

FREEMOTION[®]

Plate Loaded Leg Press

N° del Modello F218.0

N° di Serie _____

Riportare il numero di serie nello spazio soprastante.



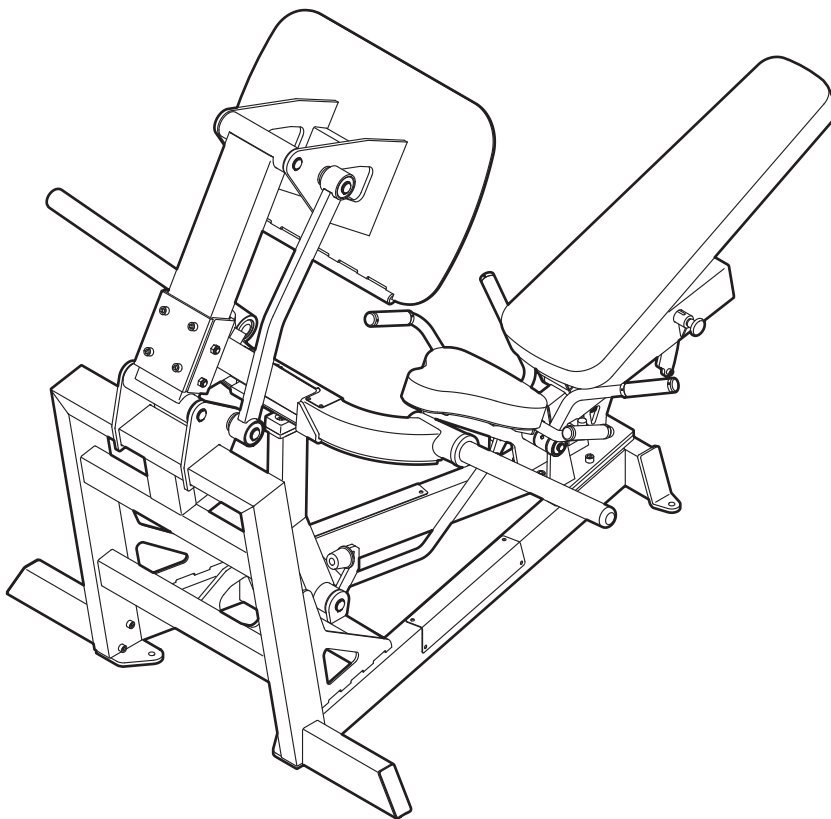
MANUALE D'ISTRUZIONI

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.

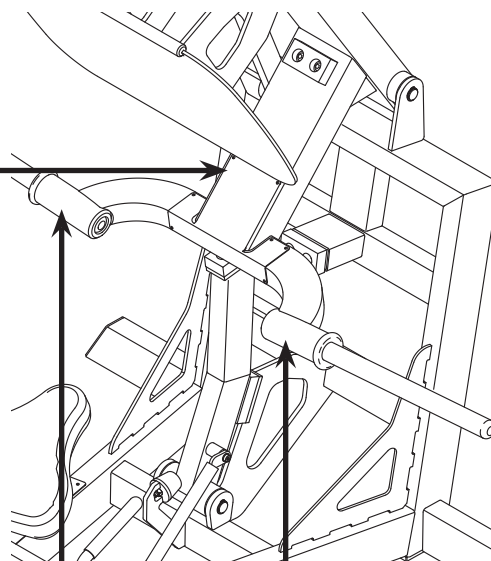
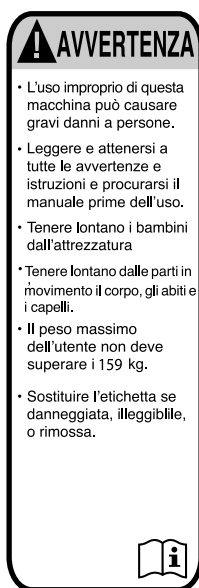


INDICE

POSIZIONE DELL'ETICHETTA D'AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI	5
MONTAGGIO	6
REGOLAZIONI	10
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	11
ELENCO PEZZI	13
DISEGNO ESPLOSO	14
CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI	Retrocopertina
GARANZIA LIMITATA	Retrocopertina

POSIZIONE DELL'ETICHETTA D'AVVERTENZA

Il disegno mostra la posizione dell'etichetta 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: l'etichetta potrebbe non essere raffigurata nelle dimensioni reali.



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. Non sovraccaricare l'attrezzatura per il potenziamento.
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. Posizionare sempre il medesimo peso su entrambe le barre pesi. Nota: l'attrezzatura per il potenziamento non comprende pesi in dotazione.
10. L'attrezzatura per il potenziamento è realizzata per supportare un peso massimo utente pari a 160 kg. Non posizionare oltre 204 kg su ogni barra pesi. Posizionare sempre il medesimo peso su ciascuna barra pesi.
11. Mantenere sempre i bambini sotto i 13 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 provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per avere scelto l'attrezzatura per il potenziamento FREEMOTION® PLATE LOADED LEG PRESS. L'attrezzatura PLATE LOADED LEG PRESS è realizzata per agevolare l'utente a sviluppare i maggiori gruppi muscolari della parte superiore del corpo. Qualunque sia l'obiettivo, tonificare il corpo o sviluppare al massimo i muscoli e rafforzarli, la PLATE LOADED LEG PRESS 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.

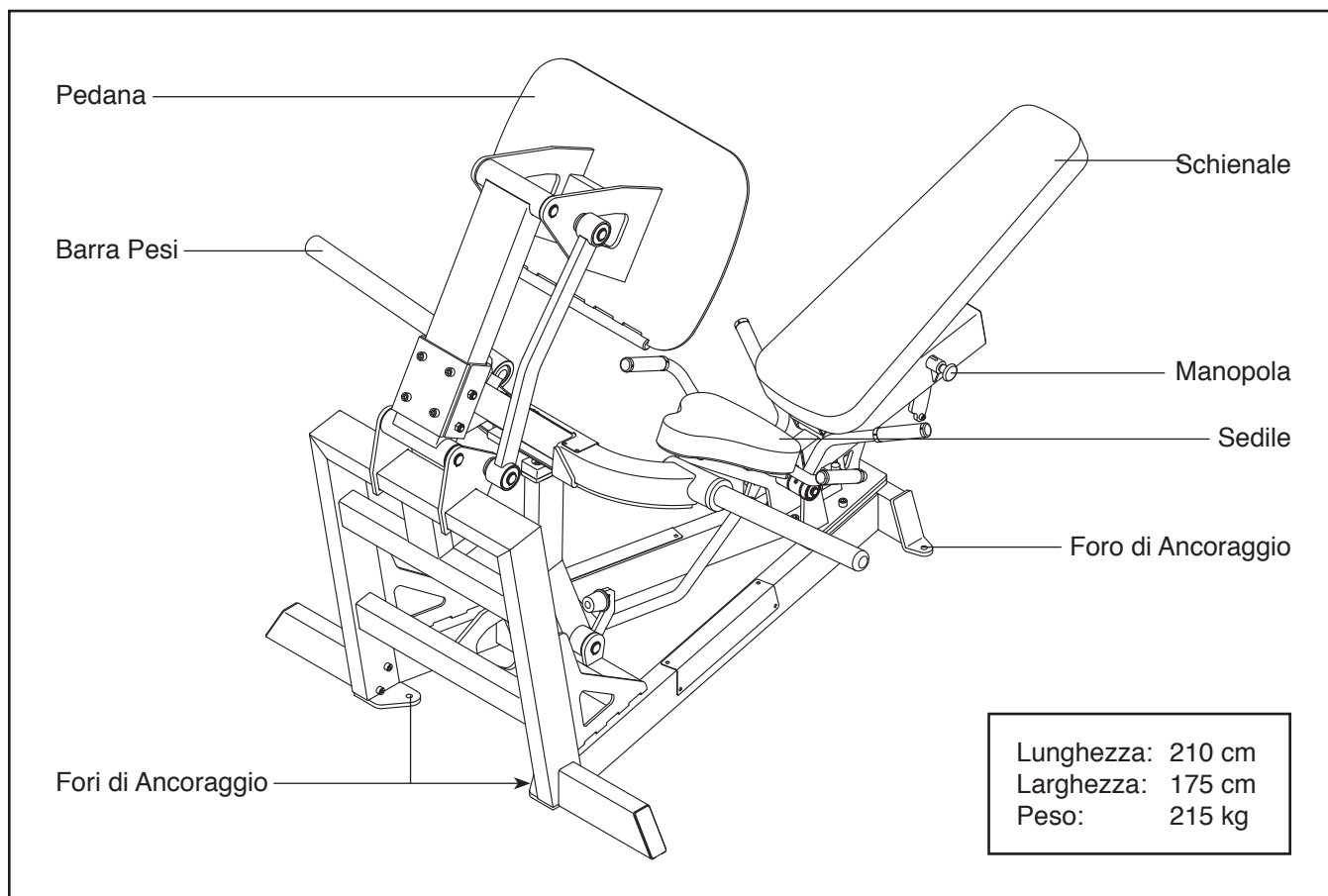
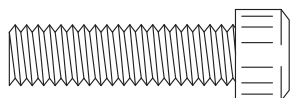
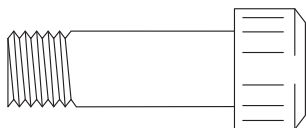


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

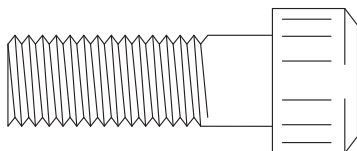
Fare riferimento ai disegni sottostanti per identificare i pezzi utilizzati durante il montaggio. Il numero tra parentesi indicato in ogni disegno rappresenta il numero pezzo, evinto dall'ELENCO PEZZI al termine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio.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



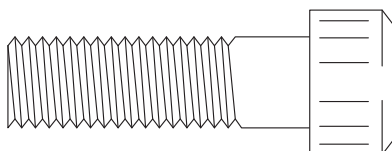
Vite da M8 x 25mm
(46)–4



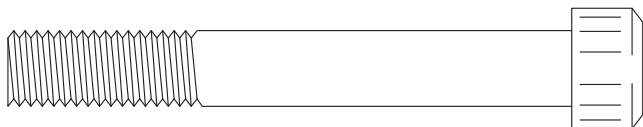
Bullone da M10 x 30mm
(52)–1



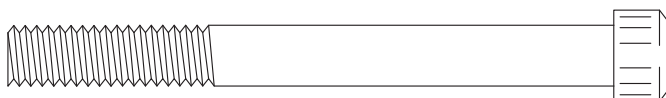
Vite da M12 x 35mm (40)–4



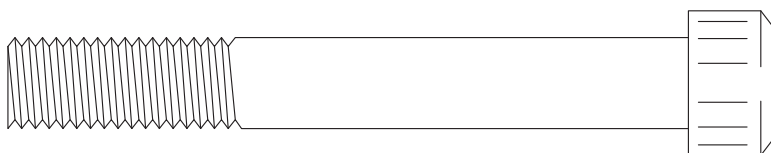
Bullone da M12 x 40mm (58)–2



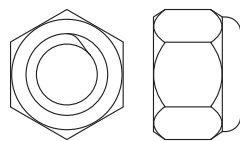
Vite da M10 x 75mm (39)–4



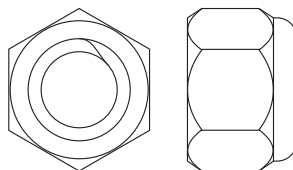
Vite da M8 x 80mm (59)–2



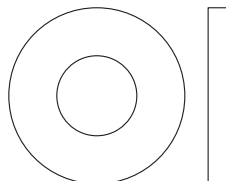
Vite da M12 x 90mm (17)–4



Dado Autobloccante
da M10 (48)–1



Dado Autobloccante
da M12 (27)–4



Rondella in
Nailon da M10
(63)–1



Bullone da M12 x 175mm (18)–2

MONTAGGIO

- Il montaggio richiede 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 individuare le parti piccole, servirsi della TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI a pagina 5.

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

una chiave inglese

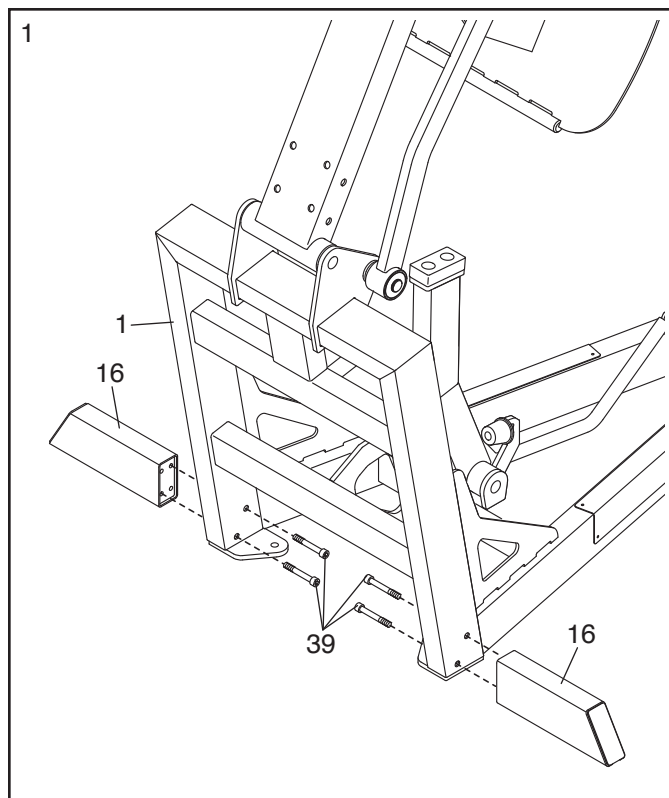


un set di chiavi esagonali metriche

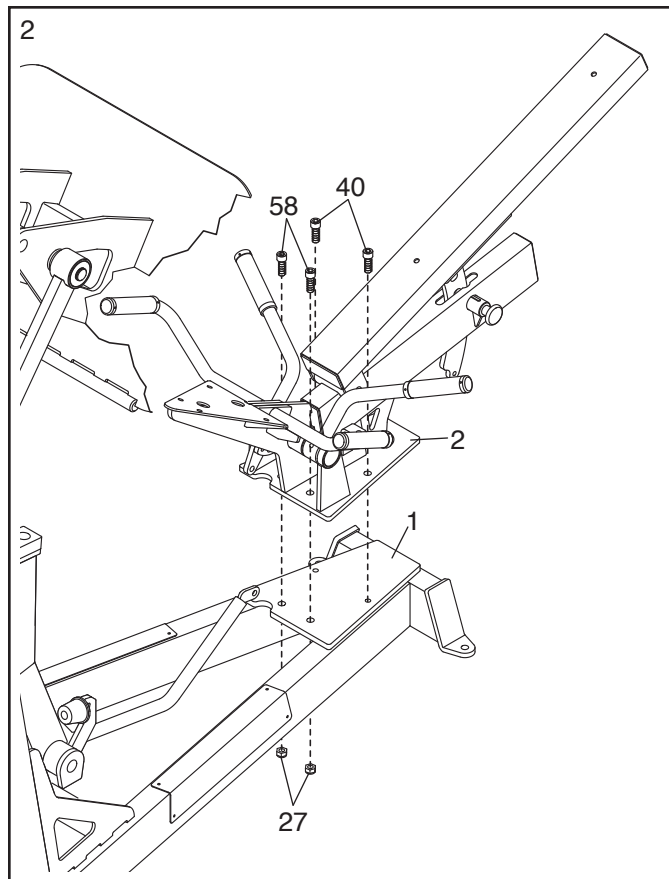


Il montaggio sarà più agevole se si dispone di una serie di chiavi a forcina o fisse o di una serie di chiavi a cricchetto.

1. Fissare ciascun Supporto Base (16) alla Base (1) con due Viti da M10 x 75mm (39).

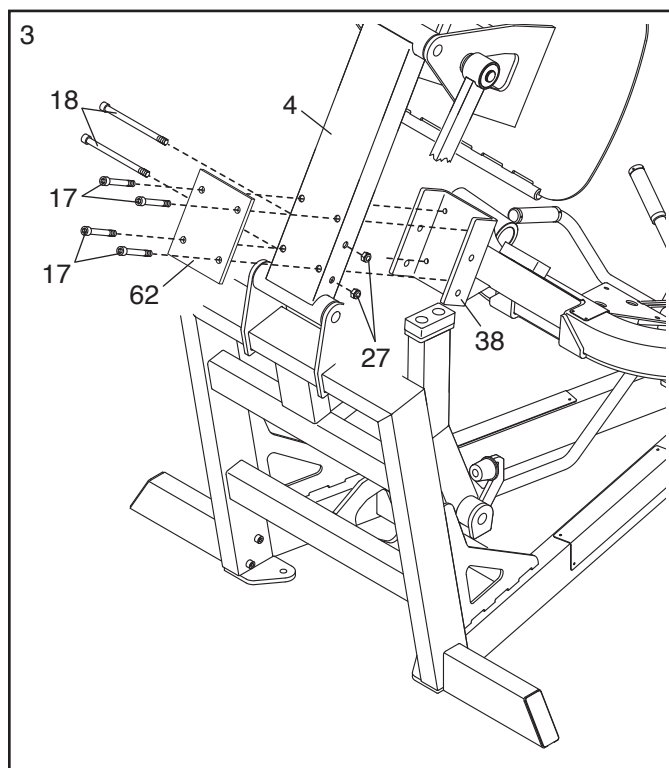


2. Fissare il Telaio Sedile (2) alla Base (1) con due Viti da M12 x 35mm (40), due Bulloni da M12 x 40mm (58) e due Dadi Autobloccanti da M12 (27).



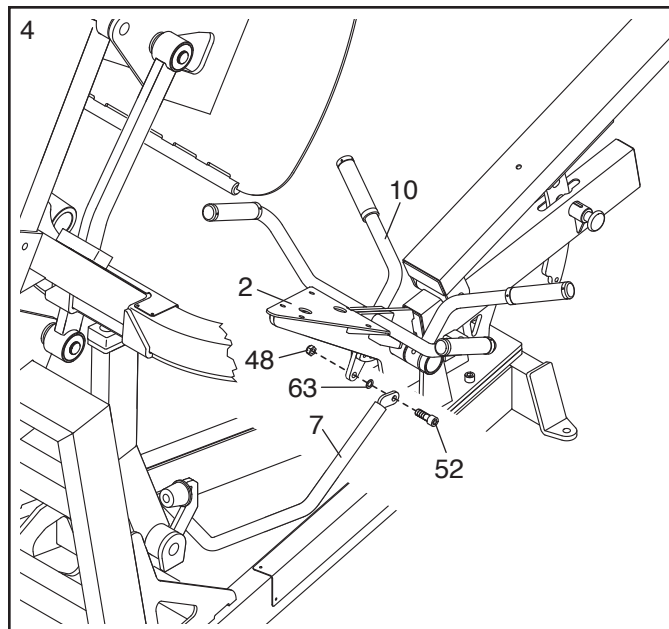
3. Localizzare il Telaio Pesi (38) e orientarlo nel modo indicato.

Fissare il Telaio Pesi (38) al Telaio Pedana (4) con quattro Viti da M12 x 90mm (17), la Piastra Telaio (62), due Bulloni da M12 x 175mm (18) e due Dadi Autobloccanti da M12 (27).



4. Localizzare il Braccio di Regolazione Destro (10), fissato al Telaio Sedile (2).

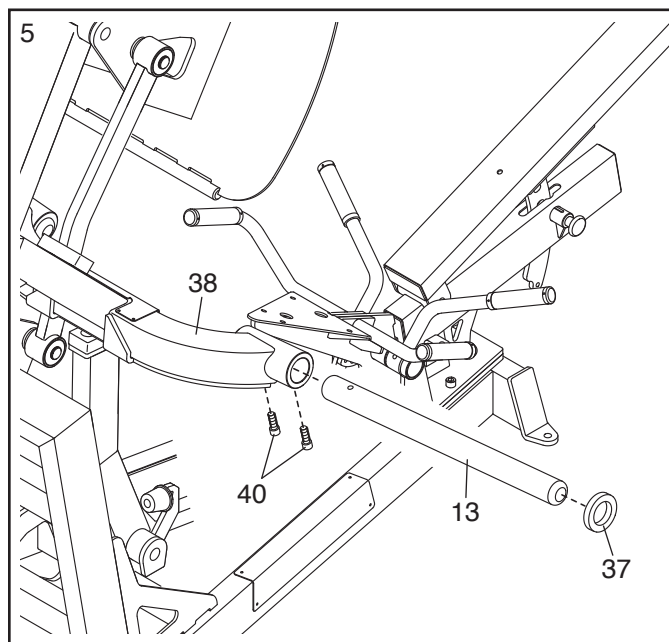
Fissare il Braccio di Supporto (7) al Braccio di Regolazione Destro (10) con un Bullone da M10 x 30mm (52), una Rondella in Nailon da M10 (63), e un Dado Autobloccante da M10 (48).



5. Fissare una Barra Pesi (13) al lato sinistro del Telaio Pesi (38) con due Viti da M12 x 35mm (40).

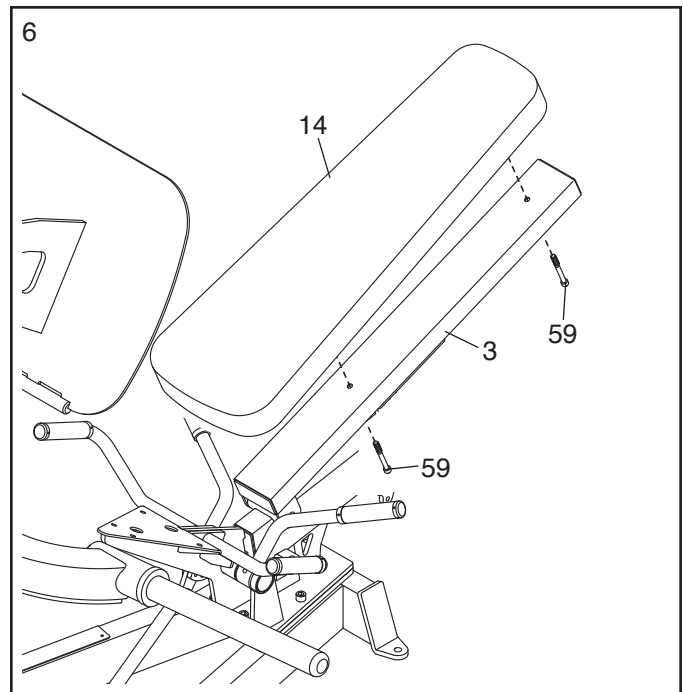
Infilare un Ammortizzatore Pesi (37) sulla Barra Pesi (13).

Ripetere questa fase sull'altro lato dell'attrezzatura per il potenziamento.

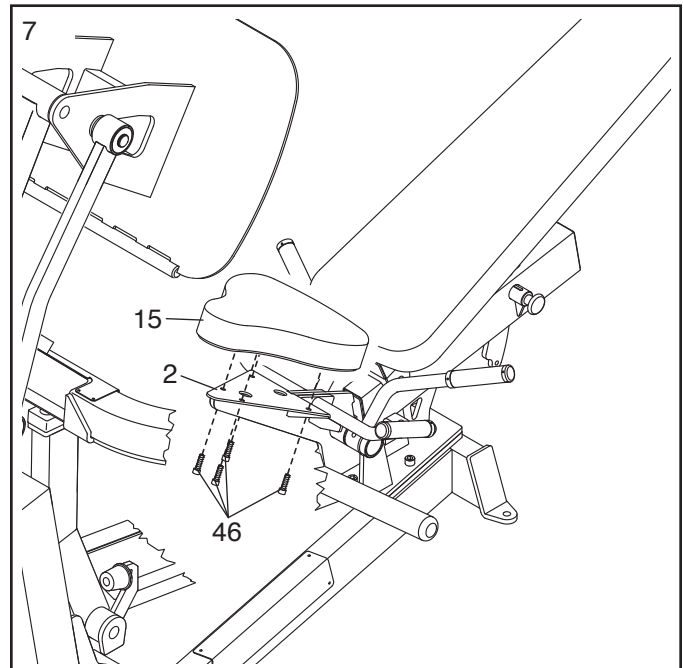


6. Orientare lo Schienale (14) nel modo indicato.

Fissare lo Schienale (14) al Telaio Schienale (3) con due Viti da M8 x 80mm (59).



7. Fissare il Sedile (15) al Telaio Sedile (2) con quattro Viti da M8 x 25mm (46).



8. **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.

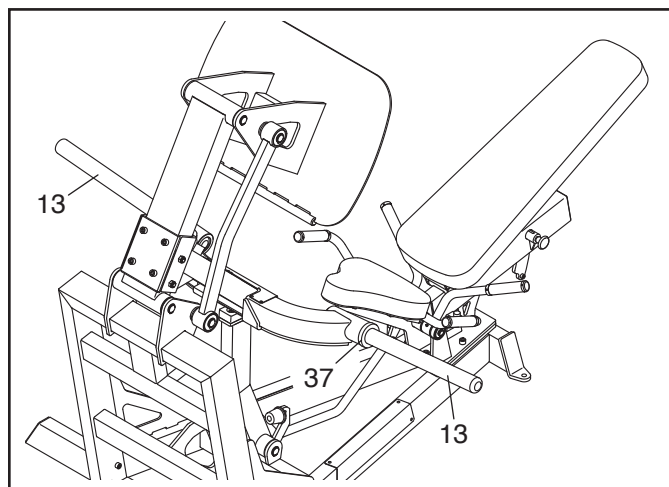
REGOLAZIONI

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.

AGGIUNTA DI PESI AL BRACCIO PESI

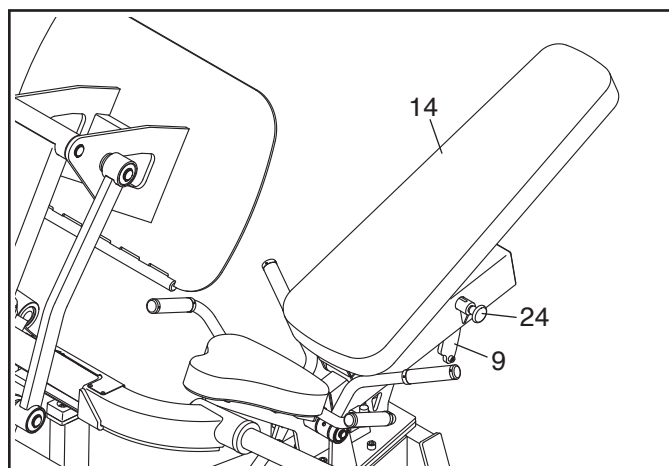
Per aggiungere resistenza all'allenamento, infilare la stessa quantità di pesi (non in dotazione) su entrambe le Barre Pesi (13). Accertare che i pesi siano a contatto con gli Ammortizzatori Pesi (37).

⚠ AVVERTENZA: non posizionare oltre 204 kg su ciascuna Barra Pesi (13). Posizionare sempre il medesimo peso su entrambe le Barre Pesi.



REGOLAZIONE DELLO SCHIENALE

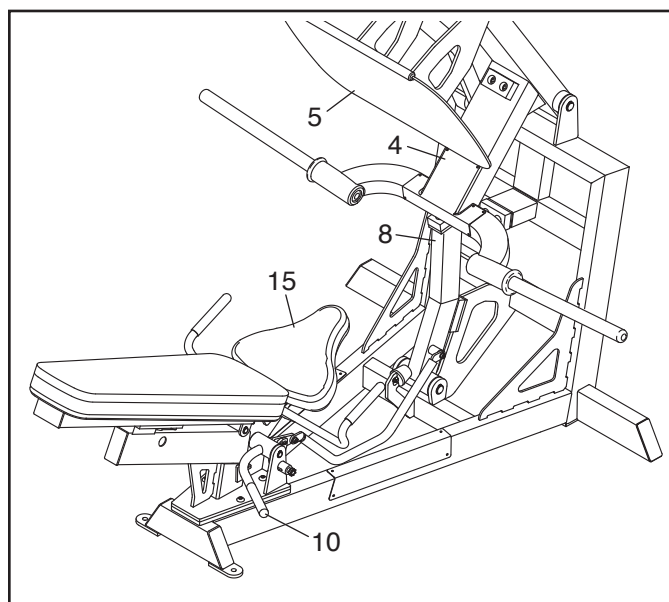
Per modificare l'angolazione dello Schienale (14), tirare la Manopola (24) verso l'esterno e spostare lo Schienale nella posizione desiderata. Quindi, reinserire la Manopola nella Staffa di Regolazione Schienale (9).



REGOLAZIONE DEL SUPPORTO TELAIO

Al fine di consentire la discesa della Pedana (5), spingerla verso l'alto e sollevare il Braccio di Regolazione Destro (10) in modo che il Supporto Telaio (8) ruoti verso il Sedile (15).

Al termine dell'allenamento, riportare il Supporto Telaio (8) alla posizione originaria sotto il Telaio Pedana (4).



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. Il detersivi forti e abrasivi danneggiano le etichette; prestare attenzione intorno alle stesse. Non utilizzare solventi come solvente per vernice, kerosene, benzina o liquidi simili.

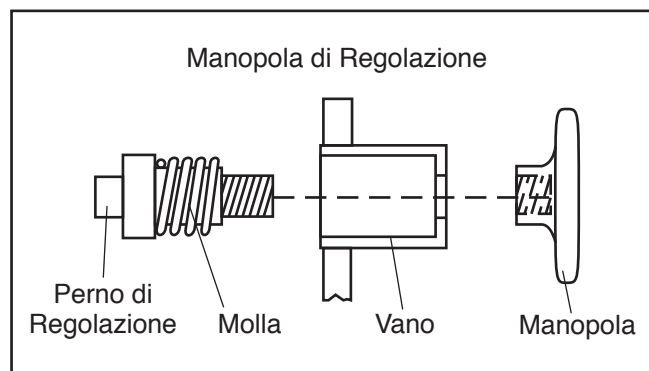
MANUTENZIONE SETTIMANALE

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.**

Manopola di Regolazione

Se una manopola di regolazione si blocca, significa che deve essere lubrificata. Smontare la manopola e applicare uno strato sottile di grasso lubrificante al litio. Rimontare la manopola come mostrato nel diagramma. Se la manopola di regolazione continua a non funzionare correttamente, probabilmente è necessario sostituire la molla. Per l'ordinazione di una nuova molla, consultare **CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI** sulla retrocopertina del presente manuale.



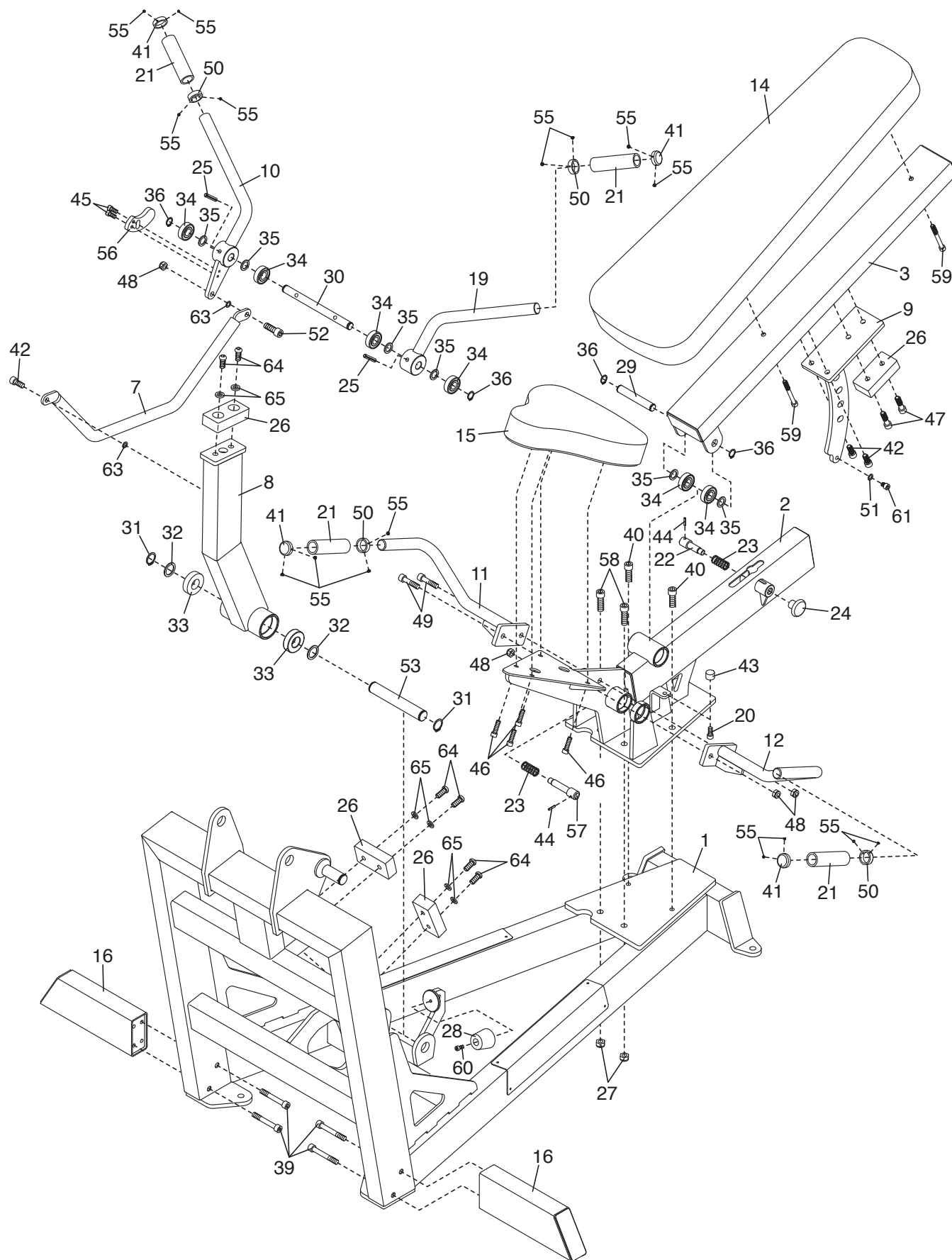
NOTE

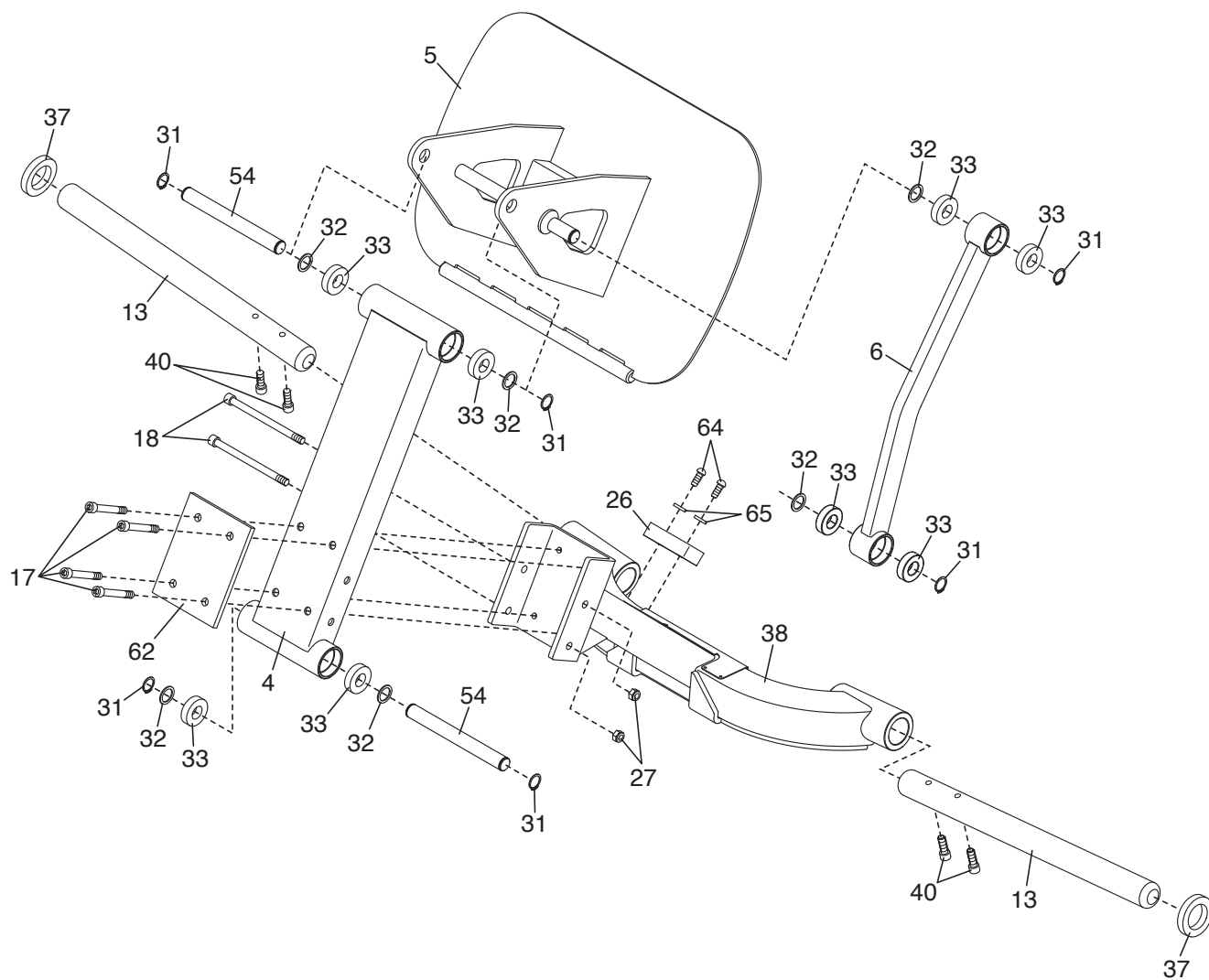
ELENCO PEZZI

N° del Modello F218.0 R0417A

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Base	34	6	Cuscinetto Piccolo
2	1	Telaio Sedile	35	6	Rondella in Nailon Piccola
3	1	Telaio Schienale	36	4	Anello di Ritenuta Piccolo
4	1	Telaio Pedana	37	2	Ammortizzatore Pesì
5	1	Pedana	38	1	Telaio Pesì
6	1	Braccio Pedana	39	4	Vite da M10 x 75mm
7	1	Braccio di Supporto	40	6	Vite da M12 x 35mm
8	1	Supporto Telaio	41	4	Cappuccio Impugnatura
9	1	Staffa di Regolazione Schienale	42	3	Vite da M10 x 25mm
10	1	Braccio di Regolazione Destro	43	1	Ammortizzatore Piccolo
11	1	Maniglia Destra	44	2	Coppiglia Elastica Piccola
12	1	Maniglia Sinistra	45	2	Vite da M6 x 20mm
13	2	Barra Pesì	46	4	Vite da M8 x 25mm
14	1	Schienale	47	2	Vite da M10 x 40mm
15	1	Sedile	48	4	Dado Autobloccante da M10
16	2	Supporto Base	49	2	Bullone da M10 x 45mm
17	4	Vite da M12 x 90mm	50	4	Collare Impugnatura
18	2	Bullone da M12 x 175mm	51	1	Rondella da M10
19	1	Braccio di Regolazione Sinistro	52	1	Bullone da M10 x 30mm
20	1	Vite da M8 x 16mm	53	1	Asse Telaio
21	4	Impugnatura	54	2	Asse Pedana
22	1	Perno Schienale	55	16	Vite Senza Testa da M4 x 3mm
23	2	Molla	56	1	Staffa di Regolazione Braccio
24	1	Manopola	57	1	Perno Braccio
25	2	Coppiglia Elastica Grande	58	2	Bullone da M12 x 40mm
26	5	Ammortizzatore Rettangolare	59	2	Vite da M8 x 80mm
27	4	Dado Autobloccante da M12	60	1	Vite da M6 x 25mm
28	1	Ammortizzatore	61	1	Vite da M10 x 16mm
29	1	Asse Schienale	62	1	Piastra Telaio
30	1	Asse Braccio	63	2	Rondella in Nailon da M10
31	8	Anello di Ritenuta Grande	64	8	Vite a Testa Tonda da M10 x 25mm
32	8	Rondella in Nylon Grande	65	8	Rondella da M10 x 20mm
33	10	Cuscinetto Grande	*	—	Manuale d'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
E-mail: 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
E-mail: 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.