



www.XPOLE.com |     



Manuale di istruzioni

**Leggi tutto prima
del montaggio**

Traduzione delle istruzioni originali in inglese

INFORMAZIONI FONDAMENTALI – LEGGI **PRIMA DI APRIRE IL PACCO**

Per ottenere il meglio dal tuo A-FRAME – con la SICUREZZA come priorità assoluta – è estremamente importante **LEGGERE E SEGUIRE** il manuale dall'inizio alla fine e, soprattutto, capirlo!

Segui le istruzioni semplici ma precise di questo manuale per ottenere i migliori risultati dal tuo A-FRAME.

La sicurezza viene sempre prima.

Se hai **QUALSIASI** domanda – prima di assemblare, installare o usare il tuo A-FRAME – contatta il tuo punto vendita o consulta la sezione Supporto/FAQ del sito X-POLE della tua area. www.xpole.com

VERTICAL LEISURE Ltd., X-POLE INTERNATIONAL, X-POLE US INC, I LORO DISTRIBUTORI, VENDITORI O QUALSIASI ALTRA PERSONA O SOCIETÀ COLLEGATA NON POSSONO ESSERE RITENUTI RESPONSABILI DI DANNI A COSE O LESIONI A PERSONE O A TERZI DURANTE L'USO DI QUESTO PRODOTTO.

TOGLIENDO L'A-FRAME DALLA CONFEZIONE E/O USANDO IL PRODOTTO, CONFERMI DI ACCETTARE LE AVVERTENZE DI CUI SOPRA E LA TUA RESPONSABILITÀ NELL'USO DEL PRODOTTO.

SE NON ACCETTI LE CONDIZIONI SOPRA INDICATE:

NON TOGLIERE L'A-FRAME DALLA CONFEZIONE E NON CERCARE DI ASSEMBLARE, INSTALLARE O USARE IL PRODOTTO.

Contatta il tuo punto vendita per concordare reso e rimborso (le spese di spedizione potrebbero essere a tuo carico).

Il prodotto deve essere restituito inutilizzato e nella confezione completa.



ATTENZIONE: tieni presente che i pavimenti irregolari possono compromettere la stabilità di questo prodotto.



ATTENZIONE: non allentare mai nessuna vite, a meno che il manuale non te lo indichi espressamente.

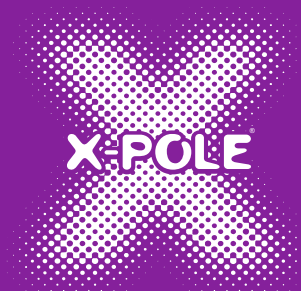


ATTENZIONE: non lasciarlo mai all'aperto, conservalo in un luogo fresco e asciutto.

Benvenuti

“Grazie per aver acquistato un A-FRAME X-Pole. Il team X-POLE ha dedicato molto tempo alla ricerca, alla progettazione e allo sviluppo dell'A-FRAME. Vogliamo che l'A-FRAME sia un attrezzo aereo di riferimento sul mercato; se non lo è, vogliamo capire perché! In X-POLE critiche costruttive e suggerimenti ci fanno crescere! Quindi contattaci (i recapiti sono sul retro) se hai commenti o idee per migliorare il prodotto.

”



Prima dell'uso

Un uso scorretto dell'A-FRAME può essere pericoloso, non solo per chi lo usa ma anche per le cose e per chiunque si trovi vicino. L'uso di un A-FRAME avviene sempre a tua cura e sotto la tua responsabilità: prima dell'uso verifica che l'A-FRAME sia montato in modo corretto e sicuro. Si consiglia di usare l'A-Frame insieme a un materassino di sicurezza.

L'allenamento aereo è molto impegnativo dal punto di vista fisico e sollecita muscoli che forse non hai mai usati; senza riscaldamento possono verificarsi danni muscolari, stiramenti e infortuni. Prima di usare l'A-FRAME è importante riscaldarsi e, dopo l'uso, fare defaticamento.

Ti consigliamo vivamente di frequentare dei corsi per imparare le figure di base prima di usare il tuo A-FRAME. Non provare mai figure oltre il tuo livello senza un istruttore. Se in qualsiasi momento, durante l'uso dell'A-FRAME, non ti senti bene, hai dolori muscolari o ti manca il fiato, fai una pausa.

Riposa sempre tra una figura e l'altra e allenati con buon senso; in caso di problemi di salute, consulta un medico.

Divertiti con il tuo A-FRAME. Il team X-POLE.

Il prodotto

Il nuovo Aerial A-Frame di X-Pole è perfetto per aerial fitness, yoga, cerchio aereo/lyra, amaca, tessuti aerei, trapezio fisso e allenamento in sospensione. L'A-Frame si può usare da 2255 mm (88,78") fino a 3480 mm (137,00"), con diverse altezze intermedie selezionabili.

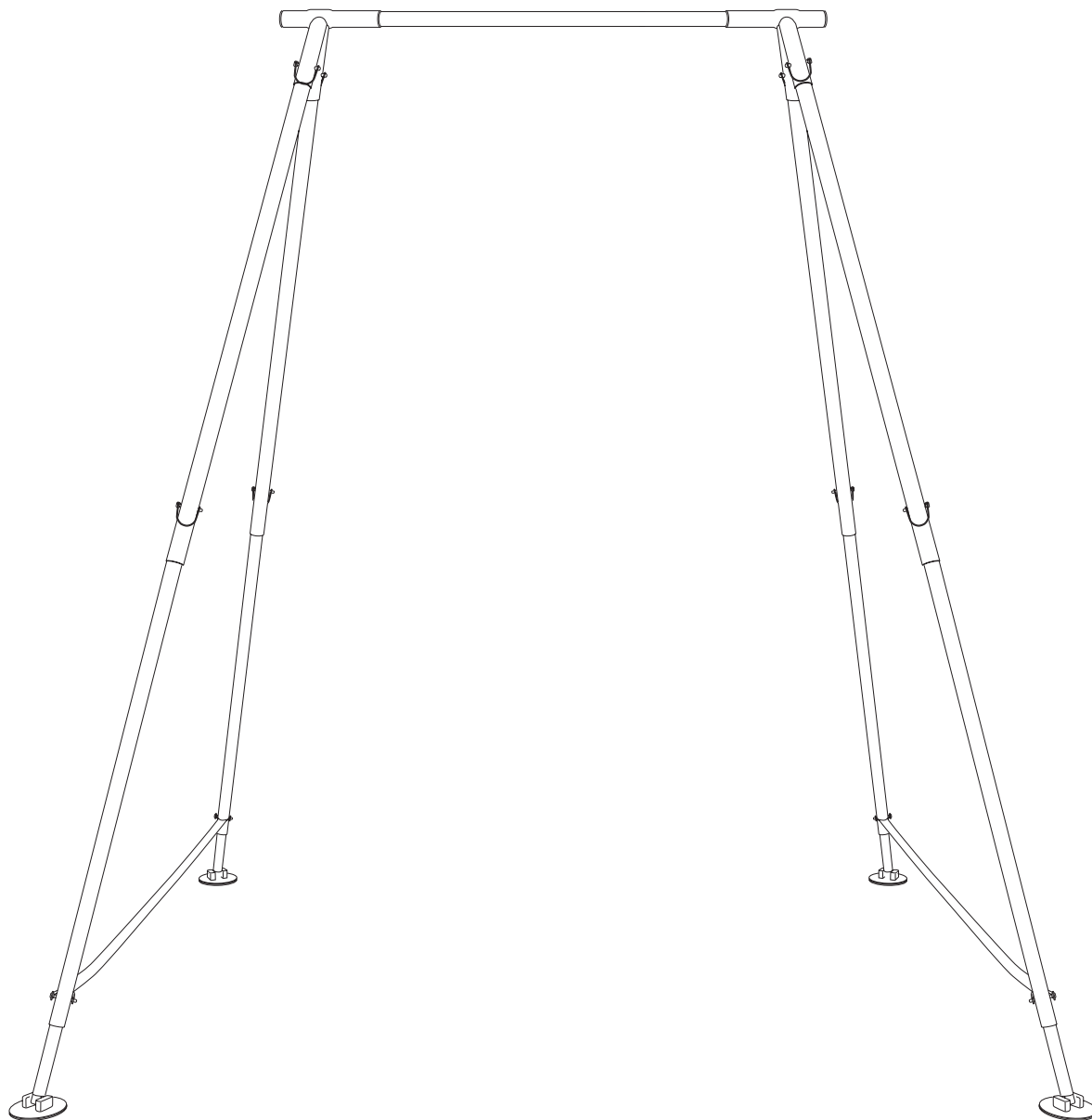
Altezze regolabili grazie alle gambe telescopiche – utilizzabile all'interno o all'esterno. Conservalo sempre in un luogo fresco e asciutto.

Montaggio rapido – tutti i pezzi si ripongono in modo sicuro in più borse.

Multidisciplina – passa da un attrezzo all'altro: tessuti, trapezio (fisso), amaca, cerchio, sospensione.

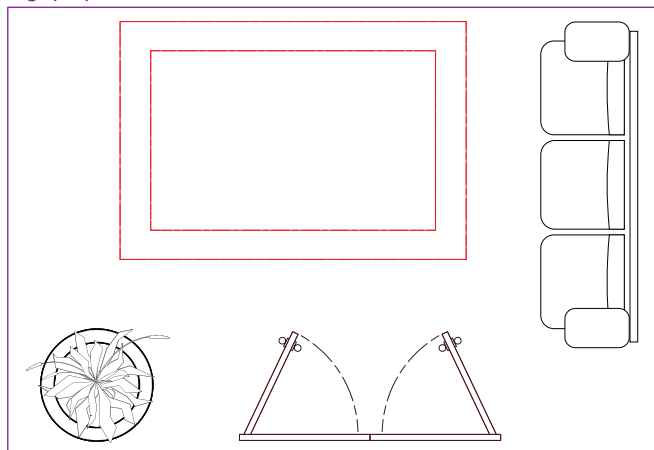
Trasportabile – il telaio leggero si trasporta facilmente!

Fig. (1.1)



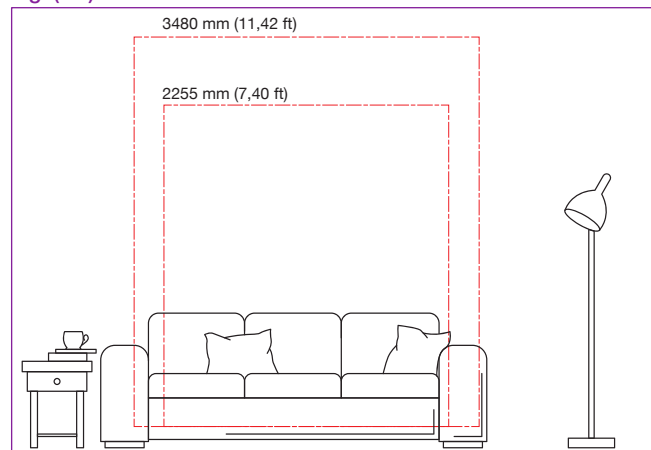
Ingombro e misure dell'A-Frame

Fig. (2.1)



All'altezza minima l'A-FRAME richiede una superficie di 3,6 m² (38 ft²); completamente esteso, una superficie di 8,9 m² (95 ft²).

Fig. (2.2)



L'A-FRAME si può estendere dall'altezza minima di 2255 mm (88,78 pollici) fino a 3480 mm (137,00 pollici) a estensione completa.

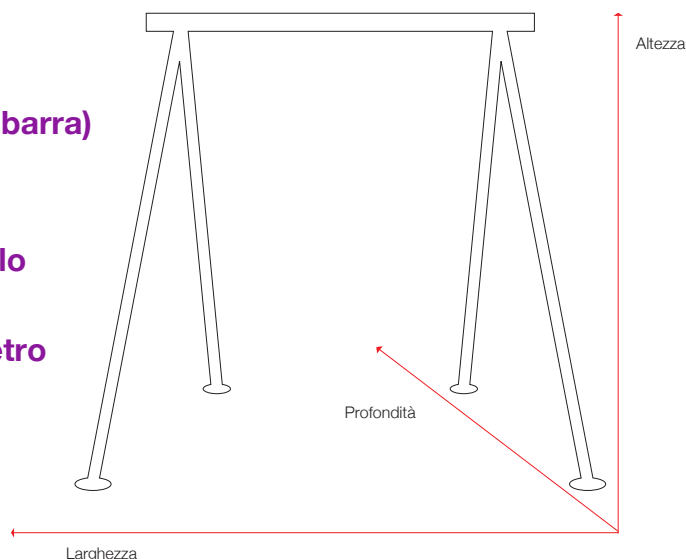
Altezza (mm)	(pollici)	Prof. (mm)	(pollici)	Largh. (mm)	(pollici)	m ²	ft ²
2255	88,78	1715	67,52	2080	81,89	3,6	38
2320	91,34	1790	70,47	2165	85,24	3,9	42
2390	94,09	1910	75,20	2190	86,22	4,2	45
2450	96,45	1955	76,96	2245	88,38	4,4	47
2530	99,60	2019	79,48	2318	91,25	4,7	50
2610	102,75	2083	82,00	2392	94,17	5	53
2755	108,46	2198	86,53	2524	99,37	5,5	59
2900	114,17	2314	91,10	2647	104,21	6,1	65
3045	119,88	2430	95,66	2790	109,84	6,8	73
3190	125,59	2545	100,19	2923	115,07	7,4	79
3335	131,29	2661	104,76	3056	120,31	8,1	87
3480	137,00	2777	109,33	3189	125,55	8,9	95

Legenda delle misure (fino alla sommità della barra)

Altezza – misurata in verticale dal pavimento fino alla sommità della barra.

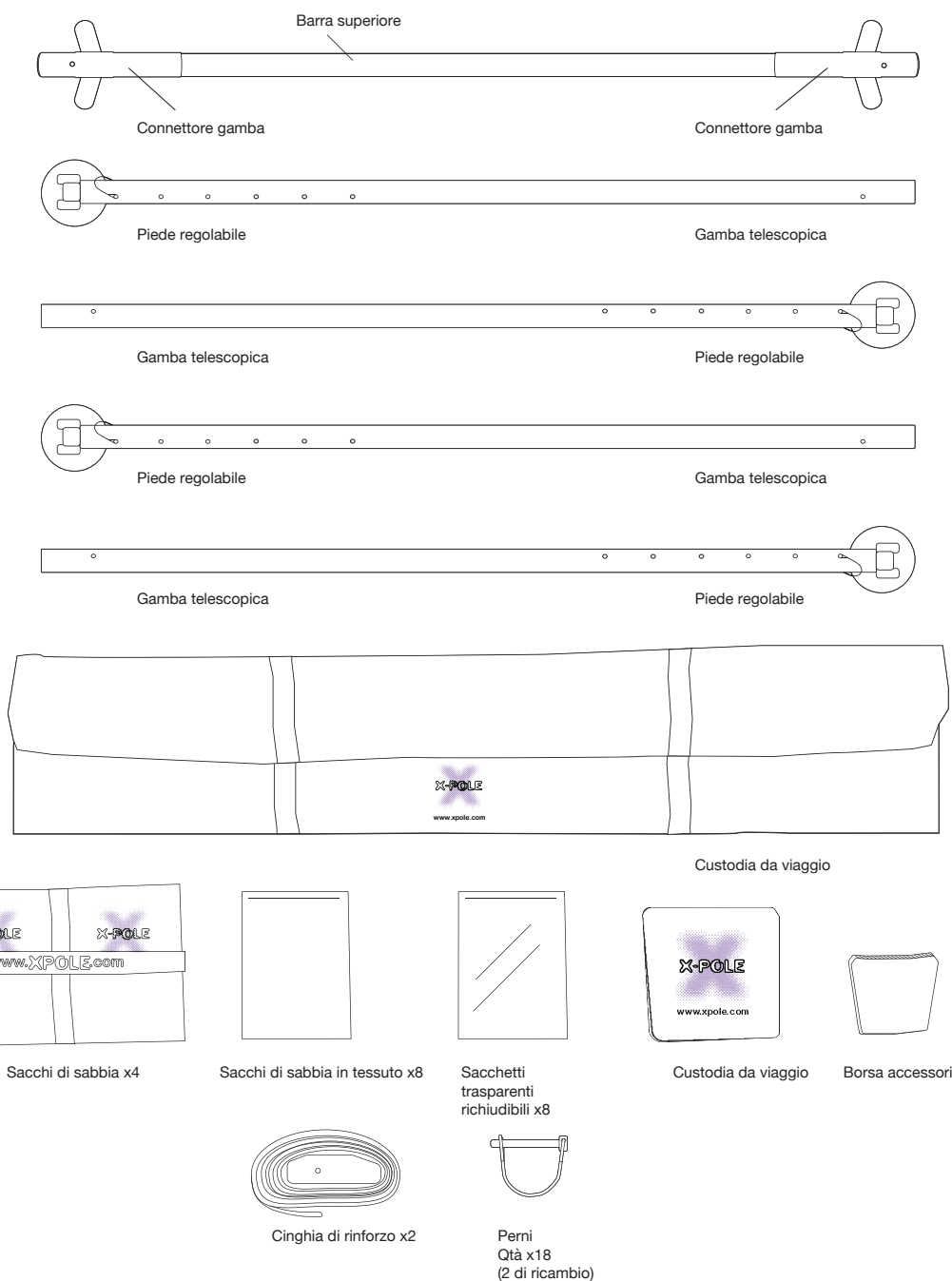
Profondità – distanza tra le gambe nel triangolo (vista laterale)

Larghezza – distanza tra le gambe davanti/dietro (vista frontale/posteriore)



Contenuto

Fig. (3.1)



Nota: alcuni perni sono già montati sull'A-Frame (sabbia non inclusa)

Controllo componenti

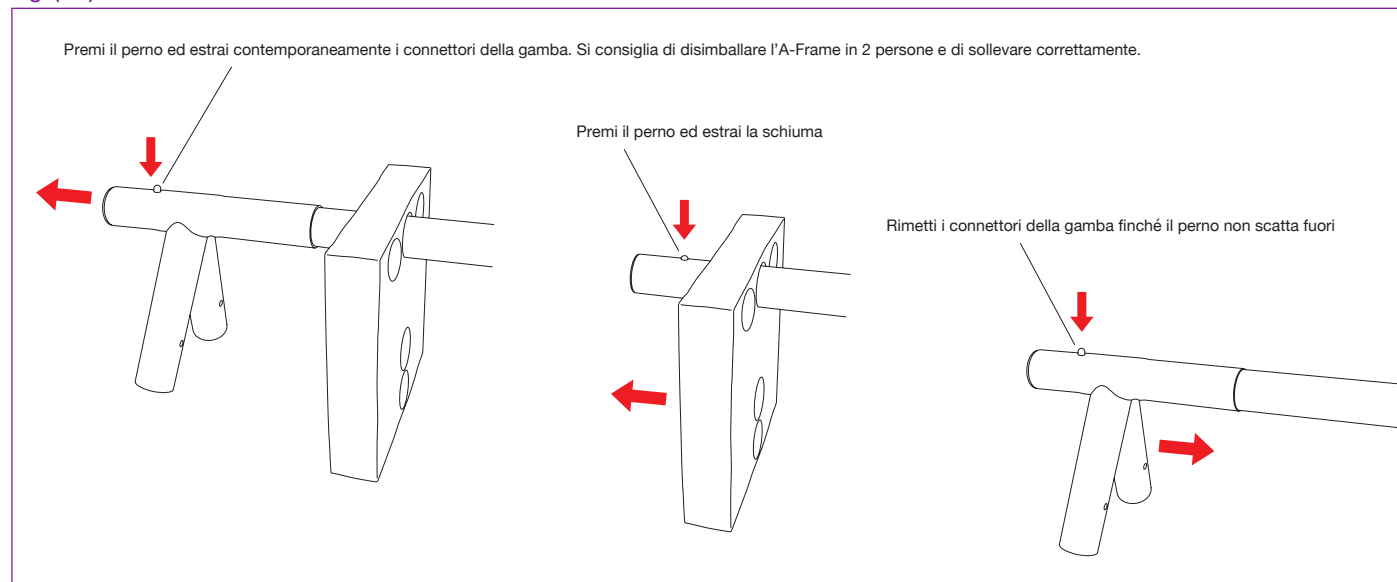
Controlla il contenuto del tuo A-FRAME con lo schema (Fig. 3.1). Se manca qualcosa o qualcosa è danneggiato, contatta subito il tuo punto vendita o chiama il tuo referente locale X-POLE (recapiti sul retro).

Studia bene il contenuto e i nomi dei componenti nello schema: vengono usati in tutto il manuale e sono importanti per il montaggio. Prova anche i componenti prima del montaggio: è importante capire come funzionano. Togli i componenti dalla confezione e disponili nel punto in cui farai il montaggio.

Rimuovere l'imballaggio

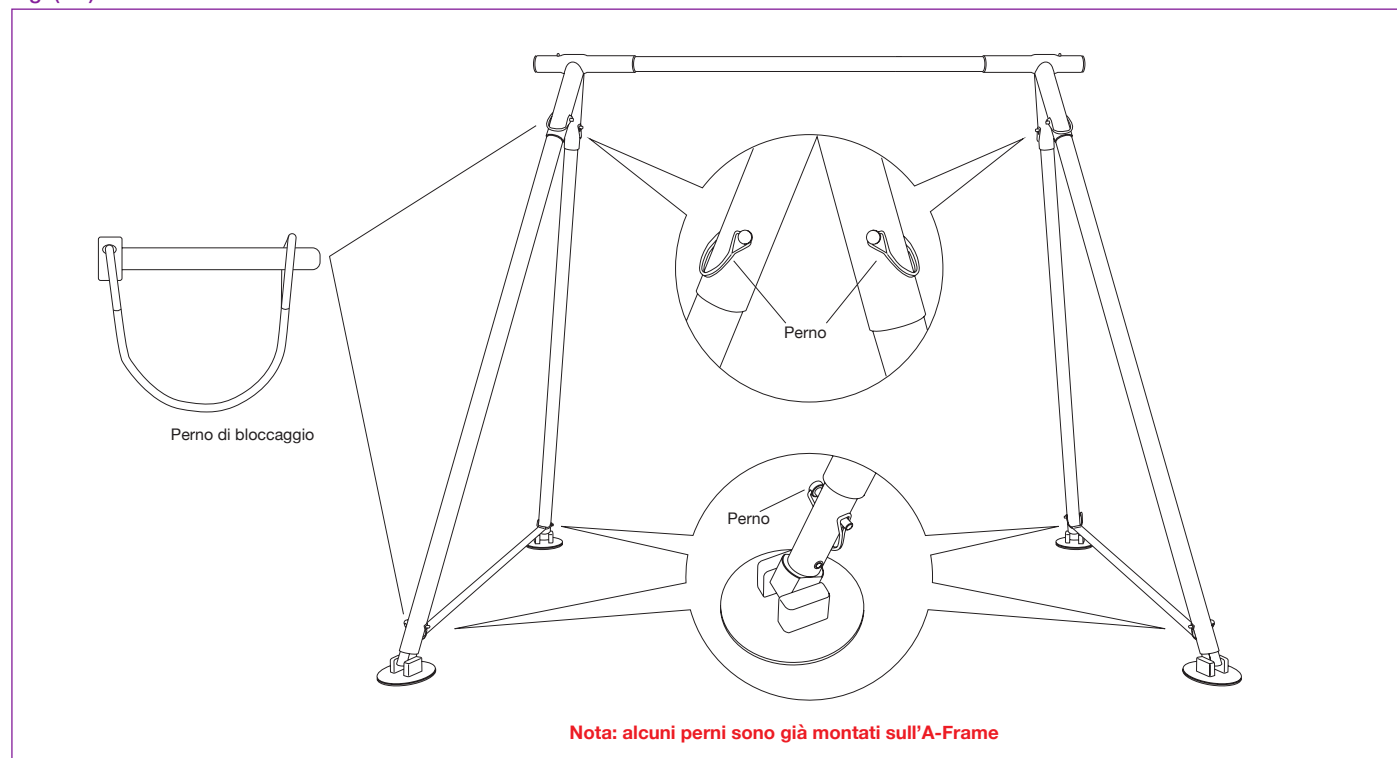
L'A-FRAME è imballato in modo speciale per proteggere tutti i componenti durante il trasporto. Per prima cosa estrai l'A-Frame dalla scatola. È molto importante rimuovere tutto l'imballaggio prima di iniziare il montaggio. Per togliere la schiuma dalla barra superiore devi prima rimuovere il connettore della gamba: premi il perno, estrai la parte triangolare, togli la schiuma e rimetti la parte. Assicurati che il perno scatti in posizione (vedi figura 4.2). Durante il disimballaggio segui lo schema del contenuto.

Fig. (4.1)



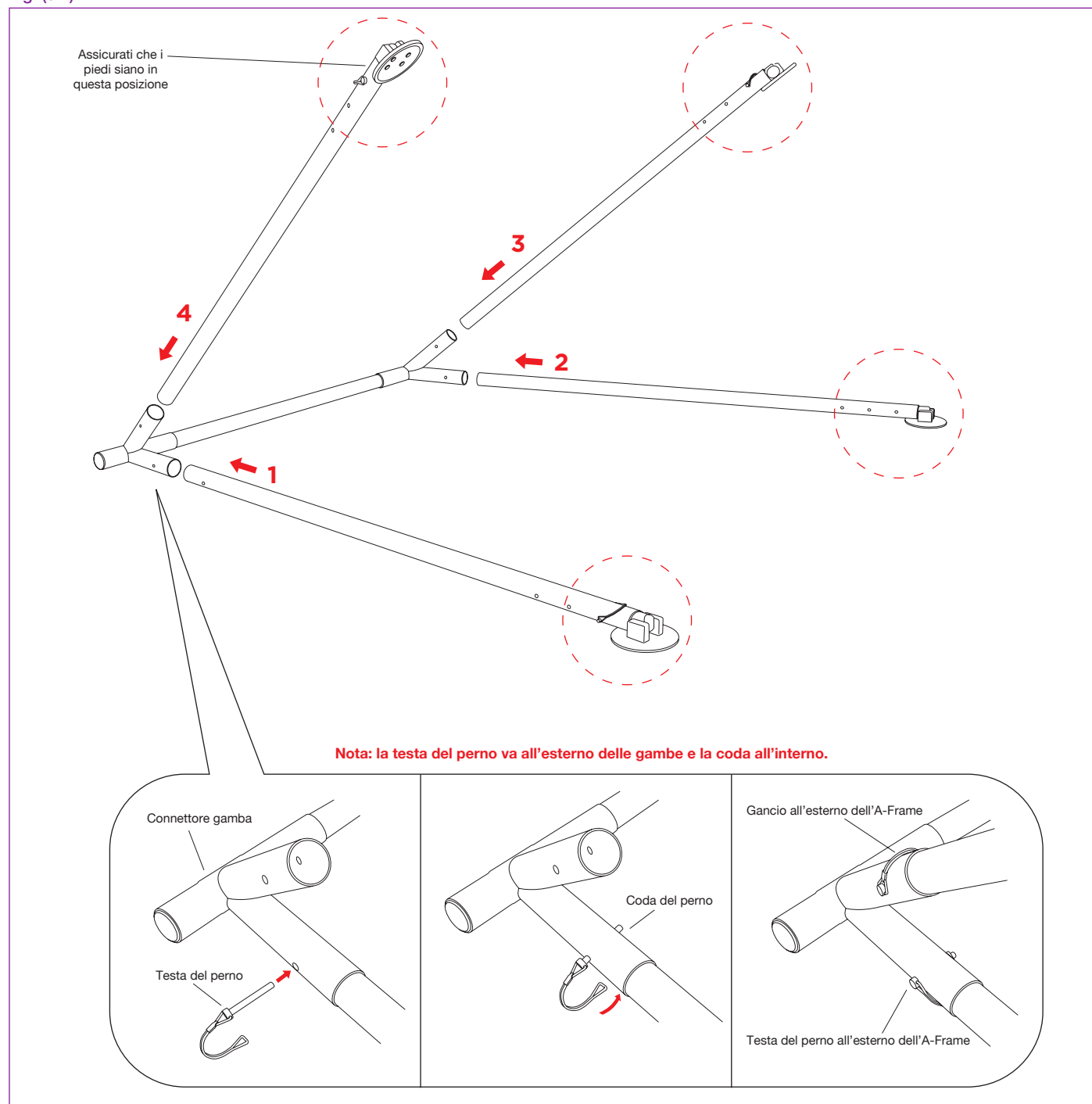
Perni

Fig. (4.2)



Montaggio delle gambe

Fig. (5.1)



1. Appoggia la barra superiore a terra come illustrato sopra.

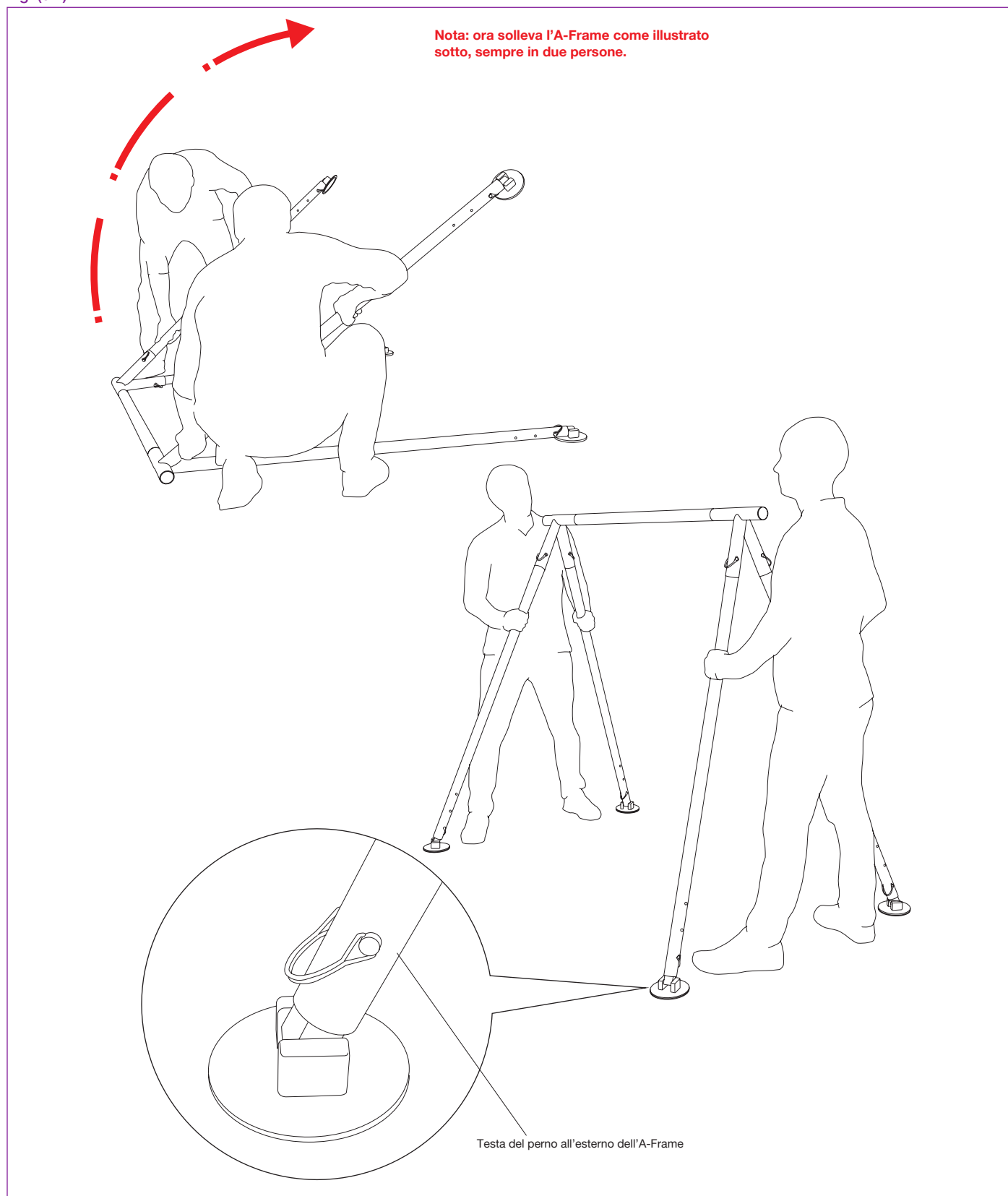
2. Inserisci la gamba nel connettore partendo dal foro in basso. Posiziona la gamba nel connettore e allinea i fori della gamba con quelli del connettore. Sulle gambe è incisa una linea «guida» che ti aiuta in questa operazione.

3. Quando la gamba è completamente inserita, fissala con il perno di bloccaggio.

4. Una volta fissata la prima gamba, ripeti l'operazione nell'ordine indicato nello schema, seguendo i numeri da 1 a 4.

Sollevare l'A-Frame

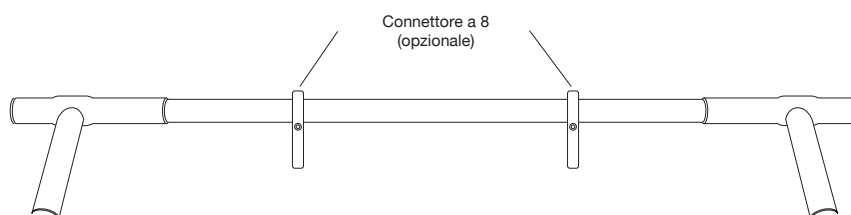
Fig. (6.1)



Poiché l'A-FRAME si monta a terra e poi si solleva in posizione, è importante lasciare spazio sufficiente. Una volta in posizione, assicurati che i piedi poggino in piano: ciascuna persona scuote leggermente le 2 gambe che tiene e le tira lentamente verso l'esterno.

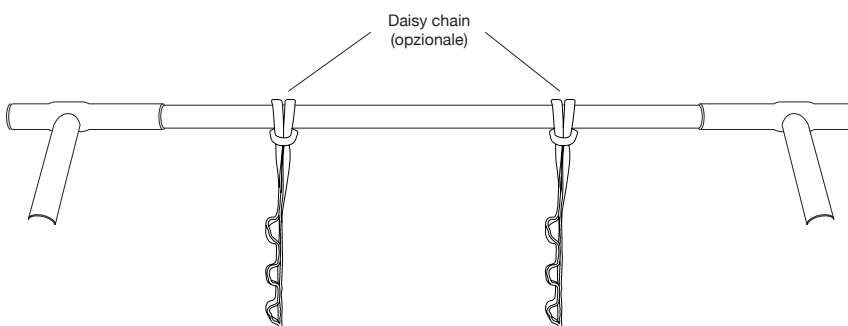
Opzioni di aggancio

Fig. (7.1)



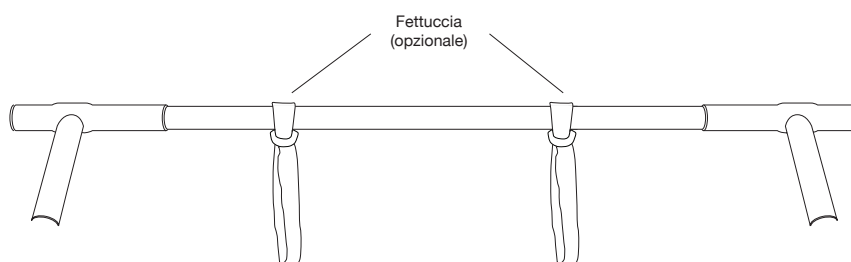
***Connettore a 8 disponibile presso il tuo rivenditore X-Pole o punto vendita.**

Fig. (7.2)



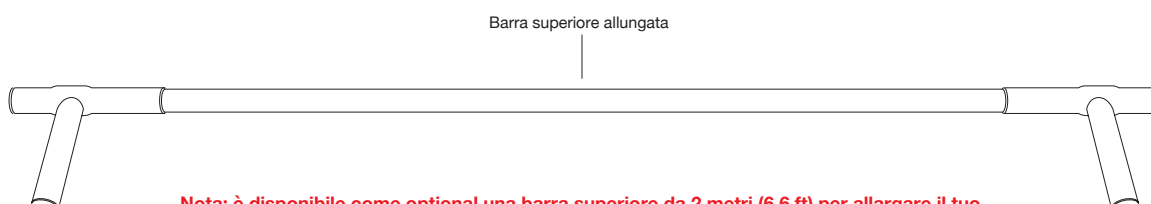
***Daisy chain disponibile presso il tuo rivenditore X-Pole o punto vendita.**

Fig. (7.3)



***Fettuccia disponibile presso il tuo rivenditore X-Pole o punto vendita.**

Fig. (7.4)



Nota: è disponibile come optional una barra superiore da 2 metri (6,6 ft) per allargare il tuo A-Frame. Per maggiori informazioni contatta X-Pole o il tuo punto vendita.

Fig. (7.5)

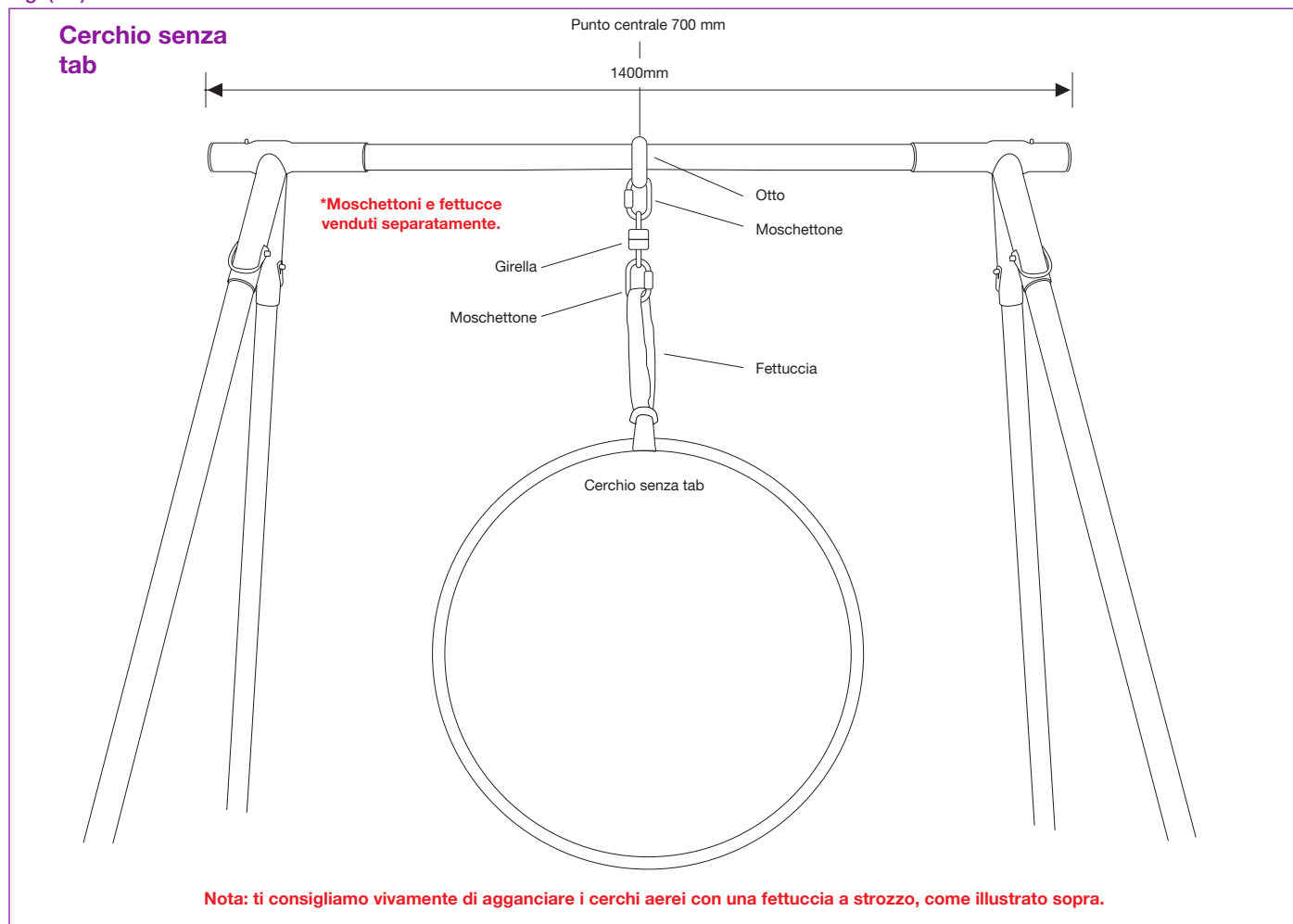


Fig. (7.6)

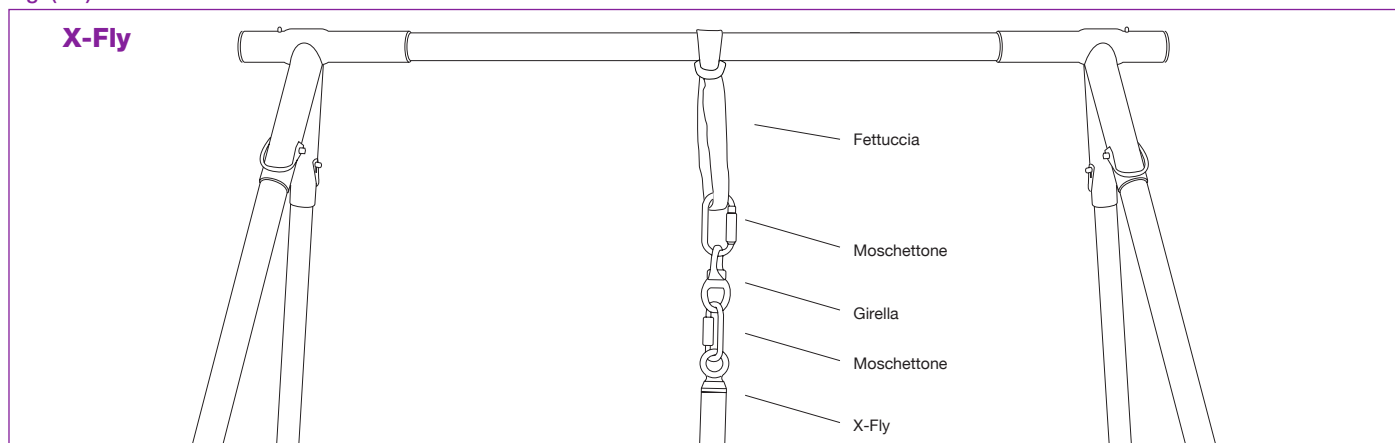


Fig. (7.7)

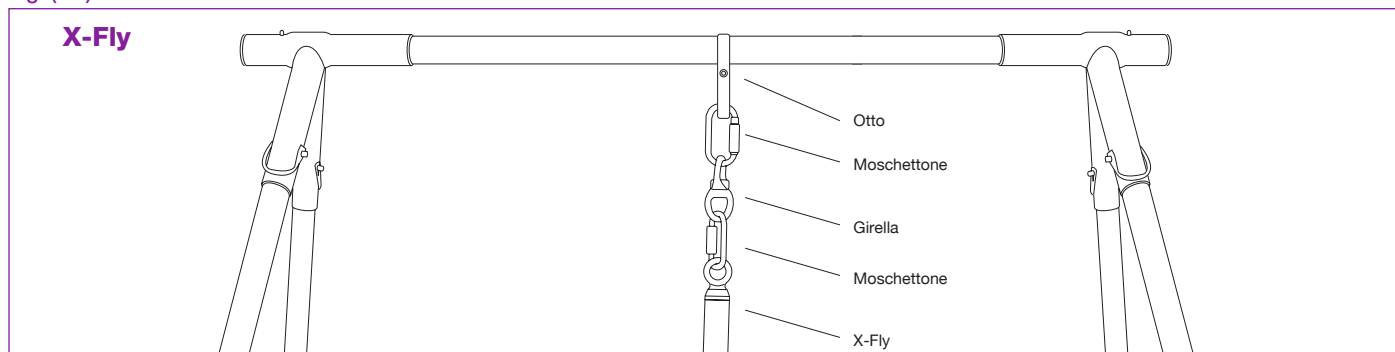
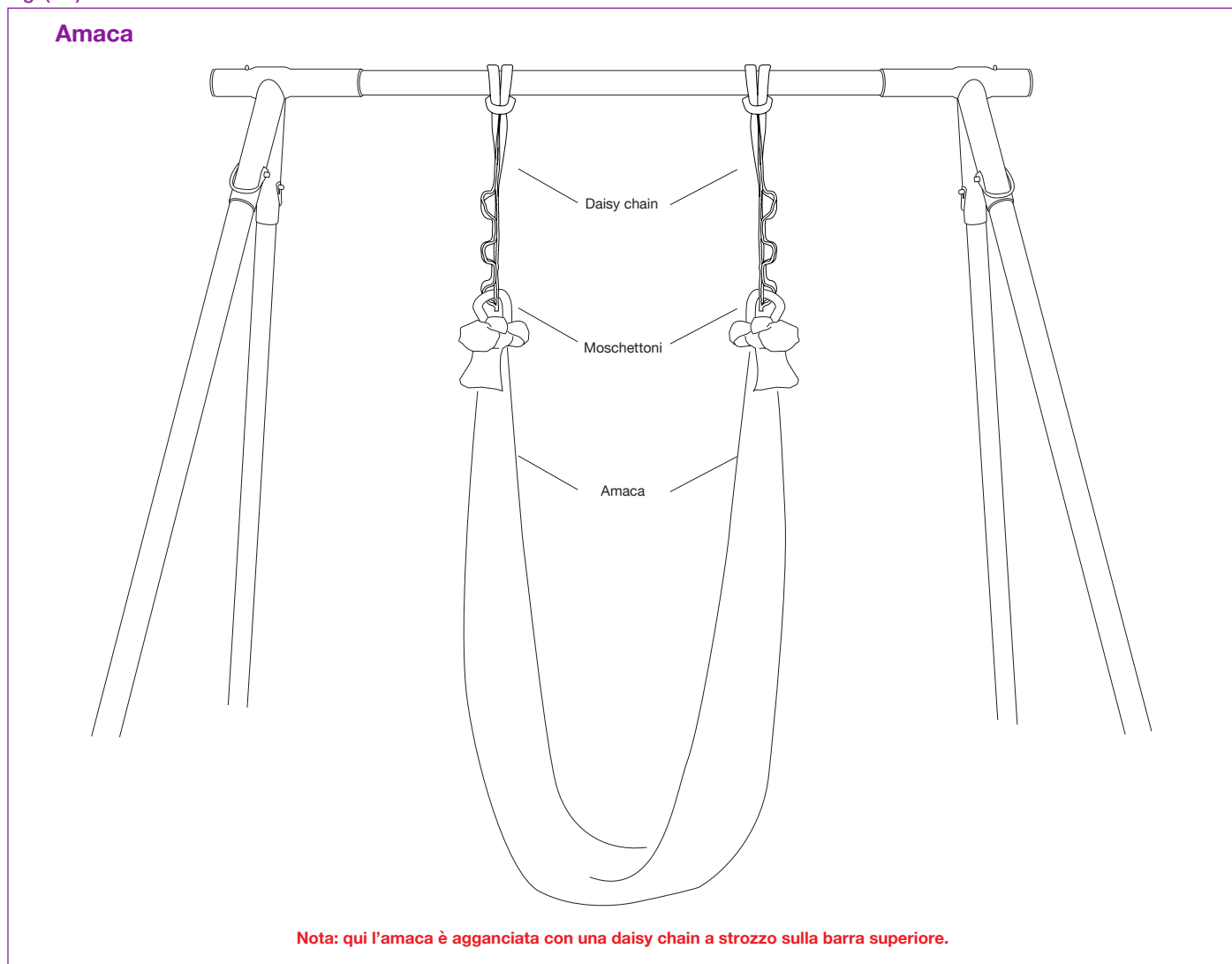


Fig. (7.8)



Peso e capacità di carico dell'A-Frame

L'A-Frame X-POLE è un telaio leggero e trasportabile, progettato per l'aerial fitness a casa e per un uso leggero in studio.

L'A-Frame X-POLE non è progettato per esibizioni professionali né per cadute dinamiche (drop).

L'A-Frame X-POLE è stato testato da un laboratorio di prova indipendente.

MBL (carico minimo di rottura) = 700 kg

WLL (carico di lavoro)

10:1 – 70 kg / 154 lb

7:1 – 100 kg / 220 lb

5:1 – 140 kg / 309 lb

Non è possibile alcuna certificazione, perché al momento non esistono normative internazionali per le attrezzature di aerial fitness.

L'A-Frame X-Pole viene usato in un contesto di allenamento leggero, perciò X-Pole applica un fattore di 5:1.

Estendere le gambe

Alla consegna dell'A-Frame le gambe sono impostate all'altezza minima (per un trasporto più facile).

Fig. (8.1)

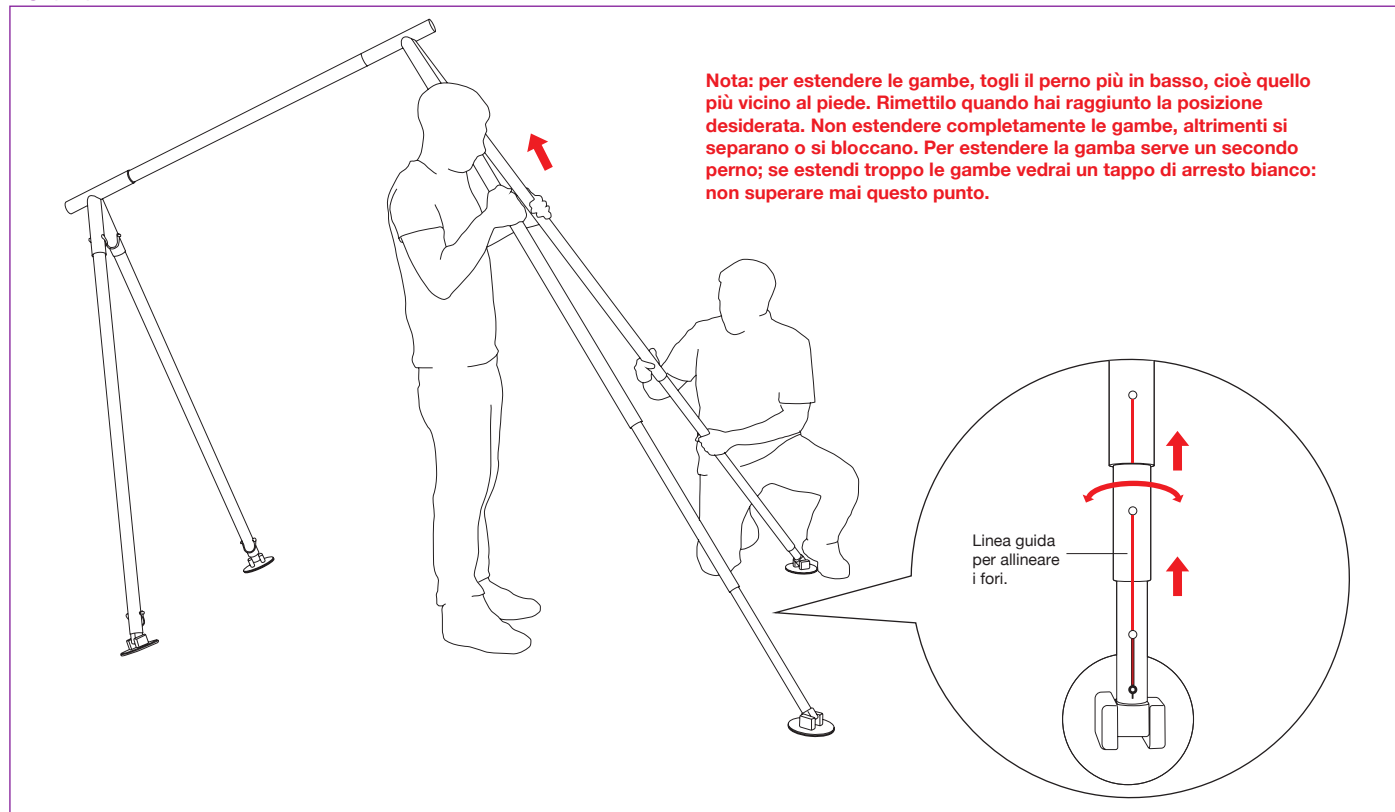
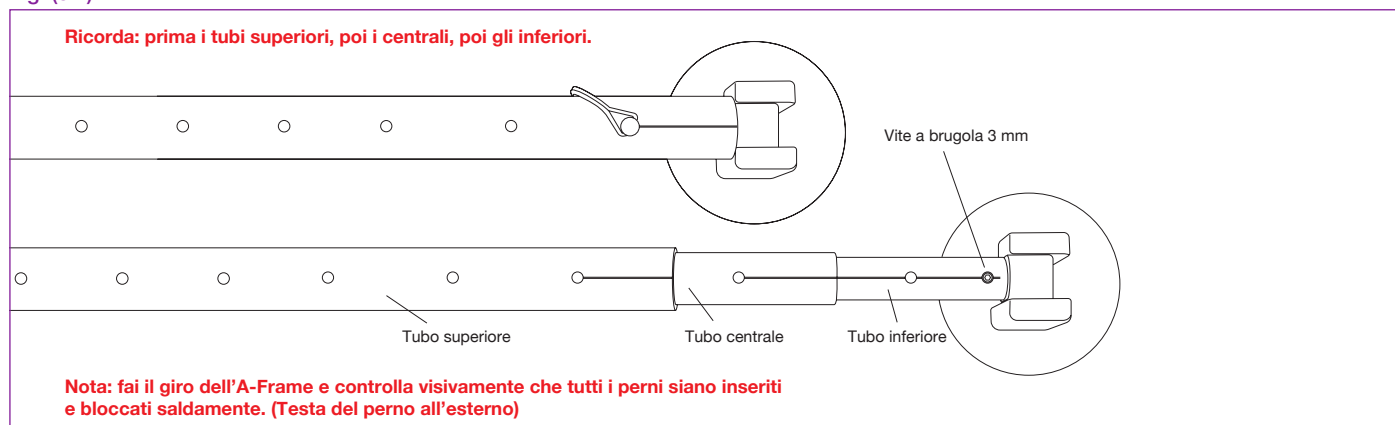


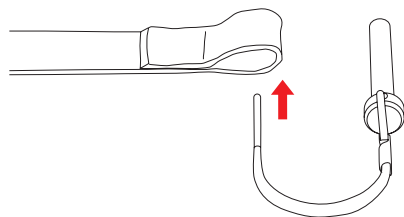
Fig. (8.2)



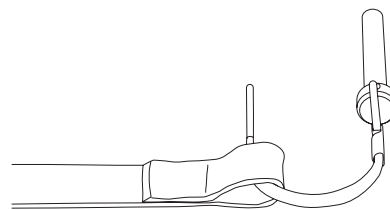
1. Togli entrambi i perni su un lato dell'A-Frame, come illustrato nella figura. Mentre una persona solleva, le gambe possono essere estese e di nuovo fissate con i perni (assicurati che i perni siano posizionati correttamente – testa all'esterno, coda all'interno – e che le gambe siano rifissate allineandole con la linea di regolazione).
2. Ripeti l'operazione sul lato opposto. Assicurati che entrambi i lati siano in piano ed estesi in modo uniforme.
3. Per abbassare l'A-Frame ripeti la procedura al contrario, allo stesso modo su tutte e quattro le gambe.
4. L'ultima clip va posizionata appena sopra i piedi su tutte e quattro le gambe: servirà poi per stabilizzare ulteriormente con i sacchi di sabbia.

Fissaggio delle cinghie

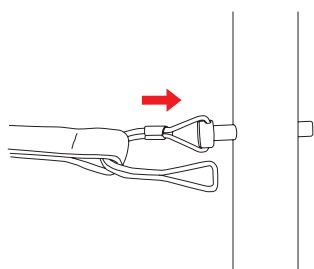
Fig. (9.1)



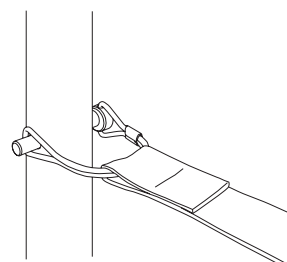
Inserisci le asole nell'apertura della cinghia



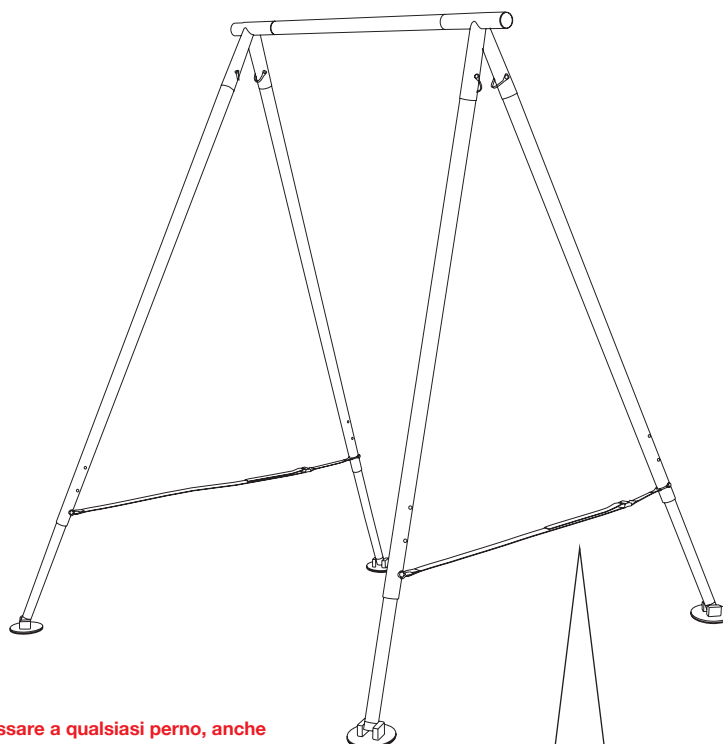
Tira la cinghia fino al centro del gancio



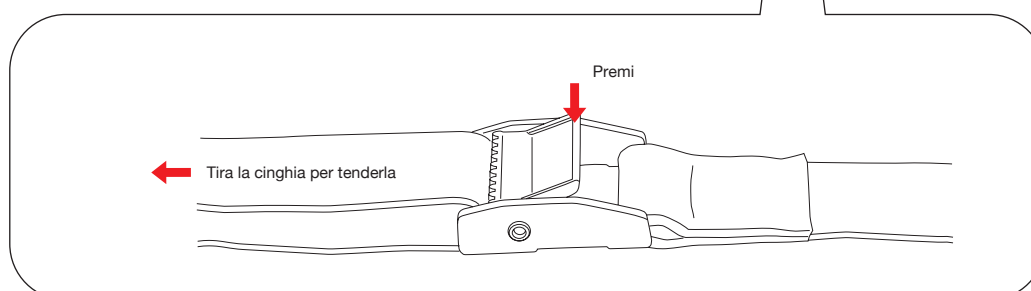
Inserisci il perno nel foro della gamba nella posizione desiderata.



Aggancia il gancio al perno.



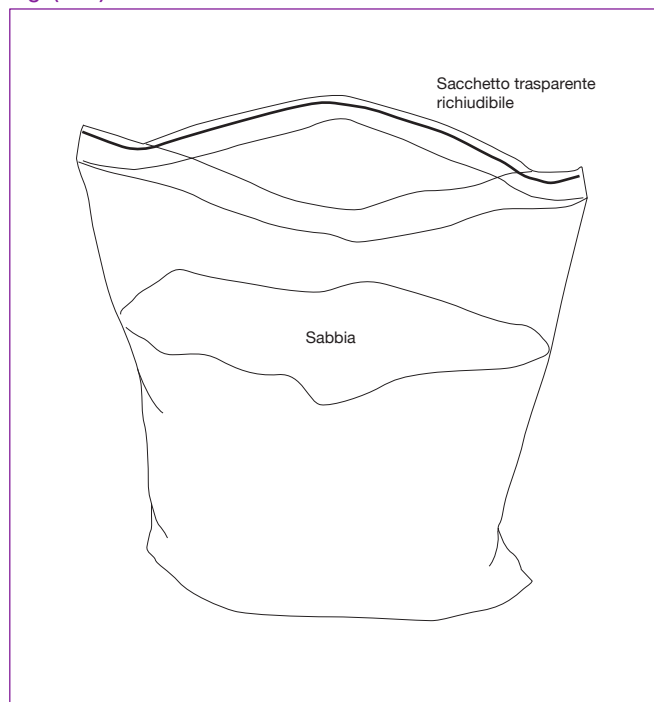
Nota: le cinghie si possono fissare a qualsiasi perno, anche se viene usato per bloccare l'altezza delle gambe.



Riempire e fissare i sacchi

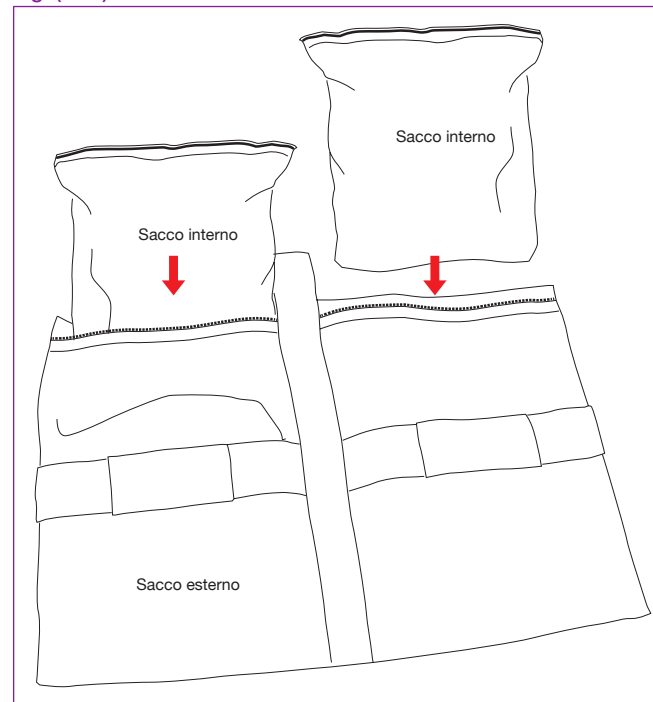
Ora che l'A-FRAME è completamente montato e le cinghie sono fissate, è il momento di stabilizzarlo con i sacchi di sabbia/zavorra aggiuntivi.

Fig. (10.1)



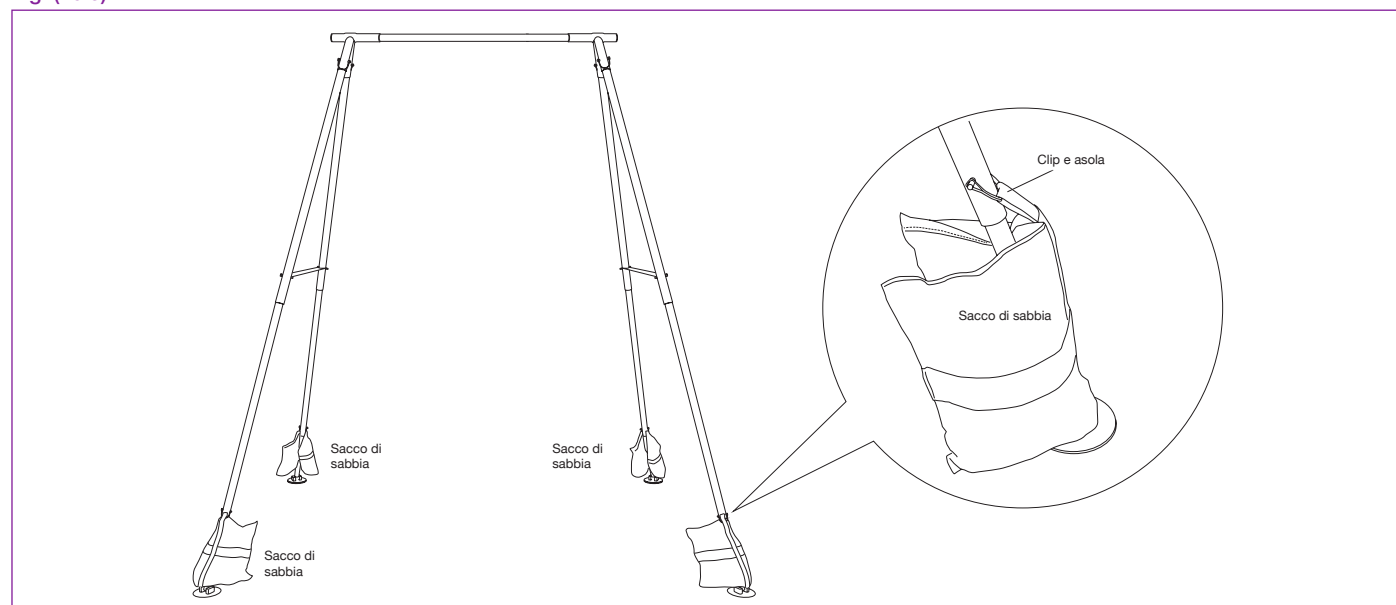
1. Per prima cosa riempi i sacchetti trasparenti richiudibili con sabbia o materiale simile: ciascuno contiene circa 5 kg.
2. Poi inserisci con cura i sacchetti trasparenti nei sacchi interni.

Fig. (10.2)



3. Una volta riempiti, i sacchi interni vanno inseriti nei sacchi esterni. I sacchi interni riducono il rischio che il contenuto si rovesci o fuoriesca. In ogni sacco esterno vanno due sacchi interni.

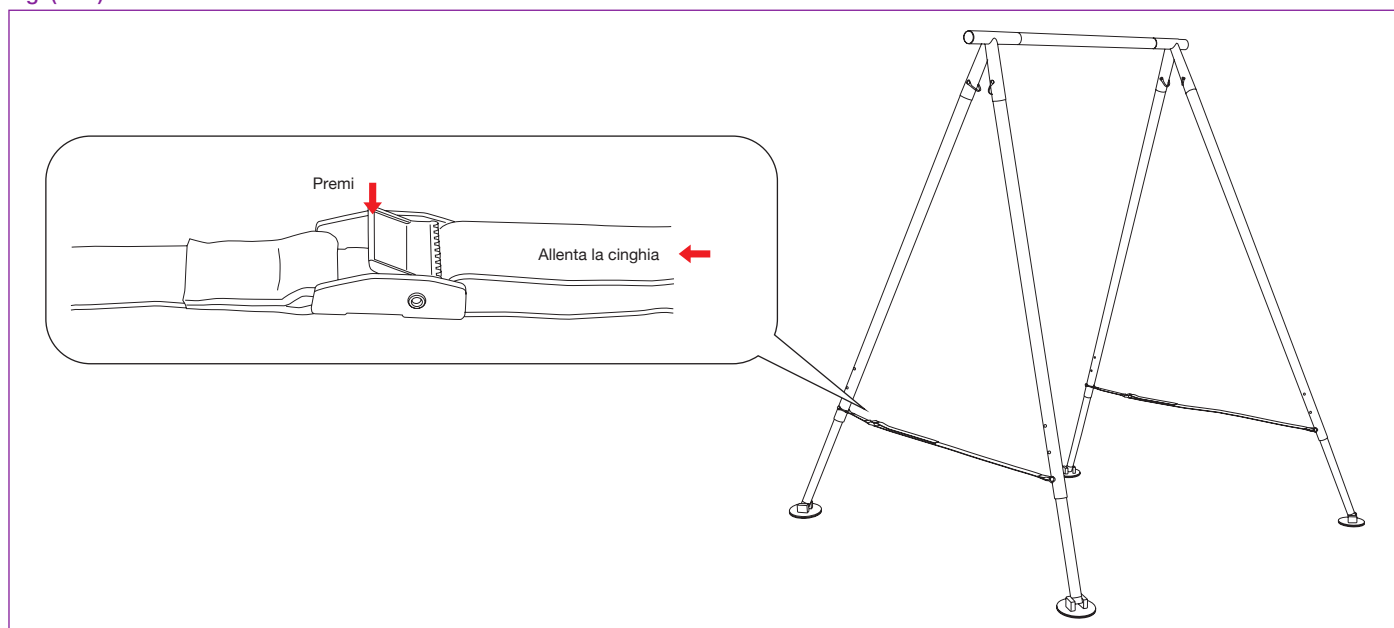
Fig. (10.3)



4. Ora puoi fissare i sacchi di zavorra a ciascuna gamba dell'A-FRAME. Quando li fissi con le clip, assicurati di farle passare nell'asola dei sacchi di sabbia. Ripeti per tutte le altre gambe.

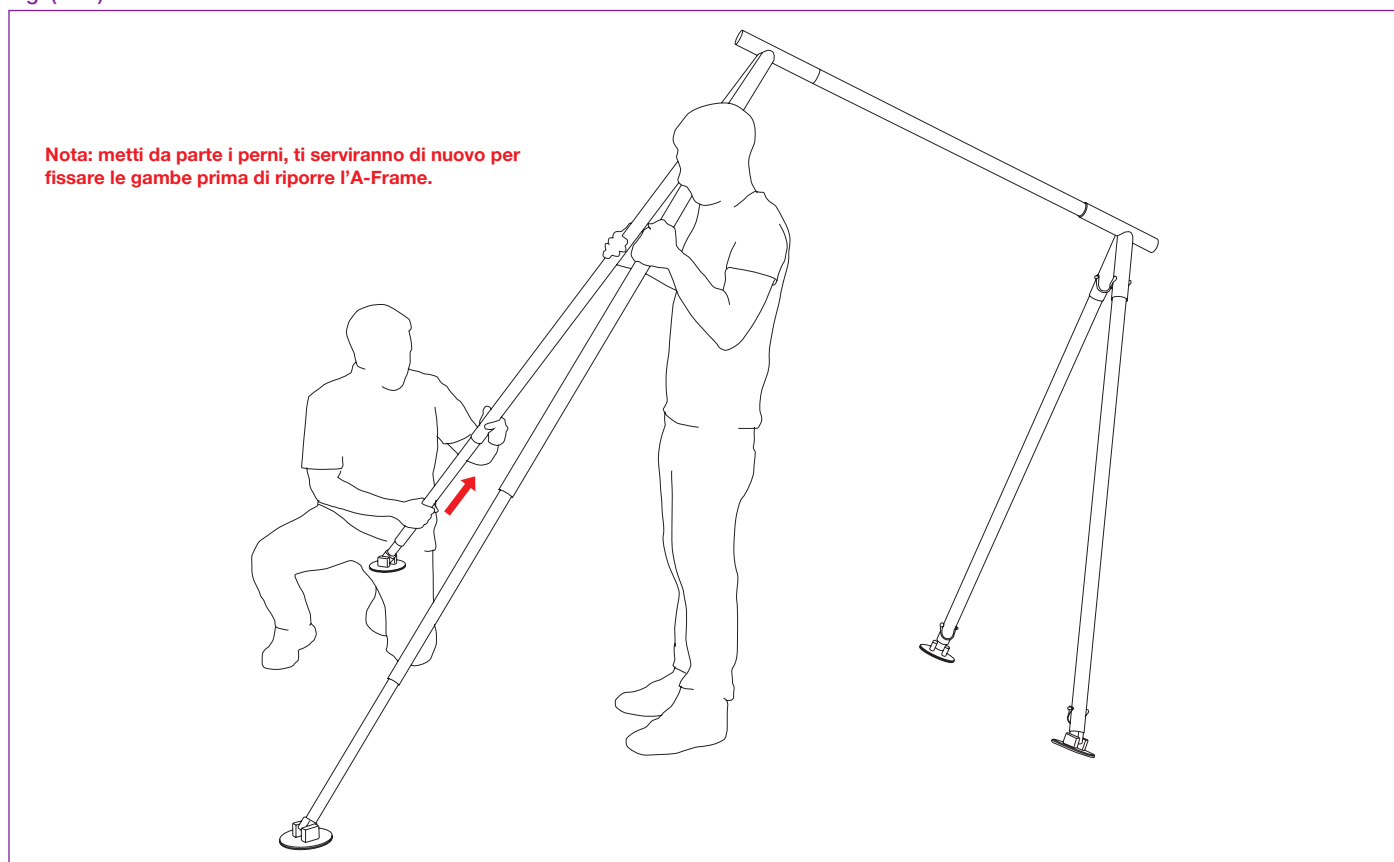
Smontare l'A-Frame

Fig. (11.1)



1. Togli i sacchi di sabbia. 2. Togli le cinghie.

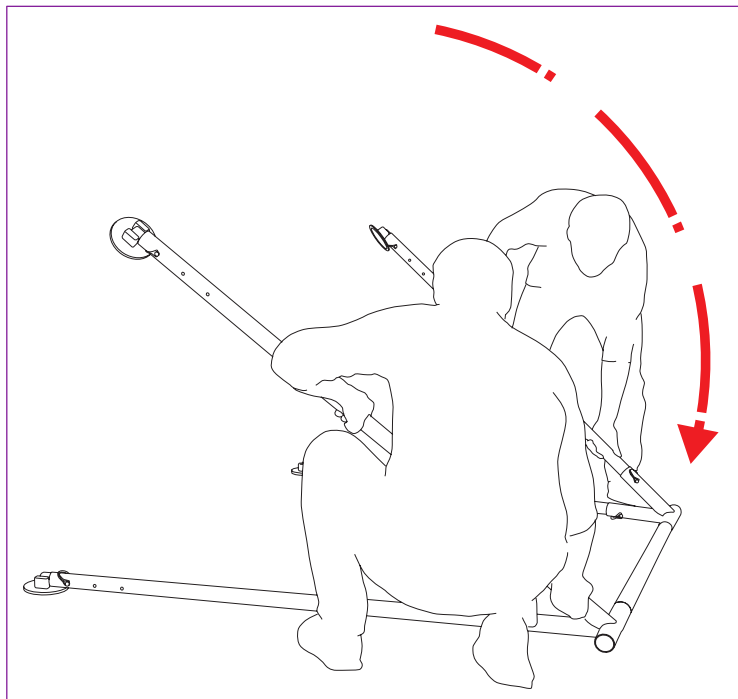
Fig. (11.2)



2. Togli i perni delle due gambe di un lato mentre la seconda persona tiene le gambe, poi fai rientrare entrambe le gambe.
3. Togli i perni di entrambe le gambe mentre un'altra persona le tiene, poi fai rientrare entrambe le gambe. Una volta fatte rientrare le gambe su un lato, abbassa quel lato finché i piedi toccano il pavimento, poi ripeti l'operazione per le altre gambe numerate.

Smontare l'A-Frame (continua)

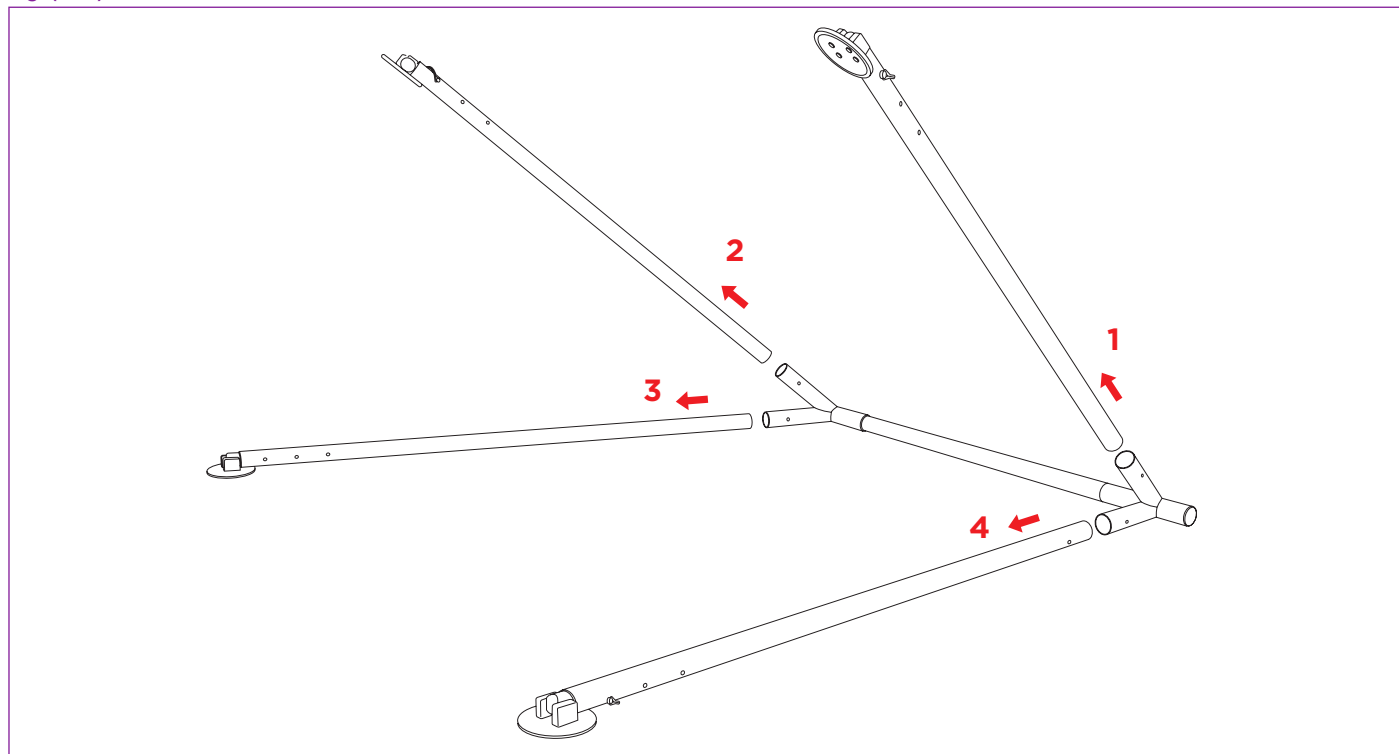
Fig. (12.1)



4. Le gambe estese sono ora rientrate e il tuo A-Frame è all'altezza minima. Reinserisci i perni sopra i piedi per tenere le gambe in posizione quando le riponi nelle custodie da viaggio.

5. Ora appoggia l'A-FRAME in modo che la barra superiore tocchi il pavimento.

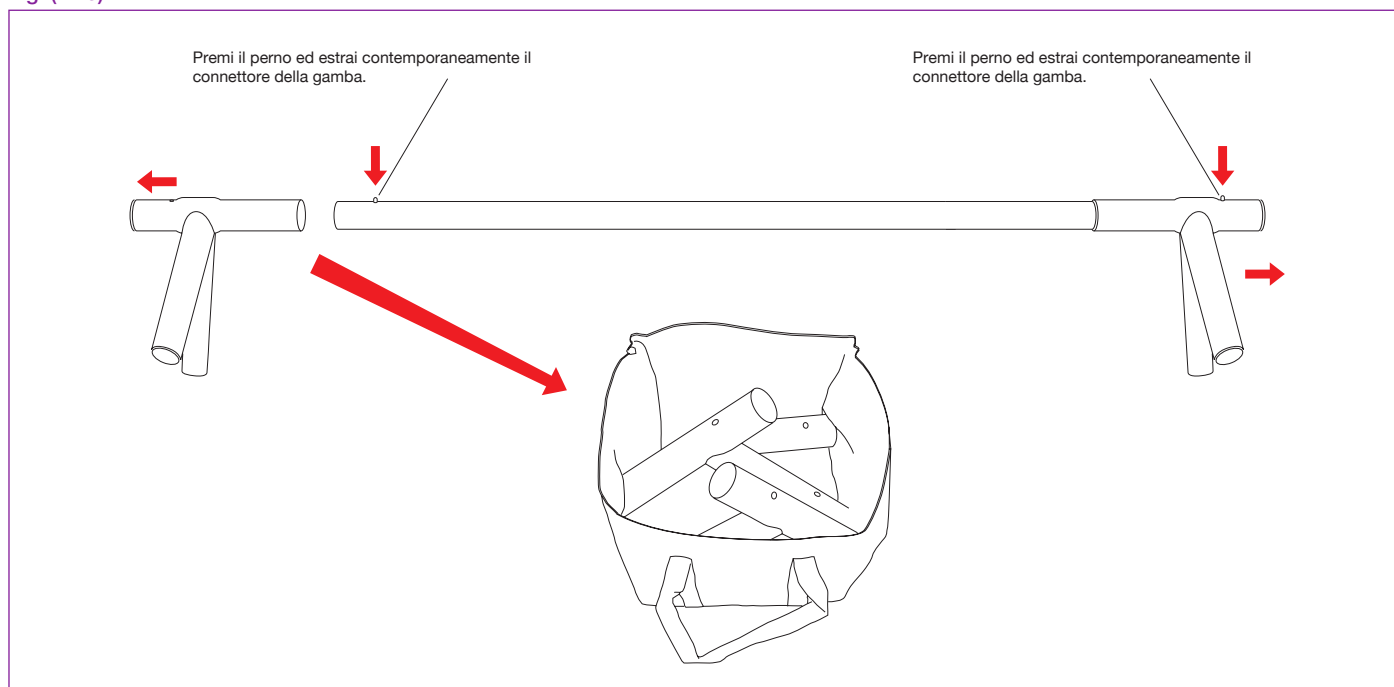
Fig. (12.2)



7. Togli prima le gambe sollevate, poi quelle che toccano il pavimento.

Smontare l'A-Frame (continua)

Fig. (12.3)



8. Togli i connettori. (Vanno riposti nella borsa quadrata.)

Fig. (12.4)



9. Riponi tutti i componenti nella borsa.



ATTENZIONE: conservalo sempre in un luogo fresco e asciutto. **NON** lasciarlo montato all'aperto!

X-POLE UK & EUROPE

E-mail: sales@x-pole.co.uk
Tel.: +44 (0) 208 449 4400
www.x-pole.co.uk

X-POLE USA

E-mail: info@xpoleus.com
Tel.: +1 888 976 5387
www.xpoleus.com

X-POLE Australia

E-mail: sales@x-pole.com.au
Tel.: +61 (0) 2 9589 2645
www.x-pole.com.au



X-POLE Korea

E-mail: xpolekorea@hanmail.net
Tel.: +82 (0) 32 277 5882
www.xpolekorea.kr

X-POLE Asia

E-mail: sales@x-pole.asia
Tel.: +86 (21) 6236 6090
www.xpolecn.com

X-POLE New Zealand

E-mail: sales@x-pole.co.nz
Tel.: +64 (0) 9 528 0998
www.x-pole.co.nz

Garanzia

Questo prodotto è stato fabbricato e collaudato da X-POLE secondo i più elevati standard di qualità. La garanzia limitata offerta da X-POLE copre i difetti di materiale o di lavorazione dei prodotti X-POLE nuovi per 6 mesi.

Questa garanzia vale solo per l'acquirente originale e non è trasferibile. Solo i consumatori che acquistano prodotti X-POLE presso negozi o rivenditori X-POLE autorizzati o tramite il sito X-POLE possono beneficiare delle nostre garanzie limitate.

Cosa copre?

X-POLE garantisce questo prodotto contro i difetti di materiale o di lavorazione come segue:

X-POLE, a sua discrezione, sostituisce gratuitamente, solo per le parti, qualsiasi prodotto o parte del prodotto che risulti difettoso a causa di lavorazione e/o materiale difettoso, in condizioni normali di installazione, uso, assistenza e manutenzione. Se X-POLE non è in grado di fornire una sostituzione e la riparazione non è praticabile o non può essere eseguita in tempi ragionevoli, X-POLE può scegliere di rimborsare il prezzo d'acquisto in cambio della restituzione del prodotto.

Quanto dura la garanzia?

I nostri periodi di garanzia sono di 6 MESI dalla data di acquisto documentata, a seconda del tipo di prodotto e del luogo di acquisto. Ciò non pregiudica i tuoi diritti di legge.

Cosa non copre la nostra garanzia?

Le nostre garanzie non coprono alcun problema causato da:

- A.** Condizioni, malfunzionamenti o danni non derivanti da difetti di materiale o di lavorazione.
- B.** Condizioni, malfunzionamenti o danni derivanti da (1) normale usura, installazione impropria, manutenzione impropria, uso improprio, abuso, negligenza, incidente o modifica.
- C.** Accessori, materiali e prodotti collegati o prodotti correlati non fabbricati da X-POLE.
- D.** Non sono coperti i difetti dovuti all'uso, all'usura, i bordi scheggiati per contatto tra pali o per caduta e tutto ciò che non è un puro difetto di fabbricazione.