TOORX
PROFESSIONAL LINE

MANUALE D'ISTRUZIONI

V SQUAT

FWX9150

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

Codice : GRLDTOORXFWX9150
Revisione : 00
Edizione : 12/24

INDICE DEGLI ARGOMENTI

1.0 AVVERTENZE DI SICUREZZA ..... pag. 3
1.1 RISCHI NELL'USO DEL PRODOTTO ..... pag. 4
1.2 USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI ..... pag. 5
1.3 TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO ..... pag. 6
1.4 CARATTERISTICHE TECNICHE ..... pag. 6

2.0 LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO ..... pag. 7
2.1 DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA ..... pag. 8
2.2 ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO ..... pag. 9

3.0 LE REGOLE PER UN BUON ALLENAMENTO ..... pag. 13
3.1 CONSIGLI PRATICI PER L'USO DEL PRODOTTO ..... pag. 14

4.0 MANUTENZIONE ..... pag. 15

5.0 MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO ..... pag. 15

6.0 CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO ..... pag. 15
6.1 ESPLOSO RICAMBI ..... pag. 16
6.2 LISTA DELLE PARTI ..... pag. 17

7.0 GARANZIA CONVENZIONALE ..... pag. 18

1.0 AVVERTENZE DI SICUREZZA

- **Prima del montaggio e dell'impiego, leggere con la massima attenzione questo manuale d'istruzioni e gli eventuali altri fogli di istruzione allegati.**

- **L'attrezzo è certificato in classe S ed è idoneo per essere installato all'interno di palestre, circoli o centri fitness per un uso collettivo, oppure all'interno di un ambiente domestico qualora si desideri disporre a casa di una attrezzatura professionale per uso personale. Quando l'attrezzo viene installato all'interno di centri fitness, hotel, circoli o club privati è obbligatorio che gli utilizzatori siano in possesso di certificato medico per fini sportivi comprovante l'idoneità all'attività fisica.**

- **Usare l'attrezzo solo su una superficie piana e ricoprire il pavimento o la moquette sotto l'attrezzo per evitare di danneggiarla.**

- **Assicurarsi che chi usa l'attrezzo abbia capito bene le istruzioni, sorvegliando le prime fasi dell'allenamento. Il manuale d'istruzioni deve trovarsi sempre vicino all'attrezzo per una rapida consultazione, in caso di necessità.**

- **Assicurarsi che l'attrezzo venga usato solo da persone di età superiore a 16 anni, e da persone che siano in buone condizioni fisiche.**

- **Indossare sempre un abbigliamento adeguato all'attività sportiva, che non ostacoli i movimenti.**
  Utilizzare sempre scarpe da ginnastica adatte per la corsa e una tuta da ginnastica in cotone.

- **Quando, durante l'impiego dell'attrezzo, si avvertono giramenti di testa o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'uso dell'attrezzo e consultare il proprio medico.**

- **Controllare periodicamente il serraggio della bulloneria nonché l'integrità di tutte le parti dell'attrezzo.**

- **Quando l'attrezzo dispone di parti mobili, prestare la massima attenzione per evitare schiacciamenti alle dita e ferite alle mani.**

- **NON installare l'attrezzo all'interno di centri medici; il prodotto non è adatto per scopi riabilitativi.**

- **NON collocare l'attrezzo in scantinati, terrazzi, cantine, zone umide in genere, non lasciarlo esposto ad agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc).**

- **NON rovinare le sellerie dell'attrezzo con oggetti appuntiti, spazzole o spugne abrasive, o sostanze chimiche aggressive.**

- **NON smontare parti dell'attrezzo, tranne nel caso in cui l'operazione sia specificata nel manuale d'istruzioni.**

- **NON permettere a bambini o ad animali domestici di avvicinarsi all'attrezzo. È buona regola porre l'attrezzo all'interno di una stanza dedicata e dotata di porta che impedisca l'accesso a chiunque non sia autorizzato ad avvicinarsi a questo tipo di prodotto.**

- **NON usare mai l'attrezzo se danneggiato, con parti smontate, bulloneria non serrata. Per l'eventuale riparazione o richiesta di parti di ricambio, rivolgersi solamente ad un centro di assistenza autorizzato.**

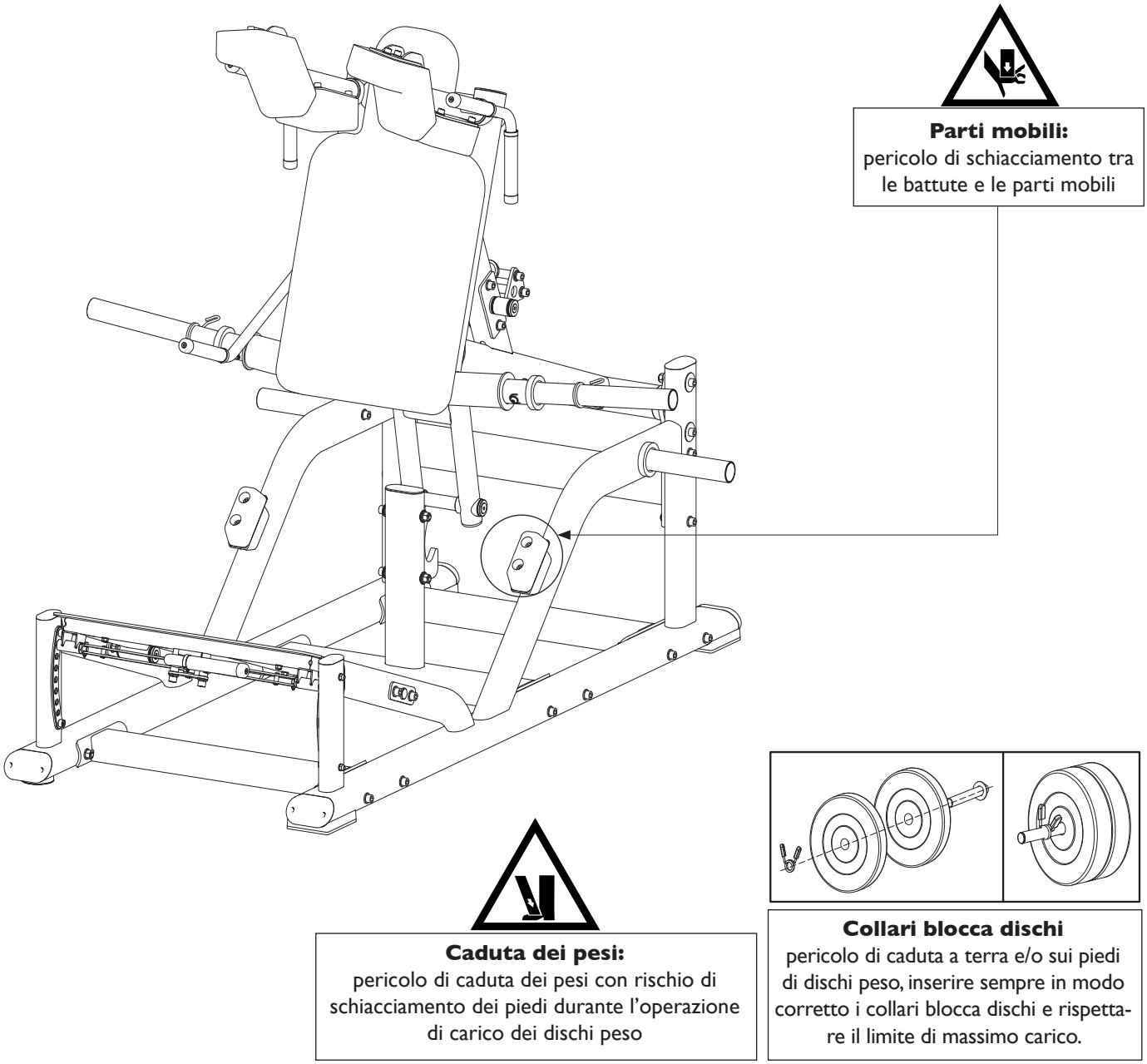
- **NON indossare un abbigliamento in materiale sintetico o in misto lana che impedisca la traspirazione durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare oltre che difficoltà nei movimenti, anche problemi di natura igienica.**

1.1 RISCHI NELL'USO DEL PRODOTTO

Il prodotto è costituito da parti mobili che durante il normale uso possono comportare alcuni rischi nel caso le procedure di utilizzo non vengano svolte secondo le istruzioni fornite e con le dovute cautele.
Il disegno 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 l'attrezzo verificare che i pesi siano bloccati accuratamente tramite l'apposito collare blocca dischi.



1.2 USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI

Questo tipo di attrezzo isotonico per uso sportivo è del tipo Plate Loaded (*), possiede un design moderno ed è specificatamente studiato per lo sviluppo della muscolatura delle cosce; progettato con ergonomia tale da portare a un risultato ottimale, che massimizza il lavoro sui muscoli interessati e diminuisce la possibilità che esercizi male eseguiti possano produrre traumi e dolori.

Il prodotto è progettato e certificato in classe 'S', per un utilizzo collettivo in ambito professionale (centri fitness e palestre) e può essere impiegato anche privatamente in ambito domestico, per tutti coloro che desiderano un prodotto robusto e conforme agli standard di qualità dell'attrezzatura professionale.
Il prodotto descritto non è utilizzabile per fini medici o terapeutici.
È indispensabile seguire tutte le istruzioni e le avvertenze contenute in questo manuale per poter essere sicuri di allenarsi in sicurezza, sforzi intensi e prolungati richiedono una buona condizione fisica e per questo motivo occorre valutare le controindicazioni d'uso elencate di seguito.

L'impiego del prodotto è vietato nelle seguenti condizioni:

- **utilizzatore in stato di gravidanza;**
- **utilizzatore iperteso, cardiopatico;**
- **utilizzatore con glaucoma o retinopatia, congiuntivite;**
- **utilizzatore con traumi alla colonna vertebrale, fratture recenti, protesi ossee, tumefazione articolare, osteoporosi;**
- **utilizzatore con ernia inguinale o vertebrale.**

La garanzia sul prodotto e la responsabilità del distributore vengono a decadere nei seguenti casi:

- **uso improprio del prodotto diverso da quello specificato nel manuale d'istruzioni;**
- **manomissione del prodotto**
- **impiego di ricambi non originali;**
- **inosservanza degli avvisi di sicurezza riportati nei pittogrammi e nel manuale d'istruzioni.**

(*) Plate Loaded significa che il carico è costituito da dischi peso con foro di diametro 50 mm.

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

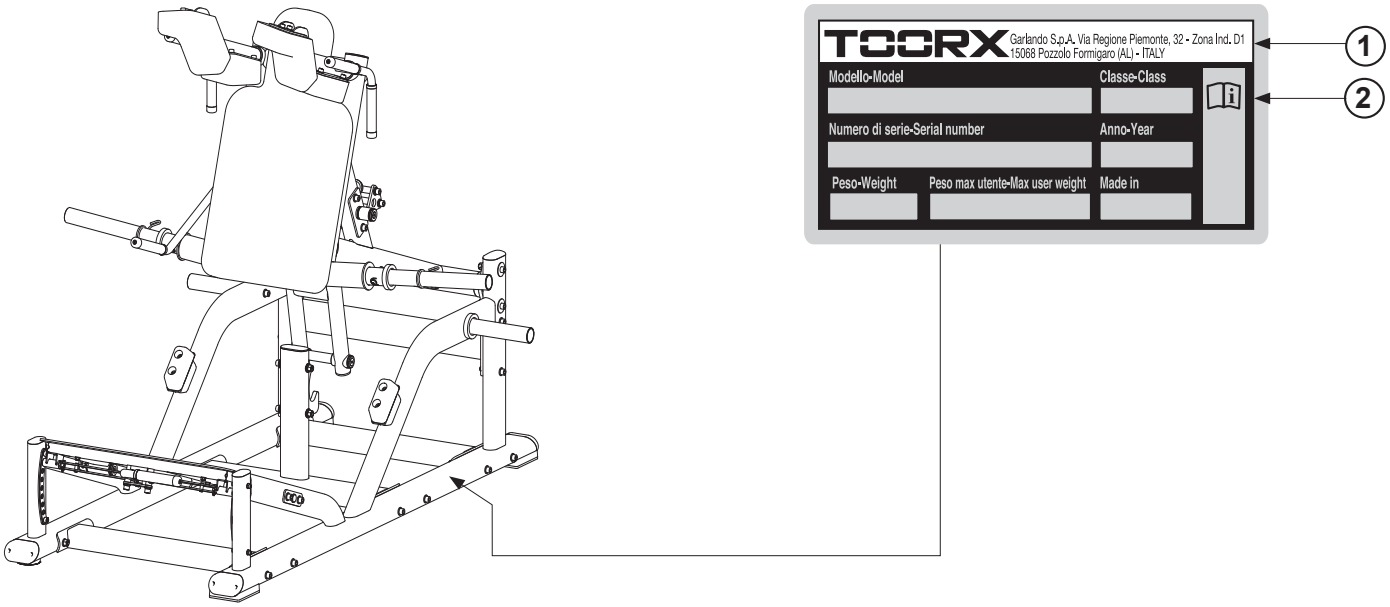
NOTA:
I disegni contenuti nel manuale hanno lo scopo di semplificare e rendere più intuitivi gli argomenti trattati.
Tuttavia, a causa di un costante aggiornamento dei prodotti, è possibile che taluni di questi disegni siano differenti dal prodotto acquistato; in tale eventualità si ricorda che si tratta 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)	2000 X 1652 X 1676 mm
STRUTTURA	telaio in acciaio rinforzato a sezione ovale piatta 60x120 mm con spessore di 3 mm. traversa di carico a sezione circolare Ø76 mm.
REGOLAZIONE	regolazione altezza/inclinazione su 3 posizioni
REGOLAZIONE PEDANA	regolazione inclinazione su 6 posizioni
PESO PRODOTTO	190 kg
PESO PRODOTTO IMBALLATO	208 kg
PESO MASSIMO UTILIZZATORE	120 kg
PESO MASSIMO CARICABILE	300 kg
CARICO A VUOTO	20 kg
CONFORMITÀ	Regolamenti: UE 2023/988 (GPSR) Norme: EN ISO 20957-2 [2021] - EN ISO 20957-1 [2013] - classe S

2.0 LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO

CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:

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

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

CARATTERISTICHE SUPERFICIE D'APPOGGIO:

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

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

REQUISITI DI SICUREZZA:

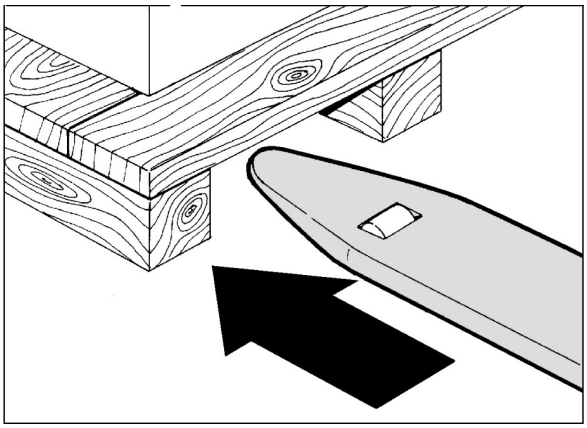
- Scegliere la posizione dove collocare il prodotto in relazione agli spazi laterali che devono essere sufficienti per permetterne l'utilizzo nelle sue applicazioni.
- Nel caso di utilizzo in ambiente domestico è necessario custodire il prodotto in una stanza che disponga di porta con serratura, in modo 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, affinchè gli esercizi possano essere svolti senza intralcio o difficoltà.

PERICOLO

Per le manovre di scarico del prodotto dall'automezzo, il sollevamento e la movimentazione del pallet che sostiene i vari imballi con i componenti di montaggio, deve essere effettuato per mezzo di adatti dispositivi di sollevamento come ad esempio un transpallet manuale o un carrello elevatore.
A tal scopo è necessario che le operazioni di trasporto, sollevamento e movimentazione degli imballi contenenti il prodotto, siano effettuate da aziende specializzate nella movimentazione dei carichi.



ATTENZIONE

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

2.1 DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA

L'imballo è costituito da diverse scatole in cartone chiuse con punti metallici e nastri di reggiatura.
Quando si depongono le scatole sul pavimento occorre rispettare l'indicazione "Lato Alto", segnalato dalla freccia apposita stampata sul cartone. Per aprire le scatole, tagliare i nastri di reggiatura con delle forbici, poi con una pinza rimuovere ed eliminare gli eventuali punti metallici di chiusura.

ATTENZIONE

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

PERICOLO

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

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

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

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

PERICOLO

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

ATTENZIONE

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..).

Elenco materiali dell'imballo e loro conferimento:

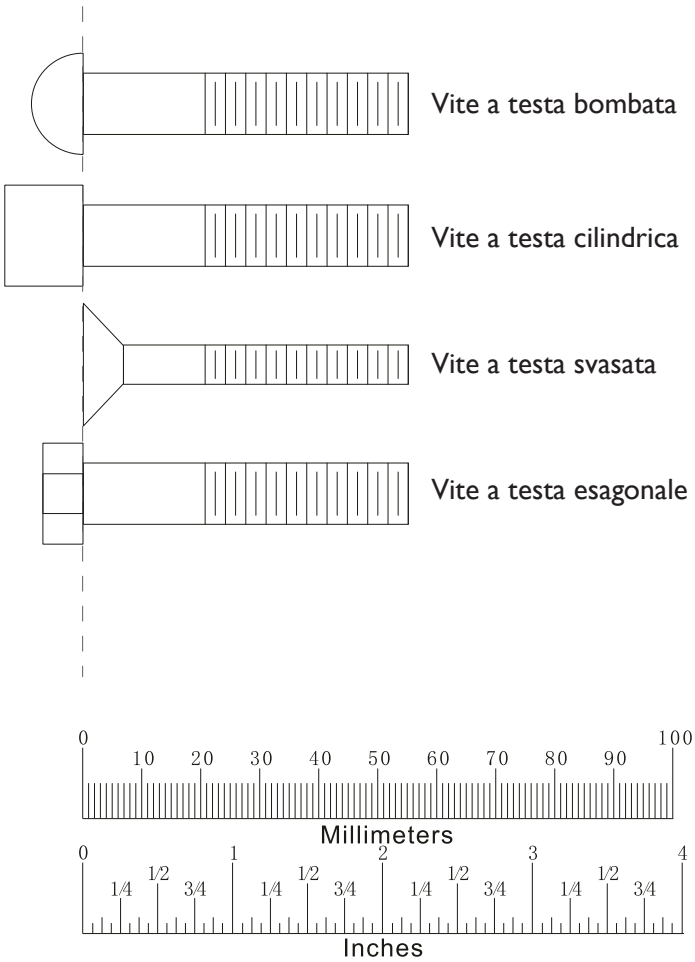
20 PAP — Cartone ondulato - (imballo esterno)
smaltimento carta cartone

06 PS — Polistirolo - (imballo di protezione)
smaltimento plastica

04 PE-LD — Buste in plastica - (contenimento accessori)
smaltimento plastica

- Blister termoformato – indifferenziata.

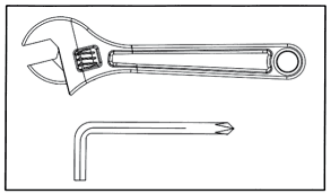
Misura della viteria di montaggio :



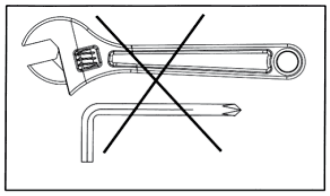
2.2 ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO

Il prodotto viene imballato smontato in più parti in maniera da occupare poco spazio; per poter utilizzare il prodotto occorre assemblarlo riferendosi alle operazioni di montaggio illustrate nelle pagine seguenti.

Prima di eseguire una operazione di montaggio occorre rispettare indicazioni specifiche riportate sul disegno, in particolare:



Serrare con forza viti, bulloni e dadi.



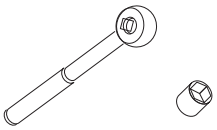
Stringere viti, bulloni e dadi a mano senza serrare.

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

Alcune parti indicate nel manuale come da assemblare, possono trovarsi già pre-assemblate per agevolare il montaggio del prodotto.

Qualora si rilevino problemi o discordanze nelle fasi di montaggio del prodotto che possono comportare dei rischi strutturali per la sicurezza d'uso dell'attrezzo, è obbligatorio interrompere il montaggio e consultare immediatamente il servizio di assistenza per risolvere ogni dubbio.

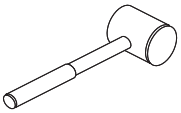
Lista di attrezzi richiesti per il montaggio :



Chiave a cricchetto

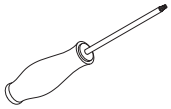
Bussole per chiave a cricchetto

Chiave esagonale regolabile



Martello in gomma

Chiave a brugola

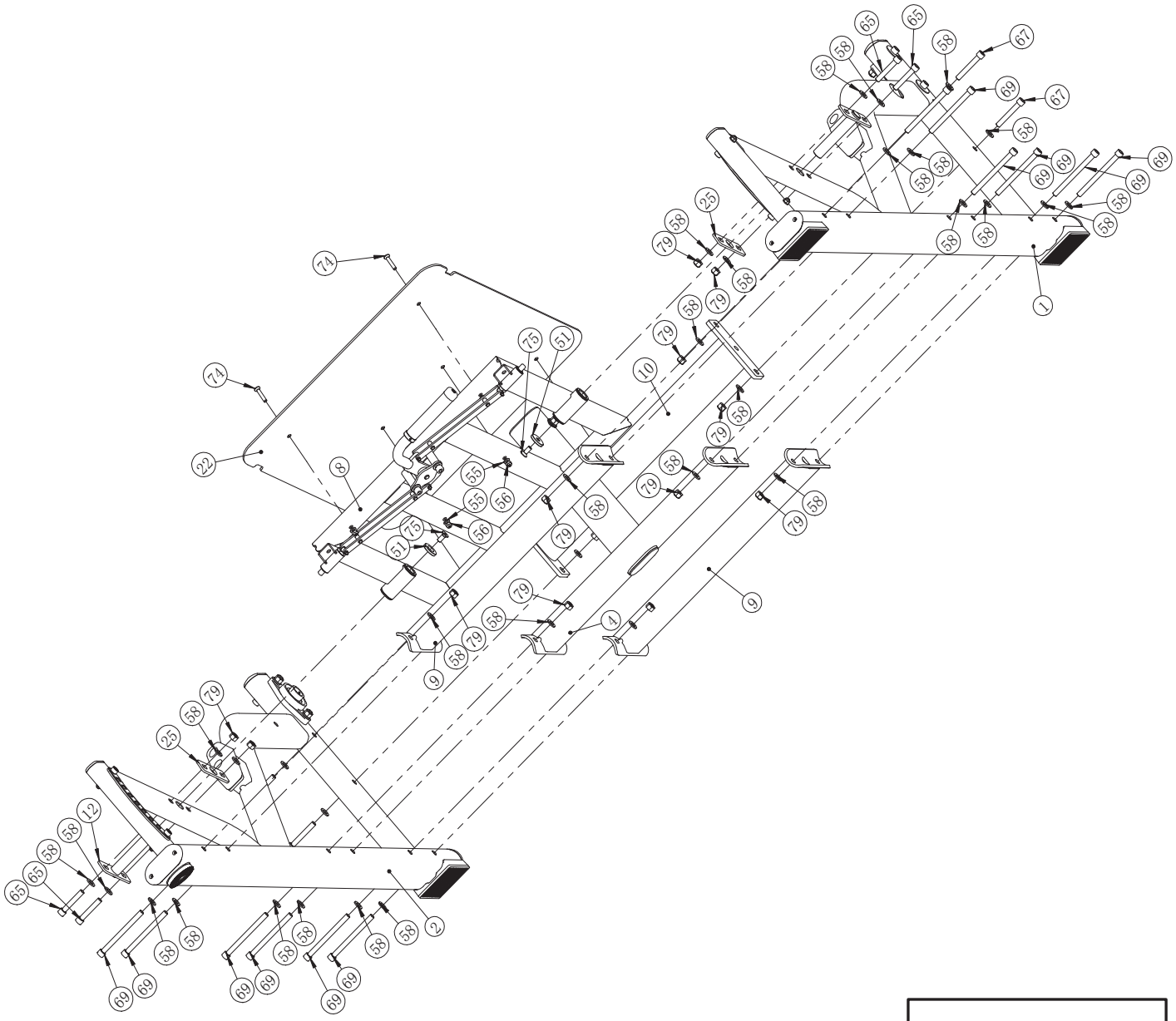


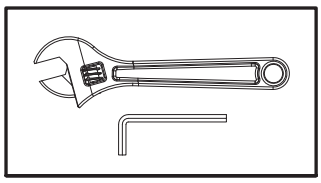
Giravite a croce

FASE 1

Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Montante DX	1
2	Montante SX	1
4	Trave di sostegno telaio di carico	1
8	Telaio pedana	1
9	Tubolare di collegamento inferiore	2
10	Tubolare di collegamento posteriore	1
12	Albero fulcro pedana	2
22	Piastra antiscivolo pedana	1
25	Piastra fissaggio albero fulcro pedana	2
51	Tappo tondo	2

Pos.	Descrizione	Q.tà
55	Rondella piana Ø9×Ø16×1.6 mm	6
56	Dado autobloccante M8	6
58	Rondella piana Ø13.5×Ø24×2.5 mm	40
65	Vite a brugola M12x70 mm	4
67	Vite a brugola M12x80 mm	4
69	Vite a brugola M12x145 mm	12
74	Vite a testa piatta M8x45 mm	6
75	Vite a testa piatta M10x25 mm	2
79	Dado autobloccante M12	20



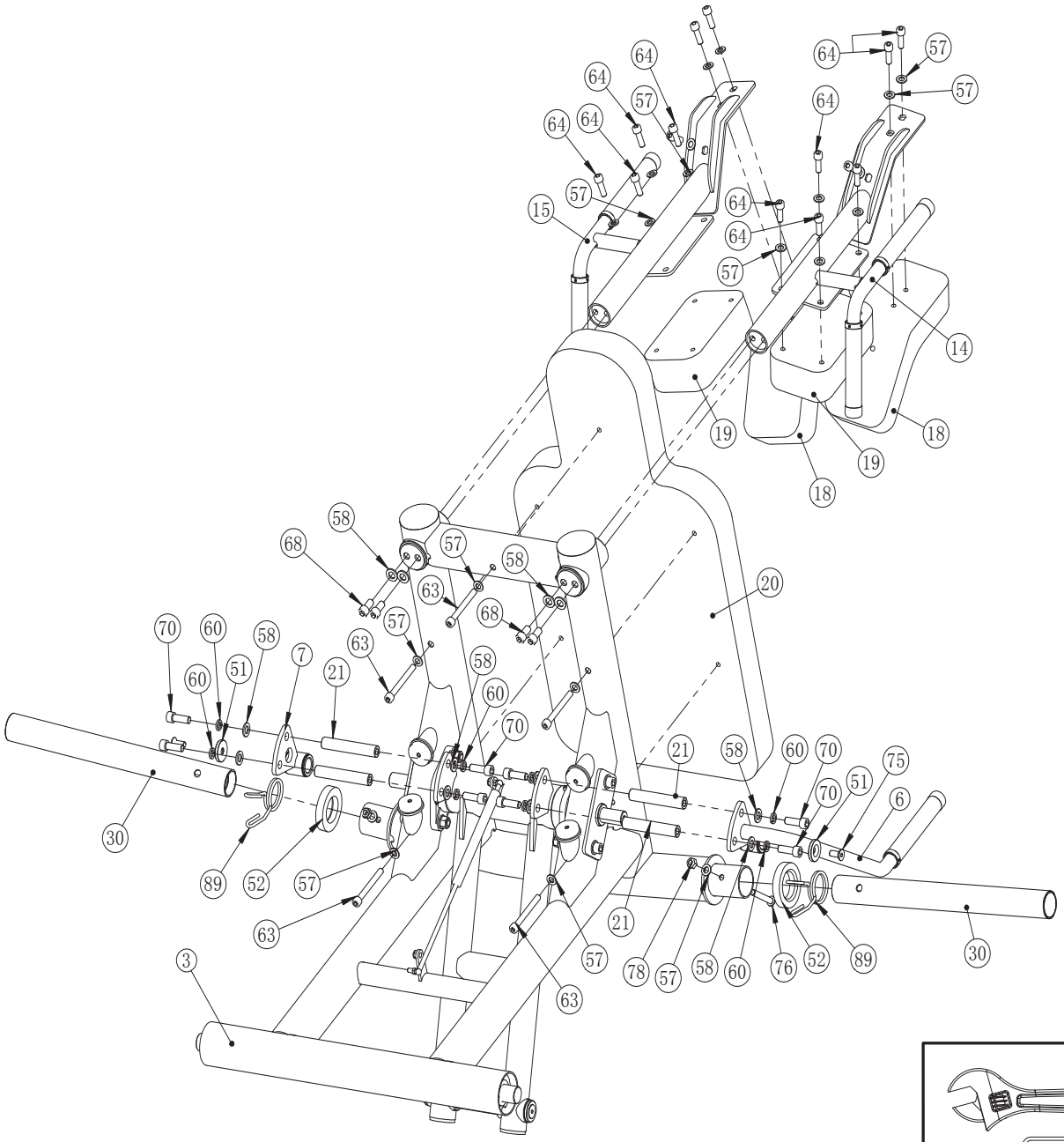


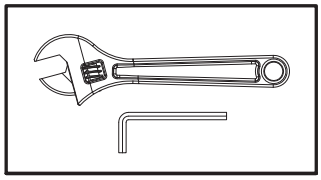
MONTAGGIO STRUTTURA PORTANTE

FASE 2

Pos.	Descrizione	Q.tà
3	Telaio di carico flottante	1
6	Maniglia SX con attacco snodabile	1
7	Supporto rotazione	1
14	Barra di appoggio spalla SX	1
15	Barra di appoggio spalla DX	1
18	Imbottitura appoggio spalle B	2
19	Imbottitura appoggio spalle A	2
20	Imbottitura schienale	1
21	Limitatore corsa	4
30	Perno portadischi - telaio di carico	2
51	Tappo tondo	2
52	Battuta in gomma per perno portadischi	2

Pos.	Descrizione	Q.tà
57	Rondella piana Ø11×Ø20×2 mm	23
58	Rondella piana Ø13.5×Ø24×2.5 mm	12
60	Rondella spaccata Ø12 mm	8
63	Vite a brugola M10x95 mm	5
64	Vite a brugola M10x30 mm	14
68	Vite a brugola M12x25 mm	4
70	Vite a brugola M12x35 mm	8
75	Vite a testa piatta M10x25 mm	2
76	Vite a esagono incassato M10x70 mm	2
78	Dado autobloccante M10	2
89	Molla	2



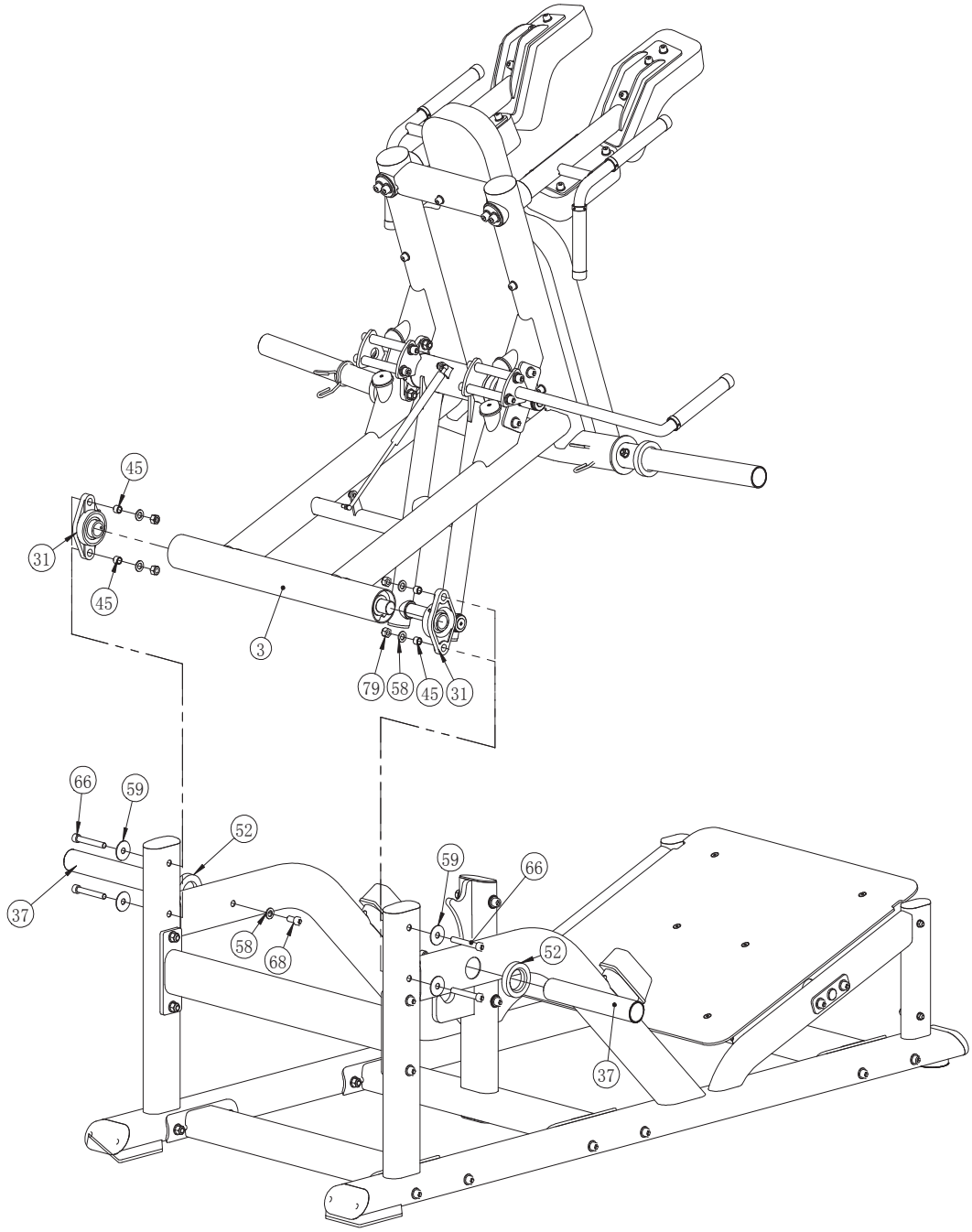


MONTAGGIO IMBOTTITURE E PERNI PORTADISCHI

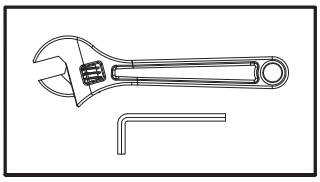
FASE 3

Pos.	Descrizione	Q.tà
31	Cuscinetto	2
37	Perno portadischi - deposito	2
45	Boccola Ø16×Ø12.2 mm	4
52	Battuta in gomma per perno portadischi	2

Pos.	Descrizione	Q.tà
58	Rondella piana Ø13.5×Ø24×2.5 mm	6
59	Rondella piana Ø13×Ø44×2 mm	4
68	Vite a brugola M12x25 mm	2
79	Dado autobloccante M12	4



NOTA: Controllare la stabilità dell'attrezzo sul pavimento, compensare eventuali dislivelli agendo sul piedino di livellamento posto su un lato del telaio base e controllare il buon serraggio di tutte le viti.



MONTAGGIO TELAIO DI CARICO FLOTTANTE

3.0 LE REGOLE PER UN BUON ALLENAMENTO

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

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 allenate lo stesso muscolo ogni giorno, attendete almeno 36÷48 ore.

4. Riscaldare il muscolo interessato prima di partire con il programma di allenamento e mantenere la muscolatura riscaldata durante il corso dell'allenamento.

5. Non inarcare la schiena durante l'esercizio, mantenerla retta e ben sostenuta dalla muscolatura addominale.

6. Non trattenere mai il respiro. Espirate verso la fine del sollevamento, inspirate prima di iniziarlo.

7. Non distrarsi parlando o guardando la televisione, oppure leggendo un libro, ma rimanere concentrati sul controllo dei muscoli e sull'esecuzione dell'esercizio.

8. Mantenete sempre la muscolatura tesa e controllare sempre la velocità di ritorno.

9. Allenarsi senza strafare, senza eccedere il proprio stato di forma fisica.

10. Alternare l'allenamento muscolare ad un allenamento di tipo aerobico e cercare in una dieta equilibrata il miglior compendio per ottenere un fisico perfetto.

3.1 CONSIGLI PRATICI PER L'USO DEL PRODOTTO

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

Per impiegare il prodotto occorre che quest'ultimo sia assemblato completamente ed in posizione di lavoro; per compensare eventuali disuniformità della pavimentazione, l'attrezzo è dotato di un piedino di livellamento, posto ad un lato del telaio di base.
L'inizio del programma di allenamento deve essere effettuato con carichi leggeri e con un numero elevato di ripetizioni, soprattutto occorre concentrarsi sul movimento corretto dell'esercizio, al fine di acquisirne la tecnica corretta.
Nei primi mesi eseguire non più di 12 ripetizioni compiute in rapida successione per due e poi tre volte consecutive (serie). Le ripetizioni devono avvenire con velocità abbastanza lenta e costante per poter controllare i movimenti, il tempo di recupero tra una serie e la successiva deve essere ridotto al minimo. Nei mesi successivi aumentare il numero di ripetizioni a seconda del proprio stato di forma fisica e ripeterle sempre per tre oppure quattro serie, la durata dell'esercizio è strettamente correlata con la durata della serie, quindi dal numero di ripetizioni.

Utilizzo corretto del V Squat

Attraverso questo attrezzo si possono eseguire un'ampia varietà di esercizi finalizzati allo sviluppo dei muscoli delle cosce in particolare: dei *quadricipiti e degli ischiocrurali.*

- Regolare l'inclinazione della pedana tirando la maniglia che agisce sui perni di bloccaggio e posizionare manualmente la pedana spingendo con i piedi, in base alla proprie esigenze, per collocare la posizione di spinta dei piedi su differenti inclinazioni.

- Per cominciare l'esercizio inserire i pesi desiderati nei due perni portadischi ai lati della trave di carico (possono ospitare dischi con Ø50 mm fino a un limite complessivo di 150 kg per ciascun perno) e bloccarli con l'apposito collare a molla.

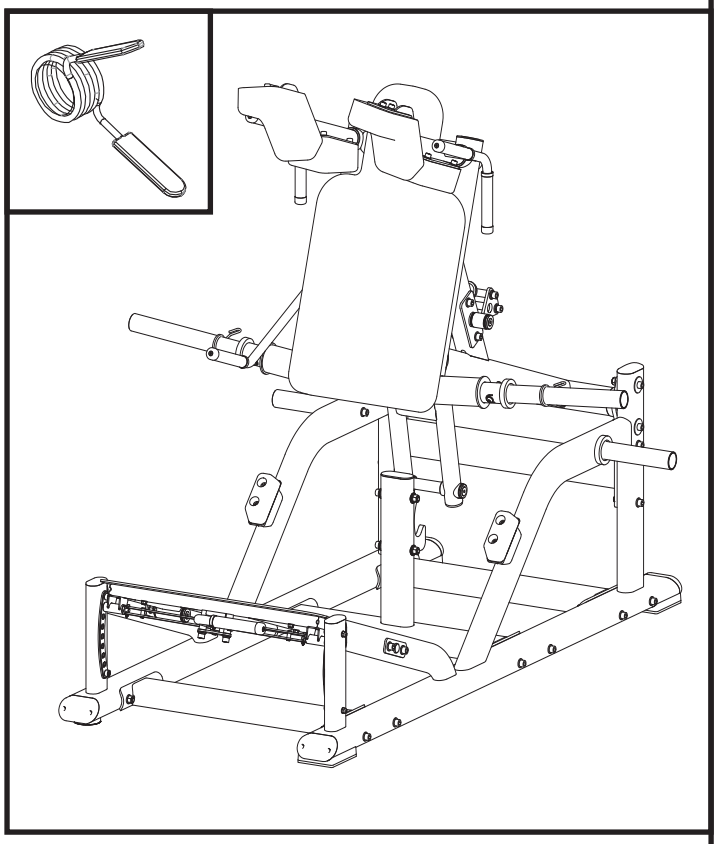
- Posizionarsi in piedi con la schiena ben aderente allo schienale e con le spalle in appoggio alle imbottiture dedicate.
  Afferrare le maniglie ai lati delle imbottiture di appoggio spalle, quindi tirare la maniglia di sblocco per sganciare la trave di carico ed eseguire lo squat spingendop con entrambe le gambe.
  Per eseguire lo squat è importante mantenere la schiene ben dritta e far forza esclusivamente con le gambe.

- Ripetere l'esercizio per un numero di volte e con i carichi progressivi prescritti sulla scheda fornita dall'allenatore o dal personal trainer.
  A fine sessione rimuovere i dischi peso dai perni dei porta dischi della trave di carico e posizionarli nei perni di deposito, ai lati dell'attrezzo.

- **Il limite di carico di ciascun perno portadischi è di 150 kg.**

- **I dischi peso caricati sui perni portadischi devono essere sempre bloccati con gli appositi collari blocca dischi.**

- **Per un uso corretto del prodotto, si consiglia di consultare un personal trainer, soprattutto nel caso si avvertano dolori muscolari durante o dopo la sessione di allenamento.**



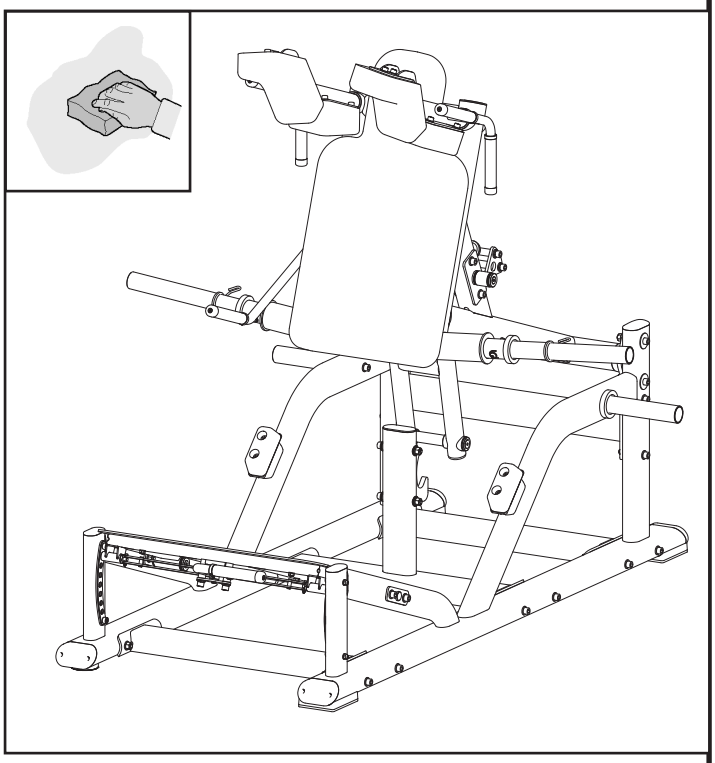
4.0 MANUTENZIONE

PERICOLO

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

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

- Controllare periodicamente il serraggio di dadi e viti.
- Sostituite 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. raccomanda, anche al di fuori dell'Unione Europea, di seguire le regole locali per lo smaltimento e il riciclaggio, utilizzando, quando possibile, la raccolta differenziata delle apparecchiature elettriche ed elettroniche, nonché dei numerosi componenti (quali ferro, rame, plastiche, ecc...) che possono essere recuperati e riutilizzati.

6.0 CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio riferirsi ai disegni e alla lista ricambi che si trovano alla pagina seguente.

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

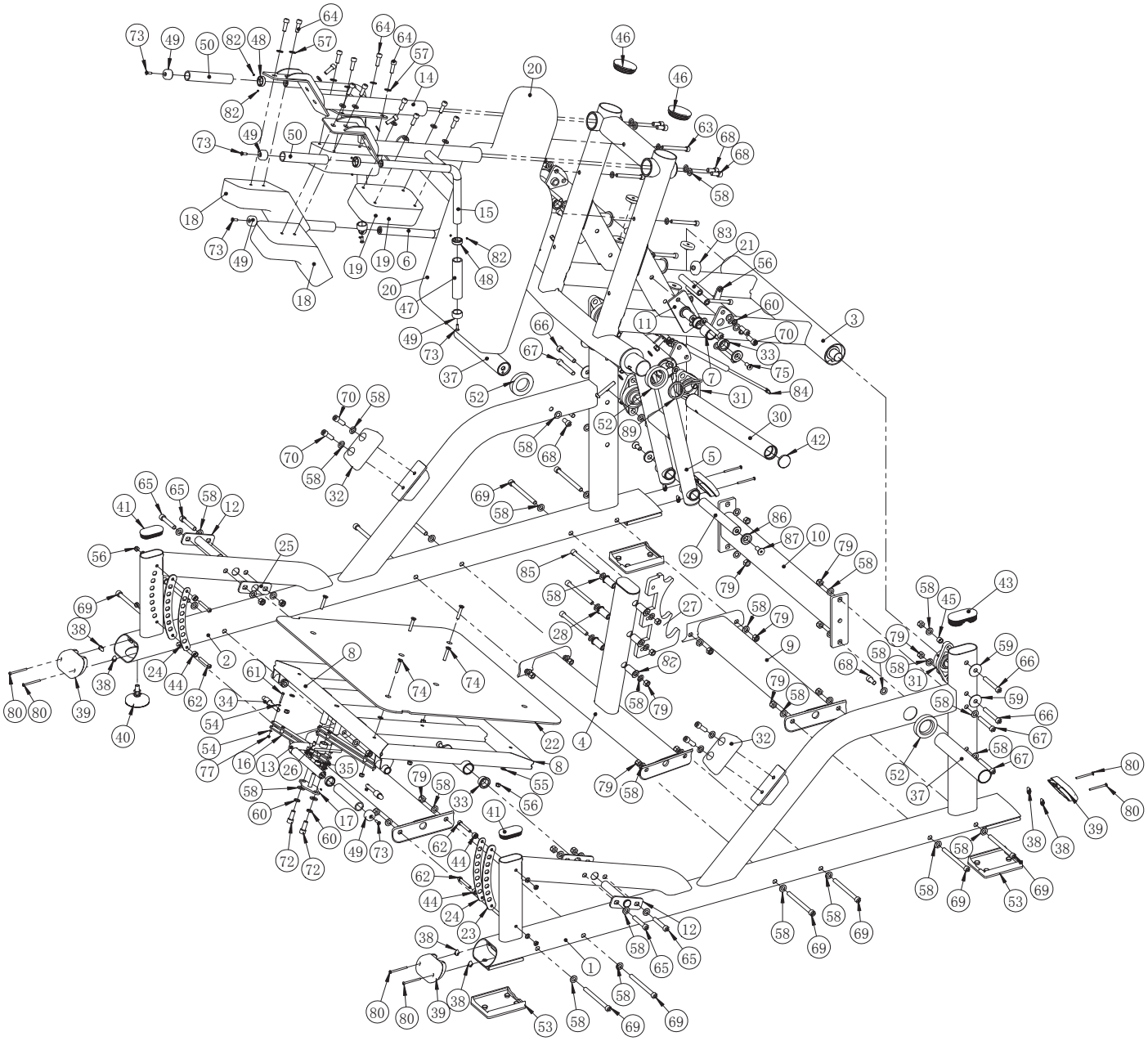
1. Marca e modello del prodotto - vedi targhetta prodotto
2. Nome del particolare da sostituire - vedi lista ricambi
3. Numero di riferimento del particolare - vedi disegno esploso
4. Quantità richiesta.
5. Recapito e informazioni per la spedizione.

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@garlando.it

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

6.1 ESPLOSO RICAMBI



6.2 LISTA DELLE PARTI

Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Montante DX	1
2	Montante SX	1
3	Telaio di carico flottante	1
4	Trave di sostegno telaio di carico	1
5	Staffa per gancio trave di sostegno	1
6	Maniglia SX con attacco snodabile	1
7	Supporto rotazione	1
8	Telaio pedana	1
9	Tubolare di collegamento inferiore	2
10	Tubolare di collegamento posteriore	1
11	Albero telaio di carico fluttante	2
12	Albero fulcro pedana	2
13	Maniglia inclinazione pedana	1
14	Barra di appoggio spalla SX	1
15	Barra di appoggio spalla DX	1
16	Staffa di comando inclinazione	2
17	Albero per maniglia inclinazione pedana	1
18	Imbottitura appoggio spalle B	2
19	Imbottitura appoggio spalle A	2
20	Imbottitura schienale	1
21	Limitatore corsa	4
22	Piastra antiscivolo pedana	1
23	Piastra con fori posizioni inclinazione pedana	1
24	Piastra forata indici inclinazione pedana	2
25	Piastra fissaggio albero fulcro pedana	2
26	Boccola Ø8xØ5 mm	2
27	Culle di supporto trave di carico	1
28	Boccola Ø28xØ12 mm	6
29	Asse per gancio trave di sostegno	1
30	Perno portadischi - telaio di carico	2
31	Cuscinetto	4
32	Respingente in gomma	2
33	Boccola Ø38× Ø25.4 mm	8
34	Perno bloccaggio pedana	2
35	Boccola Ø25× Ø12.2 mm	2
36	Dado M20	2
37	Perno portadischi - deposito	2
38	Dado a clip	8
39	Tappo ovale 60x120 mm	4
40	Piedino di livellamento	1
41	Tappo ovale 40x80 mm	2
42	Tappo tondo portadischi telaio di carico	2
43	Tappo ovale 50x100 mm	2
44	Battuta di fine corsa	4
45	Boccola Ø16×Ø12.2 mm	8
46	Tappo Ø76 mm	2
47	Rivestimento impugnature	3
48	Anello decorativo impugnatura	6
49	Calotta in alluminio impugnatura	6
50	Rivestimento impugnature Ø24×Ø31×170	3
51	Tappo tondo	4
52	Battuta in gomma per perno portadischi	4
53	Tampone di appoggio in gomma	3

Pos.	Descrizione	Q.tà
54	Rondella piana Ø4.5×Ø9×0.8 mm	8
55	Rondella piana Ø9×Ø16×1.6 mm	10
56	Dado autobloccante M8	12
57	Rondella piana Ø11×Ø20×2 mm	23
58	Rondella piana Ø13.5×Ø24×2.5 mm	78
59	Rondella piana Ø13×Ø44×2 mm	4
60	Rondella spaccata Ø12 mm	10
61	Vite a brugola M4x30 mm	4
62	Vite a brugola M8x60 mm	4
63	Vite a brugola M10x95 mm	5
64	Vite a brugola M10x30 mm	14
65	Vite a brugola M12x70 mm	4
66	Vite a brugola M12x85 mm	4
67	Vite a brugola M12x80 mm	4
68	Vite a brugola M12x25 mm	6
69	Vite a brugola M12x145 mm	12
70	Vite a brugola M12x35 mm	12
71	Vite a brugola M12x90 mm	4
72	Vite a brugola M12x30 mm	2
73	Vite a testa piatta M6x30 mm	6
74	Vite a testa piatta M8x45 mm	6
75	Vite a testa piatta M10x25 mm	4
76	Vite a esagono incassato M10x70 mm	2
77	Dado autobloccante M4	4
78	Dado autobloccante M10	2
79	Dado autobloccante M12	31
80	Vite a croce con testa cilindrica	8
81	Rondella spaccata Ø1.5×Ø13.5×39	2
82	Grano M5x3 mm	12
83	Rondella plastica	4
84	Pistone a gas	1
85	Vite a brugola M12x125 mm	3
86	Rondella svasata	2
87	Vite a T. piatta M12x30 mm	2
88	Dado autobloccante	1
89	Molla	2

7.0 GARANZIA CONVENZIONALE

DURATA DELLA GARANZIA CONDIZIONI DELLA SUA VALIDITÀ E DECADENZE

GARLANDO SPA garantisce l'idoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificamente concepito e progettato, ossia all'uso sportivo.

Per garanzia si intende la sostituzione o riparazione gratuita delle parti componenti l'attrezzo riconosciute difettose all'origine per vizi di fabbricazione durante il periodo di tempo prescritto dalla legge o per un periodo di tempo più esteso se contrattualmente previsto.

La presente Garanzia è valida ed efficace con riferimento al Prodotto di GARLANDO SPA acquistato dall'Acquirente in Italia esclusivamente presso un rivenditore autorizzato e lascia impregiudicati i diritti riconosciuti all'Acquirente dalla Legge italiana e dalle disposizione delle direttive europee.

L'Acquirente è tenuto a comprovare, mediante documento rilasciato dal rivenditore autorizzato (ad esempio: scontrino fiscale o fattura) la data in cui è stata effettuata la consegna del Prodotto, il nominativo del rivenditore autorizzato e gli estremi identificativi del Prodotto. Ai fini dell'operatività della Garanzia pertanto è necessario che la documentazione di cui sopra unitamente alla presente Garanzia sia debitamente conservata.

L'Acquirente è tenuto a verificare attentamente il prodotto al momento della consegna. Eventuali contestazioni dovranno essere comunicate per iscritto sul documento di trasporto con evidenza specifica di quanto riscontrato. In mancanza di questa comunicazione, il ritiro della merce equivarrà a tutti gli effetti di Legge, ad accettazione senza riserve del prodotto.

È obbligo dell'Acquirente comunicare ogni difetto di conformità entro 2 mesi dalla sua evidenza, pena decadimento di ogni garanzia.

Trascorsi 6 mesi dall'installazione, per tutti gli interventi tecnici effettuati su prodotti, anche in garanzia, saranno dovuti i costi del "Diritto di chiamata". I costi di manodopera e trasferta verranno invece addebitati negli interventi in garanzia, a decorrere dal secondo anno di vita del prodotto. GARLANDO SPA fornirà all'Acquirente un preventivo per tali costi e comunque adeguata assistenza telefonica o web.

In caso di mancato utilizzo causa difettosità del prodotto, l'Acquirente non avrà diritto alla risoluzione del contratto, né al risarcimento dei danni subiti (lucro cessante e/o danno emergente).Avrà diritto unicamente all'intervento in garanzia.

Le parti di ricambio sostituite sul prodotto in garanzia non determineranno un prolungamento della durata della stessa e saranno a loro volta garantite per 12 mesi, se installate dal personale autorizzato da GARLANDO SPA.
Le spese di trasporto, i costi di trasferta e di manodopera per la sostituzione di parti di ricambio in garanzia saranno a carico dell'Acquirente.

È onere dell'Acquirente istruire il personale sul corretto utilizzo delle attrezzature, tali informazioni dovranno essere trasferite di conseguenza a tutti gli utilizzatori.

ESCLUSIONI DELLA GARANZIA

La Garanzia è espressamente esclusa nei casi di:

- mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto;
- trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;
- uso improprio del Prodotto;
- manomissioni del Prodotto;
- uso del Prodotto per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificatamente concepito/progettato;
- danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;
- danni causati da difetti della rete di distribuzione elettrica: sovracorrenti, sovratensioni, causate anche da scariche atmosferiche;
- riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati da GARLANDO SPA;
- riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata da GARLANDO SPA;
- difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del produttore.

Le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nel manuale d'istruzioni, allegato alla presente Garanzia, di cui costituisce parte integrante.

Si intende che l'usura conseguente al normale utilizzo del Prodotto e dei suoi componenti NON può in alcun modo configurare difetto di conformità e non può pertanto essere coperta dalla presente Garanzia.

- Con riferimento al Prodotto TAPIS ROULANT,si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti: rulli, piano di corsa, nastro, grip, cinghia, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.
- Con riferimento al Prodotto BIKE, ERGOMETRI ed ELLITTICHE. si specifica che i fenomeni di usura per normale utilizzo riguardano in particolare i seguenti componenti (ove presenti): pedali e cinghietti, pedane poggiapiedi, grip, sella, cin¬ghia di trasmissione, guarnizioni, manopole, parti asportabili, accessori e materiali di consumo in genere.

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

UTILIZZO PREVISTO E UTILIZZO IMPROPRIO DEL PRODOTTO

In considerazione dell'idoneità all'uso esclusivamente sportivo del presente Prodotto, GARLANDO SPA consente il suo utilizzo a seguito del rilascio da parte di un medico di apposito certificato di idoneità fisica.

GARLANDO SPA declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano, direttamente o indirettamente, derivare a persone, animali domestici e cose in conseguenza dell'inosservanza di tutte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze contenute nell'apposito manuale d'istruzioni.

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

GARLANDO SPA si riserva di apportare modifiche costruttive al prodotto.

DANNI CAUSATI DAL PERSONALE DEI CENTRI ASSISTENZA TECNICA

GARLANDO SPA non sarà responsabile per i danni a persone, animali domestici e cose eventualmente causati dal Centro Assistenza Tecnica, in occasione dell'intervento di riparazione del Prodotto e/o sostituzione dello stesso o di un suo componente; per l'effetto l'Acquirente si impegna ad indirizzare eventuali richieste risarcitorie direttamente al Centro Assistenza Tecnica, rinunciando a qualunque azione e/o pretesa nei confronti di GARLANDO SPA.

TERMINE FINALE DELLA GARANZIA

Trascorso il tempo indicato dalla legge o dalle più favorevoli condizioni contrattuali, se previste, l'attrezzo non sarà più in garanzia e ogni intervento di riparazione e/o sostituzione di componenti del Prodotto sarà posto totalmente a carico dell'Acquirente.

ATTENZIONE

E' VIETATO L'UTILIZZO DELL'ATTREZZATURA SENZA L'AUTORIZZAZIONE E LA SUPERVISIONE DEL PERSONALE ADDETTO.

Seguire attentamente le indicazioni dell'istruttore prima dell'utilizzo.

Consultare il proprio medico prima di utilizzare l'attrezzo.

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

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

Mantenere il corpo, gli indumenti e gli eventuali accessori lontani dalle parti in movimento.

Utilizzare l'attrezzo unicamente per lo scopo per cui è stato progettato. Non modificare l'attrezzo in nessuna delle sue parti.

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

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

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

TOORX
PROFESSIONAL LINE

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

Importato da:

Garlando

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