

DE  
FR  
IT

**Multi Gym**  
**Multi Gym**  
**Multi Gym**



**Art. Nr. 84817.01**  
**88628**

## Inhaltsverzeichnis Sommaire Indice

Willkommen Bienvenue Benvenuti	3	Technische Angaben Caractéristiques techniques Dati tecnici	31
Sicherheitshinweise Consignes de sécurité Istruzioni di sicurezza	4	Gebrauchen Utilisation Uso	32
Geräteübersicht Description de l'appareil Descrizione dell'apparecchio	6	Reinigung Nettoyage Pulizia	32
Einzelteile Composants Pezzi singoli	7	Das sichere Training L'entraînement en toute sécurité Il training sicuro	34
Explosionszeichnung Vue éclatée Vista esplosa	12	Garantie / Vertrieb Garantie / Distribution Garanzia / Distribuzione	36
Aufbau Montage Montaggio	14		

## Willkommen Bienvenue Benvenuti



Sie sind anspruchsvoll und kaufen Qualität – Qualität von LANDI. Wir haben für Sie ein haltbares und bei richtiger Anwendung absolut sicheres Produkt gebaut. Effektives und weitgehend gefahrloses Arbeiten ist aber nur möglich, wenn Sie diese Bedienungsanleitung und die darin enthaltenen Sicherheitshinweise aufmerksam lesen und danach handeln. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf. Wir wollen, dass Sie sich auch in Zukunft für Geräte und Produkte von LANDI entscheiden werden.

Vous êtes exigeant et achetez des produits de qualité – la qualité signée LANDI. Nous avons conçu pour vous un produit durable et absolument à condition d'être correctement utilisé. Toutefois, il n'est possible de travailler efficacement et pratiquement sans danger que si vous lisez ce mode d'emploi et les instructions de sécurité qu'il contient et les respectez. Conservez ce mode d'emploi pour pouvoir le consulter ultérieurement. Nous voulons que votre choix continue de se porter à l'avenir sur les appareils et produits LANDI.

Siete molto esigenti ed acquistate solo prodotti di qualità: la qualità offerta dalla LANDI. Abbiamo costruito per voi un prodotto duraturo e assolutamente sicuro, se usato correttamente. Per poter lavorare con efficienza e la massima sicurezza è però indispensabile che leggete e rispettiate queste istruzioni per l'uso, in particolare le istruzioni per la sicurezza in esse contenute. Conservate queste istruzioni per l'uso per poterle consultare anche in seguito. Ci auguriamo che anche in futuro daretè la vostra preferenza agli apparecchi e ai prodotti della LANDI.



Entsorgung / Umweltschutz  
Elimination / Protection de l'environnement  
Smaltimento / Tutela dell'ambiente

Dieses Gerät nie im Hausmüll entsorgen. Nur offizielle Sammelstellen in der Gemeinde erfragen und nutzen. Bei unkontrolliert entsorgten Geräten können Schadstoffe austreten und die Nahrungsmittelkette, Flora und Fauna vergiften. Ihre Verkaufsstelle ist zur Rücknahme alter Geräte verpflichtet.

Wir möchten Sie daher bitten, uns mit Ihrem aktiven Beitrag beim Umweltschutz zu unterstützen und dieses Gerät in Ihrer LANDI zurückzugeben. Die LANDI garantiert die fachgerechte Entsorgung gemäss den Richtlinien des BAFU.

Ne jamais mettre cet appareil au rebut avec des déchets ménagers. Utiliser uniquement des points de collecte officiels de la commune. Dans les appareils éliminés de manière non conforme, des polluants peuvent s'échapper et contaminer la chaîne alimentaire, la flore et la faune. Votre point de vente est obligé de reprendre les appareils usagés.

Pour contribuer activement à la protection de l'environnement, nous vous prions de déposer cet appareil auprès de votre LANDI qui assure l'élimination appropriée et conforme aux directives du DFE.

Non smaltire mai quest'apparecchio nei rifiuti domestici. Utilizzare solamente i punti di raccolta ufficiali del comune. Nel caso di apparecchi smaltiti in modo non conforme, potrebbero insorgere sostanze inquinanti che contaminano la catena alimentare, la flora e la fauna. Il vostro punto di vendita è obbligato a riprendere gli apparecchi usati.

Vi preghiamo di voler dare un contributo attivo alla tutela dell'ambiente riconsegnando questo utensile al vostro rivenditore LANDI. La società LANDI garantisce uno smaltimento corretto dell'utensile in conformità alle Direttive BAFU.

## Sicherheitshinweise Consignes de sécurité Istruzioni di sicurezza

Kinder ab 14 Jahren und Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten, mangelnder Erfahrung und Kenntnisse dürfen das Gerät nur gebrauchen oder Reinigungs- und Wartungsarbeiten durchführen, wenn sie von einer für ihre Sicherheit zuständigen Person beaufsichtigt werden oder ihnen der sichere Gebrauch des Gerätes gezeigt wurde und sie die damit verbundenen Gefahren verstanden haben.

Les enfants âgés de plus de 14 ans et les personnes à capacité physique, sensorielle ou mentale réduite ou manquant d'expérience ou de connaissance ne doivent utiliser cet appareil ou réaliser des travaux de nettoyage ou d'entretien que sous la surveillance d'une personne responsable de leur sécurité ou après avoir reçu au préalable des instructions relatives à l'utilisation sûre de l'appareil et après avoir compris les risques y associés.

I bambini a partire da 14 anni e le persone che non conoscono o non hanno esperienza delle modalità di funzionamento dell'apparecchio, così come i soggetti affetti da infermità fisiche o mentali possono utilizzare l'apparecchio o eseguire le operazioni di pulizia e manutenzione, a condizione che siano sorvegliati da una persona responsabile per la sicurezza o che venga mostrato loro il sicuro utilizzo dell'apparecchio e che abbiano compreso i pericoli derivanti.

Nur originale, von LANDI genehmigtes Zubehör verwenden.

N'utiliser que les accessoires d'origine homologués par LANDI.

Utilizzare solo accessori originali, approvati dalla LANDI.

Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen. Verpackungsmaterial (z.B. Folienbeutel) gehört nicht in Kinderhände.

Il est interdit aux enfants de jouer avec l'appareil. Ne pas laisser le matériel d'emballage (tel que les sachets en plastiques) entre les mains des enfants.

I bambini non possono giocare con l'apparecchio. Materiale d'imballaggio (per esempio buste di plastica) devono stare lontano dai bambini.

Vor dem Training Arzt kontaktieren und sicherstellen, dass man für ein Training tauglich ist. Besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder Personen mit bereits bestehenden Gesundheitsproblemen.

Consulter un médecin avant l'entraînement pour assurer qu'on a la condition physique requise. Particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé préexistants.

Prima di iniziare l'allenamento, consultare un medico per assicurarsi di essere idonei all'allenamento. Particolarmente importante per le persone di età superiore ai 35 anni o per le persone con problemi di salute preesistenti.

Gerät ist für die Verwendung im Haushalt bestimmt, nicht für gewerbliche Nutzung.

L'appareil est destiné à un usage ménager et non à une utilisation professionnelle.

L'apparecchio è destinato solo all'uso domestico e non professionale.

## Sicherheitshinweise Consignes de sécurité Istruzioni di sicurezza

Gerät nie auf unebenen Flächen und/oder im Freien betreiben.

Ne jamais utiliser l'appareil sur des surfaces inégales et/ou en plein air.

Non usare mai l'apparecchio su superfici irregolari e/o all'aperto.

Wird das Gerät zweckentfremdet, falsch bedient oder nicht fachgerecht repariert, kann keine Haftung für auftretende Schäden übernommen werden. In diesem Fall entfällt der Garantieanspruch.

Au cas où l'appareil est désaffecté, manié ou réparé d'une manière incorrecte, nous déclinons la responsabilité de dommages éventuels. Dans ce cas, le droit de garantie s'annule.

Nel caso in cui l'apparecchio venga usato a scopi originalmente non previsti, usato o riparato in modo improprio, non è possibile assumere alcuna responsabilità per eventuali danni. In questo caso decade la rivendicazione di garanzia.

Verwendung des Geräts als Stütze beim Dehnen oder das Anbringen von Widerstandsgurten, -seilen oder anderem am Gerät, kann zu schweren Verletzungen führen.

L'utilisation de l'appareil comme support lors de l'étirement ou de la fixation de sangles de résistance, de cordes ou d'autres dispositifs à l'appareil peut entraîner des blessures graves.

L'uso del dispositivo come supporto quando si tende o si fissano al dispositivo cinghie di resistenza, corde o altri dispositivi può causare gravi lesioni.



Effektives und weitgehend gefahrloses Trainieren ist nur möglich, wenn Sie diese Bedienungsanleitung und die darin enthaltenen Sicherheitshinweise aufmerksam lesen und danach handeln. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf.

Toutefois, il n'est possible de travailler efficacement et pratiquement sans danger que si vous lisez ce mode d'emploi et les instructions de sécurité qu'il contient et les respectez. Conservez ce mode d'emploi pour pouvoir le consulter ultérieurement.

Per poter lavorare con efficienza e la massima sicurezza è però indispensabile che legiate e rispettiate queste istruzioni per l'uso, in particolare le istruzioni per la sicurezza in esse contenute. Conservate queste istruzioni per l'uso per poterle consultare anche in seguito.



In Übereinstimmung mit den Europäischen Richtlinien für Sicherheit und EN ISO 20957-1:2013, EN 957-2:2003, 1272/2013/EU, 2015/628/EU, 1907/2006/EC.

Conforme aux Directives européennes en matière de sécurité et de EN ISO 20957-1:2013, EN 957-2:2003, 1272/2013/EU, 2015/628/EU, 1907/2006/EC.

In conformità alle Direttive Europee per la Sicurezza e EN ISO 20957-1:2013, EN 957-2:2003, 1272/2013/EU, 2015/628/EU, 1907/2006/EC.

Änderungen in Design, Ausstattung, technische Daten sowie Irrtümer behalten wir uns vor.

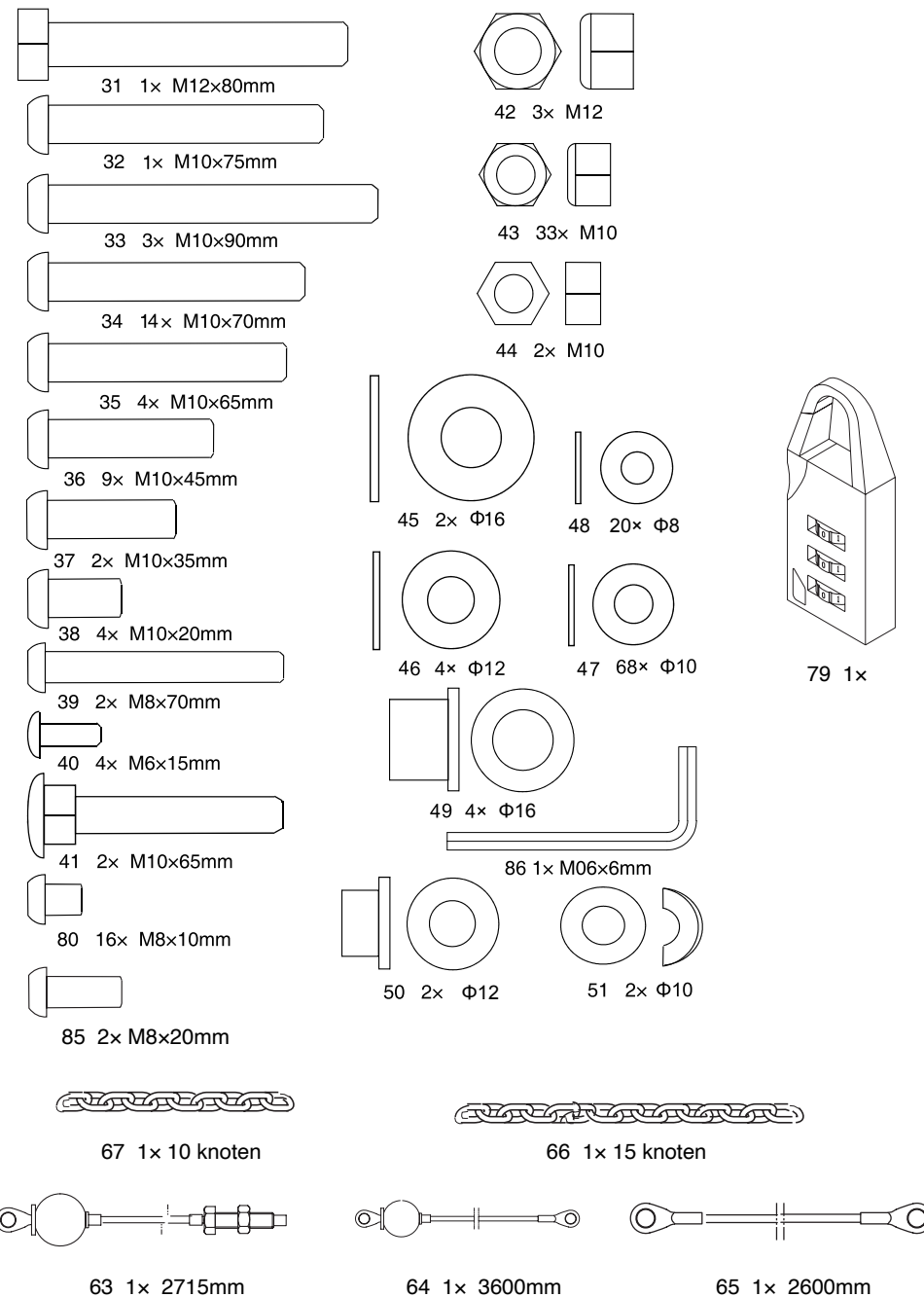
Sous réserve d'erreurs ou de modifications dans le design, l'équipement et la fiche technique.

Ci riserviamo il diritto di modifiche nel design, equipaggiamento e dati tecnici nonché di eventuali errori.

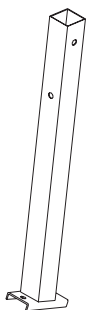
**Geräteübersicht**  
Description de l'appareil  
Descrizione dell'apparecchio



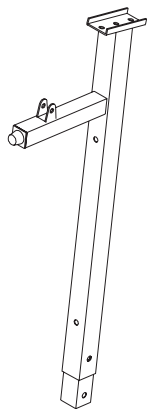
**Einzelteile**  
Composants  
Pezzi singoli



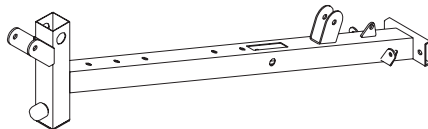
**Einzelteile**  
**Composants**  
**Pezzi singoli**



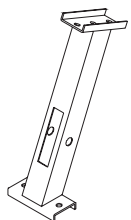
**1: 1x** Unteres Rahmenstück  
Pièce de cadre inférieure  
Pezzo di telaio inferiore



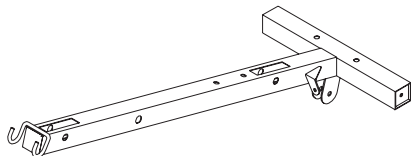
**2: 1x** Obere Rahmenstütze  
Support de cadre supérieur  
Supporto del telaio superiore



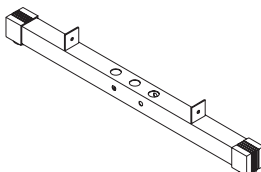
**3: 1x** Grundrahmen  
Cadre de base  
Telaio di base



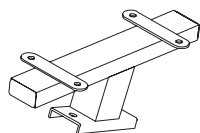
**4: 1x** Front-Verstärkung  
Renforcement frontal  
Rinforzo frontale



**5: 1x** Oberer Rahmen  
Cadre supérieur  
Telaio superiore



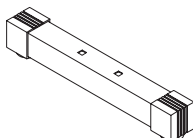
**6: 1x** Querträger  
Traverse  
Traversa



**7: 1x** Sitzstütze  
Support de siège  
Supporto del sedile



**8: 1x** Fussverlängerung  
Rallonge de pied  
Estensione del piede



**9: 1x** Frontstütze  
Support frontal  
Supporto anteriore

**Einzelteile**  
**Composants**  
**Pezzi singoli**



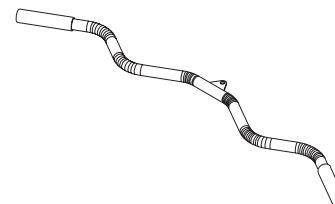
**10: 2x** Obere Führungsstange  
Barre de guidage supérieur  
Asta di guida superiore



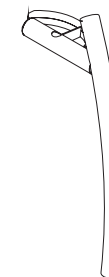
**11: 2x** Untere Führungsstange  
Barre de guidage inférieure  
Asta di guida inferiore



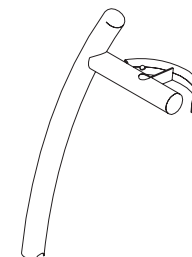
**12: 1x** Gewichtsträger  
Porteuses de poids  
Portapesi



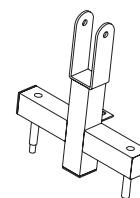
**13: 1x** Latzug-Stange  
Barre latissimus  
Barra di trazione per lat



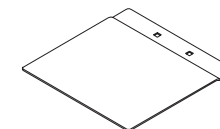
**14: 1x** Linker Arm  
Bras gauche  
Braccio sinistro



**15: 1x** Rechter Arm  
Bras droit  
Braccio destro



**16: 1x** Pressarm-Verbinder  
Connecteur du bras de presse  
Connettore del braccio

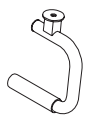


**17: 1x** Vorderes Trittbrett  
Marchepied avant  
Pedana anteriore

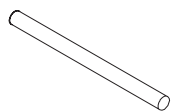


**18: 1x** Fixierstück  
Pièce de fixation  
Pezzo di fissaggio

## Einzelteile Composants Pezzi singoli



**19: 2x** Handgriff  
Poignée  
Maniglia



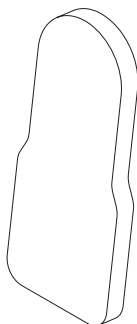
**20: 2x** Schaumstoff-Rohr  
Tube en mousse  
Tubo in schiuma



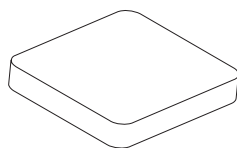
**21: 4x** Schaumstoff-Rohr  
Tube en mousse  
Tubo in schiuma



**22: 2x** Schaumstoff-Auflage  
Mousse de protection  
Cuscino in schiuma



**23: 1x** Rückenkissen  
Cousin de dos  
Cuscino posteriore



**24: 1x** Sitzkissen  
Cousin de siège  
Cuscino del sedile



**25: 5x** Verstärkung  
Renforcement  
Rinforzo



**26: 1x** Verbinder  
Connecteur  
Connettore



**27: 2x** Platte zu Umlenkrollen  
Plaque pour poulies  
Piastra per pulegge folli



**28: 2x** Rollenhalterung  
Porte-rouleau  
Porta rotolo



**29: 1x** Linke Abdeckung  
Couverture de gauche  
Copertura sinistra



**30: 1x** Rechte Abdeckung  
Couverture de droite  
Copertura destra



**61: 13x** Umlenkrolle  
Poulie de guidage  
Puleggia folle



**62: 20x** Führung  
Guidage  
Guida



**68: 1x** Unterlagsscheibe  
Rondelle  
Rondella



**69: 4x** Karabinerhaken  
Mousqueton  
Moschettone

## Einzelteile Composants Pezzi singoli



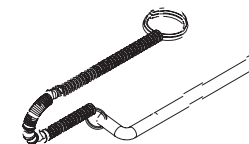
**70: 1x** Stift zu oberer Platte  
Goupille pour plaque supérieure  
Pin alla piastra superiore



**71: 10x** Zylindermutter  
Écrou de cylindre  
Dado del cilindro



**72: 1x** Plastikkappe  
Capuchon en plastique  
Tappo in plastica



**73: 1x** Fixierstift  
Goupille de fixation  
Pin di fissaggio



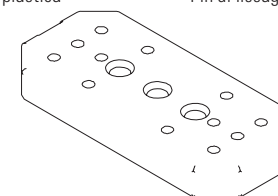
**74: 2x** Gummipuffer  
Tampon en caoutchouc  
Tampone di gomma



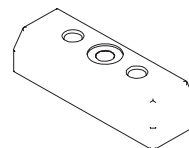
**75: 1x** L-Schraube  
Vis en L  
Bullone a L



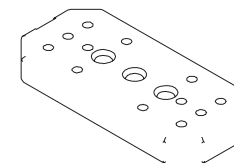
**82: 4x** Halterung  
Support  
Supporto



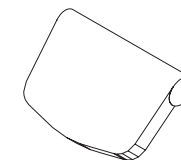
**78: 3x** 6.8 kg Gewicht  
Poids 6.8 kg  
Peso 6.8 kg



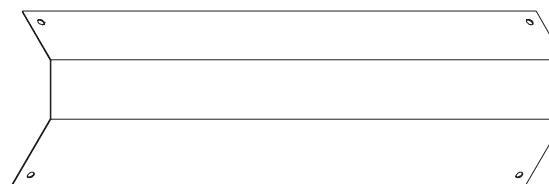
**76: 1x** Obere Platte  
Plaque supérieure  
Piastra superiore



**77: 7x** 4.5 kg Gewicht  
Poids 4.5 kg  
Peso 4.5 kg



**84: 2x** Curl-Kissen  
Cousin Curl  
Cuscino Curl

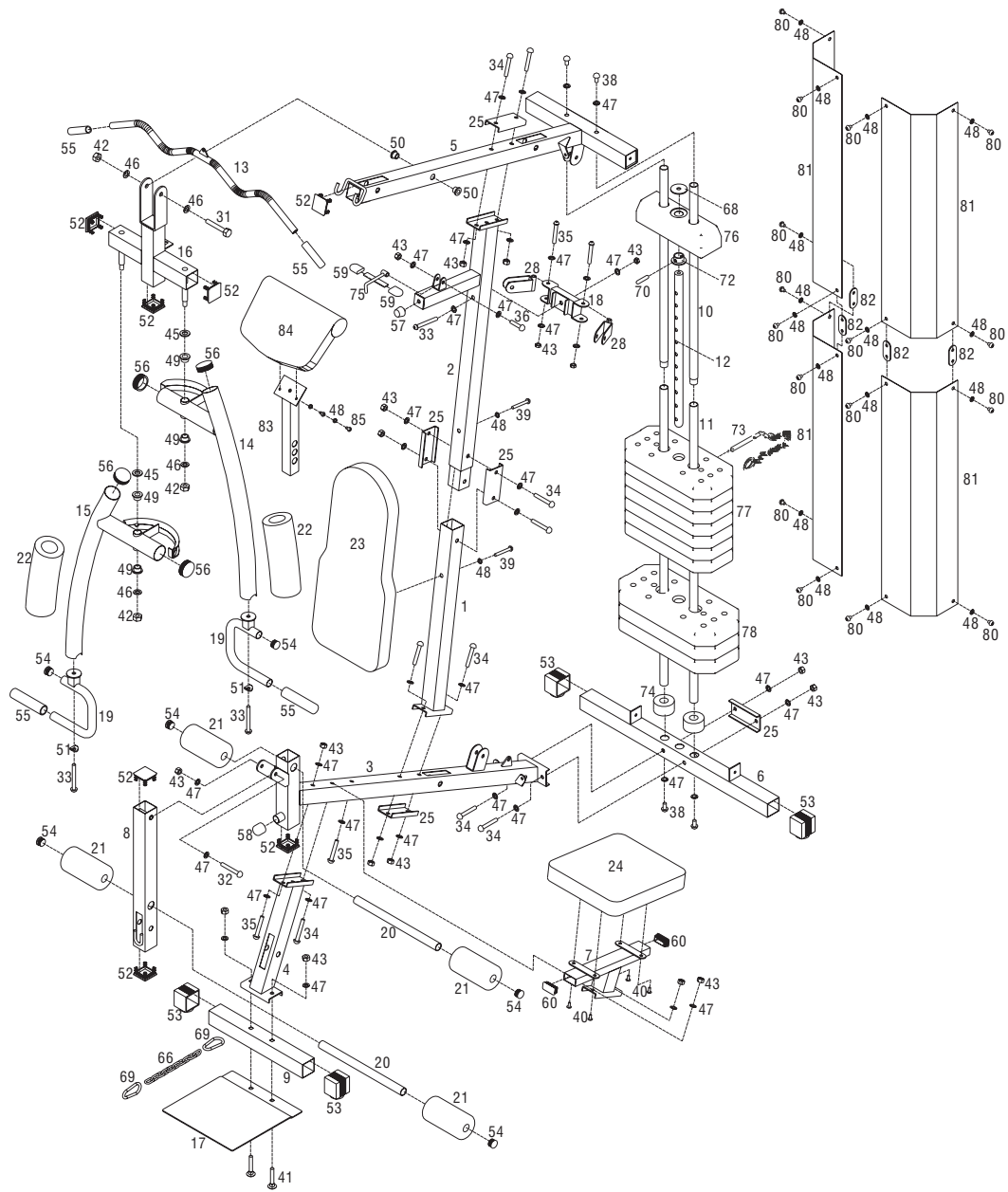


**81: 4x** Verkleidung Gewichte  
Revêtement Poids  
Rivestimento di peso

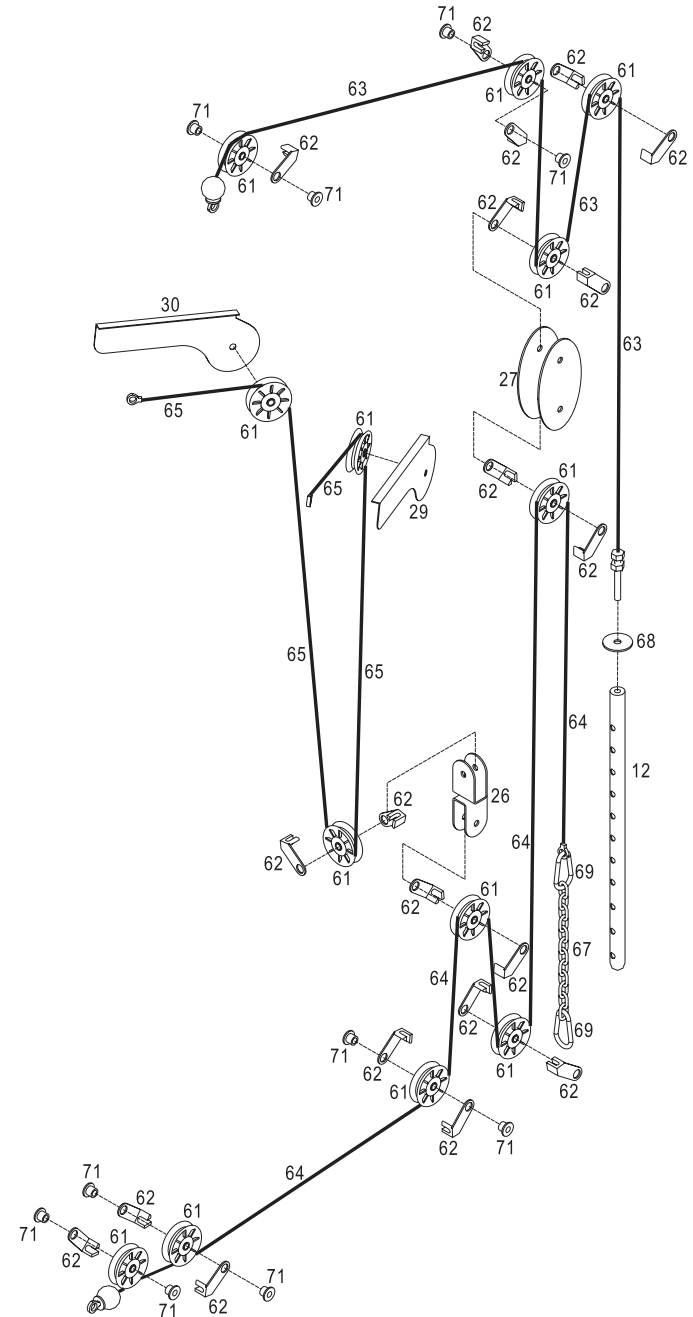


**83: 1x** Curl-Stütze  
Support Curl  
Supporto Curl

**Explosionszeichnung**  
**Vue éclatée**  
**Vista esplosa**




**Explosionszeichnung**  
**Vue éclatée**  
**Vista esplosa**



## Aufbau Montage Montaggio

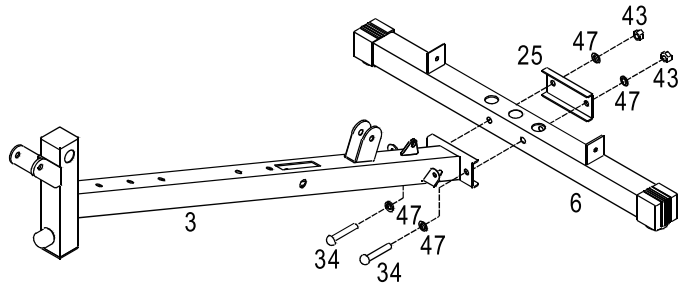
! Vorsicht: Finger nicht einklemmen!  
Attention : ne pas se coincer les doigts !  
● Attenzione: non pizzicare le dita!

!  Vor Inbetriebnahme Sicherheitshinweise lesen. Gerät auf Vollständigkeit prüfen.  
Avant la mise en service, lire les consignes de sécurité. Contrôler si l'appareil est complet.  
Prima della messa in funzione leggere le istruzioni per la sicurezza. Verificare che l'apparecchio sia completo.

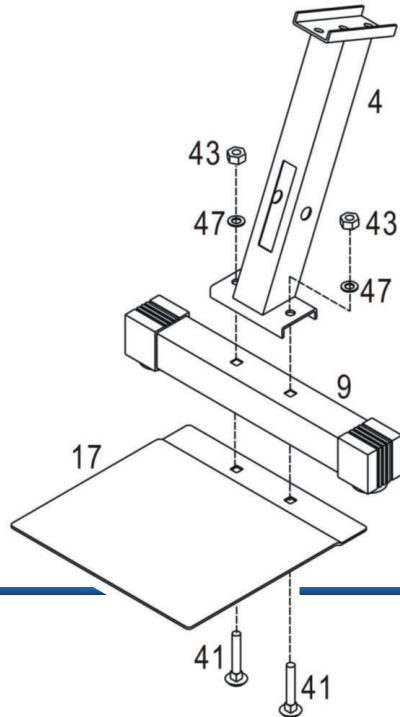
Zu verwendendes Werkzeug  
Outils à utiliser  
Utensili da utilizzare



# 1



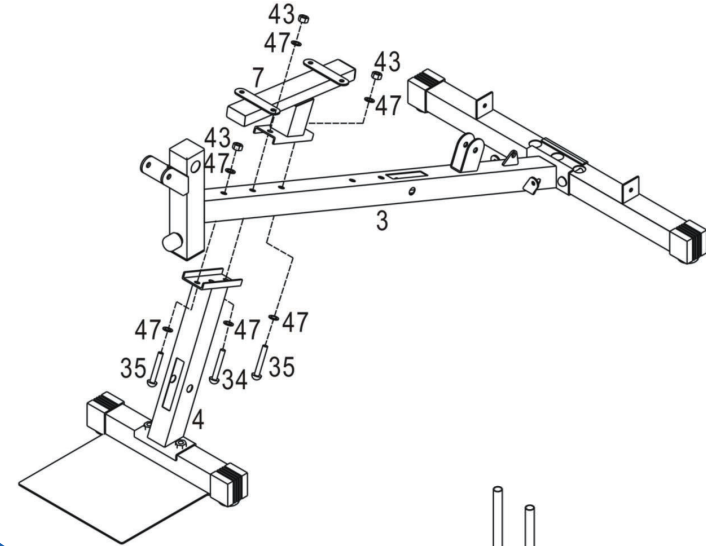
# 2



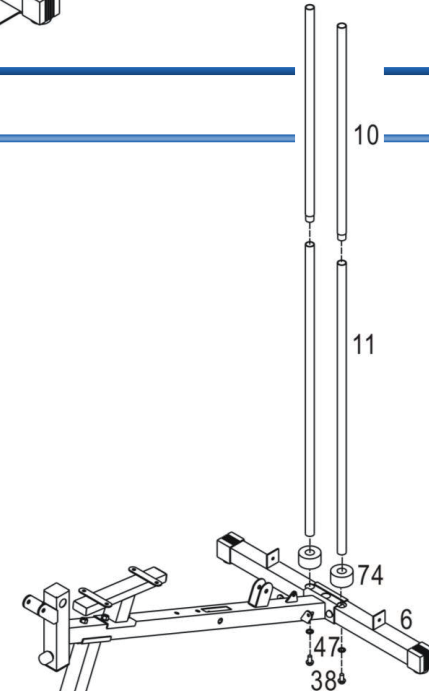
## Aufbau (Fortsetzung) Montage (suite) Montaggio (segue)

! Vorsicht: Finger nicht einklemmen!  
Attention : ne pas se coincer les doigts !  
● Attenzione: non pizzicare le dita!

# 3



# 4

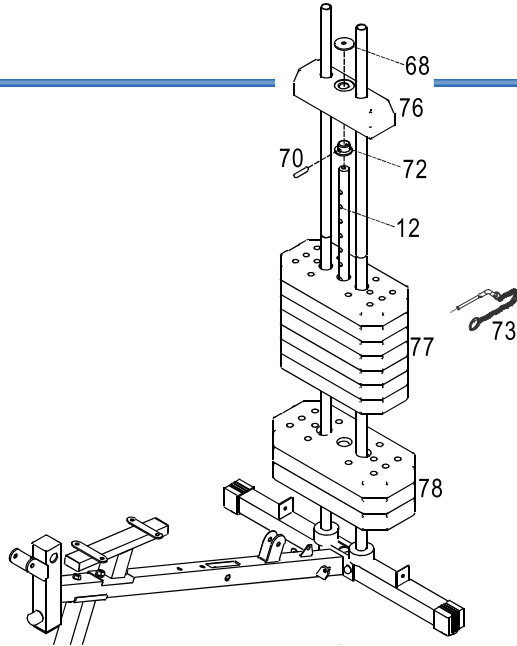




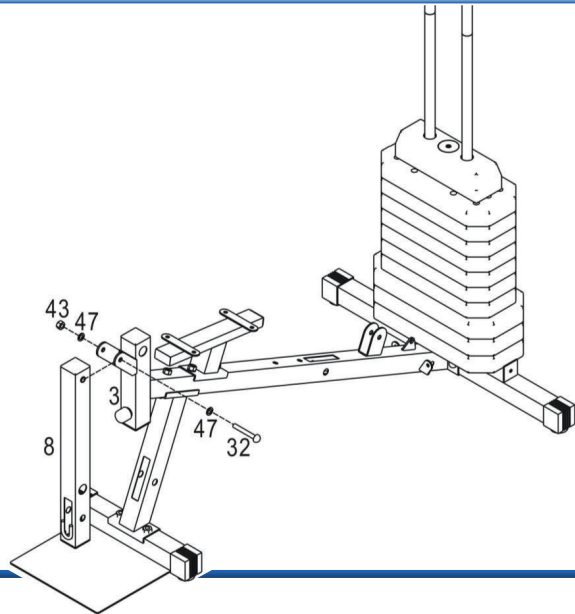
**Aufbau (Fortsetzung)**  
**Montage (suite)**  
**Montaggio (segue)**

⚠ Vorsicht: Finger nicht einklemmen!  
 Attention : ne pas se coincer les doigts !  
 ● Attenzione: non pizzicare le dita!

5



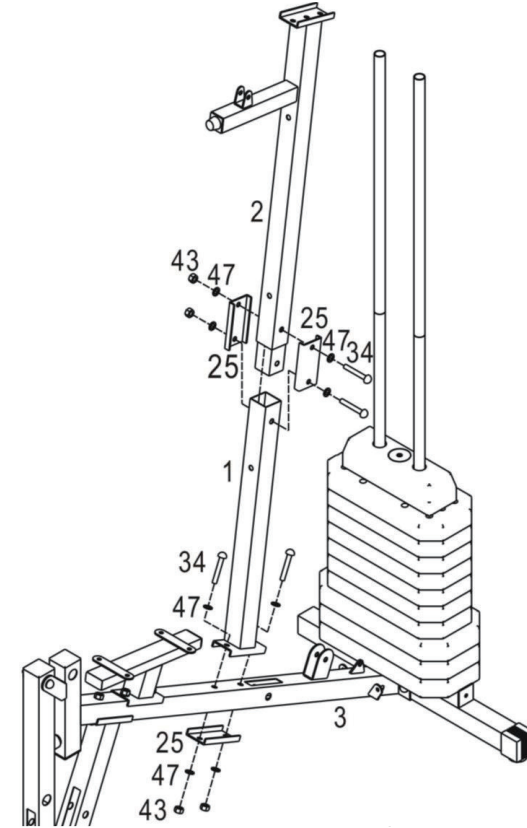
6



**Aufbau (Fortsetzung)**  
**Montage (suite)**  
**Montaggio (segue)**

⚠ Vorsicht: Finger nicht einklemmen!  
 Attention : ne pas se coincer les doigts !  
 ● Attenzione: non pizzicare le dita!

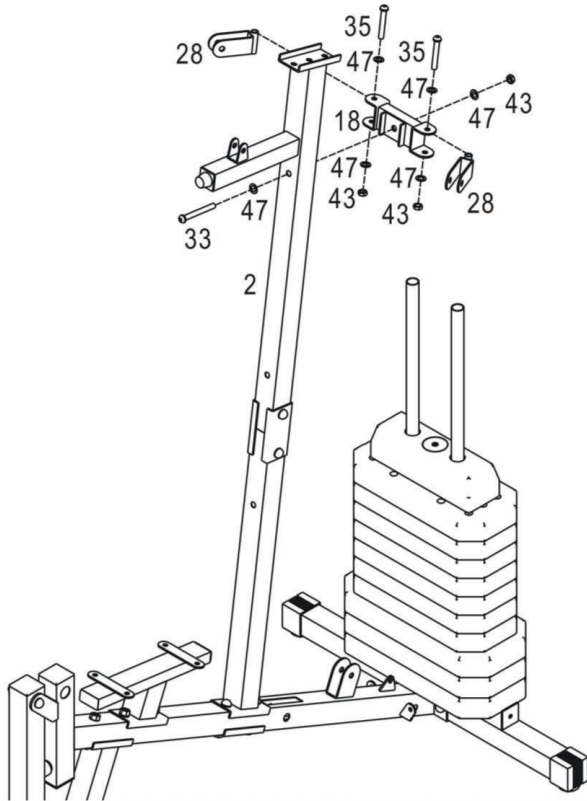
7



**Aufbau (Fortsetzung)**  
**Montage (suite)**  
**Montaggio (segue)**

! Vorsicht: Finger nicht einklemmen!  
! Attention : ne pas se coincer les doigts !  
● Attensione: non pizzicare le dita!

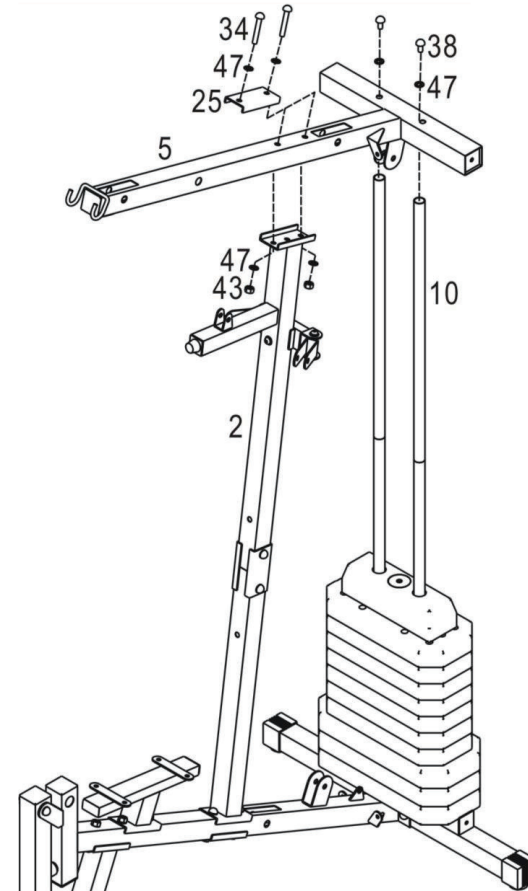
8



**Aufbau (Fortsetzung)**  
**Montage (suite)**  
**Montaggio (segue)**

! Vorsicht: Finger nicht einklemmen!  
! Attention : ne pas se coincer les doigts !  
● Attensione: non pizzicare le dita!

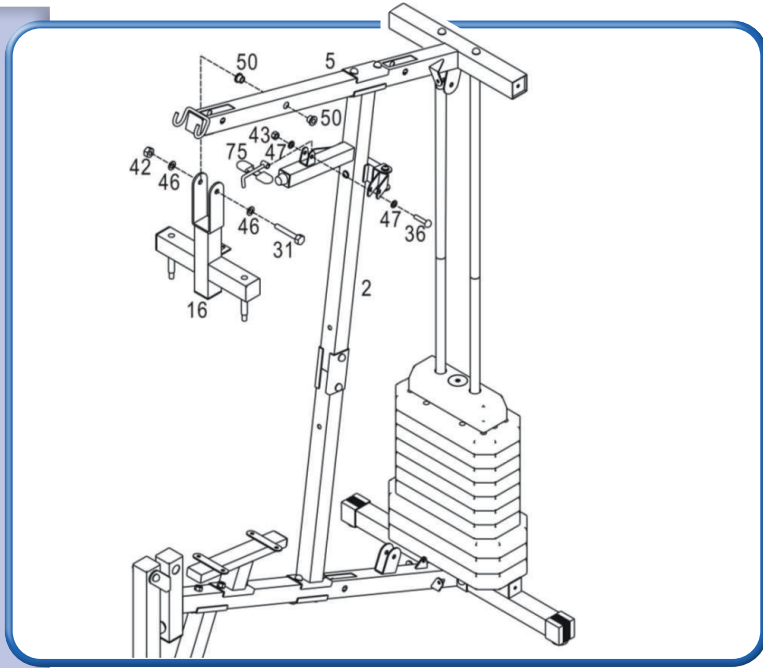
9



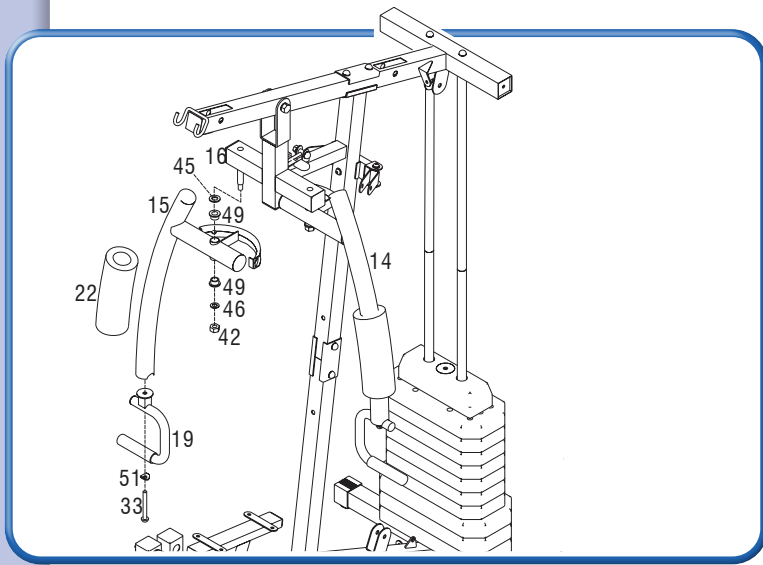
**Aufbau (Fortsetzung)**  
**Montage (suite)**  
**Montaggio (segue)**

⚠ Vorsicht: Finger nicht einklemmen!  
 Attention : ne pas se coincer les doigts !  
 ● Attenzione: non pizzicare le dita!

10



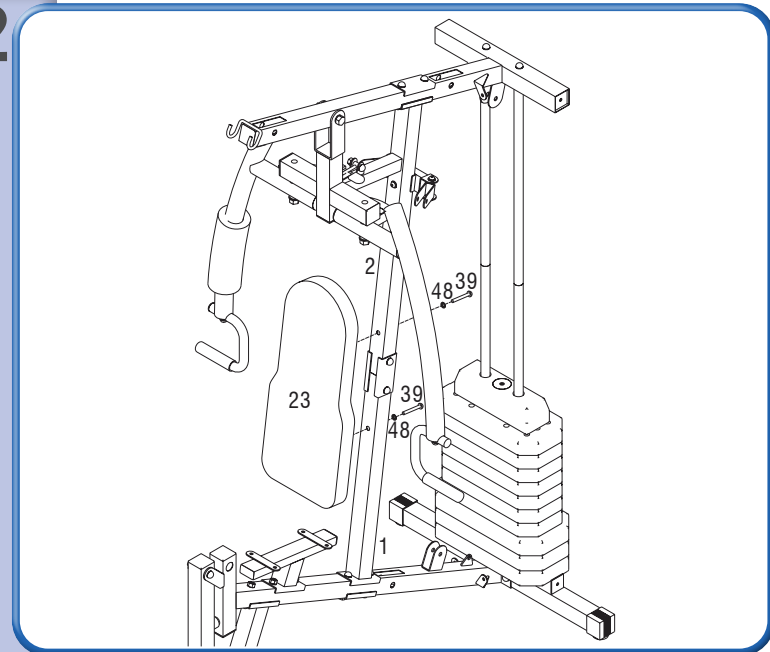
11



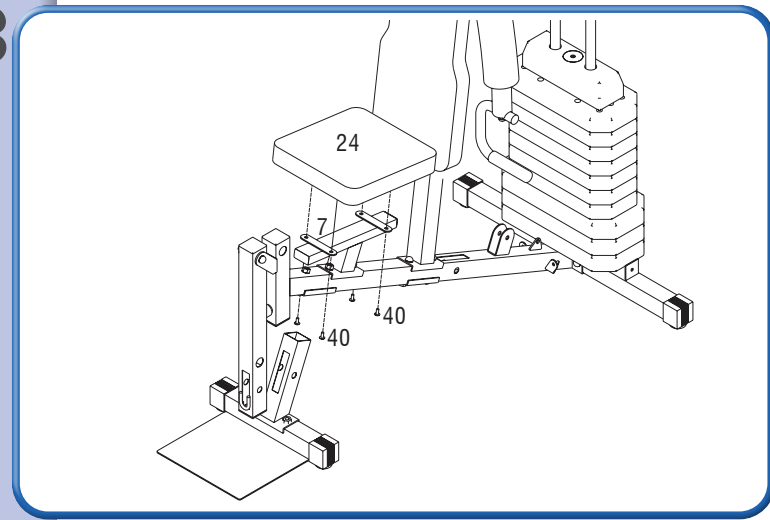
**Aufbau (Fortsetzung)**  
**Montage (suite)**  
**Montaggio (segue)**

⚠ Vorsicht: Finger nicht einklemmen!  
 Attention : ne pas se coincer les doigts !  
 ● Attenzione: non pizzicare le dita!

12



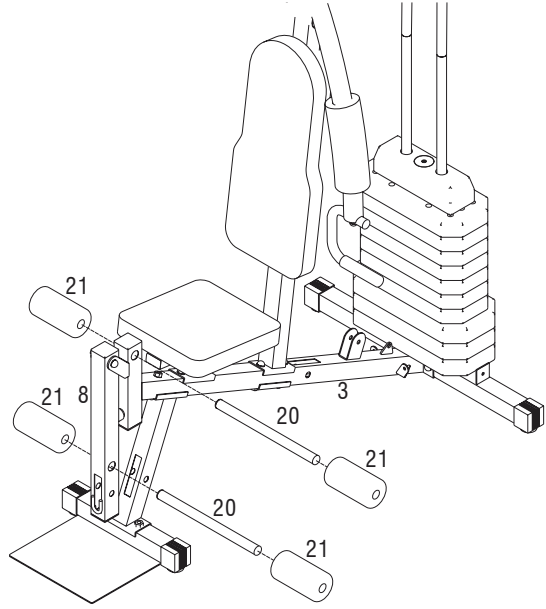
13



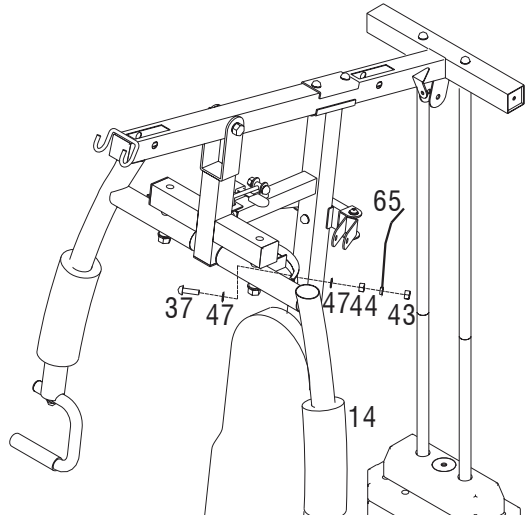
**Aufbau (Fortsetzung)**  
**Montage (suite)**  
**Montaggio (segue)**

! Vorsicht: Finger nicht einklemmen!  
 Attention : ne pas se coincer les doigts !  
 ● Attenzione: non pizzicare le dita!

14



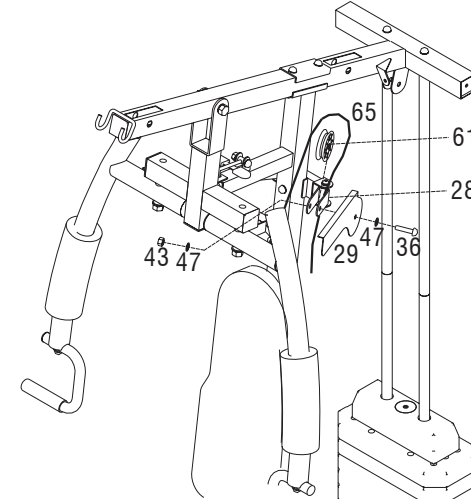
15



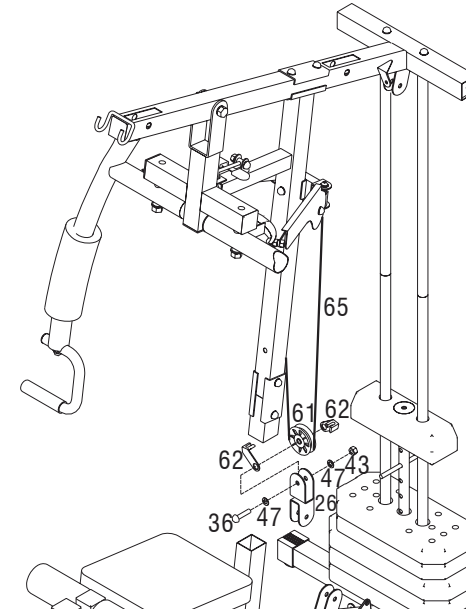
**Aufbau (Fortsetzung)**  
**Montage (suite)**  
**Montaggio (segue)**

! Vorsicht: Finger nicht einklemmen!  
 Attention : ne pas se coincer les doigts !  
 ● Attenzione: non pizzicare le dita!

16



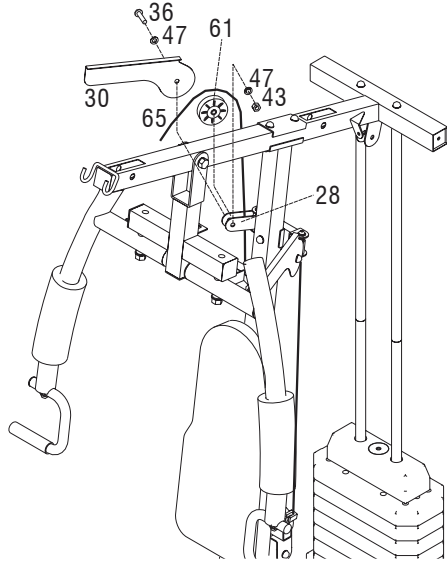
17



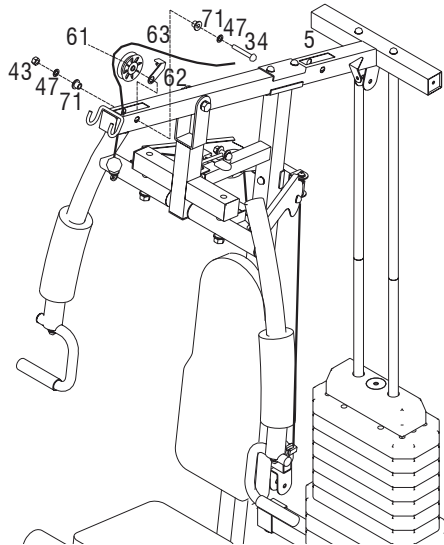
**Aufbau (Fortsetzung)**  
**Montage (suite)**  
**Montaggio (segue)**

! Vorsicht: Finger nicht einklemmen!  
 Attention : ne pas se coincer les doigts !  
 ● Attenzione: non pizzicare le dita!

18



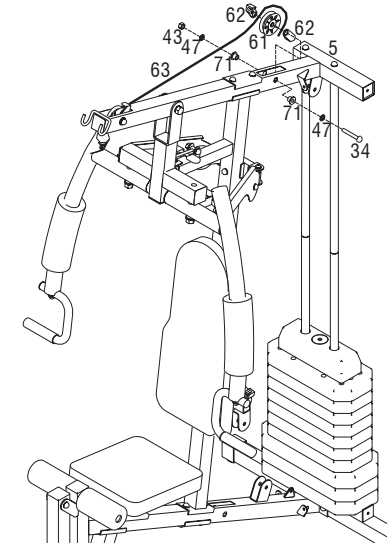
19



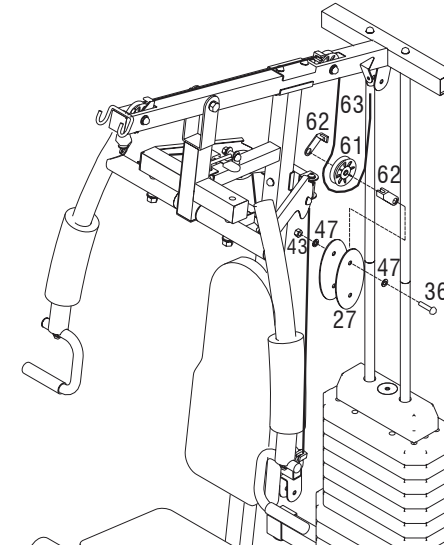
**Aufbau (Fortsetzung)**  
**Montage (suite)**  
**Montaggio (segue)**

! Vorsicht: Finger nicht einklemmen!  
 Attention : ne pas se coincer les doigts !  
 ● Attenzione: non pizzicare le dita!

20



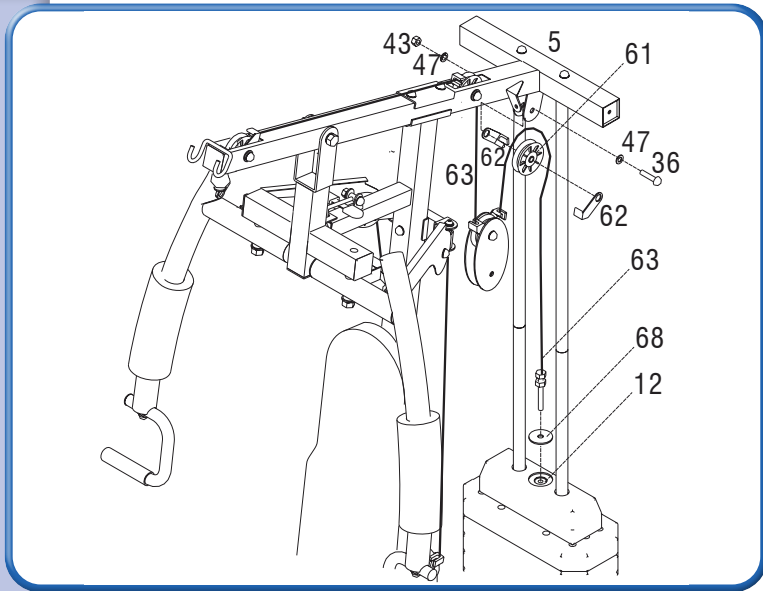
21



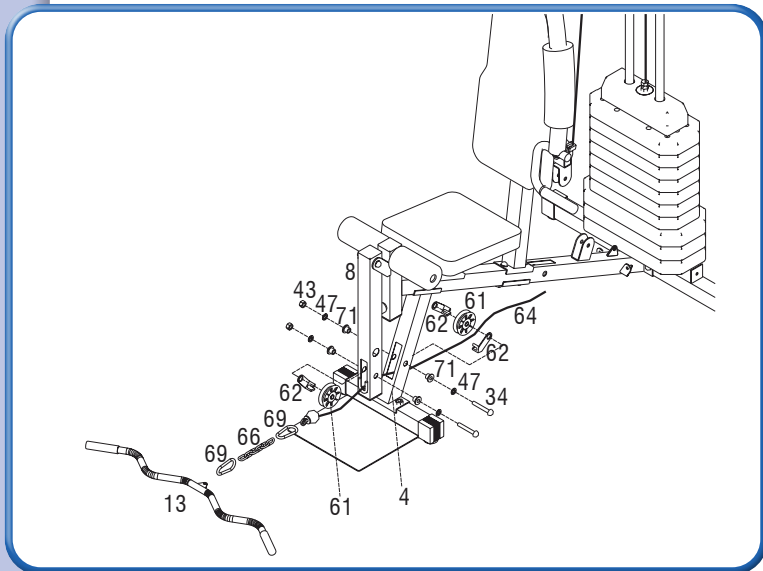
**Aufbau (Fortsetzung)**  
**Montage (suite)**  
**Montaggio (segue)**

⚠ Vorsicht: Finger nicht einklemmen!  
 Attention : ne pas se coincer les doigts !  
 ● Attenzione: non pizzicare le dita!

22



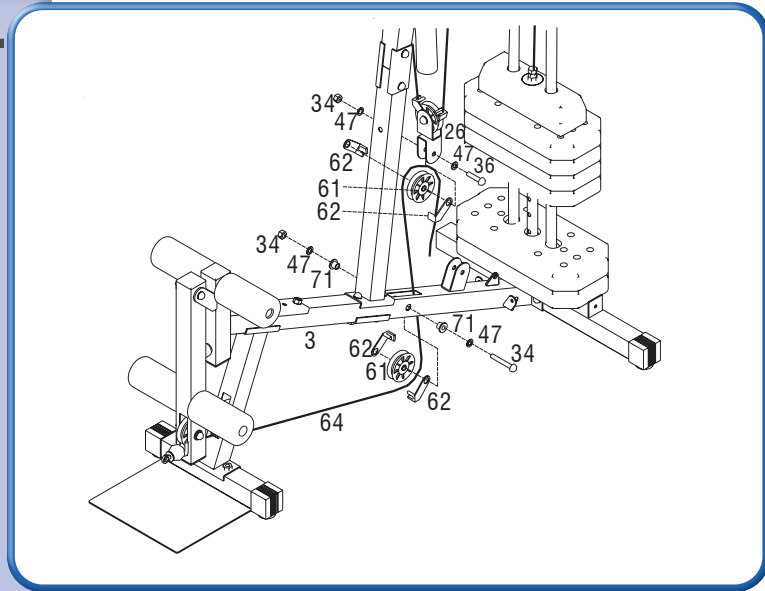
23



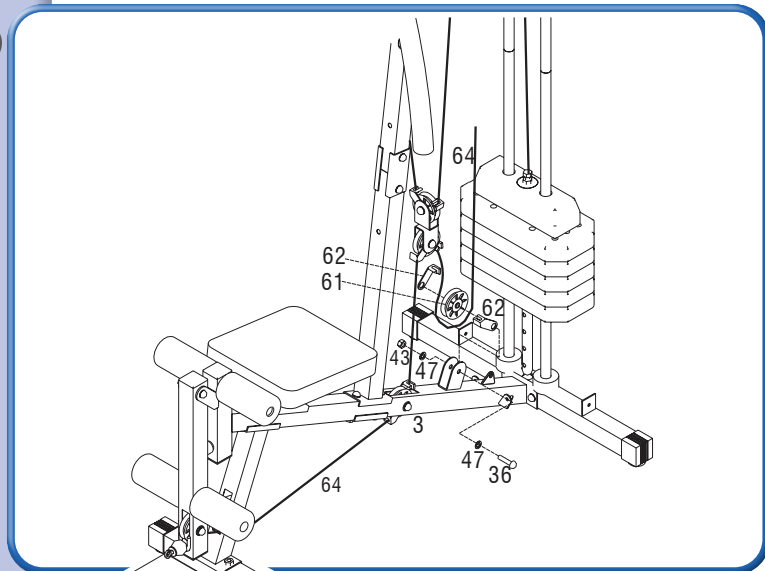
**Aufbau (Fortsetzung)**  
**Montage (suite)**  
**Montaggio (segue)**

⚠ Vorsicht: Finger nicht einklemmen!  
 Attention : ne pas se coincer les doigts !  
 ● Attenzione: non pizzicare le dita!

24



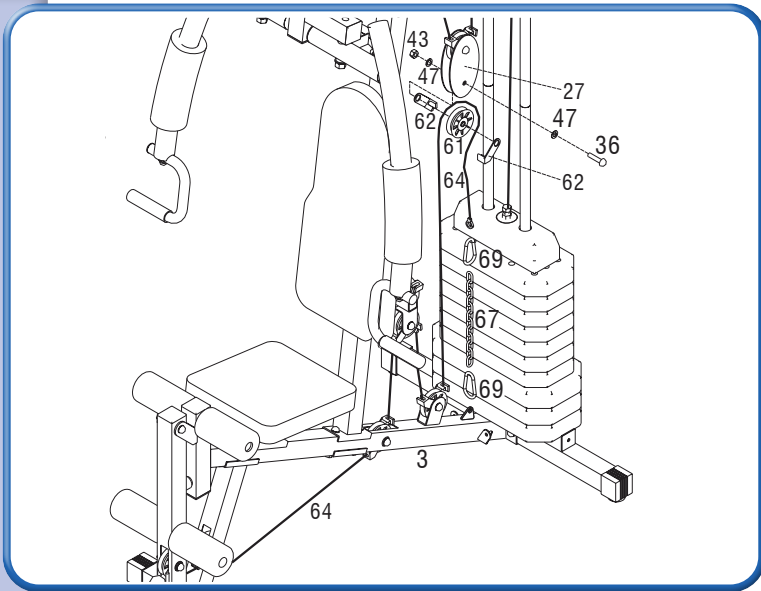
25



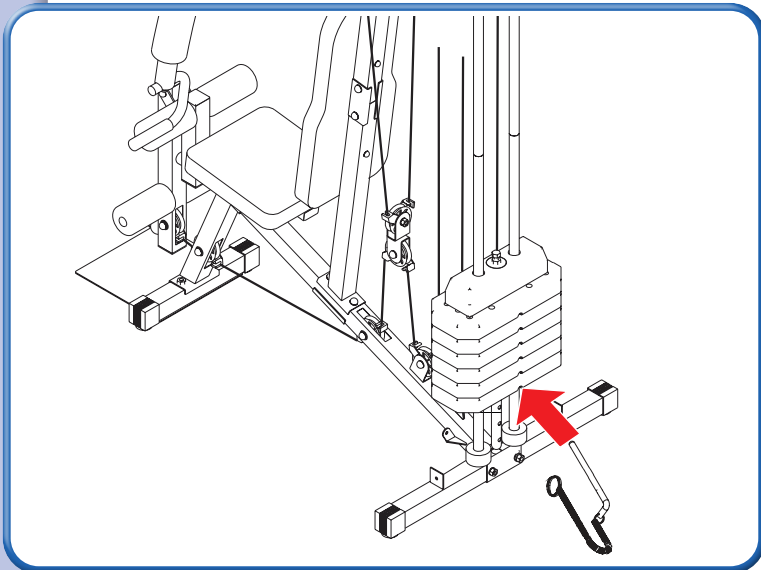
**Aufbau (Fortsetzung)**  
**Montage (suite)**  
**Montaggio (segue)**

! Vorsicht: Finger nicht einklemmen!  
 Attention : ne pas se coincer les doigts !  
 • Attenzione: non pizzicare le dita!

26



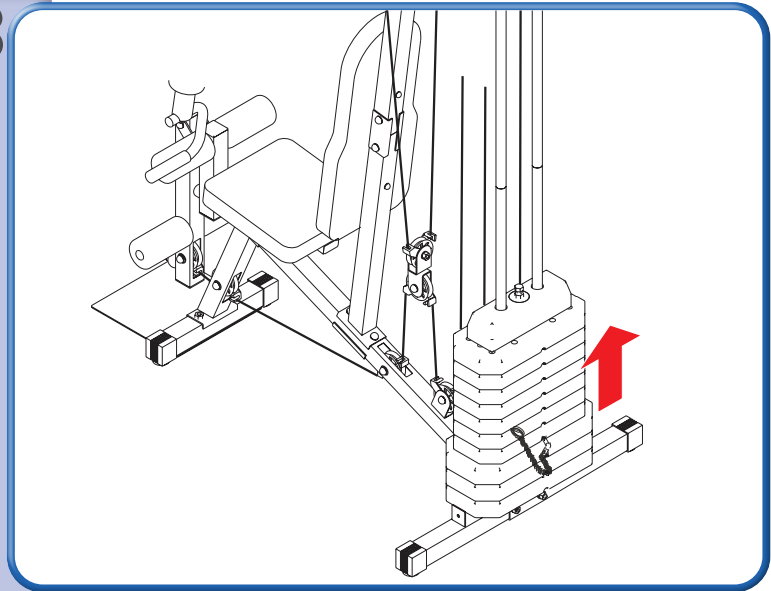
27



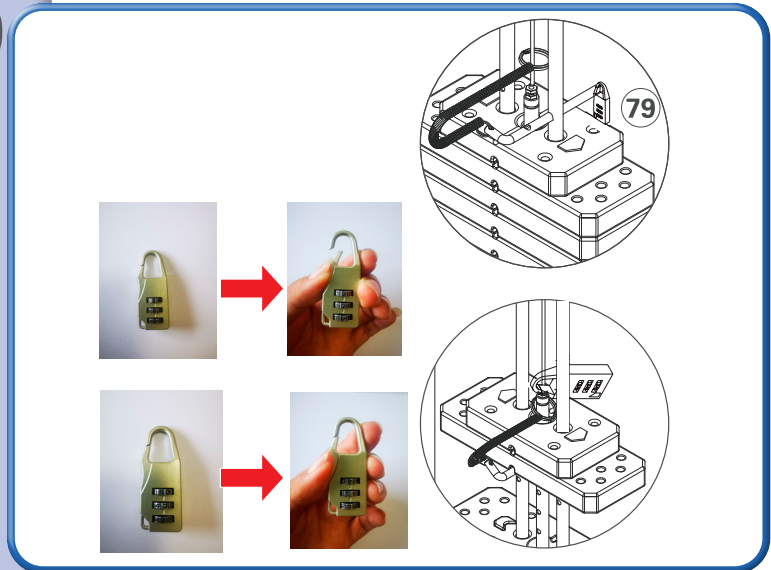
**Aufbau (Fortsetzung)**  
**Montage (suite)**  
**Montaggio (segue)**

! Vorsicht: Finger nicht einklemmen!  
 Attention : ne pas se coincer les doigts !  
 • Attenzione: non pizzicare le dita!

28



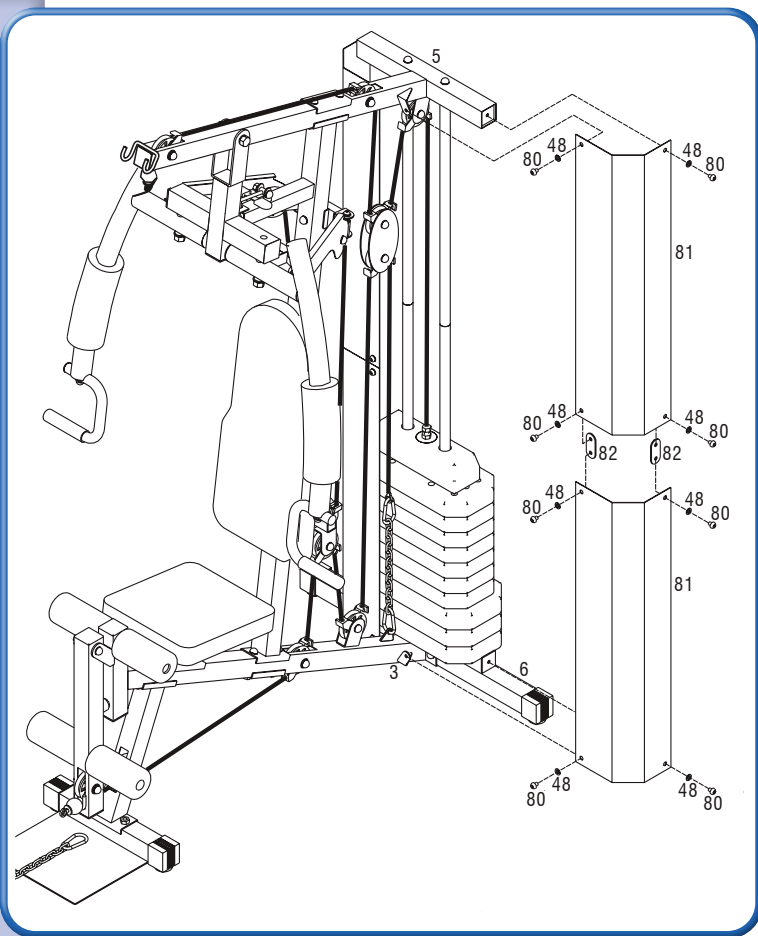
29



**Aufbau (Fortsetzung)**  
**Montage (suite)**  
**Montaggio (segue)**

⚠ Vorsicht: Finger nicht einklemmen!  
 Attention : ne pas se coincer les doigts !  
 ● Attenzione: non pizzicare le dita!

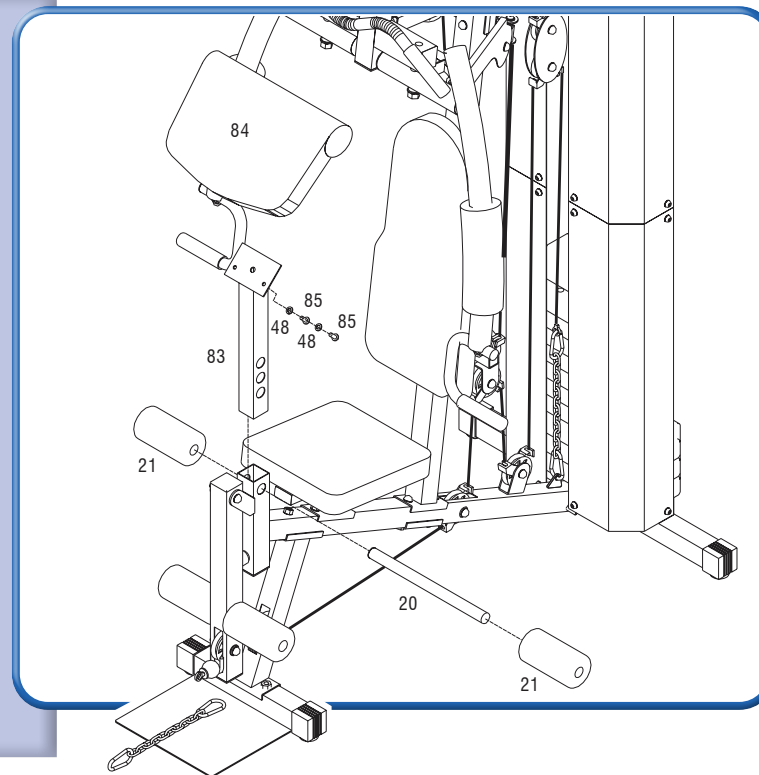
30



**Aufbau (Fortsetzung)**  
**Montage (suite)**  
**Montaggio (segue)**

⚠ Vorsicht: Finger nicht einklemmen!  
 Attention : ne pas se coincer les doigts !  
 ● Attenzione: non pizzicare le dita!

31



**Technische Angaben**  
**Caractéristiques techniques**  
**Dati tecnici**

Belastbarkeit  
 Capacit. de charge  
 Capacit. di carico

**max. 170 kg**

Gewicht  
 Poids  
 Peso

**ca. 110 kg**

Abmessung (L×H×T)  
 Dimensions (L×H×T)  
 Dimensioni (L×A×P)

**98 x 199 x 145 cm**



1



Einwandfreien Zustand prüfen  
Vérifier le bon état de fonctionnement  
Controllare le perfette condizioni

- ! Sicherheitshinweise beachten!  
Tenir compte des consignes de sécurité!
- Osservare le direttive di sicurezza!

Sicherstellen, dass alle Verriegelungsmechanismen ordnungsgemäss gesichert sind, bevor das Gerät benutzt wird. Auf Verbindung von Seilen, Gurten/Ketten achten!  
Assurez-vous que tous les mécanismes de verrouillage sont correctement sécurisés avant d'utiliser l'appareil. Assurez-vous que les cordes, les courroies/chaînes sont bien connectées!  
Prima di utilizzare l'unità, assicurarsi che tutti i meccanismi di chiusura siano correttamente fissati. Assicuratevi che funi, cinghie e catene siano collegate!

Darauf achten den Verriegelungsstift oben auf dem Hauptrahmen ein- und auszuschalten, wenn vom Bankdrücken auf die Verwendung der Schmetterlingsarme umgestellt wird.  
Assurez-vous d'activer et de désactiver la goupille de verrouillage située sur le dessus du cadre principal lorsque vous passez de l'utilisation de la presse d'établi à celle du bras papillon.  
Accertarsi di accendere e spegnere il perno di bloccaggio sulla parte superiore del telaio principale quando si passa dall'uso della pressa da banco all'uso del braccio a farfalla.

Einstellen der Kabelspannung: sicherstellen, dass sich der Gewichtsstapel nicht in einer erhöhten Position befindet; Kabel auf die gewünschte Spannung ziehen und dann das Kettenglied einstellen.  
Réglage de la tension du câble : assurez-vous que la pile de poids n'est pas en position relevée ; tirez le câble à la tension souhaitée, puis réglez le maillon de la chaîne.  
Regolazione della tensione del cavo: assicurarsi che la pila di peso non sia in posizione sollevata; tirare il cavo alla tensione desiderata e poi regolare la maglia della catena.

3



Reinigung: Gerät feucht abwischen  
le nettoyage : Essuyer l'appareil avec un chiffon humide  
Pulizia: Pulire l'apparecchio con un panno umido

- ! Keine scheurenden Reinigungsmittel verwenden!  
Ne pas utiliser de produits de nettoyage abrasifs!
- Evitare l'uso di detergenti abrasivi!
- ! Wichtig: Schrauben und Bolzen regelmässig nachziehen  
Important : resserrer régulièrement les vis et les boulons
- Importante: serrare regolarmente viti e bulloni.

2



Trainieren  
Entraîner  
Treno

2.1

Trainieren  
Entraîner  
Treno



- ! Gewichtsstapel/obere Platte nie in erhöhter Position fixieren. Gerät nicht benutzen, wenn das Gerät in diesem Zustand fixiert ist!
- Ne jamais fixer la pile de poids / la plaque supérieure en position élevée. N'utilisez pas l'appareil s'il est fixé dans cette position !  
Non fissare mai la pila di peso/piastra superiore in posizione sollevata. Non utilizzare l'apparecchio se è fissato in questa posizione!

Gewichtsstapel verfügt über einen Sperrmechanismus, der nach Gebrauch der Maschine gesichert werden muss, um die unbeabsichtigte Benutzung durch Kinder zu verhindern.  
La pile de poids est dotée d'un mécanisme de verrouillage qui doit être sécurisé après l'utilisation de la machine afin d'éviter toute utilisation accidentelle par des enfants.  
La pila di peso ha un meccanismo di bloccaggio che deve essere fissato dopo l'uso della macchina per evitare l'uso accidentale da parte dei bambini.

## Das sichere Training L'entraînement en toute sécurité Il training sicuro

● Jedes Training sollte 6–10 verschiedene Übungen umfassen. Für jede Hauptmuskel-Gruppe Übungen auswählen. Für Ausgewogenheit und Abwechslung Übungen von Sitzung zu Sitzung variieren. Training zur Tageszeit mit hohem Energieniveau einplanen. Nach jedem Training sollte mindestens ein Ruhetag eingeplant werden. Wenn ein passender Zeitplan gefunden ist, daran halten.

Chaque session de formation doit comprendre 6 à 10 exercices différents. Sélectionnez des exercices pour chaque grand groupe de muscles. Pour plus d'équilibre et de variété, variez les exercices d'une séance à l'autre. Programmer l'entraînement à un moment de la journée où le niveau d'énergie est élevé. Un jour de repos au moins doit être prévu après chaque séance d'entraînement. Lorsqu'un horaire approprié est trouvé, respectez-le.

Ogni sessione di allenamento dovrebbe includere 6-10 esercizi diversi. Selezionare gli esercizi per ogni gruppo muscolare principale. Per l'equilibrio e la varietà, variare gli esercizi da una sessione all'altra. Programmare l'allenamento in un momento della giornata in cui i livelli di energia sono elevati. Almeno un giorno di riposo dovrebbe essere programmato dopo ogni allenamento. Quando si trova un programma adeguato, attenersi ad esso.

Eine aufrechte Haltung ist ein wesentlicher Bestandteil eines effektiven Übungsprogramms. Dazu ist es erforderlich, bei jeder Übung den gesamten Bewegungsumfang zu durchlaufen und nur die entsprechenden Körperteile zu bewegen.

Une posture droite est une partie essentielle d'un programme d'exercice efficace. Pour y parvenir, il est nécessaire de passer en revue toute l'amplitude de mouvement de chaque exercice et de ne bouger que les parties du corps concernées.

La postura eretta è una parte essenziale di un programma di esercizi efficace. Per raggiungere questo obiettivo, è necessario percorrere l'intera gamma di movimenti per ogni esercizio e muovere solo le parti del corpo interessate.

Wiederholungen in jedem Satz reibungslos und ohne Pausen durchführen. Belastungsphase jeder Wiederholung soll halb so lange dauern wie die Rückkehrphase. Richtige Atmung ist wichtig! Während der Belastungsphase jeder Wiederholung ausatmen /während des Rückhubs einatmen. Niemals den Atem anhalten!

Répétez chaque phrase en douceur et sans pause. La phase de charge de chaque répétition doit durer deux fois moins longtemps que la phase de retour. Une respiration correcte est importante ! Expirer pendant la phase de charge de chaque répétition / inhaler pendant la course de retour. Ne retenez jamais votre souffle !

Ripetete ogni frase senza problemi e senza pause. La fase di carico di ogni ripetizione dovrebbe durare la metà del tempo della fase di ritorno. La corretta respirazione è importante! Espirare durante la fase di stress di ogni ripetizione / inspirare durante il colpo di ritorno. Non trattenerne mai il respiro!

Übermäßiges Trainieren kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Bei Schmerzen/Schwindel/Schwäche während der Verwendung, Training beenden, abkühlen und/oder Arzt konsultieren.

Un entraînement excessif peut entraîner des blessures graves ou la mort. En cas de douleur/éclaboussure/faiblesse pendant l'utilisation, arrêtez de faire de l'exercice, rafraîchissez-vous et/ou consultez un médecin.

Un allenamento eccessivo può portare a lesioni gravi o alla morte. In caso di dolori/difficoltà/debolezza durante l'uso, interrompere l'esercizio, raffreddare e/o consultare un medico.

### **Nach jedem Satz für eine kurze Zeit ausruhen:**

Nach jedem Satz drei Minuten für ein muskelaufbauendes Training.

Nach jedem Satz eine Minute lang für ein muskelaufbauendes Training.

Nach jedem Satz für 30 Sekunden bei einem Gewichtsabnahme-Training.

### **Reposez-vous un peu après chaque phrase :**

Après chaque série, trois minutes pour un entraînement de musculation.

Après chaque série, une minute pour un entraînement de musculation.

Après chaque série de 30 secondes pour un entraînement de perte de poids

### **Riposare per un breve periodo di tempo dopo ogni frase:**

Dopo ogni set, tre minuti per un allenamento di potenziamento muscolare.

Dopo ogni set, un minuto per un allenamento di potenziamento muscolare.

Dopo ogni set per 30 secondi per un allenamento di perdita di peso.

## Das sichere Training L'entraînement en toute sécurité Il training sicuro

Jedes Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnung beenden. Dehnungen für Arme und Beine einschliessen. Beim Dehnen langsam bewegen nicht hüpfen! Bei jeder Dehnung allmählich nachlassen, nur so weit gehen, wie es ohne Anstrengung möglich ist. Dehnungen am Ende jedes Trainings sind eine wirksame Methode, um die Flexibilität zu erhöhen.

Terminez chaque séance d'entraînement par 5 à 10 minutes d'étirement. Inclure des étirements pour les bras et les jambes. Déplacez-vous lentement en vous étirant, ne sautez pas ! Diminuez progressivement à chaque étirement, n'allez que jusqu'au bout sans effort. L'étirement à la fin de chaque séance d'entraînement est un moyen efficace d'accroître la flexibilité.

Terminare ogni allenamento con 5-10 minuti di stretching. Includere estensioni per braccia e gambe. Muovetevi lentamente quando vi stirate, non saltate! Diminuite gradualmente ad ogni tratto, andate il più lontano possibile senza sforzo. Lo stretching alla fine di ogni allenamento è un modo efficace per aumentare la flessibilità.

Empfehlung: Stellen Sie vor dem Training sicher, dass sie die Übungen der persönlichen Fitness anpassen (im Zweifelsfall Arzt konsultieren).

Recommandation: Avant de vous entraîner, assurez-vous que vous adaptez les exercices à votre niveau de forme physique personnel (en cas de doute, consultez un médecin).

Raccomandazione: Prima dell'allenamento, assicuratevi di adattare gli esercizi al vostro livello di fitness personale (in caso di dubbio, consultare un medico).

Während der Benutzung des Geräts, keine lose oder baumelnde Kleidung/Schmuck tragen. Von allen beweglichen Komponenten fern halten. Beim Training stets Sportschuhe tragen.

Ne portez pas de vêtements/bijoux amples ou pendants lorsque vous utilisez l'appareil. Tenez-vous à l'écart de toutes les pièces mobiles. Portez toujours des chaussures de sport pendant l'entraînement.

Non indossare abiti/gioielli larghi o penzolanti durante l'uso dell'apparecchio. Tenere lontano da tutte le parti in movimento. Indossare sempre scarpe sportive durante l'allenamento.

## **5 Jahre Garantie**

## **5 ans garantie**

## **5 anni garanzia**

Die Garantie beginnt mit dem Kauf eines Artikels und endet entsprechend dem Datums-Andruck auf dem Kassenbeleg nach 5 Jahren. Dieser Garantieanspruch wird auch dann beibehalten, wenn ein Gerät in diesem Zeitraum durch ein Neues ersetzt wurde. Ausgenommen Verschleissteile.

La garantie prend effet le jour de l'achat d'un article et expire 5 ans après la date imprimée sur le ticket de caisse. Si un appareil est remplacé par un neuf durant ce délai, vous conservez votre droit de garantie. Les pièces d'usure ne sont pas couvertes par la garantie.

La garanzia decorre dall'acquisto di un articolo e decade dopo 5 anni dalla data stampata sullo scontrino. Il diritto alla garanzia viene mantenuto anche se, in questo stesso periodo, un apparecchio è stato sostituito con uno nuovo. Eccetto le parti usurate.

## **Vertrieb**

## **Distribution**

## **Distribuzione**

LANDI Schweiz AG  
Schulriederstrasse 5  
CH-3293 Dotzigen  
[www.landi.ch](http://www.landi.ch)

Landwelt GmbH  
Einsteinallee 9  
DE-77933 Lahr

Gamm Lux S.à.r.l.  
1-3, rue F.W. Raiffeisen  
L-2411 LUXEMBOURG