



ISTRUZIONI D'USO E MANUTENZIONE

SPRINT RESISTER

Prodotto distribuito da: SPORT SPIN UP di Katia Di Rocco, P. IVA 10513050962
via Trentacoste 32, 20134 Milano.
E-mail PEC: sportspinup@legalmail.it

1. ATTENZIONE !!!

LEGGERE ATTENTAMENTE TUTTE LE ISTRUZIONI E PRECAUZIONI RIPORTATE IN QUESTO MANUALE PRIMA DI USARE SPRINT RESISTER. CONSERVARE IL MANUALE PER OGNI SUCCESSIVO RIFERIMENTO.

2. DOMANDE e ORDINI

Per qualsiasi domanda vi preghiamo di contattarci ai riferimenti di seguito riportati: 3498314699 lunedì-venerdì, 10.00-13.00 e-mail: SPRINT RESISTER@libero.it

3. LEGENDA



CONSIGLIO



DIVIETO



PERICOLO



ECOLOGICO

4. ACCESSORI DISPONIBILI

1	SPEED SENSOR	Sensore di velocità
2	F-BELT	Cintura aggiuntiva o sostitutiva da indossare velocemente.
3	CORDA PIÙ LUNGA	Lunghezza corda a richiesta
4	SPRINT RESISTER BLOCK	Per bloccare in sicurezza SPRINT RESISTER senza uso di punti di ancoraggio esterni.
5	OVERSPEED -E	Breakaway kit
6	R-BELT	Cintura aggiuntiva o sostitutiva regolabile.
7	PERSONAL	Colore livrea e tutto ciò di cui hai necessità.



5. CARATTERISTICHE TECNICHE

PESO	4,8 KG
DIMENSIONI	32X12X12 cm
LUNGHEZZA	DA 30 M
CAVO	

6. AVVERTENZE

- 1 USARE SPRINT RESISTER SOLO NEL MODO INDICATO NEL PRESENTE DOCUMENTO.
- 2 IL PROPRIETARIO DI SPRINT RESISTER, O UN SUO DELEGATO, HANNO L'ONERE DI INFORMARE GLI UTILIZZATORI DI TUTTE LE PRECAUZIONI D'USO PRIMA DELL'INIZIO DELL'ESERCIZIO; SPETTA AL PROPRIETARIO VERIFICARE CHE TUTTI GLI UTILIZZATORI SIANO INFORMATI DI TUTTE LE PRECAUZIONI PER L'USO E LE ADOTTINO.
- 3 SPRINT RESISTER E' OGGETTO DI SPERIMENTAZIONE SCIENTIFICA.
- 4 USARE L'ATTREZZO SOLO ED ESCLUSIVAMENTE PER L'USO CUI È DESTINATO SEGUENDO LE MODALITÀ E LE AVVERTENZE IVI CONTENUTE.
- 5 SI DECLINA QUALSIASI RESPONSABILITÀ IN CASO DI LESIONI PERSONALI, O DANNI CAUSATI, O DOVUTI, ALL'UTILIZZO DI SPRINT RESISTER.
- 6 NON USARE SPRINT RESISTER IN UN CONTESTO LUDICO, NON PROFESSIONALE;
- 7 SPRINT RESISTER NON È UN GIOCATTOLO.
- 8 SPRINT RESISTER NON È UN DISPOSITIVO MEDICO E NON È ADATTO ALL'USO TERAPEUTICO;
- 9 SPRINT RESISTER E' CONFORME ALLA NORMA UNI EN 957 OVE APPLICABILE. SPRINT RESISTER È TESTATA IN CONFORMITÀ ALLA NORMA UNI EN 957.
- 10 CONSULTARE UN MEDICO PRIMA DI INIZIARE QUALSIASI PROGRAMMA DI ESERCIZIO FISICO. L'ATLETA DEVE ESSERE IN POSSESSO DI CERTIFICATO DI IDONEITÀ FISICA SECONDO LE NORME VIGENTI.
- 11 UN ALLENAMENTO ECCESSIVO PUÒ CAUSARE LESIONI GRAVI O ANCHE LA MORTE. SE DURANTE L'IMPIEGO DI SPRINT RESISTER SI AVVERTONO SENSO DI AFFANNO, GIRAMENTI DI TESTA, VERTIGINI O MALORI FISICI DI QUALSIASI GENERE E NATURA INTERROMPERE IMMEDIATAMENTE L'ATTIVITÀ FISICA E CONSULTARE UN MEDICO;
- 12 DURANTE GLI ESERCIZI INDOSSARE INDUMENTI E SCARPE ADEGUATI.
- 13 NON MODIFICARE I LIVELLI, MENTRE L'ATLETA È IN MOVIMENTO.
- 14 DURANTE L'ESERCIZIO INTORNO A SPRINT RESISTER E' NECESSARIO UN ADEGUATO SPAZIO LIBERO DA PERSONE O COSE.
- 15 NON PORRE OGGETTI PERICOLOSI LUNGO IL PERCORSO, NE NELLE VICINANZE DI SPRINT RESISTER.
- 16 SVOLGERE COMPLETAMENTE LA CORDA PRIMA D'EFFETTUARE GLI ESERCIZI, NON LASCIARE MAI LA CORDA AVVOLTA SULL'AVVOLGITORE DURANTE L'ESERCIZIO.
- 17 NON UTILIZZARE CON TERRENO BAGNATO, FANGOSO O SABBIOSO.
- 18 NON USARE MAI SPRINT RESISTER PRIMA D'AVVERLA FISSATA SECONDO QUANTO INDICATO NEL PRESENTE DOCUMENTO.
- 19 NON BLOCCARE MAI E IN ALCUN MODO IL MOVIMENTO DELL'UNITÀ RESISTENTE DURANTE L'ESERCIZIO.
- 20 NON ARRIVARE MAI A FINE CORSA DELLA CORDA.
- 21 NON AFFERRARE, TOCCARE, OSTACOLARE IN ALCUN MODO LA CORDA DURANTE L'ESERCIZIO. IN CASO LA CORDA NON DOVESSE SCORRERE LIBERAMENTE DURANTE L'ESERCIZIO, FERMARSI IMMEDIATAMENTE E VERIFICARNE LA CAUSA.
- 22 È OBBLIGO DEL PROPRIETARIO E/O DELL'UTILIZZATORE CONTROLLARE CHE TUTTE LE PARTI SIANO STATE SERRATE REGOLARMENTE PRIMA D'OGNI UTILIZZO;
- 23 CONTROLLARE PERIODICAMENTE L'INTEGRITÀ DI TUTTE LE PARTI DI SPRINT RESISTER E PRESTARE LA MASSIMA ATTENZIONE ALLE PARTI MOBILI DELL'ATTREZZO; IN CASO FOSSE RISCONTRATA USURA PROVVEDERE ALLA SOSTITUZIONE IMMEDIATA. NON USARE SPRINT RESISTER CON PARTI DANNEGGIATE O NON SERRATE;
- 24 QUALSIASI OPERAZIONE DI MONTAGGIO E SMONTAGGIO DEVE ESSERE EFFETTUATA SECONDO QUANTO INDICATO NEL PRESENTE DOCUMENTO.
- 25 NON ALTERARE E/O MANOMETERE SPRINT RESISTER NON USARE SU SPRINT RESISTER SPAZZOLE O SPUGNE ABRASIVE O SOSTANZE CHIMICHE AGGRESSIVE.
- 26 CONTATTARE IL PRODUTTORE PER FAR APPORTARE MODIFICHE E AGGIORNAMENTI.
- 27 NON SOSTITUIRE LE PARTI DI SPRINT RESISTER CON ALTRE COMPONENTI NON ORIGINALI.
- 28 NON SALIRE E/O SEDERSI SU SPRINT RESISTER.
- 29 IL PRODUTTORE SI RISERVA IL DIRITTO DI MODIFICARE IL PRODOTTO SPRINT RESISTER SECONDO LE SUE NECESSITÀ, SENZA L'ONERE DI APPORTARE LE STESSE MODIFICHE AGLI ESEMPLARI PRECEDENTI.

7. DISIMBALLO E SPOSTAMENTO

L'imballaggio, ove presente, è costituito da una scatola di cartone chiusa con nastro adesivo;

A. Togliere SPRINT RESISTER e i suoi componenti dall'imballo con cura.

B. Tagliare il nastro adesivo facendo attenzione a non bucare o rigare gli oggetti all'interno della scatola e senza rigirla.

Per lo smaltimento degli elementi da imballo rispettare le norme locali per il recupero dei materiali riciclabili; Tenere tutti gli elementi d'imballo lontano dalla portata dei bambini.

8. USO

8.1 L'atleta

L'atleta deve essere in possesso di certificato di idoneità fisica secondo le norme vigenti. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. L'atleta deve indossare scarpe sportive e abbigliamento adatto agli esercizi.

8.2 Luogo d'utilizzo



SPRINT RESISTER può essere utilizzato sia all'aperto sia in uno spazio al chiuso purchè vi siano le seguenti condizioni:

- Spazio libero di ampiezza sufficiente a svolgere l'esercizio. Superficie piana o inclinata.
- Illuminazione naturale o artificiale adatta.
- Temperature comprese fra + 5°C e + 35°C. Umidità tra il 20% e il 90%.

SPRINT RESISTER non deve essere utilizzato su superfici scivolose o/e inidonee al suo corretto uso.
NON UTILIZZARE con terreno bagnato, fangoso o sabbioso.

8.3 Fissaggio di SPRINT RESISTER

E' vietato usare SPRINT RESISTER se non previamente fissato.

Usare la cinghia a cricchetto per bloccare SPRINT RESISTER (Fig. 1):

- Prender il capo libero della cinghia
- Far passare la cinghia attorno al punto di fissaggio (Fig.1 es. un palo).
- Inserire la cinghia nella fessura del cricchetto avendo cura di evitare torsioni e piegature dello stesso.
- Azionare la leva e tensionare con forza la cinghia.
- Chiudere totalmente il cricchetto.

Assicurarsi che il punto di fissaggio sia ben saldo.

Assicurarsi che la cinghia di fissaggio non presenti segni di usura.

E' vietato sostituire la cinghia di fissaggio con altre non originali.

Il fissaggio di sprint resister serve solo ad evitare il ribaltamento/torsione e/o il trascinamento dell'unità resistente che potrebbero causare danni all'atleta e a SPRINT RESISTER. Durante l'esercizio è normale che l'unità resistente si muova in su o in giù e lateralmente attorno al perno del golfare posteriore, non impedire in alcun modo questo movimento. Tenersi ad un metro dall'unità resistente.

8.4 Indossare SPRINT RESISTER

Svolgere completamente la corda dopo aver sganciato il moschettone dall'avvolgicavo. Non usare la corda mentre è ancora avvolto sull'avvolgitore.

Si consiglia di stendere la corda in diagonale rispetto al percorso di sprint in modo da non costituire inciampo.

Unire la cintura al capo corto della corda di SPRINT RESISTER con il moschettone.

Prima dell'utilizzo assicurarsi che tutte le parti siano ben agganciate e il moschettone chiuso.

Il percorso deve iniziare dal punto in cui l'atleta indossando la cintura mette in tensione la corda. In questo modo la cintura rimane in posizione lasciando le mani dell'atleta libere.

Durante l'esercizio NON afferrare, toccare od ostacolare in alcun modo la corda.

Se durante l'esercizio la corda non dovesse scorrere liberamente fermarsi immediatamente.

8.5 Sprint

Per aumentare il carico (0 - 30 kg) durante l'uscita della corda, girare una delle manopole (Fig. 4) in senso antiorario (2 manopole da 6 kg l'una, e due manopole da 9 kg l'una). La manopola deve avvicinarsi alla testa della vite.

Per diminuire il carico: girare in senso orario una delle manopole finché non si blocca.

Durante l'esercizio, è normale che l'unità resistente si muova in su o in giù e lateralmente attorno al perno del golfare posteriore, non impedire in alcun modo questo movimento. Durante l'esercizio, tenersi ad un metro dall'unità resistente.

NON ARRIVARE MAI A FINE CORSA. Arrivare a fine corsa può danneggiare gravemente SPRINT RESISTER e far cadere l'atleta a causa del contraccolpo.

Si consiglia di spostare l'estremità della corda lungo una volta terminato lo sprint di circa 2 metri lateralmente a formare una V, per evitare inciampi e schiacciamenti della corda.

8.7 Fine sessione

Alla fine della sessione l'atleta toglie la cintura lasciandola cadere.

Se all'aperto, staccare SPRINT RESISTER dal fissaggio azionare la leva aprendo completamente il cricchetto e sfilando la cinghia.

Riavvolgere la corda sull'apposito avvolgitore manuale (Fig. 5). Si consiglia di cominciare ad avvolgere la parte della corda più lunga vicina alla macchina. Ancorare il moschettone nell'apposito foro.

Riporre SPRINT RESISTER in luogo chiuso e asciutto.

9. MANUTENZIONE ORDINARIA

9.1 Pulizia esterna e verifica

- Spolverare tutta la superficie della macchina con un panno morbido.
- Verificare che la corda non sia sporca; Nel caso lo sia, provvedere a lavaggio con utilizzo di saponi non aggressivi prima di continuare l'esercizio.
- Verificare che la connessione fra la corda e la cintura sia integra e che non ci siano abrasioni o che i nodi siano ben stretti;
- Verificare che la cintura sia integra e che non ci siano abrasioni, o scuciture.
- Verificare che la cinghia a cricchetto sia integra e che non ci siano abrasioni, o scuciture.

Nel caso di usura delle componenti di SPRINT RESISTER contattare il produttore per la sostituzione.

10. IMMAGAZZINAMENTO

SPRINT RESISTER quando non utilizzata deve essere tenuta in luogo chiuso e asciutto e risposta nella sua borsa avvolgendo la corda sull'avvolgicavo in dotazione.

Non immagazzinare SPRINT RESISTER in spazio aperto o in luogo umido.

11. TRASPORTO

SPRINT RESISTER si può facilmente trasportare a mano dentro la borsa fornita in dotazione che contiene anche tutti gli eventuali accessori.

12. SMALTIMENTO

SPRINT RESISTER non deve essere smaltito come rifiuto urbano bensì deve essere smaltito separatamente (negli stati dell'Unione Europea) conferendolo negli appositi centri di raccolta predisposti per lo smaltimento e il riciclaggio di tali prodotti.

S'invita al rispetto delle normative locali per lo smaltimento e la tutela dell'ambiente e quindi all'utilizzo, laddove possibile, della raccolta differenziata delle apparecchiature in base al materiale delle loro componenti. La corretta valorizzazione dei rifiuti permette la protezione dell'ambiente e della salute.

13. ACCESSORI

Gli accessori qui indicati possono non essere installati sulla vostra SPRINT RESISTER, nel caso vogliate installarli contattateci saremo lieti di soddisfare le vostre richieste in merito.

13.1 SPEED SENSOR

Vedere istruzioni dedicate SIGMA BC 7.16 / 9.16 ATS. Le istruzioni del produttore SIGMA sono allegate nel caso SPEED SENSOR sia fornito. Nel caso di utilizzo con DOUBLE SPEED i risultati saranno falsati. (Fig. 6)

13.2 ROPE EXTRA LENGHT

Non ci sono variazioni significative nell'utilizzo di SPRINT RESISTER con una corda più lunga. Se si necessita di una corda più lunga contattare il produttore per la modifica. Non sostituire mai la corda utilizzando componenti non originali. In caso sia necessario sostituire la corda chiamare l'assistenza clienti per avere le indicazioni necessarie.

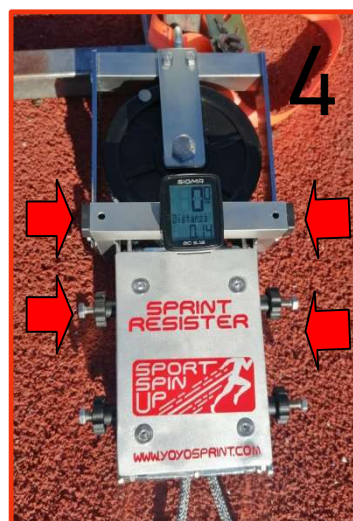
13.3 BELTS

Ci sono due tipologie di cinture disponibili (è possibile scegliere tra le due alternative oppure richiedere due o più cinture):

- La cintura R-BELT (Fig. 7A) si può regolare con i pratici strap in velcro.
- La cintura F-BELT può velocizzare il cambio fra un atleta e l'altro (Fig. 7B).

La cintura F-BELT non può essere usata con OVERSPEED E.

SPRINT RESISTER può essere usata con due cinture. La cintura aggiuntiva è fissata all'estremità libera della corda e serve a velocizzare il cambio di estremità della corda con cui continuare l'esercizio o a permettere a due atleti di lavorare senza doversi



scambiare la cintura dopo averla staccata dalla corda più lunga alla fine dello sprint.

13.5 OVERSPEED E: BREAKAWAY KIT



Avvicinate il capo corto della corda di SPRINT RESISTER a OVERSPEED-E (Fig. 8A). Agganciare il golfare di OVERSPEED-E al moschettone della corda di SPRINTRESISTER (Fig. 8B).

Agganciare il moschettone di OVERSPEED E alla CINTURA REGOLABILE (Fig. 8C). Non usate cinture diverse.

Indossate la CINTURA REGOLABILE e correte tenendo in mano il cordino (Fig. 8D).

NON ARRIVARE MAI A FINE CORSA. Arrivare a fine corsa può danneggiare gravemente SPRINT RESISTER e far cadere l'atleta a causa del contraccolpo.

Quando si raggiunge il punto desiderato tirare il cordino di OVERSPEED-E e lasciarlo cadere continuando a correre. L'atleta sentirà una forte accelerazione.

13.6 BLOCK

L'accessorio BLOCK (Fig. 9) serve per bloccare in sicurezza SPRINT RESISTER senza uso di punti di ancoraggio esterni. Posizionare il BLOCK (Fig. 9) nell'area desiderata accertandosi che sia idonea all'esercizio (come precedentemente descritto). Infilare sulla vite centrale almeno 60 kg di dischi da sollevamento pesi. Utilizzare masse di massimo 10 kg l'una. *Indicazioni di salute: mentre sollevate le masse piegate le gambe e non la schiena.*

Fissare YOYOSPRINT a YOYO-BLOCK con la cinghia di fissaggio in dotazione standard di YOYOSPRINT infilandola nel golfare usato come punto di fissaggio.



14. GARANZIA

14.1 Condizioni di garanzia

E' garantita l'assenza di vizi del materiale, di costruzione e di montaggio, nonché la rispondenza del prodotto al livello della tecnica raggiunta all'atto della progettazione.

SPRINT RESISTER fruisce di una garanzia di conformità decorrente dal giorno di acquisto e ha una durata di dodici mesi di garanzia legale riconosciuta dal Produttore ai sensi e per gli effetti dell'art.133 del codice del consumo (D.lgs.296/2005).

14.2 Clausole di esclusione della garanzia

La presente garanzia decade se il difetto deriva da:

- Dalla mancata osservanza delle istruzioni per l'uso e la manutenzione.
- Danni derivanti da trascuratezza e negligenza d'uso.
- Danni da trasporto.
- Danni da circostanze e/o eventi causati da forza maggiore che comunque non possono essere riconducibili a difetti di produzione.
- La naturale usura dei componenti.

La garanzia decade nel caso in cui SPRINT RESISTER sia manipolato o manomesso da terzi non autorizzati dal produttore, o per ragioni e con modalità diverse da quelle indicate nel libretto di uso e manutenzione.

14.3 Come usufruire della garanzia

In caso di richiesta d'intervento in garanzia contattare il numero indicato nella prima pagina del presente documento al fine di concordare le modalità d'intervento e verificare l'applicabilità dei termini di garanzia.

La garanzia è operante qualora il difetto di conformità riscontrato sia tale da rendere non idonea SPRINT RESISTER all'uso cui è destinata e da diminuire in modo apprezzabile il valore. Il difetto deve essere denunciato entro otto giorni dalla data della scoperta, mediante lettera raccomandata o e-mail PEC (indirizzi indicati nel presente documento). La validità della garanzia è subordinata al fatto che SPRINT RESISTER sia stato usato correttamente (uso non improprio) e siano state osservate le norme d'uso e manutenzione riportate in questo certificato, ed in particolare quanto raccomandato nel presente documento.

SOMMARIO

1.	ATTENZIONE !!!	1
2.	DOMANDE e ORDINI	1
3.	LEGENDA	1
4.	ACCESSORI DISPONIBILI	1
5.	CARATTERISTICHE TECNICHE	1
6.	AVVERTENZE	1
7.	DISIMBALLO E SPOSTAMENTO	1
8.	USO	1
8.1	L'atleta	1
8.2	Luogo d'utilizzo	1
8.3	Fissaggio di SPRINT RESISTER	2
8.4	Indossare SPRINT RESISTER	2
8.5	Sprint	2
8.7	Fine sessione	2
9.	MANUTENZIONE ORDINARIA	2
9.1	Pulizia esterna e verifica	2
10.	IMMAGAZZINAMENTO	2
11.	TRASPORTO	2
12.	SMALTIMENTO	2
13.	ACCESSORI	2
13.1	SPEED SENSOR	2
13.2	ROPE EXTRA LENGHT	2
13.3	BELTS	2
13.5	OVERSPEED E: BREAKAWAY KIT	3
13.6	BLOCK	3
14.	GARANZIA	3
14.1	Condizioni di garanzia	3
14.2	Clausole di esclusione della garanzia	3
14.3	Come usufruire della garanzia	3