



**COMPETITION RACK
NUOVO MODELLO
"SILVER BULLET"**



***CERTIFICATO DI COLLAUDO
e MANUALE D'USO***

Buongiorno e grazie per aver acquistato il nostro prodotto Power Gear!
La nostra azienda punta alla massima soddisfazione del cliente finale, per qualsiasi richiesta, suggerimento o problema Vi invitiamo a scriverci all'indirizzo mail info@power-gear.it o di contattarci sui nostri canali social.

INFORMAZIONI SUL PRODOTTO

Il rack Silver Bullet è stato progettato e realizzato artigianalmente per garantirne un uso intensivo e duraturo.

Il prodotto è stato verificato e testato prima della spedizione per garantirne il corretto funzionamento.

Contenuto della fornitura:

N° 1 lato sx basamento inferiore
N° 1 lato dx basamento inferiore
N° 2 colonne verticali con supporto montaggio forcella
N° 1+1 leve sollevamento a forcella dx e sx (marchiate 'R' ed 'L')
N° 2 colonne telescopiche appoggio bilanciere zincate
N° 2 blocchetti di ritegno inclinazione con viti a farfalla
N° 2 sbarre di sicurezza con sfilabile telescopico zincato
N° 1 pedana spotter
N° 1 telaio panca con schienale (da montare) tot. 6 pz. + viti
N° 4 spinette 12-10 per selezione su colonne verticali
N° 2 spinette 14-12 per selezione su sbarre di sicurezza
N° 1 giunzione zincata della base con 4 fori filettati
N° 2 viti M12x90 con rondelle e dadi per fissaggio colonne
N° 4 viti M10x12 con rondelle per giunzione base
N° 2 viti M8x55 con rondelle e dadi per montaggio forcelle
N° 2 chiavi inglesi 13-17 usa e getta

Caratteristiche principali:

Altezze squat: 116 ÷ 165 cm con step di 2,5cm
Altezze bench press: 65 ÷ 115 cm con step di 2,5cm
Altezze sicurezze: 54 ÷ 87 cm con step di 3cm
Peso complessivo struttura: 110Kg (130Kg con panca)
ingombro massimo base: 195x140 cm con panca (195x80 in configurazione squat)
serraggi principali a volantino per la massima trasportabilità
funzione di abbattimento colonne per restringere l'appoggio del bilanciere
Portata massima 500Kg (1100lbs)

NOTA: Controllare scrupolosamente il prodotto prima di utilizzarlo! Se fossero presenti cricche, crepe nel telaio di qualsiasi tipo o genere o deformazioni di qualunque tipo NON UTILIZZARE il prodotto e contattateci quanto prima.

Il corretto funzionamento è garantito qualora vengano rispettate le condizioni di utilizzo.

CONDIZIONI DI UTILIZZO

Per il corretto funzionamento del rack Silver Bullet:

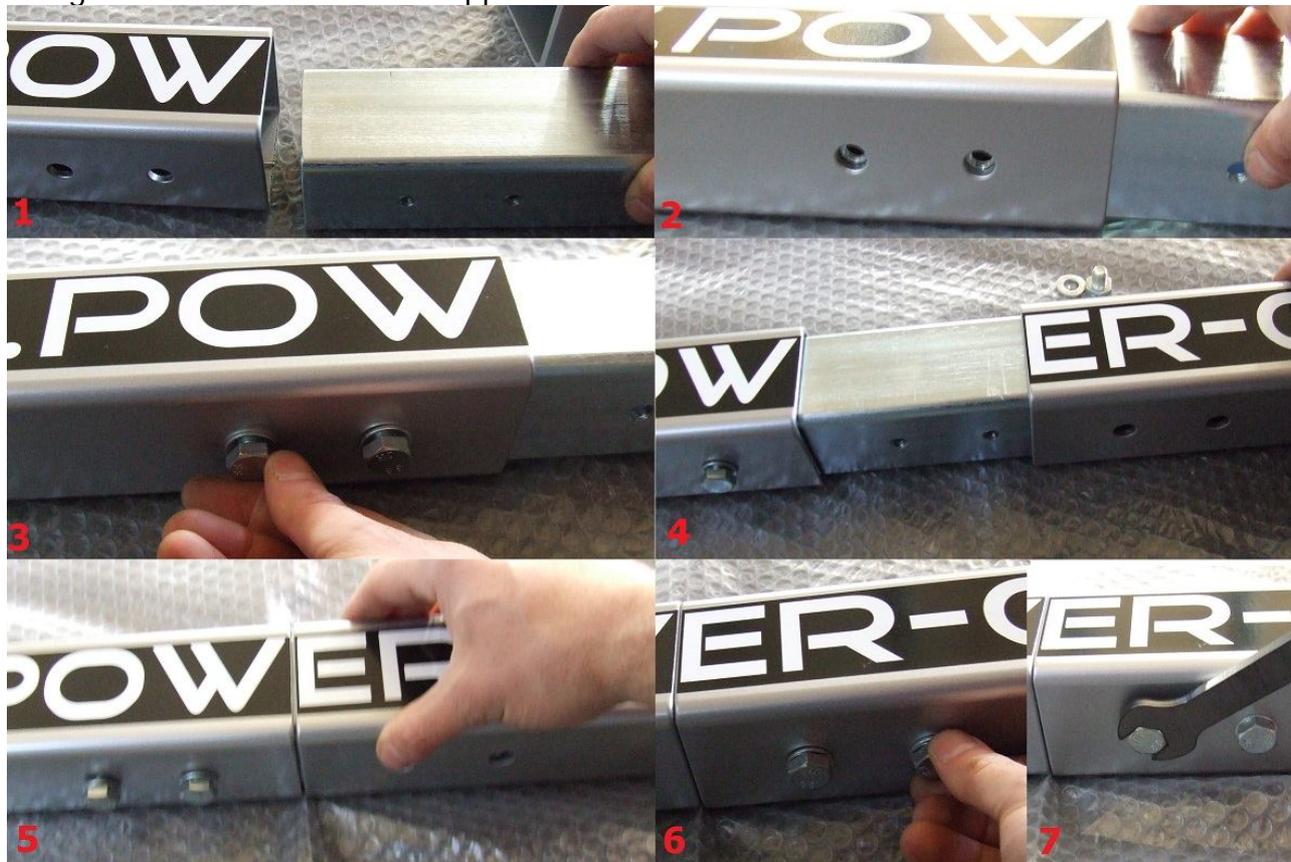
- Non superare la portata massima di carico + utente sulla panca, in modalità bench press, che è di 500Kg
- Non superare la portata massima di carico del rack sui ganci superiori, in modalità squat, che è di 500Kg
- Non modificare in nessun modo la struttura portante della panca o del rack
- Non sottoporre la panca ad urti violenti come cadute di pesi (bilancieri, dischi, ecc) sopra di essa
- Evitare per quanto possibile impatti violenti nel riappoggio del bilanciere
- Utilizzare il rack Silver Bullet su una superficie rigida, piana ed il più possibile orizzontale
- Non spessorare la panca al di sotto dei piedi per variarne l'inclinazione
- Serrare sempre i volantini di sicurezze e innesti nel rack per la modalità bench press al fine di massimizzare la stabilità e la sicurezza
- È caldamente consigliato applicare dei fermi posteriori al rack per impedirne scivolamenti o spostamenti durante il riappoggio del bilanciere in esercizi come lo squat ed assicurare la stabilità del Silver Bullet sulla superficie di appoggio
- Non forzare l'uso delle leve di sollevamento se le spine non vengono correttamente agganciate dalla forcella (eventualmente invertire le colonne o inserire la spina dal lato opposto)
- Assicursi di stabilizzare sempre l'inclinazione della colonna mediante il corretto serraggio dei blocchetti di ritegno (vedere istruzioni in seguito)
- Non utilizzare la pedana da spotter o le sicurezze per scopi differenti da quelli indicati in questo libretto (ossia non utilizzarla separatamente al rack)
- Istruire a dovere il personale di caricamento e gli spotter sulle elementari norme di sicurezza (ad esempio non scaricare il bilanciere togliendo tutti i pesi da un solo lato, il che potrebbe causare gravi incidenti ribaltando il bilanciere)
- Nel cambiare le altezze del bilanciere carico, se la variazione è di molti centimetri, compiere l'elevazione o l'abbassamento per gradi e suddividere sempre per gradi la variazione sui due lati, onde evitare la caduta del bilanciere

ASSEMBLAGGIO DEL RACK

Il pre-assemblaggio della struttura avviene in fase di produzione; il compito dell'utente è l'assemblaggio finale del prodotto, procedendo in questo modo.

1. assemblaggio della base

Inserire la giunzione zincata nel traverso inferiore della base, avvitare due viti e infilare l'altra metà nella seconda metà della base. Quindi, inserire le altre due viti fornite e stringere con cura utilizzando l'apposita chiave.



2. montaggio delle leve sulle colonne

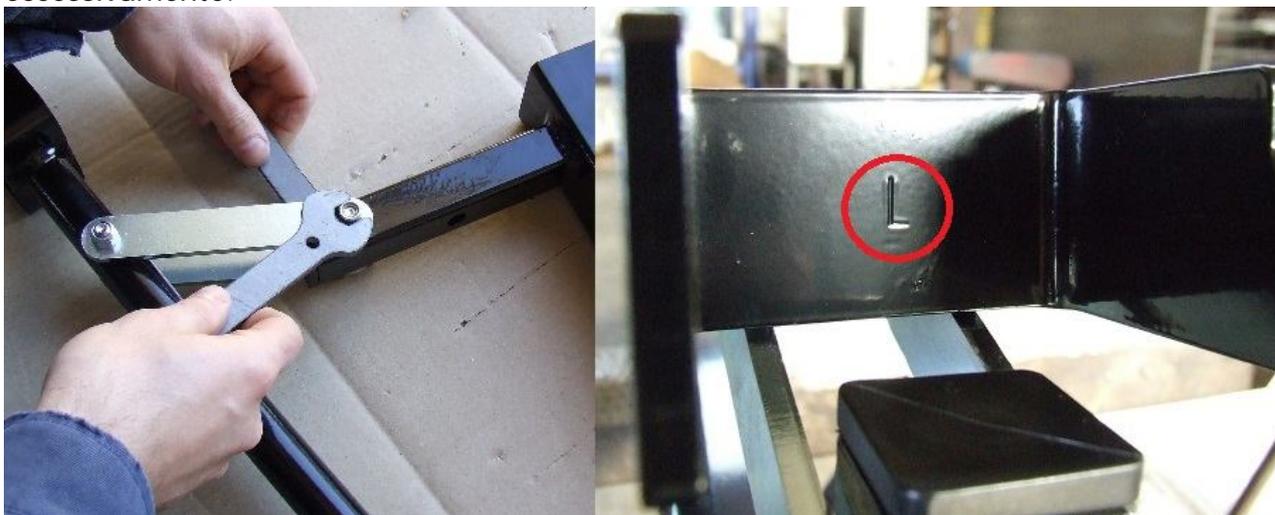
prendere la leva contrassegnata con 'L' (la marchiatura si trova nella parte interna della forcella) e procedere al suo montaggio sulla colonna come indicato in figura: da un lato interporre tra piastrina di giunzione e supporto una rondella da 8 e inserire la vite.



capovolgere il pezzo (avendo cura di impedire alla vite di scivolare fuori) e inserire un'altra rondella sotto la piastrina di giunzione. Far attraversare la vite alla piastrina stessa, quindi avvitare il dado a mano.

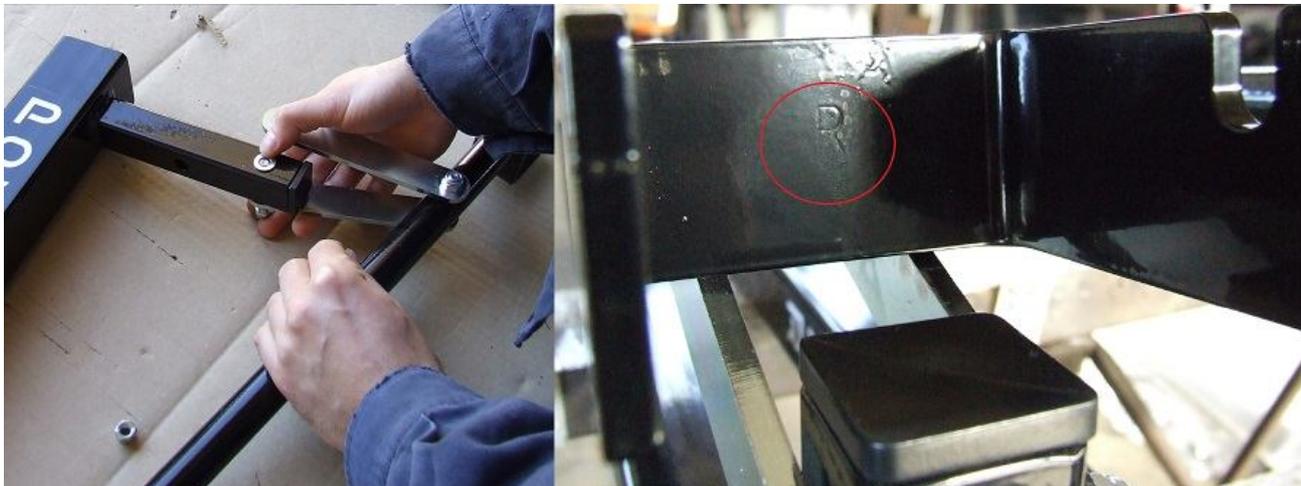


Per procedere al corretto serraggio del dado, usare le chiavi in dotazione sulla misura 13 e avvitare fino a serraggio completo dopodiché svitare il dado di 1/3 - 1/2 giro a seconda del gioco desiderato. La forcella deve risultare libera di muoversi senza ballare eccessivamente.



(a dx è evidenziato il punto in cui si può trovare la marchiatura della forcella)

Ripetere la procedura, specularmente, con la seconda colonna e con la forcella marchiata 'R'.



3. montaggio colonne su base

applicare il blocchetto di ritegno come in figura **B** sulla parte destra del rack **A** (dx e sx si definiscono guardando il rack frontalmente come farebbe l'atleta per eseguire uno squat). Infilare la colonna con la leva contrassegnata 'R' attraverso di esso e nell'apposito alloggiamento **C** della base fino in fondo.



Una volta inserito fino in fondo, inserire una vite M12x90 dal retro **E**, attraversare la colonna e montare un dado con rondella **F** avendo cura di serrare il tutto con le chiavi da 19 (presenti nella viteria della panca).



Ripetere in maniera speculare sul lato sinistro del rack, assicurandosi di montare la colonna con la leva contrassegnata 'L'.

4. inserimento colonne porta bilanciere

innestare le colonne telescopiche zincate all'interno della colonna precedentemente montata, lasciandola scorrere e infilando una spina 12-10 a ritegno della stessa in una posizione qualsiasi. **N.B. le spine vanno inserite dalla parte interna e dirette verso l'esterno, altrimenti la forcella non sarà in grado di sollevarla.**



5. applicazione sicurezze

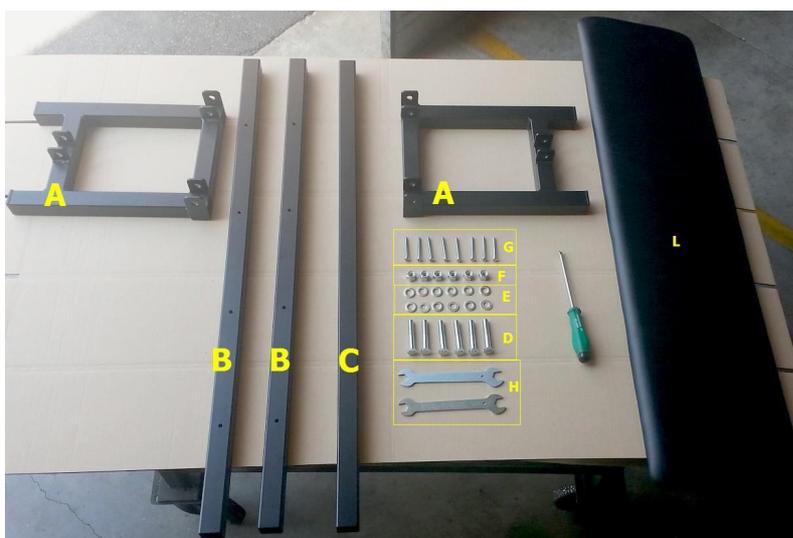
Inserire i supporti di sicurezza negli alloggiamenti frontali, fino in fondo: quindi stringere il volantino alla base di esso. **Inserire solo parzialmente i supporti può causare gravi incidenti in quanto il bilanciere in caso di caduta potrebbe scavalcare le sicurezze!**

In base all'utilizzo, seguono le disposizioni per l'utilizzo in modalità bench press o squat.

MONTAGGIO PANCA

Il kit di montaggio della panca piana misure IPF comprende:

- (A) Telaio ad H struttura panca (2 pz.)
- (B) traverso forati di fissaggio schienale (2 pz.)
- (C) traverso inferiore di bloccaggio (1 pz.)
- (D) Vite M12x70 zincata (6 pz.)
- (E) rondella Ø 12 zincata (12 pz.)
- (F) dado autobloccante M12 (6 pz.)
- (G) vite autofilettante fiss. schienale (8 pz.)
- (H) chiave inglese 17-19 di montaggio (2 pz.)
- (L) schienale imbottito in gommapiuma ad alta densità rivestito in similpelle (1 pz.)



NOTA: per il montaggio della panca è necessario un cacciavite a croce (non incluso)

Per il corretto assemblaggio della panca procedere come segue:

1. organizzare un piano di lavoro stabile e livellato (tavolo o pavimento) e protetto con carta o stoffa;

2. posizionare i due traversi forati (B) parallelamente mantenendo i forellini verso l'alto;



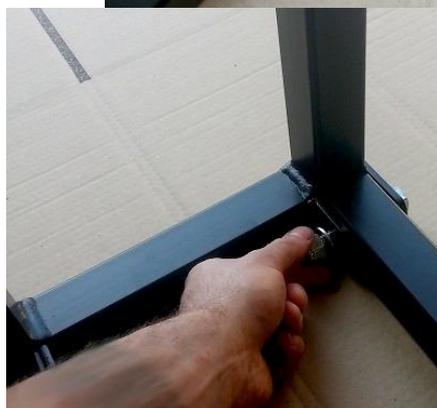
3. posizionare un telaio ad H (A) capovolto ad ogni estremità dei tubi, avendo cura di incastrarlo a fondo ed a pari con le linguette di guida (nota: l'innesto potrebbe richiedere qualche leggera percussione);



4. Per tutti e quattro gli angoli del telaio, inserire una vite (D) munita di rondella (E) attraverso i fori di passaggio;



5. all'uscita di ogni vite applicare una nuova rondella (E) e avvitare un dado (F) manualmente senza serrarlo;



6. applicare il traverso inferiore (C) nell'apposito alloggiamento centrale (applicando sempre una certa pressione) ed inserire alle due estremità vite e rondella (D)+(E);



7. procedere al serraggio dei bulloni partendo dal basso, proseguendo per i quattro angoli ed infine serrando quelli centrali. Applicare una torsione decisa fino a quando il dado smette di ruotare (NOTA: non eccedere con il serraggio!);
8. disporre lo schienale della panca capovolto (con i punti metallici disposti verso l'alto) e posizionare il telaio della panca così assemblato sopra di esso;



9. avendo cura di centrare il telaio sullo schienale (suddividendo equamente gli spazi laterali esterni) procedere con il fissaggio della prima vite autofilettante (G) in uno dei quattro angoli esterni, inserendola per pochi giri mediante un cacciavite a croce;



10. procedere avvitando una seconda vite (G) diametralmente opposta alla prima e avvitarla fino in fondo senza eccedere nel serraggio!
11. proseguire avvitando le rimanenti 6 viti di fissaggio tra telaio e schienale; evitare di eccedere nel serraggio per non rovinare il fondo in multistrato dello schienale.
12. Al termine, capovolgere la panca e applicare pressione (sedendosi sui vari punti) quindi capovolgere nuovamente e stringere delicatamente le viti per il serraggio finale (sempre senza eccedere con la forza).

La panca ora è pronta per l'uso.

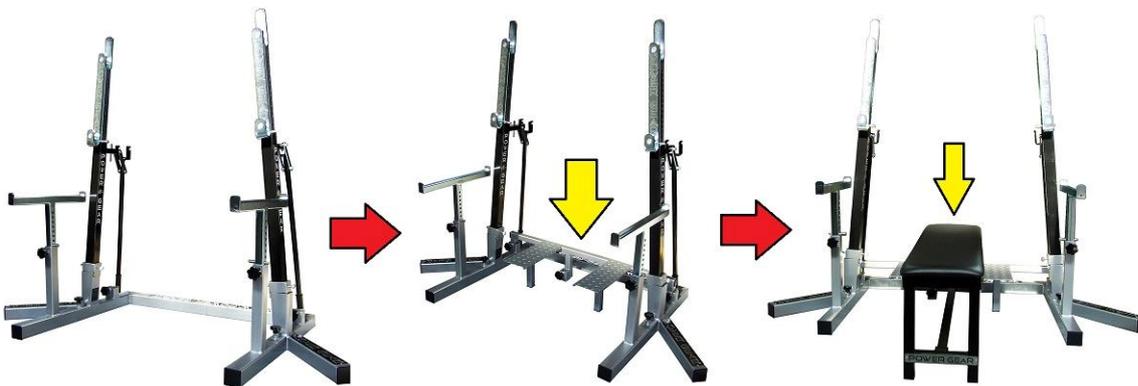
MODALITÀ BENCH PRESS



La modalità bench press è pensata per l'esecuzione dell'esercizio della distensione su panca piana con bilanciere.

Per la corretta e sicura esecuzione, inserire prima la pedana di supporto spotter incastrando i piedini esterni negli appositi alloggi, quindi stringere i volantini di serraggio.

Procedere quindi con l'inserimento della panca nella pedana, infilando i piedini della stessa negli alloggiamenti centrali e stringendo i volantini di serraggio.



NON utilizzare il rack a volantini allentati o assenti!

Settaggi e regolazioni

Successivamente, regolare le altezze sicurezze in base alle esigenze dell'atleta infilando al foro corrispondente una delle due spine 14-12 (le due più grandi). Quindi serrare il volantino presente sul corpo della sicurezza.



Regolare l'altezza degli sfilabili con l'ausilio delle apposite leve posteriori; posizionare la forcella sotto la spina di selezione, sollevare e posizionare la seconda spina fornita all'altezza desiderata, quindi rilasciare e sfilare la spina in disavanzo riponendola nell'apposito foro di alloggiamento davanti alla leva.



N.B. è consigliabile (sebbene non indispensabile) posizionare le spinette come in figura, così che lavorino al meglio poggiando sullo stesso diametro.



MODALITÀ SQUAT



La modalità squat prevede l'allestimento di gara per eseguire lo squat con bilanciere.

In contesto di gara, le sbarre di sicurezza non vengono applicate per dare più possibilità di azione agli spotter di assistenza all'atleta impegnato (immagine a sx).

Power Gear ritiene comunque consigliabile l'utilizzo delle stesse, nella medesima modalità viste per l'utilizzo bench press (immagine a dx).

Rimuovere prima la panca, poi la pedana spotter allentando i rispettivi volantini di serraggio e sollevandoli dalle proprie sedi.

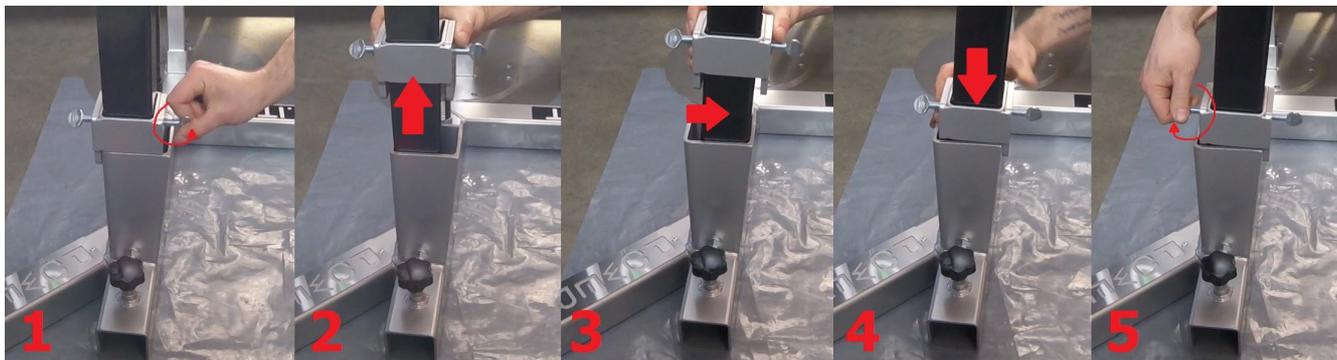
Posizionare il bilanciere sui ganci superiori, adagiandolo sui rulli. Regolare l'altezza degli sfilabili con le stesse modalità viste per le regolazioni su bench press.

Se utilizzate, regolare anche le altezze delle sicurezze allentando il volantino, modificando l'altezza agendo sulla spina 14-12 e serrando nuovamente il volantino. Controllare altresì che tutti i volantini della struttura siano serrati.

INCLINAZIONE COLONNE

Il meccanismo di inclinazione delle colonne permette di abbattere di una quota limitata le colonne porta bilanciere, per restringere la distanza degli appoggi superiori. Questo può avere molteplici vantaggi: maggiore facilità per gli atleti ad uscire dai ganci senza urtare le colonne coi dischi mentre si arretra, permette agli atleti supermassimi di poter posizionare le mani in prossimità dei dischi per impugnare con presa larga, o semplicemente per richiesta esplicita dell'utente.

Inclinare le colonne



1. Allentare la vite a farfalla posta all'interno del rack
2. Sollevare il blocchetto di ritegno
3. Inclinare la colonna fino alla finecorsa
4. Abbassare il blocchetto di ritegno (l'orecchia dal lato interno deve sporgere mentre l'altra deve entrare nella sua sede)
5. Serrare la vite posta **all'esterno del rack** - **non serrare quella interna!**

Raddrizzare le colonne



1. Allentare la vite a farfalla posta all'esterno del rack
2. Sollevare il blocchetto di ritegno
3. raddrizzare la colonna fino alla finecorsa
4. Abbassare il blocchetto di ritegno (l'orecchia dal lato esterno deve sporgere mentre l'altra deve entrare nella sua sede)
5. Serrare la vite posta **all'interno del rack** - **non serrare quella esterna!**

N.B. questa procedura ottimizza la stabilità e la sicurezza del rack e delle colonne stesse. EVITARE di serrare entrambe le viti, ma procedere esclusivamente come indicato. È possibile operare senza serrare le viti a farfalla, mantenendo una sufficiente stabilità. Tuttavia è sconsigliato ed è caldamente preferibile utilizzare le viti così come indicato.

RACK SILVER BULLET E PANCA PARALIMPICA



Il rack da competizione Silver Bullet è disponibile anche con panca per atleti paralimpici.

Le istruzioni di montaggio ed utilizzo, sia per il rack che per la panca, sono le medesime.

Misure principali:

Altezze squat: 116 ÷ 165 cm con step di 2,5cm

Altezze bench press: 65 ÷ 115 cm con step di 2,5cm

Altezze sicurezze: 54 ÷ 87 cm con step di 3cm

Peso complessivo struttura: 130Kg (150Kg con panca)

ingombro massimo base: 195×230 cm con panca paralimpica (195×80 in configurazione squat)

Dimensioni panca paralimpica come da specifiche Federpesistica: altezza 48cm, schienale lunghezza 210cm suddiviso in appoggio testa largo 30,5cm lungo 70,5cm – appoggio corpo larghezza 61cm lungo 139,5cm.

serraggi principali a volantino per la massima trasportabilità

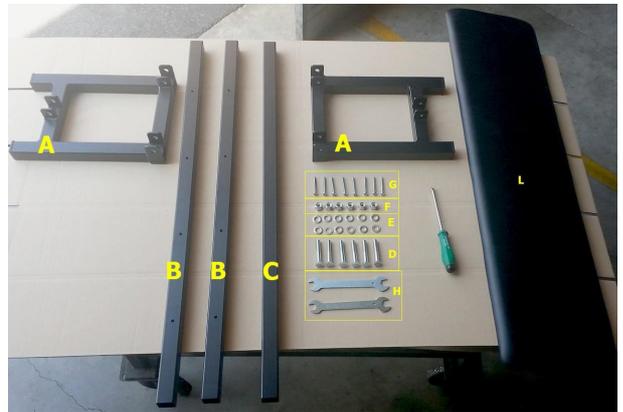
funzione di abbattimento colonne per restringere l'appoggio del bilanciere

Portata massima 500Kg (1100lbs)

MONTAGGIO PANCA

Il kit di montaggio della panca piana misure IPF comprende:

- (A) Telaio ad H struttura panca paralimpica (2 pz.)
- (B) traverso forati di fissaggio schienale L. 1900mm (2 pz.)
- (C) traverso inferiore di bloccaggio (1 pz.)
- (D) Vite M12x70 zincata (6 pz.)
- (E) rondella Ø 12 zincata (12 pz.)
- (F) dado autobloccante M12 (6 pz.)
- (G) vite autofilettante fiss. schienale (14 pz.)
- (H) chiave inglese 17-19 di montaggio (2 pz.)
- (L) schienale imbottito in gommapiuma ad alta densità rivestito in similpelle in modalità paralimpica, L. 2100 (1 pz.)



N.B. I passi da seguire per effettuare il montaggio della panca paralimpica sono gli stessi riportati a pagina 6



MANUTENZIONE

Per la pulizia del rivestimento panca utilizzare un panno morbido leggermente inumidito. NON usare prodotti aggressivi o solventi!

Per la pulizia del telaio è possibile utilizzare un comune detergente per la pulizia della casa.

La costruzione e l'assemblaggio del rack Silver Bullet determinano la pressoché totale assenza di necessità di altri tipi di manutenzione.

GARANZIA E RESTITUZIONE

Power Gear garantisce il prodotto in tutte le componenti per l'utilizzo in totale sicurezza da parte dell'utente.

La garanzia ha la durata di due anni sulla panca per difetto di fabbricazione e di materiale. La garanzia non copre:

- eventuale usura del rivestimento dovuto all'uso intensivo per sfregamento (rivestimento panche e punti di passaggio bilanciere)
- danni a cose o persone causati dal non rispetto delle condizioni di utilizzo sopra riportate

Pertanto deformazioni dovute ad impatti, sovraccarichi o qualsiasi altra forma di abuso del prodotto saranno totalmente escluse dalla garanzia.

Il seguente documento vale come certificato di garanzia per il prodotto descritto per le seguenti caratteristiche:

- utilizzo modalità bench press, portata massima 500Kg
- utilizzo in modalità squat, portata massima 500Kg

I seguenti valori vengono garantiti esclusivamente rispettando i punti indicati alla voce "CONDIZIONI DI UTILIZZO".

L'acquirente esonera Power Gear da qualsiasi danno a cose o persone in caso di incidente o infortuni derivanti dal mancato rispetto dei punti sopra descritti.

In caso di difetto coperto da garanzia sarà nostra premura ritirare il prodotto difettoso e sostituirlo a nostre spese; se il prodotto reso risulterà privo di difetti o con danni non imputabili al difetto di fabbrica esso verrà restituito al proprietario, al quale verranno addebitati i costi di ritiro e nuova spedizione.

Power Gear vi augura buon allenamento!