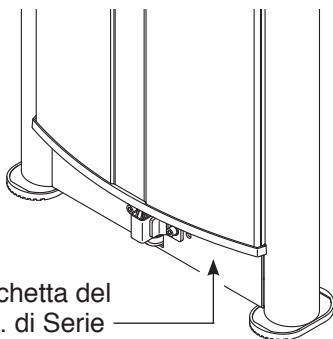


FREEMOTION® PRONE LEG CURL

N° del Modello F814.0

N° di Serie _____

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



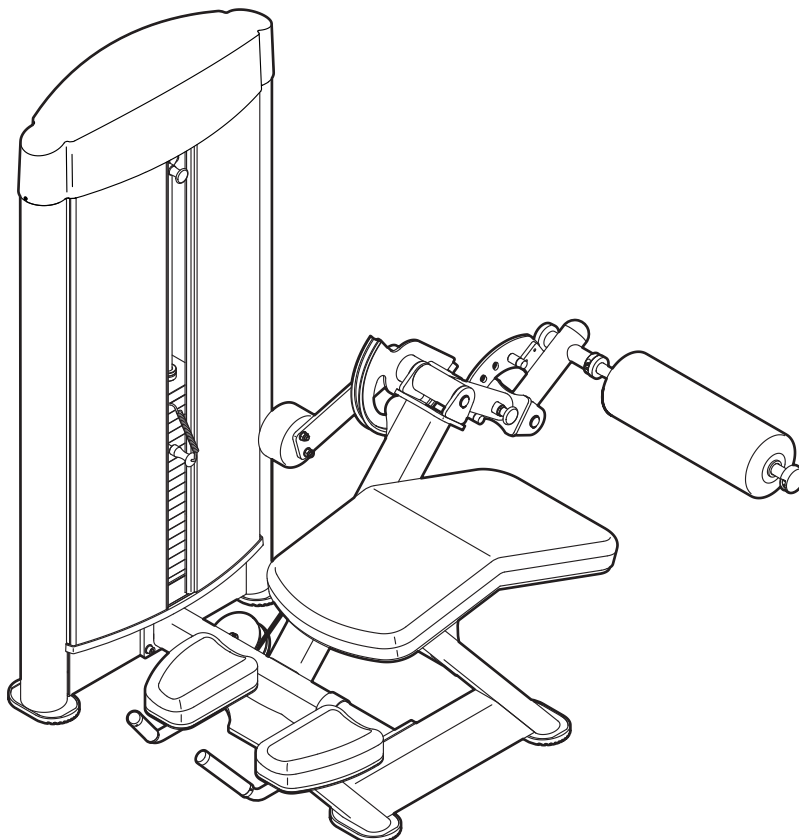
DOMANDE?

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
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI	6
MONTAGGIO	7
REGOLAZIONI	19
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	20
DIAGRAMMA CAVO	22
ELENCO PEZZI.....	25
DISEGNO ESPLOSO	26
CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI	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. 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.
2. Utilizzare l'attrezzatura di potenziamento esclusivamente nel modo descritto nel presente manuale.
3. È responsabilità del proprietario assicurarsi che ci sia spazio sufficiente attorno all'attrezzatura di potenziamento per eseguire l'esercizio specifico.
4. Utilizzare l'attrezzatura di potenziamento esclusivamente sopra una superficie piana. Coprire il pavimento sotto l'attrezzatura di potenziamento per proteggerlo.
5. Fissare l'attrezzatura di potenziamento al pavimento con la staffa di ancoraggio, ove necessario o possibile, per assicurare la massima stabilità.
6. 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.
7. 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.
8. Tenere sempre fuori dalla portata dell'attrezzatura di potenziamento i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali domestici.
9. L'attrezzatura di potenziamento è stata progettata per un peso massimo utente pari a 159 kg.
10. Durante l'allenamento indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
11. Mantenere mani e piedi lontano dalle parti in movimento. Non appoggiare il corpo o le mani sull'attrezzatura di potenziamento mentre è in uso.
12. Assicurarsi che il perno peso sia completamente inserito in una delle piastre peso.
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 i pezzi logorati.
14. Verificare che ogni cavo scorra 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 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.

⚠ AVVERTENZA

- Leggere e attenersi a tutte le avvertenze e istruzioni e procurarsi il manuale prima dell'uso.
- Prima di iniziare un programma di esercizi effettuare un'analisi medica.
- Controllare l'attrezzo prima dell'uso. Non utilizzare l'attrezzo se risulta danneggiato.
- Tenere lontano dalle parti in movimento gli indumenti e tutte le parti del corpo.
- Assicurarsi che il perno pesi sia completamente inserito.
- NON BLOCCARE MAI l'apla di pesi in una posizione elevata.
- NON UTILIZZARE MAI l'attrezzo se lo si trova in questa condizione.
- CONTROLLARE tutti i cavi, le fascette e i collegamenti. Non utilizzare l'attrezzo se si riscontrano pezzi usurati o danneggiati.
- Non utilizzare i manubri o altri mezzi per incrementare gradualmente la resistenza dei pesi diversi da quelli forniti dal fabbricante.
- Non consentire l'uso della macchina ai bambini. L'uso della macchina da parte di adolescenti deve essere consentito solo se vi è la supervisione di un adulto preparato.
- L'attrezzo può essere utilizzato solo se vi è la supervisione di personale qualificato.
- Non rimuovere la presente etichetta. SE DANNEGGIATA SOSTITUIRILA.
- Peso massimo utente: 159 kg (350 libbre)

⚠ ATTENZIONE



IL PERNO SELETTORE PESI DOVRÀ ESSERE COMPLETAMENTE INSERITO NELLA PIASTRA PESO.

TENERSI LONTANO DALLE PARTI IN MOVIMENTO. LA MANCATA OSSERVANZA DI TALE AVVERTENZA POTREBBE PROVOCARE LESIONI PERSONALI.

⚠ AVVERTENZA

IL PANNELLO POSTERIORE DOVRÀ ESSERE IN POSIZIONE PRIMA DI UTILIZZARE LA MACCHINA.

CONTROLLARE TUTTI I CAVI, LE FASCETTE, LE PARTI IN MOVIMENTO E I FERMAGLI CON CADENZA SETTIMANALE, FARE RIFERIMENTO AL MANUALE DI MANUTENZIONE.

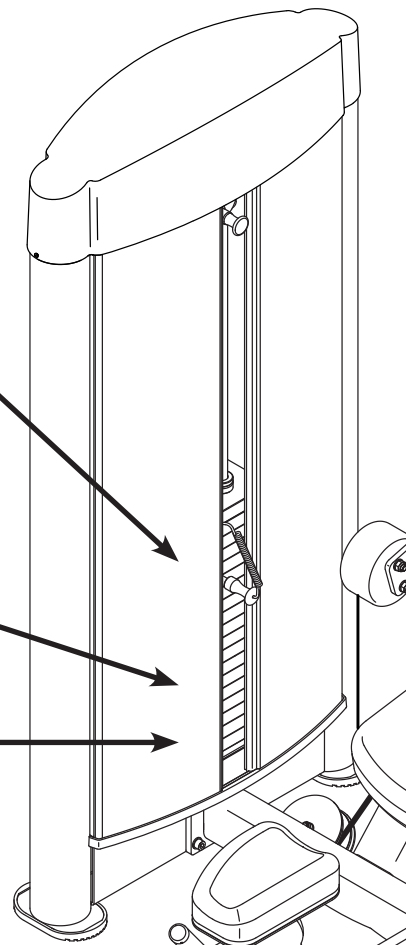
MANTENERE LE MANI LONTANE DALLE PARTI IN MOVIMENTO. IN CASO CONTRARIO SI POTRÀ INCORRERE IN LESIONI PERSONALI.

⚠ ATTENZIONE



Il perno selettore peso deve essere completamente inserito nella piastra peso.

IT



PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto l'attrezzatura di potenziamento FREEMOTION® PRONE LEG CURL. 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 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.

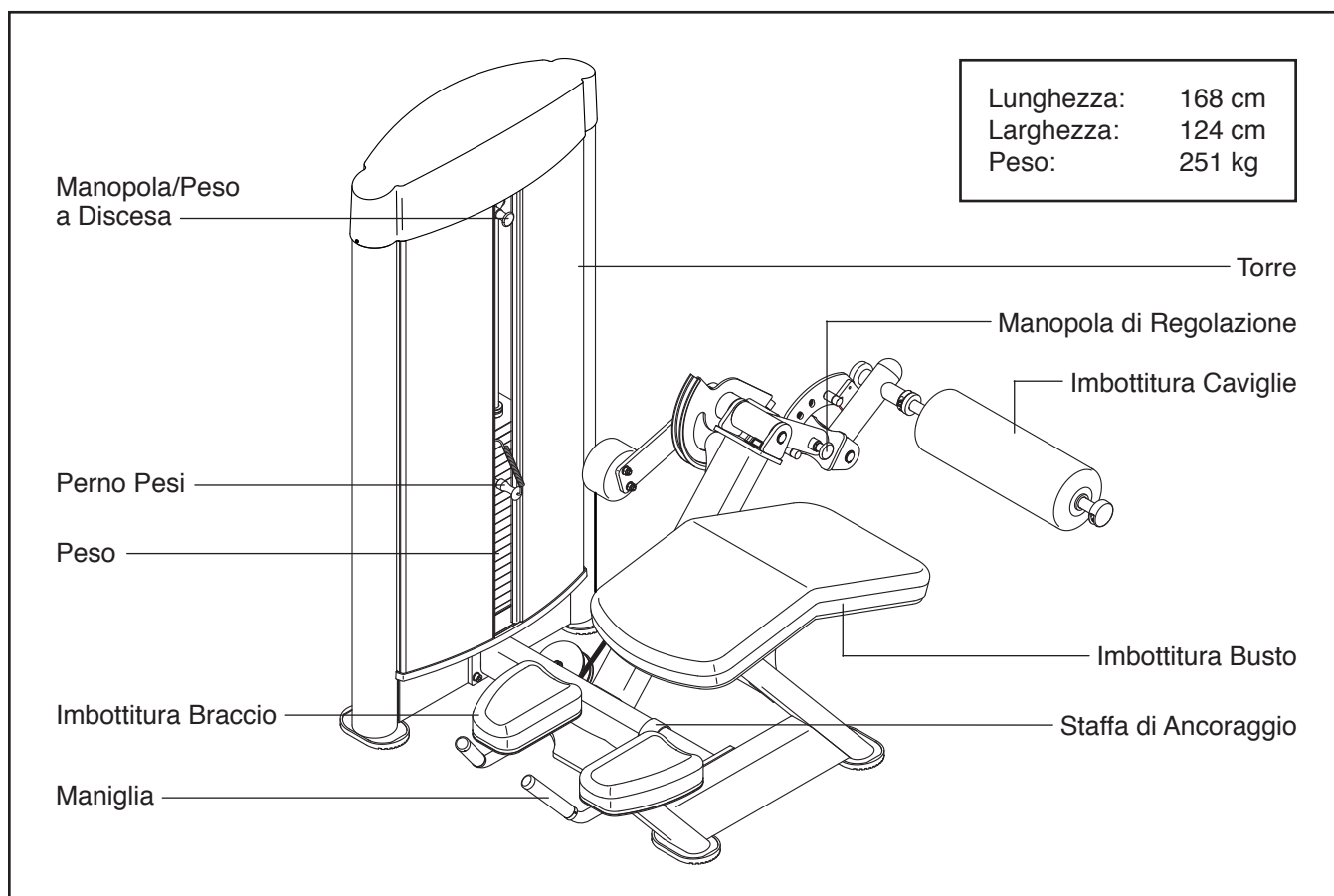
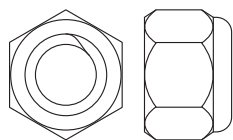
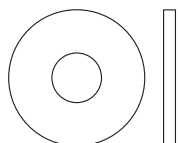


TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI

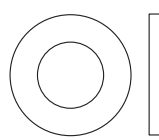
Fare riferimento ai disegni sottostanti per identificare i pezzi utilizzati durante il montaggio. Il numero tra parentesi indicato in ogni disegno rappresenta il numero pezzo, evinto dall'ELENCO PEZZI al termine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio.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



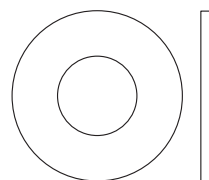
Dado
Autobloccante
M10 (32)–2



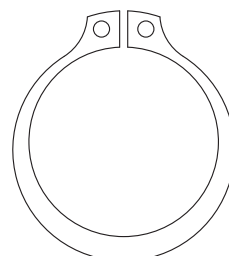
Rondella M6
(34)–4



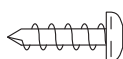
Rondella M8
(76)–10



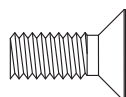
Rondella M10
(31)–16



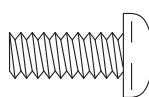
Anello di Sicurezza
25mm (39)–2



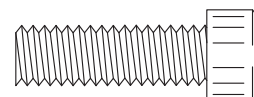
Vite Autofilettante
M4 x 13mm
(27)–2



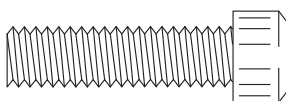
Vite a Testa Piana
M6 x 15mm
(86)–1



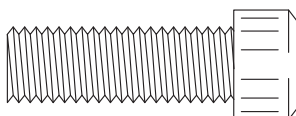
Vite M6 x 15mm
(35)–4



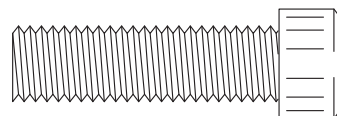
Vite a Brugola
M8 x 25mm (75)–6



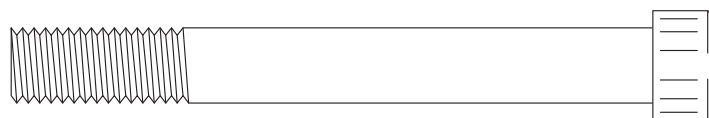
Vite a Brugola
M8 x 30mm (84)–4



Vite a Brugola
M10 x 30mm (30)–4



Vite a Brugola
M10 x 35mm (71)–8



Bullone a Brugola M10 x 85mm (67)–2

MONTAGGIO

- Il montaggio richiede la presenza di almeno 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 6.

- Per il montaggio è necessario utilizzare i seguenti utensili (non in dotazione):

una chiave regolabile



un cacciavite Phillips



un set di chiavi esagonali metriche

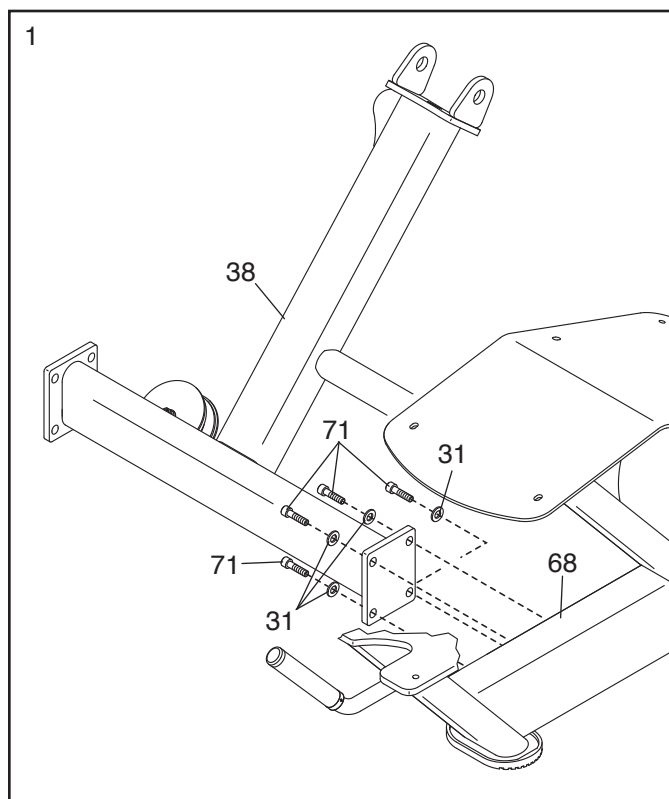


pinze con anello di sicurezza

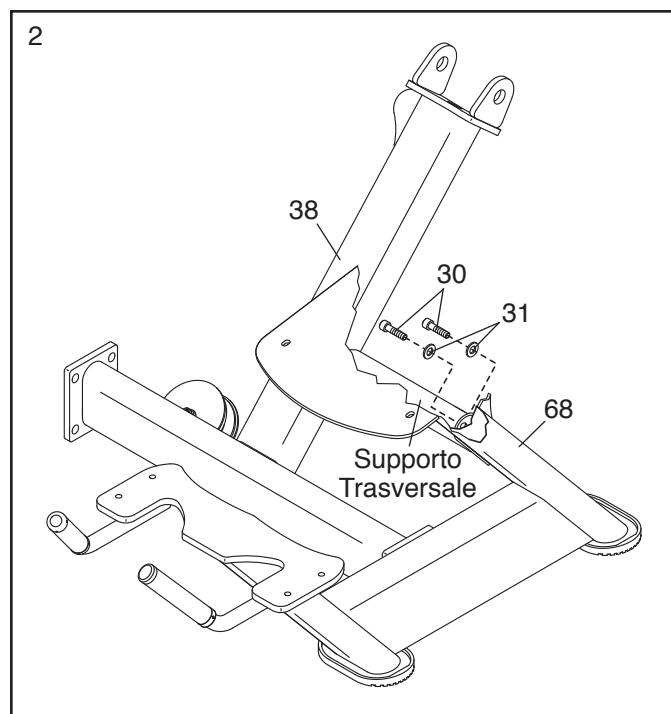


Il montaggio risulterà più semplice se si dispone di un set di chiavi. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

1. Fissare l'estremità inferiore del Telaio di Collegamento (38) al Telaio Principale (68) con quattro Viti a Brugola M10 x 35mm (71) e quattro Rondelle M10 (31). **Non serrare le Viti a Brugola in questa fase.**



2. Fissare il supporto trasversale sul Telaio di Collegamento (38) al Telaio Principale (68) con due Viti a Brugola M10 x 30mm (30) e due Rondelle M10 (31). **Non serrare le Viti a Brugola in questa fase.**



3. Localizzare l'Asse Medio (78) (sono presenti altresì un Asse Corto [non raffigurato] e un Asse Lungo [non raffigurato]).

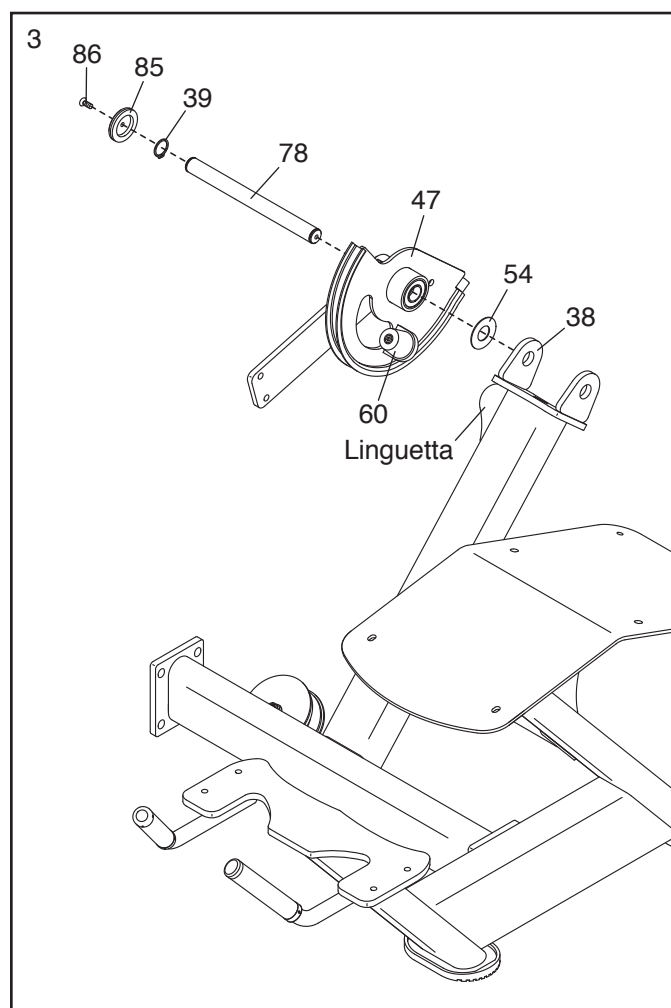
Fissare un Anello di Sicurezza 25mm (39) a un'estremità dell'Asse Medio (78).

Fissare il Copri Cuscinetto (85) alla medesima estremità dell'Asse Medio (78) con una Vite a Testa Piana M6 x 15mm (86).

Quindi, orientare la Camma (47) nel modo indicato.

Chiedere a un'altra persona di reggere la Camma (47) e una Rondella in Plastica (54) contro la staffa sull'estremità superiore del Telaio di Collegamento (38). **Accertare che il Respingente Camma (60) si trovi dietro la linguetta indicata sul Telaio di Collegamento.**

Inserire l'Asse Medio (78) nella Camma (47), nella Rondella in Plastica (54) e in un lato della staffa.

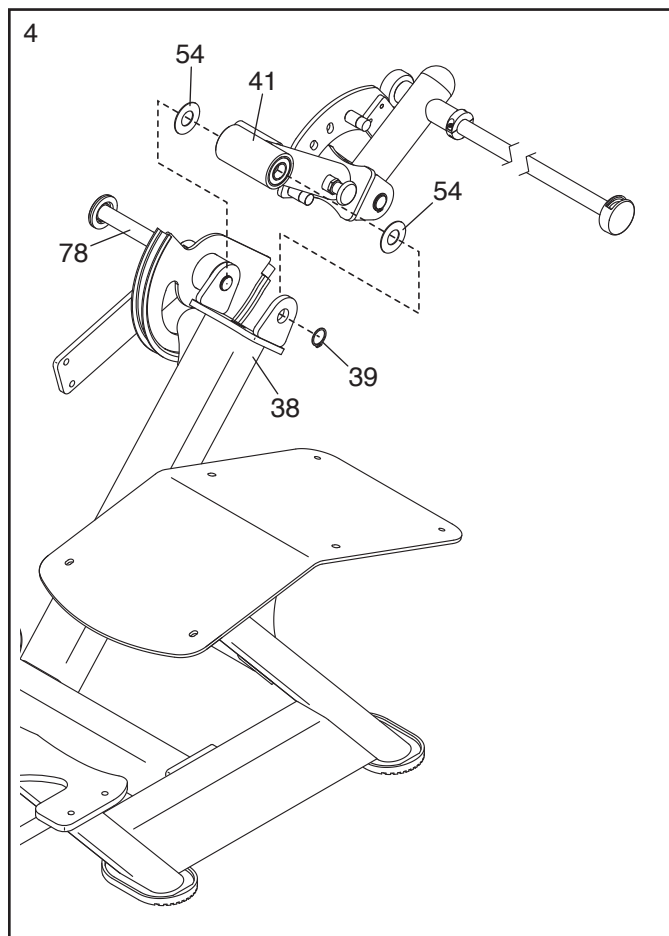


4. Individuare il Braccio Perno Inferiore (41) e orientarlo nel modo indicato.

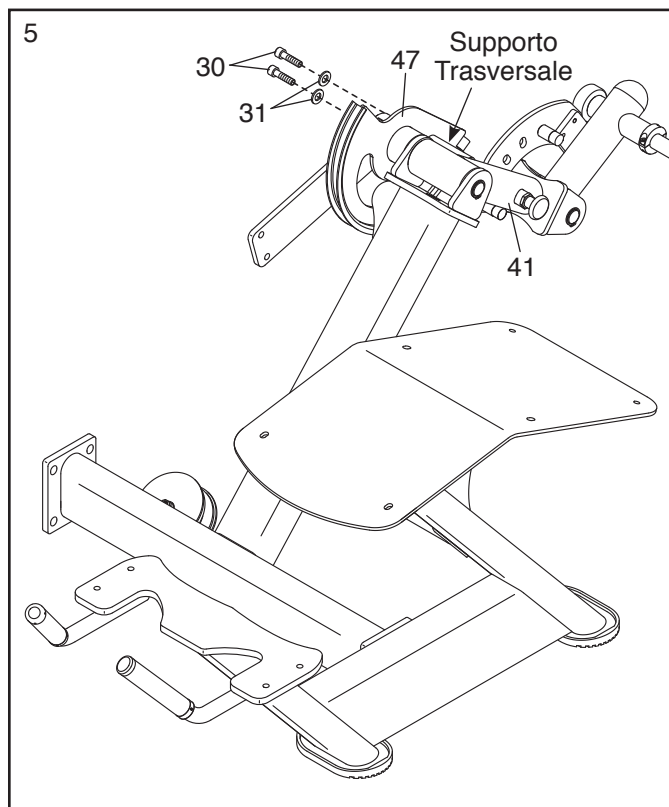
Chiedere a un'altra persona di sorreggere l'estremità del Braccio Perno Inferiore (41) e due Rondelle in Plastica (54) all'interno della staffa sul Telaio di Collegamento (38).

Inserire l'Asse Medio (78) nelle Rondelle in Plastica (54), nel Braccio Perno Inferiore (41) e nell'altro lato della staffa.

Quindi, fissare un altro Anello di Sicurezza 25mm (39) all'Asse Medio (78).



5. Fissare la Camma (47) al supporto trasversale sul Braccio Perno Inferiore (41) con due Viti a Brugola M10 x 30mm (30) e due Rondelle M10 (31).

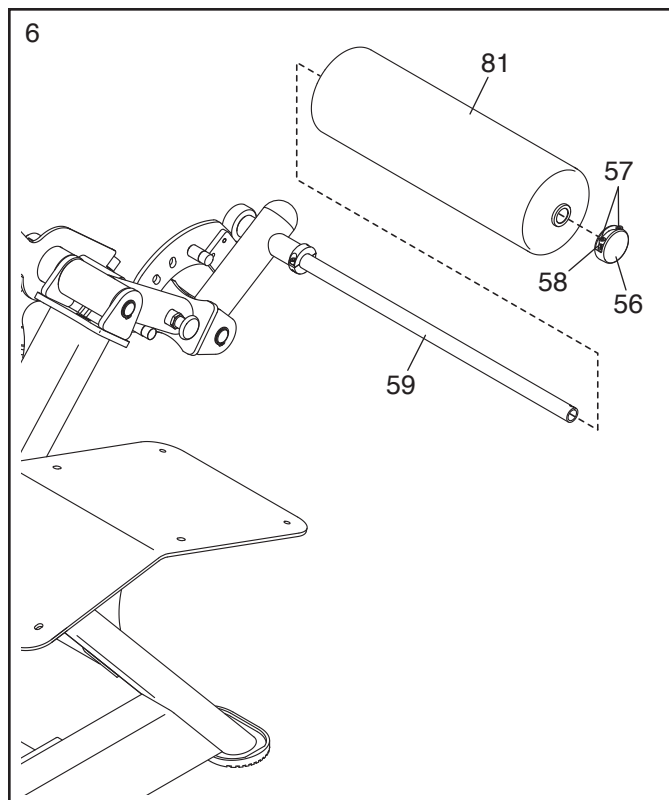


6. Allentare le due Viti a Brugola M6 x 15mm (57) presenti nel Morsetto Asse (58) sull'altra estremità dell'Asse Lungo (59); **non è necessario rimuovere le Viti a Brugola**. Quindi sfilare il Morsetto Asse e il Copri Morsetto (56) dall'Asse Lungo.

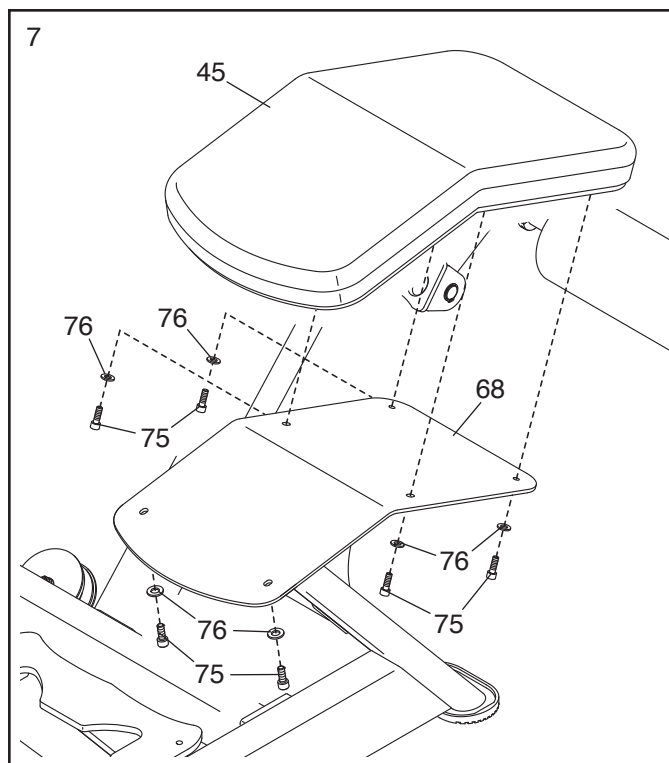
Inserire l'Imbottitura Caviglie (81) sull'Asse Lungo (59).

Inserire il Morsetto Asse (58) e il Copri Morsetto (56) sull'Asse Lungo (59). Quindi, serrare le due Viti a Brugola M6 x 15mm (57).

Ruotare il Copri Morsetto (56) in modo tale che l'apertura sia rivolta verso il pavimento.

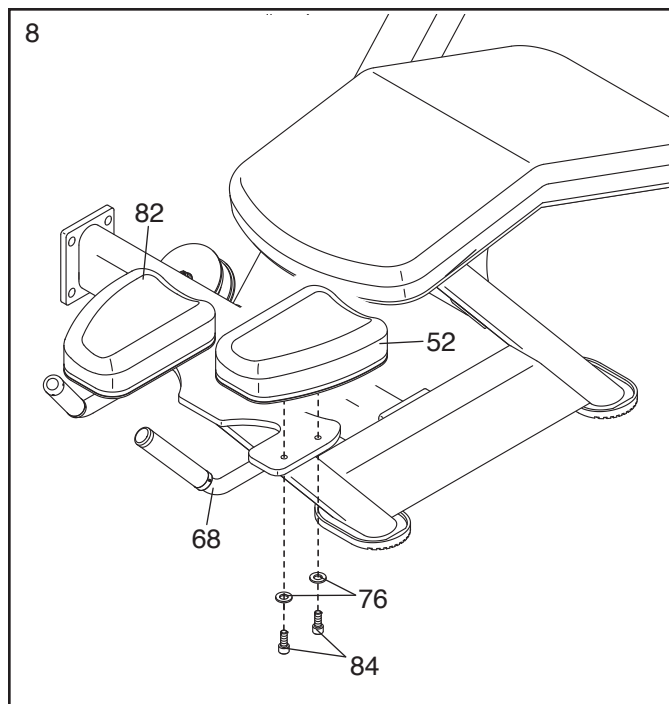


7. Fissare l'Imbottitura Busto (45) al Telaio Principale (68) con sei Viti a Brugola M8 x 25mm (75) e sei Rondelle M8 (76); **inserire tutte e sei le Viti a Brugola, quindi serrarle.**



8. Fissare l'Imbottitura Braccio Sinistro (52) al Telaio Principale (68) con due Viti a Brugola M8 x 30mm (84) e due Rondelle M8 (76).

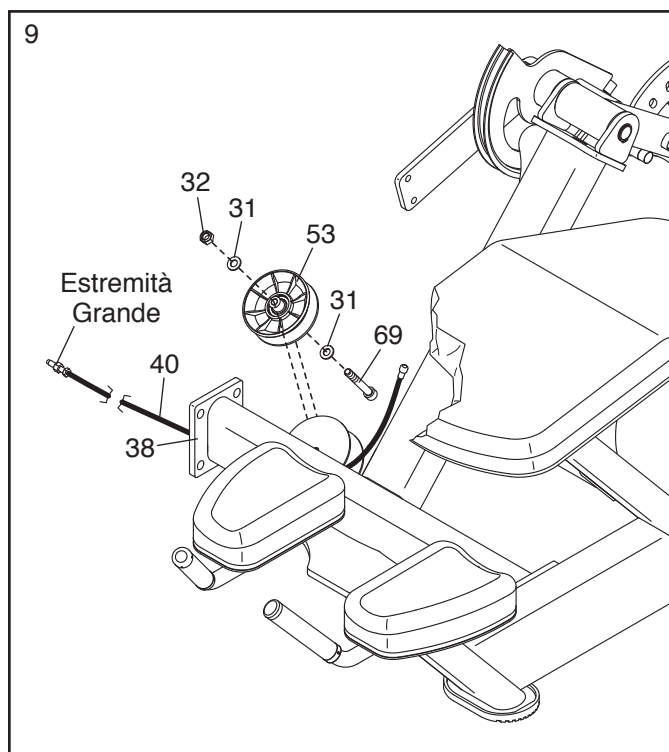
Fissare l'Imbottitura Braccio Destro (82) nel medesimo modo.



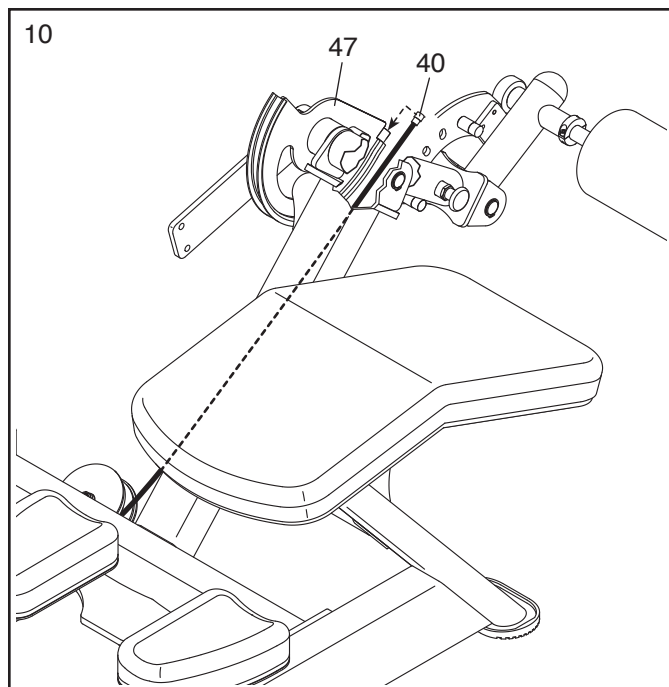
9. Rimuovere tutti i pezzi (31, 32, 53 e 69) dalla staffa puleggia sul Telaio di Collegamento (38).

Orientare il Cavo (40) nel modo indicato e inserirlo nel Telaio di Collegamento (38) e nella staffa puleggia.

Fissare la Puleggia a V (53) all'interno della staffa puleggia con il Bullone a Brugola M10 x 70mm (69), le due Rondelle M10 (31) e il Dado Autobloccante M10 (32) appena rimosso.



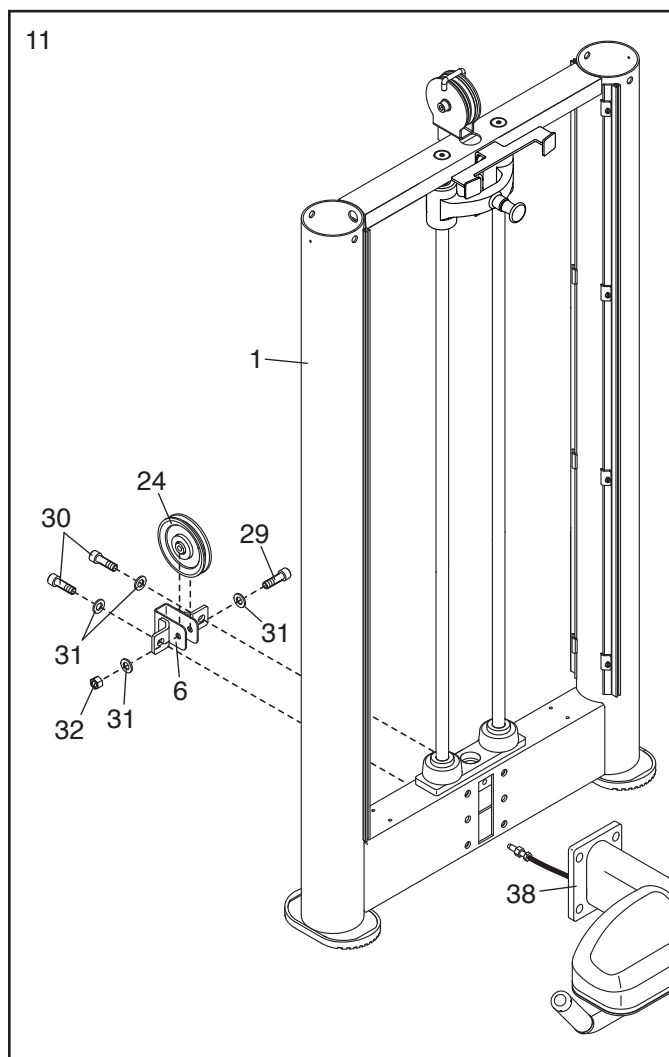
10. Premere l'estremità indicata del Cavo (40) nella cavità sulla Camma (47).



11. Orientare il Telaio Torre (1) nel modo indicato e posizionarlo vicino al Telaio di Collegamento (38). **Chiedere a un'altra persona di reggere il Telaio Torre per evitare che cada, fino al completamento della fase 12.**

Rimuovere le due Viti a Brugola M10 x 30mm (30), le due Rondelle M10 (31) e la Staffa Puleggia (6) dalla parte posteriore del Telaio Torre (1).

Rimuovere tutti i pezzi (24, 29, 31 e 32) dalla Staffa Puleggia (6).

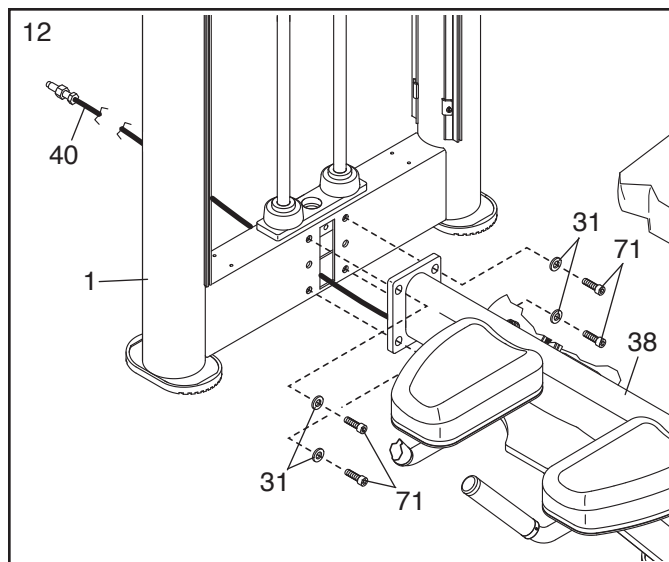


12. Inserire il Cavo (40) nel Telaio Torre (1) nel modo indicato.

Fissare il Telaio di Collegamento (38) al Telaio Torre (1) con quattro Viti a Brugola M10 x 35mm (71) e quattro Rondelle M10 (31).

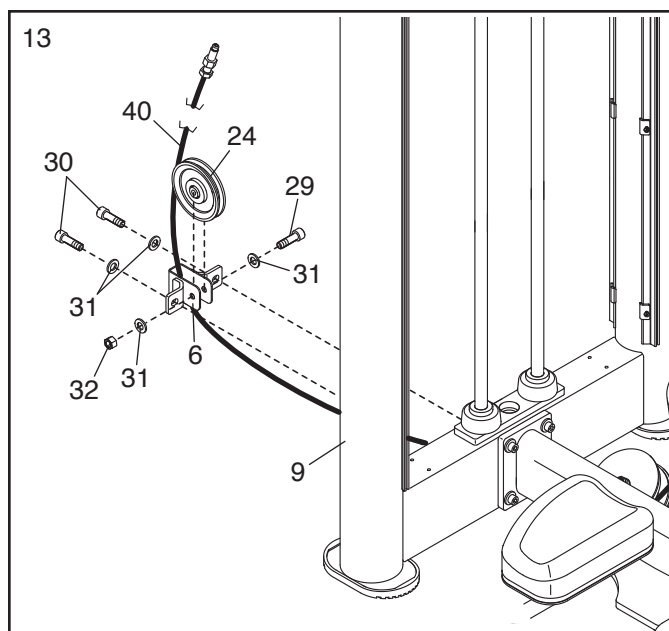
Vedere fase 1. Serrare le quattro Viti a Brugola M10 x 35mm (71).

Vedere fase 2. Serrare le due Viti a Brugola M10 x 30mm (30) e le due Rondelle M10 (31) rimosse nella fase 11.



13. Dirigere il Cavo (40) verso l'alto nella Staffa Puleggia (6). Fissare la Puleggia Grande (24) all'interno della Staffa Puleggia con il Bullone a Brugola M10 x 50mm (29), le due Rondelle M10 (31) e il Dado Autobloccante M10 (32) rimossi nella fase 13.

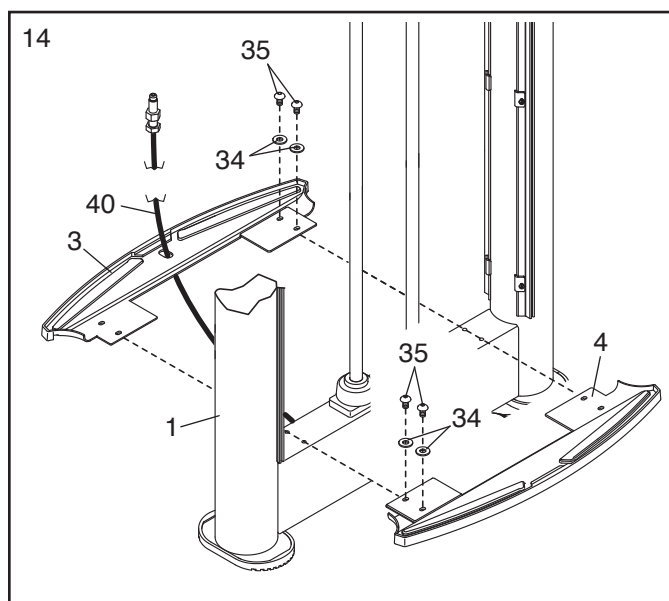
Quindi, fissare la Staffa Puleggia (6) al Telaio Torre (1) con le due Viti a Brugola M10 x 30mm (30) e le due Rondelle M10 (31) rimosse nella fase 11.



14. Identificare la Base Pannello Laterale Posteriore (3), che presenta un foro al centro, e la Base Pannello Laterale Anteriore (4). Orientare le Basi Pannello Laterale nel modo indicato.

Inserire l'estremità del Cavo (40) verso l'alto nella Base Pannello Laterale Posteriore (3).

Fissare le Basi Pannello Laterale (3, 4) al Telaio Torre (1) con quattro Viti M6 x 15mm (35) e quattro Rondelle M6 (34).



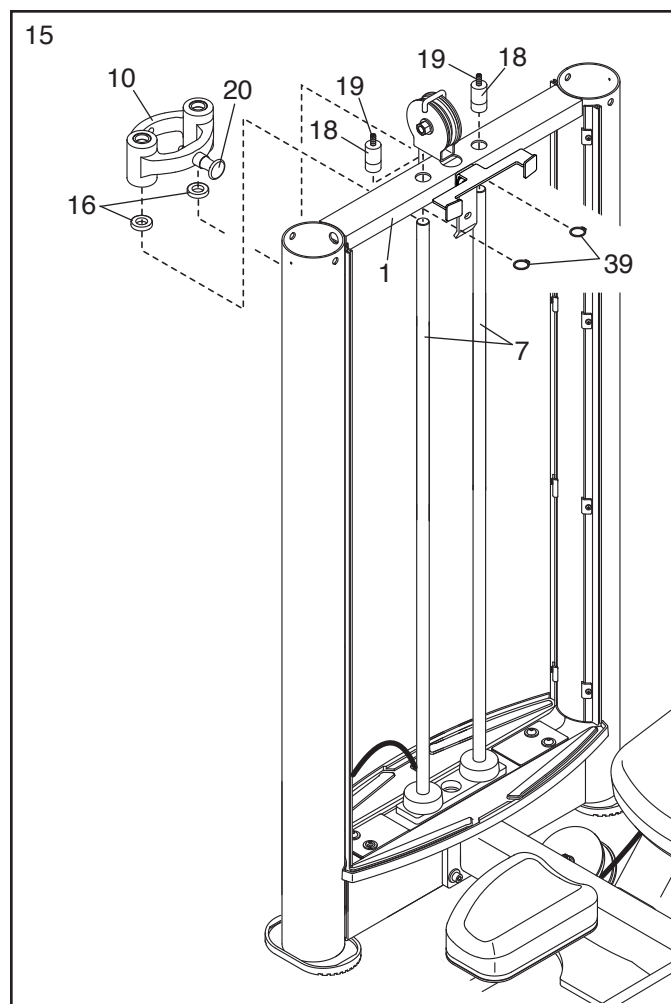
15. Tirare la Manopola Peso a Discesa (20) e infilare il Peso a Discesa (10) verso il basso sulle Guide Pesi (7).

Quindi, allentare le due Viti senza Testa M8 x 35mm (19) di alcuni giri completi; **non occorre rimuovere le Viti senza Testa**.

Guardare sotto la parte superiore del Telaio Torre (1) e rimuovere i due Anelli di Sicurezza 25mm (39) dalle due Boccole Guida Pesi (18).

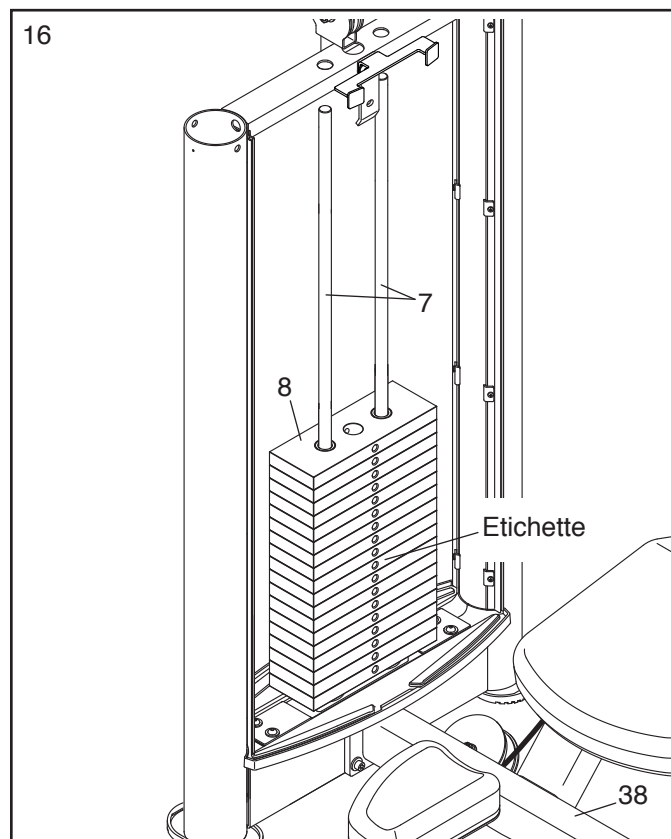
Chiedere a un'altra persona di sorreggere le Guide Pesi (7). Sollevare le Boccole Guida Pesi (18) dal Telaio Torre (1).

Quindi, inclinare le estremità superiori delle Guide Pesi (7) in avanti o indietro e sfilare dall'alto il Peso a Discesa (10) e i due Respingenti Peso Superiori (16) dalle Guide Pesi.



16. Osservare le etichette sui diciotto Pesi da 10 libbre. (8) e trovare l'etichetta che riporta il numero **più alto**. Orientare il Peso da 10 libbre in modo tale che l'etichetta sia rivolta verso il Telaio di Collegamento (38) e inserire il Peso da 10 libbre sulle Guide Peso (7).

Ripetere questa operazione con i restanti Pesi da 10 libbre. (8).



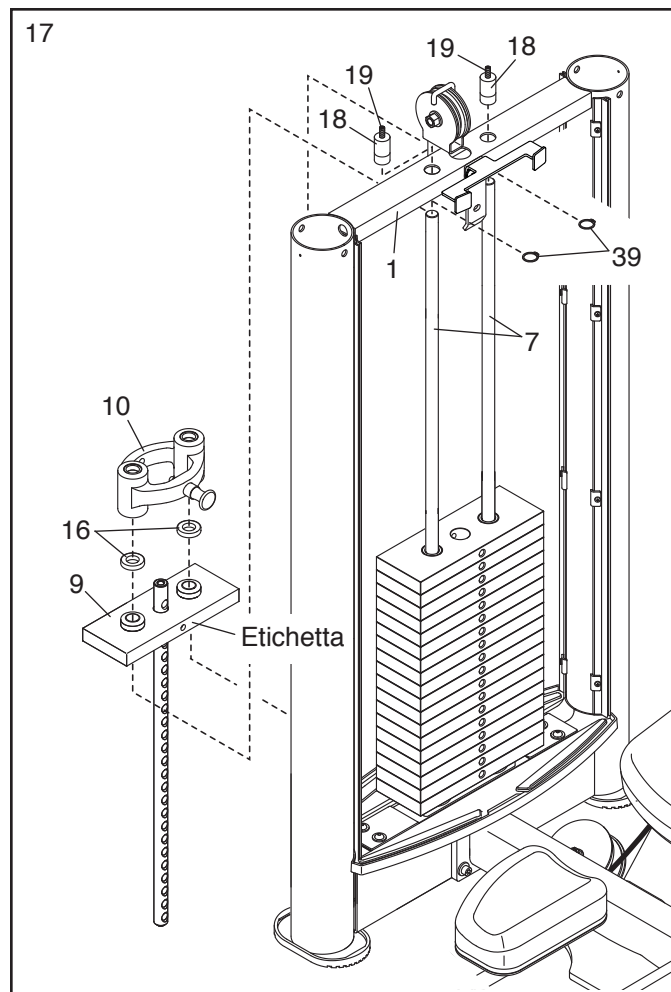
17. Orientare il Peso Superiore (9) e il Peso a Discesa (10) nel modo indicato.

Inserire il Peso Superiore (9), i due Respingenti Peso Superiori (16), il Peso a Discesa (10) e i due Anelli di Sicurezza 25mm (39) sulle Guide Pesi (7).

Quindi, inserire le due Boccole Guida Pesi (18) nel Telaio Torre (1) e infilarle sulle estremità superiori delle Guide Peso (7).

Fissare i due Anelli di Sicurezza 25mm (39) alle Boccole Guida Pesi (18).

Quindi, serrare le due Viti senza Testa M8 x 35mm (19) nelle Boccole Guida Pesi (18).

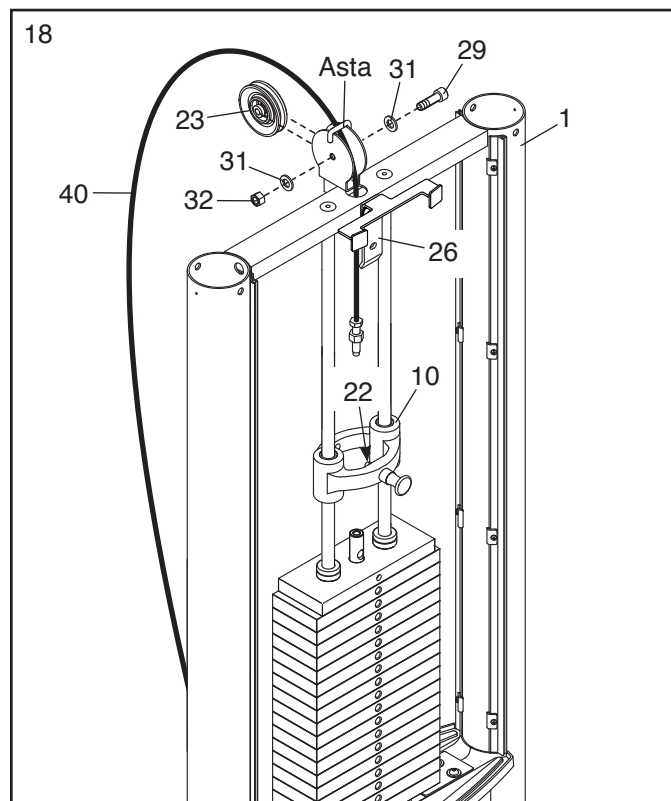


18. Rimuovere tutti i pezzi (23, 29, 31 e 32) dalla staffa puleggia sul Telaio Torre (1).

Dirigere il Cavo (40) nella staffa puleggia e verso il basso attraverso il foro al centro del Telaio Torre (1).

Fissare la Puleggia Piccola (23) all'interno della staffa puleggia con il Bullone a Brugola M10 x 50mm (29), le due Rondelle M10 (31) e il Dado Autobloccante M10 (32) appena rimossi. **Verificare che il Cavo (40) si trovi tra la Puleggia Piccola e l'asta sulla staffa puleggia.**

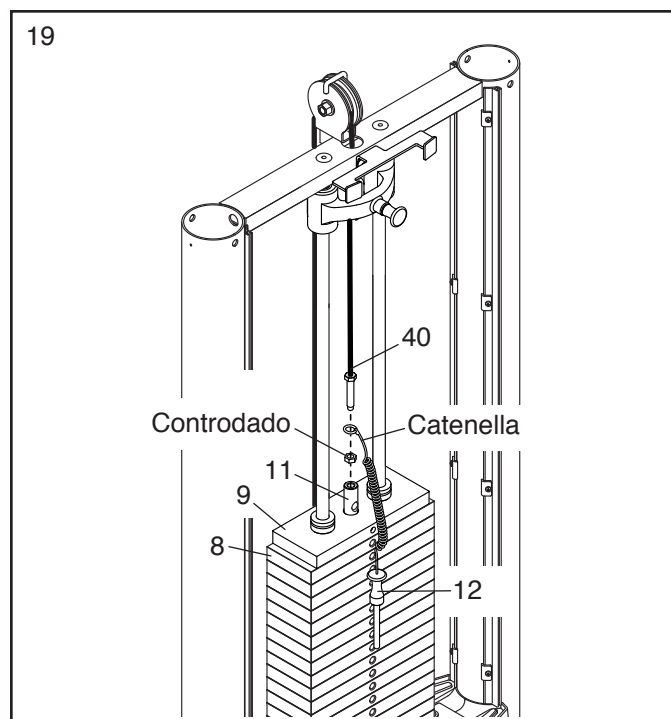
Quindi spingere il Peso a Discesa (10) verso l'alto fino a quando il Perno Peso a Discesa (22) si innesta nel foro della Staffa Chiusura a Scatto (26). **Accertare che il Perno del Peso a Discesa sia agganciato nel foro.**



19. Rimuovere il controdado dall'estremità del Cavo (40). Quindi infilare la catenella del Perno Peso (12) sull'estremità del Cavo. Quindi avvitare manualmente il controdado sull'estremità del Cavo.

Serrare l'estremità del Cavo (40) nel Selettore Peso (11) fino a quando il Peso Superiore (9) si solleva dai Pesi da 10 libbre. (8). Quindi, allentare l'estremità del Cavo fino a quando il Peso Superiore appoggia sui Pesi da 10 libbre.

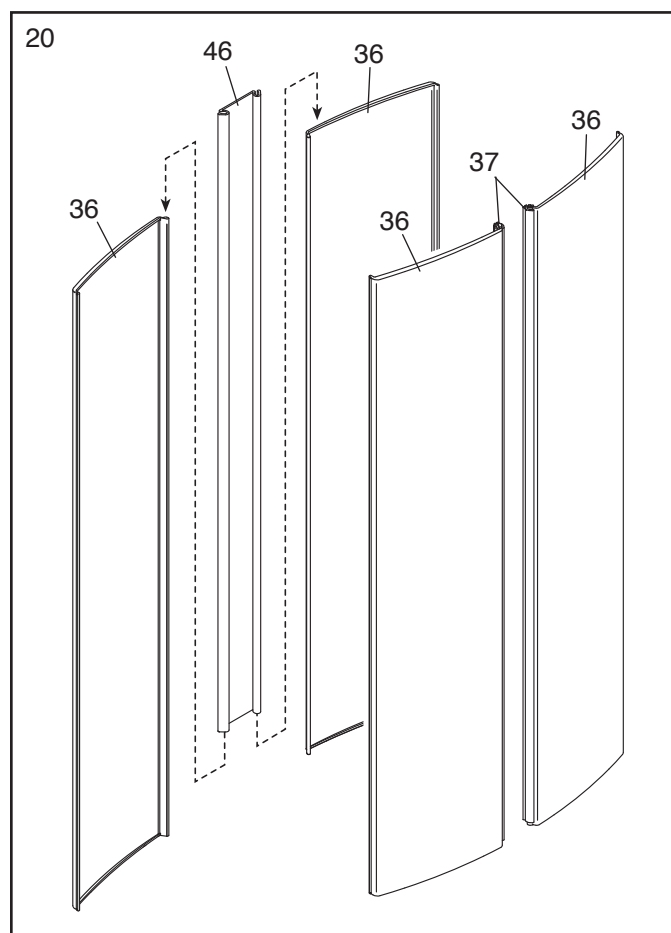
In seguito, serrare il controdado sul Selettore Peso (11).



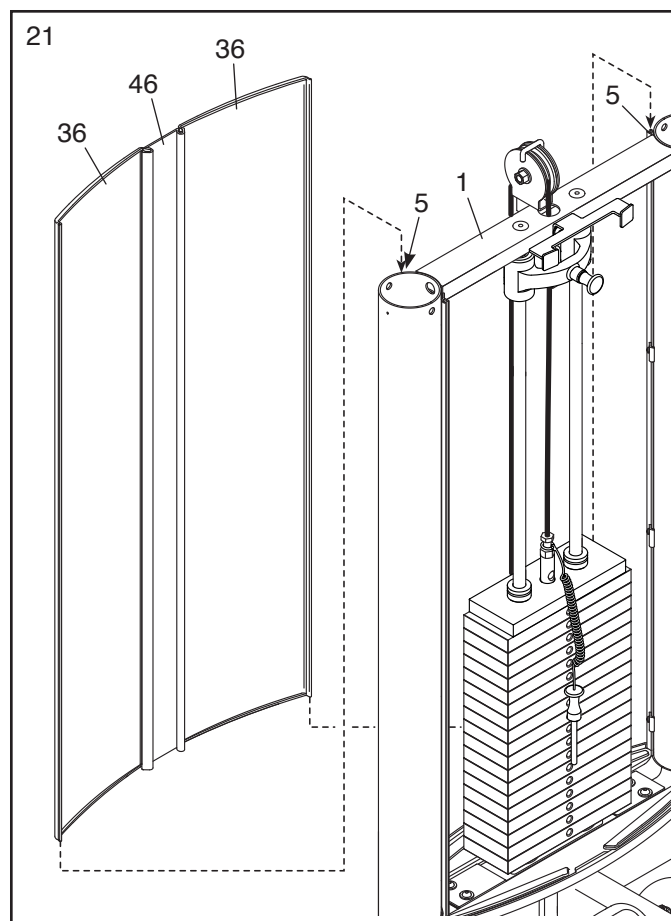
20. Nota: i pezzi illustrati in questa fase potrebbero essere preassemblati.

Controllare i quattro Pannelli Lateralali (36) e identificare i due Pannelli dotati di strisce di Rifinitura Interna (37).

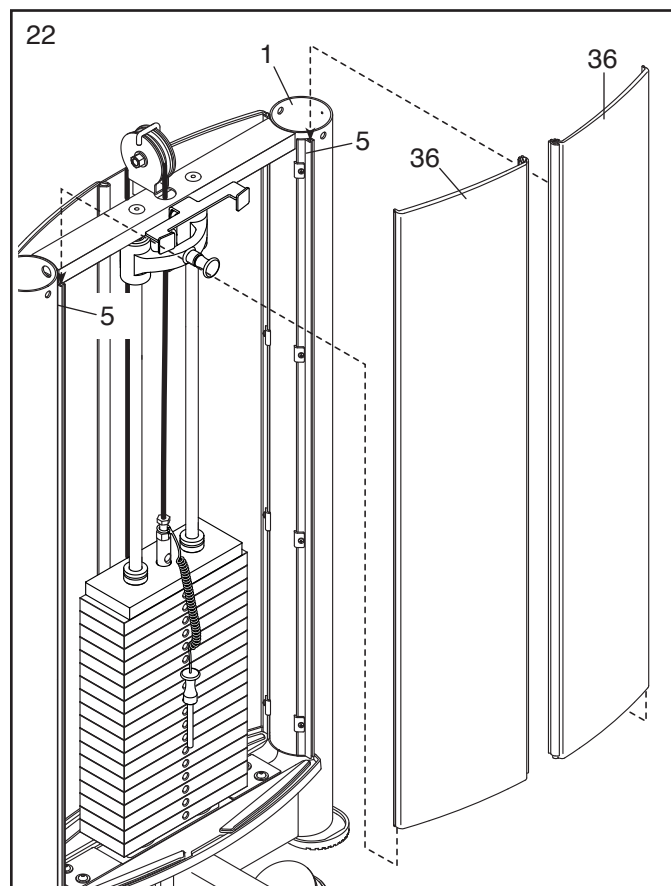
Far scorrere il Pannello Laterale (46) verso il basso sui due Pannelli Lateralali (36) **privi** di Rifinitura Interna (37).



21. Infilare i due Pannelli Laterali (36) insieme al Pannello (46) verso il basso nelle due strisce di Rifinitura Esterna (5) sulla parte posteriore del Telaio Torre (1).

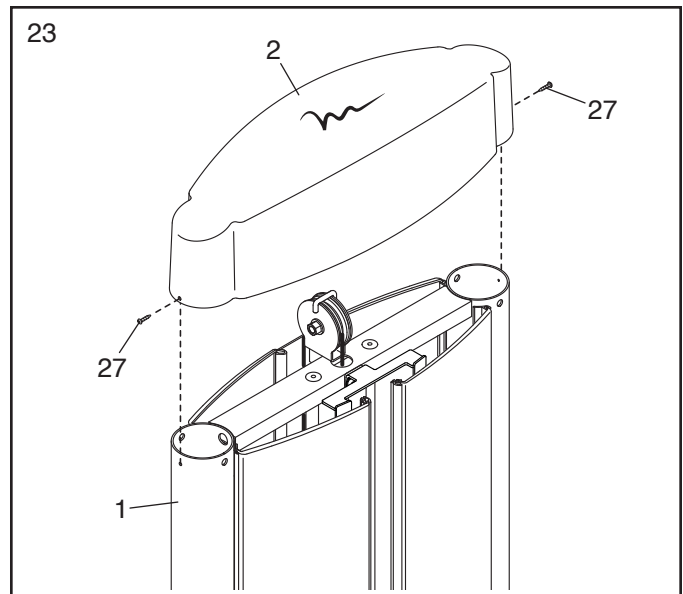


22. Infilare i due Pannelli Laterali (36) rimanenti verso il basso nelle due strisce di Rifinitura Esterna (5) sulla parte anteriore del Telaio Torre (1).

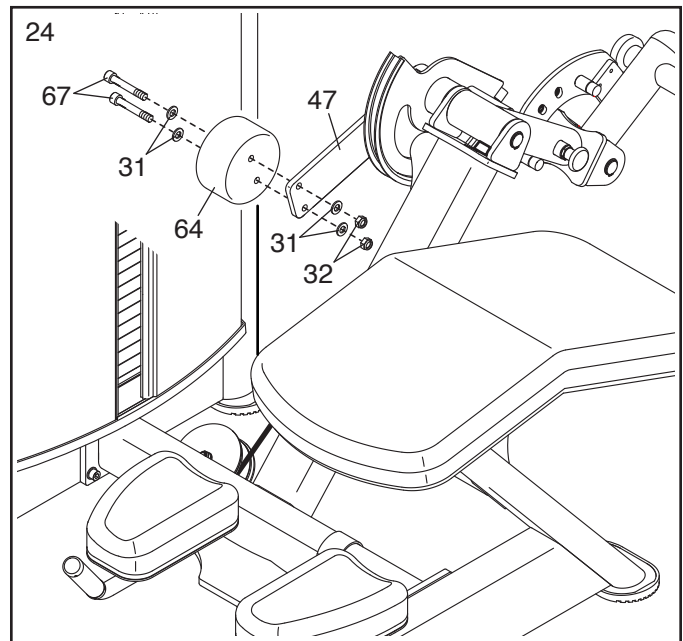


23. Orientare il Cappuccio Torre (2) nel modo indicato.

Inserire il Cappuccio Torre (2) verso il basso sul Telaio Torre (1). Fissare il Cappuccio Torre con due Viti Autofilettanti M4 x 13mm (27).



24. Fissare il Contrappeso (64) alla Camma (47) con due Bulloni a Brugola M10 x 85mm (67), quattro Rondelle M10 (31) e due Dadi Autobloccanti M10 (32).



25. **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

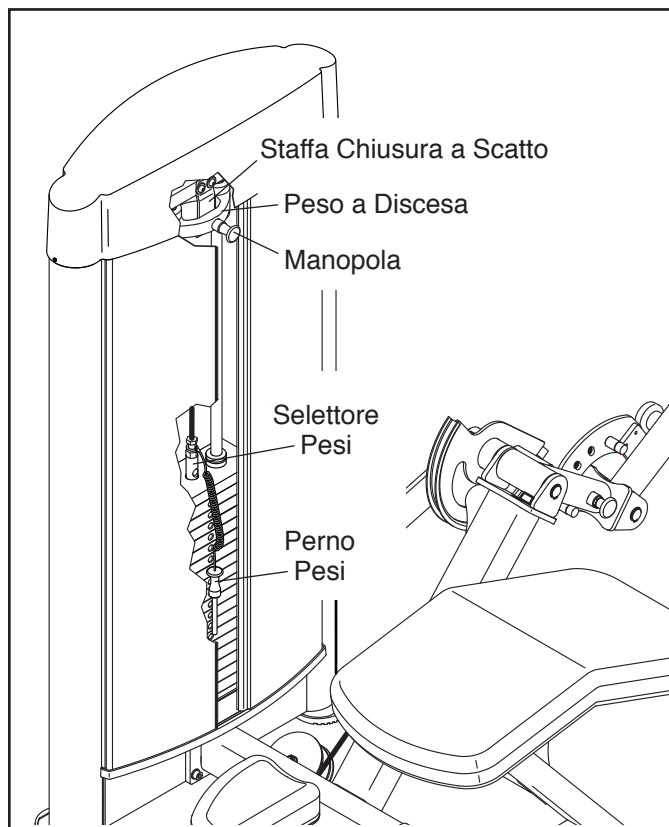
Questa sezione illustra la regolazione dell'attrezzatura di potenziamento. Verificare che tutti i pezzi siano correttamente serrati prima di ogni utilizzo dell'attrezzatura di potenziamento. Sostituire immediatamente i pezzi logorati.

REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

Per modificare la resistenza, inserire il perno nel peso desiderato. **Verificare che il perno peso sia completamente inserito.** Nota: per utilizzare solamente il peso superiore, inserire il perno peso nel selettore peso posto sopra al peso superiore.

Per aggiungere 5 libbre di resistenza, tirare la manopola indicata e abbassare il peso a discesa sul gruppo pesi.

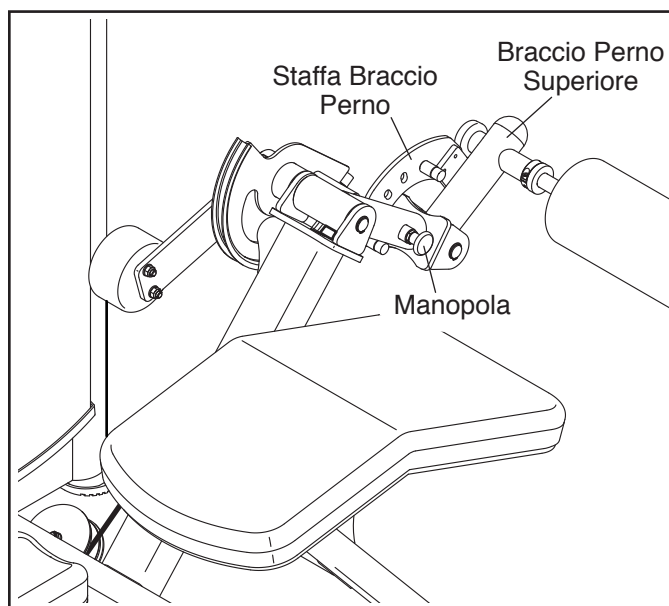
Quando il peso a discesa non è in uso, farlo scorrere verso l'alto e bloccare la manopola nella staffa chiusura a scatto. **Accertare che il perno sia agganciato nel foro.**



REGOLAZIONE BRACCIO PERNO SUPERIORE

Per modificare la posizione del braccio perno superiore, tirare la manopola di regolazione, spostare il braccio perno superiore nella posizione desiderata e riposizionare la manopola di regolazione in uno dei fori di regolazione nella staffa braccio perno.

⚠ AVVERTENZA: verificare che la manopola di regolazione sia bloccata in uno dei fori di regolazione presenti sulla staffa braccio perno.



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

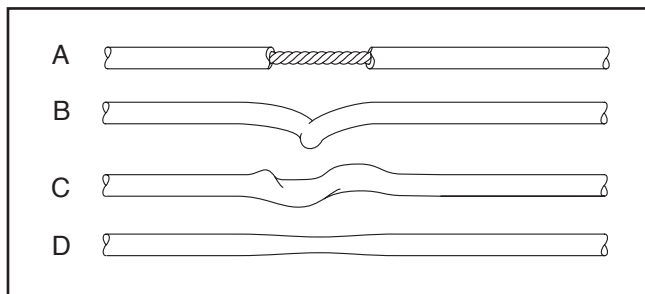
Pezzi Piccoli

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



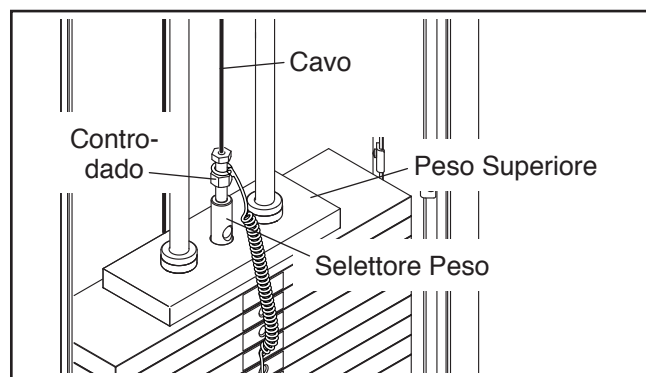
Regolazione di Cavo

Per verificare la corretta regolazione di ogni cavo, sollevare e abbassare lentamente il peso superiore eseguendo una ripetizione.

Se il cavo è allentato, il peso superiore non si solleverà immediatamente quando si inizia la ripetizione.

Se il cavo è troppo teso, il peso superiore non si appoggerà al peso sottostante una volta completata la ripetizione, rendendo difficoltoso anche l'inserimento del perno nei pesi.

Se un cavo è eccessivamente allentato o teso, allentare il contro dado sull'estremità del cavo lungo fissato al selettore peso. Quindi, serrare l'estremità del cavo nel selettore peso fino a quando il peso superiore viene sollevato dal peso sottostante. Quindi, allentare l'estremità del cavo finché il peso superiore appoggia sul peso sottostante. Infine, serrare il contro dado sul selettore peso.



MANUTENZIONE MENSILE

Impugnature

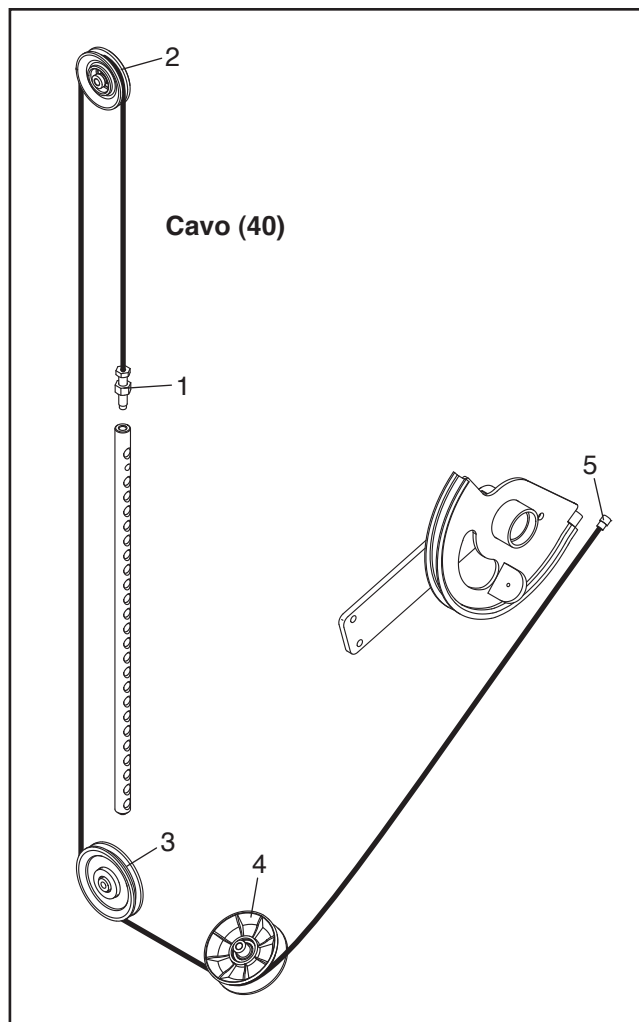
Controllare le impugnature e se necessario sostituirle.

Lubrificazione delle Guide Pesi

Pulire e ingrassare ciascuna guida peso 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®.**

DIAGRAMMA CAVO

Il diagramma a destra illustra la corretta disposizione del cavo. Usare il diagramma per accertare che il cavo sia stato posizionato correttamente. **Qualora il cavo non sia stato posizionato correttamente, l'attrezzatura di potenziamento funzionerà in modo scorretto e potrebbe danneggiarsi. Qualora l'attrezzatura di potenziamento presenti uno o più fermacavi, accertare che nessuno di essi entri in contatto con il cavo o lo blocchi.**



NOTE

NOTE

ELENCO PEZZI

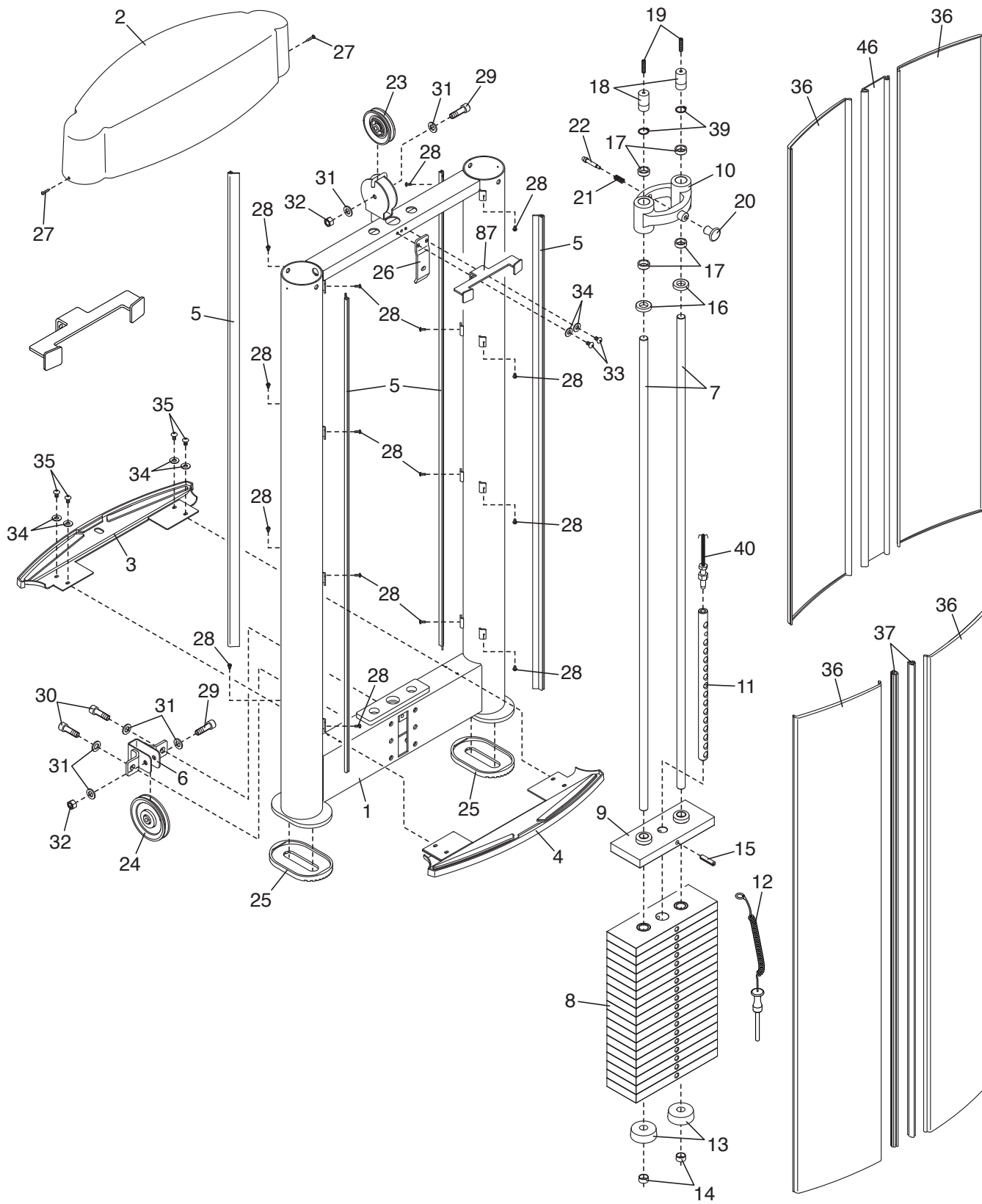
N° del Modello F814.0 R1112A

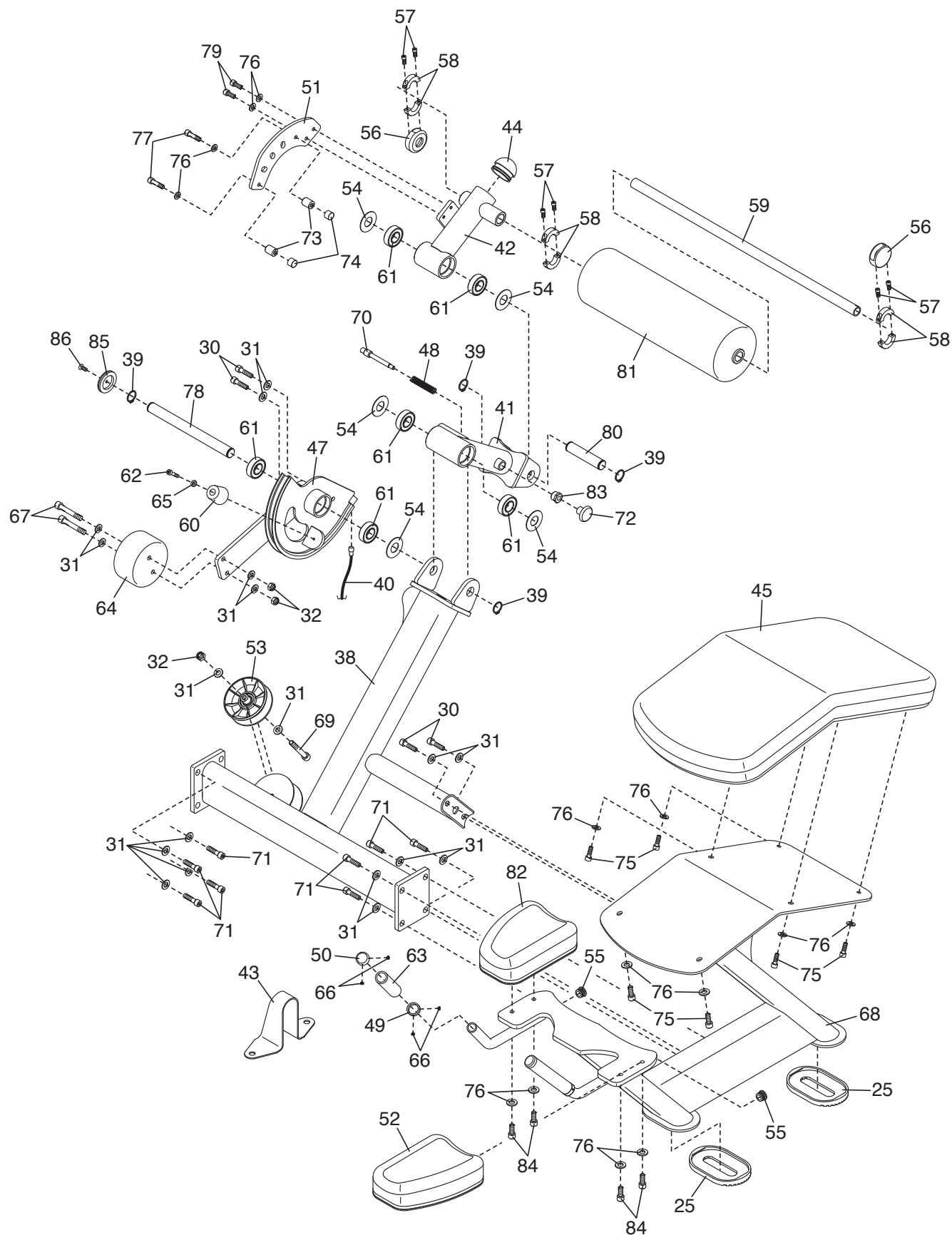
N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio Torre	45	1	Imbottitura Busto
2	1	Cappuccio Torre	46	1	Pannello Laterale
3	1	Base Pannello Laterale Posteriore	47	1	Camma
4	1	Base Pannello Laterale Anteriore	48	1	Molla Grande
5	4	Rifinitura Esterna	49	2	Anello Maniglia
6	1	Staffa Puleggia	50	2	Cappuccio Maniglia
7	2	Guida Pesì	51	1	Staffa Braccio Perno
8	18	Peso da 10 libbre	52	1	Imbottitura Braccio Sinistro
9	1	Peso Superiore	53	1	Puleggia a V
10	1	Peso a Discesa	54	5	Rondella in Plastica
11	1	Selettore Pesì	55	2	Cappuccio Telaio Principale
12	1	Perno Pesì	56	2	Copri Morsetto
13	2	Respingente Peso Inferiore	57	6	Vite a Brugola M6 x 15mm
14	2	Cappuccio Guida Pesì	58	3	Morsetto Asse
15	1	Coppiglia Elastica	59	1	Asse Lungo
16	2	Respingente Peso Superiore	60	1	Respingente Camma
17	4	Boccola Peso a Discesa	61	6	Cuscinetto
18	2	Boccola Guida Pesì	62	1	Vite a Brugola M6 x 30mm
19	2	Vite senza Testa M8 x 35mm	63	2	Impugnatura
20	1	Manopola Peso a Discesa	64	1	Contrappeso
21	1	Molla Piccola	65	1	Rondella Piccola M6
22	1	Perno Peso a Discesa	66	8	Vite senza Testa M4 x 3mm
23	1	Puleggia Piccola	67	2	Bullone a Brugola M10 x 85mm
24	1	Puleggia Grande	68	1	Telaio Principale
25	4	Piedino	69	1	Bullone a Brugola M10 x 70mm
26	1	Staffa Chiusura a Scatto	70	1	Perno di Regolazione
27	2	Vite Autofilettante M4 x 13mm	71	8	Vite a Brugola M10 x 35mm
28	16	Vite M4 x 10mm	72	1	Manopola di Regolazione
29	2	Bullone a Brugola M10 x 50mm	73	2	Distanziatore Staffa
30	6	Vite a Brugola M10 x 30mm	74	2	Respingente Staffa
31	24	Rondella M10	75	6	Vite a Brugola M8 x 25mm
32	5	Dado Autobloccante M10	76	14	Rondella M8
33	2	Vite M6 x 20mm	77	2	Vite M8 x 40mm
34	6	Rondella M6	78	1	Asse Medio
35	4	Vite M6 x 15mm	79	2	Bullone a Brugola M8 x 20mm
36	4	Pannello Laterale	80	1	Asse Corto
37	2	Rifinitura Interna	81	1	Imbottitura Caviglie
38	1	Telaio di Collegamento	82	1	Imbottitura Braccio Destro
39	6	Anello di Sicurezza 25mm	83	1	Dado M20
40	1	Cavo	84	4	Vite a Brugola M8 x 30mm
41	1	Braccio Perno Inferiore	85	1	Copri Cuscinetto
42	1	Braccio Perno Superiore	86	1	Vite a Testa Piana M6 x 15mm
43	1	Staffa di Ancoraggio	87	1	Staffa Pannello Laterale
44	1	Cappuccio Braccio Perno	*	—	Manuale d'Istruzioni

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 A

N° del Modello F814.0 R1112A





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 DISEGNO 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