Istruzioni per l'uso delle attrezzature di forza Gymleco

Avvertenze generali per l'uso, la sicurezza e la manutenzione di tutte le attrezzature di forza Gymleco

Aggiornamento: novembre 2026 · Versione 1.1

1. Informazioni su queste istruzioni per l'uso

Queste istruzioni per l'uso valgono per tutte le attrezzature di forza Gymleco: macchine a pacco pesi (con perno selettore), macchine Plate-Loaded (caricate con dischi), stazioni a cavi e multistazioni, rack, rig, panche, stazioni di allenamento autoportanti, attrezzature da montare a parete o a soffitto e accessori per l'allenamento di forza, nonché per armadietti e casellari. Per tapis roulant e altre attrezzature ad alimentazione elettrica valgono le rispettive istruzioni d'uso specifiche dell'attrezzatura.

Legga integralmente queste istruzioni per l'uso insieme alla scheda tecnica della rispettiva attrezzatura prima di installare, utilizzare o sottoporre a manutenzione l'attrezzatura. La scheda tecnica contiene i dati specifici dell'attrezzatura, come dimensioni, peso dell'attrezzatura e pacco pesi.

Conservi le istruzioni per l'uso e la scheda tecnica per consultazioni future. Consegni entrambi i documenti qualora l'attrezzatura venga ceduta a terzi. I gestori di strutture di allenamento si assicurano che le avvertenze siano accessibili a tutte le persone che utilizzano, sorvegliano o sottopongono a manutenzione l'attrezzatura.

2. Produttore e referente

Produttore: Fitness Trade Europe AB (Gymleco), Klargöringsvägen 4, 635 06 Eskilstuna, Schweden · info@gymleco.se · +46 (0)8 500 052 08

Venditore e referente per Austria, Svizzera, Liechtenstein e Slovenia: Bodyfit Handels KG, Wiener Straße 190, 4020 Linz, Österreich · info@bodyfit-shop.at · +43 5356 90990

In caso di domande, danni o necessità di pezzi di ricambio si rivolga a Bodyfit Handels KG. Tenga a portata di mano il codice articolo dell'attrezzatura (vedi targhetta di identificazione o scheda tecnica).

3. Uso conforme

Le attrezzature di forza Gymleco sono destinate all'allenamento di forza di persone adulte in ambienti interni asciutti, sia in ambito privato sia in palestre, hotel, associazioni, aziende e strutture terapeutiche. Ogni attrezzatura può essere utilizzata solo per gli esercizi per i quali è costruita.

Non sono conformi in particolare:

- l'uso all'aperto, in ambienti umidi o in condizioni di forte calore o freddo,
- l'arrampicarsi, stare in piedi o sedersi su parti dell'attrezzatura non previste a tale scopo,
- l'uso da parte di più persone contemporaneamente, salvo che l'attrezzatura sia espressamente costruita a tale scopo (ad es. multistazioni con più postazioni di allenamento),
- trasformazioni o modifiche all'attrezzatura e il montaggio di accessori non approvati,
- l'utilizzo come dispositivo di sollevamento, di trazione o di fissaggio.

Nelle strutture di allenamento il gestore disciplina l'accesso, l'istruzione e la sorveglianza. Entità e modalità della sorveglianza dipendono dagli utilizzatori, ad esempio dall'età, dall'esperienza e dallo stato di salute.

4. Avvertenze di sicurezza

Legga e rispetti tutte le avvertenze e gli adesivi di avvertenza presenti sull'attrezzatura. Non rimuova alcun adesivo di avvertenza. Gli adesivi danneggiati o illeggibili devono essere sostituiti.

Prima dell'allenamento

- Prima di ogni utilizzo verifichi che sedile, imbottiture, fermi, perni, spinette e sicure siano ben fissati e che cavi, cinghie, rulli e impugnature non siano danneggiati.

- Non utilizzi un'attrezzatura danneggiata o non perfettamente funzionante. La contrassegni come bloccata e informi il gestore o Bodyfit.
- Prima dell'allenamento regoli correttamente l'attrezzatura in base alla Sua statura (vedi sezione 7).
- Indossi abbigliamento sportivo adeguato e calzature robuste e antiscivolo. Abiti larghi, gioielli e capelli lunghi non devono finire nelle parti in movimento.
- Prima dell'allenamento si riscaldi, ad esempio con un peso nettamente inferiore.

Durante l'allenamento

- Non inserisca mai le mani nelle parti in movimento, nelle guide dei cavi, nelle pulegge di rinvio o nella zona del pacco pesi.
- Tenga lontani bambini e animali domestici dall'attrezzatura. Le parti in movimento rappresentano un pericolo particolare per i bambini. Gli adolescenti si allenano solo sotto la sorveglianza di una persona adulta e istruita.
- Esegua tutti i movimenti in modo controllato. Non lasci mai cadere o rimbalzare in modo incontrollato pesi, bracci di leva e pacco pesi.
- Eviti di estendere completamente le articolazioni sotto carico.
- Si alleni con pesi liberi o carichi pesanti solo con un compagno di allenamento che La assista (spotter) o con i supporti di sicurezza previsti.
- Non superi mai il carico massimo dell'attrezzatura (vedi sezione 6).

Salute

- In caso di patologie preesistenti, dopo infortuni o interventi chirurgici, in gravidanza o dopo una lunga pausa dall'allenamento consulti un medico prima di allenarsi.
- Interrompa immediatamente l'allenamento in caso di dolore, vertigini, nausea, affanno o senso di oppressione al petto.
- Un allenamento scorretto o eccessivo può causare danni alla salute.

5. Consegna, trasporto e installazione

Consegna e trasporto

Le attrezzature di forza Gymleco vengono di norma consegnate premontate. Le attrezzature consegnate parzialmente smontate possono essere montate solo da personale qualificato. A tale scopo si attenga alle istruzioni di montaggio del produttore o di Bodyfit.

Le attrezzature di forza sono pesanti (peso dell'attrezzatura vedi scheda tecnica) e possono ribaltarsi durante il trasporto. Trasporti le attrezzature solo con mezzi idonei (ad es. transpallet, carrelli portamobili) e con un numero sufficiente di persone. Non sollevi mai l'attrezzatura afferrandola per cavi, impugnature, imbottiture o parti mobili.

Luogo di installazione

- Installi l'attrezzatura solo in ambienti interni asciutti e sufficientemente aerati.
- Il pavimento deve essere piano, solido e con portata sufficiente. Verifichi la portata del pavimento in particolare ai piani superiori; peso dell'attrezzatura più pesi più utilizzatore.
- L'attrezzatura deve essere stabile, protetta dal ribaltamento e non deve oscillare. Se l'attrezzatura viene successivamente spostata, verifichi nuovamente la stabilità.
- Rack, rig, attrezzature alte e attrezzature con sbarra per trazioni devono essere ancorati al pavimento o alla parete, se ciò è previsto nella scheda tecnica o se l'attrezzatura potrebbe ribaltarsi sotto carico. L'ancoraggio deve essere adatto al rispettivo sottofondo ed eseguito a regola d'arte.
- Preveda intorno a ogni attrezzatura un'area libera: l'intera zona di movimento alla regolazione massima (ad es. bracci di leva completamente estesi) più almeno 0,6 m di distanza di sicurezza su tutti i lati accessibili. Le aree libere di attrezzature adiacenti possono sovrapporsi. Le vie di fuga devono rimanere libere.
- Protegga i pavimenti delicati con un tappetino protettivo adeguato.

Attrezzature da montare a parete o a soffitto

Ne fanno parte, ad esempio, spalliere, maniglie per dip a parete, pegboard, funi per arrampicata, anelli da ginnastica, sacchi da boxe e bersagli per wall ball.

- Faccia eseguire il montaggio solo da personale qualificato.

- Fissi le attrezzature solo a pareti e soffitti con portata sufficiente, ad esempio in calcestruzzo o mattoni pieni. Pareti leggere (ad es. in cartongesso) e controsoffitti non sono adatti senza un'idonea sottostruttura.
- Utilizzi tasselli e viti adatti al rispettivo supporto e alle forze che si generano, e utilizzi tutti i punti di fissaggio previsti. Verifichi anche se gli elementi di fissaggio eventualmente forniti sono adatti al Suo supporto.
- Nel fissaggio tenga conto delle forze durante l'allenamento: oscillando, saltando, arrampicandosi o colpendo si generano forze pari a un multiplo del peso corporeo.
- Prima di forare, verifichi che nella zona dei fori non passino linee elettriche, del gas o dell'acqua.
- Sotto e accanto a funi, anelli, spalliere e maniglie per trazioni preveda un'area libera sufficiente e un'idonea protezione anticaduta, ad esempio tappetini. Appenda anelli e funi in modo che testa e piedi non urtino pavimento, parete o soffitto durante l'esercizio.
- Prima di ogni utilizzo controlli che il fissaggio non presenti allentamenti visibili e almeno una volta al mese ne verifichi il serraggio. I fissaggi allentati o danneggiati devono essere riparati immediatamente; fino ad allora l'attrezzatura non deve essere utilizzata.

Stazioni di allenamento autoportanti

Per stazioni come quelle per sollevamento gambe, dip e trazioni valgono le indicazioni sul luogo di installazione. Le stazioni con maniglie per dip o trazioni possono ribaltarsi sotto carico, soprattutto durante esercizi con slancio. Le ancori al pavimento o alla parete se non restano stabili anche quando sono caricate sul bordo esterno.

Armadietti, casellari e basamenti

Armadietti e casellari sono alti e stretti. Possono ribaltarsi, soprattutto con le ante aperte, con un carico non uniforme o se qualcuno vi si aggrappa o vi si arrampica.

- Prima dell'uso fissi ogni armadietto contro il ribaltamento alla parete oppure saldamente agli armadietti adiacenti e al basamento. Il fissaggio deve essere adatto al supporto ed eseguito a regola d'arte.
- Collochi gli armadietti su un pavimento piano e solido. Compensi le irregolarità in modo che l'armadietto non oscilli e le ante si chiudano correttamente.
- Colleghi saldamente al basamento gli armadietti posti su un basamento o su un basamento con panca. La panca serve solo per sedersi; non vi salga e non vi stia in piedi.
- Non salga sugli armadietti, non si appenda alle ante aperte e non appoggi oggetti pesanti o non fissati sopra l'armadietto.
- Non sovraccarichi gli scomparti e riponga gli oggetti pesanti in basso.
- Controlli regolarmente ante, cerniere, serrature e il fissaggio antiribaltamento e ripari immediatamente eventuali danni.

6. Carico massimo

- Carico massimo: il telaio e la struttura delle attrezzature di forza Gymleco sono notevolmente più resistenti rispetto agli alloggiamenti del pacco pesi e dei dischi. Il carico ammesso è quindi determinato dal pacco pesi o dall'alloggiamento dei dischi (vedere la scheda tecnica). Il produttore non indica un peso massimo dell'utilizzatore separato. In caso di peso corporeo molto elevato, si rivolga a Bodyfit prima del primo utilizzo.
- Le macchine a pacco pesi possono essere utilizzate solo con il pacco pesi montato in fabbrica (peso vedi scheda tecnica). Non appenda né appoggi pesi aggiuntivi.
- Macchine Plate-Loaded, rack e panche: il carico aggiuntivo massimo è indicato nella scheda tecnica. Se lì non è presente alcuna indicazione, prima di allenarsi con carichi elevati chieda informazioni a Bodyfit.
- Le indicazioni di peso su pacchi pesi e dischi sono valori indicativi. La forza effettivamente agente dipende dal rapporto di trasmissione dell'attrezzatura e può discostarsene.

7. Regolazione e utilizzo

Impostare il peso sul pacco pesi

- Imposti il peso solo quando il pacco pesi è completamente abbassato e fermo.
- Inserisca completamente il perno selettore nella piastra di peso desiderata. Utilizzi solo il perno selettore originale Gymleco.
- Non inserisca mai il perno in una piastra di peso sollevata e non lavori mai con un perno inserito solo parzialmente.

Regolare sedile, imbottiture e bracci di leva

- Regoli sedile, schienale, rulli imbottiti e bracci di leva in modo che l'asse di rotazione dell'attrezzatura coincida con l'asse dell'articolazione allenata.
- Le regolazioni con perno di bloccaggio a scatto devono scattare in modo udibile e completo. Verifichi il fissaggio scuotendo leggermente prima di caricare l'attrezzatura.
- Non regoli mai l'attrezzatura sotto carico.

Macchine Plate-Loaded e rack

- Carichi e scarichi i dischi il più possibile in modo uniforme su entrambi i lati e li fissi con fermadischi adeguati.
- Regoli i supporti di sicurezza e i Safety Arms (bracci di sicurezza) nei rack a un'altezza appena inferiore al punto più basso del Suo movimento.
- Dopo l'allenamento riponga dischi e bilancieri sugli appositi supporti.

Cavi e impugnature

- Prima dell'allenamento verifichi che l'impugnatura o la cavigliera/maniglia ad anello sia agganciata saldamente al moschettone e che il moschettone sia chiuso.
- Non lasci andare le impugnature finché il cavo è sotto carico.

8. Cura e manutenzione

La sicurezza dell'attrezzatura viene mantenuta solo se questa viene controllata regolarmente per verificare la presenza di danni e usura. Particolarmente soggetti a usura sono cavi, cinghie, rulli, cuscinetti, imbottiture e impugnature. Nelle strutture di allenamento il gestore è responsabile dei controlli regolari; raccomandiamo di documentare i controlli per iscritto.

Intervallo	Cosa
Prima di ogni utilizzo	Controllo visivo: verificare che cavi, cinghie, rulli, impugnature, perni, spinette, sicure e imbottiture non siano danneggiati e siano ben fissati
Settimanalmente	Pulire imbottiture e impugnature; rimuovere polvere e sporco da aste di guida e pacco pesi
Mensilmente	Verificare il serraggio di viti e dadi e, se necessario, stringerli; controllare i cavi per pieghe, schiacciamenti, trefoli rotti e usura; verificare il funzionamento di rulli e moschettoni; verificare il serraggio dei fissaggi a parete e a soffitto e del fissaggio antiribaltamento degli armadietti
Annualmente	Ispezione accurata dell'intera attrezzatura da parte di personale qualificato; verificare stabilità e ancoraggio

- Pulisca telaio e imbottiture solo con un panno umido e un detergente delicato. Non utilizzi prodotti aggressivi, abrasivi o contenenti solventi. Asciughi poi le superfici.
- Rimuova il sudore dalle imbottiture dopo ogni allenamento.
- Mantenga le aste di guida pulite e asciutte. Lubrifichi le parti dell'attrezzatura solo secondo le indicazioni del produttore o di Bodyfit.
- I cavi con pieghe, schiacciamenti o trefoli rotti nonché cinghie, rulli o moschettoni danneggiati devono essere sostituiti immediatamente. Fino ad allora l'attrezzatura non deve essere utilizzata.
- Utilizzi solo ricambi originali Gymleco. Le riparazioni che vanno oltre la pulizia e il serraggio delle viti possono essere eseguite solo da personale qualificato.

9. Guasti e danni

In caso di danni, rumori insoliti, movimenti a scatti o parti allentate interrompa immediatamente l'allenamento. Impedisca l'ulteriore utilizzo dell'attrezzatura e si rivolga a Bodyfit Handels KG (dati di contatto nella sezione 2).

10. Smaltimento

Al termine della sua vita utile non smaltisca l'attrezzatura con i rifiuti domestici. Le attrezzature di forza Gymleco sono composte prevalentemente da acciaio e sono facilmente riciclabili. Separi le parti metalliche, le materie plastiche e le imbottiture e le consegni a un centro di raccolta per materiali riciclabili o a un'impresa specializzata nello smaltimento. Smaltisca l'imballaggio separandolo per materiale tramite la raccolta locale.

11. Garanzia e garanzia legale

Si applicano la garanzia legale e le condizioni di garanzia di Gymleco o di Bodyfit Handels KG. Le condizioni di garanzia sono disponibili su gymleco.at/pages/verkaufergarantie. I dettagli, anche relativi alle esclusioni dalla garanzia, sono disciplinati da tali condizioni di garanzia.