

Supporto Pera da Boxe

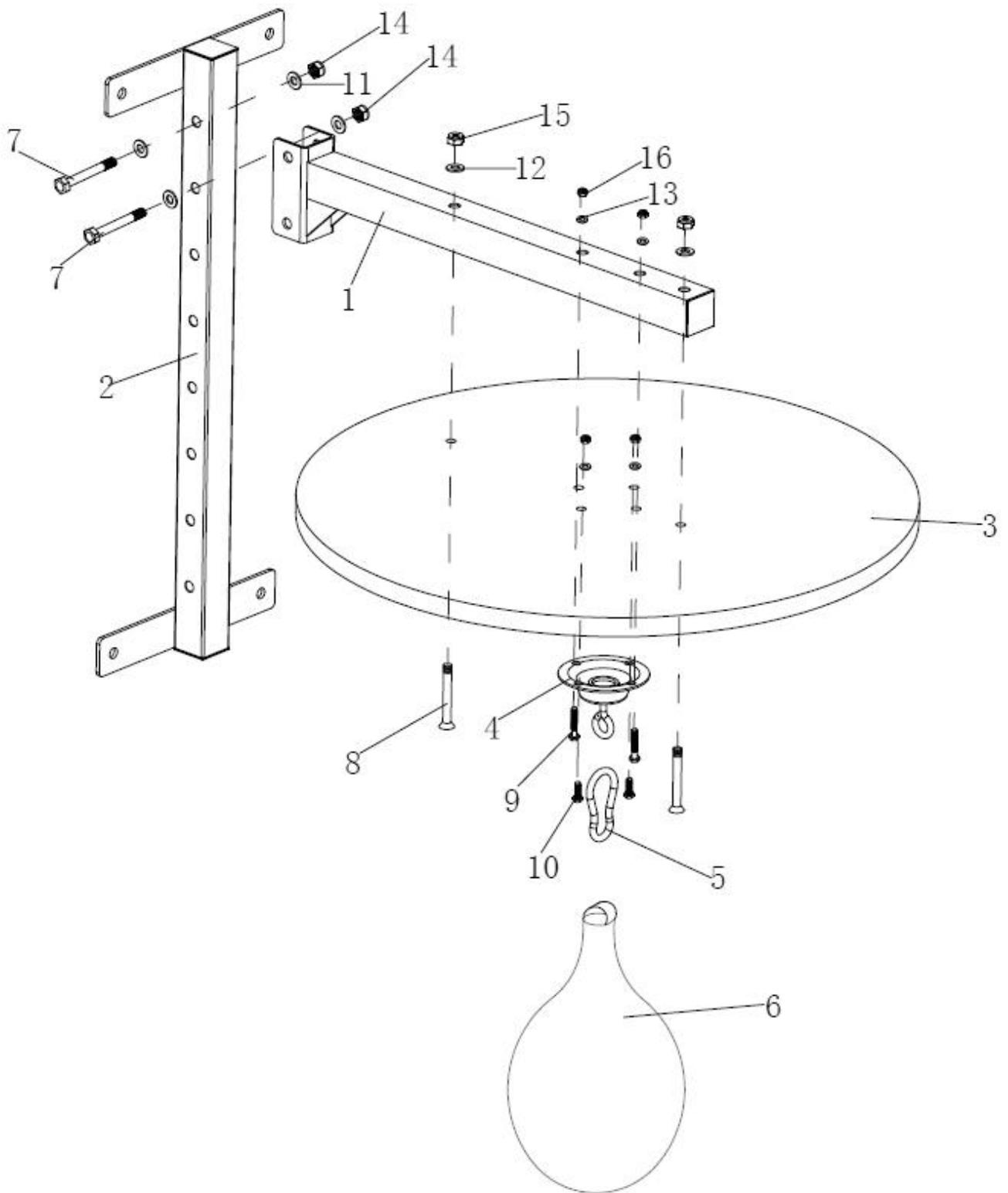
ASSEMBLY INSTRUCTION

Importanti informazioni sulla sicurezza

Conservare questo manuale in un luogo sicuro per farne riferimento in futuro.

1. È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura. Un uso sicuro ed efficiente può essere raggiunto solo se l'attrezzatura è assemblata, mantenuta e utilizzata correttamente. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utenti delle apparecchiature siano informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, è necessario consultare il proprio medico per determinare se si hanno condizioni fisiche o di salute che potrebbero creare un rischio per la salute e la sicurezza o impedire l'utilizzo corretto dell'attrezzatura. Il consiglio del medico è essenziale se si assumono farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
3. Siate consapevole dei segnali del vostro corpo. Un esercizio errato o eccessivo può danneggiare la salute. Interrompere l'esercizio se si manifesta uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, respiro affannoso estremo, sensazione di testa leggera, vertigini o nausea. Se si verifica una di queste condizioni, è necessario consultare il proprio medico prima di continuare con il programma di esercizi.
4. Tenere lontano i bambini e gli animali domestici dall'attrezzatura. L'apparecchiatura è progettata esclusivamente per uso da parte di un adulto.
5. Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie piana e solida con una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. Per motivi di sicurezza, l'apparecchiatura deve avere almeno 0,5 metri di spazio libero tutto intorno.
6. Prima di utilizzare l'apparecchiatura, verificare che i dadi e i bulloni siano stretti saldamente.
7. Il livello di sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuto solo se viene regolarmente esaminata per verificare la presenza di danni e / o usura.
8. Utilizzare sempre l'apparecchiatura come indicato. Se si riscontrano componenti difettosi durante il montaggio o il controllo dell'apparecchiatura o se si avverte un rumore insolito proveniente dall'apparecchiatura durante l'uso, fermarsi. Non utilizzare l'apparecchiatura fino a quando il problema non è stato risolto.
9. Indossare indumenti adatti durante l'utilizzo dell'attrezzatura. Evitare di indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzatura o che potrebbero limitare o impedire i movimenti.
10. L'apparecchiatura è stata testata e certificata secondo EN957 in classe H.C. Adatta solo per uso domestico.
11. L'apparecchiatura non è adatta per l'uso terapeutico.
12. Prestare attenzione quando si solleva o si sposta l'apparecchiatura per non riportare lesioni alla schiena. Utilizzare sempre le tecniche di sollevamento appropriate e / o chiedere assistenza.

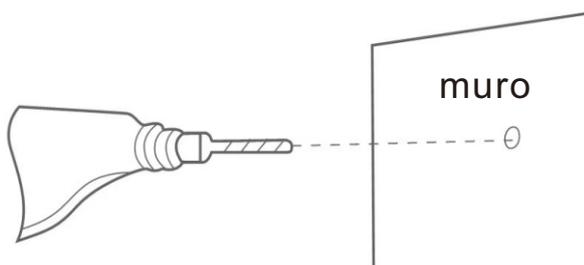
VISTA ESPLODA – DIAGRAMMA DI MONTAGGIO



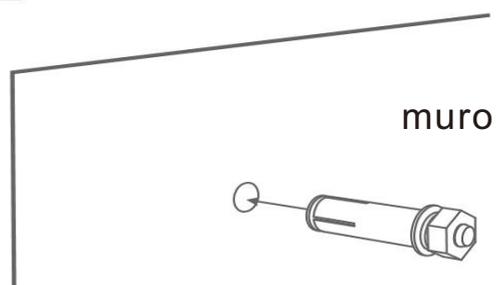
LISTA PARTI

PARTE NO.	DESCRIZIONE	QTA'
1.	Telaio principale	1
2.	Telaio regolabile	1
3.	Piano in legno	1
4.	Gangio pera da boxe	1
5.	Moschettone	1
6.	Pera da boxe	1
7.	M10x60 bullone esagonale	2
8.	M8x65 Bullone	2
9.	M6x65 bullone esagonale	2
10.	M6x25 Bullone	2
11.	M10 Rondella	4
12.	M8 Rondella	2
13.	M6 Rondella	4
14.	M10 Dado in nylon	2
15.	M8 Dado in nylon	2
16.	M6 Dado in nylon	4

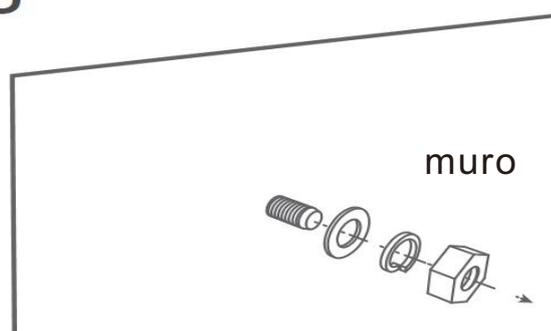
1



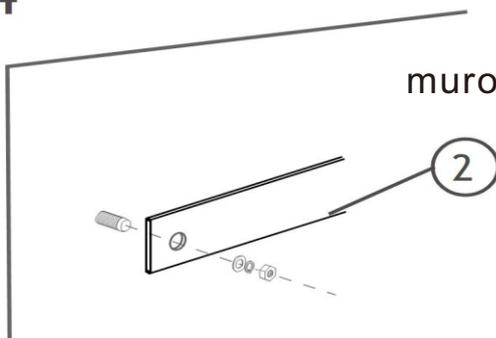
2



3



4



ISTRUZIONI PER ESERCITARSI

L'uso della macchina offre numerosi vantaggi, migliora la forma fisica, tonifica i muscoli e, in combinazione con una dieta a calorie controllate, aiuta a perdere peso.

1. La fase di riscaldamento

Questa fase aiuta a far fluire il sangue intorno al corpo e aiuta i muscoli a funzionare correttamente. Ridurrà anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. Si consiglia di eseguire alcuni esercizi di stretching come mostrato di seguito. Ogni allungamento dovrebbe essere tenuto per circa 30 secondi, non forzare o scuotere i muscoli in un allungamento - se fa male, **INTERROMPERE**.



2. La fase di riposo

In questa fase si lascia che il sistema cardiovascolare e i muscoli si raffreddino. Questa è una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento, ad es. riducendo il tempo, continuando per circa 5 minuti. Gli esercizi di stretching dovrebbero ora essere ripetuti, ricordando di nuovo di non forzare o scuotere i muscoli durante l'allungamento.

Man mano che vi allenate, potreste dover allenarvi più a lungo e più duramente. Si consiglia di allenarsi almeno tre volte a settimana e, se possibile, di spaziare gli allenamenti in modo uniforme per tutta la settimana.

