

# BODY CROSS<sup>®</sup> FUNCTIONAL FITNESS



Istruzioni per l'uso e informazioni sulla sicurezza  
per la gamma di prodotti BodyCROSS<sup>®</sup>.



# Impronta (tedesco)

©2011- 2018 BodyCROSS - Functional Fitness

## **Copyright e diritto d'uso**

L'opuscolo di accompagnamento e tutti i singoli contributi e illustrazioni in esso contenuti sono protetti dal diritto d'autore. È vietato qualsiasi uso al di fuori dei limiti stabiliti dalla legge sul diritto d'autore senza il consenso dell'autore. Il diritto d'uso spetta all'editore.

## **nomi comuni**

La riproduzione in questo manuale di nomi comuni, nomi commerciali, nomi di prodotti e simili non fa presumere che tali nomi possano essere utilizzati da chiunque senza ulteriori indugi; spesso sono marchi registrati e protetti dalla legge, anche se non sono identificati come tali.

BodyCROSS® - Fitness Funzionale

La Manifattura Fitness

R. Herrmann & D. Adam GbR GbR Steinastrasse 10

94086 Bad Griesbach

+49 1522 160 98 72

+49 174 390 98 96

[www.bodycross.de](http://www.bodycross.de)

[info@bodycross.de](mailto:info@bodycross.de)

# Informazioni sulla sicurezza

## BodyCROSS® Tube Grip Stick (TGS)

Al fine di prevenire lesioni e di allenarsi in modo sicuro a lungo termine, leggere attentamente queste informazioni prima dell'uso e osservarle durante l'addestramento!



Si consiglia di consultare un medico prima di praticare sport con il TGS. L'allenamento con questo dispositivo è impegnativo e deve essere effettuato solo se si è in buona salute..

**Prestare sempre attenzione a una formazione adeguata, generale e speciale per il riscaldamento. Il riscaldamento protegge dagli infortuni e favorisce le prestazioni.**



Il TGS è omologato per un carico massimo di 60 kg e può essere utilizzato solo con i cavi in gomma (tubi) in dotazione. La barra (stick) non deve essere utilizzata come barra di pull-up. I bulloni filettati del bastone devono essere sempre avvitati fino alla fine e serrati a mano. la trazione o il sollevamento di altri carichi non è assicurato.



Utilizzare solo i ganci per moschettoni in dotazione o l'adattatore per il fissaggio. Non fissare mai il TGS a spigoli ruvidi o taglienti. Accertarsi che i punti di fissaggio resistano alla trazione del tubo. Per evitare il rilascio accidentale del tubo teso. Attenzione al vostro passo! Pericolo di lesioni! Controllare lo stato del TGS per verificare che non vi siano danni prima di ogni utilizzo.



Non esporre il TGS a sole, pioggia o gelo permanenti. Conservare il TGS in un luogo asciutto e protetto per evitare un'inutile usura dei componenti.



Durante l'allenamento, assicurarsi di avere una superficie stabile, piana e antiscivolo. Evitare movimenti a scatti. Eseguire tutti i movimenti in modo consapevole e controllato. Assicurarsi di avere abbastanza spazio (superficie minima 4x2m) e rimuovere gli oggetti che potrebbero ferirvi. I tubi hanno un'elasticità molto elevata. Si prega di notare che durante l'allenamento possono verificarsi tensioni molto elevate. Utilizzare sempre l'anello di aggancio fornito in dotazione del bastone.

**Se non seguite queste istruzioni, potreste essere feriti. È esclusa qualsiasi responsabilità in caso di inosservanza delle norme di sicurezza e di montaggio/utilizzo non previsti!**

## TGS - Requisiti di formazione / Ambiente

- Il TGS Training può essere effettuato sia all'interno che all'esterno.
- L'area di allenamento deve avere dimensioni minime di circa 4 m x 2 m.
- Punti di fissaggio idonei: ganci a parete portanti, travi, travi, altalene, barre orizzontali, ringhiere e alberi.

Il Multiadaption, è stato sviluppato per il fissaggio del TGS BodyCROSS, le seguenti istruzioni devono essere osservate durante l'uso:

L'adattamento multiplo può essere fissato solo ad attrezzature portanti e non affilate. In caso contrario si danneggia la fettuccia e si rischia di ferirsi.

L'adattamento è soggetto ad usura e deve essere sostituito in caso di danni anche minimi. Controllare le condizioni prima di ogni utilizzo.

Per motivi di sicurezza, la filettatura dei bastoni deve essere sempre completamente avvitata e da stringere a mano.



Lo stick non deve essere utilizzato come barra di trazione, bacchetta o dispositivo a leva.

**Attenti ai vostri passi! Pericolo di lesioni!**

Lo stick del TGS può essere utilizzato solo con i tubi forniti o prodotti da BodyCROSS. e mini loop possono essere utilizzati. Un gancio diretto del moschettone negli occhielli metallici del bastone è VIETATO!



Tube



Mini-Schlaufe



Mini-Schlaufe am Stick

### Montaggio del TGS - Tubi - Opzione 1

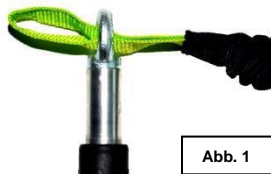


Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

1. inserire l'anello del tubo su un lato dello stick attraverso l'occhiello d'acciaio. (Fig. 1)
2. Far passare l'altra estremità del tubo attraverso l'apertura dell'anello (Fig. 2).
3. Serrare l'anello risultante (fig. 3).

### Montaggio del TGS - Tubi - Opzione 2



Abb. 5

1. Collegare il mini loop allo stick inserendo un'estremità attraverso l'occhiello d'acciaio e l'altra estremità attraverso l'apertura del loop e stringere. (Fig. 4)
2. agganciare il moschettone nel tubo e nel mini loop (Fig. 5).

### Importante!

Le maniglie con cinghia a pedale (impugnatura) possono essere fissate ai tubi in dotazione solo con un moschettone.

Al fine di evitare lesioni, è necessario collegare l'anello di aggancio al polso con lo stick durante ogni allenamento. Entrambe le possibilità vedi Figura 6 - 7.



Abb. 6



Abb. 7

Potete scaricare gratuitamente il nostro manuale di formazione con molti esercizi e consigli utili sulla nostra homepage all'indirizzo [bodycross.de/manuali](http://bodycross.de/manuali) in formato .pdf.

# Informazioni di sicurezza

## BodyCROSS® Sling Trainer

**Leggere attentamente queste informazioni prima dell'uso e osservarle durante l'allenamento per evitare lesioni e per potersi allenare in sicurezza a lungo termine!**

Prima di fare sport con lo Slingtrainer, è necessario consultare un medico. L'allenamento con questo dispositivo è impegnativo e deve essere effettuato solo se si è in buona salute.

Prestare sempre attenzione a una formazione adeguata, generale e speciale per il riscaldamento. Il riscaldamento protegge dagli infortuni e favorisce le prestazioni.

L'addestratore completo è omologato per un peso corporeo massimo di 120 kg. In caso di utilizzo di un singolo anello, non deve essere superato il peso di 60 kg. Non è destinato a saltare nell'anello inferiore dell'impugnatura. L'estrazione o il sollevamento di altri carichi non è assicurato.

Per il fissaggio utilizzare solo gli moschettoni in dotazione o l'adattatore con gli anelli a D. Non fissare mai lo Slingtrainer a spigoli vivi o ruvidi. Assicuratevi che i punti di attacco siano in grado di sostenere il peso corporeo e l'addestratore di imbragatura in modo permanente. Controllare lo stato dell'imbragatura prima di ogni utilizzo.

Non esporre lo Slingtrainer a sole, pioggia o gelo permanenti. Conservare l'allenatore in un luogo asciutto e protetto per evitare un'inutile usura dei componenti.

Dopo la regolazione in altezza, serrare la regolazione della lunghezza della fune (albero di regolazione) dello Slingtrainer con un forte movimento sulle maniglie in modo che la fune possa rimanere bloccata nell'albero di regolazione. Tenere il fusto saldamente in una mano.

Durante l'esercizio fisico, assicuratevi di avere una superficie stabile, piana e antiscivolo. Evitare i movimenti a scatti. Eseguire tutti i movimenti in modo consapevole e controllato. Assicuratevi che ci sia spazio a sufficienza e rimuovere gli oggetti che potrebbero ferirvi. La facilità di installazione delle fibre della corda è dovuta al design e non rappresenta un difetto di qualità o di sicurezza.

**Se non seguite queste istruzioni, potreste rimanere feriti. È esclusa qualsiasi responsabilità in caso di inosservanza delle norme di sicurezza e di montaggio/utilizzo non previsti!**

## Istruzioni di sicurezza per il fissaggio dell'ancoraggio della porta

L'ancoraggio della porta è stato sviluppato per l'uso mobile del BodyCROSS Sling Trainer e del Tube Grip Stick. Durante l'uso devono essere osservate le seguenti istruzioni:



L'ancoraggio della porta può essere fissato solo nella direzione di chiusura di una porta stabile e portante. Una chiusura in direzione di apertura della porta può danneggiarla e si può ferirsi. Non si assume alcuna responsabilità per l'installazione in contrasto con le presenti istruzioni di sicurezza

## Istruzioni di sicurezza per l'uso del distanziatore

Il distanziatore funge da distanziatore tra le due imbragature e viene fissato bloccando le due funi. L'uso di un asse aggiuntivo consente un addestramento ancora più intenso e una più facile manipolazione dell'addestratore di imbragatura. Durante l'uso devono essere osservate le seguenti istruzioni:

Il distanziale deve essere inserito dritto (orizzontalmente) tra le due imbragature. Le viti di bloccaggio devono essere utilizzate per fissare le corde.



# Avvertenze di sicurezza per l'uso del BodyCROSS® Sprint e Bungee Trainer

Al fine di prevenire lesioni e di allenarsi in modo sicuro a lungo termine, leggere attentamente queste informazioni prima dell'uso e osservarle durante l'allenamento!

Prima di fare sport con lo Sprint o il Bungee Trainer, è necessario consultare un medico. L'allenamento con questo apparecchio è impegnativo e deve essere effettuato solo se si è in buona salute.

Prestare sempre attenzione a una formazione adeguata, generale e speciale per il riscaldamento. Il riscaldamento protegge dagli infortuni e promuove le prestazioni.

In caso di fissaggio su un punto di fissaggio (parete, pavimento, ecc.), è assolutamente necessario assicurarsi che questo offra sufficiente stabilità e che non ci sia nessuna persona dietro di voi! Inoltre, se il tubo è collegato ad un punto di montaggio statico, deve essere evitato il rodaggio fino all'espansione finale del tubo. Ciò può causare lesioni o danni ai componenti dello Sprint Trainer. Se la resistenza non è sufficiente, utilizzare un altro tubo (max. 3!). Utilizzare solo la cintura in dotazione e tirare sempre la cinghia attraverso entrambi gli anelli quadrati.

Per fissare lo Sprint Trainer, utilizzare solo i moschettoni o gli adattatori in dotazione. Se ci si allena in coppia, utilizzare l'impugnatura in dotazione e il cinturino da polso. Non fissare MAI l'adattatore a spigoli vivi o ruvidi. Attenti ai vostri passi! Pericolo di lesioni! Controllare lo stato dei cinturini e delle cinghie di gomma prima di ogni utilizzo.

Non esporre lo Sprint o il Bungee Trainer a sole, pioggia o gelo permanenti. Conservare lo Sprint Trainer in un luogo asciutto e protetto per evitare un'inutile usura dei componenti.

Durante l'allenamento, assicurarsi di avere una superficie stabile, piana e antiscivolo. Evitare movimenti bruschi. Assicurarsi che ci sia spazio a sufficienza e rimuovere gli oggetti che potrebbero ferirvi. I tubi hanno un'elasticità molto elevata. Si prega di notare che durante l'allenamento possono verificarsi tensioni molto elevate. Un allungamento della lunghezza di base fino al 10% è normale e non rappresenta un difetto di qualità. Se le estremità del tubo sono danneggiate, non utilizzarlo di nuovo.

**La mancata osservanza delle istruzioni può causare lesioni. È esclusa qualsiasi responsabilità in caso di mancato rispetto delle norme di sicurezza e di montaggio/utilizzo non previsti! I tubi forniti sono parti soggette ad usura.**



## **Avvertenze di sicurezza per l'uso dell'istruttore di nuoto BodyCROSS®**

Leggere attentamente queste informazioni prima dell'uso e osservarle durante l'allenamento per evitare lesioni e per potersi allenare in sicurezza a lungo termine!

Prima di fare sport con l'istruttore di nuoto, è necessario consultare un medico. L'allenamento con questo apparecchio è impegnativo e deve essere effettuato solo se si è in buona salute.

Prestare sempre attenzione a una formazione adeguata, generale e speciale per il riscaldamento. Il riscaldamento protegge dagli infortuni e promuove le prestazioni.

L'istruttore di nuoto completo è omologato per un peso corporeo massimo di 120 kg. Non è consentito tirare o sollevare altri carichi così come qualsiasi altro uso.

Per il fissaggio utilizzare solo i moschettoni in dotazione e l'adattatore con l'anello a D. Non attaccare mai l'istruttore di nuoto a spigoli ruvidi o taglienti. Assicuratevi che i punti di fissaggio siano in grado di sostenere il peso corporeo in modo permanente. Si consiglia di fissare l'istruttore di nuoto a ca. 1m sopra il bordo dell'acqua e di sostenere la posizione ottimale del corpo in acqua. Controllare lo stato dell'istruttore di nuoto prima di ogni utilizzo.

Non esporre l'istruttore di nuoto a sole, pioggia o gelo permanenti. Conservare l'allenatore in un luogo asciutto e protetto per evitare un'inutile usura dei componenti. Lasciare asciugare completamente l'istruttore di nuoto dopo ogni utilizzo.

L'allenamento con l'istruttore di nuoto è fisicamente impegnativo. La fase di scivolamento, altrimenti nota durante l'allenamento regolare di nuoto, non è necessaria quando si utilizza il BodyCROSS swim trainer. Eseguire tutti i movimenti in modo consapevole e controllato. Assicurarsi che ci sia spazio a sufficienza e rimuovere gli oggetti che potrebbero ferirvi.

**Prima di ogni allenamento, controllare lo stato della cintura e l'adattamento (anelli a D) così come gli anelli di fissaggio dell'elastico. Se danneggiate, non devono più essere utilizzate e sostituite.**

## Montaggio a pavimento per il Allenatore di nuoto BodyCROSS

L'ancoraggio a terra fornito in dotazione serve per fissare il tubo della piscina all'esterno della piscina.

L'ancoraggio a terra deve essere al di sopra del bordo della piscina/bordo della piscina o della superficie dell'acqua!

L'ancoraggio al suolo deve essere inserito nel terreno con un leggero angolo rispetto alla direzione di trazione del tubo. Il terreno deve essere portante per evitare l'allentamento involontario dell'ancoraggio al suolo.

**penetrare completamente l'ancora terra nel terreno fino a pochi cm. Assicurarsi che nessuno sia davanti all'ancora a terra! RISCHIO DI LESIONI!**

Posizionare un'estremità del tubo galleggiante (senza moschettone) attorno all'ancora a terra!

Controllare che l'ancoraggio a terra sia ben posizionato!



**Se non si seguono queste istruzioni, si rischia di rimanere feriti. È esclusa qualsiasi responsabilità in caso di inosservanza delle norme di sicurezza e di montaggio/utilizzo improprio.**

## Informazioni sulla sicurezza e sulla garanzia per l'uso delle attrezzature per l'addestramento funzionale



Leggere attentamente queste informazioni prima di utilizzare l'attrezzatura da allenamento funzionale e osservarle durante l'allenamento per prevenire lesioni e proteggere il materiale.

Prima di partecipare ad un allenamento di fitness funzionale, è necessario osservare le seguenti informazioni. L'allenamento funzionale è impegnativo e deve essere effettuato solo se si è in buona salute.

L'attrezzatura di allenamento è esposta a carichi elevati quando viene utilizzata per l'allenamento in circuito. Anche con un uso corretto, questo porta ad una maggiore usura dei prodotti. Questo è nella natura della cosa e la forma di formazione.

BodyCROSS presta attenzione all'alta qualità nella scelta e nella produzione dei prodotti. Tuttavia, può accadere che alcuni articoli siano danneggiati durante l'uso. In questo caso, vi preghiamo di contattarci con fiducia. Verificheremo sempre con attenzione qualsiasi richiesta di garanzia.

Informate i vostri allenatori e atleti sull'uso corretto dell'attrezzatura. Nel caso in cui essi offrano un allenamento gratuito nella loro palestra o club, vale a dire l'uso dell'attrezzatura senza un allenatore addestrato e senza controllo, la responsabilità del BodyCROSS si riduce alla pura responsabilità per difetti materiali.



**BODY**  
**CROSS**<sup>®</sup>  
FUNCTIONAL FITNESS

BodyCROSS - Functional Fitness  
R.Herrmann & D.Adam GbR  
Steinastrasse 10 - 94086 Bad Griesbach  
Tel: +49 (0) 174 3909896  
E-Mail: [info@bodycross.de](mailto:info@bodycross.de)