



i-motionn

www.jkfitness.com



# MANUALE ISTRUZIONI

**jk6010**







## ***INDICE***

ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA	<b>pag. 4</b>
ESPLOSO	<b>pag. 5</b>
LISTA DEI COMPONENTI	<b>pag. 6</b>
ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO	<b>pag. 7</b>
UTILIZZO DELL'ATTREZZO	<b>pag. 11</b>
GARANZIA	<b>pag. 14</b>



# ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA



## IMPORTANTE

QUESTO ATTREZZO E' PROGETTATO ESCLUSIVAMENTE PER USO DOMESTICO. È VIETATO L'UTILIZZO IN CENTRI FITNESS E IN TUTTE LE STRUTTURE IN CUI SI VERIFICHINO UN USO COLLETTIVO DEL PRODOTTO.

**Nota: Portata massima dell'attrezzo 120 kg**

Grazie per aver acquistato il nostro prodotto.

LEGGETE ATTENTAMENTE IL MANUALE PRIMA DI ASSEMBLARE E UTILIZZARE L'ATTREZZO.

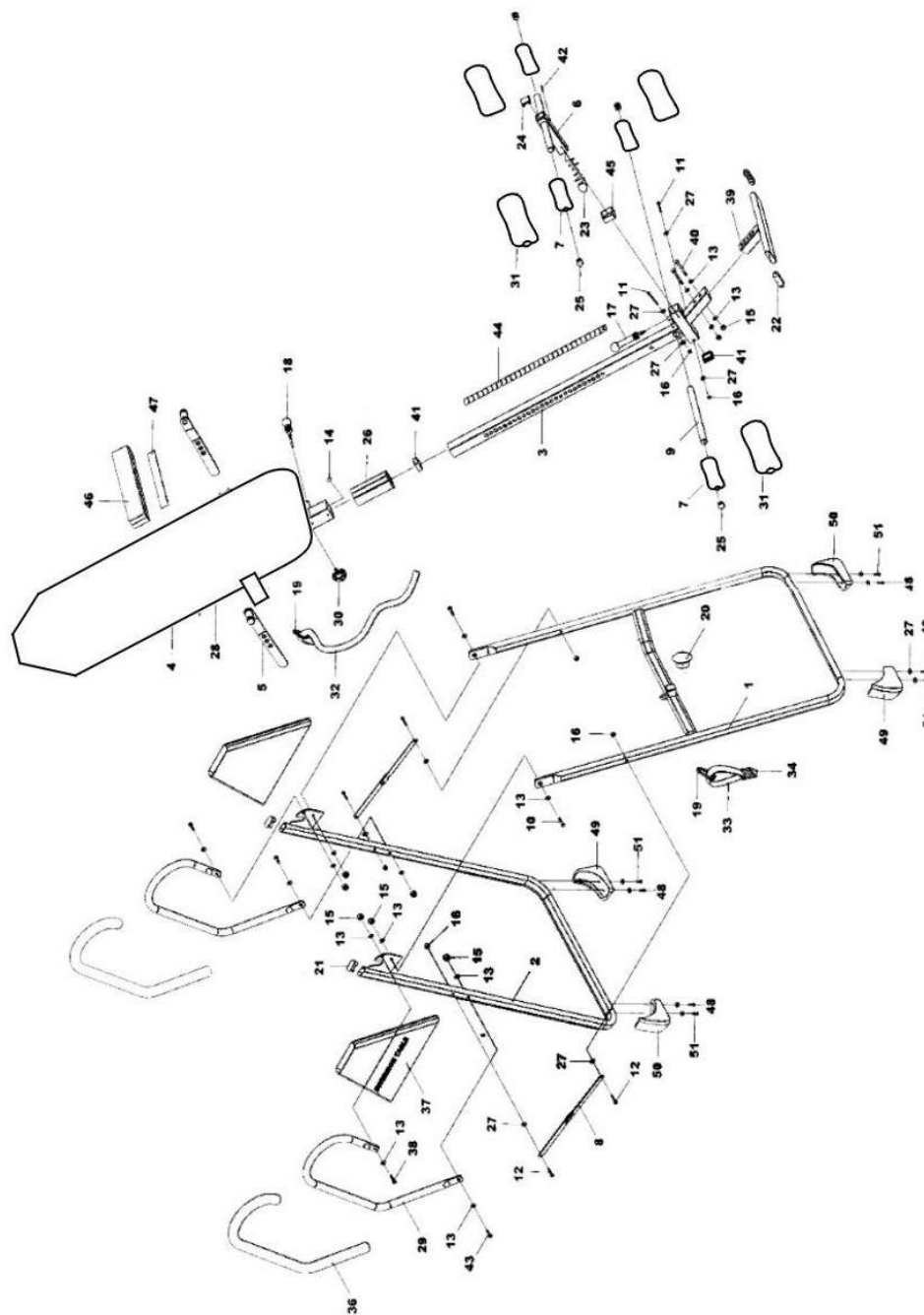


## ATTENZIONE

Prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento consultate il vostro medico. Ciò è raccomandato soprattutto agli individui che hanno superato i 35 anni di età e alle persone con precedenti problemi cardiaci. Leggete tutte le istruzioni prima di utilizzare qualsiasi attrezzo ginnico. Non ci assumiamo nessuna responsabilità per lesioni personali o danni subiti da e attraverso l'utilizzo di questo attrezzo.

1. Leggete attentamente il manuale e seguite tutte le istruzioni prima dell'utilizzo della panca ad inversione.
2. Se durante l'allenamento vi sentite storditi, avvertite nausea, dolori al ventre o altri sintomi strani fermate la sessione d'allenamento immediatamente. CONSULTATE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO
3. Il proprietario della panca ad inversione deve assicurarsi che tutte le persone che utilizzano l'attrezzo siano a conoscenza di tutte le prescrizioni e le indicazioni per la sicurezza descritte in questo manuale.
4. L'attrezzo può essere utilizzato da persone di età non inferiore a 14 anni.
5. Tenete i bambini di età inferiore ai 14 anni e gli animali domestici lontani dall'attrezzo durante l'utilizzo.
6. Controllate periodicamente il serraggio della bulloneria e assicuratevi dell'integrità di tutti i componenti.
7. L'attrezzo deve essere sempre installato e utilizzato su di una superficie piana.
8. Indossate sempre un abbigliamento appropriato e scarpe sportive mentre vi allenate. Non indossate abiti svolazzanti che potrebbero incastrarsi nelle parti mobili dell'attrezzo.

# ESPLOSO





## LISTA DEI COMPONENTI

N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
1	TELAIO ANTERIORE	1
2	TELAIO POSTERIORE	1
3	ASTA REGOLABILE	1
4	LETTINO	1
5	PERNO	2
6	SUPPORTO PIEDI REGOLABILE	1
7	SUPPORTO BLOCCA CAVIGLIE	4
8	BRACCIO PIEGHEVOLE	2
9	ASTA	1
10	VITE 8X25MM (15MM)	2
11	BULLONE 6X47	2
12	VITE 6X32	4
13	RONDELLA M8	16
14	TAPPO CIRCOLARE	1
15	DADO M8	8
16	DADO M6	6
17	POMELLO REGOLAZIONE PIEDI	1
18	POMELLO REGOLAZIONE LETTINO	1
19	GANCIO DI SICUREZZA	2
20	TAPPO	1
21	TAPPO OVALE	2
22	TAPPO BARRA PIEDI	2
23	MOLLA	1
24	TAPPO QUADRATO	1
25	TAPPO ROTONDO	4
26	GUARNIZIONE IN PLASTICA INFERIORE	2

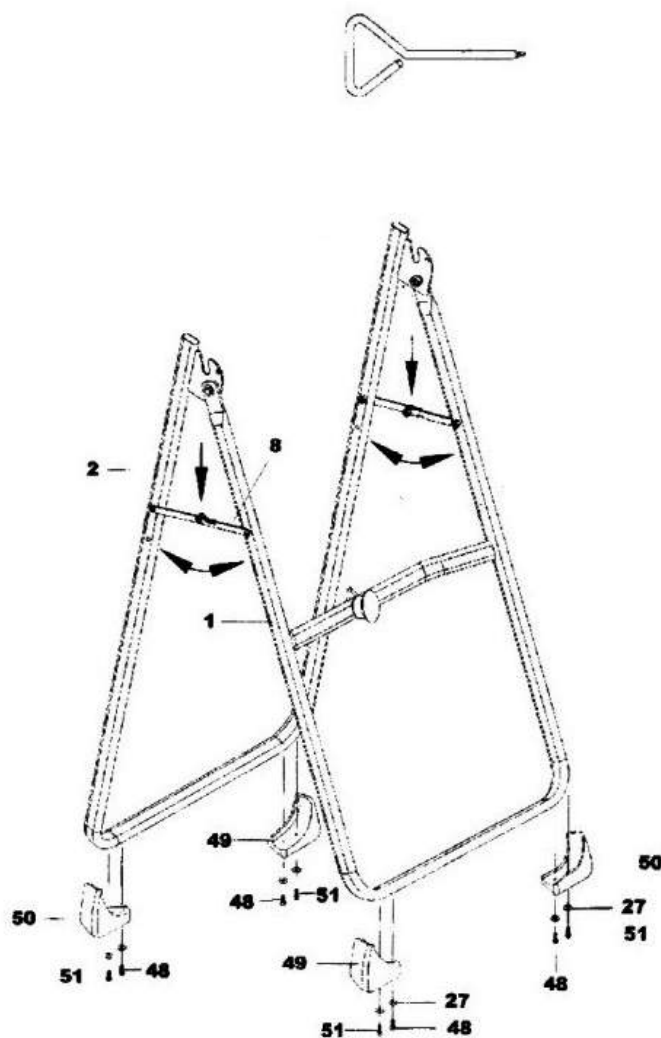
N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
27	RONDELLA M6	16
28	GUARNIZIONE IN PLASTICA SUPERIORE	1
29	MANIGLIONE	2
30	MANOPOLA	1
31	SPUGNA	4
32	CINGHIA A STRAPPO	1
33	GANCIO	1
34	CHIUSURA GANCIO	1
36	IMPUGNATURA	1
37	COVER PROTETTIVA	2
38	VITE 8X22	2
39	BARRA DEI PIEDI	1
40	BULLONE 8X50	2
41	TAPPO QUADRATO	2
42	MOLLA	1
43	BULLONE 8X50	2
44	REGOLAZIONE ALTEZZA	1
45	GUARNIZIONE PLASTICA	1
46	IMBOTTITURA	1
47	NASTRO BIADESIVO	1
48	VITE M6X20	4
49	TAPPO PIEDE DESTRO	2
50	TAPPO PIEDE SINISTRO	2
51	VITE M6X25	4

# ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO



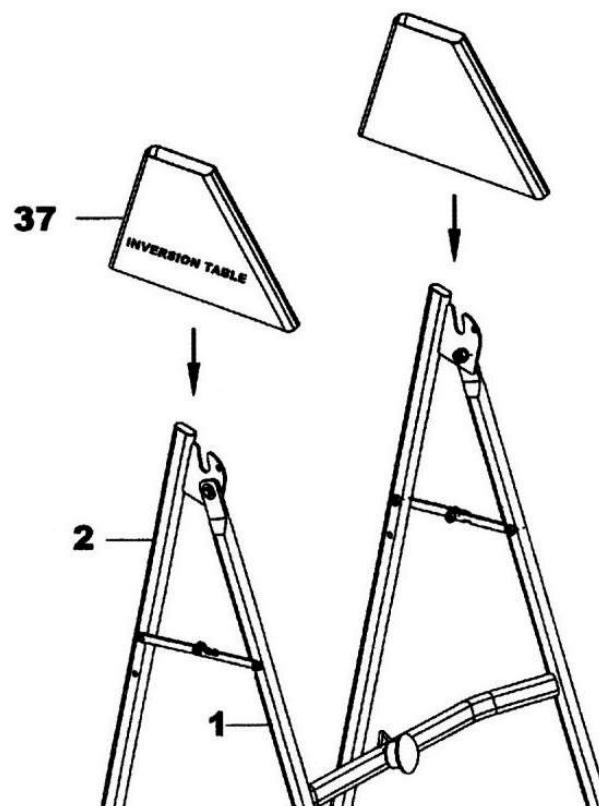
## STEP 1

Comporre la base dell'attrezzo aprendo i due telai (1,2) separandoli tra loro quanto possibile. Spingere verso il basso le braccia pieghevoli (8) finché siano ben bloccati.



## STEP 2

Inserire le cover protettive (37) su ciascun lato della base, come mostrato e spingere verso il basso finché le cover non arrivino a coprire le braccia pieghevoli (8) dell'attrezzo. Quando le cover sono assemblate correttamente, le braccia pieghevoli dovrebbero essere completamente coperte dalla cover protettiva con il logo sul lato.

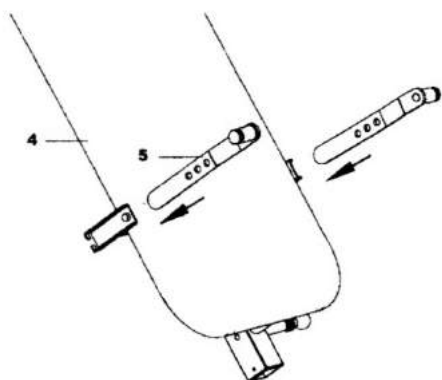




# ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO

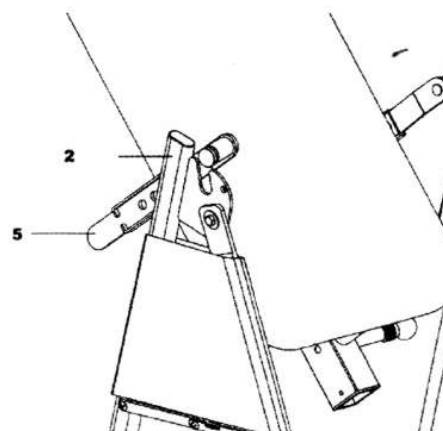
## STEP 3

Infilare la parte inferiore del perno (5) nei supporti collocati a ciascun lato del lettino (4), scegliendo il foro desiderato. Raccomandiamo di usare il primo foro finché non si sia familiarizzato con l'attrezzo.

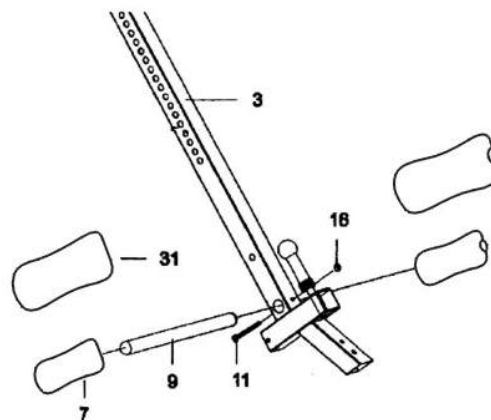


## STEP 4

Montare il lettino nel telaio (2) inserendo la parte finale del perno (5) nelle cavità della base.



Fissare poi un supporto blocca caviglie (7) e una spugna (31) alla fine dell'asta (9). Inserire l'asta attraverso il foro desiderato dell'asta regolabile (3) come in figura e fissare l'altro supporto blocca caviglie (7), quindi fissare l'altra spugna all'altro lato dell'asta.



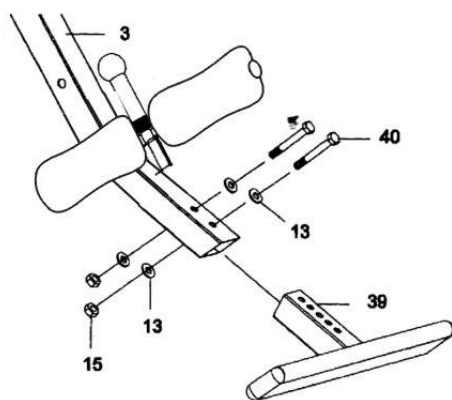


# ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO



## STEP 5

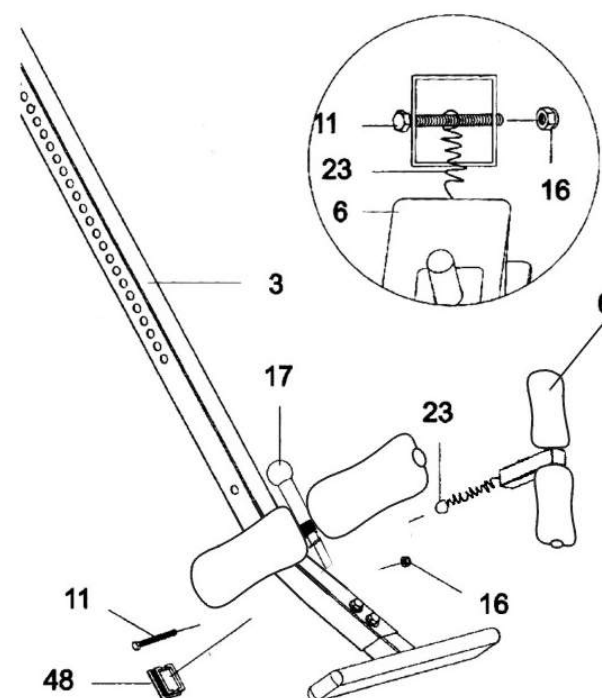
Inserire la barra dei piedi (39) all'asta regolabile (3) e allineare i due fori della barra piedi ai due buchi dell'asta in modo da far coincidere i due fori dell'asta regolabile. Fissare il tutto con un bullone (40), un dado (15) e una rondella (13).



## STEP 6

Fissare il supporto piedi (6) all'asta regolabile (3) inserendo il supporto piedi nel supporto quadrato dell'asta. Far scivolare il supporto piedi completamente nel supporto quadrato. Tirare l'anello della molla in modo da farlo combaciare al foro del supporto quadrato. A questo punto infilare il bullone (11) dentro il foro del supporto quadrato e dell'anello della molla (23) e fissarlo con il dado (16).

Nota: per infilare il supporto piedi nel telaio quadrato, dovrete per prima cosa sfilare il pomello regolazione piedi (17).

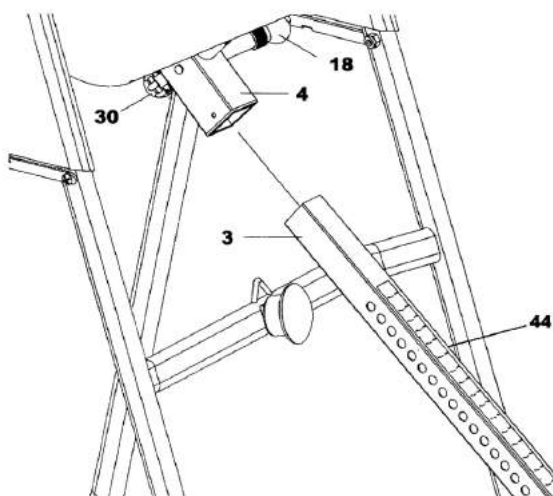




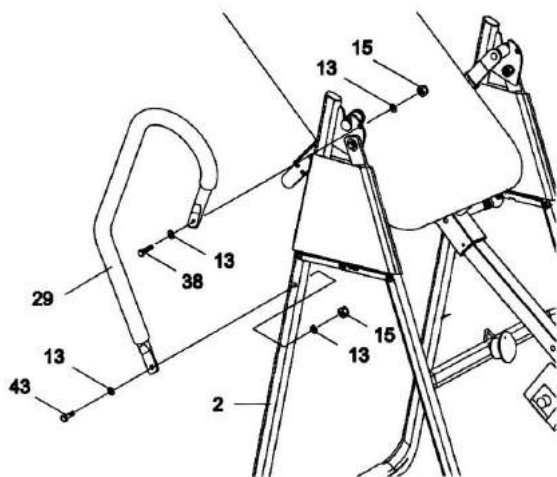
## ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO

### STEP 7

Sfilare il pomello regolazione lettino (18) e infilare l'asta regolabile (3) nel supporto quadrato sulla parte inferiore del lettino (4). Infilare l'asta verso l'alto fino all'altezza desiderata della scala (44). Fissare l'asta regolabile rilasciando il pomello e facendo scivolare l'asta su o giù leggermente finché il pomello si blocca. Per una maggior sicurezza fissare la manopola (30) nel retro del supporto del lettino, come da figura.

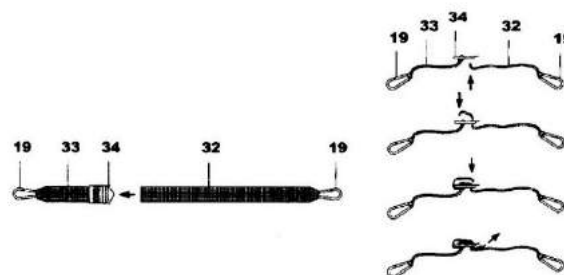


Fissare il maniglione (29) al telaio posteriore (2) usando viti, bulloni, rondelle e dadi (3, 43, 13, 15) come in figura.



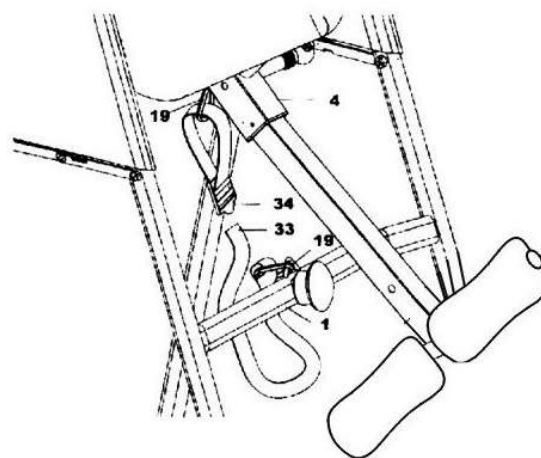
### STEP 8

Fissare la cinghia (32) al gancio (34) inserendo un capo della cinghia attraverso il fondo del gancio.



### STEP 9

Fissare la cinghia (32, 33) alla panca agganciando un capo della cinghia al nodo preassemblato sul retro del telaio del lettino, come da figura. Adesso agganciare l'altra estremità della cinghia (33) all'altro nodo preassemblato sul telaio (1).



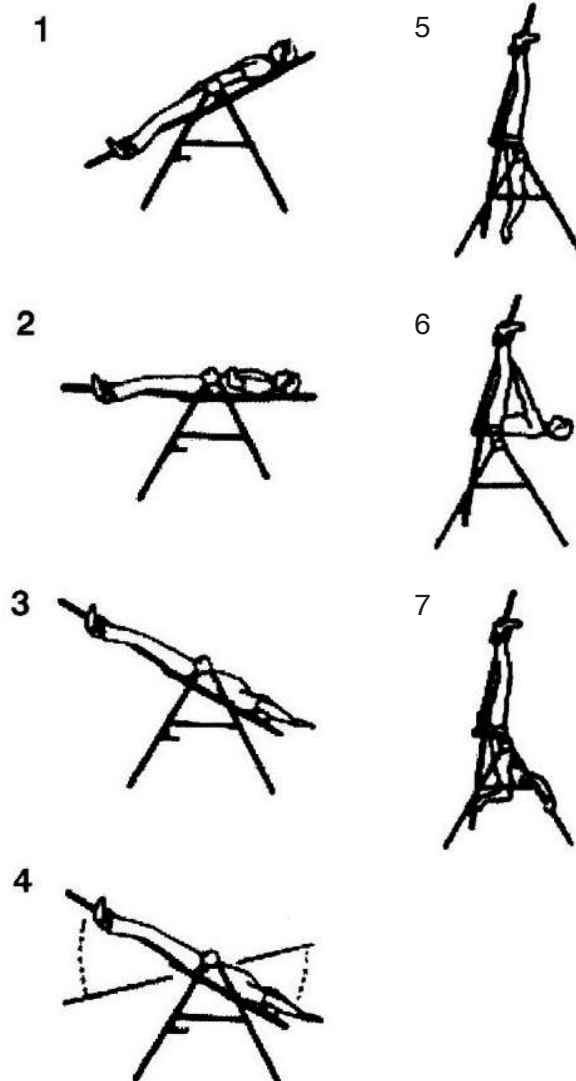
# UTILIZZO DELL'ATTREZZO



## BILANCIAMENTO DELLA PANCA

La panca girevole è come un sensibile fulcro bilanciato. Risponde ai leggeri spostamenti del peso corporeo. Quindi è molto importante assicurarsi che l'altezza sia sistemata in maniera corretta. Per far ciò, salite sull'attrezzo, bloccate le vostre caviglie al poggiatesta e giacete con le vostre mani ai lati. Lentamente spostate le mani sul petto. Se in questa posizione i piedi sono al di sopra della testa, allora l'altezza è stata regolata scorrettamente, scendete e regolatela di nuovo.

1. Iniziate sdraiandovi completamente sul lettino e posizionando le mani ai lati o appoggiate sulle cosce.
2. Tenete le mani strette al vostro corpo e iniziate ad alzare le braccia lentamente facendo girare così la panca all'indietro. Fermatevi, abbassate le braccia tenendo presente che il loro movimento vi permetterà di abbassare la panca.
3. Alzate le braccia fino a sopra la testa, essa quindi ruoterà fino al punto massimo.
4. Quando avrete preso confidenza con l'attrezzo fate-lo oscillare muovendo le braccia lentamente verso l'alto e verso il basso.
5. Un lieve oscillazione permetterà la trazione e compressione della vostra spina dorsale. Questo tipo di trazione della spina dorsale è usata in molti ospedali per trattare certi problemi di schiena.
6. Vi raccomandiamo di usare l'attrezzo per 5 o 10 minuti ogni mattina e di nuovo ogni sera.
7. Ritornate alla posizione iniziale spostando lentamente le vostre mani lungo i fianchi.





# UTILIZZO DELL'ATTREZZO

## SUGGERIMENTI PER L'USO

1. Iniziate lentamente: fate un'inversione di 15-20 gradi all'inizio. Rimanete in posizione solo fino a quando ve la sentite, quindi ritornate alla posizione iniziale lentamente.
2. Fate dei cambi graduali: aumentate l'inclinazione solo quando ve la sentite e aumentate l'angolazione gradualmente. Aumentate il tempo di allenamento da 1-2 minuti fino a 10 dopo un certo periodo in cui ci si allena. Inserite esercizi di stretching e esercizi leggeri solo quando vi sentite familiari con l'attrezzo.
3. Monitorate il vostro corpo: alzatevi lentamente; se vi sentite storditi dopo una sessione di allenamento significa che siete tornati alla posizione iniziale troppo velocemente. Aspettate un po' dopo aver mangiato. Se avete la nausea tornate subito alla posizione iniziale.
4. Muovetevi: il movimento durante le inversioni aumenta il circolo sanguigno, linfatico, spinale e aiuta l'allineamento delle ossa e degli organi. I movimenti possono essere fatti sia con delle trazioni ritmiche che con degli esercizi lenti. Non vi allenare strenuamente quando fate inversione. Nelle inversioni parziali mantenete la posizione per uno o due minuti. Nelle inversioni totali state in posizione e fermi soltanto per pochi secondi.
5. Fate allenamento regolarmente: vi raccomandiamo di allenarvi due o tre volte al giorno a seconda delle vostre esigenze. Tentate di mantenere ritmi di allenamento costanti ogni

## BLOCCAGGIO DELLA PANCA

Quando la panca girevole ruota fino in posizione verticale il telaio/lettino si blocca e non sarà possibile tornare alla posizione iniziale nel modo usuale.

La posizione verticale vi permette di allenarvi senza che il lettino si muova. Per il bloccaggio della panca sistemate il braccio pivot così da permettere alla vite di incastrarsi nei fori superiori, quindi salite e usatelo normalmente. Quando le vostre braccia sono completamente estese sopra la vostra testa, il letto ruoterà verso la posizione di bloccaggio.

Per spostarsi dalla posizione di bloccaggio afferrate semplicemente le maniglie e spingete facendo trazione anche con le vostre gambe. Se non riuscite a raggiungere le maniglie allora potete afferrare la parte posteriore del lettino con una mano e il telaio posteriore ad U con l'altra cercando di stringere le mani.

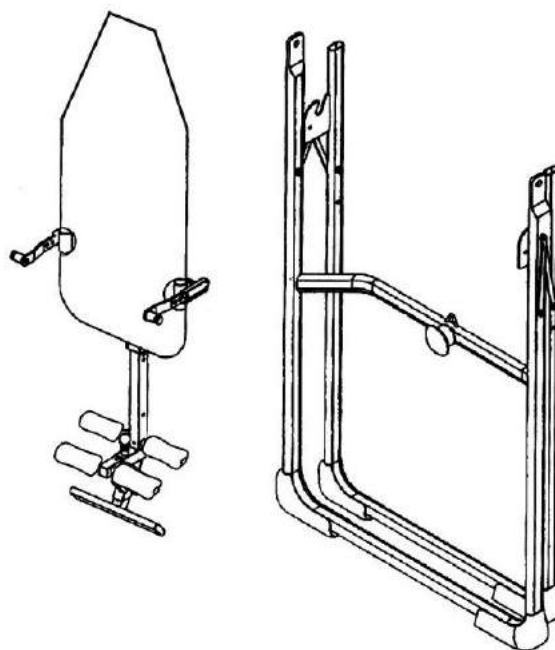
# UTILIZZO DELL'ATTREZZO



## CHIUSURA DELLA PANCA

Per vostra comodità, la panca girevole può essere piegata e sistemata sotto il letto, accanto al muro o in uno sgabuzzino. Per chiuderla togliete il pomello a molla e l'altro pomello serrante (30). Ora fate scivolare l'asta nel telaio fino a quando il telaio inferiore non sia sotto il telaio/lettino, quindi sganciate il pomello a molla e fate scivolare la sbarra in basso o in alto fino a che il pomello a molla non blocca la sbarra.

Rimuovete il telaio/lettino dalla base sollevandolo fino a quando le braccia pivot non fuoriescono dalle fessure situate nella parte superiore del telaio posteriore ad U. (Assicuratevi che la cinghia non sia attaccata al telaio/lettino prima di sganciarlo). Fate pressione al centro delle braccia pieghevoli (8) e spingete il telaio posteriore ed anteriore fino a che non si incontrano. Ora l'attrezzo è pronto per essere messo da parte e comunque potrete sempre aprirlo velocemente quando lo vorrete.





# GARANZIA

## ATTREZZI JK FITNESS VALIDITÀ 24 mesi

### DICHIARAZIONE DI GARANZIA DEGLI ATTREZZI PER HOME FITNESS "JK FITNESS"

La presente Garanzia si intende aggiuntiva e non sostitutiva di ogni altro diritto di cui gode l'acquirente (cliente) del prodotto ed in particolare, non pregiudica in alcun modo i diritti del cliente stabiliti dalla normativa Italiana di attuazione della Direttiva 1999/44/CE.

#### NORME GENERALI

**Durata:** JK FITNESS S.r.l., a norma di quanto stabilito qui di seguito, offre ai propri clienti una Garanzia degli attrezzi per home fitness, per un periodo di 24 mesi, a partire dalla data di acquisto e/o di consegna del prodotto.

**Territorialità:** La presente Garanzia è efficace soltanto per prestazioni in Garanzia da rendersi sul territorio Italiano e riguarda solamente prodotti con il marchio "JK FITNESS" commercializzati dalla JK FITNESS S.r.l., sul territorio Italiano.

**Validità:** Lo scontrino fiscale e/o la fattura di acquisto e/o il DDT di consegna del prodotto al cliente, sono gli unici documenti che danno diritto alle prestazioni oggetto della presente Garanzia e dovranno essere esibiti all'atto della richiesta di intervento, insieme al certificato di Garanzia originale JK FITNESS, debitamente compilato. JK FITNESS S.r.l. si riserva il diritto di rifiutarsi di adempiere alle obbligazioni oggetto della presente garanzia se le informazioni o i dati presenti sui documenti di acquisto e/o consegna del prodotto, sono stati alterati o cancellati dopo l'acquisto da parte del cliente o mancano nel momento di richiesta di intervento. Per eventuali sostituzioni di alcune parti dei componenti dell'attrezzo la Garanzia avrà una validità complessiva di 6 mesi sul pezzo sostituito.

#### LIMITAZIONI

JK FITNESS S.r.l. declina ogni responsabilità per eventuali danni che possano, direttamente o indirettamente, derivare a persone, animali domestici e cose in conseguenza della mancata osservanza delle istruzioni, indicazioni ed avvertenze contenute nel manuale d'uso e finalizzate a consentire il corretto montaggio ed il regolare funzionamento del prodotto.

La presente Garanzia non comprende:

- Controlli periodici o di manutenzione gratuiti oppure il risarcimento dei costi sostenuti per effettuarli.
- Riparazioni o sostituzioni gratuite o rimborso del prezzo di acquisto, relativi a prodotti che presentano malfunzionamenti causati da incuria e/o uso improprio non conforme a quanto dichiarato nel libretto d'uso che accompagna il prodotto all'atto di vendita, o a causa di fulmini, fenomeni atmosferici, sovratensioni e sovracorrenti, insufficiente od irregolare alimentazione elettrica, o uso scorretto o in contraddizione con le misure tecniche e/o di sicurezza richieste nel paese in cui viene utilizzato l'attrezzo ed il risarcimento di eventuali danni generati da tali prodotti.
- Risarcimento di danni dovuti all'insorgenza di infortuni o patologie correlate ad un uso improprio dei prodotti JK FITNESS, o comunque dipendenti da un uso diverso da quello specificato nel manuale d'uso che accompagna il prodotto all'atto dell'acquisto.
- Riparazioni o sostituzioni gratuite o rimborso del prezzo di acquisto per rimediare a malfunzionamenti derivanti da installazione del prodotto non conforme rispetto a quanto dichiarato dal manuale d'uso e installazione che accompagna il prodotto, e/o causati da interventi o modifiche al prodotto effettuate da centri di assistenza non autorizzati, effettuati senza autorizzazione da parte di JK FITNESS ed il risarcimento di eventuali danni generati da tali prodotti.
- Costi di smontaggio, disinstallazione di prodotti nuovi, trovati danneggiati all'apertura dell'imballo.
- Risarcimento di danni accidentali o danni susseguenti a smarrimenti, mancato utilizzo del prodotto, danni causati da perdita di informazioni memorizzate dal cliente in qualsiasi forma.
- Sostituzioni, riparazioni o manutenzione del prodotto e dei suoi componenti e/o accessori usurati in conseguenza al normale utilizzo dell'attrezzo.

- Risarcimento di danni causati da un uso non domestico del prodotto, o comunque da un uso per finalità diverse da quelle per le quali il prodotto è stato specificamente concepito/progettato, con particolare riferimento all'ipotesi di uso collettivo.

#### CONDIZIONI OFFERTE DAL SERVIZIO DI ASSISTENZA

Il cliente in possesso di un attrezzo per home fitness che manifesta un problema tecnico o un guasto (esclusi i prodotti nuovi trovati danneggiati all'apertura dell'imballo, per i quali si prega di consultare il punto successivo), attraverso una chiamata al Customer Service allo 049/9705312 potrà conoscere le modalità di intervento più appropriate, a seconda del problema riscontrato.

Per gli interventi tecnici in Garanzia, JK FITNESS valuterà la soluzione da adottare, a seconda dell'entità del difetto presentato dal prodotto. Se l'attrezzo presenta un difetto di semplice soluzione, JK FITNESS procederà con l'invio del pezzo di ricambio da sostituire, direttamente presso il domicilio del cliente. I nostri tecnici daranno tutte le indicazioni necessarie ad effettuare la riparazione. Se l'entità del difetto è considerata più rilevante, JK FITNESS procederà con il ritiro dell'attrezzo a mezzo corriere/vettore, presso il domicilio del cliente per la riparazione dell'attrezzo presso il ns. Customer Service; in alcuni casi, sarà possibile l'intervento di un tecnico autorizzato dal ns. Customer Service, direttamente presso il domicilio del cliente. Talvolta, qualora l'entità del difetto sia tale che il costo della riparazione che JK FITNESS dovrebbe sostenere, si avvicini al valore del prodotto nuovo, gli operatori di JK FITNESS valuteranno se procedere con la sostituzione del prodotto con uno identico o, nell'ipotesi che questo non fosse più in produzione, con uno di identiche caratteristiche.

Decorso 2 anni dalla data dell'acquisto, per gli interventi tecnici che richiedano il trasporto dell'attrezzo presso il nostro Customer Service le spese di trasporto saranno a totale carico del cliente. Nei casi di intervento presso il domicilio del cliente, da parte di un nostro tecnico autorizzato, il diritto di chiamata sarà a carico del cliente (€ 25,00 + IVA).

JK FITNESS opera nel minor tempo possibile, compatibilmente con la disponibilità del prodotto sul mercato (nel caso di sostituzioni) o, nel caso di ricambi, con i tempi di risposta dei centri di Assistenza dei Costruttori situati fuori dal territorio nazionale.

Tutti i rischi correlati al trasporto del prodotto saranno posti a carico del cliente ed in ogni caso JK FITNESS S.r.l. non risponderà di eventuali danni arrecati al prodotto o ai suoi componenti dal trasporto effettuato dal corriere/vettore.

Il prodotto dovrà essere accuratamente imballato utilizzando un imballo idoneo in grado di garantire un trasporto senza danni e portato al piano terra in luogo raggiungibile dal mezzo di trasporto.

Se nella restituzione dei prodotti riparati in Garanzia, al momento della consegna, l'imballo presenta alterazioni visibili che possono far sospettare danni al materiale contenuto, il cliente deve accettare il collo, firmando il documento di trasporto apponendo la dicitura "accettato con riserva".

Nell'ipotesi in cui un componente/prodotto risulti fuori Garanzia, verrà comunicato al cliente un preventivo di spesa per la riparazione. Nel caso di mancata accettazione del preventivo, se il prodotto si trova già presso il nostro Centro di Assistenza, saranno addebitate al cliente le spese di spedizione per il ritorno del prodotto presso il suo domicilio.

#### PRODOTTI TROVATI DIFETTOSI ALL'APERTURA DELL'IMBALLO

I prodotti nuovi che alla prima apertura dell'imballo originale JK FITNESS, risultino al cliente essere stati danneggiati durante il trasporto, non devono essere montati o utilizzati.

Per la gestione di questi casi i clienti devono rivolgersi direttamente al Centro di Assistenza, al numero 049/9705312. A seconda del caso, i nostri operatori provvederanno a fornire la soluzione più idonea.

# CERTIFICATO DI GARANZIA



Cognome \_\_\_\_\_  
 Nome \_\_\_\_\_  
 Indirizzo \_\_\_\_\_  
 Via \_\_\_\_\_  
 CAP \_\_\_\_\_ Località \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ Provincia \_\_\_\_\_  
 Tel. \_\_\_\_\_  
 Fax \_\_\_\_\_  
 E-mail \_\_\_\_\_

Prodotto acquistato  
 Modello \_\_\_\_\_  
 N° Serie \_\_\_\_\_  
 (valevole solo per tapis roulant)

Rivenditore  
 Via \_\_\_\_\_  
 CAP \_\_\_\_\_ Località \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ Provincia \_\_\_\_\_  
 Tel. \_\_\_\_\_  
 Fax \_\_\_\_\_

Data di acquisto \_\_\_\_\_



**ATTENZIONE: LA GARANZIA NON DEVE ESSERE SPEDITA**

## RICHIESTA ASSISTENZA

**Grazie per aver scelto uno dei nostri prodotti !**

In caso di problemi, dubbi o per qualsiasi informazione riguardante l'attrezzo, non esitate a contattare il nostro Customer Service al numero 049/9705312 o ad [assistenzaclienti@jkfitness.it](mailto:assistenzaclienti@jkfitness.it)  
 Il servizio è attivo dal lunedì al venerdì, dalle ore 9.00 alle ore 12.00 e dalle ore 14.00 alle ore 17.00 (giorni festivi esclusi).

**Chiama il nostro Customer Service 049 9705312**

Prima di contattare il servizio assistenza è necessario essere in possesso delle seguenti informazioni:

- i vostri dati anagrafici
- il vostro indirizzo e numero telefonico
- modello attrezzo
- numero seriale
- scontrino fiscale o fattura
- informazioni sul problema riscontrato

Alcuni problemi presentati dall'attrezzo possono essere risolti telefonicamente dal Customer Service, si prega di non tentare alcuna riparazione prima di aver effettuato la telefonata.



Quando su un prodotto è presente questo simbolo, significa che il prodotto va smaltito secondo la Direttiva Europea 2002/96/ec. Questa normativa fa riferimento alle modalità e alle regole che ogni azienda produttrice di apparecchiature elettriche o elettroniche deve adottare per lo smaltimento degli apparati al termine del loro ciclo di vita. La norma impone di smaltire separatamente i prodotti elettrici ed elettronici per minimizzare l'impatto che tali componenti potrebbero avere sull'ambiente



**JKFitness** Dynamic home fitness

**jk fitness srl**

Via Meucci, 27  
35028 Piove di Sacco  
Padova / Italy  
tel. + 39 049 5842533  
fax. + 39 049 9711704  
[www.jkfitness.com](http://www.jkfitness.com)  
[info@jkfitness.com](mailto:info@jkfitness.com)



[www.jkfitness.com](http://www.jkfitness.com)

