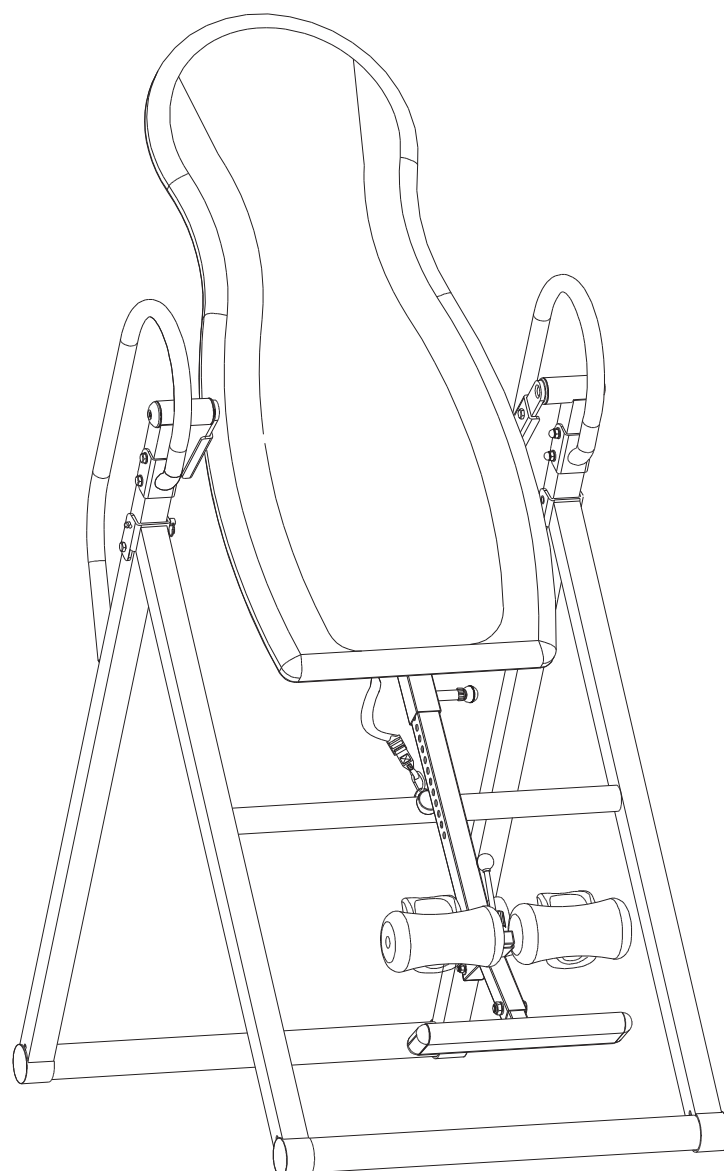


i-motion

www.jkfitness.com



MANUALE ISTRUZIONI

Panca Inversione JK6015






INDICE

ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA	pag. 4
ESPLOSO	pag. 6
LISTA DELLE PARTI	pag. 7
LISTA COMPONENTI	pag. 8
ISTRUZIONI PER L' ASSEMBLAGGIO	pag. 9
UTILIZZO DELL'ATTREZZO	pag. 16
ISTRUZIONI DI MANUTENZIONE	pag. 20
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	pag. 21
GARANZIA	pag. 22



ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA

Questa panca inversione è stata progettata e costruita per una sicurezza ottimale. Tuttavia, è necessario prendere precauzioni ogni qualvolta si utilizza il macchinario. Si prega di seguire tutte le indicazioni prima dell'assemblaggio e dell'uso del macchinario. Quando si utilizza la panca inversione è necessario seguire tutte le precauzioni, incluse le seguenti:

1.  **ATTENZIONE: Per evitare infortuni si prega di leggere attentamente tutte le indicazioni prima dell'uso.**
2. Consultare il proprio medico prima di iniziare ad utilizzare il macchinario.
3. Utilizzare la panca inversione solo per il suo uso previsto come descritto in questo manuale. Non utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.
4. Non usare la panca qualora essa fosse danneggiata, non lavori correttamente, o in caso di caduta. Si prega di contattare il Servizio d'assistenza per far riparare il macchinario.
5. Non usare o riporre la panca inversione all'esterno.
6. Non superare i limiti di peso e altezza riportati nel manuale.
7. Solo per uso domestico.
8. Indossare sempre un abbigliamento adeguato. Assicurarsi di non avere abiti sciolti che possano rimanere bloccati in parti in movimento.

9. Se vi sentite svenire, leggeri o vertiginosi durante l'utilizzo dell'apparecchiatura, interrompere l'uso immediatamente e lentamente tornare in posizione verticale.

È necessario inoltre smettere di ruotare se si sta provando un senso di dolore o pressione.

10. Usare la panca una persona alla volta.
11. Assicurarsi che la panca sia ben assemblata prima dell'utilizzo. Assicurarsi che viti, dadi e rondelle siano tirati correttamente.
12. Una volta terminate la rotazione: salite lentamente, se si verifica una vertigine dopo una seduta, significa che siete risaliti troppo velocemente. Ridurre la velocità con la quale tornate in posizione verticale. Non utilizzare la panca subito dopo aver mangiato. Se avvertite un senso di nausea ritornare alla posizione verticale.
13. Utilizzare questa apparecchiatura su una superficie chiara e nitida. Non utilizzare vicino l'acqua.
14. La panca ad inversione non è adatta ai bambini o a persone più basse del minimo indicato.
15. È necessaria una supervisione attenta qualora l'utilizzo venga utilizzato da, o vicino a, persone disabili.
16. Non inserire o far cadere nulla all'interno delle aperture.

ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA



ATTENZIONE: RIMANERE SEMPRE AFFERRATI ALLE MANIGLIE DI SICUREZZA E RUOTARE LENTAMENTE. IL MANCATO RISPETTO DELLE ISTRUZIONI PUO' PORTARE A SERI INFORTUNI FISICI.



ATTENZIONE: Rischio di infortunio, tenere i bambini lontani durante l'utilizzo.



ATTENZIONE: Tenere lontano dalle parti in movimento parti del corpo, capelli, abiti sciolti e gioielli. Portata Massima dell'attrezzo: 130 Kg.



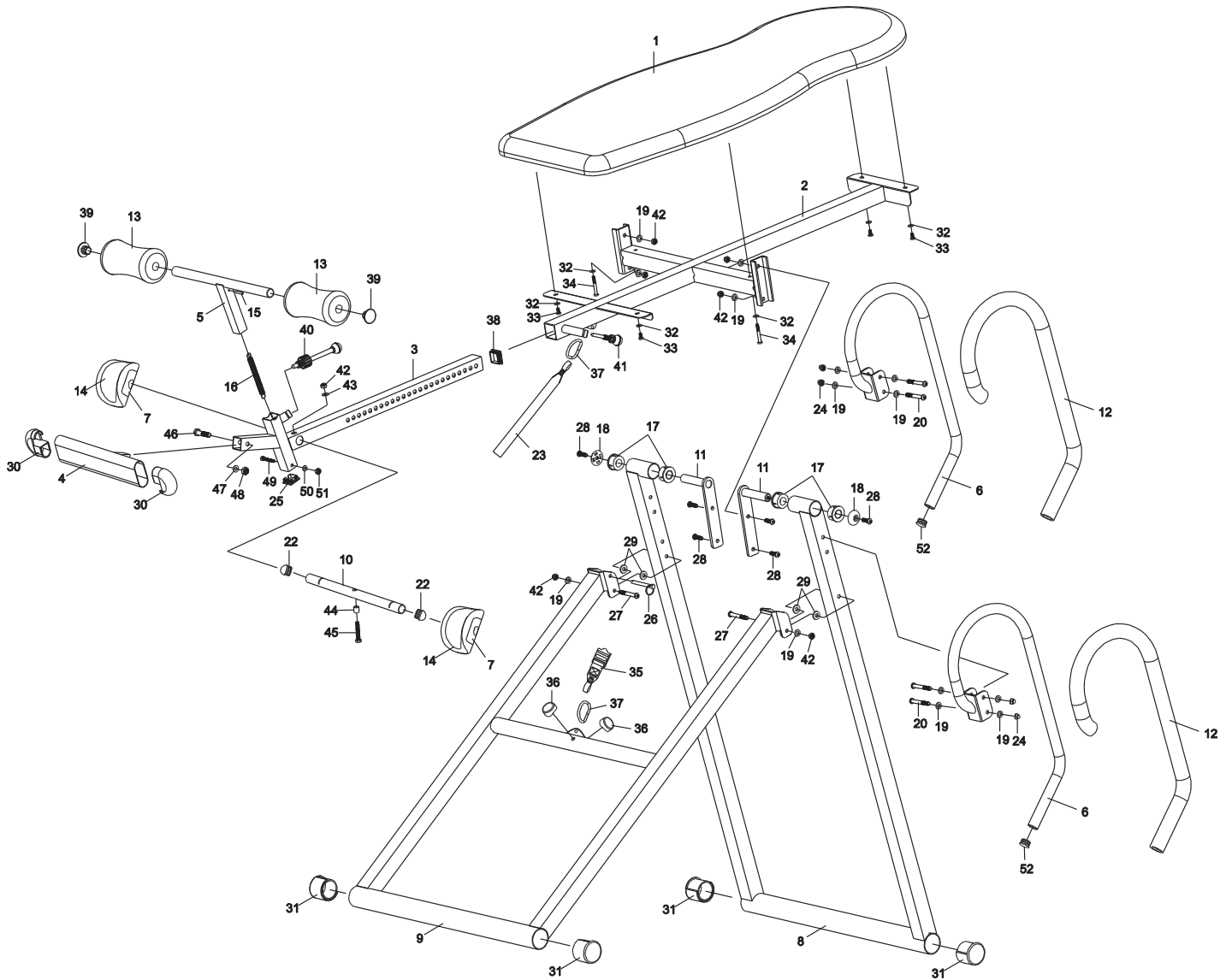
ATTENZIONE: Consultare un medico prima di utilizzare questo macchinario. Non usarlo senza consenso del medico. Si prega di non consentire l'utilizzo di questo attrezzo a persone aventi le seguenti caratteristiche:

- Estrema obesità
- Glaucoma, distacco della retina o congiuntivite
- Donne incinte
- Lesioni spinali, sclerosi cerebrale o articolazioni gonfie
- Infezione all'orecchio
- Pressione sanguigna alta, ipertensione, ictus recente o attacco di ischemia transitoria
- Disturbi cardiaci o circolatori
- Ernia iatale e ernia addominale
- Debolezze ossee tra cui osteoporosi, fratture non ricomposte, piedini non modulari o supporti ortopedici impiantati chirurgicamente
- Uso di anticoagulanti

**CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI
PER UNA FUTURA REFERENZA**



ESPLOSO



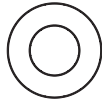
LISTA DELLE PARTI



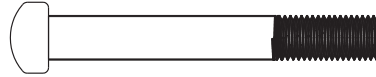
N.	DESCRIZIONE	Q.TÀ			
001	SCHIENALE	1	029	RONDELLA PLASTICA	4
002	TELAIO SCHIENALE	1	030	TAPPO DI PROTEZIONE OVALE DELLA BARRA DEL PIEDE	2
003	BRACCIO REGOLABILE	1	031	TAPPO DEL PIEDE	4
004	PEDANA	1	032	RONDELLA PIATTA Ø13XØ6.5X1.5	6
005	SUPPORTO PIEDI REGOLABILE	1	033	BULLONE M6X12MM	4
006	MANIGLIA	2	034	BULLONE M6X50MM	2
007	STAFFA DEL SUPPORTO DEL TALLONE IN ACCIAIO	2	035	CINGHIA ANELLO	1
008	TELAIO POSTERIORE	1	036	CUSCINETTO GOMMA	2
009	TELAIO ANTERIORE	1	037	GANCIO DI SICUREZZA	2
010	ASTA	1	038	TAPPO QUADRATO 33	1
011	PERNO DEL BRACCIO	2	039	TAPPO CHIUSURA TELAIO COLLO DEL PIEDE REGOLABILE	2
012	IMPUGNATURA IN GOMMA PIUMA	2	040	MANOPOLA REGOLAZIONE SUPPORTO PIEDI	1
013	SUPPORTO ANTERIORE TALLONE	2	041	MANOPOLA BRACCIO REGOLABILE	1
014	SUPPORTO TALLONE POSTERIORE IN GOMMA	2	042	DADO NYLON M8	7
015	MOLLA DI CHIUSURA	1	043	RONDELLA PIATTA Ø16XØ8.5X2.0	1
016	MOLLA	1	044	BOCCOLA IN METALLO	1
017	DISTANZIATORE DI PLASTICA	4	045	BULLONE ESAGONALE M8X48MM	1
018	TAPPO ROTONDO IN PLASTICA	2	046	BULLONE ESAGONALE M10X42MM	1
019	RONDELLA PIATTA Ø16XØ8.5X1.5	14	047	RONDELLA PIATTA Ø18XØ10.5X2.0	1
020	BULLONE ESAGONALE M8X60MM	4	048	DADO NYLON M10	1
022	TAPPO Ø22	2	049	BULLONE ESAGONALE M6X40MM	1
023	CINGHIA NYLON	1	050	RONDELLA PIATTA Ø18XØ6.5X1.5	1
024	TAPPO DADO M8	4	051	DADO NYLON M6	1
025	TAPPO QUADRATO 30	1	052	TAPPO ROTONDO MANIGLIE Ø25	2
026	PERNO ANELLO Ø8X63.5MM	1			
027	BULLONE ESAGONALE M8X65MM	2			
028	BULLONE ESAGONALE M8X20MM	6			



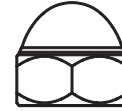
LISTA COMPONENTI



(19) Rondella
piatta
Ø16xØ8.5x1.5
12 PCS



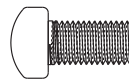
(20) Bullone esagonale
M8x60mm
4 PCS



(24) Dado M8 4
PCS



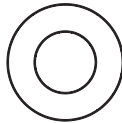
(26) Perno anello
Ø8x63.5mm 1 PC



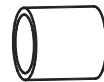
(28) Bullone esagonale
M8x20mm
4 PCS



(42) Dado nylon
M8 5 PCS



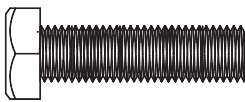
(43) Rondella
piatta
Ø16XØ8.5x2.0
1 PC



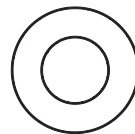
(44) Boccola in
metallo 1 PC



(45) Bullone esagonale
M8x48mm
1 PC



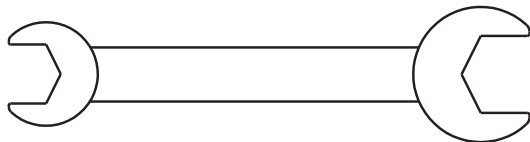
(46) Bullone esagonale
M10x42mm
1 PC



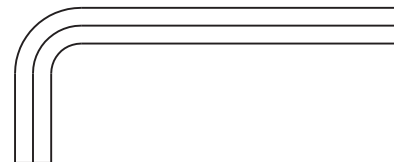
(47) Rondella
piatta
Ø18xØ10.5x2.0
1 PC



(48) Dado nylon
M10 1 PC



Chiave #13 & #17
2 PCS



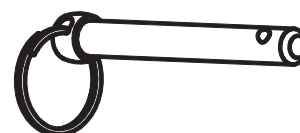
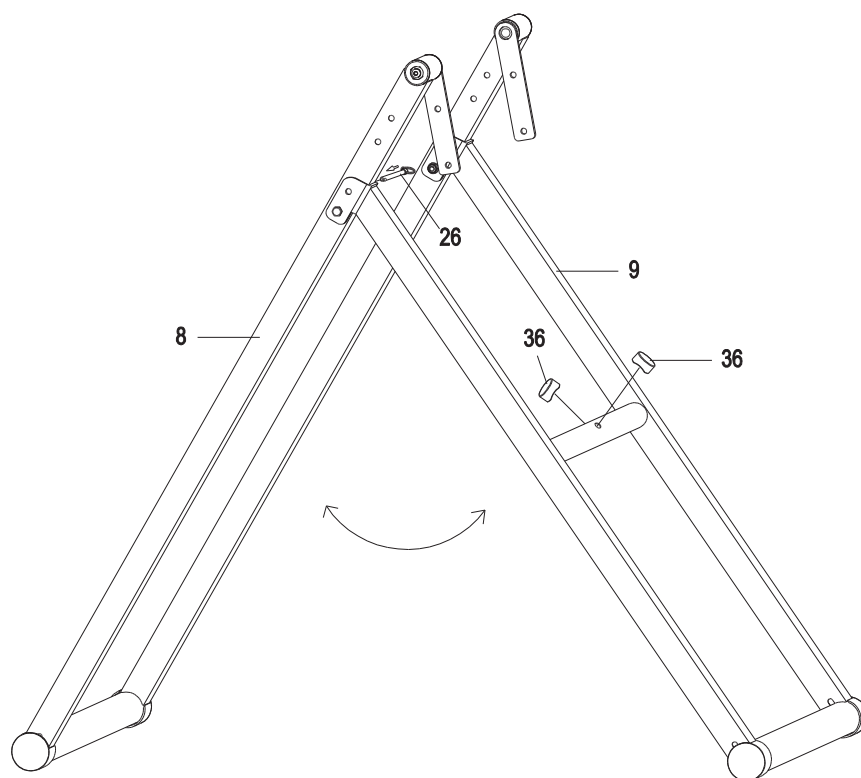
Chiave a brugola
#6
1 PC

ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO



STEP 1

Alzare la base della macchina separando i montanti come mostrato nella figura. Tirare il telaio posteriore / anteriore (8, 9) il più lontano possibile tra di loro e allineare i fori del perno. A questo punto inserire il perno anello Ø8x63.5mm (26) dal lato interno nei fori sul telaio anteriore / posteriore (8, 9) per bloccare i telai in posizione. Installare due tamponi in gomma (36) sul telaio anteriore (9).



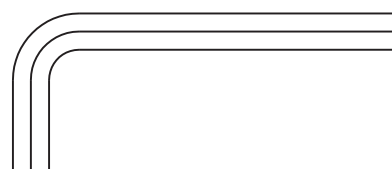
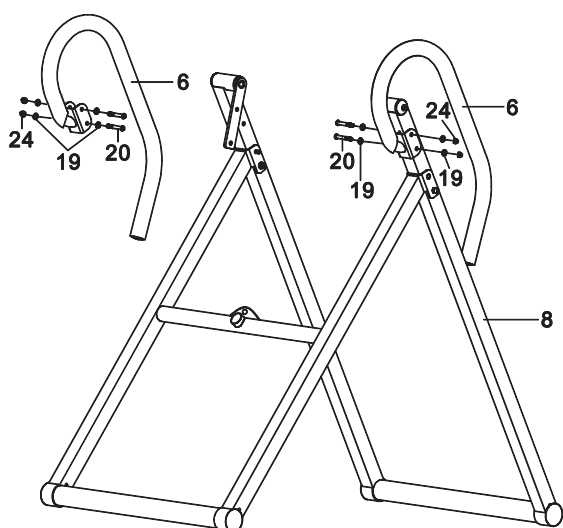
(26) Perno anello
Ø8x63.5mm 1 PC



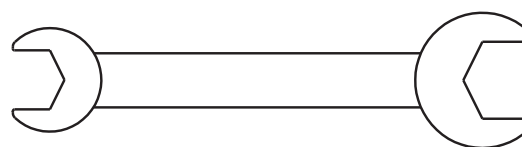
ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO

STEP 2

Fissare il manubrio (6) al telaio posteriore (8) con due bulloni esagonali M8x60mm (20), due cappucci dei dadi M8 (24), e quattro rondelle piatte $\text{Ø}16 \times \text{Ø}8.5 \times 1.5$ (19). Serrare i bulloni e i cappucci dei dadi con la chiave inglese e la brugola date in dotazione. Ripetere lo stesso step per fissare l'altro manubrio (6) al telaio posteriore (8).



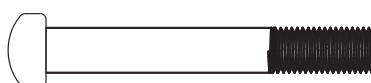
Brugola #6



Chiave (#13 & #17)



(19) Rondella
piatta
 $\text{Ø}16 \times \text{Ø}8.5 \times 1.5$
8 PCS



(20) Bullone esagonale
M8x60mm
4 PCS



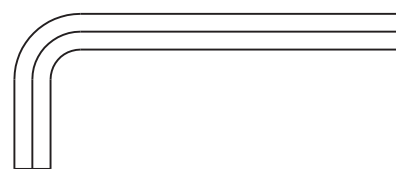
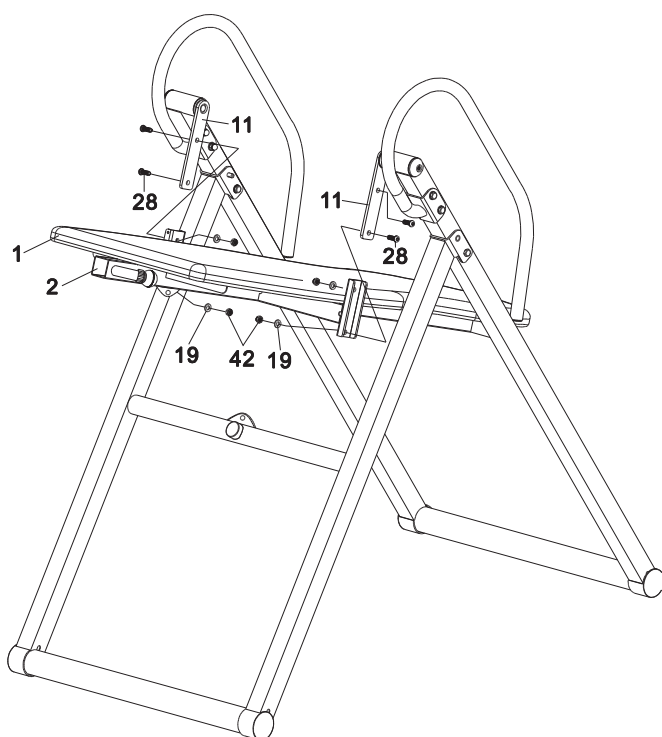
(24) Cappuccio
dado M8 4 PCS

ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO

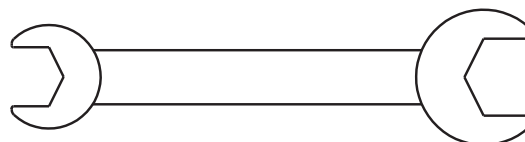


STEP 3

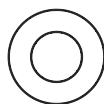
Montare il telaio dello schienale (2) alle braccia anteriori (11) inserendo le estremità delle braccia anteriori (11) nelle staffe posizionate ai lati del telaio dello schienale (2); allineare i fori dei bulloni delle braccia anteriori (11) e delle staffe. Usando quattro bulloni esagonali M8x20mm (28), quattro rondelle piatte Ø16xØ8.5x1.5 (19), e quattro dadi nylon M8 (42) per fissare lo schienale (2) alle braccia anteriori (11). Tirare i bulloni e i dadi con la brugola e la chiave inglese.



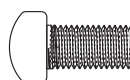
Brugola #6



Chiave (#13 & #17)



(19) Rondella
piatta
Ø16xØ8.5x1.5
4 PCS



(28) Bullone esagonale
M8x20mm
4 PCS



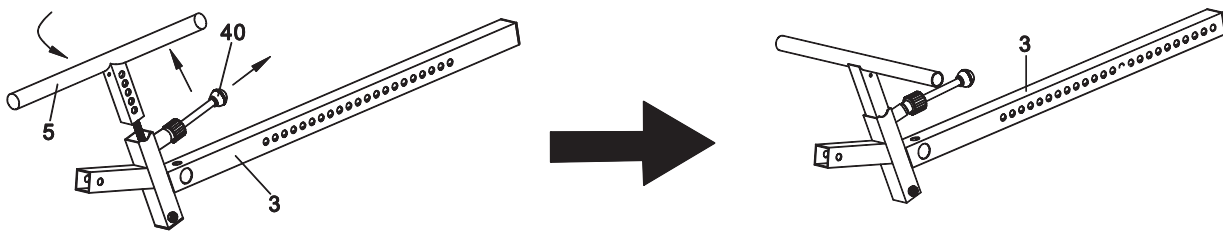
(42) Dado Nylon
M8 4 PCS



ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO

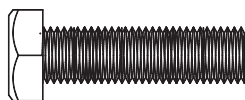
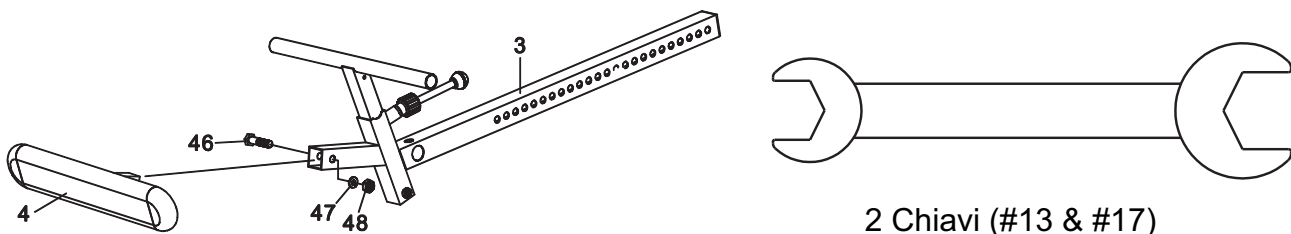
STEP 4

Estrarre la manopola di regolazione del supporto piedi (40), far scorrere il telaio di montaggio regolabile (5) completamente fuori dal braccio regolabile (3) e poi girare con il supporto dei piedi regolabile (5) i fori regolabili rivolti verso l'alto. Rilasciare la manopola di regolazione (40) e posizionare il supporto dei piedi regolabile (5) fino a bloccare la manopola di regolazione (40).

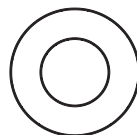


STEP 5

Far scivolare la pedana (4) nella parte inferiore del braccio regolabile (3) e allineare il foro della pedana (4) con il foro del braccio regolabile (3). Fissare la pedana (4) in posizione utilizzando un bullone esagonale M10x42mm (46), una rondella piatta Ø18xØ10.5x2.0 (47) e un dado in Nylon M10 (48).



(46) Bullone Esagonale
M10x42mm
1 PC



(47) Rondella
Piatta
Ø18xØ10.5x2.0
1 PC



(48) Dado Nylon
M10 1 PC

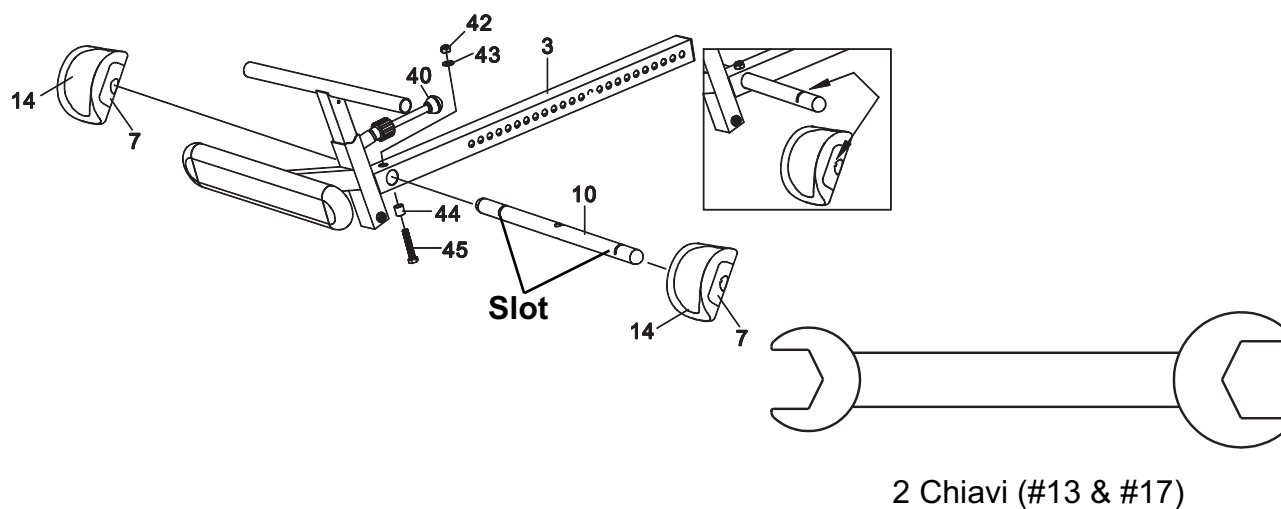
ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO



STEP 6

Far scorrere l'asta (10) con entrambe le scanalature rivolte verso la manopola di regolazione (40) attraverso il foro rotondo sul lato del braccio regolabile (3) e fissare la barra (10) sul braccio regolabile (3) con un dado in nylon M8 (42), una rondella piatta $\text{Ø}16 \times \text{Ø}8.5 \times 2.0$ (43), una boccia in metallo (44) e un bullone esagonale M8x48mm (45). Far scorrere una staffa di supporto del tallone in acciaio (7) e un supporto del tacco posteriore in gomma (14) su un'estremità dell'asta (10) fino a che il dente di bloccaggio va ad incastrarsi nella fessura nell'asta (10), come mostrato nel riquadro in dettaglio. Utilizzare la stessa procedura per fissare l'altra staffa del supporto del tallone in acciaio (7) e il supporto del tallone posteriore in gomma (14) sull'altra estremità della barra (10).

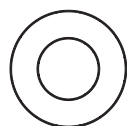
NOTA: Assicurarsi che il dente della serratura sia incastrato nelle fessure dell'asta (10) per bloccare i sostegni del supporto del tallone in acciaio (7) e i supporti del tallone posteriore in gomma (14) prima dell'uso.



2 Chiavi (#13 & #17)



(42) Dado Nylon
M8 1 PC



(43) Rondella
Piatta
 $\text{Ø}16 \times \text{Ø}8.5 \times 2.0$
1 PC



(44) Boccia in
metallo 1 PC

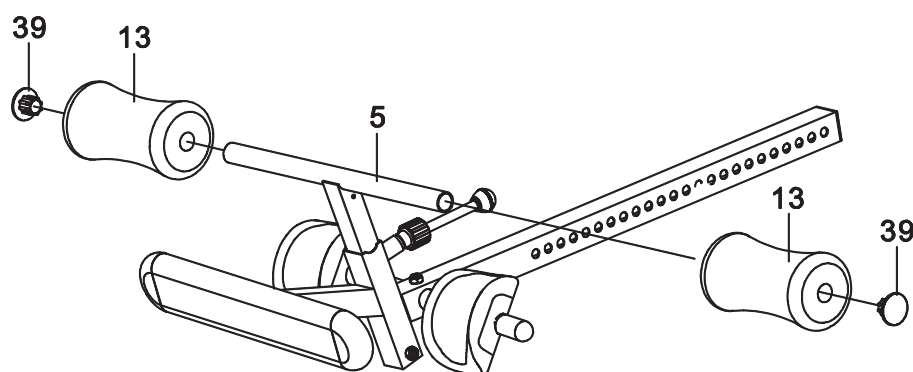


(45) Bullone esagonale
M8x48mm
1 PC

ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO

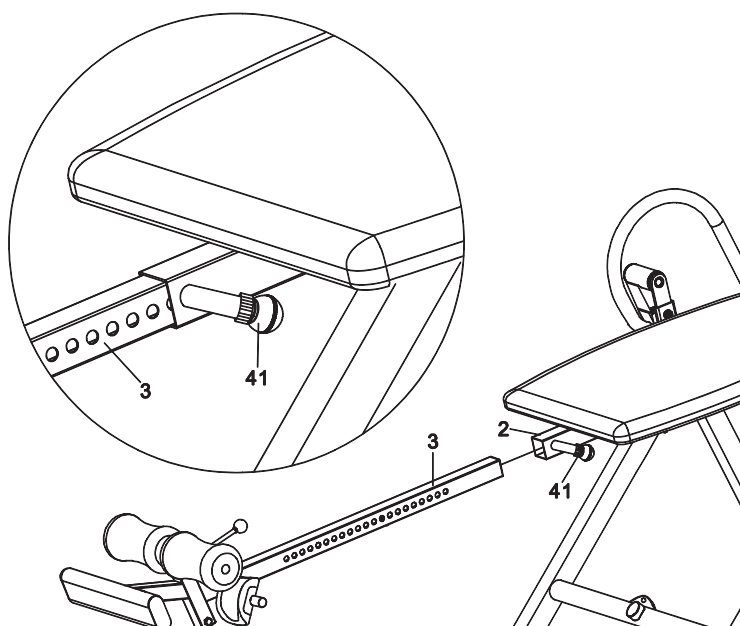
STEP 7

Far scorrere un supporto del tallone anteriore (13) su un'estremità del supporto dei piedi regolabile (5). Usare la stessa procedura per fissare l'altro supporto del tallone anteriore (13) sull'altra estremità del telaio di montaggio regolabile (5). Installare le due staffe regolabili (39) su entrambe le estremità del supporto dei piedi regolabile (5) e dei supporti frontali (13).



STEP 8

Estrarre la manopola del braccio regolabile (41) e far scorrere il braccio regolabile (3) nella staffa del telaio dello schienale (2). Far scorrere il braccio regolabile (3) verso l'alto, fino a quando l'altezza desiderata sulla scala di altezza non è appena sotto la staffa del telaio dello schienale (2). Bloccare il braccio regolabile (3) nella posizione desiderata rilasciando la manopola del braccio regolabile (41) e far scorrere leggermente verso l'alto o verso il basso il braccio regolabile (3) fino a quando la manopola regolabile (41) "scende" nella posizione di bloccaggio.

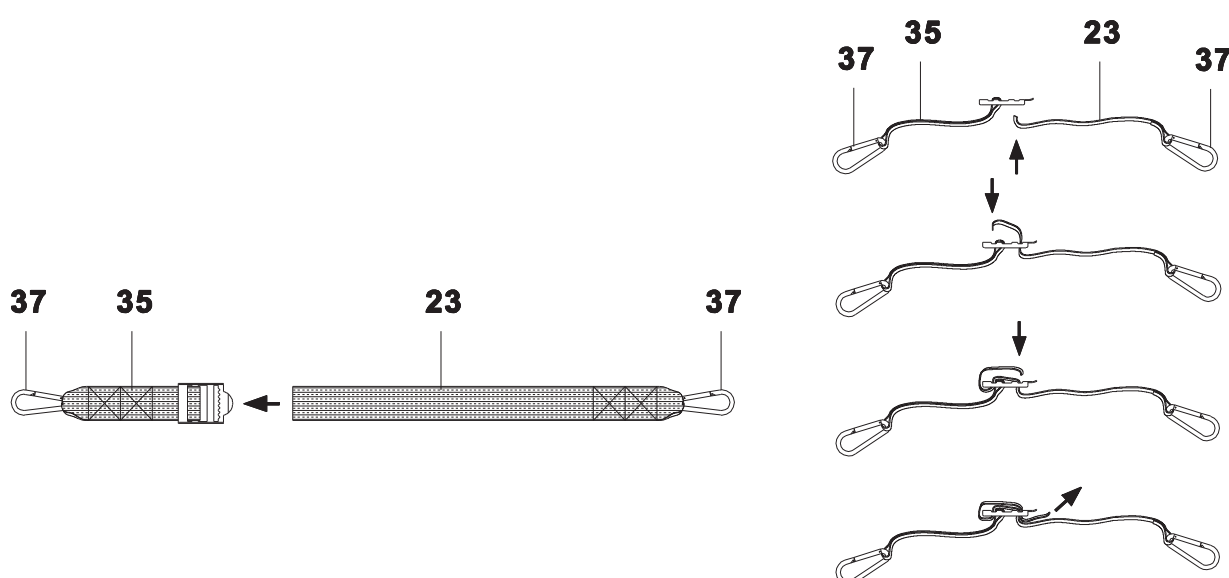


ISTRUZIONI PER L'ASSEMBLAGGIO



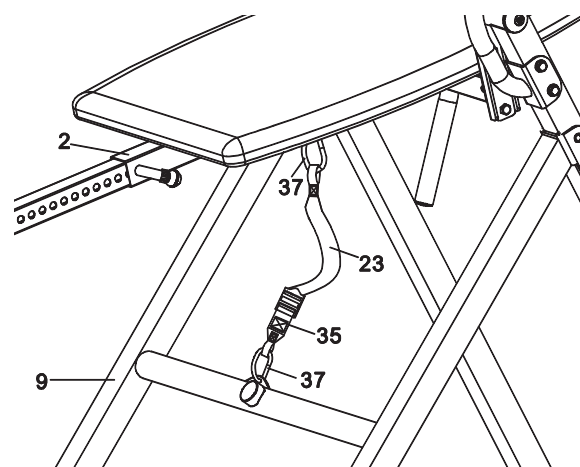
STEP 9

Attaccare la cinghia di nylon (23) alla serratura della cinghia (35) inserendo l'estremità della cinghia alla parte inferiore della serratura della cinghia; allacciare la cinghia di nylon (23) sopra la cinghia di ricambio preassemblata (35) e giù attraverso la serratura della cinghia (35). A questo punto allacciare la cinghia di nuovo sopra di sé e inserirla indietro attraverso la serratura della cinghia (35) e stringere per fissarla. Vedi figura.



STEP 10

Fissare le cinghie in nylon e ad anello (23, 35) alla tavola di inversione agganciando la fine della cinghia in nylon (23) all'anello pre-assemblato sul retro del telaio schienale (2) come mostrato. Ora agganciare l'altra estremità della cinghia (35) all'altro anello preconfezionato sul telaio anteriore (9) come mostrato.

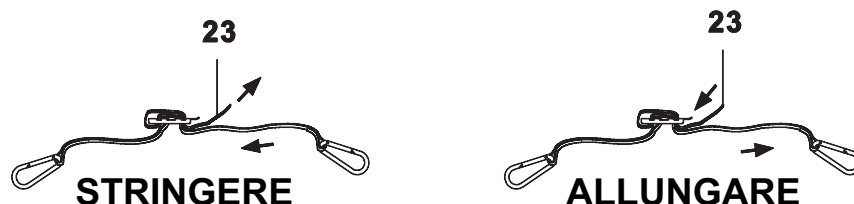




UTILIZZO DELL'ATTREZZO

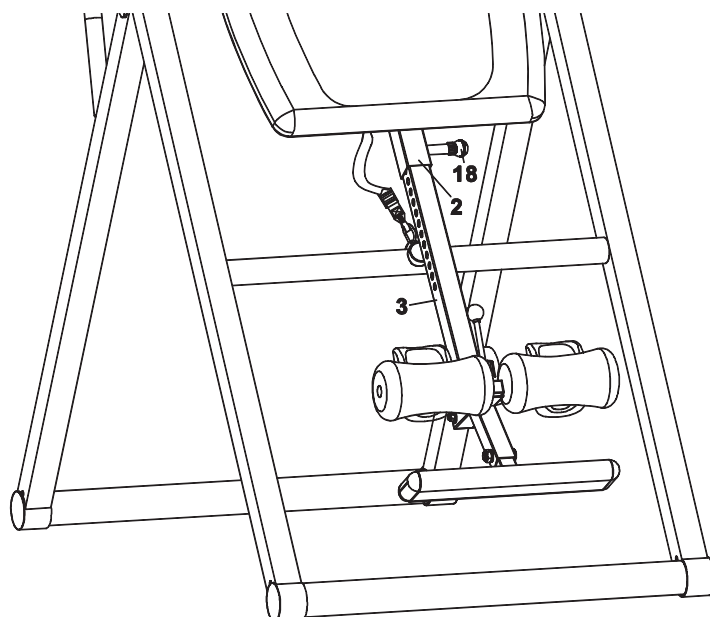
LA CINGHIA

Per una maggiore sicurezza, è stata inclusa una cinghia in nylon per limitare il grado di inversione. Questo cinghia può essere regolata con lunghezze diverse per consentire un grado maggiore o minore di inversione. Per allungare la cinghia di nylon (23) inserire l'estremità superiore della cinghia di nylon (23) nella serratura della cinghia e tirare l'estremità inferiore della cinghia. Per accorciare la lunghezza, alimentare l'estremità inferiore della cinghia in nylon (23) nella serratura della fascetta e tirare l'estremità superiore.



REGOLAZIONE DEL BRACCIO

Il braccio regolabile (3) può essere spostato in una varietà di posizioni diverse, al fine di ospitare l'altezza della persona sulla panca inversione. Per regolare l'impostazione del braccio (3) estrarre la manopola regolabile del braccio (18) e far scorrere il braccio regolabile (3) verso l'alto o verso il basso fino a che l'altezza desiderata sulla scala di altezza non sia posizionata appena sotto il telaio dello schienale (2). Quando il braccio regolabile (3) è nella posizione desiderata, rilasciare semplicemente la manopola di regolazione del braccio (18), far scorrere leggermente verso l'alto o verso il basso il braccio regolabile (3) fin quando la manopola di regolazione del braccio (18) non si blocca in posizione.



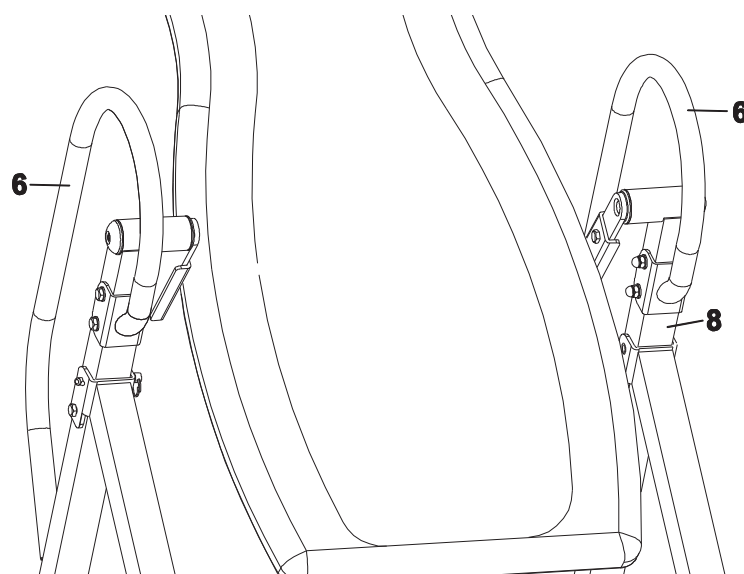
UTILIZZO DELL'ATTREZZO



I MANIGLIONI

Per una maggiore comodità e sicurezza, sono stati inseriti una coppia di maniglioni (6) alla panca inversione. Questi maniglioni (6) si trovano nella parte superiore del telaio posteriore (8). I maniglioni (6) sono presenti per aiutare l'utente a tornare in posizione verticale da qualsiasi livello d'inversione. Se si desidera tornare in posizione verticale e lo schienale si muove troppo lentamente o non si muove affatto, afferrare i maniglioni (6) e tirare fino a tornare alla posizione eretta.

* Rimanere sempre attaccati ai maniglioni e salire lentamente. La mancata osservanza potrebbe comportare gravi lesioni fisiche.



PRECAUZIONI GENERALE

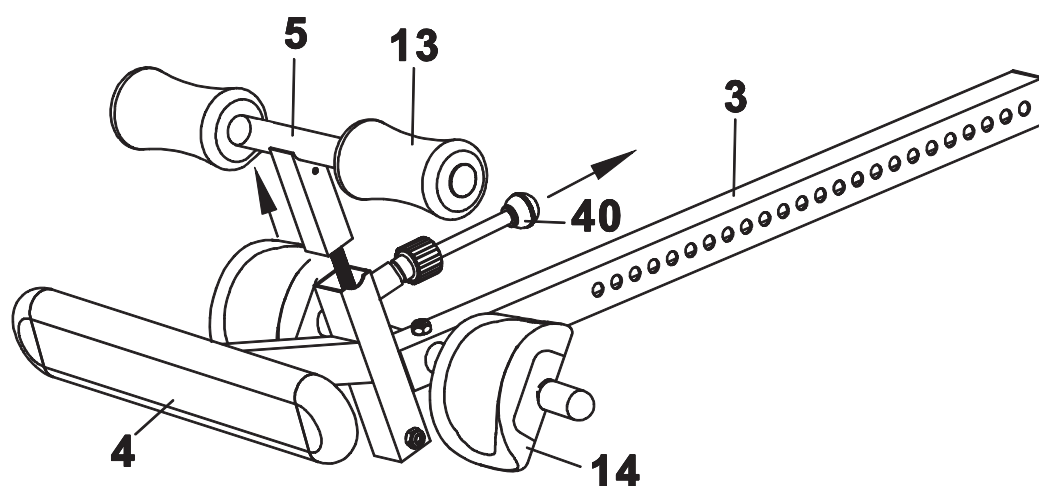
1. È consigliata la presenza di un'altra persona durante l'utilizzo della panca inversione per le prime volte.
2. Assicurarsi che i supporti posteriori del tallone e anteriore in gomma (13, 14) stiano bloccando i piedi in modo sicuro.
3. Assicurarsi che il braccio regolabile (3) sia regolato all'altezza corretta.
4. Assicurarsi che il braccio regolabile (3) sia tenuto saldamente dalla manopola del braccio regolabile (18).
5. Assicurarsi che ci sia lo spazio necessario per far ruotare completamente la panca inversione.



UTILIZZO DELL'ATTREZZO

REGOLAZIONE SUPPORTO ANTERIORE E POSTERIORE TALLONE

1. Sollevare la manopola di regolazione (40), far scorrere il supporto dei piedi regolabile (5) completamente fuori dal braccio regolabile (3).
2. Far scivolare le caviglie tra i supporti anteriori e posteriori in gomma (13, 14) e salire sulla pedana (4) situata nella parte inferiore del braccio regolabile (3).
3. Sollevare la manopola di regolazione del telaio (40), lasciare che il supporto dei piedi regolabile (5) scorra indietro nel braccio regolabile (3). Spingere leggermente sul piedino del supporto dei piedi regolabile (5) fino a quando i supporti posteriori e anteriore in gomma del tallone (13, 14) sono attorno alle caviglie. Rilasciare la manopola di regolazione (40) e posizionare il supporto dei piedi regolabile (5) fino a bloccare la manopola di regolazione (40).
4. Alzarsi in posizione verticale con la schiena contro lo schienale e le mani lungo i fianchi.



BILANCIARE LA PANCA INVERSIONE

La panca ad inversione è come un fulcro bilanciato molto sensibile. Risponde a cambiamenti di distribuzione del peso molto lievi. Perciò è importante assicurarsi che l'altezza sia regolata correttamente. Per far ciò, salire sulla panca inversione, bloccare le caviglie nel supporto tallone, e sdraiarsi con le mani lungo i fianchi. Lentamente portare le mani al petto. In questa posizione, la testa deve essere in asse verticale coi piedi. Se questo non dovesse accadere scendere e ricalibrare l'altezza.

NOTE: La panca inversione deve tornare sempre in posizione verticale quando si portano le mani sotto la vita. Se questo non accade probabilmente non è stata regolata correttamente l'altezza, si prega quindi di regolare l'altezza.

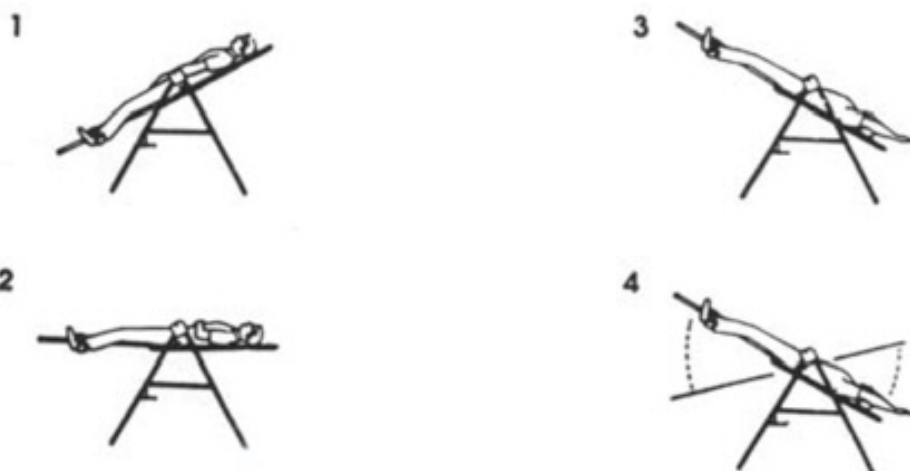


UTILIZZO DELL'ATTREZZO



USARE LA PANCA INVERSIONE

1. Iniziare sdraiandosi completamente sullo schienale tenendo le mani lungo i fianchi o sopra le cosce.
2. Alzare lentamente le braccia lasciando che la panca inizi a ruotare indietro. Arrestare o abbassare le braccia per controllare la rotazione indietro della panca.
3. Sollevare le braccia fino a sopra la testa; a questo punto la panca raggiungerà il suo grado massimo di inclinazione.
4. Far ruotare lentamente lo schienale muovendo le braccia su e giù lentamente.
5. È consigliato l'uso della panca per 10 minuti al mattino e altri 10 nel pomeriggio/sera.
6. Tornate in posizione verticale spostando lentamente le mani in avanti e afferrare entrambi i maniglioni.



CONSIGLI PER L'USO

1. Iniziare lentamente: iniziare con una inversione di 15-20°. Restare in posizione inclinata solo fino a quando ci si sente a proprio agio. Ritornare in posizione verticale lentamente.
2. Cambiamenti gradual: aumentare l'inclinazione solo se non si avverte fastidio e di pochi gradi alla volta. Aumentare il tempo di utilizzo da 2 a 10 minuti nel giro di qualche settimana. Aggiungere esercizi leggeri o di stretching solo se non si avvertono fastidi.
3. Ascoltare il proprio corpo: rialzarsi lentamente, se si avvertono vertigini significa che si è risaliti troppo velocemente. Prima di usare la panca aspettare un po' se si ha appena mangiato. Se si avverte nausea, tornare in posizione verticale e stoppare la sessione.
4. Continuare a muoversi: muoversi mentre si è in fase di inversione incoraggia la circolazione sanguigna. Limitare l'inversione parziale senza movimento per 1-2 minuti. Limitare l'inversione completa senza movimento per pochi secondi.
5. Inversione regolare: consigliamo 2 o 3 sessioni al giorno in base alla propria condizione. Provare a pianificare il programma per lo stesso orario ogni giorno.





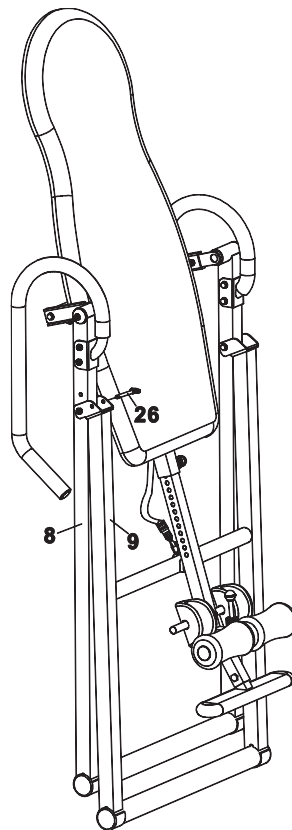
ISTRUZIONI DI MANUTENZIONE

Prima di ogni uso, controllare la panca di inversione per qualsiasi tipo di usura.

1. Controllare l'usura dei maniglioni, dei supporti dello schienale e dei supporti del tallone.
2. Sostituire subito i componenti danneggiati e usurati.
3. Nel caso si notino dei segni di usura, impedire l'utilizzo della panca.

CHIUSURA DELLA PANCA

Per la vostra comodità, la panca inversione può essere piegata ed essere appoggiata ad un muro, sotto un letto o in una stanza. Estrarre il perno dell'anello (26) dai fori del telaio anteriore e posteriore (8, 9), quindi spingere i telai posteriori e anteriori (8, 9) fino ad incontrarsi. Inserire nuovamente il perno (26) nel foro del telaio anteriore (9). Ora la panca inversione è pronta per essere riposta, consentendo di riaprirla velocemente e facilmente ogni volta che la si desidera utilizzare.



CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO



1



ROTAZIONE DELLA TESTA

Ruotate la testa verso destra cercando di sentire l'allungamento della parte sinistra del collo. Quindi ruotate la testa verso sinistra guardando con il mento verso il basso e aprendo la bocca. Ruotate la testa a sinistra e portatela lentamente verso il mento.

2



SOLLEVAMENTO DELLE SPALLE

Sollevare la spalla destra verso l'orecchio e mantenete la posizione per un secondo. Quindi sollevate la spalla sinistra non appena abbassate quella destra; mantenete la posizione per un secondo.

3



STRETCHING LATERALE

Aprite le braccia e continuate a sollevarle fino a sopra la testa. Cercate con il braccio destro di raggiungere il soffitto. Mantenete la posizione per un secondo. Ripetete l'operazione con il braccio sinistro.

4



RISCALDAMENTO DEI MUSCOLI INTERNO COSCIA

Sedetevi e fate toccare la pianta dei piedi spingendo le ginocchia all'esterno. Tenete le piante dei piedi più strette possibile. Continuate a spingere delicatamente le ginocchia verso l'esterno. Tenete la posizione per 15 secondi.

5



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.

7



ALLUNGAMENTO DEL BUSTO

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

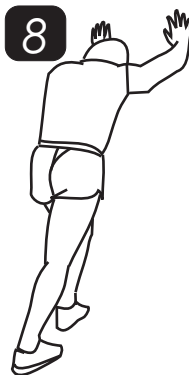
6



ESTENSIONE DEI TENDINI

Appoggiatevi al muro con la gamba destra spostata verso il muro e la gamba sinistra estesa e i piedi ben appoggiati a terra. Spingete quindi verso il muro. Ripete l'esercizio cambiando gamba.

8



ESTENSIONE DEI TENDINI

Appoggiatevi al muro con la gamba destra spostata verso il muro e la gamba sinistra estesa e i piedi ben appoggiati a terra. Spingete quindi verso il muro. Ripete l'esercizio cambiando gamba.



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 nel caso di uso domestico, 12 mesi nel caso di suo collettivo (all'interno di palestre, club, A.S.D., centri benessere, hotel, aziende, condomini ecc.)

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.

Decorsi 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.

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

Il servizio è attivo dal lunedì al venerdì, dalle ore 8.30 alle ore 12.30 (giorni festivi esclusi).

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 9705312
fax. + 39 049 9711704
www.jkfitness.com
assistenzaclienti@jkfitness.it



gms@jkfitness.com

