzen	2
65	M10*75 Bolzen	2
66	M10*85 Metallbuchse	1
67	Ø10 Halterung links	2
68	Halterung rechts	1
69	Bolzen M10x40	1
162		2



12 SCHRITT - Montage untere Seilführung 12

• Die linke Halterung 68 und die rechte Halterung 69 in den Bohrungen des Grundrahmens 1 befestigen: unten zwei Bolzen 50 [M10x130] mit Unterlegscheiben 5 [Ø10 mm] und zwei Sicherungsmuttern 23 [M10] mit Unterlegscheiben 5 [Ø10 mm] festziehen; oben zwei Bolzen 65 [M10x75] mit Unterlegscheiben 5 [Ø10 mm] und zwei Sicherungsmuttern 23 [M10] mit Unterlegscheiben 5 [Ø10 mm] festziehen.

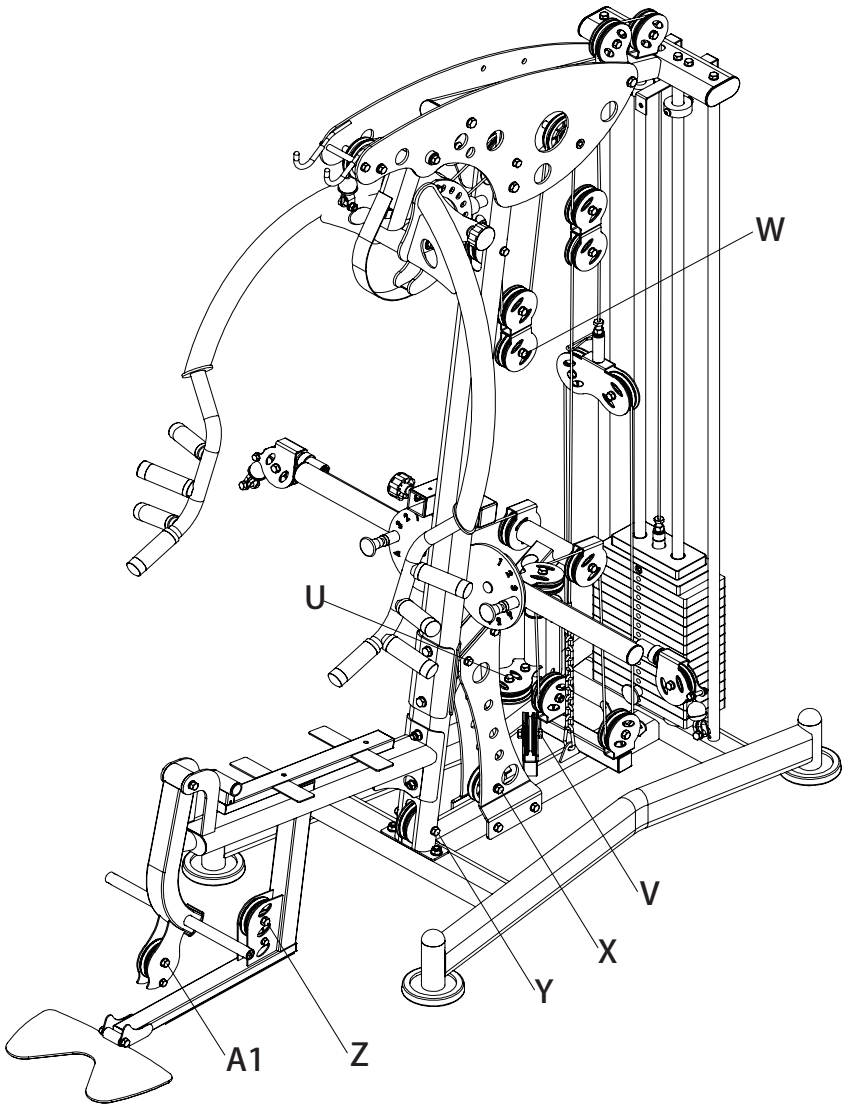
• Vier Seilrollen 55 (im Schema mit V, W, Z, A1 bezeichnet) befestigen: in der Mitte jeder Rolle einen Bolzen 52 [M10x45] mit Unterlegscheibe 5 [Ø10 mm] und eine Sicherungsmutter 23 [M10] mit Unterlegscheibe 5 [Ø10 mm] festziehen.

• Die Seilrolle 55 (im Schema mit Y bezeichnet) befestigen: in der Mitte einen Bolzen 51 [M10x115] mit **Unterlegscheibe 5 [Ø10 mm] und eine Sicherungsmutter 23 [M10] mit Unterlegscheibe 5 [Ø10 mm] festziehen.**

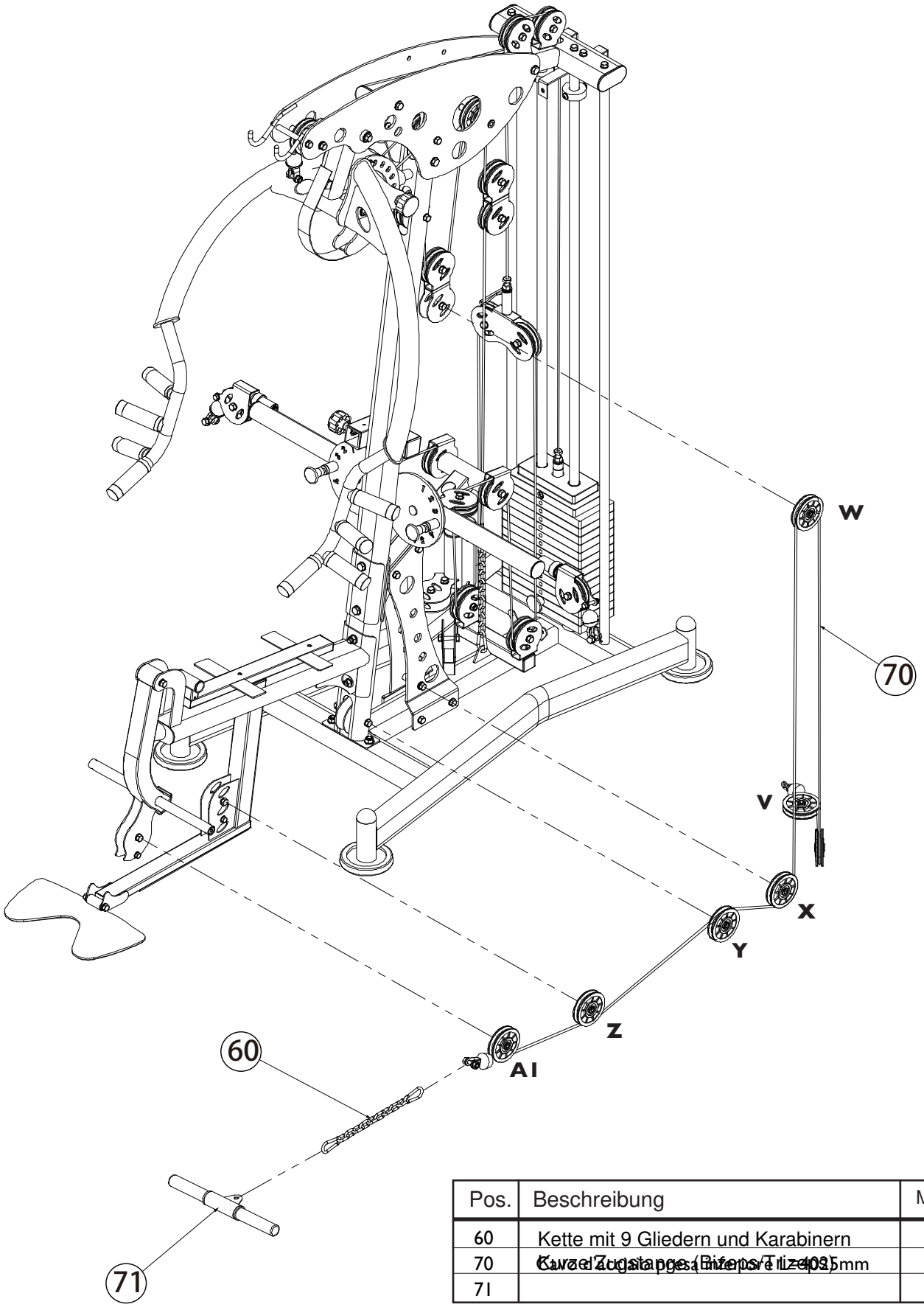
• Die Seilrolle 55 (im Schema mit X bezeichnet) befestigen: in der Mitte einen Bolzen 66 [M10x85] mit Unterlegscheibe 5 [Ø10 mm] und Metallbuchse 67 sowie eine Sicherungsmutter 23 [M10] mit Unterlegscheibe 5 [Ø10 mm] und Metallbuchse 67 festziehen.

• Die Seilrolle 55 (im Schema mit U bezeichnet) befestigen: in der Mitte einen Bolzen 162 [M10x40] mit Unterlegscheibe 5 [Ø10 mm] festziehen.

• Bei den Punkten A1 und Z einen Bolzen 63 [M8x45] mit Unterlegscheibe 15 [Ø8 mm] und eine Sicherungsmutter 11 [M8] mit Unterlegscheibe 15 [Ø10 mm] festziehen.



13 SCHRITT - Explosionszeichnung Montageteile 13

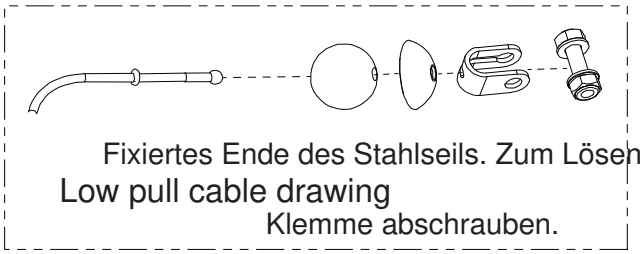


Pos.	Beschreibung	Menge
60	Kette mit 9 Gliedern und Karabinern	I
70	Kurze Zugstange (Bizeps/Trizeps)	I
71	Kurze Zugstange (Brust/Trizeps)	I

13 SCHRITT - Montage Seil untere Station 13

• Die Kugel am Ende des Seils 70 abnehmen, damit das Seil durch die Seilrollen geführt werden kann. Die Kugel lässt sich leicht vom Seil lösen, nachdem die Klemme am Seilende abgezogen wurde. Dann das Seilende 70 durch die erste Seilrolle (U) und anschließend durch alle übrigen Seilrollen (V, W, X, Y, Z, A1) führen. Danach die abgenommene Kugel wieder montieren.

• Die Kette 60 anbringen, die an beiden Enden einen Karabiner hat: einen Karabiner in die Klemme des Seils 70 einhängen, den anderen an ein Zubehörteil, z. B. die kurze Zugstange 71 für Bizeps- und Trizepsübungen oder eine Fußmanschette für das Beintraining.



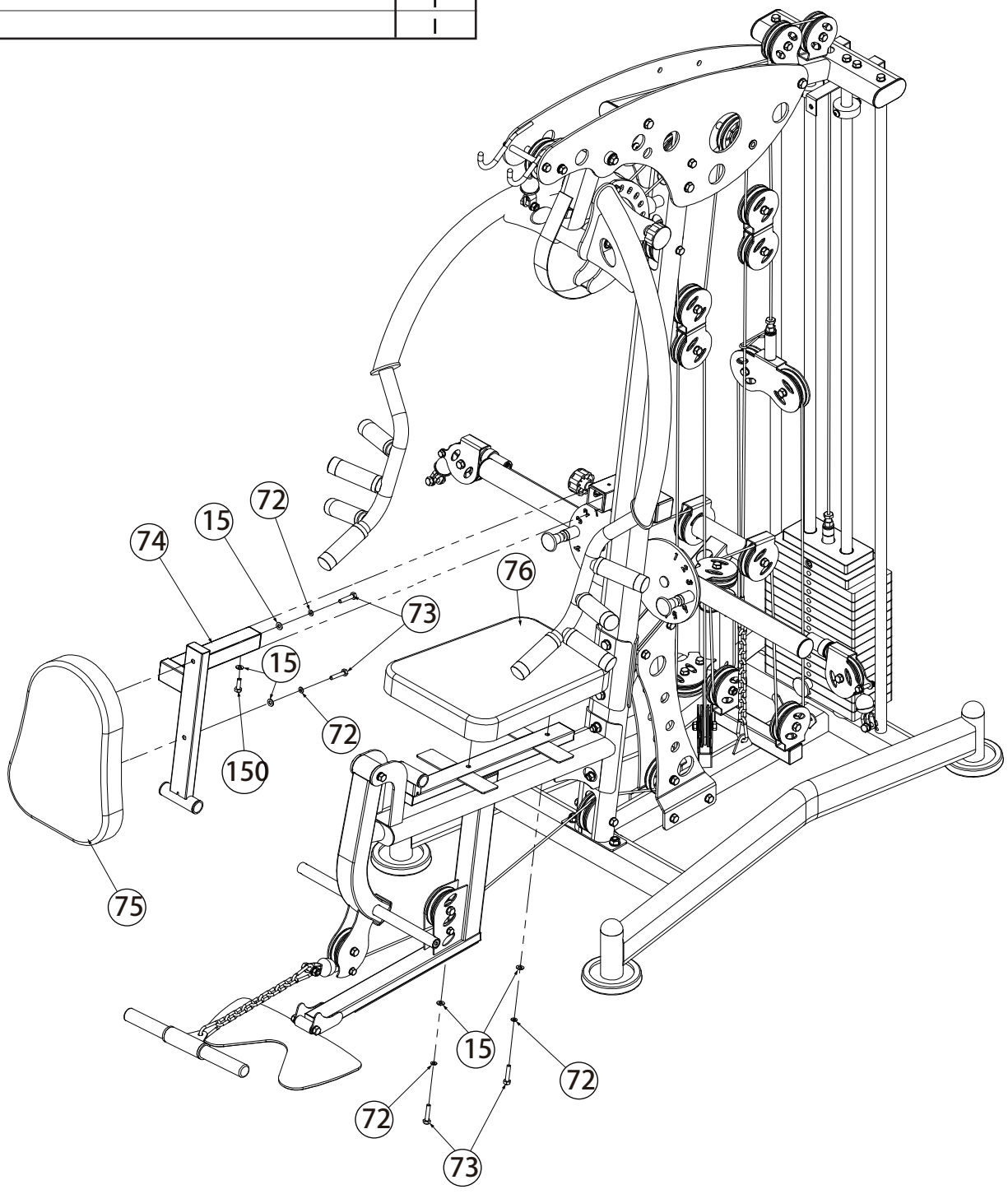
Fixiertes Ende des Stahlseils. Zum Lösen des Seils von der Kugel die Muttern der Klemme abschrauben.

Low pull cable drawing

Das Seil 70 durch Eindrehen des Endbolzens straff spannen.

14 SCHRITT - Explosionszeichnung Montageteile 14

Pos.	Beschreibung	Menge
15	Unterlegscheibe Ø8	5
72	Federring Ø8 Bolzen	4
73	M8x40 Rückenpolster-	4
74	Rahmen Rückenpolster	1
75	Sitz Bolzen M8x25	1
76		1
150		1



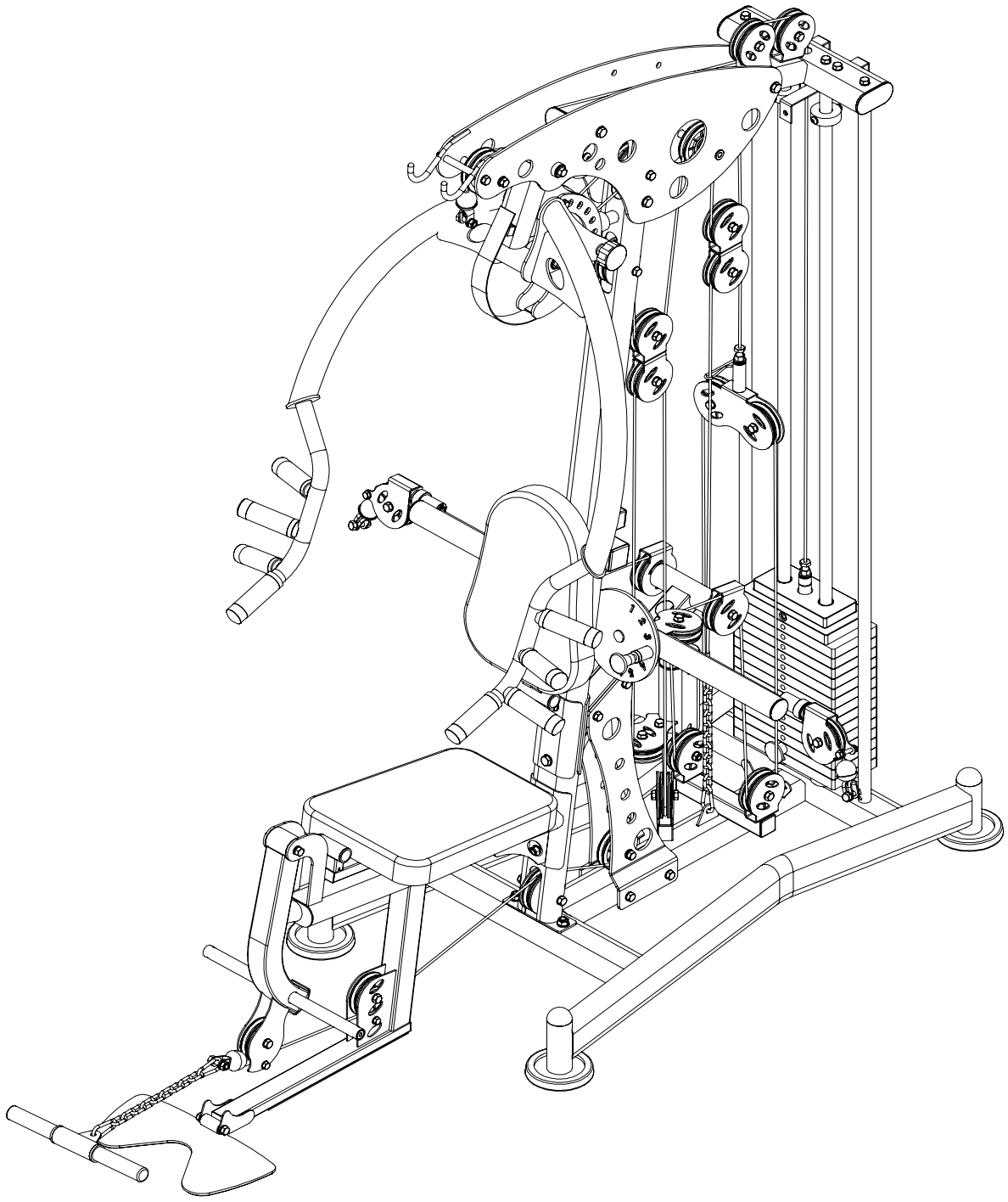
14 SCHRITT - Montage Sitz 14

• Den Sitz 76 am Sitzrahmen 32 befestigen: zwei Bolzen 73 [M8x40] mit Federringen 72 [Ø8 mm] und Unterlegscheiben 15 [Ø8 mm] festziehen.

• Das Rückenpolster 75 am Rückenpolster-Rahmen 74 befestigen: zwei Bolzen 73 [M8x40] mit Federringen 72 [Ø8 mm] und Unterlegscheiben 15 [Ø8 mm] festziehen.

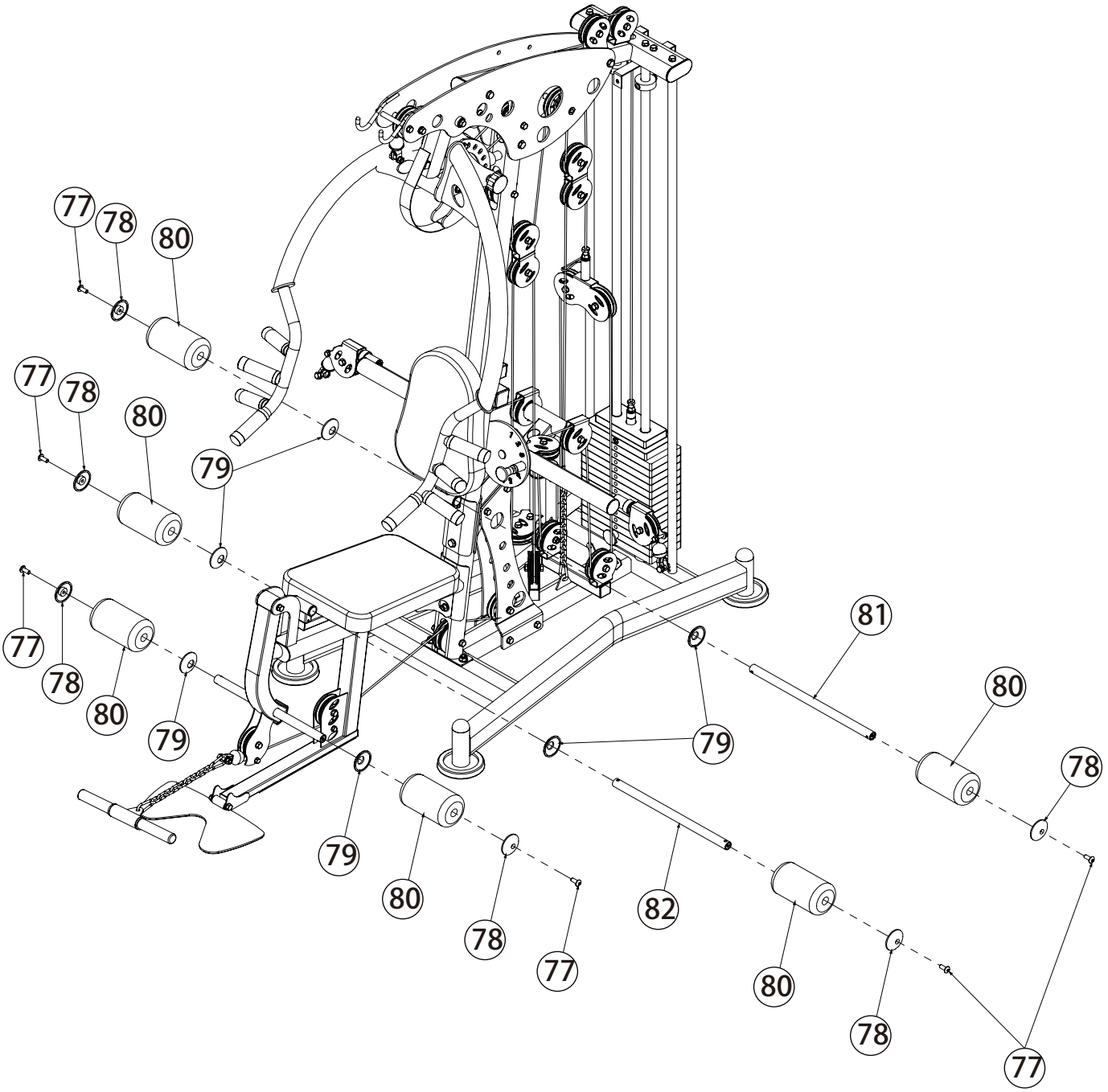
• Den Rückenpolster-Rahmen 74 in die Vierkantöffnung des senkrechten Ständers 22 schieben und durch Eindrehen des Verstellknopfs 18 in Position fixieren.

• Den Rückenpolster-Rahmen 74 an der schrägen Halterung befestigen: einen Bolzen 150 [M8x25] mit Federring 15 [Ø8 mm] festziehen.



15 SCHRITT - Explosionszeichnung Montageteile 15

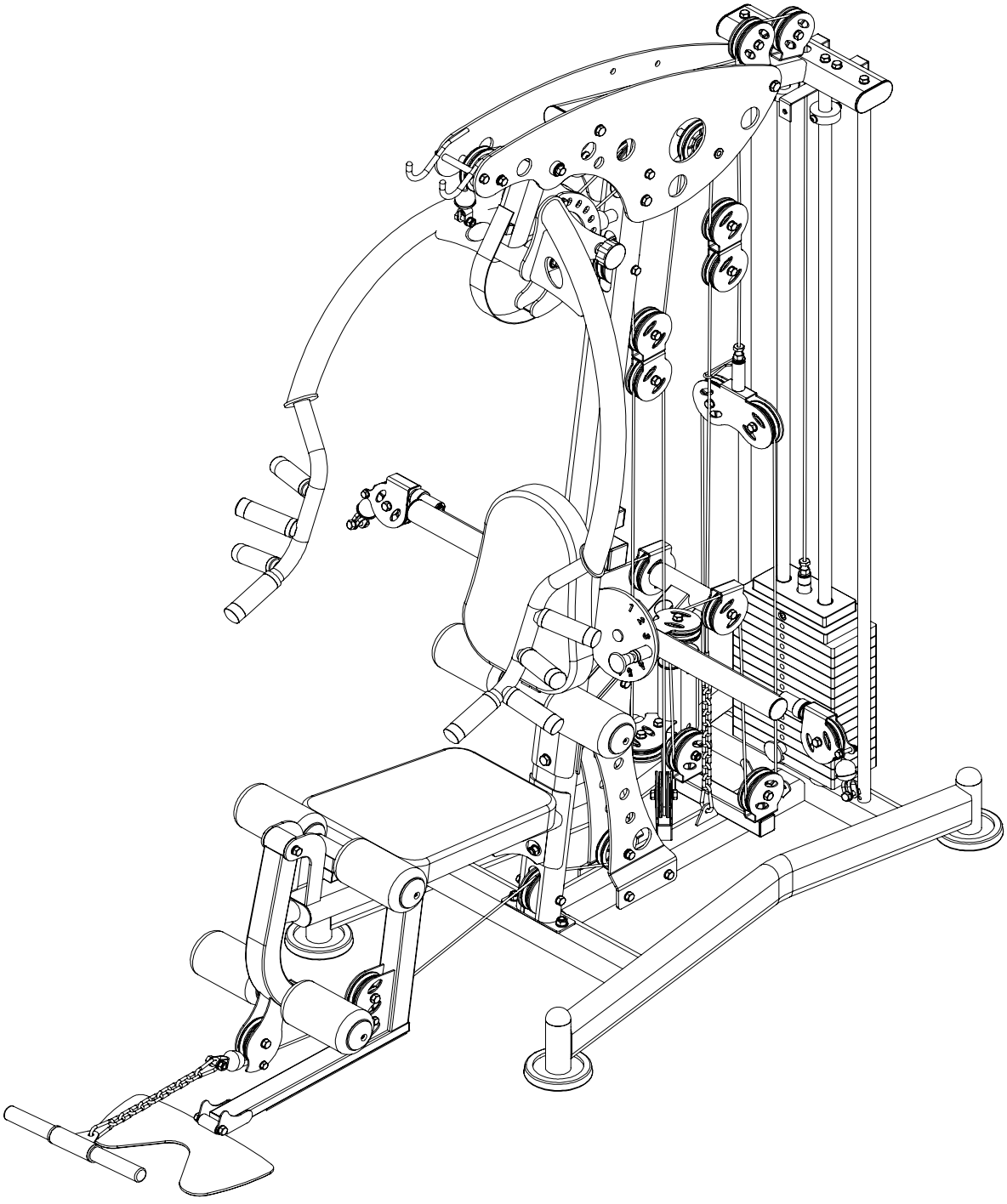
Pos.	Beschreibung	Menge
77	Bolzen M8x25 Innere	6
78	Abdeckkappe Schaumstoffrolle	6
79	Äußere Abdeckkappe	6
80	Schaumstoffrolle	6
81	Schaumstoffrolle Rollenrohr Ø25x480	1
82	Rollenrohr Ø25x450	1



15 SCHRITT - Montage Schaumstoffrollen 15

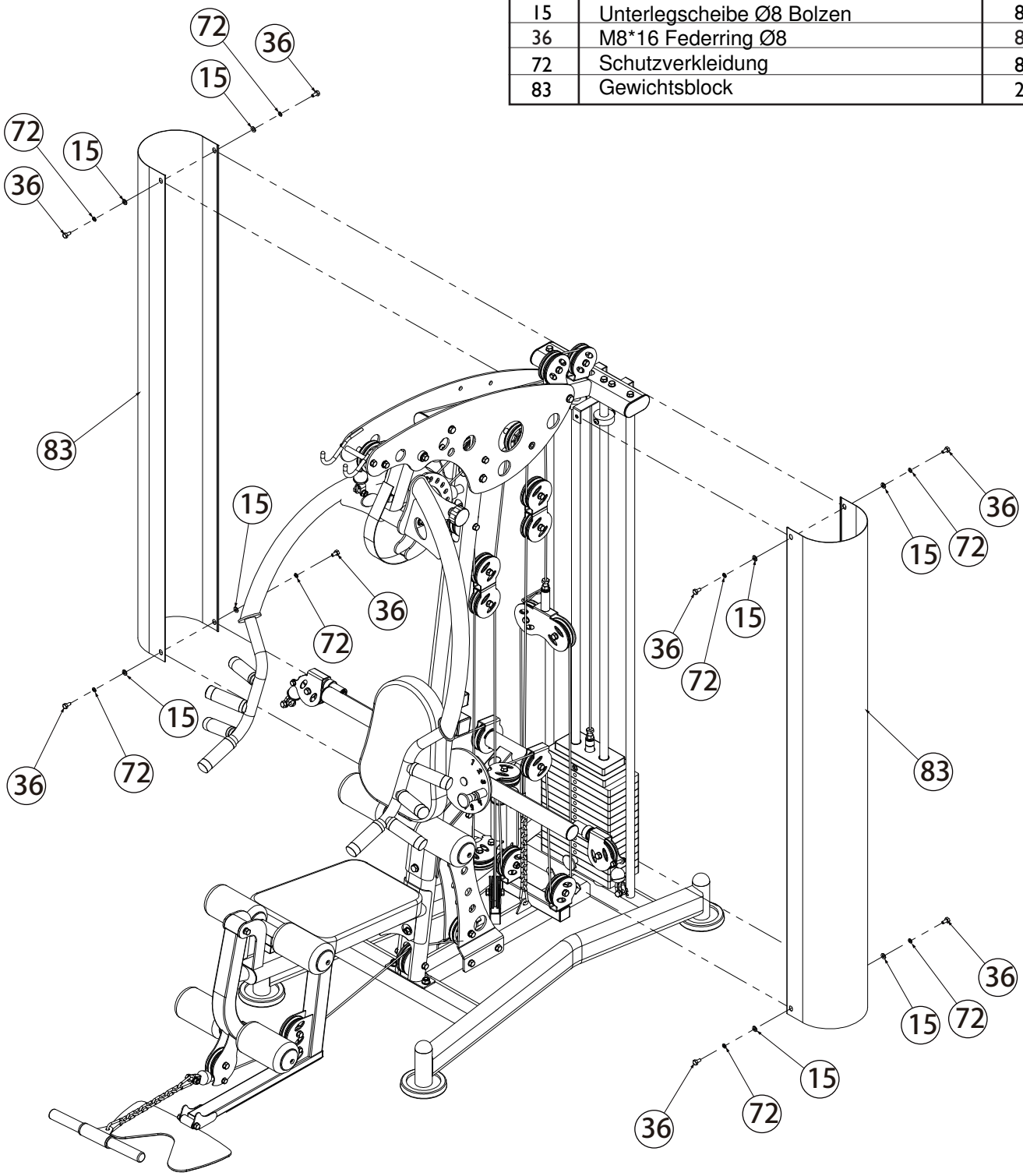
• Das Rollenrohr 82 in den oberen Teil des Arms Leg Extension 34 schieben, dann vier Schaumstoffrollen 80 mit je einer vorgesetzten inneren Abdeckkappe 79 auf das Rollenrohr 82 und das Rohr im Arm Leg Extension stecken; die Enden mit vier äußeren Abdeckkappen 78 verschließen, jede mit einem Bolzen 77 [M8x25] festziehen.

• Das Rollenrohr 81 in die Bohrung hinter dem Rückenpolster schieben, zwei Schaumstoffrollen 80 mit je einer vorgesetzten inneren Abdeckkappe 79 aufstecken und die Enden mit zwei äußeren Abdeckkappen 78 verschließen, jede mit einem Bolzen 77 [M8x25] festziehen.



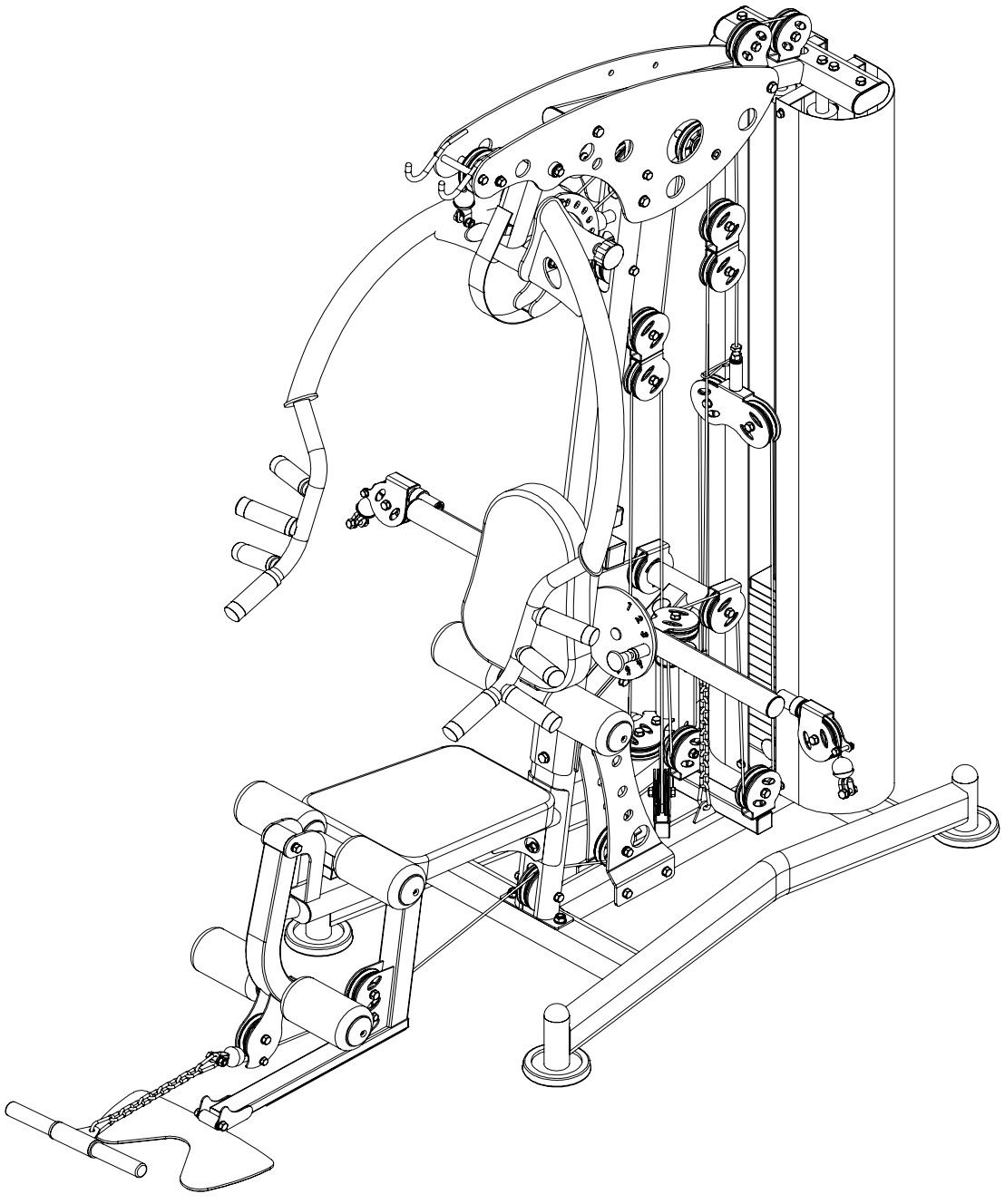
16 SCHRITT - Explosionszeichnung Montageteile 16

Pos.	Beschreibung	Menge
15	Unterlegscheibe Ø8 Bolzen	8
36	M8*16 Federring Ø8	8
72	Schutzverkleidung	8
83	Gewichtsblock	2



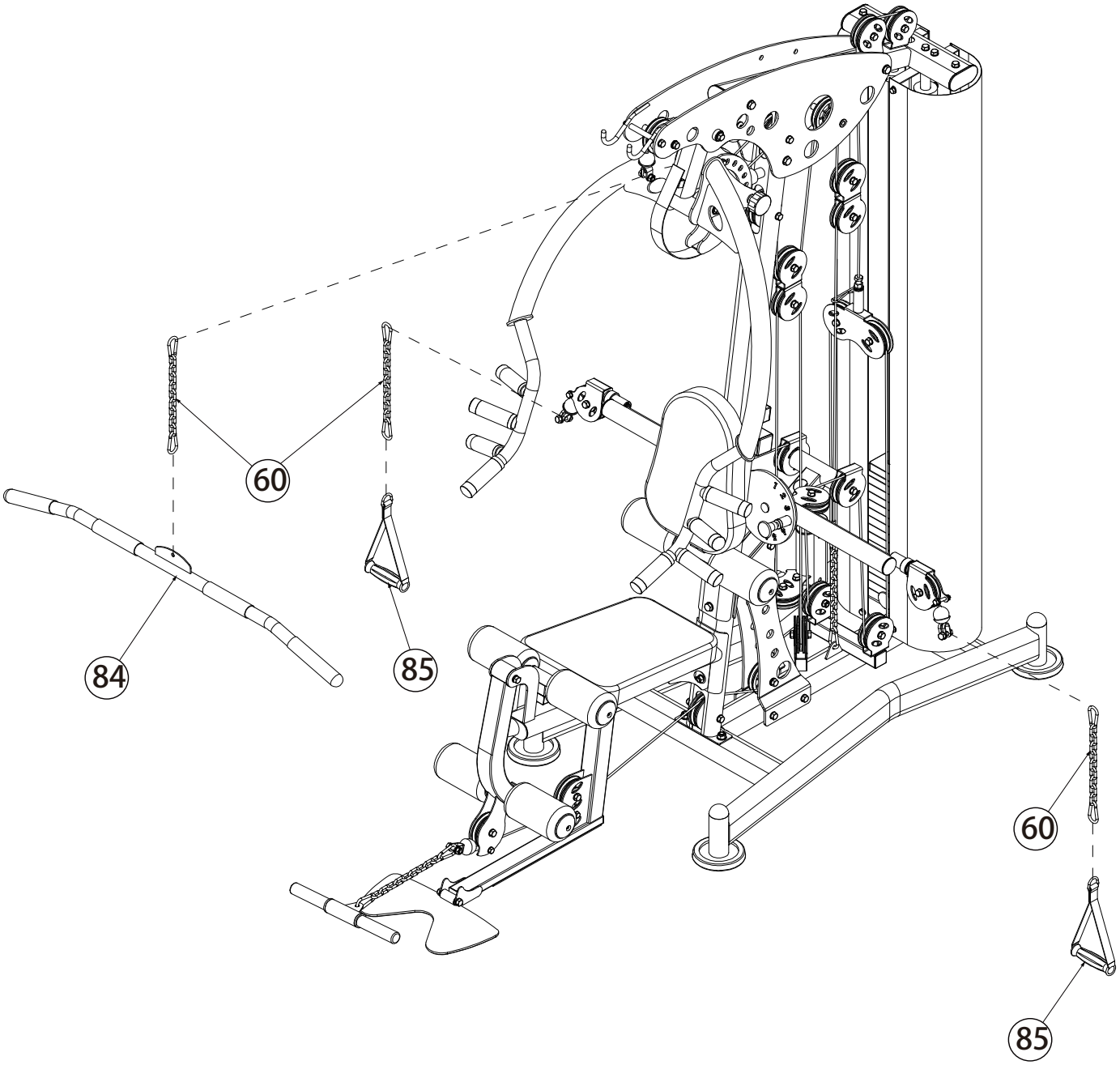
16 SCHRITT - Montage Schutzverkleidungen 16

• Die Schutzverkleidungen des Gewichtsblocks 83 wie abgebildet zwischen oberer Traverse und Grundrahmen anbringen und an den Enden befestigen: jeweils vier Bolzen 36 [M8x16] mit Federringen 72 [Ø8 mm] und Unterlegscheiben 15 [Ø8 mm] festziehen.



17 SCHRITT - Explosionszeichnung Montageteile 17

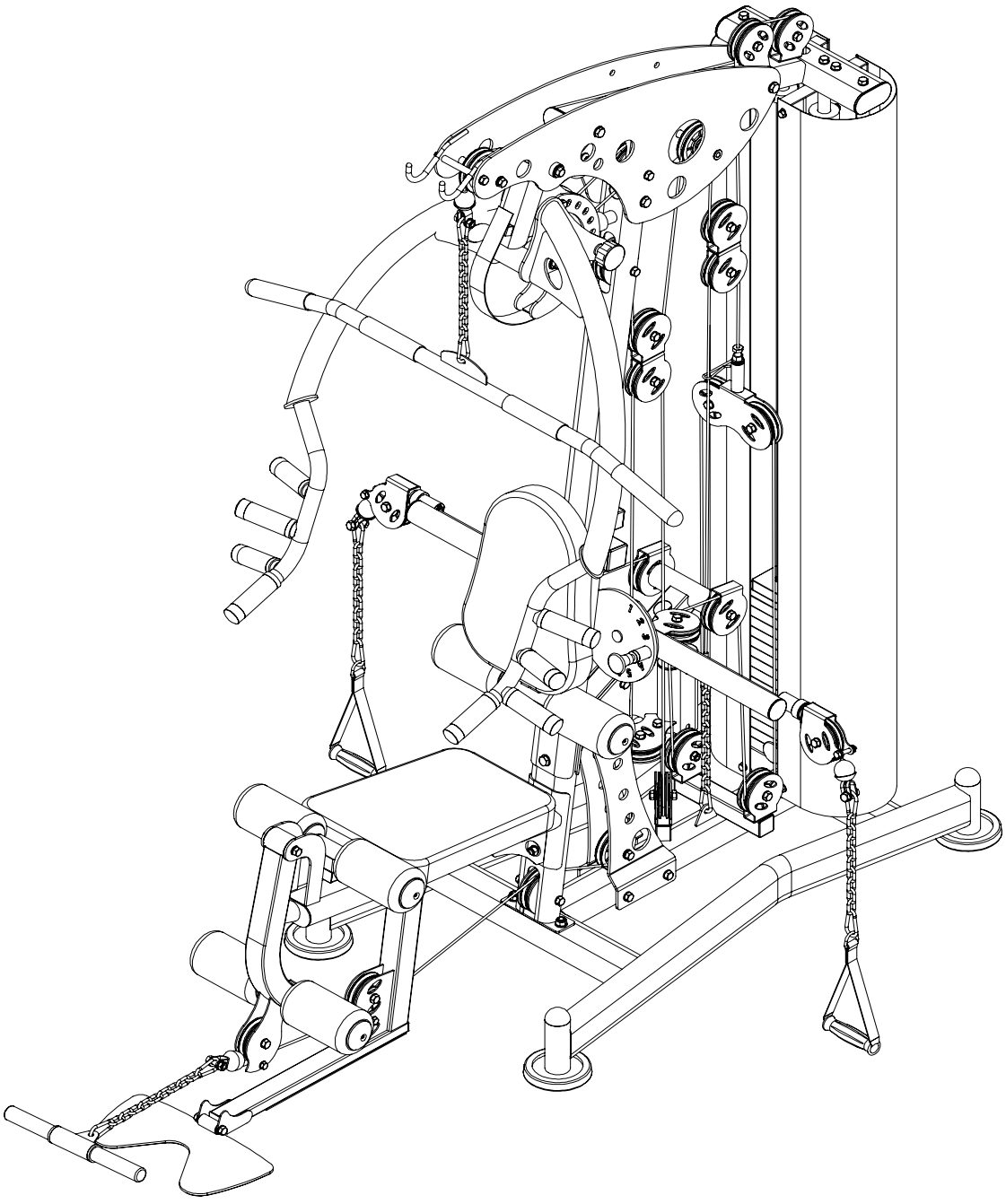
Pos.	Beschreibung	Menge
60	Kette mit 9 Gliedern und Karabinern	3
84	Latzugstange Zuggriff	1
85		2



17 SCHRITT - Montage Zubehör 17

• Die Latzugstange 84 an der oberen Station anbringen: die Karabiner an den Enden der Kette 60 in die Öse in der Mitte der Latzugstange und in die Klemme des oberen Anschlusses einhängen.

• Die Zuggriffe 85 an den Anschlüssen der Butterfly-Station anbringen: die Karabiner an den Enden der Ketten 60 in die Öse in der Mitte der Griffe und in die Klemme der mittleren Butterfly-Anschlüsse einhängen.



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.

2. Steigern Sie Gewicht und Wiederholungen erst, wenn Sie die Technik jeder Übung richtig beherrschen.

3. Trainieren Sie nicht jeden Tag denselben Muskel; warten Sie mindestens 36–48 Stunden.

4. Wärmen Sie den beanspruchten Muskel vor dem Training auf und halten Sie die Muskulatur während des Trainings warm.

5. Machen Sie bei der Übung kein Hohlkreuz; halten Sie den Rücken gerade und mit der Bauchmuskulatur gut gestützt.

6. Halten Sie nie den Atem an. Atmen Sie gegen Ende der Hebebewegung aus und vor Beginn ein.

7. Lassen Sie sich nicht durch Gespräche, Fernsehen oder Lesen ablenken; konzentrieren Sie sich auf die Kontrolle der Muskeln und die Ausführung der Übung.

8. Halten Sie die Muskulatur stets angespannt und kontrollieren Sie immer die Rückführgeschwindigkeit.

9. Trainieren Sie, ohne zu übertreiben und ohne Ihre körperliche Verfassung zu überschreiten.

10. Wechseln Sie Krafttraining mit Ausdauertraining ab und achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.

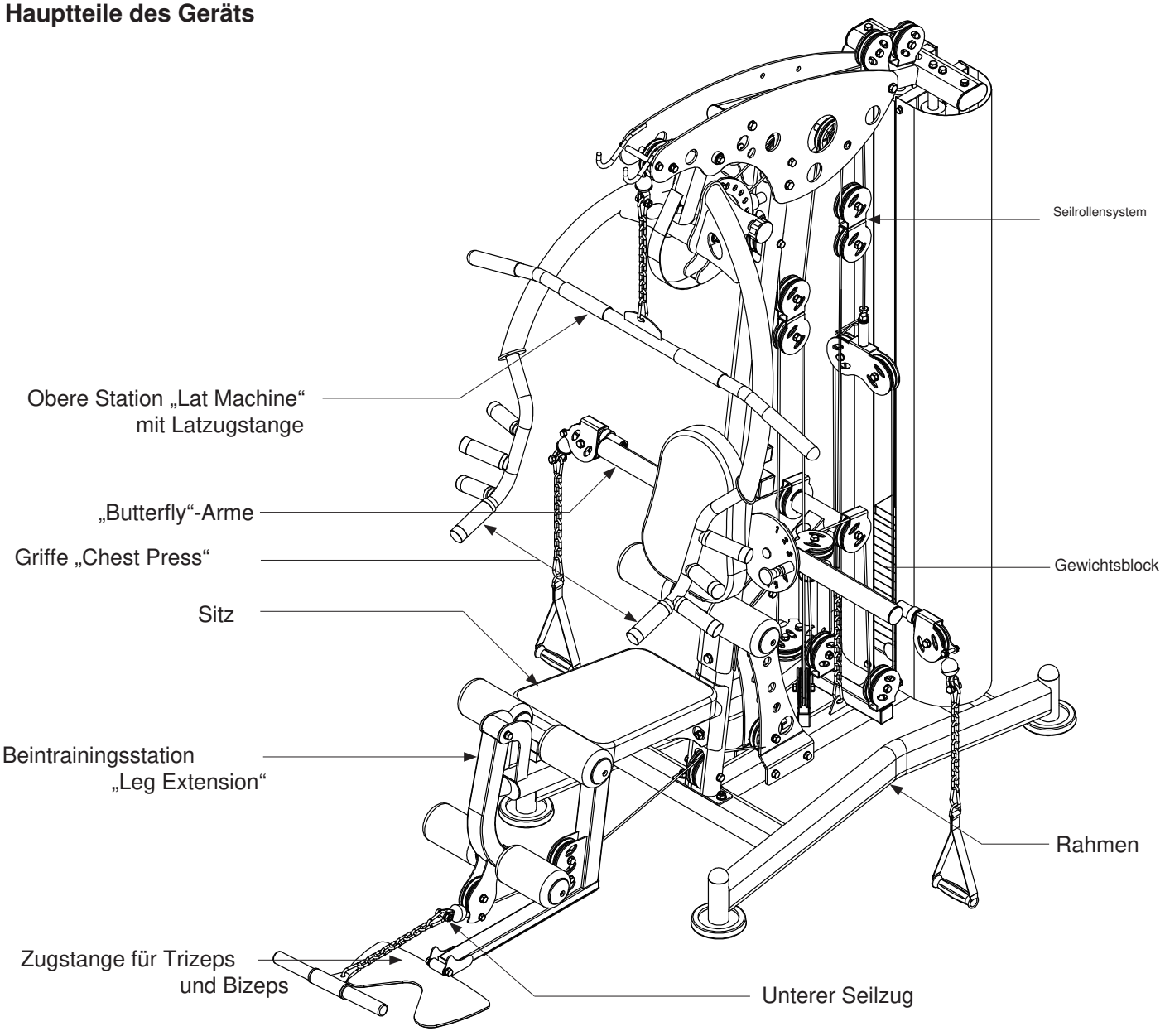
3.1 PRAKTISCHE HINWEISE ZUR BENUTZUNG

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

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

Das Produkt sollte höchstens einmal täglich verwendet werden, abwechselnd für Unter- und Oberkörper. Beginnen Sie das Training mit geringen Gewichten und vielen Wiederholungen und konzentrieren Sie sich vor allem auf die korrekte Ausführung der Übung, um die richtige Technik zu erlernen. In den ersten Monaten höchstens 12 Wiederholungen zügig hintereinander ausführen, zunächst zwei-, dann dreimal (Sätze). Die Wiederholungen eher langsam und gleichmäßig ausführen, um die Bewegung zu kontrollieren; die Pause zwischen den Sätzen kurz halten. In den folgenden Monaten die Zahl der Wiederholungen je nach Trainingszustand steigern und stets drei bis vier Sätze ausführen. Die Übungsdauer hängt direkt von der Satzdauer und damit von der Zahl der Wiederholungen ab.

Hauptteile des Geräts



Die Multistation ermöglicht zahlreiche Übungen; lassen Sie sich dazu von einem Personal Trainer oder dem Trainer der Einrichtung beraten, in der das Gerät aufgestellt ist. Nachfolgend ein Überblick über die wichtigsten geführten Funktionen der Multistation.

Obere Station – Latzug Für das Training der Rückenmuskulatur wird die breite Latzugstange verwendet; sie erlaubt einen engen Griff für Züge zur Brust und einen weiten Griff für den klassischen Latzug. Die Latzugstange wird mit den zwei Karabinern und der zugehörigen Kette mit neun Gliedern eingehängt. Zum Kennenlernen des Geräts ein geringes Gewicht wählen. Die Stange an den Enden greifen, mit Blick nach vorn und Abstand zur Rückenlehne setzen, die Stange langsam bis in den Nacken nach unten ziehen, dann kontrolliert nach oben zurückführen und wiederholen. Die obere Station kann auch für das Trizepstraining genutzt werden, wenn statt der breiten die kurze Stange mit einer zusätzlichen Kette eingehängt wird.

Station Chest Press Zum Training der oberen, unteren oder mittleren Brustmuskulatur verfügt die Multistation über eine Konstruktion mit mehreren Griffen. In sitzender Position, mit dem Rücken fest am Rückenpolster, wird das Gewicht nach vorne gedrückt; die Bewegung entspricht dem Bankdrücken mit der Langhantel auf einer Flachbank. Das Gewicht langsam und kontrolliert drücken und zurückführen. Für eine korrekte Ausführung die Sitzhöhe so einstellen, dass sich die Griffe auf Brusthöhe befinden.

Station Butterfly Zum Training der Schultermuskulatur hat die Multistation zwei seitliche Arme, die in verschiedenen Winkeln einstellbar und über Stahlseile mit dem Gewichtsblock verbunden sind. Den rechten und linken Butterfly-Arm auf dieselbe Position einstellen. Zum Verstellen den Arm mit einer Hand halten, mit der anderen den Rastbolzen ziehen, den Arm in die gewünschte Position bringen und halten, bis der Rastbolzen eingerastet ist. An den beiden Armen werden die zwei Griffe angebracht, beide über die 9-gliedrige Kette verbunden; sie werden mit beiden Armen nach vorne gedrückt; die Station führt dabei die Bewegung der Schultern. Die Übung besteht im Wesentlichen aus einer seitlichen Bewegung der Arme aufeinander zu, mit um 90 Grad gebeugten Ellbogen senkrecht zum Rumpf.

Station Leg Extension Für das Training der vorderen Oberschenkelmuskulatur im Sitzen bzw. der hinteren Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur im Stehen ist die Bank vorne mit einem Leg-Extension-Arm ausgestattet. Für eine korrekte Ausführung mit dem Rücken fest am Rückenpolster sitzen, die Kniekehlen liegen an den oberen Schaumstoffrollen an, sodass das Knie frei beweglich ist; die Oberseite der Knöchel liegt unter den unteren Schaumstoffrollen. In dieser Position das Gewicht bis auf 90° anheben; das Gelenk keinesfalls darüber hinaus belasten. Langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurückkehren. Für das Training der hinteren Oberschenkel und des Gesäßes frontal zum Gerät stehen und jeweils ein Bein trainieren: Die Vorderseite des Knies liegt an der oberen Schaumstoffrolle, die Rückseite des Knöchels an der unteren Schaumstoffrolle.

Untere Station Zum Training von Bizeps oder Trizeps kann die untere Station mit der schmalen Stange oder einem der mitgelieferten Griffe verwendet werden. Mit einer Fußmanschette kann die untere Station auch für das Training von Oberschenkel-, Gesäß- und Wadenmuskulatur verwendet werden.

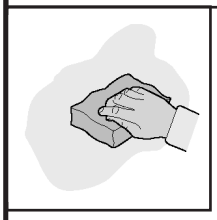
4.0 MANUTENZIONE

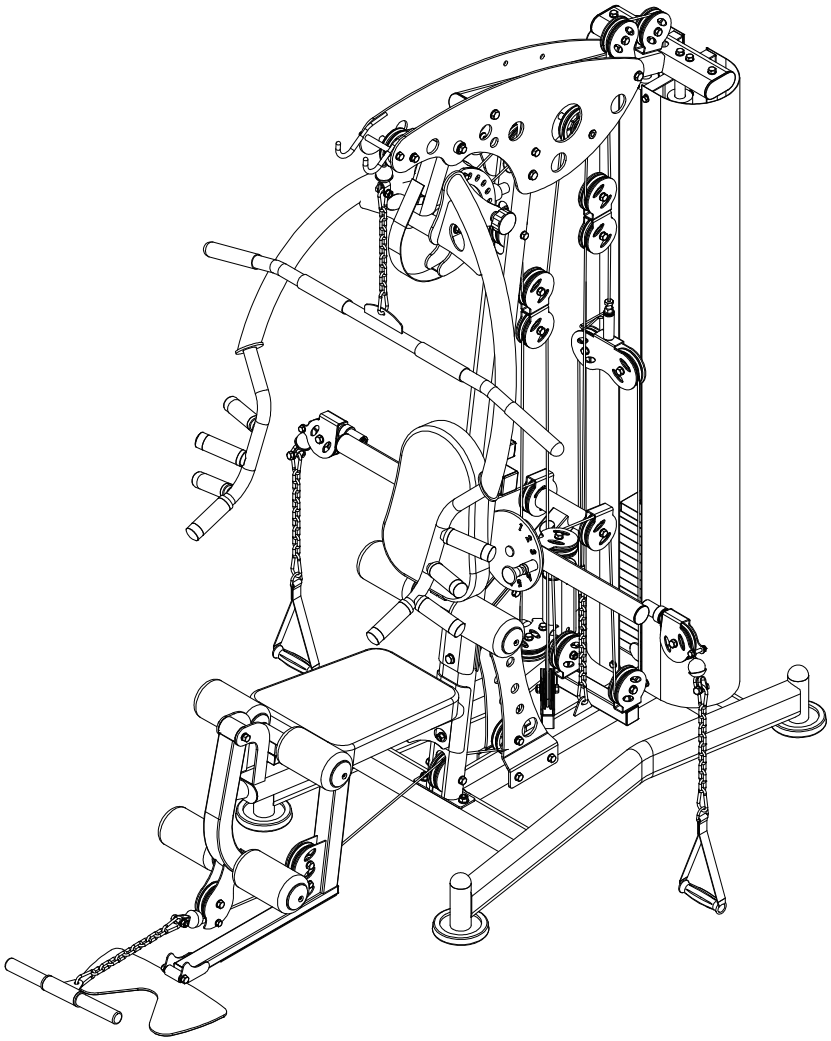
GEFAHR

- **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.

- Regelmäßig prüfen, ob Muttern und Bolzen fest angezogen sind.
- Beschädigte Teile sofort ersetzen.
- Rahmen und 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

Für Ersatzteilbestellungen beziehen Sie sich auf die Zeichnungen und die Teileliste in den Kapiteln 2.3, 2.4, 2.5.

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

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG

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.

2.11

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

Garlando

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