

TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUALE D'ISTRUZIONI



WDX70



Dansk

Codice : GRLDTOORXWLX70

Revisione : 00

Edizione : 09/16

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.	7
2.0	LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO.....	pag.	8
2.1	DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA	pag.	8
2.2	Dansk vejledning	pag.	10
3.0	LE REGOLE PER UN BUON ALLENAMENTO	pag.	16
3.1	CONSIGLI PRATICI PER L'USO DEL PRODOTTO	pag.	17
4.0	MANUTENZIONE	pag.	18
5.0	MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO.....	pag.	19
6.0	CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO.....	pag.	19
6.1	ESPLOSO DELLE PARTI.....	pag.	20
6.2	LISTA RICAMBI	pag.	21
7.0	GARANZIA CONVENZIONALE	pag.	22

COMPORAMENTI AMMESSI

- Prima del montaggio e dell'impiego, leggere con la massima attenzione questo manuale d'istruzioni e gli eventuali altri fogli di istruzione allegati.
- Quando l'attrezzo viene installato all'interno di centri fitness, hotel, circoli o club privati per un uso collettivo 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 danneggiamenti.
- Assicurarci 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.
- Assicurarci 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.

COMPORAMENTI NON AMMESSI

- NON impiegare l'attrezzo all'interno di centri fitness, club privati, hotel o aree attrezzate per l'uso collettivo di attrezzi per l'allenamento quando non si è in possesso di certificato medico e idonee condizioni fisiche.
- 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.
- 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.

Il prodotto non presenta parti mobili ma durante il normale utilizzo è bene conoscere alcune situazioni che possono comportare alcuni rischi nel caso le procedure non vengano svolte con le dovute cautele.

Il disegno sottostante elenca le parti del prodotto che possono generare dei pericoli per dell'utilizzatore quando durante le manovre con i pesi non viene prestata la massima attenzione.



PERICOLO

Prima di utilizzare il prodotto verificare sempre il corretto serraggio delle viti con i dadi.

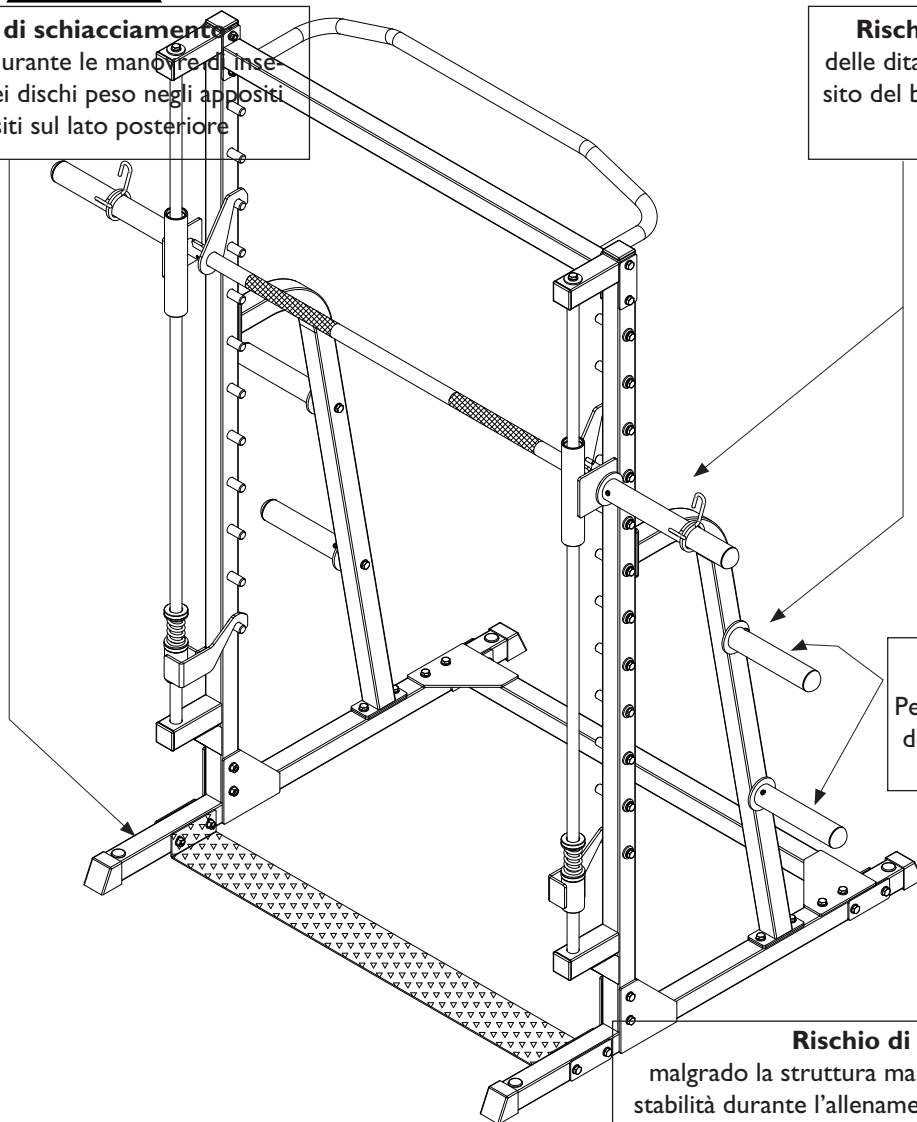
Verificare sempre il corretto posizionamento e aggancio dei ganci e dei bracci di supporto del bilanciere.



Rischio di schiacciamento:
delle dita durante le manovre di inserimento dei dischi peso negli appositi depositi sul lato posteriore



Rischio di schiacciamento:
delle dita durante le manovre di deposito del bilanciere sui ganci o sui bracci di supporto



ATTENZIONE

Per evitare la caduta accidentale dei dischi, utilizzare gli appositi fermadischi non inclusi

Rischio di instabilità:

malgrado la struttura massiccia garantisca una buona stabilità durante l'allenamento, per la massima sicurezza è necessario fissare in modo permanente al pavimento le barre di appoggio tramite i quattro fori passanti.

Il prodotto descritto in questo manuale è una stazione del sollevamento del tipo Smith Machine che grazie al bilancere guidato, vi garantisce la massima sicurezza per un allenamento professionale.

Il prodotto è costituito da un telaio a tubi quadri e rettangolari in acciaio vanta ottime doti di robustezza e può essere ancorato al terreno; è pensato esclusivamente per uso sportivo e permette per effettuare esercizi di sollevamento pesi in concentrazione per squat e in abbinamento ad una panca piana o inclinabile per l'esecuzione di esercizi per l'allenamento dei pettorali e delle spalle.

Una barra per trazioni, montata sulla traversa nella parte posteriore, permette di allenare anche i dorsali con esercizi di sollevamento del corpo.

L'attrezzo è progettato e certificato in classe 'S', per un utilizzo collettivo in ambito commerciale (alberghi, centri benessere, associazioni sportive, circoli privati, ecc...) e può essere impiegato anche privatamente in ambito domestico, per tutti coloro che desiderano un prodotto robusto e conforme agli standard di qualità di un prodotto professionale.

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.**

Questo manuale contiene tutte le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto del prodotto. Tutti gli utilizzatori che faranno uso di questo prodotto, hanno l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questo manuale per un impiego corretto e sicuro, per questo motivo il manuale d'istruzioni deve essere conservato vicino al prodotto per risultare sempre a portata di mano.

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.

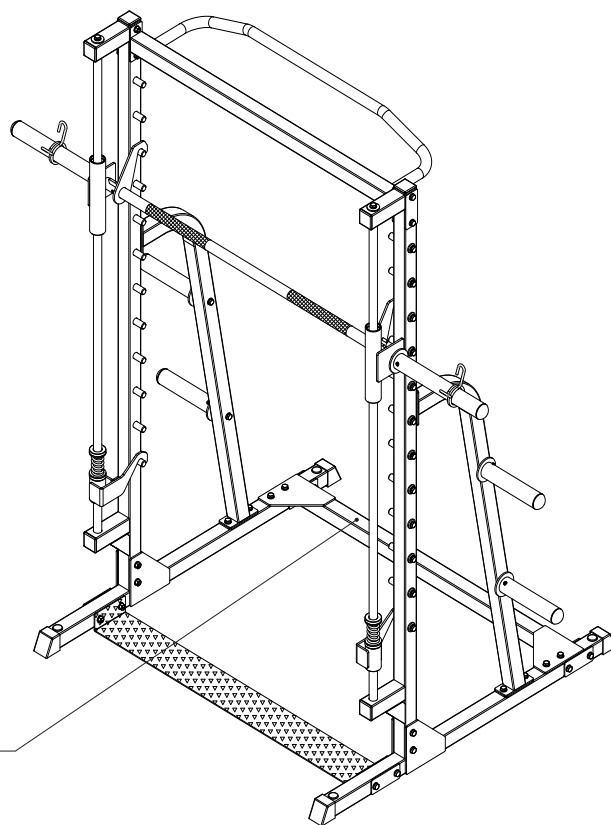
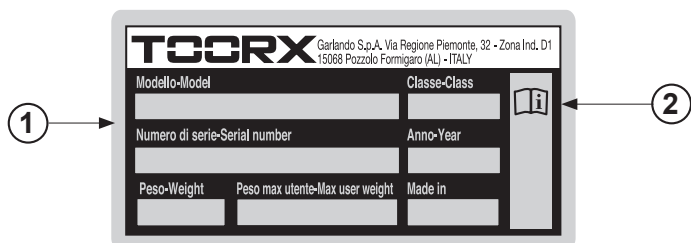
Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza alcun preavviso.

1.3

TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO

- 1) Produktidentifikationspladen viser distributørens adresse, de vigtigste tekniske data og serienummeret.
- 2) Symbol for forpligtelsen til at læse brugsanvisningen, inden du udfører montering eller vedligeholdelse på produktet.

Identifikationspladen må ikke fjernes eller manipuleres, produktmodelkoden og serienummeret skal altid anføres, når du anmoder om reservedele.



1.4

CARATTERISTICHE TECNICHE

DIMENSIONI IMBALLO (LXPXH)	1955 x 320 x 72 mm + 1415 x 510 x 150 mm
DIMENSIONI PRODOTTO (LXPXH)	1955 x 1225 x 2075 mm
STRUTTURA TUBOLARE	in acciaio a sezione quadra 50x50x2 mm e rettangolare 50x75x2 mm
MISURE INTERNE RACK	altezza: 1945 mm - larghezza: 1120 mm
LUNGHEZZA BILANCIERE	lunghezza: 1955 mm
LARGHEZZA INTERNA BILANCIERE	larghezza utile interna: 1060 mm
ALTEZZE BILANCIERE	da 575 mm a 1855 mm
DIAM. IMPUGNATURA BILANCIERE	Ø30 mm
DIAM. PORTA DISCHI BILANCIERE	per ghisa da Ø25 mm oppure Ø50 mm
GUIDE SCORRIMENTO BILANCIERE	barre in acciaio pieno Ø24 mm
SICUREZZA BILANCIERE	2 ganci di sicurezza per evitare cadute e/o schiacciamenti involontari, regolabili su 15 posizioni con passo 85 mm altezze tra 550 ÷ 1790 mm
BARRA TRAZIONI POSTERIORE	altezza da terra: 2075 mm - larghezza: 1010 mm - Ø30 mm
PESO PRODOTTO	87 kg
PESO PRODOTTO IMBALLATO	94 kg
PESO MASSIMO UTENTE	150 kg
CARICO MASSIMO STRUTTURA	300 kg
DOTAZIONE	barra trazioni, 4 porta dischi per ghisa da Ø25 mm o da Ø50 mm, 2 fermadischi olimpionici a molla Ø48 mm
CONFORMITA'	Norme : EN ISO 20957-1 [2013] Classe SC - EN 957-4 Direttiva : 2001/95/CE (sicurezza prodotti)

2.0

LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO

CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:

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

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

CARATTERISTICHE SUPERFICIE D'APPOGGIO:

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

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

REQUISITI DI SICUREZZA:

- È necessario custodire il prodotto in una camera che disponga di porta con serratura, in modo che non sia accessibile ai bambini.

PREPARAZIONE DEL LOCALE ALLE OPERAZIONI DI MONTAGGIO :

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

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



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

La superficie metallica dei pezzi e della viteria è ricoperta da un sottile strato di lubrificante, necessario a prevenire la formazione di ruggine quando il prodotto è in stoccaggio. Al fine di evitare di sporcare parti dell'arredo, evitate di posare i pezzi del prodotto su oggetti di materiale o tessuto quali sedie, tappeti, mobili, ecc.. È importante inoltre proteggere il pavimento durante il montaggio stendendo del materiale di protezione (cartone, teli, ecc..).

2.1

DANSK VEJLEDNING

Emballagen består af en papkasse lukket med hæfteklammer og bånd.

Når du anbringer kassen på gulvet, skal du respektere indikationen "Forside", angivet med den relevante pil, der er trykt på papen. For at åbne kassen skal du klippe båndene med en saks og derefter fjerne og fjerne eventuelle metallukkepunkter med en tang.

Efter at have fjernet alt det materiale, der skal samles fra kassen, skal du kontrollere for eventuelle skader, der er lidt af rammen under transport, og integriteten af alle monteringssementer



Emballagen er lavet af genanvendeligt materiale; til bortskaffelse af emballageelementerne, overhold de lokale regler for nyttiggørelse af genanvendelige materialer.

Emballeringselementerne (pap og poser) må ikke forlades inden for rækkevidde af børn, da de er potentielle farekilder.

-
- (1) Barra di appoggio sx
-
- (2) Barra di appoggio dx
-
- (3) Barra di collegamento
-
- (4) Montante sx
-
- (5) Montante dx
-
- (6) Trave obliqua di supporto sx
-
- (7) Trave obliqua di supporto dx
-
- (8) Pedana appoggio piedi
-
- (9) Traversa superiore
-
- (10) Aste di guida
-
- (11) Asta supporto dischi
-
- (12) Cilindro porta dischi
-
- (13) Staffa sx di sicurezza regolabile
-
- (14) Staffa dx di sicurezza regolabile
-
- (15) Perno di arresto bilanciere
-
- (16) Anello
-
- (17) Supporto bilanciere sx scorrevole
-
- (18) Supporto bilanciere dx scorrevole
-
- (19) Cilindro con cuscinetti a sfere
-
- (20) Barra d'acciaio bilanciere
-
- (21) Barra impugnature e ganci bilanciere
-
- (22) Collare a molla
-
- (23) Gabbia porta sfere
-
- (24) O-ring
-
- (25) Molla
-
- (26) Appoggi plastici
-
- (27) Tappo quadro
-
- (28) Tappo tondo Ø25 mm
-
- (29) Tappo tondo Ø30 mm
-
- (30) Tappo sferico
-
- (31) Anello in gomma
-
- (32) Vite a espansione
-
- (33) Vite M10x75 mm
-
- (34) Vite M10x70
-
- (35) Vite M10x20
-
- (36) Vite M10x16
-
- (37) Vite M10x10
-
- (38) Vite M8x8
-
- (39) Rondella curva M10
-
- (40) Rondella M10
-
- (41) Rondella Ø50 mm
-
- (42) Rondella Ø38 mm
-
- (43) Dado autobloccante M10

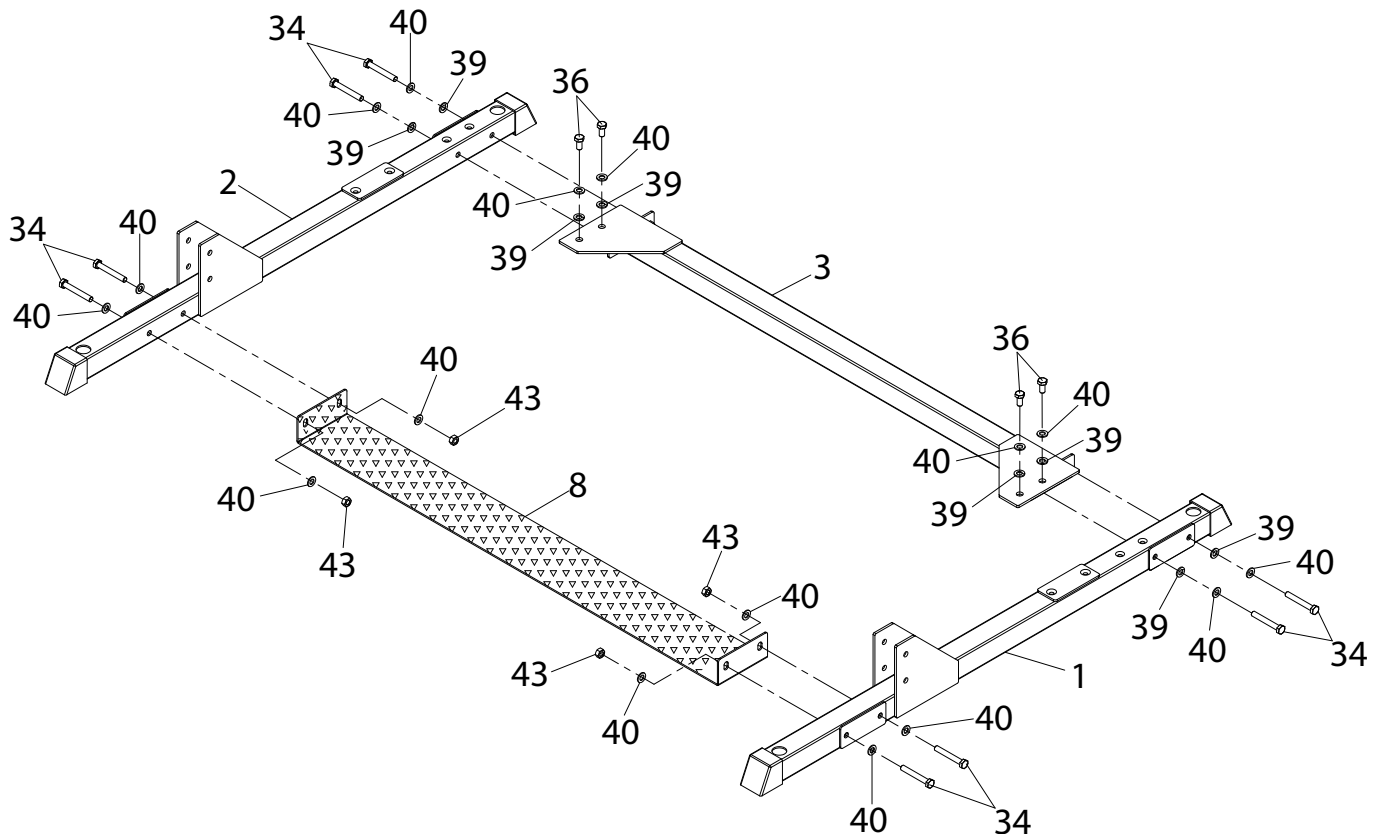
2.2

ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO

Produktet emballeres adskilt i flere dele for at tage lidt plads; for at bruge produktet, skal det samles under henvisning til følgende instruktioner.

- Fastgør den venstre støttestang 1 på forbindelsesstangen 3 ved at stramme to skruer 34 [M10x70mm] ledsaget af to flade skiver 40 [M10] og to buede skiver 39 [M10] og fra den øverste del to skruer 36 [M10x16mm] udstyret med to flade skiver 40 [M10] og to buede skiver 39 [M10].
- Fastgør den venstre støttestang 1 til fodstøtten 8 som vist ved at stramme to skruer 34 [M10x70mm] ledsaget af to flade skiver 40 [M10], med to selvslæsende møtrikker 43 [M10] ledsaget af to flade skiver 40 [M10].

- Fastgør den højre støttestang 2 til forbindelsesstangen 3 ved at stramme to skruer 34 [M10x70mm] ledsaget af to flade skiver 40 [M10] og to buede skiver 39 [M10] og fra den øverste del to skruer 36 [M10x16mm] udstyret med to flade skiver 40 [M10] og to buede skiver 39 [M10].
- Fastgør den højre støttestang 2 til fodstøtten 8 som vist ved at stramme to skruer 34 [M10x70mm] ledsaget af to flade skiver 40 [M10], med to selvslæsende møtrikker 43 [M10] ledsaget af to flade skiver 40 [M10].

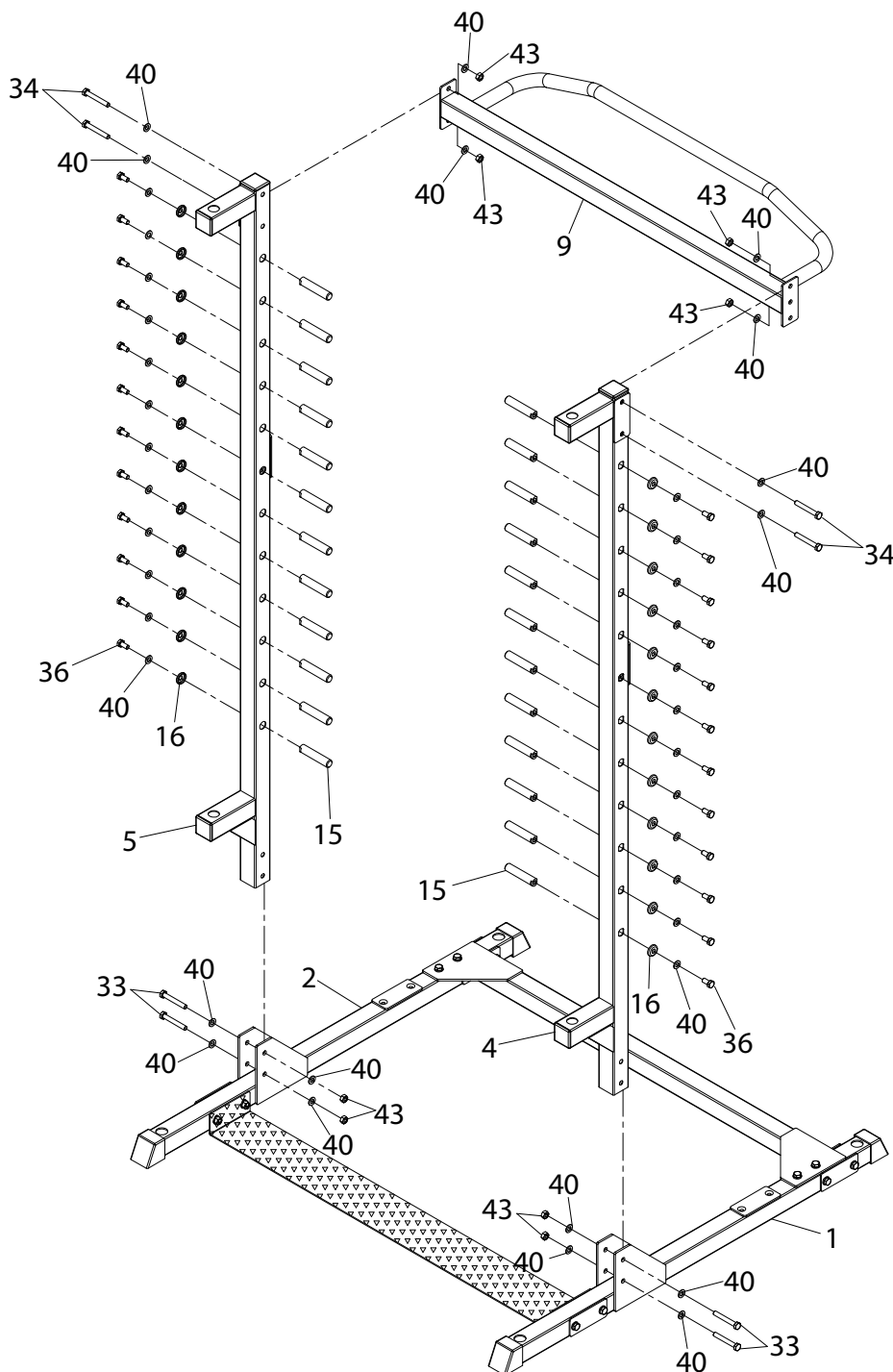


- Indsæt den nedre del af den venstre lodrette 4 og den højre opretstående 5 i de respektive sæder på den venstre støttestang 1 og på den højre støttebase 2, og fastgør dem derefter ved at stramme fire skruer 33 [M10x75] komplet med flade skiver 40 [M10], med fire selvlåsende møtrikker 43 [M10] udstyret med flade skiver 40 [M10] som vist.

- Fastgør enderne af det øverste tværstykke 9 til den øverste del af venstre 4 og højre 5 opretstående ved at stramme

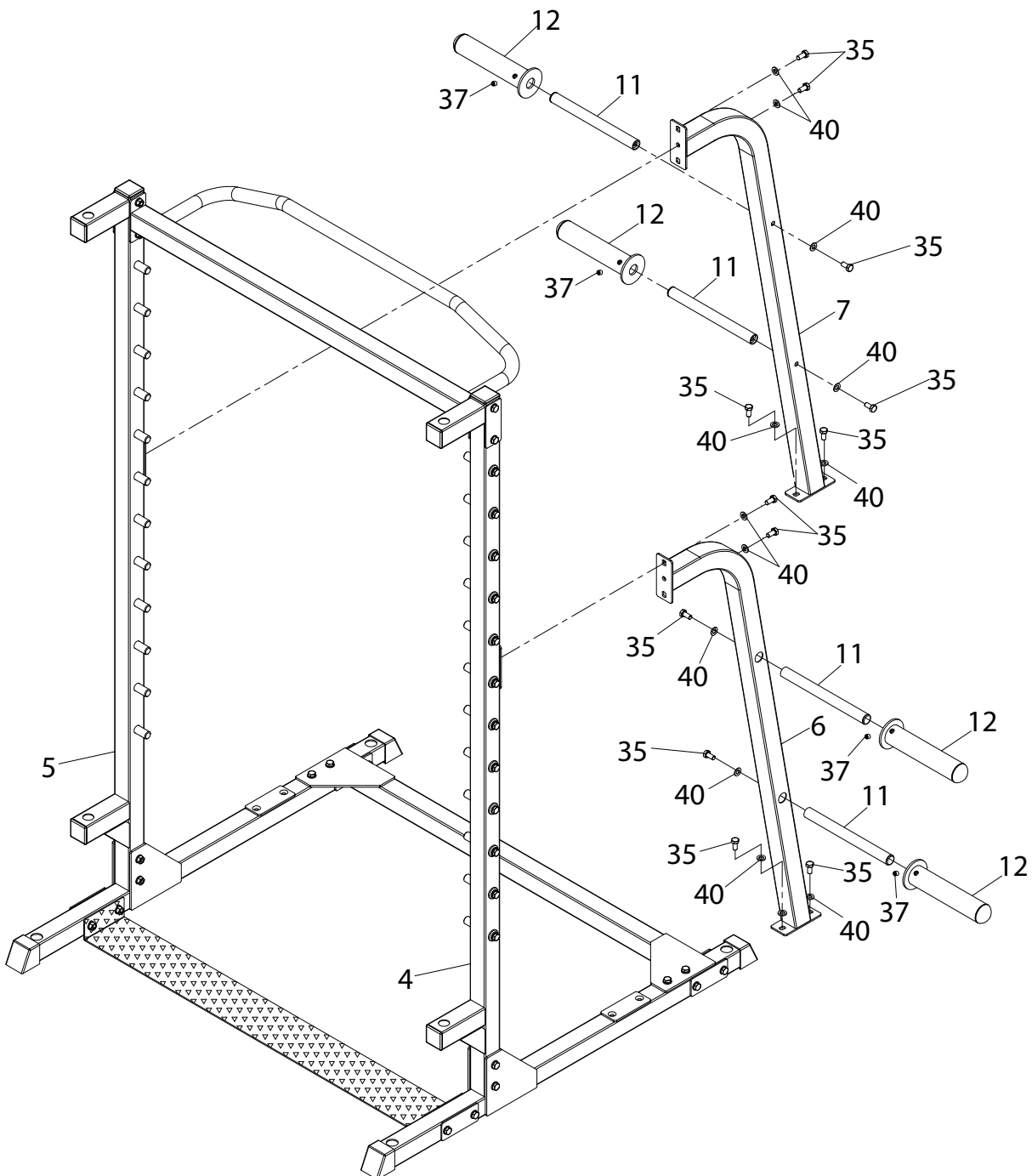
fire skruer 34 [M10x70] komplet med flade skiver 40 [M10], med fire selvlåsende møtrikker 43 [M10] udstyret med flade skiver 40 [M10].

- Fastgør de 24 fastgørelsestappe som vist vippearms 15 ind i hullerne, der er tilvejebragt i venstre 4 og højre 5 højre side, og lås dem ved at stramme en skrue 36 [M10x16] i hver med flad skive 40 [M10] og metalring 16.



- Fastgør den venstre skrå støttebjælke 6 til venstre lodret 4 stramning i de to ender fire skruer 35 [M10x20] udstyret med flade skiver 40 [M10].
Forbind to diskstøttestænger 11 til siden af den venstre skrå bjælke 6, og fastgør dem med to skruer 35 [M10x20] udstyret med flade skiver 40 [M10]. Indsæt to skiveholdercylindre 12 i de to diskstøttestænger 11 og fastgør dem ved at stramme en skrue 37 [M10x10] i hver.

- Fastgør den højre skrå støttebjælke 7 til højre lodret 5 stramning i de to ender fire skruer 35 [M10x20] udstyret med flade skiver 40 [M10].
Tilslut to skivestøtter 11 til siden af den højre skrå bjælke 7, og fastgør dem med to skruer 35 [M10x20] udstyret med flade skiver 40 [M10]. Indsæt to skiveholdercylindre 12 i de to diskstøttestænger 11 og fastgør dem ved at stramme en skrue 37 [M10x10] i hver.



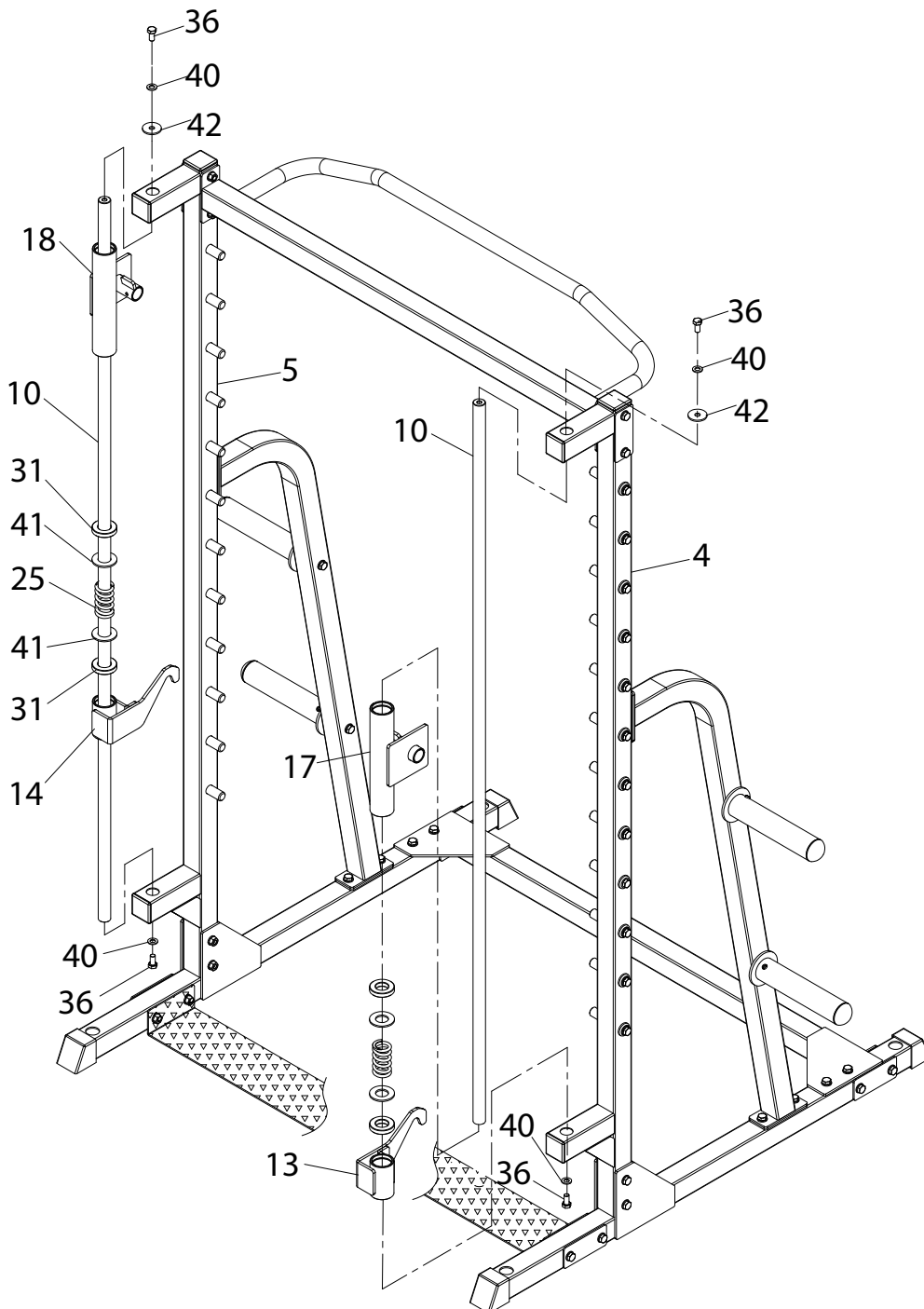
- Indsæt føringsstangen 10 gennem det høje hul på hullet

så mange højre 5 indsættes derefter følgende elementer i rækkefølge under hensyntagen til retningen vist på figuren: det højre glidende vippearmsstøtte 18, gummiringen 31, skiven 41 [Ø50 mm], fjederen 25, en anden skive 41 [Ø50 mm], en anden gummiring 31 og til sidst den højre sikkerhedsbeslag 14.

Efter isætning af alle de ovenfor anførte elementer, indsættes føringsstangen 10 i det nederste hul på den højre opretstående 5 og lås den ved at stramme en skrue 36 [M10x16] i den nedre del udstyret med flad skive 40 [M10].

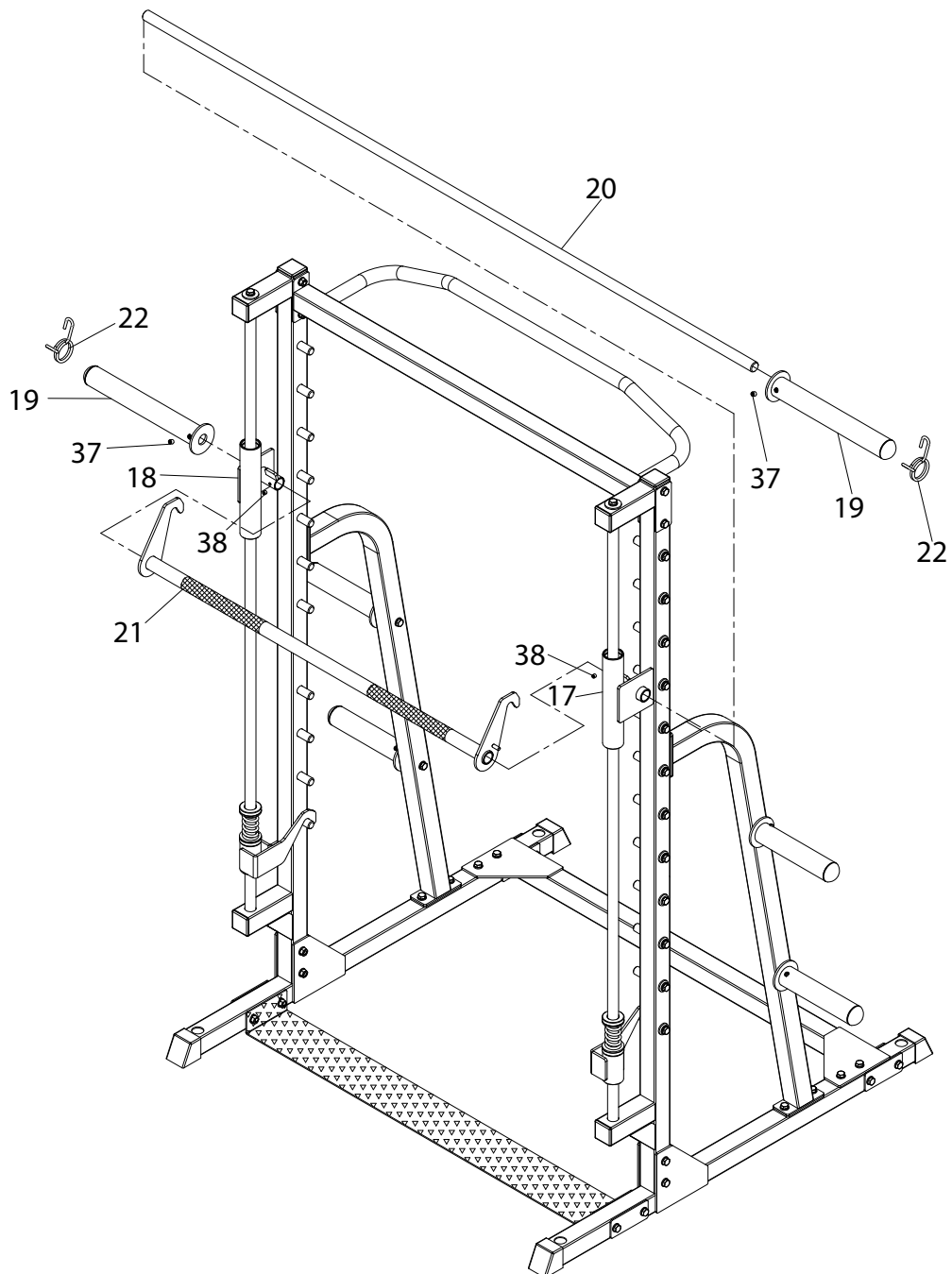
Lås styrestangen 10 i den øverste del ved at stramme en skrue 36 [M10x16] udstyret med en flad skive 40 [M10]. og skive 42 [Ø38 mm].

- Gentag monteringsoperationer på styrestangen 10, der udføres for højre opretstående 5, også for venstre opretstående 4.



-Indsæt styrestangen 21 mellem de passende huller i vektstangstøtterne 17 og 18, indsæt derefter barbellstangen 20 gennem de gennemgående huller på barbellstøtterne 17 og 18 og af styrestangen 21; fastgør elementerne ved at stramme to skruer 38 [M8x8] som vist på figuren.

-Indsæt de to cylindre udstyret med kugleleje 19 i enderne af vippestangen 20 og fastgør dem ved at stramme hver skrue 37 [M10x10]. Til sidst placeres de to fjederkrave 22 i de to cylindre 19

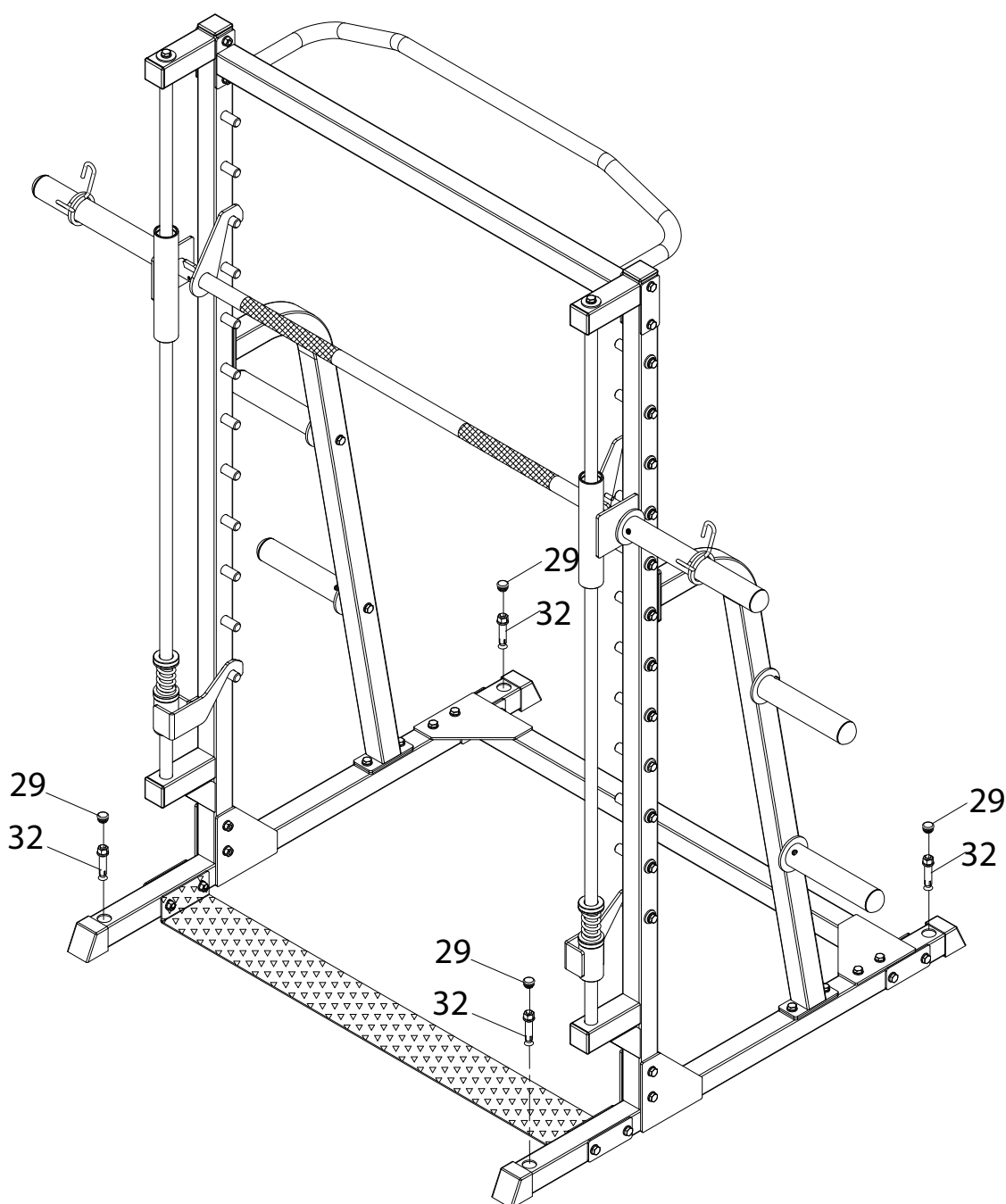


- Værktøjet har fire gennemgående huller i enderne

af støttestænger, for sikkerheden ved brug af produktet, er permanent fastgørelse til jorden obligatorisk. Fortsæt ved at bore med en bore og passende bore gulvet i overensstemmelse med de gennemgående huller, fastgør derefter værktøjet ved hjælp af de fire ekspansionsskruer 32, tilslut til sidst hovederne på ekspansionsskrue 29.



For maksimal stabilitet og sikkerhed ved brug af produktet er permanent fastgørelse til jorden obligatorisk.



Værktøjerne, der er egnede til styrketræning, er designet til at tilbyde en behagelig holdning til den træningstype, der udføres. Korrekt holdning skal respekteres for at undgå efterfølgende smerter i muskler og led.

Udviklingen af styrke og muskelmasse opnås kun på specifikt træne muskler.

For brugsmetoder henvises til informationerne i manualen og konsulter med din instruktør eller "Personal Trainer" for formulering af en træningsplan, der passer til din fysiske tilstand.

Konsistens er et meget vigtigt element i isotonisk træning.

Træning skal gennemføres mindst 3 gange om ugen for ikke at miste fordelene ved styrkelse af muskelmasse.

Inden du begynder at bruge produktet, er det nødvendigt at konsultere din læge for at kontrollere de fysiske forhold og for at vurdere med ham særlige forholdsregler, der følger af udøvelsen af denne fysiske aktivitet.

For alle dem, der er dårligt trænet, skal du begynde at bruge produktet lidt efter lidt med korte træningssessioner ved de første tilgange og gradvist øge de daglige træningstider ved at prøve at forblive konstant.

I begyndelsen er det bedre at ikke overdrive det. Fra dit forberedelsesniveau er det altid det bedste valg, risikoen er at blive såret eller i bedste fald finde dig selv næste dag på grund af smerter, ikke i stand til at foretage naturlige bevægelser.

Sådan organiserer du dine træninger

Opvarmning: inden man starter en øvelse, er det nødvendigt at løsne musklerne og bringe kroppen op på temperaturen ved samtidig at aktivere blodcirkulationen og vejrtrækningen.

Træning: træningens varighed afhænger af antallet af gentagelser, derfor af fysisk kondition.

Når du starter, involverer sessionerne normalt flere gentagelser med lav intensitet og lav belastning; fokus er hovedsageligt på en langsom og kontrolleret bevægelse for at lære den udøvende teknik perfekt og undgå muskel traumer.

Afkøling: Når træningspladsen er forbi, skal du træne stretching og muskelafslapningsøvelser i et par minutter.

De 10 regler for effektiv muskeltræning

1. Brug ikke værktøjet, når du ikke er i perfekt fysisk form, og du oplever muskelsmerter.
2. Forøg ikke belastninger og gentagelser uden at have assimileret korrekt udførelsesteknik på hver øvelse.
3. Træn ikke den samme muskel hver dag, vent mindst 36-48 timer.
4. Varm den berørte muskel op, inden træningsprogrammet startes, og hold musklerne opvarmede i løbet af træningen.
5. Buer ikke ryggen under træningen, hold den lige og godt understøttet af magemusklerne.
6. Hold aldrig vejret. Udånder mod slutningen af liftten, inhalerer inden du starter den.
7. Bliv ikke distraheret ved at tale eller se tv eller læse en bog, men hold fokus på at kontrollere musklerne og udføre øvelsen.
8. Hold altid dine muskler stramme, og kontroller altid din returhastighed.
9. Træne uden at overdrive det, uden at overskride din fysiske tilstand.
10. Skift muskeltræning med en aerob træning, og se efter det bedste resume i en afbalanceret diæt for at opnå en perfekt fysik.

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 una migliore stabilità del prodotto le barre di appoggio sono dotate di fori passanti alle estremità per il fissaggio al pavimento del prodotto tramite viti e tappi fisher adatti.

Nella parte posteriore, negli angoli a terra, sono presenti due cilindri per il deposito dei dischi peso.



- Læg den samme vægt på både højre og venstre side af vægtstangen.
- Vægte, vægtstang og vægtstopfjedre er ikke inkluderet i levering af produktet.
- I betragtning af den særlige øvelse med høje vægte, som denne type værktøj tillader, er det obligatorisk at altid følges af en anden person under træning.

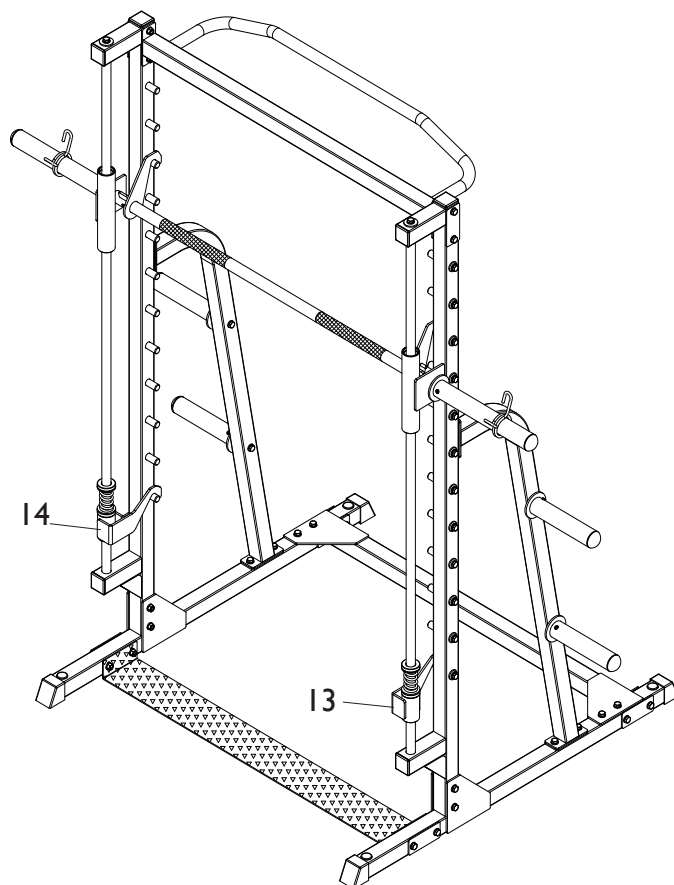
Til træning af biceps, triceps, skuldre, balder og ben udføres øvelserne stående med vækstang, det anbefales at placere understøttelsen foran et spejl, på denne måde kan du kontrollere, om din holdning er korrekt under bane for øvelsen.

Til bryst- og triceps-træning kan værktøjet bruges i kombination med en flad eller liggende bænk, i hvilket tilfælde justeres højden på vækstangstøtten i forhold til længden på dine arme og den ønskede træning, har til hensigt at udrette; Det tilrådes først at lave nogle test med vækstangen aflæst for at kontrollere, at træningsbanen svarer til dine forventninger

Produktet kan bruges effektivt højst tre gange om ugen. Begyndelsen af træningsprogrammet skal udføres med lette belastninger og med et stort antal gentagelser, især er det nødvendigt at fokusere på den korrekte bevægelse af øvelsen for at få den korrekte teknik. I de første måneder skal du udføre højst 12 gentagelser, der udføres i hurtig rækkefølge i to og derefter tre på hinanden følgende gange (serier). Gentagelserne skal udføres med en langsom og konstant hastighed nok til at være i stand til at kontrollere bevægelserne, gendannelsestiden mellem en serie og den næste skal reduceres til et minimum.

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 .

Sikkerhedsbeslagene 13 og 14 skal justeres i henhold til træningstypen (med flad eller skråt bænk) og skal være placeret lige under den nedre grænse, der er indstillet for øvelsen, for at forhindre risikoen for, at barbell falder.

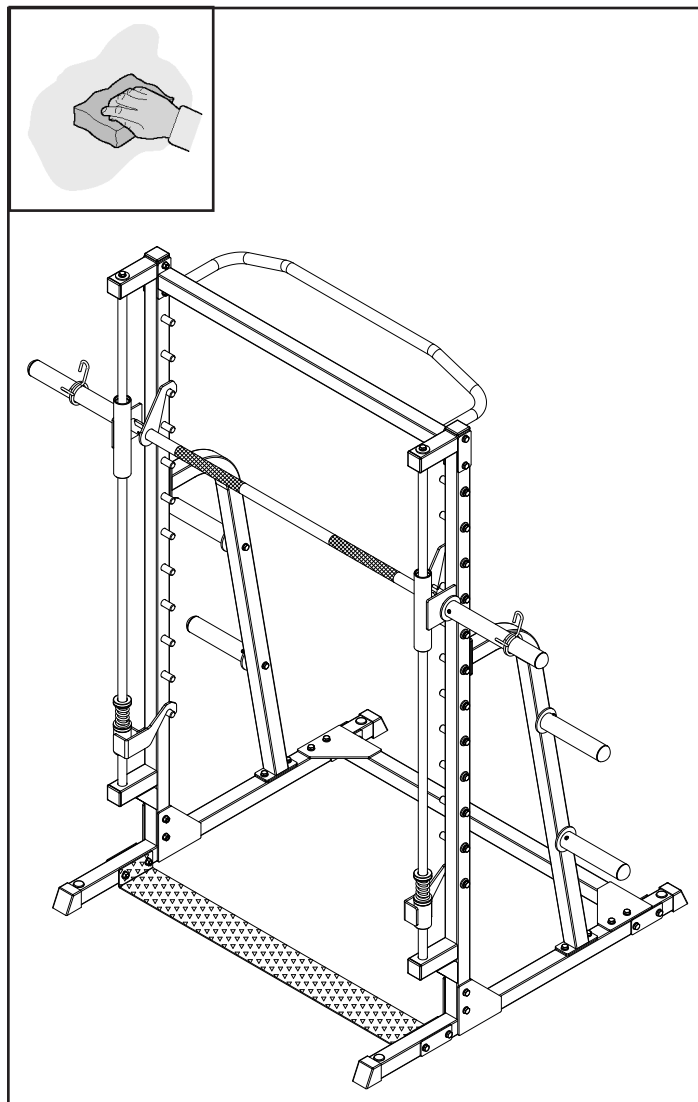




- Brug IKKE brandfarlige eller skadelige stoffer til rengøring. Brug ikke opløsningsmidler til rengøring af plastdele, men kun vandbaserede produkter og bløde klude.
- Produktet må IKKE sænkes ned i vand.
- Smør ALDRIG dele af produktet med olie eller fedt.

Det er vigtigt at overholde regelmæssig rengøring, da sveden, der afsættes på værktøjets dele i det lange løb, forårsager for tidlig aldring af materialerne.

- Kontroller periodisk tætheden på møtrikker og skruer.
- Udskift straks enhver forringet del.
- Støv metaldelene på rammen med en tør klud.
- Opbevar produktet et sted, der er beskyttet mod støv og fugtighed.



5.0

Dette produkt må IKKE bortskaffes som byaffald, men skal bortskaffes separat (i Den Europæiske Unions stater) og leveres til de relevante indsamlingscentre til bortskaffelse og genanvendelse af sådanne produkter.

Garlando S.p.A. tilskynder til respekt for natur og menneskers sundhed også uden for Den Europæiske Union og håber, at lokale regler for bortskaffelse og genbrug følges, når det er muligt, ved hjælp af den separate indsamling af elektrisk og elektronisk udstyr, ikke på grund af de mange komponenter (såsom jern, kobber, plast osv.), der kan genvindes og genbruges.

6.0

For bestilling af reservedele henvises til den eksploderede tegning på næste side.

Bestillingen af reservedele skal indeholde følgende oplysninger:

1. Produktmærke og model - se produktplade
2. Navn på den del, der skal udskiftes - se listen over reservedele
3. Delhenvisning - se eksploderet tegning
4. Nødvendig mængde.
5. Kontaktoplysninger og forsendelsesinformation - se bestillingsformular for reservedele, der er vedlagt manualen

For større klarhed skal du placere ordren ved hjælp af en kopi af bestillingsformularen til reservedele, der vises på kortet, der er vedlagt denne manual, sammen med garantibeviset.

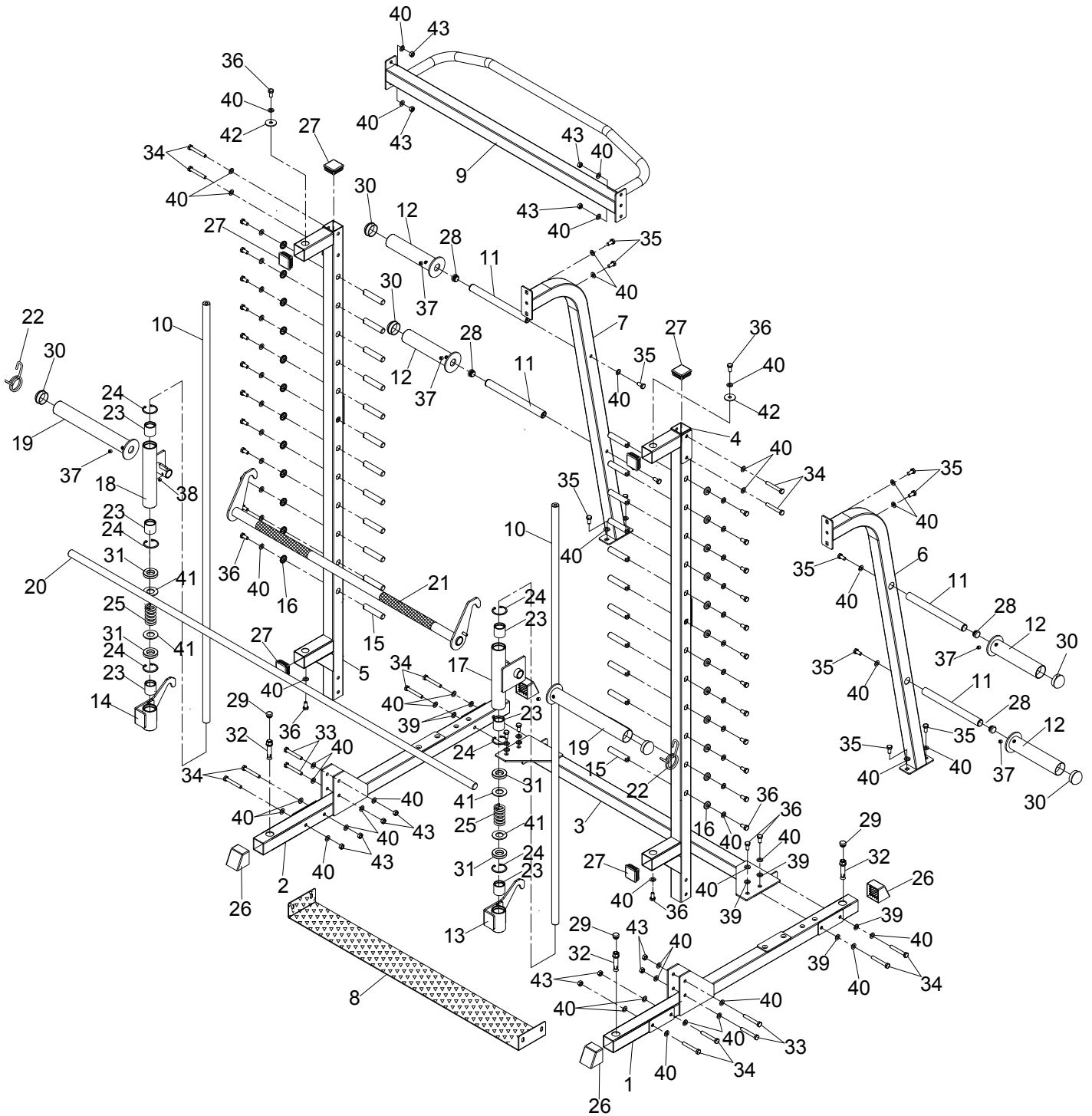
Anmodningen om reservedele skal fremsættes via en skriftlig anmodning, via fax eller e-mail til følgende referencer:

e-mail: ole@spsca.dk

Dette katalog kan præsentere nogle små forskelle fra det ejede produkt; eventuelle opdateringer, som producenten anvendte på samme tid, mangler muligvis. I tilfælde af vanskeligheder med at forstå tegninger og beskrivelser, skal du kontakte teknisk assistancecenter på:
ole@spsca.dk

6.1

ESPLOSO DELLE PARTI



6.2

LISTA DELLE PARTI

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Barra di appoggio sx	1			
2	Barra di appoggio dx	1			
3	Barra di collegamento	1			
4	Montante sx	1			
5	Montante dx	1			
6	Trave obliqua di supporto sx	1			
7	Trave obliqua di supporto dx	1			
8	Pedana appoggio piedi	1			
9	Traversa superiore	1			
10	Aste di guida	2			
11	Asta supporto dischi	4			
12	Cilindro porta dischi	4			
13	Staffa sx di sicurezza regolabile	1			
14	Staffa dx di sicurezza regolabile	1			
15	Perno di arresto bilanciere	24			
16	Anello	24			
17	Supporto bilanciere sx scorrevole	1			
18	Supporto bilanciere dx scorrevole	1			
19	Cilindro con cuscinetti a sfere	2			
20	Barra d'acciaio bilanciere	1			
21	Barra impugnature e ganci bilanciere	1			
22	Collare a molla	2			
23	Gabbia porta sfere	6			
24	O-ring	6			
25	Molla	2			
26	Appoggi plastici	4			
27	Tappo quadro	6			
28	Tappo tondo Ø25 mm	4			
29	Tappo tondo Ø30 mm	4			
30	Tappo sferico	6			
31	Anello in gomma	4			
32	Vite a espansione	4			
33	Vite M10x75 mm	4			
34	Vite M10x70	12			
35	Vite M10x20	12			
36	Vite M10x16	32			
37	Vite M10x10	6			
38	Vite M8x8	2			
39	Rondella curva M10	8			
40	Rondella M10	72			
41	Rondella Ø50 mm	4			
42	Rondella Ø38 mm	2			
43	Dado autobloccante M10	12			

Art.1 DEFINIZIONI

- 1.1 Prodotti:** per Prodotti si intendono i Prodotti Fitness Light Commercial ossia le apparecchiature sportive commercializzate da GARLANDO SPA con il marchio TOORX, per l'esercizio fisico del corpo per uso semi-professionale e per un uso esclusivamente sportivo ed assolutamente NON terapeutico e/o riabilitativo.
- 1.2 Garanzia:** per Garanzia si intende la garanzia convenzionale proposta da GARLANDO SPA alle condizioni di seguito riportate.
- 1.3 Difetto di Conformità:** l'inidoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificatamente progettato e realizzato.
- 1.4 Consumatore:** si intende per Consumatore qualsiasi persona fisica o società che acquisti i Prodotti per utilizzo privato (domestico) oppure collettivo (commerciale).
- 1.5 CAT:** si intende il Centro di Assistenza Tecnica autorizzato ad interventi di riparazione e/o sostituzione del Prodotto da parte di GARLANDO SPA.
- 1.6 Tagliando di Garanzia:** si intende il modulo da compilarsi online sul sito: www.toorx.it o, in caso di impossibilità di utilizzo del servizio online, il modulo cartaceo allegato al presente manuale da compilarsi e spedire a GARLANDO SPA.
- 1.7 Manuale d'Istruzioni:** si intende per Manuale d'istruzioni il libretto consegnato al Consumatore in cui sono descritte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione ed il regolare funzionamento del Prodotto, nonché della sua manutenzione.

Art.2 DURATA DELLA GARANZIA CONDIZIONI DELLA SUA VALIDITÀ E DECADENZE

- 2.1** GARLANDO SPA garantisce l'idoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificatamente concepito e progettato, ossia all'uso sportivo, ed in particolare garantisce il Prodotto contro gli eventuali difetti di conformità:
- 24 mesi dalla consegna, in caso di utilizzo privato (acquisto tramite scontrino e impiego in ambiente domestico)
- 12 mesi dalla consegna, in caso di utilizzo commerciale (acquisto tramite fattura e impiego in ambiente collettivo).
La presente Garanzia è l'unica prestata da GARLANDO SPA: nessun terzo, ivi espressamente compresi i rivenditori autorizzati ed i CAT, può modificare i termini della Garanzia o rilasciare, in qualsiasi forma, altre dichiarazioni di garanzia.
- 2.2** La presente Garanzia è valida ed efficace con riferimento al Prodotto della GARLANDO SPA acquistato dal Consumatore in Italia esclusivamente presso un rivenditore autorizzato e lascia impregiudicati i diritti riconosciuti al Consumatore dalla Legge italiana e dalle disposizioni delle direttive europee.
- 2.3** Fatto salvo quanto previsto in tema di denuncia di eventuali difetti di conformità, il Consumatore è tenuto a comprovare, mediante documento rilasciato dal rivenditore autorizzato (ad esempio: scontrino fiscale 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 Garanzia, allegata al presente manuale, sia debitamente conservata.
- 2.4** Al fine di permettere la migliore operatività della Garanzia convenzionale, si richiede al Consumatore di provvedere alla compilazione online del Tagliando di Garanzia sul sito: www.toorx.it o, in caso di impossibilità di utilizzo del servizio online, alla spedizione del tagliando di Garanzia cartaceo, debitamente compilato, via posta all'indirizzo GARLANDO SPA – Via Regione Piemonte, 32 , Zona industriale, D1 – I5068 Pozzolo Formigaro (AL).
- 2.5** Conformemente alle indicazioni del "Codice del Consumo", si presume che i difetti di conformità manifestatisi entro SEI mesi dalla consegna del Prodotto esistessero già a tale data, a meno che tale ipotesi sia incompatibile con la natura del Prodotto o del difetto di conformità. Decorso tale termine resta onere del Consumatore fornire elementi di prova circa l'esistenza del difetto di conformità al tempo della consegna del Prodotto.
- 2.6** La sostituzione dell'intero Prodotto o di un suo componente non comporta una proroga della Garanzia. La Garanzia avrà termine alla scadenza del periodo previsto riferito alla data di consegna del Prodotto originario.
- 2.7** Il Consumatore decade dai diritti di cui alla Garanzia, ove non denunci il difetto di conformità entro il termine di DUE mesi dalla scoperta dello stesso.

- 2.8** Il Consumatore che intende avvalersi dell'assistenza in Garanzia deve riportare il Prodotto al punto vendita, corredandolo di copia dello scontrino di acquisto, comprovante la copertura del periodo di Garanzia.

Art.3 ESCLUSIONI DELLA GARANZIA

- 3.1** La Garanzia è espressamente **esclusa** nei casi di:
- mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione/montaggio ed il regolare funzionamento del Prodotto;
 - trascuratezza e/o negligenza nell'uso e nella manutenzione del Prodotto;
 - uso del Prodotto a scopi terapeutici e/o riabilitativi;
 - uso improprio del Prodotto;
 - manomissioni del Prodotto;
 - uso del Prodotto per finalità diverse da quelle per le quali il Prodotto è stato specificatamente concepito/progettato;
 - danni causati dal trasporto o dalla spedizione del Prodotto;
 - riparazione eseguita da centri assistenza non autorizzati da GARLANDO SPA;
 - riparazione del prodotto da parte dell'utilizzatore stesso, tranne il caso in cui l'operazione di riparazione/sostituzione parti è autorizzata dal Centro Assistenza GARLANDO SPA;
 - difetti di conformità che, per qualsiasi motivo, non possono in alcun modo farsi risalire ad azioni od omissioni del produttore.
- 3.2** Le regole di corretta installazione/montaggio, uso e manutenzione del Prodotto sono contenute nel presente manuale d'istruzioni, che costituisce parte integrante della Garanzia.
- 3.3** Si intende che l'usura conseguente al normale utilizzo del Prodotto e dei suoi componenti NON può in alcun modo configurare difetto di conformità e non può pertanto essere coperta dalla presente Garanzia.

Art.4 UTILIZZO PREVISTO E UTILIZZO IMPROPRIO DEL PRODOTTO

- 4.1** In considerazione dell'idoneità all'uso esclusivamente sportivo del presente Prodotto, GARLANDO SPA raccomanda il suo utilizzo a seguito del rilascio da parte di un medico di apposito certificato di idoneità fisica.
- 4.2** GARLANDO SPA declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano, direttamente o indirettamente, derivare a persone, animali domestici e cose in conseguenza dell'inosservanza di tutte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze contenute nell'apposito manuale d'istruzioni.
- 4.3** In particolare si dichiara che il Prodotto è assolutamente inidoneo ad uso terapeutico e/o riabilitativo e che l'eventuale verifica di infortuni od insorgenza di patologie correlate a tale indebito utilizzo non potrà in alcun modo essere imputata al produttore.

Art.5 TERMINE FINALE DELLA GARANZIA

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



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

15068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.toorx.it - info@toorx.it