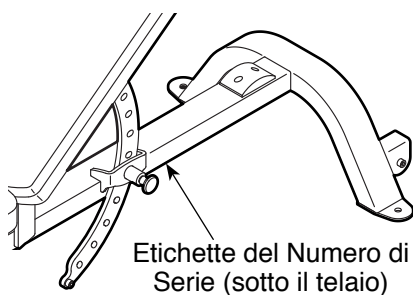


FREEMOTION[®] Adjustable Bench

N° del Modello F203.0

N° di Serie _____

Riportare il numero di serie nello spazio soprastante.



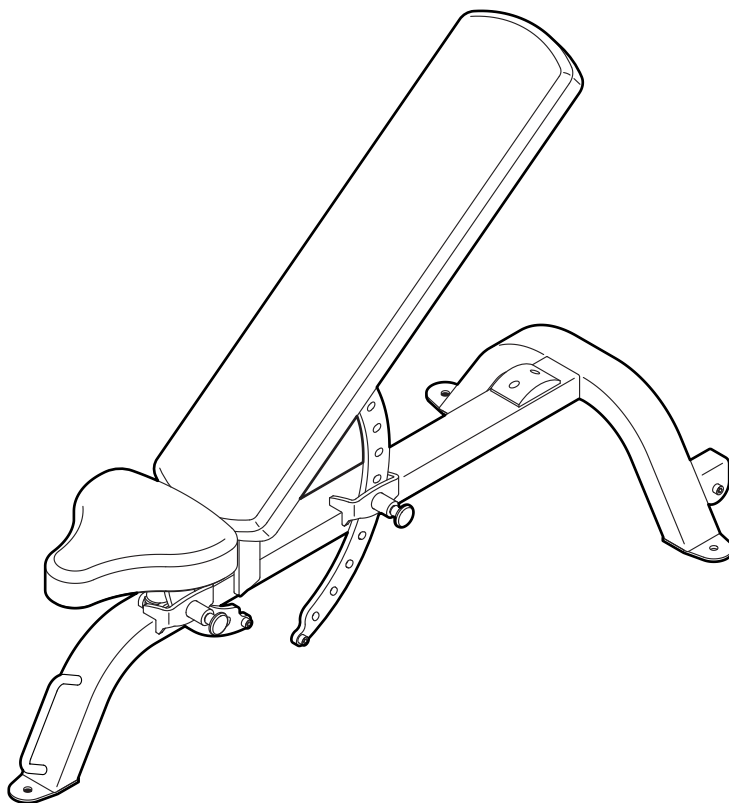
DOMANDE?

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.

MANUALE D'ISTRUZIONI

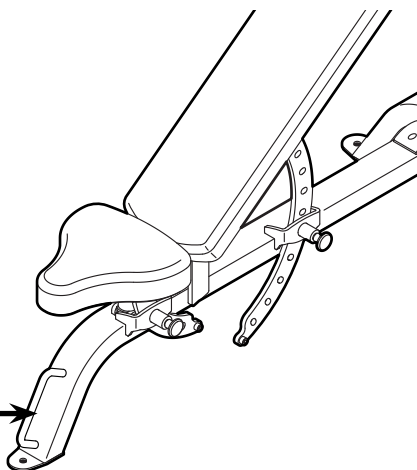
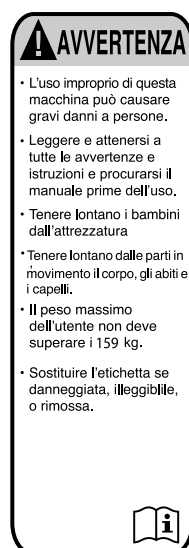


INDICE

POSIZIONE DELL'ETICHETTA D'AVVERTENZA.	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI.	3
PRIMA DI INIZIARE.	4
MONTAGGIO E REGOLAZIONI.	5
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI.	6
ELENCO PEZZI/DISEGNO ESPLOSO.	7
CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI.	Retrocopertina
GARANZIA LIMITATA.	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 retrocopertina 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.



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. 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.
2. 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.
3. 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.
4. Utilizzare questa attrezzatura per il potenziamento solo come descritto nel presente manuale.
5. Utilizzare l'attrezzatura per il potenziamento esclusivamente sopra una superficie piana. Coprire il pavimento sotto l'attrezzatura per il potenziamento per proteggerlo.
6. 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.
7. 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.
8. Assicurarsi che tutte le parti siano correttamente serrate prima di utilizzare l'attrezzatura per il potenziamento.
9. L'attrezzatura per il potenziamento è stata progettata per sopportare un peso massimo di 159 kg, e un peso massimo totale di 361 kg. Non utilizzare l'attrezzatura per il potenziamento con più di 202 kg di peso incluso il bilanciere. 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. Mantenere mani e piedi lontano dalle parti in movimento. Non appoggiare le mani sull'attrezzatura per il potenziamento quando è in uso.
13. Un eccessivo allenamento potrebbe provocare incidenti gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

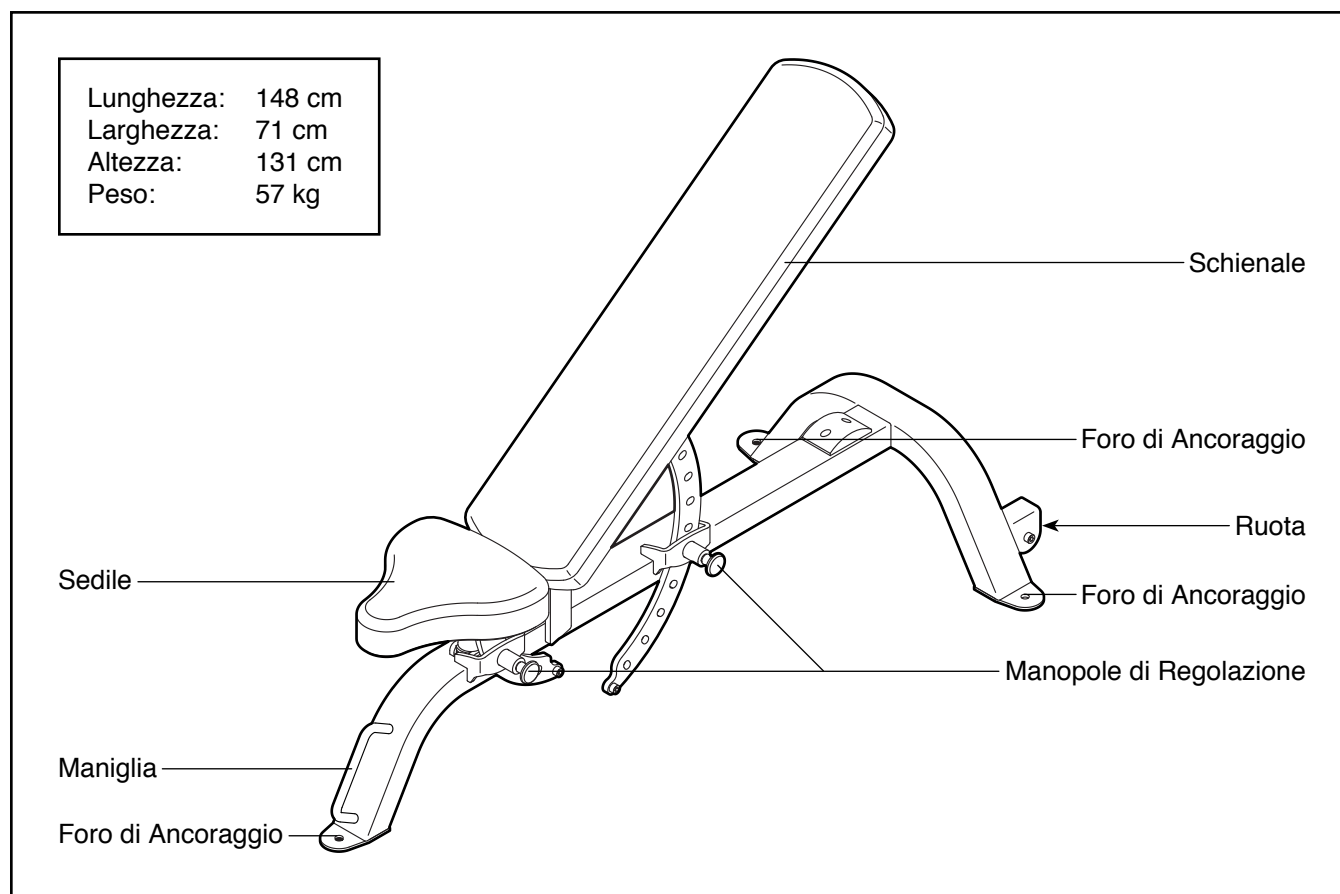
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto l'attrezzatura per il potenziamento FREEMOTION® ADJUSTABLE BENCH (panca regolabile). La ADJUSTABLE 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 ADJUSTABLE 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.



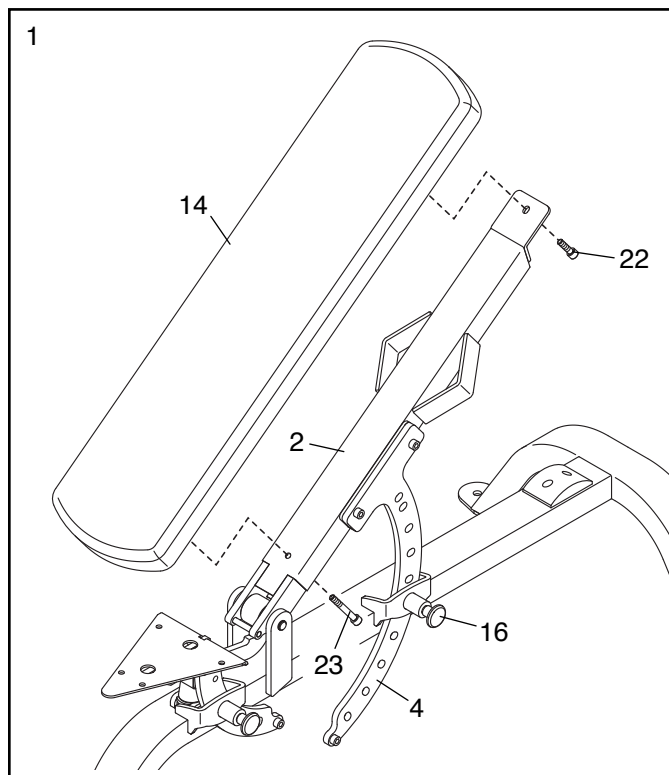
MONTAGGIO E REGOLAZIONI

Posizionare tutti i pezzi dell'attrezzatura per il potenziamento in uno spazio libero ed eliminare tutti gli imballaggi. **Non gettare gli imballaggi fino al completamento del montaggio. Per il montaggio è necessaria una chiave esagonale metrica (non inclusa).**

1. Fissare lo Schienale (14) al Telaio Schienale (2) con una Vite M8 x 25mm (22) e una Vite M8 x 80mm (23); **per evitare di danneggiare lo Schienale, serrare le Viti fino a quando lo Schienale risulta affrancato.**

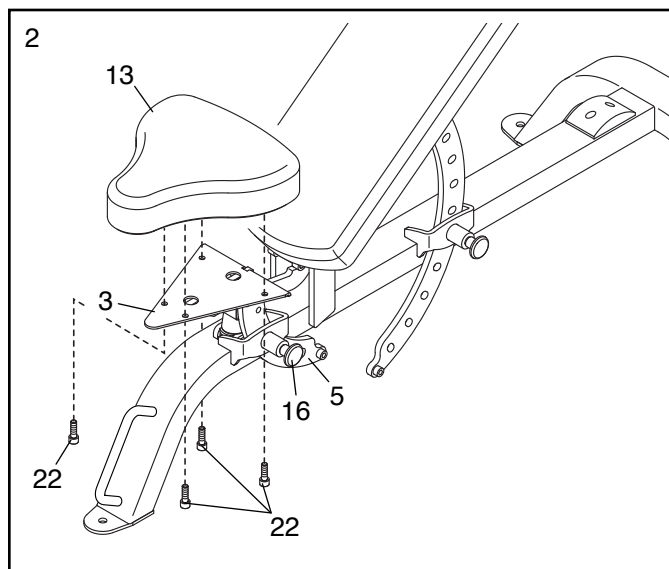
Per regolare l'inclinazione dello Schienale (14), reggere lo Schienale con una mano e tirare la Manopola di Regolazione (16) indicata con l'altra mano. Posizionare lo Schienale con l'inclinazione e ribloccare la Manopola di Regolazione nella Staffa di Regolazione Grande (4).

⚠ AVVERTENZA: reggere sempre lo Schienale (14) prima di tirare la Manopola di Regolazione (16); lo Schienale può cadere violentemente.



2. Fissare il Sedile (13) al Telaio Sedile (3) con quattro Viti M8 x 25mm (22); **per evitare di danneggiare il Sedile, serrare le Viti fino a quando il Sedile risulta ben affrancato.**

Per regolare l'inclinazione del Sedile (13), reggere il Sedile con una mano e tirare la Manopola di Regolazione (16) indicata con l'altra mano. Posizionare il Sedile con l'inclinazione desiderata e ribloccare la Manopola di Regolazione nella Staffa di Regolazione Piccola (5).



3. **Assicurarsi che tutti i pezzi dell'attrezzatura per il potenziamento siano stati serrati correttamente.**

Per spostare l'attrezzatura per il potenziamento sollevare prima la maniglia sotto al sedile (vedere disegno a pagina 4) fino a quando le due ruote toccano il pavimento. Spingere delicatamente l'attrezzatura per il potenziamento nella posizione desiderata e poi abbassarla. Per evitare che il pavimento o il tappeto si danneggino, posizionare un tappetino sotto l'attrezzatura per il potenziamento.

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

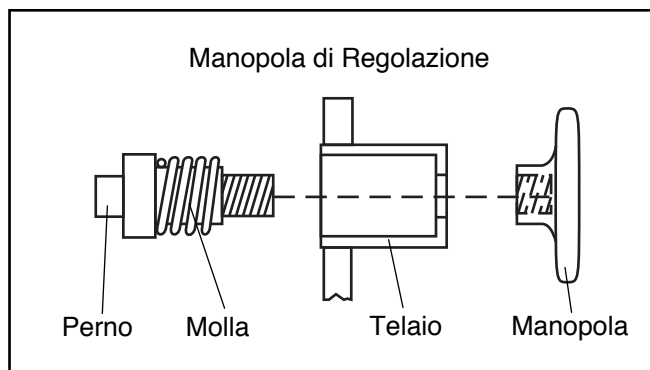
Controllare tutti i dadi e bulloni e stringerli se necessario. **IMPORTANTE: tutti i cuscini FREEMOTION sono dotati di supporti in legno compensato denso con dadi a T utilizzati per fissare i cuscini all'attrezzatura per il potenziamento. Dal momento che i dadi a T sono fissati al legno compensato, non supporteranno 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.**

Ruote

Le ruote devono girare facilmente. Se necessario serrare o sostituire le ruote.

Manopola di Regolazione

Se una manopola di regolazione si blocca, significa che deve essere lubrificata. Svitare la manopola e applicare uno strato sottile di grasso lubrificante al litio. Rimontare la manopola come mostrato nel diagramma sottostante. Se la manopola di regolazione continua a non funzionare correttamente, probabilmente è necessario sostituire la molla. Per ordinare una nuova molla, consultare la sezione **CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI** sulla retropertina del presente manuale.



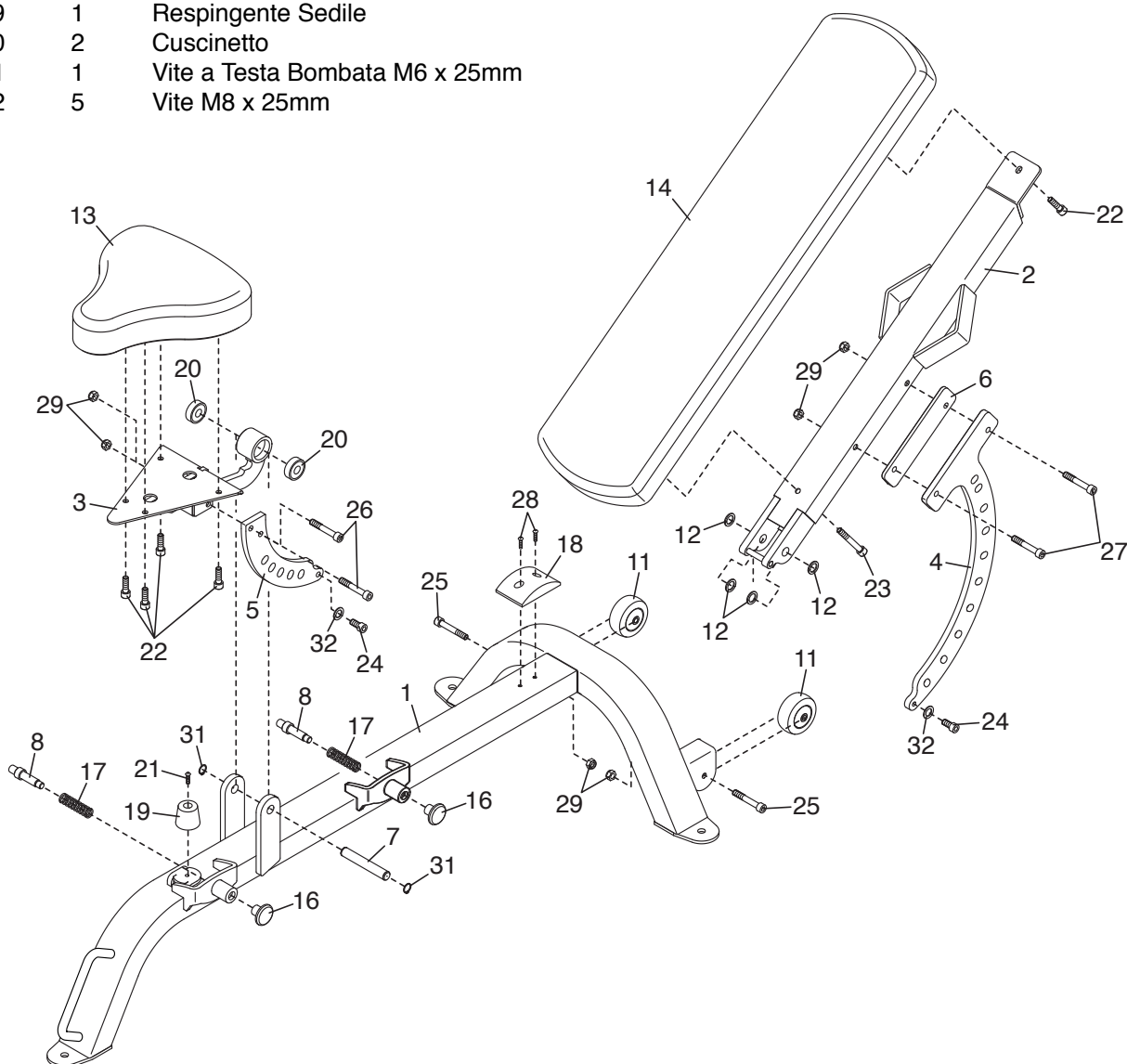
ELENCO PEZZI/DISEGNO ESPLOSO

N° del Modello F203.0 R0815A

N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio Principale
2	1	Telaio Schienale
3	1	Telaio Sedile
4	1	Staffa di Regolazione Grande
5	1	Staffa di Regolazione Piccola
6	1	Piastra Staffa
7	1	Asta Telaio Sedile
8	2	Perno di Regolazione
9	—	(Non Utilizzato)
10	—	(Non Utilizzato)
11	2	Ruota
12	4	Distanziatore Nylon
13	1	Sedile
14	1	Schienale
15	—	(Non Utilizzato)
16	2	Manopola di Regolazione
17	2	Molla
18	1	Respingente Schienale
19	1	Respingente Sedile
20	2	Cuscinetto
21	1	Vite a Testa Bombata M6 x 25mm
22	5	Vite M8 x 25mm

N°	Qtà.	Descrizione
23	1	Vite M8 x 80mm
24	2	Vite M10 x 16mm
25	2	Bullone M10 x 65mm
26	2	Bullone M10 x 80mm
27	2	Bullone M10 x 110mm
28	2	Vite a Testa Bombata M6 x 15mm
29	6	Dado Autobloccante M10
30	—	(Non Utilizzato)
31	2	Anello a Scatto
32	2	Rondella M10
*	—	Manuale d'Istruzioni

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.



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 nostro Servizio Assistenza Clienti ai numeri di telefono o agli indirizzi 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 del pezzo e la relativa descrizione (vedere la l'ELENCO PEZZI e il DISEGNO ESPLOSO posti alla fine del presente manuale).**

Per i clienti residenti negli Stati Uniti

Numero verde: 1-800-201-2109, Lun.-Ven.
dalle 6.00 alle 18.00 MT
E-mail: customercare@freemotionfitness.com
Scrivere a:
FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Stati Uniti

Per i clienti residenti al di fuori degli Stati Uniti

Numero verde: 001-800-527-5417 o
001-435-786-3521,
Lun.-Ven. dalle 6.00 alle 15.00 USA Mountain Time
E-mail: intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANZIA LIMITATA

DURATA E COPERTURA DELLA GARANZIA

FreeMotion Fitness garantisce questo prodotto da difetti di lavorazione e materiali in caso di uso e manutenzione normali. I pezzi e la manodopera sono coperti da garanzia per un (1) anno, se non diversamente specificato nella fattura.

La garanzia decorre dalla data riportata sulla fattura di acquisto. Eventuali pezzi riparati o sostituiti durante il periodo di garanzia saranno garantiti per il periodo rimanente della garanzia originale.

CONDIZIONI E LIMITAZIONI

La garanzia del prodotto decade se sopraggiungono le seguenti condizioni:

1. La presente garanzia è personale e si applica solo all'originario acquirente.
2. La garanzia sull'assistenza si applica esclusivamente ai prodotti venduti negli Stati Uniti e in Canada. Rivolgersi al proprio rivenditore autorizzato FreeMotion Fitness per i dettagli sulla copertura degli interventi di assistenza nel proprio paese.
3. Eventuale manomissione, negligenza o manutenzione impropria.
4. Gli utenti che superano il peso massimo consentito indicato nel presente manuale. Nota: questo prodotto potrebbe non riportare nessuno peso massimo utente.
5. Danni provocati dallo spostamento del prodotto o da una conservazione impropria, dallo spostamento o conservazione del prodotto su un lato.
6. Uso o conservazione del prodotto all'esterno o in ambienti a elevata umidità, compresi complessi termali e piscine.
7. Danni provocati da collegamenti impropri o alimentazione elettrica insufficiente. Nota: questo prodotto potrebbe non necessitare di alcun collegamento.

La presente garanzia non si applica a:

1. Accessori ornamentali comprese impugnature, sedili, adesivi ed etichette.
2. Spese di spedizione per il ritiro e la consegna in caso di riparazione.
3. Eventuali problemi derivanti da errato montaggio o consegna.

IN CASO DI NECESSITÀ DI ASSISTENZA

L'assistenza in garanzia di FreeMotion Fitness può essere richiesta rivolgendosi al rivenditore autorizzato presso il quale è stato acquistato il prodotto. Conservare la fattura originale e il numero di matricola. Qualora il presente prodotto presenti un guasto coperto dai termini di garanzia, FreeMotion Fitness potrà decidere se procedere alla riparazione, sostituzione o rimborso del prezzo di acquisto. FreeMotion Fitness rimborsa ai tecnici dell'assistenza le spese di viaggio entro la rispettiva area di competenza per servizi in garanzia. Per servizi oltre l'area di competenza potranno essere addebitati costi aggiuntivi.

FreeMotion Fitness non è responsabile per danni indiretti, speciali o conseguenti derivanti da o correlati all'uso o alle prestazioni del prodotto o danni per eventuali perdite economiche, perdite di beni, perdite di utili o profitti, perdite di sfruttamento o uso, costi di rimozione, installazione o altri danni conseguenti. Alcuni stati non consentono esclusioni o limitazioni di danni indiretti. Pertanto la limitazione di cui sopra potrebbe non applicarsi all'utente. La presente garanzia accorda diritti specifici; è possibile che sussistano altri diritti che variano da stato a stato.

PER CONTATTARE FREEMOTION FITNESS

Consultare la sezione precedente CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI.