



Si prega di seguire tutte le misure di sicurezza in questo manuale utente per garantire un uso sicuro.

Sommario

1 Introduzione &
Sicurezza

2 Ambito di consegna

3 Istruzioni di
montaggio &
Trainingstipps

4 Manutenzione e
cura

5 Indicazioni

6 Ecologico
Disposizione

7 Conformità UE
spiegazione



Mille Grazie!

Grazie per aver scelto il nostro prodotto. Si prega di leggere attentamente il manuale dell'utente prima di utilizzare il prodotto per la prima volta. Se si cede il prodotto a terzi, è necessario consegnare queste istruzioni. Conservare il manuale del proprietario per riferimento futuro. I disegni in questa guida potrebbero non corrispondere agli oggetti fisici. Si prega di fare riferimento agli oggetti fisici.



Importanti istruzioni di sicurezza

La tua sicurezza è della massima importanza per noi. Si prega di leggere queste istruzioni prima di utilizzare e utilizzare il dispositivo. In caso di dubbi sulle informazioni contenute in questa brochure, contattare il rivenditore presso il quale è stato acquistato il dispositivo.

ATTENZIONE: Leggere tutte le istruzioni di sicurezza e di utilizzo. La mancata osservanza delle istruzioni e delle istruzioni di sicurezza può provocare scosse elettriche, incendi e/o lesioni gravi. Conservare tutte le istruzioni di sicurezza e d'uso per riferimento futuro.

ATTENZIONE: NON utilizzare il prodotto prima di aver utilizzato il Manuale.

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

Le istruzioni sono nell'interesse della vostra sicurezza.

Attenzione: Esiste il rischio di soffocamento! Il materiale di imballaggio è pericoloso per i bambini. Non lasciare mai che i bambini giochino con i materiali di imballaggio.



1

Sicurezza

Introduzione

Questa guida per l'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, leggere il manuale dell'utente prima di iniziare.

Si prega di leggere attentamente le seguenti istruzioni e di utilizzare il prodotto di conseguenza. Si prega di conservare queste istruzioni e di consegnarle al momento della consegna del prodotto.

Questo riepilogo non può contenere tutti i dettagli di tutte le varianti e i passaggi da seguire. Contattaci se hai bisogno di maggiori informazioni e assistenza.

Spiegazione del simbolo

 **ATTENZIONE:** Questo simbolo/parola di segnalazione indica un pericolo a medio rischio che, in caso contrario può provocare la morte o lesioni gravi.

 **CAUTELA!** Questa parola chiave si riferisce a un pericolo con un basso livello di rischio che, se non evitato, può provocare lesioni lievi o moderate.

Attenzione! Questo segno/parola di segnalazione avverte di possibili danni materiali.



Attenzione! Leggere attentamente le istruzioni di sicurezza. La mancata osservanza delle istruzioni di sicurezza può provocare scosse elettriche, incendi e lesioni gravi. **Conservare tutte le istruzioni di sicurezza e le istruzioni per il futuro.**



Questo prodotto non deve essere smaltito con i rifiuti domestici!



AVVERTIMENTO! Da questo dispositivo è possibile se viene utilizzato in modo improprio o non conforme allo scopo previsto da persone che non sono state istruite! Si noti che il dispositivo non è un giocattolo e non appartiene alle mani dei bambini.

Non mettere il materiale di imballaggio con noncuranza. Esso potrebbe diventare un giocattolo pericoloso

1

Importanti istruzioni di sicurezza

Sicurezza

- La tua sicurezza è la cosa più importante per noi. Pertanto, assicurarsi di leggere il manuale dell'utente prima di installare e utilizzare il prodotto. Se vuoi In caso di dubbi sulle informazioni contenute in questo manuale, contattare il rivenditore da cui è stato acquistato il dispositivo.
- **NON utilizzare il prodotto** se non si è già letto il manuale utente.
- Assicurarsi di aver letto attentamente le istruzioni per l'uso e di averne compreso il contenuto prima di iniziare l'installazione.
- Le istruzioni sono nell'interesse della vostra sicurezza.

AVVERTIMENTO!

- Per motivi di sicurezza, le seguenti precauzioni sono importanti. La mancata lettura e osservanza di queste istruzioni può causare gravi lesioni piombo.
- Per la tua salute e sicurezza, le persone con pressione alta, malattie cardiache e altre malattie cardiovascolari e cerebrovascolari non dovrebbero utilizzare questo prodotto.
- Le persone disabili non devono utilizzare il dispositivo da sole 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 subito un intervento chirurgico di recente, sei incinta, hai un infortunio o se hai dubbi sulla tua salute o sul tuo livello di forma fisica che potrebbero essere esacerbati da ulteriore esercizio fisico.
- Smetti immediatamente di allenarti se ti senti stordito o a corto di fiato.
- Se avverti nausea, dolore, disagio o altre anomalie acute, assicurati di interrompere l'esercizio e consulta il tuo medico prima dell'uso riprendere l'allenamento.
- Fai attenzione quando indossi il prodotto in quanto 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 esiste il rischio di soffocamento.
- Prima dell'uso, assicurarsi che il prodotto sia completamente integro; Nel caso in cui sia danneggiato, smetti di usarlo e contattaci.
- Non utilizzare il prodotto all'aperto.
- Conservare tutti gli imballaggi e gli accessori per un uso successivo e tenerli al sicuro da bambini e animali.

Nota!

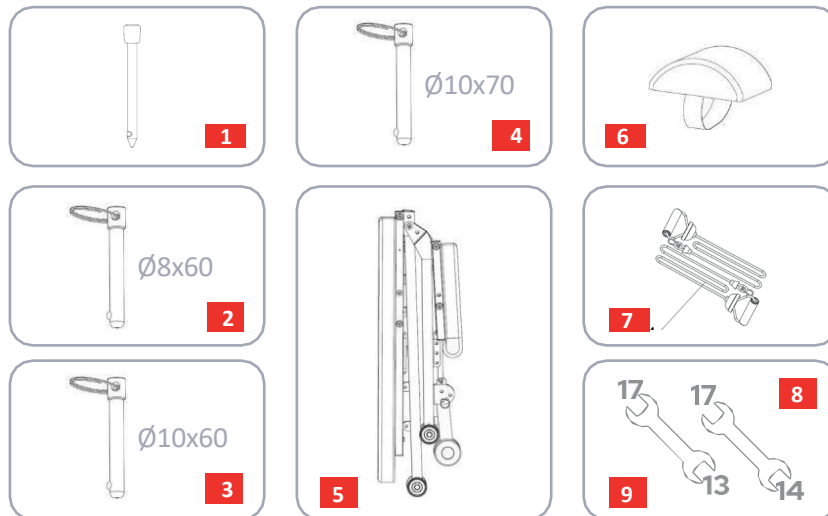
- È importante leggere questa guida prima di assemblare e utilizzare il dispositivo. L'uso sicuro ed efficiente può essere ottenuto solo se il dispositivo è assemblato, mantenuto e utilizzato correttamente.
- Solo per uso domestico e interno. Il dispositivo non è adatto per uso commerciale e deve essere utilizzato solo secondo le istruzioni contenute in questo manuale. Questo prodotto non deve essere utilizzato per esercizi diversi dall'allenamento con i manubri.
- Consulta il tuo medico per determinare se sei adatto a 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 subito dopo i pasti.
- Aumenta gradualmente la velocità, l'intensità e la durata degli esercizi.
- Questo prodotto può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
- Questo prodotto è destinato esclusivamente all'uso da parte di adulti.
- Utilizzare questo prodotto solo su superfici che non siano ammaccate o danneggiate dal peso del dispositivo.
- Posizionare il dispositivo su un vecchio panno o tappetino per esercizi prima dell'uso in modo da non danneggiare il pavimento o la moquette.
- Metti un asciugamano sulla panca prima dell'uso per evitare che si bagni a causa del sudore.
- Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dal dispositivo.
- Per la tua sicurezza, dovrebbe esserci almeno 1 metro di spazio libero intorno al dispositivo e non dovrebbero esserci oggetti appuntiti o appuntiti nelle vicinanze.
- Indossare indumenti e calzature adeguati quando si utilizza il dispositivo. Non indossare abiti larghi o gioielli per evitare di rimanere intrappolati.
- La capacità di carico statico massima del prodotto è di 250 kg. Ciò include il peso dell'utente e il set di manubri utilizzato. Non superare questo limite di peso.
- Questa macchina è adatta solo per l'allenamento con i manubri, non utilizzarla come panca pesi olimpica.
- Mantieni l'equilibrio e siediti nella parte centrale della panca; Non sedersi sul bordo della panca.
- Fissare i perni a sgancio rapido al prodotto seguendo rigorosamente le istruzioni.
- Non modificare il design o la funzione del prodotto.
- Non utilizzare accessori non consigliati da noi.
- Non utilizzare il prodotto se non funziona correttamente o è danneggiato. Contatta il nostro centro servizi.
- Non inserire oggetti, mani o piedi nelle aperture e non esporre mani, braccia o piedi al meccanismo di azionamento o a qualsiasi altra parte potenzialmente in movimento del prodotto.
- Questo prodotto non è adatto per uso medico.



2

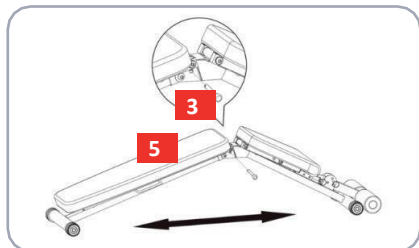
Ambito di consegna

1x corpo principale / 1x cinghie / 5x perno di bloccaggio / 1 x istruzioni



No	Designazion
1	Spillo(
2 & 3	Batterie Ø8x60 (1x) e
4	Perno
5	Parte
6	Supporto per il
7	Nastri(1x)
8 & 9	Inbus 13/17 (1x) e 14/17 (1x)

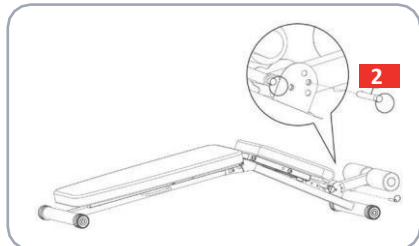
Istruzioni di montaggio e consigli per la formazione



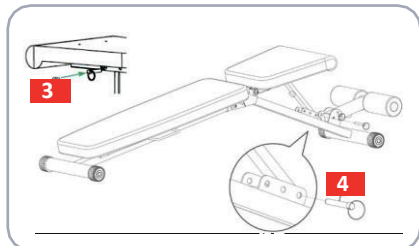
Passaggio 1: estrarre il perno (3).

Passaggio 2: aprire la macchina.

Quindi inserire il perno di tenuta (5) per fissare il telaio principale.

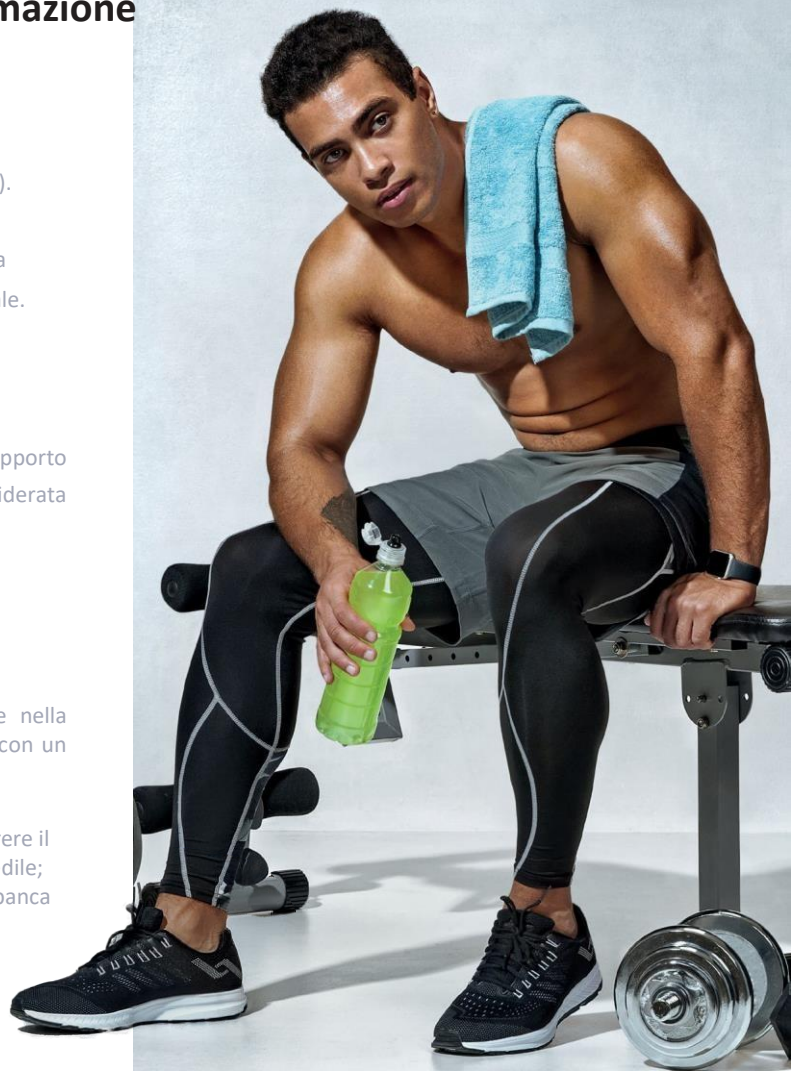


Passaggio 3: posizionare il supporto della gamba nella posizione desiderata e fissarlo con il perno (2).



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

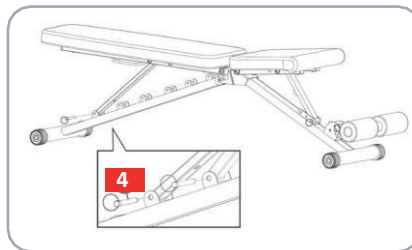
Per evitare di perderlo, far scorrere il perno(3) nella fessura sotto il sedile; Viene utilizzato per bloccare la panca quando è piegata.



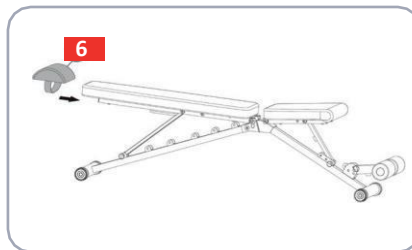


3

Istruzioni di montaggio e consigli per la formazione



Passaggio 5: regolare il cuscino dello schienale. Quindi fissarlo con uno spillo (4).



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



Passaggio 7: collegare il Corda elastica (7). Come mostrato nell'immagine.

ATTEGGIAMENTO

Lo schienale è regolabile in 6 livelli di inclinazione, le ruote con freno a pedale e il sedile sono regolabili in 3 posizioni per soddisfare le esigenze dei diversi utenti.



SPI

REGOLAZIONE DEL

SPI

REGOLAZIONE DELLA RUOTA

SPI

IMPOSTAZIONE

DEL

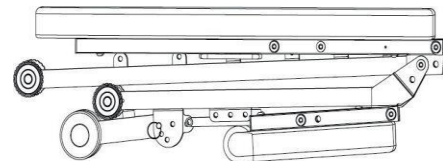
PIEGARE LA PANCA PESI

Quando non è in uso, il dispositivo può essere ripiegato e riposto per risparmiare spazio.

Per chiudere la panca, estrarre il grande perno di bloccaggio e i perni a molla e ripiegare la panca come nella foto.

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 (3).

Durante l'apertura e la chiusura, assicurarsi di non intrappolare le mani o altre parti del corpo nel dispositivo. Assicurarsi che il perno elastico sia saldamente innestato prima di spostare la panca; Tenere i bambini e gli animali lontani dal dispositivo piegato.





Trainingstipps

L'uso di questo prodotto ha il potenziale per offrirti 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 a riscaldare i muscoli, ma riduce anche il rischio di crampi e stiramenti muscolari. Si consiglia di fare alcuni esercizi di stretching come mostrato in figura. La tensione muscolare deve essere mantenuta per circa 30 secondi ad ogni allungamento. Allunga i muscoli lentamente, senza strappi e movimenti bruschi. Se si verifica dolore, interrompere immediatamente lo stretching.



Fase di raffreddamento

L'uso di questo prodotto ha il potenziale per offrirti 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.

Trainingstipps

La panca pesi è dotata di bande elastiche di resistenza, ideali per eseguire esercizi di rafforzamento muscolare; La panca fornisce anche il supporto ideale per chi utilizza manubri tradizionali e vuole utilizzare carichi diversi per gli esercizi di rafforzamento. Il carico, il numero di ripetizioni e il numero di serie dipenderanno dall'obiettivo che vuoi raggiungere con il tuo allenamento. Il carico viene calcolato in base a una percentuale del massimo, che è il numero massimo di chilogrammi con cui è possibile eseguire una ripetizione di un determinato esercizio. Per l'allenamento di rafforzamento o la forma fisica generale, si consiglia di fare fino a 2 serie da 10 a 15 ripetizioni con un carico leggero (circa il 60% del massimo); Aumentare il numero di ripetizioni e serie con lo stesso carico può allenare la resistenza muscolare. Per aumentare la massa muscolare si consigliano 4/5 serie da 8/10 ripetizioni a carico pesante (circa l'80% del massimo); In questo tipo di allenamento, è importante padroneggiare le tecniche di esecuzione degli esercizi per evitare infortuni. Tra le singole serie, dovrebbe sempre essere pianificato un tempo di recupero di circa un minuto. Poiché si tratta di consigli generali, si consiglia di consultare sempre un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi.

Fronte
Ascensore



Sollevare a
testa
in giù



Scricchiolii



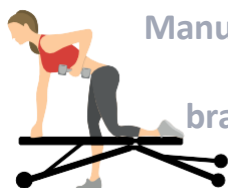
Curl
bicipiti
seduti



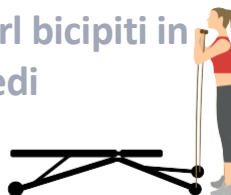
Pressa
con
manubri
ri
inclinat



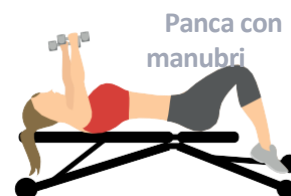
Manubrio
a un
braccio
Fila



Curl bicipiti in
piedi



Panca con
manubri



Defaticamento dopo l'allenamento



1 allungamento



2 Allungamento



3
Affondo
-Sforzo



4
Stretching
sopra la



5
Seno-
Sforzo



6 Piegamento in avanti



7 Tocco della punta



8 Posizione cobra



9 Allungamento del quadricipite



10 Il Cobra



11 Tutore per la schiena



4

Manutenzione e cura

- Conservare il prodotto in un luogo asciutto e non pulirlo con acqua.
- Si consiglia di posizionare un asciugamano sulla superficie per evitare che si bagni a causa del sudore.
- Assicurarsi che tutte le parti siano serrate saldamente prima dell'uso per motivi di sicurezza.
- Non utilizzare mai un agente chimico per pulire il dispositivo.
- Pulire l'apparecchio con un panno pulito e asciutto dopo ogni utilizzo.
- Pulire il dispositivo ogni settimana dopo l'uso con un panno pulito e un detergente delicato.
- Controllare regolarmente il dispositivo per verificare la presenza di parti incrinata o piegate; In tal caso, interrompere l'uso e contattare immediatamente il nostro servizio clienti.

5

Indicazioni

Parametri	Valore
Quote di	Motore WB250
supporto del	126 cm
modello	250 kg
Max. capacità di	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: Esiste il rischio di soffocamento! Il materiale di imballaggio è pericoloso per i bambini. Non lasciare mai che i bambini giochino con i materiali di imballaggio.

1. Smaltimento e imballaggio

L'imballaggio del dispositivo è realizzato con i 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 per il riciclaggio.

2. Smaltimento di vecchie apparecchiature

I RAEE devono essere smaltiti in conformità con le linee guida e le normative locali per lo smaltimento dei rifiuti. Contatta l'amministrazione locale per l'indirizzo del centro di riciclaggio più vicino e consegna lì il tuo dispositivo.



Dichiarazione di conformità UE

Noi

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

Con la presente dichiariamo che il dispositivo descritto di seguito è conforme ai requisiti essenziali di sicurezza e salute pertinenti delle Direttive UE per la sua progettazione e costruzione, nonché nella versione da noi immessa sul mercato.

Nome del prodotto: **Hantelbank**

Numero di modello: **WB250**

Articolo n.: **4252023106054**

Il test viene effettuato sulla base delle seguenti norme armonizzate:

EN ISO 20957-1: 2024

EN ISO 20957-4:2016

Altre norme e specifiche tecniche applicate :

Luogo e data: Würzburg, 22.07.2022

Firma:



Dipl.-Inform. (Univ.)

In Kadharan Sanbala, Amministratore Delegato

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

Contattaci

Telefono: +49 (0) 931 90 80 3000

Posta: info@km-fit.de

Sede centrale: KM-Fit • Gneisenaustraße 10-11 • 97074 Würzburg

L'indirizzo di restituzione si trova nell'impronta: <https://www.km-fit.de>

Numero di partita IVA: DE 263752326

Il tribunale di iscrizione nel registro delle imprese è Würzburg,

HRB 10082 WEEE-Reg. Nr. DE 61617071



