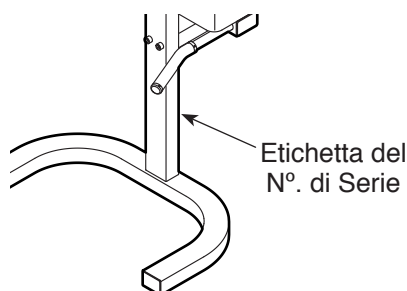


FREEMOTION[®] E P I C[™] Glute-Ham Bench

N° del Modello F221.0

N° di Serie _____

Write the serial number in the space above for reference.



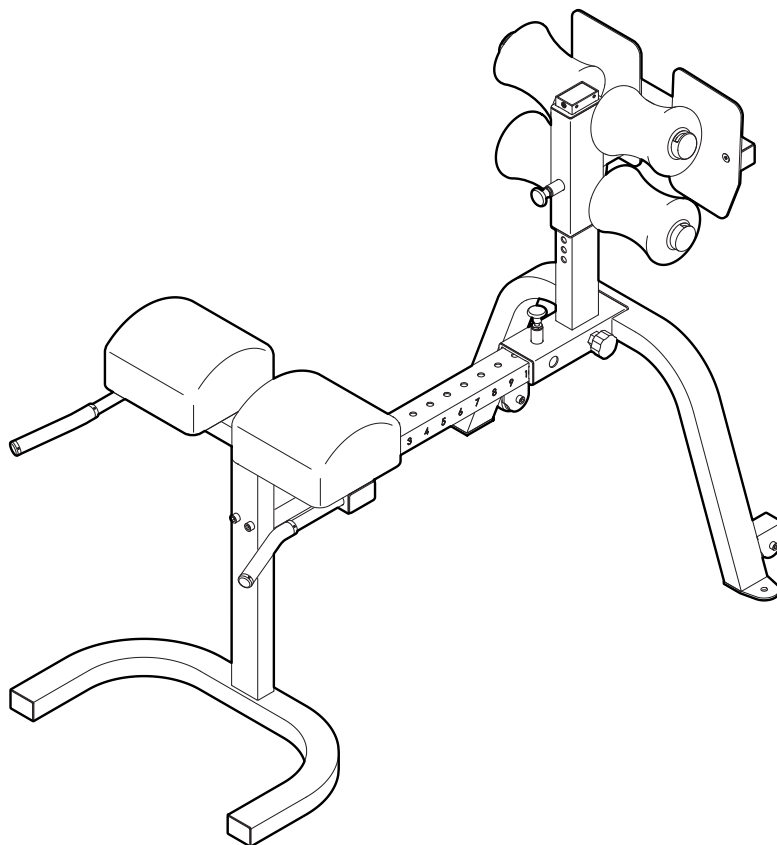
DOMANDE?

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

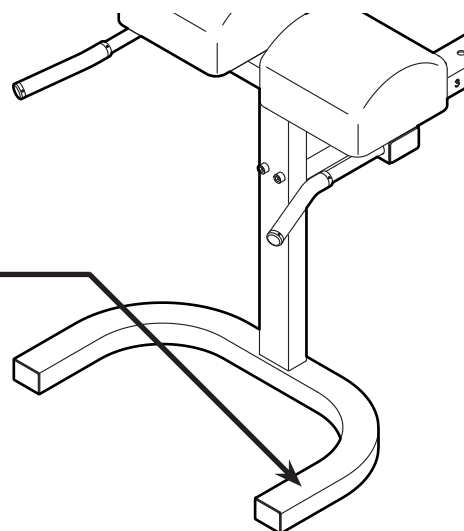
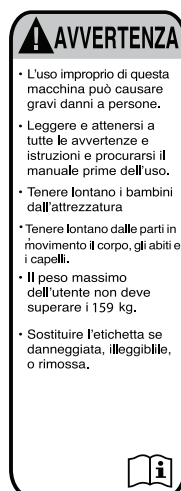


INDICE

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI	5
MONTAGGIO	6
REGOLAZIONI	8
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	9
ELENCO PEZZI	10
DISEGNO ESPLOSO	11
CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI	Retrocopertina

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

Le etichette di avvertenza raffigurate sono incluse con l'attrezzo. Applicare le etichette di avvertenza sopra a quelle in inglese nelle posizioni indicate. 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 di potenziamento prima di iniziare a utilizzarlo. 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 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 solo 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.
5. Utilizzare i due 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 di potenziamento è stata progettata per un peso massimo utente pari a 159 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. Mantenere mani e piedi lontano dalle parti in movimento. Non appoggiare il corpo o le mani sull'attrezzatura di potenziamento mentre è in uso.
13. 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 PANCA GLUTE-HAM FREEMOTION® EPIC™. La PANCA GLUTE-HAM 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 - la PANCA GLUTE-HAM 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.

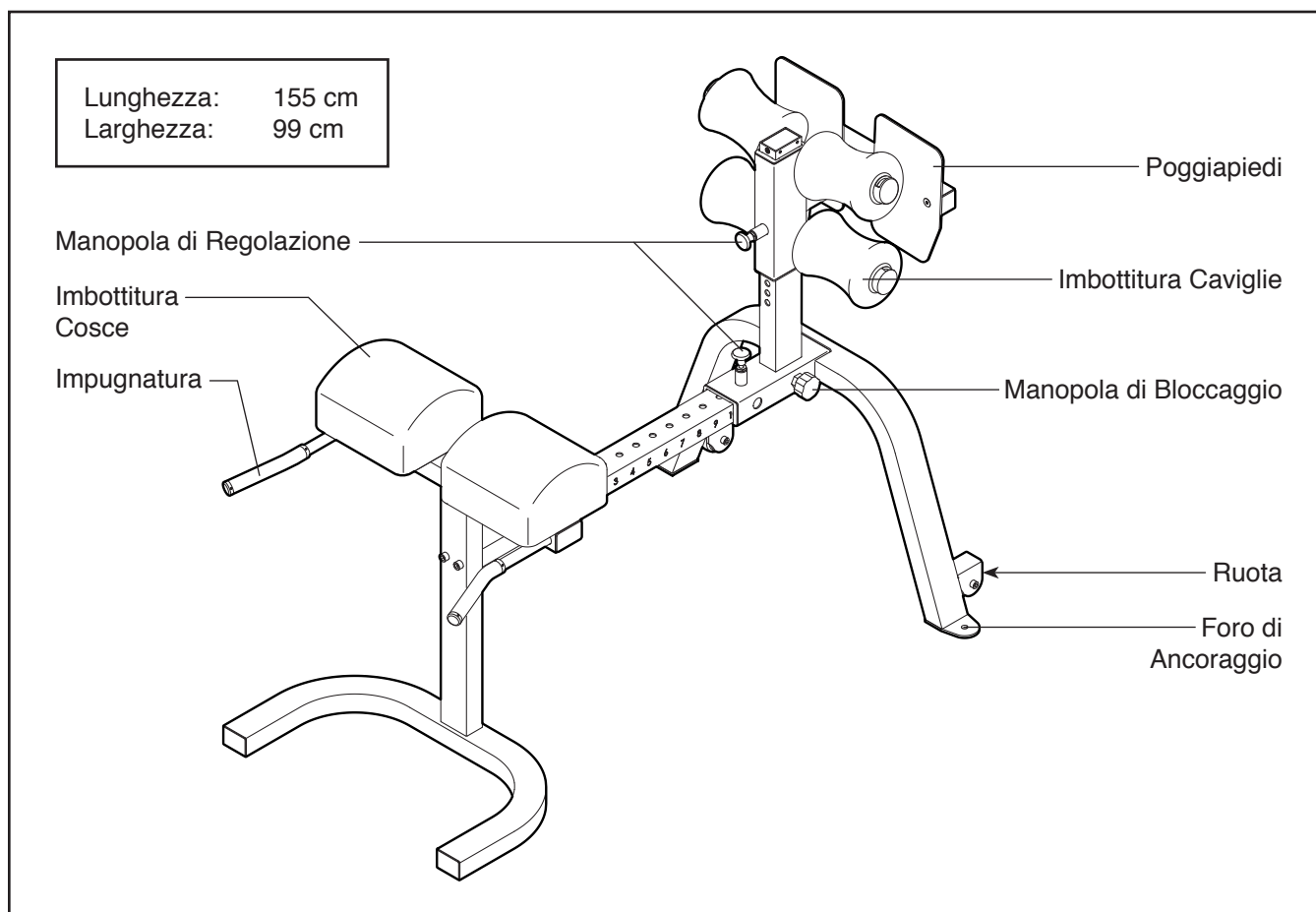
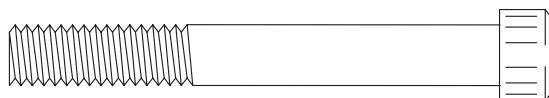
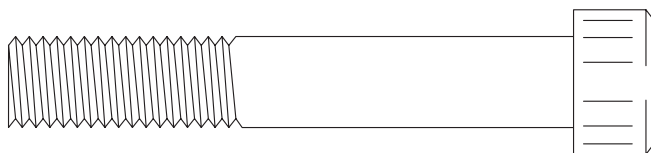


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

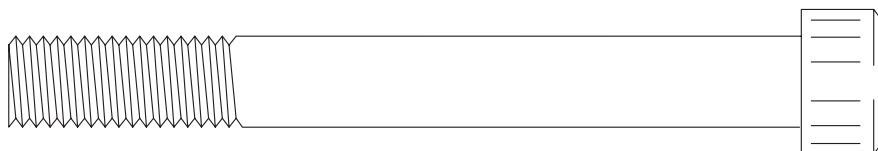
Fare riferimento ai disegni sottostanti per identificare i pezzi utilizzati durante il montaggio. Il numero tra parentesi indicato in ogni disegno rappresenta il numero pezzo, evinto dall'ELENCO PEZZI al termine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio.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



Vite M8 x 65mm (27)–4



Vite M12 x 75mm (30)–2



Vite M12 x 105mm (31)–2

MONTAGGIO

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

- Il montaggio richiede la presenza di almeno 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 il montaggio sono necessari i seguenti attrezzi (non in dotazione):

una chiave inglese

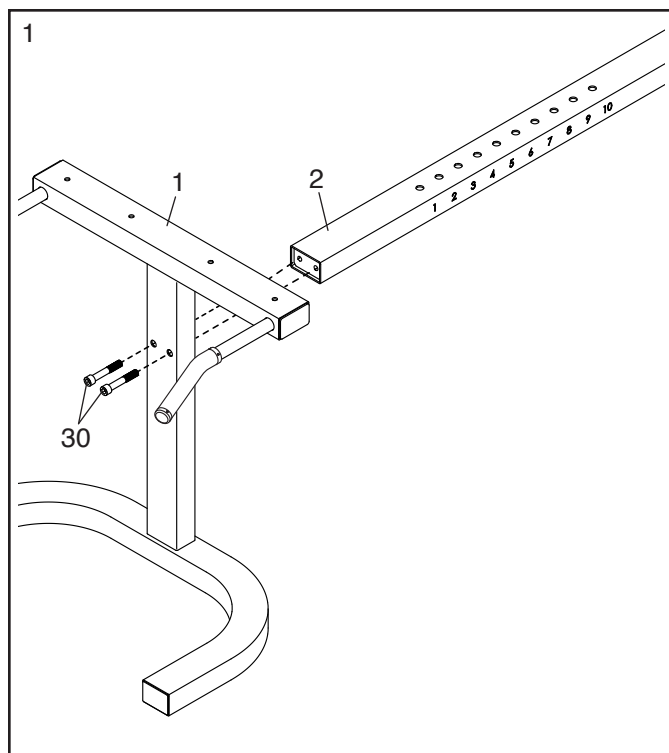
una chiave esagonale metrica

Il montaggio sarà più agevole se si dispone di un set di chiavi a forcina o fisse o di un set di chiavi a cricchetto. **Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.**

1. Orientare il Telaio (1) e la Guida (2) nel modo indicato.

Con l'aiuto di un'altra persona reggere la Guida (2) fino al completamento della fase 3.

Montare la Guida (2) sul Telaio (1) con due Viti M12 x 75mm (30). **Non serrare le Viti in questa fase.**

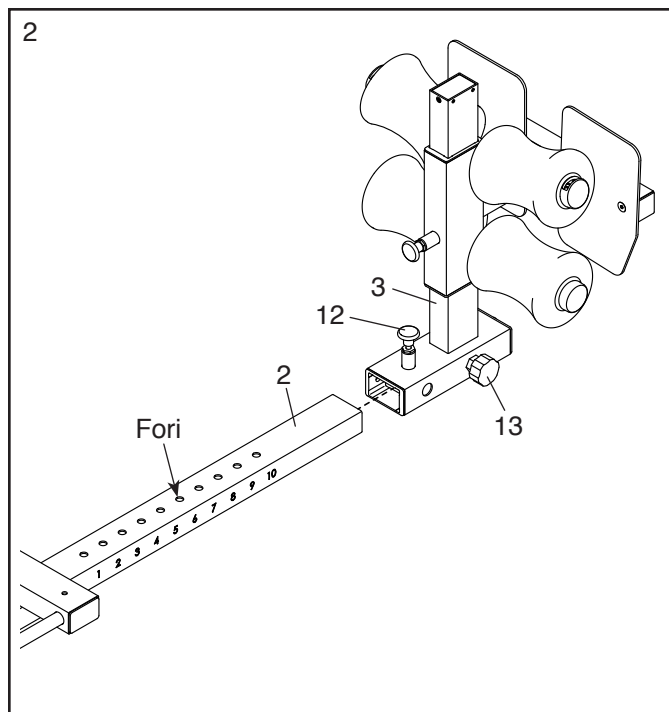


2. Orientare il Carrello Orizzontale (3) come mostrato.

Tirate la Manopola di Regolazione (12) indicata verso l'esterno e far scorrere il Carrello Orizzontale (3) sulla Guida (2).

Posizionare il Carrello Orizzontale (3) come desiderato e poi rilasciare la Manopola di Regolazione (12) in uno dei fori di regolazione presenti sulla Guida (2). **Accertare che la Manopola di Regolazione sia agganciata in un foro di regolazione.**

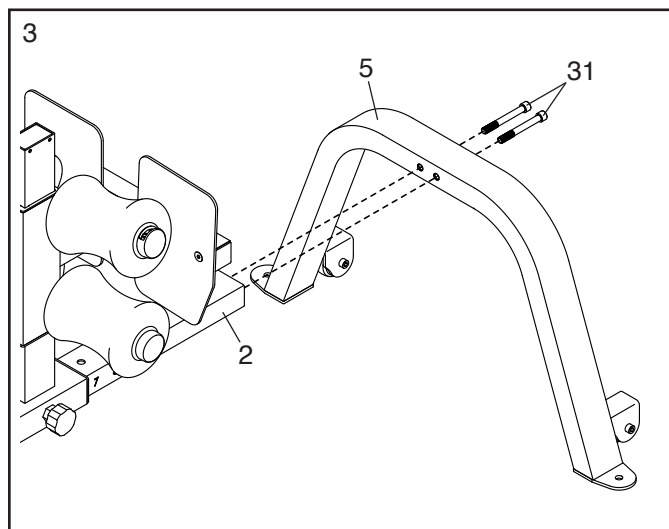
Quindi serrare la Manopola di Bloccaggio (13) alla Guida (2)



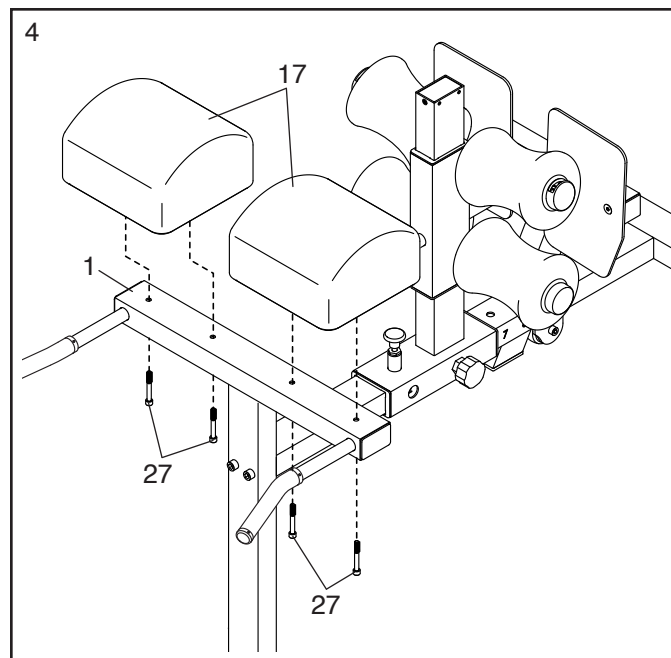
3. Orientare la Base (5) nel modo indicato.

Montare la Base (5) sulla Guida (2) con due Viti M12 x 105mm (31).

Si veda fase 1 a pagina 6. Serrare le Viti M12 x 75mm (30).



4. Fissare l'Imbottitura Cosce (17) al Telaio (1) con quattro Viti M8 x 65mm (27).



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.

REGOLAZIONI

Questa sezione illustra la regolazione dell'attrezzatura di potenziamento. Verificare che tutti i pezzi siano correttamente serrati prima di ogni utilizzo dell'attrezzatura di potenziamento. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.

REGOLAZIONE DEL CARRELLO ORIZZONTALE

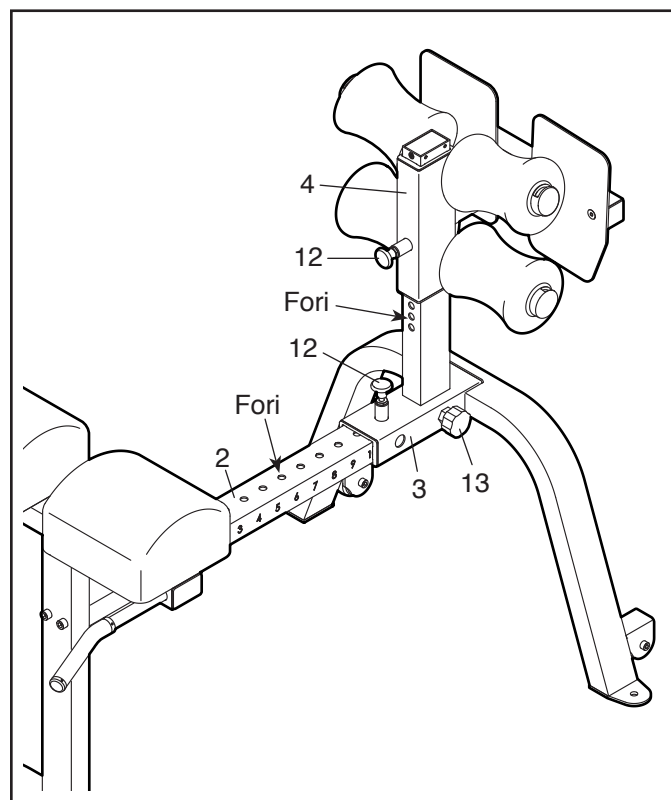
Per regolare il Carrello Orizzontale (3) allentare prima la Manopola di Bloccaggio (13).

Quindi tirare verso l'esterno la Manopola di Regolazione (12) presente sul Carrello Orizzontale (3), spostare il Carrello Orizzontale nella posizione desiderata e poi rilasciare la Manopola di Regolazione (12) in uno dei fori di regolazione presenti sulla Guida (2). **Accertare che la Manopola di Regolazione sia agganciata in un foro di regolazione.**

Quindi serrare la Manopola di Bloccaggio (13) alla Guida (2)

REGOLAZIONE DEL CARRELLO VERTICALE

Per regolare il Carrello Verticale (4) tirare verso l'esterno la Manopola di Regolazione (12) presente sul Carrello Verticale, spostare il Carrello Verticale nella posizione desiderata e poi rilasciare la Manopola di Regolazione in uno dei fori di regolazione presenti sul Carrello Orizzontale (3). **Accertare che la Manopola di Regolazione sia agganciata in un foro di regolazione.**



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

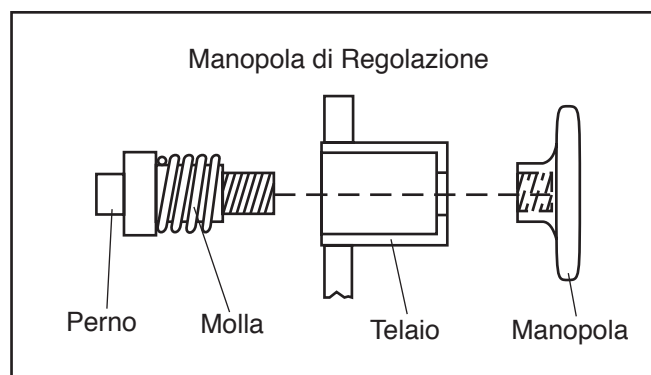
Pezzi Piccoli

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** la retrocopertina del presente manuale.

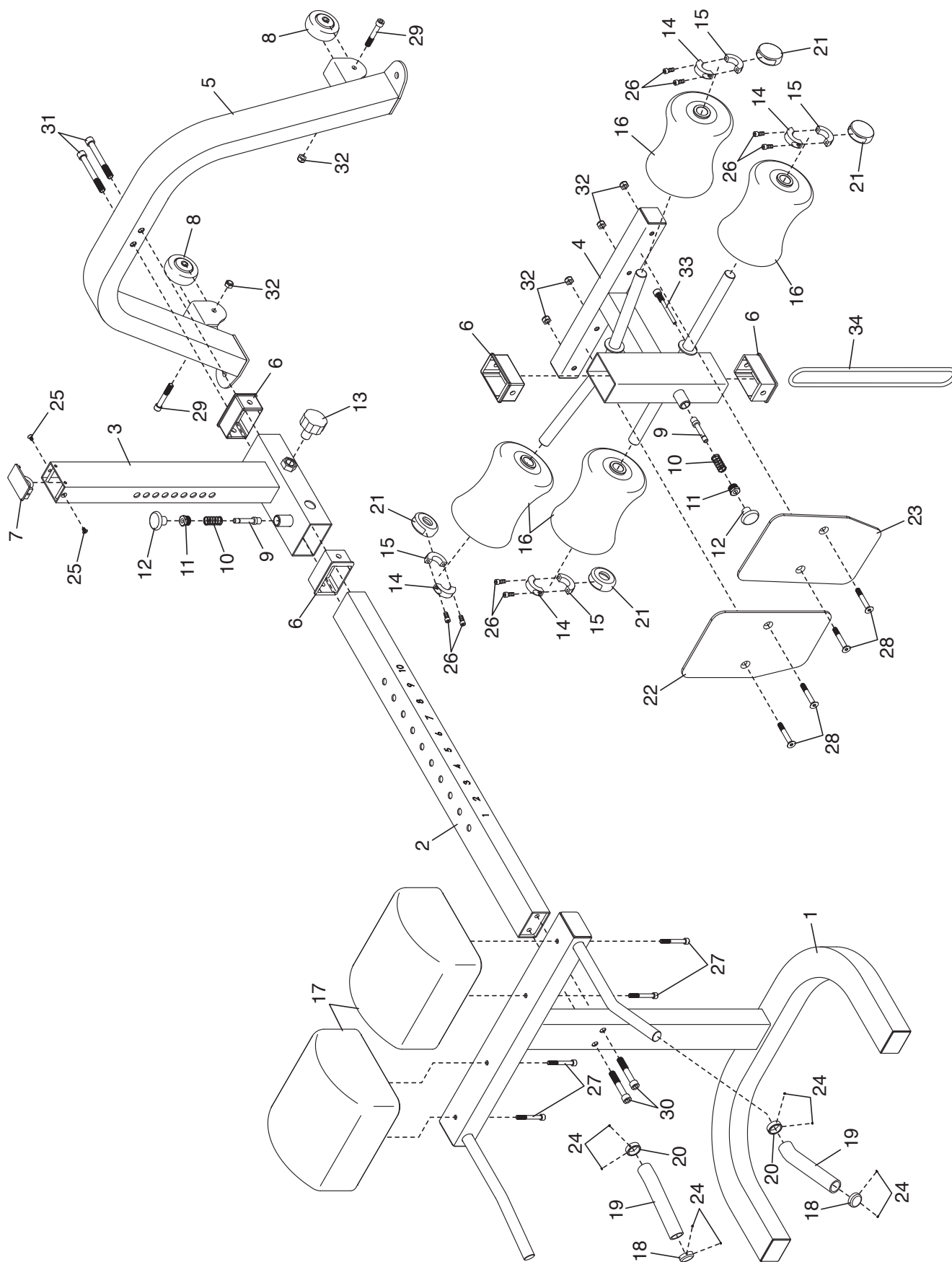


ELENCO PEZZI

N° del Modello F221.0 R0611A

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio	19	2	Impugnatura
2	1	Guida	20	2	Anello
3	1	Carrello Orizzontale	21	4	Copri Morsetto
4	1	Carrello Verticale	22	1	Poggiapiedi Destro
5	1	Base	23	1	Poggiapiedi Sinistro
6	4	Boccola	24	8	Vite Senza Testa M4 x 3mm
7	1	Cappuccio Carrello	25	2	Vite a Testa Piana M10 x 10mm
8	2	Ruota	26	8	Vite M6 x 15mm
9	2	Perno	27	4	Vite M8 x 65mm
10	2	Molla	28	4	Bullone a Testa Piana M10 x 65mm
11	2	Dado a Manicotto	29	2	Vite M10 x 65mm
12	2	Manopola di Regolazione	30	2	Vite M12 x 75mm
13	1	Manopola di Bloccaggio	31	2	Vite M12 x 105mm
14	4	Morsetto Superiore	32	6	Dado Autobloccante M10
15	4	Morsetto Inferiore	33	1	Vite di Bloccaggio
16	4	Imbottitura Caviglie	34	1	Cavo Elastico
17	2	Imbottitura Cosce	*	—	Manuale d'Istruzioni
18	2	Cappuccio Impugnatura			

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 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