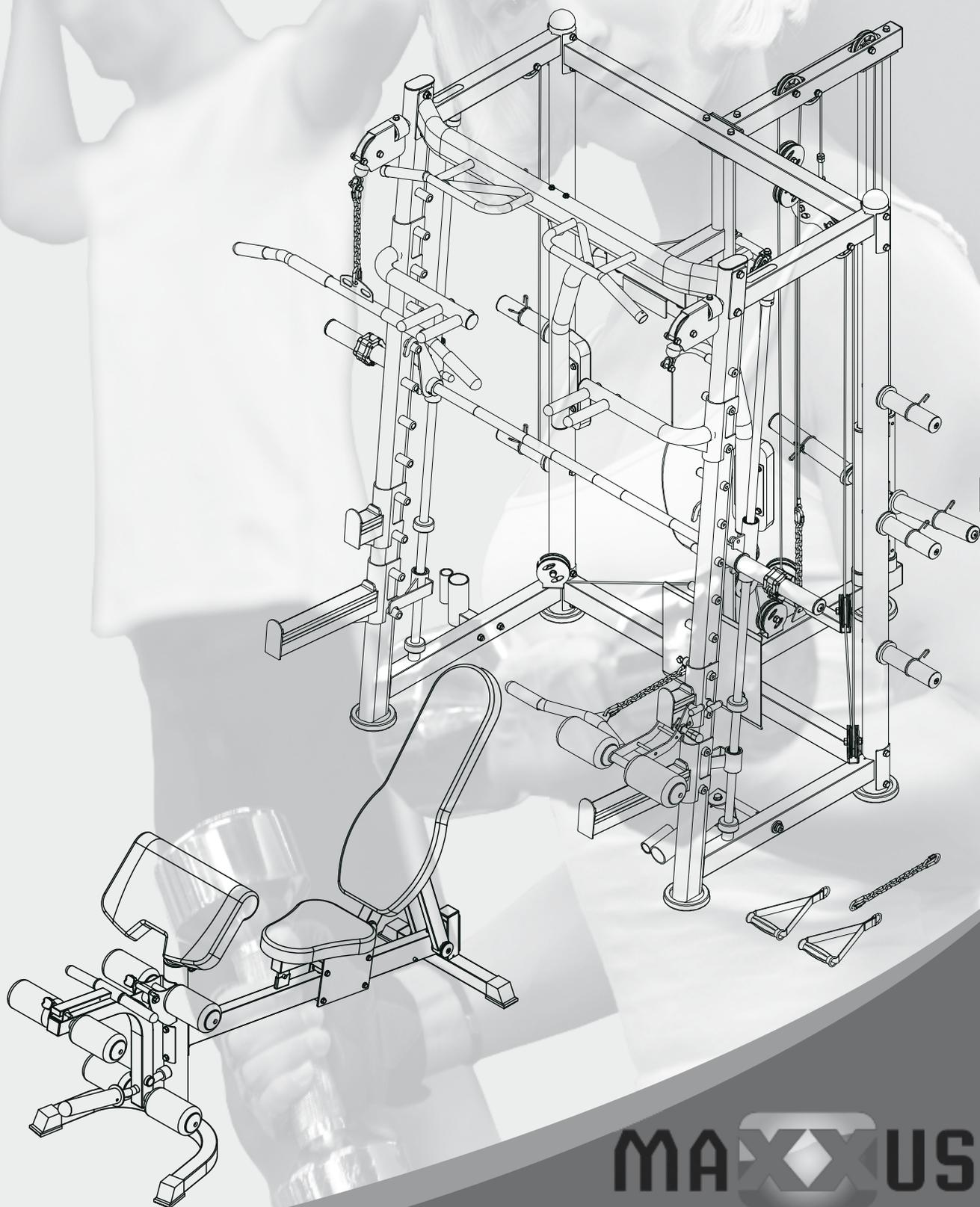


MAXXUS[®]

Multipress 9.1

Istruzioni di montaggio



ITA

MAXXUS[®]

Indice	2
Istruzioni di sicurezza	3
Lista componenti – stazione di sollevamento	4 - 6
Montaggio – stazione di sollevamento	7 - 22
Montaggio – panca per sollevamento	23 - 26
Cura, pulizia e manutenzione	27
Smaltimento	27
Accessori consigliati	27
Suggerimenti per l'allenamento	28 - 29
Lista componenti – stazione di sollevamento	30 - 32
Disegno esploso – panca per sollevamento	33
Lista componenti – panca per sollevamento	34
Garanzia	36
Contratto di riparazione / Richiesta di intervento	37

Prima di iniziare ad allenarsi, assicuratevi di avere letto con cura questo manuale di istruzioni, specificamente le sezioni che riguardano sicurezza, manutenzione e pulizia dell'attrezzo, e i suggerimenti per l'allenamento.

E' di estrema importanza seguire attentamente le istruzioni di sicurezza e per la riparazione e manutenzione contenute nel manuale.

Questo attrezzo può essere usato solo per l'utilizzo per cui è stato progettato, ovvero per l'allenamento fisico di persone adulte

Se l'attrezzo viene utilizzato per un uso diverso da quanto indicato, l'utilizzatore si espone a rischi per la salute, l'incolumità fisica o possibili danni all'attrezzo stesso. Questi casi non sono coperti dalla garanzia e il distributore non è legalmente responsabile.

Posizionamento dell'attrezzo

- Scegliere uno spazio adeguato per l'attrezzo in modo da garantire libero accesso e le migliori condizioni di sicurezza.
- Assicurarsi che il pavimento dell'ambiente dove viene installato l'attrezzo sia idoneo a sopportare il carico massimo totale.
- Assicurarsi che l'ambiente sia adeguatamente ventilato e con un ottimale ricambio di ossigeno durante l'allenamento. Evitare le correnti d'aria.
- L'attrezzo non deve essere posizionato in zone di passaggio, come porte di accesso, o vicino ad uscite di sicurezza.
- L'attrezzo non è progettato per l'uso o il deposito all'aperto, le sessioni di allenamento si devono tenere in ambiente interno, asciutto e pulito.
- Non è possibile l'utilizzo e il deposito dell'attrezzo in ambienti umidi come piscine, saune, ecc.
- Assicurarsi che l'attrezzo sia posizionato su una superficie piana, resistente e pulita, sia durante l'uso che in stand-by. In caso di superfici irregolari, correggere il difetto prima di posizionare l'attrezzo.
- E' consigliabile procurarsi una copertura per il pavimento (tappeto in tessuto o materiale sintetico) da posizionare sotto all'attrezzo per evitare possibili danni a pavimenti delicati come parquet, laminati, piastrelle ecc. Sugeriamo l'utilizzo dei tappetini protettivi MAXXUS® da installare sotto alla stazione multifunzione in modo permanente. Assicurarsi che il tappeto sia antiscivolo.
- Non posizionare l'attrezzo su tappeti di colore chiaro in quanto i sostegni possono lasciare tracce e segni sulla superficie.
- Assicurarsi che l'attrezzo non entri in contatto con oggetti caldi, e che venga tenuto ad una distanza di sicurezza da qualsiasi fonte di calore, ad esempio caloriferi, fornelli o forni da cucina, fiamme libere o caminetti accesi.

Istruzioni per la sicurezza personale durante l'allenamento

- Prima di iniziare ad allenarsi, consultare il proprio medico di base per valutare la forma fisica.
- Sospendere immediatamente l'allenamento in caso di malessere fisico o qualsiasi difficoltà respiratoria.
- Iniziare l'allenamento con ritmo lento per incrementare gradualmente e lentamente lo sforzo. Ridurre lo sforzo gradualmente al termine della sessione.
- Indossare indumenti e scarpe adatti. Evitare capi larghi o con pieghe di tessuto che possono impigliarsi nei meccanismi.
- L'attrezzo deve essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- Prima di ogni sessione di allenamento, verificare che l'attrezzo sia in condizioni ottimali. Non utilizzare in alcun caso l'attrezzo se danneggiato o guasto.
- Eventuali riparazioni da parte dell'utente vanno preventivamente autorizzate in forma scritta dal nostro Servizio Clienti. Usare solo pezzi di ricambio originali.
- Riparazioni non autorizzate o modifiche strutturali (inserimento di elementi estranei, rimozione di parti dell'attrezzo) non sono consentite, e possono esporre a rischi di sicurezza e all'incolumità fisica.
- L'attrezzo va pulito dopo ogni utilizzo. Rimuovere accuratamente sporcizia e sudore.
- L'attrezzo non è progettato per l'uso da parte di bambini.
- Persone, in particolare i bambini, e gli animali, devono essere tenuti ad una distanza di sicurezza dall'attrezzo durante l'allenamento.
- Prima di ogni sessione di allenamento, assicurarsi che non vi siano oggetti estranei sotto all'attrezzo, e rimuovere eventuali oggetti prontamente. Non utilizzare l'attrezzo se ci sono oggetti nella zona di allenamento.
- Non consentire mai ai bambini di usare l'attrezzo come gioco o per arrampicarsi sui supporti.
- Assicurarsi di non far entrare in contatto nessuna superficie o meccanismo mobile dell'attrezzo con parti del corpo dell'utilizzatore o di altre persone presenti nello stesso ambiente.
- Avvisare le persone presenti durante l'allenamento dei rischi collegati all'uso dell'attrezzo, soprattutto i bambini, ed in particolare per quanto riguarda i pesi, bilancieri, manubri e parti in movimento.
- Verificare ad intervalli regolari (almeno una volta al mese) che tutte le viti e dadi di fissaggio siano saldamente avvitati.

Questo attrezzo è progettato ed assemblato in base alla migliore tecnologia e standard di sicurezza presenti sul mercato.

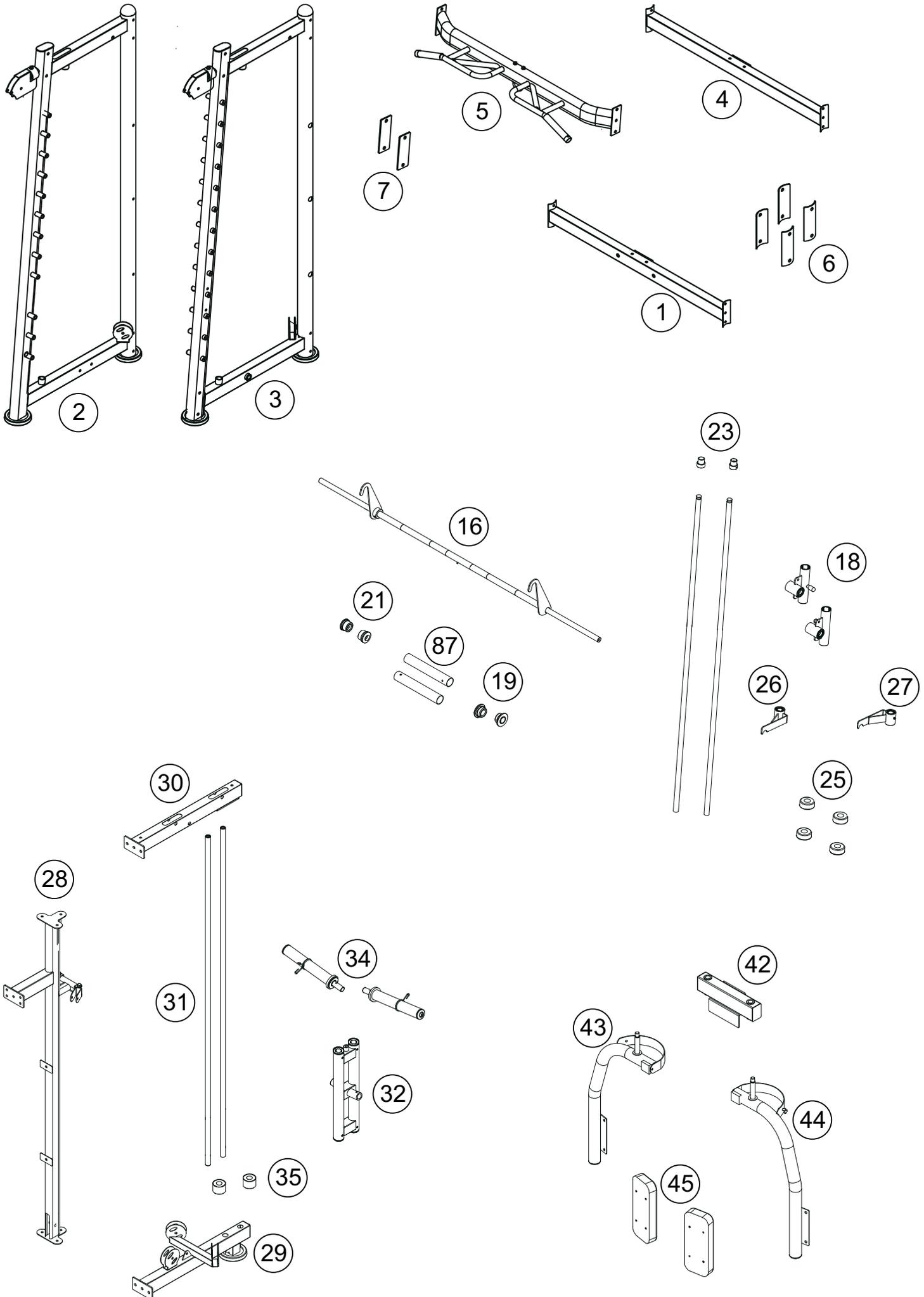
Questo attrezzo va utilizzato esclusivamente da persone adulte!

L'utilizzo non corretto e/o un allenamento non controllato possono causare danni alla salute!

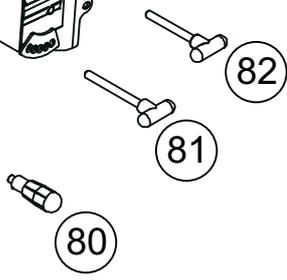
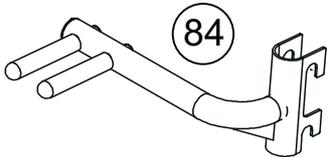
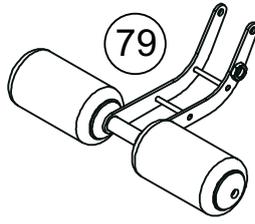
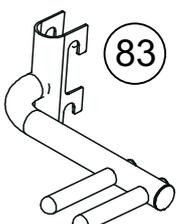
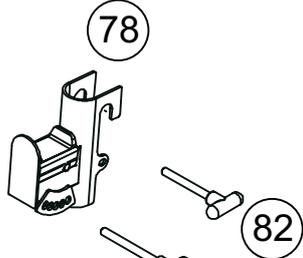
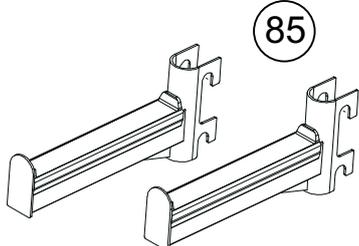
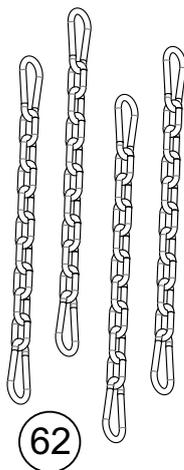
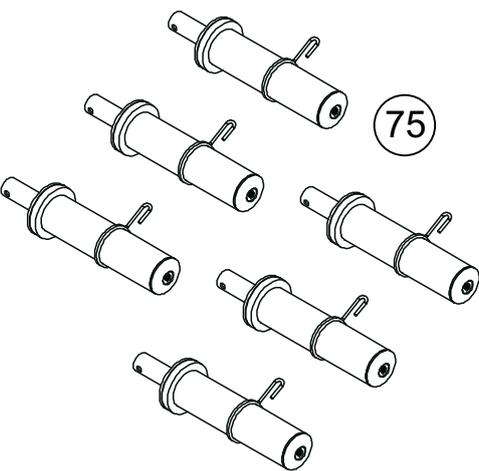
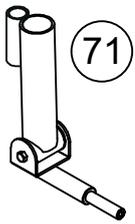
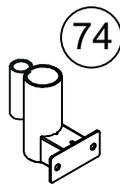
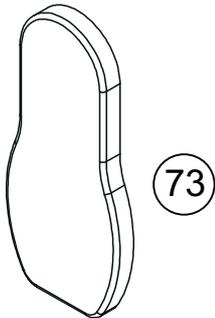
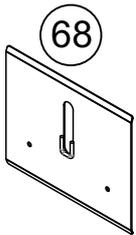
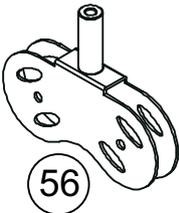
Qualsiasi modifica o cambiamento dell'attrezzo può causare danni all'attrezzo stesso e rappresentare un rischio per la sicurezza dell'utilizzatore e di altri soggetti.

Per qualsiasi domanda o richiesta potete contattare il vostro distributore o il supporto MAXXUS.

Lista componenti – Stazione di sollevamento

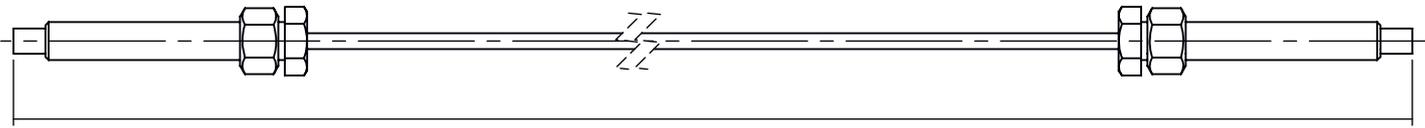


Lista componenti – Stazione di sollevamento

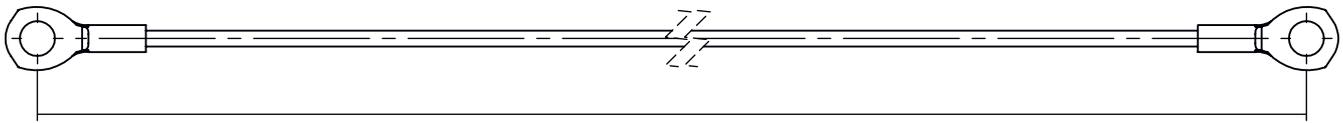


ITA

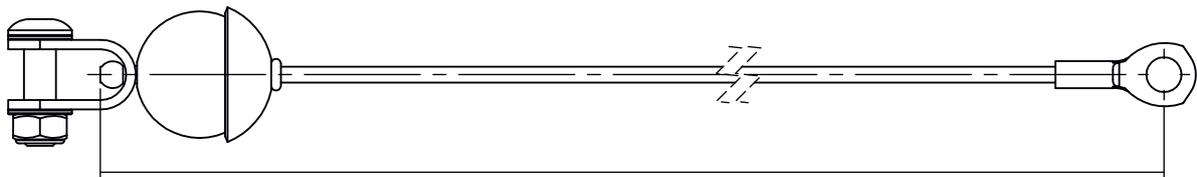
Lista componenti – Stazione di sollevamento



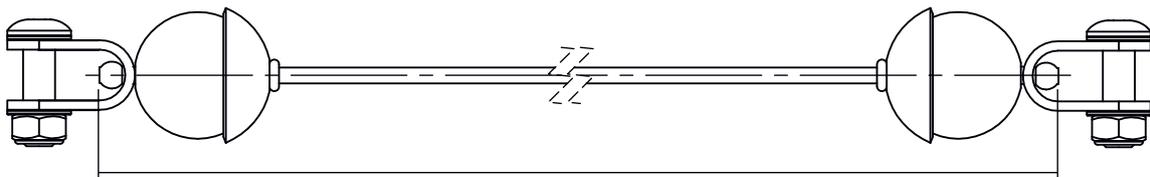
Cavo di trazione (55) – lunghezza 2515 mm



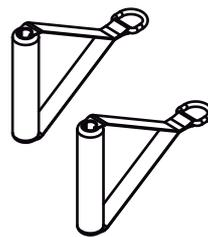
Cavo di trazione (60) – lunghezza 3100 mm



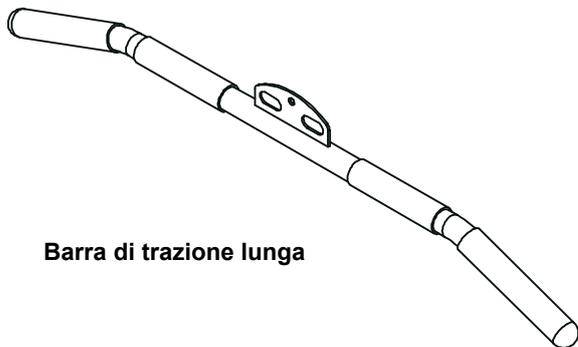
Cavo di trazione (69) – lunghezza 3590 mm



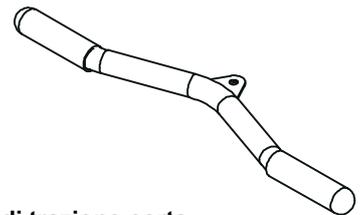
Cavo di trazione (61) – lunghezza 10215 mm



Maniglie



Barra di trazione lunga



Barra di trazione corta

Disimballare con cura tutte le parti contenute nella confezione. Procurarsi un aiuto in quanto alcuni componenti dell'attrezzo sono pesanti e hanno grandi dimensioni. Verificare che tutti i componenti e materiali (viti, dadi, ecc.) per l'assemblaggio siano inclusi nella confezione. Assemblare tutti i componenti con cura in quanto qualsiasi danno o malfunzionamento dovuto ad un montaggio non corretto non è coperto dalla garanzia. Per questo motivo, leggere con attenzione le istruzioni di montaggio prima di procedere, seguire con cura ogni passaggio esattamente come descritto, e seguire la sequenza di montaggio. Il montaggio della panca deve essere eseguito con cura, ed esclusivamente da parte di persone adulte.

Montare l'attrezzo su una superficie piana, pulita e libera da altri materiali. Il montaggio richiede la presenza di due persone. Fare attenzione al rischio di ferite accidentali durante il montaggio dell'attrezzo. Per questo motivo, agire con cautela durante le fasi di montaggio dell'attrezzo, e indossare guanti protettivi. Assicurarsi di fissare ma non stringere i vari elementi fino a che non si ha completato il montaggio, e stringere dadi e bulloni solo a questo punto. Iniziare gli allenamenti solo dopo avere completato il montaggio dell'attrezzo.

ATTENZIONE: tutte le viti, dadi, bulloni e rondelle necessari per il montaggio sono già fissati nei rispettivi alloggiamenti. Si prega di svitare viti e bulloni prima di ciascun passo delle istruzioni di montaggio, come da figure e descrizioni qui di seguito, e fissare nuovamente ciascun elemento di fissaggio come illustrato in ciascun passaggio.

Montaggio - passo 1

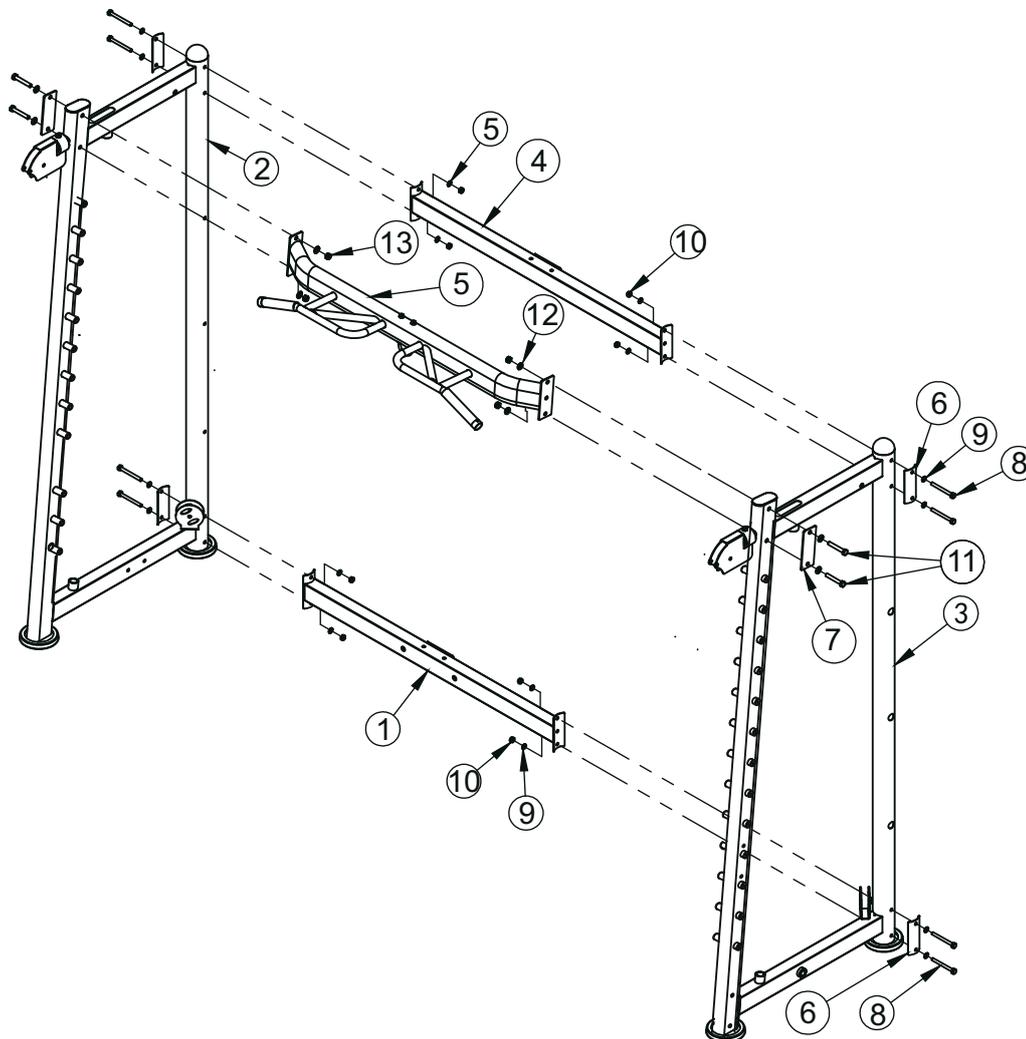
Fissare il telaio laterale sinistro (2) e il telaio laterale destro (3) alla barra per trazioni (5). Per fissare i componenti, utilizzare, per ciascun lato: due viti a testa cava esagonale M12x75 (11), quattro rondelle Ø12 (12), quattro dadi autobloccanti M12 (13) e una staffa di fissaggio piatta (7).

Fissare il telaio laterale sinistro (2) e il telaio laterale destro (3) sul lato inferiore con la barra orizzontale (1). Per fissare i componenti, utilizzare due viti a testa cava esagonale M10x100 (8), quattro rondelle Ø10 (9), quattro dadi autobloccanti M10 (10) e una staffa di fissaggio ad angolo (8).

Fissare il retro del lato superiore del telaio sinistro (2) e il telaio laterale destro (3) con la barra orizzontale (4). Per fissare i componenti, utilizzare due viti a testa cava esagonale M10x100 (8), quattro rondelle Ø10 (9), quattro dadi autobloccanti M10 (10) e una staffa di fissaggio ad angolo (8).

Attenzione:

Si prega di stringere le viti solo manualmente fino a quando tutti i componenti sono assemblati nel corretto ordine e posizione. Stringere le viti solo quando l'attrezzo è montato completamente.



Montaggio – passo 2

Agganciare il bilanciere sui supporti del telaio laterale destro e sinistro tramite i ganci di appoggio. Inserire i seguenti elementi dal lato superiore della guida laterale (17):

elemento scorrevole sinistro (18) – spessore tondo in gomma (25), gancio di sicurezza sinistro (26) – spessore tondo in gomma (25).

Il corretto ordine di inserimento dei componenti è di estrema importanza!

Fare estrema attenzione durante l'inserimento dell'elemento scorrevole (18) nella guida laterale (17), in quanto l'elemento scorrevole (18) contiene dei cuscinetti a sfera che possono venire danneggiati in caso di allineamento non corretto.

Fissare il tappo di chiusura (23) sulla guida laterale (17).

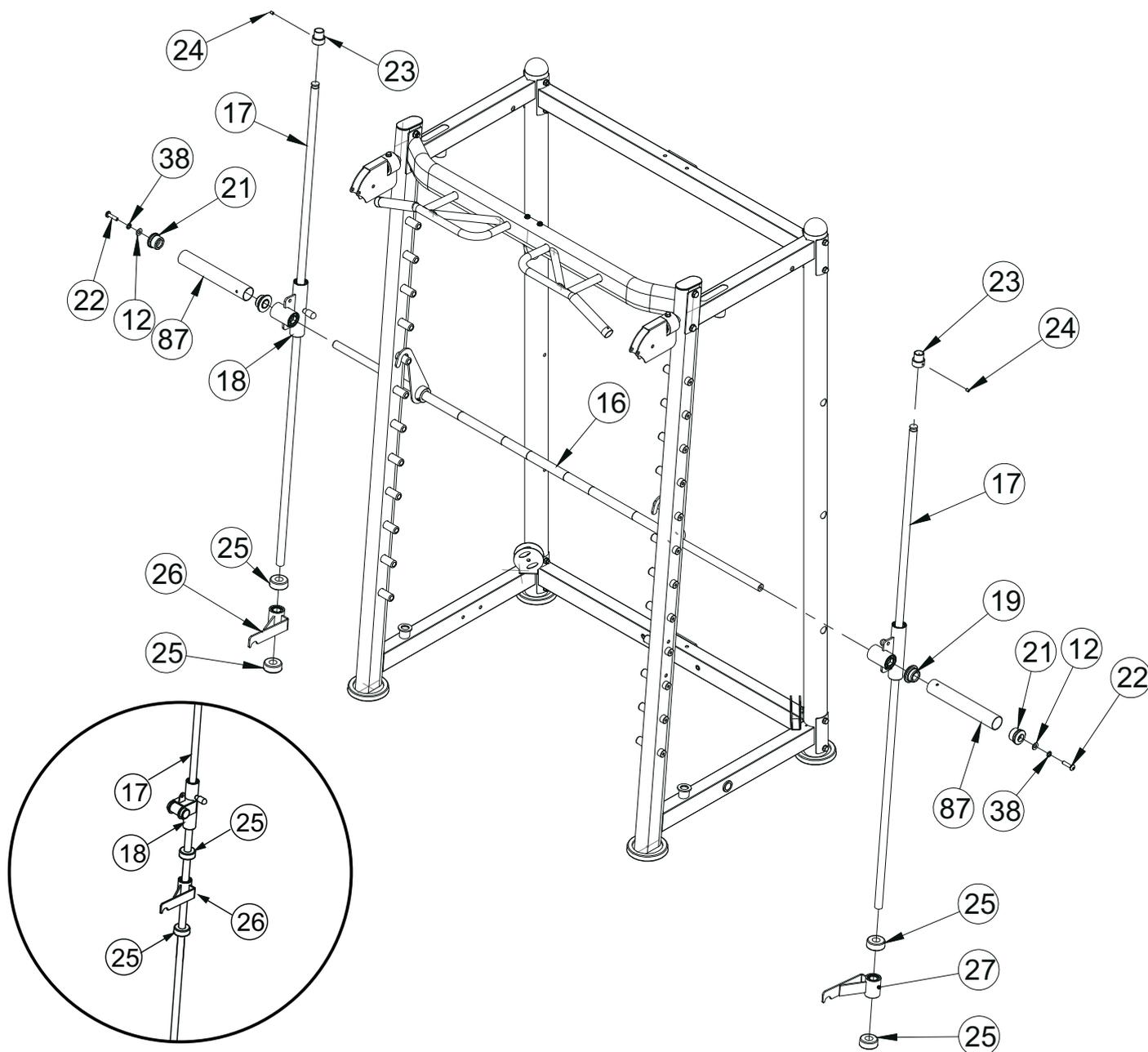
Inserire l'elemento scorrevole sinistro (18) con guida laterale sinistra collegata (17) sul bilanciere (16).

Posizionare la guida laterale sinistra nel foro sul lato inferiore del telaio laterale sinistro.

Posizionare quindi il lato superiore della guida laterale sinistra con il tappo di chiusura (23) sul lato superiore del telaio laterale sinistro, e fissare il tappo di chiusura con una vite senza testa M8x10 (24). Ripetere la procedura per la guida laterale destra (17).

Fissare i tappini di guarnizione (19) sui due lati del bilanciere (16). Assicurarsi che i tappini siano allineati correttamente.

Inserire due supporti per i pesi (87) sulle due estremità del bilanciere (16). Fissare le due estremità del bilanciere con una guarnizione tonda (21), una rondella Ø12 (12) e una vite a testa cava esagonale M12x40 (22) per ciascun lato.



Montaggio – passo 3

Posizionare il supporto con appoggio (29) sul lato posteriore della barra orizzontale fissata nel passo 1, e fissare i due componenti con una vite a testa cava esagonale M12x30 (37), due rondelle a molla Ø12 (38) e due rondelle Ø12 (12).

Posizionare il supporto a farfalla (28) sulla giunzione tra la barra orizzontale e il supporto con appoggio (29) e fissare i componenti con tre viti a testa cava esagonale M10x90 (39), sei rondelle Ø10 (9) e tre dadi autobloccanti M10 (10).

Posizionare entrambi i supporti per manubri (34) sui punti di ancoraggio del supporto mobile per i pesi (32), e fissarli con una vite senza testa M8x10 (24) ciascuno.

Inserire entrambe le guide (31) nei fori del supporto mobile per i pesi (32).

Assicurarsi che entrambi i supporti per i pesi dei manubri fissati al supporto mobile diano rivolti verso l'alto.

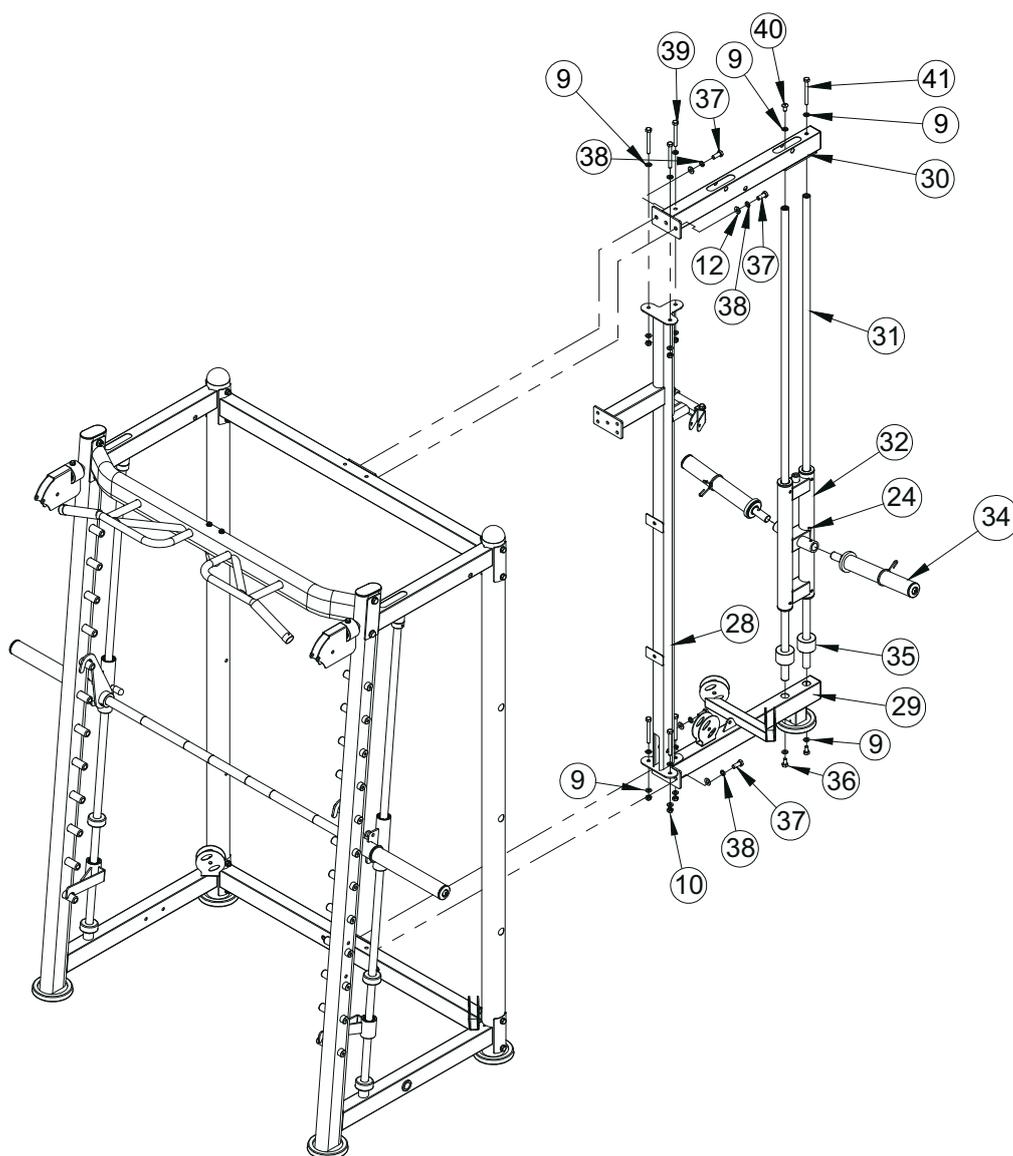
Inserire un fermo in gomma Ø60x42 (35) in ciascuna delle guide dal basso (31).

Inserire entrambe le guide (31) nel supporto con appoggio (29) e fissarle sul lato inferiore del supporto (29) con una vite a testa cava esagonale M10x20 (36) e una rondella Ø10 (9) ciascuna.

Posizionare quindi il supporto superiore (30) sulle guide (31) da sopra. Fissare la guida posteriore (31) con una vite a testa cava esagonale M10x95 (41) e una rondella Ø10 (9). Fissare la guida centrale (31) con una vite a croce M10x20 (40) e una rondella Ø10 (9).

Fissare il supporto superiore (30) con tre viti a testa cava esagonale M10x90 (39), sei rondelle (9) e tre dadi autobloccanti M10 (10) da sopra, alla barra superiore del telaio e al supporto a farfalla (28).

Fissare il supporto superiore (30) di lato alla barra superiore del telaio con due viti a testa cava esagonale M12x30 (37), due rondelle a molla Ø12(38) e due rondelle Ø12 (12).



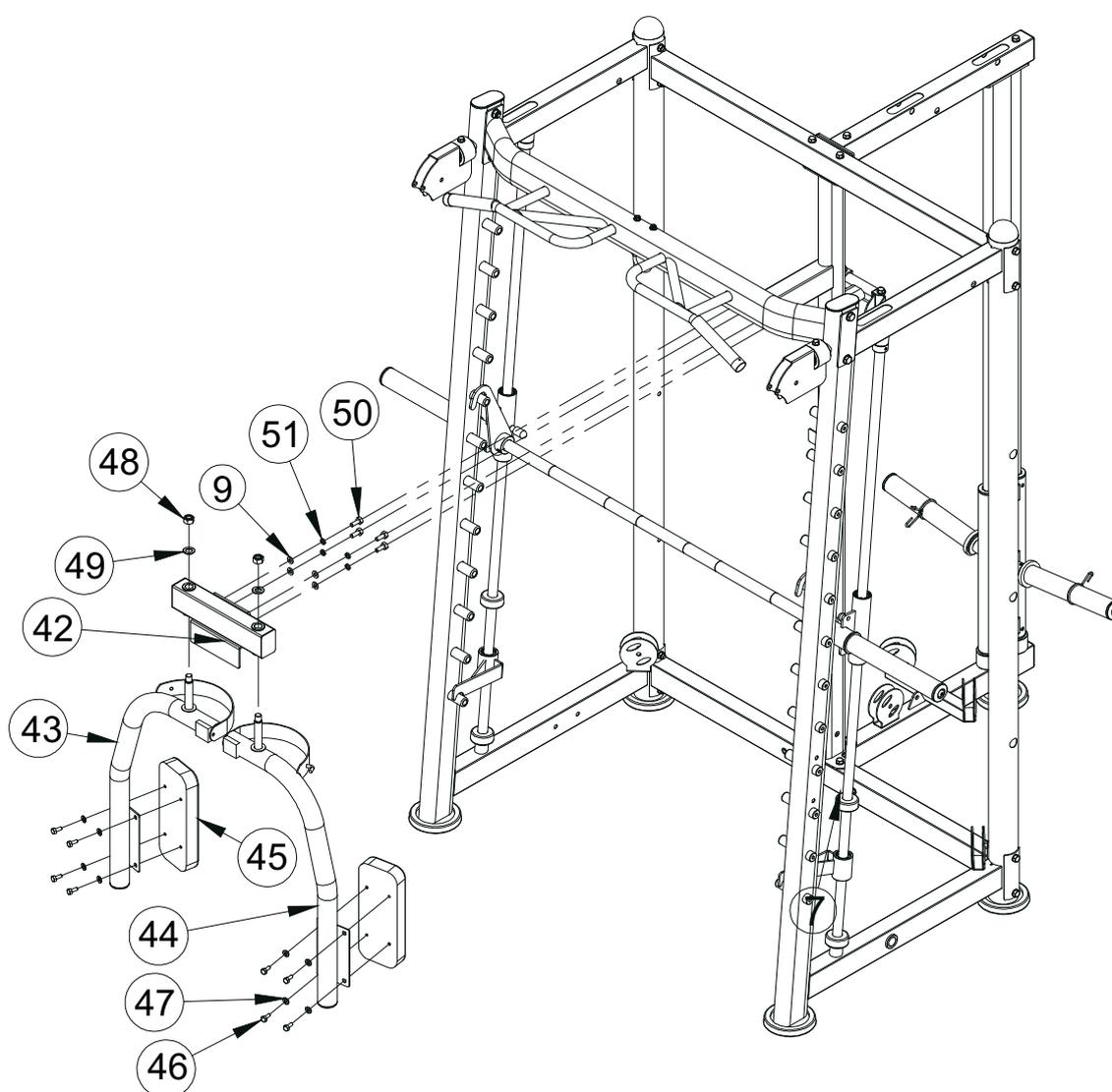
Montaggio – passo 4

Fissare il pezzo di giunzione (42) al supporto a farfalla con quattro viti a testa cava esagonale M10x25 (50), quattro rondelle a molla Ø10 (51) e quattro rondelle Ø10 (9).

Posizionare il perno del braccio sinistro dell'elemento a farfalla (43) sull'alloggiamento sinistro del pezzo di giunzione (42) e fissarlo dall'alto con una rondella Ø16 (49) e un dado M16 (48).

Montare l'elemento di appoggio per il braccio (45) sul supporto del braccio sinistro dell'elemento a farfalla (43) fissandolo con quattro viti a testa cava esagonale M8x20 (46) e quattro rondelle Ø8 (47).

Ripetere lo stesso procedimento per il braccio destro dell'elemento a farfalla (44).



Montaggio – passo 5

Svitare e rimuovere le tre carrucole singole (R1, R2 e R4) dal telaio dell'attrezzo.

Collegare l'estremità del cavo di trazione (55) al gancio per i pesi.

Far passare il cavo di trazione (55) sulla carruola singola (R1) e rimontare la carruola singola (R1) sul supporto a T.

Far passare il cavo di trazione (55) nelle due carrucole singole (R2 e R4). Quindi, rimontare le due carrucole singole (R2 e R4) sul telaio.

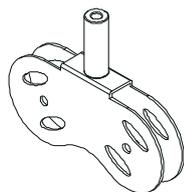
Smontare la carruola superiore (R3) dell'elemento a doppia carruola (57). Tirare il cavo di trazione (55) in basso fino ad avere disponibile abbastanza cavo sotto alla carruola (R2) da far passare nella carruola superiore (R3) dell'elemento a doppia carruola. A questo punto, rimontare la carruola (R3) nell'elemento a doppia carruola (57).

Fissare l'estremità del cavo di trazione (55) all'elemento a doppia carruola con aggancio (56).

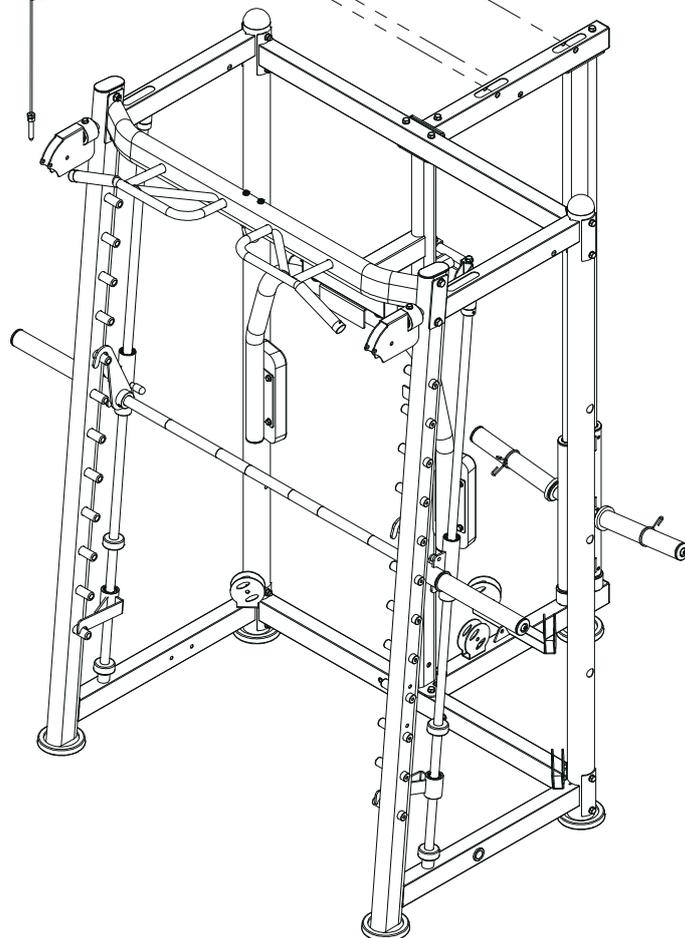
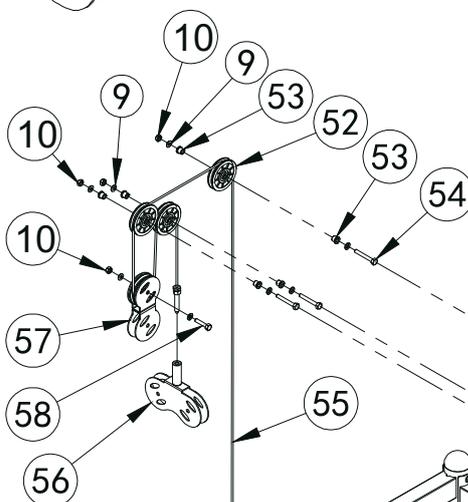
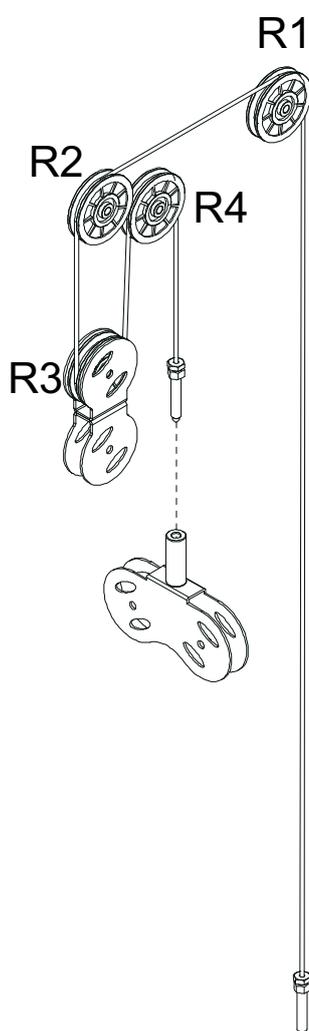
Elemento parallelo a doppia carruola (57)



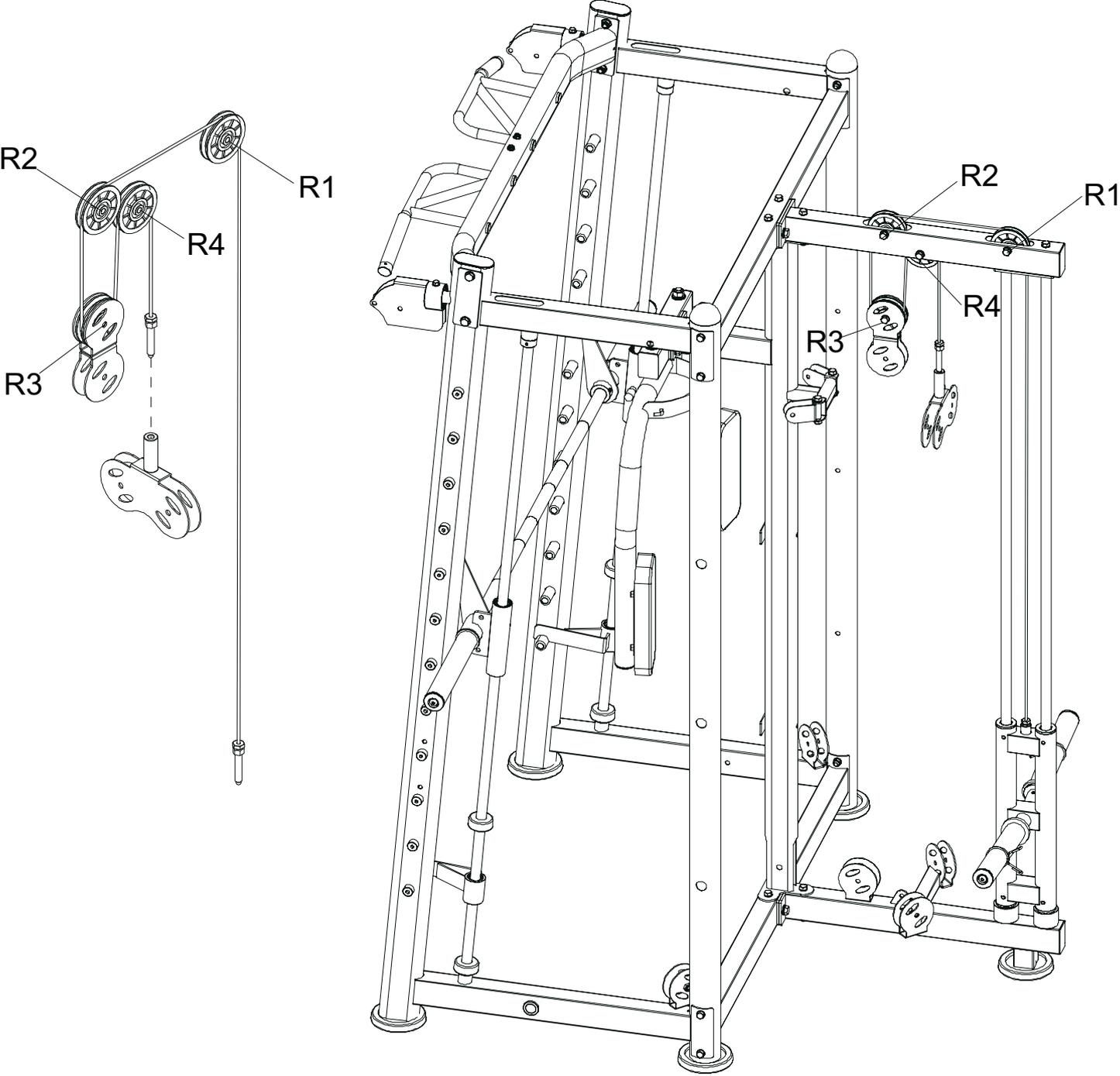
Elemento a doppia carruola con aggancio (56)



Cavo di trazione (55) – lunghezza 2515 mm



Montaggio – passo 5



Montaggio – passo 6

Smontare entrambe le carrucole singole (R1 e R2) sul retro del supporto a farfalla.

Agganciare l'estremità con foro del cavo di trazione (60) al gancio presente sul braccio sinistro dell'elemento a farfalla.

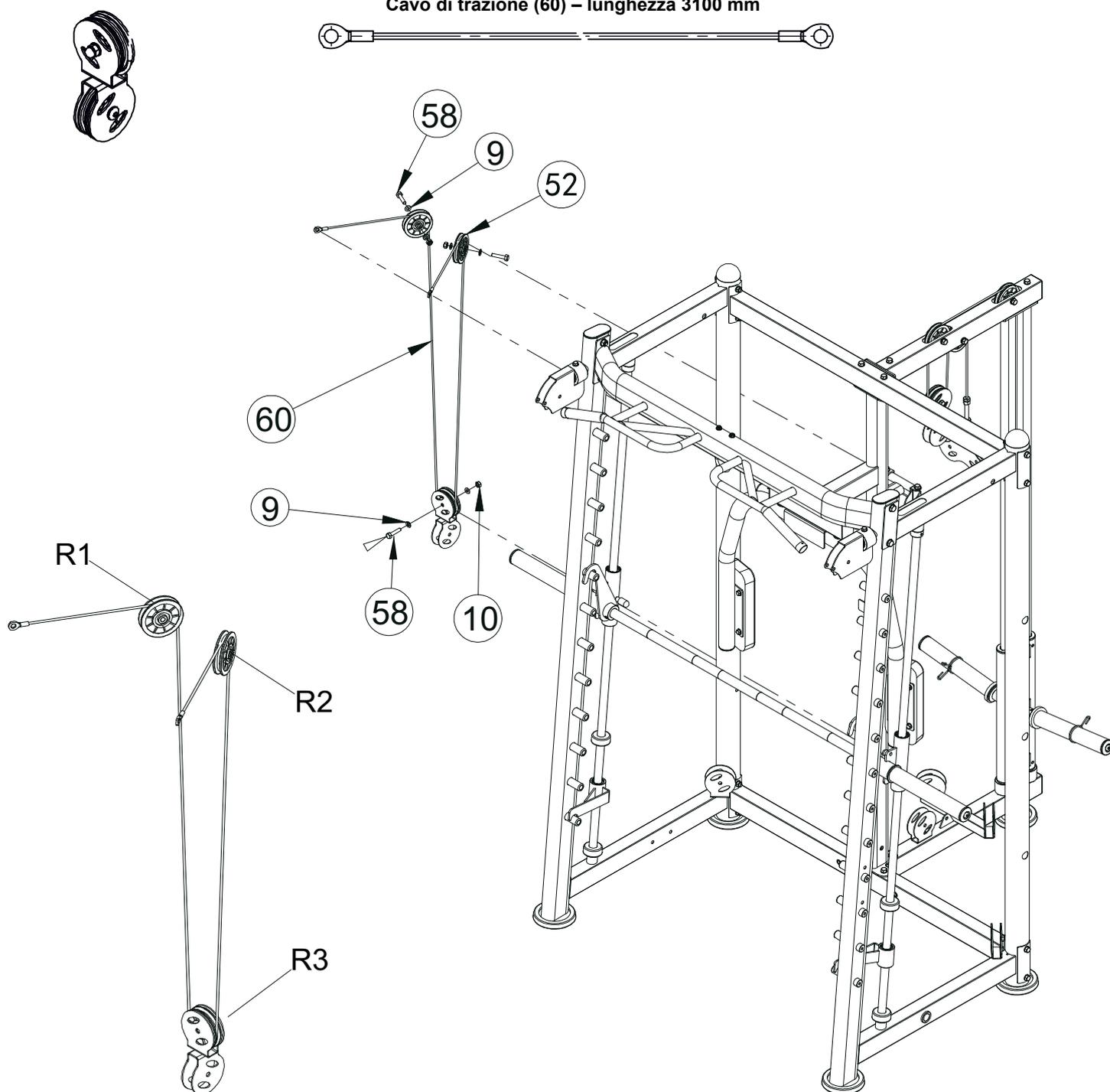
Far passare il cavo di trazione (60) sulla carrucola singola (R1) e rimontare la carrucola sul supporto a farfalla.

Far passare il cavo di trazione (60) sulla carrucola singola (R2) e rimontare la carrucola sul supporto a farfalla. Agganciare l'estremità con foro del cavo di trazione (60) al gancio presente sul braccio destro dell'elemento a farfalla.

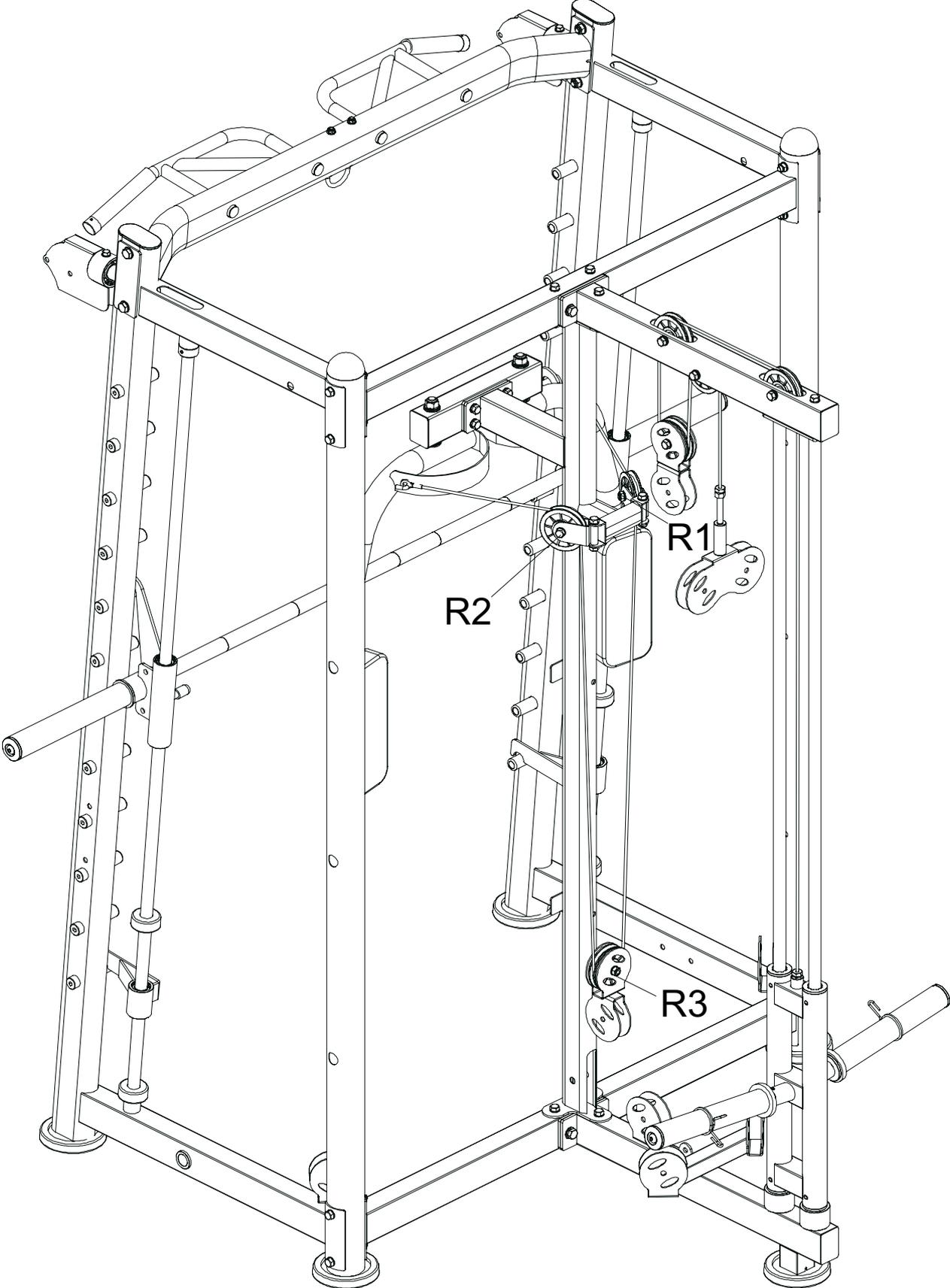
Smontare la carrucola superiore (R3) dell'elemento con due carrucole posizionate ad angolo (59). Tirare il cavo di trazione (60) in basso fino ad avere disponibile abbastanza cavo sotto alle carrucole (R1 e R2) da far passare nella carrucola superiore (R3) dell'elemento a doppia carrucola ad angolo. A questo punto, rimontare la carrucola (R3) nell'elemento a doppia carrucola (59).

Elemento a doppia carrucola angolato (59)

Cavo di trazione (60) – lunghezza 3100 mm



Montaggio – passo 6



Montaggio – passo 7

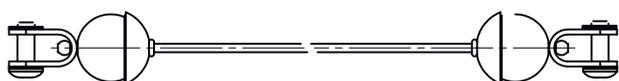
Prima di procedere con questo passaggio, rimuovere la sfera distanziale da un lato del cavo di trazione (61). Per rimuovere questo elemento, svitare il dado e rimuovere la vite a testa cava esagonale. Smontare quindi la staffa ad U dall'estremità del cavo, e a questo punto è possibile rimuovere la sfera distanziale e il supporto della stessa.

Svitare la carrucola singola (R1) dal supporto mobile e svitare la carrucola singola (R2) dal telaio superiore. Far passare l'estremità del cavo di trazione (61) da cui è appena stata rimossa la sfera distanziale attraverso il foro nel supporto mobile. Far passare il cavo di trazione (61) attraverso il telaio superiore fino a che non fuoriesca dal foro in corrispondenza della posizione da cui è appena stata rimossa la carrucola (R2). Fissare le due carrucole (R1 e R2) nelle posizioni di partenza.

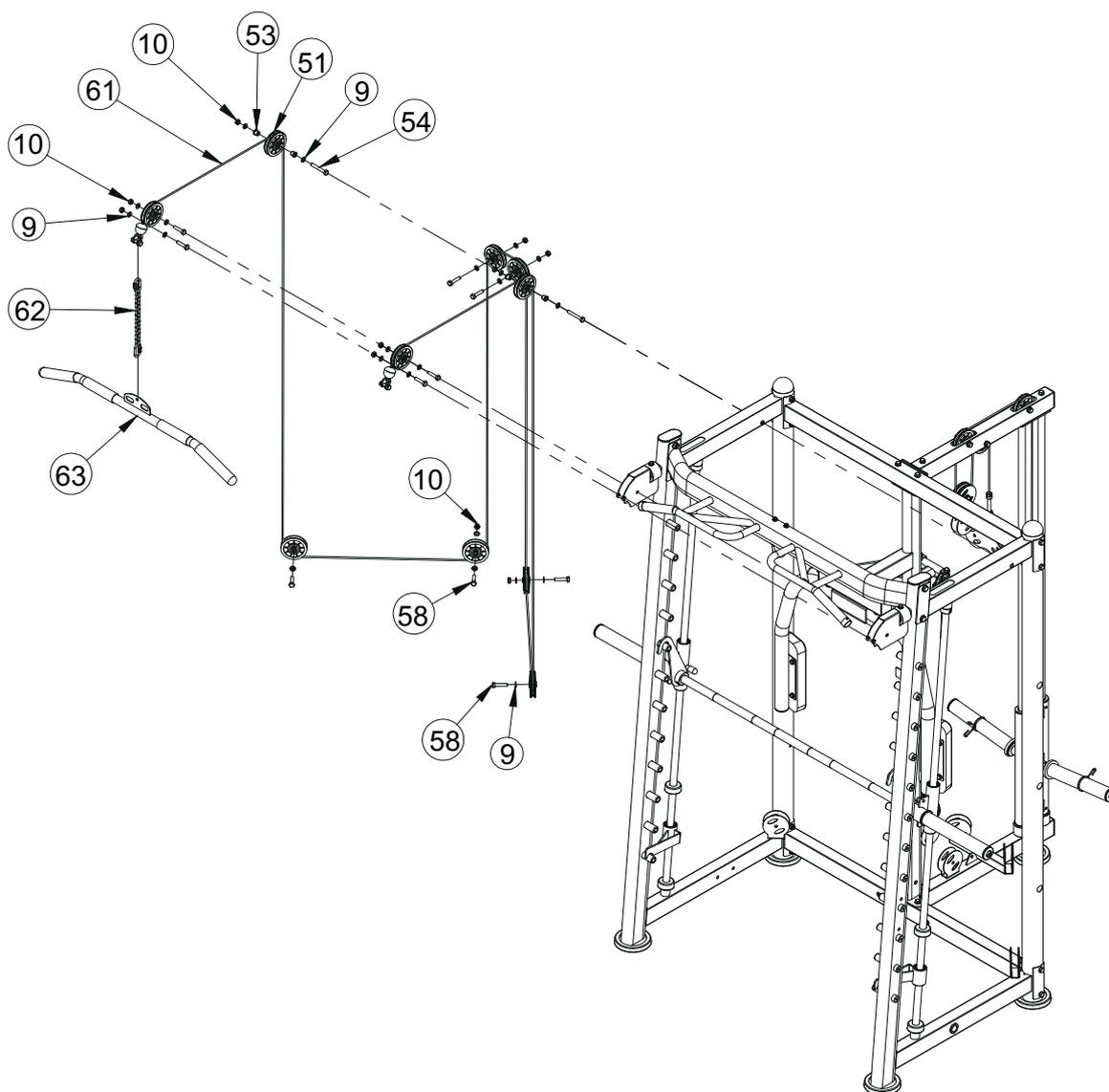
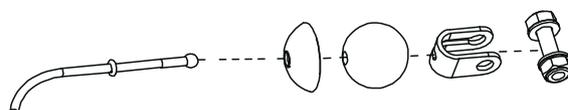
Far passare il cavo di trazione (61) sotto alle carrucole singole (R3 e R4) come illustrato in figura. Far passare quindi il cavo di trazione (61) verso l'alto, sopra le due carrucole (DR1 e DR2) dell'elemento a doppia carrucola con aggancio. Far passare quindi il cavo di trazione (61) verso il basso e al di sotto delle carrucole singole (R5 e R6).

Smontare la carrucola singola (R7) dal telaio superiore, e la carrucola singola (R8) dall'elemento scorrevole. Far passare il cavo di trazione dal basso nel vano dove è appena stata smontata la carrucola (R7) e verso avanti attraverso il telaio. L'estremità del cavo di trazione deve quindi essere passata nell'apertura dell'elemento scorrevole. Fissare le carrucole (R7 e R8) nella posizione originale.

Alla fine di questo passaggio, fissare nuovamente la sfera distanziale sull'estremità del cavo di trazione (61).

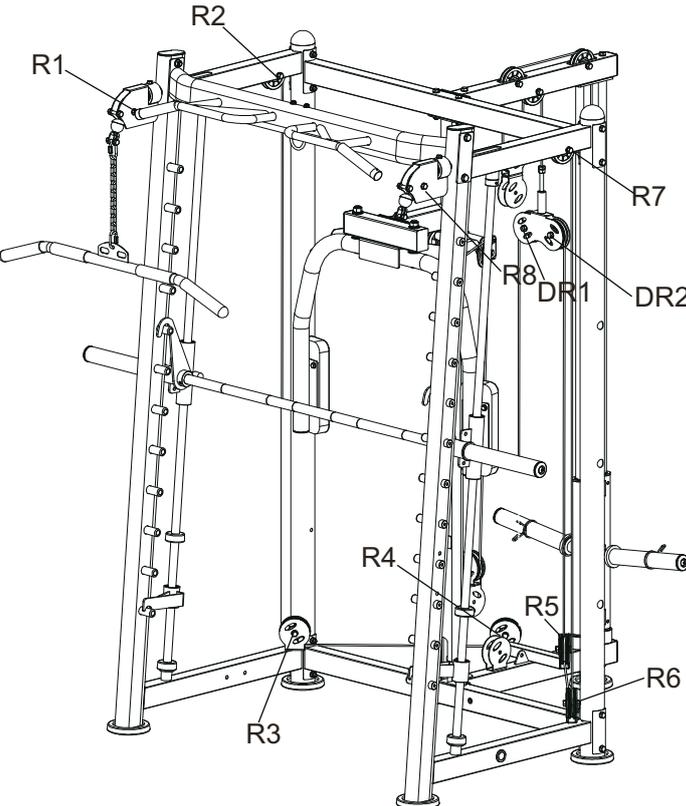
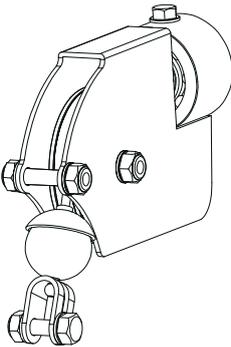
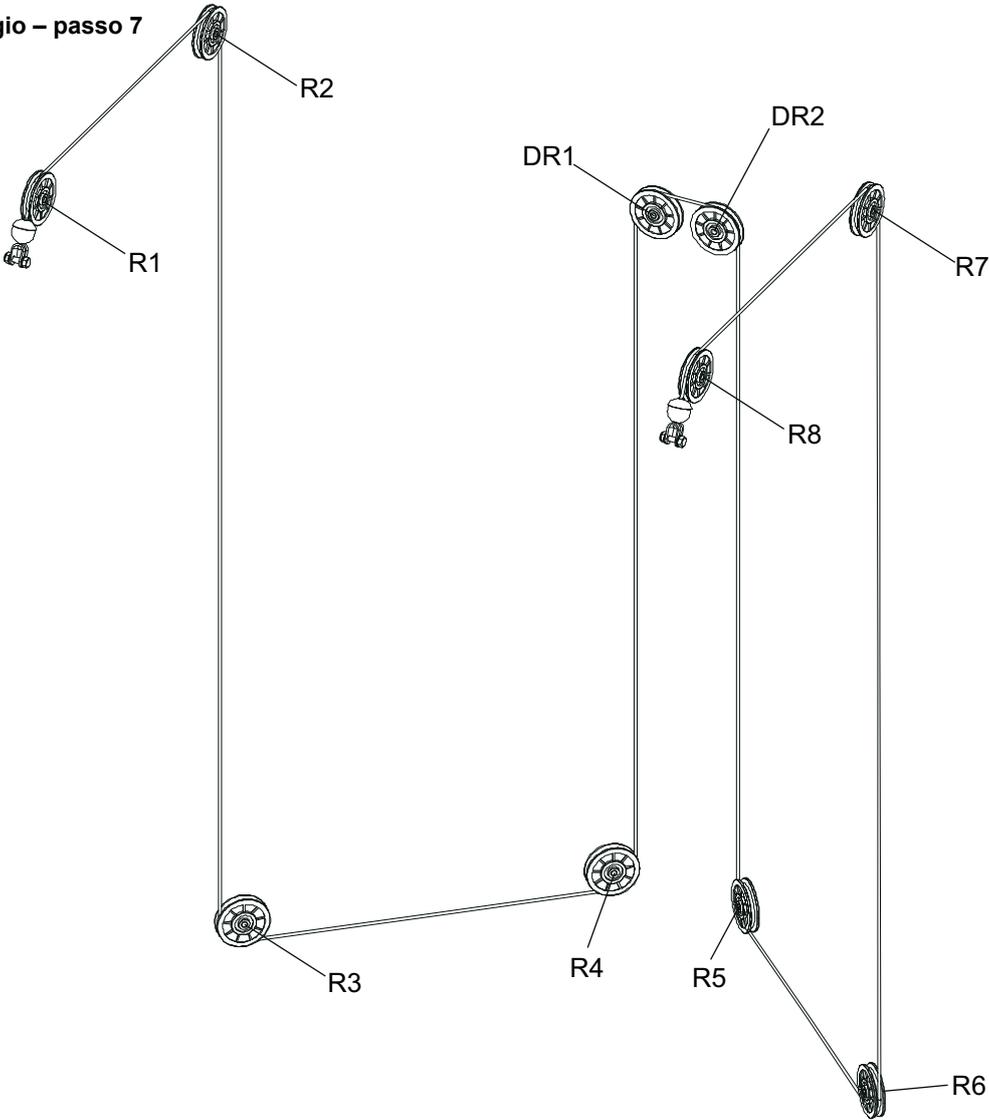


Cavo di trazione (61) – lunghezza 10215 mm



Montaggio – Stazione di sollevamento

Montaggio – passo 7



Montaggio – passo 8

Fissare il supporto per i piedi (68) alla base inferiore del telaio con due viti a testa cava esagonale M10x25 (50) e due rondelle Ø10 (9).

Rimuovere la sfera distanziale da un lato del cavo di trazione (69), svitando il dado e rimuovendo la vite a testa cava esagonale. Smontare quindi la staffa ad U dall'estremità del cavo, e rimuovere la sfera distanziale e il supporto della stessa.

Prendere una catena con moschettone sui due lati (62), fissare un moschettone al foro posto all'estremità del cavo di trazione (69). Agganciare l'altro moschettone al foro posto sul lato posteriore della base del telaio. Far passare l'estremità del cavo di trazione (69) verso l'alto attraverso la carrucola inferiore (R1) dell'elemento a doppia carrucola (57).

Far quindi passare l'estremità del cavo di trazione (69) verso il basso, e inserirlo dal basso nella carrucola (R2) posizionata sul telaio inferiore.

Far passare l'estremità del cavo di trazione (69) verso l'alto e attraverso la carrucola inferiore (R3) dell'elemento con due carrucole angolate (59).

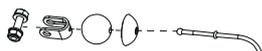
Far passare l'estremità del cavo di trazione (69) sotto alla carrucola grande (64) e dal lato posteriore attraverso il foro sul supporto per i piedi (68).

Fissare nuovamente la carrucola singola (R1) sul supporto a farfalla in modo che il cavo di trazione (76) sia posto sotto alla carrucola.

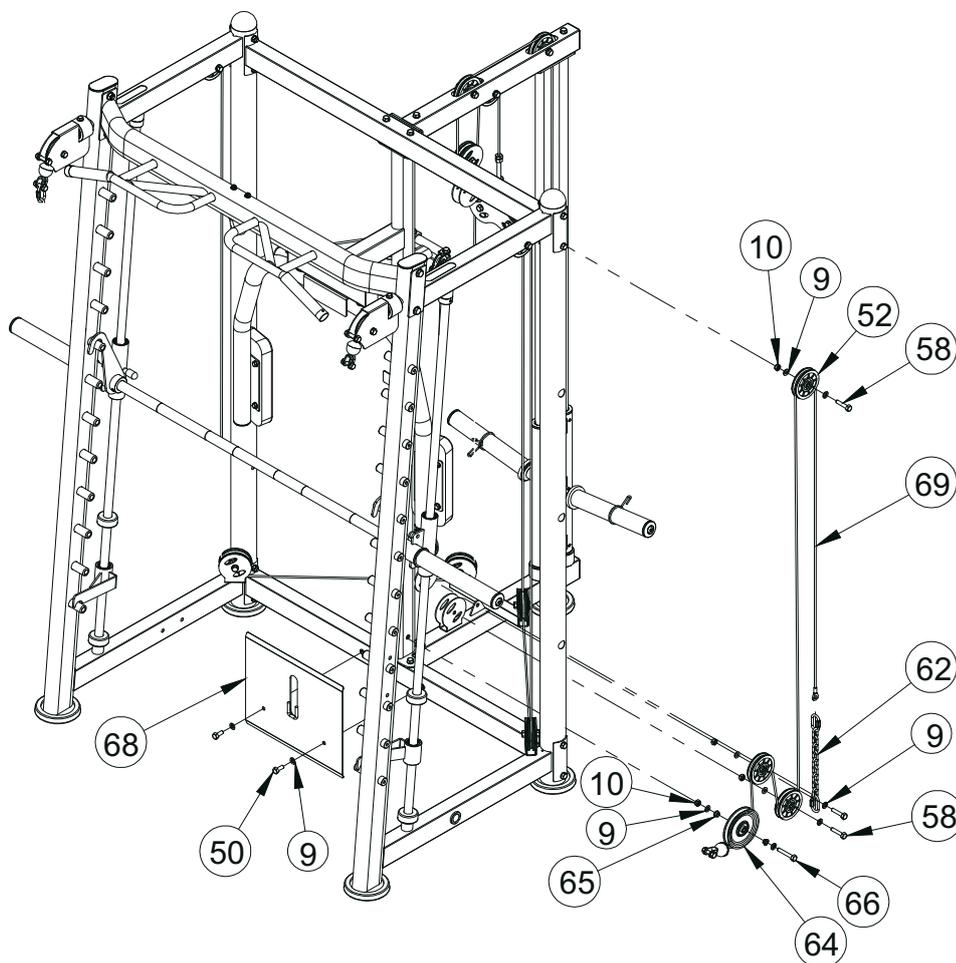
Fissare nuovamente la sfera distanziale sull'estremità del cavo di trazione (69).



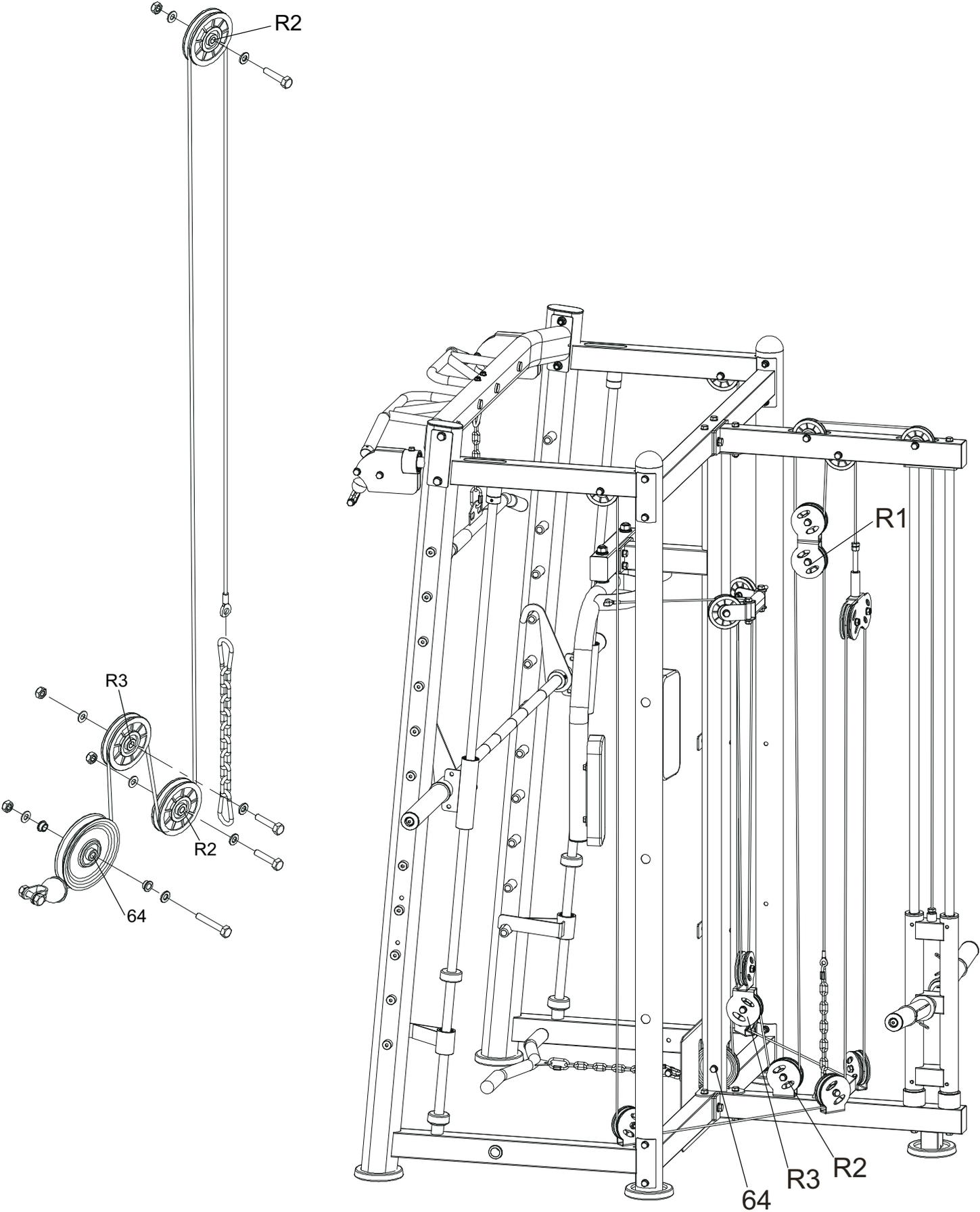
Cavo di trazione (69) – lunghezza 3590 mm



Catena con due moschettoni (62)



Montaggio – passo 8



Montaggio – passo 9

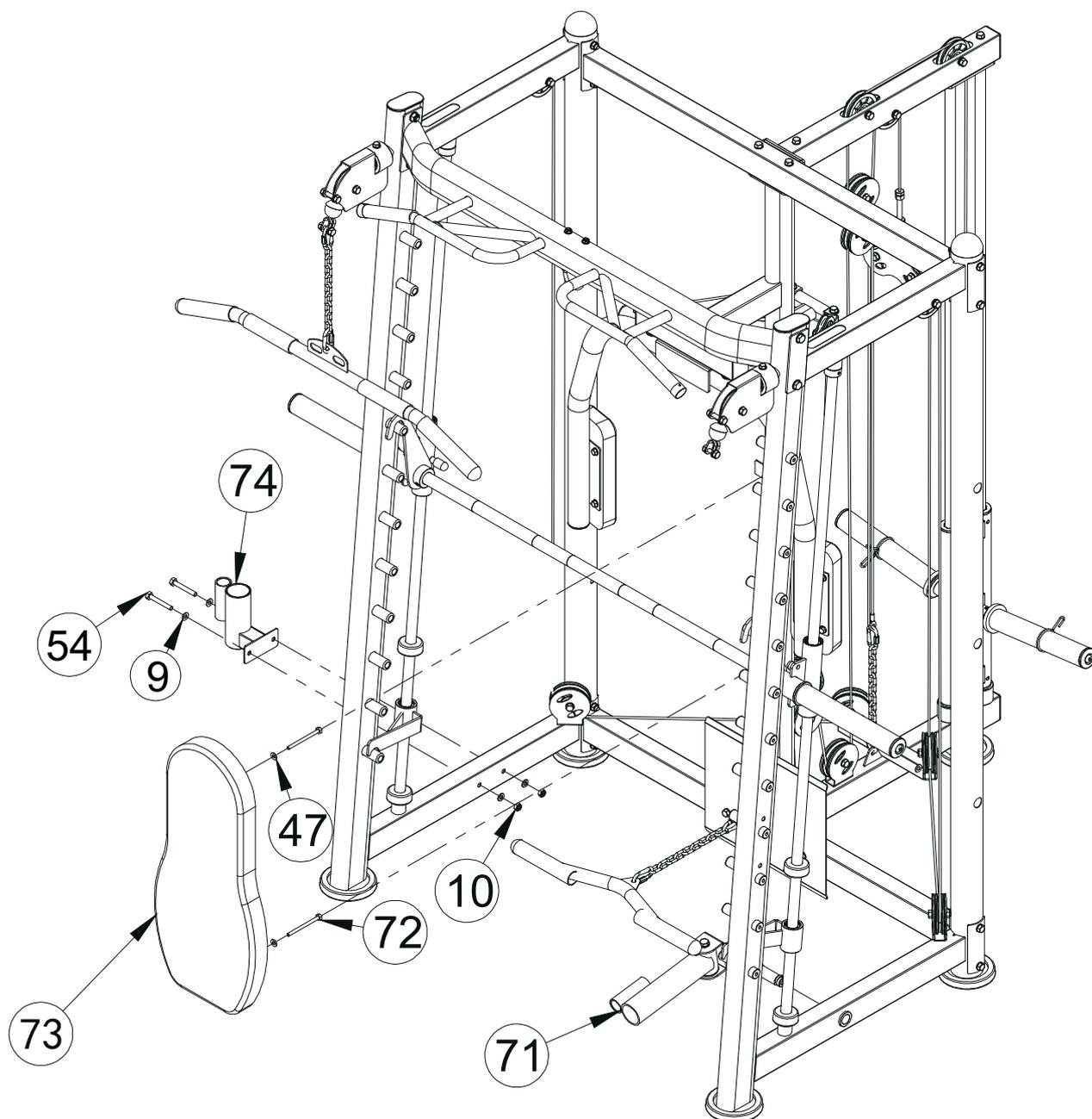
Fissare lo schienale (73) al supporto a farfalla con due viti a testa cava esagonale M8x100 (72) e due rondelle Ø8 (47).

Fissare la staffa di supporto del manubrio (74) dal lato esterno sulla base del telaio laterale con due viti a testa cava esagonale M10x70 (54), quattro rondelle Ø10 (9) e due dadi autobloccanti M10 (10).

Fissare la staffa mobile di supporto del manubrio (71) sulla base del telaio laterale sinistro.

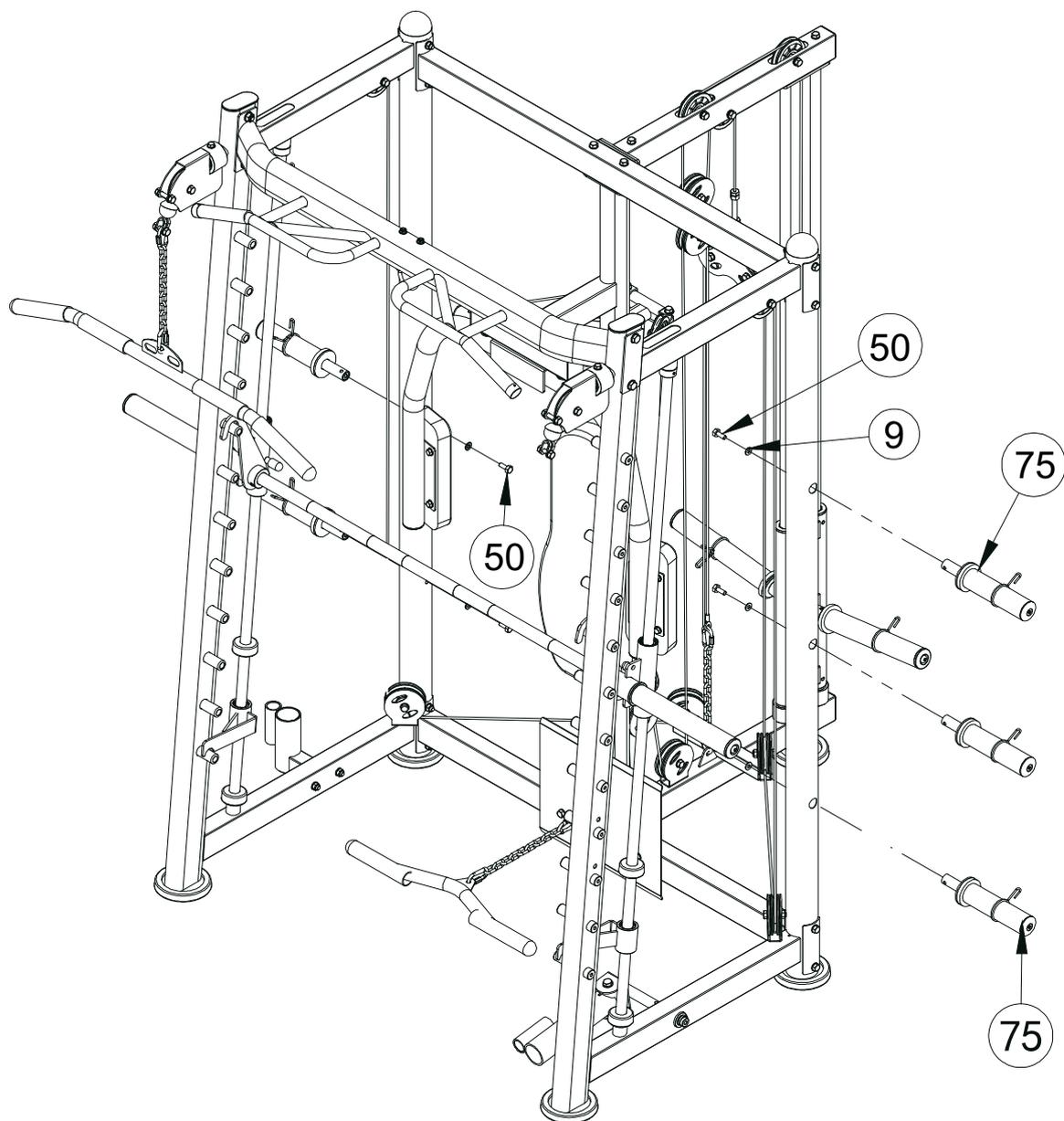
Nota: la staffa mobile di supporto del manubrio (71) può essere montata all'interno o all'esterno della base del telaio laterale sinistro.

Raccomandiamo di montare la staffa di supporto sul lato esterno solo in caso ci sia spazio sufficiente per il movimento sul lato sinistro dell'attrezzo durante l'allenamento.



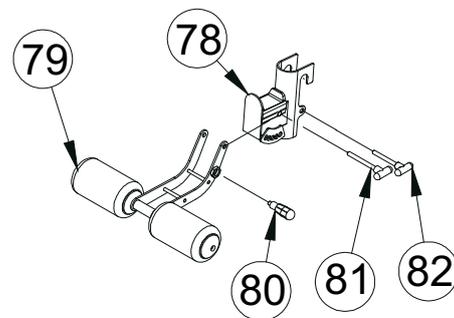
Montaggio – passo 10

Fissare tre staffe di supporto per i pesi (75) dall'esterno sui tubi posteriori del telaio verticale, per ciascun lato, con un bullone M10x25 (50) e una rondella Ø10 (9) per ciascuna staffa di supporto.



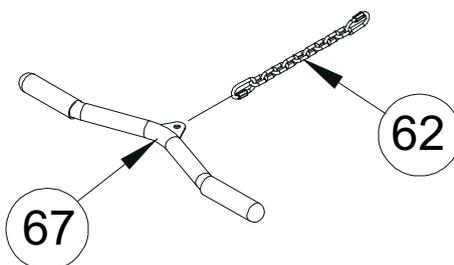
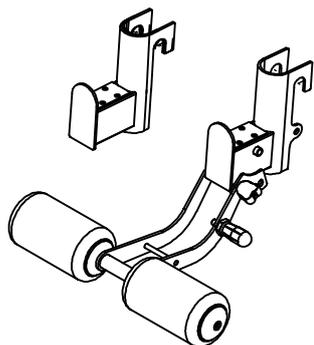
Componenti

Fissare il telaio dell'elemento per le gambe (79) alla staffa di supporto corta per il bilanciere (78) con il perno di fissaggio tondo (80) ed il perno a T Ø10x100mm (81). Allineare i fori della staffa di supporto corta (78) nella posizione desiderata sul lato frontale dei supporti laterali del telaio dal lato sinistro o destro, e fissarla con il perno a T Ø10x75mm (82).

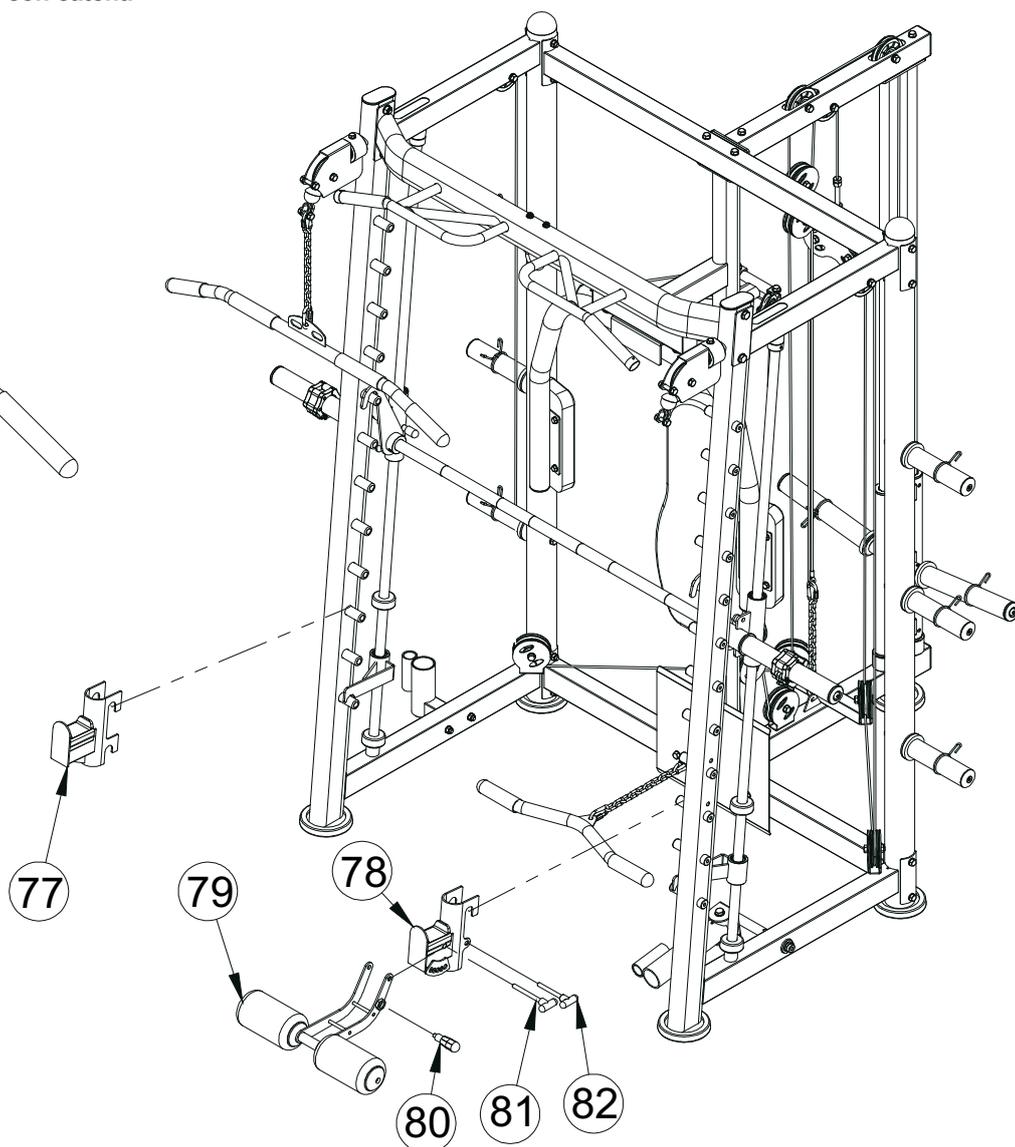
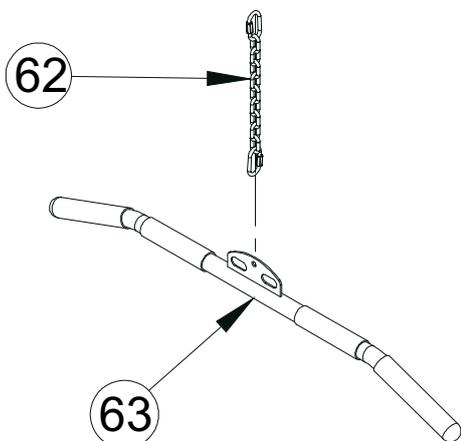


Staffa di supporto per allenamento con bilanciere libero, versione corta, comprende attrezzo regolabile per allenamento delle gambe

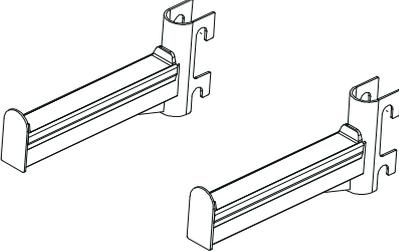
Manubrio di trazione largo con catena



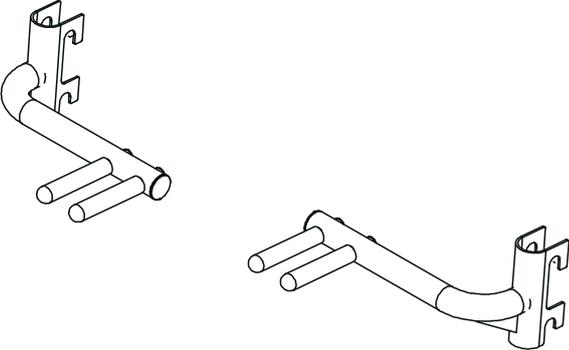
Manubrio di trazione largo con catena



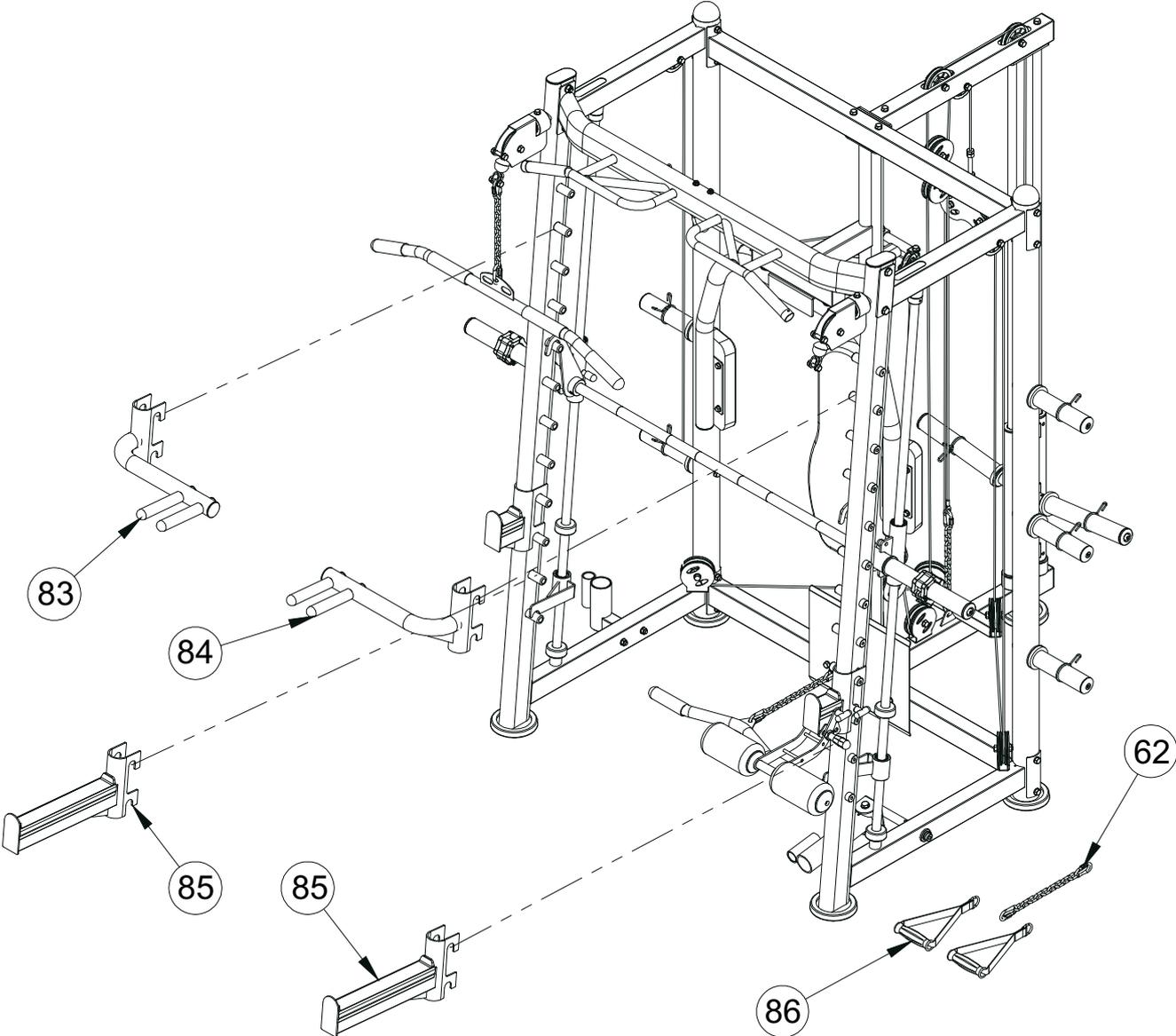
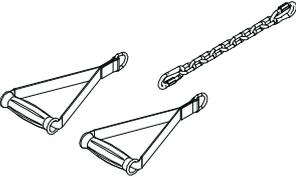
Staffa di supporto per allenamento con bilanciere libero, versione lunga



Maniglie di supporto per piegamenti e flessioni



Manubri singoli – 2 pezzi

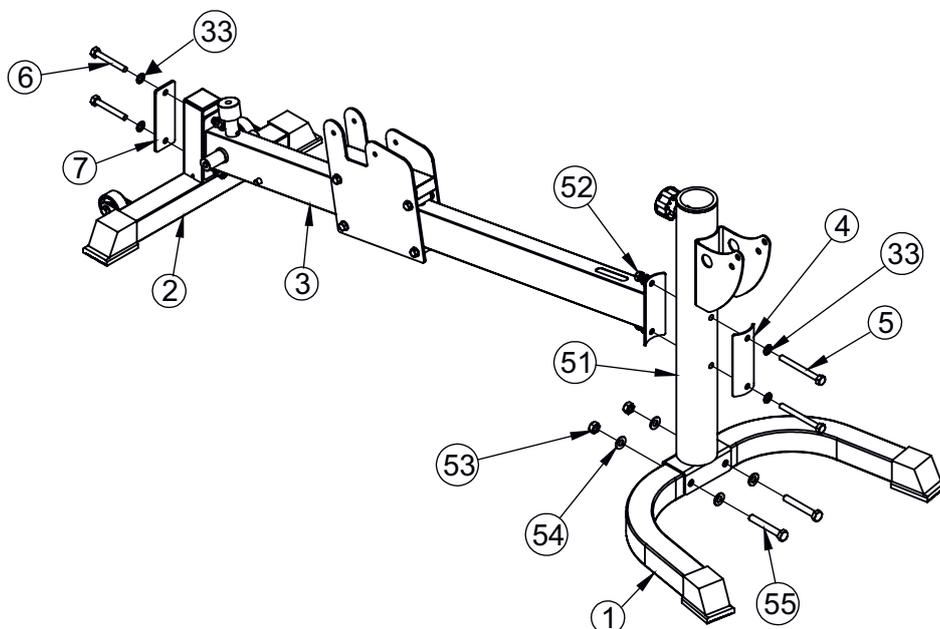


Montaggio – passo 1

Fissare il supporto posteriore (2) al telaio principale (3) con due bulloni M10x75 (6), quattro rondelle Ø10 (33), due dadi autobloccanti M10 (52) e la placca di fissaggio dritta (7).

Posizionare il supporto verticale (51) sul supporto anteriore (1) e fissarlo con due bulloni M12x75 (55), quattro rondelle Ø12 (54) e due dadi autobloccanti M12 (53).

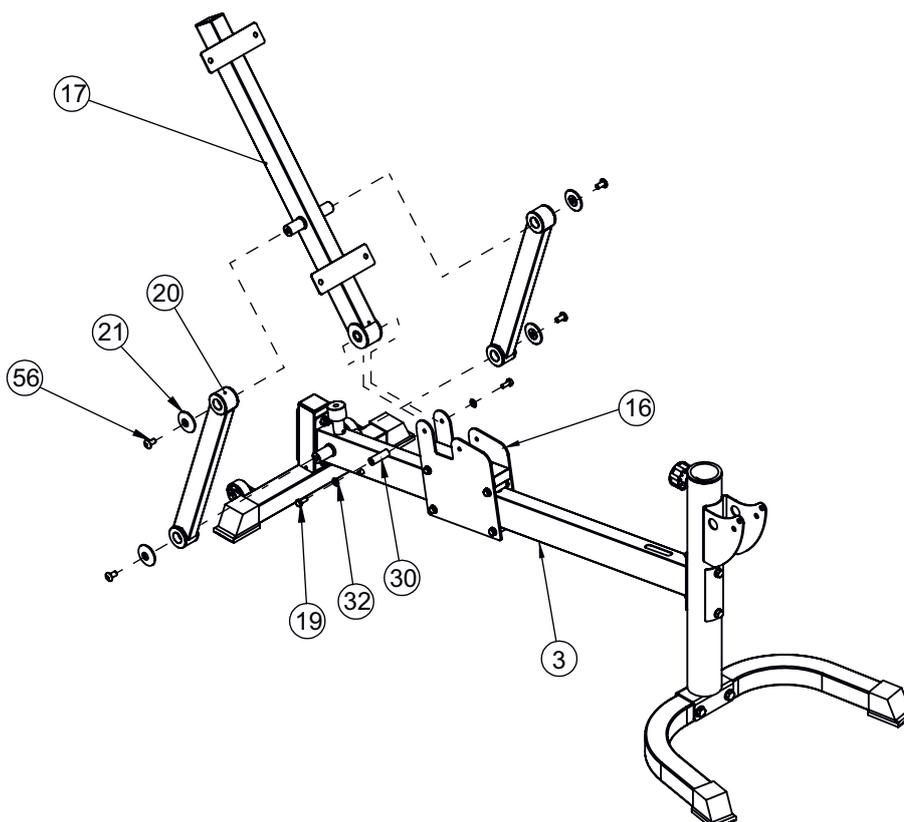
Fissare il supporto verticale (51) al telaio principale (3) con due bulloni M10x100 (5), quattro rondelle Ø10 (33), due dadi autobloccanti M10 (52) e la placca di fissaggio curva (4).



Montaggio – passo 2

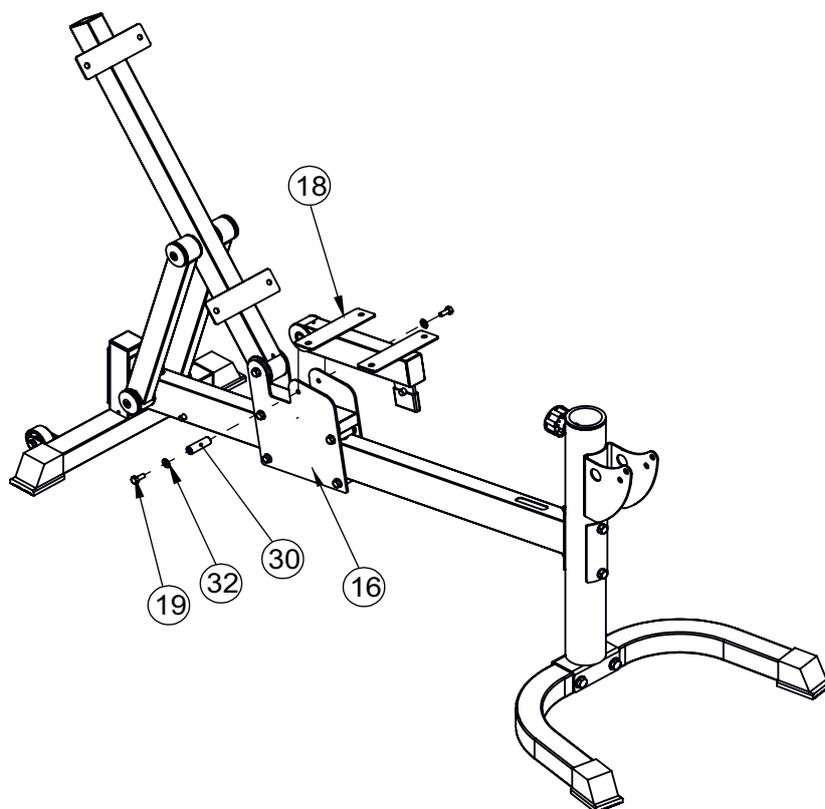
Fissare il supporto per lo schienale (17) sui fori posteriori dell'elemento scorrevole (16) con due bulloni M8x20 (19), inserendo per ciascun bullone una rondella Ø8 (32) e un distanziale (30).

Posizionare i due bracci mobili (20) sui perni sinistro e destro posti sul telaio principale (3) e sui perni posti sul supporto dello schienale (17) e fissarli con due tappi di copertura in alluminio (21) e due viti a croce M10x16 (56).



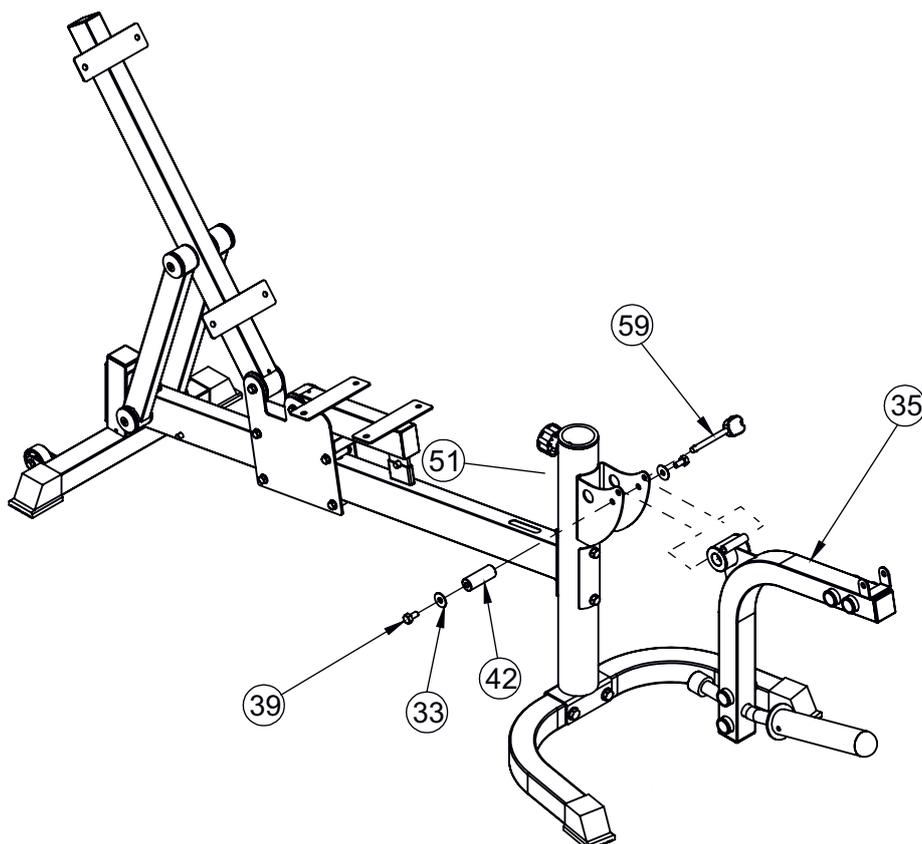
Montaggio – passo 3

Fissare il supporto per il sedile (18) sui fori anteriori dell'elemento scorrevole (16) con due bulloni M8x20 (19), due rondelle Ø8 (32) e un distanziale (30).



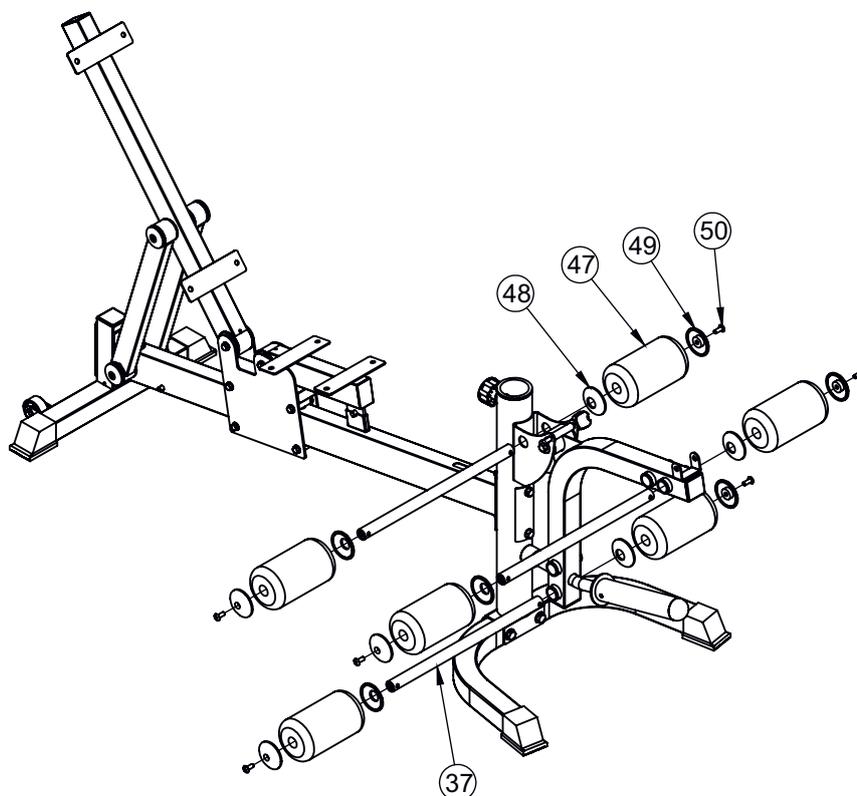
Montaggio – passo 4

Fissare la staffa rotante (35) sui fori posti sul lato frontale del supporto verticale (51) con due viti a testa cava esagonale M10x20 (39), due rondelle Ø10 (33) e un distanziale (42), e agganciarla con il perno di fissaggio (59).



Montaggio – passo 5

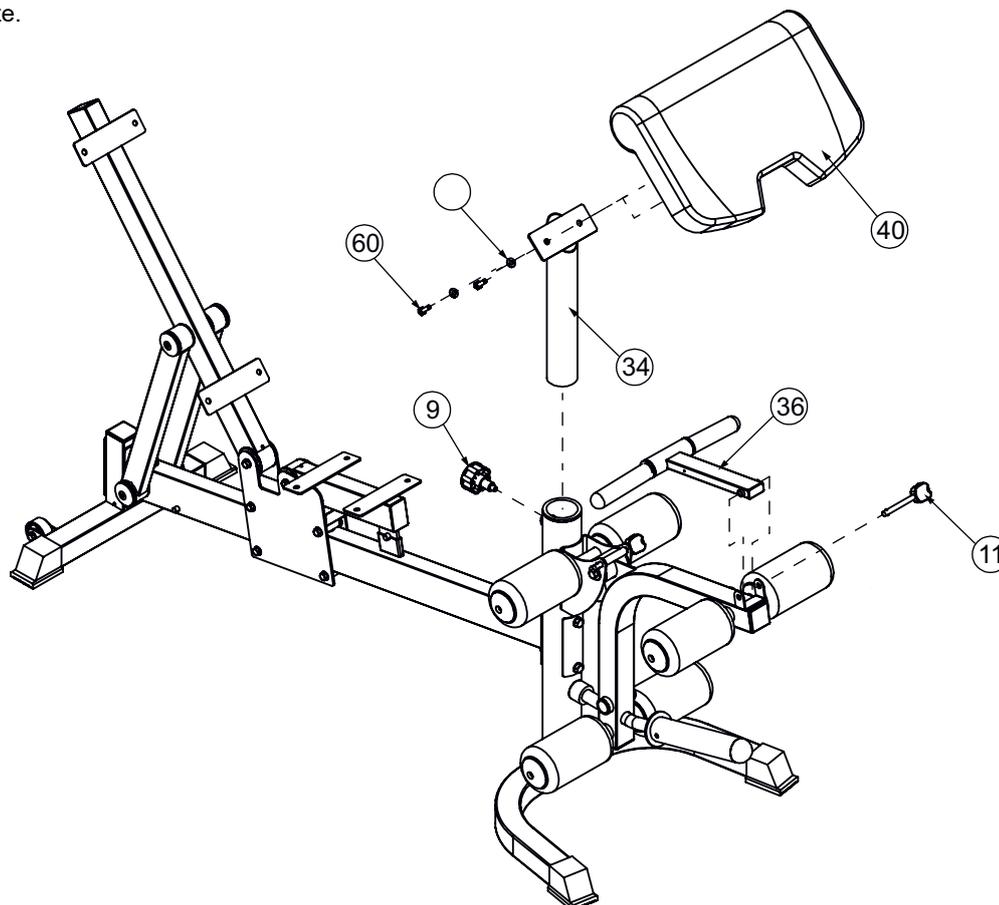
Inserire le tre barre di supporto (37) come illustrato in figura nei fori posti sul supporto verticale e sulla staffa rotante. Inserire un tappo di chiusura con foro largo (48) con il lato concavo verso l'esterno (vedi figura) su ciascun lato di tutte le barre di supporto (37). Inserire una imbottitura cilindrica (47) su ciascun lato di tutte le barre di supporto (37) e fissarle con un tappo di chiusura con foro stretto (49) e un bullone M8x25 (50).



Montaggio – passo 6

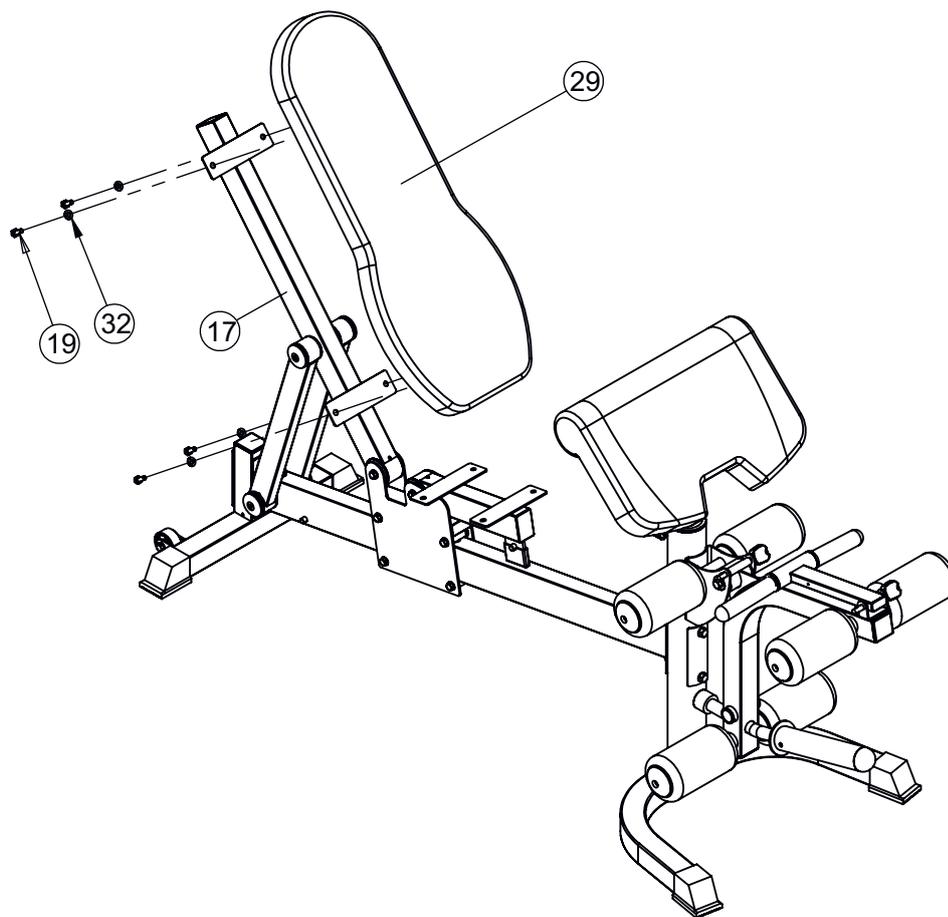
Inserire la staffa verticale (34) nel foro superiore del supporto verticale e fissarla con un perno di fissaggio (11). Fissare l'imbottitura dell'elemento per le braccia (40) alla staffa verticale (34) con due bulloni M8x25 (60) e due rondelle Ø8 (32).

Fissare la parte rotante dell'elemento per le braccia (36) con il perno di fissaggio (11) sul lato anteriore della staffa rotante.



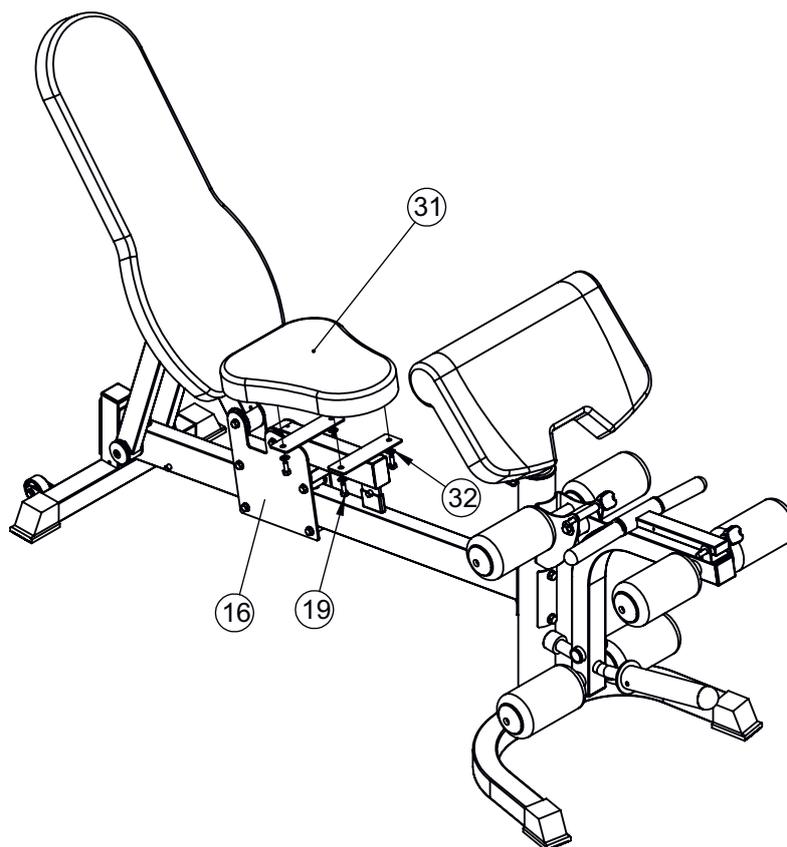
Montaggio – passo 7

Fissare lo schienale (29) al supporto (17) con quattro viti a testa cava esagonale M8x20 (19) e quattro rondelle Ø8 (32).



Montaggio – passo 8

Fissare il sedile (31) all'elemento scorrevole (16) con quattro viti a testa cava esagonale M8x20 (19) e quattro rondelle Ø8 (32).



Pulizia:

Pulire l'attrezzo dopo ogni allenamento con un panno umido per rimuovere tracce di sudore o bevande. Non utilizzare solventi. Asciugare con cura.

La pulizia regolare contribuisce al corretto mantenimento dell'attrezzo e quindi ad una vita utile più lunga dello stesso.

Eventuali costi per riparazioni di danni dovuti ad una scorretta manutenzione e pulizia non sono in alcun modo coperti dalla garanzia.

Pulire regolarmente anche i cavi di trazione.

Pulizia e lubrificazione delle guide cromate

Le guide ed i meccanismi del bilanciere vanno puliti e lubrificati regolarmente per garantire un movimento fluido e senza attrito. Pulire con un panno umido e detergente liquido, oppure con il liquido sgrassatore MAXXUS® (acquistabile separatamente). Asciugare con cura e lubrificare con spray lubrificante MAXXUS® (acquistabile separatamente), applicando un sottile strato sulle superfici cromate.

Con un utilizzo regolare, le parti in movimento vanno lubrificate una volta al mese. In caso di rumori e cigolii da attrito durante l'allenamento, procedere immediatamente alla lubrificazione delle parti. Lo sgrassatore ed il lubrificante MAXXUS® sono disponibili sul nostro shop online www.maxxus.de e presso i nostri punti vendita e distributori.

Manutenzione

Verifica degli elementi di fissaggio

Verificare che le viti, dadi e bulloni siano correttamente saldati almeno una volta al mese, e stringerli se necessario.

Smaltimento

Questo attrezzo è riciclabile. Smaltire in modo responsabile e secondo le normative vigenti. Non smaltire l'attrezzo nei rifiuti domestici indifferenziati.

Smaltire in discarica comunale o presso ditta certificata per il ritiro e smaltimento.

Seguire le norme locali in vigore per lo smaltimento di rifiuti ingombranti. Per informazioni sulle corrette modalità di smaltimento, rivolgersi alle autorità locali o agli uffici municipali preposti.

Accessori consigliati

ITA

Questi accessori sono ideati all'uso con l'attrezzo. Tutti gli accessori sono disponibili sul nostro shop online www.maxxus.de o nei punti vendita.



Tappeti protettivi per pavimenti MAXXUS®

Grazie alla alta densità e spessore di 0,5 o 1,2 cm, questi tappeti garantiscono una perfetta protezione del pavimento e di eventuali coperture contro danni, graffi e macchie di sudore. I tappeti inoltre riducono notevolmente le emissioni sonore dell'attrezzo durante l'uso.

Disponibili nelle seguenti dimensioni:

- 160 x 90 cm – spessore 0,5 cm
- 210 x 100 cm – spessore 0,5 cm
- 100 x 100 cm – spessore 1,2 cm



Spray sgrassatore MAXXUS® - Ideale per la pulizia e la manutenzione delle parti in movimento.

Spray lubrificante MAXXUS® – Ideale per la lubrificazione delle guide.

Spray antistatico MAXXUS® – Efficace contro le cariche statiche che si creano sul telaio, abbigliamento e apparecchi elettronici utilizzati per l'allenamento. Gli attrezzi installati su tappeti o pavimenti sintetici si caricano di elettricità statica, effetto che può essere contrastato con l'uso dello spray antistatico MAXXUS®.

Le superfici sintetiche trattate con lo spray antistatico MAXXUS® respingono la polvere e restano pulite più a lungo.



Detergente schiuma MAXXUS® – Utilizzabile per la pulizia regolare dell'attrezzo. Il detergente schiuma MAXXUS® consente di pulire facilmente le superfici in plastica e metallo, oltre a fasce toraciche e tutti gli accessori utilizzati per l'allenamento.

Preparazione prima dell'allenamento

Prima di iniziare ad allenarsi, è necessario verificare non solo il corretto funzionamento dell'attrezzo, ma anche che il corpo sia preparato allo sforzo. Per questo motivo, se non vi siete allenati per un lungo periodo, dovrete consultare il vostro medico di base e sottoporvi ad un esame della forma fisica. Discutete con il medico il programma di allenamento previsto, in modo da ricevere informazioni e consigli utili. Questo suggerimento è particolarmente utile per le persone che hanno più di 35 anni, sono sovrappeso, oppure soffrono di patologie circolatorie o cardiache.

Programma di allenamento

Avere un programma di allenamento a lungo termine è fondamentale per l'efficacia della prestazione fisica, il raggiungimento di risultati apprezzabili e una corretta motivazione all'esercizio.

Pianificate gli allenamenti come parte degli impegni quotidiani. In mancanza di un piano prestabilito, l'allenamento spesso entra in conflitto con altri impegni, e viene posticipato indefinitamente.

Se possibile, create un programma mensile di allenamento, e non limitatevi a programmare gli allenamenti di giorno in giorno o per singola settimana. Guardare la televisione durante l'allenamento è un modo ideale per distogliere l'attenzione visiva ed acustica dallo sforzo.

Assicuratevi di ricompensare lo sforzo compiuto per l'allenamento, e di programmare risultati realistici, ad esempio la perdita di 1-2kg di peso nell'arco di quattro settimane, oppure l'incremento di 10 minuti nella durata dell'allenamento nell'arco di due settimane. Se raggiungete l'obiettivo programmato, ricompensatevi con un pasto gradito e che non vi siete concessi finora.

Riscaldamento prima dell'allenamento

Riscaldare i muscoli sul tapis roulant per 3-5 minuti con minimo sforzo. Questo prepara i muscoli del corpo al meglio per lo sforzo da sostenere nell'allenamento che segue.

Defaticamento dopo l'allenamento

Non scendere subito dall'attrezzo al termine dell'allenamento. Come nel caso del riscaldamento, è utile continuare per 3-5 minuti al termine di ogni sessione, per un corretto defaticamento a velocità minima. Dopo l'allenamento, fare stretching per tutti i gruppi muscolari coinvolti.



Muscoli anteriori della coscia

Sostenetevi con la mano destra contro un muro o sui supporti laterali dell'attrezzo. Piegate il ginocchio sinistro e sollevate il piede verso le natiche in modo da poterlo afferrare con la mano sinistra. Il ginocchio sinistro deve puntare direttamente verso il pavimento. Tirare la gamba indietro fino a sentire una resistenza e una sensazione di stiramento nei muscoli anteriori della coscia. Tenere la posizione per 10 o 15 secondi. Lasciare libero il piede e appoggiarlo a terra. Ripetere l'esercizio sulla coscia destra, appoggiandosi alla mano sinistra.



Muscoli interni della coscia

Sedetevi sul pavimento. Appoggiate le piante dei piedi una contro l'altra, sollevando leggermente le ginocchia. Afferrate con le mani la punta dei piedi e appoggiate i gomiti sull'interno delle cosce. Spingete le cosce verso il pavimento usando le braccia, fino a sentire una sensazione di stiramento ai muscoli dell'interno delle cosce. Tenere la posizione per 10 o 15 secondi. Assicuratevi di mantenere il torso dritto durante questo esercizio. Ridurre la pressione sulle cosce e distendete le gambe verso avanti lentamente. Alzatevi in piedi con attenzione.



Muscoli delle gambe, caviglie e natiche

Sedetevi sul pavimento. Allungate la gamba destra e piegate la gamba sinistra in modo da posizionare la pianta del piede a contatto con la coscia destra. Piegate il torso in modo da toccare la punta del piede destro con le dita della mano destra. Tenere la posizione per 10 o 15 secondi. Lasciare la presa sul piede e riportare lentamente il torso in posizione eretta. Ripetere l'esercizio per la gamba sinistra.



Muscoli della gamba e della parte inferiore della schiena

Sedetevi sul pavimento con le gambe allungate. Allungatevi piegando il torso, provate ad afferrare le dita dei piedi con entrambe le mani. Tenere la posizione per 10 o 15 secondi. Lasciate la presa sulle dita dei piedi e riportate il torso lentamente in posizione eretta.

Assunzione di liquidi

L'assunzione di liquidi in quantità adeguata prima e durante l'allenamento è di importanza fondamentale. Durante un allenamento di 30 minuti, è possibile perdere fino a 1 litro di liquidi. Per compensare questa perdita, potete bere una bevanda composta per un terzo di succo di mela e due terzi di acqua, che consente di ripristinare elettroliti e minerali dispersi dal corpo con il sudore. 30 minuti prima di iniziare l'allenamento, bere circa 330 ml. Assicuratevi di assumere liquidi in modo adeguato durante l'allenamento.

Frequenza di allenamento

Gli esperti consigliano di allenarsi per incrementare la resistenza 3 o 4 volte a settimana in modo da mantenere il cuore ed il sistema circolatorio in forma. Se vi allenate più di frequente, ovviamente potrete raggiungere i vostri obiettivi più rapidamente. Assicuratevi di consentire pause e riposo sufficienti tra un allenamento ed il successivo, in modo che il corpo recuperi correttamente dopo lo sforzo. Dopo ogni sessione di allenamento, lasciare passare almeno un giorno prima di allenarsi nuovamente. La regola "Chi va piano va sano e va lontano" si può senz'altro applicare all'allenamento di mantenimento e per incrementare la resistenza fisica!

Intensità di allenamento

In aggiunta al comune errore di allenarsi troppo spesso, spesso le persone sbagliano l'intensità dell'allenamento. Se il vostro obiettivo è di allenarvi per una gara di maratona o di triathlon, l'intensità di allenamento sarà sicuramente elevata. Dato che questo non è lo scopo principale per la maggior parte delle persone, che di solito si allenano per ottenere altri risultati come la perdita di peso, miglioramento delle condizioni circolatorie e cardiache, riduzione dello stress, ecc, l'intensità di allenamento va calibrata per questi obiettivi. E' consigliabile raggiungere un livello di sforzo adeguato all'obiettivo previsto. Per maggiori informazioni, leggete la sezione del manuale che tratta di monitoraggio della frequenza cardiaca e la relativa tabella di valori.

Durata delle sessioni di allenamento

Per migliorare la resistenza o ridurre il peso, le sessioni di allenamento dovrebbero durare dai 25 ai 60 minuti. Principianti e persone che iniziano ad allenarsi dopo lunghi periodi di inattività devono iniziare con sessioni più brevi di massimo 10 minuti durante la prima settimana e aumentare gradualmente la durata nelle settimane successive.

Registrazione degli allenamenti

Per ottimizzare i risultati degli allenamenti e renderli più efficaci possibile, dovrete programmare un allenamento sistematico, preparando un foglio dove tenere traccia delle sessioni di allenamento, manualmente o in formato digitale. Segnate per ogni allenamento la distanza, durata, resistenza e battiti cardiaci, e indicate anche i vostri dati fisici come il peso, pressione sanguigna, pulsazioni a riposo (misurate al mattino appena svegli), ed eventuali sensazioni fisiche provate durante l'allenamento. Qui di seguito trovate un esempio di pianificazione settimanale per le sessioni di allenamento.

Settimana: ____ Anno: 20 ____						
Data	Esercizio	Sequenza 1	Sequenza 2	Sequenza 3	Sequenza 4	Note
		__ kg __ Rip.				
		__ kg __ Rip.				
		__ kg __ Rip.				
		__ kg __ Rip.				
		__ kg __ Rip.				
		__ kg __ Rip.				
		__ kg __ Rip.	Rip. = Ripetizione			

ITA

Glossario dei termini

L'allenamento con i pesi di solito si suddivide in tre o quattro sequenze, ciascuna composta di 10 o 12 ripetizioni di un singolo esercizio. Al termine di ogni sequenza di allenamento, ci dovrebbe essere una pausa di 1 o 2 minuti. I pesi vengono generalmente aumentati con le sequenze successive.

Esempio di sequenza di allenamento:

- | | |
|--|----------------|
| 1. Sequenza di allenamento – peso 20 kg – 10 ripetizioni | Pausa 1 minuto |
| 2. Sequenza di allenamento – peso 25 kg – 10 ripetizioni | Pausa 1 minuto |
| 3. Sequenza di allenamento – peso 30 kg – 10 ripetizioni | Pausa 1 minuto |
| 4. Sequenza di allenamento – peso 35 kg – 10 ripetizioni | Pausa 1 minuto |

Lista componenti – stazione di sollevamento

N.	Descrizione	Tipo	Qtà
1	Barra orizzontale inferiore		1
2	Telaio laterale sinistro		1
3	Telaio laterale destro		2
4	Barra orizzontale superiore		2
5	Barra per trazioni		1
6	Staffa di rinforzo	140x59xt3.0	4
7	Staffa di rinforzo	160x60xt4.0	2
8	Bullone	M10x100	8
9	Rondella	F10	92
10	Dado autobloccante	M10	37
11	Bullone	M12x75	4
12	Rondella	F12	14
13	Dado autobloccante	M12	4
16	Bilanciere		1
17	Guida laterale	F25x1850	2
18	Elemento scorrevole		2
19	Tappini di guarnizione bilanciere	F60xF48.5x27L	2
21	Guarnizione tonda bilanciere	F51x42.5x36.6L	2
22	Vite a testa cava esagonale	M12x40	2
23	Guaina di chiusura della guida		2
24	Vite cava esagonale senza testa	M8x10	4
25	Spessore in gomma	F60xF58xF26x25	4
26	Gancio di sicurezza sinistro		1
27	Gancio di sicurezza destro		1
28	Supporto posteriore elemento farfalla		1
29	Supporto con appoggio		1
30	Supporto superiore		1
31	Guida posteriore		2
32	Supporto mobile per i pesi		1
34	Supporto per manubrio		2
35	Spessore in gomma	F60xF27x42	2
36	Bullone	M10x20	2
37	Bullone	M12x30	4
38	Rondella a molla	F12.5xT3.0	6
39	Bullone	M10x90	6
40	Vite a testa cava esagonale	M10x20	1
41	Bullone	M10x95	1
42	Staffa di giunzione		1

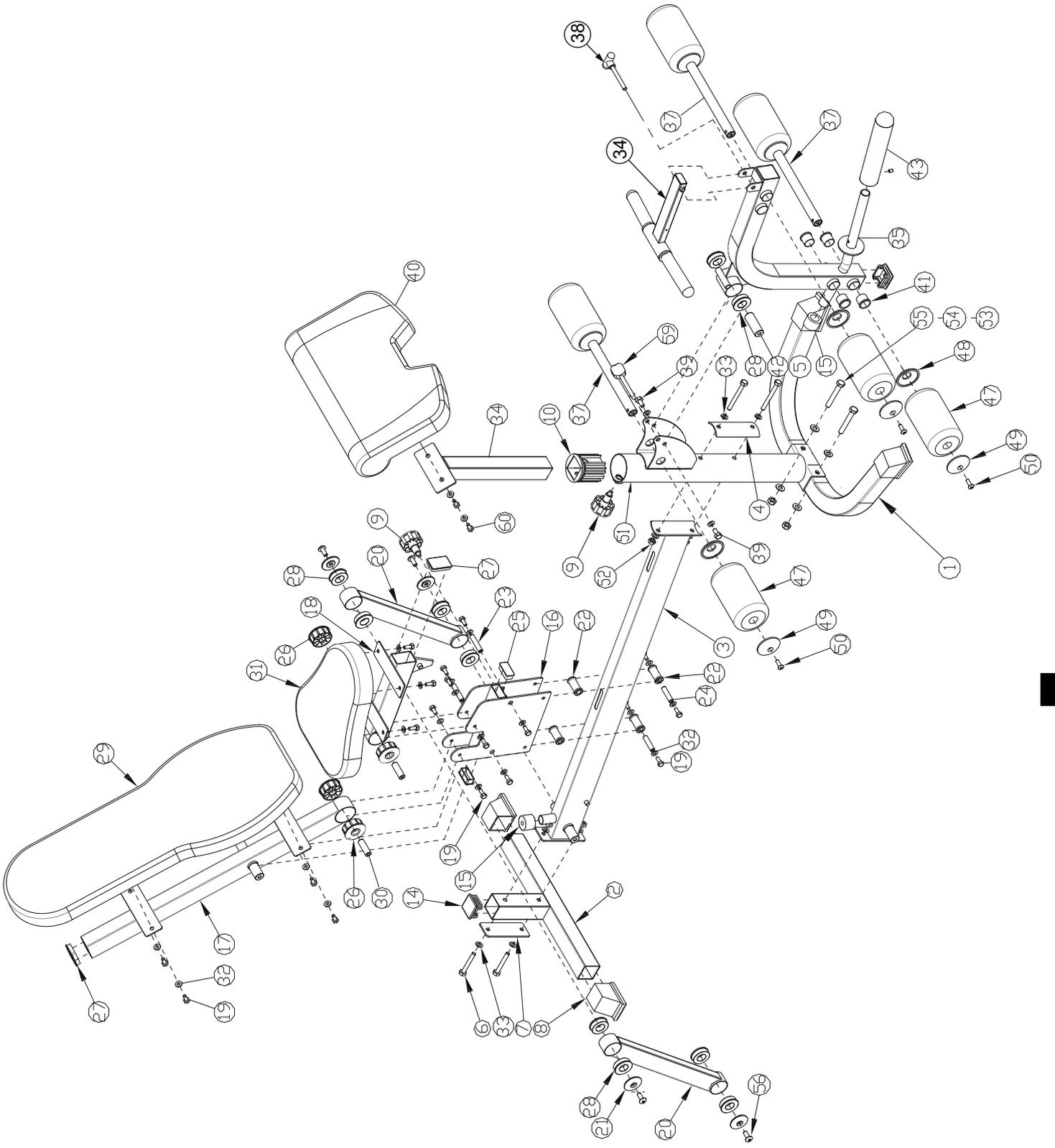
Lista componenti – stazione di sollevamento

N.	Descrizione	Tipo	Qtà
43	Braccio sinistro dell'elemento farfalla		1
44	Braccio destro dell'elemento farfalla		1
45	Imbottitura di appoggio per le braccia		2
46	Bullone	M8x20	8
47	Rondella	F8	10
48	Dado autobloccante	M16	2
49	Rondella	F16	2
50	Bullone	M10x25	12
51	Rondella a molla	F10	4
52	Carrucola	F95xF10.5x25.4	20
53	Elemento in lega metallica	F20xF16xF	10
54	Bullone	M10x70	7
55	Cavo di trazione	L=2515mm	1
56	Elemento a doppia carrucola con aggancio		1
57	Elemento parallelo a doppia carrucola		1
58	Bullone	M10x45	17
59	Elemento a doppia carrucola ad angolo		1
60	Cavo di trazione	L=3100mm	1
61	Cavo di trazione	L=10215mm	1
62	Catena sezione 10 con moschettoni		4
63	Barra lunga		1
64	Carrucola grande	F127	1
65	Elemento in lega metallica	F18*F14*F	2
66	Bullone	M10x60	1
67	Barra corta		1
68	Poggiapiedi		1
69	Cavo di trazione	L=3590mm	1
71	Staffa di supporto bilanciere		1
72	Bullone	M8x100	2
73	Schienale		1
74	Elemento per allenamento		1
75	Supporti per i pesi		6
76	Guarnizione fissaggio bilanciere		2
77	Bilanciere corto		1
78	Bilanciere corto		1
79	Telaio elemento per le gambe		1
80	Perno di fissaggio tondo	F10	1
81	Perno di fissaggio a T	F10x100	1

ITA

Lista componenti – stazione di sollevamento

N.	Descrizione	Tipo	Qtà
82	Perno di fissaggio a T	F10x75	1
83	Maniglia per piegamenti sinistra		1
84	Maniglia per piegamenti destra		1
85	Bilanciere lungo		2
86	Maniglia con cinghia		2
87	Supporto	F48x298x2.5T	2
88	Supporto	F50x310xT0.5	2



ITA

Lista componenti – panca per sollevamento

N.	Descrizione	Tipo	Qtà
1	Supporto anteriore		1
2	Supporto posteriore		1
3	Telaio principale		1
4	Placca di fissaggio curva	T3,0x59x140	1
5	Bullone	M10x100	2
6	Bullone	M10x75	2
7	Placca di fissaggio dritta	T4,0x50x140mm	1
9	Perno di fissaggio con maniglia	M18x1.5mm	2
11	Perno di fissaggio		
16	Elemento scorrevole		1
17	Supporto dello schienale		1
18	Supporto per il sedile		1
19	Bullone	M8x20	12
20	Braccio mobile		2
21	Tappo di copertura in alluminio tondo	Ø50xØ11x9,5mm	4
29	Schienale	840x330x50mm	1
30	Distanziale	Ø16x50mm	2
31	Sedile	370x300x50mm	1
32	Rondella	Ø8	14
33	Rondella	Ø10	10
34	Staffa verticale		1
35	Staffa rotante elemento gambe		1
36	Staffa rotante elemento braccia		1
37	Barra di supporto	Ø25xT2,0x450	3
38	Perno di fissaggio	Ø10x85	1
39	Bullone	M10x20	2
40	Imbottitura elemento braccia		1
42	Distanziale	Ø25x67	1
47	Imbottitura cilindrica		6
48	Tappo di chiusura foro largo		6
49	Tappo di chiusura foro stretto		6
50	Bullone	M8x25	6
51	Supporto verticale		1
52	Dado autobloccante	M10	4
53	Dado autobloccante	M12	2
54	Rondella	Ø12	4
55	Bullone	M12x75	2
56	Vite a croce	M10x20	4
59	Perno di fissaggio	Ø10x100	1
60	Vite a testa cava esagonale	M8x25	2



Richiesta di assistenza / notifica garanzia

Dettagli del prodotto

Nome prodotto: **MAXXUS 9.1**

Numero di serie: _____

Data di acquisto: _____

Accessori: _____

Tipo di prodotto: **Stazione di sollevamento pesi multifunzione**

Numero fattura: _____

Rivenditore: _____

Tipo di utilizzo:

Utilizzo privato

Utilizzo professionale

Dati personali

Azienda: _____

Nome: _____

Indirizzo: _____

CAP / Città: _____

E-Mail: _____

Fax.*: _____

Contatto: _____

Cognome: _____

Numero civico: _____

Nazione: _____

Tel.: _____

Cell.*: _____

* Questi dati sono facoltativi, tutti gli altri dati sono obbligatori e devono essere compilati correttamente.

Descrizione del guasto

Per favore fornite una breve ed accurata descrizione del guasto o problema riscontrato:

(ad esempio, quando, dove e come si è verificato il guasto, con che regolarità, per quanto tempo, e durante che tipo di utilizzo dell'attrezzo, ecc...).

ITA

Un copia dello scontrino / fattura / prova di acquisto è allegata a questo modulo.

Sono a conoscenza ed approvo le Condizioni Generali di Vendita di MAXXUS® Group GmbH & Co. KG.

Con la mia firma, incarico la ditta MAXXUS® Group GmbH & Co. KG alla riparazione del guasto qui descritto.

In caso di riparazione coperta dalla garanzia, non mi sarà addebitato il relativo costo. In caso di riparazione non coperta dalla garanzia, il relativo costo mi sarà addebitato e dovrà essere saldato a vista fattura. In caso di riparazioni eseguite a domicilio, il personale incaricato è autorizzato a riscuotere il pagamento. Questo contratto è confermato con la mia firma apposta in calce.

Data
Luogo
Firma

Vi informiamo che i contratti di riparazione e le richieste di intervento vengono accettati solo se completi in ogni campo. Assicuratevi di allegare una copia della prova di acquisto. Inviare il contratto di riparazione o la richiesta di intervento a:

Via posta*: Maxxus Group GmbH & Co KG, Service Department, Zeppelinstr. 2, DE-64331 Weiterstadt, Germania

Fax: +49 (0) 6151 39735 400

E-Mail**: customerservice@maxxus.de

* Inviare con affrancatura adeguata – lettere non affrancate in modo corretto saranno respinte.

** L'invio via email è possibile solo per copie firmate in originale e digitalizzate per l'invio.

MAXXUS[®]



Maxxus Group GmbH & Co. KG
Zeppelinstr. 2
DE-64331 Weiterstadt
Germania
E-Mail: info@maxxus.de
www.maxxus.de