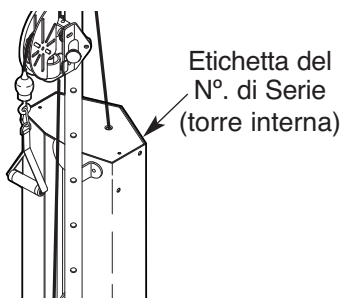


FREEMOTION[®] Cable Column

N° del Modello GZFM6016.3

N° di Serie _____

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



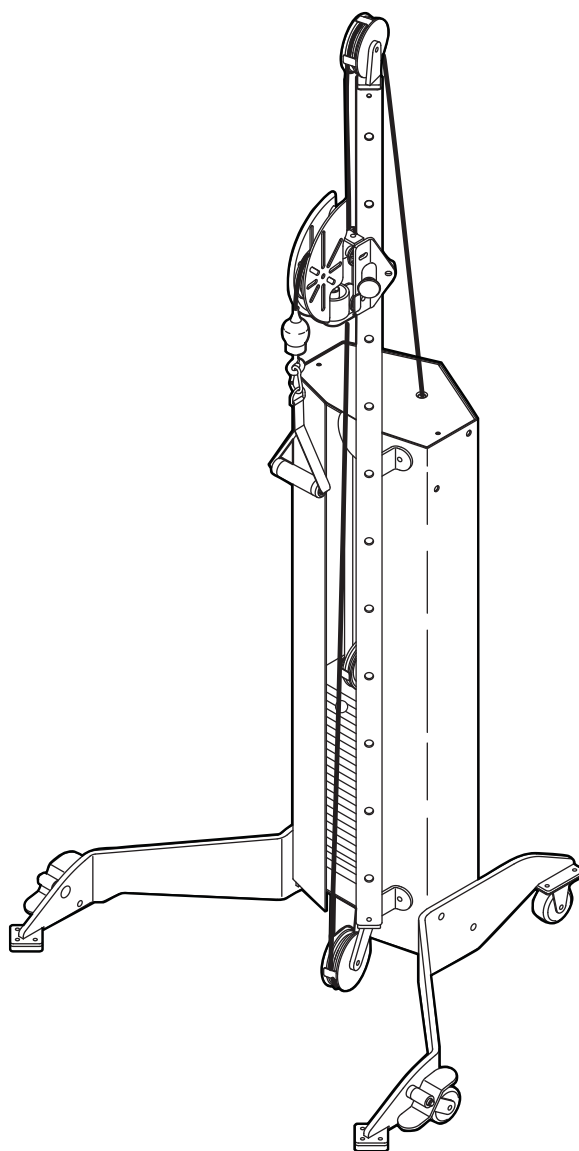
DOMANDE?

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
REGOLAZIONI	6
MANUTENZIONE	8
DIAGRAMMA CAVO	11
ELENCO PEZZI	14
DISEGNO ESPLOSO	15
CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI	Retrocopertina

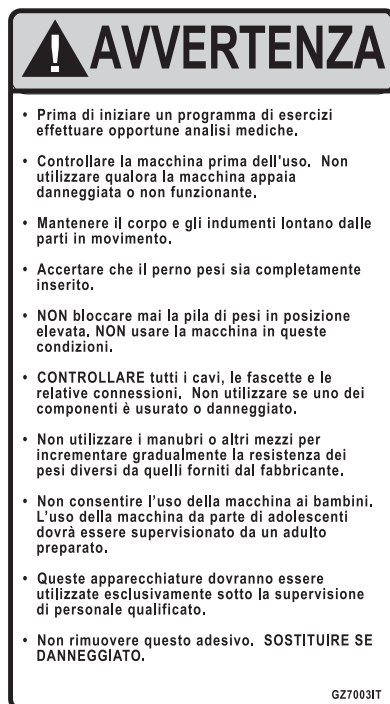
PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ 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 sull'attrezzatura per il potenziamento prima di iniziare a utilizzarlo. ICON 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 allenamento. In particolare coloro che hanno un'età superiore ai 35 anni o con problemi di salute 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'attrezzatura per il potenziamento per eseguire l'esercizio desiderato.
4. Utilizzare l'attrezzatura per il potenziamento solo su una superficie regolare. Coprire il pavimento sottostante l'attrezzatura per il potenziamento per proteggerlo.
5. 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.
6. Tenere sempre fuori dalla portata dell'attrezzatura per il potenziamento i bambini inferiori ai 12 anni e gli animali.
7. Tenere i piedi e le mani lontano da parti in movimento. Non appoggiare le mani sull'attrezzatura per il potenziamento quando è in funzione.
8. Assicurarsi che le ruote siano bloccate prima di utilizzare l'attrezzatura per il potenziamento e quando la si ripone, per evitare che si muovano.
9. Indossare sempre le scarpe da ginnastica per proteggere il piede quando ci si sta allenando.
10. Tutti gli utenti dell'attrezzatura per il potenziamento devono essere in grado di comunicare immediatamente ai responsabili della struttura tutti gli incidenti o le irregolarità dell'attrezzatura per il potenziamento.
11. Assicurarsi che il perno del peso sia completamente inserito in una delle piastre del peso.
12. Assicurarsi che le maniglie siano fissate in modo sicuro prima di usare l'attrezzatura per il potenziamento.
13. Controllare ogni cavo, le connessioni del cavo e le pulegge prima di usare l'attrezzatura per il potenziamento. Assicurarsi che tutti i pezzi siano correttamente fissati. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.
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 eccessivo allenamento potrebbe provocare incidenti gravi o morte. In caso di svenimenti o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

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.



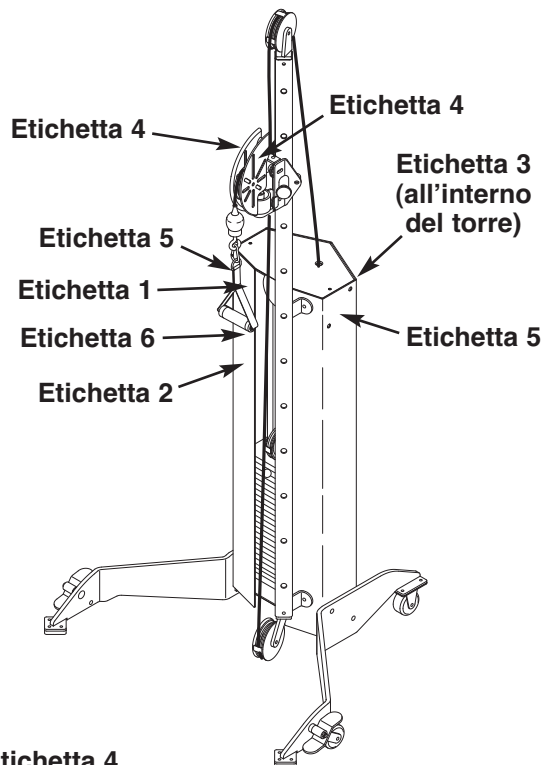
Etichetta 1



Etichetta 2



Etichetta 3



Etichetta 4



Etichetta 5



Etichetta 6

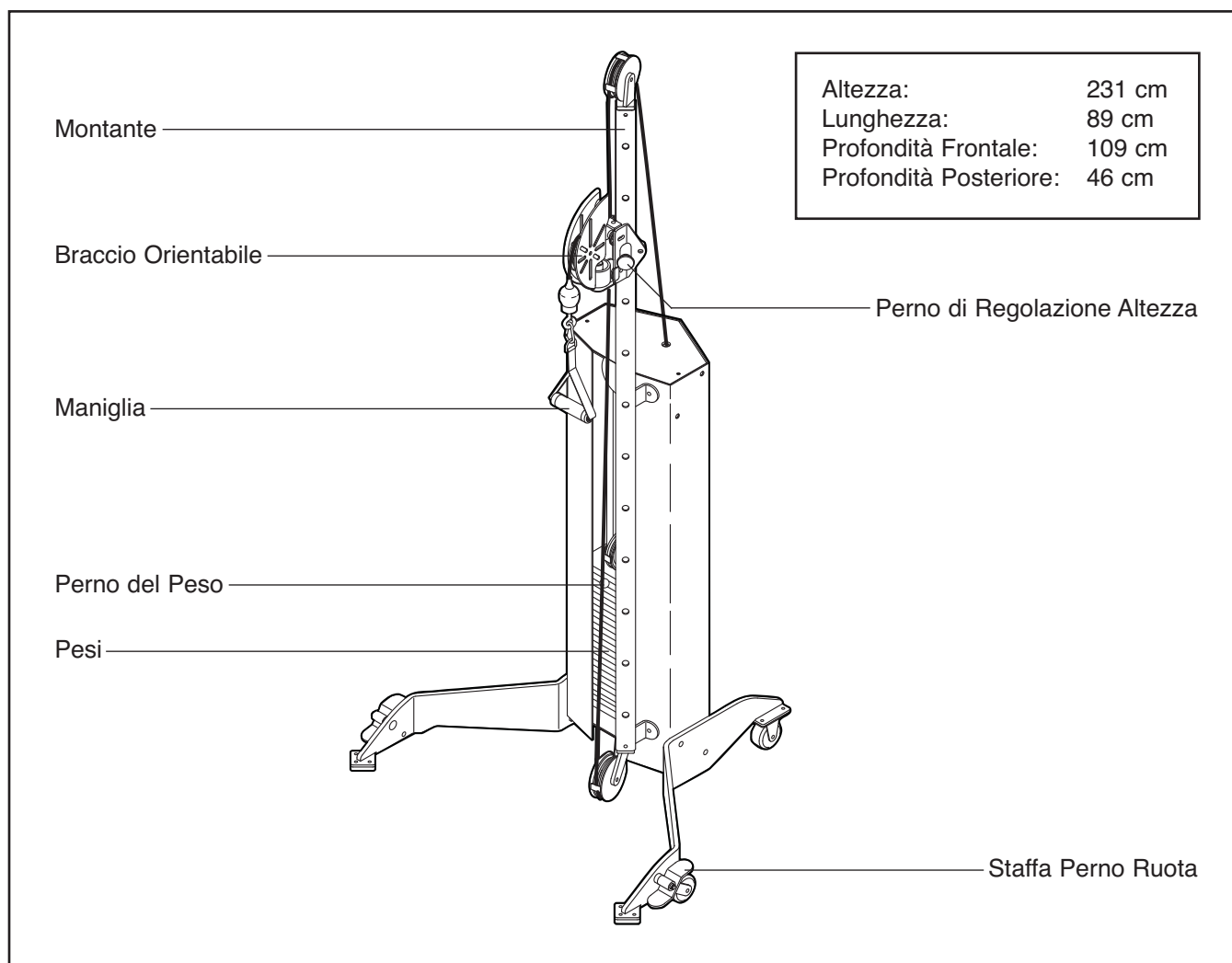
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto l'attrezzatura per il potenziamento FREEMOTION® CABLE COLUMN. 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.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare l'attrezzatura per il potenziamento. Per qualsiasi domanda relativa al contenuto del presente

manuale, si prega di consultare la 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 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.

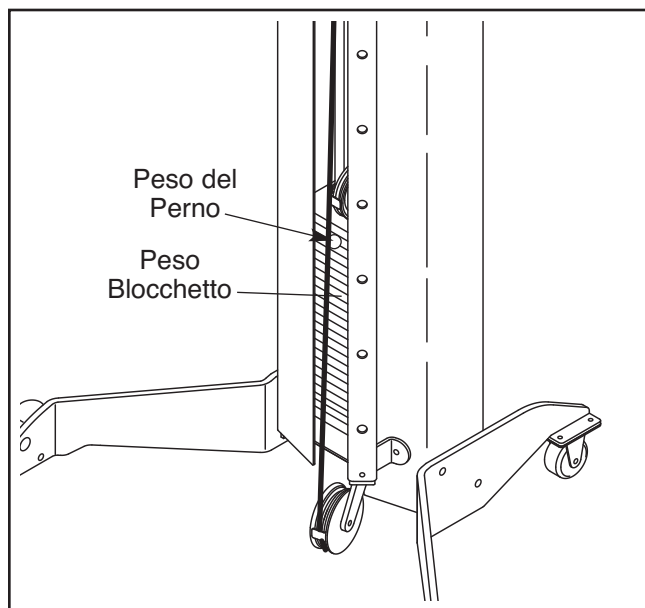


REGOLAZIONI

Questo capitolo 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.

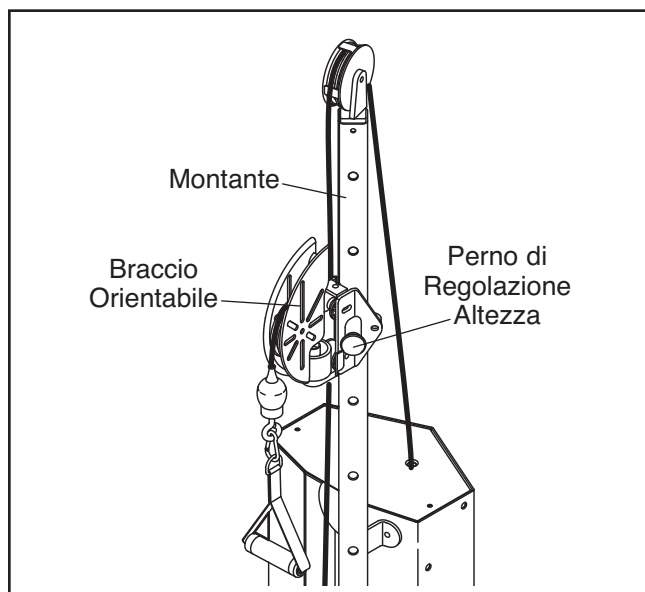
REGOLAZIONE DEL RESISTENZA

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.



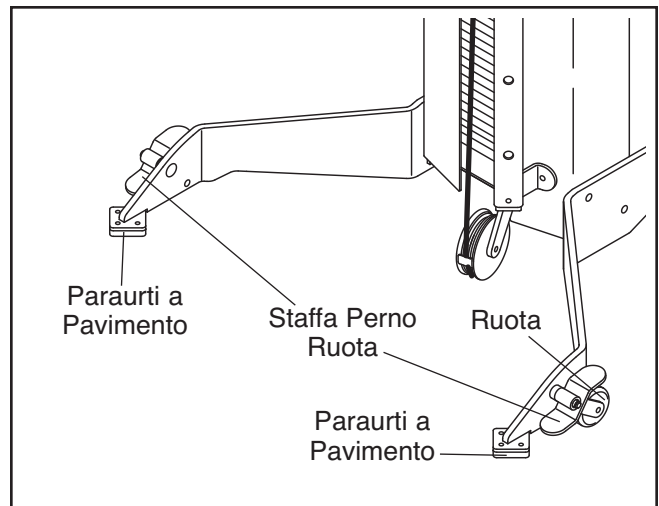
REGOLAZIONE DEL BRACCIO ORIENTABILE

Per cambiare l'altezza del braccio orientabile, tirare la manopola di regolazione altezza e spostare il braccio nella posizione desiderata sul montante. Ribloccare la manopola sul montante.



SPOSTAMENTO DELL'ATTREZZATURA PER IL POTENZIAMENTO

Per spostare l'attrezzatura per il potenziamento, premere nella parte indicata delle staffe perno ruota per alzare l'attrezzatura sulle ruote. Spostare l'attrezzatura nella posizione desiderata e premere l'altro lato delle staffe perno ruota per bloccare l'attrezzatura sui paraurti a pavimento.



MANUTENZIONE

Per delle prestazioni ottimali dell'attrezzatura di potenziamento e per ridurre le possibilità di infortuni agli utenti, bisogna effettuare una manutenzione preventiva con una certa regolarità. Istruire tutto il personale affinché esegua le procedure descritte in questo capitolo. Il personale deve anche registrare e comunicare qualsiasi incidente. Per conservare la garanzia dell'attrezzatura di potenziamento, utilizzare solo pezzi originali FREEMOTION per le riparazioni o sostituzioni. In caso di qualsiasi dubbio o preoccupazione, vedere CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI sul retrocopertina di questo manuale.

MANUTENZIONE GIORNALIERA

1. Torri e Telai:

- Pulire con una soluzione leggera composta da sapone e acqua calda. Sciacquare ed asciugare accuratamente.

IMPORTANTE: Non utilizzare detergenti abrasivi in quanto possono graffiare l'attrezzatura. I detergenti forti e abrasivi danneggeranno le etichette. Fare attenzione attorno alle etichette. Non usare solventi come diluente per lacca, cherosene, benzina o simili.

2. Maniglie:

- Controllare tutte le fascette da indossare.
- Controllare manualmente e completamente tutte le fascette se presentano segni di usura come per esempio tagli, strappi o graffi. Sostituire immediatamente la fascetta se necessario.
- Sulle fascette, con il passare del tempo, appariranno dei « pelucchi »; ciò non sarà un problema a patto che non si presentino usurate nei fili della trama.

3. Fascette con Anelli:

- Se un anello tira nella fascetta o si stacca dal bordo della stessa, sostituirla immediatamente.
- Controllare le cuciture delle fascette se presentano strappi, macchie di usura o scuciture. Sostituire la fascetta se necessario.

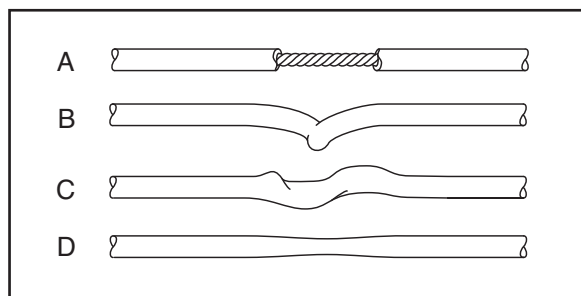
MANUTENZIONE SETTIMANALE

1. Pezzi:

- Controllare tutti dadi e i bulloni. Serrarli come da istruzioni.

2. Cavi:

- Controllare che tutti i cavi siano correttamente tensionati.
- Controllare tutto il cavo tirando ognuna delle maniglie verso la posizione di massima estensione e controllando il cavo esterno alla attrezzature, nonché quello all'interno della torre del blocchetto.
- Passare le dita lungo il cavo, facendo particolare attenzione alle pieghe e ai punti di collegamento.
- Controllare le condizioni seguenti che potrebbero indicare un cavo usurato che necessita di 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



MENSILE O COME RICHIESTO

1. Impugnature:

- Controllarle e sostituirle dove necessario.

2. Aste di Guida del Blocchetto Pesì:

- Pulire e ingrassare ciascuna guida peso con 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®.**

CONTROLLO TENSIONAMENTO CAVI

1. Inserire il perno del peso nella piastra del peso superiore.
2. Sollevare lentamente e abbassare il peso superiore per l'uso normale della attrezzature. Il peso superiore dovrebbe ritornare alla posizione di riposo semplicemente sopra al secondo peso quando la maniglia viene riposizionata nella posizione di riposo.
 - Se il cavo è eccessivamente tensionato, il peso superiore non si fermerà sopra al secondo peso rendendo difficile l'inserimento del perno del peso nelle piastre dello stesso.
 - Se il cavo non è sufficientemente tensionato, il peso superiore non si solleverà immediatamente quando una delle maniglie viene spinta. Idealmente, la maniglia/il cavo non dovrebbe muoversi più di 1,3 cm (1/2") dalla posizione di riposo prima che il peso superiore inizi ad essere sollevato.
3. Se il tensionamento del cavo è insufficiente, regolare il cavo come descritto nel paragrafo REGOLAZIONE CAVI, a destra.

REGOLAZIONE CAVI

Regolazione Finale Maniglia—Tutte le macchine con fascetta e maniglia

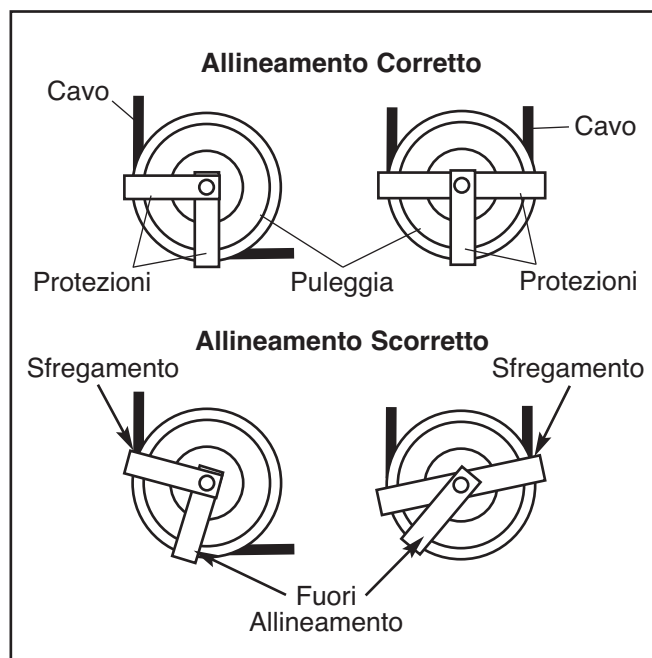
Strumenti richiesti: chiave di esagonale da 1/8", trancia cavi, coltello, chiave dinamometrica

Nota: questa regolazione serve solamente ad aumentare la tensione del cavo in quanto richiede l'accorciamento del cavo. Solo un'estremità del cavo dovrebbe essere accorciata.

1. Allentare il cavo togliendo il perno del peso e tirando la maniglia 15 a 20 cm (6 a 8"). Inserire il perno del peso nella terza piastra del peso. e il tubo nella parte inferiore del peso superiore.
2. Spingere il coperchio in gomma nera fuori dal giunto di accoppiamento in alluminio e far scivolare il coperchio sul cavo per avvicinarlo alla puleggia nel braccio orientabile.
3. Allentare le quattro viti di pressione con punta arrotondata 1/4-20-unc nel giunto di accoppiamento e tirare il cavo.
4. Tagliare 2.5 cm (1") di cavo usando un trancia cavi. **Nota: l'uso di altri strumenti può appiattire o rompere l'estremità dei fili e rendere quindi difficoltoso il reinserimento del cavo nel foro del giunto di accoppiamento.**
5. Tagliare 2.5 cm (1") di guaina nera del cavo dall'estremità del cavo.
6. Reinserire il cavo e la guaina nel giunto di accoppiamento cosicché tutto il cavo scoperto sia nel foro.
7. Riserrare le quattro viti di pressione nei fori filettati. Serrare le viti di pressione in modo uniforme finché entrano in contatto con il cavo. In seguito, serrare tutte le viti in sequenza di un 1/4 di giro, finché sono tutte avvitate a 85 pollice-libbre (9,6 Newton-metri).
8. Far scorrere il coperchio in gomma sopra il giunto di accoppiamento, togliere il perno del peso e abbassare la maniglia.
9. Controllare il corretto tensionamento del cavo come descritto nel paragrafo CONTROLLO TENSIONAMENTO CAVI, a sinistra.

PROTEZIONI CAVO

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

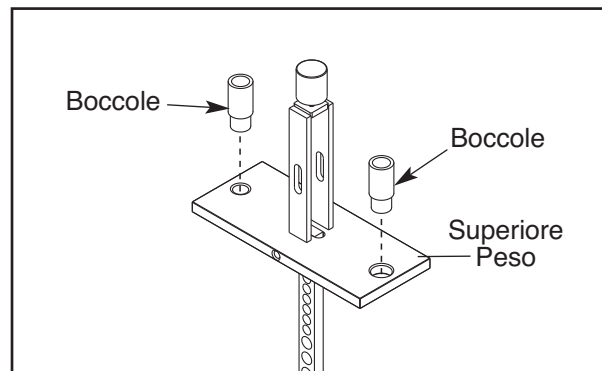


MANUTENZIONE DEL BLOCCHETTO PESI

Per i pezzi richiesti, vedere **CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI** a retrocopertina 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/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.

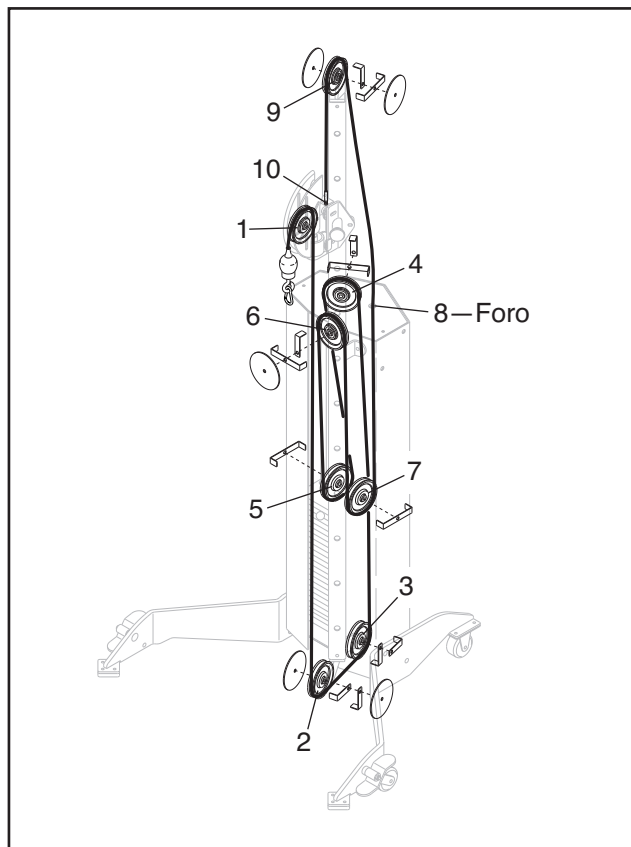
5. La manutenzione dei blocchetti dei pesi richiede la sostituzione di tre boccole nel peso superiore. Innanzitutto, svitare e togliere le boccole dal peso superiore. **Nota: il peso superiore dell'attrezzatura ha due staffe munite di pulegge.**



6. Per inserire le nuove boccole, tenere ognuna di esse perpendicolare a uno dei fori del peso superiore, e avvitare le boccole in posizione. Le boccole devono essere livellate con la superficie.
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 CAVO

Il diagramma cavi mostra la corretta traiettoria del cavo. Utilizzare il diagramma per assicurarsi che il cavo e le protezioni del cavo siano state montate correttamente. Se il cavo non è stato correttamente posizionato, la attrezzature per il potenziamento non funzionerà correttamente e potrebbero verificarsi delle anomalie. I numeri mostrano la corretta traiettoria del cavo. **Assicurarsi che le protezioni del cavo non tocchino o pieghino il cavo.**



NOTE

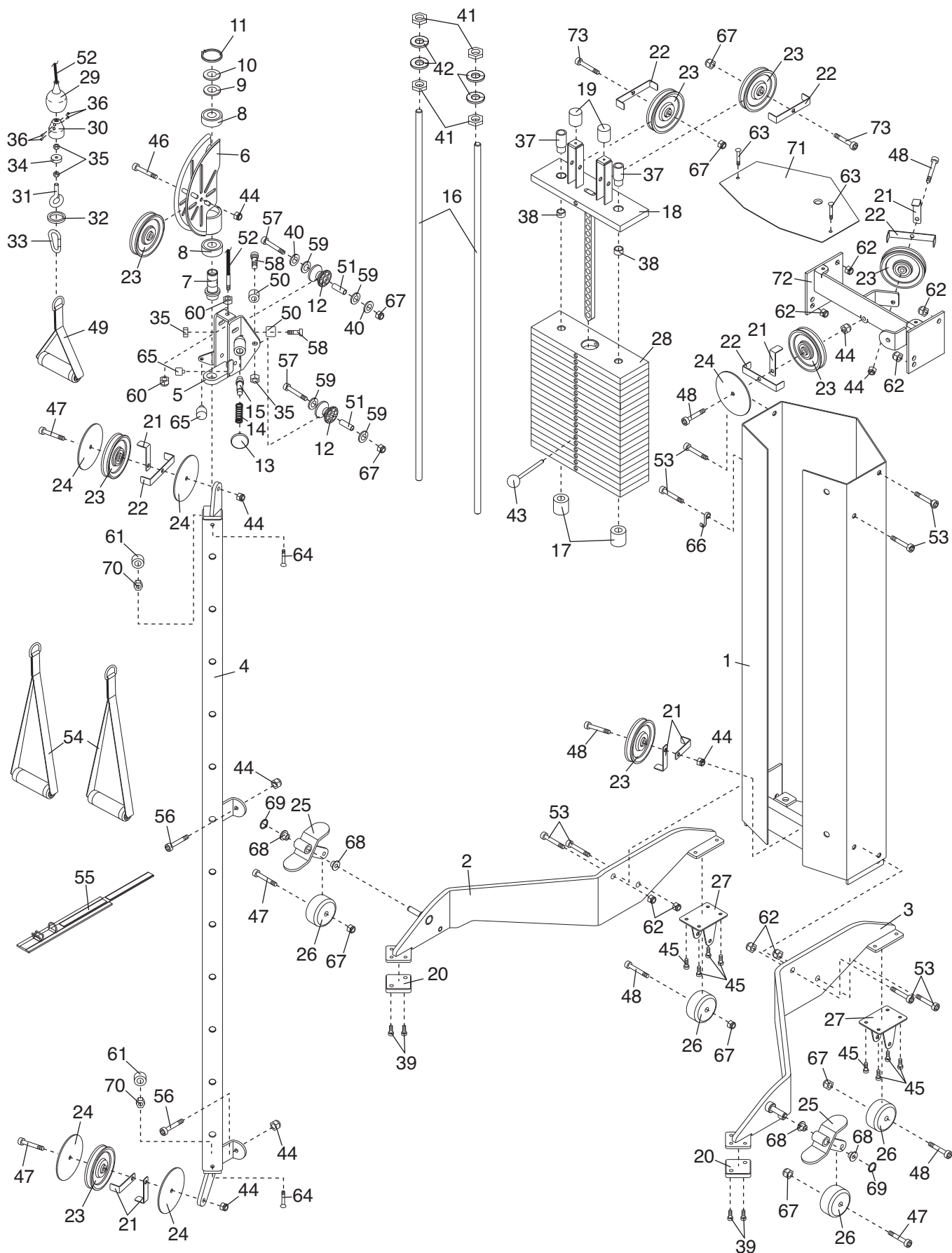
NOTE

ELENCO PEZZI

N° del Modello GZFM6016.3 R0311A

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Torre	38	38	Boccola Guida Peso Piccolo
2	1	Base Sinistra	39	4	Vite da 3/8" x 1/2"
3	1	Base Destra	40	2	Rondella Zigrinate da 3/8"
4	1	Montante	41	4	Dado da 5/8"
5	1	Staffa Orientabile	42	4	Rondella da 5/8"
6	1	Braccio Orientabile	43	1	Perno Pesì
7	1	Perno di Articolazione	44	8	Dado Autobloccante da 3/8"
8	2	Cuscinetto Perno Puleggia	45	8	Bullone da 5/16" x 3/8"
9	1	Rondella Ondulata da 1"	46	1	Bullone da 3/8" x 1 3/4"
10	1	Rondella da 1"	47	4	Bullone da 3/8" x 2 1/4"
11	1	Anello di Ritenuta da 1"	48	5	Bullone da 3/8" x 2"
12	2	Ruota Orientabile	49	1	Maniglia Corta
13	1	Manopola di Regolazione	50	2	Cilindro Orientabile
14	1	Molla	51	2	Distanziatore Ruota
15	1	Perno di Regolazione	52	1	Giunto dei Cavi
16	2	Asta di Guida Peso	53	8	Vite da 1/2" x 1 3/4"
17	2	Respingente Pesì	54	2	Maniglia Lunga
18	1	Peso Superiore	55	1	Staffa per Caviglia
19	2	Paraurti Peso Superiore	56	2	Vite da 3/8" x 1 1/4"
20	2	Paraurti a Pavimento	57	2	Vite da 3/8" x 2 1/2"
21	7	Guidacavo Singolo	58	2	Bullone con Collare da 1/2" x 1"
22	5	Guidacavo Doppio	59	4	Rondella in Nylon da 1/2"
23	8	Puleggia da 4 1/2"	60	2	Dado Filettato Sottile da 3/8"
24	5	Protezione Puleggia	61	2	Paraurti
25	2	Staffa Perno Ruota	62	8	Dado Autobloccante da 1/2"
26	4	Ruota	63	2	Vite da 1/4" x 3/4"
27	2	Staffa Ruota	64	2	Vite da 5/16" x 2 1/2"
28	19	Peso	65	2	Paraurti Orientabile
29	1	Coperchio in Gomma	66	1	Gancio ad Uncino
30	1	Giunto di Accoppiamento in Alluminio	67	8	Dado Compresso Nylon da 3/8"
31	1	Bulloni a Occhio	68	4	Boccola da 1/2"
32	1	Anello di Ritenuta da 1 1/8"	69	2	Anello di Ritenuta da 1/2"
33	1	Anello di Moschettone	70	2	Dado da 5/16"
34	1	Cuscinetto Cavo	71	1	Placchetta Superiore della Torre
35	4	Controdado da 3/8"	72	1	Staffa Torre
36	4	Vite sin Testa Cavo	73	2	Bullone a Testa Bombata da 3/8" x 1 1/2"
37	2	Boccola Guida Peso Superiore	*	–	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.



CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

Per qualsiasi domanda relativa ai contenuti del presente manuale o se alcuni pezzi fossero andati persi o risultassero danneggiati, si prega di contattare il Servizio Assistenza Clienti agli indirizzi o numeri di telefono sotto indicati. **Prima di contattare il Servizio Assistenza Clienti munirsi del numero del modello, del numero di serie e del nome del prodotto (vedere copertina del presente manuale). Se si desidera ordinare un pezzo di ricambio, si prega di fornire il numero pezzo e la relativa descrizione (vedere l'ELENCO PEZZI e il DIS-EGNO ESPLOSO posti alla fine del presente manuale).**

Negli Stati Uniti e Canada

Chiamare: 1-800-201-2109, Lun.–Ven. dalle 8.00 alle 17.00 GMT -7 (GMT -6 ora legale)

Scrivere a:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Stati Uniti

Fuori degli Stati Uniti e Canada

Chiamare: 001-435-786-3521

Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com