

PANCA MULTIFUNZIONE SY-5006



Istruzioni di montaggio

Questo documento è di proprietà di Global Marketing srl (GMS© 2012) e protetto dalle leggi italiane sul diritto d'autore (L. 633 del 22/04/1941 e succ. modd.) e dalle norme del codice civile Italiano (Libro V - titolo IX). Ogni riproduzione è riservata all'autore e alla ditta [Global Marketing srl](#). Ne è consentita a tutti la consultazione e stampa su carta, senza manipolazione dei contenuti, anche grafici. Se non espressamente autorizzate, ne sono vietate la pubblicazione, riproduzione, trascrizione, esecuzione, rappresentazione o recitazione in pubblico, comunicazione al pubblico, ovvero diffusione tramite mezzi di diffusione a distanza ([telegrafo](#), [telefono](#), [radiodiffusione](#), [televisione](#) e mezzi analoghi, tra cui il satellite, il cavo e [internet](#)), compresa la sua messa a disposizione del pubblico in maniera che ciascuno possa avervi accesso nel luogo e nel momento scelti individualmente, distribuzione, traduzione e/o elaborazione , vendita , noleggio e prestito

AVVERTENZE

Prima di procedere al montaggio ed all'uso dell'attrezzo, è opportuno dedicare un po' di tempo alla lettura delle presenti avvertenze, per garantire la massima sicurezza. La mancanza di attenzione di un momento può provocare un incidente, come pure il mancato rispetto di alcune semplici precauzioni di sicurezza.

1. Leggere, studiare e comprendere il Manuale e tutte le etichette di avvertimento su questo prodotto. Inoltre, è consigliabile familiarizzare con le raccomandazioni appropriate per l'uso di questo prodotto prima dell'uso.
2. È imperativo conservare questo Manuale di istruzioni e assicurarsi che tutte le etichette di avvertenza siano leggibili e intatte.
3. Si raccomanda di farsi aiutare da un'altra persona per il montaggio di questa unità.
4. È possibile utilizzare la chiavi di serie per completare l'assemblaggio.

5. Consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi.
6. Se l'utente avverte vertigini, nausea, dolore al torace o qualsiasi altro sintomo anormale, interrompere immediatamente l'esercizio. **CONSULTARE UN MEDICO IMMEDIATAMENTE.**
7. Mantenere le mani, gli arti e i capelli lunghi ben al di là delle parti in movimento.
8. Indossare sempre abbigliamento e calzature adeguate all'allenamento durante l'esercizio fisico. **NON** indossare abiti che potrebbero impigliarsi nelle parti in movimento.
9. **AVVERTENZA:** Il livello di sicurezza dell'apparecchiatura può essere mantenuto solo se viene esaminato regolarmente per danni e usura, per esempio, funi, pulegge e punti di connessione.
10. Se si riscontrano componenti difettosi o danneggiati (come i cavi, le pulegge e i punti di connessione) durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparecchiatura o se si verificano rumori insoliti provenienti dall'apparecchio durante l'uso, arrestarsi immediatamente e sostituire i componenti difettosi. **NON** utilizzare l'apparecchiatura finché il problema non è stato risolto.
11. Il prodotto è conforme alla norma EN957, CLASS H. Adatto per uso domestico.
12. **AVVERTENZA:** Il peso massimo del corpo dell'utente è di 200 Kg. Il caricamento massimo della piastra di peso è di 100kg. il Sistema di carrucole sviluppa oltre 200 kg di carico massimo
13. Riscaldare 5-10 minuti prima di ogni allenamento e raffreddare da 5 a 10 minuti dopo; ciò consente di non arrecare disturbi cardiaci e contribuirà a prevenire la distensione dei muscoli.
14. **AVVERTENZA:** Utilizzate l'equipaggiamento e iniziate la fase di allenamento passo dopo passo, perché le lesioni alla salute potrebbero derivare da una formazione errata o eccessiva.
15. È possibile regolare il carico dei pesi. **NON** cercare di sollevare più peso di quanto si possa controllare in modo sicuro.
16. **AVVERTENZA:** è importante mantenere i bambini e gli animali domestici senza sorveglianza lontano dall'apparecchiatura per evitare incidenti.
17. **AVVERTENZA:** Per le donne in gravidanza si consiglia di consultare il medico prima dell'uso.
18. **ATTENZIONE:** I genitori e gli altri responsabili dei bambini dovrebbero essere consapevoli della loro responsabilità perché l'istinto di gioco naturale e l'affetto di sperimentazione dei bambini possono portare a situazioni o comportamenti a rischio.
19. **AVVERTENZA:** Se i bambini sono autorizzati a utilizzare l'attrezzatura, deve essere preso in considerazione il loro sviluppo mentale e fisico e, soprattutto, il loro temperamento. Dovrebbero essere controllati e istruiti per l'uso corretto dell'apparecchiatura. L'attrezzatura non è in nessun caso adatta come giocattolo per bambini.
20. Le persone disabili o disabili non devono utilizzare la macchina senza la presenza di un professionista qualificato o di un medico.
21. Utilizzare l'apparecchio su una superficie solida e piatta con un coperchio protettivo per il pavimento o il tappeto. Per garantire la sicurezza, l'attrezzatura dovrebbe avere almeno 0,5 metri di spazio libero tutto intorno.
22. **AVVERTENZA:** Se il pavimento non è stabile, livellare il pavimento irregolare. La macchina può essere utilizzata solo in ambienti interni. **NON** usare acqua o all'aperto.
23. **AVVERTENZA:** non lasciare abbandonati alcun oggetto tagliente od attrezzo dopo la regolazione.

Note

Quando, nelle istruzioni, si fa riferimento all'inserimento dei perni di bloccaggio, si intende sempre chiusi con specifica rondella e dado di grandezza corrispondente.

La struttura, per essere funzionante, necessita di una stabilità garantita dal corretto serraggio dei bulloni e dalla massima tensione dei cavi di acciaio di trazione; anche allentamenti minimi possono creare scompensi nell'esecuzione degli esercizi che ne diminuiscono l'efficacia.

Per tutto quanto non descritto nel testo di questo manuale, far riferimento alle figure illustrative. Il presente manuale descrive la struttura nella sua configurazione attuale ma è possibile che, nel tempo, qualche dettaglio possa variare, senza compromettere la validità di utilizzo della presente guida; ad esempio, i pesi in dotazione possono avere un peso ed un numero variabile in base alla versione di cui si è in possesso, con conseguente variazione dell'asta di trazione ma la sequenza di montaggio non cambia; prima vanno inseriti i pesi standard e per ultimo va posizionato il peso di testa con il suo distanziatore-raccordo.

Componenti

L'intera struttura conta oltre 400 pezzi, dalle più grandi barre, anche lunghe più di 2 metri, alle più piccole viti e rondelle. Prima di apprestarsi al montaggio occorre avere il quadro preciso del materiale da utilizzare.

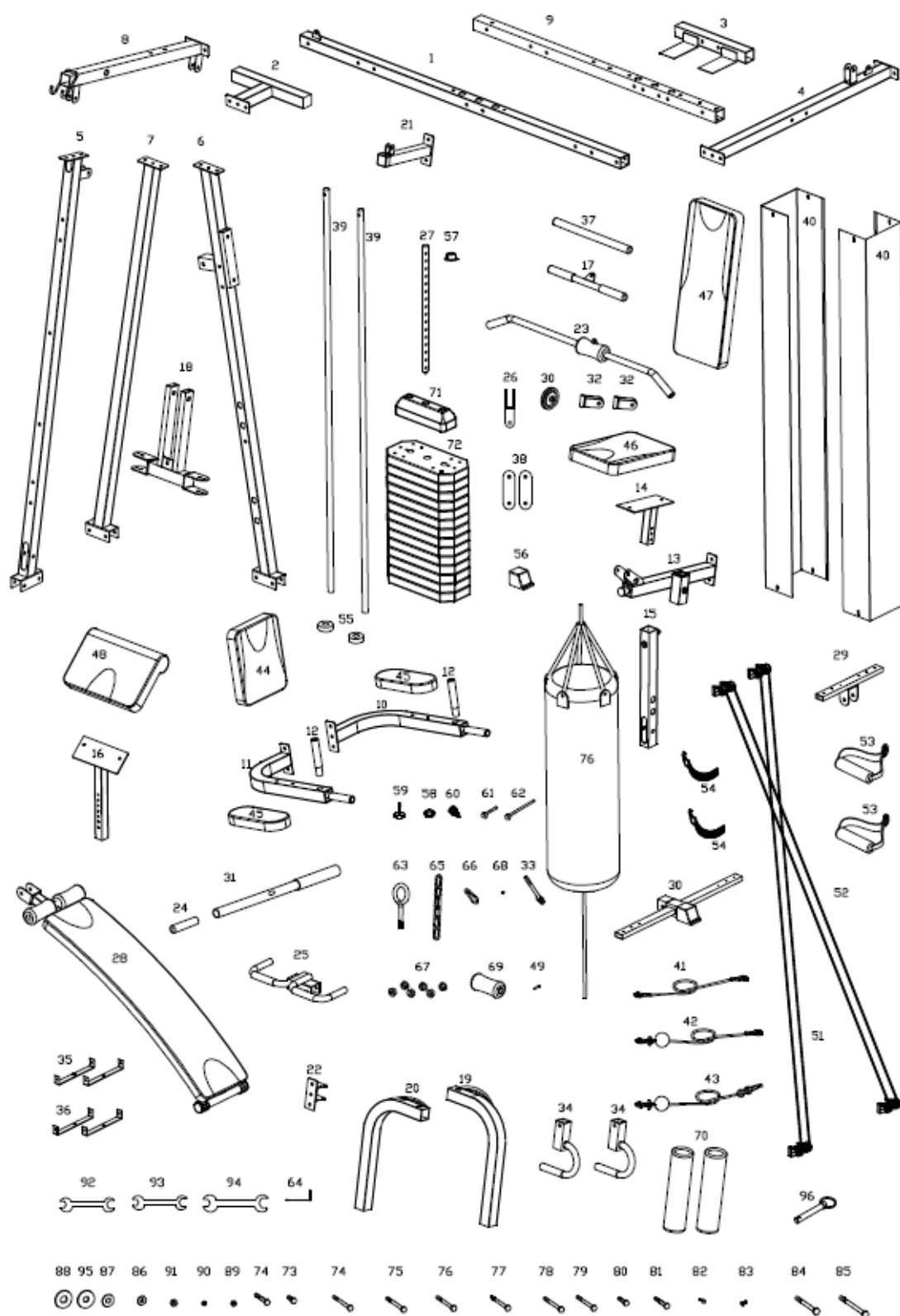
I perni di serraggio sono 86 pz., hanno diametro da 6, 8, 10 e 12 mm e lunghezza differente ma precisa per ogni specifico pezzo da serrare; di conseguenza anche le rondelle ed i dadi avranno diametri differenti (per le rondelle 0.5mm in più: 8.5, 10.5 e 12.5); utilizzare quelli appropriati. Laddove indicato in figura, inserire 2 rondelle, una all'ingresso ed una all'uscita dal pezzo da serrare.

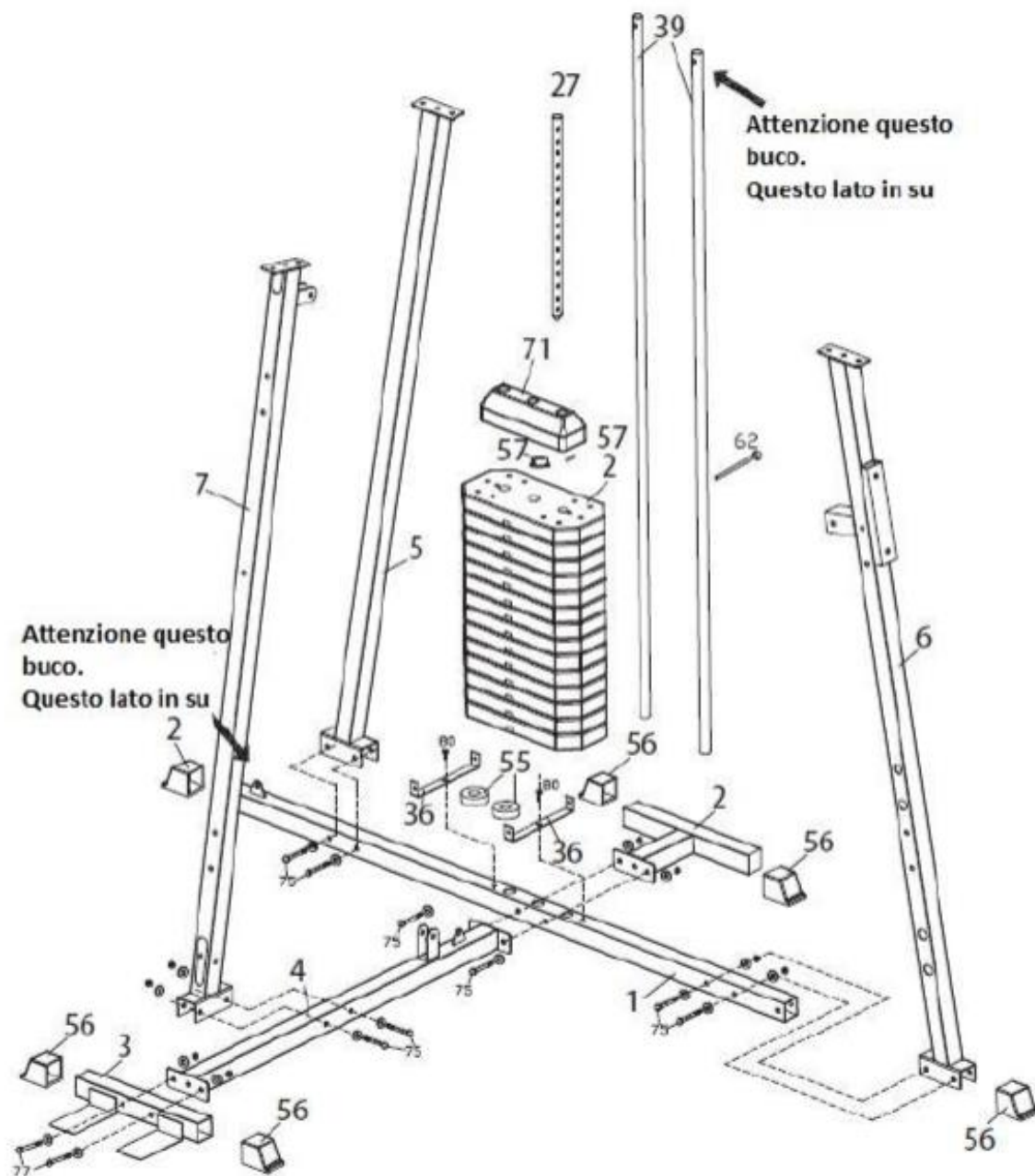
id	descr	q.ta	id	descr	q.ta	id	descr	q.ta
73	10x20	8	74	10x45	10	75	10x75	20
76	10x65	6	77	10x70	8	78	8x65	8
79	8x85	2	80	8x20	6	81	8x40	1
82	6x12	8	83	6x16	6	84	12x85	2
85	12x125	1						

Le rondelle in dotazione sono 110 pz; 10 da 8.5, 94 da 10.5 e 6 da 12.5; i dadi sono 54 e, precisamente, 2 da 8, 49 da 10 e 3 da 12mm.

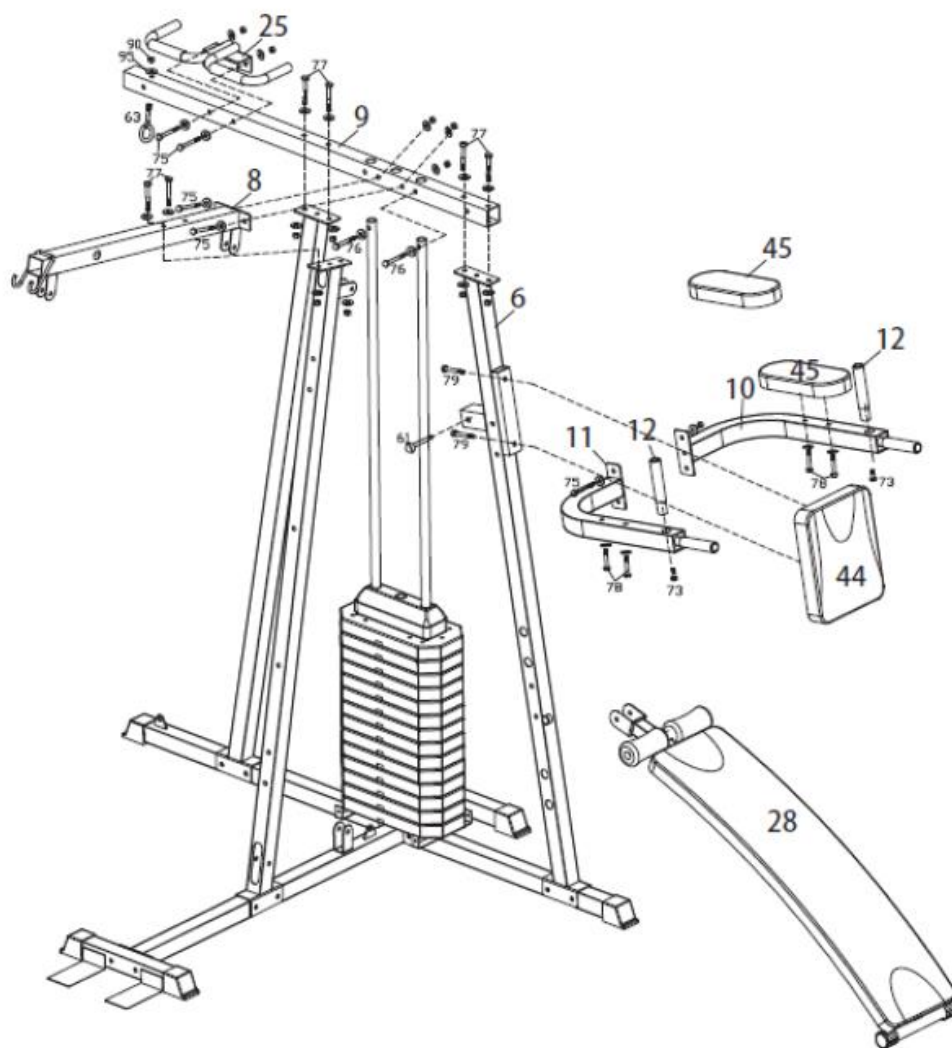
La minuteria presente nella confezione copre l'assemblaggio dei componenti base; per eventuali dispositivi opzionali, occorre procurarsi quanto necessario per l'assemblaggio.

Il prodotto, di norma, è imballato in colli separati; il primo, il più lungo e pesante, contiene la struttura, il secondo gli accessori, il terzo il sacco da boxe ed, infine, ci sono i pacchi dei pesi che possono variare in relazione alla configurazione scelta. Ad esempio, la palestra con 90 Kg di pesi prevede 3 pacchi, ognuno contenente 6 piastre da 5 kg. l'una, compreso il peso terminale.



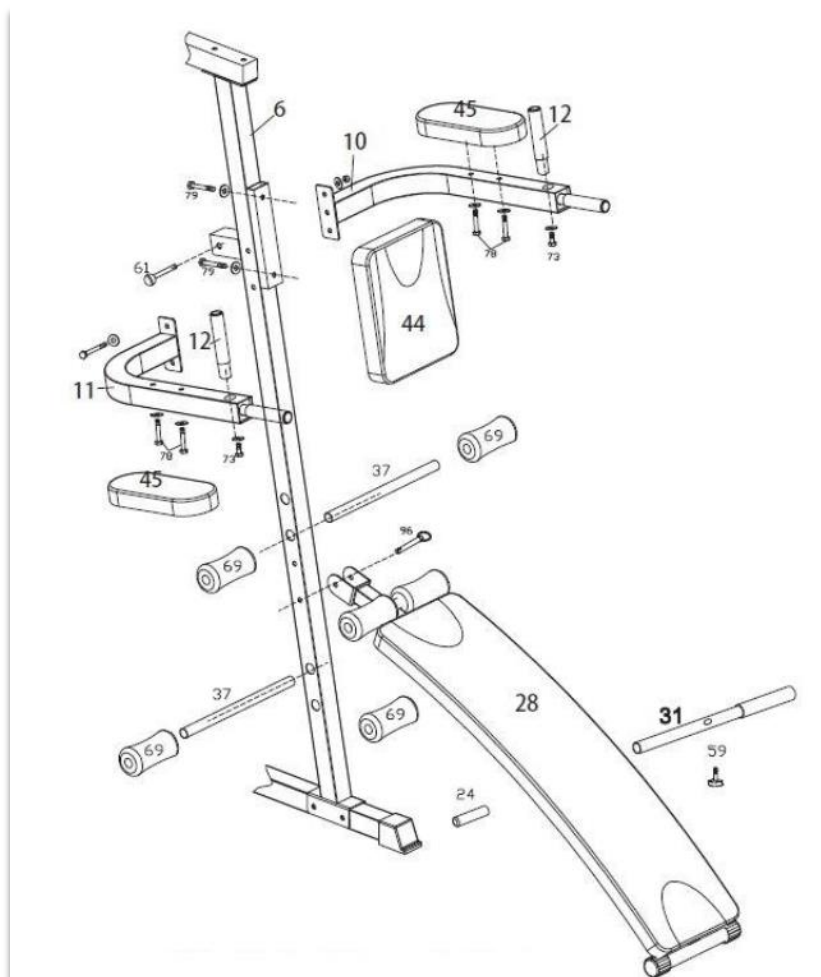


Alle barre 1, 2 e 3 apporre i tappi protettivi (56); alla barra (1), con l'occhiello di aggancio catena rivolto verso l'alto, agganciare trasversalmente e stese sul pavimento le barre (2) e (4) tramite i perni (75) e poi, alla (4) agganciare la barra (3) con i perni (77). Fissare le 2 aste di scorrimento pesi (39) con i buffer (55), avendo attenzione a lasciare in alto i fori di aggancio alla barra (9). Posizionare ed agganciare alla barra (1) le trasversali laterali (5) e (6) e quella frontale (7), con i perni (75). Fissare sulla (1) gli alloggiamenti per le paratie di protezione pesi (36) bloccandoli con le viti (80) ed inserire i pesi (72), uno alla volta e col buco di fermo verso il basso, nelle aste (39); posizionare l'adattatore (57) prima di inserire il peso di testa (71) ed introdurre, nel foro centrale dei pesi, l'asta forata (27) a cui sarà agganciato il cavo di tensione; inserire il fermo (62) al primo foro superiore.



Fissare la barra (9) sulla sommità delle trasversali laterali (5) e (6) con i perni (77), bloccando le aste pesi negli appositi fori con i perni (76) al centro dei quali va fissata, trasversalmente alla barra (9), la (8) tramite i perni (75) e, di conseguenza, fissare la sommità della barra frontale (7) alla barra (8) tramite i perni (77).

Agganciare alla trasversale (6) i bracci (10) e (11) tramite i perni (75), fissare i cuscini (45) su ognuno dei braccetti tramite i perni (78), inserire negli orifizi superiori i supporti (12), fissandoli con le viti (73); infine fissare il cuscino (44) alla barra destra (6) nei fori corrispondenti, tramite i perni (79). All'estremità a sinistra della barra (9) fissare i maniglioni (25) tramite i perni (75) ed il gancio del sacco (63) con i blocchi (90) e (95).

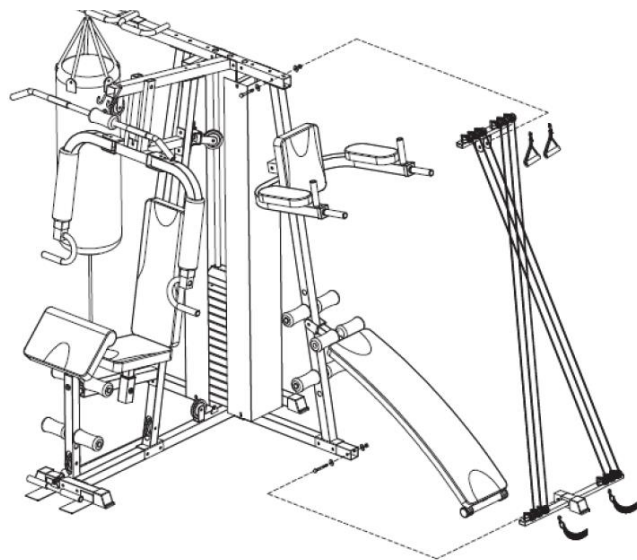


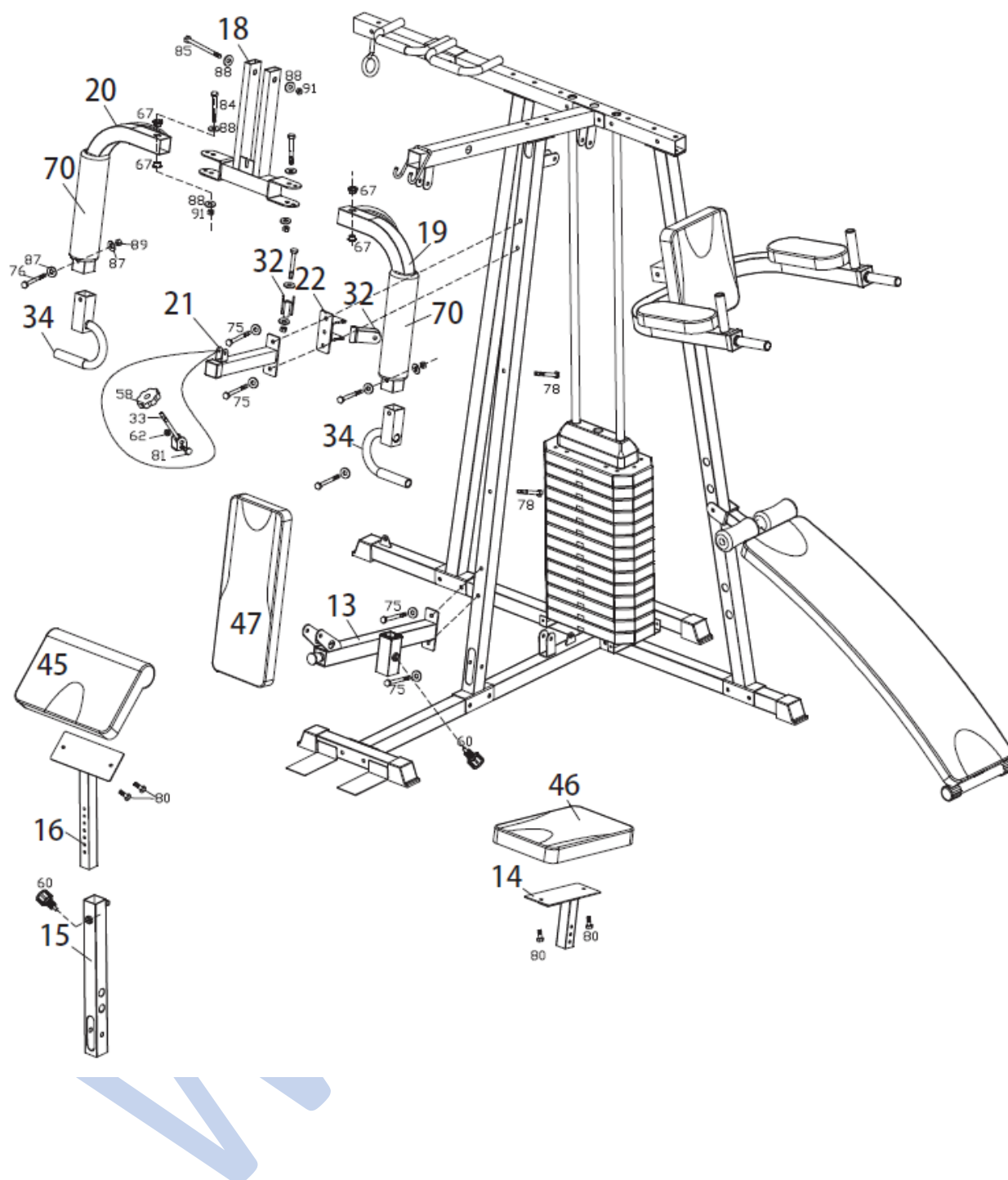
Infine posizionare la panca obliqua laterale (28) fissandola con il fermo (96); poi inserire le aste (37) nei fori sopra e sotto la panca, inserendo le spugne (69) ai lati.

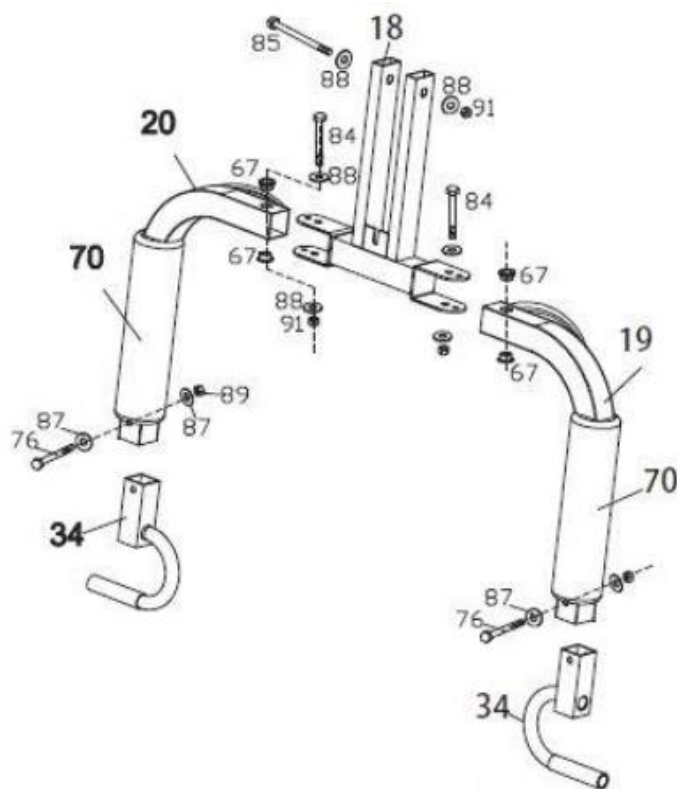
Montaggio Butterfly e sedile – Utilizzare il kit di montaggio 03

Qualora si desideri installare le coppie di molle di riscaldamento (accessorio opzionale non compreso nella configurazione base e per un massimo di 3 coppie) sul lato della panca obliqua, occorre procurarsi un numero di perni adeguati al bloccaggio delle carrucole sulle staffe.

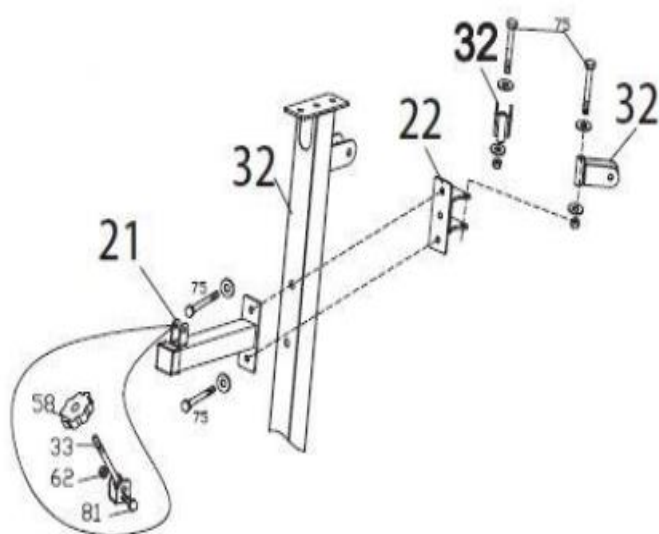
All'estremità a destra della barra (9) fissare la staffa (29) ed all'estremità a destra della barra (1) fissare la staffa (30); unire queste staffe così montate tramite i cavi elastici di resistenza, incrociandoli tra di loro, inserire i perni di bloccaggio delle molle alle staffe e installare alle estremità le maniglie e le cavigliere in dotazione.



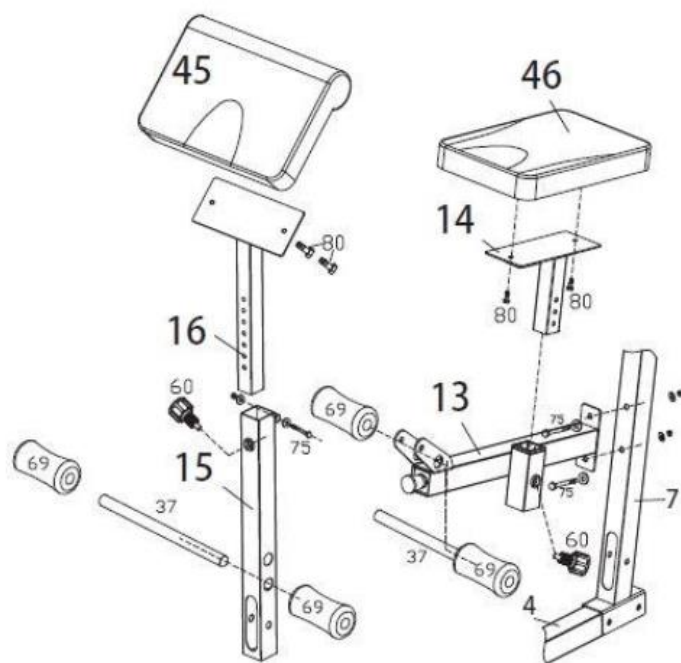




Agganciare il raccordo (18) alla barra (8) con il perno (85); inserire i manicotti (70) sui bracci (19) e (20) ed inserirli nelle estremità del (18), avendo cura che il supporto ricurvo sia rivolto verso la struttura e fissarli con i perni (84) inserendo le boccole (67). Inserire all'estremità dei bracci le maniglie (34) fissate con perno (76) avendo cura di porre la curva dell'impugnatura verso l'interno della struttura.



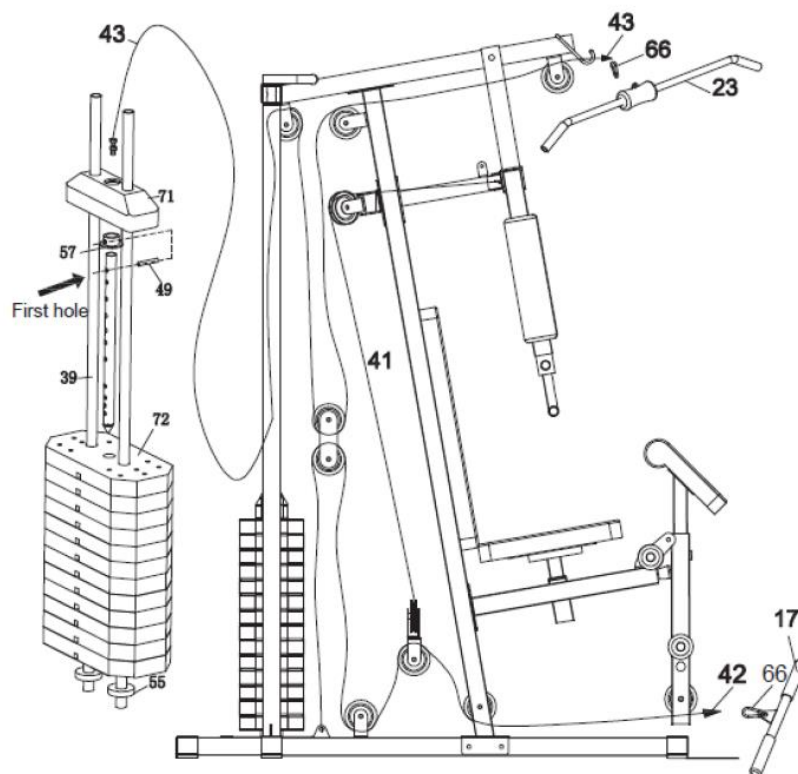
Agganciare il supporto (22) e la staffa (21) nei corrispondenti fori alti presenti sulla barra (7) con i perni (75), avendo cura di orientare le code del supporto (22) verso l'interno della struttura per il successivo aggancio delle carrucole. All'estremità della staffa (21) agganciare il supporto (33) con il perno (62) e la ghiera (58).



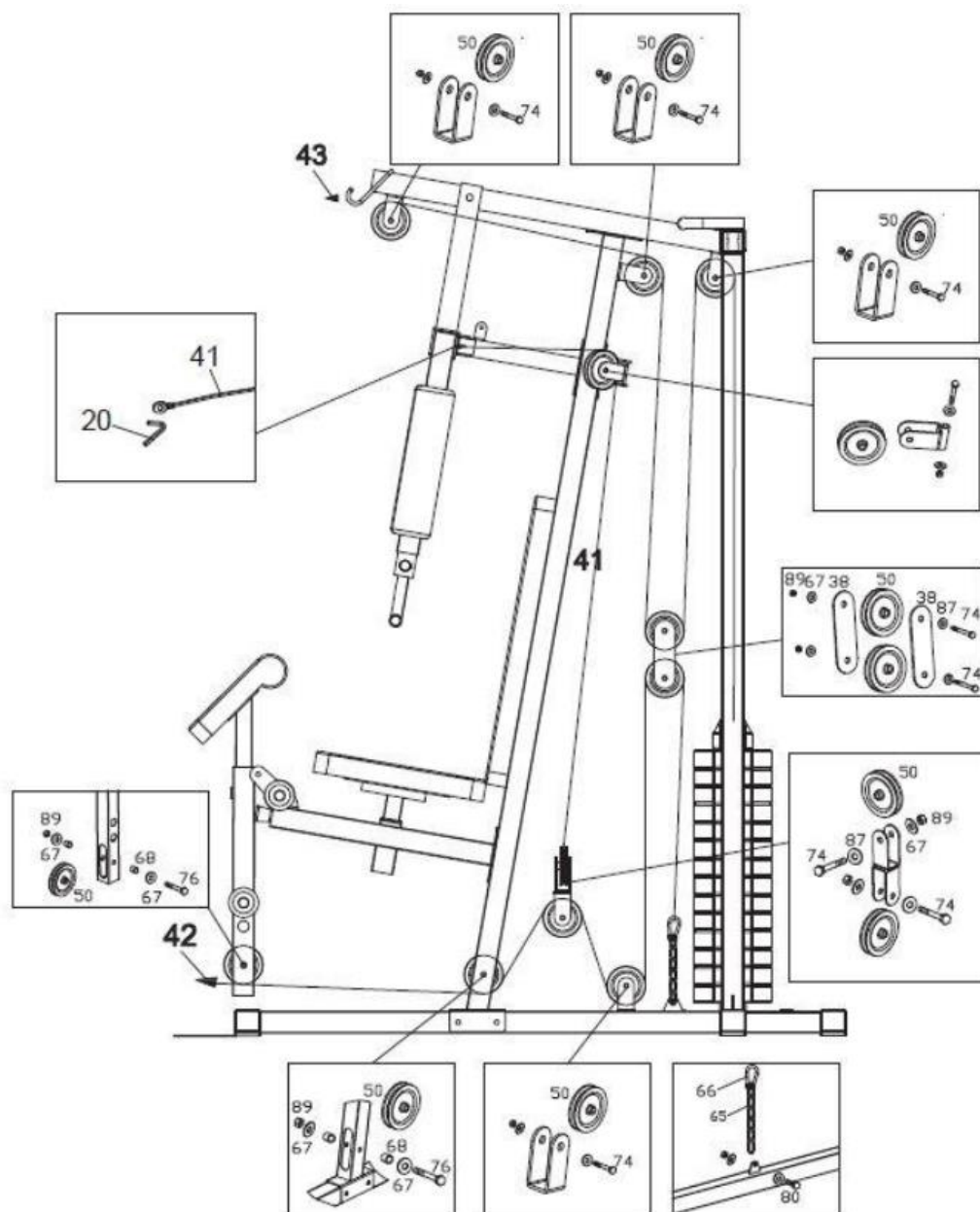
Fissare la staffa (13) ai fori sulla barra (7) posti all'altezza della seduta tramite i perni (75), far scivolare nell'apposito alloggiamento il gambo della staffa sedile (14), dopo aver montato il cuscino (46) con le viti (80); inserire il fermo (60) per determinare la giusta altezza della seduta la staffa (37) con i gommotti (69) alle estremità.

Fissare la staffa (15) alle estremità della staffa di seduta (13) con un perno (75) ed inserire all'interno la staffa (16) dopo aver fissato il cuscino (45) con le viti (80) all'apposito piano inclinato. Regolare l'altezza desiderata del cuscino con il fermo (60) ed inserire nel foro laterale più comodo, la staffa (37) con i gommotti (69) alle estremità.

Montaggio cavi di tensione – Utilizzare il kit di montaggio 04



Montare, senza serrarle perché occorrerà di volta in volta estrarle per consentire il passaggio del cavo, le carrucole (50) con i perni (74) ai supporti o negli alloggi presenti nei vari punti della struttura come da schema seguente. Una volta passato il cavo, la carrucola va serrata bene.



Fissare il capo del cavo (43) avvitandolo all'asta forata di sollevamento pesi, farlo scorrere nella carrucola posta alla base della barra (8), nella carrucola superiore della coppia di supporti allineati (38), nella carrucola superiore della barra frontale inclinata (7) ed infine nella carrucola posta all'estremità della barra (8), agganciandola con il perno (66) alla barra di trazione (23).

Fissare il capo del cavo (42) con la catena (65) all'occhiello presente sulla barra (4), farlo scorrere nella carrucola inferiore della coppia di supporto allineati (38), poi nella carrucola sulla barra (4), poi nella carrucola inferiore della coppia di supporti incrociati (26), poi nella carrucola posta alla base della barra frontale (7) ed infine nella carrucola posta alla base del supporto (15), agganciandola alla maniglia (17) tramite l'occhiello (66)

Far scorrere il cavo (41) nella carrucola superiore della coppia di supporti incrociati (26), poi far scorrere, rispettivamente uno a destra e l'altro a sinistra, i due capi nelle carrucole poste sui supporti (32) all'interno della barra (7) e fissarli all'estremità della barra (21) della butterfly tramite il gancio (20).

Agganciare il sacco all'occhiello presente all'estremità della barra (9) e legarlo all'occhiello presente sulla barra (1) tramite la catena (65). Infine montare i supporti (35) negli appositi fori delle barra (8) orientati verso il basso e bloccati con i perni (78), in corrispondenza degli analoghi supporti (36) montati sulla barra di pavimento (1); fissare a questi supporti, tramite le viti (82), le due paratie di sicurezza, in modo che coprano i pesi in movimento.

