

TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUEL D'UTILISATION



WLX70



Notice originale en italien.
**Lisez le manuel très attentivement et
toujours garder à portée de main près du produit.**

Codice : GRLDTOORXXWLX70

Revisione : 00

Edizione : 09/16

TABLE DES MATIÈRES

1.0	AVERTISSEMENTS DE SÉCURITÉ	pag. 3
1.1	RISQUES DANS L'USAGE DU PRODUIT.....	pag. 4
1.2	DESTINATION DE L'APPAREIL ET CONTRINDICATIONS	pag. 5
1.3	PLAQUES ADHESIVE SUR LE PRODUIT	pag. 6
1.4	CARACTERISTIQUES TECHNIQUES.....	pag. 7
2.0	INSTALLATION DU PRODUIT	pag. 8
2.1	DÉBALLAGE - CONTENU DU CARTON.....	pag. 9
2.2	ASSEMBLAGE.....	pag. 10
3.0	PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT	pag. 16
3.1	CONSEILS D'UTILISATION.....	pag. 17
4.0	MAINTENANCE.....	pag. 18
5.0	ÉLIMINATION - RECYCLAGE.....	pag. 19
6.0	CATALOGUE ET COMMANDE DES PIÈCES DETACHÉES.....	pag. 19
6.1	VUE ÉCLATÉE.....	pag. 20
6.2	ISTE DES PIÈCES.....	pag. 21
7.0	CONDITION DE GARANTIE.....	pag. 22

CONDUITE ADMIS

- Avant l'installation et l'utilisation, lisez très attentivement ce mode d'emploi, ainsi que toute autre fiches d'instructions en pièces jointes.
- Lorsque l'appareil est installé dans les centres de remise en forme, hôtels, clubs ou clubs privés, pour une utilisation collective, il est obligatoire que les utilisateurs soient en possession d'un certificat médical attestant de l'aptitude à des fins sportives de l'activité physique.
- Utilisez l'appareil uniquement sur une surface plane, et couvrir le sol ou l'éventuel tapis sous l'appareil, pour éviter tout dommage.
- Veiller à ce que ceux qui utilisent l'appareil ont compris les instructions, en regardant les premières étapes de. Le manuel d'utilisation doit toujours être proche de l'appareil pour une référence rapide, en cas de besoin.
- Assurez-vous que l'appareil soit utilisé que par les personnes de plus de 16 ans, et par des gens qui soient en bonne condition physique.
- Toujours porter des vêtements appropriés pour le sport, que ne gênent pas les mouvements.
- Portez toujours des chaussures de sport convenant à la course, et un survêtement en coton.
- Lorsque, pendant l'utilisation de l'appareil, vous ressentez des étourdissements ou une sensation d'essoufflement, cesser immédiatement l'utilisation de l'appareil, et consultez votre médecin.
- Vérifiez régulièrement le serrage des boulons ainsi que l'intégrité de toutes les parties.
- Lorsque l'appareil est équipé de pièces mobiles, utilisez un soin scrupuleux pour éviter écrasement des doigts et des blessures à la main.

COMPORTEMENTS INTERDITS

- NE PAS utiliser l'appareil dans les centres de fitness privés, les clubs, les hôtels ou les zones d'utilisation collective lorsque vous n'êtes pas en possession d'un certificat médical et d'une condition physique appropriée.
- NE PAS placer l'appareil dans les sous-sols, terrasses, caves, les zones humides en général, ne le laissez pas exposé aux intempéries (pluie, soleil, etc.).
- Ne pas endommager l'appareil avec un objet pointu, des brosses ou des éponges abrasives ou des produits chimiques agressifs.
- Ne démontez pas les pièces de la machines, SAUF si l'opération est indiquée dans ce manuel d'instruction.
- Ne laissez pas les enfants ou les animaux s'approcher de l'appareil.
- N'utilisez jamais l'appareil s'il est endommagé, s'il n'est pas en parfaite condition d'utilisation ou si le câble d'alimentation est abîmé. En cas de dommages et/ou de mauvais fonctionnement de l'appareil éteindre et ne pas le réparer soi-même. Pour d'éventuelles réparations s'adresser uniquement à un centre d'assistance spécialisé.
- Ne portez pas vêtements synthétiques, en laine ou qui empêchent la transpiration pendant l'exercice. L'utilisation de vêtements non adéquates peut causer des problèmes de nature hygiénique, mais aussi la possibilité de créer des décharges électrostatiques.

I.I

RISQUES DANS L'USAGE DU PRODUIT

Ce produit n'a pas de pièces en mouvement, mais lors de l'utilisation normale, il est bon de savoir que certaines situations peuvent impliquer certains risques dans le cas où les procédures ne sont pas effectuées avec prudence.

Le dessin ci-dessous répertorie les parties du produit qui peuvent générer des dangers pour l'utilisateur, quand, lors des manœuvres avec des poids, on ne donne pas la plus grande attention.



DANGER

Avant d'utiliser le produit toujours vérifier le serrage des vis avec les écrous.

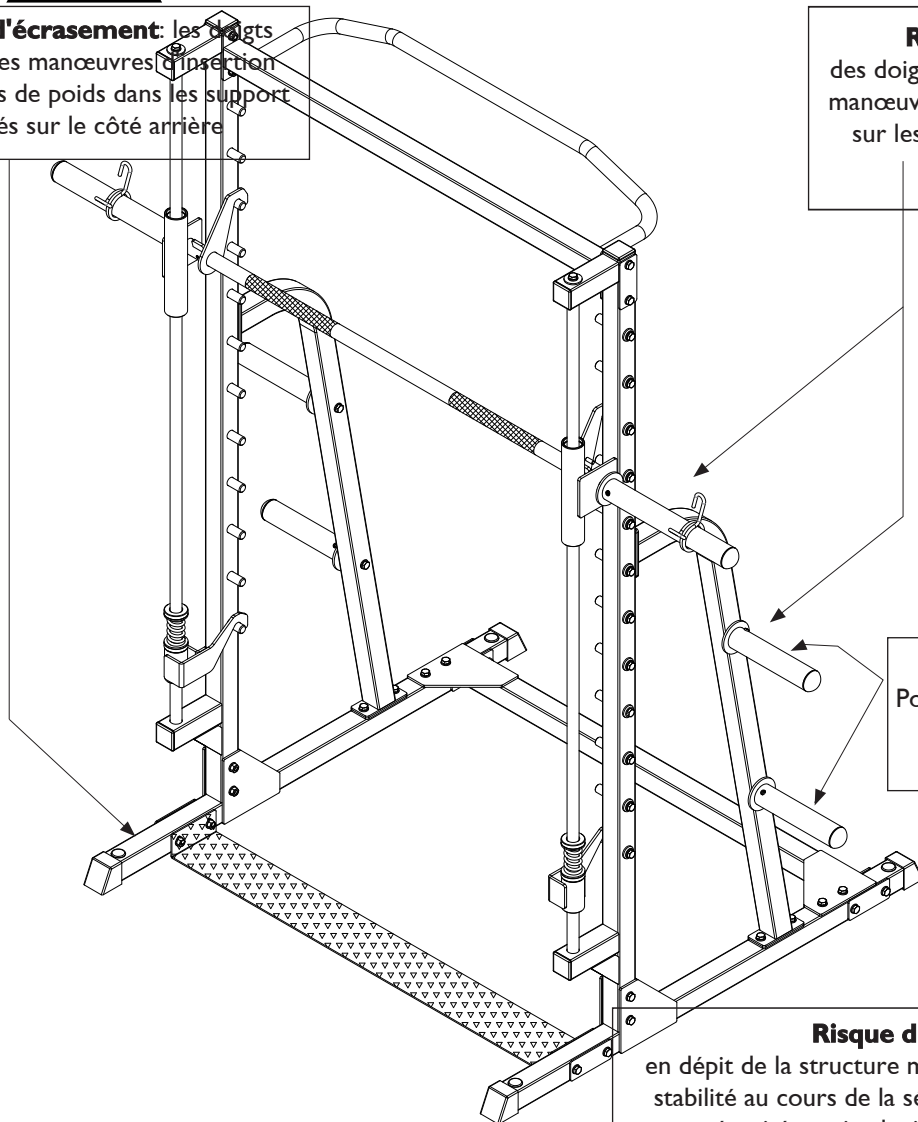
Toujours vérifier le bon positionnement et la fixation des crochets et des bras de support de l'haltère.



Risque d'écrasement: les doigts pendant les manœuvres d'insertion des disques de poids dans les supports dédiés sur le côté arrière



Risque d'écrasement: des doigts pendant les manœuvres de rangement des haltères sur les crochets ou sur les bras de support



AVERTISSEMENT
Pour éviter la chute des disques utilisez les ferme-disques spéciaux non inclus

Risque d'instabilité:
en dépit de la structure massive qu'assure une bonne stabilité au cours de la séance d'entraînement, pour une sécurité maximale, il est nécessaire de fixer de façon permanente au sol, les barres de support à travers les quatre trous traversants.

Le produit décrit dans ce manuel est un rack équipé de supports pour haltères, réglable en hauteur au moyen d'une prise de sécurité, et une barre supérieure à tractions multi-prise, qui offre divers exercices, avec prise avant, poignée à marteau ou prise sur le dos. Il se compose d'un cadre à tubes carrés et rectangulaires en acier qui garantit une excellente robustesse et peut être ancré au sol; Il est conçu exclusivement pour une utilisation sportive et il permet d'effectuer des exercices de squat avec haltère; il est combiné avec un banc plat ou inclinables pour l'exécution d'exercices pour la poitrine, les biceps et les épaules.

Un accessoire qui en option est constitué de deux barres d'acier permettant la fixation de bandes élastiques pour effectuer des exercices fonctionnels spéciaux. L'appareil est conçu et certifié en classe « S », pour une utilisation collective dans un cadre commercial (hôtels, spas, clubs sportifs, clubs privés, etc ...) et peut également être utilisé en privé dans la maison, pour tout le monde qui veulent un produit robuste et conforme aux normes de qualité d'un produit professionnel.

Il est essentiel de suivre toutes les instructions et les avertissements contenus dans ce manuel afin d'être sûr de s'entraîner en toute sécurité, des efforts intenses et prolongés ont besoin d'une bonne condition physique et pour cette raison, il est nécessaire d'évaluer les contre-indications d'utilisation ci-dessous.

L'utilisation du produit est interdite dans les conditions suivantes:

- **l'utilisateur dans un état de grossesse;**
- **utilisateur hypertensive, cardiopath;**
- **l'utilisateur avec le glaucome ou la rétinopathie, la conjonctivite;**
- **l'utilisateur avec un traumatisme à la colonne vertébrale, des fractures récentes, des implants osseux, le gonflement des articulations, l'ostéoporose;**
- **l'utilisateur avec une hernie inguinale ou vertébrale.**

La garantie sur le présent appareil et la responsabilité du distributeur tomberont, savoir:

- **En cas d'utilisation impropre de l'appareil, différente de celle précisée dans la présente notice,**
- **Si les modalités et les intervalles de la maintenance à exécuter ne sont pas respectés,**
- **En cas d'utilisation de pièces détachées qui ne sont pas d'origine,**
- **En cas de non-respect des conseils de sécurité indiqués sur les étiquettes et dans la notice.**

Cette notice contient toutes les informations nécessaires pour l'installation, la maintenance et une utilisation correcte de l'appareil. L'utilisateur de ce produit, ainsi que ses éventuels amis et les membres de sa famille qui l'utiliseront, ont l'obligation de lire attentivement les informations contenues dans cette notice, pour faire une installation et un usage correct. Pour cette raison ce manuel d'instructions devrait être toujours maintenu proche du produit et être à portée de main.

Respecter les indications contenues dans ce guide garantit une sécurité personnelle maximale et une plus grande durée de vie du produit. Les avertissements de sécurité et les parties de textes importantes ont été mis en évidence en les mettant en texte gras et sont précédés par les symboles suivants:



Les informations mises en évidence par ce symbole signalent un DANGER, faire très attention pour éviter des blessures physiques.



Les informations mises en évidence par ce symbole signalent une PRECAUTION, faire très attention pour éviter d'endommager l'appareil.

OBSERVATION:

Les illustrations contenues dans cette notice ont pour but de simplifier et de rendre plus intuitif les sujets traités. Toutefois, à cause de mises à jour constantes des produits, il est possible que certains des dessins soient différents du produit acheté ; dans cette éventualité, il est rappelé qu'il s'agit d'aspects esthétiques et que la sécurité et les informations les concernant restent garanties.

Le constructeur poursuit une politique de développement constant et de mise à jour et peut apporter des modifications aux parties esthétiques du produit sans donner de préavis.

1.3

PLAQUES ADHESIVE SUR LE PRODUIT

1) L'étiquette d'identification du produit indique l'adresse du distributeur, les données techniques et le numéro de série.

2) Symboles de rappel concernant l'obligation de lire la notice d'instruction est obligatoire avant d'accomplir une quelconque opération de montage ou une quelconque intervention de maintenance sur l'appareil.

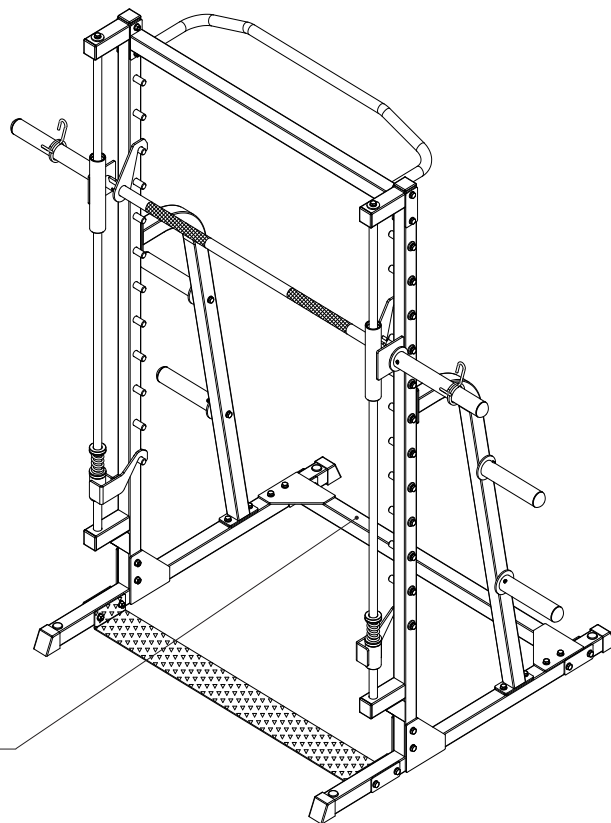
L'étiquette indiquant la conformité ne doit jamais être enlevée ou détériorée, le sigle précisant le modèle de l'appareil, ainsi que son numéro de série doivent toujours être renseignés en cas de demande de pièces de rechange.

TCORX Garlando S.p.A. Via Regione Piemonte, 32 - Zona Ind. D1
15068 Pozzolo Formigaro (AL) - ITALY

Modello-Model	Classe-Class	
Numero di serie-Serial number	Anno-Year	
Peso-Weight	Peso max utente-Max user weight	
Made in		

1 →

→ 2



1.4

CARATTERISTICHE TECNICHE

DIMENSIONS CARTON (LXPXH)	1955 x 320 x 72 mm + 1415 x 510 x 150 mm
DIMENSIONS PRODUIT(LXPXH)	1955 x 1225 x 2075 mm
STRUCTURE TUBULAIRE	en acier à section carrée 50x50x2 mm et rectangulaire 50x75x2 mm
MESURES INTERNE RACK	hauteur: 1945 mm - largeur: 1120 mm
LONGUER HALTÈRE	longueur: 1955 mm
LARGEUR INTERNE HALTÈRE	largeur libre interne: 1060 mm
HAUTEUR HALTÈRE	de 575 mm à 1855 mm
DIAM. POIGNEE HALTÈRE	Ø30 mm
DIAM. PORTE DISQUES HALTÈRE	pour fonte de Ø25 mm où Ø50 mm
GUIDE DE GLISSEMENT HALTÈRE	barres d'acier solides Ø24 mm
SÉCURITÉ HALTÈRE	2 crochets de sécurité pour éviter les chutes et toutes écrasements involontaires, réglables sur 15 positions avec pas de 85 mm et des hauteurs entre 550 - 1.790 mm
BARRE DE TRACTIONS ARRIÈRE	garde au sol: 2075 mm - largeur 1010 mm - Ø30 mm
POIDS NET PRODUIT	87 kg
POIDS BRUT PRODUIT	94 kg
POIDS MAXIMAL UTILISATEUR	150 kg
CHARGE MAXIMALE STRUCTURE	300 kg
DOTATION	1 barre de tractions, 4 porte-disques en fonte de Ø25 mm ou de Ø50 mm, 2 ferme-disque olympiques à ressort Ø48 mm
CONFORMITE'	Normes : EN ISO 20957-1 [2013] Classe SC - EN 957-4 Directive: 2001/95/CE (produits de sécurité)

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 ampio,
 - dotato di illuminazione artificiale e 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, per gli esercizi possano essere svolti.



Compte tenu de la présence de petites pièces, lors des opérations de montage, éloigner les enfants de la zone de travail.

La surface métallique des pièces et les vis sont recouvertes par une mince couche de lubrifiant qui est nécessaire pour empêcher la formation de rouille lorsque le produit est en stockage. Afin d'éviter de salir les pièces de meubles, ne pas mettre les morceaux du produit sur les éléments matériels ou de tissu tels que des chaises, des tapis, des meubles, etc. Il est également important de protéger le sol lors de l'assemblage, l'extension du matériau de protection (carton, serviettes, etc.).

2.1

DEBALLAGE - CONTENU DU CARTON

L'emballage est constitué par une boîte en carton fermée avec des points métalliques et des bandes de serrage. Quand la boîte est posée par terre, merci de respecter l'indication Côté Haut, matérialisé par une flèche imprimée sur l'emballage. Pour ouvrir le carton, couper les bandes de serrage avec des ciseaux, puis enlever les points de fermeture en métal avec une pince.

Après avoir retiré tous les matériaux à assembler de la boîte, vérifier les dommages subis par le châssis pendant le transport et l'intégrité de tous les éléments de montage.



L'emballage est réalisé avec de matériaux recyclables; pour l'élimination des éléments d'emballage respecter les normes locales pour la récupération des matériaux recyclables. Les éléments d'emballage (carton et sacs), ne doivent pas être laissés à la portée des enfants, car ils sont des sources potentielles de danger.

-
- (1) Barre d'appui gauche
-
- (2) Barre d'appui droite
-
- (3) Barre de connexion
-
- (4) Montant gauche
-
- (5) Montant droite
-
- (6) Poutre support oblique gauche
-
- (7) Poutre support oblique droite
-
- (8) plate-forme de support de pied
-
- (9) Traverse supérieure
-
- (10) Barre de guidage
-
- (11) Support disques
-
- (12) cylindre porte disques
-
- (13) Support de sécurité réglable gauche
-
- (14) Support de sécurité réglable droite
-
- (15) Goupille d'arrêt haltère
-
- (16) Anneau
-
- (17) Support haltère coulissant gauche
-
- (18) Support haltère coulissant droit
-
- (19) Cylindre avec roulements à billes
-
- (20) Barre en acier haltère
-
- (21) Barre poignées et crochets haltères
-
- (22) Manchon à ressort
-
- (23) Cage porte-sphères
-
- (24) O-ring
-
- (25) Ressort
-
- (26) Supports élastiques
-
- (27) Bouchon carré
-
- (28) Bouchon rond Ø25 mm
-
- (29) Bouchon rond Ø30 mm
-
- (30) Calotte sphérique
-
- (31) Anneau en caoutchouc
-
- (32) Vis d'extension
-
- (33) Vis M10x75 mm
-
- (34) Vis M10x70
-
- (35) Vis M10x20
-
- (36) Vis M10x16
-
- (37) Vis M10x10
-
- (38) Vis M8x8
-
- (39) Rondelle courbée M10
-
- (40) Rondelle M10
-
- (41) Rondelle Ø50 mm
-
- (42) Rondelle Ø38 mm
-
- (43) écrou autobloquant M10

2.2

ASSEMBLAGE DU PRODUIT

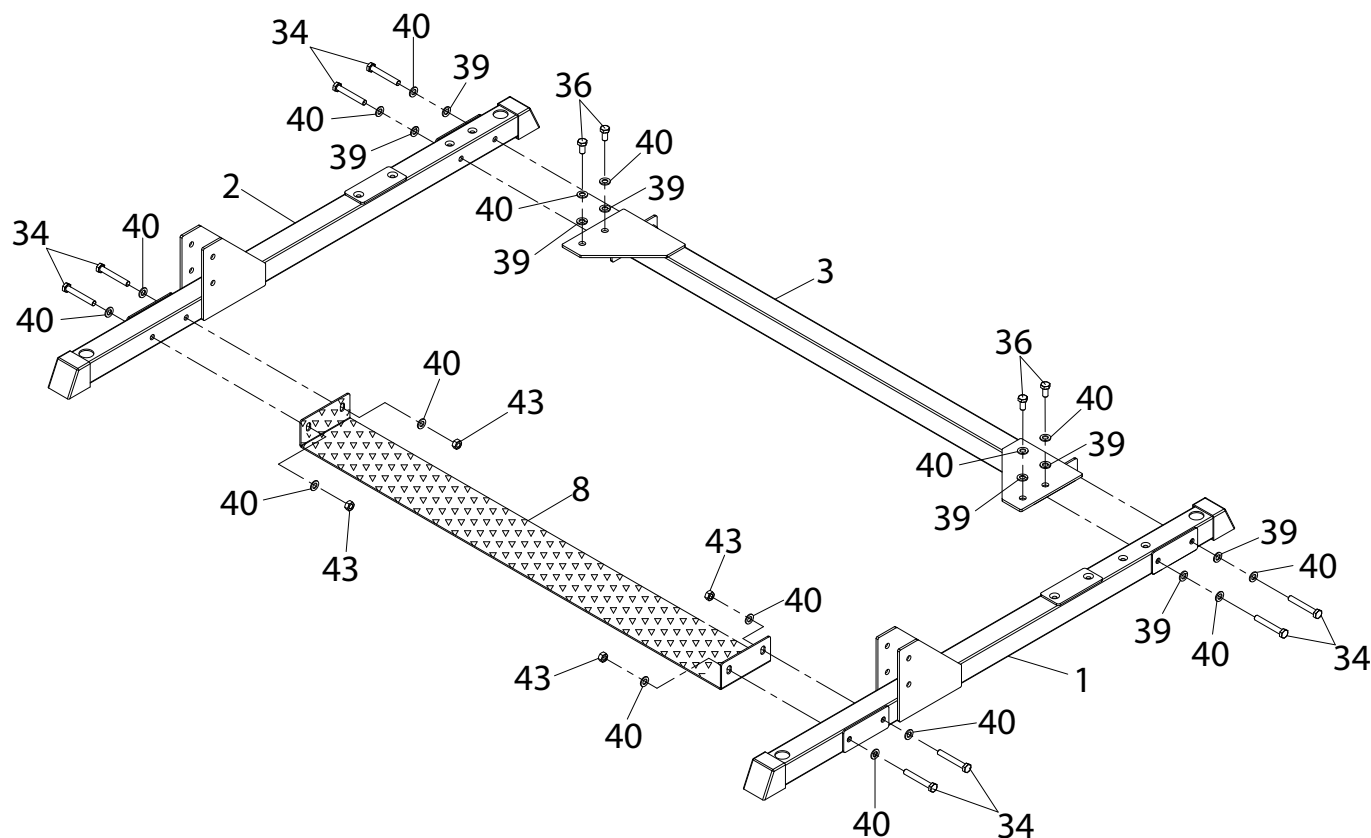
Le produit est emballé démonté en plusieurs parties afin d'économiser de l'espace; pour utiliser le produit il faut l'assembler en se référant aux instructions suivantes.

- Fixer la barre de support gauche **1** à la barre de connexion **3**, en serrant latéralement avec deux vis **34** [M10x70mm], accompagnées par deux rondelles plates **40** [M10], et deux rondelles courbées **39** [M10], et à haut, deux vis **36** [M10x16mm], accompagnées de deux rondelles plates **40** [M10], et deux rondelles courbes **39** [M10].

- Fixer la barre de support gauche **1**, au repose-pied **8**, de la manière décrite, en serrant deux vis **34** [M10x70mm], accompagnées de deux rondelles plates **40** [M10], avec deux écrous **43** [M10], accompagnées de deux rondelles plates **40** [M10].

- Fixer la barre de support droite **2**, à la barre de connexion **3**, en serrant latéralement avec deux vis de serrage **34** [M10x70mm], accompagnées par deux rondelles plates **40** [M10], et deux rondelles courbées **39** [M10], et à haut, deux vis **36** [M10x16mm], accompagnées de deux rondelles plates **40** [M10], et deux rondelles courbes **39** [M10].

- Fixer la barre de support droite **2** au support de repose-pieds **8**, de la manière décrite, en serrant deux vis **34** [M10x70mm], accompagnées de deux rondelles plates **40** [M10], avec deux écrous **43** [M10], accompagnées de deux rondelles plates **40** [M10].

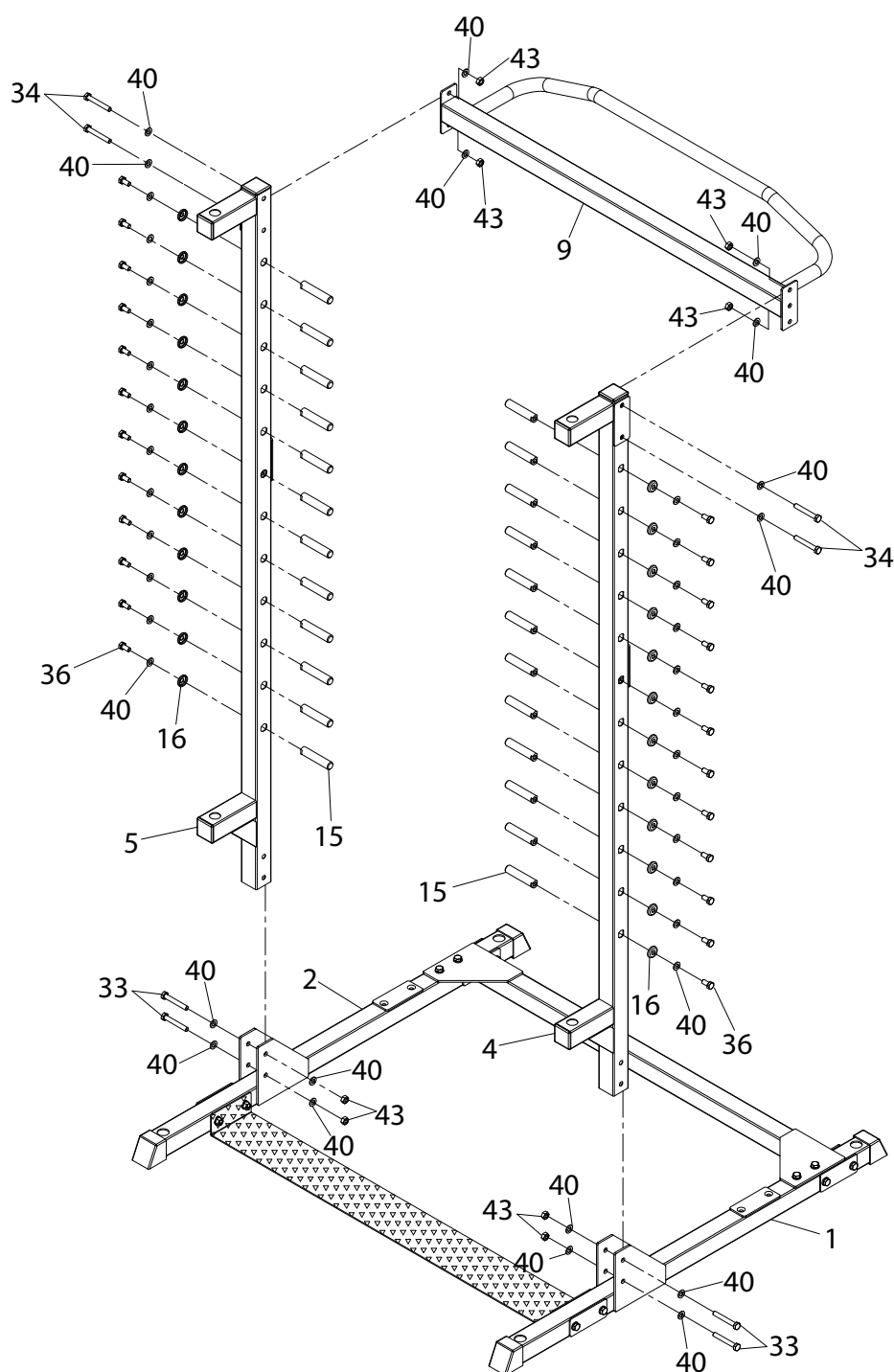


- Insérez la partie inférieure du montant gauche **4**, et du montant droit **5**, dans les sièges respectifs sur la barre de support gauche **1**, et sur la base du support droite **2**, puis les fixer en serrant quatre vis **33** [M10x75], accompagnées des rondelles plates **40** [M10], avec quatre écrous autobloquants **43** [M10], accompagnées des rondelles plates **40** [M10], de la manière représentée.

- Fixer l'extrémité de la traverse supérieure **9**, à la partie supérieure gauche du montant gauche **4**, et du montant droit en serrant

quatre vis **34** [M10x70], complètes avec des rondelles plates **40** [M10], avec quatre écrous autobloquants **43** [M10], accompagnées de rondelles plates **40** [M10].

- Fixer de la manière décrite les vingt-quatre goupilles d'attaque haltère **15**, dans les trous des montants gauche **4**, et du montant droit **5**, et les verrouiller en serrant dans chaque une vis **36** [M10x16], accompagné d'une rondelle plate **40** [M10], et anneau métallique **16**.

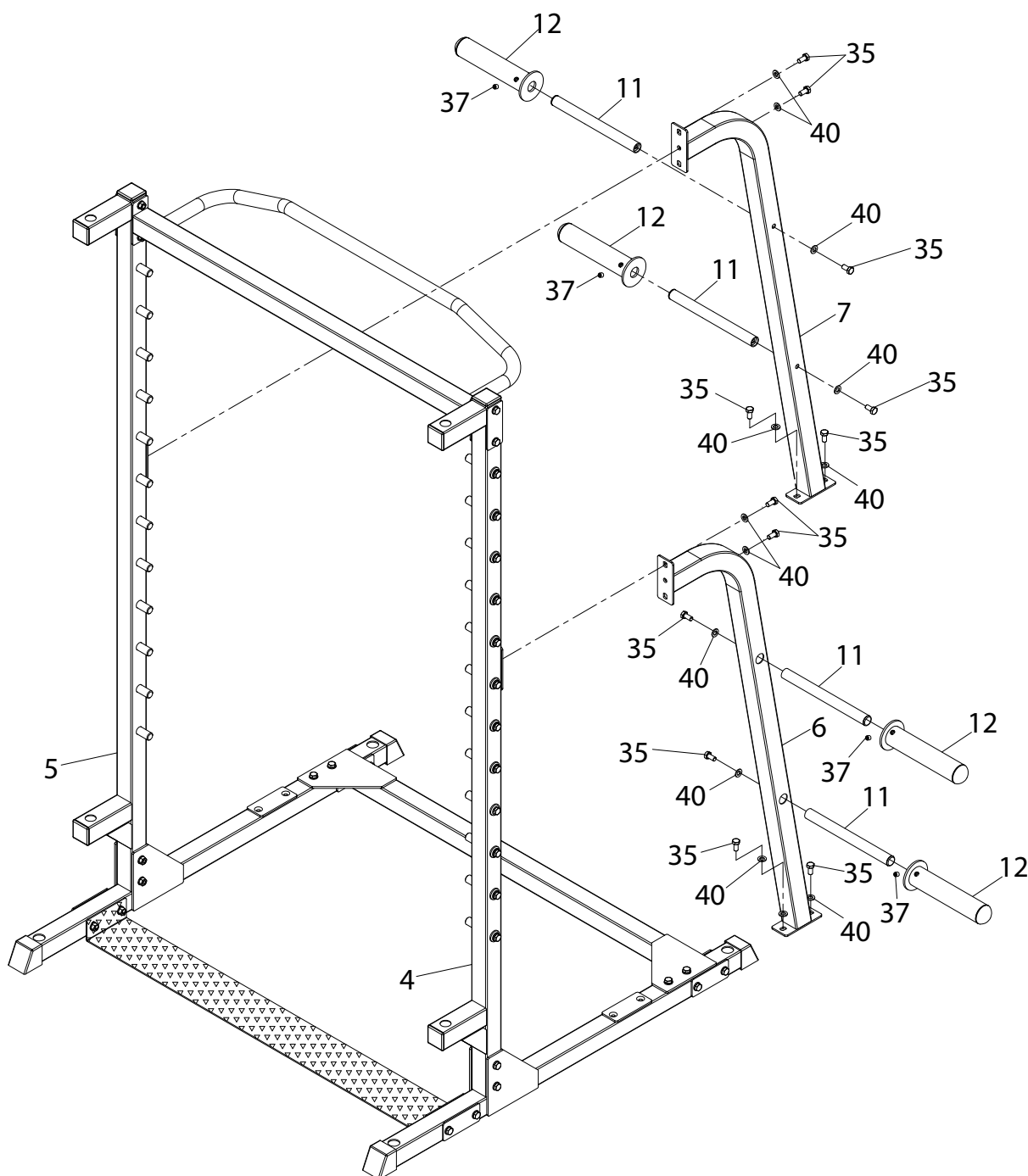


Fixer la poutre-support oblique gauche **6** au montant gauche **4** en serrant, quatre vis **35** [M10x20] aux deux extrémités, accompagnées de rondelles plates **40** [M10].

Fixer sur le côté gauche de la poutre oblique **6** deux barres de support disques **11**, en les fixant avec deux vis **35** [M10x20], accompagnées de rondelles plates **40** [M10]. Insérez deux cylindres porte-disques **12**, dans les deux barres de support de disques **11**, et les fixer en serrant une vis **37** [M10x10] dans chaque.

Fixer la poutre oblique de support de droite **7**, au montant droit **5**, en serrant quatre vis **35** [M10x20] aux deux extrémités, accompagnées de rondelles plates **40** [M10].

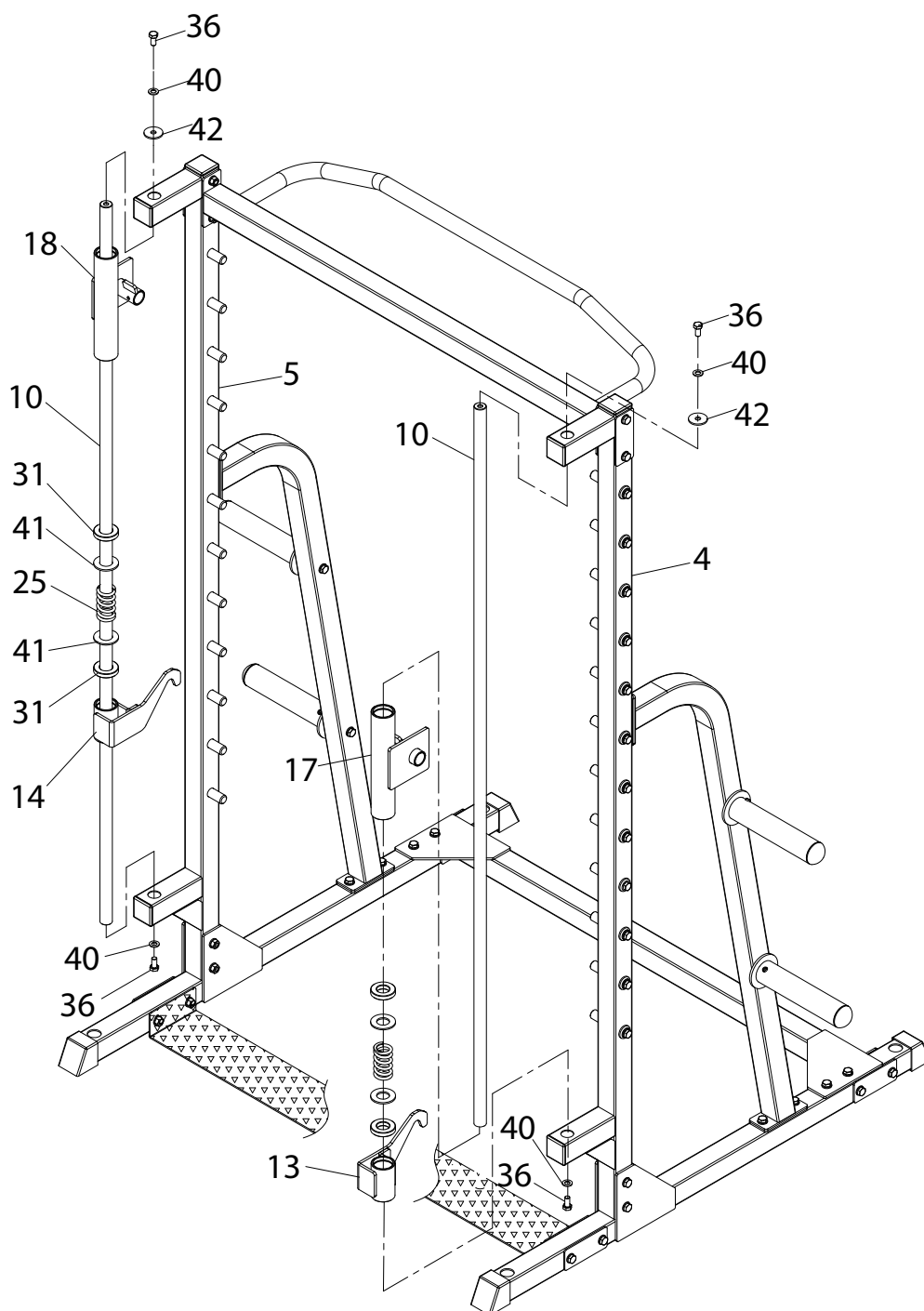
Connecter sur le côté de la poutre droite oblique **7**, deux barres de support de disques **11**, en les fixant avec deux vis **35** [M10x20], accompagnées de rondelles plates **40** [M10]. Insérez deux cylindres porte-disques **12**, dans les deux barres de support de disques **11**, et les fixer en serrant une vis **37** [M10x10] dans chacune.



- Insérez la barre de guidage **10** à travers le trou supérieur du montant droit **5**, puis l'insérer en séquence les éléments suivants, en respectant le sens illustré en figure: le support glissant de l'haltère de droite **18**, l'anneau en caoutchouc **31**, la rondelle **41** [Ø50 mm], le ressort **25**, une deuxième rondelle **41** [Ø50 mm], un second anneau en caoutchouc **31**, et enfin le support de sécurité droit **14**. Après l'insertion de tous les éléments énumérés ci-dessus, insérez la barre de guidage **10**, dans le trou inférieur du montant droit **5**, et la bloquer dans la partie inférieure en serrant une vis **36** [M10x16], accompagné d'une rondelle plate **40** [M10].

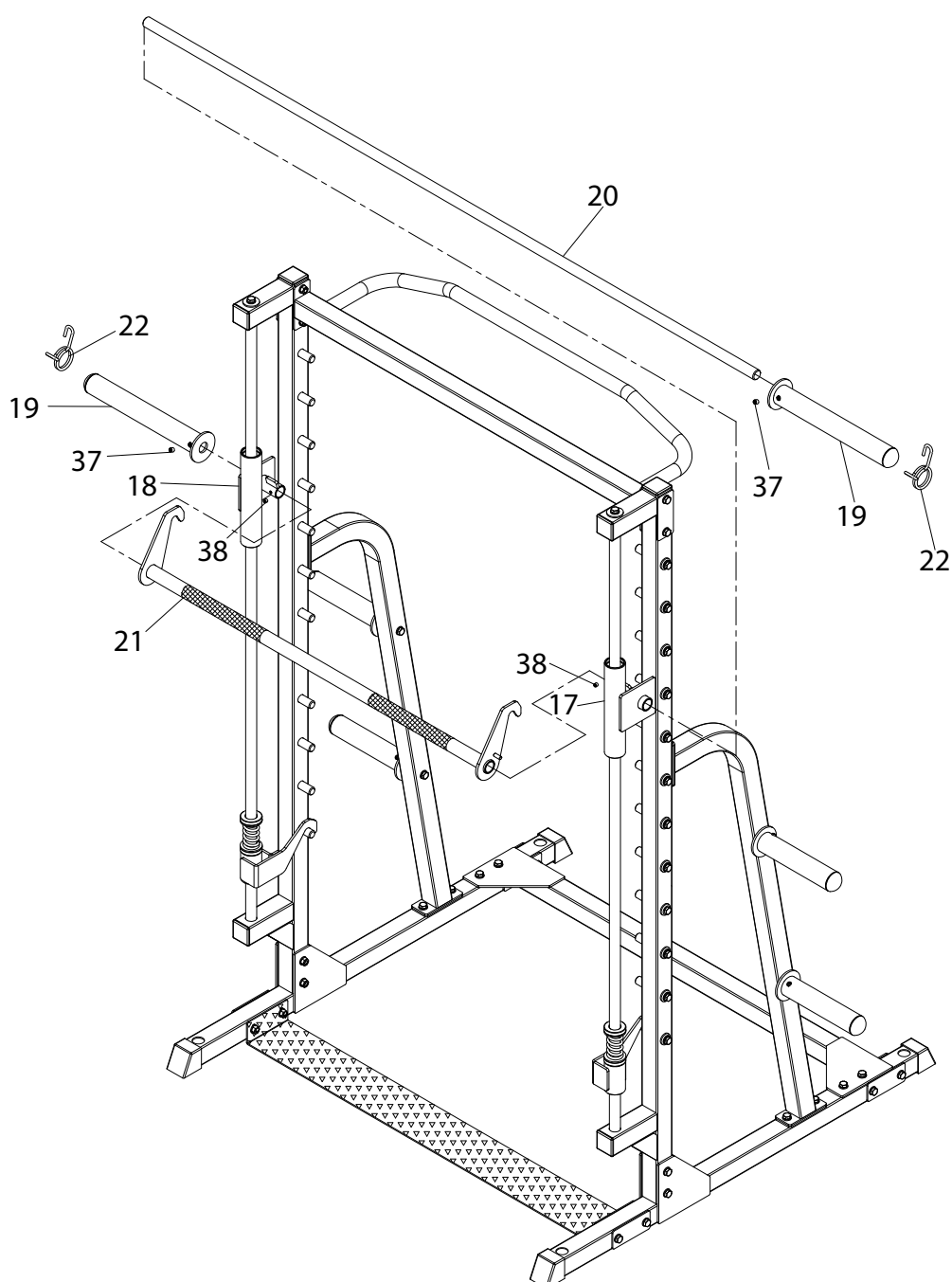
- Bloquer la barre de guidage **10**, dans la partie supérieure, en serrant une vis **36** [M10x16], accompagnée d'une rondelle plate **40** [M10], et d'une rondelle **42** [Ø38 mm].

- Répéter les opérations de montage de la barre de guidage **10**, réalisée pour le montant droit **5**, même pour le droit de gauche **4**.



- Insérer la barre de poignées 21 entre les trous spécifiques de supports haltères 17 et 18, puis enfiler la barre haltère 20 à travers les trous passants des supports haltère 17 et 18 et de la barre poignées 21; fixer les éléments en serrant deux vis 38 [M8x8] comme indiqué en figure.

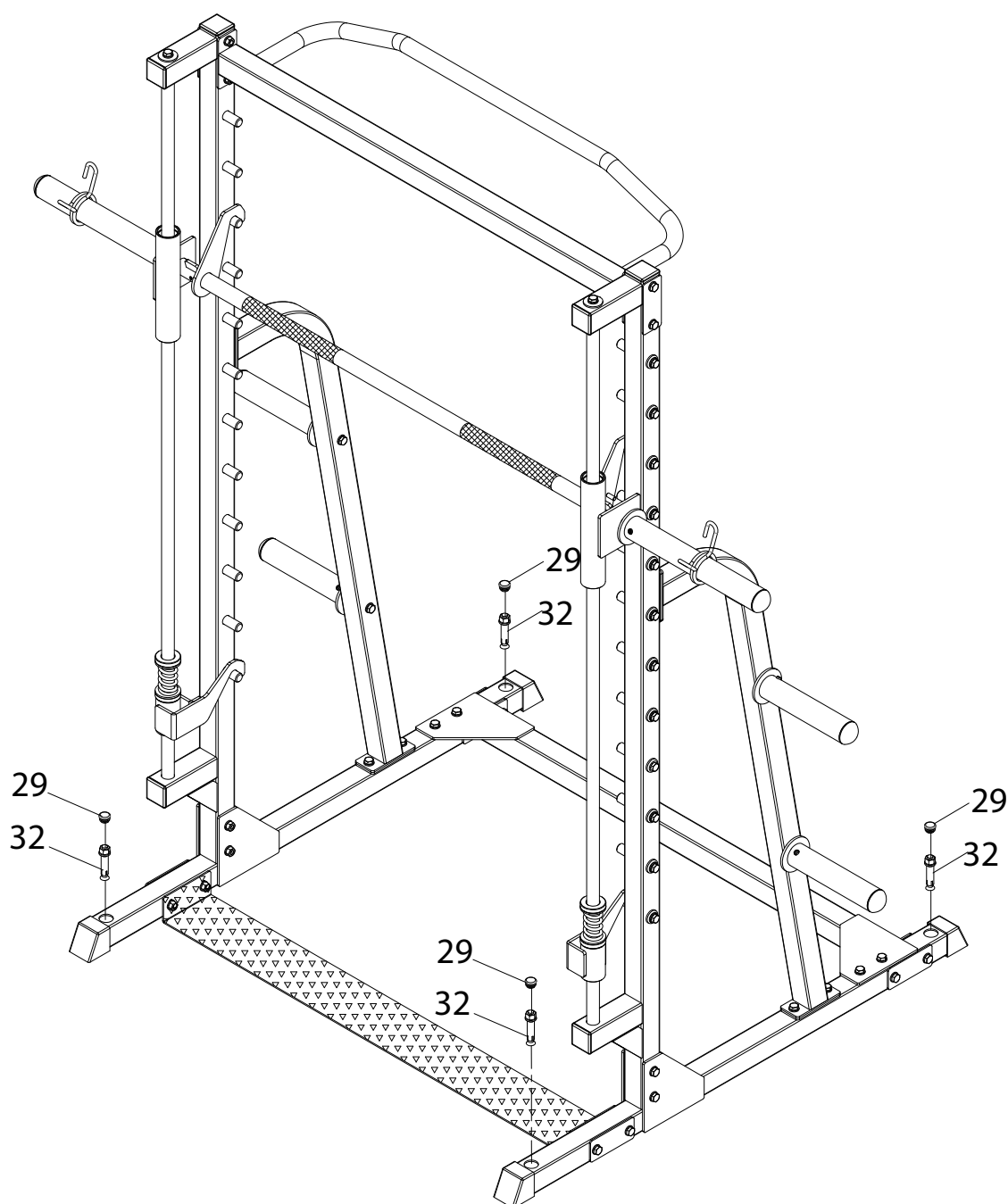
- Insérer les deux cylindres équipés de roulements à billes 19 à l'extrémité de la barre haltère 20 et les fixer en serrant une vis 37 [M10x10] dans chacun. positionnez ensuite les deux colliers à ressort 22 dans les deux cylindres 19.



- L'appareil est équipé de quatre trous au niveau des extrémités des barres de support, pour la sécurité de l'utilisation du produit il est obligatoire de le fixer en permanence au sol. Procéder à percer le sol avec une perceuse en correspondance des trous, puis fixer l'appareil avec les quatre vis d'expansion **32**, et enfin couvrir les têtes des vis de dilatation avec un capuchon rond **29**.



Pour une stabilité et une sécurité maximale dans l'utilisation du produit, il est obligatoire la fixation permanente au sol.



Les bons appareil pour l'entraînement isotonique, sont conçus pour offrir une posture confortable en fonction du type d'exercice qu'y est fait. Une bonne posture doit être respectée afin de prévenir la douleur subséquente aux articulations et à la musculature.

Le développement de la force et de la masse musculaire est atteint que sur les muscles spécifiquement entraînés. Pour les méthodes d'utilisation, reportez-vous aux informations contenues dans le manuel et consulter votre instructeur, ou un « Personal Trainer », pour un profil de entraînement, adapté à vos conditions physique. La constance est un élément très important dans l'entraînement isotonique, la séance d'entraînement doit être effectuée au moins 3 fois par semaine, afin de ne pas perdre les avantages qui en découlent pour le renforcement des muscles.

Avant de commencer à utiliser le produit, vous devriez consulter votre médecin pour un contrôle de votre condition physique et pour évaluer des précautions particulières, résultant de la pratique de cet exercice.

Pour tous ceux qui sont peu entraînés, vous devez commencer à utiliser le produit peu à peu, avec des séances d'exercices à court terme au niveau des premières approches, et d'augmenter le temps d'entraînement progressivement par jour, en essayant de rester constant. Au début, il est préférable de ne pas exagérer, et commencer dès votre niveau de condition physique est toujours le meilleur choix, car il y a le risque de se blesser ou, au mieux, se trouver le lendemain, à ne pas être en mesure de faire des mouvements naturel, à cause de la douleur.

Comment organiser vos séances d'entraînement

Échauffement: avant d'exécuter un entraînement en utilisant cet appareil, il est nécessaire d'exécuter certains exercices pour s'échauffer et étirer les muscles, il est nécessaire de faire monter la température du corps et de mettre en condition le cœur et les poumons.

Exercice: la durée d'exercice dépend du nombre de répétitions, et puis de l'état de forme physique. Quand on commence, en général les sessions nécessitent des répétitions de faible intensité et une faible charge; l'attention sera principalement destinée à un mouvement lent et contrôlé, afin d'apprendre parfaitement la technique d'exécution, ce qui évitera tout traumatisme musculaire.

Refroidissement au terme de la séance, nous vous conseillons de vous relaxer en exécutant des exercices d'étirements pendant quelques minutes.

Les 10 règles pour l'entraînement musculaire efficace

- 1.** Ne pas utiliser l'outil quand vous n'êtes pas en parfait état ou si vous ressentez une douleur musculaire.
- 2.** Ne pas augmenter les charges et répétitions sans avoir assimilé correctement la technique d'exécution de chaque exercice.
- 3.** Ne pas entraîner le même muscle tous les jours, attendez au moins dès 36 à 48 heures.
- 4.** Réchauffer le muscle affecté avant le démarrage du programme d'entraînement et maintenir les muscles chauffés au cours de vos exercices.
- 5.** Ne courbez pas votre dos pendant l'exercice, le maintenir droit et bien soutenu par les muscles abdominaux.
- 6.** Ne tenez jamais votre souffle. Expirez vers la fin de levage, inspirez avant de commencer.
- 7.** Rester concentré sur le contrôle musculaire et l'exécution de l'exercice. Ne pas se laisser distraire en parlant ou en regardant la télévision, ou en lisant un livre.
- 8.** Gardez toujours vos muscles tendus et toujours vérifier la vitesse de retour.
- 9.** Entraînez-vous sans exagérer, sans dépasser le propre état de forme physique.
- 10.** Alternez vos exercices musculaires à une séance d'entraînement aérobie et chercher dans une alimentation équilibrée le meilleur compendium pour obtenir un corps parfait.

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 di evitare successivi dolori muscolari e alle articolazioni.

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

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 pratica.

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 valutazione delle condizioni generali e per valutare con lui particolari precauzioni.

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 fatica.

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, in caso contrario 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 fatica.
10. Alternare l'allenamento muscolare ad un allenamento di tipo aerobico e cercare in una dieta equilibrata il miglior compendio per ottenere il miglior risultato.

3.1

CONSEILS POUR L'UTILISATION DU PRODUIT

Avant de commencer à utiliser ce produit, vous devez lire attentivement le paragraphe ci-dessus: « Les règles pour une bonne séance d'entraînement. » Pour utiliser le produit, il est nécessaire que celui-ci soit complètement assemblé et en position de travail. Pour une meilleure stabilité du produit les barres sont prévus avec des trous traversant au niveau des extrémités pour la fixation au sol du produit par des vis et des bouchons ficher. À l'arrière, dans les coins sur le sol, il y a deux cylindres pour le stockage de disques de poids.



- **Charger aux extrémités de l'haltère le même poids, à la fois à droite et à gauche.**
- **Poids, haltère et le ressort ferme-poids ne sont pas inclus dans la livraison du produit.**
- **Compte tenu de l'exercice spécifique avec des poids lourds qui permet ce type d'appareil, il est obligatoire toujours de se faire assister par une deuxième personne pendant les séances d'entraînement.**

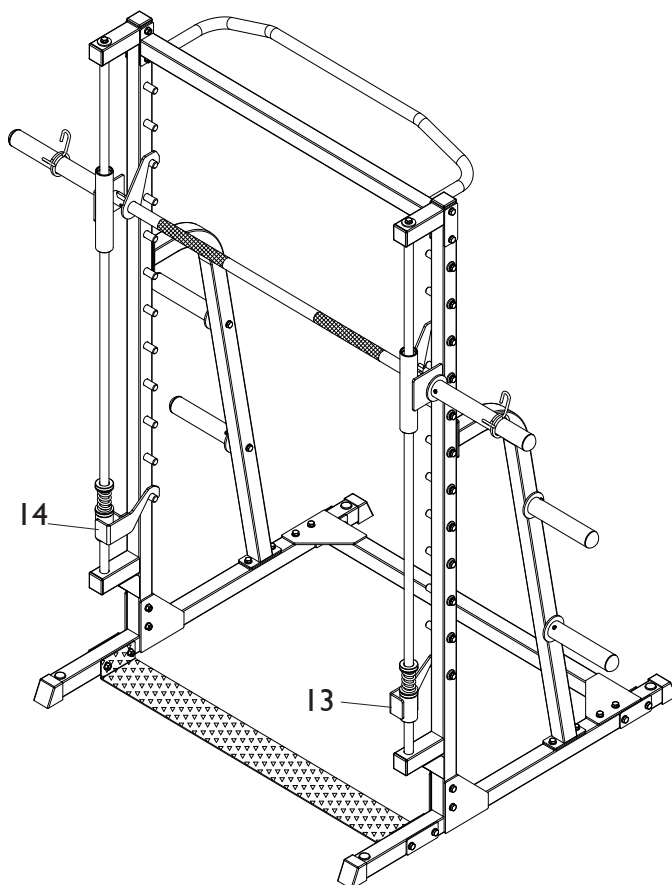
Pour l'entraînement des biceps, triceps, des épaules, des fesses et des jambes, les exercices sont effectués debout avec l'haltère, on vous recommande de placer le support en face d'un miroir, De cette façon vous pouvez vérifier l'exactitude de votre posture pendant la trajectoire de l'exercice.

Pour la formation des pectoraux et triceps, l'outil peut être utilisé en conjonction avec un banc plat ou basculant, Dans ce cas, régler la hauteur du support de l'haltère, par rapport à la longueur de vos bras, et de l'exercice qui vous allez effectuer; il est conseillé de faire quelque test avant tester avec l'haltère déchargé de poids, afin de vérifier que la trajectoire de l'exercice correspond à vos attentes.

Le produit peut être utilisé avec efficacité pour pas plus de trois fois par semaine. Le début du programme d'entraînement doit être effectué avec des charges légères, et avec un grand nombre de répétitions, en particulier, il faut se concentrer sur le mouvement correct de l'exercice, afin d'acquérir la bonne technique.

Dans les premiers mois, ne transportent pas plus de 12 répétitions effectuées en succession rapide, pour deux, puis trois fois de suite (série). Les répétitions doivent être effectuées avec une vitesse assez lente et constante, afin de contrôler les mouvements, le temps de récupération entre une série et la suivante, devrait être réduit au minimum. Dans les mois qui suivent, augmenter le nombre de répétitions en fonction de leur état de forme physique, et toujours répéter pendant trois ou quatre séries; La durée de l'exercice est en fonction de la durée de la série, et puis du nombre de répétitions.

Les crochets de sécurité 13 et 14 doivent être ajustés en fonction du type d'exercice (avec banc plat ou incliné), et doivent être placés juste au-dessous de la limite inférieure prévu par l'exercice, de façon à éviter les risques de chute de l'haltère .





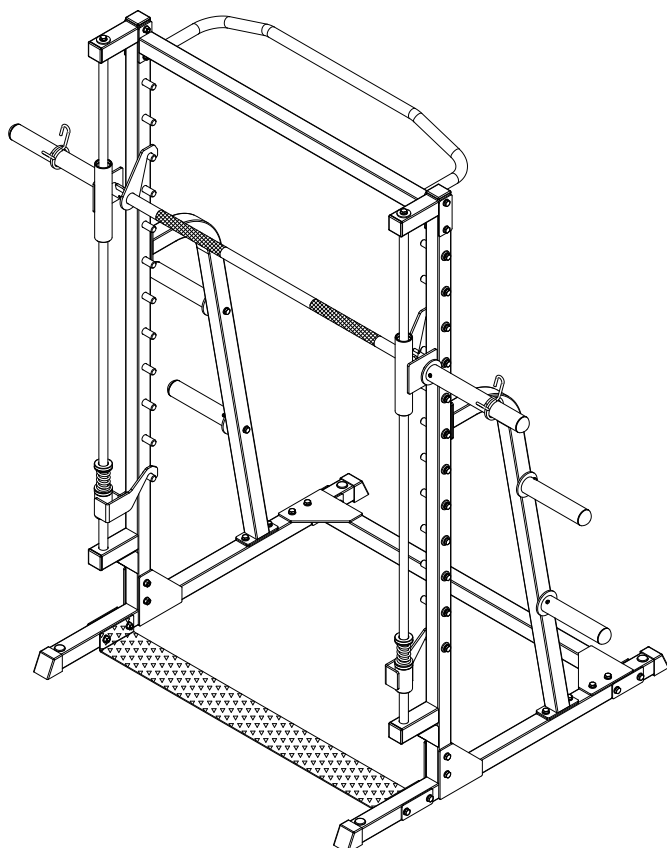
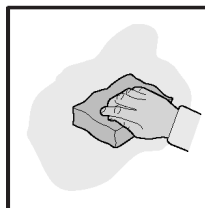
• **NE PAS** utiliser des substances inflammables ou nuisibles pour le nettoyage. Ne pas utiliser de solvants pour nettoyer les pièces en plastique, mais uniquement des produits à base d'eau, et des chiffons doux.

• **NE PAS** immerger dans l'eau.

• **NE JAMAIS** lubrifier avec de l'huile ou de la graisse les parties du produit.

Il est important d'observer un nettoyage régulier comme la sueur qui se dépose sur les pièces d'outil qui à long terme provoque un vieillissement prématuré des matériaux.

- Vérifiez régulièrement le serrage des écrous et des vis.
- Remplacez immédiatement toute pièce endommagée.
- Épousseter les parties métalliques du châssis avec un chiffon sec.
- Conserver le produit dans un endroit protégé de la poussière et de l'humidité.



5.0**ÉLIMINATION - RECYCLAGE**

Cet appareil NE DOIT PAS être éliminé au même titre que les déchets urbains, mais il doit être traité séparément (dans les pays faisant partie de l'union européenne) en le déposant dans des centres de recyclage prévu à cet effet.

Garlando S.p.A encourage le respect de la nature et de la santé humaine, même en dehors de l'union européenne, et espère que les règles locales pour l'élimination et le recyclage seront suivies, en respectant autant que possible le tri sélectif des déchets, inhérent aux appareils électriques et électroniques, ainsi qu'aux nombreux autres composants (comme le fer, le cuivre, le plastique...) qui pourront être récupérées et réutiliser.

6.0**CATALOGUE ET COMMANDE DES PIÈCES DETACHÉES**

Pour commander les pièces de rechange se référer à la vue éclatée qui se trouve ci-après.

Merci de nous contacter par mail à l'adresse suivante: sav@e-clypse.com.

Vous recevrez une procédure détaillée (avec un formulaire à remplir) lorsque de votre premier contact par mail. Votre dossier sera traité dans les plus brefs délais. Si nécessaire, nos techniciens pourront vous appeler afin de récupérer d'autres informations utiles à la solution de votre assistance.

La commande des pièces détachées doit comporter les indications suivantes:

1. Marque et modèle du produit - voir sur l'étiquette du produit
2. Nom de la pièce à changer - voir la liste des pièces détachées
3. Numéro de référence de la pièce détachée - voir la vue éclatée
4. Quantité nécessaire
5. Nom prénom et adresse pour l'expédition - se référer à la fiche pour commander les pièces détachées, annexée à la notice.

SAV : e-mail: sav@e-clypse.com

<http://www.e-clypse.fr/>

La présente notice peut comporter certaines petites différences par rapport aux produits que vous possédez, car d'éventuelles mises à jour que le constructeur applique au fil du temps peuvent manquer. En cas de difficulté dans la compréhension des schémas et des descriptions, contacter le centre d'assistance technique par mail

5.0**MESSA FUORI SERVIZIO - SMALTIMENTO**

Questo prodotto NON deve essere smaltito come 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 Cer

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

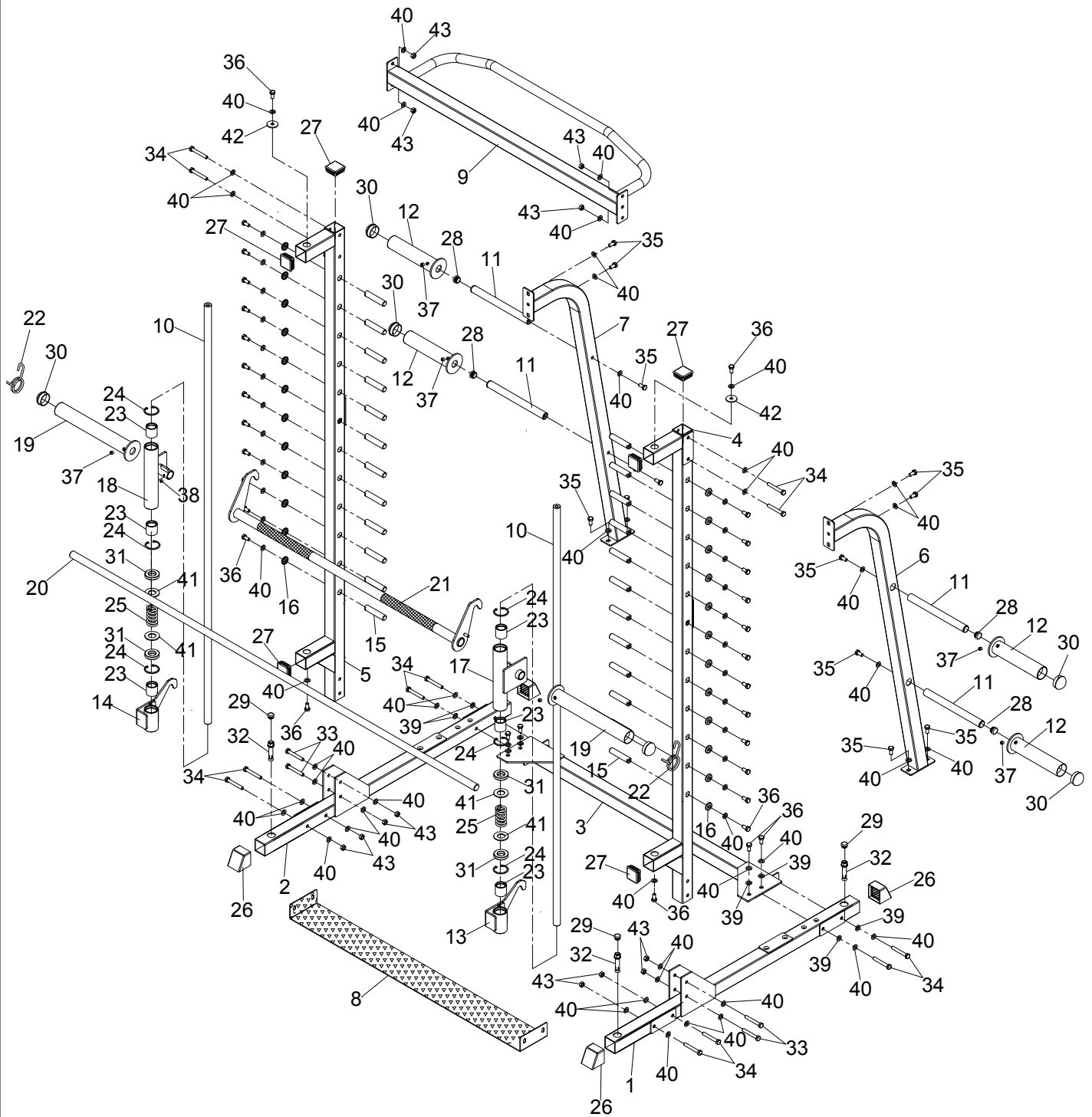
fax: 0143/318594
e-mail: assistenza.toorx@garlando.it

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

VUE ÉCLATÉE



6.2

LISTE DES PIÈCES

Pos.	Description	Q.té	Pos.	Description	Q.té
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 impugnatura 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			

7. Condition de garantie / Warranty (France only)

Les conditions de garantie suivantes s'appliquent pour tous nos appareils :

- 1) Nous réparons gratuitement, sous réserve des conditions suivantes [numéro 2 à 5], tout dommage ou défaut de l'appareil qui s'avère découler d'un défaut de fabrication si celui-ci est signalé immédiatement après constatation et dans un délai de 24 mois après la livraison à l'utilisateur final.
La garantie ne couvre pas les pièces très fragiles telles que le verre ou le plastique. La garantie n'est pas valable également pour les pièces et parties de l'appareil différant légèrement de l'état dans lequel elles devraient être et n'ayant pas de conséquence sur la valeur de l'appareil et la capacité à l'utiliser, les dommages chimiques ou électrochimiques, les dommages imputables à l'eau ou causés de manière générale par la force et/ou la violence.
- 2) La garantie donne lieu gratuitement et selon notre décision, à la réparation des pièces défectueuses ou au remplacement de ces dernières par des pièces exemptes de tout défaut. Les coûts de matériel et de main d'œuvre sont pris en charge par nos soins – hors transport. Toute réparation de pièces défectueuses sur site est exclue. La preuve d'achat mentionnant la date de l'achat et/ou de livraison est à présenter. Les pièces remplacées deviennent notre propriété.
- 3) Le droit de garantie s'éteint en cas de réparation ou d'intervention de personnes que nous n'avons pas autorisé, d'équipement de nos appareils de pièces complémentaires ou accessoires non-adaptées, de dommages ou de destruction de nos appareils suite à l'emploi de la violence ou à des événements météorologiques, de dommages causés suite à une utilisation de l'appareil, en particulier une utilisation non-conforme à cette notice d'utilisation, ou à une opération de manutention inappropriée ou en cas de dommages mécaniques de quelque nature que ce soit. Le service après-vente peut vous autoriser, après entretien téléphonique, à réparer ou échanger des pièces que vous recevrez par courrier. Le cas échéant, le droit de garantie ne s'éteint pas.
- 4) Les prestations réalisées dans le cadre de la garantie ne donnent lieu ni à une prolongation de la garantie ni à un nouveau délai de garantie.
- 5) Toute autre prestation telle des dommages-intérêts pour des dommages autres que des dommages causés à l'appareil, est exclue dans la mesure où aucune responsabilité n'est statuée.
- 6) Nos conditions de garantie, comprenant les conditions et l'étendue de la garantie, ne remettent pas en cause les obligations de garantie contractuelles du revendeur.
- 7) Les pièces d'usure indiquées comme telles dans notre liste de pièces détachées ne sont pas soumises à nos conditions de garantie.
- 8) La garantie n'est pas valable en cas d'utilisation non-conforme à l'usage auquel l'appareil est destiné notamment dans les studios de fitness, les établissements de rééducation et les hôtels.

Distributeur France :

E-Clypse International

2791 ch. St Bernard, porte 19, bât. A
06220 Vallauris - FRANCE
<http://www.e-clypse.fr/>
Tel (+ 33) 4 93 61 20 28

