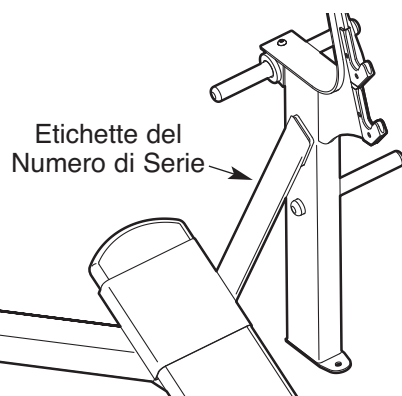


FREEMOTION[®] E P I C[™] Olympic Incline Bench

N° del Modello F214.0

N° di Serie _____

Riportare il numero di serie nello spazio soprastante.



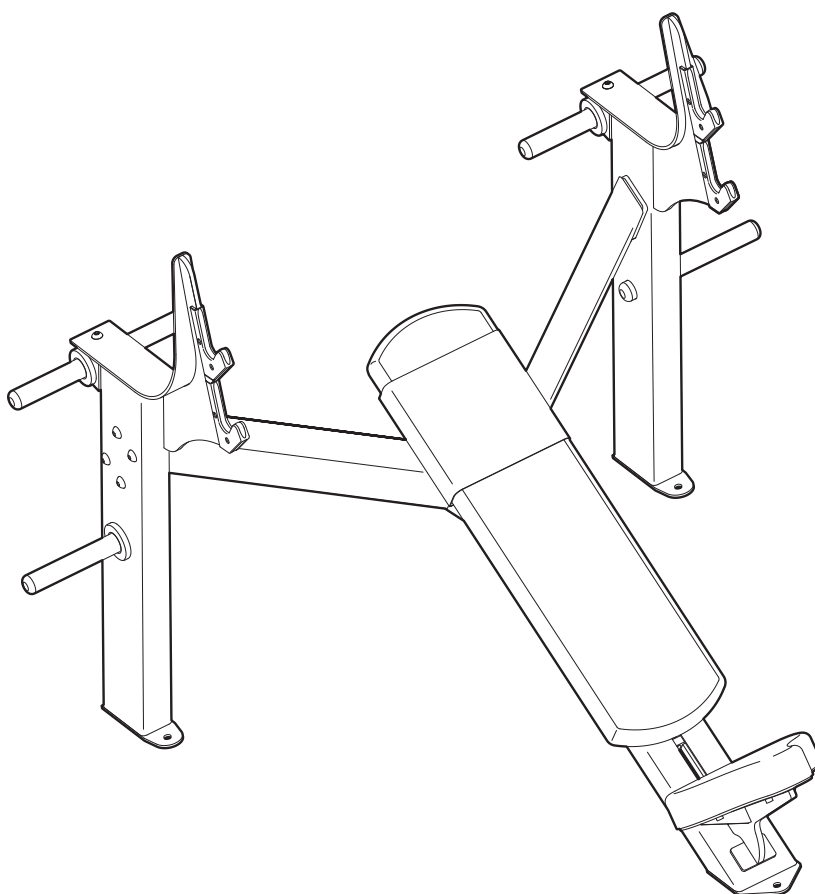
DOMANDE?

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



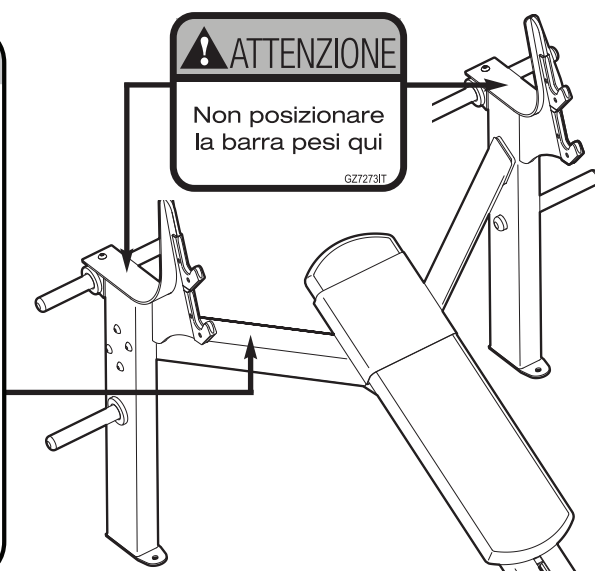
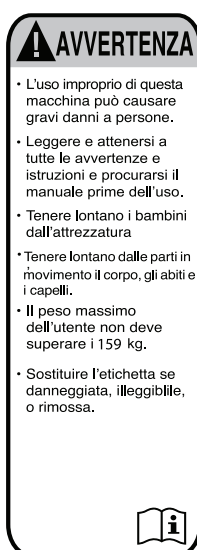
INDICE

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

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Il disegno mostra la posizione delle 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 etichette potrebbero non essere raffigurate 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 di potenziamento è realizzata per supportare un peso massimo utente pari a 159 kg e un peso massimo complessivo pari a 272 kg. Non utilizzare l'attrezzatura di potenziamento con peso superiore a 431 kg, compreso il bilanciere. Nota: L'attrezzatura di potenziamento non è dotata di bilanciere o 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 posare le mani sull'attrezzatura di potenziamento mentre questa è in uso.
13. Eseguire sempre gli esercizi insieme a un compagno. Il compagno dovrà essere sempre pronto ad afferrare il bilanciere qualora l'utente non riesca a completare una ripetizione.
14. 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 di potenziamento FREEMOTION® EPIC™ OLYMPIC INCLINE BENCH. L'attrezzatura OLYMPIC INCLINE BENCH è realizzata per agevolare l'utente 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 INCLINE BENCH aiuterà a raggiungere i risultati desiderati.

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.

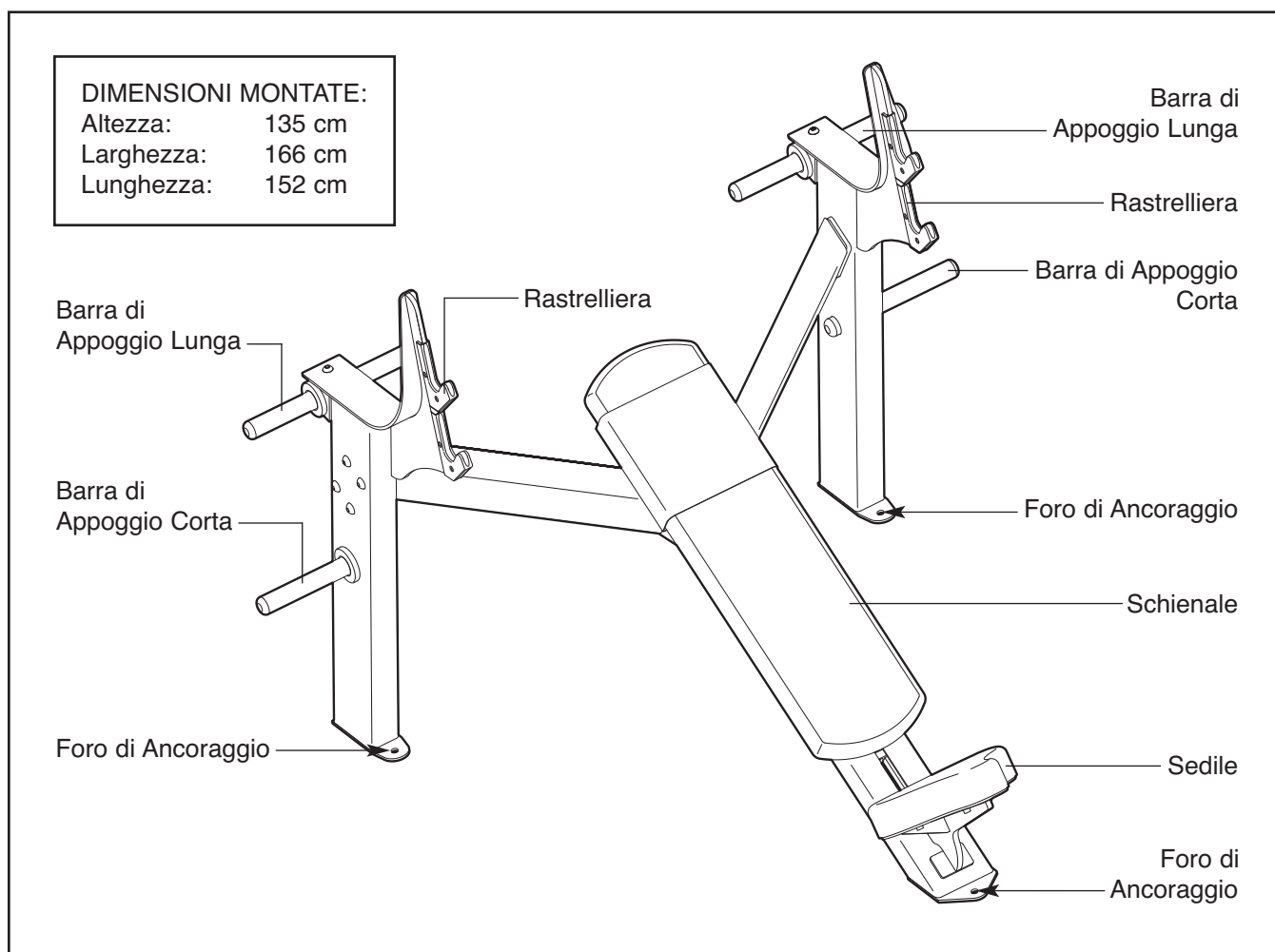
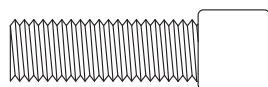
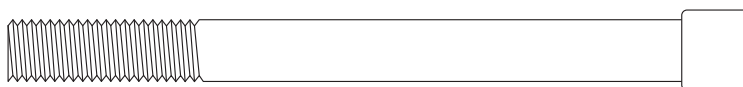


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

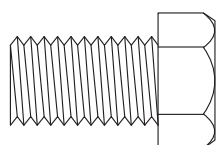
Fare riferimento ai disegni sottostanti per identificare i pezzi utilizzati durante il montaggio. Il numero tra parentesi indicato in ogni disegno rappresenta il numero pezzo, evinto dall'ELENCO PEZZI al termine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio.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



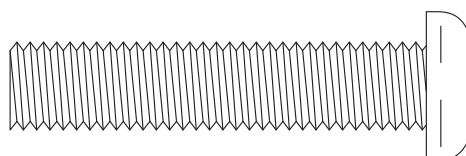
Vite M8 x 25mm (23)–4



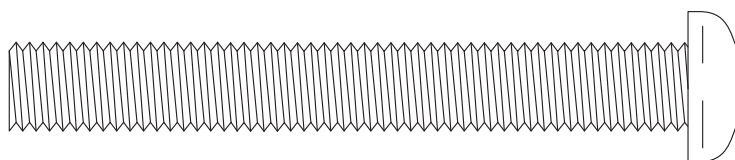
Vite M8 x 90mm (24)–2



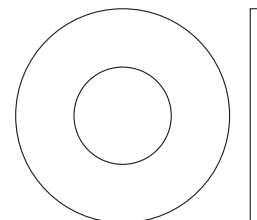
Vite Esagonale
M12 x 20mm (20)–4



Vite a Testa Bombata
M12 x 55mm (21)–2



Vite a Testa Bombata M12 x 90mm (22)–10



Rondella M12 (18)–4

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 peso, l'attrezzatura per il potenziamento deve essere montata nella posizione in cui verrà utilizzata. Accertare che vi sia spazio a sufficienza intorno all'attrezzatura 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 regolabile



una chiave esagonale metrica

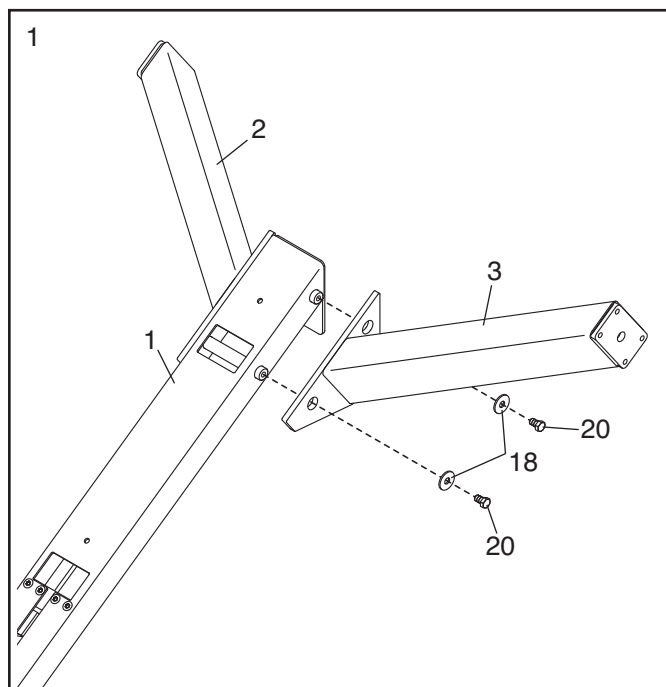


Il montaggio sarà più agevole se si dispone di una serie di chiavi a forcella o fisse o di una serie di chiavi a cricchetto.

1. Localizzare il Telaio Sinistro (3) contrassegnato con una "L" (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra).

Fissare il Telaio Sinistro (3) al Telaio Centrale (1) con due Viti Esagonali M12 x 20mm (20) e due Rondelle M12 (18).

Fissare il Telaio Destro (2) nel medesimo modo.

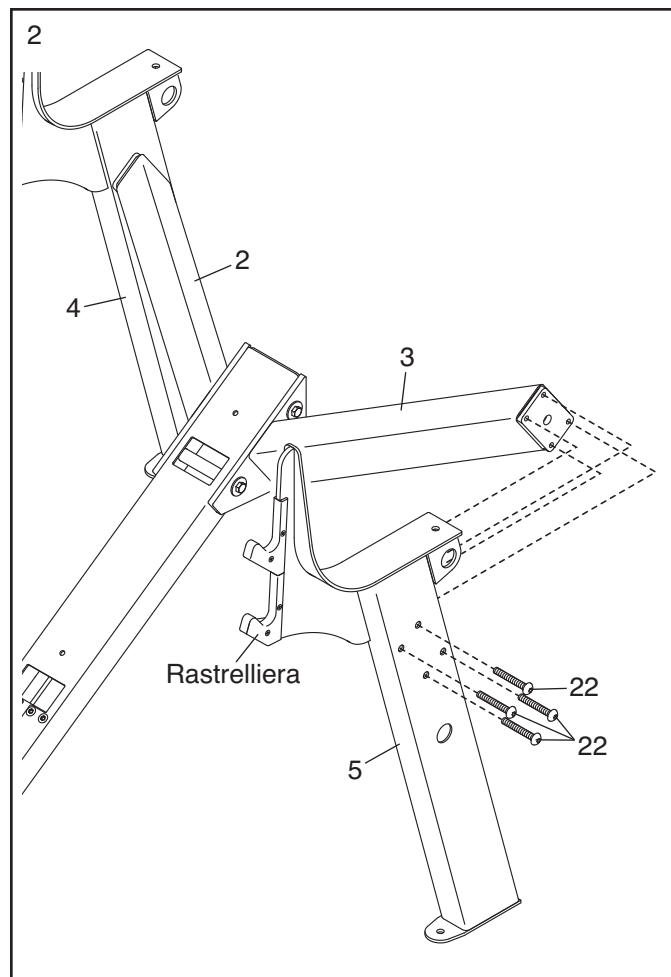


2. Localizzare il Montante Sinistro (5) contrassegnato con l'adesivo "L" (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra); **prestare attenzione a non confondere il Montante Sinistro con il Montante Destro (4).**

Fissare il Montante Sinistro (5) al Telaio Sinistro (3) con quattro Viti a Testa Bombata M12 x 90mm (22); **non serrare le Viti a Testa Bombata in questa fase.**

Fissare il Montante Destro (4) al Telaio Destro (2) nel medesimo modo.

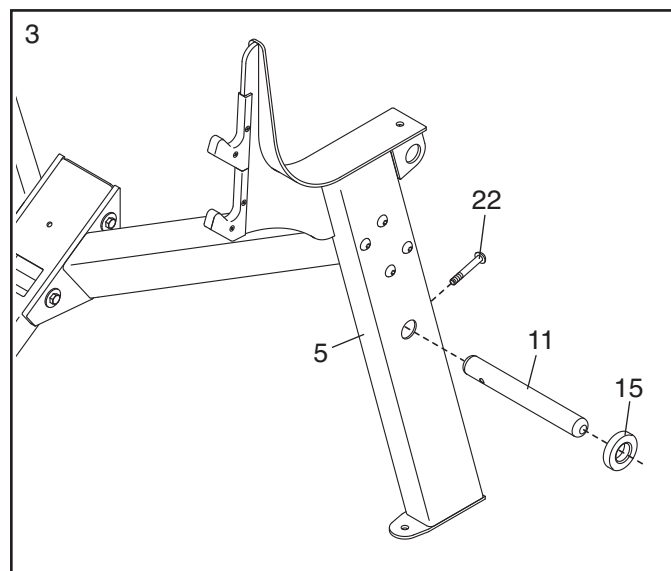
Accertare che le rastrelliere sui Montanti Sinistro e Destro (5, 4) siano allineate, quindi serrare le otto Viti a Testa Bombata M12 x 90mm (22).



3. Fissare una Barra di Appoggio Corta (11) al Montante Sinistro (5) con una Vite a Testa Bombata M12 x 90mm (22).

Quindi, infilare un Ammortizzatore Pesi (15) sulla Barra Pesi Corta (11).

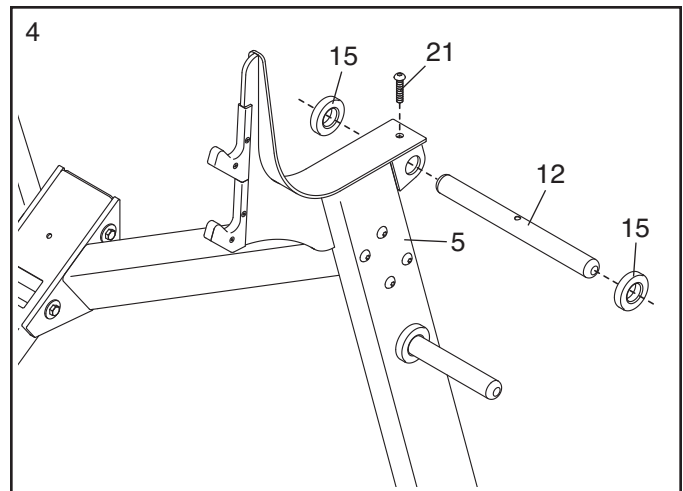
Ripetere questa fase sull'altro lato dell'attrezzatura di potenziamento.



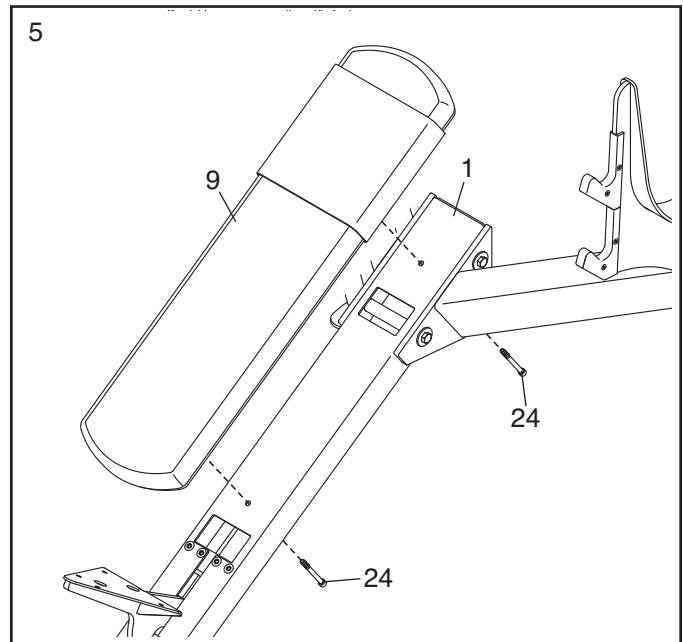
4. Fissare una Barra di Appoggio Lunga (12) al Montante Sinistro (5) con una Vite a Testa Bombata M12 x 55mm (21).

Quindi, infilare due Ammortizzatori Pesì (15) sulla Barra di Appoggio Lunga (12).

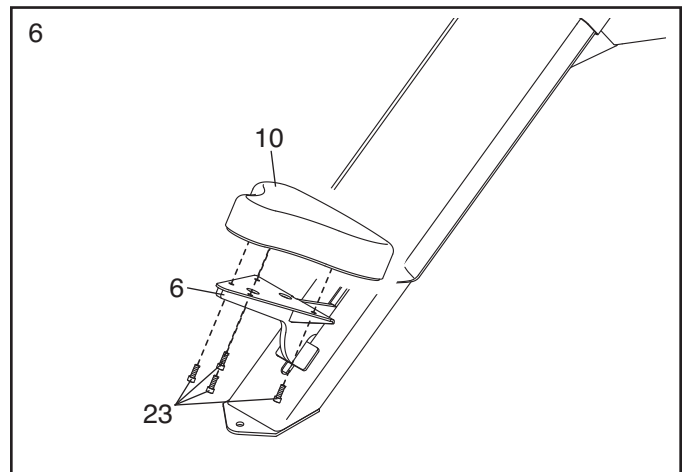
Ripetere questa fase sull'altro lato dell'attrezzatura di potenziamento.



5. Fissare lo Schienale (9) al Telaio Centrale (1) con due Viti M8 x 90mm (24); **al fine di evitare danni allo Schienale, serrare le Viti fino a bloccare lo Schienale ma non oltre.**



6. Fissare il Sedile (10) al Telaio Sedile (6) con quattro Viti M8 x 25mm (23); **al fine di evitare danni al Sedile, serrare le Viti fino a bloccare il Sedile ma non oltre.**



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

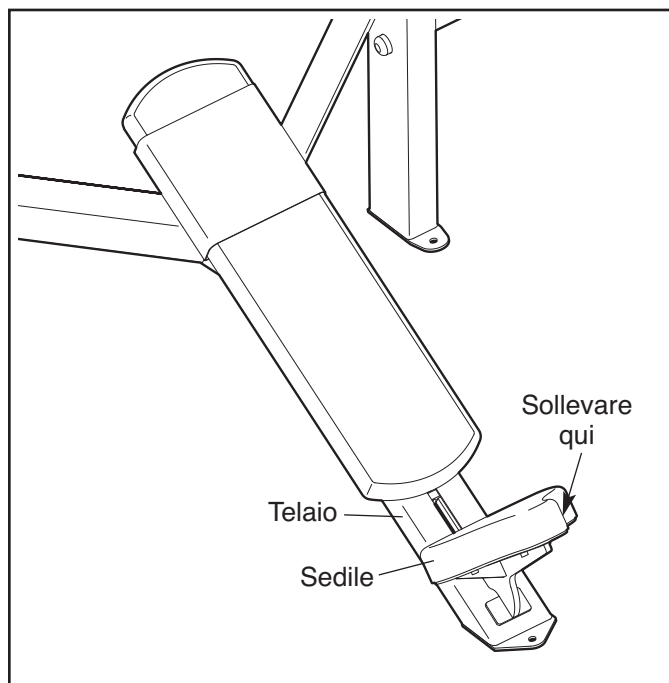
REGOLAZIONI

La presente sezione illustra la regolazione dell'attrezzatura di potenziamento. **Verificare che tutti i pezzi siano stati opportunamente serrati prima di utilizzare l'attrezzatura di potenziamento; sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.**

REGOLAZIONE DEL SEDILE

Per alzare il sedile, sollevare l'estremità anteriore del sedile, spostare il sedile nella posizione desiderata, quindi abbassare l'estremità anteriore del sedile. **Accertare che il blocco sedile sia fissato nella nuova posizione.**

Per abbassare il sedile, sollevare l'estremità anteriore del sedile, spingere la parte del sedile vicina al telaio verso il basso, quindi abbassare l'estremità anteriore del sedile. **Accertare che il blocco sedile sia fissato nella nuova posizione.**

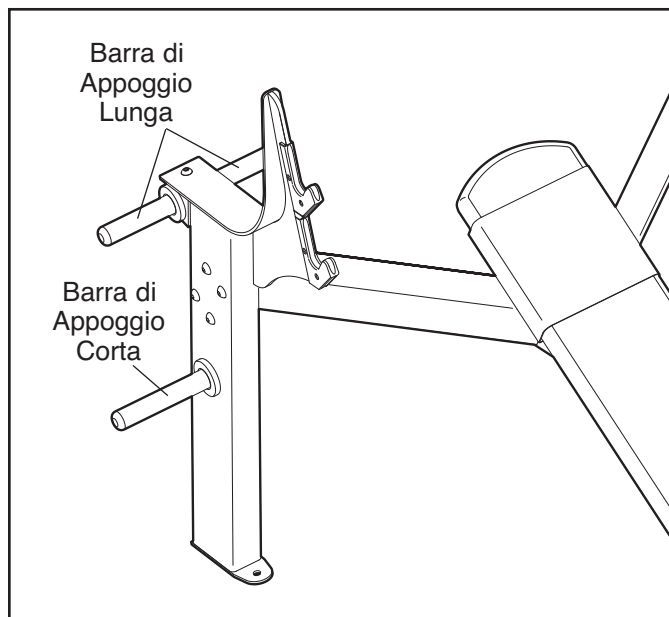


SISTEMAZIONE DEI PESI

I pesi non utilizzati (non in dotazione) possono essere riposti sulle barre di appoggio dell'attrezzatura di potenziamento. Posizionare i pesi più leggeri sulle barre di appoggio lunghe (superiori); posizionare i pesi più pesanti sulle barre di appoggio corte (inferiori).



AVVERTENZA: Ogni barra di appoggio lunga può reggere fino a 68 kg. Ogni barra di appoggio corta può reggere fino a 102 kg. Non posizionare oltre 272 kg, compreso il bilanciere (non in dotazione), sulle rastrelliere e sulle barre di appoggio. Posizionare sempre il medesimo peso su entrambe le estremità 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

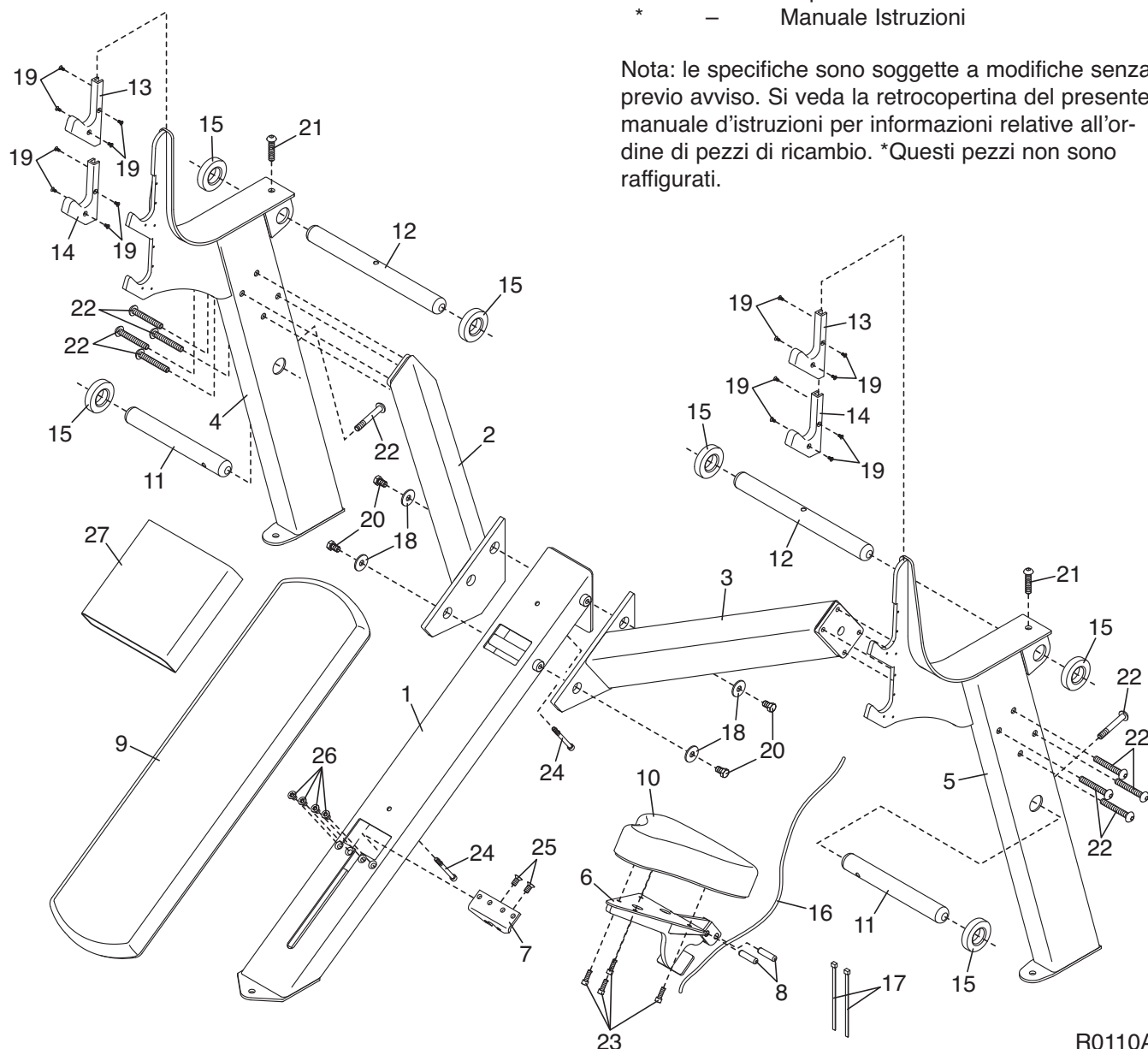
Controllare tutti i dadi e bulloni e stringerli se necessario. **IMPORTANTE: tutti i cuscini FREEMOTION sono dotati di supporti in legno compensato denso con dadi a T utilizzati per fissare i cuscini all'attrezzatura per il potenziamento. Dal momento che i dadi a T sono fissati al legno compensato, non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

ELENCO PEZZI/DISEGNO ESPLOSO

N° del Modello F214.0 R1110A

N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio Centrale
2	1	Telaio Destro
3	1	Telaio Sinistro
4	1	Montante Destro
5	1	Montante Sinistro
6	1	Telaio Sedile
7	1	Arresto Sedile
8	2	Perno Telaio Sedile
9	1	Schienale
10	1	Sedile
11	2	Barra di Appoggio Corta
12	2	Barra di Appoggio Lunga
13	2	Copri Rastrelliera Superiore

N°	Qtà.	Descrizione
14	2	Copri Rastrelliera Inferiore
15	6	Ammortizzatore Pesì
16	1	Cavo Telaio Sedile
17	2	Fascetta Cavo
18	4	Rondella M12
19	16	Vite M5 x 12mm
20	4	Vite Esagonale M12 x 20mm
21	2	Vite a Testa Bombata M12 x 55mm
22	10	Vite a Testa Bombata M12 x 90mm
23	4	Vite M8 x 25mm
24	2	Vite M8 x 90mm
25	2	Vite a Testa Piana M10 x 20mm
26	4	Vite a Testa Piana M10 x 16mm
27	1	Copertura Antiusura Schienale
*	—	Manuale Istruzioni



R0110A

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