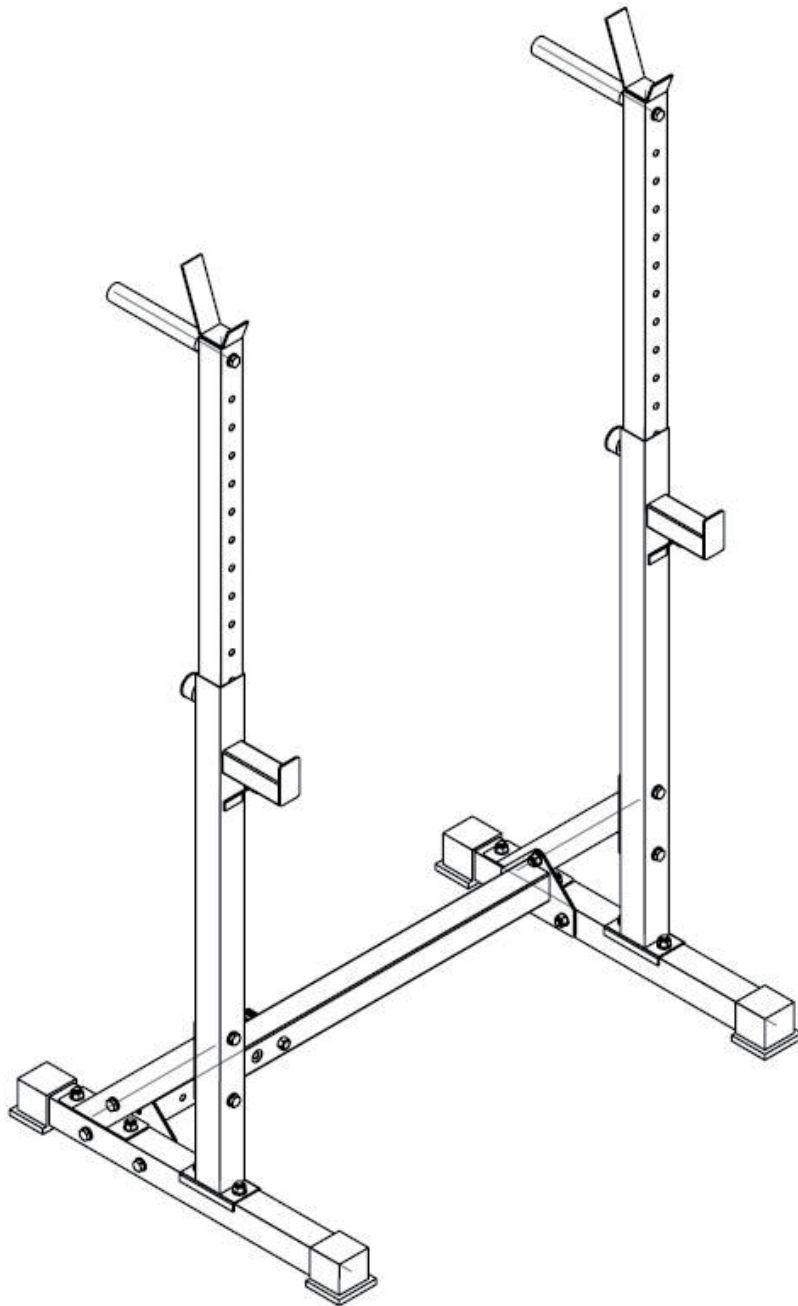




INadf015V02_IT

A91-071V01



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

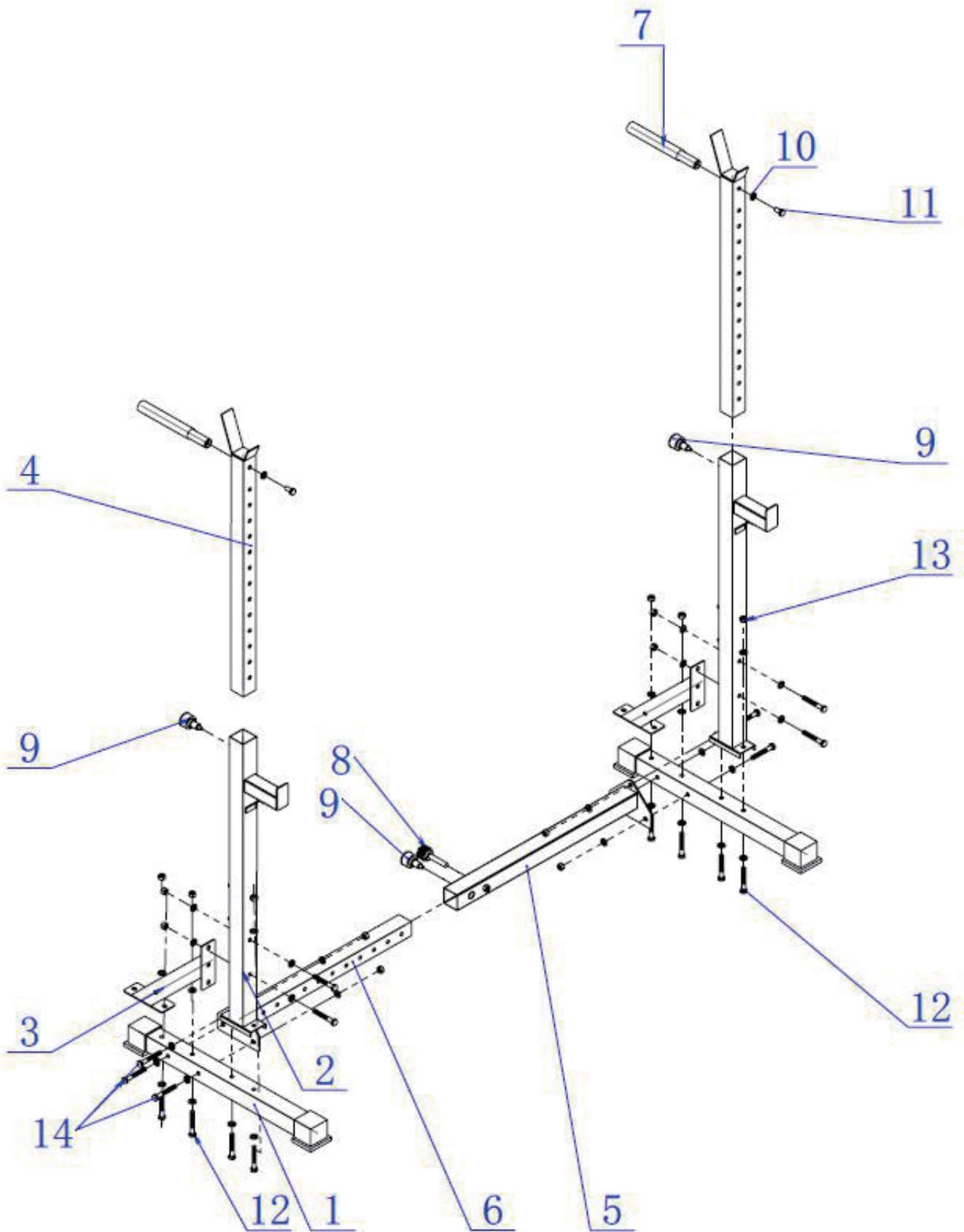
ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL

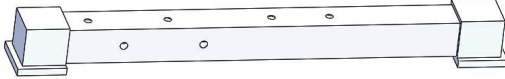
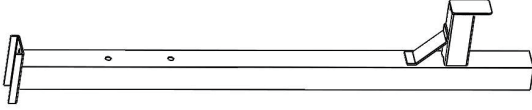
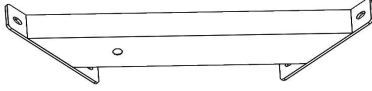
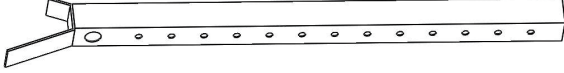
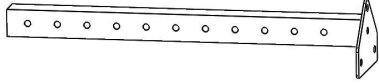


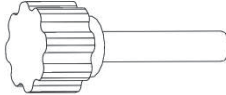
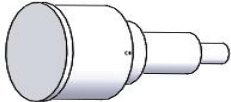
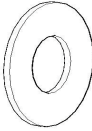
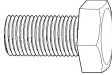
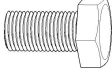

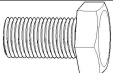
Istruzioni di sicurezza importanti

Si prega di conservare questo manuale in un luogo sicuro per poterlo consultare facilmente.

1. È importante aver letto per intero questo manuale prima di assemblare e utilizzare l'attrezzo. Un utilizzo sicuro ed efficace è possibile solo se l'attrezzo viene assemblato, mantenuto e utilizzato in modo corretto. È vostra responsabilità fare in modo che chiunque utilizzi l'attrezzo sia stato informato in merito a tutte le avvertenze e precauzioni d'uso.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, è necessario che consultiate il medico, per stabilire se le vostre condizioni fisiche o mediche potrebbero comportare un rischio per la vostra salute o sicurezza, o impedire il corretto utilizzo dell'attrezzo da parte vostra. Il parere del medico è indispensabile se state assumendo farmaci che regolano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o i livelli di colesterolo.
3. Prestate attenzione ai segnali che vi invia il vostro corpo. Un allenamento errato o eccessivo può danneggiare la vostra salute. Interrompete l'esercizio se accusate uno dei seguenti sintomi: dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, respiro eccessivamente corto, capogiri, vertigine o nausea. Se si verifica una di queste condizioni, dovete consultare il vostro medico prima di continuare il programma di allenamento.
4. Tenete l'attrezzo fuori dalla portata di bambini e animali domestici. Il prodotto è stato progettato esclusivamente per l'utilizzo da parte di adulti.
5. Usate l'attrezzo su una superficie piana e solida, utilizzando una copertura protettiva per il pavimento o la moquette. Per garantire la sicurezza, intorno all'apparecchio deve esserci almeno 0,5 m di spazio libero.
6. Prima di utilizzare l'attrezzo, controllate che i dadi e le viti siano ben serrati.
7. La sicurezza dell'attrezzatura sarà garantita solo se si effettuano regolari controlli
8. Utilizzate sempre l'apparecchio seguendo i suggerimenti d'uso. Se individuate un elemento difettoso durante il montaggio o il controllo dell'attrezzo, o se sentite rumori insoliti provenienti dal prodotto durante il suo uso, fermatevi immediatamente. Non riutilizzatelo fino a quando il problema sarà stato risolto.
9. Indossate un abbigliamento adeguato per utilizzare l'apparecchio. Evitate abiti troppo larghi, che potrebbero impigliarsi nell'attrezzo, o che possano limitare o impedire i movimenti.
10. Peso massimo consentito 150 Kg.
11. L'apparecchio non è indicato per scopi terapeutici.
12. Prestate attenzione quando sollevate o spostate l'apparecchio, in modo da non causare danni alla vostra schiena. Utilizzate sempre le tecniche di sollevamento adeguate e/o chiedete l'aiuto necessario.

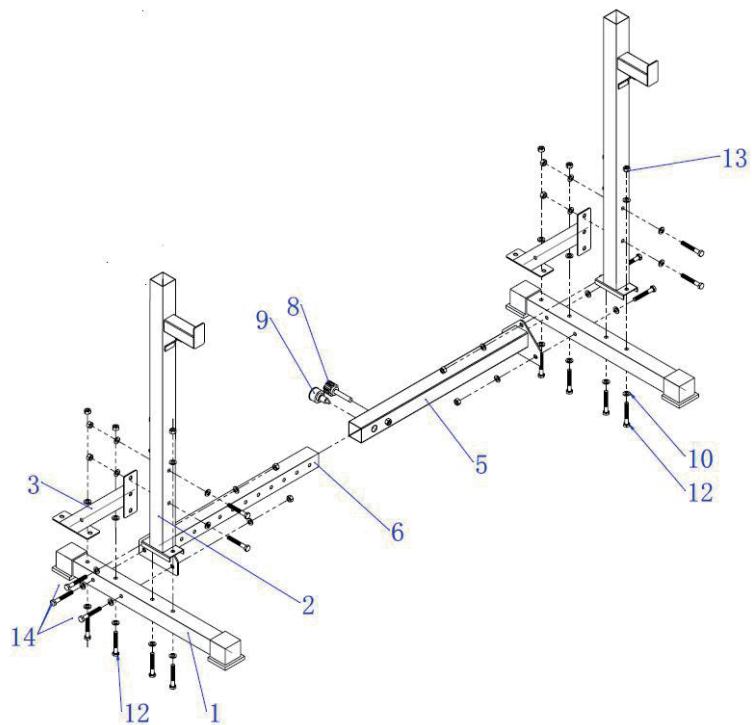
DISEGNO ESPLOSO



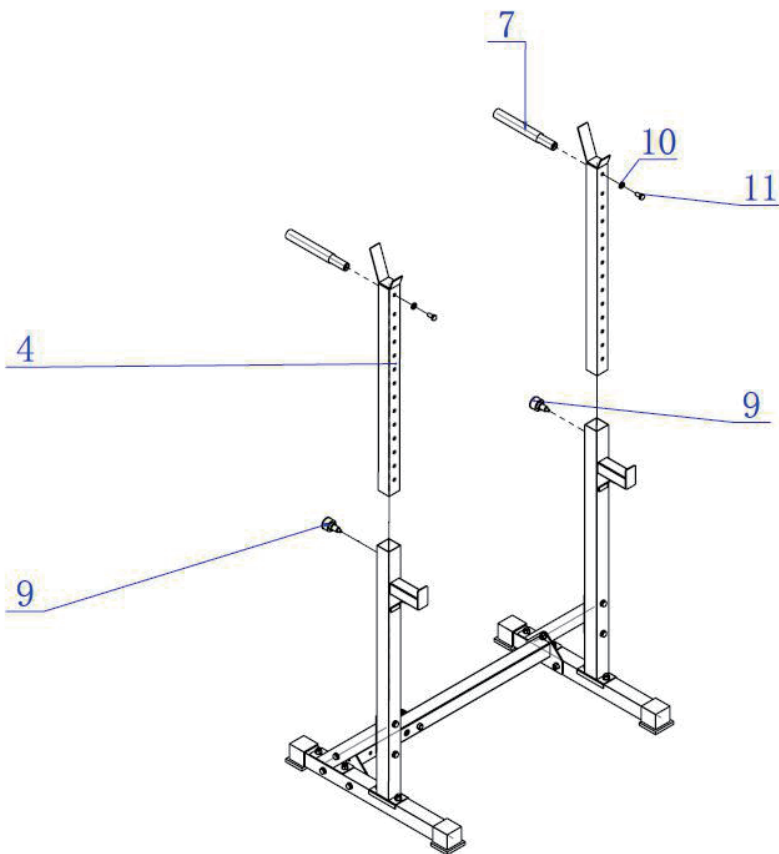
PART LIST		
PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1.		2
2.		2
3.		2
4.		2
5.		1
6.		1
7.		2
8.		1
9.		3
10.		38
11.	 M10x30	2
12.	 M10x65	12
13.	 Nylon Nut M10	18
14.	 Hex Bolt M10x68	6

ASSEMBLAGGIO

Step 1



Step 2



GUIDA PER GLI ESERCIZI

Utilizzare la vostra panca vi garantirà numerosi benefici: migliorerà la vostra forma fisica, il tono muscolare e, in abbinamento a un regime dietetico controllato, vi aiuterà a perdere peso.

1. Fase di riscaldamento

Questa fase aiuta a far sì che il sangue affluisca in tutto il corpo e a far lavorare i muscoli in modo appropriato. Riduce inoltre il rischio di crampi e di lesioni muscolari. È consigliabile eseguire alcuni esercizi di allungamento come mostrato dall'immagine in basso. Ciascuna posizione dovrebbe essere mantenuta per circa 30 secondi, ma senza forzare o stratonare la muscolatura: se sentite dolore, FERMATEVI.



2. Fase di defaticamento

In questa fase lasciate che il vostro sistema cardiovascolare e muscolare tornino allo stato di riposo. Si tratta della ripetizione dell'esercizio di riscaldamento; potete ad esempio ridurre il tempo e continuare per circa 5 minuti. A questo punto, ripetete gli esercizi di allungamento, ricordando sempre di non sforzare i muscoli e di non stratonarli.

Man mano che la vostra forma migliorerà, potreste aver bisogno di un allenamento più prolungato e più intenso. È consigliabile allenarsi almeno tre volte alla settimana e, se possibile, distribuire gli allenamenti in modo uniforme nel corso della settimana.

