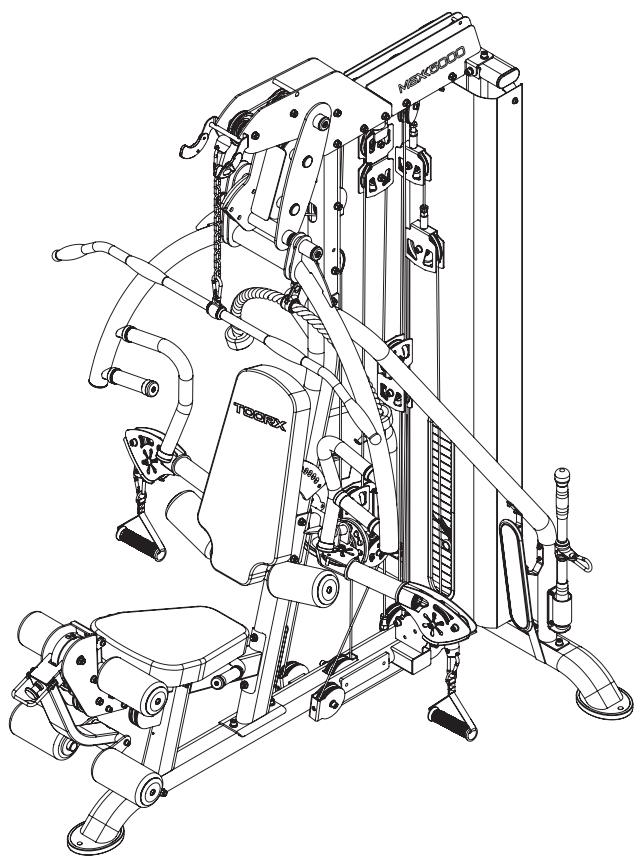


TOORX
PROFESSIONAL LINE

MANUALE D'ISTRUZIONI



MSX5000



Istruzioni originali in lingua italiana.

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

INDICE DEGLI ARGOMENTI

1.0	AVVERTENZE DI SICUREZZA	pag. 5
1.1	RISCHI NELL'USO DEL PRODOTTO	pag. 6
1.2	USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI	pag. 7
1.3	TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO	pag. 8
1.4	CARATTERISTICHE TECNICHE	pag. 8
2.0	LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO	pag. 9
2.1	DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA	pag. 10
2.2	ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO	pag. 11
•	FASE 1 - ASSEMBLAGGIO TELAIO DI BASE	pag. 12
•	FASE 2 - ASSEMBLAGGIO GUIDE DI SCORRIMENTO PESI	pag. 13
•	FASE 3 - ASSEMBLAGGIO MONTANTE	pag. 14
•	FASE 4 - ASSEMBLAGGIO PACCO PESI	pag. 15
•	FASE 5 - ASSEMBLAGGIO TELAIO A SBALZO	pag. 16
•	FASE 6 - ASSEMBLAGGIO TELAIO BRACCI BUTTERFLY	pag. 17
•	FASE 7 - ASSEMBLAGGIO CHEST PRESS	pag. 18
•	FASE 8 - ASSEMBLAGGIO PROTEZIONE FRONTALE PACCO PESI	pag. 19
•	FASE 9 - ASSEMBLAGGIO CAVO LAT PULL DOWN	pag. 20
•	FASE 10 - ASSEMBLAGGIO CAVO BACK PULL DOWN	pag. 21
•	FASE 11 - ASSEMBLAGGIO CAVO BUTTERFLY	pag. 22
•	FASE 12 - ASSEMBLAGGIO CAVO LEG EXTENSION	pag. 23
•	FASE 13 - ASSEMBLAGGIO SEDILE	pag. 24
•	FASE 14 - ASSEMBLAGGIO LEG EXTENSION	pag. 25
•	FASE 15 - ASSEMBLAGGIO SUPPORTO SCHIENALE	pag. 26
•	FASE 16 - ASSEMBLAGGIO SCHIENALE	pag. 27
•	FASE 17 - ASSEMBLAGGIO BARRE STABILIZZATORI	pag. 28
•	FASE 18 - ASSEMBLAGGIO ACCESSORI	pag. 29

3.0	LE REGOLE PER UN BUON ALLENAMENTO	pag. 30
3.1	CONSIGLI PRATICI PER L'USO DEL PRODOTTO	pag. 31
4.0	MANUTENZIONE	pag. 33
5.0	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....	pag. 34
6.0	CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO.....	pag. 34
6.1	ESPLOSO RICAMBI	pag. 35
6.2	LISTA DELLE PARTI	pag. 36
7.0	GARANZIA CONVENZIONALE	pag. 58

I.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'attrezzatura è certificata in classe S ed è idonea per essere installata 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 un attrezzo professionale per uso personale. Quando l'attrezzatura viene installata 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.**
- **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.**
- **Quando, durante l'impiego dell'attrezzo, si avvertono giramenti di testa, dolore toracico o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico.**
- **Controllare periodicamente il serraggio della bulloneria nonché l'integrità di tutte le parti dell'attrezzo.**
- **NON installare l'attrezzatura all'interno di centri medici; il prodotto non è adatto per scopi riabilitativi.**
- **NON appoggiare bicchieri o bottiglie contenenti bevande vicino o sopra all'attrezzo.**
- **NON rovinare le parti plastiche, la selleria e i rivestimenti dell'attrezzo, con oggetti appuntiti, spazzole o spugne abrasive, o sostanze chimiche aggressive.**
- **NON smontare parti dell'attrezzo, tranne nel caso in cui l'operazione sia specificata nel manuale d'istruzioni.**
- **NON collocare l'attrezzo in scantinati, terrazzi, cantine, zone umide in genere, non lasciarlo esposto ad agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc).**
- **NON permettere a bambini o ad animali domestici di avvicinarsi all'attrezzo. È buona regola 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 o non in perfette condizioni. In caso di guasto e/o cattivo funzionamento dell'attrezzo spegnerlo e non manometterlo. Per l'eventuale riparazione rivolgersi solamente ad un centro di assistenza specializzato.**
- **NON indossare un abbigliamento in materiale sintetico o in misto lana che impedisca la respirazione durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare oltre che difficoltà nei movimenti, anche problemi di natura igienica.**

I.1

RISCHI NELL'USO DEL PRODOTTO

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

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



PERICOLO

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

ATTENZIONE

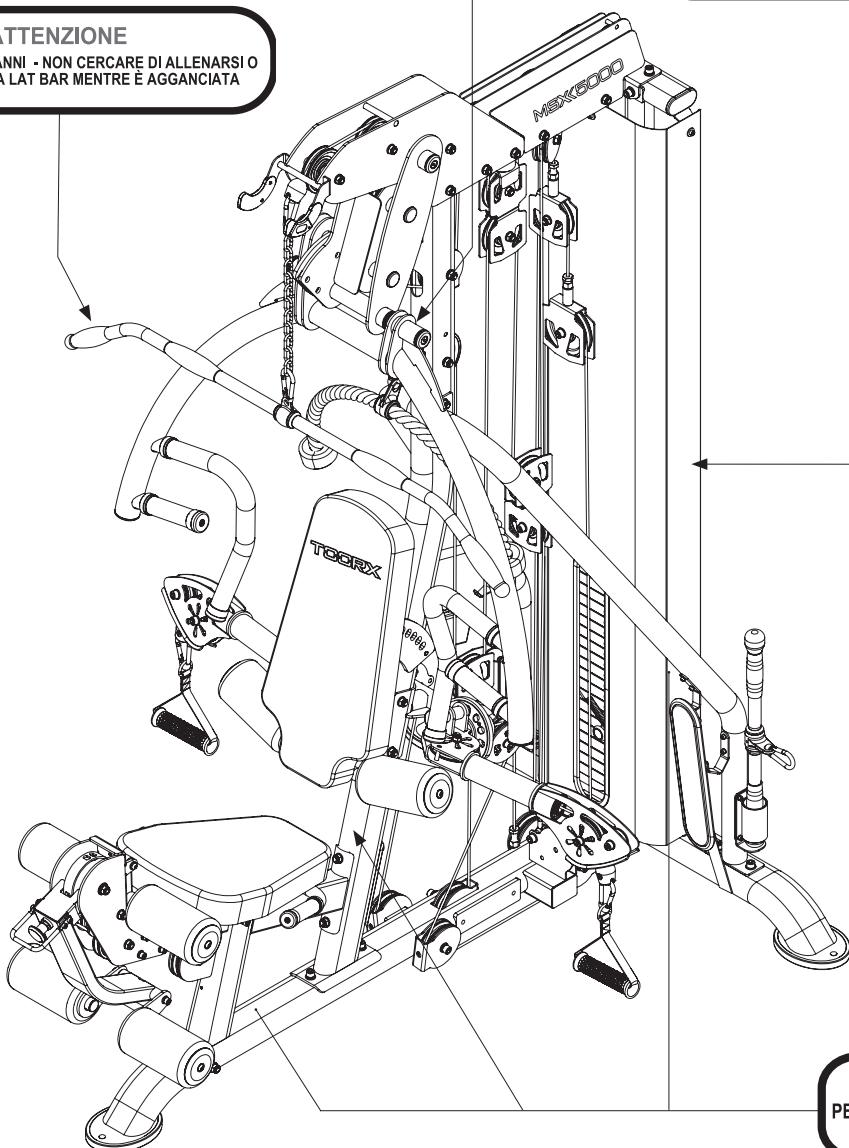
PERICOLO SCHIACCIAMENTO DELLE MANI

ATTENZIONE

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

ATTENZIONE

RISCHIO DI GRAVI DANNI - NON CERCARE DI ALLENARSI O APPENDERSI ALLA LAT BAR MENTRE È AGGIANCIATA



ATTENZIONE

PERICOLO SCHIACCIAMENTO DELLE MANI

1.2

USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI

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

Il prodotto 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, congiuntibullone;**
- **utilizzatore con traumi alla colonna vertebrale, fratture recenti, protesi ossee, tumefazione articolare, osteoporosi;**
- **utilizzatore con ernia inguinale o vertebrale.**

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

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

Questo manuale contiene tutte le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto del prodotto. L'utilizzatore del prodotto e gli eventuali altri amici e componenti della famiglia che ne faranno uso, hanno l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questo manuale per poter così eseguire una installazione sicura e un impiego corretto.

Osservare le indicazioni contenute nel manuale garantisce la massima sicurezza personale ed una maggiore durata del prodotto stesso.

Le avvertenze di sicurezza e le parti di testo rilevanti sono state evidenziate in neretto e sono precedute da simboli qui di seguito illustrati e definiti.

**PERICOLO**

Le informazioni evidenziate da questo simbolo segnalano PERICOLO, prestate la massima attenzione per evitare lesioni personali.

**ATTENZIONE**

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.

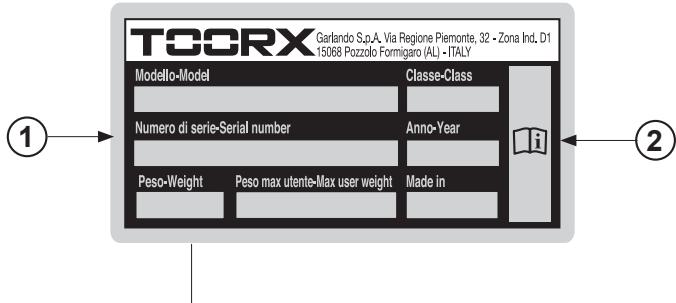
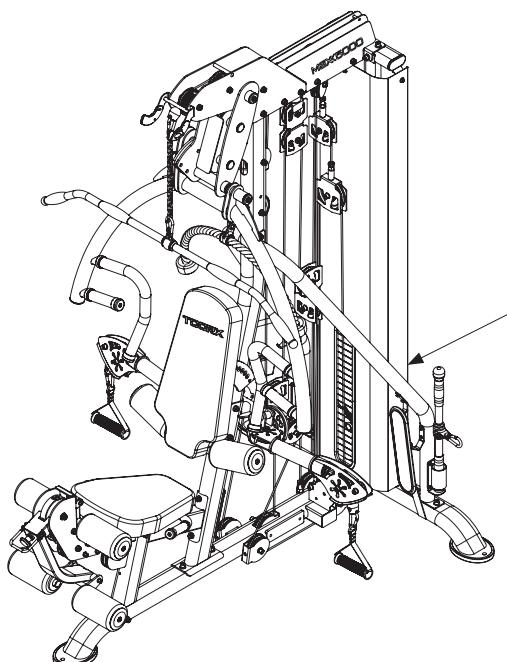
Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza alcun preavviso.

I.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 manomesa, la sigla del modello di prodotto e il numero di serie devono essere sempre citati in caso di richiesta di parti di ricambio.



I.4

CARATTERISTICHE TECNICHE

DIMENSIONI PRODOTTO (LXPXH)	1742 x 1284 x 2107 mm
PESO PRODOTTO	281 kg
PESO PACCO PESI	105 kg
PESO MASSIMO UTILIZZATORE	150 kg
PESO PRODOTTO IMBALLATO	300 kg
FUNZIONI	butterfly, rowing, lat pull down, leg extension, chest press, biceps, triceps, cable cross, latissimus dorsi, deltoid, pectorals
CONFORMITA'	Norme : EN ISO 20957-1 - EN ISO 20957-4 / (classe S) Regolamenti: UE 2023/988 (GPSR)

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: 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 la struttura in relazione agli spazi laterali che devono essere sufficienti per permetterne l'utilizzo in tutte le 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:

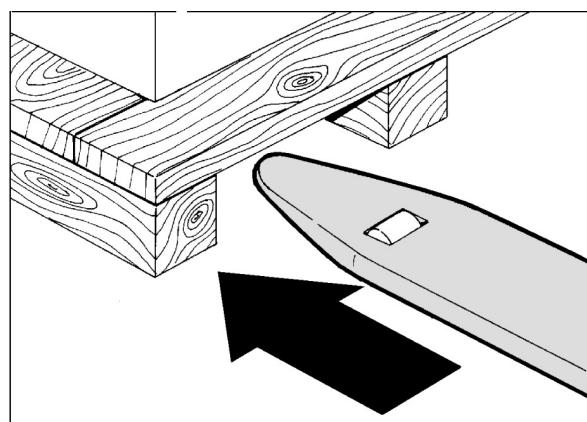
- Preparare una zona della stanza abbastanza ampia, prima di assemblare questo prodotto. Tenete conto che per agevolare il riconoscimento dei vari pezzi, durante il montaggio è consigliato distendere il contenuto degli imballi a terra, dopo aver provveduto a ricoprire il suolo con dei teli in stoffa 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.

**PERICOLO**

Il sollevamento e la movimentazione del pallet che sostiene gli 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**

Nella struttura dell'attrezzo ci sono dei profili metallici cromati e verniciati e non è adatta ad essere installata e utilizzata in ambienti esterni.

Si consiglia inoltre di evitare lo stoccaggio del materiale imballato, per lunghi periodi, in ambienti esterni o 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.



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



L'imballo è realizzato in materiale riciclabile; per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero dei materiali riciclabili.

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 - (ferramenta e accessori)
smaltimento plastica

- Blister termoformato – indifferenziata.

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



PERICOLO

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..).

2.2

ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO

Per il suo peso e le sue dimensioni, l'attrezzo deve essere assemblato nel luogo nel quale verrà utilizzato.

Mentre montate l'attrezzo assicurati che attorno ci sia spazio sufficiente per muoversi.

Dimensioni di ingombro massime dell'attrezzo:

Profondità = 1284 mm

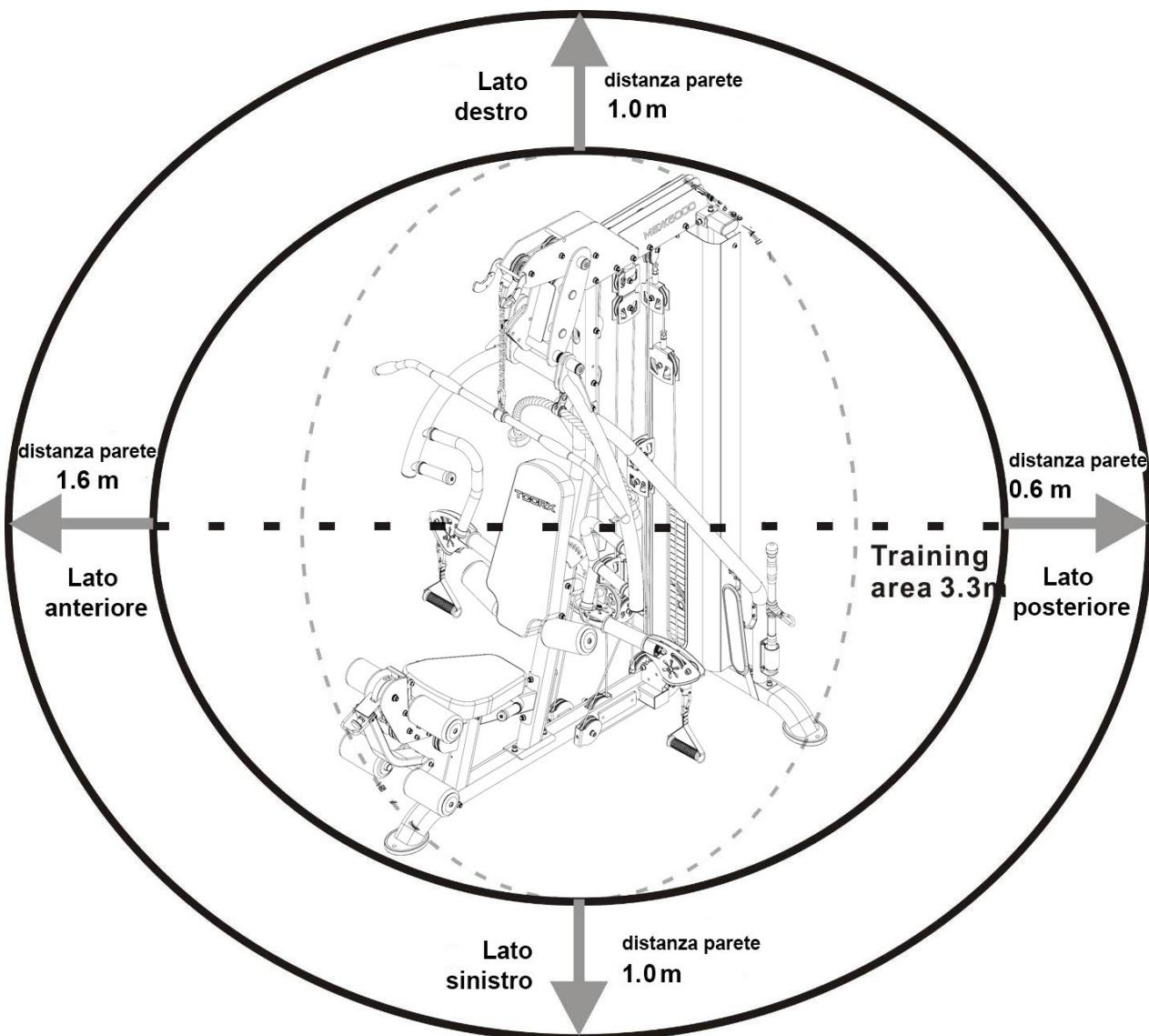
Larghezza = 1742 mm

Altezza = 2107 mm



ATTENZIONE

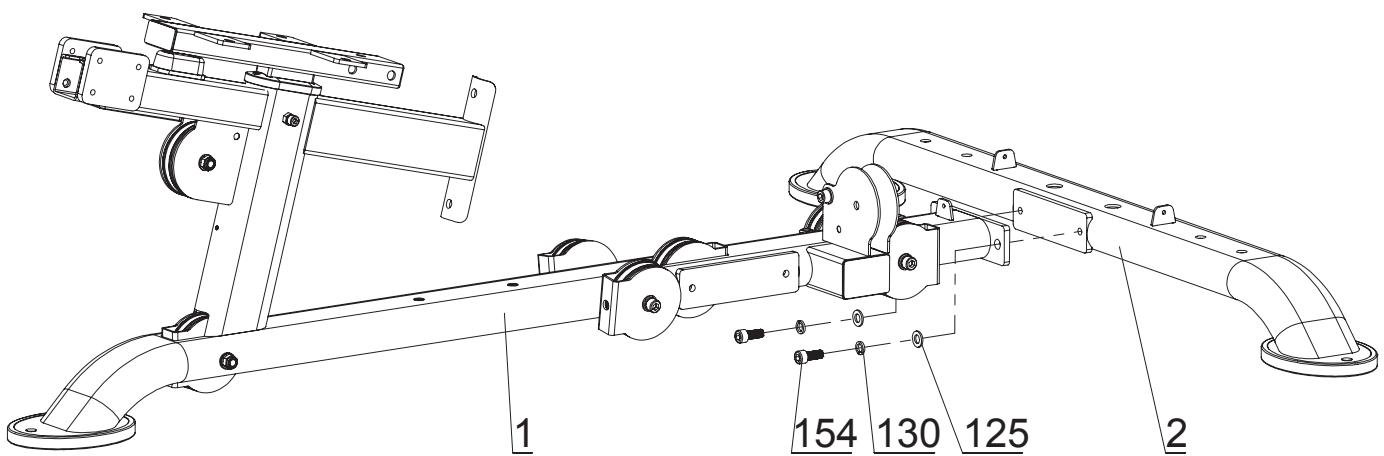
- **Il montaggio richiede due persone; per maggiore comodità e sicurezza, monta l'attrezzo facendoti aiutare da un'altra persona (ad esempio un amico, un familiare).**
- **Dopo aver scelto la zona ideale per collocare l'attrezzo nel tuo appartamento, concediti tutto il tempo necessario per le operazioni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



I

FASE I - Assemblaggio telaio di base

- Accoppiare il telaio base di supporto posteriore **2** con il telaio base di supporto anteriore **1** e fissarli serrando due viti **154** [M10x25 mm] corredate da due rondelle spaccate **130** [$\varnothing 10$ mm] e due rondelle piane **125** [$\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$ mm].



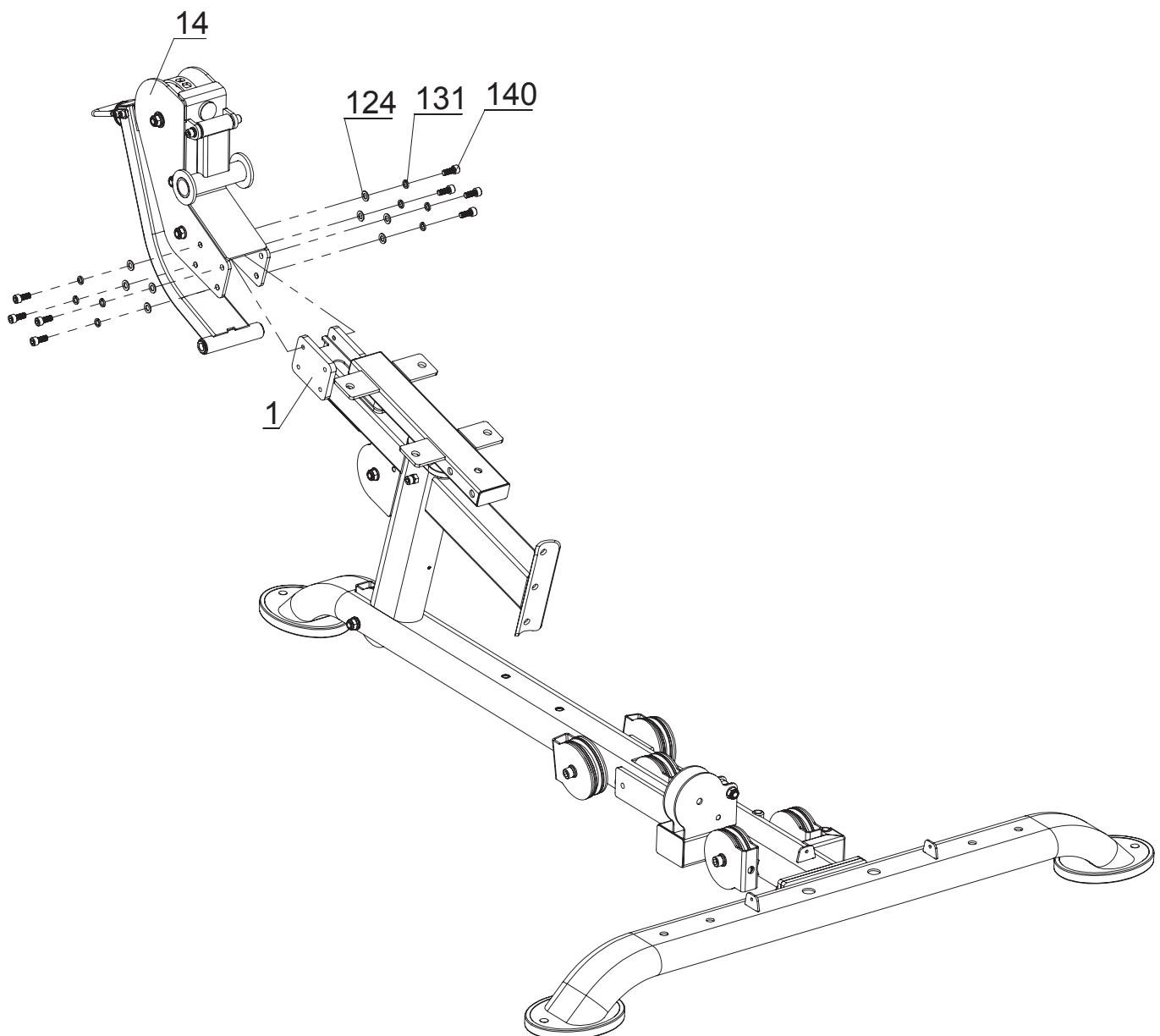
Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Telaio di supporto sedile	1
2	Telaio di supporto pacco pesi	1
125	Rondella piana $\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$ mm	2

Pos.	Descrizione	Q.tà
130	Rondella spaccata $\varnothing 10$ mm	2
154	Vite a brugola M10x25 mm	2

2

FASE 2 - Assemblaggio guide di scorrimento pesi

- Accoppiare il telaio di supporto sedile **1** al telaio Leg Press **14** e fissarli serrando otto viti **140** [M8x20 mm] corredate da due rondelle spaccate **131** [Ø8 mm] e due rondelle piane **124** [Ø9xØ16x1.6 mm].



Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Telaio di supporto sedile	1
14	Telaio Leg extension	1
124	Rondella piana Ø9 x Ø16 x 1.6 mm	8

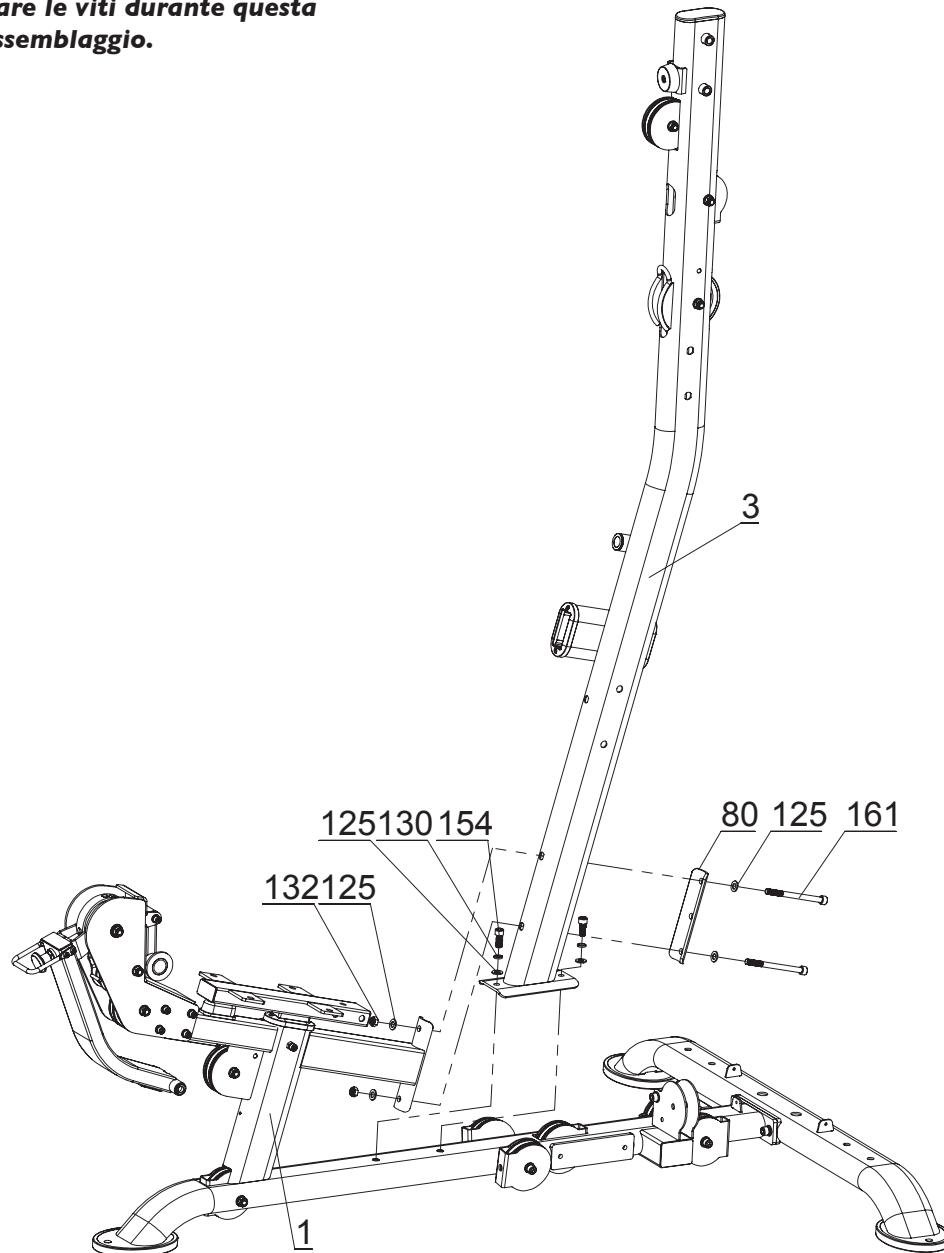
Pos.	Descrizione	Q.tà
131	Rondella spaccata Ø8 mm	8
140	Vite a brugola M10x20 mm	8

3

FASE 3 - Assemblaggio montante

- Accoppiare il montante **3** al telaio supporto sedile **1** e stringere a mano due viti **161** [M10x125 mm] corredate da due rondelle piane **125** [$\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$ mm] attraverso la staffa curva **80**, con due dadi autobloccanti **132** [M10] corredati da due rondelle piane **125** [$\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$ mm].
- Bloccare la base del montante **3** sul telaio supporto sedile **1** e stringere a mano due viti **154** [M10x25 mm] corredate da due rondelle spaccate **130** [$\varnothing 10$ mm] e due rondelle piane **125** [$\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$ mm].

⚠ Non serrare le viti durante questa fase di assemblaggio.



Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Telaio di supporto sedile	1
3	Montante	1
80	Staffa curva 178xR25,5x5 mm	1
125	Rondella piana $\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$ mm	6

Pos.	Descrizione	Q.tà
130	Rondella spaccata $\varnothing 10$ mm	2
132	Dado autobloccante M10	2
154	Vite a brugola M10x25 mm	2
161	Vite a brugola M10x125 mm	2

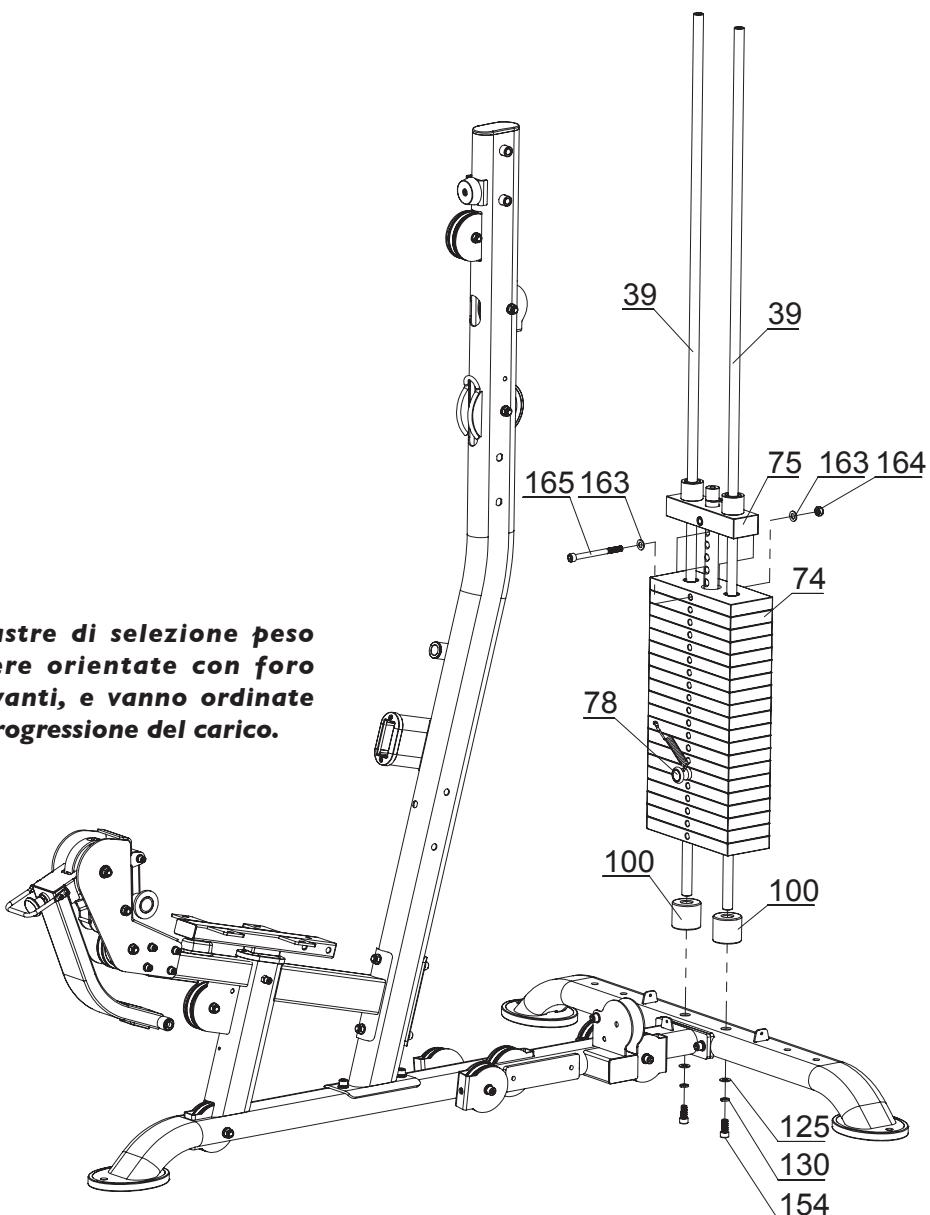
4

FASE 4 - Assemblaggio pacco pesi

- Inserire le due guide **39** al telaio di supporto posteriore **I** attraverso due tamponi respingenti **100** e fissarle serrando due viti **154** [M10x15 mm] corredate da due rondelle spaccate **130** [Ø10 mm] e due rondelle piane **125** [Ø11xØ20x2 mm].
- Svitare la vite **165** [M10x125 mm] dal dado **164** [M10] e rimuoverlo assieme alle rondelle **163** [Ø11xØ20x2].
- Inserire nelle guide **39** una alla volta le piastre peso **74** orientate nel modo illustrato e la piastra peso di testa **73**, quindi serrare nuovamente la vite **165** con il dado **164** includendo le rondelle **163**.



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



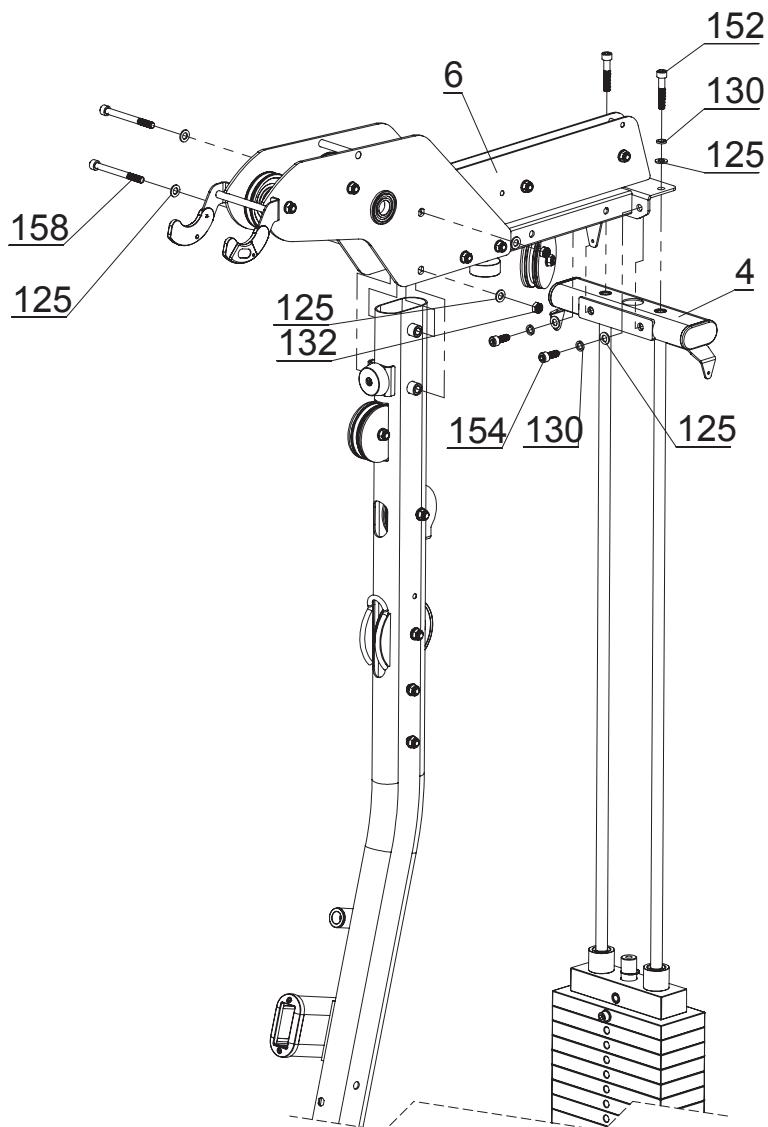
Pos.	Descrizione	Q.tà
39	Guida di scorrimento pacco pesi	2
74	Piastra peso 5 kg	20
75	Piastra peso di testa	1
78	Perno magnetico di selezione pesi	1
100	Molla respingente Ø55xØ20.5x50 mm	2
125	Rondella piana Ø11xØ20x2 mm	2

Pos.	Descrizione	Q.tà
130	Rondella spaccata Ø10 mm	2
154	Vite a brugola M10x125 mm	2
163	Rondella piana Ø11xØ20x2 mm	2
164	Dado M10	1
165	Vite a brugola M10x125 mm	1

5

FASE 5 - Assemblaggio telaio a sbalzo

- Assemblare il telaio di collegamento guide **4** sopra le due guide **39** e fissarlo serrando due viti **154** [M10x25 mm] corredate da due rondelle spaccate **130** [\varnothing 10 mm] e due rondelle piane **125** [\varnothing 11x \varnothing 20x2 mm].
- Accoppiare il telaio a sbalzo **6** sul telaio di collegamento guide **4** e fissarlo serrando due viti **152** [M10x105 mm] corredate di rondelle spaccate **130** [\varnothing 10 mm] e due rondelle piane **125** [\varnothing 11x \varnothing 20x2 mm].
- Accoppiare il telaio a sbalzo **6** sul montante **3** quindi fissarlo serrando due viti **158** [M10x105 mm] corredate da rondelle piane **125** [\varnothing 11x \varnothing 20x2 mm] con due dadi autobloccanti **132** [M10] corredati da rondelle piane **125** [\varnothing 11x \varnothing 20x2 mm].

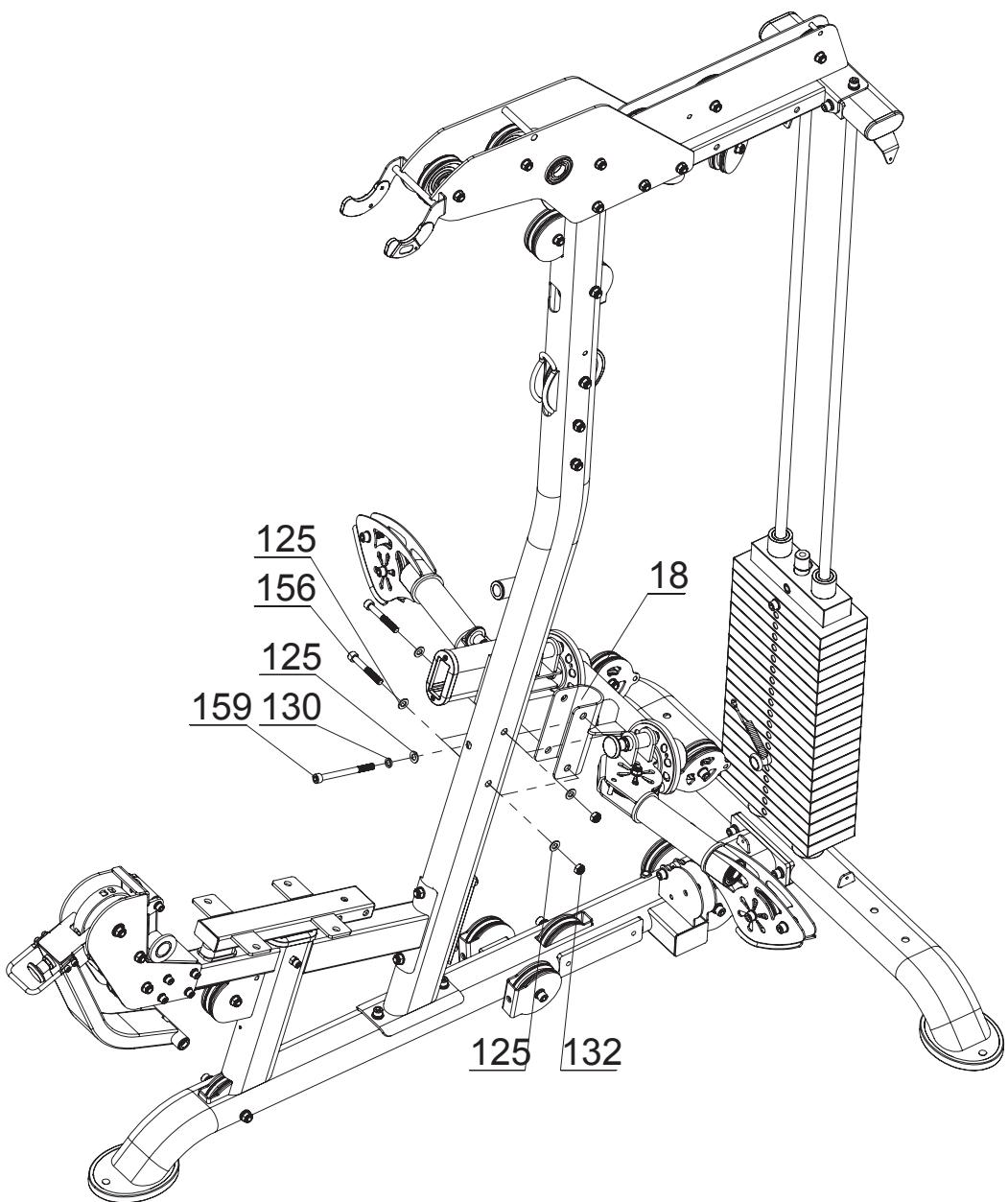


Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
4	Telaio di collegamento guide	1	132	Dado autobloccante M10	2
6	Telaio a sbalzo	1	152	Vite a brugola M10x55 mm	2
125	Rondella piana \varnothing 11 x \varnothing 20 x 2 mm	8	154	Vite a brugola M10x25 mm	2
130	Rondella spaccata \varnothing 10 mm	4	158	Vite a brugola M10x105 mm	2

6

FASE 6 - Assemblaggio telaio bracci butterfly

- Accoppiare il telaio bracci butterfly **18** al centro del montante **3** e fissarlo lateralmente serrando due viti **156** [M10x75 mm] corredate di rondelle piane **125** [$\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$ mm], con due dadi autobloccanti **132** [M10] corredati di rondelle piane **125** [$\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$ mm].
- Fissare il telaio bracci butterfly **18** dalla parte anteriore serrando una vite **159** [M10x120 mm] corredata con una rondella spaccata **130** [$\varnothing 10$ mm] e una rondella piana **125** [$\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$ mm].



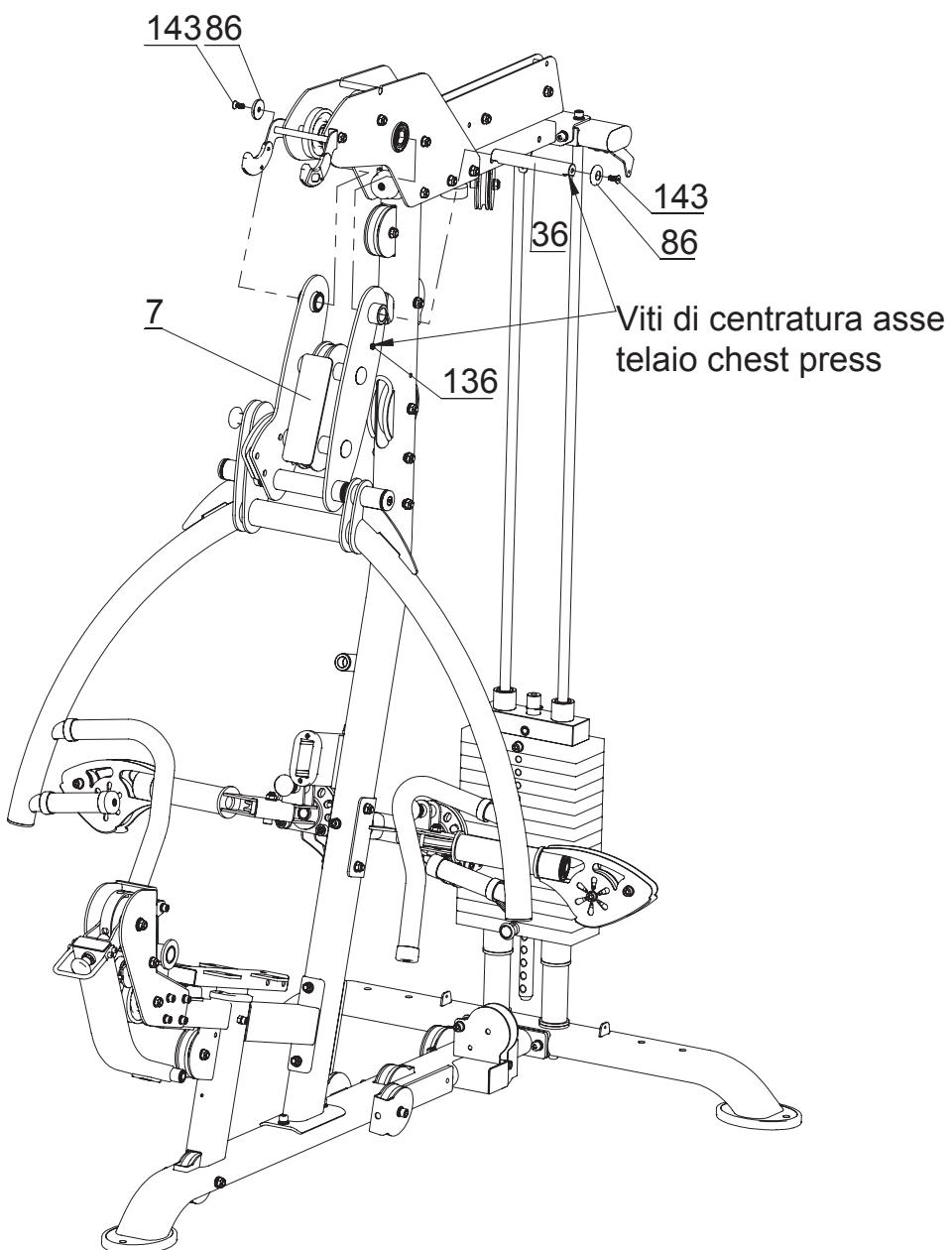
Pos.	Descrizione	Q.tà
38	Telaio bracci butterfly	1
125	Rondella piana $\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$ mm	5
130	Rondella spaccata $\varnothing 10$ mm	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
132	Dado autobloccante M10	2
156	Vite a brugola M10x75 mm	2
159	Vite a brugola M10x120 mm	1

7

FASE 7 - Assemblaggio chest Press

- Svitare le viti **143** e rimuoverle assieme ai dischi bombati **86**, quindi rimuovere l'asse **36** dal telaio Chest Press **7**.
- Allineare il telaio supporto Chest Press **7** ai cuscinetti posti nel fulcro di fissaggio del telaio a sbalzo, quindi inserire l'asse **36** per vincolarlo nel fulcro.
- Allineare l'asse **36** al centro del telaio a sbalzo, quindi fissarne la posizione serrando i due grani **136** [M6x10 mm].
- Fissare le estremità dell'asse **36** serrando i due viti **143** [M8x20 mm] corredate di dischi bombati **86** [Ø38 mm].



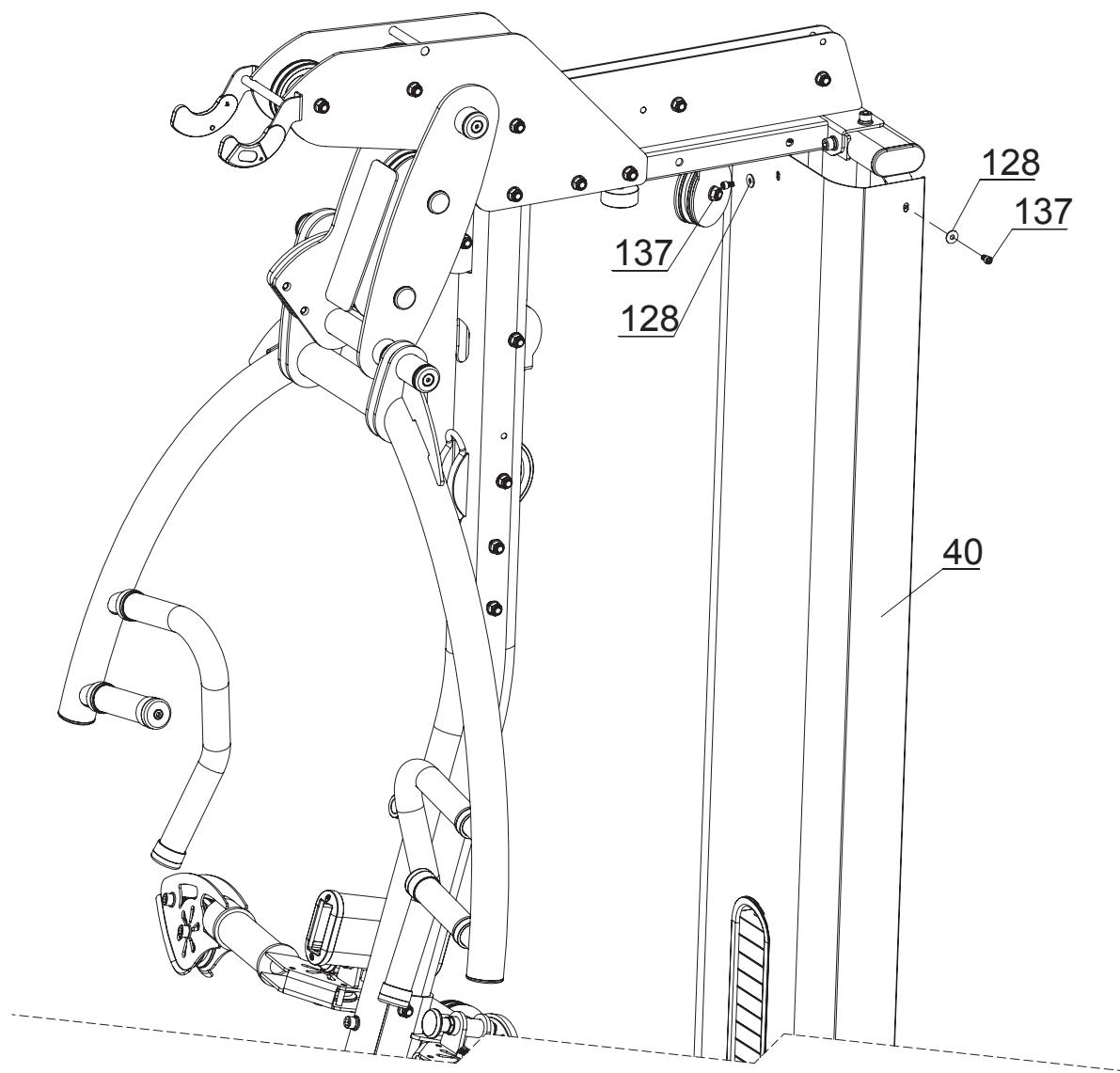
Pos.	Descrizione	Q.tà
7	Telaio supporto Chest Press	1
36	Asse telaio Chest Press	5
86	Disco bombato decorativo Ø38 mm	1

Pos.	Descrizione	Q.tà
136	Grano M6x10 mm	2
143	Vite a esagono incassato M8x20 mm	2

8

FASE 8 - Assemblaggio protezione frontale pacco pesi

- Allineare la protezione frontale del pacco pesi **40** ai fori di fissaggio, quindi fissarla serrando sei viti **4** [M6x10 mm] corredate di rondelle piane grandi **128** [$\varnothing 6.6 \times \varnothing 18 \times 1.6$ mm]



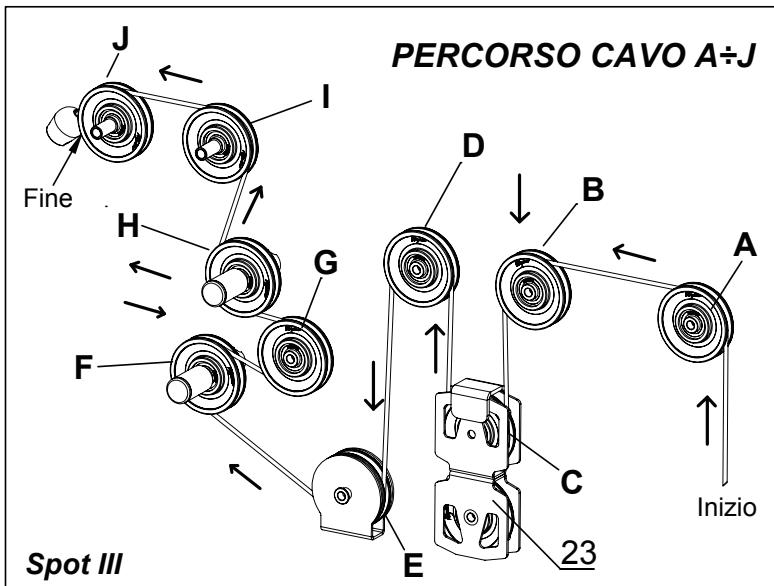
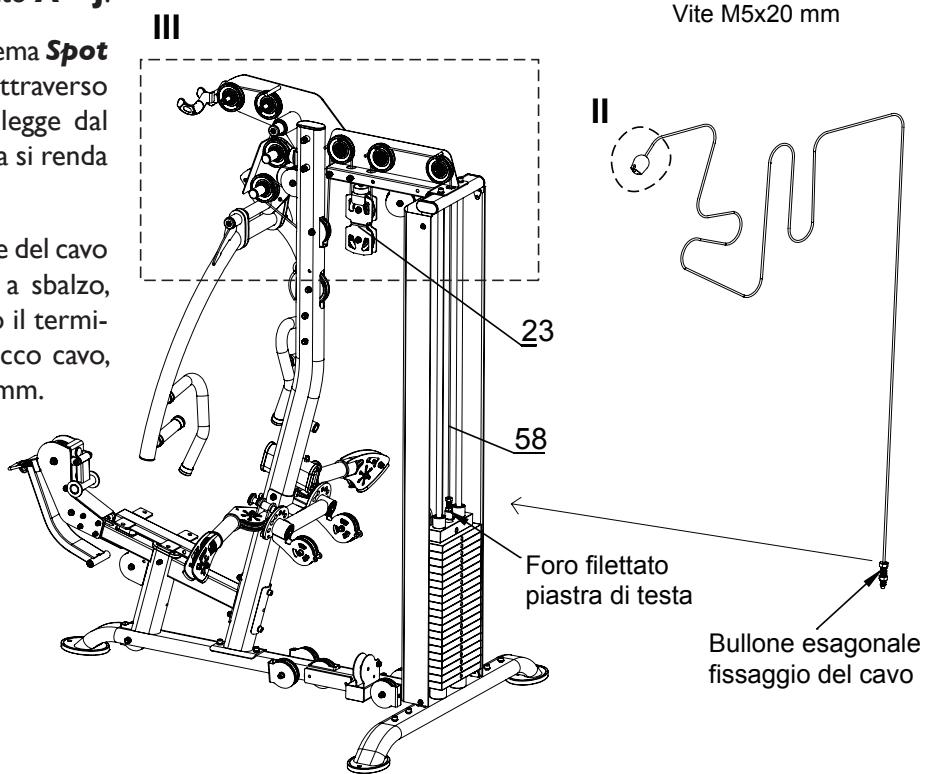
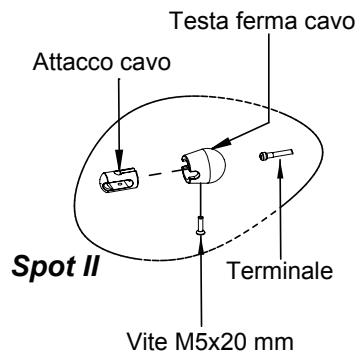
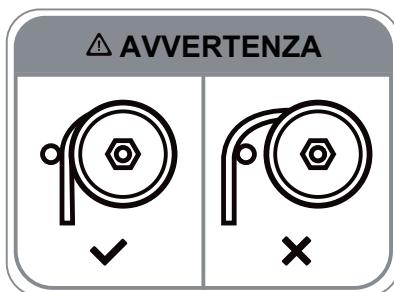
Pos.	Descrizione	Q.tà
40	Pannello di protezione frontale pacco pesi	1
128	Rondella piana grande $\varnothing 6.6 \times \varnothing 18 \times 1.6$ mm	6

Pos.	Descrizione	Q.tà
137	Vite a esagono incassato M6x10 mm	6

9

FASE 9 - Assemblaggio cavo Lat Pull Down

- Con chiave a brugola da 3 mm allentare la vite di bloccaggio dell'attacco all'estremità del cavo d'acciaio **58** ed estrarre il terminale rimuovendo l'attacco del cavo e la testa ferma cavo **Spot II**.
- Avvitare il bullone filettato del cavo **58** nel foro filettato della piastra di testa, quindi far passare l'estremità con il terminale del cavo d'acciaio nel foro del telaio di collegamento guide e distribuire il cavo secondo il percorso illustrato **A ÷ J**.
- Seguendo le frecce mostrate nello schema **Spot III**, far passare l'estremità del cavo attraverso ciascuna puleggia e rimuovere le pulegge dal porta puleggia corrispondente qualora si renda necessario per il passaggio del cavo.
- Dopo aver fatto fuoriuscire il terminale del cavo dall'ultima puleggia in testa al telaio a sbalzo, inserire la testa ferma cavo attraverso il terminale e bloccare quest'ultimo nell'attacco cavo, serrando nuovamente la vite M5x20 mm.

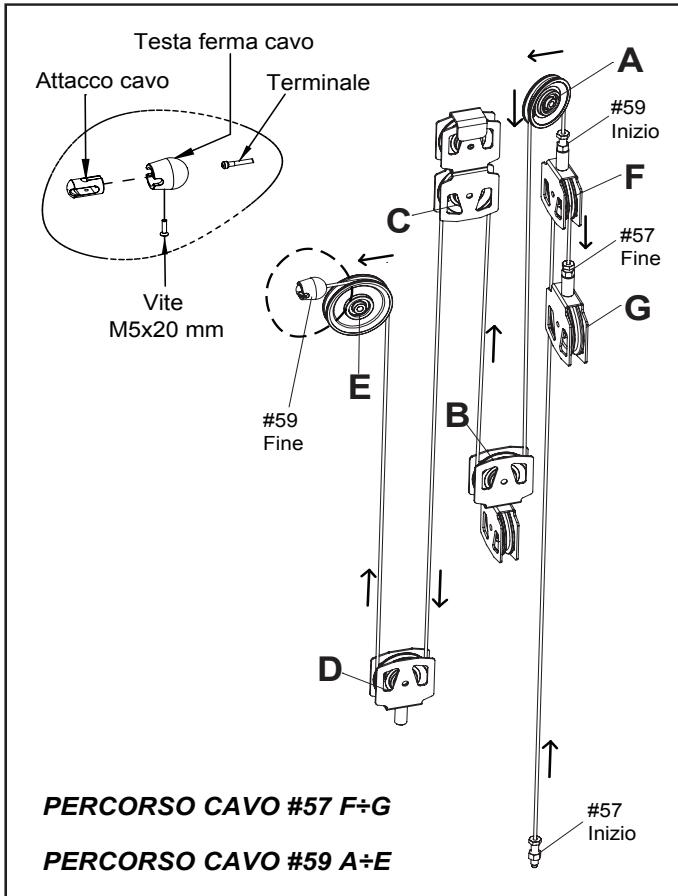


Pos.	Descrizione	Q.tà
23	Porta puleggia doppio	1
58	Cavo Lat pull down 3775 mm	1

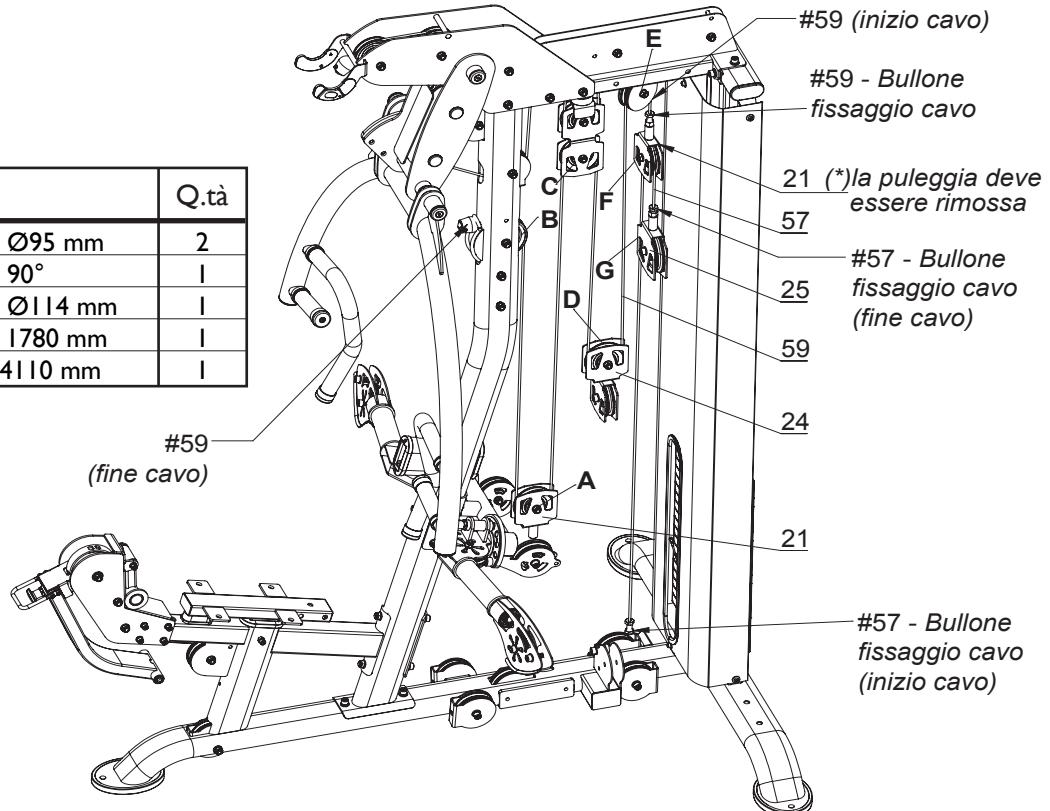
10

FASE 10 - Assemblaggio cavo Back Pull Down

- Con chiave a brugola da 3 mm allentare la vite di bloccaggio dell'attacco all'estremità del cavo d'acciaio **59** ed estrarre il terminale rimuovendo l'attacco del cavo e la testa ferma cavo.
 - Avvitare il bullone filettato del cavo **59** nel foro filettato del porta puleggia **21**, quindi far passare l'estremità con il terminale del cavo d'acciaio **59** attraverso il sistema di pulegge distribuendo il cavo secondo il percorso illustrato **A** ÷ **E**, seguendo le frecce mostrate nello schema. Far passare l'estremità del cavo attraverso ciascuna puleggia e rimuovere le pulegge dal porta puleggia corrispondente qualora si renda necessario per il passaggio del cavo.
 - Dopo aver fatto fuoriuscire il terminale del cavo **59** dall'ultima puleggia **E**, inserire la testa ferma cavo attraverso il terminale e bloccare quest'ultimo nell'attacco cavo, serrando nuovamente la vite M5x20 mm.
 - Avvitare un bullone filettato all'estremità del cavo **57** nel foro predisposto sul telaio, quindi avvitare l'altra estremità del cavo **57** nel foro filettato del porta puleggia **25** (**G**). Far passare il cavo d'acciaio **57** attraverso il porta puleggia **24** (**F**). **Nota:** per permettere il passaggio del cavo nel porta puleggia è necessario rimuovere la puleggia **24** (**F**) e fissarla nuovamente una volta inserito il cavo.



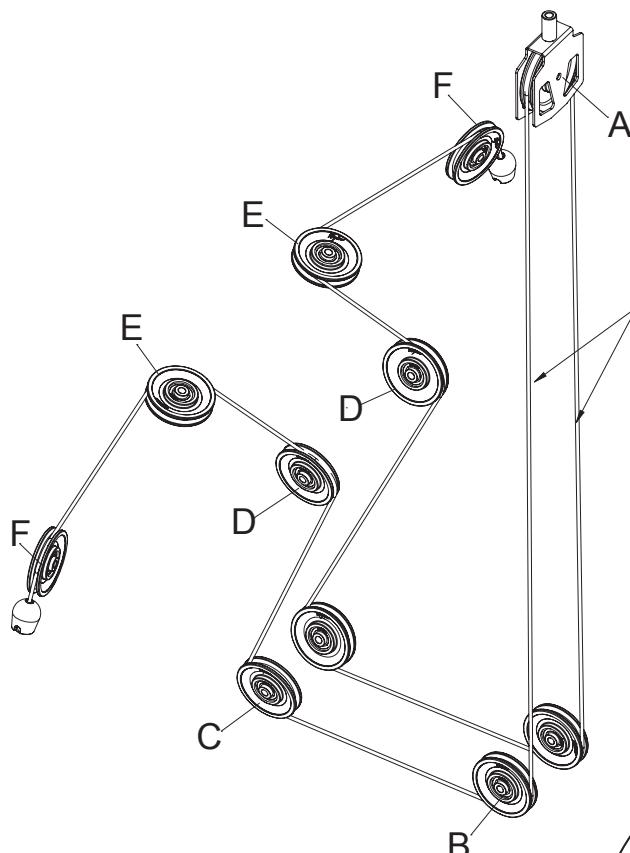
Pos.	Descrizione	Q.tà
21	Porta puleggia singolo Ø95 mm	2
24	Porta puleggia singolo 90°	1
25	Porta puleggia singolo Ø114 mm	1
57	Cavo di collegamento 1780 mm	1
59	Cavo Back pull down 4110 mm	1



II

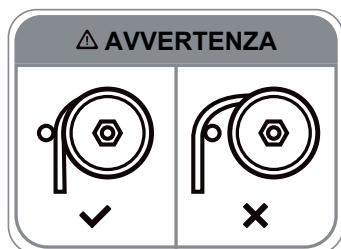
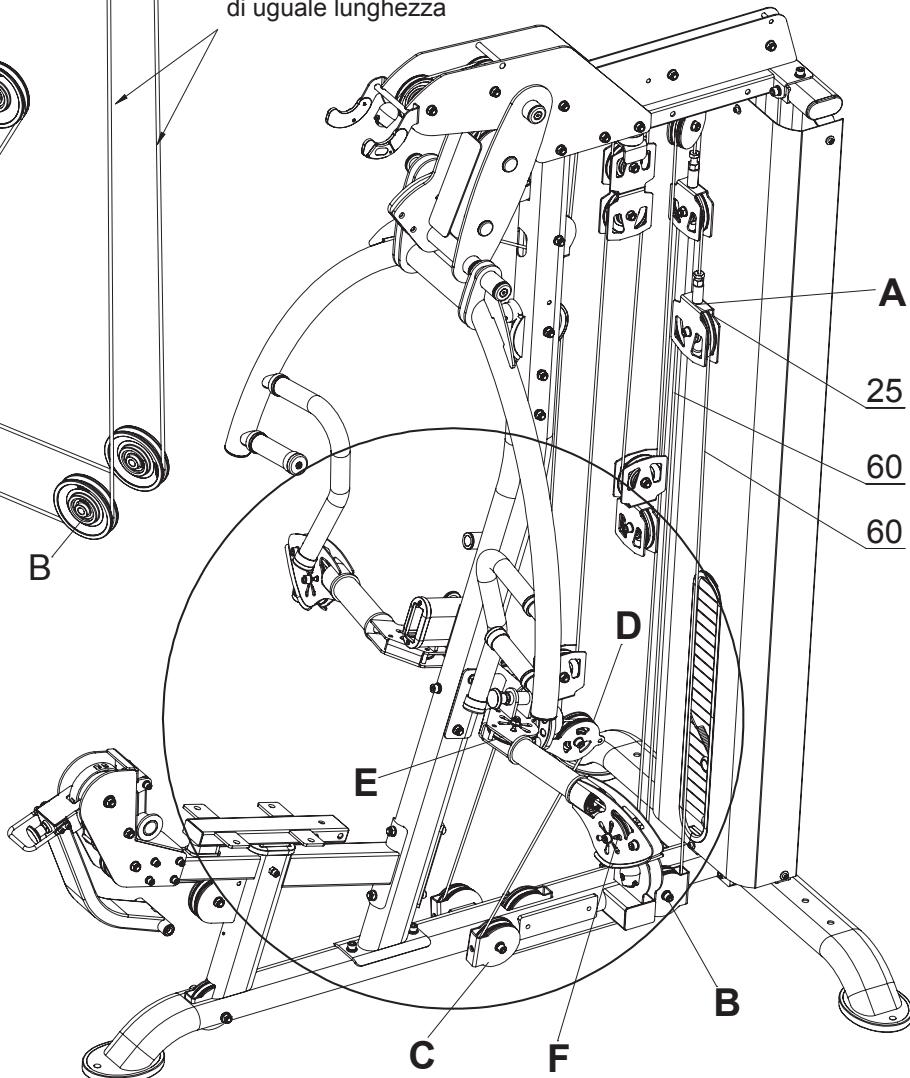
FASE II - Assemblaggio cavo Butterfly

- Con chiave a brugola da 3 mm allentare la vite di bloccaggio dell'attacco dalle due estremità del cavo d'acciaio **60** ed estrarre il terminale rimuovendo l'attacco del cavo e la testa ferma cavo.
- Passare il terminale del cavo **60** attraverso il porta puleggia **25** (**A**), la lunghezza del cavo deve essere divisa in due sezioni, quindi passare il cavo attraverso le due sezioni di pulegge come mostrato nel diagramma sottostante.
- Dopo aver fatto fuoriuscire le estremità del terminale del cavo **60** dall'ultima puleggia **F** inserire la testa ferma cavo attraverso il terminale e bloccare quest'ultimo nell'attacco cavo, serrando nuovamente la vite M5x20 mm.



Il cavo d'acciaio deve essere distribuito sulla puleggia A in 2 sezioni di uguale lunghezza

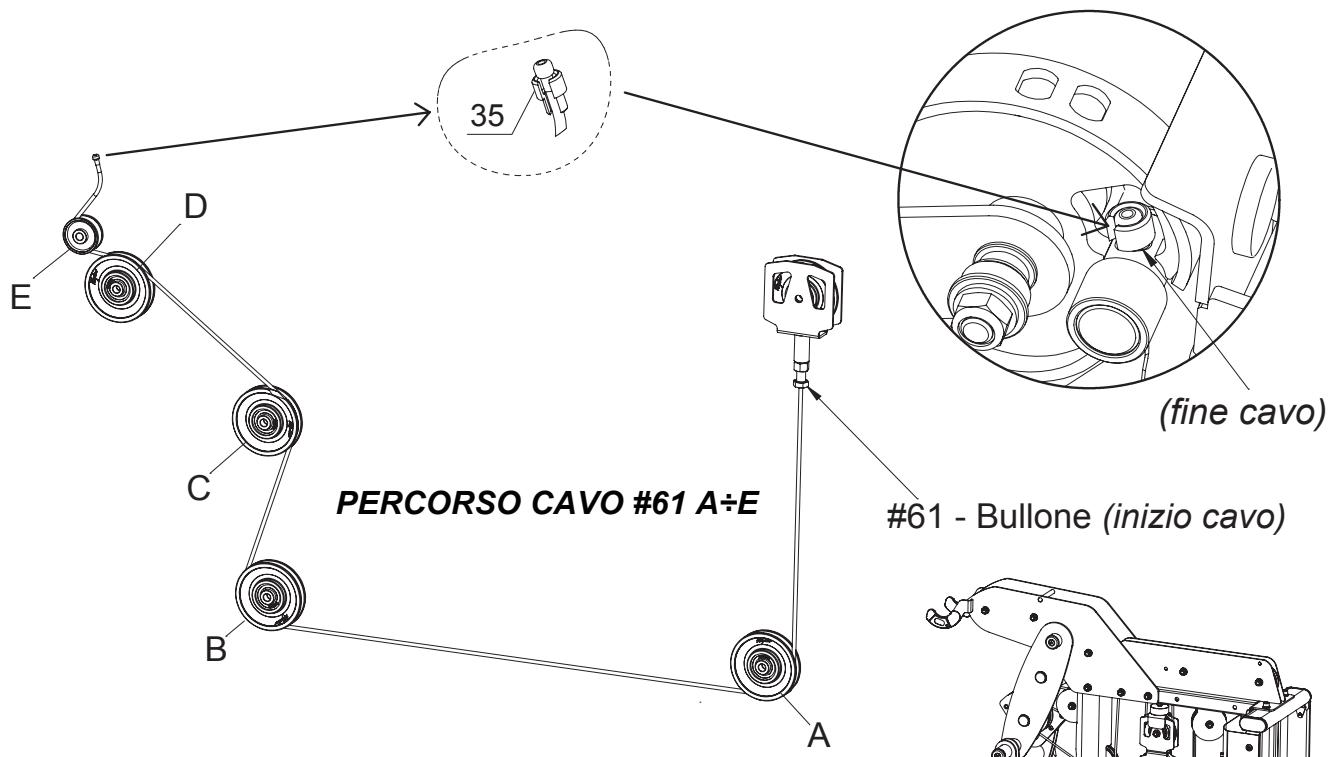
Pos.	Descrizione	Q.tà
25	Porta puleggia singolo Ø114 mm	1
60	Cavo Butterfly 6165 mm	1



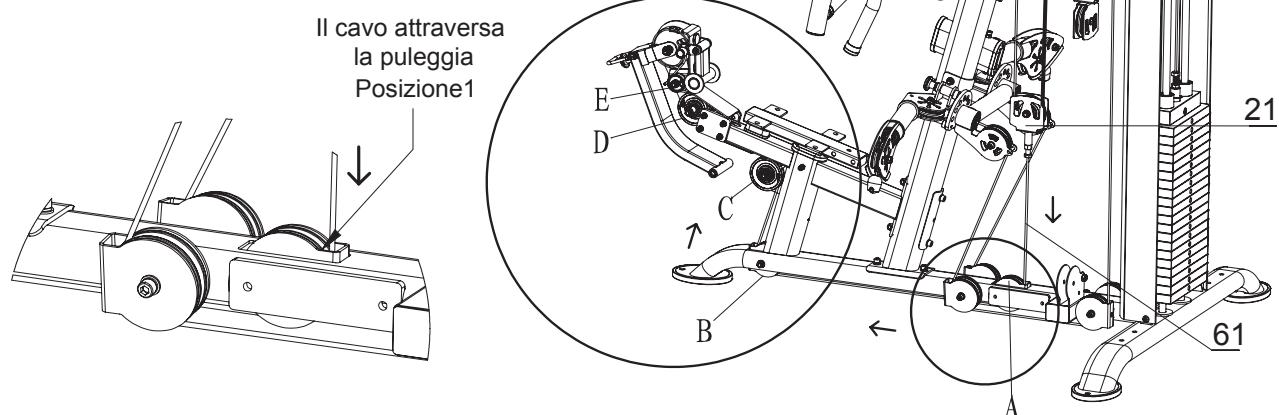
12

FASE 12 - Assemblaggio cavo Leg Extension

- Avvitare il bullone filettato del cavo **61** nel foro filettato del porta puleggia **21**, quindi far passare l'estremità con il terminale del cavo d'acciaio **61** attraverso il sistema di pulegge distribuendo il cavo secondo il percorso illustrato **A ÷ E**, seguendo le frecce mostrate nello schema.
- Inserire il terminale del cavo **61** nel blocchetto **35** quindi agganciarlo nel punto preposto della barra Leg Extension.



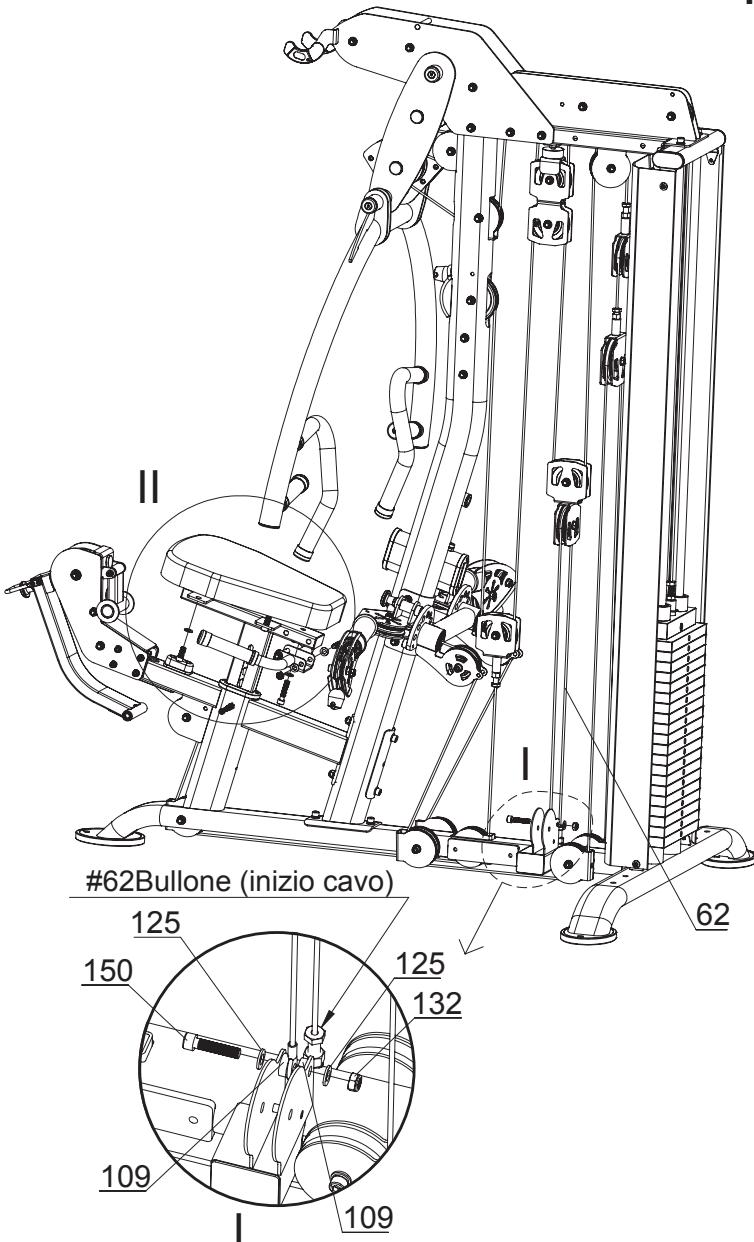
Pos.	Descrizione	Q.tà
21	Porta puleggia singolo Ø95 mm	1
35	Blocchetto per cavo Ø14xØ6x15	1
61	Cavo Leg Extension 2110 mm	1
117	Pulggia Ø50 mm	3



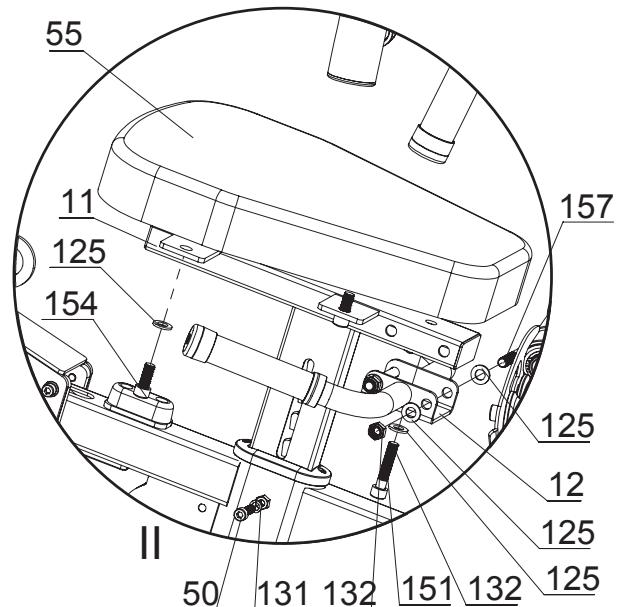
13

FASE 13 - Assemblaggio sedile

- Avvitare il bullone filettato del cavo **62** nel foro filettato predisposto sul telaio, quindi far passare l'estremità con l'occhiello attraverso il porta puleggia singolo 90° **24** e collegare l'occhiello a fianco del **A** + **E**, seguendo le frecce mostrate nello schema.
- Svitare la vite **150** dal dado **132**, e rimuoverlo assieme alle rondelle **125**. Fissare l'occhiello posto all'altra estremità del cavo **62** al gancio **109** quindi fissarlo serrando la vite **150** con il dado **132** corredate di rondelle **125**.
- Fissare il telaio impugnature **12** al telaio di sostegno sedile **11** serrando una vite **151** [M10x50 mm] corredata di rondella **125** [$\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$ mm] e serrando due viti **157** [M10x85 mm] corredate di rondelle **125** [$\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$ mm] con due dadi autobloccanti **132** [M10] corredate di rondelle **125** [$\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$ mm].
- Fissare il sedile **55** al telaio di sostegno sedile **11** serrando quattro viti **154** [M10x25 mm] corredate di rondelle **125** [$\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$ mm].
- Svitare la vite **50** e rimuoverla assieme alla rondella **131**, inserire quindi il telaio di sostegno sedile **11** nel foro preposto, quindi serrare nuovamente la vite **50** con rondella **131**.



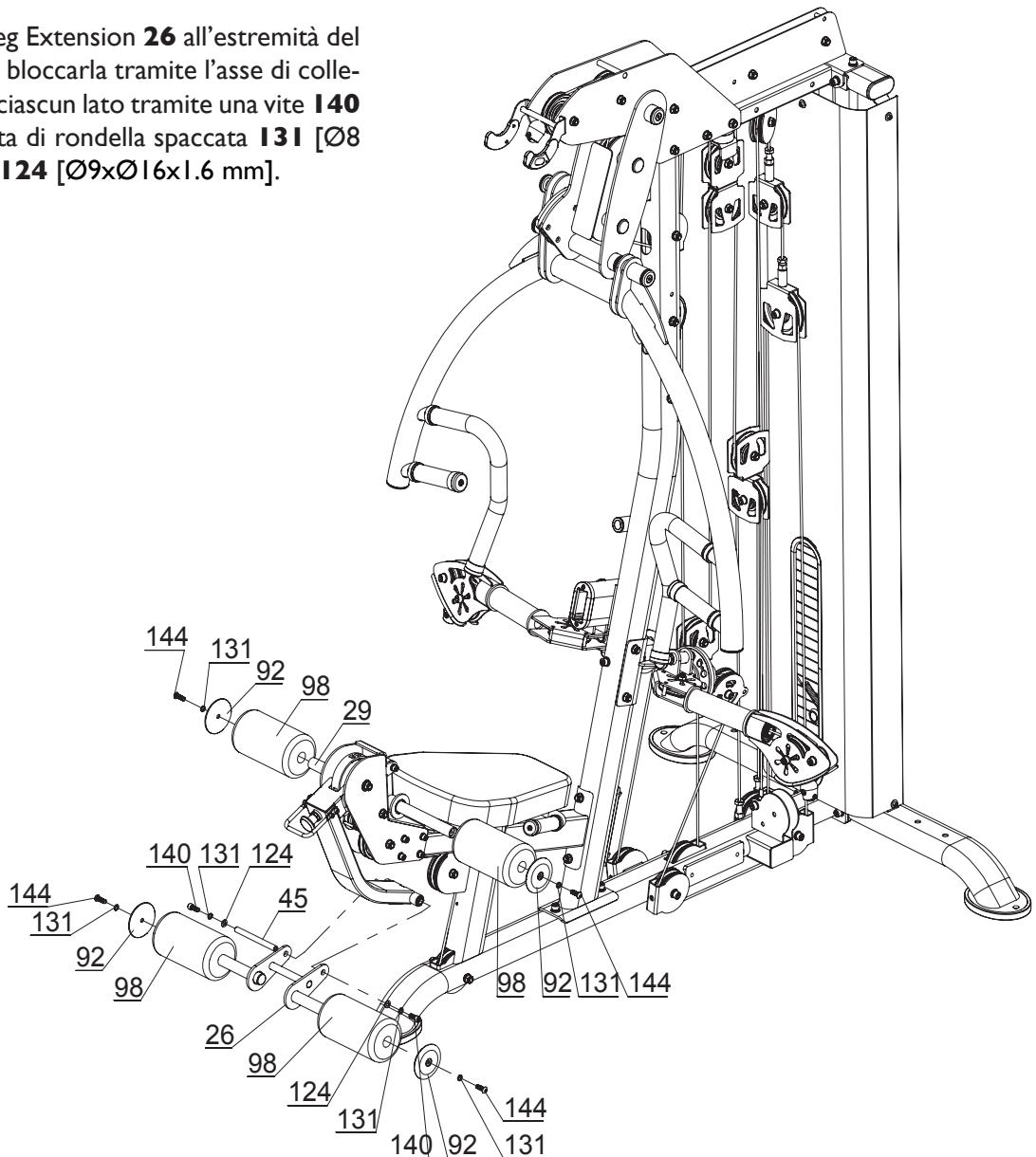
Pos.	Descrizione	Q.tà
11	Telaio di sostegno sedile	1
12	Telaio impugnature	1
55	Sedile	1
62	Cavo d'acciaio 1665 mm	1
109	Gancio $\varnothing 22 \times \varnothing 10.5 \times x 7.5$ mm	2
125	Rondella piana $\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$ mm	12
131	Rondella spaccata $\varnothing 8$ mm	1
132	Dado autobloccante M10	4
50	Vite a brugola M8x30 mm	1
150	Vite a brugola M10x45 mm	1
151	Vite a brugola M10x50 mm	1
154	Vite a brugola M10x25 mm	4
157	Vite a brugola M10x85 mm	2



14

FASE 14 - Assemblaggio Leg Extension

- Inserire l'asse porta rulli **29** nel foro passante presente sul telaio Leg Extension **14** e installare sui due lati un rullo in foam **98** bloccandolo alle estremità tramite un disco decorativo **92** fissato tramite una vite **144** [M8x25 mm] corredata di rondella spaccata **131** [Ø8 mm].
- Accoppiare la barra Leg Extension **26** all'estremità del telaio Leg Extension e bloccarla tramite l'asse di collegamento **45**, fissato in ciascun lato tramite una vite **140** [M8x40 mm] corredata di rondella spaccata **131** [Ø8 mm] e rondella piana **124** [Ø9xØ16x1.6 mm].
- Installare sui due lati della barra Leg Extension **26** un rullo in foam **98** bloccandolo alle estremità tramite un disco decorativo **92** fissato tramite una vite **144** [M8x25 mm] corredata di rondella spaccata **131** [Ø8 mm].



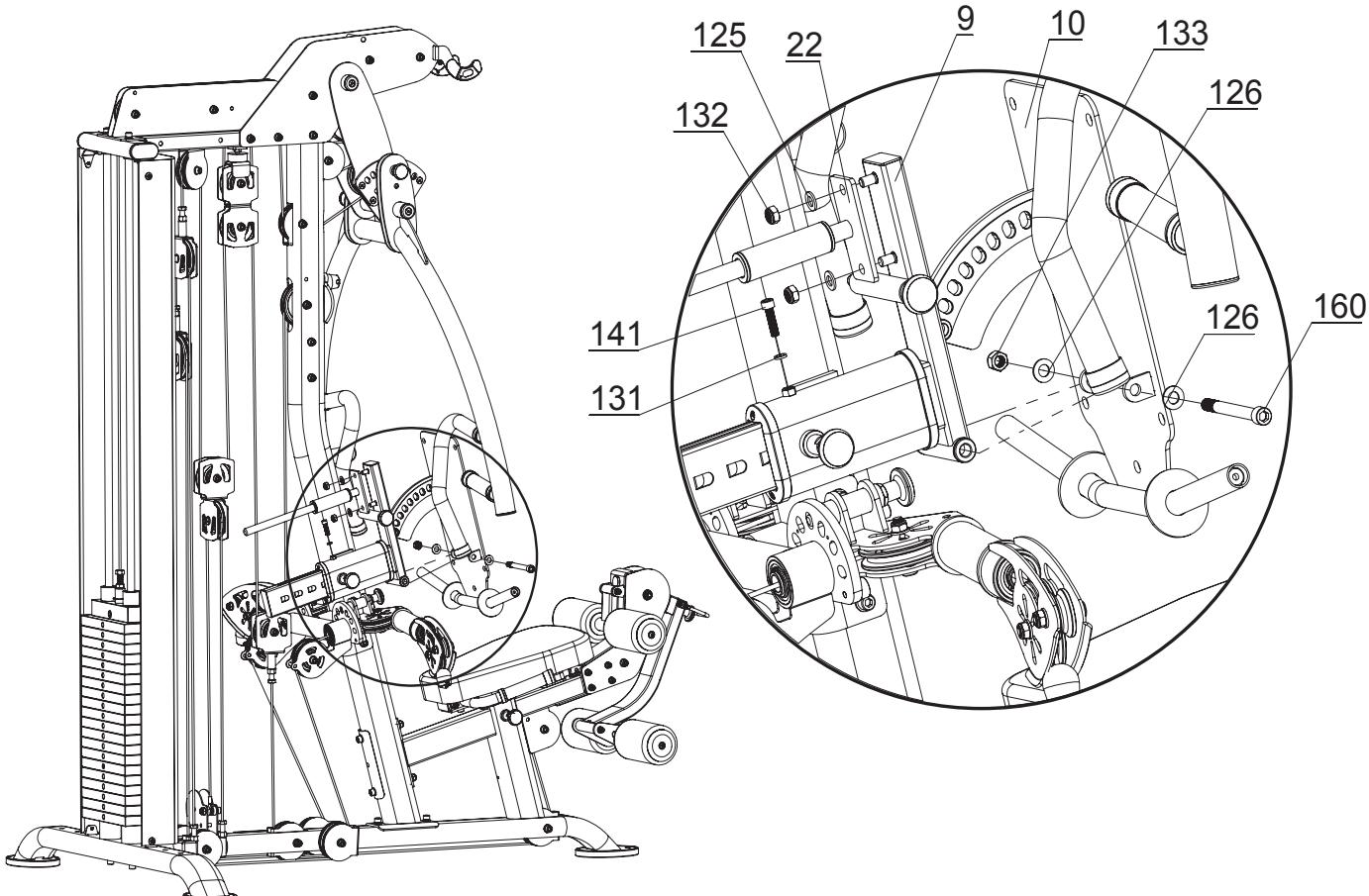
Pos.	Descrizione	Q.tà
26	Barra Leg Extension	1
29	Asse porta rulli in foam	1
45	Asse collegamento Leg Extension	1
92	Disco cromato Ø80xØ17xØ9x6	4
98	Rullo in foam Ø100x180 mm	4

Pos.	Descrizione	Q.tà
124	Rondella piana Ø9xØ16x1.6 mm	2
131	Rondella spaccata Ø8 mm	6
140	Vite a brugola M8x20 mm	2
144	Vite esagonale M8x25 mm	4

15

FASE 15 - Assemblaggio supporto schienale

- Svitare la vite **141** e rimuoverla assieme alla rondella **131**, inserire quindi il supporto schienale **9** nel foro preposto dopo aver tirato il pomello di regolazione, quindi serrare nuovamente la vite **141** con rondella **131**.
- Fissare la piastra di fissaggio dello schienale **10** al supporto schienale **9**, serrando una vite **160** [M12x125 mm], corredata di rondella piana **126** [$\varnothing 13,5 \times \varnothing 24 \times 2,5$ mm], con un dado autobloccante **133** [M12] corredata di rondella piana **126** [$\varnothing 13,5 \times \varnothing 24 \times 2,5$ mm]. **Nota:** assicurarsi che la piastra di fissaggio schienale **10** ruoti senza intoppi.
- Fissare la guida di sostegno **22** al supporto schienale **9** serrando due dadi autobloccanti **132** [M10] corredati di rondella **125** [$\varnothing 10$ mm].



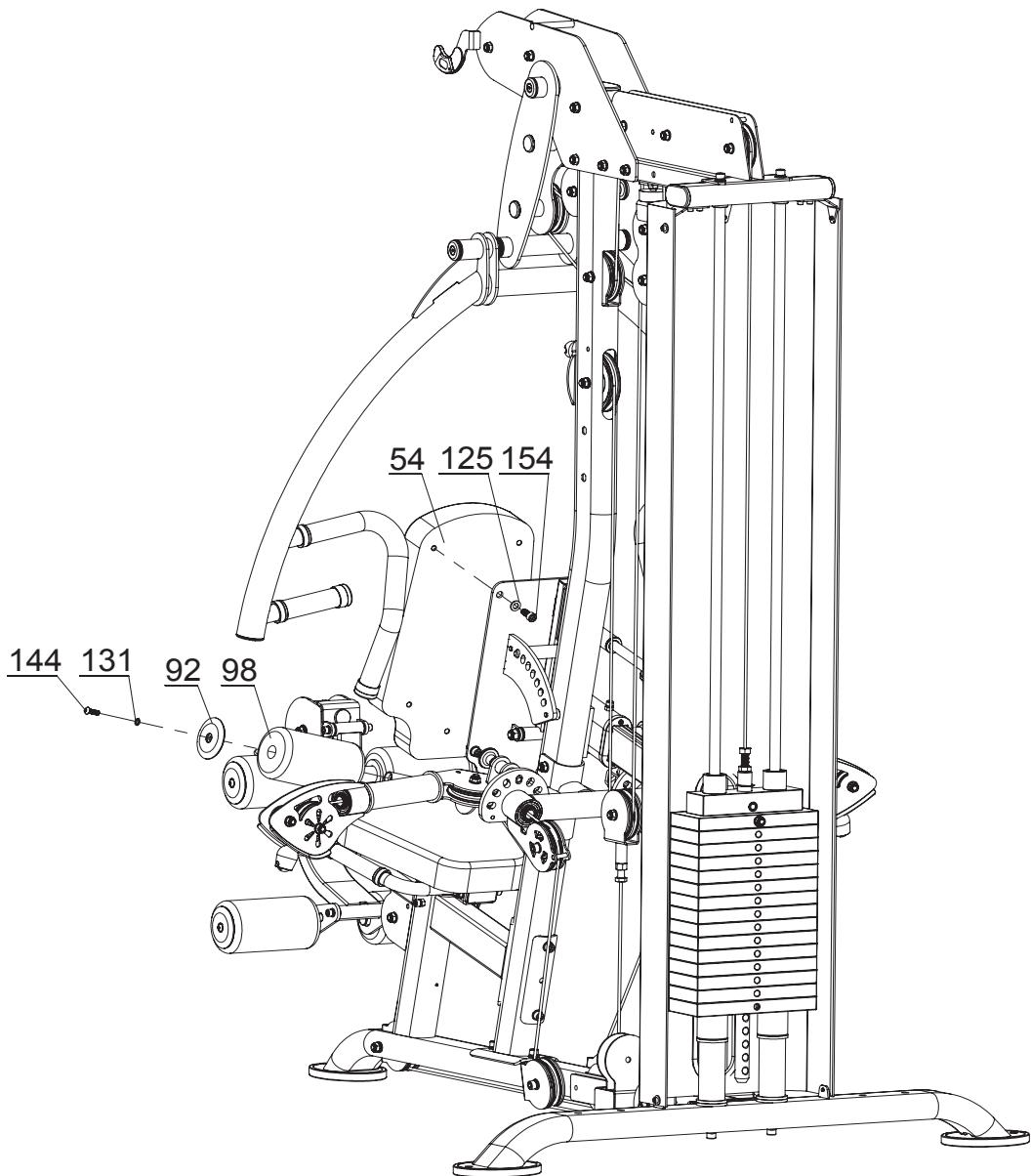
Pos.	Descrizione	Q.tà
9	Supporto schienale a profondità regolabile	1
10	Piastra di fissaggio schienale inclinabile	1
22	Guida di sostegno	1
125	Rondella piana $\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$ mm	2
126	Rondella piana $\varnothing 13,5 \times \varnothing 24 \times 2,5$ mm	2

Pos.	Descrizione	Q.tà
131	Rondella spaccata $\varnothing 8$ mm	2
132	Dado autobloccante M10	2
133	Dado autobloccante M12	1
141	Vite a brugola M8x30 mm	2
160	Vite a brugola M12x125 mm	1

16

FASE 16 - Assemblaggio schienale

- Fissare lo schienale **54** sulla piastra di fissaggio schienale **10** serrando cinque viti **154** [M10x25 mm] corredate di rondelle piane **125** [$\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$ mm].
- Inserire due rulli in foam **98** nei due alberi predisposti ai lati della piastra di supporto schienale **10** e bloccarli alle estremità tramite un disco decorativo **92** fissato tramite una vite **144** [M8x25 mm] corredata di rondella spaccata **131** [$\varnothing 8$ mm].

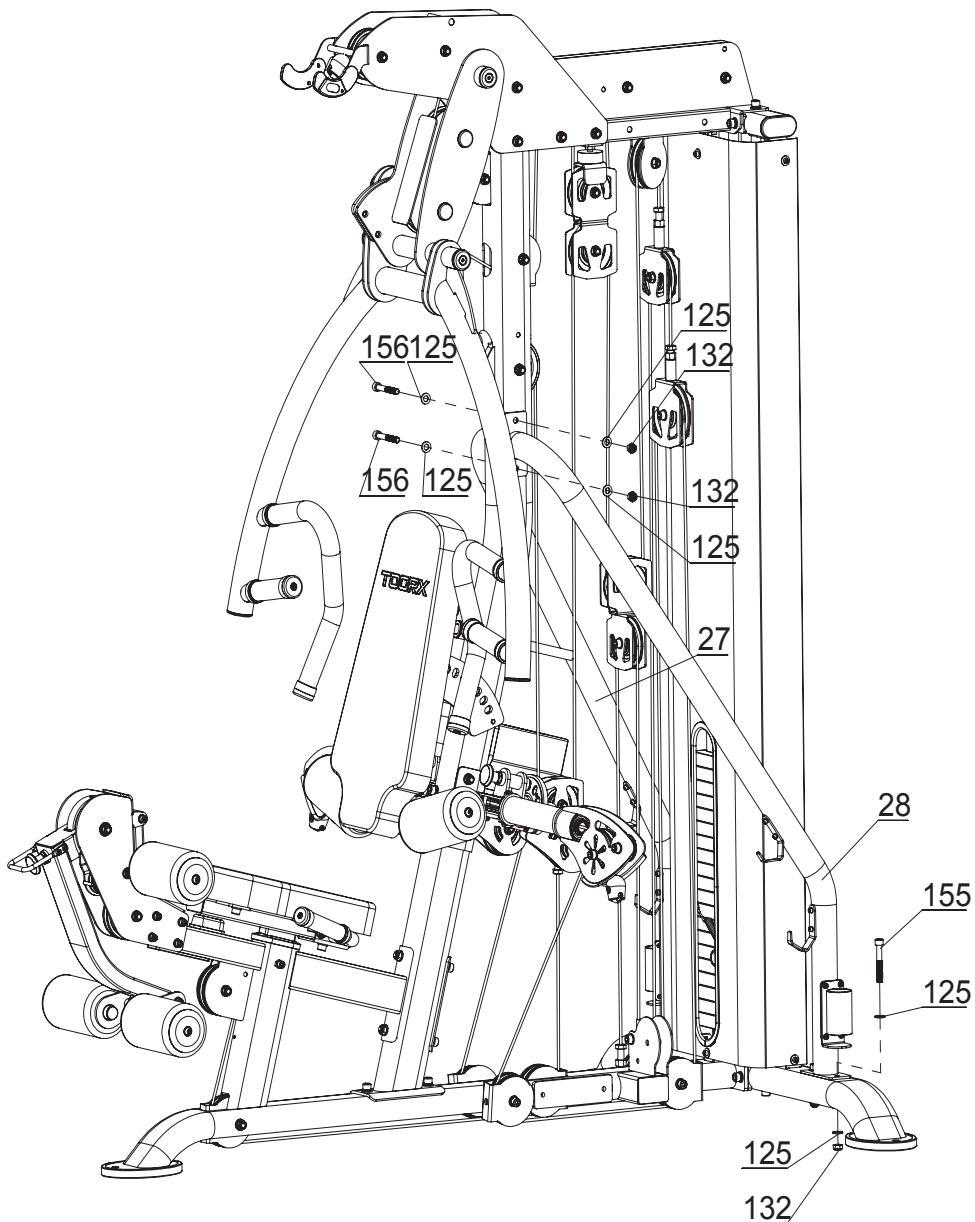


Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
54	Schiene	1	131	Rondella spaccata $\varnothing 10$ mm	2
92	Disco cromato $\varnothing 80 \times \varnothing 17 \times \varnothing 9 \times 6$ mm	2	144	Vite a esagono incassato M8x25 mm	2
98	Rullo in foam $\varnothing 100 \times 180$ mm	2	154	Vite a brugola M10x25 mm	5
125	Rondella piana $\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$ mm	5			

17

FASE 17 - Assemblaggio barre stabilizzatrici

- Fissare la barra stabilizzatrice DX **28** e la barra stabilizzatrice SX **27** sul telaio pacco pesi **2**, serrando ciascuna con due viti **155** [M10x70 mm] corredate di rondelle piane **125** [$\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$ mm], con due dadi autobloccanti **132** [M10] corredate di rondelle piane **125** [$\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$ mm].
- Fissare la barra stabilizzatrice DX **28** e la barra stabilizzatrice SX **27** al montante **3**, serrando due viti **156** [M10x75 mm] corredate di rondelle piane **125** [$\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$ mm], con due dadi autobloccanti **132** [M10] corredate di rondelle piane **125** [$\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$ mm].



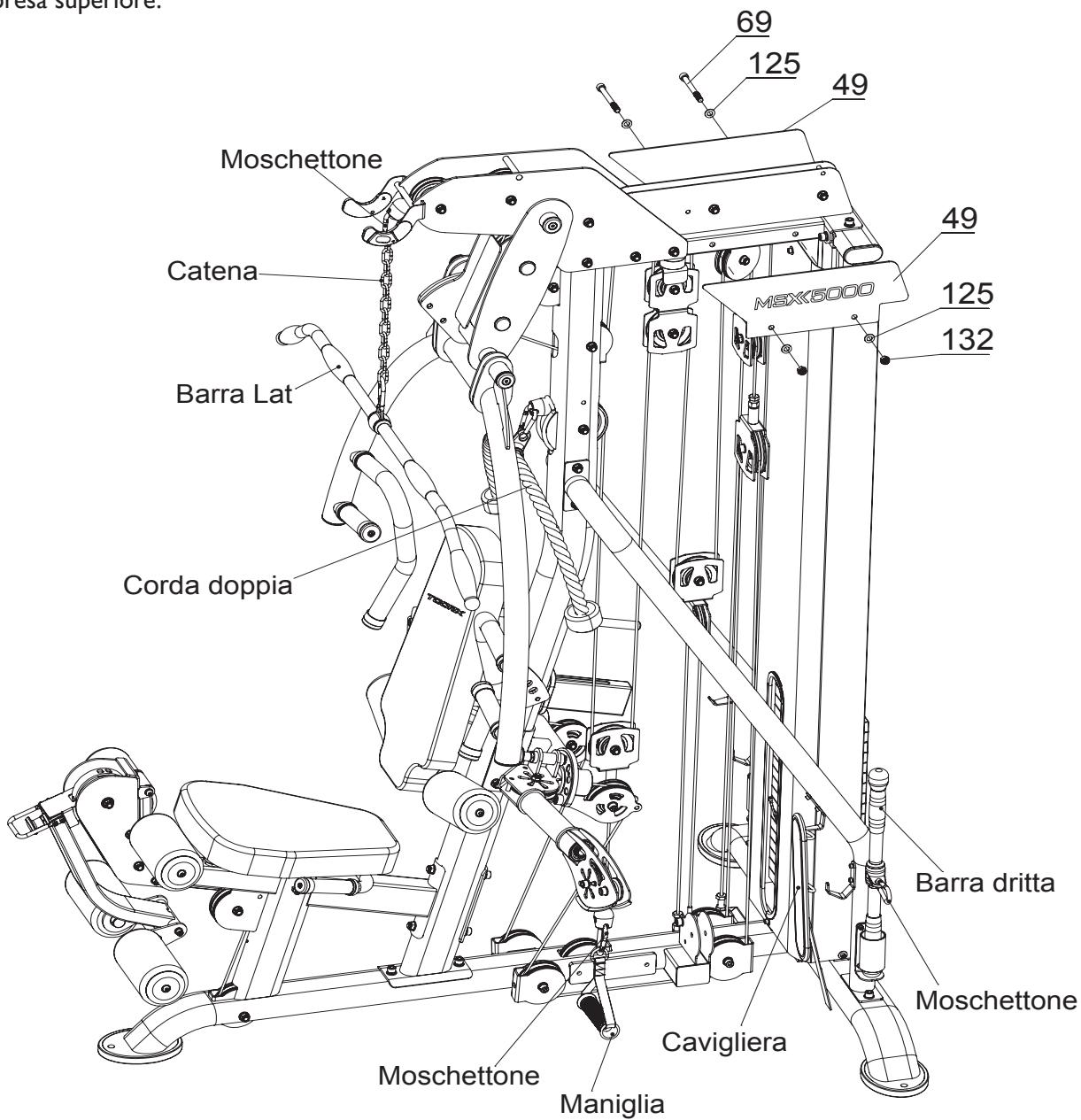
Pos.	Descrizione	Q.tà
27	Barra stabilizzatrice SX	1
28	Barra stabilizzatrice DX	1
125	Rondella piana $\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$ mm	12

Pos.	Descrizione	Q.tà
132	Dado autobloccante M10	6
155	Vite a brugola M10x70 mm	4
156	Vite a brugola M10x75 mm	2

18

FASE 18 - Assemblaggio accessori

- Fissare la piastra di copertura **49** su entrambi i lati del telaio a sbalzo **6** serrando due viti **69** [M10x100 mm] corredate di rondelle piane **125** [$\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$ mm], con due dadi autobloccanti **132** [M10].
- Accoppiare la barra Lat alla presa della stazione superiore inserendo i moschettoni alle estremità della catena tra l'occhiello al centro della barra Lat e il morsetto della presa superiore.
- Accoppiare la corda doppia o la barra dritta alla presa della stazione centrale.
- Accoppiare le maniglie di trazione alle prese della stazione butterfly inserendo i moschettoni alle estremità delle catene tra l'occhiello al centro delle maniglie e il morsetto delle prese centrali del butterfly.



Pos.	Descrizione	Q.tà
49	Piastra di copertura 428x147x5 mm	2
69	Vite a brugola M10x100 mm	2

Pos.	Descrizione	Q.tà
125	Rondella piana $\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2$ mm	4
132	Dado autobloccante M10	2

3.0**LE REGOLE PER UN BUON ALLENAMENTO**

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

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

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

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

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

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

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

Come organizzare i propri allenamenti

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

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

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

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

Le 10 regole per un efficace allenamento muscolare

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

3.1

CONSIGLI PRATICI PER L'USO DEL PRODOTTO

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

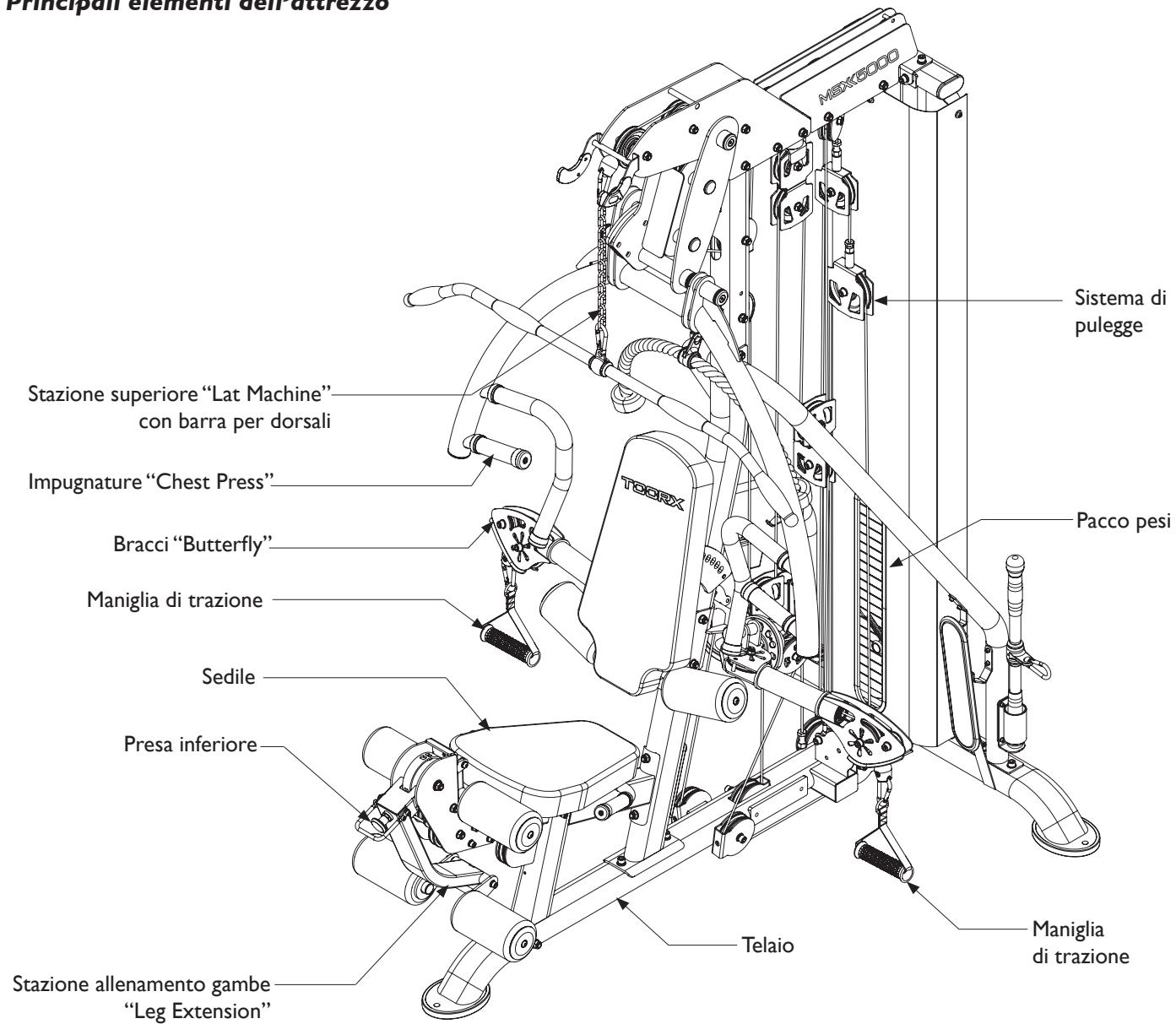
Per impiegare il prodotto occorre che quest'ultimo sia assemblato completamente ed in posizione di lavoro.

Il prodotto può essere utilizzato con efficacia per non più di una volta al giorno, alternando l'allenamento della muscolatura inferiore e di quella superiore.

L'inizio del programma di allenamento deve essere effettuato con carichi leggeri e con un numero elevato di ripetizioni, soprattutto occorre concentrarsi sul movimento corretto

dell'esercizio, al fine di acquisirne la tecnica corretta. Nei primi mesi eseguire non più di 12 ripetizioni compiute in rapida successione per due e poi tre volte consecutive (serie). Le ripetizioni devono avvenire con velocità abbastanza lenta e costante per poter controllare i movimenti, il tempo di recupero tra una serie e la successiva deve essere ridotto al minimo. Nei mesi successivi aumentare il numero di ripetizioni a seconda del proprio stato di forma fisica e ripeterle sempre per tre oppure quattro serie, la durata dell'esercizio è strettamente correlata con la durata della serie, quindi dal numero di ripetizioni.

Principali elementi dell'attrezzo



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

Stazione superiore - Lat machine

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

Stazione Chest press

Per l'allenamento dei muscoli pettorali alti, bassi o centrali, la multifunzione è dotata di una struttura con più impugnature che permette, dalla posizione seduto con schiena ben aderente al sedile, di spingere in avanti il peso sollecitando la muscolatura pettorale, similmente all'uso del bilanciere su una panca piana classica. La spinta ed il ritorno del peso devo essere eseguite lentamente con il massimo controllo della muscolatura.

Per poter eseguire l'esercizio correttamente è necessario regolare l'altezza del sedile affinchè l'impugnatura si trovi allineata al petto.

Stazione Butterfly

Per l'allenamento della muscolatura delle spalle la multifunzione possiede due bracci laterali regolabili su diverse angolazioni, collegati con cavi d'acciaio al peso di carico.

I bracci destro e sinistro del butterfly devono essere regolati a sulla medesima posizione. Per regolare la posizione dei bracci è necessario sorreggere il braccio con una mano e con l'altra tirare il pomello di selezione, spostare il braccio sulla posizione desiderata e mantenerlo fino a quando non si è bloccato il pomello di selezione.

Ai due bracci vanno collegate le due maniglie, accoppiate entrambe per mezzo della catena a 9 anelli, le quali si devono

spingere in avanti con entrambe le braccia; questa stazione permette così di guidare il movimento delle spalle offrendo il vantaggio di ridurre l'affaticamento delle articolazioni. L'esercizio dunque si compone essenzialmente di un movimento laterale delle braccia, le quali vanno ad avvicinarsi l'una all'altra, con i gomiti aperti di 90 gradi e perpendicolari rispetto al tronco.

Stazione Leg extension

Per l'allenamento dei muscoli quadricipiti in posizione seduta, oppure i muscoli femorali e i glutei in posizione prona la panca è dotata di apposito braccio Leg-extension nella parte anteriore.

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

Assunta la corretta posizione, sollevare il peso fino a raggiungere i 90°; molto importante è non forzare ulteriormente l'articolazione. Tornare lentamente in posizione di partenza controllando il movimento di rientro.

Per eseguire l'allenamento dei femorali e dei glutei occorre disporsi in piedi frontalmente all'attrezzo ed esercitare una gamba alla volta portando la parte anteriore del ginocchio in appoggio sul rullo in foam superiore e la parte posteriore della caviglia in appoggio sul rullo in foam inferiore.

Stazione inferiore

Per l'allenamento dei muscoli bicipiti o tricipiti la stazione inferiore può essere impiegata in abbinamento alla barra stretta oppure ad una delle maniglie in dotazione.

La stazione inferiore può essere impiegata anche per l'allenamento dei muscoli delle cosce, dei glutei e dei polpacci abbinando una cavigliera.

4.0

MANUTENZIONE

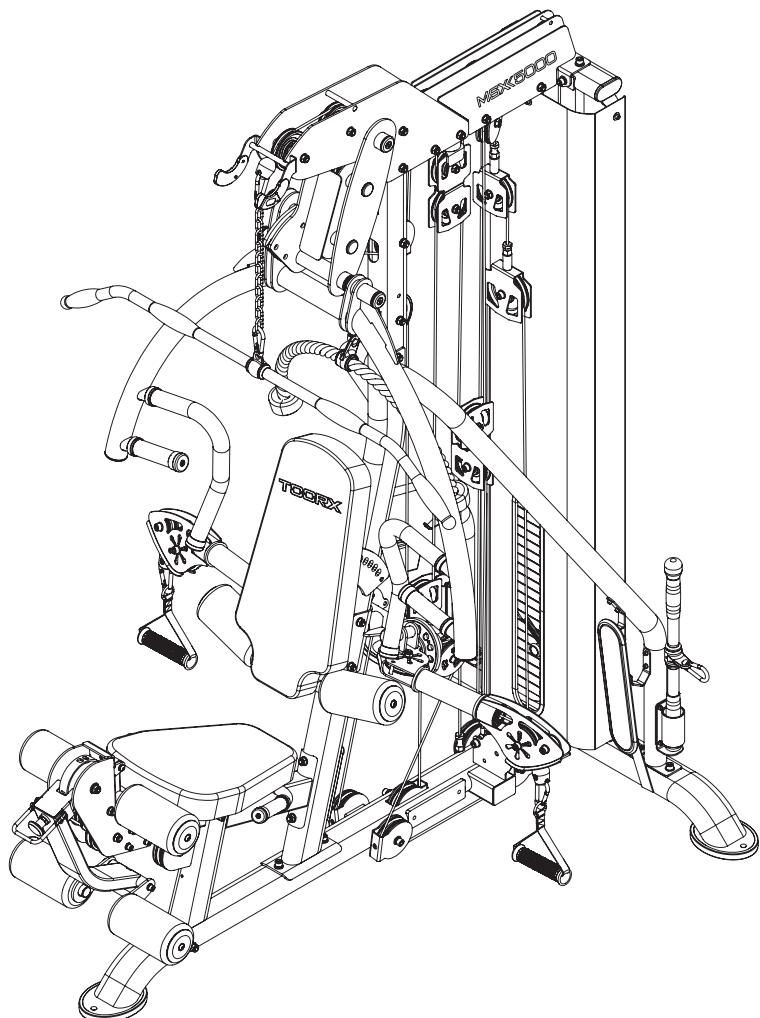
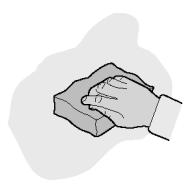


PERICOLO

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

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

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



5.0**MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO**

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

Garlando S.p.A. incoraggia il rispetto della natura e della salute umana anche al di fuori dell'Unione Europea e auspica che vengano seguite 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.

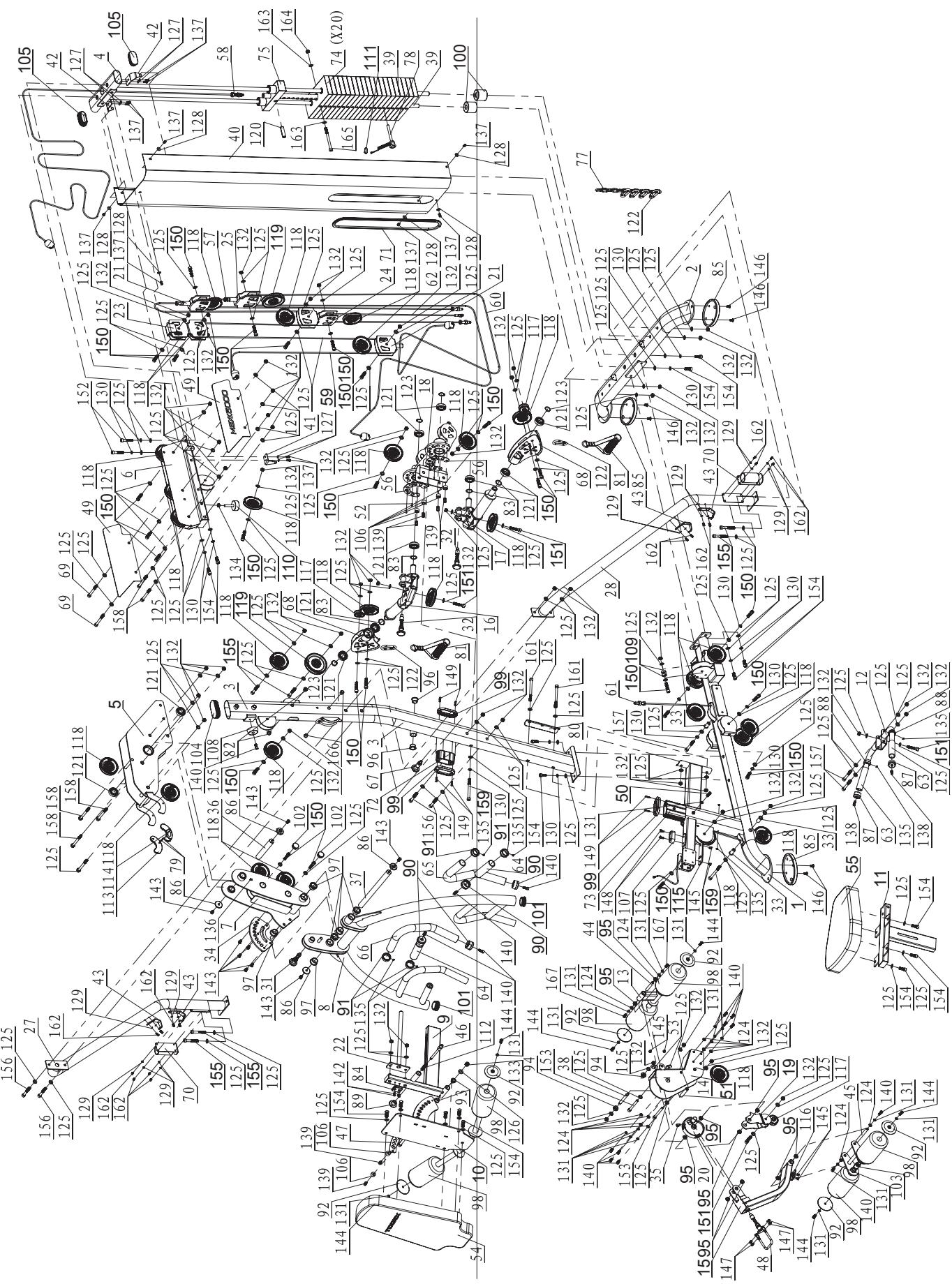
La richiesta delle parti di ricambio deve essere effettuata tramite una richiesta scritta, via fax oppure e-mail ai riferimenti di seguito riportati:

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 tempo. In caso di difficoltà nella comprensione di disegni e descrizioni contattare il Centro Assistenza Tecnica al numero : +39 0143/318500

(6.)

ESPLOSO RICAMBI



6.2

LISTA DELLE PARTI

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Telaio di supporto sedile	1	55	Sedile	1
2	Telaio di supporto pacco pesi	1	56	Piastra di protezione regolabile del braccio	2
3	Montante	1	57	Cavo di collegamento 1780 mm	1
4	Telaio di collegamento guide	1	58	Cavo Lat pull down 3775 mm	1
5	Telaio a sbalzo sezione anteriore	1	59	Cavo Back pull down 4110 mm	1
6	Telaio a sbalzo sezione posteriore	1	60	Cavo Butterlfy 6165 mm	1
7	Telaio supporto Chest Press	1	61	Cavo Leg Extension 2110 mm	1
8	Telaio Chest Press	1	62	Cavo d'acciaio 1665 mm	1
9	Supporto schienale a profondità regolabile	1	63	Rivestimento impugnatura Ø31x120 mm	2
10	Piastra di fissaggio schienale inclinabile	1	64	Rivestimento impugnatura Ø31x125 mm	2
11	Telaio di sostegno sedile	1	65	Rivestimento impugnatura SX Ø31x510 mm	1
12	Telaio impugnature	1	66	Rivestimento impugnatura DX Ø31x510 mm	1
13	Telaio porta rulli in foam	1	67	Perno regolazione schienale	2
14	Telaio Leg extension	1	68	Porta puleggia braccio butterfly	2
15	Telaio girevole	1	69	Vite a brugola M10x100 mm	2
16	Braccio girevole DX butterfly	1	70	Tubolare per alloggio barra dritta	2
17	Braccio girevole SX butterfly	1	71	Guarnizione plastica	1
18	Telaio di supporto girevole	1	72	Manicotto plastico 94.4x44.8x180 mm	1
19	Porta camma	1	73	Manicotto plastico 94.4x44.8x200 mm	1
20	Camma	1	74	Piastra peso 5 kg	15
21	Porta puleggia singolo Ø95 mm	2	75	Piastra peso di testa	1
22	Guida di sostegno	1	76	Perno selettore piastre peso	1
23	Porta puleggia doppio	1	77	Catena Ø5x21x370 mm	1
24	Porta puleggia singolo 90°	1	78	Perno magnetico di selezione pesi	1
25	Porta puleggia singolo Ø114 mm	1	79	Rivetto plastico Ø6x9.5 mm	2
26	Barra Leg Extension	1	80	Staffa curva 178xR25,5x5 mm	1
27	Barra stabilizzatrice SX	1	81	Maniglia di trazione	2
28	Barra stabilizzatrice DX	1	82	Manicotto Ø20xØ10.2x12 mm	4
29	Asse porta rulli in foam	1	83	Rondella per cuscinetto Ø30xØ25.2x1 mm	4
30	Perno	1	84	Respingente 45x40x8 mm	1
31	Perno a molla corto	1	85	Tampone di appoggio tondo	3
32	Perno a molla lungo	2	86	Disco bombato decorativo Ø38 mm	4
33	Albero puleggia Ø20xØ16xØ11x37 mm	3	87	Calotta decorativa impugnatura Ø25 mm	2
34	Piastra perforata con indici rotazione	1	88	Anello decorativo impugnatura Ø25mm	2
35	Blocchetto per cavo Ø14xØ6x15	1	89	Maniglia Ø40 mm	1
36	Asse telaio Chest Press	1	90	Calotta decorativa impugnatura Ø32 mm	4
37	Asse telaio girevole	1	91	Anello decorativo impugnatura Ø32 mm	4
38	Asse telaio bracci butterfly	1	92	Disco cromato Ø80xØ17xØ9x6 mm	6
39	Guida di scorrimento pacco pesi	2	93	Boccola metallica Ø12,5 mm	2
40	Pannello di protezione frontale pacco pesi	1	94	Boccola metallica Ø12,2 mm	2
41	Piastra a L 40x54x45x3 mm	1	95	Boccola metallica Ø12,1 mm	10
42	Piastra di fissaggio laterale pannello pesi	2	96	Boccola metallica Ø20 mm	2
43	Gancio barra stabilizzatrice	4	97	Boccola metallica Ø25 mm	6
44	Asse Ø12x76x*M8 mm	1	98	Rullo in foam Ø100x180 mm	6
45	Albero porta foam Ø12x127xM8	1	99	Bordo ovale 50x100 mm	3
46	Asse lungo regolabile	1	100	Molla respingente Ø55xØ20.5x50 mm	2
47	Piastra di protezione posteriore regolabile	1	101	Tappo tondo Ø50mm	2
48	Protezione paracolpi	1	102	Tappo tondo Ø32 mm	2
49	Piastra di copertura 428x147x5 mm	1	103	Tappo tondo Ø25 mm	2
50	Vite a brugola M8x30 mm	2	104	Tappo ovale 50x100 mm	1
51	Colonnina Ø15xØ10x70 mm	1	105	Tappo ovale 40x80 mm	2
52	Rivetto Ø3x12 mm	4	106	Manicotto plastico Ø21xØ13x13 mm	6
53	Boccola di fine corsa Ø28x6 mm	2	107	Anello limitatore 30x70x20 mm	1
54	Schiene	1	108	Respingente Ø55xØ6.5x19 mm	1

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
109	Gancio Ø22xØ10.5xx7.5 mm	2	164	Dado M10	1
110	Anello limitatore Ø50xM10x70 mm	1	165	Vite a brugola M10x125 mm	1
111	Anello piccolo Ø1.5x31 mm	1	166	Boccola per puleggia Ø18xØ10.2x13.5 mm	2
112	Molla Ø14xØ1.5x55 mm	1	167	Vite a t. esagonale M8x20 mm	2
113	Rivestimento in gomma SX appoggio barra	1			
114	Rivestimento in gomma DX appoggio barra	1			
115	Piastrino plastico	1			
116	Piastrino per leva Leg extension	1			
117	Pulggia Ø50 mm	3			
118	Pulggia Ø95 mm	30			
119	Pulggia Ø114 mm	2			
120	Perno Ø16x60 mm	1			
121	Cuscinetto 6005ZZ	10			
122	Gancio di sicurezza Ø8x80 mm	2			
123	Seeger Ø25 mm	4			
124	Rondella piana Ø9 x Ø16 x 1.6 mm	12			
125	Rondella piana Ø11 x Ø20 x 2 mm	129			
126	Rondella piana Ø13,5xØ24x2,5 mm	2			
127	Rondella piana Ø6,6xØ12x1,6	6			
128	Rondella piana grande Ø6,6xØ18x1,6 mm	6			
129	Rondella piana M5(Ø5,5xØ10x1 mm)	16			
130	Rondella spaccata Ø10 mm	18			
131	Rondella spaccata Ø8 mm	20			
132	Dado autobloccante M10	53			
133	Dado autobloccante M12	1			
134	Dado piatto M10	1			
135	Grano M6x6 mm	8			
136	Grano M6x10 mm	2			
137	Vite a esagono incassato M6x10 mm	12			
138	Vite a brugola M6x20 mm	2			
139	Vite a brugola M8x15 mm	6			
140	Vite a brugola M10x20 mm	15			
141	Vite a brugola M8x30 mm	2			
142	Vite a esagono incassato M6x15 mm	2			
143	Vite a esagono incassato M8x20 mm	9			
144	Vite a t. esagonale M8x25 mm	6			
146	Vite a esagono incassato M8x15 mm	6			
147	Vite a brugola M6x12 mm	4			
148	Vite autofilettante M6x15 mm	2			
149	Vite autofilettante ST4,2x25 mm	6			
150	Vite a brugola M10x45 mm	26			
151	Vite a brugola M10x50 mm	3			
152	Vite a brugola M10x55 mm	2			
153	Vite a brugola M10x95 mm	2			
154	Vite a brugola M10x25 mm	17			
155	Vite a brugola M10x70 mm	6			
156	Vite a brugola M10x75 mm	4			
157	Vite a brugola M10x85 mm	3			
158	Vite a brugola M10x105 mm	8			
159	Vite a brugola M10x120 mm	2			
160	Vite a brugola M12x125 mm	1			
161	Vite a brugola M10x125 mm	2			
162	Vite a brugola M5x10 mm	16			
163	Rondella piana Ø11xØ20x2 mm	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 disposizioni 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, sovrattensioni, 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, cinghia 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 IMPROPRI 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.

TERMINI 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.



**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 SPA

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