

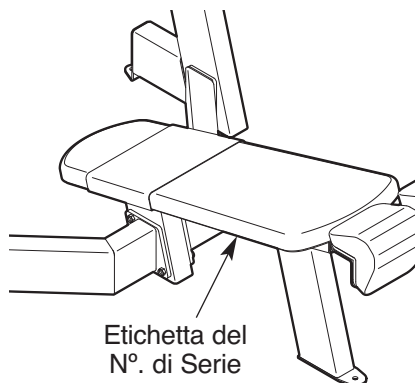


Olympic Decline Bench

N° del Modello F215.0

N° di Serie _____

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

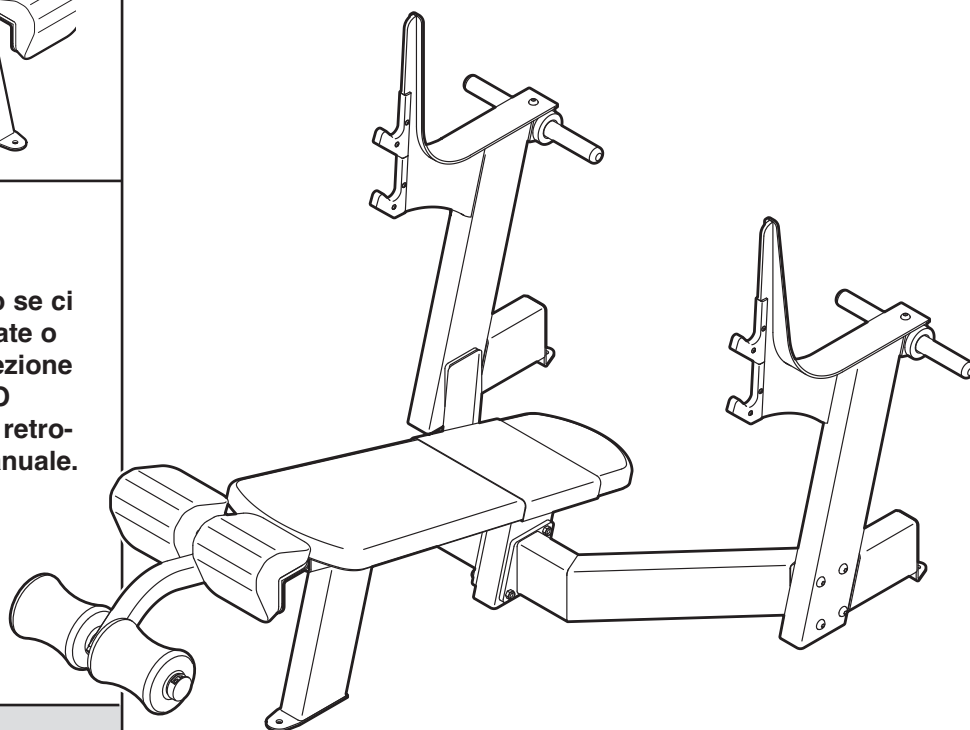


DOMANDE?

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.



INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI	5
MONTAGGIO E REGOLAZIONI	6
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	10
ELENCO PEZZI	14
DISEGNO ESPLOSO	15
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 incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sull'attrezzatura per il potenziamento prima di iniziare a utilizzarla. FreeMotion Fitness 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 allenamento. In particolare coloro che hanno un'età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
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 per il 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 realizzata per supportare un peso massimo utente pari a 159 kg e un peso massimo complessivo pari a 272 kg. Non utilizzare l'attrezzatura per il potenziamento con pesi superiori a 431 kg, compreso un bilanciere. Nota: l'attrezzatura per il 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. Eseguire sempre gli esercizi insieme a un compagno. Il compagno deve essere sempre pronto a prendere il bilanciere se non si è in grado di completare la serie.
13. Un eccessivo allenamento potrebbe provocare incidenti gravi o morte. In caso di svenimenti o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per avere scelto l'attrezzatura per il potenziamento FREEMOTION® EPIC™ OLYMPIC DECLINE BENCH. L'attrezzatura OLYMPIC DECLINE BENCH (panca declinata olimpica) 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 DECLINE BENCH 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 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.

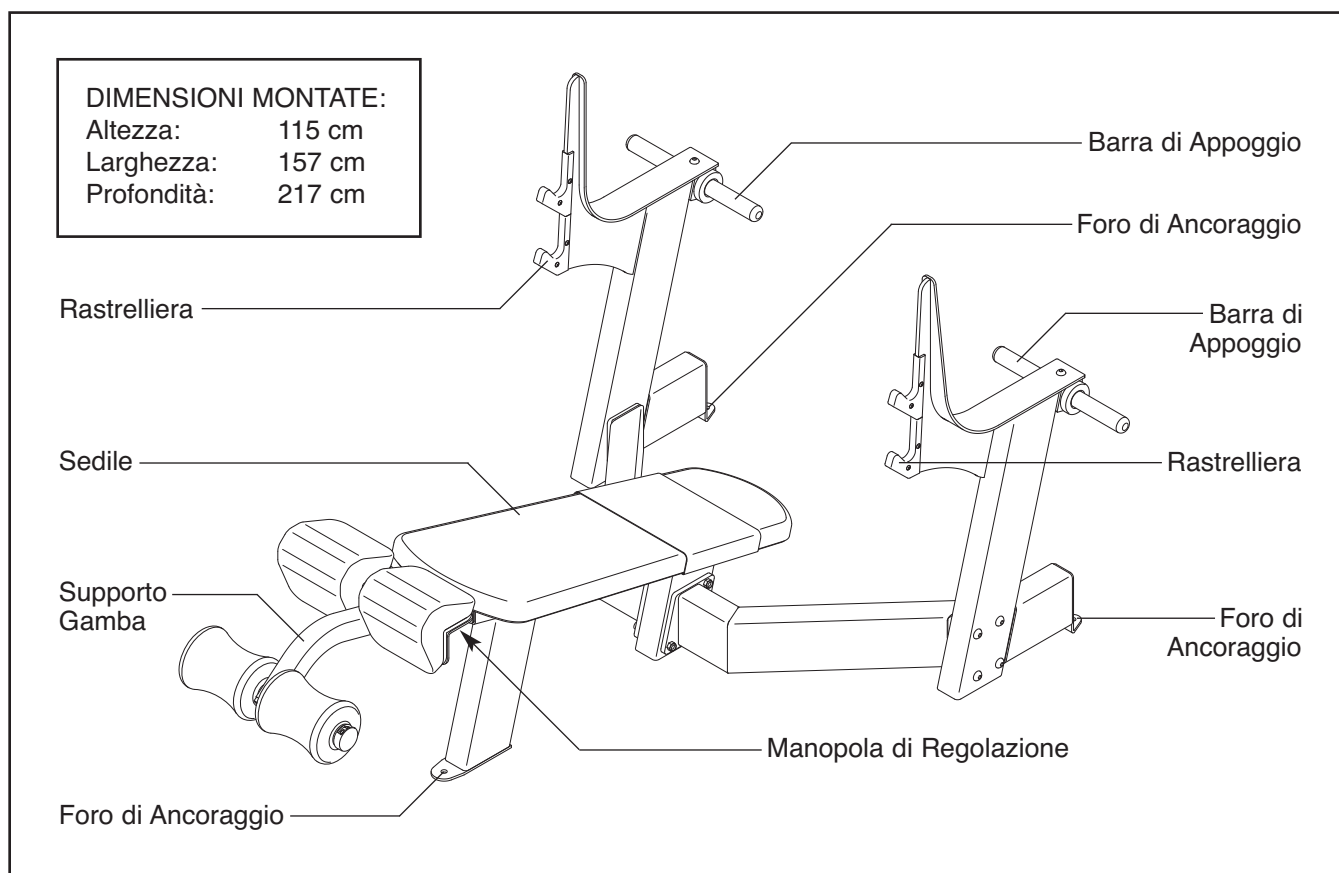
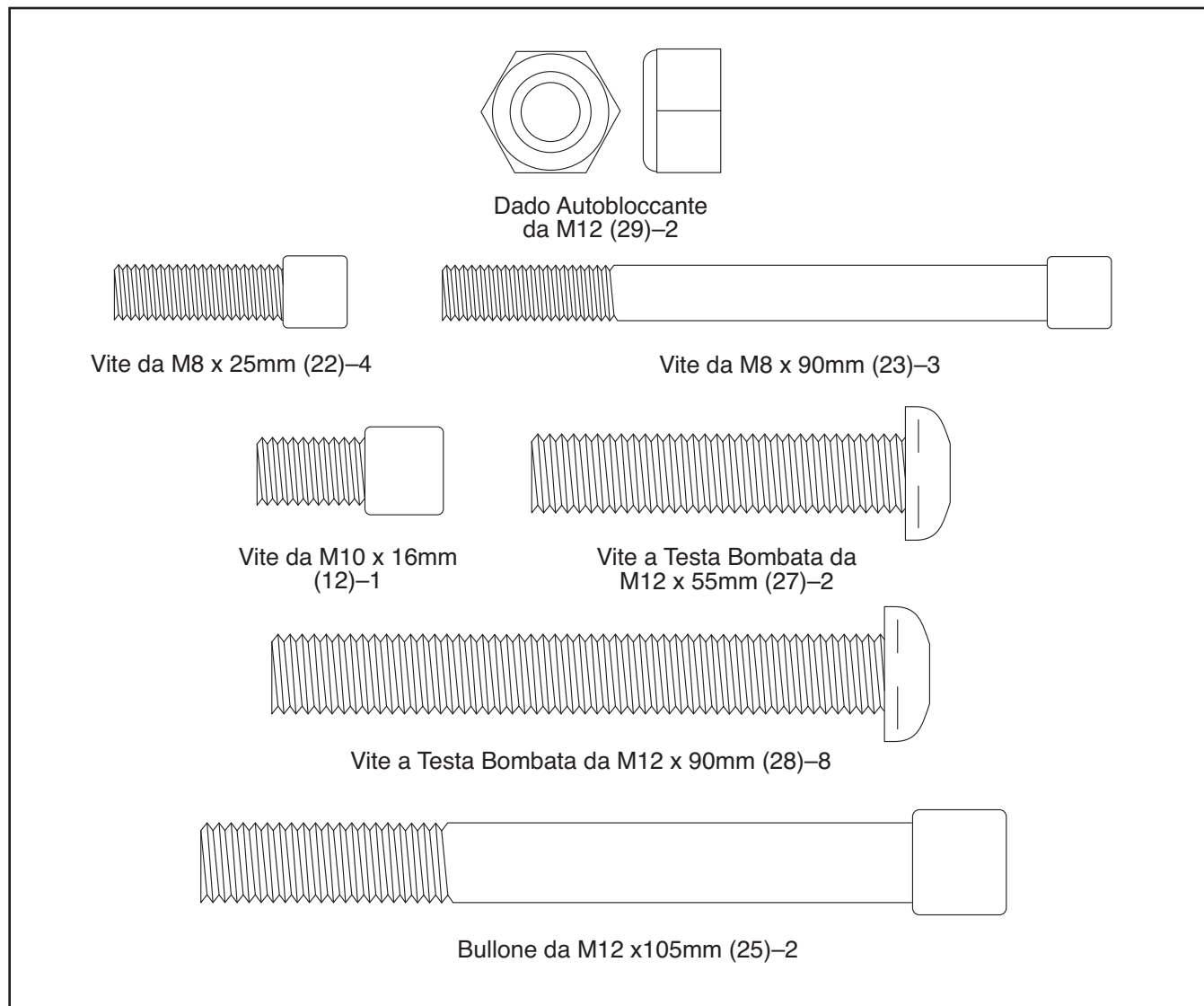


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

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. **IMPORTANTE: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit hardware, verificare se sia stato preassemblato.**



MONTAGGIO E REGOLAZIONI

Prima di iniziare il montaggio, leggere attentamente le seguenti informazioni e istruzioni:

- il montaggio richiede 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 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.

- Per individuare le parti piccole, servirsi della TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI a pagina 5.

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

una chiave inglese

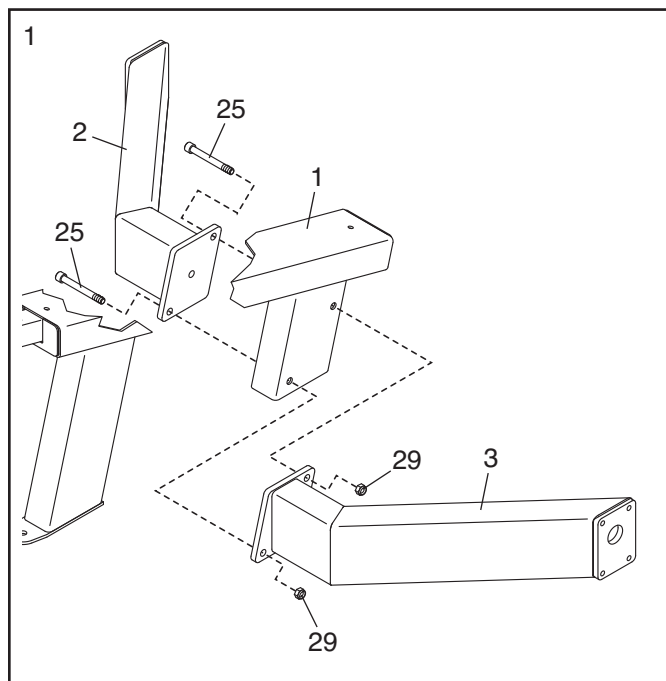


un set di chiavi esagonali metriche



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. Con l'aiuto di una seconda persona fissare il Telaio Sinistro (3) e il Telaio Destro (2) al Telaio Centrale (1) con due Bulloni da M12 x 105mm (25) e due Dadi Autobloccanti da M12 (29).

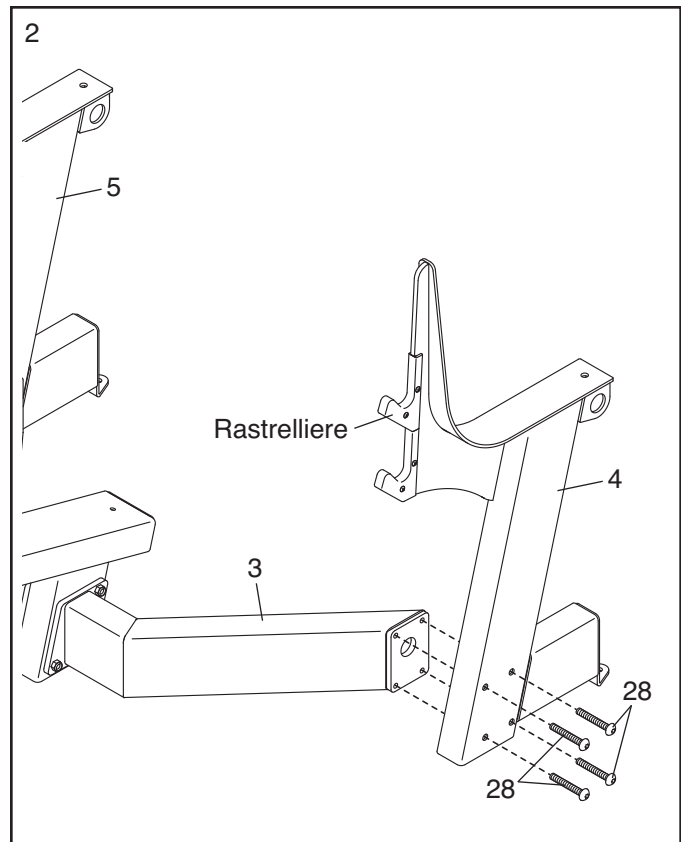


2. Localizzare il Montante Sinistro (4) contrassegnato da un adesivo riportante la lettera "L" (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra); **non confondere il Montante Sinistro con quello Destro (5).**

Fissare il Montante Sinistro (4) al Telaio Sinistro (3) con quattro Viti a Testa Bombata da M12 x 90mm (28). **Non serrare le Viti a Testa Bombata in questa fase.**

Fissare il Telaio Destro (2) al Telaio Destro (non raffigurato) nel medesimo modo.

Verificare che le rastrelliere sui Montanti Sinistro e Destro (4, 5) siano allineate e poi avvitare tutte le Viti a Testa Bombata da M12 x 90mm (28).

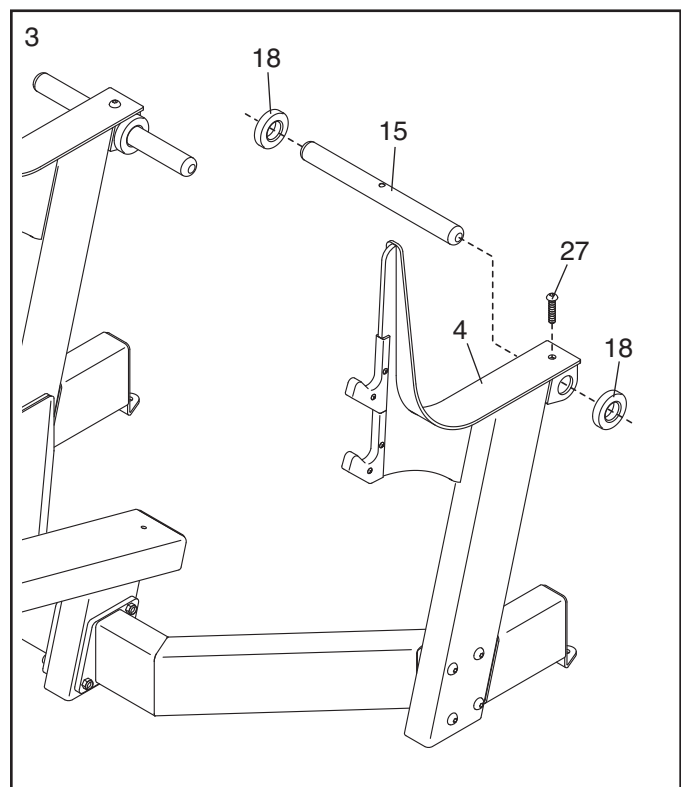


3. Montare una Barra di Appoggio (15) sul Montante Sinistro (4) con una Vite a Testa Bombata da M12 x 55mm (27).

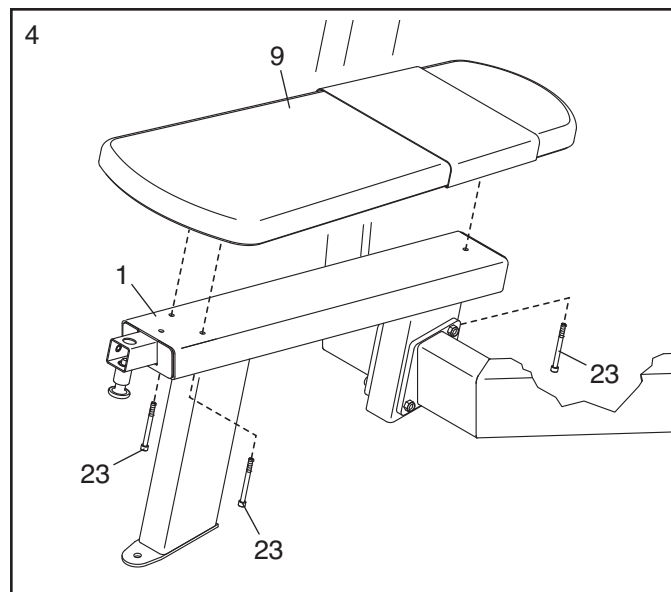
Quindi inserire un Respingente Peso (18) su ogni estremità della Barra di Appoggio (15).

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

⚠ AVVERTENZA: ogni barra di appoggio può sostenere fino a 68 kg. Non collocare più di 363 kg. incluso il bilanciere (non in dotazione) sulle barre di appoggio e sulle rastrelliere. Porre sempre lo stesso numero di pesi da entrambe le parti del bilanciere.



4. Montare il Sedile (9) sul Telaio Centrale (1) con tre Viti da M8 x 90mm (23). **Per evitare di danneggiare il Sedile serrare le Viti solo fino a quando il Sedile risulterà ben affrancato.**

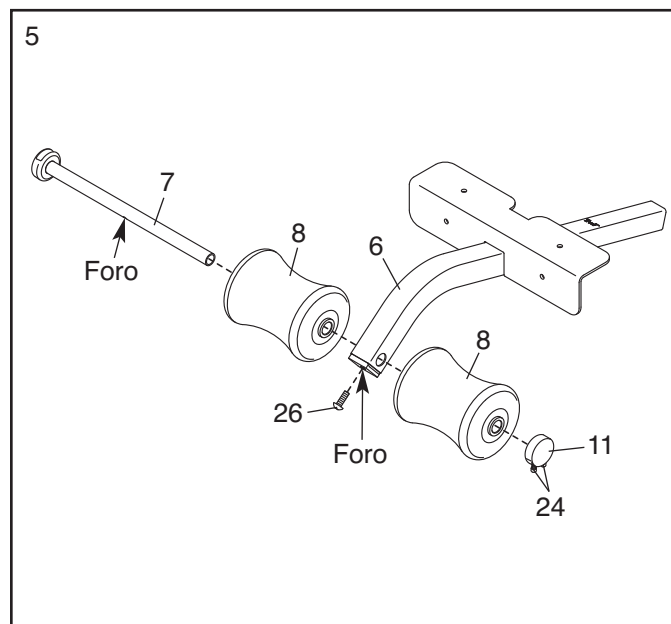


5. Localizzare il Tubo Rullo (7). Allentare, ma non rimuovere, le due Viti da M6 x 15mm (24) presenti in uno dei Copri Morsetto (11). Rimuovere quindi il Copri Morsetto.

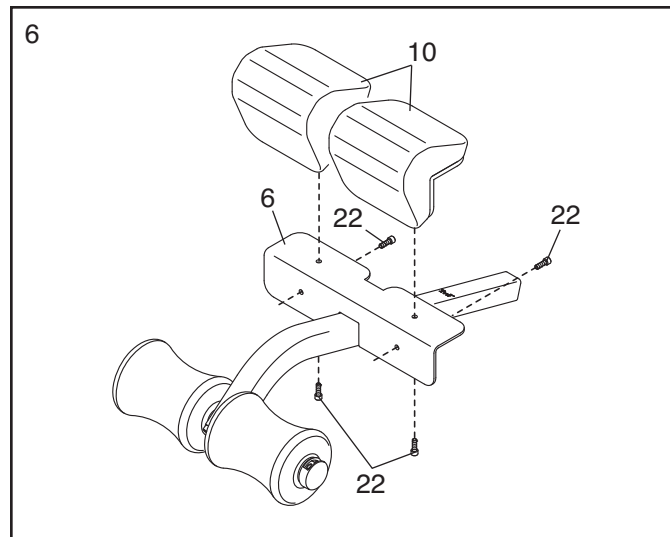
Inserire il Parastinchi (8) sul Tubo Rullo (7). Quindi inserire il Tubo rullo nel Supporto Gamba (6).

Inserire l'altro Parastinchi (8) sul Tubo Rullo (7). Quindi inserire premendo il Copri Morsetto (11) sull'estremità del Tubo Rullo e serrare le due Viti da M6 x 15mm (24).

Allineare il foro presente sul Tubo Rullo (7) con il foro indicato nel Supporto Gamba (6). Fissare il Tubo Rullo con una Vite a Testa Bombata da M8 x 30mm (26).



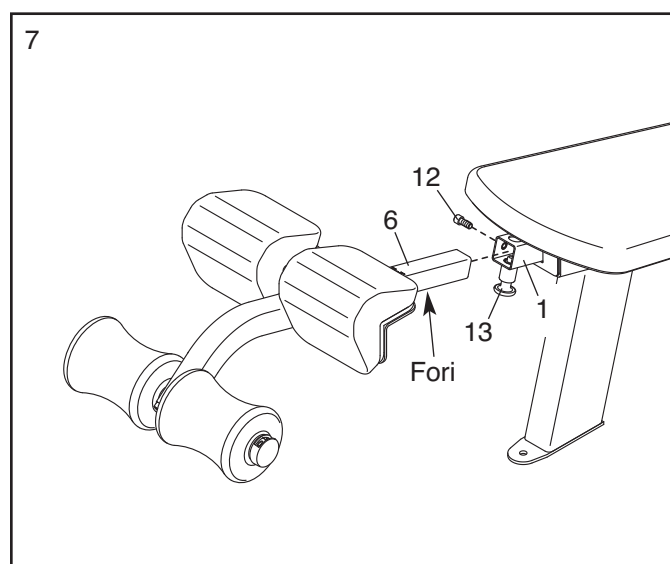
6. Fissare i due Cuscinetti Ginocchia (10) al Supporto Gamba (6) con quattro Viti da M8 x 25mm (22). **Per evitare di danneggiare Cuscinetti Ginocchia serrare le Viti solo fino a quando gli stessi risulteranno ben affrancati.**



7. Tirare la Manopola di Regolazione (13) verso il basso, inserire il Supporto Gamba (6) nel Telaio Centrale (1) e bloccare a Manopola di Regolazione in uno dei fori presenti sotto al Supporto Gamba.

Quindi serrare una Vite da M10 x 16mm (12) nel Telaio Centrale (1) nella posizione indicata.

Per cambiare la posizione del Supporto Gamba (6), tirare la Manopola di Regolazione (13), posizionare il Supporto Gamba dove si desidera e bloccare la Manopola di Regolazione in uno dei fori sotto al Supporto Gamba. **Spingere e tirare il Supporto Gamba per assicurarsi che la Manopola di Regolazione sia bloccata in uno dei fori.**



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

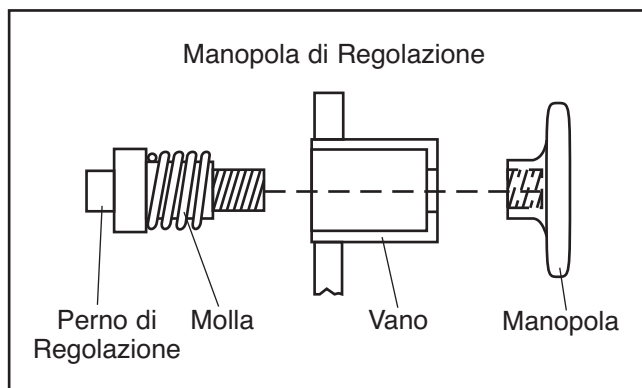
MANUTENZIONE SETTIMANALE

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.**

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** sulla retrocopertina del presente manuale.



NOTE

NOTE

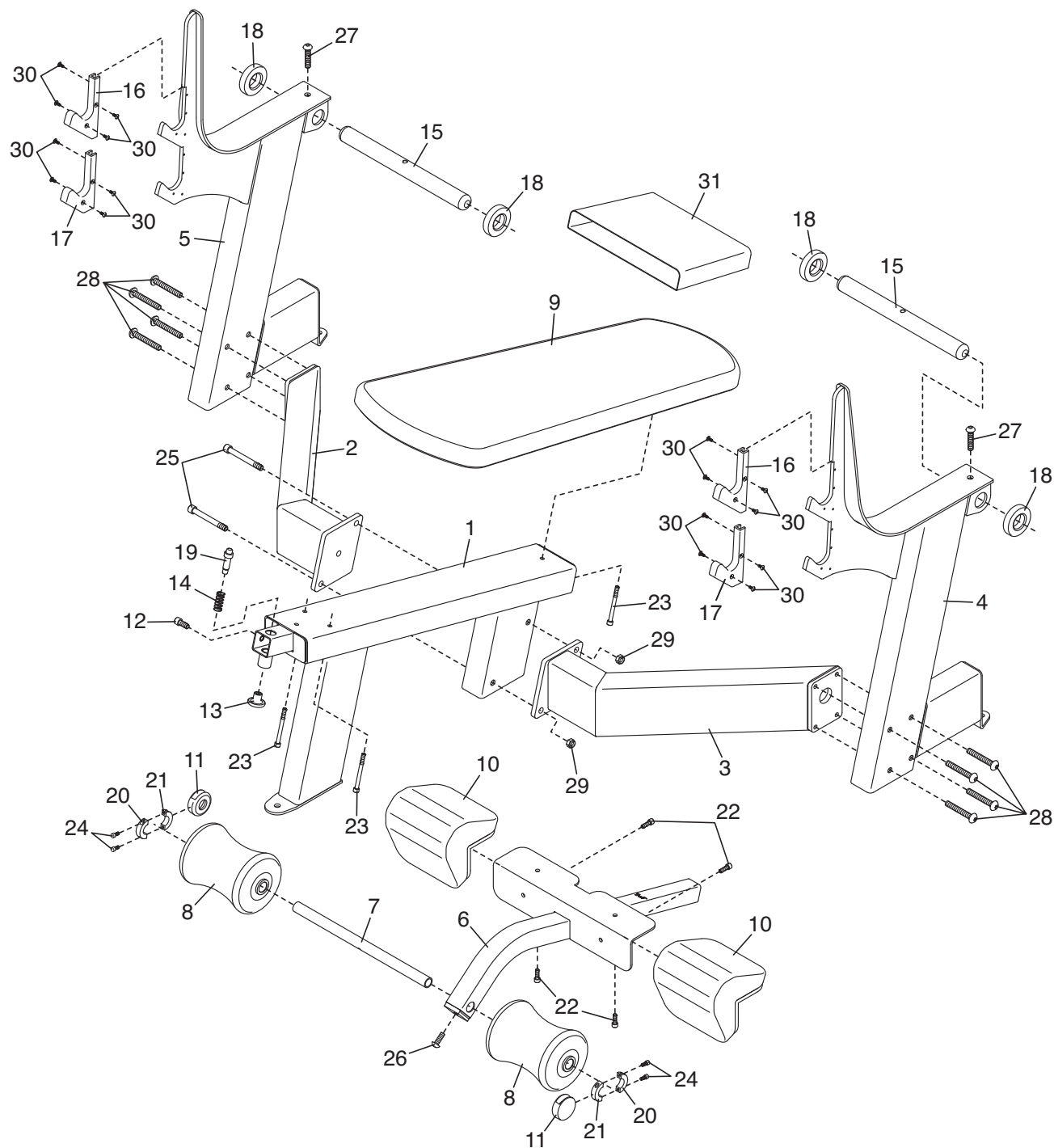
NOTE

ELENCO PEZZI—N° del Modello F215.0

R0610A

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio Centrale	19	1	Perno di Regolazione
2	1	Telaio Destro	20	2	Sezione di Morsetto non Filettata
3	1	Telaio Sinistro	21	2	Sezione di Morsetto Filettata
4	1	Montante Sinistro	22	4	Vite da M8 x 25mm
5	1	Montante Destro	23	3	Vite da M8 x 90mm
6	1	Supporto Gamba	24	4	Vite da M6 x 15mm
7	1	Tubo Rullo	25	2	Bullone da M12 x105mm
8	2	Parastinchi	26	1	Vite a Testa Bombata da M8 x 30mm
9	1	Sedile	27	2	Vite a Testa Bombata da M12 x 55mm
10	2	Cuscinetto Ginocchia	28	8	Vite a Testa Bombata da M12 x 90mm
11	2	Copri Morsetto	29	2	Dado Autobloccante da M12
12	1	Vite da M10 x 16mm	30	16	Vite da M5 x 12mm
13	1	Manopola di Regolazione	31	1	Copertura Antiusura
14	1	Molla	*	—	Manuale d'Istruzioni
15	2	Barra di Appoggio			
16	2	Coperchio Rastrelliera Superiore			
17	2	Coperchio Rastrelliera Inferiore			
18	4	Respingente Pesì			

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.



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