

FREEMOTION® Barbell Rack

N° del Modello F210.1

N° di Serie _____

Riportare il numero di serie nello spazio soprastante per eventuali comunicazioni future.



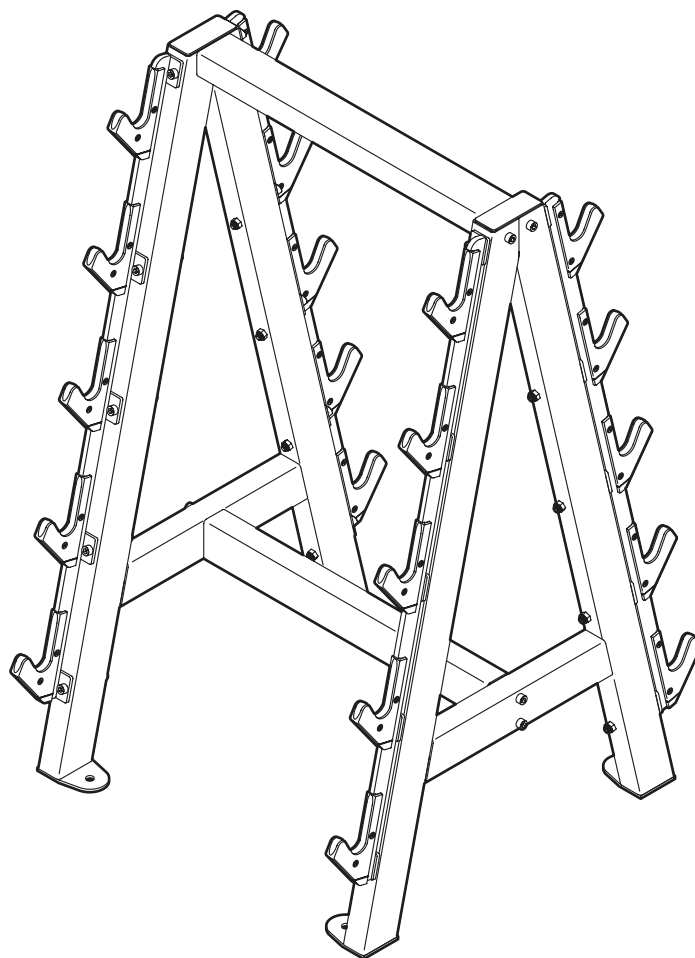
DOMANDE?

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



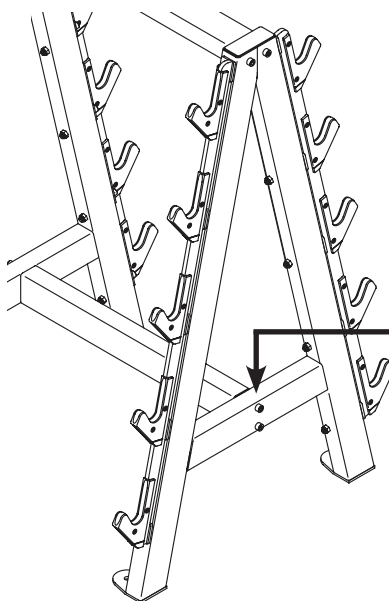
INDICE

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

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

L'etichetta di avvertenza raffigurata è inclusa con l'attrezzo. Applicare l'etichetta di avvertenza sopra a quella in inglese nella posizione indicata. Il disegno mostra la posizione dell'etichetta 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: l'etichetta potrebbe non essere raffigurata nelle dimensioni reali.



**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 prima 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 567 kg.
- Sostituire l'etichetta se danneggiata, illeggibile, o rimossa.



PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sull'attrezzatura di potenziamento prima di iniziare a utilizzarla. ICON non si assume alcuna responsabilità in caso di lesioni personali o danni causati o dovuti all'utilizzo dell'attrezzo.

1. 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.
2. Utilizzare l'attrezzatura di potenziamento esclusivamente nel modo descritto nel presente manuale.
3. Utilizzare l'attrezzatura di potenziamento esclusivamente sopra una superficie piana. Coprire il pavimento sotto l'attrezzatura di potenziamento per proteggerlo.
4. È responsabilità del proprietario assicurarsi che ci sia spazio sufficiente attorno all'attrezzatura di potenziamento per eseguire l'esercizio specifico. L'attrezzatura di potenziamento deve essere utilizzata da una sola persona.
5. Utilizzare i quattro fori di ancoraggio da 14 mm per dare massima stabilità; fissare l'attrezzatura di potenziamento al pavimento dove richiesto o quando possibile.
6. Verificare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati ogni volta che si utilizza l'attrezzatura di potenziamento.
7. È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti dell'attrezzatura di potenziamento siano opportunamente informati di tutte le precauzioni, abbiano letto e compreso tutte le etichette di avvertenza e attenzione e sappiano utilizzare correttamente l'attrezzatura di potenziamento.
8. Tutti gli utenti dell'attrezzatura di potenziamento devono essere in grado di comunicare immediatamente ai responsabili della struttura eventuali incidenti o irregolarità dell'attrezzatura di potenziamento.
9. L'attrezzatura per il potenziamento è stata progettata per supportare un peso massimo pari a 567 kg o dieci bilancieri da 57 kg.
10. Tenere sempre fuori dalla portata dell'attrezzatura di potenziamento i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali domestici.
11. Indossare sempre scarpe da ginnastica per la protezione dei piedi durante l'uso dell'attrezzatura di potenziamento.
12. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto l'attrezzatura di potenziamento FREEMOTION® BARBELL HOOK (rastrelliera bilanciata). La BARBELL HOOK è stata progettata per disporre di un utile e comodo supporto per i bilancieri.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare l'attrezzatura di potenziamento. Per qualsiasi domanda relativa al contenuto del presente manuale, si prega di consultare la copertina 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 sulla 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.

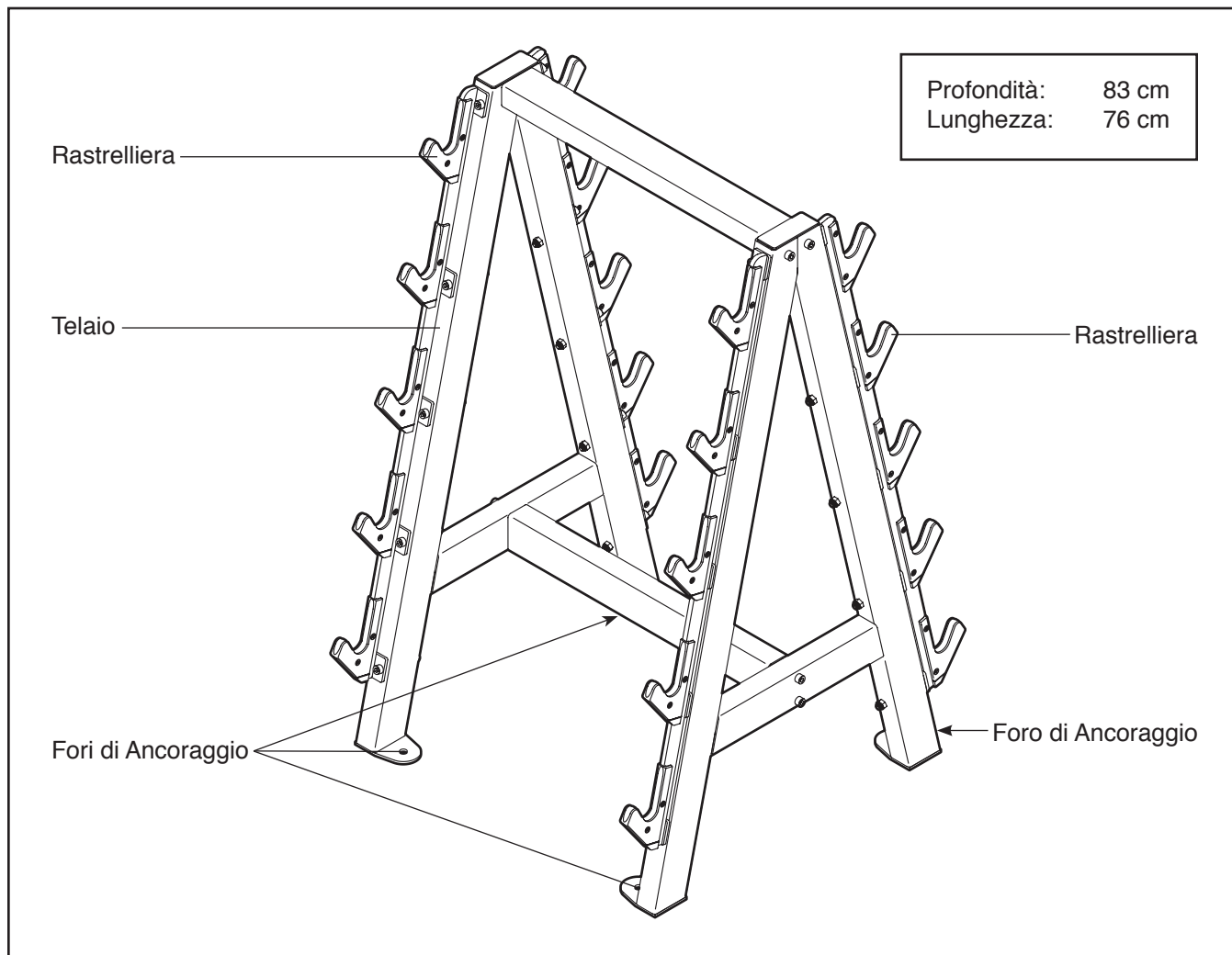
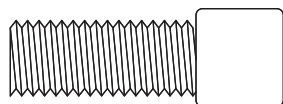
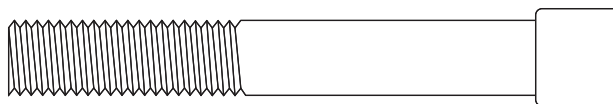


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

Fare riferimento ai disegni sottostanti per identificare i pezzi utilizzati durante il montaggio. Il numero tra parentesi indicato in ogni disegno rappresenta il numero pezzo, evinto dall'ELENCO PEZZI al termine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio. **Nota: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit hardware, verificare se sia stato preassemblato. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.**



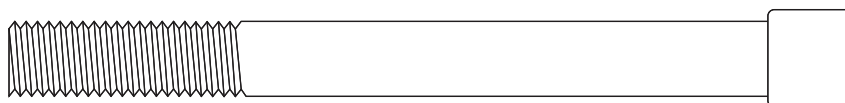
Vite M10 x 25mm (5)–4



Vite M10 x 70mm (6)–8



Dado Autobloccante
M10 (8)–16



Bullone M10 x 100mm (7)–16

MONTAGGIO

Al fine di agevolare il montaggio, leggere attentamente le seguenti informazioni e istruzioni:

- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
- Essendo l'attrezzatura di potenziamento pesante e voluminosa, si consiglia di montarla nel punto di utilizzo. Verificare che vi sia spazio a sufficienza intorno all'attrezzatura di potenziamento durante il montaggio.
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento del montaggio.

- Per individuare i pezzi piccoli, servirsi della TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI a pagina 5.
- Per il montaggio sono necessari i seguenti attrezzi (non in dotazione):

una chiave inglese



una chiave esagonale metrica

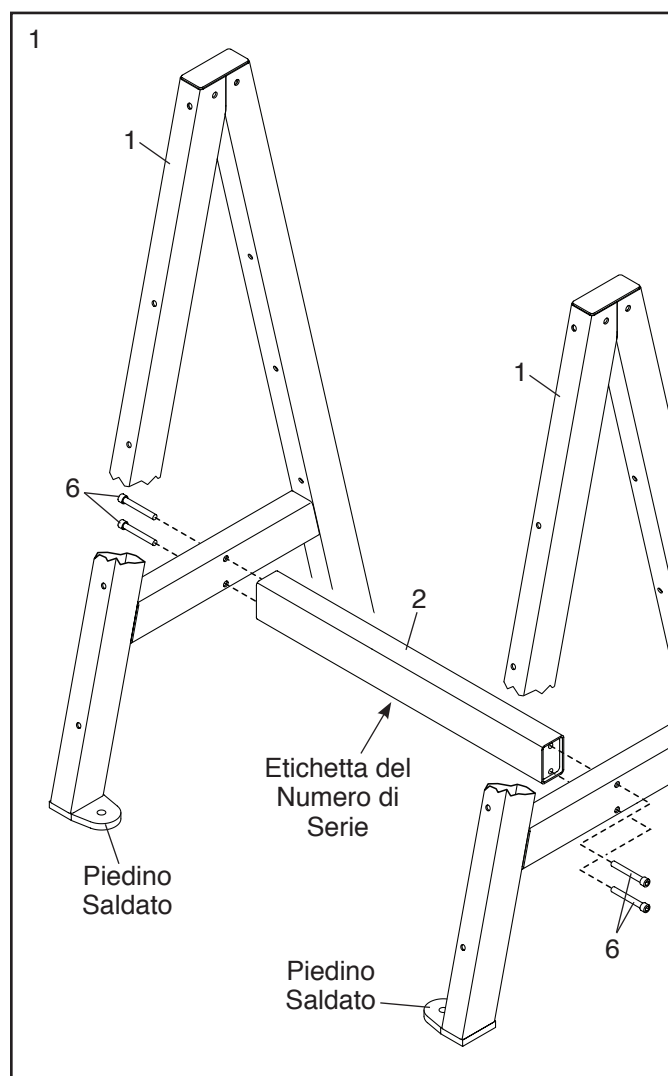


Il montaggio risulterà più semplice se si dispone di un proprio set di chiavi. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

1. Con l'aiuto di un'altra persona reggere i due Telai (1) nella posizione indicata. **Verificare che i Telai siano rivolti in modo tale che i piedini saldati siano uno di fronte all'altro.**

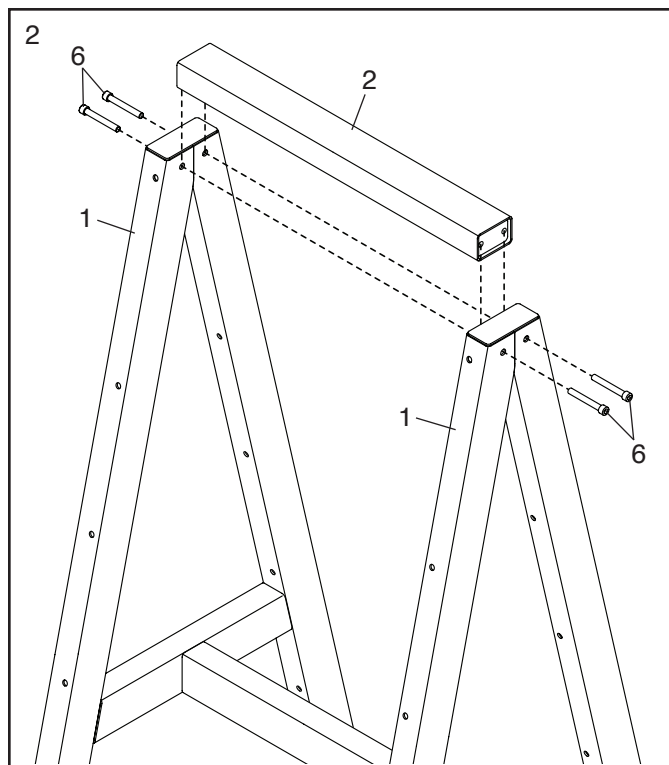
Individuare il Supporto Trasversale (2) contrassegnato dall'etichetta del numero di serie. Orientare il Supporto Trasversale in modo tale che l'etichetta sia rivolta verso il pavimento.

Fissare il Supporto Trasversale (2) tra i Telai (1) con quattro Viti M10 x 70mm (6). **Non serrare le Viti in questa fase.**



2. Fissare l'altro Supporto Trasversale (2) tra i Telai (1) con quattro Viti M10 x 70mm (6).

Serrare le Viti M10 x 70mm (6) utilizzate in questa fase e nella fase 1.

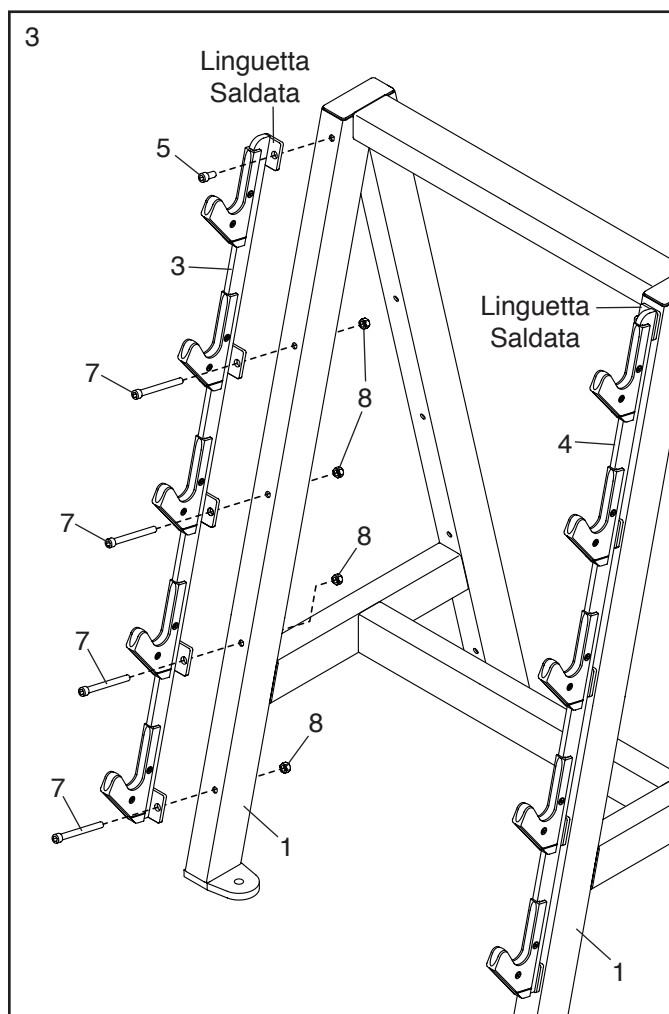


3. Localizzare la Rastrelliera Sinistra (3) contrassegnata dall'etichetta "Left" (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra). Nota: ci sono due Rastrelliere Sinistre.

Posizionarsi davanti ai due Telai (1). Reggere la Rastrelliera Sinistra (3) contro il Telaio sinistro. **Assicurarsi che la Rastrelliera Sinistra sia orientata in modo tale che le linguette saldate siano sul lato raffigurato.** Fissare la Rastrelliera Sinistra con una Vite M10 x 25mm (5), quattro Bulloni M10 x 100mm (7) e quattro Dadi Autobloccanti M10 (8).

Quindi localizzare la Rastrelliera Destra (4) contrassegnata con l'etichetta "Right" (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra). Nota: ci sono due Rastrelliere Destre.

Reggere la Rastrelliera Destra (4) contro il Telaio destro (1). **Assicurarsi che la Rastrelliera Destra sia orientata in modo tale che le linguette saldate siano sul lato raffigurato.** Fissare la Rastrelliera Destra seguendo la stessa procedura per il fissaggio della Rastrelliera Sinistra (3).

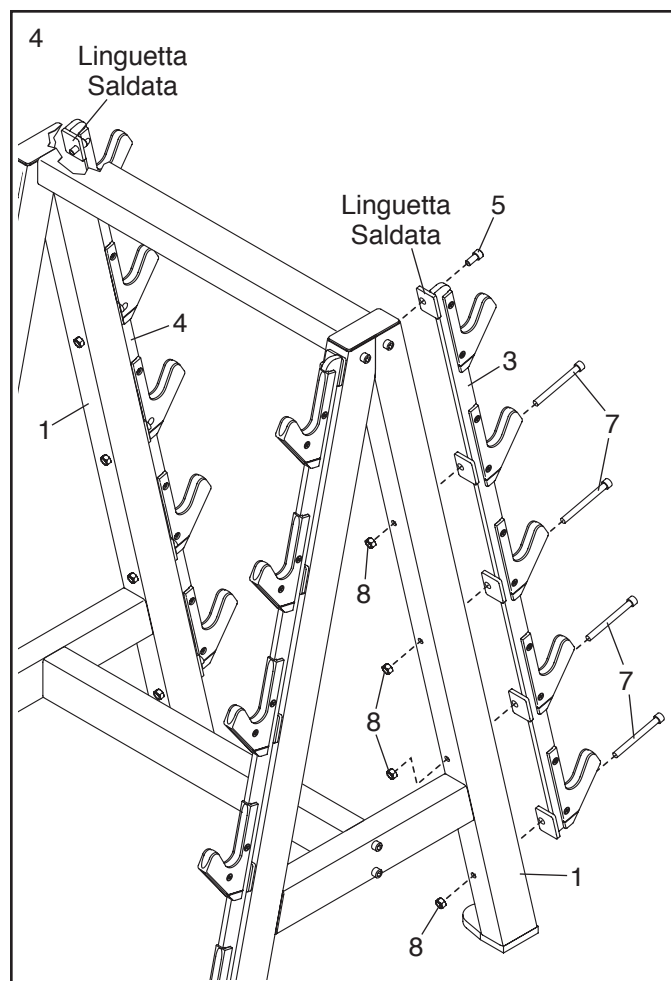


4. Localizzare la Rastrelliera Sinistra (3) contrassegnata dall'etichetta "Left" (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra).

Posizionarsi davanti ai due Telaio (1). Reggere la Rastrelliera Sinistra (3) contro il Telaio sinistro. **Assicurarsi che la Rastrelliera Sinistra sia orientata in modo tale che le linguette saldate siano sul lato raffigurato.** Fissare la Rastrelliera Sinistra con una Vite M10 x 25mm (5), quattro Bulloni M10 x 100mm (7) e quattro Dadi Autobloccanti M10 (8).

Quindi localizzare la Rastrelliera Destra (4) contrassegnata con l'etichetta "Right" (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra).

Reggere la Rastrelliera Destra (4) contro il Telaio destro (1). **Assicurarsi che la Rastrelliera Destra sia orientata in modo tale che le linguette saldate siano sul lato raffigurato.** Fissare la Rastrelliera Destra seguendo la stessa procedura per il fissaggio della Rastrelliera Sinistra (3).



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

MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

Al fine di ottenere prestazioni ottimali dall'attrezzatura di potenziamento e per ridurre il rischio di danni agli utenti, è necessario effettuare una regolare manutenzione. Insegnare al personale ad effettuare le procedure descritte nella presente sezione. Il personale è tenuto a registrare e riportare gli incidenti occorsi. Al fine di mantenere la garanzia relativa all'attrezzatura per il potenziamento, utilizzare esclusivamente pezzi FREEMOTION per riparazioni o sostituzioni. In caso di quesiti o chiarimenti, consultare la sezione CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI nella retrocopertina del presente manuale.

MANUTENZIONE GIORNALIERA

1. Pulire l'attrezzatura di potenziamento usando un panno morbido inumidito con una soluzione diluita di sapone delicato e acqua tiepida. Se necessario, utilizzare una spazzola morbida con la soluzione detergente.
2. Sciacquare accuratamente la parte usando un panno morbido inumidito d'acqua. Quindi asciugare accuratamente la zona.

ATTENZIONE: quando si utilizza un prodotto di pulizia, provarlo prima su una parte nascosta per verificare che non vengano danneggiati i materiali. Attenersi alle istruzioni e alle precauzioni di sicurezza del fabbricante del prodotto detergente utilizzato. FreeMotion Fitness e i suoi rivenditori non sono responsabili per danni o infortuni derivanti dall'uso o abuso di prodotti detergenti.

IMPORTANTE: non utilizzare detergenti abrasivi in quanto potrebbero graffiare l'attrezzatura di potenziamento. Detergenti aggressivi e abrasivi potrebbero, inoltre, danneggiare le etichette. Non utilizzare solventi come acquaragia, cherosene, benzina o prodotti simili per pulire l'attrezzatura di potenziamento.

MANUTENZIONE SETTIMANALE

Bulloneria

Controllare tutti i dadi e i bulloni e serrarli se necessario.

NOTE

ELENCO PEZZI

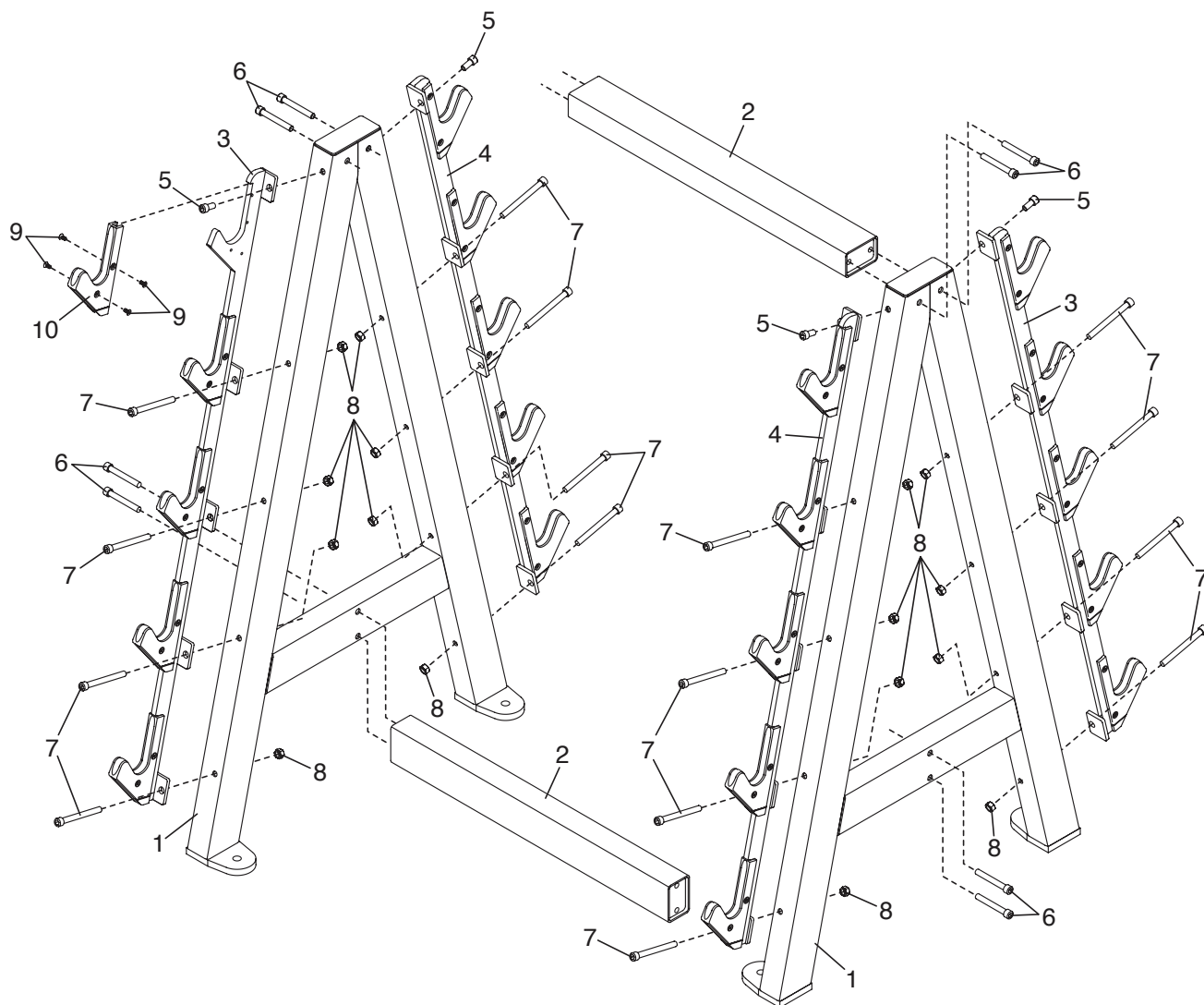
N° del Modello F210.1 R0113A

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	2	Telaio	7	16	Bullone M10 x 100mm
2	2	Supporto Trasversale	8	16	Dado Autobloccante M10
3	2	Rastrelliera Sinistra	9	80	Vite M5 x 12mm
4	2	Rastrelliera Destra	10	20	Coperchio Rastrelliera
5	4	Vite M10 x 25mm	*	—	Manuale d'Istruzioni
6	8	Vite M10 x 70mm			

Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale d'istruzioni per informazioni relative all'ordine di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.

DISEGNO ESPLOSO

N° del Modello F210.1 R0113A



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 DISEGNO 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