



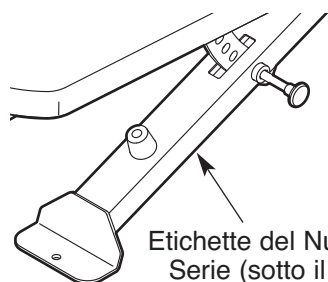
Abdominal Bench

MANUALE D'ISTRUZIONI

N° del Modello F213.0

N° di Serie _____

Riportare il numero di serie nello spazio soprastante.



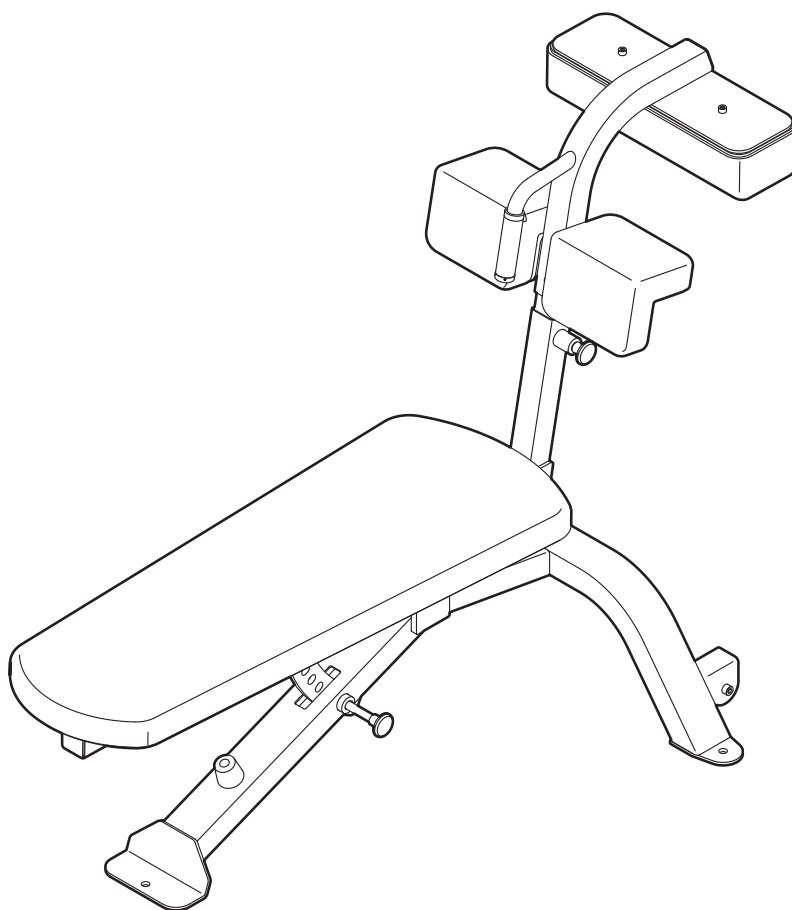
Etichette del Numero di Serie (sotto il telaio)

DOMANDE?

Se avete delle domande, o se ci sono delle parti danneggiate o mancanti, consultare la sezione **CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI** sul retro-copertina 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.

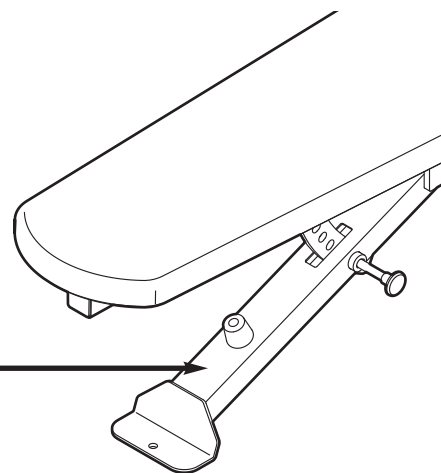
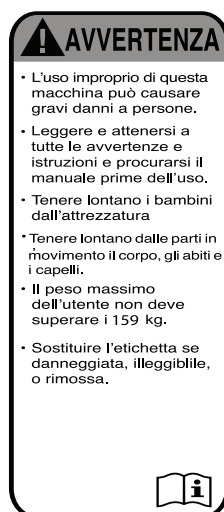


INDICE

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
MONTAGGIO E REGOLAZIONI	5
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	7
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. Non utilizzare l'attrezzatura per il potenziamento con i pesi.
10. Mantenere sempre i bambini sotto i 12 anni e gli animali domestici lontani 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 lontani dai componenti in movimento. Evitare di appoggiarsi o di posare le mani sull'attrezzatura per il potenziamento mentre questa è in uso.
13. Un allenamento eccessivo può causare lesioni o anche la morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e recuperare.

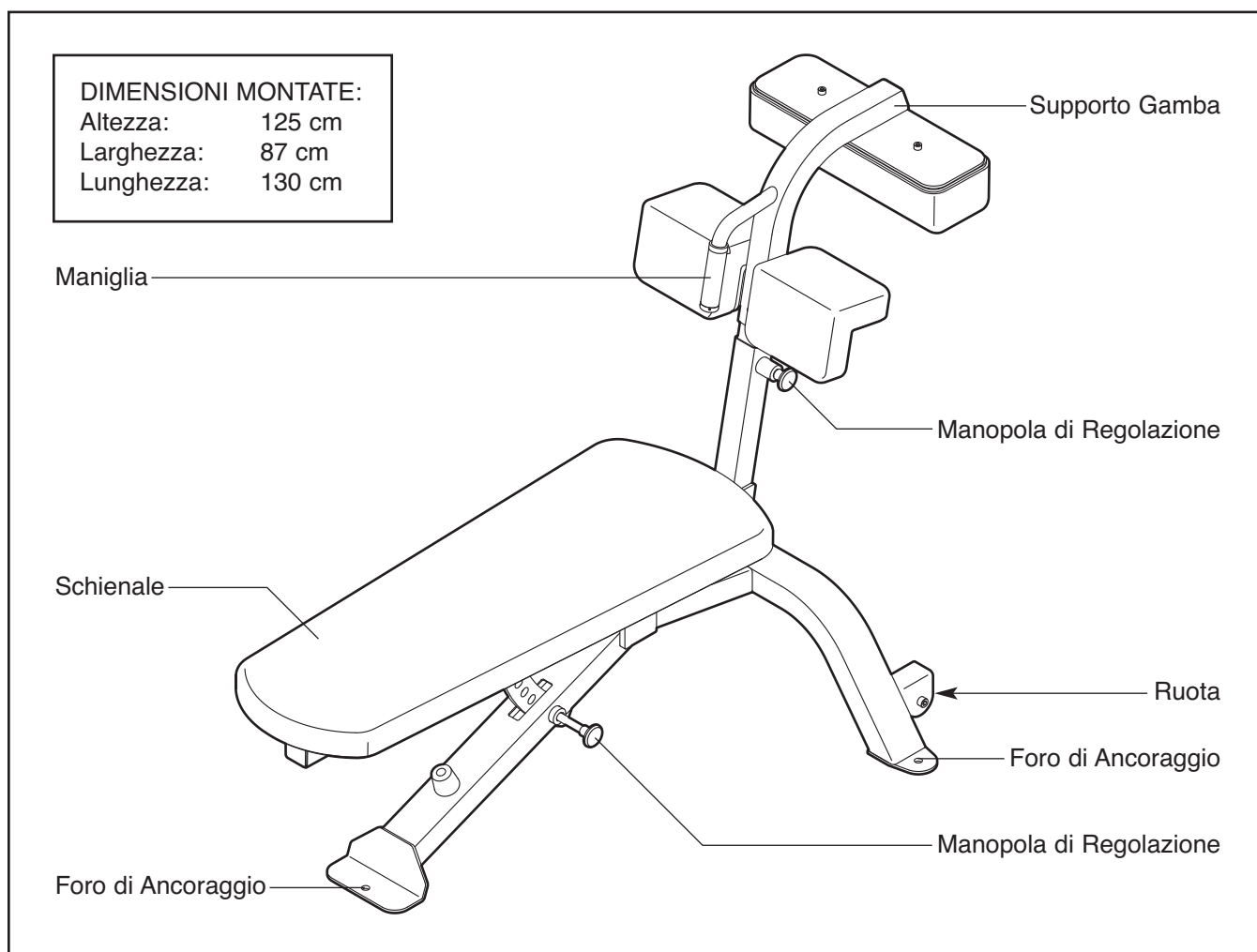
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per avere scelto l'attrezzatura per il potenziamento FREEMOTION® EPIC™ ABDOMINAL BENCH (Panca addominale). L'attrezzatura per le ABDOMINAL 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, l'attrezzatura per le ABDOMINAL 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 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.



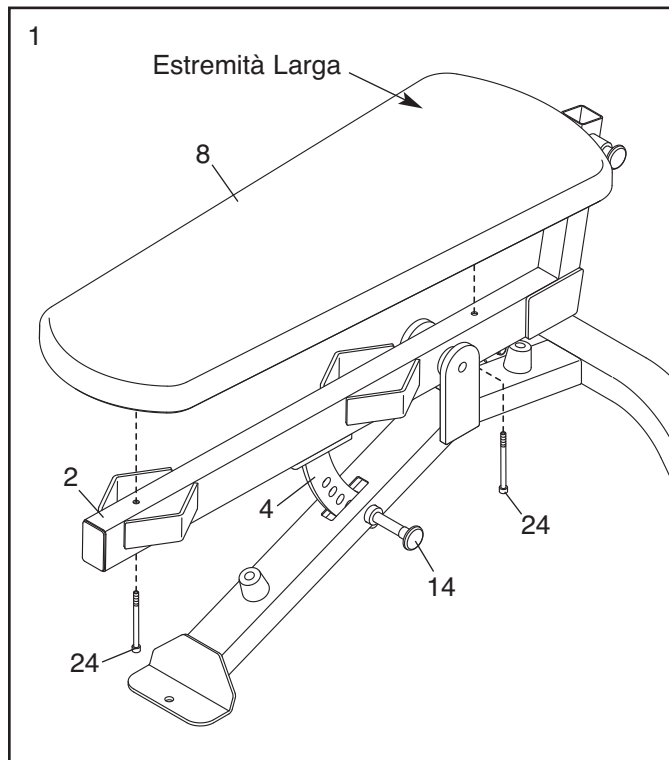
MONTAGGIO E REGOLAZIONI

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).**

1. Orientare lo Schienale (8) in modo che l'estremità larga si trovi nella posizione indicata.

Fissare lo Schienale (8) al Telaio Schienale (2) con due Viti a Brugola da M8 x 105mm (24).

Per regolare l'inclinazione dello Schienale (8), reggere lo Schienale con una mano e con l'altra tirare verso l'esterno la Manopola (14) indicata. Sollevare o abbassare lo Schienale nella posizione desiderata e poi ribloccare la Manopola in uno dei fori presenti nella Staffa di Regolazione (4). **Verificare che la Manopola sia bloccata in uno dei fori della Staffa di Regolazione.**



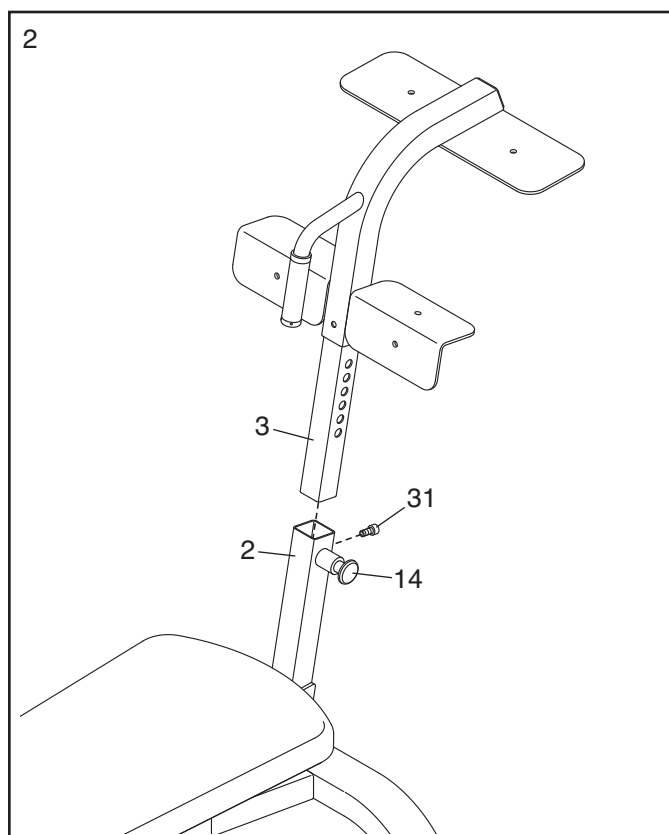
2. Rimuovere la Vite da M10 x 16mm (31) dal Telaio Schienale (2).

Orientare il Supporto Gamba (3) come indicato.

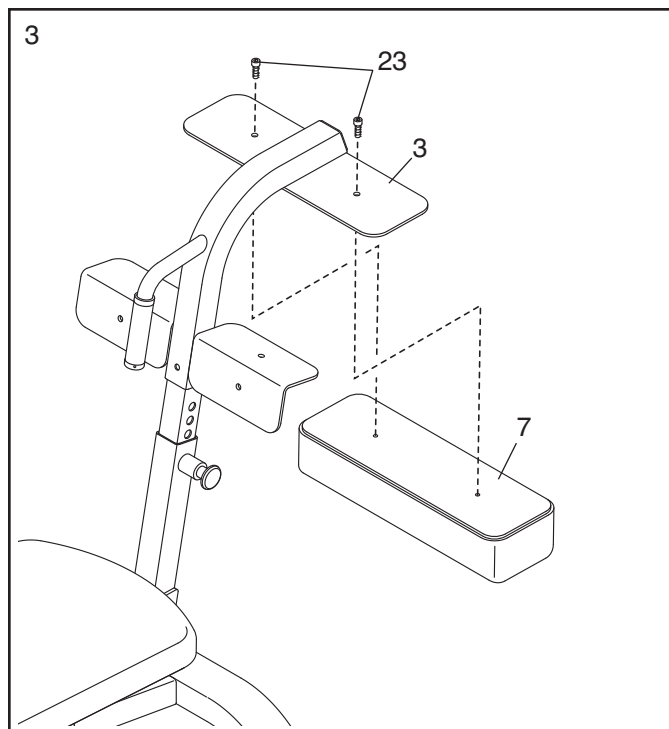
Tirare verso l'esterno la Manopola (14) indicata e inserire il Supporto Gamba (3) nel Telaio Schienale (2). Quindi, inserire la Manopola nel foro di regolazione presente sul Supporto Gamba.

Serrare la Vite da M10 x 16mm (31) nel Telaio Schienale (2).

Per regolare l'altezza del Supporto Gamba (3), reggere il Supporto Gamba con una mano e con l'altra tirare verso l'esterno la Manopola (14) indicata. Sollevare o abbassare il Supporto Gamba nella posizione desiderata e poi ribloccare la Manopola in uno dei fori presenti nel Supporto Gamba. **Verificare che la Manopola sia bloccata in uno dei fori di regolazione del Supporto Gamba.**



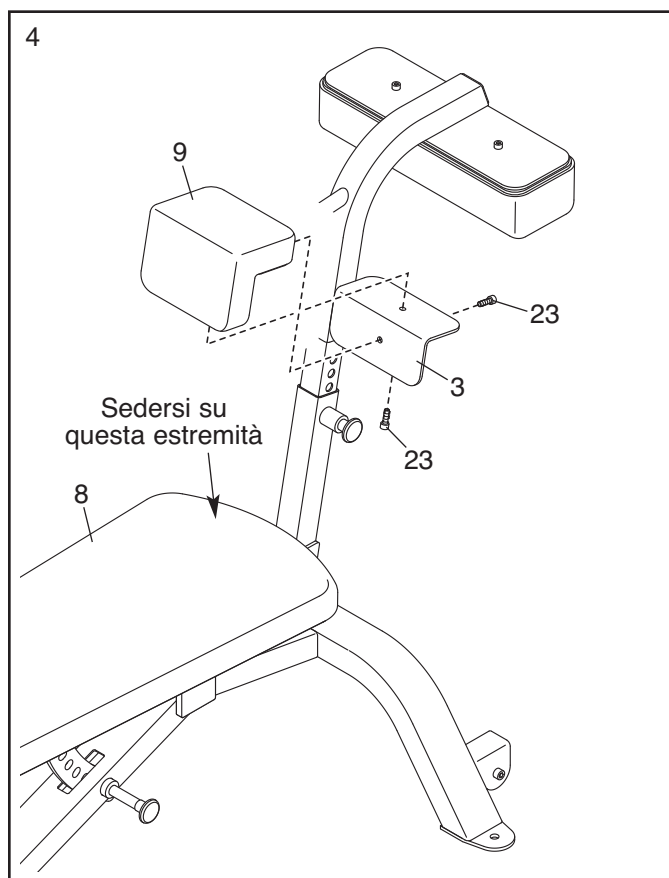
3. Montare il Cuscino Grande (7) al Supporto Gamba (3) con due Viti a Brugola da M8 x 25mm (23).



4. Montare il Cuscino Piccolo (9) al Supporto Gamba (3) con due Viti a Brugola da M8 x 25mm (23).

Ripetere la stessa procedura per il Cuscino Piccolo (non raffigurato).

⚠ AVVERTENZA: sedersi solo sull'estremità dello Schienale (8) indicata; sedersi sull'altra estremità provocherà il ribaltamento dell'attrezzatura per il potenziamento. Utilizzare l'attrezzatura per il potenziamento solo con le gambe sotto al Supporto Gamba (3).



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

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

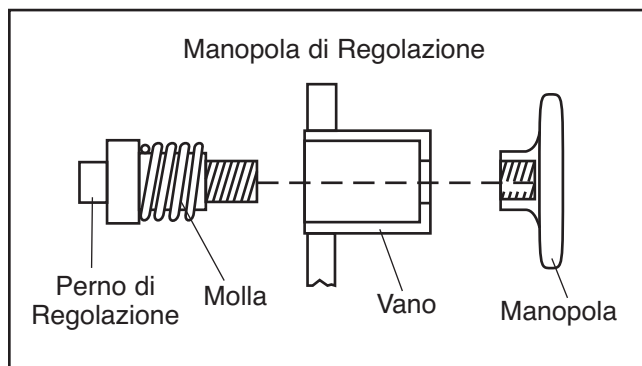
Controllare tutti i dadi e bulloni e stringerli se necessario. **IMPORTANTE: tutti i cuscini FREEMOTION sono dotati di supporti in legno compensato denso con dadi a T utilizzati per fissare i cuscini all'attrezzatura per il potenziamento. Dal momento che i dadi a T sono fissati al legno compensato, non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

Manopola di Regolazione

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



NOTE

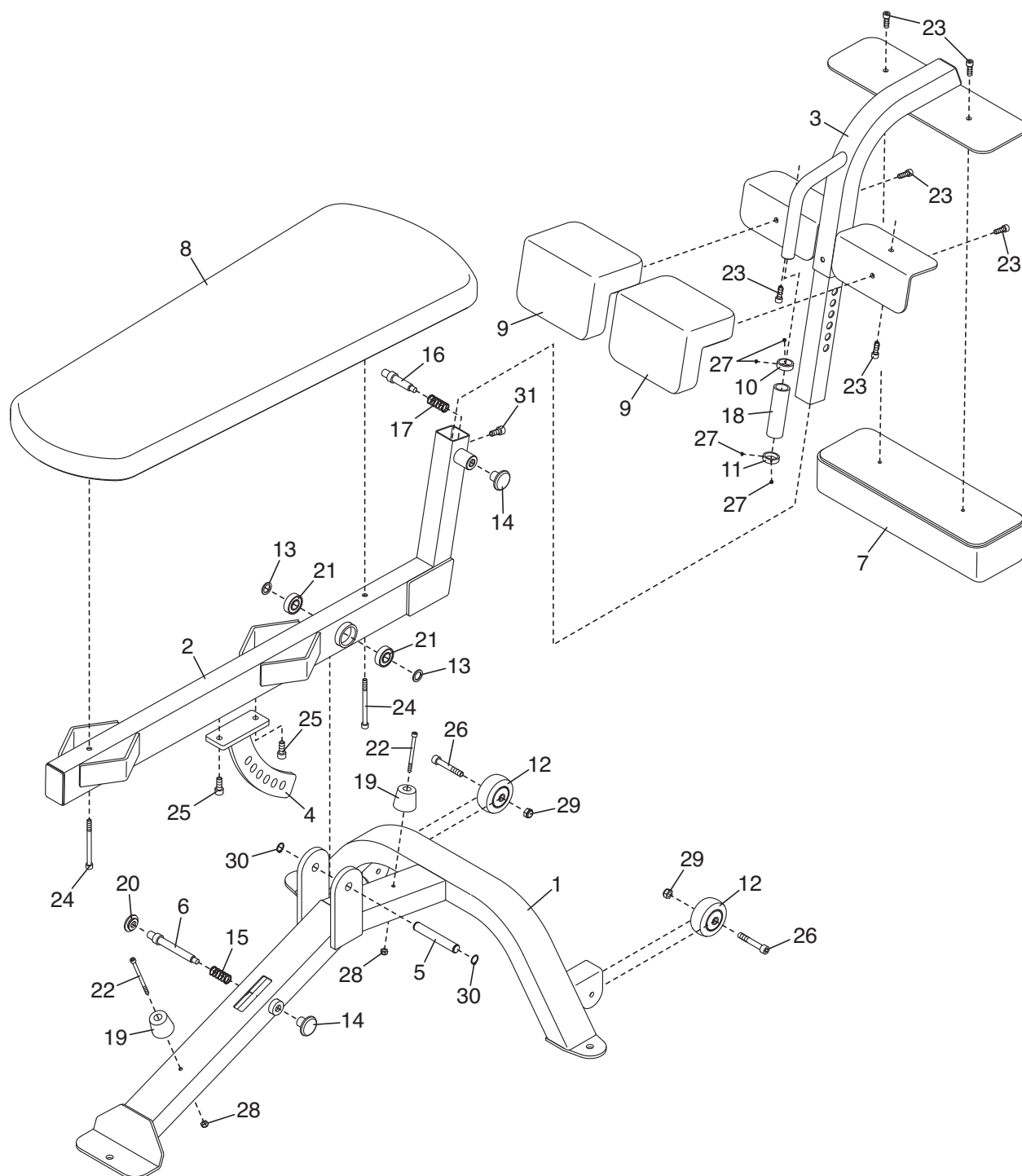
NOTE

ELENCO PEZZI—N° del Modello F213.0

R0610A

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Base	18	1	Impugnatura
2	1	Telaio Schienale	19	2	Respingente
3	1	Supporto Gamba	20	1	Cappuccio Base
4	1	Staffa di Regolazione	21	2	Cuscinetto
5	1	Asse	22	2	Bullone a Brugola da M6 x 65mm
6	1	Perno di Regolazione Grande	23	6	Vite a Brugola da M8 x 25mm
7	1	Cuscino Grande	24	2	Vite a Brugola da M8 x 105mm
8	1	Schienale	25	2	Vite a Brugola da M10 x 25mm
9	2	Cuscino Piccolo	26	2	Bullone a Brugola da M10 x 65mm
10	1	Collare	27	4	Vite di Regolazione da M4 x 3mm
11	1	Cappuccio	28	2	Dado Autobloccante da M6
12	2	Ruota	29	2	Dado Autobloccante da M10
13	2	Distanziatore Nylon	30	2	Anello a Scatto
14	2	Manopola	31	1	Vite da M10 x 16mm
15	1	Molla Inferiore	*	—	Manuale d'Istruzioni
16	1	Perno di Regolazione Piccolo			
17	1	Molla Superiore			

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