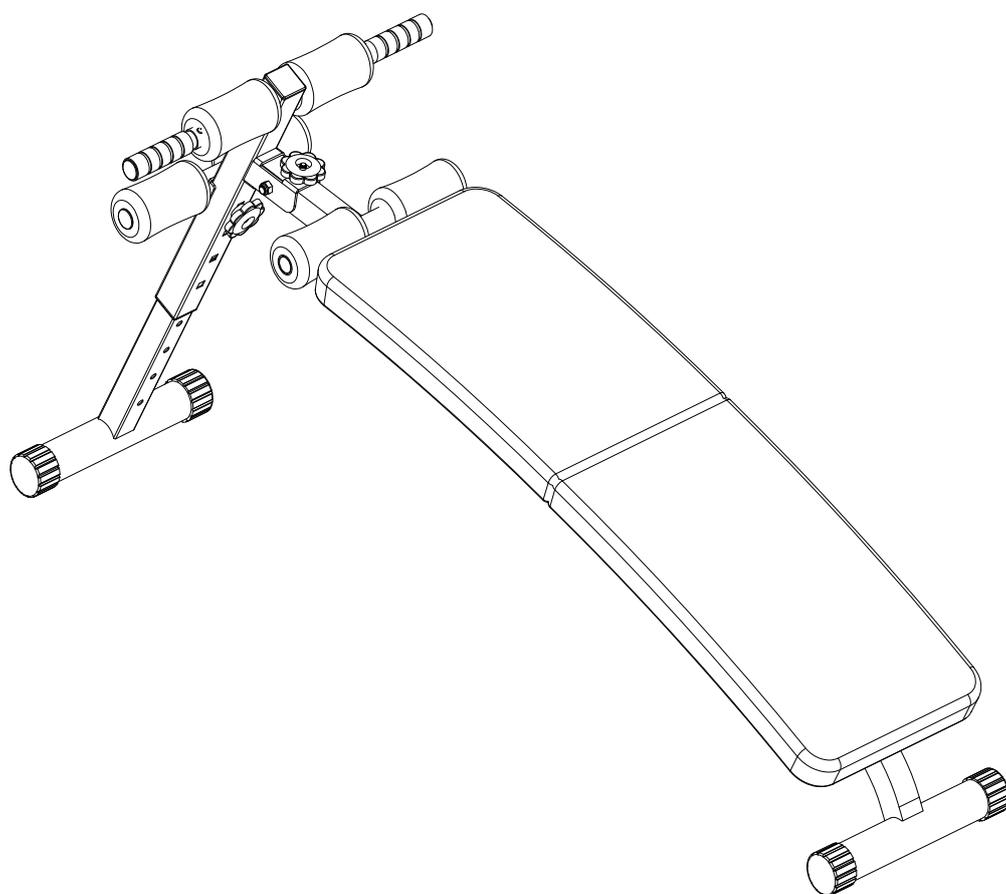




INalb002V01\_IT

**A91-118**



**MANUALE D'USO**

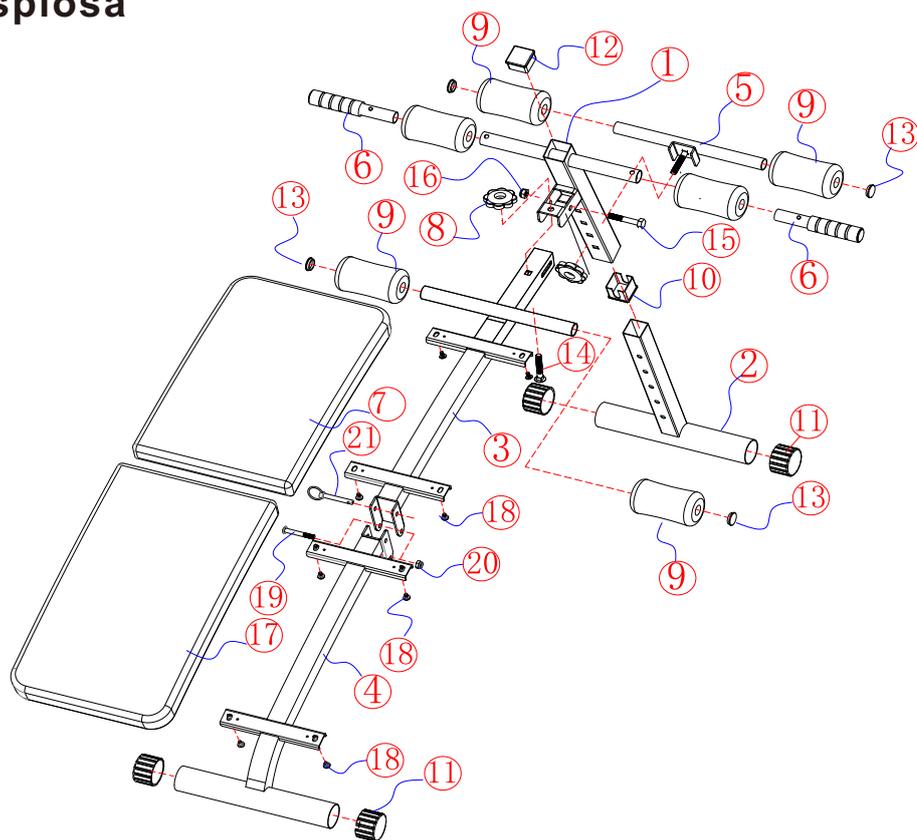
READ AND SAVE THIS INSTRUCTION FOR FUTURE USE

**ASSEMBLY INSTRUCTION**

## Lista Parti

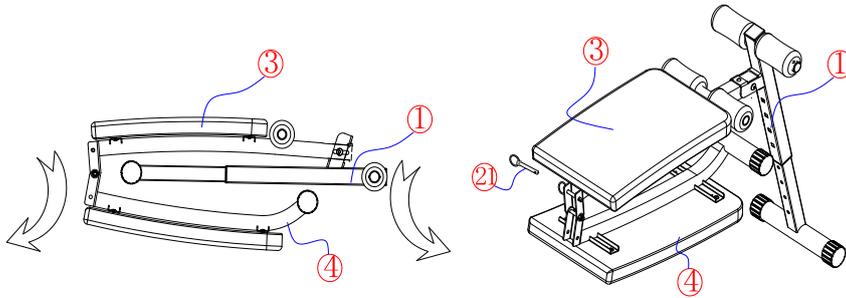
No.	Nome Parte	Qta'	No.	Nome Parte	Qta'
1	Staffa frontale	1	12	Cappuccio tubo quadrato	1
2	Tubo del piede	1	13	Cappuccio del tubo circolare	6
3	Staffa centrale	1	14	Bulloni di supporto	1
4	Staffa di supporto posteriore	1	15	Bulloni M 10*50	1
5	Supporto del gancio	1	16	Dadi M10	1
6	Maniglia	2	17	Pannello imbottito posteriore	1
7	Pannello imbottito centrale	1	18	Bulloni M6* 10	8
8	Manopola di regolazione	2	19	Bulloni M8*50	1
9	Cuscinetto	6	20	Dadi M8	1
10	Manicotto	1	21	Chiavistello con presa ad anello	1
11	Imbottitura piede circolare	4			

## Vista Esplosa

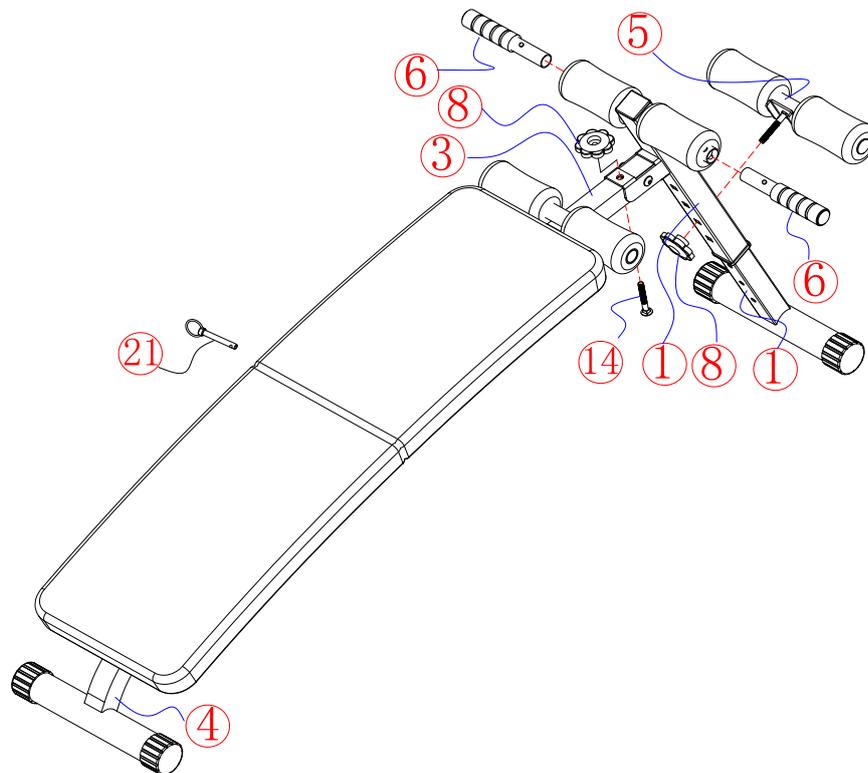


### Istruzioni di assemblaggio

Estrarre la macchina intera dalla scatola, quindi estendere la staffa frontale (1) in avanti ed estendere la staffa posteriore all'indietro come mostrato nella figura seguente.



Utilizzare la vite di supporto (14) per passare attraverso la staffa frontale e la staffa centrale e stringere con la manopola di regolazione (8). Far passare il supporto del gancio (5) attraverso il tubo della staffa frontale (1) e il tubo del piede frontale (2) in base all'altezza desiderata e stringere con la manopola di regolazione (8). Quindi inserire le due maniglie (6) nel foro del tubo (1) e inserire il chiavistello con presa ad anello (21) nella staffa centrale e nel foro trasversale della staffa posteriore.



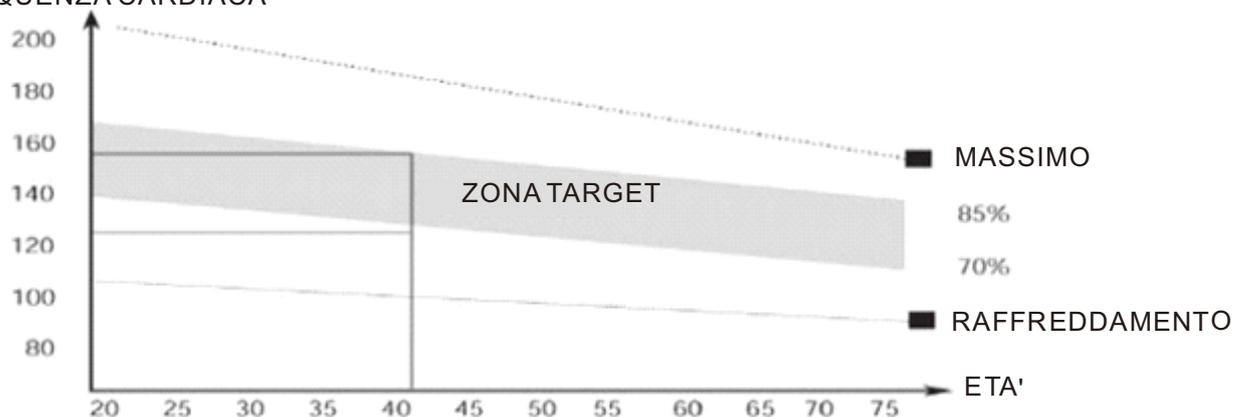
## **Precauzioni di sicurezza**

1. Leggere attentamente le istruzioni prima dell'installazione e prima dell'utilizzo del prodotto.
2. Assicurarsi di essere in forma prima di utilizzare questo attrezzo per allenarsi. Per gli utenti che sono in terapia farmacologica, in particolare trattamenti che influenzano la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna e il livello di colesterolo, assicurarsi di seguire i consigli del medico prima di allenarsi.
3. Prestare attenzione alle condizioni del vostro corpo in qualsiasi momento durante l'allenamento. Un allenamento incorretto o eccessivo sarà dannoso per la salute. Si prega di interrompere immediatamente l'allenamento una volta che si presentano sintomi tra cui mal di testa, senso di costrizione al torace, battito cardiaco irregolare, respiro affannato, gravidanza, vertigini e nausea.
4. Questa attrezzatura è destinata esclusivamente all'uso da parte di adulti. Tenere i bambini e gli animali domestici lontano dall'attrezzatura.
5. Utilizzare l'attrezzatura su una superficie solida e piana. Per evitare danni al pavimento sottostante, posizionare uno strato protettivo sul pavimento e sul tappeto. Per la vostra sicurezza, assicurarsi che la distanza tra l'attrezzatura e gli ostacoli circostanti non sia inferiore a 0,5 M.
6. Verificare che tutti i bulloni e i dadi che dovrebbero essere bloccati siano stati stretti saldamente prima di utilizzare l'attrezzatura. Si prega di non utilizzare l'attrezzatura in caso contrario.
7. Per mantenere l'attrezzatura sicura, è necessaria la manutenzione periodica delle parti che possono essere facilmente danneggiate, usurate o rompersi. Assicurarsi di utilizzare l'attrezzatura seguendo le istruzioni del manuale, interrompere l'uso dell'attrezzatura se viene rilevata una parte difettosa durante l'installazione e la riparazione o si sentono rumori anomali durante l'uso.
8. Quando si utilizza l'attrezzatura, indossare indumenti adatti, evitare di indossare abiti e indumenti larghi che potrebbero rimanere impigliati nell'attrezzatura e influire sull'allenamento.
9. Questa attrezzatura è adatta solo per uso domestico. Può sopportare solo un peso inferiore a 150 kg.
10. Questa apparecchiatura non è adatta per uso medico.
11. Quando si sposta l'attrezzatura, prestare attenzione alla sicurezza degli utenti o chiedere aiuto a qualcun altro se necessario.

Nota: le figure nel manuale d'uso sono SOLO di riferimento. Neon siamo tenuti ad avvisare in caso di modifiche dell'aspetto o dei parametri tecnici.



FREQUENZA CARDIACA



### 1. Esercizi di riscaldamento prima di cominciare

Gli esercizi di riscaldamento possono migliorare la circolazione sanguigna del corpo e prevenire crampi o lesioni muscolari. Per l'esecuzione degli esercizi di riscaldamento, si prega di seguire le figure come riferimento.

### 2. Fase di esercizio

Controllare che la frequenza cardiaca sia entro l'intervallo dei valori target elencati nella tabella a destra scegliendo un'intensità di allenamento appropriata. Per mantenere la frequenza cardiaca entro l'intervallo target, continuare ad allenarsi per almeno 12 minuti.

### 3. Esercizi di recupero dopo l'allenamento

Ripetere gli esercizi eseguiti per la fase di riscaldamento. Ridurre l'intensità e la velocità del movimento. Continuare a fare esercizio per circa 5 minuti.

