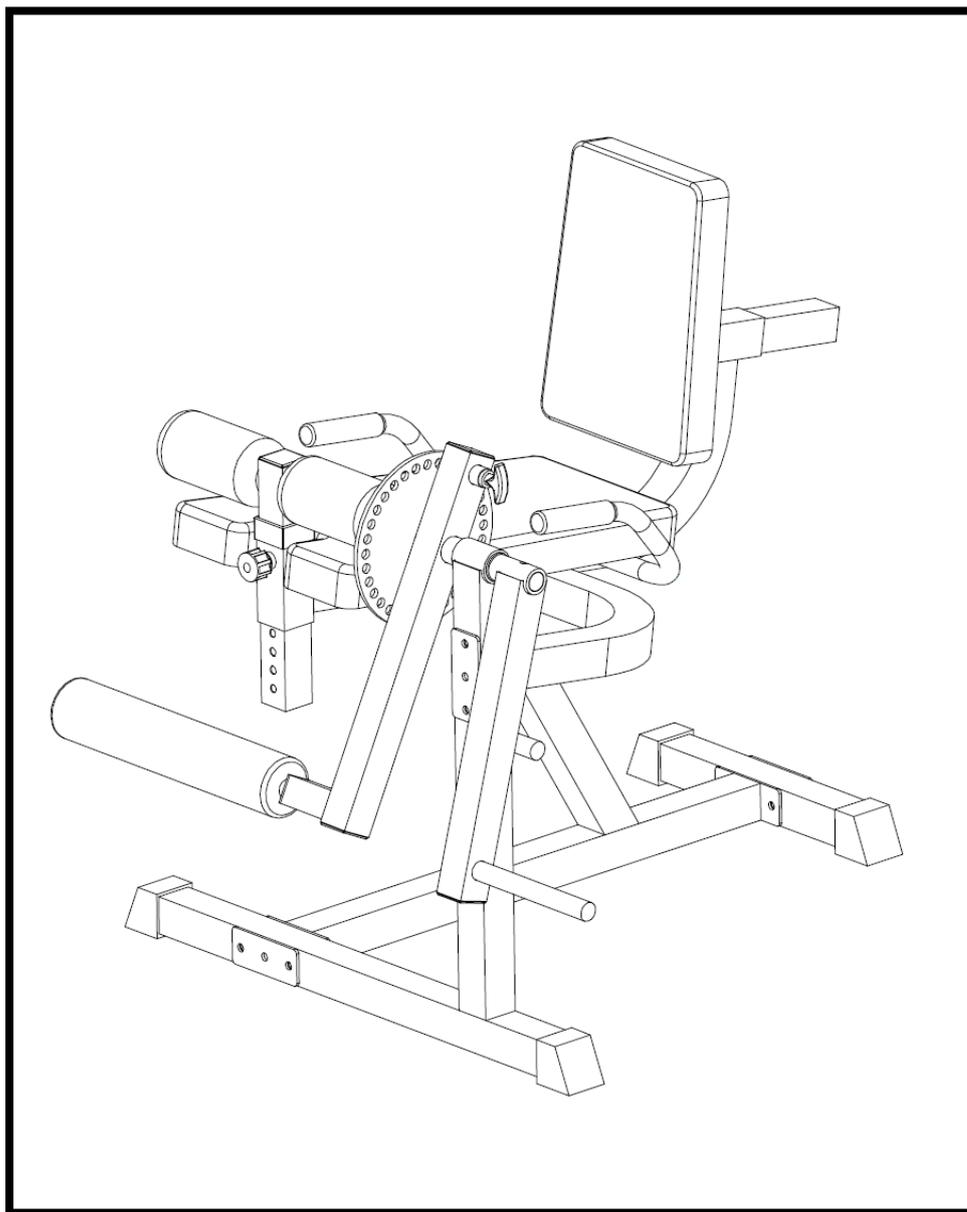




PANCA MULTIFUNZIONE



Istruzioni di assemblaggio

Importanti informazioni per la sicurezza

Si prega di tenere il presente manuale in un luogo sicuro per futuri riferimenti

1. E' importante leggere interamente il manuale prima dell'assemblaggio ed utilizzo dell'apparecchiatura. Solo se l'apparecchiatura viene assemblata, curata ed utilizzata correttamente, l'utilizzo sarà sicuro ed efficiente. Siete responsabili del fatto che tutti gli utenti dell'apparecchiatura siano informati di ogni avvertenza e precauzione.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento si consiglia di consultare un medico che determini se eventuali vostre condizioni fisiche e di salute potrebbero costituire fattore di rischio per la vostra salute e sicurezza, o che impediscano l'utilizzo corretto dell'apparecchiatura. Il parere del vostro medico è essenziale nel caso di assunzione di farmaci che incidono sulla frequenza cardiaca, pressione sanguigna o livello di colesterolo.
3. Ascoltate i segnali del vostro corpo. Un allenamento scorretto od eccessivo può nuocere alla salute. Interrompete l'esercizio qualora avvertiate i seguenti sintomi: Dolore, senso di costrizione al torace, aritmia, fiato eccessivamente corto, capogiri, vertigini o nausea. Qualora avvertiate uno di questi sintomi dovrete consultare il vostro medico prima di continuare l'allenamento.
4. Tenere bambini ed animali lontano dalla portata dell'apparecchiatura. L'attrezzo è progettato esclusivamente per l'uso da parte di adulti.
5. Utilizzare l'attrezzo su una superficie solida, piana con copertura di protezione per il pavimento o la moquette. Per questioni di sicurezza, l'attrezzo dovrebbe disporre di almeno 0.5 metri di spazio libero circostante.
6. Prima di usare l'attrezzo, verificare che i dadi e i bulloni siano ben fissati.
7. Il livello di sicurezza di un attrezzo può essere garantito solo se sistematicamente controllato da eventuali danni e/o usura.
8. Utilizzare sempre l'attrezzo come indicato. Qualora troviate elementi difettosi durante l'assemblaggio o la verifica dell'attrezzo, o qualora sentiate rumori inusuali provenienti dall'attrezzo stesso durante l'uso, fermatevi. Non usare l'attrezzo fin quando il problema non verrà risolto.
9. Indossare un abbigliamento adeguato durante l'utilizzo dell'attrezzo. Evitare indumenti larghi che possano impigliarsi nell'attrezzo o che possano limitare o impedire i movimenti.
10. L'attrezzo è stato testato e certificato EN957 sotto la classe H.C: Adatto solo per uso domestico.
11. L'attrezzo non è adibito ad uso terapeutico.
12. Fare attenzione durante il sollevamento o spostamento dell'attrezzo in maniera tale da non danneggiare la schiena. Usare sempre tecniche di sollevamento appropriate e/o avvalersi di assistenza.

Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal physician to see if you require a complete physical exam. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from any illness.

AVVERTENZA

Leggere tutte le avvertenze allegate al prodotto.

Leggere le precauzioni e le istruzioni del presente manuale prima di utilizzare l'attrezzo.

Conservare questo manuale per riferimenti futuri.

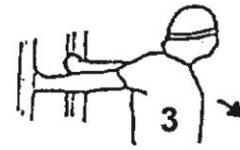
Figura ingrandita



15 secondi ciascuno



20 secondi



20 secondi



25 secondi



20 secondi



20 secondi



30 secondi



25 secondi per ciascuna gamba



30 secondi



20 secondi



5 secondi X 3 volte



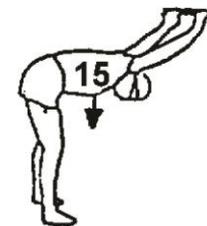
20 secondi



20 secondi per ciascuna gamba

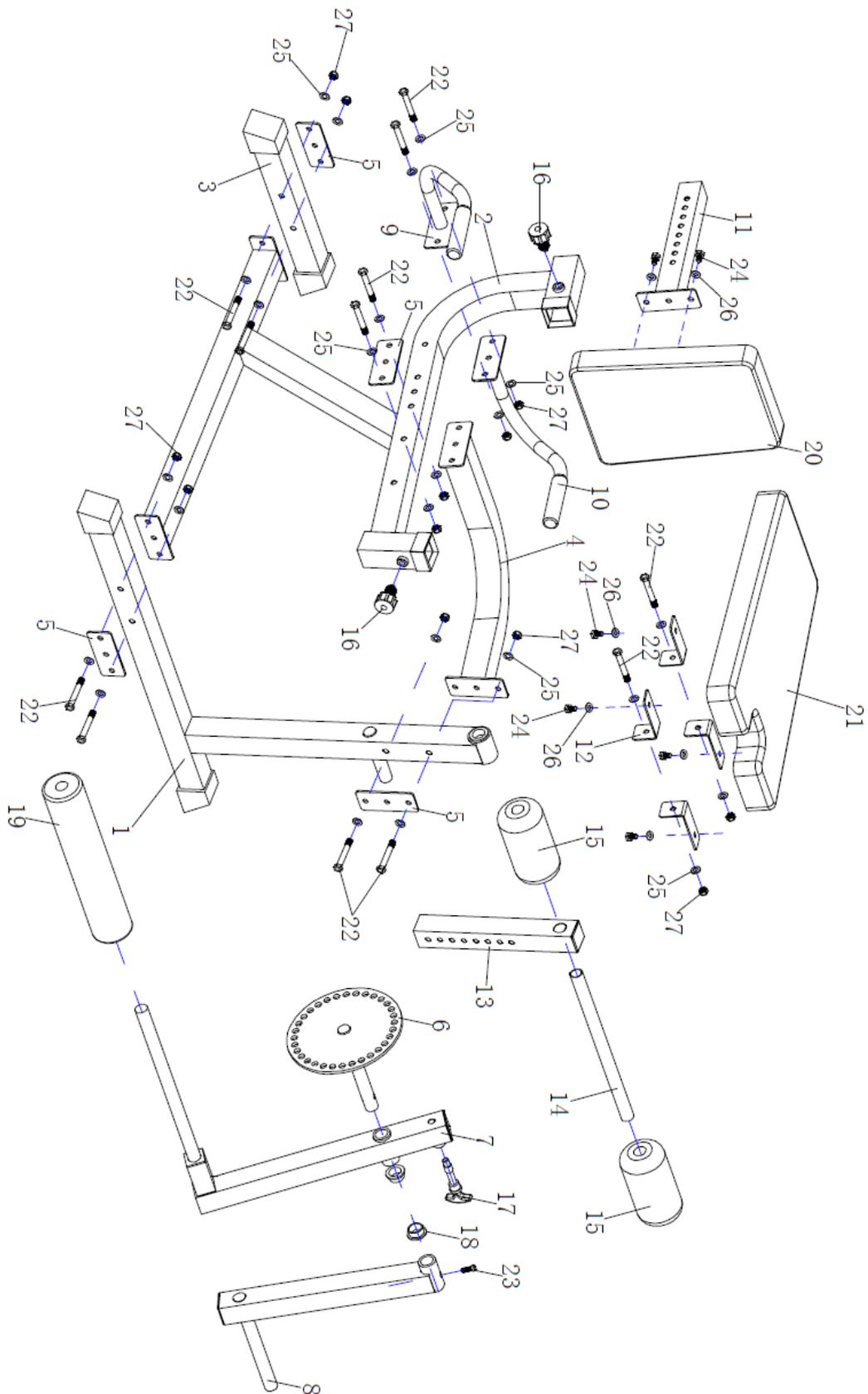


5 volte



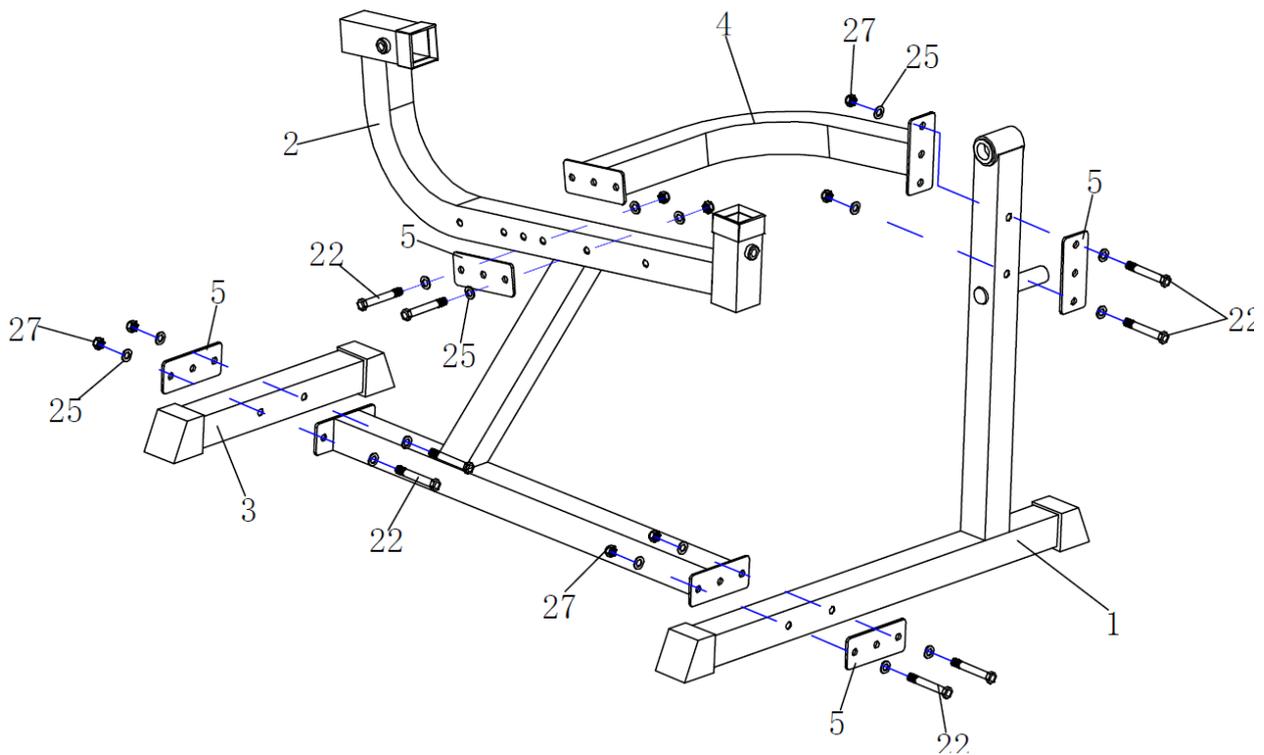
15 secondi

Detailzeichnung

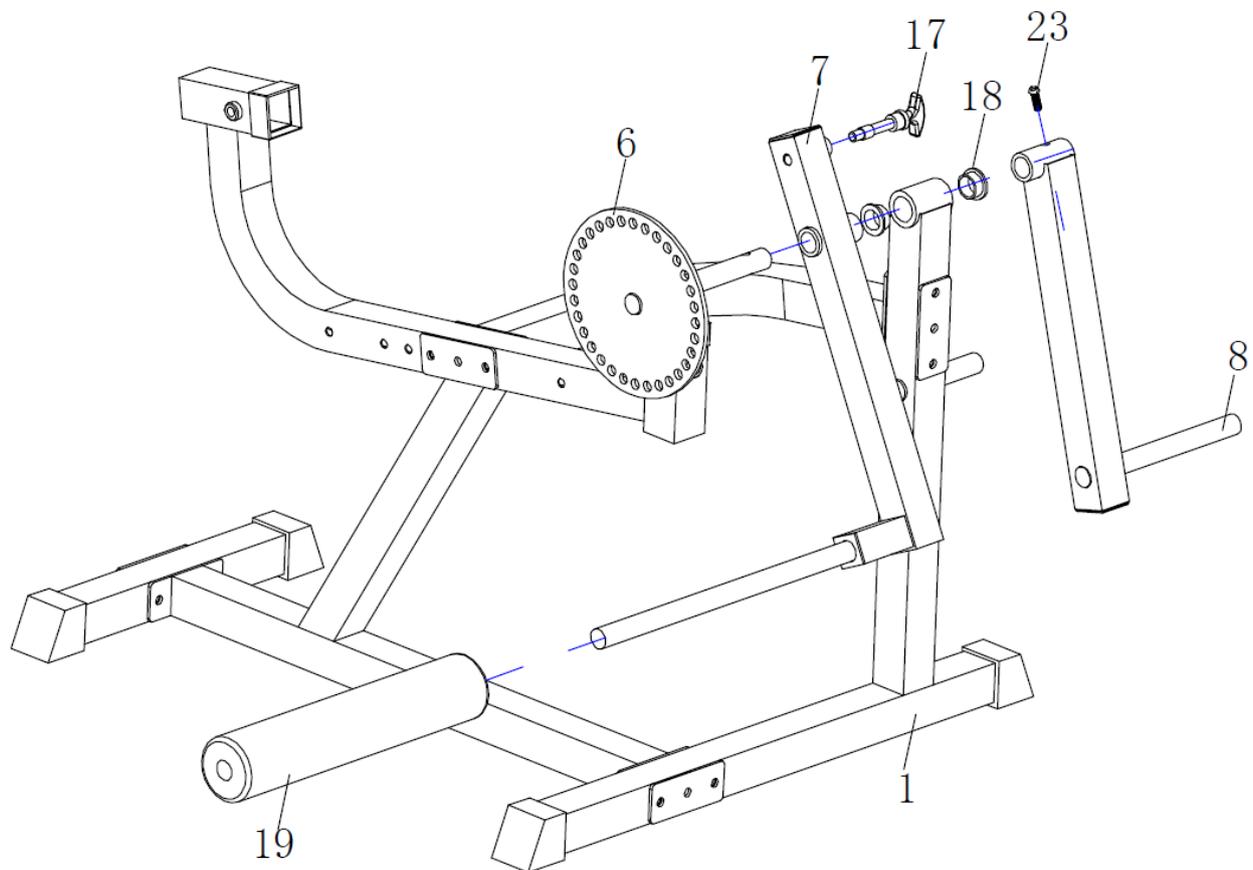


N.	Descrizione	Qtà
1	Telaio principale	1
2	Telaio principale	1
3	Tubo base posteriore	1
4	Tubo di collegamento	1
5	Supporto Piatto	4
6	Piatto regolabile	1
7	Tubo gamba	1
8	Tubo piatto peso	1
9	Manubrio sinistro	1
10	Manubrio destro	1
11	Tubo schienale	1
12	Piatto sedile	4
13	Regolazione gamba	1
14	Tubo gomma piuma	1
15	Gomma piuma piccola	2
16	Perno rapido	2
17	Perno lungo	1
18	Boccola olio	2
19	Gomma piuma grande	1
20	Schienale	1
21	Sedile	1
22	Bullone esagonale M10x70	12
23	Bullone M10x40	1
24	Bullone esagonale M8x20	6
25	M10 Rondella	24
26	M8 Rondella	6
27	M10 Dado di nylon	12

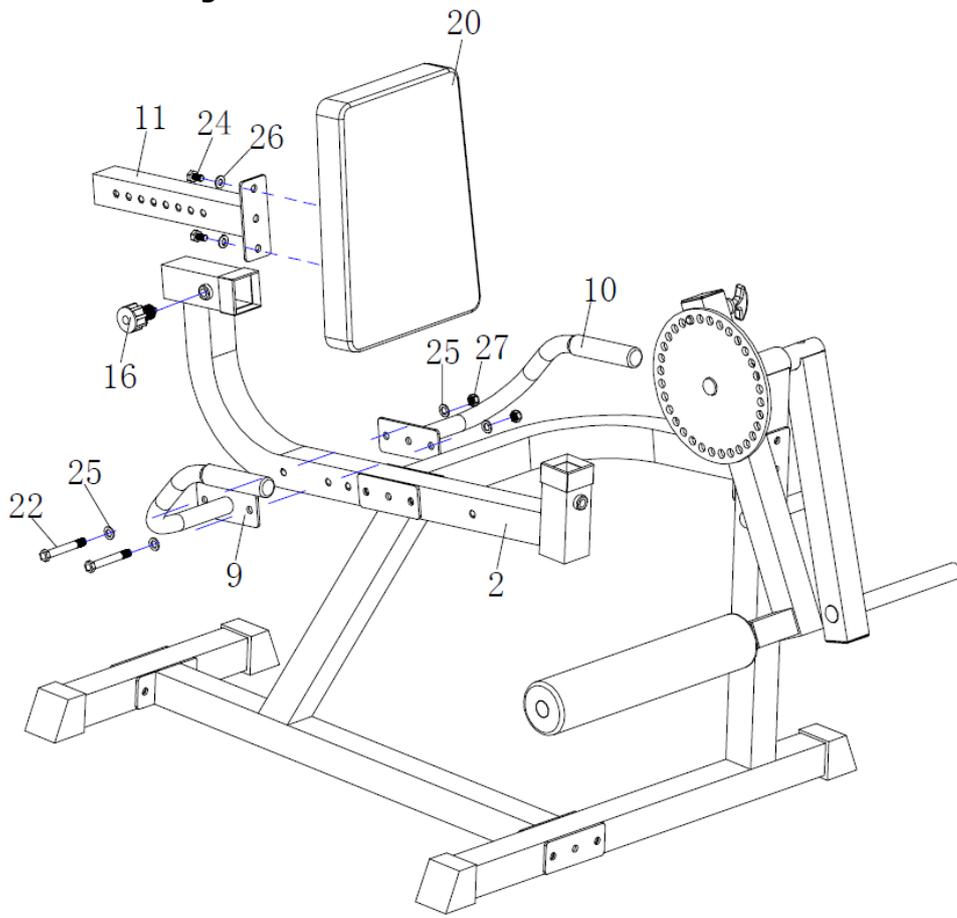
Step 1 – Assembly Instructions.



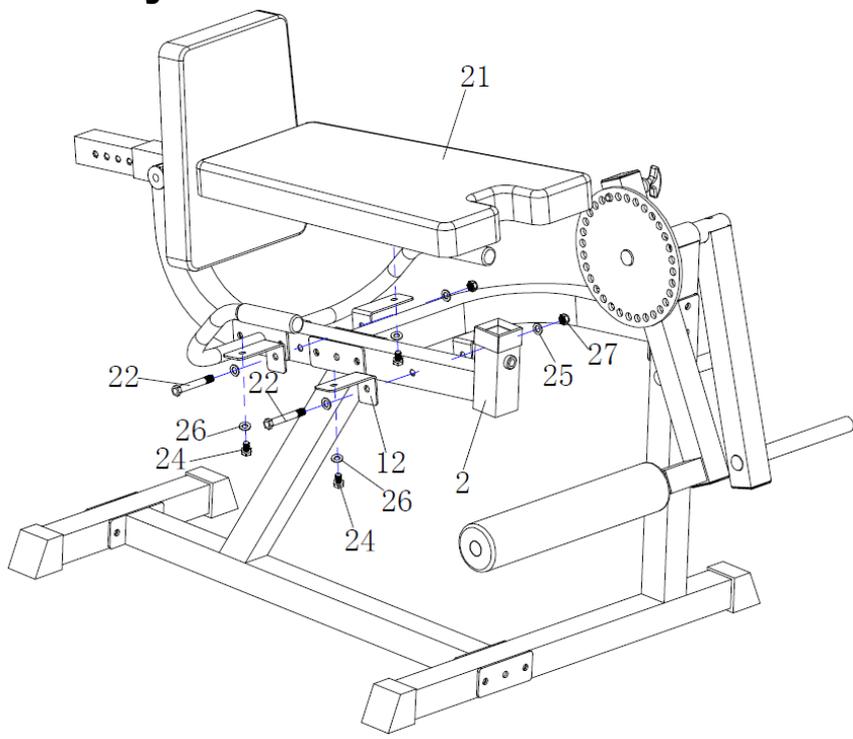
Step 2 – Assembly Instructions.



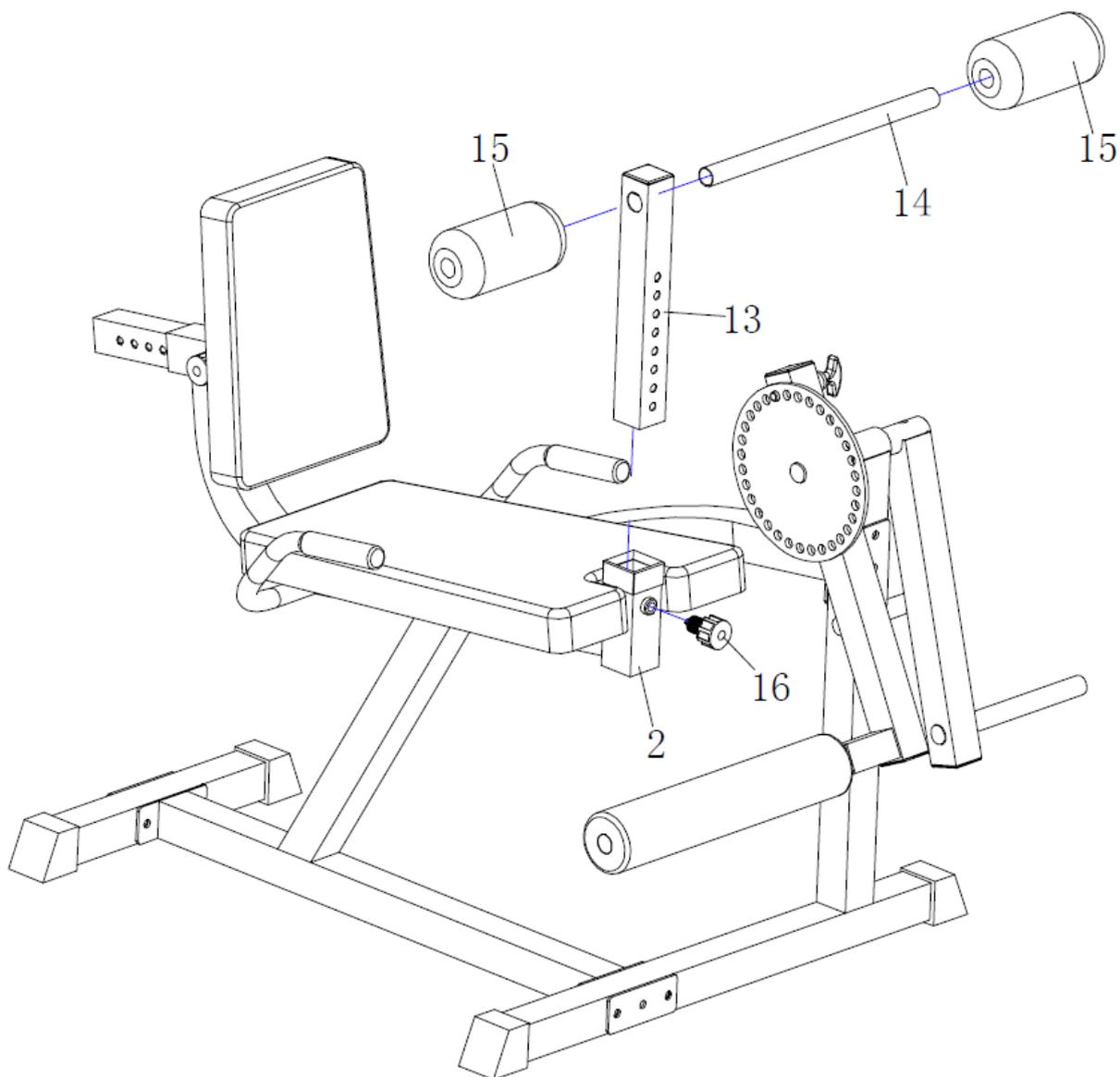
Step 3 – Assembly Instructions.



Step 4 – Assembly Instructions.



Step 5 – Assembly Instructions.

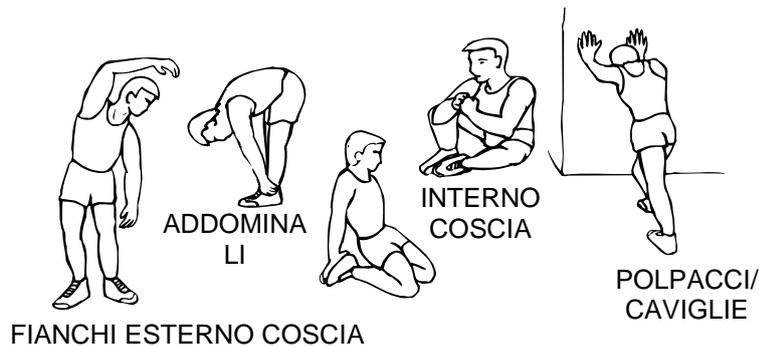


ISTRUZIONI ALLENAMENTO

L'uso del vostro attrezzo **MULTI GYM** vi fornirà innumerevoli benefici Migliorerà la vostra forma fisica, tonificherà i vostri muscoli e, accoppiato ad un regime dietetico controllato, vi aiuterà a perdere peso.

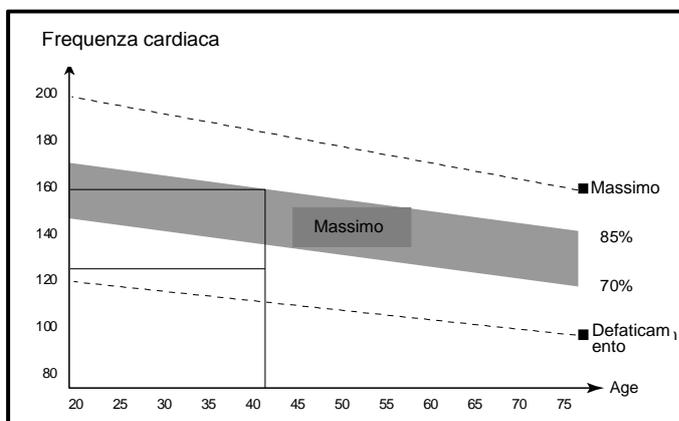
1.Fase di riscaldamento

Questa fase favorisce il circolo del sangue nell'organismo facendo sì che i muscoli lavorino correttamente Riduce anche il rischio di crampi e lesioni muscolari E'consigliabile eseguire alcuni esercizi di stretching come illustrato di seguito. Ogni allungamento deve essere mantenuto per circa 30 secondi, non sforzare o strappare i muscoli durante l'allungamento - se fa male, FERMARSI.



2. Fase dell'esercizio

In questa fase dovreste mettere in gioco la vostra forza. Dopo un uso regolare, i muscoli delle vostre gambe saranno più elastici. Lavorare seguendo il proprio ritmo ed assicurarsi di mantenerlo costante per tutto l'allenamento. Il carico di lavoro dovrebbe essere sufficiente ad aumentare il vostro battito cardiaco nell'ambito della target zone indicata nel grafico riportato di seguito.



Questa fase dovrebbe durare almeno 12 minuti sebbene la maggior parte delle persone inizia con circa 15-20 minuti

3. Fase di defaticamento

In questa fase dovreste lasciare che il vostro sistema cardio-vascolare ed i vostri muscoli si rilassino. Questa è una ripetizione degli esercizi di riscaldamento ovvero riducendo il tempo, continuare per circa 5 minuti. Gli esercizi di stretching dovrebbero essere ripetuti, sempre ricordando di non sforzare o strappare i muscoli durante l'allungamento.

Per raggiungere una forma smagliante dovreste allenarvi più a lungo e più duramente. E' consigliabile allenarsi almeno tre volte alla settimana, e se possibile distribuire gli allenamenti in maniera uniforme nel corso della settimana.

MUSCOLO TONIFICAZIONE

Per tonificare i vostri muscoli con **MULTI GYM**, avrete bisogno di mantenere un livello di resistenza molto alto. Questo metterà più a dura prova i vostri muscoli delle gambe e potrebbe significare che non potreste allenarvi per il tempo che desiderate. Se state provando anche a migliorare la vostra forma fisica, avrete bisogno di modificare il vostro programma di allenamento Dovrete allenarvi normalmente durante le fasi di riscaldamento e defaticamento, mentre verso la fine della fase di allenamento dovreste aumentare la resistenza per fare lavorare le vostre gambe con maggiore sforzo. Sarà necessario che riduciate la velocità per mantenere il battito cardiaco all'interno della target zone.