

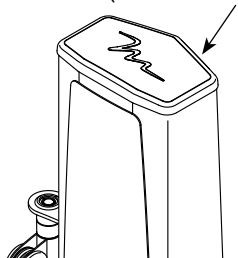
FREEMOTION[®] Quadriceps

N° del Modello F706.0

N° di Serie _____

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

Etichetta Numero di Serie
(all'interno della torre)



DOMANDE?

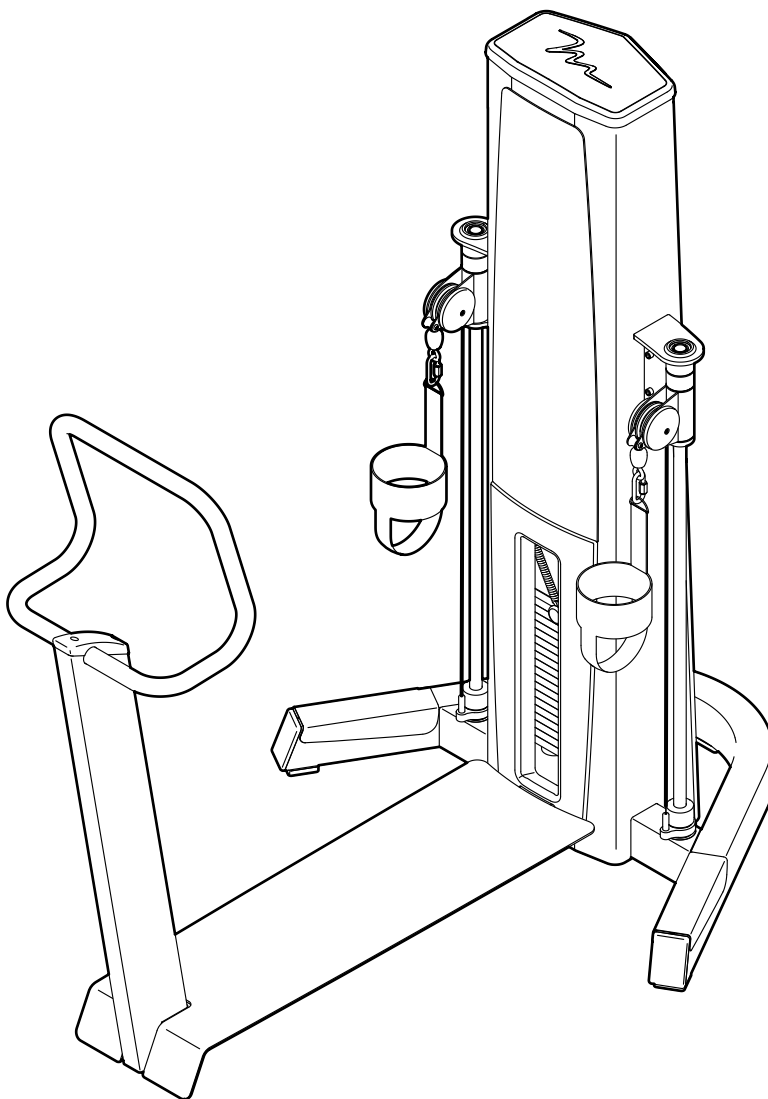
Se avete delle domande, o se ci sono delle parti danneggiate o mancanti, consultare la sezione **CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI** sul retrocopertina del presente manuale.



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
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	6
DIAGRAMMA CAVI	10
ELENCO PEZZI.....	13
DISEGNO ESPLOSO	14
CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI	Retrocopertina
GARANZIA LIMITATA	Retrocopertina

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 sulla attrezzatura di potenziamento prima di iniziare a utilizzarla. FreeMotion Fitness non si assume alcuna responsabilità in caso di lesioni personali o danni causati o dovuti all'utilizzo dell'attrezzo.

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 di avvertenza e attenzione 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 per dare massima stabilità; fissare l'attrezzatura di potenziamento al pavimento dove richiesto o quando possibile.
8. Tenere sempre fuori dalla portata dell'attrezzatura di potenziamento i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali domestici.
9. Durante l'allenamento indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
10. Mantenere mani e piedi lontano dalle parti in movimento. Non appoggiare le mani sull'attrezzatura di potenziamento mentre è in uso.
11. Assicurarsi che il perno peso sia completamente inserito in uno dei pesi.
12. Assicurarsi che le maniglie siano fissate saldamente prima di utilizzare l'attrezzatura di potenziamento.
13. Controllare ogni cavo, le connessioni del cavo e le pulegge prima di usare l'attrezzatura di potenziamento. Assicurarsi che tutti i pezzi siano correttamente serrati. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.
14. Verificare che tutti i cavi scorrano sempre sulle pulegge. Qualora durante l'allenamento un cavo si pieghi, fermarsi immediatamente e verificare che il cavo si trovi sulle pulegge e che nulla intralci il cavo o le pulegge.
15. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Le etichette di avvertenza raffigurate sono incluse con l'attrezzo. 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 copertina 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.

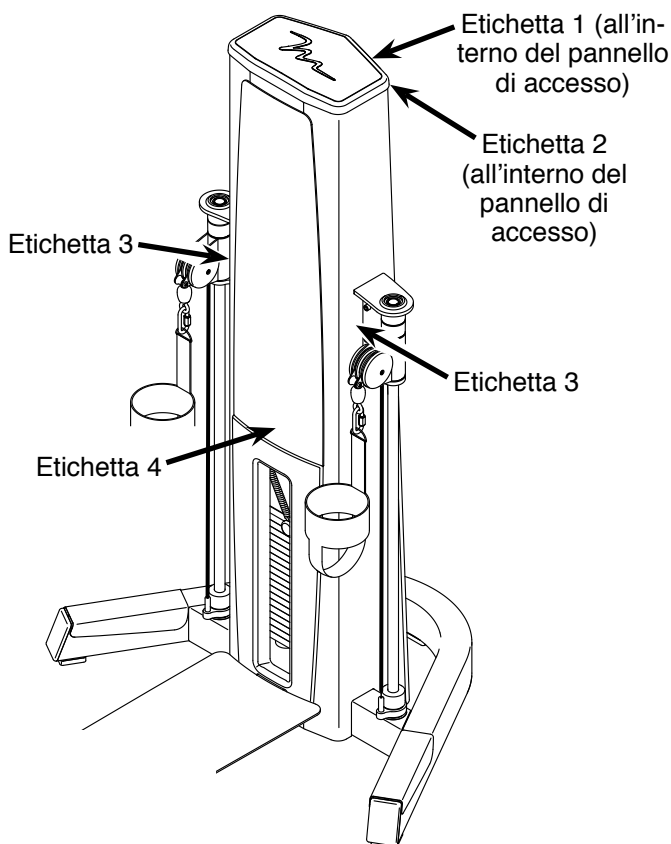
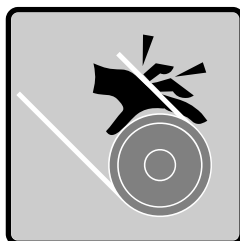
Etichetta 1



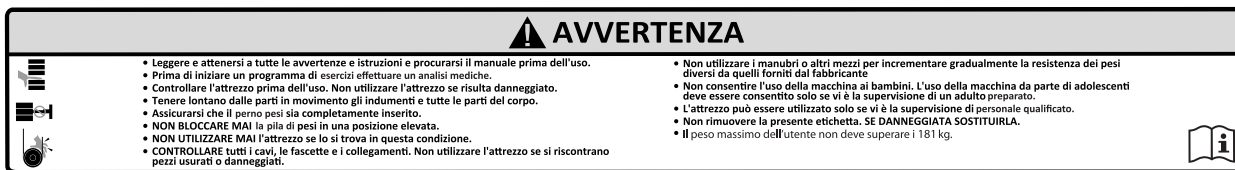
Etichetta 2



Etichetta 3



Etichetta 4 (Questa etichetta è parte della placchetta istruzioni)



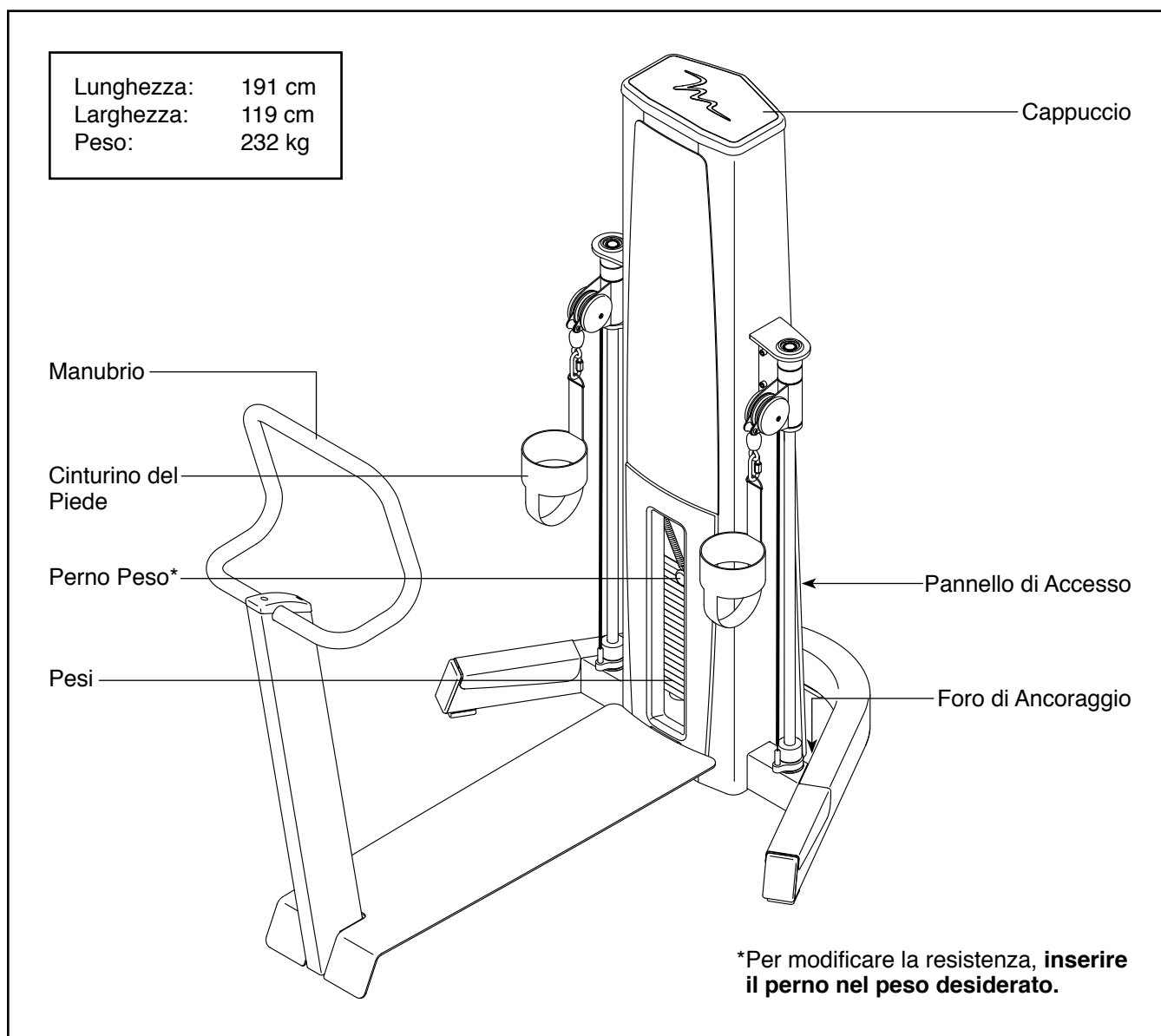
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto l'attrezzatura di potenziamento FREEMOTION® QUADRICEPS. Grazie al movimento libero è possibile lavorare 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 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.



MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

Affinché l'attrezzatura di potenziamento abbia un funzionamento ottimale e per ridurre il rischio di danni agli utenti, è necessario effettuare la manutenzione regolarmente. Insegnare al personale ad effettuare le procedure descritte nella presente sezione. Il personale è tenuto a registrare e riportare gli incidenti occorsi. Per 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 in 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, sciacquare 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 e lasciare agire per qualche minuto.

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

Se necessario ripetere l'operazione utilizzando una spazzola morbida.

Metodo Opzionale per le Macchie Difficili

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

Quindi, sciacquare 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 pulenti abrasivi o aggressivi, oppure solventi come acqueragia, 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

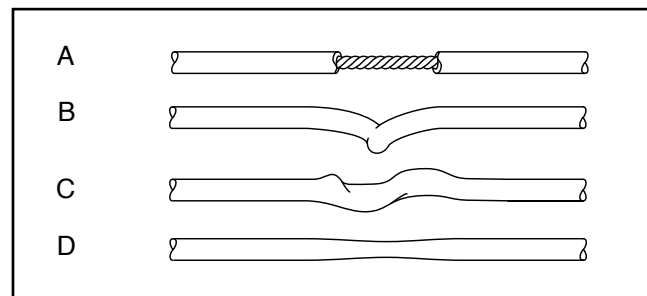
Pezzi Piccoli

Controllare tutti i dadi, i bulloni e le viti e serrarli se necessario. **IMPORTANTE:** tutti i cuscini FREEMOTION hanno supporti in compensato con dadi a T che vengono usati per fissare i cuscini all'attrezzatura di potenziamento. Dato che 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, avvitarli sufficientemente per stringerli e per far sì che il cuscino resti ben fermo. Un serraggio eccessivo potrebbe spanare i dadi a T nel compensato rendendo impossibile la rimozione dei cuscini in futuro.

Controllo di Cavo

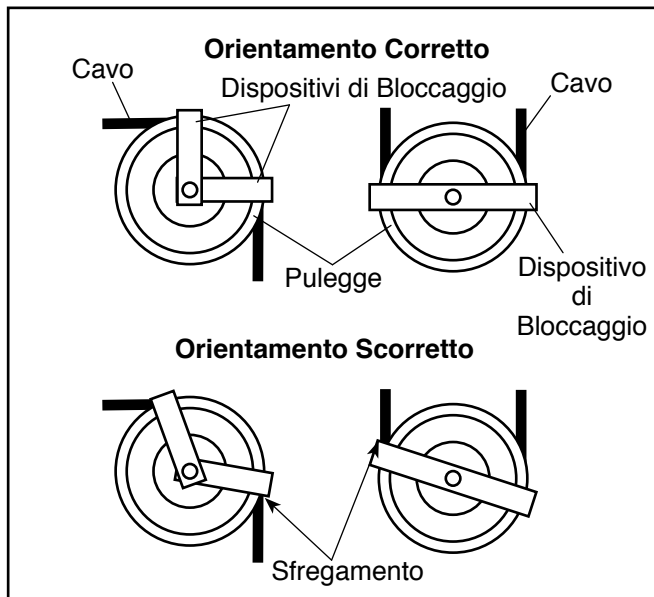
Verificare ogni cavo per l'intera lunghezza eseguendo lentamente una ripetizione sull'attrezzatura di potenziamento. Ispezionare il cavo all'esterno dell'attrezzatura di potenziamento e il cavo all'interno. Passare le dita lungo tutto il cavo controllando le pieghe e i punti di attacco. Controllare che non siano sopravvenute le seguenti condizioni, indicative di un cavo usurato da sostituire:

- A. guaina del cavo lacerata o aperta che scopre il cavo
- B. cavo ritorto o seriamente piegato
- C. guaina arrotolata o intrecciata
- D. guaina del cavo usurata che mostra una sezione assottigliata del cavo



Fermacavi

Controllare i fermacavi per assicurarsi che non facciano attrito sui cavi e che mantengano i cavi nelle scanalature delle pulegge. Se un fermacavo non è allineato correttamente, allentare leggermente il dado autobloccante, regolare il fermacavo e riserrare il dado autobloccante.



MANUTENZIONE MENSILE

Impugnature

Controllare le impugnature e se necessario sostituirle.
Nota: l'attrezzatura di potenziamento in vostro possesso potrebbe essere sprovvista di impugnature.

Lubrificazione delle Guide Peso

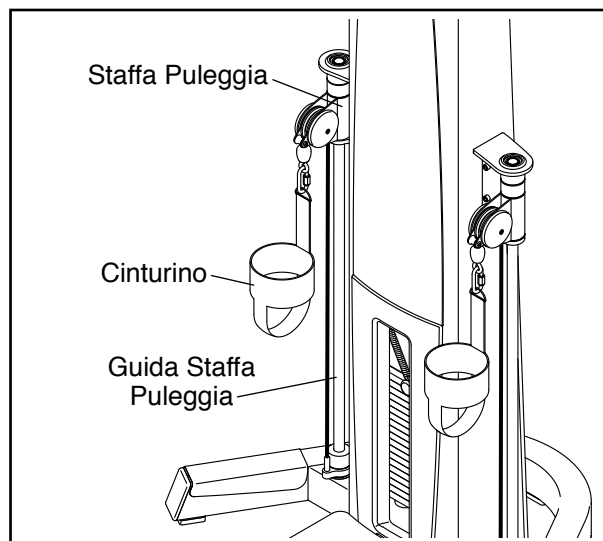
Pulire e lubrificare ciascuna guida peso all'interno della torre con un panno morbido intriso di olio da motore leggero, 10W-40 o 10W-30. Applicare un leggero strato su tutta la lunghezza della guida peso. **Non utilizzare lubrificanti a base di TEFLON®.**

Lubrificazione Cuscinetto a Rulli

Per acquistare il lubrificante per i cuscinetti a rulli consultare la sezione CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI in quarta di copertina del presente manuale. Le alternative accettate sono i lubrificanti LUBRIPLATE® MAG-00, 76 DYNALIFE® L-EP 000, CASTROL® HD 000, e SUPER LUBE® 00/000.

IMPORTANTE: per evitare in modo permanente di danneggiare i cuscinetti a rulli non utilizzare altri tipi di lubrificanti.

1. Utilizzando un panno morbido pulire una delle guide staffa puleggia; verificare di avere rimosso il lubrificante accumulato e i detriti dalle estremità della guida staffa puleggia.



2. Inserire il perno peso nel gruppo pesi e con l'aiuto di un'altra persona tirare il cinturino fino a quando la staffa puleggia si trova nel centro della guida staffa puleggia.
3. Applicare alcune gocce del lubrificante indicato attorno alla guida staffa puleggia su ogni lato della staffa puleggia.
4. Con l'aiuto di un'altra persona tirare ripetutamente la maniglia in modo tale che la staffa puleggia si muova lungo tutta la lunghezza della guida staffa puleggia varie volte.
5. Ripetere le fasi 3 e 4 ancora una o due volte fino a quando il lubrificante comincia ad accumularsi vicino alle estremità della guida staffa puleggia. Quindi rimuovere il lubrificante accumulato.
6. Ripetere le fasi da 1 a 5 per l'altra guida staffa puleggia.

REGOLAZIONE CAVI

Affinché l'attrezzatura di potenziamento funzioni correttamente, i cavi devono essere tensionati correttamente. Per controllare il tensionamento dei cavi inserire il perno peso nel porta peso. Quindi, sollevare e abbassare lentamente il porta peso eseguendo una ripetizione. Una volta completata la ripetizione, il porta peso dovrebbe appoggiarsi sulla parte superiore del secondo peso.

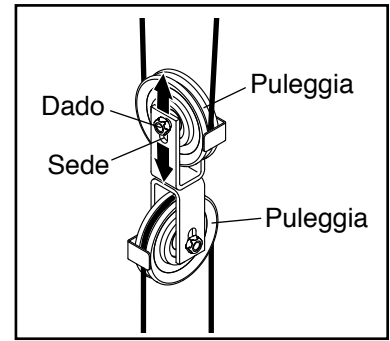
Se i cavi sono tensionati eccessivamente, il porta peso non si appoggerà sul peso successivo e quindi potrebbe risultare difficile inserire il perno peso nei pesi.

Se i cavi non sono tensionati sufficientemente, il porta peso non si solleverà immediatamente quando inizia la ripetizione. In generale il cavo non dovrà spostarsi più di 1,3 cm dalla posizione di riposo prima che il porta peso venga sollevato.

Se invece la tensione sul cavo è eccessiva o insufficiente, regolare il cavo come descritto nelle seguenti fasi.

1. Togliere il cappuccio dalla torre. Rimuovere il pannello di accesso liberandolo sul fondo e sfilandolo verso l'alto fino al rilascio delle alette.

2. Allentare il dado collegando entrambe le pulegge alla staffa a U doppia.



3. Per tensionare i cavi, spostare la puleggia vicino all'altra puleggia nella staffa a U doppia. Per allentare i cavi, spostare la puleggia lontano dall'altra puleggia nella staffa a U doppia.

4. Verificare che il fermacavo sia correttamente orientato (vedere la sezione FERMACAVI a pagina 7) e riserrare il dado autobloccante.

5. Controllare la tensione dei cavi come descritto in precedenza. Se necessario, regolare nuovamente.

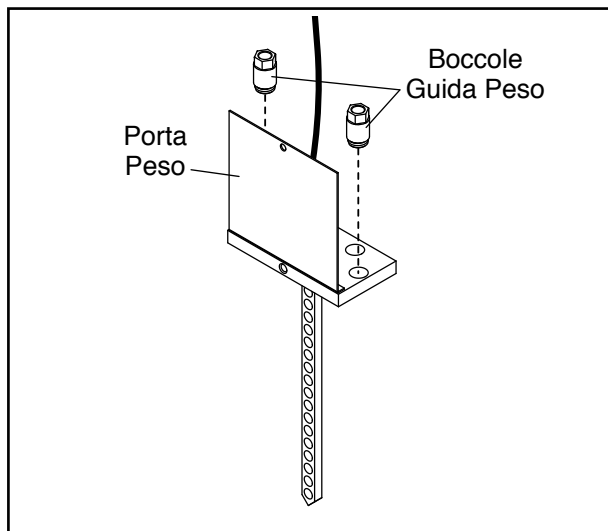
6. Eseguire lentamente una ripetizione con carico leggero e fare accertare da una seconda persona che il cavo non sia fuoriuscito dalla puleggia o sfregghi contro il fermacavo.

7. Rimontare il pannello di accesso e il cappuccio.

RIPARAZIONE DEL GRUPPO PESI

La riparazione del gruppo pesi comporta la sostituzione delle boccole nel porta peso. Per ordinare questi pezzi, consultare la sezione CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI in quarta di copertina del presente manuale.

1. Togliere il cappuccio dalla torre. Rimuovere il pannello di accesso liberandolo sul fondo e sfilandolo verso l'alto fino al rilascio delle alette.
2. Rimuovere i dadi e le rondelle dalle estremità superiori delle guide peso e lasciare che queste ultime scivolino a terra.
3. Estrarre dall'alto il porta peso dalle guide peso. Nota: tirare le guide peso verso la parte posteriore dell'attrezzatura di potenziamento per avere più spazio.
4. Svitare e rimuovere le due boccole guida peso esistenti dal porta peso. Eliminare le boccole guide peso.

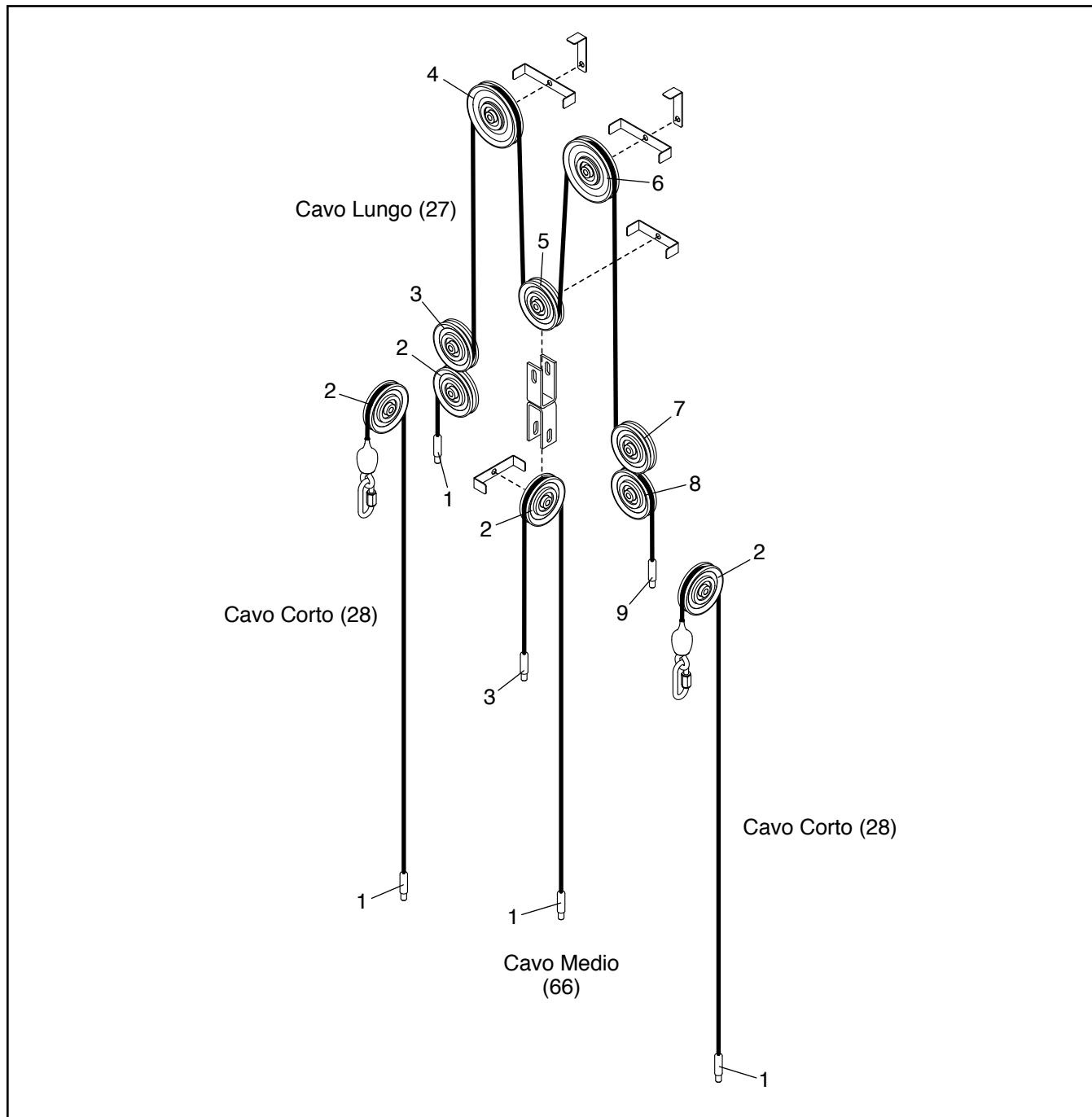


5. Serrare due nuove boccole guida peso nel porta peso.
6. Pulire e lubrificare ciascuna guida peso con un panno morbido intriso di olio da motore leggero, 10W-40 o 10W-30. Applicare solo uno strato leggero sull'intera lunghezza. **Non utilizzare lubrificanti a base di TEFLON®.**
7. Sostituire il porta peso sulle guide peso.
8. Rimontare le guide peso alla parte superiore della torre.
9. Inserire il perno peso nel porta peso. Tirare la maniglia, sollevare il porta peso fino in alto. Riportare lentamente la maniglia alla posizione di riposo.

Se il porta peso rimane fermo, allentare i dadi sull'estremità superiore di una delle guide peso. Sollevare ancora il porta peso verso l'alto. Serrare nuovamente i dadi. Controllare ancora una volta l'intero percorso e regolare nuovamente le guide peso se necessario.
10. Eseguire lentamente una ripetizione e fare accertare da una seconda persona che il cavo non sia fuoriuscito dalla puleggia o sfregghi contro un fermacavo.
11. Rimontare il pannello di accesso e il cappuccio.

DIAGRAMMA CAVI

Il diagramma sottostante illustra la corretta disposizione dei cavi. I numeri in ogni disegno indicano la disposizione del relativo cavo. Utilizzare il diagramma per assicurarsi che i cavi e il protezione del cavo siano stati assemblati correttamente. Se i cavi o il protezione del cavo non sono montati correttamente, l'attrezzatura di potenziamento non funzionerà correttamente e potrebbe danneggiarsi. **Assicurarsi che il protezione del cavo non tocchi o intrappoli i cavi.**



NOTE

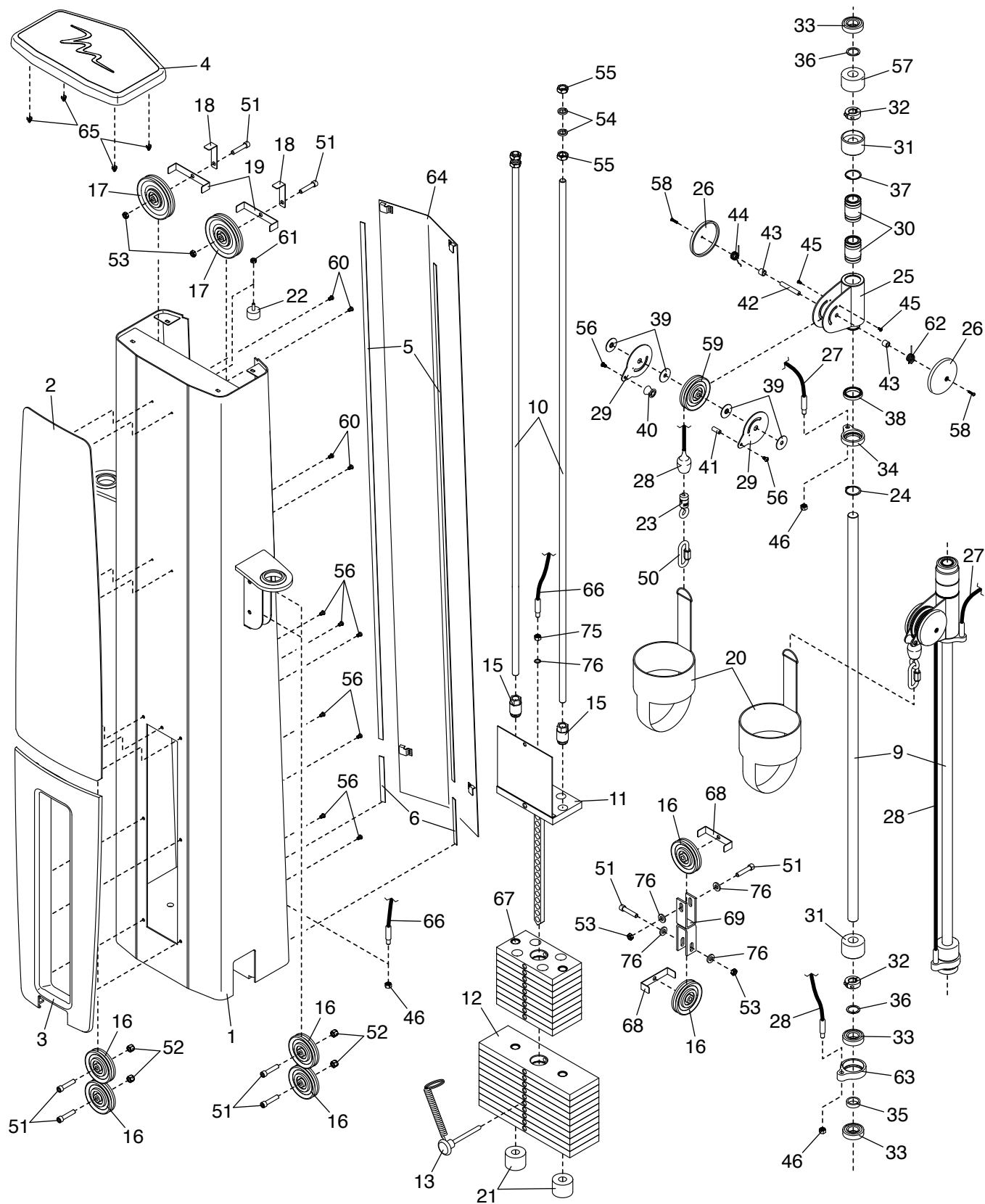
NOTE

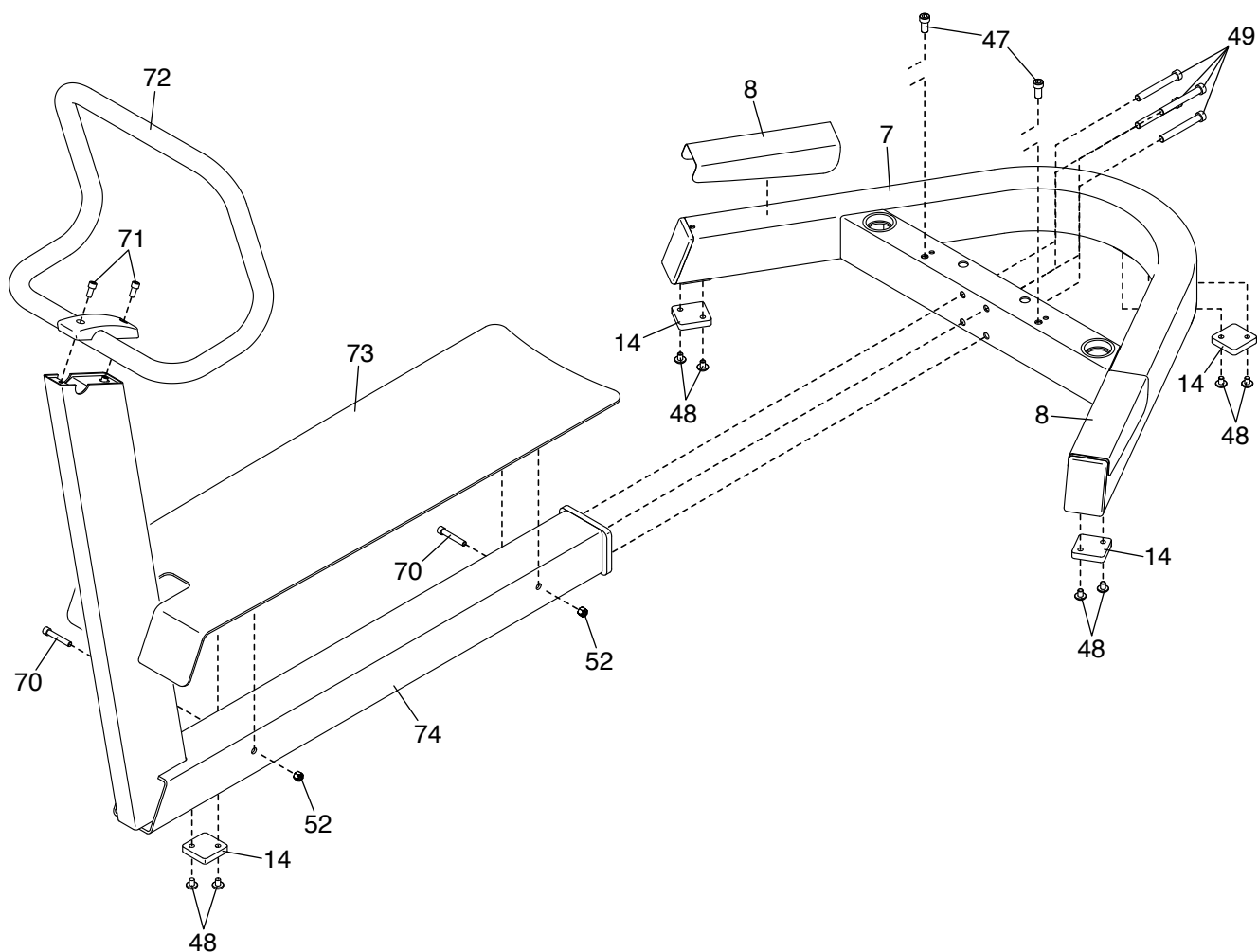
ELENCO PEZZI

N° del Modello F706.0 R0414A

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Torre	40	2	Rullo Cavo
2	1	Coperchio Superiore	41	2	Asse Rullo
3	1	Coperchio Inferiore	42	2	Asse Puleggia
4	1	Cappuccio	43	4	Distanziatore Puleggia
5	2	Pannello Magnetico Lungo	44	2	Molla Puleggia Sinistra
6	2	Pannello Magnetico Corto	45	4	Vite #8 x 5/16"
7	1	Base	46	5	Dado Filettato Sottile 3/8"
8	2	Copertura Antiusura	47	2	Vite 1/2" x 1"
9	2	Guida Staffa Puleggia	48	8	Vite 3/8" x 1/2"
10	2	Guida Peso	49	4	Vite 1/2" x 4"
11	1	Porta Peso	50	2	Moschettone
12	10	Peso da 10 libbre	51	8	Bullone 3/8" x 1 3/4"
13	1	Perno Peso	52	6	Dado Autobloccante 3/8"
14	4	Piedino	53	4	Dado Sottile Filettatura Grossa 3/8"
15	2	Boccola Guida Peso	54	4	Rondella Grower 5/8"
16	6	Puleggia in Alluminio Piccola	55	4	Dado Sottile 5/8"
17	2	Puleggia in Alluminio Grande	56	11	Vite 1/4" x 3/8"
18	2	Fermacavo	57	2	Respingente Superiore
19	2	Fermacavo Doppio Grande	58	4	Vite #8 x 3/4"
20	2	Cinghia per Piede	59	2	Puleggia Stretta
21	2	Respingente Peso	60	4	Vite #8 x 3/8"
22	1	Respingente Porta Peso	61	1	Dado Autobloccante 1/4"
23	2	Estremità Cavo	62	2	Molla Puleggia Destra
24	2	Anello di Sicurezza Esterno	63	2	Staffa Cavo Inferiore
25	2	Staffa Puleggia	64	1	Pannello di Accesso
26	4	Copri Staffa Puleggia	65	4	Dispositivo di Fissaggio Cappuccio
27	1	Cavo Lungo	66	1	Cavo Medio
28	2	Cavo Corto	67	9	Peso da 5 libbre
29	4	Piastra Puleggia	68	2	Fermacavo Doppio Piccolo
30	4	Cuscinetto a Rulli	69	1	Staffa a U Doppia
31	4	Respingente Staffa Puleggia	70	2	Bullone 3/8" x 5 1/2"
32	4	Morsetto	71	2	Vite 3/8" x 1 1/4"
33	6	Cuscinetto Grande	72	1	Manubrio
34	2	Staffa Cavo Superiore	73	1	Pedana
35	2	Distanziatore Staffa Cavo	74	1	Telaio
36	4	Rondella Respingente	75	1	Controdado 3/8"
37	2	Anello di Sicurezza Interno	76	5	Rondella Dentata 3/8"
38	2	Cuscinetto Piccolo	*	—	Manuale d'Istruzioni
39	8	Rondella con Collare			

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.





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 7.00 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 18.00 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.