

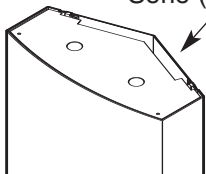
FREEMOTION[®] Calf

Modello N° GZFM6007.7

N° di Serie _____

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

Etichetta del Numero di Serie (torre interna)



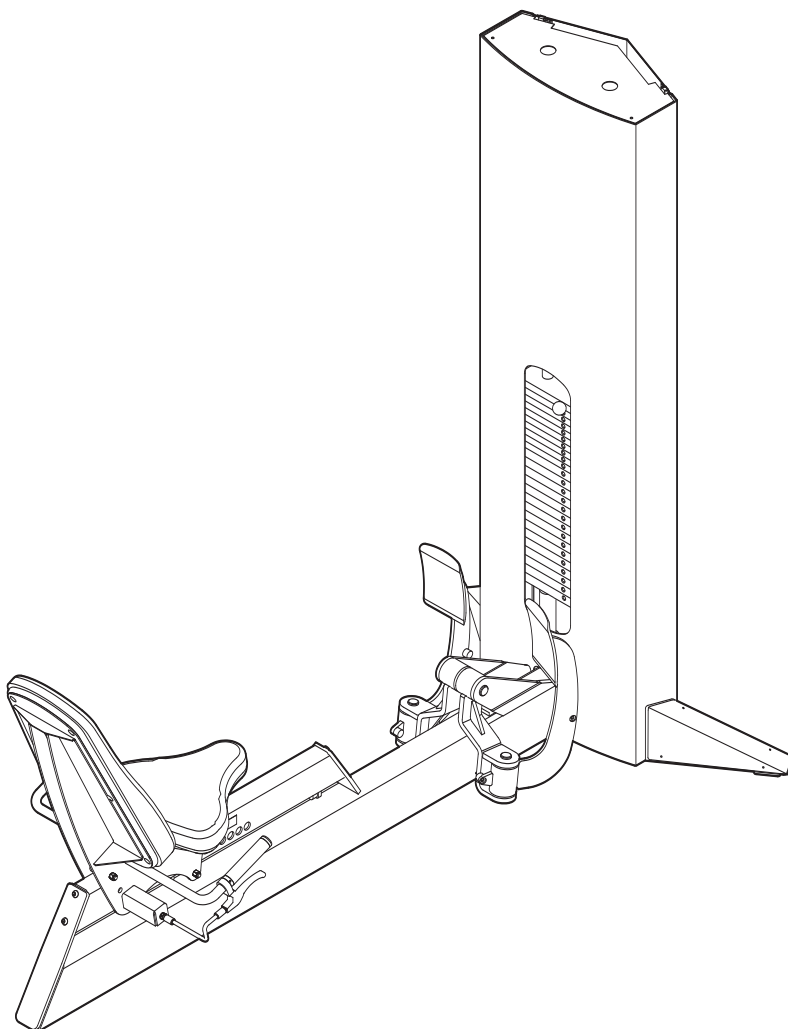
DOMANDE?

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

AVVERTENZA

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

MANUALE D'ISTRUZIONI



Nostro website

www.freemotionfitness.com

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA AVVERTENZA	4
PRIMA DI INIZIARE	5
REGOLAZIONE	6
MANUTENZIONE	7
DIAGRAMMA TRAIETTORIA CAVI	11
LISTA DEI PEZZI	14
DISEGNO ESPLOSO	15
COME RIVOLGERSI AL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI	Copertina Retro

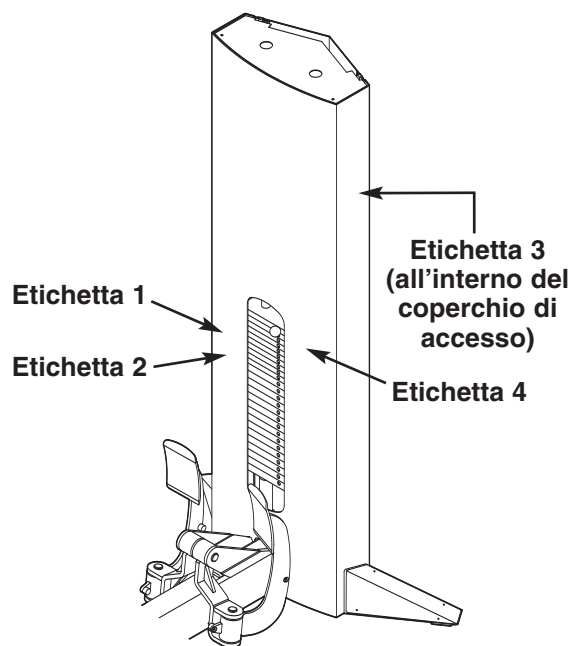
PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ 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 sul sistema pesi prima di iniziare a utilizzarlo. 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. 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 responsabilità del cliente assicurarsi che ci sia spazio sufficiente attorno all'attrezzature per il potenziamento per eseguire l'esercizio desiderato. Utilizzata l'attrezza per il potenziamento solo in una zona sgombra.
4. Utilizzando i due fori di ancoraggio da 9/16" per dare massima stabilità, l'attrezzature per il potenziamento deve essere fissata al pavimento dove richiesto o quando possibile.
5. Utilizzare l'attrezzature per il potenziamento solo su una superficie regolare. Coprire il pavimento sottostante l'attrezzature per il potenziamento per proteggerlo.
6. È a carico del cliente assicurarsi che tutti gli utenti dell'attrezzature per il potenziamento conoscano tutte le precauzioni, abbiano letto e compreso tutte le etichette riportanti le avvertenze e sappiano come utilizzare correttamente l'attrezzature per il potenziamento.
7. Tenere sempre fuori dalla portata dell'attrezzature 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'attrezzature per il potenziamento quando è in funzione.
10. Tutti gli utenti dell'attrezzature per il potenziamento devono essere in grado di comunicare immediatamente ai responsabili della struttura tutti gli incidenti o le irregolarità dell'attrezzature per il potenziamento.
11. Assicurarsi che il perno del peso sia completamente inserito in una delle piastre del peso.
12. Controllare tutti i cavi, le connessioni dei cavi e le pulegge prima di usare l'attrezzature 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.
14. L'attrezzature per il potenziamento è stata progettata per sostenere un peso massimo di 159 kg (350 lbs.).
15. In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento; fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.

APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA AVVERTENZA

Le etichette raffigurate qui sotto sono state applicate sulla attrezzatura per il potenziamento nelle posizioni indicate. **Se manca un'etichetta o è illeggibile, consultare COME RIVOLGERSI AL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI** presente sul retrocopertina del presente manuale, per ordinare gratuitamente un'etichetta sostitutiva. **Applicare l'etichetta nella posizione mostrata.**
Nota: Gli adesivi potrebbero non essere mostrati nelle misure effettive.



! AVVERTENZA

- Prima di iniziare un programma di esercizi effettuare opportune analisi mediche.
- Controllare la macchina prima dell'uso. Non utilizzare qualora la macchina appaia danneggiata o non funzionante.
- Mantenere il corpo e gli indumenti lontano dalle parti in movimento.
- Accertare che il perno pesi sia completamente inserito.
- NON bloccare mai la pila di pesi in posizione elevata. NON usare la macchina in queste condizioni.
- CONTROLLARE tutti i cavi, le fascette e le relative connessioni. Non utilizzare se uno dei componenti è usurato o danneggiato.
- 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 dovrà essere supervisionato da un adulto preparato.
- Queste apparecchiature dovranno essere utilizzate esclusivamente sotto la supervisione di personale qualificato.
- Non rimuovere questo adesivo. SOSTITUIRE SE DANNEGGIATO.

GZ7003IT

Etichetta 1
GZ7003

! ATTENZIONE

MANTENERSI LONTANI DALLE PARTI IN MOVIMENTO. IN CASO CONTRARIO SI POTRÀ INCORRERE IN LESIONI PERSONALI.

GZ7005IT

Etichetta 2
GZ7005

! 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.

GZ7004IT

Etichetta 4
GZ7004

! ATTENZIONE

Il perno selettore pesi dovrà essere completamente inserito nella piastra peso.

GZ7026IT

Etichetta 4
GZ7026

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto l'attrezzature per il potenziamento polpacci FREEMOTION® CALF. Con un movimento illimitato è possibile lavorare i gruppi muscolari del corpo insieme—proprio come nella vita di tutti i giorni—ed allenarsi in modo più specifico ed efficace. Se l'obiettivo è quello di tonificare il corpo, costruire una muscolatura di dimensioni e forza straordinarie, migliorare il sistema cardiovascolare o allenare i muscoli per modelli precisi di movimento, l'attrezzature per il potenziamento dei polpacci (CALF) aiuterà a raggiungere i risultati specifici desiderati.

Per la vostra incolumità leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare l'attrezzatura

per il potenziamento. In caso di quesiti dopo la lettura del presente manuale, vedere COME RIVOLGERSI AL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI a copertina retro di questo manuale. Al fine di poter soddisfare rapidamente la vostra richiesta vi preghiamo di munirvi del numero di modello del prodotto e del numero di serie prima di effettuare la chiamata. Il numero del modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati nella copertina del presente manuale.

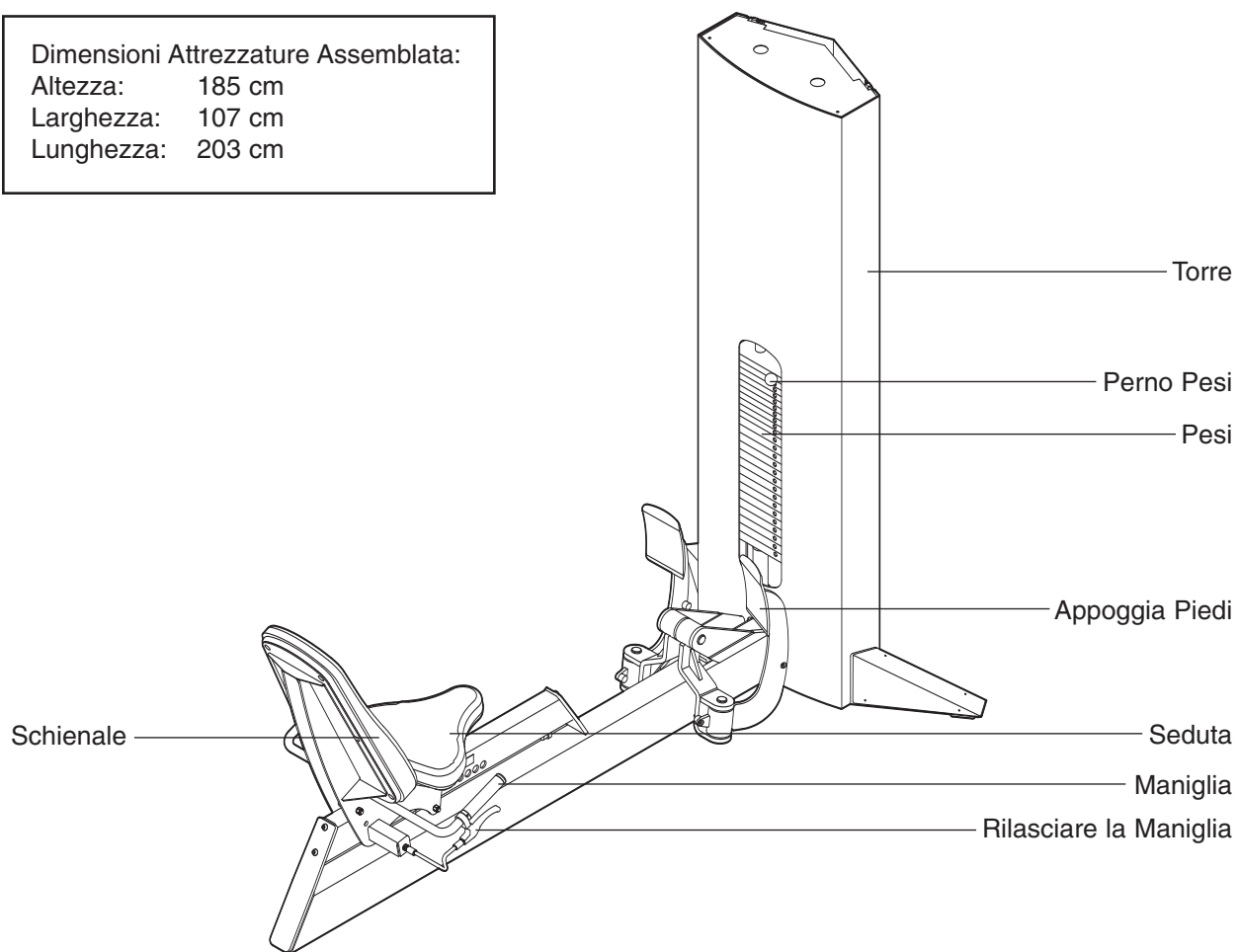
Prima di proseguire ulteriormente con la lettura si prega di controllare il disegno sottostante e familiarizzare con le parti contrassegnate nel disegno sottostante.

Dimensioni Attrezzature Assemblata:

Altezza: 185 cm

Larghezza: 107 cm

Lunghezza: 203 cm

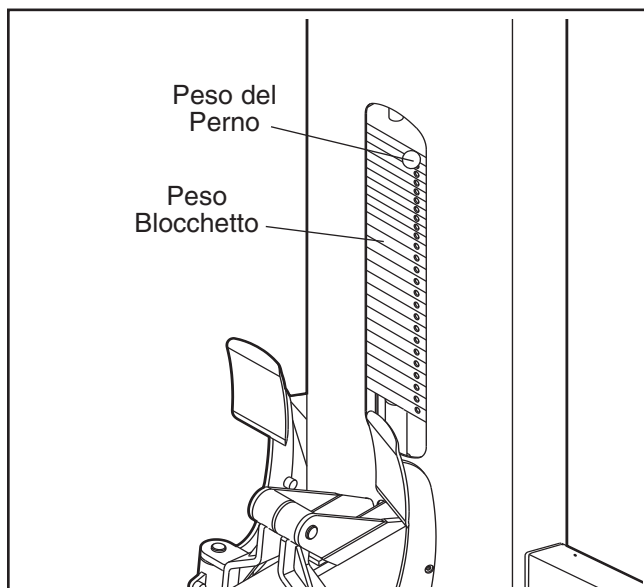


REGOLAZIONE

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

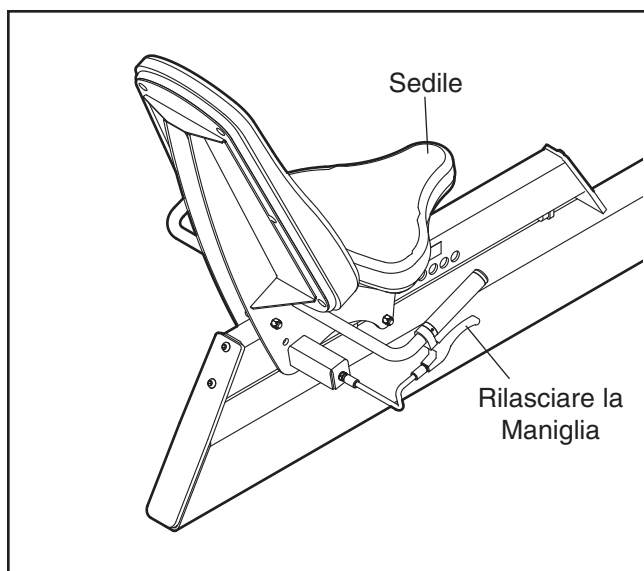
REGOLAZIONE DEL RESISTENZA

Per cambiare il resistenza del vostro esercizio inserire il perno del peso nel punto desiderato. Assicuratevi che il perno del peso sia completamente inserito nel blocchetto pesi.



REGOLAZIONE SEDILE

Premere la maniglia di sbloccaggio per rilasciare il perno corrispondente (non raffigurato). Poi far scorrere il sedile nella posizione desiderata. Successivamente rilasciare la maniglia per ribloccare il perno di bloccaggio.



MANUTENZIONE

Affinché la macchina 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 macchina per il potenziamento sia valida, per la riparazione o la sostituzione usare solo pezzi FREEMOTION. Per eventuali domande o dubbi, si veda il paragrafo COME RIVOLGERSI AL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI sulla retrocopertina del presente manuale.

MANUTENZIONE GIORNALIERA

Rivestimento e Telaio—Pulizia Generale

1. Pulire la macchina 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 macchina 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.

Coperchi in acciaio inossidabile

Pulire con una soluzione diluita di sapone delicato e acqua calda. Risciacquare e asciugare a fondo. Se lo si desidera o per eliminare eventuale corrosione, utilizzare un prodotto per la pulizia dell'acciaio inossidabile disponibile sul mercato. Attenersi alle istruzioni e alle precauzioni di sicurezza del fabbricante del prodotto di pulizia per l'acciaio.

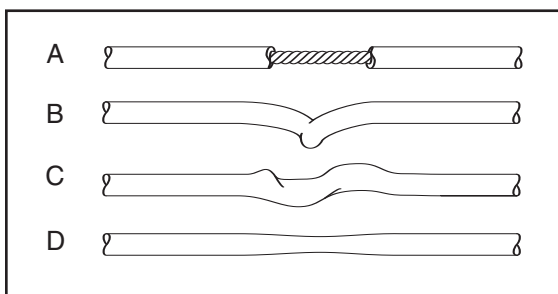
MANUTENZIONE SETTIMANALE

Componenti di Macchina

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 macchina 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.

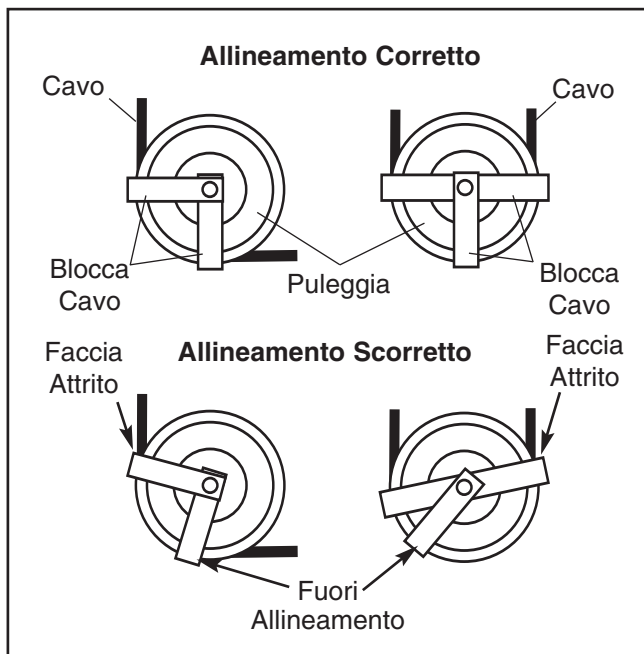
Cavi

1. Controllare che ogni cavo sia tensionato correttamente (si veda REGOLAZIONE DEI CAVI a pagina 9).
2. Verificare ogni cavo per l'intera lunghezza eseguendo una ripetizione sulle attrezzature ginniche e controllando il cavo esposto all'esterno delle attrezzature di 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



Blocca Cavi

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



MANUTENZIONE MENSILE

Impugnature

Controllare le impugnature e se necessario sostituirle.

LUBRIFICAZIONE DELL'ASTA GUIDA

Pulire e lubrificare le aste 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 guida. **Non utilizzare lubrificanti a base di TEFLON® o Silicone.**

REGOLAZIONE DEI CAVI

Affinché la macchina per il potenziamento funzioni correttamente, i cavi devono essere tensionati correttamente. Per controllare il tensionamento dei cavi 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 prossimo peso.

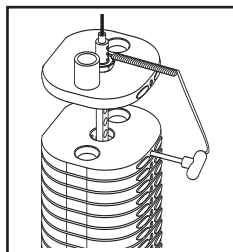
Se i cavi sono tensionati eccessivamente, il peso superiore non si arresterà sul prossimo peso e quindi potrebbe risultare difficile inserire il perno peso nelle piastre peso. Qualora i cavi non siano sufficientemente tesi, il peso superiore non verrà sollevato immediatamente quando ha inizio la ripetizione. In teoria la maniglia/cavo non dovrebbe muoversi per più di 1/2 pol. (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.

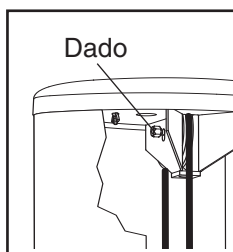
Regolazione Puleggia Torre

Attrezzi necessari: chiave esagonale da 5/16", chiave a forcella 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.



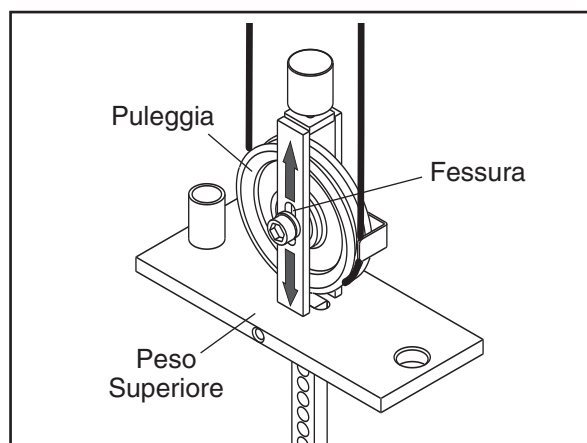
3. Spostare la puleggia nella sede adeguata della staffa. Se il cavo deve avere più gioco, spostare la puleggia in basso. Se il cavo deve avere meno gioco, spostare la puleggia in alto.
4. Verificare che la Fermacavo sia orientata correttamente (consultare BLOCCA CAVI qui a pagina 8) e serrare nuovamente 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 sfreggi contro una Bloccacavo.

Regolazione Puleggia Peso Superiore

Strumenti necessari: Chiave a forcella o a tubo da 9/16", chiave esagonale da 5/16"

1. Rimuovere il coperchio di accesso liberandolo sul fondo e quindi sfilandolo verso l'alto fino a quando vengono rilasciati i due gruppi di alette.
2. Utilizzando una chiave esagonale da 5/16" o una chiave a forcella o a tubo da 9/16", allentare il dado che fissa la puleggia nella staffa sopra il peso superiore.

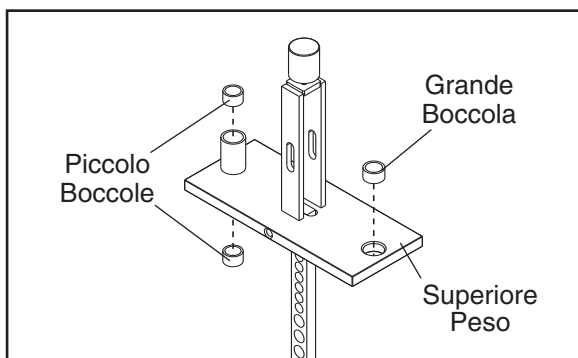


3. Per aumentare la tensione, spostare la puleggia verso il basso nella fessura. Per diminuire la tensione, spostare la puleggia verso l'alto.
4. Serrare il dado e verificare la tensione come descritto nella sezione REGOLAZIONE DEI CAVI a sinistra. Se necessario, regolare nuovamente la puleggia.
5. Riposizionare il coperchio di accesso.

MANUTENZIONE DEL BLOCCHETTO PESI

Per i pezzi richiesti, vedere COME RIVOLGERSI AL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI a copertina retro di questo manuale.

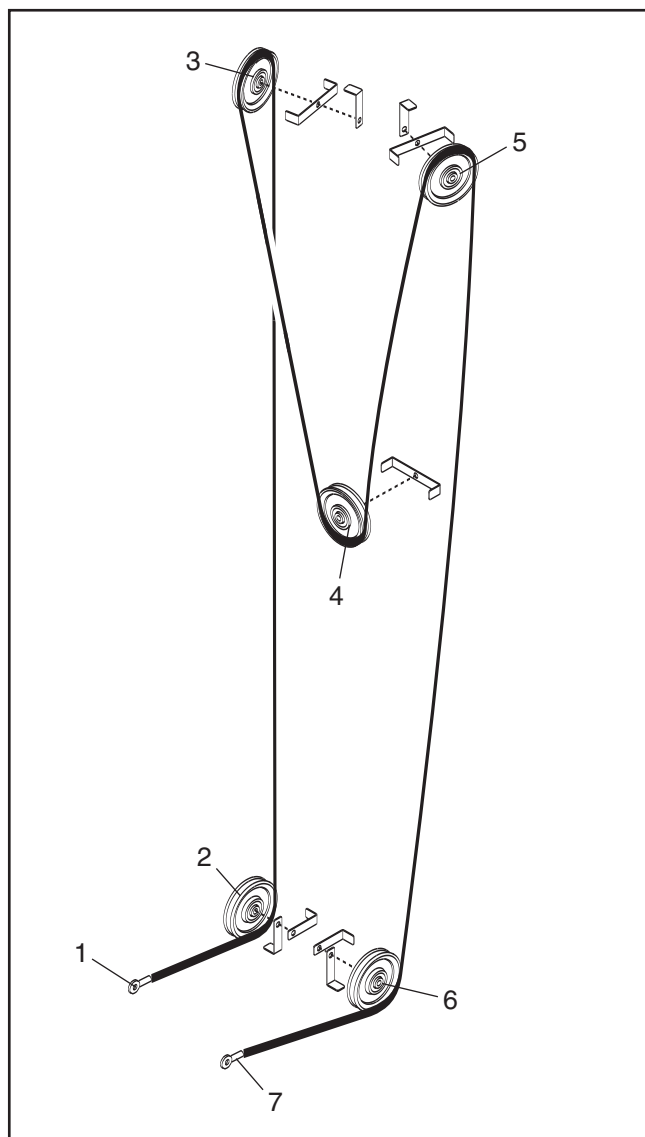
1. Rimuovere la copertura di accesso tirandola liberamente verso il basso e poi facendola scivolare finché le due linguette si sganciano.
2. Allentare il bullone superiore o i dadi su ogni asta di guida. Rimuovere i bulloni o i dadi e lasciare scorrere le aste di guida sul pavimento.
3. Per rimuovere il peso superiore, sbullonare innanzitutto la/le puleggia/e per sganciare il cavo utilizzando una chiave esagonale da 5/16" e una chiave a forcina da 9/16".
4. Far scorrere il peso superiore esternamente alla parte superiore delle aste di guida. Nota: Tirare le aste di guida verso il retro dell'attrezzatura per maggiore spazio.
5. La manutenzione dei blocchetti dei pesi richiede la sostituzione di tre boccole nel peso superiore. Innanzitutto, utilizzare una pinza per togliere le tre boccole dal peso superiore.



6. Per inserire le nuove boccole, tenere ognuna di esse perpendicolare a uno dei fori del peso superiore, collocare un pezzo di legno protettivo sulla parte superiore della boccola e battere leggermente sulla boccola per inserirla. Le boccole devono essere livellate con la superficie. Nota: Esistono boccole di due dimensioni. La boccola leggermente più grande è per il foro singolo collocato sul peso superiore; mentre le boccole più piccole sono per la parte superiore e inferiore del giunto cilindrico.
7. Pulire e lubrificare le aste di guida utilizzando un panno morbido inumidito di olio per motore. Applicare solo uno strato leggero su tutta la superficie.
8. Sostituire il peso superiore sulle aste di guida. Imbullonare la puleggia, il cavo e le protezioni del cavo nella loro sede.
9. Ricollegare le aste di guida alla parte superiore del telaio.
10. Inserire il perno del peso nel peso superiore. Tirare la maniglia alzando il peso superiore fino in alto. Riportare lentamente la maniglia alla posizione di riposo. Se il peso superiore si blocca, allentare uno dei bulloni o dei dadi dell'asta di guida. Riportare il peso superiore in alto. Riserrare il bullone o il dado dell'asta di guida. Ricontrollare l'intero meccanismo e regolare le aste di guida se necessario.
11. Mentre si tira lentamente la maniglia, controllare la protezione della puleggia del peso superiore per assicurarsi che non slitti o non faccia attrito sul cavo.
12. Riposizionare la copertura di accesso.

DIAGRAMMA TRAIETTORIA CAVO

Il diagramma cavo a destra mostra la corretta traiettoria del cavo. Utilizzare il diagramma per assicurarsi che il cavo e le blocca cavo siano state montate correttamente. Se il cavo non sono stati posizionati correttamente, l'attrezzatura per il potenziamento funzionerà in modo scorretto e potrebbe danneggiarsi. I numeri mostrano il percorso corretto di ogni cavo. **Assicurarsi che le blocca cavo non tocchino o pieghino il cavo.**

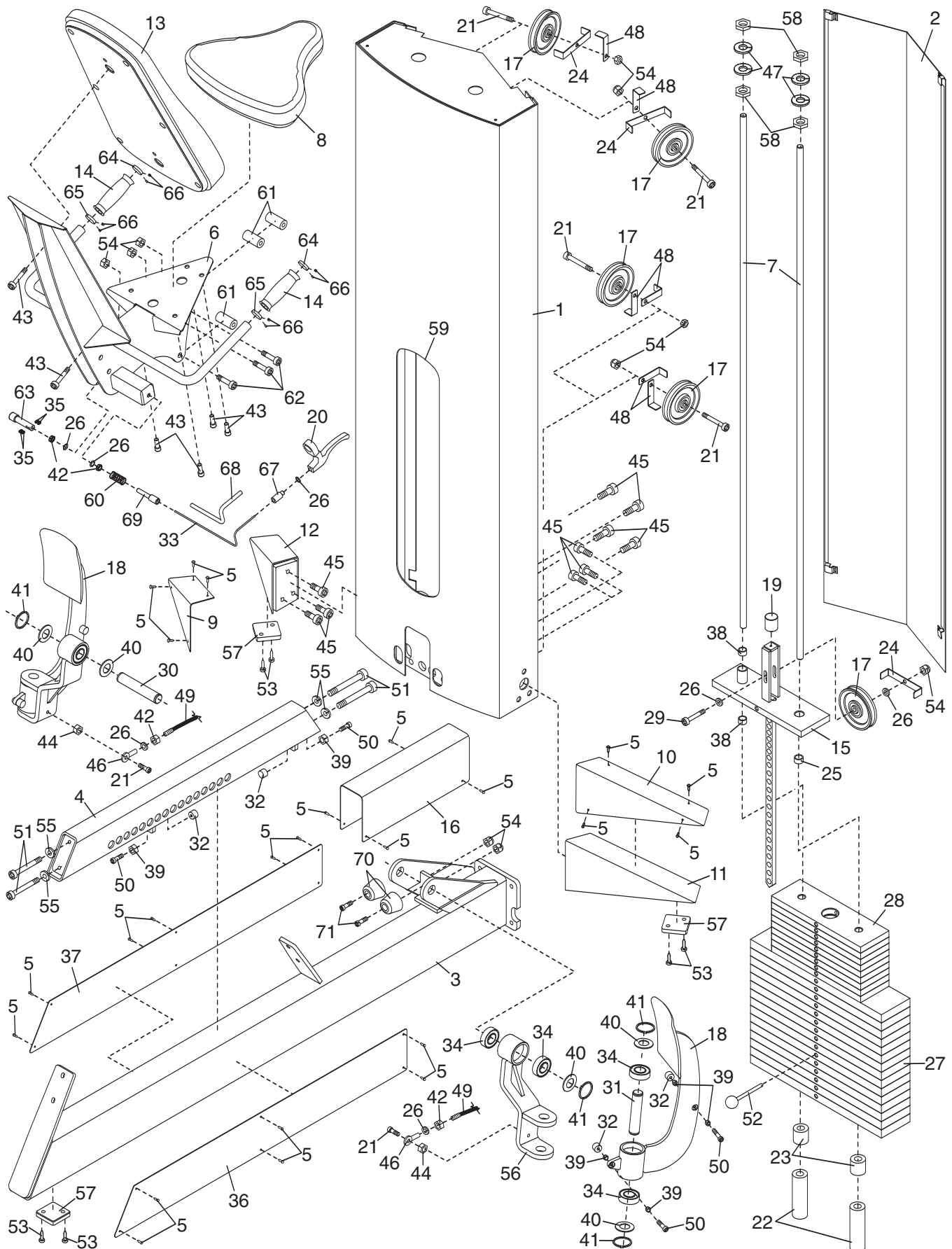


LISTA DEI PEZZI—N° di Modello GZFM6007.7

R0108A

N°.	Qtà.	Descrizione	N°.	Qtà.	Descrizione
1	1	Torre	37	1	Coperchio Basamento Sinistro
2	1	Coperchio di Accesso	38	2	Boccola Piccola
3	1	Basamento	39	10	Dado 5/16"
4	1	Guide della Seduta	40	7	Rondella in Nylon 1"
5	24	Rivetto	41	6	Anello di Ritenuta 1"
6	1	Telaio Seduta	42	4	Bullone Sottile 3/8"
7	2	Guida del Peso	43	6	Vite 3/8" x 1"
8	1	Seduta	44	2	Dado 3/8"
9	1	Coperchio Stabilizzatore Sinistro	45	10	Bullone 1/2" x 1"
10	1	Coperchio Stabilizzatore Destro	46	2	Ghiera
11	1	Stabilizzatore Destro	47	4	Rondella Elastica 5/8"
12	1	Stabilizzatore Sinistro	48	6	Blocca Cavo Singolo
13	1	Schienale	49	1	Giunto dei Cavi
14	2	Impugnatura	50	6	Vite 5/16" x 1"
15	1	Peso Superiore/Peso Selettore	51	4	Bullone 3/8" x 1"
16	1	Coperchio Base	52	1	Perno Pesì
17	5	Puleggia	53	6	Vite 3/8" x 1/2"
18	2	Appoggia Piedi	54	10	Controdado Nylon 3/8"
19	1	Paraurti Peso Superiore	55	4	Rondella 3/8"
20	1	Rilasciare la Maniglia	56	2	Supporto Perno
21	6	Bullone 3/8" x 2"	57	3	Paraurti a Pavimento
22	2	Supporto Blocchetto Peso	58	4	Dado 5/8"
23	2	Respingente Pesì	59	1	Rifinitura
24	3	Blocca Cavo Doppio	60	1	Molla
25	1	Boccola Peso Superiore	61	3	Cilindro Sedile in Nylon
26	7	Rondella Elastica Seghettato da 3/8"	62	3	Bullone con Collare 1/2" x 2 /12"
27	15	Peso Grande	63	1	Perno di Regolazione
28	9	Peso Piccolo	64	2	Cappuccio Impugnatura
29	1	Bullone 3/8" x 2 1/4"	65	2	Anello Impugnatura
30	1	Perno Cilindrico Lungo	66	8	Vite di Regolazione #10
31	2	Perno Cilindrico Corto	67	1	Estremità Filettato Piccolo del Cavo
32	6	Paraurti Piccolo	68	1	Coppa Cavo di Regolazione
33	1	Cavo di Regolazione	69	1	Estremità Filettato Grande del Cavo
34	8	Cuscinetto 1"	70	2	Paraurti Grande
35	4	Vite di Regolazione 1/4"	71	2	Bullone 3/8" x 1 1/4"
36	1	Coperchio Basamento Destro	*	—	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.



COME RIVOLGERSI AL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

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

- il NUMERO MODELLO del prodotto (GZFM6007.7)
- il NOME del prodotto (attrezzature per il potenziamento polpacci FREEMOTION CALF)
- il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)

In caso di ordine di pezzi di ricambio, si prega di fornire inoltre la DESCRIZIONE della/e parte/i (vedere la LISTA DELLE PARTI e il DIAGRAMMA DELLE PARTI a pagine 14 e 15 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