

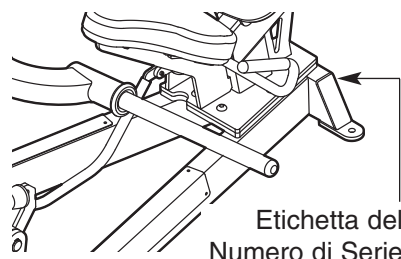


MANUALE D'ISTRUZIONI

Modello N° GZFW2185.2

N° di Serie _____

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



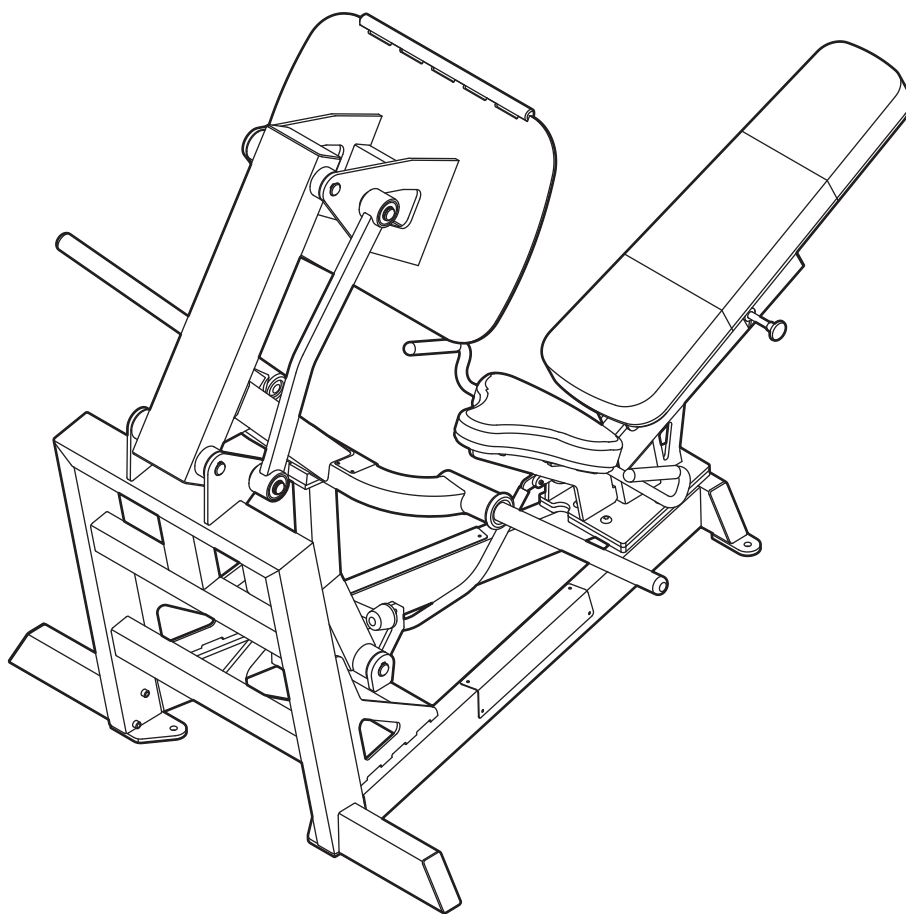
DOMANDE?

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.

⚠ ATTENZIONE

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

PLATE LOADED LEG PRESS



Nostro website

www.freemotionfitness.com

INDICE

PRECAUZIONI IMPORTANTI	2
APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA AVVERTENZA	3
PRIMA DI INIZIARE	4
MONTAGGIO	5
REGOLAZIONE	8
MANUTENZIONE E RICERCA GUASTI	9
LISTA DEI PEZZI	10
DISEGNO ESPLOSO	11
COME RIVOLGERSI AL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI	Copertina Retro

PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: To reduce the risk of serious injury, read the following important precautions before using the strength equipment.

1. Leggere attentamente tutte le istruzioni contenute nel presente manuale prima di utilizzare la panca per il potenziamento. Utilizzare la panca per il potenziamento solo come descritto nel presente manuale.
2. È a responsabilità del cliente assicurarsi che ci sia spazio sufficiente attorno alla panca per il potenziamento per eseguire l'esercizio desiderato. Utilizzata la panca per il potenziamento solo in una zona sgombra.
3. Utilizzando i cinque fori di ancoraggio da 9/16" per dare massima stabilità, la panca per il potenziamento deve essere fissata al pavimento dove richiesto o quando possibile.
4. È a carico del cliente assicurarsi che tutti gli utenti della panca per il potenziamento conoscano tutte le precauzioni, abbiano letto e compreso tutte le etichette riportanti le avvertenze e sappiano come utilizzare correttamente la panca per il potenziamento.
5. Tutti gli utenti della panca per il potenziamento devono essere in grado di comunicare immediatamente ai responsabili della struttura tutti gli incidenti o le irregolarità della panca per il potenziamento.
6. Utilizzare la panca per il potenziamento solo su una superficie regolare. Coprire il pavimento sottostante la panca per il potenziamento per proteggerlo.
7. Tenere sempre fuori dalla portata della panca 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 sulla panca quando è in uso.
10. Assicurarsi che tutte le parti siano correttamente serrate prima di utilizzare la panca per il potenziamento. Sostituire immediatamente tutti i pezzi usurati.
11. Collocare sempre una quantità uguale di pesi su ogni barra pesi. Nota: nell'attrezzatura per il potenziamento non sono inclusi i pesi.
12. L'attrezzatura per il potenziamento è stata progettata per un peso massimo dell'utente pari a 350 libbre (160 kg). Non posizionare più di 450 libbre (204 Kg) su ciascuna barra pesi. Collocare sempre una quantità uguale di pesi su ogni barra pesi.
13. Se mentre l'esercizio si avvertono dolori o giramenti di testa fermarsi immediatamente e iniziare il raffreddamento.

⚠ AVVERTENZA: 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. La FreeMotion non si assume nessuna responsabilità per lesioni personali, o danni alla proprietà dovuti o causati dall'uso di questo prodotto.

APPLICAZIONE DELL'ETICHETTA AVVERTENZA

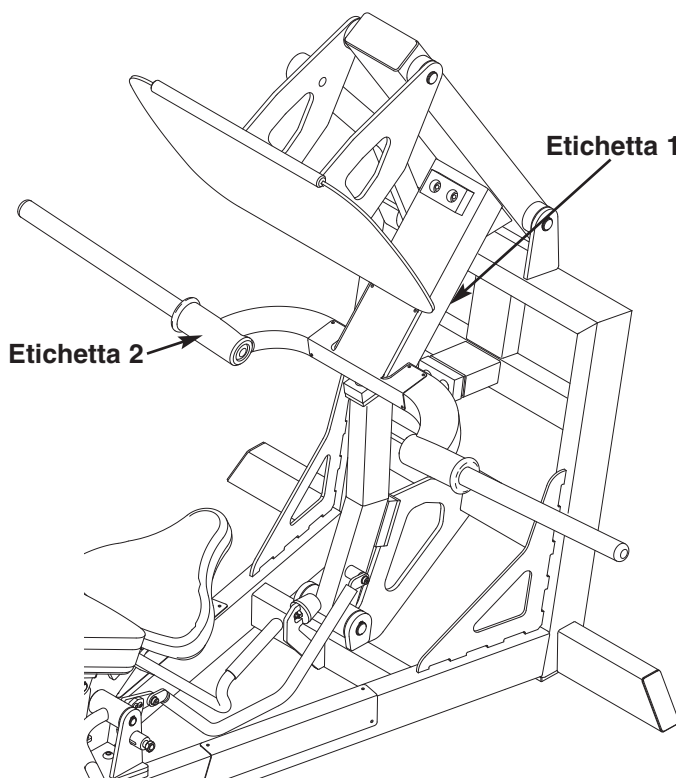
Le etichette raffigurate qui sotto sono state applicate sulla attrezzatura per il potenziamento nelle posizioni indicate. Se manca un'etichetta o è illeggibile, consultare **COME RIVOLGERSI AL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI** presente sul retrocopertina del presente manuale, per ordinare gratuitamente un'etichetta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

Etichetta 1
7058IT

AVVERTENZA

1. Prima di iniziare un programma di esercizi effettuare opportune analisi mediche.
2. Controllare la macchina prima dell'uso. **Non utilizzare** qualora la macchina appaia danneggiata o non funzionante.
3. Mantenere il corpo e gli indumenti lontani dalle parti in movimento.
4. **Non** bloccare o appoggiare mai i pesi in posizione elevata. **Non** usare la macchina in queste condizioni.
5. **Controllare** tutti i cavi, le fascette e le relative connessioni. Non utilizzare se uno dei componenti è usurato o danneggiato.
6. Non utilizzare i manubri o altri mezzi per incrementare gradualmente la resistenza dei pesi diversi da quelli forniti dal fabbricante.
7. Non consentire l'uso della macchina ai bambini. L'uso delle macchine da parte di adolescenti dovrà essere supervisionato da un adulto preparato.
8. Queste apparecchiature dovranno essere utilizzate esclusivamente sotto la supervisione di personale qualificato.
9. Non rimuovere questo adesivo. SOSTITUIRE SE DANNEGGIATO.

GZ7058IT



Etichetta 2
7005IT

ATTENZIONE

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

GZ7005IT

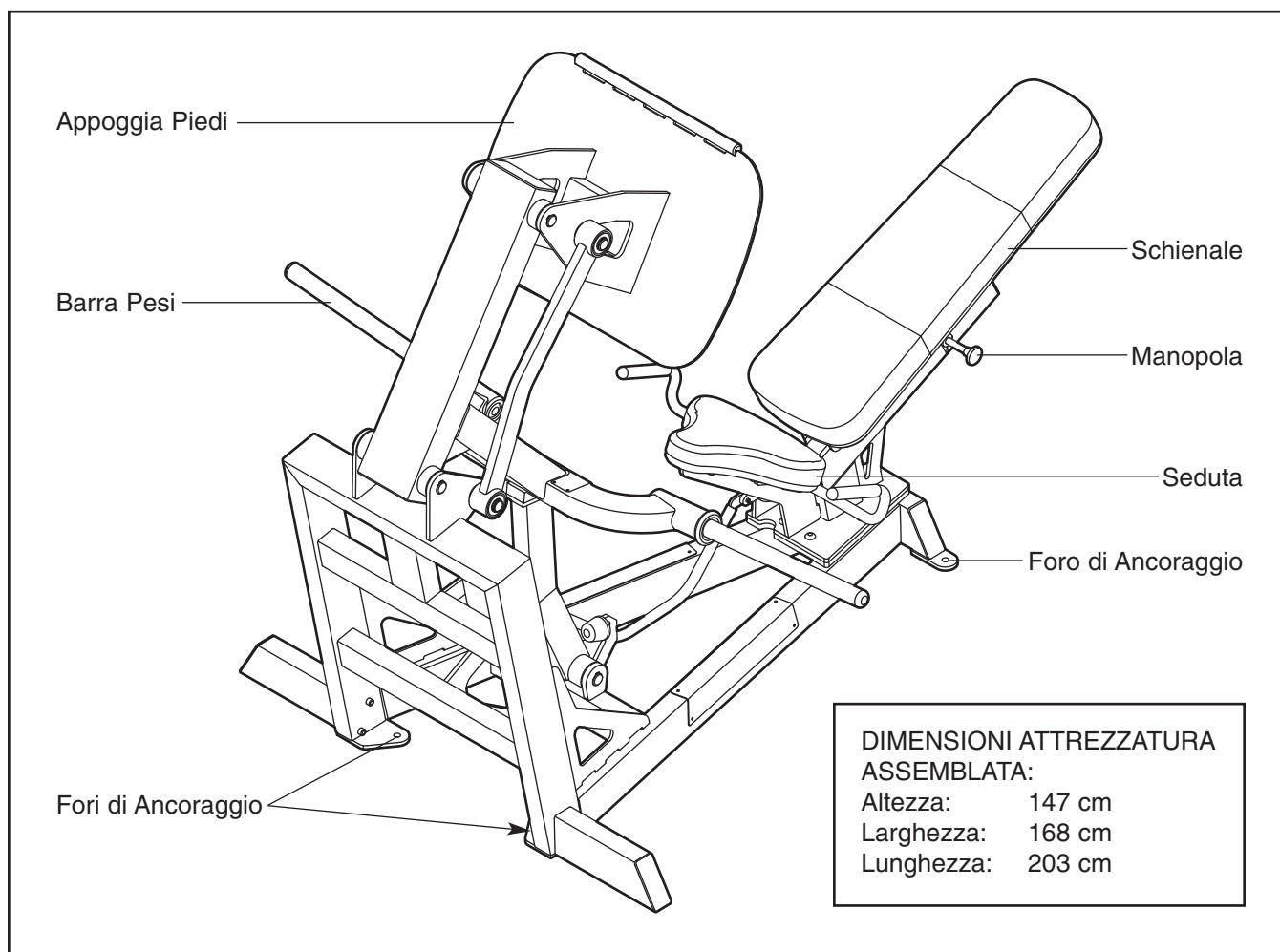
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto la panca per il potenziamento del FREEMOTION® EPIC™ PLATE LOADED LEG PRESS. Con un movimento minimo è possibile esercitare tutti i gruppi muscolari del corpo (come fate nella vita di tutti i giorni) e allenarsi in modo più mirato ed efficace. Qualunque sia l'obiettivo: tonificare il corpo, sviluppare al massimo i muscoli e rafforzarli o migliorare il sistema cardiovascolare, la panca per il potenziamento aiuterà a raggiungere il risultato desiderato.

Per la vostra incolumità leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la panca 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 è GZFW2185.2. Il numero di serie si trova sull'etichetta collocata sulla panca per il potenziamento (si veda la copertina iniziale del presente manuale).

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



MONTAGGIO

Per semplificarvi la vita

Tutto in questo manuale è stato concepito per fare in modo che l'attrezzatura per il potenziamento possa essere montata facilmente da chiunque.

Prima di iniziare il montaggio, leggere attentamente le informazioni e le istruzioni di seguito riportate:

- il montaggio deve essere fatto da almeno due persone.
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare tutti gli imballaggi. Non gettate gli imballaggi finché non si è completato il montaggio.

- Serrare tutti i pezzi quando si montano, se non indicato diversamente.
- Quando si procede al montaggio dell'attrezzatura per il potenziamento verificare che tutti i pezzi siano rivolti nel senso indicato nei disegni.

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

- Una chiave inglese



- Una chiave esagonale

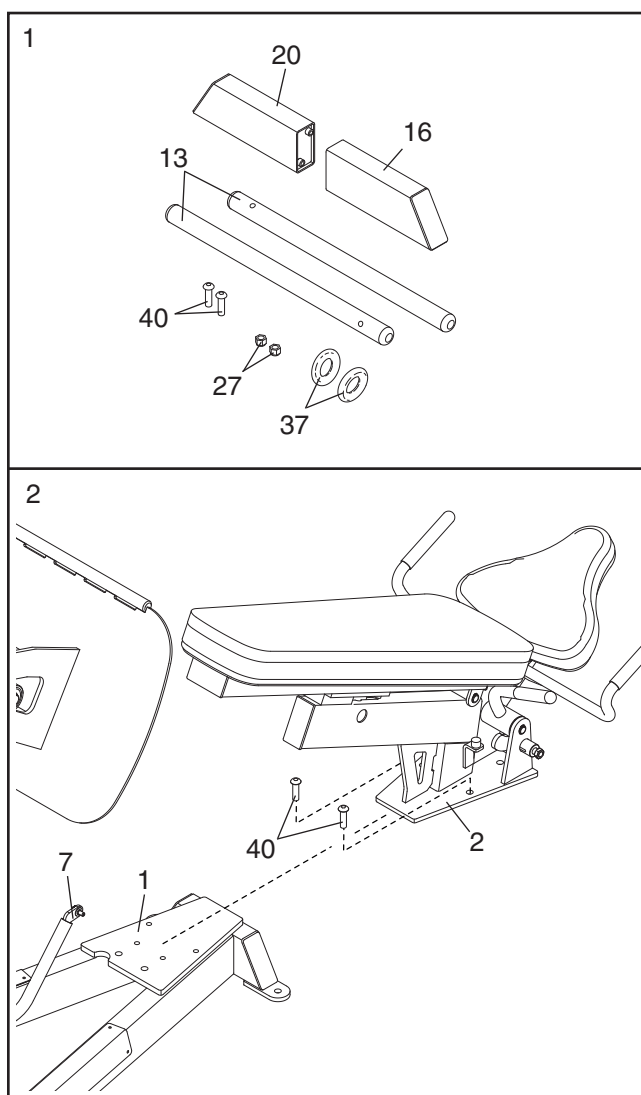


Il montaggio sarà più agevole se si dispone di una serie di chiavi a forcina o fisse o di una serie di chiavi a cricchetto.

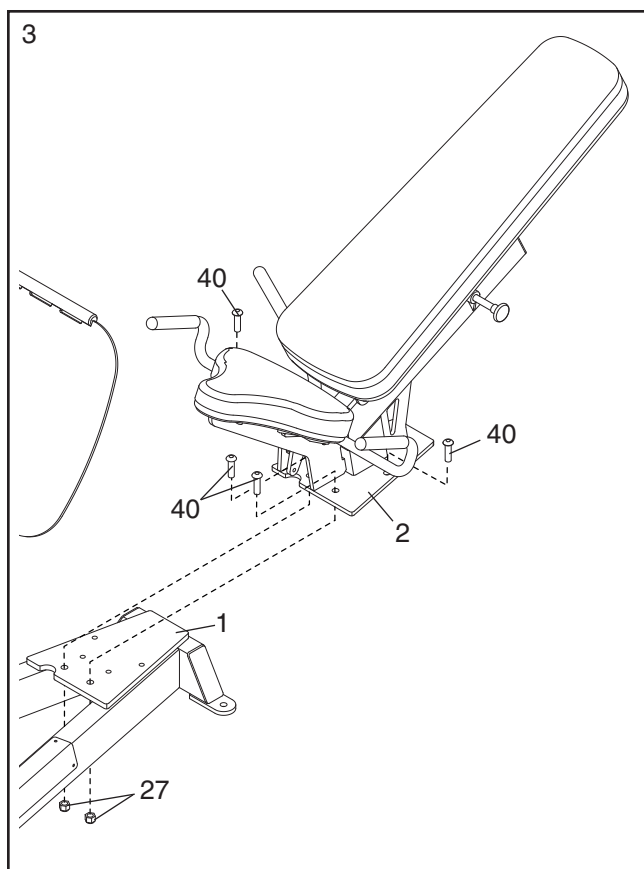
1. Individuare i seguenti pezzi: la Gamba Destra della Base (20), la Gamba Sinistra della Base (16), due Barre Pesì (13), due Viti da 1/2"x 2" (40), due Dadi Autobloccanti da 1/2" (27) e due Anelli Respingente (37).

2. Togliere le due Viti da 1/2" x 2" (40) dal Telaio Sedile (2) e dalla Base (1). Estrarre il Telaio Sedile dalla Base.

Abbassare il Braccio Supporto (7) nella posizione indicata.

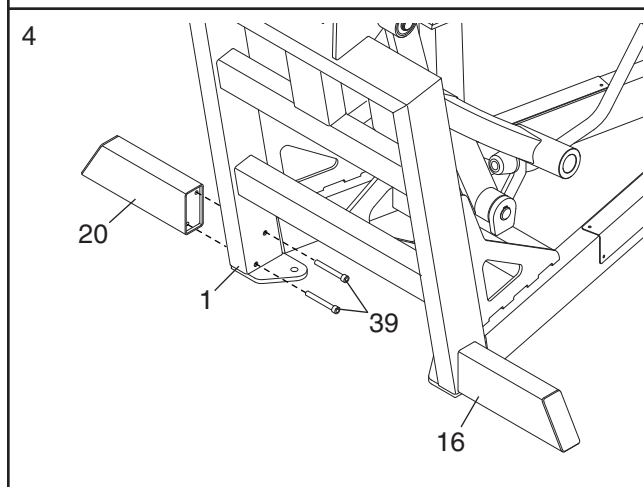


3. Orientare il Telaio Sedile (2) come indicato e posizionarlo sulla Base (1). Fissare il Telaio Sedile alla Base con quattro Viti da 1/2" x 2" (40) e due Dadi Autobloccanti da 1/2" (27).



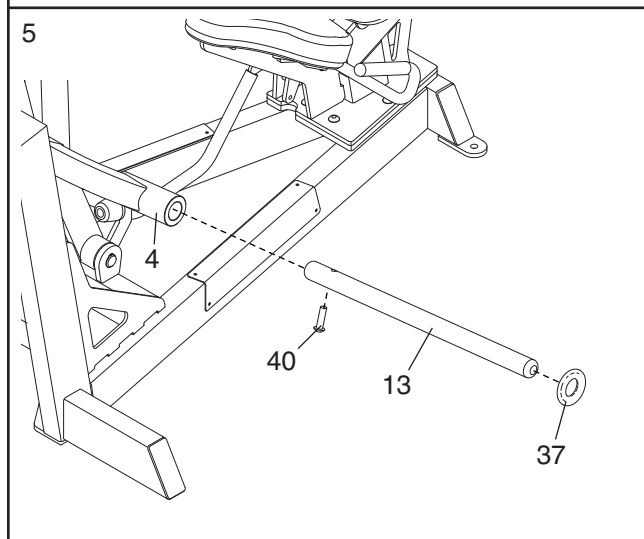
4. Togliere le due Viti da 3/8" x 3" (39) dalla Gamba Sinistra della Base (16). Fissare la Gamba Sinistra della Base alla Base (1) con le due Viti.

Ripetere questa operazione con la Gamba Destra della Base (20).



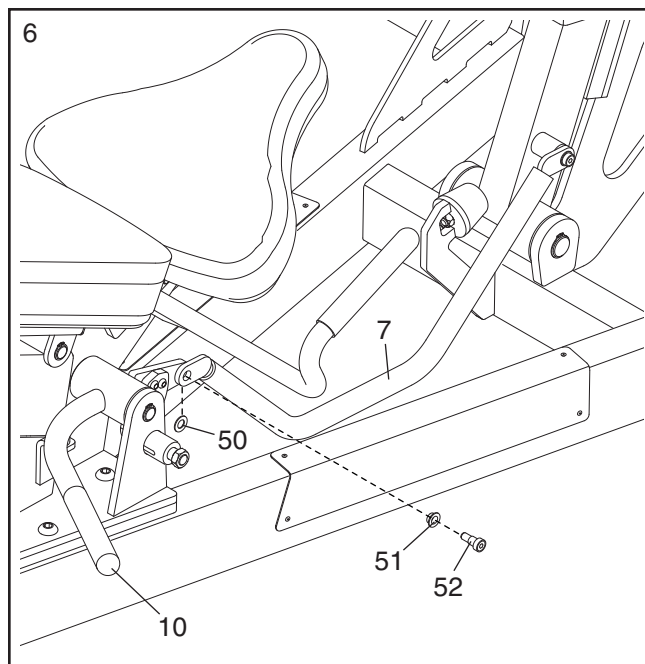
5. Togliere la Vite da 1/2" x 2" (40) dalla Barra Pesi (13). Fissare la Barra Pesi al Telaio Appoggia Piedi (4) con la Vite. Inserire l'Anello Respingente (37) sulla Barra Pesi.

Ripetere questa operazione con l'altra Barra Pesi (13).



6. Togliere il Bullone con Collare da 3/8" x 3/8" indicato (52) dal Braccio di Supporto (7).

Verificare che la Rondella in Nailon da 3/8" (50) si trovi tra il Braccio di Supporto (7) e il Braccio di Regolazione (10) e che la Boccola da 3/8" (51) sia inserita nel Braccio di Supporto. Fissare il Braccio di Supporto al Braccio di Regolazione con un Bullone con Collare da 3/8" x 3/8" (52).



7. Assicurarsi che tutti i pezzi siano correttamente fissati.

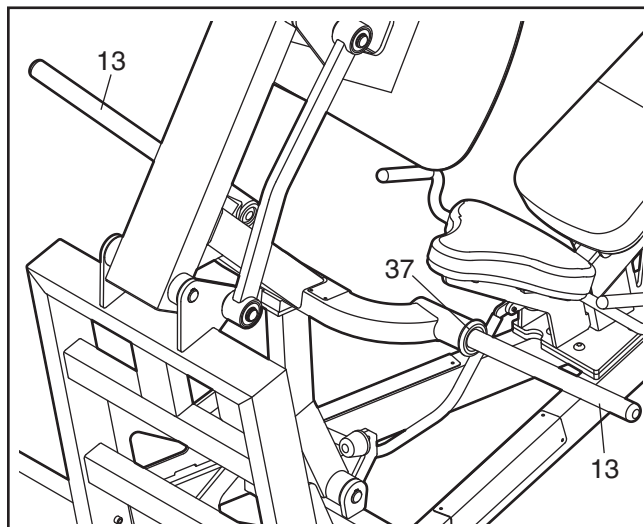
REGOLAZIONE

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.

AGGIUNTA PESI AL BRACCIO PESI

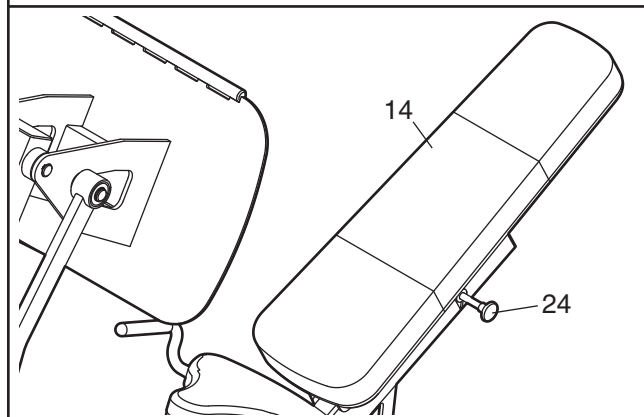
Per aumentare il carico del vostro esercizio, inserire un numero uguale di pesi (non inclusi) su ogni Barra Pesi (13). Verificare che i pesi appoggino sugli Anelli Respingenti (37).

⚠ AVVERTENZA: non posizionare più di 450 libbre su ciascuna Barra Pesi (13). Collocare sempre una quantità uguale di pesi su ogni barra pesi.



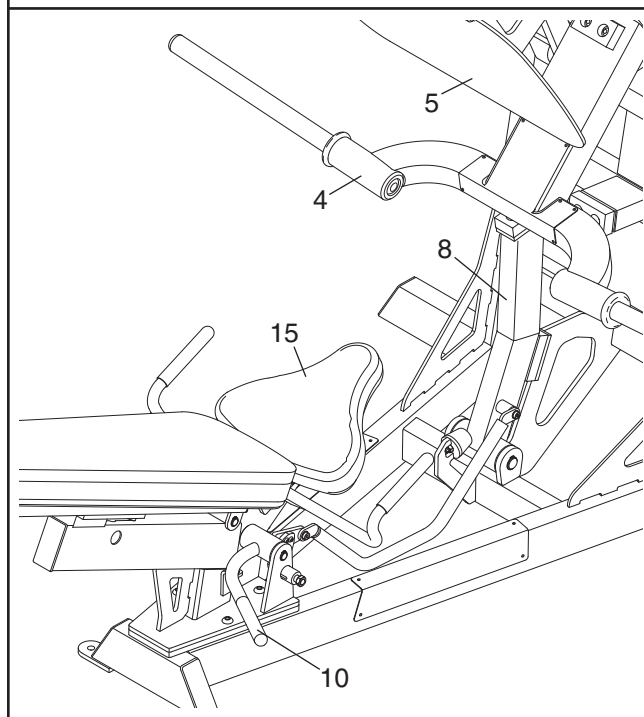
REGOLAZIONE DELLO SCHIENALE

Per cambiare l'inclinazione dello Schienale (14), estrarre la Manopola (24) e spostare lo Schienale nella posizione desiderata. Reinserire la Manopola nella Staffa dello Schienale (non raffigurata).



REGOLAZIONE SUPPORTO TELAIO

Per permettere all'Appoggia Piedi (5) di abbassarsi, spingerlo verso l'alto e sollevare il Braccio di Regolazione (10) in modo tale che il Supporto Telaio (8) ruoti verso il Sedile (15). Quando si è terminato l'allenamento, riportare il Supporto Telaio nella sua posizione, sotto il Telaio Appoggia Piedi (4).



MANUTENZIONE E RICERCA GUASTI

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 EPIC. 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. Per pulire le macchie usare un prodotto non abrasivo o un detersivo per la casa come il FORMULA 409®, il SIMPLE GREEN®, o un prodotto simile. Pulire delicatamente la zona macchiata e lasciare agire il prodotto 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.

MANUTENZIONE SETTIMANALE

Hardware

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.

Impugnature

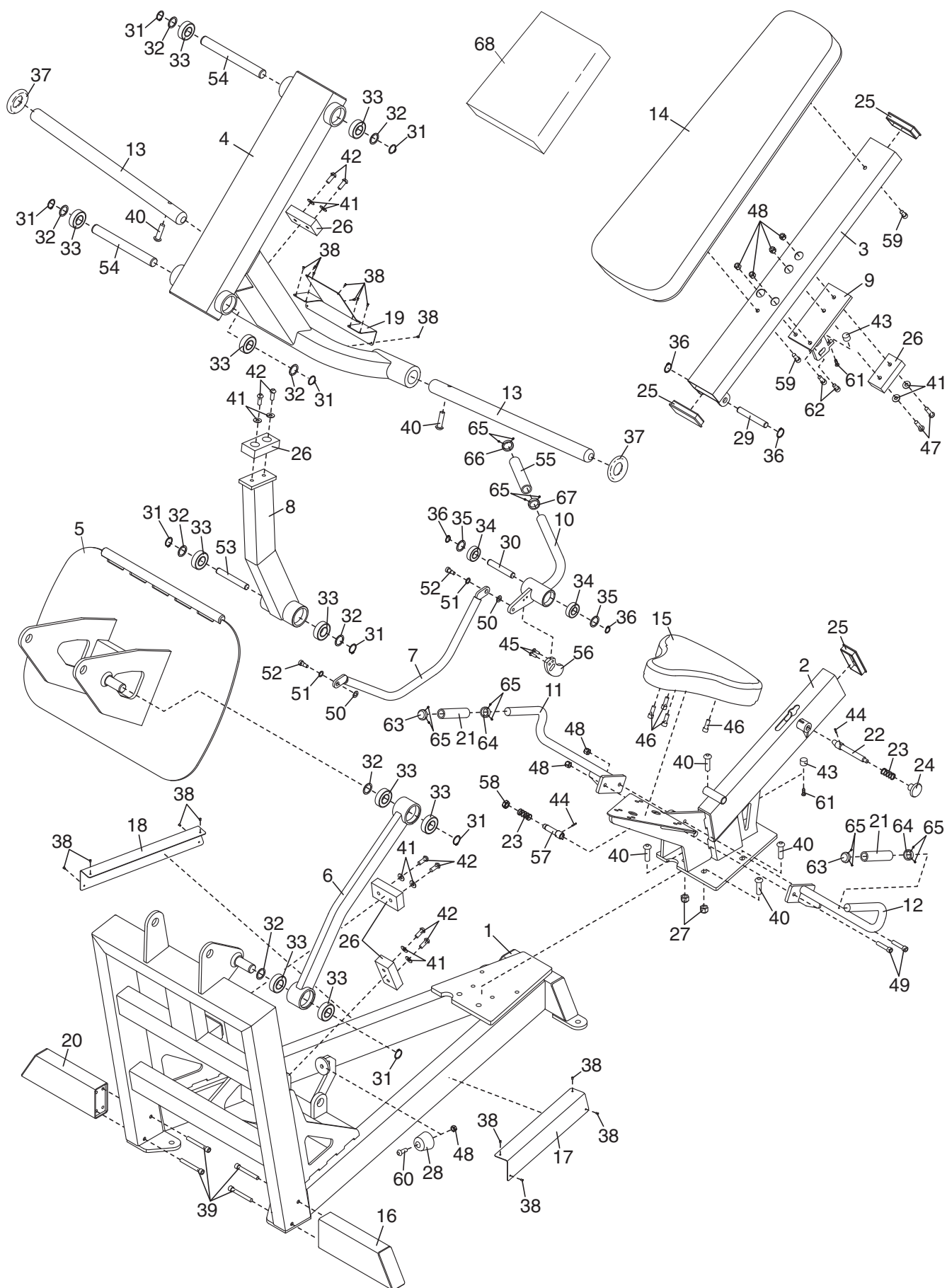
Controllare le impugnature e se necessario sostituirle.

LISTA DEI PEZZI—N° di Modello GZFW2185.2

R0707A

N° del Disegno	Qtà.	Descrizione	N° del Disegno	Qtà.	Descrizione
1	1	Base	36	4	Anello di Ritenuta da 5/8"
2	1	Telaio Sedile	37	2	Anello Respingente
3	1	Telaio Schienale	38	16	Rivetto
4	1	Telaio Appoggia Piedi	39	4	Vite da 3/8" x 3"
5	1	Appoggia Piede	40	6	Vite da 1/2" x 2"
6	1	Barra Appoggia Piedi	41	10	Rondella da 3/8"
7	1	Barra di Supporto	42	8	Vite da 3/8" x 1"
8	1	Supporto Telaio	43	2	Paraurti Piccolo
9	1	Sostegno Schienale	44	2	Coppiglia Elastica da 5/8"
10	1	Braccio di regolazione	45	2	Vite da 1/4" x 3/4"
11	1	Maniglia Destra	46	4	Vite di Fissaggio da 3/8" x 1"
12	1	Maniglia Sinistra	47	2	Bullone da 3/8" x 1 1/2"
13	2	Barra Pesi	48	7	Dado Autobloccante in Nylon da 3/8"
14	1	Schienale			
15	1	Sedile	49	2	Bullone da 3/8" x 1 3/4"
16	1	Sinistra della Base Gamba	50	2	Rondella in Nailon da 3/8"
17	1	Copertura Sinistr	51	2	Boccola da 3/8"
18	1	Copertura Destra	52	2	Bullone con Collare da 3/8" x 3/8"
19	1	Copertura Centrali	53	1	Asse da 6 1/2"
20	1	Destra della Base Gamba	54	2	Asse da 9 1/4"
21	2	Impugnatura Nera	55	1	Red Handgrip
22	1	Perno	56	1	Sostegno di Regolazione
23	2	Molla	57	1	Perno di Regolazione
24	1	Manopola	58	1	Dado Esagonale da 1/2"
25	3	Cappuccio da 2" x 4"	59	2	Vite di Fissaggio da 3/8" x 3"
26	5	Respingente Rettangolo	60	1	Bullone da 3/8" x 1 1/4"
27	2	Dado Autobloccante in Nylon da 1/2"	61	2	Vite da 1/4" x 1/2"
			62	2	Vite da 3/8" x 1"
28	1	Respingente	63	2	Copri Impugnatura Nera
29	1	Asse da 5/8" x 3 3/4"	64	2	Collare Impugnatura Nera
30	1	Asse da 5/8" x 4 1/2"	65	12	Vite Senza Testa 5/16"
31	8	Anello di Ritenuta da 1"	66	1	Copri Impugnatura Rossa
32	8	Rondella in Nailon da 1"	67	1	Collare Impugnatura Rossa
33	10	Cuscinetto da 1"	68	1	Protezione del Schienale
34	2	Cuscinetto da 5/8"	*	-	Manuale D'Istruzioni
35	2	Rondella in Nailon da 5/8"			

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



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 (GZFW2185.2)
- il NOME del prodotto (la panca per il potenziamento FREEMOTION PLATE LOADED LEG PRESS)
- il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)

In caso di ordine di pezzi di ricambio, si prega di fornire il NUMERO CHIAVE e la DESCRIZIONE della/e pezzo/i (vedere la LISTA DEI PEZZI e il DISEGNO PEZZI a pagine 10 e 11 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