

GLOBAL TRAKTUS SL

# HANDY GYM™



Modelli:

- HGE-01  (Handy Gym con Encoder)
- HG-01 (Handy Gym senza Encoder)

## Manuale di istruzioni

Si prega di leggere attentamente il manuale di istruzioni prima di utilizzare l'unità

Versione manuale V01



## INDICE

1. INFORMAZIONI IMPORTANTI E AVVERTENZE .....	8
AVVERTENZA - RISCHIO DI USTIONI SUPERFICIALI .....	8
AVVERTENZA - RISCHIO DI INTRAPPOLAMENTO .....	8
AVVERTENZA - RISCHIO DI CADUTE .....	9
AVVERTENZA - RISCHIO DI COLPI .....	10
AVVERTENZA - RISCHIO DI COLPI A TERZI .....	11
AVVERTENZA - RISCHIO DI ASFISSIA .....	11
AVVERTENZA - RISCHIO DURANTE L'INSTALLAZIONE DELLA PIASTRA A MURO .....	11
AVVERTENZA - RISCHIO DI ROTTURA DELLA CORDA .....	11
AVVERTENZA - RISCHIO DI TAGLI .....	12
AVVERTENZA - RISCHIO DI LESIONI .....	12
AVVERTENZA - RISCHIO DI LESIONI IN PERSONE CON PATOLOGIE PRECEDENTI .....	12
AVVERTENZA - USO LIMITATO DA PARTE DEI MINORI .....	12
AVVERTENZA - ROTTURA DELLA MACCHINA .....	13
AVVERTENZA - RISCHIO DI INCENDIO / ESPLOSIONE .....	14
2. INFORMAZIONI SULLA CONFORMITÀ .....	18
- INFORMAZIONI SULLA REGOLAMENTAZIONE DELL'INDUSTRIA IN CANADA .....	18
3. INFORMAZIONI SUL RICICLAGGIO .....	19
4. LA MACCHINA HANDY GYM™ .....	20
SPECIFICHE .....	20
INTRODUZIONE .....	21
Che cos'è Handy Gym™? .....	21
Come funziona? .....	21
L'interno della macchina .....	21
Dimensioni (in mm) generali della macchina di base .....	22
Dimensioni (in mm) generali della macchina, base e impugnatura ergonomica .....	22
COMPONENTI DELLA MACCHINA DI BASE .....	22
ELENCO DEGLI ACCESSORI .....	24
5. USO DI HANDY GYM™ .....	27
DUE MODALITÀ DI INSTALLAZIONE E UTILIZZO: MACCHINA A MANO E MACCHINA ANCORATA ..	27
DISCHI INERZIALI .....	28
- Giallo-Giallo .....	29
- Inerzia equivalente: 0,052 Kgm <sup>2</sup> (180 lbin <sup>2</sup> ) .....	29
· Massima resistenza approssimativa senza puleggia: 40LB / 18 kg · Massima resistenza approssimativa con puleggia: 80LB / 36 kg .....	29

- Giallo-Blu .....	29
· Inerzia equivalente: 0,066 Kgm2 (225 lbin2).....	29
· Massima resistenza approssimativa senza puleggia: 57,5LB / 26KG · Massima resistenza approssimativa con puleggia: 115LB / 52KG .....	29
- Blu-Blu .....	29
· Inerzia equivalente: 0,080 Kgm2 (270 lbin2).....	29
· Massima resistenza approssimativa senza puleggia: 75LB / 34KG · Massima resistenza approssimativa con puleggia: 150LB / 72KG .....	29
- Giallo-Rosso.....	29
· Inerzia equivalente: 0,090 Kgm2 (310 lbin2).....	29
· Massima resistenza approssimativa senza puleggia: 75LB / 34KG · Massima resistenza approssimativa con puleggia: 150LB / 72KG .....	29
- Blu-Rosso.....	29
· Inerzia equivalente: 0,104 Kgm2 (365 lbin2).....	29
· Massima resistenza approssimativa senza puleggia: 92,5LB / 42KG · Massima resistenza approssimativa con puleggia: 185LB / 84KG .....	29
- Rosso-Rosso .....	29
· Inerzia equivalente: 0,128 Kgm2 (440 lbin2).....	29
· Massima resistenza approssimativa senza puleggia: 110LB / 50KG · Massima resistenza approssimativa con puleggia: 220LB / 100KG .....	29
Sostituzione dei dischi.....	29
AVVERTENZE .....	30
LA CORDA DI TRAZIONE E IL REGOLATORE DELLA CORDA.....	31
- Inserimento della corda nel regolatore della corda.....	31
- Come regolare la corda .....	32
- Distanza della corda a seconda degli esercizi .....	32
Moschettoni .....	33
CARICO INIZIALE .....	33
ESEGUIRE LE TRAZIONI E ARRESTO .....	34
6. ACCESSORI (elenco e classificazione a pagina 18) .....	34
IMPUGNATURA ERGONOMICA (accessorio di abbinamento diretto alla macchina di base) .....	34
FISSAGGIO DEL CORPO DI HANDY GYM™ AGLI ELEMENTI DI ABBINAMENTO DIRETTO .....	35
PIATTAFORMA PORTATILE (accessorio per abbinamento diretto alla macchina di base).....	37
AVVERTENZE: .....	38
PIASTRA PER RACK (accessorio per abbinamento diretto alla macchina di base).....	38
Apertura e chiusura delle flange .....	39
Utilizzo della piastra rack con le flange .....	39

AVVERTENZE: .....	40
PIASTRA A MURO (accessorio per abbinamento diretto alla macchina di base).....	40
Uso della piastra a muro: .....	41
AVVERTENZE: .....	41
Impugnatura MULTIUSO (accessorio di abbinamento alla corda).....	42
AVVERTENZE: .....	43
CAVIGLIERA (accessorio di abbinamento alla corda) .....	43
AVVERTENZE: .....	44
CINTURA (accessorio di abbinamento alla corda).....	44
AVVERTENZE: .....	45
CINGHIA MULTIUSO (accessorio di abbinamento alla corda).....	45
AVVERTENZE: .....	46
ANCORAGGIO DELLA PORTA (accessorio di abbinamento alla corda).....	46
AVVERTENZE: .....	46
PULEGGIA (accessorio intermedio di abbinamento alla corda).....	47
Come usare la puleggia? .....	47
Utilizzo della puleggia con la piattaforma portatile:.....	48
AVVERTENZE .....	51
7. HANDY GYM™ E LA SUA ELETTRONICA.....	52
ENCODER E BATTERIA .....	52
Specifiche: .....	52
FUNZIONAMENTO DELL'ENCODER .....	53
Primo utilizzo:.....	53
Attivazione, ricarica e connessione all'applicazione .....	53
Per attivare l'encoder per la prima volta, attenersi alla seguente procedura:.....	53
- A: posizionare la macchina di fronte a voi (con il "naso" rivolto verso il basso) e rimuovere il disco inerziale avvitato sul lato destro contrassegnato dal simbolo wireless (la sua rimozione è spiegata a página 24). .....	53
- B: trova l'ingresso USB di tipo C. Quando lo trovi, collega un cavo USB tipo C (con alimentazione a 5 V). Ciò attiverà la batteria e l'encoder Connessione Wireless BT. Un LED blu si accenderà per indicare che la batteria è in carica. La batteria sarà completamente carica quando il LED blu si spegne.....	53
- C: reinserire il disco inerziale e avvitarlo con la chiave a brugola trovata sul regolatore del cavo. ....	53
- D: una volta che il disco è stato avvitato e la batteria è completamente carica, attivare il Connessione Wireless BT sul tablet o sul telefono cellulare per stabilire la connessione.....	53
- E: Apri l'applicazione HANDY GYM e accedi con la tua e-mail e password (è richiesta la registrazione). Seleziona la prima scheda "Palestra" e scegli l'esercizio che vuoi eseguire (puoi	

	filtrare per muscoli o per accessori). Quindi selezionare la scheda "Avvia allenamento" / "Avvia allenamento". Si aprirà quindi una finestra in cui scegliere il nome del dispositivo Handy Gym. Configurare i parametri di allenamento (selezione dei dischi, con o senza puleggia).....	53
	- G: premi "start" subito prima di iniziare a eseguire gli esercizi. ....	54
	- H: ora puoi iniziare a eseguire l'esercizio e visualizzare i dati e la gráfica. È possibile selezionare le informazioni che si desidera visualizzare, ad esempio forza, RPM (giri al minuto), potenza o energia). ....	54
	- I: premere "Fine" o "Esci" al termine dell'allenamento.Carica della batteria .....	54
	APPLICAZIONE MOBILE .....	55
8.	MANUTENZIONE .....	56
	Sostituzione della corda .....	56
	Verifica delle rondelle dell'asse.....	57
	Verifica degli accessori .....	57
	Verifica delle viti del disco.....	57
	Verifica delle viti di montaggio.....	57
	- Verifica della presenza di particelle ferrose nei magneti a disco.....	57
	Pulizia della macchina .....	57
9.	RISOLUZIONE DEI PROBLEMI.....	58
	Trazione e non esce corda dalla macchina: .....	58
	La macchina si ferma e non restituisce la trazione: .....	58
	La macchina non restituisce la trazione durante lo squat: .....	58
	La corda è troppo corta o troppo lunga per questo esercizio:.....	58
	Rumori di attrito.....	58
	La corda è completamente all'interno della macchina e non riesco a rimuovere l'abbinamento diretto.....	58
10.	ESEMPI DI INSTALLAZIONE .....	59
	SOLUZIONI DI ANCORAGGIO .....	59
11.	POSTURE CORRETTE .....	60
12.	POLITICA DI GARANZIA.....	62



**ATTENZIONE - CAUTELA**



**ATTENZIONE - PROIBITO**



**ATTENZIONE – PARTI MOBILI**

### Legenda delle icone manuali

Questo manuale include informazioni sui due modelli Handy Gym™:

- **HGE-01**: questo modello include all'interno un encoder alimentato a batteria.

- **HG-01**: questo modello non include all'interno alcun encoder o batteria.

La maggior parte delle informazioni contenute nel presente manuale riguarda entrambi i modelli. Maggiori informazioni sono incluse solo per il modello **HGE-01**. Le pagine interessate saranno contrassegnate da un riquadro giallo e recheranno la seguente dicitura: "le informazioni contenute all'interno del riquadro giallo riguardano solo gli utenti che hanno acquistato il modello **HGE-01**"

Le informazioni che riguardano solo il modello HGE-01 saranno contrassegnate da una riquadro arancione e avranno la seguente iscrizione: "le seguenti informazioni all'interno del riquadro arancione riguardano solo gli utenti che hanno acquistato il modello HGE-01".

Le informazioni che riguardano solo il modello HG-01 saranno contrassegnate da un riquadro verde e avranno la seguente iscrizione: "le seguenti informazioni all'interno del riquadro verde riguardano solo gli utenti che hanno acquisito il modello HG-01".

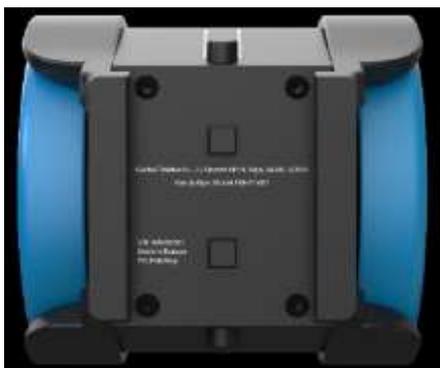
In caso di dubbi sul modello acquistato, è possibile verificarlo osservando la marcatura della macchina stessa. La marcatura è riportata sul retro della scocca. Di seguito sono riportati due esempi di marcature (a titolo illustrativo):

Tipo Modello **HGE-01** indicato sulla base della macchina. Inoltre, sono indicati anche i loghi **FC**, **CE** e **WEEE**



Model HGE-01

Tipo Modello **HG-01** indicato sulla base della macchina



**Model HG-01**

## 1. INFORMAZIONI IMPORTANTI E AVVERTENZE

Per evitare gravi lesioni personali o danni alla proprietà o persino la morte, leggere attentamente questa sezione prima di utilizzare il prodotto per garantire un funzionamento corretto e sicuro del prodotto.

Quando si utilizza Handy Gym™, seguire tutte le raccomandazioni per l'uso e prestare particolare attenzione alle avvertenze e ai rischi seguenti.

**CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI**

### AVVERTENZE



#### AVVERTENZA - RISCHIO DI USTIONI SUPERFICIALI

- a) Non toccare mai i dischi quando sono in movimento. Ai lati della scocca, accanto a ciascun disco, verrà visualizzato l'avvertimento di pericolo che indica la presenza di parti in movimento ("Parti in movimento") avvertendo che è necessario allontanare le parti del corpo dalle parti mobili della macchina.



**Attenzione – Parti mobili- mantenersi a debita distanza dalle parti in movimento**

Attenzione – Parti mobili- mantenersi a debita distanza dalle parti in movimento

- b) Non tentare mai di rallentare la rotazione dei dischi inerziali con la mano o un'altra parte del corpo.
- c) Non avvicinare alcuna parte del corpo a meno di 10 cm dai dischi inerziali. L'unica eccezione è quando si utilizza l'impugnatura ergonomica fissata alla macchina, in cui la mano che afferra la macchina si trova a meno di 10 cm dal disco. In ogni caso, tale mano non dovrebbe mai essere a meno di 2,5 cm dal disco e occorre afferrare sempre l'impugnatura dall'interno, in modo che la mano sia protetta dalla struttura ergonomica dell'impugnatura.
- d) Mai sollevare o toccare la corda di trazione durante l'allenamento con Handy Gym™.
- e) Non avvicinare alcuna parte del corpo a meno di 10 cm dalla corda o dalla puleggia durante l'allenamento con Handy Gym™.

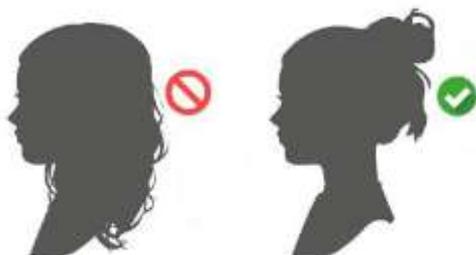
#### AVVERTENZA - RISCHIO DI INTRAPPOLAMENTO

- a) Non afferrare o toccare la corda con la macchina in uso. Inoltre, non si deve afferrare la corda, né tirarla direttamente.
- b) Non annodare la corda o agganciarla ad alcuna parte del corpo. La corda viene fissata agli accessori mediante il moschettone del regolatore della corda o della puleggia.

- c) Non toccare, né inserire qualunque cosa nella bocchetta della macchina. Non avvicinare alcuna parte del corpo a meno di 10 cm dalla bocchetta durante l'uso della macchina, poiché esiste il rischio di intrappolamento di dita, capelli o altre parti del corpo.



- d) Non toccare, né inserire qualunque cosa nello spazio tra i dischi inerziali e la scocca.  
e) Non utilizzare la macchina senza avere i capelli raccolti, altrimenti potrebbero rimanere impigliati nella bocchetta o nella puleggia della macchina. I capelli non devono essere avvicinati alle aree di movimento, in particolare la puleggia e la bocchetta della macchina.



- f) Indossare sempre indumenti attillati per evitare l'intrappolamento.  
g) Non indossare gioielli o bigiotteria (orecchini, anelli, catene, bracciali, ecc.) durante l'utilizzo della macchina. In caso contrario, devono essere adeguatamente coperti sotto gli indumenti, altrimenti vi è il rischio che possano impigliarsi e causare danni.



- h) Eseguire gli esercizi con la puleggia a una distanza minima di sicurezza di 10 cm tra la puleggia e il corpo, compresi indumenti ed equipaggiamento.  
i) Eseguire gli esercizi con i moschettoni a una distanza di sicurezza minima di 10 cm tra i moschettoni e il corpo, compresi gli indumenti e l'equipaggiamento.

#### **AVVERTENZA - RISCHIO DI CADUTE**

- a) Accertarsi che il regolatore della corda blocchi saldamente la corda. Ogni volta che la corda viene regolata o quando si inizia un esercizio, occorre tirarla per controllare che sia correttamente bloccata. Nel caso in cui la corda non sia bloccata correttamente, si rischia di cadere all'indietro quando si effettua la trazione.

- b) Si consiglia di raccogliere la corda in eccesso che pende all'uscita del regolatore e avvolgerla in modo che non interferisca durante l'esercizio. In caso contrario, si potrebbe inciampare e cadere.
- c) Non utilizzare Handy Gym™ su terreni scivolosi, accidentati o pericolosi, in modo che se si inciampa sulla corda o su un altro elemento, la caduta non causi gravi danni. Assicurarsi che il terreno sia stabile, solido e sufficientemente aderente.
- d) Non utilizzare la macchina a piedi nudi o indossando solo calzini; indossare sempre calzature sportive adeguate.
- e) Salire saldamente sulla piattaforma portatile con entrambi i piedi per evitare cadute o scivolamenti.
- f) Non arrampicarsi su alberi o altre strutture per ancorare Handy Gym™. È necessario ancorare Handy Gym™ solo in luoghi adatti facilmente raggiungibili e inferiori ai 2 m di altezza.

#### **AVVERTENZA - RISCHIO DI COLPI**

- a) Non ancorare Handy Gym™ al soffitto, né appendersi con il proprio peso. La macchina potrebbe staccarsi e colpire l'utente.
- b) Eseguire gli esercizi con il dispositivo di regolazione della corda a una distanza di sicurezza minima di 10 cm dal corpo, compresi indumenti ed equipaggiamento, per evitare di essere colpiti.
- c) Prestare attenzione in caso di esercizi con movimenti vicino alla testa. Mantenere una distanza di sicurezza di 10 cm tra l'attrezzatura Handy Gym™ e la testa, tenendo presente che il viso rappresenta la parte a maggior rischio.
- d) Prima di allenarsi con Handy Gym™, serrare sempre saldamente le viti dei dischi inerziali e controllare che siano ben avvitate all'asse. Il serraggio viene effettuato utilizzando la chiave situata sul regolatore della corda. Ogni volta che si esegue un esercizio occorre controllare che le viti siano ben serrate. La macchina dispone di protezioni che impediscono al disco di disinnestarsi nel senso di rotazione. Se il disco si disinnesta mentre la macchina è in funzione, il disco, toccando il suolo, avanzerà nella direzione di rotazione e potrebbe rotolare a lungo, colpendola.
- e) Handy Gym™ può essere utilizzata solo con due dischi, ciascuno posizionato su ciascun lato della macchina e serrato con la sua vite. In caso contrario, c'è il rischio che il sistema venga disaccoppiato e l'utente potrà essere colpito o la macchina venire danneggiata. I dischi devono rimanere privi di elementi estranei, manipolazioni o modifica ai loro pesi.
- f) I mezzi di inserimento (come l'impugnatura o le piastre) devono essere accoppiati alla macchina tramite le loro guide, assicurando il loro corretto fissaggio verificando che si senta un doppio clic nel doppio sistema di sicurezza. Per questo la macchina ha due pulsanti che devono essere premuti e fissati nei rispettivi fori facendo scorrere la macchina lungo le sue guide fino a quando non sono accoppiate. È necessario verificarne il corretto ancoraggio spostando le parti avanti e indietro, verificando che siano saldamente fissate. Ciò dovrebbe impedire che la macchina venga lanciata.
- g) L'inserimento nelle guide deve essere completo. La macchina e gli accessori non devono mai sporgere quando installati. Se una parte sporge, l'inserimento non è valido. Al termine dell'operazione, la macchina deve essere spostata in entrambe le direzioni per verificarne il corretto abbinamento.
- h) L'uso di 3 flange rimovibili è obbligatorio ogni volta che viene utilizzata la piastra rack, ancorata a strutture adeguate e con resistenza sufficiente (quelle che supportano più di 660 libbre/300 kg). Non utilizzare mai un numero inferiore di flange. Non garantiamo la resistenza se le 3 flange non vengono utilizzate contemporaneamente, poiché la macchina potrebbe essere lanciata e colpire.
- i) È necessario salire saldamente sulla piattaforma con entrambi i piedi e utilizzarla su pavimenti stabili, solidi e sufficientemente aderenti. Altrimenti la piattaforma e la macchina possono essere lanciate e colpire.
- j) Non indossare la cinghia multiuso, né appoggiarsi su oggetti acuminati, affilati o sporgenti. Si consiglia di installarla in strutture arrotondate o con pochi spigoli che supportano un minimo di 600 libbre/300 kg e sono ben ancorate. In caso contrario, la cinghia potrebbe rompersi e ciò potrebbe provocare danni da impatto.
- k) Esempi di strutture considerate pericolose: strutture non ancorate, facilmente spostabili, con poca consistenza, munite di ruote... L'ancoraggio del sistema Handy Gym™ a una di queste strutture può causare rotture, urti o cadute.
- l) L'accessorio di ancoraggio della porta deve essere posizionato sulla parte superiore della porta e centrato su di essa. Deve essere posizionato a favore della chiusura della porta verso il battente, in

modo che l'impugnatura favorisca la chiusura della porta e non la sua apertura. In caso contrario, l'accessorio potrebbe rompersi e causare cadute o colpi.

#### **AVVERTENZA - RISCHIO DI COLPI A TERZI**

- a) Occorre allenarsi in un perimetro di sicurezza in cui ci si trova da soli, senza oggetti pericolosi o altre persone attorno. Il perimetro di sicurezza minimo è largo 1,8 m e lungo 2,4 m. Si considera che l'utente si alleni all'interno di tale perimetro; nel caso in cui si necessiti di maggiore spazio, occorre aumentare il perimetro di sicurezza. In caso di utilizzo della piattaforma portatile, il perimetro di sicurezza minimo ha un diametro di 1,8 m.
- b) L'utente deve controllare i movimenti di estranei e animali domestici attorno a sé, assicurandosi che non entrino nel perimetro di sicurezza. In questo modo si eviterà che vengano colpite terze persone.
- c) Nella maggior parte degli esercizi vengono effettuate trazioni in cui si vede la posizione della macchina, tuttavia è necessario prestare particolare attenzione negli esercizi in cui la macchina e/o gli accessori non sono visibili.
- d) Utilizzare sempre la macchina in ambienti luminosi che consentano a terzi di vedere l'utente e la macchina senza problemi. La corda di trazione nera potrebbe non essere visibile a terzi. Assicurarsi che nessuno inciampi sulla corda per evitare che cada.

#### **AVVERTENZA - RISCHIO DI ASFISSIA**

- a) Non legare, né avvolgere mai la corda attorno al collo o ad altre parti del corpo. La corda è azionata da diversi accessori.
- b) Non stringere mai le flange rimovibili sul collo. Queste vengono utilizzate esclusivamente con la piastra per rack.
- c) Non collegare mai alcun accessorio intorno al collo, in particolare la cinghia multiuso o la cintura.

#### **AVVERTENZA - RISCHIO DURANTE L'INSTALLAZIONE DELLA PIASTRA A MURO**

Per evitare rischi durante l'installazione della piastra a muro e la possibilità di danni, seguire queste raccomandazioni:

- a) L'installazione della piastra a muro deve essere eseguita da un professionista che adotti tutte le misure di sicurezza appropriate, come guanti protettivi e occhiali di sicurezza, sia per l'installatore, sia per evitare danni a terzi. È necessario l'uso di strumenti specializzati come trapani.
- b) Utilizzare solo le viti fornite da Handy Gym™. L'installazione non sarà valida se una delle viti si rompe o una delle stecche è allentata.
- c) La parete su cui è installata deve essere sufficientemente resistente (deve resistere a una trazione di 660lb/300kg) e non comprometterne l'integrità installando la piastra su di essa.
- d) I fori non devono discostarsi dalle misure consigliate, né devono essere storti. Inoltre, devono essere rotondi e puliti.
- e) Se è necessario l'uso di una scala o di una panca, questa deve essere regolata e rispettare tutte le misure di sicurezza appropriate.
- f) Non devono esserci oggetti o strutture entro un'area di 1,8 m di larghezza e 2,4 m di lunghezza.

#### **AVVERTENZA - RISCHIO DI ROTTURA DELLA CORDA**

- a) La forza della trazione non deve superare 220lb/100kg per non provocare la rottura della corda.

\* Utenti HGE-01: grazie all'encoder e all'applicazione mobile, è possibile verificare in ogni momento la forza che si sta esercitando e l'RPM della macchina. Assicurati di non superare questi valori



- b) La sostituzione della fune è obbligatoria se la fune è danneggiata (fibre rotte, tagli, crepe, schiacciamento, ustioni, disfacimento, ecc.) o dopo 6 mesi di normale utilizzo.
- c) Non fare nodi sulla corda, né bloccarla con oggetti.

#### **AVVERTENZA - RISCHIO DI TAGLI**

- a) Il moschettone presenta bordi affilati nell'area di chiusura. È importante non toccare questi bordi quando lo si maneggia poiché ci si potrebbe procurare piccoli tagli.



#### **AVVERTENZA - RISCHIO DI LESIONI**

- a) Se l'utente non ha mai usato macchine inerziali, deve sapere che la fase eccentrica può provocare strattoni se non si controlla la fase di ritorno. Contattare uno specialista della macchina inerziale per imparare a utilizzare la macchina in sicurezza.
- b) Cattive posture durante le trazioni possono causare lesioni. È necessario che l'utente sia supervisionato da un professionista delle macchine inerziali che possa guidarlo nell'utilizzo. Nell'APP mobile Handy Gym™ sono presenti tutorial su come eseguire gli esercizi.
- c) In caso di lesione, quest'ultima potrebbe aggravarsi. Consultare un medico ed evitare di utilizzare la macchina nel caso in cui si ritenga o si sappia di avere una lesione.

#### **AVVERTENZA - RISCHIO DI LESIONI IN PERSONE CON PATOLOGIE PRECEDENTI**

In caso di patologie precedenti, seguire le seguenti avvertenze prima di utilizzare l'attrezzatura Handy Gym™:

- a) In caso di malattie gravi, consultare gli specialisti prima di qualsiasi utilizzo.
- b) In caso di patologie precedenti, utilizzare sempre la macchina sotto la supervisione del medico.
- c) Se si sospetta di avere qualsiasi tipo di trauma o lesione che possa peggiorare con l'uso di Handy Gym™, occorre consultare il proprio medico prima di utilizzarla.

#### **AVVERTENZA - USO LIMITATO DA PARTE DEI MINORI**

Al fine di evitare rischi e possibili danni, tutti i minori devono tenere in considerazione i seguenti aspetti prima di utilizzare Handy Gym™:

- a) A partire dai 16 anni (compresi), le persone devono essere allenate da uno specialista certificato (ri-educatore fisico, medico dello sport, fisioterapista, specialista in scienze dello sport o personal trainer) con esperienza in macchine per la ginnastica inerziale. L'utente deve conoscere i rischi. È possibile utilizzare la macchina sotto la responsabilità del proprio tutor.
- b) In casi eccezionali in cui una persona di età inferiore ai 16 anni debba utilizzare la macchina, tale utilizzo dovrà avvenire sempre sotto la supervisione di un professionista tra quelli sopra citati e sotto la responsabilità di quest'ultimo.

## AVVERTENZA - ROTTURA DELLA MACCHINA

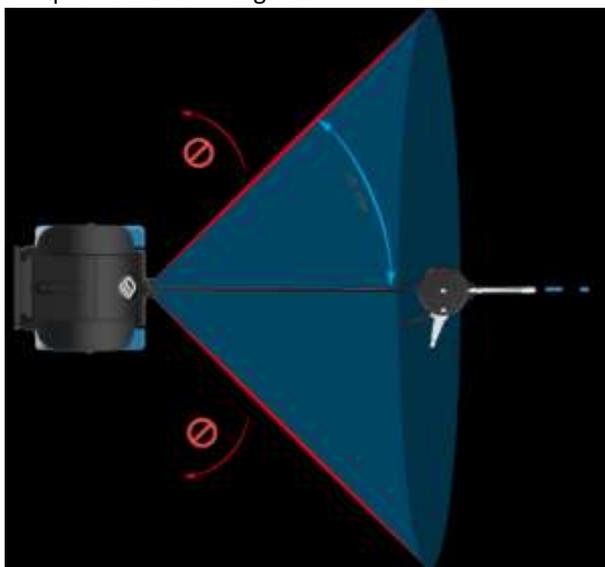
- a) Questa è una macchina per uso personale. Non può essere utilizzata continuamente da persone diverse senza le pause stabilite.
- b) Se si utilizza la macchina (senza puleggia o piattaforma portatile) continuamente per meno di 5 minuti, lasciarla riposare per almeno 2 minuti e 30 secondi. Se si utilizza la macchina (senza puleggia o piattaforma portatile) ininterrottamente per 5-10 minuti, lasciarla riposare per almeno 5 minuti. Non utilizzare mai la macchina (senza puleggia o piattaforma portatile) per più di 10 minuti ininterrottamente.

Se si utilizza la macchina con puleggia e / o piattaforma portatile continuamente per un massimo di 5 minuti, lasciarla riposare per almeno 5 minuti. Non utilizzare mai la macchina con puleggia e / o piattaforma portatile per più di 10 minuti di seguito.

- c) La macchina è un sistema di trazione meccanica che necessita di periodi di riposo e non può funzionare senza interruzioni per un tempo superiore al tempo stabilito. Non utilizzare la macchina per periodi superiori a 2 ore al giorno o a 10 ore settimanali in totale.
- d) Non effettuare trazioni superiori a 220lb/100kg o a 20.000 giri/min. Handy Gym™ garantisce l'integrità e il corretto utilizzo se questi limiti non vengono superati.

\* Utenti HGE-01: grazie all'encoder e all'applicazione mobile, è possibile verificare in ogni momento la forza che si sta esercitando e l'RPM della macchina. Assicurati di non superare questi valori

- e) Non effettuare trazioni con un angolo maggiore di 45° rispetto all'uscita della macchina. Provare, per quanto possibile, a fare delle trazioni dritte rispetto all'uscita della macchina per evitare di comprometterne l'integrità.



- f) Non rilasciare improvvisamente l'impugnatura multiuso o altri accessori durante l'esercizio. Ciò provocherebbe un colpo violento della macchina e il suo arresto improvviso, causando in tal modo alla macchina un danno interno irreversibile. La macchina deve essere fermata progressivamente dalla forza umana che controlla la trazione di ritorno, senza mai fermarla in modo improvviso.
- g) Mai colpire i dischi in alcun modo. Inoltre, non si deve fermare la macchina bloccando i dischi improvvisamente. I dischi devono rimanere intatti per un loro corretto utilizzo.

- h) Non usare Handy Gym™ senza preservare la sua integrità. Non allentare, né rimuovere le viti o altre parti della macchina. Non manipolare l'interno della macchina, le protezioni o gli accessori.
- i) Utilizzare sempre Handy Gym™ con il distanziatore di sicurezza inserito nella corda di trazione.
- j) Non si deve consentire alla macchina di cadere e urtare il terreno, né mettere a rischio qualsiasi parte della macchina.



- k) Non usare Handy Gym™ o i suoi accessori con mani bagnate o umide per evitare perdite e conseguenti danni alla macchina o agli accessori.
- l) Utilizzare solo le periferiche e gli accessori forniti dal marchio e compatibili con il modello. Handy Gym™ garantisce il corretto utilizzo della macchina solo con questi ultimi. In caso contrario si potrebbe compromettere l'integrità della macchina e, quindi, la sua sicurezza.
- m) Gli accessori originali non devono essere utilizzati in altre attività, poiché possono causare rotture o usura. Devono essere usati solo con Handy Gym™ e nel modo indicato in questo manuale.
- n) Non utilizzare il prodotto quando è collegato all'alimentazione poiché potrebbe causare gravi danni.
- o) Collegare correttamente il prodotto all'alimentazione quando è necessario ricaricare la batteria.
- p) La rottura della macchina dovuta a una di queste cause provocherebbe la perdita totale della garanzia.

**Le seguenti informazioni all'interno del riquadro Arancione riguardano solo gli utenti che hanno acquistato il modello HGE-01 (Handy Gym con encoder)**

**AVVERTENZA - RISCHIO DI INCENDIO / ESPLOSIONE**

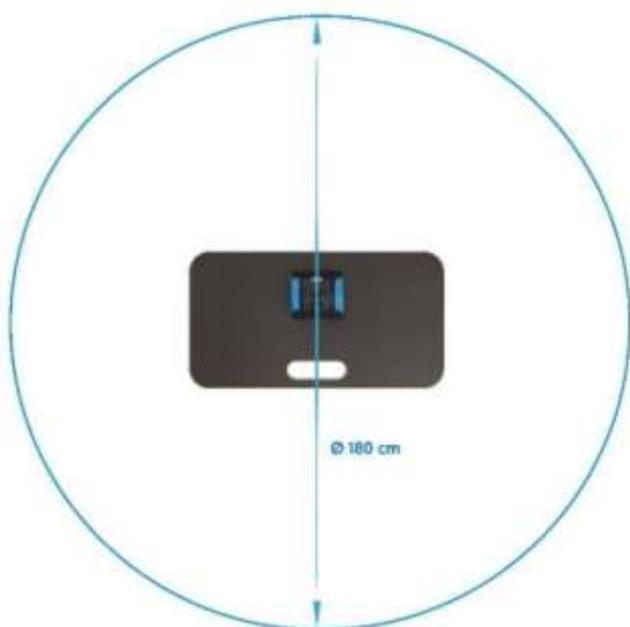
**COMPRENDE LA BATTERIA AI POLIMERI DI LITIO (Li-PO)**

- a) Non esporre il prodotto a condizioni estreme di polvere, umidità o cariche elettriche esterne.
- b) Non esporre il prodotto a temperature estreme, né inferiori a 1° né superiori a 30° C.
- c) Non esporre il prodotto alla luce diretta del sole per lunghi periodi.
- d) Non manipolare in nessun caso la batteria o la scheda elettronica.

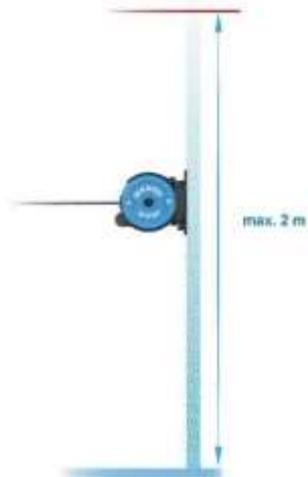
## RACCOMANDAZIONI D'USO

- a) Consultare, come guida, un professionista qualificato (istruttore di fitness, fisioterapista, specialista in scienze dello sport, medico dello sport o personal trainer) con esperienza in macchine inerziali da palestra, se non si è un utente esperto di questo tipo di macchina e non si possiede uno dei titoli precedentemente menzionati. Nella fase iniziale di utilizzo è necessario essere istruiti.
- b) Indossare sempre abbigliamento attillato, calzature e attrezzature sportive. Si raccomandano guanti e polsiere.
- c) Se possibile, si consiglia l'uso di lenti a contatto e non di occhiali, per evitare ogni possibile problema.
- d) Il perimetro di sicurezza minimo richiesto è 1,8 m di larghezza e 2,4 m di lunghezza. Inoltre, deve essere privo di oggetti e strutture. Quando si utilizza la piattaforma portatile, deve essere lasciato un perimetro di sicurezza con un diametro minimo di 1,8 m. Si consiglia di aumentare il perimetro il più possibile.

**Avvertenza:** nessun'altra persona o animale domestico deve entrare nel perimetro di sicurezza durante l'esercizio. Prendere delle precauzioni al riguardo se, in prossimità, ci sono neonati, bambini, anziani o persone con disabilità, poiché potrebbero non essere consapevoli del pericolo in cui possono incorrere avvicinandosi a tale perimetro.



- e) In caso di ancoraggio della macchina, il sistema deve essere sempre inferiore a 2 m di altezza e non bisogna mai sostare sotto la macchina.



- f) Utilizzare la macchina assumendo un'adeguata idratazione.  
g) Non utilizzare la macchina in ambienti caldi (più di 30°) o in pieno sole, allenarsi in aree ombreggiate quando possibile.

## INFORMAZIONI SULL'AMBIENTE

- Handy Gym™ non deve essere utilizzata in condizioni meteorologiche avverse che comportino rischi.
- Tenere le apparecchiature fuori dalla portata di elementi elettrici che generino rumore come lampade fluorescenti, lampadine a incandescenza o motori.
- Non esporre il prodotto a liquidi o altri elementi inappropriati come fango, sabbia, neve...
- Non esporre il prodotto ad alte temperature, né a vibrazioni.
- Non esporre il prodotto alla luce solare diretta per lungo tempo.
- Tenere il prodotto lontano da fonti di calore.
- Tenere il prodotto lontano da fonti elettriche e campi elettromagnetici.

## MANUTENZIONE

Per informazioni dettagliate sulla manutenzione della macchina, è necessario consultare la pagina 39 del presente manuale. Le attività di manutenzione sono elencate di seguito:

- Sostituzione della corda.
- Verifica delle rondelle dell'asse.
- Verifica degli accessori.
- Verifica delle viti del disco.
- Verifica delle viti di montaggio.
- Verifica della presenza di particelle ferrose nei magneti a disco.
- Pulizia della macchina



Le seguenti informazioni all'interno del riquadro arancione riguardano solo gli utenti che hanno acquistato il modello HGE-01 (Handy Gym con encoder)

## 2. INFORMAZIONI SULLA CONFORMITÀ

### - DICHIARAZIONE UE SEMPLIFICATA



Con la presente, **Global Traktus SL** dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Handy Gym™, modello HGE-01 V01 è conforme alla **Direttiva 2014/53/UE**, **Direttiva 2011/65/UE** e **Direttiva 2001/95/CE**. Testo completo della Dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: <https://handygymfit.com/starterguide/>

### - FCC INFORMATION (U.S.A.)

#### ATTENTION: DO NOT MODIFY THIS UNIT!

Questo dispositivo host contiene un modulo Connessione Wireless BT certificato FCC:



Ricetrasmittitore SIP RSL10 con ID FCC: 2APD9-RSL10SIP

Questo prodotto soddisfa i requisiti FCC una volta realizzato e assemblato. Le modifiche non espressamente approvate da GLOBAL TRAKTUS SL possono annullare la tua autorizzazione, concessa dalla FCC, all'utilizzo del prodotto.

Questo dispositivo è conforme alla parte 15 delle norme FCC. Il funzionamento è soggetto alle due seguenti condizioni:

- (1) Questo dispositivo non può provocare interferenze dannose e
- (2) questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, incluse le interferenze che potrebbero causare un funzionamento indesiderato.

**IMPORTANTE:** quando si collega questo prodotto ad accessori e/o un altro prodotto, utilizzare solo cavi schermati di alta qualità. Il cavo/i cavi forniti con questo prodotto DEVE/DEVONO essere utilizzato/i. Seguire tutte le istruzioni di installazione. La mancata osservanza delle istruzioni potrebbe annullare l'autorizzazione FCC all'utilizzo di questo prodotto negli Stati Uniti.

**Nota:** questa apparecchiatura è stata testata e trovata conforme ai limiti per un dispositivo digitale di Classe B, in conformità alla parte 15 delle norme FCC.

Questi limiti sono progettati per fornire una protezione ragionevole contro interferenze dannose in un'installazione residenziale. Questa apparecchiatura genera, utilizza e può irradiare energia in radiofrequenza e, se non installata e utilizzata secondo le istruzioni, può causare interferenze dannose alle comunicazioni radio.

Tuttavia, non esiste alcuna garanzia che non si verifichino interferenze in una particolare installazione. Se questa apparecchiatura provoca interferenze dannose alla ricezione radio o televisiva, che possono essere determinate accendendo e spegnendo l'apparecchiatura, si consiglia all'utente di provare a correggere l'interferenza adottando una o più tra le seguenti misure:

- Riorientare o riposizionare l'antenna ricevente.
- Aumentare la separazione tra l'apparecchiatura e il ricevitore.
- Collegare l'apparecchiatura a una presa su un circuito diverso da quello a cui è collegato il ricevitore.

Questo dispositivo include una batteria Li-Po conforme alla normativa IEC/EN 62133:2012.

### - INFORMAZIONI SULLA REGOLAMENTAZIONE DELL'INDUSTRIA IN CANADA

Questo prodotto soddisfa le specifiche tecniche applicabili in materia di innovazione, scienza e sviluppo economico in Canada. Questo dispositivo contiene trasmettitori/ricevitori esenti da licenza che soddisfano gli RSS esenti da licenza canadesi per l'innovazione, la scienza e lo sviluppo economico. Il funzionamento è soggetto alle due seguenti condizioni:

- (1) Questo dispositivo non può provocare interferenze.
2. Questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza, comprese quelle che potrebbero causare un funzionamento indesiderato del dispositivo.

Questo dispositivo host contiene un modulo Connessione Wireless BT certificato Transceiver SIP RSL10 con ID: 23763-RSL10SIP

Model HGE-01

Il prodotto wireless è conforme ai limiti di esposizione alle radiazioni IC per dispositivi portatili. Questa apparecchiatura è conforme ai limiti di esposizione alle radiazioni IC stabiliti per un ambiente non controllato.

Il dispositivo soddisfa l'esenzione dai limiti di valutazione ordinaria nella sezione 2.5 di RSS 102 e la conformità con l'esposizione RSS102 RF, gli utenti possono ottenere informazioni relative al Canada sull'esposizione RF e sulla conformità.

**Le seguenti informazioni nella casella verde riguardano solo gli utenti che hanno acquistato il modello HG-01 (Handy Gym senza encoder)**

#### - DICHIARAZIONE UE SEMPLIFICATA

**Global Traktus SL** dichiara che il prodotto Handy Gym™, modello HG-01 V01, è conforme alla Direttiva 2001/95 / CE del Parlamento europeo. Il testo completo della Dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente link <https://handygymfit.com/starterguide/>

**Le seguenti informazioni all'interno del riquadro arancione riguardano solo gli utenti che hanno acquistato il modello HGE-01 (Handy Gym con encoder)**

### 3. INFORMAZIONI SUL RICICLAGGIO



Questo prodotto contiene batterie che non devono essere smaltite insieme ai rifiuti domestici. Questo prodotto, una volta terminata la sua vita utile, deve essere portato in un punto di raccolta pertinente per il corretto riciclaggio delle batterie incluse.



Questo simbolo indica che questo prodotto non deve essere trattato come rifiuto domestico. Deve essere portato in un punto di raccolta pertinente per il riciclaggio di apparecchi elettrici.

Riciclando correttamente le batterie e gli apparecchi elettrici, si contribuisce a evitare rischi per la salute e la sicurezza ambientale.

## 4. LA MACCHINA HANDY GYM™

### SPECIFICHE

	HGE-01	HG-01
<b>Produttore</b>	Global Traktus SL	Global Traktus SL
<b>Marca</b>	Handy Gym	Handy Gym
<b>Modello</b>	HGE-01	HG-01
<b>Materiali della macchina di base e accessori</b>	Acciaio, alluminio, plastica resistente (ABS, POM, polichetone alifatico), ferro e nylon.	Acciaio, alluminio, plastica resistente (ABS, POM, polichetone alifatico), ferro e nylon.
<b>Peso macchina di base</b>	722 Gr (25,4 Oz)	712 Gr (25,1 Oz)
<b>Peso macchina di base e impugnatura ergonomica</b>	917 Gr (32,3 Oz)	907 Gr (32 Oz)
<b>Dimensione macchina di base</b>	12x11x11cm (4,7"x4,3"x4,3")	12x11x11cm (4,7"x4,3"x4,3")
<b>Dimensioni macchina di base e accessori</b>	22x14x11cm (8,7"x5,5"x4,3")	22x14x11cm (8,7"x5,5"x4,3")
<b>Intervallo di temperatura ambiente ammissibile</b>	1° / +30°	1° / + 30°
<b>Umidità relativa ammissibile</b>	Fino al 70%	Fino al 70%
<b>Pressione atmosferica ammissibile</b>	700-1080hPa	700-1080hPa
<b>Paese di produzione</b>	Spagna	Spagna
<b>Versione dell'hardware</b>	V01	
<b>Versione del software</b>	V01	
<b>Classificazione</b>	Apparecchiature radiofoniche	
<b>Modello di chip</b>	RSL10SIP	
<b>Frequenze in cui emette</b>	2,4 - 2,48 GHz	
<b>Massima potenza irradiata</b>	1mW (0dBm)	
<b>Guadagno dell'antenna</b>	0dBm	
<b>Ingresso attrezzatura</b>	5V DC 4mA	
<b>Tipo di batteria</b>	Polimero di litio	
<b>Capacità della batteria</b>	120mAh	
<b>Voltaggio nominale della batteria</b>	3,7V DC	
<b>Massima tensione della batteria</b>	4,23V DC	
<b>Tipo di connettore di ricarica</b>	USB tipo C	
<b>ID FCC</b>	2APD9-RSL10SIP	
<b>ID IC</b>	23763-RSL10SIP	
<b>Contatto del produttore</b>	GLOBAL TRAKTUS SL - C/Oporto N19 - Vigo 36201 - (Pontevedra) - España	

In caso di problemi, contattare immediatamente il fornitore che ha fornito l'apparecchiatura.

## INTRODUZIONE

### Che cos'è Handy Gym™?

Handy Gym™ è una piccola e innovativa macchina da tiro inerziale a trazione umana che consente di eseguire un allenamento completo del corpo in una moltitudine di luoghi senza la necessità di portare pesi di grandi dimensioni.

La tecnologia inerziale sviluppa i muscoli in tutte le fasi del movimento, sia nella fase concentrica sia, soprattutto, nella fase eccentrica, mentre altri tipi di allenamento non sono in grado di farlo.

In termini di formazione e/o efficienza di recupero, la tecnologia inerziale è una delle migliori opzioni disponibili. Importanti studi sulla formazione sportiva confermano che il muscolo sviluppato nei movimenti eccentrici è quello con la massima qualità.

### Come funziona?

Handy Gym™ funziona attraverso due dischi inerziali in grado di convertire la rotazione in resistenza. Il segreto è che il cono di questa macchina e la speciale attrezzatura epiciclica moltiplicano  $N$  volte la velocità dell'asse, mentre riducono la massa del disco  $N^2$  volte e, di conseguenza, il peso dell'intera macchina.

Handy Gym™ offre la possibilità di esercitare tutti i gruppi muscolari con routine fino a 220lb/100kg di forza, grazie ai suoi differenti dischi inerziali intercambiabili.

\* Utenti HGE-01: grazie all'encoder e all'applicazione mobile, è possibile verificare in ogni momento la forza che si sta esercitando e le RPM della macchina. Assicurati di non superare questi valori

### L'interno della macchina

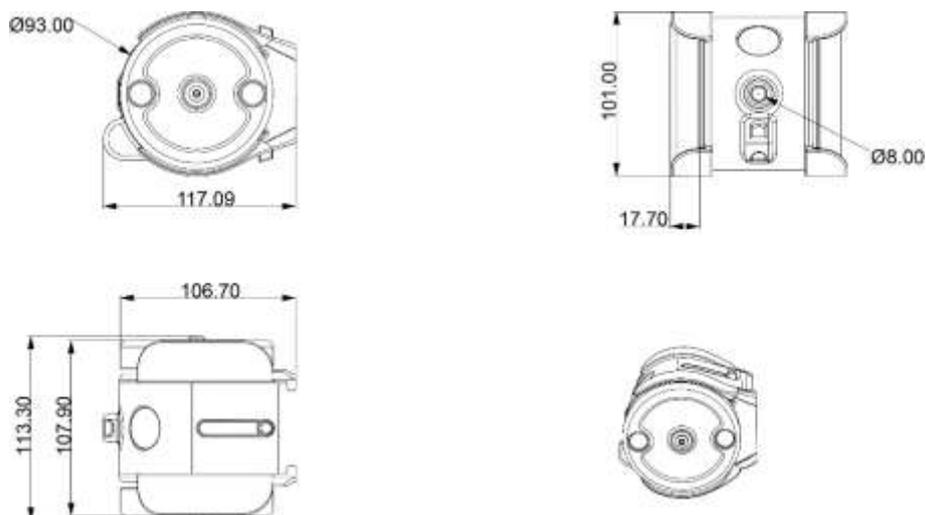
All'interno di Handy Gym™ troviamo un ingranaggio epiciclico di pianeti, combinato con un asse in acciaio e una bobina conica che aziona il sistema e nella quale è inserita la corda che viene tirata.

Pertanto, è un sistema che funziona meccanicamente mediante trazione umana. Non ci sono motori o parti elettriche che generano resistenza all'interno.

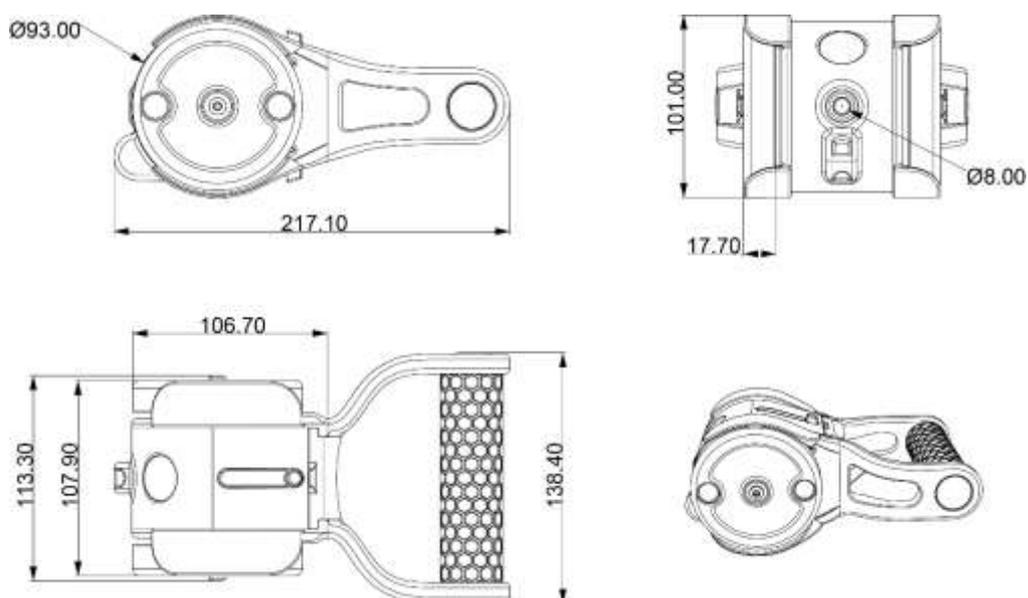
È possibile stabilire somiglianze con il funzionamento di uno yo-yo: Trazioni della corda con forza  $X$  tramite l'impugnatura (o altri accessori), la corda avvolta nel cono si srotola e, grazie all'inerzia creata dall'ingranaggio epicicloidale e dai dischi, la corda viene riavvolta restituendo una forza  $X-r$ , dove  $r$  è la perdita dovuta all'attrito.

L'utente non deve mai aprire o manipolare l'interno della macchina. Questa azione è destinata esclusivamente all'assistenza tecnica.

### Dimensioni (in mm) generali della macchina di base



### Dimensioni (in mm) generali della macchina, base e impugnatura ergonomica



### COMPONENTI DELLA MACCHINA DI BASE

- Macchina di base **(1)**
- Corda di trazione **(2)**
- Distanziatore di sicurezza **(3)**
- Regolatore della corda (moschettone e o-ring inclusi) **(4)**
- Dischi inerziali (a seconda della confezione la quantità e il colore possono variare) **(5)**

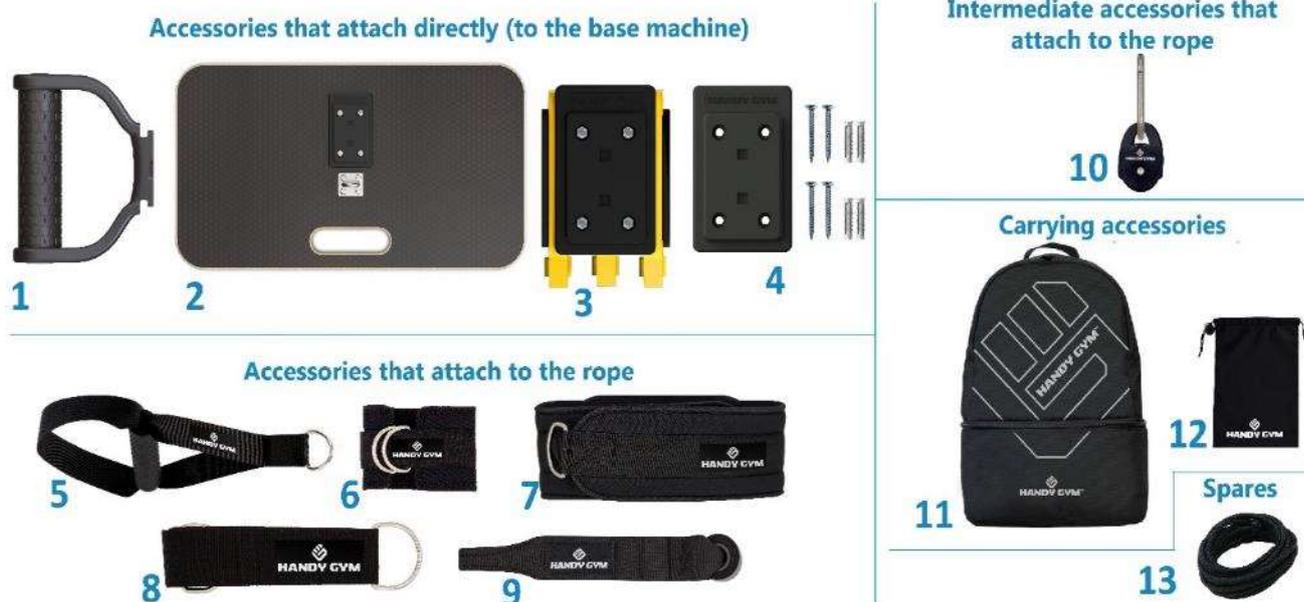


**Parti della macchina di base:**

- Naso della macchina base (1)
- Bocchetta della macchina di base (2)
- Vite del disco inerziale (3)
- Pulsanti di sicurezza della macchina base (4)
- Guide della macchina di base (5)
- Marcatura della macchina di base (6)
- Leva con punta esagonale del regolatore della corda (7)
- Moschettone del regolatore della corda (8)
- O-ring del moschettone del regolatore della corda (9)



## ELENCO DEGLI ACCESSORI



### Accessori per abbinamento diretto (alla macchina di base)

- 1 - Impugnatura ergonomica
- 2 - Piattaforma portatile
- 3 - Piastra per rack con 3 flange
- 4 - Piastra a muro con 4 viti e 4 tasselli

### Accessori di abbinamento alla corda

- 5 - Impugnatura multiuso ;
- 6 - Cavigliera
- 7 - Cintura
- 8 - Cinturino multiuso
- 9 - Ancoraggio della porta

### Accessori di abbinamento alla corda

- 10 - Puleggia con moschettone

### Accessori per il trasporto

- 11 - Zaino
- 12 - Custodia

### RICAMBI

- 13 - Corda di ricambio



**Gli accessori per l'abbinamento diretto sono inseriti nella guida della macchina:**

- 1 - Impugnatura ergonomica: è inserita nella guida per poter usare la macchina a mano.
- 2 - Piattaforma portatile: la macchina è installata su di essa per poter effettuare trazioni verticali.
- 3 - Piastra per rack con 3 flange: la macchina è installata su di essa per poterla ancorare nelle strutture
- 4 - Piastra a muro con 4 viti e 4 tasselli: la macchina è installata su di essa per poterla ancorare alle pareti.

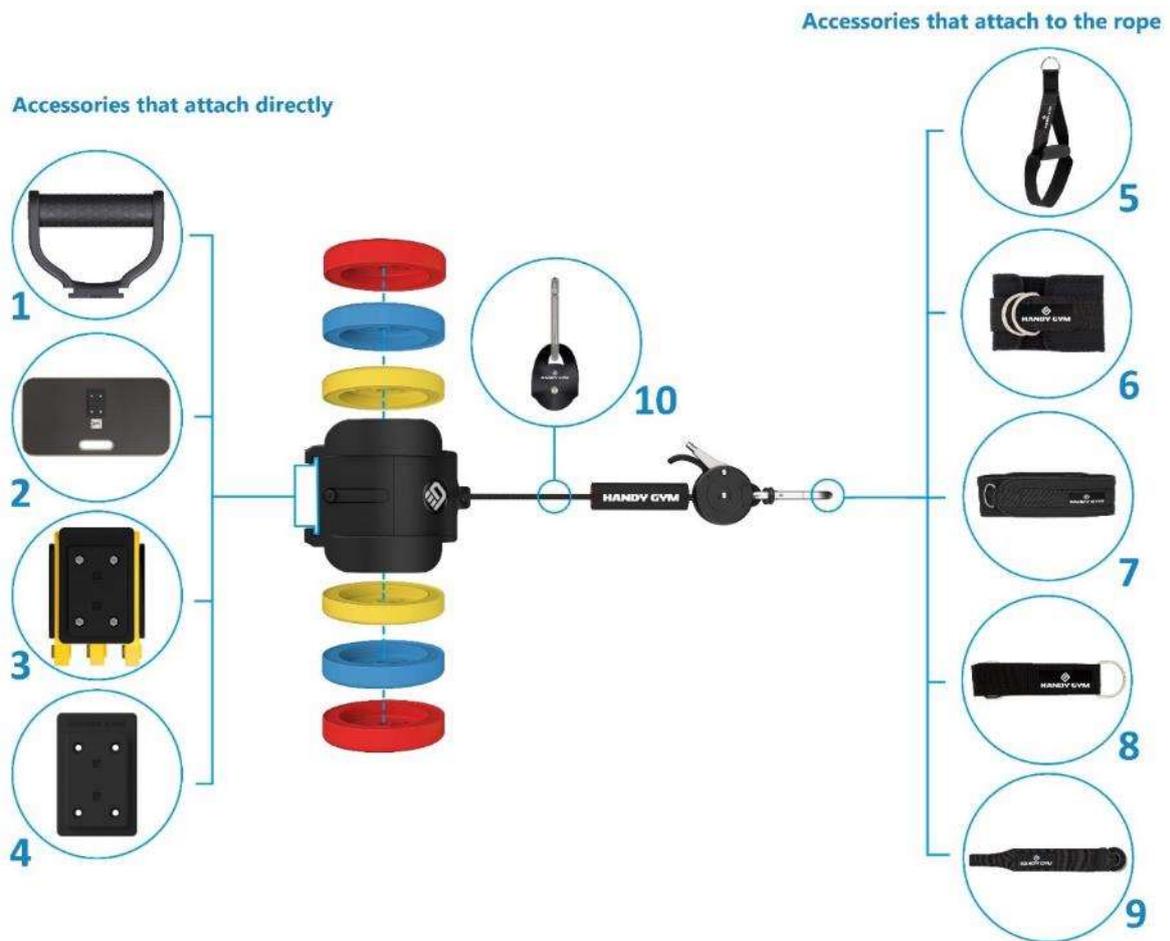
**Gli accessori di aggancio della corda sono inseriti nel moschettone del regolatore della corda o in quello della puleggia:**

- 5 - Impugnatura multiuso: è inserita nel moschettone del regolatore della corda (o quello della puleggia) per effettuare trazioni con la mano o il piede. La macchina deve essere installata su accessori per abbinamento diretto 1,2,3 o 4.
- 6 - Cavigliera: è inserita nel moschettone del regolatore della corda (o in quello della puleggia) per effettuare trazioni con la caviglia o il polso. La macchina deve essere installata negli accessori di abbinamento diretto 3 o 4.
- 7 - Cintura: è inserita nel moschettone del regolatore della corda (o quello della puleggia) per effettuare trazioni con la vita. La macchina deve essere installata su accessori per abbinamento diretto 1,2,3 o 4.
- 8 - Cinghia multiuso: è inserita nel moschettone del regolatore della corda (o quello della puleggia) per eseguire trazioni con la macchina in mano. È installata in diverse strutture descritte di seguito.
- 9 - Ancoraggio della porta: è inserita nel moschettone del regolatore della corda (o in quello della puleggia) per effettuare trazioni con la macchina in mano. È installata nelle porte descritte di seguito.

**Gli accessori per l'aggancio della fune intermedia sono inseriti nella corda della macchina:**

- 10 - Puleggia: la puleggia può essere utilizzata con uno qualsiasi degli accessori sopra elencati. Nella sezione relativa alla puleggia viene spiegato a cosa serve e come utilizzarla.

Immagine rappresentativa della distribuzione degli accessori in base all'area di inserimento:



L'uso di ciascun accessorio e del sistema Handy Gym™ è spiegato in dettaglio nelle pagine seguenti

## 5. USO DI HANDY GYM™

### DUE MODALITÀ DI INSTALLAZIONE E UTILIZZO: MACCHINA A MANO E MACCHINA ANCORATA

Il sistema Handy Gym™ è progettato per essere utilizzato in due modi distinti:

- **A: Con con la macchina in mano e gli accessori ancorati:** tenere Handy Gym™ tramite l'impugnatura ergonomica (accessorio n. 1) e fissare la corda ai diversi accessori utilizzando il moschettone situato sul regolatore della corda e il moschettone della puleggia. Gli accessori devono essere fissati a strutture che supportano un minimo di 660lb/300kg.

Gli accessori progettati per questo uso sono:

- Impugnatura multiuso (n. 5)
- Cavigliera (n. 6)
- Cinturino multiuso (n. 8)
- Ancoraggio della porta (n. 9)

- **B: con la macchina ancorata e tirando gli accessori:** l'utente di Handy Gym™ effettua le trazioni tramite gli accessori e la macchina rimane ancorata grazie agli accessori di fissaggio:

Gli accessori di fissaggio progettati per ancorare Handy Gym™ per questo utilizzo sono:

- Piattaforma portatile (n. 2)
- Piastra per rack con 3 flange (n. 3)
- Piastra a muro (n. 4)

Gli accessori progettati per realizzare la trazione in questo utilizzo sono:

- Impugnatura multiuso (n. 5)
- Cavigliera (n. 6)
- Cintura (n. 7)

## DISCHI INERZIALI

Handy Gym™ funziona con due dischi inerziali, ciascuno posizionato su ogni lato della macchina, in grado di convertire la rotazione in resistenza.

Esistono tre coppie di dischi di inerzia diversi, che differiscono tra loro per colore e peso. In ogni caso, sono dischi molto leggeri che consentono di ottenere importanti resistenze con un peso molto ridotto.

Sono fissati alla macchina con viti, quindi possono essere inseriti e rimossi rapidamente. Possono anche essere combinati tra loro, conferendo alla macchina vari livelli di resistenza.

Hanno 4 magneti posti sul retro, posizionati con polarità alternata.



Disco >	GIALLO	BLUE	ROSSO
Peso (gr)	120	180	250
Inerzia Equivalente (Kgm2 - lbin2)	0,026 – 90	0,040 – 135	0,064 – 220

Ogni volta che si utilizza la macchina, è necessario verificare che le viti nere HEX 4 che fissano i dischi all'asse della macchina siano serrate saldamente. Occorre considerare:

- A: Se, inserendo i dischi fino in fondo nell'albero metallico, il quadrato maschio dell'asse è abbinato con il quadrato femmina del disco. Per stringere la vite centrale dei dischi si utilizza la leva situata sul regolatore della corda. Questa leva ha una punta esagonale appositamente progettata per serrare i dischi. Il disco viene tenuto in una mano e la vite viene serrata con l'altra.

- B: la macchina non deve essere utilizzata con un solo disco (poiché sarebbe sbilanciata) o senza dischi (poiché non offrirebbe resistenza e si riuscirebbe solo a scaricarla della corda). In nessun caso devono essere installati più dischi sopra i due precedenti od oggetti esterni alla macchina per variare le inerzie (ciò causerebbe rotture e altri problemi).

I tre tipi di disco (giallo, blu e rosso) possono essere combinati offrendo fino a 6 livelli di resistenza (12 se la puleggia è disponibile), per adattare Handy Gym™ a seconda del livello o del gruppo muscolare su cui lavorare. A seconda dell'esercizio da eseguire, sia esso veloce o più difficile, verrà scelto l'uno o l'altro.

Di seguito presentiamo le possibili combinazioni di dischi ordinati dalla più bassa alla più alta resistenza:



**- Giallo-Giallo**

- Inerzia equivalente: 0,052 Kgm<sup>2</sup> (180 lbin<sup>2</sup>)

- Massima resistenza approssimativa senza puleggia: 40LB / 18 kg
- Massima resistenza approssimativa con puleggia: 80LB / 36 kg

**- Giallo-Blu**

- Inerzia equivalente: 0,066 Kgm<sup>2</sup> (225 lbin<sup>2</sup>)

- Massima resistenza approssimativa senza puleggia: 57,5LB / 26KG
- Massima resistenza approssimativa con puleggia: 115LB / 52KG

**- Blu-Blu**

- Inerzia equivalente: 0,080 Kgm<sup>2</sup> (270 lbin<sup>2</sup>)

- Massima resistenza approssimativa senza puleggia: 75LB / 34KG
- Massima resistenza approssimativa con puleggia: 150LB / 72KG

**- Giallo-Rosso**

- Inerzia equivalente: 0,090 Kgm<sup>2</sup> (310 lbin<sup>2</sup>)

- Massima resistenza approssimativa senza puleggia: 75LB / 34KG
- Massima resistenza approssimativa con puleggia: 150LB / 72KG

**- Blu-Rosso**

- Inerzia equivalente: 0,104 Kgm<sup>2</sup> (365 lbin<sup>2</sup>)

- Massima resistenza approssimativa senza puleggia: 92,5LB / 42KG
- Massima resistenza approssimativa con puleggia: 185LB / 84KG

**- Rosso-Rosso**

- Inerzia equivalente: 0,128 Kgm<sup>2</sup> (440 lbin<sup>2</sup>)

- Massima resistenza approssimativa senza puleggia: 110LB / 50KG
- Massima resistenza approssimativa con puleggia: 220LB / 100KG

**Sostituzione dei dischi**

Per eseguire l'operazione di sostituzione dei dischi, la procedura è la seguente:

- A: afferrare il regolatore della corda con una mano e utilizzare la leva a punta esagonale per svitare la vite esagonale nera Hex 4 situata al centro del disco. Eseguire questa operazione tenendo saldamente il disco con l'altra mano, per evitare che ruoti durante lo svitamento.
- B: una volta rimossa la vite, procedere alla rimozione del disco estraendolo assialmente, se necessario, inclinandolo leggermente ai lati per facilitarne la rimozione a poco a poco. Si noti che i nuovi dischi potrebbero essere più stretti, rendendone più difficile il posizionamento e la rimozione.
- C: per inserire un disco, posizionarlo sull'asse in modo da rivolgere il logo "HANDY GYM" all'esterno e abbinare il quadrato maschio dell'asse con il quadrato femmina al centro del disco.
- D: una volta che il disco è in posizione, collocare la vite nera e avvitare con le dita fino a quando non è più possibile serrarla ulteriormente. Utilizzare, quindi, il regolatore della corda e la leva con punta esagonale come avvitatore manuale per stringere la vite e fissare saldamente il disco.



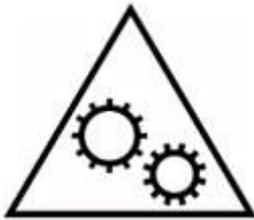
#### **AVVERTENZE**

**Assicurarsi che i dischi siano sempre serrati correttamente.**

**Non utilizzare dischi non ufficiali, né posizionare altri oggetti o carichi su di essi.**

**Non tentare di stringere i dischi con un'altra mano o con un utensile elettrico, poiché ciò potrebbe danneggiarli e renderli inutilizzabili.**

**Non toccare i dischi mentre sono in movimento. Assicurarsi che siano completamente fermi prima di procedere a rimuoverli. Sulla macchina è presente un contrassegno "Moving parts" come avvertenza.**



**Attenzione – Parti mobili, mantenersi a debita distanza dalle parti in movimento**

**Non fermare mai i dischi direttamente.**

**Non inserire nulla nello spazio tra i dischi e la scocca.**

**Lasciare una distanza di sicurezza tra i dischi e il corpo di almeno 10 cm. Aumentare questa distanza ogni volta che è possibile.**

## LA CORDA DI TRAZIONE E IL REGOLATORE DELLA CORDA

La corda di trazione è una delle parti fondamentali della macchina. È una corda intrecciata di 4,5 mm di diametro situata a un'estremità e fissata al meccanismo interno della macchina. Il funzionamento della macchina viene eseguito tirando la corda (mai direttamente, sempre attraverso gli accessori) dall'utente.

La corda è lunga 3-4 metri e può essere completamente inserita per facilitare il trasporto. **Quando è in uso, immetterne solo un massimo di 1,5m nella macchina.**

Il regolatore della corda è un'altra delle parti fondamentali. Permette di accorciare e allungare la sezione utile della corda in modo semplice e sicuro per poter adattare la lunghezza a seconda degli esercizi. Si apre e chiude facilmente mediante la leva, fissando saldamente la corda. **La leva non deve mai toccare la corda per evitare usura o rotture premature.**



### - Inserimento della corda nel regolatore della corda

L'inserimento della corda nel regolatore della corda viene effettuato seguendo i passaggi seguenti:

- A: Posizionare verso l'utente il lato del regolatore della corda dove sono riportati i numeri.
- B: Sollevare la leva fino all'apertura massima (fino al numero 3).
- C: Inserire la corda attraverso il foro contrassegnato con il **numero 1** ed estrarla attraverso il foro contrassegnato con il **numero 2**
- D: Allungare la corda verso l'alto e reinserirla attraverso il foro contrassegnato dal **numero 3**
- E: Con la leva sollevata verso l'alto, procedere con la rimozione della corda attraverso il foro contrassegnato dal **numero 4**.
- F: Inserire il moschettone nella parte superiore, tra i **numeri 2 e 3**, e chiuderlo correttamente, posizionando gli o-ring del moschettone nella zona più stretta in modo che la corda non si muova.



### - Come regolare la corda

La regolazione della lunghezza della corda è essenziale per la corretta esecuzione di qualsiasi esercizio con Handy Gym™. Per procedere con la regolazione, è necessario eseguire le seguenti operazioni:

- A: Iniziare srotolando tutta la corda che si trova all'interno della macchina.
- B: Rilasciare la leva d'acciaio situata sul lato del regolatore della corda, spostandola completamente verso l'alto (fino al numero 3).
- C: Se si desidera maggiore distanza e/o maggiore corsa per l'esercizio si deve tirare la corda che fuoriesce dal regolatore della corda accanto al simbolo "+". Se, invece, è necessario ridurre la distanza e/o accorciare la corsa, occorrerà tirare la corda all'estremità con il simbolo "-", mantenendo sempre aperta la leva fino al numero 3, poiché altrimenti la fune non scivolerà bene.
- D: Una volta raggiunta una distanza sufficiente per eseguire l'esercizio, senza mai schiacciare il distanziatore di sicurezza, chiudere la leva per bloccare la posizione.
- E: Successivamente, fissare il sistema tirando dal lato del moschettone. Si consiglia di rimuovere o raccogliere la corda in eccesso, in modo che non disturbi durante l'allenamento.



### - Distanza della corda a seconda degli esercizi

La distanza della corda necessaria per eseguire i diversi esercizi può variare.

Per alcuni esercizi è necessaria una regolazione precisa a seconda della distanza massima da eseguire (ad esempio, nell'esercizio di squat o con l'impugnatura multiuso fissata al piede).

Se non è necessaria una regolazione precisa, tenere presente che è possibile avvicinarsi o allontanarsi dalla macchina se si desidera modificare gli esercizi. In questo modo, ci si può adattare alla distanza di ciascun esercizio che verrà eseguito e non è necessario regolare la corda ogni volta che si cambia esercizio.

### Distanziatore di sicurezza

Il distanziatore di sicurezza è un componente molto importante dell'attrezzatura Handy Gym™. La sua funzione è quella di prevenire le collisioni tra i componenti (ad esempio, tra il regolatore della corda e la bocchetta), oltre ad assorbire parte dell'energia in caso di urto molto forte. È lungo 70 mm ed è realizzato in gomma.

Occorre assicurarsi che non venga mai schiacciato quando lo si utilizza per allenarsi. Per una maggiore sicurezza è necessario lasciare 7 mm di distanza tra la bocchetta della macchina e il distanziatore di sicurezza.



### Moschettoni

I moschettoni sono pezzi ad anello in acciaio inossidabile che vengono utilizzati per collegare in modo rapido e sicuro la corda di trazione con i diversi accessori di trazione o di ancoraggio. Si aprono e si chiudono azionando la leva metallica. Occorre tenere presente che hanno bordi affilati sulla punta che non devono mai essere toccati, in quanto possono causare piccoli tagli.

Esistono moschettoni abbinati a diversi accessori Handy Gym™. Sono disponibili:

- Nel regolatore della corda: questo accessorio è dotato di un moschettone per poterlo collegare a tutti gli accessori o al "naso" della macchina.
- Nella puleggia: questo accessorio è dotato di un moschettone per poter fissare la puleggia alla corda e per fissare i diversi accessori.
- Nella cintura: questo accessorio è dotato di due moschettoni per aumentarne la lunghezza, se necessario.



**Occorre prestare attenzione ai bordi taglienti sulla punta della leva**

### CARICO INIZIALE

Per poter effettuare gli esercizi, Handy Gym™ deve avere un carico iniziale di corda nella sua bobina interna. È importante che la macchina venga caricata ogni volta che si inizia un esercizio, altrimenti non sarà possibile eseguirlo. Il carico iniziale verrà eseguito una volta regolata la distanza della corda.

Per eseguire questo carico iniziale, vengono effettuati i seguenti passaggi:

- A: **Fermare completamente la macchina**, con i dischi in posizione e ben avvitati e con l'intera corda srotolata e all'esterno della macchina
- B: I dischi verranno ruotati manualmente con il dito indice, utilizzando le fessure del disco per garantire che la macchina disponga di una quantità di corda sufficiente nella bobina conica per eseguire il primo esercizio. Tenere presente che il disco deve essere ruotato nella direzione in cui si vede che la corda entra nella macchina.



- C: l'esercizio inizierà con una piccola quantità di corda all'interno della macchina e verrà ricaricata man mano che vengono eseguite le trazioni in cicli concentrici ed eccentrici, permettendo durante quest'ultimo che la macchina recuperi con i suoi mezzi la stessa quantità di corda richiesta dal movimento dell'esercizio.

L'uso di Handy Gym™ senza un carico iniziale può causare danni e rotture al prodotto.

### ESEGUIRE LE TRAZIONI E ARRESTO

Per eseguire gli esercizi, la macchina deve prima essere caricata come indicato nel punto precedente. Una volta che la macchina ha sufficiente corda all'interno, si procederà alle trazioni. Occorre tener conto dei seguenti punti:

- A) Per eseguire la trazione e allenarsi con la macchina, **non si deve mai tirare la corda direttamente**. È sempre necessario utilizzare uno degli accessori o la macchina stessa per i tiri.

- B) È molto importante tenere presente che quando si esegue la trazione **occorre smettere di tirare nell'ultimo tratto della corda**, altrimenti la macchina si fermerà e non recupererà la corda, né eseguirà la fase eccentrica.

- C) Si devono eseguire le trazioni aumentando ogni volta la forza esercitata, in modo che la macchina recuperi gradualmente più corda finché all'interno quest'ultima non sia sufficiente per consentire di eseguire l'esercizio in modo ottimale.

- D) Tenere presente che occorre sempre smettere di tirare l'ultimo tratto di corda, poiché, in questo modo, verrà recuperato all'interno della macchina permettendo di continuare a eseguire l'esercizio e, quindi, ottenere l'effetto "yo-yo" necessario. Handy Gym™ recupererà una maggiore quantità di corda ed eseguirà una fase eccentrica tanto più potente, quanto maggiore sarà il tiro effettuato.

- E) Per arrestare la macchina e terminare l'esercizio, è necessario controllare la trazione ed esercitare meno forza finché la macchina non si arresta gradualmente. Non ci si deve mai fermare improvvisamente rilasciando gli accessori o arrestando i dischi con il piede, la mano o gli oggetti.

## 6. ACCESSORI (elenco e classificazione a pagina 18)

\*Gli accessori possono variare in base alla confezione acquistata.

### IMPUGNATURA ERGONOMICA (accessorio di abbinamento diretto alla macchina di base)

Handy Gym™ dispone di una impugnatura ergonomica a forma di D che viene utilizzata principalmente per poter lavorare tirando la macchina tenendo l'impugnatura in mano. Occorre che la corda sia fissata all'estremità mediante il moschettone del regolatore della corda o dal moschettone della puleggia ad altre strutture o accessori.



Un altro vantaggio dell'impugnatura è che può ruotare rispetto al suo asse, permettendo così all'utente di guidare il movimento in base alle proprie esigenze, imitando il movimento del polso presente in molti sport (movimenti di: racchette da tennis, football americano, mazze da golf, pelota e mazza da baseball, bastoncini da sci, pagaie, canoa, mazza da hockey, ecc.).



Questa Impugnatura deve essere utilizzata sempre con una o due mani all'interno del pezzo stesso, non deve mai essere afferrata all'esterno o alla fine, sempre al centro. Da usare con due mani solo se entrambe possono restare all'interno dell'impugnatura. Mai effettuare trazioni afferrando l'impugnatura da un'estremità.



#### **FISSAGGIO DEL CORPO DI HANDY GYM™ AGLI ELEMENTI DI ABBINAMENTO DIRETTO**

Handy Gym™ dispone di guide di abbinamento e di un doppio sistema di sicurezza. Ci sono due pulsanti sulla macchina (situati nella parte inferiore e superiore della macchina) che devono essere premuti insieme per

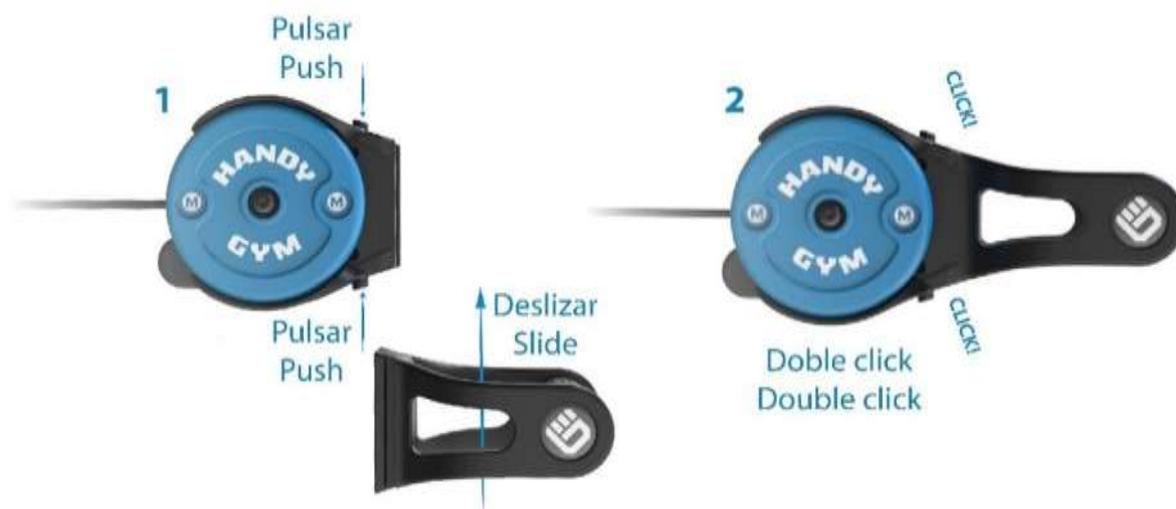
inserire gli elementi di abbinamento diretto (Impugnatura ergonomica e le diverse piastre come la piastra a muro, la piastra del rack e la piastra della piattaforma).



### Guide della macchina

Per posizionare Handy Gym™ sugli elementi di abbinamento diretto, la procedura è la seguente:

- A: premere saldamente i due pulsanti situati sulle parti superiore e inferiore del corpo del prodotto e far scorrere il corpo della macchina lungo la guida dell'elemento fino a quando non si incastra in ciascun rientro e risulta completamente centrato. Verificare di sentire un doppio "clic".
- B: verificare che il corpo della macchina sia inserito correttamente spostandolo nella direzione della guida avanti e indietro. Assicurarsi, inoltre, che i pulsanti siano tornati nella posizione precedente prima di essere premuti. Mai agganciarlo utilizzando un solo pulsante, in modo decentrato e con alcune parti sporgenti.
- C: per rimuovere il corpo della macchina, premere con decisione i due pulsanti situati sulla parte superiore e inferiore e far scorrere lungo la guida dell'elemento di abbinamento diretto fino a quando non è completamente rimosso.



- 1) Pulsare e inserire l'impugnatura
- 2) Doppio click



Non lasciare mai l'impugnatura o le piastre inserite per metà

**Le seguenti informazioni all'interno del riquadro arancione riguardano solo gli utenti che hanno acquistato il modello HGE-01 (Handy Gym con encoder)**

#### **PIATTAFORMA PORTATILE (accessorio per abbinamento diretto alla macchina di base)**

La piattaforma portatile consente di collegare Handy Gym™ e posizionarsi saldamente su di essa con entrambi i piedi; questo è il miglior modo per eseguire squat ed esercizi di sollevamento pesi.

Per eseguire i diversi esercizi è necessario posizionarla su un pavimento solido e non scivoloso e lasciare un diametro di 1,8 m di sicurezza privo di oggetti e strutture. È dotata di una impugnatura di facile accesso per trasportarla.



La piattaforma Handy Gym™ contiene una piastra di attacco diretto per fissare la macchina su di essa in modo rapido e sicuro. È necessario seguire questi passaggi per utilizzare la piattaforma **senza puleggia**:

- A: orientare la macchina Handy Gym™ davanti all'area della piastra che contiene le parole "HANDY GYM" e in modo che le guide della macchina si innestino nelle guide della piastra.
- B: premere i singoli pulsanti di sicurezza, far scorrere la macchina sul fondo della piastra e rilasciare i pulsanti. Assicurarsi che il fissaggio sia completo e che il dispositivo non si muova, per fare ciò spostare la macchina avanti e indietro per assicurarsi che sia fissata (a pagina 30 la procedura è spiegata in modo più dettagliato)



- C: posizionarsi con i piedi su entrambi i lati di Handy Gym™ (un piede a sinistra e uno a destra) e regolare la corda alla lunghezza richiesta.
- D: agganciare gli accessori da tiro (cintura o impugnatura multiuso) sul moschettone del regolatore della corda.
- E: per caricare la macchina ancorata alla piattaforma, è necessario farlo, come al solito, attraverso i fori nei dischi con le dita.
- F: per rimuovere la macchina, premere contemporaneamente entrambi i pulsanti di rilascio su Handy Gym™ e far scorrere nuovamente verso l'esterno fino a quando non fuoriesce.

## **Per utilizzare la puleggia sulla piattaforma portatile, consultare la sezione degli accessori per la puleggia.**

### **AVVERTENZE:**

**Assicurarsi di salire sempre saldamente sulla piattaforma con entrambi i piedi, ciascuno su ciascun lato della piattaforma, in modo da non saltare o fare movimenti controproducenti.**

**Verificare che la macchina sia ben ancorata alla piastra e che la piastra non scorra o non si sposti.**

**Usare sempre la piattaforma tenendo tutto il corpo su di essa.**

**La piattaforma non deve oscillare, né sollevarsi su entrambi i lati.**

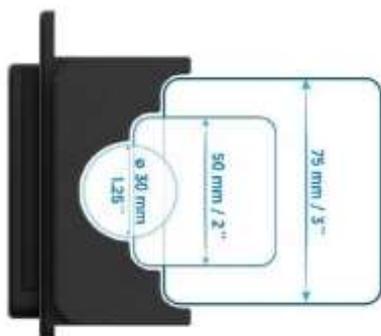
**Posizionare sempre la piattaforma su un terreno solido, stabile e non scivoloso.**

**Controllare, di tanto in tanto, che la piastra e il golfare siano ben serrati. Se ci sono spazi vuoti, occorre serrare di nuovo tutto con un cacciavite TORX 20 per le viti della piastra a muro e un PH2 per il golfare. Rimuovere con cautela il cuscinetto situato nella parte inferiore**

**Non rimuovere i cuscinetti antiscivolo dal fondo, tranne per seguire le istruzioni nel passaggio precedente.**

### **PIASTRA PER RACK (accessorio per abbinamento diretto alla macchina di base)**

La piastra per rack è un robusto accessorio in plastica appositamente progettato per fissare Handy Gym™ su strutture di tipo Rack tramite 3 flange riutilizzabili. È valida per strutture in acciaio 2X2", 3x2", 3x3" e anche per barre di trazione (diametro 1,25"). È perfetta per l'allenamento in palestra, centro sportivo o crossfit e nei centri di fisioterapia.



Ciò non implica che non possa essere ancorata in altri tipi di strutture che supportano trazioni di 660lb/300kg e sono ben fissate al suolo. Queste strutture devono avere un diametro sufficiente per adattarsi in modo

soddisfacente alle flange e non avere spigoli vivi. Potrebbe essere usata per essere fissata, ad esempio, su alberi o lampioni, sempre con un diametro compreso tra 55 e 150 mm.

La piastra per rack deve essere sempre utilizzata **con tutte e tre le flange** e mai con un numero inferiore. Queste flange hanno il grande vantaggio di essere riutilizzabili.

### Apertura e chiusura delle flange

Le flange devono essere utilizzate come segue:

- A: la leva rossa deve essere perpendicolare al resto della flangia, ciò significa che è aperta. Se è verticale significa che è chiusa.
- B: quando il passante viene completato, la parte dentata deve essere all'interno, mentre la parte liscia non dentata deve trovarsi all'esterno.
- C: per realizzare il passante, la punta della flangia deve essere inserita nella fessura accanto alla leva rossa (non usare la fessura inferiore).
- D: chiudere la leva rossa sollevandola e facendo scattare la flangia dai denti.
- E: l'estremità inserita viene tirata per continuare a chiudere la flangia fino al raggiungimento della tensione. Se si desidera allentarla, è necessario sollevare la leva rossa. Tenere presente che l'uscita deve essere completamente perpendicolare per poterla rimuovere facilmente.



**Aprire e inserire**



**Chiudere e stringere**



**Aprire e rimuovere**

### Utilizzo della piastra rack con le flange

Per utilizzare la piastra del rack con le flange, attenersi alla seguente procedura:

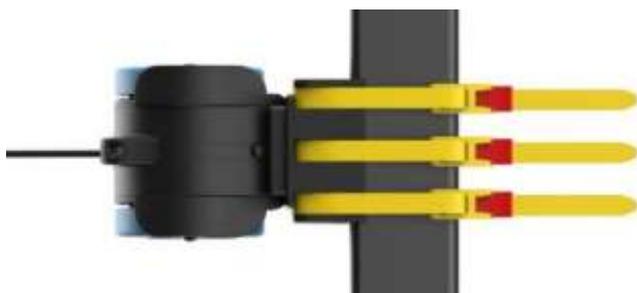
- A: posizionare una flangia attraverso il canale centrale della piastra rack.



**Vista dall'alto della piastra rack**

- B: posizionare la piastra rack correttamente supportata sulla struttura corrispondente e avvolgerne il perimetro con la flangia.
- C: inserire l'estremità appuntita della flangia attraverso la fessura accanto alla leva rossa.
- D: chiudere la leva rossa e tirare l'estremità fino a quando la flangia è in tensione.

- E: eseguire la stessa procedura con le due flange rimanenti sui canali laterali della piastra rack. Una volta che le tre flange sono state montate, eseguire un'ultima tensione su ciascuna nel caso ci siano spazi vuoti.
- F: controllare la corretta regolazione spostando il gruppo e verificando che il sistema non si sposti.
- G: inserire Handy Gym™ nella guida della piastra rack e assicurarsi che sia correttamente ancorata grazie al doppio sistema di sicurezza. (a pagina 30 viene spiegata la procedura)
- H: se si desidera nascondere la flangia in eccesso, è possibile inserire nuovamente l'estremità attraverso il canale della piastra rack.



**Handy Gym™ fissata con piastra rack e flange**

**AVVERTENZE:**

**Non utilizzare la piastra rack su strutture più piccole o più grandi di quelle indicate sopra o su strutture con bordi taglienti che possono danneggiare il prodotto.**

**Montare sempre le tre flange per utilizzare il prodotto, partendo in ogni caso dal canale centrale.**

**In caso di rottura o danneggiamento di una flangia, sostituirla immediatamente con un'altra flangia ufficiale.**

**Interrompere l'esecuzione degli esercizi se si rileva che la piastra del rack si sta muovendo.**

**Accertarsi sempre che tutte le flange siano ben serrate e che la superficie su cui poggiano non si muova verso l'alto, il basso o lateralmente.**

**Non appendersi mai sull'apparecchio o fare in modo che l'ancoraggio sostenga il proprio peso, poiché questo non è un sistema di allenamento a sospensione.**

**Di tanto in tanto è necessario verificare il corretto serraggio delle viti della piastra. In caso di spazi vuoti, è necessario serrare nuovamente il sistema utilizzando un cacciavite TORX 20.**

**Mai eseguire esercizi con una trazione superiore a 45°; occorre, pertanto, pensare attentamente alla posizione delle piastre prima dell'installazione, a seconda degli esercizi che si desidera eseguire.**

**PIASTRA A MURO (accessorio per abbinamento diretto alla macchina di base)**

La piastra a muro è un accessorio in plastica utilizzato per fissare Handy Gym™ a una parete completamente verticale. È fissata mediante quattro viti PZ2 in acciaio inossidabile 5x50mm e quattro tasselli 8x40mm (inclusi con la piastra a muro).



**Vite da 5x50mm e tassello da 8x40mm.**

**Le viti e i tasselli forniti sono destinati all'installazione su pareti di cemento armato, cemento, calcestruzzo, mattoni resistenti, pietra dura, con uno spessore minimo di 70 mm.**

**Pareti in cartongesso, legno tenero o pannelli non sono valide per l'installazione. Nel caso del legno duro c'è un alto rischio di rottura della vite, che deve essere assunto dall'installatore.**

### **Per l'installazione è necessario seguire i seguenti passaggi:**

- A: L'installazione deve essere eseguita da un professionista che adotti tutte le misure di sicurezza appropriate, come guanti protettivi e occhiali di sicurezza.

- B: la parete verticale in cui viene installata deve essere sufficientemente robusta (deve resistere a 600lb/300 kg di trazione) e non comprometterne l'integrità con l'installazione della piastra.

- C: devono essere utilizzate le 4 viti e i tasselli forniti (a meno che la parete non sia fatta di legno duro, nel qual caso non servono tasselli).

L'installazione non sarà valida se una delle viti si rompe o uno dei tasselli è allentato.

- E: poiché le viti sono in acciaio inossidabile, è necessario avvitarle lentamente, evitando che si riscaldino, poiché potrebbero rompersi. Se sono avvitate su legno, è necessario preforare e avvitare lentamente e con interruzioni per lo stesso scopo. Non superare mai 5 Nm di coppia massima di avvitamento per evitare danni alla piastra o la rottura della testa della vite.

- F: la superficie deve essere completamente liscia e di dimensioni sufficienti, abbastanza robusta per sostenere senza generare crepe o fessure.

- G: la parete (nel caso in cui non sia un legno duro) deve essere forata con una punta da 8 mm, scavando 60 mm e posizionando i 4 tasselli forniti a filo con la superficie. I fori non devono discostarsi dalle misure consigliate, né devono essere storti. Inoltre, devono essere rotondi e puliti. È necessario rimuovere eventuali tracce di polvere dall'interno del foro prima di installare il tassello.

- H: la parete, nel caso in cui sia realizzata in legno duro, deve essere forata con una punta da trapano per legno con diametro compreso tra 3 e 3,2 mm e una profondità di 30 mm. I fori non devono discostarsi dalle misure consigliate, né devono essere storti. Inoltre, devono essere rotondi e puliti. È necessario rimuovere eventuali tracce di polvere dall'interno del foro prima di installare il tassello.

- I: posizionare sempre la piastra in posizione verticale (logo HANDY GYM leggibile in alto) e fissare la piastra alla superficie della parete con un cacciavite manuale o elettrico, utilizzando le quattro viti inossidabili P22x50mm fornite, fino a quando le loro teste svasate sono a filo con la superficie esterna della piastra.

- J: Successivamente viene effettuato un serraggio di regolazione, solo con un cacciavite manuale, in modo che le teste delle viti siano inserite in profondità per circa 1 mm dalla superficie esterna della piastra, senza andare oltre, per evitare di danneggiare o perforare la piastra.

- K: la piastra deve essere installata al massimo a un'altezza di 1,90 m. Se è necessario salire su una scala o su una panca per fissare la piastra, deve essere regolamentare e rispettare tutte le misure di sicurezza appropriate.

- L: non devono essere presenti oggetti o strutture entro un raggio di 1,8 m per garantire la sicurezza in caso di caduta durante l'installazione.

\*Si raccomanda di installare piastre da parete all'altezza della caviglia, del torace e della testa, al fine di eseguire una maggiore varietà di esercizi. Nel caso occorran altre piastre da parete, ordinarle da un fornitore Handy Gym™ autorizzato.

### **Uso della piastra a muro:**

Per utilizzare la piastra a muro, attenersi alla seguente procedura:

- A: Una volta installata la piastra, Handy Gym™ scorre su di essa seguendo le guide dall'alto (lettere HANDY GYM) e utilizzando il doppio sistema di sicurezza per ancorare la macchina come spiegato [a pagina 30](#).

### **AVVERTENZE:**

**È severamente vietato posizionare le piastre di ancoraggio sul soffitto o fissare la macchina in altro modo sul soffitto. Non deve neppure essere ancorata a terra: esiste una piattaforma portatile accessoria in modo che la macchina possa essere posizionata a terra.**

**Non posizionare la piastra su superfici ruvide o che potrebbero essere in movimento.**

**Di tanto in tanto è necessario verificare il corretto serraggio delle viti della piastra. In caso di spazi vuoti, è necessario serrare nuovamente il sistema utilizzando un cacciavite PZ2.**

**Non appendersi mai sull'apparecchio o fare in modo che l'ancoraggio sostenga il proprio peso, poiché questo non è un sistema di allenamento a sospensione.**

**Mai eseguire esercizi con una trazione superiore a 45°; occorre, pertanto, pensare attentamente alla posizione delle piastre prima dell'installazione, a seconda degli esercizi che si desidera eseguire.**

### **Impugnatura MULTIUSO (accessorio di abbinamento alla corda)**

L'impugnatura multiuso è composta da un'impugnatura ergonomica in gomma (diametro 34 mm) con due cinturini, uno dei quali ha un anello metallico per l'ancoraggio con un moschettone.

L'impugnatura multiuso ha due modalità d'uso:

- **Tirata a mano:** con la macchina ancorata agli elementi di attacco diretto che dispongono di una piastra (l'impugnatura ergonomica è esclusa), l'impugnatura multiuso è fissata tramite la cinghia ad anello in metallo al moschettone del regolatore della corda o a quello della puleggia. Per usarla a mano, attenersi alla seguente procedura:

- A: Ancorare Handy Gym™ in una struttura utilizzando la piastra a muro, la piastra rack o la piattaforma multiuso. Handy Gym™ deve essere posizionata all'altezza corretta in modo da non superare la trazione massima di 45° e a un'altezza inferiore a 2 m.

- B: Posizionare il moschettone del regolatore della corda sull'anello dell'impugnatura multiuso. L'impugnatura in gomma integrata consentirà di eseguire esercizi utilizzando la mano per fare le trazioni. È possibile anche eseguire esercizi posizionando il piede al suo interno o calpestandone una delle estremità.



- **Supporto con il piede:** lavorare con la macchina in mano per mezzo dell'impugnatura ergonomica e calpestare l'impugnatura multiuso con il piede tramite la cinghia senza anello. Questo impiego viene utilizzato principalmente per esercitare i bicipiti. Per usarla a mano, attenersi alla seguente procedura:

- A: Inserire l'impugnatura ergonomica nell'Handy Gym™ e il moschettone del regolatore della corda nell'anello dell'impugnatura multiuso.

- B: calpestare il nastro dell'impugnatura multifunzione che non ha l'anello.

- C: ora è possibile procedere con la regolazione della distanza desiderata per eseguire l'esercizio.
- D: dopo aver regolato la corda, è possibile eseguire trazioni verticali per i bicipiti.



#### **AVVERTENZE:**

**Evitare di intrappolare involontariamente l'impugnatura su qualsiasi parte del corpo.**

**Utilizzare solo con la mano o il piede.**

**Afferrare saldamente l'impugnatura e impedire che fuoriesca dalla mano o dal piede, poiché potrebbe essere colpito. Se si lascia andare l'impugnatura o scivola fuori, avrà un impatto sulla macchina causando danni interni irreversibili.**

#### **CAVIGLIERA (accessorio di abbinamento alla corda)**

La cavigliera è un accessorio che viene utilizzato per eseguire principalmente esercizi per glutei e gambe. Grazie al velcro è facilmente posizionabile su qualsiasi larghezza della caviglia, anche se è possibile utilizzare questo accessorio al polso. La cavigliera ha un diametro interno approssimativo di 65 mm.

Grazie alla sua adattabilità, può anche essere fissata in tubi o piccole strutture che trattengono una trazione di 660lb/300kg, utilizzando così la macchina in mano.

La cavigliera ha una chiusura in resistente velcro industriale e un doppio anello a D in metallo per evitare che si allenti. La cavigliera ha due modalità d'uso:

**- Cavigliera ancorata alla caviglia.** Attenersi alla seguente procedura:

- A: Ancorare Handy Gym™ in una struttura utilizzando la piastra a muro o la piastra rack. Handy Gym™ deve essere all'altezza corretta in modo da non superare la trazione massima di 45°, né superare i 2m di altezza massima.
- B: staccare la cinghia in velcro e, una volta aperta, avvolgere completamente la caviglia. Unire i due anelli di metallo e passare la cinghia in velcro all'interno, quindi attaccare il velcro all'altra parte.
- C: aprire il moschettone sul regolatore della corda Handy Gym™ e agganciare entrambi gli anelli contemporaneamente.



- **Cavigliera ancorata in strutture** di piccolo diametro che supportano una trazione di 600lb/300 kg e non presentano spigoli vivi. Attenersi alla seguente procedura:

- A: separare le cinghie in velcro e, una volta aperte, utilizzarle per circondare la struttura. Unire i due anelli di metallo e passare la cinghia in velcro all'interno, quindi attaccare il velcro all'altra parte.

- C: aprire il moschettone sul regolatore della corda Handy Gym™ e agganciare entrambi gli anelli contemporaneamente. Ora è possibile effettuare trazioni con Handy Gym™ in mano.

#### **AVVERTENZE:**

**Non usare mai la cavigliera ancorata in un singolo anello.**

**Evitare di inciampare sulla corda durante l'uso.**

**Controllare i tempi della fase eccentrica per evitare strattoni.**

**La corda non deve aggirare la gamba o altre parti del corpo, deve essere sempre diritta.**

#### **CINTURA (accessorio di abbinamento alla corda)**

La cintura è un accessorio progettato per essere posizionato intorno alla vita e per eseguire esercizi di trazione. È abbastanza grande da adattarsi alle diverse misure della vita. È dotata anche di due moschettoni che consentono di allungare la cintura alle estremità per fianchi più larghi.

Per utilizzare questo accessorio, attenersi alla seguente procedura:

- A: Ancorare Handy Gym™ in uno degli elementi di accoppiamento diretto con piastra (l'impugnatura ergonomica è esclusa).

- B: Rimuovere l'intera corda da Handy Gym™. Ora posizionarsi alla massima distanza di esercizio e regolare la corda a proprio piacimento.

- C: Posizionare la cintura intorno alla vita, con l'etichetta Handy Gym™ sul retro e verso l'alto, lasciando visibili gli anelli.

- D: Aprire il moschettone del regolatore della corda o quello della puleggia e inserire gli anelli delle estremità o entrambi i moschettoni inclusi nella cintura, a seconda della larghezza necessaria per eseguire l'esercizio.



**AVVERTENZE:**

Fare attenzione che i moschettoni o gli anelli non creino danni durante l'esecuzione dell'esercizio e assicurarsi che siano posizionati correttamente. Lasciare una distanza di 10 cm dal corpo e, se non è possibile, collocare una protezione davanti.

Raccomandiamo l'uso di un tipo di protezione, come un guscio o una gonna, per evitare lesioni e intrappolamenti nella zona pelvica.

Posizionare sempre la schiena in modo corretto per evitare lesioni. Assicurarsi di controllare quando la macchina cambia fase.

**CINGHIA MULTIUSO (accessorio di abbinamento alla corda)**

La cinghia multiuso è un accessorio che consente di fissare Handy Gym™ su quasi tutte le strutture: su una colonna, un albero, una scala, ecc. Grazie al suo design, può circondare oggetti con un perimetro massimo fino a 100 cm, rendendolo un accessorio perfetto per l'allenamento all'aperto. Le strutture devono supportare una trazione di 660lb/300kg ed essere perfettamente ancorate al suolo.

Per utilizzare la cinghia, attenersi alla seguente procedura:

- A: avvolgere l'oggetto con la cinghia per un numero adeguato di giri in modo che non ne rimanga molta in eccesso, ma lasciandone una lunghezza sufficiente per maneggiare gli anelli terminali.
- B: passare l'anello piccolo dell'estremità all'interno dell'anello grande dell'estremità opposta.



- C: tirare l'anello piccolo per stringere il passante, assicurandosi così che la cinghia sia fissata alla struttura.

- D: agganciare il moschettone del regolatore della corda nell'anello piccolo della cinghia. Ora è possibile eseguire gli esercizi tirando la macchina. Una volta che l'utente si allena, la forza della macchina farà sì che il passante si adatti perfettamente alla struttura.



**AVVERTENZE:**

**Assicurarsi di avvolgere la cinghia in una struttura statica sufficientemente resistente, poiché deve resistere almeno a una trazione di 660lb/300kg.**

**Non avvolgere intorno alla cinghia oggetti che potrebbero essere taglienti o danneggiarla. In caso di rottura o se si nota che il tessuto inizia a deteriorarsi, sostituirlo il prima possibile.**

**Assicurarsi che la cinghia non danneggi l'oggetto circondato e che sia fissata a quest'ultimo senza problemi. Non avvolgere con la cinghia oggetti situati sul tetto.**

**Non circondare o legare la cinghia multiuso su qualsiasi parte del corpo o su oggetti in movimento.**

**ANCORAGGIO DELLA PORTA (accessorio di abbinamento alla corda)**

L'ancoraggio della porta è costituito da una piccola cinghia con un cilindro di gomma all'estremità, destinato ad essere inserito nelle porte con telai e battenti robusti che, combinati insieme, possano sopportare una trazione di almeno 660lb/300kg. È progettato per eseguire gli esercizi con Handy Gym™ in mano.

Per utilizzarlo, attenersi alla seguente procedura:

- A: Aprire la porta e posizionarsi dalla parte della chiusura, mai a favore dell'apertura della porta.
- B: Posizionare l'accessorio nella parte superiore della porta e centrato, in modo che la porta si chiuda verso l'utente e la parte del cilindro di gomma dell'ancoraggio sia sull'altro lato. Ora è possibile chiudere la porta.
- C: Tirare manualmente la cinghia prima di iniziare l'esercizio in modo che l'accessorio sia posizionato correttamente.
- D: Aprire il moschettone del regolatore della corda o della puleggia e inserirlo nella cinghia di ancoraggio della porta.

**AVVERTENZE:**

**Assicurarsi che nessuno provi ad aprire la porta mentre l'accessorio è in posizione ed eseguire gli esercizi.**

**Quando si apre la porta per rimuovere l'accessorio, tenerlo in modo che non cada a terra.**

**Assicurarsi che la porta sia abbastanza robusta e di non sentire alcun tipo di rumore durante gli esercizi.**

**Non appendersi mai sull'apparecchio o fare in modo che l'ancoraggio sostenga il proprio peso, poiché questo non è un sistema di allenamento a sospensione.**

**Non posizionare l'accessorio su porte scorrevoli, porte che contengono vetro o porte con bordi taglienti.**

### **PULEGGIA (accessorio intermedio di abbinamento alla corda)**

Handy Gym™ dispone di una puleggia come accessorio opzionale. Questa viene utilizzata per eseguire esercizi ad alte prestazioni, essendo appositamente progettata per allenare grandi gruppi muscolari, poiché moltiplica per due la resistenza della macchina mentre divide a metà la velocità dell'esercizio.

Il seguente grafico mostra approssimativamente i chilogrammi/le libbre di forza massima equivalente a ciascun disco con l'uso di una puleggia:



**80LBS / 36KG**

**150LBS / 68KG**

**220LBS / 100KG**

### **Come usare la puleggia?**

Per utilizzare la puleggia **senza la piattaforma portatile** attenersi alla seguente procedura:

- A: Agganciare il moschettone del regolatore della corda nel foro della sporgenza o del naso della macchina introducendo il moschettone attraverso il foro più lontano dalla bocchetta. Assicurarsi che i due elastici incorporati nel moschettone siano uno su ciascun lato e incollati all'ingresso e all'uscita dello spazio del naso, lasciando la parte curva più grande del moschettone all'interno del foro, in modo tale che non si muova mentre l'esercizio viene eseguito. Dopo questo passaggio, il moschettone deve essere fissato e perpendicolare al corpo della macchina.
- B: Spostare il distanziatore di sicurezza finché non si trova vicino alla bocchetta della macchina.
- C: Rimuovere il moschettone dalla puleggia e aprire uno dei suoi lati (1). Quindi posizionare la sezione centrale della fune all'interno della puleggia e chiudere il lato ruotandolo (2). Inserire di nuovo il moschettone attraverso i due fori ai lati della puleggia (3). Questo ci assicura che la puleggia è inserita nella corda



- D: collegare l'accessorio da utilizzare al moschettone sulla puleggia e regolare la corda per l'esercizio da eseguire. La puleggia sarà al centro della sezione della corda e il distanziatore di sicurezza deve essere sempre nella sezione della corda vicino alla bocchetta. Durante l'esercizio, deve esserci una distanza di almeno 7 cm tra la bocchetta e la puleggia.



Le seguenti informazioni all'interno del riquadro arancione riguardano solo gli utenti che hanno acquistato il modello HGE-01 (Handy Gym con encoder)

### Utilizzo della puleggia con la piattaforma portatile:

L'uso della puleggia con la piattaforma portatile richiede i seguenti passaggi specifici per questo scopo. La puleggia con la piattaforma portatile non viene utilizzata come con gli altri accessori, è **consigliabile utilizzarla solo come indicato di seguito**:

- A: agganciare la macchina di base nella guida della piastra situata sulla piattaforma portatile in modo da sentire il doppio clic di sicurezza, come spiegato in precedenza.
- B: Con la macchina già collegata alla piattaforma, procedere con l'inserimento del "Safety Loop" (stringa nera). Per fare questo, inserire la sezione della corda opposta al nodo attraverso il foro nel "naso" dalla parte superiore (stringere l'estremità con le dita per poterlo inserire meglio)

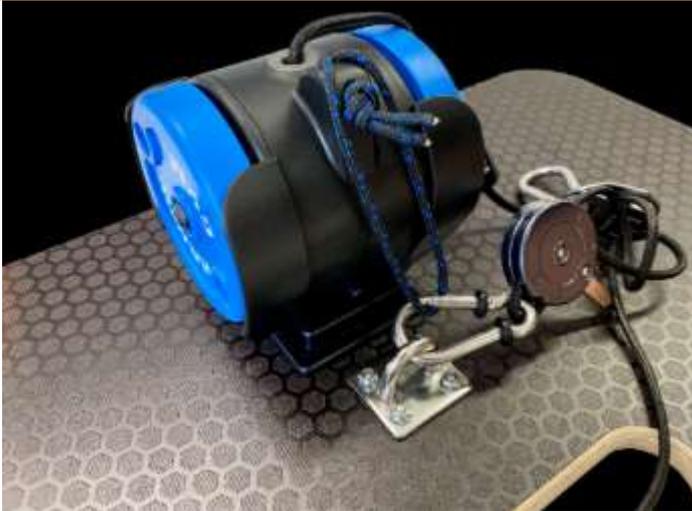




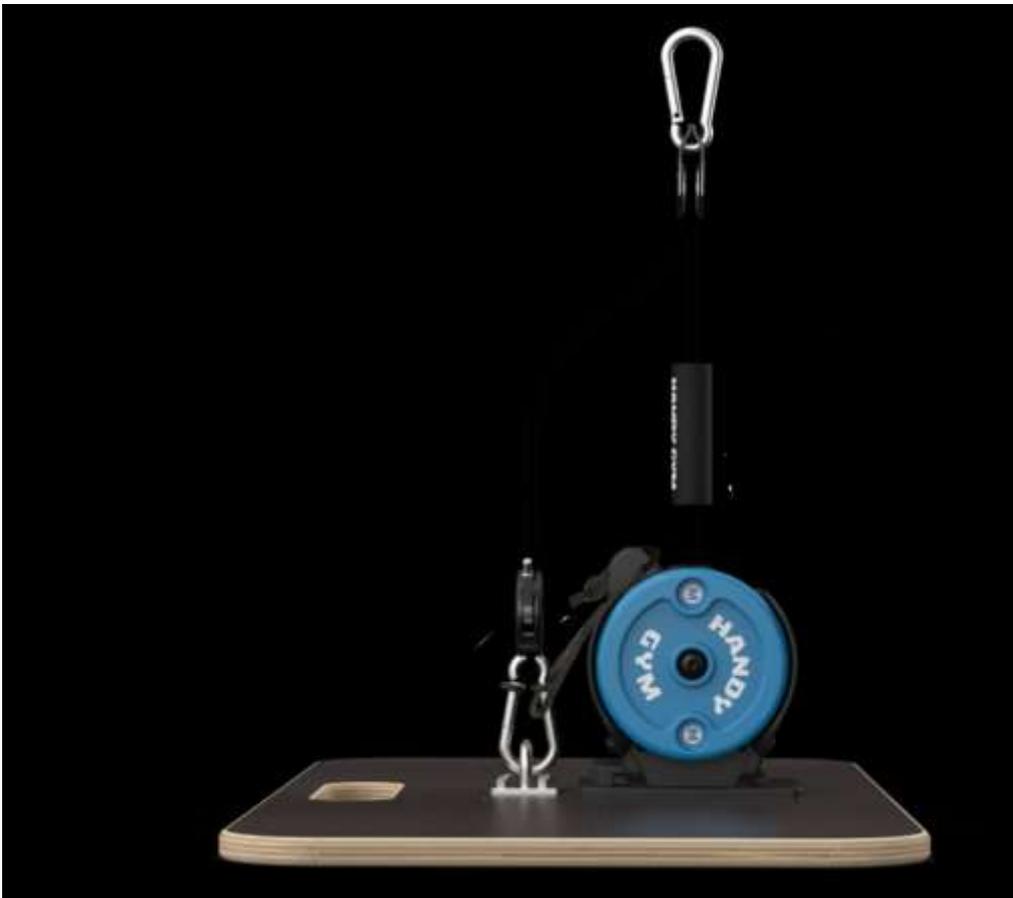
- C: Una volta che la corda esce dal foro inferiore del “naso”, inserire l'estremità annodata nella sezione della corda nella parte inferiore e tirarla verso il basso.



- D: **agganciare il moschettone del regolatore della corda al passante di sicurezza, quindi agganciarlo all'anello di metallo, situato accanto alla piastra della piattaforma.**



- E: spostare il distanziatore di sicurezza finché non si trova vicino alla bocchetta della macchina.
- F: rimuovere il moschettone dalla puleggia e aprire uno dei suoi lati. Quindi posizionare la sezione centrale della corda all'interno della puleggia e chiudere il lato. Inserire di nuovo il moschettone attraverso i due fori sui lati della puleggia. Questo assicura che la puleggia sia correttamente inserita nella corda.
- D: collegare l'accessorio da utilizzare al moschettone sulla puleggia e regolare la corda per l'esercizio da eseguire. La puleggia dovrà essere al centro della sezione della corda, mentre il distanziatore di sicurezza si troverà nella sezione della corda vicino alla bocchetta. Durante l'esercizio, deve esserci una distanza di almeno 7 cm tra la bocchetta e la puleggia. In questa situazione, la cosa più normale è usare la cintura degli accessori o l'impugnatura multiuso.



**AVVERTENZE**

**Assicurarsi che la puleggia non sia a meno di 10 cm dal corpo durante l'allenamento.**

**La puleggia ha una ruota di metallo al suo interno e potrebbe intrappolare pelle o capelli. Questo non accadrà se si mantiene la distanza di sicurezza.**

**Quando si utilizza la puleggia con la piattaforma portatile, ancorare sempre il moschettone del regolatore della corda all'anello metallico e al passante di sicurezza.**

**Utilizzare il circuito di sicurezza per evitare che la macchina venga lanciata e colpita.**

**Lasciare una distanza minima di 14 cm tra la bocchetta della macchina e la puleggia.**

**Non schiacciare mai il distanziatore di sicurezza.**

Le seguenti informazioni all'interno del riquadro arancione riguardano solo gli utenti che hanno acquistato il modello HGE-01

## 7. HANDY GYM™ E LA SUA ELETTRONICA

### ENCODER E BATTERIA

Sul lato destro della custodia, contrassegnato dal simbolo dell'onda, Handy Gym™ dispone di una scheda elettronica la cui funzione è quella di leggere i giri dei magneti inseriti nei dischi e inviare queste informazioni tramite il modulo wireless all'applicazione installata in un dispositivo Android o IOS, come un tablet o un telefono cellulare.



**Posizione del simbolo wireless indicante che la scheda elettronica si trova su quel lato.**

Questa applicazione calcola l'accelerazione, la forza applicata, le calorie consumate, ecc. considerando i giri al minuto e l'inerzia dei dischi.

Il sistema ha una batteria da 120 mAh che viene ricaricata attraverso un ingresso di tipo USC-C. La batteria ha un'autonomia di 24 ore di utilizzo (ricorda che Handy Gym™ non può essere utilizzata per più di 10 minuti di fila senza fermarsi) e per ricaricarsi necessita di 2 ore e 30 minuti. Quando la macchina non viene utilizzata, la batteria continua a consumarsi a un livello molto più basso. Senza utilizzo la batteria ha circa 1 settimana di autonomia.

#### **Specifiche:**

##### **Apparecchiature radiofoniche:**

- Ingresso: 5V DC 4 mA

##### **Batteria:**

- Batteria ai polimeri di litio
- 3,7V 120mAh 0.44Wh

##### **Modulo Connessione Wireless BT:**

- Frequenza: da 2,4 a 2,48 GHz
- Potenza massima irradiata: 1mW

- **Guadagno dell'antenna: 0dBm**

## **FUNZIONAMENTO DELL'ENCODER**

### **Primo utilizzo:**

Attivazione, ricarica e connessione all'applicazione

Per attivare l'encoder per la prima volta, attenersi alla seguente procedura:

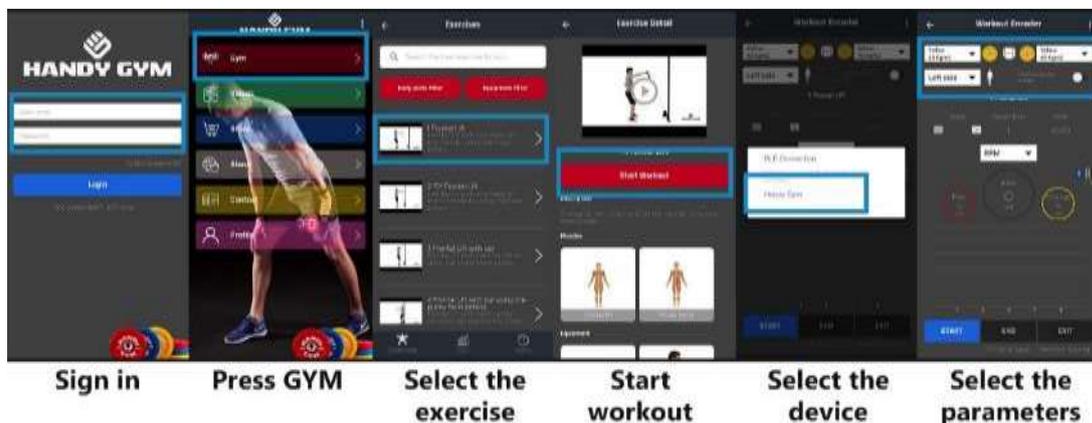
- A: posizionare la macchina di fronte a voi (con il "naso" rivolto verso il basso) e rimuovere il disco inerziale avvitato sul lato destro contrassegnato dal simbolo wireless (la sua rimozione è spiegata a página 24).



- B: trova l'ingresso USB di tipo C. Quando lo trovi, collega un cavo USB tipo C (con alimentazione a 5 V). Ciò attiverà la batteria e l'encoder Connessione Wireless BT. Un LED blu si accenderà per indicare che la batteria è in carica. La batteria sarà completamente carica quando il LED blu si spegne.



- C: reinserire il disco inerziale e avvitarlo con la chiave a brugola trovata sul regolatore del cavo.
- D: una volta che il disco è stato avvitato e la batteria è completamente carica, attivare il Connessione Wireless BT sul tablet o sul telefono cellulare per stabilire la connessione.
- E: Apri l'applicazione HANDY GYM e accedi con la tua e-mail e password (è richiesta la registrazione). Seleziona la prima scheda "Palestra" e scegli l'esercizio che vuoi eseguire (puoi filtrare per muscoli o per accessori). Quindi selezionare la scheda "Avvia allenamento" / "Avvia allenamento". Si aprirà quindi una finestra in cui scegliere il nome del dispositivo Handy Gym. Configurare i parametri di allenamento (selezione dei dischi, con o senza puleggia).



**Immagini di esempio dell'applicazione Handy Gym™ (può variare in base all'aggiornamento)**

- G: premi "start" subito prima di iniziare a eseguire gli esercizi.



**Start**

- H: ora puoi iniziare a eseguire l'esercizio e visualizzare i dati e la gráfica. È possibile selezionare le informazioni che si desidera visualizzare, ad esempio forza, RPM (giri al minuto), potenza o energia).



**Data &  
Graphics**

- I: premere "Fine" o "Esci" al termine dell'allenamento. Carica della batteria  
Per caricare la batteria quando è scarica, è necessario attenersi alla seguente procedura:

#### **Uso normale:**

##### **Connessione**

Per un uso successivo è necessario abilitare il Connessione Wireless BT sul tablet o sul telefono cellulare e aprire nuovamente l'applicazione HANDY GYM. Il login sarà già salvato. È necessario seguire i passaggi sopra descritti per selezionare l'esercizio e il dispositivo, nonché per iniziare a visualizzare le informazioni. Si consiglia di caricare la batteria quando il suo livello è compreso tra il 20% e il 30%, poiché ciò prolungherà la sua durata. È possibile controllare il livello della batteria nell'applicazione.

##### **Carica della batteria**

Per caricare la batteria è necessario seguire i passaggi seguenti:

- A: rimuovere il disco inerziale dal lato destro contrassegnato dal simbolo wireless.
- B: collegare un cavo USB-C all'ingresso USB.
- C: il led blu si accenderà ad indicare che il dispositivo è in carica. Quando il led si spegne, la batteria sarà completamente carica e il cavo può essere rimosso.
- D: reinserire il disco inerziale e avvitare con la chiave a brugola trovata sul regolatore del cavo.

\* Tempo di ricarica approssimativo: 2 ore e 30 minuti.

### **Spegnimento del sistema**

L'encoder può essere spento premendo reset per 20 secondi. Ciò è utile se si viaggia in aereo o se non si utilizza l'encoder Connessione Wireless BT per un lungo periodo di tempo. Per riattivarlo è necessario fare clic su Reset una volta.

### **Pairing**

Sebbene non sia necessario che si connetta all'applicazione, è possibile associare il telefono cellulare all'encoder come segue: premere nel foro reset per 6 secondi. Dopo questa operazione, cerca i dispositivi Connessione Wireless BT disponibili e seleziona Handy Gym. In questo modo è possibile verificare se il dispositivo sta trasmettendo. È inoltre possibile rinominare il dispositivo (anche se quando si accede all'applicazione non verrà rinominato)

### **Eliminare l'associazione con un dispositivo**

Se si desidera rimuovere gli accoppiamenti dalla memoria di Handy Gym™, premere il pulsante Reset per 12 secondi.

## **APPLICAZIONE MOBILE**

L'applicazione Handy Gym™ è il compagno perfetto per l'allenamento con Handy Gym™. Ha un database completo di esercizi con video e tutte le informazioni per la loro corretta esecuzione, nonché informazioni sui muscoli coinvolti in ogni esercizio e gli accessori necessari per ogni esercizio.

L'applicazione Handy Gym™ comunica tramite Connessione Wireless BT con l'encoder incluso in Handy Gym™ e raccoglie le seguenti informazioni: serie, ripetizioni, tempo, forza, potenza. Tutti questi dati possono essere visualizzati in grafica.

Per scaricare l'applicazione, cerca HANDY GYM FIT nell'App Store, nel Play Store o tramite il link sul nostro sito Web [www.handygymfit.com](http://www.handygymfit.com)

Gli utenti che non dispongono del modello HGE-01 potranno anche accedere all'applicazione e consultare l'elenco completo degli esercizi e classificarli in base agli accessori o ai gruppi muscolari coinvolti. Saranno anche in grado di guardare i video e avere accesso a tutte le schede. L'unica cosa che non saranno in grado di fare è inviare dati ai propri dispositivi e registrare le informazioni (forza, energia, ecc.) che verranno visualizzate nei grafici per coloro che possiedono un dispositivo con encoder.

## 8. MANUTENZIONE

### Sostituzione della corda

Handy Gym™ dispone di una corda che offre grande resistenza. Nonostante ciò, occorre evitare un utilizzo inappropriato o estremo che potrebbe deteriorarla. Per fare ciò, lavorare con forze fino a 200lb/100 kg al massimo per garantirne la durata. Nel caso in cui la corda sia malfunzionante, danneggiata o deteriorata, sostituirla con una nuova il prima possibile (di solito in ogni confezione è inclusa una corda di ricambio). La sostituzione della corda è obbligatoria anche dopo 6 mesi di uso continuativo della macchina.

Per procedere con la sua sostituzione, attenersi alla seguente procedura:

- A: Rimuovere gli accessori (sia quelli collegati direttamente alla macchina, sia alla corda) nonché i due dischi inerciali, il regolatore della fune e il distanziatore di sicurezza insieme al relativo o-ring.
- B: Una volta rimossi, utilizzare un buon cacciavite con punta TORX 10 per rimuovere i due pezzi della scocca da cui fuoriescono i pulsanti. In totale, si devono togliere 8 viti per rimuovere le due piastre dalla scocca.
- C: Quattro delle viti si trovano sulla porta posteriore, accanto alla guida di inserimento. Le altre 4 viti si trovano sui lati della macchina, due su ciascun lato. Si trovano sul lato destro e sinistro della scocca (vedere immagine).



- D: Una volta rimossi i pezzi con le dita, dietro la parte svitata, si può vedere l'interno della macchina. Ruotare con l'aiuto di due dita l'asse su cui sono disposti i dischi fino all'interno della macchina il foro dove si trova il nodo all'estremità della corda. Cercare il foro in cui è inserito il nodo, non il foro da cui esce la corda.
- E: Utilizzando una pinza o un attrezzo che non danneggi il dispositivo, rimuovere l'estremità del nodo della corda verso l'esterno della macchina attraverso l'apertura e tirare fino a quando non è possibile rimuoverla interamente. Se necessario, spingere la corda dall'altro lato in modo che esca più facilmente.
- F: Prendere la corda di scorta attraverso l'estremità senza nodi e inserirla attraverso il foro grande del cono fino a quando non esce dall'altra estremità. Afferrare l'estremità della corda che esce dal foro del cono ed estrarla fino a quando non si riesce a far scorrere l'intera lunghezza della corda e il nodo si inserisce nel foro grande del cono. Per eseguire questa operazione, è conveniente che i due fori nel cono siano rivolti verso le aperture della scocca.
- G: Dopo questo passaggio, afferrare di nuovo l'estremità senza nodi della corda e inserirla nella macchina cercando di estrarla attraverso la bocchetta di uscita della corda. In caso di problemi, provare a visualizzare la bocchetta mentre si tira la corda e vedere in quale posizione la corda è visibile dalla bocchetta. Ci si può aiutare effettuando alcuni giri con la corda per farla uscire più facilmente.
- H: Una volta che un tratto di corda esce dalla bocchetta, afferrarlo con le dita e tirarlo fino a quando non è completamente fuori dalla macchina.
- I: Con tutta la corda all'esterno, rimontare i pezzi precedentemente svitati, posizionandoli nella loro posizione originale e serrando nuovamente le 8 viti.

- J: Rimettere i componenti sulla nuova corda in questo ordine: l'o-ring, l'anti-urto, il regolatore della corda con il moschettone e i dischi inerziali sull'asse.

### **Verifica delle rondelle dell'asse**

La macchina ha due rondelle di plastica che si trovano alle estremità dell'asse metallico, una su ciascun lato, e hanno la funzione di trattenere le rondelle metalliche e fungere da separatore e supporto per i dischi. È necessario verificare regolarmente che non siano stati persi, che mantengano la loro posizione e che non mostrino segni di usura.

La verifica che le rondelle siano ancora in posizione assicura il corretto funzionamento di Handy Gym™. Se queste rondelle vengono perse o allentate dalla macchina, Handy Gym™ non deve essere utilizzata e occorre contattare il produttore. Quest'ultimo verificherà se le rondelle perse possono danneggiare i dischi al loro interno a causa dell'oscuramento, causando graffi alla scocca.

### **Verifica degli accessori**

È necessario controllare regolarmente l'integrità degli accessori Handy Gym™. Non devono mostrare alcuna usura, né desquamazioni, rotture o fessurazioni o qualsiasi altro segno di cattive condizioni.

### **Verifica delle viti del disco**

Prima di ogni esercizio è necessario verificare che le viti del disco siano ben avvitate. In caso di utilizzo della macchina con le viti non serrate o anche senza di esse il risultato sarebbe molto pericoloso. In caso di rumori o vibrazioni strani, verificare il serraggio corretto.

### **Verifica delle viti di montaggio**

Dopo il cambio della corda e/o ogni 6 mesi occorre verificare che le viti di Handy Gym™ siano intatte e nella loro posizione corretta, senza sporgere.

### **- Verifica della presenza di particelle ferrose nei magneti a disco**

È necessario verificare regolarmente che non vi siano residui di ferro attaccati ai magneti del disco. Ciò influirebbe sul funzionamento dell'encoder e potrebbe persino causare un malfunzionamento della macchina stessa. Per pulire i dischi, utilizzare un panno umido.

### **Pulizia della macchina**

È necessario pulire frequentemente la macchina e gli accessori. La macchina potrebbe macchiarsi se utilizzata all'aperto o presentare tracce di sudore o altre sostanze. Si consiglia di pulirla frequentemente con un panno umido.

Inoltre, di volta in volta (specialmente se la macchina è installata in posizione verticale), è necessario effettuare trazioni con la bocchetta della macchina rivolta verso il basso per rimuovere eventuali particelle che vi sono penetrate. La macchina è dotata di una bocchetta di 8 mm di diametro attraverso il quale è possibile filtrare rifiuti e altre particelle.

## 9. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

### **Trazione e non esce corda dalla macchina:**

È necessario ricaricare la macchina dopo aver srotolato completamente la corda. Per fare ciò, è necessario caricare la macchina con le dita attraverso il foro del disco. Una volta inserita la corda, si devono eseguire le trazioni aumentando ogni volta la forza esercitata, in modo che la macchina recuperi gradualmente più corda finché all'interno quest'ultima non sia sufficiente per consentirci di eseguire l'esercizio in modo ottimale.

### **La macchina si ferma e non restituisce la trazione:**

È possibile che la trazione sia stata eseguita in modo errato. Ricordare che non bisogna tirare fino alla fine della corsa della corda, bensì occorre smettere di tirare poco prima di raggiungere la fine della corsa in modo che la macchina possa iniziare il ritorno (fase eccentrica).

### **La macchina non restituisce la trazione durante lo squat:**

In relazione al punto precedente, è necessario controllare la trazione che si esegue e accompagnare la macchina nella fase eccentrica in modo da non arrestare il sistema, poiché se si ferma non eseguirà la trazione di ritorno (fase eccentrica). Con la pratica, il coordinamento con la macchina migliorerà.

### **La corda è troppo corta o troppo lunga per questo esercizio:**

Idealmente, prima di eseguire qualsiasi esercizio, svuotare la macchina della corda e stabilirne la lunghezza totale desiderata o necessaria per quell'esercizio, utilizzando il regolatore della corda. Una volta selezionata la lunghezza, chiudere il regolatore della corda. Ora è possibile caricare la macchina con un dito e iniziare a fare l'esercizio gradualmente tirando la macchina o gli accessori.

### **Rumori di attrito**

Ciò può essere dovuto al fatto che i dischi non sono sufficientemente serrati oppure le viti non sono in posizione, pertanto causano attrito nella scocca della macchina. Un'altra possibile causa di questo è la mancanza delle rondelle di ritenuta all'estremità dell'asse. Se queste ultime sono mancanti, possono verificarsi diversi problemi.

Pertanto, prima di eseguire qualsiasi esercizio, è necessario verificare il corretto serraggio del disco e che le rondelle di tenuta dell'asse siano ancora posizionate correttamente.

### **La corda è completamente all'interno della macchina e non riesco a rimuovere l'abbinamento diretto**

Ciò può accadere nei casi in cui l'intera corda sia avvolta all'interno della macchina, poiché i pulsanti si bloccano. Per risolvere questo problema, è sufficiente rimuovere un po' di corda e provare a rimuovere l'impugnatura o altri accessori dalla guida di inserimento.

## 10. ESEMPI DI INSTALLAZIONE

### SOLUZIONI DI ANCORAGGIO

È possibile utilizzare Handy Gym™ sia all'aperto sia al chiuso, a condizione che vi siano adeguate condizioni di umidità, temperatura e spazio libero sufficiente per eseguire l'esercizio. Handy Gym™ o i suoi accessori possono essere fissati a un punto di ancoraggio robusto che deve essere in grado di supportare 660lb/300 kg. Alcuni punti di ancoraggio adatti possono essere travi robuste, rack da palestra, pali, rami o tronchi d'albero, muri di cemento o strutture in legno massiccio. In caso di dubbi sulla resistenza di questi supporti, consultare uno specialista prima di assumere rischi non necessari per la propria integrità fisica, nonché per l'integrità della macchina stessa e dei suoi componenti.

#### **È possibile installare Handy Gym™ in numerose strutture o ambienti:**

- Rack da palestra

Tramite la piastra rack e le 3 flange, la cavigliera o la cinghia multiuso

- Alberi

Tramite la piastra rack e le 3 flange o la cinghia multiuso

— Porte

Tramite l'accessorio di ancoraggio della porta

- Pareti

Tramite la piastra a muro

- Pavimenti

Tramite la piastra a muro

- Colonne

Tramite la piastra rack e le 3 flange, la cavigliera o la cinghia multiuso

- Strutture fisse che supportano 660lb/300kg

Tramite la piastra rack e le 3 flange o la cinghia multiuso

- Lampioni

Tramite la piastra rack e le 3 flange o la cinghia multiuso

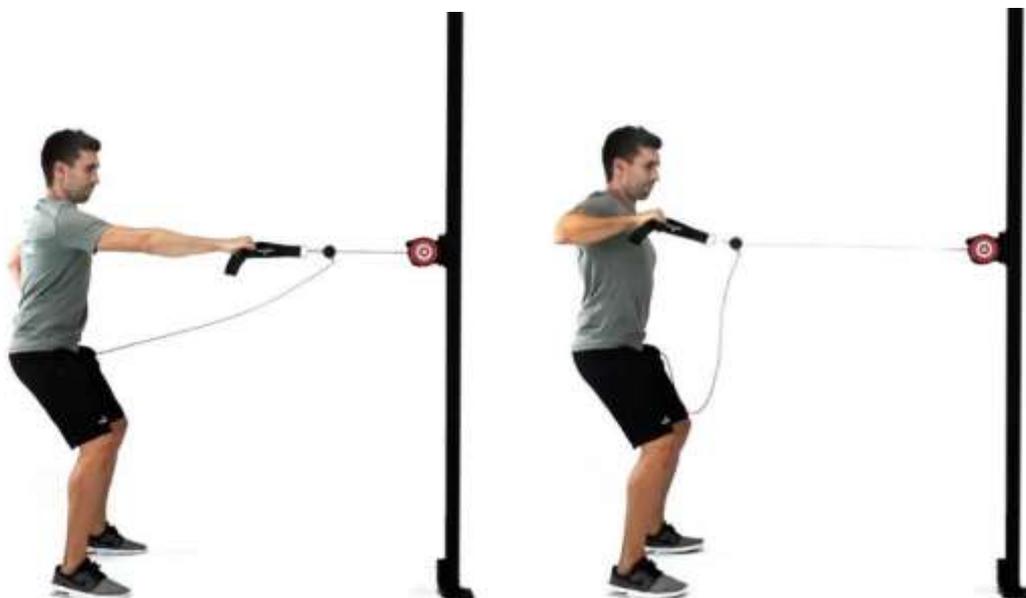
## 11. POSTURE CORRETTE

Di seguito sono riportati alcuni esempi di posture corrette durante l'esecuzione degli esercizi:

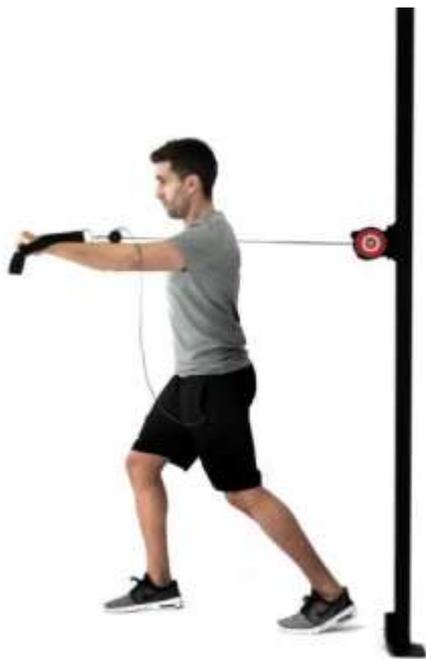
### SQUAT



### REMATORE AL COLLO



### PRESSIONE SUL PETTO A UNA MANO



**ELEVAZIONE LATERALE**



## 12. POLITICA DI GARANZIA

### A. DEFINIZIONI

- Prodotto: oggetto della vendita tra venditore e acquirente.
- Produttore: Global Traktus S.L. (indirizzo: Calle Oporto 19, 36201 Vigo (Pontevedra), Spagna)
- Venditore: persona o azienda che ha venduto il prodotto
- Cliente/acquirente: persona o azienda che ha acquistato il prodotto
- Garanzia: accordo tra venditore e cliente per regolare i casi di malfunzionamento o danno del prodotto.
- Malfunzionamento: prodotto o parte di esso difettoso, non per colpa del cliente e non come conseguenza delle azioni del cliente. Il prodotto acquistato non corrisponde alle prestazioni previste.
- Prestazioni: risultato che il prodotto deve fornire, in termini di funzione meccanica del prodotto e delle sue parti, degli accessori e dei componenti.
- Danno: difetto del prodotto, nascosto o palese al momento della consegna, che lo rende non corrispondente alla descrizione del prodotto fornita dal venditore, non per colpa del cliente e non come conseguenza delle azioni del cliente.
- Centro di assistenza autorizzato: persona o azienda autorizzata dal produttore o da un venditore a ricevere, ispezionare, riparare o sostituire prodotti difettosi.
- Termine: periodo dalla consegna, secondo i termini di consegna, entro il quale questa garanzia è valida
- Parti, accessori e componenti originali: quelli fabbricati dal produttore o da terze parti autorizzate e utilizzati secondo le sue istruzioni
- Legge applicabile: norme di garanzia obbligatorie da applicare sul territorio in base alle condizioni di vendita
- Accordo: l'insieme dei regolamenti indicati in questo documento

### B. PROCEDURA PER RIVENDICARE I DIRITTI DI GARANZIA DELL'ACQUIRENTE

L'Acquirente può rivendicare i propri diritti di garanzia entro il termine contattando il Venditore. L'acquirente deve spiegare cosa è successo al prodotto, descrivendo il malfunzionamento o il danno e inviando fotografie (o video se così richiesto dal venditore) del prodotto, in ogni caso, seguendo le istruzioni dell'acquirente al fine di chiarire se esiste un malfunzionamento o danno del prodotto e, in tal caso, se il summenzionato malfunzionamento o danno deve essere coperto dalla garanzia.

Se il venditore ritiene che il prodotto difettoso o danneggiato debba essere coperto da garanzia, procederà secondo le condizioni dettagliate nel presente accordo.

Se il venditore ritiene che il prodotto difettoso o danneggiato non sia coperto dalla garanzia, in base alle limitazioni espresse nel presente accordo e/o dalla legge applicabile, informerà l'acquirente e fornirà un preventivo per riparare o, ad esclusiva sua discrezione, sostituire la parte difettosa o danneggiata. L'accettazione di tale preventivo è da considerarsi non vincolante per l'acquirente.

Nel nostro sito web ufficiale [handygymfit.com](http://handygymfit.com) è possibile trovare i contatti del distributore principale per il proprio paese, che fornirà assistenza per l'utilizzo dei diritti di garanzia.

### C. APPLICABILITÀ

Il presente Accordo si applica solo alla vendita di prodotti in nuove condizioni nell'UE o in un mercato in cui è situato un rivenditore certificato.

### D. OBBLIGHI DELLE PARTI

Il Venditore si impegna - salvo nei casi specificati al successivo paragrafo 5 - in caso di malfunzionamento o danneggiamento del prodotto a sostituire le parti difettose o, a sua esclusiva discrezione, a sostituire il prodotto difettoso o danneggiato, entro il Termine.

## **E. RISOLUZIONE DEI PROBLEMI**

La correzione di malfunzionamenti e danni oppure la consegna dei pezzi di ricambio avverrà entro un termine ragionevole dopo che l'acquirente ha inviato la comunicazione al venditore e, se richiesto dal venditore, dopo che il prodotto è stato reso disponibile per la manipolazione in un centro di assistenza autorizzato. Il tempo ragionevole è determinato dalla natura del malfunzionamento o del danno, dalle difficoltà nel determinare le cause, dall'accesso ai pezzi di ricambio e dalla capacità tecnica.

## **F. LIMITAZIONE DELL'IMPEGNO DEL VENDITORE/PRODUTTORE**

La responsabilità del venditore non include le parti consumabili del prodotto e le parti soggette ad usura quali, ad esempio, cavi, corde, cordoncini, moschettoni, anelli metallici saldati, parti in gomma e parti anti-urto.

La garanzia non copre ciò che è considerata normale usura, normale corrosione o i difetti di verniciatura o altri rivestimenti, scolorimenti, scheggiature o ruggine.

Inoltre, l'acquirente non può richiedere riparazioni o sostituzioni di prodotti per malfunzionamenti o danni alla scadenza del Termine o quando causati da:

- atti del cliente o terzi (non correlati al venditore) atti effettuati utilizzando il prodotto non seguendo le istruzioni del manuale dell'utente.
- utilizzo senza soddisfare tutte le istruzioni di sicurezza indicate dal produttore
- utilizzo di parti, componenti o accessori originali
- riparazioni, modifiche o ripristini non effettuati da un centro di assistenza autorizzato
- utilizzo del prodotto successivamente al rilevamento di malfunzionamenti o danni da parte del cliente
- utilizzo del prodotto in modi e per scopi per i quali non è progettato o dimensionato
- utilizzo senza cure normali
- abuso del prodotto
- assenza della dovuta manutenzione come indicato dal produttore

## **G. DEFINIZIONE DEI TERMINI**

La garanzia sarà valida per un periodo massimo di 24 mesi, a seconda del malfunzionamento o delle parti danneggiate, come segue:

- Corpo principale della macchina e base (esclusi i dischi): 24 mesi
- Piattaforma portatile: 12 mesi
- Dischi: 12 mesi
- Tutti gli altri accessori e parti: 6 mesi (tranne quelli esclusi in base ad altri paragrafi del presente accordo).

Questi termini si applicano alla Garanzia e a qualsiasi garanzia di commerciabilità implicita. Se l'applicazione della legge stabilisce un termine obbligatorio più lungo per le garanzie sui prodotti, in caso di malfunzionamento o parti danneggiate, prevarrà sul termine di 24 mesi. Tutti gli altri termini e limitazioni di garanzia indicati si applicheranno come indicato nel presente accordo, tranne quando la Legge Applicabile stabilisce un termine di legge diverso.

## **H. SICUREZZA E SPESE DI SPEDIZIONE**

Per la riparazione di difetti estesi, l'acquirente deve portare il prodotto presso un centro di assistenza designato. L'acquirente dovrà, dopo aver risolto il malfunzionamento o il danno, ritirare il prodotto dal venditore o dal centro di assistenza designato. Il prodotto può anche essere spedito dall'acquirente al venditore o al centro di

assistenza designato. Tali spedizioni e manipolazioni, da e verso un centro di assistenza autorizzato, saranno a rischio e a spese dell'acquirente. I pezzi di ricambio che l'acquirente può sostituire da solo vengono consegnati gratuitamente all'acquirente.

#### **I. LIMITAZIONI DI RESPONSABILITÀ.**

Per i singoli consumatori, la limitazione di responsabilità sarà conforme alla legge applicabile. L'acquirente non ha pertanto diritto a un risarcimento, oltre a quanto coperto ai sensi del paragrafo 4. Per i clienti commerciali, la responsabilità del produttore/venditore è limitata a quanto indicato nel presente accordo. L'acquirente, pertanto, non ha diritto al risarcimento del danno economico. All'acquirente viene ricordato, ancora una volta, l'importanza del prodotto che viene maneggiato con cura e in conformità con le istruzioni del manuale operativo.