

Panca per Addominali

*Il peso massimo dell'utente è di 110 Kg (242lbs).

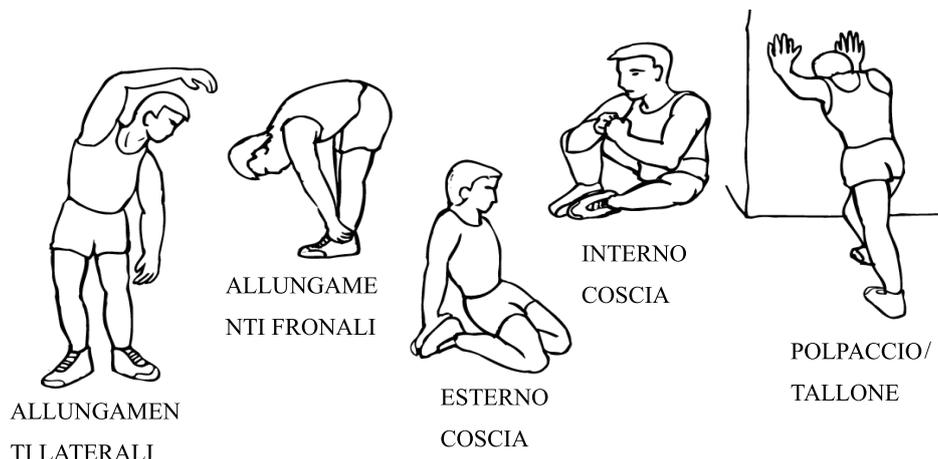
**IMPORTANTE - CONSERVARE QUESTE INFORMAZIONI PER
CONSULTARLE IN SEGUITO: LEGGERE ATTENTAMENTE**

ISTRUZIONI PER L'ESERCIZIO FISICO

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

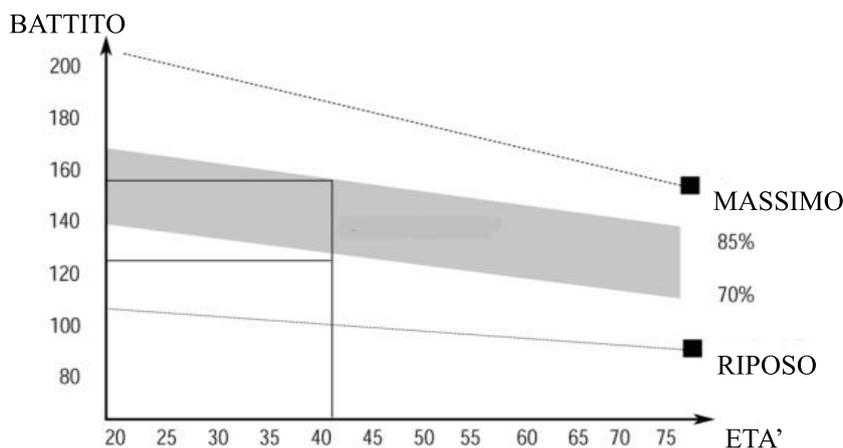
1. La fase di riscaldamento

Questo stadio aiuta a far fluire il sangue intorno al corpo e i muscoli funzionano 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, **FERMarsi**.



2. La fase di esercizio

Questa è la fase dello sforzo maggiore. Dopo un uso regolare, i muscoli delle gambe diventeranno più forti. Lavora con il tuo ritmo, ma è molto importante mantenere un ritmo costante per tutta la durata dell'esercizio. Il ritmo di lavoro dovrebbe essere sufficiente per aumentare il battito cardiaco nella zona target mostrata nel grafico qui sotto.



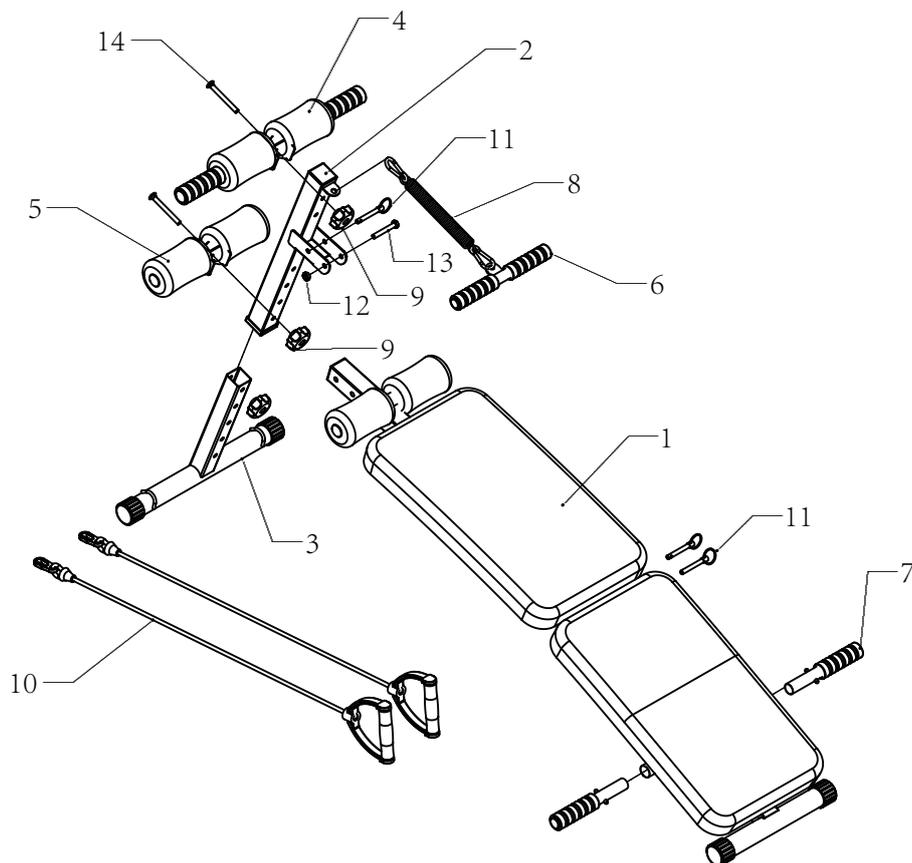
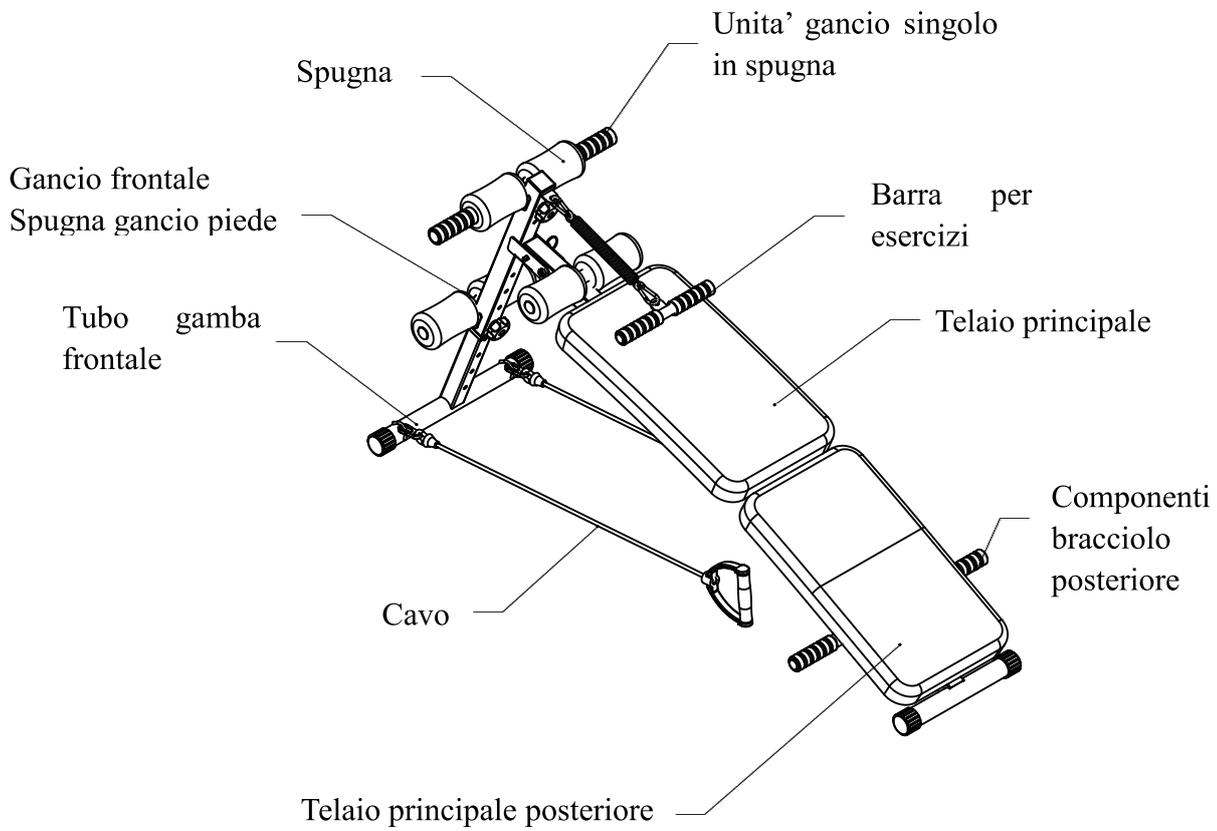
Questa fase dovrebbe durare per un minimo di 12 minuti sebbene la maggior parte delle persone inizi a circa 15-20 minuti.

3. La fase di riposo

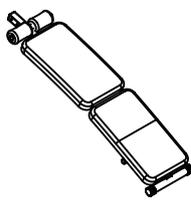
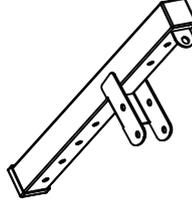
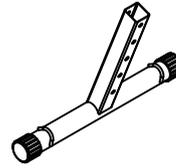
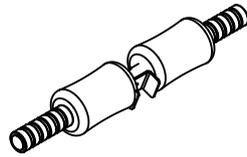
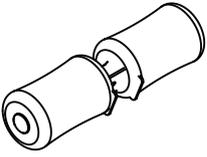
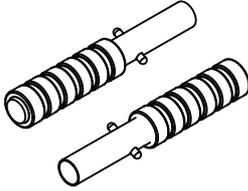
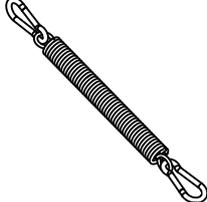
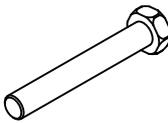
Questo stadio è quello in cui si lascia che il sistema cardiovascolare e i muscoli si riposino. Questa è una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento, ad es. ridurre il tempo, continuare per circa 5 minuti. Gli esercizi di stretching dovrebbero ora essere ripetuti, ricordando di nuovo di non forzare 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.

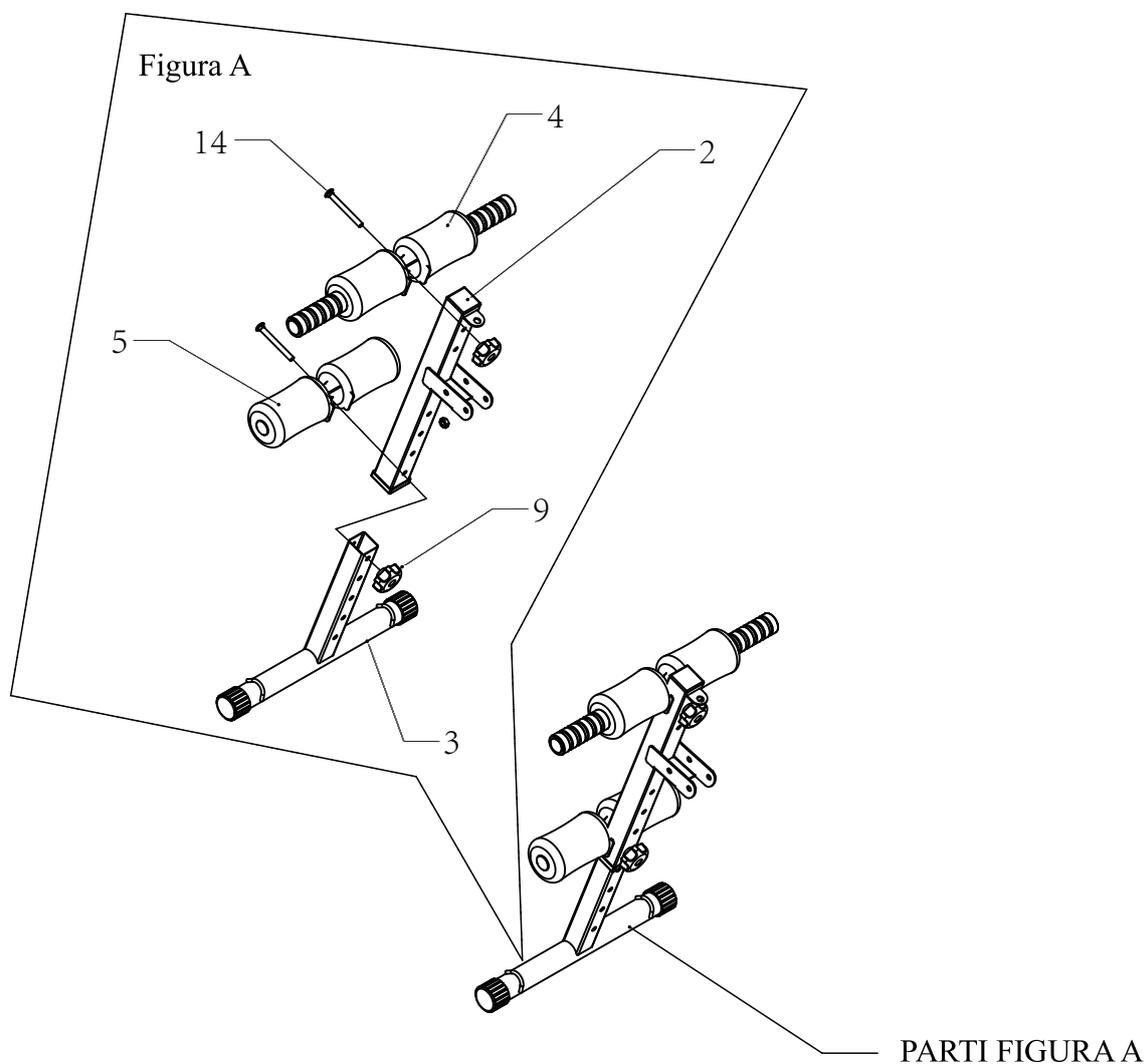
VISTA ESPLOSA DEI DISEGNI DI MONTAGGIO



PARTS

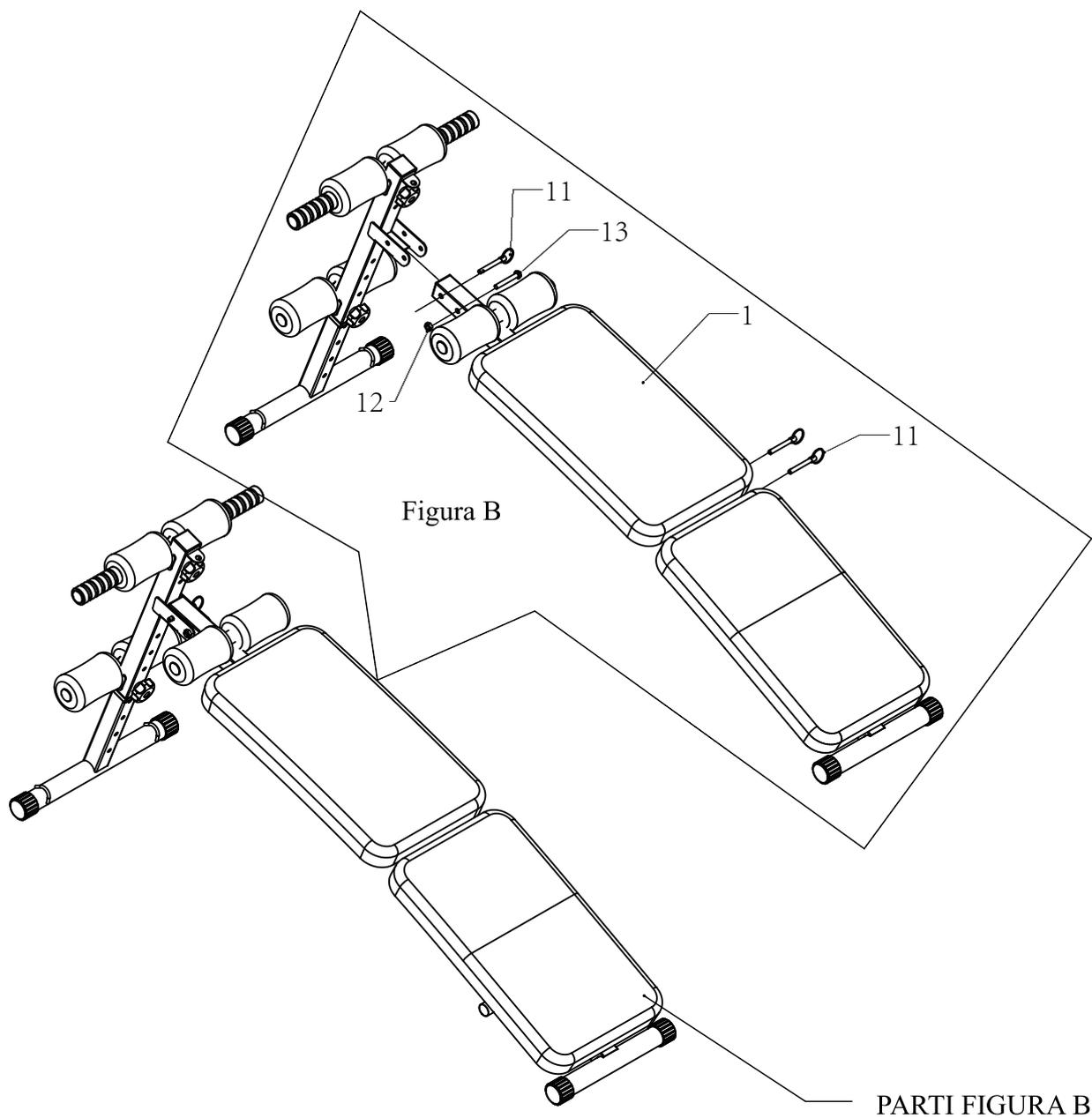
 <p>1. Portante telaio principale 1PZ</p>	 <p>2. Tubo supporto frontale 1PZ</p>	 <p>3. Tubo gamba frontale 1PZ</p>	 <p>4. Unita' gancio singolo in spugna 1PZ</p>
 <p>5. Spugna gancio frontale piede 1PZ</p>	 <p>6. barre per esercizio 1PZ</p>	 <p>7. Componenti bracciolo posteriore 2PZ</p>	 <p>8. Dado estensione 1PZ</p>
 <p>9. Dado pomolo M10 2PZ</p>	 <p>10. Cavo 2PZ</p>	 <p>11. bullone ad anello D10 * 55 1PZ</p>	 <p>12. Bullone esagonale M10 3PZ</p>
 <p>13. Bullone testa esagonale M10 * 55 2PZ</p>	 <p>14. Bullone testa esagonale diametro M10 * 75 1PZ</p>		

STEPS DEL MONTAGGIO



STEP 1

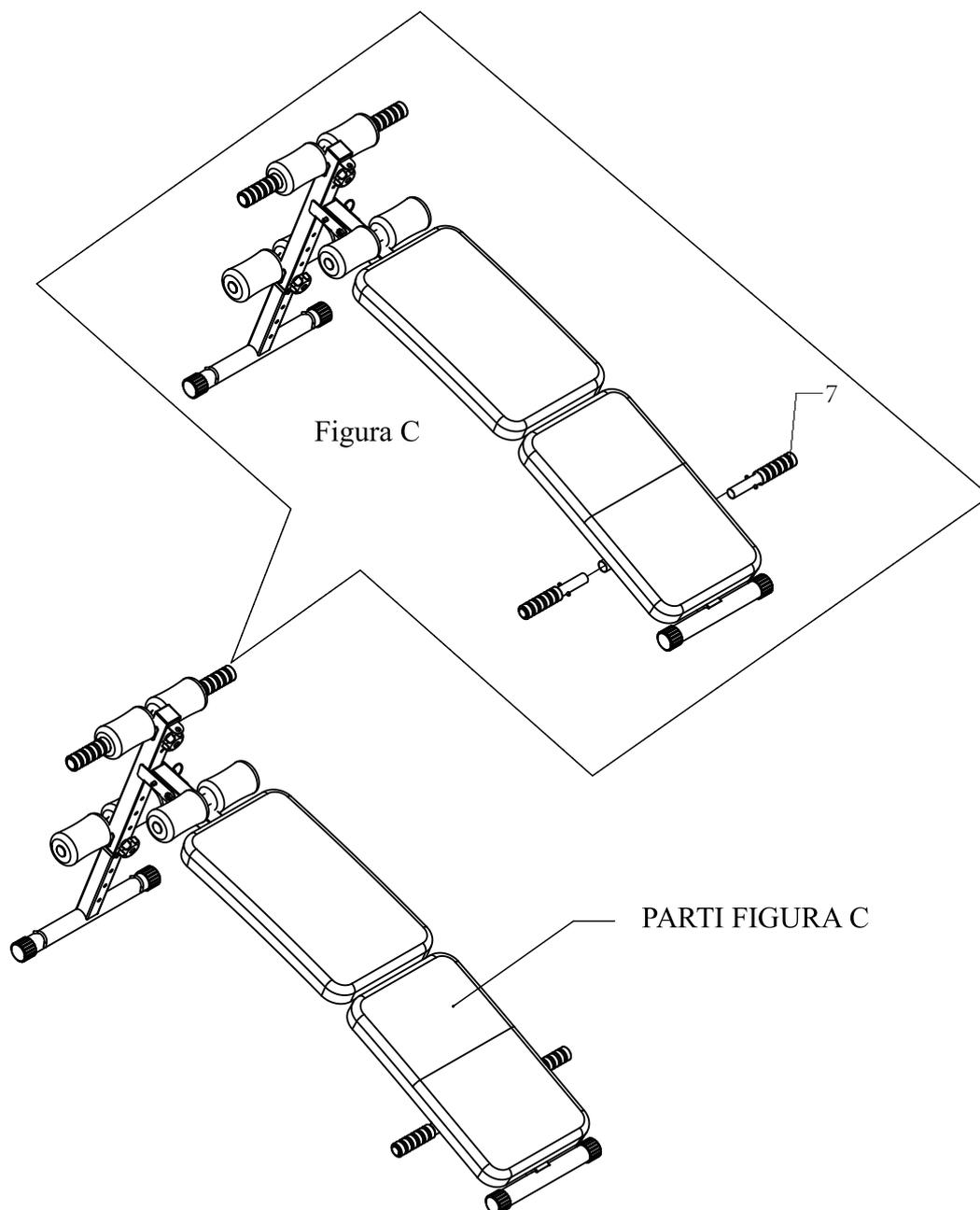
Estrarre il gruppo del tubo di supporto anteriore (2), il gruppo del tubo della gamba anteriore (3), il bullone esagonale esterno M10 * 55 (14) 1 pezzo il dado del pomello Torx M10 (9) 1 pezzo, il componente in spugna del piede del gancio (4) 1 pezzo, gruppo in spugna del piedino gancio anteriore (5) 1 pezzo. Come mostrato in Figura A, allineare i fori corrispondenti per installare e stringere le relative viti. Il risultato completato è il gruppo mostrato in Figura A



STEP 2

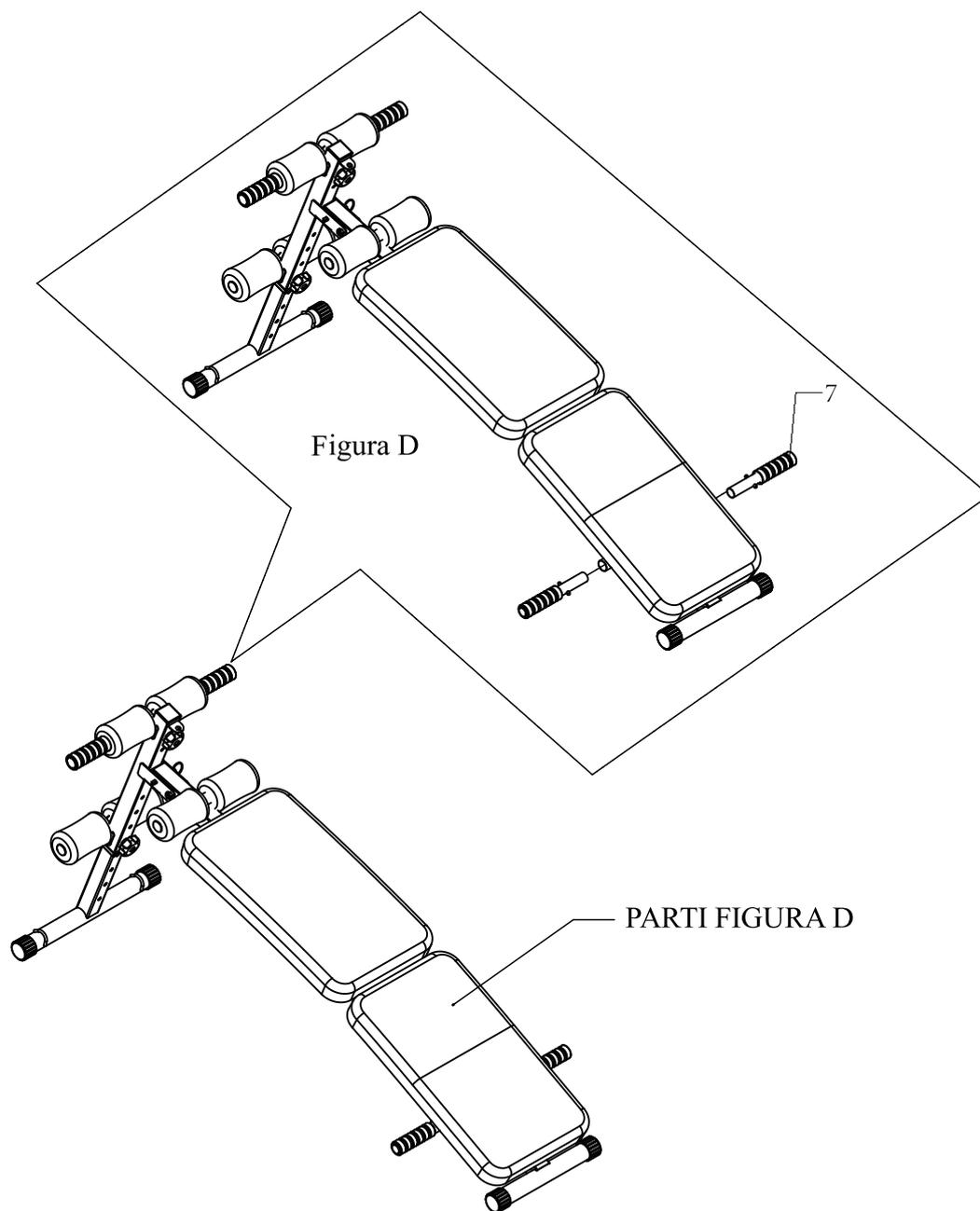
Estrarre il gruppo telaio principale (1), 3 pezzi di bullone ad anello d10 * 55 (66) (11), 1 pezzo di bullone a testa esagonale M10 * 55 (13) e dado esagonale M10 (12). Allineare con i componenti in Figura A come mostrato in Figura B, allineare e installare nei fori corrispondenti e stringere le relative viti. Il risultato e' mostrato in Figura B.

STEPS DEL MONTAGGIO



STEP 3

Estrarre il gruppo bracciolo posteriore (7) 2 pezzi e il gruppo B come mostrato in Fig. C, allineare e installare nei fori corrispondenti, il risultato è il gruppo mostrato in Figura C.



STEP 4

Estrarre il gruppo impugnatura (6), il gruppo molla di tensione (8) e il gruppo del cavo (10) in due pezzi, come mostrato nella Figura D, allineare e installare nei fori corrispondenti, il risultato completato è il mostrato in Figura D. A questo punto, sono stato completati tutti gli step di montaggio del prodotto.

Ambiente d'uso

1. Bambini e gli animali domestici devono rimanere lontano dai prodotti in ogni momento e Non bisogna consentire ai bambini di trovarsi intorno al prodotto senza supervisione.
2. Solo una persona alla volta puo' trovarsi sulla panca in qualsiasi momento.
3. Interrompere l'allenamento e consultare immediatamente il medico in caso di vertigini / dolore toracico / affanno o altri disturbi.
4. Installare il prodotto su una superficie sgombra, 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. Utilizzare questo prodotto secondo la descrizione del prodotto descritta nel manuale.
7. Non porre oggetti appuntiti o pericolosi vicino a questa panca durante l'allenamento.
8. Gli utenti disabili non possono utilizzare questo prodotto senza la supervisione di personale professionale.
9. Gli esercizi di riscaldamento e stretching vanno fatti prima dell'allenamento per ridurre il rischio di infortuni.
10. Non utilizzare questo prodotto se si sospetta che possa essere difettoso.
11. Consigliamo agli utenti di allenarsi con un amico / partner per aiutarsi l'un l'altro.

Manutenzione giornaliera

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

Avvertenza:

Prima di qualsiasi allenamento, assicurarsi di consultare i fornitori di assistenza sanitaria, in particolare per le persone con problemi di salute, rendersi conto che state utilizzando le nostre attrezzature volontariamente e che siete consapevoli dei rischi connessi all'allenamento fisico e dei rischi nel privato, questi includono, ma non si limitano 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.) e morte improvvisa. Riconoscete inoltre che qualsiasi danno alla vostra proprietà sarà a vostro rischio e pericolo.

