

TCORX
FITNESS IN MOTION

Dansk manual



ASX 4000



Codice : GRLDTOORXASX4000

Revisione : 00

Edizione : 12/22

- Læs denne brugsanvisning og eventuelle andre vedlagte instruktionsark omhyggeligt før montering og brug.
- Brug udstyret i private hjem eller i kommercielle miljøer, der involverer blandet og ikke-kontinuerlig brug, såkaldt let erhvervsmæssig brug, såsom for eksempel: private klubber, hoteller, wellnesscentre. Instruktionser til korrekt brug af produktet og advarsler vedrørende brugen skal forklares til alle personer, der har tilladelse til at bruge dette værktøj.
- Brug kun værktøjet, når det er sikkert fastgjort til gulvet.
- Sørg for, at den person, der bruger udstyret, har forstået instruktionerne fuldt ud ved at føre tilsyn med de indledende trin i træningen. Brugsanvisningen skal altid opbevares i nærheden af værktøjet, så den hurtigt kan slås op i tilfælde af behov.
- Sørg for, at udstyret kun bruges af personer over 16 år, og af personer, der er i god fysisk form. Værktøjet kan kun bruges af én person ad gangen.
- Brug altid tøj, der er egnet til sportsaktiviteter, og som ikke hæmmer bevægelsen.
- Hvis du føler dig svimmel eller får åndenød, mens du bruger udstyret, skal du straks stoppe med at bruge udstyret og kontakte din læge.
- Kontroller regelmæssigt boltenes fastspænding og alle værktøjets deles integritet.
- Værktøjet har bevægelige dele, vær yderst opmærksom for at undgå at knuse dine egne eller andres fingre.
- Installer IKKE udstyret i lægehuse eller fitnesscentre. Dette udstyr er ikke designet til intensiv brug i professionelle aktiviteter eller til rehabiliteringsformål inden for det medicinske område.
- PLACER IKKE værktøjet i kældre, på terrasser, i kældre eller fugtige områder generelt. Udsæt det ikke for atmosfæriske faktorer (regn, sol osv.).
- Beskadig IKKE værktøjets polstring med skarpe genstande, børster eller slibende svampe, eller aggressive kemikalier.
- Adskil IKKE nogen del af værktøjet, medmindre andet er angivet i instruktionsmanualen.
- Lad IKKE børn eller kæledyr komme i nærheden af udstyret. Det er god praksis at placere værktøjet i et dedikeret rum med en dør, der forhindrer adgang for personer uden tilladelse til at nærme sig denne type produkt.
- Brug ALDRIG værktøjet til mere end én person ad gangen; Under brug af værktøjet må andre personer ikke være i nærheden for at undgå kontakt med bevægelige dele.
- Brug ALDRIG værktøjet, hvis det er beskadiget, har afmonterede dele eller har løse møtrikker og bolte. Ved reparationer eller anmodninger om reservedele må du kun kontakte et autoriseret servicecenter.
- Bær IKKE syntetisk tøj eller tøj af uldblanding, der hæmmer sved under træning. Upassende tøj kan ikke kun forårsage bevægelsesbesvær, men også hygiejneproblemer.

Produktet består af bevægelige dele, som under normal brug kan udgøre en risiko, hvis betjeningsprocedurerne ikke udføres i henhold til de medfølgende instruktioner og med fornøden forsigtighed. Tegningen nedenfor viser de bevægelige dele og områder af produktet, der kan udgøre en risiko for brugerens sikkerhed, og som der skal udvises størst mulig opmærksomhed.

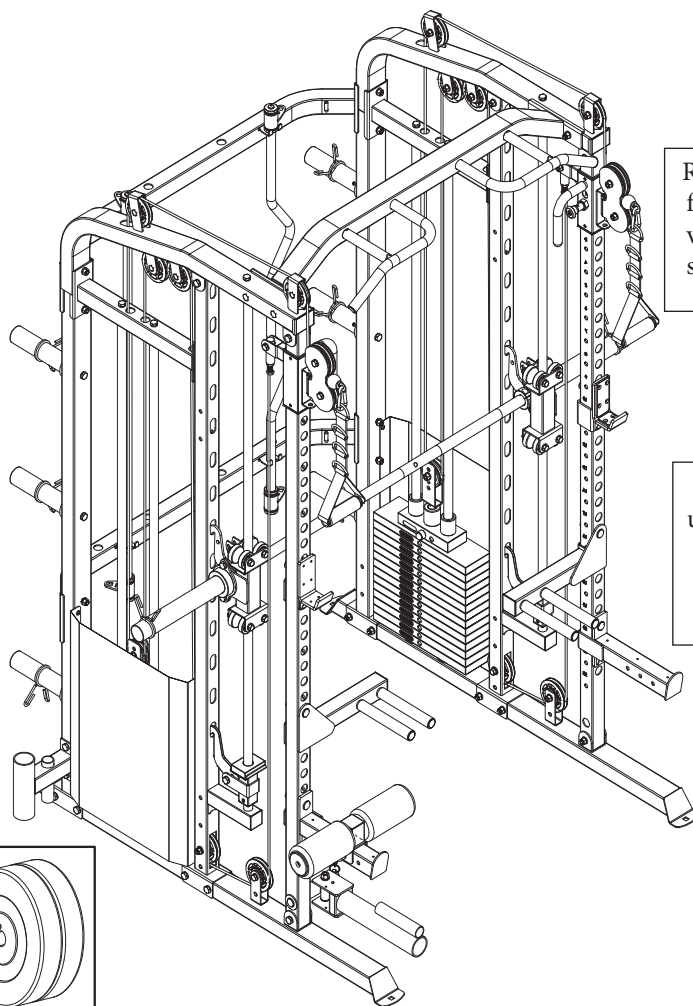


Før du bruger produktet, skal du kontrollere, at vægtstangsstøttekroge er korrekt placeret og låst i de relevante huller.



- Belast den samme vægt på højre og venstre side af vægtstangen.
- Sørg for, at vægtskiverne altid er låst fast på skiveholderne ved hjælp af de medfølgende specielle vægtholderkraver.
- Når udstyret ikke er i brug, skal vægtskiverne, der opbevares i opbevaringsrummene, være sikkert låst med de medfølgende specielle vægtholdere, og der må ikke blive efterladt fyldte skiver på vægtstangen.

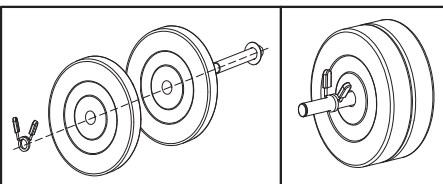
Risiko for ustabilitet: Selvom den solide struktur sikrer god stabilitet under træning, er det for maksimal sikkerhed nødvendigt at fastgøre støttestængerne permanent til gulvet ved hjælp af de fire gennemgående huller.



Risiko for at blive klemt fast: fingrene ved placering af vægtstangen på kroge på støttearmene



Risiko for knusning: af fingrene under manøvrer med at indsætte vægtskiverne i de dertilhørende aflejringer på bagsiden.



Vægtholderkraver (inkluderet) risiko for at vægtskiver falder ned på gulvet og/eller på fødderne, isæt altid de fjederbelastede vægtholderkraver korrekt og overhold skiveholderens belastningsgrænser

Produktet beskrevet i denne manual er et redskab til sportsbrug med et moderne design, der er specifikt udviklet til udvikling af de øvre muskler, men også til de nedre. Takket være det medfølgende tilbehør er det designet med ergonomi, der fører til et optimalt resultat, maksimerer arbejdet på de involverede muskler og mindsker risikoen for, at dårligt udførte øvelser kan forårsage traumer og smerter i nakke og ryg.

Værktøjet er designet og certificeret i klasse 'S' i henhold til EN ISO 20957-1 (2013) standarderne til kollektiv brug i kommercielle miljøer (hoteller, wellnesscentre, sportsforeninger, private klubber osv.), men kan også bruges privat i hjemmet, til alle, der ønsker et robust produkt, der overholder kvalitetsstandarderne for et professionelt produkt.

Det beskrevne produkt må ikke anvendes til medicinske eller terapeutiske formål.

Det er vigtigt at følge alle instruktioner og advarsler i denne manual for at sikre sikker træning. Intens og langvarig anstrengelse kræver god fysisk form, og derfor er det nødvendigt at vurdere de nedenfor anførte kontraindikationer for brug.

Brug af produktet er forbudt under følgende betingelser:

- gravid bruger;
- hypertensive bruger, hjertepatient;
- bruger med glaukom eller retinopati, konjunktivitis;
- bruger med rygtraume, nylige brud, knogleproteser,
- hævelse af led, osteoporose;
- bruger med lyskebrok eller vertebral brok.

Produktgarantien og distributørens ansvar bortfalder i følgende tilfælde:

- ukorrekt brug af produktet ud over det, der er angivet i brugsanvisningen;
- produktmanipulation
- brug af ikke-originale reservedele;
- manglende overholdelse af sikkerhedsadvarslerne vist i piktogrammerne og i instruktionsmanualen.

Denne manual indeholder alle oplysninger om installation, vedligeholdelse og korrekt brug af produktet. Brugeren af produktet og eventuelle andre venner og familiemedlemmer, der skal bruge det, skal læse oplysningerne i denne manual med den største omhu for at kunne udføre sikker installation og korrekt brug.

Ved at følge instruktionerne i denne manual sikres maksimal personlig sikkerhed og længere levetid for selve produktet.

Sikkerhedsadvarsler og relevante dele af teksten er fremhævet med fed skrift og efterfølges af symboler, der er illustreret og defineret nedenfor.



Oplysninger fremhævet med dette symbol angiver FARE. Vær yderst opmærksom for at undgå personskaade.



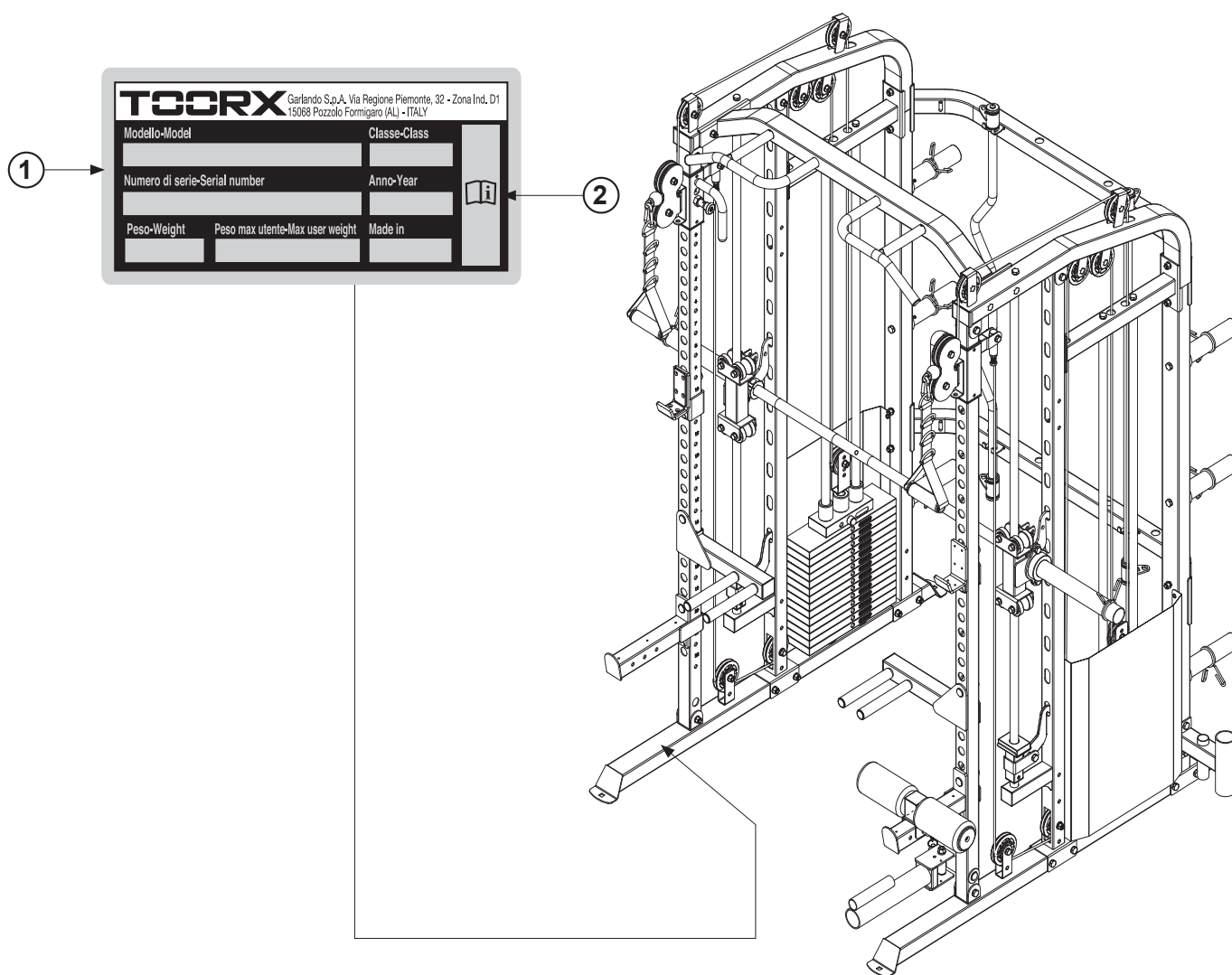
Oplysninger fremhævet med dette symbol angiver FARE. Vær yderst opmærksom for at undgå personskaade.

NOTE:

Tegningerne i manualen har til formål at forenkle og gøre de emner, der dækkes, mere intuitive. På grund af konstante produktopdateringer er det dog muligt, at nogle af disse designs kan afvige fra det købte produkt; I dette tilfælde skal du huske, at disse er æstetiske aspekter, og at sikkerheden og informationen herom fortsat er garanteret. Producenten fører en politik med konstant udvikling og opdatering og kan foretage ændringer i produktets æstetiske dele uden forudgående varsel.

- 1) Produktidentifikationspladen viser distributørens adresse, de vigtigste tekniske data og serienummeret.
- 2) Symbol, der minder dig om forpligtelsen til at læse instruktionsmanualen, før du udfører nogen form for montering eller vedligeholdelse på produktet.

Identifikationspladen må ikke fjernes eller ændres. Produktets modelkode og serienummer skal altid oplyses ved bestilling af reservedele.



DIMENSIONI PRODOTTO (LXPXH)	1516 x 1938 x 2167 mm
DIMENSIONI IMBALLO (LXPXH)	l'imballo è costituito da 9 scatole con le seguenti dimensioni: A) 2120x430x155 mm - B) 1560x465x220 mm - C) 1270x550x190 mm D) 720x550x140 mm - E) 375x240x125 mm - F) 375x240x125 mm G) 375x240x125 mm - H) 375x240x125 mm - I) Ø92x1935 mm
STRUTTURA	tubolare in acciaio a sezione rettangolare: 50 x 70 x 2.0 mm tubolare in acciaio a sezione rettangolare: 50 x 70 x 2.5 mm tubolare in acciaio a sezione quadrata: 50 x 50 x 3.0 mm
MISURE INTERNE RACK	altezza 2118 mm - larghezza 1120 mm
LUNGHEZZA BILANCIERE	lunghezza 1936 mm
ALTEZZA BILANCIERE	regolabile su 12 posizioni con passo 110 mm altezza: 622 ÷ 1832 mm
SICUREZZA BILANCIERE	2 ganci di sicurezza per evitare cadute e/o schiacciamenti involontari
TRALICCIO SUPERIORE	altezza da terra 2167 mm
PESO PRODOTTO IMBALLATO	388,5 kg
PESO PRODOTTO	369,5 kg
PACCO PESI	2 X 90 kg
DIAMETRO PORTA DISCHI	per dischi peso con foro da 50 mm (collari blocca peso inclusi)
PESO MASSIMO UTILIZZATORE	150 kg
FUNZIONI	3-in-1 (dual pulley, smith machine, rack) Attrezzatura sportiva multipla per allenamento funzionale di vari gruppi muscolari, dotata di doppie maniglie di trazione traslabili verticalmente, bilanciere guidato con ganci di sicurezza, un traliccio multi-presa nella parte superiore, delle prese per flessioni, T-Bar e svariati accessori inclusi per eseguire numerosi esercizi di allenamento muscolare. <u>Accessori inclusi:</u> 2 appoggi a J, 2 barre di sicurezza per bilanciere, appoggio in foam per gambe, traliccio per trazioni, coppia maniglie di trazione, barra corta, T-Bar con snodo per bilancieri olimpionici, asta bilanciere dritta, asta bilanciere curva, deposito asta bilanciere, corda doppia, cavigliera, collari blocca peso.
CONFORMITA'	Norme : EN ISO 20957-1 - EN ISO 20957-4 (classe SC) Direttive : 2001/95/CE

MILJØETS KARAKTERISTIKA:

- Det egnede miljø til installation og opbevaring af produktet skal være:
 - et overdækket og tilstrækkeligt stort miljø,
 - udstyret med passende kunstig og naturlig belysning,
 - udstyret med et eller flere ventilationsvinduer,
 - med en relativ luftfugtighed mellem 20 % og 90 %.
- Produktet må IKKE installeres udendørs eller i fugtige eller saltholdige miljøer.

EGENSKABER FOR STØTTEOVERFLADEN:

- Den egnede overflade, hvorpå produktet skal placeres, skal være:
 - helt flad,
 - tilstrækkelig til at bære produktets vægt under normal brug.

Det anbefales ikke at installere produktet på gulve lavet af kvalitetsmaterialer (f.eks. tæppe eller parketgulv). ellers er det nødvendigt altid at beskytte overfladerne ved at placere beskyttende materiale, såsom en gummiplade, på kontaktpunkterne.

SIKKERHEDSKRAV:

- Vælg den position, hvor konstruktionen skal placeres i forhold til de sideværts afstande, som skal være tilstrækkelige til at muliggøre dens anvendelse i alle dens anvendelser.
- Forankre konstruktionens elementer tilstrækkeligt til gulvet ved hjælp af de gennemgående huller i støttestængernes plader. Dette vil undgå svingninger og uventede bevægelser af konstruktionen.
- Hvis produktet bruges i et husholdningsmiljø, skal det opbevares i et rum med en aflåselig dør, så det ikke er tilgængeligt for børn.

KLARGØRING AF LOKALET TIL SAMLING:

Værktøjets struktur er lavet af forkromede og malede metalprofiler og er ikke egnet til installation og brug udendørs.

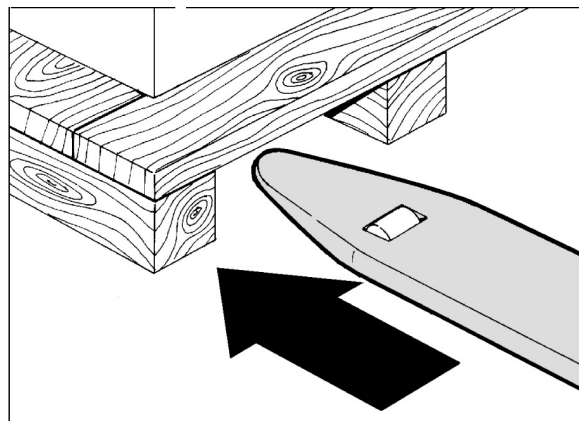
Det er også tilrådeligt at undgå at opbevare emballeret materiale i lange perioder i udendørs eller særligt fugtige miljøer.



FARE

Løft og håndtering af pallen, der bærer pakkerne med samlekomponenterne, skal udføres ved hjælp af egnede løfteanordninger, såsom en manuel palleløfter eller en gaffeltruck.

Med dette formål er det nødvendigt, at transport-, løfte- og håndteringsoperationerne af pakkerne, der indeholder produktet, udføres af virksomheder, der er specialiseret i lasthåndtering.



OPMÆRKSOM

La struttura dell'attrezzo è in profili metallici cromati e verniciati e non è adatta ad essere installata e utilizzata in ambienti esterni. Si consiglia inoltre di evitare lo stoccaggio del materiale imballato, per lunghi periodi, in ambienti esterni o particolarmente umidi.

Emballagen består af ni papkasser lukket med metalhæfteklammer og stroppebånd.

Når kasser placeres på gulvet, er det nødvendigt at overholde angivelsen "Topside", som er angivet med den specifikke pil, der er trykt på papen. For at åbne kasserne skal du klippe båndene over med en saks, og derefter bruge en tang til at fjerne og fjerne eventuelle hæfteklammer.



Løft og flytning af de enkelte kasser, der udgør den samlede produktemballage, skal udføres af mindst to personer.



Emballagen er lavet af genanvendeligt materiale; Overhold de lokale regler for genbrug af genbrugsmaterialer ved bortskaffelse af emballagematerialer.

Emballageelementerne (pap og poser) må ikke opbevares utilgængeligt for børn, da de kan udgøre en potentiel farekilde.

Liste over emballagematerialer og deres bortskaffelse:



Bølgepap - (ydre emballage) pappapir
bortskaffelse



Polystyren - (beskyttende emballage)
plastaffaldshåndtering



Plastikposer - (hardware og tilbehør)
plastaffaldshåndtering

- Blister termoformato – indifferenziata.

Efter at have fjernet alt samlemateriale fra kassen, skal stellet kontrolleres for eventuelle skader under transporten og for alle samleelementers integritet.

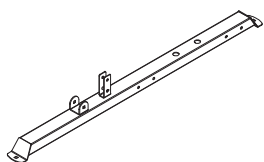


På grund af tilstedeværelsen af små dele skal børn holdes væk fra arbejdsområdet under monteringsarbejdet.

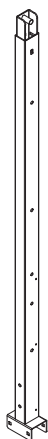
Metaloverfladen på delene og skrueerne er dækket af et tyndt lag smøremiddel, der er nødvendigt for at forhindre dannelse af rust under opbevaring af produktet. For at undgå at tilsmudse dele af møbeloverfladerne, undgå at placere produktet på genstande af materiale eller stof, såsom stole, tæpper, møbler osv.

Det er også vigtigt at beskytte gulvet under monteringen ved at lægge beskyttende materiale ned (pap, ark osv.).

SAMLINGSKOMPONENTER 1



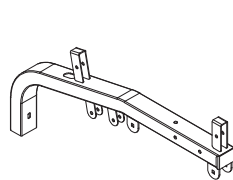
① × 2



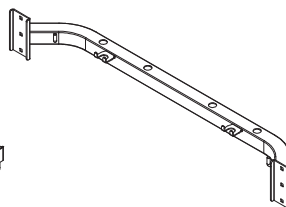
② × 1



③ × 1



④ × 2



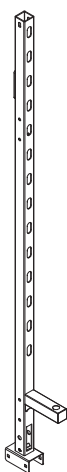
⑤ × 2



⑥ × 4



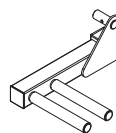
⑦ × 2



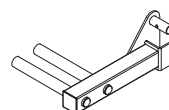
⑧ × 2



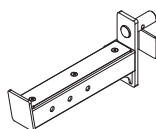
⑨ × 2



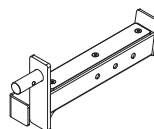
⑩ × 1



⑪ × 1



⑫ × 1



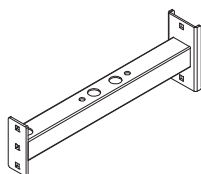
⑬ × 1



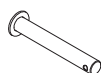
⑭ × 1



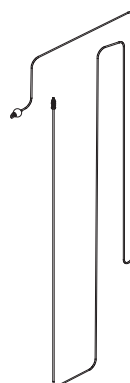
⑮ × 1



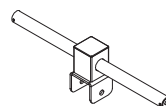
⑯ × 2



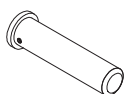
⑰ × 1



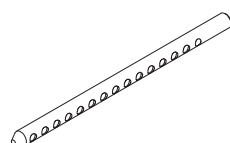
⑱ × 2



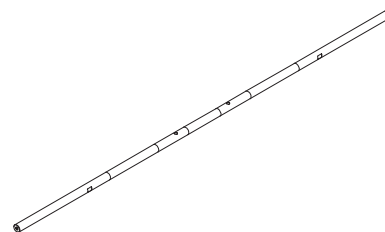
⑲ × 1



⑳ × 6

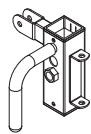


㉑ × 2

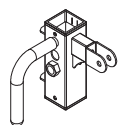


㉒ × 1

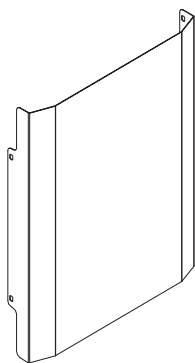
SAMLINGSKOMPONENTER 2



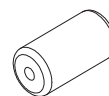
②③ × 1



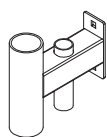
②④ × 1



②⑤ × 2



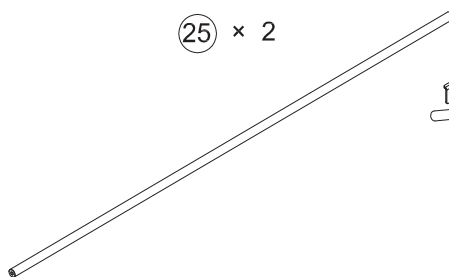
②⑥ × 2



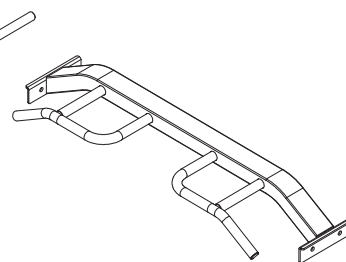
②⑦ × 1



②⑧ × 2



②⑨ × 2



③① × 1



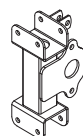
③① × 1



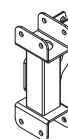
③② × 1



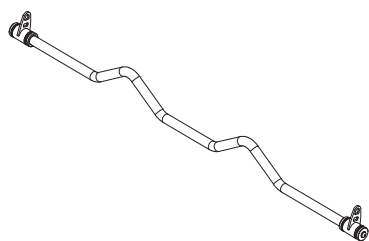
③③ × 2



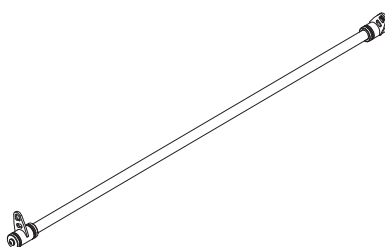
③④ × 1



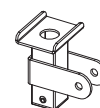
③⑤ × 1



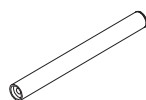
③⑥ × 1



③⑦ × 1



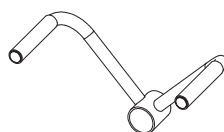
④① × 2



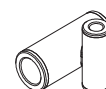
④① × 6



④② × 1

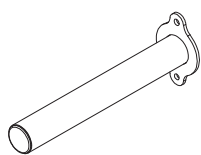


④③ × 1

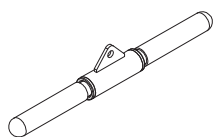


④④ × 1

SAMLINGSKOMPONENTER 3



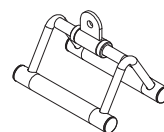
④⑨ × 2



⑤⑦ × 1



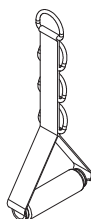
⑤④ × 2



⑤⑤ × 1



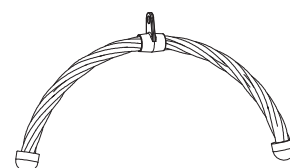
⑤⑦ × 8



⑤⑧ × 2



⑤⑨ × 1



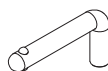
⑥⑦ × 1



⑥① × 16



⑥② × 2



⑥⑥ × 1



⑥⑧ × 2



⑥⑨ × 2



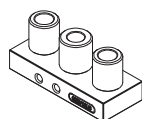
⑦① × 2



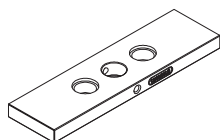
⑦④ × 1



⑦⑤ × 2



⑦⑥ × 2



⑦⑦ × 28



⑦⑧ × 2



⑨② × 2



⑦⑨ × 2



⑧④ × 4



⑧⑤ × 2

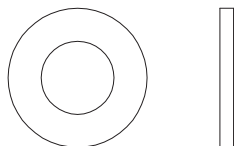


⑨③ × 2

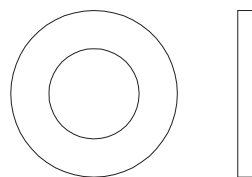
SAMLEBESLAG 1



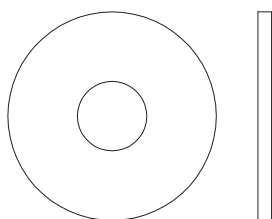
⑪① × 10



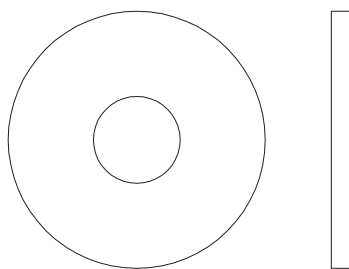
⑪③ × 142



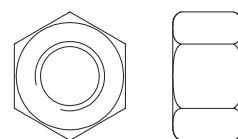
⑪④ × 6



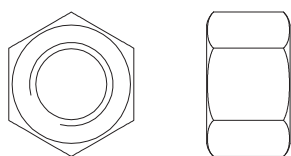
⑪⑤ × 4



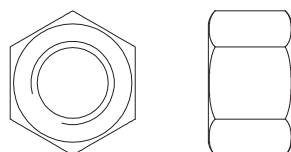
⑨⑤ × 2



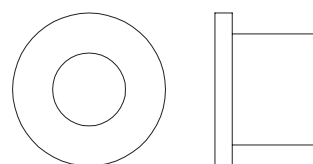
⑪⑥ × 64



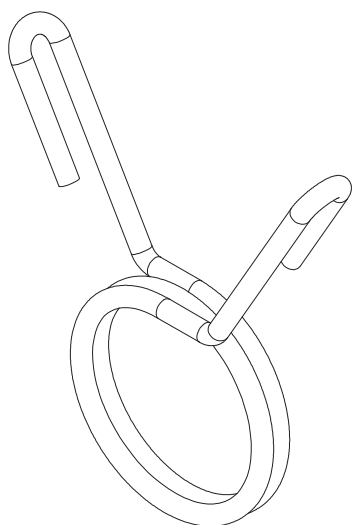
⑥④ × 3



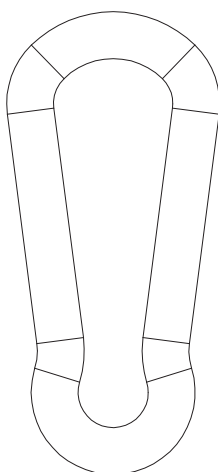
⑨④ × 2



⑧⑦ × 4



⑥③ × 8

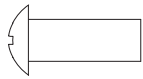


⑥⑤ × 2



⑦⑦ × 4

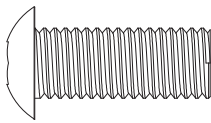
SAMLEBESLAG 2



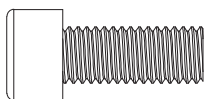
107 × 10



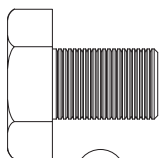
109 × 2



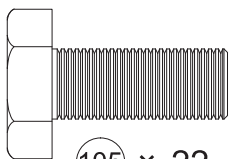
117 × 2



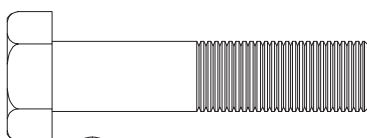
96 × 4



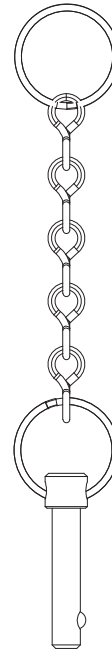
106 × 4



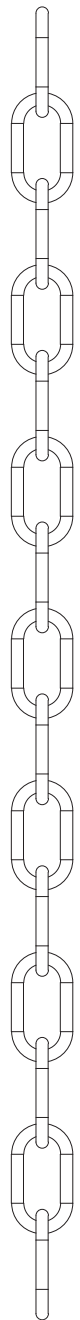
105 × 22



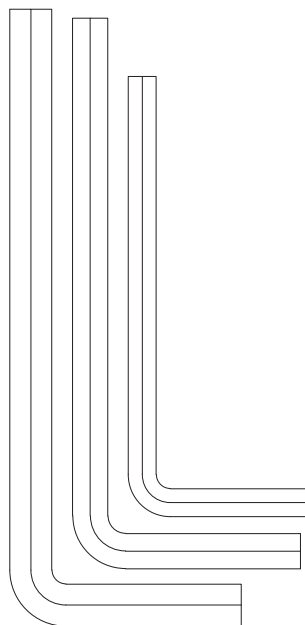
104 × 18



45 × 1



73 × 1



4# × 1

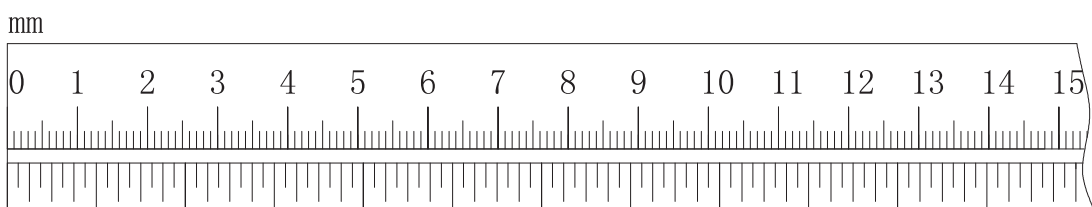
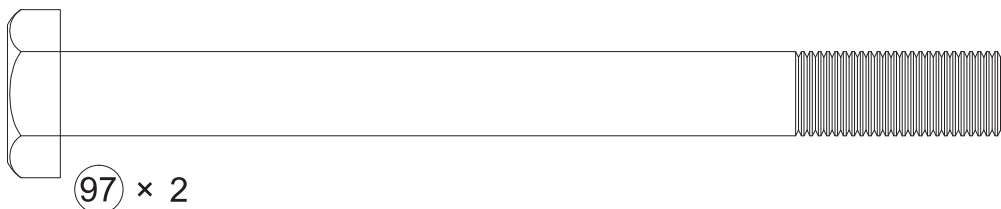
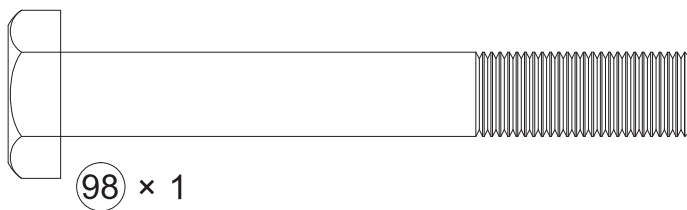
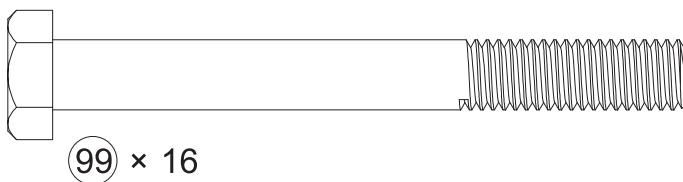
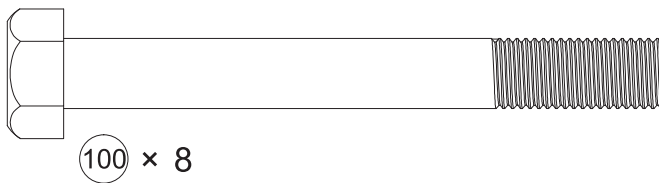
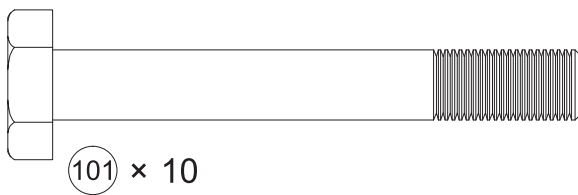
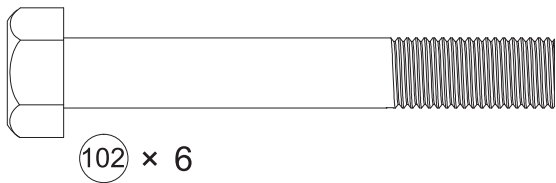
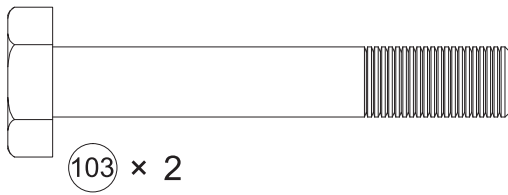
5# × 1

6# × 1

mm



SAMLEBESLAG 3

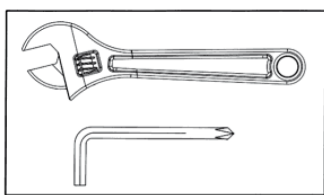


2.2

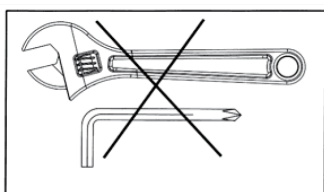
PRODUKTSAMLEGGING

Produktet er pakket adskilt i flere dele, så det optager minimal plads; For at bruge produktet skal det samles ved at følge de følgende illustrationer.

Før monteringsarbejdet udføres, er det nødvendigt at følge instruktionerne for de nedenfor beskrevne monteringsfaser, især:



Spænd skruer, bolte og møtrikker godt fast.



Spænd skruer, bolte og møtrikker med hånden uden at overspænde.



Håndtering og montering af de komponenter, der udgør værktøjet, skal udføres af tre personer, hvilket er nødvendigt både for at hjælpe med positionering og fastgørelse af de lodrette komponenter og for at hjælpe med løft og håndtering af delene.

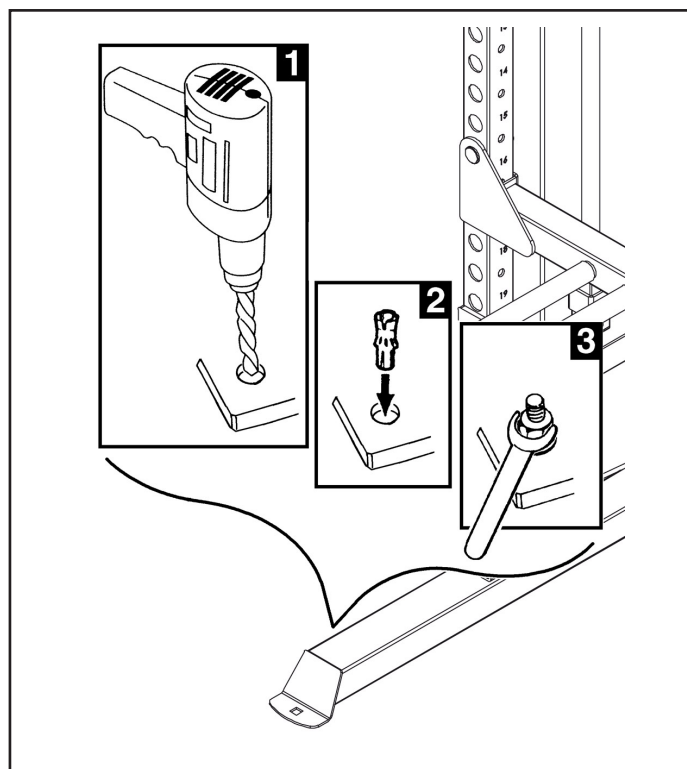


Metalstrukturerne, der udgør værktøjet, er testet til at modstå tunge arbejdsbelastninger, men det anbefales at udføre periodiske kontroller for at verificere boltenes tilstand samt samlingerne og svejsepunkterne på rammerne.

Hvis du opdager problemer med forkert vedligeholdelse af stolper, rør eller tilbehørsdele og dermed risici for konstruktionens integritet, er det obligatorisk at stoppe med at bruge værktøjet og straks kontakte Garlando S.p.a. til de nødvendige inspektioner.

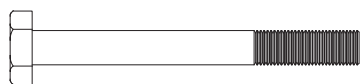


For maksimal brugssikkerhed er det nødvendigt at fastgøre støttestrukturen til gulvet ved hjælp af de fire gennemgående huller i enderne af støttestængerne. Efter boring af gulvet ved hullerne isættes mekaniske ankre af passende længde; For permanent fastgørelse skal du bruge kemikaliefasken i hvert af de fire huller. For at vælge dyvler og fastgørelsesmetoder i forhold til den aktuelle type understøtning, er det obligatorisk at konsultere kvalificeret personale. Garlando S.p.a. er ikke ansvarlig for skader på systemer placeret i gulvet, på strukturer og understøtninger eller personskader på brugere som følge af forkert installation.



FASE 1

99



×4

M10× 90mm

113



×8

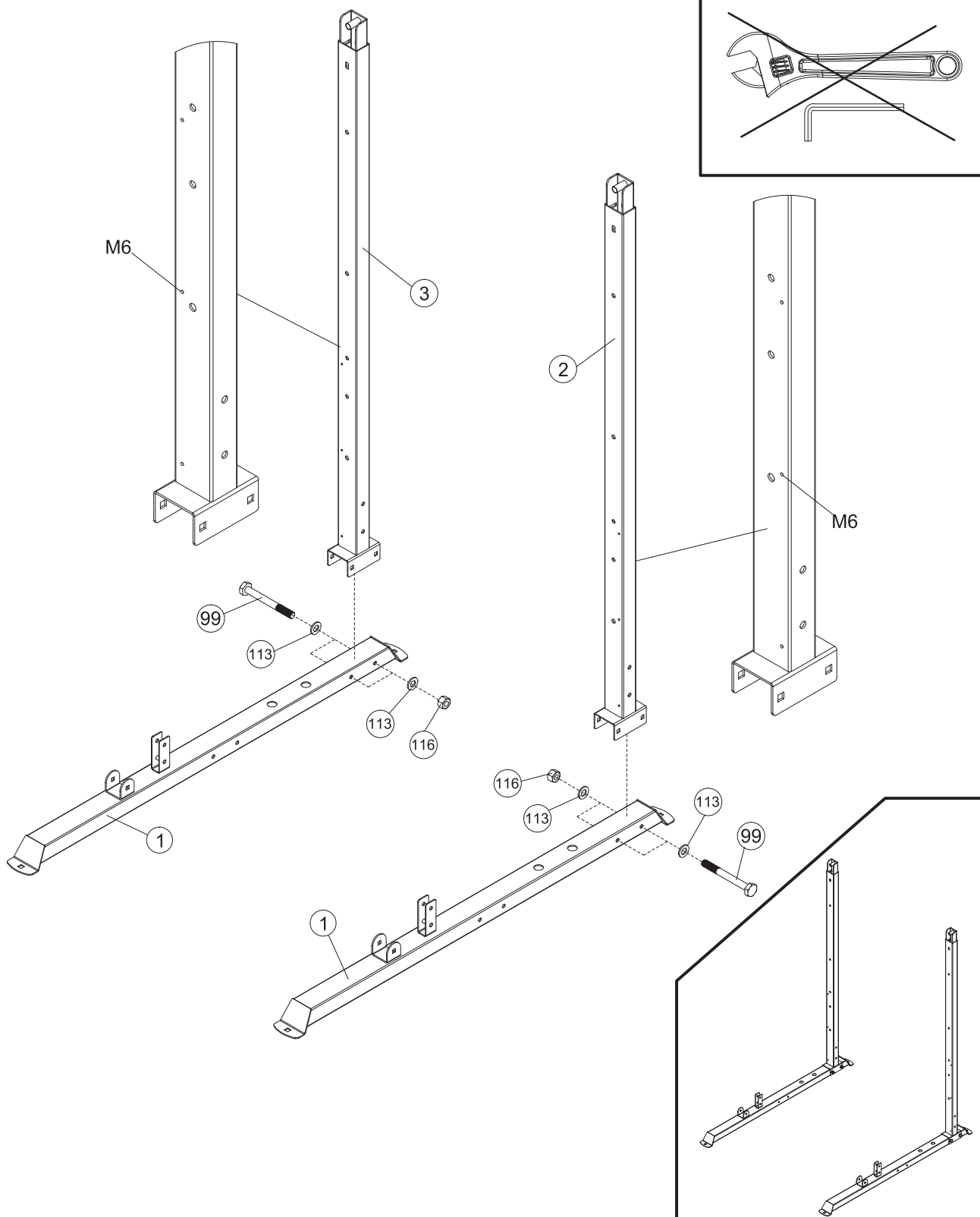
Φ10

116



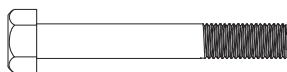
×4

M10



FASE 2

102



×4

M10× 70mm

113



×8

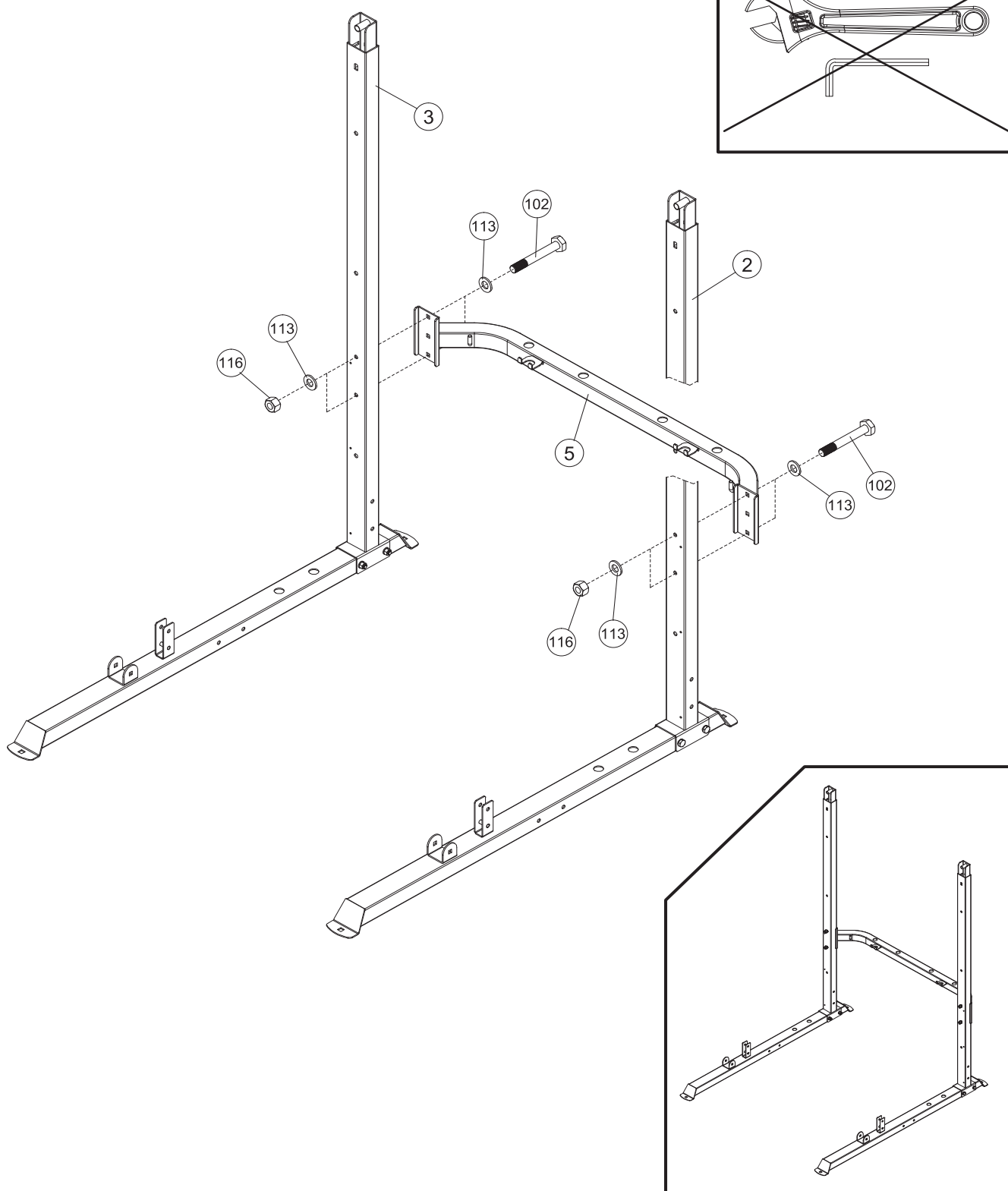
Φ10

116

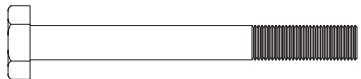


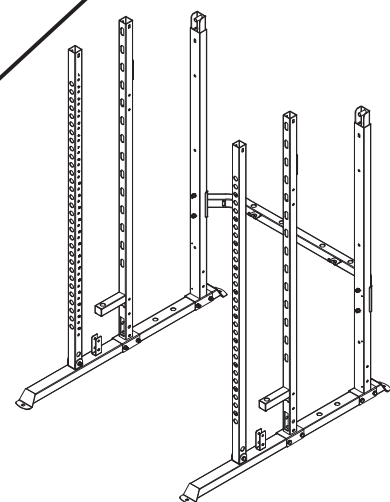
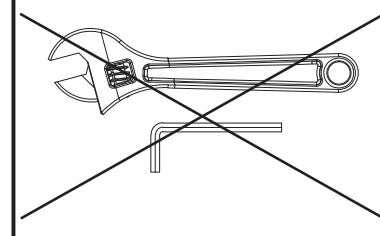
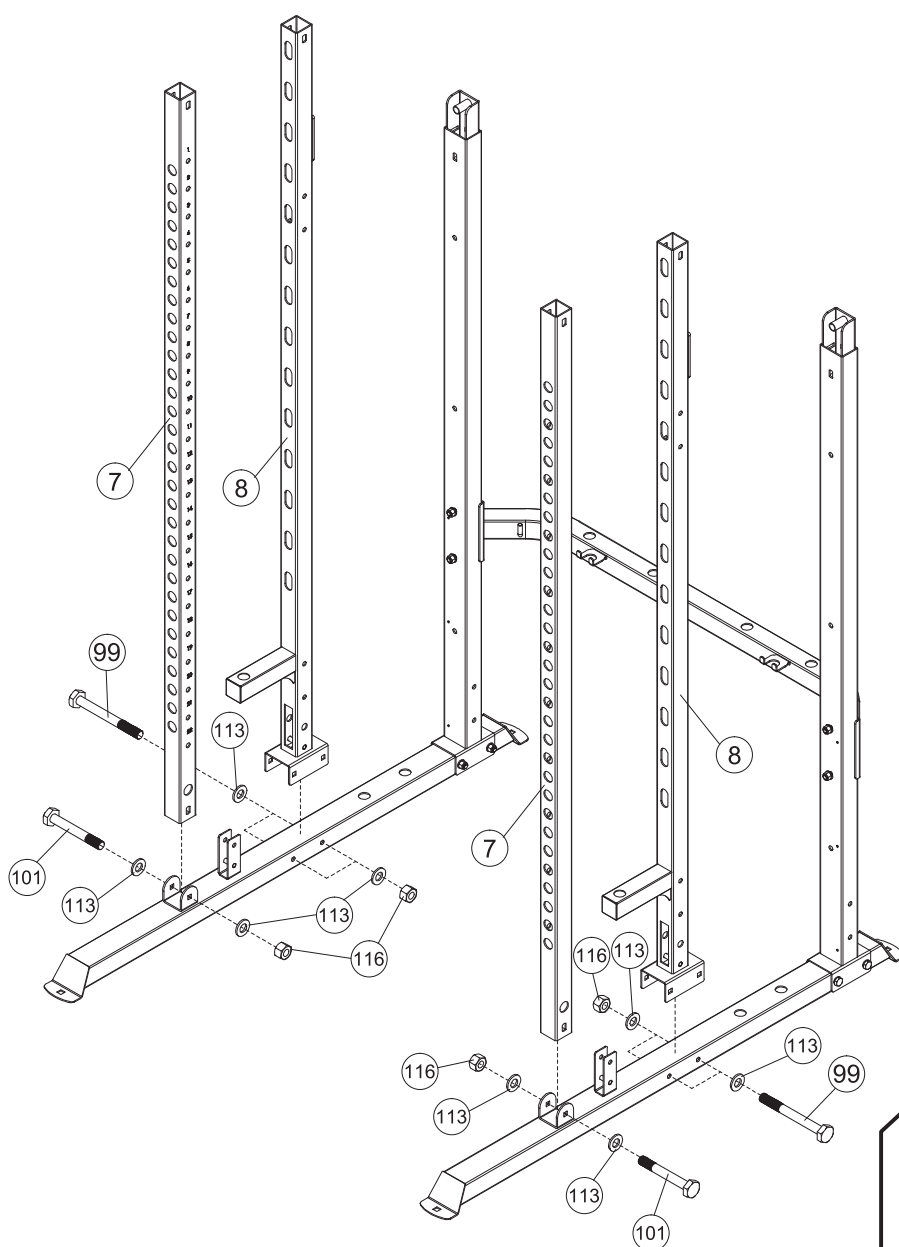
×4

M10



FASE 3

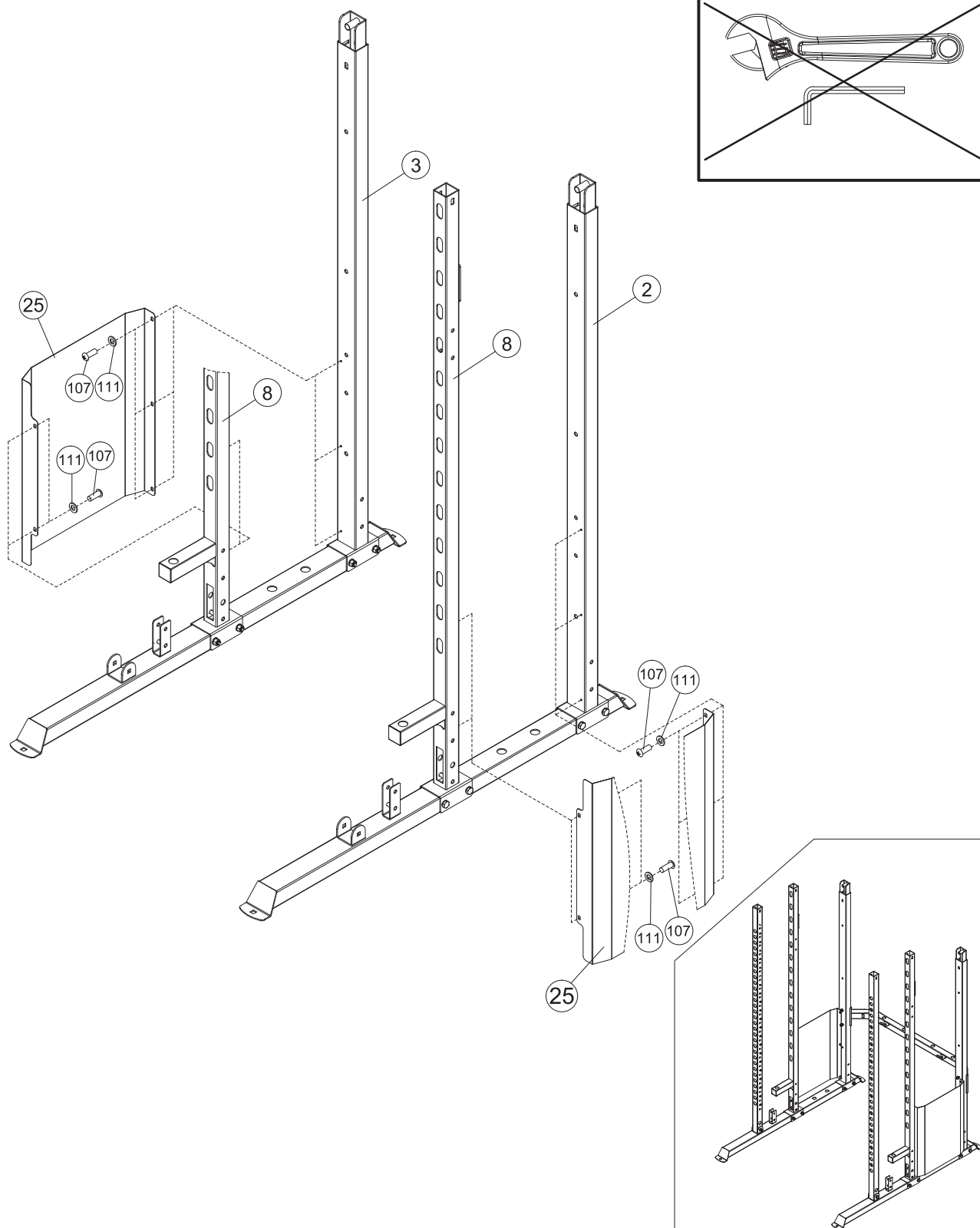
- | | | | | | | | |
|-------|---|----|-----------|-------|---|-----|-----|
| (99) |  | ×4 | M10× 90mm | (113) |  | ×12 | Φ10 |
| (101) |  | ×2 | M10× 75mm | (116) |  | ×6 | M10 |



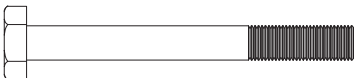
FASE 4

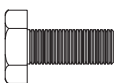
(107)  ×10 M6× 16mm

(111)  | ×10 Φ6



FASE 5

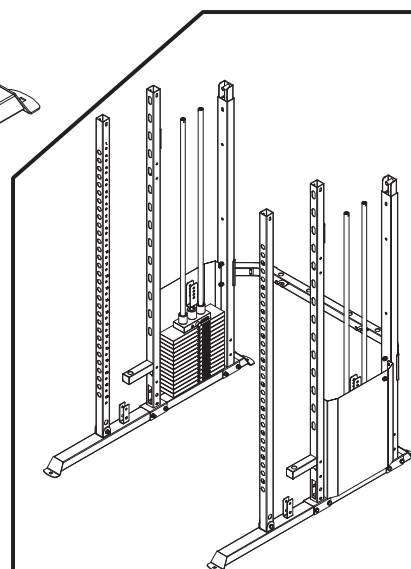
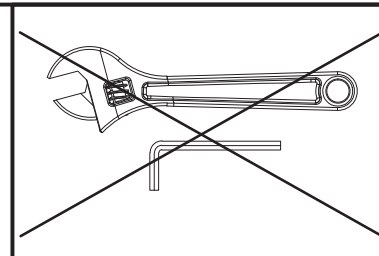
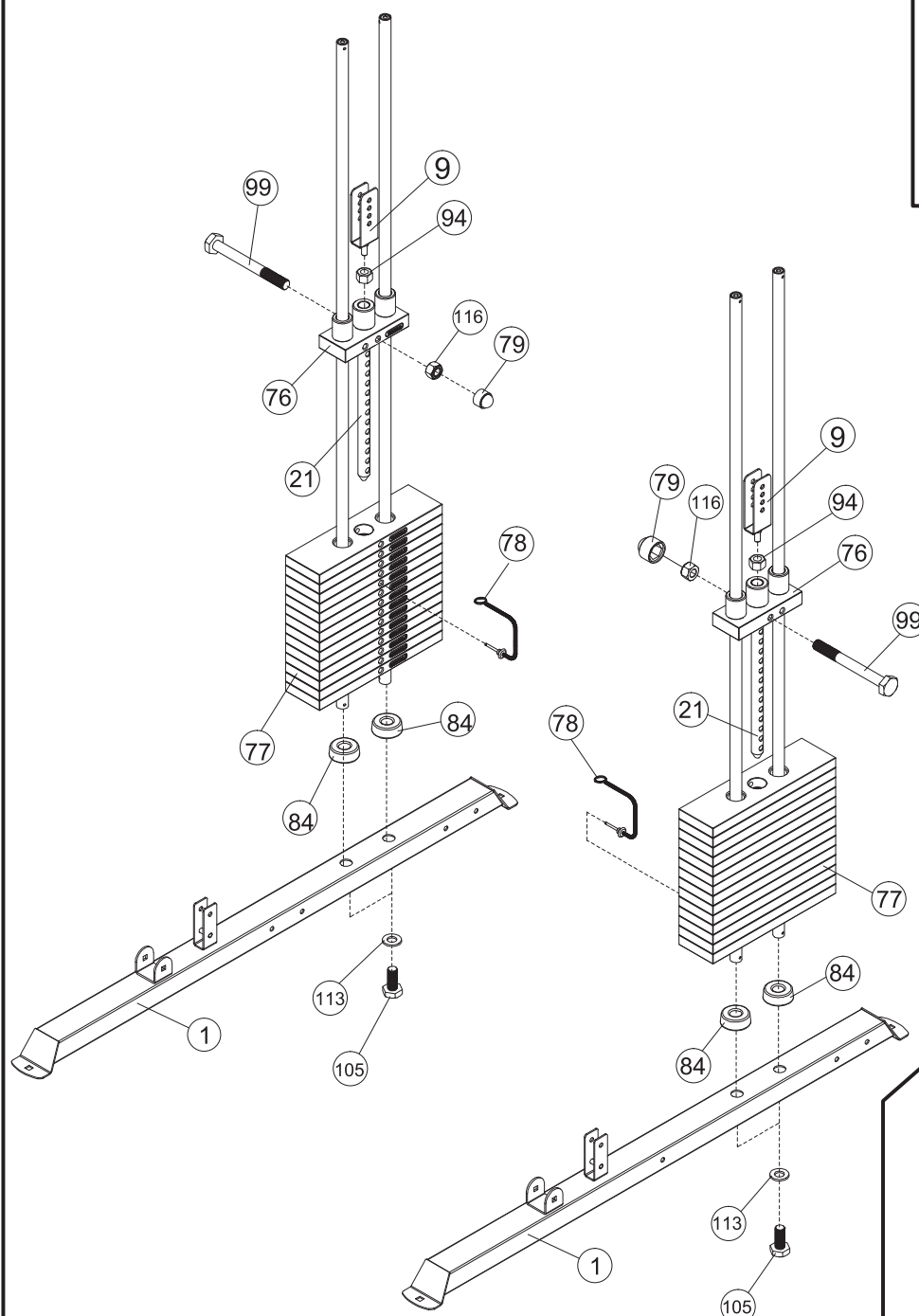
99  ×2 M10× 90mm

105  ×4 M10× 25mm

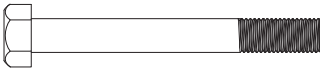
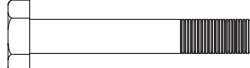
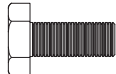
94   ×2 M12

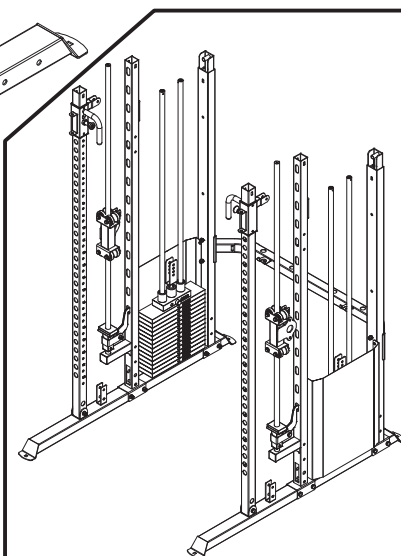
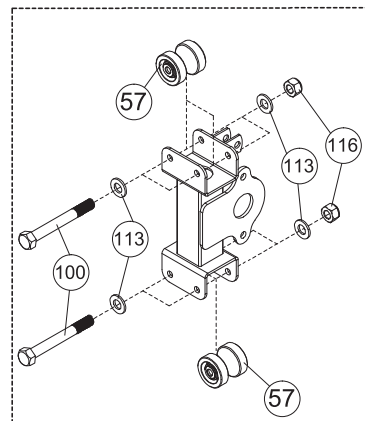
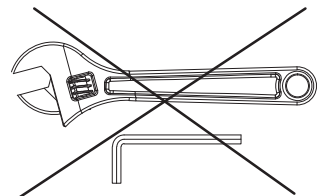
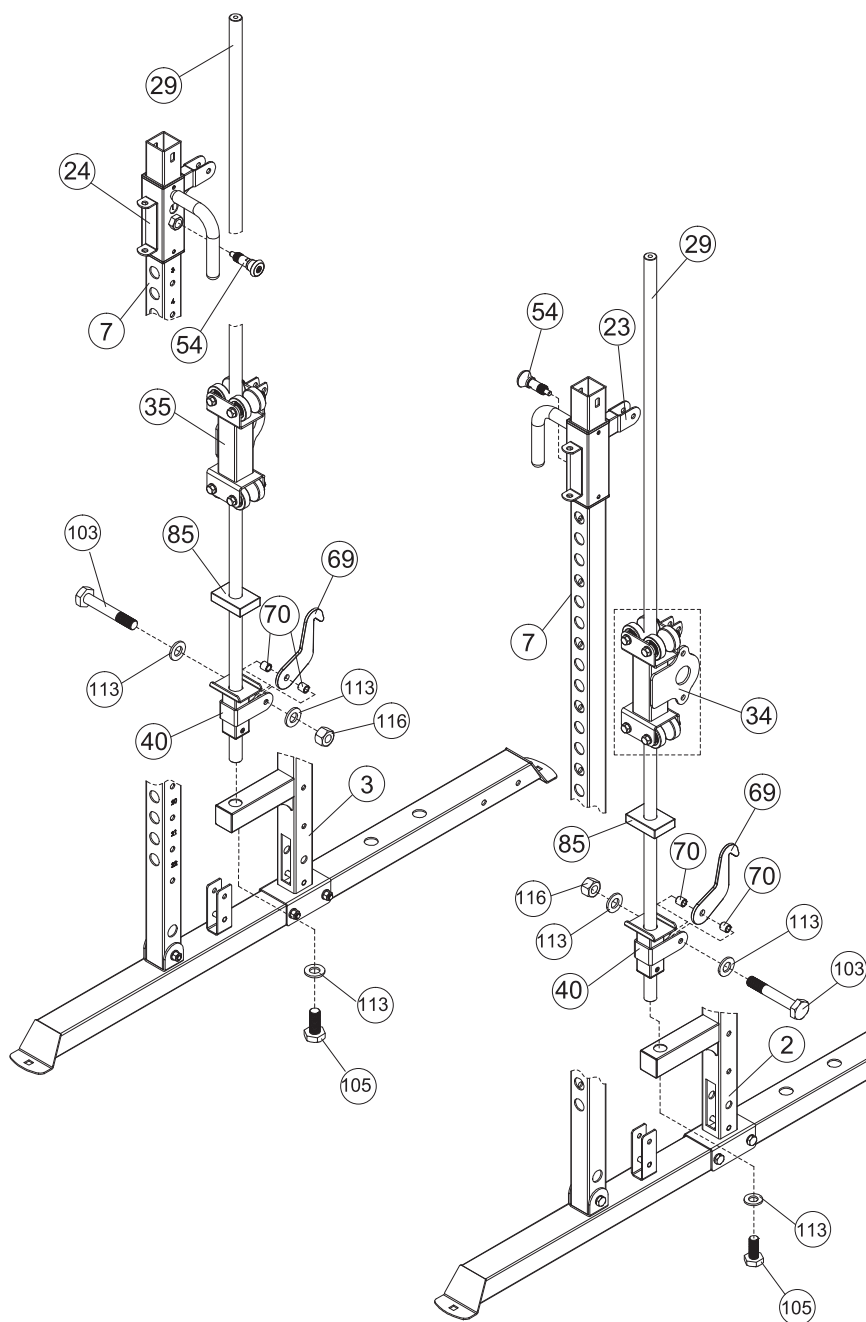
113   ×4 Φ10

116   ×2 M10



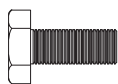
FASE 6

100		×8	M10× 100mm	113		×22	Φ10
103		×2	M10× 65mm	116		×10	M10
105		×2	M10× 25mm				



FASE 7

105



×4 M10× 25mm

113

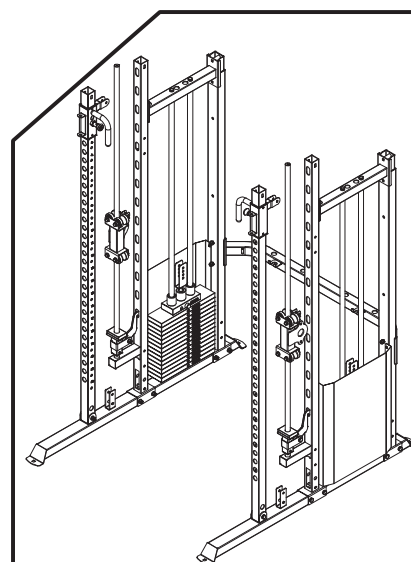
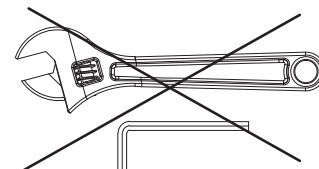
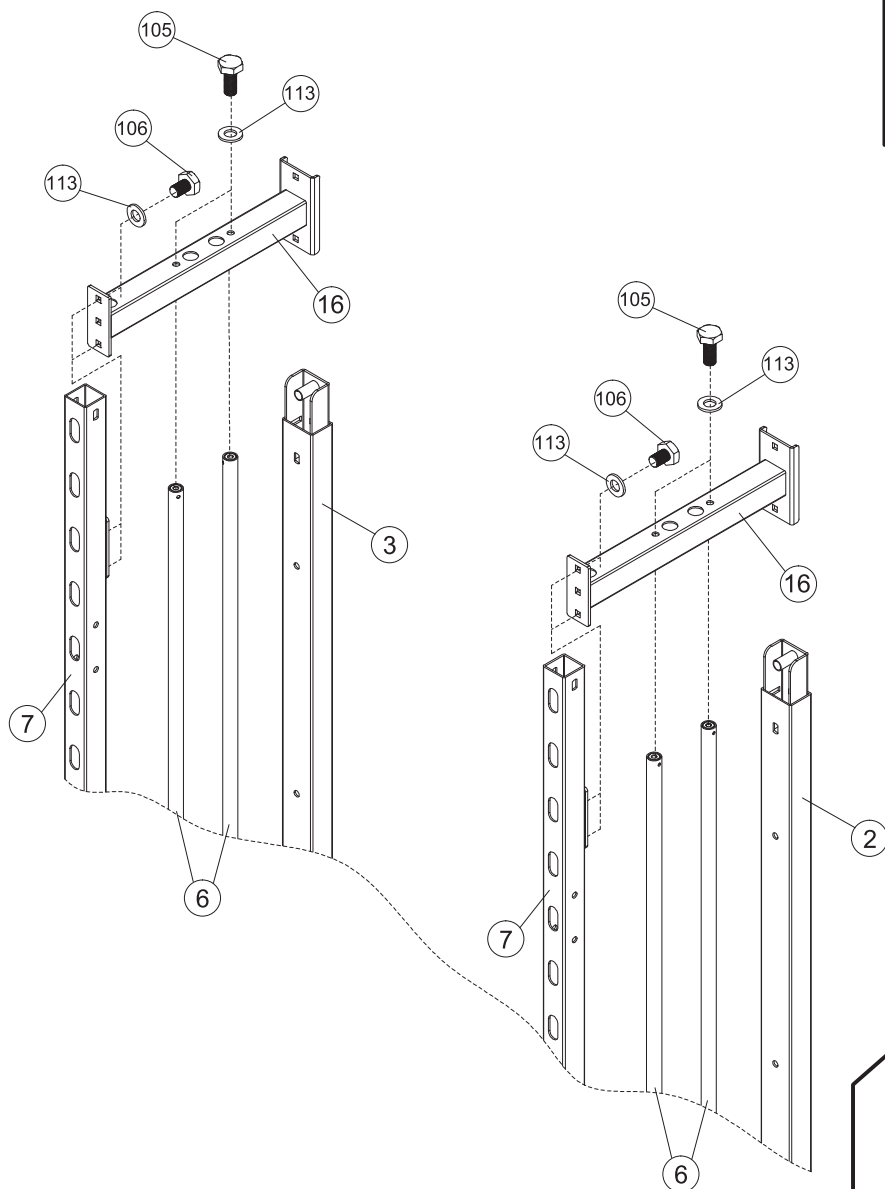


×8 Φ10

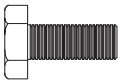
106

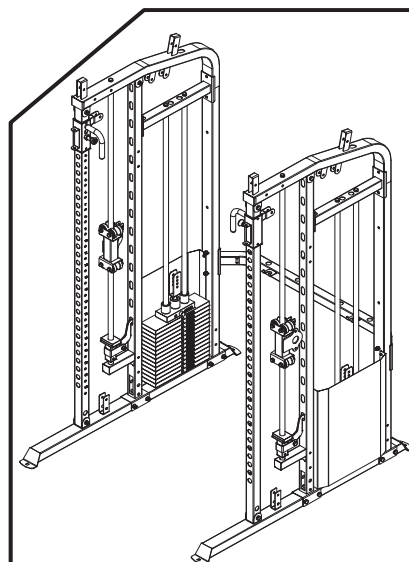
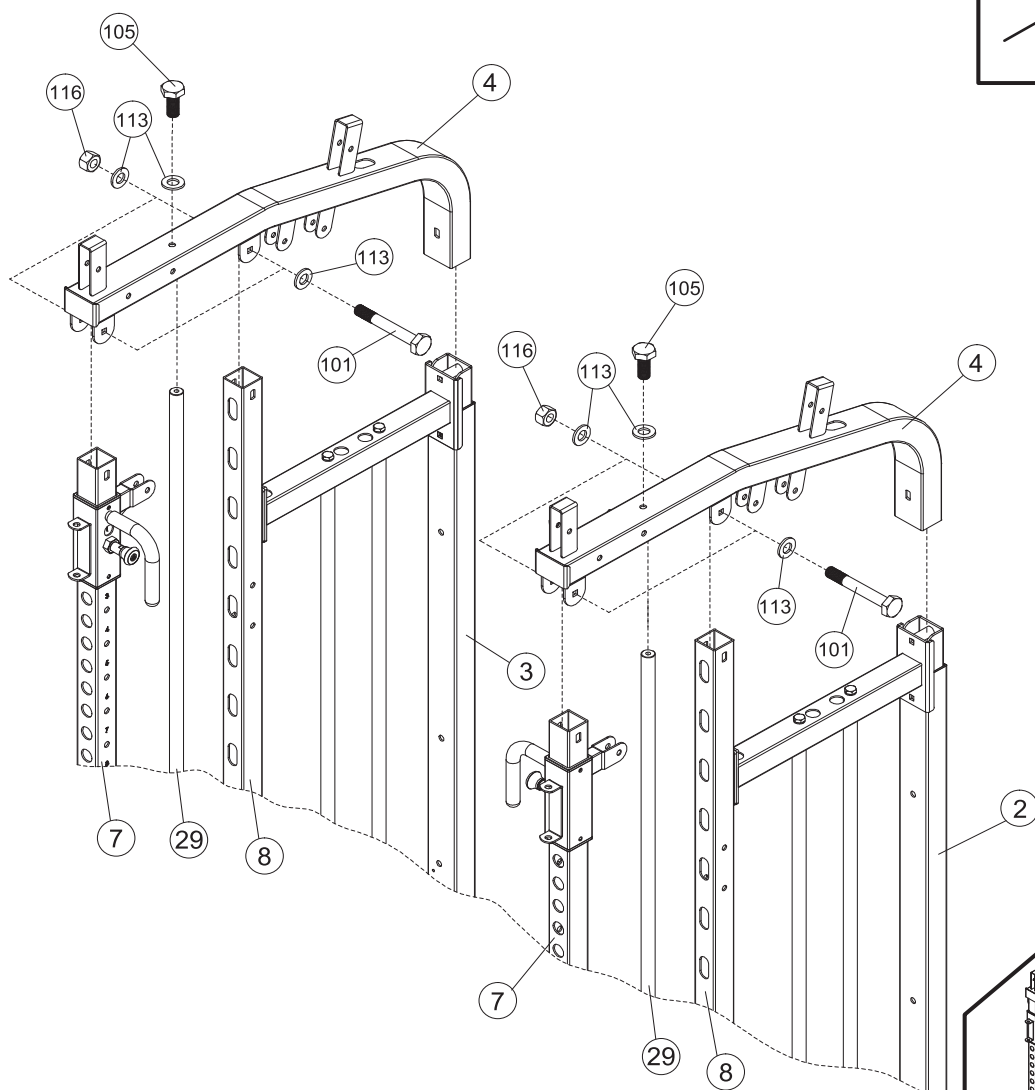
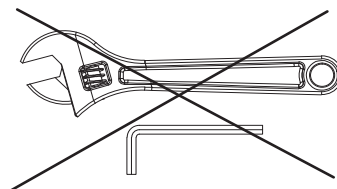


×4 M10× 15mm

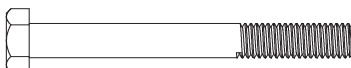
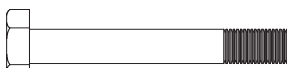
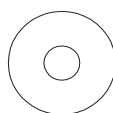


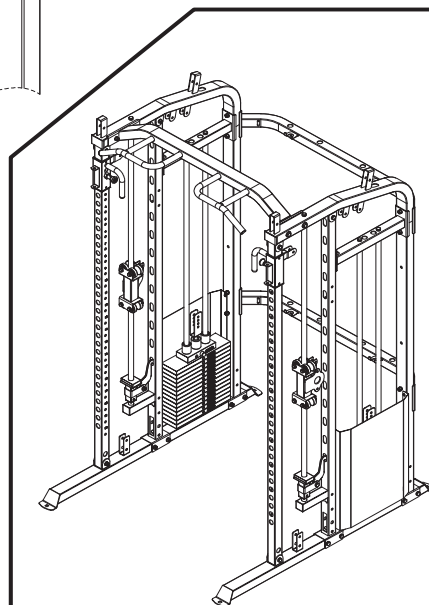
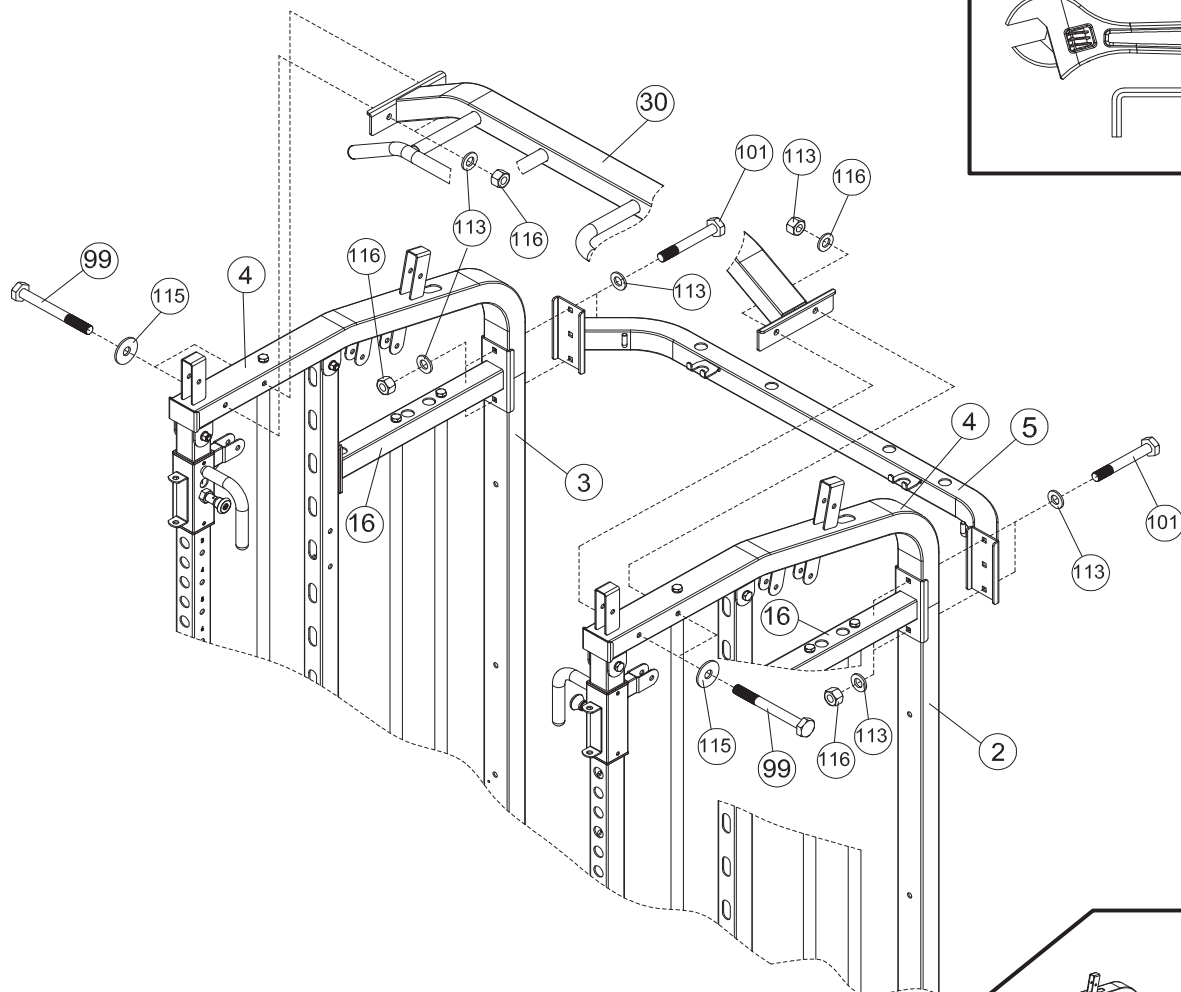
FASE 8

101		×4	M10× 75mm	113		×10	Φ10
105		×2	M10× 25mm	116		×4	M10



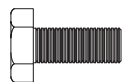
FASE 9

- | | | | | | | | |
|-------|---|----|-----------|-------|---|-----|-----|
| (99) |  | ×4 | M10× 90mm | (113) |  | ×12 | Φ10 |
| (101) |  | ×4 | M10× 75mm | (116) |  | ×8 | M10 |
| (115) |  | ×4 | Φ30×Φ10.5 | | | | |



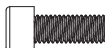
FASE 10

105



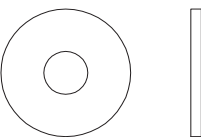
×4 M10× 25mm

96



×4 M8× 20mm

95



×2 $\Phi 37 \times \Phi 13.5$

117



×2 M10× 25mm

113

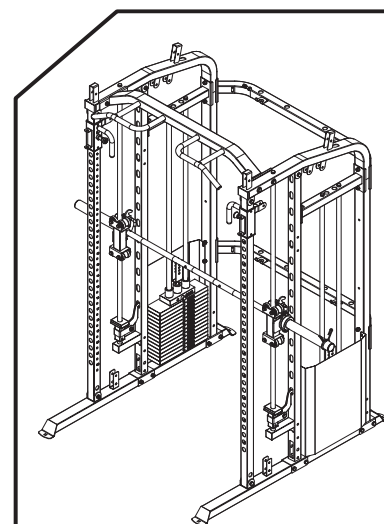
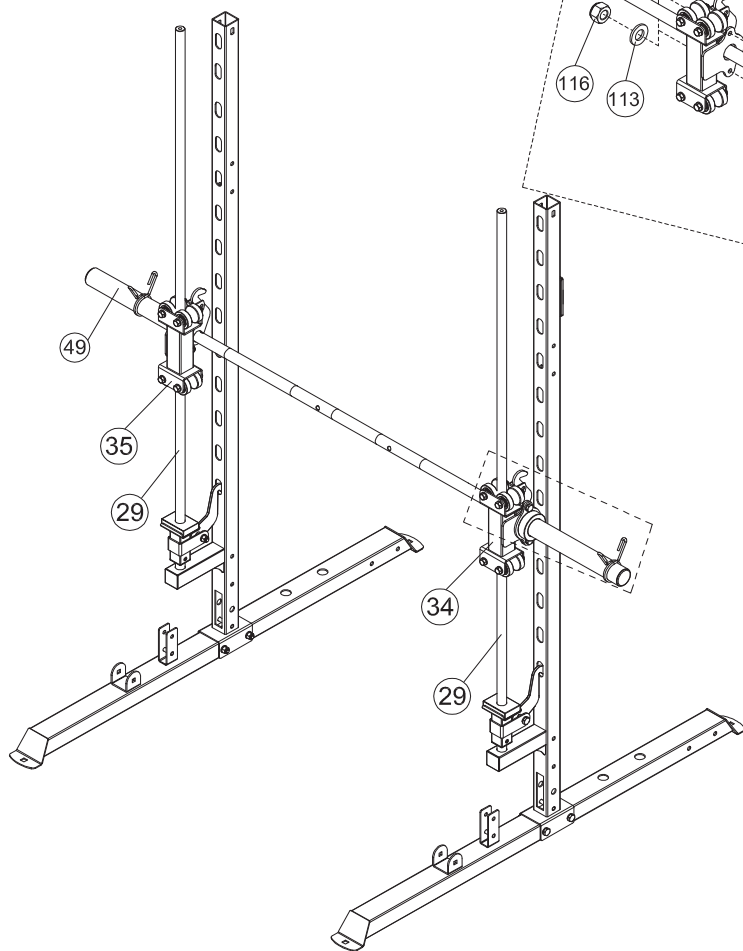
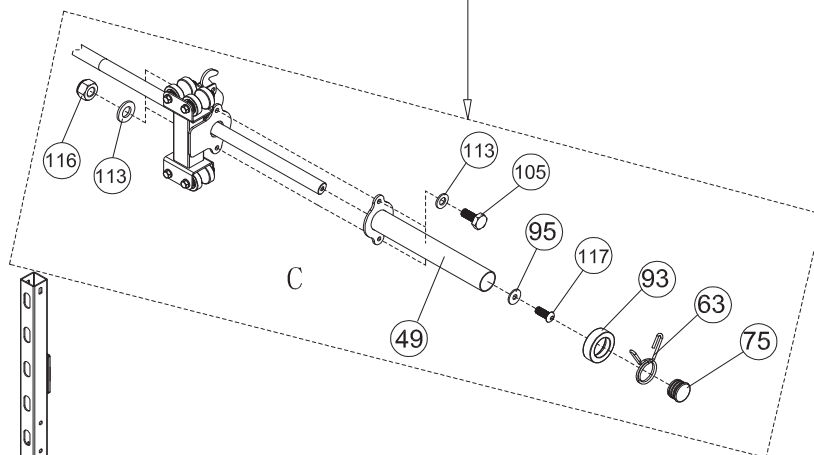
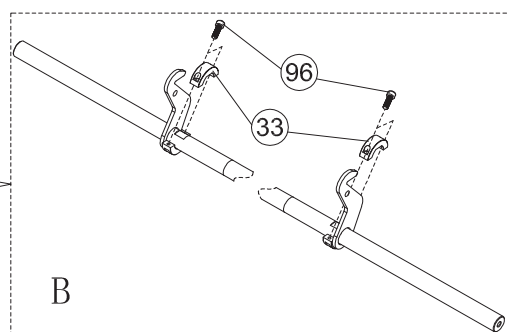
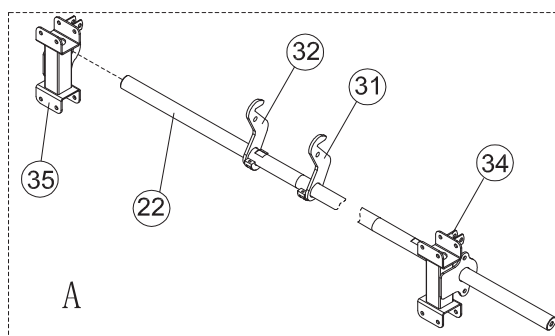
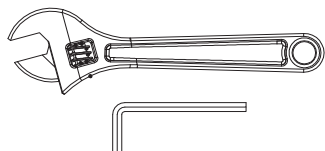


×8 $\Phi 10$

116

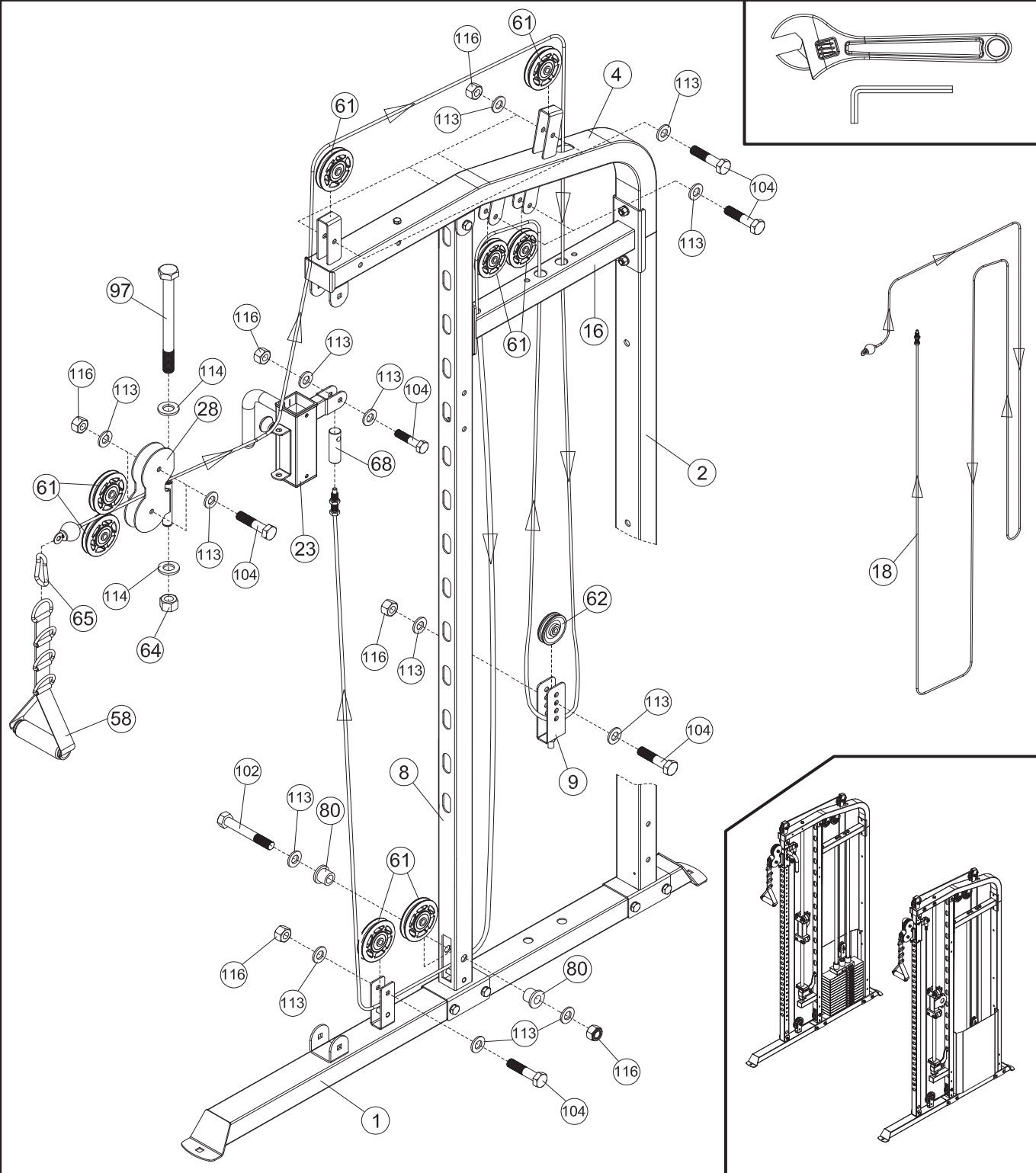


×4 M10



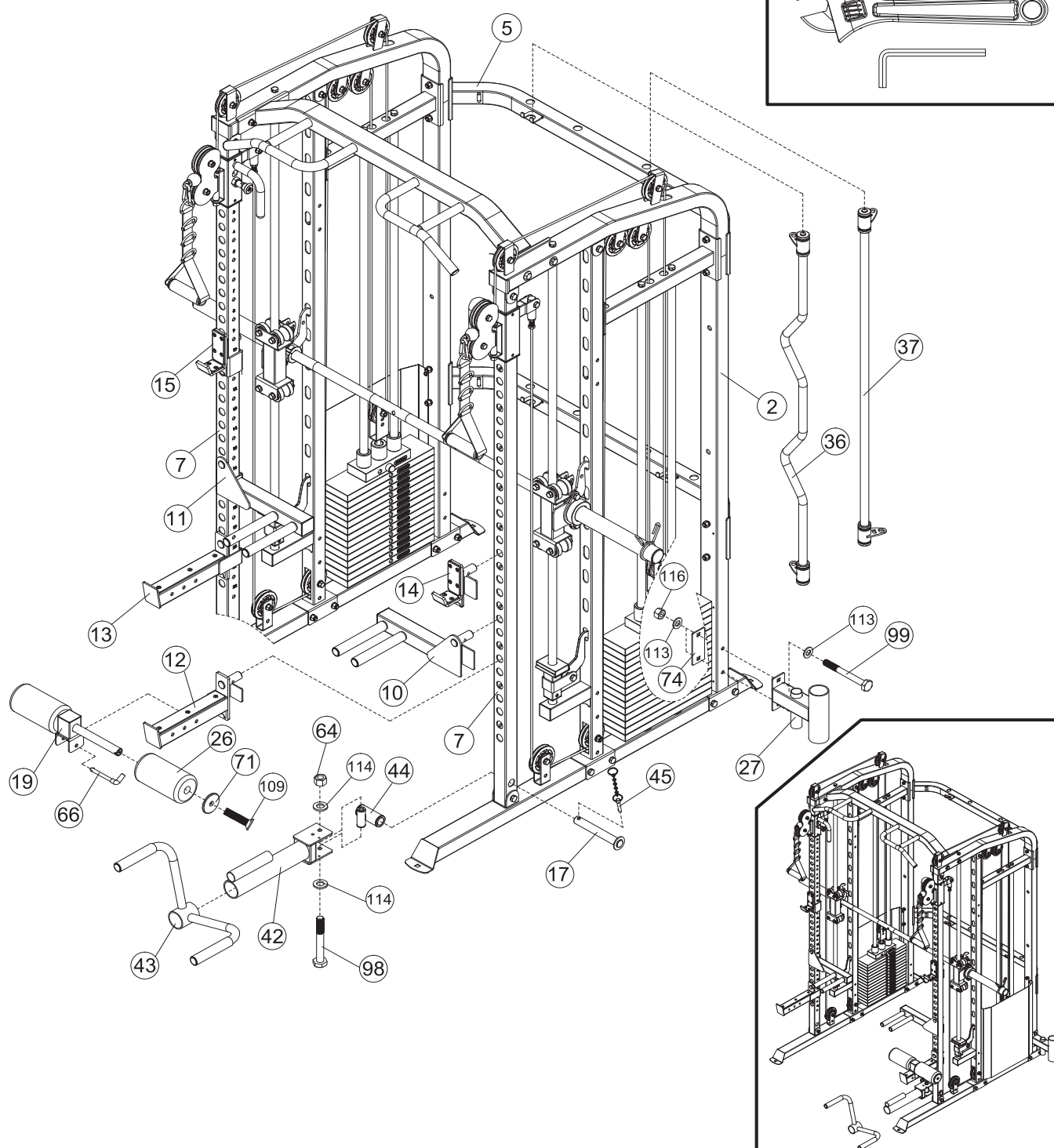
FASE 11

(97)		×2	M12× 135mm	(113)		×40	Φ10
(102)		×2	M10× 70mm	(114)		×4	Φ12
(104)		×18	M10× 45mm	(116)		×20	M10
(64)		×2	M12	(18)		×2	8020



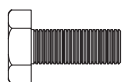
FASE 12

99		×2	M10× 90mm	113		×4	Φ10
98		×1	M12× 90mm	114		×2	Φ12
109		×2	M8 × 35mm	116		×2	M10
64		×1	M12				



FASE 13

105



×6

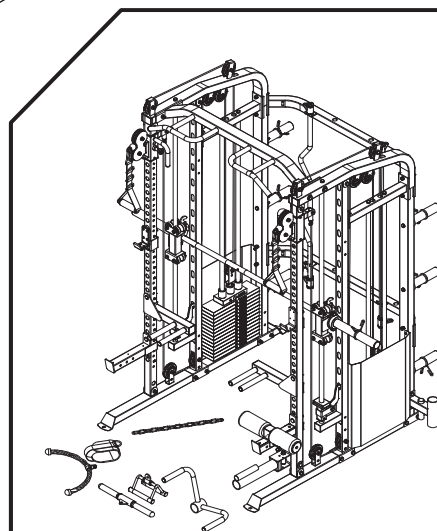
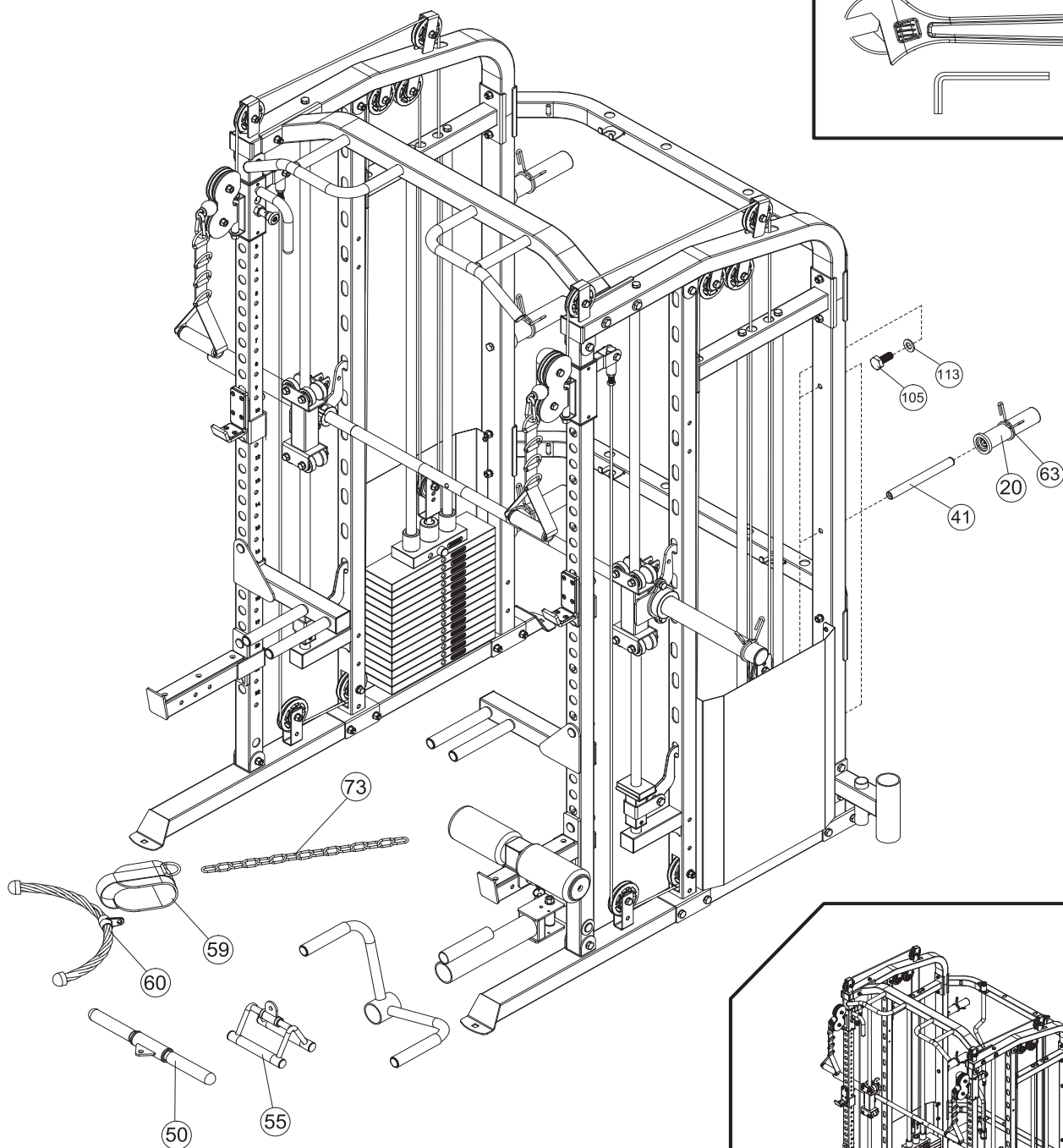
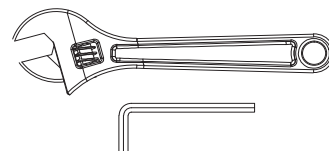
M10× 25mm

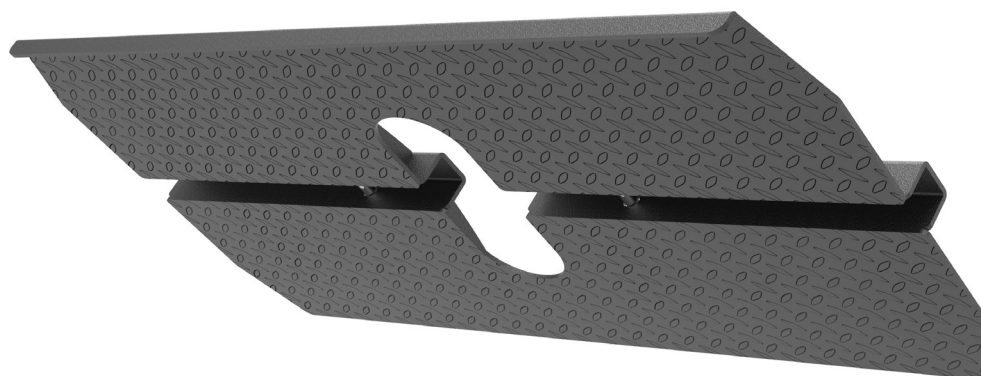
113



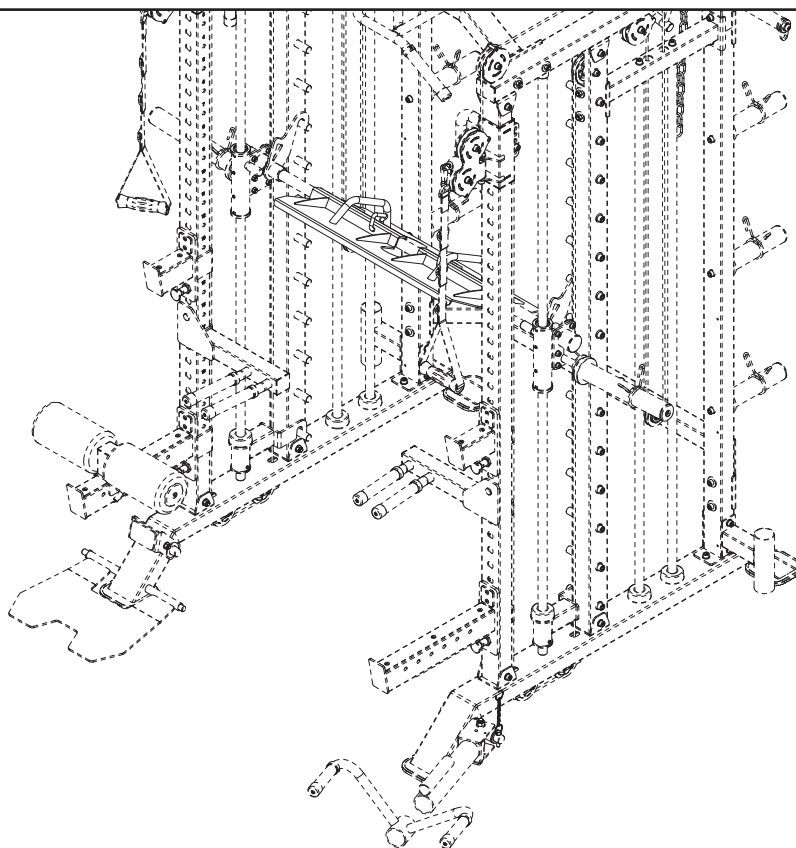
×6

Φ10

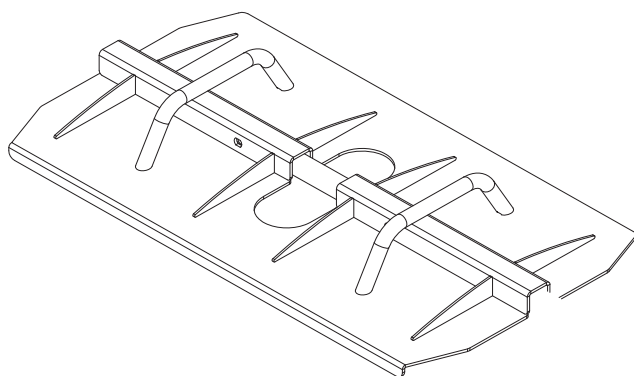




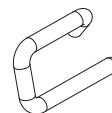
PIASTRA - LEG PRESS



COMPONENTI DI MONTAGGIO (LEG PRESS)

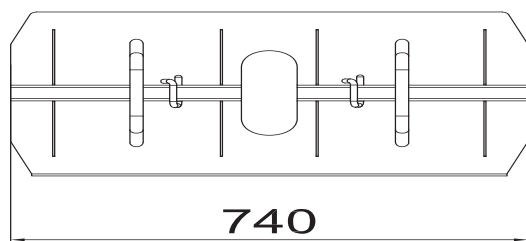
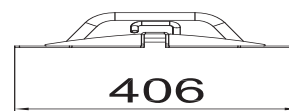
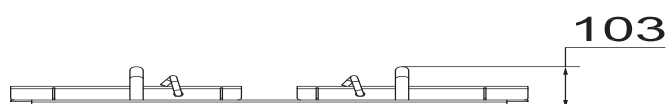


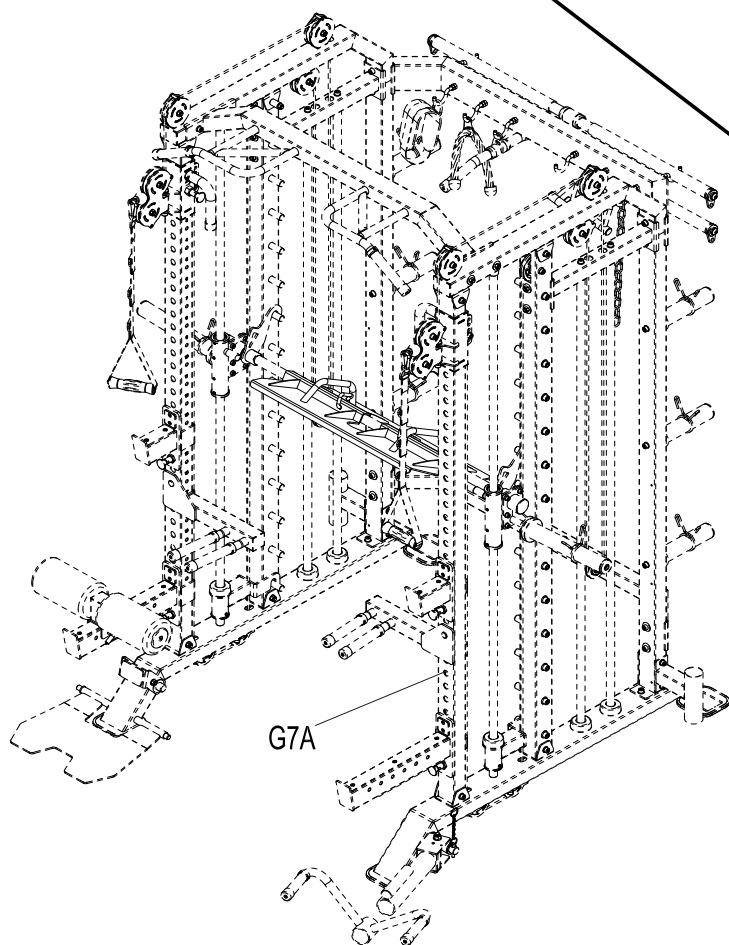
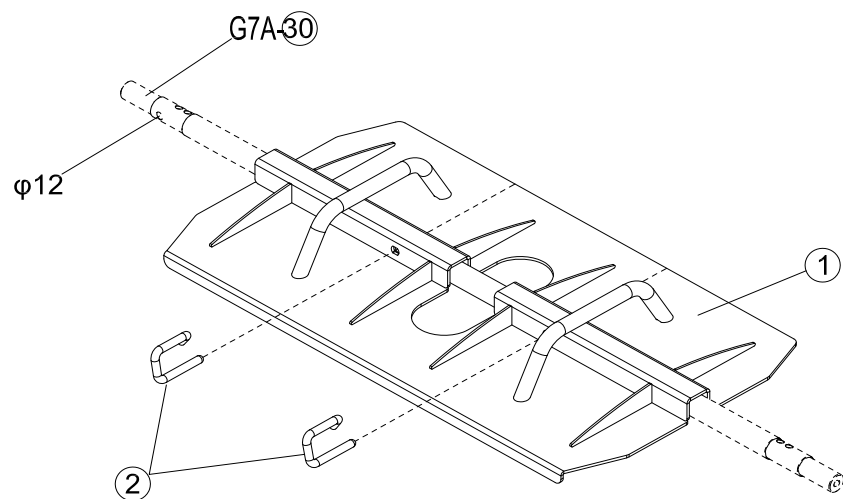
① × 1



② × 2

DIMENSIONI DI INGOMBRO (LEG PRESS)





Det rigtige udstyr til isotonisk træning er designet til at tilbyde en behagelig kropsholdning til den type træning, der udføres. Korrekt kropsholdning skal respekteres for at undgå efterfølgende muskel- og ledsmerter.

For at lære at bruge bænke eller udstyr, der kræver brug af vægtstænger, håndvægte og andet tilbehør, skal du for at udføre øvelsen følge programmet og instruktionerne fra fitnesscentrets instruktør eller, i tilfælde af privat brug, fra din personlige træner. Udviklingen af styrke og muskelmasse opnås kun på specifikt trænede muskler.

For instruktioner om, hvordan du bruger det, se oplysningerne i manualen og kontakt din instruktør.

o "Personlig træner" til udarbejdelse af en træningsplan, der er tilpasset din fysiske tilstand. Konsistens er et meget vigtigt element i isotonisk træning. Træning skal udføres mindst 3 gange om ugen for ikke at miste fordelene ved styrkelse af muskelmasse.

Før du begynder at bruge produktet, anbefales det at konsultere din læge for at kontrollere din fysiske tilstand og sammen med ham/hende vurdere eventuelle særlige forholdsregler, der følger af udøvelsen af denne fysiske aktivitet.

For alle dem, der ikke er særlig trænede, bør I begynde at bruge produktet lidt efter lidt, med korte træningssessioner i starten, og gradvist øge de daglige træningstider, mens I forsøger at forblive konstante. I starten er det bedre ikke at overdrive. At starte med dit eget forberedelsesniveau er altid det bedste valg. Risikoen er at komme til skade eller i bedste fald at finde dig selv dagen efter, på grund af smerterne, ude af stand til at foretage naturlige bevægelser.

Sådan organiserer du dine træningspas

Opvarmning: Før du starter en øvelse, skal du løsne dine muskler og bringe din krop op i temperatur, samtidig med at du aktiverer blodcirkulationen og vejrtrækningen.

Motion: Øvelsens varighed afhænger af antallet af gentagelser og dermed af den fysiske tilstand.

I starten involverer sessionerne typisk flere gentagelser ved lav intensitet og lav belastning; Fokus er primært på en langsom og kontrolleret bevægelse for at lære udførelsesteknikken perfekt og undgå muskeltraumer.

Nedkøling: Når du er færdig med din træningssession, så lav nogle stræk- og muskelafspændingsøvelser i et par minutter.

10 regler for effektiv muskeltræning

1. Brug ikke udstyret, hvis du ikke er i perfekt fysisk form og føler muskelsmerter.
2. Øg ikke belastningen og gentagelserne uden at have korrekt tilegnet dig udførelsesteknikken for hver øvelse.
3. Træn ikke den samme muskel hver dag, vent mindst 36÷48 timer.
4. Varm den berørte muskel op, inden du starter dit træningsprogram, og hold musklerne varme under hele træningen.
5. Undgå at bøje ryggen under øvelsen, hold den ret og godt støttet af dine mavemuskler.
6. Hold aldrig vejret. Pust ud mod slutningen af løftet, træk vejret ind, før du starter det.
7. Lad dig ikke distrahere af at tale, se fjernsyn eller læse en bog, men forbliv fokuseret på at kontrollere dine muskler og udføre øvelsen.
8. Hold altid dine muskler spændte, og kontroller altid din returhastighed.
9. Træn uden at overanstrenge dig, uden at overskride dit fysiske fitnessniveau.
10. Skift mellem muskeltræning og aerob træning, og søg en afbalanceret kost som det bedste supplement til at få en perfekt fysik.



- Brug IKKE brandfarlige eller skadelige stoffer til rengøring. Brug ikke opløsningsmidler til at rengøre plastikdelene, men kun neutrale sæbebaseerede produkter og bløde, fugtige klude.
- Vask IKKE med vandstråler, og smør jævnligt de bevægelige dele med silikonespray.
- Smør ALDRIG nogen del af produktet med olie eller fedt.

Det er vigtigt at overholde regelmæssig rengøring, da den sved, der sætter sig på værktøjets dele, på lang sigt forårsager for tidlig ældning af materialerne.

Hver uge:

- Rengør de malede dele af rammen omhyggeligt med en fugtig klud og neutral sæbe.

Hver måned:

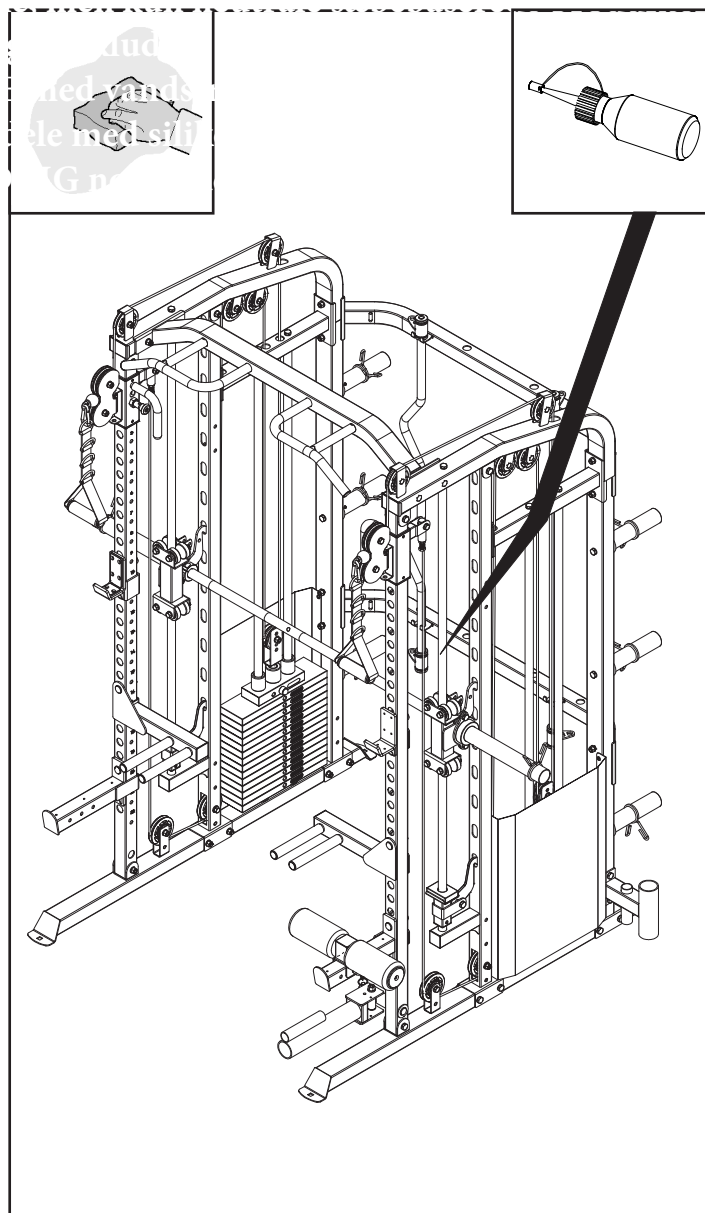
- Kontroller møtrikker og boltes fastspænding.
- Smør glideskinner ved at smøre silikoneolie på en blød klud og derefter tørre den af over skinnerne.

Under periodiske kontroller:

- Udskift straks eventuelle beskadigede dele.
- Kontroller stålkablernes spænding ved at justere spændeboltene og flytte remskivernes position i de justerbare beslag.

Ved længerevarende manglende brug:

- Opbevar produktet et sted beskyttet mod støv og fugtighed.



Dette produkt må IKKE bortskaffes som husholdningsaffald, men skal bortskaffes separat (i EU-lande) ved at aflevere det på de relevante indsamlingssteder, der er beregnet til bortskaffelse og genbrug af sådanne produkter.

Garlando S.p.A. opfordrer til respekt for naturen og menneskers sundhed, selv uden for Den Europæiske Union, og håber, at lokale regler for bortskaffelse og genbrug følges, hvor det er muligt, ved at anvende separat indsamling af elektrisk og elektronisk udstyr samt de mange komponenter (såsom jern, kobber, plast osv.), der kan genvindes og genbruges.

For bestilling af reservedele, se tegningerne i kapitel 2.1 (Udpakning - Kassens indhold) og reservedelslisten på den følgende side.

Bestillingen af reservedele skal indeholde følgende oplysninger:

1. Produktets mærke og model - se produktpladen
2. Navn på den del, der skal udskiftes - se reservedelslisten
3. Varenummer - se eksploderet tegning
4. Nødvendig mængde.
5. Adresse og forsendelsesoplysninger - se bestillingsformularen til reservedele, der er vedhæftet manualen.

For at gøre det mere overskueligt, bedes du afgive din bestilling ved hjælp af en kopi af reservedelsbestillingsformularen, der er vedlagt det kort, der er vedhæftet denne manual, sammen med garantibeviset.

Anmodning om reservedele skal ske skriftligt, pr. fax eller e-mail til nedenstående referencer:

fax +39 0143/318594

e-mail: assistenza.toorx@garlando.it

Dette katalog kan vise nogle små forskelle i forhold til det produkt, du ejer; Eventuelle opdateringer, som producenten har installeret samtidig, kan mangle. Hvis du har problemer med at forstå tegningerne og beskrivelserne, kan du kontakte Teknisk Assistance Center på: +39 0143/318500



Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Barra di appoggio	2
2	Montante posteriore sx	1
3	Montante posteriore dx	1
4	Telaio superiore supporto lat machine	2
5	Telaio di collegamento posteriore	2
6	Guida cilindrica pacco pesi	4
7	Barra anteriore scorrimento bilanciere	2
8	Montante centrale	2
9	Porta puleggia singolo	2
10	Barra per flessioni sx	1
11	Barra per flessioni dx	1
12	Barra di sicurezza sx per bilanciere	1
13	Barra di sicurezza dx per bilanciere	1
14	Gancio a J di supporto bilanciere sx	1
15	Gancio a J di supporto bilanciere dx	1
16	Telaio di collegamento	2
17	Asse di attacco accessori	1
18	Cavo intrecciato L=8020 mm	2
19	Supporto gambe per barra di sicurezza	1
20	Adattatore per dsichi peso corto Ø50x150	6
21	Asta di selezione pesi	2
22	Asta bilanciere	1
23	Carrello scorrevole maniglia sx	1
24	Carrello scorrevole maniglia dx	1
25	Carter di protezione pacco pesi	2
26	Rullo in foam	2
27	Deposito asta bilanciere	1
28	Doppio porta pulegge	2
29	Guida cilindrica Ø25 mm	2
30	Gancio di sicurezza bilanciere sx	2
31	Gancio di sicurezza bilanciere dx	1
32	Ruota di scorrimento	1
33	Attacco a uncino per gancio di sicurezza	2
34	Supporto scorrevole per bilanciere sx	1
35	Supporto scorrevole per bilanciere dx	1
36	Accessorio: Asta bilanciere curva	1
37	Accessorio: Asta bilanciere dritta	1
38	Supporto con occhiello estremità bilanciere	4
39	Anello di estremità per asta bilanciere	4
40	Supporto scorrevole gancio sicurezza inferiore	2
41	Perno porta dischi peso con foro Ø25 mm	6
42	Accessorio: Snodo T-Bar	1
43	Accessorio: T-Bar per bilancieri olimpionici	1
44	Attacco cilindrico doppio a croce	1
45	Perno bloccaggio asse di attacco accessori	1
46	Boccola Ø38xØ34xØ25x22	2
47	Boccola Ø25xØ21,8xØ12,2x8	1
48	Boccola Ø19xØ16xØ12x8	4
49	Cilindro di carico bilanciere olimpionico Ø50	2
50	Occhiello di aggancio barra corta	1
51	Appoggio in gomma, lastra corta 52x45	2
52	Appoggio in gomma, lastra media 110x52	2
53	Appoggio in gomma, lastra lunga 280x45	2
54	Pomello di bloccaggio	2

Pos.	Descrizione	Q.tà
55	Accessorio: Maniglia a V	1
56	Boccola Ø38 x Ø34 x Ø27 x 26	10
57	Rullo in nylon	8
58	Accessorio: Maniglia di trazione	2
59	Accessorio: Cavigliera	1
60	Accessorio: Corda doppia	1
61	Puleggia con cuscinetto Ø96 mm	16
62	Puleggia piccola con cuscinetto Ø75 mm	2
63	Collare ferma pesi Ø49 mm	8
64	Dado M12	3
65	Moschettone di attacco accessori Ø8 mm	2
66	Perno selettore a L	1
67	Rivestimento in gomma perno selettore	1
68	Cilindro bloccaggio cavo intrecciato Ø25x75	2
69	Gancio di sicurezza inferiore	2
70	Distanziale Ø16xØ11x16 mm	4
71	Piastra tonda Ø68 mm	2
72	Accessorio: Barra corta	1
73	Catena a 15 anelli	1
74	Staffa	1
75	Tappo tondo estremità bilanciere olimpionico	2
76	Piastra peso minimo	2
77	Piastra peso	28
78	Perno di selezione pesi	2
79	Cappuccio copri dado	2
80	Boccola centratura puleggia	4
81	Rivestimento anti-scivolo impugnatura	4
82	Rivestimento maniglia carrello Ø24x227	2
83	Rivestimento maniglia per flessioni Ø23x200	4
84	Anello respingente fine corsa pacco pesi	4
85	Tampone respingente supporto gancio infer.	2
86	Boccola di scorrimento gancio di sicurezza	2
87	Boccola quadra di scorrimento tubolare	4
88	Tappo quadro 50x50 mm	3
89	Tappo quadro 45x45 mm	2
90	Tappo tondo Ø25 mm	22
91	Tappo tondo Ø28 mm	6
92	Serie etichette adesive con indicazione pesi	2
93	Anello in gomma per bilanciere olimpionico	2
94	Dado M12	2
95	Rondella Ø37xØ13,5x3 mm	2
96	Vite M8x20 mm	4
97	Bullone M12x135 mm	2
98	Bullone M12x90 mm	1
99	Bullone M10x90 mm	16
100	Bullone M10x85 mm	8
101	Bullone M10x75 mm	10
102	Bullone M10x70 mm	6
103	Bullone M10x65 mm	2
104	Bullone M10x45 mm	18
105	Bullone M10x25 mm	22
106	Bullone M10x15 mm	4
107	Bullone M6x16 mm	10
108	Bullone M8x25 mm	4

GARANTIENS VARIGHED, BETINGELSER FOR DENS GYLDIGHED OG FORTABELSE

GARLANDO SPA garanterer produktets egnethed til den anvendelse, det specifikt er udtænkt og designet til, dvs. sportslig brug. Garantien betyder gratis udskiftning eller reparation af de komponenter i værktøjet, der oprindeligt er blevet anerkendt som defekte på grund af fabriktionsfejl, i den lovpligtige periode eller i en længere periode, hvis det er kontraktligt fastsat. Denne garanti er gyldig og gældende for det GARLANDO SPA-produkt, som køber har købt i Italien udelukkende fra en autoriseret forhandler, og den berører ikke de rettigheder, der er anerkendt for køber i henhold til italiensk lov og bestemmelserne i europæiske direktiver.

Køber skal ved hjælp af et dokument udstedt af den autoriserede forhandler (f.eks. kvittering eller faktura) bevise leveringsdatoen for produktet, navnet på den autoriserede forhandler og produktets identifikationsoplysninger. Med henblik på garantiens anvendelse er det derfor nødvendigt, at ovenstående dokumentation sammen med denne garanti opbevares behørigt.

Køber er forpligtet til omhyggeligt at kontrollere produktet ved levering. Eventuelle klager skal meddeles skriftligt på transportdokumentet med specifik dokumentation for, hvad der blev fundet. I mangel af denne meddelelse vil tilbagetrækningen af varerne have alle retsvirkninger, dvs. accept af produktet uden forbehold.

Køber er forpligtet til at meddele enhver mangel inden for 2 måneder efter, at denne er blevet påvist, under straf for tab af enhver garanti.

Efter 6 måneder fra installationen forfalder omkostningerne til "Udrykningsgebyret" for alle tekniske indgreb udført på produkter, selv under garanti. Der vil blive opkrævet arbejds- og rejseomkostninger for garantiindgreb fra produktets andet levetid.

GARLANDO SPA vil give Køber et overslag over sådanne omkostninger og under alle omstændigheder tilstrækkelig telefonisk eller online assistance.

I tilfælde af manglende brug på grund af et defekt produkt, er Køber ikke berettiget til at hæve kontrakten eller til erstatning for lidte skader (tabt fortjeneste og/eller følgeskader). Du har kun ret til garantiindgreb.

Reserve dele, der udskiftes på produktet under garantien, vil ikke forlænge garantiperioden og vil være dækket af en garanti på 12 måneder, hvis de er installeret af personale, der er autoriseret af GARLANDO SPA. Transportomkostninger, rejseomkostninger og arbejdsomkostninger til udskiftning af reserve dele under garanti afholdes af Køber.

Det er købers ansvar at oplære personalet i korrekt brug af udstyret, og sådanne oplysninger skal videregives til alle brugere.

GARANTIUNDTAGELSER

Garantien er udtrykkeligt udelukket i tilfælde af:

- manglende overholdelse af instruktioner, indikationer og advarsler, der har til formål at muliggøre korrekt installation/montering og regelmæssig funktion af produktet;
- uagtsomhed og/eller forsømmelse i forbindelse med brug og vedligeholdelse af Produktet;
- ukorrekt brug af produktet;
- manipulation af produktet;
- brug af Produktet til andre formål end dem, som Produktet specifikt er udtænkt/designet til;
- skader forårsaget af transport eller forsendelse af produktet;
- skader forårsaget af defekter i det elektriske distributionsnet: overstrømme, overspændinger, også forårsaget af atmosfæriske udladninger;
- reparationer udført af servicecentre, der ikke er autoriseret af GARLANDO SPA;
- reparation af produktet af brugeren selv, undtagen i tilfælde af

in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata da GARLANDO SPA;

- difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo kan spores tilbage til producentens handlinger eller undladelser.

Reglerne for korrekt installation/samling, brug og vedligeholdelse af produktet findes i den instruktionsmanual, der er vedlagt denne garanti, og som den udgør en integreret del af.

Det er underforstået, at slitage som følge af normal brug af produktet og dets komponenter IKKE på nogen måde kan udgøre en mangel på overensstemmelse og derfor ikke kan dækkes af denne garanti.

- Med henvisning til LØBEBÅNDS produktet specificeres det, at slidfænomenerne som følge af normal brug især vedrører følgende komponenter: ruller, løbeflade, rem, greb, rem, pakninger, drejeknapper, aftagelige dele, tilbehør og forbrugsvarer generelt.

- Med henvisning til produktet CYKEL, ERGOMETRE og ELIPTETRÆNGERE. Det specificeres, at slidfænomenerne som følge af normal brug især vedrører følgende komponenter (hvor de findes): pedaler og stropper, fodstøtter, greb, sadel, gearrem, pakninger, drejeknapper, aftagelige dele, tilbehør og forbrugsvarer generelt.

Garantien dækker IKKE indgreb i forbindelse med installation af produktet og tilslutning til strømforsyningssystemerne.

TILSIGTET BRUG OG FORKERT BRUG AF PRODUKT

I betragtning af at dette produkt er egnet udelukkende til sportsbrug, tillader GARLANDO SPA dets brug efter udstedelse af en specifik attest for fysisk kondition af en læge.

GARLANDO SPA fraskriver sig ethvert ansvar for enhver skade, der direkte eller indirekte måtte opstå på personer, kæledyr og genstande som følge af manglende overholdelse af alle instruktioner, indikationer og advarsler i den specifikke brugsanvisning.

Det erklæres især, at produktet er absolut uegnet til terapeutisk og/eller rehabiliterende brug, og at enhver forekomst af skader eller udvikling af patologier relateret til sådan ukorrekt brug på ingen måde kan tilskrives producenten.

GARLANDO SPA forbeholder sig retten til at foretage konstruktionsændringer på produktet.

SKADER FORÅRSAGET AF CENTRETS PERSONALE TEKNISK ASSISTANCE

GARLANDO SPA er ikke ansvarlig for skader på personer, kæledyr eller genstande forårsaget af Teknisk Assistance Center under reparation af Produktet og/eller udskiftning af det samme eller en af dets komponenter; I dette tilfælde forpligter Køber sig til at rette eventuelle anmodninger om kompensation direkte til Teknisk Assistancecenter og fraskriver sig ethvert søgsmål og/eller krav mod GARLANDO SPA.

GARANTIENS SLUTPERIODE

Efter den tid, der er angivet i loven eller i gunstigere kontraktlige betingelser, hvis sådanne er fastsat, vil værktøjet ikke længere være dækket af garantien, og enhver reparation og/eller udskiftning af produktkomponenter vil udelukkende ske for købers regning.



DET ER FORBUDT AT BRUGE UDS TYRET UDEN AUTORISATION OG OPSYN FRA AUTORISERET PERSONALE.

Følg instruktørens instruktioner nøje inden brug.

Rådfør dig med din læge før brug.

Hvis du føler dig svag, skal du stoppe træningen med det samme. Det er strengt forbudt at stå i nærheden af maskinen eller læne sig op ad værktøjet under brug.

Hold din krop, dit tøj og alt tilbehør væk fra bevægelige dele.

Brug kun værktøjet til det formål, det er designet til. Undlad at modificere maskinen i nogen af dens dele.

Undersøg værktøjet før brug. Må ikke anvendes, hvis der er tegn på skader eller forkert betjening.

Forsøg ikke at reparere maskinen, hvis den ikke fungerer korrekt.

Rapportér fejlen til det relevante personale.

Sørg for, at sikkerhedsnålene altid er korrekt isat. Hvis du er i tvivl, kontakt personalet. Brug kun originale sikkerhedsstik.

TCORX
PROFESSIONAL LINE

***Side, der skal fotokopieres og hænges op
i nærheden af udstyret på et tydeligt
synligt sted***

Importato da:



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale DI

I 5068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.toorxprofessional.it

contact@toorxprofessional.it