TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



WBX180 MULTIFIT

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: GRLDTOORXWBX180M

Revision: 00

Ausgabe: 12/23

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 – PACKUNGSINHALT.....S. 8

2.2 MONTAGE DES PRODUKTS.....S. 12

- Montage Zubehör ARM CURL – (optional).....S. 20

2.3 TRANSPORT DES PRODUKTS.....S. 21

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

3.1 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG.....S. 23

- Benutzung als Flach- und Schrägbank.....S. 23
- Benutzung Zubehör Leg Extension.....S. 24
- Benutzung Zubehör Arm Curl.....S. 24

4.0 WARTUNG.....S. 25

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.

• Verwenden Sie das Gerät nur in Wohnräumen. Erklären Sie Bedienung und Warnhinweise allen Familienmitgliedern und Freunden, die das Gerät benutzen dürfen.

• Verwenden Sie das Gerät nur auf ebenem Untergrund und decken Sie Boden oder Teppich unter dem Gerät ab, um Schäden zu vermeiden.

• Stellen Sie sicher, dass 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 Fitnessstudios, privaten Clubs, Hotels oder Bereichen zur gemeinschaftlichen Nutzung von Trainingsgeräten einsetzen; das Gerät ist nicht für intensive gewerbliche Nutzung oder für medizinische und therapeutische Zwecke 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 hat bewegliche Teile, die bei normaler Benutzung Risiken bergen können, wenn die Anweisungen nicht befolgt werden oder nicht mit Vorsicht vorgegangen wird.
Die Zeichnung unten zeigt die beweglichen Teile und Bereiche des Produkts, die ein Risiko für die Sicherheit des Benutzers darstellen können und besondere Aufmerksamkeit erfordern.

GEFAHR

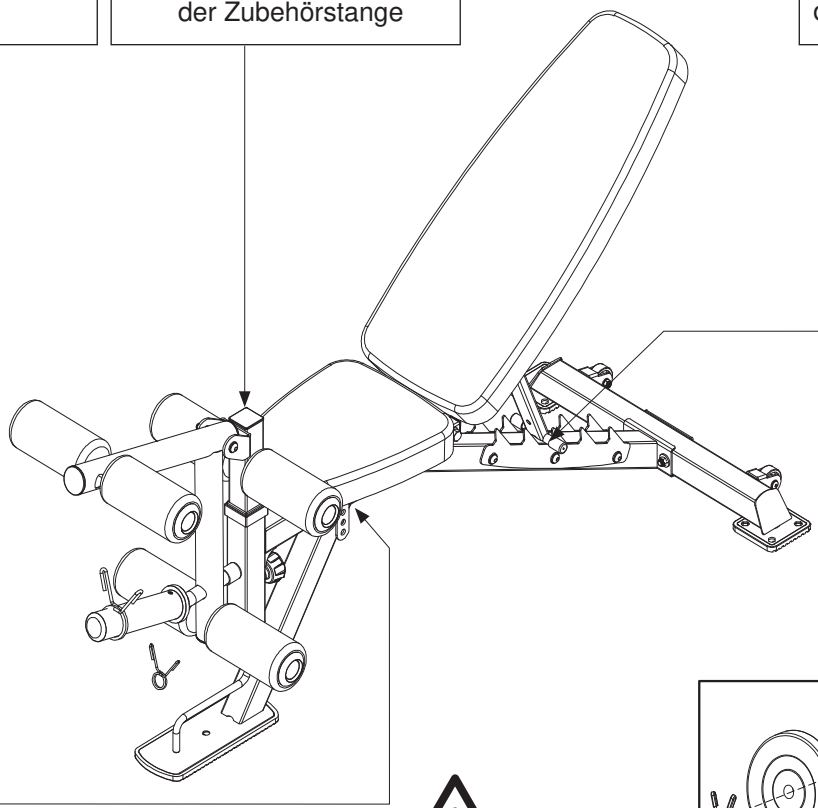
Vor der Benutzung stets prüfen, ob alle Sicherungsbolzen richtig eingesteckt und der Sitz richtig eingestellt ist.

Beim Verstellen des Sitzes besonders auf die beweglichen Teile achten.

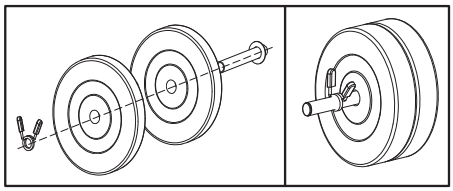
Bewegliche Teile: Quetschgefahr für Finger und Hände beim Verstellen des Sitzes

Bewegliche Teile: Quetschgefahr für die Finger beim Einsetzen der Zubehörstange

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



Gefahr des Herabfallens des Rückenpolsters: stets prüfen, dass der Neigungsbolzen des Rückenpolsters korrekt in den Einstellmulden eingerastet ist



Scheibenverschlüsse: Gefahr, dass Hantelscheiben auf den Boden und/oder auf die Füße fallen; die Feder-Scheibenverschlüsse immer korrekt anbringen und die Belastungsgrenzen der Scheibenaufnahmen einhalten

1.2 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, ZEICHENERKLÄRUNG

Das in dieser Anleitung beschriebene Sportgerät ist eine Hantelbank mit neigbarem Rückenpolster, in der Standardausstattung mit Leg Extension, und hat einen Rahmen aus Vierkantrohr. Sie ist für verschiedene Kräftigungsübungen mit Langhantel oder Kurzhanteln (optional) ausgelegt – für Brust, Schultern, Bizeps, Trizeps und mit der eingebauten Leg-Extension-Station auch für den Quadrizeps. Auf Wunsch kann das Gerät mit einer optionalen Arm-Curl-Station ausgestattet werden.

Das Produkt ist für die private Nutzung im häuslichen Bereich ausgelegt und zertifiziert; es ist ein Sportgerät und nicht für medizinische oder therapeutische Zwecke verwendbar. Für ein sicheres Training müssen alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Anleitung befolgt werden; intensive und lange Belastungen erfordern eine gute körperliche Verfassung, daher sind die nachfolgend aufgeführten Gegenanzeigen zu beachten. Die Benutzung des Produkts 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.

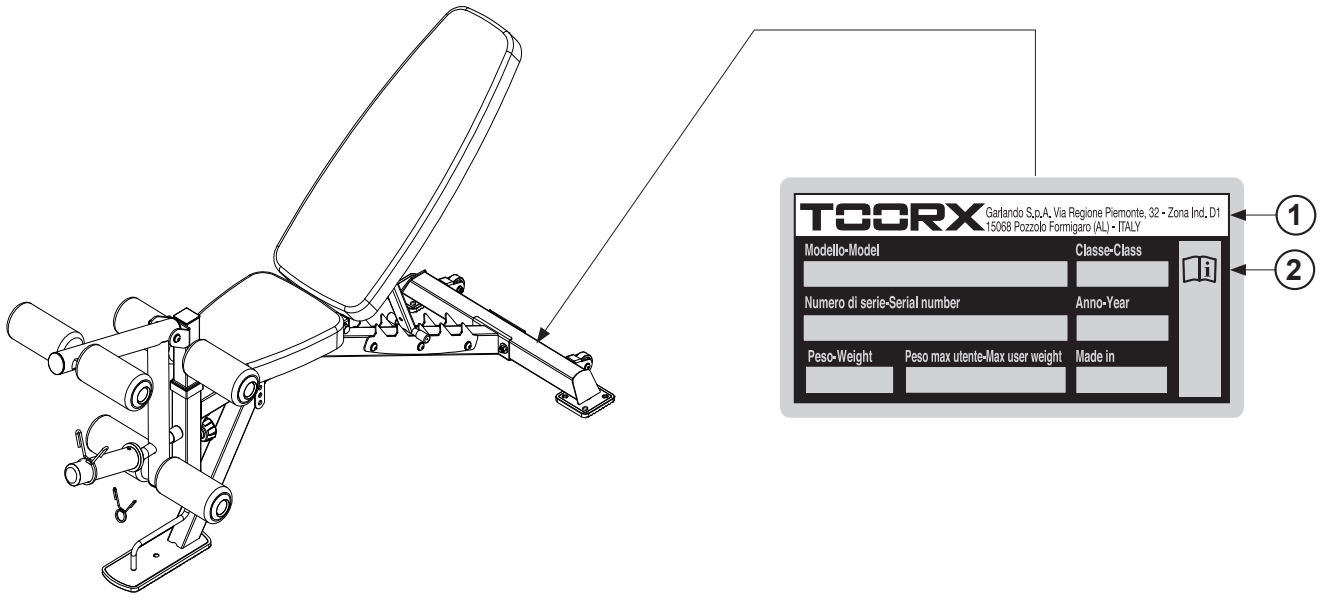
HINWEIS:
Die Abbildungen in dieser Anleitung dienen der Veranschaulichung. Aufgrund laufender Produktaktualisierungen können einzelne Abbildungen vom gekauften Produkt abweichen; dabei handelt es sich um optische Abweichungen, die Sicherheit und die Sicherheitsinformationen bleiben davon unberührt. Der 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 Adresse des Vertriebs, 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)	1577 x 675 x 1167 mm (Rückenpolster bei 0°: Höhe = 470 mm)
RAHMEN	Stahl-Vierkantrohr 50x1.5 mm und Stahl-Rundrohr Ø50x1.5 mm
SITZNEIGUNG	in sechs Stufen verstellbar (0° ÷ 28°)
MASSE SITZ	350 x 300 (200) x 55 mm
NEIGUNG RÜCKENPOLSTER	in sechs Stufen verstellbar (-27° ÷ 76°)
MASSE RÜCKENPOLSTER	750 x 300 (200) x 55 mm
MAX. BENUTZERGEWICHT	120 kg
PRODUKTGEWICHT	22,5 kg
GEWICHT MIT VERPACKUNG	25 kg
MAXIMALE BELASTBARKEIT RAHMEN	270 kg max. (Benutzer + Gewichte)
KONFORMITÄT	Richtlinie: 2001/95/EG - Norm: EN ISO 20957-1 (Klasse HC)

2.0 AUFSTELLRAUM FÜR DAS PRODUKT

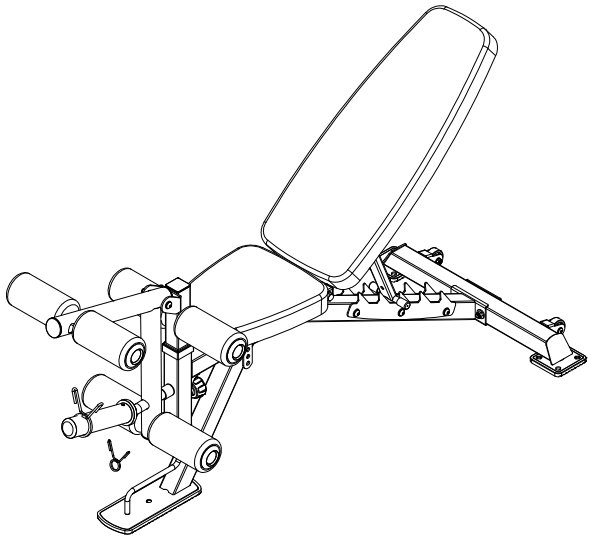
EIGENSCHAFTEN DES RAUMS: • Der Raum für Aufstellung und Lagerung des Produkts muss: – überdacht und ausreichend groß sein, – über geeignete künstliche und natürliche Beleuchtung verfügen, – ein oder mehrere Fenster zur Belüftung haben, – eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 20 % und 90 % aufweisen. 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 Verwendung im Haushalt muss das Produkt in einem abschließbaren Raum aufbewahrt werden, 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.



Bei der Wahl des Aufstellorts die Abmessungen des Geräts berücksichtigen und ausreichend Platz für die Benutzung der Multipresse (WLX90) lassen, mit der die Bank kombiniert werden kann.

2.1 AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

Die Verpackung besteht aus einem Karton, der mit Heftklammern und Umreifungsbändern verschlossen ist. Beim Abstellen des Kartons den Hinweis „Oben“ (Pfeil auf dem Karton) 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.

Vor der Montage das benötigte Werkzeug aus dem Kleinteilebeutel entnehmen.

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.

Verpackungsmaterialien und ihre Entsorgung:



Wellpappe (Außenverpackung) – Altpapier



Styropor (Schutzverpackung) – Kunststoff



Kunststoffbeutel – (Zubehör) Entsorgung als Kunststoff

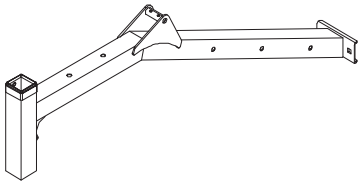
- Tiefziehblister – Restmüll.

GEFAHR

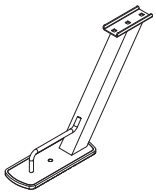
Da kleine Teile enthalten sind, halten Sie Kinder während der Montage vom Arbeitsbereich fern.

Die Metalloberflächen der Teile und Schrauben sind mit einem dünnen Schmierfilm überzogen, der 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.).

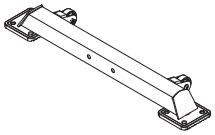
MONTAGETEILE – 1



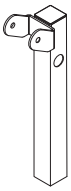
1 ×1



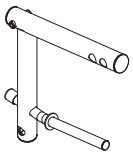
2 ×1



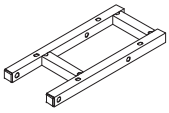
3 ×1



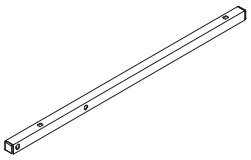
4 ×1



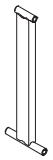
5 ×1



6 ×1



7 ×2



8 ×1



9 ×1



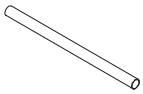
10 ×1



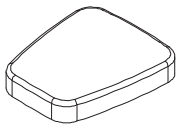
11 ×2



12 ×1



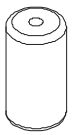
13 ×3



14 ×1



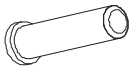
15 ×1



16 ×6



17 ×6



18 ×1

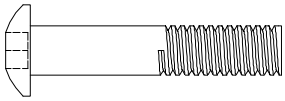


25 ×1

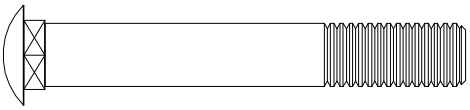


45 ×1

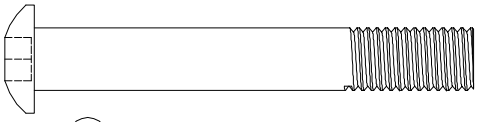
MONTAGEMATERIAL - 1 (Maßstab 1:1)



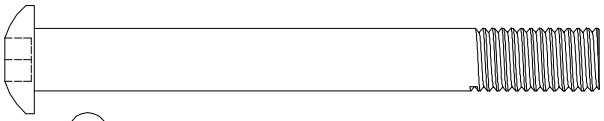
37 ×8



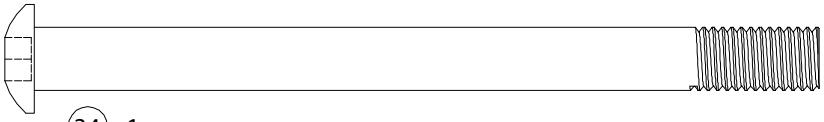
31 ×4



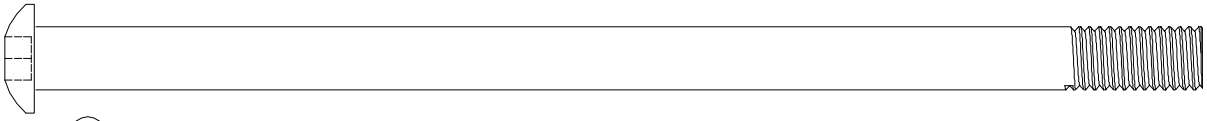
32 ×3



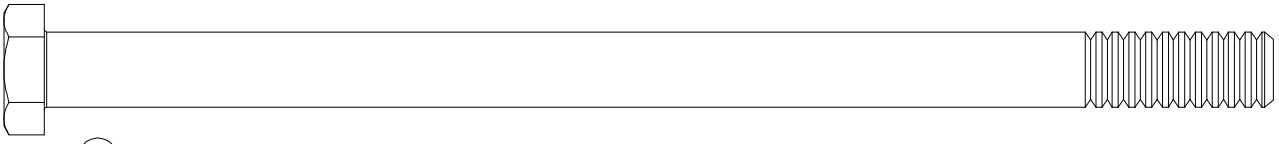
33 ×1



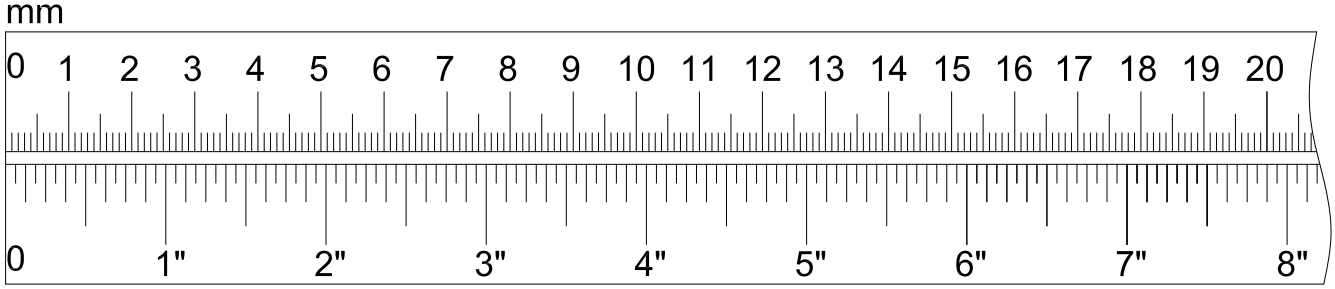
34 ×1



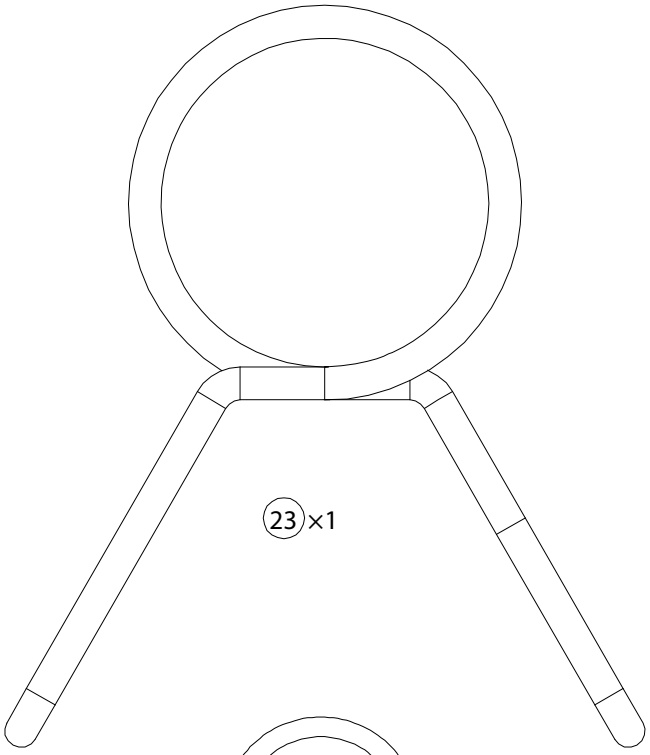
35 ×1



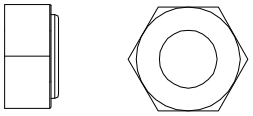
36 ×1



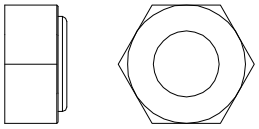
MONTAGEMATERIAL - 2 (Maßstab 1:1)



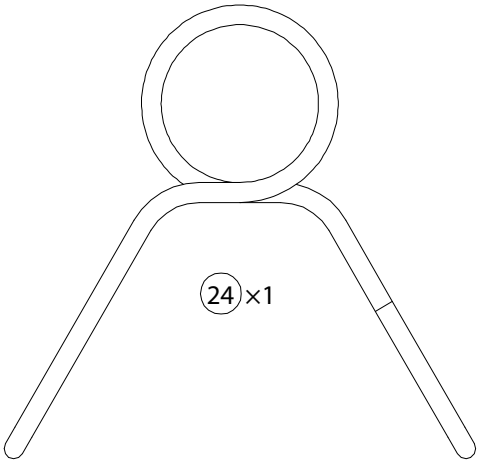
23 ×1



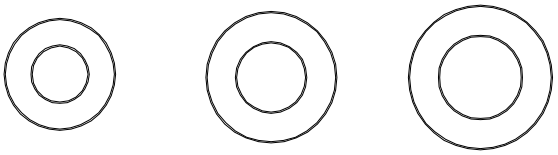
43 ×10



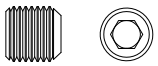
42 ×1



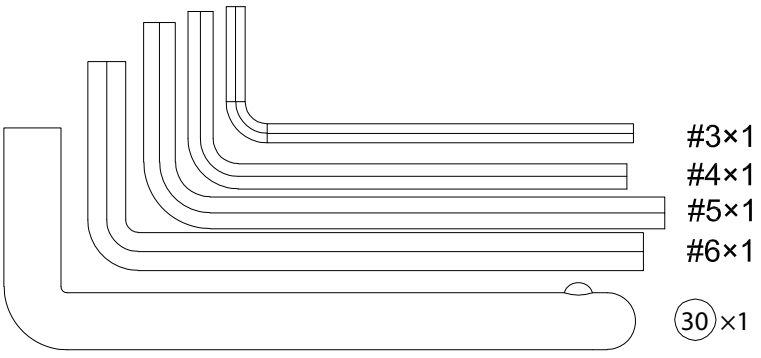
24 ×1



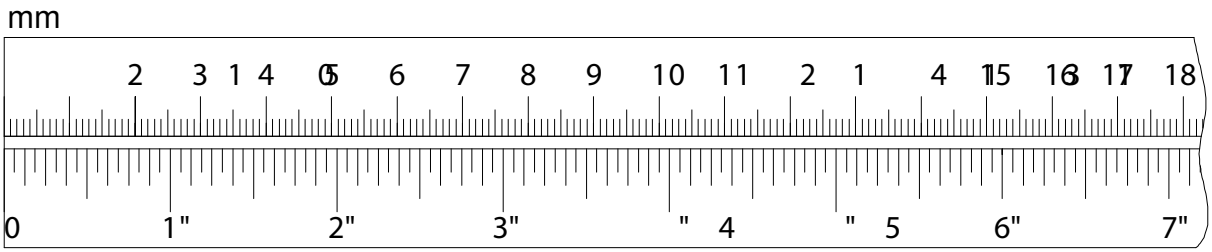
41 ×8 40 ×16 39 ×2



49 ×2



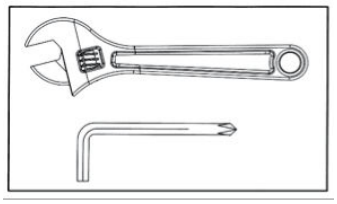
#3×1
#4×1
#5×1
#6×1
30 ×1



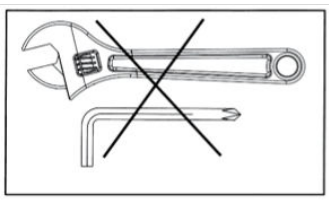
2.2 MONTAGE DES PRODUKTS

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.

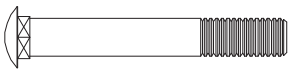
GEFAHR

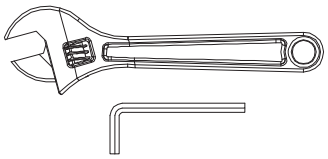
Transport und Montage der Bauteile können von einer Person ausgeführt werden; eine zweite Person ist hilfreich, um senkrechte Bauteile beim Positionieren und Befestigen zu halten sowie beim Anheben und Bewegen der Teile zu helfen.

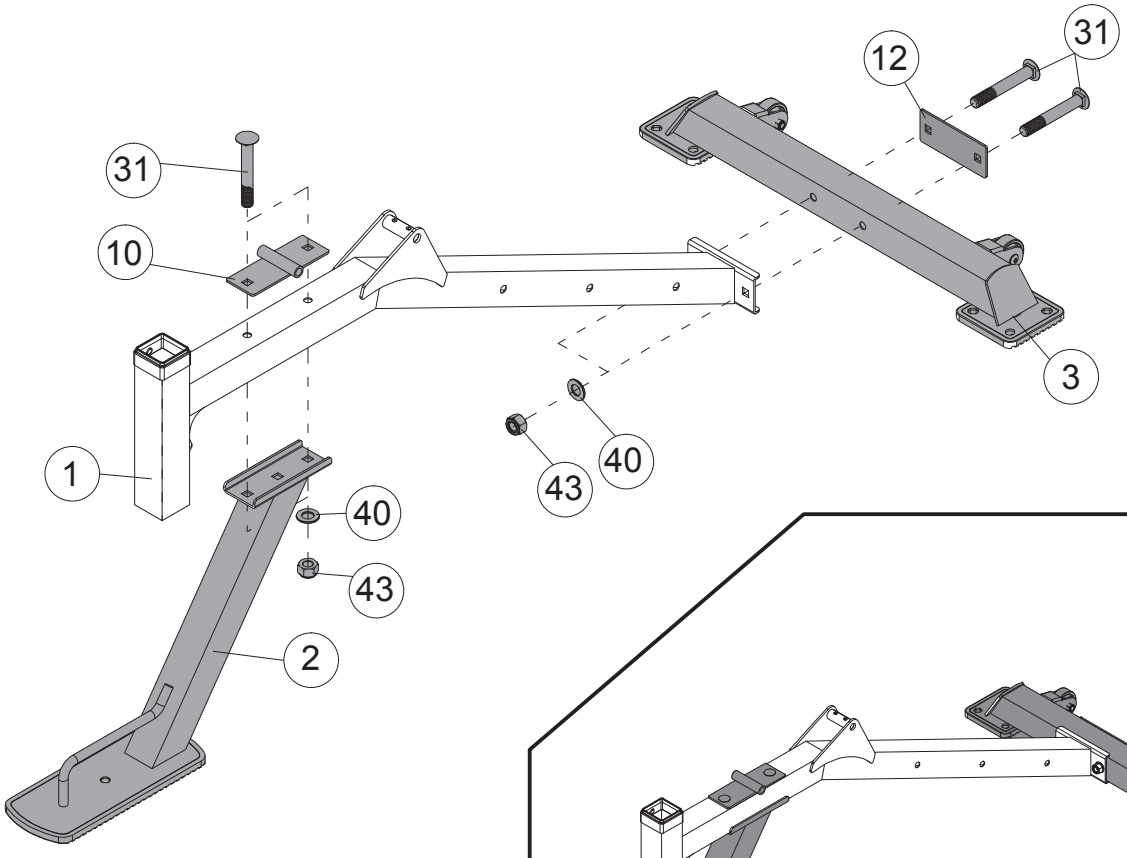
GEFAHR

Die Metallkonstruktion des Geräts ist für die vorgesehenen Belastungen geprüft; regelmäßige Kontrollen des Zustands der Schrauben sowie der Verbindungs- und Schweißstellen der Rahmen werden jedoch empfohlen. Werden Mängel an Rahmen, Rohren oder Polstern festgestellt, die die Stabilität der Konstruktion gefährden, muss die Benutzung sofort eingestellt und Garlando S.p.A. zur Überprüfung kontaktiert werden.

SCHRITT 1

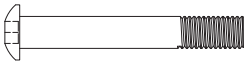
31		×4	M10 x 70 mm	40 	×4	Ø20 x Ø10,5 mm
43		×4	M10			

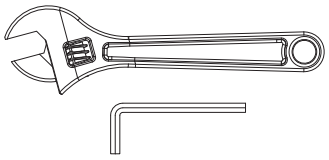


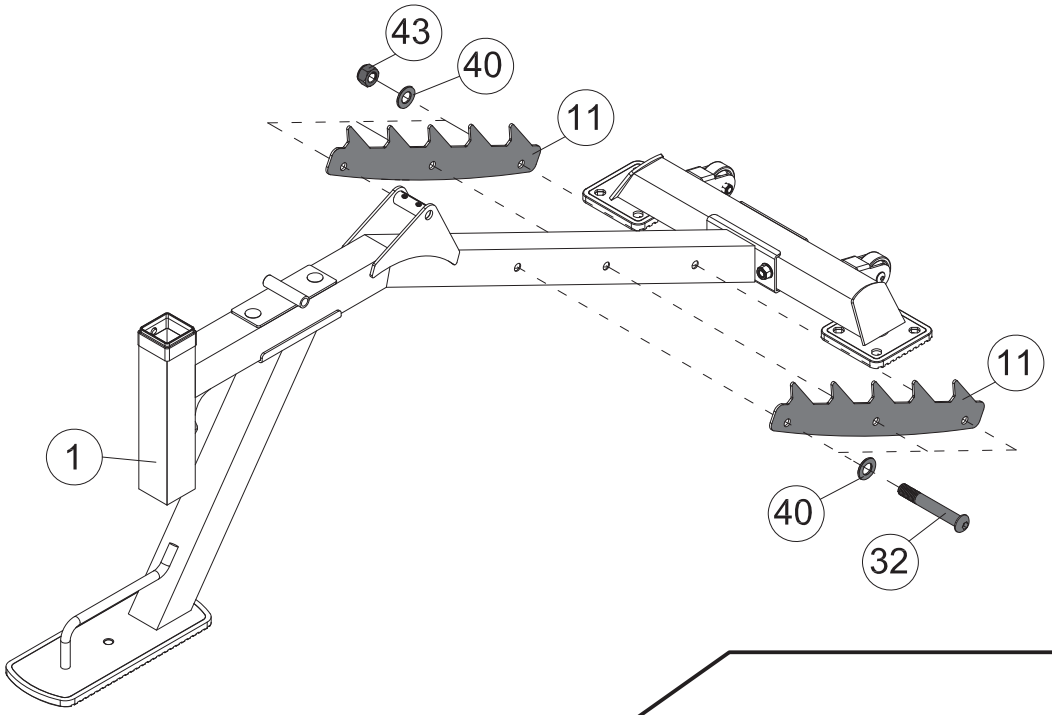


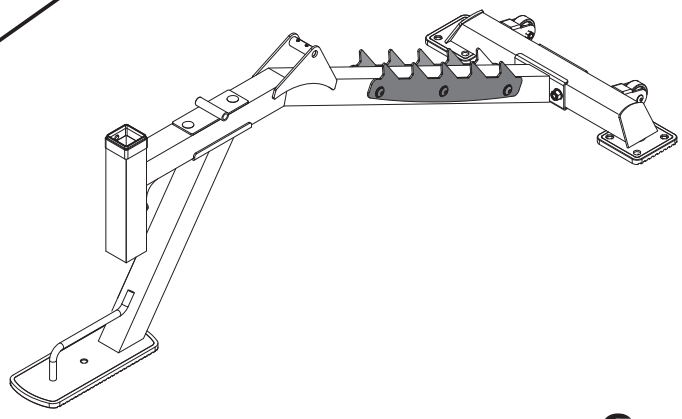
1

SCHRITT 2

(32)		×3	M10 x 70 mm	(40) 	×6	Ø20 x Ø10,5 mm
(43)		×3	M10			

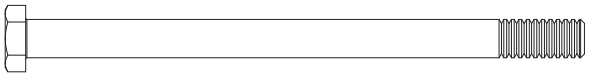


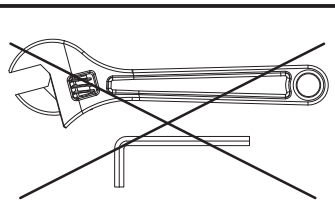


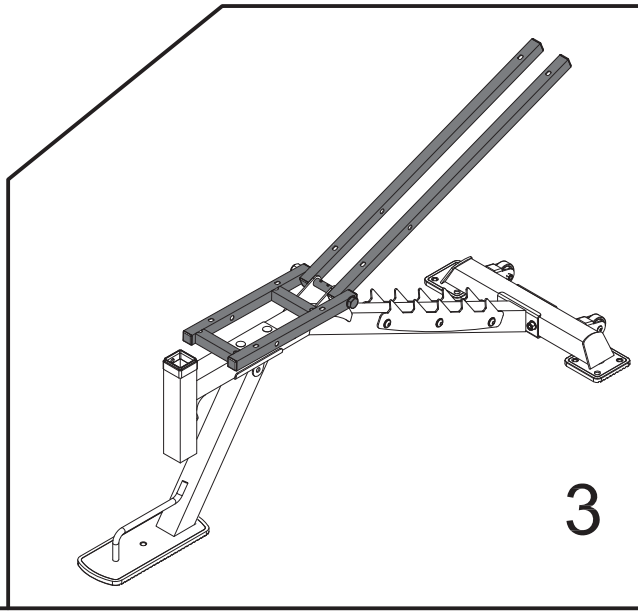


2

SCHRITT 3

36		×1	M12 x 195 mm				
39		×2	Ø24 x Ø13,5 mm	42	 	×1	M12
49		×2	M6 x 6 mm				

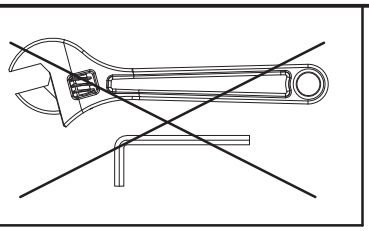


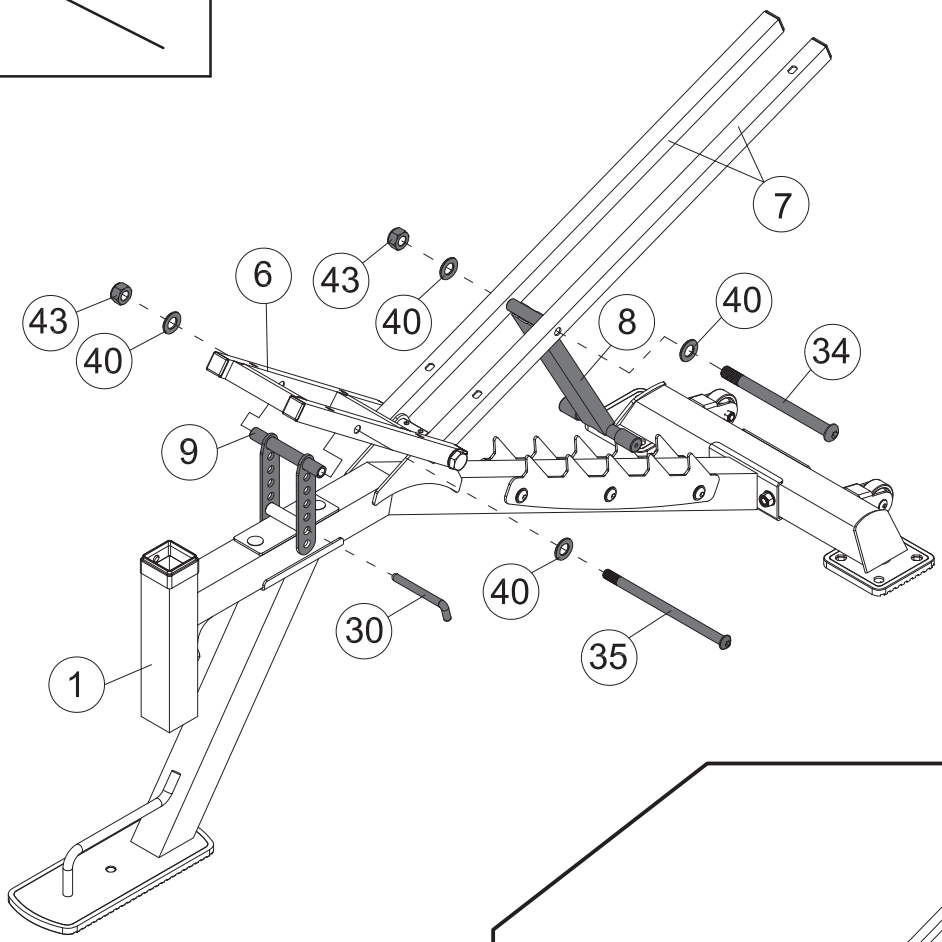


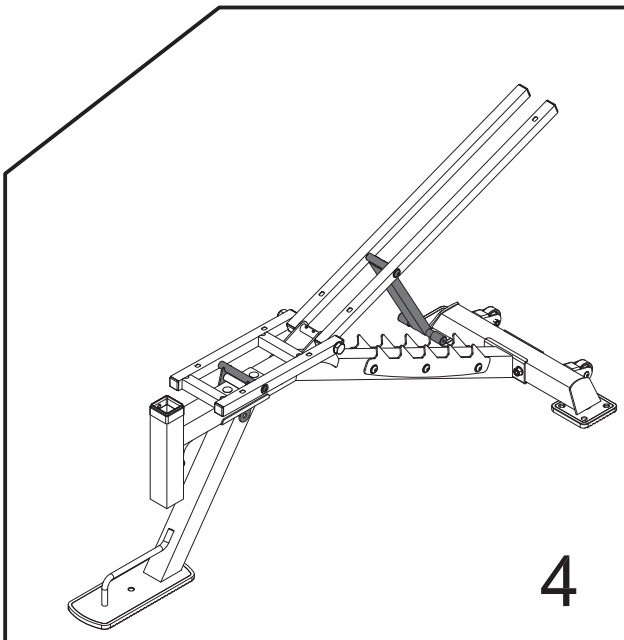
3

SCHRITT 4

(34)		×1	M10 x 125 mm				
(35)		×1	M10 x 185 mm				
(40)		×4	Ø20 x Ø10,5 mm	(43)		×2	M10





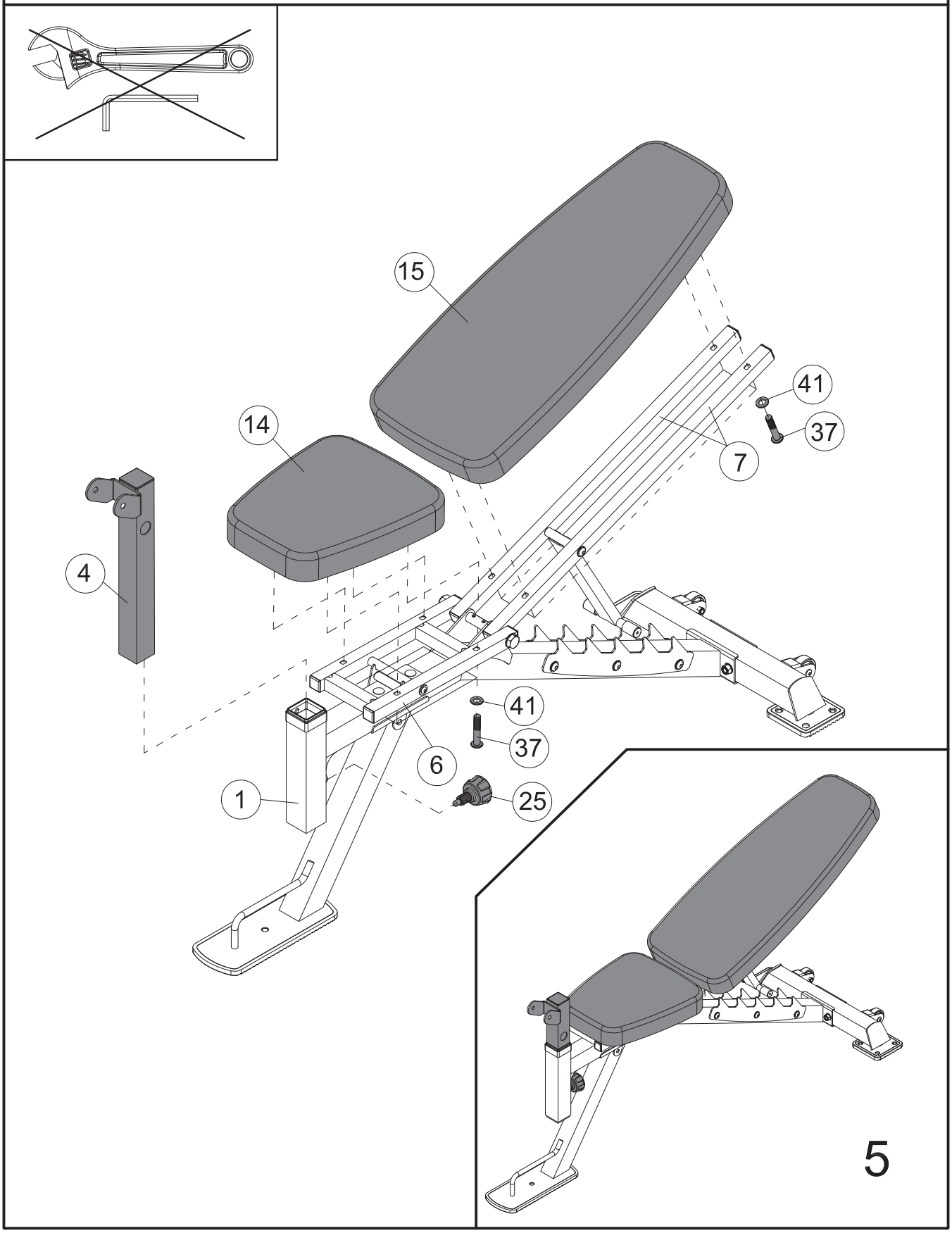


4

SCHRITT 5

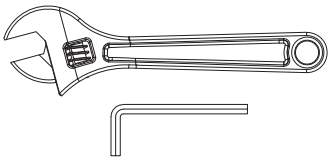
37 ×8 M8 x 40 mm

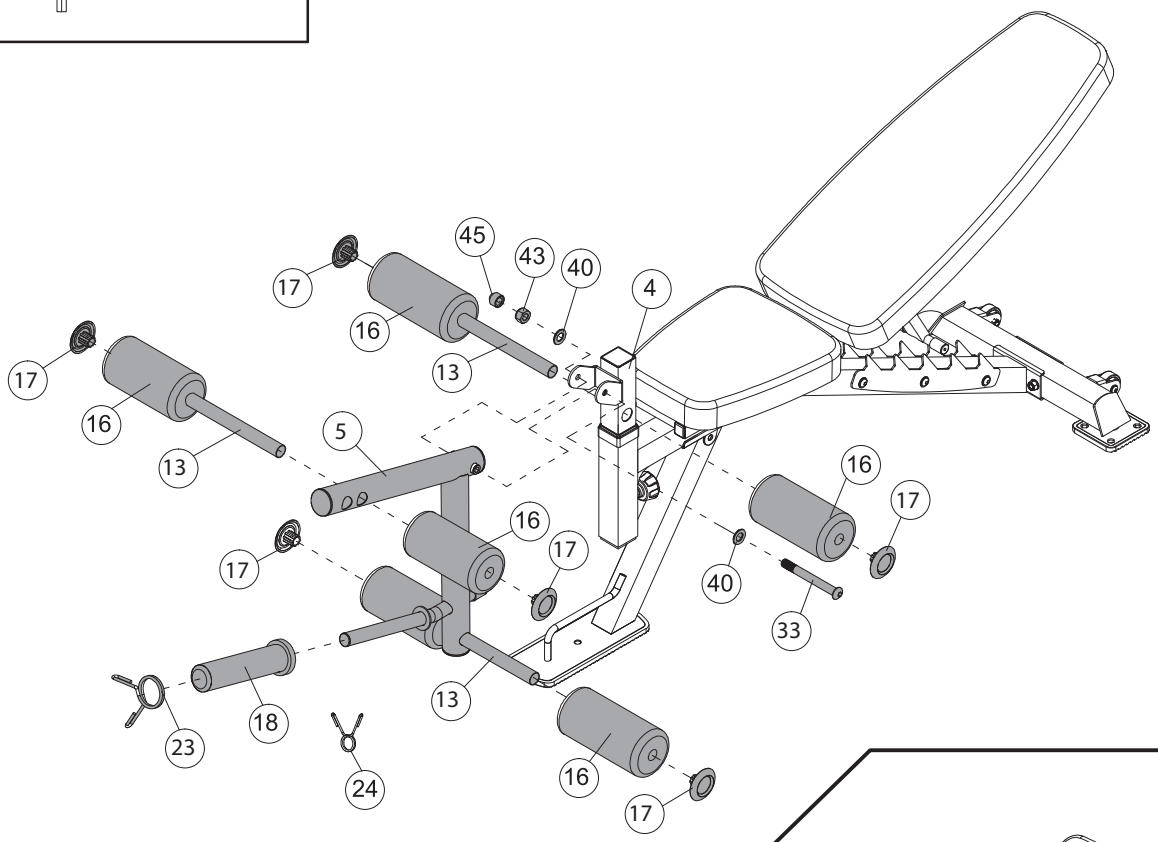
41 ×8 Ø16 x Ø8,4 mm

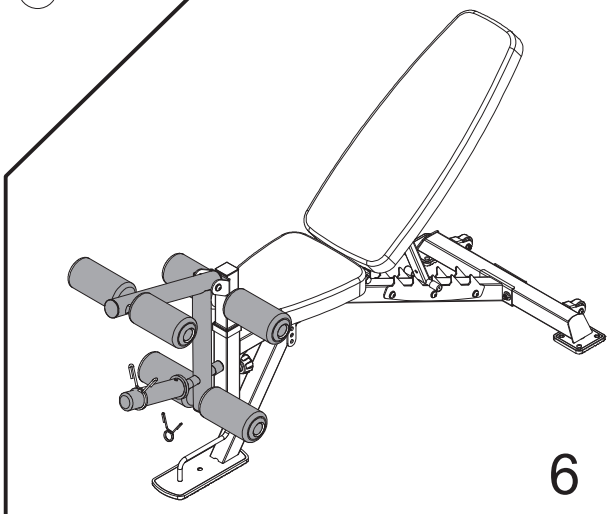


SCHRITT 6

33		×1	M10 x 90 mm
40		×2	Ø20 x Ø10,5 mm
43		×1	M10

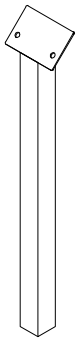




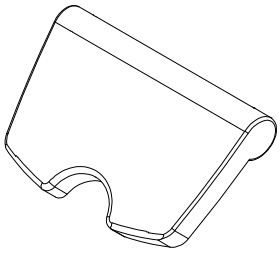


6

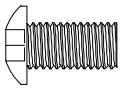
MONTAGETEILE ARM CURL (optional)



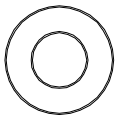
① ×1



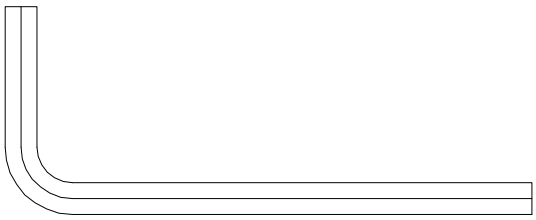
② ×1



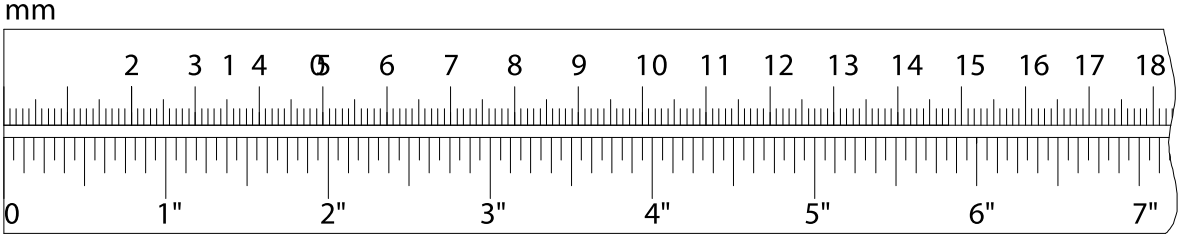
③ ×2



④ ×2

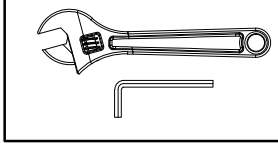


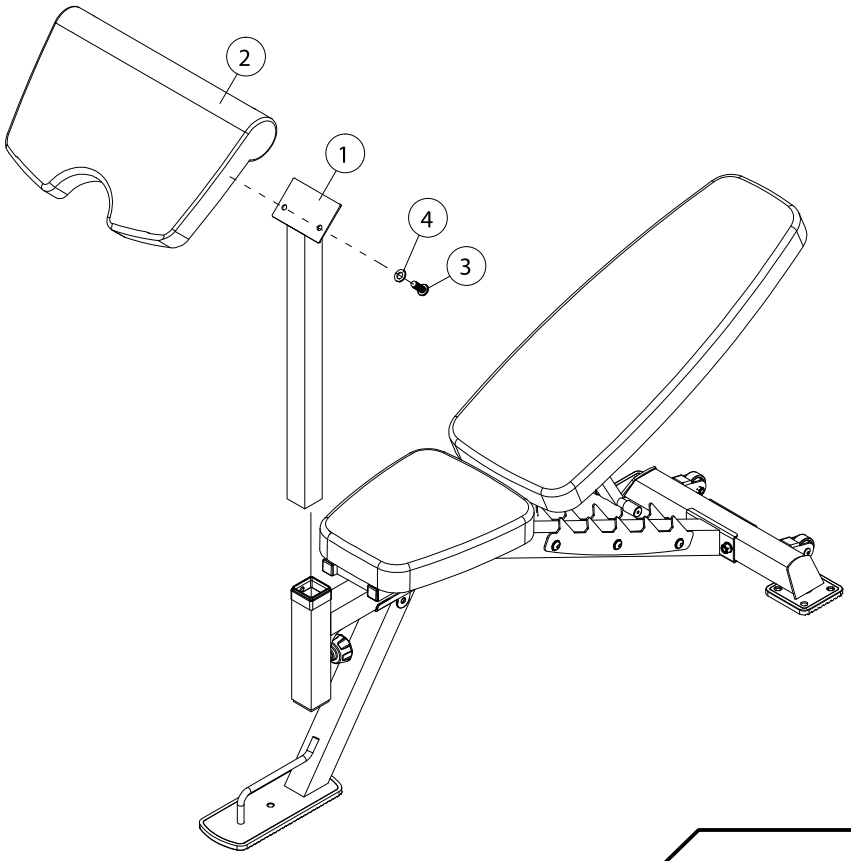
#5×1



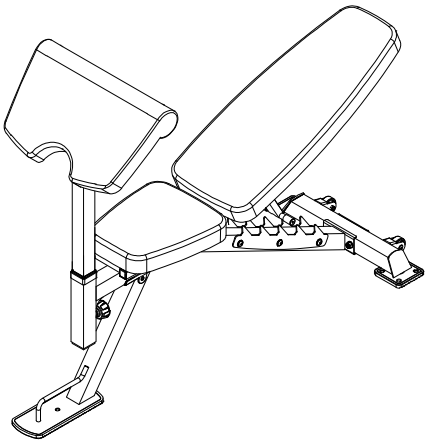
MONTAGE ARM CURL (optional)

③		×2	M8 x 1-5/8”
④		×2	Ø5/8”





) Trägerstange Arm Curl) Polster	**I**
Arm Curl 3)	**I**
Innensechskantschraube M8x1-5/8”	**2**
4) Flache Unterlegscheibe Ø5/8” 2	**2**
Innensechskantschlüssel #5 1	**I**

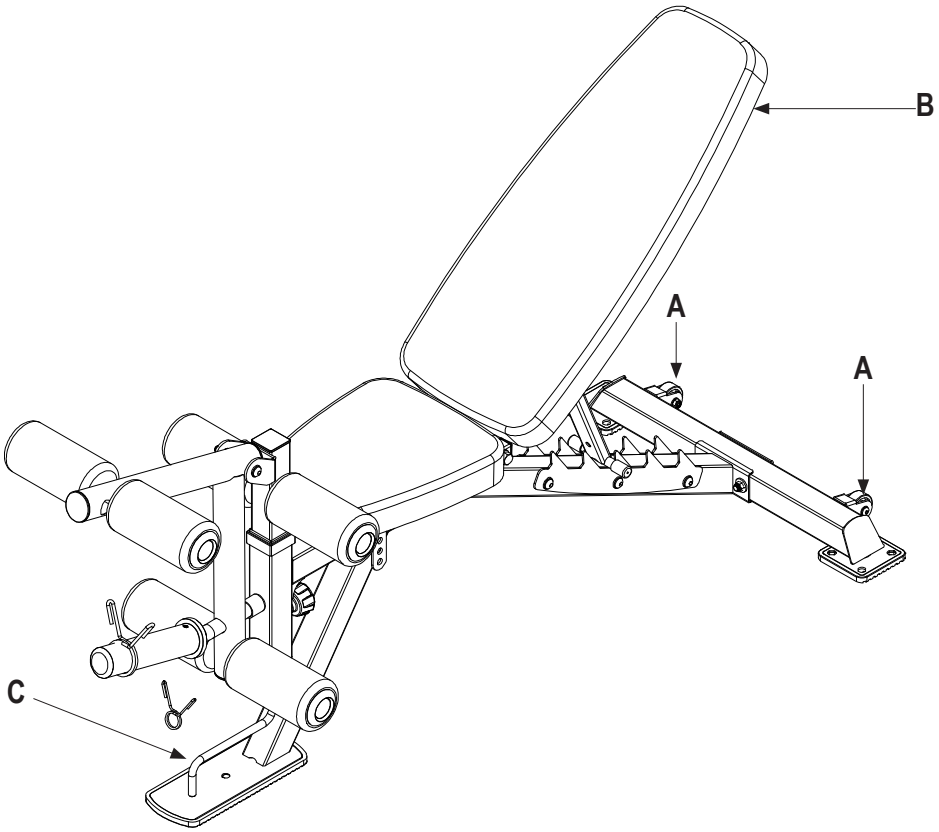


2.3 TRANSPORT DES PRODUKTS

Das Produkt hat an der hinteren Stützstange zwei Transportrollen A. Zum Verschieben im Raum das Rückenpolster B ganz absenken, dann den vorderen Teil am Griff C anheben, bis die Transportrollen den Boden berühren, und das Produkt in die gewünschte Richtung schieben. Am neuen Standort den vorderen Teil behutsam auf den Boden absenken.

GEFAHR

Zum Heben und Bewegen des Produkts eine zweite Person hinzuziehen.



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.

HINWEIS: In dieser Anleitung wird häufig auf Hantelscheiben, Kurzhanteln und Langhantel Bezug genommen; dieses Zubehör ist nicht im Lieferumfang enthalten und muss separat bestellt werden.

Das Gerät darf nur vollständig montiert und in Arbeitsposition benutzt werden. Es sollte höchstens dreimal pro Woche verwendet werden. Beginnen Sie das Training mit leichten Gewichten und vielen Wiederholungen; konzentrieren Sie sich vor allem auf die korrekte Bewegungsausführung, um die richtige Technik zu erlernen.

In den ersten Monaten nicht mehr als zwölf Wiederholungen unmittelbar hintereinander ausführen, zwei- bis dreimal in Folge (Sätze). Die Wiederholungen ziemlich langsam und gleichmäßig ausführen, um die Bewegungen zu kontrollieren; die Pause zwischen den Sätzen möglichst kurz halten. In den Folgemonaten die Anzahl der Wiederholungen je nach körperlicher Verfassung erhöhen.

Nutzung als Flach- und Schrägbank

Mit diesem Gerät können Bankübungen mit Kurzhanteln oder einer Langhantel (nicht im Lieferumfang) für die gesamte Oberkörpermuskulatur ausgeführt werden.

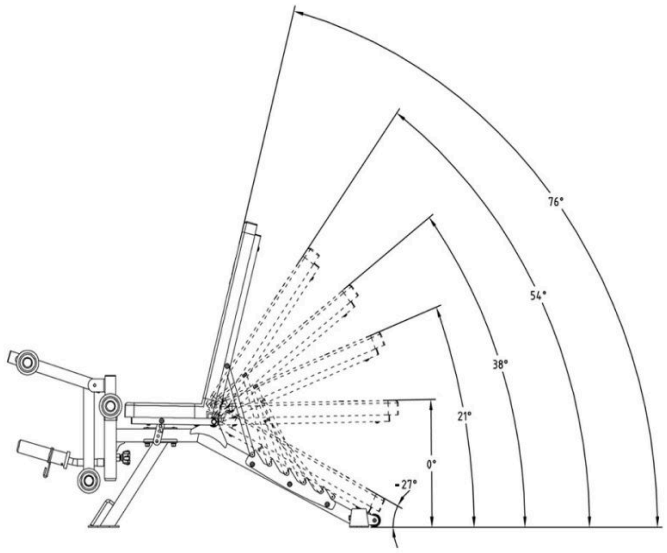
• Für Übungen mit der Langhantel kann das Rückenpolster A – je nachdem, ob der obere, untere oder mittlere Brustmuskel trainiert werden soll – in eine von sechs festen Positionen geneigt werden: einfach mit einer Hand in die gewünschte Position anheben. Zum Absenken das Rückenpolster mit einer Hand halten und mit der anderen den Schwenkbügel C greifen und an die gewünschte Stelle setzen.

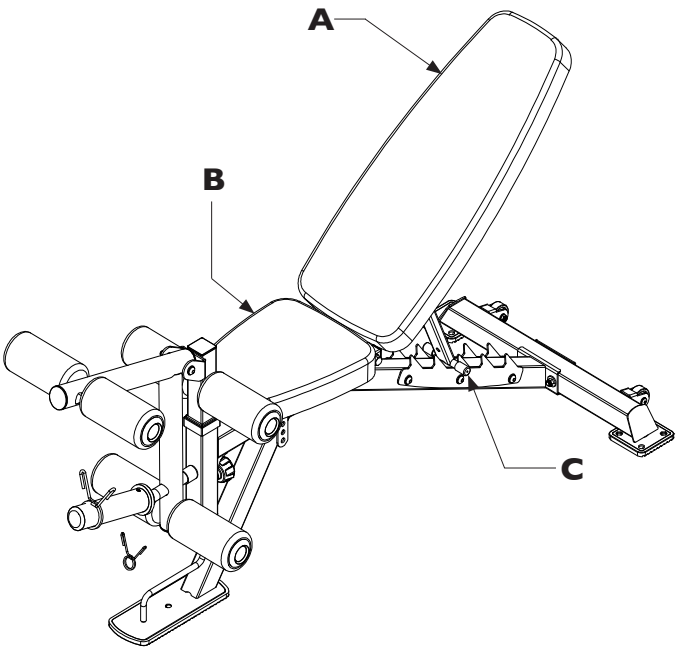
• Auch der Sitz B lässt sich für bestimmte Übungen bis maximal 28° neigen: Zum Verstellen den Bolzen unter dem Sitz entfernen und den Sitz in eine der sechs festen Positionen anheben. Zum Absenken den Sitz mit einer Hand halten, mit der anderen den Bolzen herausziehen und den Verstellbügel an die gewünschte Stelle setzen.

GEFAHR

Bei Übungen mit Lang- oder Kurzhanteln stets die maximale Belastbarkeit des Produkts beachten.

Verstellpositionen Rückenpolster





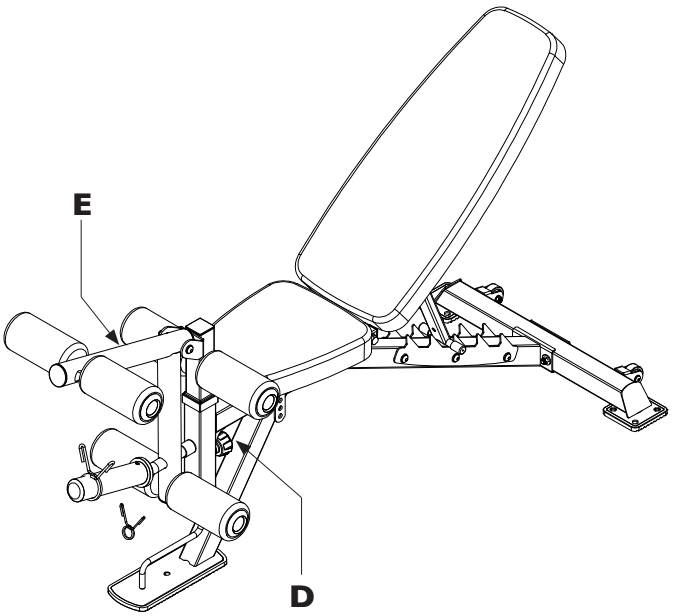
Benutzung der Leg Extension

Zum Einsetzen des Zubehörs Leg Extension den Drehknopf D ganz lösen, die Trägerstange Leg Extension E in den Zubehörrahmen stecken und den Drehknopf D festziehen.

Für das Training des Quadrizeps im Sitzen ist das Produkt vorne mit dem Zubehör Leg Extension ausgestattet. Für das Beintraining die gewünschten Gewichte auf die Scheibenaufnahme setzen und mit dem mitgelieferten Hantelverschluss sichern.



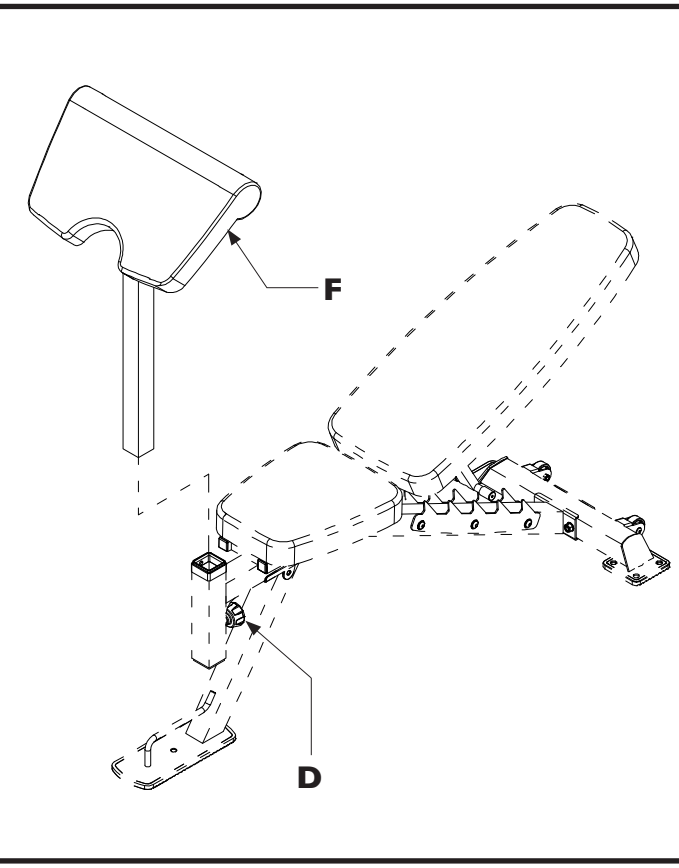
Die Belastungsgrenze der Scheibenaufnahme der Leg Extension beträgt 50 kg.



Benutzung Zubehör Arm Curl – (optional): Für das konzentrierte Bizepstraining dient das optionale Zubehör Arm Curl.

Zum Einsetzen des Zubehörs Arm Curl den Drehknopf D ganz lösen, die Arm-Curl-Stange F in den Zubehörrahmen stecken, das Polster passend zur Körpergröße auf die gewünschte Höhe stellen und den Drehknopf D festziehen.

Für die Übung auf den Sitz setzen und eine Langhantel mit einem dem eigenen Trainingsstand angepassten Gewicht auf die Hantelablagen der optional erhältlichen Hantelstation (WLX90) legen. Die Trizepse auf das Polster legen und mit aufgelegten Armen den Bizeps konzentriert trainieren. Absenken und Anheben müssen kontrolliert erfolgen.



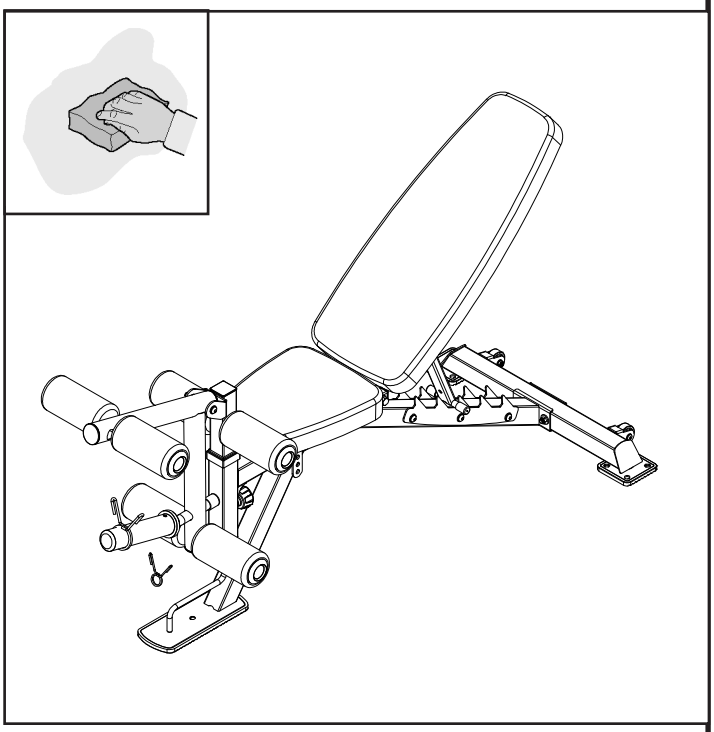
4.0 MANUTENZIONE

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.

• Festen Sitz von Muttern und Schrauben regelmäßig prüfen. • Beschädigte Teile sofort austauschen. • Polster mit einem feuchten Tuch und Neutralseife reinigen. • Das Gerät an einem staub- und feuchtigkeitsgeschützten Ort aufbewahren.



5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG

Dieses Produkt darf NICHT über den Hausmüll entsorgt werden, sondern muss (in den Staaten der Europäischen Union) getrennt bei den dafür vorgesehenen Sammelstellen zur Entsorgung und Verwertung abgegeben werden.

Garlando S.p.A. bittet Verbraucher außerhalb der Europäischen Union, die örtlichen Vorschriften zur Entsorgung und Verwertung zu beachten und, wo möglich, elektrische und elektronische Geräte sowie wiederverwertbare Bestandteile (z. B. Eisen, Kupfer, Kunststoffe) getrennt zu sammeln.

6.0 ERSATZTEILKATALOG – BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen beachten Sie die Explosionszeichnung auf der folgenden Seite.

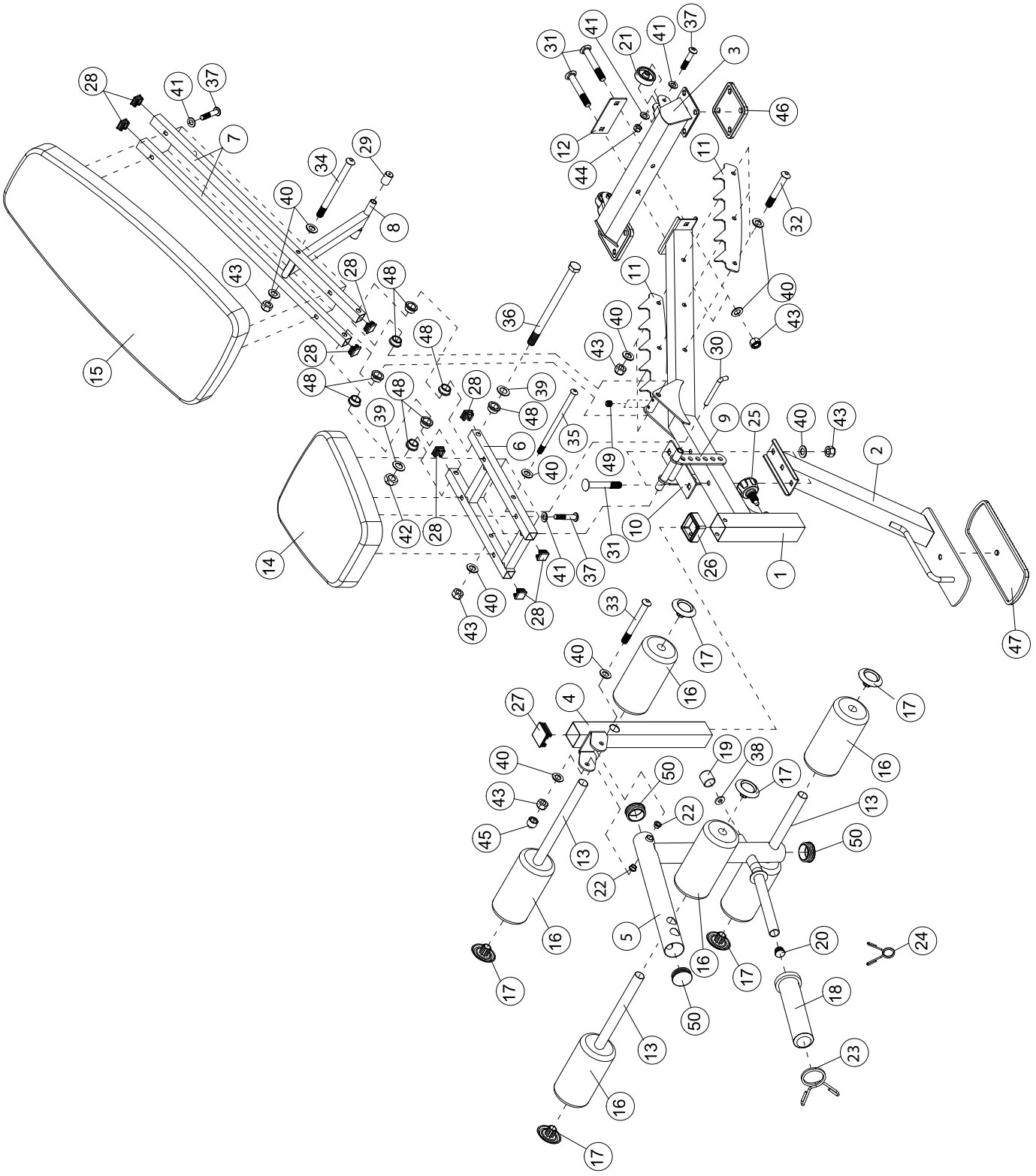
Die Ersatzteilbestellung muss folgende Angaben enthalten: 1. Marke und Modell des Produkts – siehe Typenschild 2. Bezeichnung des zu ersetzenden Teils – siehe Ersatzteilliste 3. Positionsnummer des Teils – siehe Explosionszeichnung 4. Gewünschte Menge. 5. Anschrift und Versandangaben – siehe Ersatzteil-Bestellformular in der Anlage zur Anleitung. Zur besseren Übersicht die Bestellung mit einer Kopie des Ersatzteil-Bestellformulars auf dem beiliegenden Karton aufgeben, zusammen mit dem Garantieschein.

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

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

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

6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG



6.2 TEILELISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Vordere Stützstange	1
2	Tragrahmen	1
3	Hintere Stützstange	1
4	Zubehörrahmen	1
5	Beinhebel	1
6	Sitzträgerrahmen	1
7	Trägerrahmen Rückenpolster	2
8	Schwenkbügel Rückenpolsterverstellung	1
9	Verstellbügel Sitz	1
10	Platte unter dem Sitz	1
11	Zahnleiste Rückenpolsterverstellung	2
12	Verstärkungsplatte 120×50×3 mm	1
13	Rollenachse	3
14	Sitz	1
15	Rückenpolster	1
16	Schaumstoffrolle	6
17	Sicherungskappe Schaumstoffrolle	6
18	Scheibenaufnahme Ø50 mm	1
19	Gummipuffer Ø30×Ø25×30 mm	1
20	Runder Stopfen Ø25 mm	1
21	Transportrolle	2
22	Buchse Beinhebel	2
23	Hantelverschluss Ø49 mm	1
24	Hantelverschluss Ø23.5 mm	1
25	Drehknopf M18	1
26	Gleithülse	1
27	Vierkantstopfen 45x45 mm	1
28	Vierkantstopfen 25x25 mm	8
29	Zylindrische Abdeckkappe	2
30	Rastbolzen Sitzneigung	1
31	Schlossschraube M10x70 mm	4
32	Sechskantschraube M10x70 mm	3
33	Sechskantschraube M10x90 mm	1
34	Sechskantschraube M10x125 mm	1
35	Sechskantschraube M10x185 mm	1
36	Sechskantschraube M12x195 mm	1
37	Sechskantschraube M8x40 mm	10
38	Distanzstück Ø25xØ11 mm	1
39	Flache Unterlegscheibe Ø24xØ13,5 mm	2
40	Flache Unterlegscheibe Ø20xØ10,5mm	16
41	Flache Unterlegscheibe Ø16xØ8,4 mm	12
42	Sicherungsmutter M12	1
43	Sicherungsmutter M10	10
44	Sicherungsmutter M8	2
45	Mutternkappe M10	1
46	Gummipuffer hintere Auflage	2
47	Gummipuffer vordere Auflage	1
48	Buchse	8
49	Gewindestift M6x6 mm	2
50	Runder Stopfen Ø50 mm	3
-	Innensechskantschlüssel #6	1
-	Innensechskantschlüssel #5	1
-	Innensechskantschlüssel #4	1
-	Innensechskantschlüssel #3	1

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.

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.

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