TOORX

FITNESS IN MOTION

BEDIENUNGSANLEITUNG



WLX90

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: GRLDTOORXWLX90

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 7

2.0 AUFSTELLORT DES PRODUKTS.....S. 8 2.1 AUSPACKEN – PACKUNGSINHALT.....S. 9 2.2 MONTAGE DES PRODUKTS.....S. 15

3.0 REGELN FÜR EIN GUTES TRAINING.....S. 31 3.1 PRAKTISCHE TIPPS ZUR VERWENDUNG.....S. 32

4.0 WARTUNG.....S. 33

5.0 AUSSERBETRIEBNAHME – ENTSORGUNG.....S. 34

6.0 ERSATZTEILKATALOG – ERSATZTEILBESTELLUNG.....S. 34 6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG.....S. 35 6.2 ERSATZTEILLISTE.....S. 36

7.0 GARANTIE UND GEWÄHRLEISTUNG..... S. 37

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.

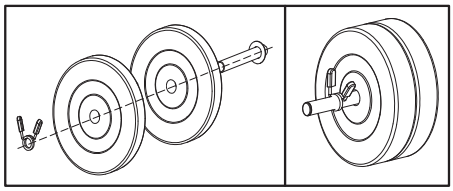
1.1 RISIKEN BEI DER BENUTZUNG DES GERÄTS

Das Produkt hat keine beweglichen Teile, bei der normalen Benutzung sollten Sie jedoch einige Situationen kennen, die Risiken bergen können, wenn die Abläufe nicht mit der nötigen Vorsicht durchgeführt werden. Die Zeichnung unten zeigt die Teile des Produkts, von denen Gefahren für den Benutzer ausgehen können, wenn beim Hantieren mit Gewichten nicht aufmerksam vorgegangen wird.

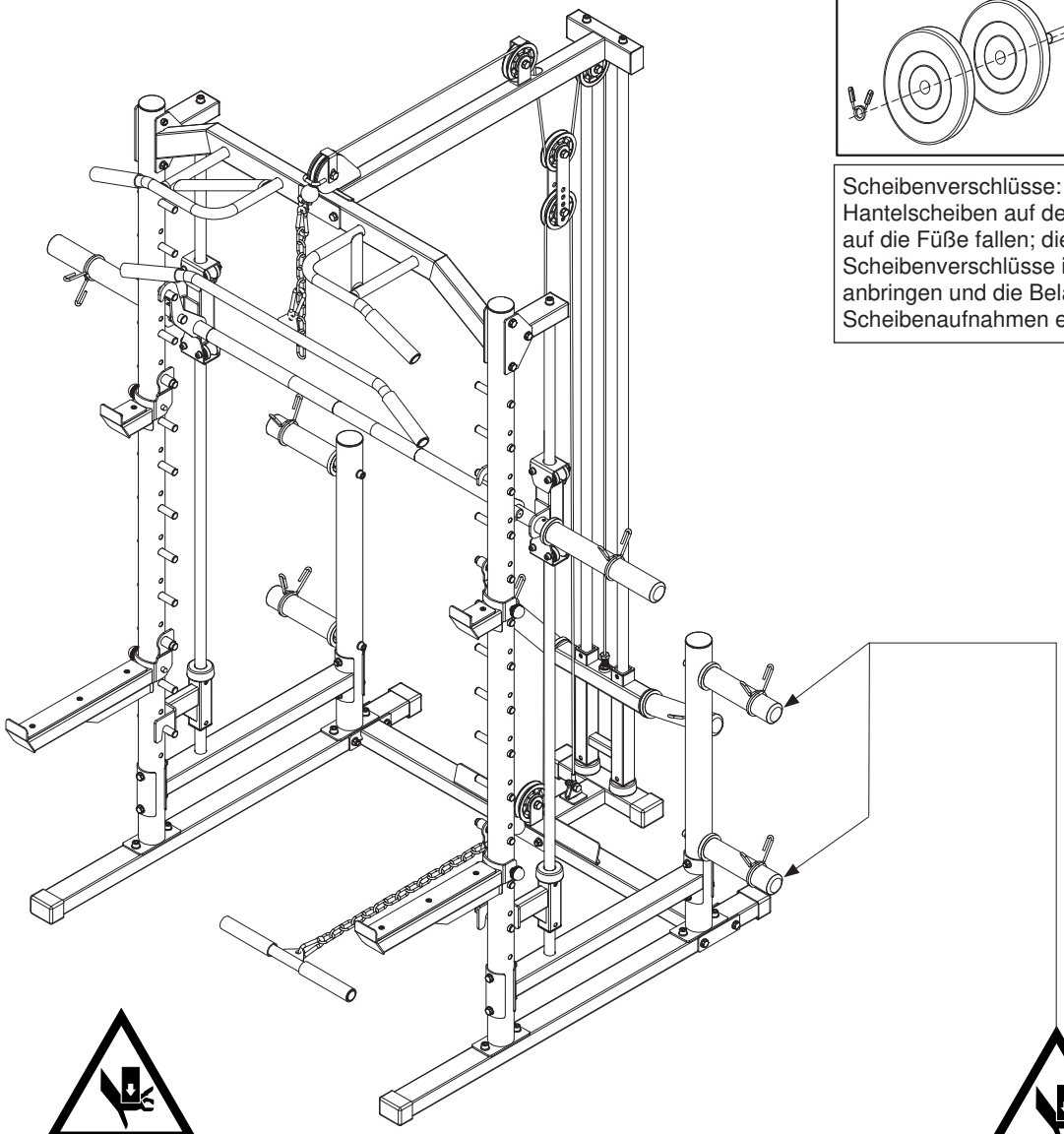
GEFAHR

Immer prüfen, ob die Haken und Ablagearme der Langhantel richtig positioniert und eingehakt sind.

Prüfen, dass die Hantelscheiben immer mit den zugehörigen Scheibenverschlüssen auf den Scheibenaufnahmen gesichert sind.



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



Bewegliche Teile: Stoß- oder Quetschgefahr durch unkontrolliertes Herabfallen der Langhantel

Quetschgefahr: für die Finger beim Aufstecken der Hantelscheiben auf die Scheibenaufnahmen

1.2 BESTIMMUNGSGEMÄSSER GEBRAUCH, GEGENANZEIGEN, ZEICHENERKLÄRUNG

Das in dieser Anleitung beschriebene Produkt ist eine Multipresse (Smith Machine) mit geführter Langhantel. Der Rahmen besteht aus runden und rechteckigen Stahlrohren und kann am Boden verankert werden; das Gerät ist ausschließlich für den Sportgebrauch bestimmt und ermöglicht Hantelübungen wie Kniebeugen (Squats) sowie – in Kombination mit einer Flach- oder Schrägbank – Übungen für Brust und Schultern. Eine an der oberen Traverse montierte Klimmzugstange ermöglicht zudem das Training der Rückenmuskulatur mit Klimmzügen.

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.

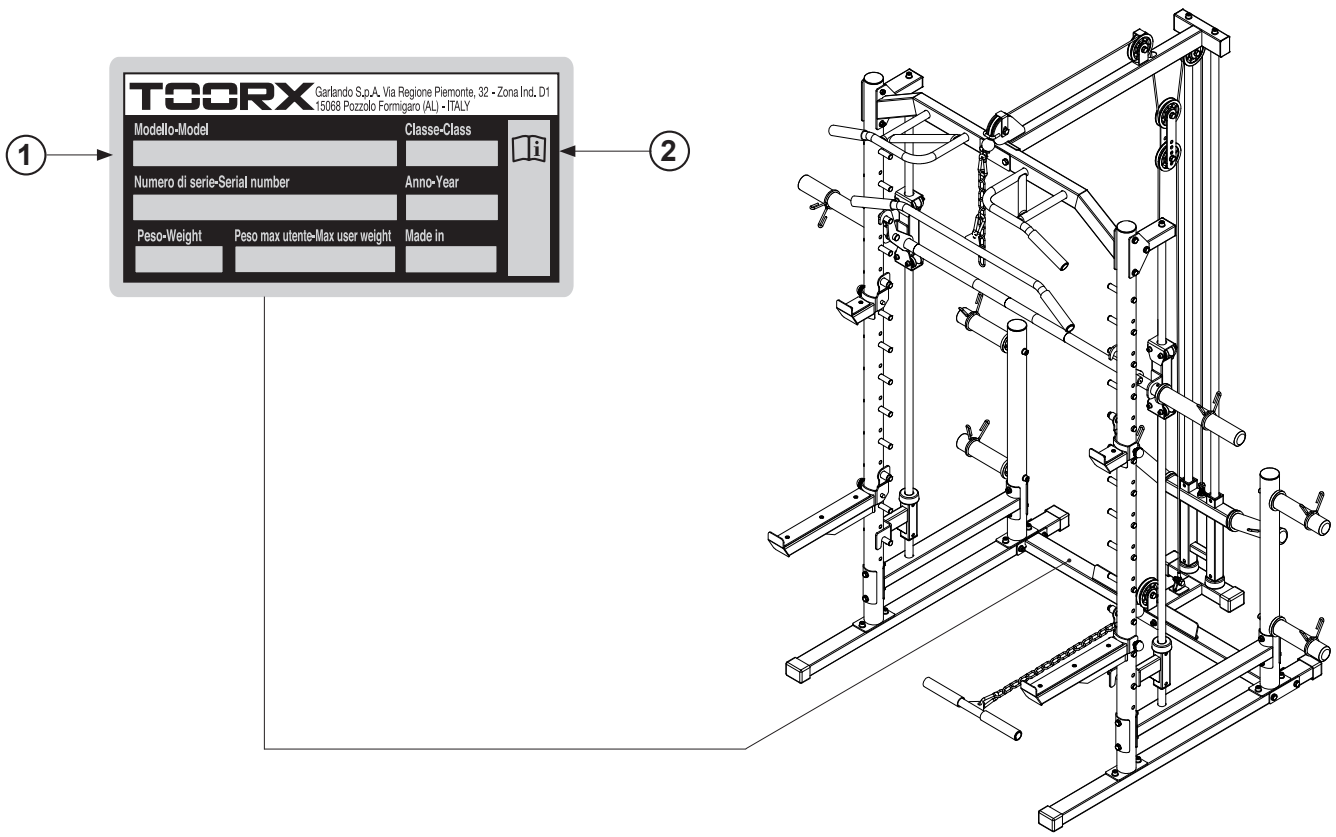
HINWEIS:
Die Abbildungen in dieser Anleitung dienen der Veranschaulichung. Aufgrund laufender Produktaktualisierungen können einzelne Abbildungen vom gekauften Produkt abweichen; dabei handelt es sich um optische Abweichungen, die Sicherheit und die Sicherheitsinformationen bleiben davon unberührt. Der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

I.3 AUFKLEBER AM PRODUKT

I) 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

VERPACKUNGSMASSE (LXBXH)	2190 x 425 x 150 mm + 1145 x 425 x 200 mm
PRODUKTMASSE (LXBXH)	1920 x 1350 x 2208 mm
ROHRRAHMEN	aus Stahl mit rechteckigem Querschnitt: 40x60x1.5mm, 40x80x2.0mm, 40x60x3.0mm und rundem Querschnitt: Ø60x1.5mm, Ø25x2.0mm, Ø32x2.0mm
INNENMASSE RACK	Höhe: 2036 mm - Breite: 1048 mm
LÄNGE LANGHANTEL	Länge: 1920 mm
HÖHEN LANGHANTEL	von 525 mm bis 1696 mm
GRIFFDURCHMESSER LANGHANTEL	Ø30 mm
DURCHM. SCHEIBENAUFNAHME LANGHANTEL	für Gusseisenscheiben mit Ø25 mm oder Ø50 mm
FÜHRUNGEN LANGHANTEL	Stahlstangen Ø24 mm
SICHERUNG LANGHANTEL	2 Sicherheitshaken gegen unbeabsichtigtes Herabfallen und/oder Einklemmen, verstellbar in 11 Positionen im Abstand von 120 mm, Höhen 616 ÷ 1696 mm
KLIMMZUGSTANGE	Höhe über Boden: 2080 mm
PRODUKTGEWICHT	75 kg
GEWICHT INKL. VERPACKUNG	82 kg
MAX. BELASTUNG RAHMEN	350 kg
AUSSTATTUNG	Klimmzugstange, 4 Scheibenaufnahmen für Scheiben mit Ø25 mm oder Ø50 mm, 2 lange und 2 kurze Ablagearme für die Langhantel, ein oberer Zuggriff für die Latzugstange, ein unterer Zuggriff für die gerade Stange, 8 Scheibenverschlüsse für Scheibenbolzen 50 mm
KONFORMITÄT	Normen: EN ISO 20957-1 [2013] Klasse HC - EN 957-4 Richtlinie : 2001/95/EG (Produktsicherheit)

2.0 AUFSTELLRAUM DES PRODUKTS

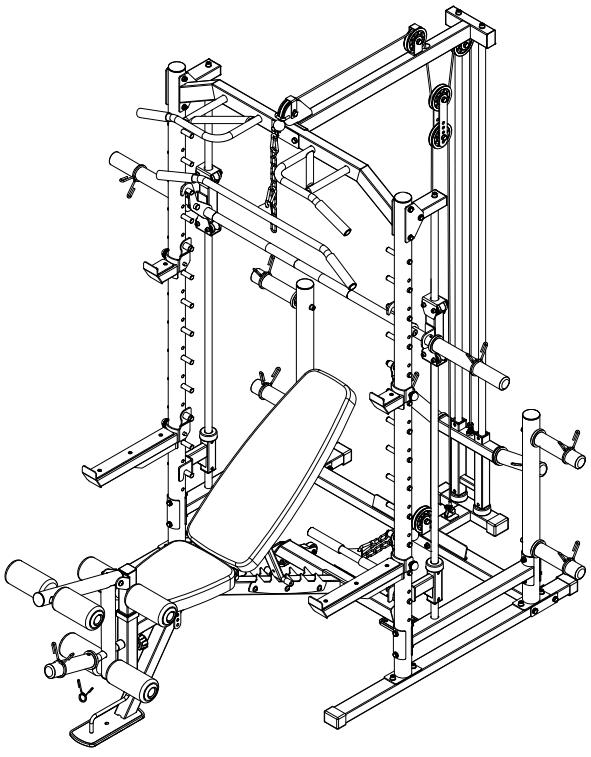
EIGENSCHAFTEN DES RAUMS: • Der Raum für Aufstellung und Lagerung des Produkts muss: – überdacht und ausreichend groß sein, – über geeignete künstliche und natürliche Beleuchtung verfügen, – ein oder mehrere Fenster zur Belüftung haben, – eine relative Luftfeuchtigkeit zwischen 20 % und 90 % aufweisen.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

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

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 Stellfläche des Geräts berücksichtigen und ausreichend Abstand lassen, um optionales Zubehör wie die Hantelbank WBX180 Multifit nutzen zu können.

2.1 AUSPACKEN – INHALT DER VERPACKUNG

Die Verpackung besteht aus zwei Kartons, die mit Metallklammern und Umreifungsbändern verschlossen sind. Beim Abstellen des Kartons auf dem Boden die Angabe „Oben“ beachten, die durch den aufgedruckten Pfeil gekennzeichnet ist. Zum Öffnen die Umreifungsbänder mit einer Schere durchschneiden und eventuelle Metallklammern mit einer Zange entfernen und entsorgen.



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

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.



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 (Kleinteile und Zubehör) – Kunststoff

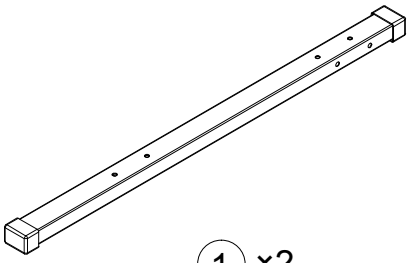
- Tiefziehblister – Restmüll.



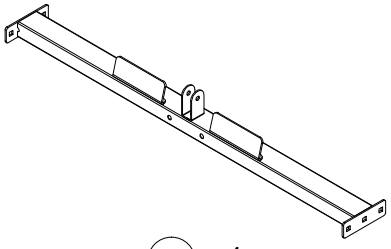
Da kleine Teile enthalten sind, halten Sie Kinder während der Montage vom Arbeitsbereich fern.

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



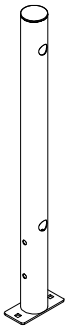
1 ×2



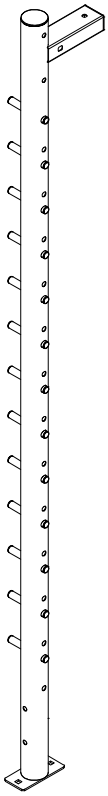
2 ×1



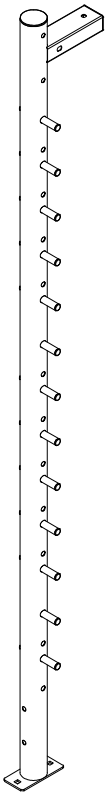
6 ×4



5 ×2



3 ×1



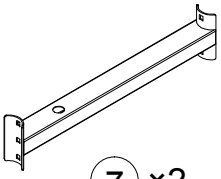
4 ×1



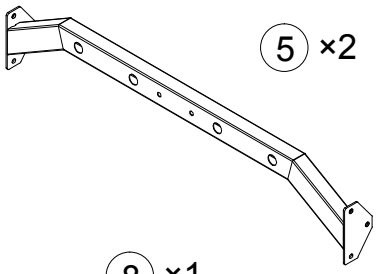
11 ×2



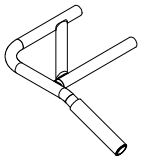
12 ×2



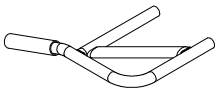
7 ×2



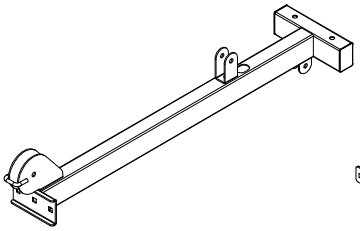
8 ×1



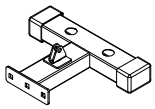
9 ×1



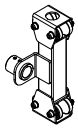
10 ×1



13 ×1



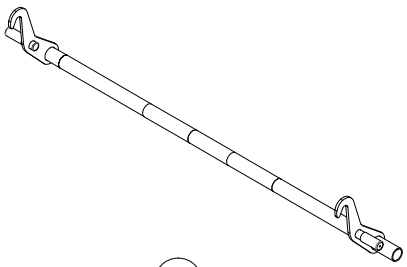
14 ×1



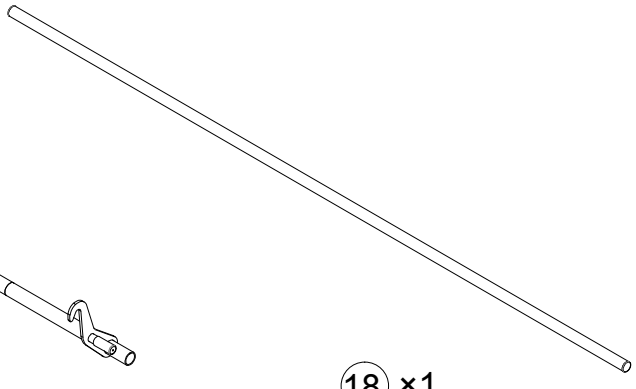
15 ×1



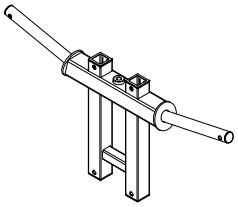
16 ×1



17 ×1



18 ×1



19 ×1

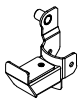


20 ×1

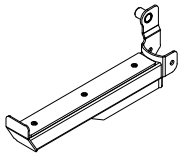


21 ×1

MONTAGETEILE – 2



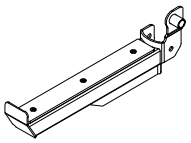
22 ×1



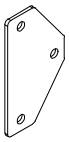
23 ×1



24 ×1



25 ×1



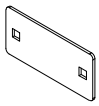
26 ×2



27 ×4



28 ×3



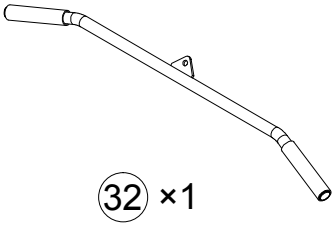
29 ×1



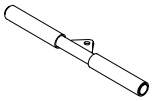
30 ×2



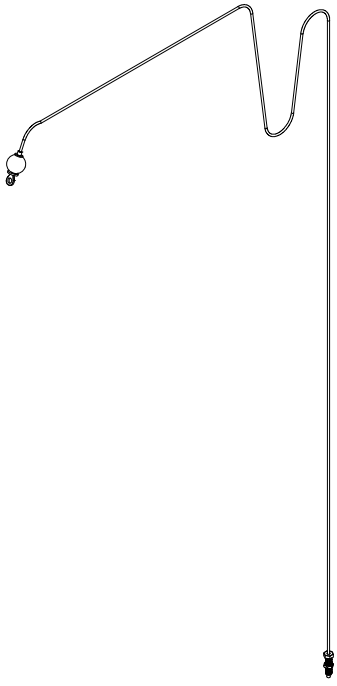
31 ×2



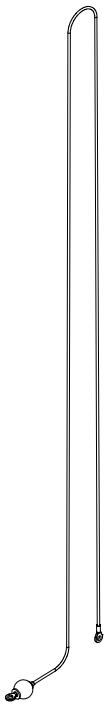
32 ×1



33 ×1



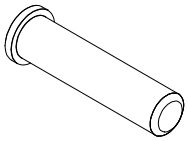
42 ×1



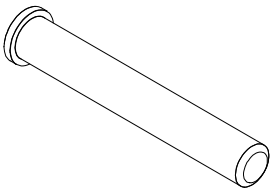
43 ×1



37 ×6



38 ×6



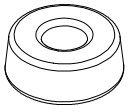
39 ×2



40 ×4

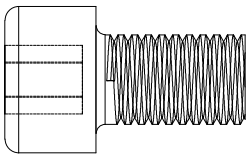


44 ×8

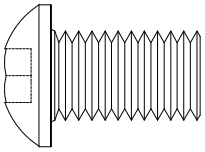


56 ×4

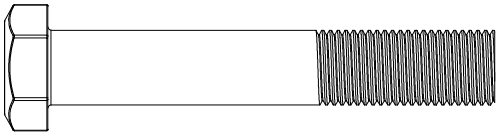
MONTAGEMATERIAL - 1 (Maßstab 1:1)



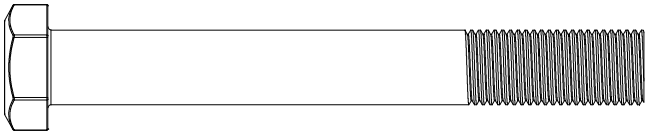
57 ×22



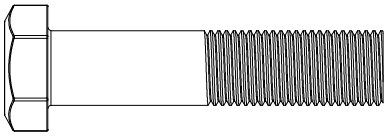
58 ×2



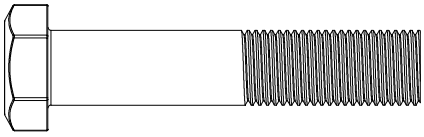
59 ×2



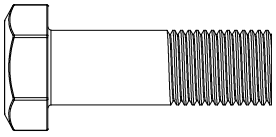
60 ×20



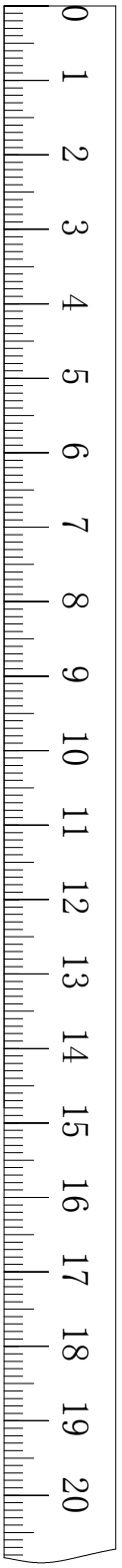
61 ×4

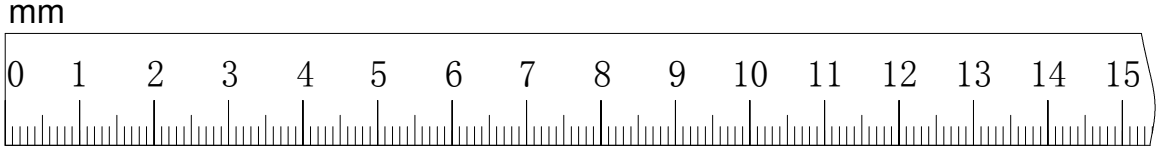


62 ×2

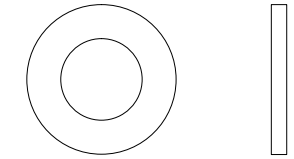


63 ×1

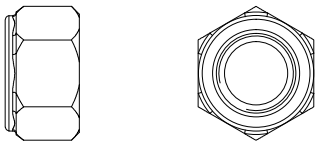




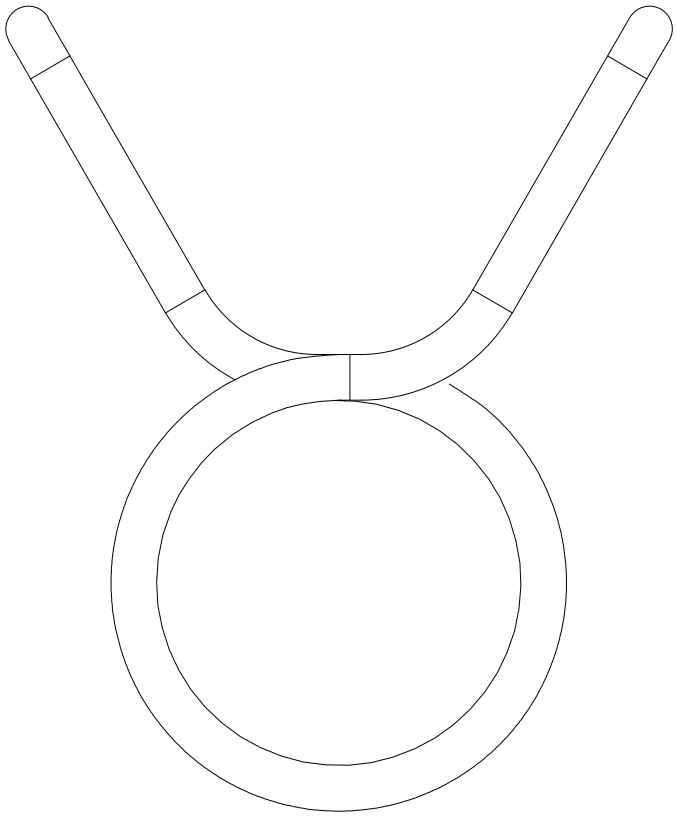
MONTAGEMATERIAL - 2 (Maßstab 1:1)



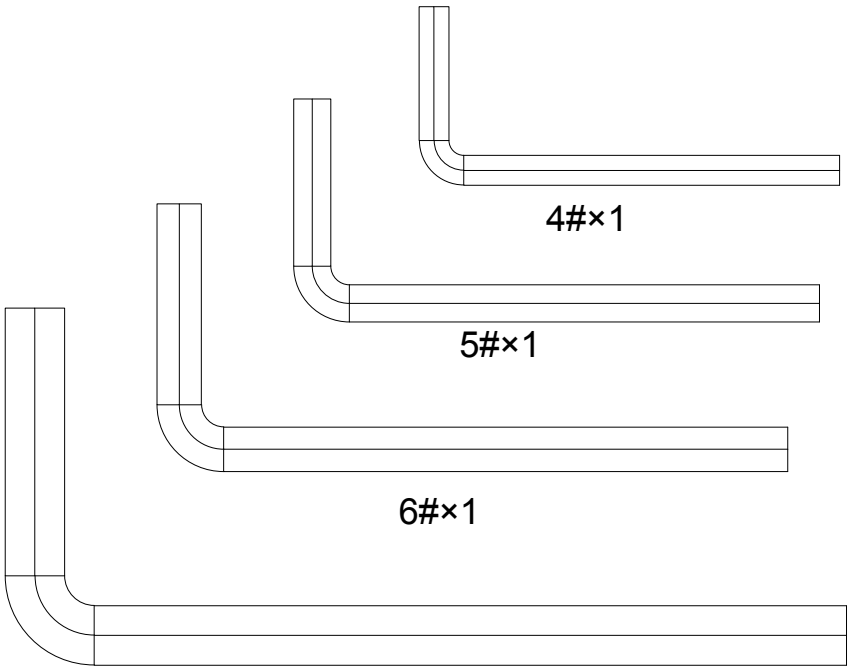
66 ×82



67 ×29



41 ×8

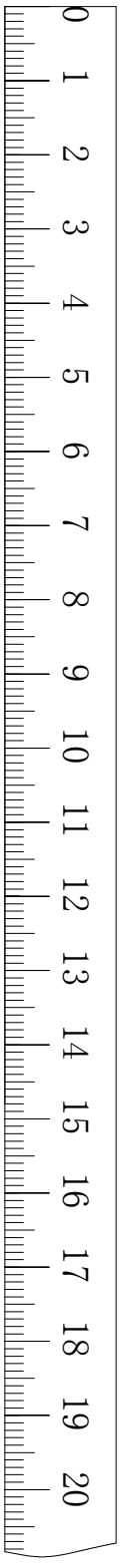


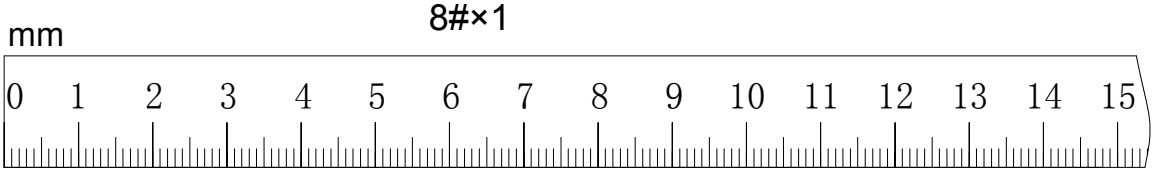
4#×1

5#×1

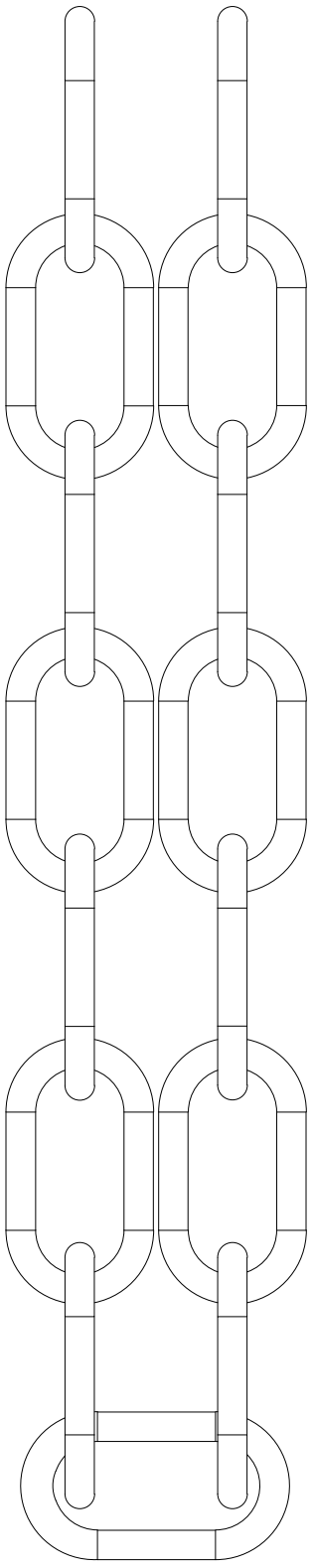
6#×1

8#×1

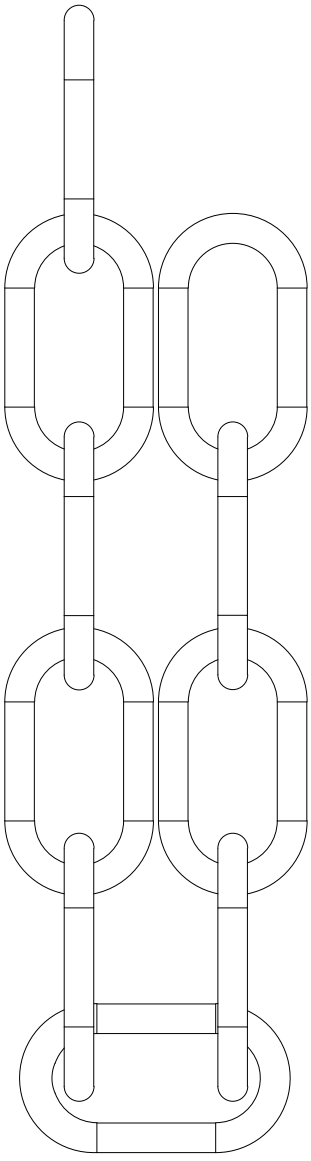




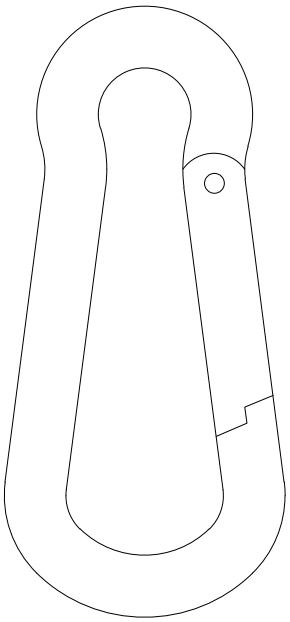
MONTAGEMATERIAL - 3 (Maßstab 1:1)



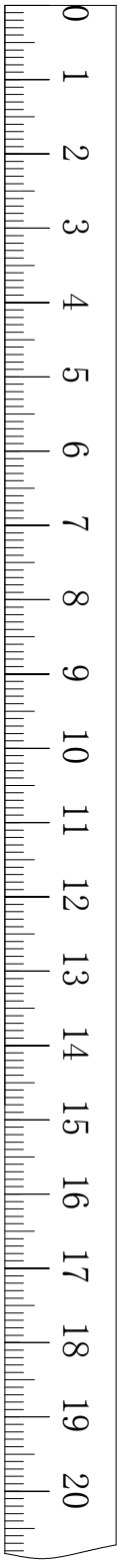
35 ×1

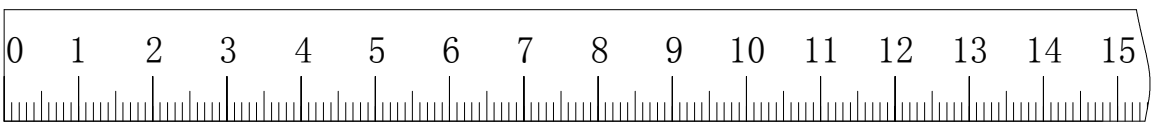


34 ×1



36 ×4

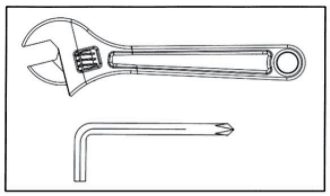




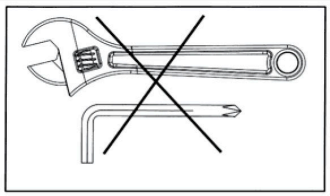
2.2 MONTAGE DES PRODUKTS

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.

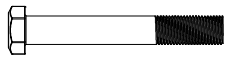
GEFAHR

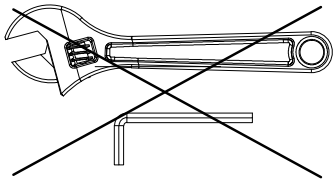
Transport und Montage der Bauteile können von einer Person ausgeführt werden; eine zweite Person ist hilfreich, um senkrechte Bauteile beim Positionieren und Befestigen zu halten sowie beim Anheben und Bewegen der Teile zu helfen.

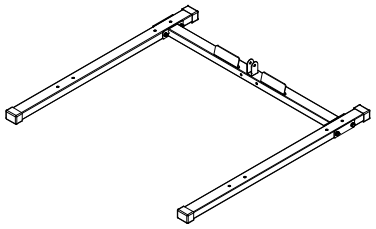
GEFAHR

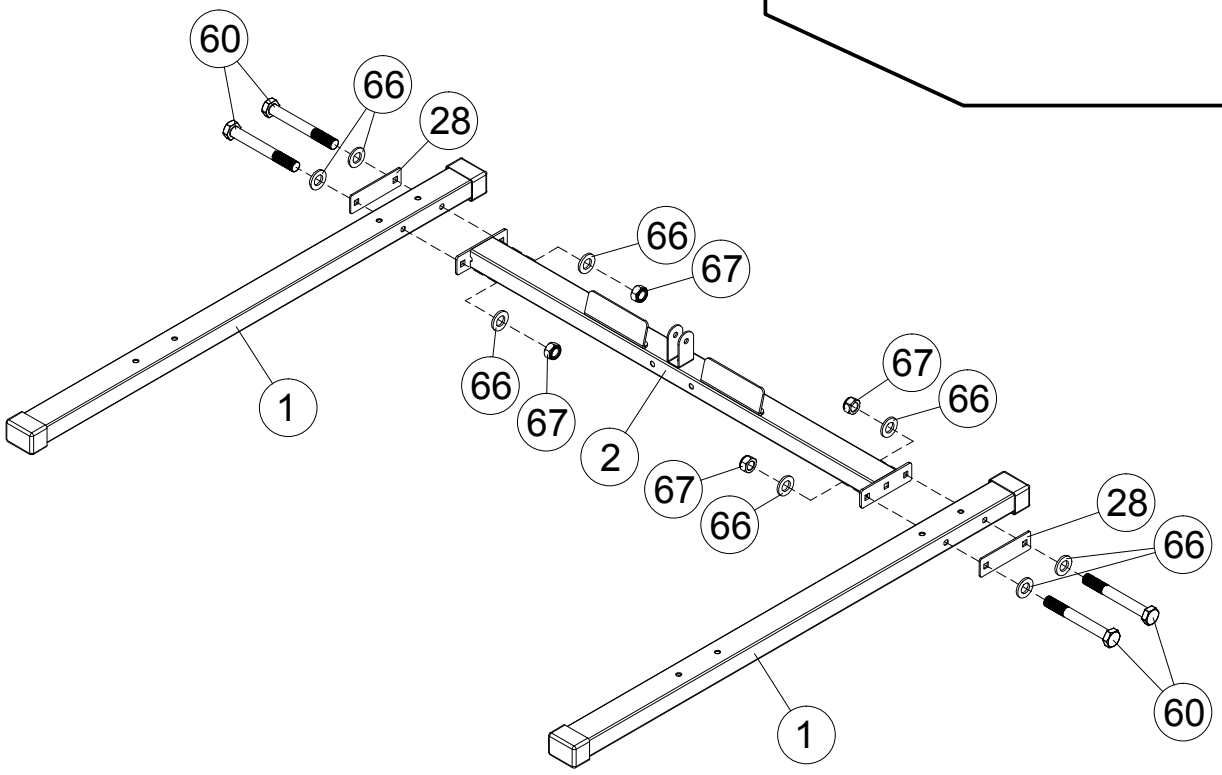
Die Metallrahmen des Geräts sind für die vorgesehenen Belastungen geprüft; dennoch wird empfohlen, Schrauben, Verbindungsstellen und Schweißnähte der Rahmen regelmäßig zu kontrollieren. Werden Mängel an Rahmen, Rohren oder Polstern festgestellt, die die Stabilität des Geräts gefährden können, ist die Benutzung sofort einzustellen und Garlando S.p.A. für die erforderliche Prüfung zu kontaktieren.

SCHRITT 1

60		×	4	M10×80 mm
66		×	8	Ø20×Ø10.5 mm
67		×	4	M10

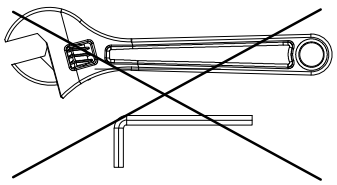


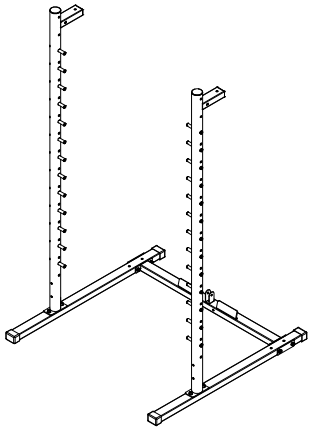


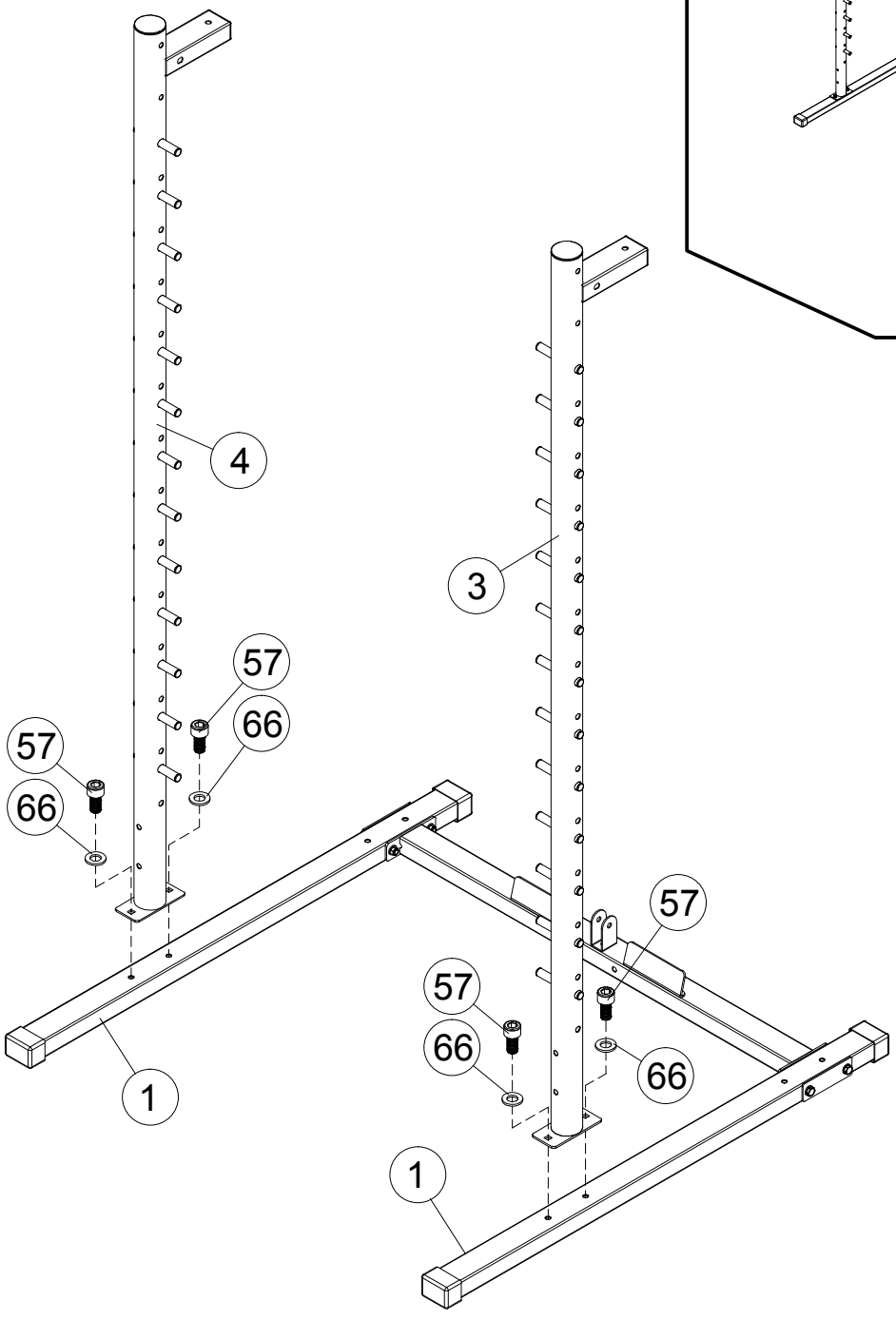


SCHRITT 2

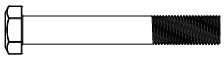
57		×	4	M10×20 mm
66		×	4	Ø20×Ø10.5 mm

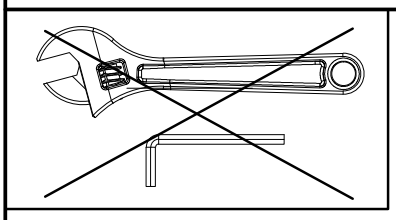


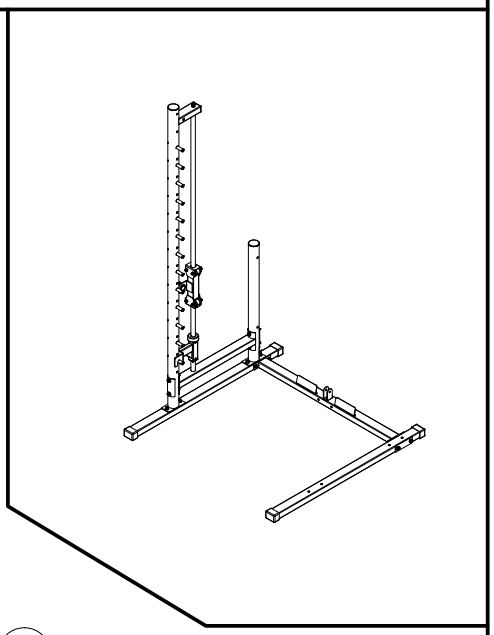


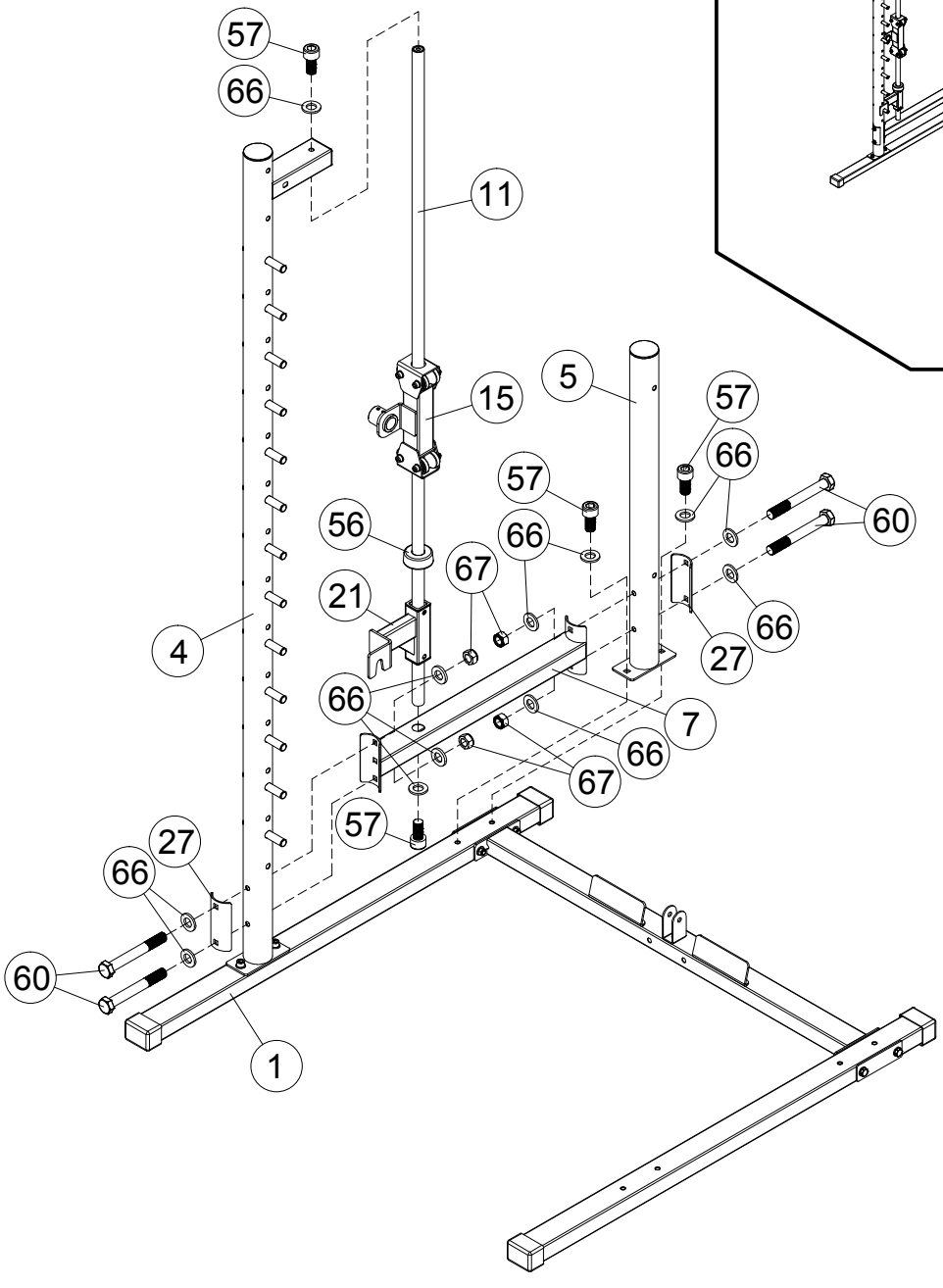


SCHRITT 3

57		×	4	M10×20 mm
60		×	4	M10×80 mm
66		×	12	Ø20×Ø10.5mm
67		×	4	M10

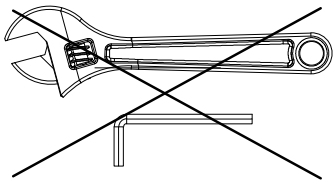


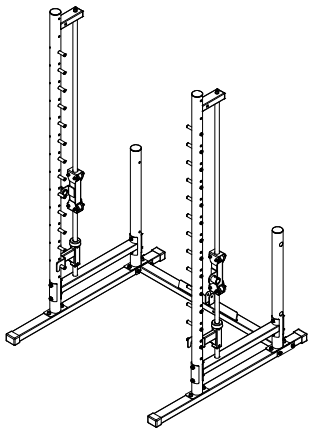


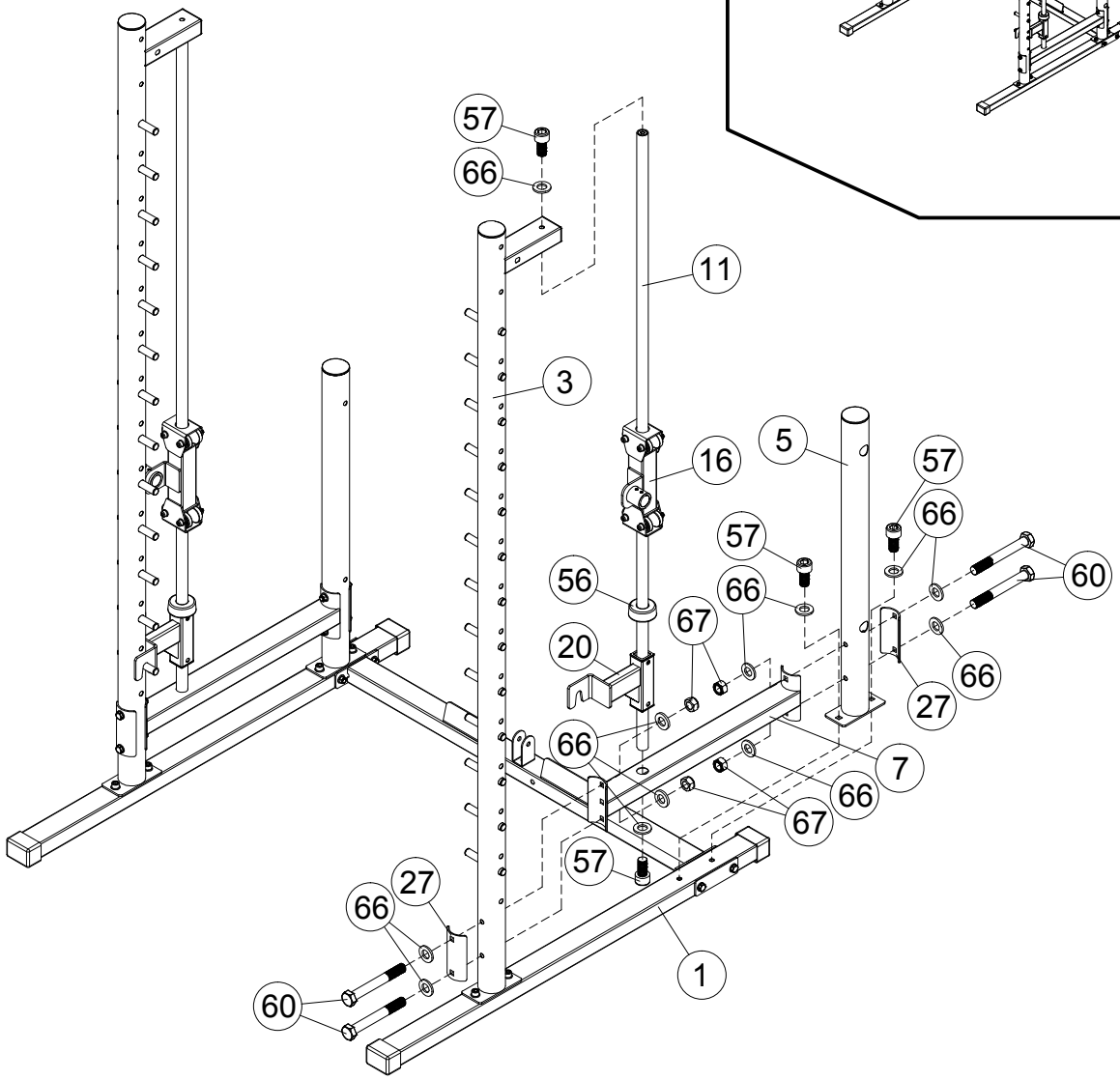


SCHRITT 4

57		×	4	M10×20 mm
60		×	4	M10×80 mm
66		×	12	Ø20×Ø10.5 mm
67		×	4	M10

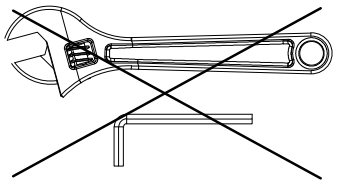


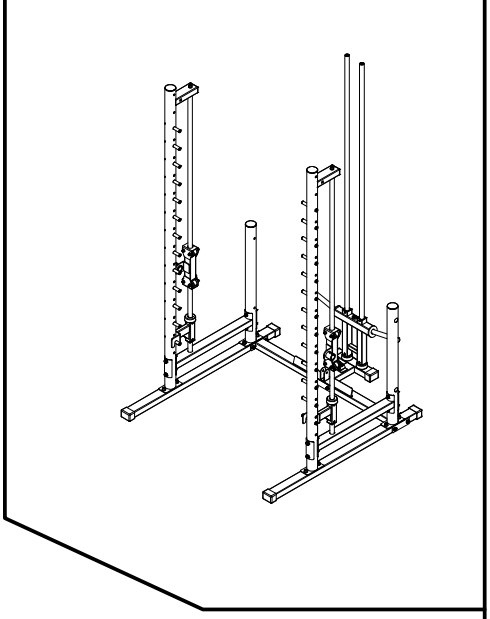


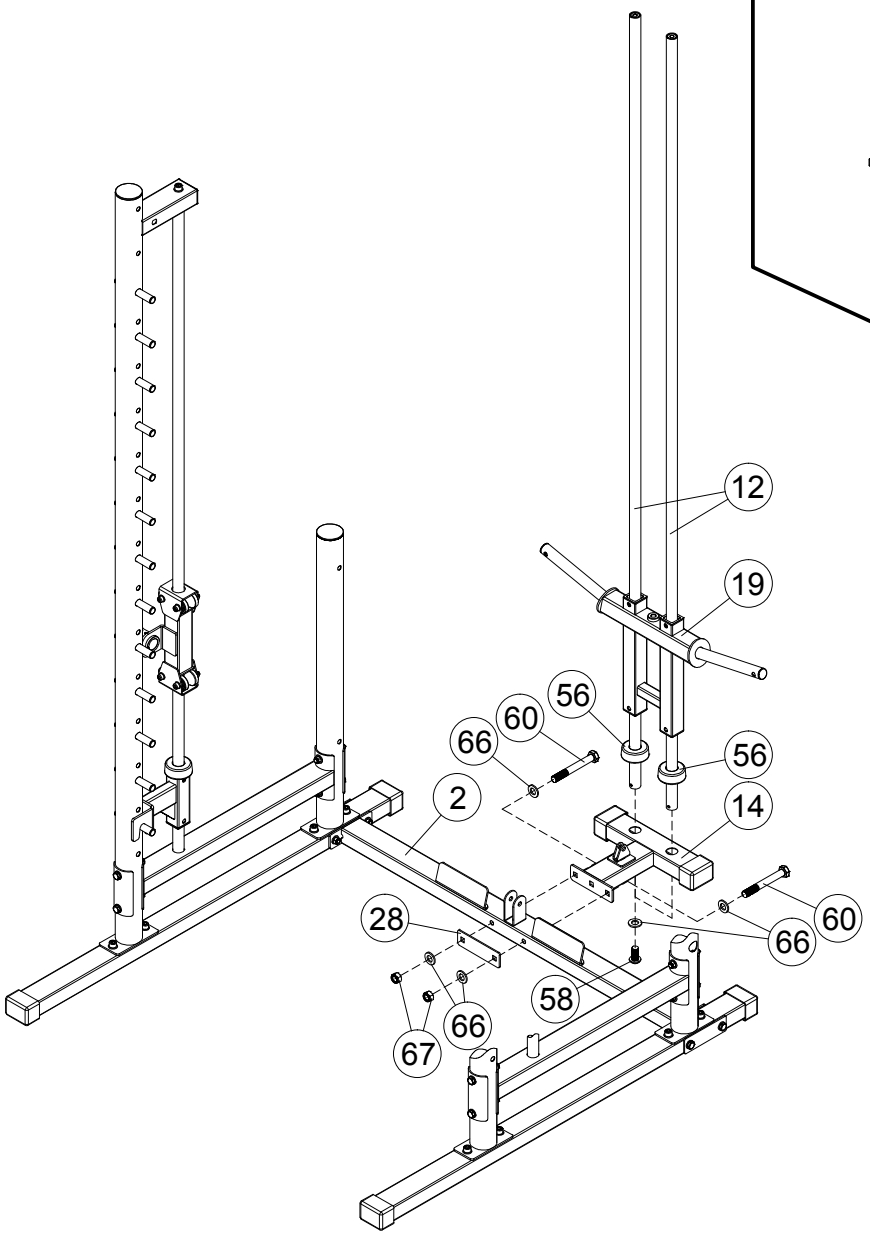


SCHRITT 5

58		×	2	M10×20 mm
60		×	2	M10×80 mm
66		×	6	Ø20×Ø10.5 mm
67	 	×	2	M10

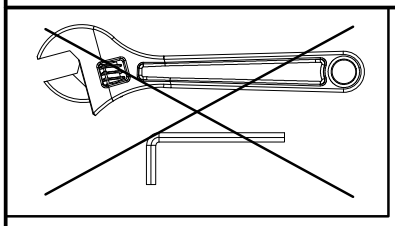


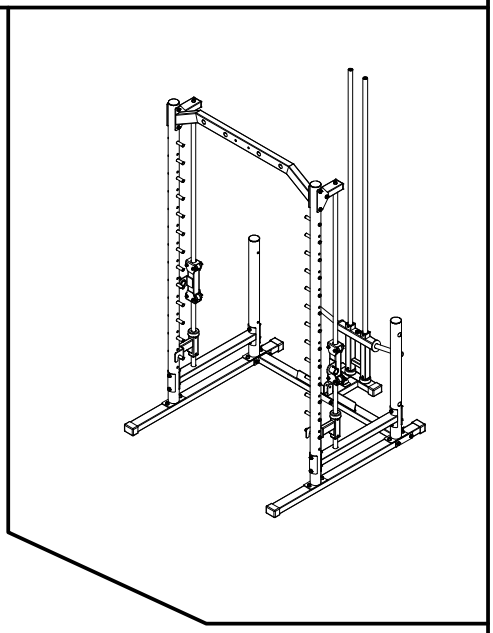


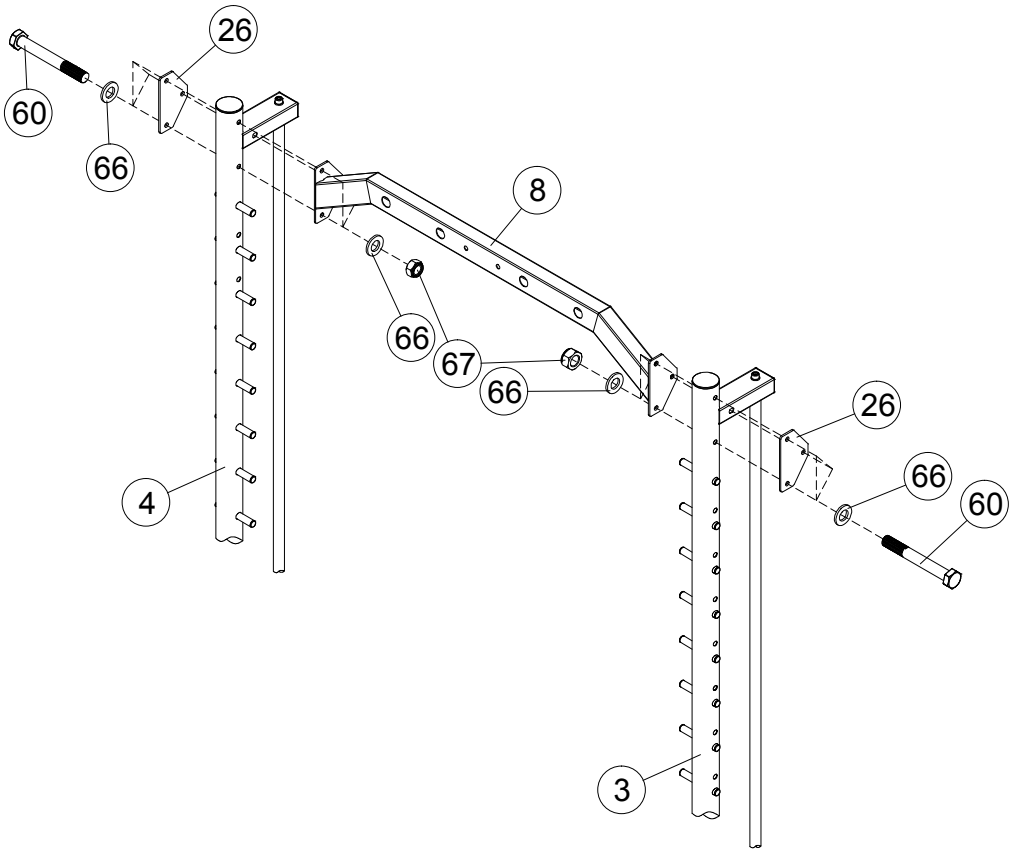


6 M10×80 mm × SCHRITT 6

60				
66		×	12	Ø20×Ø10.5 mm
67		×	6	M10

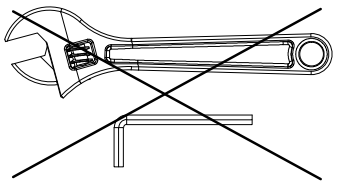


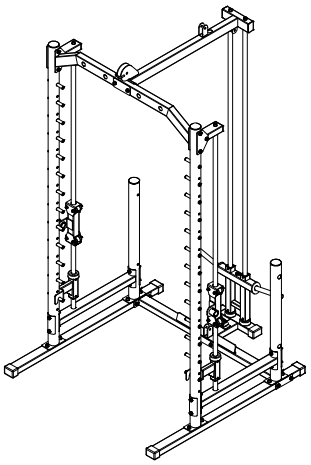


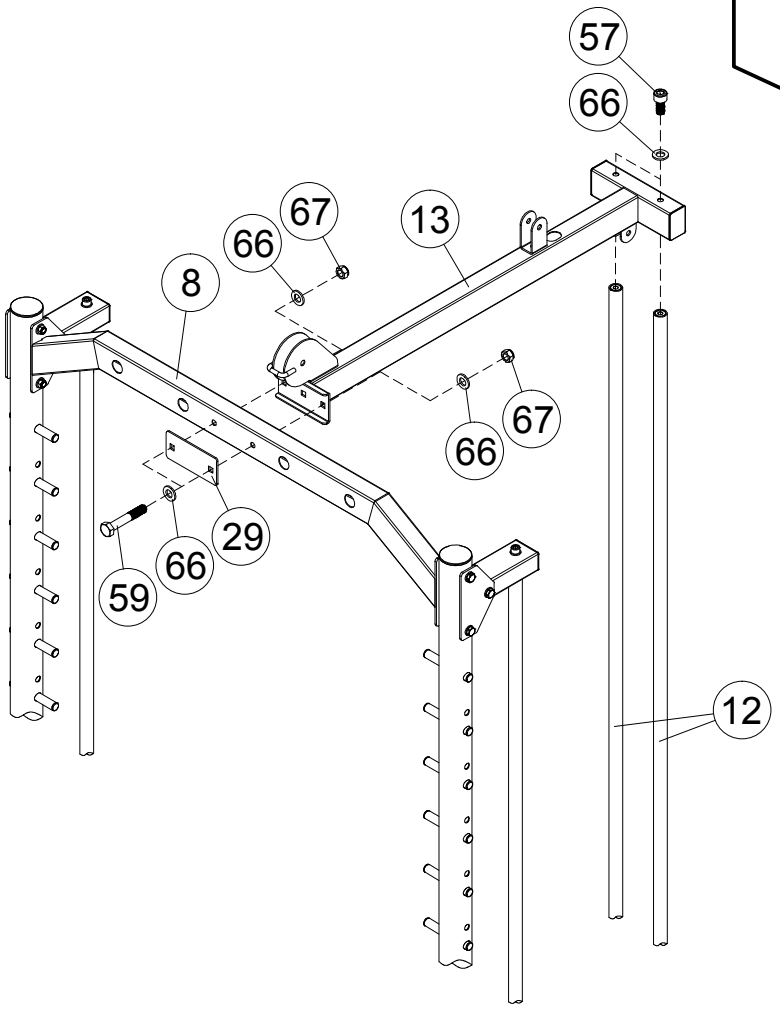


SCHRITT 7

57		×	2	M10×20 mm
59		×	2	M10×60 mm
66		×	6	Ø20×Ø10.5 mm
67	 	×	2	M10

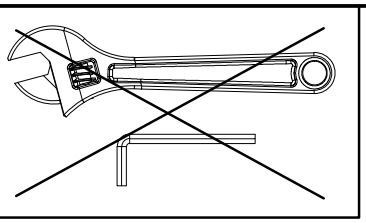


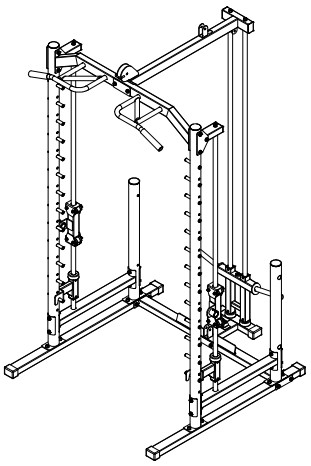


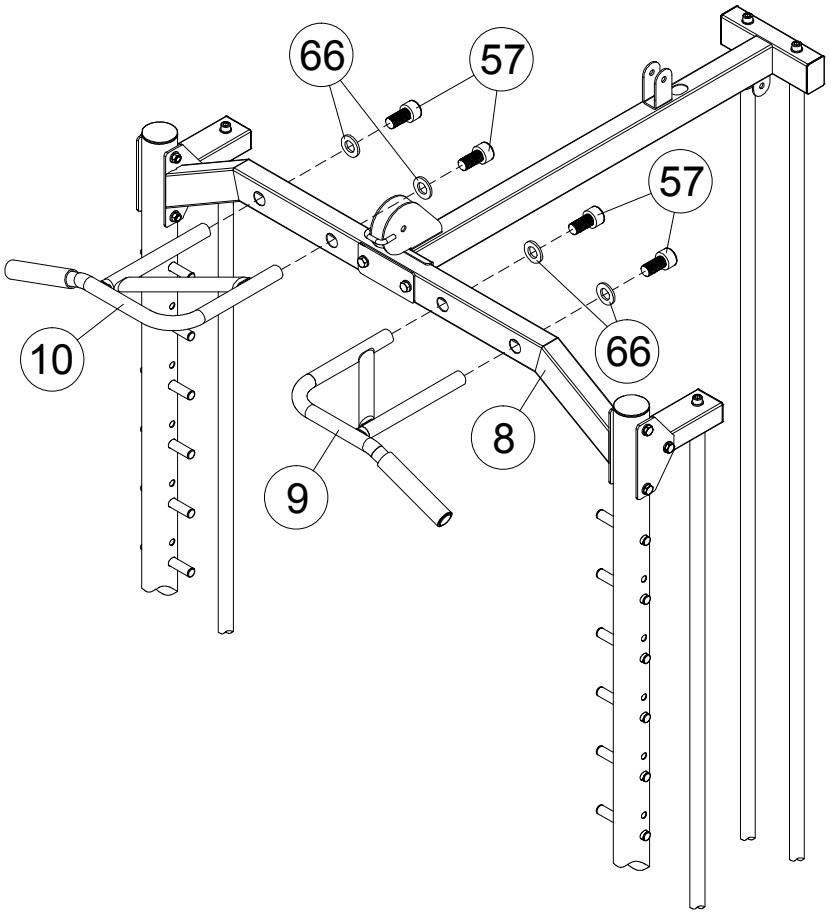


SCHRITT 8

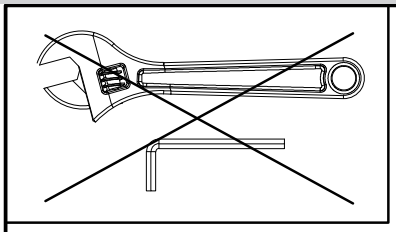
57		×	4	M10×20 mm
66		×	4	Ø20×Ø10.5 mm

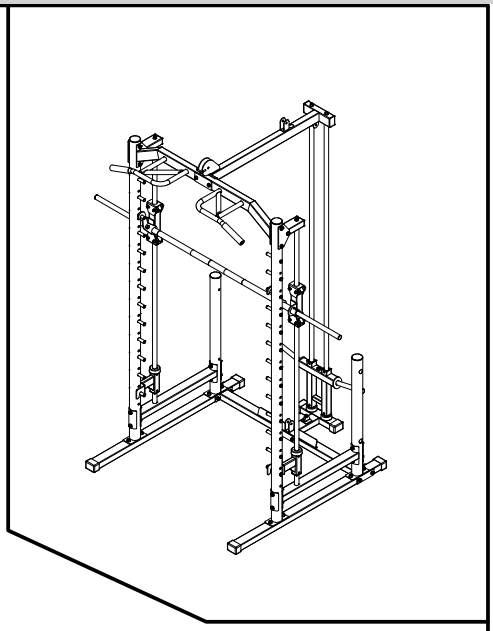


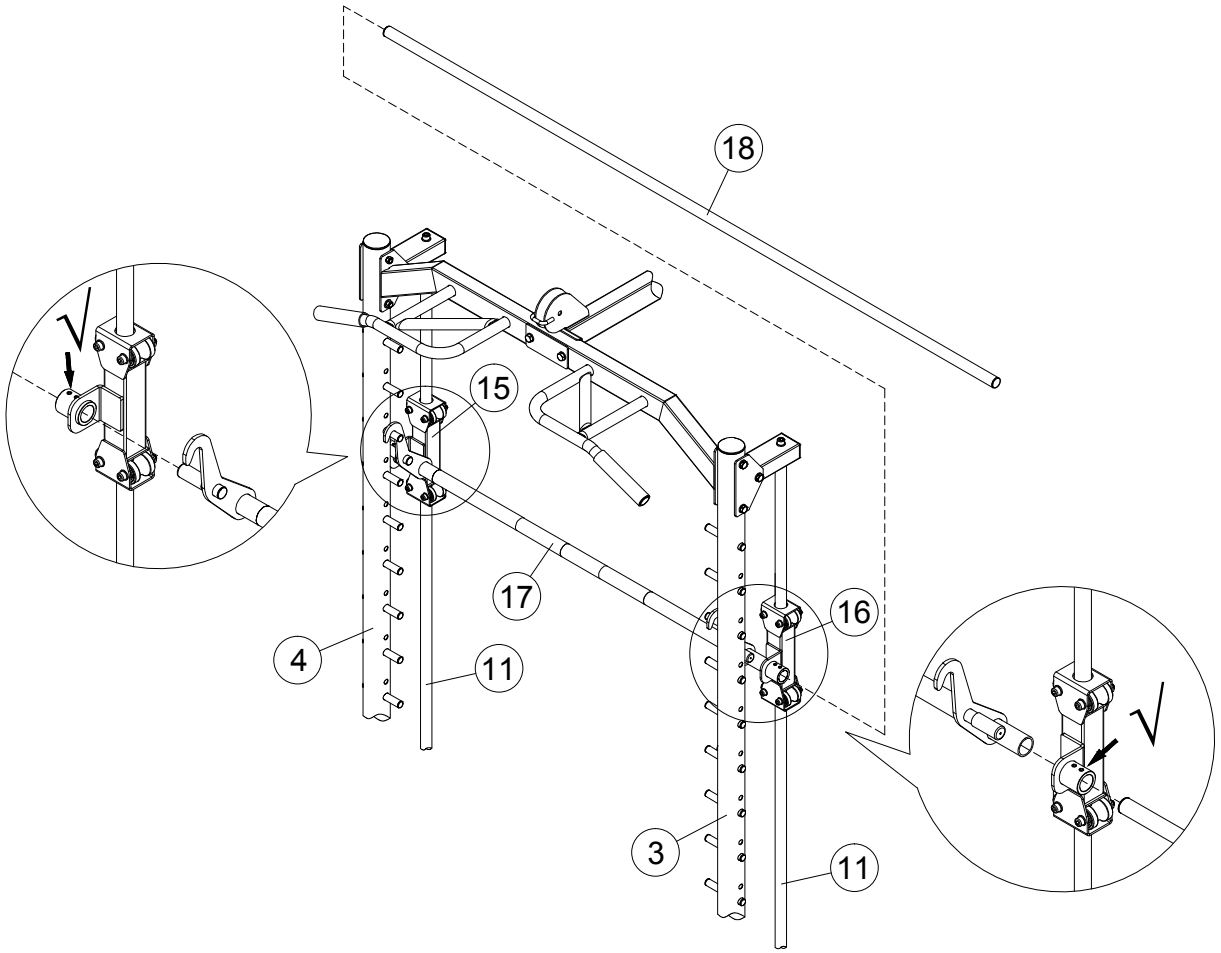




SCHRITT 9

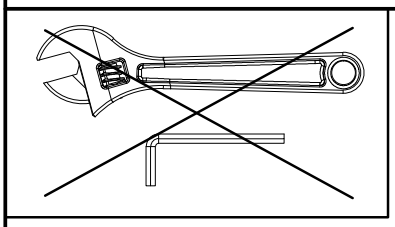


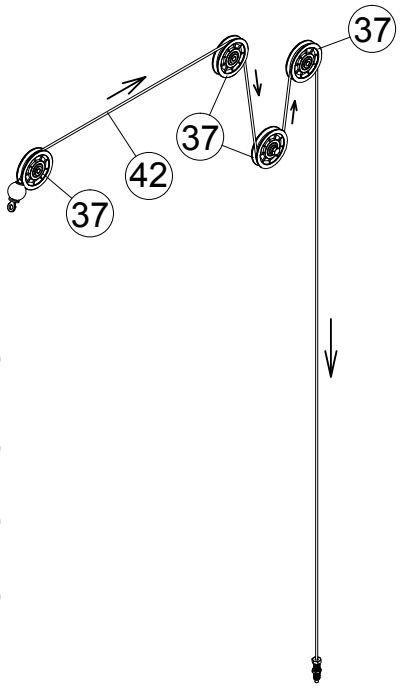


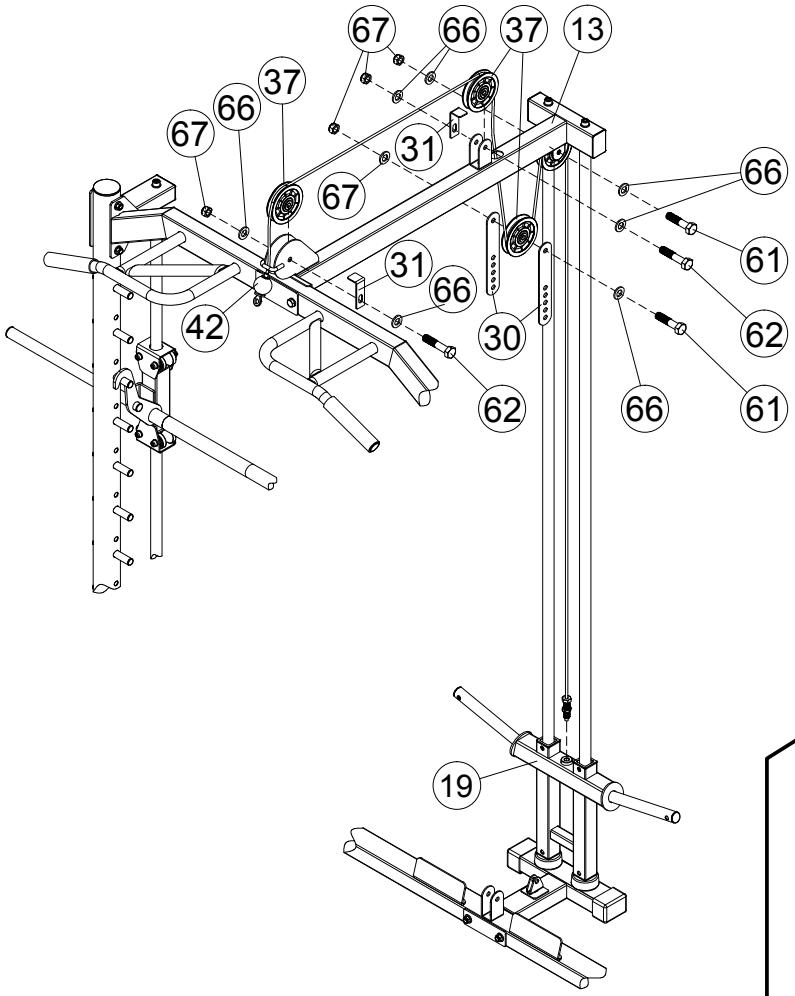


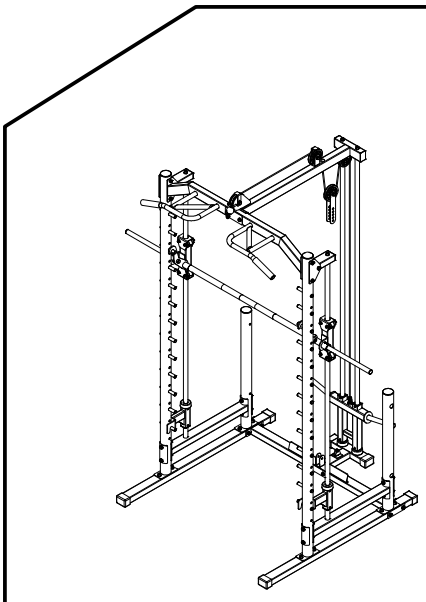
SCHRITT 10

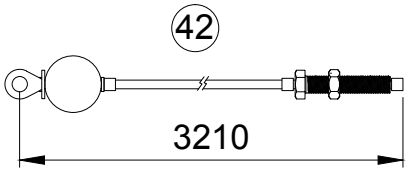
61		×	2	M10×45 mm
62		×	2	M10×50 mm
66		×	8	Ø20×Ø10.5 mm
67		×	4	M10





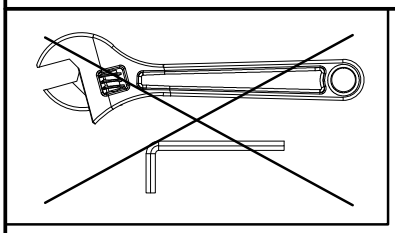


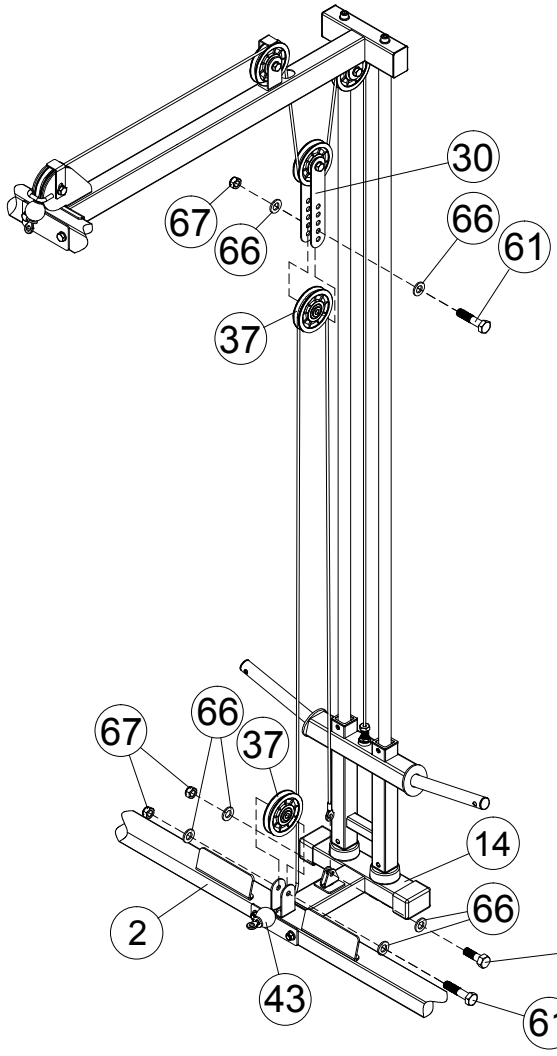


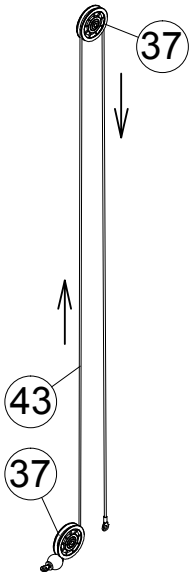


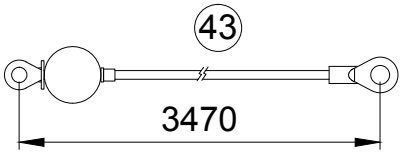
SCHRITT 11

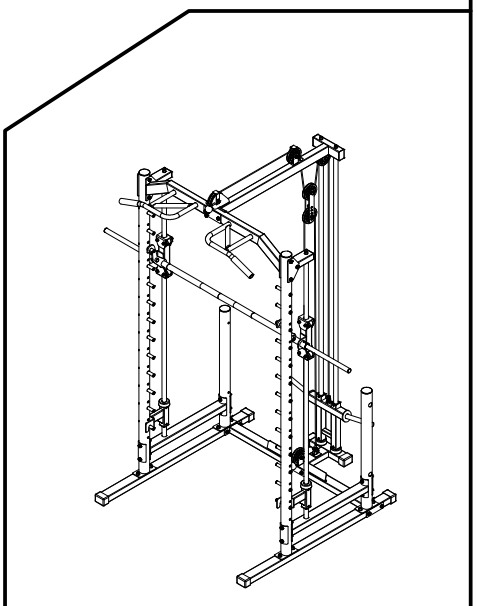
61		×	2	M10×45 mm
63		×	1	M10×30 mm
66		×	6	Ø20×Ø10.5 mm
67		×	3	M10



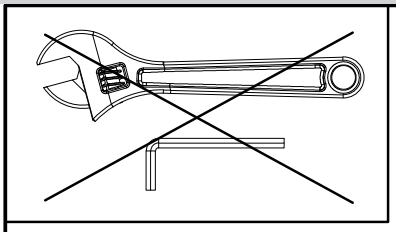


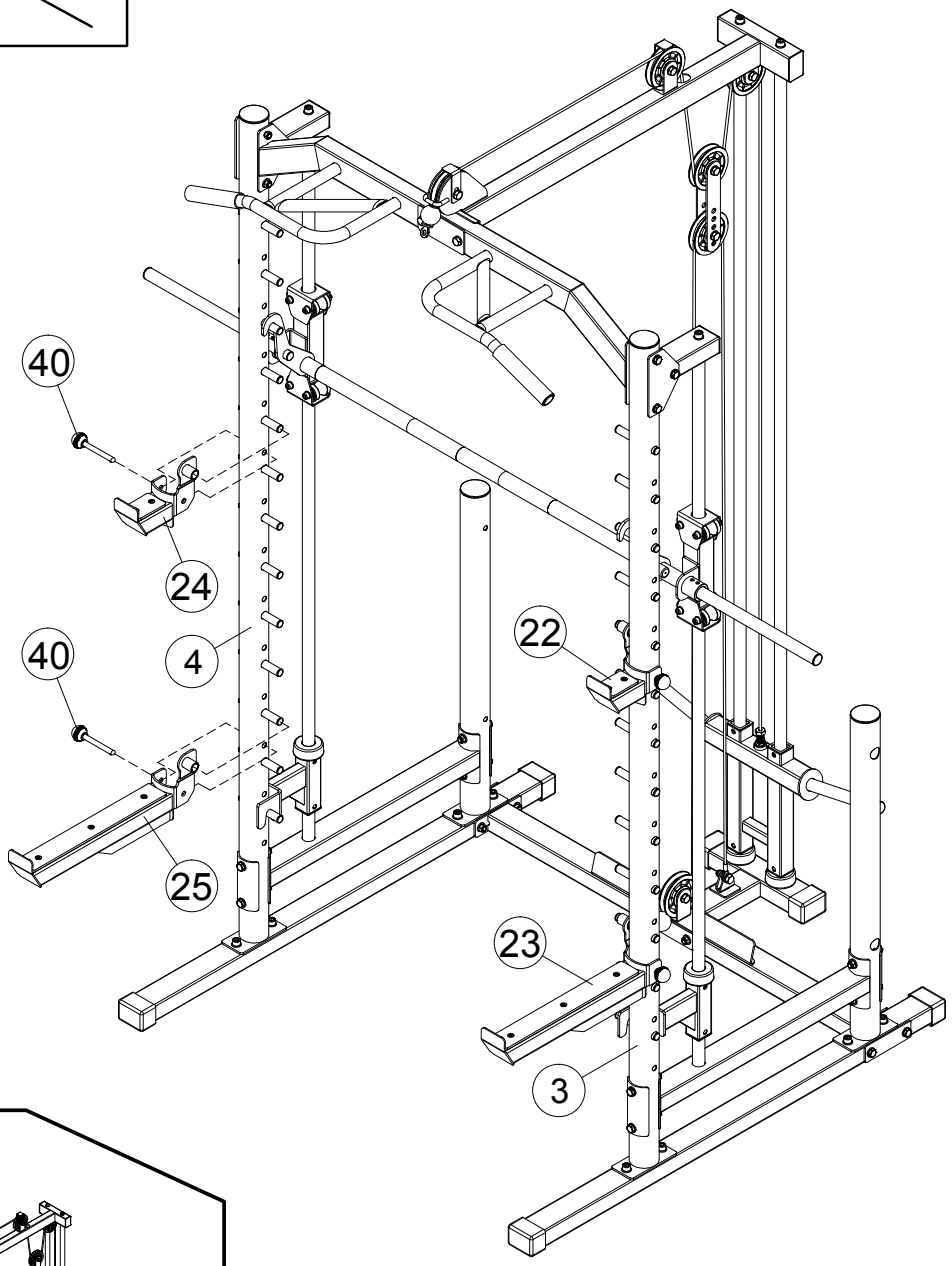


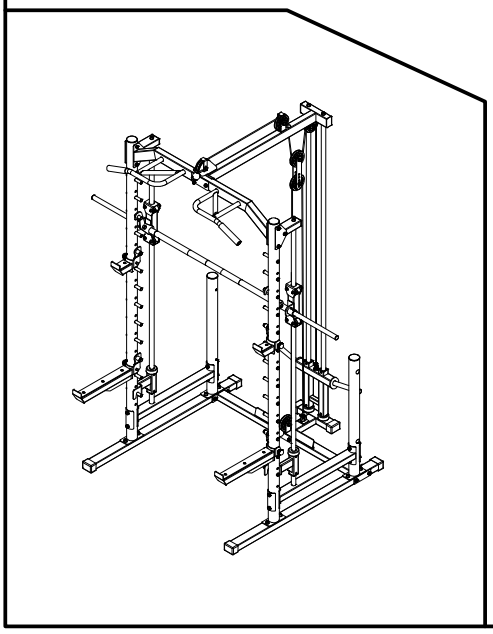




SCHRITT 12

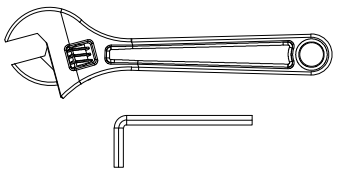


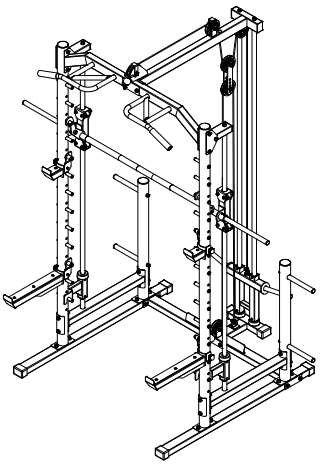


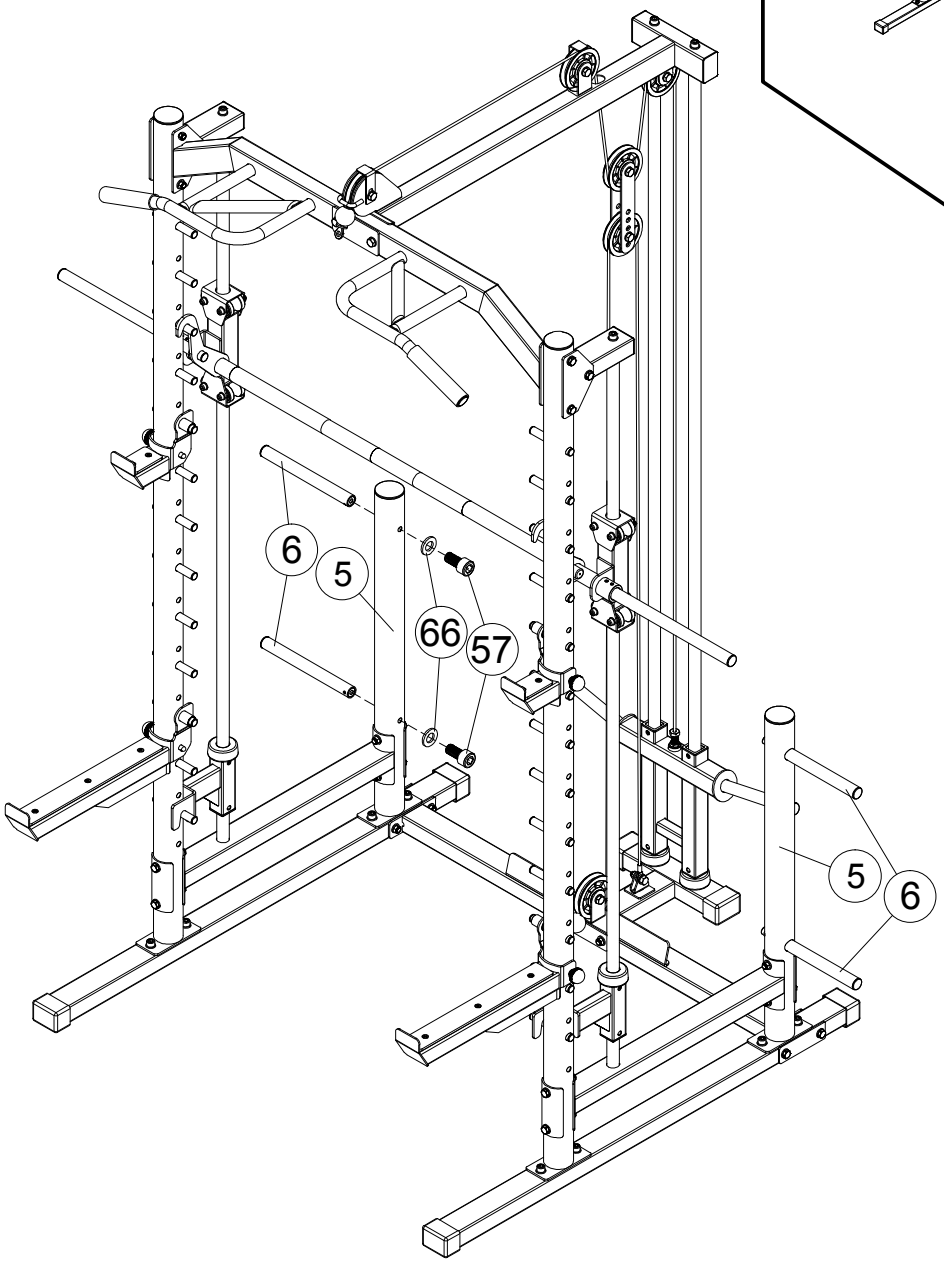


SCHRITT 13

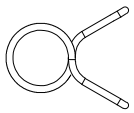
(57)		×	4	M10×20 mm
(66)		×	4	Ø20×Ø10.5 mm

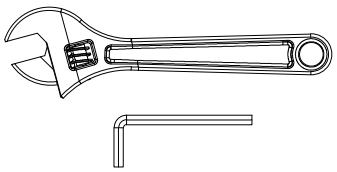


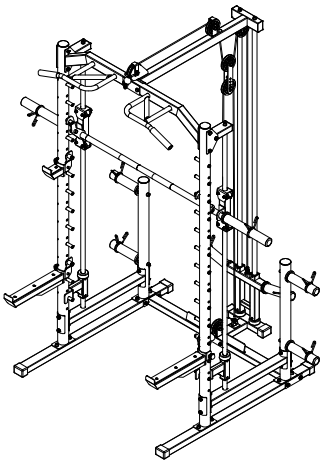


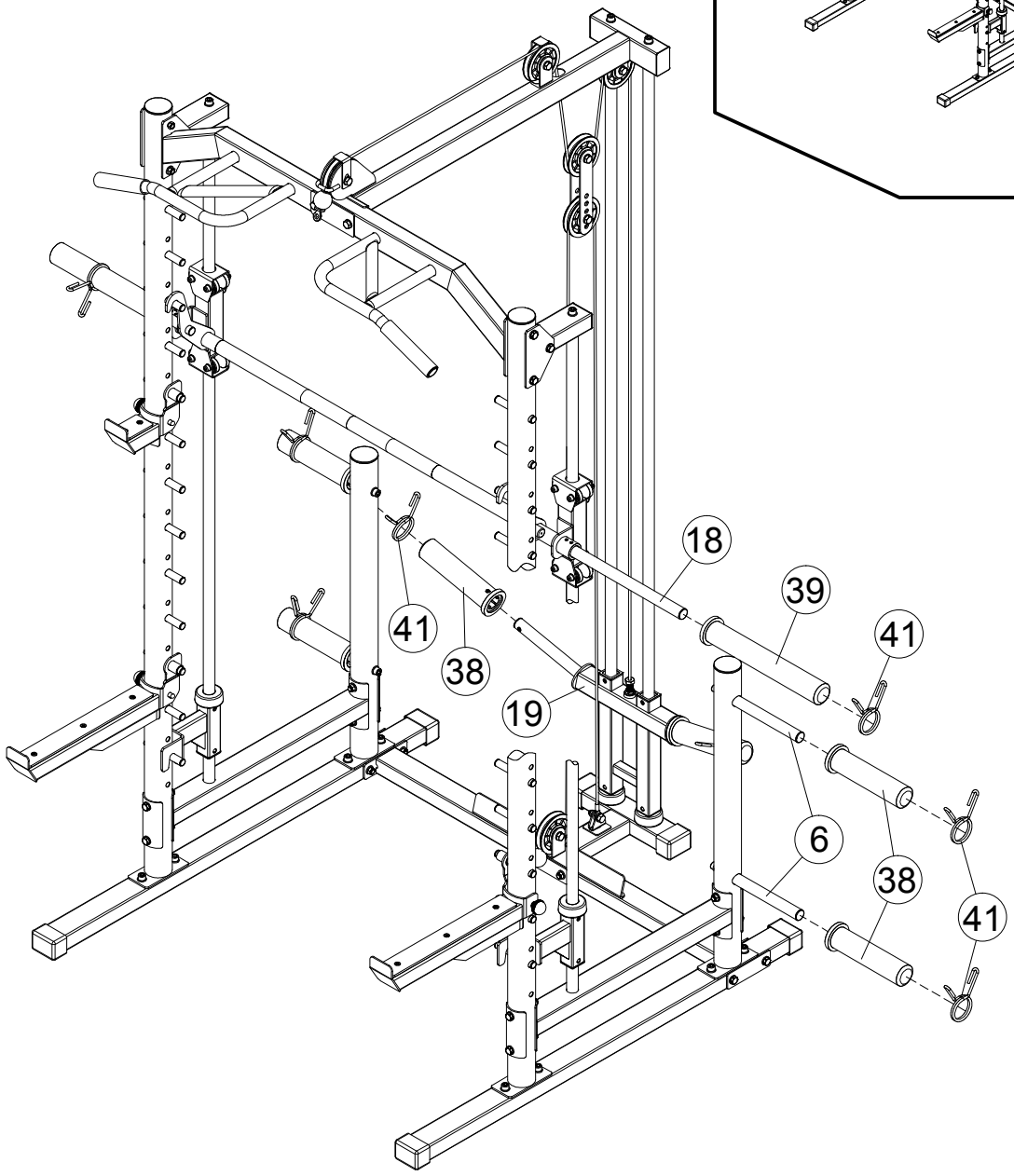


SCHRITT 14

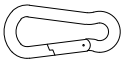
41  × 8 Φ49

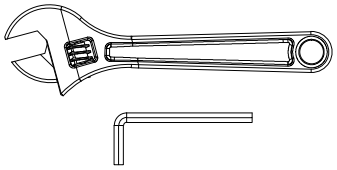


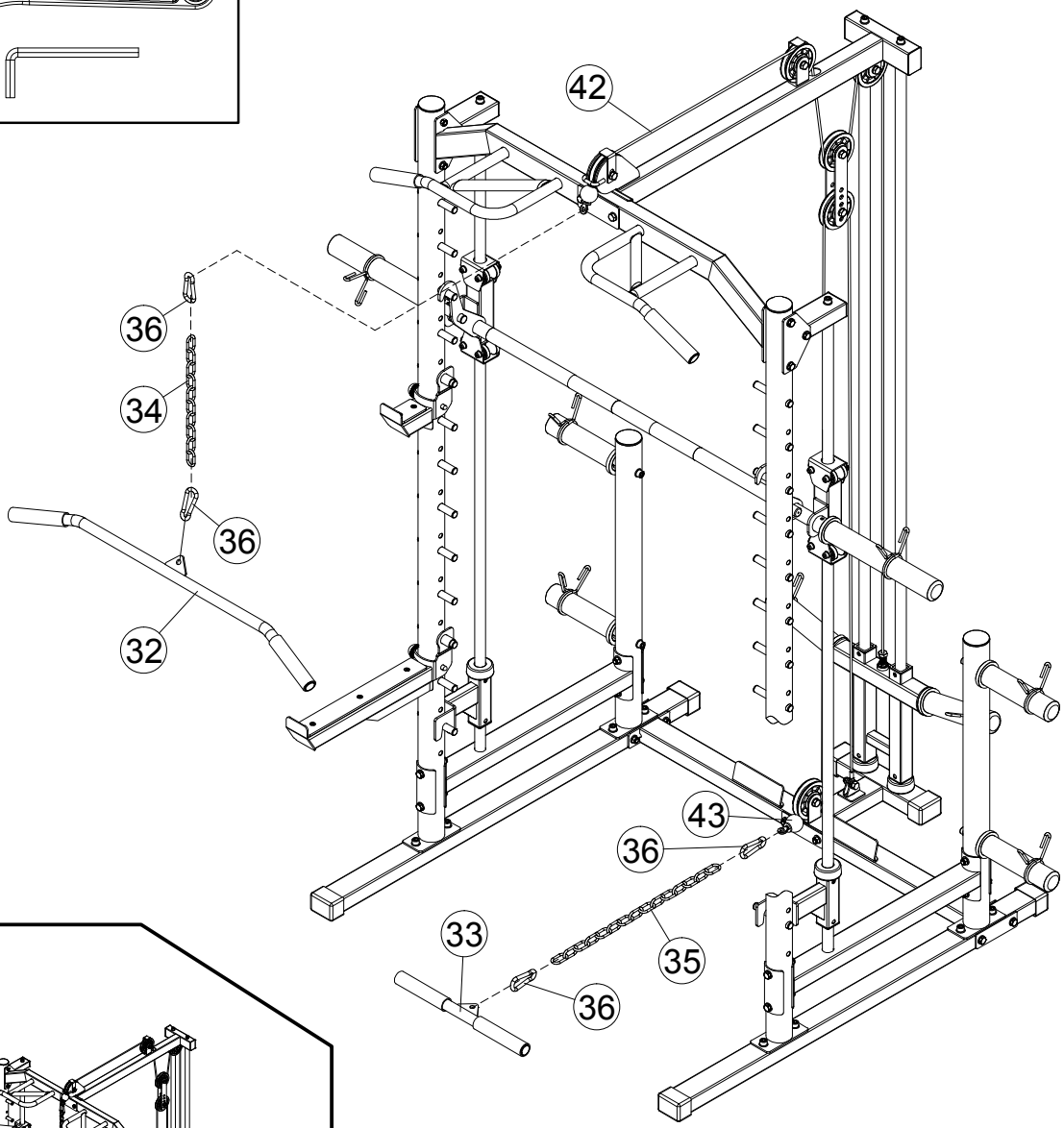


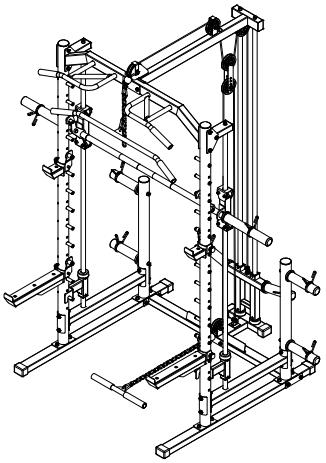


SCHRITT 15

34		× 1	Ø5×10 mm
35		× 1	Ø5×15 mm
36		× 4	Ø8 mm







3.0 REGELN FÜR EIN GUTES TRAINING

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

Vor der ersten Benutzung des Produkts ärztlichen Rat einholen, um die körperliche Verfassung prüfen zu lassen und gemeinsam besondere Vorsichtsmaßnahmen für dieses Training festzulegen. Wenig Trainierte sollten langsam beginnen, mit kurzen Trainingseinheiten, und die tägliche Trainingszeit schrittweise und regelmäßig steigern. Anfangs nicht übertreiben – beginnen Sie auf Ihrem Leistungsniveau; sonst drohen Verletzungen oder zumindest ein Muskelkater, der am nächsten Tag normale Bewegungen erschwert.

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 TIPPS ZUR BENUTZUNG DES PRODUKTS

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.

Für mehr Standfestigkeit haben die Fußstreben an den Enden Durchgangsbohrungen, um das Produkt mit geeigneten Schrauben und Dübeln am Boden zu befestigen.

Hinten befinden sich seitlich vier Ablagen zum Aufbewahren der Hantelscheiben.

GEFAHR

• Die Enden der Langhantel immer rechts und links mit demselben Gewicht beladen.

• Hantelscheiben, Langhantelstangen und Kurzhanteln sind nicht im Lieferumfang enthalten.

• Da mit diesem Gerät mit hohen Gewichten trainiert werden kann, muss beim Training stets eine zweite Person sichern.

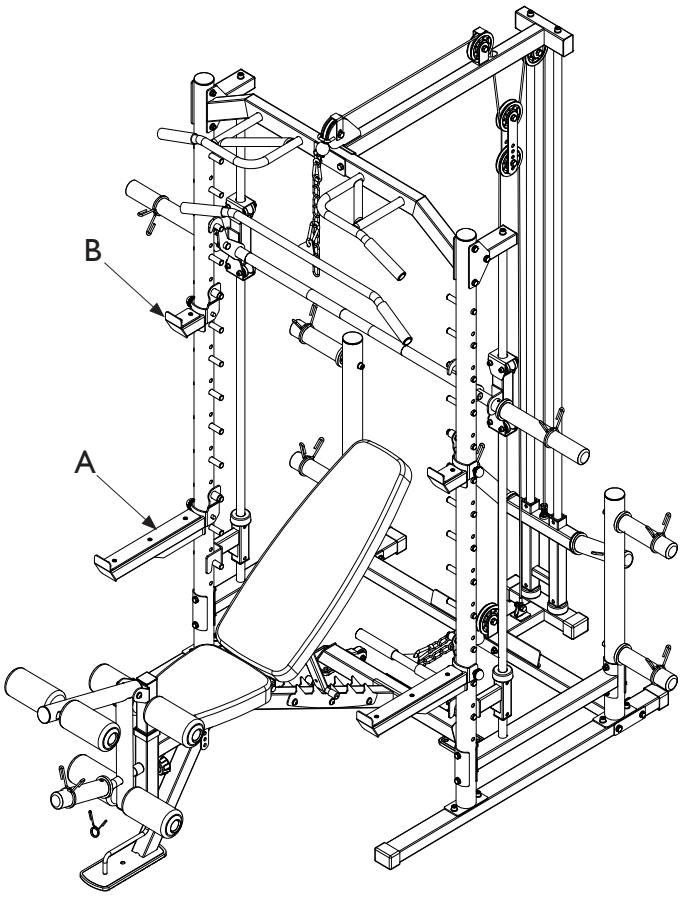
Für das Training von Bizeps, Trizeps, Schultern, Gesäß und Beinen werden die Übungen stehend mit der Langhantel ausgeführt; es wird empfohlen, das Gerät vor einem Spiegel aufzustellen, um die Körperhaltung während der Bewegung zu kontrollieren.

Für das Training von Brust und Trizeps kann das Gerät mit einer Flach- oder Schrägbank kombiniert werden; dabei die Höhe der Langhantelablage an Armlänge und Übung anpassen. Es wird empfohlen, zunächst mit unbeladener Langhantel zu prüfen, ob die Bewegungsbahn passt.

Das Gerät sollte nicht öfter als dreimal pro Woche verwendet werden. Zu Beginn des Trainings mit geringer Belastung und vielen Wiederholungen arbeiten und vor allem auf die korrekte Bewegungsausführung achten, um die richtige Technik zu erlernen. In den ersten Monaten nicht mehr als 12 Wiederholungen zügig hintereinander ausführen, zwei- und später dreimal nacheinander (Sätze). Die Wiederholungen langsam und gleichmäßig ausführen, um die Bewegung zu kontrollieren; die Pause zwischen den Sätzen kurz halten.

In den folgenden Monaten die Wiederholungszahl je nach Fitnesszustand steigern und stets drei bis vier Sätze ausführen; die Übungsdauer hängt von der Satzdauer und damit von der Wiederholungszahl ab.

Die langen Ablagearme A bzw. kurzen Ablagearme B sind je nach Übung (mit Flach- oder Schrägbank) einzustellen und knapp unterhalb des unteren Endpunkts der Übung zu positionieren, um das Risiko eines Herabfallens der Langhantel zu vermeiden.



WLX90 mit optionaler Hantelbank WBX180 Multifit

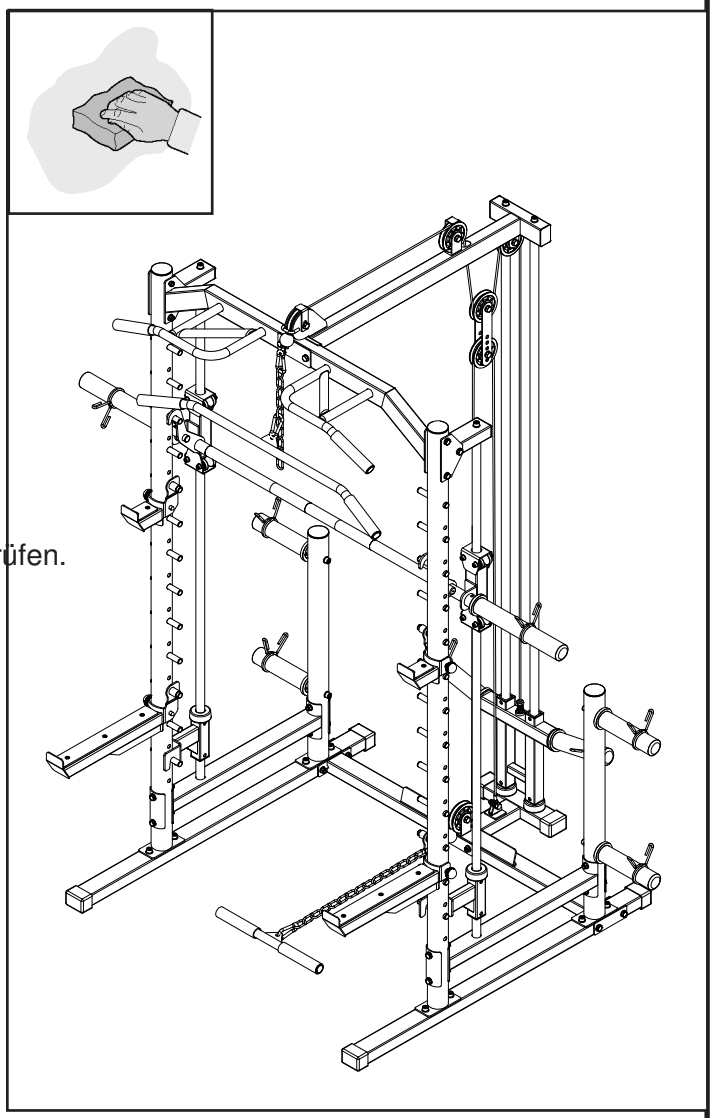
4.0 MANUTENZIONE

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.

- Muttern und Schrauben regelmäßig auf festen Sitz prüfen.
- Beschädigte Teile sofort ersetzen.
- Metallteile des Rahmens mit einem trockenen Tuch abstauben.
- 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

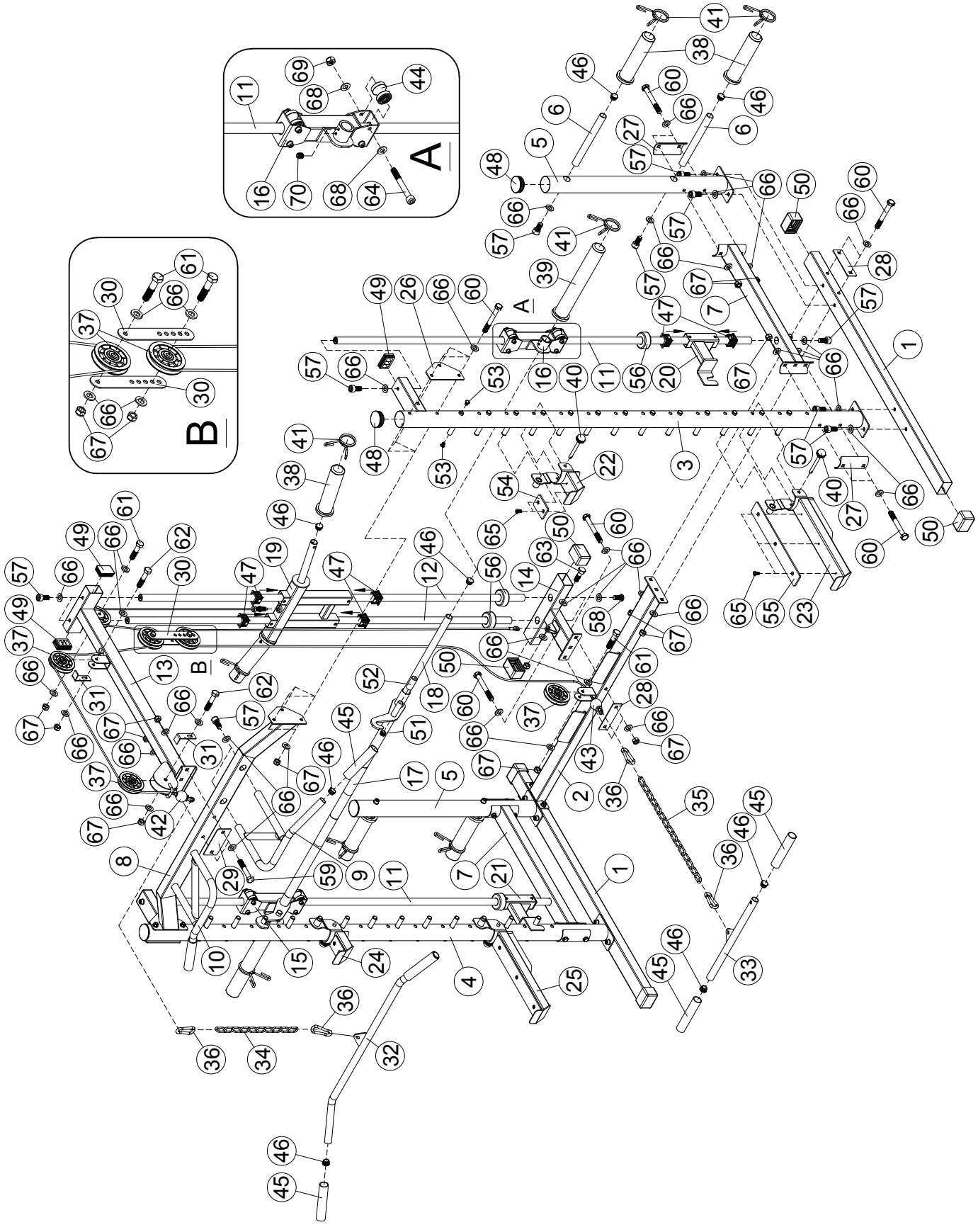
Verwenden Sie für die Bestellung eine Kopie des Bestellformulars für Ersatzteile auf der beiliegenden Karte, zusammen mit dem Garantieschein.

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

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

Dieser Katalog kann geringfügig vom vorhandenen Produkt abweichen; zwischenzeitliche Änderungen des Herstellers sind eventuell nicht enthalten. Bei Fragen zu Zeichnungen und Beschreibungen wenden Sie sich an den technischen Kundendienst: 0143/318540, Mo–Fr 9:00–12:00 Uhr

6.1 EXPLOSIONSZEICHNUNG



6.2 TEILELISTE

Pos.	Beschreibung	Menge
1	Seitliche Stützstrebe	2
2	Hintere Stützstrebe	1
3	Vorderer Ständer links	1
4	Vorderer Ständer rechts	1
5	Hinterer Ständer Ablagen	2
6	Scheibenbolzen Ablage Ø25 mm	4
7	Verstärkungsrohr	2
8	Obere Traverse	1
9	Multigriff-Klimmzugstange links	1
10	Multigriff-Klimmzugstange rechts	1
11	Führungsstange Langhantel Ø25 mm	2
12	Führungsstange Gewichtsschlitten Ø25 mm	2
13	Oberer Auslegerrahmen	1
14	Verbindungsrahmen Rundführungen	1
15	Gleitschlitten Langhantel rechts	1
16	Gleitschlitten Langhantel links	1
17	Geführte Langhantel	1
18	Scheibenbolzen Langhantel Ø25 mm	1
19	Scheibenschlitten	1
20	Unterer Sicherheitshaken links	1
21	Unterer Sicherheitshaken rechts	1
22	Kurzer Ablagearm rechts Langhantel	1
23	Langer Ablagearm links Langhantel	1
24	Kurzer Ablagearm rechts Langhantel	1
25	Langer Ablagearm rechts Langhantel	1
26	Trapezplatte 150×85×30×4 mm	2
27	Gebogene Platte R30×120×3 mm	4
28	Rechteckplatte 130×40×3 mm	3
29	Rechteckplatte 130×60×3 mm	1
30	Schwimmender Doppel-Rollenhalter	2
31	Seilführungsbügel	2
32	Zubehör: Latzugstange	1
33	Zubehör: Gerade Stange	1
34	Kette mit 10 Gliedern	1
35	Kette mit 15 Gliedern	1
36	Karabiner	4
37	Kleine Seilrolle Ø96 mm	6
38	Scheibenbolzen Ablage Ø50 mm	6
39	Scheibenbolzen Langhantel Ø50 mm	2
40	Arretierstift	4
41	Scheibenverschluss	8
42	Stahlseil oberer Teil L:3210 mm	1
43	Stahlseil unterer Teil L:3470 mm	1
44	Laufrolle Schlitten	8
45	Griffbezug Gitterrahmen	6
46	Runder Stopfen Ø25 mm	14
47	Vierkanthülse	8
48	Runder Stopfen Ø60 mm	4
49	Rechteckiger Stopfen 40x60 mm	4
50	Rechteckige Kappe 40x60 mm	6
51	Runder Stopfen Ø19 mm	2
52	Zylindrischer Bezug Hantelhaken	2
53	Runder Druckstopfen Ø16x14 mm	52
54	Gummiauflage, kurze Platte 78x52	2
55	Gummiauflage, lange Platte 380x52	2
56	Gummipuffer Ø62×Ø24.5×25	4
57	Innensechskantschraube M10x20 mm	22
58	Innensechskantschraube M10x30 mm	2
59	Sechskantschraube M10x60 mm	2
60	Sechskantschraube M10x80 mm	20
61	Sechskantschraube M10x45 mm	4
62	Sechskantschraube M10x50 mm	2
63	Sechskantschraube M10x30 mm	1
64	Innensechskantschraube M8x65 mm	8
65	Innensechskantschraube M6x12 mm	10
66	Flache Unterlegscheibe Ø20×Ø10.5 mm	82
67	Sicherungsmutter M10	29
68	Flache Unterlegscheibe Ø16×Ø 8.4 mm	16
69	Sicherungsmutter M8	8
70	Innensechskantschraube M8x10 mm	4
-	Innensechskantschlüssel #8	1
-	Innensechskantschlüssel #6	1
-	Innensechskantschlüssel #5	1
-	Innensechskantschlüssel #4	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.

Garlando

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