

## PRIMA DI INIZIARE

Grazie per avere acquistato l'innovativo Kit Manubri Regolabili. Il Kit Manubri Regolabili è stato progettato per velocizzare i tuoi allenamenti e tenere organizzata l'area di allenamento.

**Leggere tutte le precauzioni e istruzioni contenute nel presente manuale prima di utilizzare il Kit Manubri Regolabili.**

Se ti serve assistenza, ti invitiamo a registrare il tuo prodotto sul nostro sito [iFITsupport.eu](http://iFITsupport.eu).

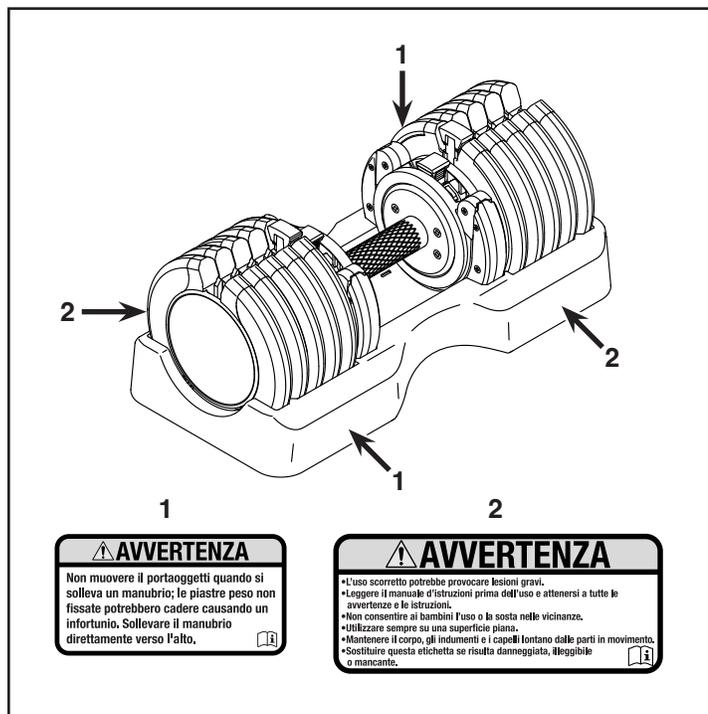
Telefono: 848 35 00 28

Orario d'ufficio: dal lunedì al venerdì, dalle 9:00 alle 19:00 CET

## POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

Le etichette di avvertenza mostrate di seguito si trovano nel foglio etichette incluso. Staccare le etichette di avvertenza dal foglio e applicarle sopra le etichette in inglese. **Se manca un'etichetta o se è illeggibile, si prega di contattare il servizio Assistenza per i Membri per ordinarne gratuitamente una. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.**

Nota: le etichette possono non essere rappresentate nella loro dimensione reale.



## PRECAUZIONI IMPORTANTI

**AVVERTENZA:** per ridurre il rischio di lesioni gravi, leggere tutte le precauzioni importanti e le istruzioni prima di utilizzare il prodotto. ICON declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni a beni subiti a causa o mediante l'uso di questo prodotto.

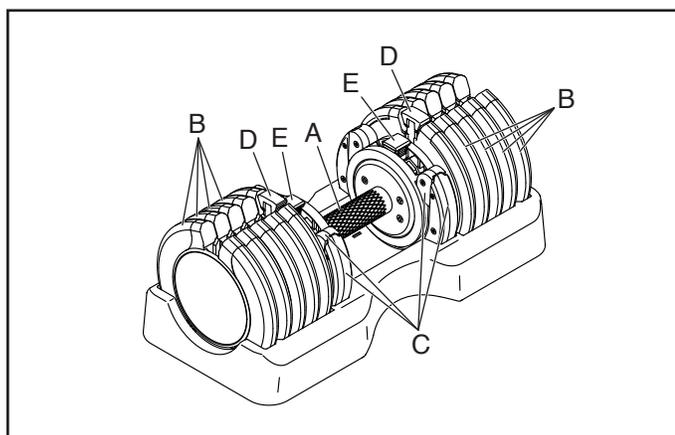
1. È responsabilità del proprietario assicurarsi che ogni utente di questo prodotto sia opportunamente informato di tutte le precauzioni.
2. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
3. Questo prodotto non può essere utilizzato da persone con ridotte capacità motorie, sensoriali e mentali o da persone senza esperienza e competenza a meno che un responsabile della loro sicurezza le controlli o le abbia istruite sull'uso dello stesso.
4. Utilizzare questo prodotto esclusivamente attenendosi alle istruzioni contenute nel presente manuale.
5. Questo prodotto è indicato solo per l'uso domestico. Non utilizzare questo prodotto in ambiente commerciale, istituzionale o in un noleggio.
6. Utilizzare questo prodotto su una superficie piana con sufficiente spazio libero attorno e soprattutto per il tipo di esercizi che si eseguiranno. Posizionare solo i manubri inclusi sul portaoggetti.
7. Prima dell'uso controllare questo prodotto. Se il prodotto è danneggiato non utilizzarlo o provare a ripararlo.
8. Tenere questo prodotto lontano dalla portata di minori di 16 anni e di animali domestici.
9. Indossare sempre calzature protettive quando si utilizza questo prodotto. Non posizionare mai le dita tra i manubri e i portaoggetti.
10. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o la morte. Qualora si manifestino vertigini, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

## USO DEI MANUBRI

Ogni impugnatura (A) dispone di due piastre peso fisse e pesa 5 kg senza nessuna piastra peso piccola (C) o grande (B) caricata.

Ogni piastra peso piccola (C) pesa 0,5 kg. Ogni impugnatura (A) può essere caricata con piastre peso piccole variabili da zero, due oppure quattro. Nota: su ogni lato è presente una piccola piastra peso interna e una piccola piastra peso esterna.

Ogni piastra peso grande (B) pesa 2 kg. Ogni impugnatura (A) può essere caricata con piastre peso grandi variabili da zero, due, quattro, sei oppure otto.



Per selezionare il numero di piastre peso desiderate (B, C), dirigere innanzitutto l'impugnatura (A) in modo tale che i selettori (D, E) siano rivolti verso l'alto e **abbassare l'impugnatura direttamente verso il basso** nel portaoggetti.

Le etichette peso sul portaoggetti mostrano il peso di ogni impugnatura (A) con quattro piastre peso piccole (C) caricate. Il peso totale con tutte le piastre peso piccole e grandi (B) è di 25 kg.

Per selezionare il numero di piastre peso grandi (B) desiderate, sollevare un selettore grande (D), farlo scorrere finché non è allineato con una delle piastre peso grandi, quindi abbassarlo. **Far oscillare il selettore grande da un lato all'altro per assicurarsi che sia allineato con una delle piastre peso grandi e che sia completamente abbassato.** Ripetere questa operazione sull'altro lato dell'impugnatura (A). **Selezionare sempre lo stesso numero di piastre peso grandi su entrambi i lati dell'impugnatura.**

Per caricare il numero desiderato di piastre peso piccole (C), sollevare il selettore piccolo (E), farlo scorrere da un lato per selezionare -1 kg (con solo due piastre peso piccole caricate) oppure farlo scorrere al centro e selezionare -2kg (senza alcuna piastra peso grande caricata) e poi abbassarlo. **Far oscillare il selettore piccolo da un lato all'altro per assicurarsi che sia completamente abbassato.** Ripetere questa operazione sull'altro lato dell'impugnatura (A). **Selezionare sempre lo stesso numero di piastre peso piccole su entrambi i lati dell'impugnatura.**

Per utilizzare un manubrio, **sollevarlo direttamente verso l'alto** dal in modo che nessuna piastra peso non agganciata (B, C) rimanga nel portaoggetti. Al termine dell'utilizzo del manubrio, orientarlo in modo che i selettori (D, E) siano in alto e **abbassarlo direttamente** nel portaoggetti. **IMPORTANTE: non lasciare cadere i manubri.**

Provate a selezionare diverse combinazioni di piastre peso (B, C) fino a quando non avrete acquisito familiarità con i manubri.

