



RACCOMANDAZIONI PER LA SICUREZZA ED IL MONTAGGIO

ATTENZIONE: Prima di iniziare il programma di allenamento consultare il vostro medico. Ciò è raccomandato soprattutto agli con problemi cardiaci o patologie fisiche .

Non ci assumiamo nessuna responsabilità per lesioni personali o danni subiti da e attraverso l'utilizzo di questo attrezzo.

ATTENZIONE: I prodotti Woodoclimb sono naturali e privi di trattamenti.

Umidità, esposizione diretta al sole e sbalzi termici possono favorire l'insorgere di deformazioni e fessurazioni. Si raccomanda pertanto l'utilizzo in ambienti idonei.

Woodoclimb non risponde per tali difettosità.

- 1) Leggete attentamente il manuale e seguite tutte le istruzioni prima dell'utilizzo dell'attrezzo.
- 2) Se durante l'allenamento vi sentite storditi, avvertite nausea, dolore al ventre o altri sintomi strani fermate la sessione d'allenamento immediatamente. **CONSULTATE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.**
- 3) Il proprietario del trave deve assicurarsi che tu e le persone che utilizzeranno il suo attrezzo siano a conoscenza di tutte le prescrizioni e le indicazioni per la sicurezza descritte in questo manuale.
- 4) Il trave può essere utilizzato da persone in perfette condizioni fisiche.
- 5) Evitare l'utilizzo del trave a persone con patologie fisiche senza indicazioni da parte di un medico.
- 6) Prima dell'installazione verificate attentamente l'integrità dell'attrezzo per escludere la presenza di crepe o difetti funzionali che potrebbero derivare dalle operazioni di trasporto dell'oggi. Se esistono imperfezioni di carattere strutturale contattare direttamente Woodoclimb o il distributore Woodoclimb a cui vi siete rivolti per l'acquisto. Se tutto è ok potete invece proseguire con le fasi di montaggio.
- 7) Installare l'attrezzo mediante gli appositi fori di fissaggio su supporto perfettamente planare e privo di irregolarità. La superficie di appoggio finale dovrà anch'essa essere rigorosamente piana, priva di irregolarità e di materiale strutturale e spessore idoneo a sopportare le sollecitazioni e i carichi impressi.
- 8) Le viti di fissaggio dovranno essere anch'esse idonee per diametro, lunghezza e materiale a sopportare le sollecitazioni e i carichi impressi.
- 9) Qualora fosse necessario utilizzare viti a diametro maggiore è possibile aumentare leggermente le dimensioni del diametro dei fori di fissaggio. Per tale operazione tuttavia rivolgetevi ad un esperto di settore.
- 10) È facile riconoscere le sollecitazioni impresse durante l'utilizzo dell'attrezzo per cui, per qualsiasi dubbio sul montaggio e/o verifica di resistenza, consultate un ingegnere o un esperto di settore.



www.woodoclimb.com
info@woodoclimb.com

- 11)** Assicuratevi che l'attrezzo sia montato in modo sicuro e non possa muoversi in nessuna direzione.
- 12)** Prestare attenzione o non usare una coppia di chiusura sulle viti troppa alta, che possa comportare il danneggiamento del trave, o una troppo bassa, che possa comportare il distaccamento dell'attrezzo. A tale scopo è opportuna l'avvitatura a mano con cacciavite così da impartire una coppia di chiusura sufficiente a fissare il trave evitandone al contempo la rottura causata da coppie di serraggio eccessive.
- 13)** Controllate periodicamente il serraggio della bulloneria e assicuratevi dell'integrità di tutti i componenti.
- 14)** Installare il trave ad un'altezza tale da poter raggiungere a braccia estese le prese più alte dello stesso.
- 15)** Si consiglia l'installazione dell'attrezzo in modo tale da avere uno spazio posteriore idoneo alla corretta esecuzione degli esercizi ed atto ad evitare impatti o strisciamenti del corpo sul muro di fissaggio
- 16)** Se possibile posizionate alla base dell'attrezzo un crash-pad (o surrogato) idoneo ad ammortizzare possibili cadute accidentali ed evitare possibili traumi o infortuni.
- 17)** Installate l'attrezzo in un luogo chiuso ,sicuro e al riparo da fonti di calore e dall'umidità. Evitare l'esposizione diretta al sole e luoghi soggetti a sbalzi di temperatura ed umidità.
- 18)** Utilizzate sempre la trave con le mani asciutte
- 19)** È consigliabile l'utilizzo di magnesite liquida o in alternativa in polvere
- 20)** Per la pulizia regolare dell'attrezzo utilizzate solamente uno spazzolino a secco mentre per una pulizia occasionale più approfondita un panno inumidito con acqua.
- 21)** Non inserite oggetti nelle fessure.
- 22)** Evitate di transitare nei pressi dell'attrezzo quando qualcun altro si sta allenando.
- 23)** I soggetti portatori di handicap dovrebbero avere il consenso del medico e un'attenta supervisione da parte di personale qualificato durante l'utilizzo dell'attrezzo.
- 24)** Utilizzate sempre l'attrezzo in modo corretto eseguendo le trazioni, gli spostamenti e più in generale gli esercizi (con le varie prese per le mani) in modo opportuno e consono alla vostra preparazione atletica.
- 25)** Riscaldatevi per 5/10 minuti prima di ciascuna sessione di allenamento e non trascurate il defaticamento per 5/10 minuti. Questo eviterà l'insorgere di eventuali problemi muscolo/articolari.
- 26)** Iniziate il vostro programma di allenamento lentamente ed aumentate l'intensità gradualmente
- 27)** Un allenamento eccessivo al trave senza rispettare i corretti tempi di recupero e la propria preparazione fisica può provocare l'insorgere di problemi e patologie muscolo articolari
- 28)** Indossate sempre un abbigliamento appropriato e scarpe sportive mentre vi allenate.
- 29)** Evitate di indossare anelli, orologi, braccialetti, collane o qualsiasi altro oggetto che possa risultare lesivo o pericoloso durante l'allenamento.
- 30)** Vi consigliamo di fare attenzione quando sollevate o spostate l'attrezzo. Seguite le corrette tecniche di sollevamento.
- 31)** Peso massimo utente: 100kg



www.woodclimb.com
info@woodclimb.com