

TCORX
FITNESS IN MOTION

MANUALE D'ISTRUZIONI



WBX220
MULTIFIT



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

Codice : GRLDTOORXWBX220M

Revisione : 00

Edizione : 03/22

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 - Montaggio Panca	pag.	9
•	Montaggio accessorio LEG EXTENSION.....	pag.	11
•	Montaggio accessorio ARM CURL - (Optional).....	pag.	12
•	Montaggio accessorio LAT BAR - (Optional).....	pag.	13
2.3	SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO.....	pag.	14
3.0	LE REGOLE PER UN BUON ALLENAMENTO	pag.	15
3.1	CONSIGLI PRATICI PER L'USO DEL PRODOTTO	pag.	16
•	Utilizzo panca piana e inclinata.....	pag.	16
•	Utilizzo accessorio Leg Extension.....	pag.	16
•	Utilizzo accessorio Arm Curl	pag.	17
•	Utilizzo accessorio Lat Bar	pag.	17
4.0	MANUTENZIONE	pag.	18
5.0	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO	pag.	18
6.0	CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO.....	pag.	18
6.1	ESPLOSO E LISTA DELLE PARTI - LEG EXTENSION.....	pag.	19
6.2	ESPLOSO E LISTA DELLE PARTI - ARM CURL (OPTIONAL).....	pag.	20
6.3	ESPLOSO E LISTA DELLE PARTI - LAT BAR (OPTIONAL)	pag.	21
7.0	GARANZIA CONVENZIONALE	pag.	22

- **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 il serraggio di tutte le manopole.

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 dello schienale



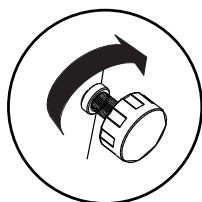
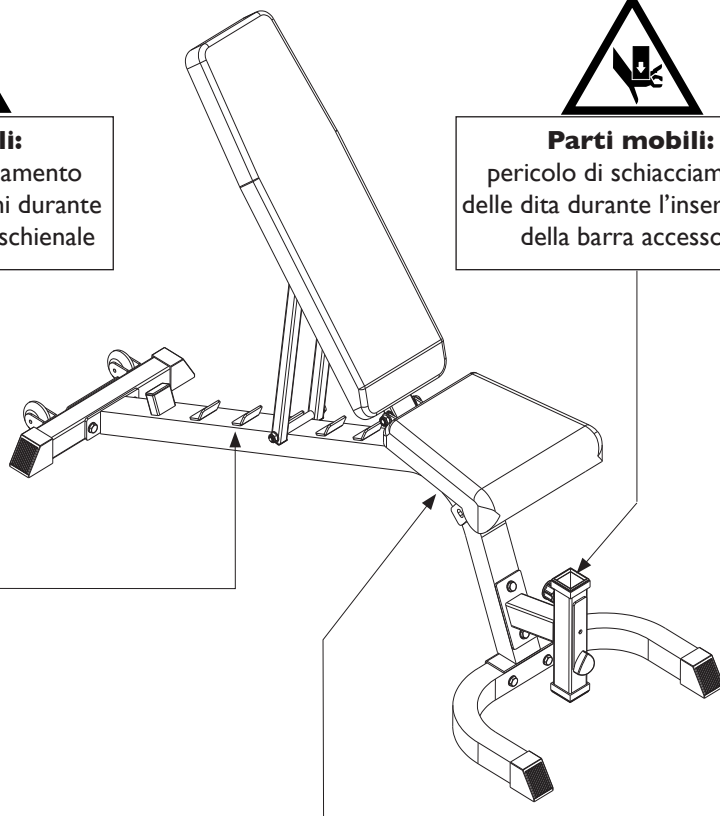
Parti mobili:

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



Parti mobili:

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



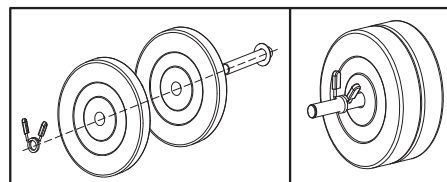
Manopole:

serrare sempre le manopole di regolazione per evitare improvvisi movimenti degli organi mobili durante l'allenamento



Rischio di caduta schienale:

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



Collari ferma peso (non forniti)

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 accessori optional per poter sollecitare ulteriori gruppi muscolari, in particolare:

stazione Arm-curl, stazione Lat bar.

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.

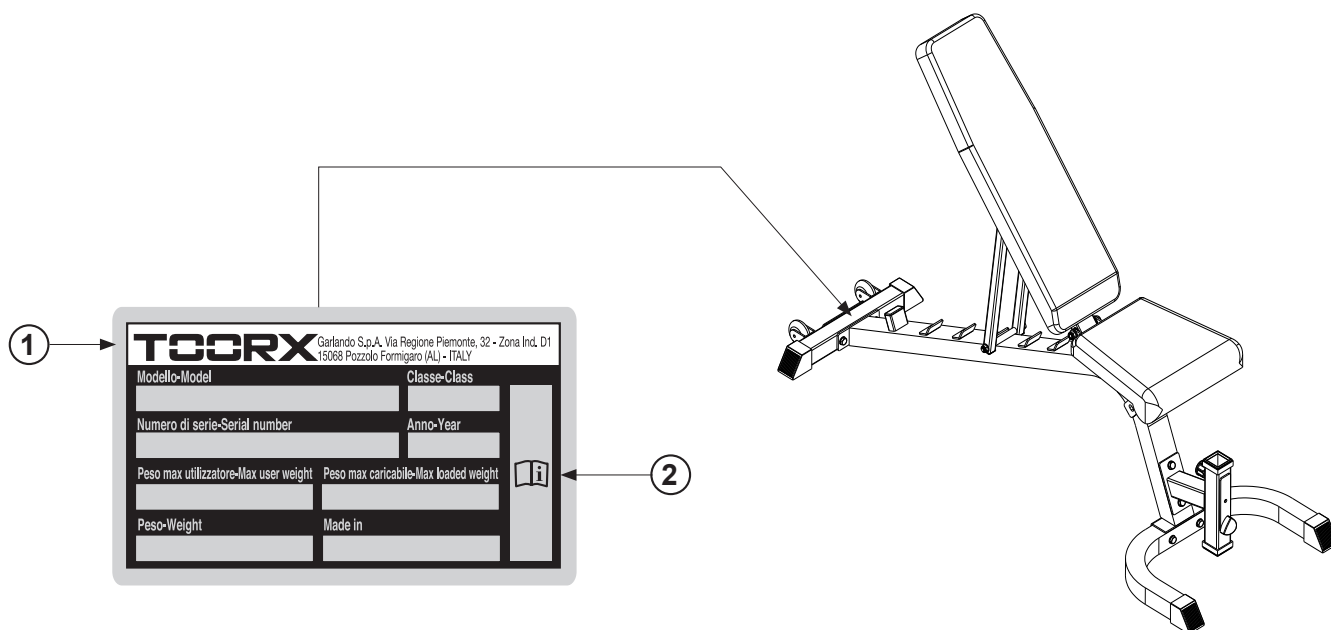
Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza alcun preavviso.

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)	1850 x 545 x 1282 mm (con leg extension e schienale a 88°)
STRUTTURA TUBOLARE	acciaio a sezione rettangolare 70x50x2 mm e quadrata 50x50x2 mm
INCLINAZIONE SEDILE	regolabile su quattro livelli (0° ÷ 22°)
INCLINAZIONE SCHIENALE	regolabile su sette livelli (-25,5° ÷ 88°)
SPESSORE SELLERIA	60 mm
PESO PRODOTTO	26 kg
PESO PRODOTTO IMBALLATO	29 kg
CARICO MASSIMO STRUTTURA	320 kg carico max (utilizzatore + pesi)
ARM CURL (OPTIONAL)	dimensioni: 400x310x45 mm regolabile su tre livelli
LAT BAR (OPTIONAL)	dimensioni: 1615x858x1905 mm - Peso max caricabile 50 kg
CONFORMITA'	Direttiva: 2001/95/CE - Norma: EN ISO 20957-1 (classe HB)

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.

PREPARAZIONE DEL LOCALE ALLE OPERAZIONI DI MONTAGGIO :

- Preparare una zona della stanza abbastanza ampia, prima di assemblare questo prodotto. Tenete conto che per agevolare il riconoscimento dei vari pezzi, durante il montaggio è consigliato distendere il contenuto degli imballi a terra, dopo aver provveduto a ricoprire il suolo con dei teli in stoffa o dei cartoni, al fine di evitare di danneggiare o rovinare il pavimento (pavimenti in cotto, moquette, parquet, ecc...).
- L'area deve essere libera da tutto ciò che può costituire pericolo (ad esempio spigoli contro i quali si può urtare). Dopo che l'attrezzo sarà assemblato, fate attenzione a lasciare ampio spazio libero attorno, affinché gli esercizi possano essere svolti senza intralcio o difficoltà.



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

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

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

2.1

DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA

L'imballo è costituito da due scatole in cartone chiuse con punti metallici e nastri di reggiatura.

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

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



L'imballo è soggetto alle disposizioni del Regolamento (UE) 2025/40; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero e il riciclaggio dei materiali.

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

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

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

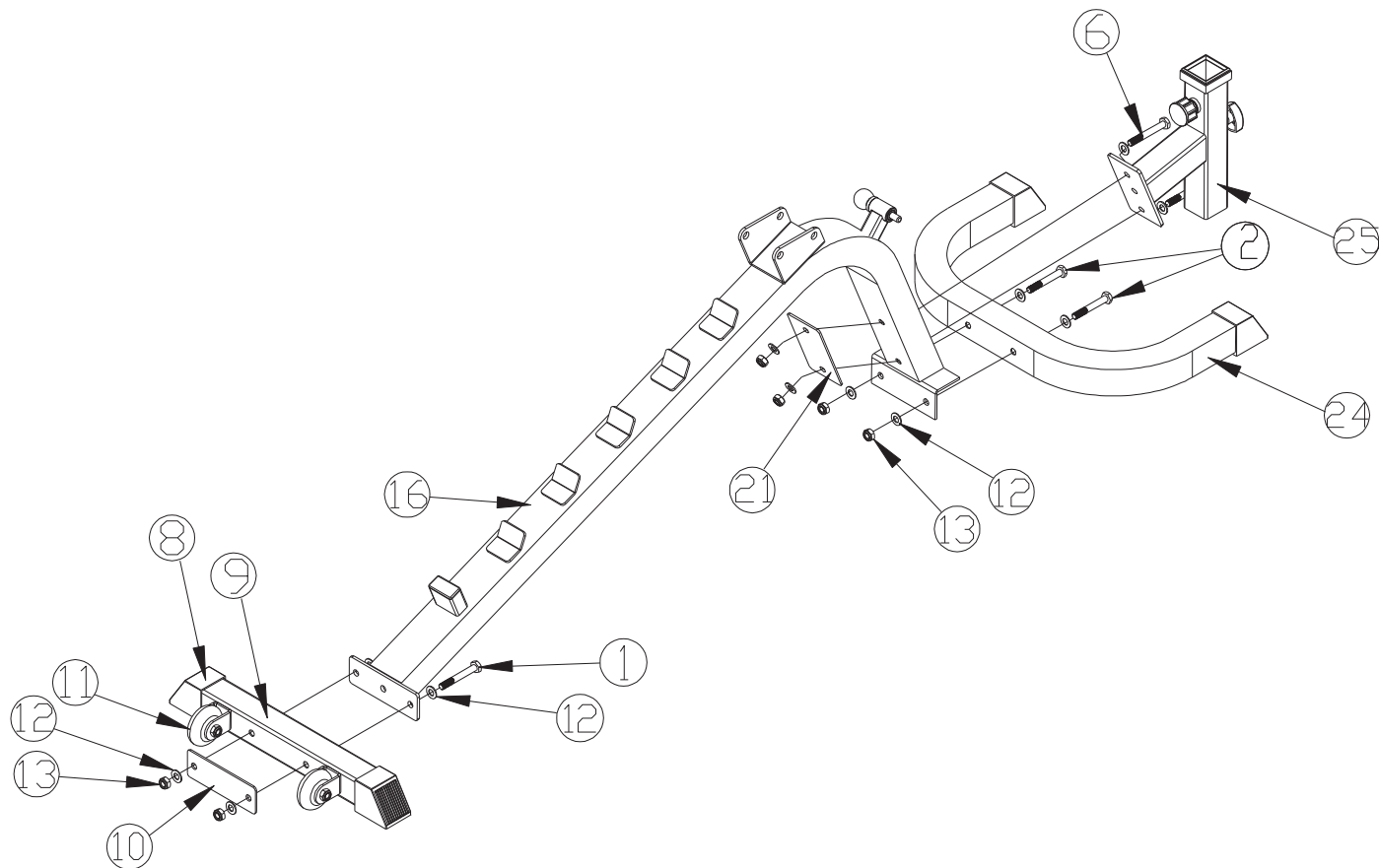
2.2

ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO

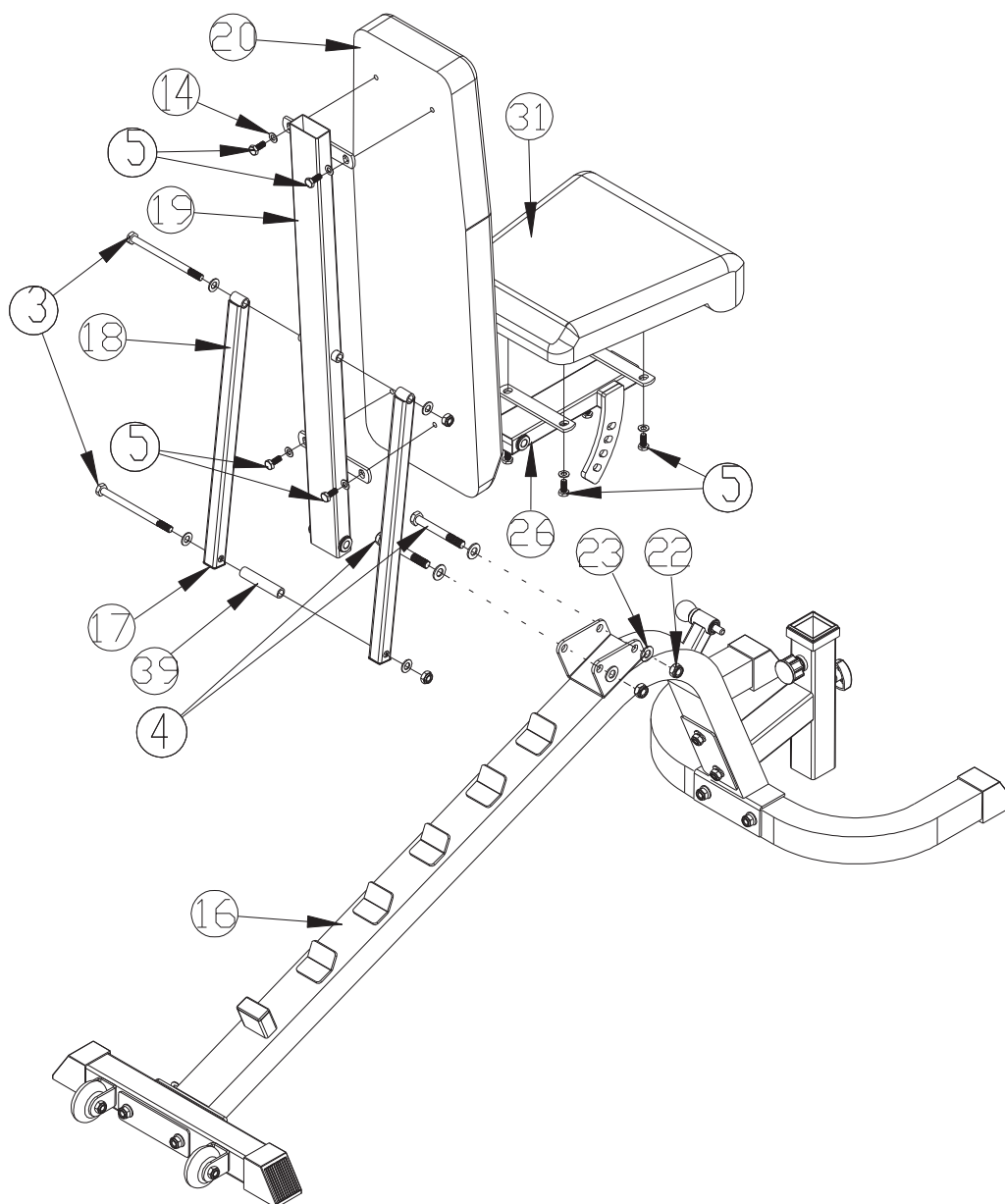
Il prodotto viene imballato smontato in più parti in maniera da occupare poco spazio; per poter utilizzare il prodotto occorre montarlo riferendosi alle istruzioni seguenti.

Montaggio Panca

- Accoppiare la barra di appoggio posteriore **9** all'appendice posteriore del telaio centrale **16** e fissarla serrando due bulloni **1** [M10x75 mm] completi di rondelle piane **12** [Ø10 mm] con due dadi autobloccanti **13** [M10] completi di rondelle piane **12** [Ø10 mm] e una piastra di rinforzo **10**.
- Accoppiare la barra di appoggio anteriore **24** all'appendice anteriore del telaio centrale **16** e fissarla serrando due bulloni **2** [M10x70 mm] completi di rondelle piane **12** [Ø10 mm] con due dadi autobloccanti **13** [M10] completi di rondelle piane **12** [Ø10 mm].
- Accoppiare il telaio di supporto accessori **25** nella parte anteriore del telaio centrale **16** nel modo illustrato e fissarlo serrando due bulloni **6** [M10x75 mm] completi di rondelle piane **12** [Ø10 mm] con due dadi autobloccanti **13** [M10] completi di rondelle piane **12** [Ø10 mm] e una piastra di rinforzo **21**.

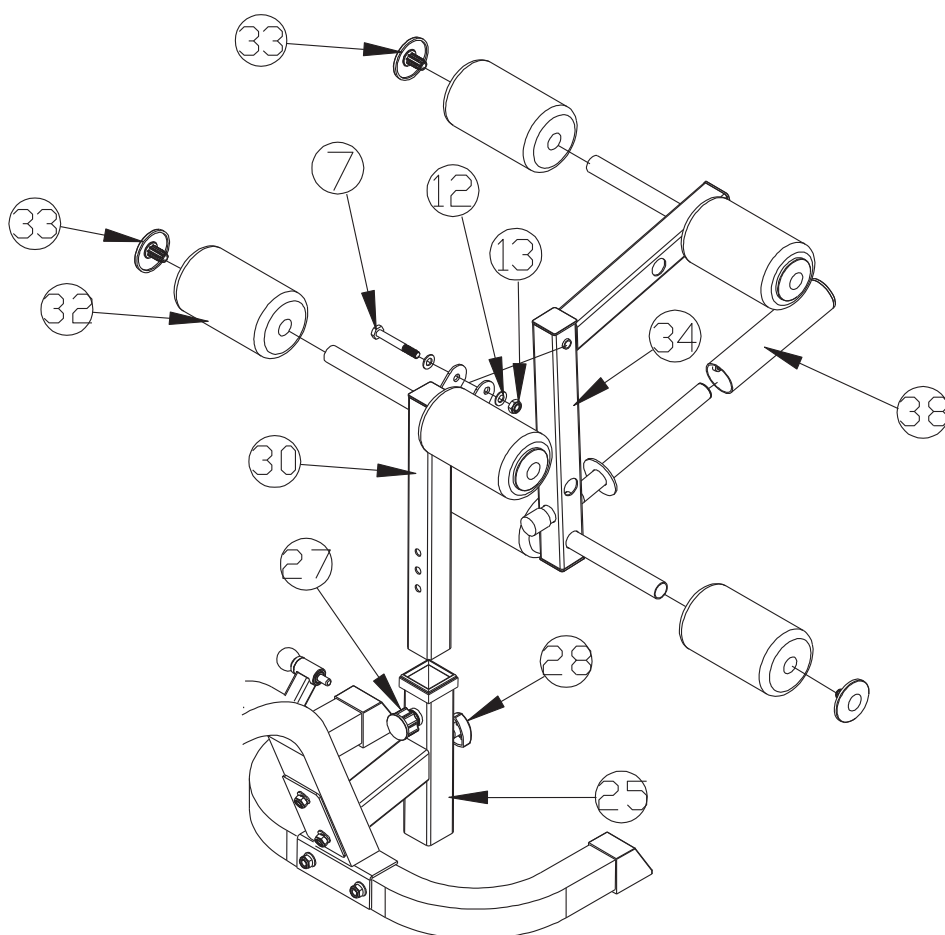


- Accoppiare la staffa di fissaggio dell'imbottitura sedile **26** nel fulcro del telaio centrale **16** serrando un bullone **4** [M12x95 mm] corredato di rondella piana **23** [Ø12 mm] assieme a un dado autobloccante **22** [M12] corredato di rondella piana **23** [Ø12 mm] come da illustrazione.
- Accoppiare la staffa di fissaggio dell'imbottitura schienale **19** nel fulcro del telaio centrale **16** serrando un bullone **4** [M12x95 mm] corredato di rondella piana **23** [Ø12 mm] assieme a un dado autobloccante **22** [M12] corredato di rondella piana **23** [Ø12 mm] come da illustrazione.
- Fissare l'imbottitura sedile **31** sulla staffa di fissaggio **26** serrando quattro bulloni **5** [M8x20 mm] corredati di rondelle piane **14** [Ø8 mm].
- Fissare l'imbottitura schienale **20** sulla staffa di fissaggio **19** serrando quattro bulloni **5** [M8x20 mm] corredati di rondelle piane **14** [Ø8 mm].
- Fissare le due aste di supporto schienale **18** ai lati della staffa di fissaggio dell'imbottitura schienale **19** fissando la parte superiore con un bullone **3** [M10x145 mm] corredato di rondella **12** [Ø10 mm] assieme a un dado autobloccante **13** [M10] corredato di rondella **12** [Ø10 mm]. Fissare la parte inferiore con un bullone **3** [M10x145 mm] corredato di rondella **12** [Ø10 mm] assieme a un dado autobloccante **13** [M10] corredato di rondella **12** [Ø10 mm] interponendo l'albero di appoggio **39**.



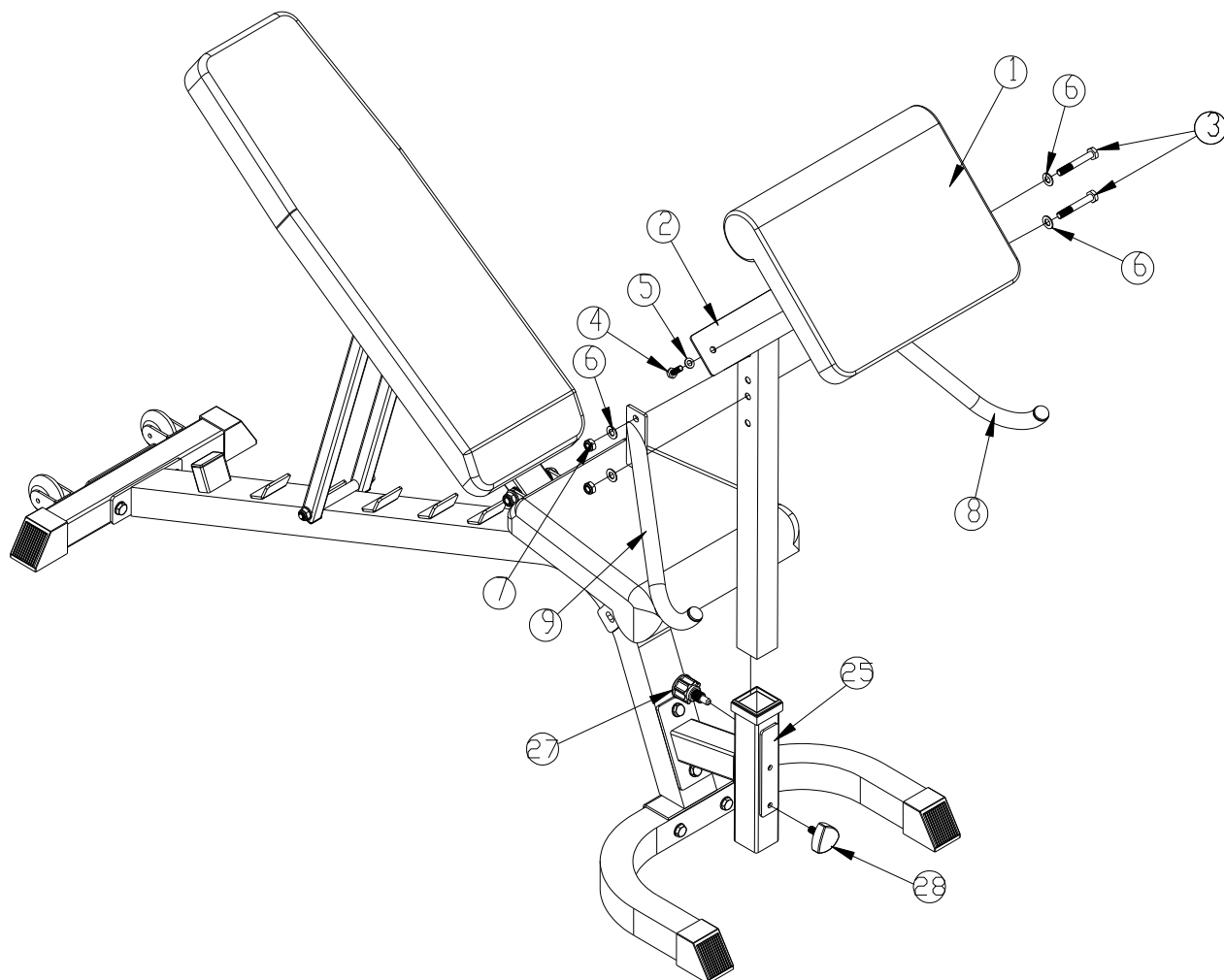
Montaggio accessorio Leg Extension

- Accoppiare la barra leg extension **34** alla barra a sfilo regolabile **30** tramite un bullone **7** [M10x75 mm] corredato di rondella piana **12** [Ø10 mm] con un dado autobloccante **13** [M10] corredato di rondella piana **12** [Ø10 mm] come da illustrazione.
- Inserire sei rulli in foam **32** nei rispettivi perni della barra **30** e della leva **34**, bloccare i rulli sui perni tramite le placche di bloccaggio **33**.
- Fissare l'adattatore **38** sul perno porta pesi della leva **34** e fissarlo serrando l'apposito grano di bloccaggio.
- Svitare la manopola **28** allentare e tirare la manopola **27** quindi inserire la barra a sfilo regolabile **30** nel telaio di supporto accessori **25**, posizionare la barra su uno dei fori di regolazione quindi rilasciare la manopola **27** e serrarla.
- Il montaggio è completato, prima dell'impiego controllare di aver serrato adeguatamente viti e dadi.



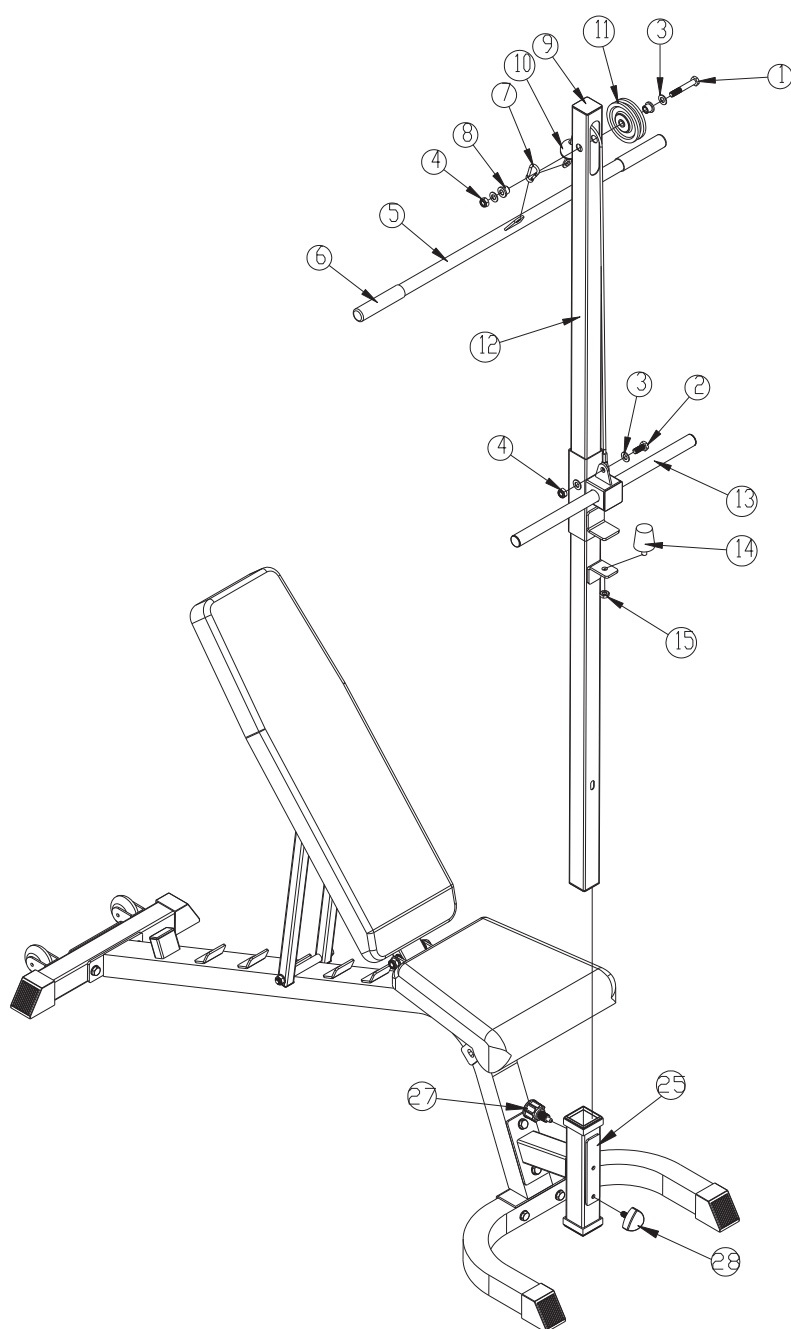
Montaggio accessorio Arm Curl - (Optional)

- Accoppiare la staffa di supporto bilanciere sx **8** con la staffa di supporto bilanciere dx **9** attraverso la barra Arm Curl **2** e fissali tramite due bulloni **3** [M10x70 mm] corredati di rondelle piane **6** [Ø10 mm] con due dado autobloccante **7** [M10] corredati di rondelle piane **6** [Ø10 mm] come da illustrazione.
- Posizionare il cuscino **1** sulla piastra della barra Arm Curl **2** e fissarlo serrando due bulloni **4** [M8x25 mm] corredati di rondella piana **5** [Ø8 mm].
- Per inserire l'accessorio Arm Curl svitare e rimuovere la manopola triangolare **28**, allentare e tirare la manopola **27**, quindi inserire la barra arm curl nel telaio porta accessori **25** e a seconda della propria statura posizionare il cuscino all'altezza desiderata, rilasciare e serrare la manopola **27**.



Montaggio accessorio Lat Bar - (Optional)

- Rispettando l'orientamento mostrato in figura, inserire la slitta scorrevole **13** dalla testa del montante di supporto **12**, quindi fissare il respingente in gomma **14** tramite un dado **15**.
- Passare l'occhiello del cavo d'acciaio **10** nell'asola in testa alla barra **12**, accoppiare una puleggia **11** e fissarla tramite un bullone **1** [M10x65 mm] corredato di rondella piana **3** [Ø10 mm] e una boccola metallica **8** con un dado autobloccante **4** [M10] corredato di rondella piana **3** [Ø10 mm] e una boccola metallica **8**, come da illustrazione.
- Fissare l'occhiello del cavo d'acciaio **10** al foro passante della slitta **13** serrando un bullone **2** [M10x23 mm] completo di rondella piana **3** [Ø10 mm] con un dado **4** [M10] completo di rondella piana **3** [Ø10 mm].
- Per inserire l'accessorio Lat Bar svitare e rimuovere la manopola triangolare **28**, allentare e tirare la manopola **27**, inserire il montante di supporto **12** nel telaio porta accessori **25** quindi rilasciare e serrare la manopola **27** e serrare la manopola **28**.
- Tramite un moschettone **7** accoppiare la barra Lat **5** all'occhiello del cavo d'acciaio **10**.



2.3

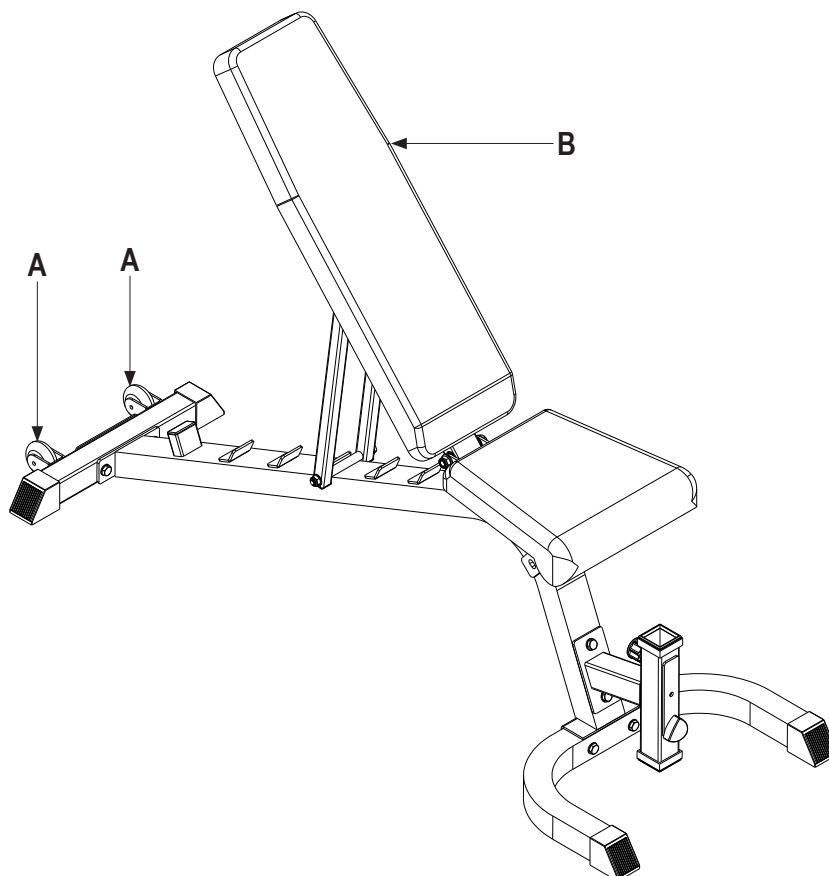
SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO

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 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.

Regolazione sedile:

Per regolare l'inclinazione del sedile **31** tirare e mantenere il pomello con perno a molla **35** che si trova sotto al sedile quindi sollevare o abbassare quest'ultimo intercettando con il perno uno dei quattro fori di regolazione disponibili sull'arco metallico; una volta raggiunta la posizione desiderata rilasciare il pomello.

Regolazione schienale:

Per regolare l'inclinazione dello schienale **20** afferrarlo con una mano e sollevarlo in verticale, quindi abbassarlo lentamente e con l'altra mano spostare le aste di supporto **18** in appoggio su una delle cinque culle di regolazione disponibili sul telaio centrale **16**. Lo schienale può anche essere portato in posizione declinata, in appoggio sul telaio centrale.



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

Utilizzo accessorio leg extension

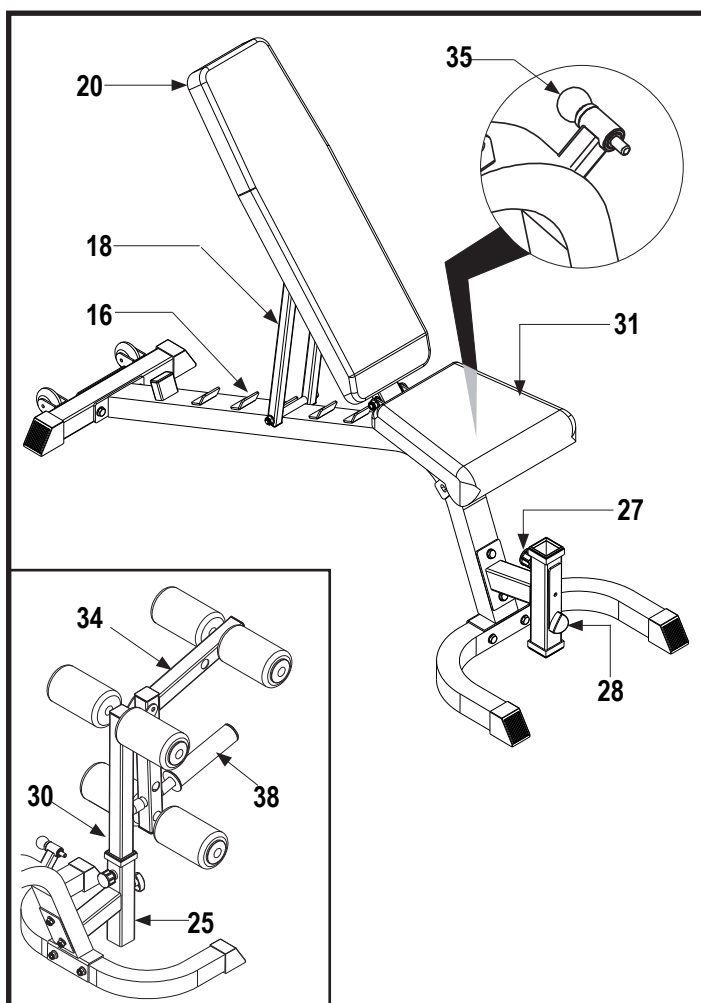
Per inserire l'accessorio Leg Extension svitare e rimuovere la manopola triangolare **28**, allentare e tirare la manopola **27**, inserire la barra supporto Leg extension **30** nel telaio porta accessori **25** quindi rilasciare e serrare la manopola **27** e serrare la manopola **28** per la massima stabilità di bloccaggio.

Per esercitare i quadricipiti in posizione seduta, oppure i muscoli femorali e i glutei in posizione prona il prodotto è fornito di apposito accessorio Leg Extension nella parte anteriore.

Per allenare le gambe inserire i pesi desiderati nell'apposita asta porta dischi **38** e bloccarli tramite un collare ferma pesi (non fornito).



Il limite di carico della stazione 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 svitare e rimuovere la manopola triangolare **28**, allentare e tirare la manopola **27**, quindi inserire la barra arm curl **2** nel telaio porta accessori **25** e a seconda della propria statura posizionare il cuscino all'altezza desiderata, rilasciare e serrare la manopola **27**.

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 **8**.

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.

Utilizzo accessorio Lat Bar - (Optional)

Per allenare i dorsali si utilizza l'accessorio optional denominato Lat Bar.

Per inserire l'accessorio Lat Bar svitare e rimuovere la manopola triangolare **28**, allentare e tirare la manopola **27**, inserire il montante di supporto **12** nel telaio porta accessori **25** quindi rilasciare e serrare la manopola **27** e serrare la manopola **28** per la massima stabilità di bloccaggio.

La barra Lat **5** deve essere accoppiata con un moschettone all'apposito attacco ad occhiello del cavo di acciaio nella parte alta del montante di supporto.

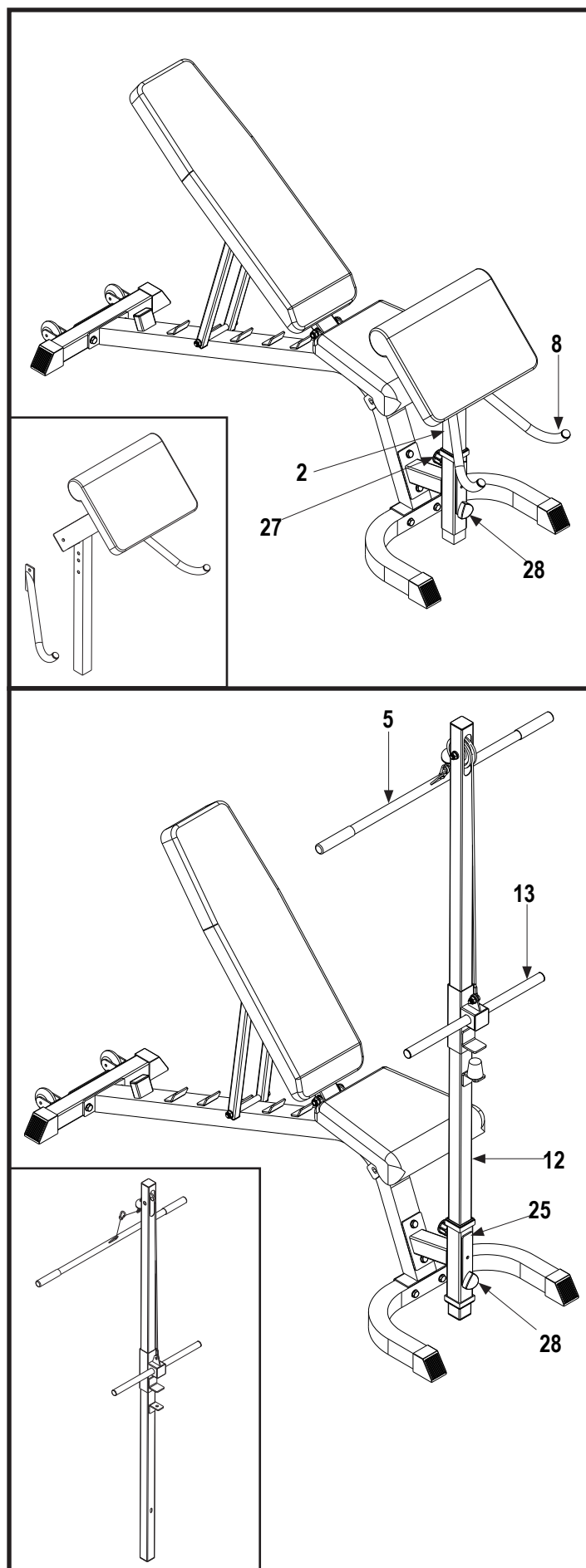
Si comincia caricando un peso minimo per iniziare a prendere confidenza con l'attrezzo, il carico pesi viene fatto posizionando dei dischi peso [Ø25 mm] nei due perni della slitta scorrevole **13** (i dischi peso devono essere caricati su entrambi i perni in modo uniforme).

Svolgere l'esercizio afferrando la Lat bar alle estremità, sedersi sul sedile con sguardo in avanti e la schiena distanziata dallo schienale, tirare lentamente verso il basso la barra fino a portarla a toccare la nuca, quindi rilasciare lentamente, controllando la risalita della barra.

La stazione superiore può venire impiegata anche per allenare i tricipiti quando al posto della barra Lat viene agganciata una barra stretta o una fune con estremità annodate.



- **Caricare alle estremità della slitta dischi peso il medesimo peso sia a destra che a sinistra.**
- **Il limite di carico della slitta di supporto pesi è di 50 kg.**
- **Pesi, molle ferma pesi, barra corta per tricipiti, maniglia per bicipiti, cavigliera ed altri accessori non sono inclusi nella fornitura del prodotto.**



4.0

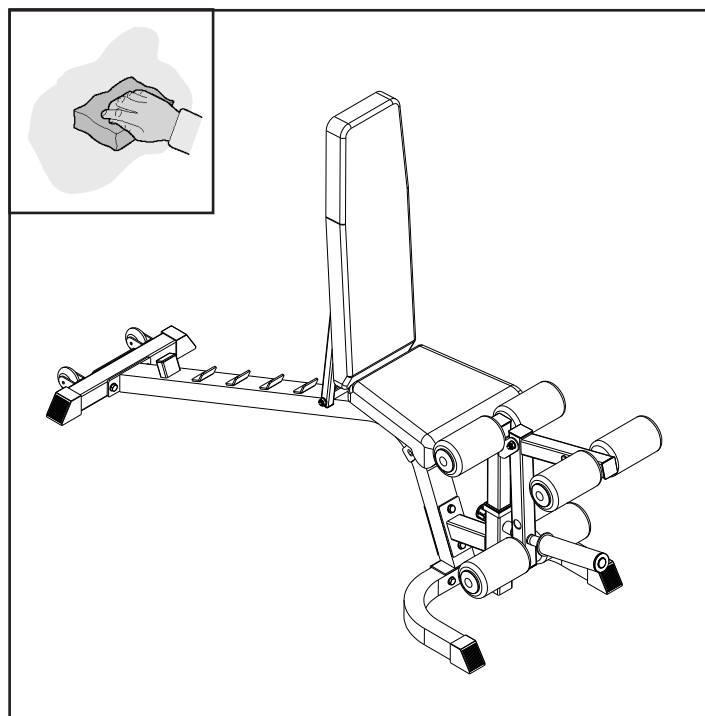
MANUTENZIONE



- **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:

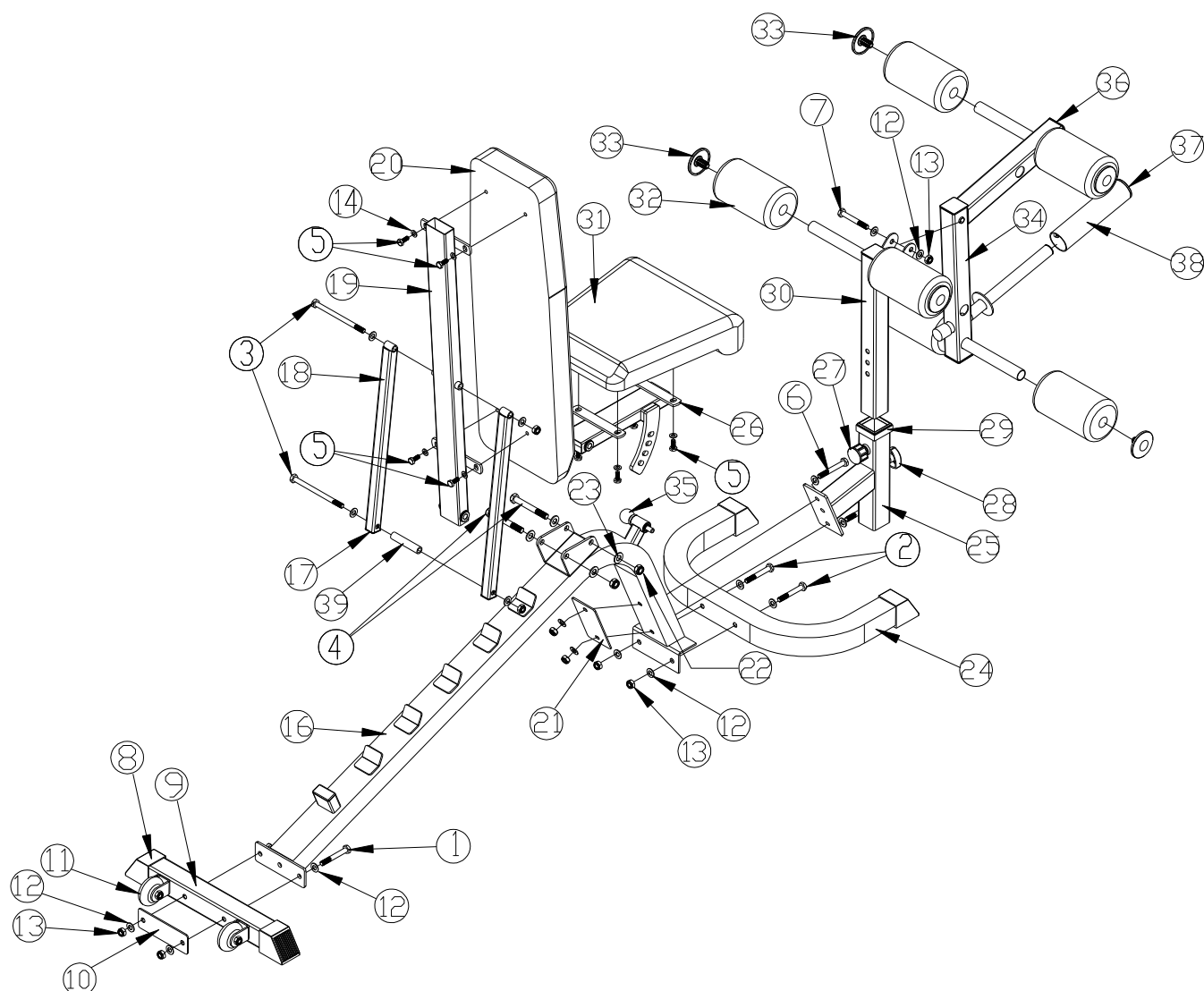
1. Marca e modello del prodotto - vedi targhetta prodotto
2. Nome del particolare da sostituire - vedi lista ricambi
3. Numero di riferimento del particolare - vedi disegno esploso
4. Quantità richiesta.
5. Recapito e informazioni per la spedizione - vedi scheda per ordine ricambi, allegata al manuale.

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

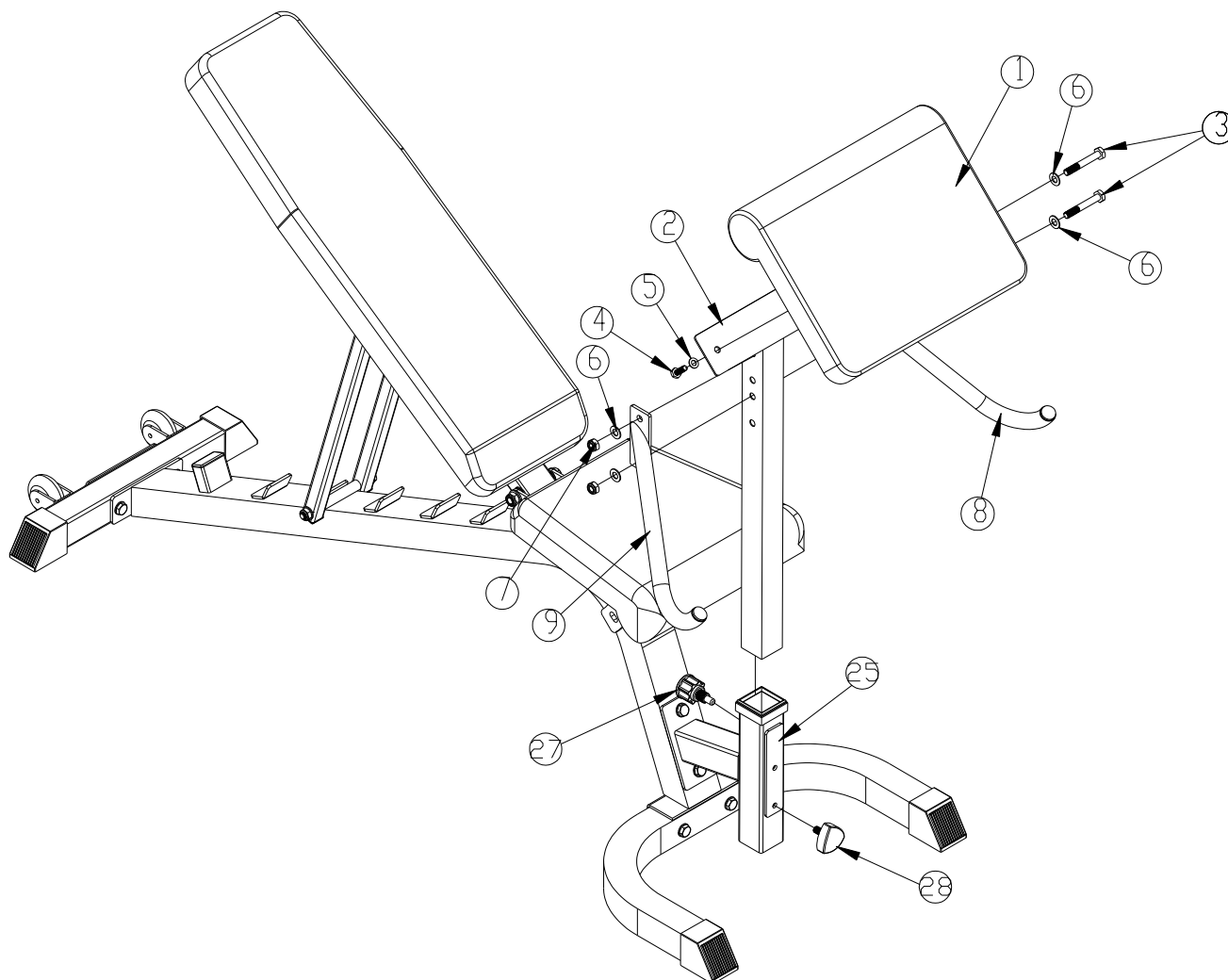
Il presente catalogo può presentare talune piccole differenze dal prodotto posseduto; possono mancare eventuali aggiornamenti che il costruttore ha applicato nel contempo. In caso di difficoltà nella comprensione di disegni e descrizioni contattare il Centro Assistenza Tecnica al numero : +39 0143/318500

6.1
ESPLOSO E LISTA DELLE PARTI - LEG EXTENSION


Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Bullone M10x75 mm	2
2	Bullone M10x70 mm	2
3	Bullone M10x145 mm	2
4	Bullone M12x95 mm	2
5	Bullone M8x20 mm	8
6	Bullone M10x75 mm	2
7	Bullone M10x75 mm	1
8	Piede d'appoggio	8
9	Barra di appoggio posteriore	1
10	Piastra di rinforzo A	1
11	Ruota di spostamento	2
12	Rondella piana Ø10 mm	18
13	Dado autobloccante M10	9
14	Rondella piana Ø8 mm	8
16	Telaio centrale	1
17	Tappo quadro aste supporto schienale	2
18	Aste di supporto schienale	2
19	Staffa di fissaggio schienale	1
20	Imbottitura schienale	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
21	Piastra di rinforzo B	1
22	Dado autobloccante M12	2
23	Rondella piana M12	2
24	Barra d'appoggio anteriore	1
25	Telaio di supporto accessori	1
26	Staffa di fissaggio sedile	1
27	Manopola tonda con molla di ritenuta	1
28	Manopola triangolare	1
29	Manicotto quadrato	1
30	Barra supporto Leg extension	1
31	Imbottitura sedile	1
32	Rullo in foam	6
33	Placca di bloccaggio rullo in foam	6
34	Leva leg extension	1
35	Pomello con perno a molla	1
36	Tappo quadrato	4
37	Manicotto tondo per adattatore dischi peso	1
38	Adattatore dischi peso da 50 mm	1
39	L'albero di appoggio	1

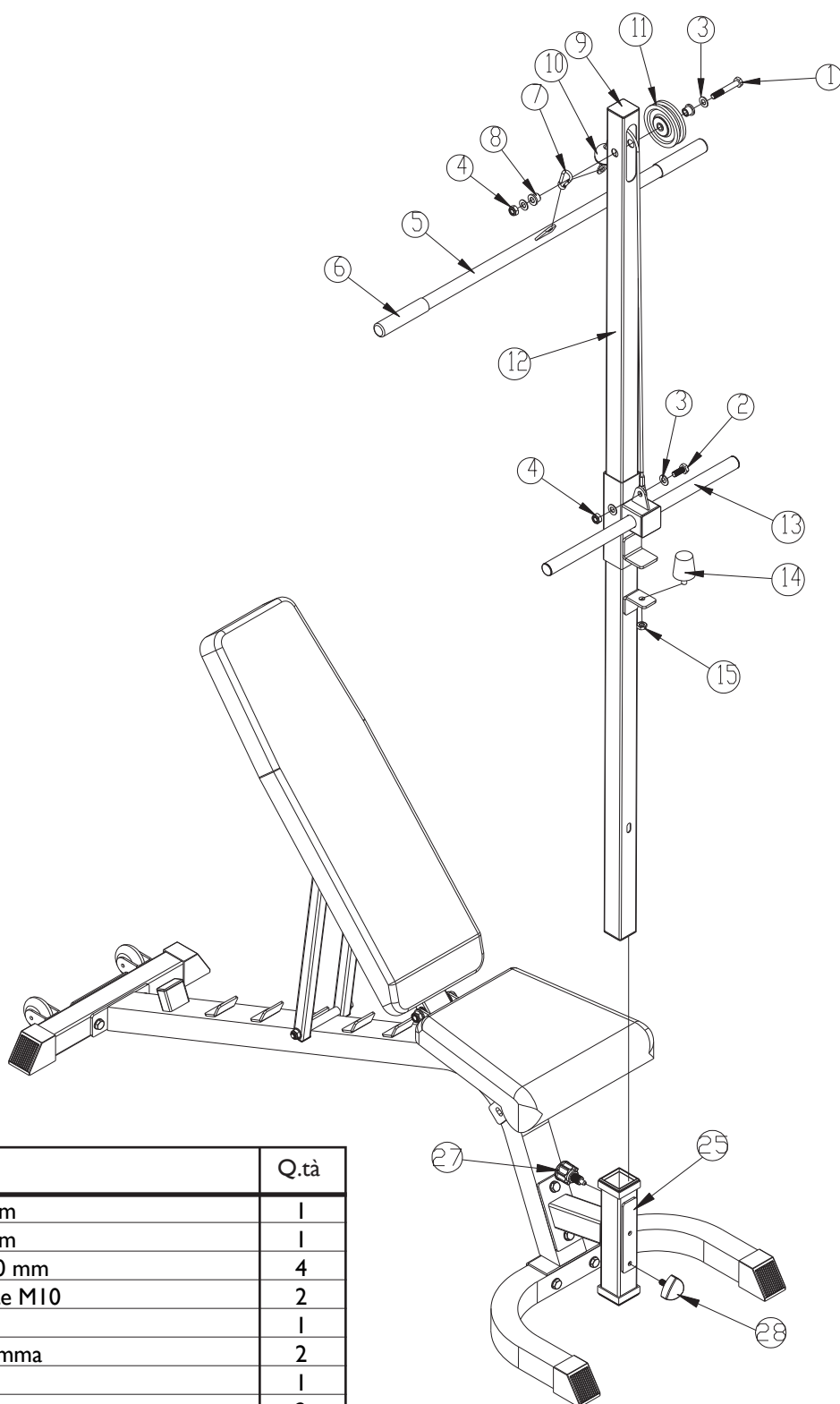
6.2 ESPLOSO E LISTA DELLE PARTI - ARM CURL (OPTIONAL)



Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Cuscino Arm Curl	1
2	Barra Arm Curl	1
3	Bullone M10x70 mm	2
4	Bullone M8x25 mm	2
5	Rondella piana Ø8 mm	2
6	Rondella piana Ø10 mm	4
7	Dado autobloccante M10	2
8	Staffa sx di supporto bilanciere	1
9	Staffa dx di supporto bilanciere	1

6.3

ESPLOSO E LISTA DELLE PARTI - LAT BAR (OPTIONAL)



Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Bullone M10x65 mm	1
2	Bullone M10x23 mm	1
3	Rondella piana Ø10 mm	4
4	Dado autobloccante M10	2
5	Barra Lat	1
6	Rivestimento in gomma	2
7	Moschettone	1
8	Boccola metallica	2
9	Tappo quadrato	2
10	Cavo d'acciaio con sfera di arresto	1
11	Puleggia	1
12	Montante di supporto	1
13	Slitta dischi peso scorrevole	1
14	Respingente in gomma	1
15	Dado	1

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