

POSTAZIONE MULTI-FUNZIONE

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

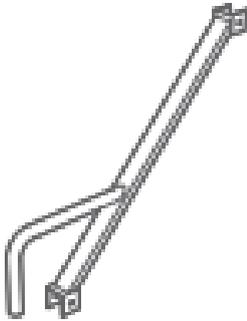
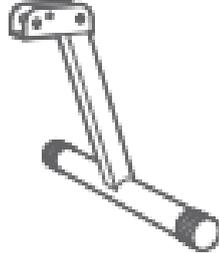
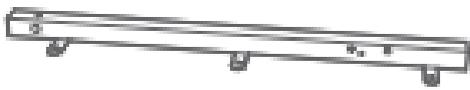
ASSEMBLY INSTRUCTION

Importanti note sulla sicurezza

Si prega di conservare questo manuale per consultarlo in futuro.

1. È importante leggere il manuale per intero prima di assemblare e utilizzare l'apparecchiatura.
Un uso sicuro ed efficiente può essere raggiunto solo se l'apparecchiatura è assemblata, mantenuta e usata correttamente. È responsabilità dell'utente assicurarsi che tutti gli utenti dell'apparecchiatura 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 ha qualsiasi condizione fisica o di salute che possa creare un rischio per la tua salute e sicurezza o impedirvi di utilizzare correttamente l'apparecchiatura. Il consiglio del medico è essenziale se state assumendo farmaci che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o livello di colesterolo.
3. Siate consapevoli dei segnali del vostro corpo. Un esercizio errato o eccessivo può danneggiare la vostra salute. Interrompere l'esercizio se si verifica uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, respiro affannoso, sensazione di leggerezza alla testa, 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 per essere utilizzata solo da adulti.
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 disporre di almeno 0,5 metri di spazio libero tutto intorno ad essa.
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 danni e / o usura.
8. Utilizzare sempre l'apparecchiatura come indicato. Se trovate componenti difettosi durante l'assemblaggio o il controllo dell'apparecchiatura o in caso di rumori insoliti dell'attrezzatura 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 possono rimanere impigliati nell'apparecchiatura o che possono limitare o impedire il movimento dell'utente.
10. L'apparecchiatura è stata testata e certificata secondo EN957 in classe H.C. Adatta solo per uso domestico. Peso massimo dell'utente: 200 kg.
11. L'apparecchiatura non è adatta per l'uso terapeutico.
12. **Prestare attenzione quando si solleva o si sposta l'apparecchiatura in modo da non causare lesioni alla schiena. Utilizzare sempre le tecniche di sollevamento appropriate e / o chiedere l'assistenza.**

LISTA PARTI

<p>A 1x</p> 	<p>B 2x</p> 	<p>C 2x</p> 	<p>D 1x</p> 		
<p>E 2x</p> 		<p>F 2x</p> 			
<p>G 2x</p> 	<p>H 2x</p> 	<p>I 2x</p> 	<p>J 1x</p> 		
<p>M 2x</p> 		<p>K 6x</p> 	<p>L 2x</p> 	<p>N 1x</p> 	<p>O 2x</p> 

LISTA PARTI

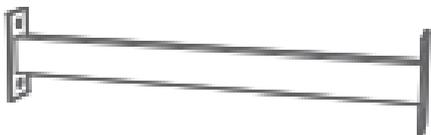
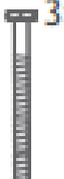
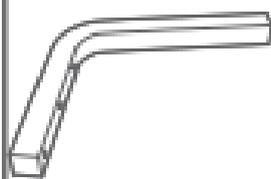
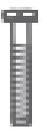
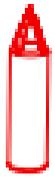
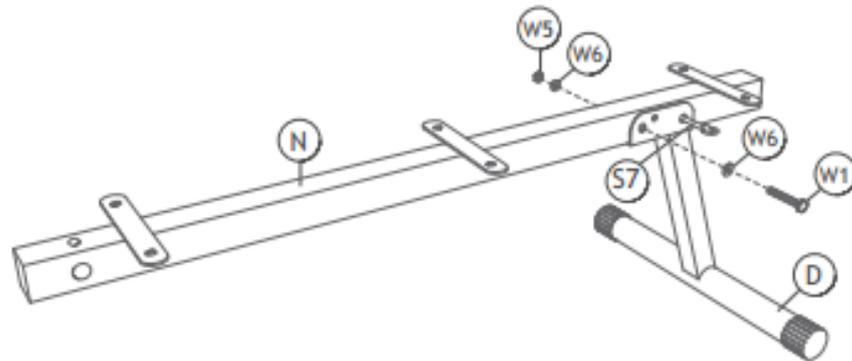
P  2x		Q  1x			
R  1x		S1  20x M10x70	S2  2x M10x65	S3  3x M10x115	
S4  4x M10x20	S5  59x M10	S6  28x M10	S7  1x		
S8  1x	S9  1x	T  2x			
U  1x	V  1x	W1  5x M8x50	W2  1x M8x40		
W3  2x M8x40	W4  6x M8x20	W5  1x M8	W6  12x M8	X  2x	Y  1x

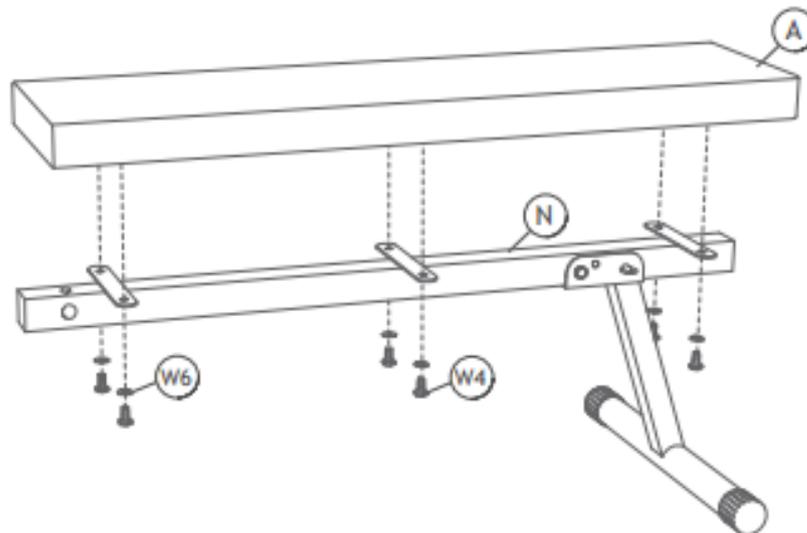
DIAGRAMMA DI MONTAGGIO

1



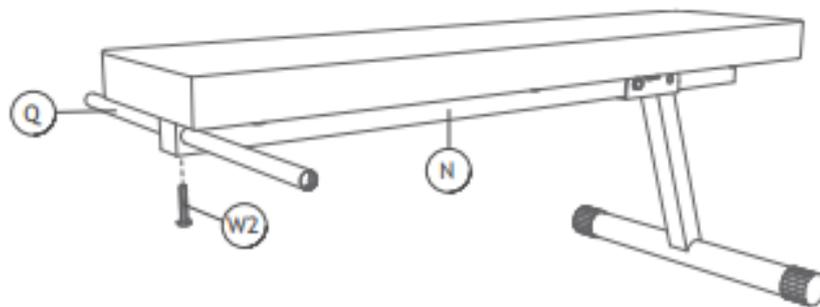
Fissare il tubo del supporto posteriore (D) al tubo dello schienale (N) con un perno di arresto (S7), un bullone esagonale (W1), due rondelle (W6) e un dado in nylon (W5).

2



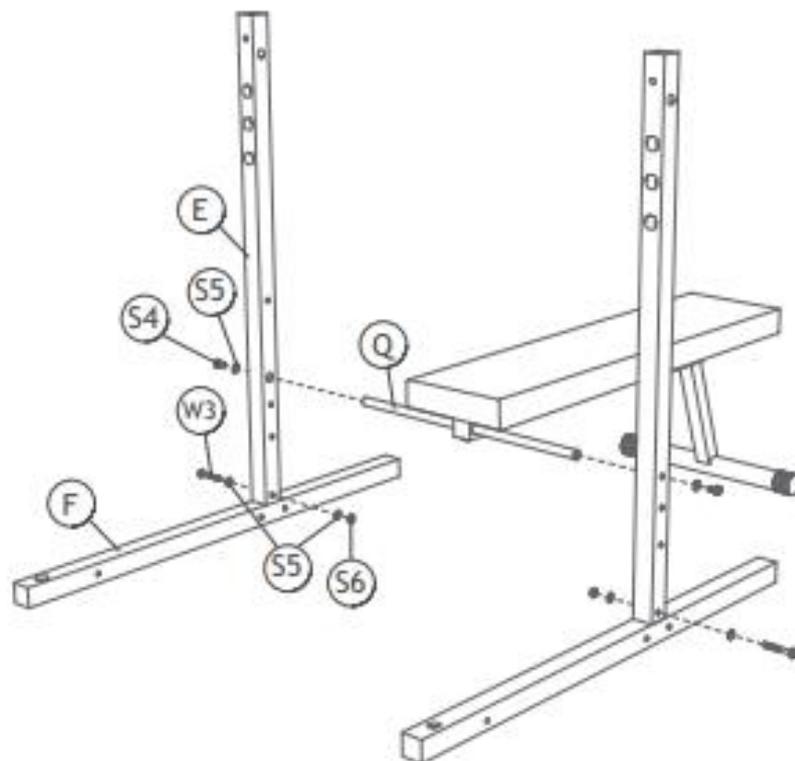
Collegare lo schienale (A) al tubo dello schienale (N) con sei viti esagonali (W4) e sei rondelle (W6).

3



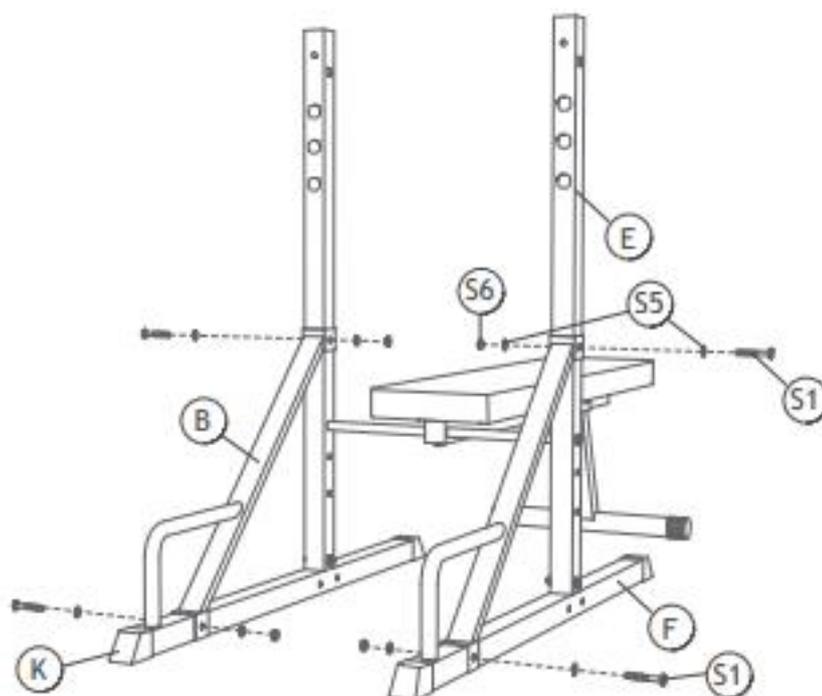
Collegare l'asse di rotazione (Q) al tubo dello schienale (N) con un bullone esagonale (W2).

4



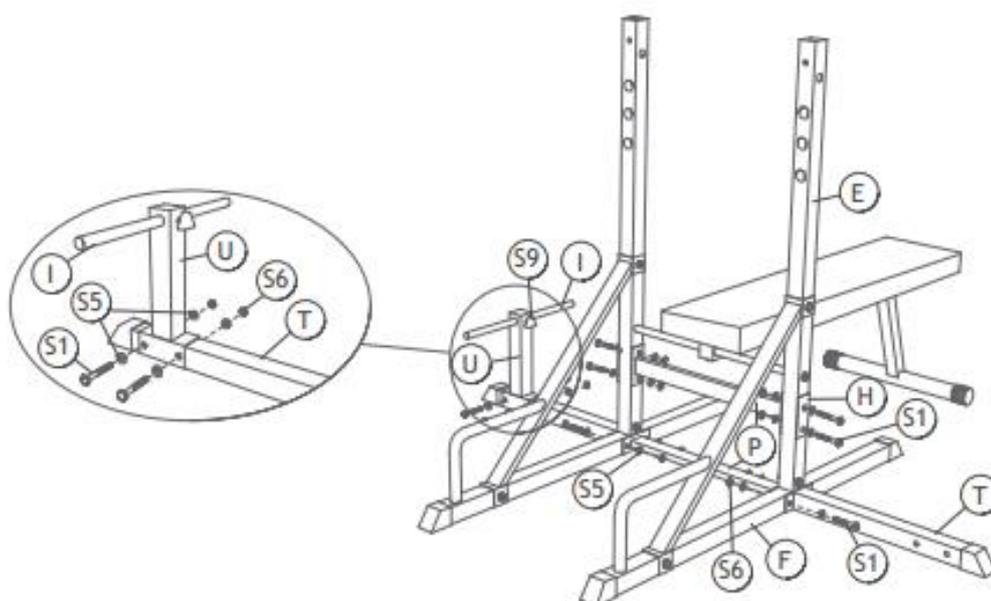
Collegare i tubi di base (F) ai tubi del supporto (E) con due bulloni esagonali (W3), quattro rondelle (S5) e due dadi in nylon (S6). Avvitare i tubi del supporto (E) e l'asse di rotazione (Q) insieme a due bulloni esagonali (S4) e due rondelle (S5).

5



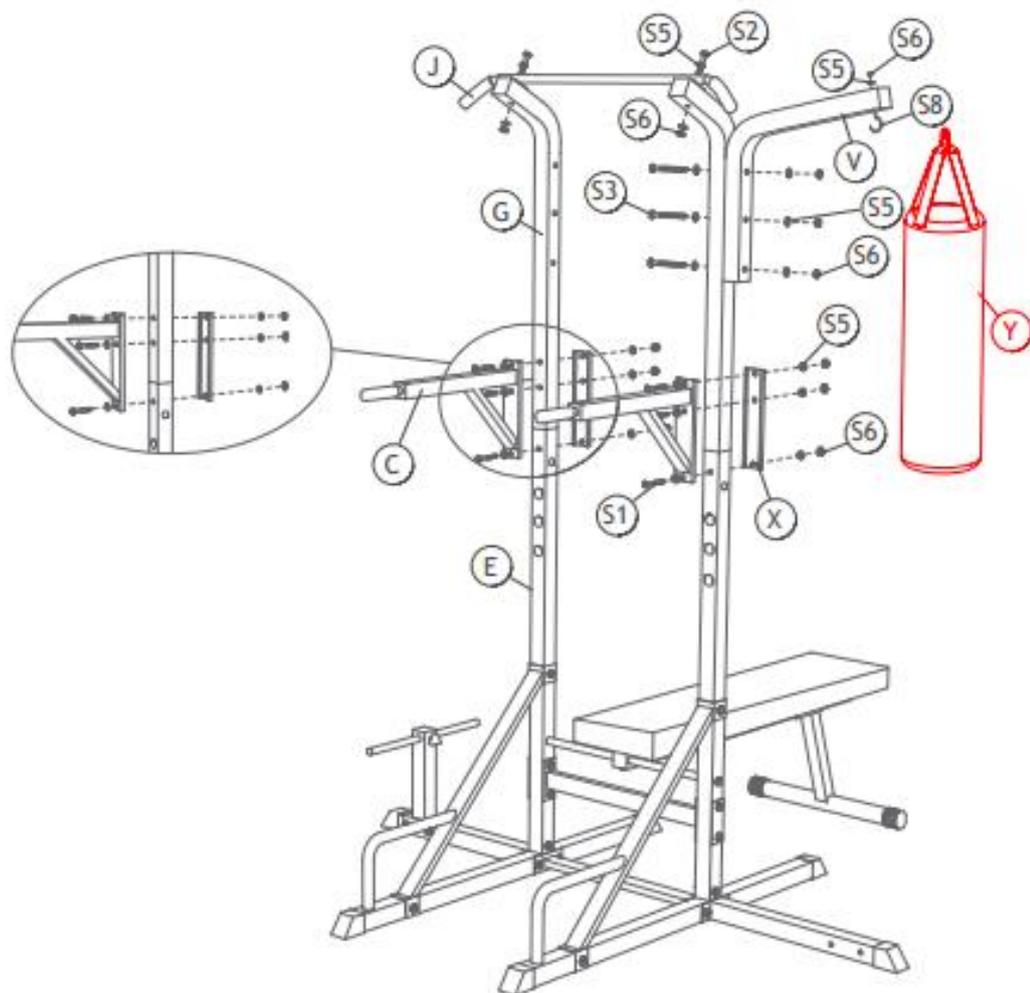
Posizionare i quattro piedini (K) sui tubi della base (F). Collegare i telai di supporto (B) ai tubi del supporto (E) e ai tubi della base (F) con quattro bulloni esagonali (S1), otto rondelle (S5) e quattro dadi in nylon (S6).

6



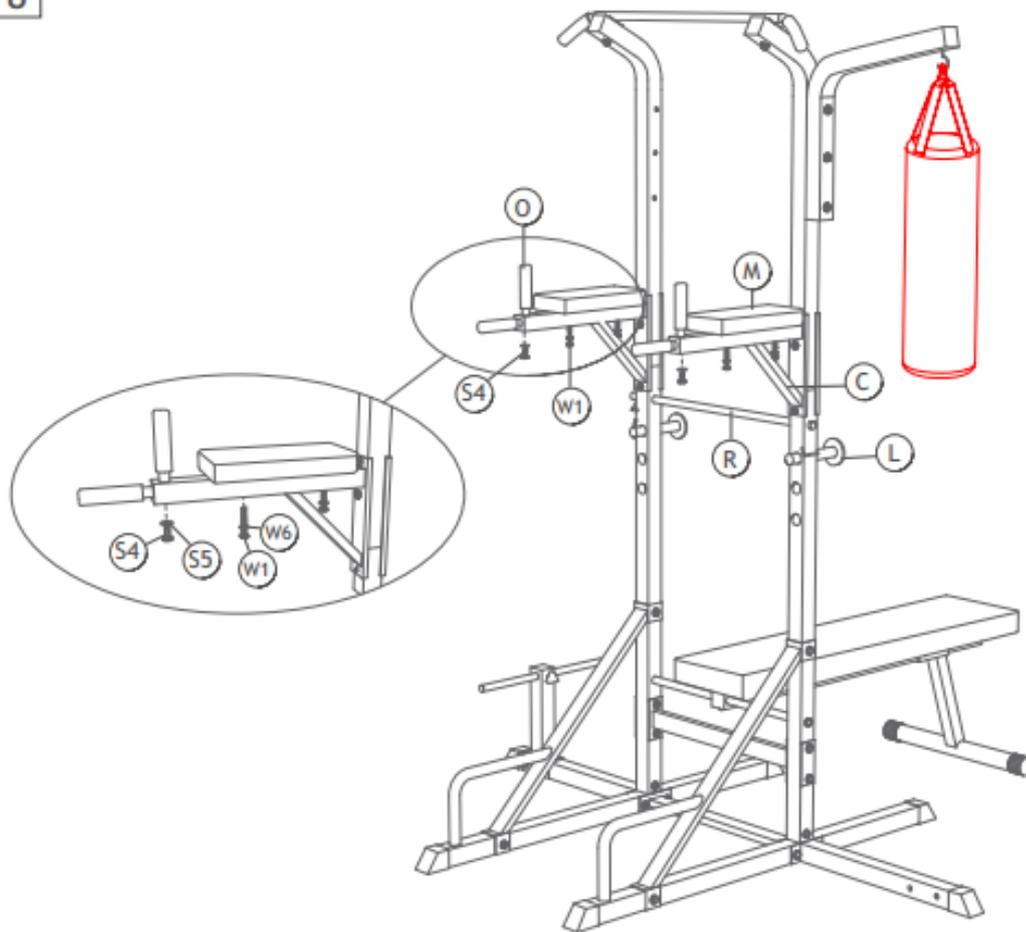
Collegare i tubi di collegamento (P) ai tubi della base (F), i tubi di supporto (E) e le quattro piastre di supporto corte (H) con otto bulloni esagonali (S1), 16 rondelle (S5) e otto dadi in nylon (S6) .

7



Inserire i tubi del supporto superiore (G) nei tubi del supporto (E). Quindi collegare i telai dei bracci (C) e le piastre di supporto lunghe (X) ai tubi del supporto (E) con sei bulloni esagonali (S1), 12 rondelle (S5) e sei dadi in nylon (S6). Collegare la barra superiore (J) ai tubi del supporto superiore (G) con due bulloni esagonali (S2), quattro rondelle (S5) e due dadi in nylon (S6).

8



Assemblaggio dei cuscini dei bracci

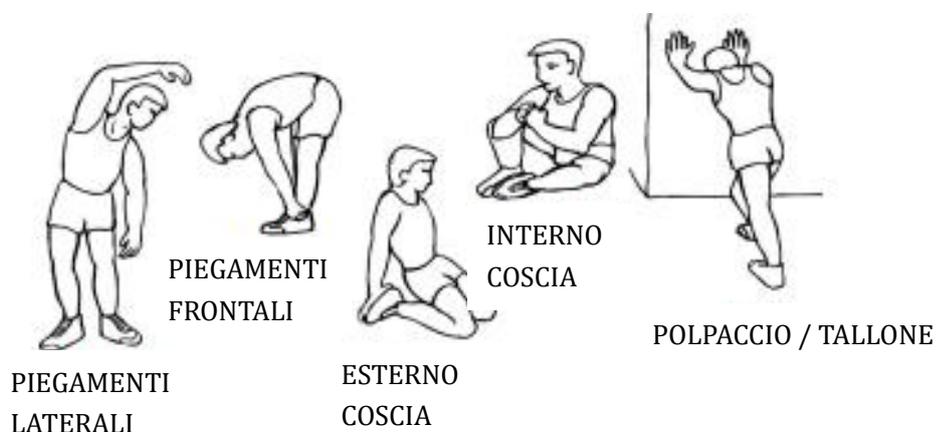
1. Collegare le barre della maniglia (O) ai telai dei bracci (C) con due bulloni esagonali (S4) e due rondelle (S5).
2. Collegare i cuscini del braccio (M) ai telai del braccio (C) con quattro bulloni esagonali (W1) e quattro rondelle (W6).
3. Inserire i perni di peso (L) e il tubo di fissaggio (R) nei tubi del supporto (E).

ISTRUZIONI PER ESERCITARSI

L'uso dell'attrezzatura 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 fa in modo che i muscoli funzionino correttamente. Ridurrà anche il rischio di crampi e lesioni muscolari. Si consiglia di eseguire alcuni esercizi di stretching come mostrato di seguito. Ogni posizione deve essere tenuta per circa 30 secondi, non forzare o scuotere i muscoli in un allungamento - se fa male, FERMARSI.



2. La fase di riposo

Questa fase serve a lasciare che il sistema cardiovascolare e i muscoli si raffreddino. Questa è una ripetizione dell'esercizio di riscaldamento, ad es. riducendo il tempo, continuare per circa 5 minuti. Gli esercizi di stretching vanno ora ripetuti, ricordando di nuovo di non forzare o scuotere i muscoli mentre eseguite le varie posizioni.

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, distanziare uniformemente gli allenamenti durante la settimana.

