



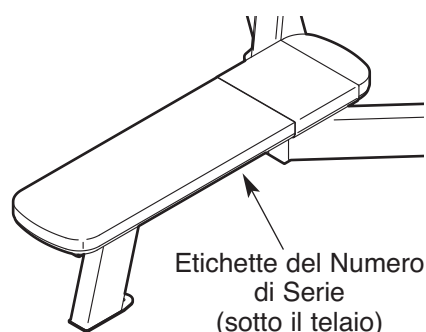
Olympic Flat Bench

MANUALE D'ISTRUZIONI

N° del Modello F202.0

N° di Serie _____

Riportare il numero di serie nello spazio soprastante.

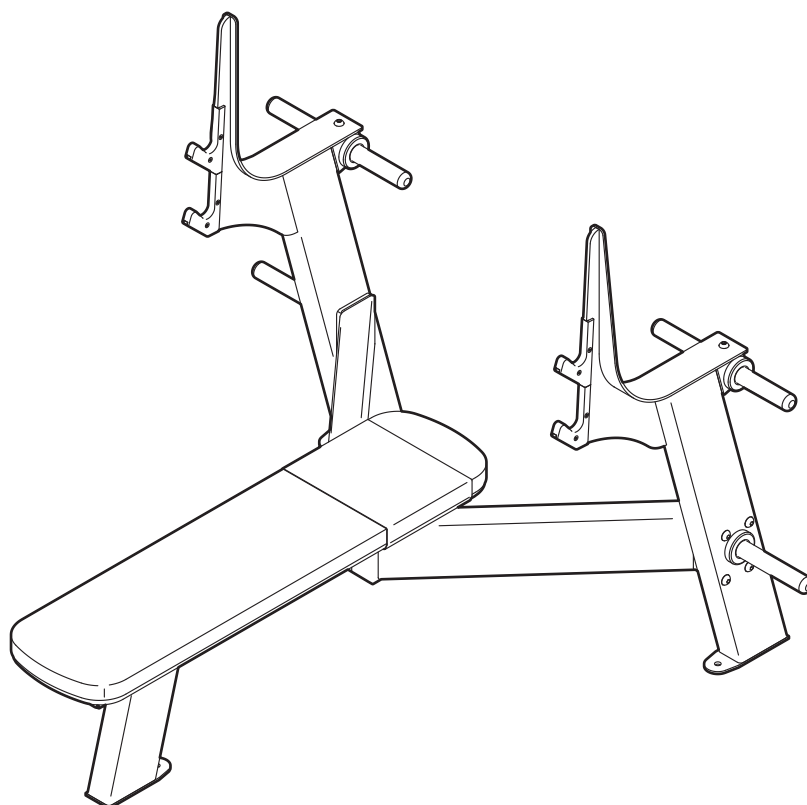


DOMANDE?

Se avete delle domande, o se ci sono delle parti danneggiate o mancanti, consultare la sezione **CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI** sul retrocopertina del presente manuale.

⚠ ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni riportate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per ogni successivo riferimento.

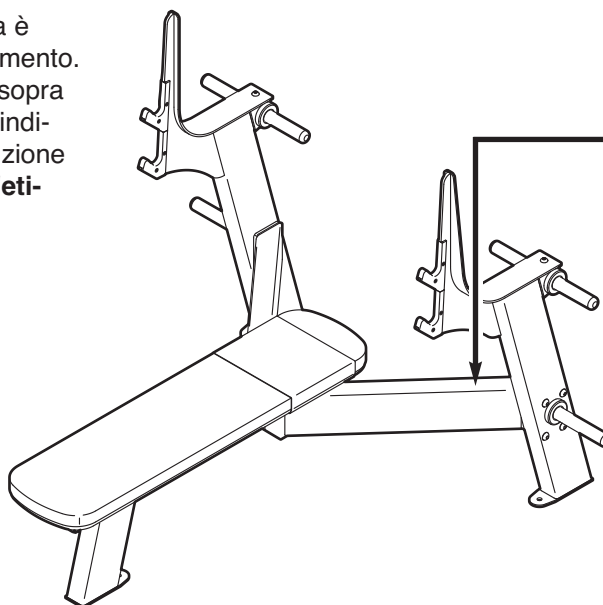


INDICE

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI	5
MONTAGGIO	6
SUPPORTO PER I PESI	9
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	10
ELENCO PEZZI	11
DISEGNO ESPLOSO	11
CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI	Retrocopertina

POSIZIONE DELL'ETICHETTA D'AVVERTENZA

L'etichetta di avvertenza raffigurata è inclusa nell'attrezzo per il potenziamento. Applicare l'etichetta di avvertenza sopra a quella in inglese nella posizione indicata. Questi disegni mostra la posizione dell'etichette di avvertenza. **Se un'etichetta è mancante o illeggibile, consultare la copertina del presente manuale e richiederne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: queste etichetta potrebbero non essere raffigurate a grandezza naturale.



! AVVERTENZA

- L'uso improprio di questa macchina può causare gravi danni a persone.
- Leggere e attenersi a tutte le avvertenze e istruzioni e procurarsi il manuale prime dell'uso.
- Tenere lontano i bambini dall'attrezzatura
- Tenere lontano dalle parti in movimento il corpo, gli abiti e i capelli.
- Il peso massimo dell'utente non deve superare i 159 kg.
- Sostituire l'etichetta se danneggiata, illeggibile, o rimossa.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di gravi infortuni, leggere tutte le istruzioni e le precauzioni importanti di questo manuale e tutti gli avvisi relativi al vostro attrezzatura per il potenziamento prima di utilizzarlo. FreeMotion Fitness non assume nessuna responsabilità in caso di infortunio personale o danni alla proprietà dovuti all'uso di questo prodotto.

1. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo è particolarmente importante per persone al di sopra dei 35 anni o persone con problemi di salute pre-esistenti.
2. Utilizzare questo attrezzatura per il potenziamento solo come descritto nel presente manuale.
3. Usare l'attrezzatura per il potenziamento solo su una superficie piatta. Coprire il pavimento sotto l'attrezzatura per il potenziamento per proteggerlo.
4. L'acquirente ha la responsabilità di garantire che ci sia abbastanza spazio intorno all'attrezzatura per il potenziamento per gli esercizi per cui è stato concepito. Non ammassare l'attrezzatura per il potenziamento.
5. Utilizzare i tre fori di ancoraggio da 14 mm per dare massima stabilità; fissare l'attrezzatura per il potenziamento al pavimento dove richiesto o quando possibile.
6. Assicurarsi che tutte le parti siano correttamente serrate prima di utilizzare l'attrezzatura per il potenziamento.
7. Il proprietario ha la responsabilità di garantire che tutti coloro che utilizzano l'attrezzatura per il potenziamento siano stati adeguatamente informati circa tutte le precauzioni, abbiano letto e compreso tutte le etichette di avviso e di precauzione, e siano informati su come utilizzare adeguatamente l'attrezzatura per il potenziamento.
8. Tutti gli utenti dell'attrezzatura per il potenziamento dovrebbero sapere che devono informare immediatamente il personale della struttura in caso di qualsiasi infortunio o irregolarità dell'attrezzo stesso.
9. L'attrezzatura per il potenziamento è stato concepito per sostenere un peso massimo dell'utente di 159 kg; un peso massimo di 272 kg di peso, incluso il bilanciere e un peso massimo totale di 431 kg. Nota: l'attrezzatura per il potenziamento non include i pesi o il bilanciere.
10. Tenere sempre i bambini sotto i 12 anni e gli animali domestici lontano dall'attrezzatura per il potenziamento.
11. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi durante l'uso dell'attrezzatura per il potenziamento.
12. Non appoggiare le mani sull'attrezzatura per il potenziamento quando è in uso.
13. Eseguire sempre gli esercizi insieme a un compagno. Il compagno deve essere sempre pronto a prendere il bilanciere se non si è in grado di completare la serie.
14. Un eccessivo allenamento potrebbe provocare incidenti gravi o morte. In caso di svenimenti o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto l'attrezzatura per il potenziamento FREEMOTION® EPIC™ OLYMPIC FLAT BENCH (panca piatta olympic). La OLYMPIC FLAT BENCH è stata progettata per aiutare a sviluppare i maggiori gruppi muscolari della parte superiore del corpo. Qualunque sia l'obiettivo: tonificare il corpo o sviluppare al massimo i muscoli e rafforzarli, la OLYMPIC FLAT BENCH aiuterà a raggiungere il risultato desiderato.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare l'attrezzatura per il potenziamento. Per

qualsiasi domanda relativa al contenuto del presente manuale, si prega di consultare la retrocopertina del manuale. Per poter soddisfare rapidamente ogni eventuale richiesta, prima di contattarci è necessario munirsi del numero del modello e del numero di serie. Il numero del modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati nella copertina del presente manuale.

Prima di procedere con la lettura del manuale si prega di osservare il disegno sottostante per poter familiarizzare con i pezzi contrassegnati.

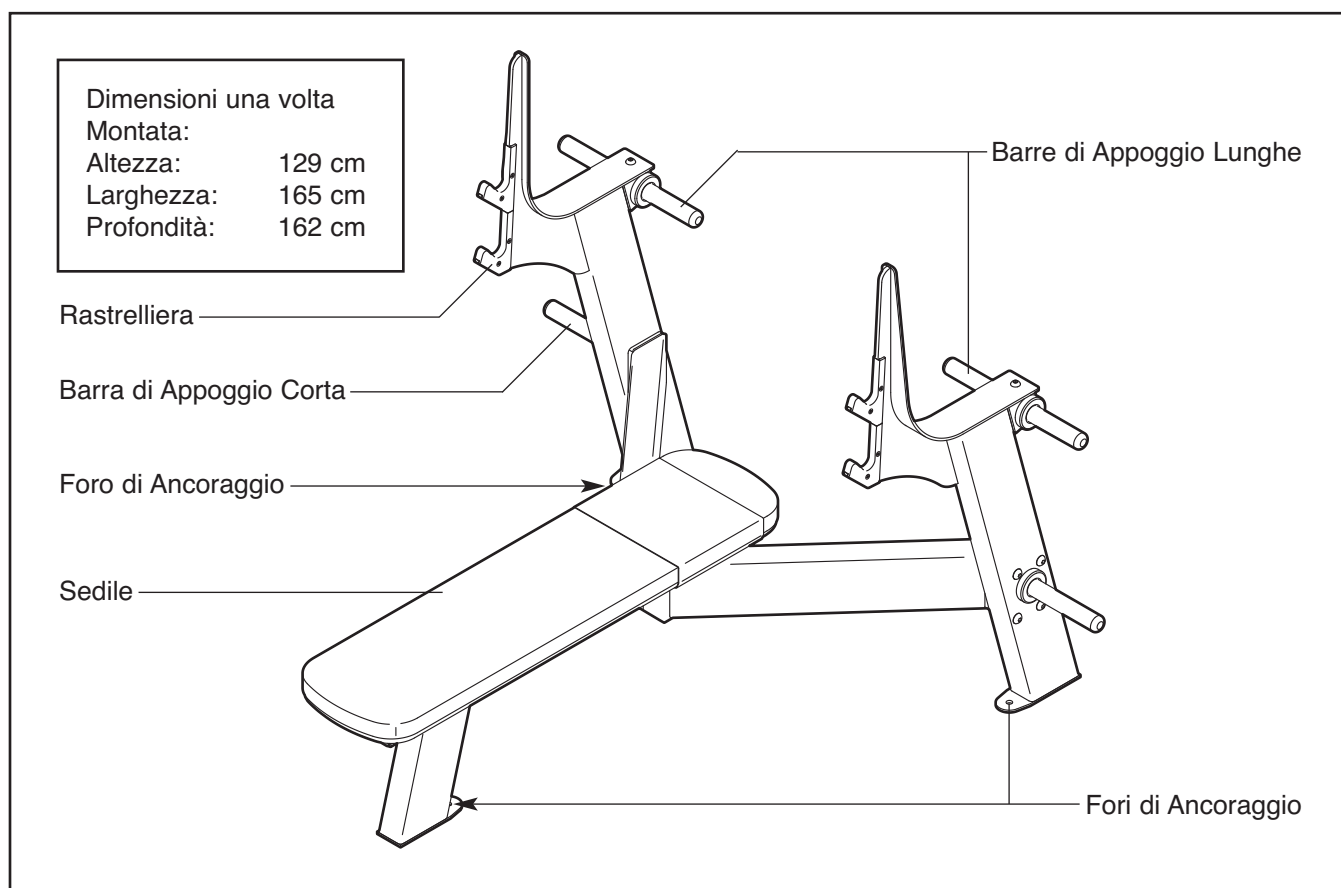
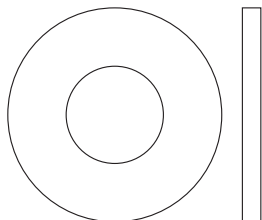
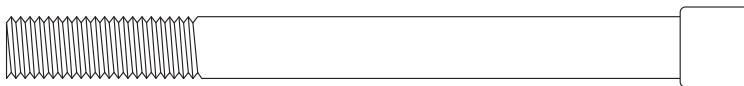


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

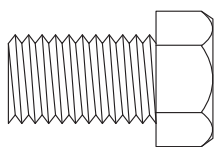
Questa tabella viene fornita per aiutare l'utente a identificare i pezzi piccoli utilizzati nel montaggio. Il numero tra parentesi indicato sotto ogni disegno rappresenta il numero pezzo, come indicato nell'ELENCO PEZZI alla fine del presente manuale. **IMPORTANTE: se un pezzo non è nel kit, controllare se è stato pre-assemblato.**



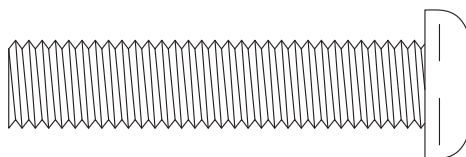
Rondella M12 (19)–4



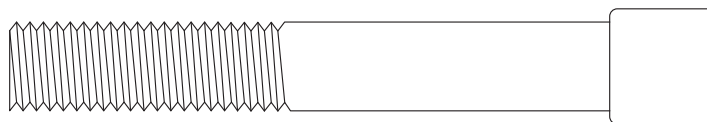
Vite M8 x 90mm (15)–2



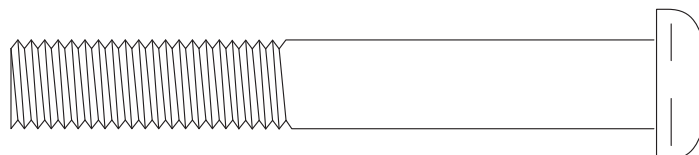
Vite Esagonale
M12 x 20mm (17)–4



Vite a Testa Bombata
M12 x 55mm (13)–2



Vite M12 x 80mm (16)–2



Vite a Testa Bombata M12 x 85mm (14)–8

MONTAGGIO

Prima di iniziare il montaggio, leggere attentamente le seguenti informazioni e istruzioni:

- Il montaggio deve essere eseguito da almeno due persone.
- A causa delle dimensioni e suo peso, l'attrezzatura per il potenziamento deve essere montata/o nella posizione in cui verrà utilizzata/o. Accertare che vi sia spazio a sufficienza intorno all'attrezzatura per il potenziamento durante il montaggio.
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare tutti gli imballaggi. Non gettate gli imballaggi finché non si è completato il montaggio.

- Per individuare le parti piccole, servirsi della TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI a pagina 5.

- Il montaggio richiede i seguenti attrezzi (non inclusi):

una chiave inglese



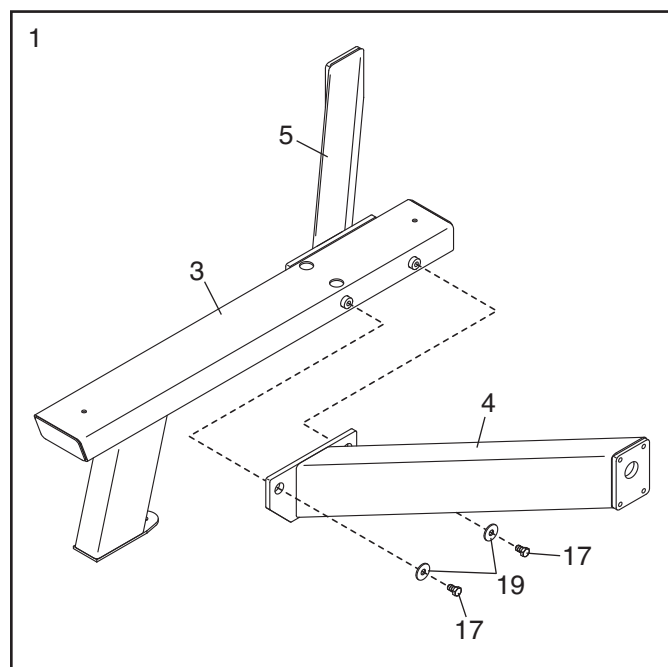
un set di chiavi esagonali metriche



Il montaggio sarà più agevole se si dispone di una serie di chiavi a forcina o fisse o di una serie di chiavi a cricchetto.

1. Montare il Telaio Sinistro (4) al Telaio Centrale (3) con due Viti Esagonali M12 x 20mm (17) e due Rondelle M12 (19).

Montare il Telaio Destro (5) nel medesimo modo.

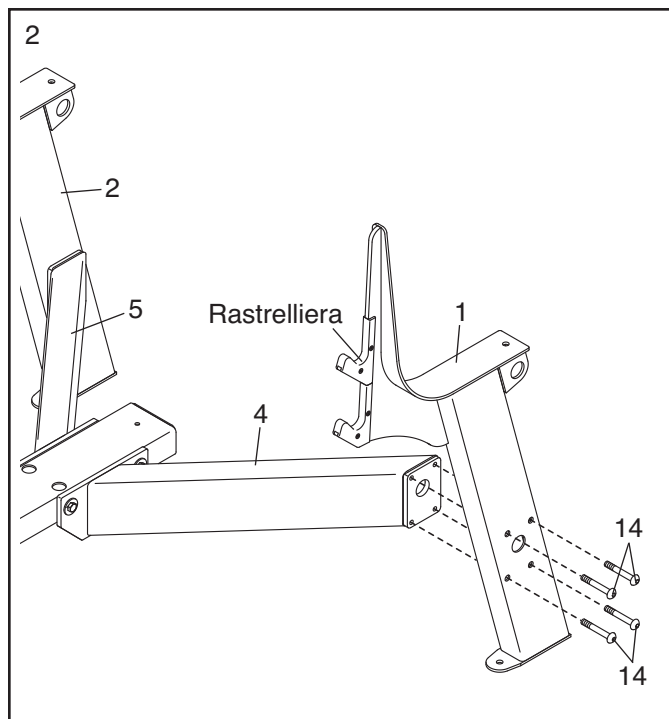


2. Localizzare il Montante Sinistro (1) contrassegnato da un adesivo riportante la lettera "L" (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra); **non confondere il Montante Sinistro con quello Destro (2).**

Fissare il Montante Sinistro (1) al Telaio Sinistro (4) con quattro Viti a Testa Bombata M12 x 85mm (14). **Non serrare le Viti a Testa Bombata in questa fase.**

Fissare il Montante Destro (2) al Telaio Destro (5) nel medesimo modo.

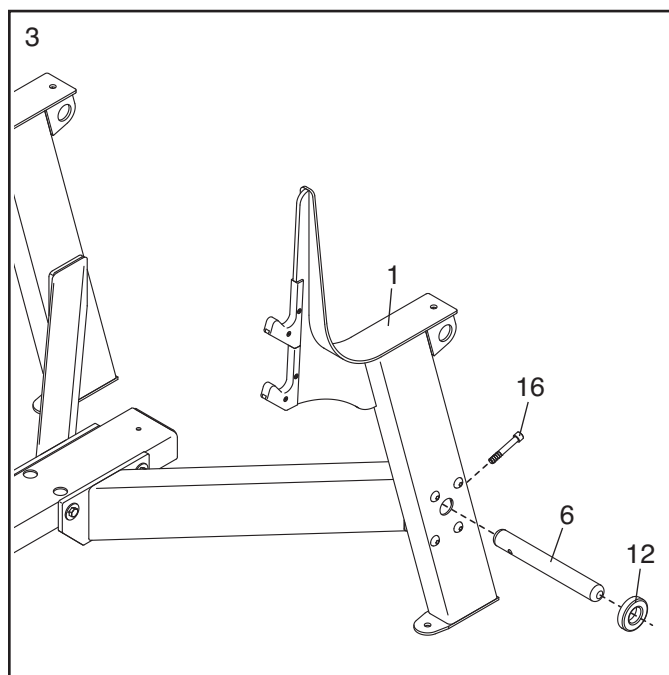
Verificare che le rastrelliere sui Montanti Sinistro e Destro (1, 2) siano allineate e procedere poi con il serraggio delle otto Viti a Testa Bombata M12 x 85mm (14).



3. Montare una Barra di Appoggio Corta (6) al Montante Sinistro (1) con una Vite M12 x 80mm (16).

Quindi inserire un Respingente Peso (12) sulla Barra di Appoggio Corta (6).

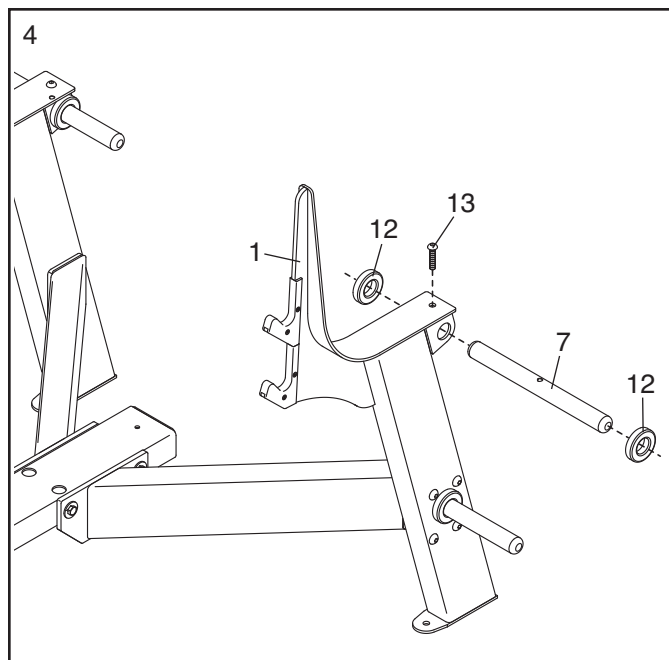
Ripetere questa fase sull'altro lato dell'attrezzatura per il potenziamento.



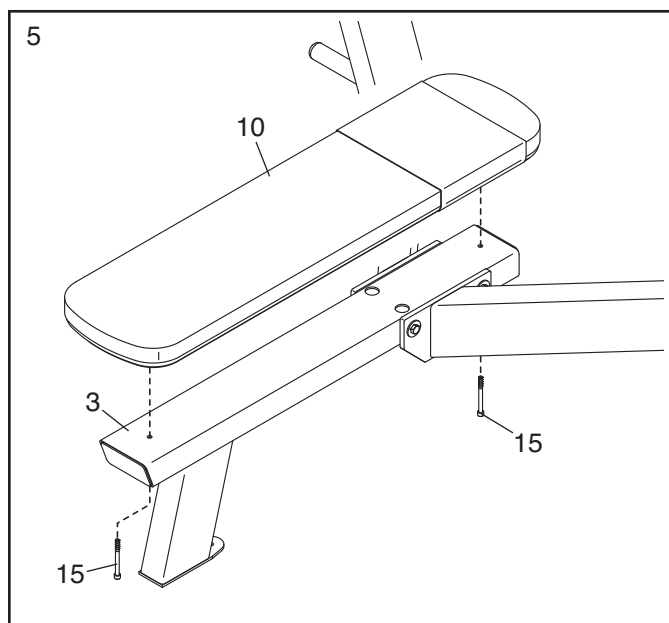
4. Montare una Barra di Appoggio Lunga (7) sul Montante Sinistro (1) con una Vite a Testa Bombata M12 x 55mm (13).

Quindi inserire due Respingenti Peso (12) sulla Barra di Appoggio Lunga (7).

Ripetere questa fase sull'altro lato dell'attrezzatura per il potenziamento.



5. Fissare il Sedile (10) al Telaio Centrale (3) con due Viti M8 x 90mm (15); **per evitare di danneggiare il Sedile, serrare le Viti fino a quando il Sedile risulta ben affrancato.**



6. **Assicurarsi che tutti i pezzi dell'attrezzatura per il potenziamento siano stati serrati correttamente.** Per evitare che il pavimento o il tappeto si danneggino, posizionare un tappetino sotto l'attrezzatura per il potenziamento.

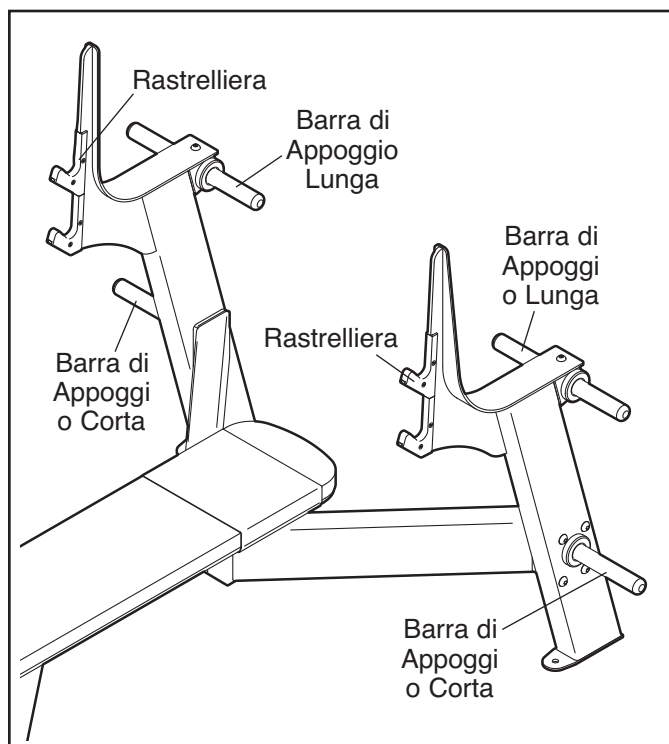
SUPPORTO PER I PESI

Questo capitolo descrive come riporre i pesi (non inclusi) sull'attrezzatura per il potenziamento. Verificare che tutte le parti siano correttamente fissate ogni volta che l'attrezzatura per il potenziamento viene utilizzata; sostituire le parti usurate immediatamente.

RIPORRE I PESI

I pesi inutilizzati possono essere riposti sulle apposite barre presenti sull'attrezzatura per il potenziamento. Riporre i pesi più leggeri sulle barre di appoggio (superiori) lunghe, mentre quelli più pesanti sulle barre di appoggio (inferiori) corte.

⚠ AVVERTENZA: ogni barra di appoggio lunga può sostenere fino a 102 kg. Ogni barra di appoggio corta può sostenere fino a 68 kg. Non porre più di 272 kg totali, incluso il bilanciere (non incluso), sulle rastrelliere e le barre di appoggio. Porre sempre lo stesso numero di pesi da entrambe le parti del bilanciere.



MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

Per delle prestazioni ottimali dell'attrezzatura per il potenziamento e per ridurre le possibilità di infortuni agli utenti, bisogna effettuare una manutenzione preventiva con una certa regolarità. Istruire tutto il personale affinché esegua le procedure descritte in questo capitolo. Il personale deve anche registrare e comunicare qualsiasi incidente. Per conservare la garanzia dell'attrezzatura per il potenziamento, utilizzare solo pezzi originali FREEMOTION per le riparazioni o sostituzioni. In caso di qualsiasi dubbio o preoccupazione, vedere CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI sul retrocopertina di questo manuale.

MANUTENZIONE GIORNALIERA

Rivestimento e Telaio—Pulizia Generale

1. Pulire l'attrezzatura per il potenziamento utilizzando un panno morbido imbevuto in una soluzione poco aggressiva di sapone neutro e acqua tiepida. Se necessario, utilizzare un pennello morbido di setole con la soluzione detergente.
2. Sciacquare bene tutta la zona utilizzando un panno morbido inumidito con acqua pulita. Asciugare molto bene.

Rivestimento—Macchie Difficili

1. Spruzzare sulla macchia un detergente domestico non abrasivo, come ad esempio FORMULA 409®, SIMPLE GREEN®, o qualsiasi altro prodotto simile. Strofinare la macchia senza esercitare troppa pressione e lasciare che la soluzione detergente agisca per qualche minuto.
2. Sciacquare bene tutta la zona utilizzando un panno morbido inumidito con acqua pulita. Asciugare molto bene.
3. Ripetere questi passaggi, se necessario, utilizzando un pennello morbido di setole.

Modalità Alternative per le Macchie Difficili

1. Strofinare la zona della macchia senza esercitare troppa pressione con un panno morbido inumidito con alcol per la pulizia.
2. Sciacquare bene tutta la zona utilizzando un panno morbido inumidito con acqua pulita. Asciugare molto bene.

ATTENZIONE: quando si utilizza un prodotto detergente, fare prima una prova in un punto nascosto per assicurarsi che il materiale non venga danneggiato. Seguire le istruzioni e le misure di sicurezza del fabbricante di ogni prodotto per la pulizia utilizzato. FreeMotion Fitness e i suoi venditori non possono essere considerati responsabili di qualsiasi danno o infortunio dovuto all'uso corretto o scorretto di prodotti detergenti. **IMPORTANTE: non utilizzare detergenti abrasivi, che potrebbero graffiare l'attrezzatura per il potenziamento. Il detergenti forti e abrasivi danneggiano le etichette; prestare attenzione intorno alle stesse. Non utilizzare solventi come solvente per vernice, kerosene, benzina o liquidi simili.**

MANUTENZIONE SETTIMANALE

Pezzi Piccoli

Controllare tutti i dadi e bulloni e stringerli se necessario. **IMPORTANTE: tutti i cuscini FREEMOTION sono dotati di supporti in legno compensato denso con dadi a T utilizzati per fissare i cuscini all'attrezzatura per il potenziamento. Dal momento che i dadi a T sono fissati al legno compensato, non sopporteranno la coppia applicata ai dadi e bulloni standard. Quando si stringono i bulloni per fissare un cuscino, farli ruotare solo sino a quando sono saldi e il cuscino non si muove o rimane allentato. Se vengono stretti eccessivamente, potrebbero spanare il legno compensato rendendo impossibile la rimozione del cuscinetto in futuro.**

ELENCO PEZZI—N° del Modello F202.0

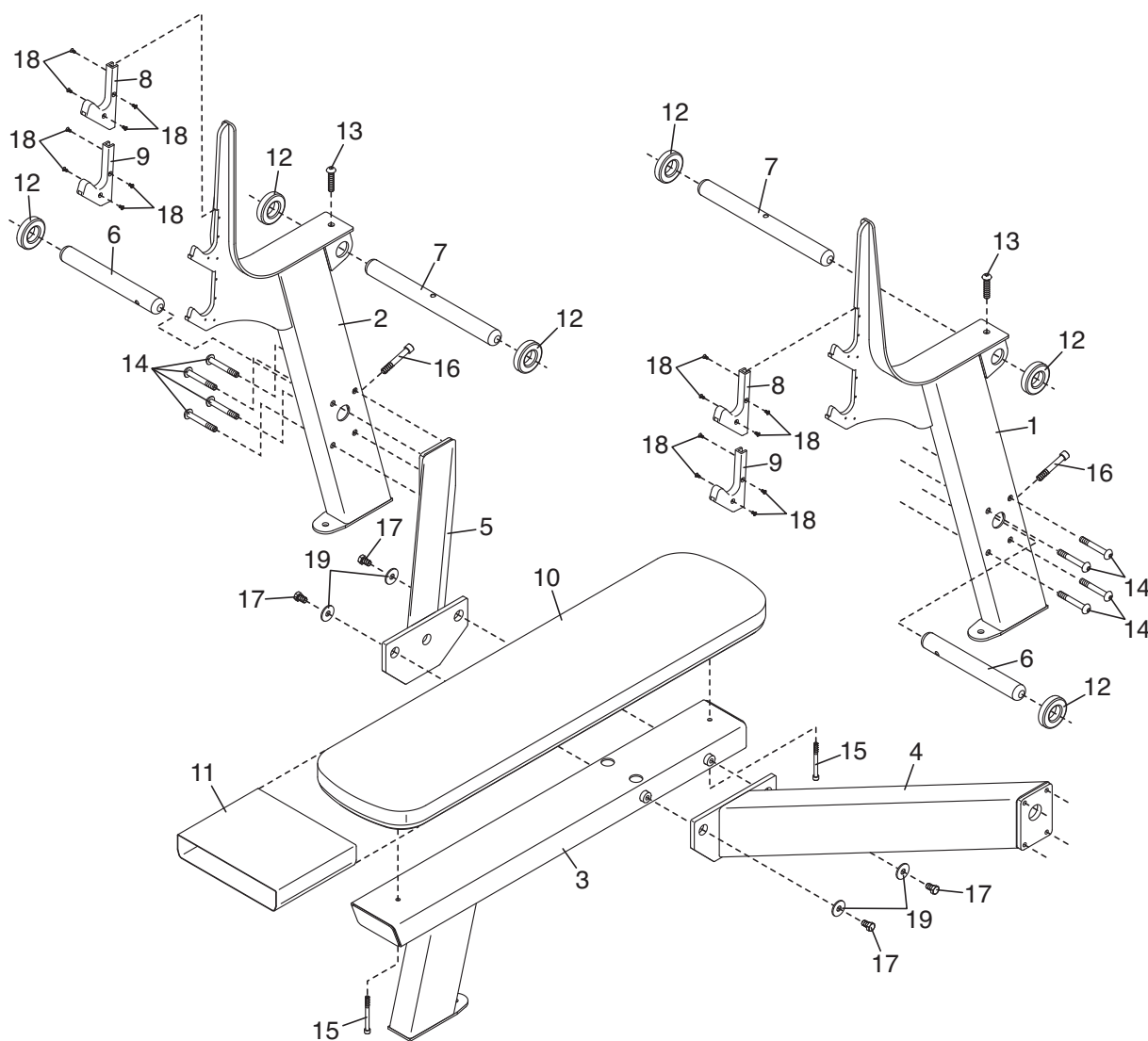
R0210A

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Montante Sinistro	12	6	Respingente Pesì
2	1	Montante Destro	13	2	Vite a Testa Bombata M12 x 55mm
3	1	Telaio Centrale	14	10	Vite a Testa Bombata M12 x 90mm
4	1	Telaio Sinistro	15	2	Vite M8 x 90mm
5	1	Telaio Destro	16	—	Non usato
6	2	Barra di Appoggio Corta	17	4	Vite Esagonale M12 x 20mm
7	2	Barra di Appoggio Lunga	18	16	Vite M5 x 12mm
8	2	Coperchio Rastrelliera Superiore	19	4	Rondella M12
9	2	Coperchio Rastrelliera Inferiore	*	—	Manuale d'Istruzioni
10	1	Sedile			
11	1	Copri Sedile Antiusura			

Nota: le specifiche sono soggette a cambiamento senza preavviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale d'istruzioni per informazioni relative all'ordine di pezzi di ricambio. *Indica una parte non-illustrata.

DISEGNO ESPLOSO—N° del Modello F202.0

R0210A



CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

Per qualsiasi domanda relativa ai contenuti del presente manuale o se alcuni pezzi fossero andati persi o risultassero danneggiati, si prega di contattare il Servizio Assistenza Clienti agli indirizzi o numeri di telefono sotto indicati. **Prima di contattare il Servizio Assistenza Clienti munirsi del numero del modello, del numero di serie e del nome del prodotto (vedere copertina del presente manuale). Se si desidera ordinare un pezzo di ricambio, si prega di fornire il numero pezzo e la relativa descrizione (vedere l'ELENCO PEZZI e il DIS-EGNO ESPLOSO posti alla fine del presente manuale).**

Negli Stati Uniti e Canada

Chiamare: 1-800-201-2109, Lun.–Ven. dalle 8.00 alle 17.00 GMT -7 (GMT -6 ora legale)

Scrivere a:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Stati Uniti

Fuori degli Stati Uniti e Canada

Chiamare: 001-435-786-3521

Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com