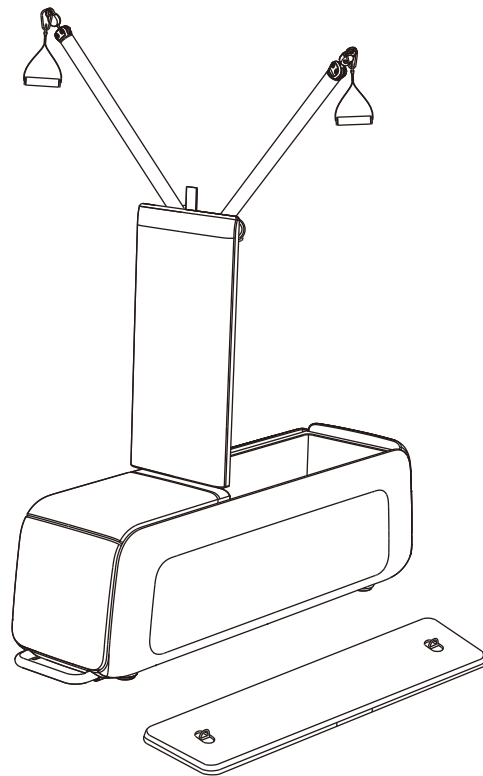


Panca di allenamento per pilates B2

Manuale d'uso

KINGSMITH

Leggere attentamente il presente manuale prima dell'uso e conservarlo in un luogo sicuro.



Contenuti

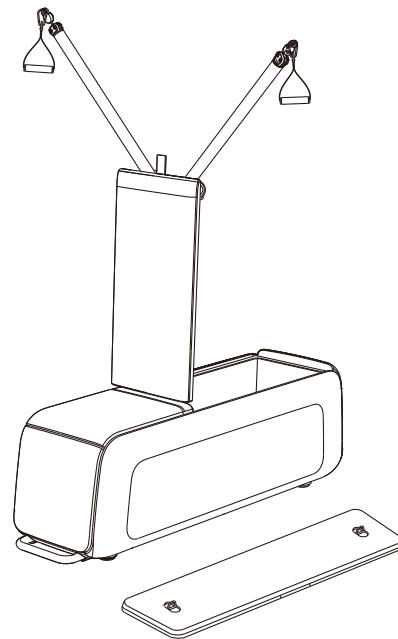
1. Benvenuti	49
2. Avvertenza	50
3. Note	51
4. Specifiche tecniche	52
5. Presentazione del prodotto	54
6. Istruzioni per l'uso	56
7. Modalità di allenamento	60

1. Benvenuti

Grazie per avere scelto questo prodotto. La "panca di allenamento per pilates B2" è un prodotto che integra varie funzioni sportive e di fitness e consente di creare la propria palestra professionale a casa. Per una migliore esperienza di utilizzo, leggere attentamente il presente manuale per comprendere le caratteristiche del prodotto.

Persone che possono utilizzare il prodotto

- Questo prodotto è un attrezzo fitness multifunzione adatto a tutta la famiglia. Utilizzare il prodotto in modo ragionevole, in un ambiente idoneo e con condizioni fisiche tali da potere sostenere la fatica degli esercizi.
- Questo prodotto può essere utilizzato da persone di età superiore ai 14 anni.
- Per garantire la propria salute, si raccomanda di sospendere l'uso di questo prodotto se non vi sono le condizioni fisiche adatte o se è stato sconsigliato di eseguire esercizio fisico.



2. Avvertenza

1. Posizionare e utilizzare l'attrezzo su una superficie piana e stabile.
2. L'attrezzo è destinato esclusivamente all'uso domestico.
3. Rischio di lesioni personali: tenere i bambini di età inferiore ai 13 anni lontano dall'attrezzo.
4. La mancata osservanza delle istruzioni può causare gravi lesioni personali.
5. Assicurarsi che tutti i perni di bloccaggio, i meccanismi di bloccaggio e i fermi di sicurezza siano in posizione e completamente inseriti prima di ogni utilizzo.
6. Il livello di sicurezza dell'attrezzo può essere mantenuto solo se viene controllato regolarmente per verificare se ci sono danni e usura, ad esempio delle funi, delle pulegge e dei punti di collegamento.
7. Si consiglia di sostituire immediatamente i componenti difettosi e/o tenere l'attrezzo fuori servizio fino alla riparazione.
8. Prestare particolare attenzione ai componenti più soggetti a usura, come le funi, le pulegge e i punti di collegamento.
9. L'apparecchio è destinato esclusivamente all'uso domestico e residenziale. Evitare di utilizzarlo in contesti commerciali o commerciali minori, all'aperto o per trattamenti medici.
10. L'area libera deve essere almeno 0,6 m più ampia dell'area di allenamento nelle direzioni da cui si accede all'attrezzo.
11. Il proprietario è tenuto a fornire all'utente tutte le avvertenze e le istruzioni.
12. La sicurezza e l'integrità progettate nella macchina possono essere garantite solo se l'attrezzo viene regolarmente controllato per verificare la presenza di eventuali danni e riparato. L'utente/il proprietario o il gestore della struttura è il solo responsabile tenuto a garantire che venga eseguita una manutenzione regolare. I componenti usurati o danneggiati devono essere sostituiti immediatamente, in alternativa l'attrezzo deve essere messo fuori servizio fino al completamento della riparazione.

3. Note

Prima di iniziare qualsiasi programma nutrizionale, dietetico, di stretching o di esercizio fisico, è fondamentale consultare un medico o un operatore sanitario qualificato e autorizzato. Si consiglia di informarsi attentamente e comprendere appieno qualsiasi decisione o azione relativa alla salute che si intende intraprendere.

Durante la progettazione di questo prodotto, sono stati presi in considerazione tutti gli aspetti relativi alla sicurezza; tuttavia, prima di utilizzare il prodotto per la prima volta, leggere le seguenti precauzioni di utilizzo e comprendere e familiarizzare con le modalità d'uso del prodotto, per migliorare l'esperienza utente.



Uso sicuro

- Prima di utilizzare il prodotto per la prima volta, leggere il manuale del prodotto in ogni sua parte, o utilizzarlo sotto la guida di persone esperte.
- Prima di ogni utilizzo, assicurarsi che la panca fitness e gli accessori non siano danneggiati o non presentino condizioni anomale.
- Assicurarsi che le maniglie, i blocchi, i perni di indicizzazione, gli anelli elastici, ecc. siano montati correttamente durante l'uso.
- Non modificare o utilizzare accessori non originali senza autorizzazione.
- Durante l'uso del prodotto, non estendere alcuna parte del corpo al di sotto delle parti mobili del prodotto (come ad esempio il blocco della puleggia mobile) per evitare possibili rischi.



Consigli per l'uso

- Se la panca risulta instabile, regolare manualmente il piedino sotto la panca ruotandolo in senso orario o antiorario. Ripetere l'operazione per tutti e quattro i piedini, se necessario.
- Quando si regola l'inclinazione dello schienale, assicurarsi che il fermo della gamba di supporto sia ben bloccato.
- Quando si utilizza il sistema di trazione per dorsali, adottare un metodo sicuro per evitare pericoli causati da un'azione impropria.
- Non regolare la fune di resistenza di carico e scarico quando si utilizza il sistema di trazione per dorsali.
- Non tirare lateralmente per evitare che il prodotto si ribalti.
- I bracci di allenamento sono destinati esclusivamente all'esercizio fisico. Evitare di appoggiarsi o aggrapparsi ad essi.
- Evitare di sedersi sullo schienale a meno che non si trovi in posizione orizzontale.



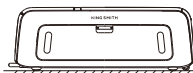
Requisiti ambientali

- Utilizzare il prodotto su una superficie piana e robusta.
- Prima di aprire la barra di trazione per dorsali, assicurarsi di avere uno spazio libero di 59 pollici (1,5 m) intorno al prodotto.
- Non collocare il prodotto in un ambiente esposto ad una forte luce solare, all'umidità e alla pioggia, per evitare di compromettere la durata di vita dei vari componenti.

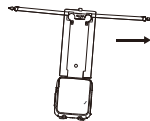


Metodo di pulizia

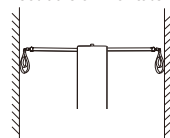
- Per pulire il prodotto, utilizzare un panno umido e un detergente neutro.



Posizionare in modo corretto l'attrezzo in piano su una superficie solida e orizzontale



Evitare la trazione laterale e i ribaltamento



Spazio libero 59 pollici (1,5 m)

4. Specifiche tecniche

4.1 Nome del prodotto: Panca fitness multifunzionale

Modello: FBB2A

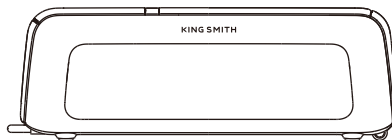
Parametri del prodotto

- Dimensioni prodotto 1170 mm × 340 mm × 399 mm
46 pollici × 13 pollici × 16 pollici
- Peso netto 33 kg / 73 lb
- Capacità di carico 150 kg / 331 lb

Accessori



2 maniglie multifunzione



1 panca di allenamento per pilates

4. Specifiche tecniche

4.2 Nome del prodotto: Panca fitness multifunzionale
Modello: FBB2C

- Dimensioni prodotto 1170 mm × 340 mm × 399 mm
46 pollici × 13 pollici × 16 pollici
- Peso netto 40 kg / 88 lb
- Capacità di carico 150 kg / 331 lb

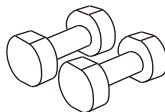
Accessori



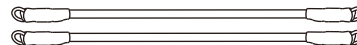
2 maniglie multifunzione



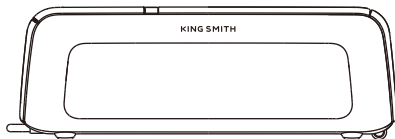
2 maniglie per pilates



2 manubri da 2 kg / 5 lb



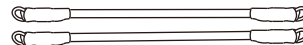
2 bande elastiche di resistenza
da 8 kg / 17,6 lb



1 panca di allenamento
per pilates



1 tavola magnetica di
allenamento

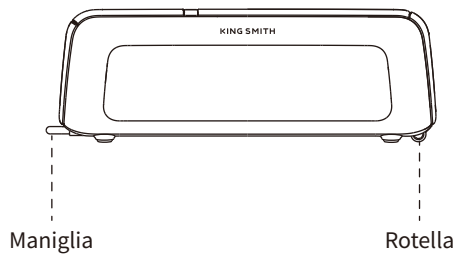


2 bande elastiche di resistenza
da 12 kg / 26 lb

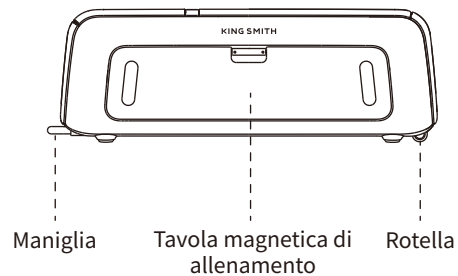
5. Presentazione del prodotto

Nomi delle parti

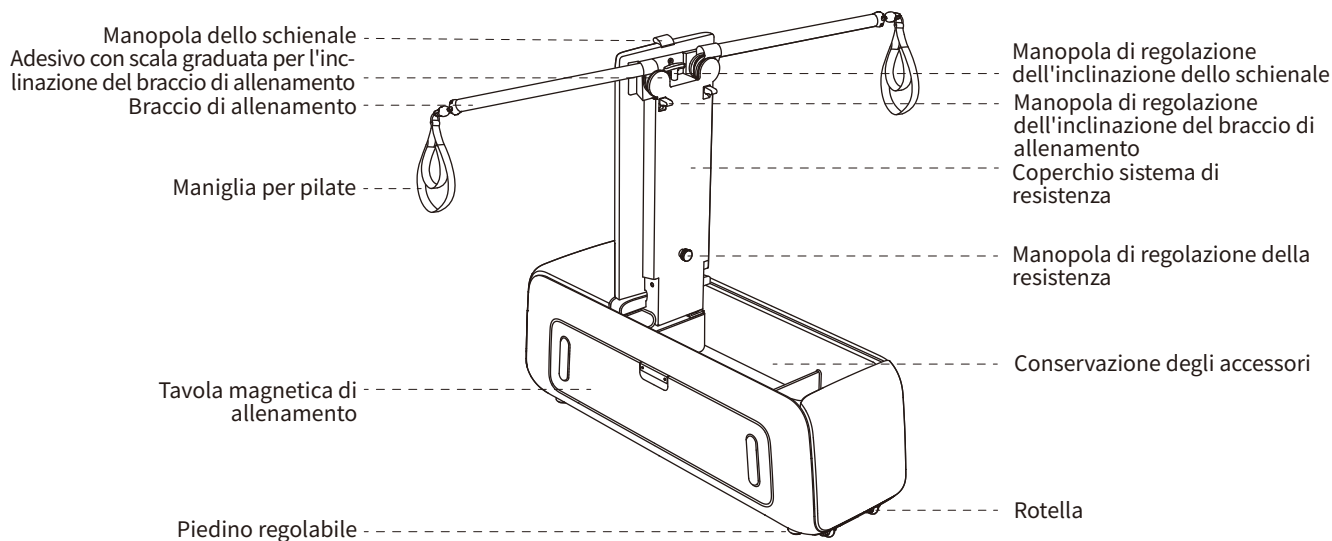
FBB2A



FBB2C



5. Presentazione del prodotto

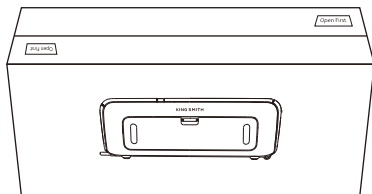


6. Istruzioni per l'uso

6.1 Rimozione del prodotto dall'imballaggio

Disimballare il prodotto e controllare i contenuti all'interno. In caso di danni o accessori mancanti*, contattare il rivenditore.

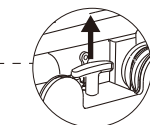
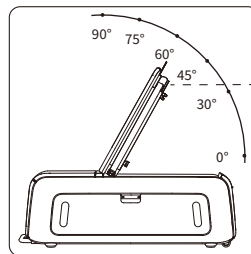
- Gli accessori inclusi nel prodotto sono elencati nelle pagine 52-53 delle "Specifiche tecniche".



6.2 Regolazione dell'inclinazione dello schienale (30° / 45° / 60° / 75° / 90°)

- Per l'inclinazione a 30°, sollevare lo schienale dalla posizione piana in un unico movimento fino a udire un clic.
- Tirare verso l'alto la maniglia per regolare l'inclinazione dello schienale.

Attenzione: tenere fermo lo schienale mentre si regola l'inclinazione per evitare di urtare il proprio corpo.



Manopola di regolazione dell'inclinazione dello schienale

Avvertenza: Evitare di sedersi sullo schienale a meno che non si trovi in posizione orizzontale.

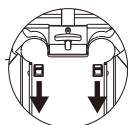
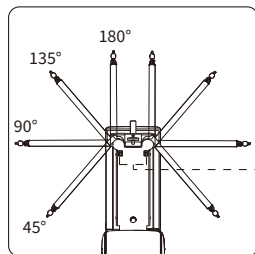
6. Istruzioni per l'uso

6.3 Regolazione dell'inclinazione del braccio di allenamento

Premere la manopola di regolazione dell'inclinazione del braccio di allenamento e regolare il braccio come desiderato.

Attenzione:

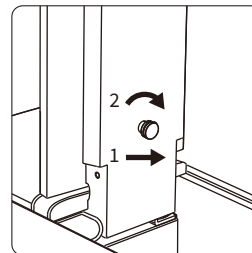
- Mantenere una distanza di 1,5 m (59 pollici) su entrambi i lati durante la regolazione del braccio di allenamento.
- I bracci di allenamento sono destinati esclusivamente all'esercizio fisico. Evitare di appoggiarsi o aggrapparsi ad essi.



Manopola di
regolazione
dell'inclinazione del
braccio di allenamento

6.4 Manopola di regolazione della resistenza

Sono previsti due livelli di resistenza. Per completare la regolazione del livello di resistenza, estrarre prima la manopola e ruotarla fino al secondo livello. Ripetere l'azione precedente per tornare al primo livello.



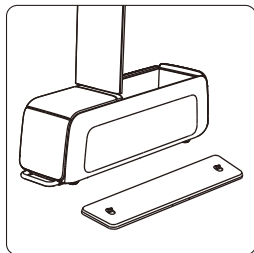
6. Istruzioni per l'uso

6.5 Tavola magnetica di allenamento

La tavola magnetica di allenamento può essere posizionata facilmente su entrambi i lati della panca. Su ciascun lato della tavola di allenamento sono presenti due ganci pieghevoli che possono essere fissati con la fune elastica per l'allenamento.

Attenzione:

- Capacità di carico max.: 150 kg / 331 lb
- Assicurarsi di salire prima sulla tavola di allenamento, dopodiché iniziare l'allenamento.
- Posizionare la tavola di allenamento su una superficie solida.

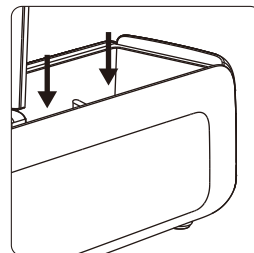


6.6 Conservazione degli accessori

Si consiglia di posizionare il manubrio sulla sezione destra.

Attenzione:

- Non sovrapporre gli accessori per l'allenamento oltre il livello massimo di stoccaggio.
- Non collocare accessori per l'allenamento di peso superiore a 10 kg / 22 lb.

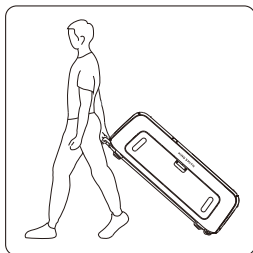


6. Istruzioni per l'uso

6.7 Spostamento della panca

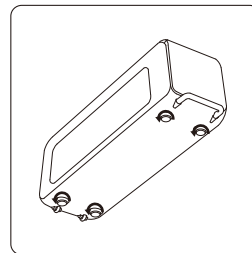
La panca può essere spostata facilmente afferrando la maniglia.

Attenzione: prima di spostare la panca, assicurarsi di aver posizionato correttamente la tavola magnetica di allenamento.



6.8 Mantenere la panca bilanciata

Se la panca risulta instabile, regolare manualmente il piedino sotto la panca ruotandolo in senso orario o antiorario. Ripetere l'operazione per tutti e quattro i piedini, se necessario.

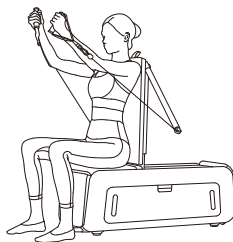


7. Modalità di allenamento

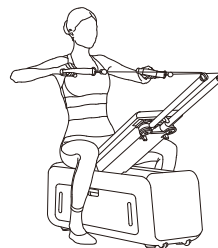
Per ulteriori esercizi di allenamento, consultare l'apposita tabella



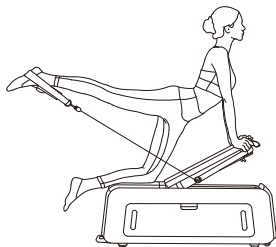
Spinte verso l'alto



Croci per il petto



Rematore da seduti



Slanci posteriori a quattro zampe

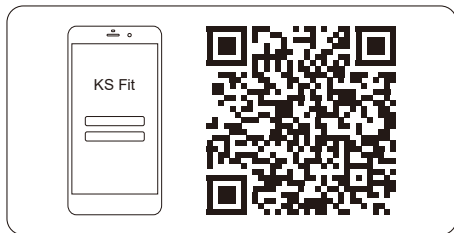


Affondo laterale

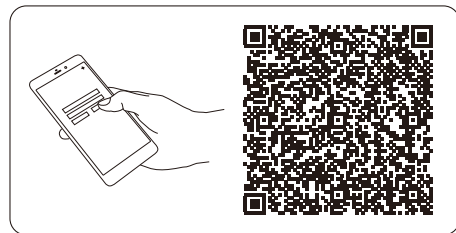


Scannez le code QR pour voir plus d'illustrations d'entraînement.

Metodi per l'accesso ai corsi



1. Eseguire la scansione del codice QR sopra riportato o cercare "KS Fit" nell'App Store, quindi completare l'installazione e la registrazione.



2. Aprire l'app, eseguire la scansione del codice QR, o procedere nel modo seguente per accedere e consultare la guida all'allenamento: Me-Product Encyclopedia-B2-Training Guide



Produttore: Beijing Kingsmith Technology Co., Ltd.
Indirizzo: Floor 4, Building 25, Area 18, ABP Park, Fengtai, Beijing, China
PRODOTTO IN CINA