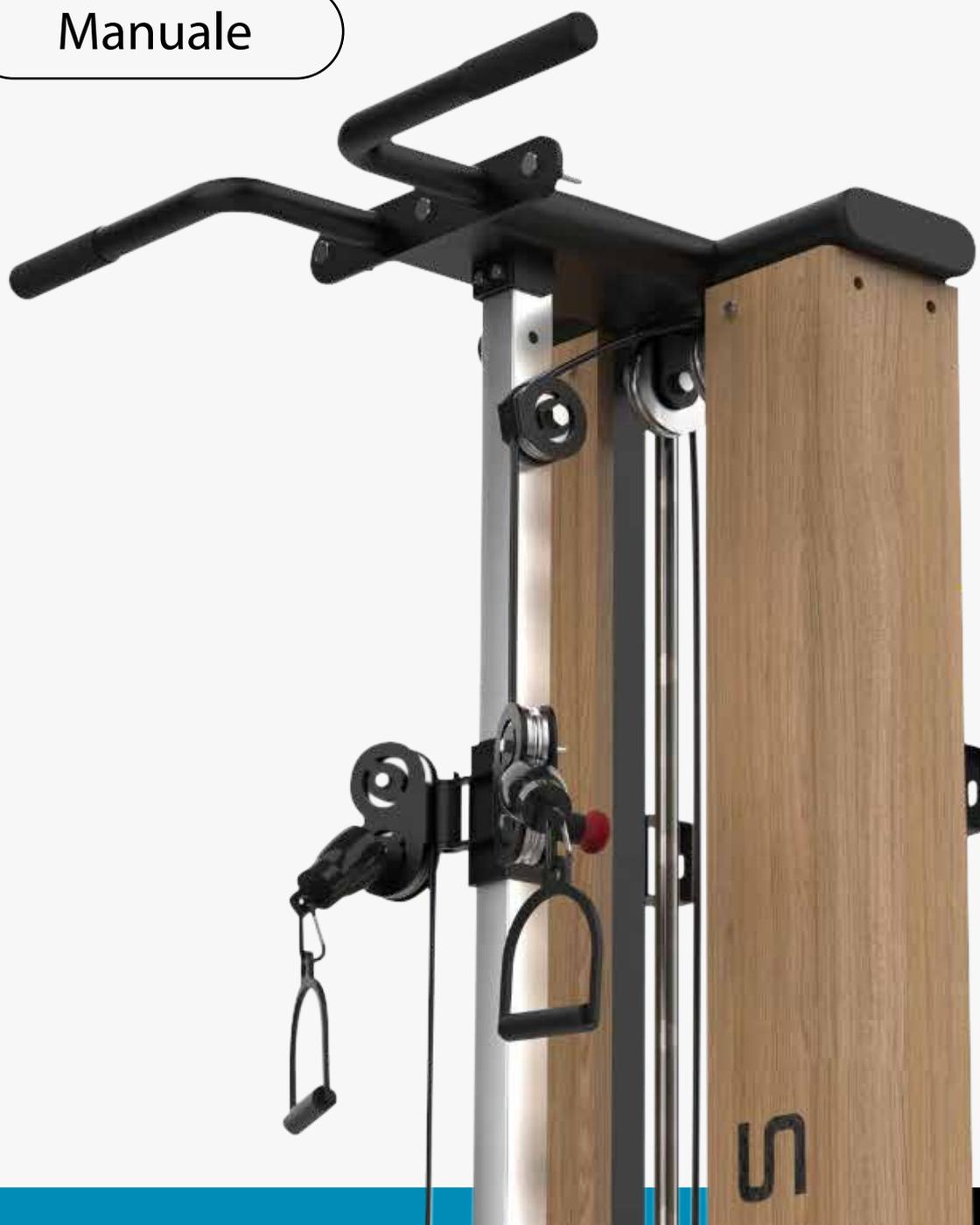




Fitness

# TORRE A CARRUCOLA

Manuale



Torre di Cavi per il

Fitness

# Caro Cliente Valutato,

Grazie per aver scelto la nostra TWHEELS Fitness Pulley Tower! Apprezziamo sinceramente il vostro acquisto e la fiducia nel nostro prodotto.

Ci dedichiamo a fornirvi soluzioni di fitness di alta qualità che soddisfano le vostre diverse esigenze di allenamento. Che il vostro obiettivo sia aumentare la forza, migliorare la flessibilità o potenziare la resistenza, la nostra Fitness Pulley Tower è progettata per supportare il vostro percorso di fitness in ogni fase.

Se hai domande, feedback o hai bisogno di assistenza con il tuo equipaggiamento, non esitare a contattare il nostro team di supporto clienti. Siamo qui per garantire che la tua esperienza con il nostro prodotto sia eccezionale. Non vediamo l'ora di essere parte del tuo successo nel fitness!

## Indice di Contenuti

1. Introduzione	Pagina. 3
2. Parti della Fitness Pulley Tower	Pagina. 4
3. Disimballaggio e Preparazione	Pagina. 5
4. Istruzioni per il montaggio	Pagina. 5
5. Riscaldamento e Defaticamento	Pagina. 10
6. Guida agli Esercizi	Pagina. 11
7. Istruzioni per l'Uso della Fitness Pulley Tower	Pagina. 13
8. Istruzioni di sicurezza	Pagina. 13
9. Risoluzione dei problemi	Pagina. 13
10. Condizioni di garanzia	Pagina.

## Introduzione:

Presentazione della TWHEELS Fitness Pulley Tower, progettata per rivoluzionare i vostri allenamenti a casa. Questo apparato fitness montato a parete è studiato per offrire una vasta gamma di esercizi in uno spazio limitato. Realizzato con materiali resistenti come acciaio o alluminio, garantisce stabilità e sicurezza durante gli allenamenti. Con il suo design a singola puleggia, questa macchina consente movimenti fluidi ed efficienti, mirati a vari gruppi muscolari con precisione.

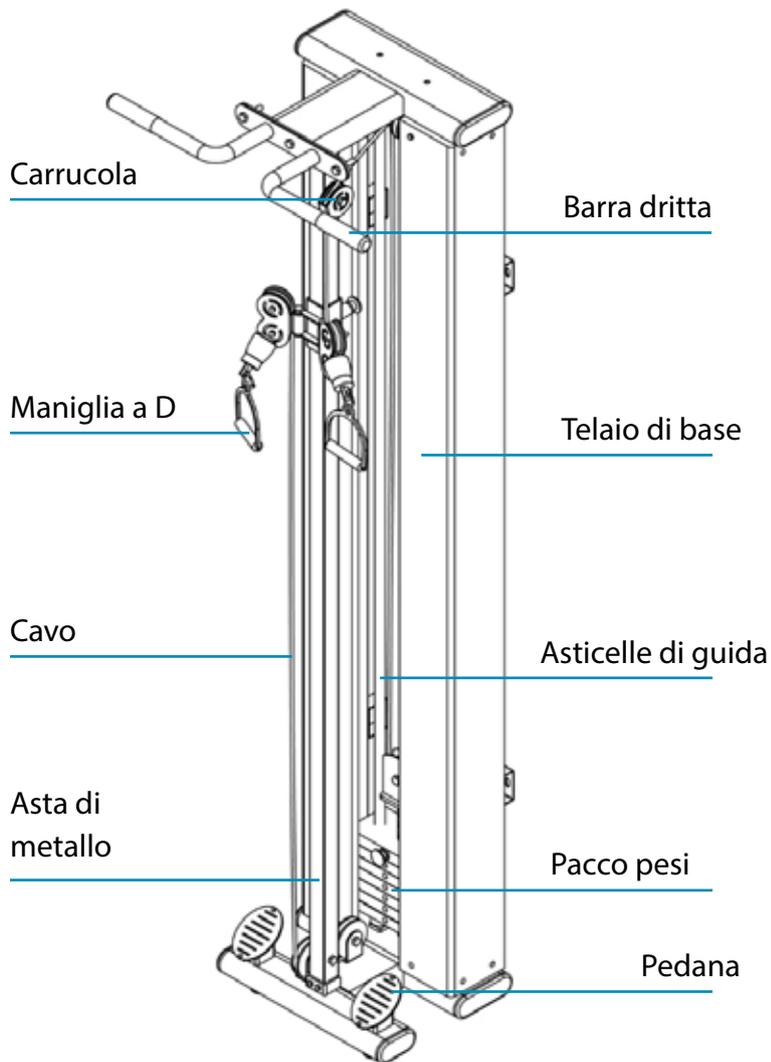
Al centro, la stazione presenta un telaio solido montato saldamente alla parete, in grado di sostenere il peso degli utenti durante i vari esercizi. Il telaio incorpora tipicamente più punti di attacco, come barre, anelli e ganci, consentendo l'integrazione di vari accessori ed equipaggiamenti fitness. Questi punti di

attacco permettono agli utenti di eseguire una serie diversificata di esercizi mirati a diversi gruppi muscolari. Per la forza della parte superiore del corpo, gli utenti possono utilizzare barre per trazioni o trainer a sospensione attaccati alla stazione. Allo stesso modo, esercizi per la parte inferiore del corpo come sollevamenti delle gambe o step-up possono essere eseguiti utilizzando attacchi aggiuntivi o semplicemente utilizzando il telaio stesso come supporto.

L'installazione della stazione prevede solitamente il montaggio sicuro a parete utilizzando bulloni o ancoraggi pesanti, garantendo che rimanga stabile e sicura per l'uso. Una volta installata, fornisce una soluzione di fitness permanente che massimizza l'efficienza dello spazio, rendendola ideale per palestre domestiche, studi di fitness o strutture commerciali con spazio a pavimento limitato.



# Parti della Torre Fitness Carrucola:



## Telaio di Base:

Il componente strutturale principale della macchina che fornisce stabilità e supporto.

## Puleggia:

Il meccanismo che consente l'attacco di vari manici o accessori per eseguire gli esercizi.

## Pacco Pesì:

La pila di pesi che fornisce resistenza durante gli esercizi. Di solito è costituita da piastre di peso individuali e un perno selettore per regolare il livello di resistenza.

## Cavo:

Il cavo passa attraverso il sistema di pulegge e si collega ai manici o agli accessori per eseguire gli esercizi.

## Maniglie:

Varie maniglie o impugnature si collegano al cavo per eseguire diversi esercizi, come una barra dritta, una corda o una maniglia a D.

## Asticelle di guida:

Le asticelle metalliche guidano il movimento del pacco pesi durante gli esercizi, garantendo un movimento fluido e controllato.

## Pedana:

La piattaforma o pedana è dove l'utente posiziona i piedi durante determinati esercizi per stabilità e supporto.

## Disimballaggio e Preparazione:

1. Disimballare attentamente tutti i componenti della Fitness Pulley Tower e assicurarsi che tutte le parti siano incluse nel pacchetto.
2. Disporre tutti i componenti in uno spazio chiaro e aperto dove si prevede di assemblare la torre del cavo.
3. Familiarizza con il manuale di montaggio fornito con l'attrezzatura.

## Istruzioni di Montaggio:

Seguendo queste istruzioni di montaggio, puoi assemblare la tua Fitness Pulley Tower in modo sicuro ed efficace per ottenere prestazioni ottimali durante gli allenamenti.

### Attacca il Bilanciere al Piede:

1. Allinea le aste di guida con il punto di attacco designato sul piede dell'attrezzatura.
2. Fissa le aste di guida in posizione utilizzando i bulloni e i dadi forniti.



3. Utilizza gli strumenti consigliati per garantire un adattamento stretto e sicuro.

## Impila i Pesi:

1. Posiziona i pesi sul bilanciere, iniziando con i piatti più pesanti in basso.
2. Assicurarsi che i piatti del peso siano impilati uniformemente e saldamente per prevenire spostamenti durante l'uso.
3. Individuare l'asse della puleggia e posizionarlo al punto di attacco designato sull'attrezzatura.



**Nota: Utilizzare i bulloni e i dadi forniti per fissare l'asse della puleggia in posizione.**

4. Controllare doppia l'allineamento della puleggia poi inserirlo nella barra dei pesi e fissarlo bene.

## Metti la Testiera:

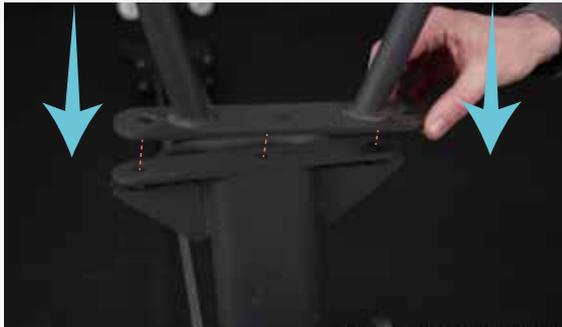
1. Posiziona la testiera nell'area designata del telaio dell'attrezzatura.
2. Fissa la testiera in posizione stringendo saldamente i bulloni e i dadi.



3. Assicurarsi che la testiera sia allineata correttamente e a filo con il telaio per stabilità.

## Posizionare la barra per trazioni:

1. Fissare la barra per trazioni alla parte superiore della testiera o al punto di attacco designato sul telaio dell'attrezzatura.
2. Utilizzare i bulloni e i dadi forniti per fissare la barra per trazioni in posizione. Assicurarsi che la barra per trazioni sia sicura e allineata correttamente per un uso sicuro.



## Attacca la Puleggia:

1. Individua il punto di assemblaggio della puleggia sul bastone di metallo, assicurandoti che sia posizionato saldamente e correttamente allineato.
2. Inserisci il bullone fornito attraverso il foro nell'assemblaggio della puleggia e nel bastone di metallo. Stringi saldamente il bullone utilizzando lo strumento appropriato, assicurandoti che la puleggia sia saldamente attaccata al bastone di metallo.
3. Allinea il bastone di metallo con il punto di attacco sulla testiera dove sarà montato il sistema di pulegge.



4. Fissa il bastone di metallo alla testiera utilizzando l'hardware fornito (bulloni e dadi).

5. Stringi saldamente i bulloni per assicurarti che il bastone di metallo sia saldamente attaccato alla testiera.



6. Ricontrolla tutte le connessioni e assicurati che siano ben strette per prevenire qualsiasi movimento durante l'uso.

7. Prendi la puleggia delle maniglie a D, inseriscila nel bastone di metallo.



8. Una volta inserita la puleggia, attaccare l'asta metallica alla piastra del piede e fissarla con l'aiuto di dadi e bulloni.



## Collegare il Cavo:

1. Far passare il cavo attraverso il sistema di pulegge, assicurandosi che sia correttamente posizionato nelle scanalature.



2. Ritirare con cura il cavo tirandolo attraverso il sistema di pulegge per eliminare qualsiasi gioco.

3. Assicurarsi che il cavo sia teso ma non troppo teso per consentire movimento fluido durante gli esercizi.

## Attaccare il Telaio della Base:

1. Una volta che tutti i componenti sono stati collegati, controllare ogni punto di connessione e stringere tutti i bulloni e i dadi in modo sicuro.
2. Posizionare la Torretta Fitness in posizione verticale e fissare il telaio della base con l'aiuto delle viti fornite.



## Montaggio a Parete:

**Nota:** L'attrezzatura offre due opzioni di installazione: può essere montata a parete o autoportante sul pavimento utilizzando il supporto fornito.

1. Per il montaggio a parete, posizionare l'attrezzatura verticalmente contro la parete.
2. Usare una matita per segnare le posizioni dei dadi di montaggio.
3. Procedere a forare i buchi nelle posizioni segnate e fissare saldamente l'attrezzatura alla parete usando l'hardware appropriato.
4. Assicurarsi che l'attrezzatura sia livellata e stabile, attaccare il telaio di base all'attrezzatura ed è ora pronta per l'uso.

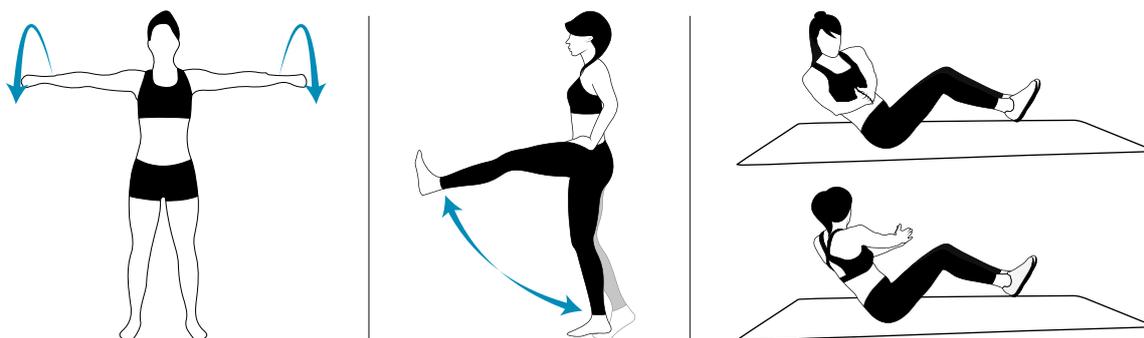
### Suggerimenti importanti da sapere!

- Utilizzare gli strumenti appropriati, l'uso di strumenti sbagliati può danneggiare le parti o rendere l'assemblaggio più difficile.
- Testare il funzionamento delle parti mobili, come pulegge o leve, per assicurarsi che funzionino senza problemi e senza ostacoli.
- Assicurarsi che ci sia uno spazio adeguato intorno all'attrezzatura durante l'assemblaggio per manovrare ed evitare incidenti.

# Riscaldamento e Defaticamento:

## Riscaldamento:

1. Inizia con 5-10 minuti di leggero cardio come camminata veloce, jogging o ciclismo per aumentare il flusso sanguigno e aumentare la temperatura corporea.
2. Esegui stretching dinamici per allentare muscoli e articolazioni, come cerchi con le braccia, oscillazioni delle gambe e torsioni del busto.



3. Aumenta gradualmente l'intensità dei movimenti, preparando il corpo per l'allenamento principale.
4. Concentra i movimenti che imitano gli esercizi che farai durante l'allenamento per attivare i gruppi muscolari rilevanti.

## Defaticamento:

1. Concludi l'allenamento con 5-10 minuti di cardio a bassa intensità per ridurre gradualmente il battito cardiaco e favorire il recupero.
2. Esegui esercizi di stretching statico mirati ai principali gruppi muscolari, mantenendo ogni allungamento per 15-30 secondi per migliorare la flessibilità e ridurre la tensione muscolare.
3. Incorpora tecniche di respirazione profonda e rilassamento per aiutare il corpo a tornare a uno stato di riposo e favorire il recupero.
4. Idrata e ricarica il corpo con acqua e un piccolo spuntino sano per ripristinare le riserve di energia e supportare il recupero muscolare.

# Guida agli Esercizi:

**Importante:** Questi esercizi mirano a diversi gruppi muscolari e possono fornire un allenamento completo del corpo. Regola il livello di resistenza secondo necessità ed esegui ogni esercizio con una forma corretta per massimizzare l'efficacia e prevenire lesioni.

## Aperture per il petto:

1. Stare di fronte alla macchina, con un'estremità di una fascia di resistenza attaccata alla singola puleggia.
2. Afferra le maniglie con le mani, palmi rivolti in avanti.
3. Estendi le braccia verso i lati, poi portale insieme davanti a te, stringendo i muscoli del petto.
4. Ritorna lentamente alla posizione di partenza.



## Remata con un braccio:

1. Stare di lato alla macchina, afferrare la maniglia con una mano e allontanarsi dalla macchina per creare tensione nella fascia. Mantenere la schiena dritta e tirare la maniglia verso il fianco, piegando il gomito e strizzando la scapola.
2. Rilascia lentamente e ripeti.



### Pushdown per tricipiti:

1. Stai di fronte alla macchina, afferra la barra con entrambe le mani ed estendi le braccia verso il basso. Tieni i gomiti vicino al corpo e spingi la barra verso il basso fino a quando le braccia sono completamente estese, quindi torna lentamente alla posizione di partenza.



### Inceppatrici di legno:

1. Stai di lato alla macchina, tieni la maniglia con entrambe le mani e posizionati con i piedi alla larghezza delle spalle.
2. Tira la maniglia diagonalmente attraverso il corpo, ruotando il torso mentre lo fai.
3. Ritorna alla posizione di partenza e ripeti dall'altro lato.



### Curl con bicipiti in piedi:

1. Stai di fronte alla macchina, con la fascia di resistenza attaccata alla singola carrucola.
2. Afferra la maniglia con una mano e allontanati dalla macchina per creare tensione nella fascia. Tieni il gomito vicino al corpo e piega la mano verso la spalla, comprimendo il bicipite in alto.
3. Abbassa lentamente e ripeti.



# Istruzioni per l'uso della Torre di Puleggia Fitness:

1. Leggi attentamente il manuale dell'utente per comprendere come utilizzare correttamente la macchina e familiarizzare con le sue caratteristiche.
2. Regolare l'altezza della puleggia per soddisfare le esigenze di esercizio e assicurarsi che la macchina sia stabile e saldamente posizionata su una superficie piana.
3. Inizia il tuo allenamento con un riscaldamento di 5-10 minuti per preparare i muscoli e le articolazioni all'esercizio.
4. Scegli l'esercizio che vuoi eseguire e regola il livello di resistenza in base al tuo livello di fitness e agli obiettivi dell'esercizio.
5. Mantieni una forma e una tecnica corrette durante ogni esercizio per massimizzare l'efficacia e prevenire lesioni. Concentrati sui movimenti controllati ed evita di utilizzare lo slancio.
6. Esegui ogni esercizio con un'ampia gamma di movimento, assicurandoti di coinvolgere completamente i muscoli target.
7. Termina il tuo allenamento con un defaticamento di 5-10 minuti, includendo leggera attività cardio e stretching statico per aiutare i muscoli a recuperare e prevenire la rigidità.

## Suggerimenti importanti da sapere!

- Ricorda di respirare in modo costante e ritmico durante ogni ripetizione. Espira durante la fase di sforzo e inspira durante la fase di rilassamento.
- Concediti un riposo adeguato tra le serie per recuperare e prevenire l'affaticamento. La durata del riposo dipenderà dal tuo livello di fitness e dall'intensità del tuo allenamento.
- Dai sempre la priorità alla sicurezza durante gli allenamenti. Usa la macchina come previsto, evita il sovraffaticamento e ascolta il tuo corpo. Se avverti dolore o disagio, interrompi immediatamente l'esercizio.

# Istruzioni di Sicurezza:

- Familiarizzatevi con il manuale d'uso fornito con la macchina multifunzionale e seguite tutte le istruzioni per un'operazione e un'assemblaggio sicuri.
- Assicuratevi che la macchina sia assemblata correttamente secondo le istruzioni del produttore istruzioni. Controllare se ci sono bulloni, dadi o parti danneggiate allentati prima di ogni utilizzo.
- Usare la macchina sotto la supervisione di un adulto, soprattutto se sono presenti bambini o persone inesperte. individui sono presenti.
- Eseguire sempre un adeguato riscaldamento prima di usare la macchina per preparare i muscoli e ridurre il rischio di infortuni.
- Mantenere una corretta forma e tecnica durante gli esercizi per prevenire sforzi o infortuni. Evitare movimenti bruschi e utilizzare movimenti fluidi e controllati.
- Indossare abbigliamento adatto all'allenamento, comprese scarpe sportive con buon supporto, per minimizzare il rischio di scivolare o ferirsi.
- Rimanere idratati durante l'allenamento bevendo acqua regolarmente per prevenire disidratazione e surriscaldamento.
- Fare attenzione quando si usano corde o pulegge per evitare di pizzicare o intrappolare le dita o i vestiti.
- Controllare regolarmente la macchina per segni di usura o danni e eseguire la manutenzione ordinaria come raccomandato dal produttore.
- Smettere immediatamente di utilizzare se si avverte dolore, disagio, vertigini o mancanza di respiro. Consultare un medico se i sintomi persistono.
- Tenere mani, piedi e altre parti del corpo lontano dai pezzi in movimento, soprattutto durante il funzionamento.
- Conservare la macchina in un ambiente sicuro e asciutto quando non è in uso, lontano da umidità o temperature estreme. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi nuovo programma di esercizi, soprattutto se si hanno condizioni mediche preesistenti o infortuni.

# Risoluzione dei problemi:

1. Il mio attrezzo non funziona correttamente. Cosa dovrei fare? Controlla prima tutte le connessioni e assicurati che tutto sia correttamente assemblato secondo il manuale. Verificare che tutti i bulloni e le viti siano stretti in modo sicuro. Se il problema persiste, consultare la sezione di risoluzione dei problemi del manuale o contattare l'assistenza clienti per assistenza.
2. La resistenza della mia macchina sembra irregolare o incoerente. Come posso risolvere questo problema? La resistenza irregolare può essere dovuta a cavi lenti o carrucole. Controllare tutte le connessioni e i cavi per assicurarsi che siano adeguatamente tesi e allineati. Lubrificare le parti mobili se necessario. Se il problema persiste, fare riferimento alla sezione di risoluzione dei problemi del manuale per ulteriori indicazioni.
3. Il cavo della mia Fitness Pulley Tower sembra bloccato o non si muove in modo fluido. Quale potrebbe essere la causa di questo problema? Un cavo bloccato o difettoso potrebbe essere dovuto a diversi fattori, tra cui accumulo di detriti o sporco nel sistema della carrucola, disallineamento del cavo o problemi di tensione. Prova a pulire il sistema della puleggia e assicurati che il cavo sia correttamente inserito nelle scanalature. Controlla eventuali nodi o pieghe nel cavo che potrebbero causare resistenza, e regola la tensione secondo necessità in base al manuale utente.
4. Sento rumori insoliti provenire dalla mia macchina durante il funzionamento. Cosa potrebbe causarlo? I rumori insoliti possono indicare componenti allentati o usurati. Controllare tutti i bulloni, le viti e i collegamenti per assicurarsi che siano ben stretti. Ispezionare le parti mobili, come le pulegge o i cavi, per eventuali segni di usura o danno. Se il problema persiste, consultare la sezione di risoluzione dei problemi del manuale o contattare l'assistenza clienti per ulteriore assistenza. Pay attention to numbering. Numbering may also include line breaks.
5. La pedana della mia Torre Fitness sembra instabile durante gli esercizi. Quali passi dovrei seguire per risolvere questo? Una pedana instabile potrebbe essere causata da bulloni allentati o da una superficie irregolare. Controllare tutti i punti di connessione tra la pedana e il telaio per garantire che siano saldamente stretti. Se necessario, usa una livella per garantire che la pedana sia posizionata uniformemente sul pavimento. Considera di posizionare un tappetino di gomma o dei cuscinetti antiscivolo sotto la pedana per garantire ulteriore stabilità e trazione durante l'esercizio.
6. Il mio attrezzo vibra eccessivamente durante l'uso. Come posso risolvere questo problema? Le vibrazioni eccessive possono essere dovute a una superficie irregolare o a componenti non bilanciati correttamente. Assicurati che l'attrezzo sia posizionato su una superficie piatta e stabile. Controlla che tutti i componenti siano allineati e bilanciati correttamente. Se il problema persiste, consulta la sezione di risoluzione dei problemi del manuale per ulteriore assistenza.

## Condizione di garanzia:

Vogliamo garantire che la tua esperienza con la nostra Torre di Puleggia Fitness sia priva di problemi. Ecco cosa devi sapere sulla nostra garanzia:

1. Affronteremo danni o difetti nel dispositivo risultanti da difetti di fabbricazione alle seguenti condizioni (come elencato dai numeri 1 a 6) se segnalati tempestivamente dopo la scoperta e entro 2 anni dalla consegna all'utente finale. La garanzia esclude parti fragili come vetro o plastica. Non comportano obblighi di garanzia deviazioni minime dalle condizioni nominali che non influenzano significativamente il valore o l'usabilità del dispositivo, danni da effetti chimici o elettrochimici, penetrazione dell'acqua e danni legati a forza maggiore.
2. Il servizio di garanzia comporta la riparazione o sostituzione delle parti difettose con parti non difettose a nostra discrezione, con costi di materiale e manodopera a nostro carico. Non sono forniti servizi di riparazione in loco. È necessario fornire la prova di acquisto con la data di acquisto/consegna, e le parti sostituite diventano di nostra proprietà.
3. Le richieste di garanzia diventano nulle se le riparazioni o gli interventi sono eseguiti da personale non autorizzato, o se i dispositivi sono dotati di parti supplementari non compatibili con i nostri dispositivi. Inoltre, la garanzia decade in caso di danni dovuti a forze maggiori o influenze ambientali, trattamento improprio (incluso il mancato rispetto delle istruzioni per l'uso) o danni meccanici di qualsiasi tipo.
4. Il personale di servizio può essere autorizzato a riparare o sostituire le parti inviate dopo una consulenza telefonica, ma in tali casi non possono essere avanzate richieste di garanzia. Il servizio di garanzia non estende né stabilisce un nuovo periodo di garanzia.
5. Sono escluse richieste oltre i danni all'attrezzatura, soprattutto per danni non coperti dalla legge.
6. Le nostre condizioni di garanzia fanno parte dei nostri termini e condizioni, senza influenzare i termini contrattuali degli obblighi di garanzia del venditore. Le parti soggette a usura non sono coperte dalla garanzia.

La garanzia è invalida se l'attrezzatura non viene utilizzata come previsto, in particolare in



  
TWHEELS<sup>+</sup>