

PRO-FORM®

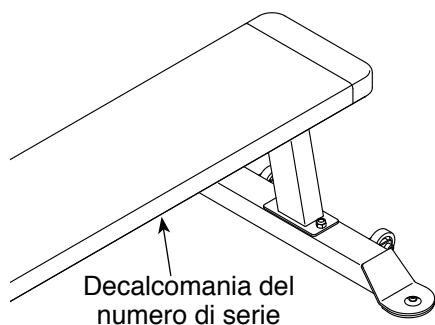
CARBON STRENGTH FLAT BENCH

MANUALE UTENTE

Modello n. PFBE09620.0

N. di serie: _____

Scrivere il numero di serie nello spazio sopra come riferimento.



SERVIZIO CLIENTI

Per domande, pezzi mancanti o danneggiati, contattare il Servizio Assistenza Clienti (consultare le informazioni sottostanti) o contattare il rivenditore dove è stato acquistato il prodotto.

848 35 00 28

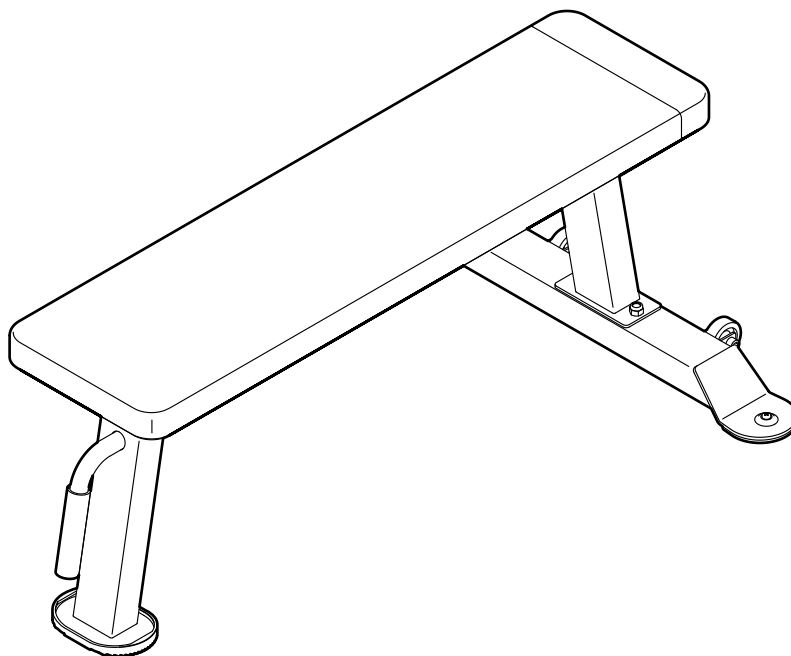
Lunedì–venerdì, 9.00–19.00 CET

Sito Internet: iconsupport.eu/it

E-mail: csitaly@iconeurope.com

⚠ATTENZIONE

Leggere tutte le precauzioni e le istruzioni nel presente manuale prima di utilizzare questa apparecchiatura. Conservare il presente manuale come riferimento.



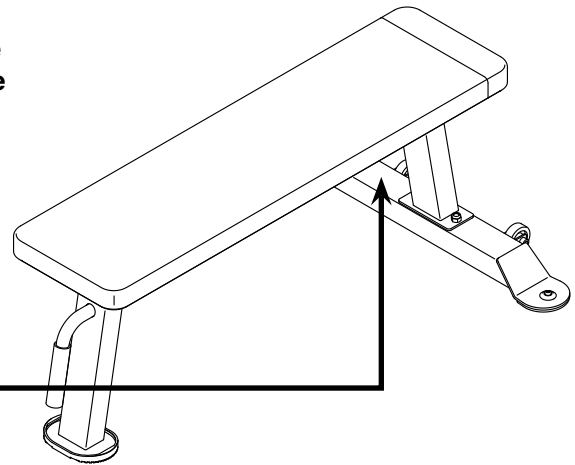
INDICE

UBICAZIONE DELLA TARGHETTA CON LE AVVERTENZE	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
MONTAGGIO	5
LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO	7
ELENCO DEI PEZZI/ESPLOSO	10
ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO	11

UBICAZIONE DELLA TARGHETTA CON LE AVVERTENZE

L'immagine illustra l'ubicazione della targhetta con le avvertenze. **Se una decalcomania risultasse mancante o illeggibile, vedere la copertina del presente manuale e richiedere una decalcomania sostitutiva gratuita. Applicare la targhetta nel punto indicato.**

Nota: è possibile che le targhette non siano illustrate nelle dimensioni reali.



PRECAUZIONI IMPORTANTI

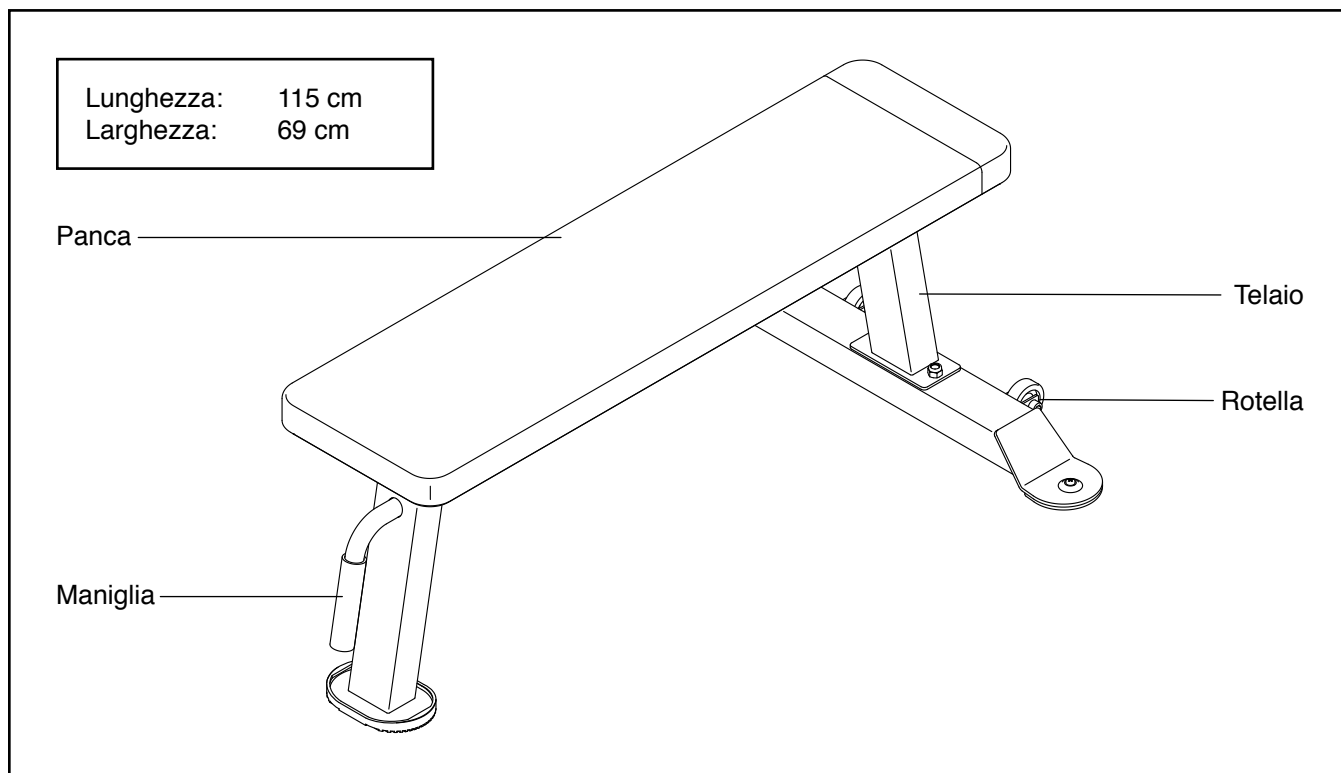
⚠️ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere tutte le precauzioni importanti e le istruzioni del presente manuale, così come tutte le avvertenze sull'attrezzo prima dell'utilizzo. ICON declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni alla proprietà legati all'utilizzo del prodotto.

1. Il proprietario si assume la responsabilità di accertare che chi utilizza la panca sia opportunamente informato su tutte le precauzioni.
2. Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento, rivolgersi al proprio medico, soprattutto se si hanno più di 35 anni o se vi sono stati problemi di salute.
3. La panca per pesi non deve essere utilizzata da persone con capacità mentali, fisiche o sensoriali ridotte, o che non dispongano dell'esperienza e della conoscenza necessarie, a meno che non siano sorvegliate o istruite sull'uso dell'attrezzo dalla persona responsabile della loro sicurezza.
4. Utilizzare la panca unicamente nel modo descritto nel presente manuale.
5. La panca è destinata esclusivamente a un uso domestico. Non utilizzare in ambienti commerciali, locativi o istituzionali.
6. Conservare l'attrezzo al chiuso, lontano da umidità e polvere. Non collocare la panca in un garage o in un cortile coperto, né vicino all'acqua.
7. Posizionare la panca su una superficie piana, con spazio sufficiente attorno all'attrezzo per consentirne il montaggio, lo smontaggio e l'utilizzo. Per evitare di danneggiare il pavimento o la moquette, porre un tappetino sotto la panca.
8. Controllare e serrare adeguatamente tutti i componenti prima di ogni utilizzo. Sostituire immediatamente eventuali componenti usurati.
9. Tenere sempre la panca lontana dalla portata di bambini di età inferiore ai 16 anni e di animali domestici.
10. Indossare un abbigliamento adeguato durante l'allenamento; non indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nella panca. Indossare sempre scarpe da ginnastica per la protezione dei piedi durante l'utilizzo della panca.
11. La panca è progettata per sostenere un peso massimo dell'utente di 159 kg e un peso totale massimo di 299 kg. Non utilizzare la panca con più di 141 kg di peso, compreso un bilanciere. Nota: bilanciere e pesi non sono forniti con la panca.
12. Il sovrallenamento può avere conseguenze gravi per la salute, se non addirittura letali. Se si avverte debolezza, difficoltà nella respirazione o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e recuperare.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto la panca per pesi PROFORM® CARBON STRENGTH FLAT BENCH. La panca è stata progettata per aiutarvi a rinforzare i principali gruppi muscolari della parte superiore del corpo. Che desideriate tonificare i muscoli, scolpirli incrementandone notevolmente la forza e la massa o garantire il benessere del sistema cardiovascolare, questa panca per pesi vi aiuterà a raggiungere i vostri obiettivi.

Leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la panca. In caso di domande dopo la lettura, consultare la copertina del manuale. Prima di contattare l'assistenza, annotare il modello e il numero di serie del prodotto. Il numero del modello e l'ubicazione della decalcomania del numero di serie sono indicati sulla copertina del presente manuale.



MONTAGGIO

- Per il montaggio sono necessarie due persone.
- Collocare tutti i componenti in un'area libera e rimuovere gli imballaggi. Non eliminare gli imballaggi prima di aver completato tutte le fasi di montaggio.

- Oltre agli strumenti inclusi, per il montaggio sono necessari i seguenti utensili:

una chiave inglese

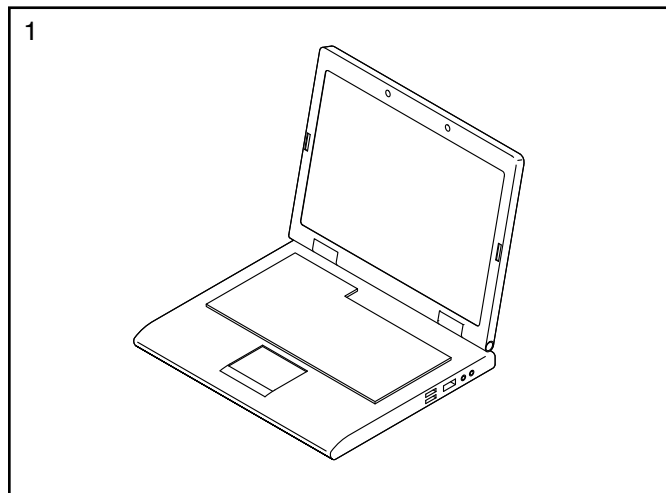


Il montaggio sarà più agevole se si dispone di un set di chiavi. Per evitare di danneggiare i componenti, non utilizzare attrezzi elettrici.

1. Collegarsi al sito iconsupport.eu e registrare il prodotto.

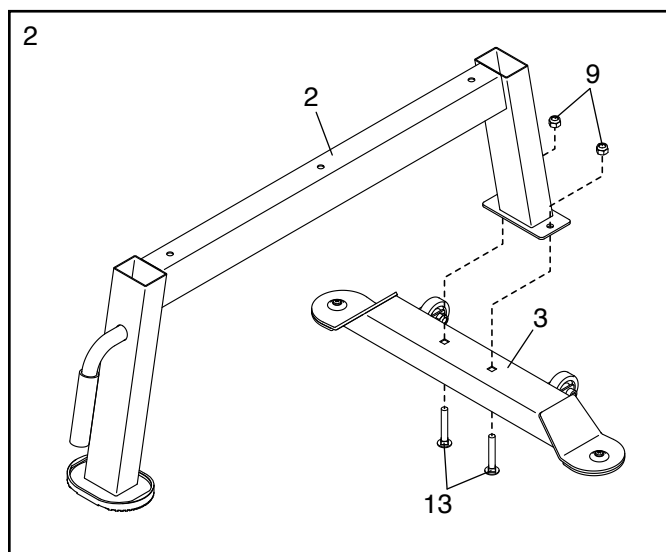
- registra il prodotto
- attiva la garanzia
- assicurati il supporto cliente privilegiato in caso ti serva assistenza

Nota: se non si dispone di una connessione Internet, contattare il Servizio Assistenza Clienti (consultare la copertina del presente manuale) per registrare il prodotto.



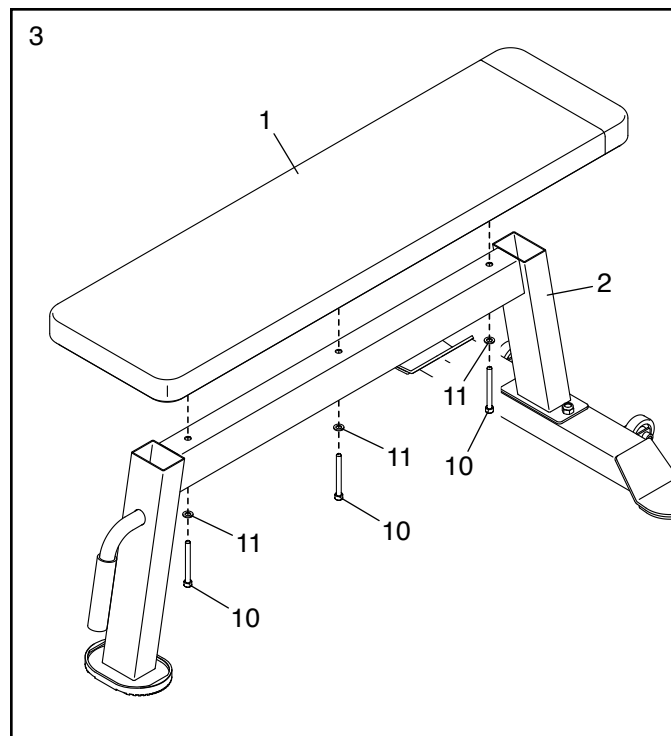
2. Orientare lo stabilizzatore (3) come mostrato in figura.

Fissare lo stabilizzatore (3) al telaio (2) con due viti a testa tonda M10 da 65 mm (13) e due controdadi M10 (9).



3. Orientare la panca (1) come mostrato in figura.

Fissare la panca (1) al telaio (2) con tre viti M8 da 95 mm (10) e tre rondelle M8 (11);
posizionare le tre viti, quindi serrarle.



4. **Accertarsi che tutti i componenti della panca siano serrati correttamente.** Possono essere inclusi dei componenti extra. Collocare un tappetino sotto la panca per evitare di danneggiare il pavimento.

LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

QUATTRO TIPI DI ESERCIZI PER IL RAFFORZAMENTO MUSCOLARE

Nota: Una "ripetizione" è un ciclo completo di un esercizio, come un sit-up. Una "serie" è una sequenza di ripetizioni.

Potenziamento muscolare - Far lavorare i muscoli fin quasi alla massima capacità e aumentare progressivamente l'intensità dell'allenamento. Adattare il livello di intensità di ogni singolo esercizio nel seguente modo:

- Modificare la quantità di resistenza utilizzata.
- Modificare il numero di ripetizioni o serie eseguite.

Utilizzare il proprio giudizio personale per determinare la quantità di resistenza adatta al proprio corpo. Iniziare con 3 serie di 8 ripetizioni per ogni esercizio eseguito. Recupero di 3 minuti dopo ogni serie. Quando si riescono a completare 3 serie di 12 ripetizioni senza difficoltà, aumentare la resistenza.

Tonificazione - Tonificare i muscoli facendoli lavorare a una percentuale moderata della capacità massima. Selezionare una resistenza moderata e aumentare il numero di ripetizioni di ogni serie. Completare quante più serie da 15 - 20 ripetizioni possibile senza eccessivo sforzo. Recupero di 1 minuto dopo ogni serie. Far lavorare i muscoli eseguendo un numero crescente di serie piuttosto che aumentando la resistenza.

Perdita di peso - Per perdere peso, utilizzare una resistenza moderata e aumentare il numero di ripetizioni di ogni serie. Lavorare per 20 - 30 minuti, con un recupero di massimo 30 secondi tra le serie.

Cross Training - Combinare l'allenamento di forza a quello aerobico seguendo questo programma:

- Allenamento di rafforzamento muscolare il lunedì, mercoledì e venerdì.
- 20-30 minuti di allenamento aerobico il martedì e giovedì.
- Un giorno completo di riposo ogni settimana per dare il tempo al corpo di rigenerarsi.

LINEE GUIDA PER L'ALLENAMENTO

Familiarizzare con l'attrezzo e imparare la modalità corretta di esecuzione per ogni esercizio. Utilizzare

il proprio giudizio personale per determinare la durata appropriata di ogni allenamento e il numero di ripetizioni e serie da eseguire. Progredire secondo i propri ritmi e ascoltare i segnali del corpo. Far seguire a ogni allenamento almeno un giorno di riposo.

Riscaldamento - Iniziare con 5-10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Il riscaldamento aumenta la temperatura corporea e la frequenza cardiaca e accelera la circolazione in preparazione all'allenamento.

Allenamento - Eseguire da 6 a 10 diversi esercizi in ogni allenamento. Selezionare esercizi per ogni gruppo principale di muscoli, insistendo sulle aree che si desidera sviluppare. Per equilibrare i vari allenamenti, variare gli esercizi da una sessione all'altra.

Recupero - Concludere con 5-10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi post allenamento.

FORMA DEGLI ESERCIZI

Durante ogni esercizio, eseguire movimenti completi e muovere solo la parte del corpo interessata. Eseguire le ripetizioni di ogni serie in modo costante e senza pause. La durata della fase positiva di ogni ripetizione dovrebbe durare circa la metà della fase negativa o di ritorno. Espirare durante la fase positiva della ripetizione e inspirare durante il ritorno. Non trattenere il fiato.

Recuperare per un breve periodo di tempo dopo ogni serie:

- Potenziamento muscolare: recupero di 3 minuti dopo ogni serie.
- Tonificazione: recupero di 1 minuto dopo ogni serie.
- Perdita di peso: recupero di 30 secondi dopo ogni serie.

MOTIVAZIONE

Per mantenere alta la motivazione, registrare l'attività svolta durante ogni allenamento. Scrivere la data, gli esercizi eseguiti, la resistenza utilizzata e il numero di serie e ripetizioni completate. Annotare il peso e le misure corporee una volta al mese. La chiave del successo è un allenamento regolare e divertente che diventi parte della routine quotidiana.

REGISTRO DEGLI ESERCIZI

Fare delle copie di questa pagina e utilizzarle per programmare e registrare gli allenamenti di rafforzamento e aerobici. La programmazione e la registrazione degli allenamenti li renderanno una parte regolare e divertente della routine quotidiana.

Rafforzamento

Data:

___ / ___ / ___

Esercizio	Kg	Serie	Rip.	Esercizio	Kg	Serie	Rip.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobica

Data:

___ / ___ / ___

Esercizio	Tempo	Distanza	Velocità

Rafforzamento

Data:

___ / ___ / ___

Esercizio	Kg	Serie	Rip.	Esercizio	Kg	Serie	Rip.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobica

Data:

___ / ___ / ___

Esercizio	Tempo	Distanza	Velocità

Rafforzamento

Data:

___ / ___ / ___

Esercizio	Kg	Serie	Rip.	Esercizio	Kg	Serie	Rip.
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobica

Data:

___ / ___ / ___

Esercizio	Tempo	Distanza	Velocità

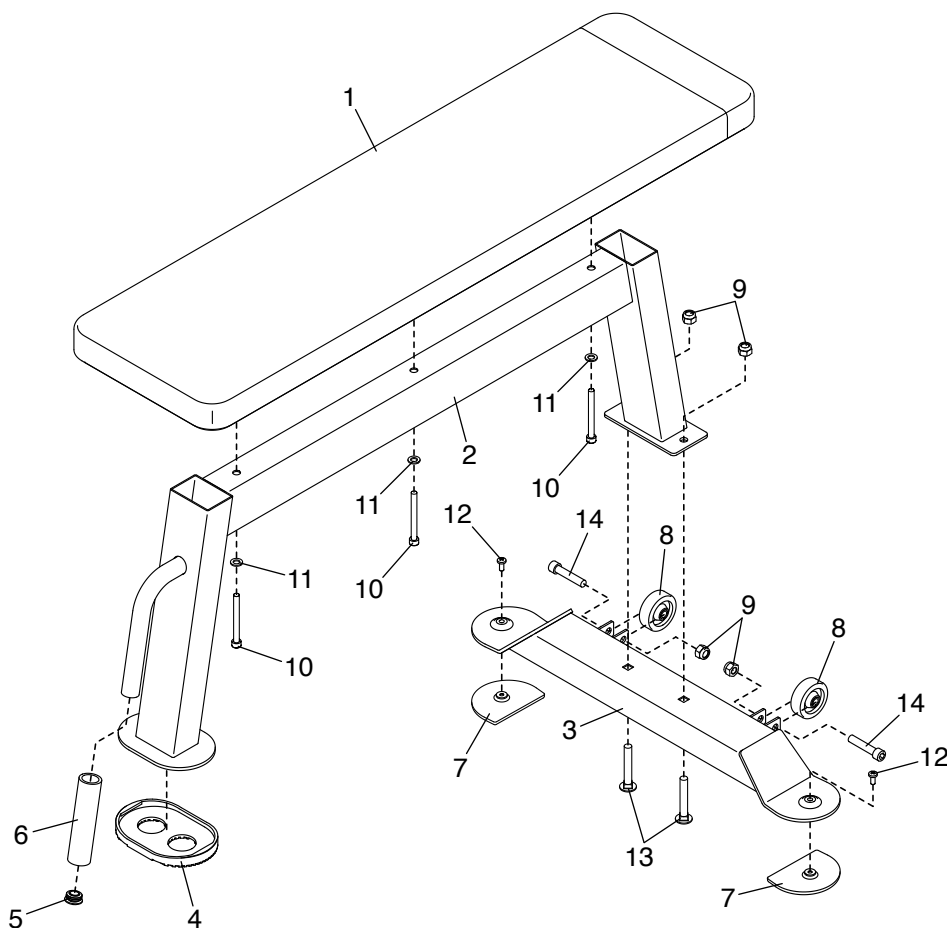
NOTE

ELENCO DEI PEZZI/ESPLOSO

Modello n. PFBE09620.0 R0720A

N. di rif.	Q.tà	Descrizione	N. di rif.	Q.tà	Descrizione
1	1	Panca	9	4	Controdado M10
2	1	Telaio	10	3	Vite M8 da 95 mm
3	1	Stabilizzatore	11	3	Rondella M8
4	1	Piede anteriore	12	2	Vite M6 da 15 mm
5	1	Tappo	13	2	Vite a testa tonda M10 da 65 mm
6	1	Impugnatura	14	2	Bullone M10 da 45 mm
7	2	Piede posteriore	*	-	Manuale utente
8	2	Rotella			

Nota: le specifiche possono essere modificate senza preavviso. Per informazioni sull'ordinazione di pezzi di ricambio, consultare la retrocopertina del presente manuale. *Questi componenti non sono illustrati.



ORDINAZIONE DEI PEZZI DI RICAMBIO

Per ordinare i pezzi di ricambio, consultare la copertina del presente manuale. Per agevolare l'assistenza, procurarsi le seguenti informazioni al momento della chiamata:

- modello e numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale)
- numero di riferimento e descrizione dei pezzi di ricambio (consultare l'ELENCO DEI PEZZI e l'ESPLOSO nelle ultime pagine del presente manuale)