

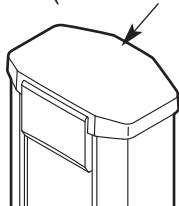
FREEMOTION[®] Calf

N° del Modello F607.0

N° di Serie _____

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

Etichette del Numero di Serie (all'interno della torre)



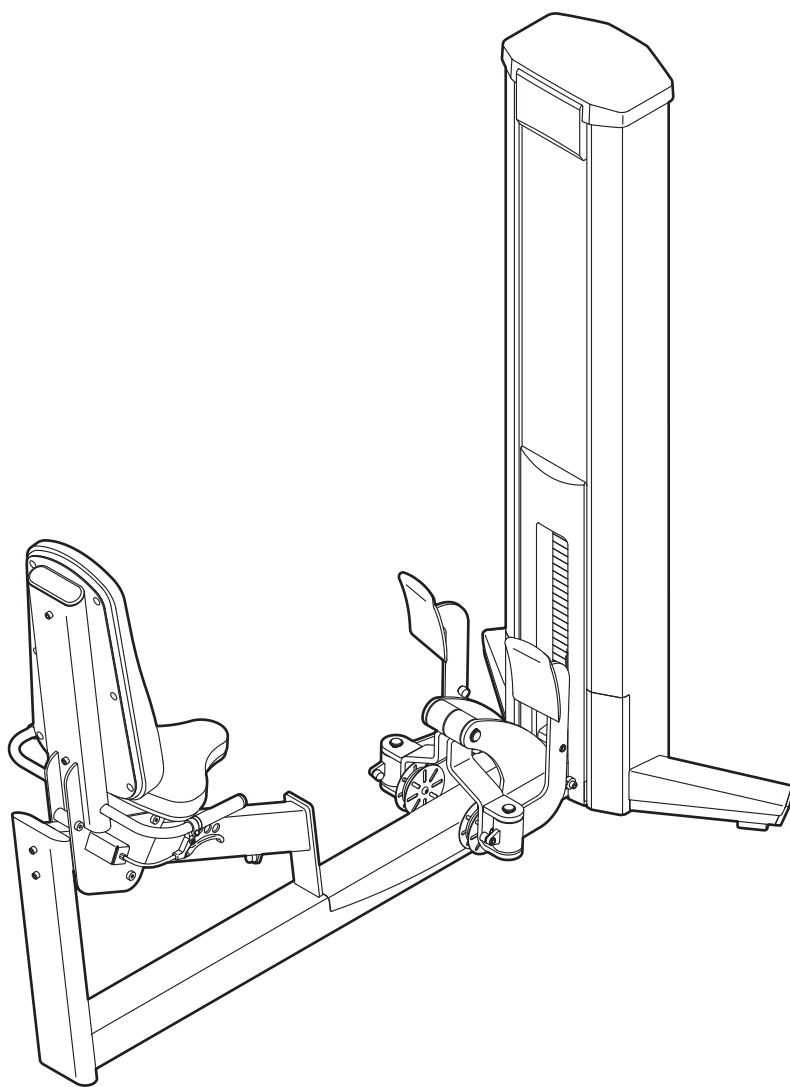
DOMANDE?

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

PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	4
PRIMA DI INIZIARE	5
REGOLAZIONI	6
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	7
DIAGRAMA CAVO	10
ELENCO PEZZI	13
DISEGNO ESPLOSO	14
CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI	Retrocopertina

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 questo attrezzatura per il potenziamento solo come descritto nel presente manuale.
3. L'acquirente ha la responsabilità di garantire che ci sia abbastanza spazio intorno all'attrezzatura per il potenziamento per gli esercizi per cui è stato concepito. Non ammassare l'attrezzatura per il potenziamento.
4. Utilizzando i due fori di ancoraggio da 9/16" alla base della torre per fornire la massima stabilità, l'attrezzatura per il potenziamento deve essere fissato al pavimento quando necessario e ogni volta sia possibile.
5. Usare l'attrezzatura per il potenziamento solo su una superficie piatta. Coprire il pavimento sotto l'attrezzatura per il potenziamento per proteggerlo.
6. Il proprietario ha la responsabilità di garantire che tutti coloro che utilizzano l'attrezzatura per il potenziamento siano stati adeguatamente informati circa tutte le precauzioni, abbiano letto e compreso tutte le etichette di avviso e di precauzione, e siano informati su come utilizzare adeguatamente l'attrezzatura per il potenziamento.
7. Tenere sempre i bambini sotto i 12 anni e gli animali domestici lontano dall'attrezzatura per il potenziamento.
8. Tenere le mani e i piedi lontani dalle parti in movimento. Non appoggiare o collocare le mani sull'attrezzatura per il potenziamento quando lo si sta utilizzando.
9. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi durante l'allenamento.
10. Tutti gli utenti dell'attrezzatura per il potenziamento dovrebbero sapere che devono informare immediatamente il personale della struttura in caso di qualsiasi infortunio o irregolarità dell'attrezzo stesso.
11. Assicurarsi che il perno dei pesi sia stato completamente inserito in una piastra del peso.
12. Assicurarsi che le maniglie siano fissate in modo sicuro prima di utilizzare l'attrezzatura per il potenziamento.
13. Controllare tutti i cavi, i collegamenti del cavo e le pulegge prima di ogni uso dell'attrezzatura per il potenziamento. Assicurarsi che tutti gli elementi siano stati adeguatamente stretti. Sostituire immediatamente qualsiasi parte logorata.
14. Assicurarsi che il cavo rimanga sempre sulle pulegge. Se il cavo si dovesse incastare durante l'esercizio, fermarsi immediatamente e assicurarsi che il cavo sia sulla puleggia e non ci sia nulla che interferisce con il cavo o la puleggia.
15. L'attrezzatura per il potenziamento è stato concepito per sostenere un peso massimo dell'utente di 159 kg.
16. Un eccessivo allenamento potrebbe provocare incidenti gravi o morte. In caso di svenimenti o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

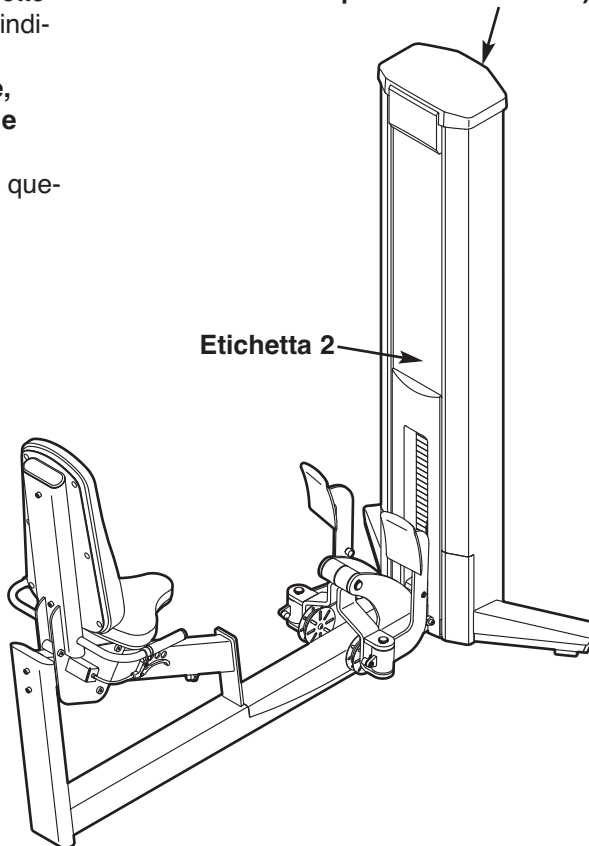
POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Le etichette di avvertenza raffigurate sono incluse nel vostro attrezzo per il potenziamento. Applicare le etichette di avvertenza sopra a quelle in inglese nelle posizioni indicate. Il disegno mostra la posizione delle etichette di avvertenza. **Se un'etichetta è mancante o illeggibile, consultare la retrocopertina del presente manuale e richiederne gratuitamente una in sostituzione.** Applicare l'etichetta nella posizione indicata. Nota: queste etichette potrebbero non essere raffigurate nelle dimensioni reali.

Etichetta 1 (all'interno del coperchio di accesso)

Etichetta 2

Etichetta 1



Etichetta 2 (Questa etichetta è parte della placchetta istruzioni)



PRIMA DI INIZIARE

Grazie, per aver scelto l'attrezzatura per il potenziamento FREEMOTION® CALF (Polpaccio). Con il movimento senza limitazioni, potrete esercitare i vostri gruppi muscolari contemporaneamente—nello stesso modo in cui avviene in natura—per un allenamento più specifico ed efficiente.

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.

Dimensioni una volta Montata:

Altezza: 188 cm

Larghezza: 91 cm

Profondità: 191 cm

Sella

Schienale

Maniglia Chiusura
a Scatto

Pesi

Perno Pesi

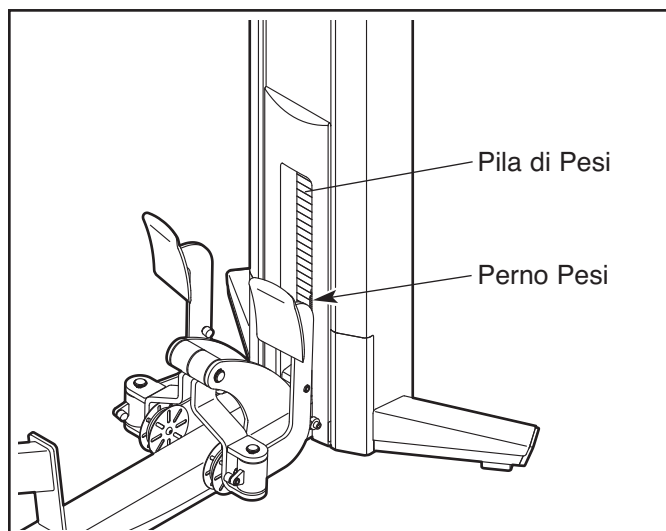
Pedale

REGOLAZIONI

Questa sezione spiega come regolare l'attrezzatura per il potenziamento. Verificare che tutte le parti siano state correttamente fissate prima di utilizzare l'attrezzatura per il potenziamento. Sostituire immediatamente qualsiasi parte logorata.

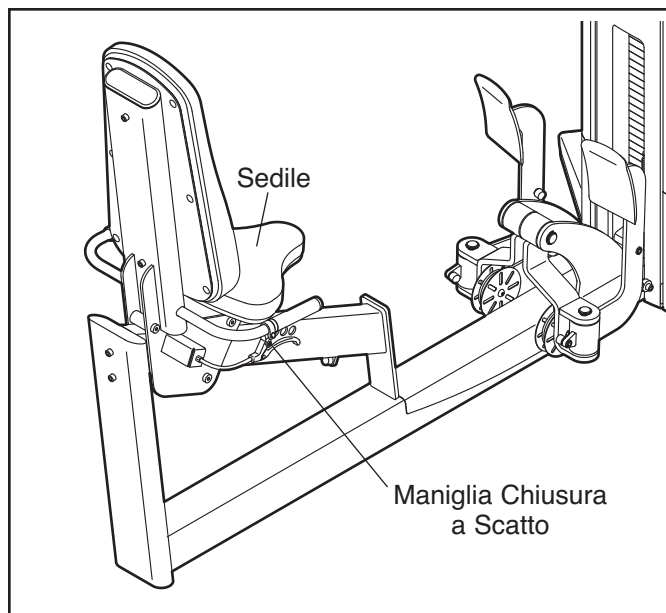
REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

Per cambiare la quantità di resistenza durante l'allenamento, inserire il perno pesi in corrispondenza del peso desiderato. Assicurarsi che il perno pesi sia stato inserito fino in fondo nella pila di pesi.



REGOLAZIONE SEDILE

Schiacciare la maniglia con rilascio a scatto per sbloccare il perno (non raffigurato). Quindi far scorrere il sedile sul binario del telaio nella posizione desiderata. Poi rilasciare la maniglia di chiusura a scatto per bloccare il perno in uno dei fori di regolazione presenti sul telaio di scorrimento. **Verificare che il perno di bloccaggio sia inserito saldamente in uno dei fori di regolazione del telaio di scorrimento.**



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 detergenti forti e abrasivi danneg-

giano le etichette; prestare attenzione intorno alle stesse. Non utilizzare solventi come solvente per vernice, kerosene, benzina o liquidi simili.

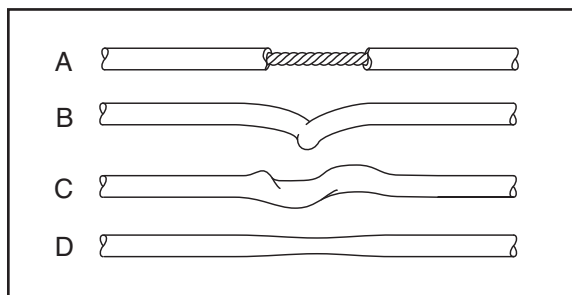
MANUTENZIONE SETTIMANALE

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.

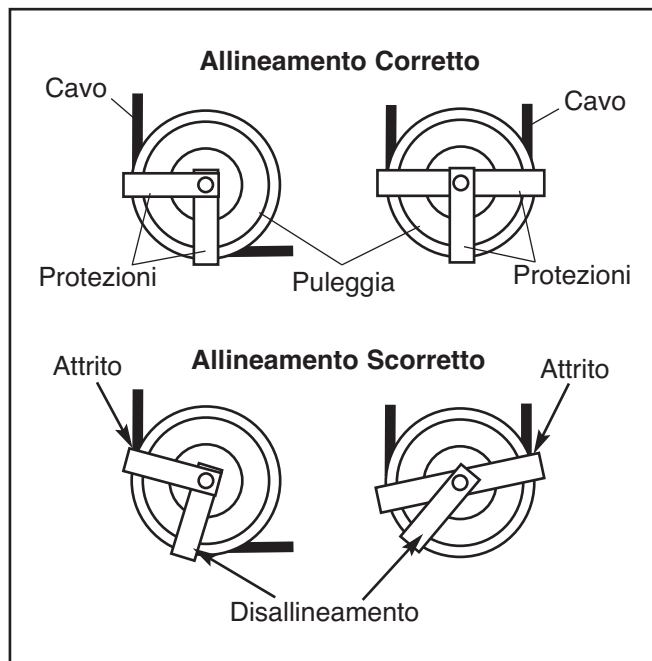
Cavo

1. Controllare il cavo abbia la tensione adeguata (vedi **REGOLAZIONE DEL CAVO** su a pagina 8).
2. Controllare la lunghezza totale del 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 il cavo e che mantengano gli stessi all'interno delle scanalature delle pulegge. Se una protezione del cavo non è allineata correttamente, allentare leggermente il bullone, regolare di nuovo la 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®.**

REGOLAZIONE DEL CAVO

Affinché l'attrezzatura per il potenziamento funzioni correttamente, bisogna tendere il cavo in modo adeguato. Per verificare la tensione del cavo, inserire il perno pesi nel trasporto pesi. Quindi, sollevare e abbassare lentamente il trasporto pesi effettuando una ripetizione. Il trasporto pesi si deve appoggiare esattamente sulla parte superiore del prossimo peso quando viene completata la ripetizione.

In caso di tensione eccessiva sul cavo, il trasporto pesi non si appoggerà adeguatamente sul prossimo peso, e potrebbe risultare difficile inserire il perno pesi nei pesi.

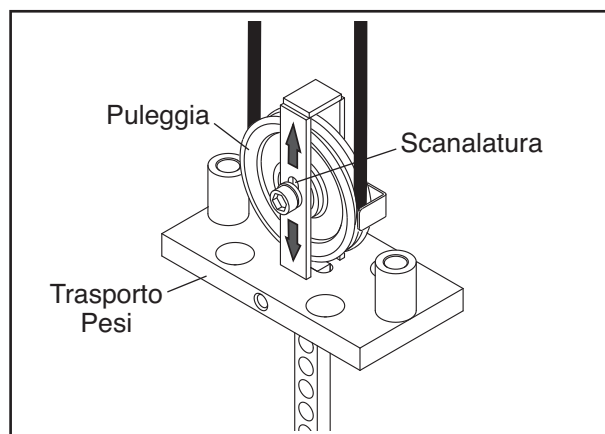
Se il cavo non sono sufficientemente tesi, il trasporto pesi non si solleverà immediatamente quando si inizia la ripetizione. Il cavo non dovrebbe muoversi più di 1,3 cm dalla posizione di riposo prima che il trasporto pesi venga sollevato.

Se c'è una tensione eccessiva o non c'è abbastanza tensione su un cavo, regolarlo come viene descritto nei seguenti passaggi.

Regolazione della Puleggia del Trasporto Pesì

Strumenti necessari: chiave esagonale da 5/16", chiave fissa doppia da 9/16"

1. Togliere il coperchio di accesso tirandolo dalla parte inferiore e facendolo scivolare verso l'alto fino a quando si sganciano i due gruppi di linguette.
2. Allentare il dado autobloccante che fissa la puleggia sulla staffa sul trasporto pesi.

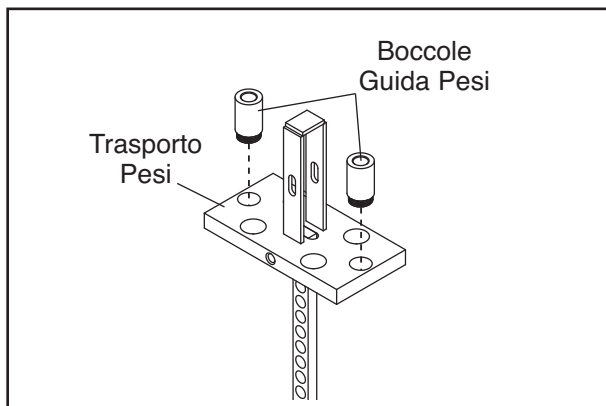


3. Spostare la puleggia nella posizione adeguata nella staffa. Se il cavo deve essere allentato ulteriormente, spostare la puleggia verso l'alto. Se il cavo deve essere allentato meno, spostare la puleggia verso il basso.
4. Assicurarsi che la protezione del cavo sia orientata adeguatamente (vedi PROTEZIONE DEL CAVO a sinistra) e stringere di nuovo il dado autobloccante che fissa la puleggia alla mensola.
5. Controllare la tensione del cavo come indicato sopra. Regolare nuovamente se necessario.
6. Realizzare una ripetizione lentamente utilizzando un peso leggero e fare in modo che qualcuno si accerti che il cavo non esca dalla puleggia e non tocchi la protezione del cavo.
7. Sostituire il coperchio di accesso.

MANUTENZIONE PILA DI PESI

La manutenzione della pila di pesi richiede la sostituzione delle boccole nel trasporto pesi. Per ordinare questi pezzi, vedere **CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI** sul retrocopertina di questo manuale.

1. Togliere il coperchio di accesso tirandolo dalla parte inferiore e facendolo scivolare verso l'alto fino a quando si sganciano i due gruppi di linguette.
2. Allentare i bulloni o i dadi nella parte superiore in ogni guida pesi. Togliere i bulloni o dadi e lasciare che le guide del peso scorrano in basso verso il pavimento.
3. Per togliere il trasporto pesi, prima togliere i bulloni della puleggia(e) per allentare il cavo utilizzando una chiave esagonale da 5/16" e una chiave fissa doppia da 9/16".
4. Fare scorrere il trasporto pesi verso l'alto facendolo uscire dalla parte superiore delle guide dei pesi. Nota: tirare le guide dei pesi verso la parte posteriore dell'attrezzo per un maggiore spazio.
5. Svitare e togliere le due boccole della guida dei pesi esistenti dal trasporto pesi. Scartare le boccole della guida dei pesi che avete appena tolto.



6. Stringere due nuove boccole della guida dei pesi nel trasporto pesi.

7. Pulire e lubrificare le guide dei pesi pulendole con un panno morbido inumidito in olio motore leggero, da 10W-40 o 10W-30. Applicare solo uno strato leggero su tutta la lunghezza. Vedi **LUBRIFICAZIONE GUIDA PESI** a pagina 8.
8. Sostituire il trasporto pesi sulle guide dei pesi. Fissare di nuovo la puleggia, il cavo e i protezioni del cavo.
9. Fissare di nuovo le guide del peso nella parte superiore della torre.
10. Inserire il perno dei pesi nel trasporto pesi. Tirare la maniglia, sollevando completamente il trasporto pesi verso l'alto. Riportare lentamente la maniglia verso la posizione di riposo.

Se il trasporto pesi si dovesse bloccare, allentare un dado o bullone della guida pesi. Sollevare di nuovo verso la parte più alta il trasporto pesi. Stringere di nuovo il bullone o i dadi della guida pesi. Controllare di nuovo la corsa completa e regolare nuovamente le guide dei pesi, se necessario.

11. Realizzare lentamente una ripetizione facendo in modo che qualcuno si assicuri che il cavo non fuoriesca da una puleggia o tocchi un protezione del cavo.
12. Sostituire il coperchio di accesso.

NOTE

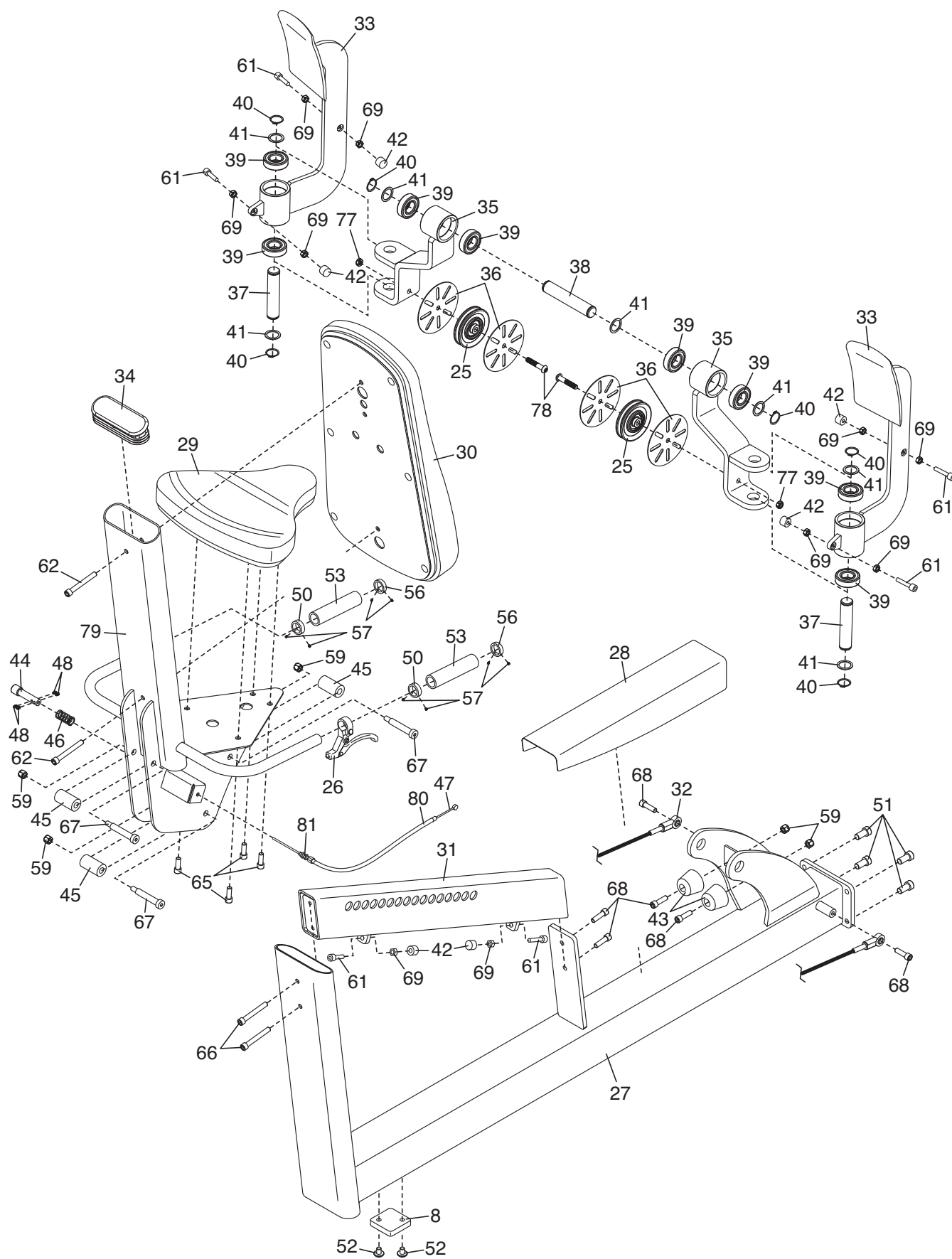
NOTE

ELENCO PEZZI—N° del Modello F607.0

R0310A

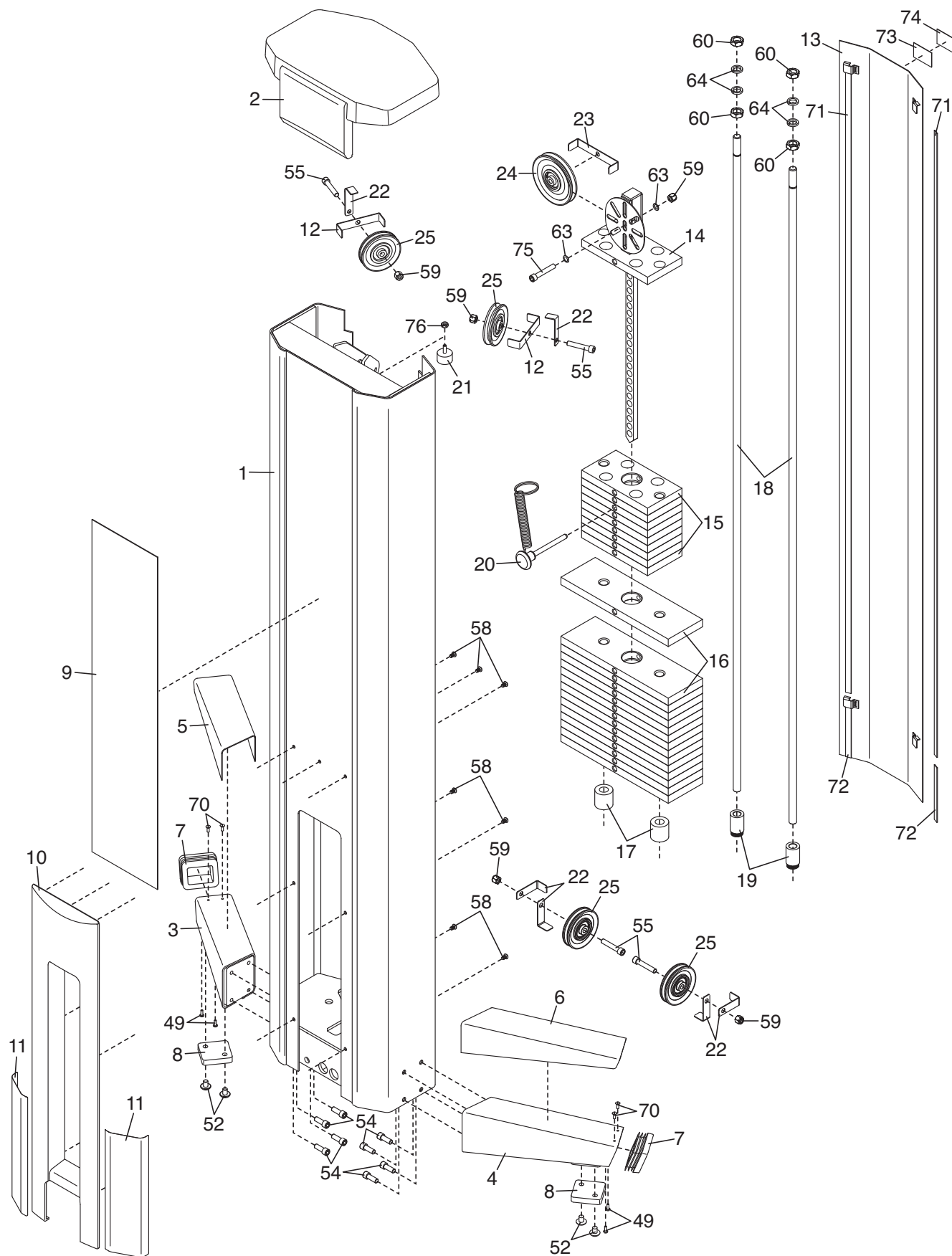
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Torre	44	1	Perno Chiusura a Scatto
2	1	Coperchio Torre	45	3	Rullo
3	1	Stabilizzatore Sinistro	46	1	Molla a Scatto
4	1	Stabilizzatore Destro	47	1	Cavo Chiusura a Scatto
5	1	Coperchio Stabilizzatore Sinistro	48	4	Vite di Regolazione da 1/4" x 3/8"
6	1	Coperchio Stabilizzatore Destro	49	4	Vite da #8 x 3/4"
7	2	Tappo Stabilizzatore	50	2	Collare
8	3	Piedino	51	4	Vite a Brugola da 1/2" x 1"
9	1	Coperchio Superiore	52	6	Vite a Testa Bombata da 3/8" x 1/2"
10	1	Coperchio Inferiore	53	2	Impugnatura
11	2	Copertura Zoccolo	54	8	Vite a Brugola con Nylon da 3/8" x 1"
12	2	Protezione del Cavo Doppio Piccolo	55	4	Bullone a Brugola da 3/8" x 2"
13	1	Coperchio Posteriore	56	2	Cappuccio
14	1	Trasporto Pesì	57	8	Vite di Regolazione da #10 x 1/8"
15	9	Piastra Peso Piccolo	58	7	Vite a Testa Bombata da 1/4" x 3/8"
16	15	Piastra Peso	59	10	Dado Autobloccante da 3/8"
17	2	Ammortizzatore Peso	60	4	Controdado da 5/8"
18	2	Guida Pesì	61	6	Vite da 5/6" x 1"
19	2	Boccola Guida Pesì	62	2	Vite a Brugola da 3/8" x 3"
20	1	Perno Pesì	63	2	Rosetta di Sicurezza Scanalata da 3/8"
21	1	Respingente Pesì	64	4	Rondella Grower da 5/8"
22	6	Protezione del Cavo	65	4	Vite a Brugola da 3/8" x 1"
23	1	Protezione del Cavo Doppio	66	2	Vite a Brugola da 3/8" x 2 3/4"
24	1	Puleggia	67	3	Vite a Brugola con Nylon da 3/8" x 2 1/2"
25	6	Puleggia Piccola	68	6	Vite a Brugola da 3/8" x 1 1/4"
26	1	Maniglia Chiusura a Scatto	69	10	Dado Autobloccante da 5/16"
27	1	Telaio	70	4	Vite a Testa Piatta da #8 x 1"
28	1	Copertura Telaio	71	2	63" Nastro Magnetico
29	1	Sedile	72	2	5 1/2" Nastro Magnetico
30	1	Schienale	73	1	Fissaggio Gancio/Adesivo
31	1	Telaio di Scorrimento	74	1	Fissaggio Anello/Adesivo
32	1	Cavo	75	1	Bullone a Brugola da 3/8" x 2 1/4"
33	2	Pedale	76	1	Dado Autobloccante da 1/4"
34	1	Coperchio Telaio	77	2	Controdado da 3/8"
35	2	Staffa Pedale	78	2	Bullone a Testa Bombata da 3/8" x 2"
36	4	Guida Cavo	79	1	Carrello Sedile
37	2	Asse Pedale	80	1	Pannello Cavo
38	1	Asse del Perno	81	1	Gruppo Cilindro di Regolazione
39	8	Cuscinetto	*	—	Manuale d'Istruzioni
40	6	Anello a Scatto			
41	7	Rondella Reggispinta			
42	6	Blocco Pedale			
43	2	Respingente Pedale			

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



DISEGNO ESPLOSO B—N° del Modello F607.0

R0310A



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