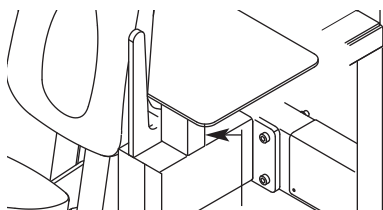


Modello N° GZFW2164.0

N° di Serie _____

Scrivere il numero di serie nello spazio soprastante per referenza futura.



Etichetta del Numero di Serie
(sotto la piattaforma di assistenza)

DOMANDE?

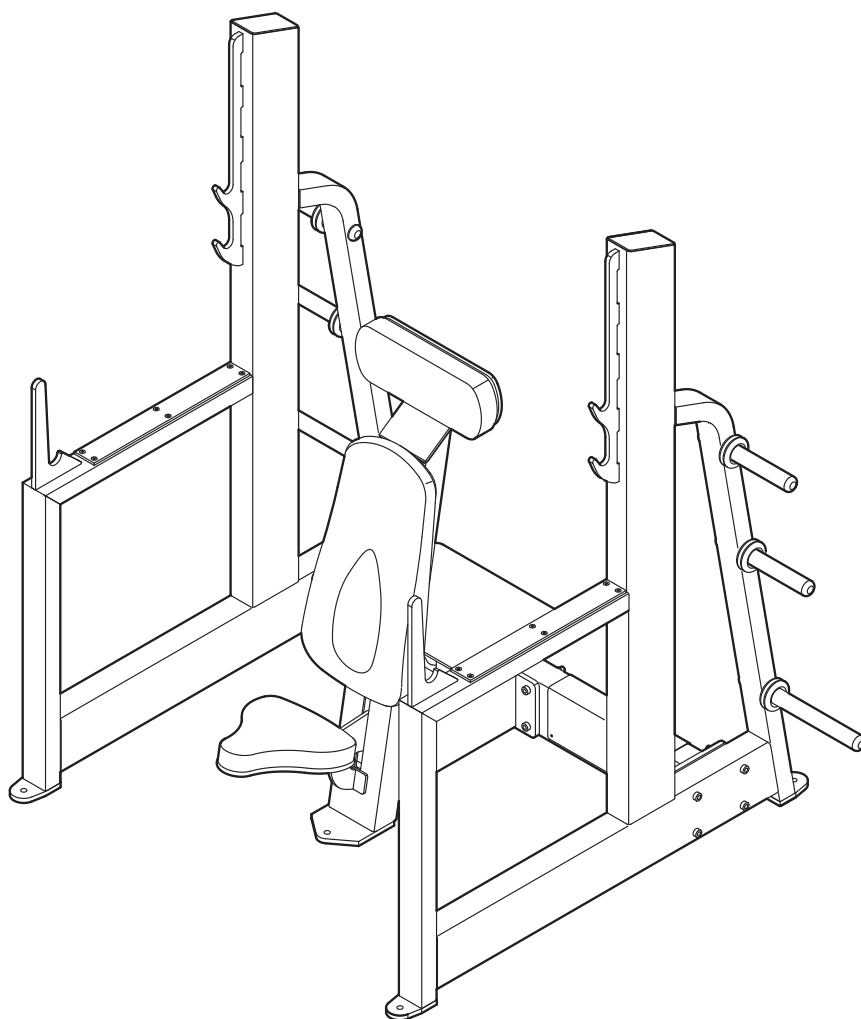
En FreeMotion Fitness, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, vedere **COME RIVOLGERSI AL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI** a copertina retro di questo manuale.

⚠ AVVERTENZA

Leggere attentamente tutte le istruzioni e precauzioni importanti elencate in questo manuale prima di utilizzare attrezzatura. Conservare il manuale per future referenze.

EPIC *STRENGTH™* **Military Press**

MANUALE D'ISTRUZIONI



Nostro website

www.freemotionfitness.com

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI	2
PRIMA DI INIZIARE	3
REGOLAZIONE	4
MANUTENZIONE	5
LISTA DEI PEZZI	6
DISEGNO ESPLOSO	7
COME RIVOLGERSI AL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI	Copertina Retro

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di incidenti seri, leggere attentamente le seguenti precauzioni prima di utilizzare la panca per il potenziamento.

1. Leggere attentamente tutte le istruzioni contenute nel presente manuale prima di utilizzare la panca per il potenziamento. Utilizzare la panca per il potenziamento solo come descritto nel presente manuale.
2. È a responsabilità del cliente assicurarsi che ci sia spazio sufficiente attorno alla panca per il potenziamento per eseguire l'esercizio desiderato. Utilizzata la panca per il potenziamento solo in una zona sgombra.
3. Utilizzando i cinque fori di ancoraggio da 9/16" per dare massima stabilità, la panca per il potenziamento deve essere fissata al pavimento dove richiesto o quando possibile.
4. È a carico del cliente assicurarsi che tutti gli utenti della panca per il potenziamento conoscano tutte le precauzioni, abbiano letto e compreso tutte le etichette riportanti le avvertenze e sappiano come utilizzare correttamente la panca per il potenziamento.
5. Tutti gli utenti della panca per il potenziamento devono essere in grado di comunicare immediatamente ai responsabili della struttura tutti gli incidenti o le irregolarità della panca per il potenziamento.
6. Assicurarsi che tutte le parti siano correttamente serrate prima di utilizzare la panca per il potenziamento. Sostituire immediatamente tutti i pezzi usurati.
7. Tenere sempre fuori dalla portata della panca per il potenziamento i bambini inferiori ai 12 anni e gli animali.
8. Indossare sempre le scarpe da ginnastica per proteggere il piede quando ci si sta allenando.
9. Tenere i piedi e le mani lontano da parti in movimento. Non appoggiare le mani sulla panca quando è in uso.
10. Utilizzare la panca per il potenziamento solo su una superficie regolare. Coprire il pavimento sottostante la panca per il potenziamento per proteggerlo.
11. La panca per il potenziamento è stata progettata per sopportare un peso massimo di 160 kg (350 libbre), e un peso massimo totale di 385 kg (850 libbre). Non utilizzare la panca con un peso superiore a 227 kg (500 libbre) incluso il bilanciere. Nota: La panca per il potenziamento non include il bilanciere o i pesi.
12. Allenarsi sempre con un partner. Il vostro partner deve sempre essere pronto a prendere il bilanciere se non si è in grado di completare la serie.
13. Tenere la panca per il potenziamento all'interno, lontano da polvere e umidità. Non posizionare la panca per il potenziamento in garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
14. In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento; fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.

⚠ AVVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo è raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti. La ICON non si assume nessuna responsabilità per lesioni personali, o danni alla proprietà dovuti o causati dall'uso di questo prodotto.

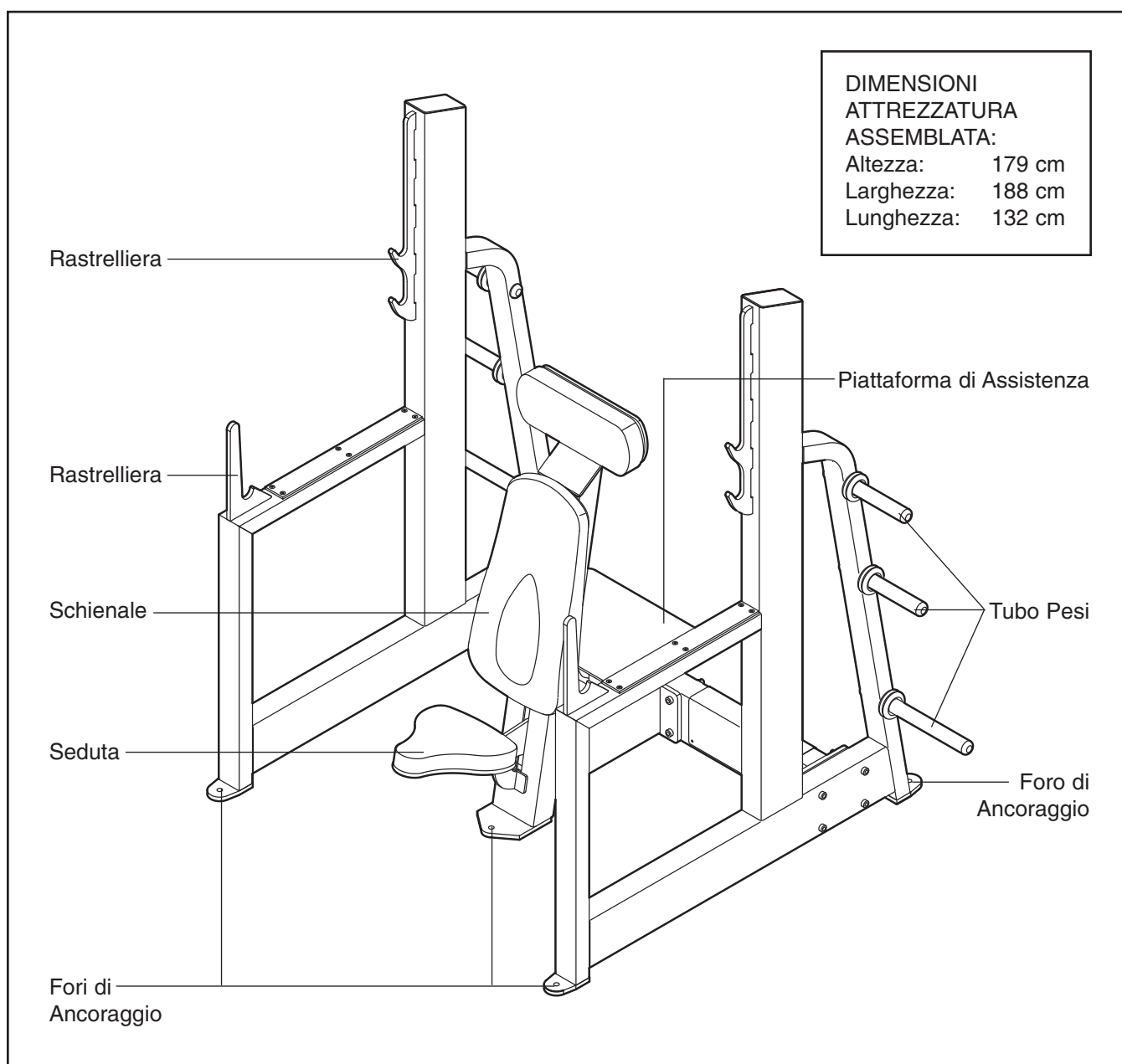
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto la panca per il potenziamento del EPIC STRENGTH™ MILITARY PRESS. La panca per il potenziamento è stata progettata per aiutare a sviluppare i maggiori gruppi muscolari della parte superiore del corpo. Qualunque sia l'obiettivo: tonificare il corpo, sviluppare al massimo i muscoli e rafforzarli o migliorare il sistema cardiovascolare, la panca per il potenziamento aiuterà a raggiungere il risultato desiderato.

Per la vostra incolumità leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la panca per il potenziamento. In caso di quesiti dopo la lettura del

presente manuale, vedere COME RIVOLGERSI AL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI a copertina retro di questo manuale. Al fine di poter soddisfare rapidamente la vostra richiesta vi preghiamo di munirvi del numero di modello del prodotto e del numero di serie prima di effettuare la chiamata. Il numero del modello è GZFW2164.0. Il numero di serie si trova sull'etichetta collocata sulla panca per il potenziamento (si veda la copertina iniziale del presente manuale).

Prima di proseguire ulteriormente con la lettura, si prega di familiarizzare con le parti contrassegnate nel disegno sottostante.



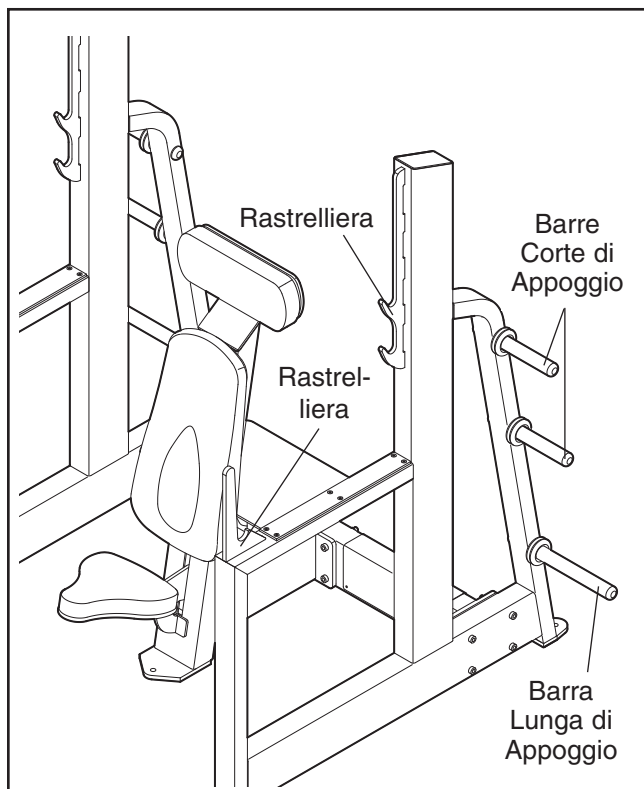
REGOLAZIONE

Questo capitolo descrive la regolazione della panca per il potenziamento. Assicurarsi che tutti i pezzi siano correttamente fissati tutte le volte che si utilizza la panca per il potenziamento. Sostituire tutti i pezzi usurati immediatamente.

RIPORRE I PESI

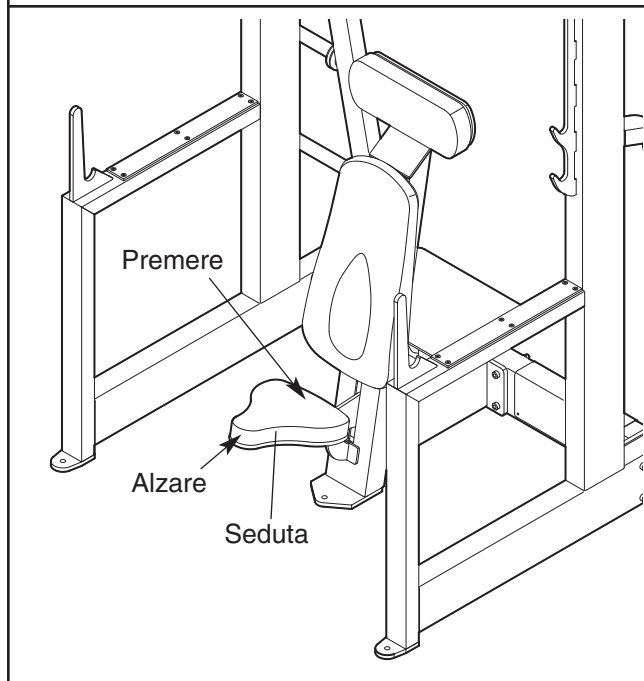
Riporre i pesi inutilizzati sulle barre apposite.

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



REGOLAZIONE SEDUTA

Per alzare la seduta, alzare l'estremità della seduta e spostarla nella posizione desiderata. Per abbassare la seduta, alzare l'estremità della seduta e premere verso il basso lo schienale della seduta finché avrà raggiunto la posizione desiderata.



MANUTENZIONE

Per un funzionamento sicuro e senza problemi della vostra panca per il potenziamento del EPIC STRENGTH è fondamentale eseguire una manutenzione preventiva regolare. Assicurarsi che tutti i pezzi siano correttamente fissati tutte le volte che si utilizza la panca per il potenziamento. Sostituire tutti i pezzi usurati immediatamente. La panca per il potenziamento può essere pulita con un panno umido e un detergente leggero e non abrasivo. Non usare solventi.

Nota: Insegnare a tutto il personale ad eseguire l'ispezione delle attrezzature e la manutenzione. Il personale deve registrare e riportare tutti gli incidenti che si verificano. Vedere COME RIVOLGERSI AL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI a copertina retro di questo manuale per qualsiasi domanda o problema.

Utilizzare solo pezzi originali del EPIC STRENGTH per le riparazioni o la manutenzione affinché la garanzia della panca conservi la propria validità.

FreeMotion Fitness consiglia le seguenti procedure:

MANUTENZIONE PROGRAMMATA

GIORNALIERA

1. Rivestimenti—Pulizia generale:

- Pulire utilizzando un panno morbido inumidito leggermente con un po' di detersivo per piatti e acqua calda.
- Se necessario, utilizzare una spazzola morbida con detergente.
- Rimuovere il detergente utilizzando sempre un panno inumidito con acqua pulita. Sciacquare spesso.

2. Rivestimenti—Macchie difficili:

- Spruzzare sulla macchia un detergente casalingo non abrasivo come il FORMULA 409®, SIMPLE GREEN®, o un prodotto simile.
- Pulire la zona delicatamente e lasciare agire per alcuni minuti.
- Sciacquare accuratamente utilizzando un panno pulito e inumidito con acqua.
- Se necessario ripetere l'operazione utilizzando una spazzola morbida.

Modalità alternative per le macchie difficili:

- Pulire la zona delicatamente utilizzando un panno morbido leggermente inumidito con alcol.
- Sciacquare accuratamente utilizzando un panno morbido inumidito con acqua per rimuovere i residui di alcol.

ATTENZIONE: Quando si utilizzano dei detersivi, provarli prima in una zona nascosta per assicurarsi che non venga danneggiato il materiale. Attenersi alle istruzioni e alle precauzioni di sicurezza del produttore dei detersivi utilizzati. La FreeMotion Fitness e gli agenti di vendita non saranno ritenuti responsabili per danni o incidenti derivanti dall'uso o dall'uso improprio dei detersivi.

3. Telai:

- Pulire con una soluzione leggera composta da sapone e acqua calda. Sciacquare ed asciugare accuratamente.

Importante: Non utilizzare detersivi abrasivi in quanto possono graffiare l'attrezzatura. I detersivi forti e abrasivi danneggeranno le etichette. Fare attenzione attorno alle etichette. Non usare solventi come diluente per lacca, cherosene, benzina o simili.

SETTIMANALE

1. Pezzi:

- Controllare tutti dadi e i bulloni. Serrarli come da istruzioni.

POSIZIONAMENTO CUSCINO

Importante: Tutti i cuscini FreeMotion Fitness® sono fabbricati utilizzando legno compensato spesso utilizzando dadi a T per il fissaggio al telaio dell'attrezzatura. Dato che questi dadi a T sono inseriti nel legno compensato, non resisteranno alla torsione come i bulloni e i dadi standard. Quindi, quando si serrano i bulloni del cuscino, avvitarli sufficientemente per stringerli e fino a che il cuscino non si muove o risulti allentato. Un eccessivo serraggio potrebbe spanare i dadi a T dal compensato e rendere impossibile in futuro la rimozione del cuscino.

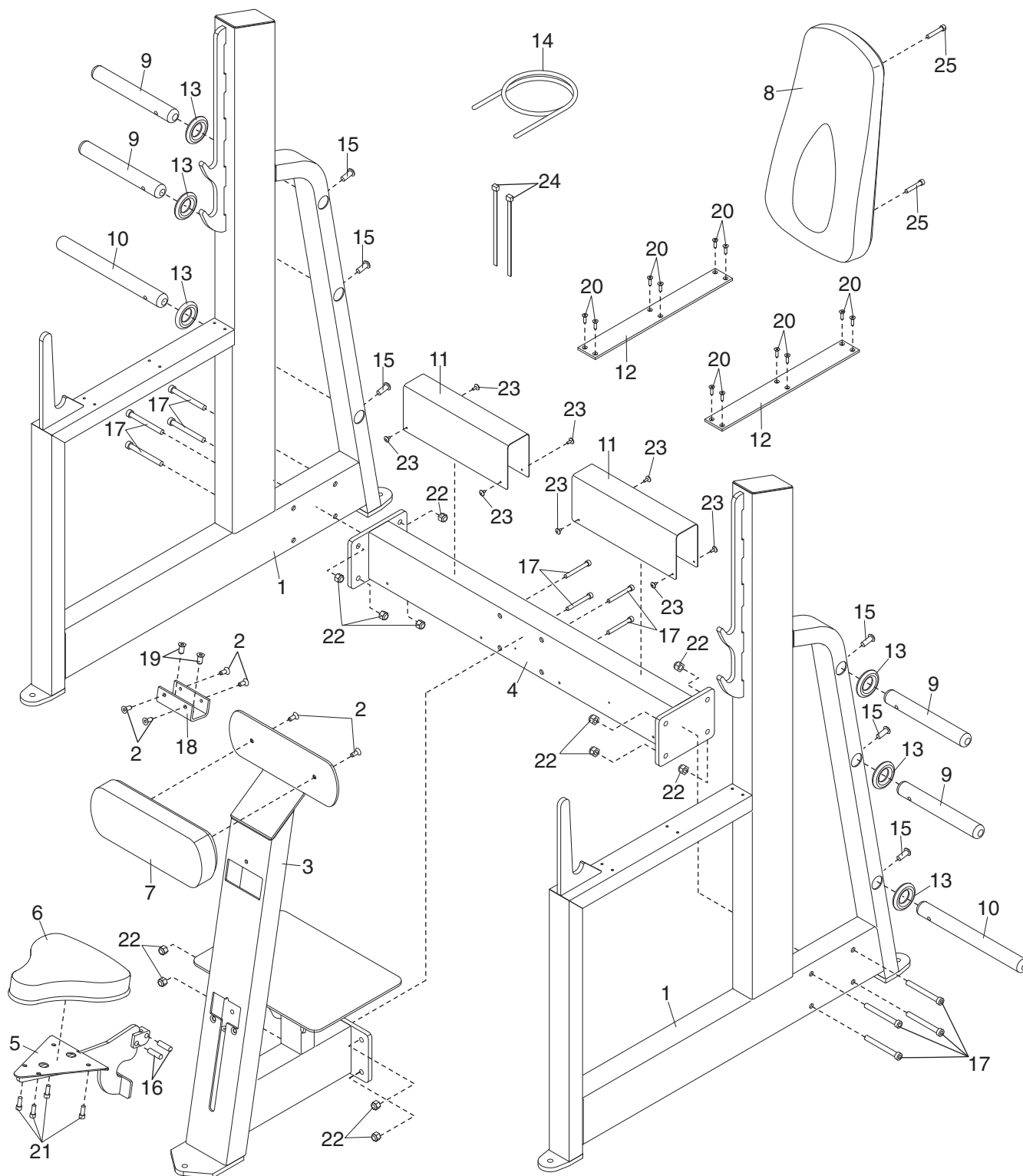
LISTA DEI PEZZI—N° di Modello GZFW2164.0

R0305A

Se si necessita di pezzi di ricambio o qualora ci fossero pezzi mancanti o danneggiati, vedere COME RIVOLGERSI AL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI a copertina retro di questo manuale.

N° del Disego	Qtà.	Descrizione	N° del Disego	Qtà.	Descrizione
1	2	Base Laterale	14	1	Cavo Elastico
2	6	Vite a Testa Piana da 3/8" x 1"	15	6	Bullone da 1/2" x 1 1/4"
3	1	Retro della Seduta	16	2	Perno di Riferimento da 1/2"
4	1	Base Centrale	17	12	Bullone da 1/2" x 4 1/2"
5	1	Telaio Seduta	18	1	Copri Rotaia per Sedile
6	1	Seduta	19	2	Vite a Testa Piana da 1/2" x 1"
7	1	Appoggia Testa	20	12	Vite a Testa Piana da 1/4" x 3/4"
8	1	Schienale	21	4	Bullone Senza Tassello da 3/8" x 1"
9	4	Barra Corta di Appoggio	22	12	Dado Autobloccante da 1/2"
10	2	Barra Lunga di Appoggio	23	8	Rivetto
11	2	Copertura Base Centrale	24	2	Laccio Sganciabile
12	2	Protezioni in Plastica	25	2	Vite Senza Tassello da 3/8" x 4"
13	6	Respingente Pesi	#	1	Manuale d'Istruzioni

Nota: « # » indica una parte priva di illustrazione. Le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso.



COME RIVOLGERSI AL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

Qualora dopo la lettura del presente manuale sorgessero dei dubbi, o si rendesse necessaria assistenza, rivolgersi al Servizio Assistenza Clienti all'indirizzo e numero di telefono indicati di seguito. Si prega di avere disponibili le seguenti informazioni:

- il NUMERO MODELLO del prodotto (GZFW2164.0)
- il NOME del prodotto (la panca per il potenziamento EPIC STRENGTH MILITARY PRESS)
- il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- In caso di ordine di pezzi di ricambio, si prega di fornire inoltre la DESCRIZIONE della/e parte/i (vedere la LISTA DEI PEZZI e il DIEGNO ESPLOSO a pagine 6 e 7 del presente manuale)

TELEFONO: + 39 075 5910180
dal lunedì al venerdì ore 09,00 – 18,00 esclusi i giorni festivi
FAX: + 39 075 5910105 E-MAIL: cscommercial@iconeurope.com