

TCORX
FITNESS IN MOTION

MANUALE D'ISTRUZIONI



WLX90



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

Codice : GRLDTCORXWLX90

Revisione : 00

Edizione : 12/23

INDICE DEGLI ARGOMENTI

1.0	AVVERTENZE DI SICUREZZA	pag.	3
1.1	RISCHI NELL'USO DEL PRODOTTO	pag.	4
1.2	USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI	pag.	5
1.3	TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO	pag.	6
1.4	CARATTERISTICHE TECNICHE.....	pag.	7
2.0	LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO.....	pag.	8
2.1	DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA	pag.	9
2.2	ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO.....	pag.	15
3.0	LE REGOLE PER UN BUON ALLENAMENTO	pag.	31
3.1	CONSIGLI PRATICI PER L'USO DEL PRODOTTO	pag.	32
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 DELLE PARTI	pag.	35
6.2	LISTA RICAMBI	pag.	36
7.0	GARANZIA CONVENZIONALE	pag.	37

- **Prima del montaggio e dell'impiego, leggere con la massima attenzione questo manuale d'istruzioni e gli eventuali altri fogli di istruzione allegati.**
- **Usare l'attrezzo solamente all'interno di ambienti domestici. Le modalità e le avvertenze d'impiego devono essere spiegate a tutti i componenti della famiglia o agli amici ai quali viene permesso di usare questo attrezzo.**
- **Usare l'attrezzo solo su una superficie piana e ricoprire il pavimento o la moquette sotto l'attrezzo per evitare danneggiamenti.**
- **Assicurarsi che chi usa l'attrezzo abbia capito bene le istruzioni, sorvegliando le prime fasi dell'allenamento. Il manuale d'istruzioni deve trovarsi sempre vicino all'attrezzo per una rapida consultazione, in caso di necessità.**
- **Assicurarsi che l'attrezzo venga usato solo da persone di età superiore a 16 anni, e da persone che siano in buone condizioni fisiche.**
- **Indossare sempre un abbigliamento adeguato all'attività sportiva, che non ostacoli i movimenti. Utilizzare sempre scarpe da ginnastica adatte per la corsa e una tuta da ginnastica in cotone.**
- **Quando, durante l'impiego dell'attrezzo, si avvertono giramenti di testa o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'uso dell'attrezzo e consultare il proprio medico.**
- **Controllare periodicamente il serraggio della bulloneria nonché l'integrità di tutte le parti dell'attrezzo.**
- **Quando l'attrezzo dispone di parti mobili, prestare la massima attenzione per evitare schiacciamenti alle dita e ferite alle mani.**
- **NON impiegare l'attrezzo all'interno di centri fitness, club privati, hotel o aree attrezzate per l'uso collettivo di attrezzi per l'allenamento; questo attrezzo non è progettato per un utilizzo intensivo in attività professionale o per scopi medici e terapeutici.**
- **NON collocare l'attrezzo in scantinati, terrazzi, cantine, zone umide in genere, non lasciarlo esposto ad agenti atmosferici (pioggia, sole, ecc).**
- **NON rovinare le sellerie dell'attrezzo con oggetti appuntiti, spazzole o spugne abrasive, o sostanze chimiche aggressive.**
- **NON smontare parti dell'attrezzo, tranne nel caso in cui l'operazione sia specificata nel manuale d'istruzioni.**
- **NON permettere a bambini o ad animali domestici di avvicinarsi all'attrezzo. È buona regola porre l'attrezzo all'interno di una stanza dedicata e dotata di porta che impedisca l'accesso a chiunque non sia autorizzato ad avvicinarsi a questo tipo di prodotto.**
- **NON usare mai l'attrezzo se danneggiato, con parti smontate, bulloneria non serrata. Per l'eventuale riparazione o richiesta di parti di ricambio, rivolgersi solamente ad un centro di assistenza autorizzato.**
- **NON indossare un abbigliamento in materiale sintetico o in misto lana che impedisca la traspirazione durante l'allenamento. L'impiego di indumenti inadeguati può comportare oltre che difficoltà nei movimenti, anche problemi di natura igienica.**

I.I

RISCHI NELL'USO DEL PRODOTTO

Il prodotto 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.

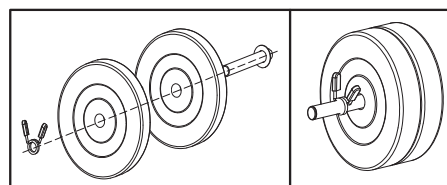
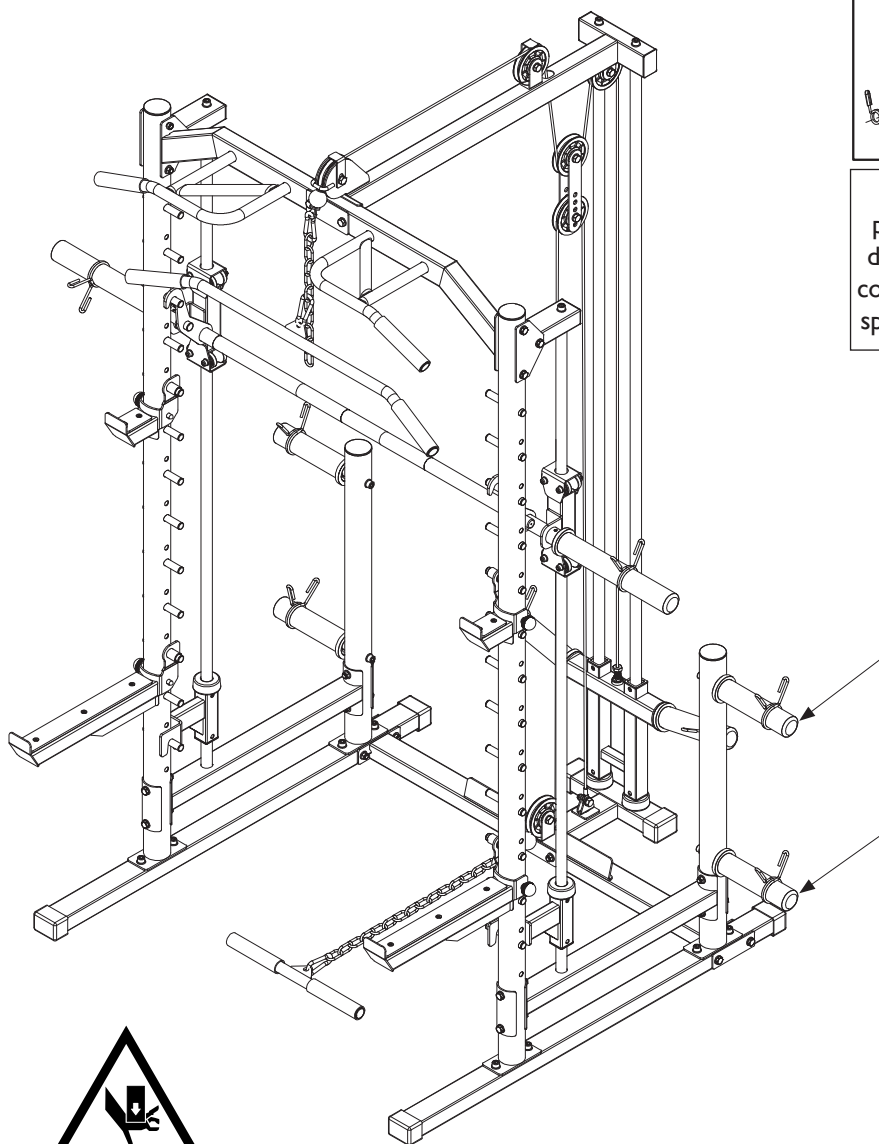
Il disegno sottostante elenca le parti del prodotto che possono generare dei pericoli per dell'utilizzatore quando durante le manovre con i pesi non viene prestata la massima attenzione.



PERICOLO

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

Verificare che le piastre peso siano sempre bloccate sui porta dischi per mezzo degli appositi collari ferma peso.



Collari ferma peso

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



Parti mobili:

pericolo di urto o schiacciamento che può venire provocato dalla caduta non controllata del bilanciere



Rischio di schiacciamento:

delle dita durante le manovre di inserimento delle piastre peso negli appositi porta dischi

Il prodotto descritto in questo manuale è una stazione di sollevamento del tipo Smith Machine che grazie al bilanciamento guidato, vi garantisce la massima sicurezza nelle vostre sessioni di allenamento.

Il prodotto è costituito da un telaio a tubi tondi 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 superiore, permette di allenare anche i dorsali con esercizi di sollevamento del corpo.

Il prodotto è progettato e certificato per un utilizzo privato all'interno di un ambiente domestico ed è un attrezzo per uso sportivo, non utilizzabile per fini medici o terapeutici. E' indispensabile seguire tutte le istruzioni e le avvertenze contenute in questo manuale per poter essere sicuri di allenarsi in sicurezza, sforzi intensi e prolungati richiedono una buona condizione fisica e per questo motivo occorre valutare le controindicazioni d'uso elencate di seguito.

L'impiego del prodotto è vietato nelle seguenti condizioni:

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

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

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

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

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

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



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



Le informazioni evidenziate da questo simbolo segnalano **CAUTELA, prestate la massima attenzione per evitare danni al prodotto**

NOTA:

I disegni contenuti nel manuale hanno lo scopo di semplificare e rendere più intuitivi gli argomenti trattati.

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

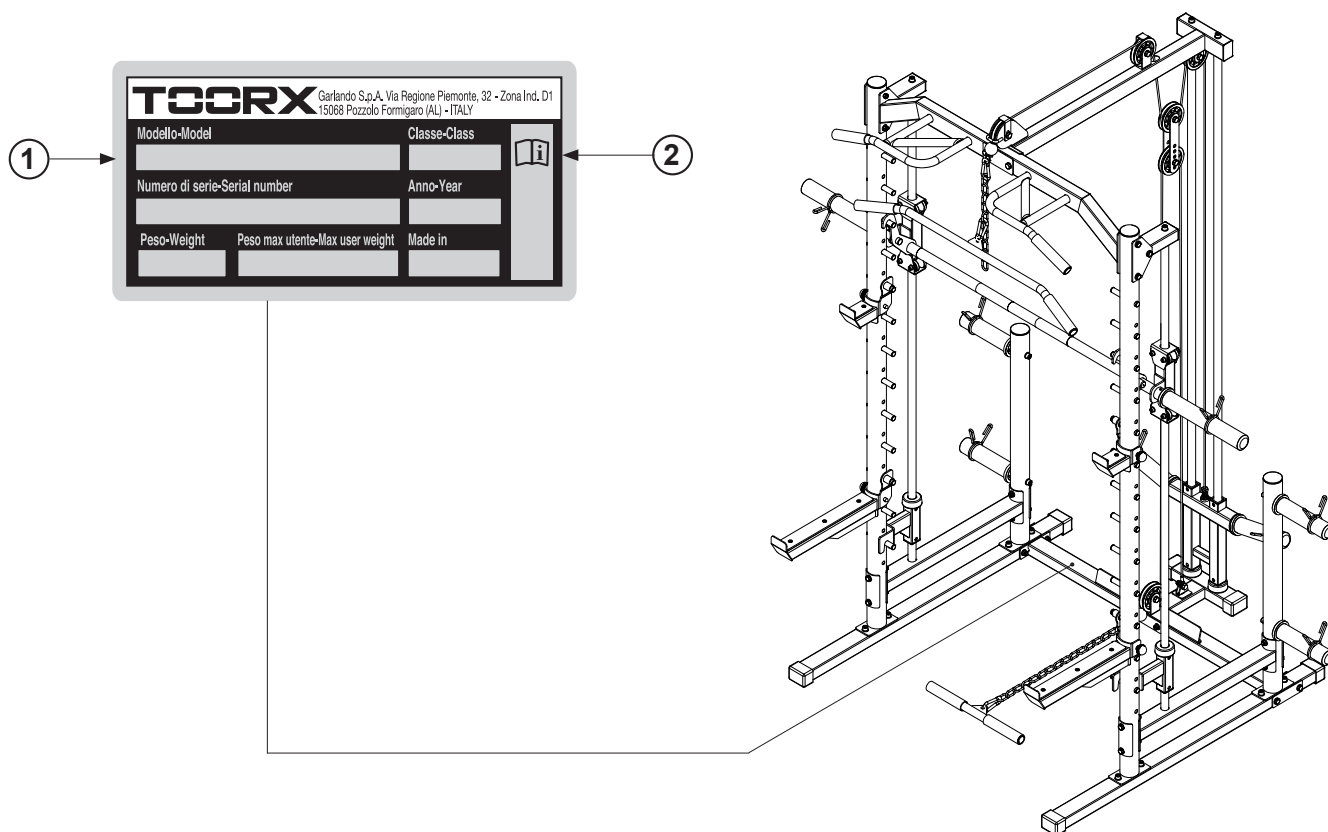
Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza alcun preavviso.

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



1.4
CARATTERISTICHE TECNICHE

DIMENSIONI IMBALLO (LXPXH)	2190 x 425 x 150 mm + 1145 x 425 x 200 mm
DIMENSIONI PRODOTTO (LXPXH)	1920 x 1350 x 2208 mm
STRUTTURA TUBOLARE	in acciaio a sezione rettangolare: 40x60x1.5mm, 40x80x2.0mm, 40x60x3.0mm e sezione tonda: Ø60x1.5mm, Ø25x2.0mm, Ø32x2.0mm
MISURE INTERNE RACK	altezza: 2036 mm - larghezza: 1048 mm
LUNGHEZZA BILANCIERE	lunghezza: 1920 mm
ALTEZZE BILANCIERE	da 525 mm a 1696 mm
DIAM. IMPUGNATURA BILANCIERE	Ø30 mm
DIAM. PORTA DISCHI BILANCIERE	per piastre in ghisa da Ø25 mm oppure Ø50 mm
GUIDE SCORRIMENTO BILANCIERE	barre in acciaio Ø24 mm
SICUREZZA BILANCIERE	2 ganci di sicurezza per evitare cadute e/o schiacciamenti involontari, regolabili su 11 posizioni con passo 120 mm altezze tra 616 ÷ 1696 mm
BARRA PER TRAZIONI	altezza da terra: 2080 mm
PESO PRODOTTO	75 kg
PESO PRODOTTO IMBALLATO	82 kg
CARICO MASSIMO STRUTTURA	350 kg
DOTAZIONE	barra trazioni, 4 porta dischi per piastre da Ø25 mm o da Ø50 mm, 2 bracci di supporto bilanciere lunghi e 2 corti, una presa superiore per trazioni alla barra Lat, una presa inferiore per trazioni alla barra dritta, 8 collari ferma peso per perni porta dischi da 50 mm
CONFORMITÀ	Norme : EN ISO 20957-1 [2013] Classe HC - EN 957-4 Direttiva : 2001/95/CE (sicurezza prodotti)

CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:

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

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

CARATTERISTICHE SUPERFICIE D'APPOGGIO:

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

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

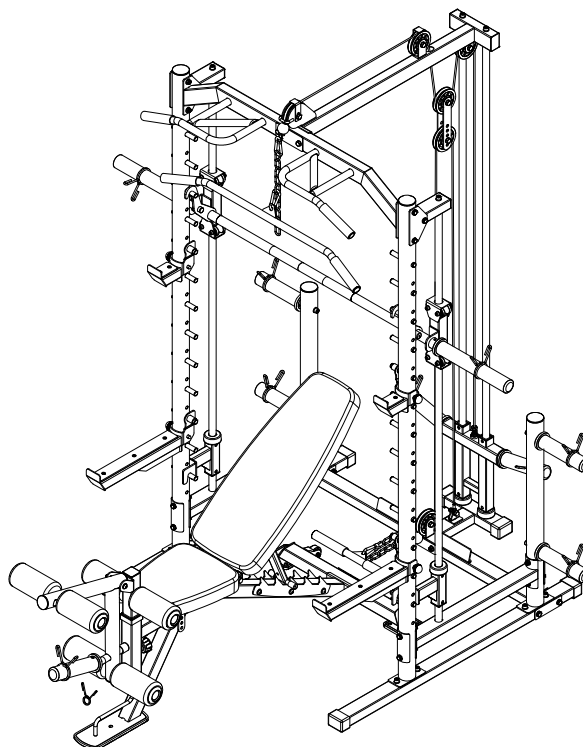
REQUISITI DI SICUREZZA:

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

PREPARAZIONE DEL LOCALE ALLE OPERAZIONI DI MONTAGGIO :

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

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



Valutare le dimensioni di ingombro dell'attrezzo per la scelta della zona dove posizionarlo, considerare di lasciare ampi margini per permettere l'utilizzo degli accessori opzionali come la panca WBX180 Multifit.

2.1

DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA

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

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



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

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

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



L'imballo è 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.

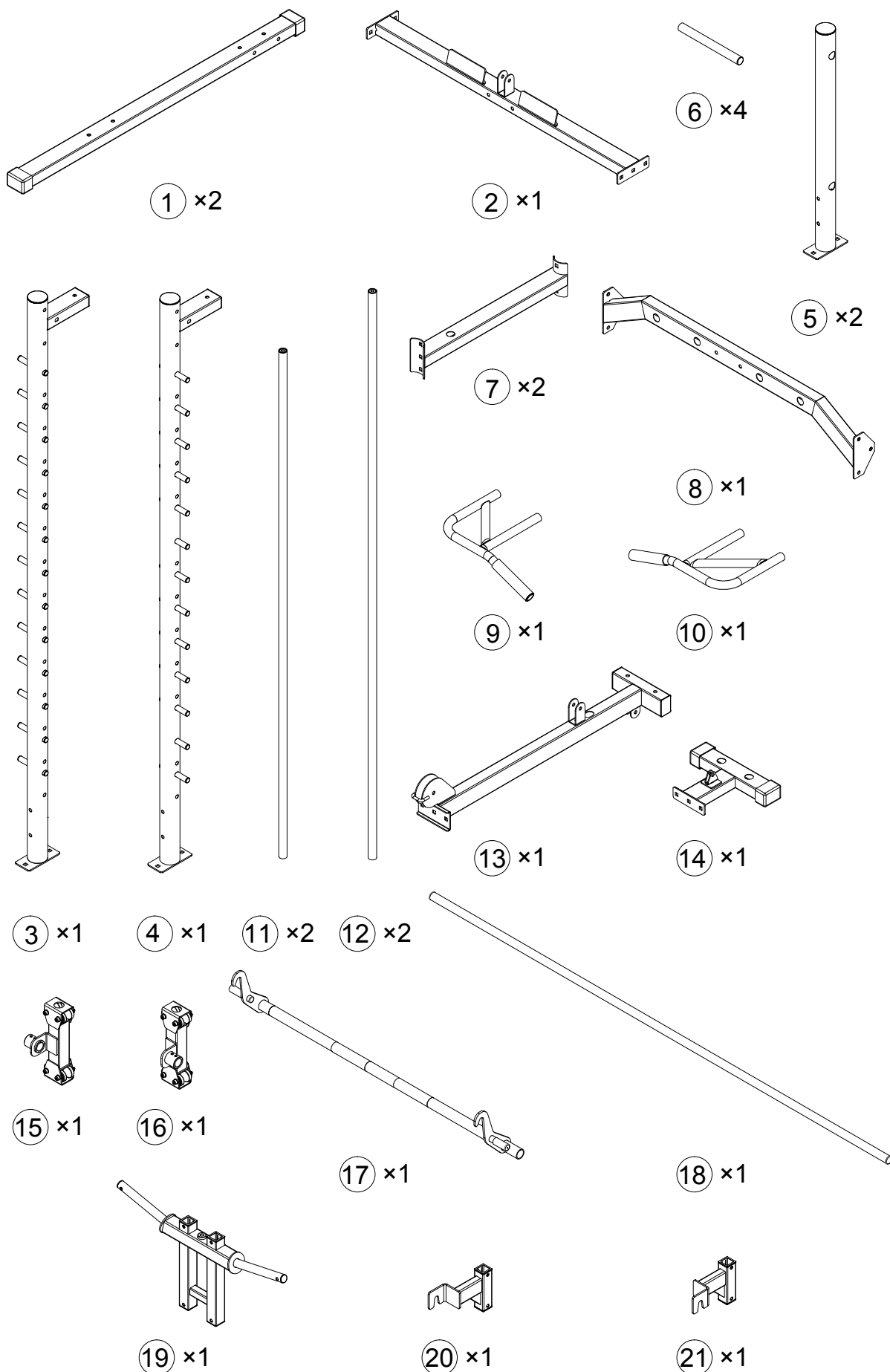


Data la presenza di parti di piccole dimensioni, durante le operazioni di montaggio allontanate i bambini dalla zona di lavoro.

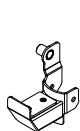
La superficie metallica dei pezzi e della viteria è ricoperta da un sottile strato di lubrificante, necessario a prevenire la formazione di ruggine quando il prodotto è in stoccaggio. Al fine di evitare di sporcare parti delle finiture di arredo, evitate di posare i pezzi del prodotto su oggetti di materiale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

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

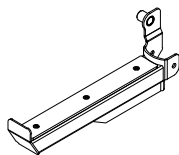
COMPONENTI DI MONTAGGIO - 1



COMPONENTI DI MONTAGGIO - 2



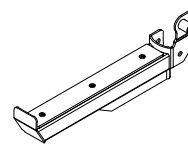
22 x1



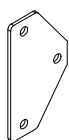
23 x1



24 x1



25 x1



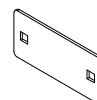
26 x2



27 x4



28 x3



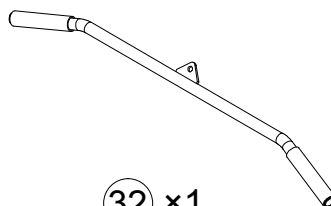
29 x1



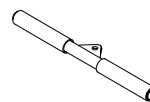
30 x2



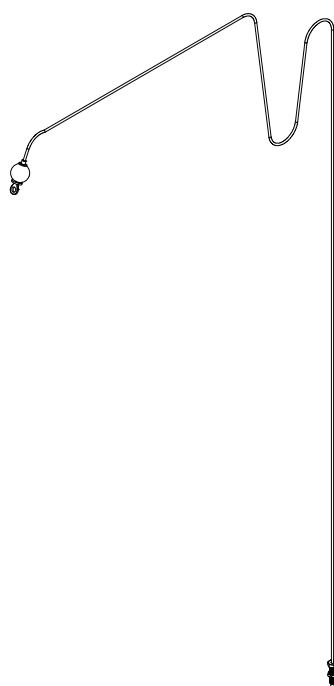
31 x2



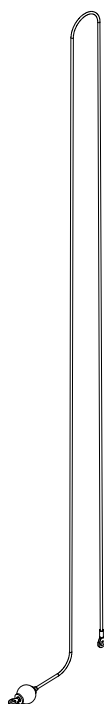
32 x1



33 x1



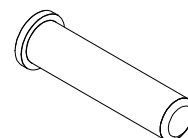
42 x1



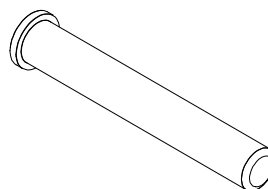
43 x1



37 x6



38 x6



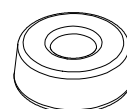
39 x2



40 x4

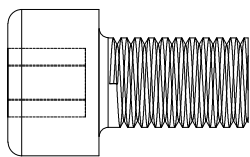


44 x8

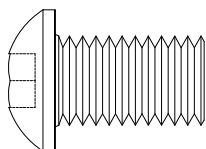


56 x4

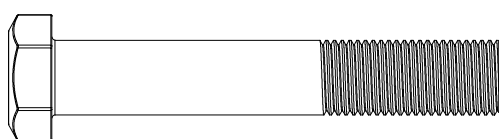
FERRAMENTA DI MONTAGGIO - 1 (scala 1:1)



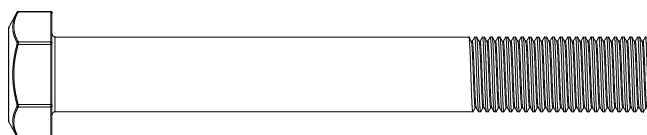
⑤7 ×22



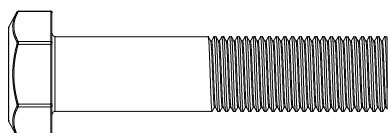
⑤8 ×2



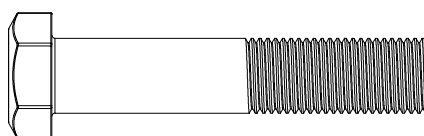
⑤9 ×2



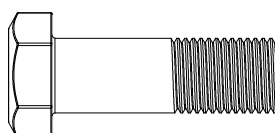
⑥0 ×20



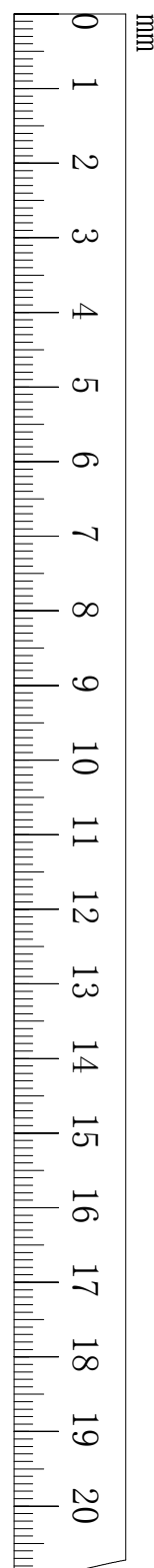
⑥1 ×4



⑥2 ×2



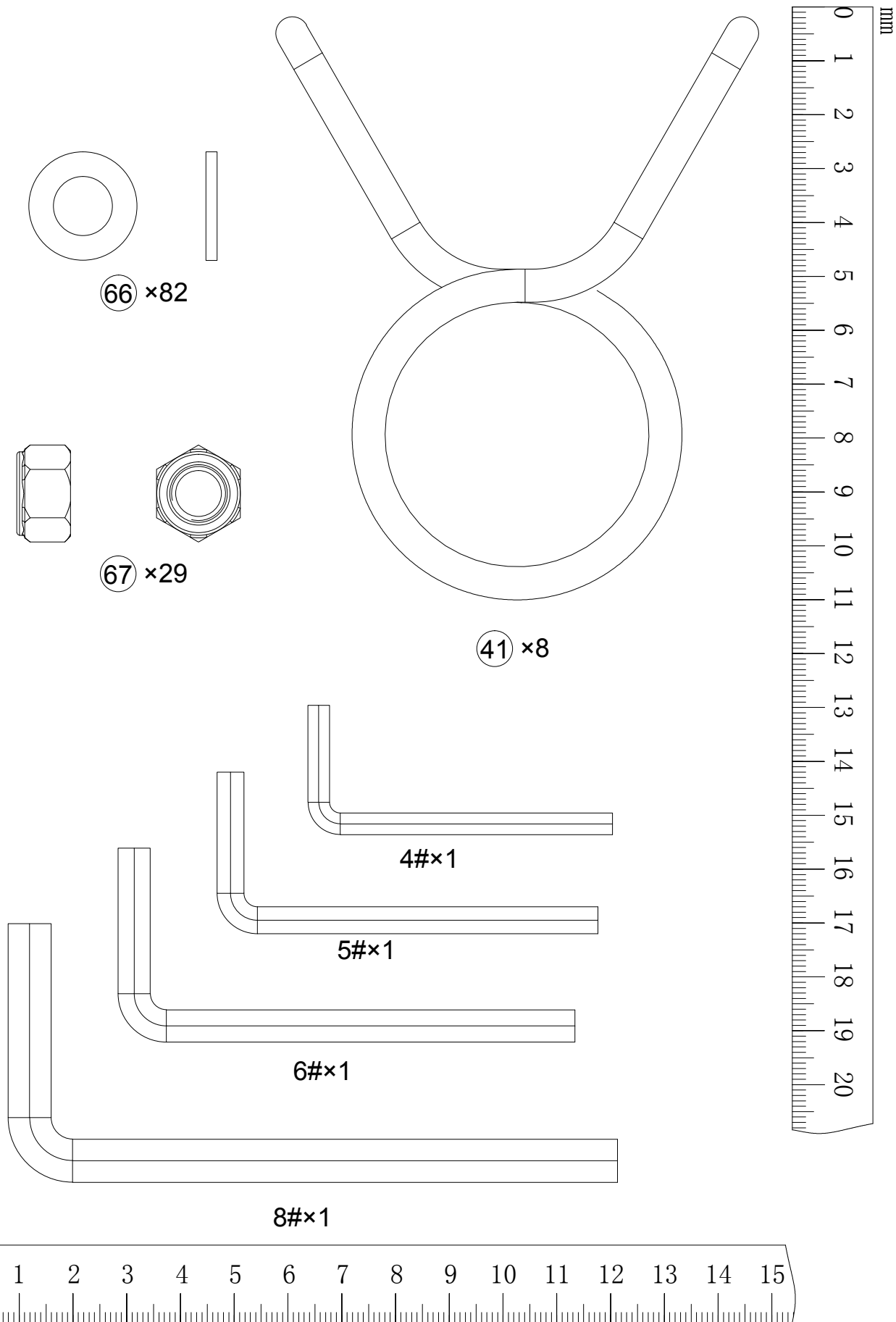
⑥3 ×1



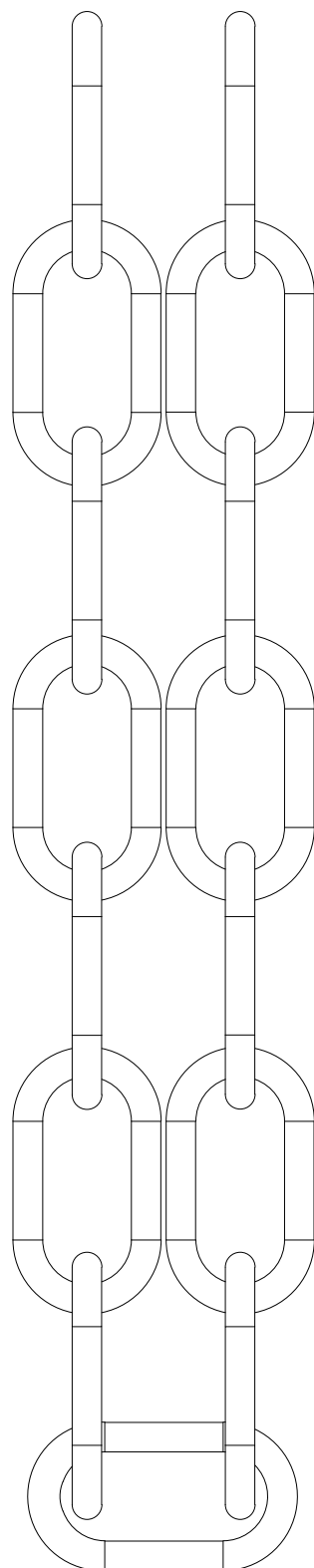
mm



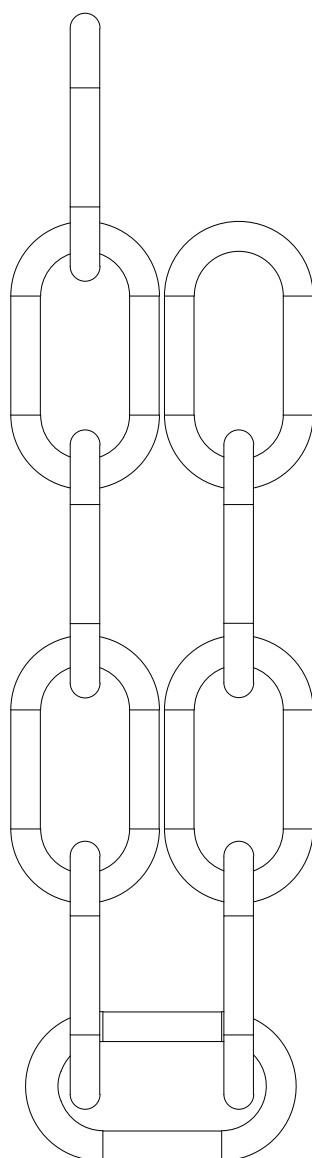
FERRAMENTA DI MONTAGGIO - 2 (scala 1:1)



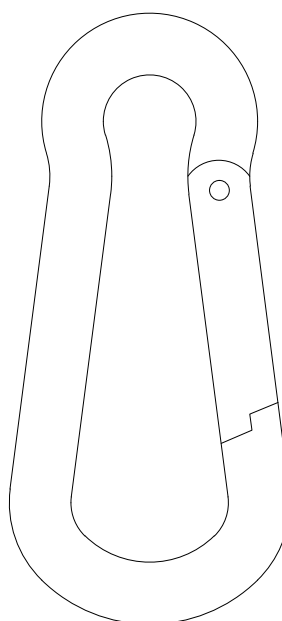
FERRAMENTA DI MONTAGGIO - 3 (scala 1:1)



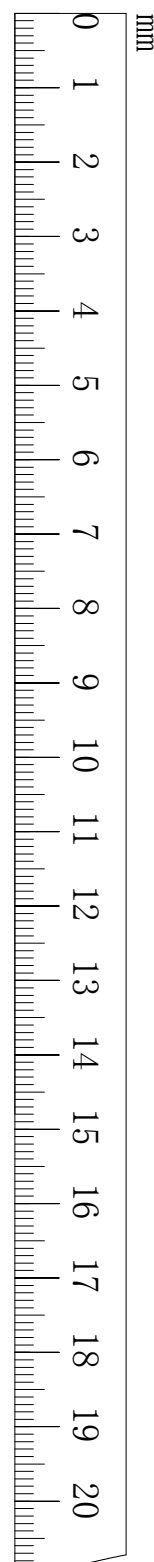
③⑤ ×1



③④ ×1



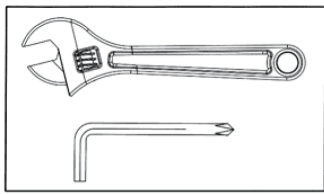
③⑥ ×4



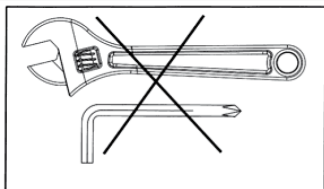
2.2**ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO**

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

Prima di eseguire le operazioni di montaggio occorre rispettare le indicazioni riportate sulle fasi di montaggio descritte in seguito, in particolare:



Serrare con forza viti, bulloni e dadi.



Stringere viti, bulloni e dadi a mano senza serrare.



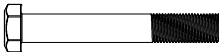
La movimentazione e il montaggio dei componenti costituenti l'attrezzo devono essere eseguite da una persona, una seconda persona è utile sia per assistere il posizionamento e il fissaggio dei componenti verticali che per aiutare nel sollevamento e movimentazione delle parti.

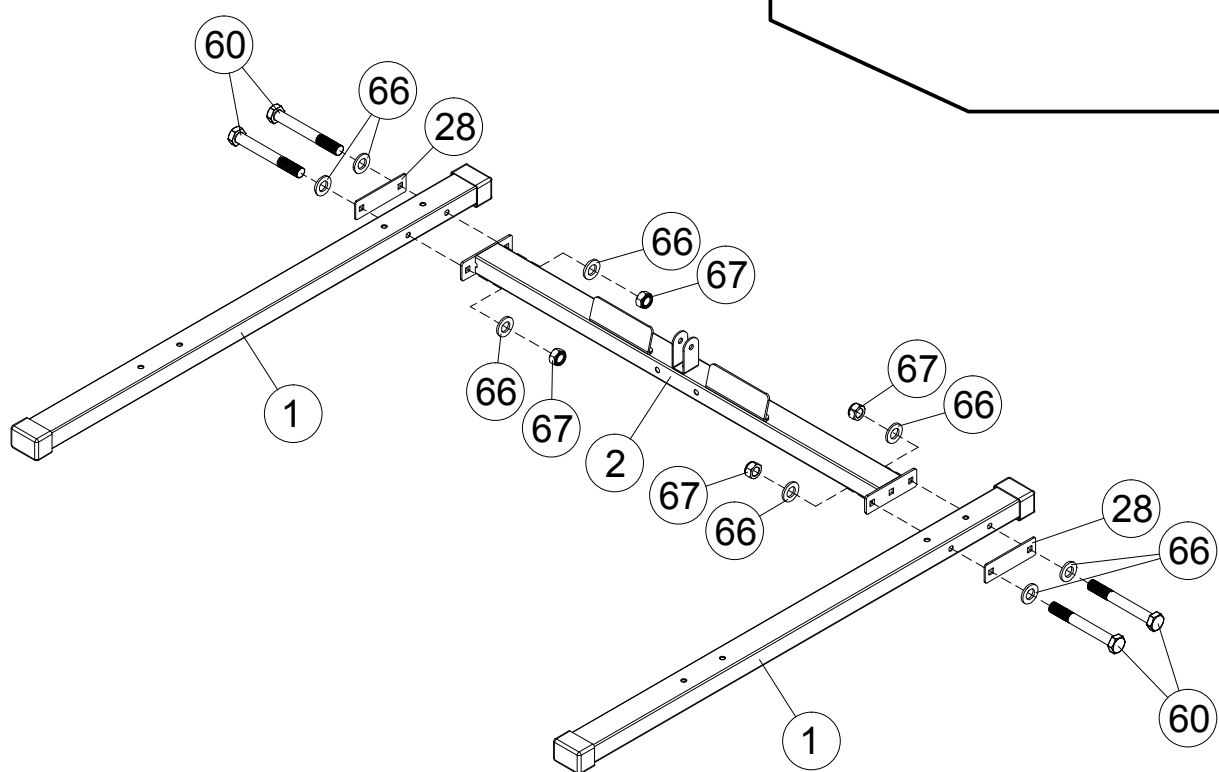
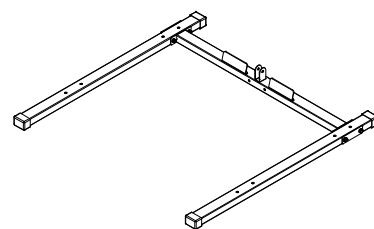
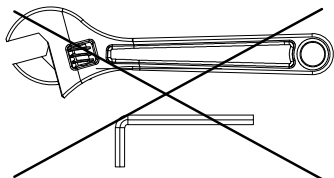


Le strutture metalliche che costituiscono l'attrezzo sono testate per sopportare adeguati carichi di lavoro ma si raccomanda di effettuare periodici controlli per verificare lo stato della bulloneria e dei punti di giunzione e saldatura dei telai.

Qualora si rilevino problemi di errato mantenimento del telaio, dei tubolari o delle sellerie con conseguenti rischi per l'integrità della struttura, è obbligatorio interrompere l'utilizzo dell'attrezzo e consultare immediatamente Garlando S.p.a. per le necessarie ispezioni.

FASE 1

60		×	4	M10×80 mm
66	 	×	8	Ø20×Ø10.5 mm
67	 	×	4	M10



FASE 2

57



× 4

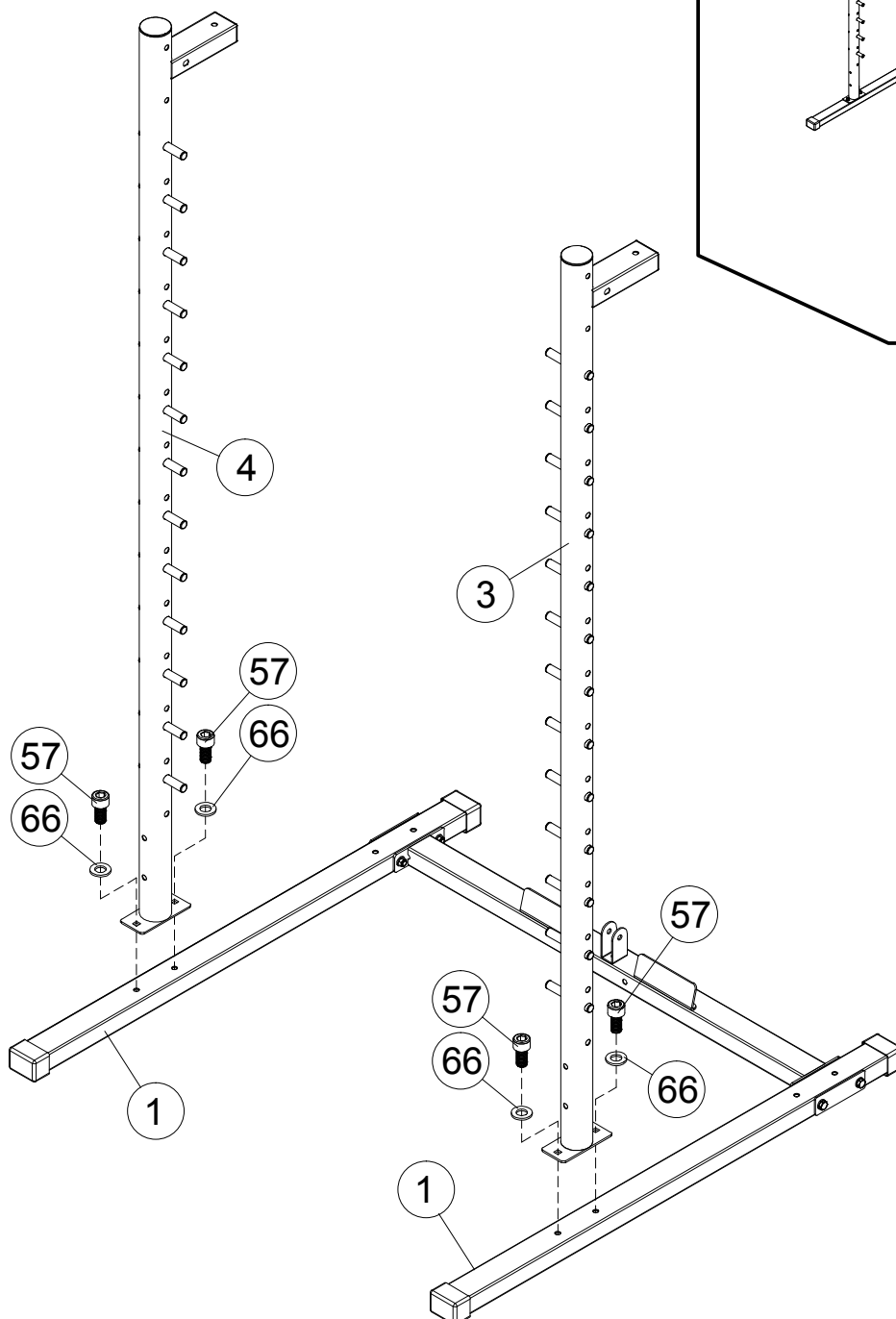
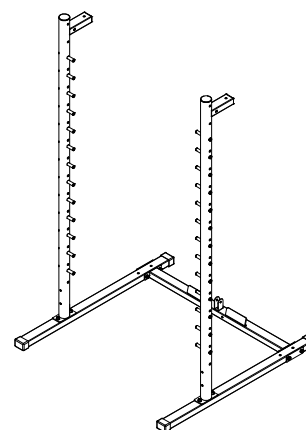
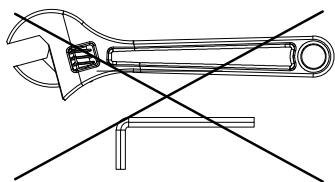
M10×20 mm

66

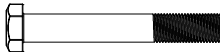


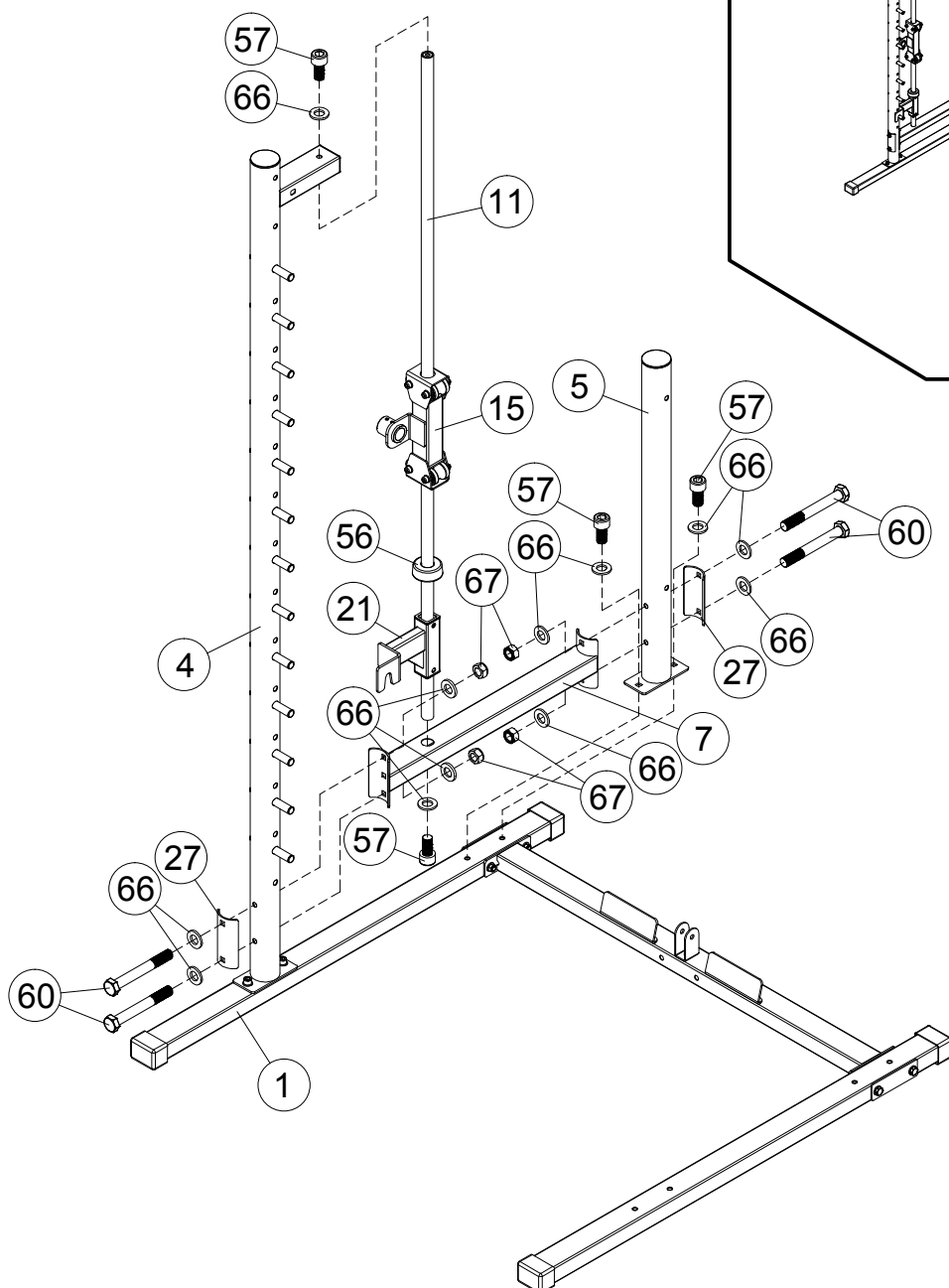
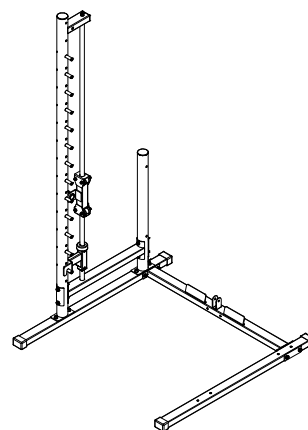
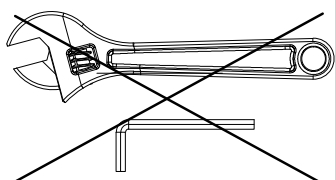
× 4

Ø20×Ø10.5 mm



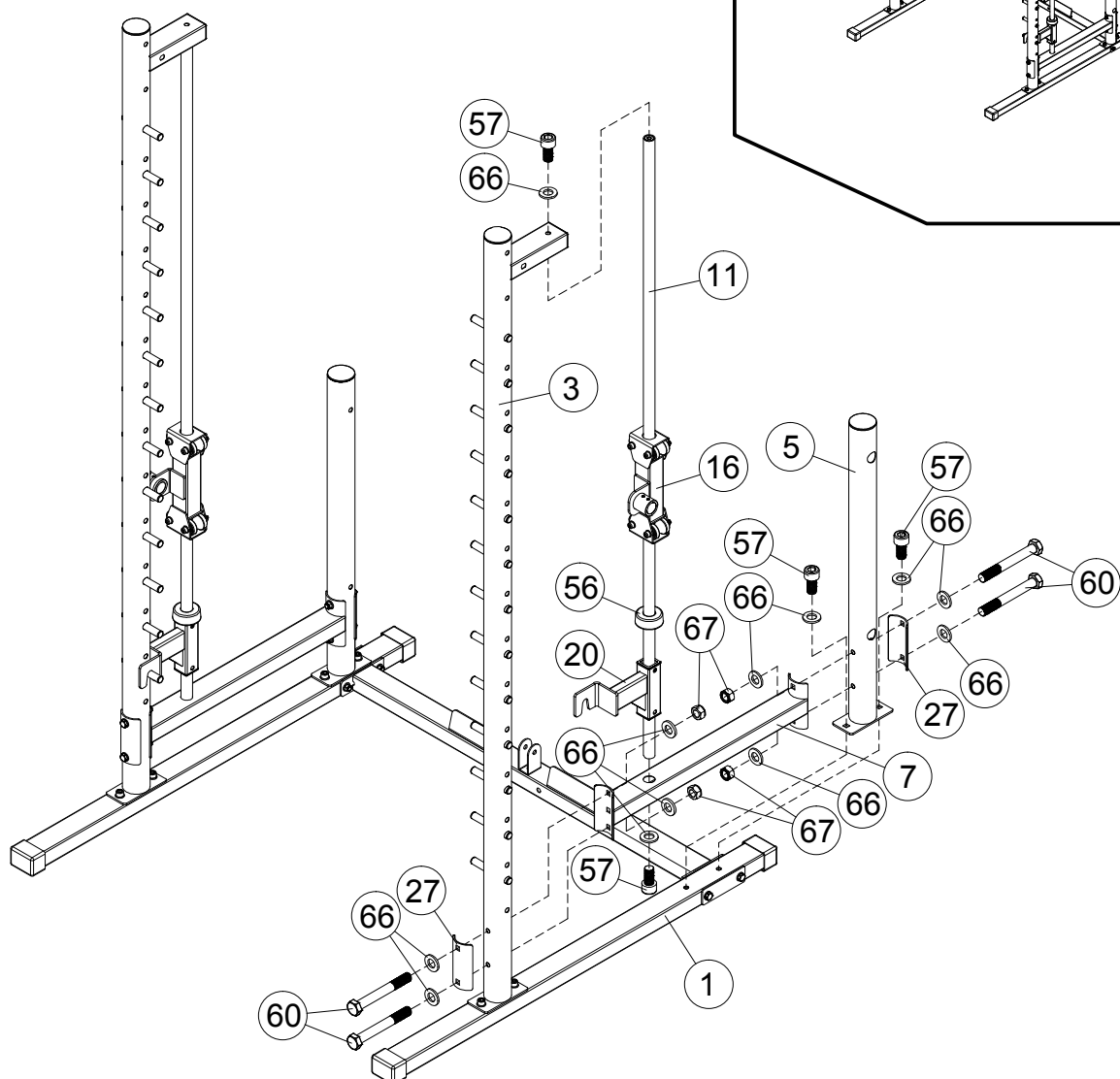
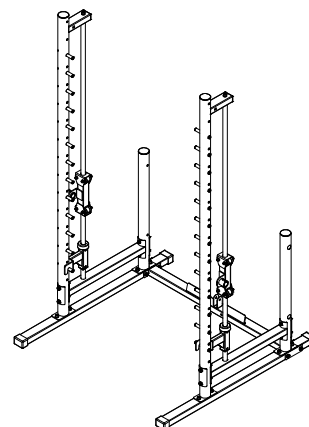
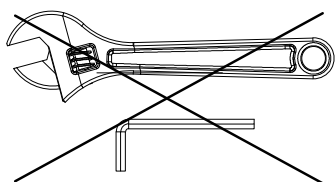
FASE 3

57		×	4	M10×20 mm
60		×	4	M10×80 mm
66	 	×	12	Ø20×Ø10.5mm
67	 	×	4	M10



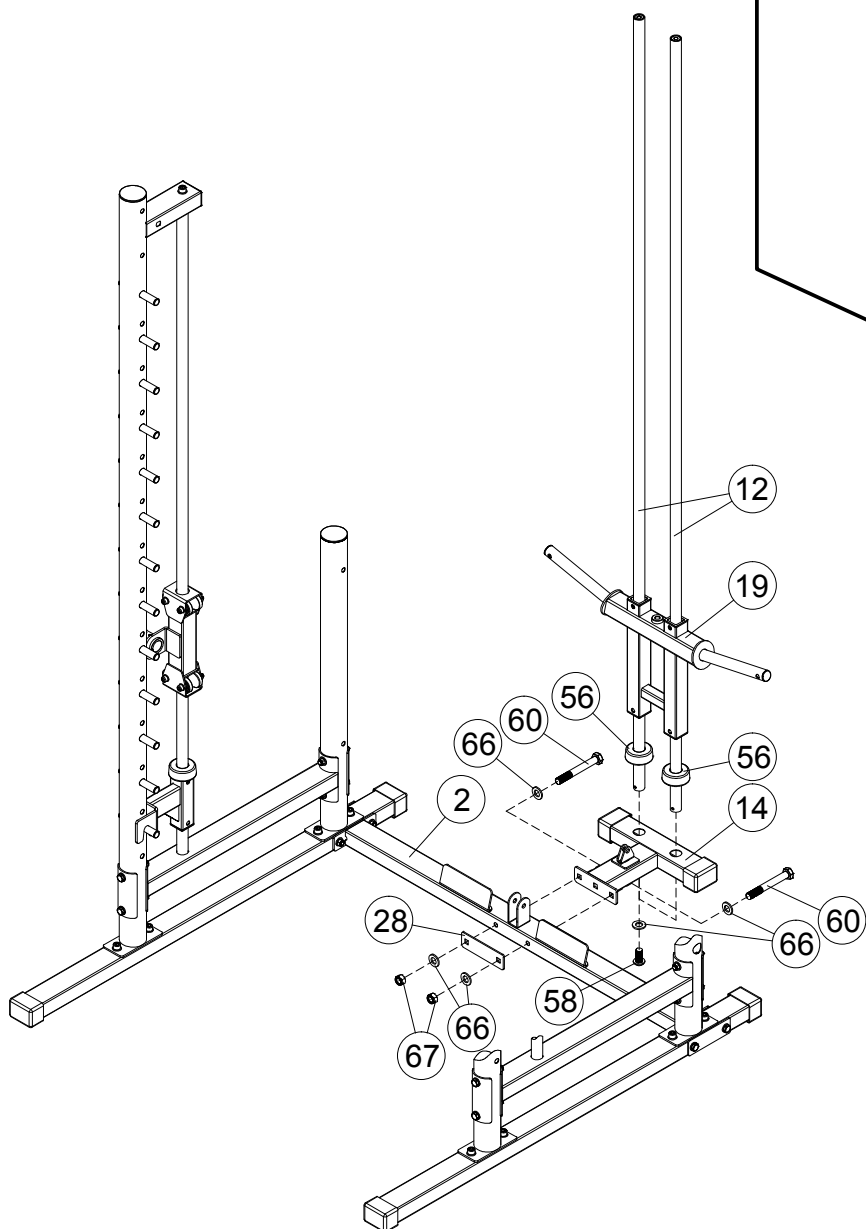
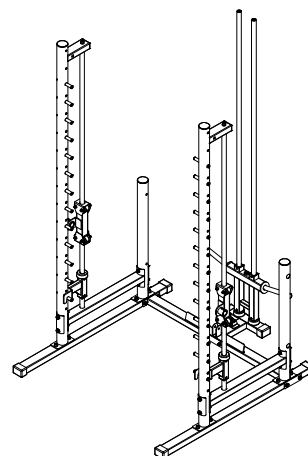
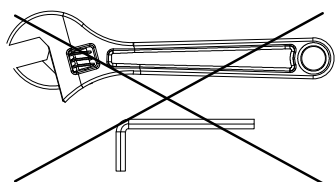
FASE 4

57		×	4	M10×20 mm
60		×	4	M10×80 mm
66	 	×	12	Ø20×Ø10.5 mm
67	 	×	4	M10

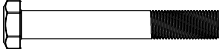


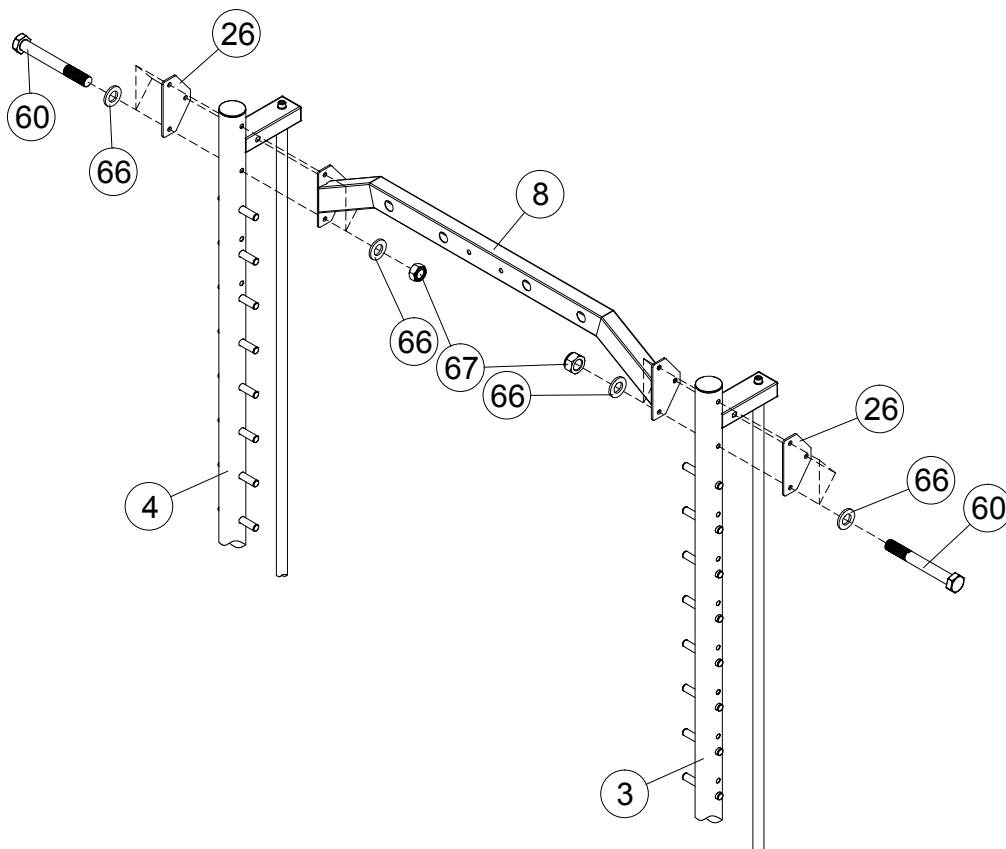
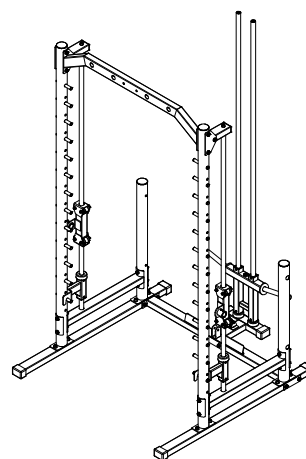
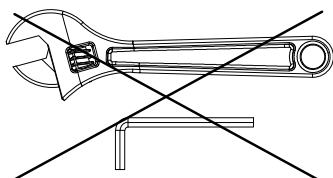
FASE 5

58		×	2	M10×20 mm
60		×	2	M10×80 mm
66		×	6	Ø20×Ø10.5 mm
67		×	2	M10



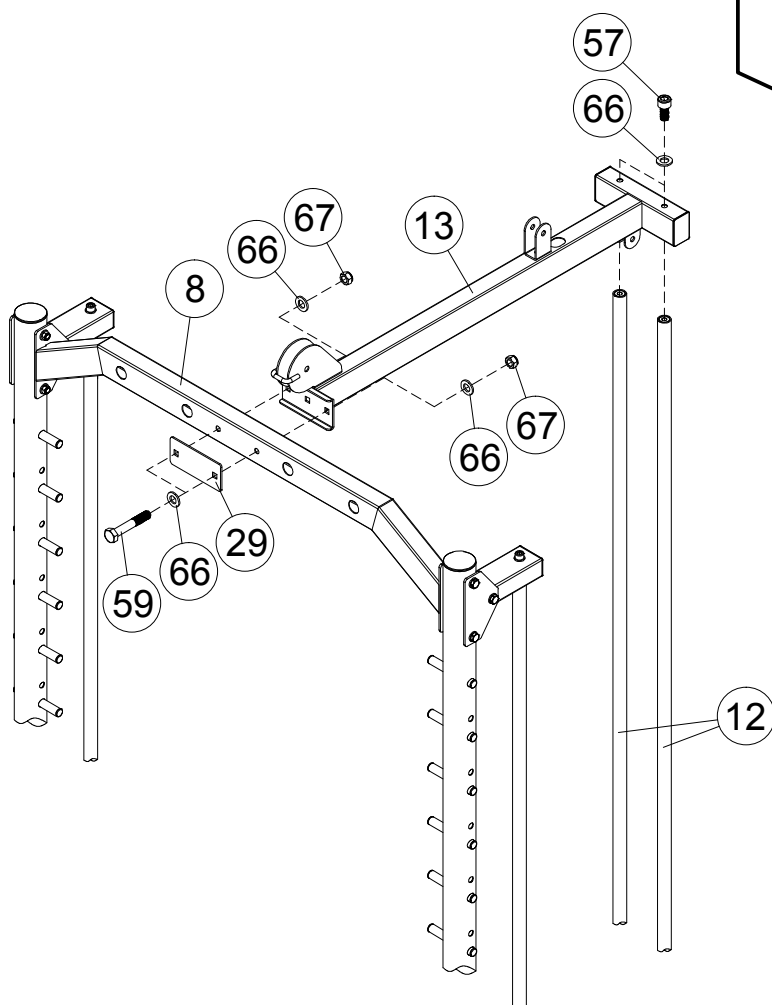
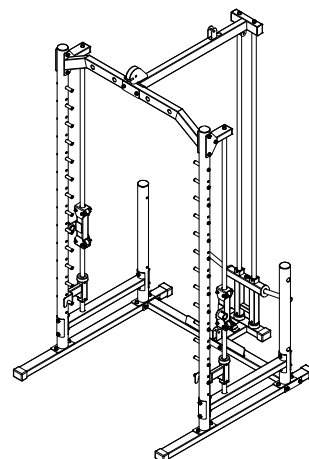
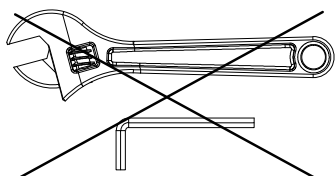
FASE 6

60		×	6	M10×80 mm
66	 	×	12	Ø20×Ø10.5 mm
67	 	×	6	M10



FASE 7

57		×	2	M10×20 mm
59		×	2	M10×60 mm
66		×	6	Ø20×Ø10.5 mm
67		×	2	M10



FASE 8

57



× 4

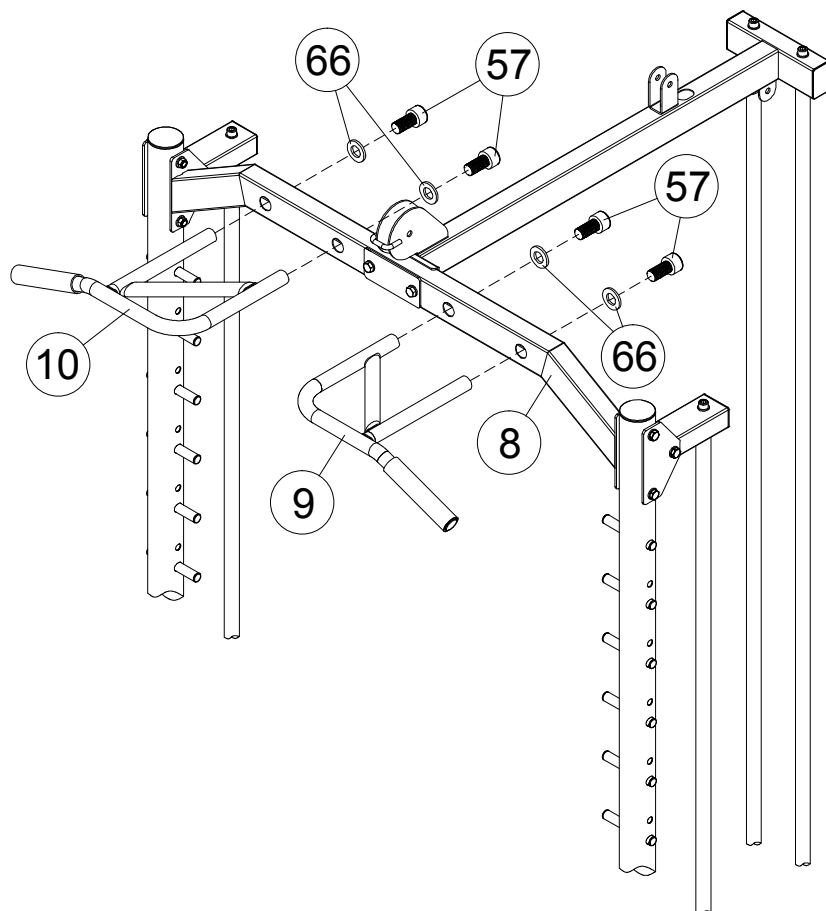
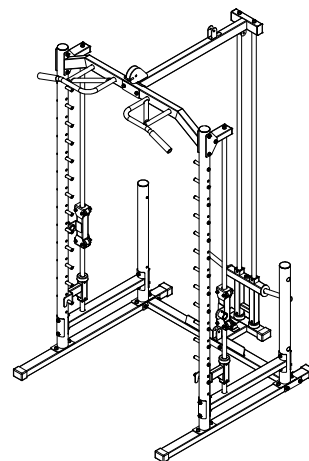
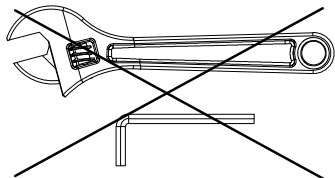
M10×20 mm

66

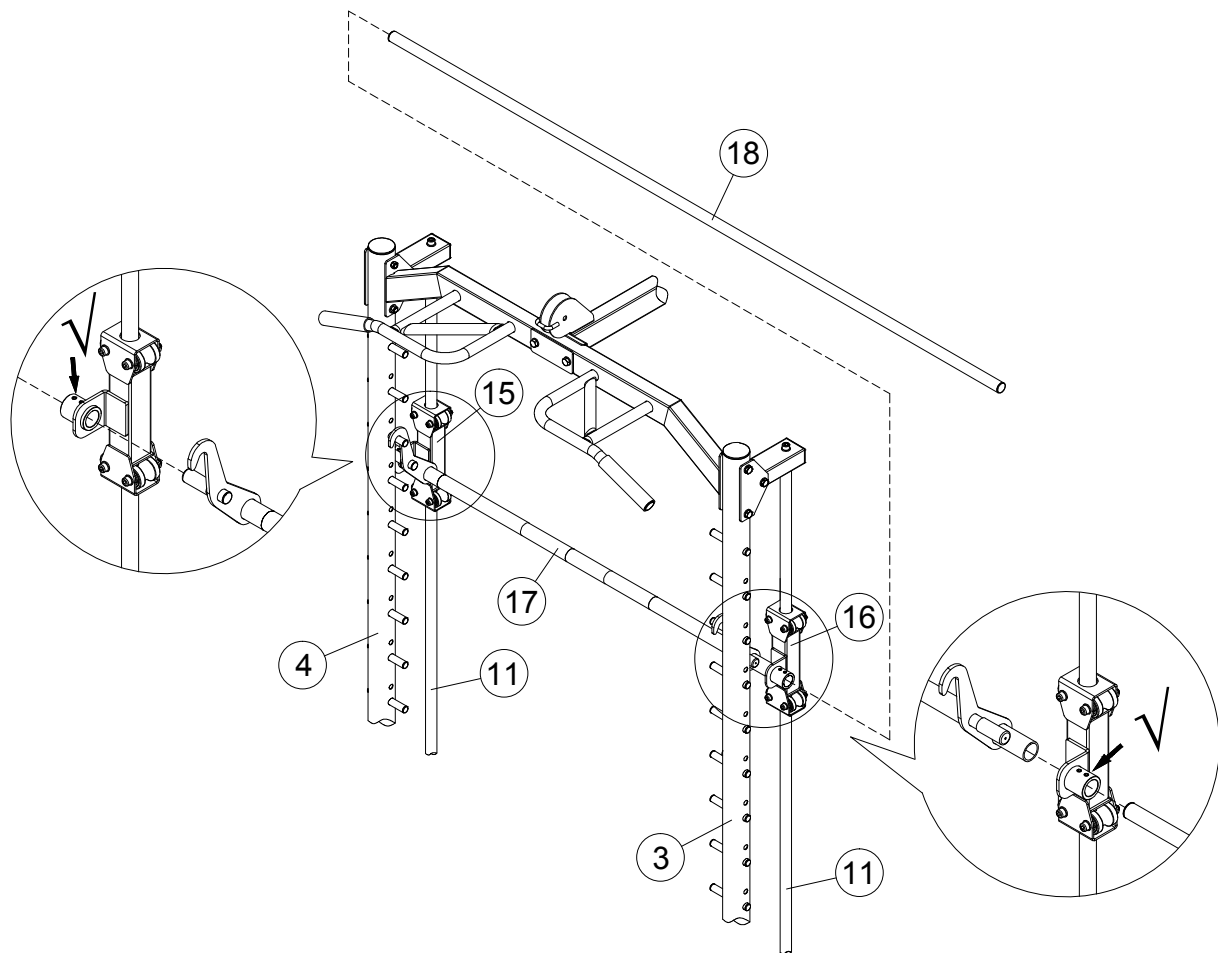
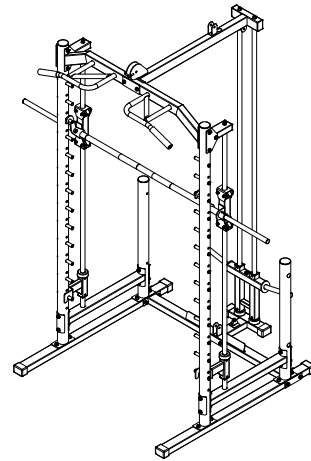
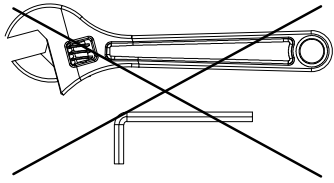


× 4

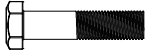
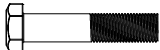
Ø20×Ø10.5 mm

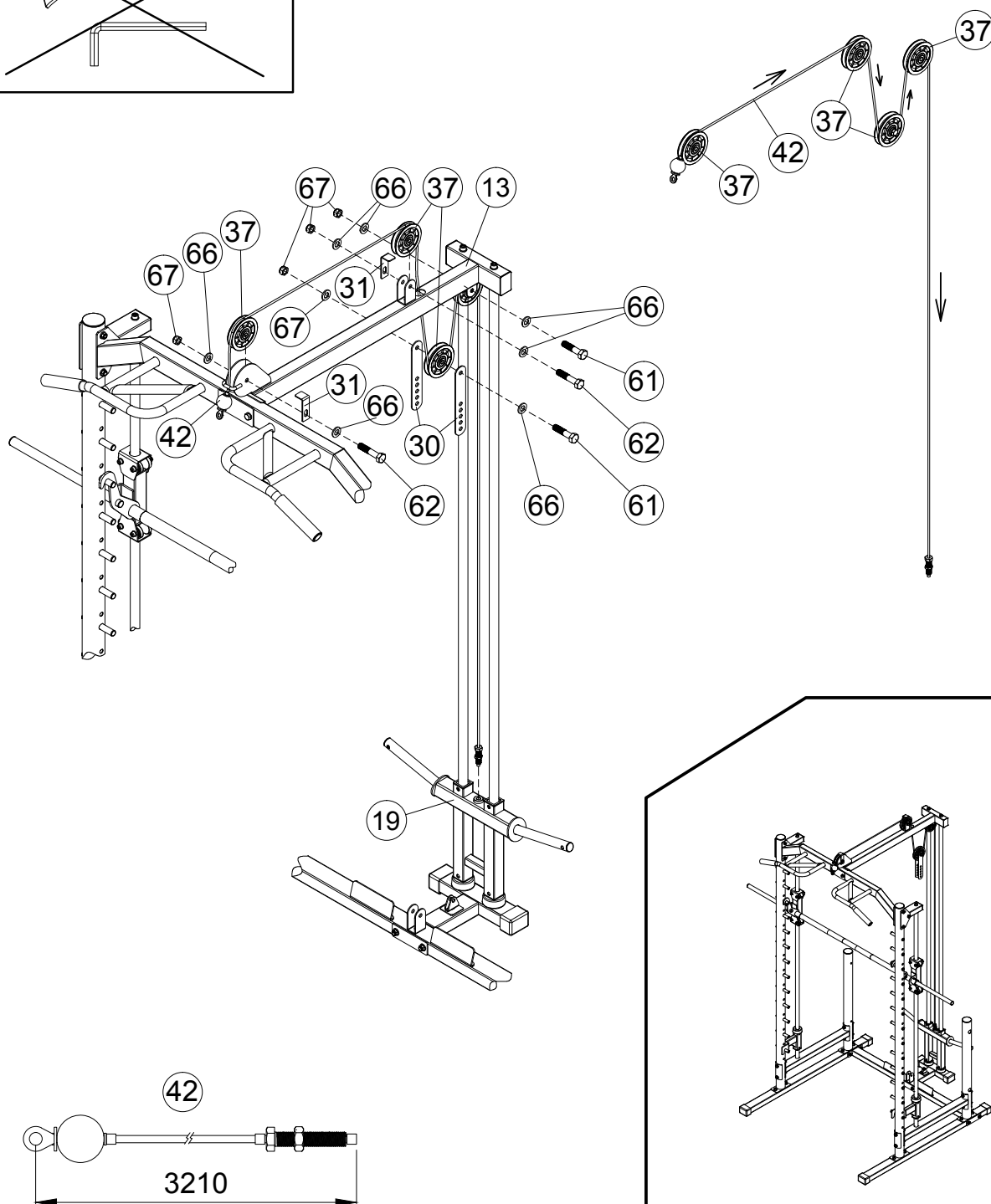
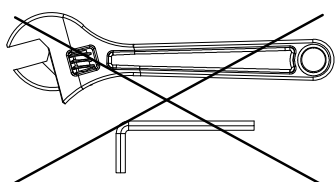


FASE 9

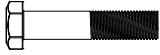


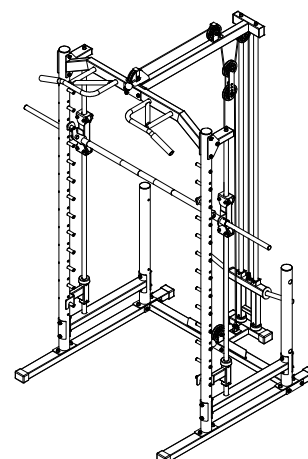
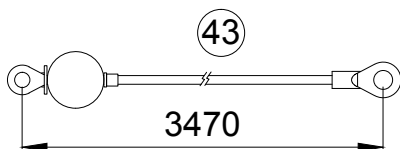
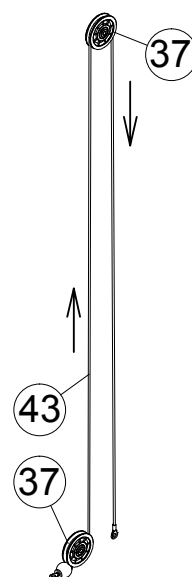
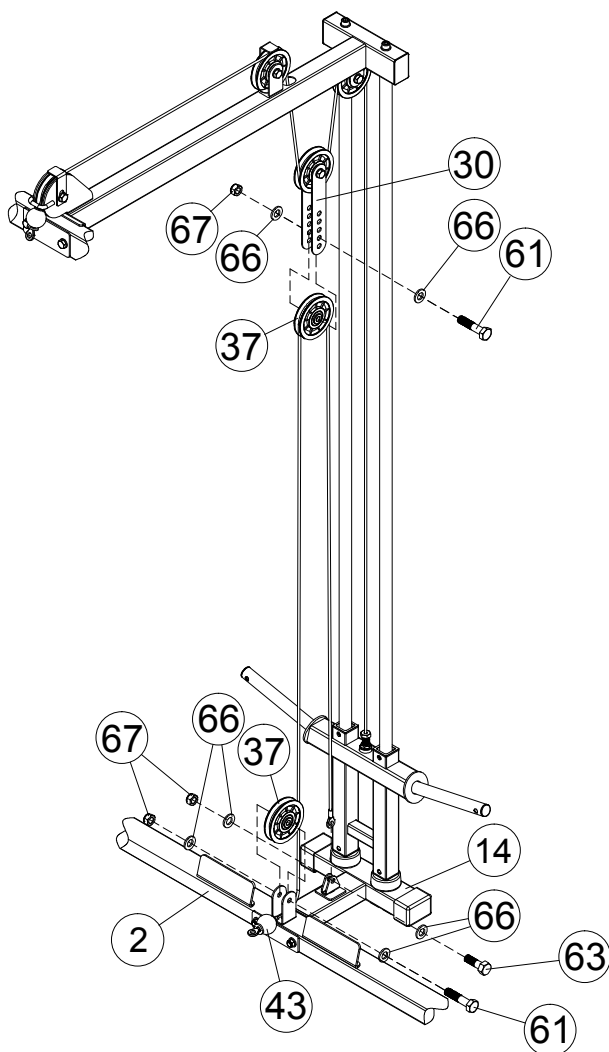
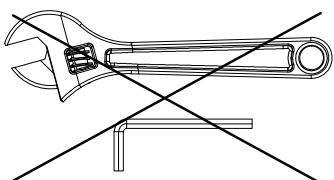
FASE 10

61		×	2	M10×45 mm
62		×	2	M10×50 mm
66	 	×	8	Ø20×Ø10.5 mm
67	 	×	4	M10

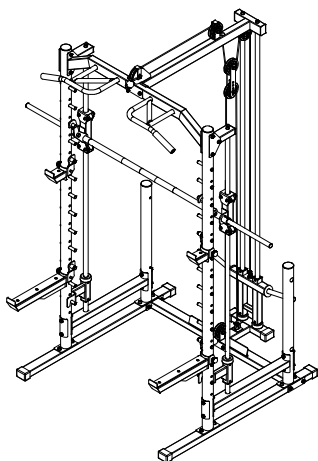
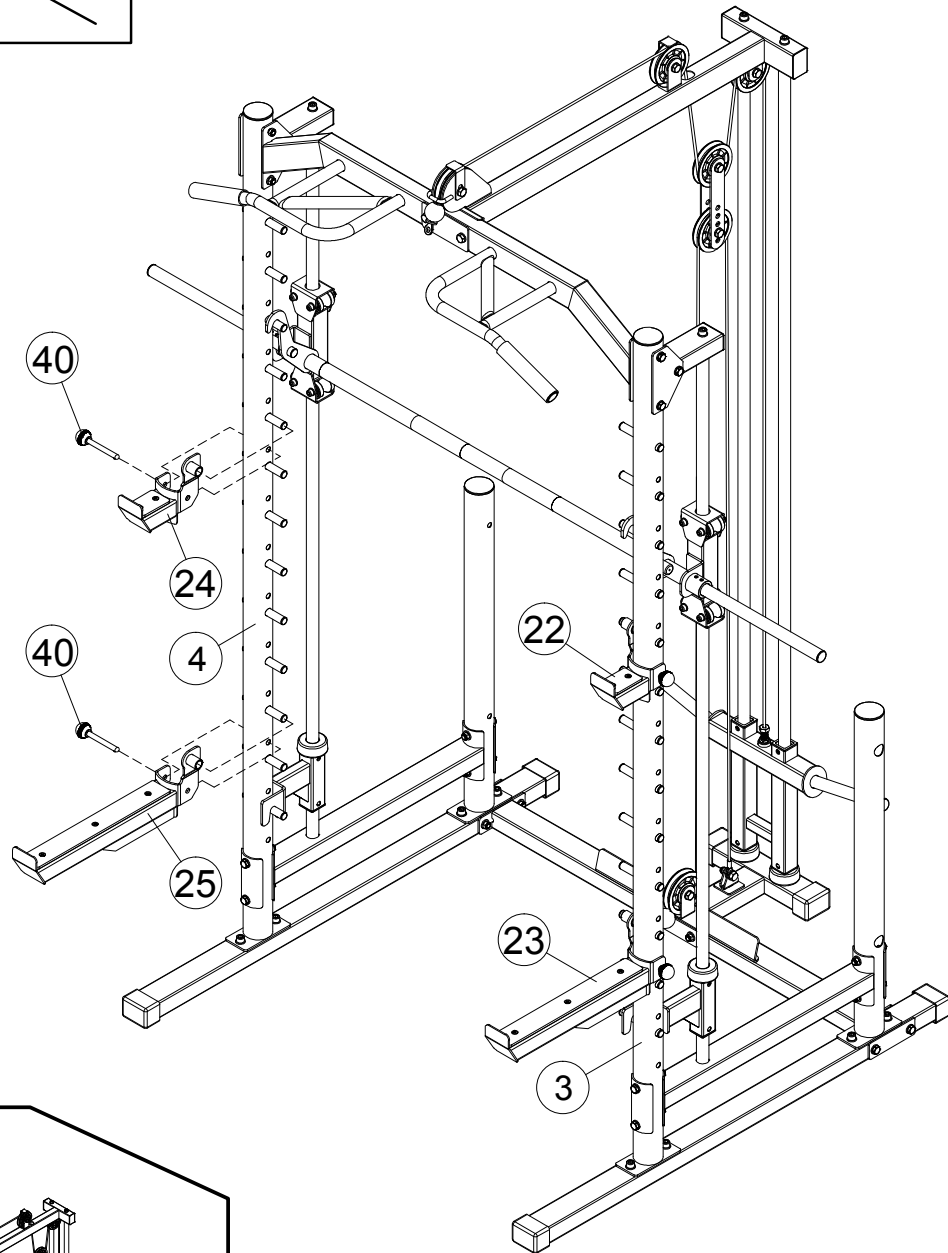
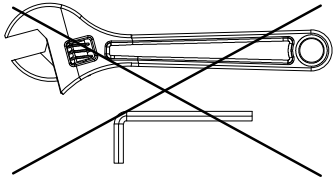


FASE 11

61		×	2	M10×45 mm
63		×	1	M10×30 mm
66		×	6	Ø20×Ø10.5 mm
67		×	3	M10



FASE 12



FASE 13

57



× 4

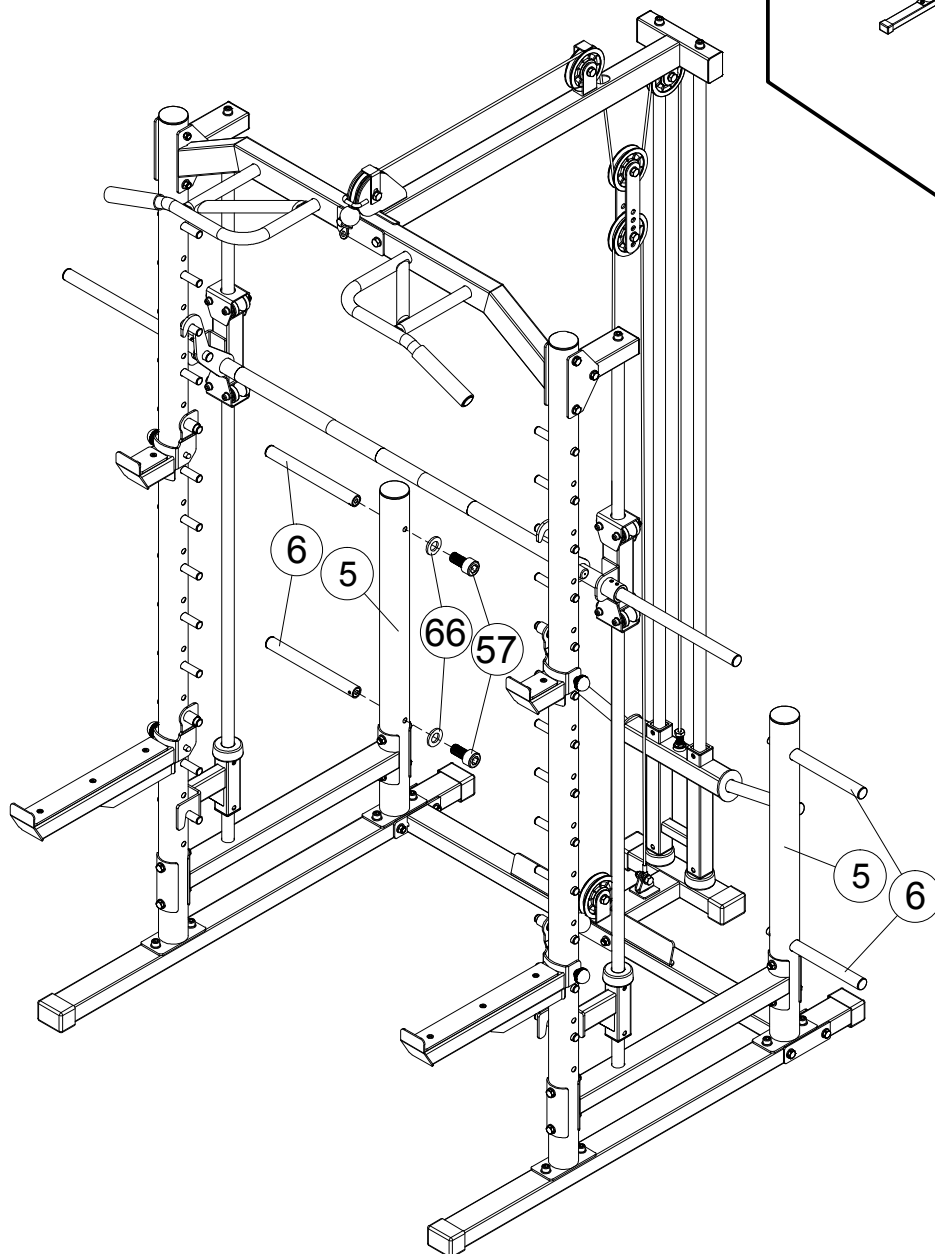
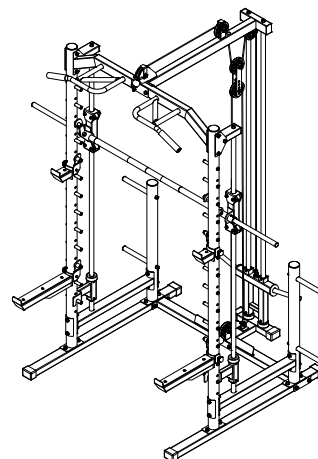
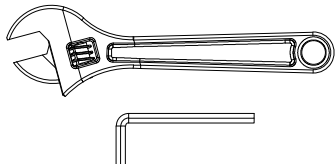
M10×20 mm

66



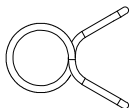
× 4

Ø20×Ø10.5 mm



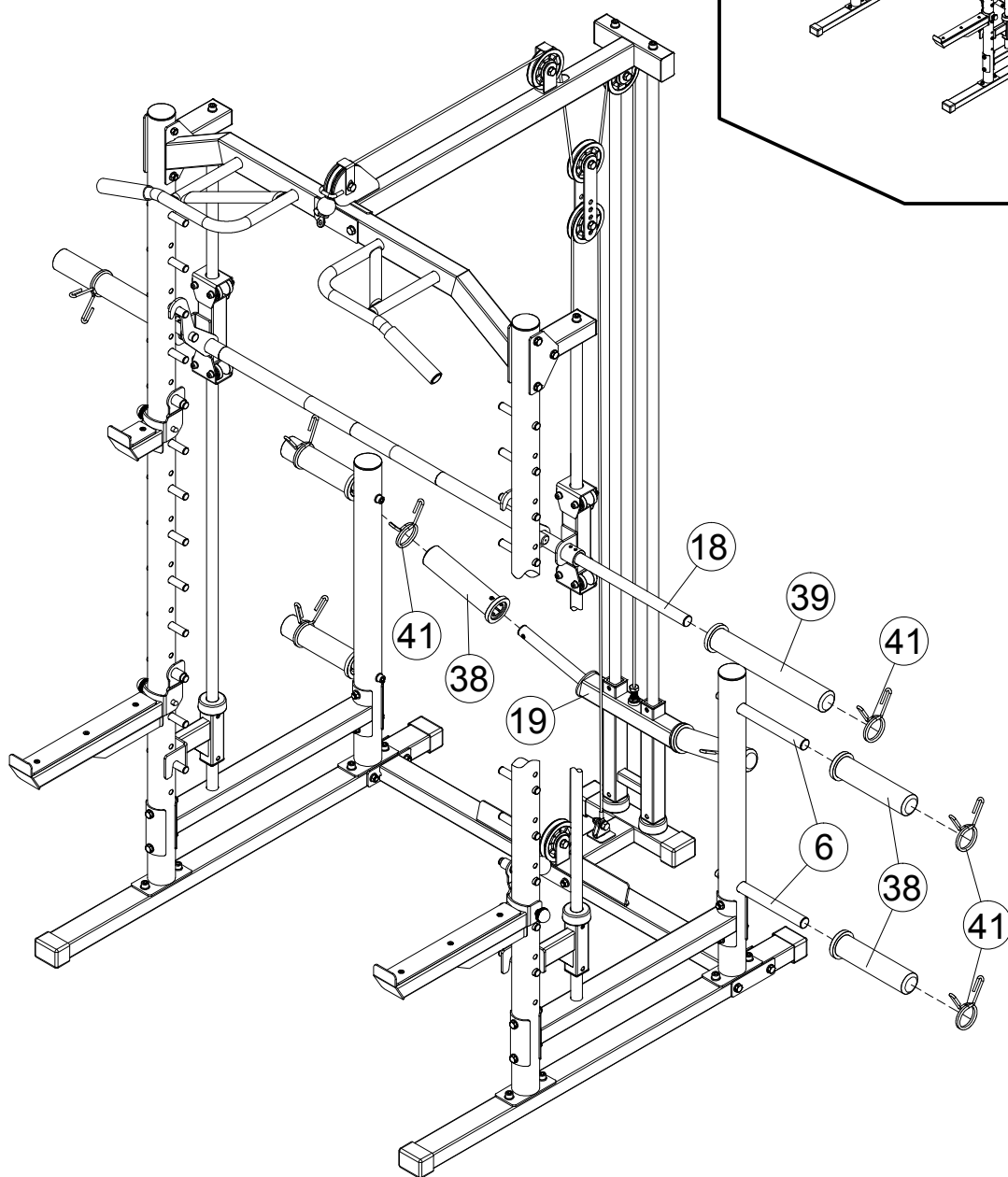
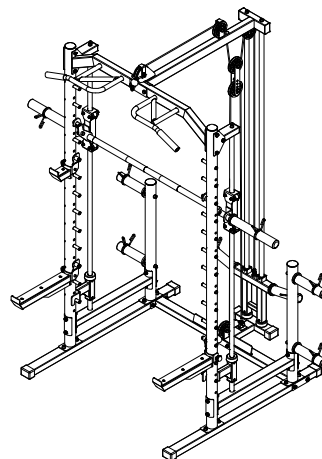
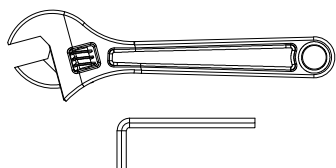
FASE 14

41

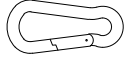


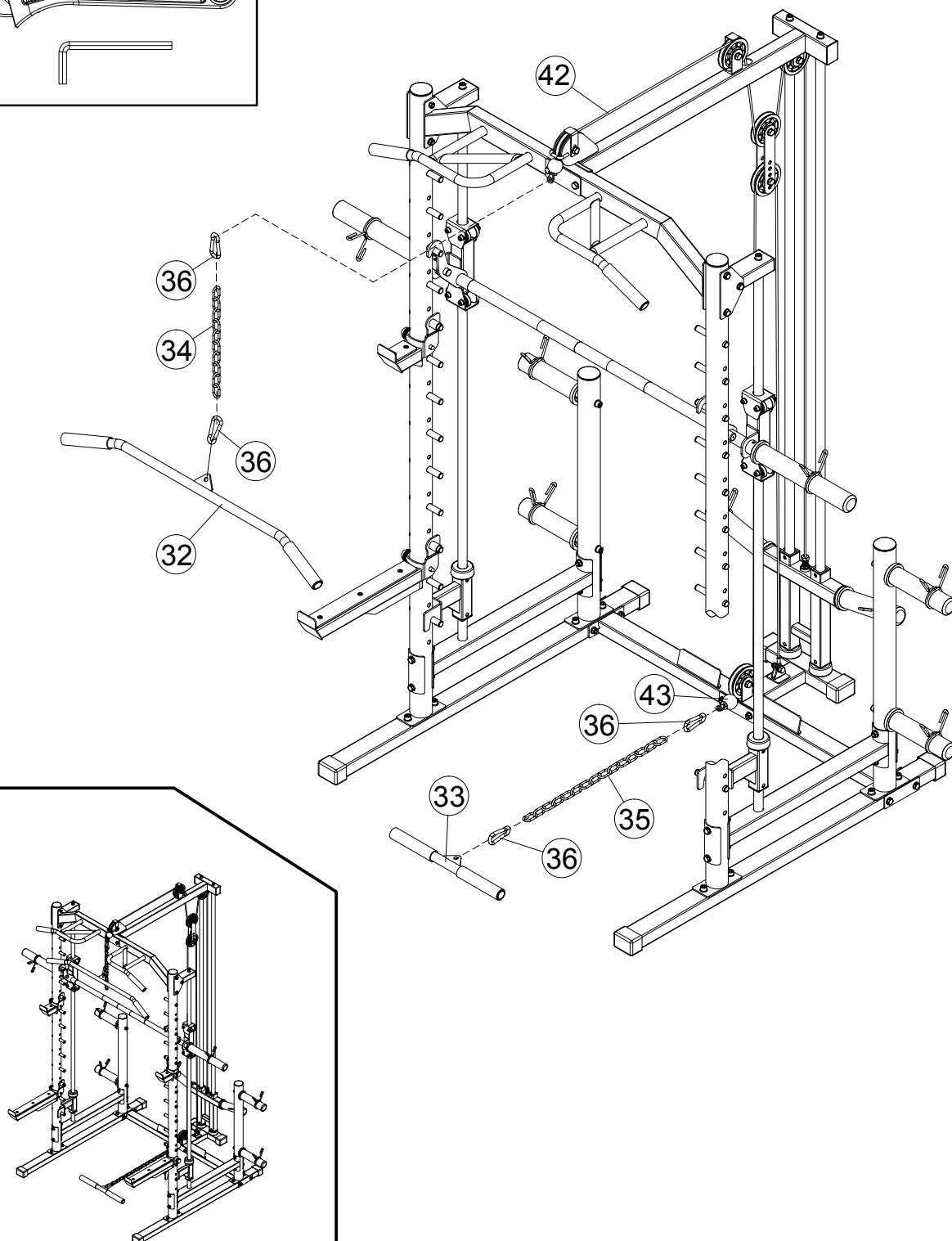
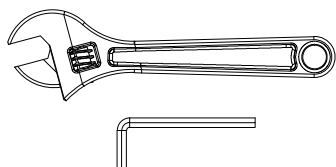
× 8

Φ49



FASE 15

(34)		× 1	Ø5×10 mm
(35)		× 1	Ø5×15 mm
(36)		× 4	Ø8 mm



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 necessario consultare il proprio medico per una verifica delle condizioni fisiche e per valutare con lui particolari precauzioni conseguenti alla pratica di questa attività fisica.

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

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

Come organizzare i propri allenamenti

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

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

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

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

Le 10 regole per un efficace allenamento muscolare

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

3.1

CONSIGLI PRATICI PER L'USO DEL PRODOTTO

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

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, ai lati, sono presenti quattro magazzini per il deposito dei dischi peso.



- **Caricare alle estremità del bilanciere sempre il medesimo peso sia a destra che a sinistra.**
- **Dischi peso, barre di bilanciere, manubri non sono inclusi nella fornitura del prodotto.**
- **Dato il particolare esercizio con pesi elevati che permette questo tipo di attrezzo, è obbligatorio farsi seguire sempre da una seconda persona durante gli allenamenti.**

Per l'allenamento di bicipiti, tricipiti, spalle, glutei e gambe, gli esercizi vengono svolti in piedi con il bilanciere, si consiglia di piazzare il supporto davanti ad uno specchio, in questo modo potrete controllare la correttezza della vostra postura durante la traiettoria dell'esercizio.

Per l'allenamento di pettorali e tricipiti, l'attrezzo può essere usato in abbinamento ad una panca piana o inclinabile, in tal caso regolare l'altezza del supporto del bilanciere in relazione alla lunghezza delle vostre braccia e dell'esercizio che si intende compiere; si consiglia di fare prima qualche prova con il bilanciere scarico, per verificare che la traiettoria dell'esercizio corrisponda alle vostre aspettative.

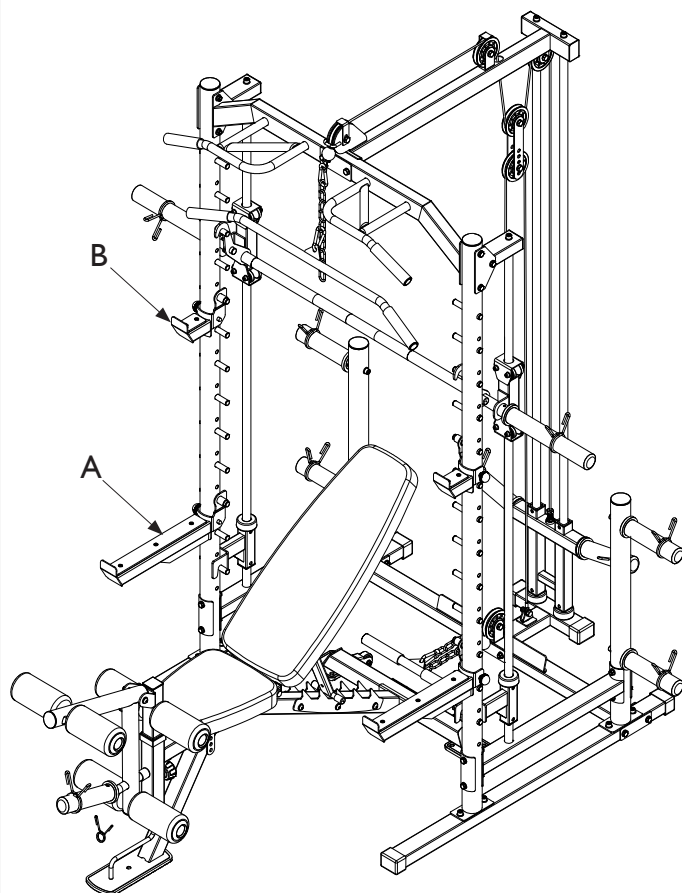
Il prodotto può essere utilizzato con efficacia per non più di tre volte a settimana.

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

Nei primi mesi eseguire non più di 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.

I bracci di supporto lungo A o corto B devono essere regolati a seconda del tipo di esercizio (con panca piana o inclinata), e vanno posizionati poco sotto dal limite inferiore previsto dall'esercizio in maniera da prevenire il rischio di caduta del bilanciere.



**WLX90 completa di panca opzionale
WBX180 Multifit**



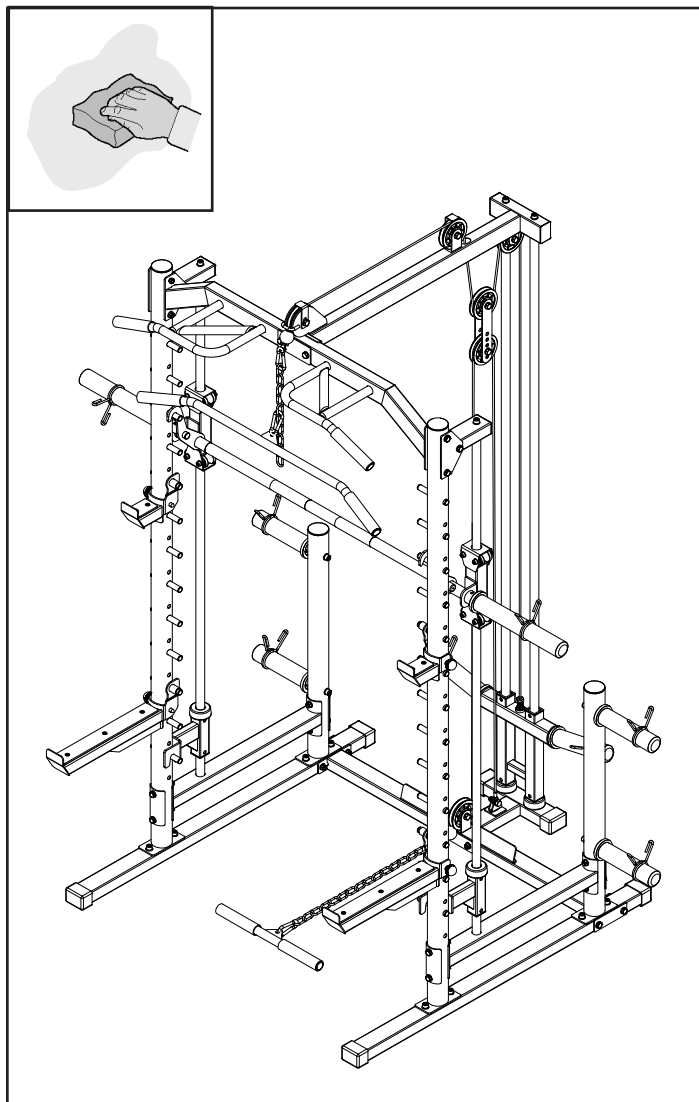
• **NON** utilizzare sostanze infiammabili o nocive per la pulizia. Non usare solventi per pulire le parti di plastica ma soltanto prodotti a base di acqua e panni morbidi.

• **NON** immergere il prodotto in acqua.

• **NON** lubrificare mai con olio, o grasso parti del prodotto.

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

- Controllare periodicamente il serraggio di dadi e viti.
- Sostituire immediatamente qualsiasi pezzo deteriorato.
- Spolverare le parti metalliche del telaio con un panno asciutto.
- 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 al disegno in esploso che si trova alla pagina seguente.

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

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

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

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

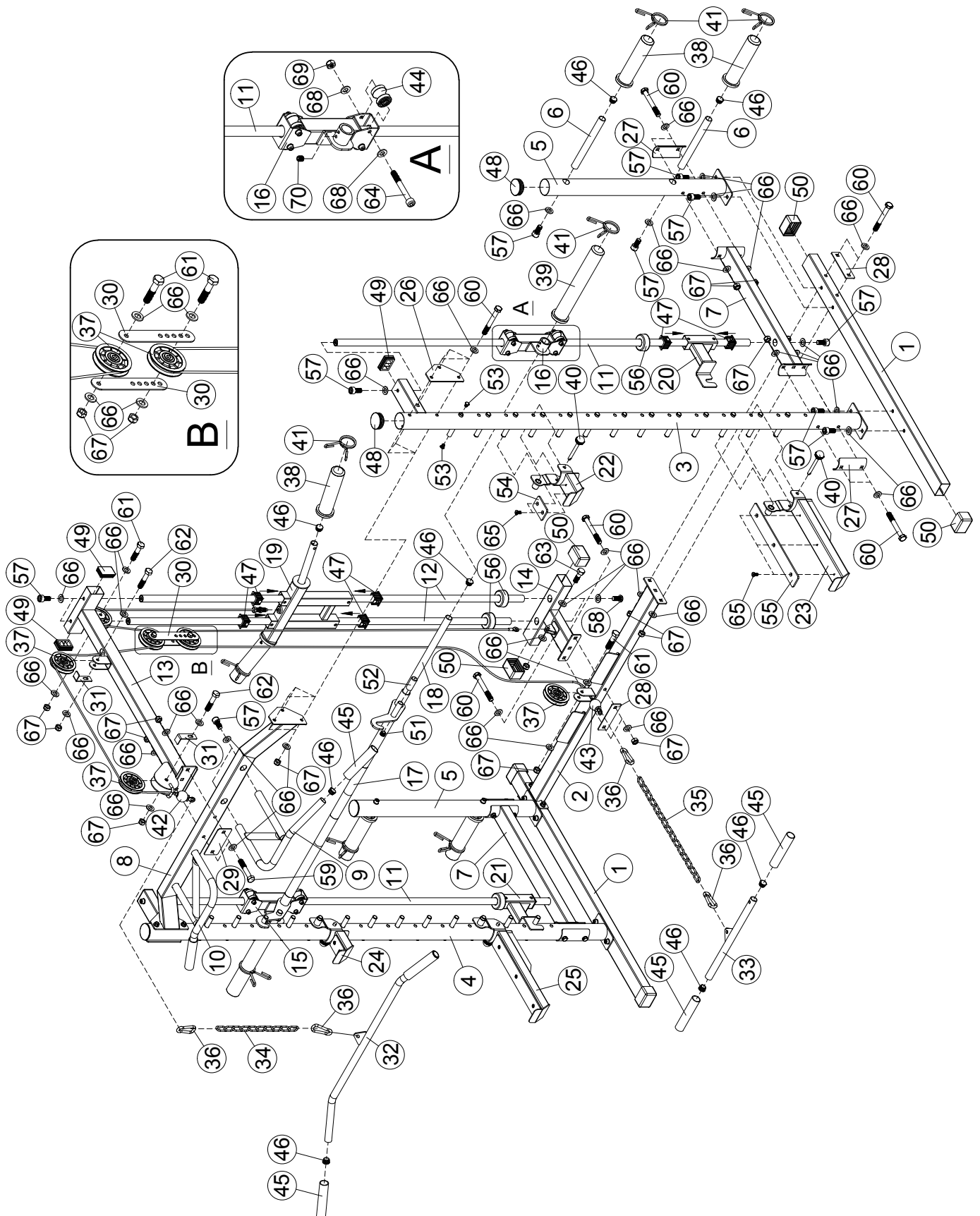
fax: 0143/318594
e-mail: assistenza.toorx@garlando.it

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

0143/318540 dalle ore 9:00 alle 12:00 dal lunedì al venerdì

6.1

ESPLOSO DELLE PARTI



6.2
LISTA DELLE PARTI

Pos.	Descrizione	Q.tà	Pos.	Descrizione	Q.tà
1	Barra di appoggio laterale	2	50	Cappuccio rettangolare 40x60 mm	6
2	Barra di appoggio posteriore	1	51	Tappo tondo Ø19 mm	2
3	Montante anteriore SX	1	52	Rivestimento cilindrico gancio bilanciere	2
4	Montante anteriore DX	1	53	Tappo tondo a pressione Ø16x14 mm	52
5	Montante posteriore magazzini	2	54	Appoggio in gomma, lastra corta 78x52	2
6	Perno porta dischi magazzini Ø25 mm	4	55	Appoggio in gomma, lastra lunga 380x52	2
7	Tubolare di rinforzo	2	56	Respingente in gomma Ø62xØ24.5x25	4
8	Traversa superiore	1	57	Vite a brugola M10x20 mm	22
9	Barra per trazioni multipresa SX	1	58	Vite a esagono incassato M10x30 mm	2
10	Barra per trazioni multipresa DX	1	59	Vite a testa esagonale M10x60 mm	2
11	Guida di scorrimento bilanciere Ø25 mm	2	60	Vite a testa esagonale M10x80 mm	20
12	Guida di scorrimento slitta pesi Ø25 mm	2	61	Vite a testa esagonale M10x45 mm	4
13	Telaio sbalzo superiore	1	62	Vite a testa esagonale M10x50 mm	2
14	Telaio di collegamento guide cilindriche	1	63	Vite a testa esagonale M10x30 mm	1
15	Carrello di scorrimento bilanciere DX	1	64	Vite a brugola M8x65 mm	8
16	Carrello di scorrimento bilanciere SX	1	65	Vite a esagono incassato M6x12 mm	10
17	Bilanciere guidato	1	66	Rondella piana Ø20xØ10.5 mm	82
18	Perno porta dischi bilanciere Ø25 mm	1	67	Dado autobloccante M10	29
19	Slitta porta dischi peso	1	68	Rondella piana Ø16xØ 8.4 mm	16
20	Gancio di sicurezza inferiore SX	1	69	Dado autobloccante M8	8
21	Gancio di sicurezza inferiore DX	1	70	Vite a esagono incassato M8x10 mm	4
22	Braccio corto DX di sostegno bilanciere	1	-	Chiave a brugola #8	1
23	Braccio lungo SX di sostegno bilanciere	1	-	Chiave a brugola #6	1
24	Braccio corto DX di sostegno bilanciere	1	-	Chiave a brugola #5	1
25	Braccio lungo DX di sostegno bilanciere	1	-	Chiave a brugola #4	1
26	Piastra trapezoidale 150x85x30x4 mm	2			
27	Piastra curva R30x120x3 mm	4			
28	Piastra rettangolare 130x40x3 mm	3			
29	Piastra rettangolare 130x60x3 mm	1			
30	Porta pulegge doppio flottante	2			
31	Staffa guida cavo	2			
32	Accessorio: Barra Lat	1			
33	Accessorio: Barra Dritta	1			
34	Catena a 10 anelli	1			
35	Catena a 15 anelli	1			
36	Moschettone	4			
37	Puleggia piccola Ø96 mm	6			
38	Perno porta dischi magazzini Ø50 mm	6			
39	Perno porta dischi bilanciere Ø50 mm	2			
40	Spinotto di bloccaggio	4			
41	Collare ferma dischi	8			
42	Cavo d'acciaio sez. superiore L:3210 mm	1			
43	Cavo d'acciaio sez. inferiore L:3470 mm	1			
44	Rullo di scorrimento carrello	8			
45	Rivestimento impugnatura traliccio	6			
46	Tappo tondo Ø25 mm	14			
47	Manicotto quadro	8			
48	Tappo tondo Ø60 mm	4			
49	Tappo rettangolare 40x60 mm	4			

Art.1 DEFINIZIONI

- 1.1 Prodotti:** per Prodotti si intendono i Prodotti Fitness Home ossia le apparecchiature sportive commercializzate da GARLANDO SPA con il marchio Toorx, per l'esercizio fisico del corpo per uso domestico e per un uso esclusivamente sportivo ed assolutamente NON terapeutico e/o riabilitativo.
- 1.2 Garanzia:** per Garanzia si intende la garanzia convenzionale proposta da GARLANDO SPA alle condizioni di seguito riportate.
- 1.3 Difetto di Conformità:** l'inidoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificatamente progettato e realizzato.
- 1.4 Consumatore:** si intende per Consumatore qualsiasi persona fisica che acquisti i Prodotti per utilizzo privato.
- 1.5 CAT:** si intende il Centro di Assistenza Tecnica autorizzato ad interventi di riparazione e/o sostituzione del Prodotto da parte di GARLANDO SPA.
- 1.6 Registrazione prodotto:** si intende il modulo da compilarsi online sul sito: <http://assistenza.garlando.it/> nella sezione dedicata, Home fitness.
- 1.7 Manuale d'Istruzioni:** si intende per Manuale d'istruzioni il libretto consegnato al Consumatore in cui sono descritte le istruzioni, indicazioni ed avvertenze finalizzate a consentire la corretta installazione ed il regolare funzionamento del Prodotto, nonché della sua manutenzione.

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

- 2.1** GARLANDO SPA garantisce l'idoneità del Prodotto all'uso per il quale esso è stato specificatamente concepito e progettato, ossia all'uso sportivo, ed in particolare garantisce il Prodotto contro gli eventuali difetti di conformità per 24 mesi dalla consegna.
La presente Garanzia è l'unica prestata da GARLANDO SPA: nessun terzo, ivi espressamente compresi i rivenditori autorizzati ed i CAT, può modificare i termini della Garanzia o rilasciare, in qualsiasi forma, altre dichiarazioni di garanzia.
- 2.2** La presente Garanzia è valida ed efficace con riferimento al Prodotto della GARLANDO SPA acquistato dal Consumatore in Italia esclusivamente presso un rivenditore autorizzato e lascia impregiudicati i diritti riconosciuti al Consumatore dalla Legge italiana e dalle disposizioni delle direttive europee.
- 2.3** Fatto salvo quanto previsto in tema di denuncia di eventuali difetti di conformità, il Consumatore è tenuto a comprovare, mediante documento rilasciato dal rivenditore autorizzato (ad esempio: scontrino fiscale) la data in cui è stata effettuata la consegna del Prodotto, il nominativo del rivenditore autorizzato e gli estremi identificativi del Prodotto. Ai fini dell'operatività della Garanzia, pertanto, è necessario che la documentazione di cui sopra, unitamente alla Garanzia, allegata al presente manuale, sia debitamente conservata.
- 2.4** Al fine di permettere la migliore operatività della Garanzia convenzionale, si richiede al Consumatore di provvedere alla compilazione online del modulo di registrazione prodotto, disponibile sul sito: <http://assistenza.garlando.it/>. Con la stessa modalità e credenziali sarà possibile procedere in futuro all'apertura delle eventuali richieste di assistenza.
- 2.5** Conformemente alle indicazioni del "Codice del Consumo", si presume che i difetti di conformità manifestatisi entro SEI mesi dalla consegna del Prodotto esistessero già a tale data, a meno che tale ipotesi sia incompatibile con la natura del Prodotto o del difetto di conformità. Decorso tale termine resta onere del Consumatore fornire elementi di prova circa l'esistenza del difetto di conformità al tempo della consegna del Prodotto.
- 2.6** La sostituzione dell'intero Prodotto o di un suo componente non comporta una proroga della Garanzia. La Garanzia avrà termine alla scadenza dei 24 mesi dalla data di consegna del Prodotto originario.
- 2.7** Il Consumatore decade dai diritti di cui alla Garanzia, ove non denunci il difetto di conformità entro il termine di DUE mesi dalla scoperta dello stesso.
- 2.8** Il Consumatore che intende avvalersi dell'assistenza in Garanzia deve riportare il Prodotto al punto vendita, corredandolo di copia dello scontrino di acquisto, comprovante la copertura del periodo di Garanzia.

Art.3 ESCLUSIONI DELLA GARANZIA

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

Art.4 UTILIZZO PREVISTO E UTILIZZO IMPROPRIO DEL PRODOTTO

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

Art.5 TERMINE FINALE DELLA GARANZIA

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



GARLANDO SPA

Via Regione Piemonte, 32 - Zona Industriale D1

I 5068 - Pozzolo Formigaro (AL) - Italy

www.toorx.it - info@toorx.it