TOORX
PROFESSIONAL LINE

BEDIENUNGSANLEITUNG



LAT MACHINE / PULLEY

PLX 5250

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: GRLDTOORXPLX5250
Revision: 00
Ausgabe: 08/26

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. 2.1 AUSPACKEN - LIEFERUMFANG.....S. 2.2 MONTAGE DES PRODUKTS.....S. 7 8 9

3.0 REGELN FÜR EIN RICHTIGES TRAINING.....S. 13 3.1 PRAKTISCHE HINWEISE ZUR BENUTZUNG.....S. 14

4.0 WARTUNG.....S. 15

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME - ENTSORGUNG.....S. 16

6.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 17

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

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

• Das Gerät ist in Klasse S zertifiziert und für die Aufstellung in Fitnessstudios, Vereinen oder Fitnesscentern zur gemeinschaftlichen Nutzung geeignet, ebenso im häuslichen Bereich, wenn ein professionelles Gerät für den persönlichen Gebrauch gewünscht ist. Bei Aufstellung in Fitnesscentern, Hotels, Vereinen oder privaten Clubs müssen die Benutzer ein ärztliches Attest über die Sporttauglichkeit besitzen.

• 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.

• Stellen Sie das Gerät NICHT in medizinischen Einrichtungen auf; das Produkt ist nicht für Rehabilitationszwecke geeignet.

• 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.

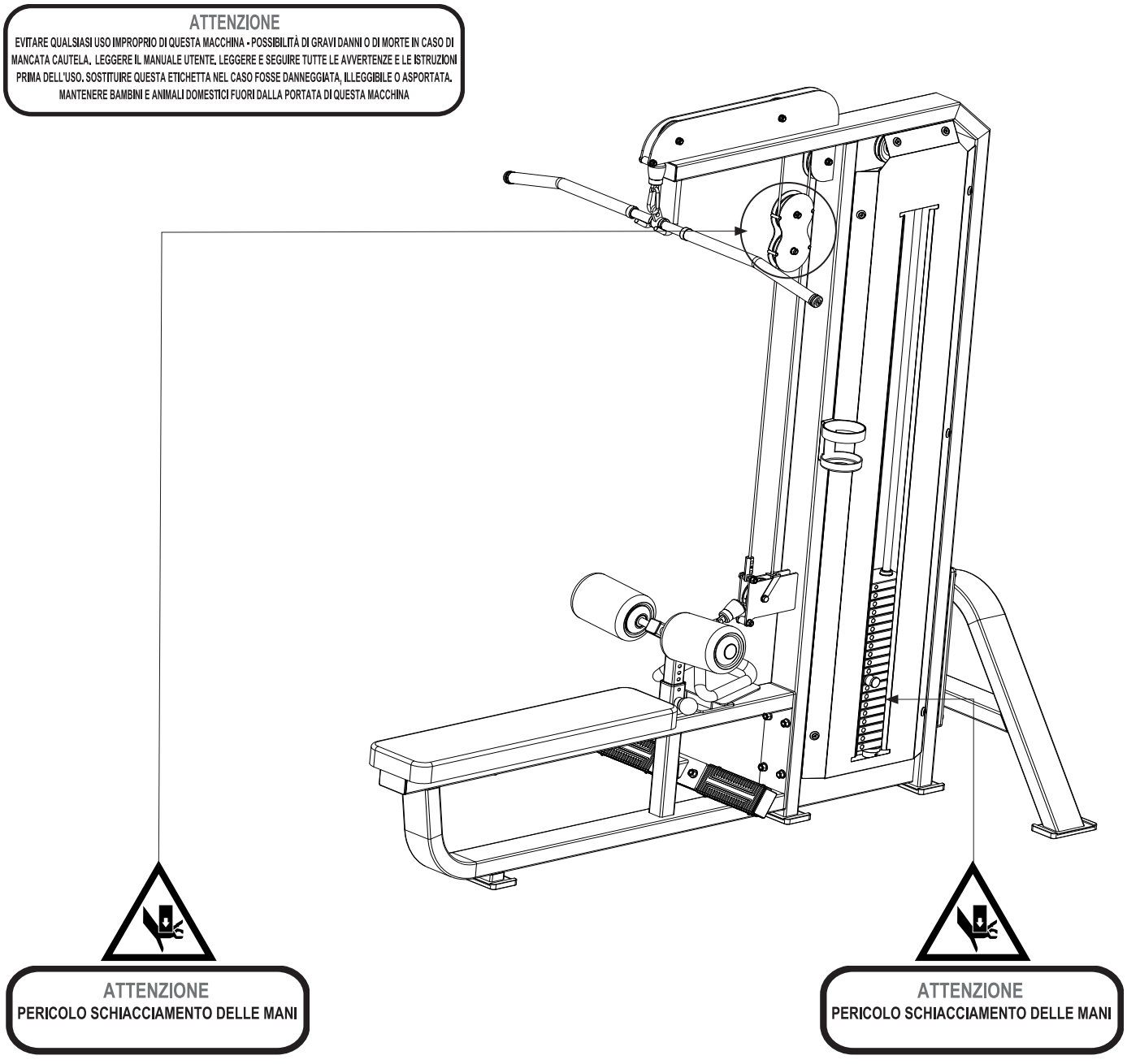
• Bauen Sie KEINE Teile des Geräts ab, außer wenn dieser Vorgang in der Bedienungsanleitung beschrieben ist.

• 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.



1.2 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, ZEICHENERKLÄRUNG

Das in dieser Anleitung beschriebene Produkt ist ein Sportgerät mit Doppelfunktion: Es bildet die Zugbewegung von oben nach unten und von vorne nach hinten nach. Es ist für das Training der Oberkörpermuskulatur ausgelegt, insbesondere Bizeps, Trizeps, Rückenmuskulatur (Latissimus) und Trapezmuskel.

Das Produkt ist nach Klasse „S“ für die gemeinschaftliche, professionelle Nutzung (Fitnesscenter und Studios) ausgelegt und zertifiziert und kann auch privat im Heimbereich verwendet werden. Das Produkt ist nicht für medizinische oder therapeutische Zwecke geeignet. Für ein sicheres Training alle Anweisungen und Warnhinweise in dieser Anleitung befolgen. Intensive und lange Belastungen erfordern eine gute körperliche Verfassung; daher die nachstehenden Gegenanzeigen beachten. 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.

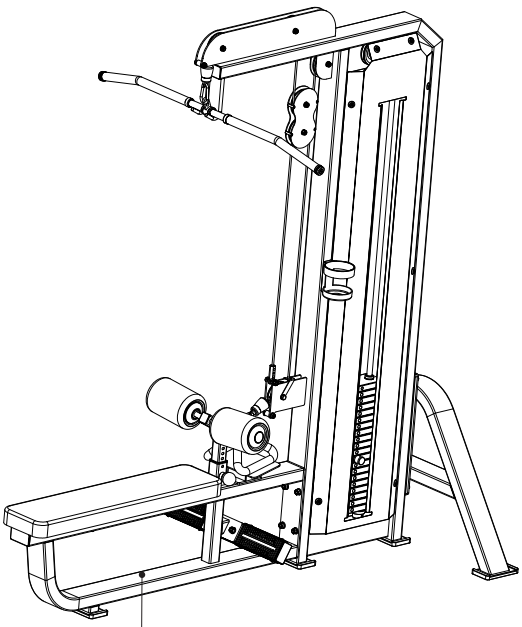
1.3 AUFKLEBER AM PRODUKT

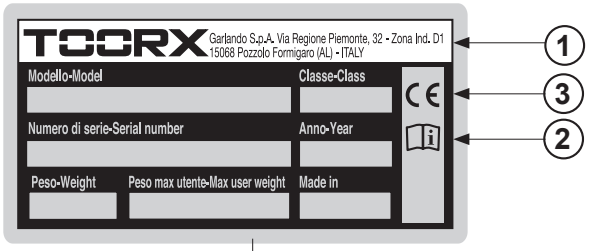
1) Das Typenschild des Produkts enthält die Anschrift des Händlers, die wichtigsten technischen Daten und die Seriennummer.

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

3) CE-Kennzeichnung der Konformität mit den EU-Vorschriften.

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





1.4 TECHNISCHE DATEN

PRODUKTMASSE (LXBXH)	1694 x 864 x 2065 mm
RAHMEN	Stahlrahmen, Rechteckprofil 50x120 mm – Wandstärke 2,5 mm
VERSTELLUNG BEINFIXIERUNG	Höhe der Beinfixierungsrollen in 7 Stufen verstellbar
PRODUKTGEWICHT	246 kg
GEWICHT MIT VERPACKUNG	275 kg
MAXIMALES BENUTZERGEWICHT	150 kg
GEWICHTSBLOCK	100 kg
KONFORMITÄT	Verordnungen: EU 2023/988 (GPSR) Normen: EN ISO 20957-2 [2021] - EN ISO 20957-1 [2013] - Klasse S

2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

EIGENSCHAFTEN DES RAUMS: • Der Raum für Aufstellung und Lagerung des Produkts muss: – überdacht und ausreichend groß sein, – über geeignete künstliche und natürliche Beleuchtung verfügen, – 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.

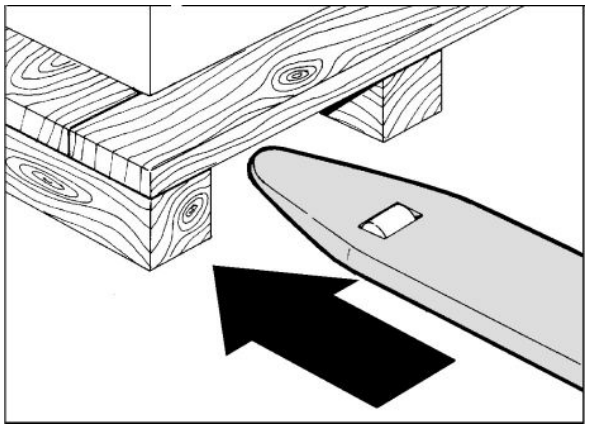
SICHERHEITSANFORDERUNGEN: • Den Aufstellort so wählen, dass seitlich genügend Platz für alle Anwendungen des Geräts bleibt.

• Bei Nutzung im häuslichen Bereich muss das Produkt in einem abschließbaren Raum stehen, damit es für Kinder nicht zugänglich ist.

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

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.



ACHTUNG

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

2.1 AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

Die Verpackung besteht aus mehreren Kartons, die mit Heftklammern und Umreifungsbändern verschlossen sind. Beim Abstellen der Kartons 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.).

Verpackungsmaterialien und ihre Entsorgung:

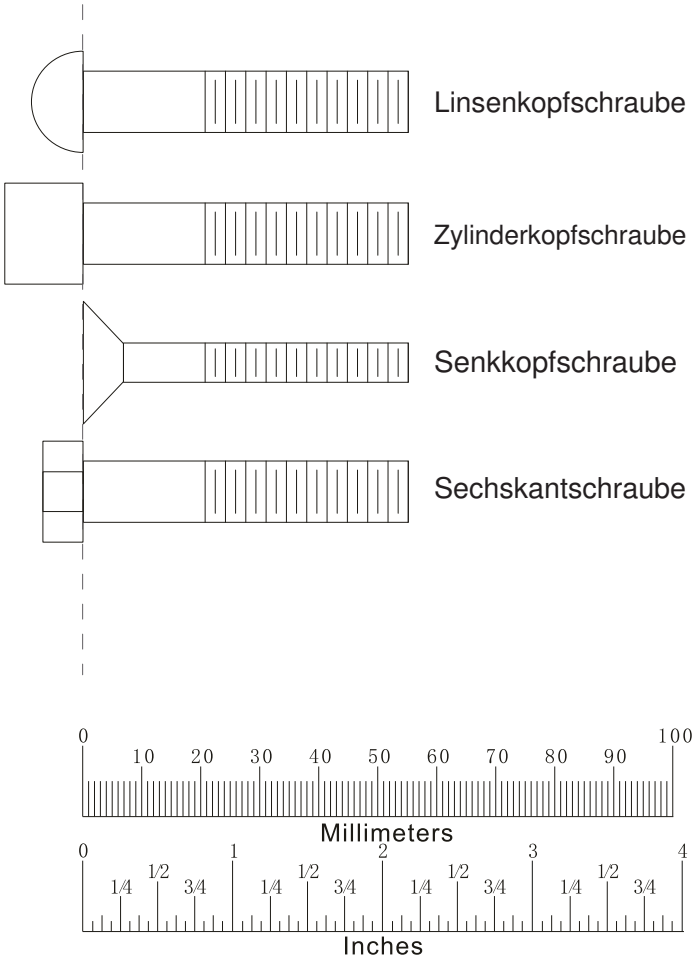
20 PAP — Wellpappe (Außenverpackung) – Altpapier

06 PS — Styropor (Schutzverpackung) – Kunststoff

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

- Tiefziehblister – Restmüll.

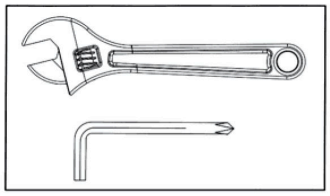
Größe der Montageschrauben:



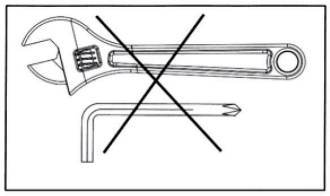
2.2 MONTAGE DES PRODUKTS

Das Produkt wird platzsparend in mehrere Teile zerlegt verpackt; vor der Benutzung muss es gemäß den auf den folgenden Seiten dargestellten Montageschritten montiert werden.

Vor jedem Montageschritt die Hinweise in der Zeichnung beachten, insbesondere:



Schrauben, Bolzen und Muttern fest anziehen.



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

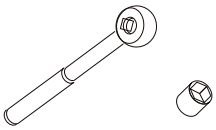
ACHTUNG

Transport und Montage der Bauteile müssen von zwei Personen durchgeführt werden – zum Positionieren und Befestigen der senkrechten Bauteile sowie zum Anheben und Bewegen der Teile.

Einige in der Anleitung als zu montieren angegebene Teile können zur einfacheren Montage bereits vormontiert sein.

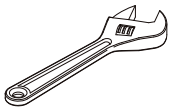
Treten bei der Montage Probleme oder Abweichungen auf, die die Sicherheit der Struktur beeinträchtigen können, die Montage unbedingt unterbrechen und sofort den Kundendienst kontaktieren.

Für die Montage benötigtes Werkzeug:

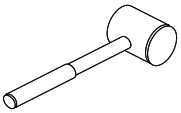


Ratsche

Steckschlüsseleinsätze für Ratsche



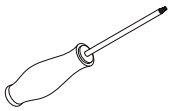
Verstellbarer Schraubenschlüssel



Gummihammer



Innensechskantschlüssel



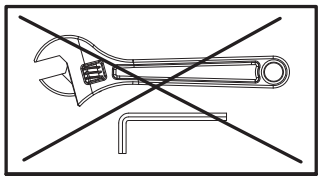
Kreuzschlitzschraubendreher

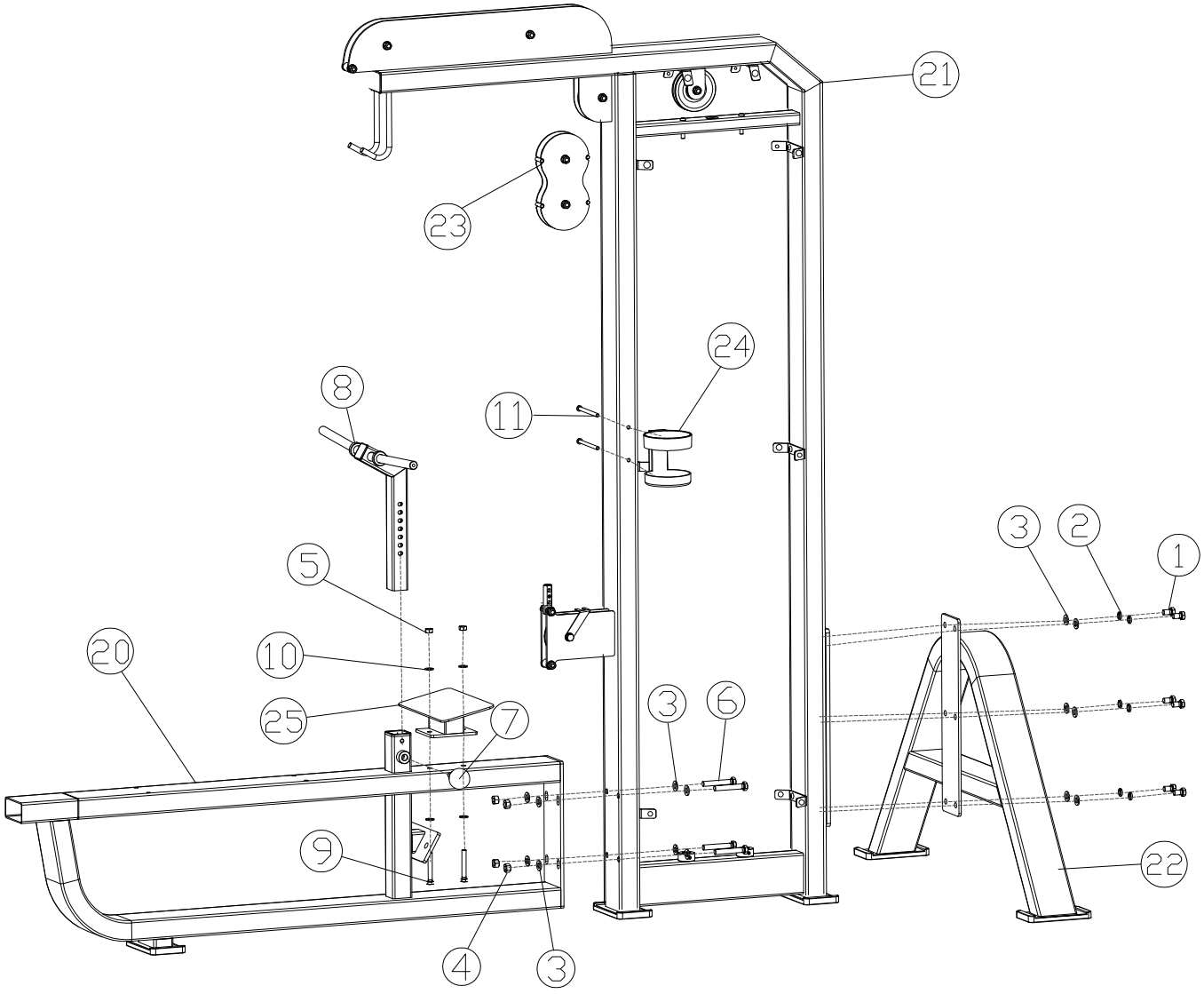
SCHRITT 1

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Sechskantschraube M12x20 mm	6
2	Federring M12	6
3	Unterlegscheibe M12	14
4	Sicherungsmutter M12	4
5	Sicherungsmutter M10	2
6	Sechskantschraube M12x75 mm	4
7	Rastbolzen	1
8	Teleskoprohr Beinfixierung	1
9	Sechskantschraube M10x70 mm	2

Pos.	Beschreibung	Menge
10	Unterlegscheibe M10	4
11	Innensechskantschraube M8x110 mm	2
20	Sitzträger	1
21	Tragrahmen	1
22	V-Standrahmen	1
23	Bewegliche Doppelrollenhalterung	1
24	Flaschenhalter	1
25	Fußplatte für Rudern	1

HINWEIS: Alle Teile zur leichteren Zuordnung auf dem Boden auslegen und die Hauptrahmenteile am vorgesehenen Aufstellort platzieren.



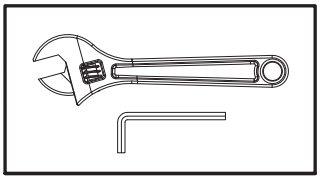


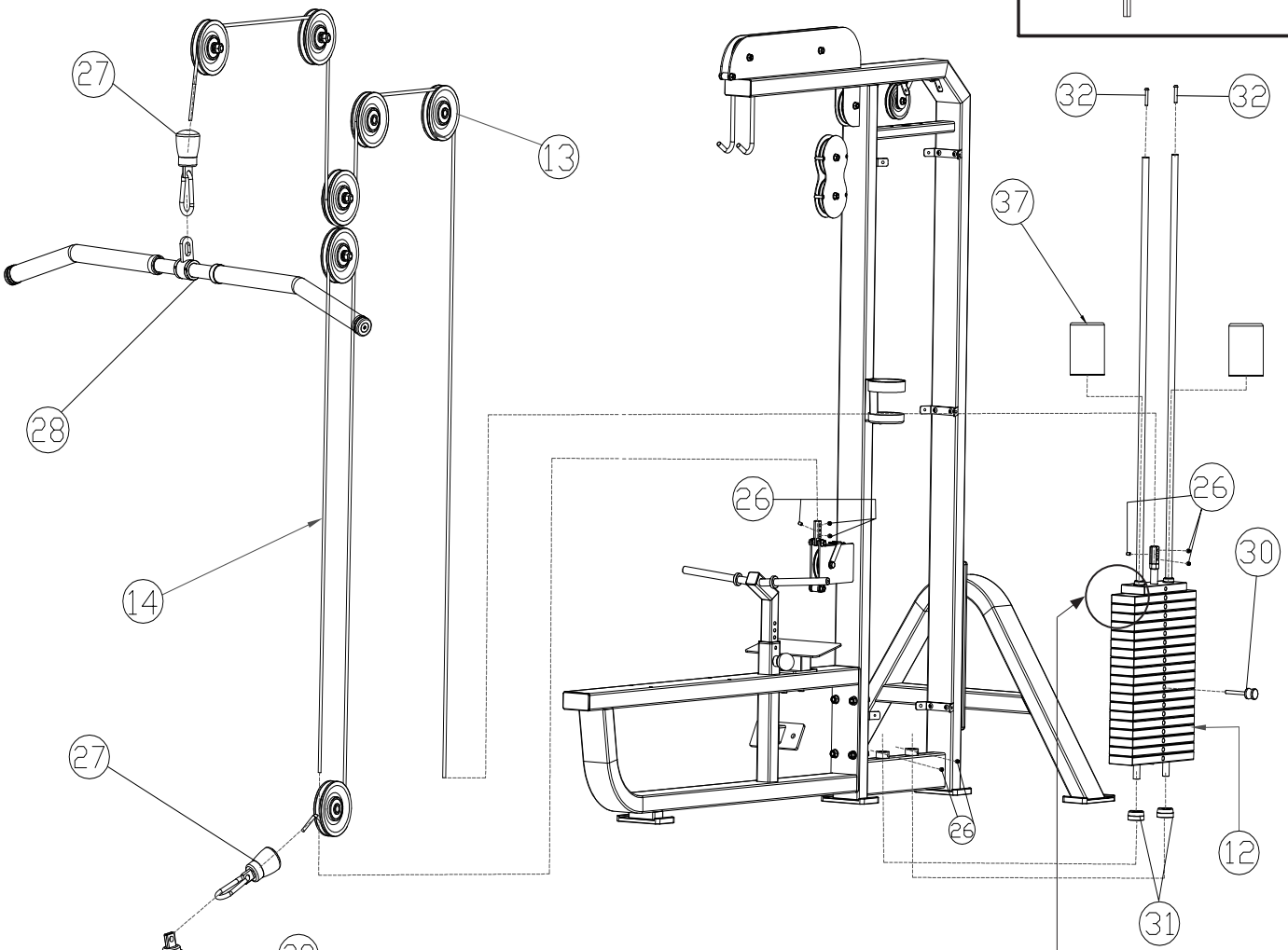
VERBINDUNG TRAGRAHMEN UND SITZTRÄGER

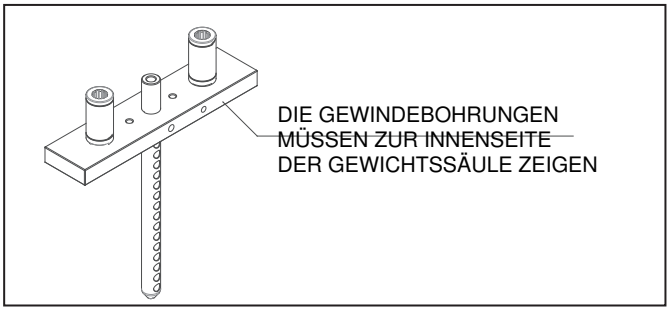
SCHRITT 2

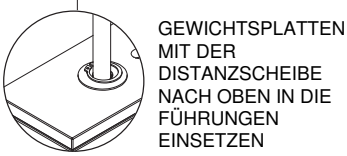
Pos.	Beschreibung	Menge
12	Gewichtsblock	1
13	Stahlseil A mit Seilrollensatz	1
14	Stahlseil B mit Seilrollensatz	1
26	Innensechskantschraube M8x12 mm	8
27	Seilaufnahme mit Karabiner	2
28	Latzugstange	1

Pos.	Beschreibung	Menge
29	V-Griff	1
30	Gewichtsstecker	1
31	Dämpfungselastomere Gewichtsblock	2
32	Innensechskantschraube M8x45 mm	2
37	Gegengewicht	2









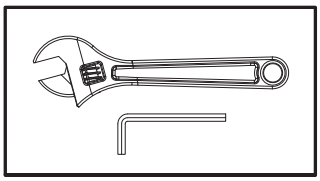
MONTAGE GEWICHTSBLOCK UND STAHLSEIL

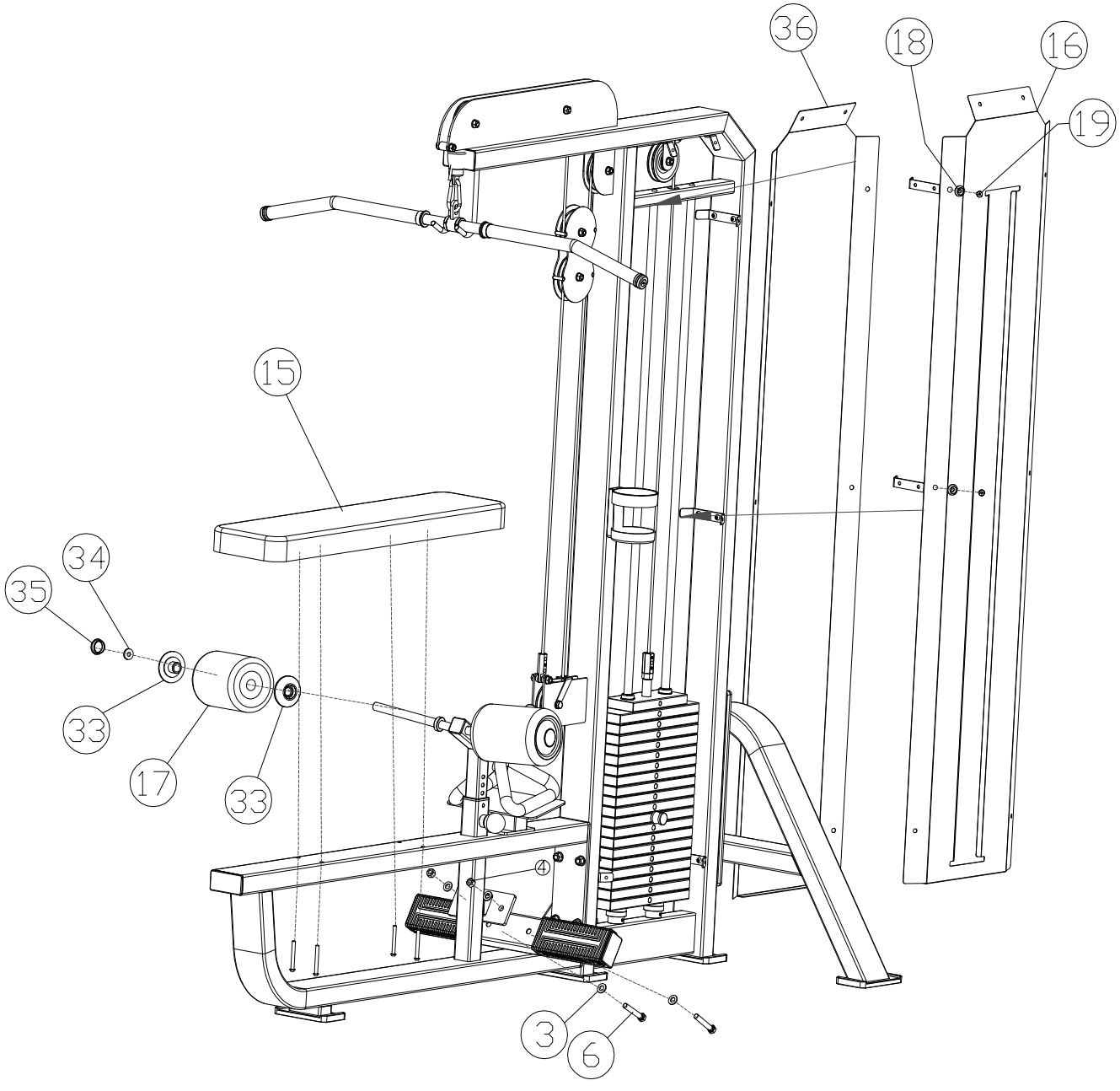
SCHRITT 3

Pos.	Beschreibung	Menge
3	Unterlegscheibe M12	4
4	Sicherungsmutter M12	2
6	Sechskantschraube M12x75 mm	2
15	Sitz	1
16	Vordere Abdeckung Gewichtsblock	1
17	Schaumstoffrolle	2

Pos.	Beschreibung	Menge
18	Konische Aluminium-Unterlegscheibe	16
19	Senkkopf-Innensechskantschraube M8x16 mm	16
33	Sicherungsscheibe Schaumstoffrolle	2
34	Buchse Schaumstoffrolle	1
35	Verschlusskappe Schaumstoffrolle	1
36	Hintere Abdeckung Gewichtsblock	1

HINWEIS Im letzten Montageschritt locker gelassenen Schrauben mit den Schlüsseln festziehen. Vor dem Anbringen der Abdeckungen des Gewichtsblocks die Spannung des Stahlseils einstellen, indem der Bolzen an der Gewichtswahlstange entsprechend eingeschraubt wird. Die Standfestigkeit des Geräts auf dem Boden prüfen und Unebenheiten ggf. mit Unterlegstücken ausgleichen.





MONTAGE VERKLEIDUNGEN AN DER GEWICHTSBLOCKSÄULE

3.0 REGELN FÜR EIN GUTES TRAINING

Geräte für isotonisches Training sind für eine bequeme Körperhaltung bei der jeweiligen Übung ausgelegt. Auf eine korrekte Körperhaltung achten; eine falsche Haltung kann zu Muskel- und Gelenkschmerzen führen.

Zur Benutzung von Hantelbänken oder Geräten mit Langhanteln, Kurzhanteln und anderem Zubehör das Programm und die Anweisungen des Trainers im Fitnesscenter bzw. bei privater Nutzung des eigenen Personal Trainers befolgen.

Der Trainer muss nach Beurteilung des Trainingszustands einen Trainingsplan aushändigen, der mit einfachen Zeichnungen die Position am Gerät, die beanspruchte Muskulatur und die richtige Körperhaltung für die Übung zeigt.

Kraft und Muskelmasse entwickeln sich nur in den gezielt trainierten Muskeln. Zur Anwendung die Informationen in der Anleitung beachten und mit dem Trainer oder „Personal Trainer“ einen Trainingsplan passend zur eigenen körperlichen Verfassung erstellen. Regelmäßigkeit ist beim isotonischen Training wichtig; es sollte mindestens 3-mal pro Woche trainiert werden.

Lassen Sie vor der ersten Benutzung Ihre körperliche Verfassung von Ihrem Arzt prüfen und besprechen Sie mit ihm, welche Vorsichtsmaßnahmen für dieses Training gelten.

Wer wenig trainiert ist, sollte langsam beginnen: anfangs mit kurzen Trainingseinheiten, dann die tägliche Trainingszeit schrittweise steigern und regelmäßig dabeibleiben. Übertreiben Sie es am Anfang nicht und beginnen Sie bei Ihrem eigenen Leistungsstand – sonst drohen Verletzungen oder am nächsten Tag Schmerzen, die normale Bewegungen erschweren.

So bauen Sie Ihr Training auf

Aufwärmen: Lockern Sie vor jeder Übung die Muskeln und bringen Sie den Körper auf Betriebstemperatur; dabei werden Kreislauf und Atmung aktiviert.

Übung: Die Dauer der Übung hängt von der Anzahl der Wiederholungen und damit vom Trainingszustand ab. Zu Beginn umfassen die Einheiten meist mehrere Wiederholungen mit geringer Intensität und geringem Gewicht; im Vordergrund steht eine langsame, kontrollierte Bewegung, um die Ausführungstechnik richtig zu erlernen.

Abwärmen: Machen Sie nach dem Training einige Minuten Dehn- und Entspannungsübungen.

10 Regeln für ein wirksames Muskeltraining

1. Benutzen Sie das Gerät nicht, wenn Sie nicht in guter körperlicher Verfassung sind oder Muskelschmerzen haben.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.1 PRAKTISCHE HINWEISE ZUR BENUTZUNG

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

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

Beginnen Sie das Training mit leichten Gewichten und vielen Wiederholungen; konzentrieren Sie sich vor allem auf den richtigen Bewegungsablauf, um die korrekte Technik zu erlernen.

Führen Sie anfangs nicht mehr als 12 Wiederholungen hintereinander aus, zwei- bis dreimal nacheinander (Sätze). Die Wiederholungen langsam und gleichmäßig ausführen, damit die Bewegung kontrolliert bleibt; die Pause zwischen den Sätzen kurz halten. Später die Zahl der Wiederholungen je nach Trainingszustand steigern und jeweils drei bis vier Sätze ausführen; die Dauer der Übung hängt von der Dauer der Sätze und damit von der Zahl der Wiederholungen ab.

Richtige Benutzung der Lat Machine/Pulley: Mit diesem Gerät mit Doppelfunktion (Latzug & Ruderzug) trainieren und kräftigen Sie die Latissimus-, Rücken-, Schulter- und Armmuskulatur.

Stellen Sie das gewünschte Gewicht mit dem Gewichtsstecker an der Selektorstange ein; die Last muss Ihrer körperlichen Verfassung entsprechen.

Setzen Sie sich auf den Sitz, ziehen Sie den Rastbolzen unter den Schaumstoffrollen und stellen Sie die Beinfixierung auf eine passende Höhe ein (die Beine müssen fest von den Schaumstoffrollen gehalten werden).

Lassen Sie sich die korrekte Ausführung der Übung von einem Trainer zeigen.

Übung Latzug: Greifen Sie die Griffe der langen Stange mit beiden Händen, setzen Sie sich, halten Sie den Oberkörper aufrecht, nicht schwingen; ziehen Sie und halten Sie die Spannung während der gesamten Übung, sodass Sie die Kontraktion der Rückenmuskulatur spüren, ohne mit den Armen auszugleichen. Kehren Sie langsam und kontrolliert in die Ausgangsstellung zurück, um Muskelzerrungen zu vermeiden. Spannen Sie dabei auch die Bauchmuskulatur an, damit der Rücken stabil bleibt – wichtig bei hohen Gewichten.

Übung Ruderzug: Greifen Sie den V-Griff mit beiden Händen und ziehen Sie die Last zum Bauch. Die Bewegung besteht aus Beugen und Strecken im Schultergelenk mit Fokus auf die Kontraktion der Rückenmuskulatur; in der konzentrischen Phase (Kontraktion) ausatmen, in der exzentrischen Phase, die sehr langsam auszuführen ist, einatmen. Die Schulterblätter sind zurückgezogen, Handgelenke und Unterarme in einer Linie, die Ellbogen nah am Körper.



• Für die richtige Benutzung des Produkts wird empfohlen, einen Personal Trainer zu befragen, vor allem bei Muskelschmerzen während oder nach dem Training.

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, Verkleidungen und Polster mit einem feuchten Tuch und Neutralseife reinigen und Schmutz-, Öl- und Schweißflecken entfernen.

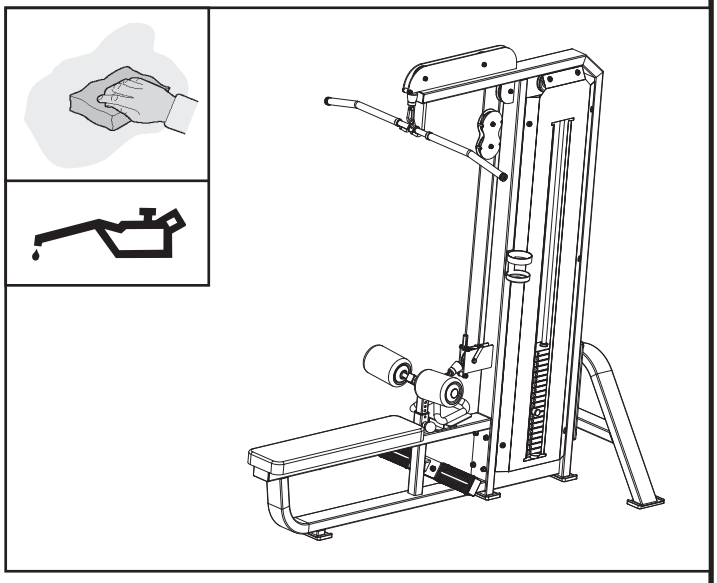
WÖCHENTLICHE WARTUNG • Die Enden des Stahlseils reinigen und schmieren. • Durch die mittlere Öffnung der Säule die Führungen mit einem in Silikonöl getränkten Tuch reinigen. • Seil, Verbindungsteile und Spannung des Stahlseils prüfen. • Seilzubehör, Seilrollen und Nocken, Gewichtsplatten und den Bolzen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

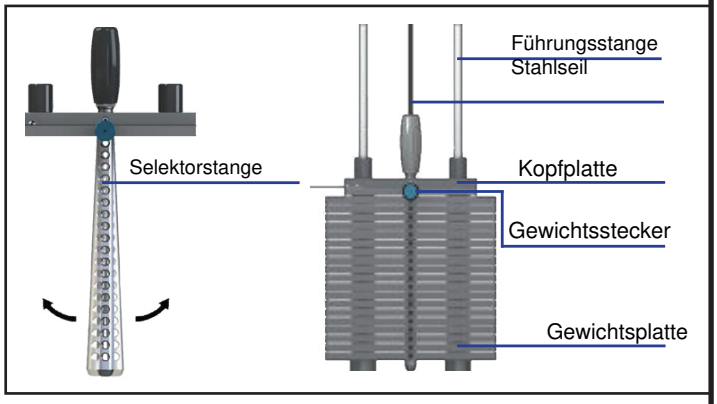
MONATLICHE WARTUNG • Den Zustand der Konstruktion prüfen; Verstellbolzen der Kurvenscheiben schmieren, falls vorhanden. • Lackierung auf Schäden und Rost prüfen. • Festen Sitz von Schrauben und Muttern prüfen. • Verstellbare Elemente prüfen, reinigen und die Gleitteile mit Silikonöl schmieren. • Führungsstangen und Selektorstange reinigen und mit Silikonöl schmieren. • Sicherstellen, dass sich der Gewichtsstecker vollständig und leicht in jede Bohrung der Gewichtsplatten stecken lässt und sicher hält. Lässt sich der Stecker nicht leicht 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.

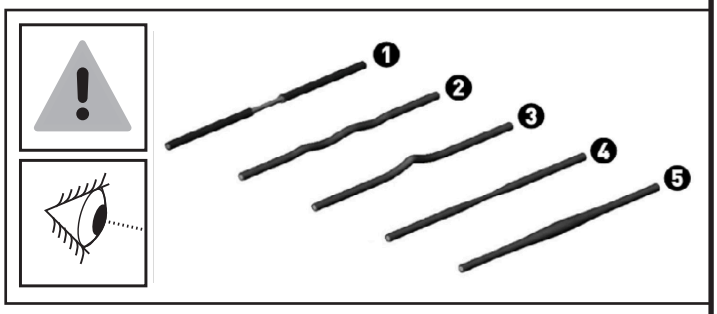
GEFAHR

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 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.

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.

Der Hersteller behält sich konstruktive Änderungen am Produkt vor.



ACHTUNG

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
PROFESSIONAL LINE

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.toorxprofessional.it ·
contact@toorxprofessional.it