

TCORX
FITNESS IN MOTION

MANUALE D'ISTRUZIONI



WBX180
MULTIFIT



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

Codice : GRDTCORXWBX180M

Revisione : 00

Edizione : 12/23

INDICE DEGLI ARGOMENTI

1.0	AVVERTENZE DI SICUREZZA	pag.	3
1.1	RISCHI NELL'USO DEL PRODOTTO	pag.	4
1.2	USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI	pag.	5
1.3	TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO	pag.	6
1.4	CARATTERISTICHE TECNICHE.....	pag.	6
2.0	LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO.....	pag.	7
2.1	DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA	pag.	8
2.2	ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO.....	pag.	12
•	Montaggio accessorio ARM CURL - (Optional).....	pag.	20
2.3	SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO	pag.	21
3.0	LE REGOLE PER UN BUON ALLENAMENTO	pag.	22
3.1	CONSIGLI PRATICI PER L'USO DEL PRODOTTO	pag.	23
•	Utilizzo panca piana e inclinata.....	pag.	23
•	Utilizzo accessorio Leg Extension.....	pag.	24
•	Utilizzo accessorio Arm Curl	pag.	24
4.0	MANUTENZIONE	pag.	25
5.0	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO	pag.	25
6.0	CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO.....	pag.	25
6.1	ESPLOSO RICAMBI	pag.	26
6.2	LISTA DELLE PARTI.....	pag.	27
7.0	GARANZIA CONVENZIONALE	pag.	28

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

I.I

RISCHI NELL'USO DEL PRODOTTO

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

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



PERICOLO

Prima di utilizzare il prodotto verificare sempre il corretto inserimento di tutti i perni di bloccaggio e la corretta regolazione del sedile.

Durante le operazioni di regolazione della seduta prestare la massima attenzione alle parti mobili.



Parti mobili:

pericolo di schiacciamento delle dita e delle mani durante la regolazione del sedile



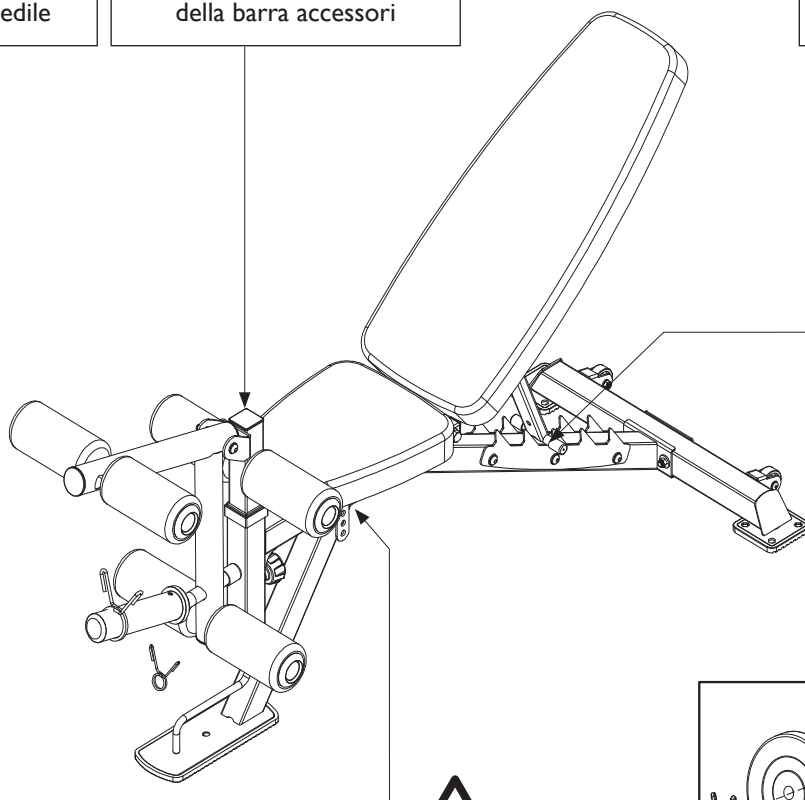
Parti mobili:

pericolo di schiacciamento delle dita durante l'inserimento della barra accessori



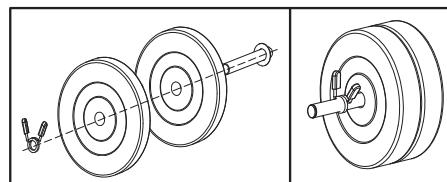
Parti mobili:

pericolo di schiacciamento delle dita e delle mani durante la regolazione dello schienale



Rischio di caduta schienale:

controllare sempre il corretto aggancio del perno di inclinazione schienale nelle culle di regolazione



Collari ferma peso

pericolo di caduta a terra e/o sui piedi di dischi peso, inserire sempre in modo corretto i collari ferma peso a molla e rispettare i limiti di carico dei porta dischi

Il prodotto per uso sportivo descritto in questo manuale è una panca con schienale inclinabile dotata, nella configurazione standard di Leg extension, è costruito con telaio a tubi quadri che vanta ottime doti di robustezza, è pensato per effettuare diversi esercizi di condizionamento muscolare sia con bilanciere che con manubri (opzionali), quali i pettorali, le spalle, i bicipiti, i tricipiti e anche i quadricipiti grazie alla stazione Leg extension di cui è equipaggiata. Su richiesta, l'attrezzo può essere equipaggiato con una stazione Arm-curl opzionale.

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.

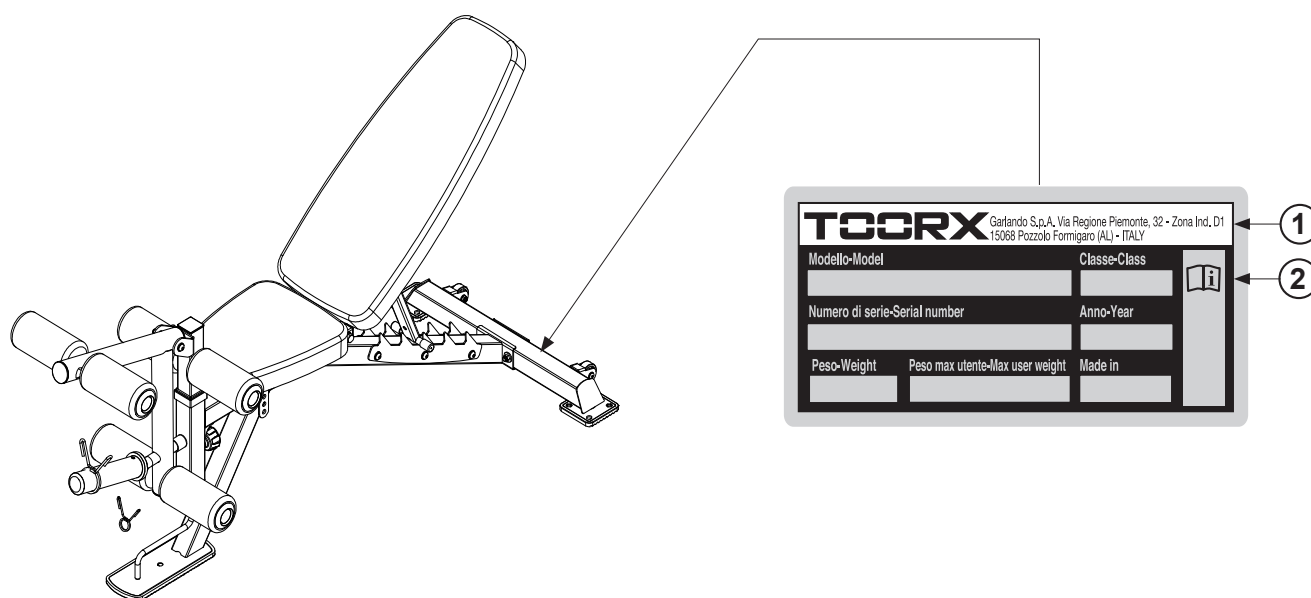
Tuttavia, a causa di un costante aggiornamento dei prodotti, è possibile che taluni di questi disegni siano differenti dal prodotto acquistato; in tale eventualità si ricorda che si tratta di aspetti estetici e che la sicurezza e le informazioni sulla stessa restano comunque garantite.

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.


1.4
CARATTERISTICHE TECNICHE

DIMENSIONI PRODOTTO (LXPXH)	1577 x 675 x 1167 mm (con schienale a 0° altezza=470 mm)
STRUTTURA TUBOLARE	acciaio a sezione quadrata 50x1.5 mm e a sezione tonda Ø50x1.5 mm
INCLINAZIONE SEDILE	regolabile su sei livelli (0° ÷ 28°)
DIMENSIONI SEDILE	350 x 300 (200) x 55 mm
INCLINAZIONE SCHIENALE	regolabile su sei livelli (-27° ÷ 76°)
DIMENSIONI SCHIENALE	750 x 300 (200) x 55 mm
PESO MASSIMO UTENTE	120 kg
PESO PRODOTTO	22,5 kg
PESO PRODOTTO IMBALLATO	25 kg
CARICO MASSIMO STRUTTURA	270 kg carico max (utilizzatore + pesi)
CONFORMITA'	Direttiva: 2001/95/CE - Norma: EN ISO 20957-1 (classe HC)

CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:

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

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

CARATTERISTICHE SUPERFICIE D'APPOGGIO:

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

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

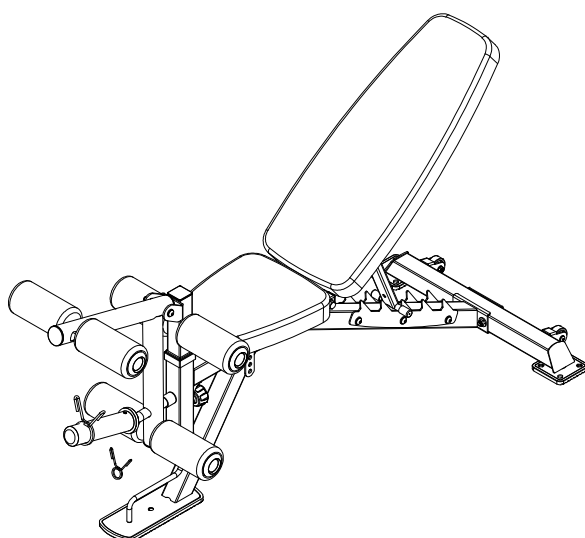
REQUISITI DI SICUREZZA:

- Scegliere la posizione dove collocare il prodotto in relazione agli spazi laterali che devono essere sufficienti per permetterne l'utilizzo nelle sue applicazioni.
- Nel caso di utilizzo in ambiente domestico è necessario custodire il prodotto in una stanza che disponga di porta con serratura, in modo che non sia accessibile ai bambini

PREPARAZIONE DEL LOCALE ALLE OPERAZIONI DI MONTAGGIO :

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

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



Valutare le dimensioni di ingombro dell'attrezzo per la scelta della zona dove posizionarlo, considerare di lasciare ampi margini per permettere l'utilizzo della Smith Machine (WLX90) alla quale la panca può essere abbinata.

2.1

DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA

L'imballo è costituito da una scatola 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.

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



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.

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.

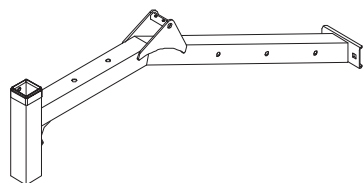


Data la presenza di parti di piccole dimensioni, durante le operazioni di montaggio allontanate i bambini dalla zona di lavoro.

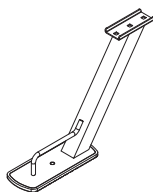
La superficie metallica dei pezzi e della viteria è ricoperta da un sottile strato di lubrificante, necessario a prevenire la formazione di ruggine quando il prodotto è in stoccaggio. Al fine di evitare di sporcare parti delle finiture di arredo, evitate di posare i pezzi del prodotto su oggetti di materiale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

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

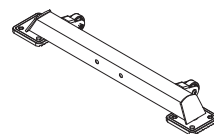
COMPONENTI DI MONTAGGIO - 1



① ×1



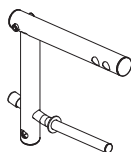
② ×1



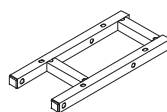
③ ×1



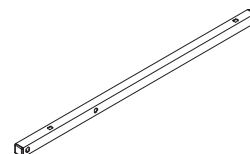
④ ×1



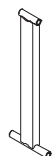
⑤ ×1



⑥ ×1



⑦ ×2



⑧ ×1



⑨ ×1



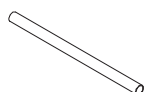
⑩ ×1



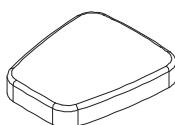
⑪ ×2



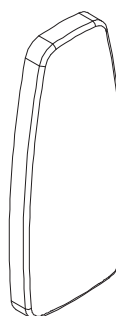
⑫ ×1



⑬ ×3



⑭ ×1



⑮ ×1



⑯ ×6



⑰ ×6



⑱ ×1

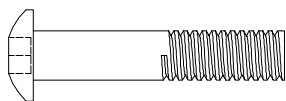


②⑤ ×1

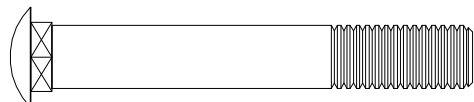


④⑤ ×1

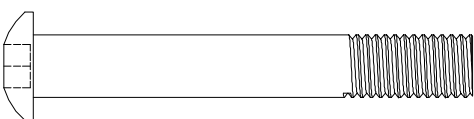
FERRAMENTA DI MONTAGGIO - 1 (scala 1:1)



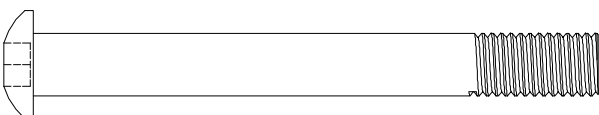
③⑦×8



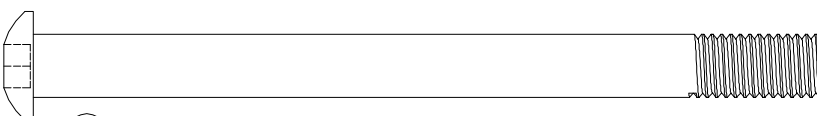
③①×4



③②×3



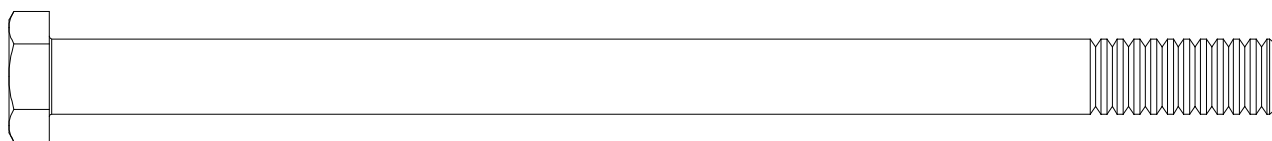
③③×1



③④×1

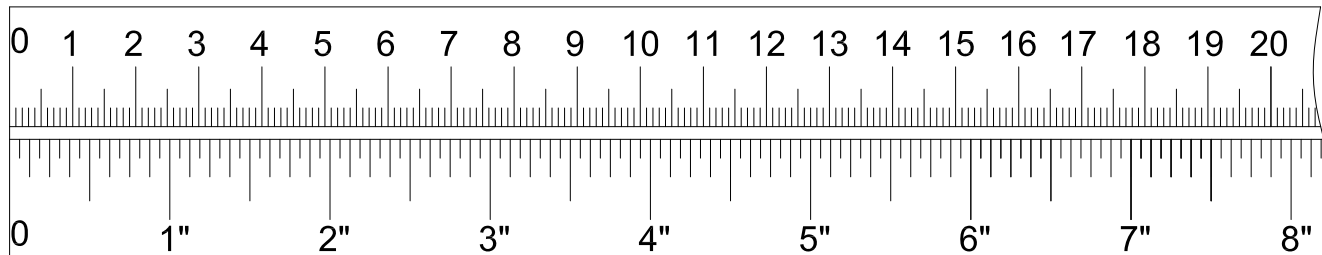


③⑤×1

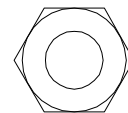
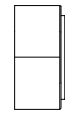
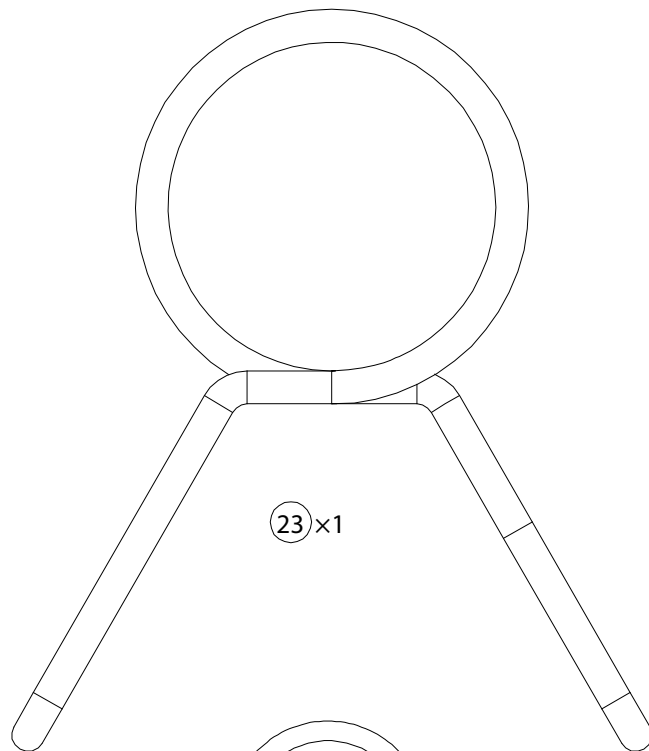


③⑥×1

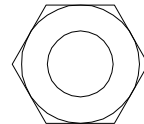
mm



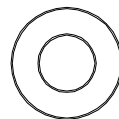
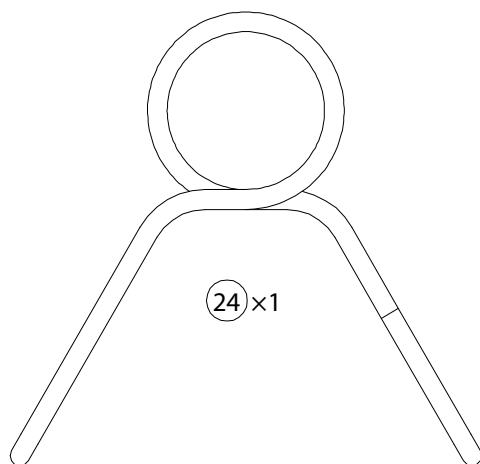
FERRAMENTA DI MONTAGGIO - 2 (scala 1:1)



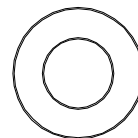
43x10



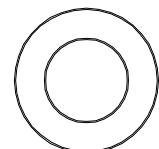
42x1



41x8



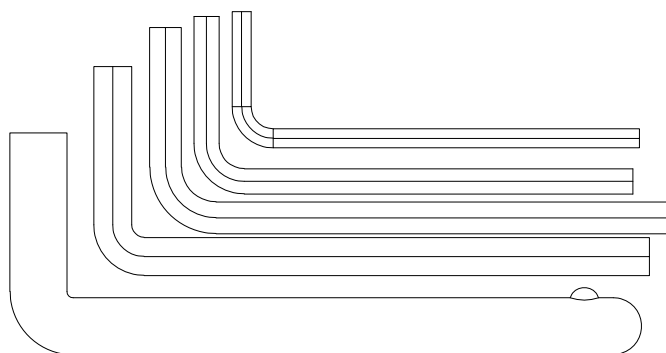
40x16



39x2



49x2



#3x1

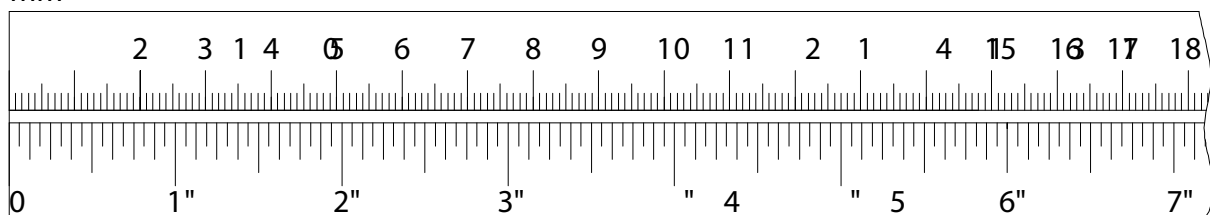
#4x1

#5x1

#6x1

30x1

mm

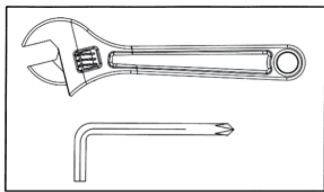


2.2

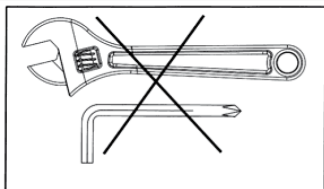
ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO

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

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.

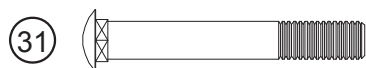


La movimentazione e il montaggio dei componenti costituenti l'attrezzo devono essere eseguite da una persona, una seconda persona è utile sia per assistere il posizionamento e il fissaggio dei componenti verticali che per aiutare nel sollevamento e movimentazione delle parti.



La struttura metallica che costituisce l'attrezzo è testata per sopportare adeguati 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 del telaio, dei tubolari o delle sellerie con conseguenti 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



31

×4

M10 x 70 mm



40

×4

Ø20 x Ø10,5 mm

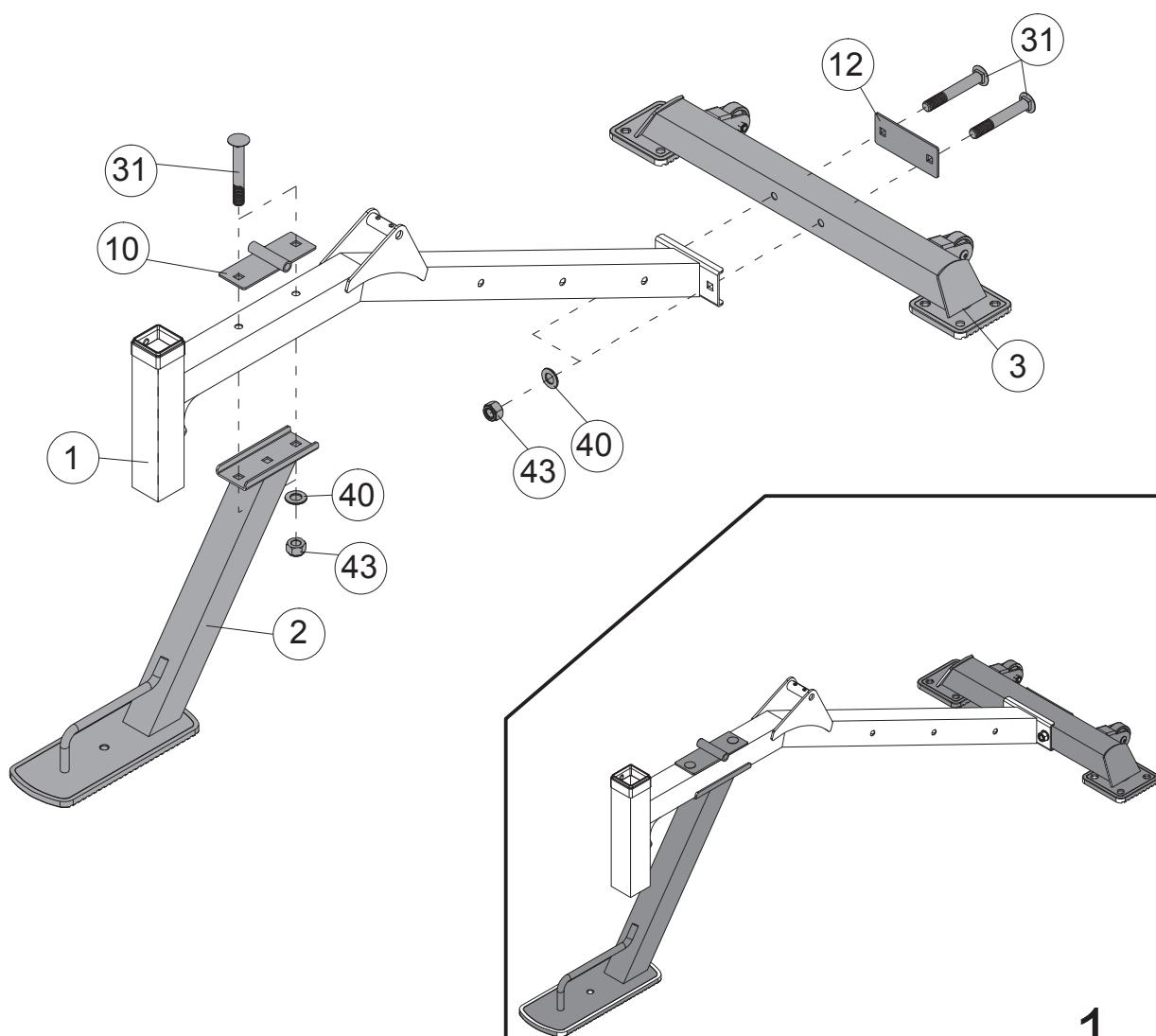
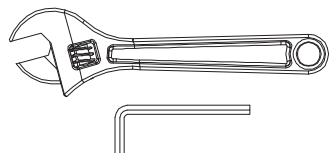


43

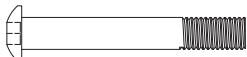


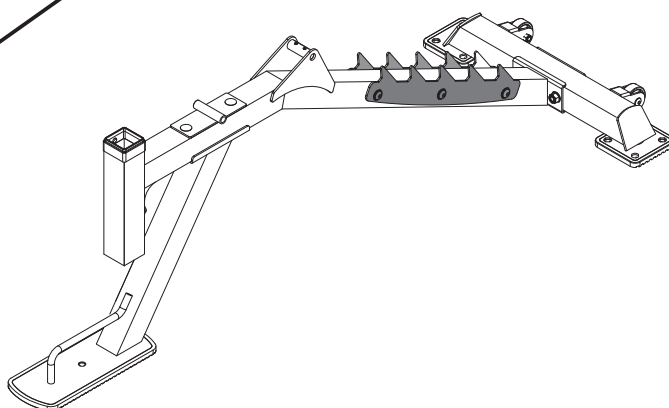
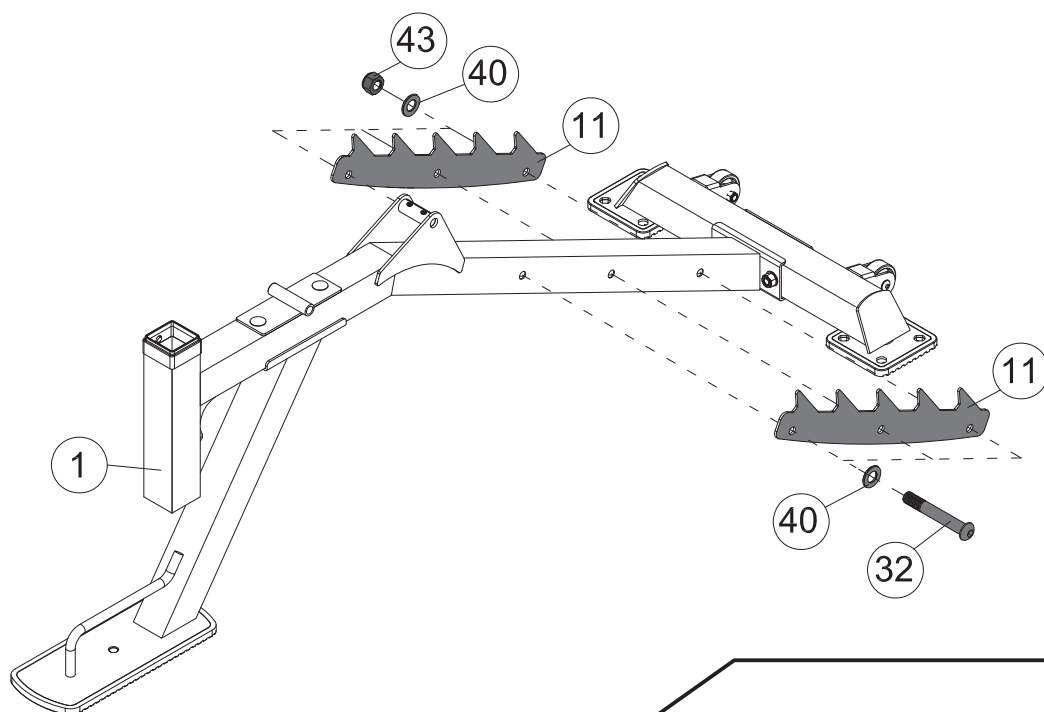
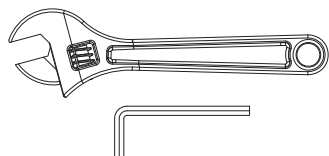
×4

M10



FASE 2

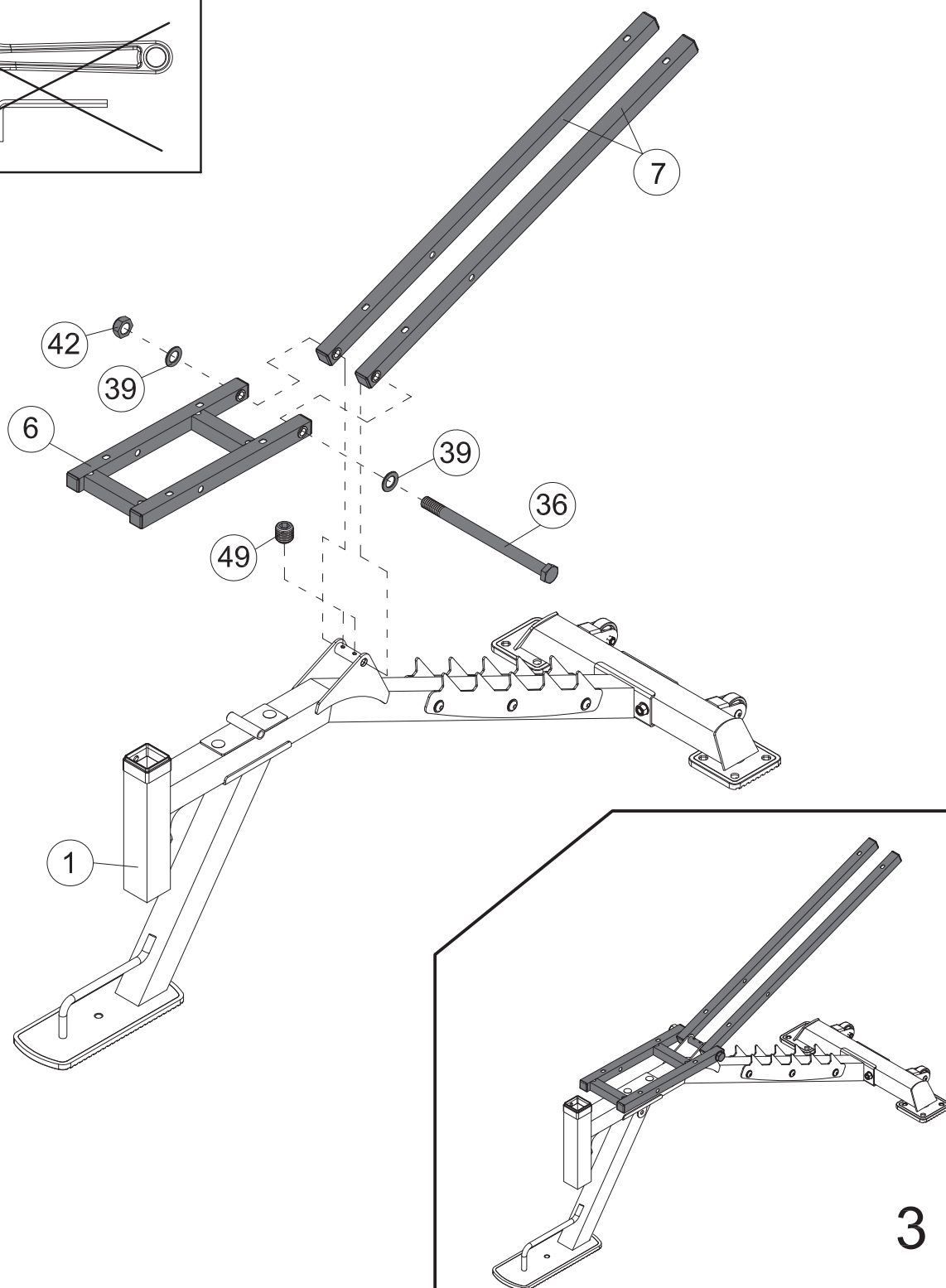
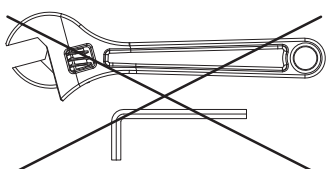
- (32)  x3 M10 x 70 mm
 (40)  x6 Ø20 x Ø10,5 mm
- (43)   x3 M10



2

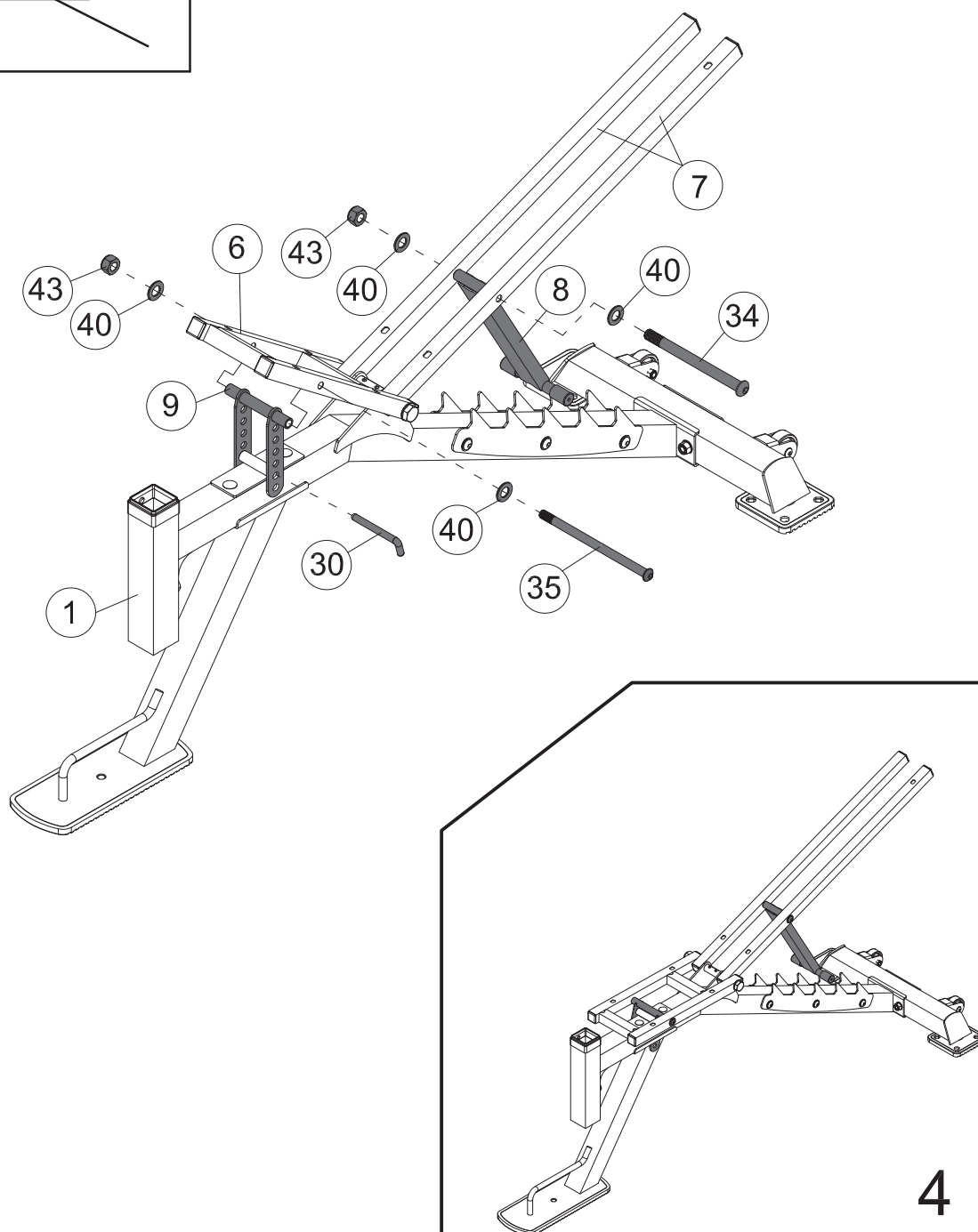
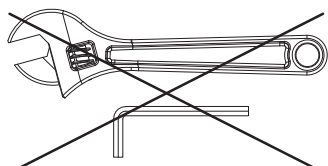
FASE 3

- (36)  ×1 M12 x 195 mm
 (39)  ×2 Ø24 x Ø13,5 mm (42)   ×1 M12
 (49)   ×2 M6 x 6 mm



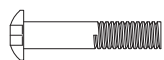
FASE 4

- (34)  ×1 M10 x 125 mm
 (35)  ×1 M10 x 185 mm
 (40)  ×4 Ø20 x Ø10,5 mm (43)   ×2 M10



FASE 5

37

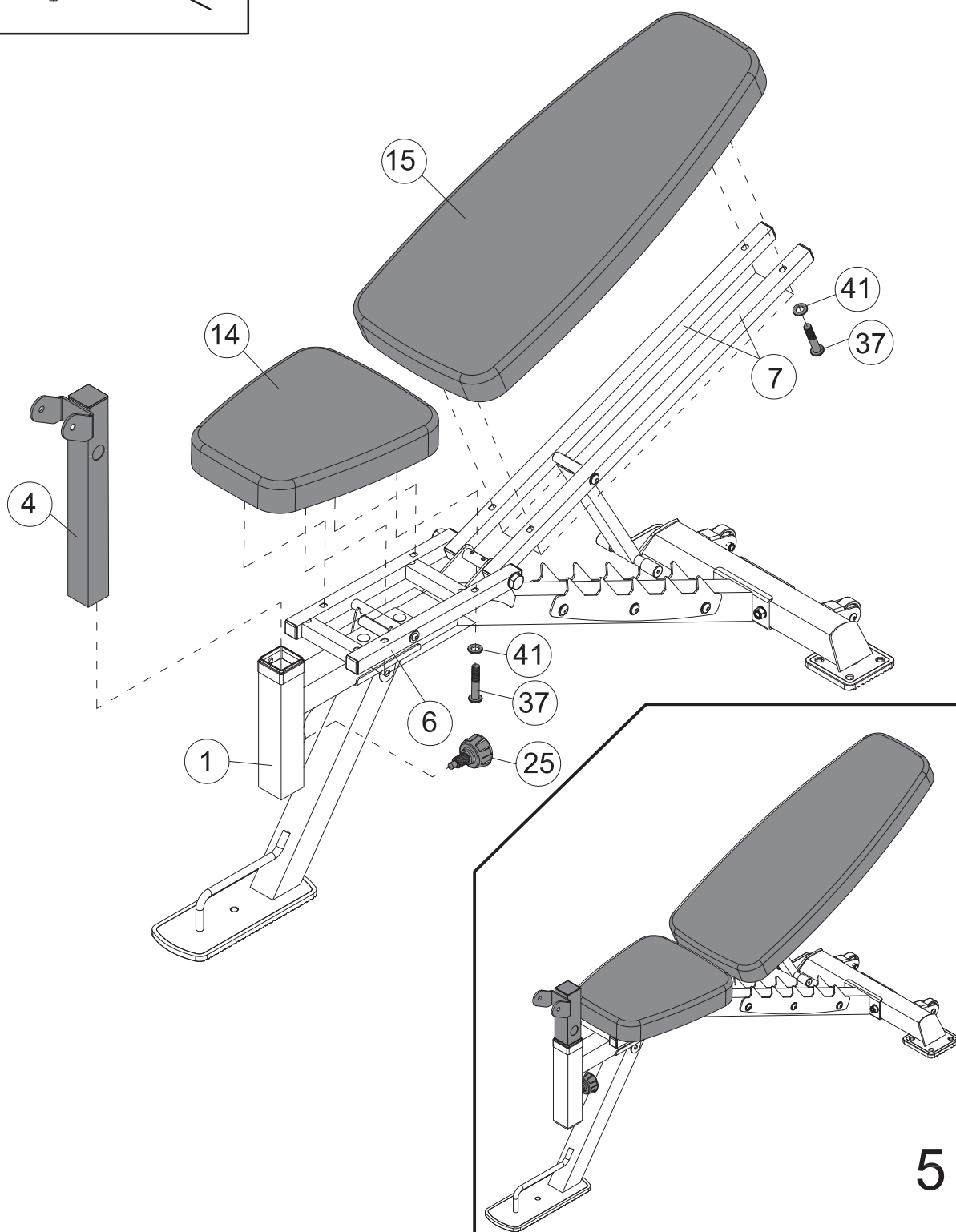
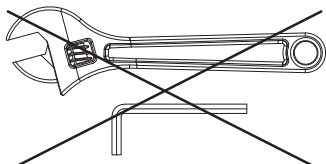


×8 M8 x 40 mm

41

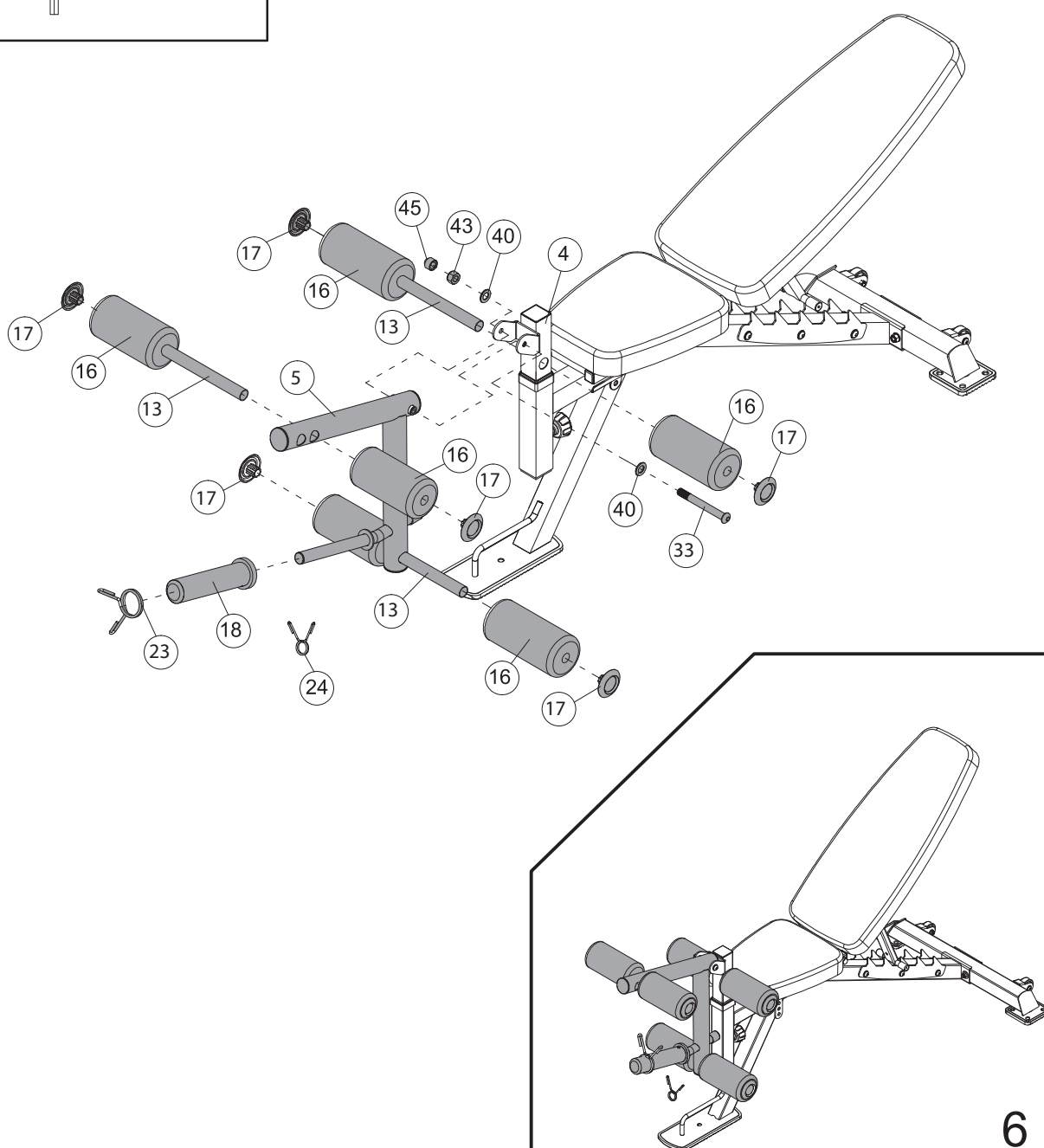
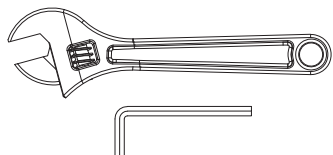


×8 Ø16 x Ø8,4 mm

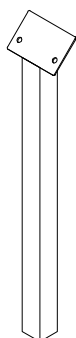


FASE 6

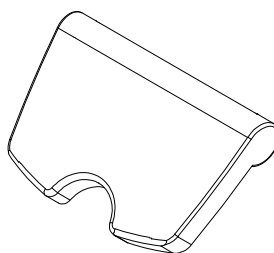
- | | | | |
|------|---|----|----------------|
| (33) |  | x1 | M10 x 90 mm |
| (40) |  | x2 | Ø20 x Ø10,5 mm |
| (43) |   | x1 | M10 |



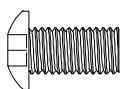
COMPONENTI DI MONTAGGIO ARM CURL (optional)



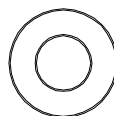
① ×1



② ×1



③ ×2

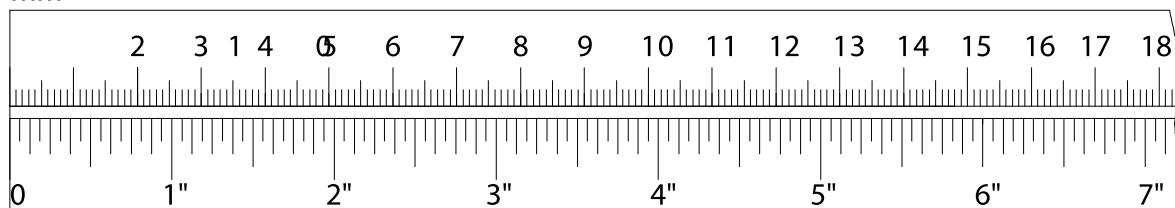


④ ×2



#5×1

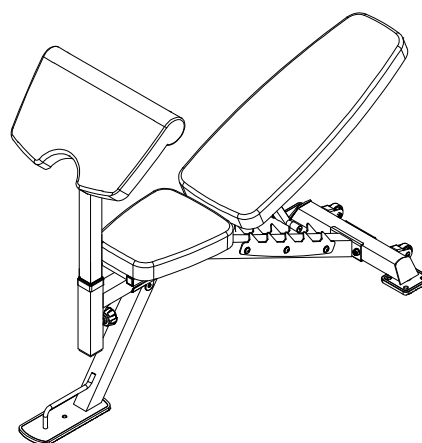
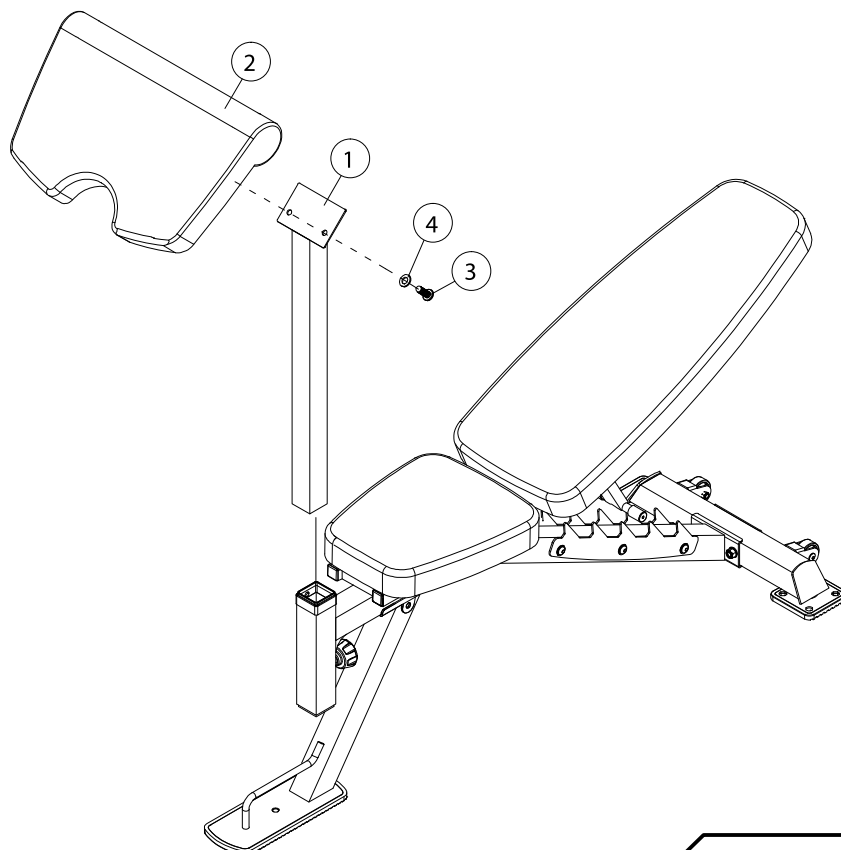
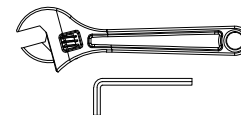
mm



MONTAGGIO ARM CURL (optional)

③  x2 M8 x 1-5/8"

④  x2 Ø5/8"



1)	Barra di supporto Arm Curl	1
2)	Cuscino Atm Curl	1
3)	Vite a esagono incassato M8x1-5/8"	2
4)	Rondella piana Ø5/8"	2
	Chiave a brugola #5	1

2.3

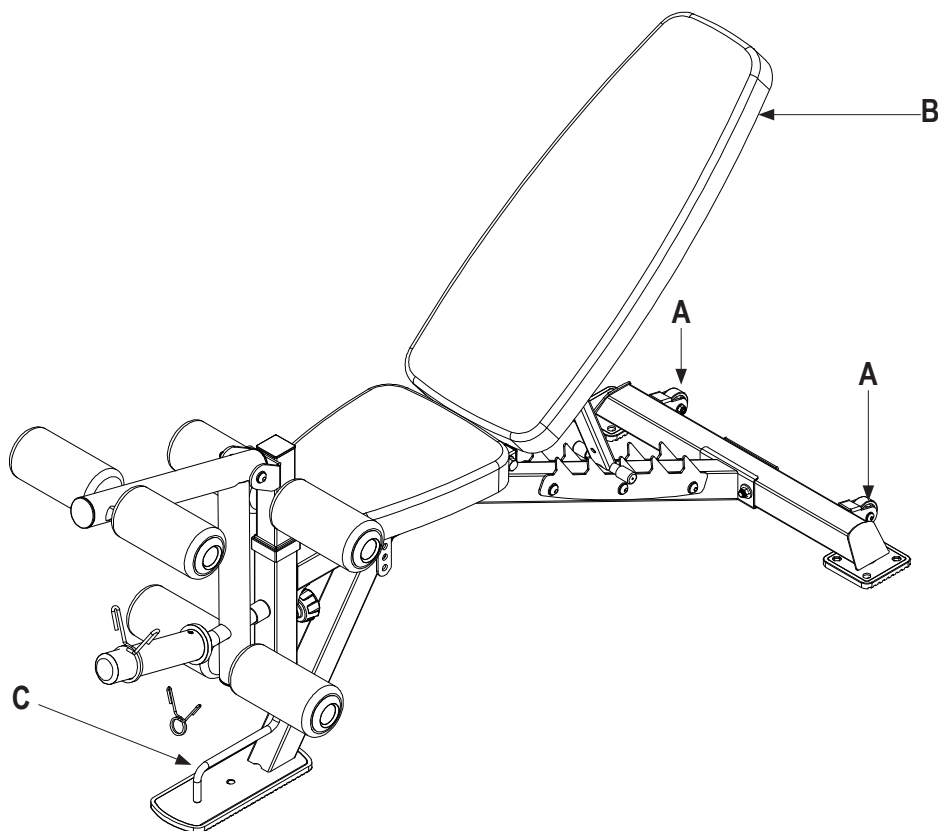
SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO

Il prodotto è dotato di due ruote di spostamento **A** nella barra di appoggio posteriore.

Per spostare il prodotto all'interno della stanza abbassare completamente lo schienale **B** quindi sollevare la parte anteriore afferrando l'apposita maniglia **C** fino a portare le ruote di spostamento a contatto del pavimento, quindi spingere il prodotto nella direzione desiderata, una volta raggiunta la nuova posizione abbassare dolcemente a terra la parte anteriore del prodotto.



Per il sollevamento e lo spostamento del prodotto farsi aiutare da una seconda persona.



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

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

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

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

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

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

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

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

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

Come organizzare i propri allenamenti

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

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

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

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

Le 10 regole per un efficace allenamento muscolare

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

3.1

CONSIGLI PRATICI PER L'USO DEL PRODOTTO

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

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

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

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

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

Nei primi mesi eseguire non più di dodici 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.

Utilizzo panca piana e inclinata

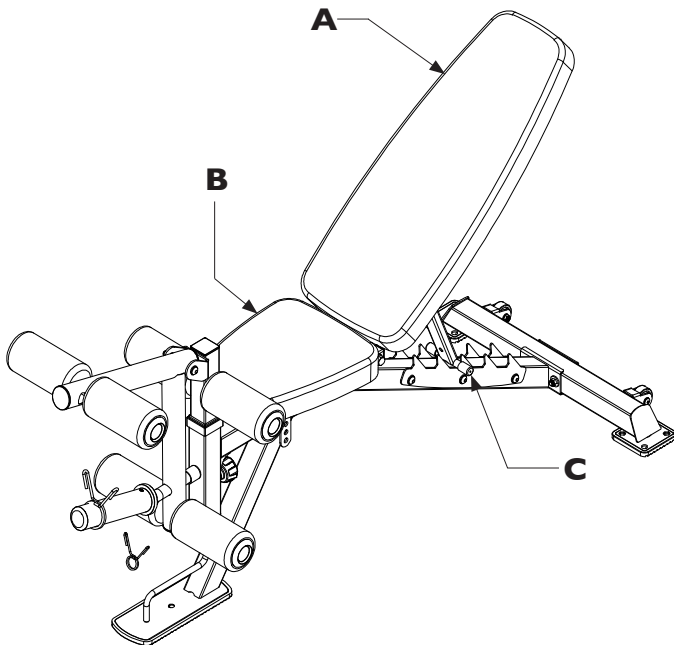
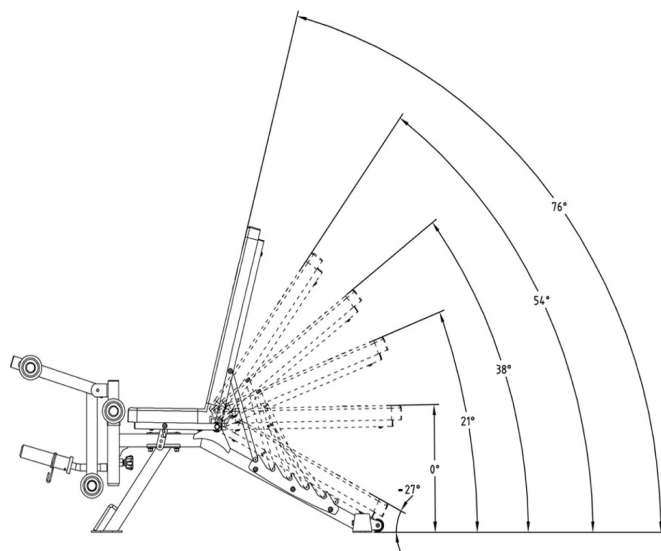
Attraverso questo prodotto si possono eseguire esercizi alla panca impiegando dei manubri o un bilanciere (non forniti), coinvolgendo tutti i gruppi muscolari superiori.

- Per gli esercizi con il bilanciere, a seconda che si intenda sollecitare i muscoli pettorali alti, bassi o centrali, lo schienale **A** può essere opportunamente inclinato su una delle sei posizioni fisse, semplicemente sollevandolo con una mano fino alla posizione più idonea. Per abbassare lo schienale, trattenerlo con una mano mentre con l'altra afferrare la staffa flottante **C** di regolazione e posizionarla sul punto desiderato.
- Anche il sedile **B** può essere inclinato per favorire particolari esercizi fino a un massimo di 28°; per regolare la posizione del sedile, rimuovere il perno sotto la seduta, quindi sollevarlo su una delle sei posizioni fisse disponibili. Per abbassare il sedile, trattenerlo con una mano mentre con l'altra estrarre il perno e posizionare la staffa di regolazione sul punto desiderato.



Quando si effettuano esercizi con bilanciere o manubri considerare sempre la massima capacità di carico del prodotto.

Posizioni di regolazione schienale



Utilizzo della leg extension

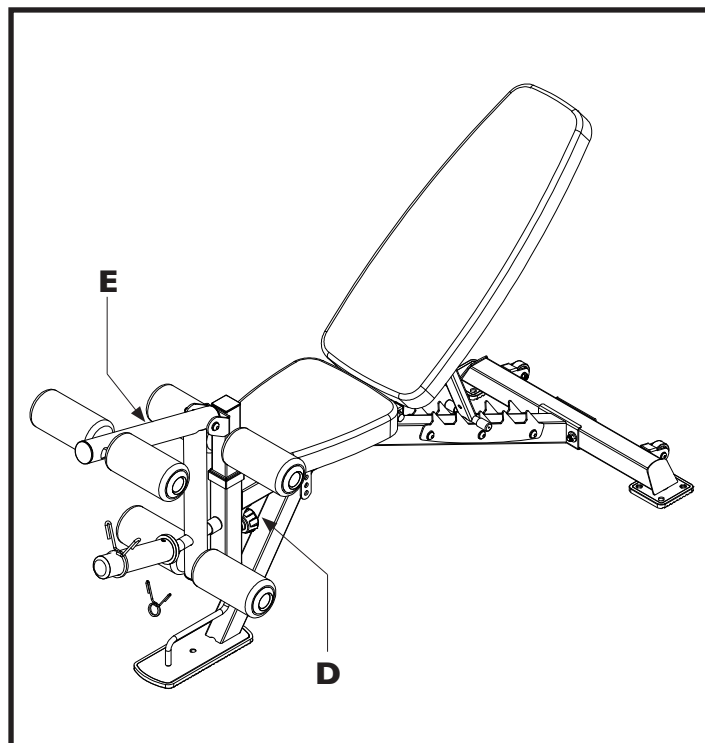
Per inserire l'accessorio Leg Extension allentare completamente la manopola **D**, quindi inserire la barra supporto Leg extension **E** nel telaio porta accessori quindi serrare la manopola **D**.

Per esercitare i quadricipiti in posizione seduta il prodotto è fornito di apposito accessorio Leg Extension nella parte anteriore.

Per allenare le gambe inserire i pesi desiderati nell'apposito perno porta dischi e bloccarli tramite un collare ferma pesi fornito.



Il limite di carico del perno porta dischi della Leg extension è di 50 kg.



Utilizzo accessorio arm-curl - (Optional)

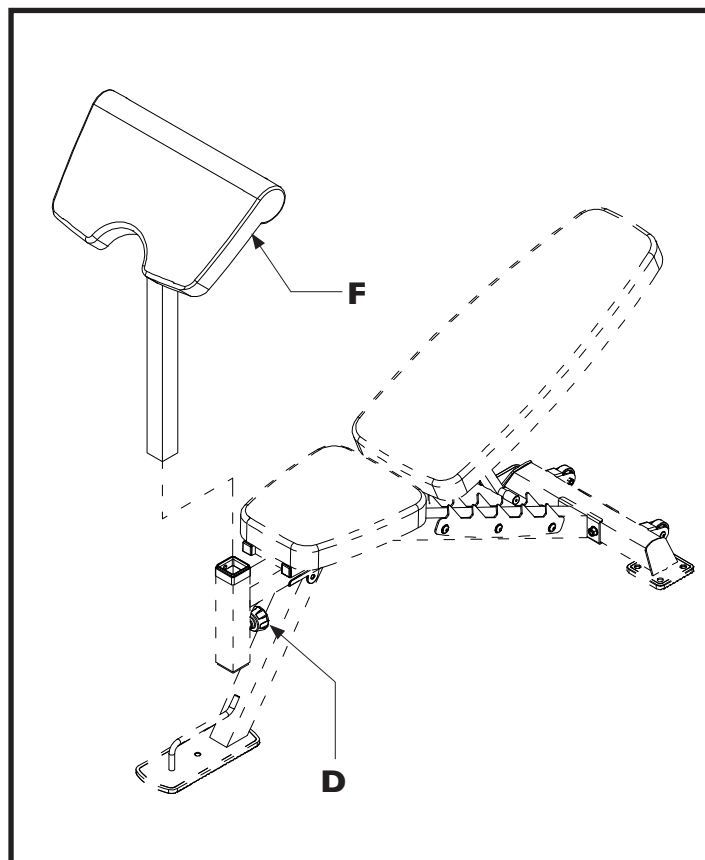
Per allenare i bicipiti in concentrazione si utilizza l'accessorio optional denominato arm-curl.

Per inserire l'accessorio Arm Curl allentare completamente la manopola **D**, quindi inserire la barra arm curl **F** nel telaio porta accessori e a seconda della propria statura posizionare il cuscino all'altezza desiderata, quindi serrare la manopola **D**.

Per eseguire l'esercizio occorre sedersi sul sedile e collocare un bilanciere con un peso adeguato al proprio livello di allenamento sulle apposite staffe di supporto presenti sulla stazione di sollevamento disponibile su richiesta (WLX90).

Appoggiare i tricipiti sul cuscino e con le braccia in appoggio allenare i bicipiti in concentrazione.

Sia la fase di discesa che quella di salita devono essere ben controllate.



4.0

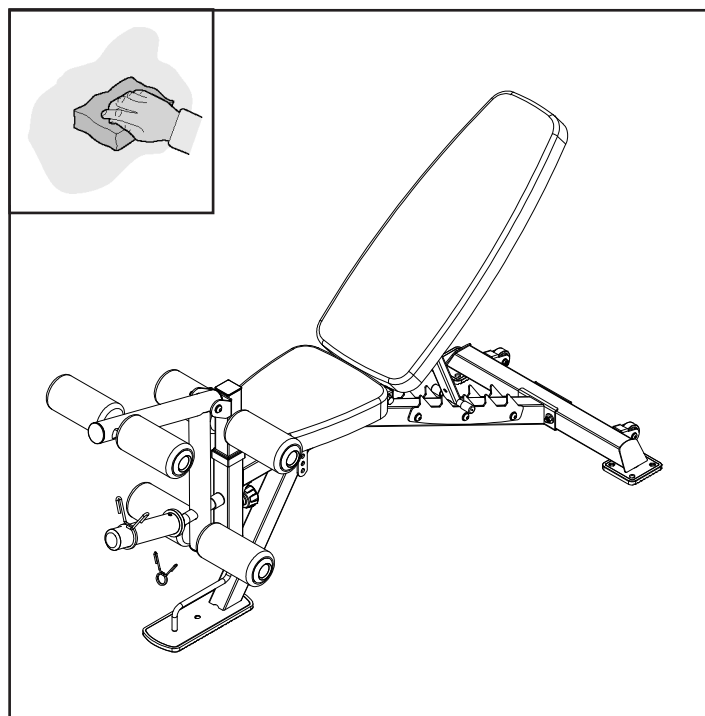
MANUTENZIONE



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

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

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



5.0

MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO

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

Garlando S.p.A. invita i consumatori al di fuori dell'Unione Europea a seguire le regole locali vigenti per lo smaltimento e il riciclaggio, utilizzando, quando possibile, la raccolta differenziata delle apparecchiature elettriche ed elettroniche, nonché dei numerosi componenti (quali ferro, rame, plastiche, ecc...) che possono essere recuperati e riutilizzati.

6.0

CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO

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

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

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

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

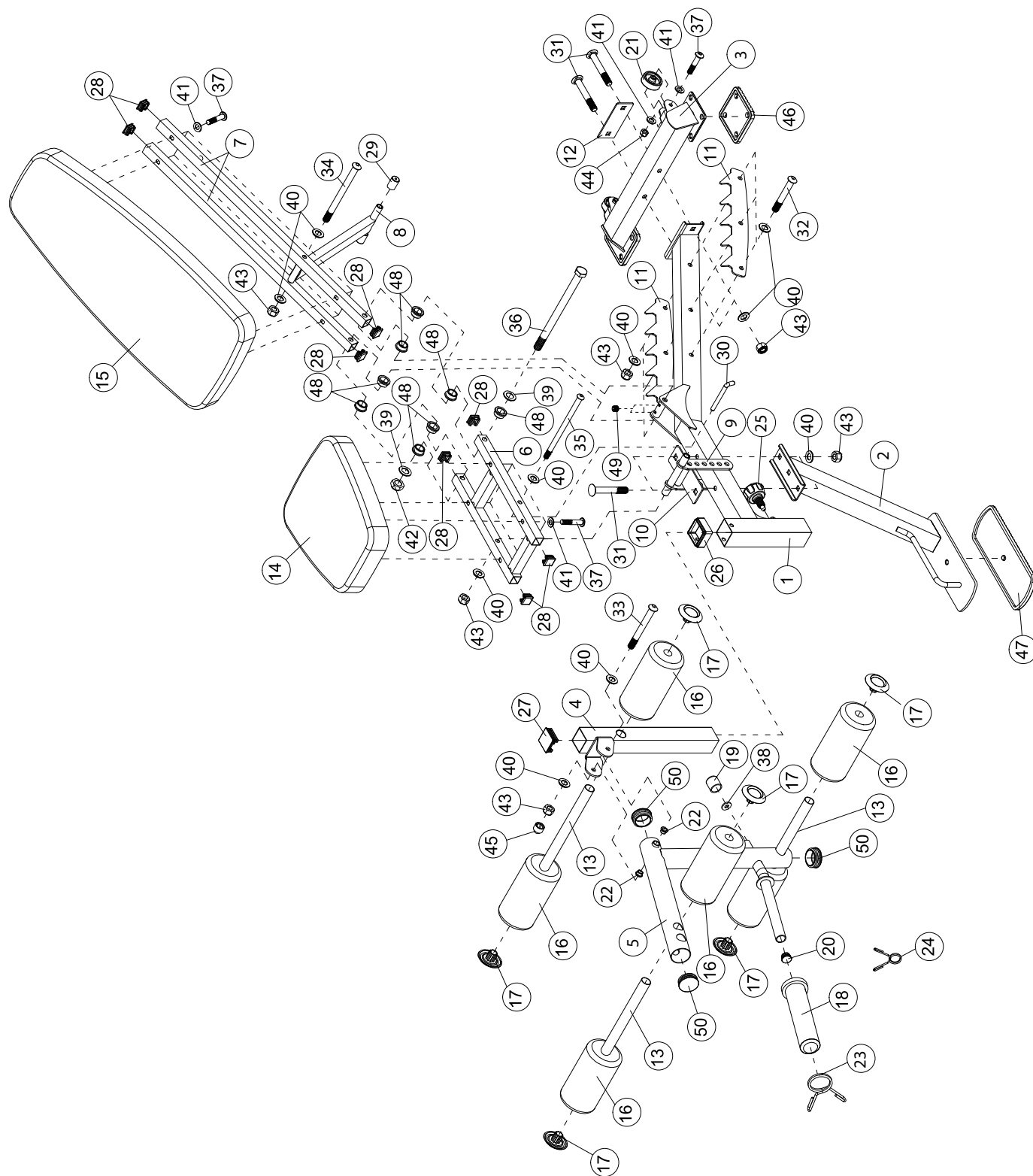
La richiesta delle parti di ricambio deve essere effettuata tramite una richiesta scritta, via fax oppure e-mail ai riferimenti di seguito riportati:

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

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

6.1

ESPLOSO DELLE PARTI



6.2

LISTA DELLE PARTI

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Barra di appoggio anteriore	1	50	Tappo tondo Ø50 mm	3
2	Telaio portante	1	-	Chiave a brugola #6	1
3	Barra di appoggio posteriore	1	-	Chiave a brugola #5	1
4	Telaio porta accessori	1	-	Chiave a brugola #4	1
5	Leva gambe	1	-	Chiave a brugola #3	1
6	Telaio di supporto sedile	1			
7	Telaio di supporto schienale	2			
8	Staffa flottante di regolazione schienale	1			
9	Staffa di regolazione sedile	1			
10	Piastra sotto seduta	1			
11	Cremagliera di regolazione schienale	2			
12	Piastra di rinforzo 120x50x3 mm	1			
13	Asse porta rulli	3			
14	Sedile	1			
15	Schienale	1			
16	Rullo in foam	6			
17	Borchia di bloccaggio rullo in foam	6			
18	Perno per dischi Ø50 mm	1			
19	Respingente in gomma Ø30xØ25x30 mm	1			
20	Tappo tondo Ø25 mm	1			
21	Ruota di spostamento	2			
22	Boccola per leva gambe	2			
23	Collare ferma pesi Ø49 mm	1			
24	Collare ferma pesi Ø23.5 mm	1			
25	Manopola M18	1			
26	Manicotto di scorrimento	1			
27	Tappo quadro 45x45 mm	1			
28	Tappo quadro 25x25 mm	8			
29	Cappuccio cilindrico di copertura	2			
30	Perno di bloccaggio inclinazione sedile	1			
31	Vite con quadro sotto testa M10x70 mm	4			
32	Vite a testa esagonale M10x70 mm	3			
33	Vite a testa esagonale M10x90 mm	1			
34	Vite a testa esagonale M10x125 mm	1			
35	Vite a testa esagonale M10x185 mm	1			
36	Vite a testa esagonale M12x195 mm	1			
37	Vite a testa esagonale M8x40 mm	10			
38	Distanziale Ø25xØ11 mm	1			
39	Rondella piana Ø24xØ13,5 mm	2			
40	Rondella piana Ø20xØ10,5mm	16			
41	Rondella piana Ø16xØ8,4 mm	12			
42	Dado autobloccante M12	1			
43	Dado autobloccante M10	10			
44	Dado autobloccante M8	2			
45	Copri dado M10	1			
46	Tampone in gomma appoggio posteriore	2			
47	Tampone in gomma appoggio anteriore	1			
48	Boccola	8			
49	Grano M6x6 mm	2			

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 specificatamente 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.

Importato da:



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale DI

I 5068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.toorxprofessional.it

contact@toorxprofessional.it