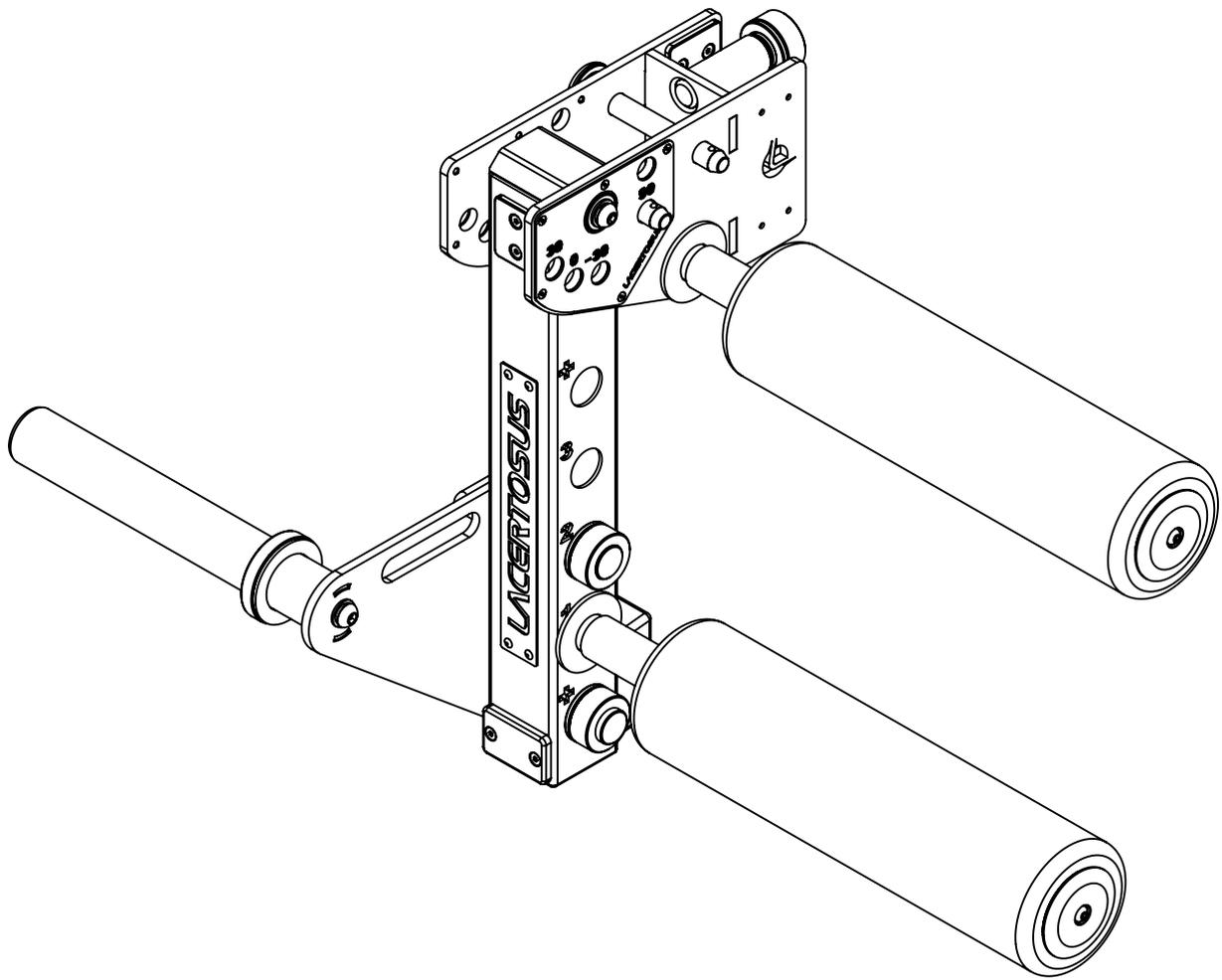


LACERTOSUS[®]

LEG EXTENSION & CURL (SERIE PRO) / ISTRUZIONI



Istruzioni in lingua italiana.

ATTENZIONE:

Leggere il manuale con la massima attenzione e tenerlo sempre a portata di mano vicino al prodotto

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

E se pensi che questo manuale non sia abbastanza



Scannerizza il codice
QR per accedere alle
istruzioni online

INDICE

Istruzioni di sicurezza importanti	3
Avvertenze	3
Prima di assemblare	4
Precauzioni nell'uso del prodotto	5
Luogo di installazione del prodotto	6
Disimballaggio	6
Bulloneria ed attrezzatura	7
Lista dei componenti	7
Istruzioni di assemblaggio	8
Interfaccia della piastra di regolazione	9
Interfaccia del braccio basculante	10
Configurazione leg extension/standing leg curl	10
Configurazione laying leg curl	12
Installazione su Half rack pro	14
Installazione su Foldable rack pro	15
Manutenzione	16
Smaltimento	16

ISTRUZIONI DI SICUREZZA IMPORTANTI

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

AVVERTENZE

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

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

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

PRIMA DI ASSEMBLARE

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

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

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



PERICOLO PARTI MOBILI

Pericolo di schiacciamento e intrappolamento delle dita tra i cavi, le carrucole e tra le piastre peso quando viene utilizzato l'attrezzo.



PERICOLO DI RIBALTAMENTO

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



ATTENZIONE:

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



NOTE:

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

NOTA IMPORTANTE:

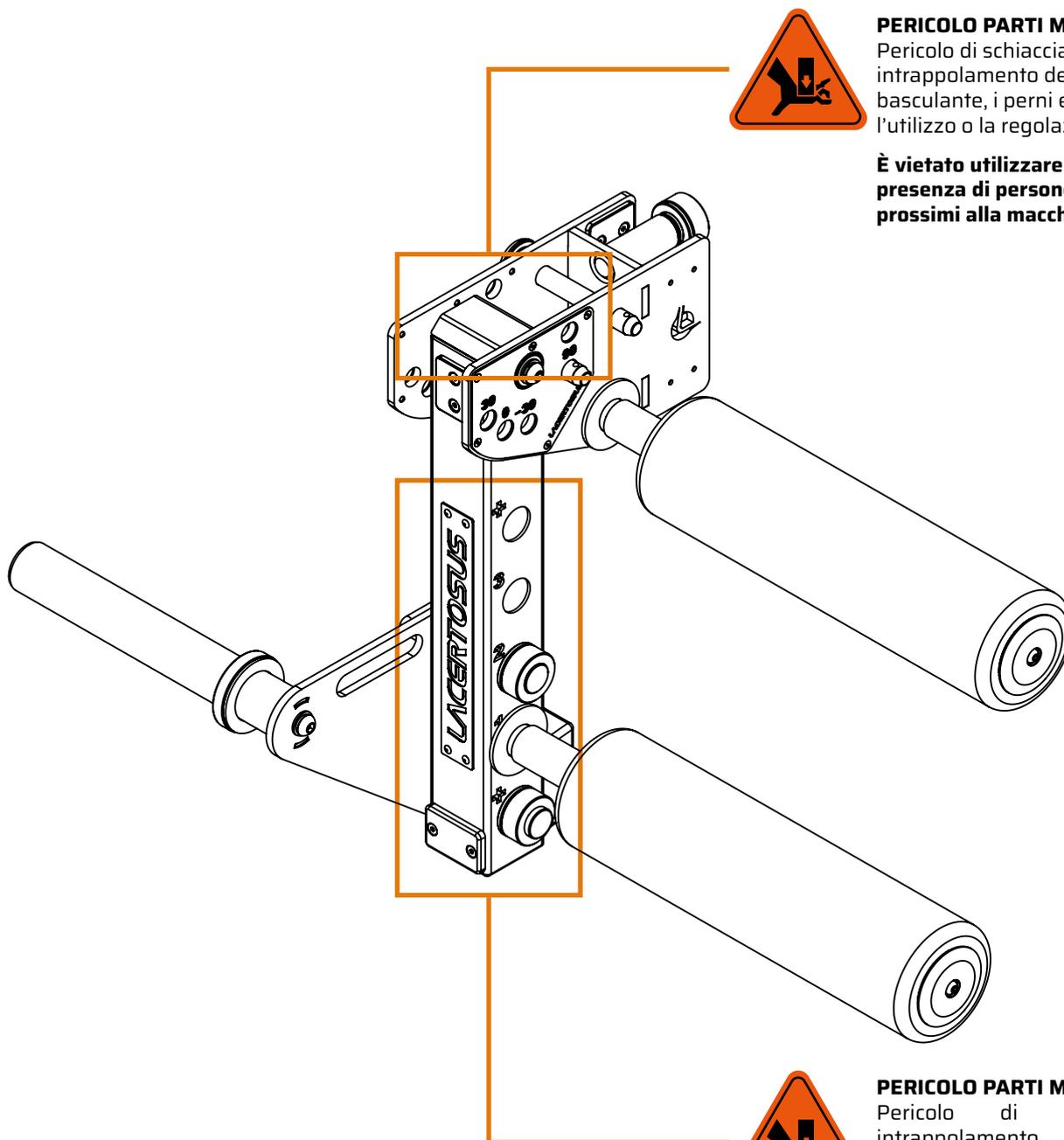
I disegni contenuti nel manuale hanno lo scopo di semplificare e rendere più intuitivi gli argomenti trattati. Tuttavia, a causa di un costante aggiornamento dei prodotti, è possibile che alcuni di questi disegni siano differenti dal prodotto acquistato. Qualora ciò si verificasse, si fa notare che la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

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

PRECAUZIONI NELL' USO DEL PRODOTTO

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

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



PERICOLO PARTI MOBILI

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

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



PERICOLO PARTI MOBILI

Pericolo di schiacciamento e intrappolamento delle dita tra la piastra ed i fori durante la regolazione. **Prestare massima attenzione durante l'operazione di regolazione ed utilizzo.**

Per ragioni di sicurezza, la regolazione deve avvenire obbligatoriamente con l'attrezzo scarico (nessun genere di peso o altre attrezzatura deve essere caricata sulla piastra).

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

LUOGO DI INSTALLAZIONE DEL PRODOTTO

CARATTERISTICHE DELL'AMBIENTE:

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

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

CARATTERISTICHE DELLA SUPERFICIE D'APPOGGIO:

La superficie idonea sulla quale collocare il prodotto deve essere:

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



ATTENZIONE:

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

PREPARAZIONE DEL LOCALE ALLE OPERAZIONI DI MONTAGGIO:

Prima di procedere al montaggio, assicurarsi di avere a disposizione un ampio spazio in cui poter eseguire in sicurezza e facilità le operazioni.

Un ampio spazio sarà necessario anche dopo aver montato ed installato il prodotto in modo tale da poterlo utilizzare senza intralcio o difficoltà.

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



ATTENZIONE:

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

DISIMBALLAGGIO

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

Individuato il luogo di installazione, posizionare la scatola nel verso indicato dalle frecce stampate sui lati della scatola.

Per l'apertura, tagliare eventuali nastri di reggiatura con delle forbici ed eliminare gli eventuali punti metallici di chiusura con una pinza.

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

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



ATTENZIONE:

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

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

BULLONERIA ED ATTREZZATURA



x1 Vite t.bombata con cava esag. M12*30



Chiave a brugola n 8

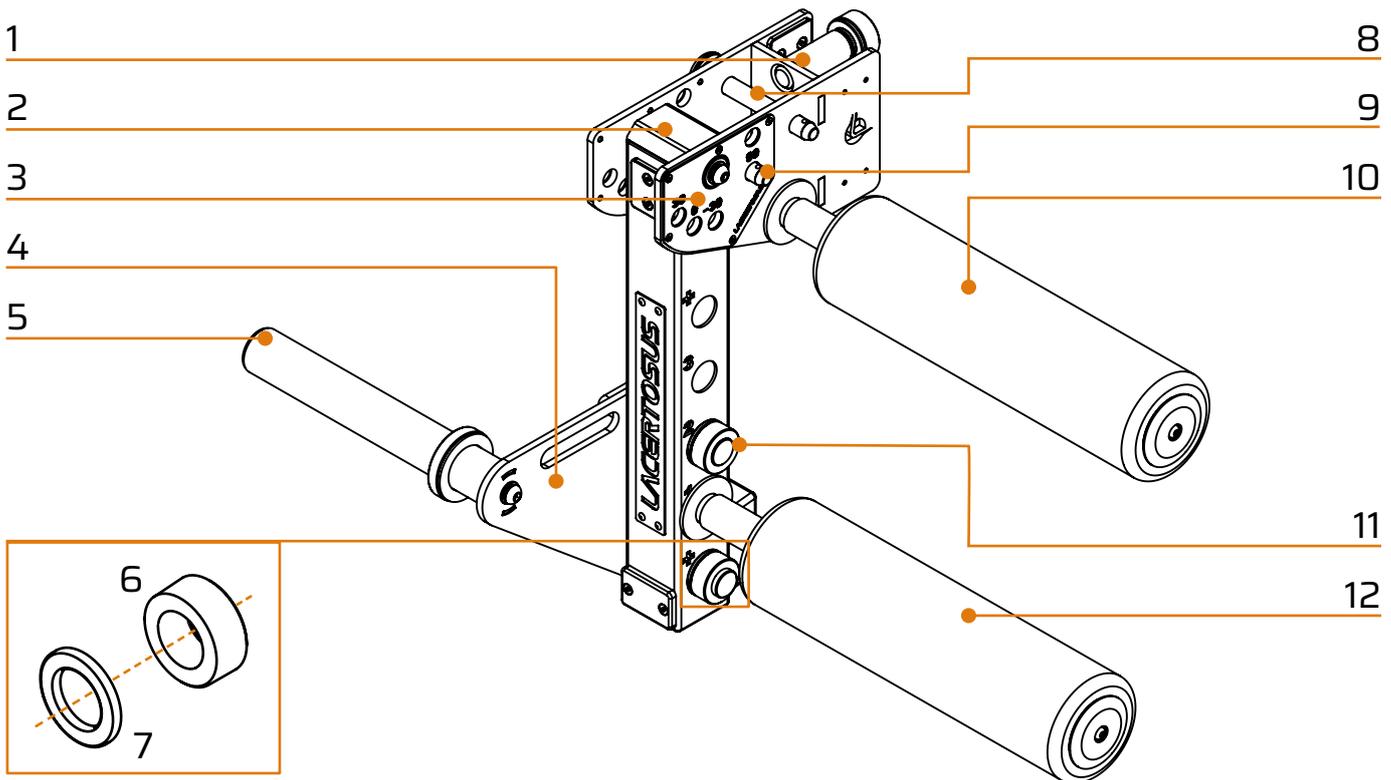


x1 Rondella Ø13.5*Ø24



x1 Rondella elastica Ø12

LISTA DEI COMPONENTI

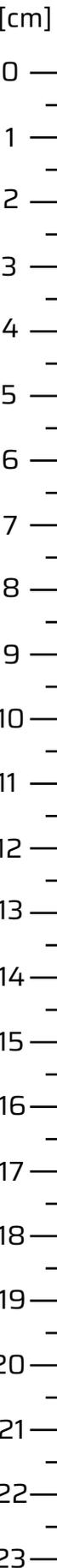


n	nome	qntà	n	nome	qntà
1	Sistema di fissaggio	1	7	Rondella in plastica Ø31*Ø50	5
2	Braccio basculante	1	8	Perno per fine corsa	1
3	Piastra di regolazione	2	9	Perno per starting point	1
4	Piastra triangolare	1	10	Rullo di supporto	1
5	Manicotto di caricamento	1	11	Perno di sicurezza	1
6	Ghiera zigrinata	5	12	Rullo di spinta	1



NOTA:

Il rullo di supporto e quello di spinta sono distinguibili in quanto quest'ultimo è dotato di una rondella di plastica con una texture diversa dalle altre ed un perno filettato più corto (destinato ad accoppiarsi al braccio basculante)





ATTENZIONE:

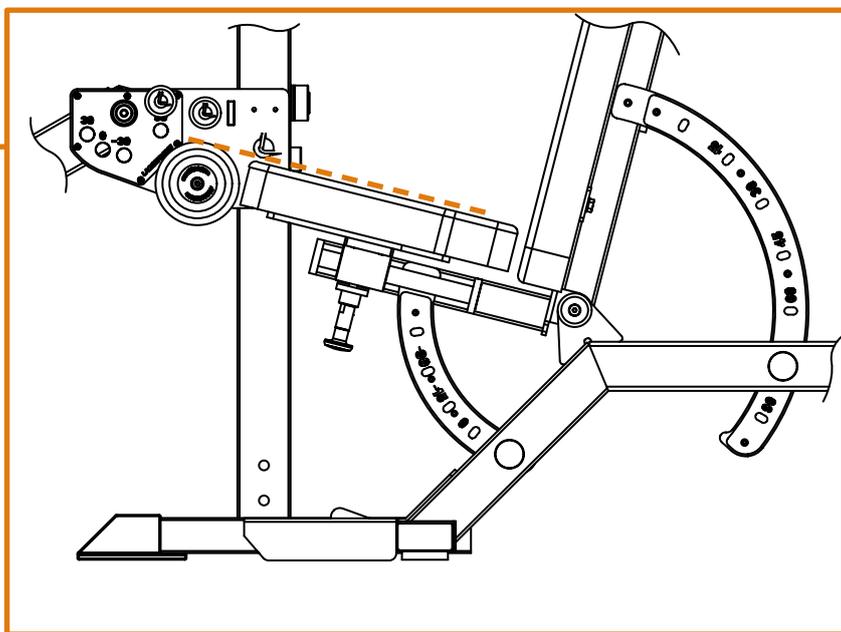
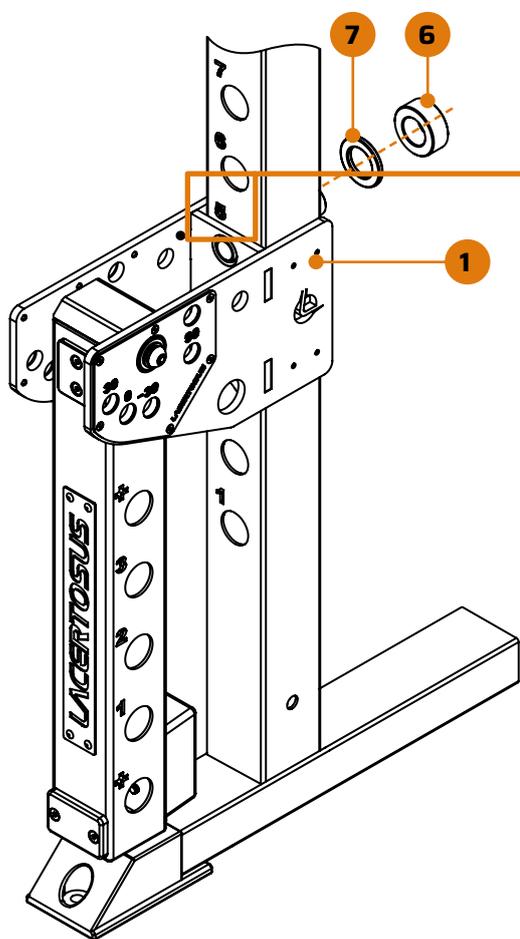
Data la presenza di parti di piccole dimensioni, durante le operazioni di montaggio allontanare i bambini e gli animali dalla zona di lavoro.

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

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

Il prodotto Leg extension/curl per la gamma pro arriva preassemblato in alcune parti per facilitare l'installazione da parte dell'utente e ridurre i tempi di montaggio.

1. Collegare il prodotto ad un palo verticale del rack inserendo i due perni del sistema di fissaggio [1] all'interno dei fori del palo. Serrare il sistema avvitando al perno filettato la rondella in plastica [7] e la ghiera zigrinata [6].



NOTA:

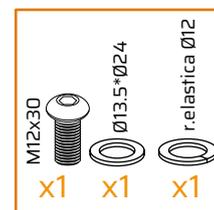
- 1) Se in possesso di panche regolabili Lacertopus® (come la LAB o la LAB-E) consigliamo di installare l'attrezzo sul foro 5 dei pali del rack pro e sul foro 4 del half rack. Questo per garantire tangenza tra rullo di supporto e la seduta della panca in posizione inclinata, e poter eseguire l'es. di leg extension in massima comodità. In caso di sedute differenti o soluzioni alternative, quali box pliometrici o simili, si lascia all'utente la scelta dell'altezza di installazione (*).
- 2) Grazie al sistema di innesto simmetrico, il modulo PRO-LEG è installabile sia all'interno che all'esterno del rack su tutti e quattro i pali sia anteriormente che posteriormente. **La posizione di installazione deve comunque tenere conto dello spazio circostante, della presenza di ulteriori accessori sul rack (es. smith machine) e delle dimensioni della seduta che sarà impiegata.**
- 3) Se in possesso di un set **raptor**, il prodotto dovrà essere installato obbligatoriamente all'interno del rack, in corrispondenza dei pali frontali.



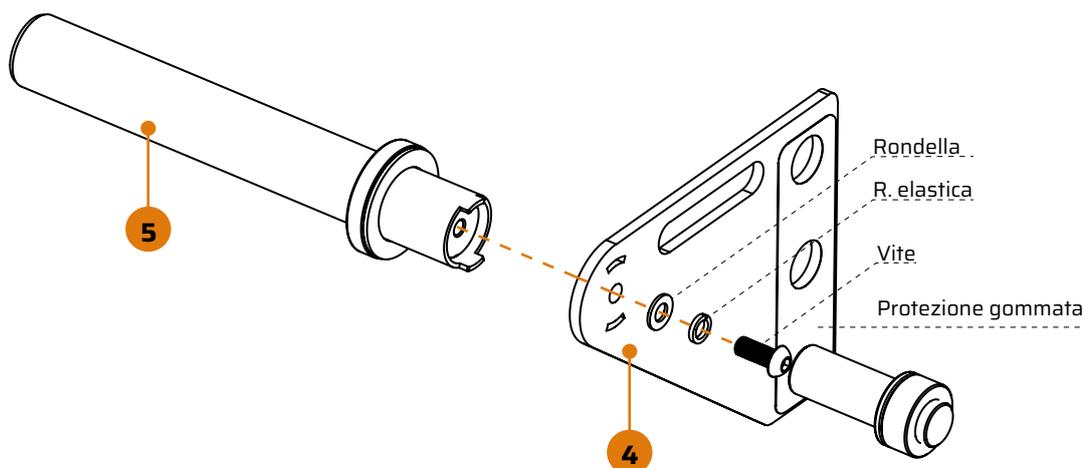
(*)ATTENZIONE:

La scelta di sedute alternative diverse dalle panche Lacertopus sono lasciate alla completa discrezione e responsabilità del consumatore/utente. Lacertopus srl non è responsabile di eventuali danni all'attrezzo, a cose o persone che utilizzano il prodotto o nei suoi dintorni, a causa di una scelta scorretta ed inopportuna della seduta.

2. Installare il manicotto di caricamento [5] alla piastra triangolare [4] mediante apposita bulloneria e serrare il tutto.



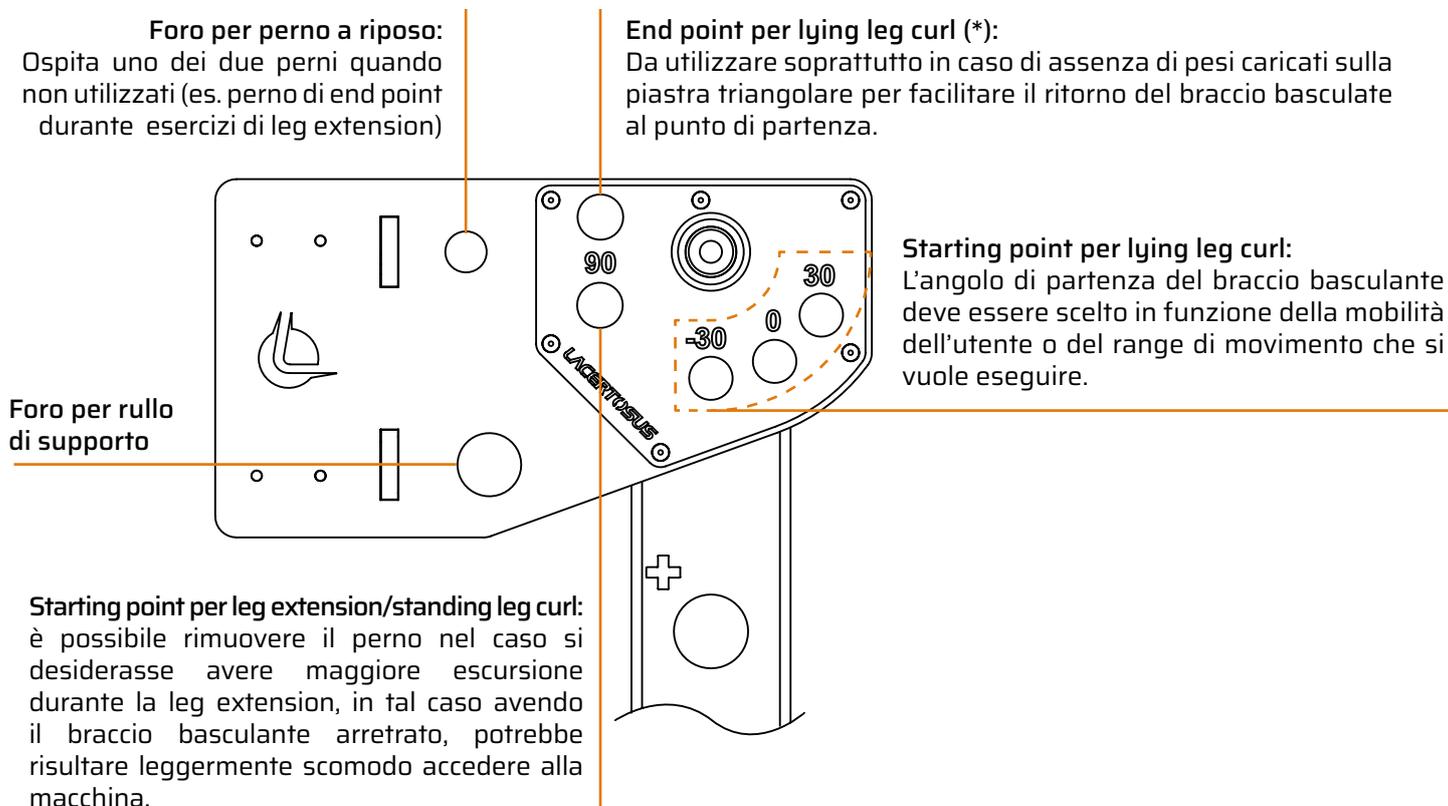
NOTA: Il manicotto deve essere installato sul lato privo di protezione gommata.



INTERFACCIA DELLA PIASTRA DI REGOLAZIONE:

L'innovativo accessorio leg extension/leg curl per gamma pro consente l'esecuzione di tre esercizi con un solo attrezzo: **leg extension**, **standing leg curl** (in piedi) e **laying leg curl** (sdraiato).

Per sfruttare il pieno potenziale di questo attrezzo è quindi importante prendere confidenza con la piastra di regolazione ed i due perni che, inseriti all'interno dei vari fori, delimitano l'inizio e la fine della corsa

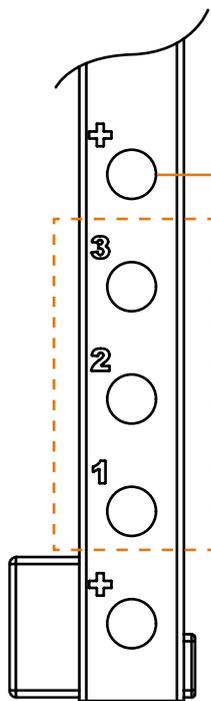


ATTENZIONE: Non utilizzare quest'ultimo set up in caso di problematiche o infortuni all'articolazione del ginocchio.

(*) Nel caso di presenza di pesi sul manicotto di caricamento, la particolare geometria brevettata della piastra favorisce il ritorno del braccio al punto di partenza.

INTERFACCIA DEL BRACCIO BASCULANTE:

Il braccio basculante [2] presenta sui lati una serie di fori passanti contrassegnati da un gruppo di cifre da 1 a 3 e due simboli "+", nel dettaglio:



Foro per perno filettato della piastra triangolare

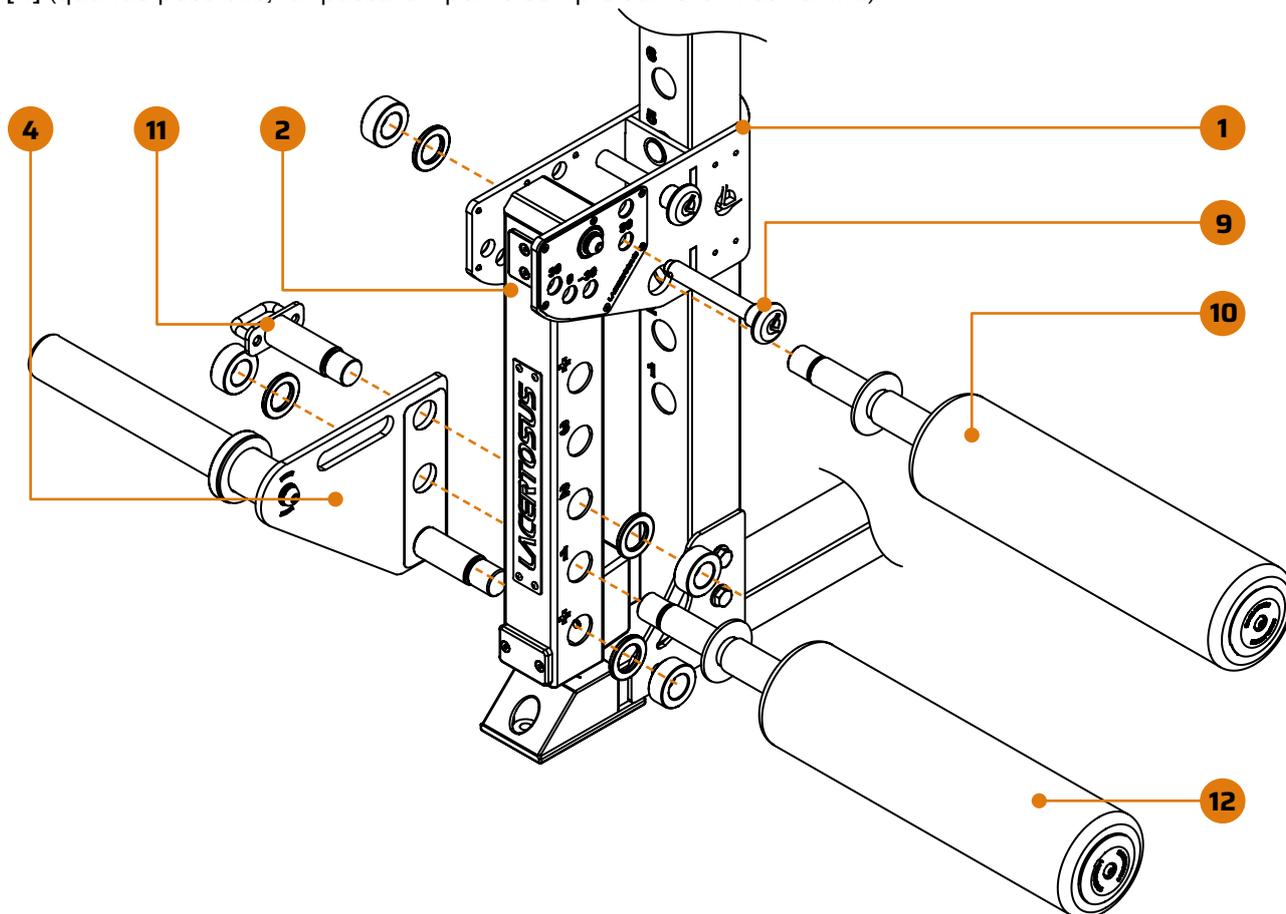
I fori contrassegnati dal simbolo "+" sono stati ideati per ospitare il perno filettato della piastra triangolare favorendo un rapido cambio di configurazione da leg extension a lying leg curl e per consentire l'utilizzo dell'accessorio all'interno o all'esterno del rack.

Fori di regolazione per il rullo di spinta

I fori contrassegnati dalle cifre 1, 2 e 3 sono stati ideati per regolare l'altezza del rullo di spinta in funzione delle leve dell'utilizzatore e dell'esercizio che si desidera eseguire.

3. CONFIGURAZIONE LEG EXTENSION/STANDING LEG CURL:

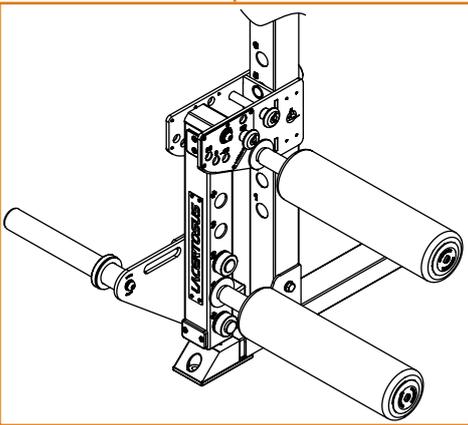
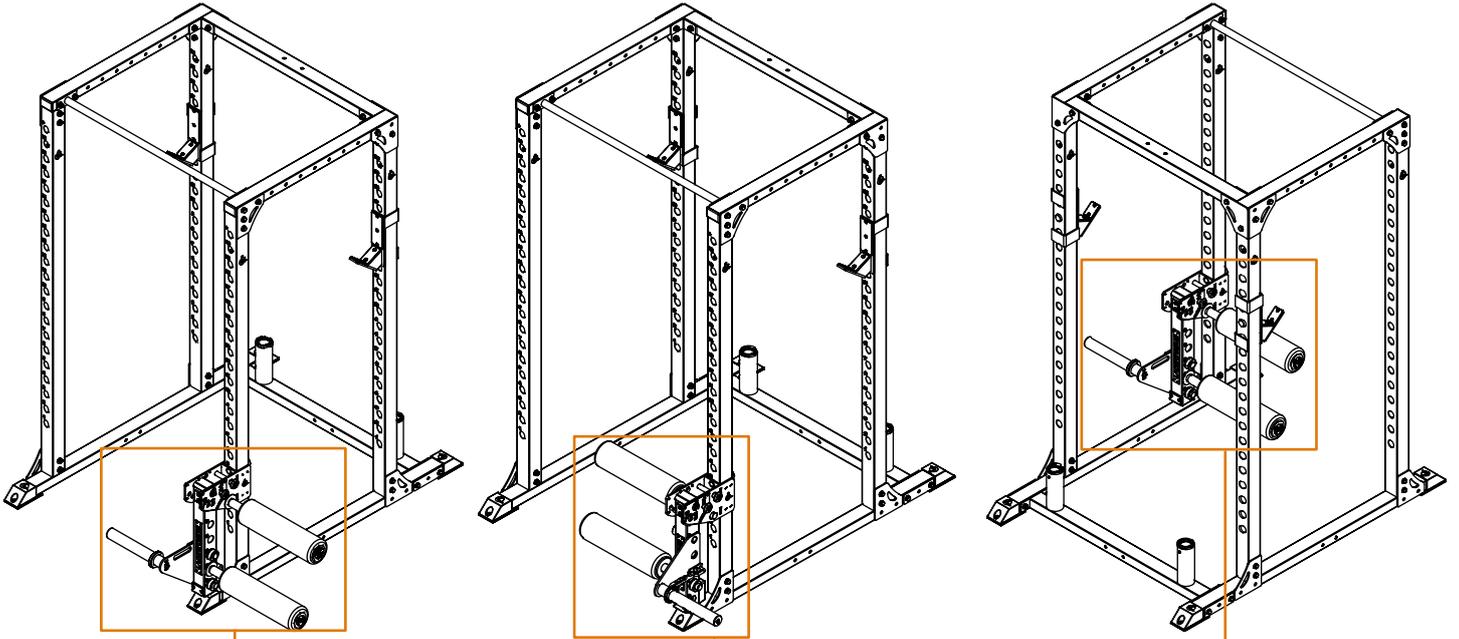
Inserire il perno per starting point [9] all'interno del foro per lo starting point contrassegnato dal numero "90" (lasciare l'altro perno nel foro di riposo). Avvitare il rullo di supporto [10] al sistema di fissaggio [1] inserendolo nell'apposito foro (*). Accoppiare la piastra triangolare [4] al braccio basculante [2] inserendo il perno filettato in uno dei due appositi fori contrassegnati dal "+" (*) in modo che il **manicotto di caricamento risulti davanti al braccio basculante**. Inserire il rullo di spinta [12] in uno dei fori con numerazione da 1 a 3 (**). Infine assicurare ulteriormente la piastra triangolare [4] attraverso il perno di sicurezza [11] facendola passare nel foro rimanente [4] (quando possibile, far passare il perno sempre sul foro in estemità).



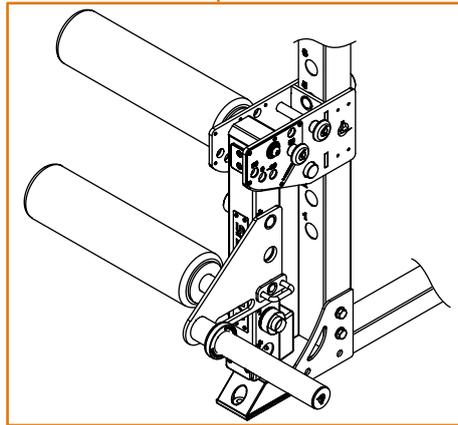


NOTA:

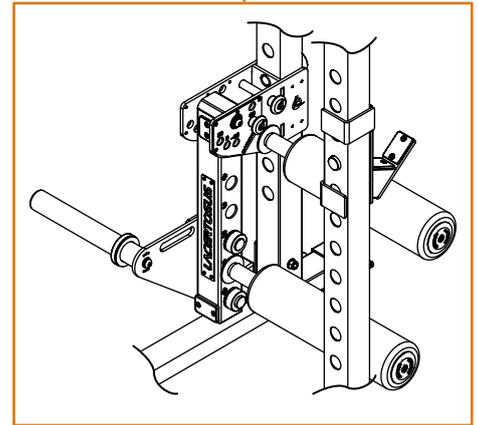
(*) Il foro in cui inserire il perno della piastra triangolare e la posizione dei vari rulli varia in funzione dell'orientamento in cui si decide di utilizzare l'attrezzo (all'interno o all'esterno del rack, alla sinistra o destra dei vari pali) senza compromettere il carico di allenamento.



Configurazione per uso esterno sul lato destro del rack o interno sul lato sinistro



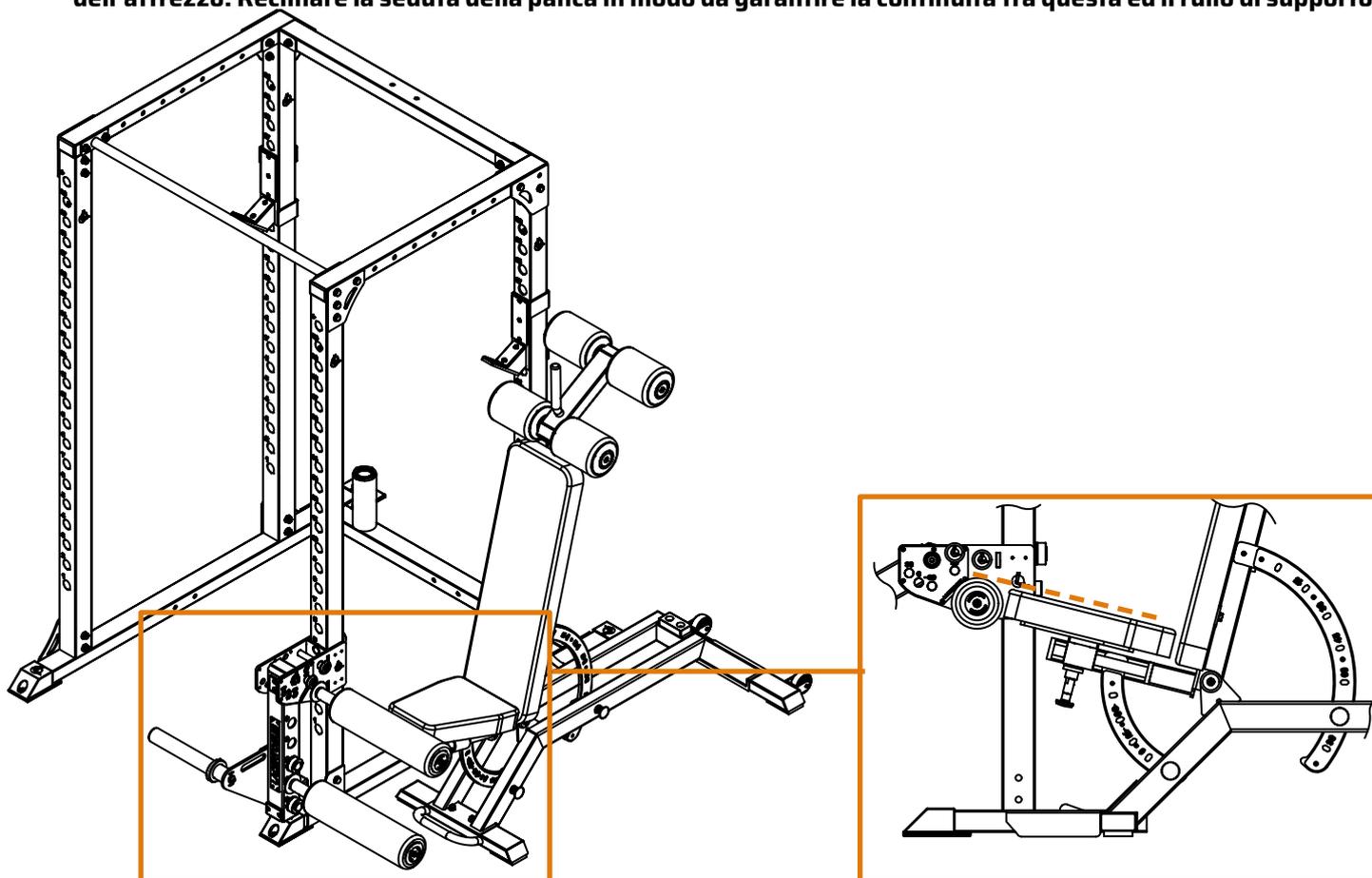
Configurazione per uso interno sul lato destro del rack o esterno sul lato sinistro



Configurazione per uso interno su lato destro del rack o esterno sul lato sinistro

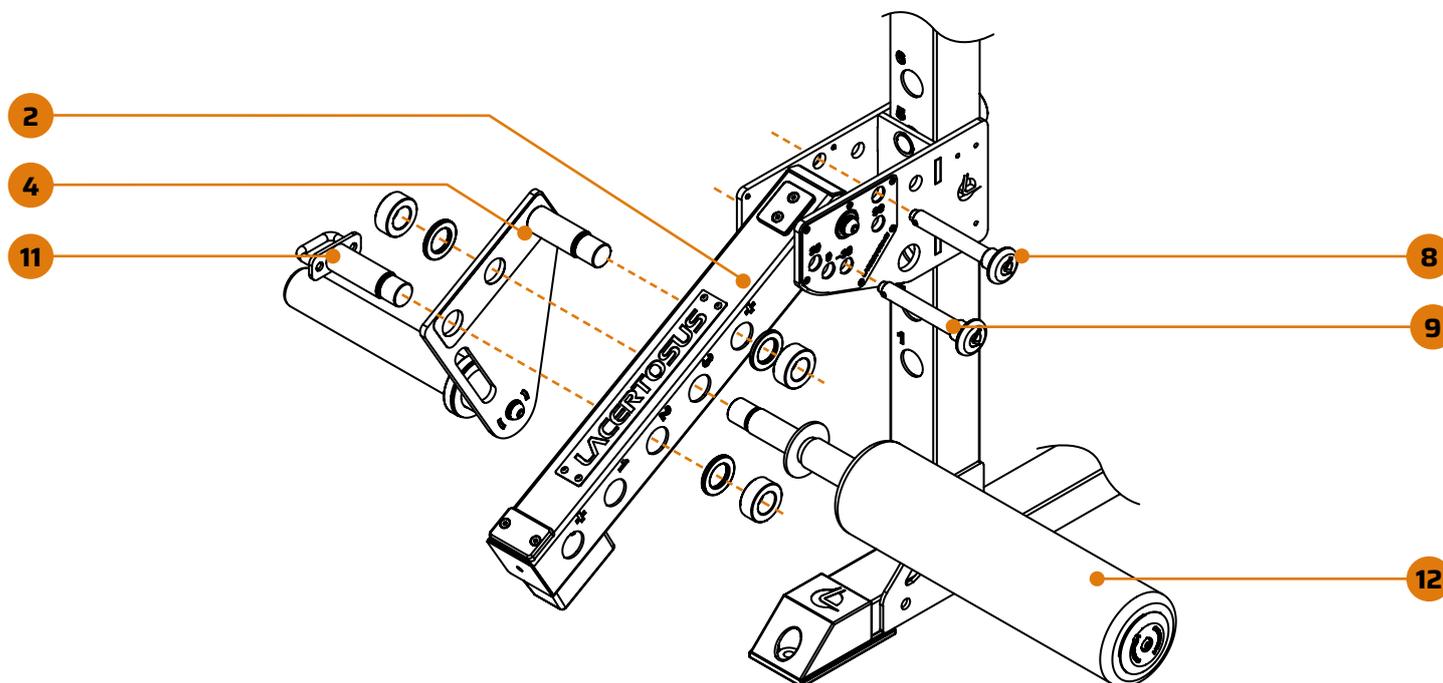
(**) Il rullo di spinta deve essere regolato in funzione della lunghezza delle leve dell'utente in modo tale che, durante l'utilizzo il rullo sia poco sopra il collo del piede a contatto con le tibie.

4. Avvicinare la seduta desiderata (è altamente consigliato l'impiego di una panca regolabile, come LAB, LAB-E o CB-LAB) al rullo di supporto [10] ad una distanza tale da avere il **ginocchio in linea con il fulcro di rotazione dell'attrezzo**. **Reclinare la seduta della panca in modo da garantire la continuità tra questa ed il rullo di supporto.**

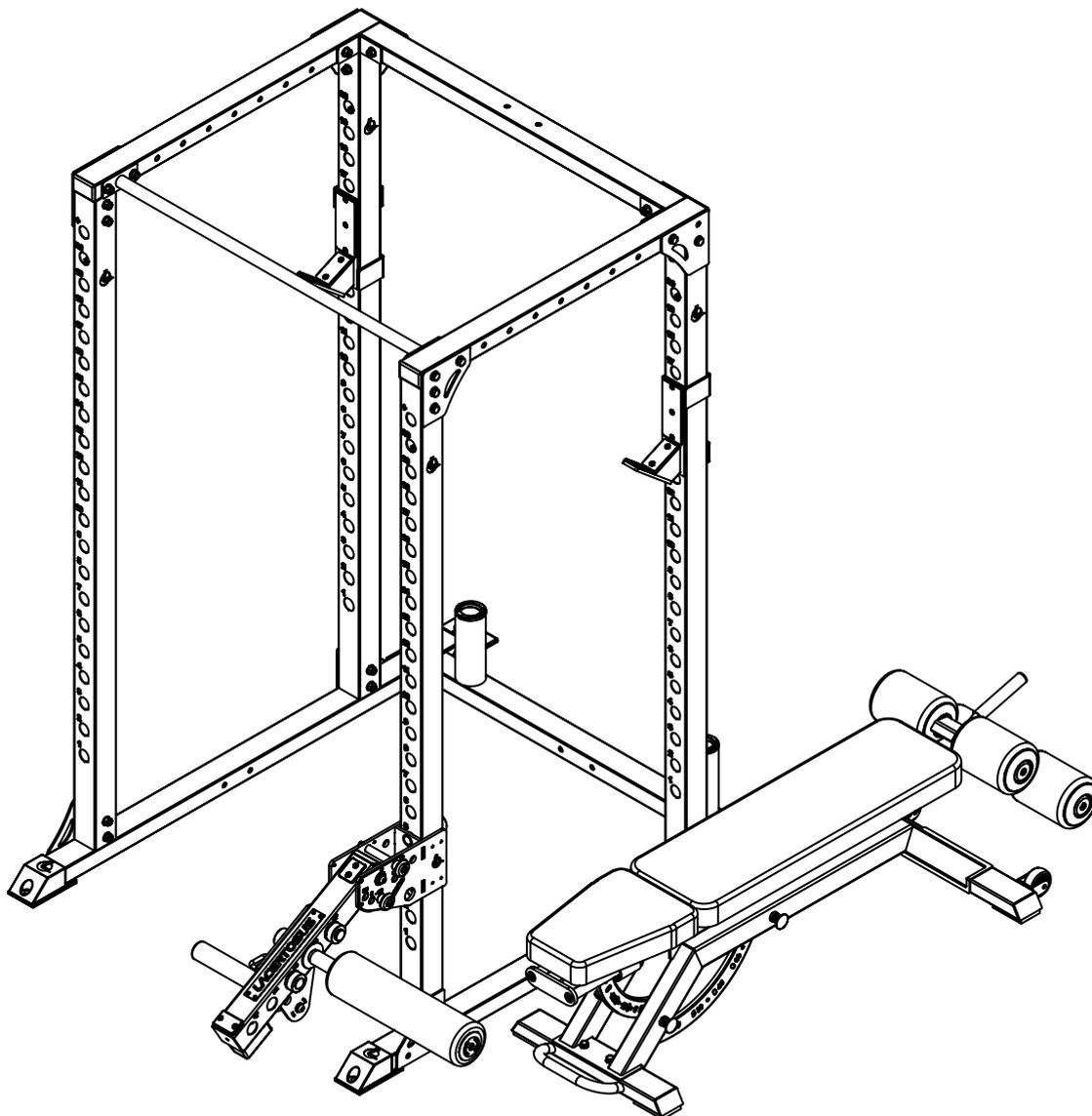


5. CONFIGURAZIONE LYING LEG CURL:

Inserire il perno per starting point [9] all'interno del foro per lo starting point contrassegnato dal numero 30/0/30 (in funzione della mobilità e capacità motorie dell'utente) ed inserire il perno di fine corsa [8] nel foro superiore contrassegnato dal numero 90. Rimuovere il rullo di supporto [10] dal sistema di fissaggio [1]. Accoppiare la piastra triangolare [4] al braccio basculante [2] inserendo il perno filettato in uno dei due appositi fori (*) in modo che il **manicotto di caricamento risulti dietro il braccio basculante**. Inserire il rullo di spinta [12] in uno dei fori con numerazione da 1 a 3 (è consigliato partire dal foro 3) ed assicurarlo con anello in plastica e ghiera filettata. Infine assicurare ulteriormente la piastra attraverso il perno di sicurezza [11] facendola passare nel foro rimanente della piastra triangolare [4] (quando possibile, far passare il perno sempre sul foro in estemità).



6. Avvicinare la seduta desiderata all'attrezzo (è altamente consigliato l'impiego di una panca regolabile, come LAB, LAB-E o CB-LAB in posizione piana).

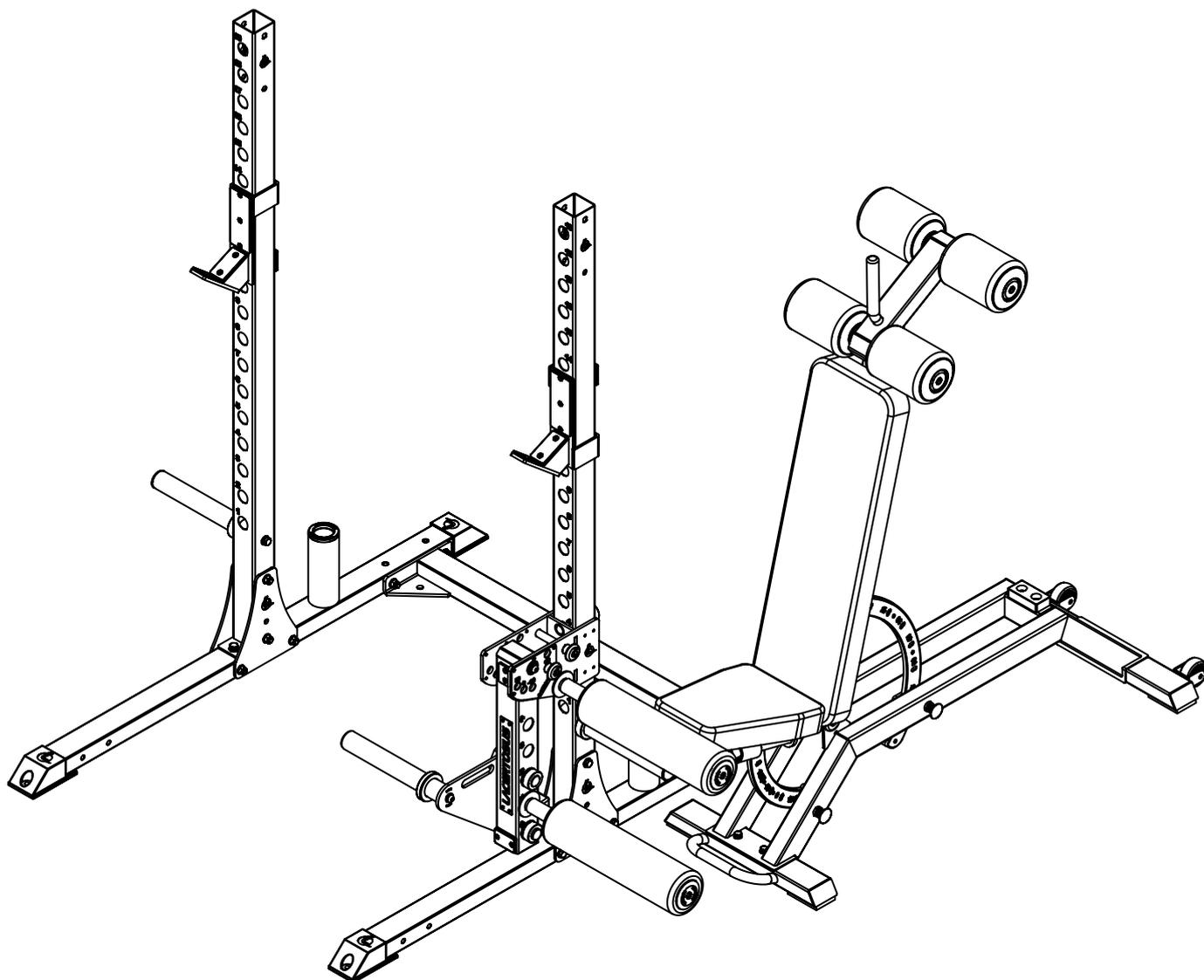


INSTALLAZIONE SU HALF RACK

Consigliamo di installare il modulo leg extension/curl in corrispondenza del foro 4 dell'half rack, disponendo la panca come mostrato in precedenza.

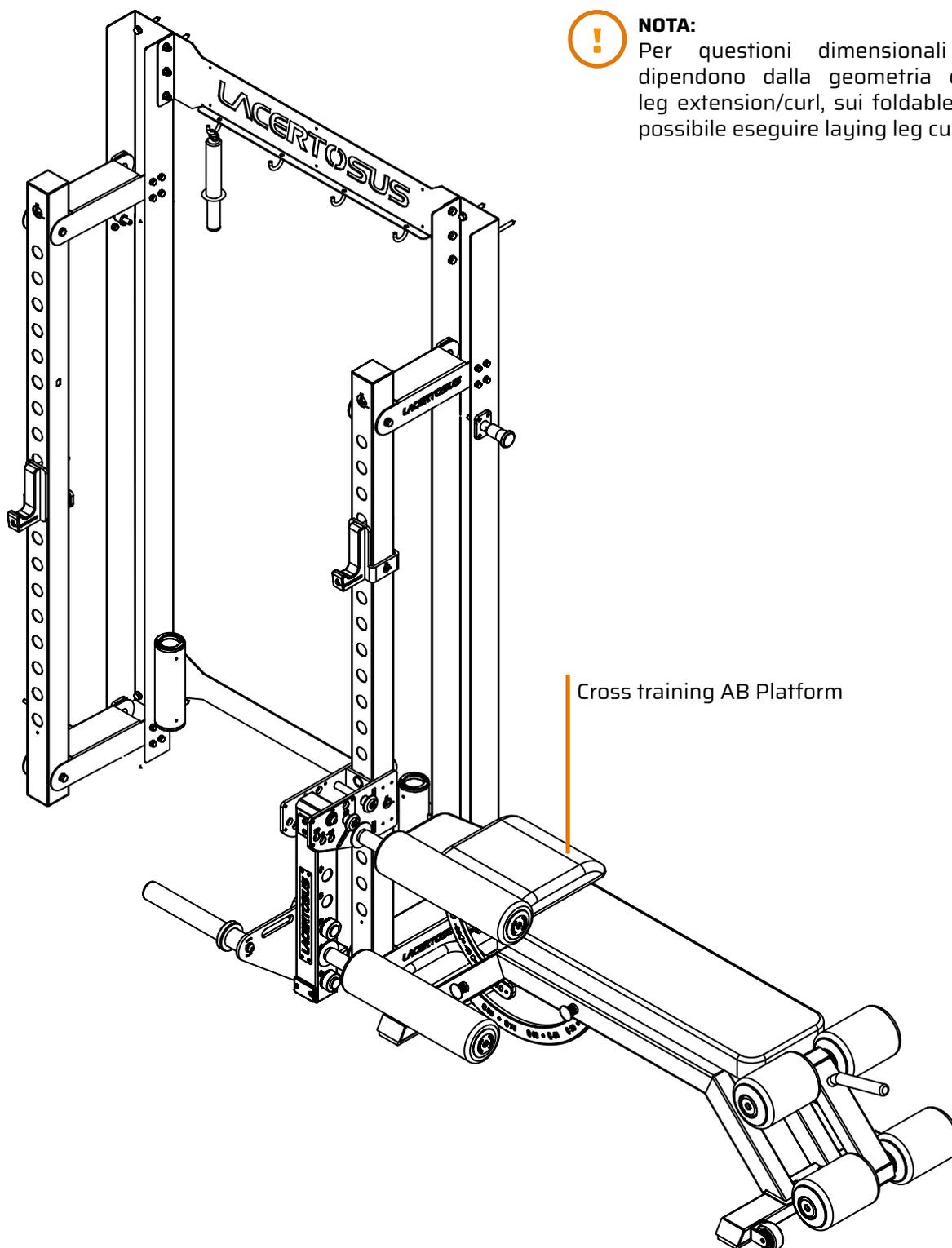
NOTA: Per i possessori di half rack a partire dal modello 2021, è consigliato rimuovere il manicotto di stoccaggio dischi al lato del palo al fine di inserire con maggiore facilità la panca ed eseguire con comodità gli esercizi desiderati.

Per il posizionamento della panca e l'esecuzione del laying leg curl accertarsi che vi sia il giusto spazio per tra palo del rack e parete (o altri elementi di ingombro).



INSTALLAZIONE SU FOLDABLE RACK

Nonostante l'ingombro ridotto del rack, è comunque possibile installare il modulo leg extension/curl. In tal caso, consigliamo di installare l'accessorio in corrispondenza del foro 6 del foldable rack, e disporre la panca (LFB, LAB-F o LAB-E) orizzontalmente a ridosso del muro in configurazione piana posizionando sulla seduta un rialzo imbottito (come il nostro **Cross Training AB Platform ELITE - AB2**) per eseguire con comodità esercizi di leg extension/standing leg curl.



MANUTENZIONE

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

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

Settimanalmente:

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

Mensilmente:

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

In occasione di controlli periodici:

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

In caso di inutilizzo prolungato:

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

SMALTIMENTO

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

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

THANK YOU FOR CHOOSING
LACERTOSUS[®]

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

release date 10/2022
rev.0 10/2022