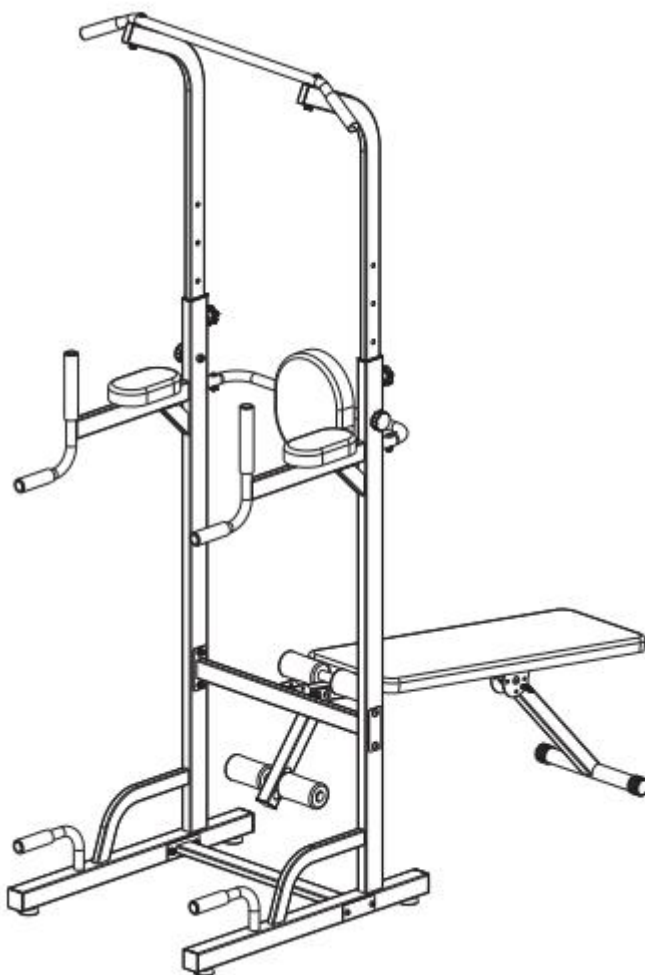




Installazione

Manuale

A91-084 IT C000000



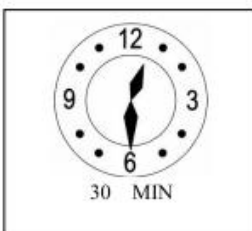
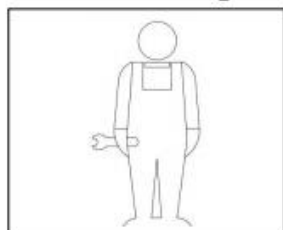
Il prodotto può variare leggermente rispetto all'immagine nella foto a causa di aggiornamenti del modello

Leggere attentamente tutte le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto.
Conservare questo manuale per consultarlo in futuro.

Importanti informazioni sulla sicurezza

Conservare questo manuale in un luogo sicuro per una facile consultazione.

1. È importante leggere l'intero manuale prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura. Un uso sicuro ed efficace può essere raggiunto solo se l'attrezzatura 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 esercizio fisico, è necessario consultare il proprio medico per determinare se si hanno condizioni mediche o fisiche che potrebbero mettere a rischio la propria salute e incolumità o impedire l'utilizzo corretto dell'attrezzatura. Il consiglio del medico è essenziale soprattutto se si stanno assumendo medicinali che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il livello del colesterolo.
3. Siate consapevole dei segnali del vostro corpo. L'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, vertigini, vertigini o sensazione di nausea. Se si verifica una di queste condizioni, è necessario consultare il proprio medico prima di continuare con il programma di esercizi.
4. Tenere lontani bambini e animali domestici dall'attrezzatura. L'apparecchiatura è progettata esclusivamente per essere usata da un adulto.
5. Utilizzare l'apparecchiatura su una superficie piana e solida con una copertura protettiva per il pavimento o il tappeto.
6. Prima di utilizzare l'apparecchiatura, verificare che i dadi e i bulloni siano serrati saldamente.
7. La sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuta 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 sentono rumori insoliti provenienti dall'apparecchiatura durante l'uso, fermarsi immediatamente. 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'apparecchiatura o che potrebbero limitare o impedire i movimenti.
10. Qualsiasi dispositivo di regolazione che potrebbe interferire con il movimento dell'utente non deve essere lasciato oscillare vicino all'attrezzo.
11. I genitori e gli altri responsabili dei bambini devono essere consapevoli delle loro responsabilità perché il naturale istinto di gioco e la passione per la sperimentazione dei bambini possono portare a situazioni e comportamenti a cui l'attrezzo non è destinato.
12. Se ai bambini è permesso usare l'attrezzatura, si dovrebbe tener conto del loro sviluppo mentale e fisico e soprattutto del loro temperamento. Devono essere controllati e istruiti sull'uso corretto dell'attrezzatura. L'apparecchiatura non è in nessun caso adatta come giocattolo per bambini.
13. Peso massimo dell'utente: **120 kg**.
14. Prestare attenzione quando si solleva o si sposta l'apparecchiatura in modo da non portare a lesioni alla schiena. Utilizzare sempre le tecniche di sollevamento adeguate e / o cercare assistenza se necessario.



AVVERTENZE

- Leggere questo manuale prima del montaggio
- Individuare prima i pezzi di ricambio.
- Controllare l'hardware.
- Assicurarsi di avere gli strumenti giusti.
- Preparare un'area per l'assemblaggio.
- Seguire le istruzioni.
- Non forzare mai le giunture
- Stringere periodicamente le giunture.
- Conservare questo manuale

DIAGRAMMA DI ASSEMBLAGGIO



Vi consigliamo vivamente di lasciare una distanza minima sul lato posteriore di 2000 mm, e una distanza di 1000 mm sugli altri tre lati durante l'allenamento.

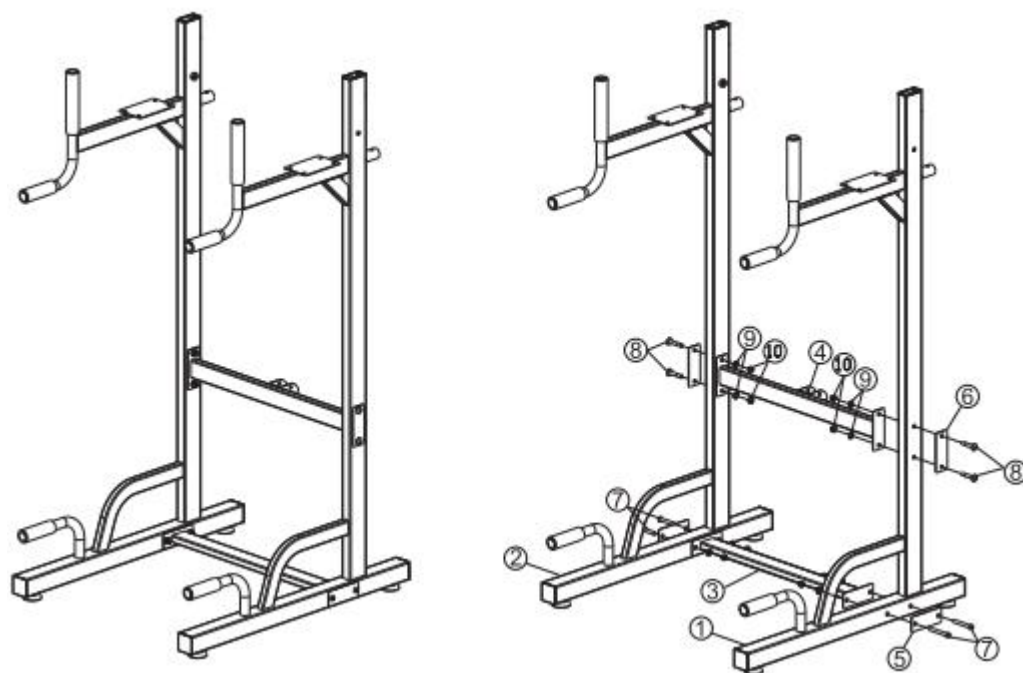
Istruzioni di montaggio

Dettagli dello strumento: chiave inglese 13-15, chiave esagonale da 5 mm.

Nota: si consiglia vivamente che due o più persone lavorino insieme per evitare danni durante l'installazione.

Step di montaggio 1

1. Inserire il connettore base (3) nel gruppo del tubo del piede sinistro (1) allineando il foro, dal lato con un connettore (5) e due M8 * 65 (8), due cuscinetti piatti (9), due M8 controdadi sciolti (10), collegare (3), (1), (5) 3 pezzi insieme.
2. (2), (3), (5) 3 pezzi sono collegati allo stesso modo.
3. (8) secondo la direzione della progettazione e del foro corrispondente del gruppo montante sinistro / destro, con 4 (8) viti, 4 (9) tappetini piatti, 4 (10) controdadi, 2 (6) connettori da collegare.
4. Dopo aver collegato tutte le viti, stringerle con una chiave.

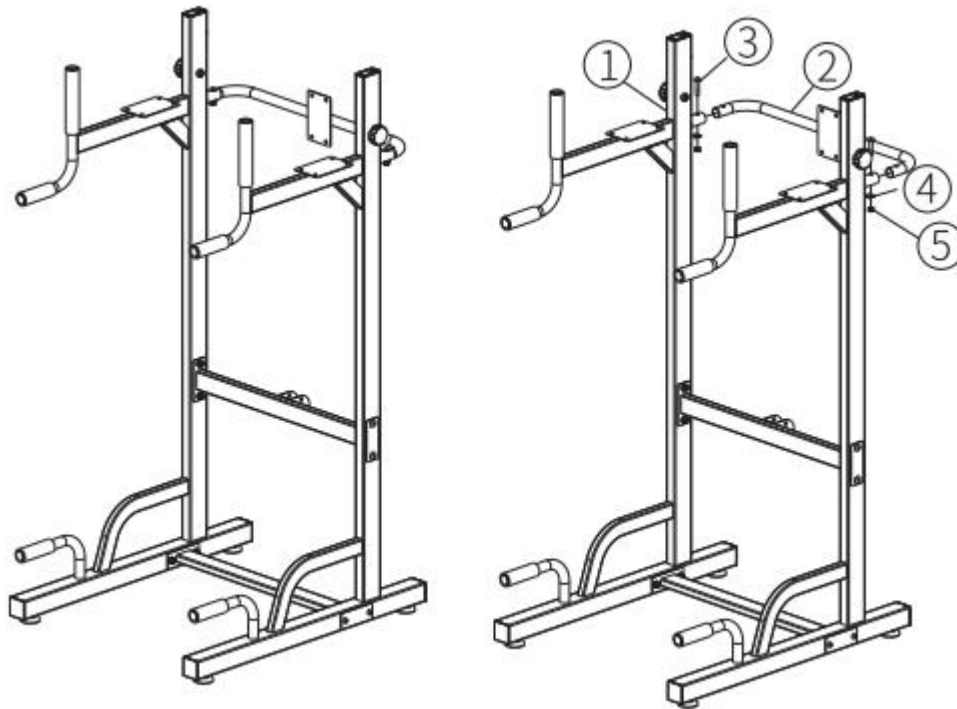


NO	DESCRIZIONE	QTA'
1	ricambio lato destra	1
2	ricambio lato sinistro	1
3	Connettore base	1
4	Barra mezzana	1
5	Connettore	2
6	Connettore	2
7	Vite a testa esagonale M8 * 65	4
8	Vite a testa esagonale M8 * 45	4
9	Rondella $\varnothing 8$	8
10	Dado in nylon M8	8

Step di montaggio 2

1. Allineare (2) pezzi di 2 (3) fori come mostrato in figura, con 2 (4) viti, e 2 (5) connettori della guarnizione.

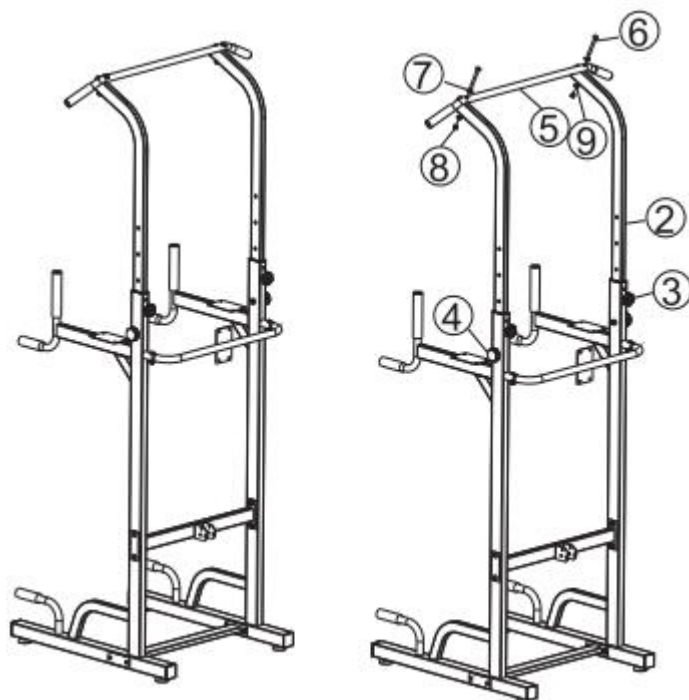
2. Quando tutte le viti sono collegate, vanno strette con una chiave.



NO	DESCRIZIONE	QTY
1	step di montaggio 1	1
2	Rafforzare il tubo	1
3	Vite a testa esagonale M8 * 40	2
4	Rondella $\phi 8$	2
5	Dado in nylon M8	2

Step di montaggio 3

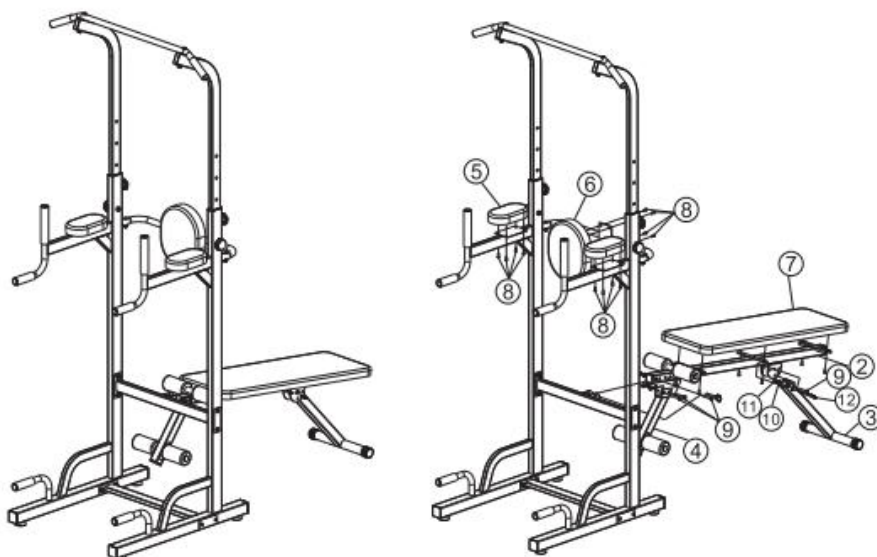
1. Inserire la parte (2) nel tubo come mostrato, regolare il foro corrispondente con la manopola (4) attraverso il blocco, mentre la manopola (3) va connessa come mostrato nel relativo dado.
 2. Utilizzare il primo step di montaggio per inserire l'altro lato (2) nella serratura, tenere presente che i due (2) devono regolare il foro per assicurarsi che l'altezza dello spazio di sollevamento sia elevata.
 3. Inserire la parte (5) alla stessa altezza della parte (2) come mostrato, utilizzare 1 pz (6) vite 1 pz (7) guarnizione, 1 pz (9) guarnizione, 1 pz Nylon dado (8) e collegare come mostrato.
 4. usare il terzo step di montaggio per collegare l'altro lato
- Tutti i collegamenti a vite vanno stretti con una chiave



NO	DESCRIZIONE	QTY
1	Step di montaggio 2	1
2	Pilastro superiore	2
3	Manopola di regolazione M8	2
4	Manopola di regolazione M10	2
5	Manopola sollevamento	1
6	Vite a testa esagonale M8 * 85	2
7	Rondella $\phi 8$	2
8	Dado in nylon M8	2
9	Rondella curva $\phi 8$	2

Step di montaggio 4

1. Allineare il (2) come mostrato. Con 1 (9) viti, 1 (10) tappetini piatti, 1 (11) controdadi per il collegamento.
2. Allineare il (3) come mostrato. Con 1 (9) viti, 1 (10) tappetini piatti, 1 (11) controdadi per il collegamento. Tirare il perno di fissaggio
3. Allineare il (4) come mostrato. Con 2 (9) viti, 2 (10) tappetini piatti, 2 (11) controdadi per il collegamento.
4. Allineare i (5) cuscini come mostrato, nella figura con 4 (8) viti dal basso. Utilizzare lo stesso metodo per bloccare gli altri cuscini laterali
5. Allineare i (6) cuscini come mostrato, nella figura con 4 (8) viti dalla parte posteriore.
6. Allineare i (7) cuscini come mostrato, nella figura con 8 (8) viti dal basso. Quando tutte le viti sono collegate, vengono avvitate con una chiave



NO	DESCRIZIONE	QTY
1	Step di montaggio 3	1
2	Panca pesi Telaio principale	1
3	Pilastro della panca pesi	1
4	Modulo multifunzionale	1
5	Imbottitura per gomiti	2
6	Imbottitura per schiena	1
7	Panca pesi	1
8	Vite M6x15	18
9	Vite a testa esagonale M8 * 55	4
10	Rondella ø8	4
11	Dado nylon M8	4
12	Perno tiraggio	2

ISTRUZIONI PER L'ESERCIZIO FISICO

La vostra panca pesi fornisce un esercizio a basso impatto, che offre numerosi benefici e migliora la vostra forma fisica. I muscoli tonici, in combinazione con una dieta a calorie controllate, vi aiuteranno a perdere peso.

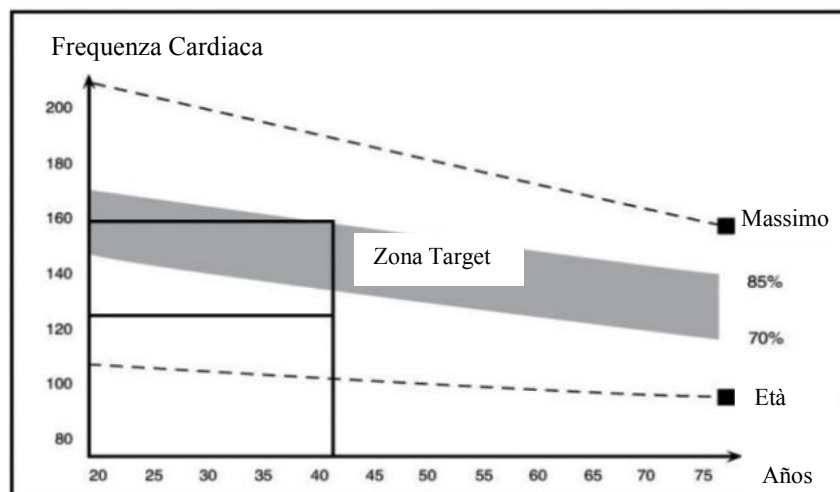
1. La fase di riscaldamento

Questo stadio aiuta a far fluire il sangue in tutto il corpo così che i muscoli funzionino correttamente. Ridurrà anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. Fate jogging delicatamente per circa 5 minuti, quindi eseguite 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, FERMARSI.



2. La fase di esercizio

Questa è la fase dello sforzo maggiore. Lavorate al vostro ritmo, ma è molto importante mantenere un ritmo costante per tutta la durata. Il ritmo di lavoro dovrebbe essere sufficiente per aumentare il battito cardiaco nella zona target mostrata nel grafico qui sotto.



Questa fase dovrebbe durare per un minimo di 12 minuti sebbene la maggior parte delle persone inizi a circa 15-20 minuti.

3. La fase di riposo

Questo stadio è quello in cui si lascia che il sistema cardiovascolare e i muscoli si riposino. Questa è una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento, ad es. ridurre il tempo, continuare 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.

MANUTENZIONE E PULIZIA

- (1) Assicuravi di controllare tutte le parti come tutti i dadi, i bulloni, le viti e il telaio per essere sicuri che siano stretti e sicuri soprattutto dopo aver iniziato a fare esercizio. Questo per garantire che tutte le parti siano in buone condizioni e non abbiano subito usura a lungo termine che potrebbe causare il guasto dell'attrezzo.
- (2) Spruzzare periodicamente la superficie in plastica con un detergente per rimuovere polvere, sudore e segni sull'unità.
- (3) Controllare periodicamente le ruote sotto le ginocchia per accertarsi che siano strette e sicure e che non abbiano subito usura a lungo termine.

IT



0039-0249471447
clienti@aosom.it