

A man with short brown hair and a focused expression is shown from the chest up, wearing a blue tank top. He is using a gym machine, with his hands on a handle. The background is a plain grey wall. The image is framed by a large yellow diagonal shape on the right side.

*Assemblaggio &  
Guida dell'Utente*

A white, horizontally-oriented oval shape with a slight shadow, serving as a background for the product name.

**ST780**  
ADJUSTABLE BENCH



# Indice dei contenuti

## *guida di assemblaggio*

GUIDA DI ASSEMBLAGGIO .....	4
BUSTE HARDWARE .....	6
STEP 1: BUSTA ARANCIONE.....	8
STEP 2: BUSTA BLU.....	9
STEP 3: BUSTA ROSA .....	10

## *guida dell'utente*

STRETCHING .....	12
SCHEDA DI MANUTENZIONE .....	14
GARANZIA.....	15

# *Assemblaggio &*

## *Guida dell'Utente*

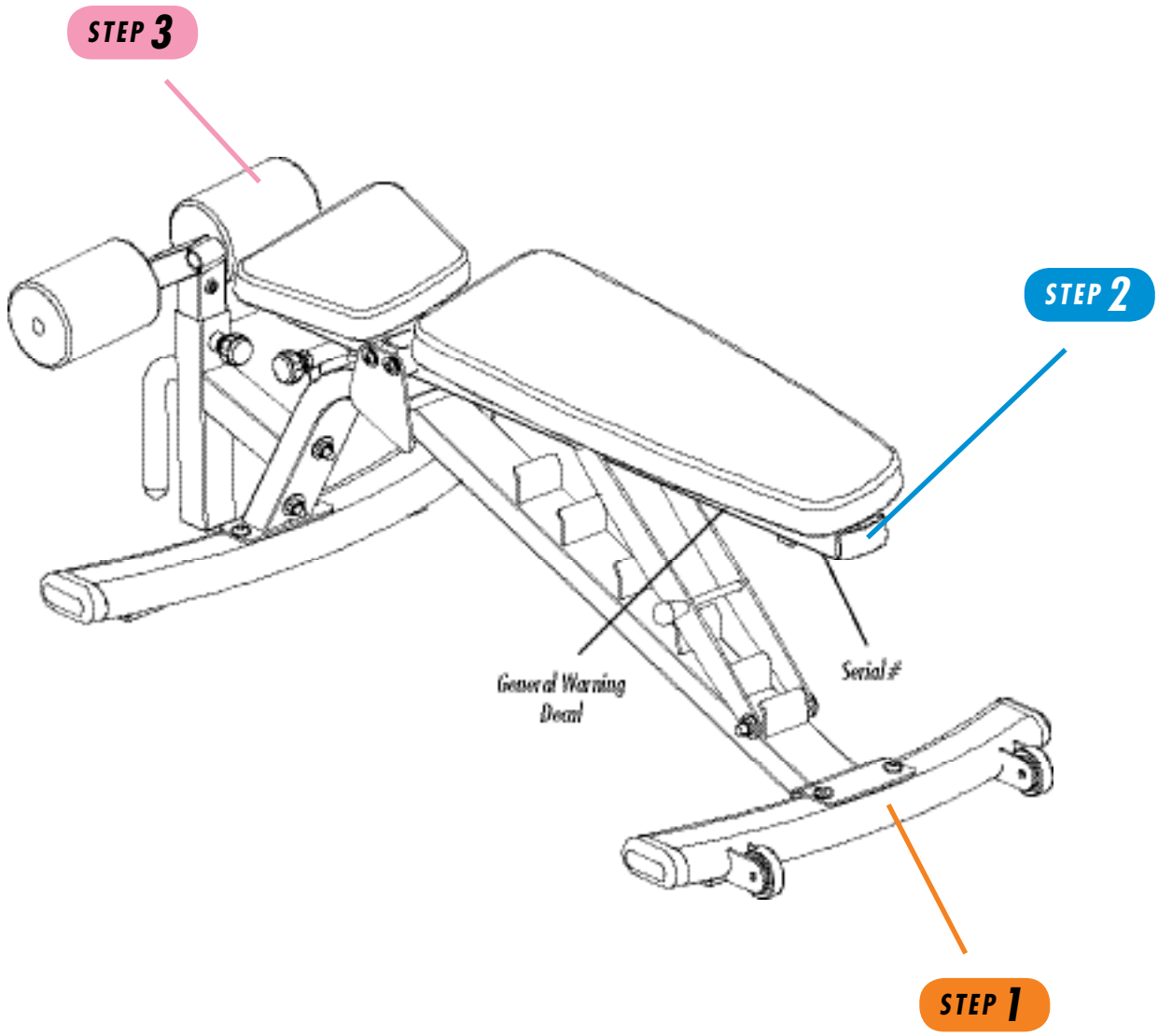
### **ST780**

#### **ADJUSTABLE BENCH**

Per evitare possibili danni a questo prodotto, seguire tutte le fasi di assemblaggio nel corretto ordine. Prima di procedere con l'assemblaggio, individuare il numero di serie della Adjustable Bench collocato sul supporto dello schienale (AT1), e trascriverlo qui:

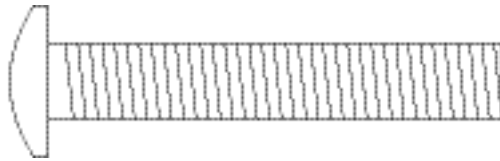
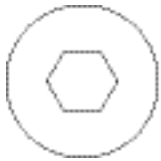
---

Fare riferimento a questo numero quando si contatta il servizio di assistenza e trascrivere questo numero di serie sulla cartolina della garanzia. Assicurarsi di aver letto questa guida prima di utilizzare la Adjustable Bench.

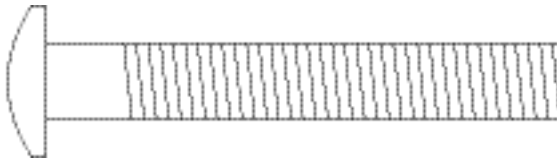
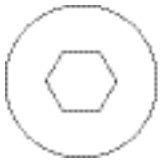


# HARDWARE INCLUSO

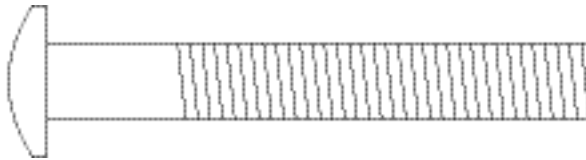
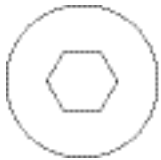
## BUSTA ARANCIONE



M10 x 60 Vite button  
Quantità: 2



M10 x 68 Vite button  
Quantità: 2



M10 x 72 Vite button  
Quantità: 2



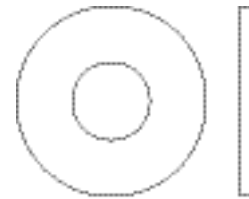
10.2 x 22 x 2  
Rondella  
Quantità: 8



M10 Bullone autobloccante-  
Quantità: 4



Bullone testa rotonda  
Quantità: 2



10.2 x 25 x 2  
Rondella  
Quantità: 4

# HARDWARE INCLUSO

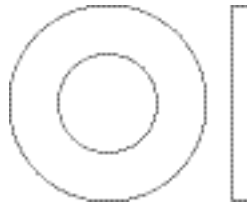
## BUSTA BLU



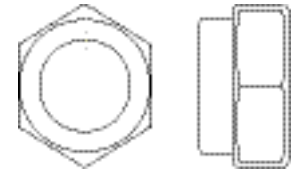
10.2 x 18.4 x 2.5  
Rondella spaccata  
Quantità: 4



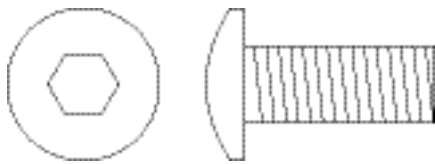
10.2 x 22 x 2  
Rondella  
Quantità: 4



13 x 26 x 2.5  
Rondella  
Quantità: 2



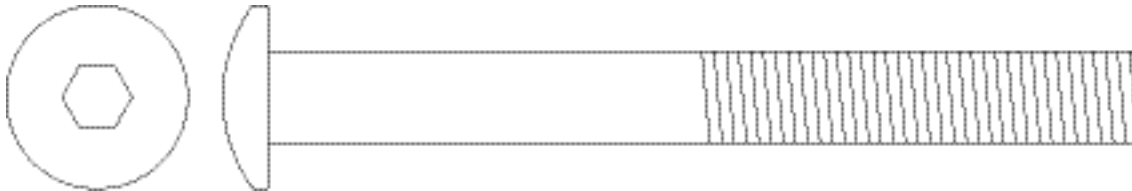
M12 Bullone autobloccante  
Quantità: 1



M10 x 25 Vite button  
Quantità: 4

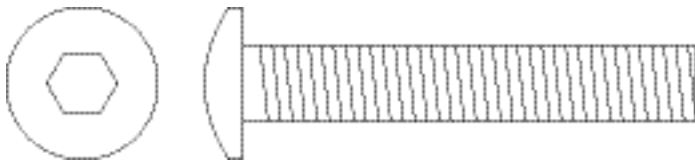


T10 Inserto in plastica  
Quantità: 2



M12 x 115 Vite button  
Quantità: 1

## BUSTA ROSA



M10 x 60 Vite button  
Quantità: 4



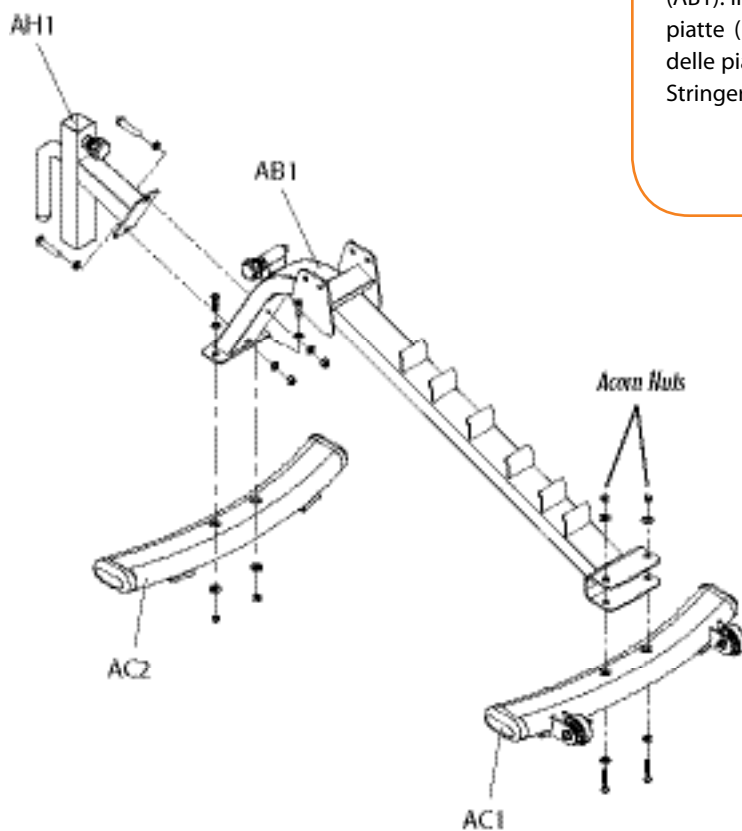
10.2 x 22 x 2  
Rondella  
Quantità: 4

**STEP 1****BUSTA ARANCIONE**

- Posizionare a terra il supporto della base posteriore (AC1). Agganciare l'elemento ad U della struttura principale (AB1) attorno al supporto della base posteriore. Le ruote dovrebbero essere rivolte verso l'esterno. Bloccare questa connessione usando 2 viti (M10x72) e 2 rondelle piatte (10.2x25x2) attraverso i fori passanti dal basso. Aggiungere altre 2 rondelle piatte (10.2x25x2) e 2 bulloni a testa rotonda (M10) e stringere.

- Posizionare a terra il supporto della base anteriore (AC2). Posizionare l'estremità anteriore della struttura principale in modo tale da farne combaciare i fori con quelli del supporto. Inserire dall'alto 2 viti (M10x68) e 2 rondelle piatte (10.2x22x2). Sotto, anettere e stringere 2 rondelle piatte (10.2x22x2) e 2 bulloni (M10).

- Posizionare l'elemento AH1 contro la parte anteriore della struttura principale (AB1). Inserire 2 viti (M10x60) e 2 rondelle piatte (10.2x22x2); dietro infilare 2 rondelle piatte (10.2x22x2) e 2 bulloni (M10). Stringere.



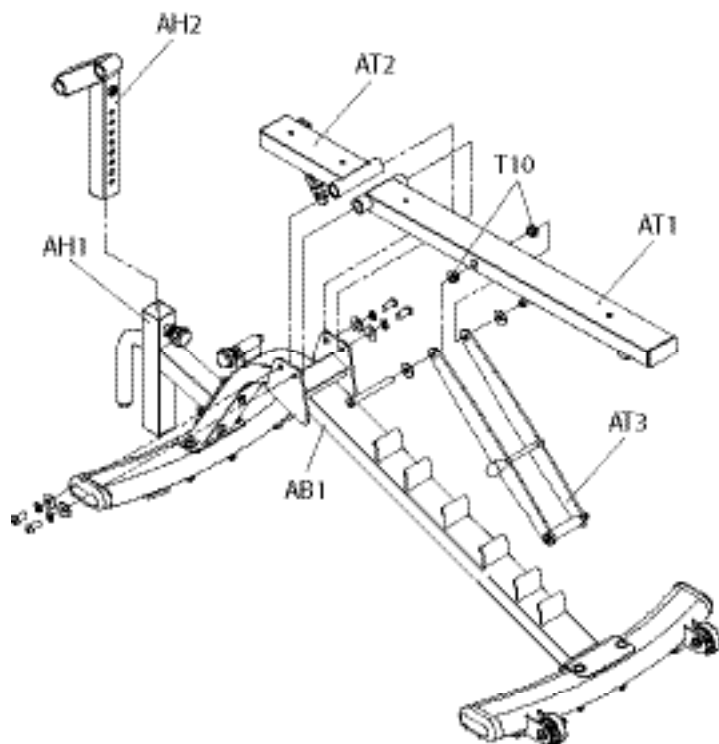


- Posizionare il supporto dello schienale (AT1) sulla struttura principale (AB1). Allineare i fori. Infilare una rondella spaccata (10.2x18.4x2.5) e una rondella piatta (10.2x22x2) su una vite (M10x25) e stringere. Ripetere questo procedimento anche per il supporto del sedile (AT2). Dopo l'assemblaggio, estrarre il perno e posizionarlo in uno dei fori del supporto del sedile (AT2).

- Posizionare l'inserto in plastica (T10) nei fori laterali a destra e sinistra del supporto dello schienale (AT1). Inserire una vite (M12x115) e una rondella piatta (13x26x2.5) attraverso entrambi i fori del regolatore dell'angolo dello schienale (AT3) e del supporto dello schienale. La maniglia del regolatore dovrebbe essere posizionata sul lato destro della panca (guardando la panca da davanti). Mettere una rondella piatta (13x26x2.5) ed un bullone (M12) all'estremità. Non stringere in modo eccessivo.

- Inserire AH2 dentro AH1 con i fori verticali sul lato posteriore. Disinserire il perno, far scorrere AH2 ed inserire il perno in uno dei fori verticali.

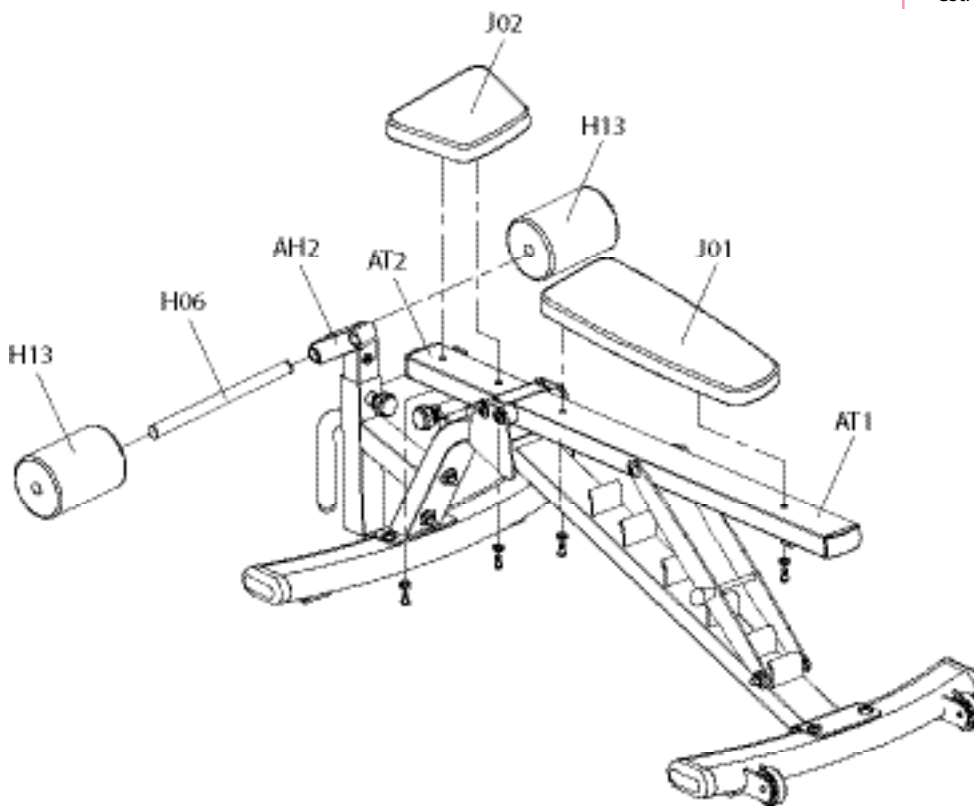
- Stringere tutto l'hardware.



### STEP 3

## BUSTA ROSA

- Far combaciare i fori sotto al sedile (J02) con quelli del supporto (AT2). Inserire una vite (M10x60) ed una rondella piatta (10.2x22x2) dal basso verso l'alto e stringere.
- Far combaciare i fori sotto allo schienale (J01) con quelli del supporto (AT1). Inserire una vite (M10x60) ed una rondella piatta (10.2x22x2) dal basso verso l'alto e stringere.
- Inserire l'asta dell'imbottitura cilindrica (H06) attraverso il foro più basso (usato ad esempio per fare addominali) o attraverso il foro più alto (ad esempio per esercizi come lat pulldown) di AH2. Assicurarsi che l'asta sia ben centrata, prima di inserire l'imbottitura cilindrica (H13) su ciascuna estremità.





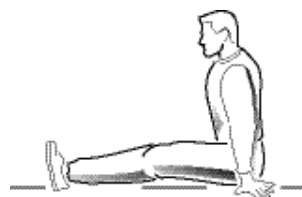
## **STRETCHING**

**UN BUON PROGRAMMA DI STRETCHING AIUTA A MANTENERE LA FLESSIBILITÀ DELLE ANCHE E DELLA SCHIENA. UN UTENTE DOTATO DI MAGGIORE FLESSIBILITÀ SARÀ MENO ESPOSTO AL RISCHIO DI DANNO DURANTE LO SVOLGIMENTO MOVIMENTI FISICI ANCHE COMUNI, COME AD ESEMPIO L'ALLUNGAMENTO, LA TORSIONE O LA ROTAZIONE.**

**PRIMA DI ESEGUIRE LO STRETCHING, RISCALDARE I MUSCOLI PER QUALCHE MINUTO PER EVITARE DANNI. INIZIARE LO STRETCHING LENTAMENTE, ALLUNGANDO LA MUSCOLATURA MOLTO DELICATAMENTE. PROVARE A MANTENERE CIASCUNA POSIZIONE DI ALLUNGAMENTO PER 15-30 SECONDI. NON MOLLEGGIARE DURANTE L'ALLUNGAMENTO MUSCOLARE. MANTENERE FERMA LA POSIZIONE DI ALLUNGAMENTO MUSCOLARE RIDUCE IL RISCHIO DI DANNO. NON ESAGERARE NELLA TENSIONE E SPINTA DEL MUSCOLO. SE SI AVVERTE DOLORE, RIDURRE L'ALLUNGAMENTO. A SEGUIRE, ALCUNI ESERCIZI DI STRETCHING CHE POTREBBERO ESSERE INCLUSI NEL PROPRIO PROGRAMMA DI ALLENAMENTO:**

### **DISTENDERE IL TENDINE DELLE GAMBE ED IL MUSCOLO INFERIORE DELLA SCHIENA**

Sedersi per terra con le gambe unite distese dritte davanti a sè. Non piegare le ginocchia. Distendere in avanti le dita delle mani verso le dita dei piedi e tenere la posizione per 15-30 secondi. Rimettersi seduti in posizione normale e ripetere l'esercizio.



### **DISTENDERE IL MUSCOLO QUADRICIPITE**

Usare un muro per mantenersi in equilibrio, afferrare la caviglia sinistra con la mano sinistra e tenere il piede contro la coscia posteriore per 15-30 secondi. Il ginocchio dovrebbe puntare in direzione del pavimento. Ripetere sul lato destro. Continuare ad alternare i due lati fino a quando è necessario.



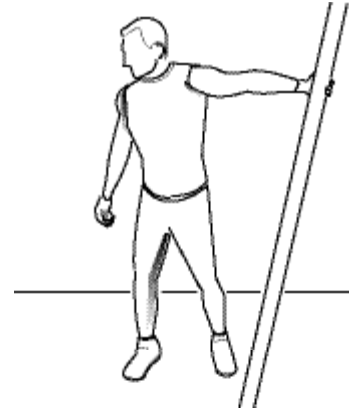
### **DISTENDERE IL MUSCOLO DEL POLPACCIO**

Posizionarsi vicino ad un muro con le dita del piede sinistro a circa 18" dal muro, ed il piede destro a circa 12" dall'altro (dietro quello sinistro). Appoggiarsi in avanti, spingendo con i palmi delle mani contro il muro. Tenere i talloni a terra e mantenere questa posizione per 15-30 secondi. Ripetere per l'altro lato.



### **DISTENDERE IL MUSCOLO BICIPITE/PETTORALE**

Aggrapparsi ad un oggetto immobile (palo o angolo di un muro) con i piedi piantati fermamente a terra. Con il palmo della mano del lato che si vuole distendere rivolta in avanti, ruotare i fianchi verso il lato opposto alla mano. Fare attenzione a non ruotare troppo o iperestendere l'articolazione del gomito. Mantenere la posizione per 15-30 secondi. Ripetere sul lato opposto e continuare ad alternare fin quando necessario.



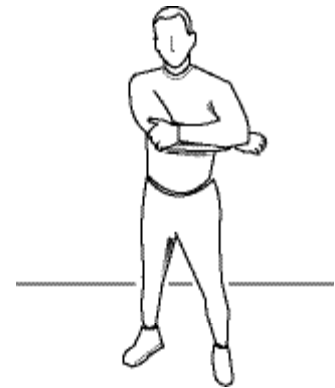
### **DISTENDERE IL MUSCOLO TRICIPITE**

Stare in posizione eretta con lo sguardo fisso dritto di fronte a sè. Sollevare e piegare il braccio destro fino a quando l'avambraccio non risulta parallelo al pavimento (palmo della mano rivolto verso il basso). Afferrare con la mano sinistra l'area sotto l'avambraccio destro. Applicare delicatamente verso l'alto una forza costante per 15-30 secondi. Cambiare braccio e ripetere se necessario.



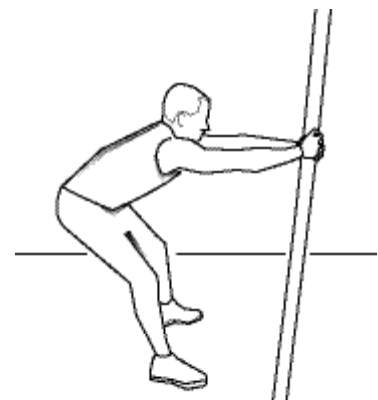
### **DISTENDERE LA SPALLA**

Assicurarsi di avere i piedi piantati fermamente a terra. Afferrare con la mano sinistra il braccio destro, dietro al gomito. Mentre si mantengono entrambi i gomiti piegati, applicare in modo delicato e costante una spinta verso sinistra per 15-30 secondi. Cambiare braccio e ripetere se necessario.



### **DISTENDERE IL MUSCOLO SUPERIORE DELLA SCHIENA**

Stare di fronte ad un oggetto immobile, con i piedi equidistanti e perfettamente aderenti al pavimento. Afferrare l'oggetto (incrociando le dita o sovrapponendo una mano sull'altra) e spostare lentamente i fianchi in dietro. Fare attenzione a non ruotare la schiena. Allungarsi mantenendo sempre un adeguato livello di comodità. Mantenere la posizione per 15-30 secondi e ripetere se necessario.



## SCHEDA DI MANUTENZIONE

### PER UNA MIGLIORE PRESTAZIONE DELLA MACCHINA SEGUIRE LA SCHEDA DI MANUTENZIONE:

Verificare l'integrità e la funzionalità delle seguenti parti. Sostituire immediatamente tutte le parti che risultano consumate.

<b>ITEM</b>	<b>DAILY</b>	<b>WEEKLY</b>
<b>CABLES</b> CHECK END FITTINGS AND CABLE JACKET COATING. CHECK TIGHTNESS OF WEIGHT STACK LOCKING NUT. REPLACE CABLES ANNUALLY.	•	•
<b>UPHOLSTERY</b> WIPE DOWN AND DRY. CLEAN AND CONDITION.	•	•
<b>FRAME</b> WIPE WITH WATER DAMPENED CLOTH AND DRY COMPLETELY. POLISH AND WAX.	•	•
<b>CHROME</b> WIPE WITH WATER DAMPENED CLOTH AND DRY COMPLETELY. POLISH AND WAX.	•	•
<b>NUTS/BOLTS/FASTENERS</b> TIGHTEN AND/OR ADJUST AS NEEDED.		•
<b>GUIDE RODS</b> LUBRICATE AND CLEAN.		•
<b>ADJUSTMENTS/LOCKING PINS/ TIGHTENING KNOBS</b>		•
<b>WEIGHT STACK PIN</b>		•
<b>WARNING/INSTRUCTION LABELS</b>		•
<b>ANTI-SKID GRIP TAPE</b>		•
<b>HAND GRIPS</b>		•

## **ST780 GARANZIA**

La Adjustable Bench modello ST780 è destinata ad un uso prettamente commerciale. Esempi di strutture commerciali sono: hotel, resorts, stazioni di polizia e dei vigili del fuoco, cliniche mediche e centri di riabilitazione, ospedali, scuole, club privati, università, etc...

Qualunque altro tipo di utilizzo del prodotto annulla la garanzia.

I prodotti della linea VISION FITNESS sono garantiti per un periodo di tempo della durata di 2 anni nel rispetto delle indicazioni sotto elencate:

La garanzia è applicabile solo al proprietario originario e non è trasferibile.

Questa garanzia è limitata alla riparazione o alla sostituzione di una struttura difettosa, di una componente elettronica o di una parte difettosa.

La garanzia non copre l'usura, lo scorretto assemblaggio o l'inadeguata manutenzione nè l'installazione di parti o accessori non forniti originariamente al momento della vendita o incompatibili con il prodotto.

La garanzia non è applicabile in caso di danno dovuto ad incidente, abuso, corrosione, decolorazione o negligenza.

## **REGISTRAZIONE DELLA GARANZIA**

La cartolina della garanzia deve essere compilata e spedita alla VISION FITNESS prima che venga inoltrata una richiesta di riparazione o sostituzione. La cartolina contiene anche una sezione che richiede l'inserimento di dati relativi all'utente. E' importante che la cartolina sia compilata in tutte le sue parti. Commenti e suggerimenti sono sempre ben accetti. Grazie per aver scelto un prodotto della linea VISION FITNESS.

**Week #**

**Weekly Goals:** \_\_\_\_\_

**Scheduled Workout Time:** \_\_\_\_\_

**Reward:** \_\_\_\_\_

<b>Day</b>	<b>Date</b>	<b>Exercise</b>	<b>Sets</b>	<b>Reps</b>	<b>Weight</b>
Sunday					
Monday					
Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					
<b>Totals</b>					

**Week #**

**Weekly Goals:** \_\_\_\_\_

**Scheduled Workout Time:** \_\_\_\_\_

**Reward:** \_\_\_\_\_

<b>Day</b>	<b>Date</b>	<b>Exercise</b>	<b>Sets</b>	<b>Reps</b>	<b>Weight</b>
Sunday					
Monday					
Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					
<b>Totals</b>					



**Week #**

**Weekly Goals:** \_\_\_\_\_

**Scheduled Workout Time:** \_\_\_\_\_

**Reward:** \_\_\_\_\_

<b>Day</b>	<b>Date</b>	<b>Exercise</b>	<b>Sets</b>	<b>Reps</b>	<b>Weight</b>
Sunday					
Monday					
Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					
<b>Totals</b>					

**Week #**

**Weekly Goals:** \_\_\_\_\_

**Scheduled Workout Time:** \_\_\_\_\_

**Reward:** \_\_\_\_\_

<b>Day</b>	<b>Date</b>	<b>Exercise</b>	<b>Sets</b>	<b>Reps</b>	<b>Weight</b>
Sunday					
Monday					
Tuesday					
Wednesday					
Thursday					
Friday					
Saturday					
<b>Totals</b>					





---

*it all  
starts  
with a  
v i s i o n*

