

TOORX
PROFESSIONAL LINE

MANUALE D'ISTRUZIONI



WBX4000



Istruzioni originali in lingua italiana.
**Leggere il manuale con la massima attenzione e
tenerlo sempre a portata di mano vicino al prodotto.**

Codice : GRLDTOORXWBX4000

Revisione : 00

Edizione : 05/18

INDICE DEGLI ARGOMENTI

1.0	AVVERTENZE DI SICUREZZA	pag.	3
1.1	RISCHI NELL'USO DEL PRODOTTO	pag.	4
1.2	USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI	pag.	5
1.3	TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO	pag.	6
1.4	CARATTERISTICHE TECNICHE.....	pag.	6
2.0	LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO.....	pag.	7
2.1	DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA	pag.	7
2.2	SEQUENZA DI ASSEMBLAGGIO.....	pag.	8
3.0	LE REGOLE PER UN BUON ALLENAMENTO	pag.	12
3.1	CONSIGLI PRATICI PER L'USO DEL PRODOTTO	pag.	13
4.0	MANUTENZIONE	pag.	14
5.0	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....	pag.	14
6.0	CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO.....	pag.	14
6.1	ESPLOSO E LISTA DELLE PARTI	pag.	15
7.0	GARANZIA CONVENZIONALE	pag.	16

COMPORAMENTI AMMESSI

- Prima del montaggio e dell'impiego, leggere con la massima attenzione questo manuale d'istruzioni e gli eventuali altri fogli di istruzione allegati.
- L'attrezzo è certificato in classe S ed è idoneo per essere installato all'interno di palestre, circoli o centri fitness per un uso collettivo, oppure all'interno di un ambiente domestico qualora si desideri disporre a casa di una attrezzatura professionale per uso personale. Quando l'attrezzo viene installato all'interno di centri fitness, hotel, circoli o club privati è obbligatorio che gli utilizzatori siano in possesso di certificato medico per fini sportivi comprovante l'idoneità all'attività fisica.
- Usare l'attrezzo solo su una superficie piana e ricoprire il pavimento o la moquette sotto l'attrezzo per evitare di danneggiarla.
- Assicurarsi che chi usa l'attrezzo abbia capito bene le istruzioni, sorvegliando le prime fasi dell'allenamento. Il manuale d'istruzioni deve trovarsi sempre vicino all'attrezzo per una rapida consultazione, in caso di necessità.
- Assicurarsi che l'attrezzo venga usato solo da persone di età superiore a 16 anni, e da persone che siano in buone condizioni fisiche.
- Indossare sempre un abbigliamento adeguato all'attività sportiva, che non ostacoli i movimenti. Utilizzare sempre scarpe da ginnastica adatte per la corsa e una tuta da ginnastica in cotone.
- Quando, durante l'impiego dell'attrezzo, si avvertono giramenti di testa o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'uso dell'attrezzo e consultare il proprio medico.
- Controllare periodicamente il serraggio della bulloneria nonché l'integrità di tutte le parti dell'attrezzo.
- Quando l'attrezzo dispone di parti mobili, prestare la massima attenzione per evitare schiacciamenti alle dita e ferite alle mani.

COMPORAMENTI NON AMMESSI

- NON installare l'attrezzo all'interno di centri medici; il prodotto non è adatto per scopi riabilitativi.
- NON collocare l'attrezzo in scantinati, terrazzi, cantine, zone umide in genere, non lasciarlo esposto ad agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc).
- NON rovinare le sellerie dell'attrezzo con oggetti appuntiti, spazzole o spugne abrasive, o sostanze chimiche aggressive.
- NON smontare parti dell'attrezzo, tranne nel caso in cui l'operazione sia specificata nel manuale d'istruzioni.
- NON permettere a bambini o ad animali domestici di avvicinarsi all'attrezzo. È buona regola porre l'attrezzo all'interno di una stanza dedicata e dotata di porta che impedisca l'accesso a chiunque non sia autorizzato ad avvicinarsi a questo tipo di prodotto.
- NON usare mai l'attrezzo se danneggiato, con parti smontate, bulloneria non serrata. Per l'eventuale riparazione o richiesta di parti di ricambio, rivolgersi solamente ad un centro di assistenza autorizzato.
- NON indossare un abbigliamento in materiale sintetico o in misto lana che impedisca la traspirazione durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare oltre che difficoltà nei movimenti, anche problemi di natura igienica.

Il prodotto è costituito da parti mobili che durante il normale uso possono comportare alcuni rischi nel caso le procedure di utilizzo non vengano svolte secondo le istruzioni fornite e con le dovute cautele.

Il disegno sottostante elenca le parti mobili e le zone del prodotto che possono comportare dei rischi alla sicurezza dell'utilizzatore e per i quali occorre prestare la massima attenzione.



Prima di utilizzare il prodotto verificare sempre il corretto inserimento di tutti i perni di bloccaggio e il serraggio di tutte le manopole.

Durante le manovre per portare il prodotto in condizione di riposo oppure in condizione di utilizzo, prestare la massima attenzione alle parti mobili.



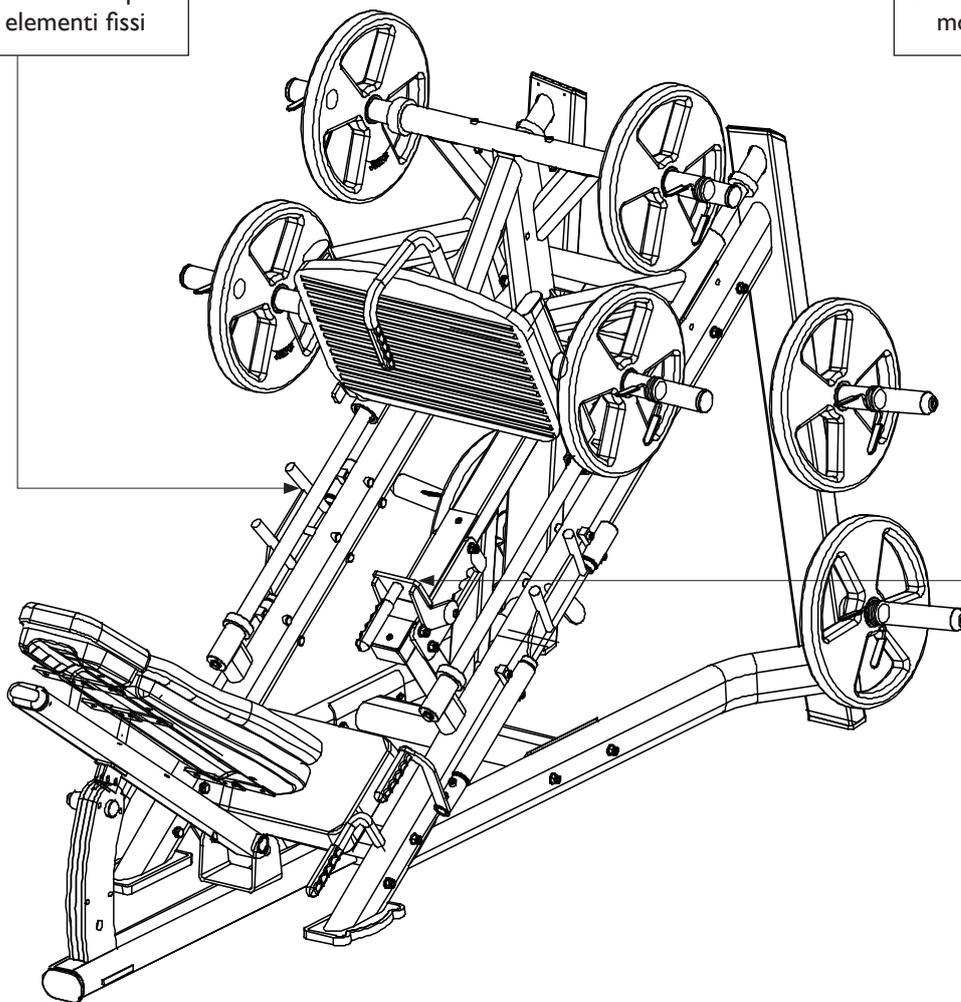
Parti mobili:

pericolo di schiacciamento delle dita e le mani tra le parti mobili e gli elementi fissi



Parti mobili:

pericolo di schiacciamento delle dita e le mani tra le parti mobili e gli elementi fissi



Il prodotto descritto in questo manuale è un attrezzo per uso sportivo, dal design moderno, specificatamente studiato per lo sviluppo dei muscoli quadricipiti, progettato con ergonomia tale da portare a un risultato ottimale, che massimizza il lavoro sui muscoli interessati e diminuisce la possibilità che esercizi male eseguiti possano produrre traumi e dolori a collo e schiena.

Il prodotto è progettato e certificato in classe 'S', per un utilizzo collettivo in ambito professionale (centri fitness e palestre) e può essere impiegato anche privatamente in ambito domestico, per tutti coloro che desiderano un prodotto robusto e conforme agli standard di qualità dell'attrezzatura professionale.

Il prodotto descritto non è utilizzabile per fini medici o terapeutici.

È indispensabile seguire tutte le istruzioni e le avvertenze contenute in questo manuale per poter essere sicuri di allenarsi in sicurezza, sforzi intensi e prolungati richiedono una buona condizione fisica e per questo motivo occorre valutare le controindicazioni d'uso elencate di seguito.

L'impiego del prodotto è vietato nelle seguenti condizioni:

- **utilizzatore in stato di gravidanza;**
- **utilizzatore iperteso, cardiopatico;**
- **utilizzatore con glaucoma o retinopatia, congiuntivite;**
- **utilizzatore con traumi alla colonna vertebrale, fratture recenti, protesi ossee, tumefazione articolare, osteoporosi;**
- **utilizzatore con ernia inguinale o vertebrale.**

La garanzia sul prodotto e la responsabilità del distributore vengono a decadere nei seguenti casi:

- **uso improprio del prodotto diverso da quello specificato nel manuale d'istruzioni;**
- **manomissione del prodotto**
- **impiego di ricambi non originali;**
- **inosservanza degli avvisi di sicurezza riportati nei pittogrammi e nel manuale d'istruzioni.**

Questo manuale contiene tutte le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto del prodotto. L'utilizzatore del prodotto e gli eventuali altri amici e componenti della famiglia che ne faranno uso, hanno l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questo manuale per poter così eseguire una installazione sicura e un impiego corretto.

Osservare le indicazioni contenute nel manuale garantisce la massima sicurezza personale ed una maggiore durata del prodotto stesso.

Le avvertenze di sicurezza e le parti di testo rilevanti sono state evidenziate in neretto e sono precedute da simboli qui di seguito illustrati e definiti.



PERICOLO

Le informazioni evidenziate da questo simbolo segnalano PERICOLO, prestate la massima attenzione per evitare lesioni personali.



ATTENZIONE

Le informazioni evidenziate da questo simbolo segnalano CAUTELA, prestate la massima attenzione per evitare danni al prodotto

NOTA:

I disegni contenuti nel manuale hanno lo scopo di semplificare e rendere più intuitivi gli argomenti trattati.

Tuttavia, a causa di un costante aggiornamento dei prodotti, è possibile che taluni di questi disegni siano differenti dal prodotto acquistato; in tale eventualità si ricorda che si tratta di aspetti estetici e che la sicurezza e le informazioni sulla stessa restano comunque garantite.

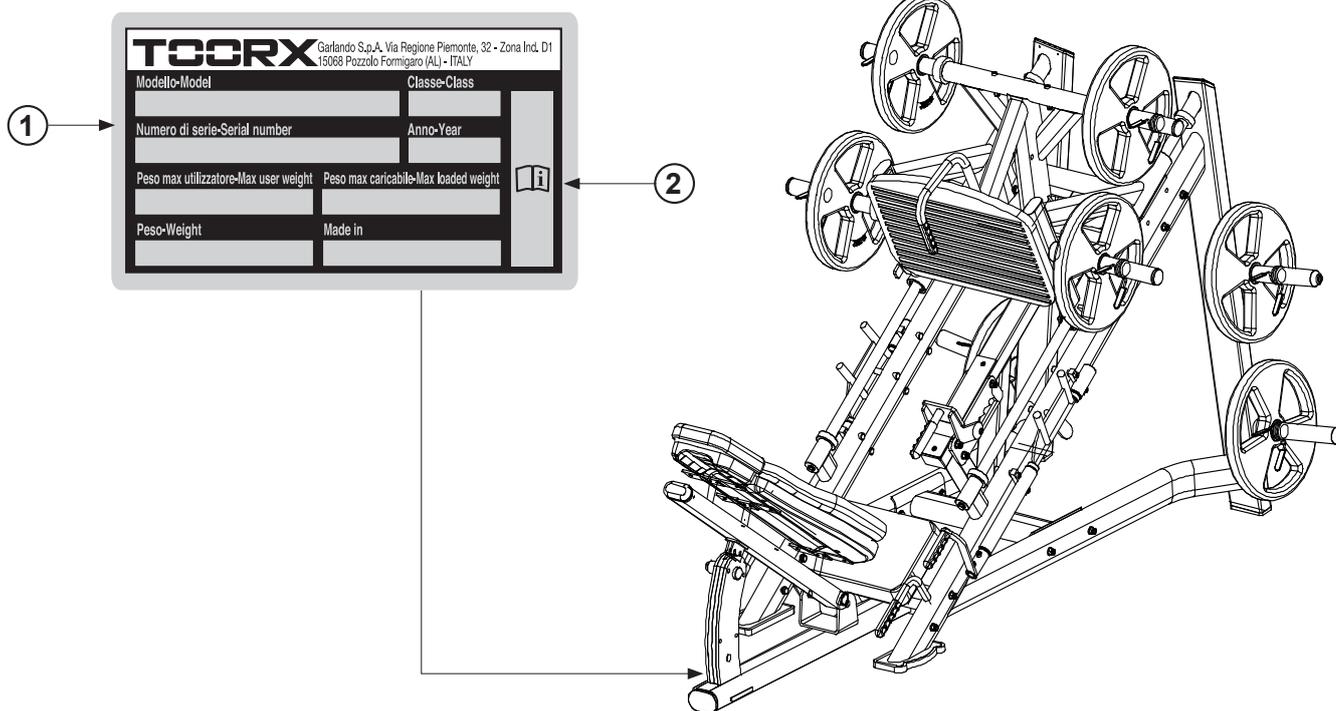
Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza alcun preavviso.

1.3

TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO

- 1) La Targa di Identificazione del prodotto riporta l'indirizzo del distributore, i dati tecnici principali e il numero di serie.
- 2) Simbolo di richiamo all'obbligo di lettura del manuale d'istruzioni prima di compiere qualsiasi operazione di montaggio o qualsiasi intervento di manutenzione del prodotto.

La targa di identificazione non deve essere rimossa o manomessa, la sigla del modello di prodotto e il numero di serie devono essere sempre citati in caso di richiesta di parti di ricambio.



1.4

CARATTERISTICHE TECNICHE

DIMENSIONI PRODOTTO (LXPXH)	2400 x 1660 x 1365 mm
STRUTTURA	tubolare in acciaio rinforzato a sezione ovale 114 x 65 x 3 mm
SPESSORE IMBOTTITURA SCHIENALE	70 mm
PESO PRODOTTO	280 kg
PESO PRODOTTO IMBALLATO	290 kg
PESO MASSIMO UTILIZZATORE	150 kg
PESO MASSIMO CARICABILE	450 kg
CONFORMITA'	Direttiva: 2001/95/CE - Norma: EN ISO 20957-1 (classe SC)

2.0

LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO

CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:

- L'ambiente idoneo per l'installazione e la conservazione del prodotto deve essere:
 - un ambiente coperto e sufficientemente ampio,
 - dotato di illuminazione artificiale e naturale adatta,
 - dotato di una o più finestre di aerazione,
 - con umidità relativa percentuale tra 20% e 90%.

Il prodotto **NON** deve essere installato all'aperto o in locali umidi o esposti ad atmosfera salina.

CARATTERISTICHE SUPERFICIE D'APPOGGIO:

- La superficie idonea sulla quale collocare il prodotto deve essere:
 - perfettamente in piano,
 - adeguata a sostenere il peso del prodotto durante l'uso normale.

Si sconsiglia di installare il prodotto in presenza di pavimentazione realizzata con materiali di pregio (ad esempio: moquette o parquet); in caso contrario è necessario proteggere sempre le superfici interponendo nei punti di contatto del materiale protettivo come ad esempio una lastra in gomma.

REQUISITI DI SICUREZZA:

- Nel caso di utilizzo in ambiente domestico è necessario custodire il prodotto in una stanza che disponga di porta con serratura, in modo che non sia accessibile ai bambini.

PREPARAZIONE DEL LOCALE ALLE OPERAZIONI DI MONTAGGIO :

- Preparare una zona della stanza abbastanza ampia, prima di assemblare questo prodotto. Tenete conto che per agevolare il riconoscimento dei vari pezzi, durante il montaggio è consigliato distendere il contenuto degli imballi a terra, dopo aver provveduto a ricoprire il suolo con dei teli in stoffa o dei cartoni, al fine di evitare di danneggiare o rovinare il pavimento (pavimenti in cotto, moquette, parquet, ecc...).

L'area deve essere libera da tutto ciò che può costituire pericolo (ad esempio spigoli contro i quali si può urtare). Dopo che l'attrezzo sarà assemblato, fate attenzione a lasciare ampio spazio libero attorno, affinché gli esercizi possano essere svolti senza intralcio o difficoltà.



Data la presenza di parti di piccole dimensioni, durante le operazioni di montaggio allontanate i bambini dalla zona di lavoro.

La superficie metallica dei pezzi e della viteria è ricoperta da un sottile strato di lubrificante, necessario a prevenire la formazione di ruggine quando il prodotto è in stoccaggio. Al fine di evitare di sporcare parti delle finiture di arredo, evitate di posare i pezzi del prodotto su oggetti di materiale o tessuto quali sedie, tappeti, mobili, ecc..

È importante inoltre proteggere il pavimento durante il montaggio stendendo del materiale di protezione (cartone, teli, ecc..).

2.1

DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA

L'imballo è costituito da una scatola in cartone chiusa con punti metallici e nastri di reggiatura.

Quando si depona la scatola sul pavimento rispettare l'indicazione "Lato Alto", segnalato dalla freccia apposita stampata sul cartone. Per aprire la scatola, tagliare i nastri di reggiatura con delle forbici, poi con una pinza rimuovere ed eliminare gli eventuali punti metallici di chiusura.

Per eseguire le manutenzioni tecniche ed interventi sul prodotto saranno necessari i seguenti attrezzi:

- chiave esagonale M5
- chiave esagonale M6
- chiave aperta 17-19
- chiave aperta 22-24



L'imballo è realizzato in materiale riciclabile; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero dei materiali riciclabili.

Gli elementi dell'imballo (cartone e sacchetti), non devono essere lasciati alla portata dei bambini, in quanto potenziali fonti di pericolo.

2.2

SEQUENZA DI ASSEMBLAGGIO

I seguenti passaggi sono forniti allo scopo di facilitare le manutenzioni tecniche.

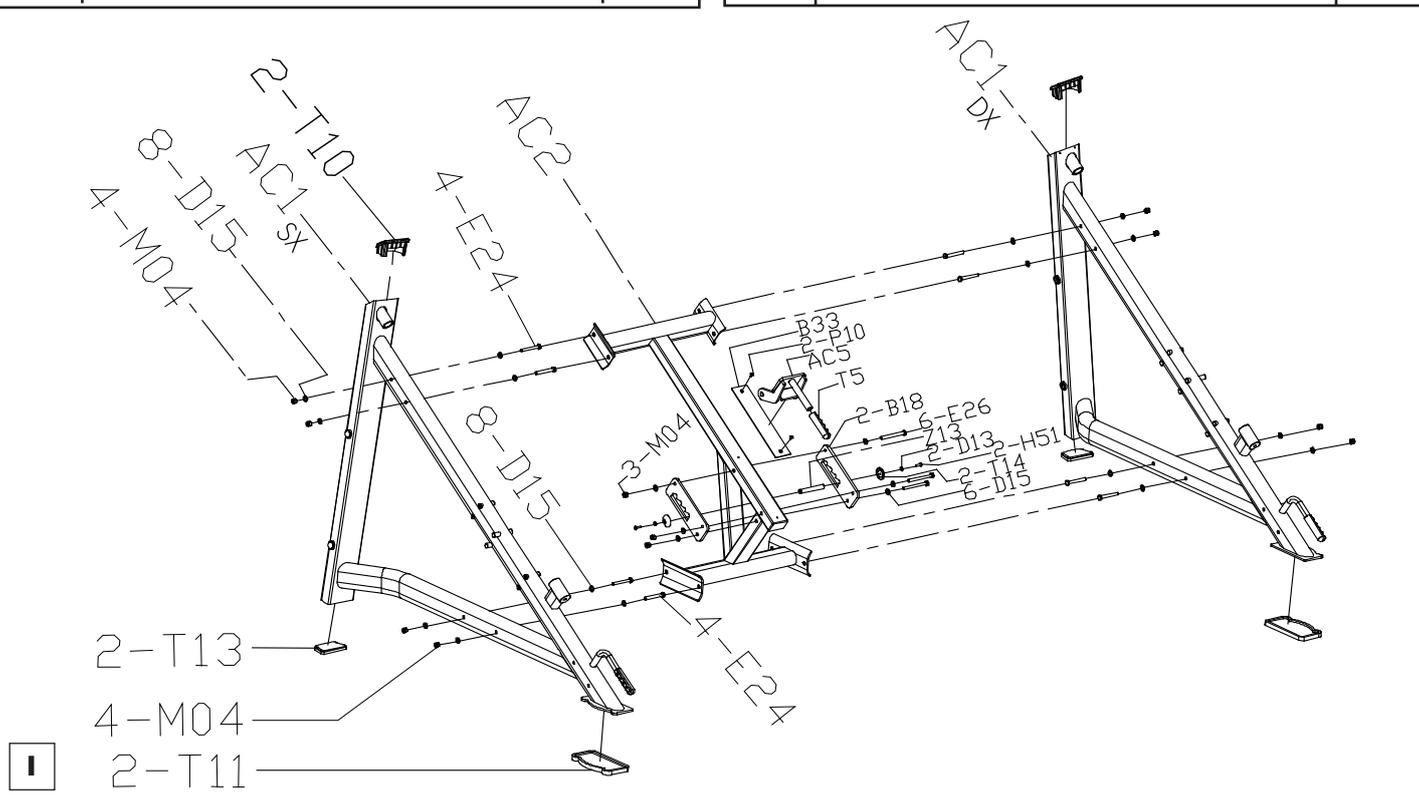
Fase I - Montaggio struttura portante

- Collegare il montante centrale **AC2** al montante sinistro **AC1** nel modo illustrato, quindi fissarlo serrando nella piastra inferiore e nella piastra superiore quattro bulloni **E24** [M12x90 mm] completi di rondelle piane **D15** [M12] con quattro dadi autobloccanti **M04** [M12] completi di rondelle piane **D15** [M12]. Collegare il montante centrale **AC2** al montante destro **AC1** nel modo illustrato, quindi ripetere le operazioni di montaggio sopra descritte.
- Qualora non fossero assemblati di fabbrica, montare due tappi **T10** agli angoli superiori dei montanti **AC1**, due tappi **T13** e **T11** agli angoli inferiori.

- Accoppiare due piastre **B18** al centro del telaio del montante centrale **AC2** e fissarle serrando tre bulloni **E26** [M12x120 mm] completi di rondelle piane **D15** [M12] con tre dadi autobloccanti **M04** [M12] completi di rondelle piane **D15** [M12]. Fissare la piastra **B33** serrando due viti **P10** [M6x15 mm] quindi accoppiarvi sopra la maniglia fine corsa carrello **AC5** completi di rondelle piane **C10** [M12].
- Serrare attraverso le scanalature di regolazione delle piastre **B18** la maniglia fine corsa carrello **AC5** collegata alle estremità con l'albero cilindrico **Z13**; serrare a pacchetto con due bulloni **H51** [M8x25 mm] corredati con rondelle piane **D13** [Ø50 mm] e calotte svasate **T14**. Qualora non fosse assemblata di fabbrica, montare la manopola **T5** nel perno della maniglia **AC5**.

Pos.	Descrizione	Q.tà
AC1	Montante laterale	2
AC2	Montante centrale	1
AC5	Maniglia finecorsa carrello	1
B18	Piastra di fine corsa corsa carrello	2
B33	Piastra di rinforzo posteriore	1
D13	Rondella piana M8	4
D15	Rondella piana M12	22
E24	Bullone M12x90 mm	8
E26	Bullone M12x120 mm	6

Pos.	Descrizione	Q.tà
H51	Vite M8x25 mm	2
M04	Dado M12	11
P10	Vite filettata M6x15 mm	2
T5	Manopola sagomata	1
T10	Tappo superiore per montante	2
T11	Tappo inferiore anteriore per montante	2
T13	Tappo inferiore posteriore per montante	2
T14	Calotta svasata	2
Z13	Albero cilindrico Ø13x121 mm	1

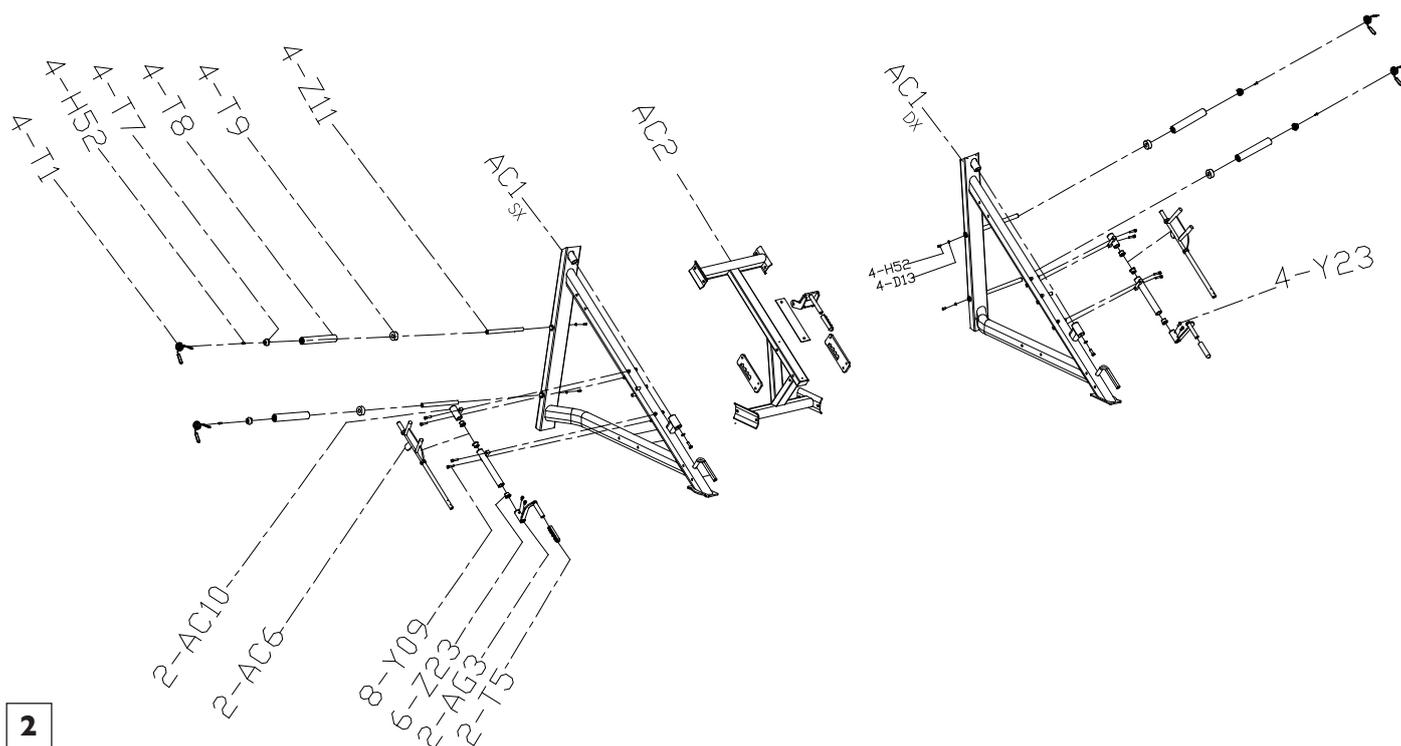


Fase 2 - Montaggio struttura portante

- Fissare il manicotto corto **AC10** al montante sinistro **ACI** serrando due grani **Y09** [M10x45 mm] quindi accoppiarvi una boccia **Z23** all'estremità. Ripetere l'operazione sul montante destro **ACI**.
- Infilare l'estremità dell'asta di bloccaggio carrello **AC6** nel manicotto corto **AC10** (come mostrato in figura), quindi all'altra estremità dell'asta infilare il manicotto lungo **AC11** completo di boccole metalliche **Y09** alle estremità. Fissare il manicotto lungo **AC11** al montante destro **ACI** serrando due grani **Y09** [M10x45 mm] così da bloccare in posizione l'asta di bloccaggio carrello. Ripetere l'operazione sul montante destro **ACI**.
- Accoppiare la maniglia **AG3** all'estremità dell'asta di supporto **AC2** e fissarla serrando tre grani **Y23** [M10x20 mm], inserire la manopola **T5** qualora non fosse montata di fabbrica, quindi ripetere l'operazione sul montante destro **ACI**.
- Fissare nei fori predisposti sul lato del montante sinistro **ACI** due aste magazzino porta dischi **Z11** serrando ciascuno con un bullone **H52** [M8x20 mm] corredato di rondella piana **D13** [M8]. Inserire in cascata in ciascun porta dischi **Z11** un anello in gomma **T9**, il cilindro **T8** (adattatore per dischi Ø50 mm) e la borchia tonda **T7**, quindi una piastra peso **T2** e la molla di bloccaggio **T1**. Ripetere l'operazione sul montante destro **ACI**.
- Inserire un anello di ritenuta **Z04** alle estremità delle due guide di supporto carrello **Z05**.

Pos.	Descrizione	Q.tà
AC1	Montante laterale	2
AC2	Montante centrale	1
AC6	Asta di bloccaggio carrello	2
AC10	Manicotto corto asta di supporto carrello	2
AC11	Manicotto lungo asta di supporto carrello	2
AG3	Maniglia collegamento asta supporto carrello	2
D13	Rondella piana M8	6
D15	Rondella piana M12	30
H52	Vite M8x20 mm	8

Pos.	Descrizione	Q.tà
M04	Dado M12	15
Y09	Grano M10x45 mm	8
Y23	Grano M10x20 mm	4
T1	Molla blocca dischi	4
T7	Borchia tonda per cilindro porta dischi	4
T8	Cilindro porta dischi Ø50 mm	4
T9	Anello in gomma per cilindro porta dischi	4
Z11	Asta magazzino dischi peso	4
Z23	Boccola in metallo x asta supporto carrello	6



Fase 3 - Montaggio carrello e posizionamento sulla struttura portante

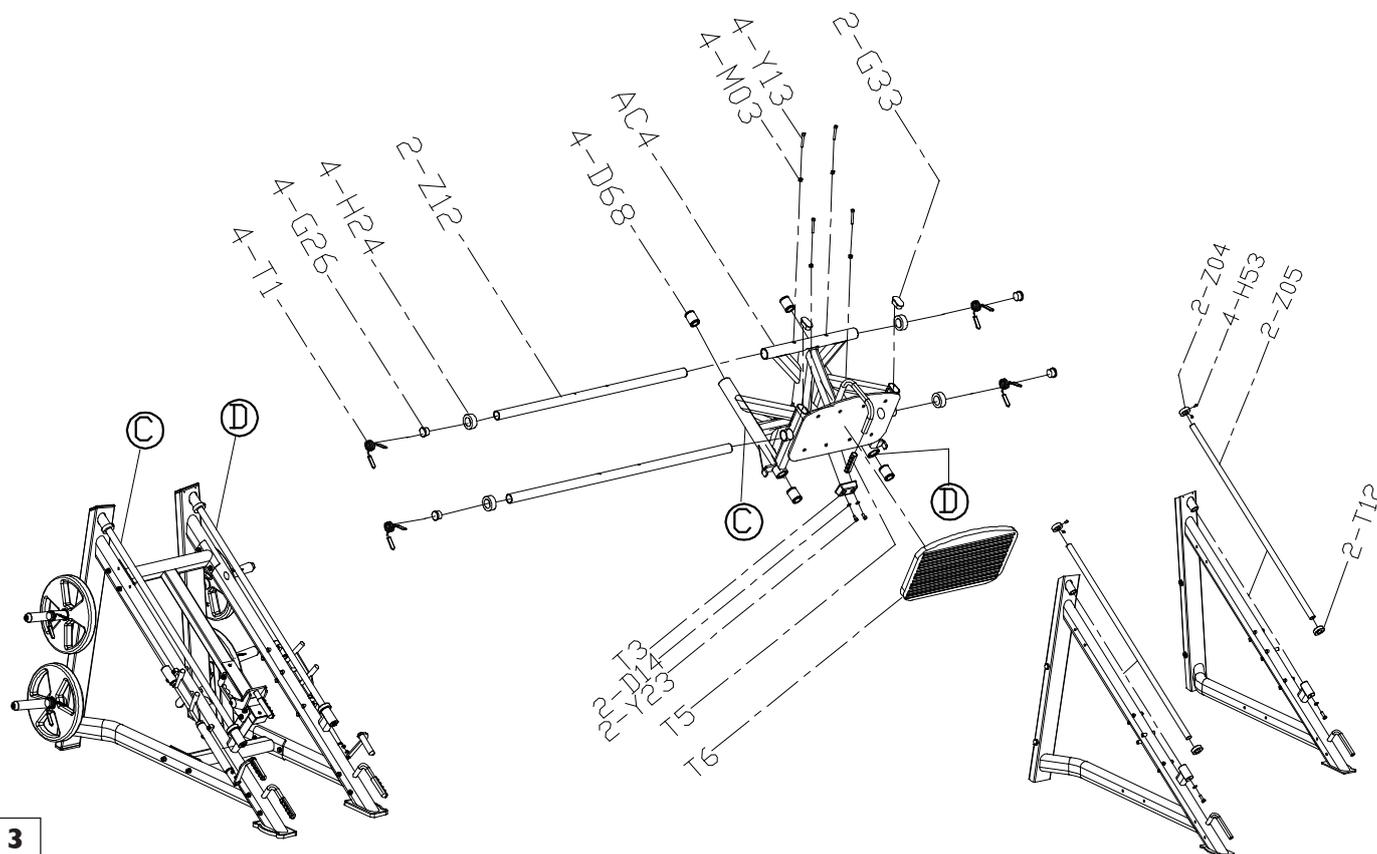
- Fissare la pedana **T6** sulla piastra del carrello **AC4** serrando quattro viti **Y13** [M10x70 mm] corredate di rondelle piane **M03** [M10]. Inserire la manopola **T5** e i tappi **G33** qualora non fossero montati di fabbrica.
- Fissare il respingente **T3** serrando due viti **Y23** [M10x20 mm] corredate di rondella piana **D14** [M10].
- Facendosi aiutare da una seconda persona, sollevare il carrello e posizionarlo sopra la struttura portante, quindi, mentre il carrello viene mantenuto in posizione da una seconda persona, inserire le due guide di supporto **Z05** e posizionare le due guide negli appositi attacchi sui montanti laterali **AC1** (indicati con **C** e **D**) e fissarle serrando

un bullone **H52** [M8x20 mm] corredato di rondella piana **D13** [M8]. Bloccare l'estremità superiore delle guide **Z05** serrando due grani **H53** [M8x15 mm] nell'anello **Z04** montato nella fase precedente.

- Infilare nel carrello **AC4** quattro cuscinetti **D68** e inserire due barre porta dischi **Z12** nei fori predisposti nel carrello **AC4**, quindi bloccarlo in posizione infilando ai lati delle barre quattro anelli in gomma **H24** come da illustrazione e riferendosi alla sequenza fotografica indicata nelle pagine seguenti.
- Inserire alle estremità delle barre **Z12** quattro tappi tondi **G26**, quindi inserire la molla di bloccaggio **T1**.

Pos.	Descrizione	Q.tà
AC1	Montante laterale	2
AC4	Carrello pressa	1
D14	Rondella piana M10	2
D68	Cuscinetto cilindrico a sfere	4
G26	Tappo tondo per barra porta dischi	4
G33	Tappo ovale per carrello	2
H24	Anello in gomma per barra porta dischi	4
H53	Grano M8x15 mm	4
M03	Dado M10	4
Y13	Vite M10x70 mm	4

Pos.	Descrizione	Q.tà
Y23	Vite M10x20 mm	2
T1	Molla blocca dischi	4
T3	Respingente in gomma per carrello	1
T5	Manopola sagomata	1
T6	Pedana di spinta pressa	1
T12	Anello in gomma	2
Z04	Anello di ritenuta Ø65xØ35,2x20 mm	2
Z05	Guida cilindrica	2
Z12	Barra porta dischi	2



3

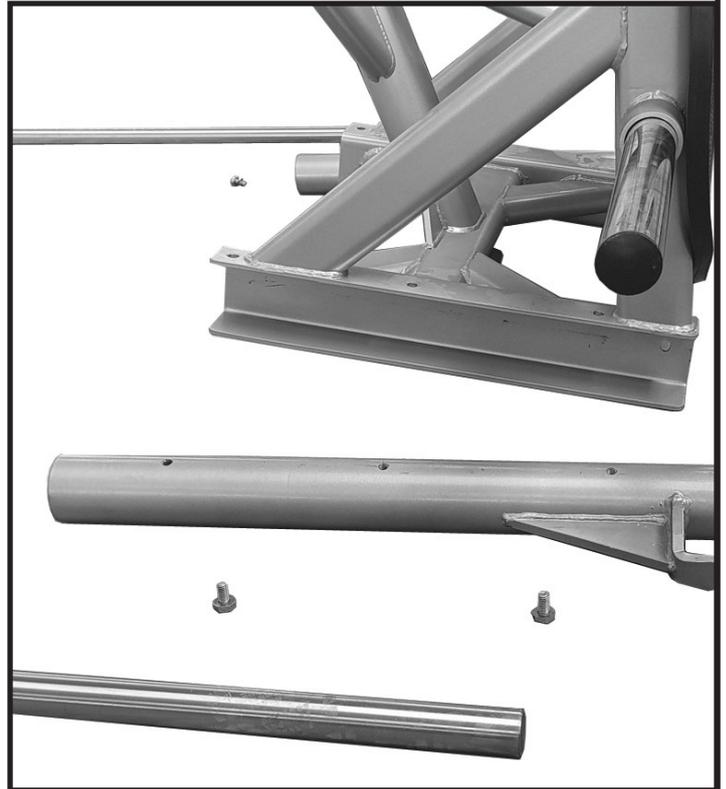
- Struttura portante montata.



- Carrello montato e pronto per essere posizionato insieme ai componenti da "preparare" per la fase di assemblaggio del carrello sulla struttura che deve essere svolta obbligatoriamente con l'aiuto di una seconda persona.



- Preparare il carrello per il posizionamento sulla struttura portante separando i manicotti laterali.

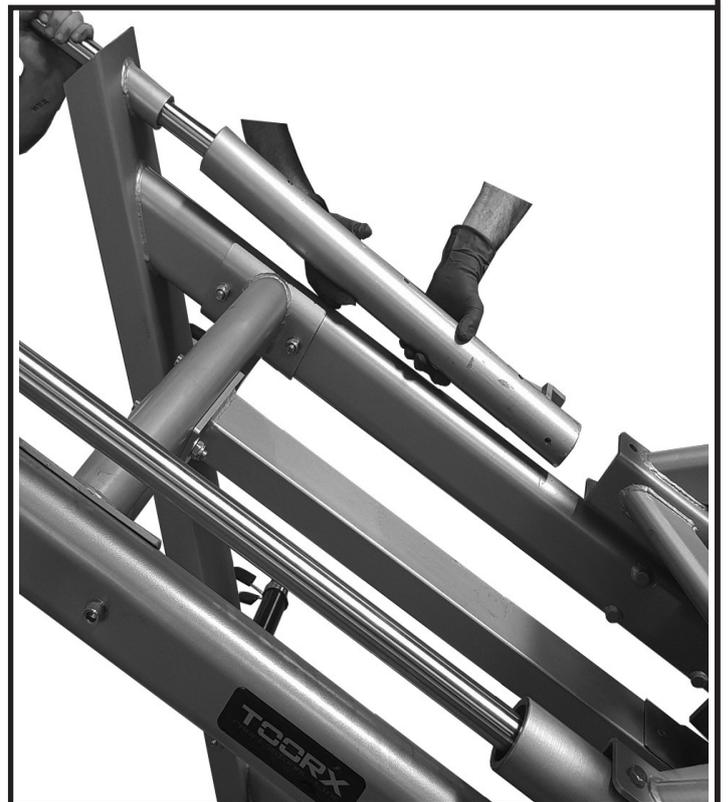
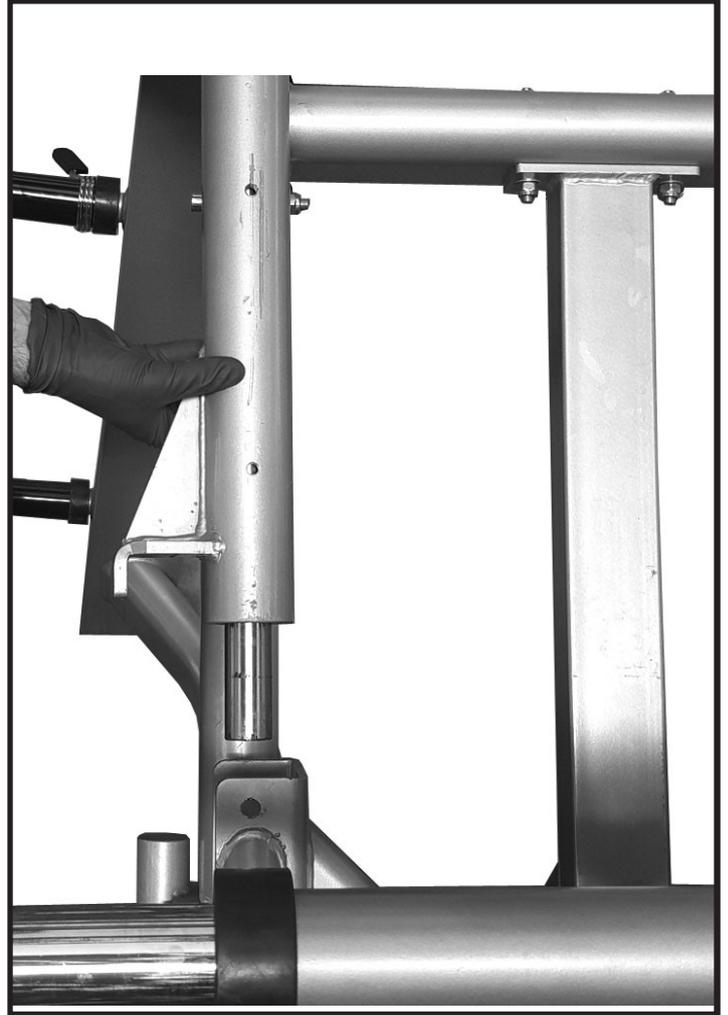


- Posa del carrello sul fermo centrale (operazione da svolgere in due persone, utilizzando le barre **Z12**).

- Vista d'insieme del carrello con manicotti



- Inserimento della barra **Z05** nel manicotto (dx e sx).



- Portare la barra **Z05** a fine corsa.



- Fissare le barra **Z05** con vite terminale.



- Mettere in posizione i manicotti sul carrello e serrare le 3 viti di fissaggio.



- Vista d'insieme carrello montato su struttura portante.



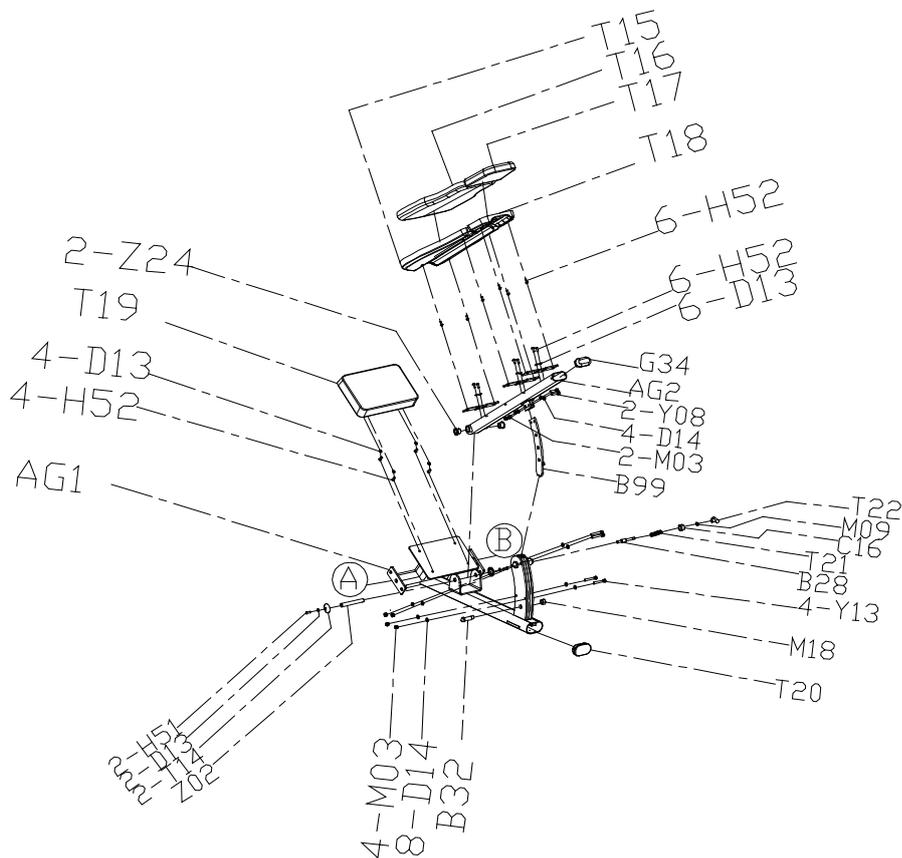
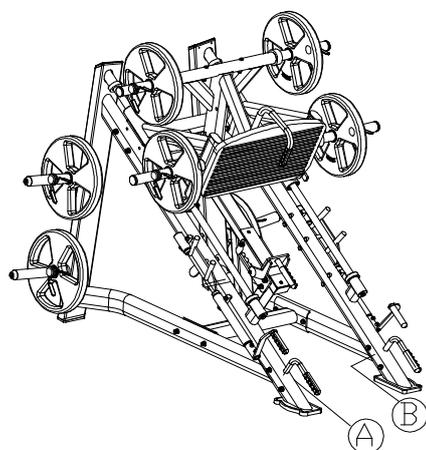
Fase 4 - Montaggio sedile

- Fissare il telaio di supporto sedile **AG1** ai due montanti laterali **ACI** serrando quattro bulloni **E24** [M12x90 mm] completi di rondelle piane **D15** [M12] con quattro dadi autobloccanti **M04** [M12] completi di rondelle piane **D15** [M12].

- Il montaggio ora è completato, prima dell'impiego controllare di aver serrato adeguatamente viti e bulloni.

Pos.	Descrizione	Q.tà
AG1	Telaio di supporto sedile	1
AG2	Telaio di supporto schienale	1
B28	Perno per selezione inclinazione schienale	1
B32	Finecorsa inclinazione schienale Ø19,6x75	1
B99	Astina per regolazione inclinazione schienale	1
C16	Corona ferma molla per perno B28	1
D13	Rondella piana M8	12
D14	Rondella piana M10	12
G34	Tappo ovale per telaio schienale	1
H51	Vite M8x25 mm	2
H52	Vite M8x20 mm	16
M03	Dado M10	6
M09	Dado autobloccante M10	1
M18	Dado M18	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
Y08	Grano M10x40 mm	2
Y13	Grano M10x70 mm	4
T14	Calotta svasata	2
T15	Supporto rigido per cuscino schienale	1
T16	Cuscino schienale	1
T17	Cuscino poggia testa	1
T18	Supporto rigido per cuscino poggia testa	1
T19	Cuscino sedile	1
T20	Tappo ovale per telaio supporto sedile	1
T21	Molla per perno inclinazione schienale	1
T22	Pomello per perno inclinazione schienale	1
Z02	Albero cilindrico	1
Z24	Boccola in metallo x inclinazione schienale	2



Gli attrezzi adatti per l'allenamento isotonico sono studiati per offrire una postura confortevole per il tipo di esercizio che viene svolto. Una corretta postura deve essere rispettata al fine da evitare successivi dolori muscolari e alle articolazioni.

Per conoscere le modalità di impiego delle panche o degli attrezzi che prevedono l'utilizzo di bilancieri, manubri e altri accessori, per lo svolgimento dell'esercizio occorre seguire il programma e le istruzioni ripartite dall'istruttore del centro fitness oppure dal proprio personal trainer nel caso di utilizzo privato.

Lo sviluppo della forza e della massa muscolare si ottiene solo sui muscoli specificatamente allenati.

Per i modi d'impiego riferirsi alle informazioni contenute nel manuale e consultarsi con il proprio istruttore o "Personal Trainer" per la formulazione di una scheda di allenamento adatta alla propria condizione fisica.

La costanza è un elemento molto importante nell'allenamento isotonico, gli allenamenti devono essere svolti minimo 3 volte alla settimana per non perdere i vantaggi conseguenti al potenziamento delle masse muscolari.

Prima di cominciare ad utilizzare il prodotto è consigliato consultare il proprio medico per una verifica delle condizioni fisiche e per valutare con lui particolari precauzioni conseguenti alla pratica di questa attività fisica.

Per tutti coloro che sono poco allenati si deve cominciare ad utilizzare il prodotto poco per volta, con sessioni di allenamento di breve durata ai primi approcci, e aumentare i tempi di allenamento giornaliero gradualmente, cercando di rimanere costanti.

All'inizio è meglio non strafare, partire dal proprio livello di preparazione è sempre la scelta migliore, il rischio è quello di farsi male o, nella migliore delle ipotesi, trovarsi il giorno dopo, per via del dolore, a non poter fare movimenti naturali.

Come organizzare i propri allenamenti

Riscaldamento: prima di cominciare un esercizio occorre sciogliere i muscoli e portare il corpo in temperatura, attivando nel contempo la circolazione sanguigna e la respirazione.

Esercizio: la durata dell'esercizio dipende dal numero di ripetizioni, quindi dallo stato di forma fisica.

Quando si comincia, in genere le sessioni prevedono diverse ripetizioni a bassa intensità e basso carico; l'attenzione mira prevalentemente ad un movimento lento e controllato, per poter apprendere perfettamente la tecnica esecutiva, evitando eventuali traumi muscolari.

Defaticamento: una volta conclusa la sessione di allenamento, praticare per alcuni minuti degli esercizi di stretching e di rilassamento muscolare.

Le 10 regole per un efficace allenamento muscolare

1. Non utilizzare l'attrezzo quando non si è in perfetta forma fisica e si avvertono dolori muscolari.
2. Non aumentare carichi e ripetizioni senza aver assimilato in maniera corretta la tecnica di esecuzione di ciascun esercizio.
3. Non allenare lo stesso muscolo ogni giorno, attendete almeno 36÷48 ore.
4. Riscaldare il muscolo interessato prima di partire con il programma di allenamento e mantenere la muscolatura riscaldata durante il corso dell'allenamento.
5. Non inarcare la schiena durante l'esercizio, mantenerla retta e ben sostenuta dalla muscolatura addominale.
6. Non trattenere mai il respiro. Espirate verso la fine del sollevamento, ispirate prima di iniziarlo.
7. Non distrarsi parlando o guardando la televisione, oppure leggendo un libro, ma rimanere concentrati sul controllo dei muscoli e sull'esecuzione dell'esercizio.
8. Mantenete sempre la muscolatura tesa e controllare sempre la velocità di ritorno.
9. Allenarsi senza strafare, senza eccedere il proprio stato di forma fisica.
10. Alternare l'allenamento muscolare ad un allenamento di tipo aerobico e cercare in una dieta equilibrata il miglior compendio per ottenere un fisico perfetto.

Prima di cominciare ad utilizzare questo prodotto è necessario aver letto con attenzione il paragrafo precedente "Le regole per un buon allenamento".

NOTA: Nel manuale viene fatto spesso riferimento a dischi peso, manubri e bilanciere, si precisa che tali accessori non sono compresi con il prodotto ed è necessario quindi richiederli a parte.

Per impiegare il prodotto occorre che quest'ultimo sia assemblato completamente ed in posizione di lavoro.

Il prodotto può essere utilizzato con efficacia per non più di tre volte a settimana.

L'inizio del programma di allenamento deve essere effettuato con carichi leggeri e con un numero elevato di ripetizioni, soprattutto occorre concentrarsi sul movimento corretto dell'esercizio, al fine di acquisirne la tecnica corretta.

Nei primi mesi eseguire non più di 12 ripetizioni compiute in rapida successione per due e poi tre volte consecutive (serie). Le ripetizioni devono avvenire con velocità abbastanza lenta e costante per poter controllare i movimenti, il tempo di recupero tra una serie e la successiva deve essere ridotto al minimo. Nei mesi successivi aumentare il numero di ripetizioni a seconda del proprio stato di forma fisica e ripeterle sempre per tre oppure quattro serie, la durata dell'esercizio è strettamente correlata con la durata della serie, quindi dal numero di ripetizioni.

Utilizzo corretto della Leg press:

Per l'allenamento dei muscoli quadricipiti in posizione seduta, oppure i muscoli femorali e i glutei in posizione prona la panca è dotata di apposito braccio Leg-press nella parte anteriore.

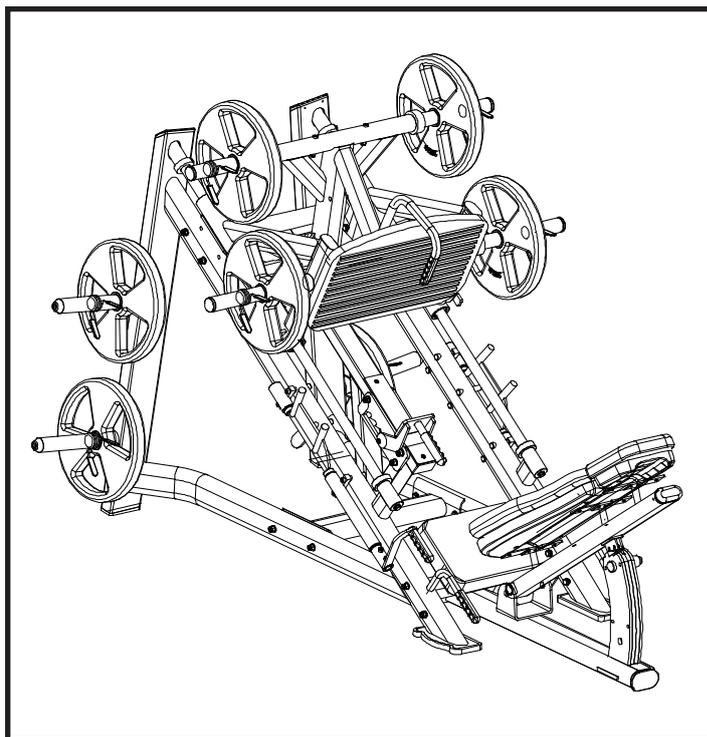
Per una corretta esecuzione, sedersi sul sedile con la schiena ben aderente allo schienale.

Assunta la corretta posizione, sollevare il peso fino a raggiungere i 90°; molto importante è non forzare ulteriormente l'articolazione. Tornare lentamente in posizione di partenza controllando il movimento di rientro.

Per eseguire l'allenamento dei femorali e dei glutei occorre disporsi in piedi frontalmente all'attrezzo ed esercitare una gamba alla volta portando la parte anteriore del ginocchio in appoggio sul rullo in foam superiore e la parte posteriore della caviglia in appoggio sul rullo in foam inferiore.



- **Il limite di carico del supporto del bilanciere è di 450 kg.**
- **Caricare il medesimo peso a destra e a sinistra del bilanciere.**
- **Quando l'attrezzo non viene utilizzato, i dischi peso disposti nei quattro magazzini di deposito devono essere bloccati in sicurezza tramite apposite molle ferma peso non fornite, mentre sulle due culle di deposito D del bilanciere non devono rimanere bilancieri con dischi caricati.**



4.0

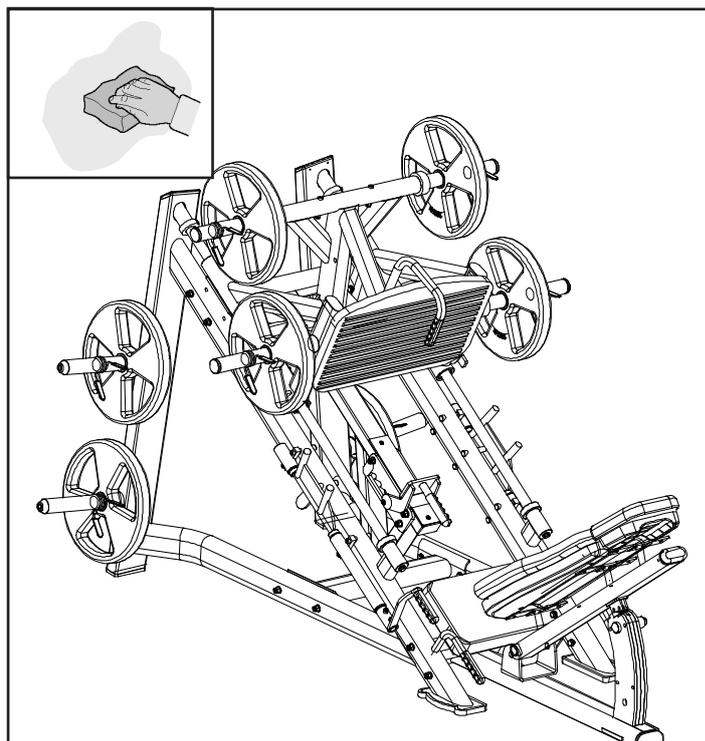
MANUTENZIONE



- **NON utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la pulizia. Non usare solventi per pulire le parti di plastica ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.**
- **NON immergere il prodotto in acqua.**
- **NON lubrificare mai con olio, o grasso parti del prodotto.**

E' importante osservare una pulizia regolare poichè il sudore che si deposita sulle parti dell'attrezzo a lungo andare causa un precoce invecchiamento dei materiali.

- Controllare periodicamente il serraggio di dadi e viti.
- Sostituire immediatamente qualsiasi pezzo deteriorato.
- Pulire le sellerie con un panno umido e sapone neutro.
- Riporre il prodotto in un luogo al riparo da polvere e umidità.



5.0

MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO

Questo prodotto **NON** deve essere smaltito come rifiuto urbano, ma deve essere smaltito separatamente (negli stati dell'Unione Europea), conferendolo negli appositi centri di raccolta preposti per lo smaltimento e il riciclaggio di tali prodotti.

Garlando S.p.A. incoraggia il rispetto della natura e della salute umana anche al di fuori dell'Unione Europea e auspica che vengano seguite le regole locali per lo smaltimento e il riciclaggio, utilizzando, quando possibile, la raccolta differenziata delle apparecchiature elettriche ed elettroniche, nonché dei numerosi componenti (quali ferro, rame, plastiche, ecc...) che possono essere recuperati e riutilizzati.

6.0

CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio riferirsi al disegno in esploso che si trova alla pagina seguente.

L'ordine delle parti di ricambio deve riportare le seguenti indicazioni:

1. Marca e modello del prodotto - vedi targhetta prodotto
2. Nome del particolare da sostituire - vedi lista ricambi
3. Numero di riferimento del particolare - vedi disegno esploso
4. Quantità richiesta.
5. Recapito e informazioni per la spedizione - vedi scheda per ordine ricambi, allegata al manuale

Per maggiore chiarezza effettuare l'ordine utilizzando una copia della scheda per ordine ricambi riportata nel cartoncino allegato al presente manuale, assieme al Certificato di Garanzia.

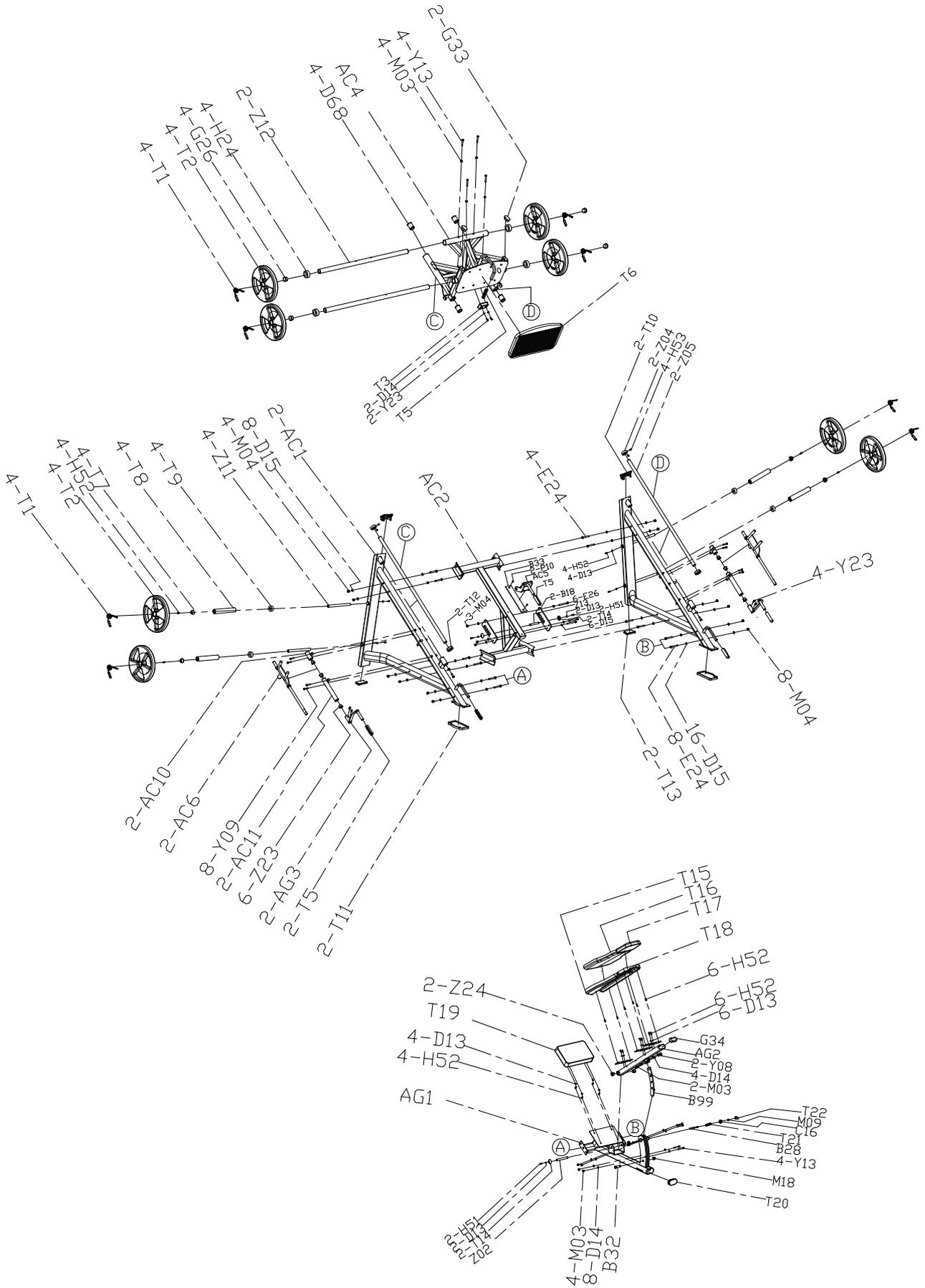
La richiesta delle parti di ricambio deve essere effettuata tramite una richiesta scritta, via fax oppure e-mail ai riferimenti di seguito riportati:

fax +39 0143/318594
e-mail: assistenza@toorxprofessional.it

Il presente catalogo può presentare talune piccole differenze dal prodotto posseduto; possono mancare eventuali aggiornamenti che il costruttore ha applicato nel contempo. In caso di difficoltà nella comprensione di disegni e descrizioni contattare il Centro Assistenza Tecnica al numero : +39 0143/318500

6.1

ESPLOSO RICAMBI



6.2

LISTA DELLE PARTI

Pos.	Descrizione	Q.tà
AC1	Montante laterale	2
AC2	Montante centrale	1
AC4	Carrello pressa	1
AC5	Maniglia finecorsa carrello	1
AC6	Asta di bloccaggio carrello	2
AC10	Manicotto corto asta di supporto carrello	2
AC11	Manicotto lungo asta di supporto carrello	2
AG1	Telaio di supporto sedile	1
AG2	Telaio di supporto schienale	1
AG3	Maniglia collegamento asta supporto carrello	2
B18	Piastra di fine corsa corsa carrello	2
B28	Perno per selezione inclinazione schienale	1
B32	Finecorsa inclinazione schienale Ø19,6x75	1
B33	Piastra di rinforzo posteriore	1
B99	Astina per regolazione inclinazione schienale	1
C16	Corona ferma molla per perno B28	1
D13	Rondella piana M8	18
D14	Rondella piana M10	14
D15	Rondella piana M12	30
D68	Cuscinetto cilindrico a sfere	4
E24	Bullone M12x90 mm	12
E26	Bullone M12x120 mm	6
G26	Tappo tondo per barra porta dischi	4
G33	Tappo ovale per carrello	2
G34	Tappo ovale per telaio schienale	1
H24	Anello in gomma per barra porta dischi	4
H51	Vite M8x25 mm	4
H52	Vite M8x20 mm	24
H53	Grano M8x15 mm	4
M03	Dado M10	10
M04	Dado M12	15
M09	Dado autobloccante M10	1
M18	Dado M18	1
P10	Vite filettata M6x15 mm	2
Y08	Grano M10x40 mm	2
Y09	Grano M10x45 mm	8
Y13	Vite M10x70 mm	8
Y23	Vite M10x20 mm	6
T1	Molla blocca dischi	8
T2	Disco peso - piastra da 25 kg Ø50 mm	4
T3	Respingente in gomma per carrello	1
T5	Manopola sagomata	4
T6	Pedana di spinta pressa	1
T7	Borchia tonda per cilindro porta dischi	4
T8	Cilindro porta dischi Ø50 mm	4
T9	Anello in gomma per cilindro porta dischi	4
T10	Tappo superiore per montante	2
T11	Tappo inferiore anteriore per montante	2
T12	Anello in gomma	2
T13	Tappo inferiore posteriore per montante	2
T14	Calotta svasata	4

Pos.	Descrizione	Q.tà
T15	Supporto rigido per cuscino schienale	
T16	Cuscino schienale	1
T17	Cuscino poggia testa	1
T18	Supporto rigido per cuscino poggia testa	1
T19	Cuscino sedile	1
T20	Tappo ovale per telaio supporto sedile	1
T21	Molla per perno inclinazione schienale	1
T22	Pomello per perno inclinazione schienale	1
Z02	Albero cilindrico	1
Z04	Anello di ritenuta Ø65xØ35,2x20 mm	2
Z05	Guida cilindrica	2
Z11	Asta magazzino dischi peso	4
Z12	Barra porta dischi	2
Z13	Albero cilindrico Ø13x121 mm	1
Z23	Boccola in metallo x asta supporto carrello	6
Z24	Boccola in metallo x inclinazione schienale	2

DURATA DELLA GARANZIA CONDIZIONI DELLA SUA VALIDITÀ E DECADENZE

GARLANDO SPA garantisce l' idoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificamente concepito e progettato, ossia all'uso sportivo.

Per garanzia si intende la sostituzione o riparazione gratuita delle parti componenti l'attrezzo riconosciute difettose all'origine per vizi di fabbricazione durante il periodo di tempo prescritto dalla legge o per un periodo di tempo più esteso se contrattualmente previsto.

La presente Garanzia è valida ed efficace con riferimento al Prodotto di GARLANDO SPA acquistato dall'Acquirente in Italia esclusivamente presso un rivenditore autorizzato e lascia impregiudicati i diritti riconosciuti all'Acquirente dalla Legge italiana e dalle disposizioni delle direttive europee.

L'Acquirente è tenuto a comprovare, mediante documento rilasciato dal rivenditore autorizzato (ad esempio: scontrino fiscale o fattura) la data in cui è stata effettuata la consegna del Prodotto, il nominativo del rivenditore autorizzato e gli estremi identificativi del Prodotto. Ai fini dell'operatività della Garanzia pertanto è necessario che la documentazione di cui sopra unitamente alla presente Garanzia sia debitamente conservata.

L'Acquirente è tenuto a verificare attentamente il prodotto al momento della consegna. Eventuali contestazioni dovranno essere comunicate per iscritto sul documento di trasporto con evidenza specifica di quanto riscontrato. In mancanza di questa comunicazione, il ritiro della merce equivarrà a tutti gli effetti di Legge, ad accettazione senza riserve del prodotto.

È obbligo dell'Acquirente comunicare ogni difetto di conformità entro 2 mesi dalla sua evidenza, pena decadenza di ogni garanzia.

Trascorsi 6 mesi dall'installazione, per tutti gli interventi tecnici effettuati su prodotti, anche in garanzia, saranno dovuti i costi del "Diritto di chiamata". I costi di manodopera e trasferta verranno invece addebitati negli interventi in garanzia, a decorrere dal secondo anno di vita del prodotto. GARLANDO SPA fornirà all'Acquirente un preventivo per tali costi e comunque adeguata assistenza telefonica o web.

In caso di mancato utilizzo causa difettosità del prodotto, l'Acquirente non avrà diritto alla risoluzione del contratto, né al risarcimento dei danni subiti (lucro cessante e/o danno emergente). Avrà diritto unicamente all'intervento in garanzia.

Le parti di ricambio sostituite sul prodotto in garanzia non determineranno un prolungamento della durata della stessa e saranno a loro volta garantite per 12 mesi, se installate dal personale autorizzato da GARLANDO SPA. Le spese di trasporto, i costi di trasferta e di manodopera per la sostituzione di parti di ricambio in garanzia saranno a carico dell'Acquirente.

È onere dell'Acquirente istruire il personale sul corretto utilizzo delle attrezzature, tali informazioni dovranno essere trasferite di conseguenza a tutti gli utilizzatori.

ESCLUSIONI DELLA GARANZIA

La Garanzia è espressamente esclusa nei casi di:

- mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto;
- trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;
- uso improprio del Prodotto;
- manomissioni del Prodotto;
- uso del Prodotto per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificatamente concepito/progettato;
- danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;
- danni causati da difetti della rete di distribuzione elettrica: sovracorrenti, sovratensioni, causate anche da scariche atmosferiche;
- riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati da GARLANDO SPA;
- riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso

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 farsi risalire ad azioni od omissioni del produttore.

Le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nel manuale d'istruzioni, allegato alla presente Garanzia, di cui costituisce parte integrante.

Si intende che l'usura conseguente al normale utilizzo del Prodotto e dei suoi componenti NON può in alcun modo configurare difetto di conformità e non può pertanto essere coperta dalla presente Garanzia.

- Con riferimento al Prodotto TAPIS ROULANT, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: rulli, piano di corsa, nastro, grip, cinghia, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- Con riferimento al Prodotto BIKE, ERGOMETRI ed ELLITTICHE, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti (ove presenti): pedali e cinghietti, pedane poggipiedi, grip, sella, cinghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.

La Garanzia NON copre gli interventi inerenti all'installazione del Prodotto ed all'allacciamento agli impianti di alimentazione.

UTILIZZO PREVISTO E UTILIZZO IMPROPRIO DEL PRODOTTO

In considerazione dell' idoneità all'uso esclusivamente sportivo del presente Prodotto, GARLANDO SPA consente il suo utilizzo a seguito del rilascio da parte di un medico di apposito certificato di idoneità fisica.

GARLANDO SPA declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano, direttamente o indirettamente, derivare a persone, animali domestici e cose in conseguenza dell'inosservanza di tutte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze contenute nell'apposito manuale d'istruzioni.

In particolare si dichiara che il Prodotto è assolutamente non idoneo ad uso terapeutico e/o riabilitativo e che l'eventuale verificarsi di infortuni od insorgenza di patologie correlate a tale indebito utilizzo non potrà in alcun modo essere imputata al produttore.

GARLANDO SPA si riserva di apportare modifiche costruttive al prodotto.

DANNI CAUSATI DAL PERSONALE DEI CENTRI ASSISTENZA TECNICA

GARLANDO SPA non sarà responsabile per i danni a persone, animali domestici e cose eventualmente causati dal Centro Assistenza Tecnica, in occasione dell'intervento di riparazione del Prodotto e/o sostituzione dello stesso o di un suo componente; per l'effetto l'Acquirente si impegna ad indirizzare eventuali richieste risarcitorie direttamente al Centro Assistenza Tecnica, rinunciando a qualunque azione e/o pretesa nei confronti di GARLANDO SPA.

TERMINE FINALE DELLA GARANZIA

Trascorso il tempo indicato dalla legge o dalle più favorevoli condizioni contrattuali, se previste, l'attrezzo non sarà più in garanzia e ogni intervento di riparazione e/o sostituzione di componenti del Prodotto sarà posto totalmente a carico dell'Acquirente.

Da appendere in prossimità dell'attrezzo in un luogo ben visibile



**E' VIETATO L'UTILIZZO DELL'ATTREZZATURA SENZA
L'AUTORIZZAZIONE E LA SUPERVISIONE DEL PERSONALE ADDETTO.**

Seguire attentamente le indicazioni dell'istruttore prima dell'utilizzo.

Consultare il proprio medico prima dell'uso.

In caso di debolezza arrestare immediatamente l'allenamento.

**Durante l'uso è severamente vietato stazionare nei pressi della
macchina o appoggiarsi all'attrezzo.**

**Mantenere il corpo, gli indumenti e gli eventuali accessori lontani dalle
parti in movimento.**

**Utilizzare l'attrezzo unicamente per lo scopo per cui è stato progettato.
Non modificare la macchina in alcuna delle sue parti.**

**Ispezionare l'attrezzo prima dell'uso. Non utilizzarlo in caso di evidenze
di danni o funzionamento improprio.**

**Non tentare di riparare la macchina in caso di malfunzionamento.
Segnalare il guasto al personale addetto.**

**Assicurarsi che gli spinotti di sicurezza siano sempre ben inseriti. In
caso di dubbi rivolgersi al personale addetto. Utilizzare unicamente gli
spinotti di sicurezza originali.**



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale DI

15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.toorxprofessional.it

contact@toorxprofessional.it