

TCORX
PROFESSIONAL LINE

MANUALE D'ISTRUZIONI



FWX4400



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

Codice : GRLDTOORXFWX4400

Revisione : 01

Edizione : 06/20

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.	8
2.2	ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO.....	pag.	9
3.0	LE REGOLE PER UN BUON ALLENAMENTO	pag.	13
3.1	CONSIGLI PRATICI PER L'USO DEL PRODOTTO	pag.	14
4.0	MANUTENZIONE	pag.	16
5.0	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO	pag.	16
6.0	CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO.....	pag.	16
6.1	ESPLOSO RICAMBI E LISTA DELLE PARTI.....	pag.	17
6.2	ESPLOSI GRUPPI E LISTA DELLE PARTI.....	pag.	18
6.3	ESPLOSI GRUPPI E LISTA DELLE PARTI.....	pag.	19
6.4	ESPLOSI GRUPPI E LISTA DELLE PARTI.....	pag.	20
7.0	GARANZIA CONVENZIONALE	pag.	21

- **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.**
- **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.**

I.I

RISCHI NELL'USO DEL PRODOTTO

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.



PERICOLO

Prima di utilizzare la panca verificare che il carico dei dischi peso sull'asta sia simmetrico e che i pesi siano bloccati accuratamente tramite gli appositi collari ferma peso.



Parti mobili:

pericolo di schiacciamento delle dita tra l'asta di carico e le culle di deposito sul telaio mobile



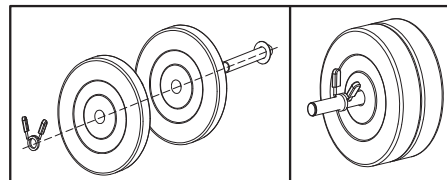
Parti mobili:

pericolo di schiacciamento delle dita tra lo schienale mobile e gli elementi fissi del telaio



Caduta dei pesi:

pericolo di caduta dei pesi con rischio di schiacciamento dei piedi durante l'operazione di carico dei dischi peso



Collare ferma peso (non fornito)

pericolo di caduta a terra e/o sui piedi di dischi peso, inserire sempre in modo corretto i collari ferma peso a molla e rispettare il limite di massimo carico.

Il prodotto descritto in questo manuale è un attrezzo per uso sportivo, dal design moderno, specificatamente studiato per lo sviluppo della muscolatura dei glutei, 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.

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.



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



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.

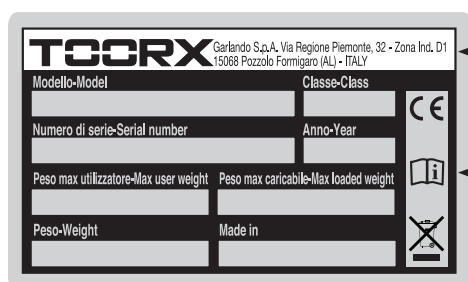
Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza alcun preavviso.

1.3

TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO

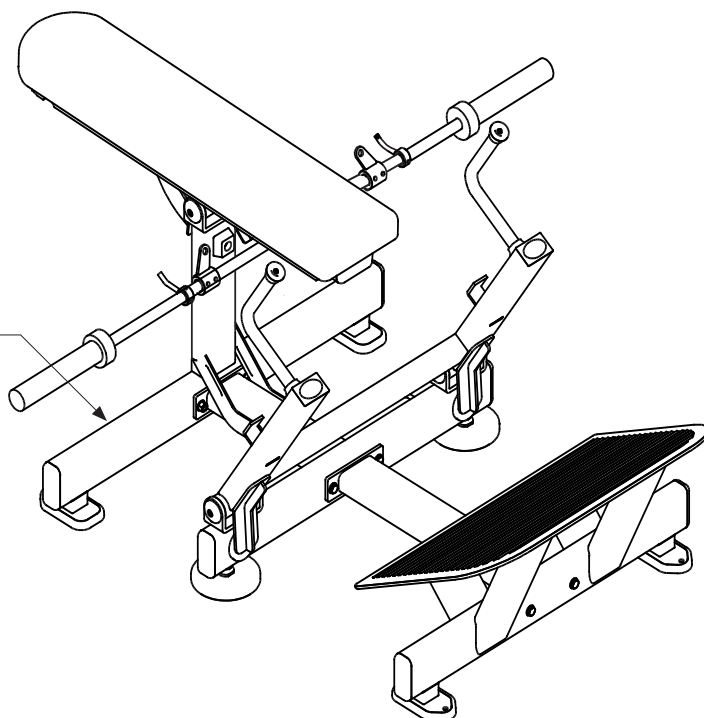
- 1) La Targa di Identificazione del prodotto riporta l'indirizzo del distributore, i dati tecnici principali e il numero di serie.
- 2) Simbolo di richiamo all'obbligo di lettura del manuale d'istruzioni prima di compiere qualsiasi operazione di montaggio o qualsiasi intervento di manutenzione del prodotto.

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

②



1.4

CARATTERISTICHE TECNICHE

DIMENSIONI PRODOTTO (LXPXH)	1607 x 1500 x 1118 mm
STRUTTURA	telaio in acciaio rinforzato a sezione ovale 50x110 mm e a sezione rettangolare 50x80 mm (telaio mobile) con spessore di 3 mm
PESO PRODOTTO	110 kg
PESO PRODOTTO IMBALLATO	150 kg
PESO MASSIMO UTILIZZATORE	150 kg
PESO MASSIMO CARICABILE	250 kg
CONFORMITA'	Direttiva: 2001/95/CE - Norma: EN ISO 20957-1 [2013] - classe SC

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



Per il sollevamento ed il trasporto del prodotto imballato servirsi esclusivamente di un transpallet (idraulico o elettroidraulico) di portata adeguata. Ogni altro sistema vanifica la garanzia assicurativa per eventuali danni riportati al prodotto.

Le operazioni di sollevamento, scarico e movimentazione del prodotto imballato devono essere eseguite da personale qualificato e regolarmente attrezzato per questo tipo di manovre.

Per lo smaltimento degli elementi dell'imballo, rispettare le norme locali di raccolta e smaltimento dei rifiuti ai sensi del Regolamento (UE) 2025/40 e della normativa locale applicabile.

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

Per sollevare e spostare il prodotto imballato è necessario utilizzare un transpallet manuale o un carrello elevatore.

Quando si depone 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.

Dopo aver tolto tutto il materiale da montare dalla scatola, verificate eventuali danni subiti dal telaio durante il trasporto e l'integrità di tutti gli elementi di montaggio.

Prima di eseguire le operazioni di montaggio occorre recuperare gli attrezzi necessari al montaggio presenti all'interno della busta della ferramenta.

L'immagine sottostante illustra gli spazi necessari all'installazione del prodotto.

Elenco materiali dell'imballo e loro conferimento:



Cartone ondulato - (imballo esterno)
smaltimento carta cartone

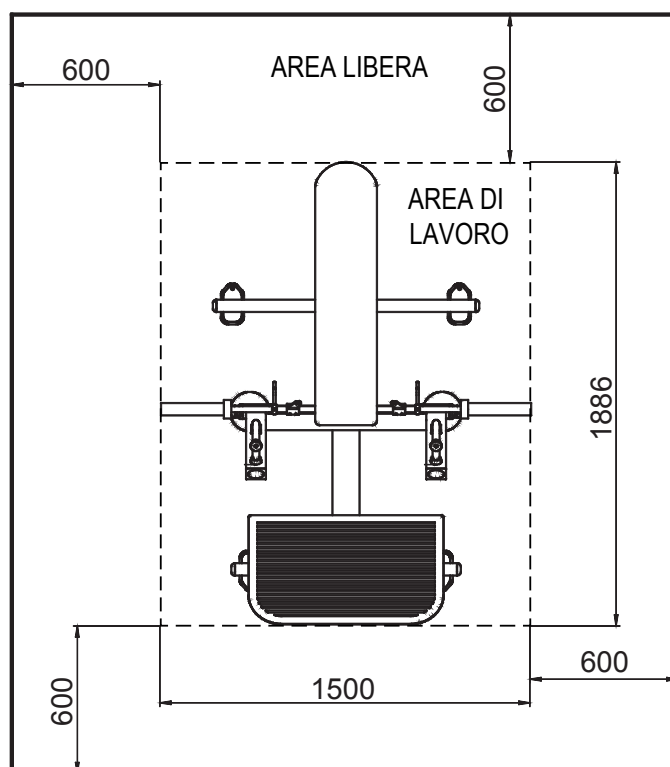


Polistirolo - (imballo di protezione)
smaltimento plastica



Buste in plastica - (contenimento accessori)
smaltimento plastica

- Blister termoformato – indifferenziata



2.2

ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO

Il prodotto viene imballato smontato in più parti in maniera da occupare poco spazio; per poter utilizzare il prodotto occorre montarlo riferendosi alle illustrazioni seguenti.

I. Assemblaggio base di sostegno

Fissare la barra di appoggio anteriore **2** alla barra di collegamento **7**, serrando due bulloni **23** corredati di rondelle **18** con due dadi autobloccanti **24** corredati di rondelle **18**.

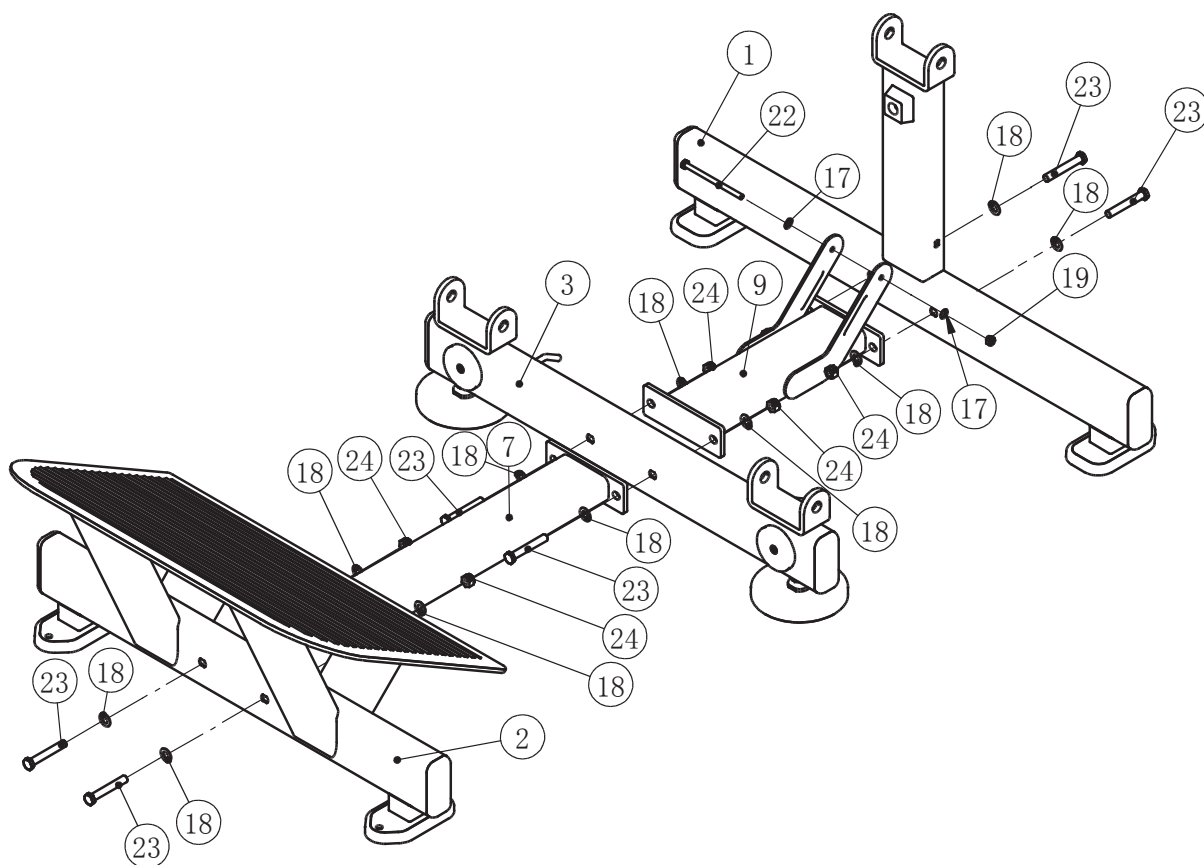
Fissare l'estremità libera della barra di collegamento **7** con la barra di collegamento **9** attraverso la barra di appoggio centrale **3**, serrando due bulloni **23** corredati di rondelle **18** con due dadi autobloccanti **24** corredati di rondelle **18**.

Fissare la barra di appoggio posteriore **1** con la barra di collegamento **9**, serrando due bulloni **23** corredati di rondelle **18** con due dadi autobloccanti **24** corredati di rondelle **18**.

Fissare le due staffe della barra di collegamento **9** attraverso il foro passante della barra di appoggio posteriore **1**, serrando un bullone **22** corredato di rondella **17** con un dado **19** corredato di rondella **17**.

Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Barra di appoggio posteriore	1
2	Barra di appoggio anteriore	1
3	Barra di appoggio centrale	1
7	Barra di collegamento appoggio anteriore	1
9	Barra di collegamento appoggio posteriore	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
17	Rondella piana Ø9xØ16x1	2
18	Rondella piana Ø13xØ24x1	12
19	Dado autobloccante M8	1
22	Bullone M8x130 mm	1
23	Bullone M12x80 mm	6
24	Dado autobloccante M12	6



2. Assemblaggio schienale

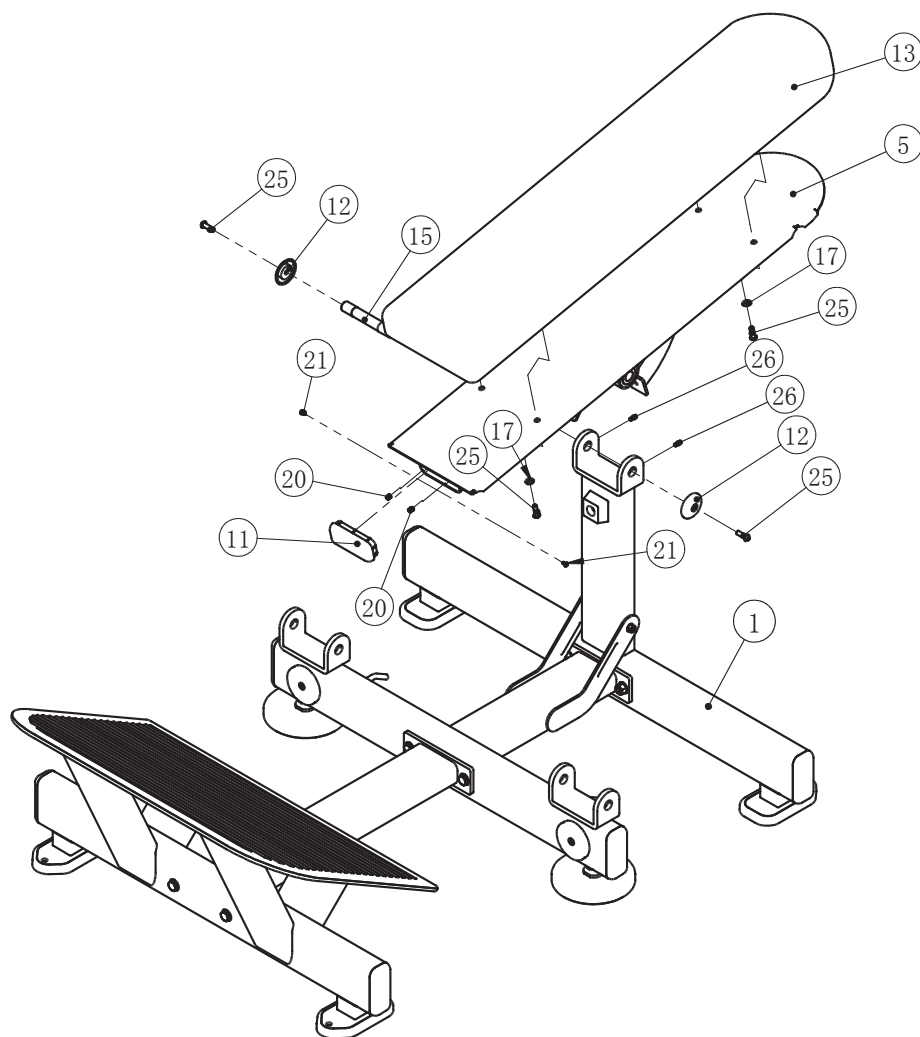
Fissare lo schienale **13** sulla piastra **5** serrando quattro viti **25** corredate di rondelle **17**.

Accoppiare la piastra **5** sulla barra di appoggio posteriore **1** inserendo l'albero **15** e serrando alle estremità di questo due viti **25** attraverso un tappo bombato **12**. Bloccare l'albero con due grani **26**.

Serrare due grani **20** e chiudere con un tappo rettangolare l'estremità inferiore della piastra **5** e due viti **21**.

Pos.	Descrizione	Q.tà
5	Piastra di fissaggio schienale	1
11	Tappo rettangolare piastra schienale	1
12	Tappo tondo bombato	2
13	Schienale	1
15	Albero telaio mobile	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
17	Rondella piana Ø9xØ16x1	4
20	Grano M8x8 mm	2
21	Vite autofilettante ST4.2x10 mm	2
25	Vite M8x25 mm	6
26	Grano M6x16 mm	2

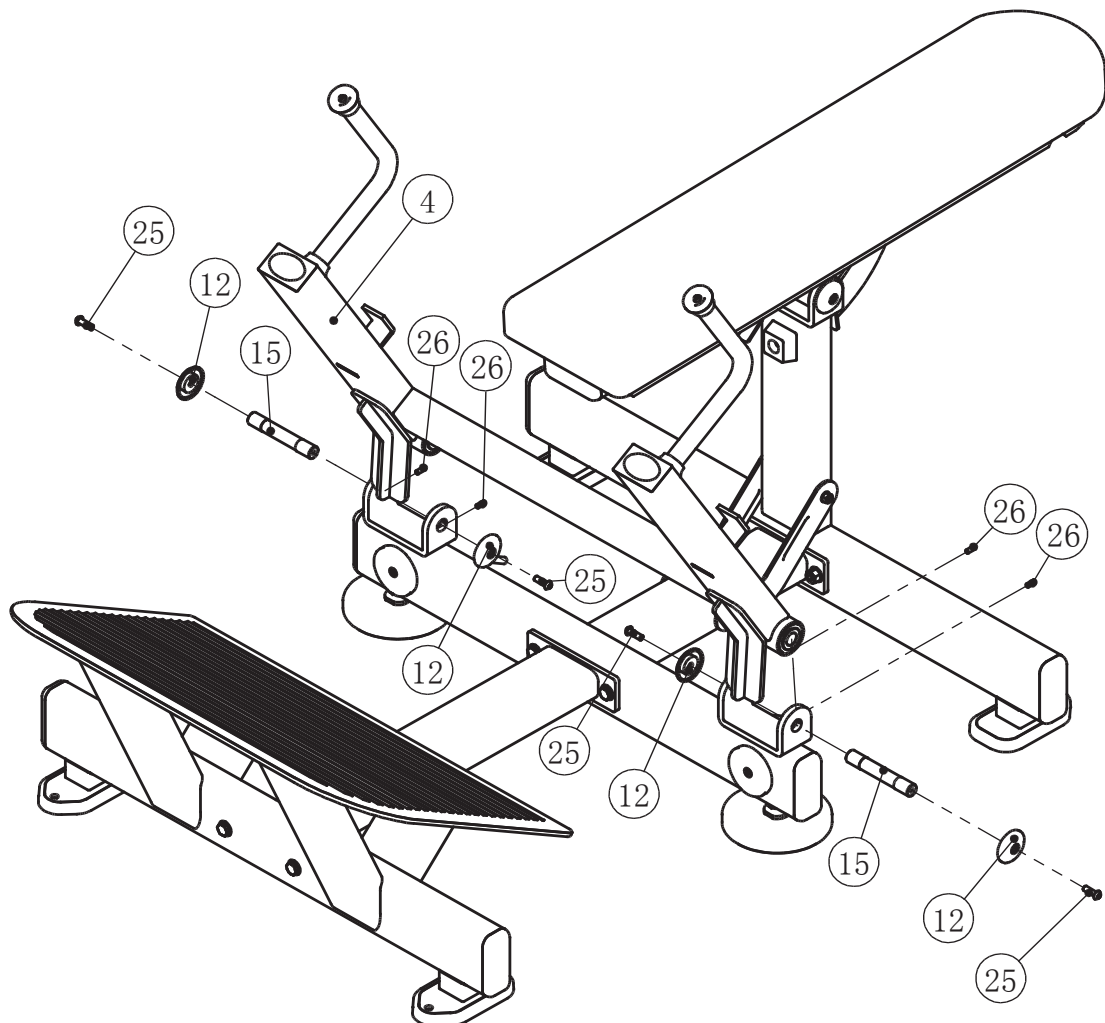


3. Assemblaggio telaio mobile

Accoppiare il telaio mobile **4** alla barra di appoggio centrale **3** inserendo due alberi **15** e serrando a ciascuna delle estremità di essi due viti **25** attraverso un tappo bombato **12**. Bloccare ciascun albero con due grani **26**.

Pos.	Descrizione	Q.tà
4	Telaio mobile	1
12	Tappo tondo bombato	4

Pos.	Descrizione	Q.tà
15	Albero telaio mobile	2
25	Vite M8x25 mm	4
26	Grano M6x16 mm	4



3

4. Assemblaggio asta di carico

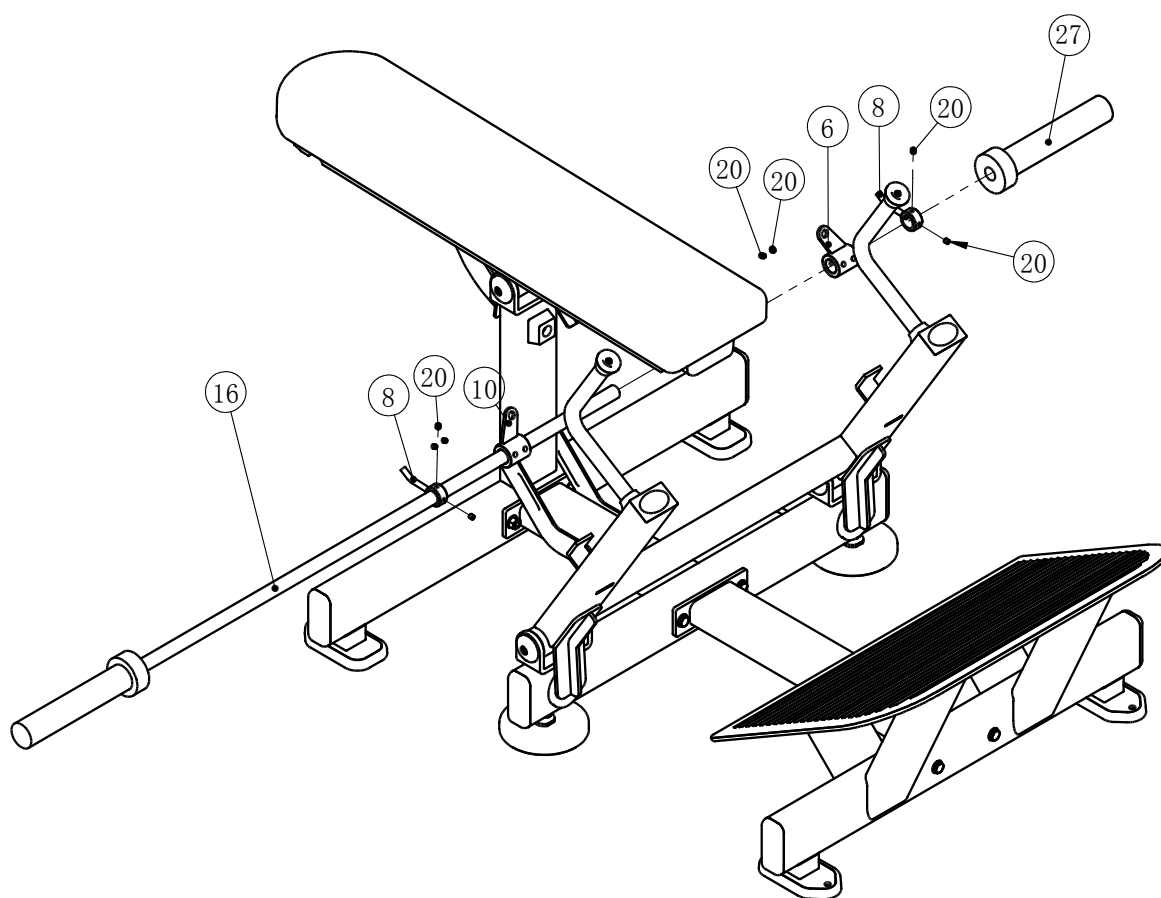
Montare l'asta di carico nel modo illustrato, rimuovere dall'asta di carico **16** un perno porta dischi **27** allentando il grano di bloccaggio, quindi infilare, rispettando la sequenza, l'appendice di bloccaggio elastici **8** e il gancio sx di bloccaggio cinta ventrale **10** e fissarli con i grani **20**.

Inserire l'asta di carico **16** nel foro passante predisposto nella parte posteriore della piastra schienale, quindi infilare, rispettando la sequenza, il gancio dx di bloccaggio cinta ventrale **6** e l'appendice di bloccaggio elastici **8** e fissarli con i grani **20**.

Inserire il perno porta dischi **27** e fissarlo con il grano di bloccaggio rimosso in precedenza.

Pos.	Descrizione	Q.tà
6	Gancio dx di bloccaggio cinta ventrale	1
8	Appendice di bloccaggio elastici di resistenza	2
10	Gancio sx di bloccaggio cinta ventrale	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
16	Asta di carico	1
20	Grano M8x8 mm	8
27	Perno porta dischi peso	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.

L'istruttore, dopo aver valutato lo stato di preparazione fisica, deve fornire agli utilizzatori dell'attrezzo una scheda contenente le specifiche dell'allenamento che, attraverso disegni semplificati, illustri il posizionamento biomeccanico sull'attrezzo, indichi la muscolatura coinvolta e la miglior postura anatomico-fisiologica per affrontare l'esercizio.

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, inspirate 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.

3.1

CONSIGLI PRATICI PER L'USO DEL PRODOTTO

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, 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; per compensare eventuali disuniformità della pavimentazione, l'attrezzo è dotato di due piedini di livellamento **G**, posti nella parte anteriore.

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 Hip Thrust Machine:

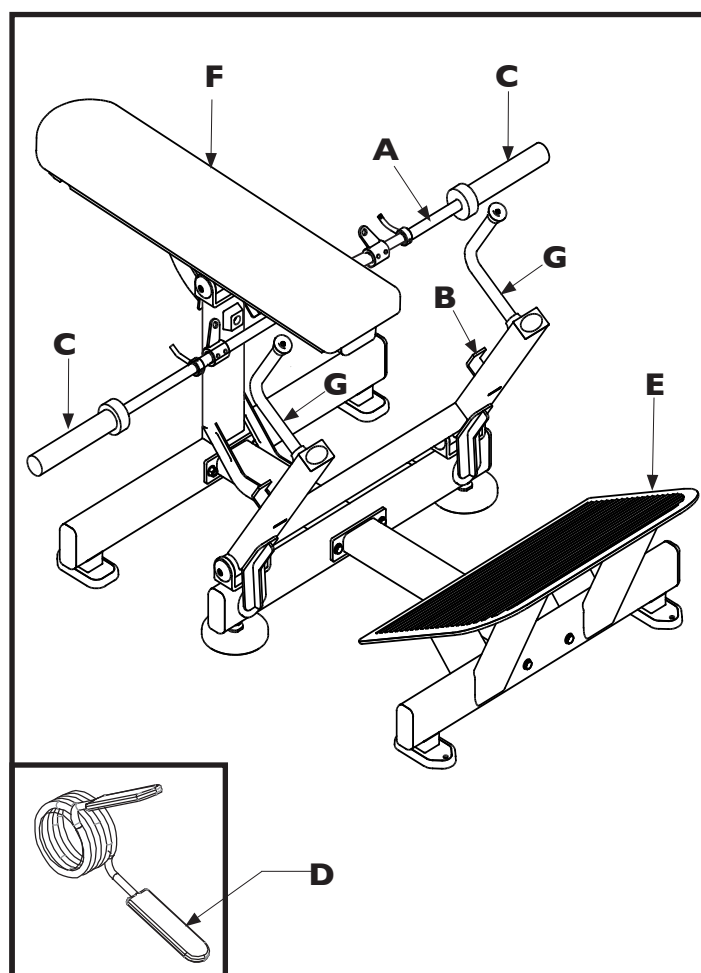
Attraverso questa macchina isotonica si possono eseguire esercizi di potenziamento e di sviluppo dei muscoli dei glutei.

- Assicurarsi che l'asta di carico **A** si trovi correttamente in posizione di partenza, nelle culle **B** del telaio mobile. Inserire i pesi desiderati nei due perni porta dischi **C** alle estremità dell'asta di carico (può ospitare dischi olimpionici Ø50 mm fino a un limite di 250 kg) e bloccarli con l'apposito collare a molla **D**.
- Salire sulla pedana **E** e portare la schiena in appoggio allo schienale **F** e afferrare le impugnature **G**, quindi spingere indietro la schiena e contemporaneamente con le mani portare in avanti il telaio mobile per sbloccare la corsa dello schienale mobile.
- Nell'esercitare i glutei con il metodo HT l'attrezzo vi permetterà, tramite la rotazione guidata dello schienale, di portare il bacino in alto e in basso concentrando il lavoro prevalentemente sulla muscolatura dei glutei.

- Ripetere l'esercizio per un numero di volte e con i carichi progressivi prescritti sulla scheda fornita dall'allenatore o dal personal trainer.



- **Il limite di carico dell'asta di carico dischi peso è di 250 kg.**
- **Quando l'attrezzo non viene utilizzato, rimuovere dai perni porta dischi tutte le piastre pesi e disporli in magazzini di deposito esterni, bloccandoli in sicurezza tramite gli appositi collari ferma peso.**
- **I dischi peso caricati sul perno porta pesi devono essere sempre bloccati con l'apposito collare a molla.**



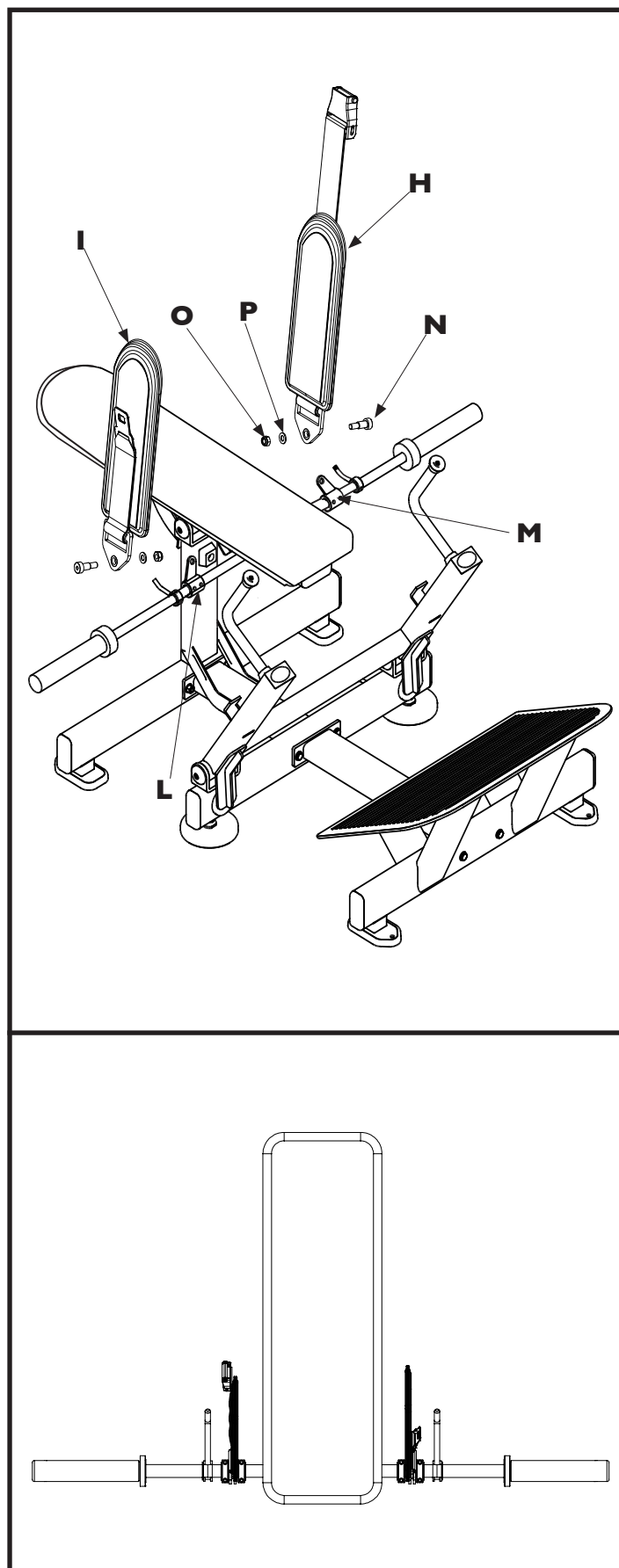
Montaggio cinto ventrale:

La cinto ventrale è costituita da due fascioni, quello provvisto di fibbia con regolatore **H** e quello con aggancio **I** e devono essere fissati nei ganci di bloccaggio sx **L** e dx **M** posti sulla barra di carico.

I ganci di bloccaggio hanno dei fori passanti e ciascun fascione della cinto possiede una occhiello preposto nel quale il fissaggio avviene tramite una bullone **N** e un dado autobloccante **O** corredato di rondella piana **P**.

La cinto ventrale deve essere fissata aderente all'addome, occorre avvicinare i due fascioni della cinto e fissare il gancio con la fibbia, tirare poi indietro la cintura sulla fibbia per stringere al ventre la cinto.

A fianco dei ganci di bloccaggio sx e dx si trovano due appendici che possono essere usate per agganciare degli elastici a resistenza graduata per aumentare lo sforzo sulla parte alta dei glutei.



4.0

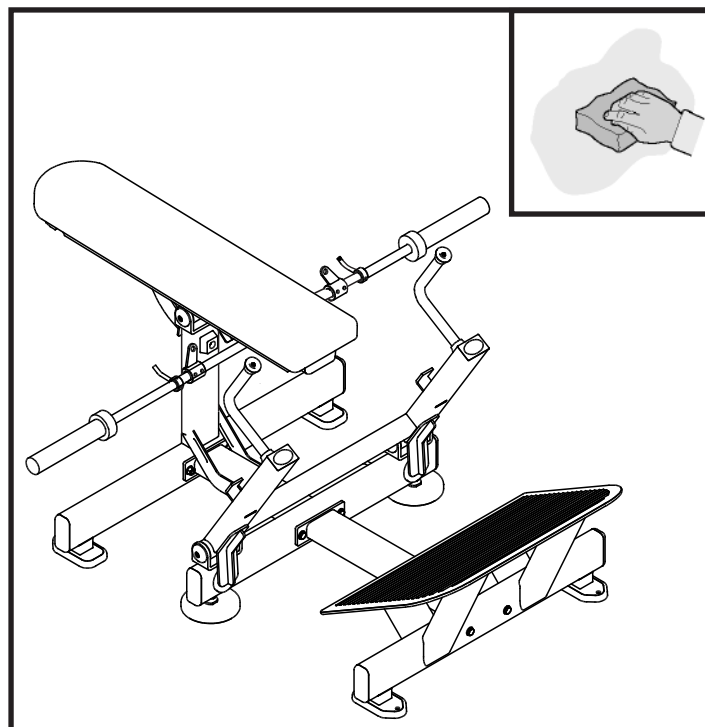
MANUTENZIONE



- **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. invita i consumatori al di fuori dell'Unione Europea a seguire le regole locali vigenti 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 esplosione 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 esplosione
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.

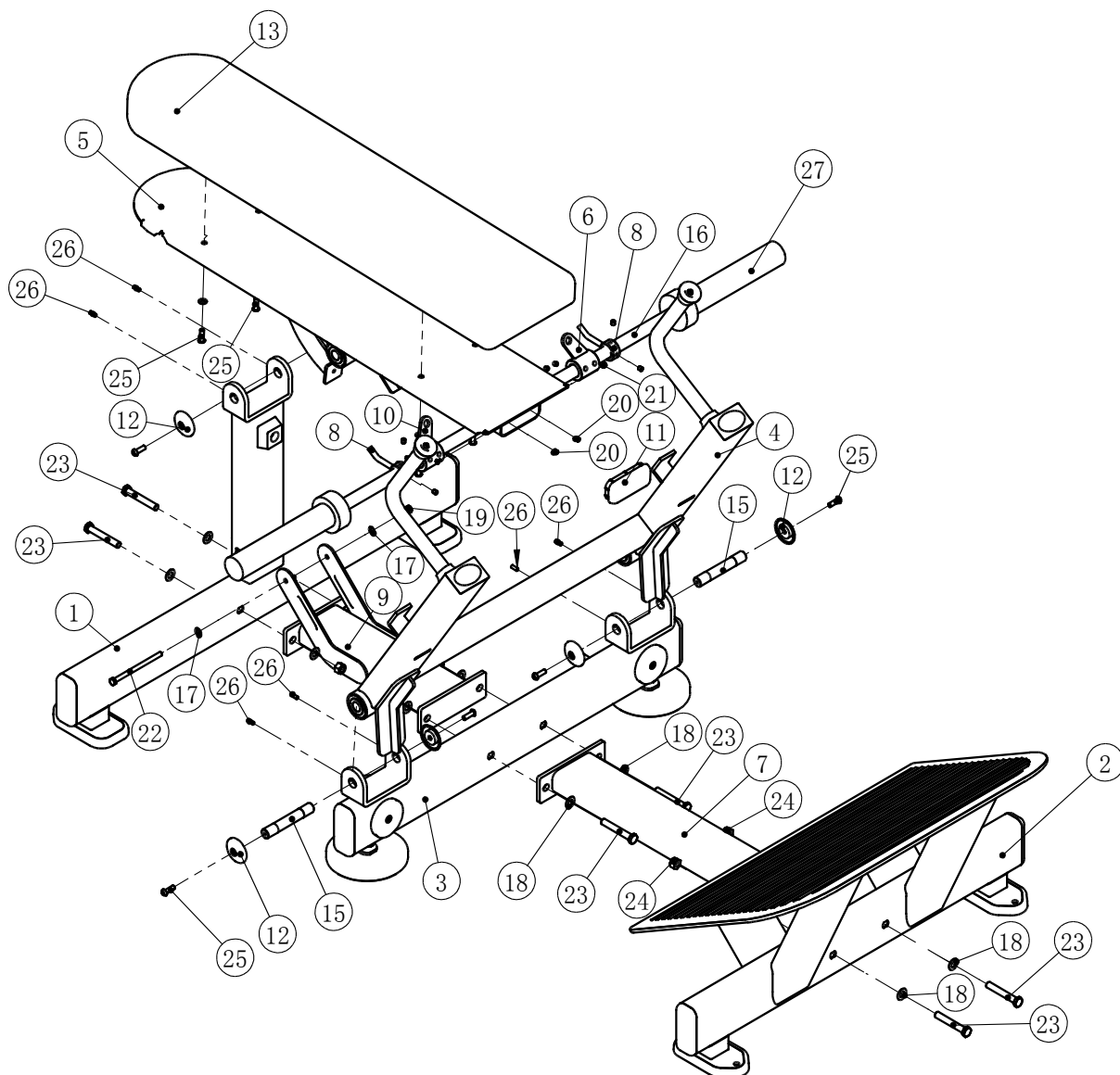
La richiesta delle parti di ricambio deve essere effettuata tramite una richiesta scritta, via fax oppure e-mail ai riferimenti di seguito riportati:

fax +39 0143/318594
e-mail: assistenza.toorx@garlando.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 E LISTA DELLE PARTI

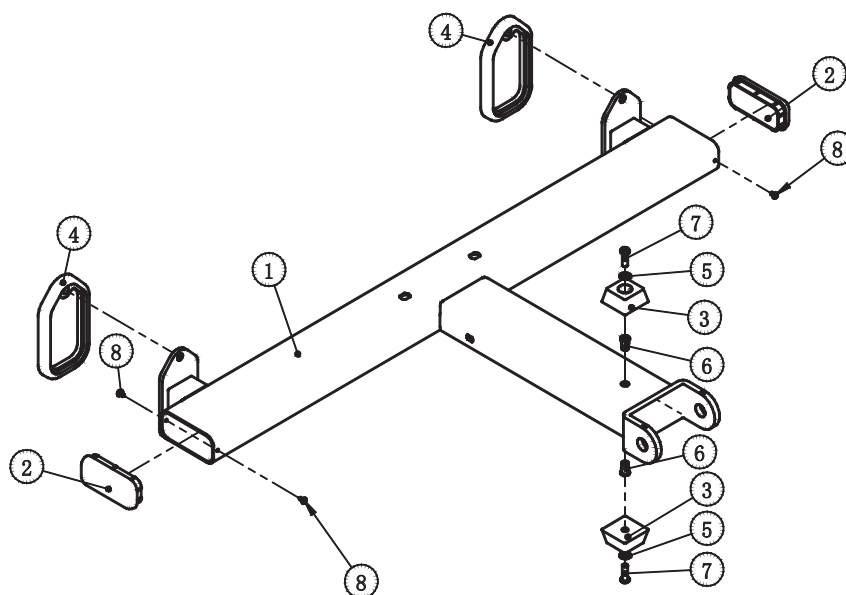


Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Barra di appoggio posteriore	1
2	Barra di appoggio anteriore	1
3	Barra di appoggio centrale	1
4	Telaio mobile	1
5	Piastra di fissaggio schienale	1
6	Gancio dx di bloccaggio cinto ventrale	1
7	Barra di collegamento appoggio anteriore	1
8	Appendice di bloccaggio elastici di resistenza	2
9	Barra di collegamento appoggio posteriore	1
10	Gancio sx di bloccaggio cinto ventrale	1
11	Tappo rettangolare piastra schienale	1
12	Tappo tondo bombato	6
13	Schienale	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
15	Albero telaio mobile	3
16	Asta di carico	1
17	Rondella piana Ø9xØ16x1	6
18	Rondella piana Ø13xØ24x1	12
19	Dado autobloccante M8	1
20	Grano M8x8 mm	10
21	Vite autofilettante ST4.2x10 mm	2
22	Bullone M8x130 mm	1
23	Bullone M12x80 mm	6
24	Dado autobloccante M12	6
25	Vite M8x25 mm	10
26	Grano M6x16 mm	6
27	Perno porta dischi peso	2

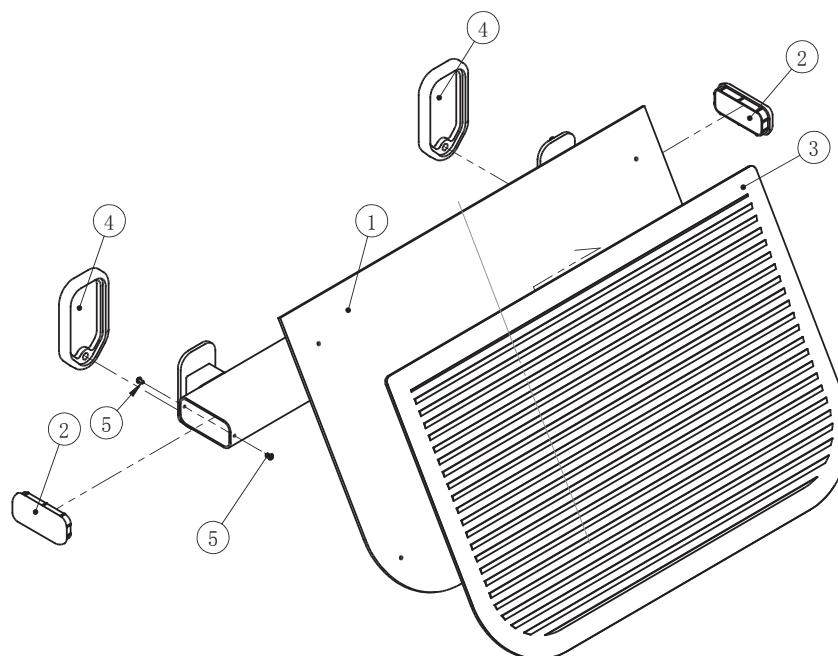
6.2

ESPLOSI GRUPPI E LISTA DELLE PARTI



Pos.	Descrizione	Q.tà
I-1	Barra di appoggio posteriore	1
I-2	Tappo rettangolare	2
I-3	Respingente in gomma conico	2
I-4	Copertura in gomma piedi di appoggio	2

Pos.	Descrizione	Q.tà
I-5	Rondella piana Ø9xØ16x1	2
I-6	Dado a rivetto M8	2
I-7	Vite M8x25 mm	2
I-8	Vite autofilettante	4

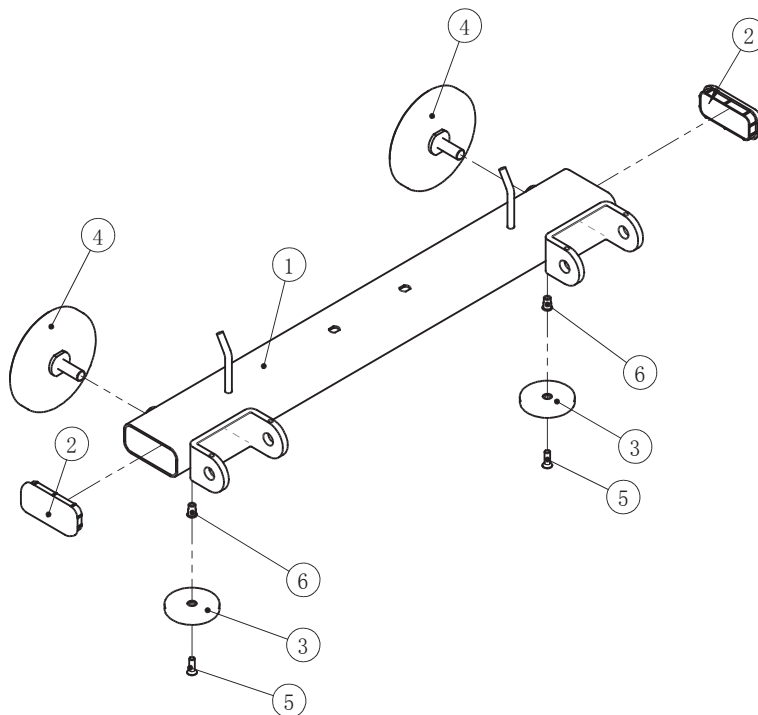


Pos.	Descrizione	Q.tà
2-1	Barra di appoggio anteriore	1
2-2	Tappo rettangolare	2
2-3	Piano di appoggio in gomma pedana	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
2-4	Copertura in gomma piedi di appoggio	2
2-5	Vite autofilettante	4

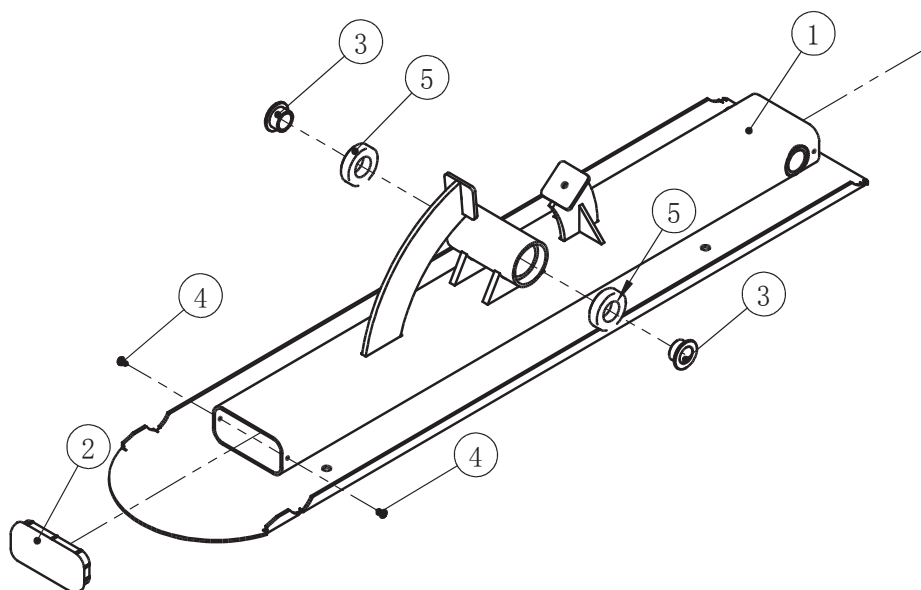
6.3

ESPLOSI GRUPPI E LISTA DELLE PARTI



Pos.	Descrizione	Q.tà
3-1	Barra di appoggio centrale	1
3-2	Tappo rettangolare	2
3-3	Respingente in gomma	2

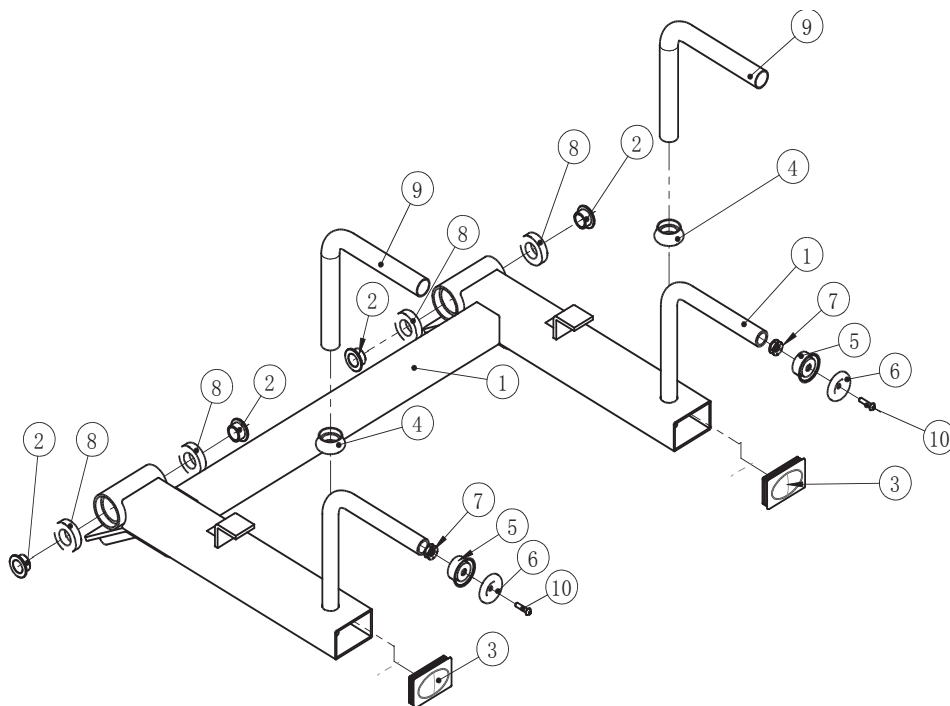
Pos.	Descrizione	Q.tà
3-4	Piedino di livellamento	2
3-5	Vite M8x25 mm	2
3-6	Dado a rivetto M8x16,5	2



Pos.	Descrizione	Q.tà
4-1	Piastra di fissaggio schienale	1
4-2	Tappo rettangolare	1
4-3	Boccola	2

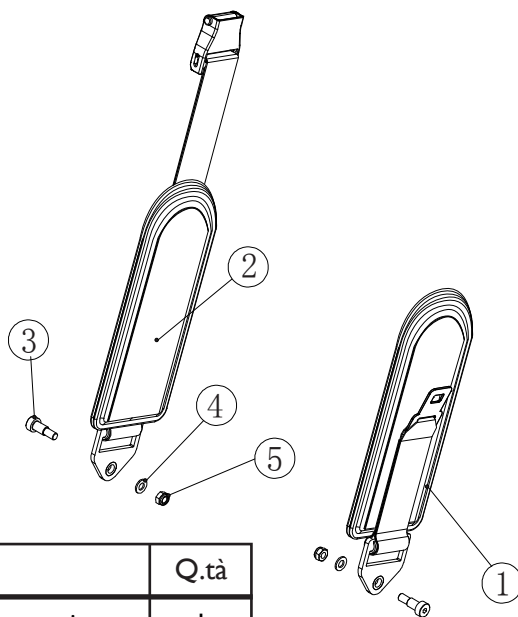
Pos.	Descrizione	Q.tà
4-4	Vite autofilettante ST4.2x10 mm	2
4-5	Cuscinetto 6005	2

ESPLOSI GRUPPI E LISTA DELLE PARTI



Pos.	Descrizione	Q.tà
5-1	Telaio mobile	1
5-2	Boccola	4
5-3	Tappo rettangolare	2
5-4	Anello decorativo impugnatura	2
5-5	Boccola	2

Pos.	Descrizione	Q.tà
5-6	Disco decorativo impugnatura	2
5-7	Guarnizione	2
5-8	Cuscinetto 6005	4
5-9	Rivestimento impugnatura	2
5-10	Vite M6x25 mm	2



Pos.	Descrizione	Q.tà
6-1	Cintura ventrale - fascione con aggancio	1
6-2	Cintura ventrale - fascione con fibbia	1
6-3	Bullone	2
6-4	Rondella piana	2
6-5	Dado autobloccante	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.



**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.**

TCORX
PROFESSIONAL LINE

***Pagina da fotocopiare e appendere vicino
all'attrezzo in posizione ben visibile***

Importato da:



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale DI

I 5068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.toorxprofessional.it

contact@toorxprofessional.it