



ISTRUZIONI MONTAGGIO



modello

JK 6020





INDICE

Indicazioni per la sicurezza	2
Assemblaggio	3
Consigli per l'allenamento	5
Esploso	6
Lista dei componenti	7
Servizio di assistenza clienti	8

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

Grazie per aver acquistato il nostro prodotto.

Leggete attentamente il manuale prima di assemblare e utilizzare l'attrezzo.

INDICAZIONI PER LA SICUREZZA

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.
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 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 il serraggio della bulloneria e assicuratevi dell'integrità di tutti i componenti prima di iniziare l'allenamento.
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.

ATTENZIONE: la panca può essere utilizzata da un utente del peso di 80 Kg al massimo. L'utente può sollevare pesi fino ad un massimo di 100Kg.

ATTENZIONE: seguite scrupolosamente le istruzioni per l'assemblaggio riportate qui di seguito. Un non corretto assemblaggio può essere causa di malfunzionamento dell'attrezzo e conseguenti incidenti.

Per prima cosa aprite la scatola ed estraete tutte le parti dall'imballo.

Controllate che siano presenti tutte le parti raffigurate nella tabella sottostante.

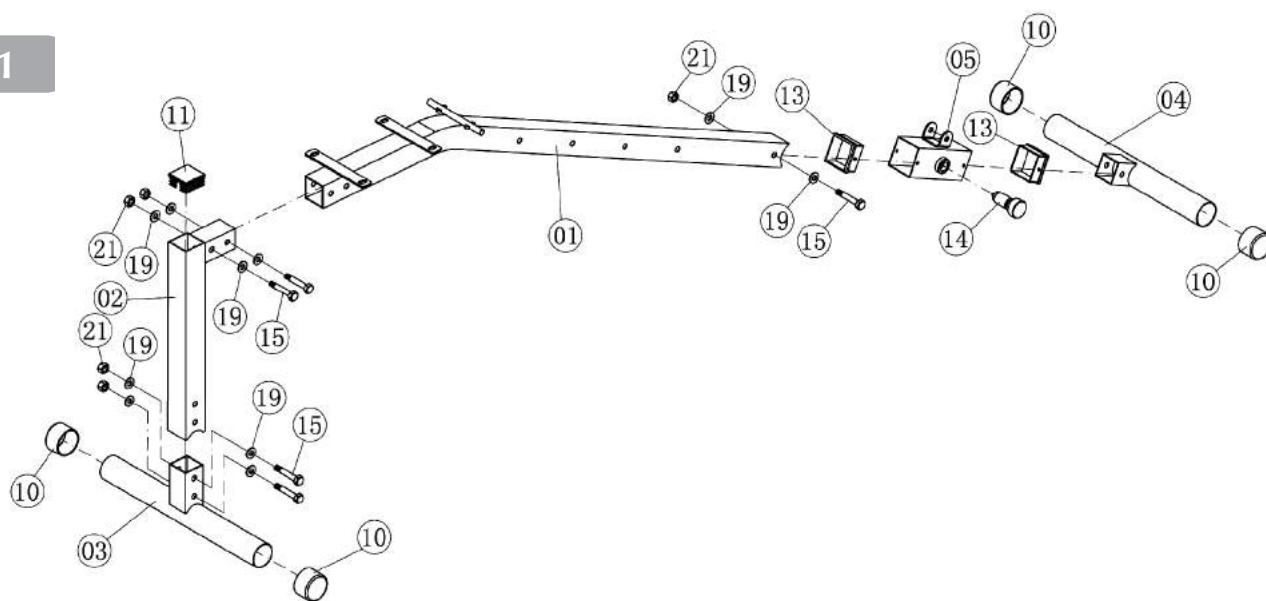
ATTENZIONE: Qualora manchino alcuni elementi necessari all'assemblaggio all'interno della scatola, per favore contattate il nostro Servizio di Assistenza. Non riportate l'attrezzo al punto vendita.

ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO

Fase 1

- A. inserire i tappi (10) sul piede anteriore. (03) e posteriore (04)
- B. inserire la cover (50*50 (11) sulla barra di supporto anteriore (02).
- C. inserire lo spessore 60/50 (13) sul sostegno scorrevole (05).
- D. assemblare il piede anteriore (03) alla barra di supporto anteriore (02) usando le viti M10*65 (15) le rondelle 10 (19) e i dadi M10 (21).
- E. assemblare il supporto scorrevole (05) al telaio (01) usando il perno (14).
- F. assemblare la barra di supporto anteriore (02) e il piede posteriore (04) al telaio (01) usando le viti M10*65 (15), le rondelle 10 (19) e i dadi M10 (21).

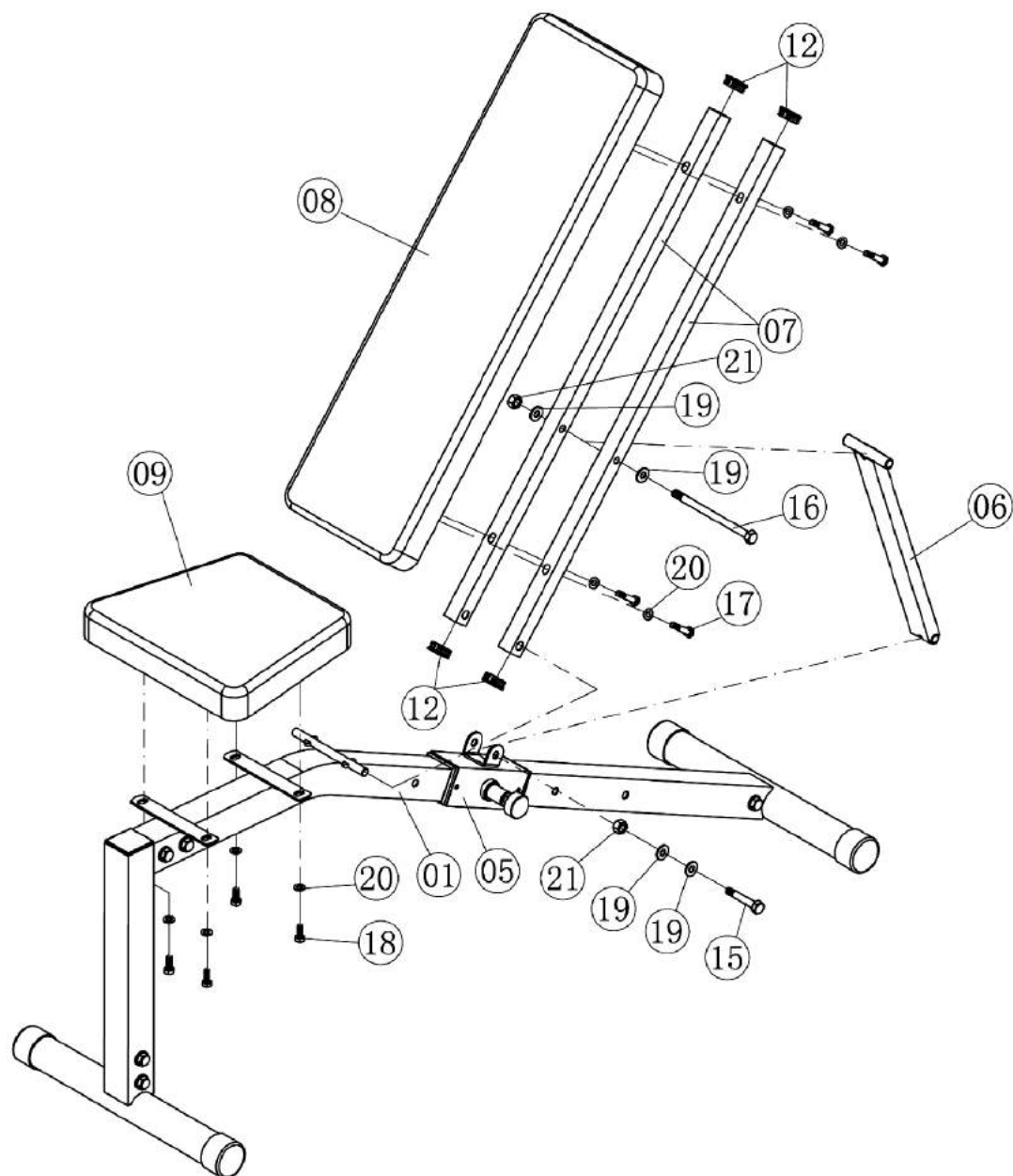
1



Fase 2

- A. inserire le cover (12) sulle barre di supporto dello schienale (07).
- B. assemblare le barre di supporto (07) al telaio (01) usando la barra di regolazione dello schienale (06), le viti M10*65 (15), le rondelle 10 (19) e i dadi M10 (21).
- C. assemblare lo schienale (08) alle barre di supporto (07) usando le viti M8*40 (17) e le rondelle (20).
- D. assemblare il sedile (09) al telaio (01) usando le viti M8*20 (18) and rondelle 8 (20).

2



CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO



Il programma di allenamento deve essere adatto allo stato fisico dell'utente. È consigliabile iniziare l'esercizio con sessioni di allenamento della durata di pochi minuti, aumentando gradualmente la velocità e la durata dell'esercizio.

Ogni sessione di allenamento dovrebbe essere preceduta da alcuni minuti di riscaldamento ed esercizi di stretching, in modo da aumentare gradualmente la temperatura corporea e la frequenza cardiaca per preparare il fisico all'esercizio.

ESERCIZI DI STRETCHING:

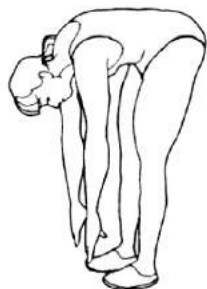
1



2



3



4



Stretching ai quadricipiti

Appoggiarsi con una mano contro il muro per mantenersi in equilibrio, con l'altra impugnare il piede sinistro e piegare la gamba fino a sentire una leggera tensione. Dopo 15 secondi cambiare gamba.

Allungamento interno coscia

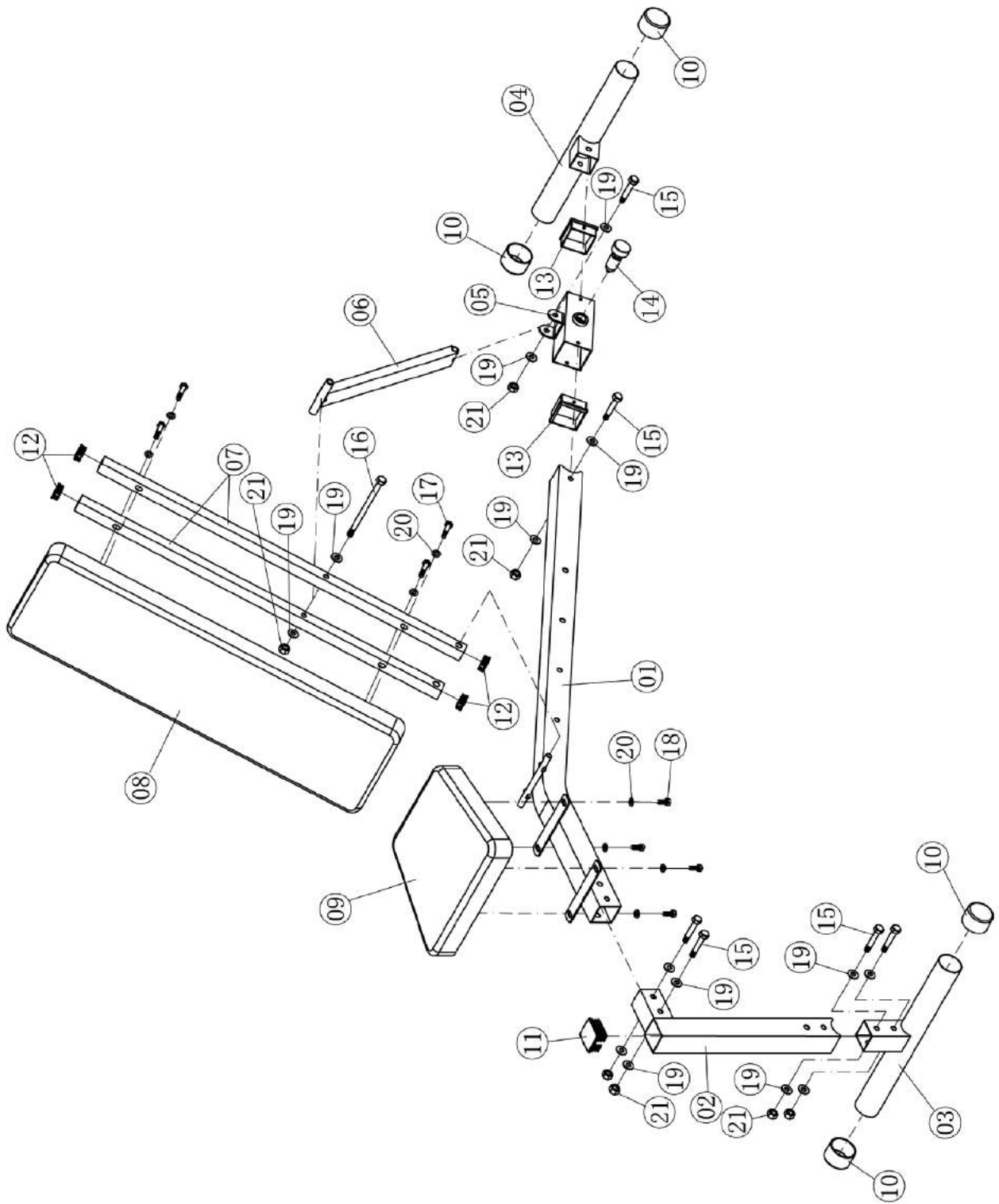
Sedetevi e fate toccare le piante dei piedi spingendo le ginocchia verso l'esterno. Tenete i piedi uniti il più possibile, continuando a spingere delicatamente le ginocchia verso l'esterno. Tenete la posizione per 15 secondi.

Toccare la punta dei piedi

Abbassatevi lentamente rilassando la schiena e le spalle fino a toccare la punta dei piedi. Cercate di allungarvi il più possibile e tenete la posizione per 15 secondi.

Allungamento arti inferiori

Estendete la gamba destra. Mettete la pianta del piede sinistro contro l'interno della coscia destra. Allungatevi verso la punta del piede il più possibile. Tenete la posizione per 15 secondi. Rilassate la gamba e ripetete l'operazione con l'altra gamba.



LISTA DELLE PARTI



N.	DESCRIZIONE	Q.TA'
01	TELAIO	1
02	BARRA DI SUPPORTO ANT.	1
03	PIEDE POST.	1
04	PIEDE POST.	1
05	SOSTEGNO SCORREVOLE	1
06	BARRA REGOLAZIONE SCHIENALE	1
07	BARRA SUPPORTO SCHIENALE	1
08	SCHIENALE IMBOTTITO	1
09	SEDILE IMBOTTITO	1
10	TAPPI PIEDE ANT	2
11	COVER 50*50	1
12	COVER 25*25	4
13	SPESSORE	2
14	PERNO	1
15	VITE M10*65	6
16	VITE M10*150	1
17	VITE M8*40	4
18	VITE M8*20	4
19	RONDELLA 10	14
20	RONDELLA 8	8
21	DADO M10	7

In caso di problemi, dubbi o per qualsiasi informazione riguardante l'attrezzo, contattate il nostro Servizio Clienti al numero 049/9705312. Il servizio è attivo dal lunedì al venerdì, dalle ore 9.00 alle ore 12.00 e dalle 15.00 alle 18.00 (giorni festivi esclusi).

Prima di contattare il Servizio di Assistenza è necessario essere in possesso delle seguenti informazioni:

1. Dati anagrafici
2. Indirizzo e numero telefonico (possibilmente anche di un cellulare)
3. Modello dell'attrezzo e data di acquisto
4. Problematiche riscontrate nel funzionamento dell'attrezzo

Alcuni problemi presentati dall'attrezzo possono essere risolti telefonicamente dal Servizio di Assistenza, per favore non tentare alcuna riparazione prima di aver effettuato la telefonata.

AVVERTENZA: questo manuale potrebbe presentare delle piccole differenze rispetto al prodotto in vostro possesso, ciò potrebbe succedere nel caso in cui il produttore apporti delle piccole modifiche alla macchina.



JK FITNESS Srl

VIA MEUCCI, 27
35028 PIOVE DI SACCO
PADOVA / ITALY
T + 39 049 5842533
F + 39 049 9711704
info@jkfitness.com



www.jkfitness.com



SCHEDA DI GARANZIA

Il mancato invio della presente scheda invalida la garanzia del prodotto. Compilate e spedite questa scheda di garanzia entro 2 settimane dalla data di acquisto.

Cognome _____

Nome _____

Indirizzo

Via _____

CAP _____ Località _____

_____ Provincia _____

Tel. _____

Fax _____

E-mail _____

Prodotto acquistato

Modello _____

N° Serie _____

Rivenditore

Nome _____

Via _____

CAP _____ Località _____

_____ Provincia _____

Tel. _____

Fax _____

Data di acquisto

CONDIZIONI DI GARANZIA

OGGETTO E DURATA: il prodotto è garantito al primo utilizzatore per il periodo di 24 mesi dalla data di acquisto contro difetti di materiale o fabbricazione, purchè utilizzato e mantenuto seguendo le corrette procedure.

ESCLUSIONE DELLA GARANZIA: la garanzia è nulla se il prodotto viene assemblato in modo errato, se non vengono seguite correttamente le istruzioni di accensione, se il prodotto risulta danneggiato a causa di manomissioni, cattivo uso o manutenzione inadeguata o per altre cause comunque non dovute a difetti di materiali o fabbricazione. La garanzia non risponde dell'impossibilità di utilizzazione del prodotto o di altri costi incidentali, consequenziali o di altre spese.

CONDIZIONI DELLA GARANZIA: la garanzia del prodotto è subordinata all'esibizione di un documento fiscale (scontrino fiscale, fattura, etc) unitamente a questa parte della cartolina di garanzia, che dovrà quindi essere trattenuta dal cliente. In caso di intervento in garanzia le spese di trasporto e il diritto di chiamata del tecnico saranno a carico del cliente. JK Fitness s.r.l non è responsabile di eventuali smarrimenti che avvengano durante il trasporto degli attrezzi.

La merce da riparare in garanzia viaggia a rischio e pericolo del cliente. La JK Fitness s.r.l declina ogni responsabilità per danni subiti durante il trasporto, pertanto la merce stessa dovrà essere imballata con cura in modo da evitare rotture o danni.

JK FITNESS S.r.l.
VIA MEUCCI, 27
35028 PIOVE DI SACCO - PADOVA - ITALY
T +39 049 5842533 F +39 049 9711704
www.jkfitness.com



Prodotto acquistato

Modello _____

N° Serie _____

**Rivenditore dove l'attrezzo
è stato acquistato**

Nome _____

Via _____

CAP _____ Località _____

_____ Provincia _____

Tel. _____

Fax _____

Data di acquisto

Francare
come
lettera



ATTENZIONE: questa parte della garanzia **deve essere trattenuta dal cliente** e inviata alla JK FITNESS S.r.l. in originale, insieme al prodotto e allo scontrino fiscale, solo in caso di richiesta di assistenza tecnica.



VIA MEUCCI, 27
35028 PIOVE DI SACCO - PADOVA - ITALY