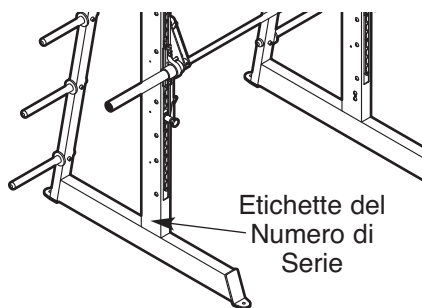


FREEMOTION[®] E P I C[™] Smith Machine

N° del Modello F211.1

N° di Serie _____

Riportare il numero di serie nello spazio soprastante.

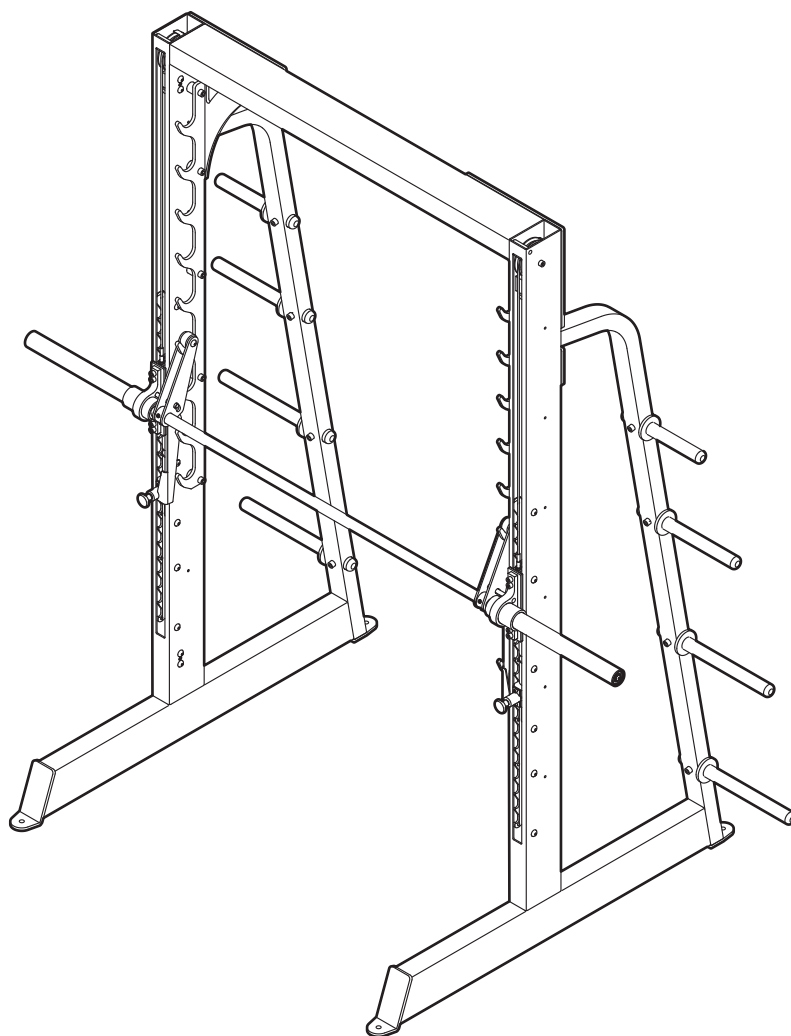


DOMANDE?

Se avete delle domande, o se ci sono delle parti danneggiate o mancanti, consultare la sezione **CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI** sul retrocopertina del presente manuale.

ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni riportate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per ogni successivo riferimento.



www.freemotionfitness.com

INDICE

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI	5
MONTAGGIO	6
REGOLAZIONI	9
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	11
ELENCO PEZZI	13
DISEGNO ESPLOSO	14
CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI	Retrocopertina

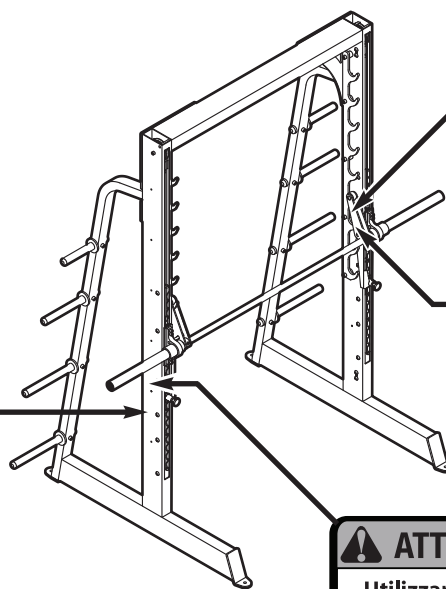
POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

Il disegno mostra la posizione dell'etichetta di avvertenza. **Se un'etichetta è mancante o illeggibile, consultare la retro-copertina del presente manuale e richiederne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: l'etichetta potrebbe non essere raffigurata nelle dimensioni reali.

! AVVERTENZA

- L'uso improprio di questa macchina può causare gravi danni a persone.
- Leggere e attenersi a tutte le avvertenze e istruzioni e procurarsi il manuale prima dell'uso.
- Tenere lontano i bambini dall'attrezzatura
- Tenere lontano dalle parti in movimento il corpo, gli abiti e i capelli.
- Il peso massimo dell'utente non deve superare i 245 kg.
- Sostituire l'etichetta se danneggiata, illeggibile, o rimossa.





! ATTENZIONE

**LIMITE DI CARICO
PER LATO
270 LB / 122 KG**

IT

! ATTENZIONE

**MANTENERSI LONTANI DALLE
PARTI IN MOVIMENTO. IN
CASO CONTRARIO SI POTRÀ
INCORRERE IN LESIONI
PERSONALI.**

IT

! ATTENZIONE

**Utilizzare i morsetti
peso mentre la
macchina è in funzione**

IT

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di gravi infortuni, leggere tutte le istruzioni e le precauzioni importanti di questo manuale e tutti gli avvisi relativi al vostro attrezzatura per il potenziamento prima di utilizzarlo. FreeMotion Fitness non assume nessuna responsabilità in caso di infortunio personale o danni alla proprietà dovuti all'uso di questo prodotto.

1. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo è particolarmente importante per persone al di sopra dei 35 anni o persone con problemi di salute pre-esistenti.
2. Utilizzare l'attrezzatura per il potenziamento esclusivamente attenendosi alle istruzioni fornite nel presente manuale.
3. Utilizzare l'attrezzatura per il potenziamento esclusivamente sopra una superficie piana. Coprire il pavimento sotto l'attrezzatura per il potenziamento per proteggerlo.
4. È responsabilità del proprietario accertare che sia presente spazio a sufficienza attorno all'attrezzatura per il potenziamento per l'esecuzione dei relativi esercizi.
5. Al fine di ottenere la massima stabilità, l'attrezzatura per il potenziamento deve essere ancorata al pavimento, laddove richiesto o ovunque possibile, utilizzando i quattro fori per il ancoraggio da 14 mm.
6. Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare l'attrezzatura per il potenziamento.
7. È responsabilità del proprietario accertare che tutti gli utenti dell'attrezzatura per il potenziamento siano opportunamente informati circa tutte le precauzioni, abbiano letto e compreso tutte le avvertenze e le etichette di attenzione e siano informati sull'uso opportuno dell'attrezzatura per il potenziamento.
8. Tutti gli utenti dell'attrezzatura per il potenziamento devono essere istruiti a riferire eventuali infortuni o irregolarità dell'attrezzatura per il potenziamento al personale della struttura.
9. L'attrezzatura per il potenziamento sono realizzate per supportare un peso massimo pari a 245 kg sul bilanciere e un peso massimo complessivo di 363 kg su bilanciere e barre di appoggio. Nota: l'attrezzatura di potenziamento non comprende pesi in dotazione.
10. Mantenere sempre i bambini sotto i 12 anni e gli animali domestici lontani dall'attrezzatura per il potenziamento.
11. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi durante l'uso dell'attrezzatura per il potenziamento.
12. Mantenere mani e piedi lontani dai componenti in movimento. Evitare di appoggiarsi o di posare le mani sull'attrezzatura per il potenziamento mentre questa è in uso.
13. Un allenamento eccessivo può causare lesioni o anche la morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e recuperare.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per avere scelto l'attrezzatura di potenziamento FREEMOTION® EPIC™ SMITH MACHINE. La SMITH MACHINE è realizzata per agevolare l'utente a sviluppare i maggiori gruppi muscolari del corpo. Qualunque sia l'obiettivo, tonificare il corpo o sviluppare al massimo i muscoli e rafforzarli, la SMITH MACHINE aiuterà a raggiungere il risultato desiderato.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare l'attrezzatura per il potenziamento. Per qualsiasi domanda relativa al contenuto del presente

manuale, si prega di consultare la retrocopertina del manuale. Per poter soddisfare rapidamente ogni eventuale richiesta, prima di contattarci è necessario munirsi del numero del modello e del numero di serie. Il numero del modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati sulla copertina del presente manuale.

Prima di procedere con la lettura del manuale si prega di osservare il disegno sottostante per poter familiarizzare con i pezzi contrassegnati.

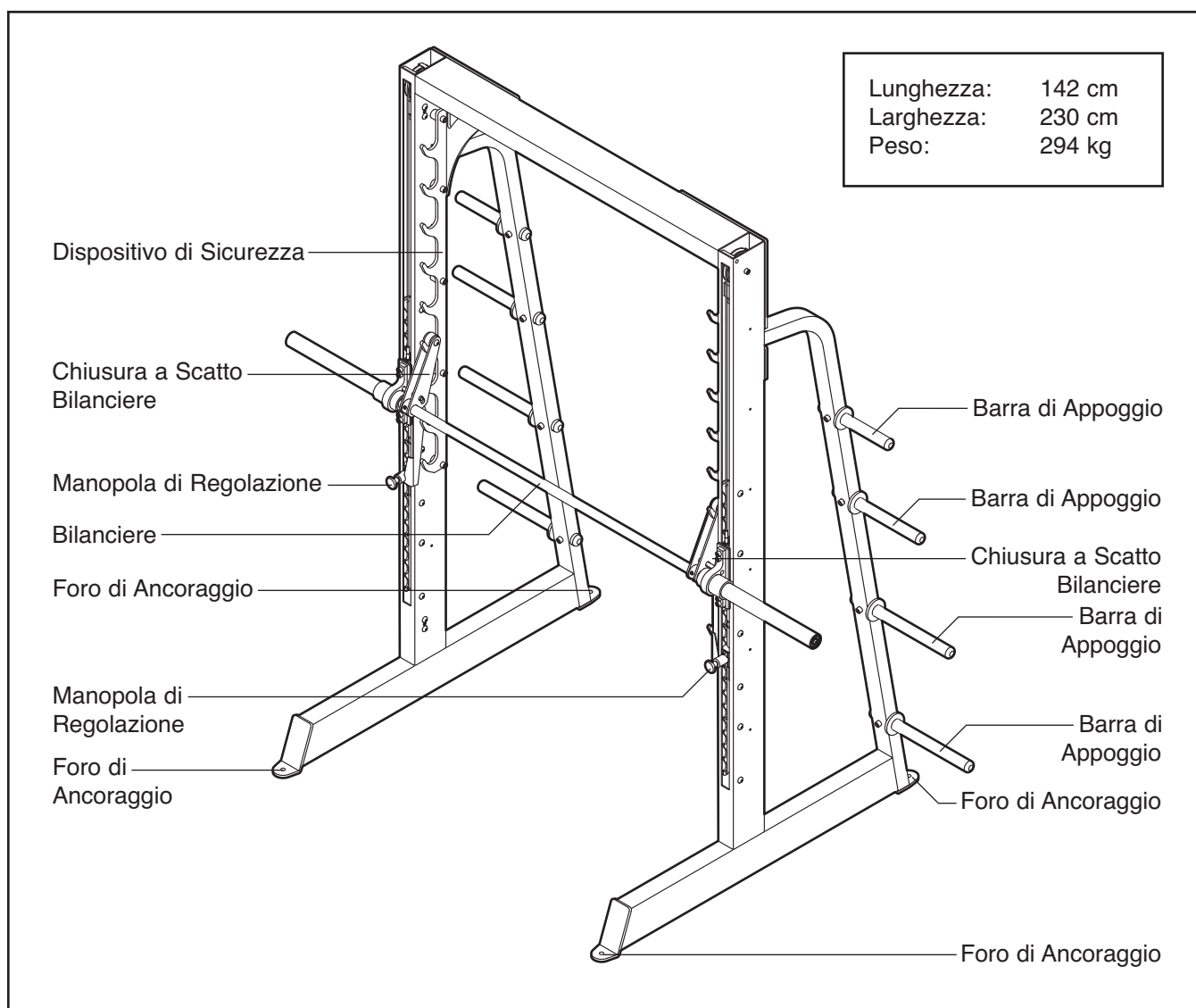
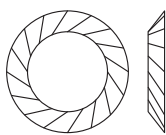
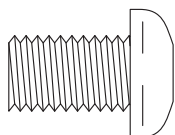


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

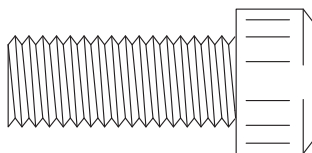
Fare riferimento ai disegni sottostanti per identificare i pezzi utilizzati durante il montaggio. Il numero tra parentesi indicato in ogni disegno rappresenta il numero pezzo, evinto dall'ELENCO PEZZI al termine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio. **IMPORTANTE: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit hardware, verificare se sia stato preassemblato.**



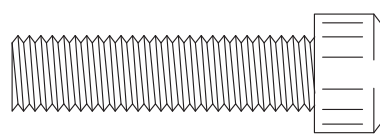
Rondella Dentata
(57)–8



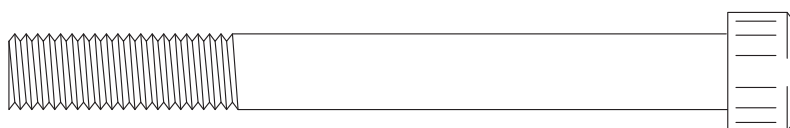
Vite a Testa Bombata
da M10 x 15mm (49)–6



Vite a Testa Vuota da
M12 x 30mm (46)–8



Vite a Testa Vuota da
M10 x 40mm (44)–8



Vite a Testa Vuota da
M10 x 95mm (58)–2

MONTAGGIO

- Il montaggio deve essere eseguito da almeno due persone.
- A causa delle dimensioni e peso, l'attrezzatura per il potenziamento deve essere montata nella posizione in cui verrà utilizzata. Accertare che vi sia spazio a sufficienza intorno all'attrezzatura per il potenziamento durante il montaggio.
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare tutti gli imballaggi. Non gettate gli imballaggi finché non si è completato il montaggio.
- Per localizzare i pezzi piccoli vedere pagina 5.

- Il montaggio richiede una serie di chiavi esagonali metriche (non inclusi):

una chiave inglese



una chiave esagonale metriche



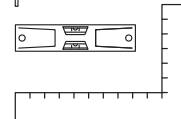
un metro a nastro



una bolla



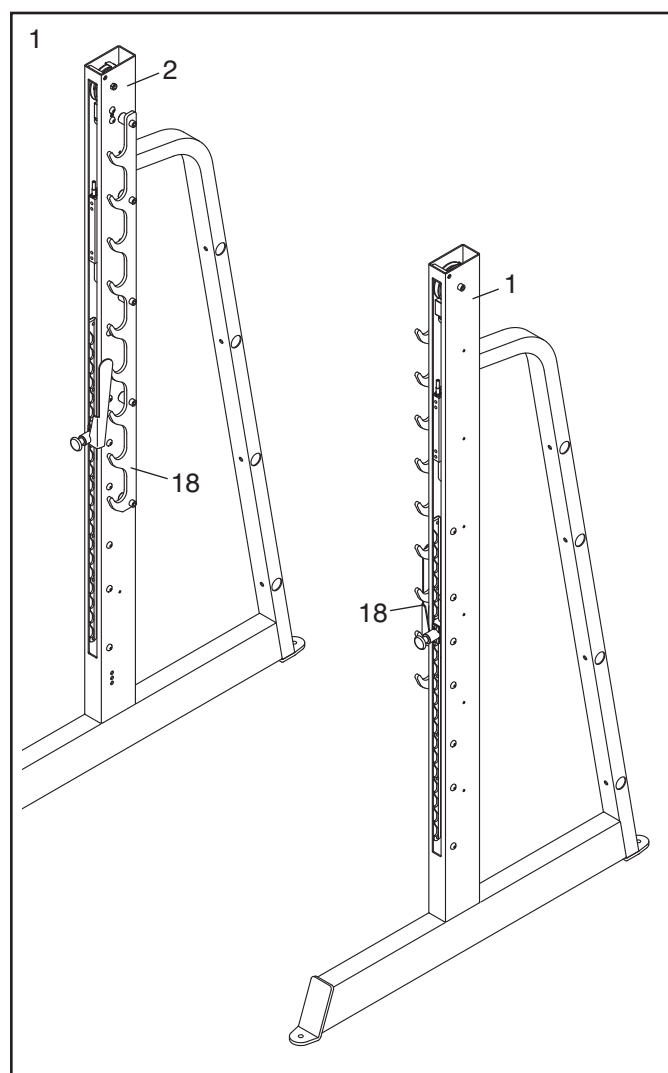
una squadra



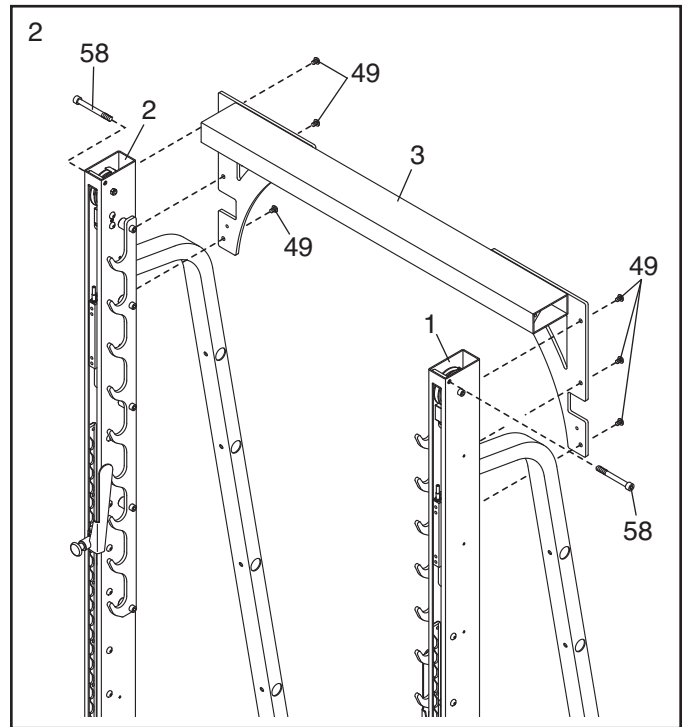
Il montaggio risulterà più agevole se si dispone di un kit di chiavi a forcina o di un kit di chiavi a cricchetto. **Al fine di evitare il danneggiamento dei pezzi, evitare l'uso di strumenti alimentati elettricamente.**

1. Orientare i Montanti Destro e Sinistro (1, 2) nel modo indicato. **Accertare che le Pedane di Sicurezza (18) si trovino nelle posizioni indicate.**

Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per sorreggere i Montanti (1, 2) fino al completamento di questa fase.



2. Fissare la Barra Telaio (3) ai Montanti Destro e Sinistro (1, 2) con sei Viti a Testa Tonda da M10 x 15mm (49) e due Viti a Testa Vuota da M10 x 95mm (58). **Non serrare completamente le Viti in questa fase.**



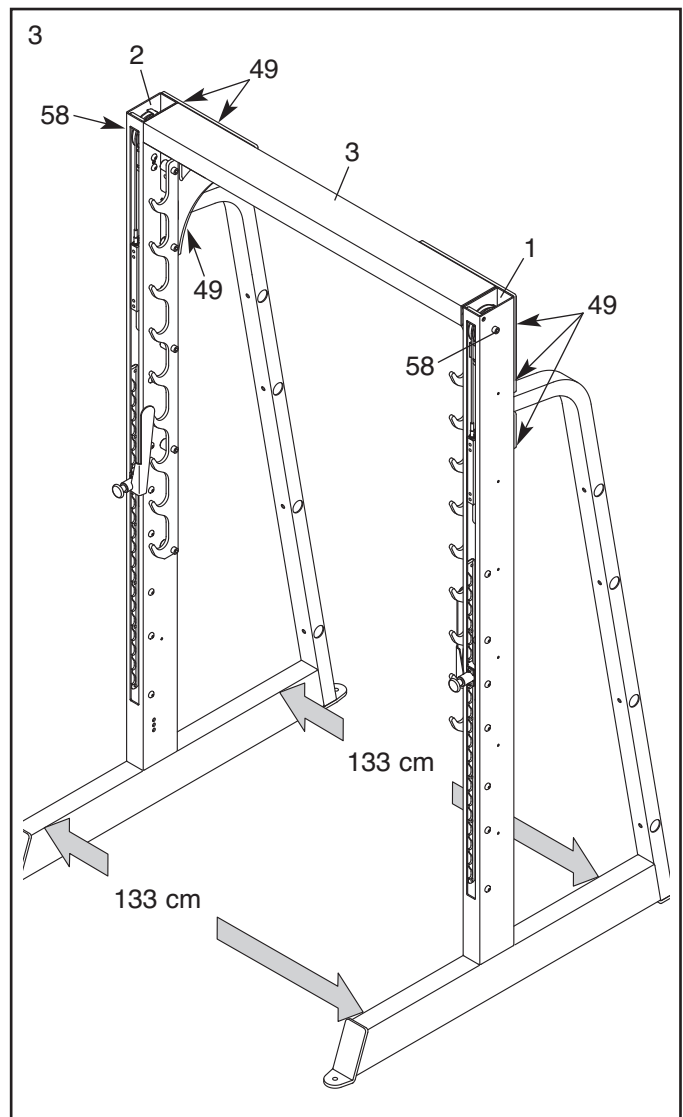
3. Posizionare i Montanti Sinistro e Destro (1, 2) alla distanza di 133 cm l'uno dall'altro.

Posizionare una bolla sopra la Barra Telaio (3). Posizionare una squadra contro il Montante Sinistro (1) e la parte inferiore della Barra Telaio. **Accertare che la Barra Telaio si trovi a filo su entrambi i lati con il Montante Sinistro.**

Quindi, serrare le tre Viti a Testa Tonda M10 x 15mm (49) e la Vite a Testa Vuota M10 x 95mm (58) nel Montante Sinistro (1).

Ripetere questa fase per il Montante Destro (2).

Accertare che i Montanti Sinistro e Destro (1, 2) si trovino sempre a 133 cm di distanza l'uno dall'altro.

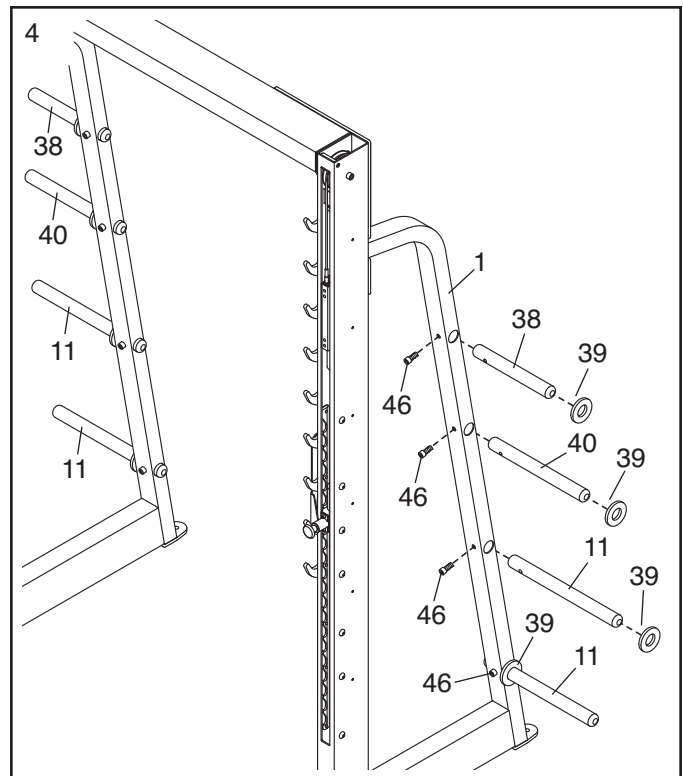


4. Localizzare le Barre di Appoggio Corte (38), le Barre di Appoggio Medie (40) e le Barre di Appoggio Lunghe (11).

Fissare una Barra di Appoggio Corta (38) al Montante Sinistro (1) nella posizione indicata con una Vite a Testa Vuota da M12 x 30mm (46).

Infilare un Ammortizzatore Pesi (39) sulla Barra Pesi Corta (38).

Fissare l'altra Barra di Appoggio Corta (38), le Barre di Appoggio Medie (40) e le Barre di Appoggio Lunghe (11) nel medesimo modo.

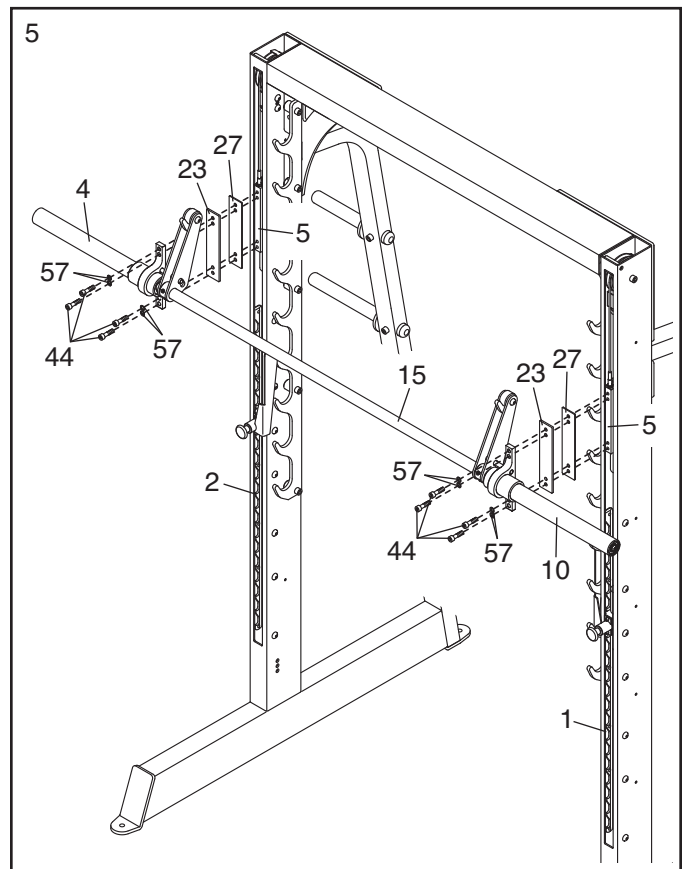


5. Localizzare le Piastre Staffa Bilanciere (23), in metallo, e le Piastre Carrello Bilanciere (27), in plastica.

Ricorrere all'aiuto di un'altra persona per reggere il gruppo Bilanciere (15) vicino ai Montanti Destro e Sinistro (1, 2) fino al completamento di questa fase.

Fissare la Staffa Bilanciere Destra (4), una Piastra Staffa Bilanciere (23) e una Piastra Carrello Bilanciere (27) al Carrello Bilanciere (5) all'interno del Montante Destro (2) con quattro Viti a Testa Vuota da M10 x 40mm (44) e quattro Rondelle Dentate (57).

Fissare la Staffa Bilanciere Sinistra (10) nel medesimo modo.



6. **Accertare che tutti i componenti dell'attrezzatura per il potenziamento siano opportunamente serrati.** Posizionare un tappetino sotto l'attrezzatura per il potenziamento, al fine di proteggere il pavimento o la moquette.

REGOLAZIONI

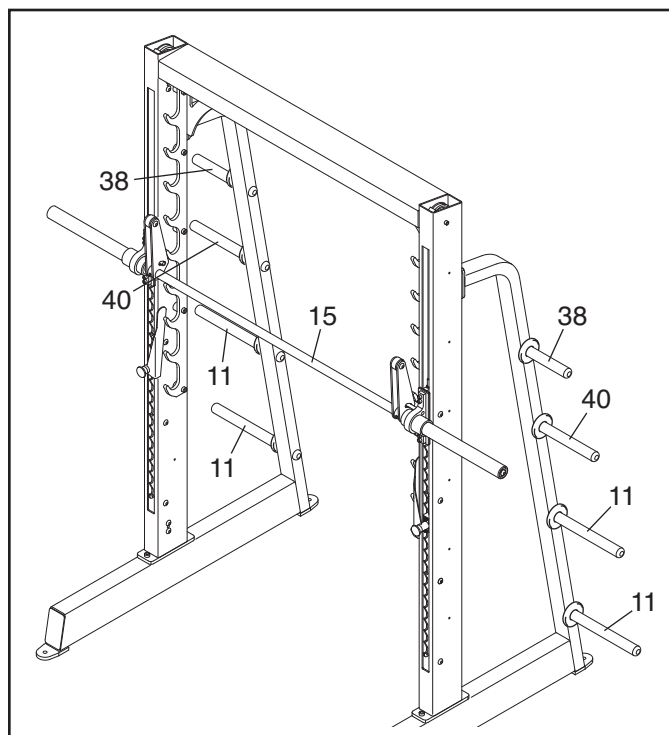
La presente sezione illustra la regolazione dell'attrezzatura per il potenziamento. Verificare che tutti i pezzi siano stati opportunamente serrati prima di utilizzare l'attrezzatura per il potenziamento. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.

RIPORRE I PESI

Riporre i pesi sulle Barre di Appoggio (38, 40, 11).

⚠ AVVERTENZA: ogni Barra di Appoggio Corta (38) può reggere fino a 63 kg. Ogni Barra di Appoggio Media (40) può reggere fino a 91 kg. Ogni Barra di Appoggio Lunga può reggere fino a 102 kg. Non posizionare oltre 363 kg su Bilanciere (15) e Barre di Appoggio.

Non posizionare oltre 245 kg sul Bilanciere (15). Posizionare sempre il medesimo peso su entrambe le estremità del Bilanciere.



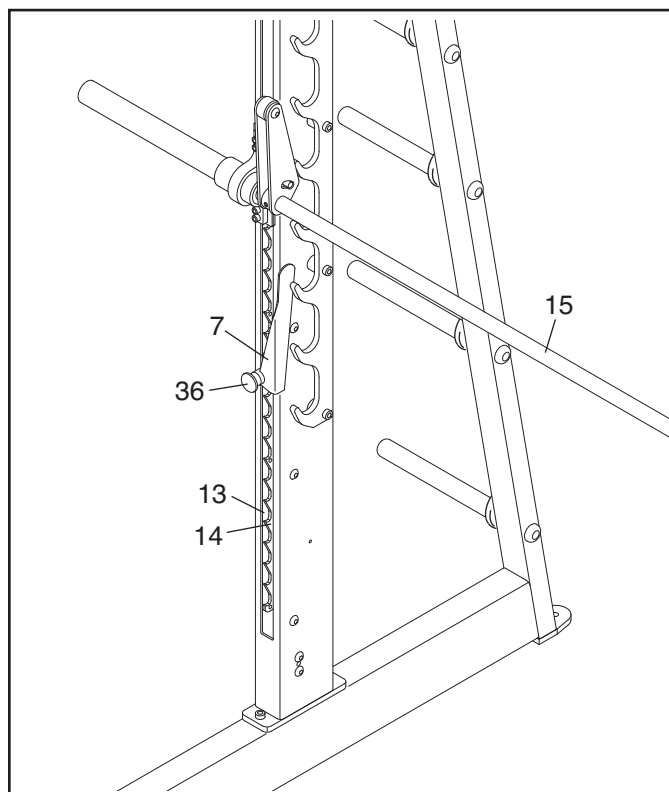
REGOLAZIONE DEGLI INDICATORI DI ARRESTO

L'Indicatore di Arresto Destro (7) e l'Indicatore di Arresto Sinistro (non mostrato) indicano il punto più basso raggiungibile dal Bilanciere (15) durante un esercizio.

Per regolare la posizione dell'Indicatore di Arresto Destro (7), tirare la Manopola di Regolazione (36) e spostare l'Indicatore di Arresto Destro nella posizione desiderata. Quindi, rilasciare la Manopola di Regolazione.

Regolare l'Indicatore di Arresto Sinistro (non mostrato) nel medesimo modo.

⚠ AVVERTENZA: regolare sempre l'Indicatore di Arresto Destro (7) e Sinistro (non mostrato) alla medesima altezza e accertare che siano completamente inseriti nelle Piastre di Arresto (13, 14) prima di utilizzare l'attrezzatura per il potenziamento.



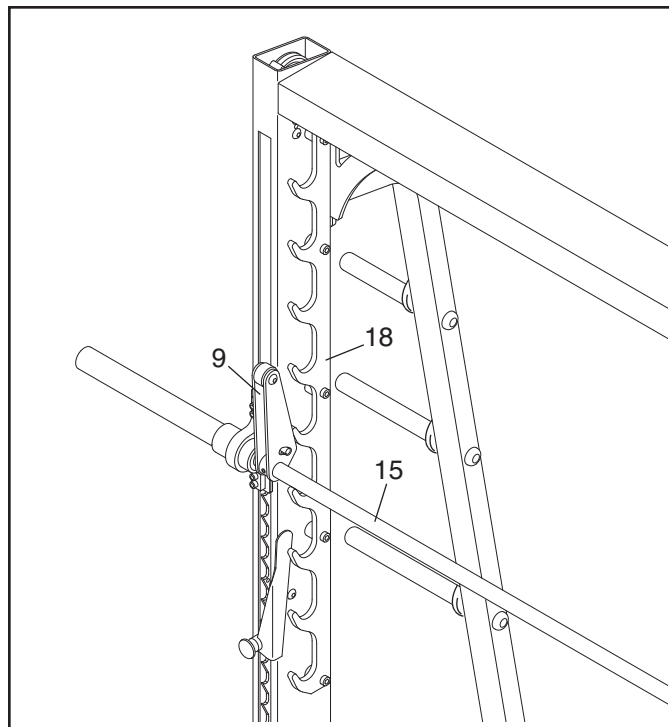
USO DEL BILANCIERE

Posizionare la quantità desiderata di pesi (non in dotazione) su ciascuna estremità del Bilanciere (15).

Sollevare il Bilanciere (15) e ruotarlo per disinserire le Chiusure a Scatto Bilanciere (9) dalle Pedane di Sicurezza (18) (solo un lato illustrato).

Una volta terminato l'esercizio, ruotare il Bilanciere (15) per assicurare le Chiusure a Scatto Bilanciere (9).

⚠ AVVERTENZA: accertare sempre che entrambe le Chiusure a Scatto (9) siano completamente inserite nelle Piastre di Sicurezza (18) prima di rilasciare il Bilanciere (15).



MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

Per delle prestazioni ottimali dell'attrezzatura per il potenziamento e per ridurre le possibilità di infortuni agli utenti, bisogna effettuare una manutenzione preventiva con una certa regolarità. Istruire tutto il personale affinché esegua le procedure descritte in questo capitolo. Il personale deve anche registrare e comunicare qualsiasi incidente. Per conservare la garanzia dell'attrezzatura per il potenziamento, utilizzare solo pezzi originali FREEMOTION per le riparazioni o sostituzioni. In caso di qualsiasi dubbio o preoccupazione, vedere **CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI** sul retrocopertina di questo manuale.

MANUTENZIONE GIORNALIERA

Rivestimento e Telaio—Pulizia Generale

1. Pulire l'attrezzatura per il potenziamento utilizzando un panno morbido imbevuto in una soluzione poco aggressiva di sapone neutro e acqua tiepida. Se necessario, utilizzare un pennello morbido di setole con la soluzione detergente.
2. Sciacquare bene tutta la zona utilizzando un panno morbido inumidito con acqua pulita. Asciugare molto bene.

Rivestimento—Macchie Difficili

1. Spruzzare sulla macchia un detergente domestico non abrasivo, come ad esempio FORMULA 409®, SIMPLE GREEN®, o qualsiasi altro prodotto simile. Strofinare la macchia senza esercitare troppa pressione e lasciare che la soluzione detergente agisca per qualche minuto.
2. Sciacquare bene tutta la zona utilizzando un panno morbido inumidito con acqua pulita. Asciugare molto bene.
3. Ripetere questi passaggi, se necessario, utilizzando un pennello morbido di setole.

Modalità Alternative per le Macchie Difficili

1. Strofinare la zona della macchia senza esercitare troppa pressione con un panno morbido inumidito con alcol per la pulizia.
2. Sciacquare bene tutta la zona utilizzando un panno morbido inumidito con acqua pulita. Asciugare molto bene.

ATTENZIONE: quando si utilizza un prodotto detergente, fare prima una prova in un punto nascosto per assicurarsi che il materiale non venga danneggiato. Seguire le istruzioni e le misure di sicurezza del fabbricante di ogni prodotto per la pulizia utilizzato. FreeMotion Fitness e i suoi venditori non possono essere considerati responsabili di qualsiasi danno o infortunio dovuto all'uso corretto o scorretto di prodotti detergenti. **IMPORTANTE: non utilizzare detergenti abrasivi, che potrebbero graffiare l'attrezzatura per il potenziamento. Detergenti aggressivi e abrasivi danneggiano gli adesivi; prestare attenzione all'area attorno agli adesivi. Non utilizzare solventi come acqueragia, cherosene, benzina o prodotti simili.**

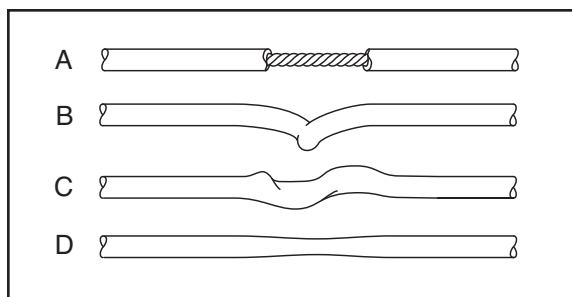
MANUTENZIONE SETTIMANALE

Pezzi Piccoli

Controllare tutti i dadi e bulloni e stringerli se necessario. **IMPORTANTE: tutti i cuscini FREEMOTION sono dotati di supporti in legno compensato denso con dadi a T utilizzati per fissare i cuscini all'attrezzatura per il potenziamento. Dal momento che i dadi a T sono fissati al legno compensato, non supporteranno la coppia applicata ai dadi e bulloni standard. Quando si stringono i bulloni per fissare un cuscino, farli ruotare solo sino a quando sono saldi e il cuscino non si muove o rimane allentato. Se vengono stretti eccessivamente, potrebbero spanare il legno compensato rendendo impossibile la rimozione del cuscinetto in futuro.**

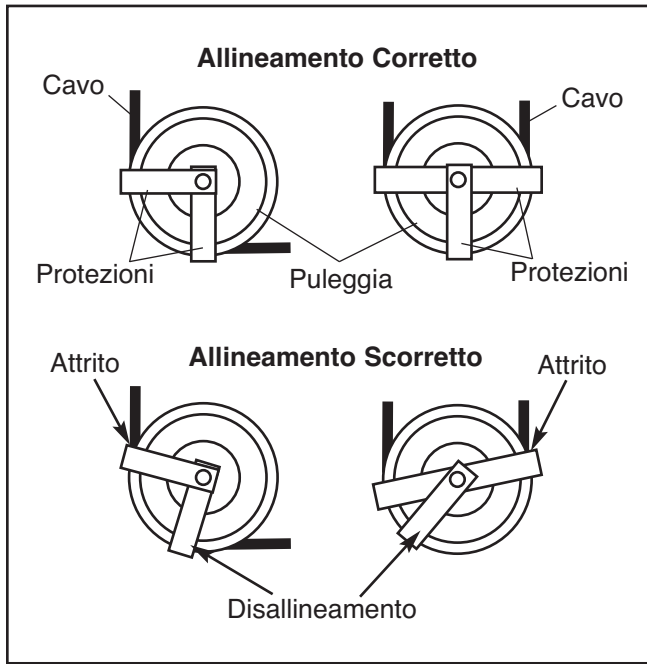
Cavi

1. Controllare la lunghezza totale di ogni cavo effettuando lentamente una ripetizione sull'attrezzatura per il potenziamento; controllare il cavo esposto all'esterno dell'attrezzatura per il potenziamento e il cavo all'interno della torre. Passare le dita lungo il cavo, facendo molta attenzione alle curve e ai punti di fissaggio. Prestare attenzione alle seguenti condizioni, che possono indicare che un cavo è consumato e che deve essere sostituito:
 - A. una guaina del cavo rotta che lascia intravedere il cavo
 - B. un cavo attorcigliato o eccessivamente piegato
 - C. una guaina piegata o ritorta
 - D. una guaina del cavo stirata, con una sezione trasversale molto sottile.



Protezione del Cavo

Controllare la protezione del cavo per assicurarsi che non facciano attrito contro i cavi e che mantengano gli stessi all'interno delle scanalature delle pulegge. Se un protezione del cavo non è allineato correttamente, allentare leggermente il bullone, regolare di nuovo il protezione del cavo a seconda delle esigenze e stringere di nuovo il bullone.



LUBRIFICAZIONE GUIDA PESI

Pulire e lubrificare su tutta la lunghezza ogni guida del peso pulendola con un panno morbido contenente un olio motore leggero da 10W-40 o 10W-30. Applicare solo uno strato leggero su tutta la lunghezza della guida pesi. **Non utilizzare lubrificanti a base di TEFLON®.**

ELENCO PEZZI

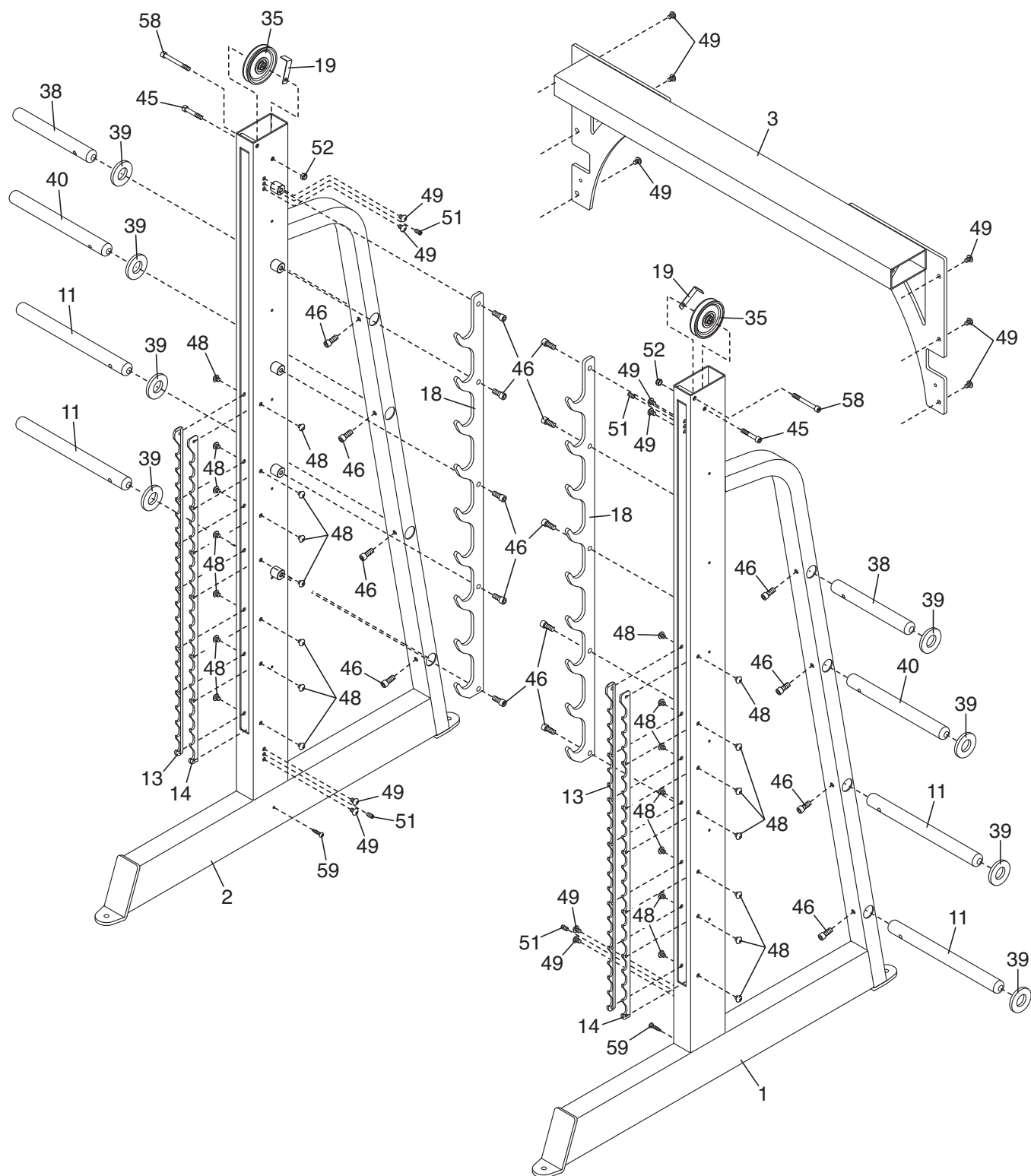
N° del Modello F211.1 R0211A

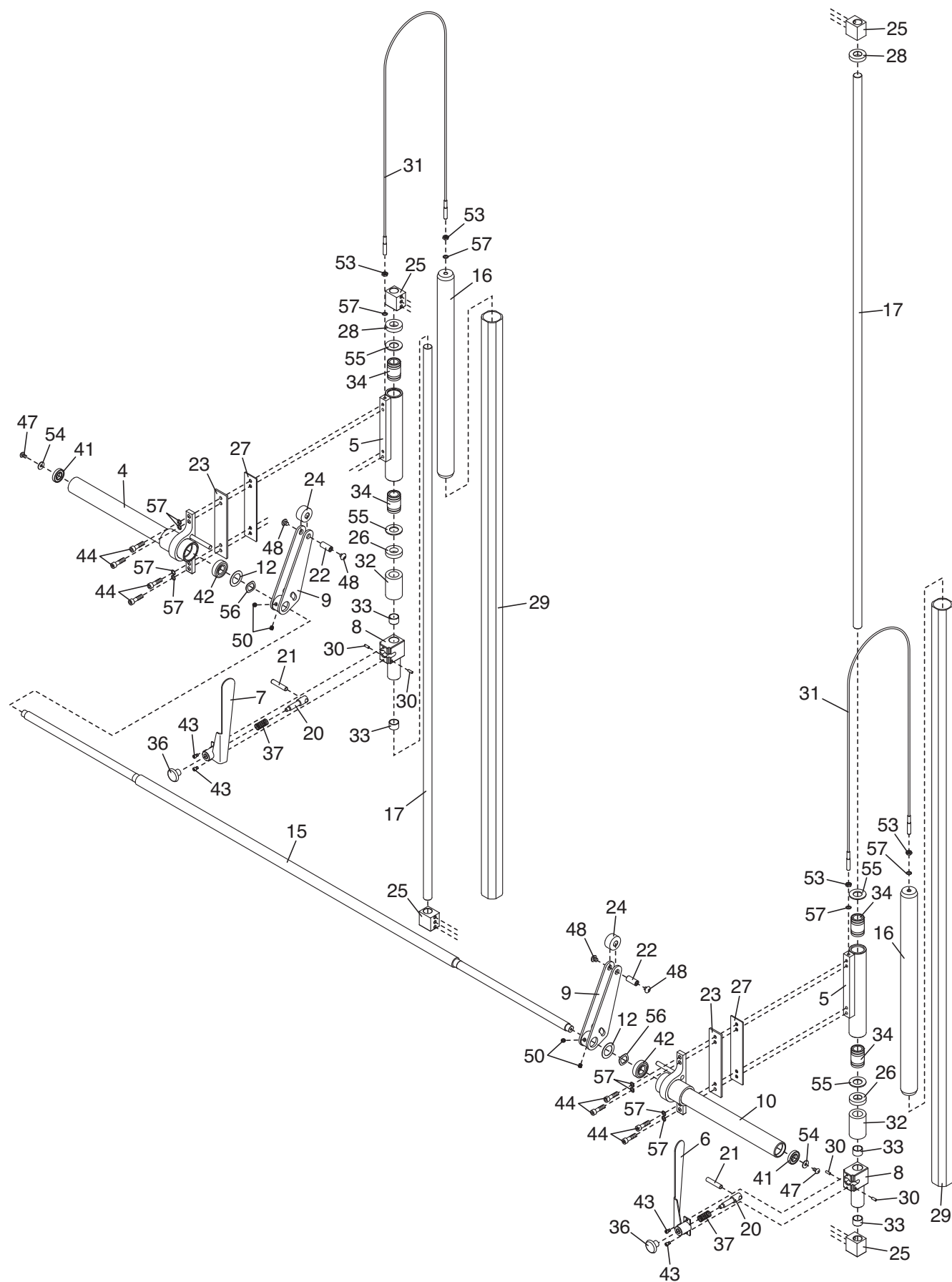
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Montante Sinistro	33	4	Boccola di Sicurezza
2	1	Montante Destro	34	4	Boccola Carrello Bilanciere
3	1	Barra Telaio	35	2	Puleggia
4	1	Staffa Bilanciere Destra	36	2	Manopola di Regolazione
5	2	Carrello Bilanciere	37	2	Molla
6	1	Indicatore di Arresto Sinistro	38	2	Barra di Appoggio Corta
7	1	Indicatore di Arresto Destro	39	8	Ammortizzatore Pesì
8	2	Carrello di Sicurezza	40	2	Barra di Appoggio Media
9	2	Chiusura a Scatto Bilanciere	41	2	Cuscinetto Bilanciere Piccolo
10	1	Staffa Bilanciere Sinistra	42	2	Cuscinetto Bilanciere Grande
11	4	Barra di Appoggio Lunga	43	4	Vite a Testa Vuota da M6 x 10mm
12	2	Anello di Arresto	44	8	Vite a Testa Vuota da M10 x 40mm
13	2	Piastra di Arresto Destra	45	2	Vite a Brugola da M10 x 60mm
14	2	Piastra di Arresto Sinistra	46	18	Vite a Testa Vuota da M12 x 30mm
15	1	Bilanciere	47	2	Vite a Testa Bombata da M8 x 15mm
16	2	Contrappeso	48	32	Vite a Testa Bombata da M10 x 10mm
17	2	Guida Bilanciere	49	14	Vite a Testa Bombata da M10 x 15mm
18	2	Pedana di Sicurezza	50	6	Vite Senza Testa da M10 x 10mm
19	2	Fermacavo	51	4	Vite Senza Testa da M10 x 20mm
20	2	Perno di Sicurezza	52	2	Dado Autobloccante da M10
21	2	Asta di Sicurezza	53	4	Dado da M10
22	2	Asse Rullo	54	2	Rondella Piatta da M8
23	2	Piastra Staffa Bilanciere	55	4	Anello di Ritenuta
24	2	Rullo Chiusura a Scatto	56	2	Rondella Ondulata
25	4	Staffa Guida Bilanciere	57	12	Rondella Dentata
26	2	Rondella Guida	58	2	Vite a Testa Vuota da M10 x 95mm
27	2	Piastra Carrello Bilanciere	59	2	Vite Autofilettante M4,2 x 16mm
28	2	Ammortizzatore Piccolo	*	—	Manuale Istruzioni
29	2	Guida Contrappeso			
30	4	Perno Carrello di Sicurezza			
31	2	Cavo			
32	2	Ammortizzatore Grande			

Nota: le specifiche sono soggette a cambiamento senza preavviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale d'istruzioni per informazioni relative all'ordine di pezzi di ricambio. *Indica una parte non-illustrata.

DISEGNO ESPLOSO A

N° del Modello F211.1 R0211A





CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

Per qualsiasi domanda relativa ai contenuti del presente manuale o se alcuni pezzi fossero andati persi o risultassero danneggiati, si prega di contattare il Servizio Assistenza Clienti agli indirizzi o numeri di telefono sotto indicati. **Prima di contattare il Servizio Assistenza Clienti munirsi del numero del modello, del numero di serie e del nome del prodotto (vedere copertina del presente manuale). Se si desidera ordinare un pezzo di ricambio, si prega di fornire il numero pezzo e la relativa descrizione (vedere l'ELENCO PEZZI e il DIS-EGNO ESPLOSO posti alla fine del presente manuale).**

Negli Stati Uniti e Canada

Chiamare: 1-800-201-2109, Lun.–Ven. dalle 8.00 alle 17.00 GMT -7 (GMT -6 ora legale)

Scrivere a:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Stati Uniti

Fuori degli Stati Uniti e Canada

Chiamare: 001-435-786-3521

Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com