everfit

MANUALE D'ISTRUZIONI

WBK | 500

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

Edizione : 07/14 Revisione : 00 Codice : GRLDEVEFTW500

INDICE DEGLI ARGOMENTI

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

2.0 LOCALE DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO ..... pag. 7
2.1 DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA ..... pag. 7
2.2 ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO ..... pag. 8
2.2 ASSEMBLAGGIO ACCESSORI OPTIONAL ..... pag. 12

3.0 LE REGOLE PER UN BUON ALLENAMENTO ..... pag. 15
3.1 CONSIGLI PRATICI PER L'USO DEL PRODOTTO ..... pag. 16
3.2 ESEMPI PRATICI ILLUSTRATI ..... pag. 18
3.3 PANCA IN POSIZIONE DI RIPOSO ..... pag. 19

4.0 MANUTENZIONE ..... pag. 20

5.0 MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO ..... pag. 21

6.0 CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO ..... pag. 21
6.1 ESPLOSO DELLE PARTI ..... pag. 22
6.2 LISTA DELLE PARTI ..... pag. 23

7.0 GARANZIA CONVENZIONALE ..... pag. 24

1.0 AVVERTENZE DI SICUREZZA

COMPORTAMENTI AMMESSI

- 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.

COMPORTAMENTI 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; 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.

1.1 RISCHI NELL'USO DEL PRODOTTO

Il prodotto è costituito da parti mobili che durante il normale uso possono comportare alcuni rischi nel caso le procedure di utilizzo non vengano svolte secondo le istruzioni fornite e con le dovute cautele.
Il disegno sottostante elenca le parti mobili e le zone del prodotto che possono comportare dei rischi alla sicurezza dell'utilizzatore e per i quali occorre prestare la massima attenzione.

Prima di utilizzare il prodotto verificare sempre il corretto serraggio di tutte le manopole.

Durante le manovre per il carico dei dischi peso sul bilanciere è obbligatorio inserire i ganci di sicurezza per impedire lo sbilanciamento e la caduta dei pesi e del bilanciere.

Parti mobili:
pericolo di schiacciamento delle dita e delle mani durante la chiusura del sedile

Ganci di sicurezza:
pericolo di instabilità e di caduta dei dischi peso, inserire sempre in modo corretto i ganci di sicurezza durante l'operazione di carico dischi peso

Manopole:
pericolo di rincolpi improvvisi e caduta pesi, serrare sempre le manopole di regolazione

Collari ferma pesi:
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 di ogni stazione

Parti mobili:
pericolo di schiacciamento delle dita e delle mani durante la chiusura del prodotto

1.2 USO PREVISTO E CONTROINDICATO - CONVENZIONI

Il prodotto per uso sportivo descritto in questo manuale è una panca con schienale inclinabile dotata, nella configurazione standard, di supporto bilanciere e Leg extension, è costruito con telaio a tubi quadri che vanta ottime doti di robustezza, è pensato per effettuare diversi esercizi di condizionamento muscolare sia con bilanciere che con manubri (opzionali), quali i pettorali, le spalle, i bicipiti, i tricipiti e anche femorali e quadricipiti grazie alla stazione Leg extension di cui è equipaggiata.
Su richiesta, l'attrezzo può essere equipaggiato con accessori optional per poter sollecitare ulteriori gruppi muscolari, in particolare:
stazione Arm-curl, stazione Butterfly e stazione Lat bar.

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

L'impiego del prodotto è vietato nelle seguenti condizioni:

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

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

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

Questo manuale contiene tutte le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto del prodotto.
L'utilizzatore del prodotto e gli eventuali altri amici e componenti della famiglia che ne faranno uso, hanno l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questo manuale per poter così eseguire una installazione sicura e un impiego corretto.
Osservare le indicazioni contenute nel manuale garantisce la massima sicurezza personale ed una maggiore durata del prodotto stesso.
Le avvertenze di sicurezza e le parti di testo rilevanti sono state evidenziate in neretto e sono precedute da simboli qui di seguito illustrati e definiti.

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

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

NOTA:
I disegni contenuti nel manuale hanno lo scopo di semplificare e rendere più intuitivi gli argomenti trattati.
Tuttavia, a causa di un costante aggiornamento dei prodotti, è possibile che taluni di questi disegni siano differenti dal prodotto acquistato; in tale eventualità si ricorda che si tratta di aspetti estetici e che la sicurezza e le informazioni sulla stessa restano comunque garantite.
Il costruttore persegue una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti estetiche del prodotto senza alcun preavviso.

1.3 TARGHE ADESIVE SUL PRODOTTO

1) La Targa di Identificazione del prodotto riporta l'indirizzo del distributore, i dati tecnici principali e il numero di serie.

2) Simbolo di richiamo all'obbligo di lettura del manuale d'istruzioni prima di compiere qualsiasi operazione di montaggio o qualsiasi intervento di manutenzione del prodotto.

La targa di identificazione non deve essere rimossa o manomessa, la sigla del modello di prodotto e il numero di serie devono essere sempre citati in caso di richiesta di parti di ricambio.

1.4 CARATTERISTICHE TECNICHE

DIMENSIONI PRODOTTO (LXPXH)	1540 x 670 x 1700 mm (prodotto chiuso: 740 x 670 x 1220 mm)
STRUTTURA	tubolare in acciaio rinforzato a sezione quadrata 38 x 38 x 1.5 mm
PESO PRODOTTO	22 kg
PESO PRODOTTO IMBALLATO	23 kg
ALTEZZA SUPPORTI BILANCIERE	regolabile 1150 ÷ 680 mm
INCLINAZIONE SCHIENALE	regolabile su 4 livelli (0° ÷ 30°)
CARICO MASSIMO COMPLESSIVO	200 kg (carico max sopportabile: utilizzatore + eventuali pesi)
CARICO MAX STAZIONI SINGOLE	100 kg (supporto bilanciere) - 50 kg (leg extension)
PESO MASSIMO UTILIZZATORE	100 kg
CONFORMITA'	Direttiva Sicurezza Prodotti (2001/95/CE)

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 domestico,
  - coperto e sufficientemente ampio,
  - dotato di illuminazione artificiale e naturale adatta,
  - dotato di una o più finestre di aerazione,
  - con umidità relativa percentuale tra 20% e 90%.

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

CARATTERISTICHE SUPERFICIE D'APPOGGIO:

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

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

REQUISITI DI SICUREZZA:

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

PREPARAZIONE DEL LOCALE ALLE OPERAZIONI DI MONTAGGIO :

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

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

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

2.1 DISIMBALLO - CONTENUTO SCATOLA

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

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

L'imballo è 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.

2.2 ASSEMBLAGGIO DEL PRODOTTO

Il prodotto viene imballato smontato in più parti in maniera da occupare poco spazio; per poter utilizzare il prodotto occorre montarlo riferendosi alle istruzioni seguenti.
NOTA: per l'esecuzione delle seguenti operazioni di assemblaggio si raccomanda l'aiuto di una seconda persona (un amico, un familiare, ecc...).

A. *Montaggio base di supporto bilanciere*

- Accoppiare i due montanti porta bilanciere **01** tramite la traversa **02** e fissarla da entrambi i lati serrando due viti **49** [M8x55 mm] complete di rondelle piane **57** [Ø8 mm] con due dadi autobloccanti **54** [M8] completi di rondelle piane **57** [Ø8 mm].

- Fissare i due ganci di sicurezza destro **42** e sinistro **43** con un dado **55** [M6] quindi inserire l'asta inclinazione schienale **07** tra i fori predisposti dei montanti laterali **01**.

A

B. *Montaggio telaio panca*

- Fissare l'appoggio anteriore **05** nella staffa ad U del supporto anteriore **04** serrando due viti **46** [M10x60 mm] complete di rondelle piane **56** [Ø10 mm] con due dadi autobloccanti **53** [M10] completi di rondelle piane **56** [Ø10 mm].

- Fissare il supporto anteriore **04** alla barra centrale **03** serrando due viti **48** [M10x25 mm] complete di rondelle piane **56** [Ø10 mm] con due dadi autobloccanti **53** [M10] completi di rondelle piane **56** [Ø10 mm].

- Fissare la barra centrale **03** alla traversa **02** serrando una vite **46** [M10x60 mm] completa di rondella piana **56** [Ø10 mm] con un dado autobloccante **53** [M10] completo di rondella piana **56** [Ø10 mm], quindi avvitare la manopola **40** per bloccare la barra centrale in posizione di lavoro.

- Fissare la staffa di rinforzo **10** tra la barra centrale **03** e il supporto anteriore **04** serrando due viti **51** [M8x15 mm] complete di rondella piana **57** [Ø8 mm].

B

C. *Montaggio sedile e schienale*

- Collegare le barre di supporto schienale **09** infilandone i fori passanti posti nella parte inferiore nell'astina posta sulla barra centrale **03** e in appoggio sull'asta inclinazione schienale **07**, nel modo raffigurato.
  Fissare lo schienale **19** sulle barre di supporto schienale **09** serrando quattro viti **50** [M8x40 mm] complete di rondelle piane **57** [Ø8 mm].

- Fissare il sedile **20** sulle staffe di supporto presenti sulla barra centrale **03** serrando quattro viti **51** [M8x15 mm] complete di rondelle **57** [Ø8 mm].

C

D. *Montaggio stazione leg extension*

- Accoppiare la barra leg extension **06** alla staffa del supporto anteriore **04** e fissarla serrando una vite **46** [M10x60 mm] completa di rondella piana **56** [Ø10 mm] con un dado autobloccante **53** [M10] completo di rondella piana **56** [Ø10 mm].

- Infilare due aste porta rulli **08** nei fori predisposti della barra leg extension **06**,quindi fissare alle estremità di ciascuna asta due rulli in gomma-spugna **22**.

- Infilare il collare ferma pesi **41** nell'asta della barra leg extension **06**.

- Il montaggio dell'attrezzo base è ora concluso, prima di utilizzare il prodotto controllare il buon serraggio di tutte le viti con i dadi.

D

2.3 ASSEMBLAGGIO ACCESSORI OPTIONAL

E. *Montaggio stazione butterfly (optional)*

- Accoppiare la barra sinistra del butterfly **12** al foro predisposto sul montante sinistro **01** e fissarla serrando un vite **45** [M10x135 mm] completa di rondella piana **56** [Ø10 mm] con una manopola **38** completa di rondella piana **56** [Ø10 mm].
  Fissare l'asta porta rullo **13** serrando una vite **51** [M8x15 mm] corredata di rondella piana **57** [Ø8 mm] e inserirvi all'estremità il rullo **22**.

- Accoppiare la barra destra del butterfly **11** al foro predisposto sul montante destro **01** e fissarla serrando un vite **45** [M10x135 mm] completa di rondella piana **56** [Ø10 mm] con una manopola **38** completa di rondella piana **56** [Ø10 mm].
  Fissare l'asta porta rullo **13** serrando una vite **51** [M8x15 mm] corredata di rondella piana **57** [Ø8 mm].

F. *Montaggio stazione arm-curl (optional)*

- Fissare il cuscino arm-curl **21** al supporto scorrevole **14** serrando due viti **51** [M8x15 mm] corredate da due rondelle piane **57** [Ø8 mm].

- Inserire il supporto scorrevole **14** nel supporto anteriore **04** e bloccarlo in posizione tramite la manopola **39**.

F

G. *Montaggio stazione Lat bar (optional)*

- Riferendosi all'illustrazione, far passare l'estremità con l'attacco a sfera del cavo d'acciaio **36** attorno alla puleggia **34**, quindi chiuderla tra i coperchi **35** e serrarla nella staffa posta all'estremità della colonna stazione Lat **15** con una vite **47** [M10x45 mm] completa di rondella piana **56** [Ø10 mm] con un dado autobloccante **53** [M10] completo di rondella piana **56** [Ø10 mm].

- Rispettando l'orientamento raffigurato, inserire la slitta porta pesi **17** attraverso la parte inferiore della colonna stazione Lat **15** quindi collegare quest'ultima con il supporto scorrevole **16** e fissarla serrando due viti **47** [M10x45 mm] complete di rondelle piane **56** [Ø10 mm] con due dadi autobloccanti **53** [M10] completi di rondelle piane **56** [Ø10 mm].

- Fissare l'anello dell'estremità libera del cavo d'acciaio **36** alla slitta porta pesi **17** serrando una vite **48** [M10x25 mm] completa di rondella piana **56** [Ø10 mm] con un dado autobloccante **53** [M10] completo di rondella piana **56** [Ø10 mm]. Collegare due collari ferma pesi **41** nelle aste porta dischi della slitta **17**.

- Inserire il supporto scorrevole stazione Lat **16** nel supporto anteriore **04** e bloccarlo in posizione tramite la manopola **39**. Infine agganciare tramite il moschettone **44** la barra Lat **18** all'attacco del cavo d'acciaio **36**.

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".

NOTA: *Nel manuale viene fatto spesso riferimento a dischi peso, manubri e bilanciere, si precisa che tali accessori non sono compresi con il prodotto ed è necessario quindi richiederli a parte.*

Per impiegare il prodotto occorre che quest'ultimo sia assemblato completamente ed in posizione di lavoro.
Il prodotto può essere utilizzato con efficacia per non più di tre volte a settimana.
L'inizio del programma di allenamento deve essere effettuato con carichi leggeri e con un numero elevato di ripetizioni, soprattutto occorre concentrarsi sul movimento corretto dell'esercizio, al fine di acquisirne la tecnica corretta.
Nei primi mesi eseguire non più di 12 ripetizioni compiute in rapida successione per due e poi tre volte consecutive (serie). Le ripetizioni devono avvenire con velocità abbastanza lenta e costante per poter controllare i movimenti, il tempo di recupero tra una serie e la successiva deve essere ridotto al minimo.

Nei mesi successivi aumentare il numero di ripetizioni a seconda del proprio stato di forma fisica e ripeterle sempre per tre oppure quattro serie, la durata dell'esercizio è strettamente correlata con la durata della serie, quindi dal numero di ripetizioni.

Utilizzo panca piana e inclinata:
Attraverso questo prodotto si possono eseguire esercizi alla panca impiegando dei manubri o un bilanciere, coinvolgendo tutti i gruppi muscolari superiori.

- Per gli esercizi con il bilanciere, a seconda che si intenda sollecitare i muscoli pettorali alti, bassi o centrali, lo schienale può essere opportunamente inclinato su alcune posizioni, semplicemente spostando l'asta inclinazione schienale **07** su uno dei fori preposti sui montanti laterali.

PERICOLO

- **Il limite di carico del supporto del bilanciere è di 100 kg.**
- **Durante il carico dei pesi sul bilanciere, bloccate sempre le due estremità del bilanciere inserendo i ganci di sicurezza 42 e 43, per evitare che possa cadere da un lato.**
- **Caricare il medesimo peso a destra e a sinistra del bilanciere.**

Utilizzo panca leg extension:
Per esercitare i quadricipiti in posizione seduta, oppure i muscoli femorali e i glutei in posizione prona la panca è fornita di serie di apposita leva per le gambe Leg-extension nella parte anteriore.

Per allenare le gambe inserire i pesi desiderati nell'apposita asta porta dischi della barra leg extension **06** e bloccarli con l'apposito collare **41**.

PERICOLO

- **Il limite di carico della stazione leg extension è di 50 kg.**

Utilizzo stazione arm-curl (optional):
La panca può essere equipaggiata su richiesta con cuscino arm-curl per allenare i bicipidi in concentrazione.

- Regolare la posizione del cuscino arm-curl **21** a seconda della propria statura, allentare la manopola di bloccaggio e posizionare il cuscino all'altezza desiderata, quindi serrare la manopola.

Per eseguire l'esercizio alla panca arm-curl occorre sedersi sul sedile e utilizzando un solo manubrio con un peso adeguato al proprio livello di allenamento, appoggiare il tricipite sul cuscino e con il braccio in appoggio allenare il bicipite; sia la fase di discesa che quella di risalita devono essere controllate. Alternare le braccia per l'allenamento di entrambi i bicipiti.

Utilizzo stazione butterfly (optional):
La panca può essere equipaggiata su richiesta con stazione butterfly per allenare i pettorali in modo guidato.

- Regolare l'inclinazione dello schienale caricare i pesi sulle aste porta disco delle barre destra **11** e sinistra **12** del butterfly e bloccarli con l'apposito collare **41**.

Per eseguire l'esercizio occorre sdraiarsi sulla panca in posizione supina, appoggiare gli avambracci sotto i due rulli in gomma-spugna alle estremità delle barre butterfly e facendo forza sui pettorali portare le braccia in chiusura sul petto; sia la fase di chiusura che quella di apertura delle braccia devono essere controllate.

- **Il limite di carico della stazione butterfly è di 30 kg.**

Utilizzo stazione Lat (optional):
La panca può essere equipaggiata su richiesta con stazione Lat per allenare i dorsali e i tricipiti con l'apposita barra.

- Gli esercizi alla barra Lat **18** devono essere eseguiti seduti sulla panca piana, dopo aver inserito dei dischi peso adeguati nelle aste della slitta **17**. I pesi devono essere distribuiti sulle due aste in maniera equa e devono essere bloccati con l'apposito collare **41**.

Per eseguire l'esercizio occorre afferrare la barra lat, sedersi sulla panca e portare la barra lentamente dietro la testa fino alla nuca, oppure come esercizio alternativo, si può portare la barra all'altezza del petto arretrando al contempo con la schiena; la fase di discesa deve essere sviluppata con velocità mentre quella di risalita lentamente.

- **Il limite di carico della stazione Lat è di 30 kg.**

3.2 ESEMPI PRATICI ILLUSTRATI

Bilanciere con panca inclinata	Leg extension da seduto
Bilanciere da seduti panca piana	Manubri con panca piana
Leg curl supini su panca piana	

3.3 PANCA IN POSIZIONE DI RIPOSO

Quando la panca non viene impiegata per esercitarsi, si può ripiegare in verticale così da occupare un ingombro minore in appartamento.
Per mettere la panca in verticale in posizione di riposo occorre configurarla seguendo la procedura seguente:

- togliere eventuali accessori optional quali arm-curl oppure Lat bar dal supporto anteriore;
- togliere l'eventuale bilanciere dal supporto;
- togliere eventuali pesi dalla stazione leg estension;
- posizionare l'asta di regolazione inclinazione schienale a livello panca piana;
- svittale la manopola di bloccaggio telaio panca **40**, quindi sollevare la barra centrale del telaio portandolo in verticale, infine bloccare la posizione verticale avvitando nuovamente la manopola **40**.

La panca ora è configurata per essere facilmente riposta in verticale contro una parete.
Per riportare la panca in condizione operativa seguire le istruzioni sopra citate in ordine inverso.

Durante le manovre per configurare il prodotto in posizione di lavoro o di riposo prestate la massima attenzione per evitare di schiaccarvi le dita e le mani.

Con panca in posizione di riposo verificare sempre di avere serrato la manopola 40 di bloccaggio del telaio.

Panca in posizione di lavoro

Panca in posizione di riposo

4.0 MANUTENZIONE

PERICOLO

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

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

- Controllare periodicamente il serraggio di dadi e viti.
- Sostituite immediatamente qualsiasi pezzo deteriorato.
- Pulire 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, nonchè dei numerosi componenti (quali ferro, rame, plastiche, ecc...) che possono essere recuperati e riutilizzati.

6.0 CATALOGO RICAMBI - ORDINE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio riferirsi al disegno in esploso che si trova alla pagina seguente.

L'ordine delle parti di ricambio deve riportare le seguenti indicazioni:
1. Marca e modello del prodotto - vedi targhetta prodotto
2. Nome del particolare da sostituire - vedi lista ricambi
3. Numero di riferimento del particolare - vedi disegno esploso
4. Quantità richiesta.
5. Recapito e informazioni per la spedizione - vedi scheda per ordine ricambi, allegata al manuale

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

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

fax +39 0143/318594
e-mail: assistenza.everfit@garlando.it

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

6.1 ESPLOSO DELLE PARTI

6.2 LISTA DELLE PARTI

Pos.	Descrizione	Q.tà
01	Montante porta bilanciere	2
02	Traversa	1
03	Barra centrale	1
04	Supporto anteriore	1
05	Appoggio anteriore	1
06	Barra leg extension	1
07	Asta inclinazione schienale	1
08	Asta porta rulli	2
09	Barra di supporto schienale	2
10	Staffa di rinforzo	1
11	Barra sinistra butterfly	1
12	Barra destra butterfly	1
13	Asta porta-rullo per butterfly	2
14	Supporto scorrevole arm-curl	1
15	Colonna stazione Lat	1
16	Supporto scorrevole stazione Lat	1
17	Slitta porta pesi stazione Lat	1
18	Barra Lat	1
19	Schienale	1
20	Sedile	1
21	Cuscino arm curl	1
22	Rulli in gomma-spugna	6
23	Tappo tondo Ø25 mm	5
24	Tappo tondo Ø19 mm	8
25	Tappo quadro 38x38 mm	6
26	Tappo quadro 30x30 mm	6
27	Tappo quadro 25x25 mm	4
28	Manicotto quadro	2
29	Manicotto quadro	1
30	Respingente in gomma per leg extension	1
31	Respingente in gomma per butterfly	2
32	Respingente in gomma per slitta Lat	1
33	Impugnatura in gomma per barra Lat	2
34	Puleggia	1
35	Coperchio copri puleggia	2
36	Cavo d'acciaio stazione Lat	1
37	Staffa porta barra Lat	1
38	Manopola bloccaggio butterfly	2
39	Manopola regolazione arm curl	1
40	Manopola bloccaggio inclinazione telaio	1
41	Collare ferma pesi Ø 25 mm	5
42	Gancio di sicurezza dx per bilanciere	1
43	Gancio di sicurezza sx per bilanciere	1
44	Moschettone per barra lat	1
45	Vite M10x135 mm	2
46	Vite M10x60 mm	4
47	Vite M10x45 mm	3
48	Vite M10x25 mm	3
49	Vite M8x55 mm	4
50	Vite M8x40 mm	4
51	Vite M8x15 mm	10
52	Vite M5x10 mm	4
53	Dado autobloccante M10	10

Pos.	Descrizione	Q.tà
54	Dado autobloccante M8	4
55	Dado autobloccante M6	2
56	Rondella piana M10	22
57	Rondella piana M8	22

7.0 GARANZIA CONVENZIONALE

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 Everfit, 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 **Tagliando di Garanzia:** si intende il modulo da compilarsi online sul sito:
www.everfit.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 specificamente 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 disposizione 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 Tagliando di Garanzia sul sito: www.everfit.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 – 15068 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 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 verificazione 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.everfit.it - info@everfit.it