



Istruzioni  
per l'uso

*crane*<sup>®</sup>

# PANCA PER ESERCIZI CON FASCE



## Indice

|                                                                   |           |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Informazioni generali</b> .....                                | <b>3</b>  |
| <b>Pittogrammi e simboli</b> .....                                | <b>3</b>  |
| <b>Destinazione d'uso</b> .....                                   | <b>4</b>  |
| <b>Avvertenze di sicurezza</b> .....                              | <b>4</b>  |
| <b>Contenuto della fornitura/Descrizione dei componenti</b> ..... | <b>6</b>  |
| <b>Controllo della fornitura</b> .....                            | <b>7</b>  |
| <b>Montaggio della panca per esercizi</b> .....                   | <b>7</b>  |
| <b>Fissaggio delle fasce da fitness</b> .....                     | <b>10</b> |
| <b>Regolazione delle fasce da fitness</b> .....                   | <b>10</b> |
| <b>Utilizzo delle fasce da fitness come estensori</b> .....       | <b>11</b> |
| <b>Regolazione della panca per esercizi</b> .....                 | <b>11</b> |
| <b>Chiusura della panca per esercizi</b> .....                    | <b>12</b> |
| <b>Istruzioni per l'esecuzione degli esercizi</b> .....           | <b>12</b> |
| <b>Esercizi esemplificativi</b> .....                             | <b>14</b> |
| <b>Pulizia e manutenzione</b> .....                               | <b>19</b> |
| <b>Conservazione</b> .....                                        | <b>19</b> |
| <b>Istruzioni per lo smaltimento</b> .....                        | <b>19</b> |
| <b>Dati tecnici</b> .....                                         | <b>20</b> |

## Informazioni generali



Leggere attentamente le istruzioni per l'uso e le avvertenze di sicurezza prima di usare questo prodotto per la prima volta. Utilizzare la Panca per esercizi con fasce esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. La mancata osservanza delle presenti istruzioni può provocare lesioni gravi. Le istruzioni per l'uso sono parte integrante della Panca per esercizi con fasce. Conservare le istruzioni per l'uso per consultazioni future e consegnarle insieme alla Panca per esercizi con fasce in caso di cessione a un altro utente. Le istruzioni per l'uso possono anche essere richieste in formato PDF al nostro Servizio Clienti, contattando il produttore all'indirizzo indicato nella scheda di garanzia. Per facilitare la lettura, la Panca per esercizi con fasce sarà di seguito denominata "panca per esercizi".

## Pittogrammi e simboli

Nelle presenti istruzioni per l'uso, sulla panca per esercizio e sulla confezione sono utilizzati i seguenti simboli e parole d'avvertimento:



Leggere le istruzioni prima dell'uso!



**AVVERTENZA!**

Questo simbolo/parola di avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può causare la morte o lesioni gravi.



**ATTENZIONE!**

Questo simbolo/questa parola di avvertimento indica un pericolo a basso rischio che, se non evitato, può causare lesioni di lieve o media entità.



Questo simbolo indica ulteriori informazioni e consigli utili.



Capacità di carico massima: 150 kg.



Sicurezza testata: i prodotti contrassegnati con questo simbolo sono conformi ai requisiti della legge tedesca sulla sicurezza dei prodotti (ProdSG).



Attenzione! Sussiste il pericolo di schiacciamento.

## Destinazione d'uso

La presente panca per esercizi è stata progettata come attrezzatura sportiva per l'allenamento dell'intero corpo in ambienti domestici. La panca per esercizi è concepita per l'uso privato e non è adatta all'uso terapeutico o commerciale. Solo le persone il cui peso non supera i 150 kg possono usare questa panca per esercizi. Questa panca per esercizi è conforme alla classe H e può essere utilizzata solo in casa.

## Avvertenze di sicurezza



**AVVERTENZA!** Pericolo per la sicurezza dei bambini e delle persone con limitate capacità fisiche, sensoriali o mentali (ad es. persone parzialmente disabili o persone anziane con ridotte capacità fisiche e mentali) o con mancanza di esperienza o conoscenza (ad es. bambini più grandi).

- La panca per esercizi non è un giocattolo. Non lasciare che i bambini giochino con la panca per esercizi senza supervisione.
- L'utilizzo di questa panca per esercizi è vietato a persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali limitate o senza esperienza o conoscenza,

a meno che siano sorvegliati o siano stati istruiti sull'uso sicuro della panca per esercizi e sugli eventuali pericoli derivanti.

- Non lasciare che i bambini giochino con il materiale d'imballaggio e le piccole parti. Conservarli sempre fuori dalla portata dei bambini. I bambini potrebbero rimanere intrappolati o impigliati nell'imballaggio o potrebbero ingerire piccole parti e soffocare.



**ATTENZIONE!**

**Pericolo di lesioni e per la salute!**

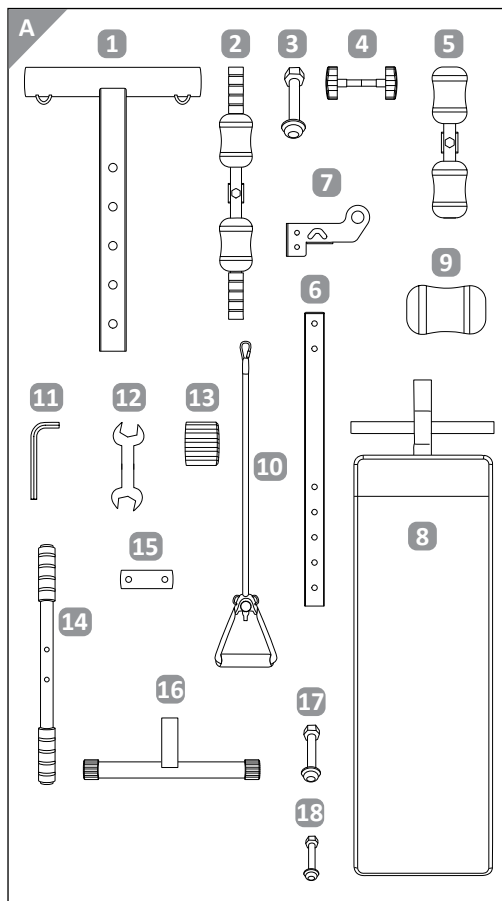
**L'uso scorretto della panca per esercizi può causare lesioni e rappresentare un pericolo per la salute.**

- Posizionare la panca per esercizi su una superficie piana e antiscivolo e assicurarsi che sia posizionata in modo sicuro. Mantenere un'area libera di almeno 0,6 m intorno alla panca per esercizi.
- La panca per esercizi è destinata a una sola persona. Il peso massimo dell'utilizzatore è di 150 kg. Non permettere mai a più di una persona di usare la panca per esercizi nello stesso momento.
- Prima dell'uso controllare la tenuta salda e l'usura di tutte le parti della panca per esercizi, in particolare dei componenti di collegamento. Non utilizzare la panca per esercizi se è danneggiata.
- Allenarsi solo in base al proprio livello di fitness e riscaldarsi sempre in modo adeguato prima dell'allenamento. Le donne incinte devono prestare particolare attenzione. Se durante l'allenamento insorgono disturbi di qualsiasi genere, interrompere subito l'attività e consultare un medico.
- Assicurarsi che le parti sporgenti non feriscano nessuno durante e dopo la sessione di allenamento.
- Le fasce da fitness sono realizzate in gomma naturale (lattice) che può causare allergie e reazioni allergiche. Le persone che sono allergiche al lattice non devono allenarsi con le fasce da fitness.
- Non fissare mai le fasce da fitness o l'estensore a porte o altri oggetti. Fissare le fasce da fitness soltanto alla panca per esercizi o montarle come estensori.

- Non salire mai sugli estensori. Non fissare mai gli estensori con i piedi.
- Il livello di sicurezza della panca per esercizi può essere mantenuto soltanto se viene controllata regolarmente la presenza di danni o segni di usura.
- Sostituire immediatamente tutte le parti difettose. Non utilizzare la panca per esercizi fino a quando non è stata riparata.

## Contenuto della fornitura/Descrizione dei componenti

- 1 Base di appoggio x 1
- 2 Impugnatura con dado di plastica e rondella x 1
- 3 Bullone di montaggio, grande x 2
- 4 Bullone di sicurezza con dadi di plastica x 1
- 5 Supporto della base con dado di plastica x 1
- 6 Asta x 1
- 7 Elemento di raccordo x 2
- 8 Cuscinetto di supporto per esercizi x 1
- 9 Rullo imbottito x 2
- 10 Fascia da fitness x 2
- 11 Chiave a brugola x 2
- 12 Chiave aperta
- 13 Tappo della base x 2
- 14 Barra per flessioni x 1
- 15 Elemento di fissaggio per barra per flessioni x 1
- 16 Asta della base x 1
- 17 Bullone di montaggio, medio x 2
- 18 Bullone di montaggio, piccolo x 2



## Controllo della fornitura

Rimuovere tutti i componenti della panca per esercizi dall'imballaggio. Controllare se tutti i componenti sono inclusi. Controllare se eventuali parti della fornitura sono state danneggiate. In tale eventualità, non utilizzare la panca per esercizi e contattare il nostro servizio clienti. Il materiale dell'imballaggio non è un giocattolo. Tenere i bambini lontani durante l'apertura dell'imballaggio.

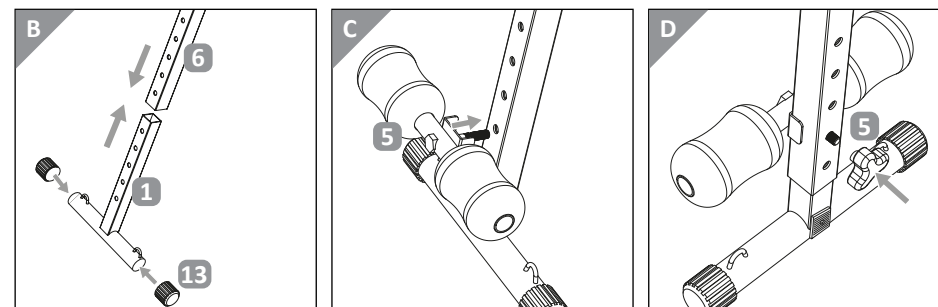
## Montaggio della panca per esercizi

### **⚠ AVVERTENZA!** Pericolo di soffocamento!

La fornitura contiene componenti di piccole dimensioni. Tenere lontani i bambini e gli animali domestici durante il montaggio.

Seguire le presenti istruzioni per l'uso passo dopo passo per evitare errori durante il montaggio. Farsi aiutare da un'altra persona per assemblare la panca per esercizi. Assicurarsi che la panca per esercizi sia stata montata nella sua interezza e in maniera corretta prima di ogni utilizzo. Non utilizzare la panca per esercizi se è montata solo in parte.

1. Posizionare i tappi della base 13 ai lati della base di appoggio 1. Inserire la base di appoggio 1 nell'asta 6 e fissare questo collegamento al poggiatesta utilizzando il dado di plastica 5. Il poggiatesta deve essere inserito nel lato con i fori più piccoli. Con questo passaggio si darà forma al tubo anteriore.



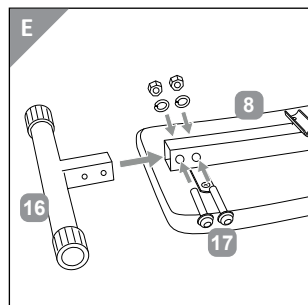


A seconda dell'altezza dell'utilizzatore e dell'esercizio che si desidera eseguire, è possibile regolare l'altezza della posizione del poggiatesta e della panca per esercizi. Assicurarsi sempre di stringere nuovamente il collegamento dopo la regolazione.

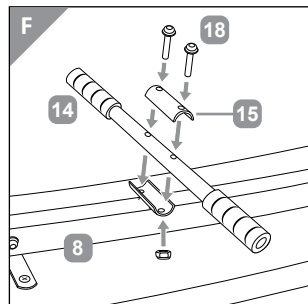


È possibile usare i tappi della base per livellare piccole irregolarità del pavimento. Ruotare i tappi della base in modo che la panca per esercizi sia stabile e non si muova.

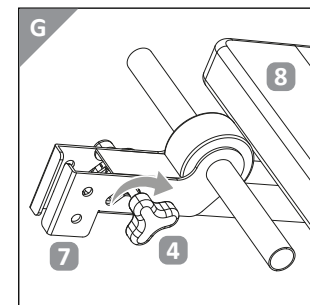
2. Inserire l'asta della base **16** nel tubo metallico sul lato inferiore del cuscinetto di supporto per esercizi **8** e fissare questo collegamento utilizzando il bullone di montaggio medio **17**.



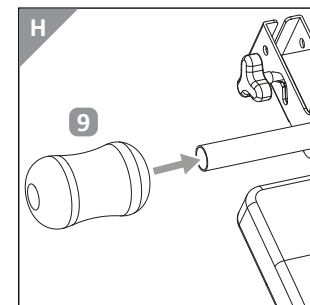
3. Montare la barra per flessioni **14** sul lato inferiore del cuscinetto di supporto per esercizi **8**. Fissare questo collegamento utilizzando l'elemento di fissaggio **15** e il bullone di montaggio piccolo **18**.



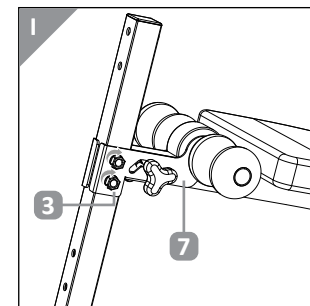
4. Far scorrere entrambi gli elementi di raccordo **7** sull'asta superiore del cuscinetto di supporto per esercizi **8** e fissare questo collegamento utilizzando i bulloni di sicurezza **4**. In un primo momento non serrare completamente questo collegamento.



5. Inserire i rulli imbottiti **9** su entrambi i lati dell'asta superiore.

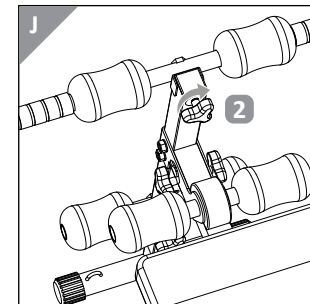


6. Far scorrere il tubo anteriore con il poggiatesta in avanti nello spazio tra gli elementi di raccordo **7**. Fissare questo collegamento utilizzando entrambi i bulloni di montaggio **3**. Utilizzare la chiave a brugola **11** e la chiave aperta **12** a tale scopo.



7. Quindi serrare il bullone di sicurezza **4**.

8. Fissare l'impugnatura con il dado di plastica e la rondella **2** all'estremità superiore dell'asta **6**.



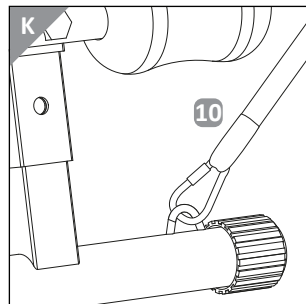


A seconda dell'esercizio che si desidera eseguire, è possibile montare l'impugnatura con il dado di plastica rivolto verso l'esterno o verso l'interno. A seconda dell'altezza dell'utilizzatore, è possibile fissare l'impugnatura a due altezze diverse. Assicurarsi sempre di stringere nuovamente il collegamento dopo la regolazione.

## Fissaggio delle fasce da fitness

È possibile utilizzare la panca per esercizi con o senza le fasce da fitness. Per una sessione di allenamento con le fasce da fitness, è necessario fissarle alla panca per esercizi.

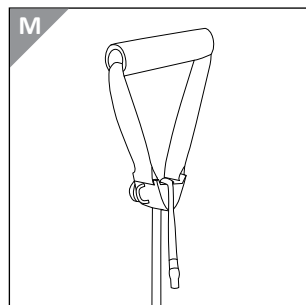
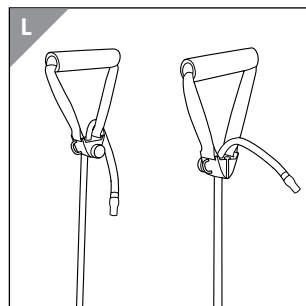
1. Svitare il moschettone della fascia da fitness **10**.
2. Agganciare il moschettone nell'occhiello della panca per esercizi e stringere di nuovo il moschettone.



## Regolazione delle fasce da fitness

È possibile regolare la lunghezza delle fasce da fitness.

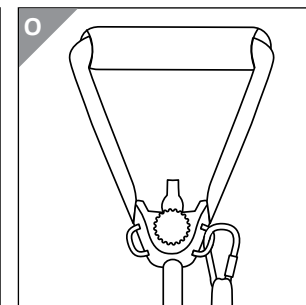
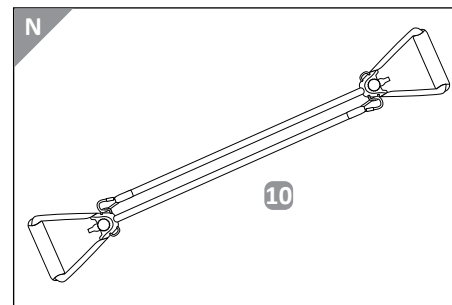
1. Allentare la vite sull'impugnatura e tirare la fascia da fitness attraverso la guida.
2. Impostare una lunghezza tra 60-90 cm (vedere le marcature). Non regolare la fascia da fitness ad una lunghezza inferiore a 60 cm (vedere la marcatura rossa).
3. Stringere nuovamente la vite sull'impugnatura e fissare la fascia da fitness sporgente nella rientranza dell'impugnatura.



## Utilizzo delle fasce da fitness come estensori

È possibile unire tra loro le fasce da fitness e utilizzarle come estensori per l'allenamento.

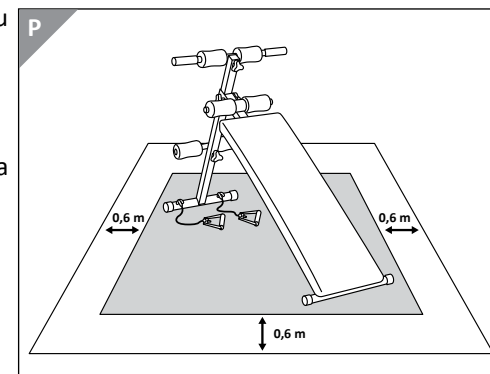
1. Allentare le fasce da fitness **10** dalla panca per esercizi. Avvitare i moschettoni sulla fascia da fitness e sganciare i moschettoni dall'occhiello della panca per esercizi.
2. Agganciare i moschettoni nei rispettivi occhielli dell'altra fascia da fitness.
3. Stringere di nuovo i moschettoni.



Se si collegano le fasce da fitness e le si utilizzano come estensori, è possibile regolare anche la lunghezza degli estensori. Assicurarsi di regolare entrambe le fasce da fitness esattamente alla stessa lunghezza.

## Regolazione della panca per esercizi

Posizionare la panca per esercizi su una superficie piana, orizzontale e non scivolosa. Mantenere un'adeguata area libera intorno alla panca per esercizi. L'area libera deve essere almeno 0,6 m più grande dell'area di esercizio e offrire uno spazio adeguato per un'eventuale discesa di emergenza.



## Chiusura della panca per esercizi

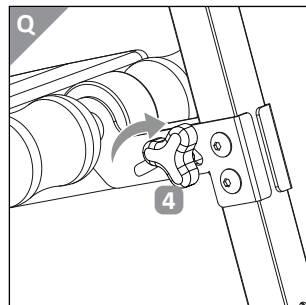


### **ATTENZIONE! Pericolo di schiacciamento!**

Sussiste il pericolo di schiacciamento. Aprire e chiudere la panca per esercizi con cautela. Prestate particolare attenzione alle dita.

È possibile chiudere la panca per esercizi per risparmiare spazio quando non la si utilizza.

1. Allentare leggermente il bullone di sicurezza **4** in modo da poterlo muovere.
2. Portare il bullone di sicurezza nella posizione mostrata.
3. Quindi chiudere la panca per esercizi.



## Istruzioni per l'esecuzione degli esercizi



### **ATTENZIONE! Pericolo di lesioni!**

Se non si è in possesso di uno stato fisico o di salute adeguato all'allenamento con la panca per esercizi, tale attività potrebbe risultare dannosa per la salute. È essenziale osservare le seguenti informazioni per evitare qualsiasi danno grave alla propria salute.

- Prima di iniziare un programma di allenamento rivolgersi al proprio medico per una valutazione generale sulla propria idoneità fisica. Chiedere al proprio medico se vi sono aspetti del proprio stato di salute che potrebbero impedire l'uso della panca per esercizi.
- Qualora si sia a conoscenza di disturbi preesistenti (per es. patologie cardiovascolari), chiedere consiglio al proprio medico prima di iniziare a usare la panca per esercizi.
- In caso di nausea, capogiri, dolori al petto o altri dolori o sintomi anomali insorti durante l'allenamento, interrompere immediatamente la sessione di allenamento. Consultare subito un medico.

- Iniziare sempre la seduta di allenamento con esercizi di riscaldamento.
- Indossare sempre abiti e scarpe sportivi adeguati durante l'allenamento.
- Tenere le impugnature con entrambe le mani quando si sale o si scende dalla panca per esercizi. Salire o scendere dalla panca prestando attenzione.
- Prestare attenzione alla tensione del proprio corpo e mantenere un buon equilibrio durante l'allenamento. Assicurarsi di assumere una posizione di allenamento sicura e, se necessario, usare i propri piedi come sostegno.
- Eseguire gli esercizi lentamente e coscienziosamente ed evitare movimenti bruschi.

Se non vi è la certezza di avere eseguito correttamente un esercizio, consultare un allenatore professionista o cercare informazioni tramite Internet o pubblicazioni specializzate. L'allenamento con la panca per esercizi è concepito per aumentare la propria forza e sviluppare i muscoli. Tutti i movimenti devono essere lenti e dolci; i movimenti bruschi possono influire negativamente sulla salute.



### **ATTENZIONE! Pericolo di lesioni!**

L'uso scorretto delle fasce da fitness può causare lesioni.

- Non allungare mai le fasce da fitness oltre la loro lunghezza massima (ad esempio a causa dell'altezza dell'utilizzatore). La lunghezza massima è di 185 cm con una regolazione della fascia di 90 cm. Lunghezza massima delle fasce da fitness se utilizzate come estensori: 185 cm (per una regolazione della fascia di 90 cm).
- Non regolare la fascia da fitness ad una lunghezza inferiore a 60 cm (vedere la marcatura rossa sulle fasce da fitness).
- Regolare una lunghezza tra 60-90 cm (vedere le marcature rosse e bianche)
- Tenere le mani sulle impugnature.

- Assicuratevi di maneggiare correttamente le fasce da fitness. Tenere le impugniture orizzontalmente mentre si tirano le fasce da fitness.
- Non avvolgere le fasce da fitness intorno ai polsi.
- Prima di ogni allenamento con le fasce da fitness, controllare che i moschettoni siano fissati saldamente agli occhielli.

## Esercizi esemplificativi

### Muscoli addominali anteriori



- Regolare la base di appoggio anteriore in modo da poter mettere i piedi sotto la traversa imbottita inferiore. Le cavità delle ginocchia si appoggiano al rullo imbottito sopra la superficie di appoggio.
- Contrarre i muscoli addominali. Abbassare lentamente la parte superiore del corpo.
- Mantenere la tensione e sollevare la parte superiore del corpo di circa 45°. Tornare ad abbassate lentamente la parte superiore del corpo.
- Evitare di inarcare la schiena durante questo esercizio.

### Muscoli addominali anteriori e laterali



- Regolare la base di appoggio anteriore in modo da poter mettere i piedi sotto la traversa imbottita inferiore. Le cavità delle ginocchia si appoggiano al rullo imbottito sopra la superficie di appoggio.
- Contrarre i muscoli addominali. Abbassare lentamente la parte superiore del corpo.
- Mantenere la tensione e sollevare la parte superiore del corpo di circa 45°. Quindi ruotare leggermente la parte superiore del corpo a sinistra e a destra in maniera alternata.
- Tornare ad abbassate lentamente la parte superiore del corpo.
- Evitare di inarcare la schiena durante questo esercizio.

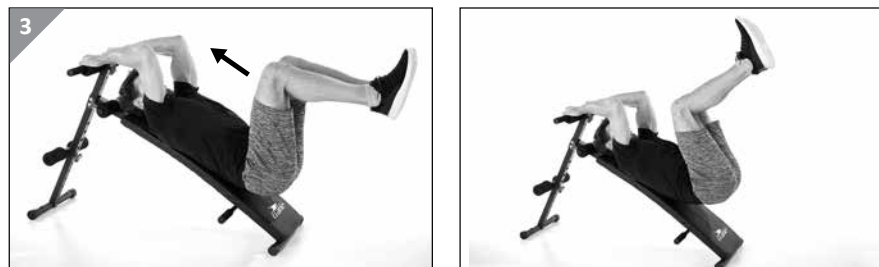
### Muscoli addominali inferiori

**⚠ ATTENZIONE! Pericolo di lesioni!**

Posizionare la testa delicatamente e con movimenti lenti sull'imbottitura e prestare attenzione a non urtare la testa durante l'esercizio.



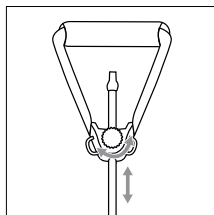
Questo esercizio può essere limitato o impossibile per persone più alte di 190 cm.



- Per eseguire questo esercizio, montare l'impugnatura con il dado di plastica rivolto lontano dalla panca per esercizi.
- Sdraiati con la schiena appoggiata sulla panca per esercizi. Portare le braccia all'indietro sopra la testa e aggrapparsi alle impugnature della traversa superiore.
- Sollevare le gambe con le ginocchia rivolte verso la testa contraendo i muscoli addominali inferiori.
- Abbassare le gambe lentamente senza toccare il suolo con i piedi.
- Evitare di inarcare la schiena durante questo esercizio.

### Bicipiti

Regolare le fasce da fitness **10** alla lunghezza adeguata alla propria altezza. Per farlo, usare la vite di regolazione sull'impugnatura delle fasce da fitness. Assicurarsi che la vite sia ben serrata.



- Posizionarsi di fronte alla panca per esercizi. I piedi poggiano sulla base di appoggio della panca per esercizi in modo da fissare la panca al pavimento.
- Tenere le fasce da fitness in modo che i palmi delle mani siano rivolti verso l'alto. Abbassare simultaneamente le fasce da fitness con un movimento costante. Tenete i gomiti vicino al corpo.
- Abbassare le braccia in modo calmo e controllato. Abbassare le fasce da fitness soltanto finché si percepisce una tensione.

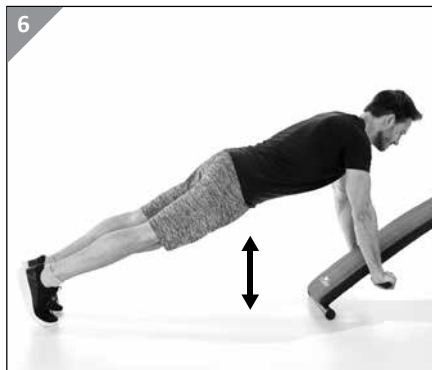
### Muscoli delle braccia e delle spalle



- Per eseguire questo esercizio, montare l'impugnatura con il dado di plastica **2** rivolto lontano dalla panca per esercizi.
- Sedersi sulla panca per esercizi come raffigurato. Sostenersi con i piedi. Tenere le fasce da fitness in modo che i palmi delle mani siano rivolti verso l'alto.
- Portare le braccia alla posizione di partenza laterale. Quindi sollevare la parte superiore delle braccia lateralmente finché le mani non sono all'altezza della testa.
- Abbassare simultaneamente entrambe le braccia fino alla posizione di partenza e poi sollevarle di nuovo.

### Muscoli delle braccia, delle spalle e del petto

- Tenere le impugnature della barra per flessioni con le mani senza stendere completamente le braccia.
- Contrarre i muscoli addominali e della schiena e abbassare il corpo. Inspirare mentre si esegue questo movimento. Assicurarsi che il corpo formi una linea retta. Non inarcare la schiena.
- Spingere il corpo verso l'alto ed espirare mentre si esegue questo movimento.



### Pettorali

Per eseguire questo esercizio, montare le fasce da fitness come estensori. Regolare le fasce da fitness **10** in modo da adattarsi alla lunghezza delle proprie braccia. Per farlo, usare la vite di regolazione sull'impugnatura delle fasce da fitness. Assicurarsi che la vite sia ben serrata.

- Stare ben dritto con le braccia tese in avanti. Con le braccia dritte, tirate l'estensore verso il petto. Le braccia devono rimanere all'altezza delle spalle.
- Ritornare alla posizione di partenza con un movimento lento e controllato.



## Pulizia e manutenzione

Pulire la panca per esercizi dopo ogni uso. Utilizzare un panno inumidito se necessario. Usare un detergente delicato in caso di sporco ostinato. Non usare detergenti aggressivi. Far asciugare completamente la panca per esercizi dopo averla pulita. Controllare che la panca per esercizi non sia danneggiata prima di ogni utilizzo. In particolare, controllare se i componenti di collegamento e le connessioni a vite sono ben serrate. Non apportare modifiche o effettuare riparazioni alla panca per esercizi. Contattare il nostro servizio clienti in caso di danni.

## Conservazione

Pulire la panca per esercizi e farla asciugare completamente prima di riporla. Conservare la panca per esercizi in uno luogo asciutto, protetto dal gelo e non accessibile ai bambini. È possibile chiudere la panca per esercizi per risparmiare spazio quando non la si utilizza. Se si prevede di non utilizzare la panca per esercizi per un lungo periodo di tempo, conservarla nel suo imballaggio per proteggerla dalla polvere. Proteggere la panca per esercizi e soprattutto le fasce da fitness dalla luce del sole.

## Istruzioni per lo smaltimento

In conformità alle disposizioni vigenti, la panca per esercizi e tutti i componenti dell'imballaggio possono essere smaltiti da un centro di smaltimento rifiuti autorizzato o dall'autorità locale preposta. Il personale del centro di smaltimento rifiuti sarà lieto di fornire informazioni sulle modalità di smaltimento corrette ed ecosostenibili.

Dati tecnici

Dimensioni: circa 135 x 57 x 80 cm (L x P x H) da montata

Peso (fasce da fitness incluse): circa 8,6 kg

Peso massimo dell’utente: 150 kg

DIN 32935 – A

Fascia da esercizi: lunghezza regolabile: circa 60-90 cm

Fascia da fitness: lunghezza di estensione massima 185 cm

(con regolazione massima della fascia di 90 cm)

Lunghezza di estensione massima: (estensore): 185 cm

(alla regolazione massima della fascia di 90 cm)

|                                                                                                                                                |                    |                    |                    |                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Lunghezza di estensione in cm                                                                                                                  | 120 <sup>1)</sup>  | 140 <sup>1)</sup>  | 160 <sup>1)</sup>  | 185 <sup>1)</sup>  |
| Singola fascia da fitness: Forza in N                                                                                                          | 17,3 <sup>*)</sup> | 22,7 <sup>*)</sup> | 26,4 <sup>*)</sup> | 30,7 <sup>*)</sup> |
| Fasce da fitness come estensori: Forza in N                                                                                                    | 29,7 <sup>*)</sup> | 38,5 <sup>*)</sup> | 49,3 <sup>*)</sup> | 58,7 <sup>*)</sup> |
| <div><div><sup>1)</sup> Partendo da una lunghezza iniziale di 90 cm.</div><div><sup>*)</sup> Secondo le specifiche del produttore.</div></div> |                    |                    |                    |                    |



Versione: 2022-06



**PRODUTTORE:**

ASPIRIA NONFOOD GMBH  
LADEMANNBOGEN 21-23  
22339 HAMBURG  
GERMANY

**ASSISTENZA POST-VENDITA**

819731



IT

**+39 06 94803273**  
**[www.aldi-service.it](http://www.aldi-service.it)**  
**[aspiria-it@sertronics.de](mailto:aspiria-it@sertronics.de)**

MODELLO:  
ANS-18-026

01/2023

**3**

**ANNI DI  
GARANZIA**