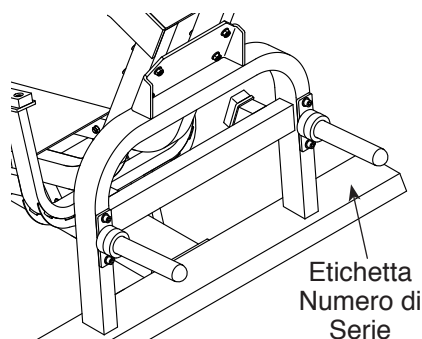


FREEMOTION[®] Leg Press

Modello n° F304.0

N° di Serie _____

Riportare il numero di serie nello spazio soprastante per eventuali comunicazioni future.



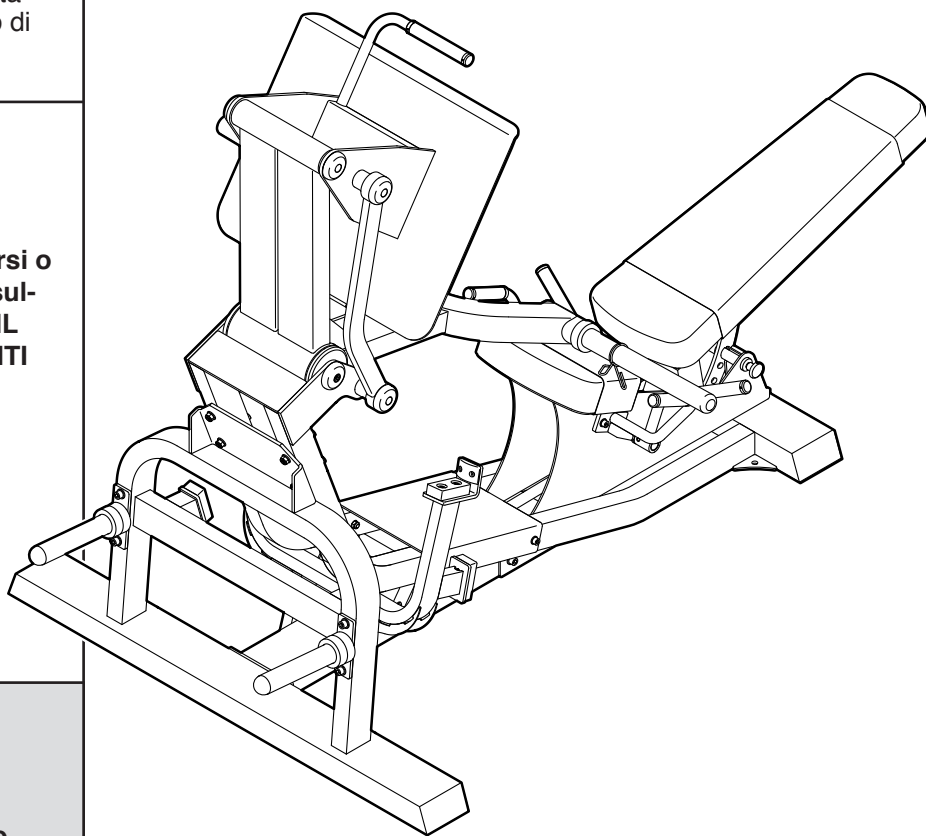
DOMANDE?

Per qualsiasi domanda o se alcuni pezzi fossero andati persi o risultassero danneggiati, consultare la sezione **CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI** in quarta di copertina del presente manuale.

ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare l'attrezzatura. Conservare il presente manuale per qualsiasi riferimento futuro.

MANUALE D'ISTRUZIONI

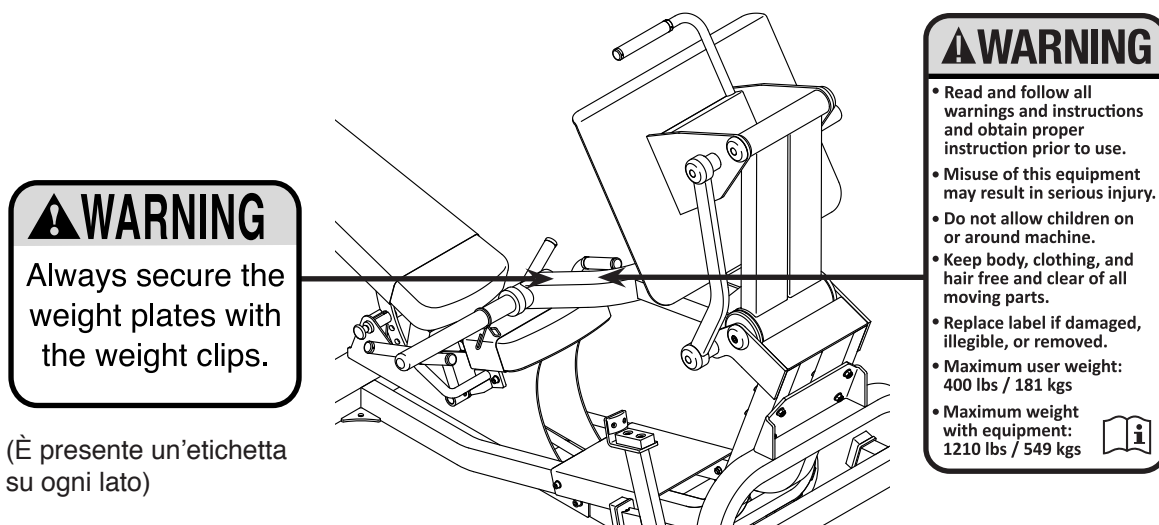


INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI	5
MONTAGGIO	6
REGOLAZIONI	12
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	14
ELENCO PEZZI	17
DISEGNO ESPLOSO	18
CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI	Retrocopertina
GARANZIA LIMITATA	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Questo disegno illustra le posizioni delle etichette di avvertenza. **Se manca un'etichetta o se è illeggibile, si prega di consultare la quarta di copertina del presente manuale per ordinarne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: le etichette possono non essere rappresentate nella loro dimensione reale.



FORMULA 409 è un marchio registrato di The Clorox Company.
SIMPLE GREEN è un marchio registrato di Sunshine Makers, Inc.
FREEMOTION è un marchio registrato di ICON Health & Fitness, Inc.

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sull'attrezzatura di potenziamento prima di iniziare a utilizzarla. FreeMotion Fitness declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni a beni subiti a causa o mediante l'uso di questo prodotto.

1. È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti dell'attrezzatura di potenziamento siano opportunamente informati di tutte le precauzioni, abbiano letto e compreso tutte le etichette riportanti le avvertenze e sappiano utilizzare correttamente l'attrezzatura di potenziamento.
2. Tutti gli utenti dell'attrezzatura di potenziamento devono essere in grado di comunicare immediatamente ai responsabili della struttura eventuali incidenti o irregolarità dell'attrezzatura di potenziamento.
3. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
4. Utilizzare l'attrezzatura di potenziamento esclusivamente nel modo descritto nel presente manuale.
5. Utilizzare l'attrezzatura di potenziamento esclusivamente sopra una superficie piana. Coprire il pavimento sotto l'attrezzatura di potenziamento per proteggerlo.
6. È responsabilità del proprietario assicurarsi che ci sia spazio sufficiente attorno all'attrezzatura di potenziamento per eseguire l'esercizio specifico.
7. Utilizzare i fori di ancoraggio (vedere pagina 4) per dare massima stabilità; fissare l'attrezzatura di potenziamento al pavimento.
8. Tenere sempre fuori dalla portata dell'attrezzatura di potenziamento i bambini di età inferiore ai 13 anni e gli animali domestici.
9. L'attrezzatura di potenziamento è stata progettata per un peso massimo dell'utente pari a 400 libbre (181 kg).
10. Non posizionare più di 184 kg di peso (non incluso) su ogni barra peso. Porre sempre il medesimo peso su entrambe le barre peso. Bloccare sempre i pesi con i fermagli peso.
11. Durante l'allenamento indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
12. Mantenere mani e piedi lontano dalle parti in movimento. Non appoggiare il corpo o le mani sull'attrezzatura di potenziamento mentre è in uso.
13. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o la morte. Qualora si manifestino vertigini, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto l'attrezzatura di potenziamento FREEMOTION® LEG PRESS (pressa gambe). Grazie al movimento libero è possibile esercitare i gruppi muscolari in modo naturale e allenarsi con maggiore precisione ed efficienza.

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

prega di consultare la retrocopertina del manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare il codice modello e il numero di serie del prodotto prima di contattare l'ufficio competente. Il codice 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 familiarizzare con le parti contrassegnate.

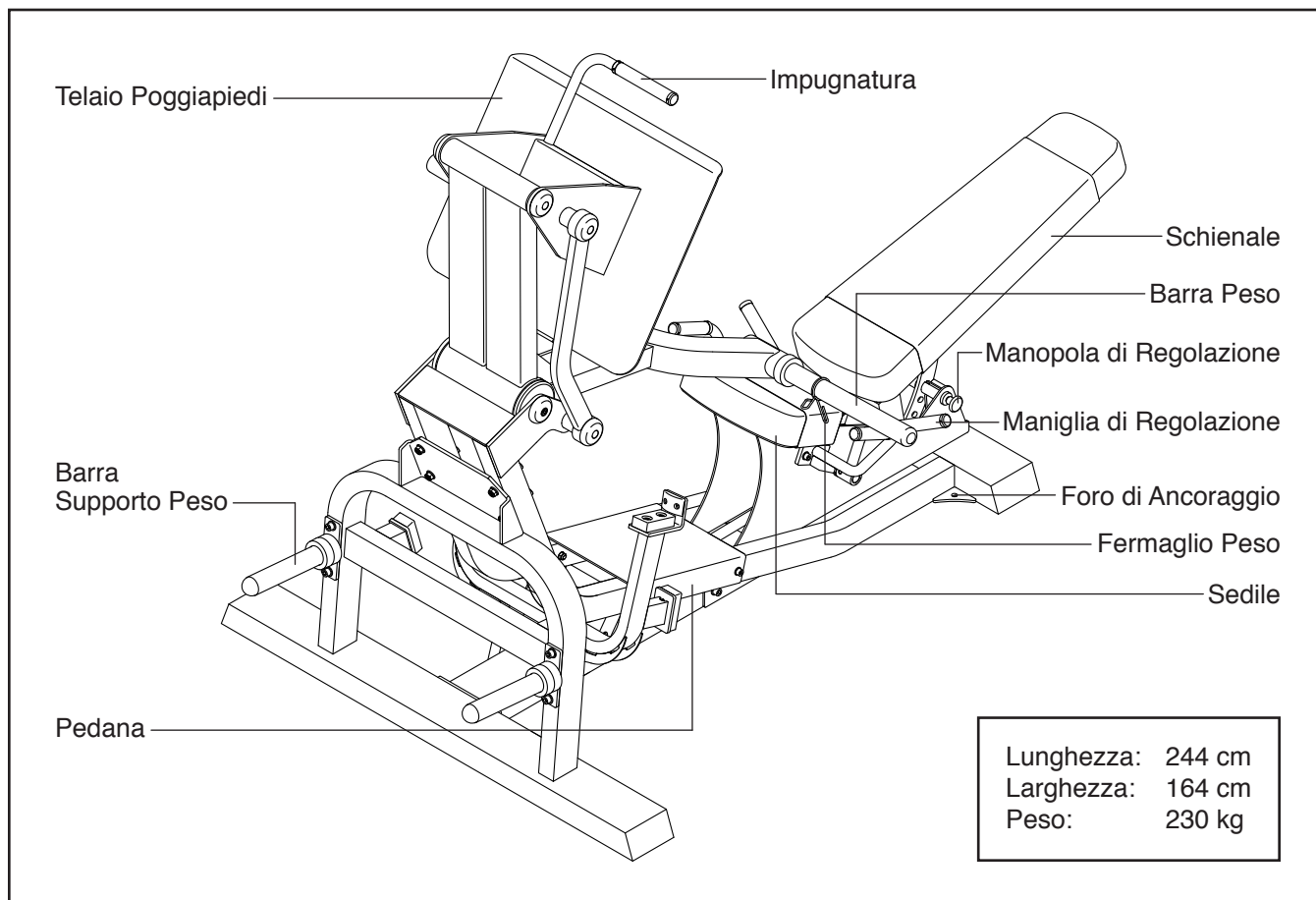
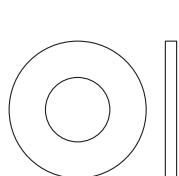
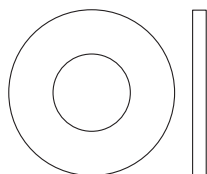


TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

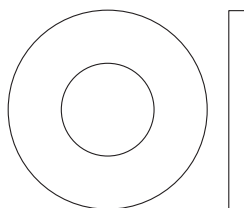
Utilizzare i disegni sottostanti per identificare le parti piccole necessarie per il montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero del pezzo, come da ELENCO PEZZI alla fine del presente manuale. Il secondo numero fa riferimento alla quantità necessaria per il montaggio. **Nota: qualora un pezzo non fosse rintracciabile nel kit pezzi, verificare se è stato preassemblato. Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.**



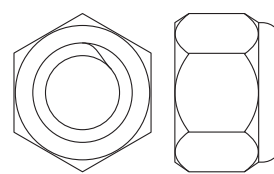
Rondella M8
(62)–6



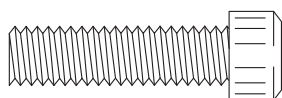
Rondella M10
(63)–10



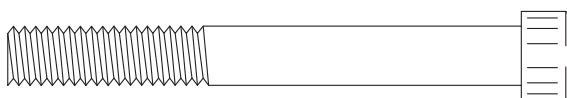
Rondella M12
(64)–16



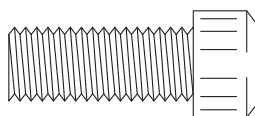
Dado Autobloccante
M12 (66)–4



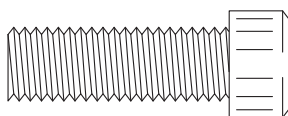
Vite M8 x 30mm
(54)–4



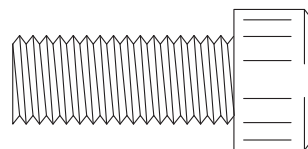
Vite M8 x 70mm (55)–2



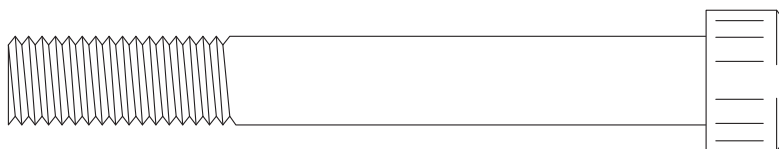
Vite M10 x 25mm
(61)–6



Vite M10 x 30mm
(56)–4



Vite M12 x 30mm
(60)–12



Bullone M12 x 95mm (59)–4

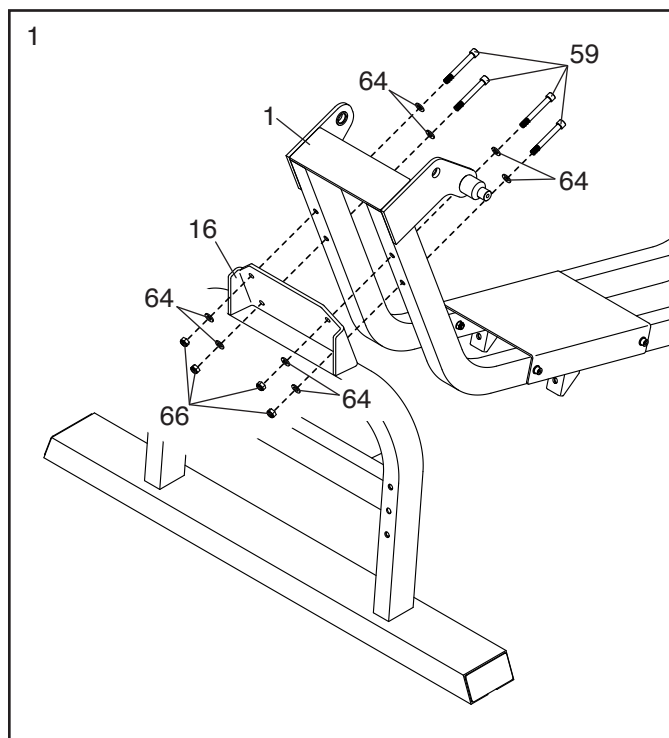
MONTAGGIO

- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
 - A causa del peso e delle dimensioni, montare l'attrezzatura di potenziamento nella posizione in cui verrà utilizzata. Verificare che vi sia spazio a sufficienza intorno all'attrezzatura di potenziamento.
 - Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento del montaggio.
- Per localizzare i pezzi piccoli vedere pagina 5.
 - Per il montaggio è necessario utilizzare i seguenti utensili (non in dotazione):
 - una chiave inglese
 - un set di chiavi esagonali metriche
- Il montaggio risulterà più semplice se si dispone di un set di chiavi. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

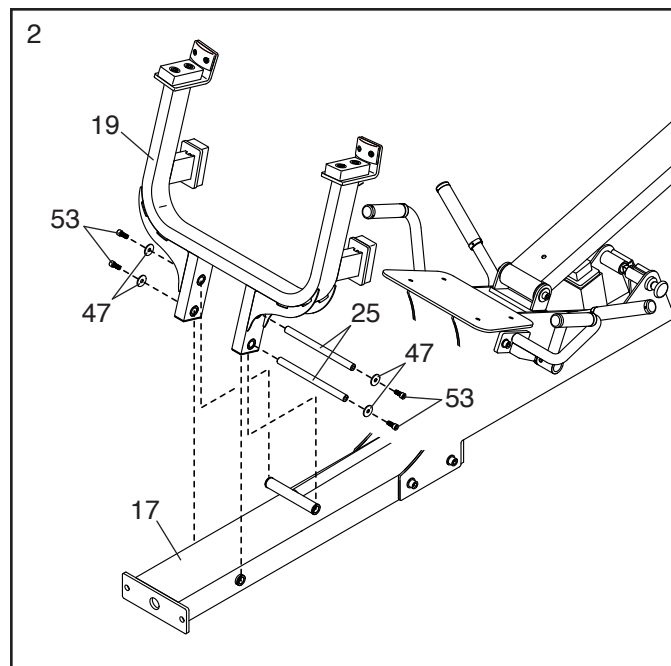


1. Orientare la Base (1) e il Telaio Anteriore (16) nel modo indicato.

Fissare la Base (1) al Telaio Anteriore (16) con quattro Bulloni M12 x 95mm (59), otto Rondelle M12 (64) e quattro Dadi Autobloccanti M12 (66).
Attendere prima di serrare i Bulloni.



2. Rimuovere le quattro Viti M8 x 20mm (53), le quattro Rondelle Piatte M8 (47) e i due Assi Telaio di Sicurezza (25) dal Telaio di Sicurezza (19). Quindi rimuovere il Telaio di Sicurezza dal Telaio di Collegamento (17). Nota: i pezzi verranno rimontati successivamente.

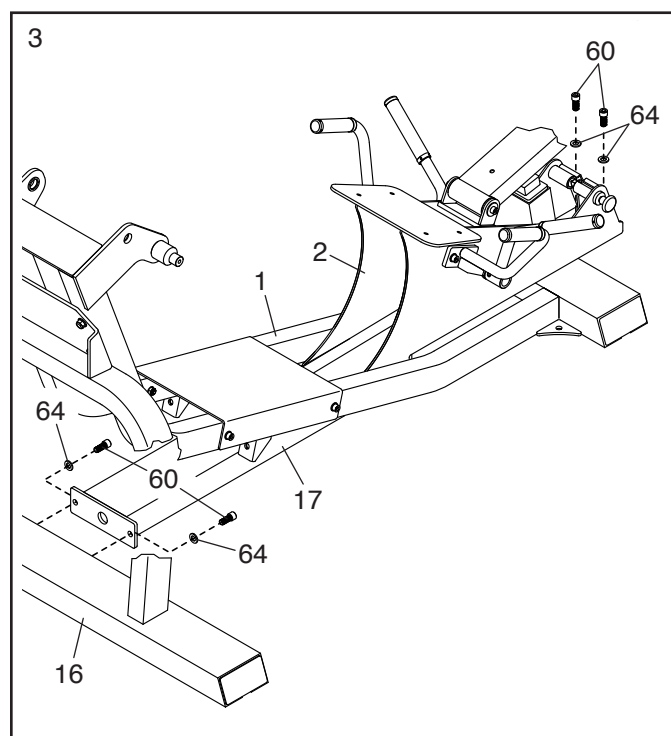


3. Inserire il Telaio di Collegamento (17) e il Telaio Sedile (2) verso il basso attraverso la Base (1) nel modo indicato.

Fissare il Telaio di Collegamento (17) al Telaio Anteriore (16) con due Viti M12 x 30mm (60) e due Rondelle M12 (64).

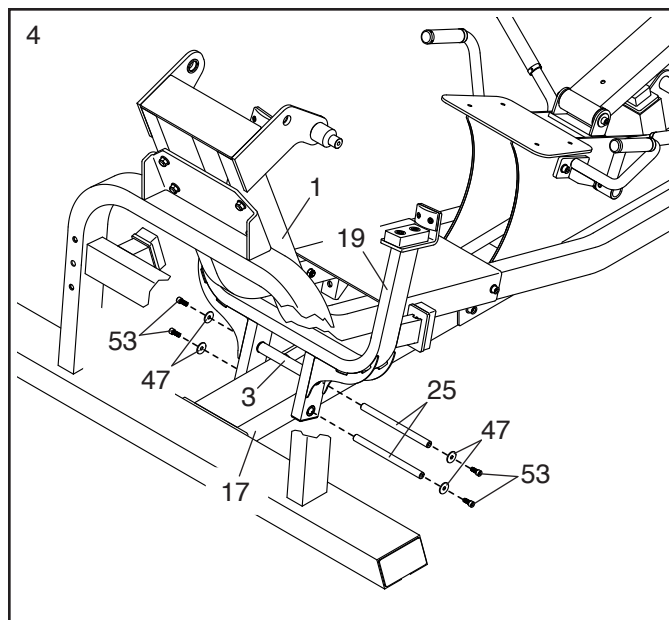
Quindi fissare il Telaio Sedile (2) alla Base (1) con due Viti M12 x 30mm (60) e due Rondelle M12 (64).

Vedere la fase 1. Serrare i Bulloni M12 x 95mm (59).



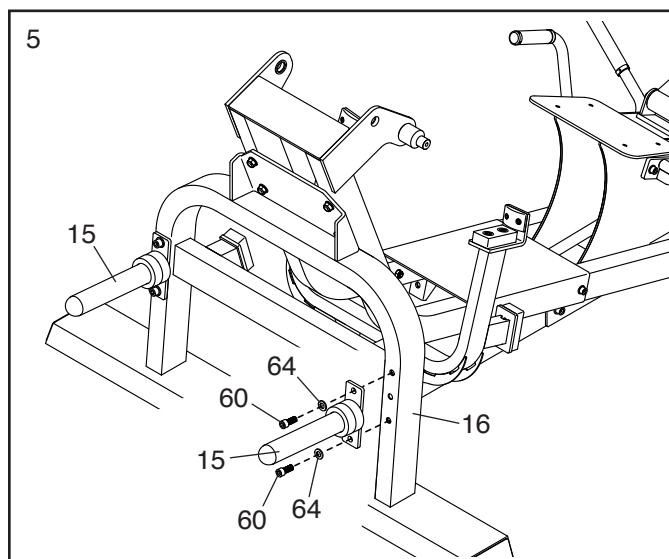
4. Inclinare di lato il Telaio di Sicurezza (19) e inserire un lato sotto la Base (1). Quindi orientare il Telaio di Sicurezza nel modo indicato.

Fissare il Telaio di Sicurezza (19) al Telaio di Collegamento (17) e al Collegamento a "T" (3) con le quattro Viti M8 x 20mm (53), le quattro Rondelle Piatte M8 (47) e i due Assi Telaio di Sicurezza (25) rimossi nella fase 2.



5. Fissare una delle Barre Supporto Peso (15) al Telaio Anteriore (16) con due Viti M12 x 30mm (60) e due Rondelle M12 (64).

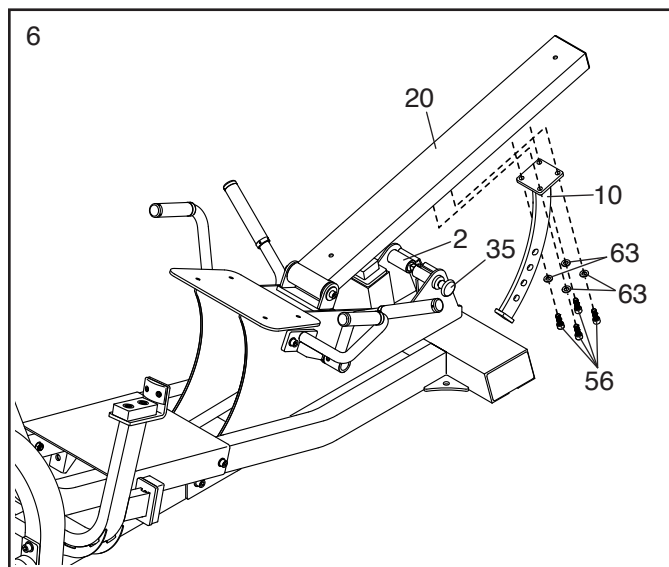
Montare l'altra Barra Supporto Peso (15) nel medesimo modo.



6. Orientare la Staffa di Regolazione (10) come indicato.

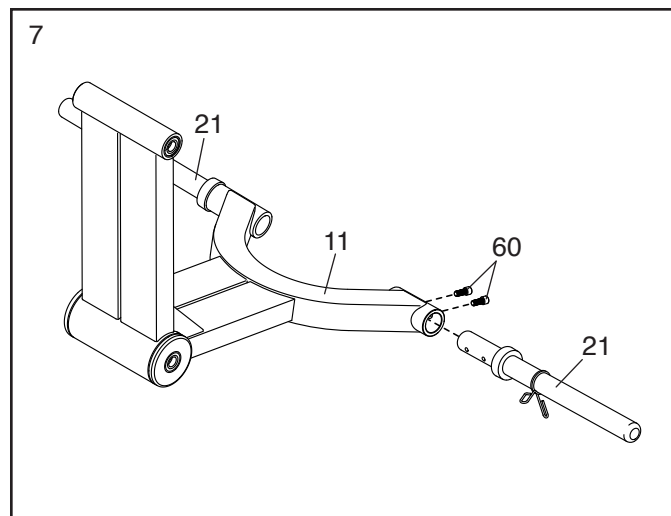
Tirare la Manopola di Regolazione (35), inserire la Staffa di Regolazione (10) nel Telaio Sedile (2) e rilasciare la Manopola di Regolazione nel foro di regolazione presente nella Staffa di Regolazione.

Quindi la Staffa di Regolazione (10) nel Telaio Schienale (20) con quattro Viti M10 x 30mm (56) e quattro Rondelle M10 (63); **inserire manualmente tutte le Viti e poi serrarle.**



7. Fissare una Barra Peso (21) al Telaio Perno (11) con due Viti M12 x 30mm (60).

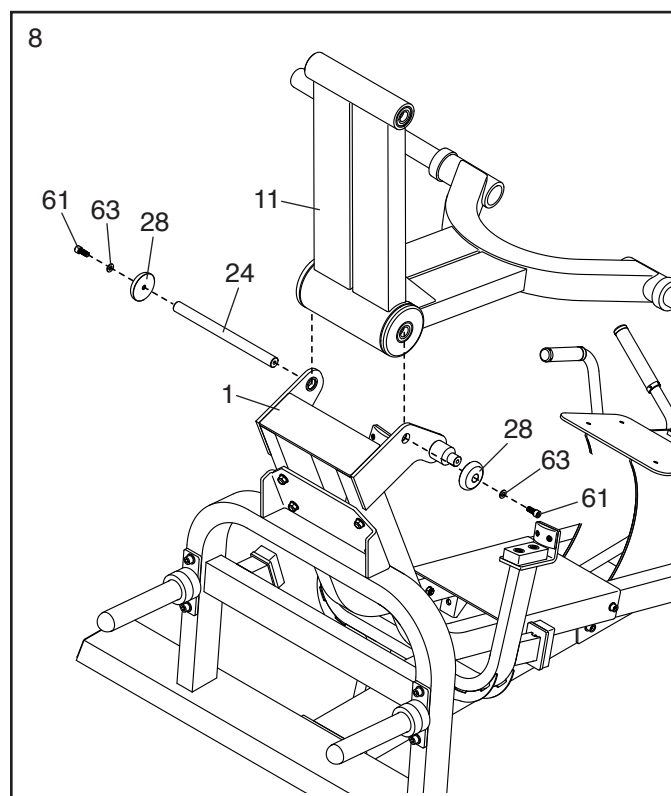
Fissare l'altra Barra Peso (21) nel medesimo modo.



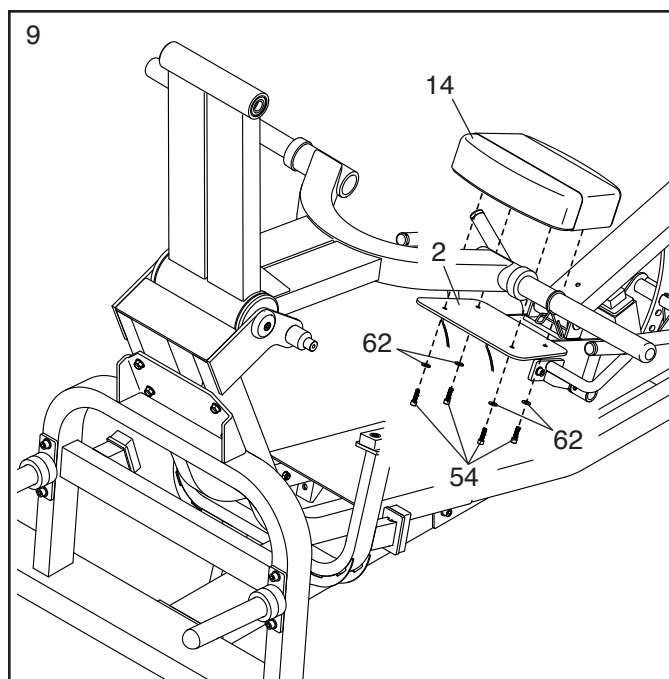
8. Con l'aiuto di una seconda persona reggere il Telaio Perno (11) all'interno della staffa sulla Base (1).

Inserire un Asse Telaio Perno (24) nella Base (1) e nel Telaio Perno (11).

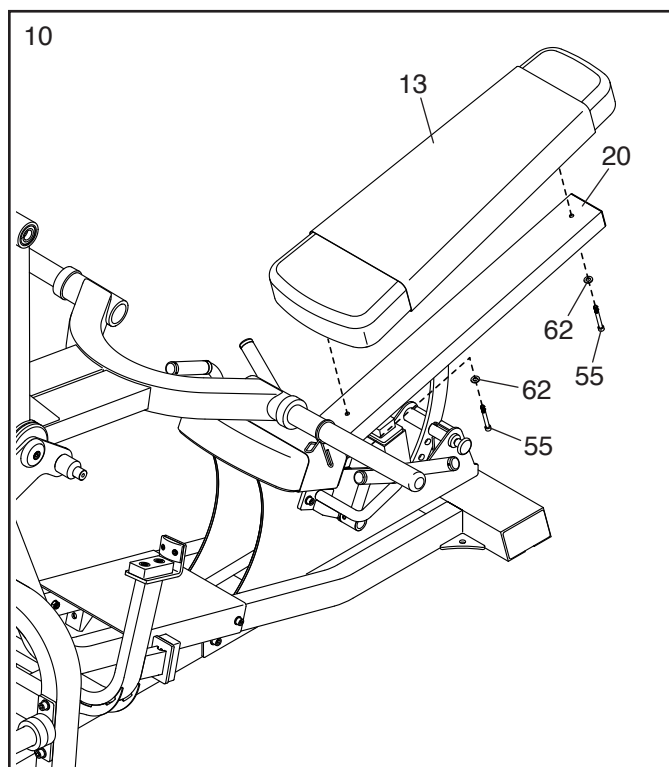
Fissare un Copri Asse (28) a ogni estremità dell'Asse Telaio Perno (24) con una Vite M10 x 25mm (61) e un Rondella M10 (63) **contemporaneamente**.



9. Fissare il Sedile (14) al Telaio Sedile (2) con quattro Viti M8 x 30mm (54) e quattro Rondelle M8 (62); **inserire manualmente tutte e quattro le Viti e poi serrarle.**



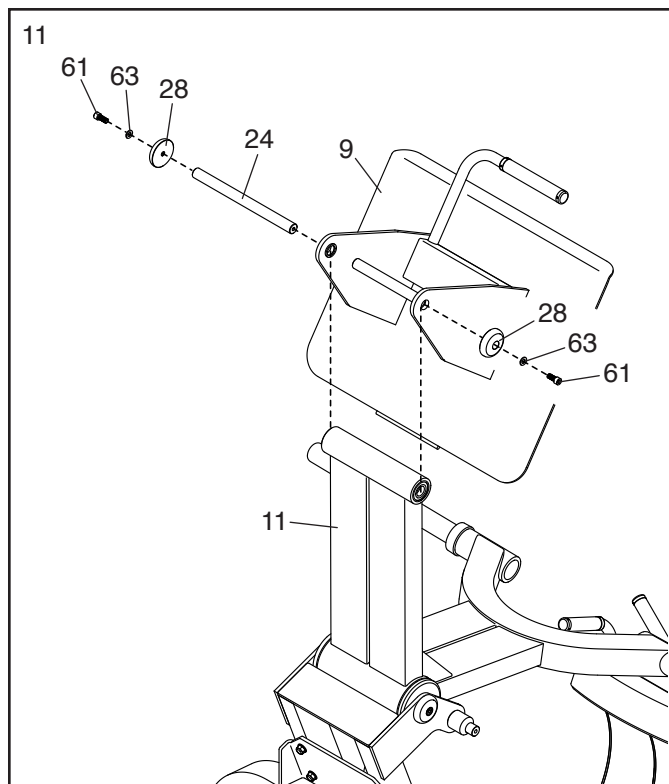
10. Fissare lo Schienale (13) al Telaio Schienale (20) con due Viti M8 x 70mm (55) e due Rondelle M8 (62).



11. Con l'aiuto di una seconda persona reggere il Telaio Poggiapiedi (9) sull'estremità superiore del Telaio Perno (11).

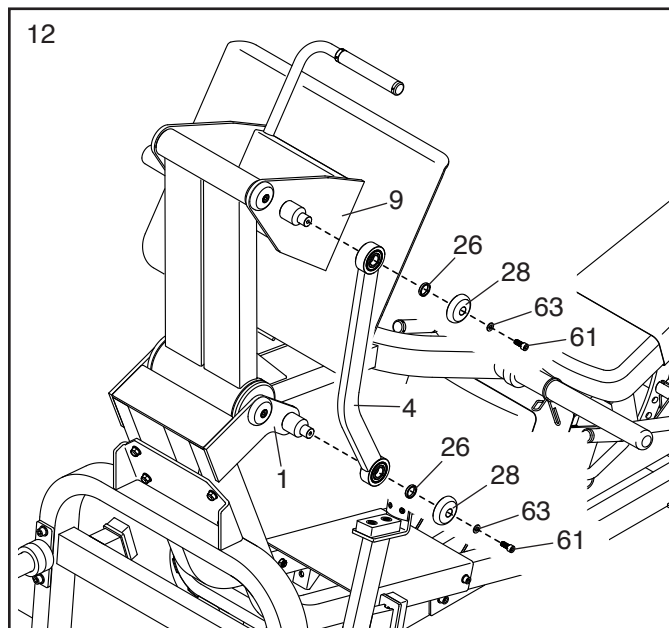
Inserire un Asse Telaio Perno (24) nel Telaio Poggiapiedi (9) e nel Telaio Perno (11).

Fissare un Copri Asse (28) a ogni estremità dell'Asse Telaio Perno (24) con una Vite M10 x 25mm (61) e un Rondella M10 (63) **contemporaneamente**.



12. Orientare il Braccio di Collegamento (4) nel modo indicato.

Fissare il Braccio di Collegamento (4) al Telaio Poggiapiedi (9) e alla Base (1) con due Viti M10 x 25mm (61), due Rondelle M10 (63), due Copri Asse (28) e due Distanziatori (26).



13. **Assicurarsi che tutti i pezzi dell'attrezzatura di potenziamento siano stati serrati correttamente.**
Per evitare che il pavimento o il tappeto si danneggino, posizionare un tappetino sotto l'attrezzatura di potenziamento.

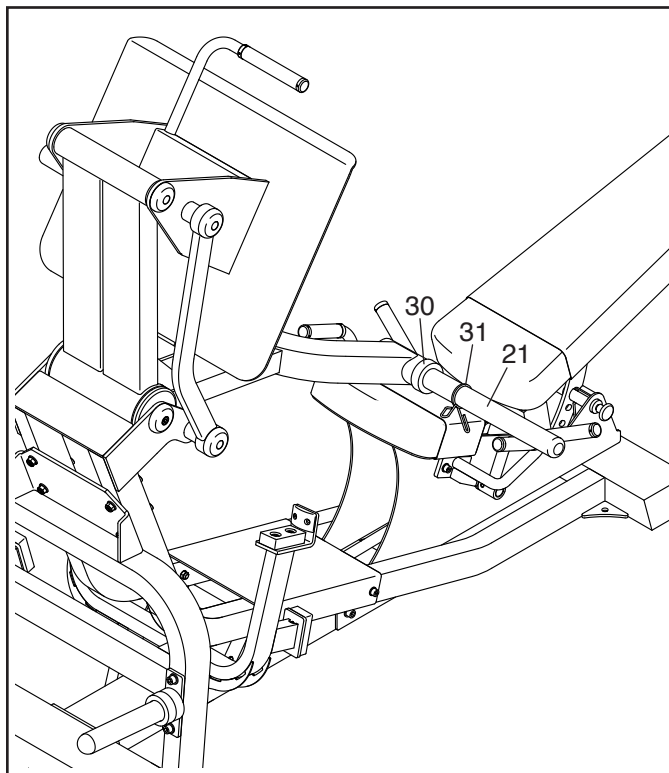
REGOLAZIONI

Questa sezione illustra la regolazione dell'attrezzatura di potenziamento. Verificare che tutti i pezzi siano correttamente serrati prima di ogni utilizzo dell'attrezzatura di potenziamento. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.

AGGIUNTA DI PESI

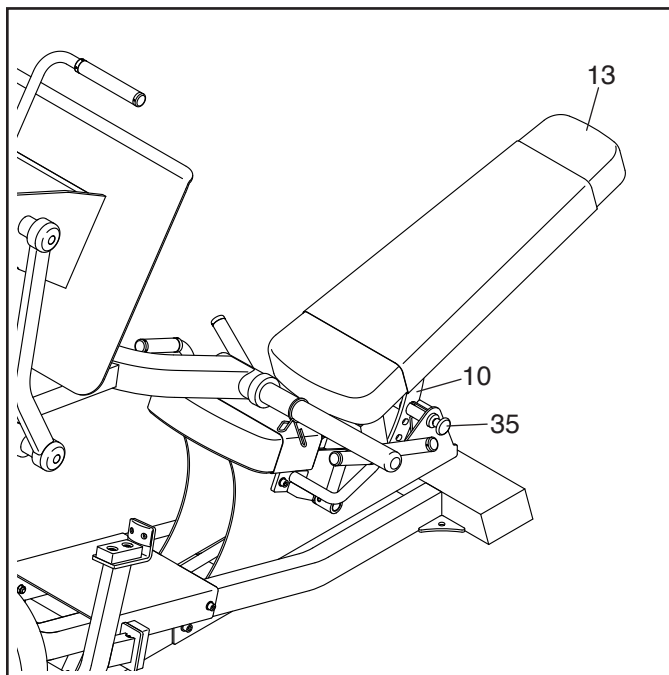
Porre i pesi desiderati (non inclusi) sulle Barre Peso (21). Verificare di avere spinto i pesi contro i Respingenti Peso (30) e **fissare i pesi con i Fermagli Peso (31)**.

⚠ AVVERTENZA: non posizionare più di 184 kg di peso (non incluso) su ogni Barra Peso (21). Porre sempre il medesimo peso su entrambe le Barre Peso. Bloccare sempre i pesi con i Fermagli Peso (31).



REGOLAZIONE DELLO SCHIENALE

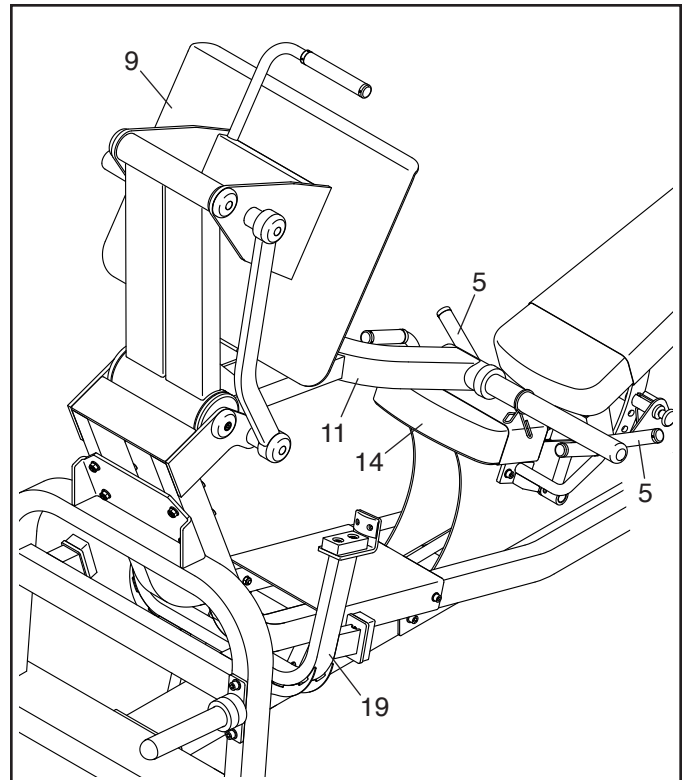
Per regolare l'inclinazione dello Schienale (13), tirare la Manopola di Regolazione (35), ruotare la parte superiore dello Schienale fino alla posizione desiderata e infine rilasciare la Manopola di Regolazione. **Spostare leggermente avanti e indietro lo Schienale per verificare che la Manopola di Regolazione sia bloccata nella Staffa di Regolazione (10).**



REGOLAZIONE DEL TELAIO DI SICUREZZA

Per permettere al Telaio Poggiapiedi (9) di abbassarsi, spingerlo verso l'alto e ruotare le Maniglie di Regolazione (5) in modo tale che il Telaio di Sicurezza (19) ruoti verso il Sedile (14).

Al termine dell'allenamento, riportare il Telaio di Sicurezza (19) nella sua posizione, sotto il Telaio Perno (11).



MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

Al fine di ottenere prestazioni ottimali dall'attrezzatura di potenziamento e per ridurre il rischio di danni agli utenti, è necessario effettuare una regolare manutenzione. Istruire il personale a effettuare le procedure descritte nella presente sezione. Il personale è tenuto a registrare e riportare eventuali incidenti. Al fine di mantenere la garanzia relativa all'attrezzatura di potenziamento, utilizzare esclusivamente pezzi FREEMOTION per riparazioni o sostituzioni. In caso di quesiti o chiarimenti, consultare la sezione CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI nella retrocopertina del presente manuale.

MANUTENZIONE GIORNALIERA

Pulizia Generale

Pulire l'attrezzatura di potenziamento usando un panno morbido inumidito con una soluzione diluita di sapone delicato e acqua tiepida. Se necessario, utilizzare una spazzola morbida con la soluzione detergente.

Quindi, risciacquare l'attrezzatura di potenziamento usando un panno morbido inumidito d'acqua e asciugare accuratamente.

Macchie Difficili

Spruzzare sulla macchia un detergente comune non abrasivo come FORMULA 409®, SIMPLE GREEN® o altro prodotto simile. Strofinare delicatamente la zona macchiata e lasciare agire il detergente per alcuni minuti.

Quindi, risciacquare l'attrezzatura di potenziamento usando un panno morbido inumidito d'acqua e asciugare accuratamente.

Se necessario ripetere l'operazione utilizzando una spazzola morbida.

Modalità Alternative per le Macchie Difficili

Strofinare la zona delicatamente la zona macchiata utilizzando un panno morbido inumidito con alcol.

Quindi, risciacquare l'attrezzatura di potenziamento usando un panno morbido inumidito d'acqua e asciugare accuratamente.

ATTENZIONE: attenersi alle istruzioni e alle precauzioni di sicurezza del fabbricante del prodotto detergente utilizzato. FreeMotion Fitness e i suoi rivenditori non sono responsabili per danni o infortuni derivanti dall'uso o abuso di prodotti detergenti.

IMPORTANTE: quando si utilizza un prodotto di pulizia, provarlo prima su una parte nascosta per verificare che non vengano danneggiati i materiali. Non utilizzare prodotti detergenti abrasivi o aggressivi, oppure solventi come acquaregia, cherosene, benzina o prodotti simili. Sostanze di questo tipo possono graffiare l'attrezzatura di potenziamento, danneggiare le parti in plastica e le etichette o provocare altri danni.

MANUTENZIONE SETTIMANALE

Bulloneria

Controllare tutti i dadi, i bulloni e le viti e serrarli se necessario. **IMPORTANTE:** tutti i cuscini hanno supporti in compensato con dadi a T utilizzati per fissare i cuscini all'attrezzatura di potenziamento. Poiché i dadi a T sono avvitati nel compensato, non potranno essere serrati quanto i dadi standard. Quando si serrano i bulloni o le viti che fissano il cuscino, stringerli sufficientemente affinché il cuscino non si muova o non risulti instabile. Un serraggio eccessivo potrebbe spaccare i dadi a T nel compensato rendendo impossibile la rimozione dei cuscini in futuro.

MANUTENZIONE MENSILE

Impugnature

Controllare le impugnature e se necessario sostituirle.

NOTE

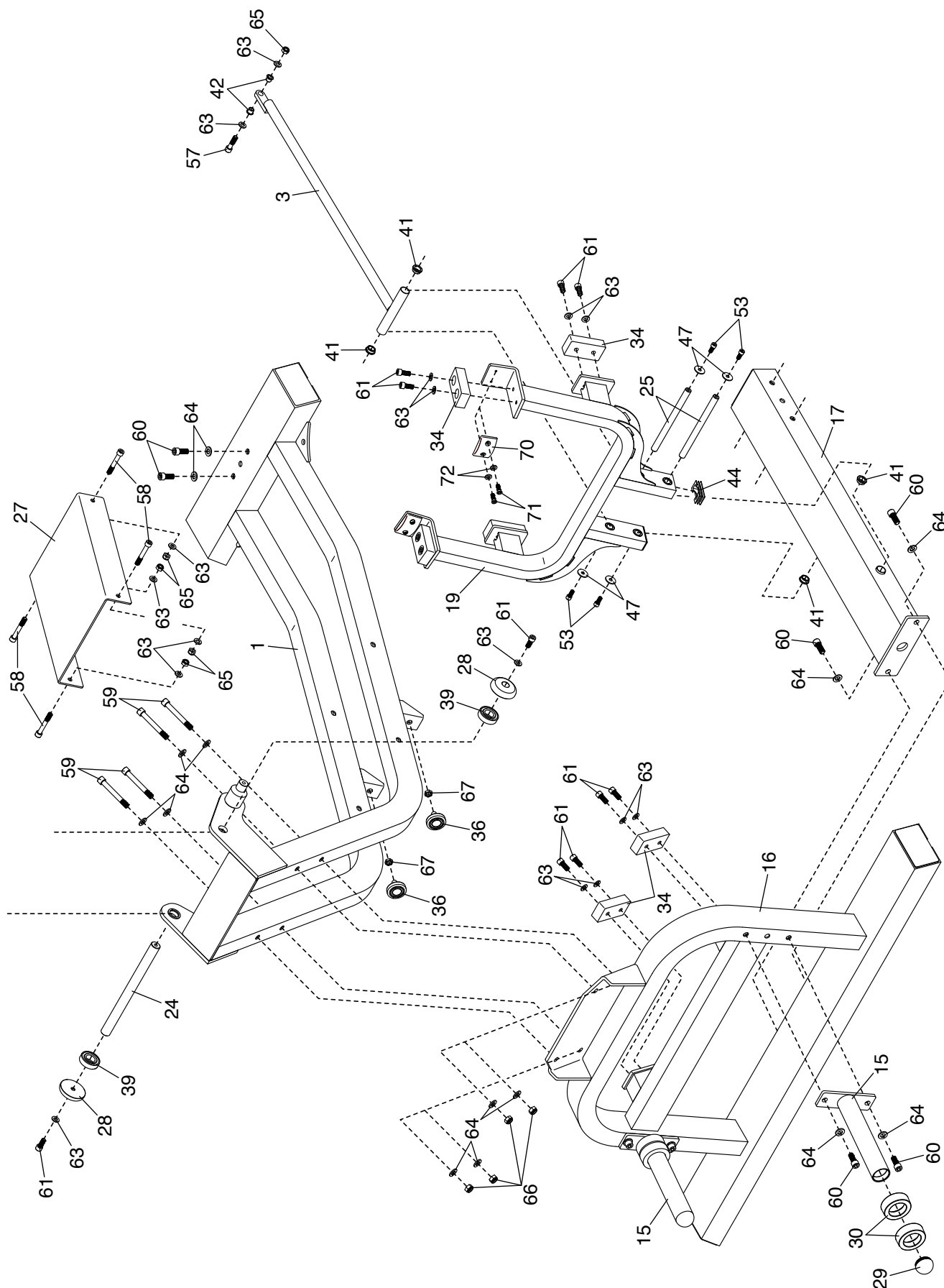
NOTE

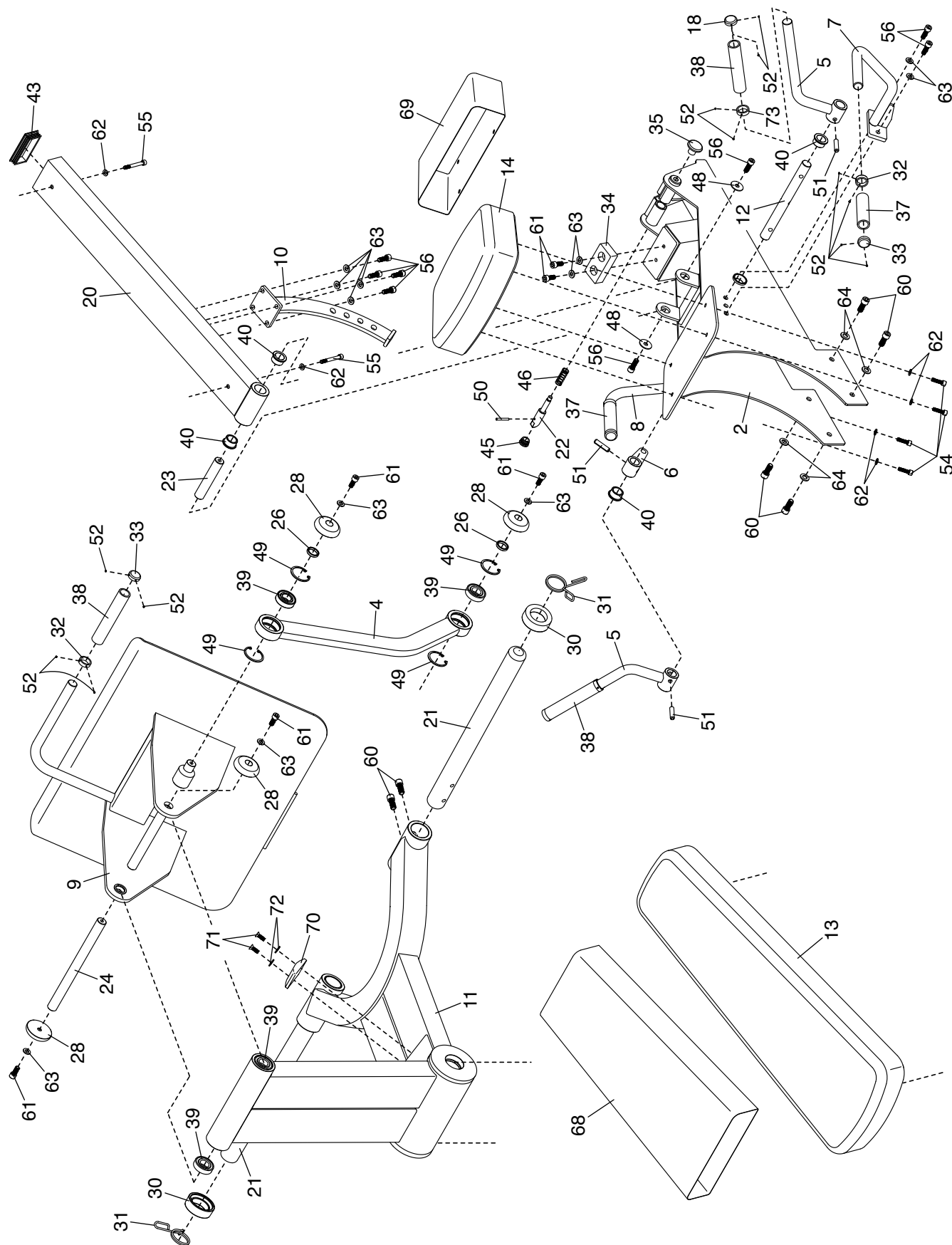
ELENCO PEZZI

Modello n° F304.0 R0917A

Pezzo n°	Qtà	Descrizione	Pezzo n°	Qtà	Descrizione
1	1	Base	38	3	Copri Maniglia Lungo
2	1	Telaio Sedile	39	6	Cuscinetto
3	1	Collegamento a T	40	4	Boccola Telaio Sedile
4	1	Braccio di Collegamento	41	4	Boccola di Sicurezza
5	2	Maniglia di Regolazione	42	2	Boccola di Collegamento
6	1	Collegamento Perno	43	1	Cappuccio Telaio Schienale
7	1	Maniglia Sinistra	44	2	Cappuccio Telaio di Sicurezza
8	1	Maniglia Destra	45	1	Cappuccio Perno
9	1	Telaio Poggiapiedi	46	1	Molla
10	1	Staffa di Regolazione	47	4	Rondella Piatta M8
11	1	Telaio Perno	48	2	Rondella Piatta M10
12	1	Albero Maniglia	49	4	Anello di Sicurezza
13	1	Schienale	50	1	Perno Molla M5 x 22mm
14	1	Sedile	51	3	Perno Molla M10 x 45mm
15	2	Barra Supporto Peso	52	20	Vite Senza Testa M4 x 3mm
16	1	Telaio Anteriore	53	4	Vite M8 x 20mm
17	1	Telaio di Collegamento	54	4	Vite M8 x 30mm
18	2	Cappuccio Maniglia	55	2	Vite M8 x 70mm
19	1	Telaio di Sicurezza	56	10	Vite M10 x 30mm
20	1	Telaio Schienale	57	1	Bullone M10 x 40mm
21	2	Barra Peso	58	4	Bullone M10 x 70mm
22	1	Perno di Regolazione	59	4	Bullone M12 x 95mm
23	1	Asse Schienale	60	16	Vite M12 x 30mm
24	2	Asse Telaio Perno	61	20	Vite M10 x 25mm
25	2	Asse Telaio di Sicurezza	62	6	Rondella M8
26	2	Distanziatore	63	34	Rondella M10
27	1	Pedana	64	20	Rondella M12
28	6	Copri Asse	65	5	Dado Autobloccante M10
29	2	Cappuccio Bombato	66	4	Dado Autobloccante M12
30	6	Respingente Peso	67	2	Controdado M12
31	2	Fermaglio Peso	68	1	Copri Schienale
32	3	Anello Impugnatura	69	1	Copri Sedile
33	3	Cappuccio Impugnatura	70	4	Respingente Curvo
34	7	Respingente Rettangolare	71	8	Vite M6 x 15mm
35	1	Manopola di Regolazione	72	8	Rondella M6
36	2	Respingente Rotondo	73	2	Anello Maniglia
37	2	Copri Maniglia Corto	*	—	Manuale d'Istruzioni

Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale per informazioni relative all'ordinazione di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.





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 a uno dei 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 LISTA PEZZI e il DISEGNO ESPLOSO posti alla fine del presente manuale).**

Per i clienti residenti negli Stati Uniti

Tel: 1-800-201-2109, Lun.– Ven. dalle 6.00 alle 18.00 MT

Email: customercare@freemotionfitness.com

Indirizzo postale:

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

Per i clienti residenti al di fuori degli Stati Uniti

Tel: 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 ricambi e l'assistenza sono garantiti 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 relativa all'assistenza è valida solo per i prodotti venduti in USA e 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. Utenti con un peso superiore al peso massimo indicato nel presente manuale.
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.

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. In alcune regioni non sono consentite 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 regioni a regione.

PER CONTATTARE FREEMOTION FITNESS

Consultare la sezione precedente CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI.