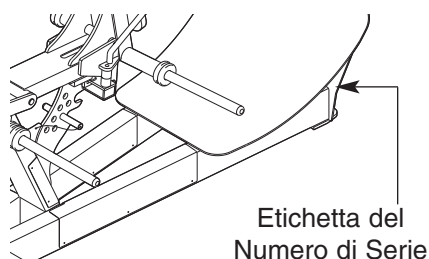




MANUALE D'ISTRUZIONI

Modello N° GZFW2174.2
N° di Serie _____

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



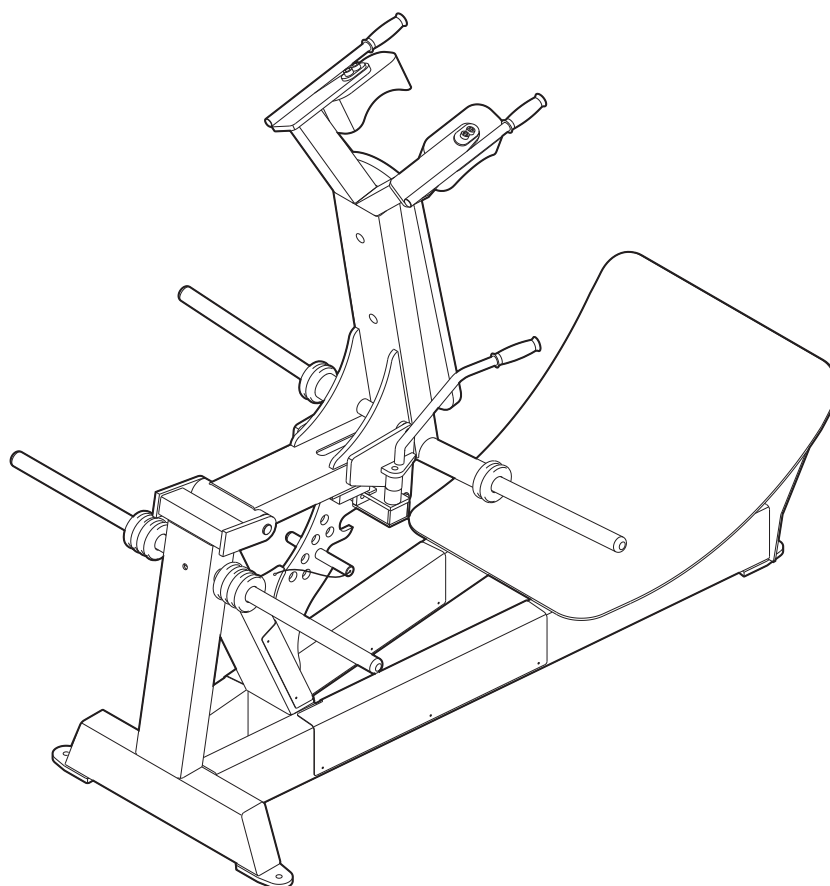
DOMANDE?

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.

⚠ ATTENZIONE

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

PLATE LOADED SQUAT



Nostro website

www.freemotionfitness.com

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA AVVERTENZA	4
PRIMA DI INIZIARE	5
REGOLAZIONE	6
MANUTENZIONE E RICERCA GUASTI	7
LISTA DEI PEZZI	10
DISEGNO ESPLOSO	11
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.
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. Tenere sempre fuori dalla portata della panca per il potenziamento i bambini inferiori ai 12 anni e gli animali.
7. Utilizzare la panca per il potenziamento solo su una superficie regolare. Coprire il pavimento sottostante la panca per il potenziamento per proteggerlo.
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. Assicurarsi che tutte le parti siano correttamente serrate prima di utilizzare la panca per il potenziamento. Sostituire immediatamente tutti i pezzi usurati.
11. Collocare sempre una quantità uguale di pesi su ogni barra pesi. Nota: nell'attrezzatura per il potenziamento non sono inclusi i pesi.
12. L'attrezzatura per il potenziamento è stata progettata per un peso massimo dell'utente pari a 350 libbre (159 kg). Non posizionare più di 450 libbre (circa 204 Kg) su ciascuna barra pesi, o su ogni lato della barra di appoggio. Collocare sempre una quantità uguale di pesi su ogni barra pesi.
13. Verificare sempre che il blocco di sicurezza sia inserito nel foro corretto della base; in questo modo il blocco di sicurezza non consentirà al telaio di abbassarsi tanto da incastare l'utente.
14. In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento; fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.

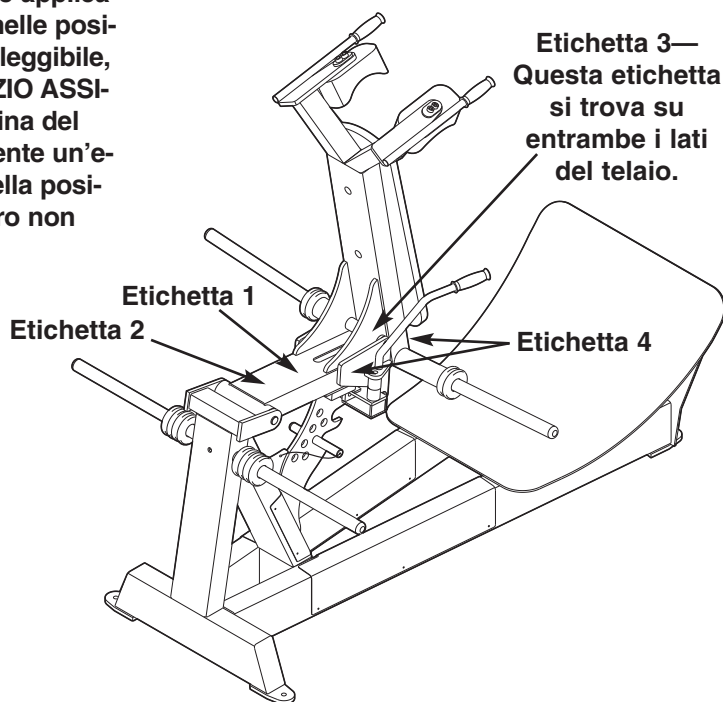
⚠ AVVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo è raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti. La FreeMotion non si assume nessuna responsabilità per lesioni personali, o danni alla proprietà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

APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA AVVERTENZA

Le etichette raffigurate qui sotto sono state applicate sulla attrezzatura per il potenziamento nelle posizioni indicate. Se manca un'etichetta o è illeggibile, consultare **COME RIVOLGERSI AL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI** presente sul retrocopertina del presente manuale, per ordinare gratuitamente un'etichetta sostitutiva. Applicare l'etichetta nella posizione mostrata. Nota: gli adesivi potrebbero non essere mostrati nelle misure effettive.

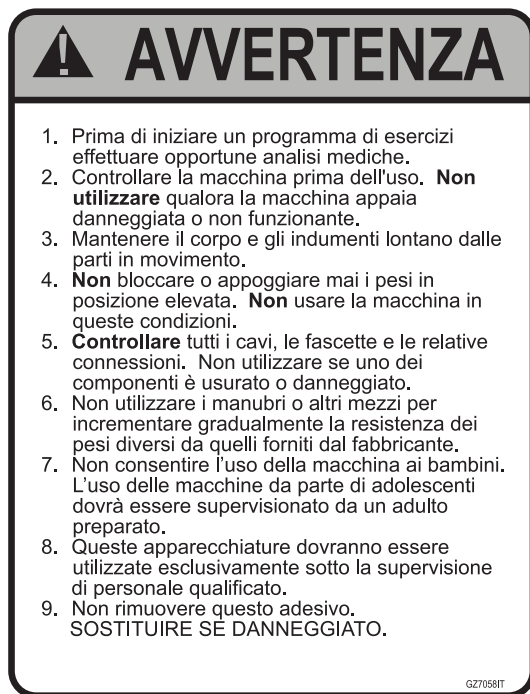


Etichetta 2
7058IT



Etichetta 1
GZ7045IT

Etichetta 3
7005IT



Etichetta 4
GZ7044IT



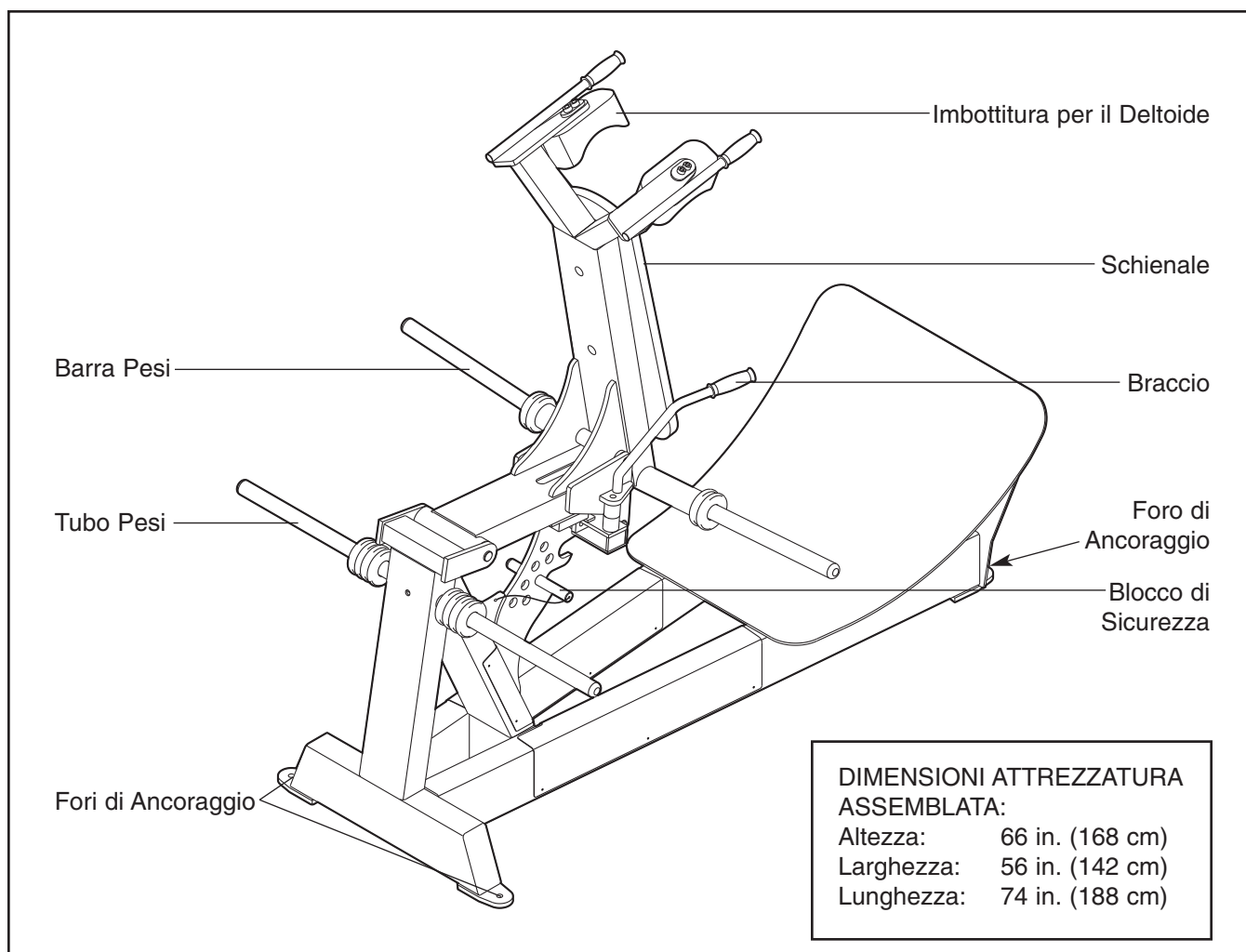
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto la panca per il potenziamento del FREEMOTION® EPIC™ PLATE LOADED SQUAT. 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 GZFW2174.2. 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 dell'attrezzatura per il potenziamento. Assicurarsi che tutti i pezzi siano correttamente fissati tutte le volte che si utilizza l'attrezzatura per il potenziamento. Sostituire tutti i pezzi usurati immediatamente.

AGGIUNTA PESI AL BRACCIO PESI

Per aumentare il carico del vostro esercizio, inserire un numero uguale di pesi (non inclusi) su ogni Barra Pesi (7). Verificare che i pesi appoggino sugli Anelli Respingenti (23).

Riporre i pesi inutilizzati sulla Barra di Appoggio (8). La Barra di Appoggio può sostenere fino a 450 libbre su ogni lato.

AVVERTENZA: non collocare più di 450 libbre su ogni Barra Pesi (7), o su entrambe i lati della Barra di Appoggio (8). Collocare sempre una quantità uguale di pesi su ogni barra pesi.

PREPARAZIONE ATTREZZATURA PER IL POTENZIAMENTO

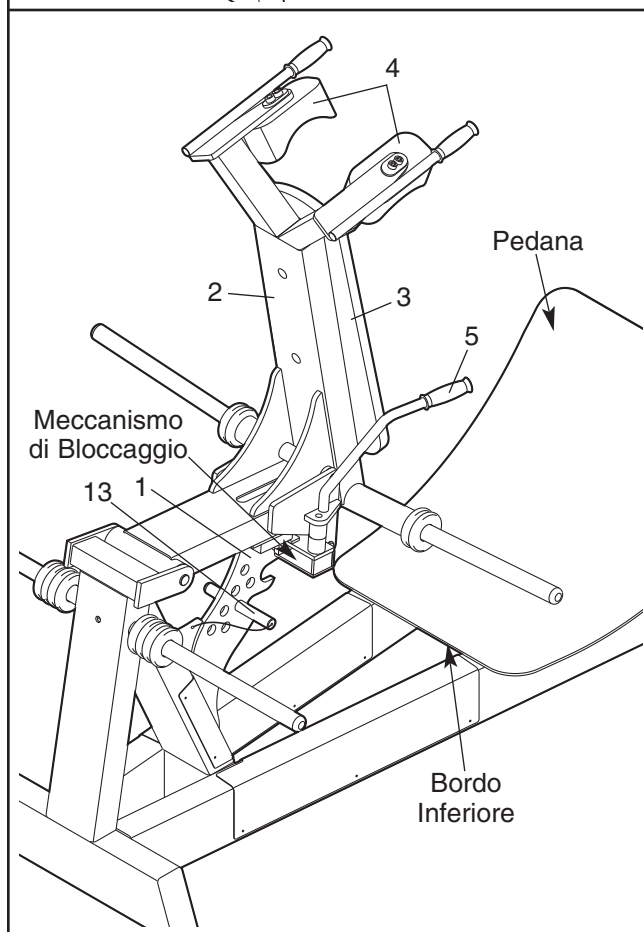
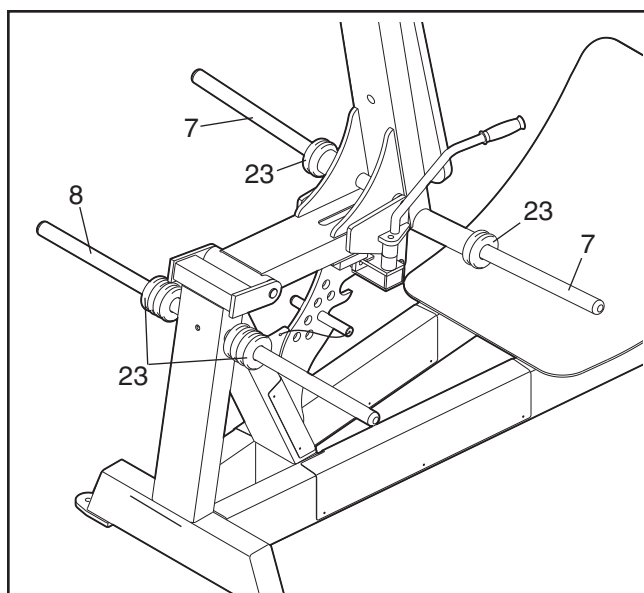
Spostare il Blocco di Sicurezza (13) in un foro della Base (1) che permetterà di eseguire gli squat, ma eviterà all'utente di rimanere incastrato sotto le Imbottiture Deltoide (4) se non può completare la serie.

Salire sulla pedana con le spalle rivolte allo Schienale (3). Sollevare le Imbottiture Deltoide (4) per sbloccare il meccanismo di bloccaggio.

Importante: i piedi dell'utente devono essere abbastanza vicini al bordo inferiore della pedana in modo tale che i lombari aderiscano allo Schienale (3) quando il Telaio (2) è abbassato. Gli utenti di piccola statura devono posizionarsi più vicini al bordo inferiore della pedana rispetto a quelli più alti. Una posizione errata dei piedi provocherà dolori ai lombari.

AVVERTENZA: non abbassare il Telaio (2) in una posizione che possa provocare lo spostamento del lombare dallo Schienale (3).

Una volta terminato l'allenamento, spingere verso il basso la Leva di Sblocco (5) abbassando il Telaio (2), finché il meccanismo di bloccaggio si blocca completamente.



MANUTENZIONE E RICERCA GUASTI

Affinché la macchina per il potenziamento abbia un funzionamento ottimale e per ridurre il rischio di danni agli utenti, è necessario effettuare la manutenzione regolarmente. Insegnare al personale ad effettuare le procedure descritte nella presente sezione. Il personale è tenuto a registrare e riportare gli incidenti occorsi. Per fare in modo che la garanzia della macchina per il potenziamento sia valida, per la riparazione o la sostituzione usare solo pezzi FREEMOTION EPIC. Per eventuali domande o dubbi, si veda il paragrafo COME RIVOLGERSI AL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI sulla retrocopertina del presente manuale.

MANUTENZIONE GIORNALIERA

Rivestimento e Telaio—Pulizia Generale

1. Pulire la macchina per il potenziamento usando un panno morbido inumidito con una soluzione leggera di sapone e acqua tiepida. Se necessario, utilizzare una spazzola morbida con il detersivo.
2. Sciacquare bene la zona usando un panno inumidito d'acqua e asciugare accuratamente.

Rivestimento—Macchie Difficili

1. Pulire la macchia con un detersivo non abrasivo. Pulire delicatamente la zona macchiata e lasciare agire il detersivo per alcuni minuti.
2. Sciacquare bene la zona usando un panno inumidito d'acqua e asciugare accuratamente.
3. Se necessario ripetere l'operazione utilizzando una spazzola morbida.

Modalità Alternative per le Macchie Difficili

1. Pulire la zona delicatamente utilizzando un panno morbido leggermente inumidito d'alcol.
2. Sciacquare bene la zona usando un panno inumidito d'acqua e asciugare accuratamente.

ATTENZIONE: quando si usa del detersivo, provarlo prima in un angolo nascosto per assicurarsi che non

danneggi il materiale. Attenersi alle indicazioni e alle precauzioni di sicurezza del fabbricante del detersivo utilizzato. FreeMotion Fitness e i suoi rivenditori non potranno essere ritenuti responsabili per danni o incidenti causati dall'uso o dall'uso improprio dei detersivi. **Importante:** non usare prodotti abrasivi che possono graffiare la macchina per il potenziamento. I prodotti forti e abrasivi danneggeranno le etichette; prestare attenzione attorno alle etichette. Non usare solventi come diluente per lacca, cherosene, benzina o simili.

MANUTENZIONE SETTIMANALE

Ferramenta

Controllare tutti i dadi e i bulloni e serrarli come richiesto.

Importante: tutte i cuscini FREEMOTION EPIC hanno supporti in compensato con dadi a T che vengono usati per fissare i cuscini alla macchina per il potenziamento. Dato che i dadi a T sono avvitati nel compensato, non potranno essere serrati quanto i bulloni e i dadi standard. Quando si serrano i bulloni che fissano il 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.

Impugnature

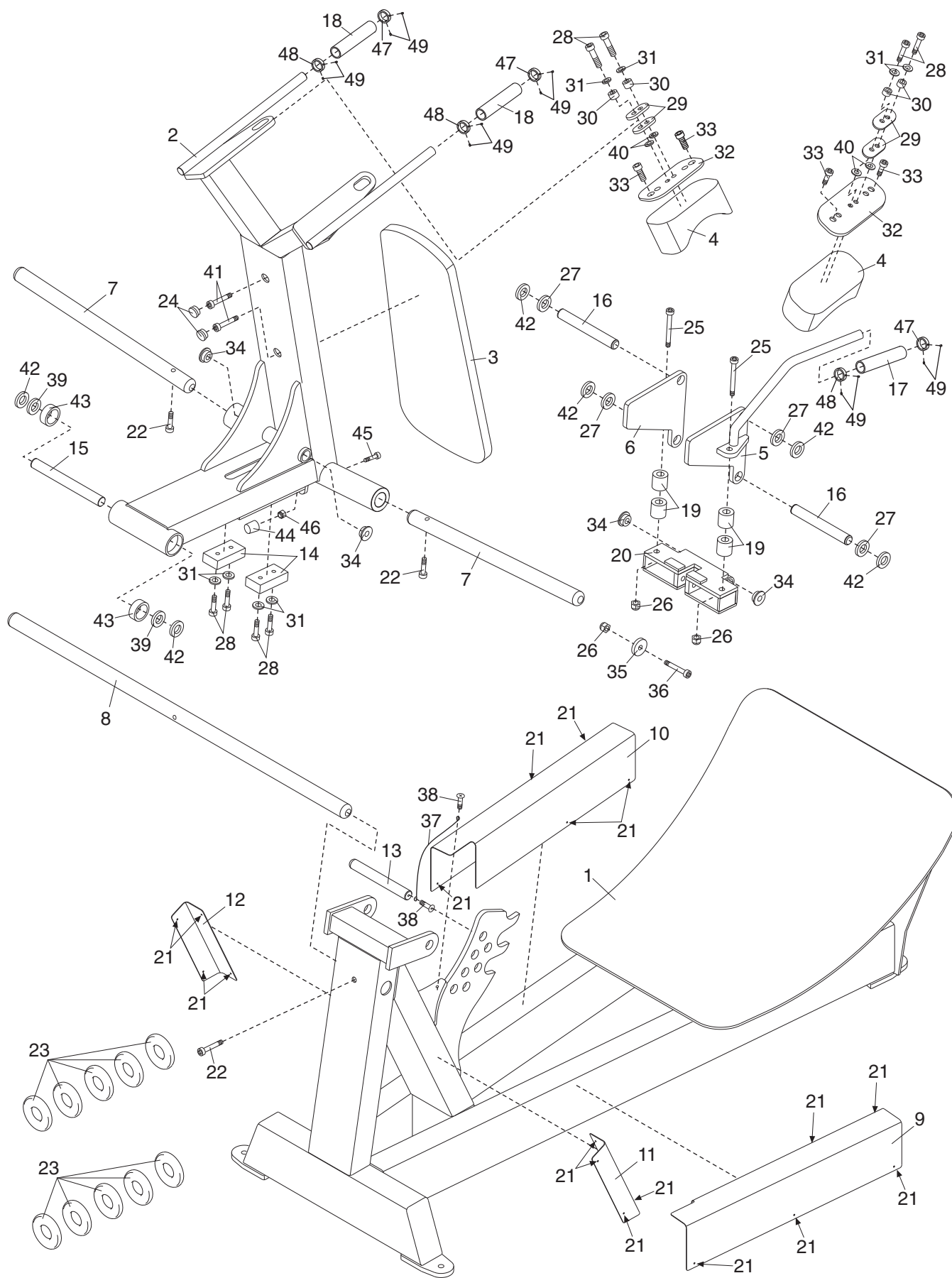
Controllare le impugnature e se necessario sostituirle.

LISTA DEI PEZZI—Modello N° GZFW2174.2

R0307A

N°. del Disegno	Qtà.	Descrizione	N°. del Disegno	Qtà.	Descrizione
1	1	Base	27	4	Rondella in Nylon da 1"
2	1	Telaio	28	8	Bullone da 3/8" x 1 1/4"
3	1	Schienale	29	4	Distanziatore in Nylon
4	2	Imbottitura per il Deltoide	30	4	Spaziatore
5	1	Leva di Sblocco	31	8	Rondella da 3/8"
6	1	Placca del Braccio	32	2	Piastra Imbottitura Deltoide
7	2	Barra Pesi	33	4	Vite con Testa Fresata 3/8" x 1"
8	1	Barra di Appoggio	34	4	Boccola da 1"
9	1	Coperchio Basamento Destro	35	1	Cuscinetto
10	1	Coperchio Basamento Sinistro	36	1	Bullone da 1/2" x 3"
11	1	Copertura Destra	37	1	Catena
12	1	Copertura Sinistra	38	2	Vite da 1/4" x 3/8"
13	1	Blocco di Sicurezza	39	2	Rondella Grande in Nylon da 1"
14	2	Respingente	40	4	Rondella Zigrinate da 3/8"
15	1	Barra Cilindrico Lungo	41	2	Bullone da 3/8" x 1"
16	2	Barra Cilindrico Corto	42	6	Anello di Ritenuta da 1"
17	1	Impugnatura Rossa	43	2	Cuscinetto da 1"
18	2	Impugnatura Nera	44	1	Respingente
19	4	Spaziatore	45	1	Vite da 5/16" x 1"
20	1	Staffa di Bloccaggio	46	1	Dado da 5/16"
21	18	Rivetto	47	2	Cappuccio Impugnatura
22	3	Bullone da 1/2" x 1 1/4"	48	2	Collare Impugnatura
23	10	Anello Respingente	49	12	Vite Senza Testa #10
24	2	Copri Foro da 1"	50	1	Copri Impugnatura Rossa
25	2	Bullone da 1/2" x 4 1/2"	51	1	Collare Impugnatura Rossa
26	3	Dado Autobloccante in Nylon da 1/2"	*	-	Manuale D'Istruzioni

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



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 (GZFW2174.2)
- il NOME del prodotto (la panca per il potenziamento FREEMOTION EPIC PLATE LOADED SQUAT)
- 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 10 e 11 del presente manuale)

