

50256 WORKOUT



panca con schienale e sedile
regolabili e manubri elastici



MANUALE

CONSERVARE L'IMBALLO ORIGINALE PER UNA MIGLIORE GESTIONE DEL SERVIZIO POST-VENDITA, GARANZIA E ASSISTENZA

PRECAUZIONI IMPORTANTI - LEGGERE ATTENTAMENTE LE PRECAUZIONI CHE SEGUONO

- **PERICOLO:** Assicurarsi che attorno all'attrezzo, quando in esercizio, vi sia uno spazio di almeno 2 metri privo di ostacoli potenzialmente pericolosi o spettatori.

La rottura accidentale degli elastici può provocare gravi traumi.

AMBIENTE DI LAVORO

- Porre la panca su una superficie perfettamente in piano.
- Questo attrezzo non deve essere utilizzato come un giocattolo. La natura dei bambini potrebbe portare ad un utilizzo non corretto del prodotto; in tal caso, il produttore non è responsabile di eventuali danni.
Se i bambini sono stati autorizzati ad usare l'attrezzo devono essere istruiti sul suo uso.
- Durante l'uso si consiglia di tenere lontani bambini ed animali dall'attrezzo.
- Evitare che i bambini giochino con i sacchetti in plastica usati per l'imballaggio dell'attrezzo: pericolo di soffocamento.

AVVERTENZE PER GLI ESERCIZI

- L'attrezzo è concepito per l'uso di una sola persona alla volta. Il **CARICO MASSIMO CONSENTITO (CON ATLETA)** è di Kg 250.
- E' importante calzare scarpe da footing, per la protezione dei piedi. Non utilizzare l'attrezzo a piedi nudi.
- E' opportuno vestirsi con abbigliamento sportivo adatto all'esercizio fisico.
- **Prima di iniziare gli esercizi, accertarsi che l'attrezzo sia in perfetto stato e verificare la tenuta degli elastici.**
- Assicurarsi che non ci siano oggetti appoggiati all'attrezzo, o che blocchino i movimenti. Fare attenzione a non inserire le dita o le mani nelle parti in movimento.
- Preparare una salvietta per asciugarsi il sudore durante l'allenamento. Evitare di far cadere il sudore sull'attrezzo, poiché potrebbe danneggiare la verniciatura.
- Prima di iniziare l'esercizio, accertarsi che viti e bulloni siano tutti perfettamente bloccati e che l'attrezzo sia in condizioni di utilizzo sicuro.
- E' sempre consigliabile eseguire qualche esercizio di stretching prima di iniziare l'allenamento.
- Iniziare con un esercizio lento, aumentando gradualmente sino allo sforzo desiderato.
- Un esercizio non corretto o eccessivo può portare a problemi fisici.
- Vi consigliamo di consultare un medico prima di iniziare qualunque tipo di programma ginnico.
- Se durante l'esercizio si dovessero avvertire nausea, giramenti di testa, dolore o irrigidimento a livello del petto, battito cardiaco irregolare, vertigine, sonnolenza o respiro corto, o ci si dovesse sentire eccessivamente stanchi, interrompere immediatamente l'allenamento e **consultare un medico.**
- Durante l'allenamento respirare normalmente e non trattenere il respiro. Si dovrebbe essere in grado di sostenere una conversazione normale mentre ci si allena.
- Questo attrezzo è stato concepito per un uso esclusivamente domestico.
- Il prodotto non è adatto a scopi terapeutici/riabilitativi.
- Questo articolo deve essere assemblato da una persona adulta. Non utilizzare l'attrezzo se non è stato montato completamente in modo corretto.
- Il produttore si riserva la facoltà di apportare modifiche tecniche e costruttive all'attrezzo senza preavviso.

IMPORTANTE - Al fine di evitare incidenti e/o lesioni, si prega di leggere ed attenersi a queste semplici regole.

- 1 Controllate regolarmente che non siano presenti segni di usura sul vostro equipaggiamento. Sostituite immediatamente le parti difettose, interrompete l'utilizzo dell'attrezzo fino a quando completamente riparato.
- 2 Tenere mani e piedi lontani dalle parti in movimento.
- 3 Non stare in equilibrio sull'attrezzo.
- 4 Evitare di allenarsi subito prima e/o dopo i pasti.
- 5 Prima di cominciare qualsiasi programma di allenamento, consultare un medico.
- 6 **ATTENZIONE:** controllare periodicamente che tutte le parti in movimento, le parti elastiche, le imbottiture e le manopole non presentino segni d'usura. Qualora si presenti un problema o sia necessario sostituire un componente, **CESSARE L'UTILIZZO** e contattare immediatamente l'**ASSISTENZA TECNICA ROVERA**. **NON** utilizzare l'attrezzo finché non efficiente.
- 7 Se necessario, le parti imbottite (rulli, cuscino, etc.) possono essere pulite con acqua e sapone.
Una pulizia regolare migliorerà la durata e l'aspetto delle parti imbottite.
- 8 Tutte le superfici cromate dovrebbero essere pulite regolarmente per prolungarne la durata e la lucentezza delle finiture.
Lucidare l'attrezzo con un prodotto commerciale per auto.
- 9 Controllate che le saldature non presentino rotture o punti con cricche evidenti.
- 10 La mancata manutenzione ordinaria può causare lesioni e/o danni all'attrezzo.
- 11 **ATTENZIONE:** **NON** usare questo attrezzo per esercizi su muscoli ed articolazioni che hanno subito traumi, a meno che l'allenamento non si svolga sotto la supervisione di un medico o di personale qualificato.

L'AZIENDA DECLINA ESPLICITAMENTE QUALSIASI RESPONSABILITÀ PER LESIONI A PERSONE O ANIMALI E DANNI A COSE CHE SI POTREBBERO VERIFICARE A SEGUITO DELL'INOSSERVANZA O DELL'INADEMPIENZA DELLE PRESENTI AVVERTENZE.

DATI TECNICI

Panca con schienale e sedile regolabili e manubri elastici

Con schienale regolabile su 6 livelli di inclinazione.

Struttura in acciaio, verniciata con polveri epossidiche ad alta resistenza; schienali e sedile imbottiti, punti di appoggio rivestiti in gomma.

Con lo schienale in posizione orizzontale, la panca può essere usata come panca piana o come sit-up bench per l'allenamento degli addominali.

Rulli e sedile regolabili in 3 posizioni per adattarsi alle esigenze dei diversi utilizzatori.

Elastici con maniglie per esercizi di stretching per la muscolatura superiore del corpo.

Pieghevole per ridurre l'ingombro quando non utilizzata.

CARICO MASSIMO (CON ATLETA): Kg 250

PRECAUZIONI D'USO degli ELASTICI

ATTENZIONE:

Non estendere gli elastici oltre il doppio della loro lunghezza a riposo.

Tirare fino al punto di rottura (è calcolata un'estensione massima del 200%) può costituire un pericolo: **NON FATELO.**

Un uso sicuro e ragionevole dell'attrezzo richiede un'estensione massima pari a 1/3 della lunghezza dell'elastico a riposo.

Non provare a tirare gli elastici per verificare quanto si possono tendere prima della rottura. **E' PERICOLOSO.**

Riportate gli elastici alla loro posizione di riposo gradualmente: lasciare improvvisamente gli elastici in tensione crea un effetto fionda che può danneggiare le maniglie, i rulli, o provocare traumi all'utilizzatore.

Durante gli esercizi, prestate attenzione affinché i capelli non si impiglino nell'attrezzo.



Questo manuale ha lo scopo di aiutarvi ad assemblare facilmente, regolare ed utilizzare questo attrezzo.

Si prega di leggerlo attentamente.

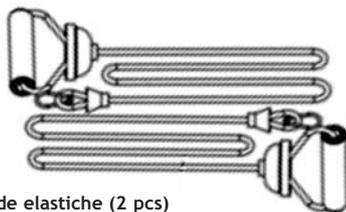
Prima di iniziare il montaggio familiarizzate con le parti e l'assemblaggio leggendo attentamente le istruzioni.

Vi consigliamo di non gettare la scatola e il manuale; vi potrebbero servire in futuro.

COMPONENTI - ISTRUZIONI DI MONTAGGIO - REGOLAZIONI E UTILIZZO

COMPONENTI

Estrarre dall'imballo tutti i componenti dell'attrezzo.



Corde elastiche (2 pcs)



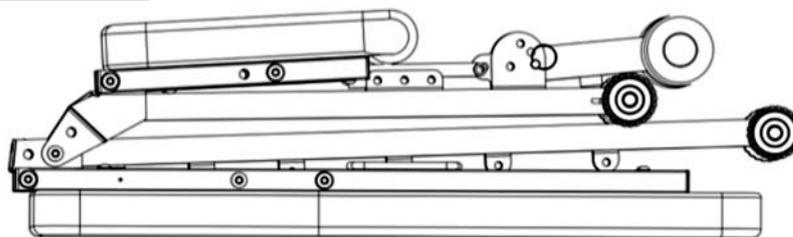
A) Ø8x60 (1 pc)



B) Ø10x60 (1 pc)



C) Ø10x70 (2 pcs)



Corpo principale

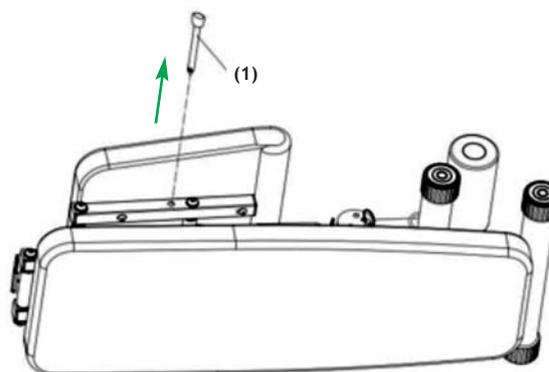
1) Perno di bloccaggio grande Ø10x100 (1 pc)

Chiave 17/14 (1 pc)

Chiave 17/13 (1 pc)

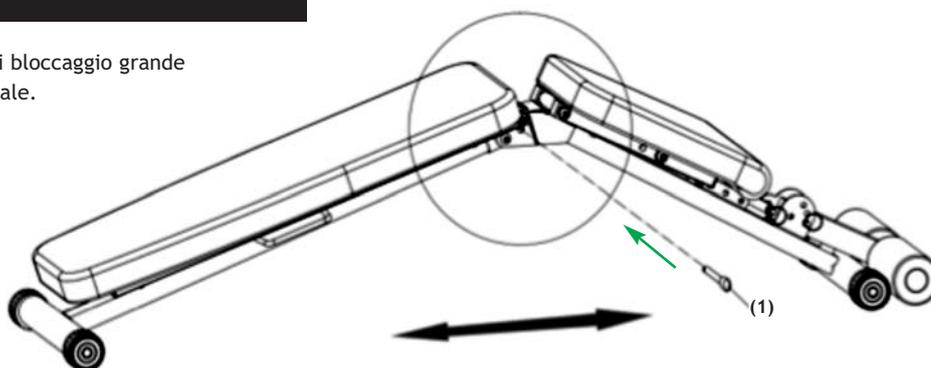
MONTAGGIO fase 1

Estrarre il perno di bloccaggio grande (1 Ø10x100).



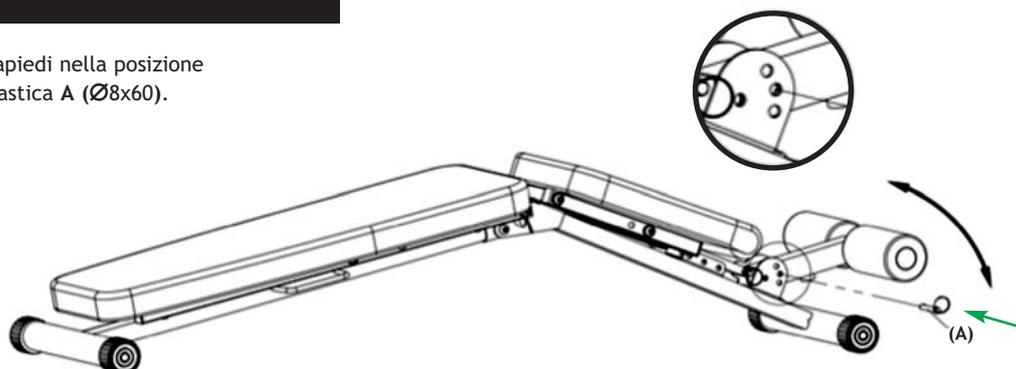
MONTAGGIO fase 2

Aprire la panca. Poi inserire il perno di bloccaggio grande (1 Ø10x100) per fissare il corpo principale.



MONTAGGIO fase 3

Regolare il supporto dei rulli bloccapiedi nella posizione desiderata e fissarli con la spina elastica A (Ø8x60).

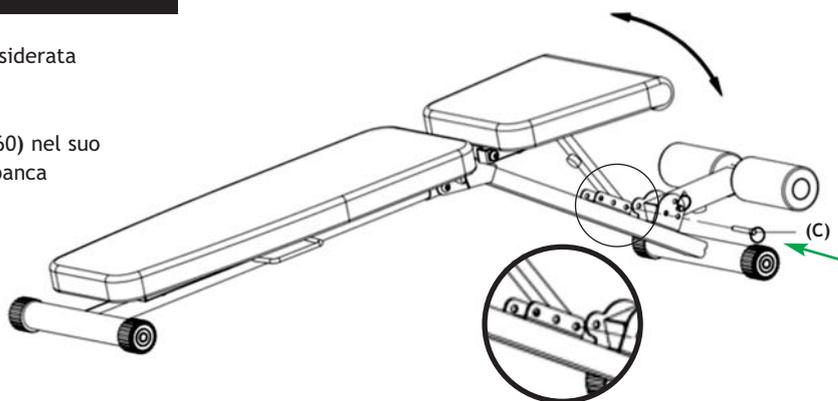
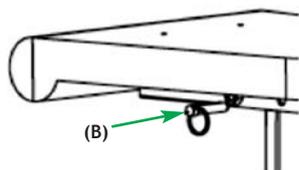


COMPONENTI - ISTRUZIONI DI MONTAGGIO - REGOLAZIONI E UTILIZZO

MONTAGGIO fase 4

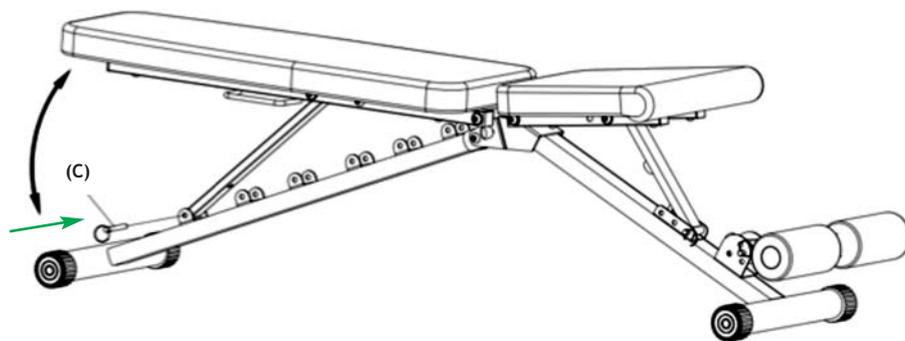
Regolare l'inclinazione del sedile nella posizione desiderata e fissarlo con la spina elastica C (Ø10x70).

Per non perderla, infilare la spina elastica B (Ø10x60) nel suo alloggiamento sotto il sedile; servirà a bloccare la panca quando piegata.



MONTAGGIO fase 5

Regolare l'inclinazione dello schienale e fissarlo con la spina elastica C (Ø10x70).



MONTAGGIO fase 6

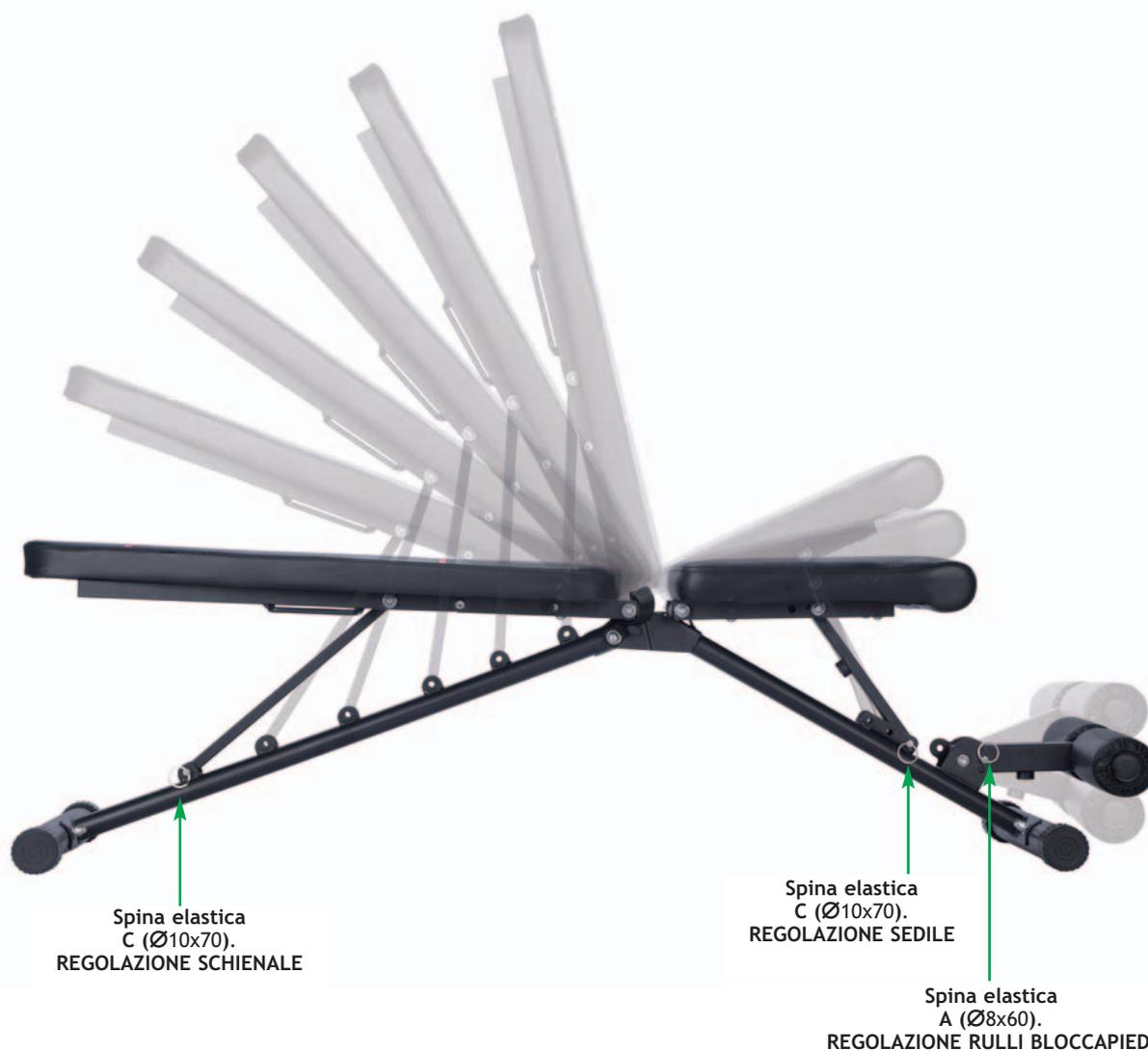
Fissare le corde elastiche. Come nella figura



AL TERMINE DEL MONTAGGIO, VERIFICATE NUOVAMENTE CHE TUTTI I COMPONENTI ASSEMBLATI, BULLONI E DADI, SIANO BEN BLOCCATI.

REGOLAZIONI

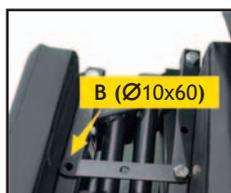
Schienale regolabile su 6 livelli di inclinazione, rulli blocca piedi e sedile regolabili in 3 posizioni per adattarsi alle esigenze dei diversi utilizzatori.



PIEGARE LA PANCA

L'attrezzo può essere piegato per essere riposto in poco spazio quando non utilizzato.

Per chiudere la panca estrarre il perno di bloccaggio grande e le spine elastiche, e piegare la panca come in foto.



Posizionare la staffa di metallo sotto il sedile in modo che il foro sull'estremità risulti allineato al foro sotto lo schienale, e bloccare la panca utilizzando la spina elastica B (Ø10x60).



Durante le operazioni di apertura e chiusura prestare la massima attenzione a non schiacciarsi le mani o altre parti del corpo nel prodotto. Assicurarsi che la spina elastica sia ben inserita prima di muovere la panca; tenere bambini e animali lontani dall'attrezzo quando piegato.

ALLENARSI CON WORKOUT

La panca WORKOUT è dotata di manubri a resistenza elastica, ideali per eseguire esercizi di tonificazione muscolare; la panca offre anche il supporto ideale per chi desidera utilizzare manubri tradizionali ed usare carichi differenziati per esercizi di potenziamento.

Il carico, il numero di ripetizioni e il numero di serie dipendono dall'obiettivo che si vuole raggiungere con l'allenamento.

Il carico si calcola in base ad una percentuale sul massimale, inteso come il numero massimo di kg con il quale si riesce a svolgere una ripetizione di un certo esercizio.

Per un allenamento di tonificazione o per uno stato di forma fisica generale consigliamo di fare fino a 2 serie di 10/15 ripetizioni con un carico leggero (circa il 60% del massimale); aumentando il numero di ripetizioni e serie, mantenendo il carico invariato, si può allenare la resistenza muscolare.

Per aumentare la massa muscolare consigliamo invece 4/5 serie di 8/10 ripetizioni con un carico pesante (circa l'80% del massimale); in questa tipologia di allenamento è fondamentale padroneggiare bene le tecniche di esecuzione degli esercizi, per evitare infortuni.

Tra ogni serie si deve sempre prevedere un recupero, indicativamente di un minuto.

Trattandosi di indicazioni di carattere generale, consigliamo di **consultare sempre un medico prima di cominciare qualsiasi programma di allenamento.**

1) Per gli addominali

Stendetevi sulla panca, come indicato in figura, ponete le mani dietro la nuca e bloccate i piedi sotto il rullo bloccapiedi. Il movimento consiste nel tentare di far toccare il bacino con le costole sollevando le spalle.



2) Per pettorali e spalle

Sedetevi sulla panca come indicato in figura ed impugnate saldamente i cavi elastici. Mantenendo le braccia, con i gomiti leggermente flessi, in linea con gli elastici, tirate trasversalmente (senza piegare i gomiti) fino a portare le mani davanti al viso, potete anche esasperare il movimento fino ad incrociare le braccia davanti a voi. Tornate alla posizione di partenza e ripetete.



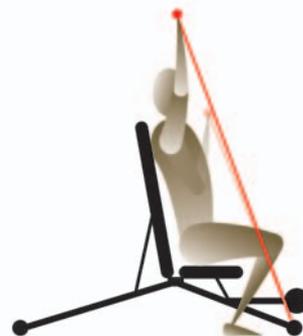
3) Per le spalle

Sedetevi sulla panca come indicato in figura ed impugnate saldamente i cavi elastici; il dorso della mano deve essere rivolto verso l'alto. Distendete le braccia parallelamente al corpo, ruotando la spalla e mantenendo le braccia tese, portate le mani davanti a voi, raggiunta la posizione riabbassate le braccia, tornate alla posizione di partenza e ripetete. Mantenete le braccia tese per evitare il coinvolgimento dei bicipiti.



4) Per spalle, braccia e tronco

Sedetevi sulla panca, come indicato in figura, impugnate saldamente i cavi elastici e portateli all'altezza delle spalle con il braccio piegato; distendete il braccio verso l'alto portando in tensione l'elastico. L'esercizio può essere eseguito sia in sincrono sia alternando il movimento delle braccia.



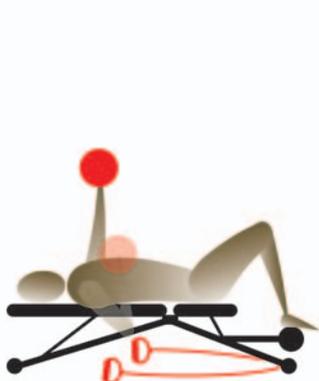
5) Per le braccia

Ponetevi di fronte alla panca, appoggiando i piedi sopra il piedino della panca (per mantenerlo più stabile) come indicato in figura. Distendete le braccia lungo il corpo e impugnate saldamente i cavi elastici; il dorso della mano deve essere rivolto verso il basso. Con i gomiti fermi e senza curvare la schiena portate le mani al petto; tornate nella posizione di partenza e ripetete il movimento. L'esercizio può essere eseguito in sincrono o alternando il movimento delle braccia.



6) Per i pettorali

Stendetevi sulla panca (con lo schienale completamente disteso) e impugnate una coppia di manubri tradizionali (o un bilanciere), con il palmo delle mani rivolto in avanti, portateli all'altezza del petto; sollevate e abbassate le braccia perpendicolarmente al corpo, facendo in modo che i manubri non vadano mai a toccare i pettorali durante le ripetizioni.



7) Per i pettorali alti

Stendetevi sulla panca (con lo schienale inclinato) e impugnate una coppia di manubri tradizionali (o un bilanciere), con il palmo delle mani rivolto in avanti, portateli all'altezza del petto; sollevate e abbassate le braccia perpendicolarmente al corpo, facendo in modo che i manubri non vadano mai a toccare i pettorali durante le ripetizioni.



8) Per schiena e spalle

Ponetevi sulla panca come indicato in figura appoggiandovi con un braccio. Impugnate un manubrio (con il dorso della mano rivolto verso i vostri occhi) e distendete il braccio verso il basso; da questa posizione sollevate il manubrio verso il petto, evitando rotazioni del busto. Appena raggiunta la posizione riabbassate le braccia tornate nella posizione di partenza e ripetete. Dopo una serie di ripetizioni invertite la posizione e ripetete la serie con l'altro braccio.

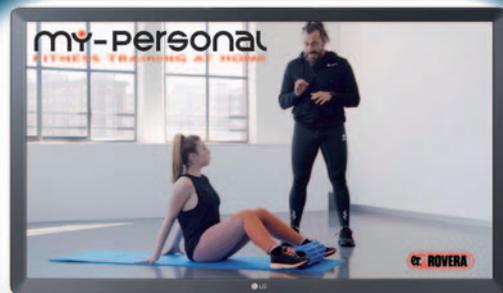


Visita www.rovera.com/my-personal

o scansiona il codice.

Troverai **GRATIS** i nuovi filmati con gli esercizi e i consigli di un **personal trainer** per utilizzare il tuo nuovo attrezzo.

Inoltre, potrai allenarti con il nuovo servizio*



my-personal

FITNESS TRAINING AT HOME

per essere seguito da un professionista,
on-line o in presenza a casa tua,
ricevere schede personalizzate e
interagire con lui.

*Ci vediamo
a casa tua!*



*my-personal è un servizio premium a pagamento

IMPORTANTE: CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI A PORTATA DI MANO PER ULTERIORI CONSULTAZIONI
Si consiglia di verificare periodicamente il bloccaggio e la tenuta delle viti e della bulloneria, provvedendo al serraggio o alla sostituzione ove necessario.



IMPORTANTE: CONSERVARE L'IMBALLO ORIGINALE

Per assicurare adeguata protezione al prodotto in caso di spedizione nell'ambito del servizio post-vendita, garanzia e assistenza.

GARANZIA: L'attrezzo è garantito da qualsiasi difetto di fabbricazione o di materiale per un periodo di due anni dalla data d'acquisto.
REGISTRA LA GARANZIA ONLINE SU www.rovera.com/garanzie ED AVRAI 3 MESI DI GARANZIA SUPPLEMENTARI IN REGALO

WORKOUT Art. 50256 - EAN CODE 8008646301170 - MADE IN CHINA - Importato da: ROVERA - Via Tripoli 45, 20851 LISSONE (MB) ITALIA

Eventuali problemi tecnici riscontrati al momento dell'acquisto potranno essere risolti chiamando il numero 039 2459333 (orari ufficio) o scrivendo via fax allo 039 2456456 oppure via e-mail a: assistenza@rovera.com

Per un miglior servizio, siete pregati di preparare le seguenti informazioni prima di contattarci:

Vostri dati anagrafici, indirizzo e numero di telefono, codice articolo e nome del prodotto, libretto d'istruzioni e manuale utente, eventuale numero di serie del prodotto, informazioni sull'eventuale problema riscontrato, Garanzia e scontrino fiscale o fattura d'acquisto.

MODULO D'ORDINE RICAMBI

Denominazione del prodotto:	Denominazione del particolare:	Codice/Descrizione:	Quantità:
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Modalità di spedizione:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> POSTA	<input type="checkbox"/> CORRIERE ESPRESSO	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Recapito:	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Fotocopiare il presente modulo, compilarlo in tutte le sue parti e inviarlo secondo le modalità seguenti:

A MEZZO POSTA	ROVERA UFFICIO RICAMBI Via Tripoli, 45 20851 LISSONE (MB)
---------------	--

A MEZZO FAX	UFFICIO RICAMBI 039 2456456
-------------	--------------------------------

VIA E-MAIL	assistenza@rovera.com
------------	--

Per il continuo evolversi della produzione, i dati pubblicati potranno essere soggetti a cambiamenti e non dovranno essere considerati in alcun modo impegnativi.

Per le ultime novità visita www.rovera.com e www.performancefitness.it