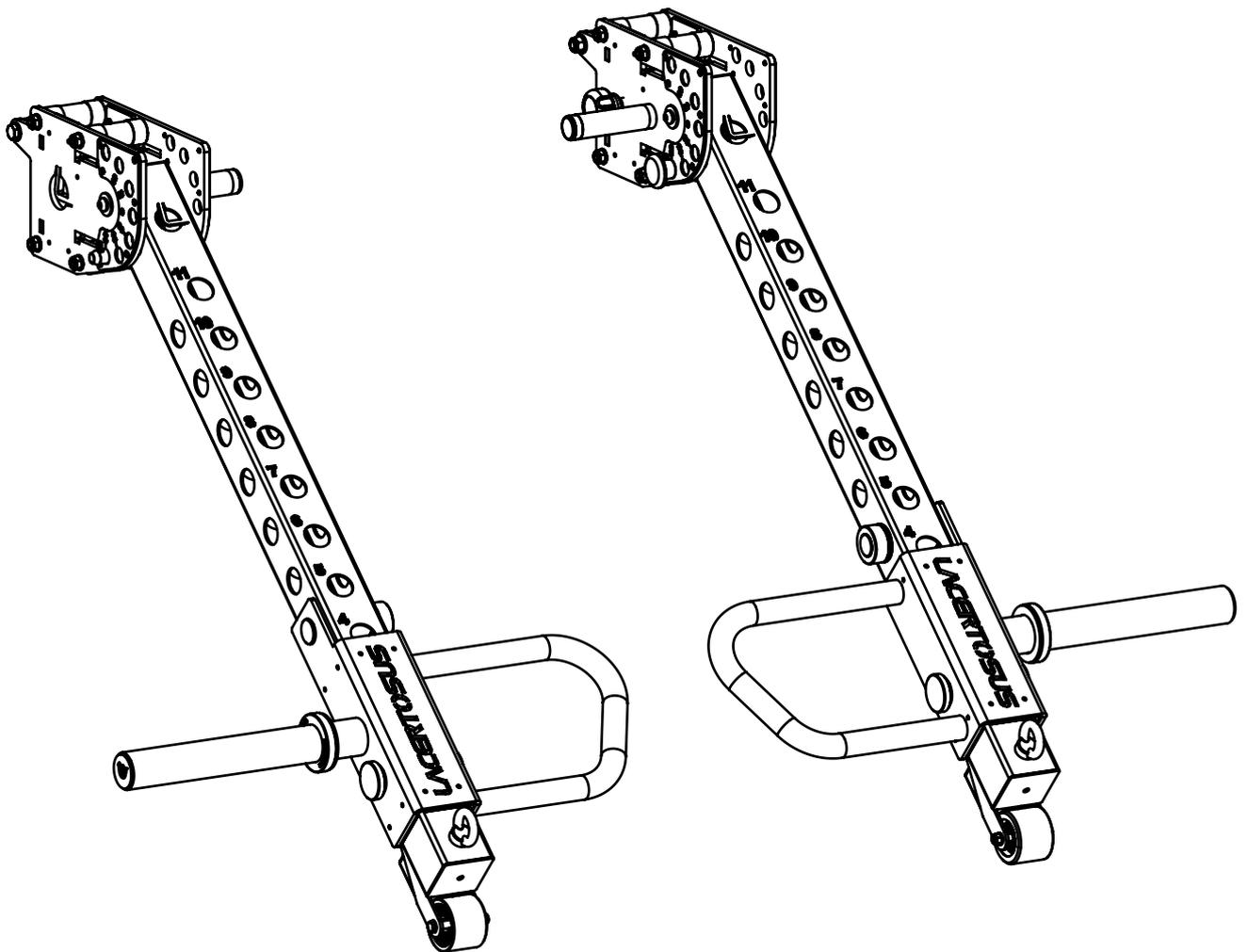


LACERTOSUS[®]

PRO POWER ARMS 2.0 / ISTRUZIONI



Istruzioni in lingua italiana.

ATTENZIONE:

Prima di iniziare ad assemblare o usare il prodotto, leggere il manuale con la massima attenzione e tenerlo sempre a portata di mano vicino all'attrezzo.

Grazie per aver scelto un altro prodotto di qualità firmata Lacertosus®, goditi l'installazione e qualora dovessi riscontrare problemi ti preghiamo di contattarci all'indirizzo info@lacertosus.com.

E se pensi che questo manuale non sia abbastanza



Scannerizza il codice
QR per accedere alle
istruzioni online

INDICE

Istruzioni di sicurezza importanti	3
Avvertenze	3
Prima di assemblare	4
Precauzioni nell'uso del prodotto	5
Luogo di installazione del prodotto	6
Disimballaggio	6
Bulloneria ed attrezzatura	7
Lista dei componenti	8
Istruzioni di assemblaggio	9
Interfaccia del carrello di regolazione	16
Installazione per la protezione delle safety arms	18
Regolazioni suggerite	19
Manutenzione	19
Smaltimento	19

ISTRUZIONI DI SICUREZZA IMPORTANTI

Per massimizzare il beneficio e la sicurezza del tuo allenamento, durante la manutenzione di qualsiasi attrezzo fitness, è necessario seguire le precauzioni di base e prendere consapevolezza di tutte le avvertenze, le istruzioni e le procedure relative alla cura e alla manutenzione del prodotto.

AVVERTENZE

1. Prima del montaggio e dell'utilizzo del prodotto, leggere con massima attenzione questo manuale e gli eventuali altri documenti allegati.
2. Usare l'attrezzo solamente all'interno di ambienti opportuni, lontano da condizioni atmosferiche avverse. Non lasciare esposto il prodotto ad agenti atmosferici (forte umidità, pioggia, sole...).
3. Le modalità e le avvertenze d'impiego devono essere spiegate da personale competente a tutti gli utenti che utilizzeranno il prodotto.
4. Usare l'attrezzo esclusivamente su una superficie piana.
5. Assicurarsi che chiunque utilizzi l'attrezzo abbia capito bene le istruzioni, sorvegliando le prime fasi dell'allenamento. Il manuale d'istruzioni deve trovarsi sempre vicino all'attrezzo per una rapida consultazione in caso di necessità.
6. Assicurarsi che l'attrezzo venga usato solo da persone di età superiore a 16 anni, e da persone che siano in buone condizioni fisiche.
7. NON permettere a bambini o ad animali domestici di avvicinarsi all'attrezzo. È buona regola porre l'attrezzo all'interno di uno spazio dedicato che impedisca l'accesso a chiunque non sia autorizzato ad avvicinarsi a questo tipo di prodotto.
8. Indossare sempre un abbigliamento adeguato all'attività sportiva che non ostacoli i movimenti.
9. Indossare scarpe adeguate. Non utilizzare scarpe con tacco o suola in cuoio e assicurarsi che non ci siano pietre o altri materiali nelle soles.
10. Tenere tutti gli indumenti larghi, gli asciugamani, i capelli ed i lacci delle scarpe lontani dalle parti in movimento durante l'utilizzo.
11. Se, durante l'impiego dell'attrezzo, si avvertono giramenti di testa, sensazione di affanno o altri stati di malessere interrompere immediatamente l'uso dell'attrezzo e consultare il proprio medico.
12. È consigliato alle donne in gravidanza di consultare il proprio medico o specialista prima di iniziare un allenamento.
13. Sforzi intensi e prolungati richiedono una buona condizione fisica e per questo motivo occorre consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, soprattutto se si hanno o hanno avuto: malattie cardiache, ipertensione, diabete, malattie respiratorie croniche, colesterolo elevato, ernie di diversa natura, osteoporosi, traumi alla colonna vertebrale, fratture recenti, protesi ossee, tumefazione articolare, glaucoma o retinopatia, congiuntivite, dipendenza da fumo o qualsiasi altra malattia cronica o menomazione fisica.
14. Se presenti, NON rovinare le sellerie dell'attrezzo con oggetti appuntiti, spazzole o spugne abrasive o sostanze chimiche aggressive.
15. Prima dell'uso, ispezionare il prodotto per individuare eventuali componenti usurati o allentati e serrarli / sostituirli qualora vi fossero. Controllare periodicamente il serraggio della bulloneria nonché l'integrità di tutte le parti dell'attrezzo.
16. NON smontare parti dell'attrezzo, tranne nel caso in cui l'operazione sia specificata nel manuale d'istruzioni.
17. NON usare mai l'attrezzo se danneggiato, con parti smontate o bulloneria non serrata. Per eventuali riparazioni o richiesta di parti di ricambio, rivolgersi a info@lacertosus.com.
18. **Quando l'attrezzo dispone di parti mobili, prestare la massima attenzione durante l'utilizzo per evitare schiacciamenti alle dita, ferite alle mani o altre lesioni alle parti del corpo.**

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

- Inosservanza degli avvisi di sicurezza riportati nei pittogrammi e nel manuale d'istruzioni
- Uso improprio del prodotto diverso da quello specificato nel manuale d'istruzioni
- Impiego di ricambi non originali
- Manomissione del prodotto

PRIMA DI ASSEMBLARE

Il manuale contiene le informazioni per l'installazione, la manutenzione e l'uso corretto del prodotto. L'utilizzatore ha l'obbligo di leggere con la massima attenzione le informazioni contenute in questo manuale per poter eseguire una installazione sicura e un uso corretto dell'attrezzo stesso.

Osservare le indicazioni contenute nel manuale garantisce la massima sicurezza personale ed una maggiore vita del prodotto.

Le avvertenze di sicurezza e le parti di testo rilevanti sono state scritte in neretto e sono precedute dai simboli sotto riportati.



PERICOLO PARTI MOBILI

Pericolo di schiacciamento e intrappolamento delle dita tra possibili cavi, carrucole, piastre, fori, maniglie ed altri componenti mobili, durante l'assemblaggio o l'utilizzo del prodotto



PERICOLO DI RIBALTAMENTO

Durante alcune fasi di montaggio o l'esecuzione di esercizi ad alto carico, alta intensità o range di movimento.



ATTENZIONE:

Nel corso della lettura, all'apparire di questo simbolo prestare attenzione all'esecuzione corretta della fase indicata in quanto potrebbe essere coinvolta la sicurezza dell'utente o dell'ambiente circostante.



NOTE:

inserirle nel manuale per assistervi durante una determinata procedura o per informarvi su eventuali azioni.

NOTA IMPORTANTE:

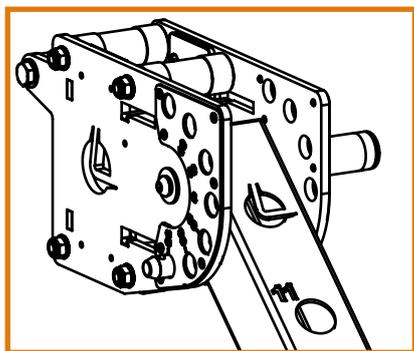
I disegni contenuti nel manuale hanno lo scopo di semplificare e rendere più intuitivi gli argomenti trattati. Tuttavia, a causa di un costante aggiornamento dei prodotti, è possibile che alcuni di questi disegni siano differenti dal prodotto acquistato. Qualora ciò si verificasse, si fa notare che la modifica riguarda prevalentemente aspetti estetici e che la sicurezza e le informazioni sul prodotto restano comunque garantiti.

Per massimizzare l'esperienza di utilizzo e la qualità dei propri prodotti, Lacertosus® si impegna a perseguire una politica di costante sviluppo ed aggiornamento e può apportare modifiche alle parti del prodotto senza alcun preavviso.

PRECAUZIONI NELL' USO DEL PRODOTTO

L'attrezzo acquistato presenta parti mobili che durante l'uso possono comportare rischi e pericoli in caso di impiego inopportuno senza seguire le procedure di utilizzo e montaggio secondo le istruzioni fornite e con le dovute cautele.

L'illustrazione riportata elenca le parti mobili e le zone del prodotto che possono comportare dei rischi alla sicurezza dell'utilizzatore ed altri utenti, cose o animali nei dintorni, per i quali occorre prestare la massima attenzione.



PERICOLO PARTI MOBILI

Pericolo di schiacciamento e intrappolamento delle dita tra il braccio basculante, i perni, i fori e i rulli durante l'utilizzo o la regolazione dell'attrezzo.

È vietato utilizzare l'attrezzo in presenza di persone, bambini o animali prossimi alla macchina.

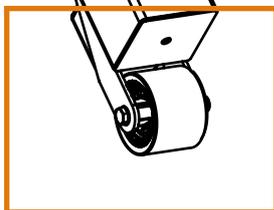
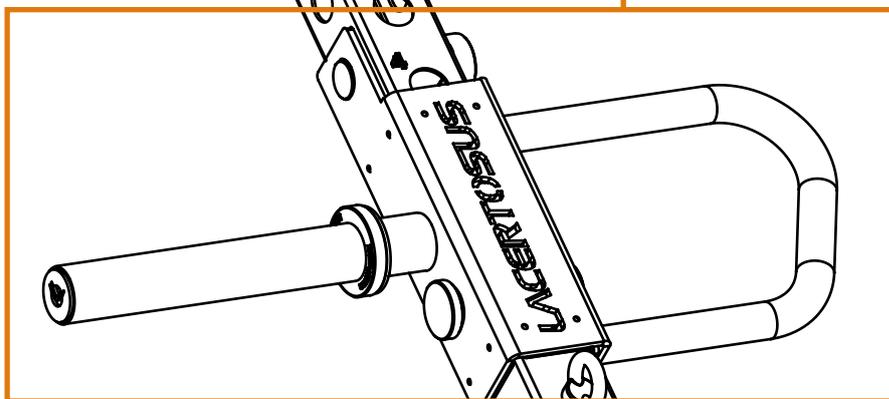


PERICOLO PARTI MOBILI

Pericolo di schiacciamento e intrappolamento delle dita tra la maniglia ed i fori durante la regolazione.

Prestare massima attenzione durante l'operazione di regolazione ed utilizzo.

Dal momento in cui l'attrezzo è dotato di una parte basculante, durante l'utilizzo, prestare massima attenzione che non vi siano elementi o persone all'interno dell'area di azione del prodotto.



PERICOLO PARTI MOBILI

Pericolo di schiacciamento e intrappolamento delle dita tra la ruota ed il palo verticale durante l'utilizzo e la regolazione.

Pericolo di schiacciamento delle dita tra il palo del rack ed il tampone ammortizzante in gomma durante l'utilizzo e la regolazione

Prestare massima attenzione durante le operazioni di regolazione ed utilizzo.

LUOGO DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO

CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:

- Coperto e sufficientemente ampio;
- Dotato di opportuna illuminazione artificiale e/o naturale;
- Dotato di una o più aperture di aerazione,

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

CARATTERISTICHE DELLA SUPERFICIE D'APPOGGIO:

La superficie idonea sulla quale collocare il prodotto deve essere:

- Perfettamente in piano
- L'area deve essere libera da tutto ciò che può costituire pericolo.
- Idonea a sostenere il peso del prodotto durante condizioni normali di utilizzo ed installazione
- Priva di sporco, polvere o altri materiali estranei che potrebbero compromettere l'assemblaggio del prodotto.



ATTENZIONE:

Si sconsiglia di installare il prodotto in presenza di pavimentazione realizzata con materiali pregiati (es. parquet); in caso contrario si raccomanda di proteggere la pavimentazione interponendo nei punti di contatto del materiale protettivo (es. pavimento gommato).

PREPARAZIONE DEL LOCALE ALLE OPERAZIONI DI MONTAGGIO:

Prima di procedere al montaggio, assicurarsi di avere a disposizione un ampio spazio in cui poter eseguire in sicurezza e facilità le operazioni. Un ampio spazio sarà necessario anche dopo aver montato ed installato il prodotto in modo tale da poterlo utilizzare senza intralcio o difficoltà.

Per favorire il riconoscimento dei componenti in fase di montaggio si consiglia di disporre il contenuto degli imballi a terra, dopo aver provveduto a ricoprire il suolo con dei teli, dei cartoni o altri materiali protettivi al fine di evitare di danneggiare la pavimentazione sottostante.



ATTENZIONE:

La superficie in metallo dei pezzi e della bulloneria potrebbe essere ricoperta da un sottile strato di lubrificante o grasso, necessario a proteggere i componenti dalla formazione di ruggine. Al fine di evitare di sporcare parti dell'arredo e dell'ambiente circostante, evitare di posare i pezzi del prodotto su oggetti quali sedie, tappeti, mobili o pavimentazioni

DISIMBALLAGGIO

A causa di ingombri e peso, l'attrezzo deve essere assemblato nel luogo nel quale verrà utilizzato.

Individuato il luogo di installazione, posizionare la confezione nel verso indicato dalle frecce stampate sui lati della scatola. Per l'apertura, tagliare eventuali nastri di reggiatura con delle forbici ed eliminare gli eventuali punti metallici di chiusura con una pinza.

Rimuovere con attenzione il prodotto dalla scatola. Disporre tutti i componenti e controllare che tutte le parti siano presenti e non danneggiate. In caso di parti assenti o danneggiate, contattare l'indirizzo info@lacertosus.com.

Il prodotto viene imballato smontato in più parti in maniera da occupare poco spazio; per poter utilizzare il prodotto occorre montarlo riferendosi ai passaggi mostrati nelle pagine successive.



ATTENZIONE:

L'imballo è realizzato in materiale riciclabile; per lo smaltimento degli imballi fare riferimento e rispettare le norme locali in termini di raccolta differenziata per il recupero di materiali riciclabili e non.

Gli elementi dell'imballo (cartone e sacchetti), non devono essere lasciati alla portata di bambini e/o animali, in quanto potenziali fonti di pericolo.

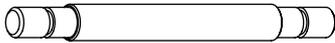
BULLONERIA ED ATTREZZATURA

 x4 Vite t.bombata con cava esag. M10*25

 x4 Rondella Ø10.5*Ø30

 x4 Rondella elastica Ø10

 x16 Boccola in acciaio

 x4 Perno filettato M10

 x16 Dado autobloccante M10

 x12 Grano filettato M6*6

 Chiave a brugola n 3, 5, 6 (coppie)

 Chiave n 16, 18 (coppie)

 Mazzuola gommata

[cm]

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

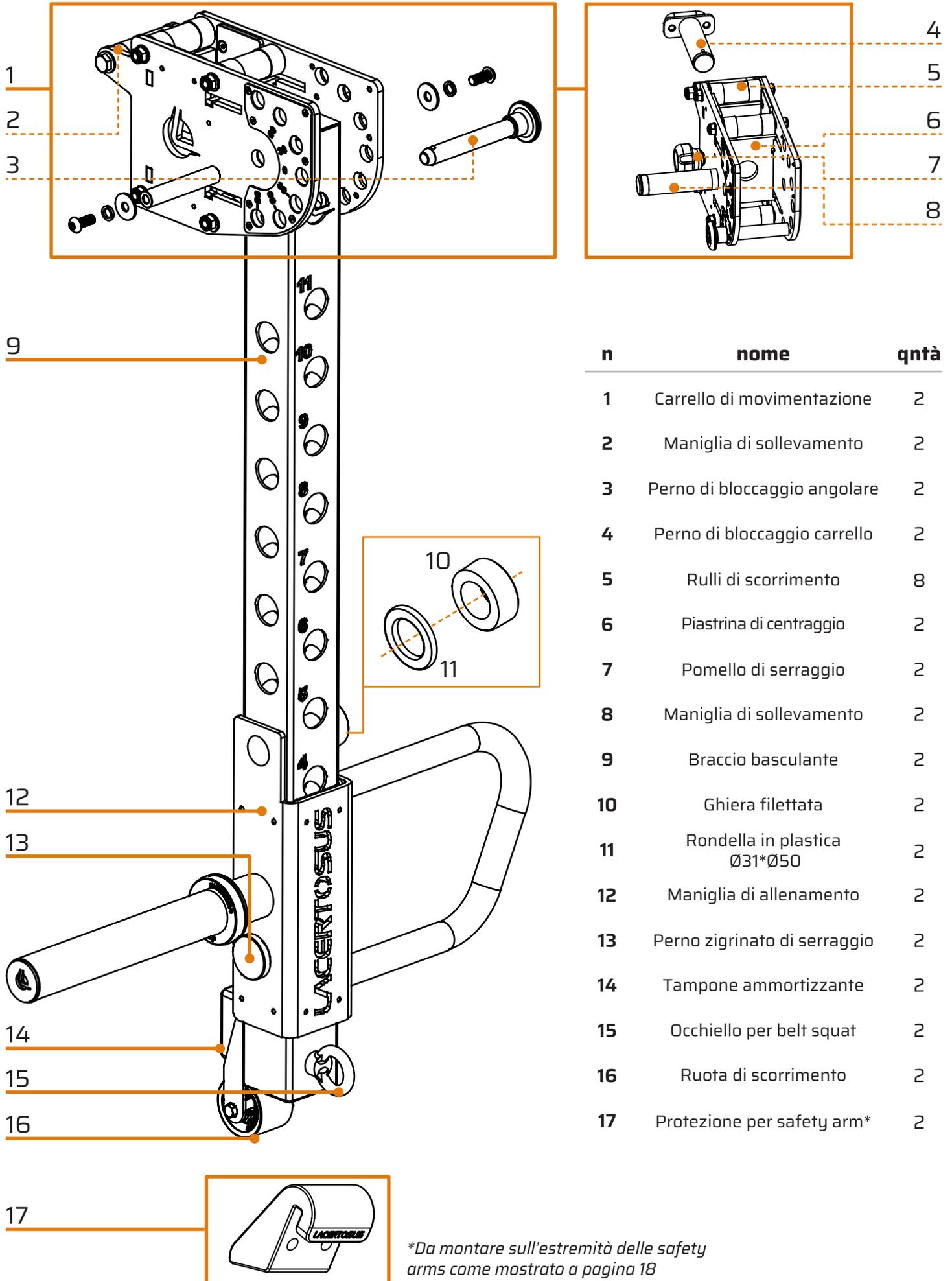
20

21

22

23

LISTA DEI COMPONENTI



n	nome	qntà
1	Carrello di movimentazione	2
2	Maniglia di sollevamento	2
3	Perno di bloccaggio angolare	2
4	Perno di bloccaggio carrello	2
5	Rulli di scorrimento	8
6	Piastrina di centraggio	2
7	Pomello di serraggio	2
8	Maniglia di sollevamento	2
9	Braccio basculante	2
10	Ghiera filettata	2
11	Rondella in plastica Ø31*Ø50	2
12	Maniglia di allenamento	2
13	Perno zigrinato di serraggio	2
14	Tampone ammortizzante	2
15	Occhiello per belt squat	2
16	Ruota di scorrimento	2
17	Protezione per safety arm*	2

*Da montare sull'estremità delle safety arms come mostrato a pagina 18

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO



ATTENZIONE:

Data la presenza di parti di piccole dimensioni, durante le operazioni di montaggio allontanare i bambini e gli animali dalla zona di lavoro.

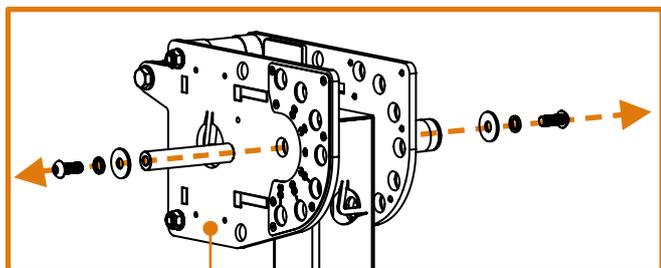
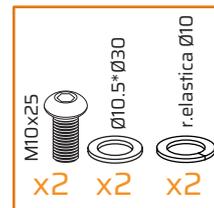
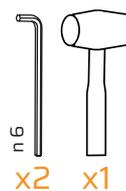
Durante il montaggio dell'attrezzo assicurarsi che tutti i componenti siano orientati esattamente come riportato nei disegni delle fasi di montaggio o nell'esploso delle parti.

Nel caso, durante il montaggio, insorgano complicanze nell'allineamento dei fori e nello squadro delle parti da assemblare, per agevolare le operazioni occorrerà allentare il serraggio dei bulloni delle parti coinvolte già fissate.

Il prodotto pro power arms 2.0 per la gamma pro arriva preassemblato in alcune parti per facilitare l'installazione da parte dell'utente e ridurre i tempi di montaggio.

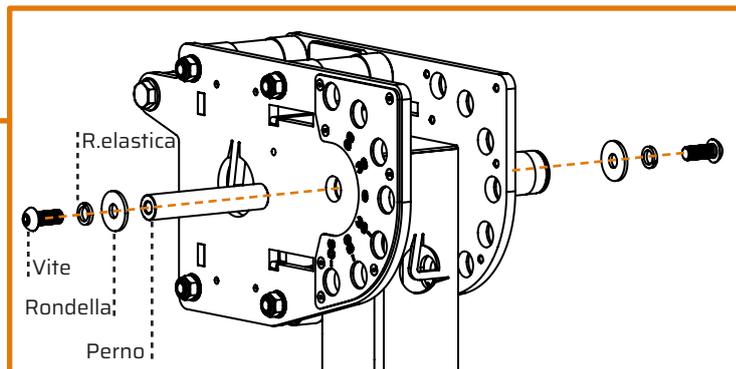
1. Mediante le chiavi a brugola n°6 svitare la bulloneria che rende solidale il braccio basculante [9] al carrello di movimentazione [1]. Con l'aiuto di un martelletto o di una mazzuola in gomma, estrarre il perno di acciaio battendo su di esso, **per questa operazione si consiglia di utilizzare un ulteriore elemento cilindrico (es. una chiave a brugola n 10) sulla quale battere con la mazzuola per facilitare l'estrazione del perno.**

Smontare quindi il braccio basculante dal carrello di movimentazione.



1

9



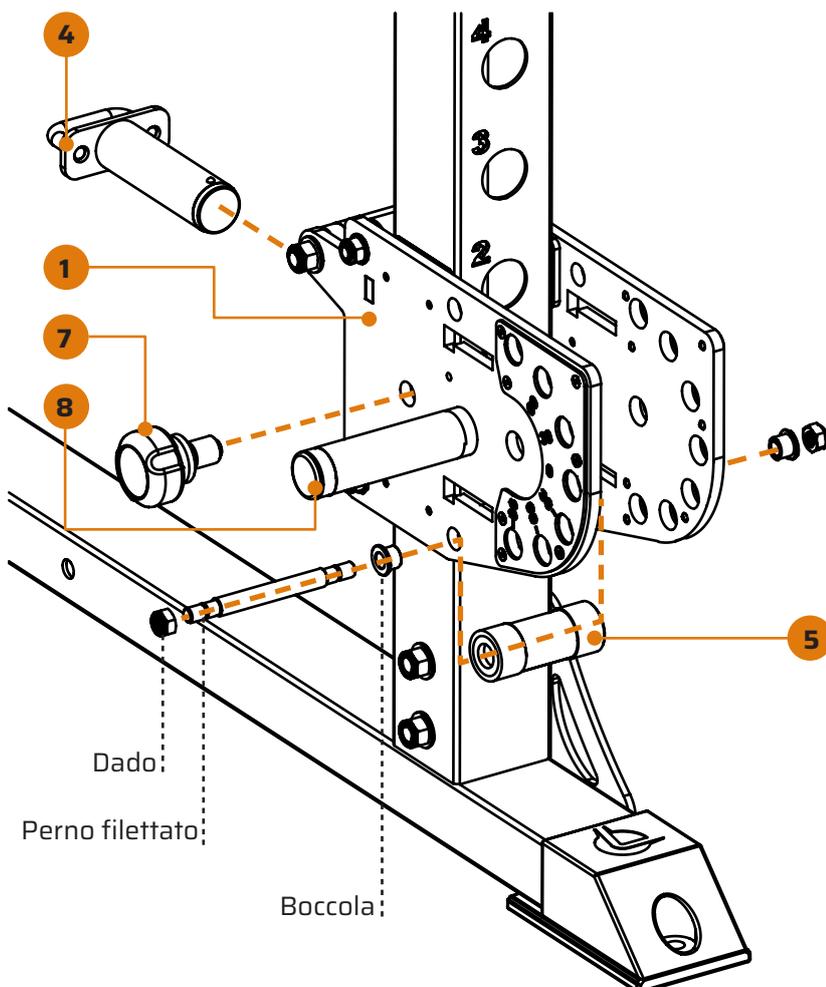
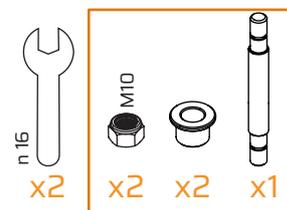
ATTENZIONE:

Nella fase di disassemblaggio, riporre le bulloneria in luogo sicuro in quanto necessaria nelle operazioni successive.

2. Installare il carrello di movimentazione [1] al **palo frontale** del rack, **avendo accortezza che la maniglia di sollevamento [8] sia rivolta verso l'interno**, e bloccarlo in posizione in corrispondenza del foro 1 attraverso il perno di bloccaggio del carrello [4].

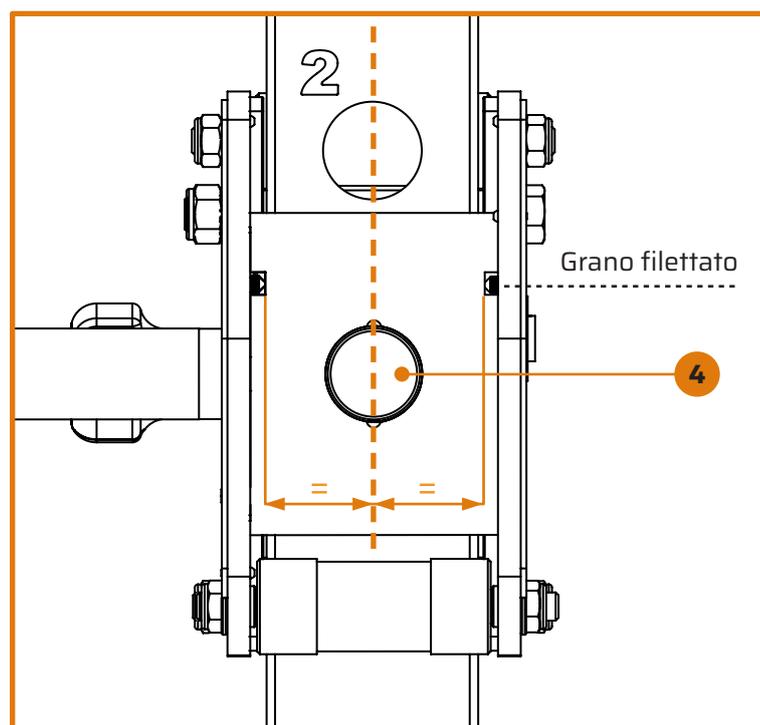
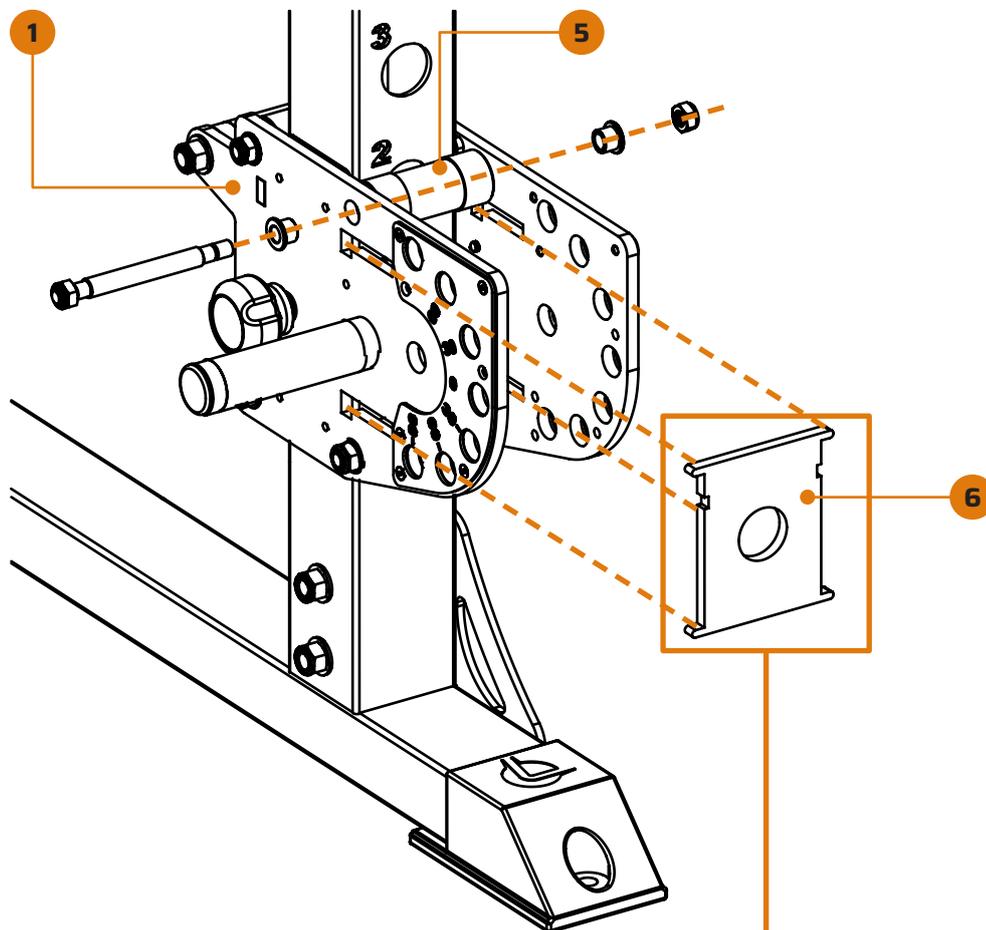
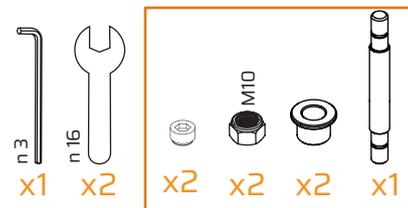
Avvitare nell'apposito foro il pomello di serraggio [7] senza stringerlo.

Come mostrato in figura, inserire nei fori inferiori del carrello un rullo di scorrimento su cuscinetti [5] prestando attenzione a far passare il perno filettato all'interno delle boccole in metallo. Serrare le viti.



3. Installare la piastrina di centraggio [6], inserendola all'interno delle quattro scanalature laterali del carrello di movimentazione [1], e centrarla in posizione facendo passare il perno di bloccaggio del carrello [4] all'interno del suo foro.

In seguito fissare in posizione la piastrina [6] avvitando **in modo simmetrico(*)** i grani filettati già presenti all'interno delle piastre laterali del carrello [1] come mostrato in figura. Infine inserire nei fori superiori del carrello un rullo di scorrimento su cuscinetti [5] prestando attenzione a far passare la vite all'interno delle bocche in metallo. Serrare le viti.



ATTENZIONE (*)

date le piccole dimensioni dei grani, **prestare la massima attenzione e cura** nell'avvitarli per centrare perfettamente la piastra.

Consigliamo di alternare un giro di chiave per ogni grano in modo da avere un avanzamento simmetrico dei due filetti

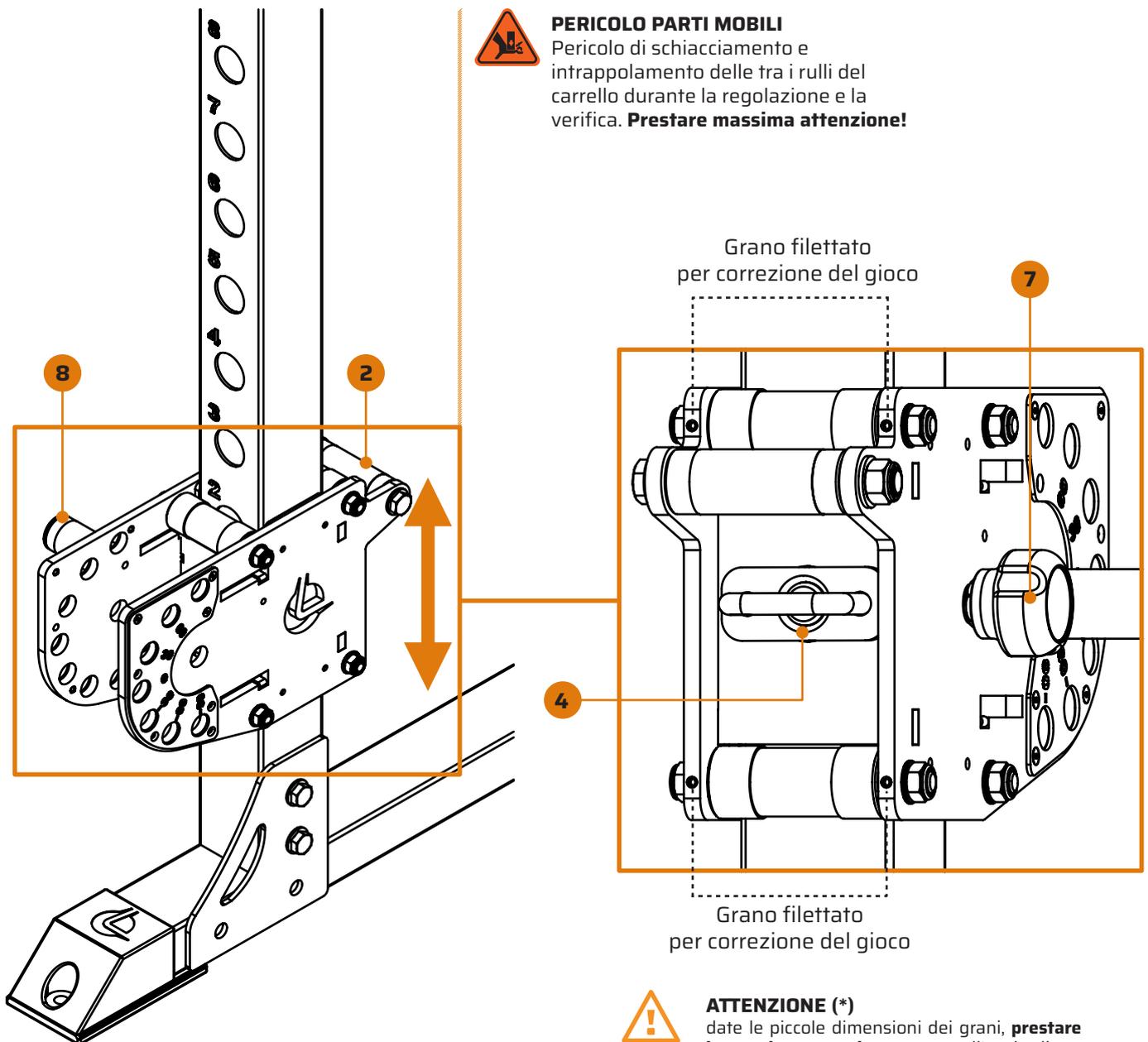
4. Una volta terminata l'installazione dei due rulli di scorrimento [5] e della piastrina di centraggio [6], effettuare una prima verifica della fluidità di scorrimento del carrello per **accertarsi che tutti e quattro i rulli aderiscano al palo del rack rotolando in modo fluido ed evitando giochi tra le parti**. Per effettuare tale controllo, sarà necessario rimuovere il perno di bloccaggio del carrello [4], ponendolo su un appiglio comodo come il gancio gommato multifunzione (#HK01), con entrambe le mani impugnare le maniglie di sollevamento [2] [8] e far scorrere il carrello lungo tutto il palo del rack verificando visivamente che tutti e quattro i rulli scorrono sul palo.

n.3
x1

In caso di scorrimento fluido, il passo successivo è quello di verificare il funzionamento del pomello di serraggio [7] avvintandolo saldamente contro il palo e scuotendo il carrello [1]. Se le operazioni di assemblaggio sono state eseguite correttamente, il carrello dovrebbe risultare completamente fisso e solidale al palo del rack, senza alcun gioco o tentennamento.

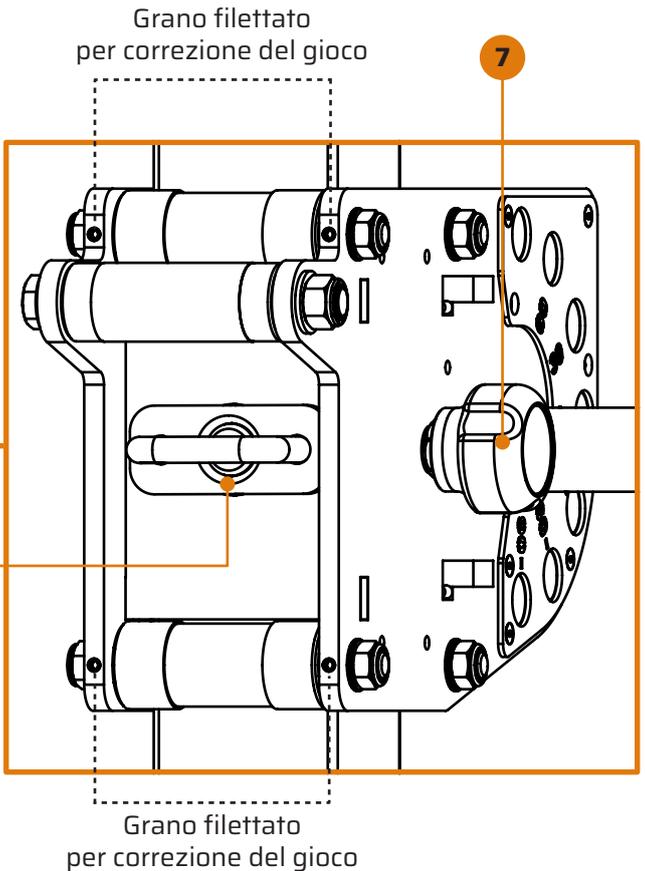
Qualora i rulli di scorrimento non aderiscano al palo, sarà possibile **correggere il gioco regolando la posizione dei rulli di scorrimento posteriori** (preassemblati nel carrello) avvintando in modo simmetrico i quattro grani filettati posti sul retro del carrello di movimentazione. Riaffettuare ogni volta la verifica visiva dello scorrimento dei rulli.

Terminata questa operazione procedere con la verifica del pomello di serraggio [7] come descritto sopra.



PERICOLO PARTI MOBILI

Pericolo di schiacciamento e intrappolamento delle tra i rulli del carrello durante la regolazione e la verifica. **Prestare massima attenzione!**



ATTENZIONE (*)

date le piccole dimensioni dei grani, **prestare la massima attenzione e cura** nell'avvitarli.

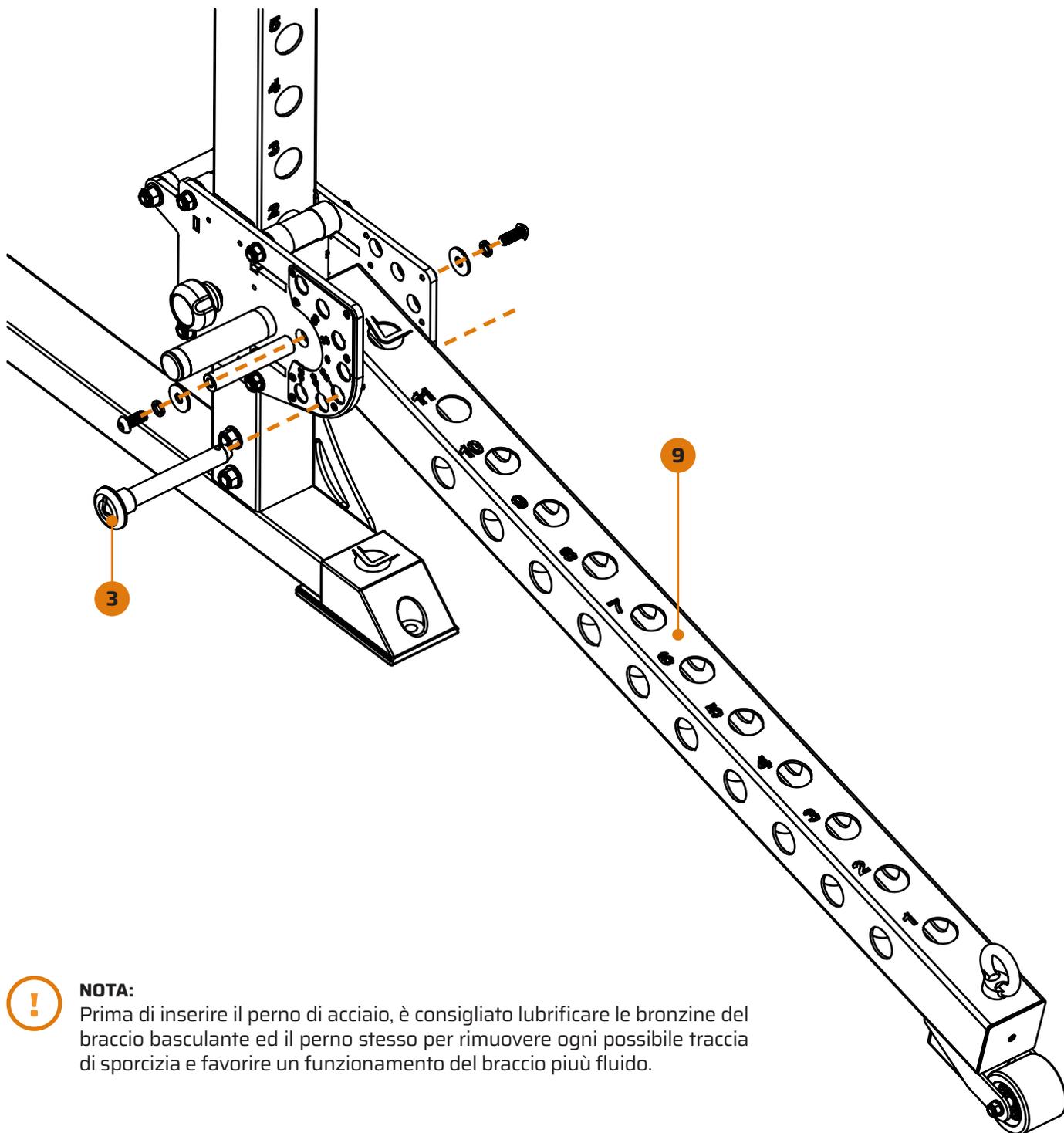
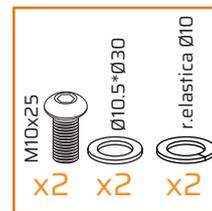
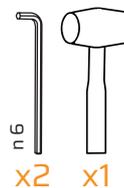
Consigliamo di alternare un giro di chiave per ogni grano in modo da avere un avanzamento simmetrico del rullo.

5. Riportando il carrello al foro 1 del palo del rack, rimontare il braccio basculante [9] all'interno del carrello di movimentazione, inserendo il perno d'acciaio e l'opportuna bulloneria precedentemente rimossa al punto 1. Stringere bene le viti.



NOTA:

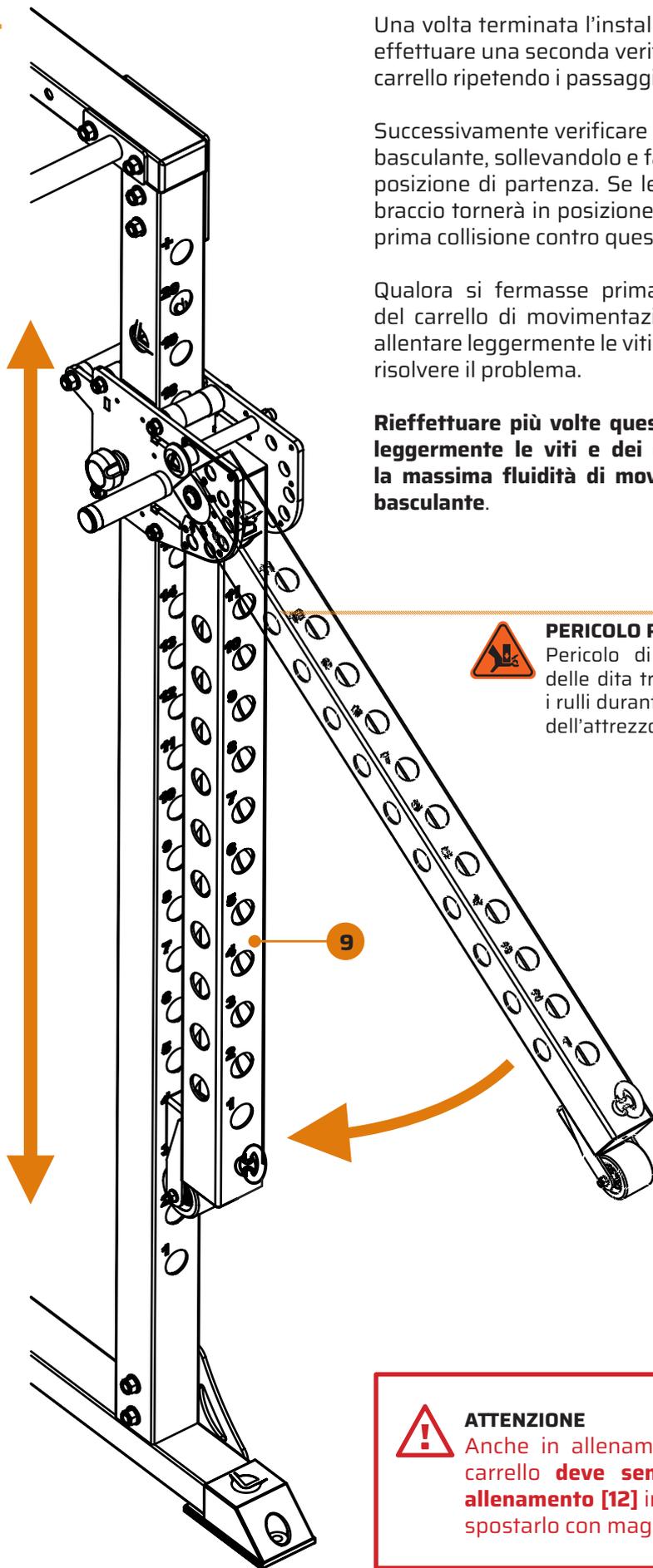
Per favorire l'azione di centraggio del braccio basculante con il foro del carrello, è possibile utilizzare il perno di bloccaggio angolare [3] inserendolo nel foro dei -60°



NOTA:

Prima di inserire il perno di acciaio, è consigliato lubrificare le bronzine del braccio basculante ed il perno stesso per rimuovere ogni possibile traccia di sporcizia e favorire un funzionamento del braccio più fluido.

6.

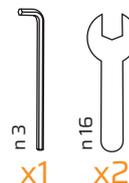


Una volta terminata l'installazione del braccio basculante [9], effettuare una seconda verifica della fluidità di scorrimento del carrello ripetendo i passaggi visti nel punto 4.

Successivamente verificare la fluidità di movimento del braccio basculante, sollevandolo e facendolo ritornare liberamente alla posizione di partenza. Se le viti sono correttamente serrate il braccio tornerà in posizione parallela al palo del rack, dopo una prima collisione contro questo.

Qualora si fermasse prima, invece, significa che le piastre del carrello di movimentazione sono troppo serrate, basterà allentare leggermente le viti dei rulli di scorrimento anteriori per risolvere il problema.

Rieffettuare più volte questi controlli allentando o serrando leggermente le viti e dei grani fino a quando non si avrà la massima fluidità di movimento del carrello e del braccio basculante.



PERICOLO PARTI MOBILI

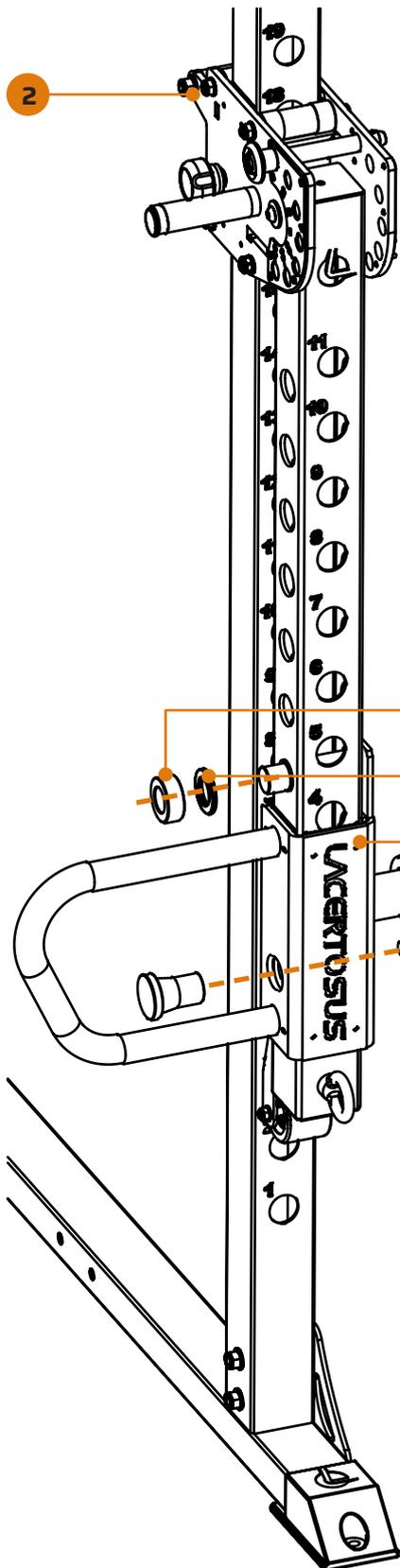
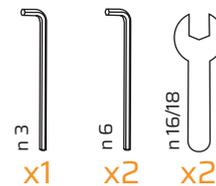
Pericolo di schiacciamento e intrappolamento delle dita tra il braccio basculante, i perni, i fori e i rulli durante l'utilizzo, la verifica e la regolazione dell'attrezzo.



ATTENZIONE

Anche in allenamento, la movimentazione e la regolazione del carrello **deve sempre avvenire in assenza della maniglia di allenamento [12]** in modo da alleggerire il più possibile l'attrezzo e spostarlo con maggiore facilità.

7. Fissare il carrello all'altezza desiderata (*) attraverso il perno di bloccaggio [4] ed inserire all'altezza voluta la maniglia di allenamento [12] sul braccio basculante [9] fissandola ad esso mediante il perno zigrinato di serraggio [13] ed avvitando al perno superiore della maniglia l'anello in plastica [11] e la ghiera filettata [10].
Ricontrollare che tutta la bulloneria dell'attrezzo sia opportunamente serrata, compresa quella della maniglia di movimentazione [2].



NOTA(*):

Data la dimensione del carrello di scorrimento e le geometrie dei vari rack sui quali viene installato, l'altezza massima a cui è possibile fissare le power arms è:

- foro 19 su un power rack
- foro 18 su un half rack (ridotta a 16 in caso di presenza di HR-APB)
- foro 17 su un foldable rack



ATTENZIONE:

Per l'installazione su Half rack è necessario montare in precedenza un elemento di collegamento superiore quale **HR-APB** o **HR-PBX**.

Se si installano le power arms su un foldable rack, questo **non** potrà più essere richiuso.



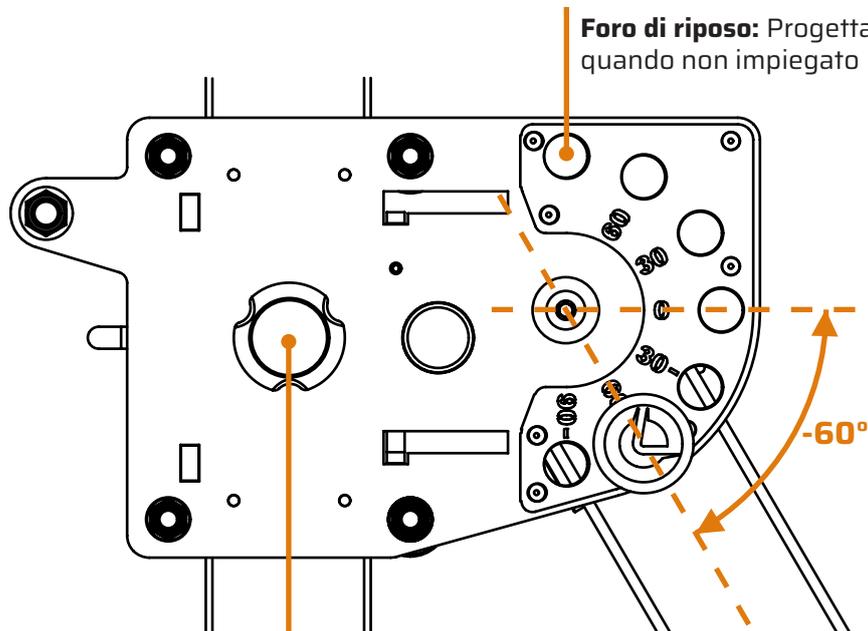
NOTA IMPORTANTE:

Ripetere gli stessi passaggi per l'installazione dell'altro arm

INTERFACCIA DEL CARRELLO DI MOVIMENTAZIONE

Il carrello di movimentazione presenta sui lati una serie di fori passanti contrassegnati da un gruppo di cifre indicanti gli angoli ai quali è possibile bloccare, attraverso il perno, in modo fisso il braccio basculante per eseguire esercizi quali dip o trazioni(*). **Qualora si decidesse di utilizzare il perno come selettore di uno starting point è da sommare un angolo di circa 50° a quello mostrato sulla piastra.**

Braccio basculante bloccato in angolo fisso



Pomello di serraggio:

Da serrare sempre una volta selezionata l'altezza del carrello di scorrimento.

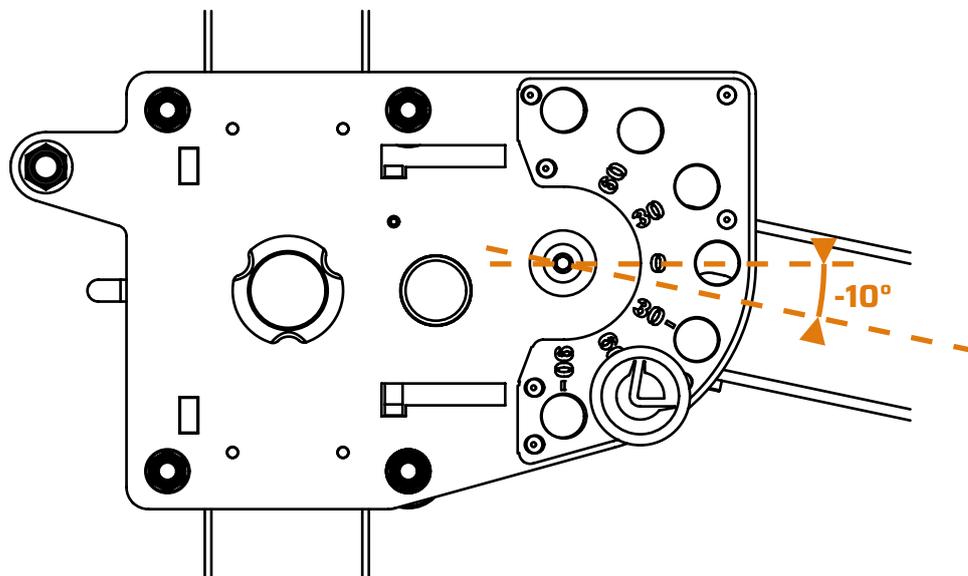


ATTENZIONE (*):

Per ragioni di sicurezza, se il power rack o l'half rack non sono dotati di lat machine o rastrelliera (come PR-P-VBR, PRO-PIN-L p PRO-PIN-F) con almeno 100 kg caricati è necessario fissare il rack stabilmente a terra in previsione di esercizi con le power arm bloccate in angolo fisso quali dip o trazioni.

Utilizzando il prodotto con questa configurazione il carico massimo è di 100 kg totali (50 kg a braccio).

Braccio basculante in appoggio su perno con funzione di starting point.



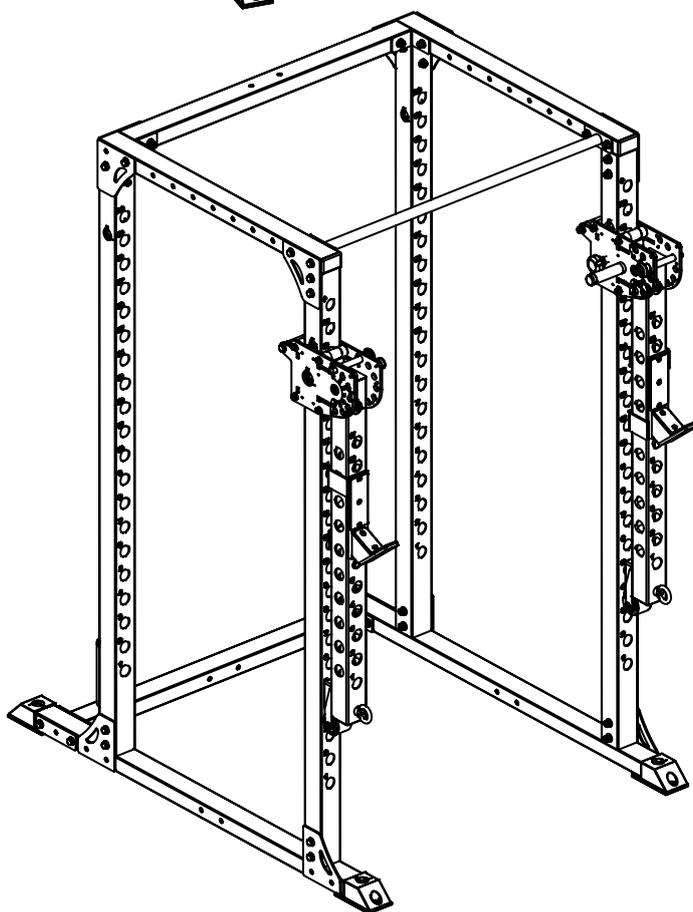
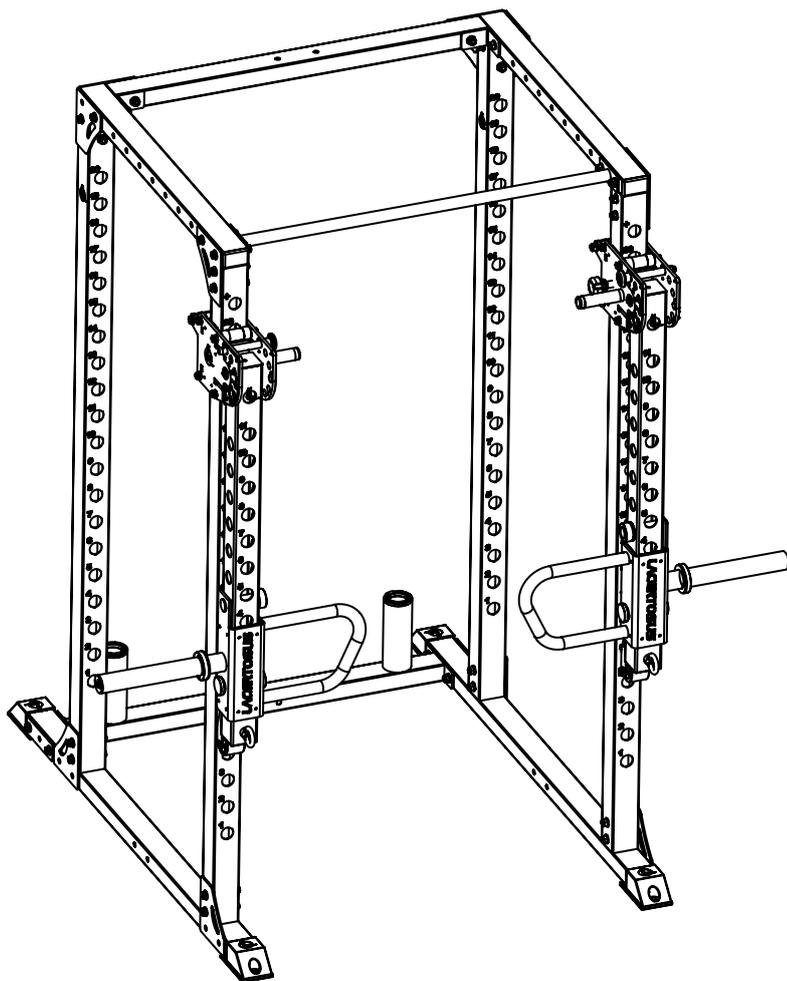
ATTENZIONE

In caso di configurazione con **selezione di starting point**, i power arm non sono ASSOLUTAMENTE droppabili sui perni per la selezione dell'angolo ed il **carico massimo installabile sui manicotti non deve superare i 30 kg**. Il drop, anche con poco carico, potrebbe causare il danneggiamento di alcuni componenti del sistema di scorrimento compromettendo il normale funzionamento del prodotto.

È necessario accompagnare sempre la discesa dell'arm ed il loro appoggio sul perno.

Qualora si prevedesse il rischio di drop, o in genere un allenamento ad alto carico, come appoggio di sicurezza sono da utilizzare le safety arm dopo avervi montato i due terminali in gomma in dotazione come mostrato a pagina 18.

8. Scegli la tua configurazione di allenamento e goditi la tua nuova attrezzatura!



NOTA IMPORTANTE:

Il braccio basculante è caratterizzato dallo stesso tubolare del rack ed i fori sono alla stessa distanza.

Questa peculiarità, insieme alla solida struttura costruttiva permettono ai PRO POWER ARMS 2.0 di essere compatibili con tutta la gamma degli accessori per serie PRO permettendoti di allenarti con il bilanciere direttamente sui bracci basculanti!



ATTENZIONE

In questo caso sarà necessario bloccare in posizione fissa le braccia, inserendo il perno nel foro con angolo -90° .

INSTALLAZIONE DELLA PROTEZIONE PER SAFETY ARMS

Per sfruttare **completamente** e in **sicurezza** le nuove PRO POWER ARM 2.0, queste sono da utilizzare insieme alle SAFETY ARMS (PR-P-SA) soprattutto nei casi in cui si lavori con uno starting point diverso, con alto carico, in prossimità della ripetizione massimale o in previsione di allenamenti estenuanti a cedimento.

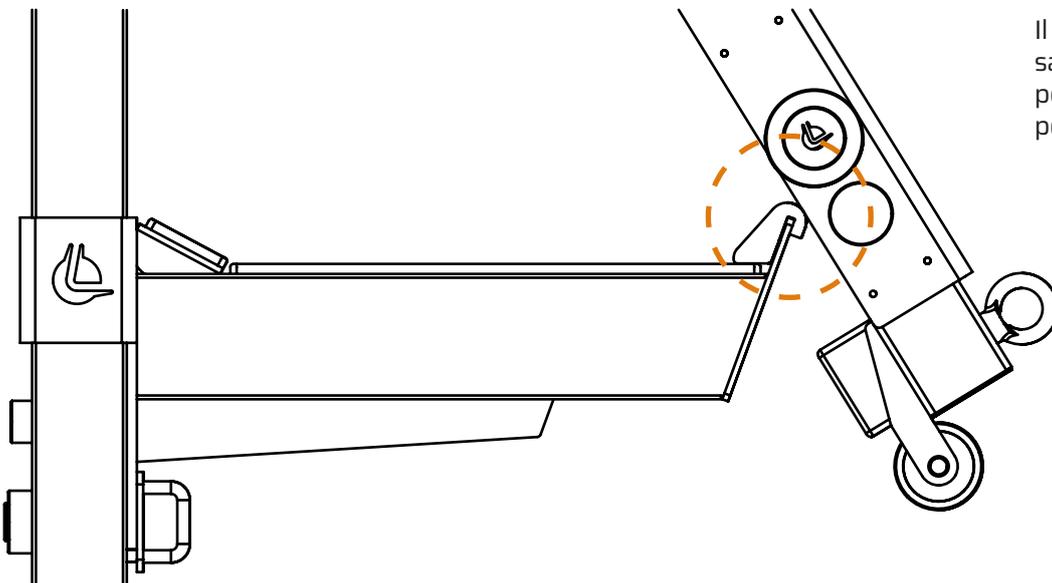
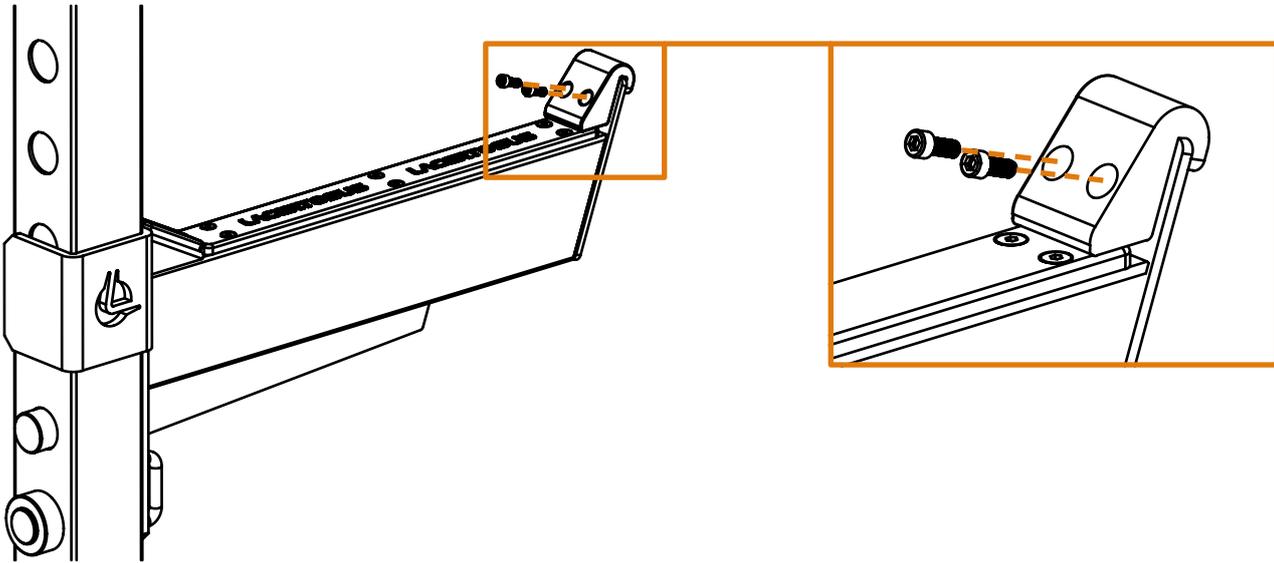
Per tale motivo all'interno della confezione è stata introdotta una coppia di **protezioni per safety arm** [17] ideata per essere installata su tutti i modelli a partire dal 2020, e già presente negli ultimi modelli 2022.

La funzione di questo terminale, in gomma di alta qualità, è quella di impedire il contatto tra le parti metalliche di power arm e safety arm, permettendo a quest'ultime di divenire un solido selettore per starting point sulle quali è possibile caricare maggior peso e, nell'eventualità, dropare in maggiore sicurezza (cosa non possibile con la configurazione con solo perno già menzionata a pagina 16).

Per installare questi componenti è sufficiente sostituire la piastrina rettangolare all'estremità della safety arm con la protezione gommata sfruttando la stessa bulloneria.

! **NOTA:** In caso di possesso di modelli di safety arm precedenti al 2020, la protezione gommata è comunque posizionabile. In tal caso consigliamo di fissarla all'estremità con un forte nastro biadesivo.

n.5
x1



Il terminale in gomma permette alla safety arm di divenire un selettore per lo starting point sul quale è possibile posare maggior carico!

REGOLAZIONI SUGGERITE

A seguire, un serie di indicazioni di massima su quale **foro del palo del power rack arrestare il carrello** per svolgere determinati esercizi;



NOTA:

Le regolazioni indicate sono puramente indicative e non vogliono essere obbligo da seguire. L'utente è libero di selezionare altezza del carrello e posizione della maniglia per eseguire nel modo più comodo e corretto l'esercizio, in funzione delle proprie condizioni di mobilità, anzianità di allenamento, leve biomeccaniche, esercizi da eseguire ed altri fattori altamente variabili dipendenti dalla persona stessa.

ESERCIZIO	ALT.ZA CARRELLO	ALT.ZA MANIGLIA	ALT.ZA SAFETY BAR	ANGOLO BLOCCO
Chest press (panca 75°)	18	4.5	/	/
Distensione su panca piana	8	4.5	4	/
Shoulder press	16	4.5	13	/
Rematore	11	4.5	/	/
Belt squat	4	6	/	/
Stacco da terra	1	4.5	/	/
Trazioni	16 o 17	4.5	/	60°
Dip	13 o 14	10.5	/	0°

MANUTENZIONE

Lacertosus® raccomanda di eseguire una pulizia regolare del prodotto poichè il sudore o altre sostanze che si depositano sulle parti dell'attrezzo potrebbero portare ad un precoce invecchiamento dei materiali.

Si raccomanda pertanto di eseguire con frequenza l'operazione di manutenzione delle parti. Nel dettaglio:

Settimanalmente:

- Pulire con cura il telaio ed eventuali sellerie con un panno umido e detergente neutro/delicato.
- Per un eventuale lucidatura delle parti si raccomanda l'utilizzo del prodotto **LC- 500 lucidante multiuso**

Mensilmente:

- Controllare il serraggio di dadi e viti.
- Lubrificare le parti rotanti tramite lubrificante **LC-400**.

In occasione di controlli periodici:

- Sostituire immediatamente qualsiasi pezzo deteriorato, previo contatto del centro assistenza tramite **info@lacertosus.com**.

In caso di inutilizzo prolungato:

- Tenere il prodotto in un luogo al riparo da polvere e umidità.

SMALTIMENTO

Il prodotto in questione NON è da considerarsi rifiuto urbano e pertanto NON deve essere smaltito come tale. Deve essere smaltito separatamente (negli stati dell'Unione Europea), conferendolo negli appositi centri di raccolta preposti per lo smaltimento e il riciclaggio di tali prodotti, secondo le disposizioni e regole vigenti nel proprio comune di residenza.

Il team di Lacertosus® incoraggia il rispetto della natura e del benessere psico fisico degli utenti e auspica che vengano seguite le regole locali per lo smaltimento e il riciclaggio, utilizzando, quando possibile, la raccolta differenziata delle apparecchiature elettriche ed elettroniche, nonché dei numerosi componenti in plastica, carte, metallo che possono essere recuperati e riutilizzati.

THANK YOU FOR CHOOSING
LACERTOSUS[®]

copyright © 2022 Lacertosus SRL | Lacertosus[®] is a registered trademark | info@lacertosus.com