TOORX

FITNESS IN MOTION

MANUALE D'ISTRUZIONI

MSX3000

Istruzioni originali in lingua italiana.

Leggere il manuale con la massima attenzione e tenerlo sempre a portata di mano vicino al prodotto.

Codice : GRLDTOORXMSX3000

Revisione :00

Edizione : 04/18

INDICE DEGLI ARGOMENTI

1.0 AVVERTENZE DI SICUREZZA ..... pag. 5
1.1 RISCHI NELL'USO DEL PRODOTTO ..... pag. 6
1.2 USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI ..... pag. 7
1.3 TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO ..... pag. 8
1.4 CARATTERISTICHE TECNICHE ..... pag. 8

2.0 LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO ..... pag. 9
2.1 DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA ..... pag. 9
2.2 ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO ..... pag. 10
2.3 COME IDENTIFICARE I COMPONENTI ..... pag. 11
2.4 COMPONENTI DA ASSEMBLARE ..... pag. 12
2.5 LISTA GENERALE DEI COMPONENTI ..... pag. 13
- FASE 1 - ESPLOSO PARTI DA ASSEMBLARE ..... pag. 14
- FASE 1 - ASSEMBLAGGIO GUIDE DI SCORRIMENTO PESI ..... pag. 15
- FASE 2 - ESPLOSO PARTI DA ASSEMBLARE ..... pag. 16
- FASE 2 - ASSEMBLAGGIO PACCO PESI ..... pag. 17
- FASE 3 - ESPLOSO PARTI DA ASSEMBLARE ..... pag. 18
- FASE 3 - ASSEMBLAGGIO MONTANTE VERTICALE ..... pag. 19
- FASE 4 - ESPLOSO PARTI DA ASSEMBLARE ..... pag. 20
- FASE 4 - ASSEMBLAGGIO TRAVERSA SUPERIORE ..... pag. 21
- FASE 5 - ESPLOSO PARTI DA ASSEMBLARE ..... pag. 22
- FASE 5 - ASSEMBLAGGIO PIASTRE DI COPERTURA ..... pag. 23
- FASE 6 - ESPLOSO PARTI DA ASSEMBLARE ..... pag. 24
- FASE 6 - ASSEMBLAGGIO LEG EXTENSION ..... pag. 25
- FASE 7 - ESPLOSO PARTI DA ASSEMBLARE ..... pag. 26
- FASE 7 - ASSEMBLAGGIO CHEST PRESS ..... pag. 27
- FASE 8 - ESPLOSO PARTI DA ASSEMBLARE ..... pag. 28
- FASE 8 - ASSEMBLAGGIO BUTTERFLY E PEDANA APPOGGIO PIEDI ..... pag. 29
- FASE 9 - ESPLOSO PARTI DA ASSEMBLARE ..... pag. 30
- FASE 9 - ASSEMBLAGGIO CAVO STAZIONE SUPERIORE ..... pag. 31
- FASE 9 - SCHEMA PERCORSO CAVO D'ACCIAIO ..... pag. 32
- FASE 10 - ESPLOSO PARTI DA ASSEMBLARE ..... pag. 33
- FASE 10 - ASSEMBLAGGIO CAVO INTERMEDIO ..... pag. 34

- FASE 11 - SCHEMA PERCORSO CAVO D'ACCIAIO ..... pag. 35
- FASE 11 - ESPLOSO PARTI DA ASSEMBLARE ..... pag. 36
- FASE 11 - ASSEMBLAGGIO CAVO STAZIONE CENTRALE ..... pag. 37
- FASE 12 - ESPLOSO PARTI DA ASSEMBLARE ..... pag. 38
- FASE 12 - ASSEMBLAGGIO SISTEMA DI GUIDA CAVO INFERIORE ..... pag. 39
- FASE 13 - ESPLOSO PARTI DA ASSEMBLARE ..... pag. 40
- FASE 13 - ASSEMBLAGGIO CAVO STAZIONE INFERIORE ..... pag. 41
- FASE 14 - ESPLOSO PARTI DA ASSEMBLARE ..... pag. 42
- FASE 14 - ASSEMBLAGGIO SEDILE ..... pag. 43
- FASE 15 - ESPLOSO PARTI DA ASSEMBLARE ..... pag. 44
- FASE 15 - ASSEMBLAGGIO RULLI IN FOAM ..... pag. 45
- FASE 16 - ESPLOSO PARTI DA ASSEMBLARE ..... pag. 46
- FASE 16 - ASSEMBLAGGIO PANNELLI DI PROTEZIONE ..... pag. 47
- FASE 17 - ESPLOSO PARTI DA ASSEMBLARE ..... pag. 48
- FASE 17 - ASSEMBLAGGIO ACCESSORI ..... pag. 49

3.0 LE REGOLE PER UN BUON ALLENAMENTO ..... pag. 50

3.1 CONSIGLI PRATICI PER L'USO DEL PRODOTTO ..... pag. 51

4.0 MANUTENZIONE ..... pag. 52

5.0 MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO ..... pag. 53

6.0 CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO ..... pag. 53

7.0 GARANZIA CONVENZIONALE ..... pag. 54

1.0 AVVERTENZE DI SICUREZZA

COMPORTAMENTI AMMESSI

- Prima del montaggio e dell'impiego, leggere con la massima attenzione questo manuale d'istruzioni e gli eventuali altri fogli di istruzione allegati.
- Usare l'attrezzo soltanto all'interno di ambienti domestici oppure in ambienti di tipo commerciale che prevedono un uso promiscuo e non continuativo, cosiddetto Light Commercial, quali per esempio: circoli privati, hotel, Centri benessere. Le istruzioni sull'uso corretto del prodotto e le avvertenze d'impiego devono essere spiegate a tutte le persone alle quali viene permesso di usare questo attrezzo.
- Usare l'attrezzo solo su una superficie piana e ricoprire il pavimento o la moquette sotto l'attrezzo per evitare danneggiamenti.
- 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 comunque scarpe da ginnastica adatte per la corsa. Evitare di indossare indumenti che impediscano la traspirazione o scarpe con suola in cuoio o altro materiale rigido.
- Mantenere saldamente le presa con le mani durante l'allenamento. Durante l'esercizio mantenere sotto controllo il battito cardiaco e regolate di conseguenza l'intensità dell'esercizio.
- Quando, durante l'impiego dell'attrezzo, si avvertono giramenti di testa, dolore toracico o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico.
- Controllare periodicamente il serraggio della bulloneria nonché l'integrità di tutte le parti dell'attrezzo.

COMPORTAMENTI NON AMMESSI

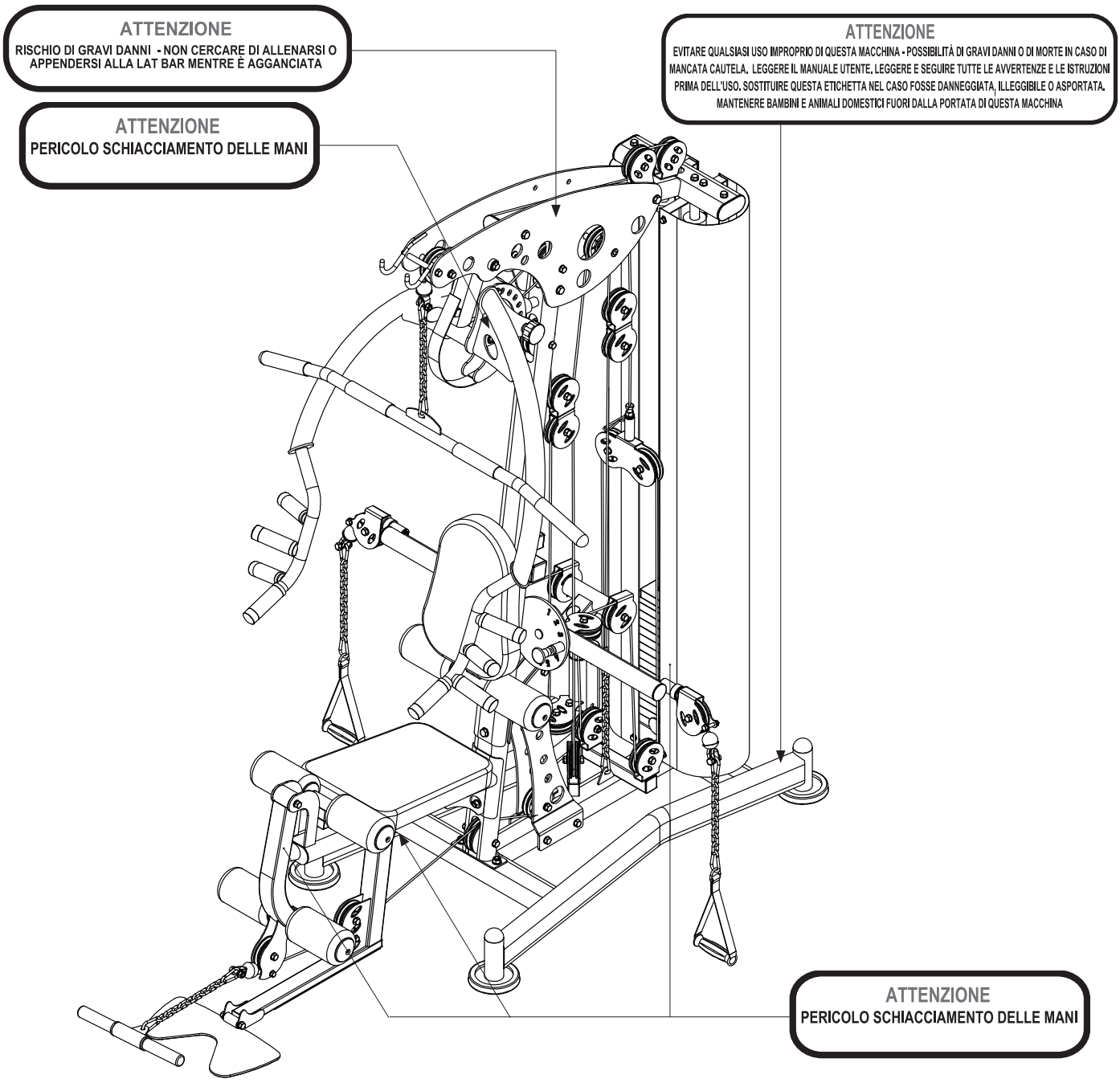
- NON installare l'attrezzo all'interno di centri medici o palestre, questo attrezzo non è progettato per un utilizzo intensivo in attività professionale o per scopi riabilitativi in ambito medico.
- NON appoggiare bicchieri o bottiglie contenenti bevande vicino o sopra all'attrezzo.
- NON rovinare le parti plastiche, la selleria e i rivestimenti 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 collocare l'attrezzo in scantinati, terrazzi, cantine, zone umide in genere, non lasciarlo esposto ad agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc) .
- NON permettere a bambini o ad animali domestici di avvicinarsi all'attrezzo. È buona regola azionare il freno di emergenza quando si lascia l'attrezzo, dopo aver concluso l'allenamento.
- NON usare mai l'attrezzo se danneggiato o non in perfette condizioni. In caso di guasto e/o cattivo funzionamento dell'attrezzo spegnerlo e non manometterlo. Per l'eventuale riparazione rivolgersi solamente ad un centro di assistenza specializzato.
- NON indossare un abbigliamento in materiale sintetico o in misto lana, durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare problemi di natura igienica ma anche la possibilità di creare cariche elettrostatiche.

1.1 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 sotto riporta le avvertenze su adesivi posizionate in prossimità delle parti mobili e delle zone del prodotto che possono comportare dei rischi alla sicurezza dell'utilizzatore e delle persone nell'area di azione dell'attrezzo, per i quali occorre prestare la massima attenzione.

PERICOLO

Prima di utilizzare il prodotto verificare sempre che tutte le manopole e i perni di selezione dei pesi siano in posizione corretta e che tutti i moschettoni siano chiusi in sicurezza.



1.2 USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI

Il prodotto per uso sportivo descritto in questo manuale è un attrezzo multifunzionale studiato per effettuare diversi esercizi di condizionamento muscolare sia per la muscolatura superiore che per quella inferiore. È dotato di un pacco pesi selezionabile scorrevole su guide, Leg extension per le gambe e butterfly per petto e spalle; è costruito con telaio a tubi quadri che vanta ottime doti di robustezza con integrato un sedile in similpelle per il massimo comfort durante l'allenamento. L'attrezzo, nelle sue varie configurazioni, permette l'allenamento dei seguenti gruppi muscolari: i pettorali, le spalle, i dorsali, i bicipiti, i tricipiti, i quadricipiti, i femorali, l'interno coscia e i polpacci.

Il prodotto descritto in questo manuale è progettato e certificato per un utilizzo semi-professionale, sia in ambito privato, all'interno di un ambiente domestico che in forma promiscua, per l'utilizzo non continuativo all'interno di un ambiente commerciale (quali hotel, centri benessere, SPA, ecc).
E' 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, congiuntibullone;**
- **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

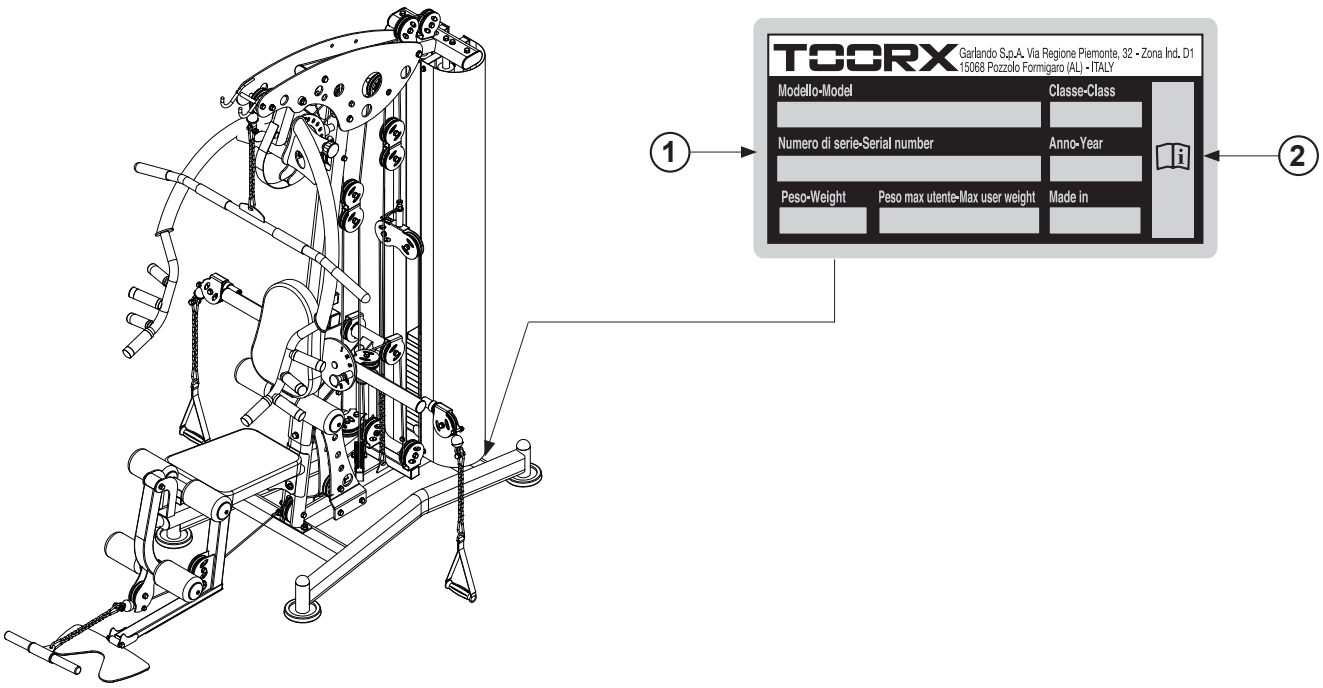
NOTA:
I disegni contenuti nel manuale hanno lo scopo di semplificare e rendere più intuitivi gli argomenti trattati.
Tuttavia, a causa di un costante aggiornamento dei prodotti, è possibile che taluni di questi disegni siano differenti dal prodotto acquistato; in tale eventualità si ricorda che si tratta 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.



1.4 CARATTERISTICHE TECNICHE

DIMENSIONI PRODOTTO (LXPXH)	1195 x 2058 x 2130 mm
PESO PRODOTTO	205 kg
PESO PACCO PESI	90 kg
PESO MASSIMO UTILIZZATORE	150 kg
PESO PRODOTTO IMBALLATO	220 kg
DIMENSIONI IMBALLI	1950x470x220 mm + 1390x930x285 mm + 1815x300x205 mm + 1940x840x220 mm + 285x145x145 mm + 285x145x145 mm + 285x170x145 mm
FUNZIONI	butterfly, rowing, lat pull down, leg extension, chest press, biceps, triceps, cable cross, hand side lift, latissimus dorsi, deltoid, pectorals
CONFORMITA'	Norme : EN ISO 20957-1 - EN ISO 20957-4 (classe SB) Direttive : 2001/95/CE

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 domestico o commerciale,
  - 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: moquettes 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:

- È necessario custodire il prodotto in una camera 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, affinchè gli esercizi possano essere svolti senza intralcio o difficoltà.

PERICOLO

Lo scarico, il sollevamento e la movimentazione del prodotto imballato su pallet deve essere effettuata utilizzando adatte macchine idonee alle operazioni di sollevamento e movimentazione dei carichi.

La superficie metallica dei pezzi e della bulloneria 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 dell'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 sette scatole in cartone chiuse con punti metallici e nastri di reggiatura.
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.

PERICOLO

L'imballo è soggetto alle disposizioni del Regolamento (UE) 2025/40; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero e il riciclaggio dei materiali.
Gli elementi dell'imballo (cartone e sacchetti), non devono essere lasciati alla portata dei bambini, in quanto potenziali fonti di pericolo.

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

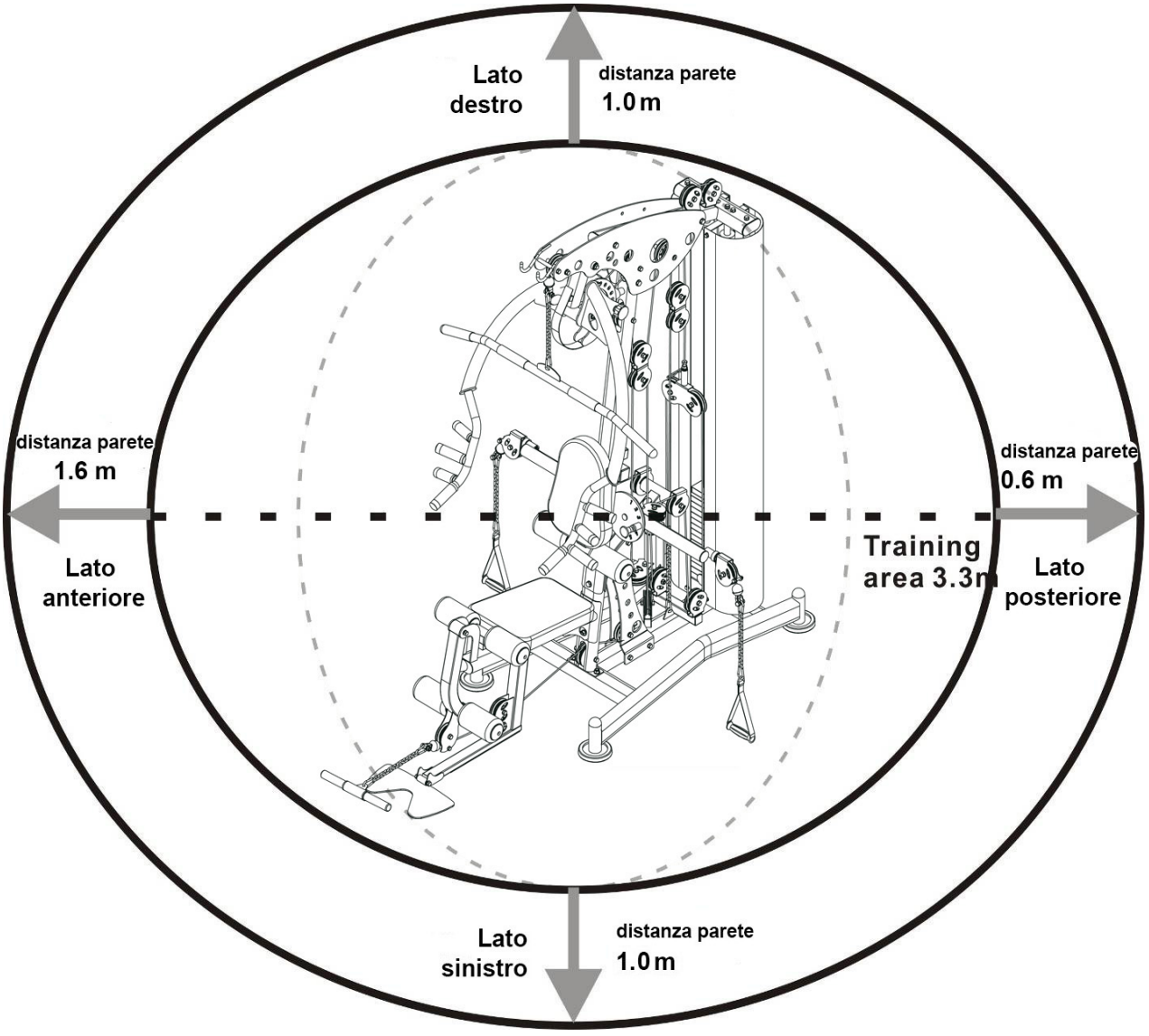
2.2 ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO

Per il suo peso e le sue dimensioni, l'attrezzo deve essere assemblato nel luogo nel quale verrà utilizzato.
Mentre montate l'attrezzo assicurati che attorno ci sia spazio sufficiente per muoversi.

Dimensioni di ingombro massime dell'attrezzo:
Profondità = 2058 mm
Larghezza = 1195 mm
Altezza = 2130 mm

ATTENZIONE

- **Il montaggio richiede due persone; per maggiore comodità e sicurezza, monta l'attrezzo facendoti aiutare da un'altra persona (ad esempio un amico, un familiare).**
- **Dopo aver scelto la zona ideale per collocare l'attrezzo nel tuo appartamento, concediti tutto il tempo necessario per le operazioni di montaggio.**
- **Alcune parti si trovano già pre-assemblate di fabbrica, diversamente da quanto riportato nelle operazioni di montaggio seguenti.**



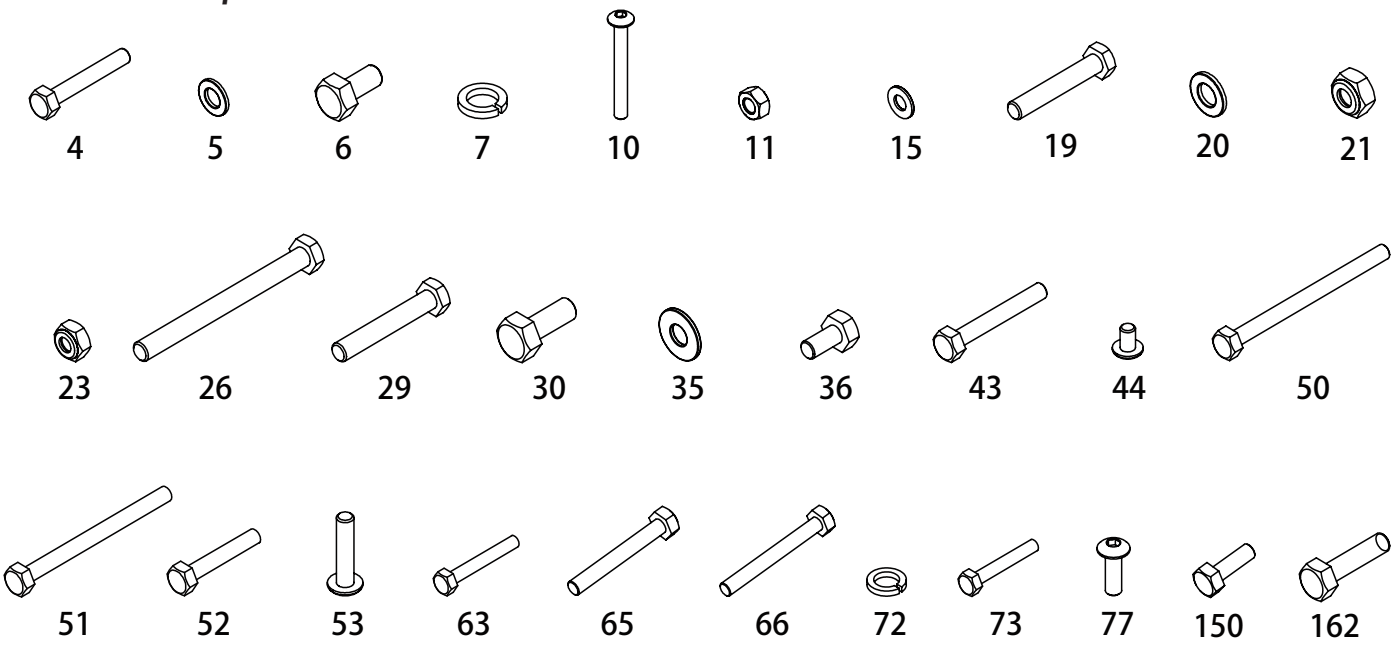
2.3 COME IDENTIFICARE I COMPONENTI

Per aiutare nell'identificazione dei componenti usati nel montaggio, nelle due pagine seguenti viene riportato un elenco illustrato completo di quantità e numero di riferimento del particolare e la lista dei componenti numerati secondo il numero di riferimento.
Durante le operazioni riferitevi alle illustrazioni con le operazioni di assemblaggio in vista esplosa e aiutatevi con il disegno che illustra la situazione quando la fase di montaggio è ultimata.

ATTENZIONE

- **Durante il montaggio dell'attrezzo assicurarsi che tutti i componenti siano orientati esattamente come riportato nei disegni delle fasi di montaggio.**
- **Se non diversamente specificato, durante il montaggio serrare viti, dadi e bulloni.**

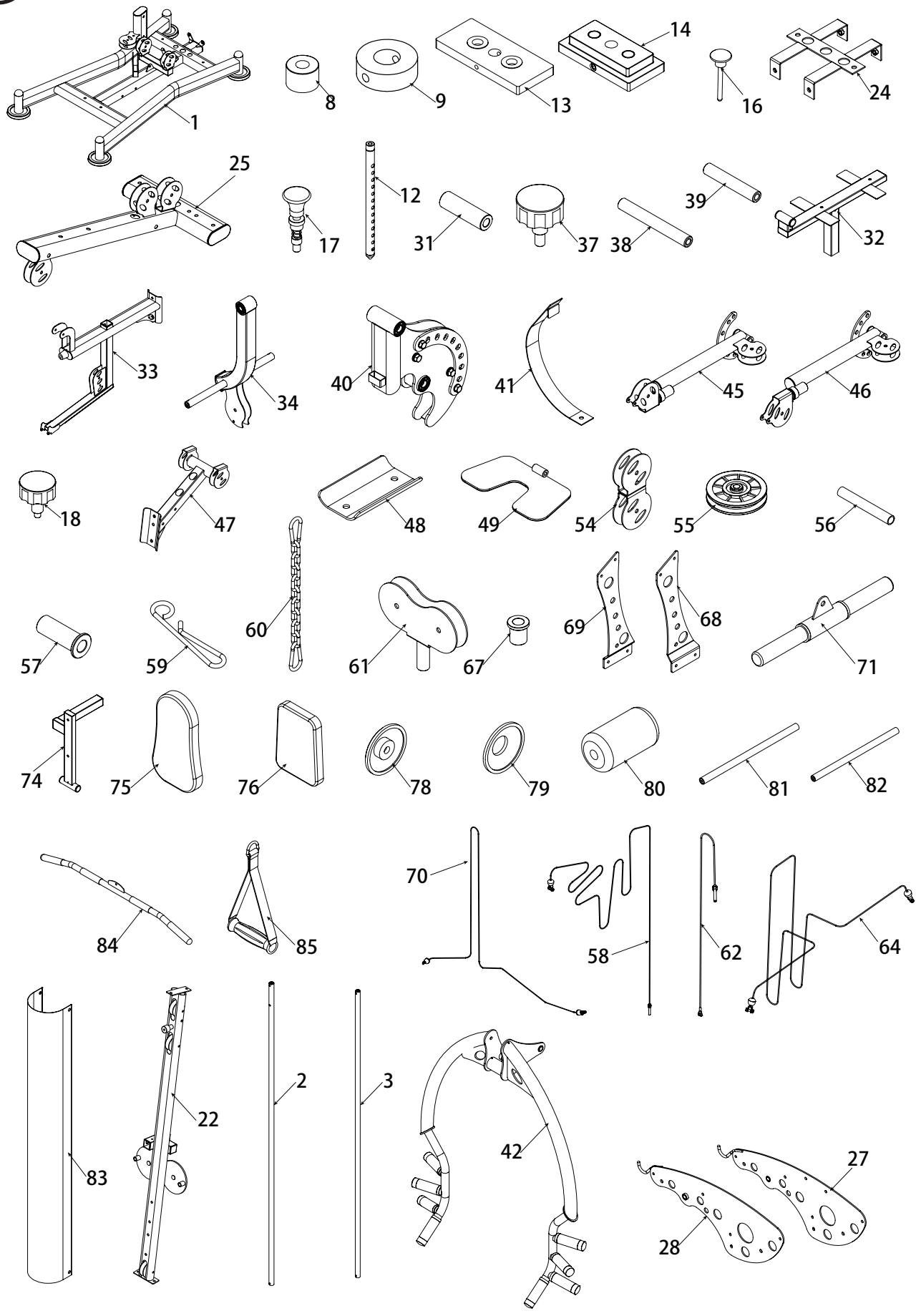
Contenuto busta ferramenta:



Pos.	Descrizione	Q.tà
4	Bullone M10*65	6
5	Rondella Ø10	78
6	Bullone M10*20	8
7	Rondella spaccata Ø10	14
10	Bullone M8*70	2
11	Dado autobloccante M8	6
15	Rondella Ø8	26
19	Bullone M12*70	4
20	Rondella Ø12	23
21	Dado autobloccante M12	11
23	Dado autobloccante M10	32
26	Bullone M12*130	3
29	Bullone M12*75	4
30	Bullone M10*25	2
35	Rondella grande Ø25*10*2.0	6

Pos.	Descrizione	Q.tà
36	Bullone M8*16	9
43	Bullone M10*70	1
44	Bullone M10*16	2
50	Bullone M10*130	6
51	Bullone M10*115	2
52	Bullone M10*45	19
53	Bullone M10*45	1
63	Bullone M8*45	4
65	Bullone M10*75	2
66	Bullone M10*85	1
72	Rondella spaccata Ø8	12
73	Bullone M8x40	4
77	Bullone M8x25	6
150	Bullone M8x25	1
162	Bullone M10x40	2

2.4 COMPONENTI DA ASSEMBLARE



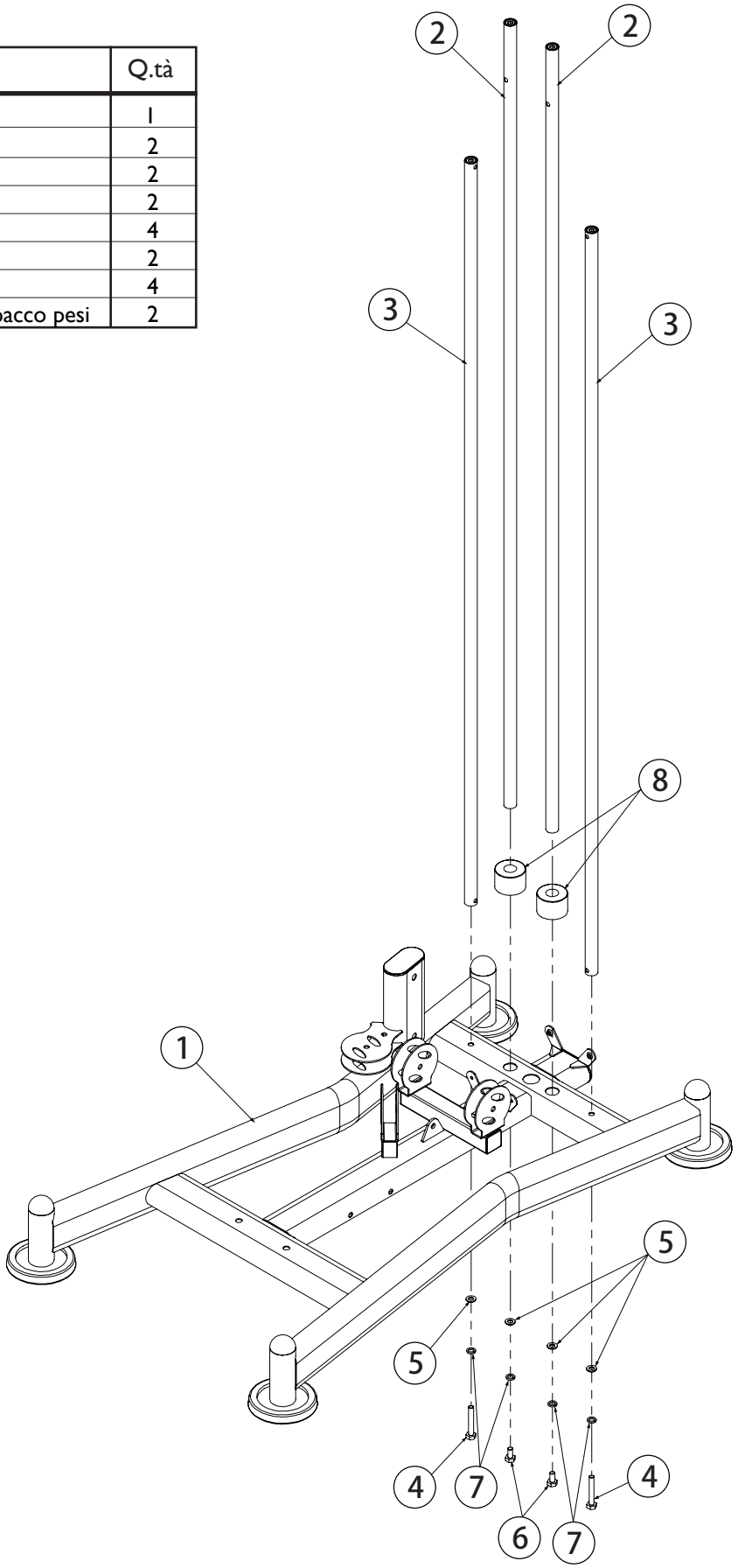
2.5 LISTA GENERALE DEI COMPONENTI

Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Telaio di appoggio	1
2	Guide di scorrimento pesi	2
3	Guide di contenimento pesi	2
4	Bullone M10*65	6
5	Rondella Ø10	78
6	Bullone M10*20	8
7	Rondella spaccata Ø10	14
8	Tampone fine corsa inferiore del pacco pesi	2
9	Tampone fine corsa superiore del pacco pesi	2
10	Bullone M8*70	2
11	Dado autobloccante M8	6
12	Asta di selezione pesi	1
13	Piastra peso da 6 kg	14
14	Attacco per piastre peso	1
15	Rondella Ø8	26
16	Perno di selezione pesi	1
17	Perno di selezione posizione butterfly	2
18	Manopola regolazione	2
19	Bullone M12*70	4
20	Rondella Ø12	23
21	Dado autobloccante M12	11
22	Montante verticale	1
23	Dado autobloccante M10	32
24	Staffa per pannelli di protezione pacco pesi	1
25	Traversa superiore	1
26	Bullone M12*130	3
27	Piastra laterale dx struttura superiore	1
28	Piastra laterale sx struttura superiore	1
29	Bullone M12*75	4
30	Bullone M10*25	2
31	Cilindro filettato Ø17*57	1
32	Telaio di supporto sedile	1
33	Barra di appoggio anteriore	1
34	Braccio Leg extension	1
35	Rondella grande Ø25*10*2.0	6
36	Bullone M8*16	9
37	Manopola regolazione Chest Press	1
38	Cilindro filettato Ø17*134	1
39	Cilindro filettato Ø17*100	1
40	Supporto struttura Chest Press	1
41	Piastra di protezione	1
42	Struttura Chest Press	1
43	Bullone M10*70	1
44	Bullone M10*16	2
45	Braccio dx del butterfly	1
46	Braccio sx del butterfly	1
47	Barra di supporto pulegge	1
48	Piastra di rinforzo	1
49	Pedana di appoggio piedi	1
50	Bullone M10*130	6
51	Bullone M10*115	2
52	Bullone M10*45	19
53	Bullone M10*45	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
54	Supporto doppia puleggia	2
55	Puleggia Ø95*26	27
56	Albero puleggia Ø14*100	1
57	Distanziale puleggia Ø22*Ø10.5*45.5	4
58	Cavo d'acciaio Lat machine L:4540mm	1
59	Gancio guida-cavo	1
60	Catena a 9 anelli corredata di moschettoni	5
61	Piastra porta puleggia doppia	1
62	Cavo d'acciaio di collegamento L:1500mm	1
63	Bullone M8*45	4
64	Cavo d'acciaio butterfly L:5375mm	1
65	Bullone M10*75	2
66	Bullone M10*85	1
67	Boccola metallica Ø10	2
68	Staffa di supporto sx	1
69	Staffa di supporto dx	1
70	Cavo d'acciaio presa inferiore L=3365mm	1
71	Barra di trazione corta (bicipiti tricipiti)	1
72	Rondella spaccata Ø8	12
73	Bullone M8x40	4
74	Telaio di supporto schienale	1
75	Schienale	1
76	Sedile	1
77	Bullone M8x25	6
78	Borchia interna per rullo in foam	6
79	Borchia esterna per rullo in foam	6
80	Rullo in foam	6
81	Tubo porta rullo Ø25x480	1
82	Tubo porta rullo Ø25x450	1
83	Pannello di protezione pacco pesi	2
84	Barra Lat machine	1
85	Maniglia di trazione	2
150	Bullone M8x25	1
162	Bullone M10x40	2

1 FASE 1 - Esploso parti da assemblare

Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Telaio di appoggio	1
2	Guide di scorrimento pesi	2
3	Guide di contenimento pesi	2
4	Bullone M10*65	2
5	Rondella Ø10	4
6	Bullone M10*20	2
7	Rondella spaccata Ø10	4
8	Tampone fine corsa inferiore del pacco pesi	2

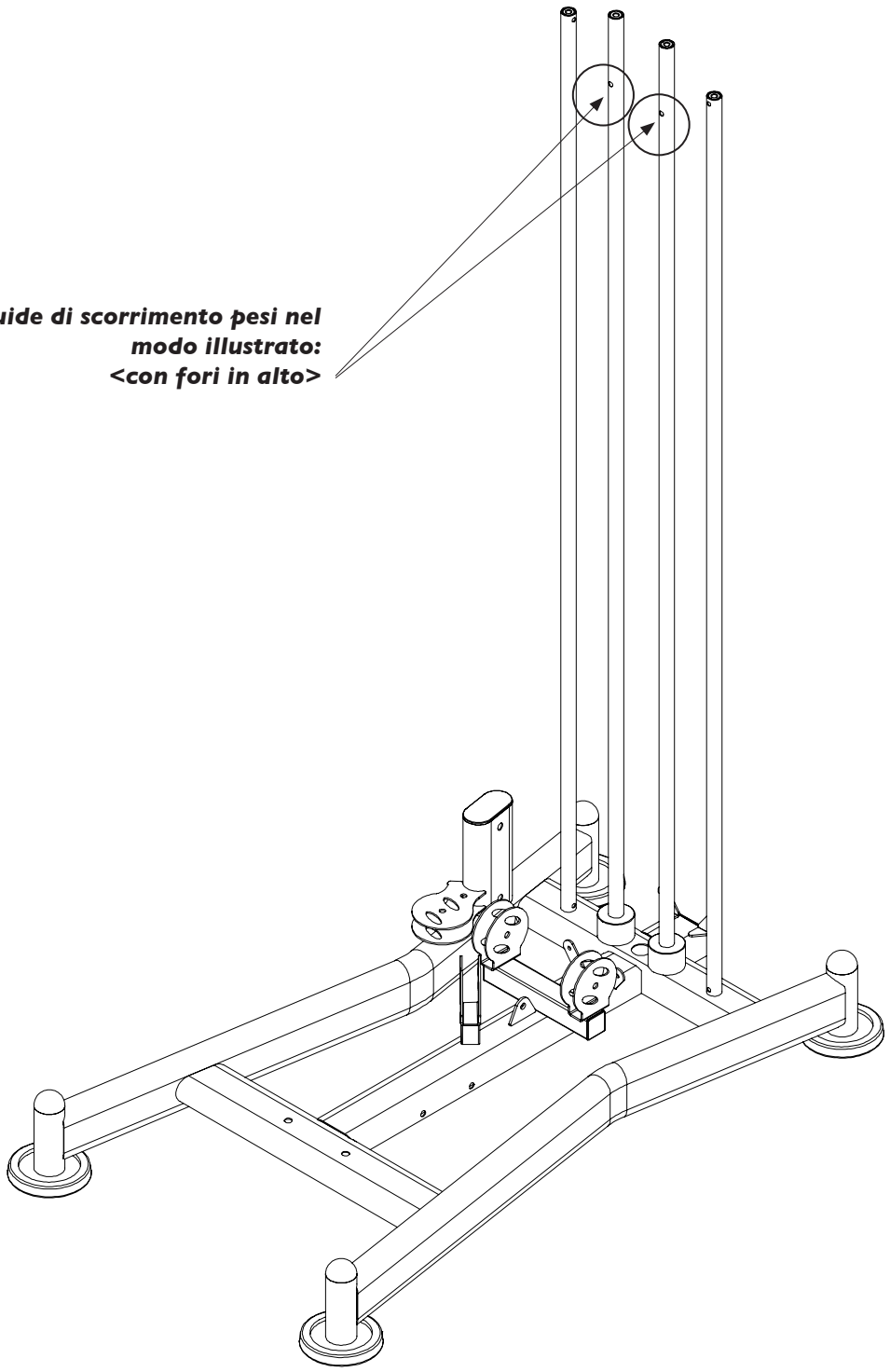


1 FASE 1 - Assemblaggio guide di scorrimento pesi

- Inserire le due guide contenimento pesi **3** nei due fori predisposti ricavati nel telaio di appoggio **1** e fissarle dalla parte inferiore serrando due bulloni **4** [M10x65] corredati da due rondelle spaccate **7** [Ø10 mm] e due rondelle piane **5** [Ø10 mm].

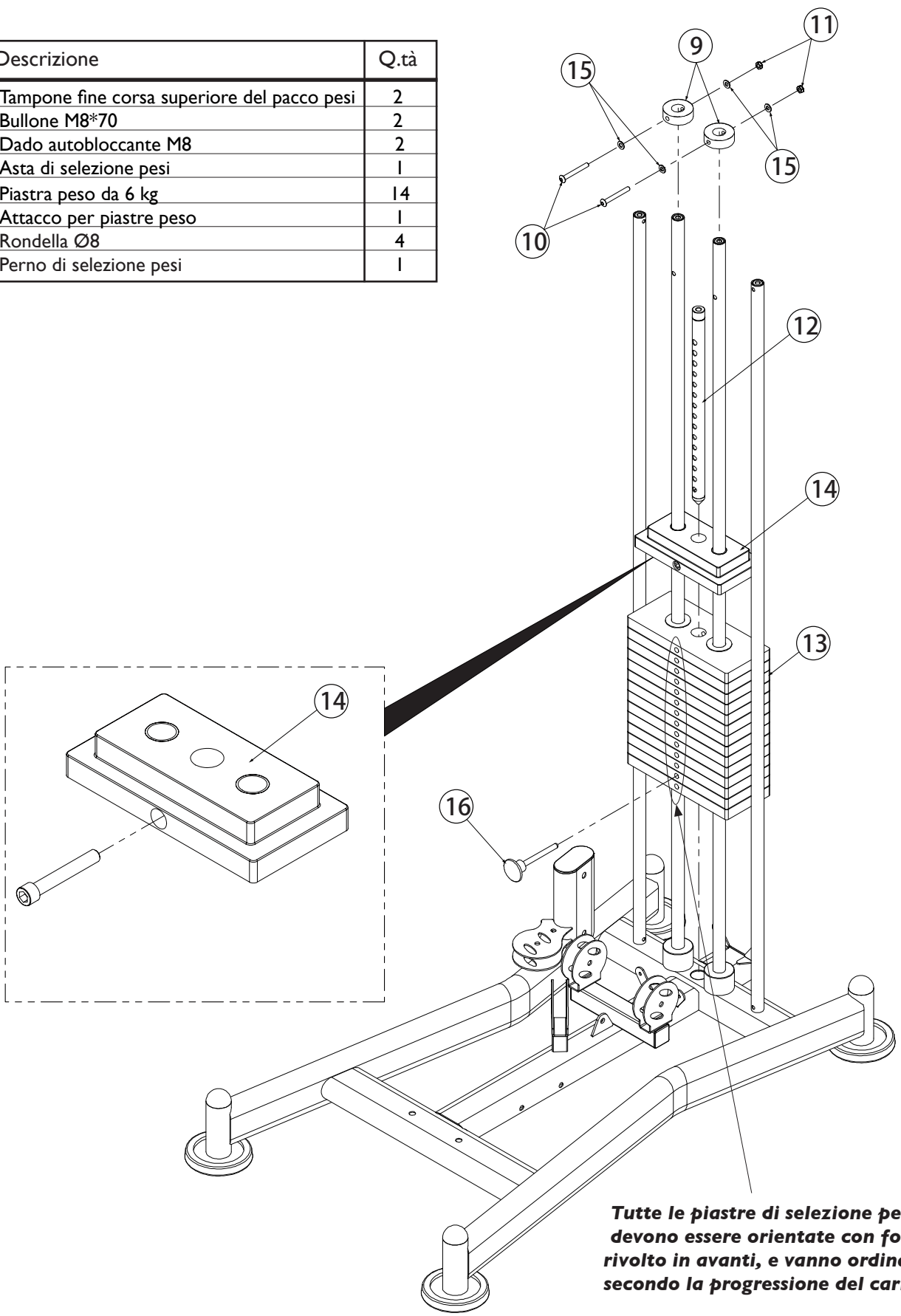
- Inserire le due guide di scorrimento pesi **2** nei due fori predisposti ricavati nel telaio di appoggio **1** e fissarle dalla parte inferiore serrando due bulloni **6** [M10x20] corredati da due rondelle spaccate **7** [Ø10 mm] e due rondelle piane **5** [Ø10 mm].
  Infilare nelle guide scorrimento pesi **2** due tamponi di fine corsa **8**.

Orientare le guide di scorrimento pesi nel modo illustrato:
<con fori in alto>



2 FASE 2 - Esploso parti da assemblare

Pos.	Descrizione	Q.tà
9	Tampone fine corsa superiore del pacco pesi	2
10	Bullone M8*70	2
11	Dado autobloccante M8	2
12	Asta di selezione pesi	1
13	Piastra peso da 6 kg	14
14	Attacco per piastre peso	1
15	Rondella Ø8	4
16	Perno di selezione pesi	1



Tutte le piastre di selezione peso devono essere orientate con foro rivolto in avanti, e vanno ordinate secondo la progressione del carico

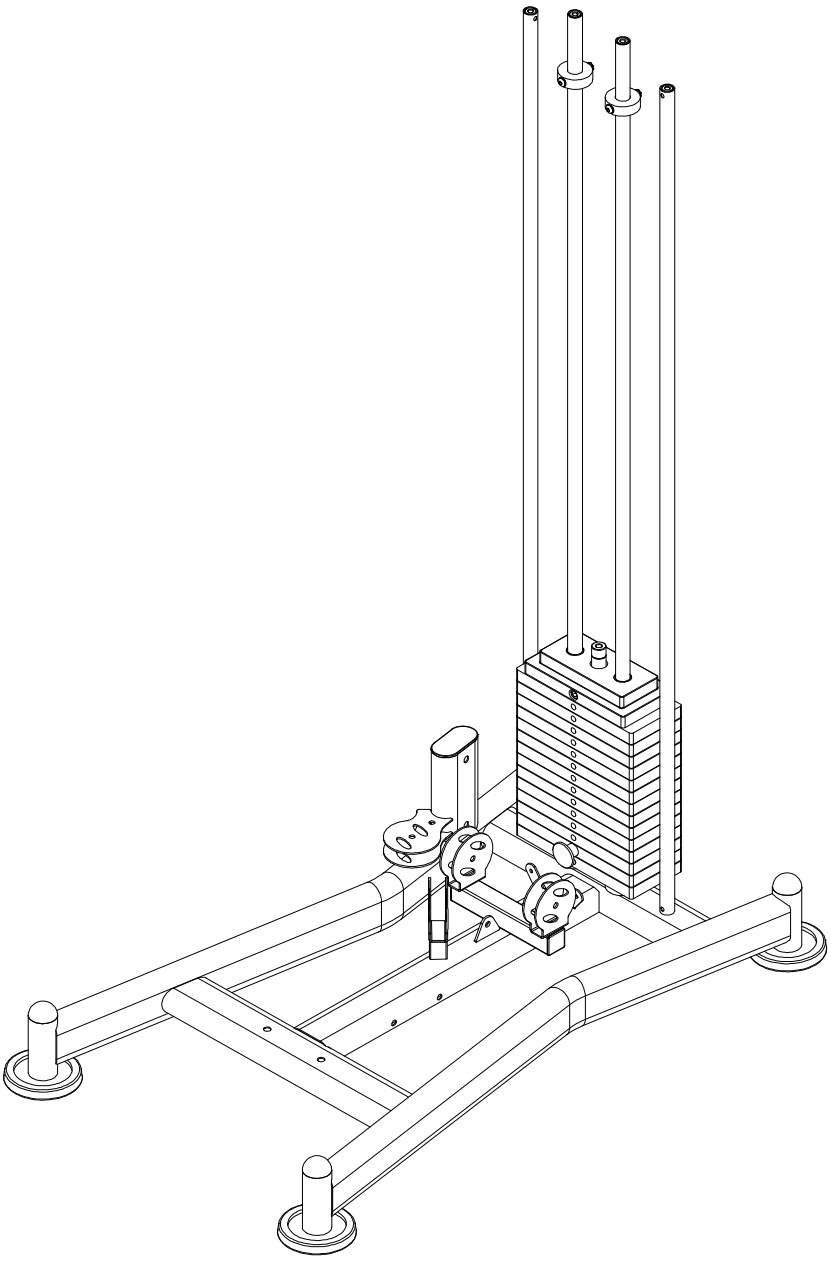
2 FASE 2 - Assemblaggio pacco pesi

- Infilare dalla parte superiore delle guide **2** quattordici • piastre peso **13** facendole scorrere e accompagnandole lungo le due guide e infine infilare e far scorrere lungo le guide l'attacco per piastre peso **14**.

  NOTA: assicurarsi di orientare le piastre peso tutte con il foro di selezione rivolto verso la parte anteriore dell'attrezzo, ordinate in progressione di carico, partendo dal basso: 6 kg, 12 kg, 18 kg, 24 kg, ecc...

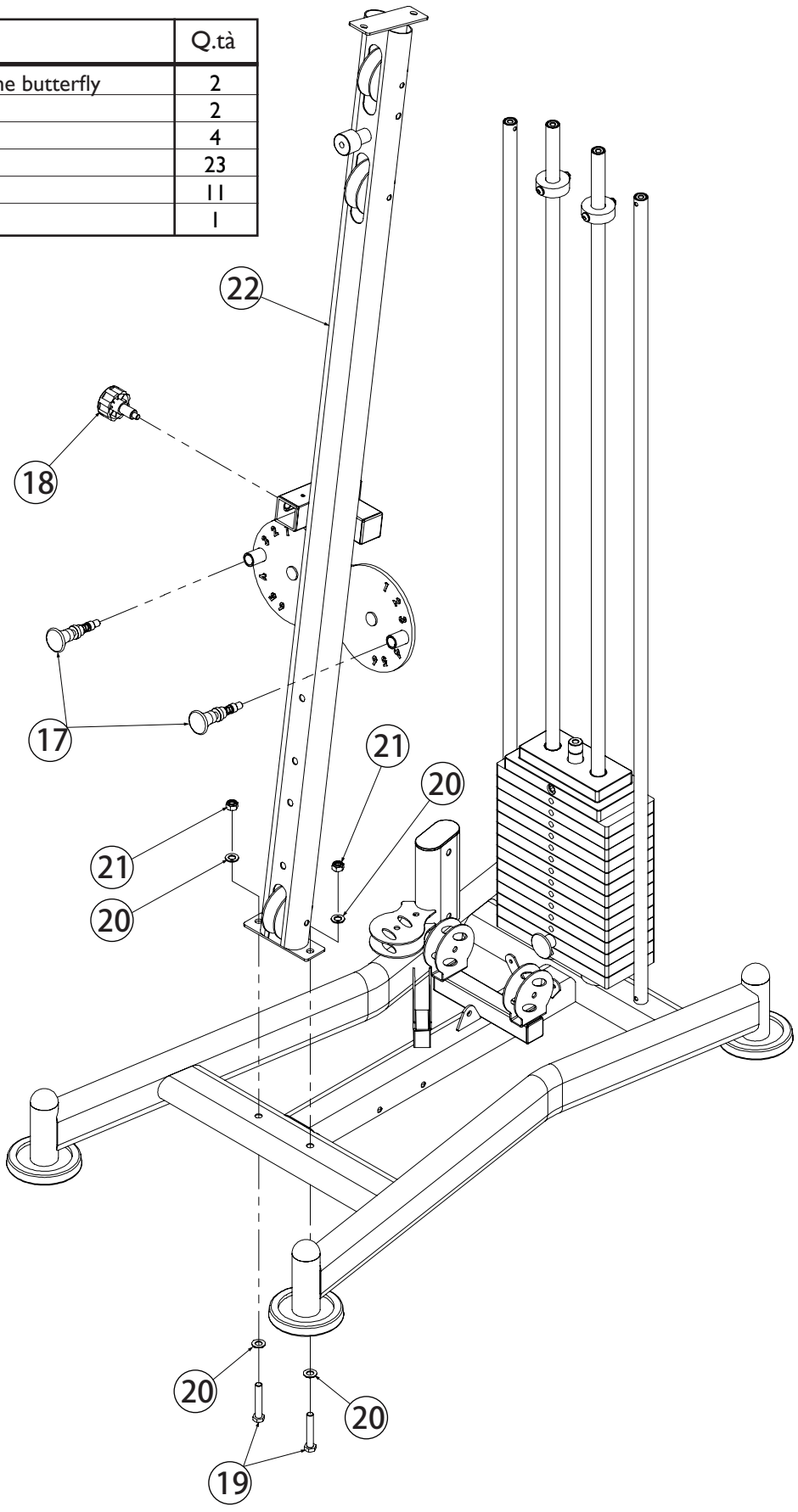
- Svitare il bullone posto al centro dell'attacco per piastre peso **14** , come da illustrazione, quindi inserire l'asta di selezione pesi **12** nel foro centrale dell'attacco **14** riferendosi all'orientamento illustrato e avvitare il bullone rimosso in precedenza. Inserire il perno di selezione pesi **16** in uno dei fori del pacco pesi.

- Infilare due tamponi di finecorsa superiori **9** nelle guide **2** e fissarli allineandoli al foro passante presente su ciascuna guida, serrando in ciascuno un bullone **10** [M8x70] corredato di rondella piana **15** [Ø8 mm] con una dado autobloccante **11** [M8], corredato di rondella piana **15** [Ø8 mm].



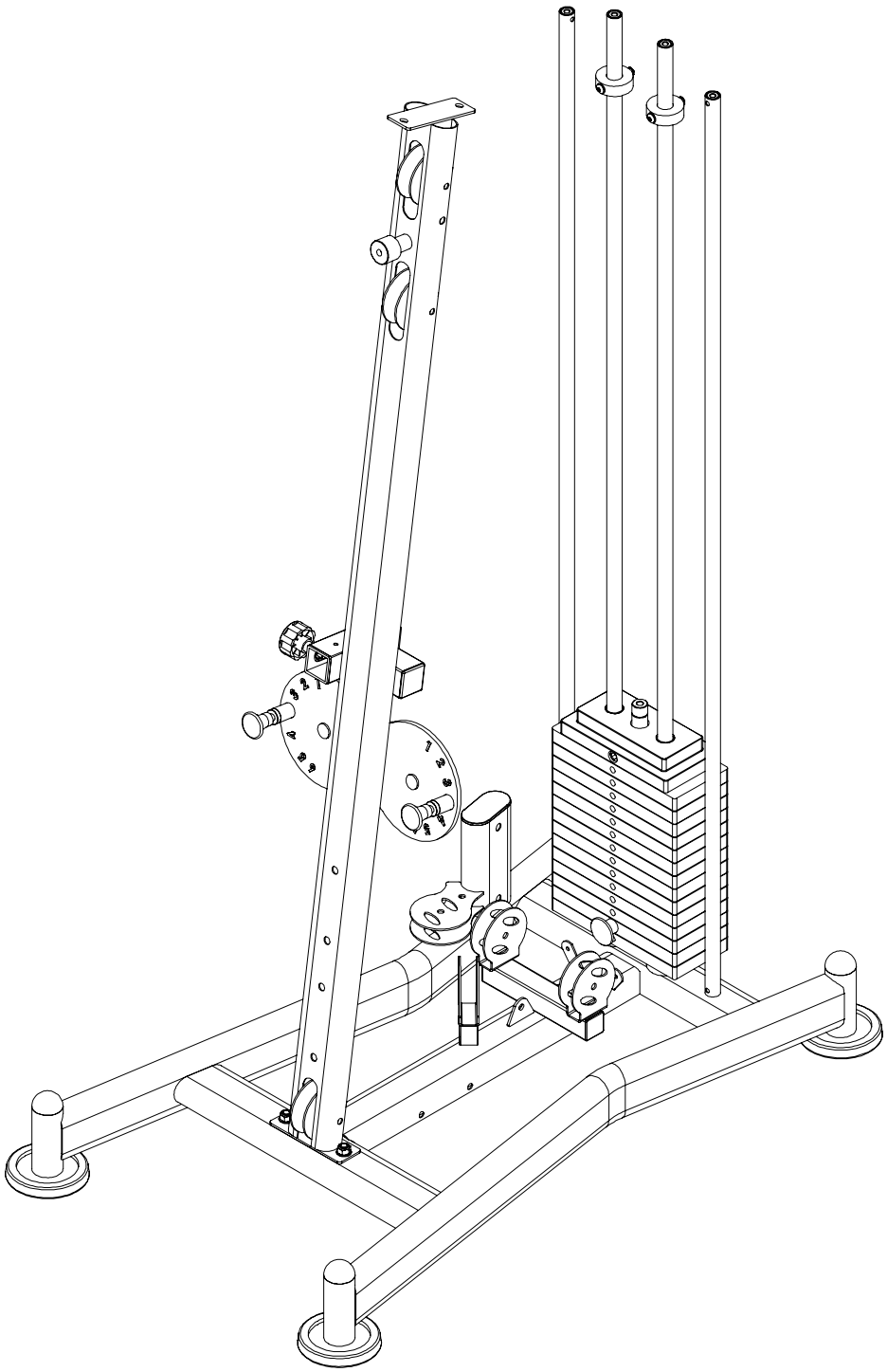
3 FASE 3 - Esploso parti da assemblare

Pos.	Descrizione	Q.tà
17	Perno di selezione posizione butterfly	2
18	Manopola regolazione	2
19	Bullone M12*70	4
20	Rondella Ø12	23
21	Dado autobloccante M12	11
22	Montante verticale	1



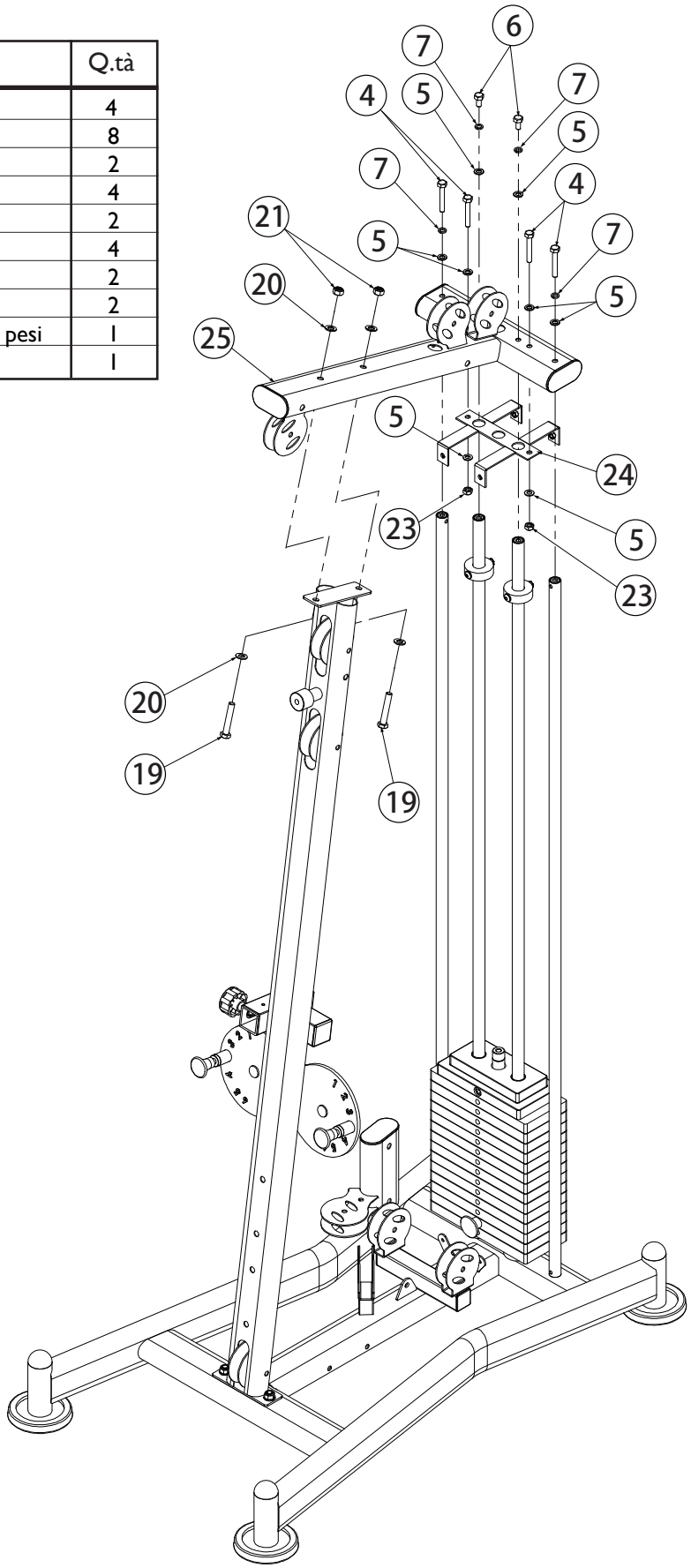
3 FASE 3 - Assemblaggio montante verticale

- Accoppiare il montante verticale **22** sul telaio di appoggio **1** come illustrato, e fissarlo serrando due bulloni **19** [M12x70] corredati di rondelle piane **20** [Ø12 mm], con due dadi autobloccanti **21** [M12] corredati di rondelle piane **20** [Ø12 mm].
- Avvitare i due perni di selezione a molla **17** nelle sedi predisposte nel montante verticale **22** come illustrato.
- Avvitare la manopola **18** nella sede predisposta nel montante verticale **22** come illustrato.



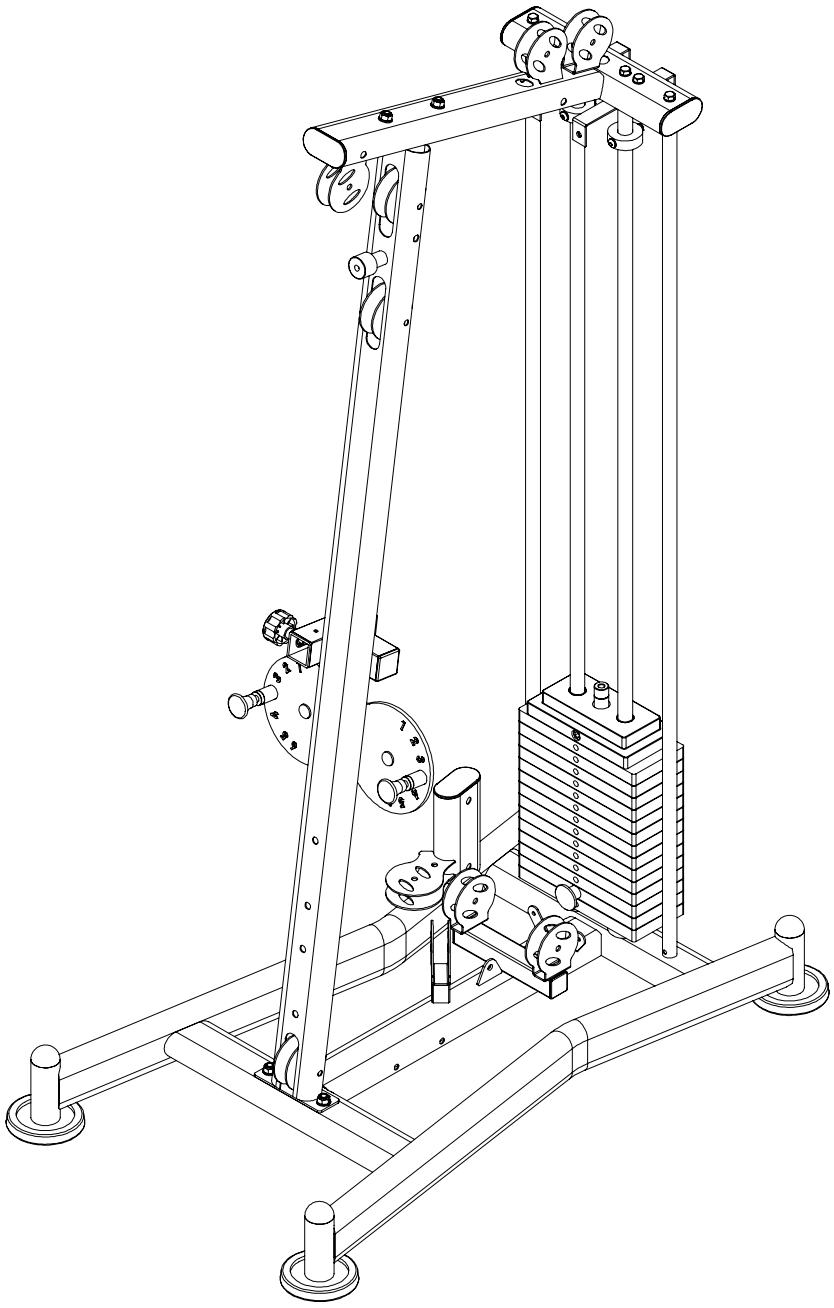
4 FASE 4 - Esploso parti da assemblare

Pos.	Descrizione	Q.tà
4	Bullone M10*65	4
5	Rondella Ø10	8
6	Bullone M10*20	2
7	Rondella spaccata Ø10	4
19	Bullone M12*70	2
20	Rondella Ø12	4
21	Dado autobloccante M12	2
23	Dado autobloccante M10	2
24	Staffa per pannelli di protezione pacco pesi	1
25	Traversa superiore	1



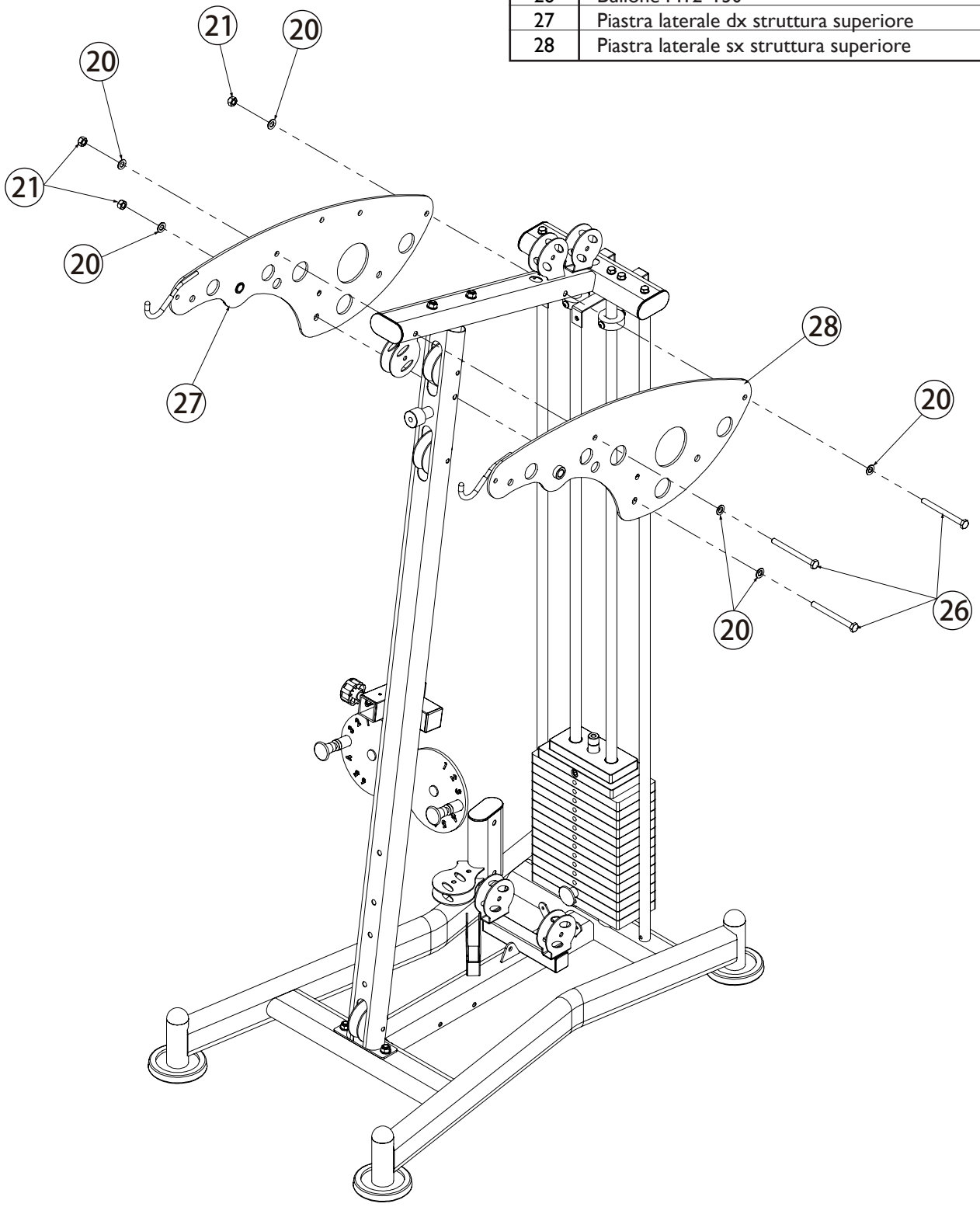
4 FASE 4 - Assemblaggio traversa superiore

- Infilare la staffa **24**, di fissaggio dei pannelli di protezione, nelle guide di scorrimento **2**.
- Fissare la parte posteriore della traversa superiore **25** sulle guide di scorrimento pesi **2** serrando due bulloni **6** [M10x20] corredati di rondelle spaccate **7** [Ø10 mm] e di rondelle piane **5** [Ø10 mm].
- Fissare la parte anteriore della traversa superiore **25** al montante verticale **22** serrando due bulloni **19** [M12x70] corredati di rondelle **20** [Ø12 mm], con due dadi autobloccanti **21** [M12] corredati di rondelle **20** [Ø12 mm].
- Fissare la parte posteriore della traversa superiore **25** sulle guide di contenimento pesi **3** serrando due bulloni **4** [M10x65] corredati di rondelle spaccate **7** [Ø10 mm] e di rondelle piane **5** [Ø10 mm].
- Fissare la parte posteriore della traversa superiore **25** sulla staffa **24** serrando due bulloni **4** [M10x65] corredati di rondelle piane **5** [Ø10 mm], con due dadi autobloccanti **23** [M10] corredati di rondelle piane **5** [Ø10 mm].



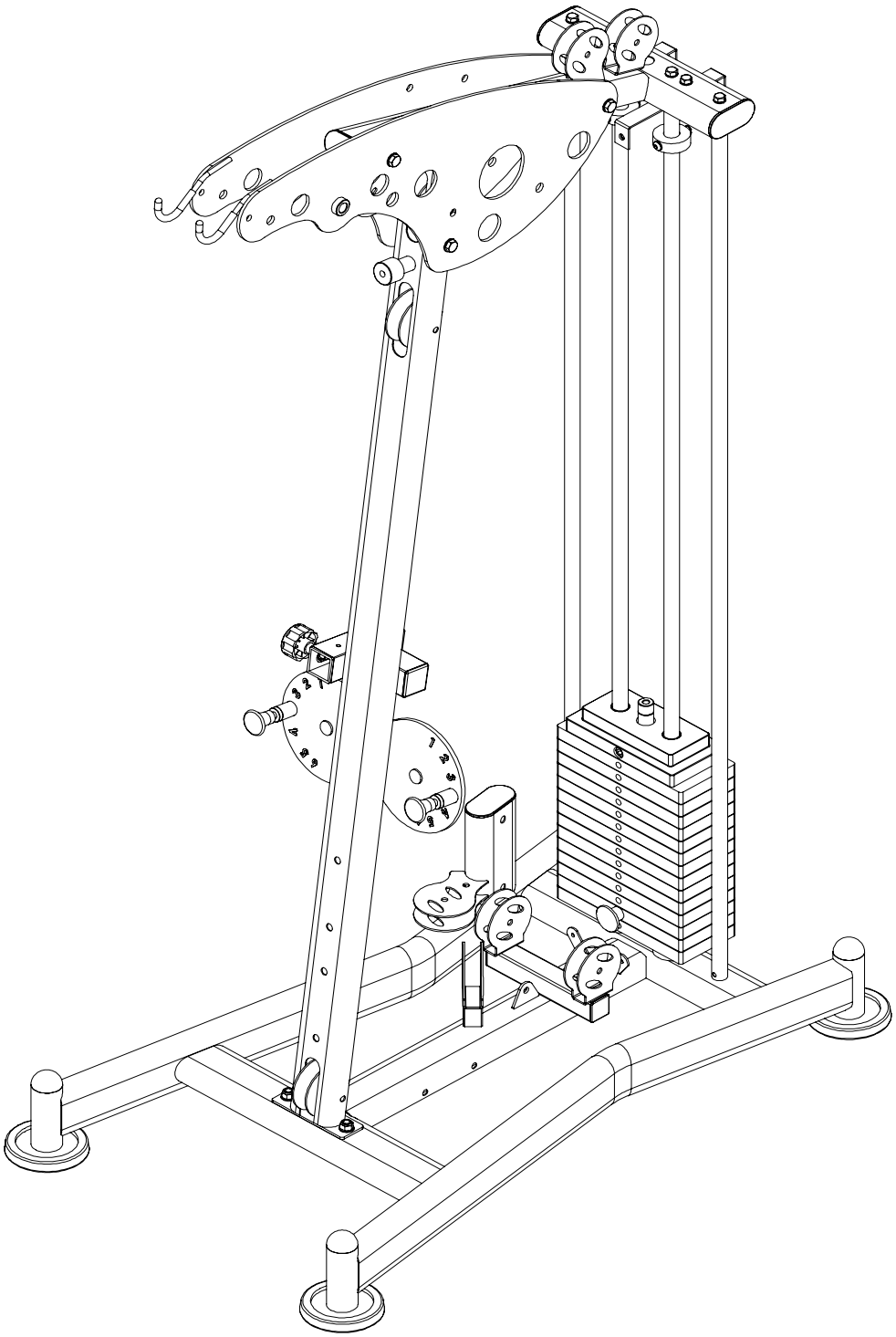
5 FASE 5 - Esploso parti da assemblare

Pos.	Descrizione	Q.tà
20	Rondella Ø12	6
21	Dado autobloccante M12	3
26	Bullone M12*130	3
27	Piastra laterale dx struttura superiore	1
28	Piastra laterale sx struttura superiore	1



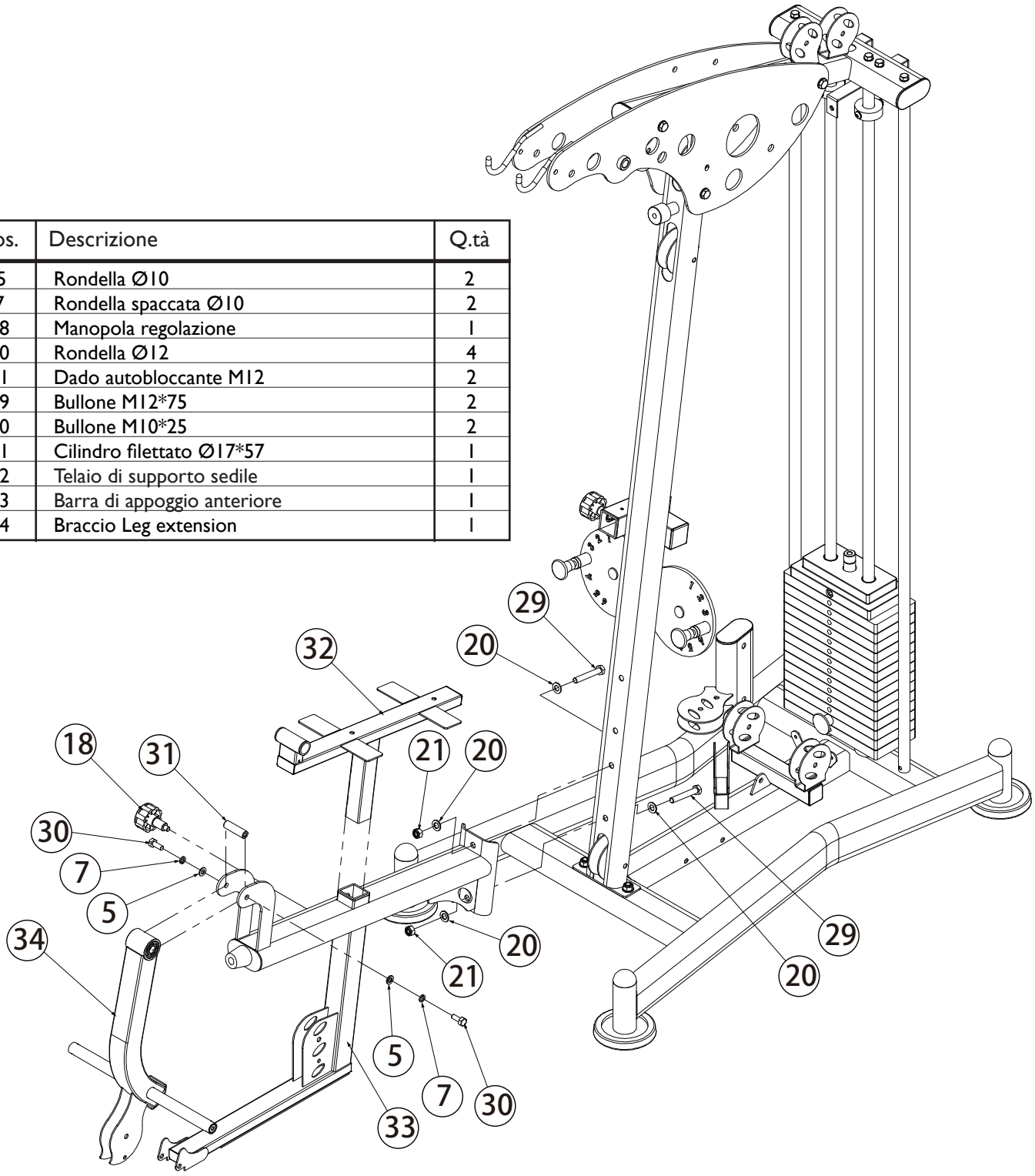
5 FASE 5 - Assemblaggio piastre laterali struttura superiore

- Fissare la piastra laterale sinistra **27** e la piastra laterale destra **28** alle estremità della traversa superiore **24** serrando tre bulloni **26** [M12x130], corredati di rondelle piane **20** [Ø12 mm], con due dadi autobloccanti **21** [M12] corredati di rondelle piane **20** [Ø12 mm].



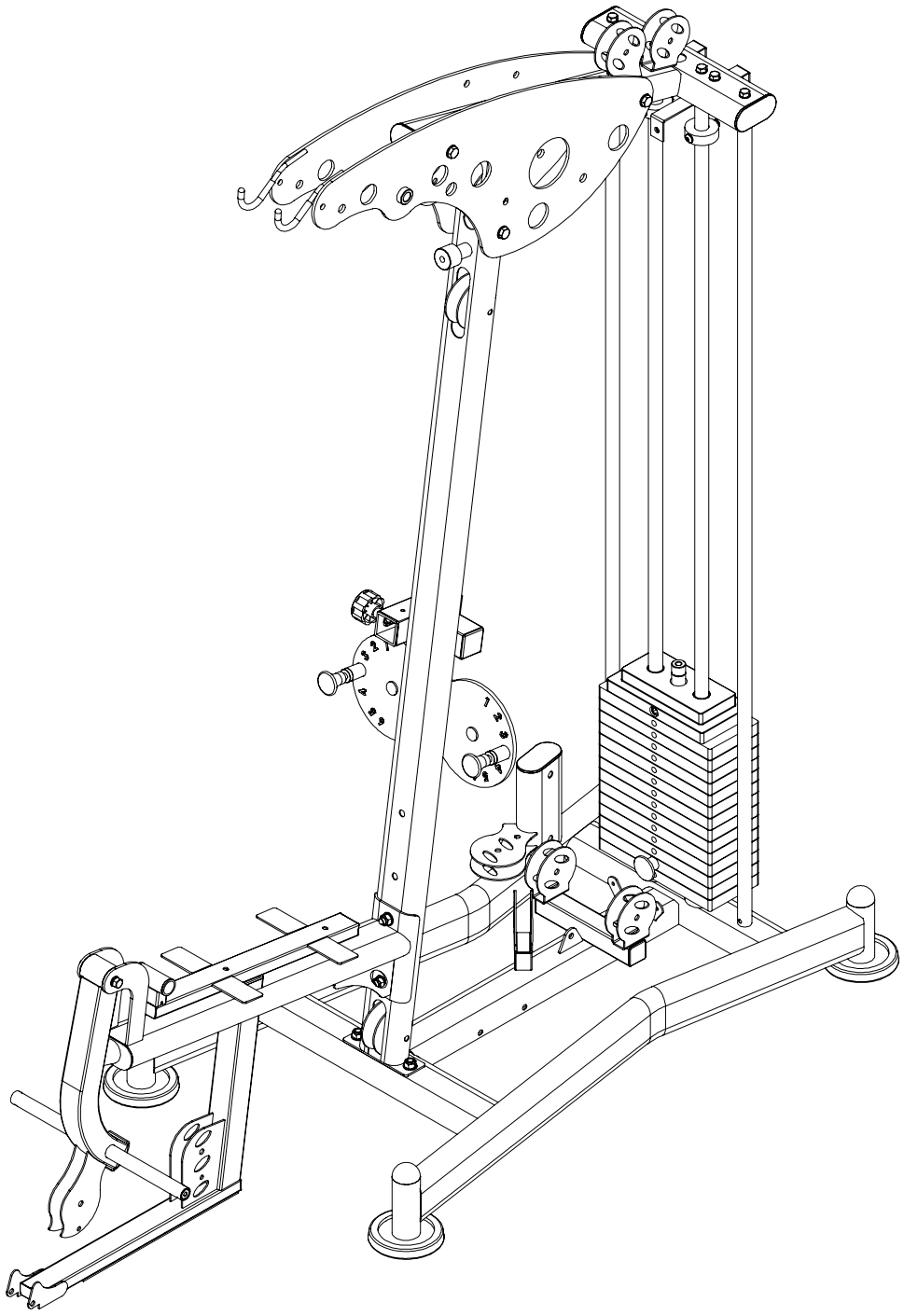
6 FASE 6 - Esploso parti da assemblare

Pos.	Descrizione	Q.tà
5	Rondella Ø10	2
7	Rondella spaccata Ø10	2
18	Manopola regolazione	1
20	Rondella Ø12	4
21	Dado autobloccante M12	2
29	Bullone M12*75	2
30	Bullone M10*25	2
31	Cilindro filettato Ø17*57	1
32	Telaio di supporto sedile	1
33	Barra di appoggio anteriore	1
34	Braccio Leg extension	1



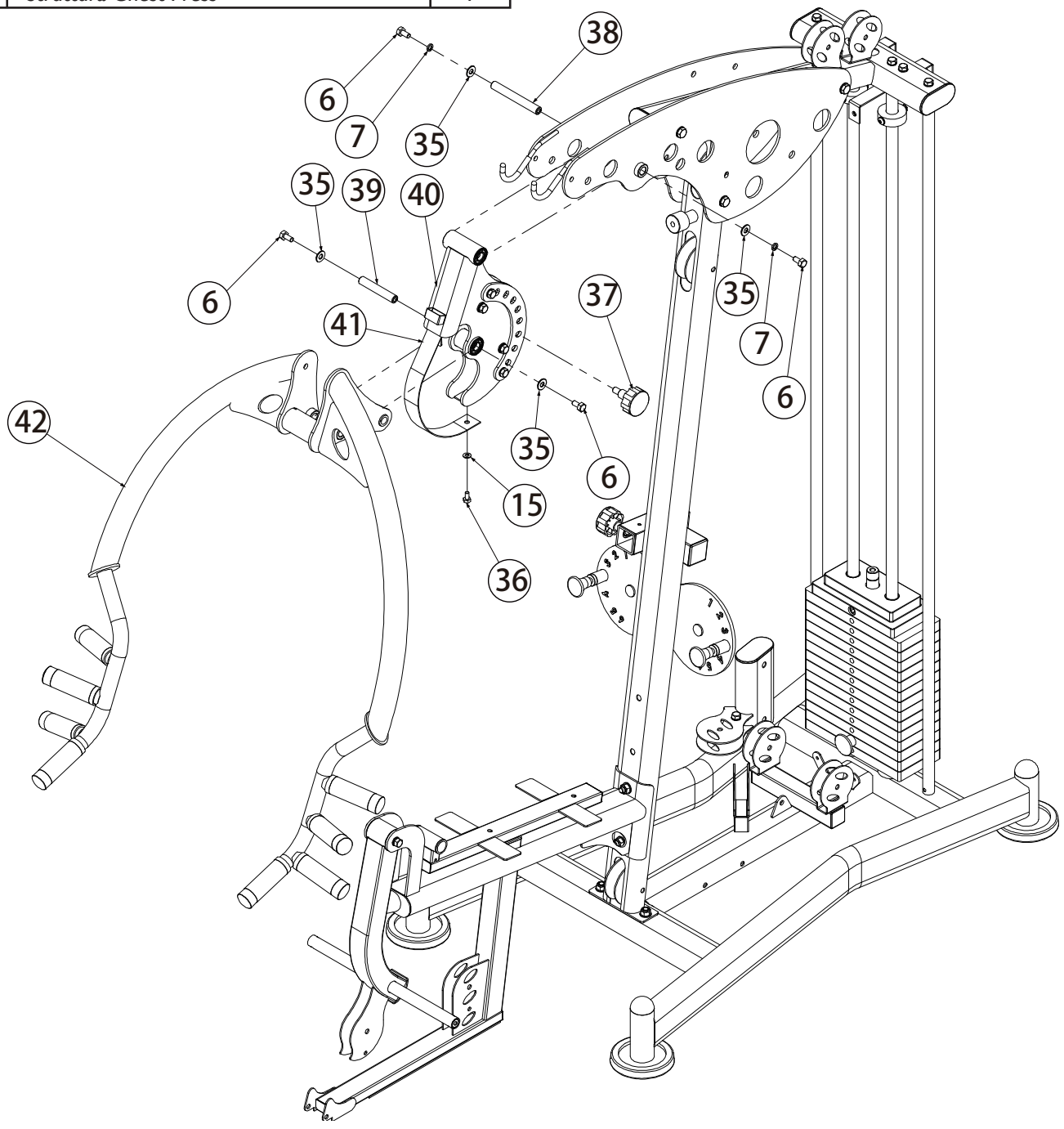
6 FASE 6 - Assemblaggio Leg Extension

- Fissare la barra di appoggio anteriore **33** al montante verticale **22** serrando due bulloni **29** [M12x75], corredati di rondelle piane **20** [Ø12 mm], con due dadi autobloccanti **21** [M12], corredati di rondelle piane **20** [Ø12 mm].
- Accoppiare il braccio Leg extension **34** all'estremità della barra di appoggio anteriore **33** come mostrato in figura, quindi fissarne l'asse di rotazione serrando due bulloni **30** [M10x25] corredati di rondelle spaccate **7** [Ø10 mm] e di rondelle piane **5** [Ø10 mm] con il cilindro filettato **22**.
- Infilare il telaio di supporto sedile **32** nel foro quadro predisposto nella barra di appoggio anteriore **33** e bloccarlo in posizione avvitando la manopola di regolazione **18.**



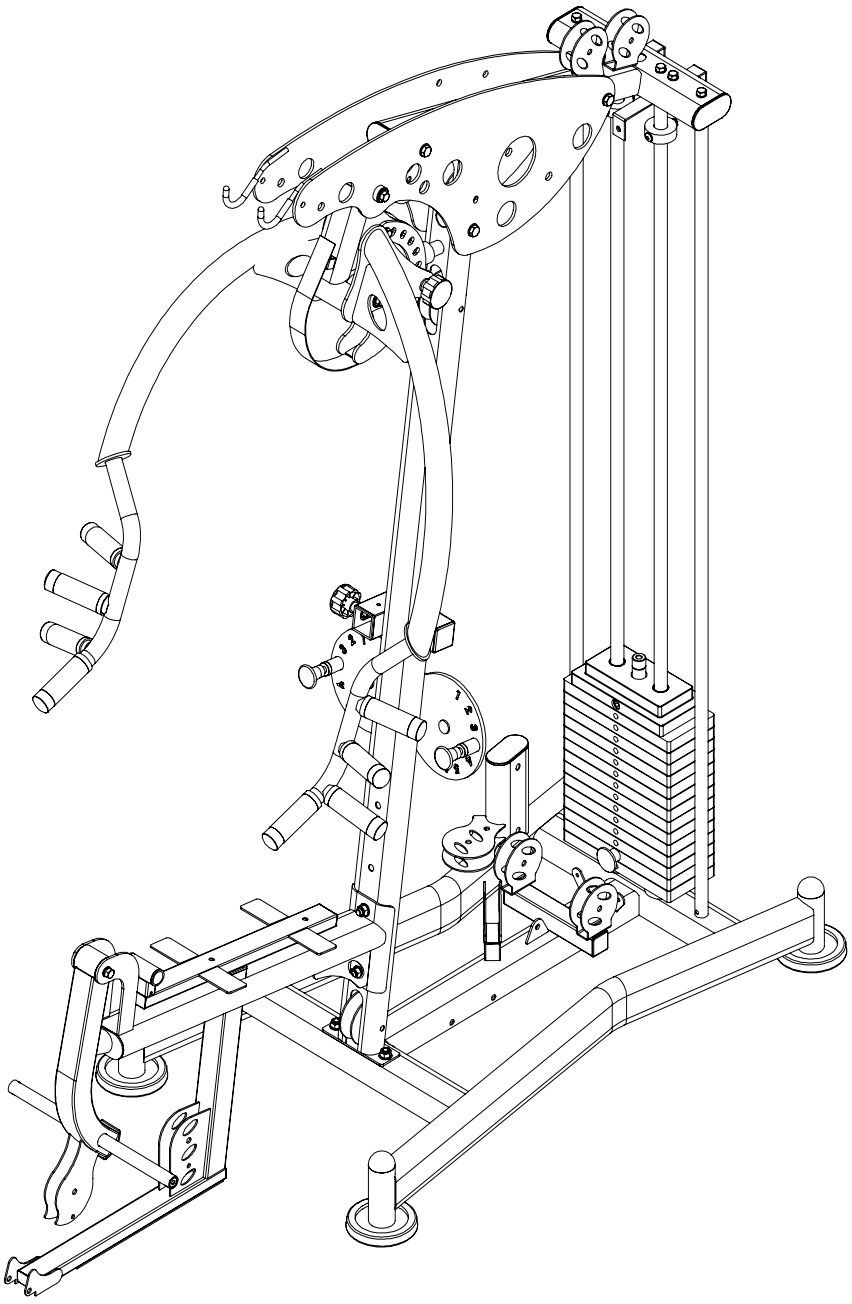
7 FASE 7 - Esploso parti da assemblare

Pos.	Descrizione	Q.tà
6	Bullone M10*20	4
7	Rondella spaccata Ø10	2
15	Rondella Ø8	1
35	Rondella grande Ø25*10*2.0	4
36	Bullone M8*16	1
37	Manopola regolazione Chest Press	1
38	Cilindro filettato Ø17*134	1
39	Cilindro filettato Ø17*100	1
40	Supporto struttura Chest Press	1
41	Piastra di protezione	1
42	Struttura Chest Press	1



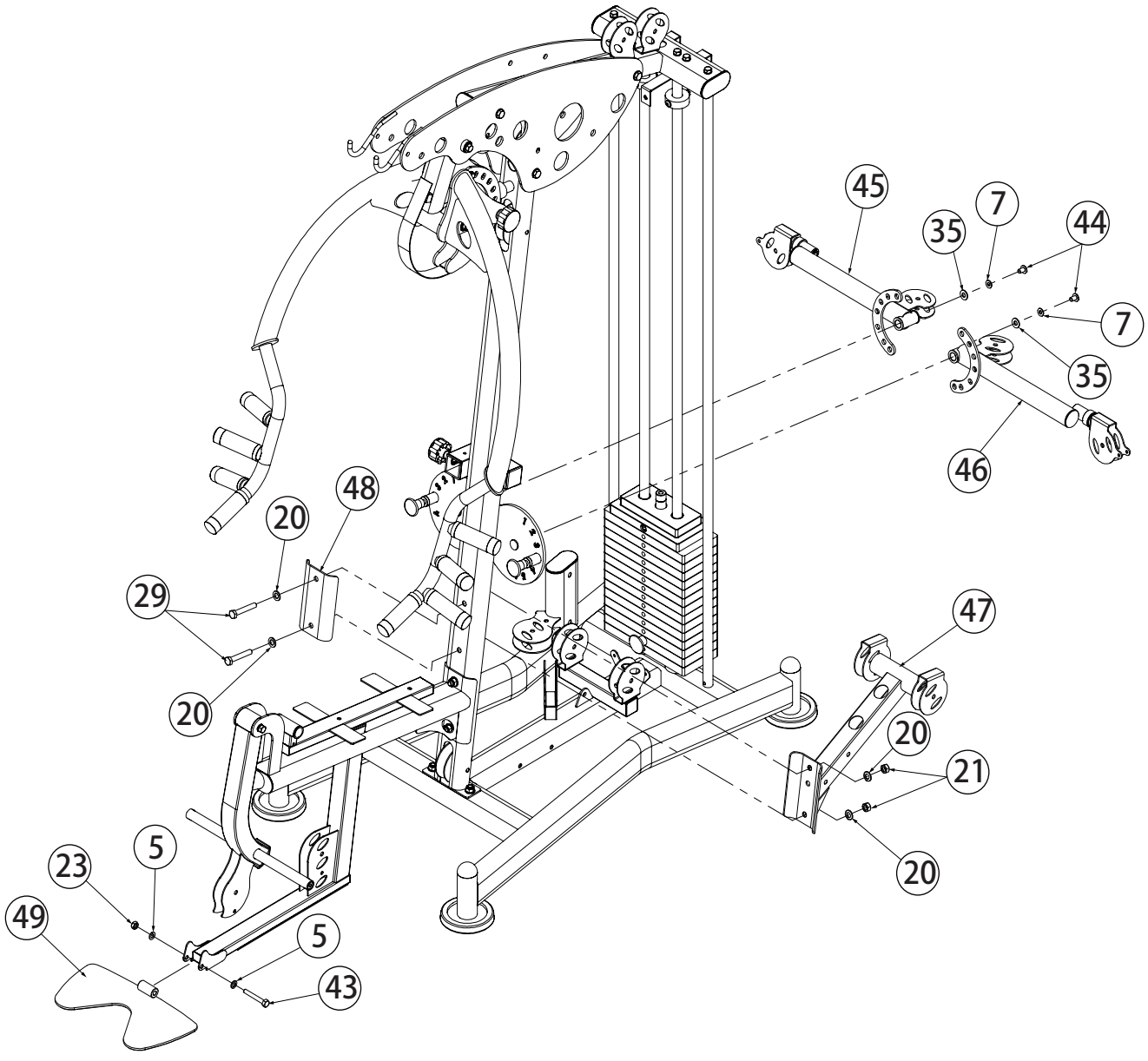
7 FASE 7 - Assemblaggio Chest Press

- Allineare l'asse di rotazione del supporto **40** tra i fori predisposti delle piastre laterali struttura superiore **27** e **28** e inserire il cilindro filettato **38** [L=134 mm], quindi fissarlo in posizione serrando due bulloni **6** [M10x20] corredati di rondelle spaccate **7** [Ø10 mm] e di rondelle grandi **35** [Ø10 mm].
- Allineare l'asse di rotazione della struttura Chest Press **42** nel fulcro del supporto **40** e inserire il cilindro filettato **39** [L=100 mm], quindi fissarlo in posizione serrando due bulloni **6** [M10x20] corredati di rondelle grandi **35** [Ø10 mm].
- Assemblare la piastra di protezione **41** nella parte frontale del supporto **40**, serrando un bullone **36** [M8x16] corredato di rondella piana **15** [Ø8 mm].
- Bloccare il supporto **40** sull'angolazione desiderata inserendo il perno **37**.



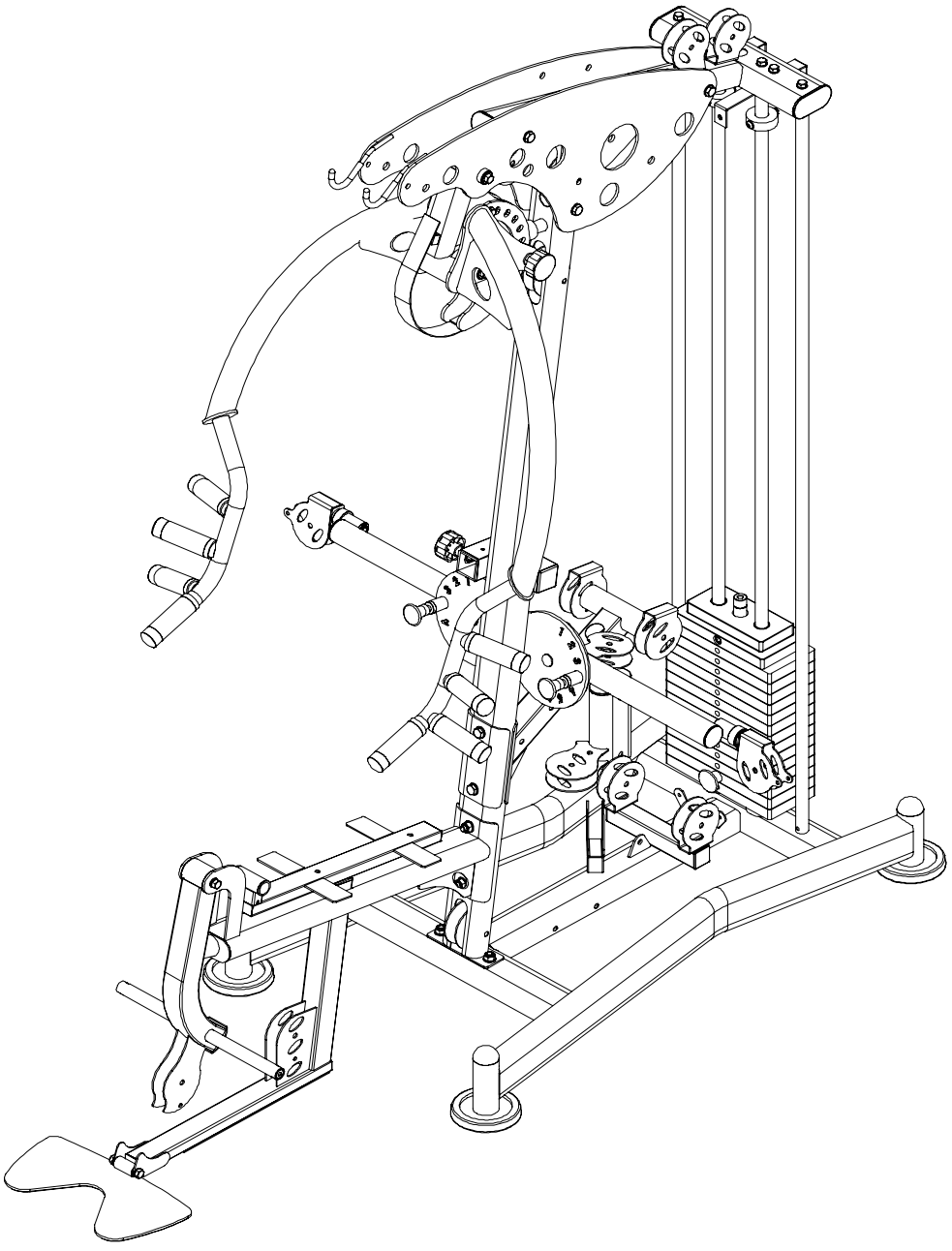
8 FASE 8 - Esploso parti da assemblare

Pos.	Descrizione	Q.tà
5	Rondella Ø10	2
7	Rondella spaccata Ø10	2
20	Rondella Ø12	4
21	Dado autobloccante M12	2
23	Dado autobloccante M10	1
29	Bullone M12*75	2
35	Rondella grande Ø25*10*2.0	2
43	Bullone M10*70	1
44	Bullone M10*16	2
45	Braccio dx del butterfly	1
46	Braccio sx del butterfly	1
47	Barra di supporto pulegge	1
48	Piastra di rinforzo	1
49	Pedana di appoggio piedi	1

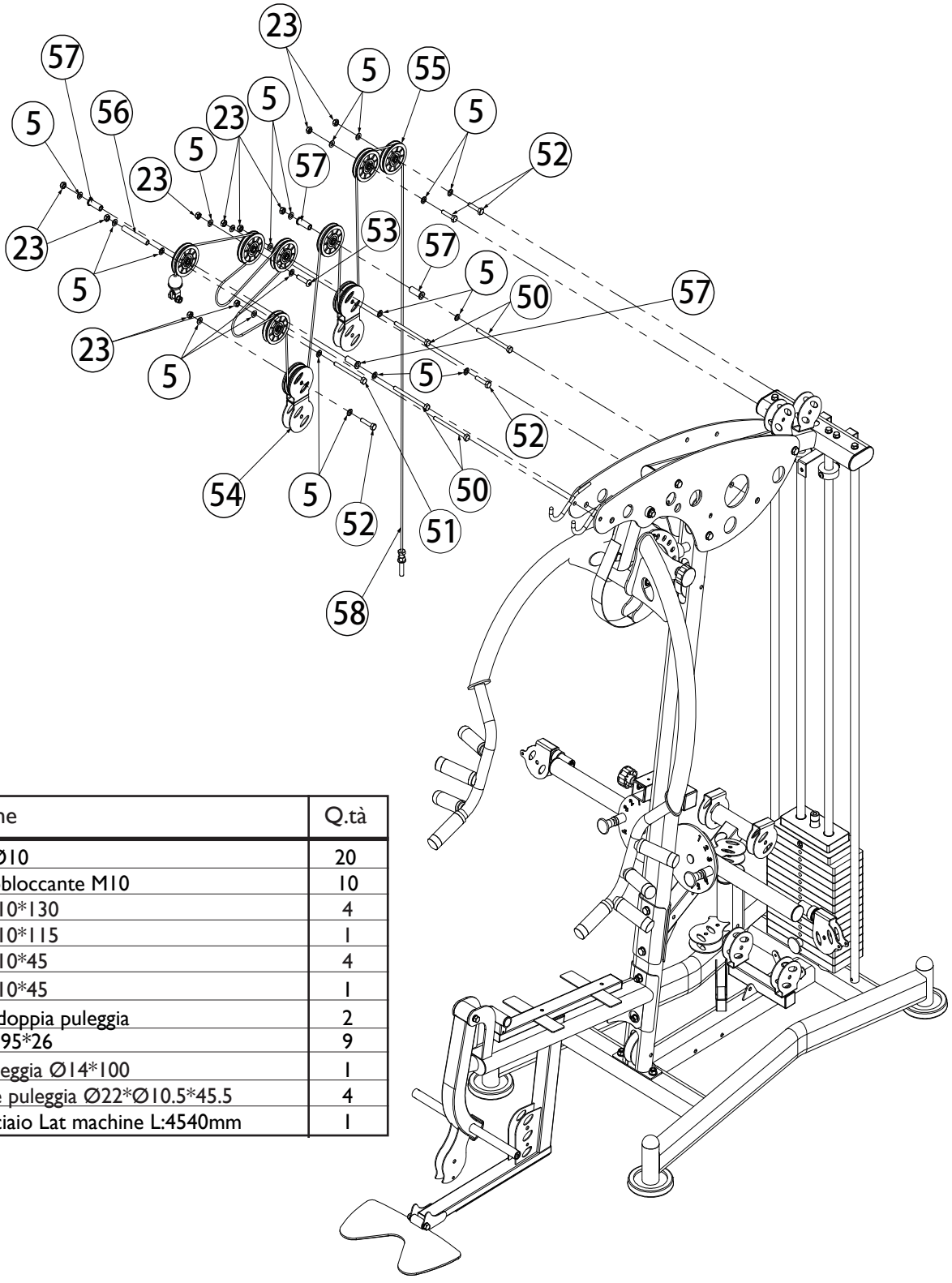


8 FASE 8 - Assemblaggio Butterfly e pedana appoggio piedi

- Fissare il braccio butterfly sx **46** nella sede predisposta del montante verticale **22** serrandone il fulcro di rotazione con un bullone **44** [M10x16] corredato di rondella spaccata **7** [Ø10 mm] e di rondella grande **35** [Ø10 mm].
- Fissare il braccio butterfly dx **45** nella sede predisposta del montante verticale **22** serrandone il fulcro di rotazione con un bullone **44** [M10x16] corredato di rondella spaccata **7** [Ø10 mm] e di rondella grande **35** [Ø10 mm].
- Allineare la barra di supporto pulegge **47** ai fori passanti predisposti per il montaggio sul montante verticale **22** quindi fissarla serrando due bulloni **29** [M12x75] corredati di rondelle piane **20** [Ø12 mm] e la piastra di rinforzo **48**, con due dadi autobloccanti **21** [M12] corredati di rondelle piane **20** [Ø12 mm].
- Fissare la pedana di appoggio piedi **49** all'estremità della barra anteriore **33** serrando un bullone **43** [M10x70] corredato di rondella piana **5** [Ø10], con un dado autobloccante **23** [M10] corredato di rondella piana **5** [Ø10].



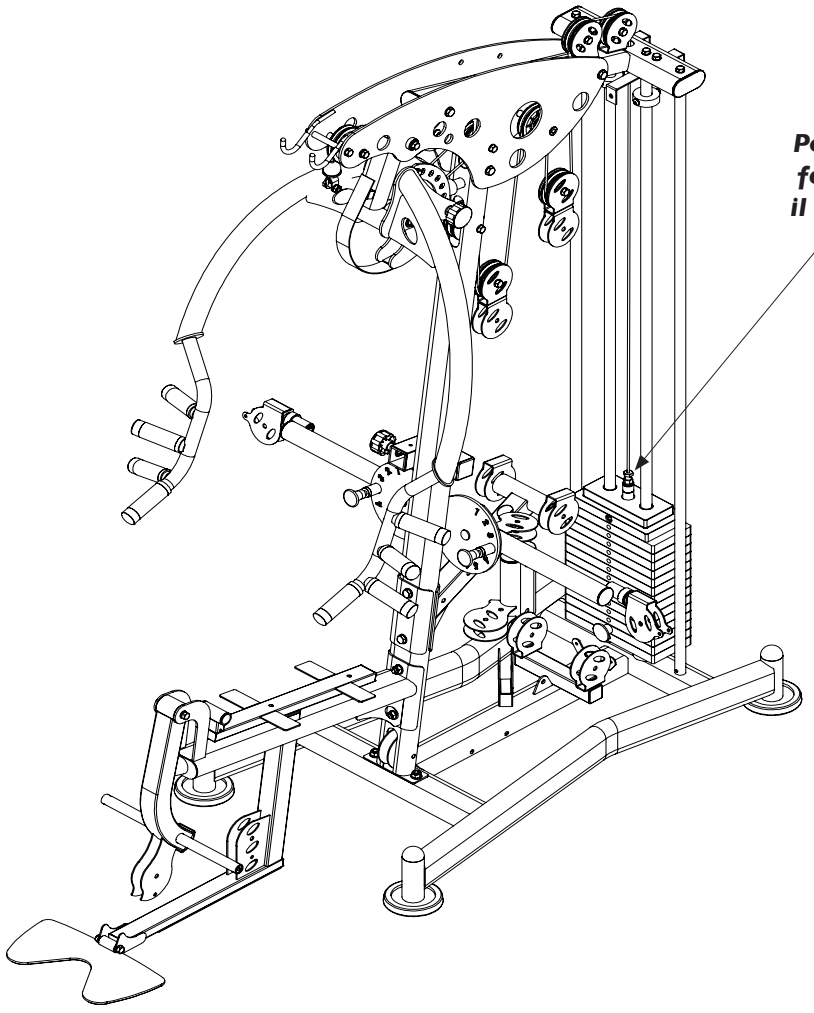
9 FASE 9 - Esploso parti da assemblare



Pos.	Descrizione	Q.tà
5	Rondella Ø10	20
23	Dado autobloccante M10	10
50	Bullone M10*130	4
51	Bullone M10*115	1
52	Bullone M10*45	4
53	Bullone M10*45	1
54	Supporto doppia puleggia	2
55	Puleggia Ø95*26	9
56	Albero puleggia Ø14*100	1
57	Distanziale puleggia Ø22*Ø10.5*45.5	4
58	Cavo d'acciaio Lat machine L:4540mm	1

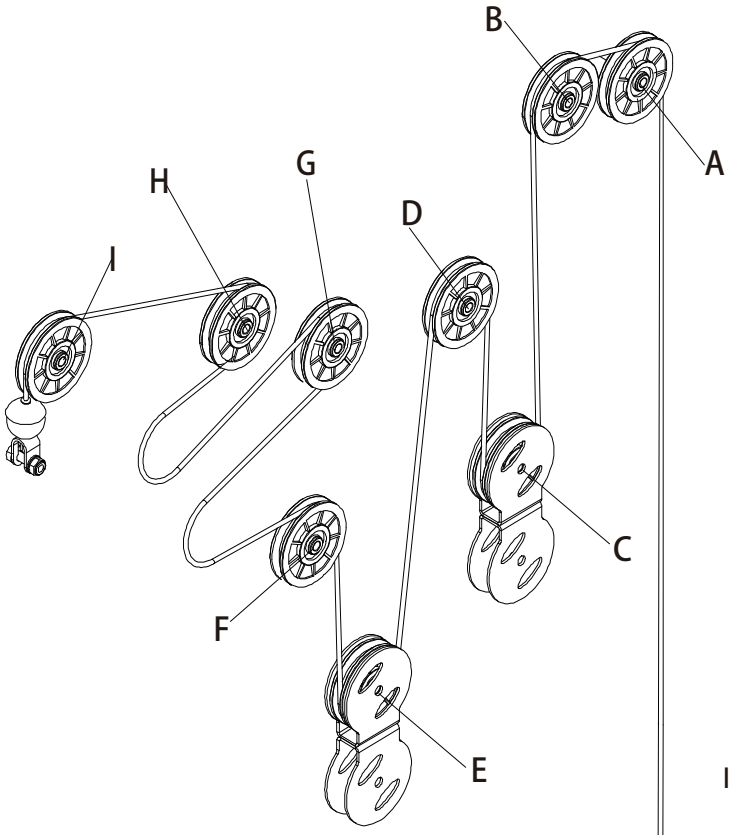
9 FASE 9 - Assemblaggio cavo stazione superiore

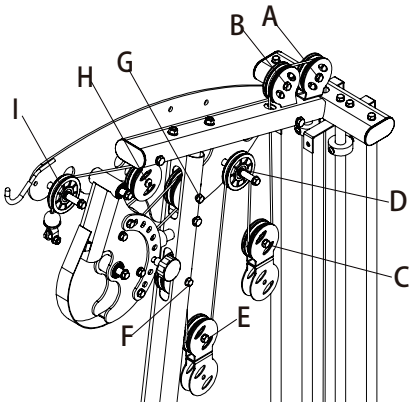
- Fissare quattro pulegge **55** indicate sullo schema con le sigle (A, B, C, E) serrando al centro di ciascuna un bullone **52** [M10x45] completo di rondella piana **5** [Ø10 mm], con un dado autobloccante **23** [M10] completo di rondella **5** [Ø10 mm].
- Fissare due pulegge **55** indicate sullo schema con le sigle (I e D) serrando al centro di ciascuna un bullone **50** [M10x130] completo di rondella piana **5** [Ø10 mm], distanziale puleggia **57**, con un dado autobloccante **23** [M10] completo di rondella **5** [Ø10 mm].
- Fissare la puleggia **55** indicata sullo schema con la sigla (G) serrando al centro un bullone **50** [M10x130] completo di rondella piana **5** [Ø10 mm], con un dado autobloccante **23** [M10] completo di rondella **5** [Ø10 mm].
- Fissare la puleggia **55** indicata sullo schema con la sigla (H) serrando al centro un bullone **63** [M10x45] completo di rondella piana **5** [Ø10 mm], con un dado autobloccante **23** [M10] completo di rondella **5** [Ø10 mm].
- Fissare la puleggia **55** indicata sullo schema con la sigla (F) serrando al centro un bullone **51** [M10x115] completo di rondella piana **5** [Ø10 mm], con un dado autobloccante **23** [M10] completo di rondella **5** [Ø10 mm].
- Fissare il distanziale **56** tra le due piastre di rivestimento serrando tra le estremità filettate un bullone **50** [M10x130] completo di rondella piana **5** [Ø10 mm], con un dado autobloccante **23** [M10] completo di rondella **5** [Ø10 mm].
- Smontare la sfera all'estremità del cavo **58** per permettere il passaggio del cavo tra le pulegge.
  La sfera si rimuove facilmente dal cavo dopo aver sfilato il morsetto posto all'estremità. Quindi infilare l'estremità del cavo **58** attraverso la prima puleggia (A) e successivamente passare il cavo in tutte le restanti pulegge (B,C,D,E,F,H,I). Una volta completato il passaggio del cavo in tutte le pulegge, rimontare la sfera che era stata rimossa e infine avvitare il bullone terminatore del cavo **58** sulla testa dell'attacco per piastre peso **14**.



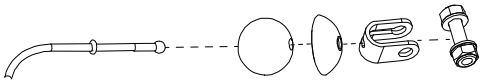
Portare il cavo 58 in perfetta tensione avvitando il bullone terminatore del cavo.

9 FASE 9 - Schema percorso cavo d'acciaio





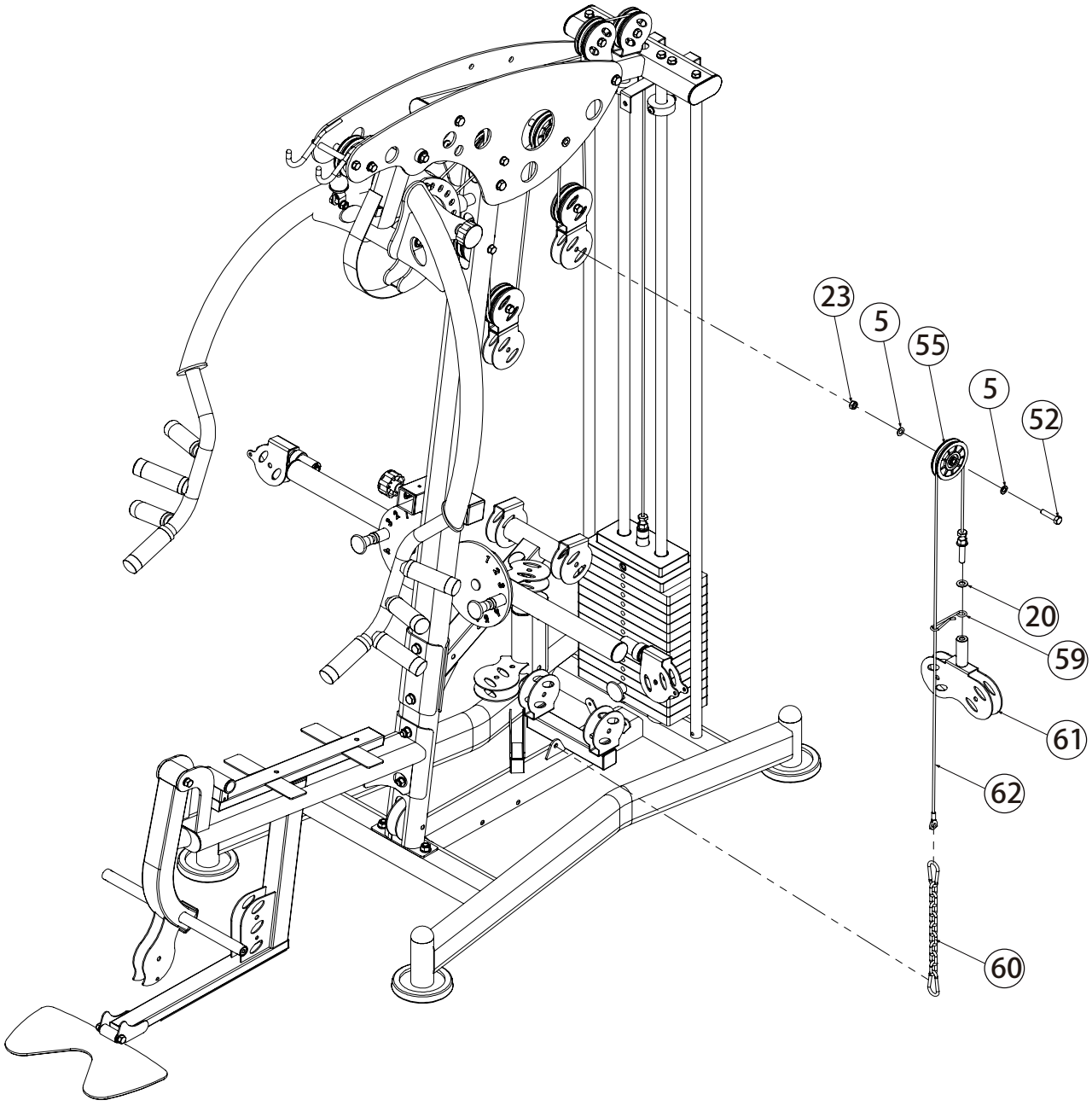
Bullone terminatore
e di fissaggio del cavo



Estremità vincolata del cavo d'acciaio.
Per sfilare il cavo dalla sfera svitare i
dadi del morsetto.

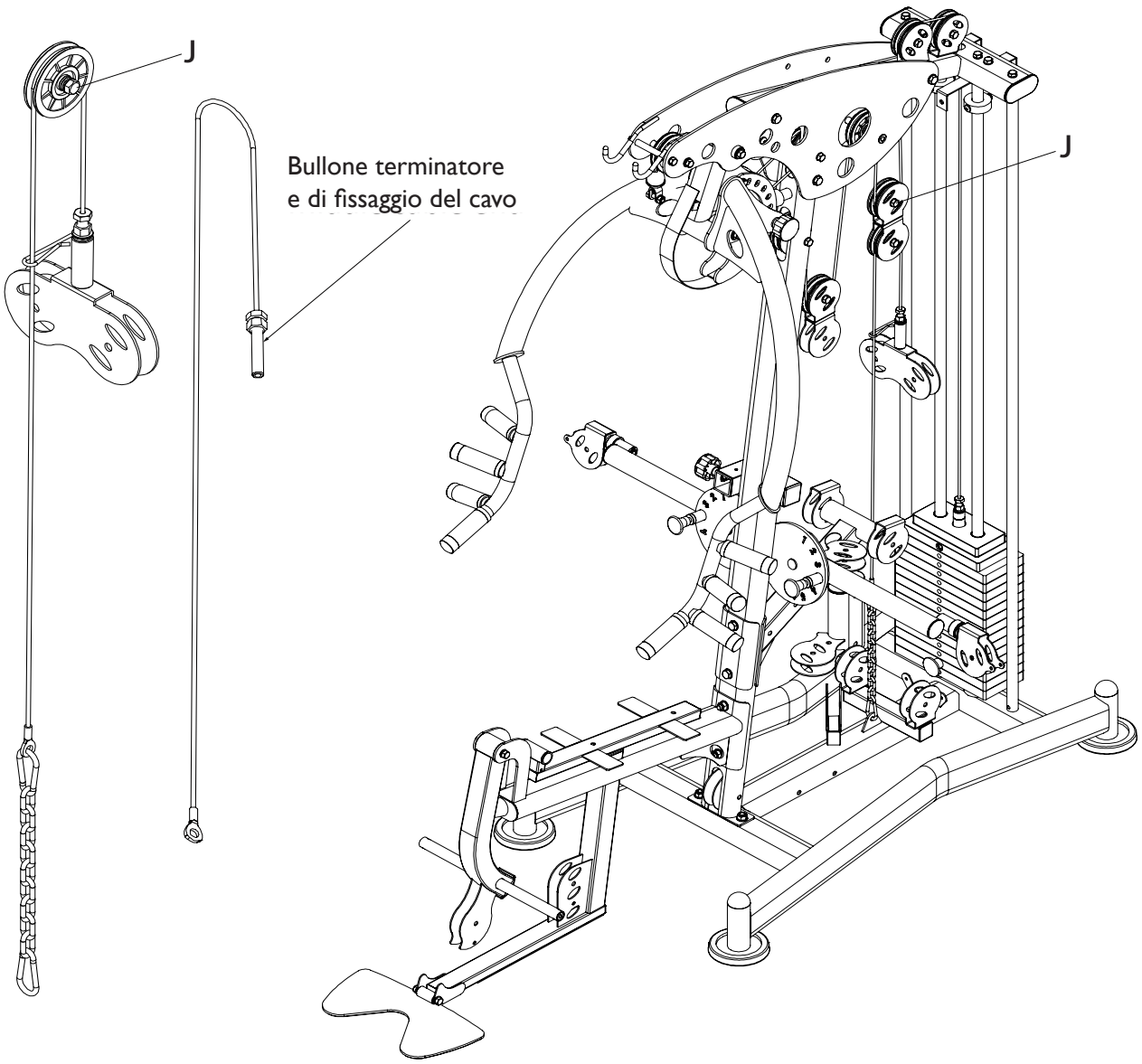
10 FASE 10 - Esploso parti da assemblare

Pos.	Descrizione	Q.tà
5	Rondella Ø10	2
20	Rondella Ø12	1
23	Dado autobloccante M10	1
52	Bullone M10*45	1
53	Bullone M10*45	1
55	Puleggia Ø95*26	1
59	Gancio guida-cavo	1
60	Catena a 9 anelli corredata di moschettoni	1
61	Piastra porta puleggia doppia	1
62	Cavo d'acciaio di collegamento L:1500mm	1

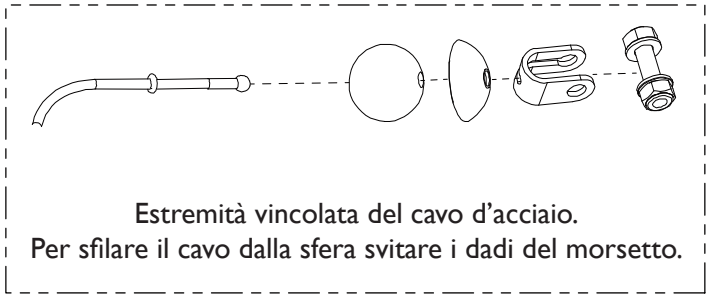


10 FASE 10 - Assemblaggio cavo intermedio

- Accoppiare la catena **60** che dispone alle due estremità di due moschettoni: un moschettone deve essere agganciato all'occhiello del cavo **62**, l'altro moschettone deve essere agganciato all'apposito foro presente nel telaio di appoggio **1**.
- Passare il cavo **62** attraverso una puleggia **55** (J) e fissarla al supporto doppia puleggia **54** serrando un bullone **52** [M10x45] completo di rondella piana **5** [Ø10 mm], con un dado autobloccante **23** [M10] completo di rondella **5** [Ø10 mm].
- Infine avvitare il bullone terminatore del cavo **62** sulla testa dell'attacco della piastra porta puleggia doppia **61**, interponendo una rondella 20 [Ø12 mm] ed un gancio guida cavo **52**.



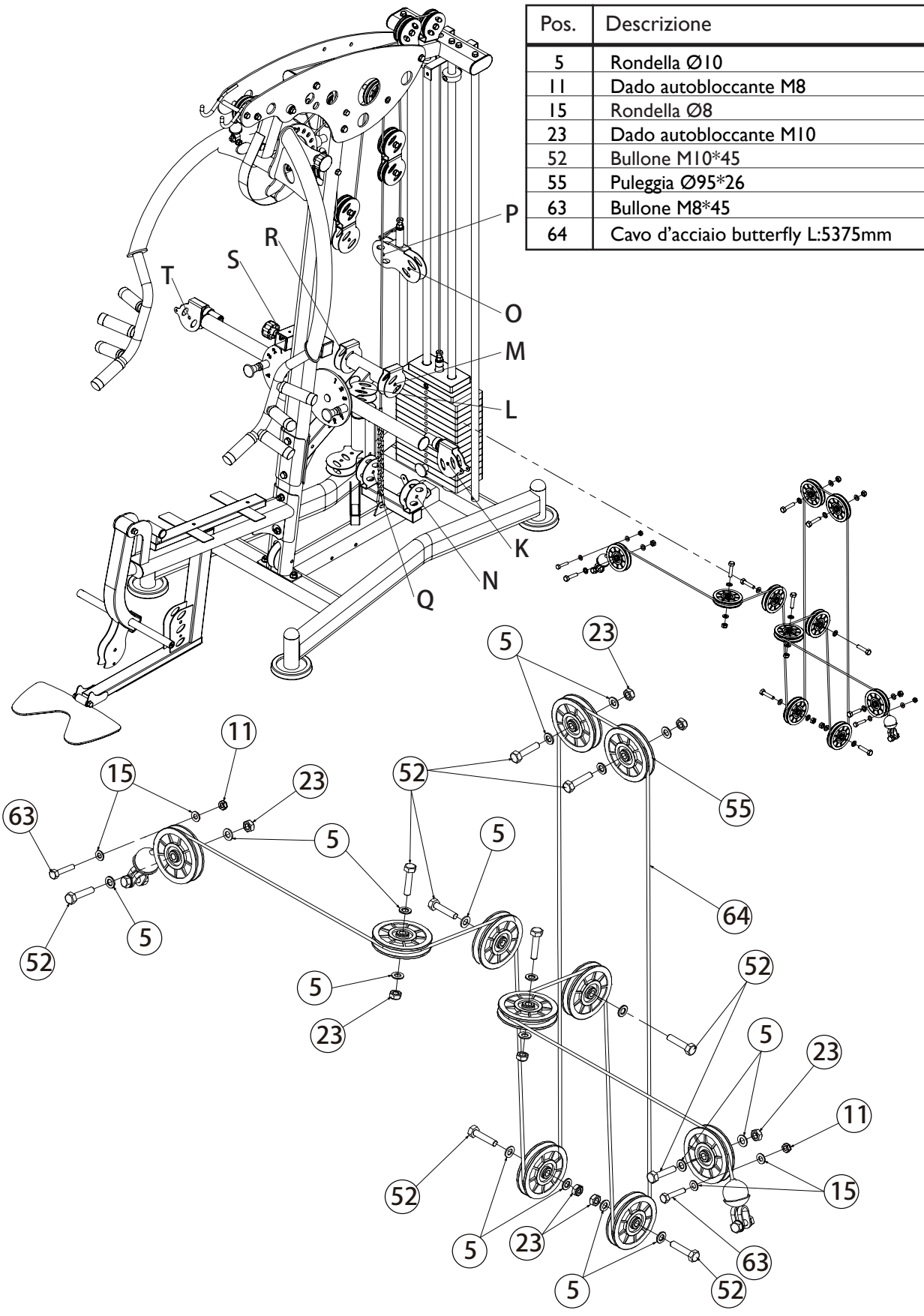
11 FASE 11 - Schema percorso cavo d'acciaio



Estremità vincolata del cavo d'acciaio.
Per sfilare il cavo dalla sfera svitare i dadi del morsetto.

11 FASE 11 - Esploso parti da assemblare

Pos.	Descrizione	Q.tà
5	Rondella Ø10	18
11	Dado autobloccante M8	2
15	Rondella Ø8	4
23	Dado autobloccante M10	8
52	Bullone M10*45	10
55	Puleggia Ø95*26	10
63	Bullone M8*45	2
64	Cavo d'acciaio butterfly L:5375mm	1

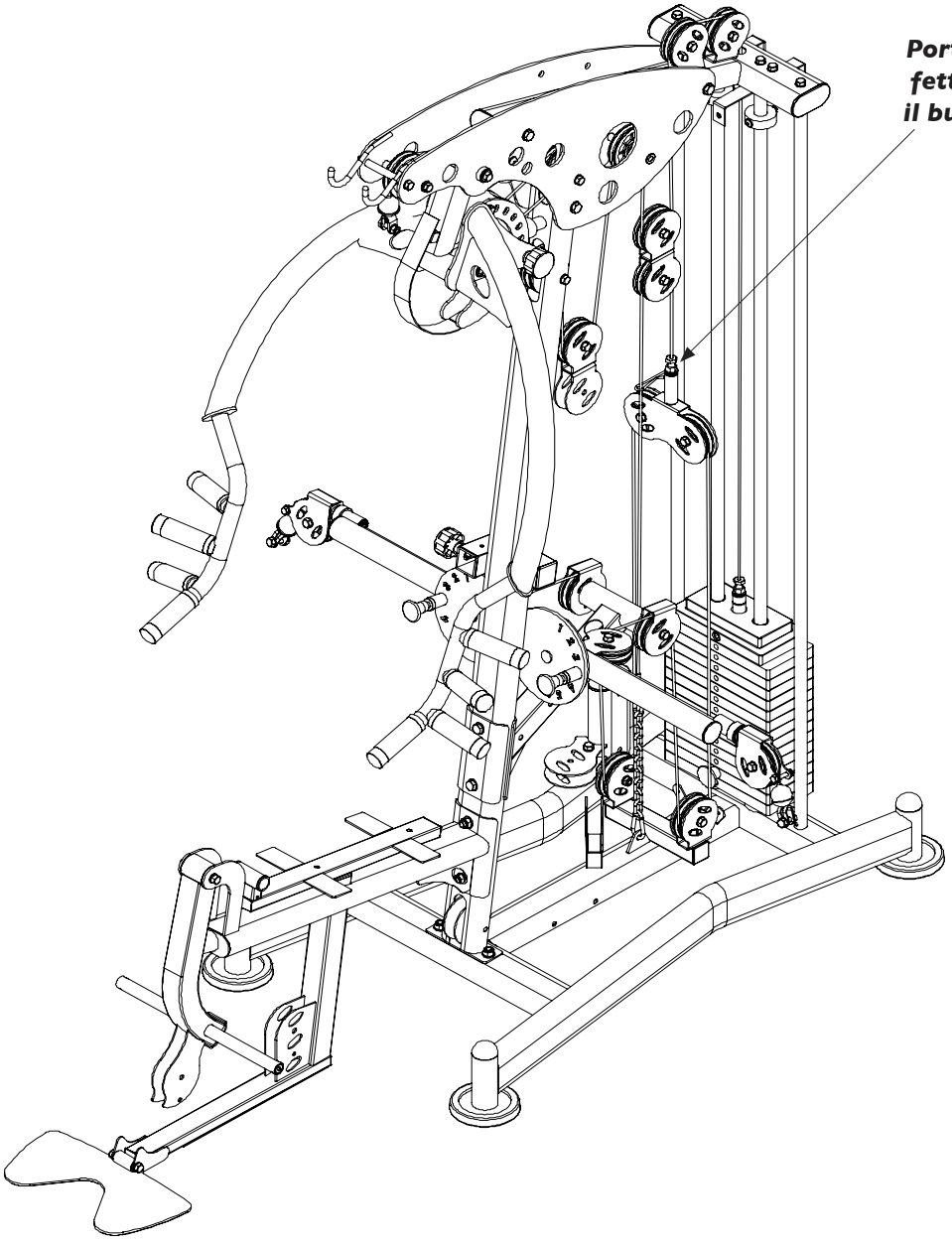


11 FASE 11 - Assemblaggio cavo stazione centrale

- Fissare otto pulegge **55** indicate sullo schema con le sigle (K, L, N, O, P, Q, R, S, T) serrando al centro di ciascuna un bullone **52** [M10x45] completo di rondella piana **5** [Ø10 mm], con un dado autobloccante **23** [M10] completo di rondella **5** [Ø10 mm].
- Fissare due pulegge **55** indicate sullo schema con le sigle (M e R) serrando al centro di ciascuna un bullone **52** [M10x45] completo di rondella piana **5** [Ø10 mm].
- Smontare una sfera da una estremità del cavo **64** per permettere il passaggio del cavo tra le pulegge.

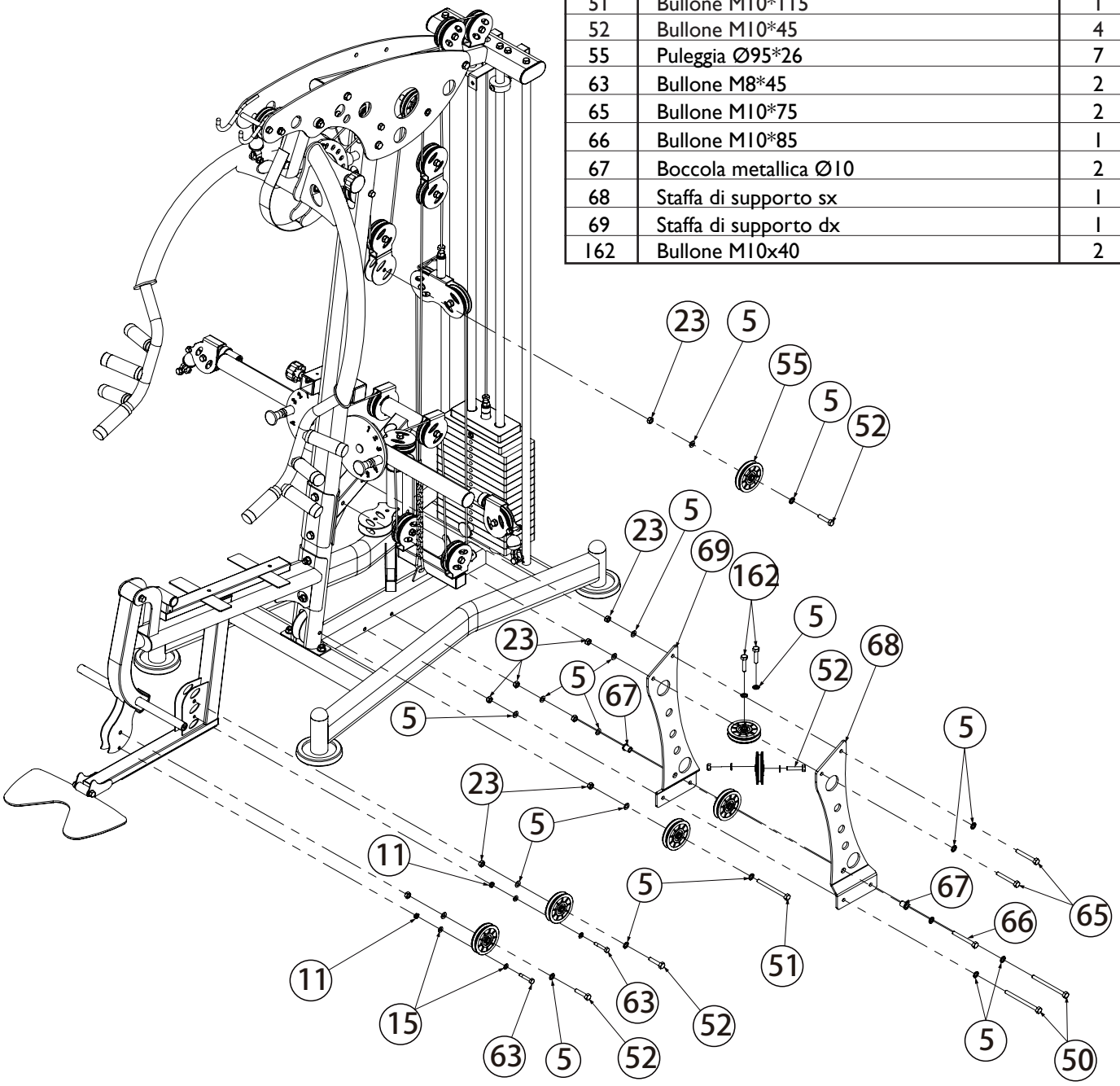
La sfera si rimuove facilmente dal cavo dopo aver sfilato il morsetto posto all'estremità). Quindi infilare l'estremità del cavo **64** attraverso la prima puleggia (K) e successivamente passare il cavo in tutte le restanti pulegge (L, M, N, O, P, Q, R, S, T). Una volta completato il passaggio del cavo in tutte le pulegge, rimontare la sfera che era stata rimossa.

- In prossimità dei punti K e T serrare un bullone **63** [M8x45] completo di rondella **15** [Ø8 mm], con un dado autobloccante **11** [M8] completo di rondella **15** [Ø10 mm].



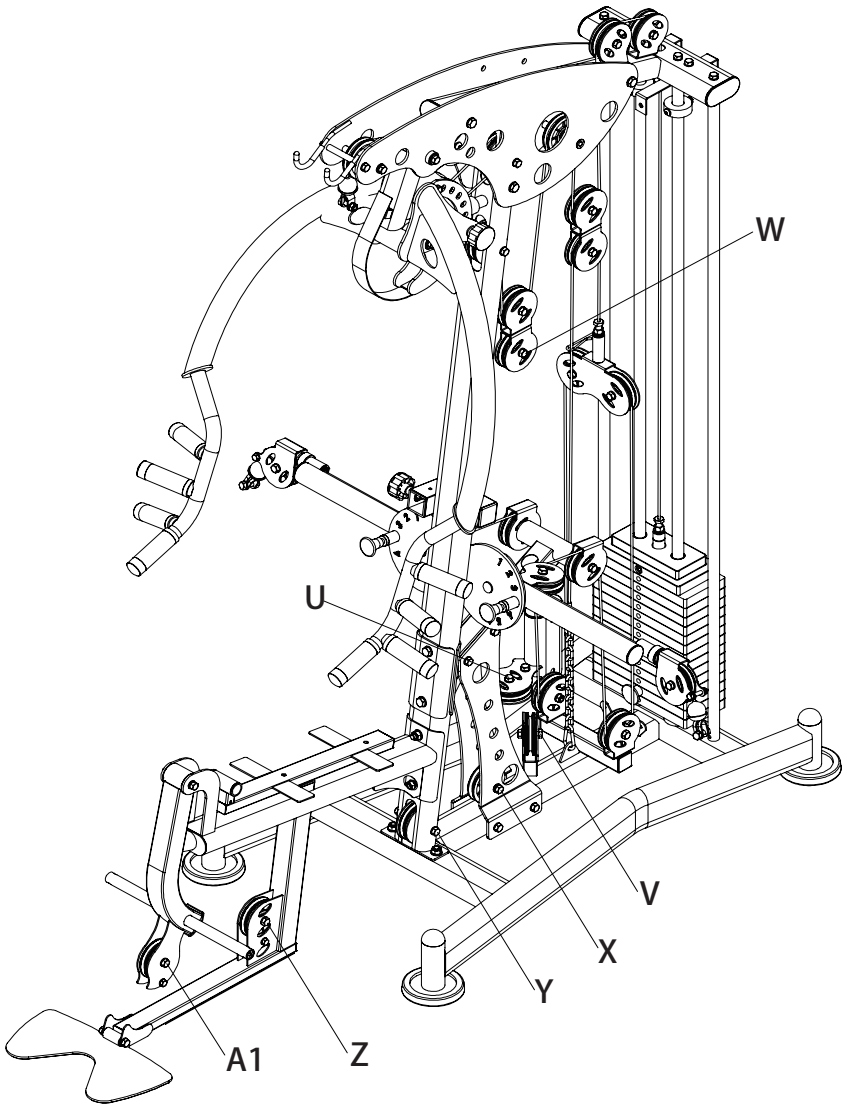
12 FASE 12 - Esploso parti da assemblare

Pos.	Descrizione	Q.tà
5	Rondella Ø10	22
11	Dado autobloccante M8	2
15	Rondella Ø8	4
23	Dado autobloccante M10	10
50	Bullone M10*130	2
51	Bullone M10*115	1
52	Bullone M10*45	4
55	Puleggia Ø95*26	7
63	Bullone M8*45	2
65	Bullone M10*75	2
66	Bullone M10*85	1
67	Boccola metallica Ø10	2
68	Staffa di supporto sx	1
69	Staffa di supporto dx	1
162	Bullone M10x40	2

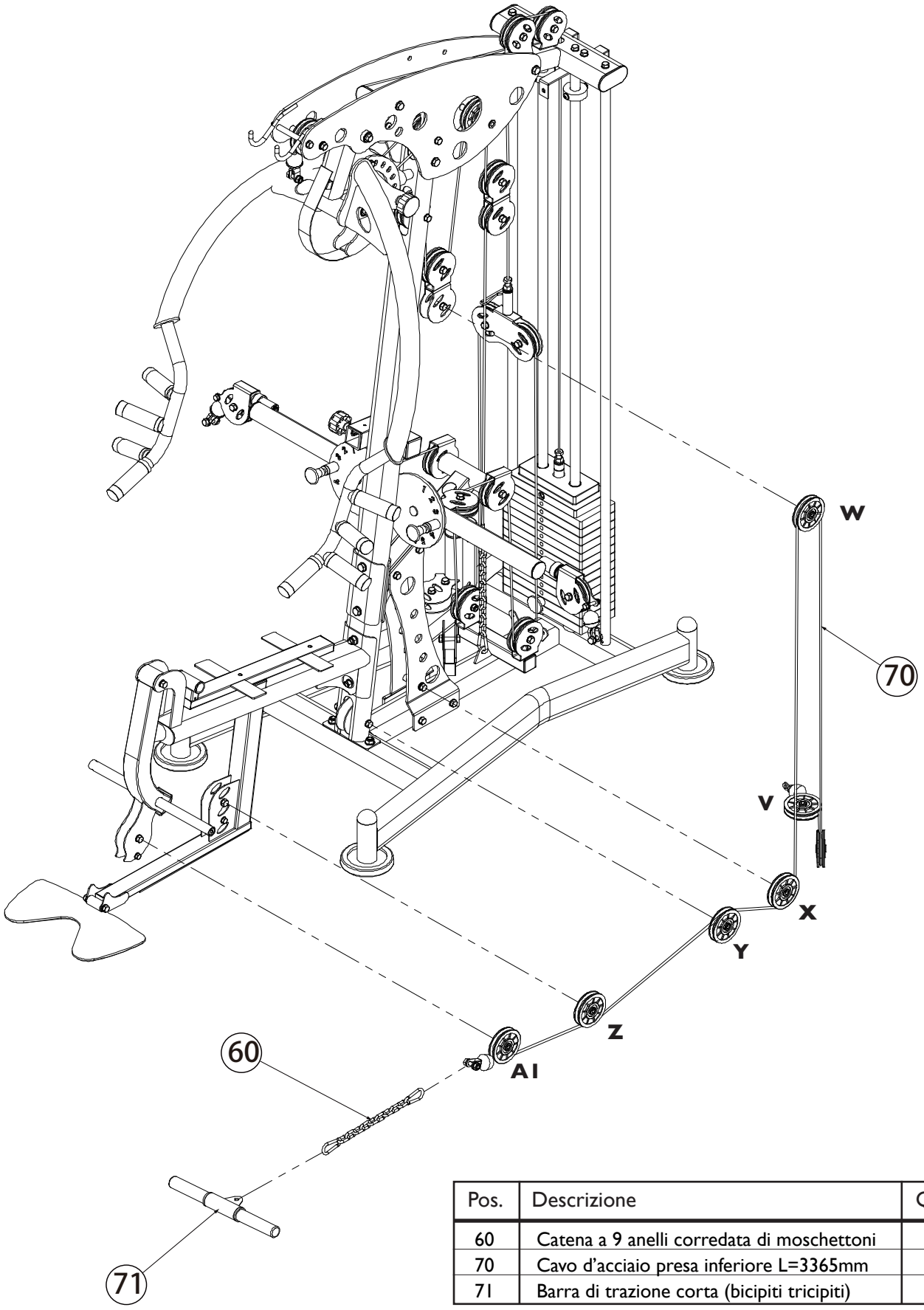


12 FASE 12 - Assemblaggio sistema di guida cavo inferiore

- Fissare le staffe di supporto sinistra **68** e destra **69** nei fori predisposti del telaio di appoggio **1**: serrando nella parte inferiore due bulloni **50** [M10x130] completi di rondelle piane **5** [Ø10 mm], con due dadi autobloccanti **23** [M10] completi di rondelle piane **5** [Ø10 mm] e serrando nella parte superiore due bulloni **65** [M10x75] completi di rondelle piane **5** [Ø10 mm], con due dadi autobloccanti **23** [M10] completi di rondelle piane **5** [Ø10 mm].
- Fissare quattro pulegge **55** indicate sullo schema con le sigle (V, W, Z, A1) serrando al centro di ciascuna un bullone **52** [M10x45] completo di rondella piana **5** [Ø10 mm], con un dado autobloccante **23** [M10] completo di rondella **5** [Ø10 mm].
- Fissare la puleggia **55** indicata sullo schema con la sigla (Y) serrando al centro un bullone **51** [M10x115] completo di rondella piana **5** [Ø10 mm], con un dado autobloccante **23** [M10] completo di rondella **5** [Ø10 mm].
- Fissare la puleggia **55** indicata sullo schema con la sigla (X) serrando al centro un bullone **66** [M10x85] completo di rondella piana **5** [Ø10 mm] e boccola metallica **67**, con un dado autobloccante **23** [M10] completo di rondella **5** [Ø10 mm] e boccola metallica **67**.
- Fissare la puleggia **55** indicata sullo schema con la sigla (U) serrando al centro un bullone **162** [M10x40] completo di rondella piana **5** [Ø10 mm].
- In prossimità dei punti A1 e Z serrare un bullone **63** [M8x45] completo di rondella **15** [Ø8 mm], con un dado autobloccante **11** [M8] completo di rondella **15** [Ø10 mm].



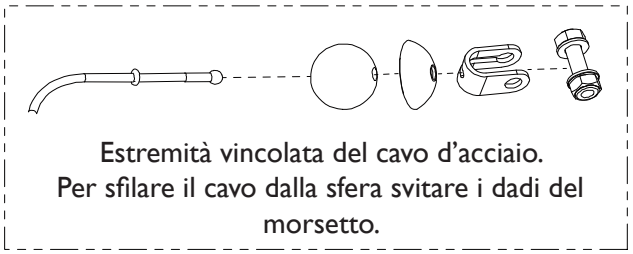
13 FASE 13 - Esploso parti da assemblare



Pos.	Descrizione	Q.tà
60	Catena a 9 anelli corredata di moschettoni	1
70	Cavo d'acciaio presa inferiore L=3365mm	1
71	Barra di trazione corta (bicipiti tricipiti)	1

13 FASE 13 - Assemblaggio cavo stazione inferiore

- Smontare la sfera all'estremità del cavo **70** per permettere il passaggio del cavo tra le pulegge.
  La sfera si rimuove facilmente dal cavo dopo aver sfilato il morsetto posto all'estremità. Quindi infilare l'estremità del cavo **70** attraverso la prima puleggia (U) e successivamente passare il cavo in tutte le restanti pulegge (V,W, X,Y, Z, A1). Una volta completato il passaggio del cavo in tutte le pulegge, rimontare la sfera che era stata rimossa.
- Accoppiare la catena **60** che dispone alle due estremità di due moschettoni: un moschettone deve essere agganciato al morsetto del cavo **70**, l'altro moschettone deve essere agganciato a un accessorio come ad esempio alla barra di trazione corta **71** per effettuare esercizi ai bicipiti e tricipiti, oppure una cavigliera per effettuare l'allenamento delle gambe.

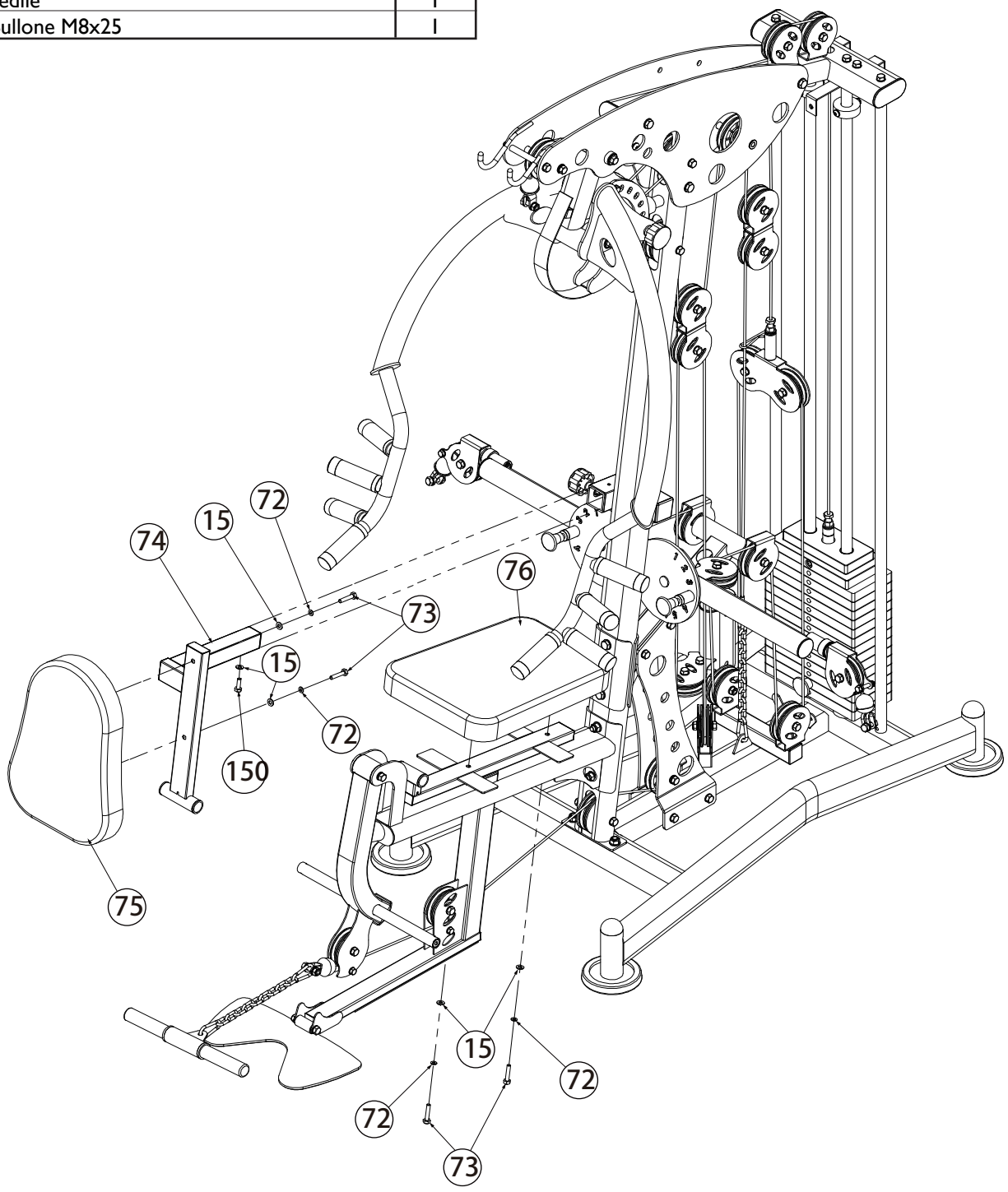


Estremità vincolata del cavo d'acciaio.
Per sfilare il cavo dalla sfera svitare i dadi del morsetto.

Portare il cavo 70 in perfetta tensione avvitando il bullone terminatore del cavo.

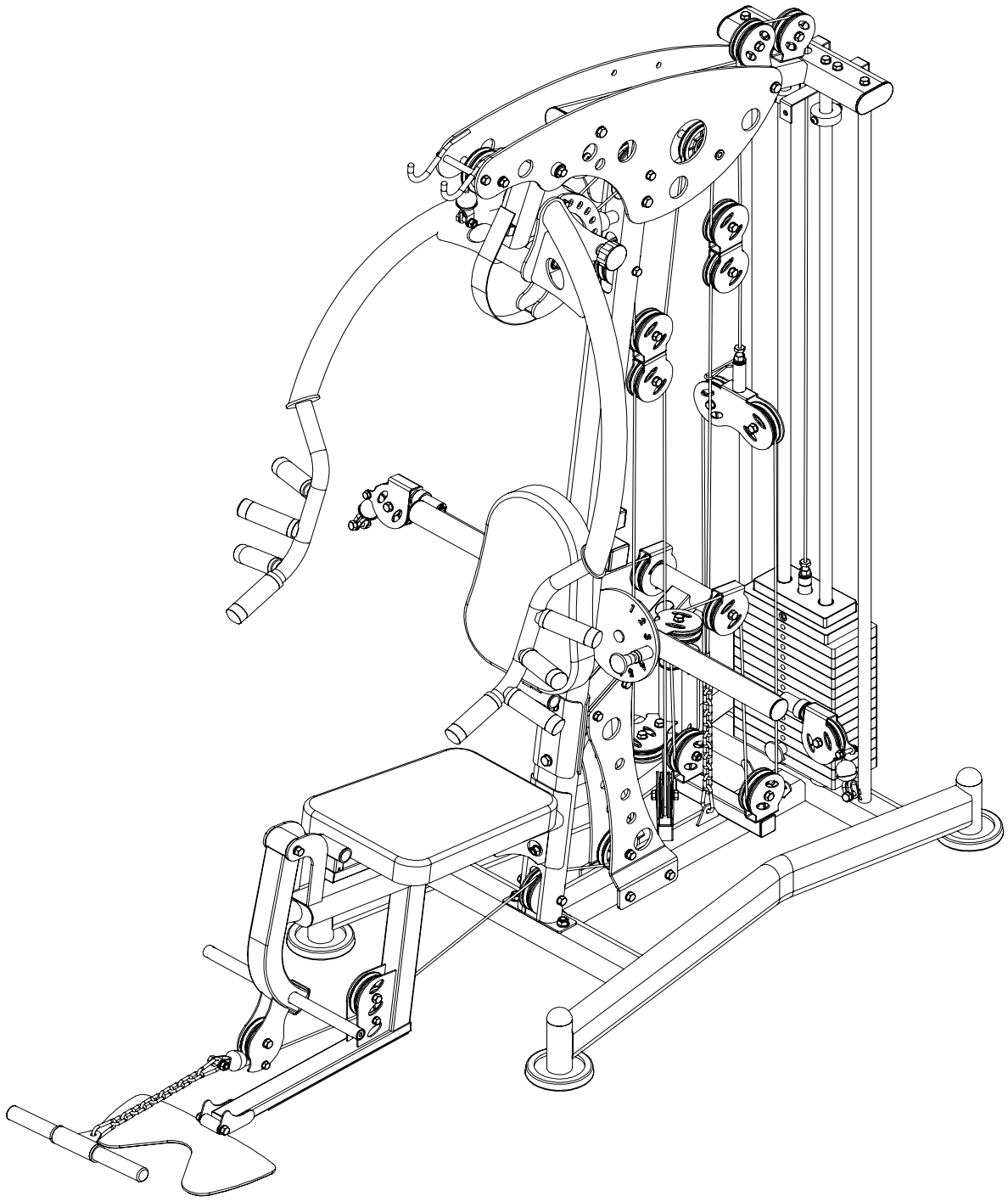
14 FASE 14 - Esploso parti da assemblare

Pos.	Descrizione	Q.tà
15	Rondella Ø8	5
72	Rondella spaccata Ø8	4
73	Bullone M8x40	4
74	Telaio di supporto schienale	1
75	Schienale	1
76	Sedile	1
150	Bullone M8x25	1



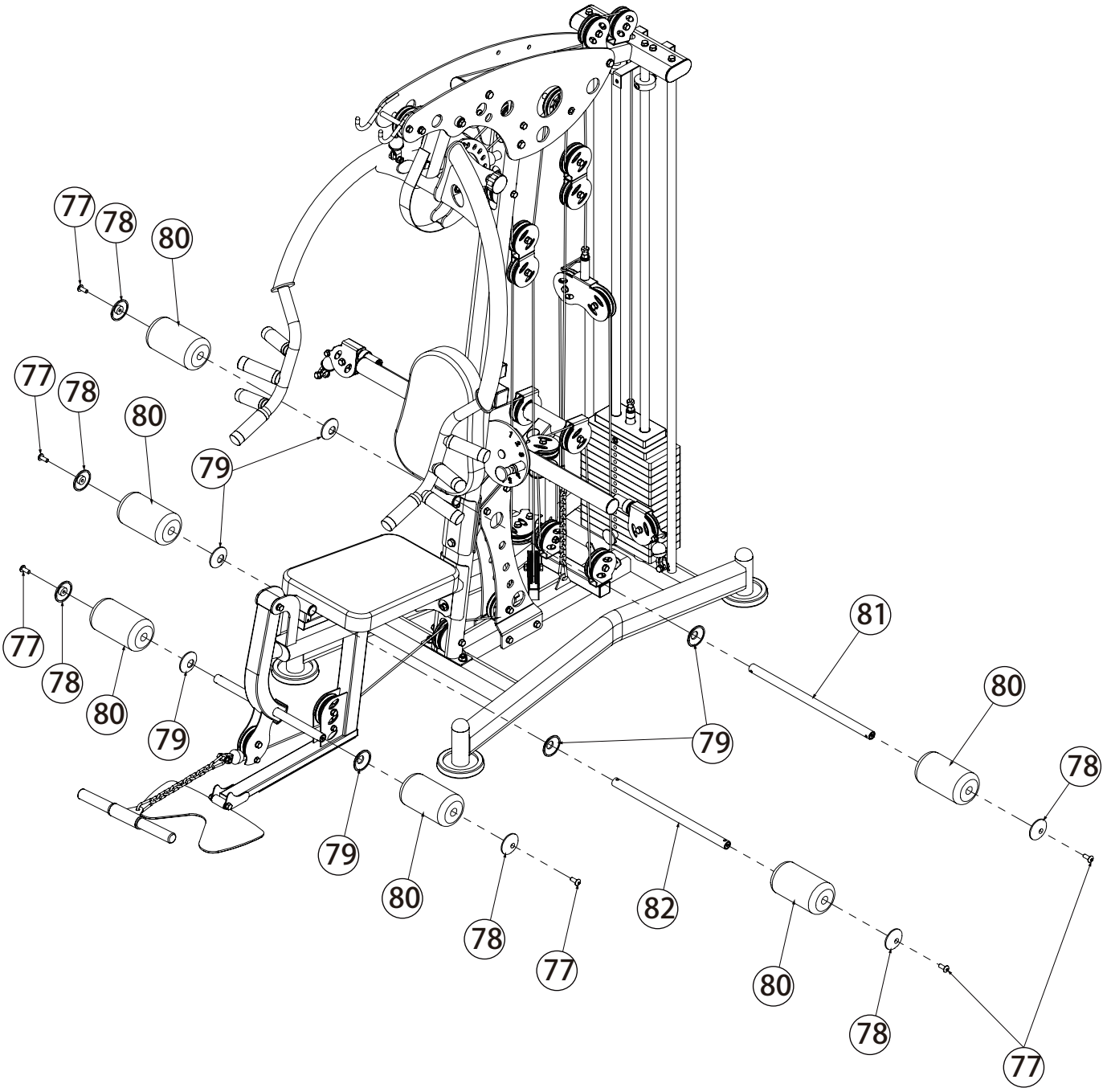
14 FASE 14 - Assemblaggio sedile

- Fissare il sedile **76** sul telaio di supporto sedile **32** serrando due bulloni **73** [M8x40] completi di rondelle spaccate **72** [Ø8 mm] e rondelle piane **15** [Ø8 mm].
- Fissare lo schienale **75** sul telaio di supporto schienale **74** serrando due bulloni **73** [M8x40] completi di rondelle spaccate **72** [Ø8 mm] e rondelle piane **15** [Ø8 mm].
- Infilare il telaio di supporto schienale **74** nel foro quadro predisposto nel montante verticale **22** e bloccarlo in posizione avvitando la manopola di regolazione **18**.
- Fissare il telaio di supporto schienale **74** sul supporto obliquo serrando un bullone **150** [M8x25] completo di rondella spaccata **15** [Ø8 mm].



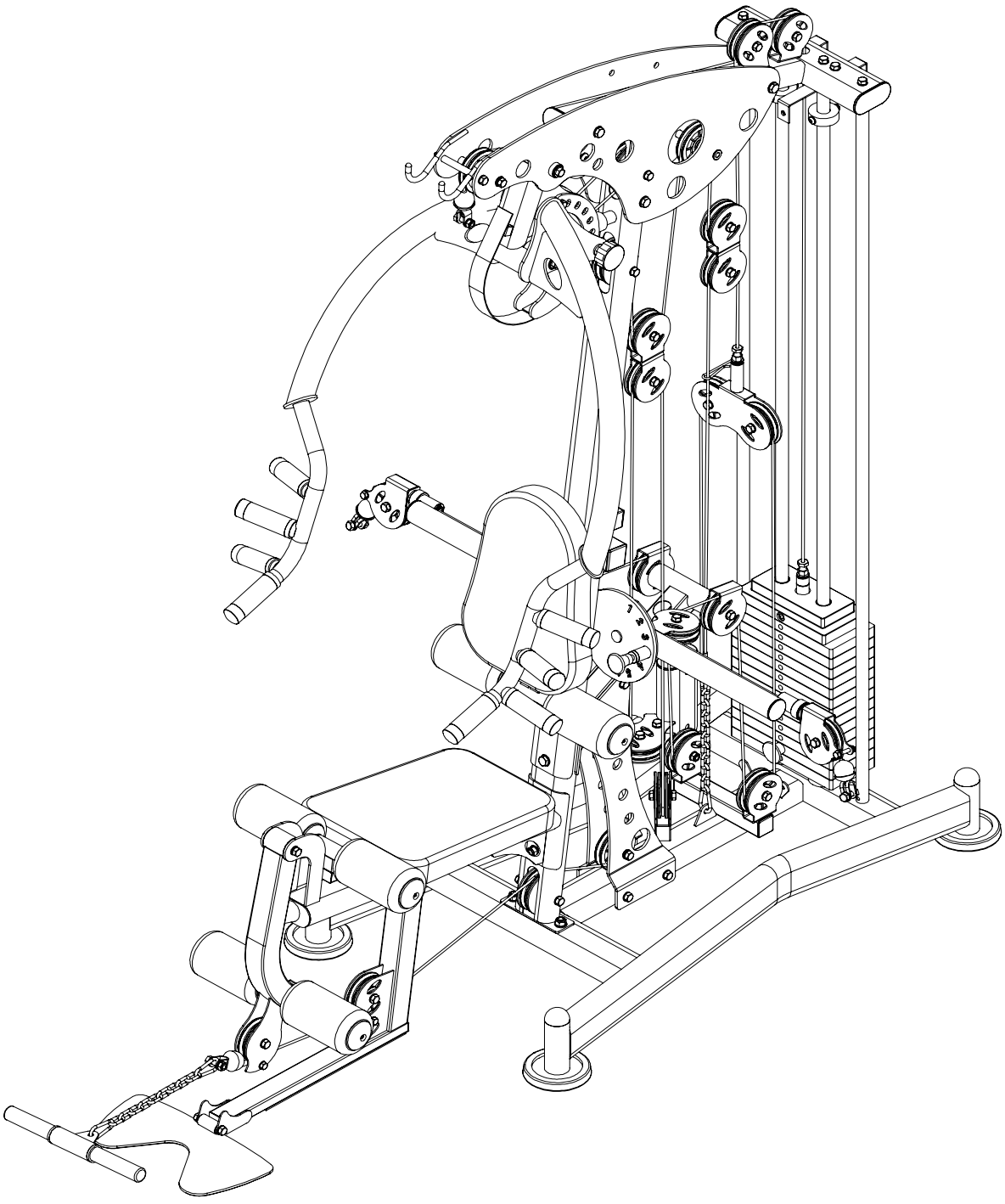
15 FASE 15 - Esploso parti da assemblare

Pos.	Descrizione	Q.tà
77	Bullone M8x25	6
78	Borchia interna per rullo in foam	6
79	Borchia esterna per rullo in foam	6
80	Rullo in foam	6
81	Tubo porta rullo Ø25x480	1
82	Tubo porta rullo Ø25x450	1



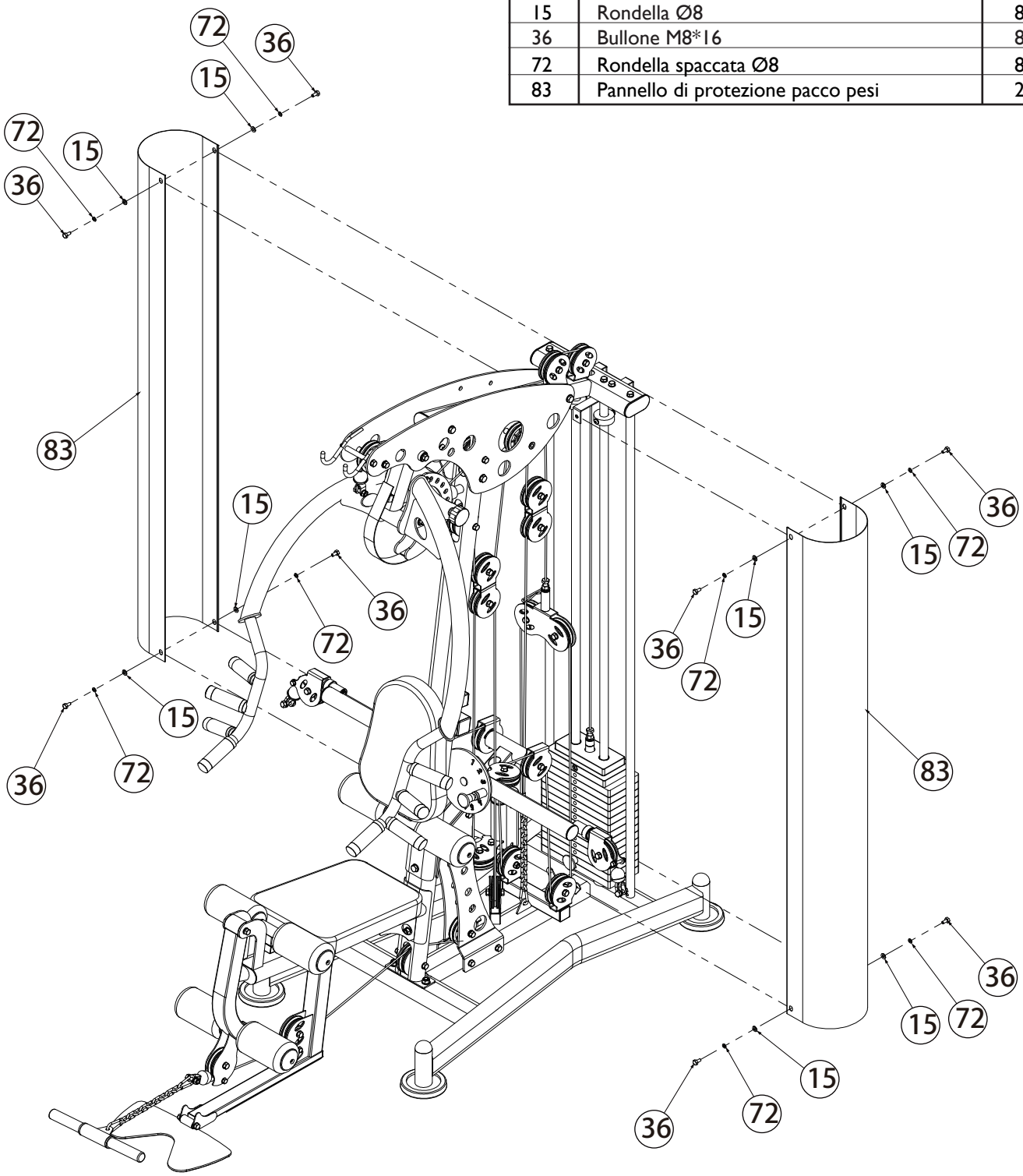
15 FASE 15 - Assemblaggio rulli in foam

- Infilare il tubo porta rullo **82** nella parte superiore del braccio Leg extension **34**, quindi inserire quattro rulli in foam **80** preceduti da quattro borchie interne **79** nel tubo porta rullo **82** e in quello predisposto nel braccio Leg extension, infine chiuderne le estremità con quattro borchie esterne **78** fissate serrando ciascuna con un bullone **77** [M8x25].
- Infilare il tubo porta rullo **81** nel foro predisposto dietro lo schienale, quindi inserirvi due rulli in foam **80** preceduti da due borchie interne **79**, infine chiuderne le estremità con due borchie esterne **78** fissate serrando ciascuna con una bullone **77** [M8x25].



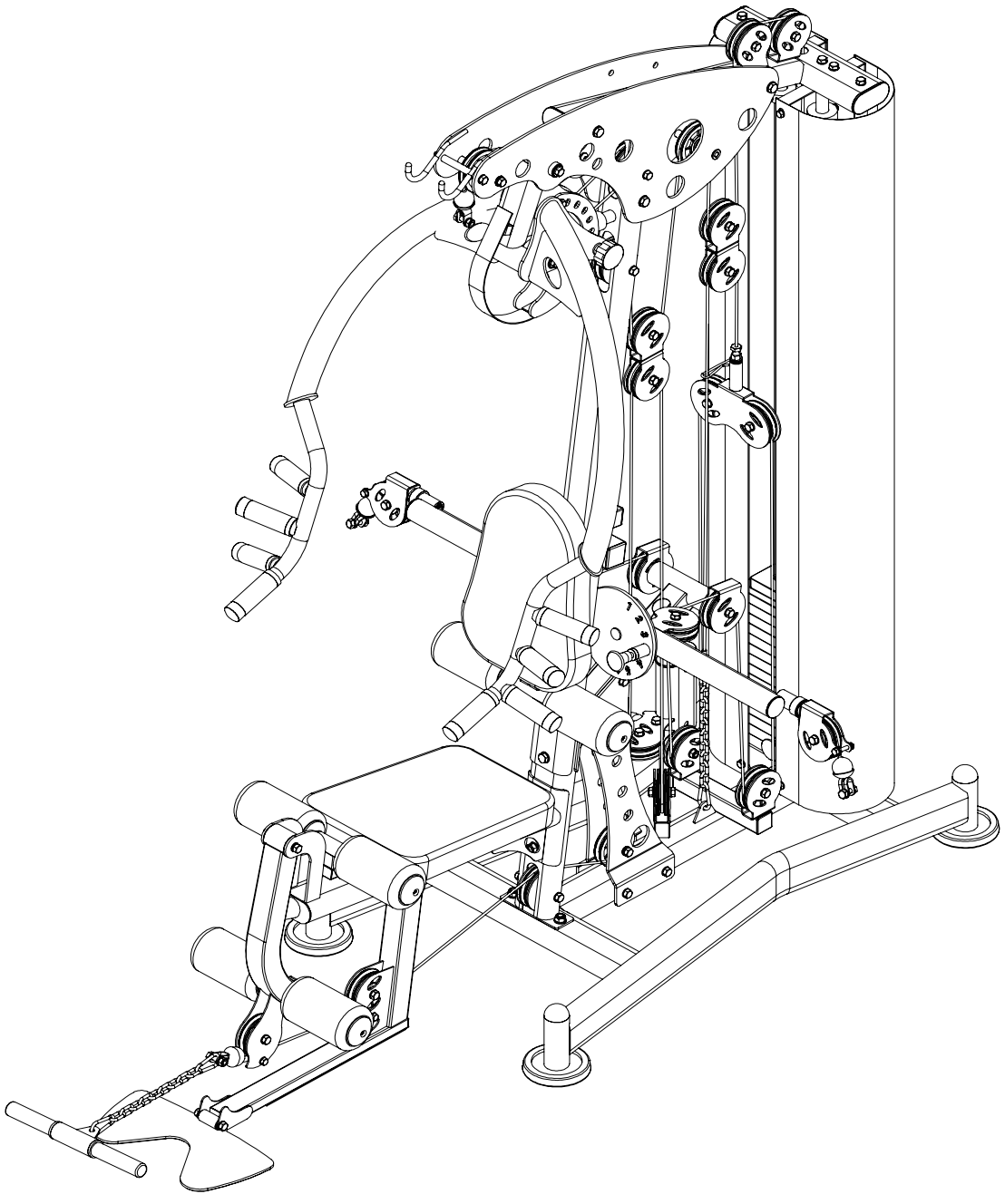
16 FASE 16 - Esploso parti da assemblare

Pos.	Descrizione	Q.tà
15	Rondella Ø8	8
36	Bullone M8*16	8
72	Rondella spaccata Ø8	8
83	Pannello di protezione pacco pesi	2



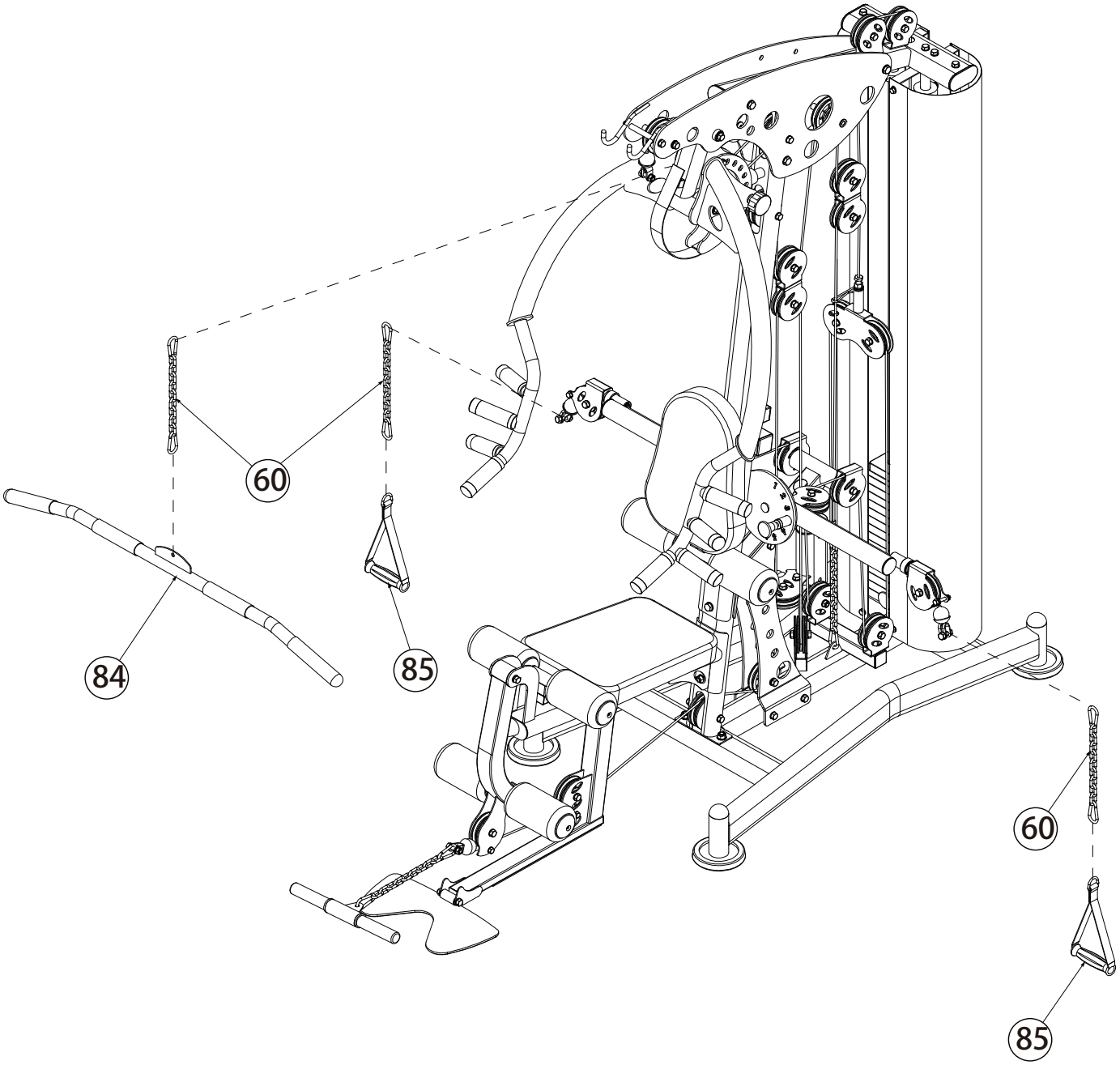
16 FASE 16 - Assemblaggio pannelli di protezione

- Collegare i pannelli di protezione pacco pesi **83** nel modo raffigurato, tra la traversa superiore e il telaio di appoggio, quindi fissarli alle estremità serrando ciascuno con quattro bulloni **36** [M8x16] completi di rondelle spaccate **72** [Ø8 mm] e rondelle piane **15** [Ø8 mm].



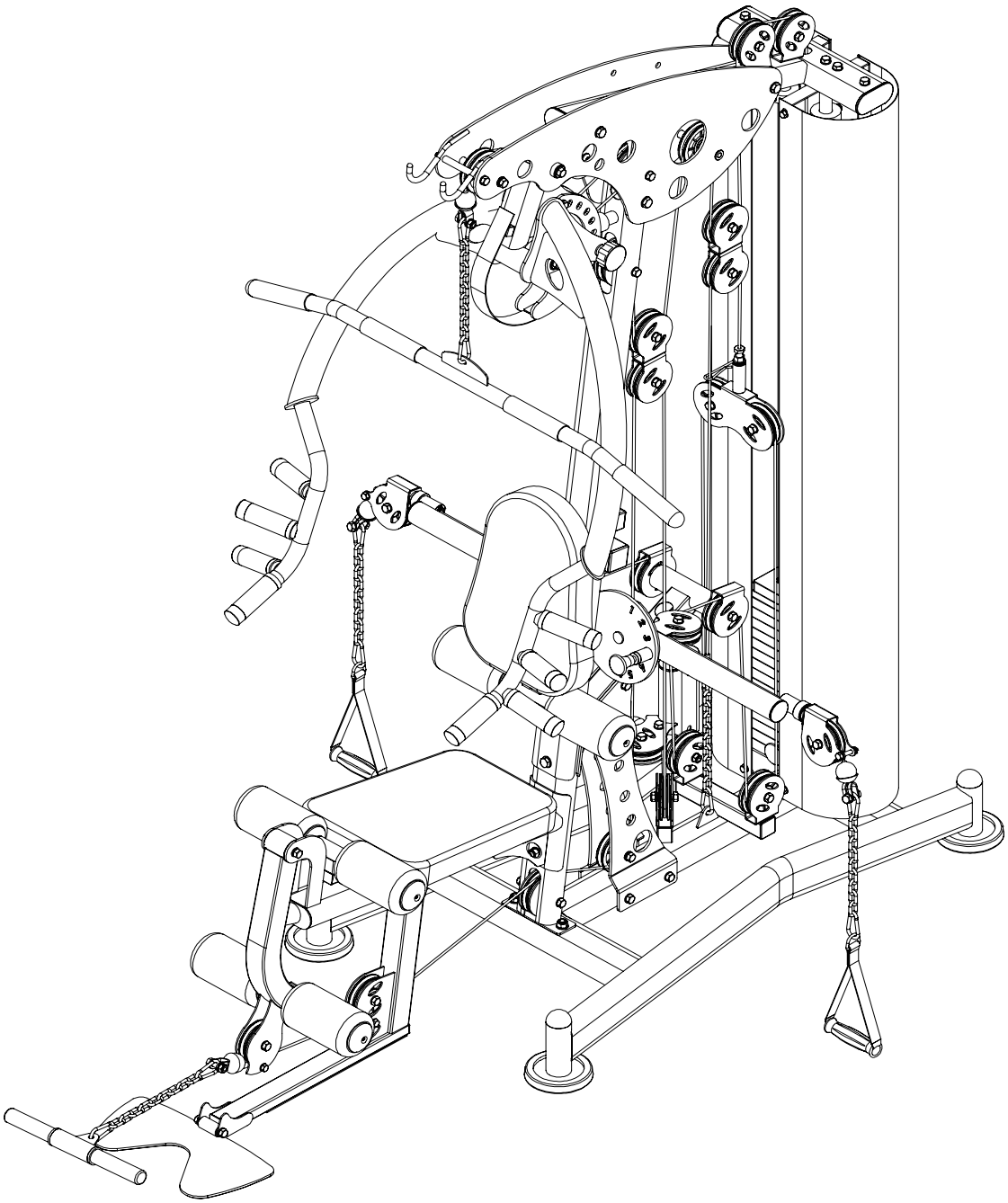
17 FASE 17 - Esploso parti da assemblare

Pos.	Descrizione	Q.tà
60	Catena a 9 anelli corredata di moschettoni	3
84	Barra Lat machine	1
85	Maniglia di trazione	2



17 FASE 17 - Assemblaggio accessori

- Accoppiare la barra Lat machine **84** alla presa della stazione superiore inserendo i moschettoni alle estremità della catena **60** tra l'occhiello al centro della barra Lat e il morsetto della presa superiore.
- Accoppiare le maniglie di trazione **85** alle prese della stazione butterfly inserendo i moschettoni alle estremità delle catene **60** tra l'occhiello al centro delle maniglie e il morsetto delle prese centrali del butterfly.



3.0 LE REGOLE PER UN BUON ALLENAMENTO

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.
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 allenate 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.

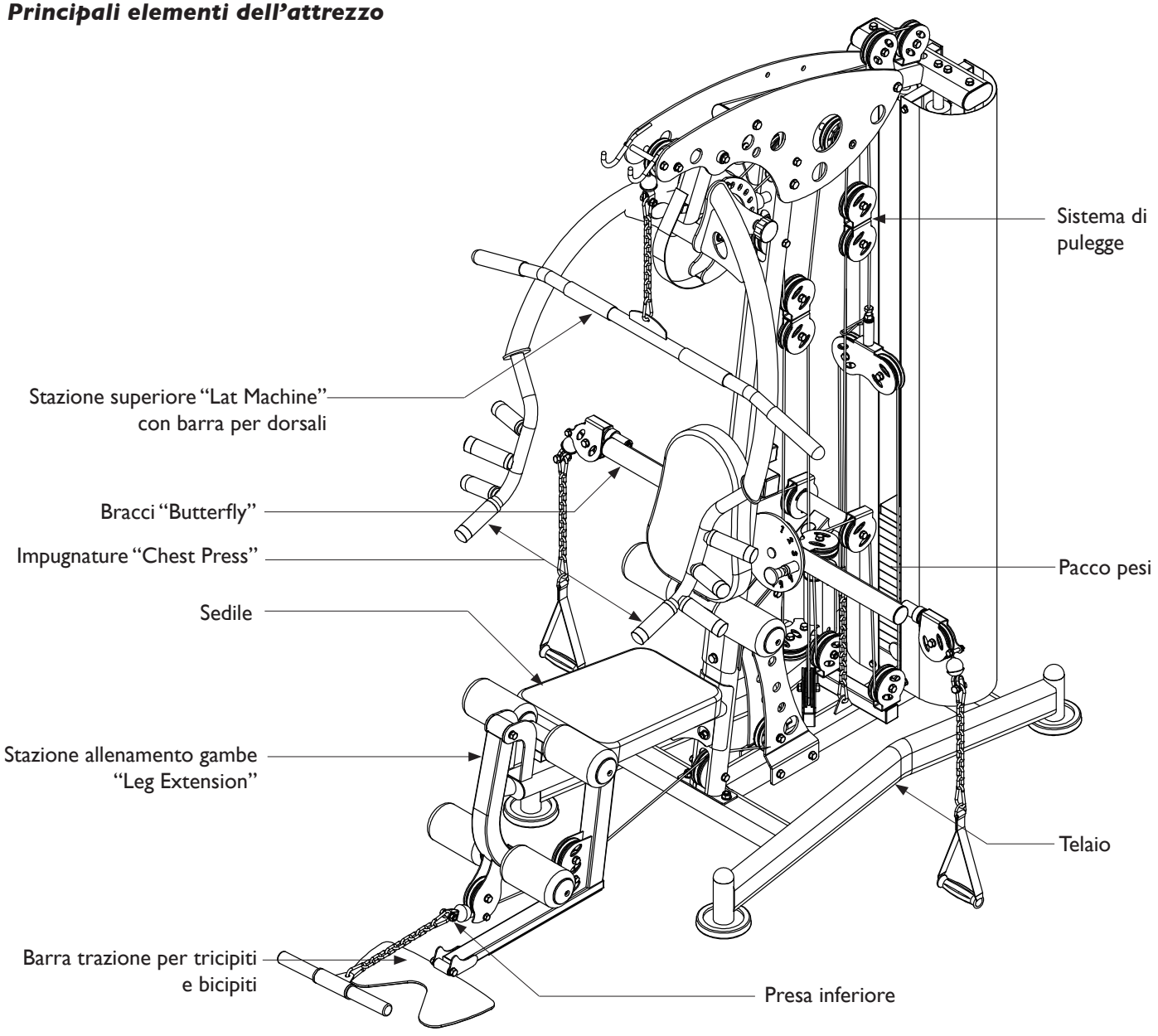
3.1 CONSIGLI PRATICI PER L'USO DEL PRODOTTO

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

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 una volta al giorno, alternando l'allenamento della muscolatura inferiore e di quella superiore.
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.

Principali elementi dell'attrezzo



La stazione di allenamento multifunzione è molto versatile e permette una vastissima gamma di esercizi per i quali è necessario rivolgersi ad un personal trainer o al preparatore atletico del centro presso il quale è installato l'attrezzo.
Di seguito una panoramica delle funzioni principali "a guida fissa" che permette la multifunzione.

Stazione superiore - Lat machine
Per esercitare i dorsali si utilizza la barra "larga" Lat machine che permette di avere una presa stretta per trazioni verso il petto, ed una più ampia per il tradizionale esercizio ai dorsali. La barra Lat machine deve essere impiegata accoppiando con i due moschettoni l'apposita catena a nove anelli.
Selezionare un peso minimo per iniziare a prendere confidenza con l'attrezzo, svolgere l'esercizio afferrando la barra alle estremità, sedersi con sguardo in avanti e la schiena distanziata dallo schienale, tirare lentamente verso il basso la barra fino a portarla a toccare la nuca, quindi rilasciare lentamente che la barra risalga verso l'alto controllando il ritorno e ripetere. La stazione superiore può venire impiegata anche per allenare i tricipiti quando al posto della barra larga aggancio la barra stretta e accoppio una ulteriore catena.

Stazione Chest press
Per l'allenamento dei muscoli pettorali alti, bassi o centrali, la multifunzione è dotata di una struttura con più impugnature che permette, dalla posizione seduto con schiena ben aderente al sedile, di spingere in avanti il peso sollecitando la muscolatura pettorale, similmente all'uso del bilanciere su una panca piana classica. La spinta ed il ritorno del peso devo essere eseguite lentamente con il massimo controllo della muscolatura.
Per poter eseguire l'esercizio correttamente è necessario regolare l'altezza del sedile affinchè l'impugnatura si trovi allineata al petto.

Stazione Butterfly
Per l'allenamento della muscolatura delle spalle la multifunzione possiede due bracci laterali regolabili su diverse angolazioni, collegati con cavi d'acciaio al peso di carico.
I bracci destro e sinistro del butterfly devono essere regolati a sulla medesima posizione. Per regolare la posizione dei bracci è necessario sorreggere il braccio con una mano e con l'altra tirare il pomello di selezione, spostare il braccio sulla posizione deriderata emantenerlo fino a quando non si è bloccato il pomello di selezione.
Ai due bracci vanno collegate le due maniglie, accoppiate entrambe per mezzo della catena a 9 anelli, le quali si devono spingere in avanti con entrambe le braccia; questa stazione permette così di guidare il movimento delle spalle offrendo il vantaggio di ridurre l'affaticamento delle articolazioni.
L'esercizio dunque si compone essenzialmente di un movimento laterale delle braccia, le quali vanno ad avvicinarsi l'una all'altra, con i gomiti aperti di 90 gradi e perpendicolari rispetto al tronco.

Stazione Leg extension
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-extension nella parte anteriore.
Per una corretta esecuzione, sedersi sul sedile con la schiena ben aderente allo schienale, parte posteriore del ginocchio in appoggio sui rulli in foam superiori, in modo da permettere l'escursione completa del ginocchio; la parte superiore delle caviglie in appoggio sotto i rulli in foam inferiori.
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.

Stazione inferiore
Per l'allenamento dei muscoli bicipiti o tricipiti la stazione inferiore può essere impiegata in abbinamento alla barra stretta oppure ad una delle maniglie in dotazione.
La stazione inferiore può essere impiegata anche per l'allenamento dei muscoli delle cosce, dei glutei e dei polpacci abbinando una cavigliera.

4.0 MANUTENZIONE

PERICOLO

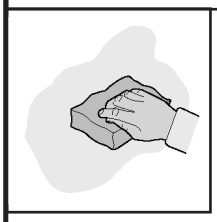
• NON utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la pulizia. Non usare solventi per pulire le parti di plastica ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.

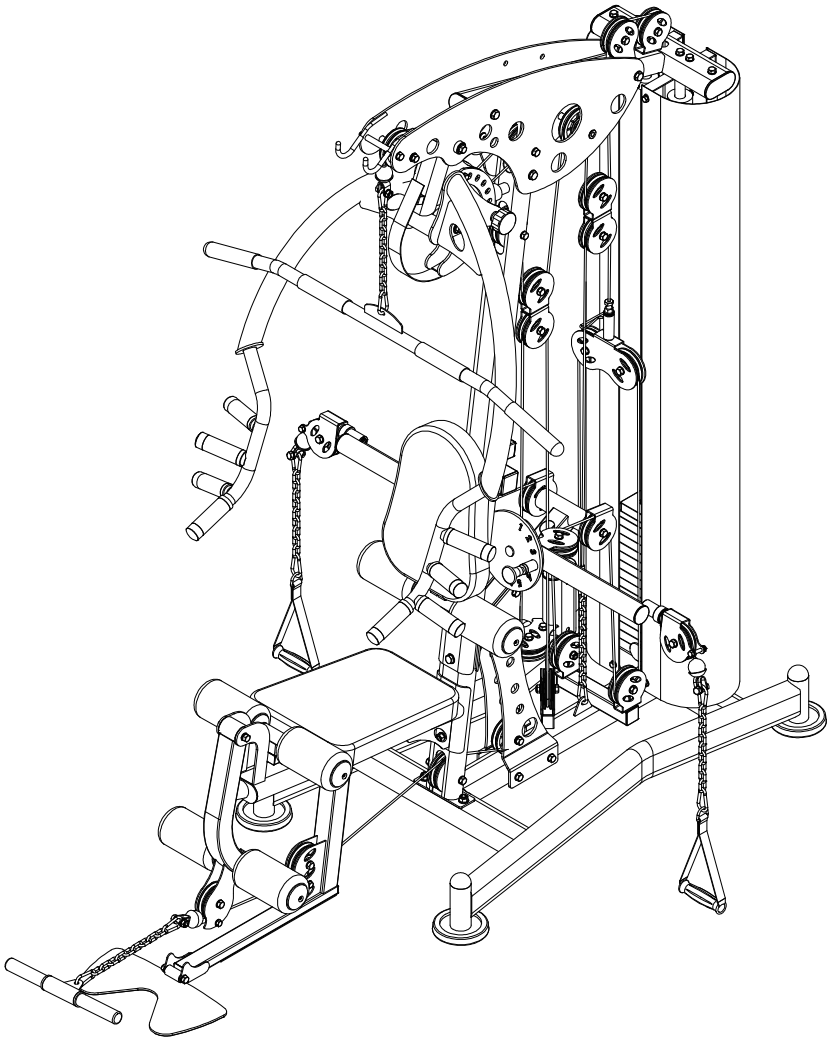
• NON immergere il prodotto in acqua.

• 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 bulloni.
- Sostituite immediatamente qualsiasi pezzo deteriorato.
- Pulire il telaio e 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 ai disegni e alla lista componenti che si trovano nei capitoli 2.3, 2.4, 2.5.

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.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

7.0 GARANZIA CONVENZIONALE

Art.1 **DEFINIZIONI**

1.1 **Prodotti**: per Prodotti si intendono i Prodotti Fitness commercializzati da GARLANDO S.p.A.con il marchio TOORX, per l'esercizio fisico del corpo per uso promiscuo e non continuativo, cosiddetto Light Commercial e per un uso esclusivamente sportivo ed assolutamente NON terapeutico e/o riabilitativo.

1.2 **Garanzia:** per Garanzia si intende la garanzia convenzionale proposta da GARLANDO S.p.A.alle condizioni di seguito riportate.

1.3 **Difetto di Conformità:** l'inidoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificatamente progettato e realizzato.

1.4 **Consumatore:** si intende per Consumatore qualsiasi persona fisica o società che acquisti i Prodotti per utilizzo privato (domestico) oppure collettivo (commerciale).

1.5 **Centro Assistenza Tecnica:** si intende il Centro di Assistenza Tecnica autorizzato ad interventi di riparazione e/o sostituzione del Prodotto da parte di GARLANDO S.p.A., identificato nella persona di Giansanti Cesare o suoi delegati.

1.6 **Tagliando di Garanzia:** si intende il modulo da compilarsi online sul sito: www.toorx.it o, in caso di impossibilità di utilizzo del servizio online, il modulo cartaceo allegato al presente manuale da compilarsi e spedire a GARLANDO SPA.

1.7 **Richiesta di Intervento**:si intende la procedura di denuncia di difetto di conformità e richiesta di intervento, effettuata compilando l'apposito modulo sul portale: www.assistenza.garlando.it o, in caso di impossibilità di utilizzo del servizio online, contattando il numero 0143/318540 dalle ore 9 alle ore 12, dal lunedì al venerdì.

1.8 **Manuale d'Istruzioni:** si intende per Manuale d'istruzioni il libretto consegnato al Consumatore in cui sono descritte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione ed il regolare funzionamento del Prodotto, nonché della sua manutenzione.

Art.2 **DURATA DELLA GARANZIA CONDIZIONI DELLA SUA VALIDITÀ E DECADENZE**

2.1 GARLANDO S.p.A.garantisce l'idoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificamente concepito e progettato, ossia all'uso sportivo, ed in particolare garantisce il Prodotto contro gli eventuali difetti di conformità:
- 24 mesi dalla consegna, in caso di utilizzo privato (acquisto tramite scontrino e impiego in ambiente domestico)
- 12 mesi dalla consegna, in caso di utilizzo commerciale (acquisto tramite fattura e impiego in ambiente collettivo).

La presente Garanzia è l'unica prestata da GARLANDO S.p.A.: nessun terzo, ivi espressamente compresi i rivenditori autorizzati ed i centri assistenza tecnica, possono modificare i termini della Garanzia o rilasciare, in qualsiasi forma, altre dichiarazioni di garanzia.

2.2 La presente Garanzia è valida ed efficace con riferimento al Prodotto della GARLANDO S.p.A. acquistato dal Consumatore in Italia esclusivamente presso un rivenditore autorizzato e lascia impregiudicati i diritti riconosciuti al Consumatore dalla Legge italiana e dalle disposizione delle direttive europee.

2.3 Fatto salvo quanto previsto dai successivi punti 2.10, 2.11, 2.12 in tema di denuncia di eventuali difetti di conformità, il Consumatore è tenuto a comprovare, mediante documento rilasciato dal rivenditore autorizzato (ad esempio: scontrino fiscale o fattura) la data in cui è stata effettuata la vendita e/o 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.

2.4 Al fine di permettere la migliore operatività della Garanzia convenzionale, si richiede al Consumatore di provvedere alla compilazione online del Tagliando di Garanzia sul sito: www.toorx.it o, in caso di impossibilità di utilizzo del servizio online, alla spedizione del tagliando di Garanzia cartaceo, debitamente compilato, via posta all'indirizzo GARLANDO SPA – Via Regione Piemonte, 32 , Zona industriale, D1 – 15068 Pozzolo Formigaro (AL).

2.5 La Garanzia comprende la riparazione o la sostituzione gratuita delle parti componenti il Prodotto, che presentino difetti di conformità regolarmente e tempestivamente denunciati dal Consumatore mediante il tempestivo invio della richiesta di intervento debitamente compilata e sottoscritta, riscontrati dal personale del centro assistenza tecnica ed imputabili ad un'azione o ad un'omissione del produttore. Si provvederà alla sostituzione dell'intero Prodotto, in luogo della riparazione o della sostituzione di singoli componenti, nel caso in cui tali ultimi rimedi siano oggettivamente impossibili o eccessivamente onerosi.

2.6 Conformemente alle indicazioni del "Codice del Consumo", si presume che i difetti di conformità manifestatisi entro SEI mesi dalla consegna del Prodotto esistessero già a tale data, a meno che tale ipotesi sia incompatibile con la natura del Prodotto o del difetto di conformità. Decorso tale termine resta onere del Consumatore fornire elementi di prova circa l'esistenza del difetto di conformità al tempo della consegna del Prodotto.

2.7 La sostituzione dell'intero Prodotto o di un suo componente non comporta una proroga della Garanzia. La Garanzia avrà termine alla scadenza del periodo previsto riferito alla data di consegna del Prodotto originario.

2.8 Nel periodo coperto dalla Garanzia, le prestazioni oggetto della stessa saranno effettuate integralmente ed a titolo completamente gratuito dai centri di assistenza tecnica autorizzati da GARLANDO S.p.A..

2.9 Qualora non fosse possibile provvedere alla riparazione direttamente presso il domicilio del Consumatore, nell'eventualità in cui il Prodotto o suoi componenti fossero da sottoporre a riparazione presso la stessa sede di GARLANDO S.p.A.- Via Regione Piemonte, 32 , Zona industriale, D1 – 15068 Pozzolo Formigaro (AL), sarà cura e spese del Consumatore provvedere alla spedizione del Prodotto da ripararsi o sostituirsi presso la suddetta sede. In tale eventualità tutti i rischi correlati al trasporto del Prodotto saranno posti a carico del Consumatore ed in ogni caso GARLANDO S.p.A. non risponderà di eventuali danni arrecati al Prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal Corriere e/o Vettore. Qualora il Consumatore risulti irreperibile al momento della consegna presso il suo domicilio del Prodotto riparato o sostituito da parte del Corriere e/o del Vettore incaricato da GARLANDO S.p.A., saranno posti a suo carico i corrispettivi dovuti a Corriere / Vettore relativi alle successive spedizioni, corrispettivi che dovranno essere liquidati al Corriere / Vettore direttamente dal Consumatore all'atto della consegna del Prodotto.

2.10 Il Consumatore decade dai diritti di cui alla Garanzia, ove non denunci il difetto di conformità entro il termine di DUE mesi dalla scoperta dello stesso, secondo le modalità descritte all'Art. 1.6 - "Richiesta di Intervento".

2.11 Ricevuta la denuncia, e verificata la ricorrenza dei presupposti per l'operatività della Garanzia, il centro di assistenza tecnica prenderà contatto con il Consumatore fissando apposito appuntamento presso il suo domicilio, ove sarà effettuato il relativo intervento entro un congruo termine. A tal fine la congruità del termine è valutata in relazione ai tempi normalmente occorrenti per provvedere all'intervento da parte del centro tecnico di assistenza presso il domicilio del Consumatore e/o alle eventuali occorrenti spedizioni di Prodotti o di componenti o parti di ricambio dei medesimi.

2.12 E' obbligo del Consumatore rendersi reperibile presso il proprio domicilio in occasione dell'appuntamento prefissato con il centro di assistenza tecnica. Nell'eventualità in cui tale obbligo non fosse rispettato GARLANDO S.p.A. si riserva di ripetere le spese e competenze da essa corrisposte al proprio centro di assistenza tecnica in relazione all'intervento programmato e non eseguito per fatto imputabile al Consumatore.

Art.3 **ESCLUSIONI DELLA GARANZIA**

3.1 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 del Prodotto a scopi terapeutici e/o riabilitativi;
- 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;
- riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati da GARLANDO S.p.A.;
- riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata direttamente dal centro di assistenza tecnica preposto;
- difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del produttore.

3.2 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.

3.3 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 ELLITTICA, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: pedane, ruote, guarnizioni, manopole, parti asportabili, pattini freno, accessori e materiali di consumo in genere.
- Con riferimento al Prodotto CICLO ERGOMETRO, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: pedali, ruote, guarnizioni, manopole, sellino/schienale, manubrio, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- Con riferimento al Prodotto SPIN BIKE, si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: pedali, ruote, guarnizioni, manopole, sellino, manubrio, pattini freno, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.

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

Art.4 **UTILIZZO PREVISTO E UTILIZZO IMPROPRIO DEL PRODOTTO**

4.1 In considerazione dell'idoneità all'uso esclusivamente sportivo del presente Prodotto, GARLANDO S.p.A. raccomanda il suo utilizzo solo a seguito del rilascio da parte di un medico di apposito certificato di idoneità fisica.

4.2 GARLANDO S.p.A. 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.

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

Art.5 **DANNI CAUSATI DAI CENTRI ASSISTENZA TECNICA**

5.1 GARLANDO S.p.A. non è responsabile per i danni a persone, animali domestici e cose eventualmente causati da uno dei centri di assistenza tecnica, in occasione dell'intervento di riparazione del Prodotto e/o sostituzione dello stesso o di un suo componente; per l'effetto il Consumatore si impegna ad indirizzare eventuali richieste risarcitorie direttamente al centro di assistenza tecnica, rinunciando a qualunque azione e/o pretesa nei confronti di GARLANDO S.p.A.

Art.6 **TERMINE FINALE DELLA GARANZIA**

6.1 Salvo quanto previsto dalle precedenti clausole, trascorso il periodo di ventiquattro oppure dodici mesi di garanzia, ogni intervento di riparazione e/o sostituzione di componenti del Prodotto sarà posto totalmente a carico del Consumatore.

Garlando

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