

## Installazione Manuale



**IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY**

# ASSEMBLY INSTRUCTION

## **IMPORTANTI PRECAUZIONI DI SICUREZZA**

LA PREGHIAMO DI CONSERVARE QUESTO MANUALE IN UN LUOGO SICURO.

1. È importante leggere questo intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura. L'uso sicuro ed efficace può essere ottenuto solo se l'apparecchiatura è assemblata, mantenuta e utilizzata correttamente. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utilizzatori dell'apparecchiatura siano informati di tutte le avvertenze e precauzioni.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, è necessario consultare il proprio medico per determinare se si dispone di condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la salute e la sicurezza, o impedire di utilizzare correttamente l'apparecchiatura. Il consiglio del medico è essenziale se si sta assumendo farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello di colesterolo.
3. Sia consapevole dei segnali del suo corpo. L'esercizio scorretto o eccessivo può danneggiare la salute. Smettere di fare esercizio fisico se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare ed estrema mancanza di respiro, stordimento, vertigini o sensazione di nausea. Le consigliamo vivamente di consultare il proprio medico prima di continuare con il suo programma di esercizi se si verifica una di queste condizioni.
4. Tenere lontani bambini e animali dall'apparecchio. L'apparecchiatura è progettata solo per uso adulto.
5. Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie solida e piana con una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto. L'apparecchiatura deve disporre di almeno 0,5 metri di spazio libero tutto intorno per garantire la sicurezza.
6. Controllare che tutti i dadi e i bulloni siano serrati saldamente prima di utilizzare l'attrezzatura.
7. La sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuta solo se viene regolarmente esaminata.
8. Utilizzare sempre l'apparecchiatura come indicato. Se si riscontrano componenti difettosi durante il montaggio o il controllo dell'apparecchiatura, o se si sentono rumori insoliti provenienti dall'attrezzatura durante l'allenamento, interrompere immediatamente l'uso dell'attrezzatura e non utilizzare l'apparecchiatura fino a quando il problema non è stato risolto.
9. Indossare indumenti adatti durante l'uso dell'attrezzatura. Evitare di indossare indumenti ampi che potrebbero impigliarsi nell'attrezzatura.
10. L'apparecchiatura non è adatta all'uso terapeutico.
11. Bisogna fare attenzione quando si solleva e si muove l'attrezzatura in modo da non ferire la schiena. Utilizzare sempre una tecnica di sollevamento corretta e richiedere assistenza se necessario.

## ISTRUZIONI PER L'ESERCIZIO

L'utilizzo della panca da fitness offre molti vantaggi, migliorerà la sua forma fisica, tonificherà i muscoli e, in combinazione con una dieta a controllo calorico, la aiuterà a perdere peso.

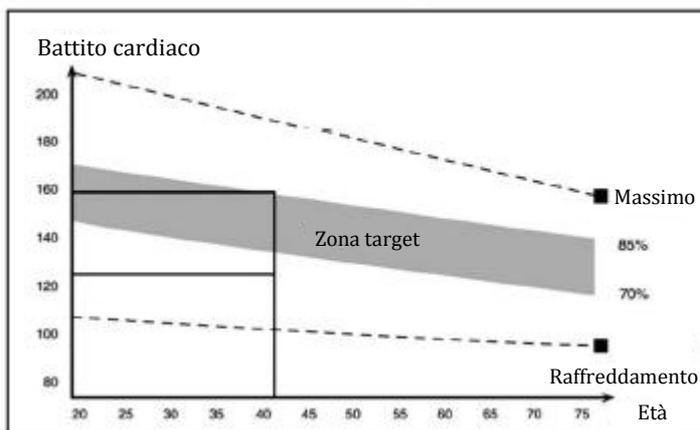
### 1. La fase di riscaldamento

Questo stadio aiuta a far scorrere il sangue attorno al corpo e i muscoli funzionano correttamente. Ridurrà anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. Si consiglia di fare alcuni esercizi di stretching come mostrato di seguito. Ogni allungamento dovrebbe essere tenuto per circa 30 secondi, non forzare i muscoli durante gli allungamenti - se fa male, FERMAPCI



### 2. La fase di esercizio

Questo è lo stadio in cui si mette lo sforzo. Dopo l'uso regolare, i muscoli delle gambe diventeranno più forti. Mantenere il ritmo che si desidera di più, considerando che è molto importante mantenere un tempo costante per tutto la durata dell'allenamento. La velocità dovrebbe essere sufficiente per aumentare il battito cardiaco fino ad arrivare nella zona target mostrata sul grafico sottostante.



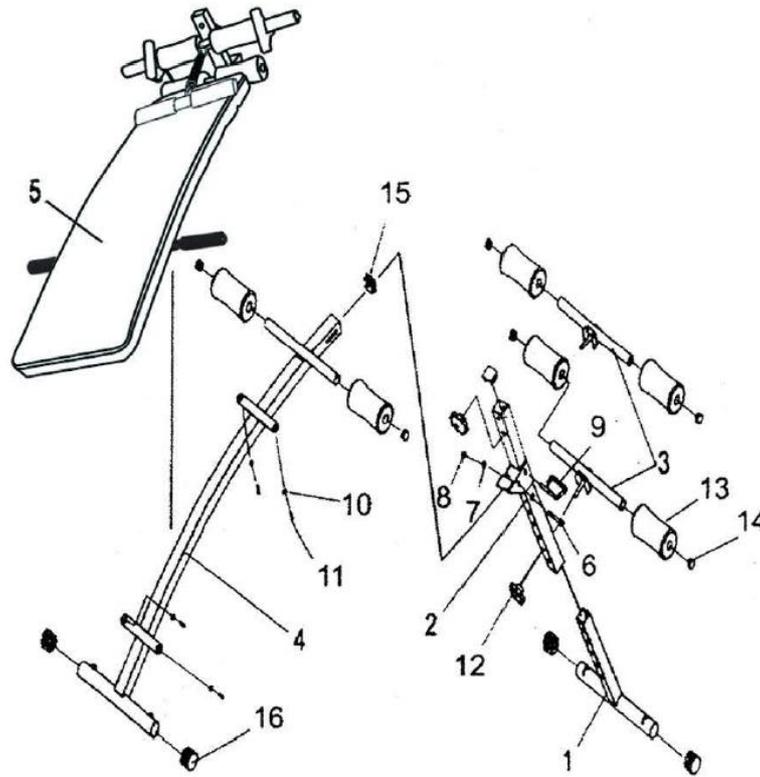
Questo stadio dovrebbe durare per un minimo di 12 minuti, anche se per la maggior parte delle persone questo stadio dura circa 15-20 minuti.

### 3. La fase di raffreddamento

Man mano che il suo corpo diventa più resistente e in forma, le consigliamo di aumentare l'intensità degli allenamenti che dovrebbero durare un po' di più. Si consiglia di allenarsi almeno tre volte alla settimana e, se possibile, distendere gli allenamenti in modo uniforme per tutta la settimana.

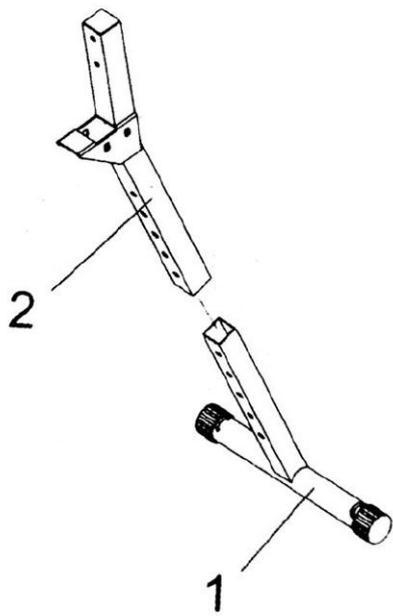
Perdita di peso: il fattore importante qui è la quantità di sforzo che si impiega. Più intensamente ci si allena e più calorie brucerai. In pratica e come se ci si allena per migliorare la forma fisica, però l'obiettivo è diverso.

## VISTA ESPLOSA DEL DISEGNO DI MONTAGGIO

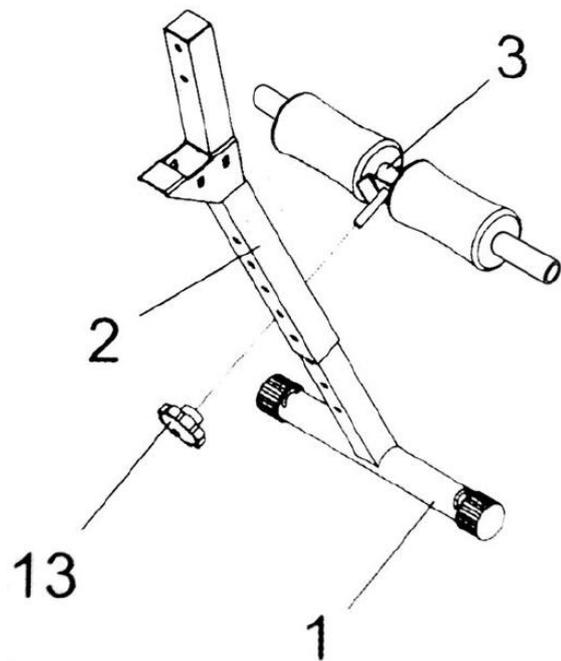


PARTE		
PARTE NO.	DESCRIZIONE	QTA
1	Gamba anteriore	1
2	Telaio di supporto superiore	1
3	Supporto del cuscino	2
4	Telaio	1
5	Cuscino posteriore	1
6	Bullone esagonale (M8-60mm)	1
7	Rondella (M8)	2
8	Dado (M8)	1
9	Gancio di protezione	1
10	Rondella (M6)	4
11	Vite (M6*50MM)	4
12	Manopola	2
13	Impugnatura circolare in schiuma ( $\varphi 73 * \varphi 23 * \varphi 40\text{mm}$ )40mm)	6
14	Tappo di chiusura ( $\varphi 25.4$ )	6
15	Cappuccio quadrato (38 * 38mm)	2
16	Tappo rotondo ( $\varphi 38$ )	1

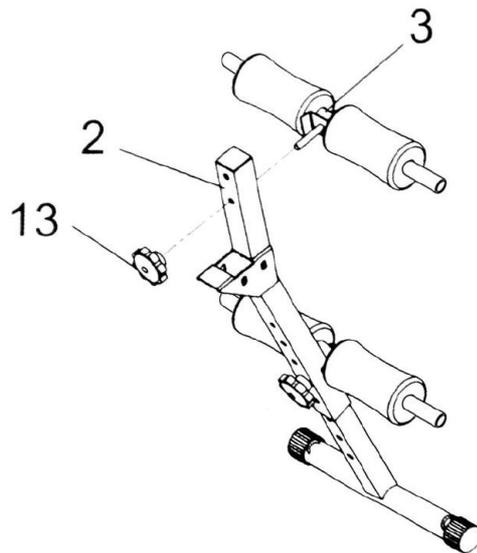
## FASI DI MONTAGGIO



Passo 1  
Inserire la gamba anteriore (1) sul telaio di supporto superiore (2).

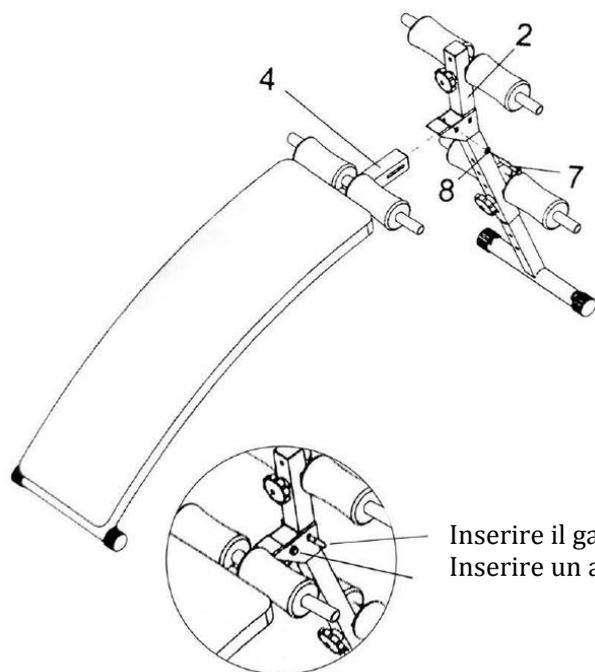


Passo 2  
Attaccare la gamba anteriore (1) e il cuscino di supporto (3) con una manopola (12). L'altezza corretta per il cuscino posteriore può essere regolata dopo che la panca è stata completamente assemblata



Passo 3  
Attaccare il supporto del cuscino (3) al telaio di supporto superiore (2) usando la manopola (12)

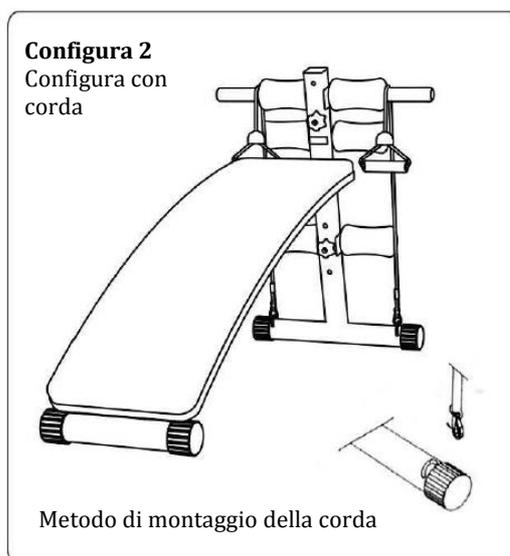
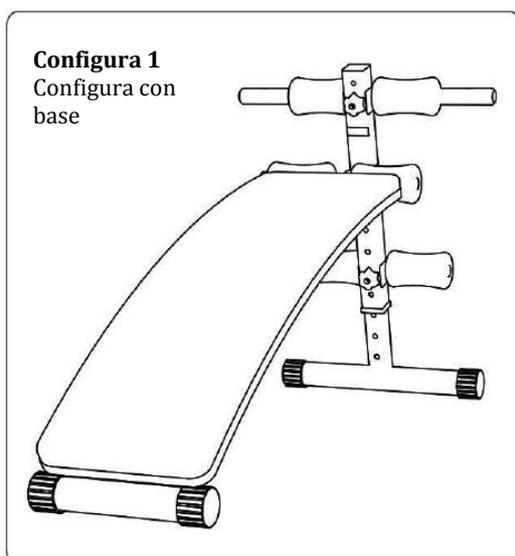
## FASI DI MONTAGGIO



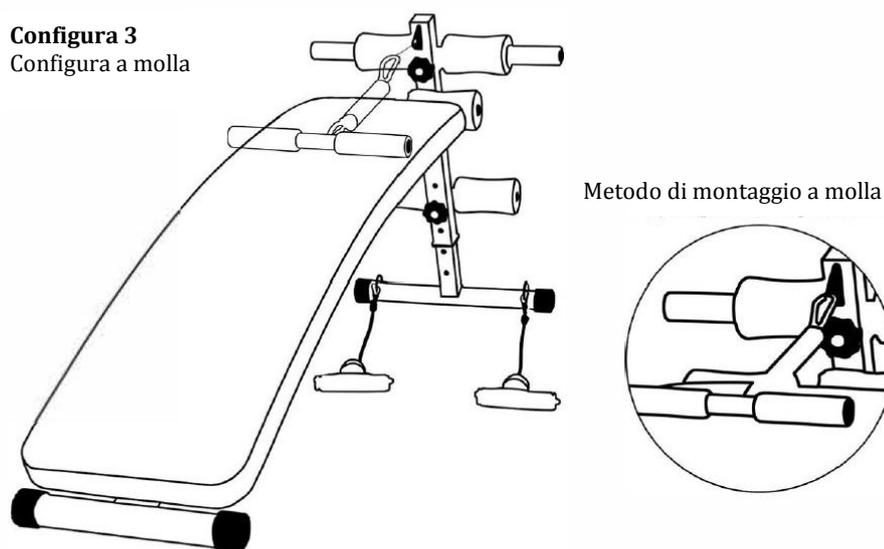
### Passaggio 4

Collegare il telaio principale (2) al telaio di supporto superiore (2) usando un bullone esagonale (6), un dado (8) una rondella (7) e inserire il gancio di protezione (9)

### Installare in base alle diverse configurazioni di acquisto del prodotto



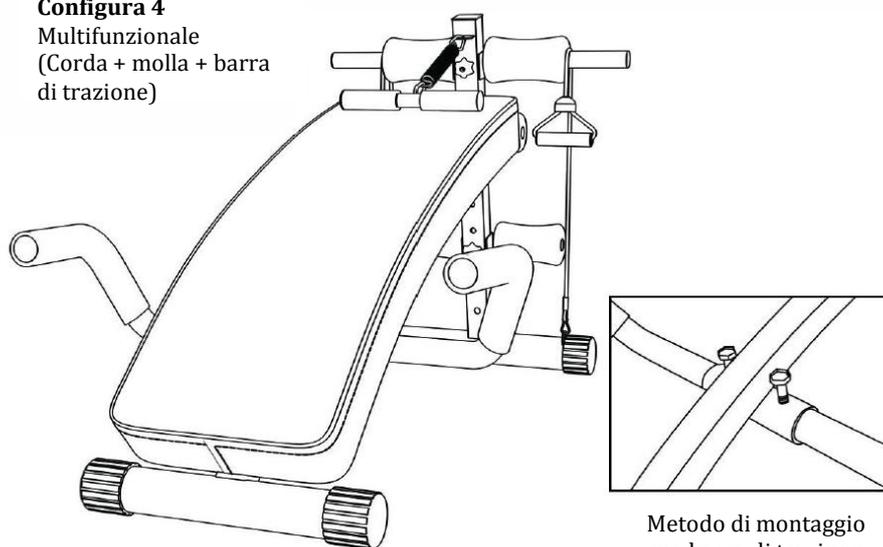
**Configura 3**  
Configura a molla



In base alle proprie esigenze di esercizio personale, la preghiamo di allacciare la fune di trazione (6) al tubo del piede di regolazione (1) per l'allenamento.

Agganciare l'estrattore a molla nel foro del triangolo in base alle proprie esigenze di esercizio personale (come mostrato nella figura)

**Configura 4**  
Multifunzionale  
(Corda + molla + barra di trazione)



Metodo di montaggio  
con barra di trazione

