

**Importanti istruzioni di sicurezza- Prima di utilizzare questa attrezzatura, attenersi alle seguenti avvertenze:**

**!** Questa icona indica una situazione potenzialmente pericolosa che, se non evitata, può causare la morte o lesioni gravi. Leggere e comprendere tutte le avvertenze presenti su questa attrezzatura.

- Non permettere ai bambini di salire o avvicinarsi all'attrezzatura. Le parti mobili e altre caratteristiche della macchina possono essere pericolose per i bambini.
- Non destinato all'uso da parte di minori di 14 anni. Non adatto all'uso da parte di persone con situazioni mediche che possono avere un impatto sull'uso sicuro dell'attrezzatura o comportare un rischio di lesione per l'utente. Consultare un medico prima di iniziare un programma di allenamento. Interrompere l'esercizio se si avvertono dolori o oppressioni al petto, difficoltà respiratorie o sensazione di svenimento. Contattare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente l'attrezzatura.
- Mantenere il peso del corpo centrato sulla panca durante l'allenamento.
- Impostare e utilizzare la panca su una superficie piana e solida.
- Non indossare indumenti larghi nelle vicinanze della panca.
- Non superare il peso complessivo di 272,2 kg (600 lb).
- Lasciare uno spazio vuoto di almeno 1,3 m (50") ad ogni lato della panca. È la distanza di sicurezza raccomandata per accedere e transitare attorno alla panca.
- Questa panca è intesa per il solo utilizzo domestico.
- Prima dell'allenamento, assicurarsi che i supporti per la schiena e il sedile siano fissati saldamente e che la panca sia ben posizionata. Controllare la panca per individuare eventuali parti allentate o segni di usura. Sostituire o stringere eventuali componenti usurati o allentati prima dell'utilizzo. Controllare con attenzione tutte le cerniere. Contattare il distributore locale (o il Servizio assistenza Nautilus se il prodotto è stato acquistato negli Stati Uniti o in Canada) per informazioni sulle riparazioni.
- Non sollevare mai pesi maggiori di quelli che si possono gestire in modo sicuro e agevole.
- Non cercare di allenarsi ad una resistenza superiore a quella che si è in grado fisicamente di sopportare.
- Per ragioni di sicurezza, si consiglia di allenarsi con un partner di allenamento o in presenza di un osservatore.
- Non utilizzare la panca se si accerta che una qualsiasi delle sue parti necessita di assistenza.

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, [www.NautilusInc.com](http://www.NautilusInc.com) - Customer Service: Nord America (800) 605-3369, [csnls@nautilus.com](mailto:csnls@nautilus.com) | Fuori dagli Stati Uniti [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) | Stampato in Cina | © 2018 Nautilus, Inc. | Bowflex e il logo B sono marchi di proprietà o concessi in licenza a Nautilus, Inc. Questi marchi sono registrati negli Stati Uniti e in altri paesi.

MANUALE ORIGINALE - SOLO VERSIONE IN INGLESE

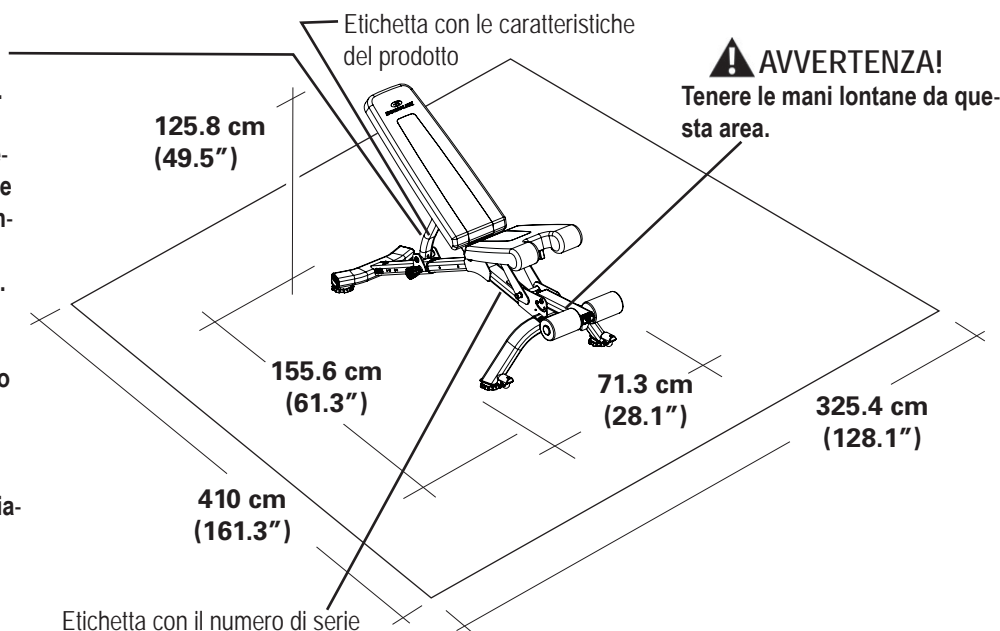
**Specifiche**

Peso della panca: circa 27 kg (60 lb)

Area superficie totale (dimensione) dell'attrezzatura: 11094,3 cm<sup>2</sup> (1722,5 in<sup>2</sup>)


**! AVVERTENZA!**

- Leggere e comprendere il Manuale per intero. Conservare il Manuale per riferimenti futuri. Leggere e comprendere tutte le avvertenze presenti sul dispositivo. Nel caso in cui le etichette di sicurezza si stacchino, si deteriorino o diventino illeggibili, contattare il Servizio assistenza Nautilus per la fornitura di etichette sostitutive.
- Non permettere ai bambini di salire o avvicinarsi al dispositivo.
- Questa attrezzatura è intesa per il solo utilizzo domestico.
- Impostare e mettere in funzione l'attrezzatura su una superficie orizzontale, piana e solida. Per un utilizzo in sicurezza, assicurarsi di lasciare agli utenti abbastanza spazio libero attorno alla panca. (Per le dimensioni dello spazio libero, vedere le specifiche del prodotto).
- L'uso incauto della presente attrezzatura può causare lesioni gravi o la morte.
- Il limite per il peso massimo complessivo è di 272 kg (600lb)



Dimensioni (della panca) da piegata: 60.6 cm x 132.9 cm x 71.3 cm (23,9\" x 52.3\" x 28,1\")

(L'etichetta è disponibile solamente in inglese e in francese del Canada.)

## Manutenzione

**!** La sicurezza e le prestazioni del presente prodotto possono essere mantenute soltanto se si controlla regolarmente l'attrezzatura per individuare eventuali danni e segni di usura.

**Controllare l'attrezzatura prima di ogni utilizzo per individuare eventuali danni e segni di usura. Sostituire immediatamente i componenti danneggiati o evitare l'utilizzo dell'attrezzatura fino all'avvenuta riparazione.**

**Una volta al giorno/Prima dell'uso:** Ispezionare la panca. Assicurarsi che sia in buone condizioni e funzioni regolarmente. NON USARE, se si riscontrano danneggiamenti, Contattare il distributore locale, o il servizio assistenza per prodotti acquistati negli Stati Uniti o in Canada, per la manutenzione.

**Una volta al giorno/Prima dell'uso:** Dopo ogni utilizzo, rimuovere il sudore dalla panca con un panno pulito e asciutto. Il rivestimento può essere pulito con un detergente delicato o con uno spray.

**Una volta alla settimana:** Se usata spesso, la panca deve essere pulita accuratamente con un panno pulito e un detergente a base di ammoniaca. Pulire bene la panca e accertarsi di ritoccare eventuali graffi con la vernice per evitare l'arrugginimento.

**Una volta al mese:** Esaminare il telaio della panca per individuare eventuali crepe o flessioni permanenti. Non usare l'attrezzatura se si riscontrano tali segni. Contattare immediatamente il distributore locale, o il servizio assistenza per prodotti acquistati negli Stati Uniti o in Canada .

In caso di domande sull'uso corretto o sulla manutenzione di questa apparecchiatura, contattare il distributore locale (o il servizio assistenza per prodotti acquistati negli Stati Uniti o in Canada allo (800) 605-3369 ). Soltanto il personale preparato da Nautilus o autorizzato da Nautilus può effettuare ampliamenti, regolazioni, modifiche o riparazioni.

## COMPONENTI E BULLONERIA

**Nota :** Montare i pezzi in ordine progressivo.

Articolo	Qtà	Descrizione
1	1	Gruppo telaio
2	1	Stabilizzatore posteriore
3	1	Stabilizzatore anteriore
4	1	Sedile
5	1	Schienale sedile
6	1	Leg extension
7	1	Tubo cilindrico imbottito
8	2	Cilindro imbottito

Articolo	Qtà	Descrizione
A	4	Vite a testa tonda, M8x45
B	8	Dado, sottile M8
C	4	Rondella piatta, M8
D	3	Vite a testa tonda, M8x25
E	5	Rondella piatta, M8
F	5	Rondella di sicurezza, M8
G	12	Vite a testa tonda, M8x60
H	8	Rondella piatta, M8, stretta
I	2	Cappuccio
J	4	Livellatore/regolatore
K	1	Fermo a scatto
L	1	Manubrio

### Attrezzi (inclusi)



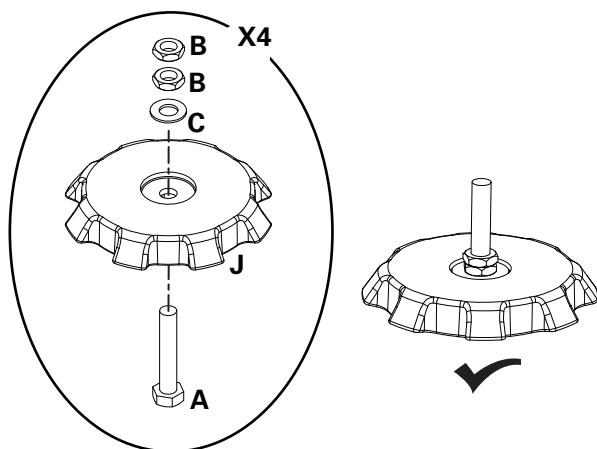
(2) 4mm  
5mm

**Nota :** selezionare la bulloneria a corredo come parti di ricambio della relativa scheda. Tenere presente che, una volta completato correttamente il montaggio della macchina, possono rimanere parti di bulloneria inutilizzate.

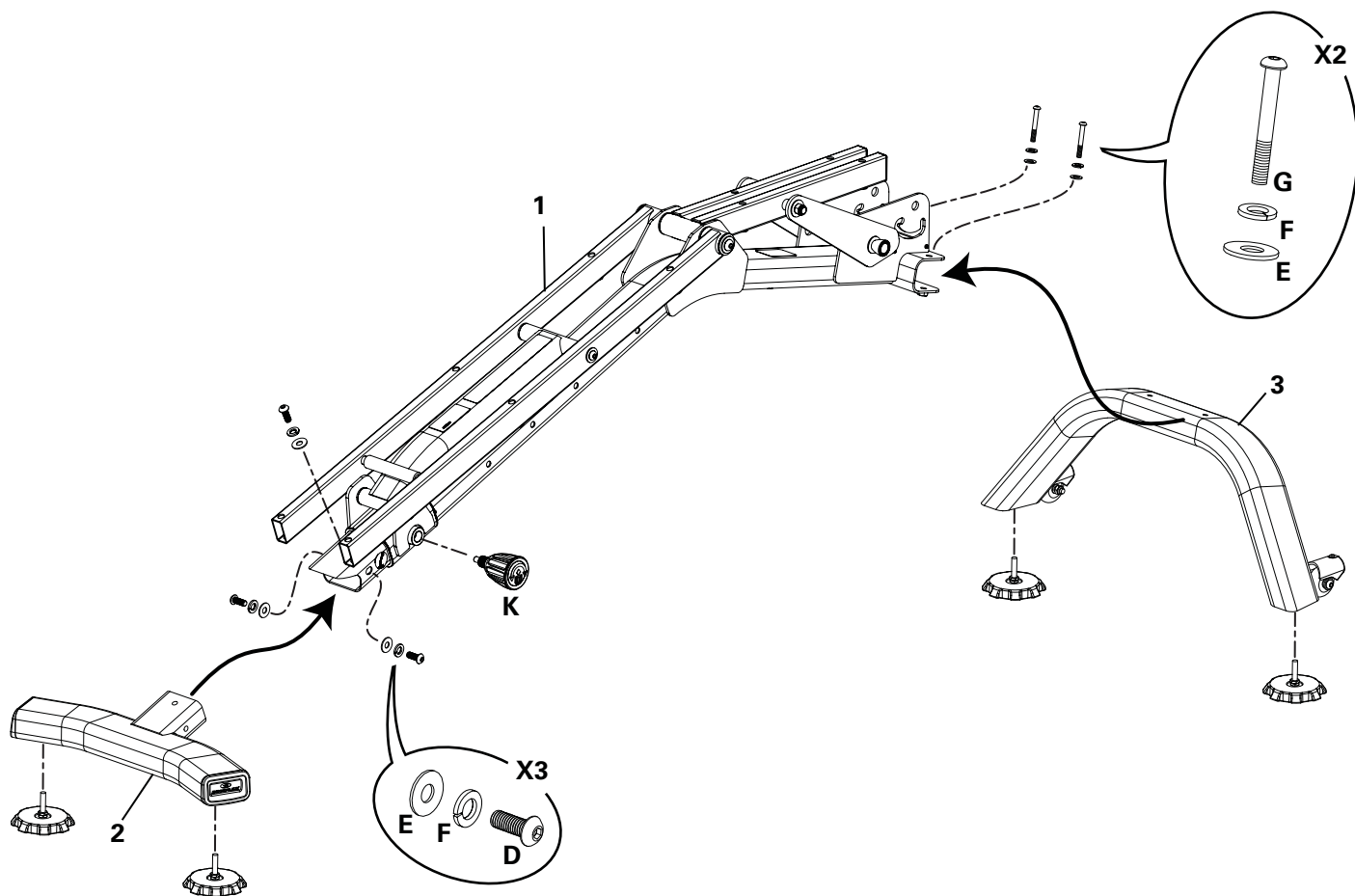
**AVVERTENZA**

**NON TAGLIARE** le fascette con cerniera di spedizione sul gruppo telaio finché questo non è stato rimosso dalla confezione e collocato nell'area di assemblaggio.

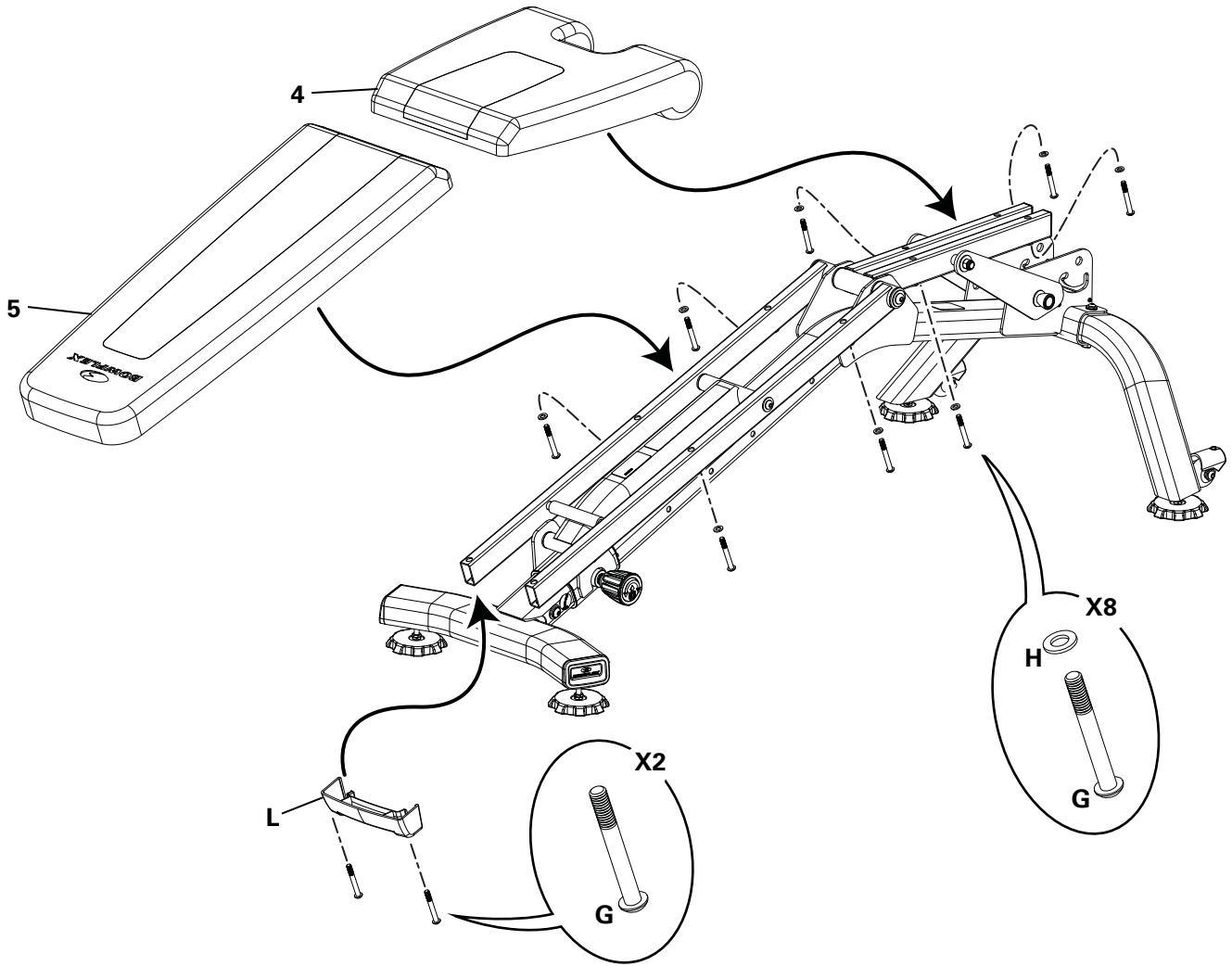
**Passo 1:**



**Passo 2:**

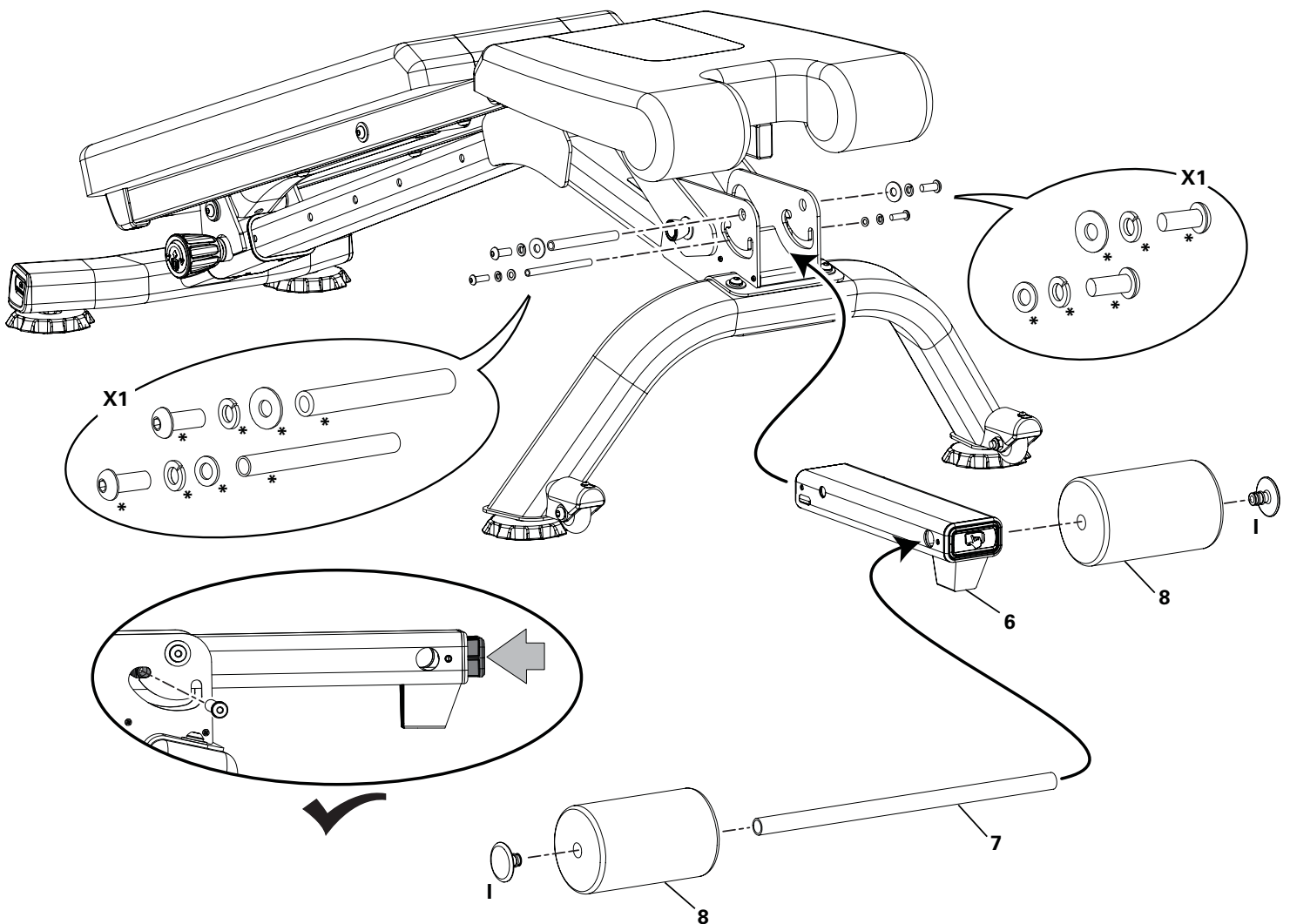


**Passo 3:**



## Passo 4:

(\* ) a bulloneria è pre-montata e non fa parte della bulloneria a corredo.



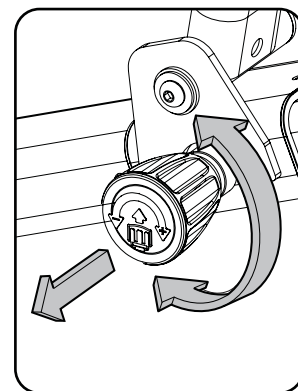
## Passo 5: Ispezione finale

Controllare l'attrezzatura per assicurarsi che tutte le cinghie siano strette e che i componenti siano montati correttamente.

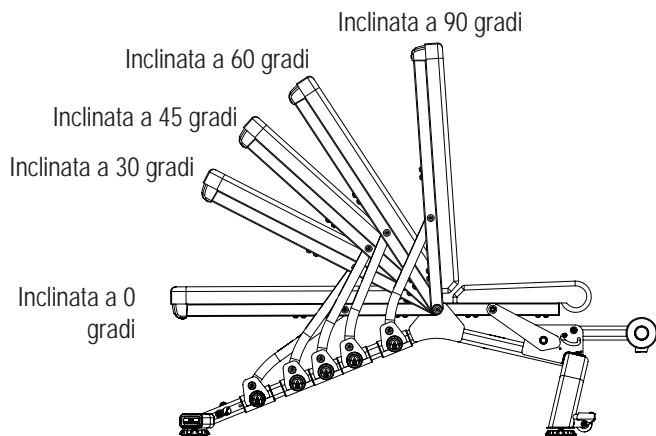
**⚠ Non utilizzare o mettere in funzione l'attrezzatura prima di aver completato il montaggio e verificato il corretto funzionamento in base al manuale utente. Leggere tutti gli avvisi presenti sull'attrezzatura.**

## Regolazione della panca

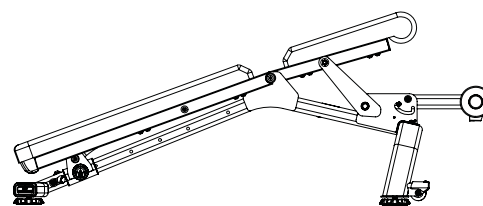
Allentare e tirare il fermo a scatto sulla guida della panca. Regolare la panca fino a raggiungere l'inclinazione desiderata. Rilasciare il fermo a scatto per innescare il perno di blocco. Assicurarsi che il fermo sia interamente inserito e serrare a fondo il fermo a scatto prima di usare la panca.



## Posizioni della panca



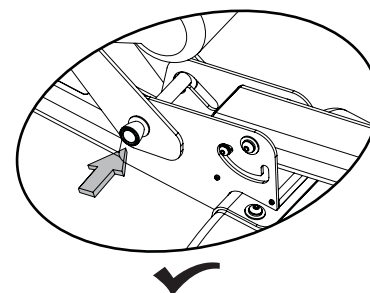
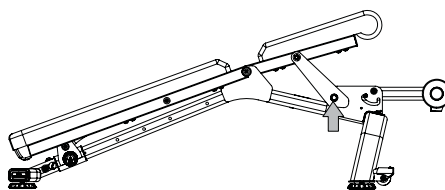
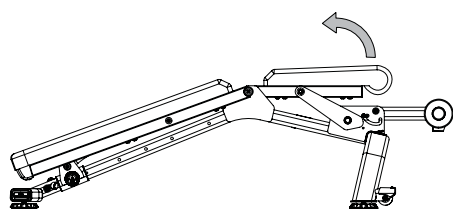
Posizioni dello schienale



Inclinazione a 20 gradi con sedile rialzato

## Regolazione del sedile

Il sedile ha due posizioni, piana o rialzata. Per alzare il sedile, sollevarlo finché il meccanismo di blocco si innesta.

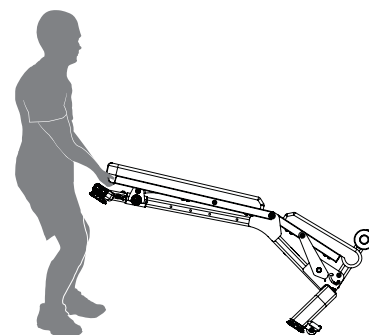


Per abbassare il sedile, sollevarlo leggermente e guidare il meccanismo di bloccaggio sull'impostazione inferiore. Abbassare con cautela il sedile fino alla posizione piana.

## Spostamento della panca

Lo stabilizzatore anteriore è dotato di due ruote per facilitare il trasporto della panca.

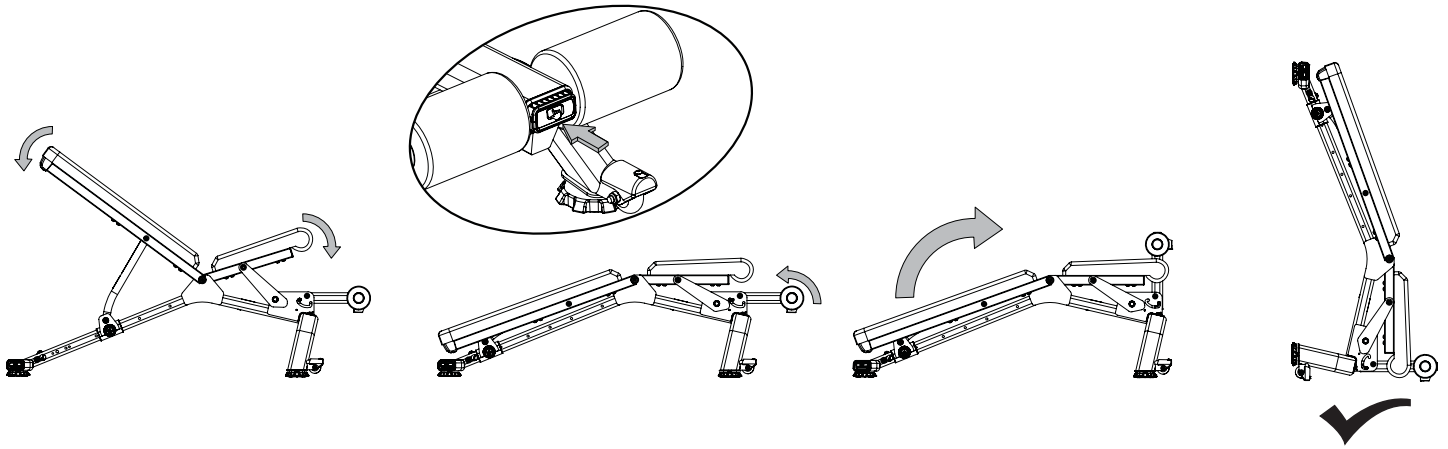
Con il sedile e la panca completamente abbassati, afferrare la maniglia e sollevarla leggermente finché il peso della panca si trova sulle ruote di trasporto. Spingere la panca in posizione e abbassarla con cautela.



## Conservazione della panca

La panca può essere ripiegata perché occupi meno spazio e per essere conservata in sicurezza.

1. Abbassare completamente il sedile e la panca.
2. Premere il pulsante di rilascio all'estremità del leg extension e girare verso l'alto finché non si blocca in posizione.
3. Solleva in sicurezza l'intera panca ruotandola in avanti per farla poggiare sul leg extension e sullo stabilizzatore anteriore.



Per mantenere valida l'assistenza in garanzia, conservare la prova di acquisto originale e registrare le informazioni seguenti:

**Numero di serie** \_\_\_\_\_

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

**Se la macchina è stata comprata negli Stati Uniti/Canada:** E' possibile registrare la garanzia al sito: [www.bowflex.com/register](http://www.bowflex.com/register) o chiamando il numero 1 (800) 605-3369.

**Se è stata comprata fuori dagli Stati Uniti/Canada:** Per registrare la garanzia del prodotto, contattare il proprio distributore.

Per la garanzia e i servizi riguardanti prodotti acquistati fuori dagli Stati Uniti/Canada, si prega di contattare il distributore locale. Nautilus, Inc. copre il telaio. Contattare il distributore locale per i dettagli. Per identificare i distributori locali, visitare: [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com)

