

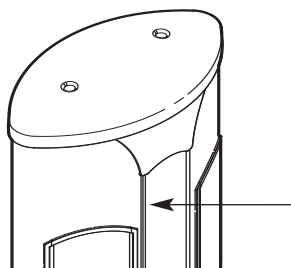
FREEMOTION[®] E P I C[™] ROTARY TORSO

MANUALE D'ISTRUZIONI

N° del Modello GZFI8186.0

N° di Serie _____

Scrivere il numero di serie nello spazio soprastante per referenza futura.



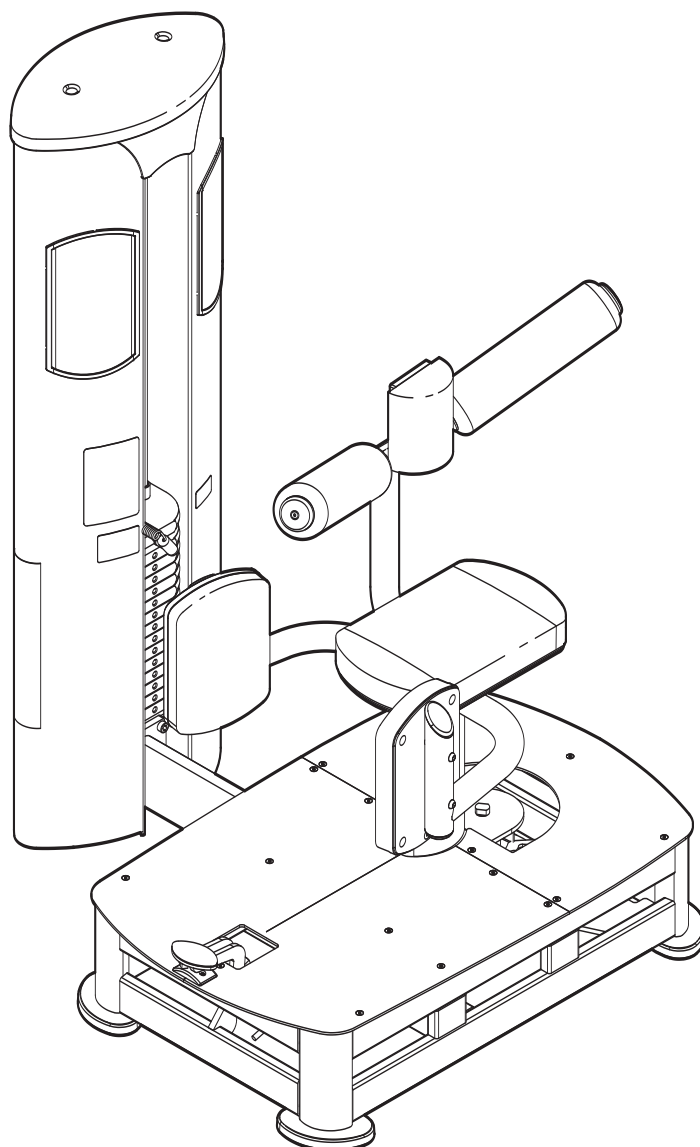
Etichetta del Numero di Serie
(all'interno del torre)

DOMANDE?

En FreeMotion Fitness, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, vedere **CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI** a copertina retro di questo manuale.

ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per future referenze.



Nostro website

www.iconeurope.com

INDICE

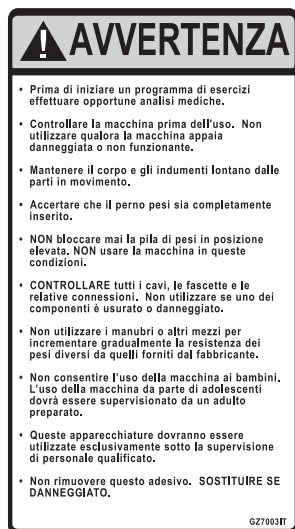
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
POSIZIONE DELLE ETICHETTE AVVERTENZA	4
PRIMA DI INIZIARE	5
REGOLAZIONI	6
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	7
DIAGRAMMA CAVO	11
ELENCO PEZZI	13
DISEGNO ESPLOSO	14
CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI	Copertina Retro

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di incidenti seri, leggere attentamente le seguenti precauzioni prima di utilizzare l'attrezzatura per il potenziamento. La FreeMotion Fitness non si assume nessuna responsabilità per lesioni personali, o danni alla proprietà dovuti o causati dall'uso di questo prodotto.

1. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo è raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti.
2. Utilizzare l'attrezzatura per il potenziamento solo come descritto nel presente manuale.
3. È a carico del cliente assicurarsi che ci sia spazio sufficiente attorno all'attrezzatura per il potenziamento per eseguire l'esercizio desiderato.
4. Utilizzare il sostegno di ancoraggio per dare massima stabilità; fissare l'attrezzatura per il potenziamento al pavimento dove richiesto o quando possibile.
5. Utilizzare l'attrezzatura per il potenziamento solo su una superficie regolare. Coprire il pavimento sottostante l'attrezzatura per il potenziamento per proteggerlo.
6. È a carico del cliente assicurarsi che tutti gli utenti dell'attrezzatura per il potenziamento conoscano tutte le precauzioni, abbiano letto e compreso tutte le etichette riportanti le avvertenze e sappiano come utilizzare correttamente l'attrezzatura per il potenziamento.
7. Tenere sempre fuori dalla portata dell'attrezzatura per il potenziamento i bambini inferiori ai 12 anni e gli animali.
8. Indossare sempre le scarpe da ginnastica per proteggere il piede quando ci si sta allenando.
9. Tenere i piedi e le mani lontano da parti in movimento. Non appoggiare le mani sull'attrezzatura per il potenziamento quando è in funzione.
10. Tutti coloro che utilizzano l'attrezzatura per il potenziamento dovranno comunicare immediatamente qualsiasi incidente o anomalia dell'attrezzatura al personale della palestra.
11. Assicurarsi che il perno del peso sia completamente inserito in una delle piastre del peso.
12. Controllare il cavo, la connessione del cavo e le pulegge prima di usare l'attrezzatura per il potenziamento. Assicurarsi che tutti i pezzi siano correttamente fissati. Sostituire tutti i pezzi usurati immediatamente.
13. Assicurarsi che il cavo rimanga sempre sulle pulegge. Se il cavo si avvolge mentre ci si sta allenando fermarsi immediatamente e assicurarsi che il cavo scorra sulle pulegge e che nulla intralci il cavo o le pulegge. Sostituire il cavo almeno ogni due anni.
14. L'attrezzatura per il potenziamento è stata progettata per sostenere un peso massimo di 159 kg.
15. Tenere l'attrezzatura per il potenziamento all'interno, lontano da polvere e umidità. Non posizionare l'attrezzatura per il potenziamento in garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
16. In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento; fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA



Etichetta 1
GZ7003

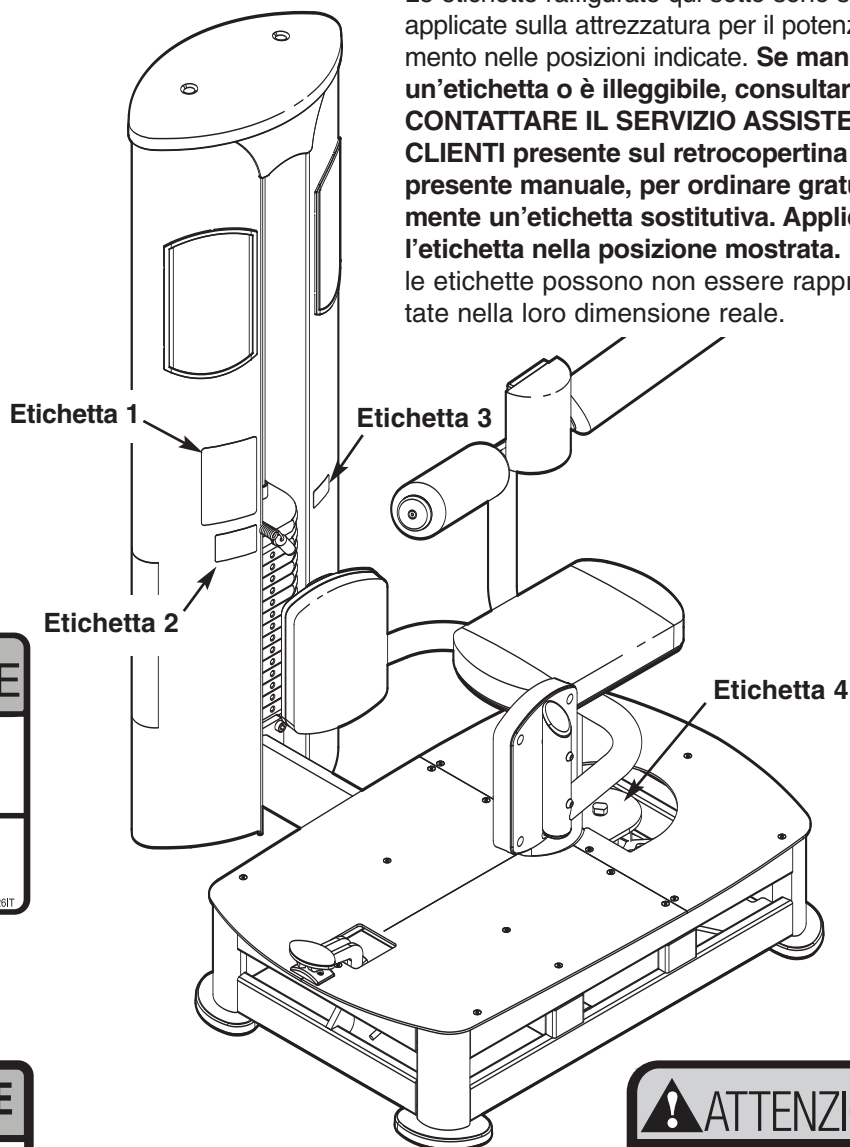


Etichetta 2
GZ7026



Etichetta 3
GZ7005

Le etichette raffigurate qui sotto sono state applicate sulla attrezzatura per il potenziamento nelle posizioni indicate. **Se manca un'etichetta o è illeggibile, consultare CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI presente sul retrocopertina del presente manuale, per ordinare gratuitamente un'etichetta sostitutiva. Applicare l'etichetta nella posizione mostrata. Nota: le etichette possono non essere rappresentate nella loro dimensione reale.**



Etichetta 4
208842

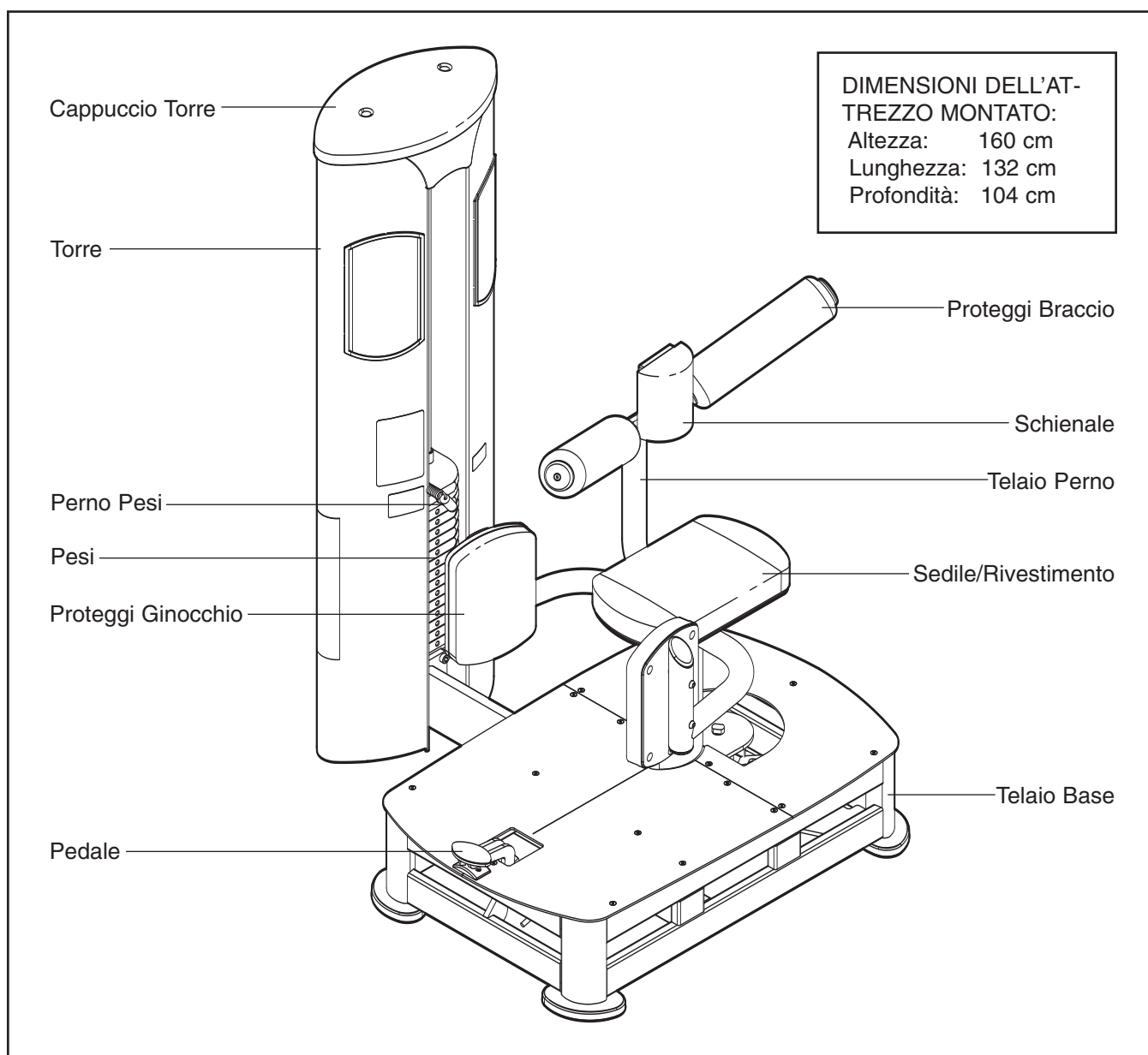
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto l'attrezzatura per il potenziamento FREEMOTION® EPIC™ ROTARY TORSO. Il design ergonomico e moderno dell'attrezzatura per il potenziamento nonché le nuovissime caratteristiche migliorano il tradizionale esercizio per il potenziamento. Le caratteristiche innovatrici insieme ad una struttura qualitativamente superiore ne fanno un prodotto affidabile per la vostra palestra. Inoltre, le moderne soluzioni adottate per suddividere i vari gruppi muscolari, uno strumento essenziale per l'utente che potrà così raggiungere i propri obiettivi.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di l'attrez-

zatura per il potenziamento. Per qualsiasi domanda relativa al contenuto del presente manuale, si prega di consultare la copertina 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 nella copertina del presente manuale.

Prima di procedere con la lettura del manuale, si prega di osservare il disegno sottostante per familiarizzare con i pezzi del prodotto.

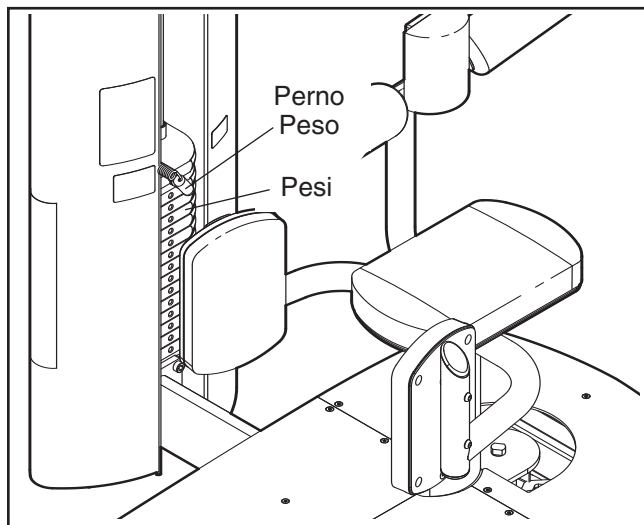


REGOLAZIONI

Questa sezione descrive la regolazione dell'attrezzatura per il potenziamento. Assicurarsi che tutti i pezzi siano correttamente fissati tutte le volte che si utilizza l'attrezzatura per il potenziamento. Sostituire tutti i pezzi usurati immediatamente.

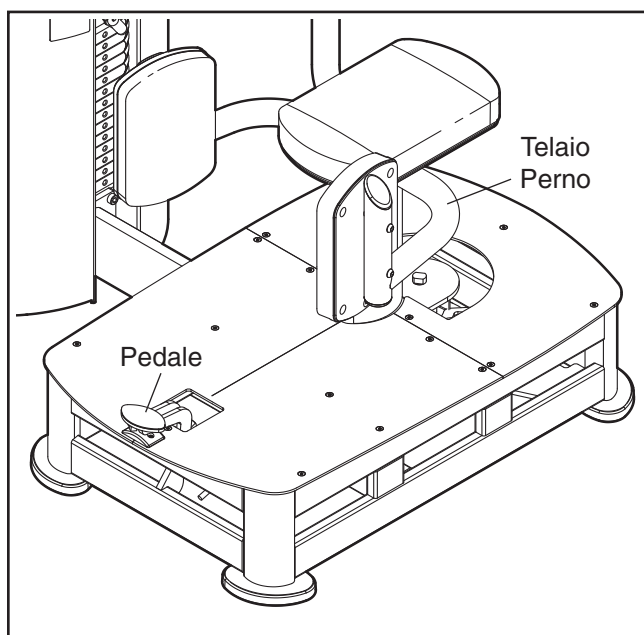
REGOLAZIONE DEL CARICO

Per cambiare il carico del vostro esercizio inserire il perno peso nel punto desiderato. **Assicuratevi che il perno peso sia completamente inserito nel gruppo pesi.**



REGOLAZIONE DELLA POSIZIONE INIZIALE DEL TELAIO PERNO

Per regolare la posizione iniziale del telaio perno, salire sul pedale e ruotare il telaio perno nella posizione desiderata. Quando il telaio perno è in posizione, rilasciare il pedale. **Verificare che il perno di regolazione sia inserito nella staffa perno (non raffigurata).**



MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

Affinché la attrezzatura per il 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 fare in modo che la garanzia della attrezzatura per il potenziamento sia valida, per la riparazione o la sostituzione usare solo pezzi FREEMOTION EPIC. Per eventuali domande o dubbi, si veda il paragrafo CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI sulla retrocopertina del presente manuale.

MANUTENZIONE GIORNALIERA

Rivestimento e Telaio—Pulizia Generale

1. Pulire la attrezzatura per il potenziamento usando un panno morbido inumidito con una soluzione leggera di sapone e acqua tiepida. Se necessario, utilizzare una spazzola morbida con il detersivo.
2. Sciacquare bene la zona usando un panno inumidito d'acqua e asciugare accuratamente.

Rivestimento—Macchie Difficili:

1. Pulire la macchia con un detersivo non abrasivo. Pulire delicatamente la zona macchiata e lasciare agire il detersivo per alcuni minuti.
2. Sciacquare bene la zona usando un panno inumidito d'acqua e asciugare accuratamente.
3. Se necessario ripetere l'operazione utilizzando una spazzola morbida.

Modalità Alternative per le Macchie Difficili

1. Pulire la zona delicatamente utilizzando un panno morbido leggermente inumidito d'alcol.
2. Sciacquare bene la zona usando un panno inumidito d'acqua e asciugare accuratamente.

ATTENZIONE: quando si usa del detersivo, provarlo prima in un angolo nascosto per assicurarsi che non danneggi il materiale. Attenersi alle indicazioni e alle precauzioni di sicurezza del fabbricante del detersivo utilizzato. **FreeMotion Fitness e i suoi rivenditori non potranno essere ritenuti responsabili per danni o incidenti causati dall'uso o dall'uso improprio dei detersivi. Importante:** Non usare prodotti abrasivi che possono graffiare la attrezzatura per il potenziamento. I prodotti forti e abrasivi danneggeranno le etichette; prestare attenzione attorno alle etichette. Non usare solventi come diluente per lacca, cherosene, benzina o simili.

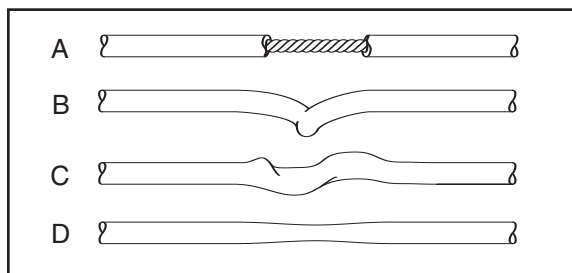
MANUTENZIONE SETTIMANALE

Pezzi Piccoli

Controllare tutti i dadi e i bulloni e serrarli come richiesto. **Importante:** tutte i cuscini FREEMOTION EPIC hanno supporti in compensato con dadi a T che vengono usati per fissare i cuscini alla attrezzatura per il potenziamento. Dato che i dadi a T sono avvitati nel compensato, non potranno essere serrati quanto i bulloni e i dadi standard. Quando si serrano i bulloni che fissano il cuscino, avvitarli sufficientemente per stringerli e fino a che il cuscino non si muove o risulti allentato. Un eccessivo serraggio potrebbe spanare i dadi a T dal compensato e rendere impossibile in futuro la rimozione del cuscino.

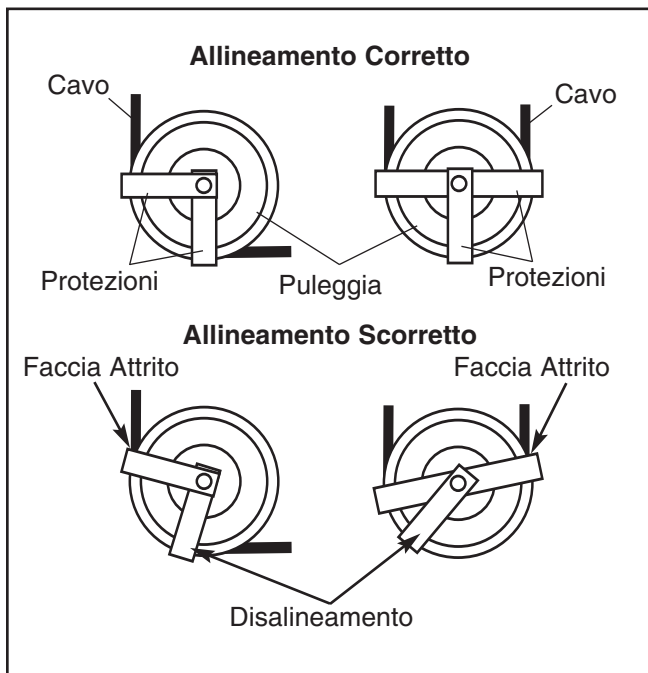
Cavi

1. Controllare che ogni cavo sia tensionato correttamente (si veda REGOLAZIONE CAVI a pagina 8).
2. Verificare ogni cavo per l'intera lunghezza eseguendo una ripetizione sulle attrezzature per il potenziamento ginniche e controllando il cavo esposto all'esterno delle attrezzature per il potenziamento e il cavo all'interno della torre. Passare le dita lungo tutto il cavo controllando le pieghe e i punti di attacco. Controllare che non siano sopravvenute le seguenti condizioni che indicherebbero un cavo usurato e che deve essere sostituito:
 - A. guaina del cavo lacerata o spaccata che scopre il cavo
 - B. cavo ritorto o seriamente piegato
 - C. guaina arrotolata o intrecciata
 - D. guaina del cavo usurata che mostra una sezione sottile del cavo



Protezioni Cavo

Controllare le protezioni cavo per assicurarsi che non facciano attrito sui cavi e che mantengano i cavi nelle scanalature delle pulegge. Se la protezione cavo non è allineata correttamente, allentare leggermente il bullone, regolare la protezione del cavo e riserrare il bullone.



MANUTENZIONE MENSILE

Impugnature

Controllare le impugnature e se necessario sostituirle.

LUBRIFICAZIONE DELL'ASTA DI GUIDA

Pulire e lubrificare le aste di guida utilizzando un panno morbido inumidito di olio con viscosità 10W-40 o 10W-30. Applicare un leggero strato su tutta la lunghezza dell'asta di guida. **Non utilizzare lubrificanti a base di TEFLON® o Silicone.**

REGOLAZIONE CAVO

Affinché la attrezzatura per il potenziamento funzioni correttamente, il cavo devono essere tensionati correttamente. Per controllare il tensionamento del cavo inserire il perno peso nella piastra peso superiore. Quindi, sollevare e abbassare lentamente il peso superiore eseguendo una ripetizione. Una volta completata la ripetizione, il peso superiore dovrebbe appoggiarsi sulla parte superiore del secondo peso.

Se il cavo sono tensionati eccessivamente, il peso superiore non si arresterà sul prossimo peso e quindi potrebbe risultare difficile inserire il perno peso nelle

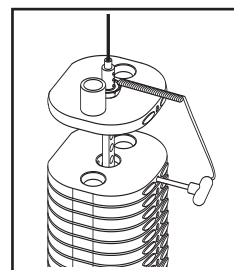
piastre peso. Qualora i cavi non siano sufficientemente tesi, il peso superiore non verrà sollevato immediatamente quando ha inizio la ripetizione. In teoria la maniglia/cavo non dovrebbe muoversi per più di 1,5 cm dalla posizione di riposo prima che il peso superiore venga sollevato.

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

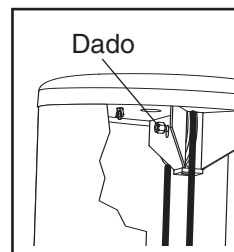
Regolazione Puleggia Torre

Attrezzi necessari: chiave esagonale da 5/16", chiave a forcina da 9/16"

1. Sollevare il peso superiore ed estrarlo dal gruppo pesi; inserire il perno del peso nel prossimo peso e nel sesto foro, a partire dall'alto, dell'asta del peso.



2. Allentare il dado autobloccante che fissa la puleggia alla staffa presente nella parte superiore della torre.

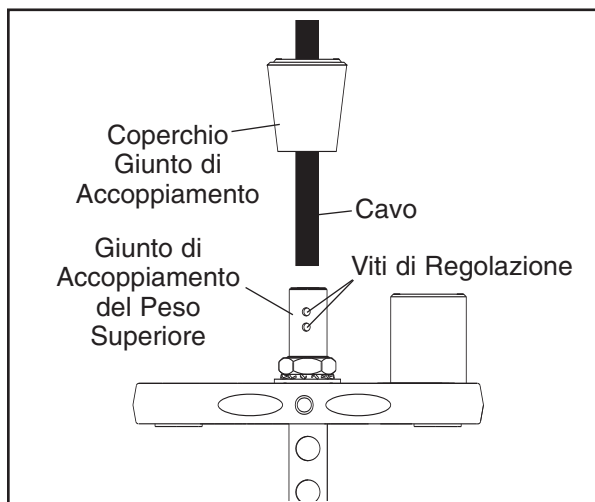


3. Spostare la puleggia nella sede adeguata della staffa. Se il cavo deve avere più gioco, spostare la puleggia in basso. Se il cavo deve avere meno gioco, spostare la puleggia in alto.
4. Verificare che la protezione del cavo sia orientata correttamente (consultare PROTEZIONI CAVO qui a sinistra) e serrare nuovamente il dado autobloccante fissando la puleggia alla staffa.
5. Sollevare il peso superiore e rimuovere il perno del peso. Abbassare il peso superiore sul prossimo peso.
6. Procedere alla regolazione.
7. Eseguire lentamente una ripetizione con carico leggero e fare accertare da una seconda persona che il cavo non sia fuoriuscito dalla puleggia o sfregi contro una protezione del cavo.

Regolazione Peso Superiore

Attrezzi necessari: chiave esagonale da 5/32"

1. Se è necessario accorciare il cavo di 2 cm o più, seguire le istruzioni contenute nei punti 1 e 2 a pagina 8 e poi passare alla 2 a fase descritta a margine.
2. Sollevare il coperchio del giunto di accoppiamento presente sul peso superiore. Allentare ma non togliere le due viti di regolazione da entrambi i lati del giunto di accoppiamento.

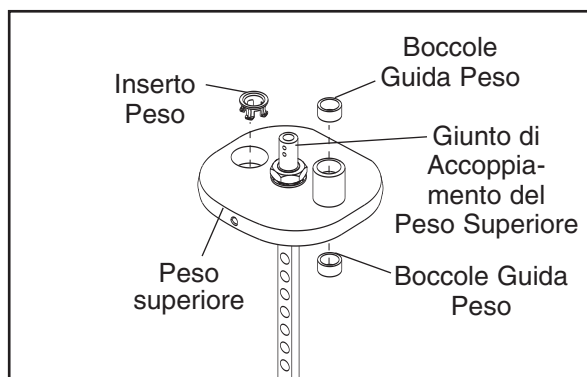


3. Tirare fuori il cavo dal giunto di accoppiamento del peso superiore. Determinare il numero di cavi che devono essere accorciati e tagliarli dalla parte finale. **Il cavo deve avere una lunghezza sufficiente da poter essere bloccato dalle viti di regolazione senza dover sollevare il peso superiore.**
4. Tagliare il cavo alla lunghezza desiderata e togliere 2,5 cm di guaina dalla parte finale del cavo.
5. Inserire il cavo sguainato nel giunto di accoppiamento del peso superiore finché tutte e quattro le viti di regolazione saranno strette al cavo. Serrare ogni vite di regolazione in modo alternato di 1/4 di giro, finché si attestano sugli 9,6 Newton-metri.
6. Abbassare il coperchio del giunto di accoppiamento sopra quello giunto di accoppiamento del peso superiore.
7. 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 una protezione cavo.

MANUTENZIONE DEL BLOCCHETTO PESI

La manutenzione del grupo pesi implica la sostituzione delle due boccole guida e l'inserito peso nel peso superiore. Per ordine queste parti, consultare il capitolo CONTATARREIL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI sulla retrocopertina del presente manuale.

1. Rimuovere i dadi ad aletta che si trovano sotto il copertura torre e rimuovere il copertura torre.
2. Togliere i dadi e le rondelle dell'asta di guida dalla parte superiore di ogni asta di guida.
3. Sollevare il coperchio giunto di accoppiamento e allentare le quattro viti di regolazione—quest'operazione allenterà il cavo.
4. Sollevare le aste di guida dalla parte superiore della torre.
5. Rimuovere il dado, il dado rondella a stella e il dado rondella dalla parte superiore dell'asta del peso. Sollevare e ruotare il peso superiore e rimuoverlo dall'apertura frontale della torre.
6. Usare una pinza per togliere le due boccole guida e l'inserito peso dal peso superiore.



7. Reggere una delle nuove boccole guida parallela a uno dei fori del peso superiore, collocare un pezzo di legno come protezione sulla parte superiore della boccola guida e battere leggermente sulla boccola guida finché si allinea con la superficie. **Inserire l'altra boccola guida e l'inserito peso nello stesso modo.**
8. Sostituire il peso superiore. Successivamente, serrare il dado, il dado rondella a stella e il dado rondella sull'asta peso.

9. Riposizionare il cavo al giunto di accoppiamento del peso superiore. Riserrare le quattro viti nei fori filettati. Serrare le viti di regolazione in eguale misura finché toccano il cavo. Successivamente, serrare ogni vite in modo alternato di 1/4 di giro, finché si attestano sugli 9,6 Newton-metri.
10. Pulire e lubrificare le aste di guida utilizzando un panno morbido inumidito di olio con viscosità 10W-40 or 10W-30. Applicare solamente un sottile strato su tutta la lunghezza. **Non utilizzare lubrificanti a base di TEFLON® o Silicone.**
11. Reinserire le aste di guida utilizzando parte superiore della torre e direttamente nel grupo pesi. Nota: se il grupo pesi si è spostato, usare la barra corta per riallineare i fori nei dischi del peso. Reggere i dischi del peso mentre si inseriscono le aste di guida.

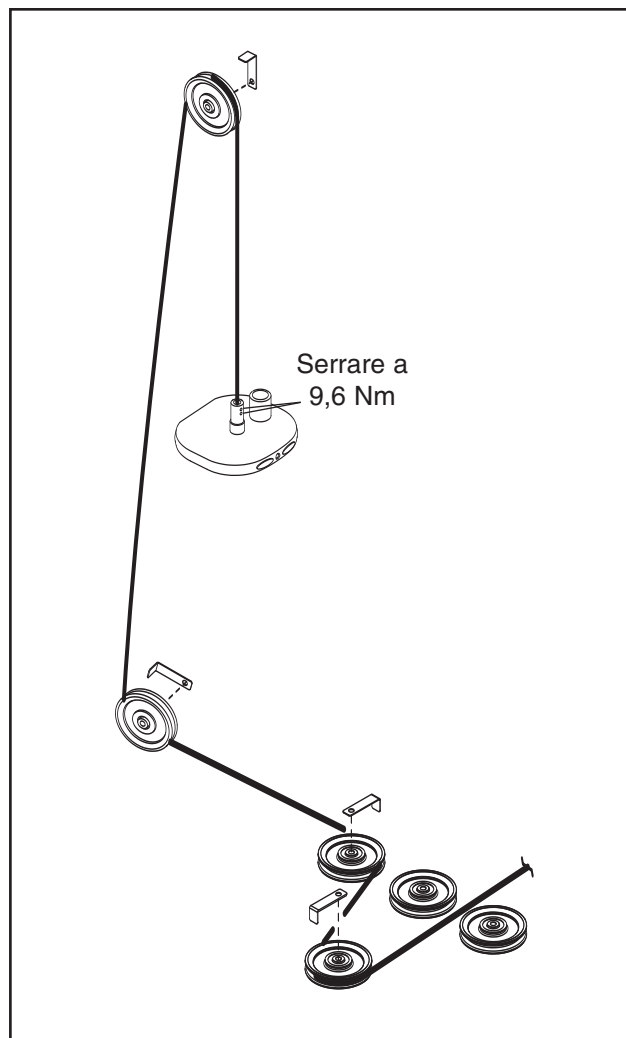
⚠ AVVERTENZA: non introdurre forzatamente le asti di guida nei pesi; questa operazione danneggerà le boccole e gli inserti peso.

12. Rifissare le aste di guida sulla parte superiore del telaio con due dadi e due rondelle.
13. Inserire il perno peso nel peso superiore. Eseguire lentamente una ripetizione, sollevando il peso superiore il più possibile. Riportare lentamente alla posizione di riposo. Se il peso superiore si blocca, allentare una delle viti dell'asta di guida. Eseguire lentamente un'altra ripetizione. Riserrare il bullone dell'asta di guida. Controllare ancora una volta l'intero percorso e regolare nuovamente le viti guida se necessario.
14. 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 una protezione cavo.
15. Sostituire il cappuccio della torre e riserrare i dadi ad aletta sui bulloni.

DIAGRAMMA TRAIETTORIA CAVO

Il diagramma cavo sottostante mostra il corretto percorso del cavo. Servirsi del diagramma per verificare che il cavo e le protezioni cavo siano state montate correttamente. Se il cavo non sono stati posizionati correttamente, la macchina per il potenziamento funzionerà in modo scorretto e potrebbe danneggiarsi. I numeri mostrano il percorso corretto di ogni cavo.

Verificare che le protezioni dei cavo non tocchino o pieghino il cavo.



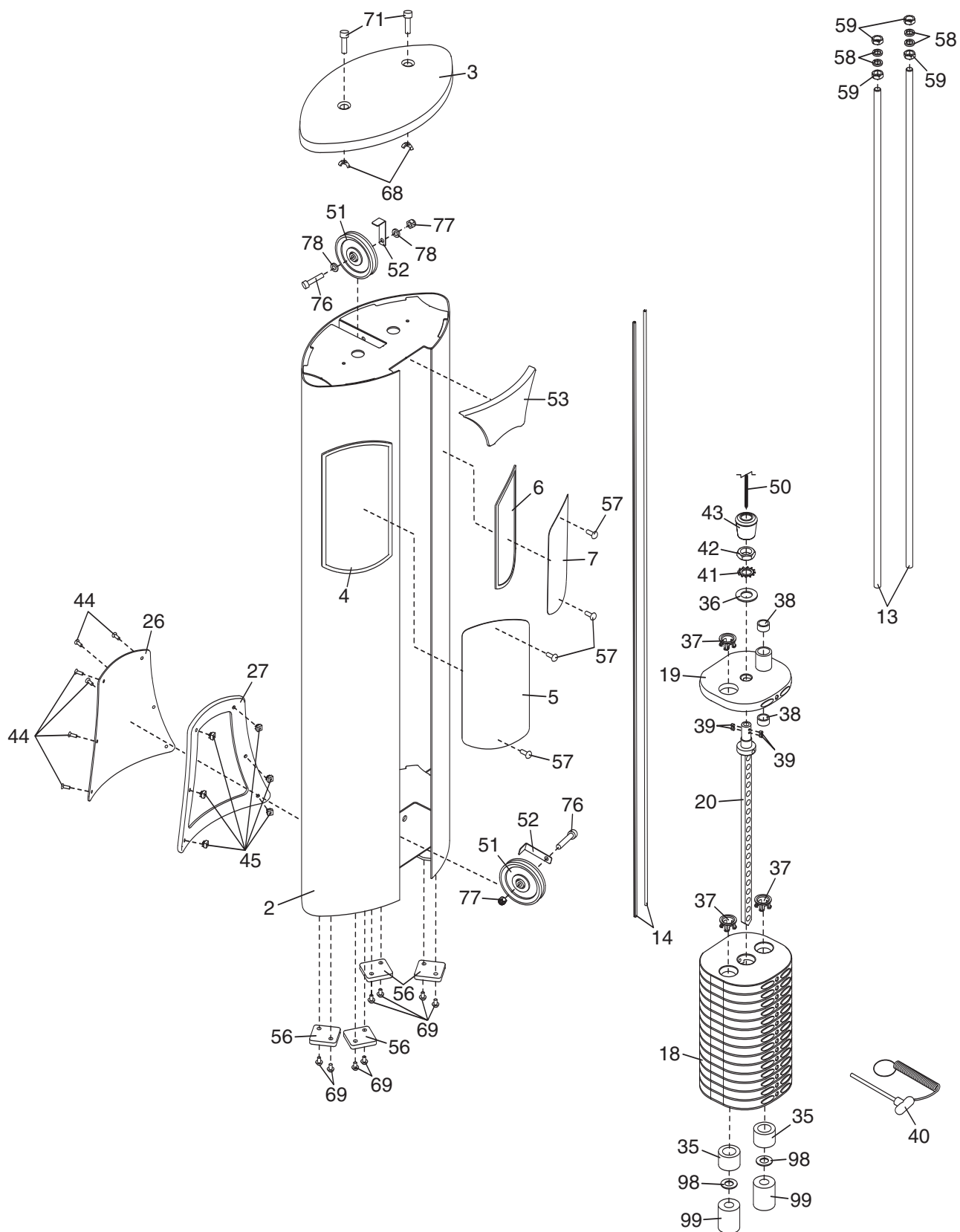
ELENCO PEZZI—N° del Modello GZFI8186.0

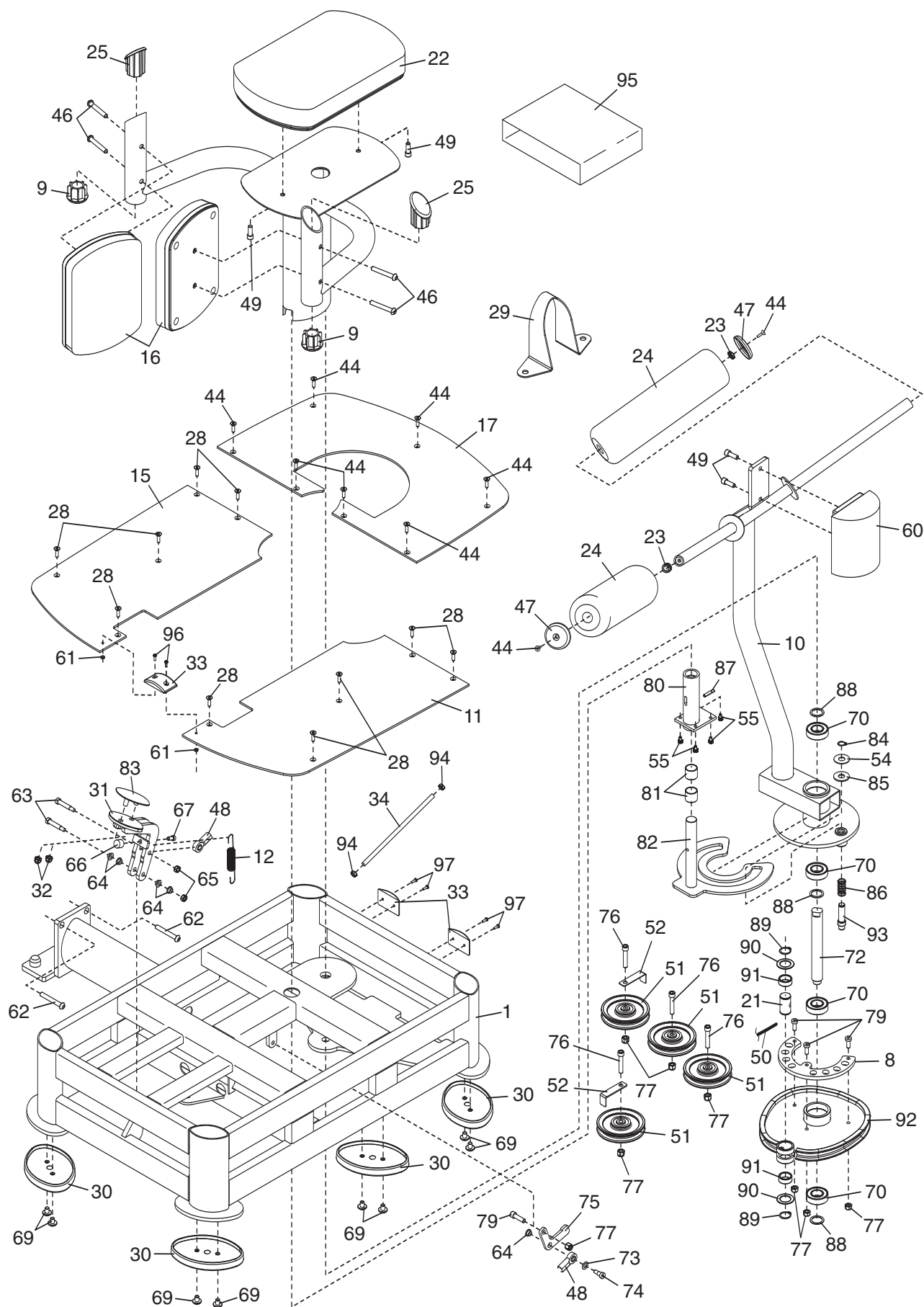
R0807A

Se si necessita di pezzi di ricambio o qualora ci fossero pezzi mancanti o danneggiati, vedere CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI a copertina retro di questo manuale.

N°	Qtà.	Descrizione			
1	1	Telaio	52	4	Protezione cavo
2	1	Torre	53	1	Coperchio Torre
3	1	Cappuccio Torre	54	1	Rondella Perno d'Acciaio
4	1	Telaio Pannello Lungo	55	4	Vite da 1/4" x 3/4"
5	1	Pannello Lungo	56	4	Piedini Torre
6	1	Telaio Pannello Corto	57	4	Rivetto
7	1	Pannello Corto	58	4	Rondella Asta Guida
8	1	Sostegno Perno	59	4	Dado Asta Guida
9	2	Cappuccio Rotondo	60	1	Schienale
10	1	Telaio Perno	61	2	Dado da #8
11	1	Pannello Base Sinistro	62	2	Vite da 1/2" x 1 1/4"
12	1	Molla Pedale	63	2	Bullone a Perno da 3/8" x 1 1/2"
13	2	Guida Pesi	64	5	Boccola in Plastica
14	2	Finitura Lunga	65	2	Dado Autobloccante da 5/16"
15	1	Pannello Base Destro	66	1	Respingente in Gomma Piccolo
16	2	Proteggi Ginocchio	67	1	Vite da 5/16" x 5/8"
17	1	Pannello Base Posteriore	68	2	Dado ad Aletta
18	14	Peso	69	16	Bullone a Testa Bombata da 3/8" x 1/2"
19	1	Peso Superiore	70	4	Cuscinetto da 1"
20	1	Asta Peso	71	2	Bullone a Testa Bombata da 1/4" x 1"
21	1	Esse Estremità Cavo	72	1	Asse Principale
22	1	Sedile	73	1	Rondella in Nailon Piccola
23	2	Dado a stella da 1/4"	74	1	Bullone a Perno da 3/8" x 3/8"
24	2	Proteggi Braccio	75	1	Sostegno Perno d'Alzata
25	2	Cappuccio Esterno Ovale	76	6	Bullone da 3/8" x 2"
26	1	Pannello di Accesso Posteriore	77	10	Dado Autobloccante da 3/8"
27	1	Guarnizione Pannello di Accesso	78	2	Rondella Dentata
28	10	Vite a Testa Fresata Nera da 1/4" x 1"	79	4	Bullone da 3/8" x 1 1/4"
29	1	Sostegno di Ancoraggio	80	1	Sede Perno d'Alzata
30	4	Base Piedino	81	2	Boccola Grande in Ottone
31	1	Pedale	82	1	Sostegno d'Alzata Perno
32	2	Dado Cieco da 1/4"	83	1	Copri Pedale
33	3	Respingente in Gomma	84	1	Anello di Ritenuta da 9/16"
34	2	Asta Pedale	85	1	Rondella Perno in Nylon
35	2	Respingente Peso	86	1	Molla Perno
36	1	Rondella Asta	87	1	Coppiglia Elastica da 1/4"
37	29	Inserito Pesi	88	3	Rondella in Nailon da 1"
38	2	Boccola Guida	89	2	Anello di Ritenuta da 1"
39	4	Vite di Regolazione da 5/16"	90	2	Rondella Estremità Cavo
40	1	Perno Pesi	91	2	Boccola Piccola in Ottone
41	1	Rondella a Stella	92	1	Camma
42	1	Dado Asta	93	1	Perno di Regolazione
43	1	Coperchio Giunto di Accoppiamento	94	2	Dado a Filetto Fino da 3/8"
44	15	Vite a Testa Fresata da 1/4" x 1"	95	1	Rivestimento
45	6	Dado a Gabbia da 1/4"	96	2	Vite da #8 x 3/4"
46	4	Vite a Testa Bombata da 3/8" x 2 1/2"	97	4	Vite Autofilettante da #8 x 3/4"
47	2	Cappuccio Imbottitura	98	2	Rondella da 3/4"
48	2	Estremità Asta	99	2	Spaziatore Peso
49	4	Bullone a Testa Bombata da 3/8" x 1"	*	—	Manuale Istruzioni
50	1	Cavo	*	—	Scheda Tecnica/Custodia
51	6	Puleggia			

Le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. * indica una parte priva di illustrazione.





CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

Qualora dopo la lettura del presente manuale sorgessero dei dubbi, o si rendesse necessaria assistenza, contattare il Servizio Assistenza Clienti all'indirizzo e numero di telefono indicati di seguito. Si prega di avere disponibili le seguenti informazioni:

- il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (GZFI8186.0)
- il NOME del prodotto (l'attrezzatura per il potenziamento FREEMOTION ROTARY TORSO)
- il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- In caso di ordine di pezzi di ricambio, si prega di fornire numero pezzo inoltre la descrizione della/e parte/i (vedere la ELENCO PEZZI e il DISEGNO ESPLOSO a pagine 13 e 14 del presente manuale).

TELEFONO: + 39 075 5910180
dal lunedì al venerdì ore 09,00 – 18,00 esclusi i giorni festivi
FAX: + 39 075 5910105 E-MAIL: cscommercial@iconeurope.com