



Osservare tutte le precauzioni di sicurezza in questo
Manuale d'uso per garantire un uso sicuro.
assicurare.



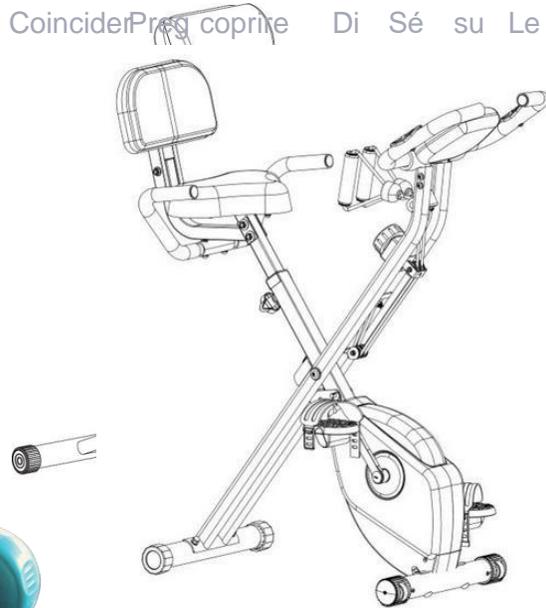
Sommario

- | | | | |
|----------|---|----------|--|
| 1 | Introduzione & Certezza | 5 | Dati tecnici |
| 2 | Contenuto della fornitura | 6 | Smaltimento ecologico |
| 3 | Monteringsvejledning & Traini
Suggerimenti e funzionamento | 7 | Spiegazione della conformità
UE |
| 4 | Smaltimento ecologico
Manutenzione & Cura | 7 | |



Molti tetti !

Molti Sì Le Di Sé An prima Prodotto Deciso
 Avere . Preg leggerEssiLe Manuale pri Le Primo
 Usare di Prodotto Attentamerattrave Se Di Le
 Prodottoa In terzo Personapasso dovere Di detto
 Guida conDato . ConservarDi Le Manuale
 Fino Dopo Alzare lo sguardo . Le Disegni io questo
 Guida melodia forse non con Le Fisico
 Oggetti CoinciderPreg coprite Di Sé su Le Fisico
 Oggetti .



1

Importanti istruzioni di sicurezza

La tua sicurezza è di fondamentale importanza per noi. Leggere queste istruzioni prima di utilizzare e utilizzare il dispositivo. Se non sei sicuro delle informazioni contenute in questa brochure, contatta il rivenditore presso il quale hai acquistato il dispositivo.

AVVERTENZA: Leggere tutte le istruzioni di sicurezza e per l'uso. Inosservanza

Le avvertenze e le istruzioni di sicurezza possono provocare scosse elettriche, incendi e/o lesioni gravi. Conservare tutte le istruzioni di sicurezza e di utilizzo per riferimento futuro.

ATTENZIONE: NON utilizzare il prodotto prima di aver letto le istruzioni per l'uso.

Assicurarsi di aver letto attentamente il manuale di istruzioni e di averne compreso il contenuto prima di iniziare l'installazione.

Le istruzioni sono per la tua sicurezza.

Avvertimento Esso Consiste Soffocamento!

Il materiale di imballaggio è pericoloso per i bambini. Non permettere mai ai bambini di giocare con il materiale da imballaggio.



1

Sicurezza

Introduzione

Questo manuale utente ha lo scopo di familiarizzare con l'installazione, l'uso e la manutenzione del prodotto. Per installare il dispositivo in modo sicuro e corretto, consultare il manuale dell'utente prima di iniziare.

Leggere attentamente le seguenti istruzioni e utilizzare il prodotto di conseguenza.

Si prega di salvare queste istruzioni e consegnarle quando si passa il prodotto.

Questa panoramica non può contenere tutti i dettagli su tutte le varianti e i passaggi da seguire. Contattaci se hai bisogno di maggiori informazioni e aiuto.

Legenda del simbolo

 **AVVERTENZA:** Questo simbolo/parola di segnale indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, potrebbe causare morte o lesioni gravi.

 **CAUTELA!** Questa parola di segnalazione si riferisce a un pericolo con un basso grado di rischio che, se non evitato, può causare una lesione lieve o moderata.

Attenzione! Questo segnale/parola avverte di possibili danni materiali.



Attenzione! Leggere Essi Le
Sicurezza Attentamente Le
Non conformità Le Sicurezza
stagnoverScossa elettricaFuoco e Lancio
Infortuni Restare **Conservare** **Di al**
Sicurezza e **Disposizioni**
perLe Futuro su .



Questo prodotto non deve essere utilizzato in
I rifiuti domestici dovrebbero essere



AVVERTIMENTO Questo Apparestagno
Pericoli Fuori se es Da non
Diretto Gente Sbagliato
o non Secondo lo scopo previsto
È! AttenzioneEssi Le Le AppareNo
Giocattolo so e non io Le Mani Da
Bambinifantasm

Soffocamento! Permette Di Le
Imballaggio non Distrattomentire
Es Maggiofin In Pericoloso Giocattolo
perBambirdivenire



Con Uno DopoEtichettatura stagno
Riconoscdivenire Le Un Prodotto Le
Legale Provviste Le
Europeo Legislazione Conformarsi
così all'interno Le Europeo
Società Scambiatodivenirepotre

1

Importanti istruzioni di sicurezza

Istruzioni di sicurezza La tua sicurezza è la cosa più importante per noi. Pertanto, assicurarsi di leggere le istruzioni per l'uso prima di installare e utilizzare il prodotto. Se non sei sicuro delle informazioni contenute in queste istruzioni, contatta il rivenditore presso il quale hai acquistato il dispositivo.

- NON utilizzare il **prodotto** se non hai ancora letto le istruzioni per l'uso.
- Assicurarsi di aver letto attentamente il manuale di istruzioni e di averne compreso il contenuto prima di iniziare l'installazione.
- Le istruzioni sono per la tua sicurezza.

AVVERTIMENTO!

- Per motivi di sicurezza, sono importanti le seguenti precauzioni. La mancata lettura e osservanza di queste istruzioni può causare gravi lesioni.
- Per la vostra salute e sicurezza, le persone con pressione alta, malattie cardiache e altre malattie cardiovascolari e cerebrovascolari non dovrebbero usare questo prodotto.
- Le persone con disabilità non dovrebbero utilizzare il dispositivo da solo e senza la supervisione di professionisti o personale medico.
- Ti consigliamo di parlare con il tuo medico prima di iniziare un nuovo allenamento se hai recentemente subito un intervento chirurgico, sei incinta, hai un infortunio o se sei preoccupato per la tua salute o il tuo livello di forma fisica che potrebbe peggiorare da un ulteriore esercizio.
- Smettere di allenarsi immediatamente se si avvertono vertigini o fiato corto.
- Se si verificano nausea, dolore, disagio o altre anomalie acute, assicurarsi di interrompere l'esercizio e consultare il medico prima di riprendere l'esercizio.
- Fai attenzione quando porti il prodotto perché potrebbe essere troppo pesante per te. Potrebbe essere necessario un amico o un familiare per aiutarti a disimballare, assemblare e riorganizzare il prodotto.
- Tenere le parti dell'imballaggio lontano dalla portata dei bambini, in particolare neonati e bambini piccoli, poiché vi è il rischio di soffocamento.
- Prima dell'uso, assicurarsi che il prodotto sia completamente integro; Se è danneggiato, non continuare a usarlo e contattaci.
- Non utilizzare il prodotto all'aperto.

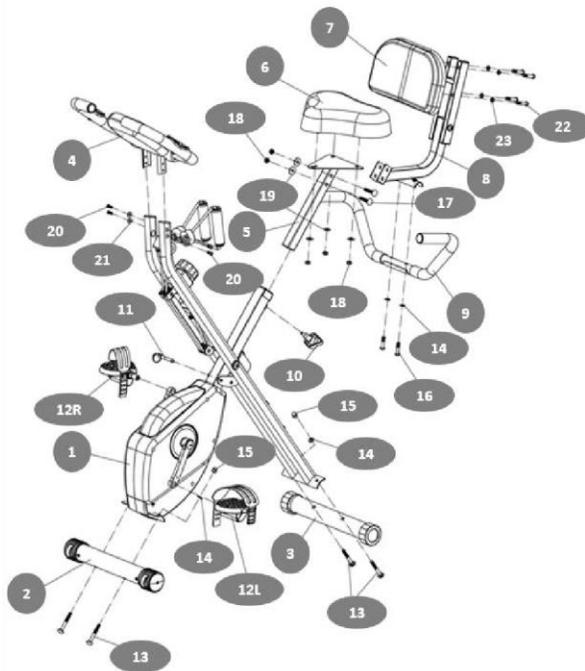
Nota importante sulle istruzioni di sicurezza!

- È importante leggere questo manuale prima di assemblare e utilizzare il dispositivo. Un uso sicuro ed efficace può essere raggiunto solo se il dispositivo è correttamente assemblato, mantenuto e utilizzato.
- Solo per uso privato e interno. L'apparecchio non è adatto per uso commerciale e deve essere utilizzato solo in conformità con le istruzioni contenute in questo manuale. Questo prodotto non deve essere utilizzato per esercizi diversi dall'allenamento con manubri.
- Consultare il proprio medico per determinare se si è adatti per questo dispositivo. Se stai assumendo farmaci per la frequenza cardiaca, la pressione sanguigna o il colesterolo, il consiglio del medico è molto importante.
- Riscaldare prima dell'uso. Non utilizzare questo prodotto immediatamente dopo i pasti.
- Aumentare gradualmente la velocità, l'intensità e la durata degli esercizi.
- Questo prodotto deve essere utilizzato solo da una persona alla volta.
- Questo apparecchio deve essere utilizzato solo da adulti.
- Utilizzare l'apparecchio su una superficie piana e solida con un rivestimento protettivo per il pavimento o la moquette.
- Prima dell'uso, posizionare il dispositivo su un vecchio panno o tappetino per evitare di danneggiare il pavimento o la moquette.
- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'apparecchio.
- Per la tua sicurezza, ci dovrebbe essere una distanza di almeno 1 metro intorno al dispositivo e non ci dovrebbero essere oggetti appuntiti o appuntiti nelle vicinanze.
- Indossare indumenti e calzature adeguati quando si utilizza l'apparecchio. Non indossare abiti larghi e gioielli per evitare di rimanere bloccati.
- La capacità massima di carico statico del dispositivo è di 100 kg. Non superare questo limite di peso.
- Utilizzare sempre l'apparecchio come indicato. Se si riscontrano parti difettose durante il montaggio o l'ispezione del dispositivo o se si sentono suoni insoliti provenienti dal dispositivo durante l'uso, interrompere. Non utilizzare il dispositivo fino a quando il problema non è stato risolto.
- Non alterare il design o la funzione del dispositivo.
- Non utilizzare accessori che non sono raccomandati da noi.
- Non utilizzare l'apparecchio se non funziona correttamente o è danneggiato. Si prega di contattare il nostro centro di assistenza.
- Non inserire oggetti, mani o piedi nelle aperture o esporre mani, braccia o piedi al meccanismo di azionamento o ad altre parti dell'apparecchio che possono muoversi.
- Fare attenzione quando si solleva o si sposta il dispositivo in modo da non ferire la schiena. Utilizzare sempre tecniche di sollevamento appropriate e / o ottenere aiuto.
- Questo prodotto non è adatto per uso medico.



2

Lieferumfang

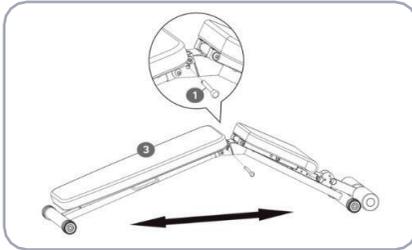


Nr	Bezeichnung	A
1	Rahmen	1
2	Frontstabilisator	1
3	Heckstabilisator	1
4	Monitor	1
5	Sattelstütze	1
6	Sitz	1
7	Rückenlehne	1
8	Rückenlehnhalterung	1
9	Hinterer Lenker	1
10	Drehknopf	1
11	Pin	1
12	R&L Pedale	1
13	Schraube	4

Nr	Bezeichnung	A	Nr	Bezeichnung	A
15	Mutter M8	4	21	Unterlegscheibe Flach Ø6	4
16	Schraube M8x38	2	22	Schraube M8x40	4
17	Schraube M8x45	2	23	Unterlegscheibe Feder Ø8	1
18	Verschluss Mutter M8	5		Pin / Drehknopf	1/1
19	Unterlegscheibe Flach Ø8	5		Inbusschlüssel (L5)	1

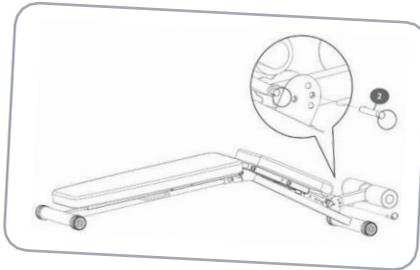
Istruzioni di montaggio e suggerimenti

11

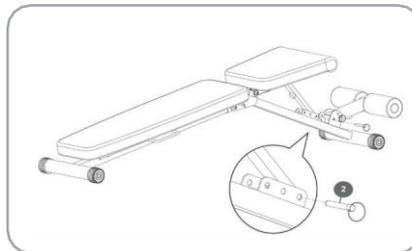


Passaggio 1: estrarre il perno (3).

Passaggio 2: aprire la macchina. Quindi inserire il perno di tenuta (5) per fissare il telaio principale.



Fase 3: Posizionare il portagambe nella posizione desiderata e fissarlo con il perno (2).



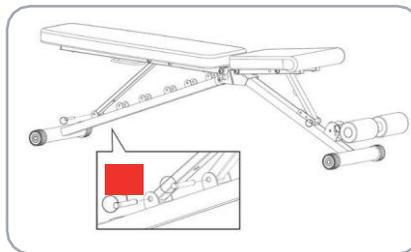
Passaggio 4: regolare il sedile nella posizione desiderata e fissarlo con un perno (4).

Per evitare di perderlo, spingere il perno (3) nell'apertura sotto il sedile; Viene utilizzato per bloccare la panca quando piegato.

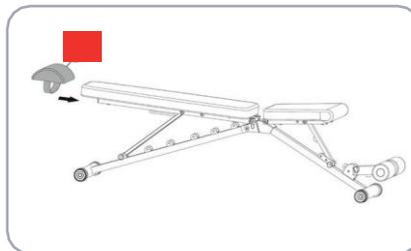


3

Istruzioni di montaggio e suggerimenti per la formazione



Passaggio 5: regolare il cuscino dello schienale. Quindi fissarlo con un perno (4).



Passaggio 6: far scorrere il poggiatesta (6) sul cuscino dello schienale.



Passaggio 7: fissare il cavo di gomma



IMPOSTAZIONE

Lo schienale può essere regolato in 6 livelli di inclinazione, le ruote con freno a pedale e il sedile possono essere regolati in 3 posizioni per soddisfare le esigenze dei diversi utenti.



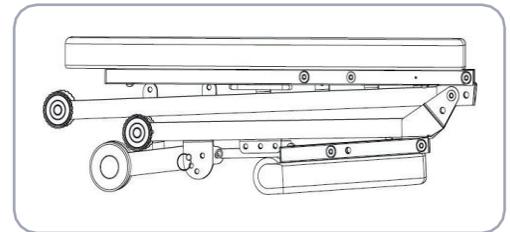
PIEGARE IL BANCO DI ALLENAMENTO

Quando non è in uso, il dispositivo può essere piegato e riposto salvaspazio.

Per chiudere il banco, estrarre il perno del fusibile grande e i perni a molla e piegare il banco come mostrato nell'immagine.

Posizionare la staffa metallica sotto il sedile in modo che il foro all'estremità corrisponda al foro sotto lo schienale e fissare la panca con il perno (2).

Fare attenzione a non pizzicare le mani o altre parti del corpo quando si apre e si chiude il dispositivo. Assicurarsi che il perno a molla sia saldamente fissato prima di spostare la panca; Tenere i bambini e gli animali lontani dall'unità piegata.





Monteringsvejledning, træningstips

PASSO 3

L'utilizzo di questo prodotto ha il potenziale per portare molti vantaggi. Può migliorare la tua forma fisica, rafforzare i muscoli, controllare l'apporto calorico e aiutarti a ottenere l'effetto complessivo di tonificare il tuo corpo.



Fase di riscaldamento

Questa fase non solo aiuta a stimolare la circolazione sanguigna e riscaldare i muscoli, ma riduce anche il rischio di crampi e stiramenti muscolari. Si consiglia di eseguire alcuni esercizi di stretching come mostrato nella figura. La tensione muscolare deve essere mantenuta per circa 30 secondi ad ogni allungamento. Allunga i muscoli lentamente, senza scatti e movimenti improvvisi. Se si verifica dolore, interrompere immediatamente lo stretching.



Fase di raffreddamento

L'utilizzo di questo prodotto ha il potenziale per portare molti vantaggi. Può migliorare la tua forma fisica, rafforzare i muscoli, controllare l'apporto calorico e aiutarti a ottenere l'effetto complessivo di tonificare il tuo corpo.

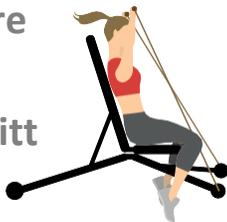
Suggerimenti per la formazione

Il banco di allenamento è dotato di fasce elastiche di resistenza ideali per eseguire esercizi di potenziamento muscolare; La panca fornisce anche il supporto ideale per coloro che utilizzano manubri tradizionali e vogliono utilizzare carichi diversi per esercizi di rafforzamento. Il carico, il numero di ripetizioni e il numero di serie dipendono dall'obiettivo che si desidera raggiungere con l'allenamento. Il carico viene calcolato in base a una percentuale di massimo, ovvero il numero massimo di chilogrammi con cui è possibile eseguire una ripetizione di un particolare esercizio. Per l'allenamento della forza o la forma fisica generale, si consiglia di eseguire fino a 2 serie di 10-15 ripetizioni con un carico leggero (circa il 60% del massimo); Aumentando il numero di ripetizioni e serie mantenendo lo stesso carico, è possibile allenare la resistenza muscolare. Per aumentare la massa muscolare, consigliamo 4/5 serie di 8/10 ripetizioni con un carico pesante (circa l'80% del massimo); Con questo tipo di allenamento, è importante padroneggiare le tecniche di esecuzione degli esercizi per evitare lesioni. Ci dovrebbe sempre essere un tempo di recupero di circa un minuto tra ogni set. Poiché si tratta di indicazioni generali, si consiglia di consultare sempre un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi

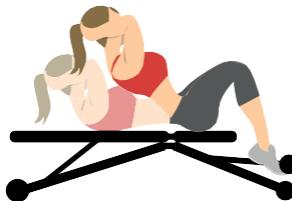
Ascensore



Sollevatore a soffitto



Curve



Bicipite

Ricciolo

Seduto



Pressione oblique dei



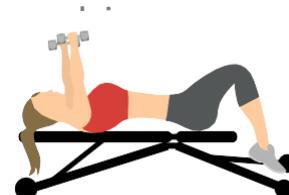
Manubrio per un braccio



Biceps curl stände



Pressa da banco con



Rinfrescarsi dopo l'esercizio



1
Allungamento
delle spalle



2 Allungare a
tricipiti



4
Allunga sopra la
testa



5
Allungamento
della gabbia
toracica



3
Allungame
nto
polmonare



6 FORWARD BEND



9 QUADRICEPS STRETCH



7 TOE TOUCH



8 CHILD'S POSE



10 COBRA POSE



11 THIGH HUG



4

Manutenzione & Cura

- Conservare il prodotto in un luogo asciutto e non pulirlo con acqua.
- Si consiglia di mettere un asciugamano sulla superficie per evitare che si bagni dal sudore.
- Assicurarsi che tutte le parti siano serrate prima dell'uso per motivi di sicurezza.
- Non utilizzare mai agenti chimici per pulire l'apparecchio.
- Pulire l'apparecchio con un panno pulito e asciutto dopo ogni utilizzo.
- Pulire l'apparecchio ogni settimana dopo l'uso con un panno pulito e un detergente delicato.
- Controllare regolarmente se l'apparecchio presenta crepe o parti

5

Dati tecnici

Parametro	Valore
Modello	WB250
Dimensioni dell'edizione	126 centimetri
Max. capacità di carico	250 kg
Dimensioni della struttura	143 x 37 x 110 cm
Peso	14 kg

Nel corso dei miglioramenti del prodotto, ci riserviamo il diritto di apportare modifiche tecniche e visive all'articolo.

Smaltimento ecologico

⚠ Attenzione: c'è il pericolo di soffocamento! Il materiale di imballaggio è pericoloso per i bambini. Non permettere mai ai bambini di giocare con il materiale di imballaggio.

1. Smaltimento e confezionamento

L'imballaggio del vostro apparecchio è costituito da materiali necessari per garantire una protezione efficace durante il trasporto. Questi materiali sono completamente riciclabili e quindi riducono l'impatto ambientale. Smaltire l'imballaggio in un cestino.

2 Smaltimento di vecchie attrezzature

I vecchi elettrodomestici devono essere smaltiti in conformità con le linee guida e le normative locali sullo smaltimento dei rifiuti. Contatta l'amministrazione locale per ottenere l'indirizzo del centro di riciclaggio più vicino e consegnare lì il tuo apparecchio.





EU-overensstemmelseserklæring

Noi

KM-Fit by Canbolat Vertriebsgesellschaft mbH, Gneisenaustraße 10-11, 97074 Würzburg, Germania,

dichiara che, in virtù della sua progettazione e costruzione e nella versione da noi immessa sul mercato, l'apparecchio di seguito descritto è conforme ai requisiti di base di salute e sicurezza previsti dalle Direttive UE.

Nome del prodotto : Numero di
HantelbankWB2504
252023106054
23106054

La prova è effettuata sulla base delle seguenti norme armonizzate
: EN ISO 20957-1:2013 EN ISO 20957-4:2016

Altre norme e specifiche tecniche utilizzate:

Luogo e data: Würzburg, 22.07.2022

Firma

Dipl.-Inform. (Univ.)

Korhan Canbolat, Amministratore

Se il dispositivo viene modificato senza il nostro consenso, questa dichiarazione di conformità perde la sua validità.

Kontakt os

Tel.: +49 (0) 931 90 80 3000

Posta: info@km-fit.de

Numero di registrazione: KM-Fit - GneisenaustraÙe 10-11 - 97074 Würzburg

Per l'indirizzo di ritorno, si prega di vedere l'impronta :

[https:// www.km-fit.de](https://www.km-fit.de)

Numero di identificazione delle mamme: DE 263752326

Handelsregistreringsdomstol er Würzburg, HRB 10082

REEG. No. 61617071



Chifit.com