TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



WBX90

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: GRLDTOORXWBX90

Revision: 00

Ausgabe: 07/14

INHALTSVERZEICHNIS

1.0 SICHERHEITSHINWEISE.....S. 1.1 RISIKEN BEI DER VERWENDUNG DES PRODUKTS.....S. 1.2 BESTIMMUNGSGEMÄSSE VERWENDUNG UND GEGENANZEIGEN – KONVENTIONEN.....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 7 8

3.0 REGELN FÜR EIN GUTES TRAINING.....S. 11 3.1 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG DES PRODUKTS.....S. 12 3.2 ILLUSTRIERTE ÜBUNGSBEISPIELE.....S. 14 3.3 HANTELBANK IN RUHEPOSITION.....S. 15

4.0 Wartung.....S. 16

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME - ENTSORGUNG.....S. 17

6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 17 6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG.....S. 18 6.2 TEILELISTE.....S. 19

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG.....S. 20

1.0 SICHERHEITSHINWEISE

ZULÄSSIGES VERHALTEN

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

• Das Gerät nur in Innenräumen im häuslichen Bereich verwenden. Benutzung und Warnhinweise müssen allen Familienmitgliedern und Freunden erklärt werden, denen die Benutzung des Geräts erlaubt wird.

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

• Sicherstellen, dass jeder Benutzer die Anweisungen verstanden hat; die ersten Trainingseinheiten beaufsichtigen. Die Bedienungsanleitung immer griffbereit beim Gerät aufbewahren.

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

• Tragen Sie stets für den Sport geeignete Kleidung, die die Bewegungen nicht behindert. Verwenden Sie immer passende Sportschuhe und einen Trainingsanzug aus Baumwolle.

• Wenn Sie während der Benutzung des Geräts Schwindel oder Atemnot verspüren, die Benutzung sofort abbrechen und Ihren Arzt aufsuchen.

• Regelmäßig den festen Sitz aller Schrauben und Bolzen sowie den einwandfreien Zustand aller Geräteteile prüfen.

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

UNZULÄSSIGES VERHALTEN

• Das Gerät NICHT in Fitnesscentern, privaten Clubs, Hotels oder Bereichen zur gemeinschaftlichen Nutzung von Trainingsgeräten verwenden; dieses Gerät ist nicht für die intensive Nutzung im professionellen Bereich oder für medizinische und therapeutische Zwecke ausgelegt.

• Stellen Sie das Gerät NICHT in Untergeschossen, auf Terrassen, in Kellern oder generell in feuchten Bereichen auf und setzen Sie es nicht der Witterung aus (Regen, Sonne usw.).

• Die Polster des Geräts NICHT mit spitzen Gegenständen, Bürsten, Scheuerschwämmen oder aggressiven Chemikalien beschädigen.

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

• Kinder und Haustiere NICHT in die Nähe des Geräts lassen. Es empfiehlt sich, das Gerät in einem eigenen Raum mit Tür aufzustellen, der Unbefugten den Zugang verwehrt. • Das Gerät NIEMALS benutzen, wenn es beschädigt ist, Teile demontiert oder Schrauben nicht festgezogen sind. Für Reparaturen oder Ersatzteile ausschließlich an einen autorisierten Kundendienst wenden.

• Tragen Sie KEINE Kleidung aus Kunstfaser oder Wollmischgewebe, die beim Training die Atmungsaktivität behindert. Ungeeignete Kleidung kann nicht nur die Bewegung erschweren, sondern auch hygienische Probleme verursachen.

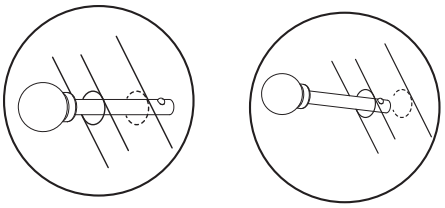
1.1 RISIKEN BEI DER BENUTZUNG DES GERÄTS

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 folgende Zeichnung zeigt die beweglichen Teile und die Bereiche des Produkts, die ein Sicherheitsrisiko für den Benutzer darstellen können und bei denen besondere Aufmerksamkeit erforderlich ist.

GEFAHR

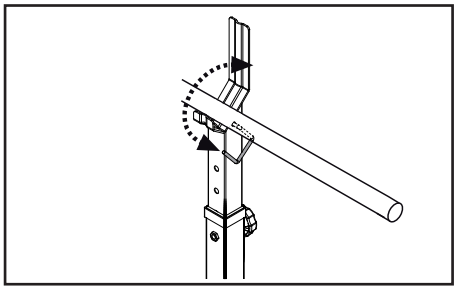
Vor der Benutzung des Produkts immer prüfen, ob alle Drehknöpfe richtig festgezogen sind.

Beim Beladen der Langhantel mit Hantelscheiben müssen die Sicherheitshaken eingesetzt sein, damit Langhantel und Gewichte nicht kippen oder herabfallen.

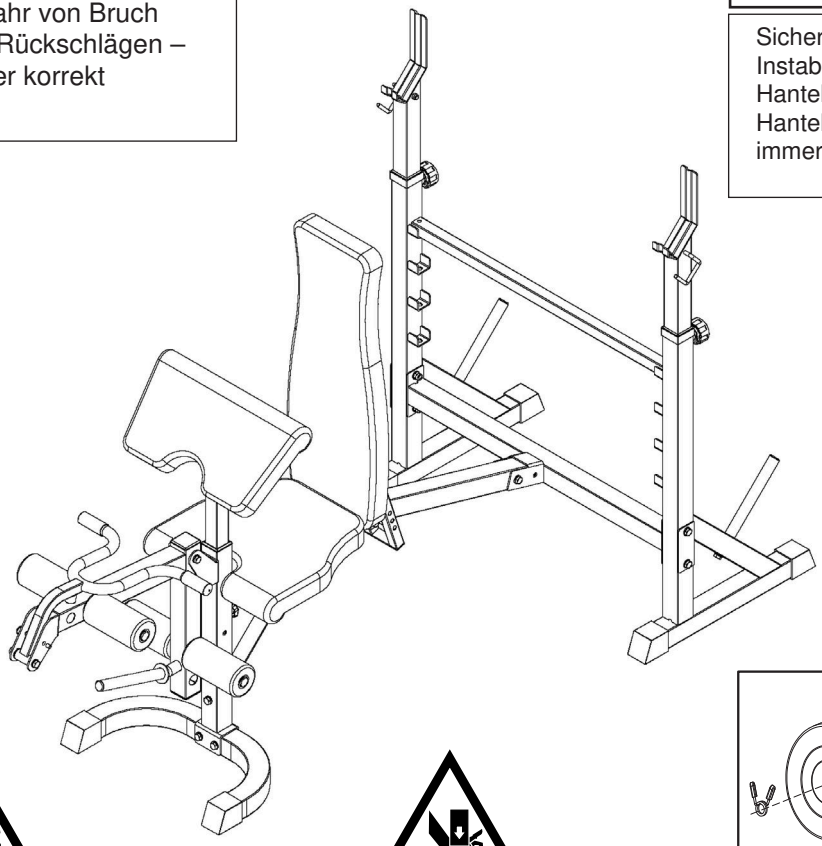


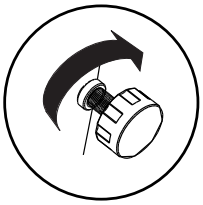
OK **NEIN**

Rastbolzen: Gefahr von Bruch oder plötzlichen Rückschlägen – Rastbolzen immer korrekt einsetzen



Sicherheitshaken: Gefahr von Instabilität und Herabfallen der Hantelscheiben – beim Beladen mit Hantelscheiben die Sicherheitshaken immer korrekt einsetzen



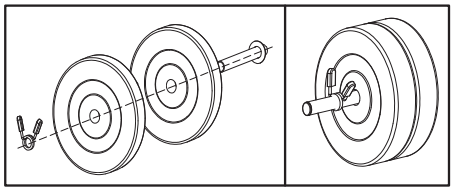


Drehknöpfe: Gefahr durch plötzliches Zurückschlagen und herabfallende Gewichte – Verstellknöpfe immer fest anziehen



Bewegliche Teile: Quetschgefahr für Finger und Hände beim Zusammenklappen des Produkts

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



Hantelverschluss (nicht im Lieferumfang): Gefahr, dass Hantelscheiben zu Boden und/oder auf die Füße fallen – Federverschlüsse immer korrekt anbringen und die Belastungsgrenzen jeder Station einhalten

1.2 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, ZEICHENERKLÄRUNG

Das in dieser Anleitung beschriebene Sportgerät ist eine Hantelbank mit neigungsverstellbarer Rückenlehne, in der Standardausführung mit Hantelablage und Leg Extension. Der Rahmen besteht aus Vierkantrohr. Die Bank ist für verschiedene Kraftübungen mit Langhantel und Kurzhanteln ausgelegt – für Brust, Schultern, Bizeps, Trizeps sowie mit der Leg-Extension-Station für Beinbeuger und Quadrizeps, mit der Arm-Curl-Station für Konzentrationscurls (Bizeps).

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. Alle Anweisungen und Warnhinweise dieser Anleitung müssen befolgt werden, um sicher zu trainieren. Intensive und lange Belastungen setzen eine gute körperliche Verfassung voraus; deshalb sind die folgenden Gegenanzeigen zu beachten. Die Benutzung des Produkts ist unter folgenden Bedingungen verboten:

• Schwangerschaft; • Bluthochdruck, Herzerkrankungen; • Glaukom oder Netzhauterkrankung, 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 zu Aufstellung, Wartung und richtigem Gebrauch des Produkts. Der Benutzer sowie alle Freunde und Familienmitglieder, die das Produkt verwenden, müssen die Informationen in dieser Anleitung sorgfältig lesen, um das Gerät sicher aufzustellen und richtig zu benutzen. Die Beachtung der Anleitung dient Ihrer Sicherheit und der Lebensdauer des Produkts. Sicherheitshinweise und wichtige Textstellen sind fett gedruckt und mit den unten erklärten Symbolen gekennzeichnet.



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Informationen weisen auf GEFAHR hin. Seien Sie besonders aufmerksam, um Verletzungen zu vermeiden.



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Informationen weisen auf VORSICHT hin. Seien Sie besonders aufmerksam, um Schäden am Produkt zu vermeiden.

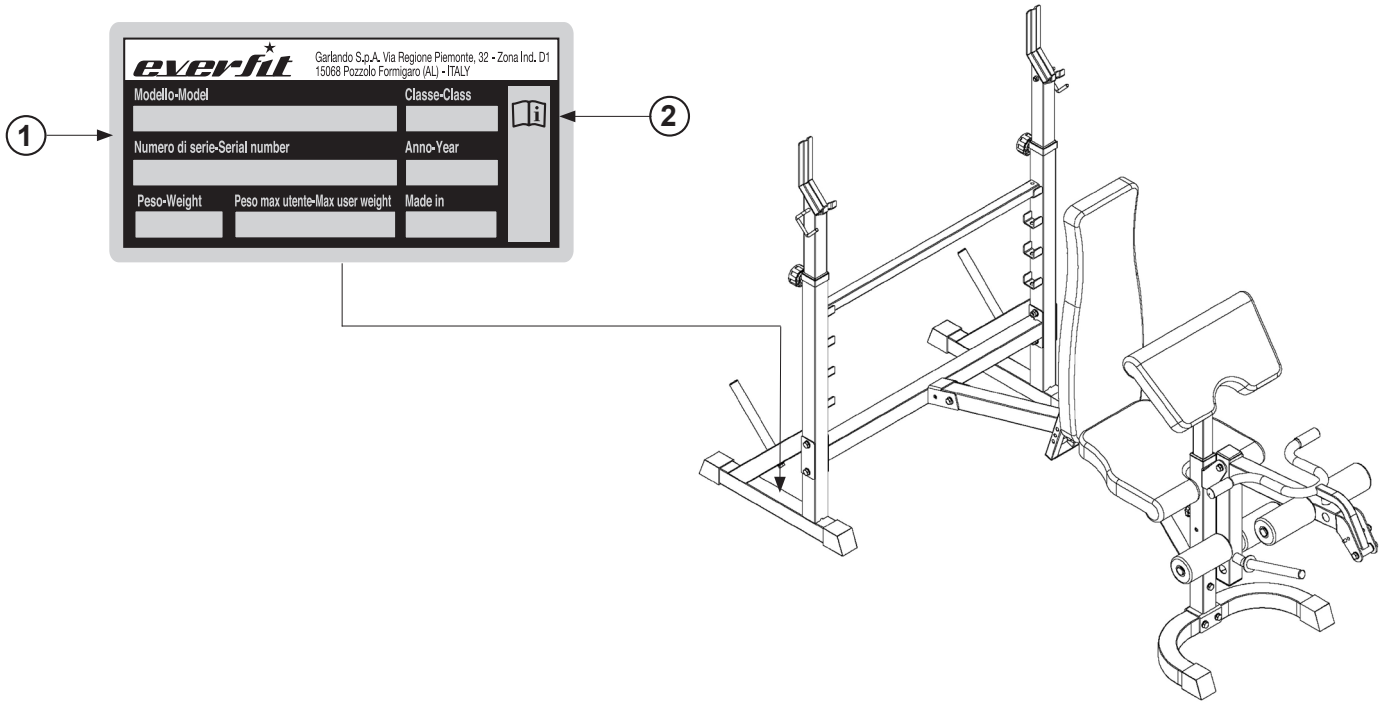
HINWEIS:
Die Zeichnungen in dieser Anleitung dienen der Vereinfachung und Veranschaulichung. Da die Produkte laufend weiterentwickelt werden, können einzelne Zeichnungen vom gekauften Produkt abweichen; dies betrifft nur das Aussehen, die Sicherheitsinformationen bleiben gültig. Der Hersteller entwickelt seine Produkte laufend weiter und kann optische Änderungen ohne Vorankündigung vornehmen.

1.3 AUFKLEBER AM PRODUKT

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

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

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



1.4 TECHNISCHE DATEN

PRODUKTMASSE (LxBxH)	2070 x 925 x 1315 mm (zusammengeklappt: 895 x 925 x 1855 mm)
RAHMEN	verstärktes Vierkant-Stahlrohr 50 x 50 x 1.5 mm
GEWICHT PRODUKT	38 kg
GEWICHT INKL. VERPACKUNG	40 kg
HÖHE HANTELABLAGEN	verstellbar min ÷ max: 1115 ÷ 1315 mm
NEIGUNG RÜCKENLEHNE UND SITZ	Rückenlehne: 5 Stufen (0° ÷ 90°) – Sitz: 3 Stufen (0° ÷ 30°)
MAXIMALE GESAMTBELASTUNG	240 kg (max. Belastung: Benutzer + Zusatzgewichte)
MAX. BELASTUNG EINZELSTATIONEN	120 kg (Hantelablage) – 50 kg (Leg Extension)
MAX. BENUTZERGEWICHT	120 kg
KONFORMITÄT	Richtlinie Produktsicherheit (2001/95/EG)

2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

ANFORDERUNGEN AN DEN RAUM: • Der Raum für Aufstellung und Aufbewahrung des Produkts muss sein: - ein Wohnraum, - 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 oder in feuchten oder salzhaltiger Luft ausgesetzten Räumen aufgestellt werden.

ANFORDERUNGEN AN DIE STELLFLÄCHE: • Die Fläche, auf der das Produkt aufgestellt wird, muss: - vollkommen eben sein, - das Gewicht des Produkts im normalen Gebrauch tragen können. Von der Aufstellung auf empfindlichen Bodenbelägen (z. B. Teppichboden oder Parkett) wird abgeraten; andernfalls den Boden an den Kontaktpunkten immer mit Schutzmaterial, z. B. einer Gummimatte, schützen.

SICHERHEITSANFORDERUNGEN: • Das Produkt muss in einem Raum mit abschließbarer Tür aufbewahrt werden, damit Kinder keinen Zugang haben.

VORBEREITUNG DES RAUMES FÜR DIE MONTAGE: • Vor der Montage einen ausreichend großen Bereich im Raum freimachen. Um die Teile leichter zu erkennen, empfiehlt es sich, den Packungsinhalt auf dem Boden auszubreiten; den Boden vorher mit Stoffdecken oder Karton abdecken, damit er nicht beschädigt wird (Fliesen, Teppich, 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.



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 Rostbildung während der Lagerung verhindert. Um Einrichtungsgegenstände nicht zu verschmutzen, legen Sie die Teile nicht auf Stühle, Teppiche, Möbel o. Ä. Schützen Sie außerdem während der Montage den Boden mit einer Unterlage (Karton, Planen usw.).

2.1 AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

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

Prüfen Sie, nachdem Sie alle Montageteile aus dem Karton genommen haben, ob der Rahmen beim Transport beschädigt wurde und alle Montageteile vollständig und unbeschädigt sind.



Die Verpackung unterliegt der Verordnung (EU) 2025/40; 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

A. Montage des Grundgestells mit Hantelablage – Stecken Sie zwei Gummistopfen 25 auf die Enden des linken Ständers 1 und des rechten Ständers 2. Befestigen Sie an jedem Ständer 1, 2 zwei Scheibenaufnahmen 16 mit je einer Schraube 43 [M10x25 mm] und Unterlegscheibe 50 [M10].

- Verbinden Sie den linken Ständer 1 und den rechten Ständer 2 mit der Traverse 3 und befestigen Sie diese auf beiden Seiten mit je einer Platte 53, zwei Schrauben 42 [M10x70 mm] mit Unterlegscheiben 50 [Ø10 mm] und zwei Sicherungsmuttern 47 [M10] mit Unterlegscheiben 50 [Ø10 mm].

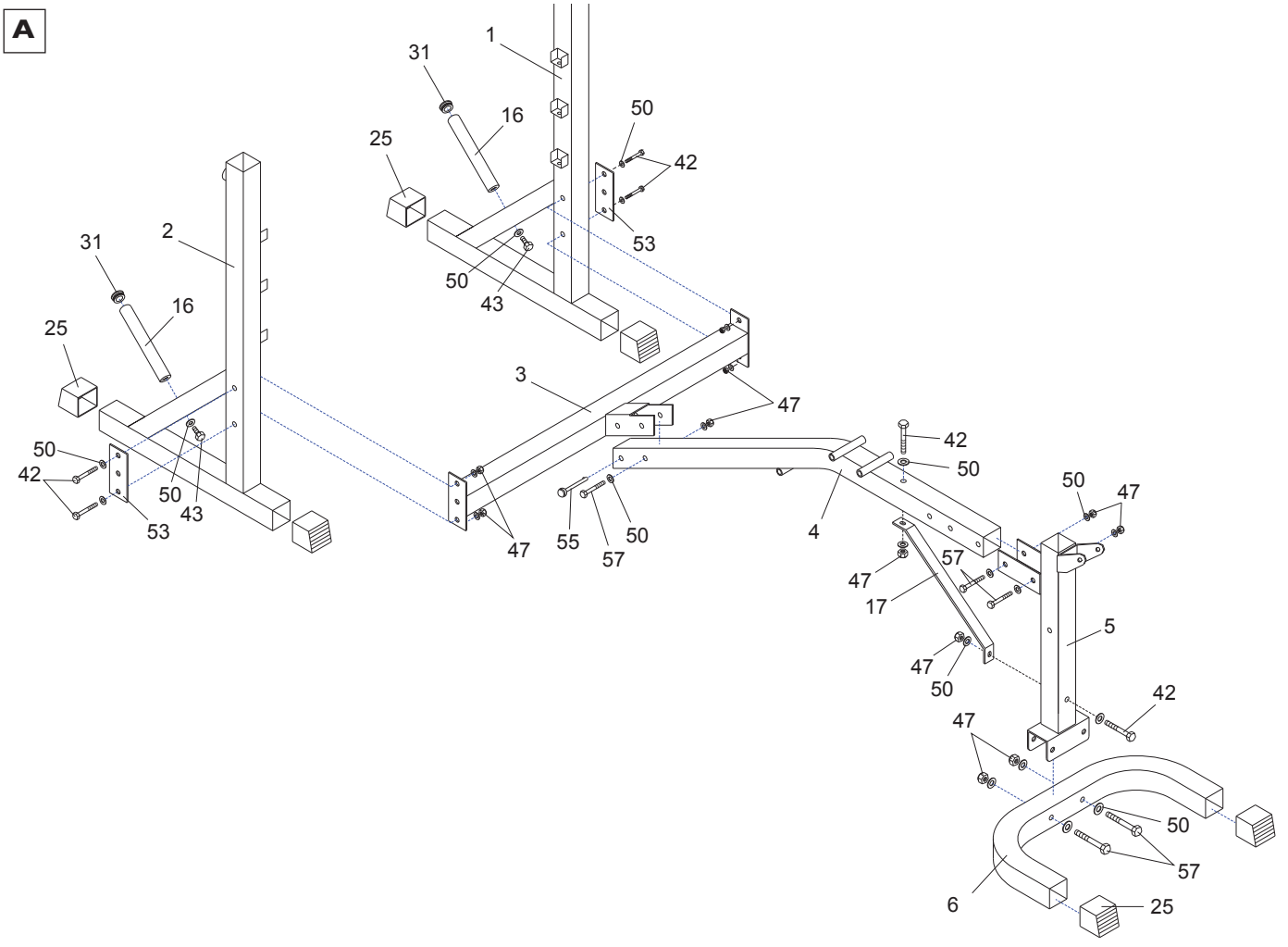
- Stecken Sie zwei Gummistopfen 25 in den vorderen Fuß 6. Befestigen Sie die untere Lasche der vorderen Stütze 5 am vorderen Fuß 6 mit zwei Schrauben 57 [M10x75 mm] mit Unterlegscheiben 50 [Ø10 mm] und zwei Sicherungsmuttern 47 [M10] mit Unterlegscheiben 50 [Ø10 mm].

- Befestigen Sie die Lasche der vorderen Stütze 5 am Mittelholm 4 mit zwei Schrauben 57 [M10x75 mm] mit Unterlegscheiben 50 [Ø10 mm] und zwei Sicherungsmuttern 47 [M10] mit Unterlegscheiben 50 [Ø10 mm].

- Befestigen Sie die Verstärkungsstrebe 17 zwischen Mittelholm 4 und vorderer Stütze 5 mit zwei Schrauben 42 [M10x70 mm] mit Unterlegscheibe 50 [Ø10 mm] und zwei Sicherungsmuttern 47 [M10] mit Unterlegscheiben 50 [Ø10 mm].

- Befestigen Sie den Mittelholm 4 an der Traverse 3 mit einer Schraube 57 [M10x75 mm] mit Unterlegscheibe 50 [Ø10 mm] und einer Sicherungsmutter 47 [M10] mit Unterlegscheibe 50 [Ø10 mm]; stecken Sie dann den Bolzen 55 ein, um den Mittelholm in Arbeitsposition zu arretieren.

A



B. Montage Leg Extension – Setzen Sie die Gleithülsen 26 auf die Enden der Ständer 1 und 2, schieben Sie die ausziehbaren Hantelablagen 8 in die Ständer und befestigen Sie die Sicherheitshaken links und rechts 35L/R mit je einer Mutter 48 [M8]. Schrauben Sie die Drehknöpfe 33 ein und stellen Sie die Höhe der Hantelablagen 8 auf beiden Seiten über die vorgesehenen Bohrungen ein (je nach gewünschter Ablagehöhe der Langhantel); ist die gewünschte Höhe erreicht, ziehen Sie beide Drehknöpfe 33 fest.

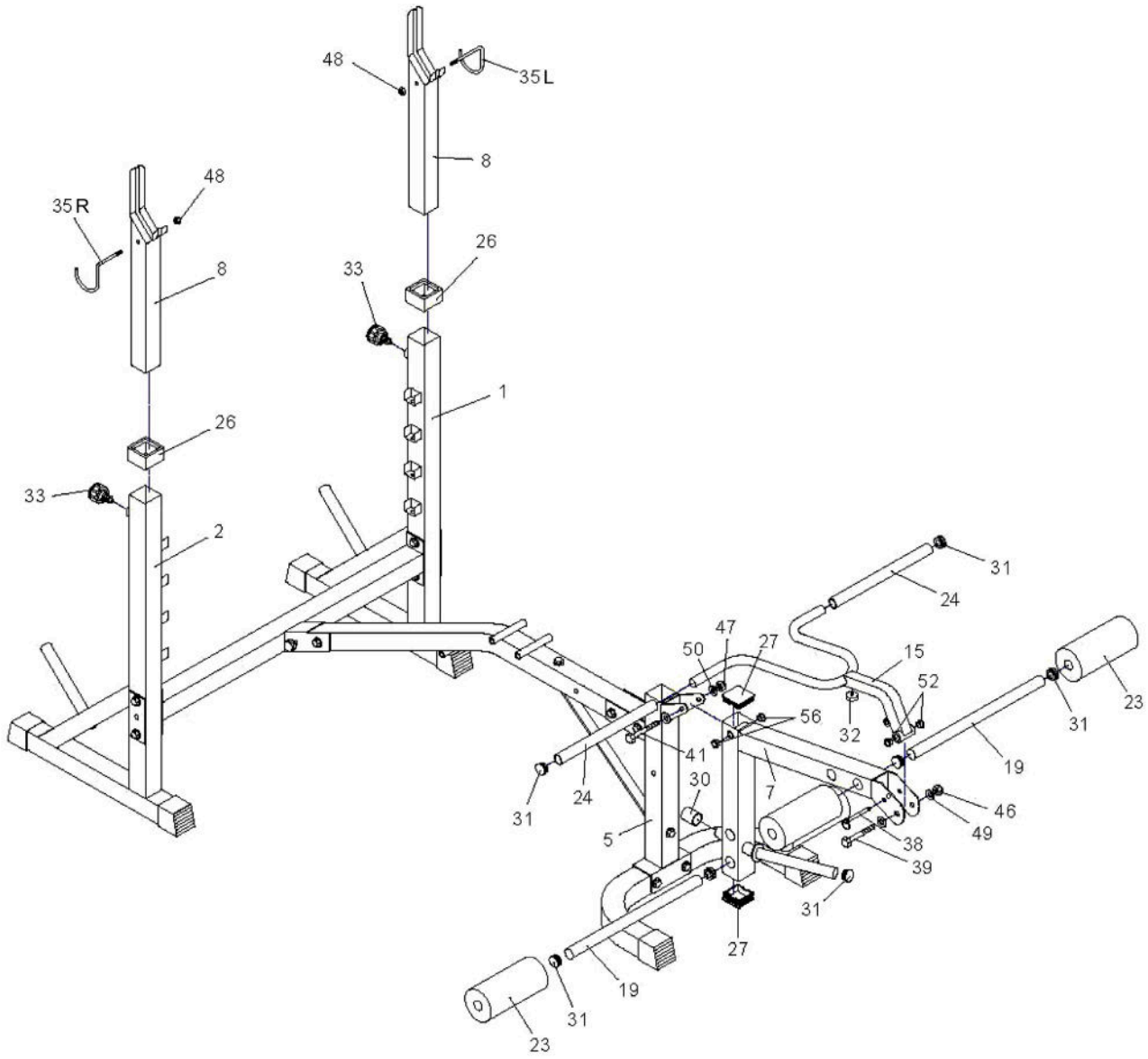
- Stecken Sie zwei Vierkantstopfen 27 auf die Enden der Leg-Extension-Stange 7. Stecken Sie einen runden Stopfen 31 auf das Ende der Scheibenaufnahme der Leg-Extension-Stange; auf der Gegenseite den Gummipuffer 30 aufschieben.

- Befestigen Sie die Leg-Extension-Stange 7 an der vorderen Stütze 5 mit einer Schraube 41 [M10x80 mm] mit Unterlegscheibe 50 [Ø10 mm] und einer Sicherungsmutter 47 [M10] mit Unterlegscheibe 50 [Ø10 mm].

- Setzen Sie die Buchsen 52 und den Gummipuffer 32 an den abgebildeten Stellen in den Arm-Curl-Griff 15 ein. Befestigen Sie das vordere Ende des Arm-Curl-Griffs 15 an der Leg-Extension-Stange 7 mit einer Schraube 39 [M12x75 mm] mit Unterlegscheibe 49 [Ø12 mm] und einer Sicherungsmutter 46 [M12] mit Unterlegscheibe 49 [Ø10 mm]; arretieren Sie ihn mit dem Bolzen 38.

- Schieben Sie zwei Griffüberzüge 24 und zwei runde Stopfen 31 auf die Enden des Arm-Curl-Griffs 15 (zum leichteren Aufziehen der Griffüberzüge den Griff mit einem Tuch und Seifenwasser abwischen). Stecken Sie zwei Rollenstangen 19 in die vorgesehenen Bohrungen der Leg-Curl-Stange 7 und sichern Sie jede beidseitig mit zwei Schaumstoffrollen 23 und zwei runden Stopfen 31.

B



C. Montage von Sitz, Rückenlehne und Arm Curl – Stecken Sie zwei Vierkantstopfen 29 auf die oberen Enden der Rückenlehnenträger 11 und befestigen Sie die unteren Enden über das Durchgangsrohr a mit einer Schraube 40 [M10x175 mm] mit Unterlegscheibe 50 [Ø10 mm] und einer Sicherungsmutter 47 [M10] mit Unterlegscheibe 50 [Ø10 mm].

- Führen Sie den U-Bügel 13 wie abgebildet durch den Mittelholm 4 und befestigen Sie seine beiden Enden an den mittleren Bohrungen der beiden Rückenlehnenträger 11 mit zwei Senkkopfbolzen 54 [M10x65 mm] und zwei Muttern 47 [M10] mit Unterlegscheibe 50 [Ø10 mm], wie in der Abbildung gezeigt.

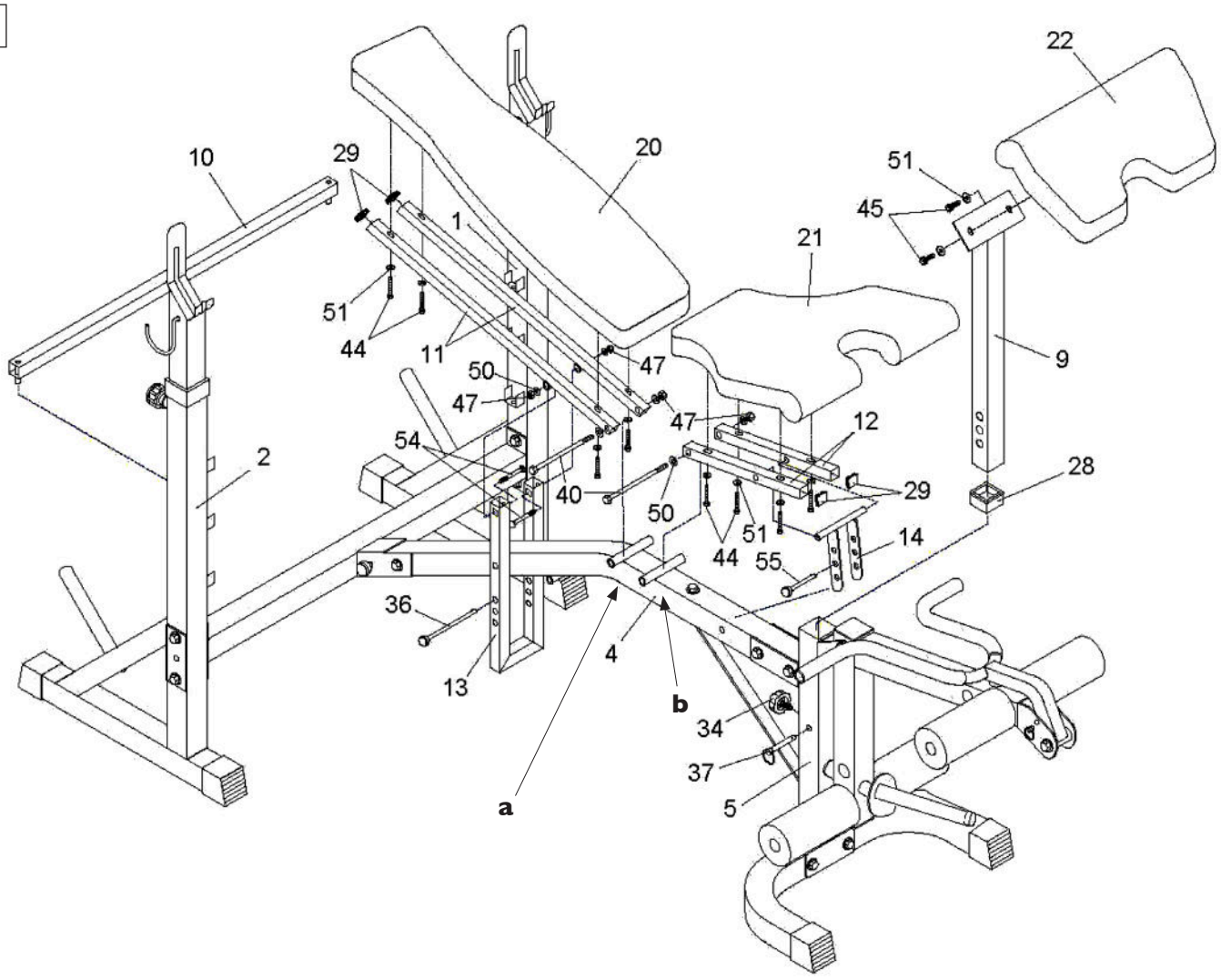
- Befestigen Sie die Rückenlehne 20 auf den Rückenlehnenträgern 11 mit vier Schrauben 44 [M8x40 mm] mit Unterlegscheiben 51 [Ø8 mm]. Heben Sie die Rückenlehne an, legen Sie die Neigungsstange 10 in eine der drei Aufnahmen und lassen Sie die Rückenlehne darauf aufliegen. Stecken Sie den Bolzen 36 in die untere Bohrung des U-Bügels 13.

- Stecken Sie zwei Vierkantstopfen 29 auf die vorderen Enden der Sitzträger 12 und verbinden Sie deren mittlere Durchgangsbohrungen mit den Drehpunkten c des Sitzneigungsbügels 14. Befestigen Sie die hinteren Enden der Sitzträger 12 über das Durchgangsrohr b mit einer Schraube 40 [M10x175 mm] mit Unterlegscheibe 50 [Ø10 mm] und einer Sicherungsmutter 47 [M10] mit Unterlegscheibe 50 [Ø10 mm]. Befestigen Sie den Sitz 21 auf den Sitzträgern 12 mit vier Schrauben 44 [M8x40 mm] mit Unterlegscheiben 51 [Ø8 mm]. Stellen Sie den Sitz auf eine der drei Neigungsstufen und arretieren Sie ihn mit dem Bolzen 55 im Bügel 14.

- Setzen Sie die Gleithülse 28 auf das Ende der vorderen Stütze 5 und befestigen Sie dann das Arm-Curl-Polster 22 am Gleitträger 9 mit zwei Schrauben 45 [M8x16 mm] mit zwei Unterlegscheiben 51 [Ø8 mm].

- Entfernen Sie den Bolzen 37 (falls vorhanden), schieben Sie dann den Gleitträger 9 in die vordere Stütze 5 und arretieren Sie ihn durch Festziehen des Drehknopfs 34.

C



3.0 REGELN FÜR EIN GUTES TRAINING

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

Vor der ersten Benutzung des Produkts wird empfohlen, Ihren Arzt aufzusuchen, um Ihre körperliche Verfassung prüfen zu lassen und mit ihm besondere Vorsichtsmaßnahmen für diese körperliche Aktivität abzuklären. Wenig Trainierte sollten das Produkt schrittweise nutzen, mit kurzen Trainingseinheiten beginnen und die tägliche Trainingszeit allmählich steigern, dabei aber regelmäßig bleiben. Übertreiben Sie es am Anfang nicht; beginnen Sie immer auf Ihrem eigenen Leistungsniveau – sonst riskieren Sie Verletzungen oder im günstigsten Fall Muskelkater, der am nächsten Tag natürliche Bewegungen erschwert.

So bauen Sie Ihr Training auf

Aufwärmen: Vor Beginn einer Übung die Muskeln lockern und den Körper aufwärmen.

Übung: Die Dauer der Übung hängt von der Anzahl der Wiederholungen und damit von der Fitness ab. Zu Beginn umfassen die Einheiten meist mehrere Wiederholungen mit geringer Intensität und Last; im Vordergrund steht eine langsame, kontrollierte Bewegung, um die Technik genau zu erlernen und Muskelverletzungen zu vermeiden.

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

10 Regeln für ein wirksames Muskeltraining

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

3.1 PRAKTISCHE TIPPS ZUR BENUTZUNG DES PRODUKTS

Vor der ersten Benutzung dieses Produkts den vorhergehenden Abschnitt „Regeln für ein gutes 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.

Zur Benutzung muss das Produkt vollständig montiert und in Arbeitsposition sein. Trainieren Sie mit dem Produkt höchstens dreimal pro Woche. Beginnen Sie das Training mit leichten Gewichten und vielen Wiederholungen und konzentrieren Sie sich vor allem auf die korrekte Bewegungsausführung, um die richtige Technik zu erlernen. In den ersten Monaten höchstens 12 Wiederholungen zügig hintereinander ausführen, zunächst zwei-, dann dreimal hintereinander (Sätze). Führen Sie die Wiederholungen ziemlich langsam und gleichmäßig aus, um die Bewegung zu kontrollieren; die Pause zwischen den Sätzen möglichst kurz halten. In den folgenden Monaten die Zahl der Wiederholungen je nach körperlicher Verfassung erhöhen und stets drei oder vier Sätze ausführen; die Übungsdauer hängt direkt von der Satzdauer und damit von der Zahl der Wiederholungen ab.

Benutzung als Flach-, Schräg- und 90°-Bank: Mit diesem Produkt können Bankübungen mit Kurzhanteln oder Langhantel für alle Muskelgruppen des Oberkörpers ausgeführt werden.

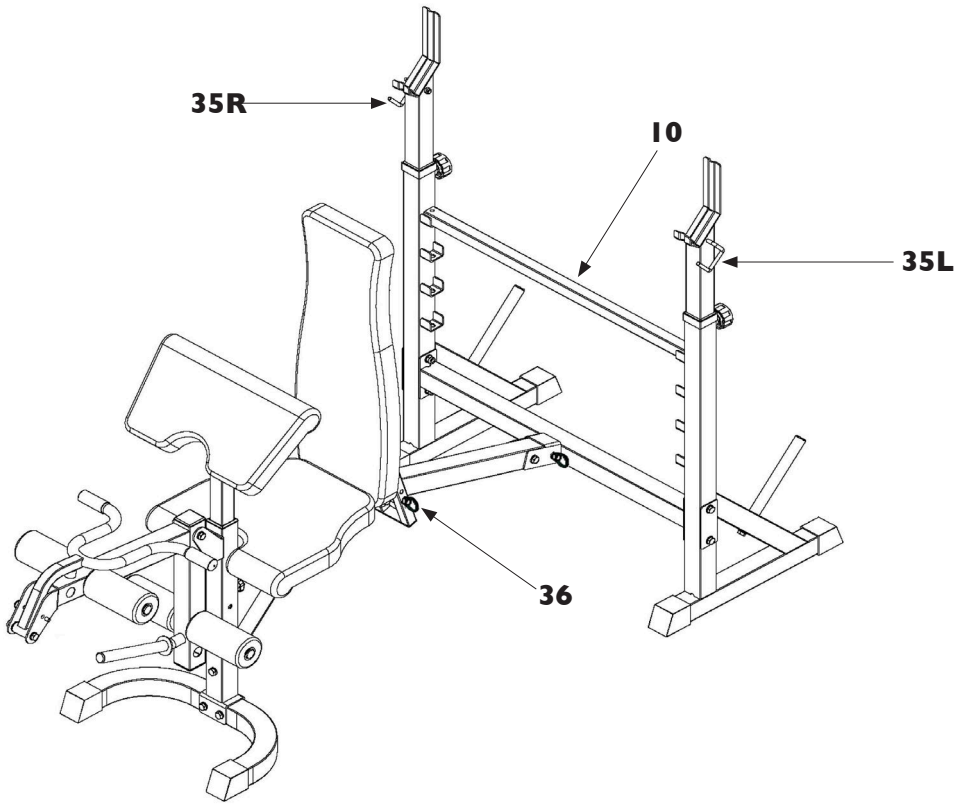
Für Übungen mit der Langhantel lässt sich die Rückenlehne – je nachdem, ob der obere, untere oder mittlere Brustmuskel beansprucht werden soll – in vier Positionen neigen, indem Sie die Neigungsstange 10 in eine der Aufnahmen an den Seitenständern legen, oder auf 90° stellen, indem Sie die Stützstange mit dem Bolzen 36 arretieren.

GEFAHR

• Die Belastungsgrenze der Hantelablage beträgt 120 kg.

• Sichern Sie beim Beladen der Langhantel immer beide Enden mit den Sicherheitshaken 35L/R, damit sie nicht zu einer Seite kippen kann.

• **Rechts und links an der Langhantel dasselbe Gewicht auflegen.**



Benutzung Leg Extension:
Zum Training des Quadrizeps im Sitzen bzw. der Beinbeuger und des Gesäßes in Bauchlage ist die Bank vorne serienmäßig mit einem Leg-Extension-Hebelarm ausgestattet.

Stecken Sie für das Beintraining die gewünschten Gewichte auf die Scheibenaufnahme der Leg-Extension-Stange 7 und sichern Sie sie mit einem Hantelverschluss (nicht im Lieferumfang).

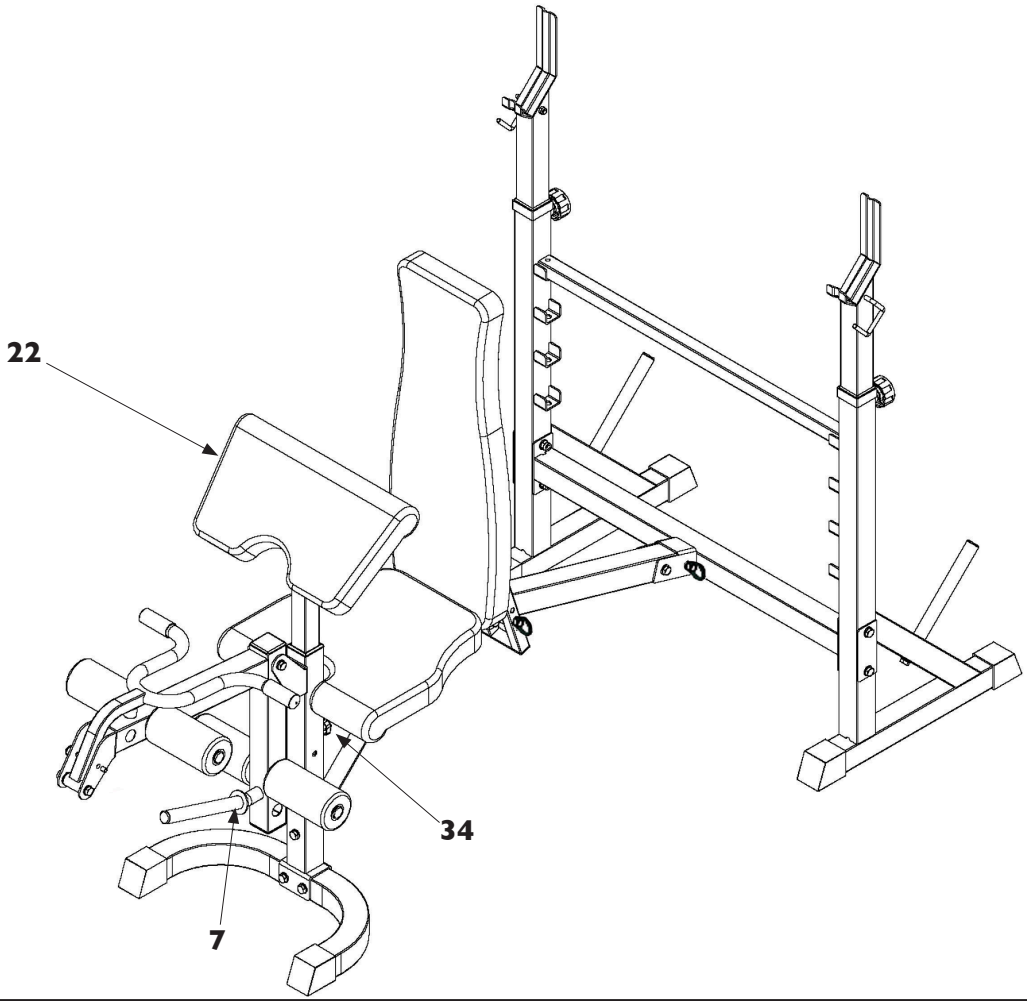
GEFAHR

• Die Belastungsgrenze der Leg-Extension-Station beträgt 50 kg.

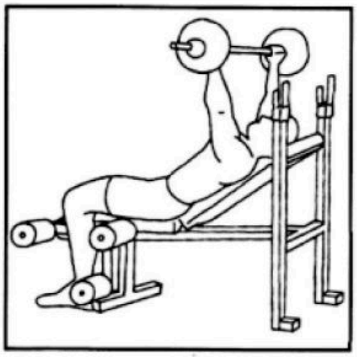
Benutzung Arm-Curl-Station: Die Bank ist mit einem Arm-Curl-Polster und einem Griff für Konzentrationscurls (Bizeps) ausgestattet.

• Stellen Sie das Arm-Curl-Polster 22 passend zu Ihrer Körpergröße ein: Drehknopf lösen, Polster auf die gewünschte Höhe bringen und Drehknopf 34 festziehen.

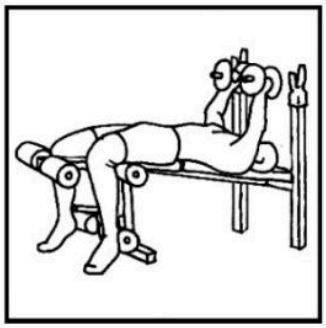
Setzen Sie sich für die Arm-Curl-Übung auf den Sitz, greifen Sie den Griff mit einem Ihrem Trainingsstand angemessenen Gewicht, legen Sie die Oberarm-Rückseite (Trizeps) auf das Polster und trainieren Sie mit aufgelegten Armen den Bizeps. Senken und heben Sie das Gewicht stets kontrolliert.



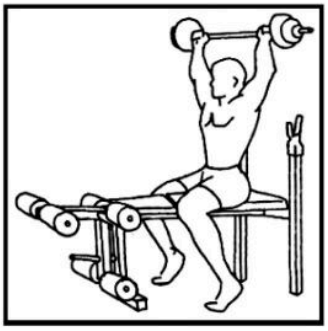
3.2 ILLUSTRIERTE ÜBUNGSBEISPIELE



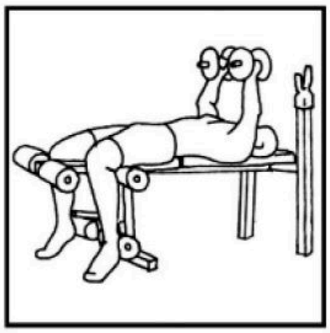
Bilanciere con panca inclinata



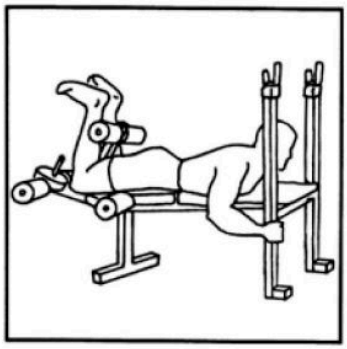
Manubri con panca declinata



Bilanciere da seduti panca piana



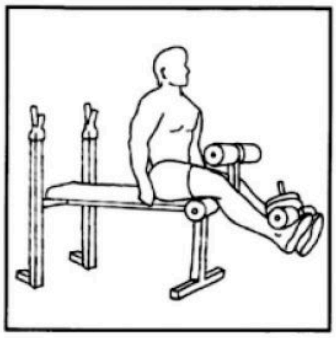
Manubri con panca piana



Leg curl supini su panca piana



Arm curl da seduto



Leg extension da seduto

3.3 BANK IN RUHEPOSITION

Wird die Bank nicht benutzt, kann sie senkrecht hochgeklappt werden und benötigt so weniger Platz in der Wohnung.

GEFAHR

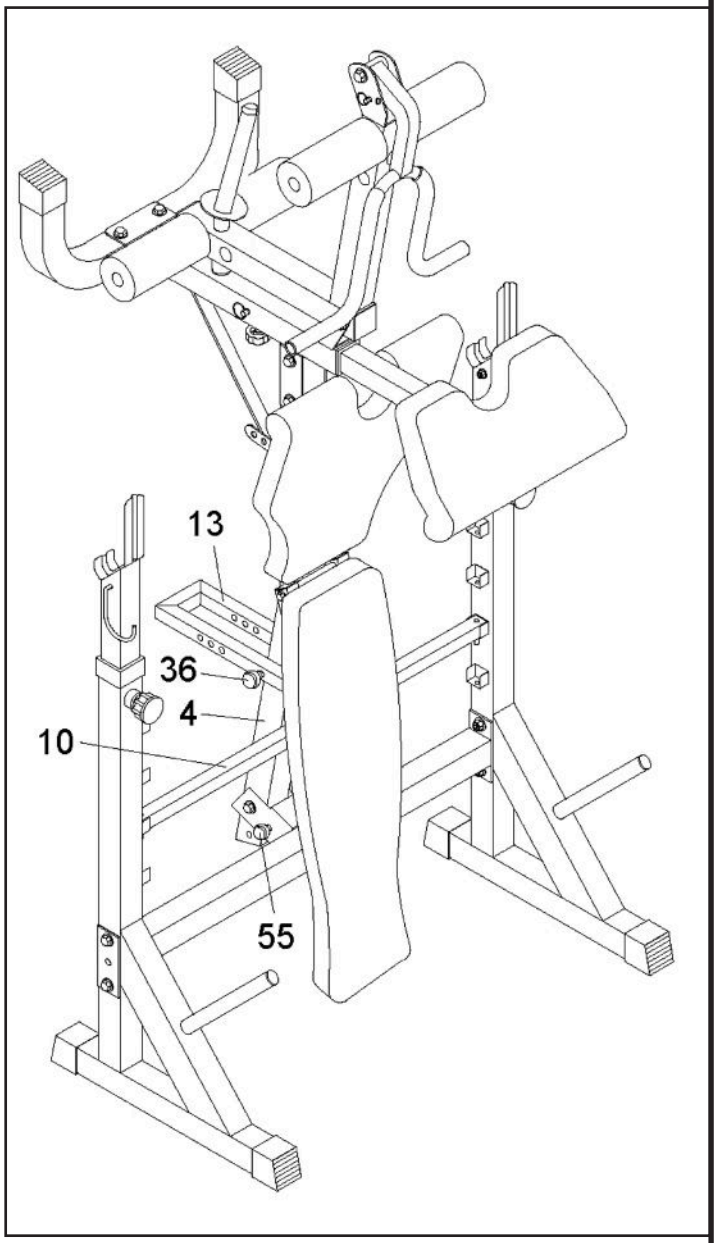
Achten Sie beim Umstellen in Arbeits- oder Ruheposition besonders darauf, dass Hände und Finger nicht eingeklemmt werden.

Prüfen Sie in Ruheposition immer, ob die Arretierbolzen des Mittelholms korrekt eingesteckt sind.

Wenn Sie die Bank in Arbeitsposition zurückbringen, Personen und Tiere aus dem Raum fernhalten und die vordere Stütze sehr langsam zu Boden führen.

Um die Bank senkrecht in Ruheposition zu bringen, gehen Sie wie folgt vor: • ggf. die Langhantel von den Ablagen nehmen; • ggf. Gewichte von der Leg-Extension-Station abnehmen; • die Neigungsstange der Rückenlehne auf Flachbank-Stellung bringen; • den kurzen Bolzen 55 entfernen und den Mittelholm 4 senkrecht hochklappen; • den kurzen Bolzen 55 wieder einstecken, damit sich der Rahmen nicht versehentlich dreht, und den langen Bolzen 36 einstecken, um den U-Bügel zu arretieren und Bewegungen der Rückenlehne zu verhindern.

Die Bank kann nun senkrecht an einer Wand abgestellt werden. Um sie wieder in Arbeitsposition zu bringen, gehen Sie wie folgt vor: • den Bolzen 36 entfernen; • eine Hand an der vorderen Stütze halten und den Bolzen 55 entfernen; • die vordere Stütze langsam bis auf den Boden absenken und den kurzen Bolzen 55 einstecken, um die Bank in Arbeitsposition zu arretieren.



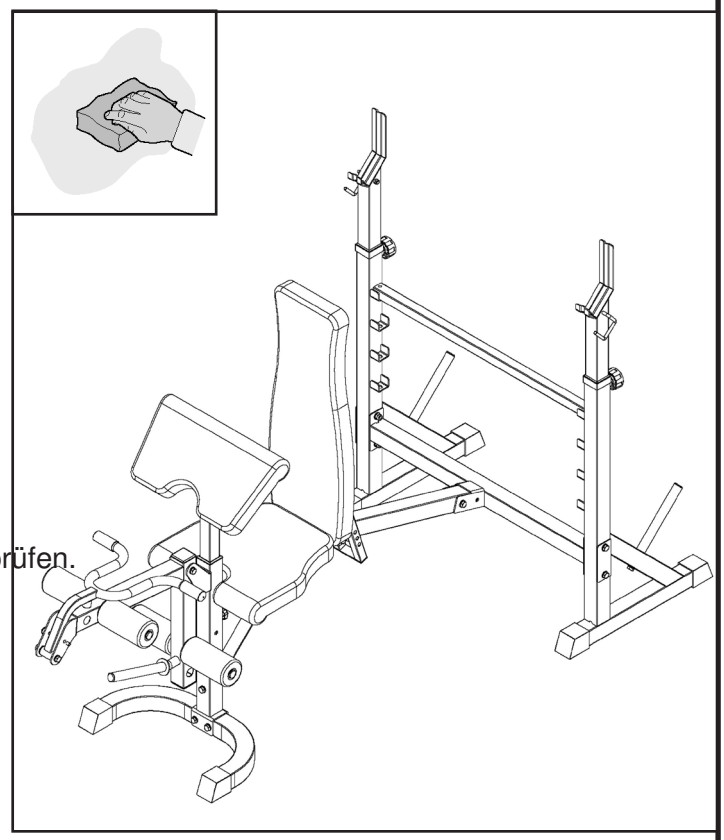
4.0 MANUTENZIONE

GEFAHR

• KEINE brennbaren oder gesundheitsschädlichen Stoffe zur Reinigung verwenden. Kunststoffteile nicht mit Lösungsmitteln reinigen, sondern nur mit Mitteln auf Wasserbasis und weichen Tüchern.

• Das Produkt NICHT in Wasser tauchen.

• Schmieren Sie Teile des Produkts NIEMALS mit Öl oder Fett.



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

• Muttern und Schrauben regelmäßig auf festen Sitz prüfen.

• Beschädigte Teile sofort ersetzen.

• Rahmen und Polster mit einem feuchten Tuch und Neutralseife 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

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

Die Ersatzteilbestellung muss folgende Angaben enthalten: 1. Marke und Modell des Produkts – siehe Typenschild 2. Bezeichnung des zu ersetzenden Teils – siehe Ersatzteilliste 3. Positionsnummer des Teils – siehe Explosionszeichnung 4. Gewünschte Menge 5. Anschrift und Versandangaben – siehe Bestellformular für Ersatzteile, das der Anleitung beiliegt

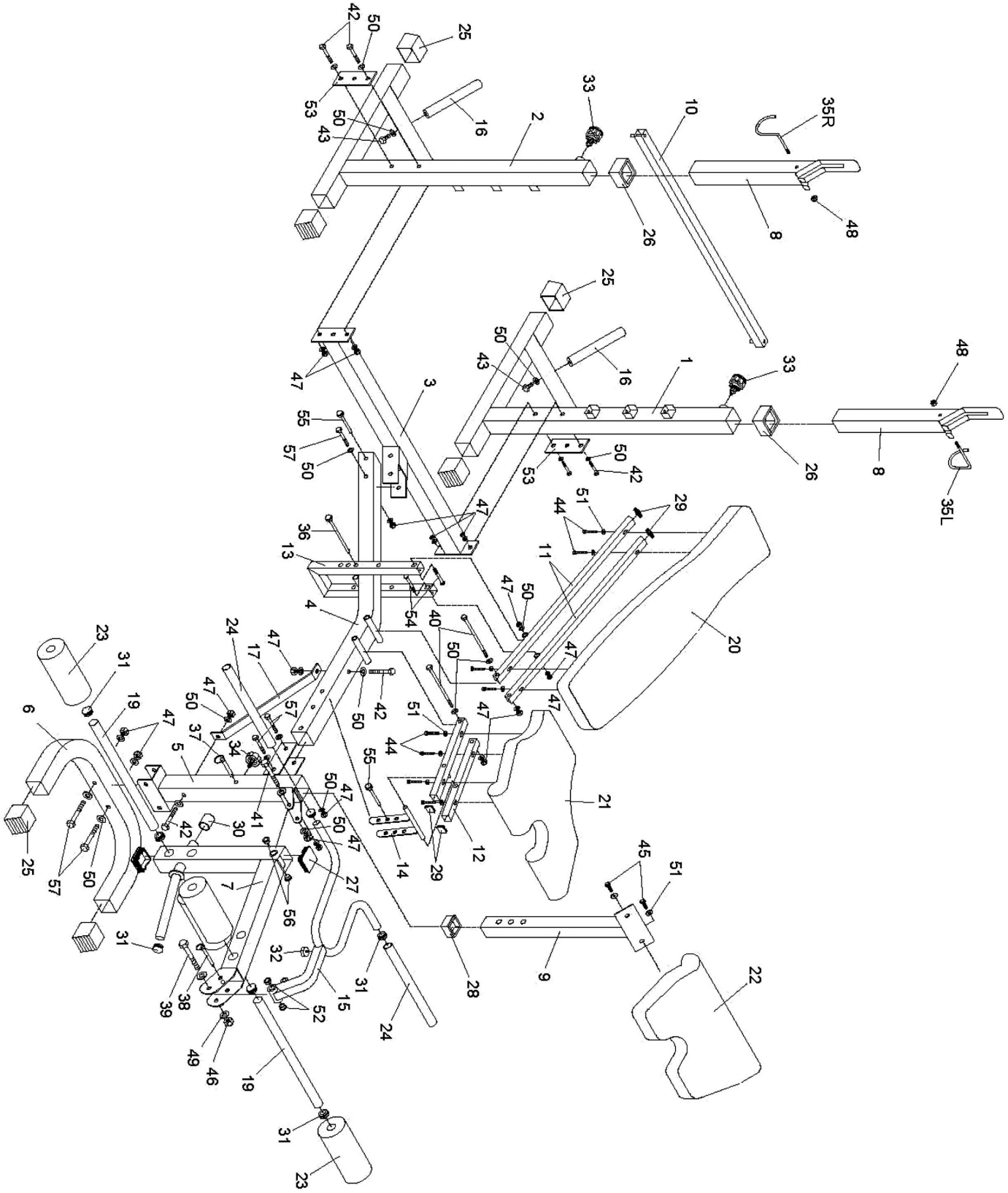
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

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

Fax +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	Ständer links	1
2	Ständer rechts	1
3	Traverse	1
4	Mittelholm	1
5	Vordere Stütze	1
6	Vorderer Fuß	1
7	Leg-Extension-Träger	1
8	Ausziehbare Hantelablage	2
9	Arm-Curl-Gleitträger	1
10	Neigungsstange Rückenlehne	1
11	Rückenlehnenträger	2
12	Sitzträger	2
13	U-Bügel – Neigung Rückenlehne	1
14	Sitzneigungsbügel	1
15	Arm-Curl-Griff	1
16	Scheibenaufnahme	2
17	Verstärkungsstrebe	1
19	Rollenstange Leg Extension	2
20	Rückenlehne	1
21	Sitz	1
22	Arm-Curl-Polster	1
23	Schaumstoffrollen	4
24	Griffüberzug	2
25	Gummistopfen	6
26	Gleithülse 50x45 mm	2
27	Vierkantstopfen 50x50 mm	2
28	Gleithülse 50x38 mm	1
29	Vierkantstopfen 25x25 mm	4
30	Gummipuffer Leg Extension	1
31	Runder Stopfen Ø25 mm	7
32	Gummipuffer Arm-Curl-Griff	1
33	Rastbolzen Gleitträger Hantelablage	2
34	Drehknopf Gleitträger Arm Curl	1
35L	Sicherheitshaken links	1
35R	Sicherheitshaken rechts	1
36	Arretierbolzen (lang)	1
37	Arretierbolzen L=10 mm	1
38	Arretierbolzen L=8 mm	1
39	Schraube M12x75 mm	1
40	Schraube M10x175 mm	2
41	Schraube M10x80 mm	1
42	Schraube M10x70 mm	6
43	Schraube M10x25 mm	2
44	Schraube M8x40 mm	8
45	Schraube M8x16 mm	2
46	Sicherungsmutter M12	1
47	Sicherungsmutter M10	16
48	Sicherungsmutter M8	2
49	Unterlegscheibe M12	2
50	Unterlegscheibe M10	32
51	Unterlegscheibe M8	10
52	Buchse M12	2
53	Metallplatte	2

Pos.	Beschreibung	Menge
54	Senkkopfbolzen M10x65 mm	2
55	Arretierbolzen (kurz)	2
56	Buchse M10	2
57	Schraube M10x75 mm	5

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.

Garlando

GARLANDO SPA Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1 15068 - Pozzolo 1 Formigaro (AL) - Italien www.toorx.it - info@toorx.it