

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. Wir wollen, dass Sie sich auch in Zukunft entscheiden werden für Geräte und Produkte von LANDI.

Vous êtes exigeant et achetez des produits de qualité – la qualité signée LANDI. Nous avons conçu pour vous un produit durable et absolument sûr, à condition d’être correctement utilisé. 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. Ci auguriamo che anche in futuro darete la vostra preferenza agli apparecchi e ai prodotti della LANDI.

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.

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.

Nur originale, von LANDI genehmigtes Zubehör verwenden.

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

Utilizzare solo accessori originali, approvati dalla LANDI.

Vertrieb
Distribution
Distribuzione

LANDI Schweiz AG
Schulriederstrasse 5
CH-3293 Dotzigen
www.landi.ch

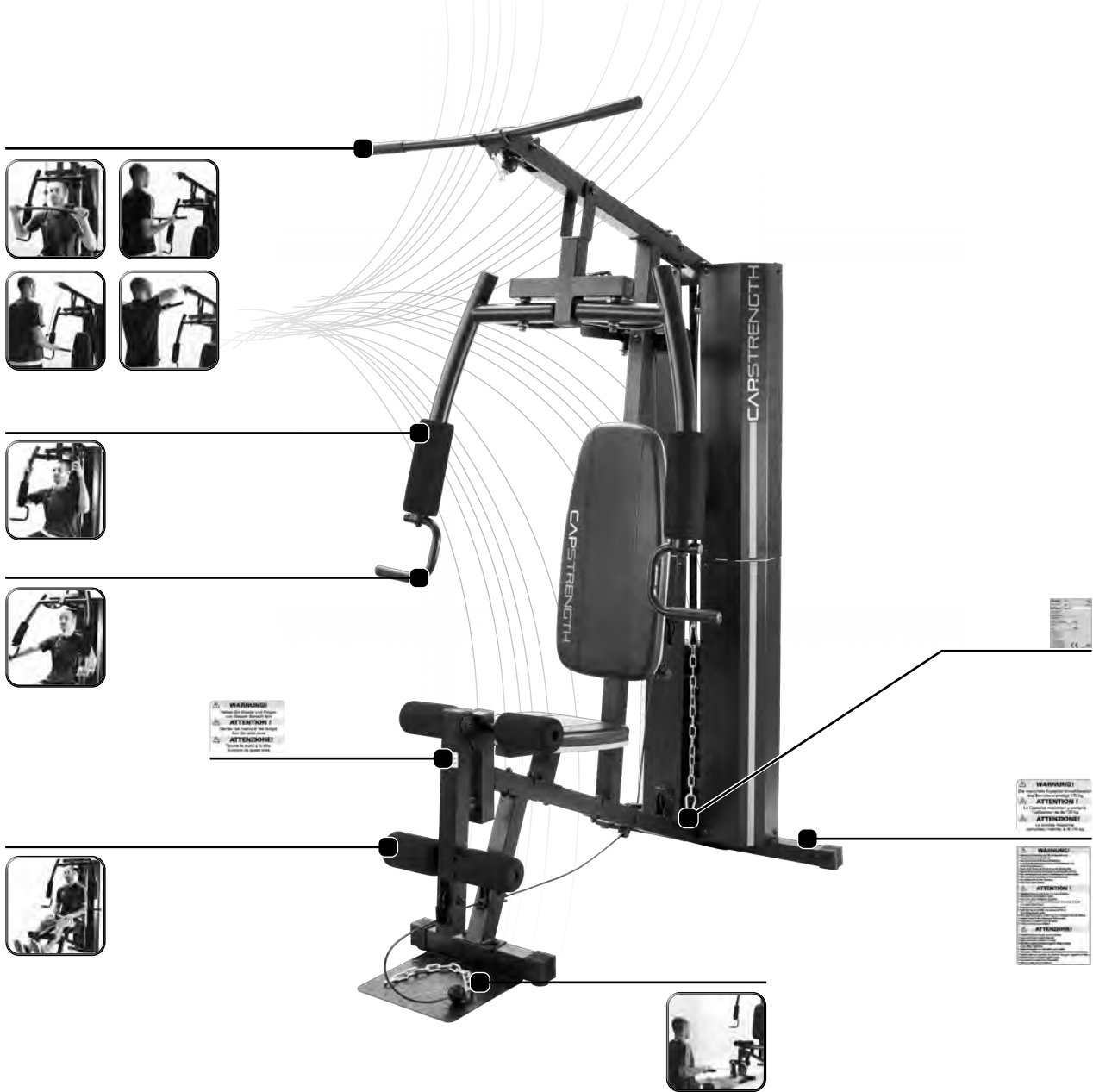
Garden Center Plus
1-3, rue F.W. Raiffeisen
L-2411 LUXEMBOURG
Tel.: (+352) 20 80 82 611

DE
FR
IT

Multi Gym
Multi Gym
Multi Gym

Art. Nr. 84745.01
69683

Geräteübersicht
Description de l’appareil
Descrizione dell’apparecchio



Technische Daten
Caractéristiques
Specifiche

Belastbarkeit Capacit. de charge Capacit. di carico	max. 170 kg	Gewicht Poids Peso	109 kg	Abmessung (LxHxT) Dimensions (LxHxT) Dimensioni (LxAxP)	98 x 199 x 145 mm
---	-------------	--------------------------	--------	---	-------------------

Gebrauchen
Utilisation
Uso

Effektives und weitgehend gefahrloses Arbeiten 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 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.

CE In Übereinstimmung mit den Europäischen Richtlinien für Sicherheit und EN913:2018.
Conforme aux Directives européennes en matière de sécurité et de EN913:2018.
In conformità alle Direttive Europee per la Sicurezza e EN913:2018.
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.

- ! 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!
- 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.

- ! 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.



- ! 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/pietra 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.

- ! Jedes Training sollte 6–10 verschiedene Übungen umfassen. Für jede Hauptmuskulatur-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 Zeitpunkt 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 Rückzugs 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 trattenere 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 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.

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.

i 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).

Montage
Assemblage
Montaggio

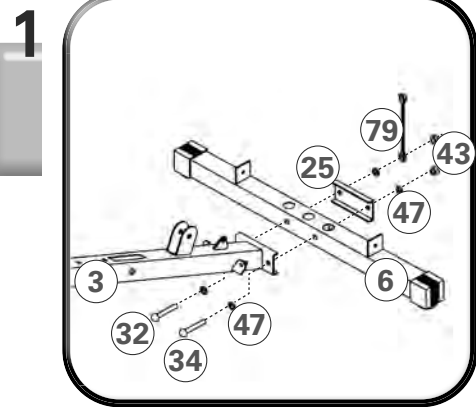
! Vorsicht: Finger nicht einklemmen!
Prudence! Ne pas coincer les doigts!
! Attenzione: non infilare le dita!

! Mitgeliefertes Material gemäss nachfolgenden Montageschritten.
Matériel fourni selon les étapes d'assemblage suivantes.
! Materiale fornito secondo le seguenti fasi di assemblaggio.

Benötigtes Werkzeug:
Outils nécessaires:
Strumenti richiesti:

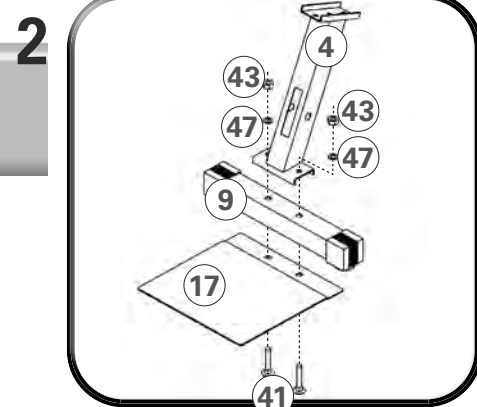


Kreuzschlitzschraubenzieher
Tournevis cruciforme
Cacciavite a stella



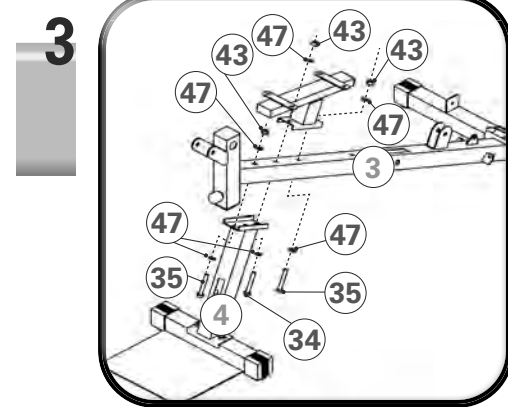
Teile verschrauben (2 mal)
Visser ensemble (2 fois)
Avvitare le parti (2 volte)

3	1x	32	1x M10x75mm
6	1x	34	1x M10x70mm
25	1x	47	4x M10
79	1x	43	2x M10



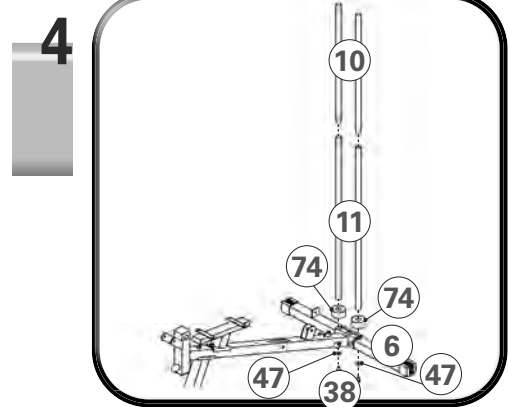
Teile verschrauben (2 mal)
Visser ensemble (2 fois)
Avvitare le parti (2 volte)

4	1x	47	4x M10
9	1x	43	2x M10
17	1x		
41	2x	M10x65mm	



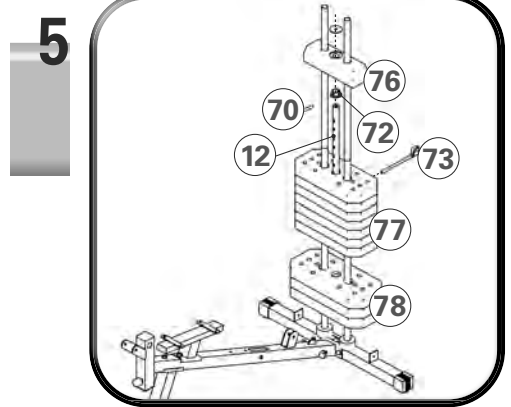
Teile verschrauben (3 mal)
Visser ensemble (3 fois)
Avvitare le parti (3 volte)

34	1x	M10x70mm	
35	2x	M10x65mm	
47	6x	M10	
43	3x	M10	



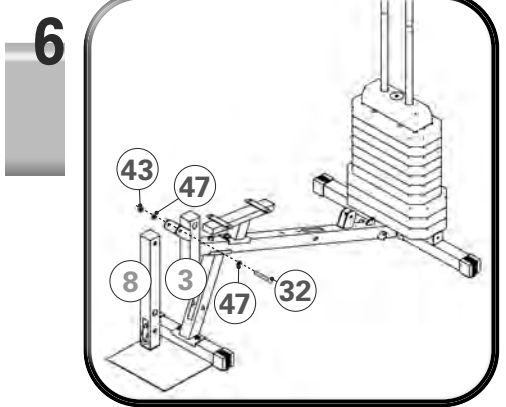
Teile verschrauben (2 mal)
Visser ensemble (2 fois)
Avvitare le parti (2 volte)

6	1x	38	2x M10x20mm
10	2x	47	2x M10
11	2x		
74	2x		



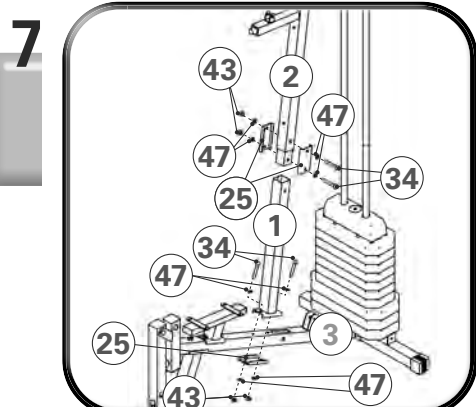
Teile zusammenstecken
Emboîter les pièces
Annida i pezzi

68	1x	12	1x
72	1x	73	1x
70	1x	77	7x
76	1x	78	3x



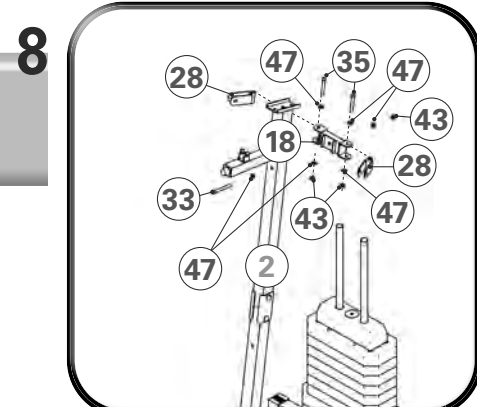
Teile verschrauben (2 mal)
Visser ensemble (2 fois)
Avvitare le parti (2 volte)

32	1x	M10x75mm	
47	2x	M10	
43	1x	M10	



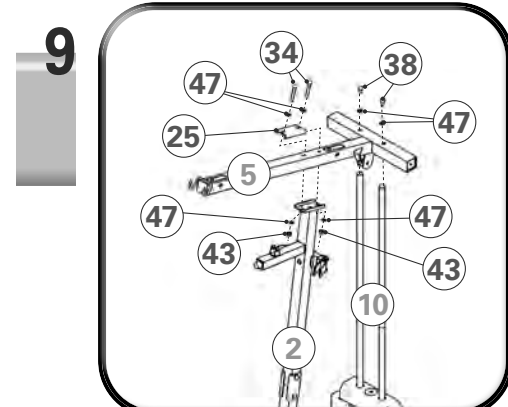
Teile verschrauben (4 mal)
Visser ensemble (4 fois)
Avvitare le parti (4 volte)

1	1x	34	4x M10x70mm
2	1x	47	8x M10
25	3x	43	4x M10
79	1x		



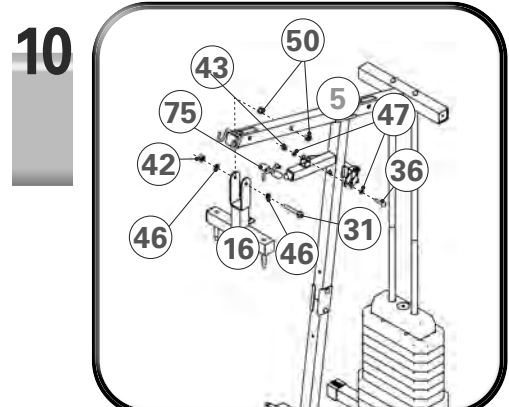
Teile verschrauben (3 mal)
Visser ensemble (3 fois)
Avvitare le parti (3 volte)

33	1x	M10x90mm	47	6x M10
35	2x	M10x65mm	43	3x M10
18	1x			
28	2x			



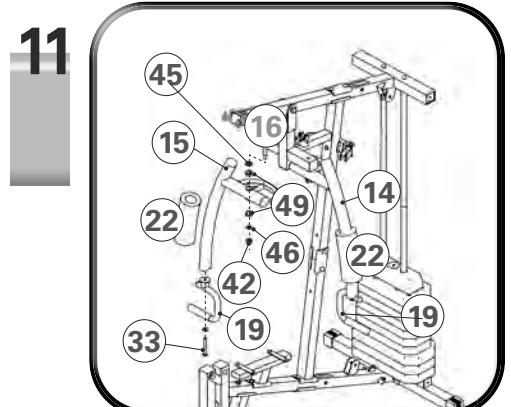
Teile verschrauben (4 mal)
Visser ensemble (4 fois)
Avvitare le parti (4 volte)

25	1x	47	6x M10	
34	2x	M10x70mm	43	2x M10
38	2x	M10x20mm		



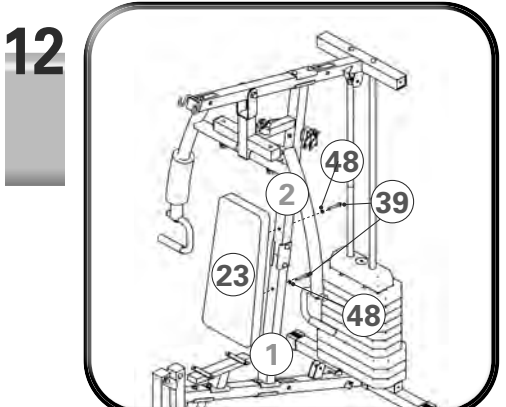
Teile verschrauben (2 mal)
Visser ensemble (2 fois)
Avvitare le parti (2 volte)

75	1x	43	1x M10	
16	1x	46	2x M12	
31	1x	M12x80mm	43	1x M10
36	1x	M10x45mm	47	2x M10
42	1x	M12	50	2x 12.5



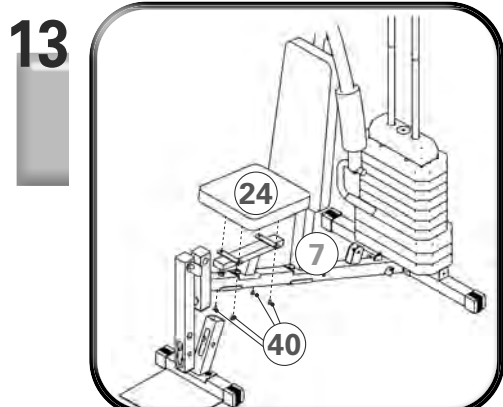
Teile verschrauben (2 mal)
Visser ensemble (2 fois)
Avvitare le parti (2 volte)

14	1x	51	1x M10	
15	1x	45	1x M16	
22	2x	49	2x 16.5	
19	2x	42	1x M12	
33	1x	M10x90mm	46	1x M12



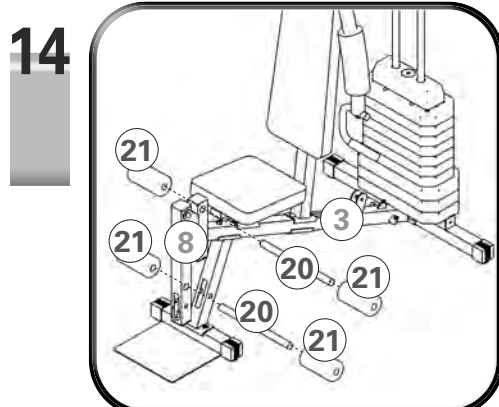
Teile verschrauben (2 mal)
Visser ensemble (2 fois)
Avvitare le parti (2 volte)

23	1x			
39	2x	M8x70mm		
48	2x	M8		



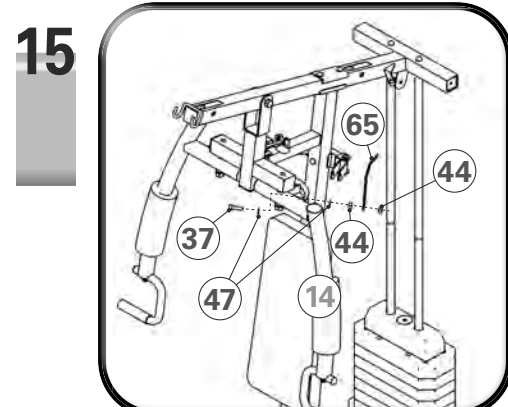
Teile verschrauben (4 mal)
Visser ensemble (4 fois)
Avvitare le parti (4 volte)

24	1x			
40	4x	M6x15mm		



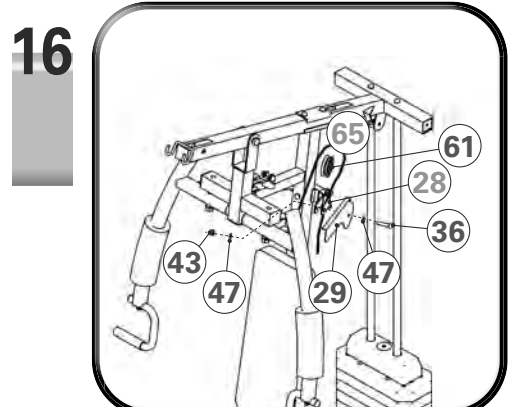
Teile verschrauben (4 mal)
Visser ensemble (4 fois)
Avvitare le parti (4 volte)

21	4x			
20	4x			



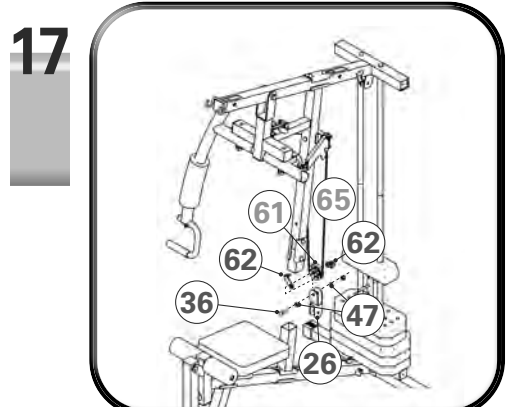
Teile verschrauben (1 mal)
Visser ensemble (1 fois)
Avvitare le parti (1 volte)

65	1x	44	1x M10	
37	1x	M10x35mm	47	2x M10
43	1x	M10		



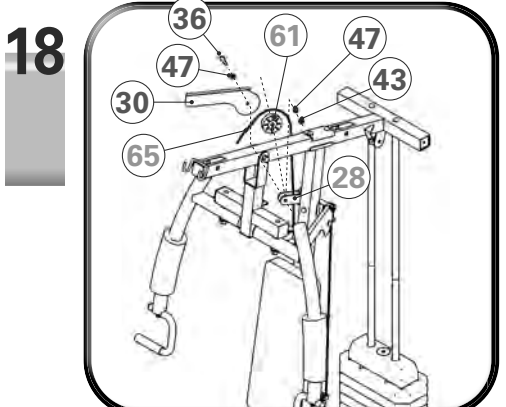
Teile verschrauben (1 mal)
Visser ensemble (1 fois)
Avvitare le parti (1 volte)

29	1x	43	1x M10	
61	1x	47	2x M10	
36	1x	M10x45mm		



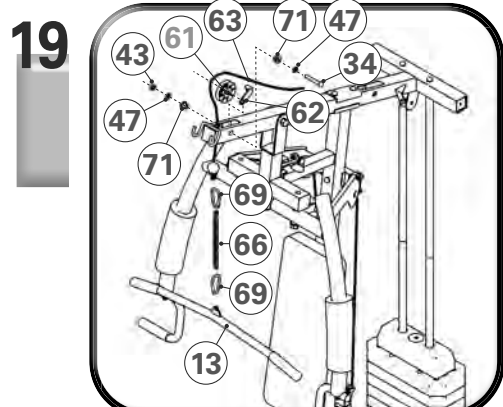
Teile verschrauben (1 mal)
Visser ensemble (1 fois)
Avvitare le parti (1 volte)

62	1x	43	1x M10	
26	1x	47	2x M10	
36	1x	M10x45mm		



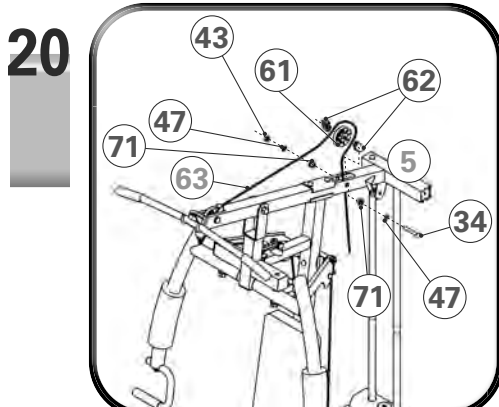
Teile verschrauben (1 mal)
Visser ensemble (1 fois)
Avvitare le parti (1 volte)

30	1x	43	1x M10	
36	1x	M10x45mm	47	2x M10



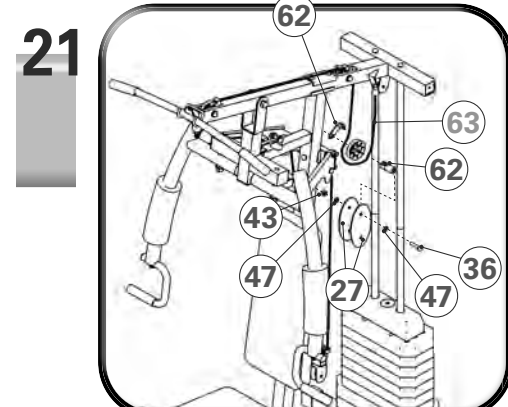
Teile verschrauben (1 mal)
Visser ensemble (1 fois)
Avvitare le parti (1 volte)

63	1x	71	2x
62	1x	34	1x M10x70mm
13	1x	47	2x M10
69	2x	43	1x M10
66	1x		



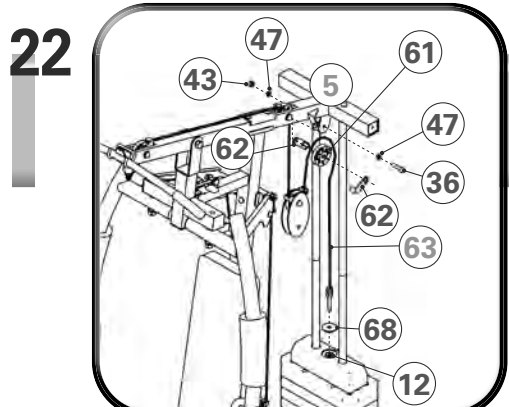
Teile verschrauben (1 mal)
Visser ensemble (1 fois)
Avvitare le parti (1 volte)

71	2x	47	2x M10
61	1x	43	1x M10
62	2x	34	1x M10x70mm



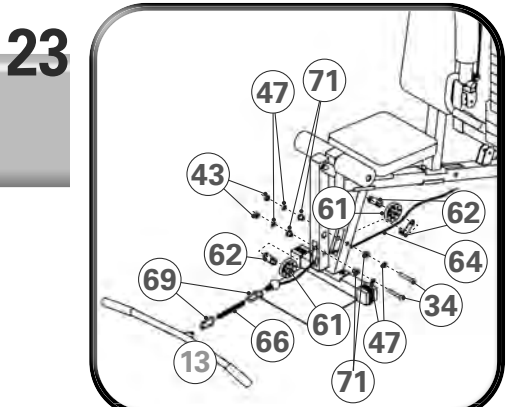
Teile verschrauben (1 mal)
Visser ensemble (1 fois)
Avvitare le parti (1 volte)

61	1x	47	2x M10
62	2x	43	1x M10
27	2x	36	1x M10x45mm



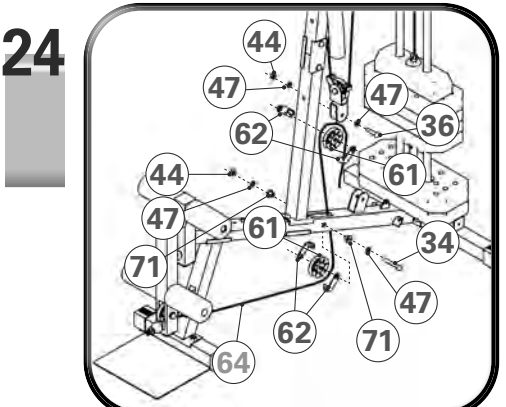
Teile verschrauben (1 mal)
Visser ensemble (1 fois)
Avvitare le parti (1 volte)

61	1x	47	2x M10
62	2x	43	1x M10
68	2x	36	1x M10x45mm
12	1x		



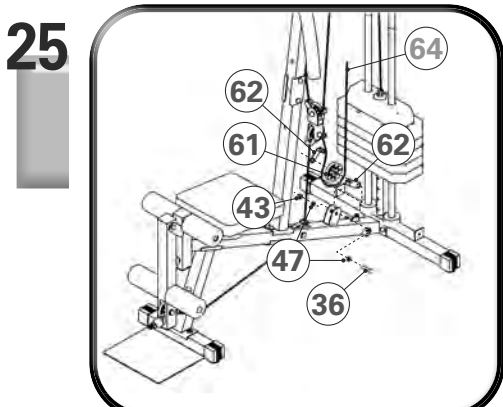
Teile verschrauben (2 mal)
Visser ensemble (2 fois)
Avvitare le parti (2 volte)

61	2x	47	4x M10
62	3x	43	2x M10
69	2x	36	1x M10x45mm
66	1x	71	4x
64	1x		



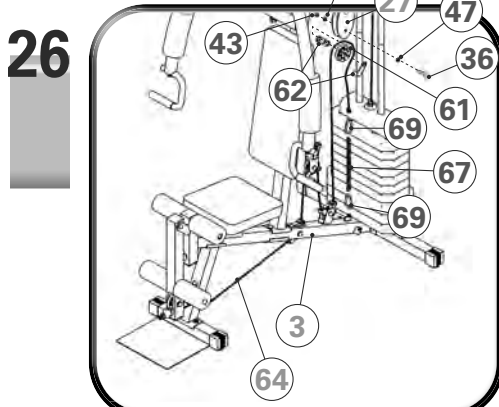
Teile verschrauben (2 mal)
Visser ensemble (2 fois)
Avvitare le parti (2 volte)

61	2x	47	4x M10
62	4x	34	1x M10x70mm
71	2x	44	2x M10
		36	1x M10x45mm



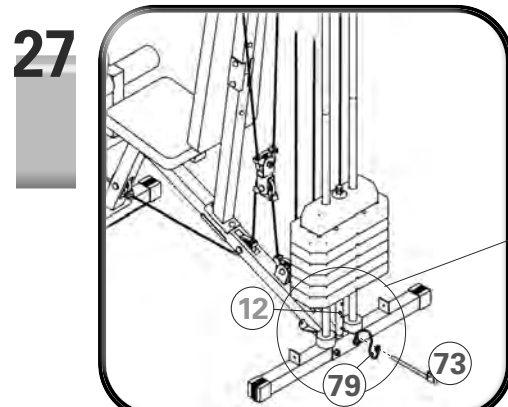
Teile verschrauben (1 mal)
Visser ensemble (1 fois)
Avvitare le parti (1 volte)

61	1x	47	2x M10	
62	2x	43	1x M10	
36	1x	M10x45mm		

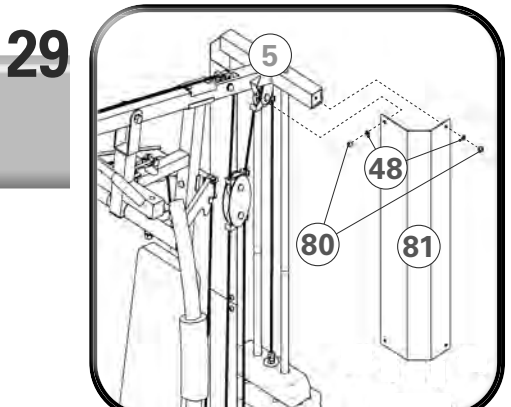
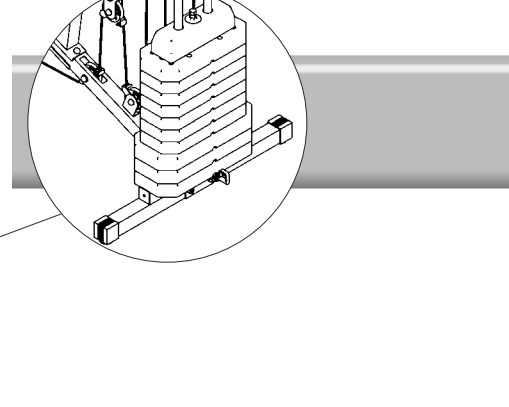


Teile verschrauben (1 mal)
Visser ensemble (1 fois)
Avvitare le parti (1 volte)

61	1x	47	2x M10	
62	2x	43	1x M10	
67	1x	36	1x M10x45mm	
69	2x			

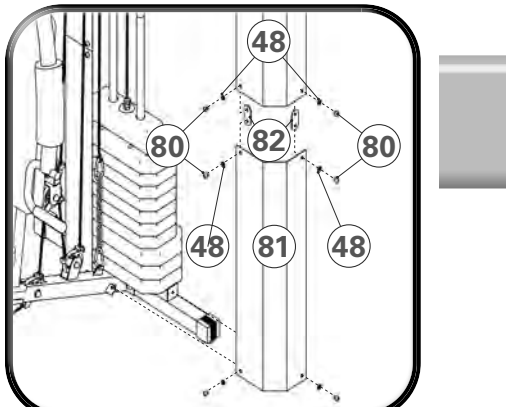


Teile zusammenstecken
Emboîter les pièces
Annida i pezzi



Teile verschrauben (6 mal)
Visser ensemble (6 fois)
Avvitare le parti (6 volte)

81	2x	80	6x M8x10mm
82	2x	48	6x M8



! Reinigung ausschliesslich mit milden, nicht scheuernden handelsüblichen Reinigungsmitteln.
Nettoyer en utilisant exclusivement des détergents doux et non abrasifs vendus dans le commerce.
! Pulire esclusivamente con detergenti delicati, non abrasivi disponibili in commercio.

! Schrauben und Bolzen regelmässig anziehen!
Serrez les vis et les boulons régulièrement!
! Serrare regolarmente viti e bulloni!