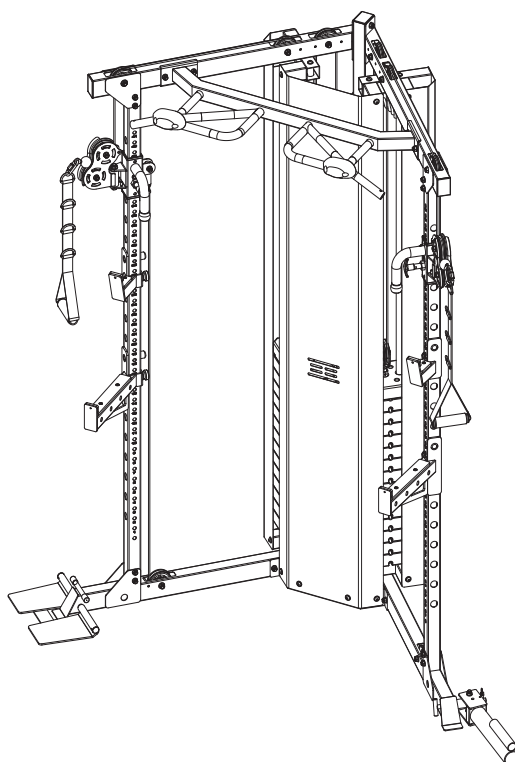


TCORX
FITNESS IN MOTION

MANUALE D'ISTRUZIONI



CSX90



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

Codice : GRLDTOORXCSX90

Revisione : 00

Edizione : 05/25

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	MONTAGGIO DEL PRODOTTO	pag.	13
3.0	LE REGOLE PER UN BUON ALLENAMENTO	pag.	26
4.0	MANUTENZIONE	pag.	27
5.0	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO	pag.	28
6.0	GARANZIA CONVENZIONALE	pag.	29

- **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 solamente all'interno di ambienti domestici. Le modalità e le avvertenze d'impiego devono essere spiegate a tutti i componenti della famiglia o agli amici ai 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 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 impiegare l'attrezzo all'interno di centri fitness, club privati, hotel o aree attrezzate per l'uso collettivo di attrezzi per l'allenamento; questo attrezzo non è progettato per un utilizzo intensivo in attività professionale o per scopi medici e terapeutici.**
- **NON collocare l'attrezzo in scantinati, terrazze, 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.

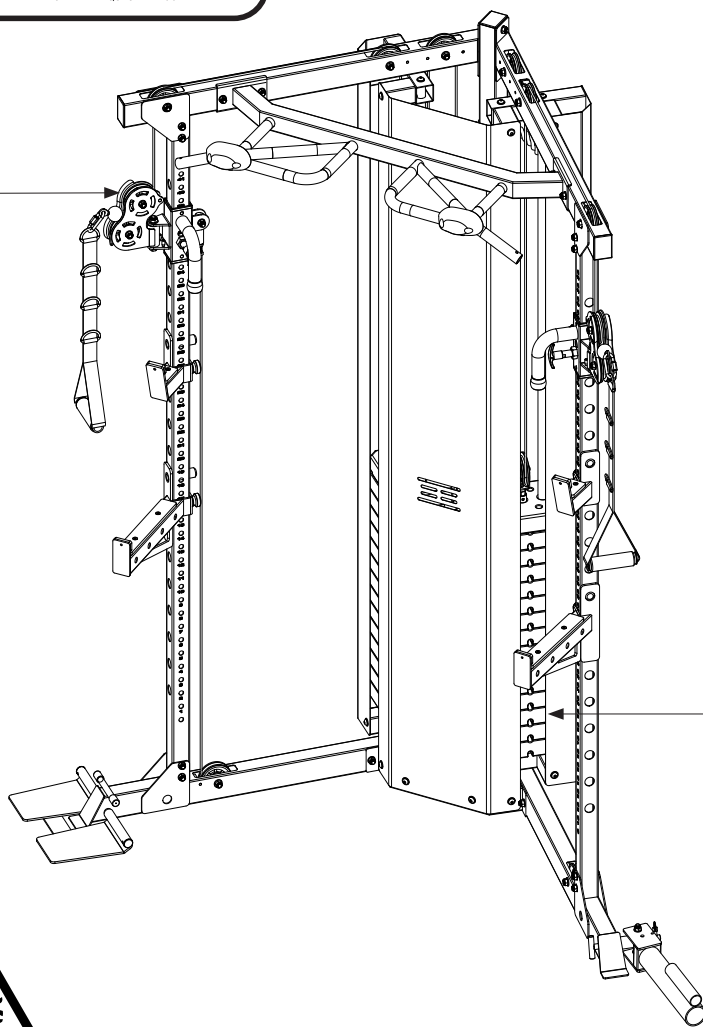


PERICOLO

Prima di utilizzare il prodotto verificare sempre il corretto serraggio dei moschettoni di collegamento accessori e il corretto inserimento dei perni di selezione pesi.

ATTENZIONE

EVITARE QUALSIASI USO IMPROPRIO DI QUESTA MACCHINA - POSSIBILITÀ DI GRAVI DANNI O DI MORTE IN CASO DI MANCATA CAUTELA. LEGGERE IL MANUALE UTENTE. LEGGERE E SEGUIRE TUTTE LE AVVERTENZE E LE ISTRUZIONI PRIMA DELL'USO. SOSTITUIRE QUESTA ETICHETTA NEL CASO FOSSE DANNEGGIATA, ILLEGGIBILE O ASPORTATA. MANTENERE BAMBINI E ANIMALI DOMESTICI FUORI DALLA PORTATA DI QUESTA MACCHINA



Pericolo parti mobili

Pericolo di schiacciamento e intrappolamento delle dita tra i cavi e le pulegge.

È vietato utilizzare l'attrezzo in presenza di persone, bambini o animali.



Pericolo parti mobili

Pericolo di schiacciamento delle dita e delle mani tra le piastre peso quando l'attrezzo viene utilizzato.

Il prodotto per uso sportivo descritto in questo manuale è una stazione Dual Pulley per trazioni ai cavi.

È un attrezzo particolarmente versatile per la vasta gamma di allenamenti per il condizionamento muscolare che si possono svolgere; mirata in prevalenza all'allenamento della muscolatura superiore, permette di svolgere alcuni esercizi anche per quella inferiore grazie agli accessori di cui è fornito.

L'attrezzo è dotato di due pacchi peso da 75 kg scorrevoli su guide e protetti all'interno di pannelli di sicurezza, ciascun pacco peso è composto da singole piastre da 5 kg selezionabili; tramite esso si possono allenare i 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 è progettato e certificato per un utilizzo privato all'interno di un ambiente domestico ed è un attrezzo per uso sportivo, non utilizzabile per fini medici o terapeutici. 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, 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.

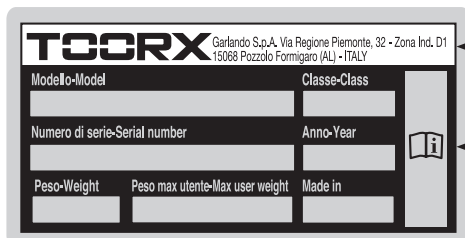
Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza alcun preavviso.

1.3

TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO

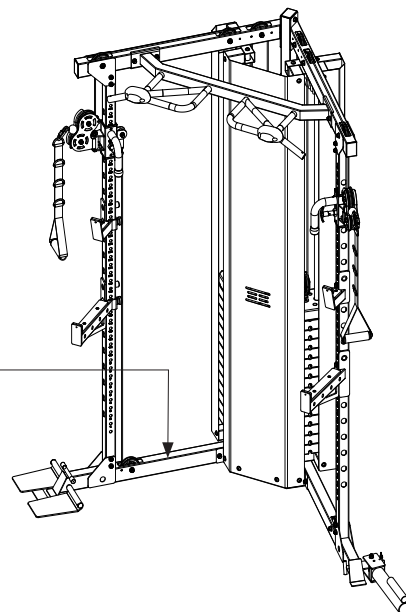
- 1) La Targa di Identificazione del prodotto riporta l'indirizzo del distributore, i dati tecnici principali e il numero di serie.
- 2) Simbolo di richiamo all'obbligo di lettura del manuale d'istruzioni prima di compiere qualsiasi operazione di montaggio o qualsiasi intervento di manutenzione del prodotto.

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)	1930×1237×2196 mm
DIMENSIONI IMBALLI (LXPXH)	A) 1330×530×250 mm B) 1330×530×250 mm C) 2280×530×210 mm D) 400×335×185 mm E) 400×335×185 mm F) 400×335×185 mm G) 400×335×185 mm
STRUTTURA	telaio in acciaio rinforzato a sezione quadrata: 50 x 50 x 2.0 mm telaio in acciaio rinforzato a sezione rettangolare: 70 x 50 x 1.5 mm
DOTAZIONI STANDARD	coppia maniglie di trazione pulley, corda doppia, cavigliera, barra trazioni
PESO PRODOTTO	265.5 kg - (Peso prodotto imballato: 274 kg)
PESO MASSIMO UTILIZZATORE	120 kg
PACCO PESI (per ogni singola stazione)	75 kg: costituito da 14 piastre peso da 5 kg + la piastra asta di selezione
CONFORMITÀ	Regolamento UE 2023/988 (GPSR) Norme : EN ISO 20957-4 [2016] - EN ISO 20957-1 [2024] (classe H)

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: 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:

- È necessario custodire il prodotto in una camera che disponga di porta con serratura, in modo che non sia accessibile ai bambini.
- Installare l'attrezzo rivolgendo il pacco pesi verso una parete in maniera da limitare l'accessibilità all'area posteriore del prodotto.

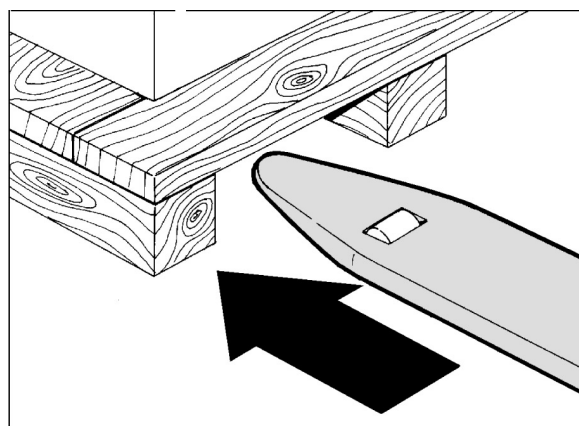
PREPARAZIONE DEL LOCALE ALLE OPERAZIONI DI MONTAGGIO :

- 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.



Per le manovre di scarico del prodotto dall'automezzo, il sollevamento e la movimentazione del pallet che sostiene i vari imballi con i componenti di montaggio, deve essere effettuato per mezzo di adatti dispositivi di sollevamento come ad esempio un transpallet manuale o un carrello elevatore.

A tal scopo è necessario che le operazioni di trasporto, sollevamento e movimentazione degli imballi contenenti il prodotto, siano effettuate da aziende specializzate nella movimentazione dei carichi.



Lista di attrezzi richiesti per il montaggio :



2.1

DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA

L'imballo è costituito da tre colli separati disposti su pallet e fissati con nastri di reggiatura.

Quando si depongono gli imballi sul pavimento occorre rispettare l'indicazione "Lato Alto", segnalato dalla freccia apposta stampata sul cartone. Per aprire le scatole, tagliare i nastri di reggiatura con delle forbici, poi con una pinza rimuovere ed eliminare gli eventuali punti metallici di chiusura.



Il sollevamento e lo spostamento delle singole scatole che compongono l'imballo complessivo del prodotto deve essere effettuato da almeno due persone.



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.

Dopo aver tolto tutto il materiale da montare da ogni scatola, verificate eventuali danni superficiali subito durante il trasporto e l'integrità di tutti gli elementi di montaggio.

Prima di eseguire le operazioni di montaggio occorre munirsi degli attrezzi idonei per l'assemblaggio.



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..).



Si sconsiglia lo stoccaggio del materiale imballato, per lunghi periodi, in ambienti esterni o luoghi particolarmente umidi.

Elenco materiali dell'imballo e loro conferimento:



Cartone ondulato - (imballo esterno)
smaltimento carta cartone



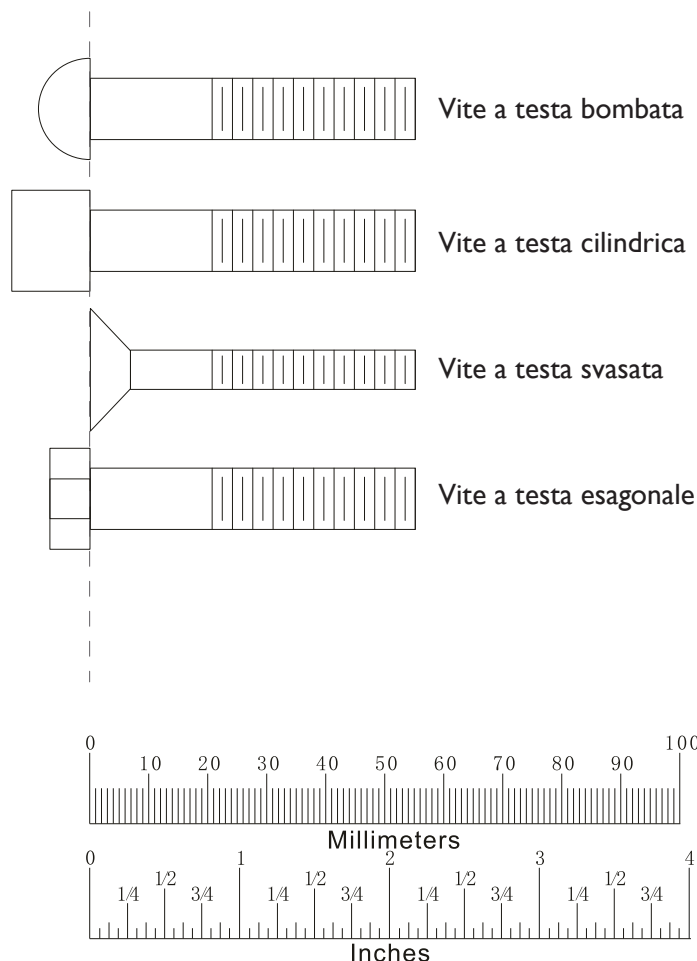
Polistirolo - (imballo di protezione)
smaltimento plastica



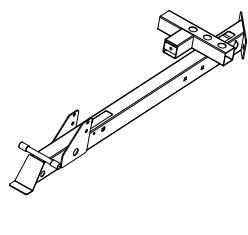
Buste in plastica - (contenimento accessori)
smaltimento plastica

- Blister termoformato – indifferenziata.

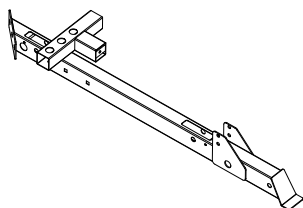
Misura della viteria di montaggio :



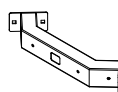
COMPONENTI DI MONTAGGIO 1



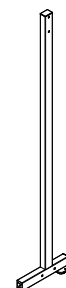
① × 1



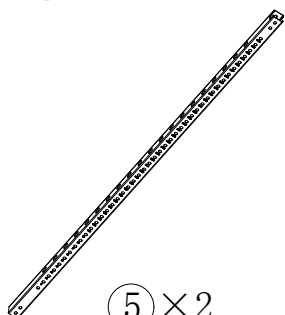
② × 1



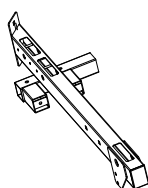
③ × 1



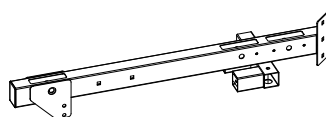
④ × 1



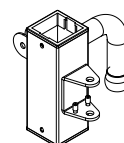
⑤ × 2



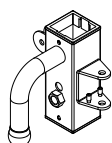
⑥ × 1



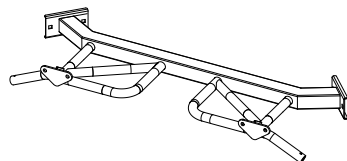
⑦ × 1



⑧ × 1



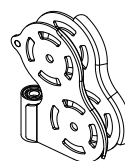
⑨ × 1



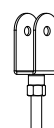
⑩ × 1



⑪ × 2



⑫ × 2



⑬ × 2



⑭ × 1



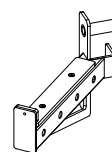
⑮ × 1



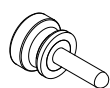
⑯ × 1



⑰ × 1



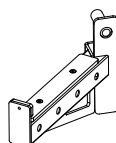
⑱ × 1



⑲ × 4



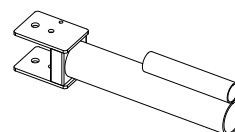
⑳ × 1



㉑ × 1

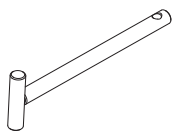


㉒ × 1



㉓ × 1

COMPONENTI DI MONTAGGIO 2



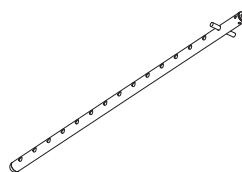
②④ × 1



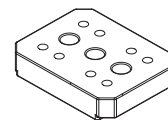
②⑤ × 1



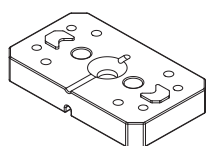
③① × 2



③② × 2



③③ × 28



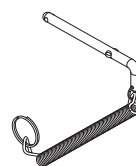
③④ × 4



③⑦ × 2



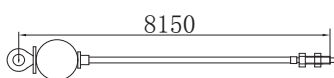
④① × 2



④⑤ × 2



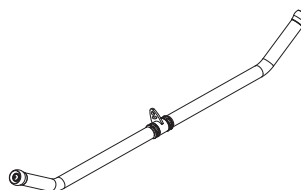
④⑧ × 2



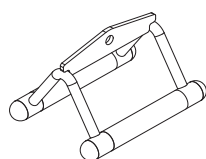
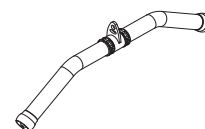
④⑨ × 3



⑤① × 1



⑤② × 1



⑤④ × 1



⑤⑤ × 1



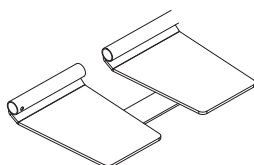
⑤⑥ × 5



⑤⑦ × 2



⑤⑧ × 2



⑥① × 2



⑥② × 2

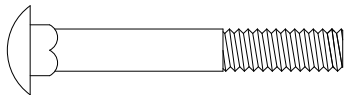
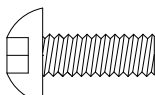
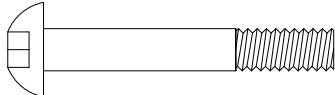
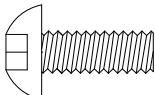
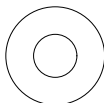
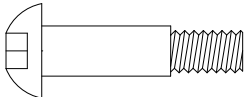
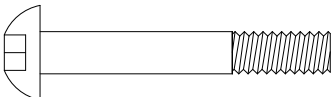
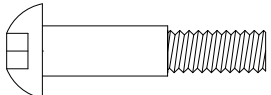
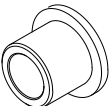
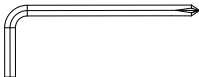


⑥③ × 2



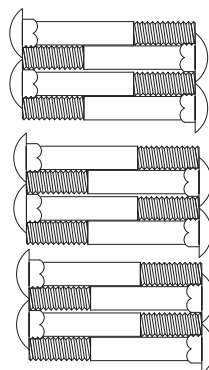
⑥④ × 2

FERRAMENTA DI MONTAGGIO

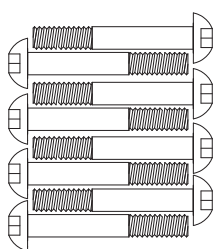
26  Vite con quadro sotto testa M10X70 mm (12 pz.)	27  Vite a esagono incassato M10X20 mm (19 pz.)	28  Rondella piana Ø10 mm (65 pz.)
29  Dado autobloccante M10 (36 pz.)	34  Vite a esagono incassato M10X70 mm (8 pz.)	35  Vite a esagono incassato M10X30 mm (4 pz.)
38  Vite a testa esagonale M12X90 mm (3 pz.)	39  Rondella piana Ø12 mm (8 pz.)	40  Dado autobloccante M12 (3 pz.)
42  Vite a esagono incassato M10X45 mm (6 pz.)	43  Vite a esagono incassato M10X65 mm (10 pz.)	44  Vite a esagono incassato M10X50 mm (2 pz.)
46  Boccola per puleggia Ø22X15 mm (20 pz.)	 Chiave a brugola con giravite a croce #6 (1 pz.)	

CSX90 BLISTER 1

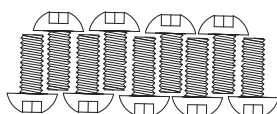
Fasi da 1 a 5



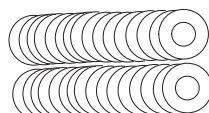
#26 M10×70mm
Bullone con quadro sotto testa (12 pz.)



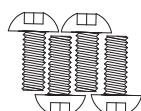
#34 M10×70mm
Vite a esagono incassato (8 pz.)



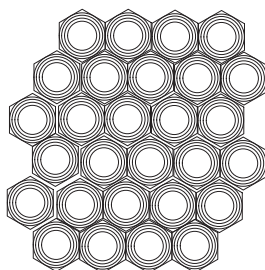
#27 M10×20mm
Vite a esagono incassato (9 pz.)



#28 Ø10mm
Rondella (41 pz.)



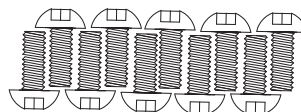
#35 M10×30mm
Vite a esagono incassato (4 pz.)



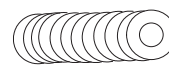
#29 M10mm
Dado autobloccante (28 pz.)

CSX90 BLISTER 3

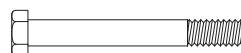
Fasi da 9 a 12



#27 M10×20mm
Vite a esagono incassato (10 pz.)



#28 Ø10mm
Rondella (10 pz.)



#38 M12×90mm
Vite a testa esagonale (1 pz.)



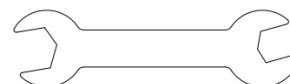
#39 Ø12mm
Rondella (2 pz.)



#40 M12
Dado autobloccante (1 pz.)



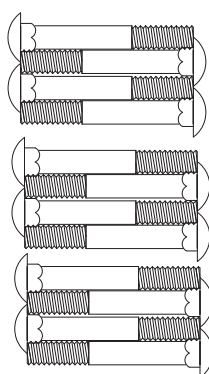
#6
Chiave a brugola (1 pz.)



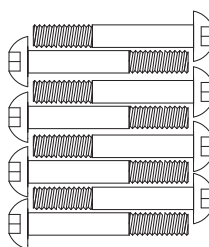
Chiave aperta 17-19 (1 pz.)

CSX90 BLISTER 1

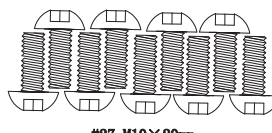
Fasi da 1 a 5



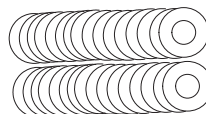
#26 M10×70mm
Bullone con quadro sotto testa (12 pz.)



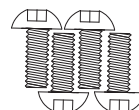
#34 M10×70mm
Vite a esagono incassato (8 pz.)



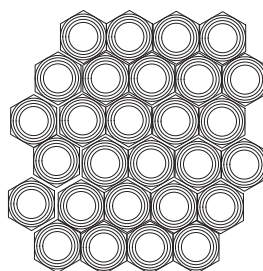
#27 M10×20mm
Vite a esagono incassato (9 pz.)



#28 Ø10mm
Rondella (41 pz.)



#35 M10×30mm
Vite a esagono incassato (4 pz.)



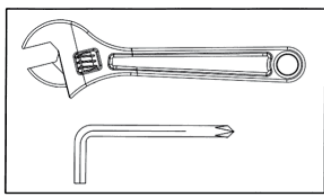
#29 M10mm
Dado autobloccante (28 pz.)

2.2

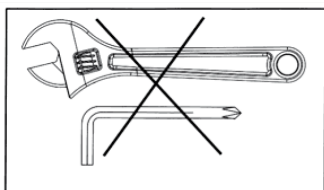
MONTAGGIO DEL PRODOTTO

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.

Prima di eseguire le operazioni di montaggio occorre rispettare le indicazioni riportate sulle fasi di montaggio descritte in seguito, in particolare:



Serrare con forza viti, bulloni e dadi.



Stringere viti, bulloni e dadi a mano senza serrare.



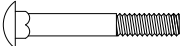
La movimentazione e il montaggio dei componenti costituenti l'attrezzo devono essere eseguite da tre persone, necessarie sia per assistere il posizionamento e il fissaggio dei componenti verticali che per aiutare nel sollevamento e movimentazione delle parti.

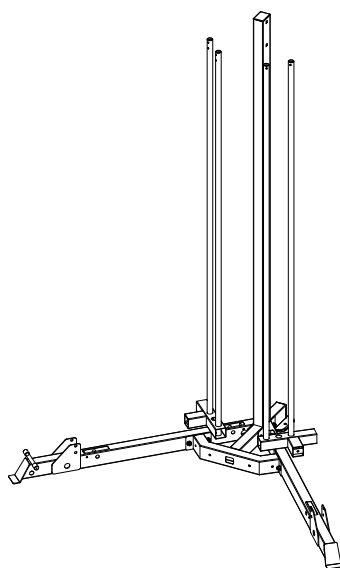
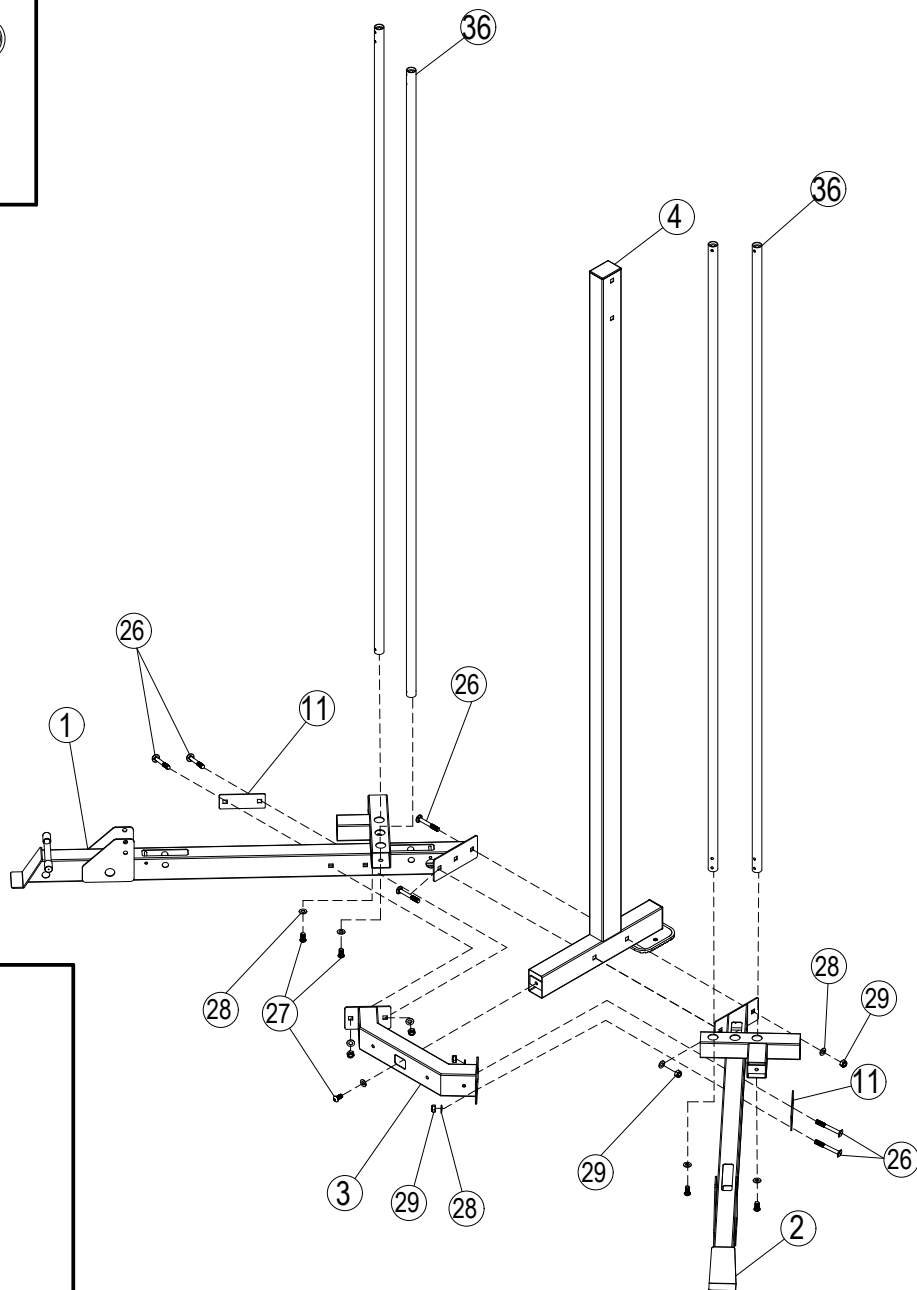
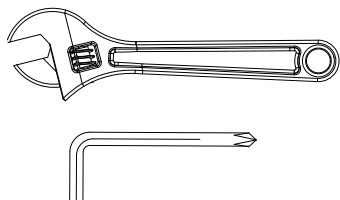


Le strutture metalliche che costituiscono l'attrezzo sono testate per sopportare grossi carichi di lavoro ma si raccomanda di effettuare periodici controlli per verificare lo stato della bulloneria e dei punti di giunzione e saldatura dei telai.

Qualora si rilevino problemi di errato mantenimento dei montanti, dei tubolari o delle parti accessorie e quindi rischi per l'integrità della struttura, è obbligatorio interrompere l'utilizzo dell'attrezzo e consultare immediatamente Garlando S.p.a. per le necessarie ispezioni.

FASE 1

26		x6	M10x70	27		x5	M10x20
28		x11	Ø10				
29		x6	M10				

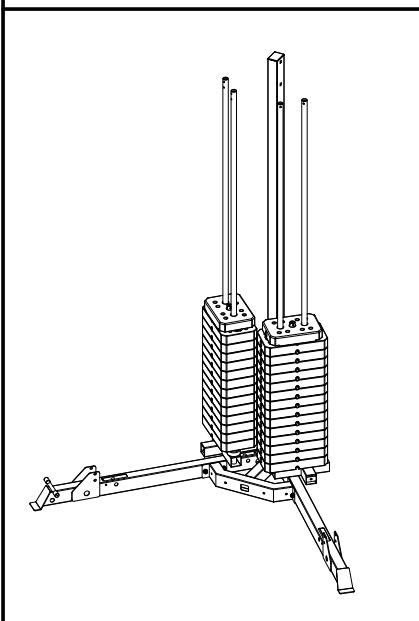
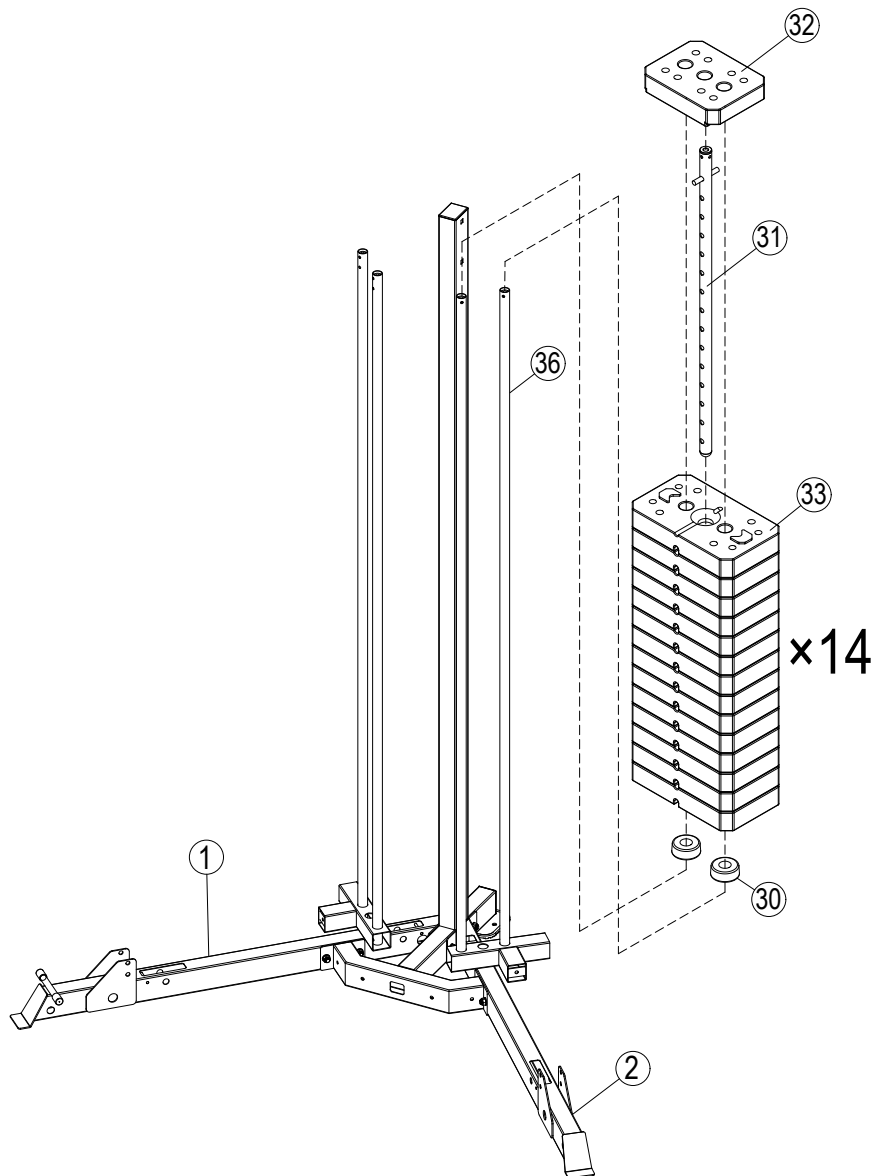
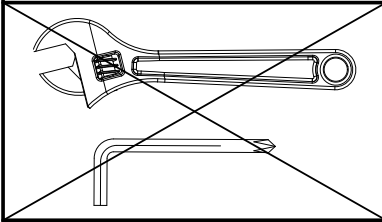


FASE 2

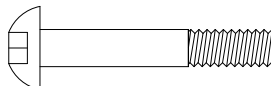
30



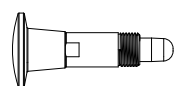
x 4



FASE 3

34  x4

M10x70

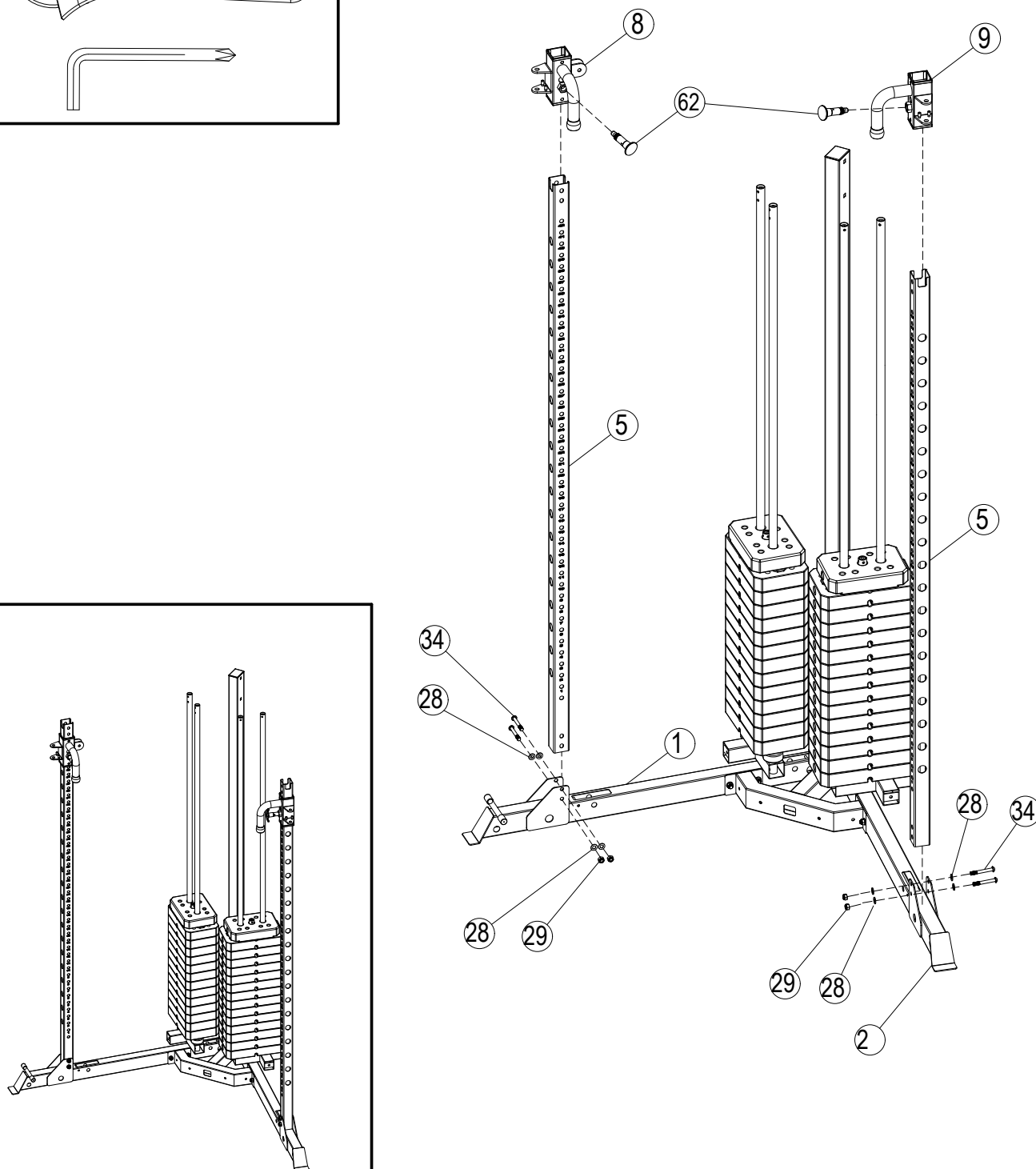
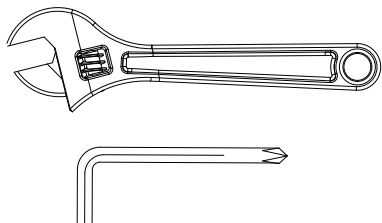
62  x2

28  x8

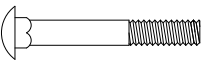
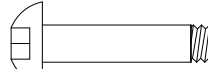
Ø10

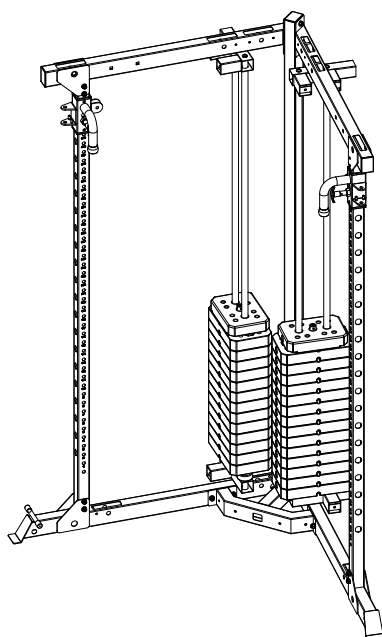
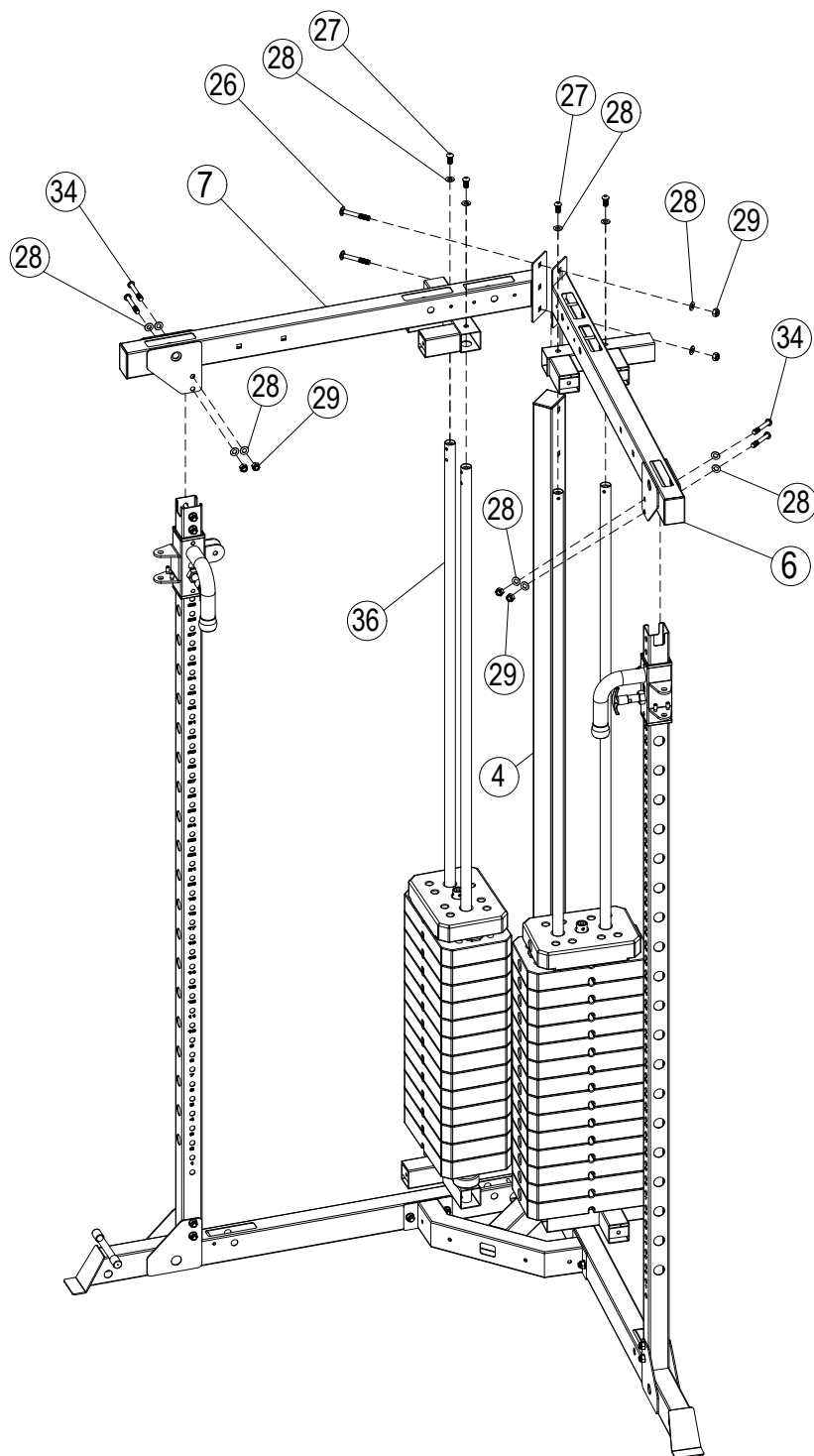
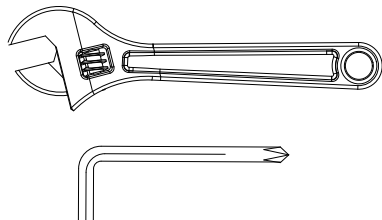
29  x4

M10



FASE 4

- (26)  x2 M10x70 (34)  x4 M10x70
 (28)  x14 Ø10 (27)  x4 M10x20
 (29)  x6 M10



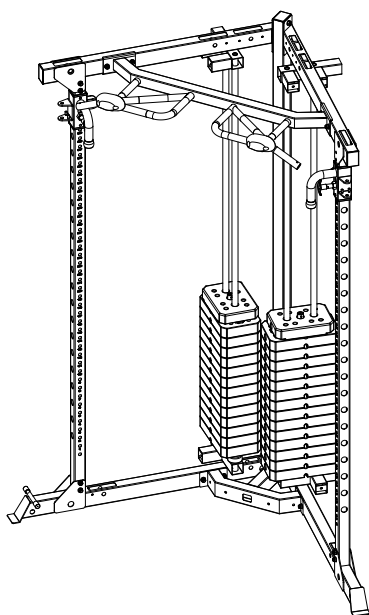
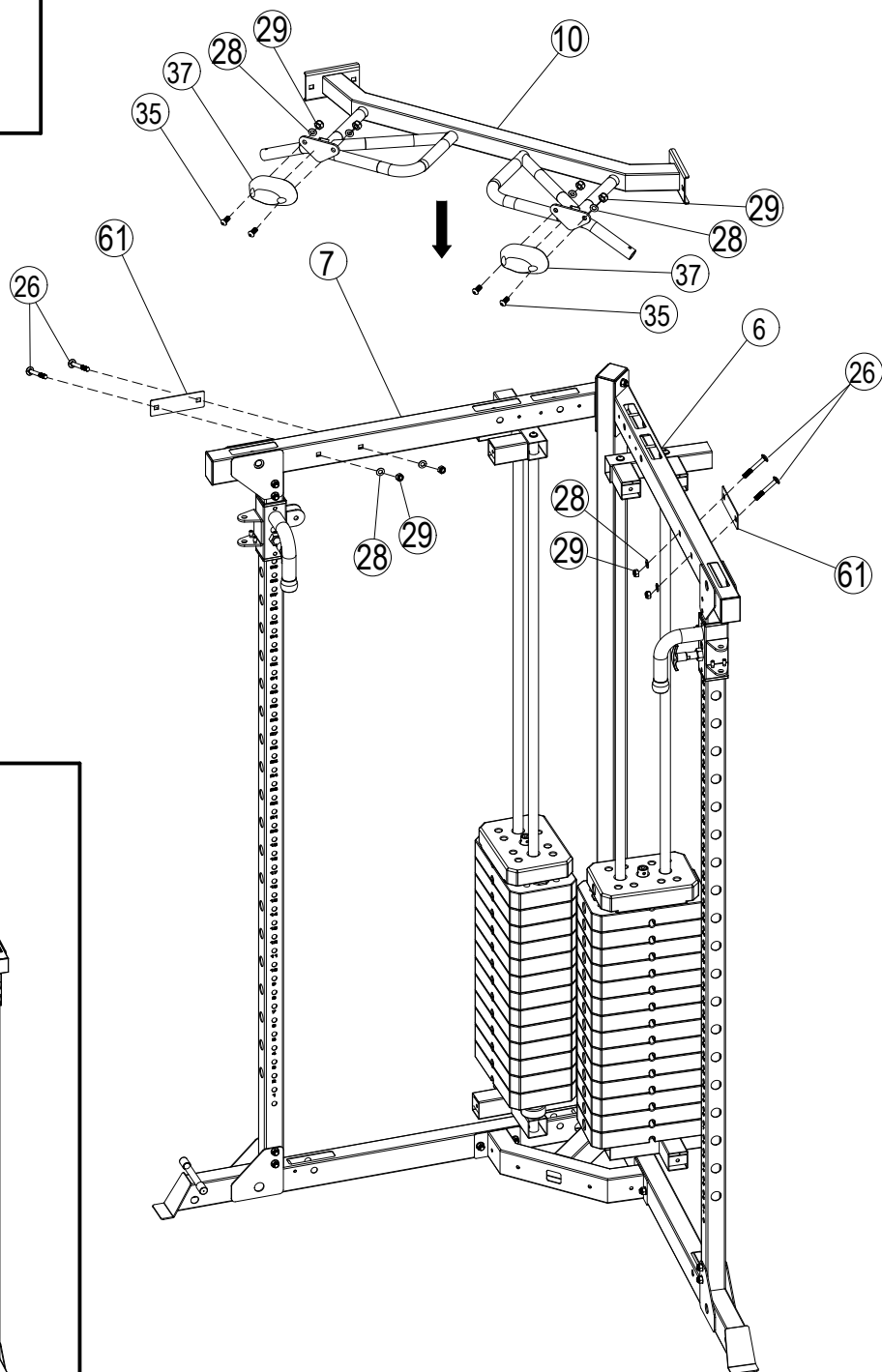
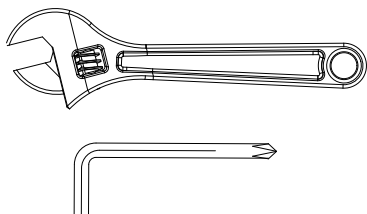
FASE 5

(26)  x4 M10x70

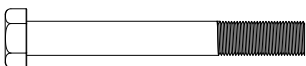
(35)  x4 M10x30

(28)  x8 Ø10

(29)  x8 M10

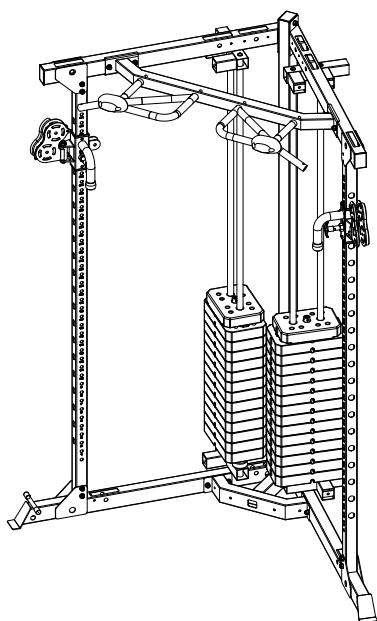
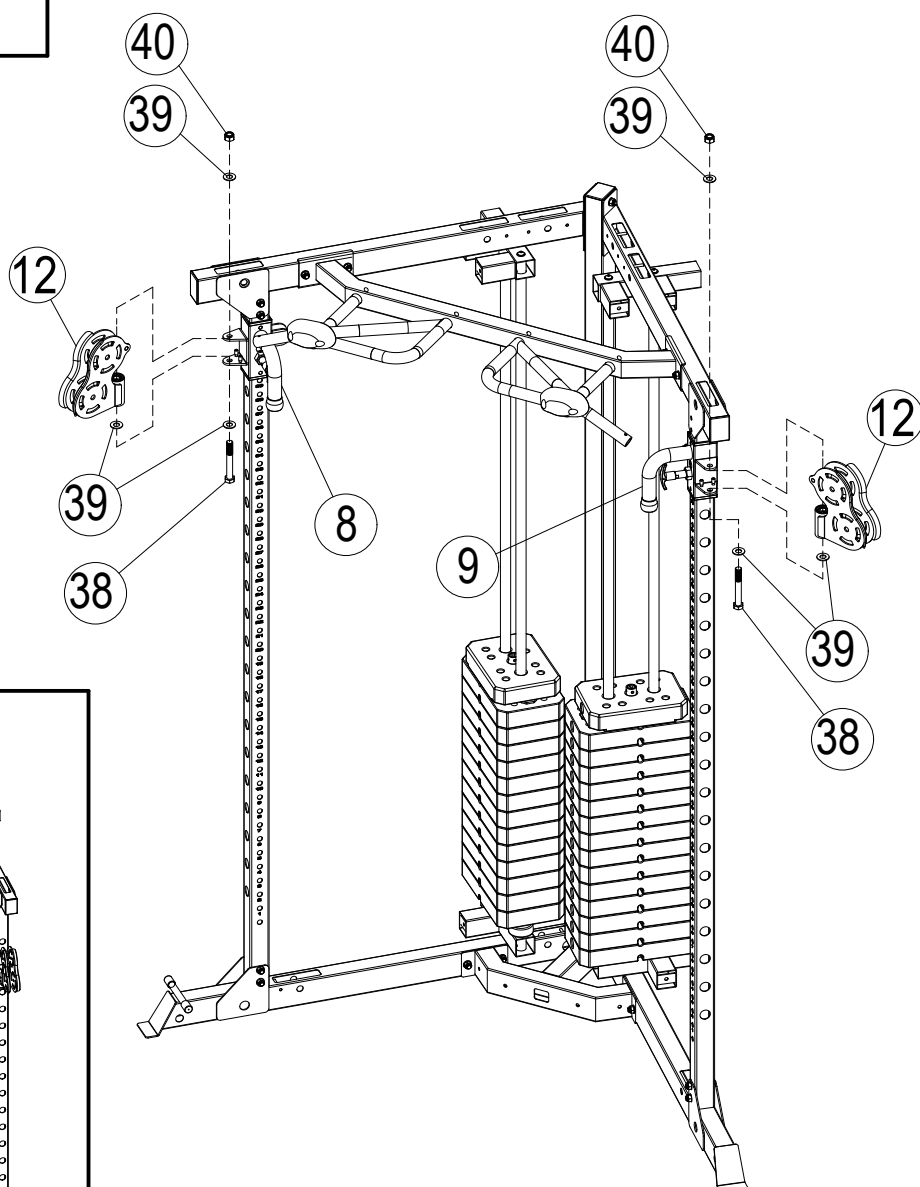
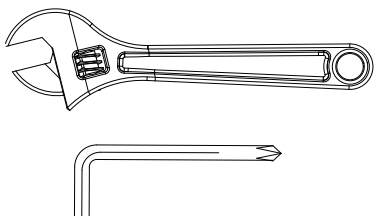


FASE 6

(38)  x2 M12x90

(39)  x6 Ø12

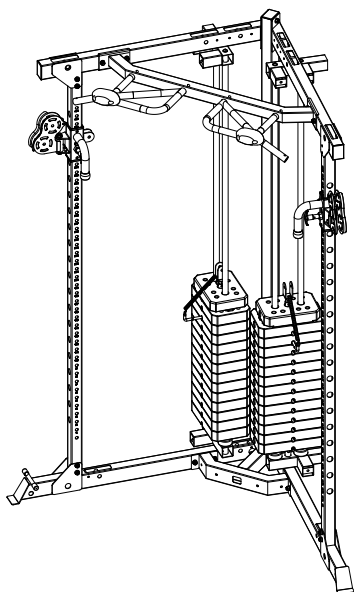
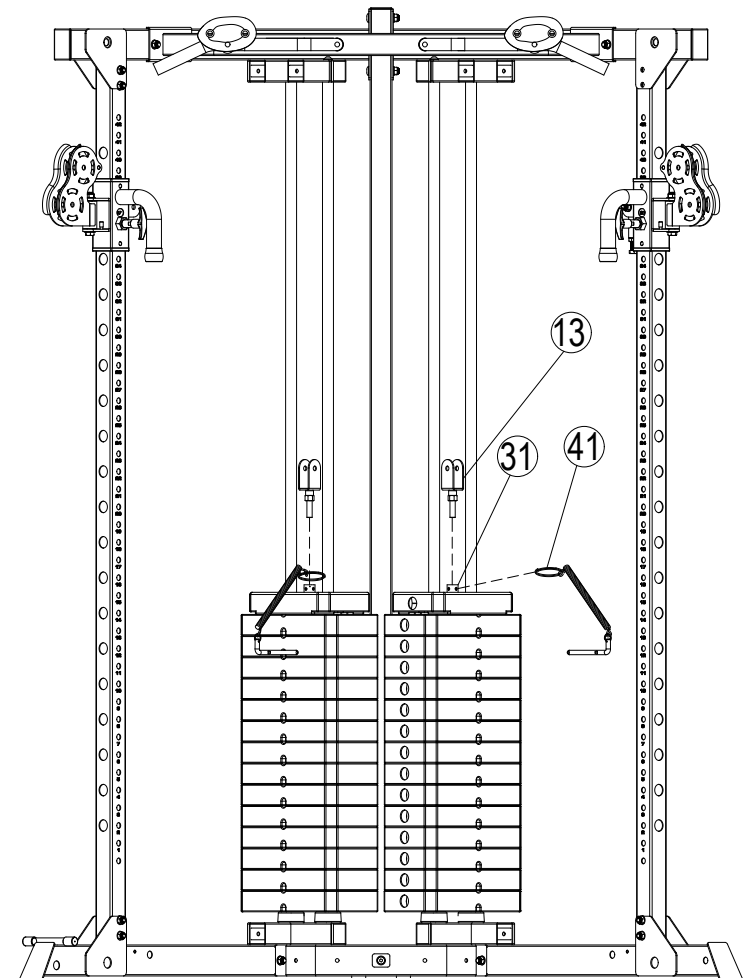
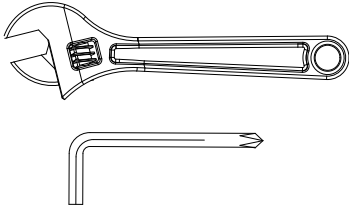
(40)  x2 M12



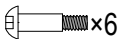
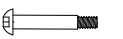
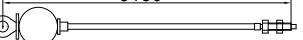
FASE 7

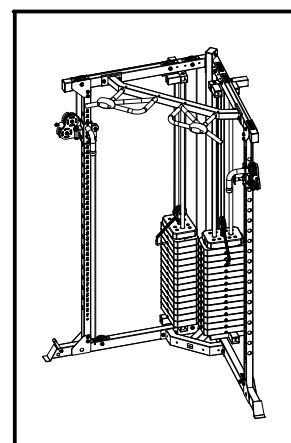
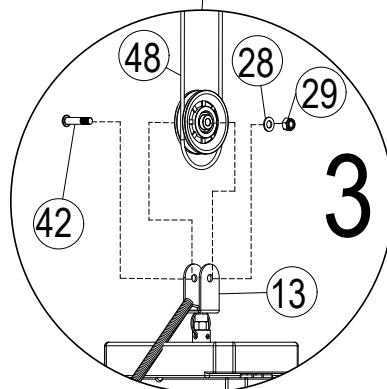
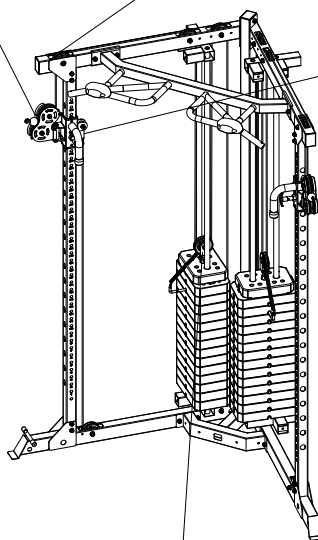
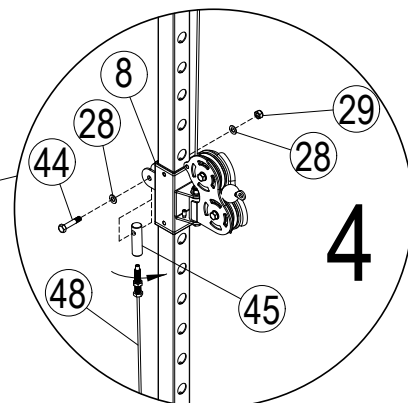
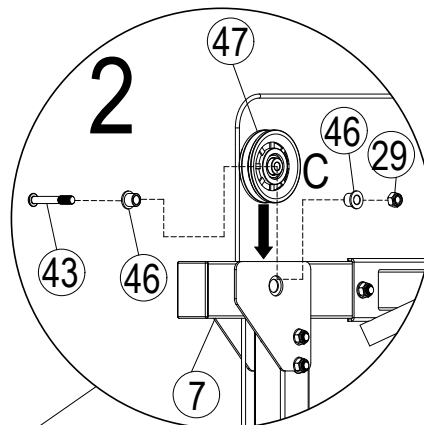
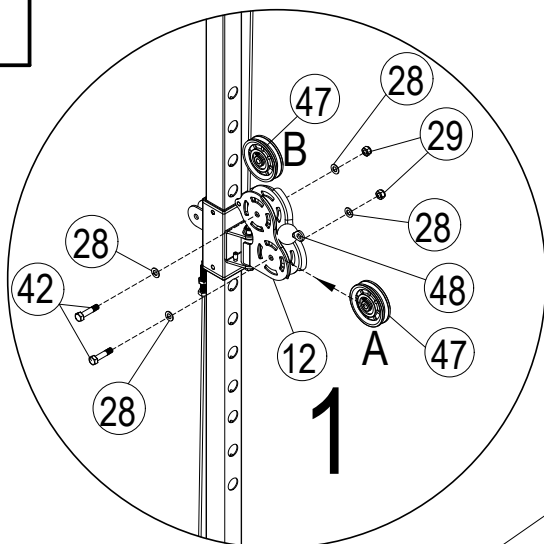
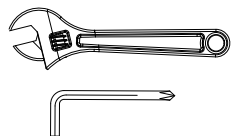
④①  x2

⑬  x2



FASE 8

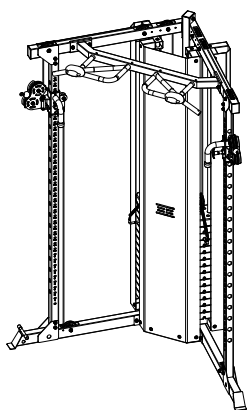
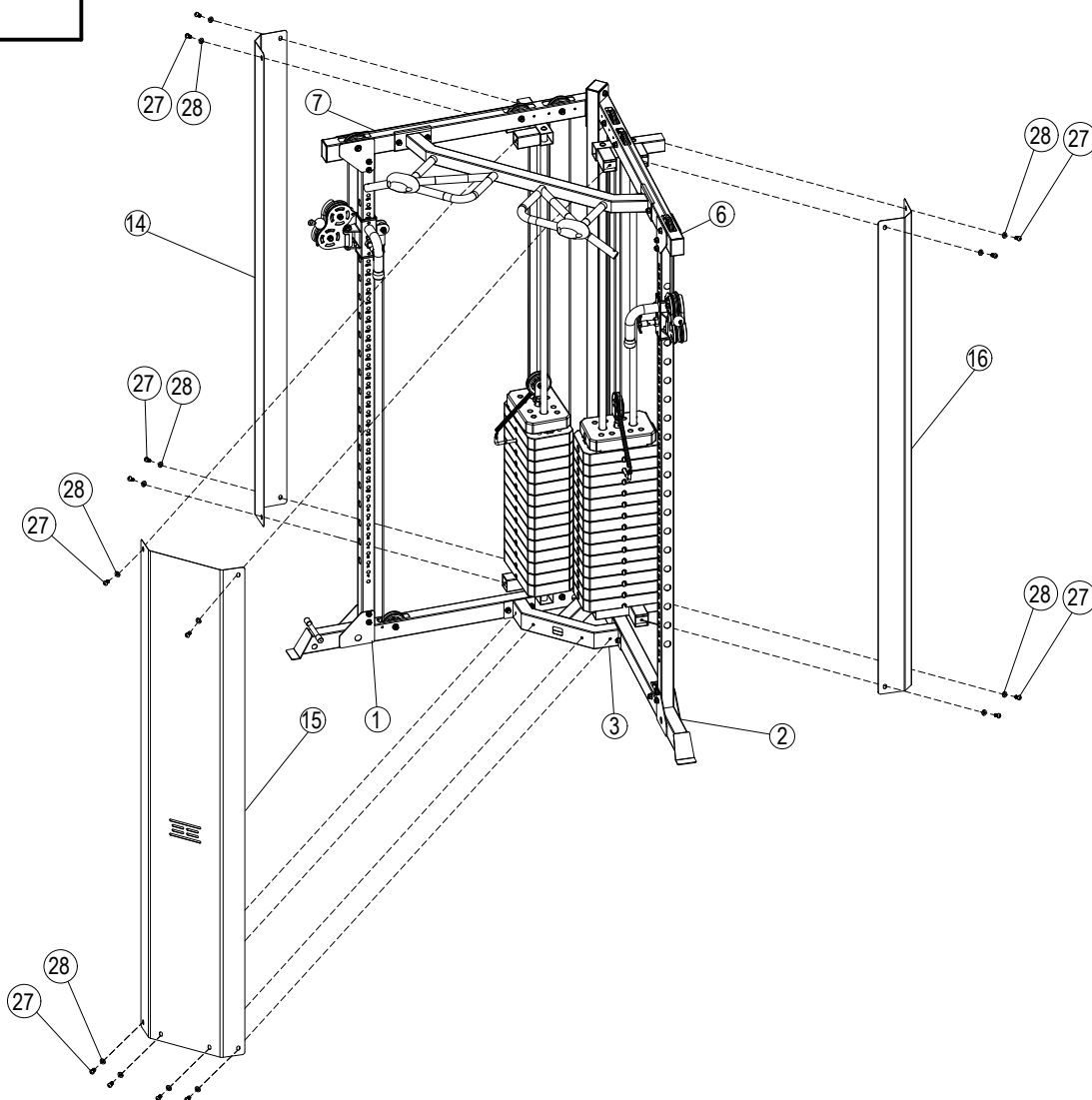
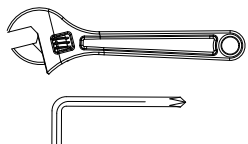
- | | | | | | | | | |
|----|---|--------|----|---|-----------|----|--|--------|
| ④② |  x6 | M10x45 | ④③ |  x10 | M10x65 | ④⑥ |  x20 | Ø22x15 |
| ②⑧ |  x14 | Ø10 | ④④ |  x2 | M10x50 | ④⑦ |  x16 | Ø90 |
| ②⑨ |  x18 | M10 | ④⑤ |  x2 | Ø22x8xM12 | ④⑧ |  8150 | x2 |



FASE 9

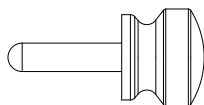
(27)  x10 M10x20

(28)  x10 Ø 10



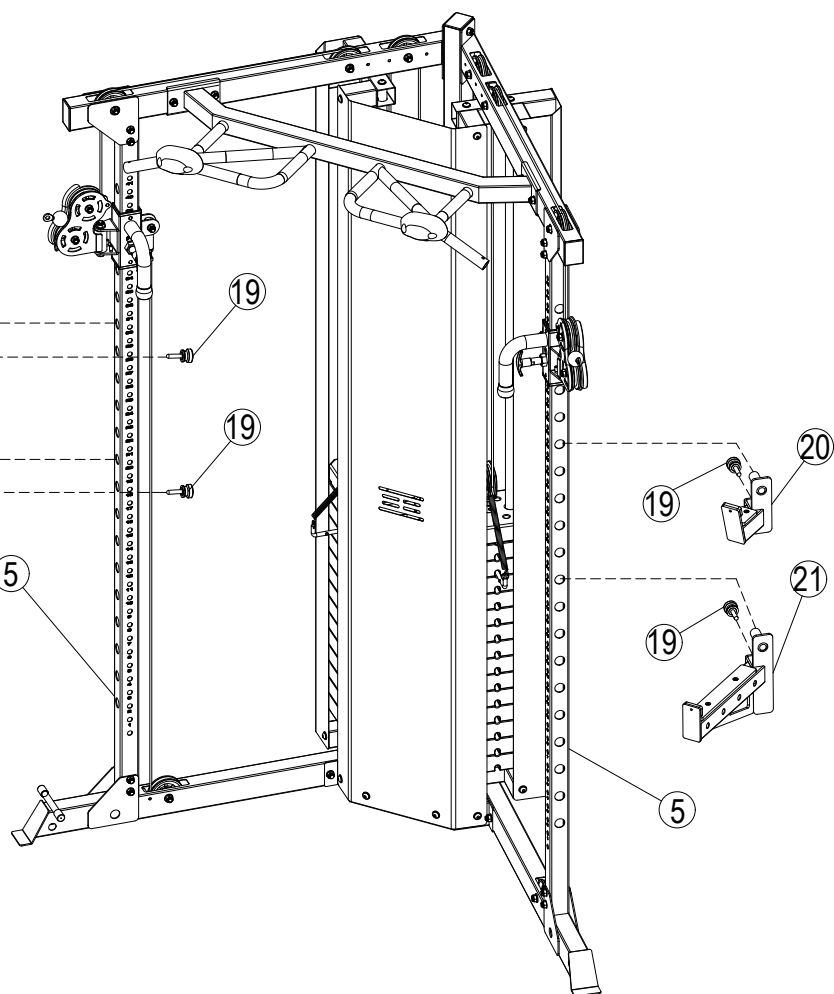
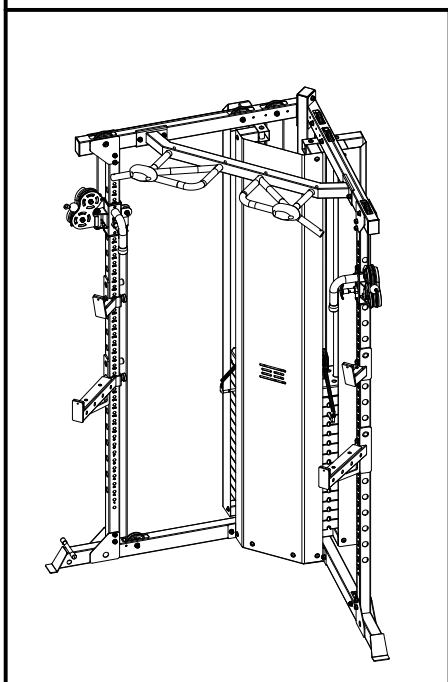
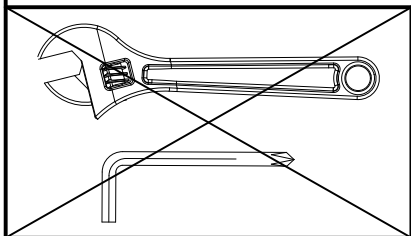
FASE 10

19



x4

Ø34xØ10x69



FASE 11

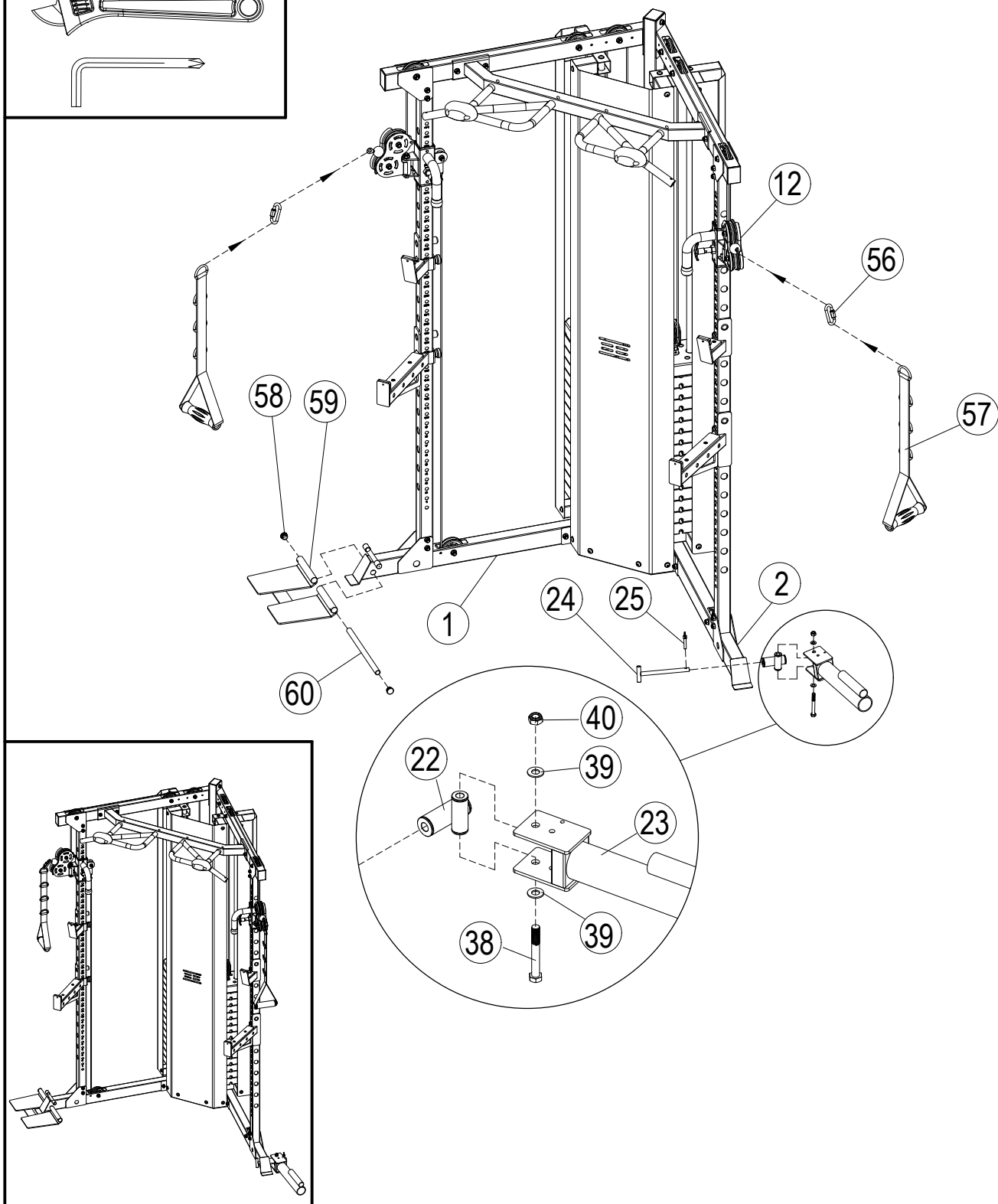
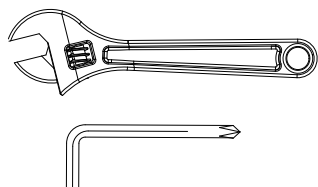
(38)  x1 M12x90

(39)  x2 Ø 12

(40)  x1 M12

(25)  x1

(56)  x2

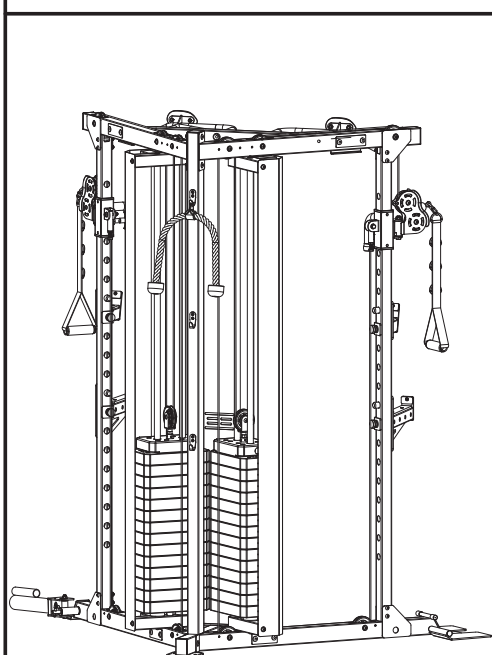
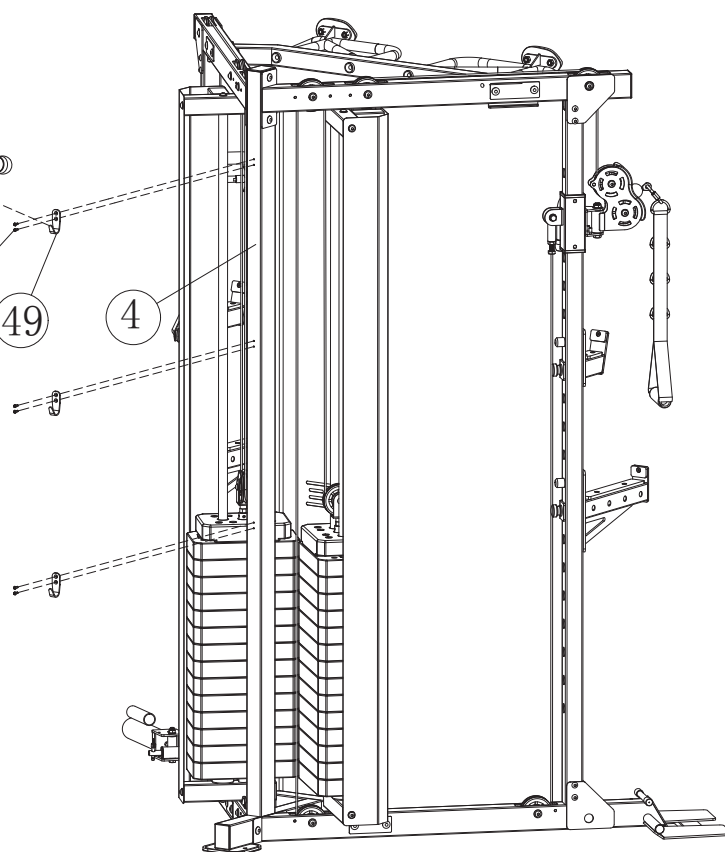
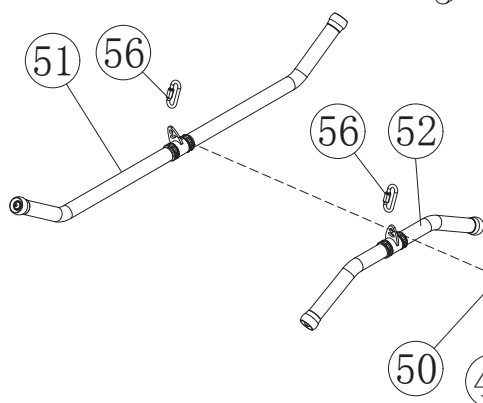
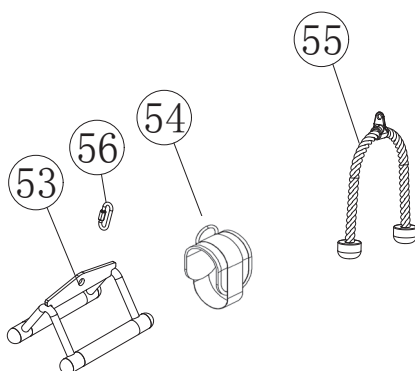
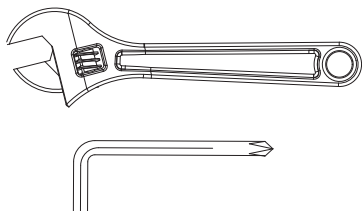


FASE 12

④⑨ × 3

⑤⑥ × 3

⑤⑦ × 6



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 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.

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.

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.

MANUTENZIONE GIORNALIERA

- Pulire con cura il telaio e i rivestimenti con un panno umido e sapone neutro rimuovendo dalle superfici macchie di sporco, olio e sudore.

MANUTENZIONE SETTIMANALE

- Pulire e lubrificare le estremità del cavo d'acciaio.
- Attraverso l'apertura centrale della colonna, pulire le guide con un panno inumidito con olio al silicone.
- Ispezionare il cavo, le parti di collegamento e il grado di tensionamento del cavo d'acciaio.
- Ispezionare gli accessori per cavi, ispezionare le pulegge e le camme, ispezionare le piastre peso e il perno dell'asta di selezione.
- Ispezionare cuscinetti, boccole, snodi e parti mobili in generale.

MANUTENZIONE MENSILE

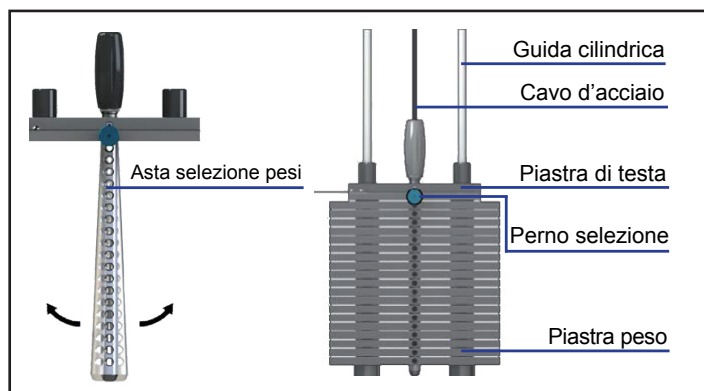
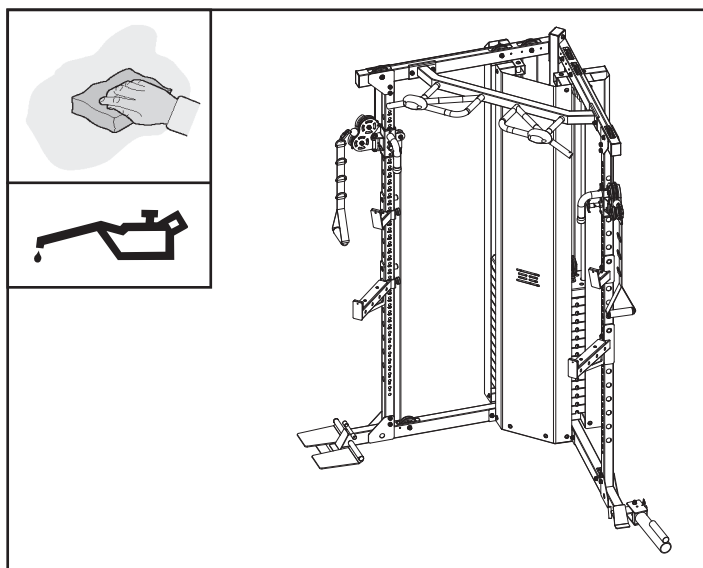
- Ispezionare l'integrità della struttura, controllare la verniciatura e l'eventuale presenza di ruggine.
- Controllare i serraggi di viti e dadi.
- Ispezionare gli elementi regolabili, pulirli e lubrificarne le parti scorrevoli con olio al silicone.
- Pulire e lubrificare le guide cilindriche e l'asta di selezione pesi con olio al silicone.
- Assicursi che il perno di selezione dei pesi possa essere inserito completamente e senza difficoltà in ogni foro delle piastre peso e trattenuto stabilmente. Nel caso il perno del selettore non possa essere inserito facilmente nella piastra peso, controllare che la barra del selettore non oscilli ai lati quando è in posizione verticale.

MANUTENZIONE ANNUALE

- Rimuovere i pannelli di protezione della colonna del pacco pesi ed eseguire la manutenzione degli elementi contenuti all'interno. Si consiglia di smontare le singole piastre peso, pulirle e ispezionarle accuratamente.
- Rimuovere con cautela il cavo d'acciaio e le guide cilindriche di scorrimento dei pesi; ispezionare le boccole e gli ammortizzatori elastici posti alla base. Nel caso si riscontri qualche parte danneggiata, sostituirla immediatamente.
- Pulire e lubrificare le guide cilindriche e l'asta di selezione pesi.
- Rimontare tutte le piastre peso e fissare nuovamente i pannelli di protezione. Si consiglia di sostituire il cavo trovato abraso o danneggiato durante la manutenzione; i cavi d'acciaio vanno sostituiti ogni anno.
- Ispezionare e lubrificare il perno di selezione pesi.

In caso di inutilizzo prolungato:

- Riporre il prodotto in un luogo al riparo da polvere e umidità.



Effettuare inoltre i seguenti controlli:

- Assicurarsi che il cavo d'acciaio sia regolato correttamente e fissato saldamente alla parte superiore della piastra peso di testa. Assicurarsi che il cavo scorra in modo fluido nelle pulegge e che queste siano ben fissate, tutti i trefoli del cavo d'acciaio devono essere integri, in caso contrario il cavo d'acciaio deve essere sostituito.
- Dopo un periodo di utilizzo, il cavo d'acciaio potrebbe allentarsi a causa dell'allungamento. Tale dilatazione può essere registrata regolando l'apposito dado di compensazione che in genere si trova sulla piastra peso di testa.



Devono essere eseguite ispezioni regolari dei cavi d'acciaio, pulegge, parti di fissaggio e altri accessori.

Il cavo usato di frequente può essere danneggiato e rotto a causa dell'abrasione; danni o rotture improvvise possono causare gravi lesioni agli utenti.

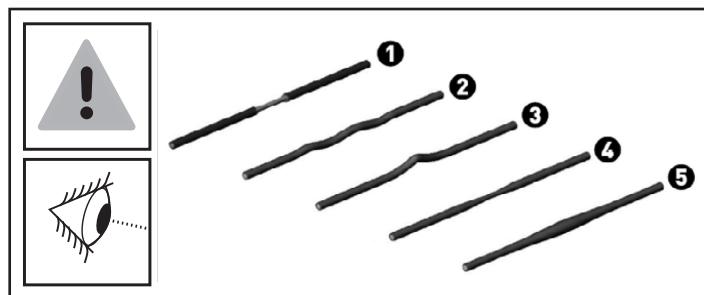
Pertanto, è necessario effettuare ispezioni quotidiane dei cavi e degli ancoraggi ai terminali degli stessi.

Verificare se sono presenti piegature o abrasioni, se guaina e terminali sono danneggiati. Particolare attenzione deve essere prestata ai terminali e alle parti di cavo che vengono a contatto con le pulegge.

Il cavo danneggiato deve essere sostituito immediatamente per scongiurare ogni possibile rischio di lesioni per gli utenti.

Caratteristici danni evidenti del cavo d'acciaio:

- 1) Uno strappo o una crepa nella guaina del cavo che espone il cavo stesso; oppure la parte della guaina che entra in contatto con la puleggia è incrinata.
- 2) Guaina arricciata, possono indicare delle torsioni del cavo.
- 3) Guaina che mostra pieghe; possono indicare che all'interno il cavo potrebbe essere danneggiato.
- 4) Guaina del cavo assottigliata.
- 5) Guaina del cavo rigonfia.



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.

Art.1 DEFINIZIONI

- 1.1 Prodotti:** per Prodotti si intendono i Prodotti Fitness Home ossia le apparecchiature sportive commercializzate da GARLANDO SPA con il marchio Toorx, per l'esercizio fisico del corpo per uso domestico 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 SPA 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 che acquisti i Prodotti per utilizzo privato.
- 1.5 CAT:** si intende il Centro di Assistenza Tecnica autorizzato ad interventi di riparazione e/o sostituzione del Prodotto da parte di GARLANDO SPA.
- 1.6 Registrazione prodotto:** si intende il modulo da compilarsi online sul sito: <http://assistenza.garlando.it/> nella sezione dedicata, Home fitness.
- 1.7 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 SPA 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 per 24 mesi dalla consegna.
La presente Garanzia è l'unica prestata da GARLANDO SPA: nessun terzo, ivi espressamente compresi i rivenditori autorizzati ed i CAT, può 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 SPA acquistato dal Consumatore in Italia esclusivamente presso un rivenditore autorizzato e lascia impregiudicati i diritti riconosciuti al Consumatore dalla Legge italiana e dalle disposizioni delle direttive europee.
- 2.3** Fatto salvo quanto previsto 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) 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 Garanzia, allegata al presente manuale, 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 modulo di registrazione prodotto, disponibile sul sito: <http://assistenza.garlando.it/>. Con la stessa modalità e credenziali sarà possibile procedere in futuro all'apertura delle eventuali richieste di assistenza.
- 2.5** 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.
- 2.6** La sostituzione dell'intero Prodotto o di un suo componente non comporta una proroga della Garanzia. La Garanzia avrà termine alla scadenza dei 24 mesi dalla data di consegna del Prodotto originario.
- 2.7** 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.
- 2.8** Il Consumatore che intende avvalersi dell'assistenza in Garanzia deve riportare il Prodotto al punto vendita, corredandolo di copia dello scontrino di acquisto, comprovante la copertura del periodo di Garanzia.

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 SPA;
 - riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata dal Centro Assistenza GARLANDO SPA;
 - 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 presente manuale d'istruzioni, che costituisce parte integrante della Garanzia.
- 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.

Art.4 UTILIZZO PREVISTO E UTILIZZO IMPROPRIO DEL PRODOTTO

- 4.1** In considerazione dell'idoneità all'uso esclusivamente sportivo del presente Prodotto, GARLANDO SPA raccomanda il suo utilizzo a seguito del rilascio da parte di un medico di apposito certificato di idoneità fisica.
- 4.2** 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.
- 4.3** In particolare si dichiara che il Prodotto è assolutamente inidoneo ad uso terapeutico e/o riabilitativo e che l'eventuale verifica di infortuni od insorgenza di patologie correlate a tale indebito utilizzo non potrà in alcun modo essere imputata al produttore.

Art.5 TERMINE FINALE DELLA GARANZIA

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



**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 di utilizzare l'attrezzo.

**In caso di debolezza o dolore fisico arrestare immediatamente
l'allenamento.**

**Durante l'uso è severamente vietato ad altre persone stazionare nei
pressi dell'attrezzo o appoggiarsi ad esso.**

**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 l'attrezzo in nessuna delle sue parti.**

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

**Non tentare di riparare l'attrezzo in caso di malfunzionamento.
Segnalare il guasto al personale addetto.**

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

TCORX
FITNESS IN MOTION

***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.toorx.it - info@toorx.it