

**PANCA PESI**

**ASSEMBLY INSTRUCTION**

# TABELLA DEI CONTENUTI

IMPORTANTI PRECAUZIONI .....	2
PRIMA DI COMINCIARE .....	3
VISTA ESPLOSA .....	4
LISTA DETTAGLIATA ACCESSORI .....	5
LISTA UTENSILI .....	6
ASSEMBLAGGIO .....	7-10
LINEE GUIDA ESERCIZI.....	11-12

## IMPORTANTI PRECAUZIONI



**ATTENZIONE:** LESIONI GRAVI POTREBBERO VERIFICARSI SE QUESTE PRECAUZIONI NON SONO OSSERVATE

1. Ottenere un esame medico prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento.
2. Interrompere l'esercizio se si avverte svenimento, vertigini o dolore e consultare il proprio medico.
3. Ottenere le istruzioni prima di utilizzare la panca pesi.
4. Leggere e comprendere il manuale del proprietario e tutti gli avvertimenti pubblicati sulla macchina prima dell'uso.
5. Tenere lontano tutti i bambini (di età pari o inferiore a 12 anni). Gli adolescenti (dai 13 anni in su) e i disabili devono essere sorvegliati durante l'uso.
6. Usare uno spotter
7. Mantenere il corpo e gli indumenti liberi da tutte le parti in movimento.
8. Utilizzare la macchina solo per l'uso previsto. NON modificare la macchina.
9. Ispezionare la macchina prima dell'uso. NON utilizzare se appare danneggiata o non funzionante.
10. NON tentare di riparare una macchina rotta o inceppata.
11. Segnalare eventuali malfunzionamenti, danni o riparazioni alla struttura.
12. Sostituire eventuali etichette di avvertimento se danneggiate, usurate o illeggibili.

**Consultare il proprio medico prima di iniziare questo o qualsiasi programma di allenamento. Ciò è particolarmente importante se avete più di 35 anni, non vi siete mai esercitati prima, siete incinta o soffrite di problemi di salute. Questo prodotto è solo per uso domestico. Non utilizzare in applicazioni istituzionali o commerciali. La mancata osservanza di tutte le avvertenze e istruzioni può provocare lesioni personali e danni materiali. Per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere le seguenti Istruzioni di sicurezza prima di utilizzare la panca per esercizi**

## PRIMA DI COMINCIARE

### Dimensioni del pacchetto:

54" (L) X 18,5" (W) X 32" (H) (138 \* 47 \* 81 cm)

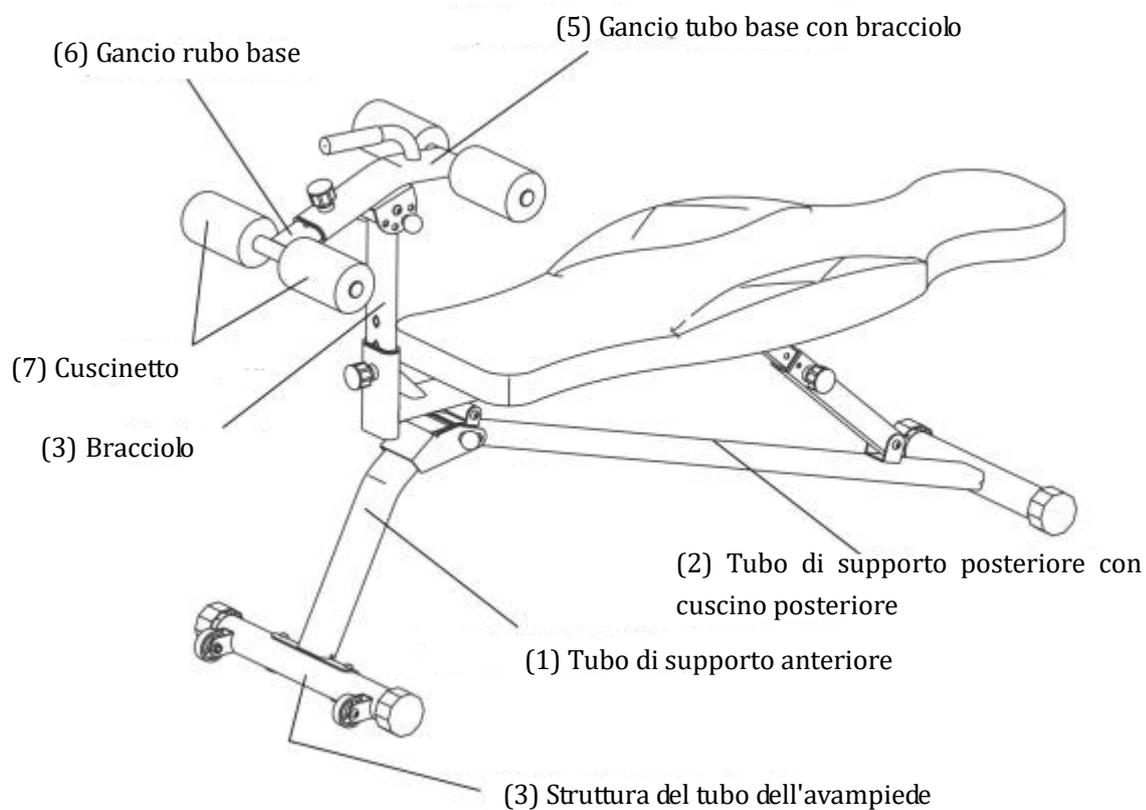
### Dimensioni di visualizzazione articolo:

53" (L) X 15,7" (W) X 8" (H) (135 \* 40 \* 20,5 CM)

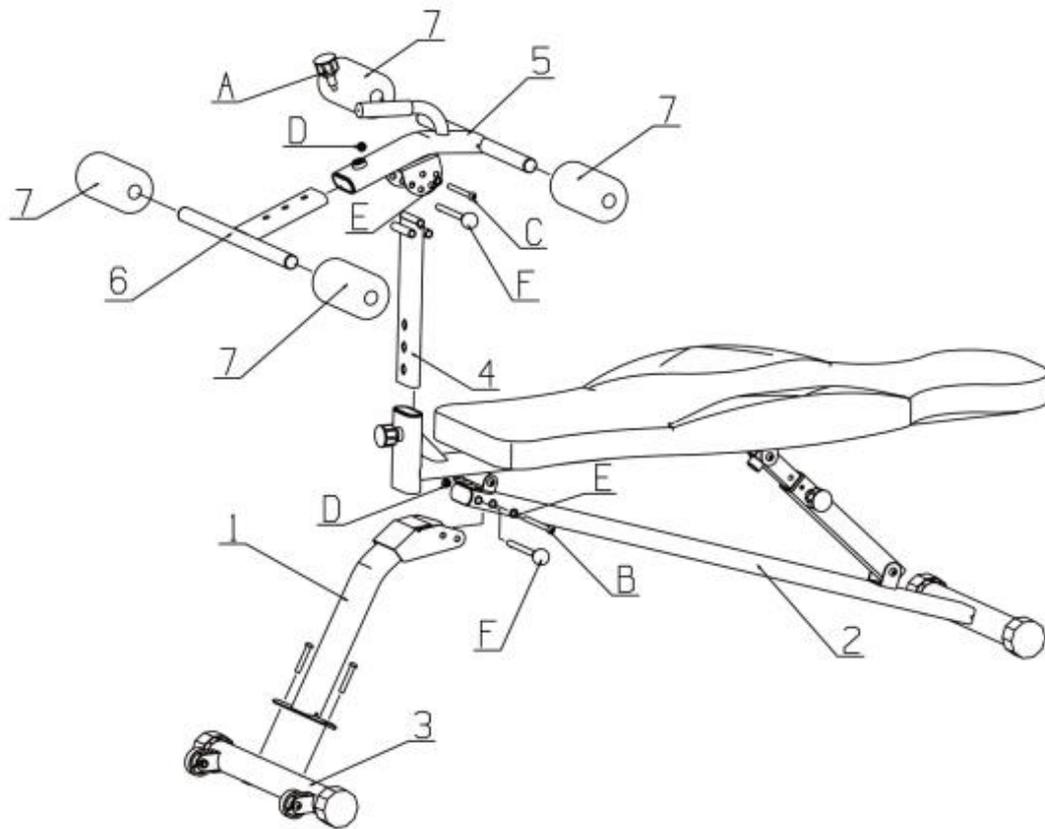
**Capacità di carico:** 265 libbre (120 kg)

**Peso lordo:** 36 libbre (16,5 kg)

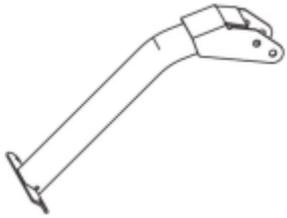
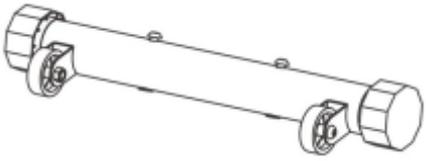
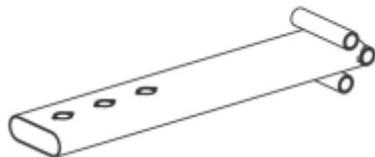
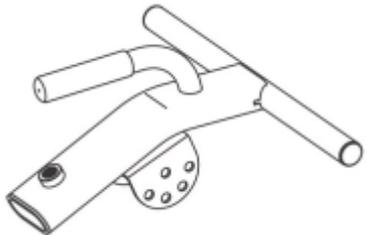
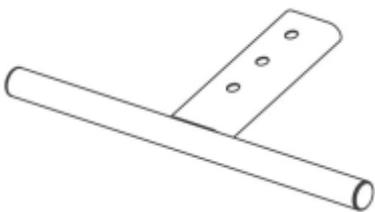
**Peso netto:** 35 libbre (16 kg)



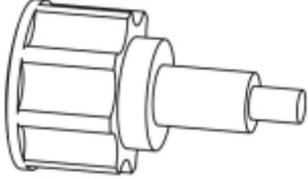
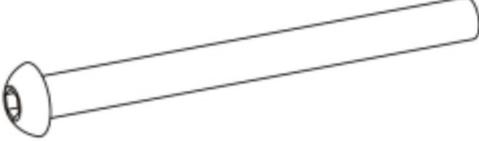
# VISTA ESPLOSA



## LISTA DETTAGLIATA DEGLI ACCESSORI

<p>(1) Tubo di supporto anteriore (1 pz)</p> 	<p>(2) Tubo di supporto posteriore con cuscino schienale (1 pz)</p> 
<p>(3) Struttura del tubo dell'avampiede (1pz)</p> 	<p>(4) Bracciolo (1 pz)</p> 
<p>(5) Gangio tubo base con bracciolo (1 pz)</p> 	<p>(6) Gancio tubo base (1 pz)</p> 
<p>(7) Cuscinetti (4 pz)</p>	

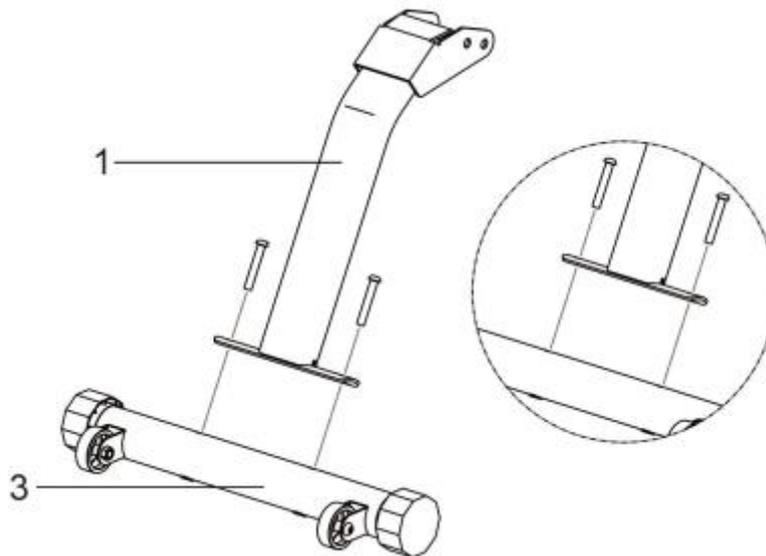
## LISTA UTENSILI

<p>(A) Perno circolare a molla (1 pz)</p>  A technical drawing of a circular spring pin, showing a cylindrical body with a wider, fluted section at one end and a narrower section at the other.	<p>(B) Viti a esagono incassato M10*90 (1 pz)</p>  A technical drawing of a hex head bolt, showing a hexagonal head and a long threaded shaft.
<p>(C) Viti a esagono incassato M10*80 (1 pz)</p>  A technical drawing of a hex head bolt, showing a hexagonal head and a long threaded shaft.	<p>(D) Controdado M10 (2 pz)</p>  A technical drawing of a hex nut, showing a hexagonal shape with a central threaded hole.
<p>(E) Rondella M10(2 pz)</p>  A technical drawing of a flat washer, showing a circular shape with a central hole.	<p>(F) Bulloni a sfera in acciaio (2 pz)</p>  A technical drawing of a ball bolt, showing a spherical head and a long threaded shaft.
<p>(J) Chiave a brugola M5 (1 pz)</p>  A technical drawing of a hex key, showing a long shaft with a hexagonal end.	<p>(H) Chiave a brugola M6 (1 pz)</p>  A technical drawing of a hex key, showing a long shaft with a hexagonal end.
<p>(L) Chiave inglese (1 pz)</p>  A technical drawing of an open end wrench, showing two open ends and a central handle.	

## ASSEMBLAGGIO

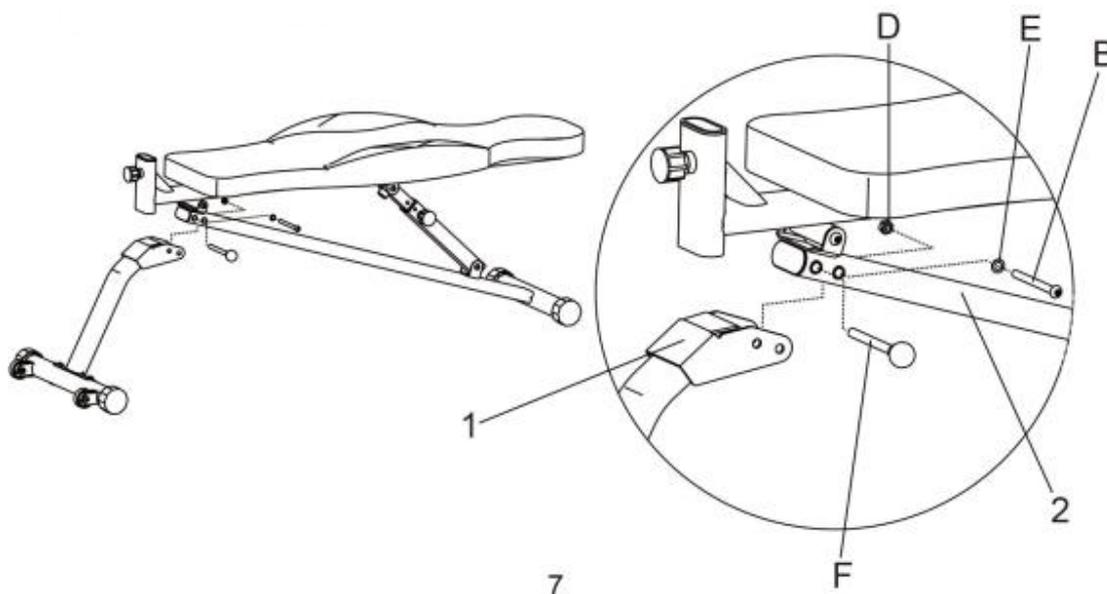
### Step 1: Montare il tubo di supporto anteriore della panca pesi

Collegare il tubo di supporto anteriore (1) al tubo dell'avampiede (3) con le viti M8 \* 50 del tubo dell'avampiede. Nota: i dadi si trovano sotto il tubo e la ruota trasportabile è in avanti.



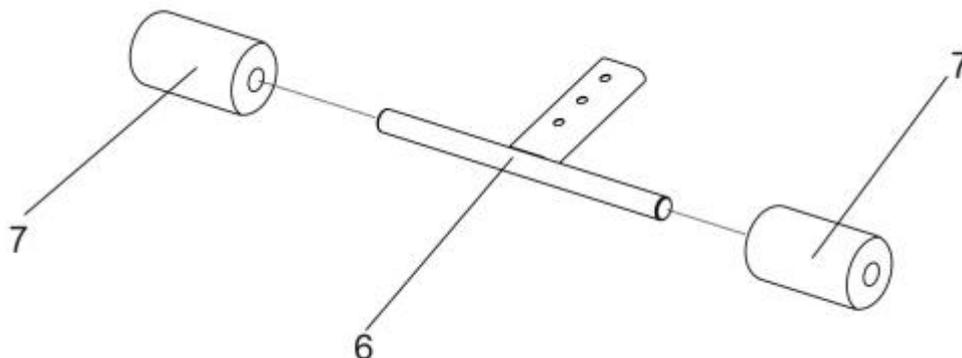
### Step 2: Montare il telaio principale della panca pesi

- ① Fissare la staffa anteriore assemblata (1) alla staffa posteriore (2) con le viti a brugola (B) M10 \* 90, inserire la rondella (E) 10, quindi serrarla con il controdado (D) M10 e fissarla con (F) bulloni a sfera in acciaio.



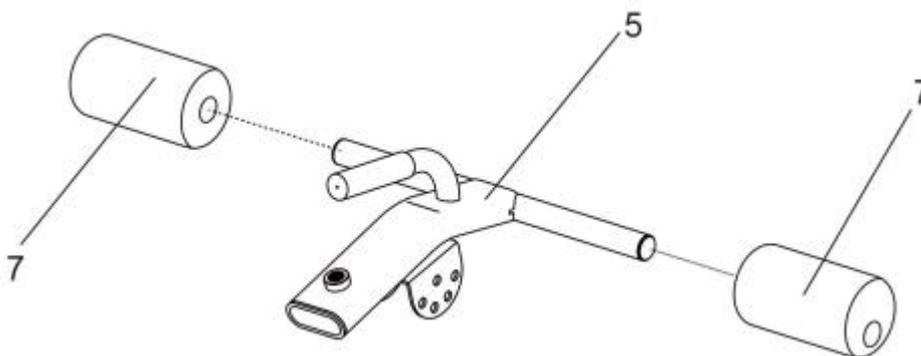
### Step 3: Aggiungi un cuscinetto in schiuma per agganciare il tubo del piede

- ① Inserire i cuscinetti protettivi (7) dalle estremità del tubo a gancio (6).



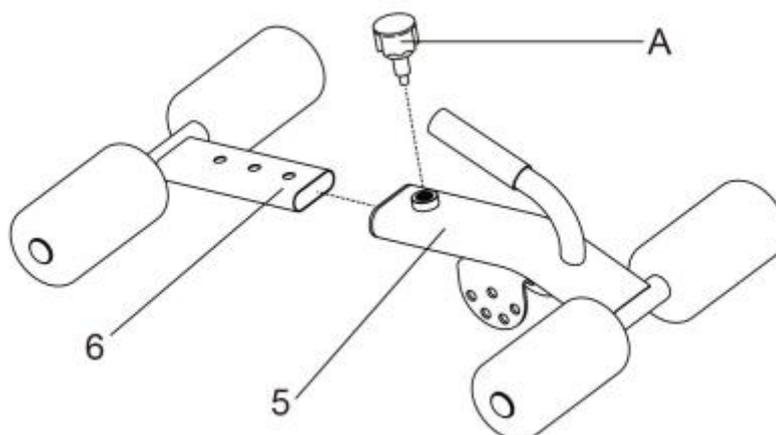
### Step 4: Aggiungere un cuscinetto gancio del tubo base con bracciolo (simile al passaggio 3)

- ① Inserire i cuscinetti protettivi in schiuma (7) dalle estremità del tubo a gancio (5).



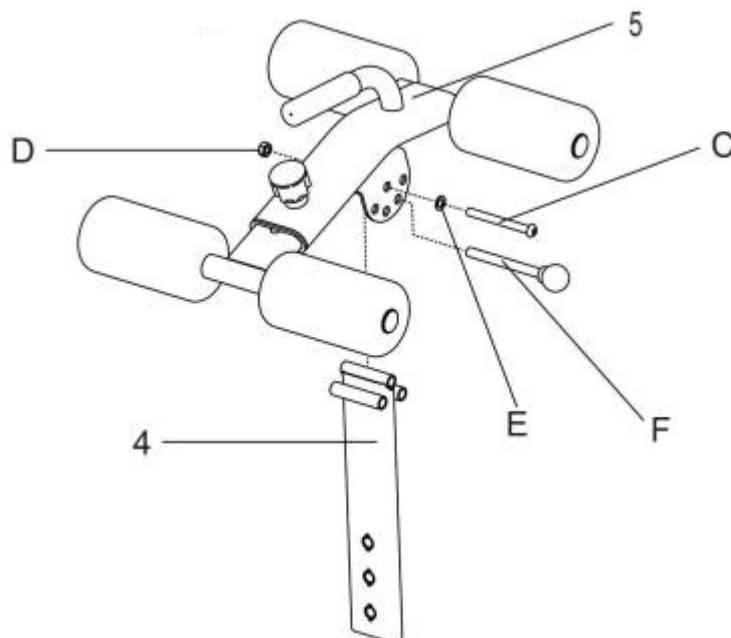
### Step 5: Montare il tubo a gancio e il telaio a gancio

- ① Collegare il gancio del tubo base (6) assemblato al telaio (5) e serrare con il perno di trazione a molla circolare (A).



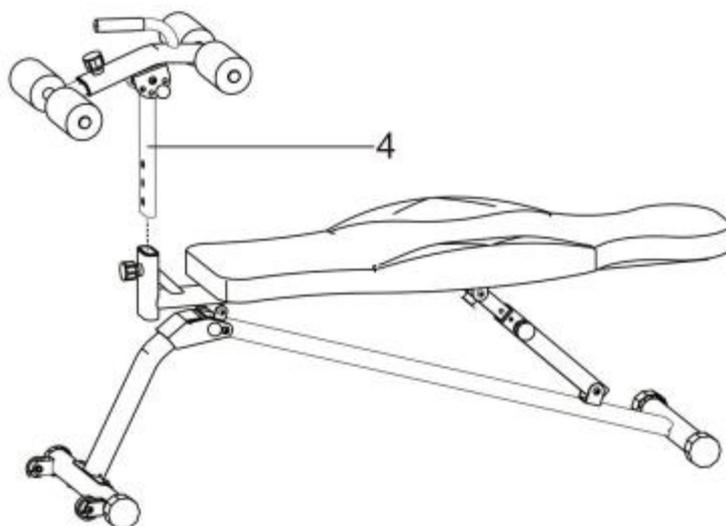
### Step 6: Installare il tubo base con bracciolo

① Allineare il gancio del tubo base (5) assemblato con i fori del bracciolo (4) assemblato, fissarli con le viti a testa cilindrica (C) M10 \* 80 e inserire la rondella (E) M10, quindi stringere con i bulloni a sfera in acciaio (F). Infine, regolare (5) in base alle preferenze personali e fissarlo con i bulloni a sfera (F) in acciaio.

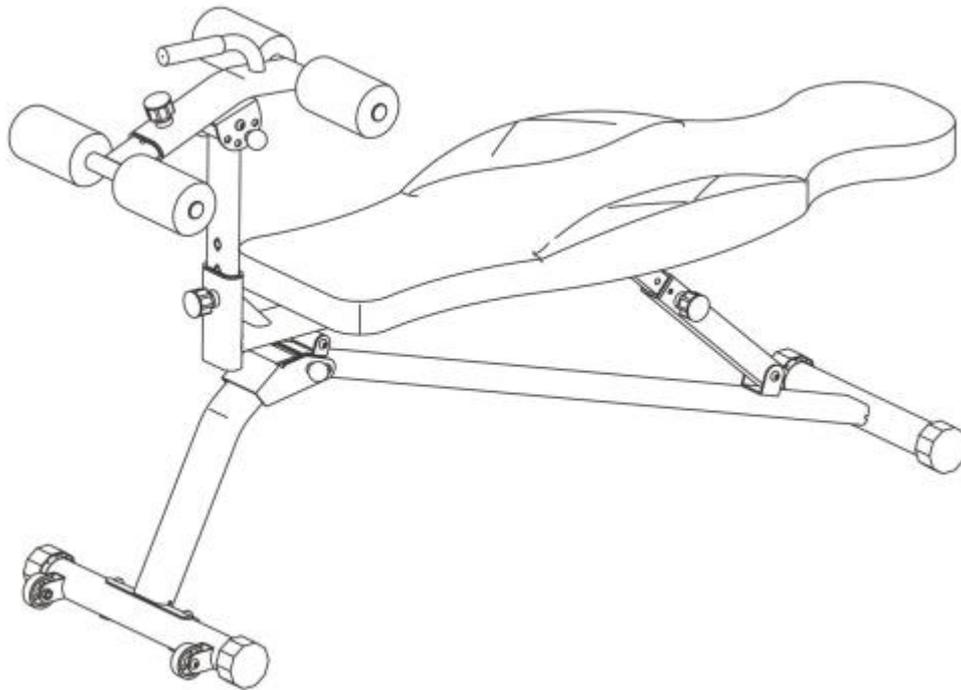


### Step 7: Assemblare il telaio principale

① Fissare il bracciolo assemblato (4) al telaio principale come mostrato in primo luogo, quindi e' possibile regolare l'altezza in base alle preferenze personali e fissarlo con una spina.



## ISTALLAZIONE COMPLETA



Dopo aver completato i passaggi precedenti, seguire le proprie preferenze e il modo in cui si desidera esercitarsi per regolare la posizione superiore, inferiore, anteriore e posteriore dei ganci e dei tubi, e l'angolazione del cuscino posteriore, infine verificare ripetutamente che le viti utilizzate sono ben salde, i perni a sfera sono in posizione e i perni della molla non sono bloccati, e verificare se le parti in plastica dei tubi anteriore e posteriore del prodotto sono tutte a terra, ad esempio se irregolari, ruotare le parti in plastica ( con funzione di regolazione) sul tubo inferiore prima e dopo l'autoregolazione!

## Manuale per l'esercizio

Oltre alla forma fisica e all'esercizio di rafforzamento muscolare, una dieta sana ed equilibrata è molto importante per raggiungere i tuoi obiettivi di forma fisica.

## Esercizi di riscaldamento prima dell'allenamento

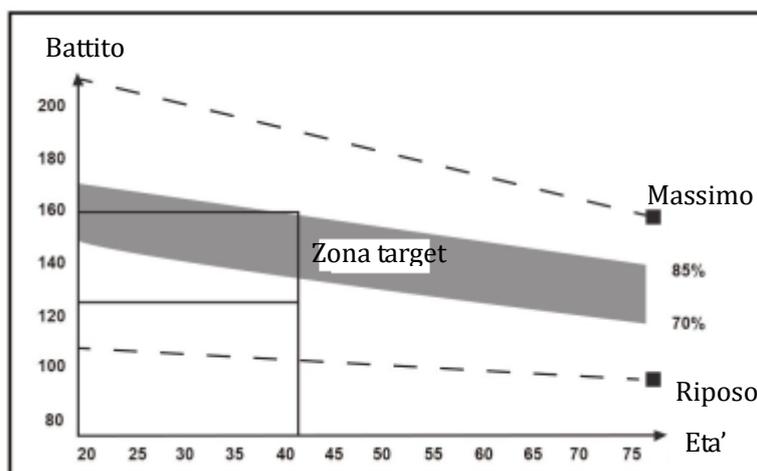
Questa fase di esercizi di riscaldamento può migliorare la circolazione sanguigna dell'utente e quindi prevenire lesioni durante l'allenamento. Seguire 5 semplici esercizi di stretching come illustrato di seguito per un corretto riscaldamento



## I livelli di allenamento

Questa fase è la fase di allenamento iniziale. Attraverso la pratica regolare, è possibile migliorare la forza e la flessibilità dei muscoli.

La chiave di volta è avere un'intensità costante e sana dell'allenamento. Dovreste considerare la frequenza cardiaca target per assicurarvi di allenarvi con l'intensità ottimale. Si prega di fare riferimento al grafico qui sotto.



Cerca di mantenere la frequenza cardiaca all'interno del ranger bersaglio per 12-20 minuti.

## **Ambiente d'uso**

1. I bambini e gli animali domestici devono stare lontano dai prodotti in qualsiasi momento e non consentire ai bambini di essere incustoditi mentre si trovano intorno al prodotto.
2. Solo una persona dovrebbe usare la panca in qualsiasi momento.
3. Interrompere l'allenamento e consultare immediatamente il medico in caso di vertigini / dolore toracico / affanno o altri disturbi.
4. Si prega di posizionare il prodotto su una superficie pulita, lontano da fonti d'acqua.
5. Durante l'allenamento, indossare abbigliamento sportivo e calzature adeguati, evitare di indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nella panca.
6. Si prega di utilizzare questo prodotto in conformità con la descrizione del prodotto descritta nel manuale.
7. Non mettere oggetti appuntiti o pericolosi nelle vicinanze di questa panca durante l'allenamento.
8. Gli utenti disabili non possono utilizzare questo prodotto senza la supervisione di personale professionale.
9. L'esercizio di riscaldamento e di stretching deve essere eseguito prima dell'allenamento per ridurre il tasso di infortuni.
10. Non utilizzare questo prodotto se si sospetta che possa essere difettoso.
11. Raccomandiamo agli utenti di allenarsi con un amico / partner per cercarsi l'un l'altro.

## **Manutenzione quotidiana**

1. Lubrificare le parti regolarmente.
2. Controllare e serrare tutte le parti del prodotto prima di utilizzare il dispositivo.
3. Utilizzare un panno umido per pulire il banco dopo l'uso, evitare di utilizzare un solvente chimico per pulire il prodotto.

## **Avvertenza:**

Prima di qualsiasi allenamento, assicurarsi di consultare il medico, in particolare coloro con problemi di salute, riconoscendo che state utilizzando le nostre attrezzature volontariamente e siete consapevole dei rischi connessi all'allenamento di fitness e dei rischi nel vostro privato, tra cui, ma non limitati a, lesioni subite durante l'utilizzo delle nostre attrezzature per il fitness, qualsiasi malattia che potrebbe potenzialmente essere scatenata durante l'allenamento (ad es. infarto, ictus ecc.) nonché morte improvvisa. Riconoscete inoltre che qualsiasi danno alla vostra proprietà sarà a vostro rischio e pericolo.

US



001-877-644-9366  
customerservice@aosom.com

CA



001-855-537-6088  
customerservice@aosom.ca

UK



0044-800-240-4004  
enquiries@mhstar.co.uk

DE



0049-(0)40-88307530  
service@aosom.de

FR



0033-1-84166106  
contact@aosom.fr

ES



0034-931294512  
atencioncliente@aosom.es

IT



0039-0249471447  
clienti@aosom.it