

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL

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.

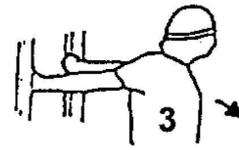
Istruzioni di sicurezza



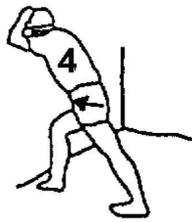
15 secondi ciascuno



20 secondi



20 secondi



25 secondi



20 secondi



20 secondi



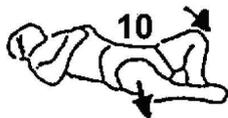
30 secondi



25 secondi per ciascuna gamba



30 secondi



20 secondi



5 secondi X 3 volte



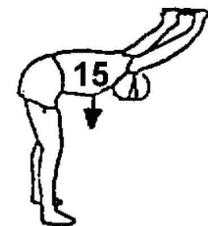
20 secondi



20 secondi per ciascuna gamba



5 volte

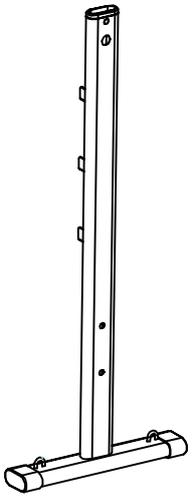
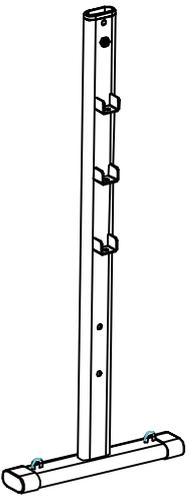
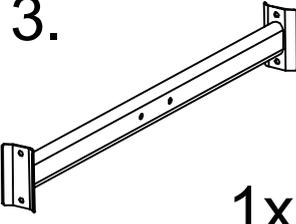
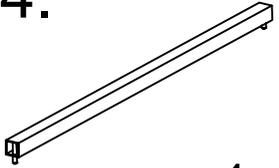
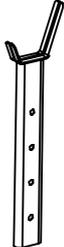
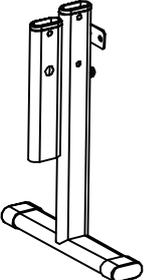
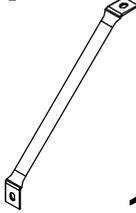
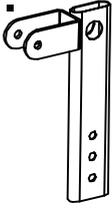
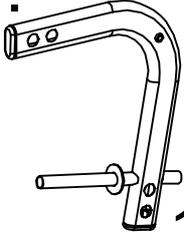
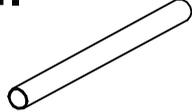
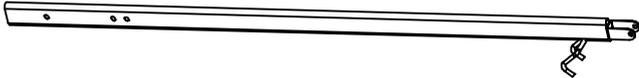
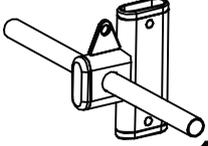
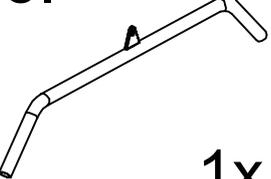
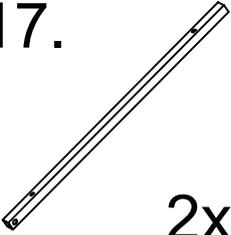
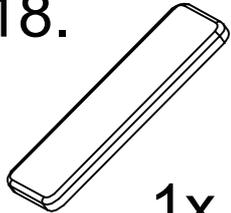
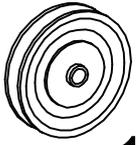


15 secondi

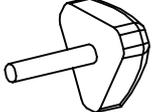
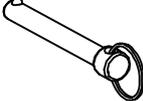
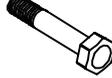
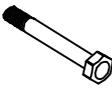
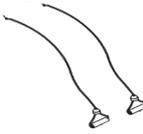
Figura ingrandita

N.	Descrizione	Qtà
1	Telaio cavalletto destro	1
2	Telaio cavalletto sinistro	1
3	Tubo di collegamento	1
4	Tubo di supporto schienale	1
5	Tubo di supporto bilanciere	2
6	Telaio principale	1
7	Tubo cavalletto anteriore	1
8	Tubo di sostegno	1
9	Piastra di supporto	3
10	Telaio regolabile	1
11	Tubo gamba	1
12	Tubo gomma piuma	3
13	Tubo di carico	1
14	Tubo piatto peso	1
15	Barra dosale superiore	1
16	Piastra di sostegno	2
17	Tubo schienale	2
18	Schienale	1
19	Sedile	1
20	Pomello M10x35	3
21	Gomma piuma	6
22	Uncino	2
23	Cavo	1
24	Carrucola	1
25	Copertura caqrrucola	2
26	Pomello M10x20	1
27	Perno	1
28	Bullone esagonale M10x50	6
29	Bullone esagonale M8x20	6
30	Bullone esagonale M10x65	1
31	Bullone esagonale M10x45	1
32	Bullone esagonale M8x40	4
33	M10 Rondella	24
34	M10 Dado di nylon	12
35	M8 Rondella	10
36	Bullone esagonale M10x20	2
37	Cavo	2
38	Bullone esagonale M10x40	2

Part Drawing

1.  1x	2.  1x	3.  1x	4.  1x
		5.  2x	6.  1x
7.  1x	8.  1x	9.  3x	10.  1x
		11.  1x	
12.  3x	13.  1x		14.  1x
15.  1x	16.  2x	17.  2x	18.  1x
		19.  1x	
20.  3x	21.  6x	22.  2x	23.  1x
		24.  1x	

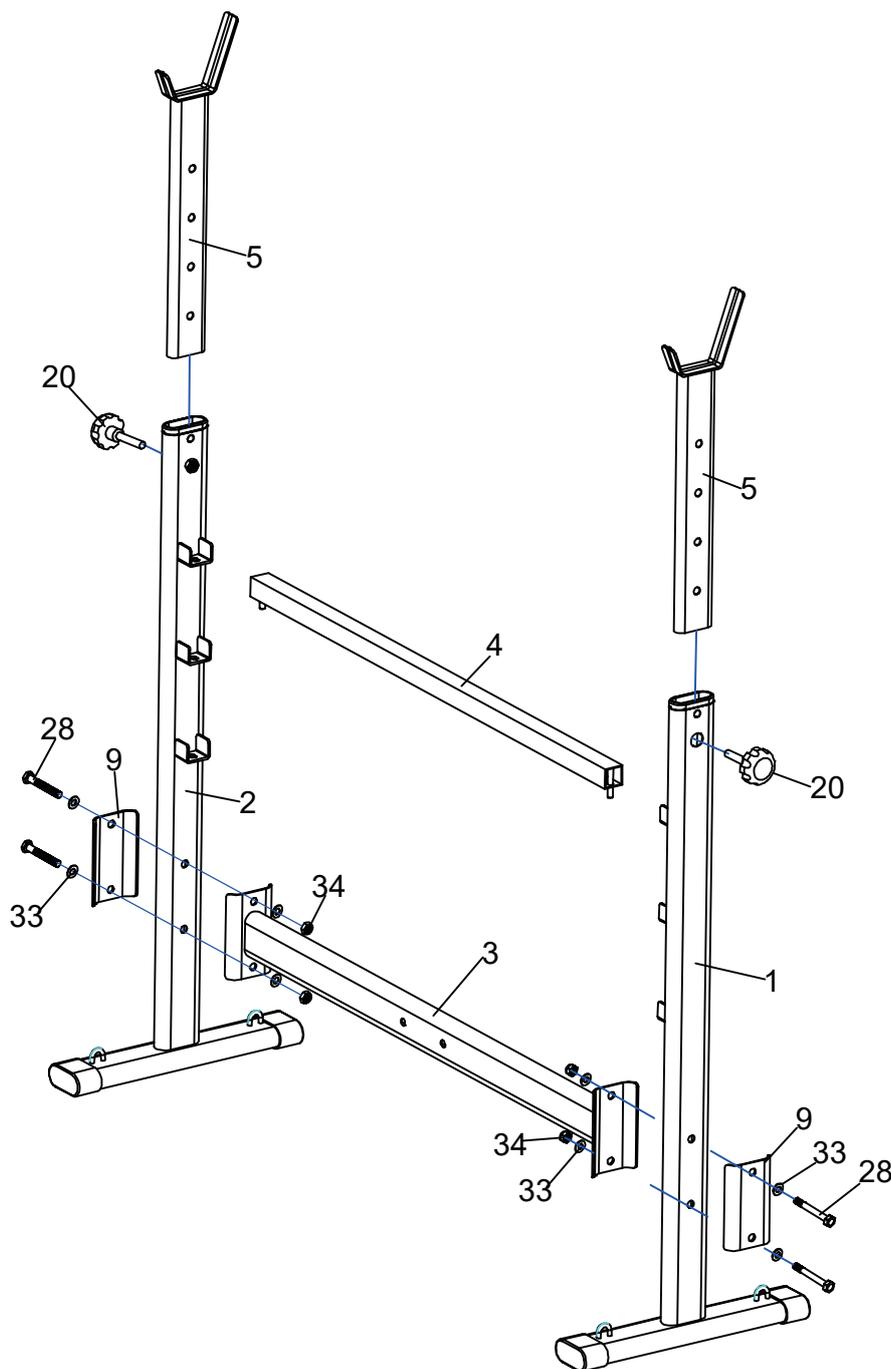
Part Drawing

25.  2x	26.  1x	27.  1x	28.  M10x50-6x	29.  M8x20-6x
30.  M10x65-1x	31.  M10x45-1x	32.  M8x40-4x	33.  M10 - 24x	34.  M10 - 12x
35.  M8 - 10x	36.  M10x20-2x	37.  2x	38.  M10x40-2x	39.  3x

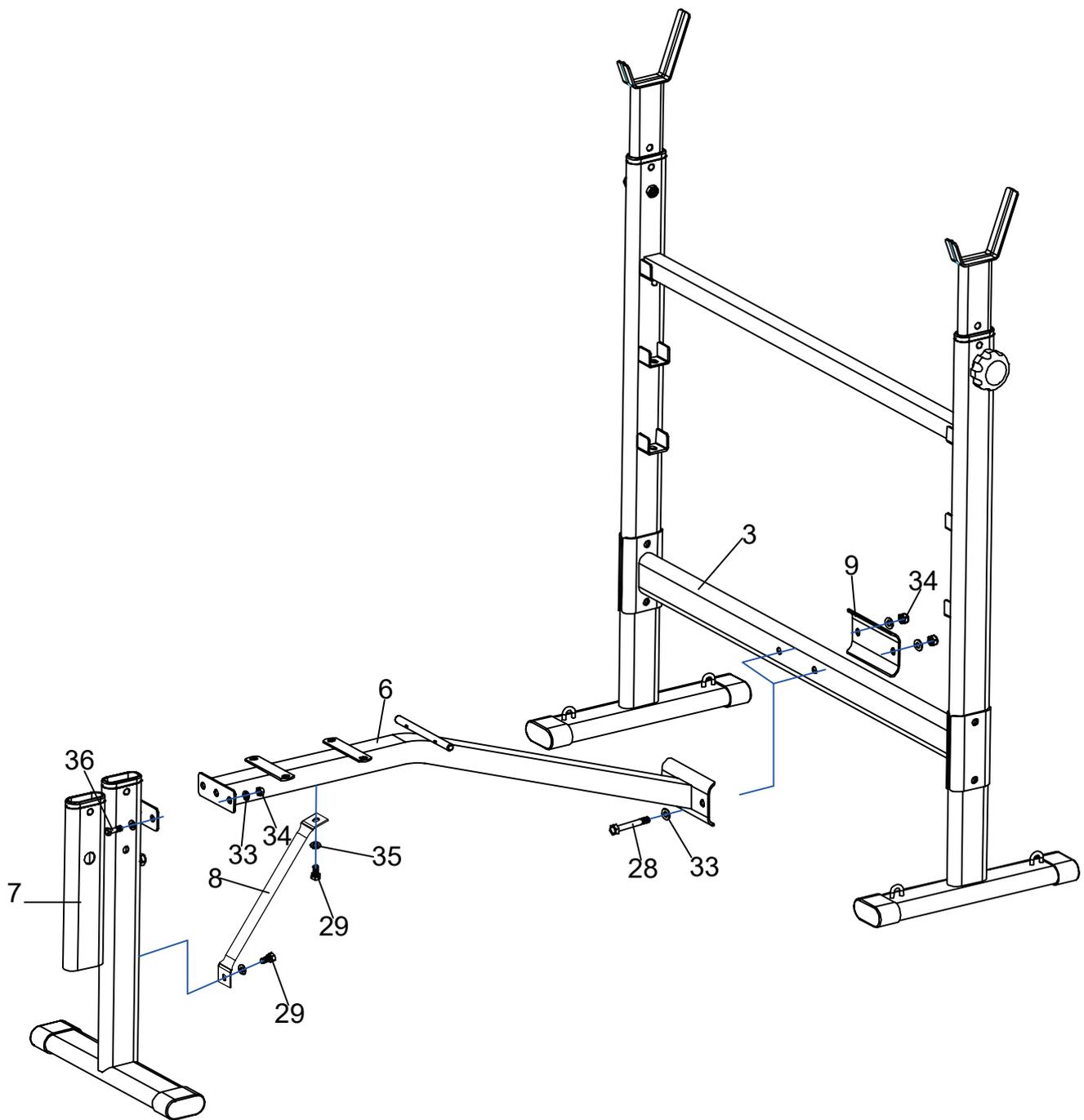
Fase 1- Istruzioni di assemblaggio

Assemblaggio del telaio del cavalletto

- 1) Avvitare insieme il telaio del cavalletto destro (1) e quello del cavalletto sinistro (2) con il tubo di collegamento (3), fissati con i componenti della piastra di supporto (pezzi 9-2), il bullone esagonale (pezzi 28-4), la rondella (pezzi 33-8) ed il dado di nylon (pezzi 34-4).
- 2) Inserire il tubo di supporto del bilanciere (5) all'interno del telaio del cavalletto destro (1) e di quello sinistro (2), bloccati con il pomello (pezzi 20-2).
- 3) Mettere il tubo di supporto schienale (4) sul telaio del cavalletto destro (1) e su quello sinistro (2).



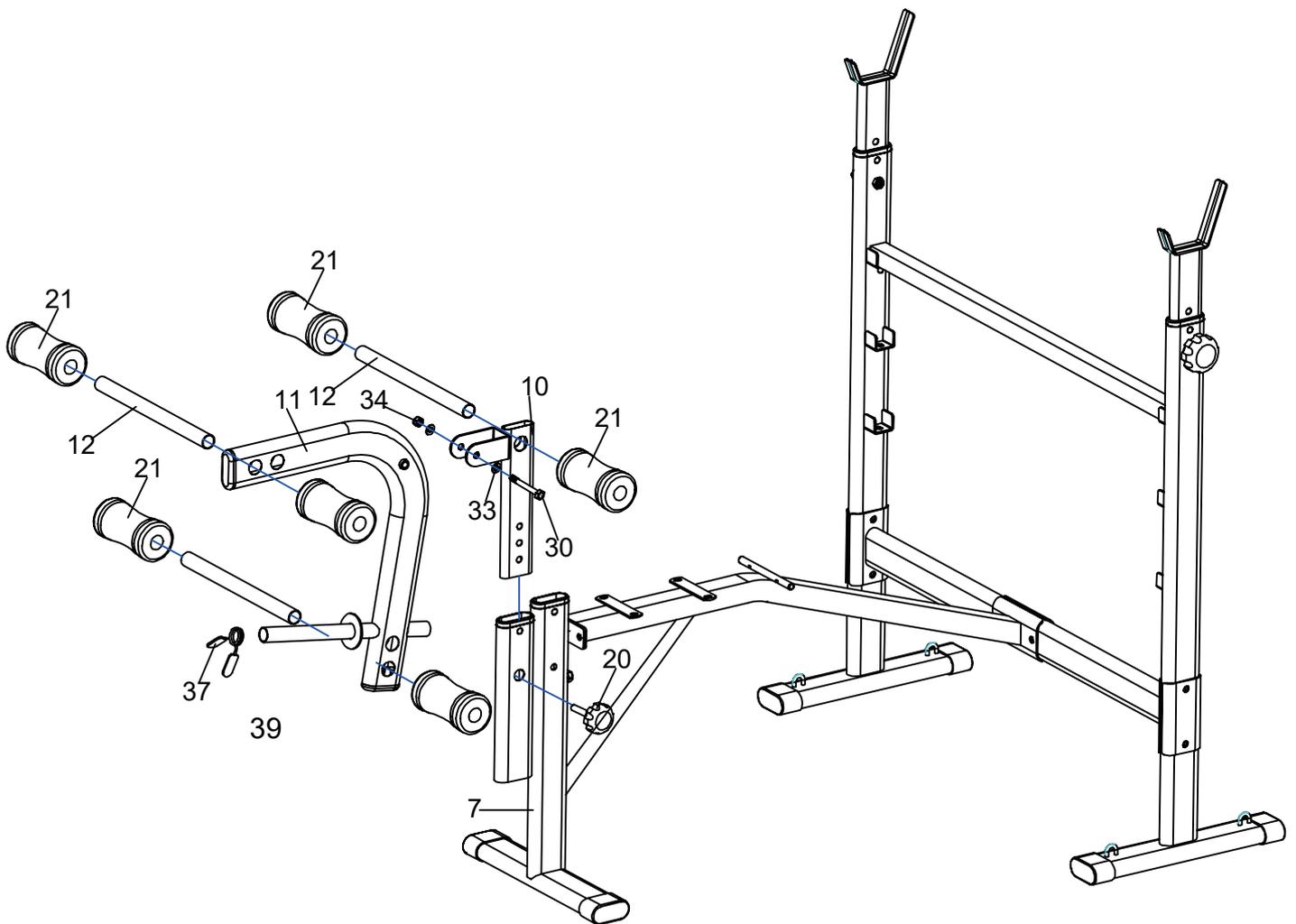
Fase 2- Istruzioni di assemblaggio



Assemblaggio del telaio principale

- 1) Avvitare insieme il telaio principale (6) ed il tubo di collegamento (3), fissati con i componenti della piastra di sostegno (pezzi 9-1), il bullone esagonale (pezzi 28-2), la rondella (pezzi 33-4) ed il dado di nylon (pezzi 34-2).
- 2) Avvitare insieme il telaio principale (6) ed il tubo di sostegno anteriore (7), fissato con i componenti del bullone esagonale (pezzi 36-2), la rondella (pezzi 33-4) ed il dado di nylon (pezzi 34-2).
- 3) Avvitare insieme il tubo di supporto (8) con il telaio principale (6) ed il tubo di supporto anteriore (7), fissato con i componenti del bullone esagonale (pezzi 29-2), ed il la rondella (pezzi 35-2).

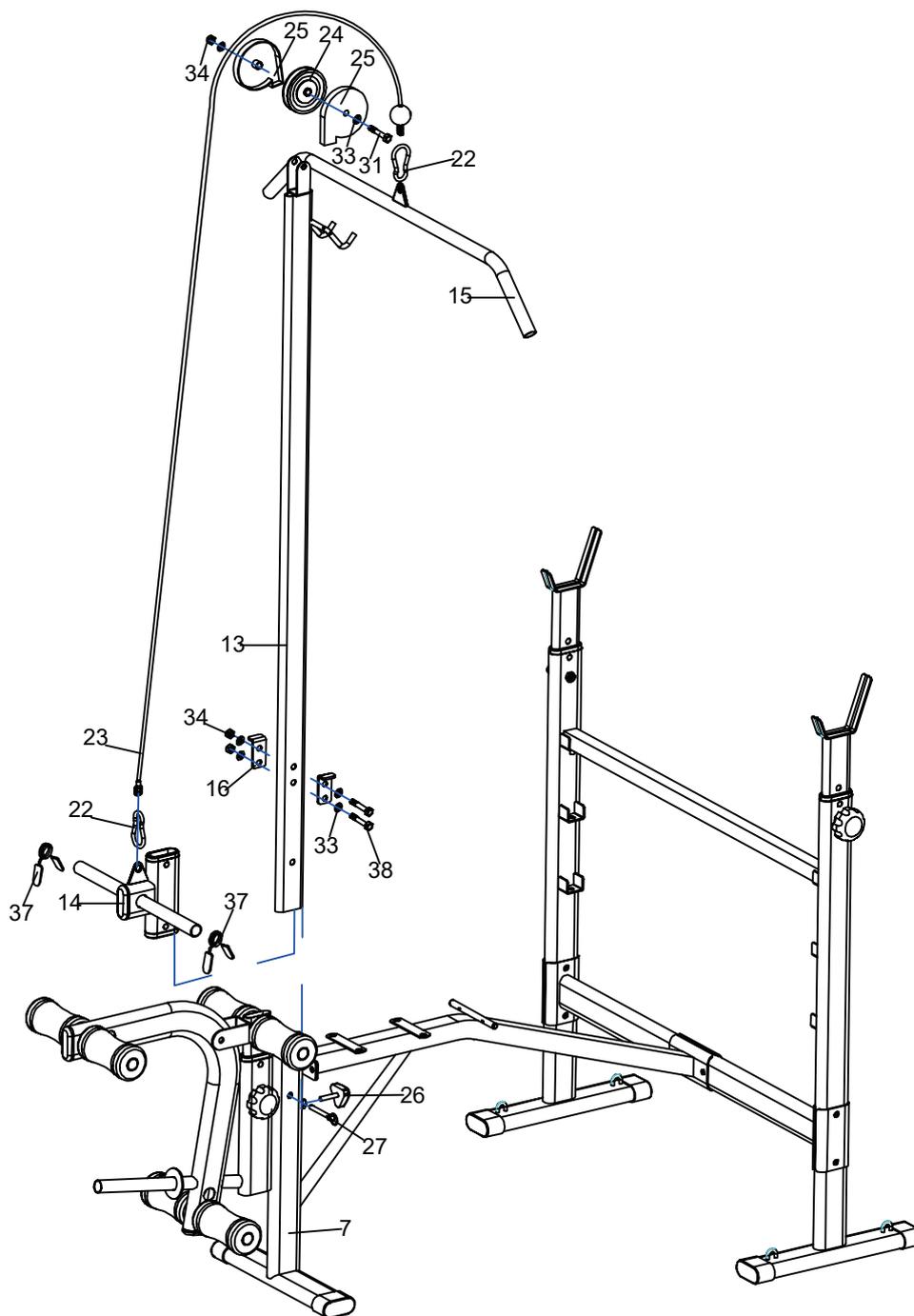
Fase 3- Istruzioni di assemblaggio



Assemblaggio telaio gamba

- 1) Inserire il telaio regolabile (10) nel telaio di supporto anteriore (7), fissato con il pomello (20).
- 2) Avvitare insieme il telaio gamba (11) ed il telaio regolabile (10), fissati con i componenti del bullone esagonale (30-1pc), la rondella (pezzi 33-2) ed il dado di nylon (34-1pc).
- 3) Inserire il tubo di gomma piuma (12) nel foro del piedino del tubo gamba (11) e del telaio regolabile (10), quindi mettere la gomma piuma (21) su entrambi i lati del tubo di gomma piuma(12).

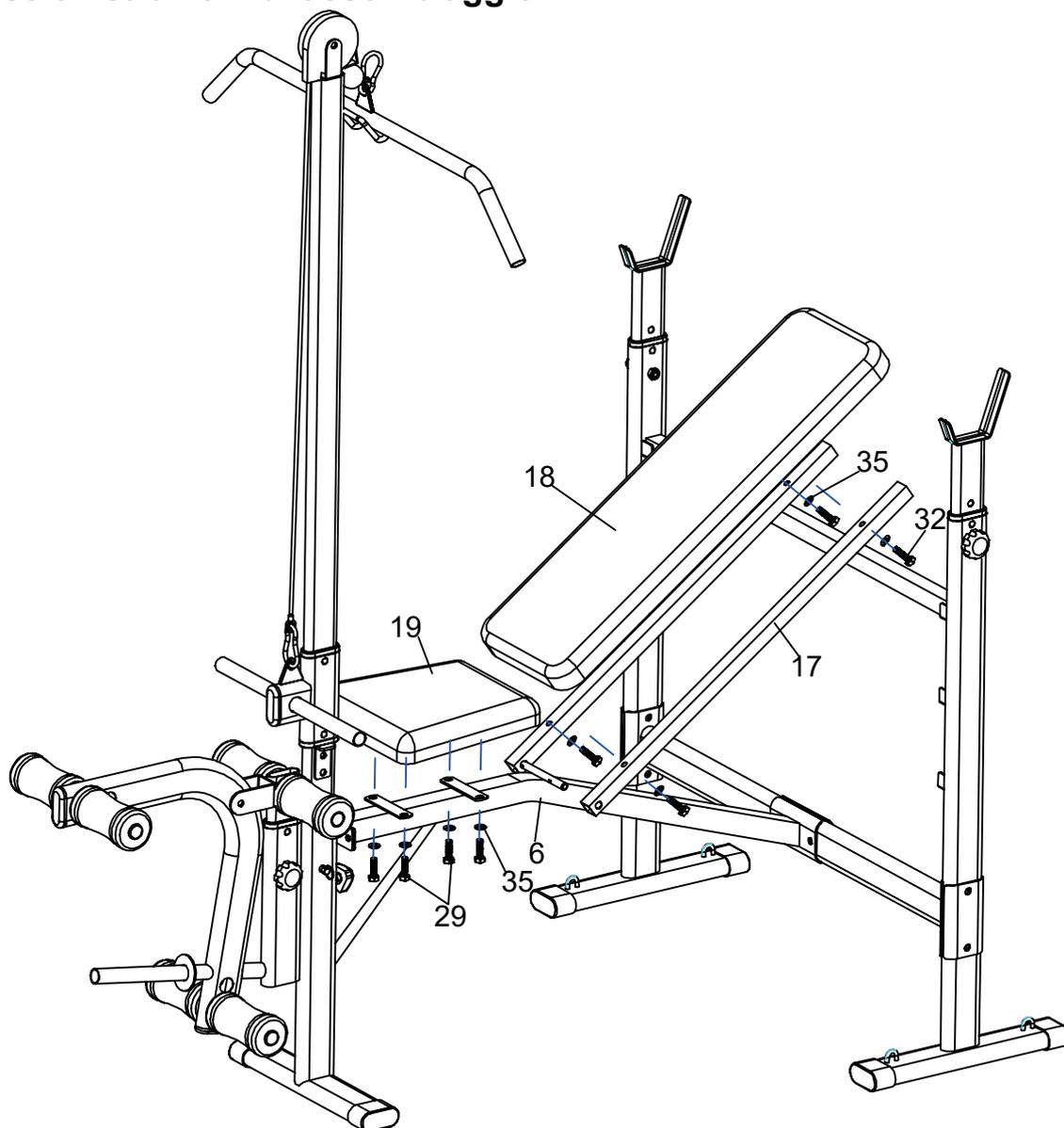
Fase 4- Istruzioni di assemblaggio



Assemblaggio del tubo di carico

- 1) Inserire il telaio della piastra peso (14) sul tubo di carico (13), quindi avvitare il piatto di supporto (16) ed il tubo di carico (13), fissato con i componenti del bullone esagonale (pezzi 38-2), la rondella (pezzi 33-4) ed il dado di nylon (pezzi 34-2).
- 2) Inserire il tubo di carico (13) nel tubo di supporto anteriore (7), bloccato con il perno (27) ed il pomello(26).
- 3) Collegare il cavo (23) al telaio della piastra peso (14) con l'uncino (22). Fissare la carrucola (24) e la copertura della carrucola (25) al tubo di carico (13), fissato con i componenti del bullone esagonale (31-1pc), la rondella (pezzi 33-2) ed il dado di nylon (34-1pc).

Fase 5- Istruzioni di assemblaggio



Assemblaggio del cuscino

- 1) Inserire il tubo dello schienale (17) al telaio principale (6).
- 2) Fissare il sedile (19) al telaio principale (6), fissato con i componenti del bullone esagonale (pezzi 29-4), la rondella (pezzi 35-4).
- 3) Fissare lo schienale (18) al tubo dello schienale (17), fissato con i componenti del bullone esagonale (pezzi 32-4), la rondella (pezzi 35-4).

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.

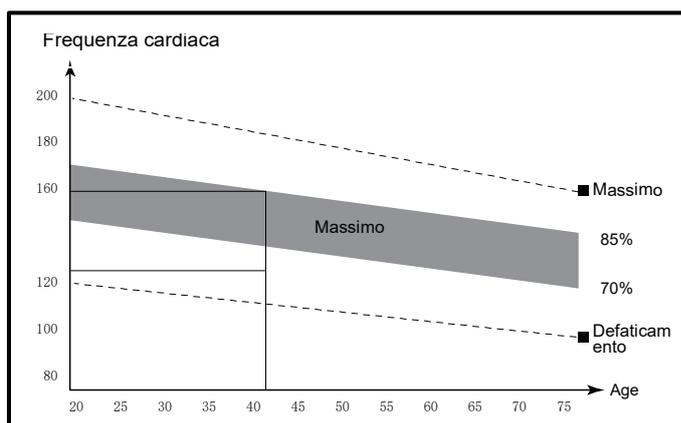
1.Fase di riscaldamento

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 dovete 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 dovete 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 dovete 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. Dovete 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.

