

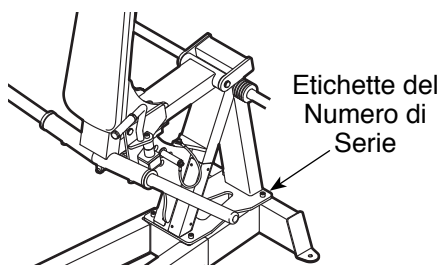
FREEMOTION®

Plate Loaded Squat

N° del Modello F217.0

N° di Serie _____

Riportare il numero di serie nello spazio soprastante.



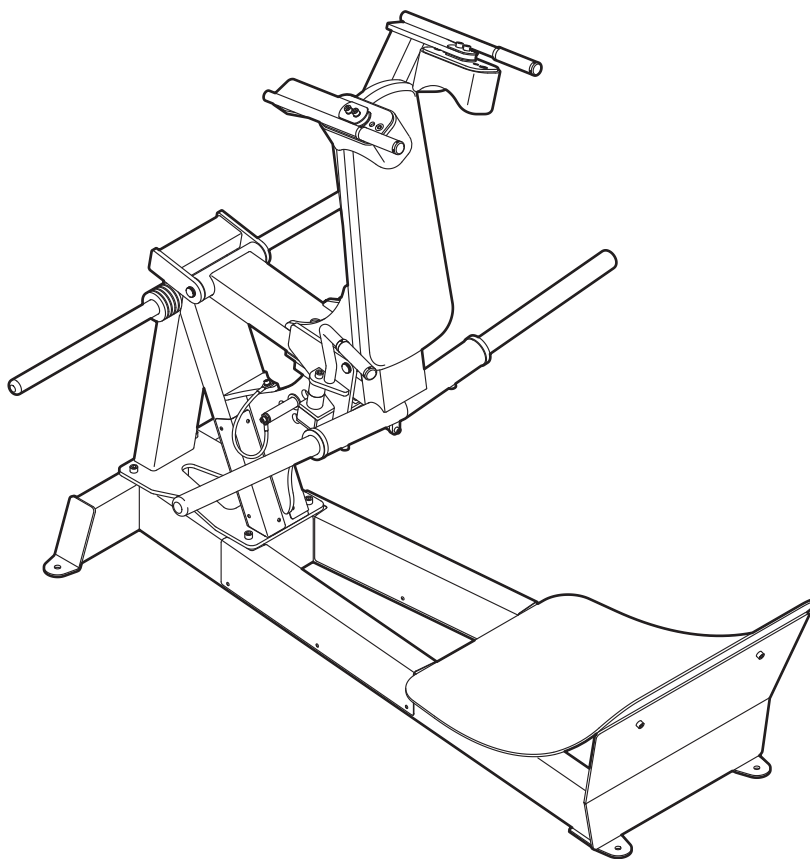
DOMANDE?

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.

MANUALE D'ISTRUZIONI

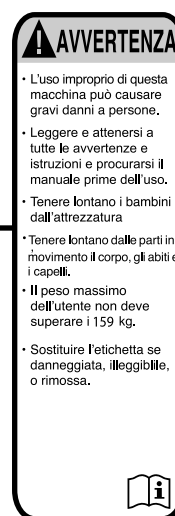
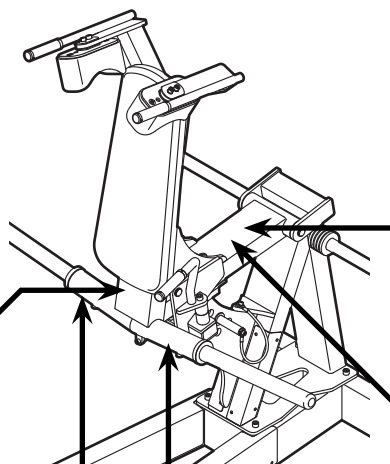


INDICE

APPLICAZIONE DELLE ETICHETTE 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	14
DISEGNO ESPLOSO	15
CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI	Retrocopertina
GARANZIA LIMITATA	Retrocopertina

APPLICAZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Questi disegni mostra la posizione delle etichette di avvertenza. **Se un'etichetta è mancante o illeggibile, consultare la copertina del presente manuale e richiederne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: queste etichette potrebbero non essere raffigurate a grandezza naturale.



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 di 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 è realizzata per supportare un peso massimo pari a 159 kg. Non collocare più di 204 kg su ogni barra pesi o su ciascun lato della barra di appoggio. Posizionare sempre il medesimo peso su entrambe le barre pesi. Nota: l'attrezzatura per il potenziamento non comprende pesi in dotazione.
10. Accertare sempre che l'arresto di sicurezza sia inserito nel foro sul telaio girevole adeguato all'altezza dell'utente, in modo da evitare che il telaio squat scenda eccessivamente e intrappoli l'utente.
11. Mantenere sempre i bambini sotto i 12 anni e gli animali domestici lontani dall'attrezzatura per il potenziamento.
12. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi durante l'uso dell'attrezzatura per il potenziamento.
13. 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.
14. 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 per il potenziamento FREEMOTION® EPIC™ PLATE LOADED SQUAT. L'attrezzatura PLATE LOADED SQUAT è realizzata per agevolare l'utente a sviluppare i maggiori gruppi muscolari della parte inferiore del corpo. Qualunque sia l'obiettivo, tonificare il corpo o sviluppare al massimo i muscoli e rafforzarli, la PLATE LOADED SQUAT agevolerà il raggiungimento del 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.

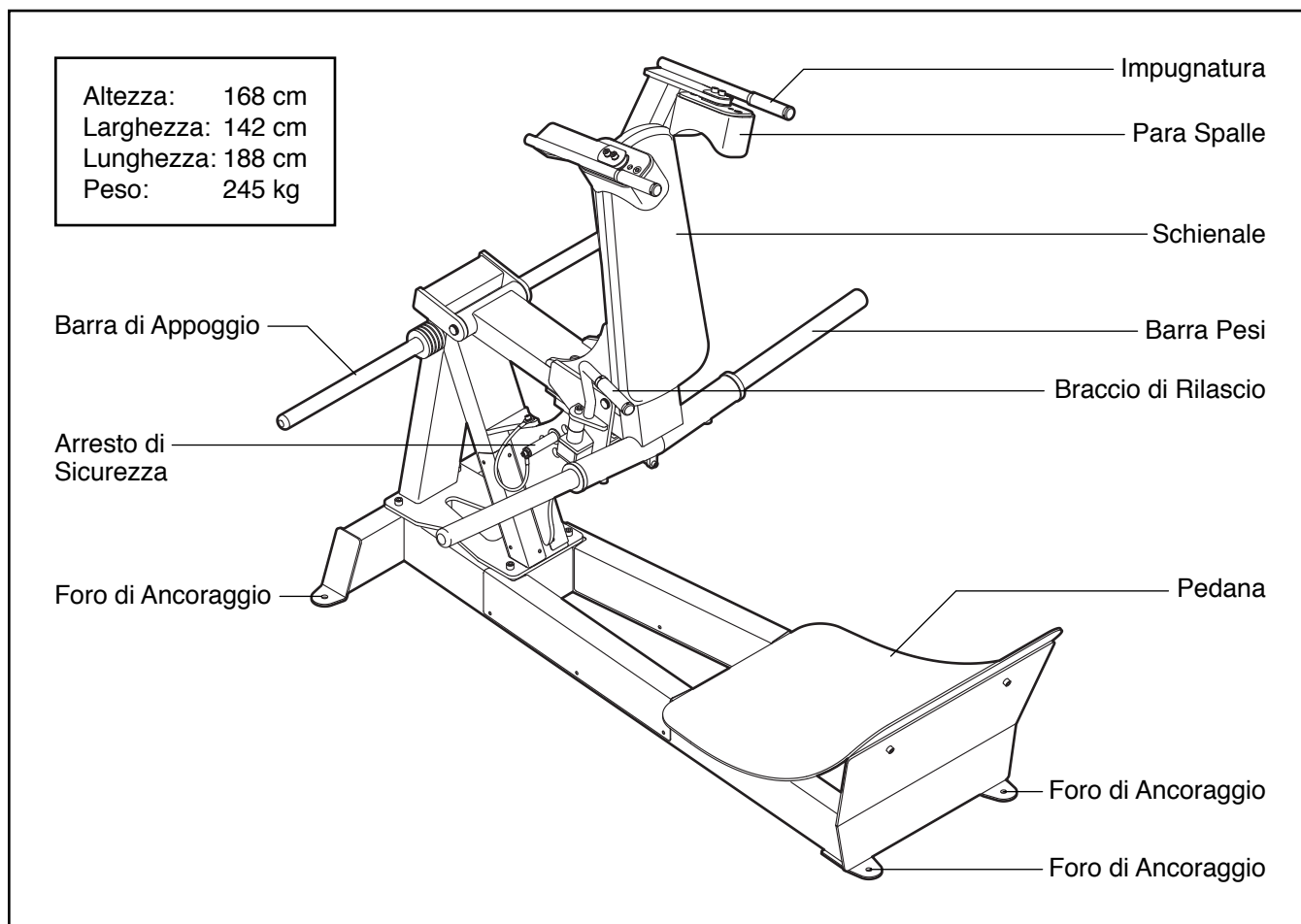
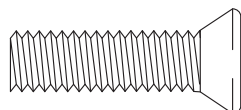
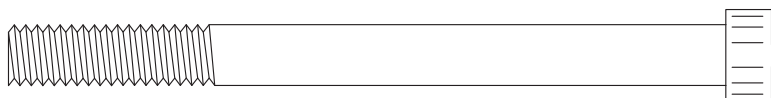


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

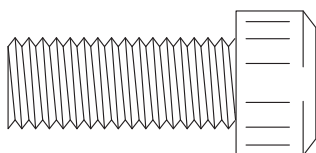
Fare riferimento ai disegni sottostanti per identificare i pezzi utilizzati durante il montaggio. Il numero tra parentesi indicato in ogni disegno rappresenta il numero pezzo, evinto dall'ELENCO PEZZI al termine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio.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



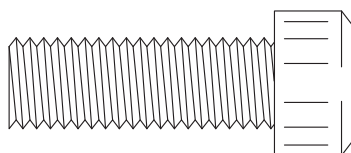
Vite a Testa Piana
M8 x 25mm (33)–4



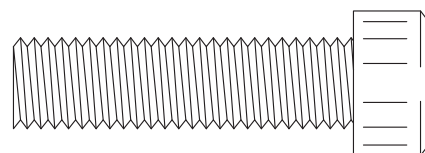
Vite a Testa Vuota M8 x 95mm (41)–2



Vite a Testa Vuota
M12 x 30mm (21)–4



Vite a Testa Vuota
M12 x 35mm (47)–4



Vite a Testa Vuota
M12 x 45mm (22)–1

MONTAGGIO

Prima di iniziare il montaggio, leggere attentamente le seguenti informazioni e istruzioni:

- Il montaggio deve essere eseguito da almeno due persone.
- A causa delle dimensioni e peso, l'attrezzatura per il potenziamento deve essere montata/o nella posizione in cui verrà utilizzata/o. 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.

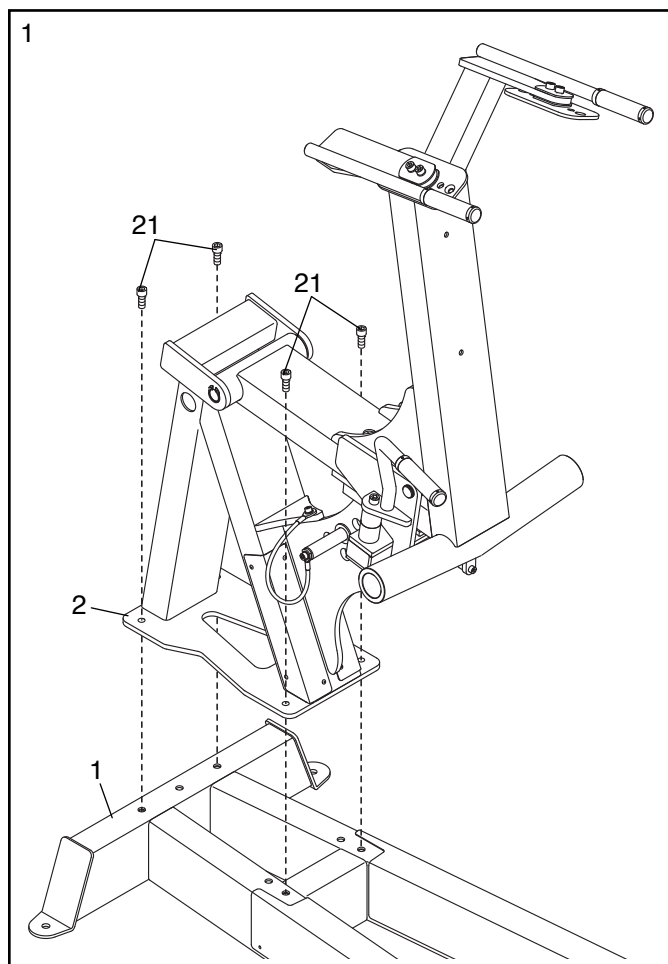
- Il montaggio richiede i seguenti attrezzi (non inclusi):

una chiave esagonale metrica



Il montaggio sarà più agevole se si dispone di una serie di chiavi a forcella o fisse o di una serie di chiavi a cricchetto. **Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.**

1. Fissare il Telaio Girevole (2) alla Base (1) con quattro Viti a Testa Vuota M12 x 30mm (21).

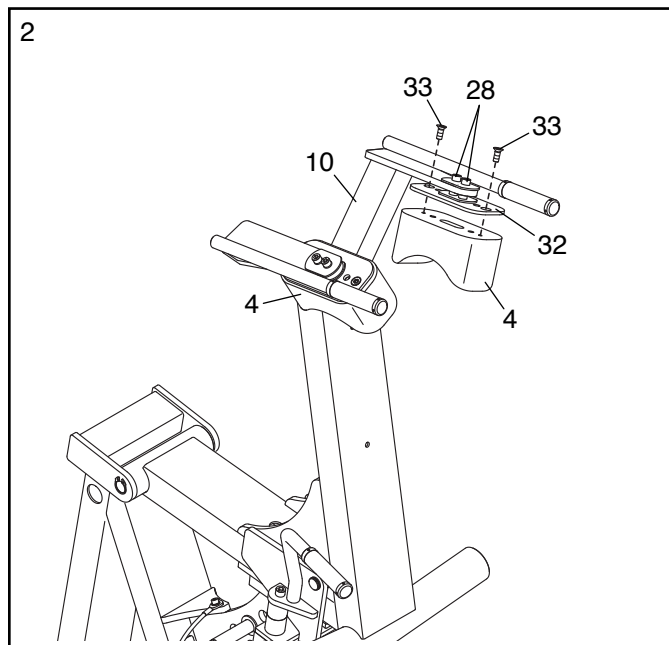


2. Allentare le Viti a Testa Vuota M10 x 30mm (28) nel Telaio Squat (10) senza rimuoverle.

Ruotare leggermente la Piastra Para Spalle (32). Fissare un Para Spalle (4) alla Piastra Para Spalle con due Viti a Testa Piana M8 x 25mm (33).

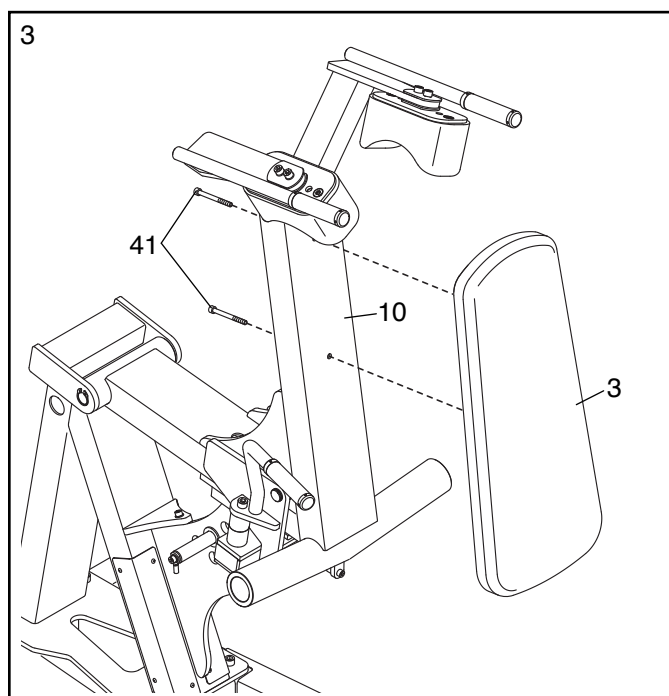
Serrare nuovamente le Viti a Testa Vuota M10 x 30mm (28).

Fissare l'altro Para Spalle (4) nel medesimo modo.



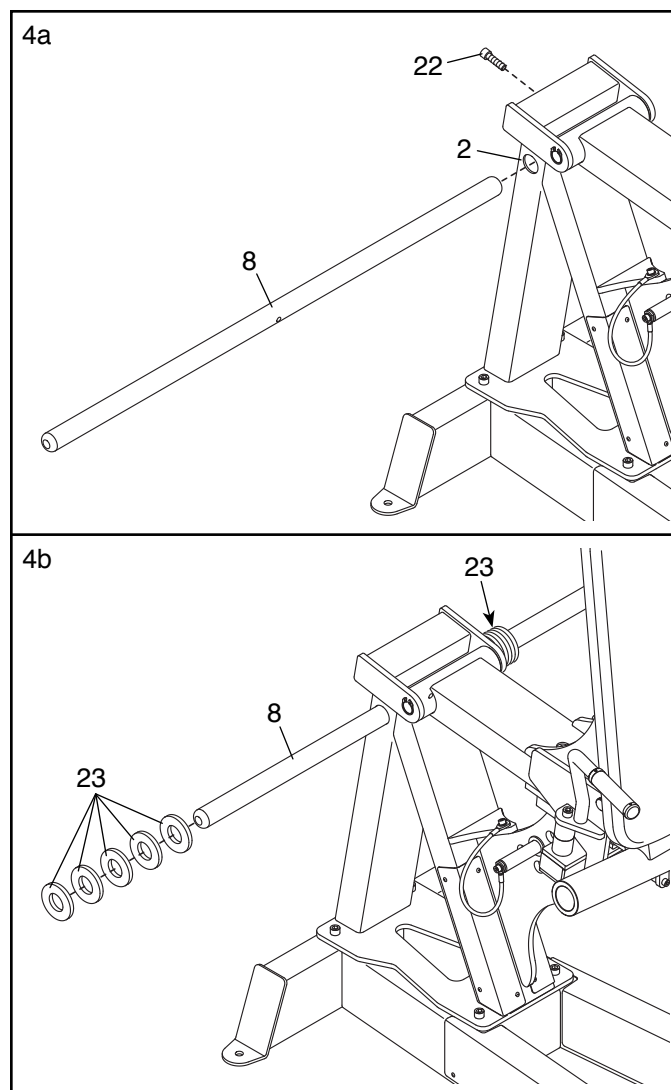
3. Orientare lo Schienale (3) nel modo indicato.

Fissare lo Schienale (3) al Telaio Squat (10) con due Viti a Testa Vuota M8 x 95mm (41); **al fine di evitare danni allo Schienale, serrare le Viti a Testa Vuota fino a bloccare lo Schienale ma non oltre.**



4. **Si veda il disegno 4a.** Fissare la Barra di Appoggio (8) al Telaio Girevole (2) con una Vite a Testa Vuota M12 x 45mm (22).

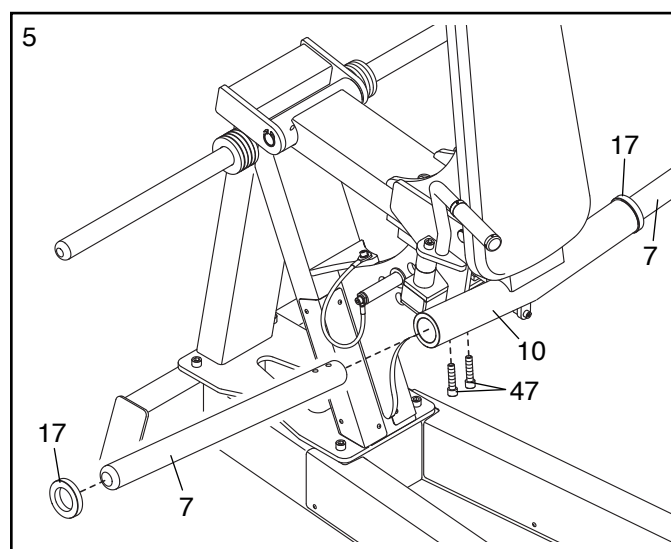
Si veda il disegno 4b. Infilare cinque Ammortizzatori Pesi Piccoli (23) su ogni lato della Barra di Appoggio (8).



5. Fissare una Barra Pesi (7) su ogni lato del Telaio Squat (10) con due Viti a Testa Vuota M12 x 35mm (47).

Infilare un Ammortizzatore Pesi Grande (17) sulla Barra Pesi (7).

Fissare l'altra Barra Pesi (7) 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

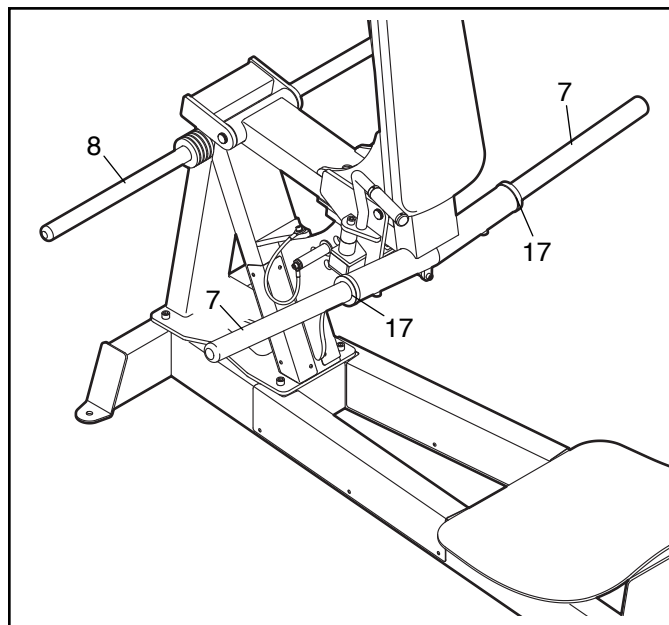
La presente sezione illustra la regolazione dell'attrezzatura per il potenziamento. Verificare che tutti i pezzi siano stati opportunamente serrati prima di utilizzare l'attrezzatura per il potenziamento. Sostituire immediatamente eventuali componenti usurati.

AGGIUNTA DI PESI ALLE BARRE PESI

Per aggiungere resistenza all'allenamento, infilare la stessa quantità di pesi (non in dotazione) su entrambe le Barre Pesi (7). Accertare che i pesi siano a contatto con gli Ammortizzatori Pesi Grandi (17).

Riporre i pesi inutilizzati sulla Barra di Appoggio (8).

⚠ AVVERTENZA: non posizionare oltre 204 kg sopra ogni Barra Pesi (7) o su ogni lato della Barra di Appoggio (8). Utilizzare sempre il medesimo peso su entrambe le Barre Pesi.



IMPOSTAZIONE DELL'ATTREZZATURA PER IL POTENZIAMENTO

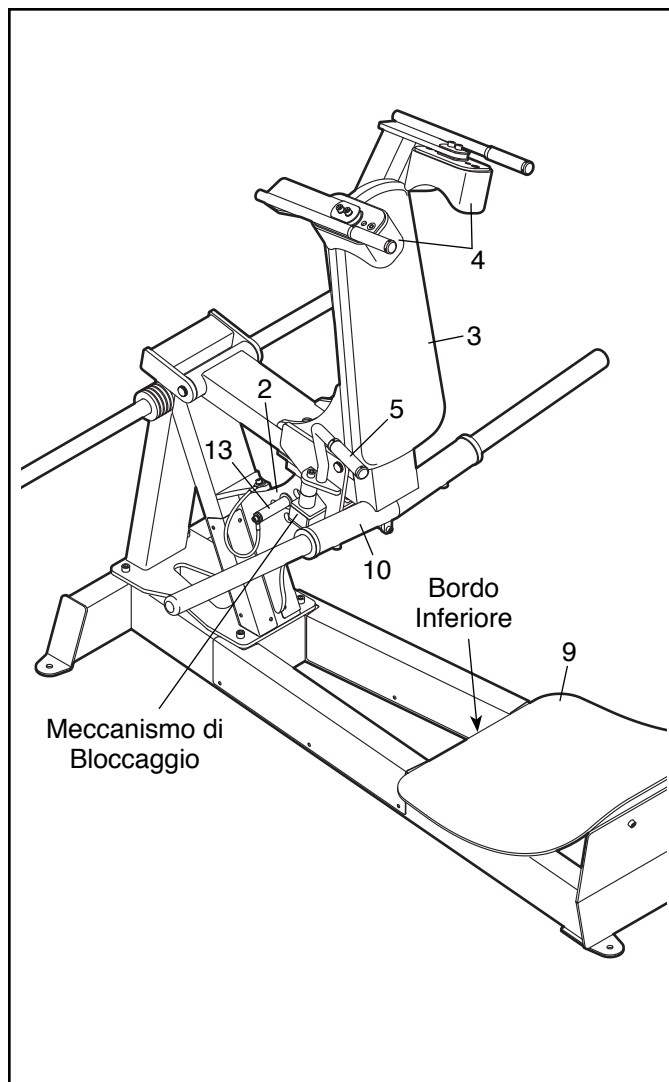
Spostare l'Arresto di Sicurezza (13) in un foro sul Telaio Girevole (2) che consenta di effettuare gli squat, ma che non blocchi l'utente sotto i Para Spalle (4) qualora non sia possibile completare una ripetizione.

Salire sulla Pedana (9) con la schiena rivolta verso lo Schienale (3). Sollevare i Para Spalle (4) per sbloccare il meccanismo di blocco.

IMPORTANTE: i piedi dell'utente dovranno essere vicini al bordo inferiore della Pedana (9) in modo che la schiena non si allontani dallo Schienale (3) mentre il Telaio Squat (10) si abbassa. Gli utenti di statura più bassa dovranno posizionarsi più vicino al bordo inferiore della Pedana rispetto agli utenti di statura più alta. Un errato posizionamento dei piedi provocherà fastidi alla zona lombare.

⚠️ AVVERTENZA: non abbassare il Telaio Squat (10) a una posizione che costringa ad allontanare la zona lombare dallo Schienale (3).

Una volta terminato l'esercizio, spingere verso il basso sul Braccio di Rilascio (5) mentre si abbassa il Telaio Squat (10), fino a inserire completamente il meccanismo di bloccaggio.



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

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. Il detergenti forti e abrasivi danneggiano le etichette. Non utilizzare solventi come solvente per vernice, kerosene, benzina o liquidi simili per pulire l'attrezzatura per il potenziamento.

MANUTENZIONE SETTIMANALE

Pezzi Piccoli

Controllare tutti i dadi e bulloni e stringerli se necessario.

NOTE

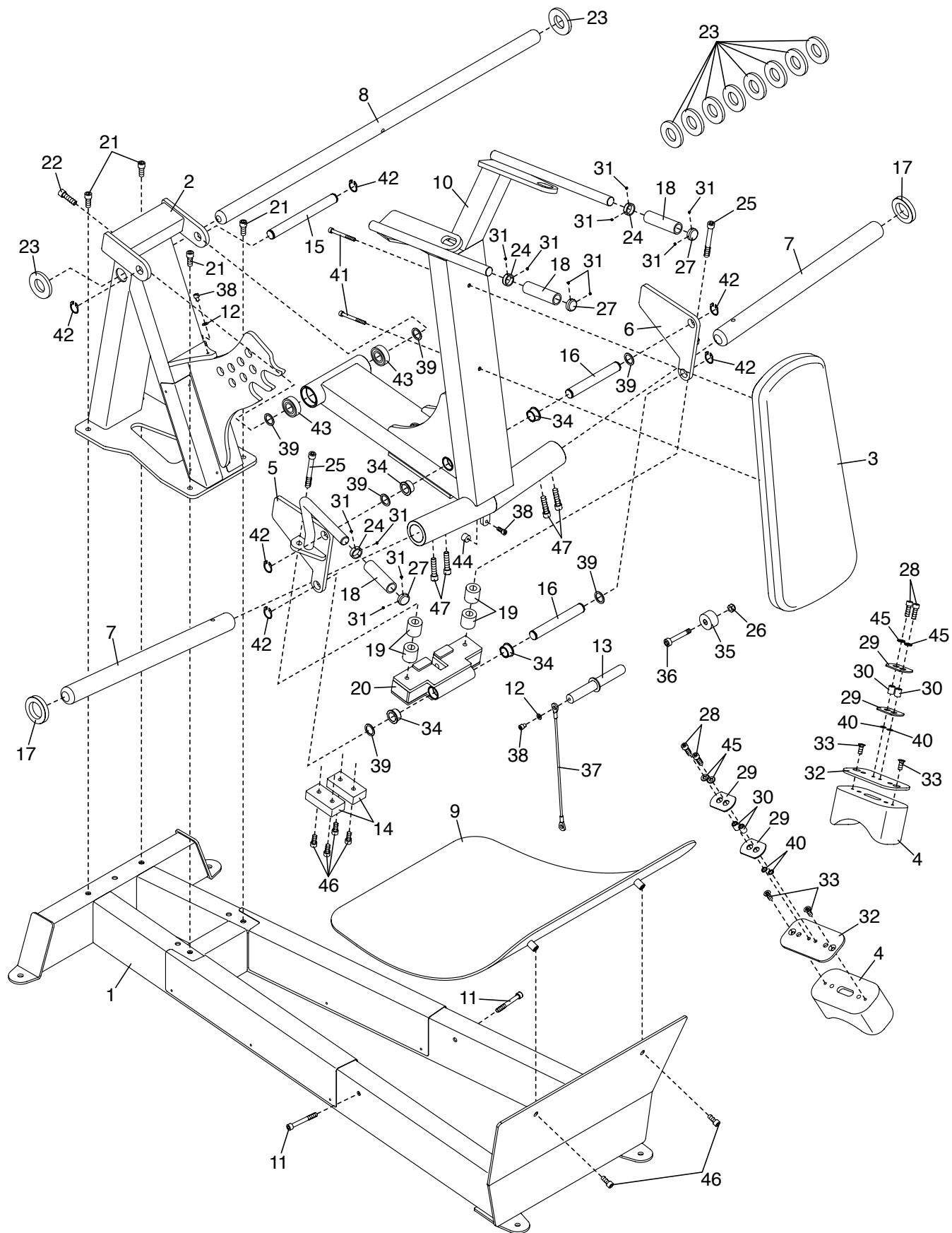
NOTE

ELENCO PEZZI

N° del Modello F217.0 R0715A

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Base	25	2	Vite a Testa Vuota M12 x 105mm
2	1	Telaio Girevole	26	1	Dado Autobloccante M12
3	1	Schienale	27	3	Cappuccio Impugnatura
4	2	Para Spalle	28	4	Vite a Testa Vuota M10 x 30mm
5	1	Braccio di Rilascio	29	4	Distanziatore in Nailon
6	1	Piastra Braccio	30	4	Distanziatore Para Spalle
7	2	Barra Pesi	31	12	Vite Senza Testa M4 x 3mm
8	1	Barra di Appoggio	32	2	Piastra Para Spalle
9	1	Pedana	33	4	Vite a Testa Piana M8 x 25mm
10	1	Telaio Squat	34	4	Boccola
11	2	Vite a Testa Vuota M10 x 85mm	35	1	Cuscinetto Scatola di Bloccaggio
12	2	Rondella M8	36	1	Vite a Brugola M12 x 65mm
13	1	Arresto di Sicurezza	37	1	Catenella
14	2	Ammortizzatore Telaio Squat	38	3	Vite a Testa Vuota M8 x 15mm
15	1	Asse Perno Lungo	39	6	Rondella in Nylon Grande
16	2	Asse Perno Corto	40	4	Rondella Dentata M10
17	2	Ammortizzatore Peso Grande	41	2	Vite a Testa Vuota M8 x 95mm
18	3	Impugnatura	42	6	Anello a Scatto da 25mm
19	4	Distanziatore Scatola di Bloccaggio	43	2	Cuscinetto Perno
20	1	Scatola di Bloccaggio	44	1	Ammortizzatore Piccolo
21	4	Vite a Testa Vuota M12 x 30mm	45	4	Rondella M10
22	1	Vite a Testa Vuota M12 x 45mm	46	6	Vite a Testa Vuota M10 x 25mm
23	10	Ammortizzatore Peso Piccolo	47	4	Vite a Testa Vuota M12 x 35mm
24	3	Collare Impugnatura	*	—	Manuale Istruzioni

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.



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 nostro Servizio Assistenza Clienti ai numeri di telefono o agli indirizzi 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 del pezzo e la relativa descrizione (vedere la l'ELENCO PEZZI e il DISEGNO ESPLOSO posti alla fine del presente manuale).**

Per i clienti residenti negli Stati Uniti

Numero verde: 1-800-201-2109, Lun.-Ven. dalle 6.00 alle 18.00 MT

Email: customercare@freemotionfitness.com

Scrivere a:

FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813

Stati Uniti

Per i clienti residenti al di fuori degli Stati Uniti

Numero verde: 001-800-527-5417 o

001-435-786-3521,

Lun.-Ven. dalle 6.00 alle 15.00 USA Mountain Time

Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANZIA LIMITATA

DURATA E COPERTURA DELLA GARANZIA

FreeMotion Fitness garantisce questo prodotto da difetti di lavorazione e materiali in caso di uso e manutenzione normali. I pezzi e la manodopera sono coperti da garanzia per un (1) anno, se non diversamente specificato nella fattura.

La garanzia decorre dalla data riportata sulla fattura di acquisto. Eventuali pezzi riparati o sostituiti durante il periodo di garanzia saranno garantiti per il periodo rimanente della garanzia originale.

CONDIZIONI E LIMITAZIONI

La garanzia del prodotto decade se sopraggiungono le seguenti condizioni:

1. La presente garanzia è personale e si applica solo all'originario acquirente.
2. La garanzia sull'assistenza si applica esclusivamente ai prodotti venduti negli Stati Uniti e in Canada. Rivolgersi al proprio rivenditore autorizzato FreeMotion Fitness per i dettagli sulla copertura degli interventi di assistenza nel proprio paese.
3. Eventuale manomissione, negligenza o manutenzione impropria.
4. Gli utenti che superano il peso massimo consentito indicato nel presente manuale. Nota: Questo prodotto potrebbe non riportare nessuno peso massimo utente.
5. Danni provocati dallo spostamento del prodotto o da una conservazione impropria, dallo spostamento o conservazione del prodotto su un lato.
6. Uso o conservazione del prodotto all'esterno o in ambienti a elevata umidità, compresi complessi termali e piscine.
7. Danni provocati da collegamenti impropri o alimentazione elettrica insufficiente. Nota: Questo prodotto potrebbe non necessitare di alcun collegamento.

La presente garanzia non si applica a:

1. Accessori ornamentali comprese impugnature, sedili, adesivi ed etichette.
2. Spese di spedizione per il ritiro e la consegna in caso di riparazione.
3. Eventuali problemi derivanti da errato montaggio o consegna.

IN CASO DI NECESSITÀ DI ASSISTENZA

L'assistenza in garanzia di FreeMotion Fitness può essere richiesta rivolgendosi al rivenditore autorizzato presso il quale è stato acquistato il prodotto. Conservare la fattura originale e il numero di matricola. Qualora il presente prodotto presenti un guasto coperto dai termini di garanzia, FreeMotion Fitness potrà decidere se procedere alla riparazione, sostituzione o rimborso del prezzo di acquisto. FreeMotion Fitness rimborsa ai tecnici dell'assistenza le spese di viaggio entro la rispettiva area di competenza per servizi in garanzia. Per servizi oltre l'area di competenza potranno essere addebitati costi aggiuntivi.

FreeMotion Fitness non è responsabile per danni indiretti, speciali o conseguenti derivanti da o correlati all'uso o alle prestazioni del prodotto o danni per eventuali perdite economiche, perdite di beni, perdite di utili o profitti, perdite di sfruttamento o uso, costi di rimozione, installazione o altri danni conseguenti. Alcuni stati non consentono esclusioni o limitazioni di danni indiretti. Pertanto la limitazione di cui sopra potrebbe non applicarsi all'utente. La presente garanzia accorda diritti specifici; è possibile che sussistano altri diritti che variano da stato a stato.

PER CONTATTARE FREEMOTION FITNESS

Consultare la sezione precedente CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI.