

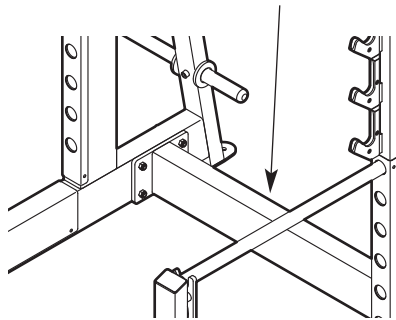
FREEMOTION[®] E P I C[™] Olympic Squat Rack

N° del Modello F212.1

N° di Serie _____

Riportare il numero di serie nello spazio soprastante.

Etichette del
Numero di Serie



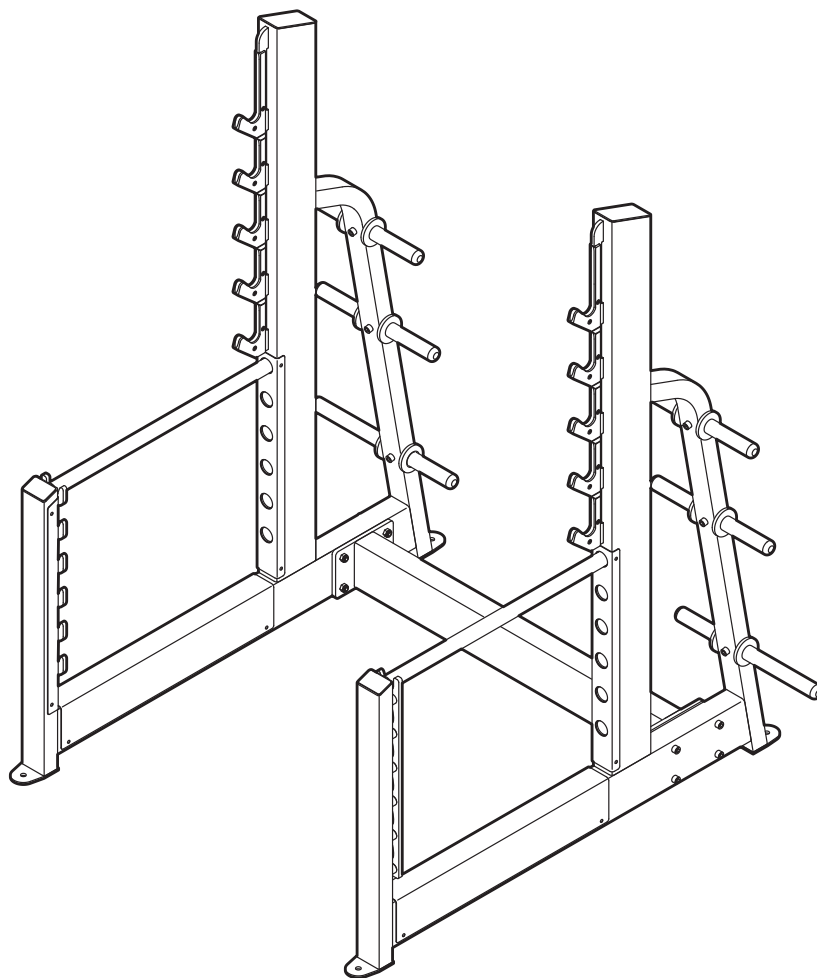
DOMANDE?

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

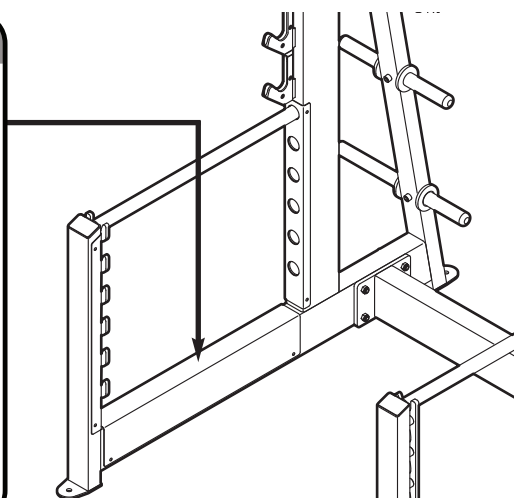
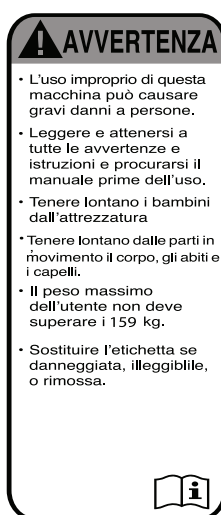


INDICE

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
ASSEMBLY E REGOLAZIONI	5
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	8
ELENCO PEZZI	10
DISEGNO ESPLOSO	11
CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI	Retrocopertina

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

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.



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 l'attrezzatura per il potenziamento esclusivamente attenendosi alle istruzioni fornite nel presente manuale.
3. Utilizzare l'attrezzatura per il potenziamento esclusivamente sopra una superficie piana. Coprire il pavimento sotto l'attrezzatura per il potenziamento per proteggerlo.
4. È responsabilità del proprietario accertare che sia presente spazio a sufficienza attorno all'attrezzatura per il potenziamento per l'esecuzione dei relativi esercizi.
5. Al fine di ottenere la massima stabilità, l'attrezzatura per il potenziamento deve essere ancorata al pavimento, laddove richiesto o ovunque possibile, utilizzando i quattro fori di ancoraggio da 14 mm.
6. Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare l'attrezzatura per il potenziamento.
7. È responsabilità del proprietario accertare che tutti gli utenti dell'attrezzatura per il potenziamento siano opportunamente informati circa tutte le precauzioni, abbiano letto e compreso tutte le avvertenze e le etichette di attenzione e siano informati sull'uso opportuno dell'attrezzatura per il potenziamento.
8. Tutti gli utenti dell'attrezzatura per il potenziamento devono essere istruiti a riferire eventuali infortuni o irregolarità dell'attrezzatura per il potenziamento al personale della struttura.
9. L'attrezzatura per il potenziamento è stata progettata per un peso massimo utente pari a 159 kg, un massimo di 272 kg di peso, incluso il bilanciere (non in dotazione) e un peso massimo totale di 431 kg.
10. Mantenere sempre i bambini sotto i 12 anni e gli animali domestici lontani dall'attrezzatura per il potenziamento.
12. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi durante l'uso dell'attrezzatura per il potenziamento.
12. Un allenamento eccessivo può causare lesioni o anche la morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e recuperare.

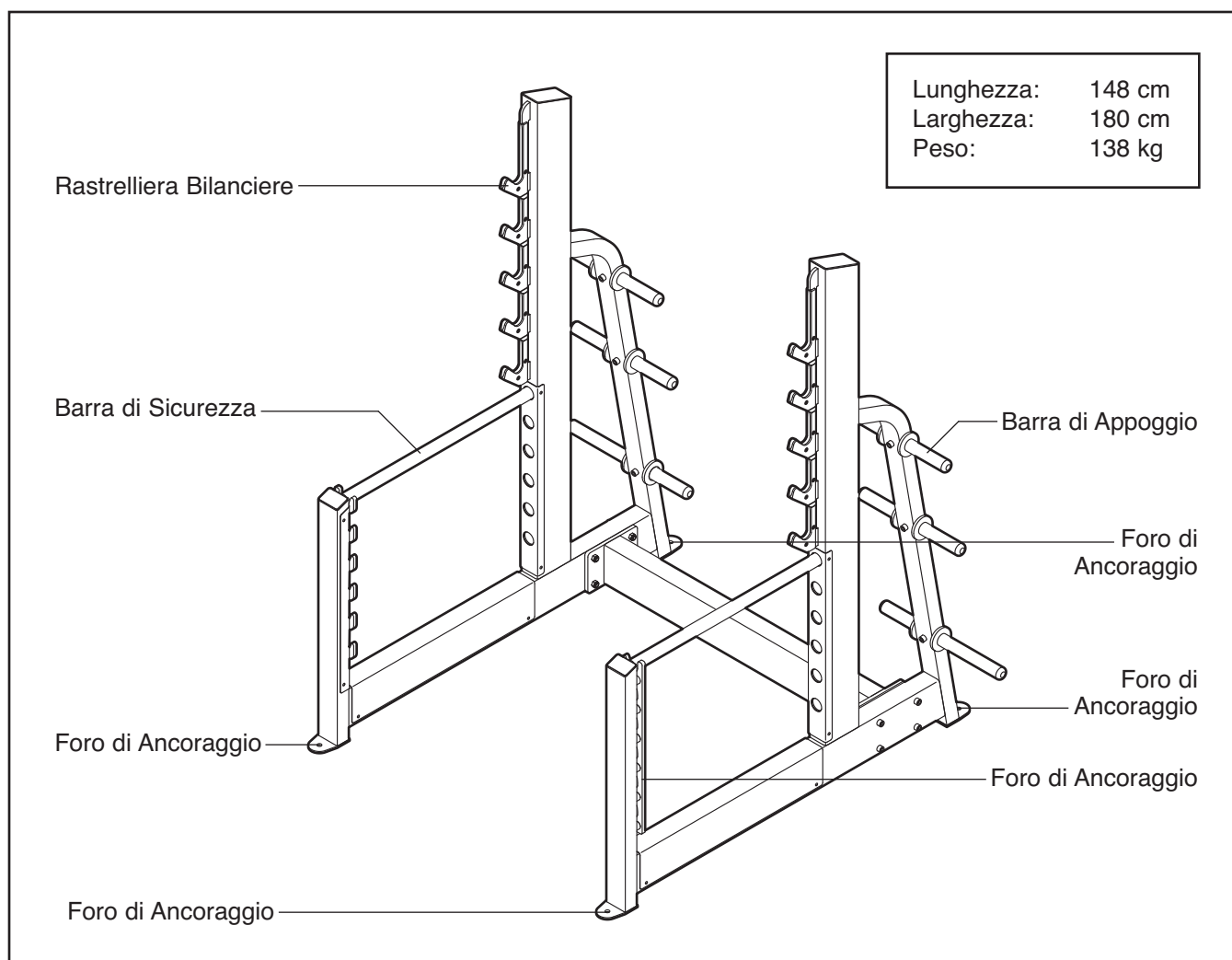
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per avere scelto l'attrezzatura per il potenziamento FREEMOTION® EPIC™ OLYMPIC SQUAT RACK (Suporte para Barras Olímpicas). L'attrezzatura OLYMPIC SQUAT RACK è realizzata per agevolare l'utente a sviluppare i maggiori gruppi muscolari della parte inferiore del corpo. Qualunque sia l'obiettivo, tonificare il corpo o sviluppare al massimo i muscoli e rafforzarli, la OLYMPIC SQUAT RACK agevolerà il raggiungimento del 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 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.



MONTAGGIO E REGOLAZIONI

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 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.

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

una chiave inglese



una chiave esagonale metriche

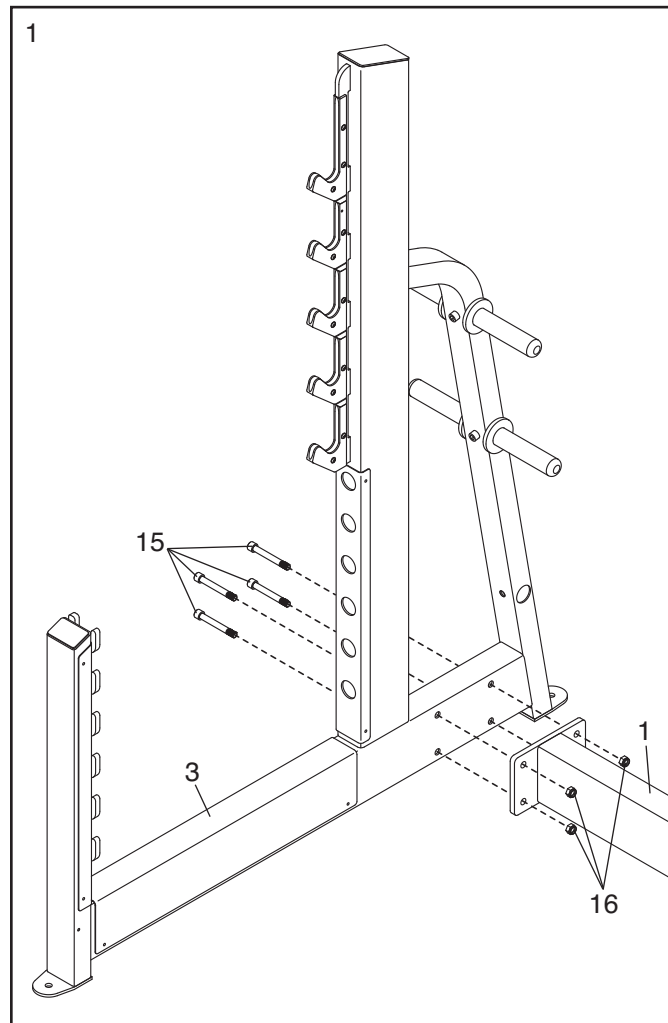


Il montaggio sarà più agevole se si dispone di una serie di chiavi a forcina o fisse o di una serie di chiavi a cricchetto.

1. Localizzare il Telaio Destro (3) contrassegnato da un adesivo riportante una "R" (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra). Quindi orientare il Telaio Destro e la Base (1) come indicato.

Fissare il Telaio Destro (3) alla Base (1) con quattro Bulloni a Brugola da M12 x 95mm (15) e quattro Dadi Autobloccanti da M12 (6) (ne sono raffigurati soltanto tre).

Fissare il Telaio Sinistro (non raffigurato) alla Base (1) nel medesimo modo.



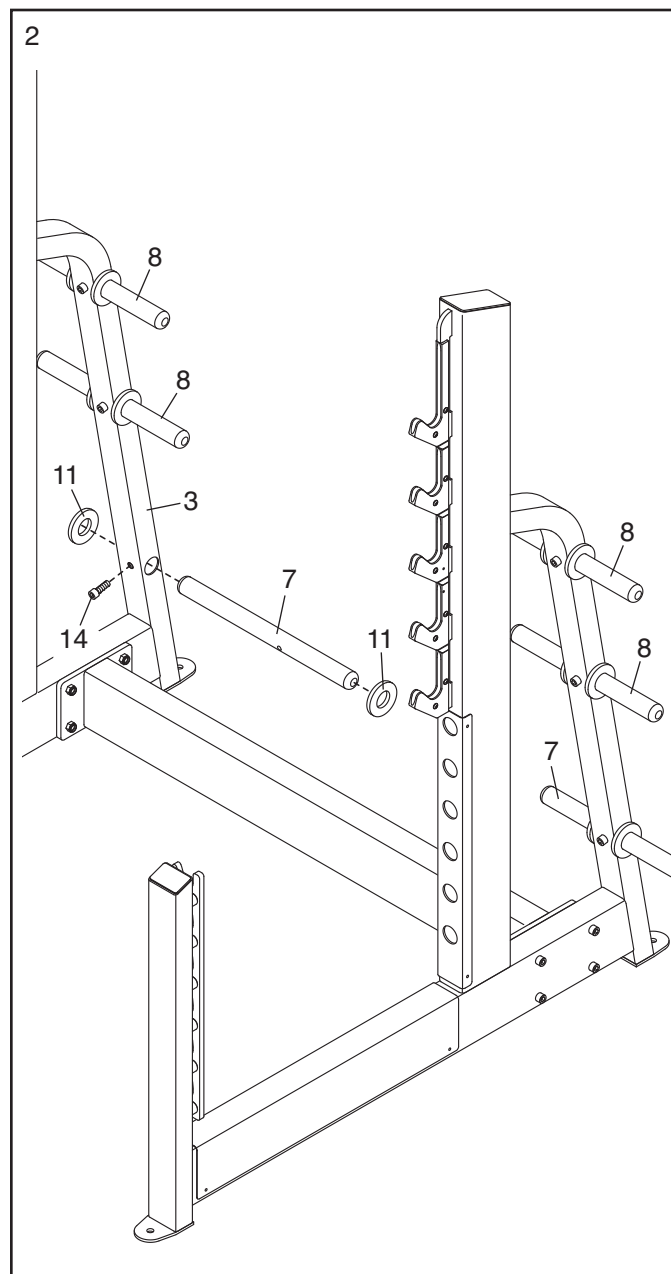
2. Individuare le due Barre di Appoggio Lunghe (7) e le quattro Barre di Appoggio Corte (8).

Inserire la Barra di Appoggio Lunga (7) nel foro più basso presente sul Telaio Destro (3).
Fissare la Barra di Appoggio Lunga con una Vite a Brugola da M12 x 35mm (14).

Quindi inserire un Respingente Peso (11) su ogni estremità della Barra di Appoggio Lunga (7).

Ripetere questo passaggio per l'altra Barra di Appoggio Lunga (7) e le Barre di Appoggio Corte (8).

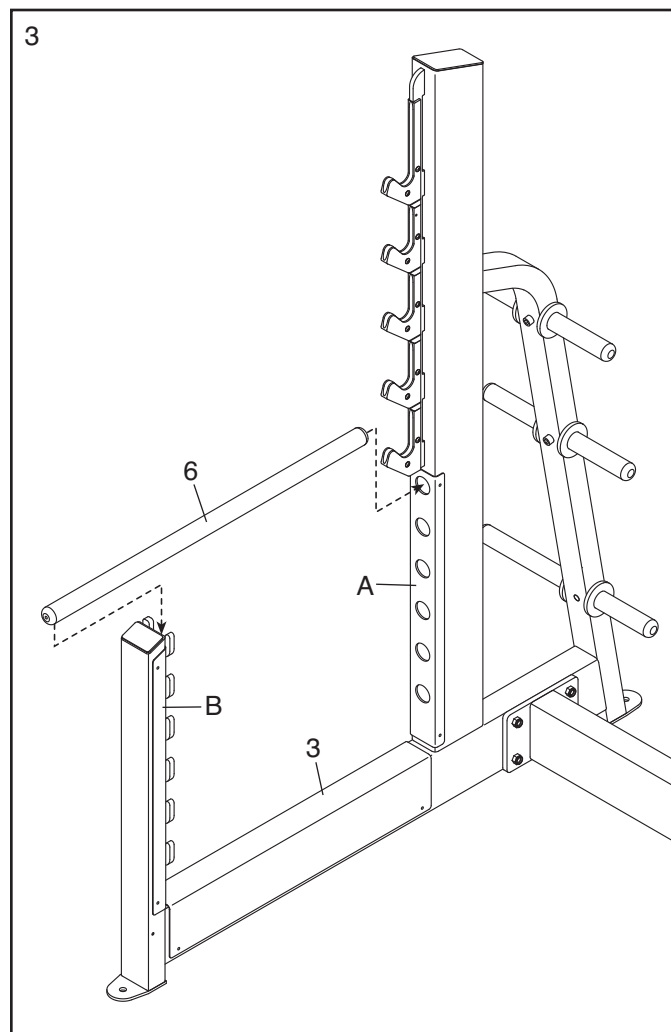
AVVERTENZA: ogni barra di appoggio lunga può sostenere fino a 102 kg. Ogni barra di appoggio corta può sostenere fino a 68 kg. Non collocare più di 272 kg. totali, incluso il bilanciere (non in dotazione), sulle rastrelliere e sulle barre di appoggio. Porre sempre lo stesso numero di pesi da entrambe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



3. Inserire una Barra di Sicurezza (6) nelle rastrelliere di sicurezza presenti sul Telaio Destro (3) al livello desiderato. **Suggerimento: inserire prima la Barra di Sicurezza in un foro della rastrelliera di sicurezza A e poi inserire la Barra di Sicurezza nella rastrelliera di sicurezza B.**

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

Accertare che le Barre di Sicurezza (6) destra e sinistra siano alla stessa altezza.



4. **Accertare che tutti i componenti dell'attrezzatura per il potenziamento siano opportunamente serrati.** Posizionare un tappetino sotto l'attrezzatura per il potenziamento, al fine di proteggere il pavimento o la moquette.

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

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.

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. Non utilizzare solventi come solvente per vernice, kerosene, benzina o liquidi simili per pulire l'attrezzatura per il potenziamento.

MANUTENZIONE SETTIMANALE

Pezzi Piccoli

Controllare tutti i dadi e bulloni e stringerli se necessario.

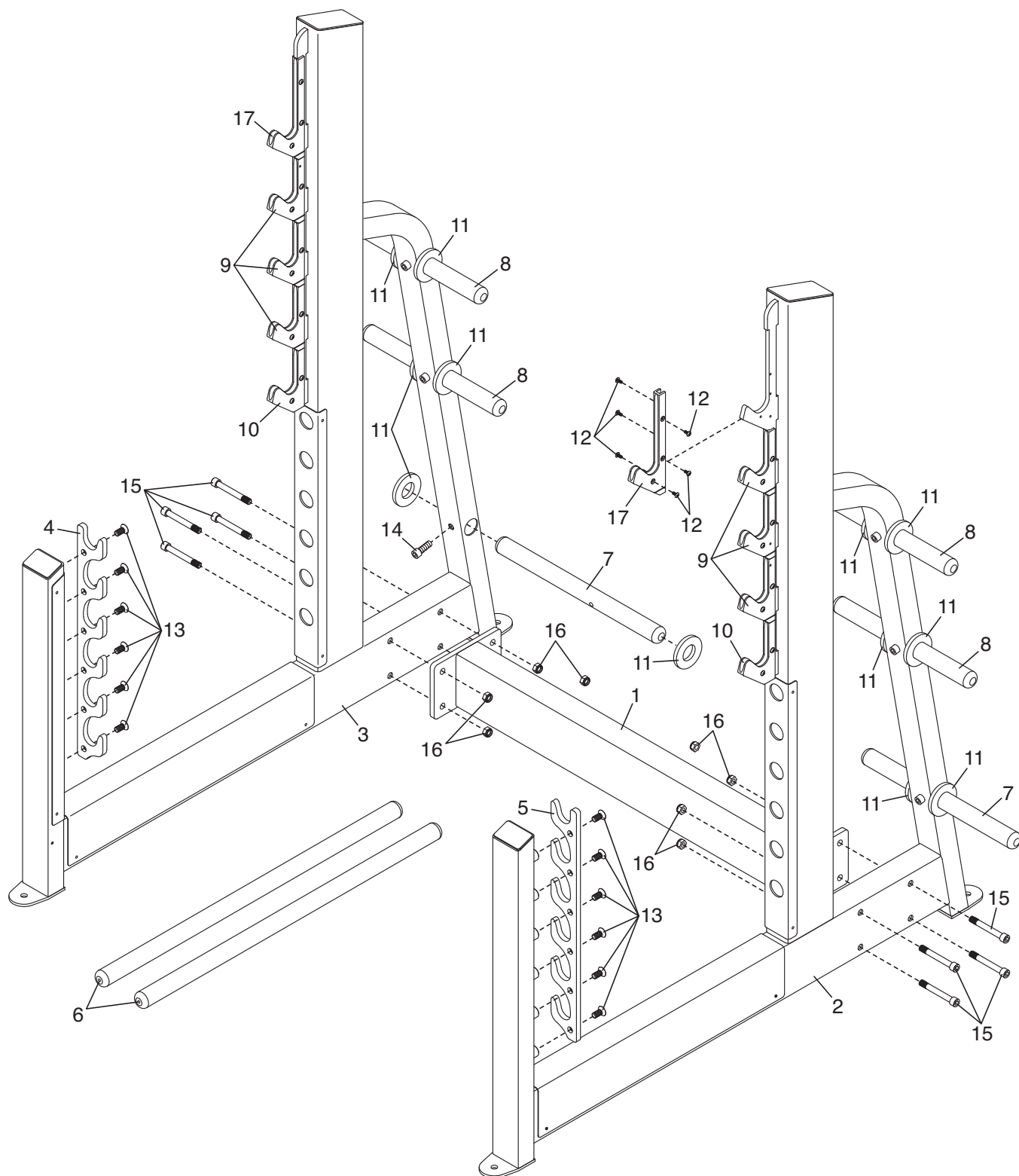
NOTE

ELENCO PEZZI

N° del Modello F212.1 R0411A

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Base	10	2	Coperchio Rastrelliera Inferiore
2	1	Telaio Sinistro	11	12	Respingente Pesi
3	1	Telaio Destro	12	44	Vite da M5 x 12mm
4	1	Rastrelliera di Sicurezza Destra	13	12	Vite a Testa Piana da M12 x 25mm
5	1	Rastrelliera di Sicurezza Sinistra	14	6	Vite a Brugola da M12 x 35mm
6	2	Barra di Sicurezza	15	8	Bullone a Brugola da M12 x 95mm
7	2	Barra di Appoggio Lunga	16	8	Dado Autobloccante da M12
8	4	Barra di Appoggio Corta	17	2	Coperchio Rastrelliera Superiore
9	6	Coperchio Rastrelliera Medio	*	—	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 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