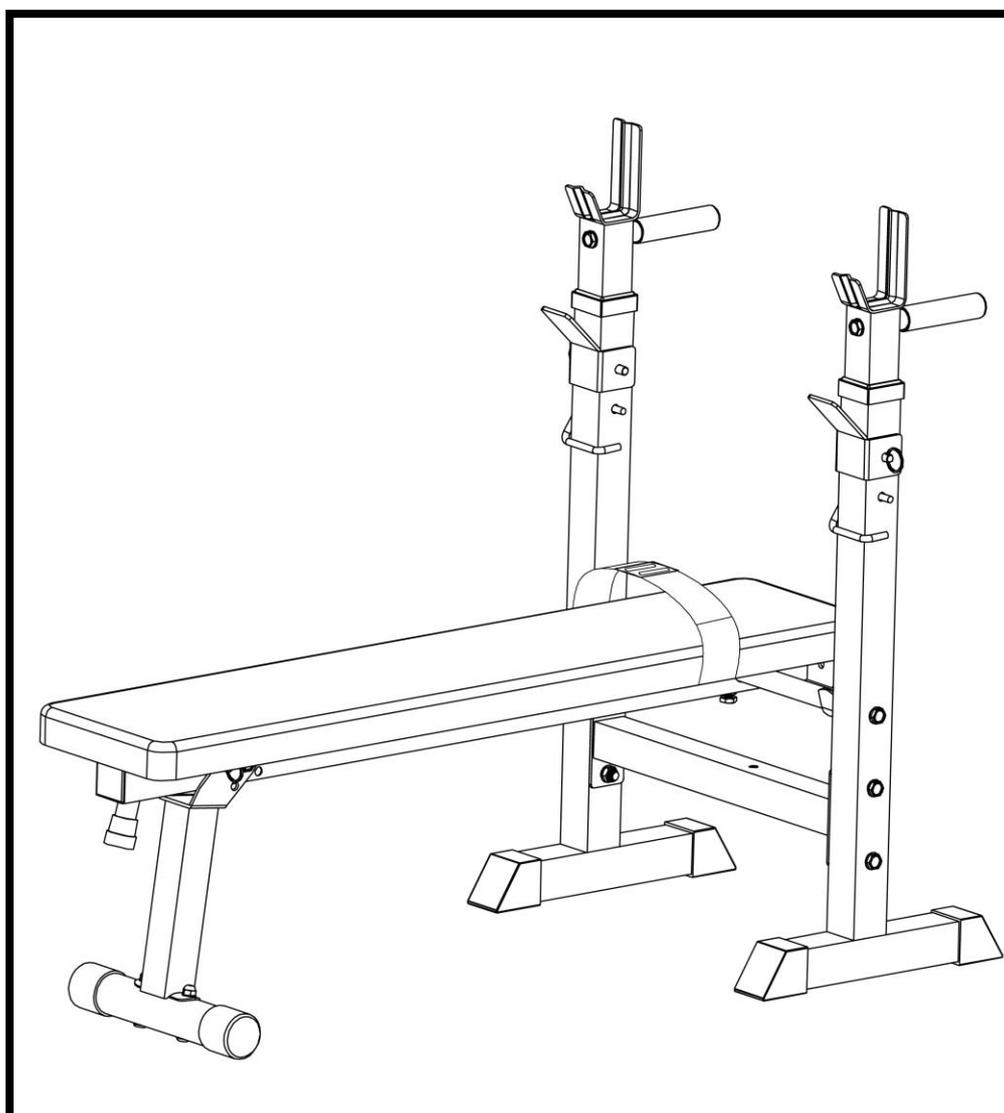




PANCA

MULTIFUNZIONE



ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO

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 intraprendere qualsiasi programma di allenamento, è necessario che consultiate il medico, per stabilire se le vostre condizioni fisiche o mediche potrebbero mettere a rischio 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 vostro 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 rispettando 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.

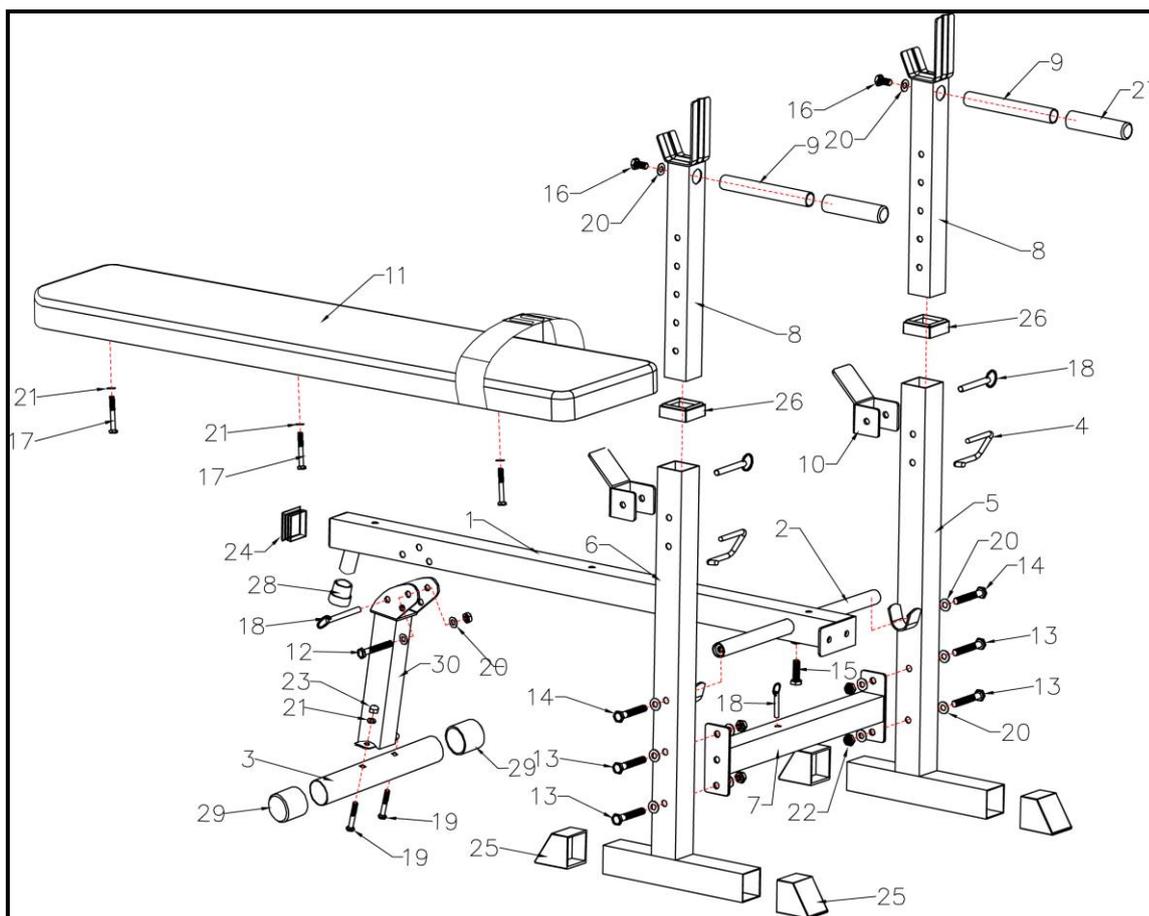
9. Indossate un abbigliamento adeguato per utilizzare l'apparecchio. Evitate abiti troppo larghi, che potrebbero impigliarsi nell'attrezzo, o che possano limitare o impedire i movimenti.

L'apparecchio è stato testato esclusivamente per l'uso domestico secondo la norma EN 957, Classe H.C. Peso massimo consentito 250 Kg

L'apparecchio non è adatto per scopi terapeutici.

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

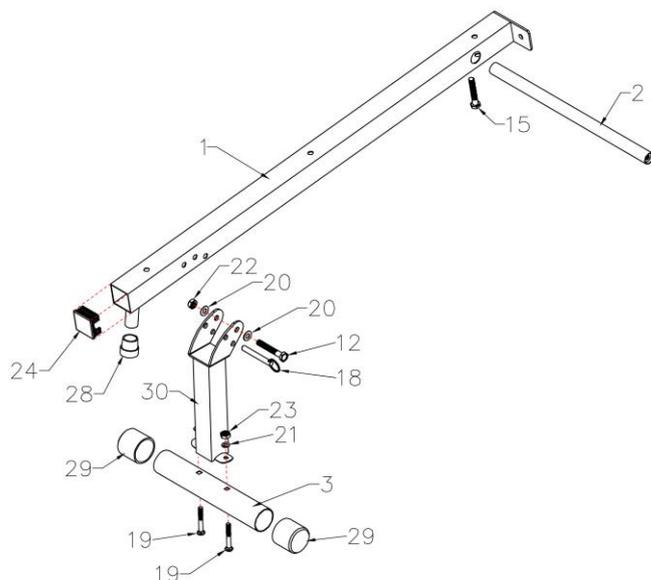


ELENCO PEZZI

ELENCO PEZZI					
N.	DESCRIZIONE	Q.TÀ	N.	DESCRIZIONE	Q.TÀ
1.	Telaio principale	1	16.	Bullone esagonale M10 x 20	2
2.	Tubo trasversale	1	17.	Bullone esagonale M8 x 65	3
3.	Tubo di appoggio anteriore	1	18.	Innesto rapido	4
4.	Perno di sicurezza	2	19.	Bullone da carrozzeria M8*55	2
5.	Montante posteriore (sinistro)	1	20.	Rondella M10	14
6.	Montante posteriore (destro)	1	21.	Rondella M8	5
7.	Tubo di connessione	1	22.	Dado in nylon M10	5
8.	Montante regolabile	2	23.	Dado M8	2
9.	Manubrio	2	24.	□50 Cappuccio	1
10.	Aggancio regolabile	2	25.	□50 Cappuccio piedini	4
11.	Imbottitura panca	1	26.	Connettore semi-cavo	2
12.	Bullone esagonale M10 x 75		27.	Impugnatura antiscivolo	2
13.	Bullone esagonale M10 x 70		28.	□25 Cappuccio	1
14.	Bullone esagonale M10 x 65	2	29.	□50 Cappuccio piedini	2
15.	Bullone esagonale M10 x 45	1	30.	Montante anteriore del telaio	1

MONTAGGIO

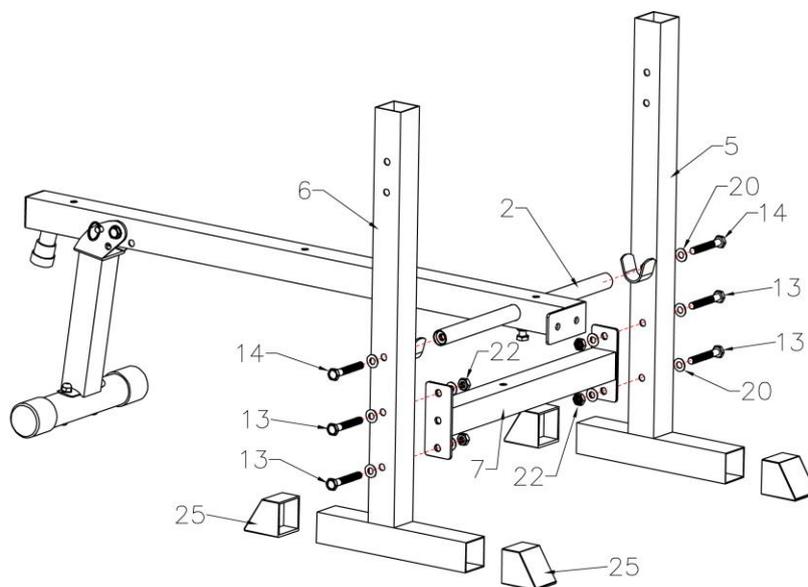
Passaggio 1



Montaggio del telaio della base e del telaio principale

- 1) Avvitare insieme il tubo di appoggio anteriore (3) al montante anteriore del telaio (30), fissateli con i bulloni (19-2 pezzi), rondelle (21-2 pezzi) e dadi in nylon (23-2 pezzi).
- 2) Avvitare il montante anteriore del telaio (30) al telaio principale (1), assicurati con un bullone esagonale (12-1 pezzo), rondelle (20-2 pezzi), un dado in nylon (22-1 pezzo) e il perno rapido (18).
- 3) Inserire il tubo trasversale (2) nel foro del telaio principale (1), fissateli con un bullone esagonale (15).

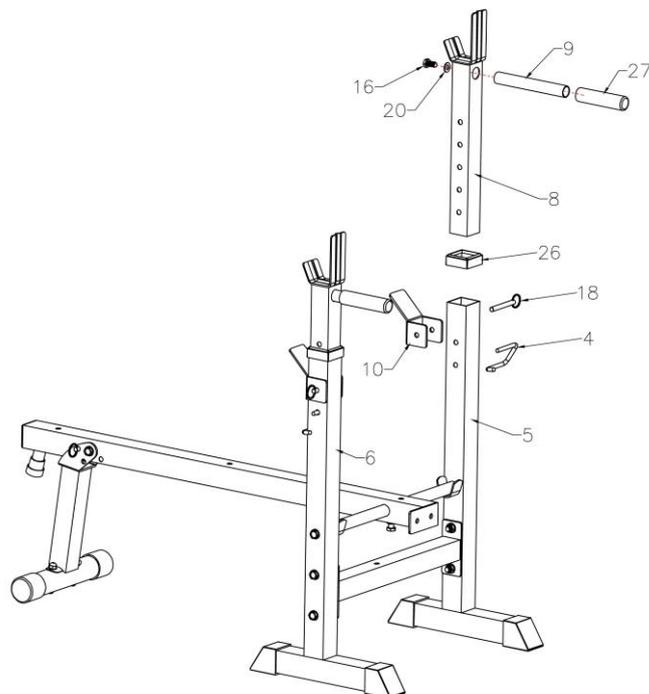
Passaggio 2



Montaggio dei montanti posteriori

- 1) Avvitare i montanti posteriori destro (6) e sinistro (5) al tubo di connessione (7), assicurati con bulloni esagonali (13-4 pezzi), rondelle (20-8 pezzi) e dadi in nylon (22-4 pezzi).
- 2) Avvitare il tubo trasversale (2) ai montanti posteriori sinistro (5) e destro (6), assicurati con bulloni esagonali (14-2 pezzi), rondelle (20-2 pezzi).

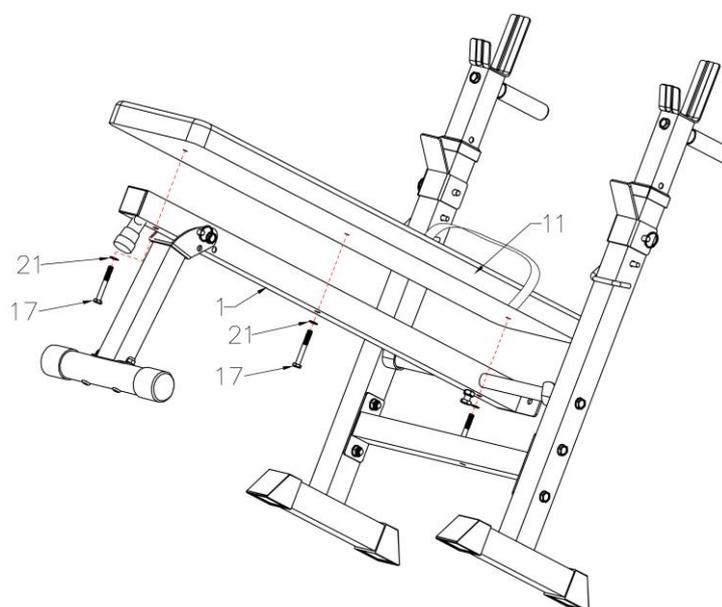
Passaggio 3



Assemblaggio dei montanti regolabili

- 1) Inserite i montanti regolabili (8) nei montanti posteriori destro (6) e sinistro (5), fissateli con il perno di sicurezza (4).
- 2) Fissate l'aggancio regolabile (10) ai montanti posteriori destro (6) e sinistro (5), fissandoli con un perno rapido.
- 3) Avvitare il manubrio (9) al montante regolabile (8), assicurateli con bulloni esagonali (16-2 pezzi) e rondelle (20-2 pezzi).

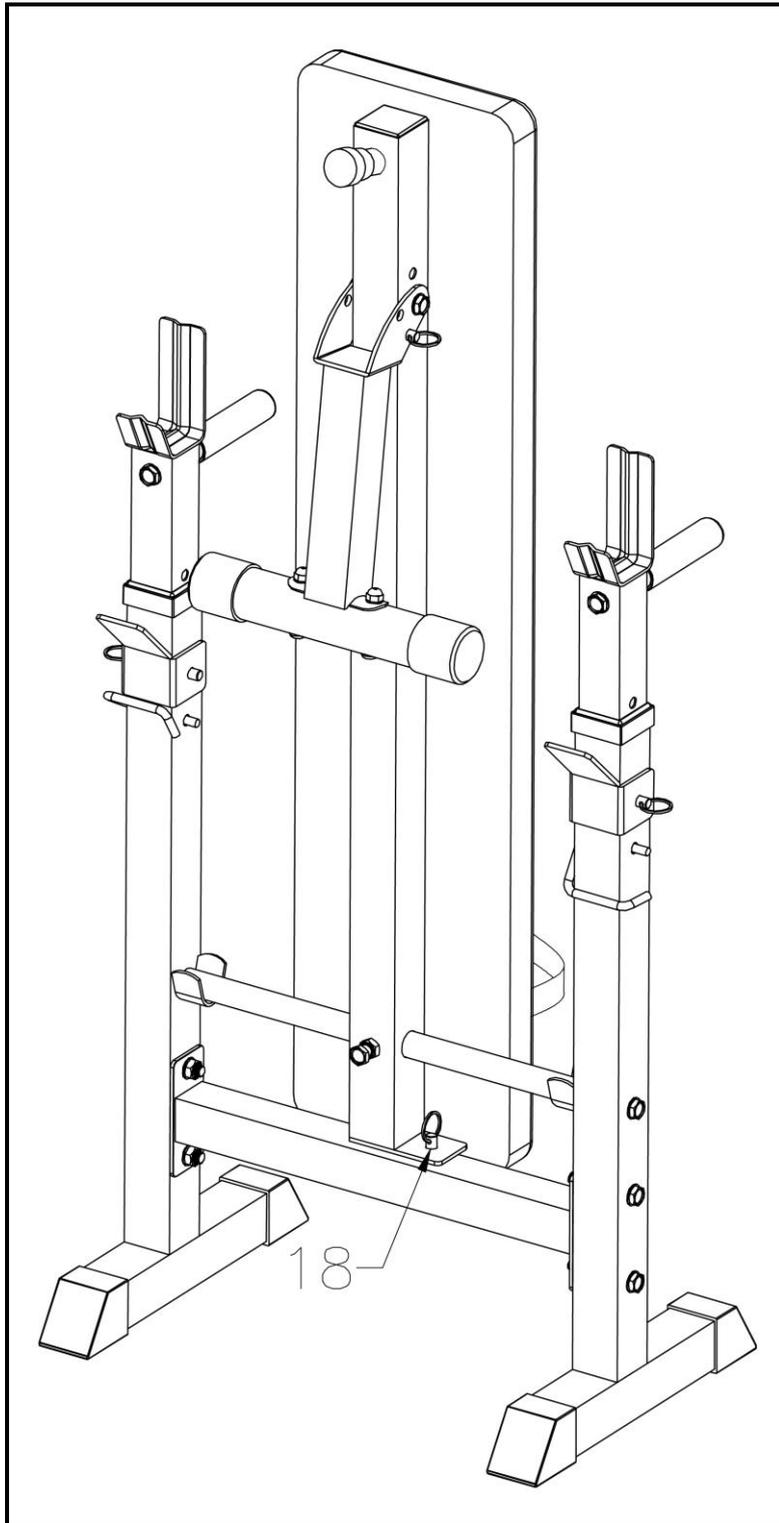
Passaggio 4



Montaggio dell'imbottitura

- 1) Applicate l'imbottitura (11) al telaio principale (1), fissatela con bulloni esagonali (17-3 pezzi) e rondelle (21-3 pezzi).

COME RIPIEGARE LA PANCA



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.

PRODOTTO IMPORTATO DA
AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 4 Palazzo A5
Assago (MI)
PI 08567220960