

TCORX
FITNESS IN MOTION

INSTRUCTION



MSX70



Dansk vejledning

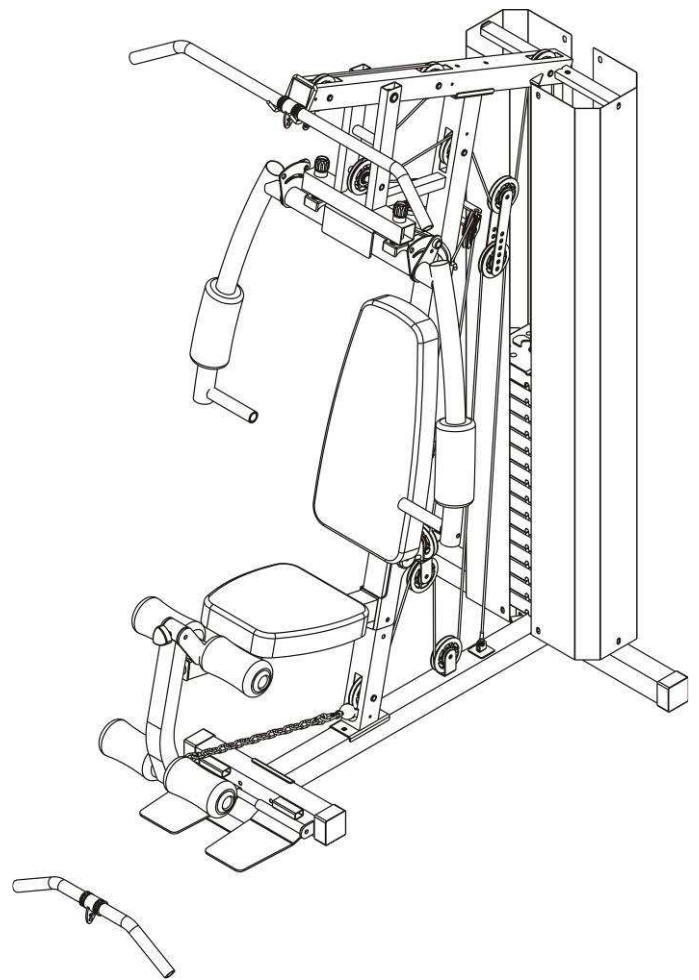
Rev : 00

Ed : 02/17



Indhold

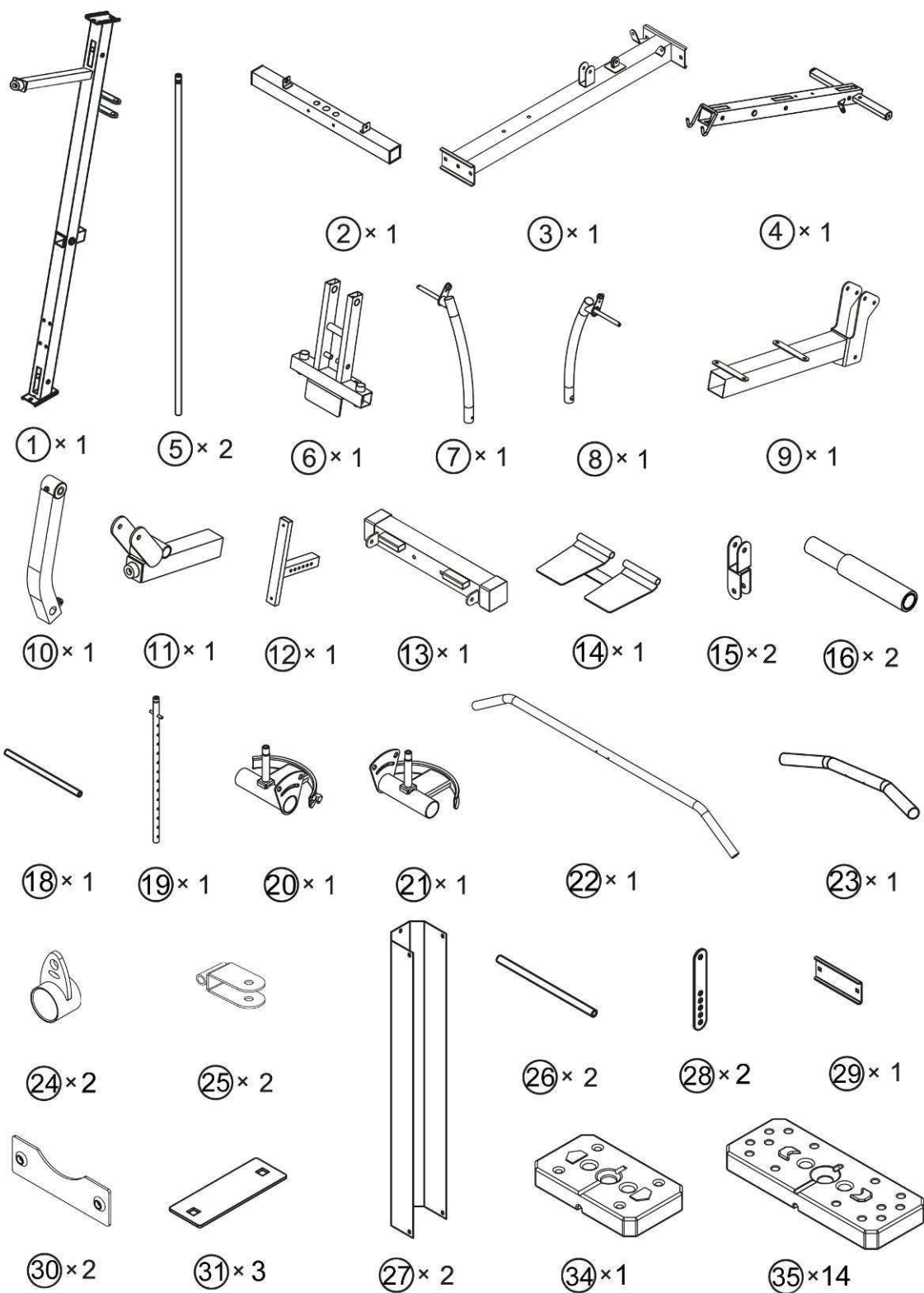
| | |
|--------------------------------------|-------|
| Komponenter - dele | 3-4 |
| Komponenter - fastgørelser | 5 |
| Montagevejledning | 6-21 |
| Træningsguide | 22-24 |
| Information | 25-28 |
| Før træningen | 25 |
| Muskel oversigt | 26 |
| Øvelser før/efter træning | 27-28 |
| Vedligehold | 29 |
| Frit område og træningsområde | 30 |



Komponenter - dele

Kontroller, at du har alle de dele, der er anført nedenfor

Note: Nogle af de mindre komponenter kan være monteret på større komponenter. Kontroller nøje, inden du kontakter din forhandler angående manglende komponenter.



Komponenter - Dele

Kontroller, at du har alle de dele, der er anført nedenfor



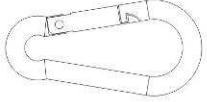
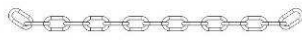

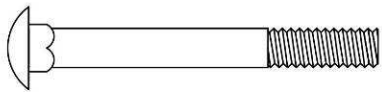
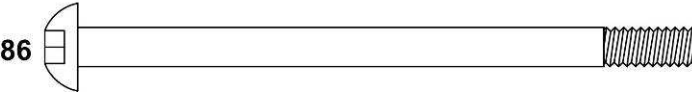
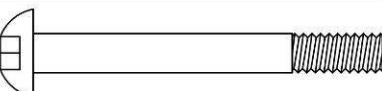


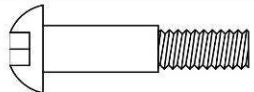
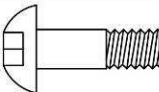
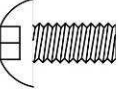
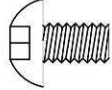

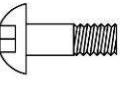
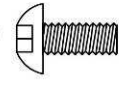





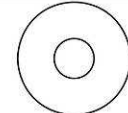

Note: Nogle af de mindre komponenter kan være monteret på større komponenter. Kontroller nøje, inden du kontakter din forhandler angående manglende komponenter.



Komponenter - fastgørelser

Kontroller du har alle fastgørelser angivet nedenfor

Note: Nogle af de mindre komponenter kan være monteret forud på de større komponenter. Kontroller nøje, inden du kontakter din forhandler angående manglende komponenter. Forbered venligst en justerbar nøgle selv, når du har til hensigt at montere denne maskine.

| | | |
|--|---|--|
| <p>79 </p> <p>Ø16×M10×169mm Axle ×1</p> | <p>80 </p> <p>Ø16×M10×57mm Axle ×1</p> | |
| <p>81 </p> <p>7# Clip Hook × 4</p> | <p>82 </p> <p>15 Joint Chain × 1</p> | <p>83 </p> <p>10 Joint Chain × 1</p> |
| <p>85 </p> <p>M10×85mm Carriage Bolt × 8</p> | <p>86 </p> <p>M10×150mm Allen Bolt × 1</p> | |
| <p>87 </p> <p>M10×85mm Allen Bolt × 5</p> | <p>88 </p> <p>Ø10×100×35 Select Pin × 1</p> | |
| <p>89 </p> <p>M10×65mm Allen Bolt × 2</p> | <p>90 </p> <p>M10×50mm Allen Bolt × 7</p> | <p>91 </p> <p>M10×30mm Allen Bolt × 1</p> |
| <p>92 </p> <p>M10×20mm Allen Bolt × 12</p> | <p>93 </p> <p>M10×16mm Allen Bolt × 14</p> | <p>95 </p> <p>M8×40mm Allen Bolt × 2</p> |
| <p>96 </p> <p>M8×22mm Allen Bolt × 2</p> | <p>97 </p> <p>M8×18mm Allen Bolt × 4</p> | <p>99 </p> <p>M6×16mm phillips screw × 2</p> |
| <p>100 </p> <p>Ø10mm Washer × 68</p> | <p>101 </p> <p>Ø8mm Washer × 10</p> | <p>102 </p> <p>M10 Aircraft Nut × 30</p> |
| <p>103 </p> <p>M8 Aircraft Nut × 2</p> | <p>61 </p> <p>Ø30×Ø10.5 Washer × 2</p> | <p></p> <p>Allen keys 5,6,mm</p> |

Ruler - Use this ruler to help correctly identify the hardware



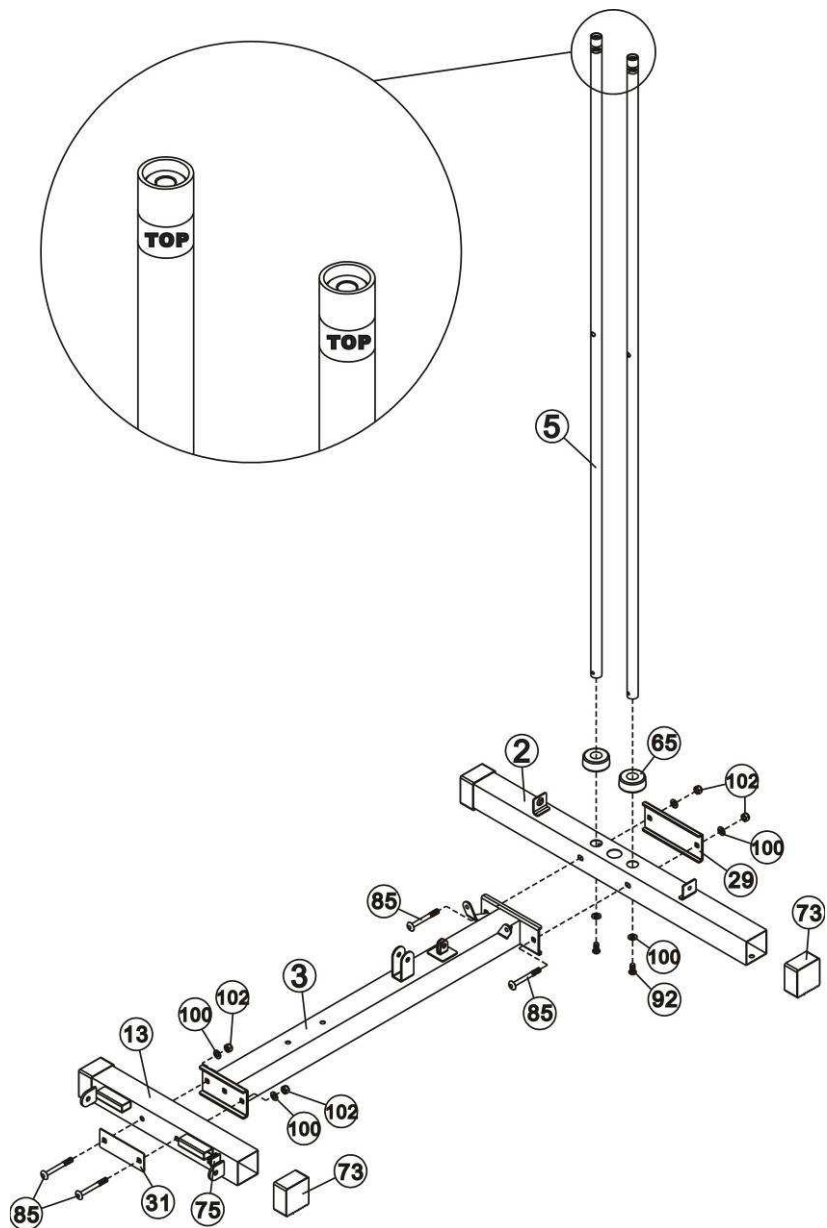
Montagevejledning

Trin 1

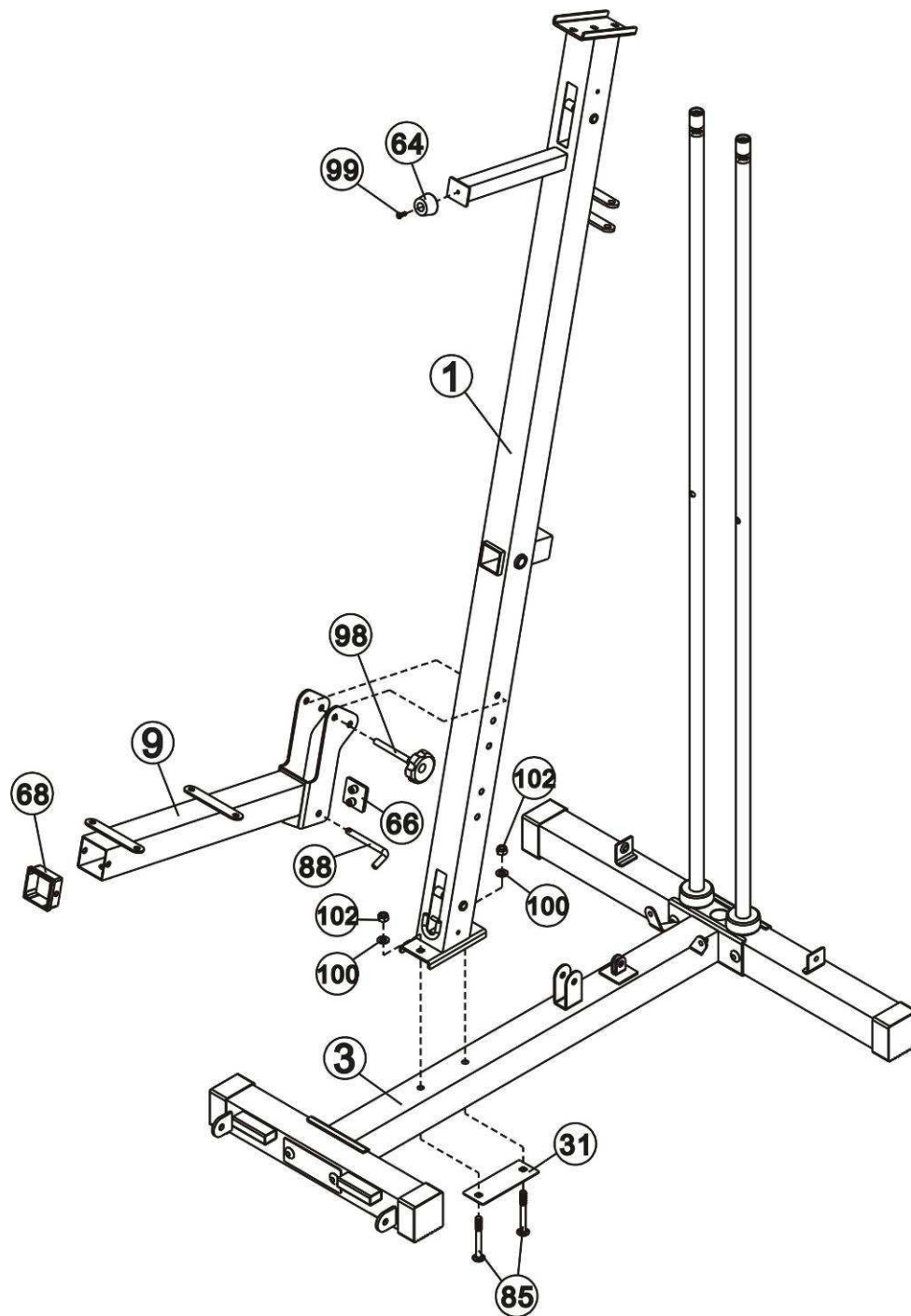
(A). Indsæt de 2 stk guidestænger (5) i hullerne i bageste stabilisator (2) separat og fastgør dem med 2 stk Ø10mm skiver (100) og 2 stk M10 x 20mm unbrakonbolte (92). Skub de 2 stk gummi skiver(65) ned over guidestængerne fra toppen til bunden.

(B). Fastgør bundrammen (3) til bageste stabilisator (2), fastgør dem med 2 stk M10 x 85 bolte (85), et beslag (29), 2 stk Ø10-skiver (100) og 2 stk M10-møtrikker (102) .

(C). Sæt frontstabilisatoren (13) fast på bundrammen (3), fastgør dem med et beslag (31), 2 stk M10 x 85 bolte (85), 2stkØ10-skiver (100) og 2 stk M10-møtrik (102) .



Montagevejledning



Trin 2

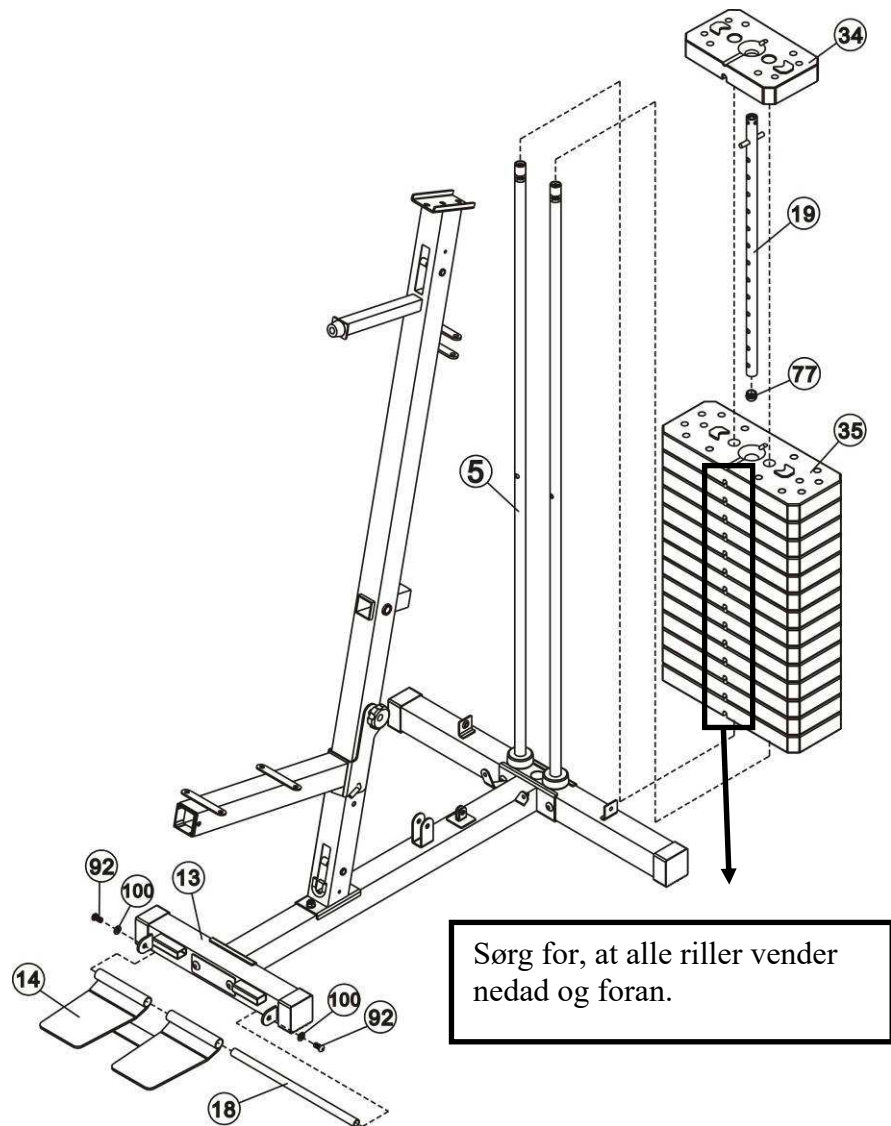
- (A) Fastgør den forreste lodrette ramme (1) på bundrammen (3), juster hullerne forsigtigt så de flugter og fastgør dem med 2 stk M10 × 85 bolte (85), et beslag (31), 2 stk 2 stk Ø10 skiver (100) og 2 stk M10-møtrikker (102).
- (B) Sæt sædeunderlagsstøtten (9) fast på den forreste lodrette ramme (1) og fastgør dem med M10 * 93 låsehåndtag (98) og en stift til sædejustering.(88)

Montage vejledning

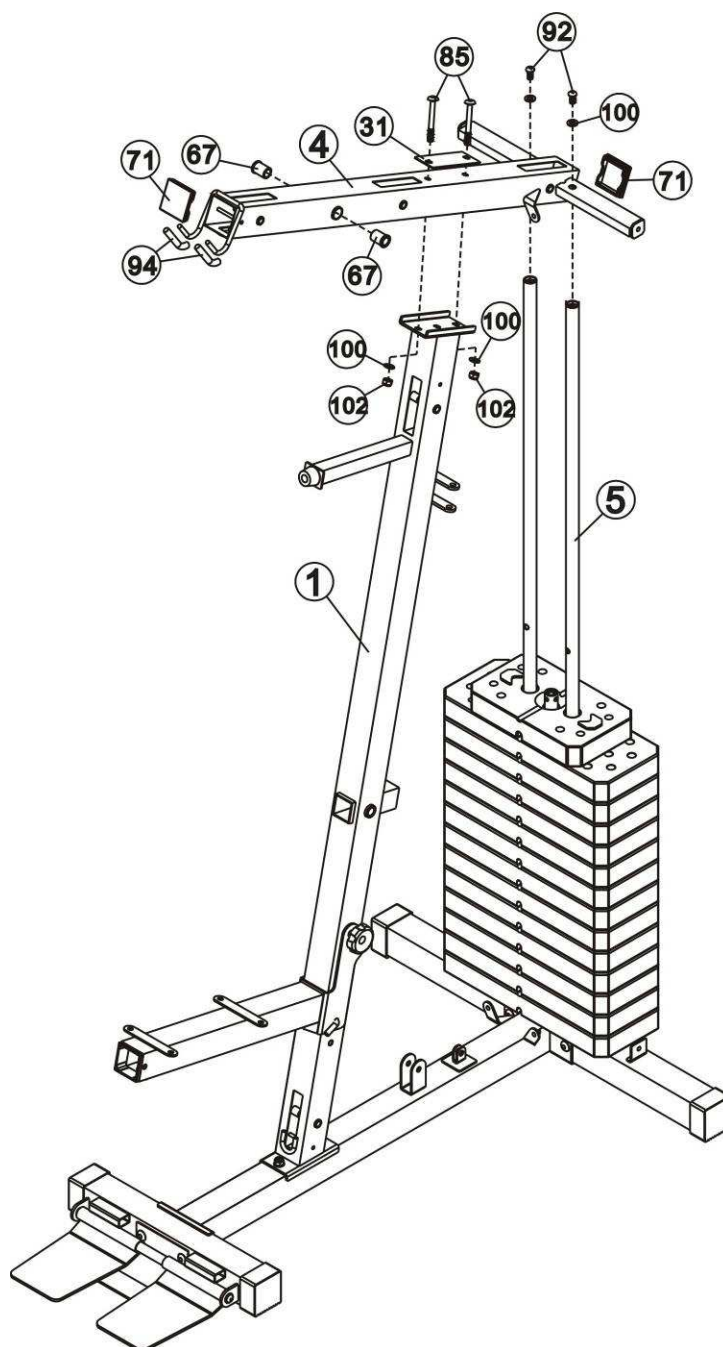
Trin 3

(A) Skub 14 stk. Vægtplader (35) langs guidestængerne (5) fra toppen til bunden. Indsæt stangen til vægtvalg (19) i hullet på vægtpladerne, og placer derefter vægtvælger-pladen (34) på stangen til vægtvalg (19)

(B) Sæt fodpladen (14) fast på den forreste stabilisator (13), fastgør dem med 2 stk M10 * 20 unbrakonbolt (92), 2stk Ø10-skiver (100) og et Fodpladerør (18).



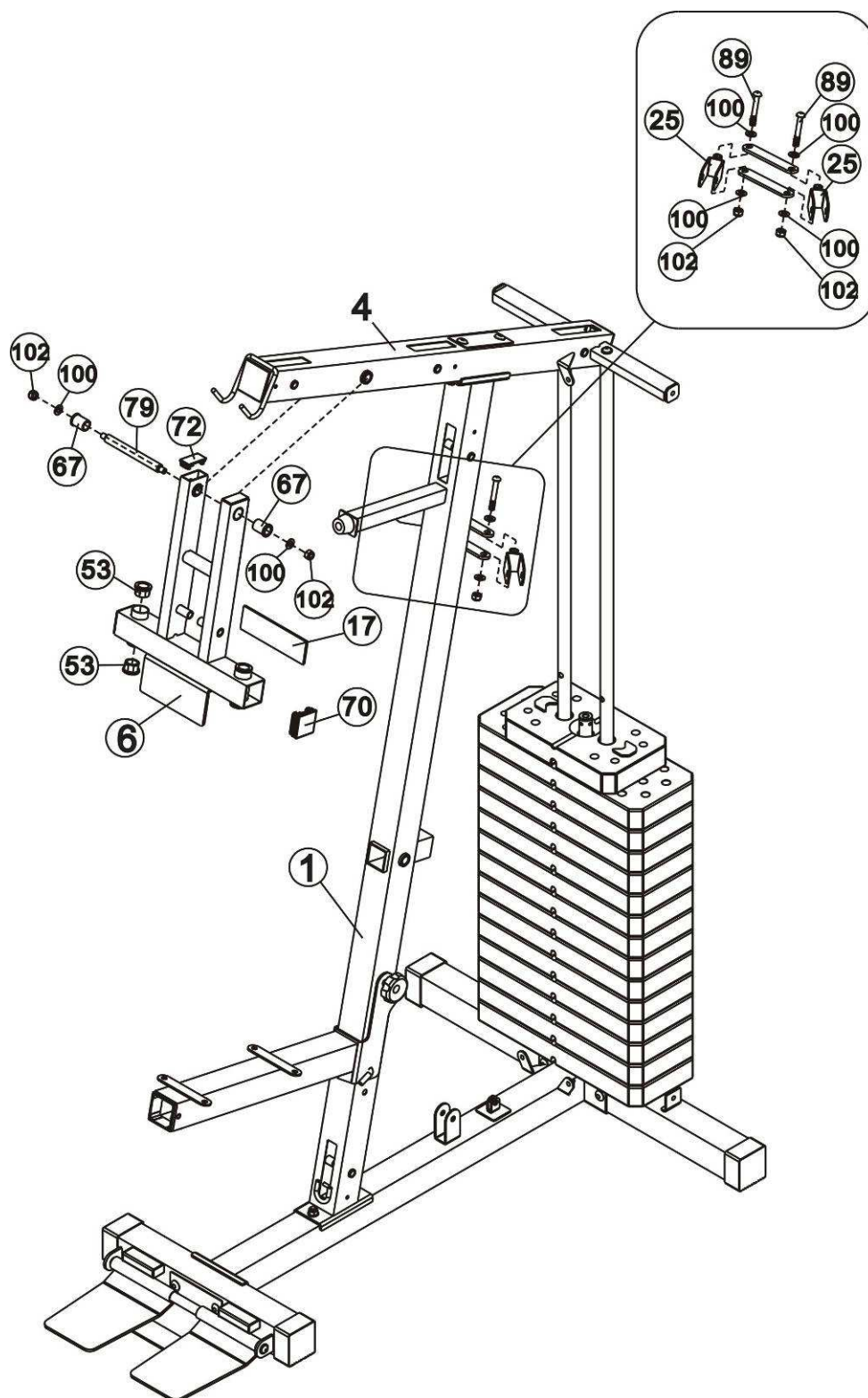
Montagevejledning



Trin 4

Placer den øverste ramme (4) på den forreste lodrette ramme (1) og 2 stk guidestænger (5), juster hullerne præcist og fastgør dem med 2 stk M10 * 20 unbrakonbolt (92), 2 stk Ø10 skiver (100), 2stk M10 * 85 bolte (85), et beslag (31), 2stk Ø10 skiver (100) og 2stk M10 møtrikker (102).

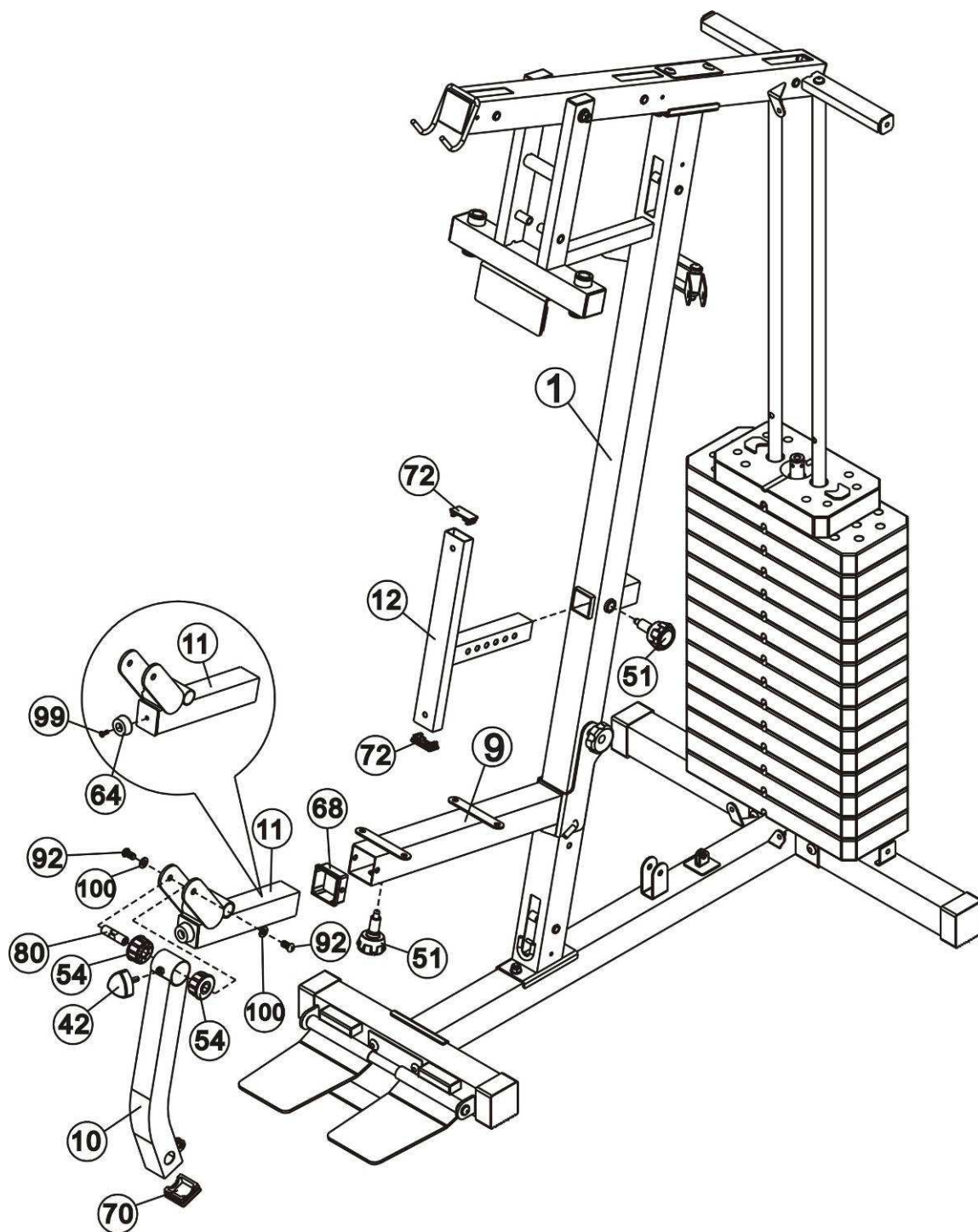
Montagevejledning



Trin 5

(A). Fastgør den forreste "skubbase" (6) til den øverste ramme (4), fastgør dem med en $\text{Ø}16 * \text{M}10 * 169$ aksel (79), 2 stk $\text{Ø}25 * 28$ bøsning (67), 2 stk $\text{Ø}10$ skiver (100) og 2 stk M10 møtrikker (102).

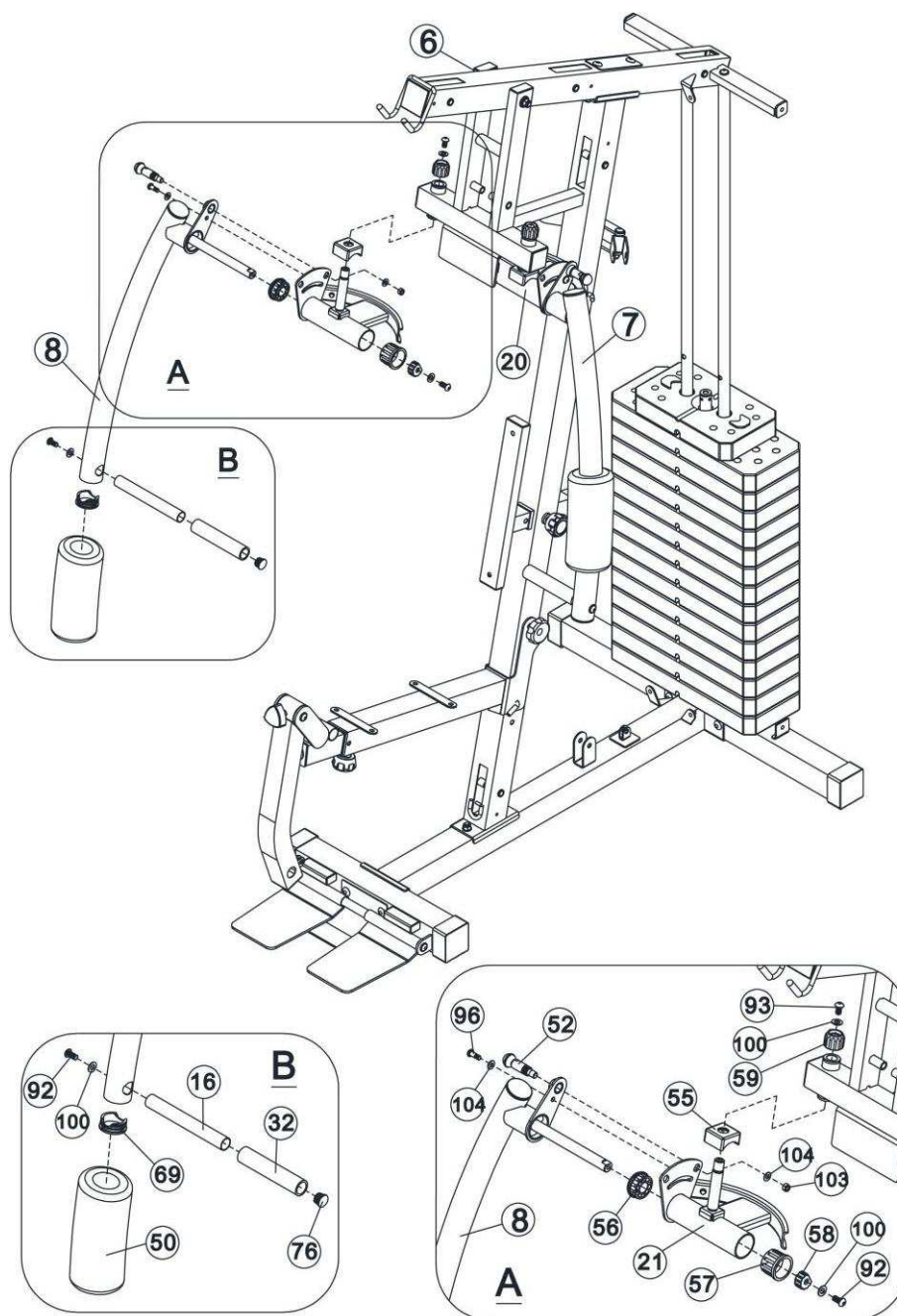
(B) Fastgør drejeskivebeslaget (25) med M10 * 65 unbrakonbolt (89), 2 stk $\text{Ø} 10$ skiver (100) og M10 møtrikker (102). Installer den anden på samme måde.



Trin 6

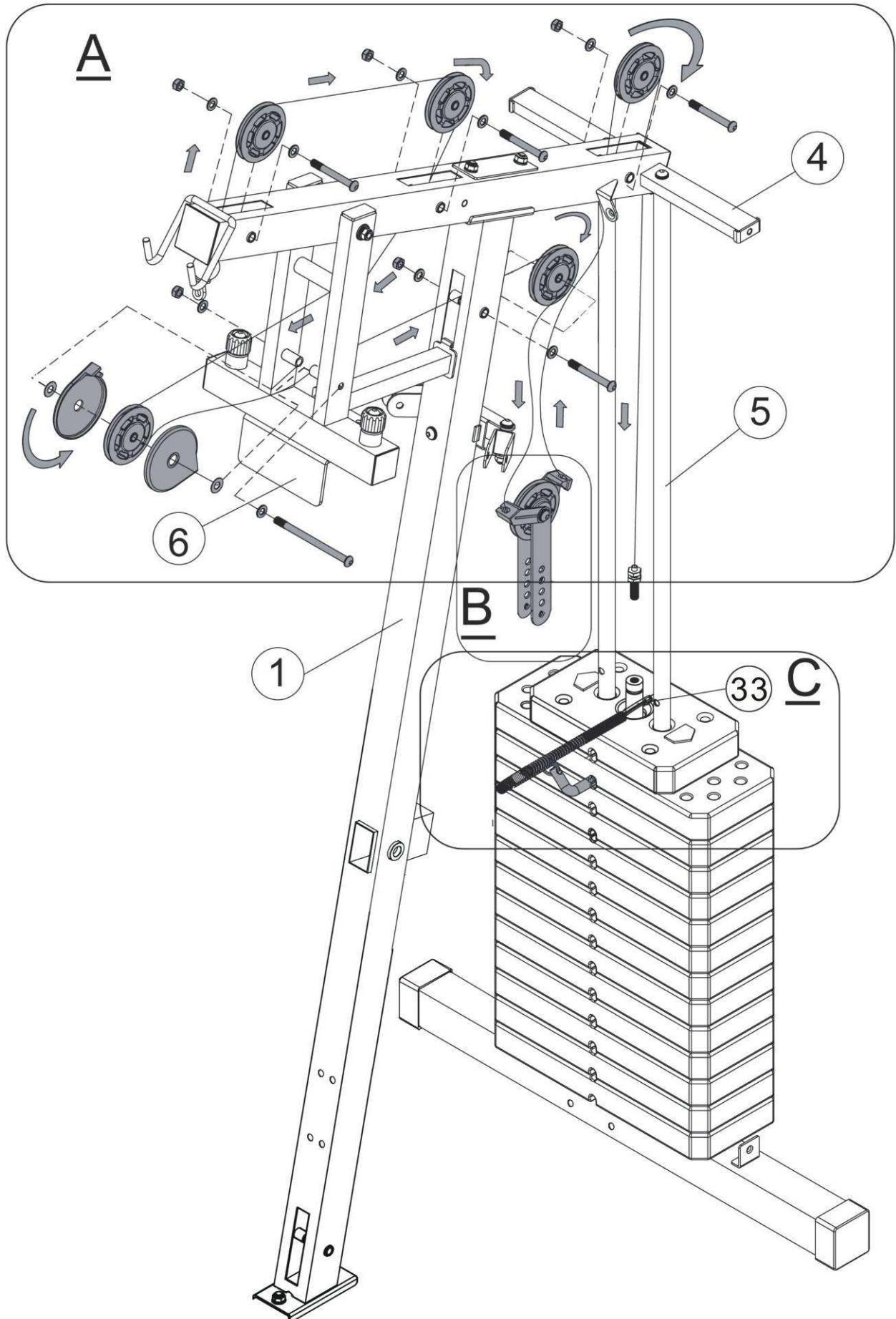
- (A) (A) Indsæt ryglænsstøtten (12) i åbningen af den forreste lodrette ramme (1). Du vælger den ønskede position med låsehåndtag (51), når du træner.
- (B) (B) Indsæt bentræneren (11) i den forreste åbning af sædestøtten (9). Du vælger den ønskede position med låsehåndtaget (51).
- (C) (C) Fastgør bentræneren (10) til beslaget, som diagrammet viser. Fastgør dem med en pcØ10 * M10 * 56 aksel (80), 2 stk M10 * 20 unbrakonbolt (92) og 2 stk Ø10 skiver (100).

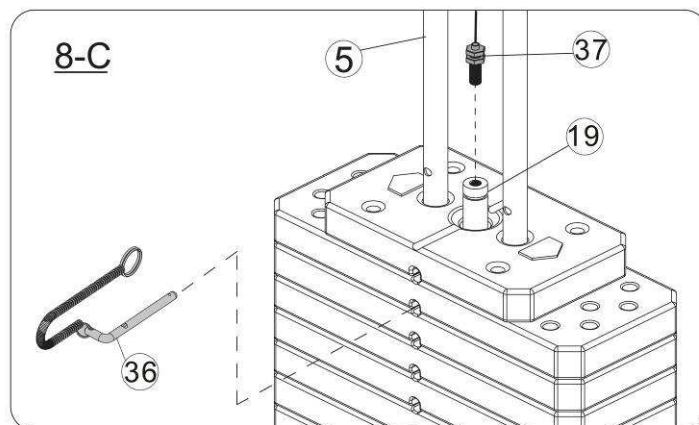
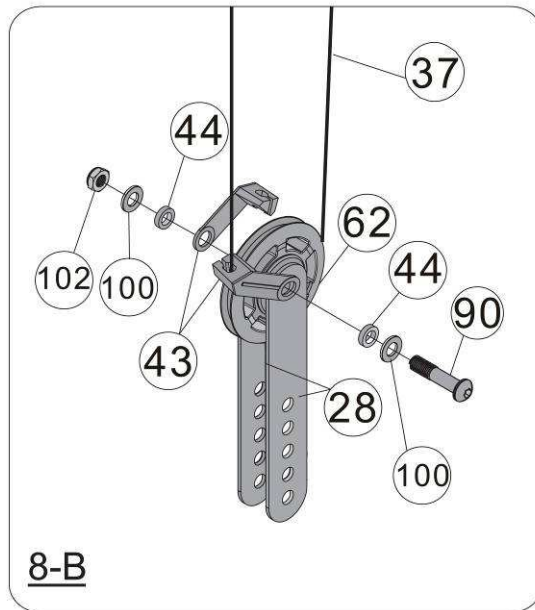
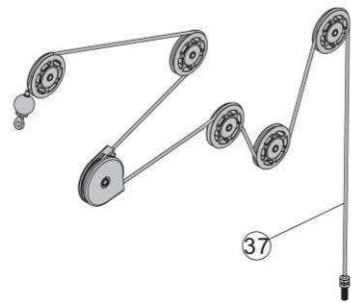
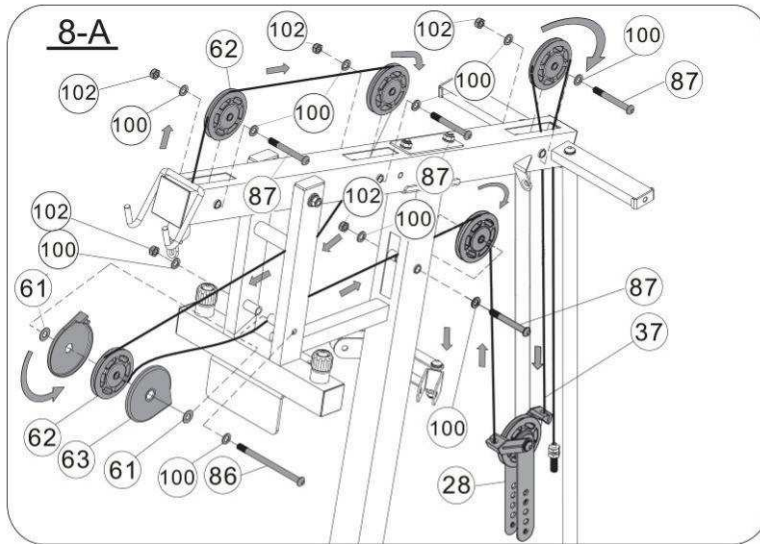
Montagevejledning



- (A) (A) Placer et plastikdæksel (55) gennem stolpen, som diagrammet viser. Og fastgør højre justeringsramme modul (21) på den forreste "skubbase", fastgør dem med en Låsering (59), Ø10-skiver (100) og en M10 * 16 unbrakonbolt (93).
- (B) (B) Indsæt den rigtige arm i modulet (8 #) i hullet som diagrammet viser. Fastgør dem med en Ø50 * 20 bøsning (56), en Ø50 * 35 bøsning (57), et afstandsstykke (58), Ø10 skiver (100), en M10 * 20 unbrakonbolt (92), en "quick release" låsestift (52), en Ø8 skive (101) og en M8 møtrik (103). Du justerer den ønskede position med låsestiften (52), når du træner.
- (C) (C) Sæt skumrullen til modulet (50) fast på højre arm til modulet fra bunden, som diagrammet viser.
- (D) (D) Fastgør håndtaget (16) til højre arm og fastgør dem med en M10 * 20 unbrakonbolt (92) og en Ø10 skiver (100).
- (E) (E) Installer den venstre arm (7) på samme måde.

Montagevejledning

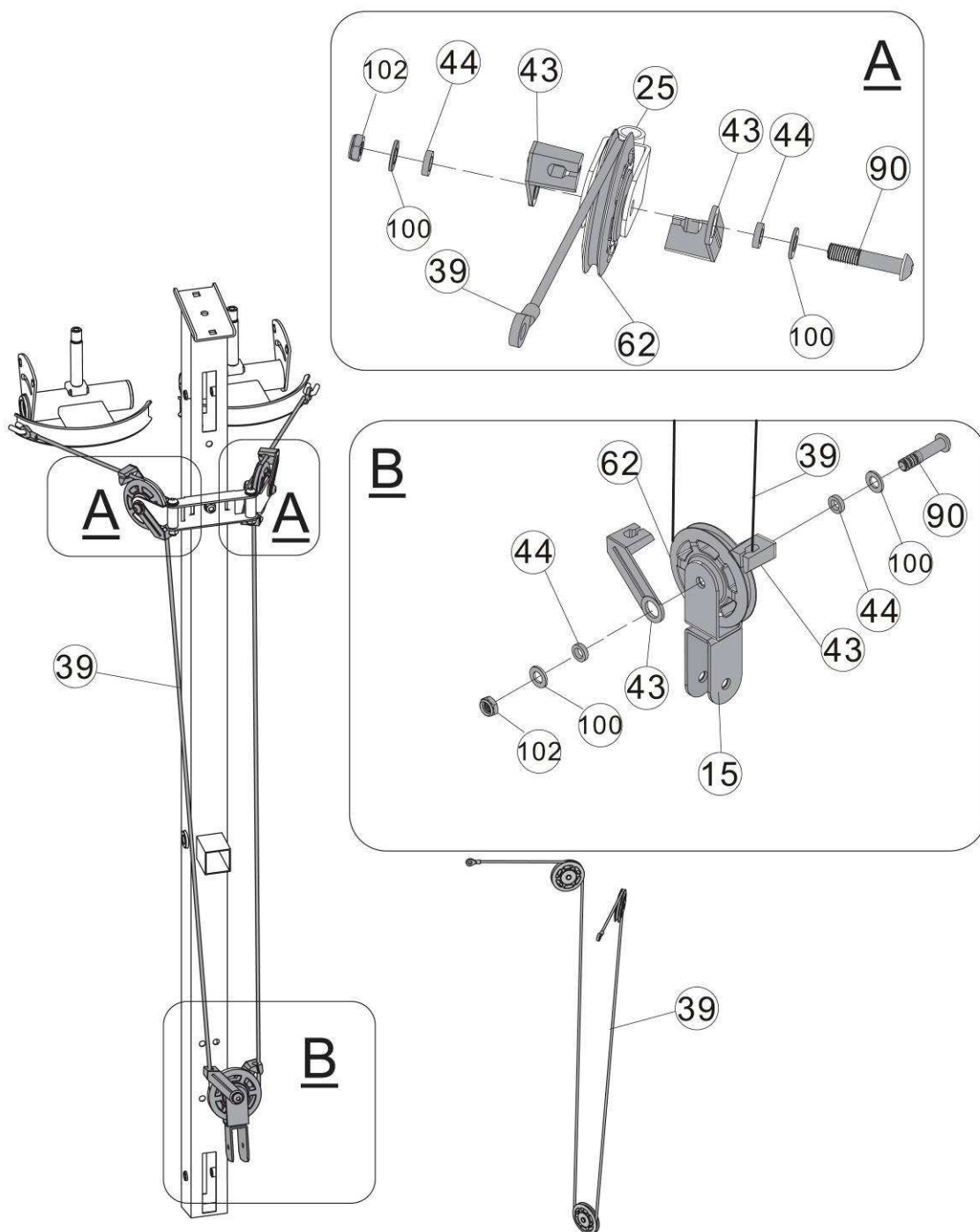




Trin 8

- (A) (A) Fastgør det øverste kabel gennem den første åbning, og sørg for, at stopperen skal være under den øverste ramme. Placer en remskive (62) under kablet, og fastgør dem med en M10 * 85 unbrakonbolt (87), 2 stk Ø 10 skiver (100) og en M10 flymøtrik (102).
- (B) (B) Træk kablet bagud, og placer en remskive under kablet, fastgør remskiven på samme måde som vist i (A).
- (C) (C) Træk kablet som diagrammet viser, og anbring en stk. Remskive (62) og 2 stk. Remskivedæksler (63) under kablet, sikker dem med en M10 * 150 unbrakobolt (86), 2 stk Ø10 skiver (100), 2 stk Ø30X Ø10.5 skiver (61) og en M10 møtrik (102).
- (D) (D) Træk kablet rundt om remskiven og baglæns og gå gennem åbningen af den lodrette frontramme, fastgør dem med en M10 * 85 unbrakonbolt (87), 2 stk Ø10 skiver (100) og en M10 møtrik (102).
- (E) (E) Træk kablet nedad, og placér en remskive på kablet, fastgør 2 stk kabelholder (43), 2 stk dobbelt remskivebeslag (28) med remskive sammen med en M10 * 50 unbrakonbolt (90), 2 stk Ø10 skiver (100), 2 stk kabelholderbøsning (44) og en M10 møtrik (102).
- (F) (F) Træk kablet opad og gå gennem den sidste åbning af den øverste ramme, anbring en remskive under kablet og fastgør det på samme måde som vist i (A).
- (G) (G) Indsæt valg-låsestiften (36) i hullet for at vælge den ønskede vægt, når du træner. Placer ringen på låsestiften gennem toppen af den valgte stift.
- (H) (H) Træk kablet rundt om remskiven og nedad, fastgør endebolten på toppen af stiften, træk mindst 5 omgange for at sikre sikkerheden.

Montagevejledning



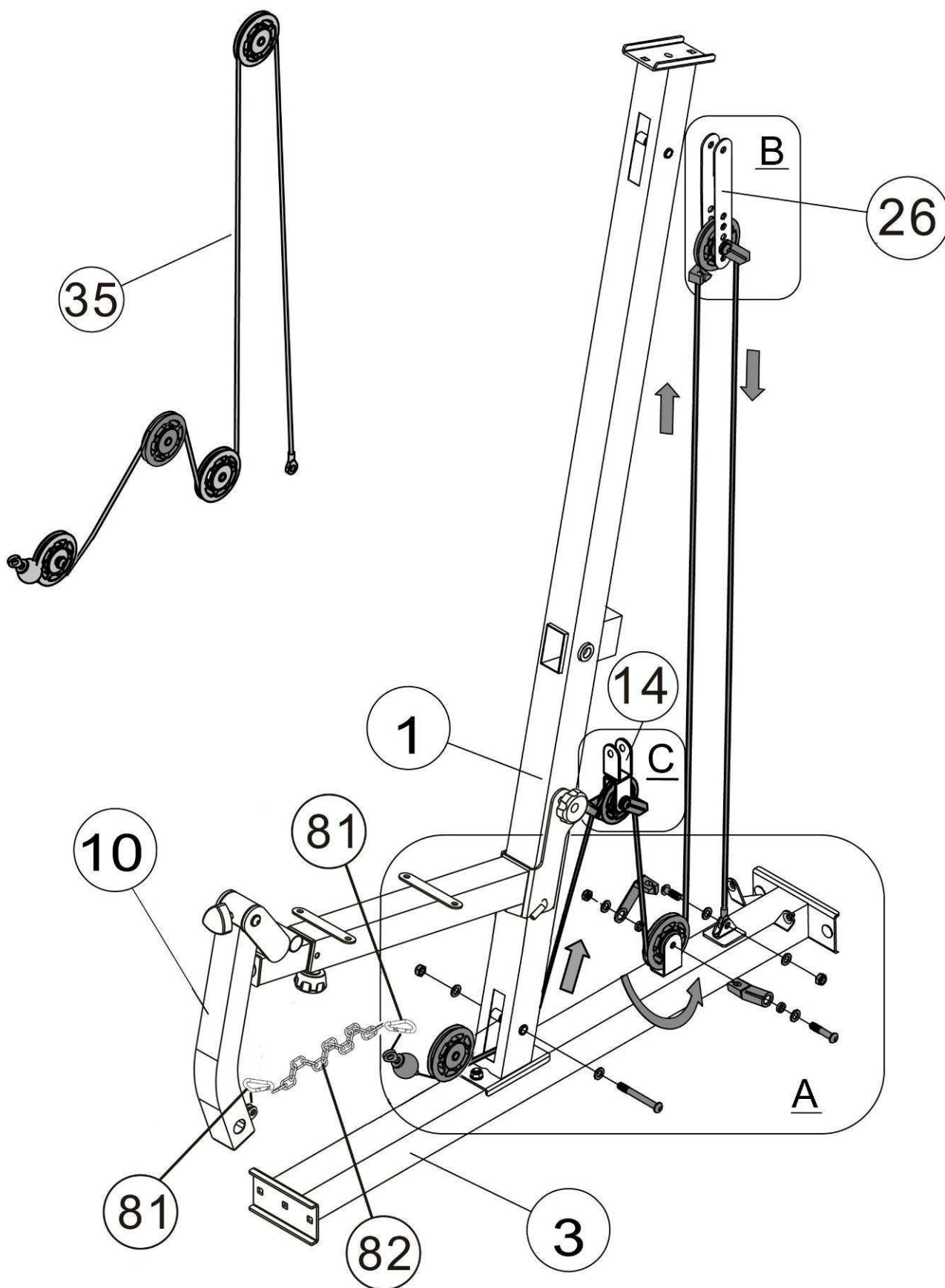
Trin 9

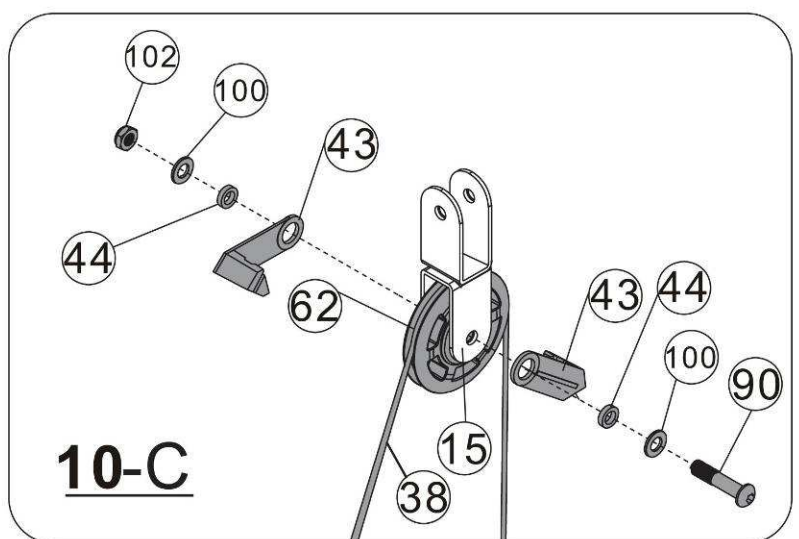
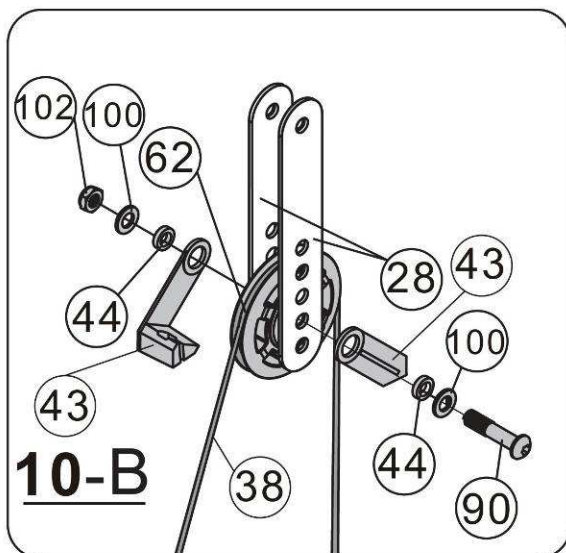
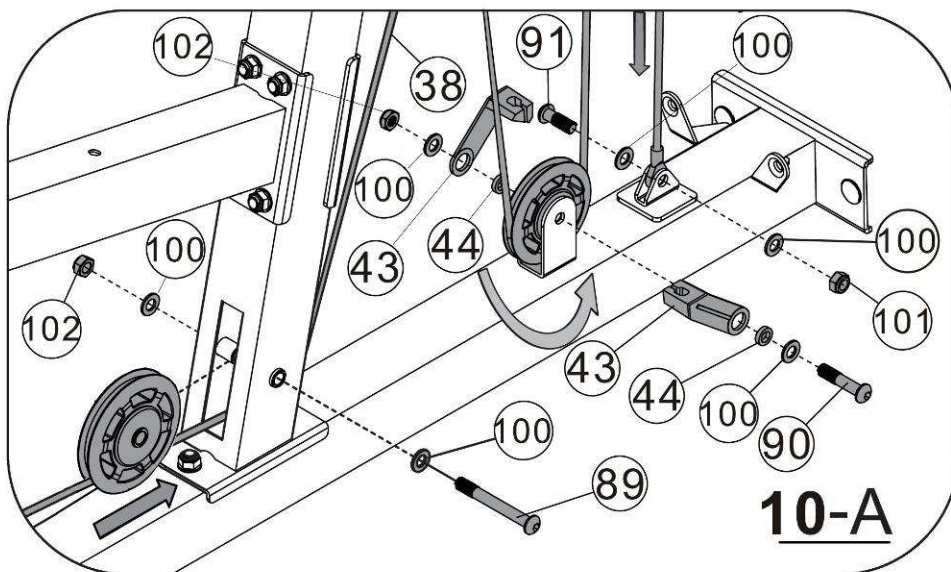
(A). Fastgør den ene ende af kablet (39) til stolpen af den højre justeringsramme modul (21), træk kablet bagud og anbring en remskive under kablet. Sikre de 2 stk kabelholder (43) med remskiven sammen med en M10 * 50 unbrakonbolt (90), 2 stk Ø10 skiver (100), 2 stk kabelholderbøsning (44) og M10 møtrik(102).

(B) (B) Træk kablet nedad, og anbring en remskive på kablet. Fastgør remskiven, 2 stk kabelholder (43) og den vinklede remskivebeslag (15) på samme måde som i A.

(C) (C) Træk kablet opad, og gentag proceduren A for at fastgøre den anden ende af kablet på stolpen til venstre justeringsramme modul (20).

Montagevejledning





Trin 10

(A) Træk det nederste kabel (35) gennem den første åbning, og sørg for, at stopperen skal være foran åbningen. Placer en remskive på det nederste kabel, fastgør remskiven med en M10 * 65 unbrakonbolt (89), 2 stk Ø10 skiver (100) og en M10 møtrik (102).

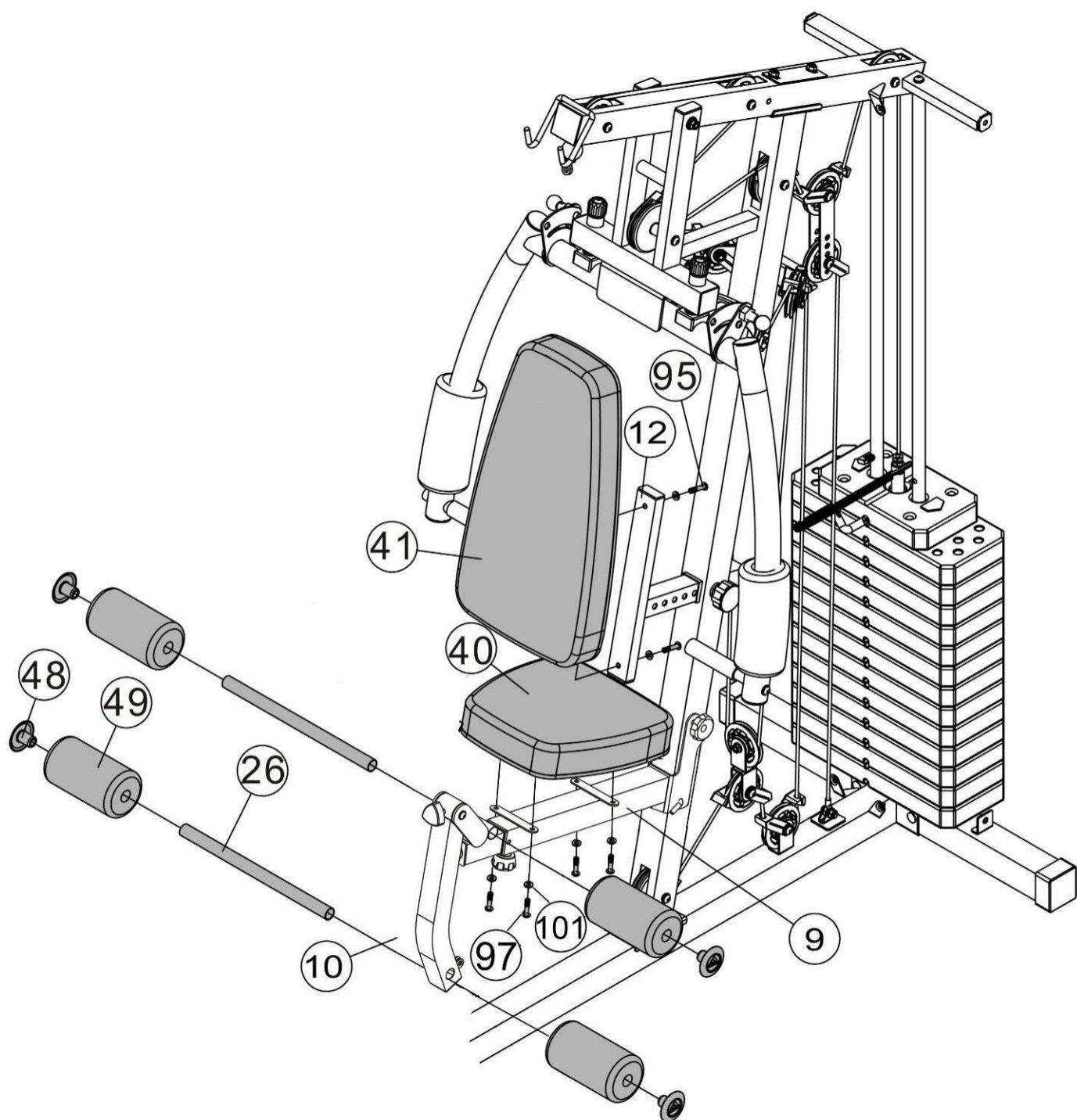
(B) Træk kablet som diagrammet viser, og når det vinklede remskivebeslag (15), anbring en stk. Remskive under kablet, og fastgør den vinklede remskivebeslag (15), remskive (62), 2 stk kabelholder (43) sammen med en M10 * 50 unbrakonbolt (90), 2 stk Ø10 skiver (100), 2 stk kabelholderholderbøsning (44) og M10 møtrik (102).

(C) Placer en remskive på kablet og fastgør den på samme måde som (B)

(D) Træk kablet opad og når det dobbelt remskivebeslag (28). Gentag på samme måde som (B) for at montere remskiven og 2 stk kabelholder (43).

(E) Træk kablet omkring remskiven og nedad, fastgør enden med en M10 * 30 unbrakonbolt (91), 2 stk Ø10 skiver (100) og en M10 møtrik (102).

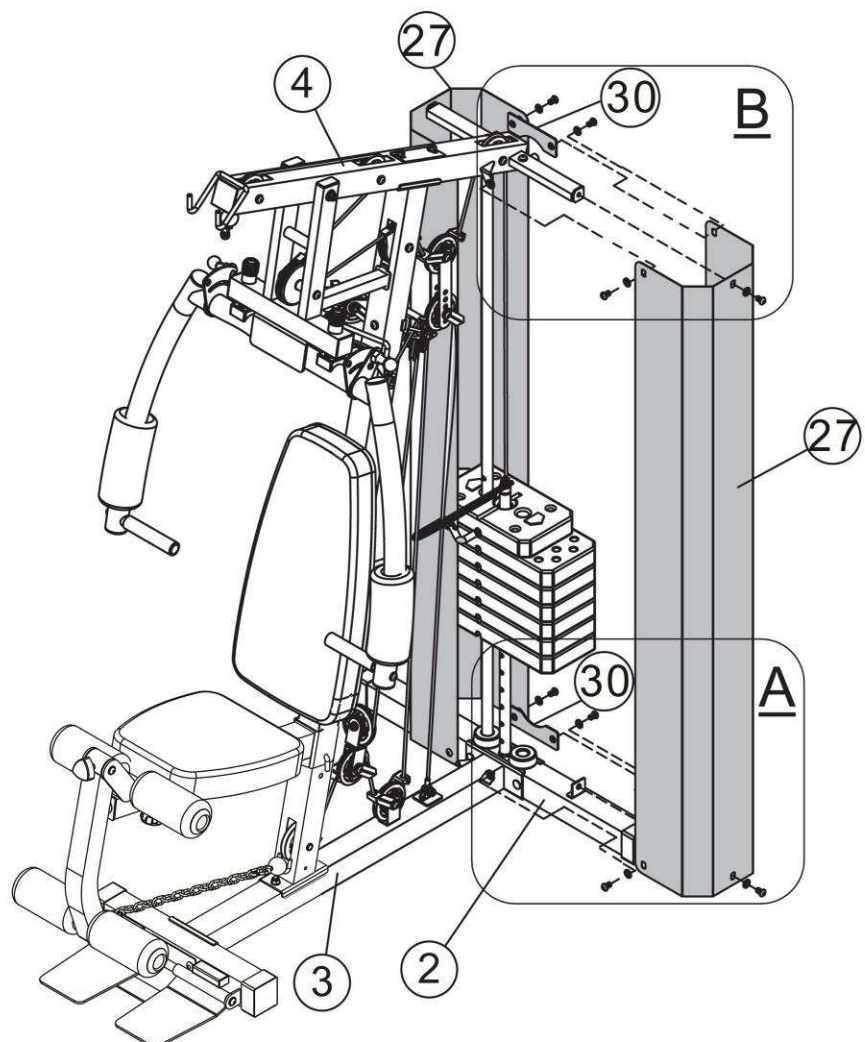
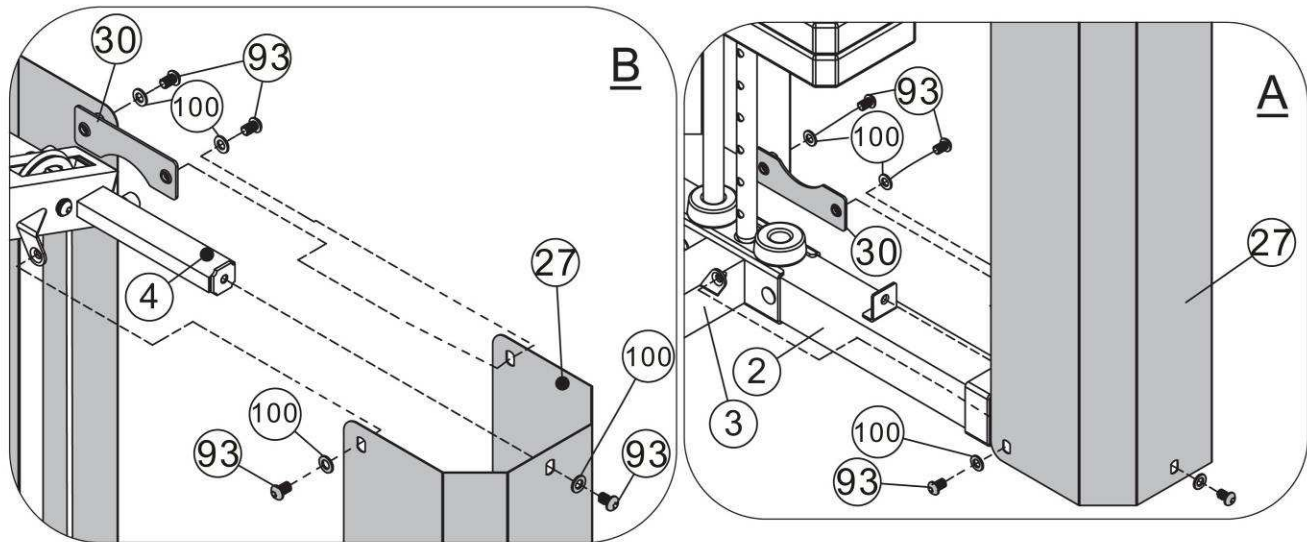
(F) Forbind bentræneren (10) og enden af det nederste kabel med 2 stk 7# krog (81) og en 15-samlingskæde (82)



Trin 11

- (A) (A) Sæt ryglænsputen (41) fast på rygstøtten (12), juster hullerne og fastgør dem med 2 stk M8 * 40 unbrakonbolt (95) og 2 stk Ø8-skiver (101).
- (B) (B) Læg sædehynden (40) på sædeholderen (9), fastgør dem med 4 stk Ø8-skive (101) og 4 stk M8 * 18 unbrakonbolt (97).
- (C) (C) Indsæt det 2 stk. Skumrulle-rør (26) i hullerne halvvejs, og skub derefter de 4 stk. Skumruller (49) fra begge ender hver for sig, og skub derefter endehætten fast til skumrullen (48).

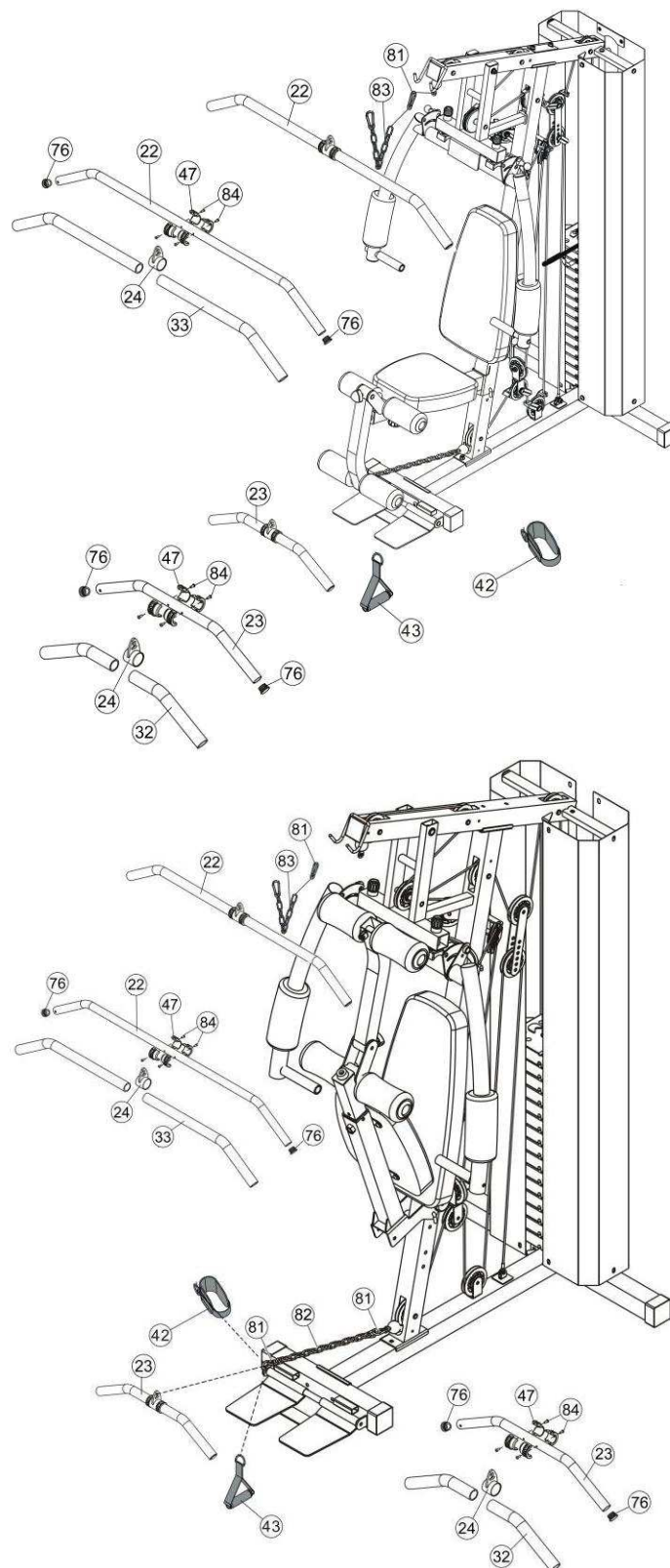
Montagevejledning



Trin 12

Fastgør de 2 stk. Vægtstakdæksler (27) på den bageste stabilisator og fastgør dem med 12 stk M10X6 unbrakonbolt (93), 12 stk Ø10 skive (100) og 2 stk beslag (30).

Montagevejledning



Trin 13

- (A) (A) Forbind lat bar (32 #) til enden af det øverste kabel med 2 stk krog (81) og en stk. 10-ledkæde (83).
- (B) (B) Fold side understøtningen, som diagrammet viser, og skub skubbebjælken (23 #) eller enkelt stropp (43) eller vinkelstrop (42) til enden af det nederste kabel, når du træner.
- (C) (C) **Placer alt møtrikdækslet (42 #) på bolten.**

Pleje og vedligeholdelse

1. Udstyrets sikkerhedsniveau kan kun opretholdes, hvis det regelmæssigt undersøges for skader og slid, f.eks. forbindelsespunkter.

2. Smør bevægelige dele med let olie med jævne mellemrum for at forhindre for tidligt brug.

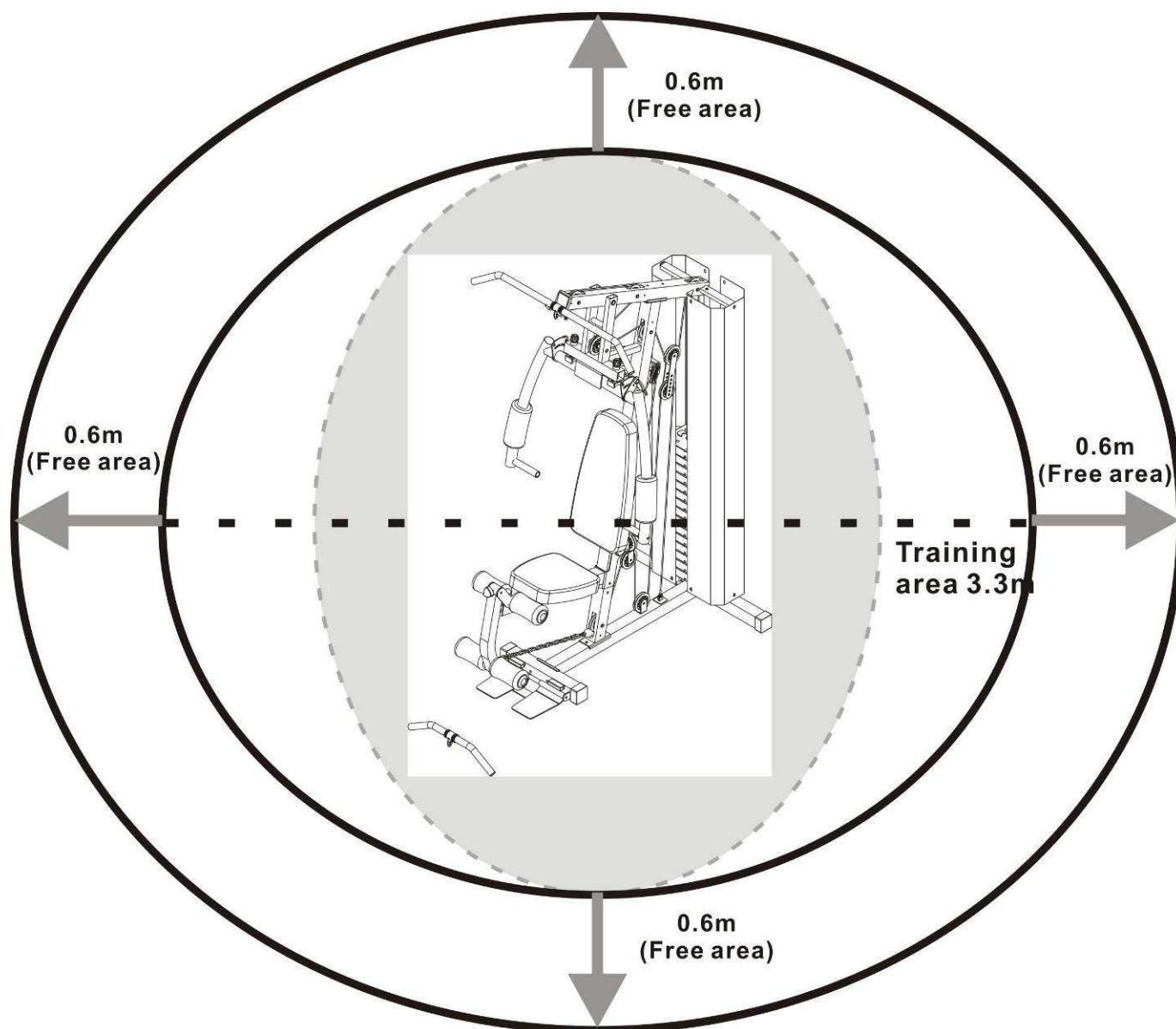
3. Inspicér og spænd alle dele, før du bruger udstyret, udskift eventuelle defekte dele straks, og brug ikke udstyret igen, før det er i perfekt funktionsdygtig tilstand.

4. Udstyret kan rengøres med en fugtig klud og mildt ikke-slibende rengøringsmiddel. Brug ikke opløsningsmidler.

5. Forsøg ikke at reparere dette udstyr selv. Hvis du har problemer med montering, betjening eller brug af dit træningsprodukt, eller hvis du mener, at du måske mangler dele, skal du kontakte kundens hjælpelinje.

Free area and training area

Det frie område bør ikke være mindre end 0,6 m større end træningsområdet i de retninger, som udstyret har adgang til. Det frie område skal også omfatte området til nedtagning af nødsituationer. Hvor udstyr er placeret ved siden af hinanden, kan værdien af det frie område deles..



MSX-70 WEIGHT RESISTANCE CHART

| Weight Plate | Front Press | Back Press | Butterfly | Lat Pull | Low Pulley |
|---------------------|--------------------|-------------------|------------------|-----------------|-------------------|
| 1 | 12.7 | 12.2 | 5.4 | 12.7 | 12.7 |
| 2 | 21.5 | 19.0 | 8.5 | 20.0 | 20.0 |
| 3 | 30.2 | 26.0 | 11.6 | 27.3 | 27.3 |
| 4 | 39.0 | 33.0 | 14.7 | 34.6 | 34.6 |
| 5 | 47.7 | 39.9 | 17.8 | 41.9 | 41.9 |
| 6 | 56.5 | 46.9 | 20.9 | 49.2 | 49.2 |
| 7 | 65.3 | 53.8 | 24.0 | 56.5 | 56.5 |
| 8 | 74.0 | 60.8 | 27.1 | 63.8 | 63.8 |
| 9 | 82.8 | 67.7 | 30.5 | 71.1 | 71.1 |
| 10 | 91.5 | 75.6 | 33.6 | 79.4 | 79.4 |
| 11 | 100.3 | 81.6 | 36.7 | 85.7 | 85.7 |
| 12 | 109.1 | 88.6 | 39.8 | 93.0 | 93.0 |
| 13 | 117.8 | 95.5 | 42.9 | 100.3 | 100.3 |
| 14 | 126.5 | 103.5 | 46.0 | 107.6 | 109.0 |



= 6.8 kg

Exploded Parts List

| Part | Description | Qty. | Part | Description | Qty. |
|------|---------------------------------|------|------|--------------------------------|------|
| 1 | Front vertical frame | 1 | 22 | Lat bar | 2 |
| 2 | Rear stabilizer | 1 | 23 | Shiver bar | 1 |
| 3 | Main base frame | 1 | 24 | Rotate ring | 2 |
| 4 | Upper frame | 1 | 25 | Swivel pulley bracket | 2 |
| 5 | Guide rod | 2 | 26 | Foam roll tube | 2 |
| 6 | Front press frame | 1 | 27 | Weight stack cover | 2 |
| 7 | Left butterfly | 1 | 28 | Double floating pulley bracket | 2 |
| 8 | Right butterfly | 1 | 29 | bracket | 1 |
| 9 | Set pad support | 1 | 30 | Weight stack cover bracket | 2 |
| 10 | Leg developer | 1 | 31 | bracket | 3 |
| 11 | Leg developer holder | 1 | 32 | Ø25x255 Handle grip | 2 |
| 12 | Backrest pad support | 1 | 33 | Ø25x520 Handle grip | 2 |
| 13 | Front stabilizer | 1 | 34 | Weight selector | 1 |
| 14 | Foot plate | 1 | 35 | Weight plate | 14 |
| 15 | angled floating pulley bracket | 2 | 36 | Selector rod | 1 |
| 16 | Buterfly handle | 2 | 37 | Upper cable | 1 |
| 17 | Anti slip | 1 | 38 | Lower cable | 1 |
| 18 | Foot plate tube | 1 | 39 | Butterfly cable | 1 |
| 19 | Selector rod | 1 | 40 | Seat pad | 1 |
| 20 | Left butterfly adjustment frame | 1 | 41 | Backrest pad | 1 |

Exploded Parts List

| | | | | | |
|----|------------------------|----|----|------------------------|---|
| 43 | Cable retainer | 14 | 66 | 48X48 rubber bumper | 1 |
| 44 | Cable retainer bushing | 14 | 67 | Ø25x 28 bushing | 4 |
| 45 | Angle strap | 1 | 68 | □ 60×50 sleeve | 1 |
| 46 | Single strap | 1 | 69 | Ø50*1.5 end cap | 4 |
| 47 | Plastic ring | 8 | 70 | □ 50*2 end cap | 3 |
| 48 | Foam roll end cap | 4 | 71 | □ 65*1.5 end cap | 2 |
| 49 | Foam roll | 4 | 72 | 25*50 enc cap | 4 |
| 50 | Buttrerfly foam roll | 2 | 73 | foot | 4 |
| 51 | Lock knob | 2 | 74 | □38 x1.5 End Cap | 1 |
| 52 | Quick release lock pin | 2 | 75 | 20*30*2 End Cap | 4 |
| 53 | Ø32x Ø20 bushing | 4 | 76 | Ø25 x 1.5 End cap | 6 |
| 54 | Ø50x Ø16 bushing | 2 | 77 | Dome end cap | 1 |
| 55 | Plastic cover | 2 | 78 | Combination lock | 1 |
| 56 | Ø32x 20 bushing | 2 | 79 | Ø 16xM10x169 Axle | 1 |
| 57 | Ø32x 35 bushing | 2 | 80 | Ø 16xM10x56 Axle | 1 |
| 58 | Spacer | 2 | 81 | 7# Gourd hook | 4 |
| 59 | M18 Lock ring | 2 | 82 | 15 joint Chain | 1 |
| 60 | Ø25x 150 handle grip | 2 | 83 | 10 joint Chain | 1 |
| 61 | Ø30x Ø 10.5 washer | 2 | 84 | Ø4×15 clinch bolt | 8 |
| 62 | Pulley | 13 | 85 | M10 x 85 Carriage bolt | 8 |
| 63 | Pulley cover | 2 | 86 | M10x 150 Allen bolt | 1 |

| | | | | | |
|----|---------------------|---|----|-----------------------------|---|
| 64 | Small rubber bumper | 2 | 87 | M10x 85 Allen bolt | 5 |
| 65 | Rubber bumper | 2 | 88 | Ø10x100x35 L shape lock pin | 1 |

33

| | | |
|-----|---------------------|----|
| 89 | M10x 65 Allen bolt | 2 |
| 90 | M10x 50 Allen bolt | 7 |
| 91 | M10x 30 Allen bolt | 1 |
| 92 | M10x 20 Allen bolt | 12 |
| 93 | M10x 16 Allen bolt | 14 |
| 94 | Ø8x50 Handle grip | 2 |
| 95 | M8x 40 Allen bolt | 2 |
| 96 | M8x 22 Allen bolt | 2 |
| 97 | M8x 18 Allen bolt | 4 |
| 98 | M10X93 Lock knob | 1 |
| 99 | M6X16 philips screw | 2 |
| 100 | Ø10 washer | 68 |
| 101 | Ø8 washer | 6 |
| 102 | M10 aircraft nut | 30 |
| 103 | M8 aircraft nut | 2 |
| 104 | Nylon washer | 4 |



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