

FREEMOTION®

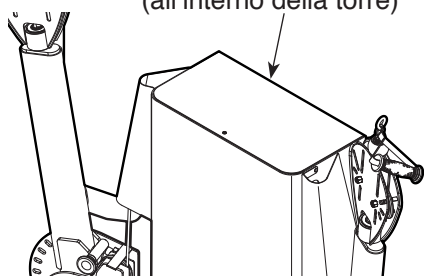
Dual Cable Cross

Modello n° VFMC4007-BLK.0

N° di Serie _____

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

Etichetta Numero di Serie
(all'interno della torre)



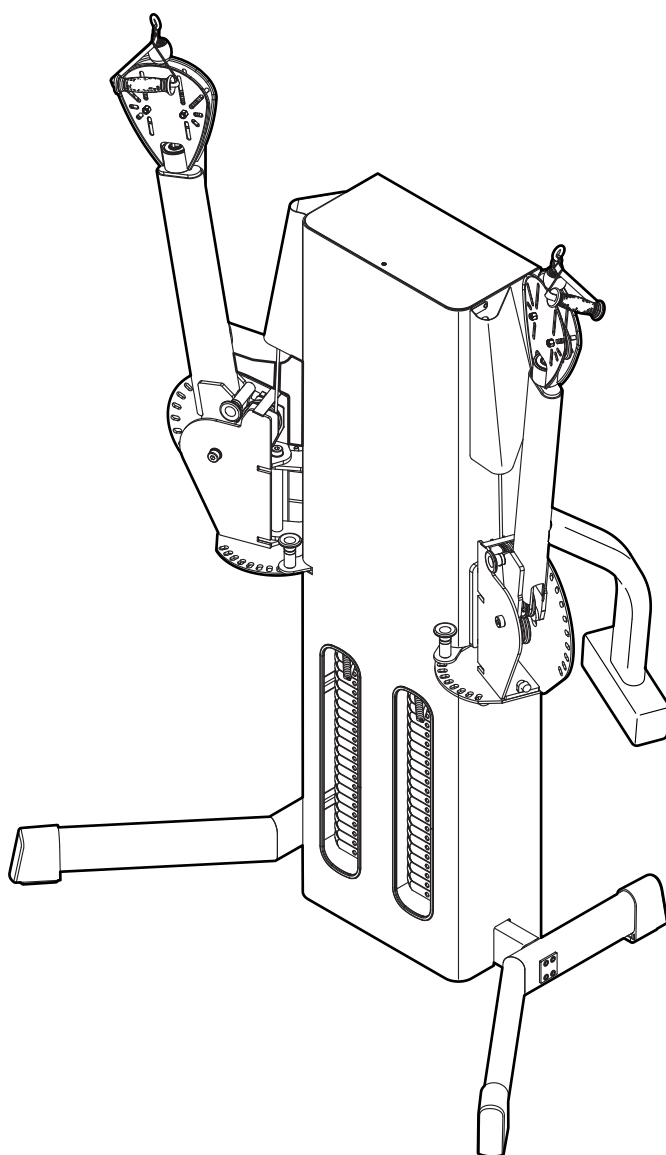
DOMANDE?

Per qualsiasi domanda o se alcuni pezzi fossero andati persi o risultassero danneggiati, consultare la sezione **CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI** in quarta di copertina del presente manuale.

⚠ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare l'attrezzatura. Conservare il presente manuale per qualsiasi riferimento futuro.

MANUALE D'ISTRUZIONI

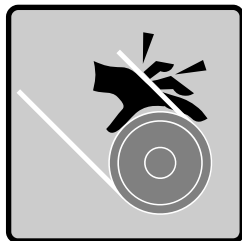


INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	3
PRECAUZIONI IMPORTANTI	4
PRIMA DI INIZIARE	5
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI	6
MONTAGGIO	7
REGOLAZIONI	13
MANUTENZIONE	14
DIAGRAMMA CAVI	15
GUIDA AGLI ESERCIZI	16
ELENCO PEZZI	17
DISEGNO ESPLOSO	18
CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI	Retrocopertina
GARANZIA LIMITATA	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA

Questo disegno illustra le posizioni delle etichette di avvertenza. Se manca un'etichetta o se è illeggibile, si prega di consultare la quarta di copertina del presente manuale per ordinarne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata. Nota: le etichette possono non essere rappresentate nella loro dimensione reale.



Etichetta 1



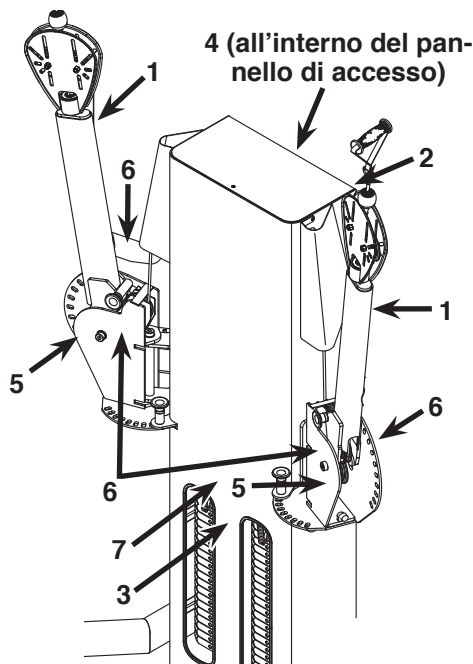
Etichetta 2



Etichetta 3



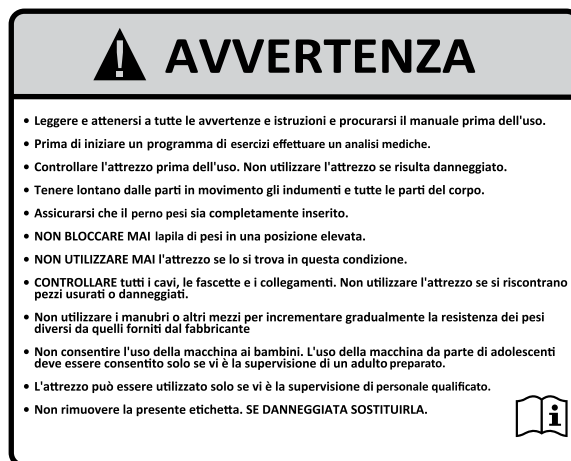
Etichetta 4



Etichetta 5



Etichetta 6



Etichetta 7

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 di potenziamento prima di iniziare a utilizzarla. FreeMotion Fitness declina ogni responsabilità per lesioni personali o danni a beni subiti a causa o mediante l'uso di questo prodotto.

1. 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 riportanti le avvertenze e sappiano utilizzare correttamente l'attrezzatura di potenziamento.
2. 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.
3. Utilizzare l'attrezzatura di potenziamento esclusivamente nel modo descritto nel presente manuale.
4. Tenere l'attrezzatura di potenziamento all'interno, lontano da polvere e umidità. Non posizionare l'attrezzatura di potenziamento in garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
5. Posizionare l'attrezzatura di potenziamento su una superficie livellata, mettendo al di sotto un tappetino per proteggere il pavimento o il tappeto. Accertare che vi sia spazio a sufficienza intorno all'attrezzatura di potenziamento per montarla, smontarla e utilizzarla.
6. Tenere sempre fuori dalla portata dell'attrezzatura di potenziamento i bambini di età inferiore ai 13 anni e gli animali domestici.
7. L'attrezzatura di potenziamento è stata progettata per un peso massimo dell'utente pari a 159 kg.
8. Durante l'allenamento indossare indumenti opportuni; non indossare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nell'attrezzatura di potenziamento. Durante l'allenamento indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
9. Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi ogni volta che si utilizza l'attrezzatura di potenziamento. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.
10. 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.
11. Verificare sempre che i perni peso siano completamente inseriti nei gruppi pesi prima di iniziare l'allenamento.
12. Verificare che le quattro manopole di regolazione siano correttamente bloccate prima di iniziare ad allenarsi.
13. Mantenere mani e piedi lontano dalle parti in movimento. Non appoggiare il corpo o le mani sull'attrezzatura di potenziamento mentre è in uso.
14. Verificare che tutti i cavi scorrano sempre sulle pulegge. Se mentre ci si sta allenando un cavo si piega, fermarsi immediatamente e verificare che il cavo si trovi sulle pulegge.
15. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o la morte. Qualora si manifestino vertigini, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto l'attrezzatura di potenziamento FREEMOTION® DUAL CABLE CROSS. Grazie al movimento libero è possibile esercitare tutti 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 agevolare l'assistenza, annotare il codice modello e il numero di serie del prodotto prima di contattare l'ufficio competente. Il codice modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati sulla copertina del presente manuale.

Prima di proseguire con la lettura si prega di osservare il disegno sottostante per poter familiarizzare con i pezzi contrassegnati.

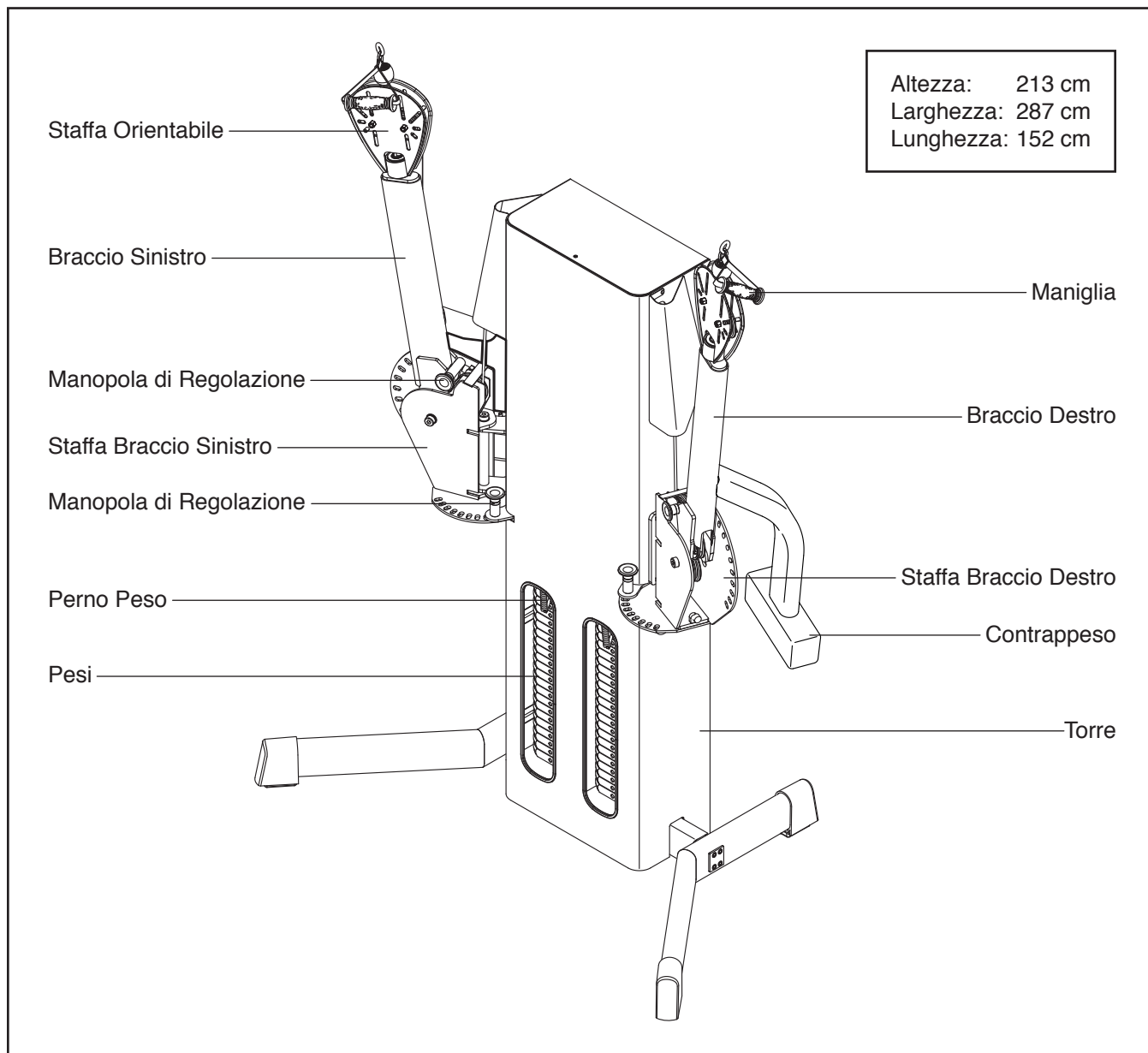
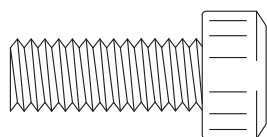


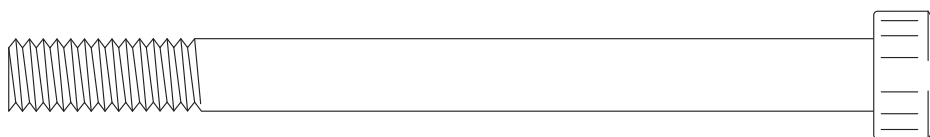
TABELLA IDENTIFICATIVA PEZZI

Fare riferimento ai disegni sottostanti per identificare i pezzi utilizzati durante il montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascun disegno si riferisce al numero del pezzo, come da ELENCO PEZZI alla fine del presente manuale.

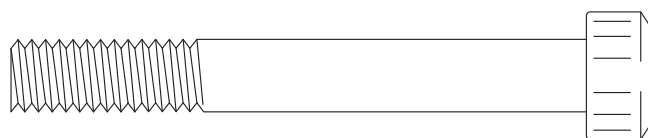
Nota: alcuni pezzi piccoli potrebbero essere stati preassemblati. Qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit pezzi, verificare se sia stato preassemblato. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente per il montaggio.



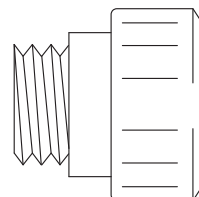
Bullone da
3/8" x 1" (50)



Vite da 3/8" x 4 1/2" (11)



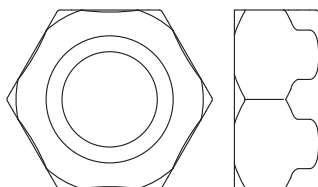
Bullone da
3/8" x 3" (70)



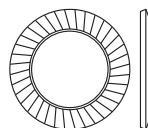
Bullone con Collare
da 3/4" x 1/2" (42)



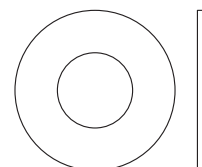
Dado da 3/8"
(16)



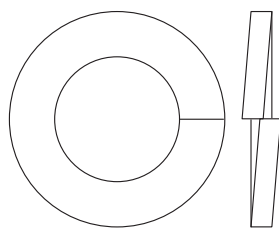
Controdado da
5/8" (55)



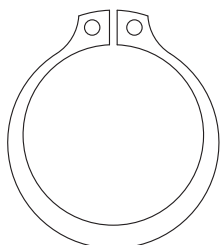
Rondella Dentata
da 3/8" (20)



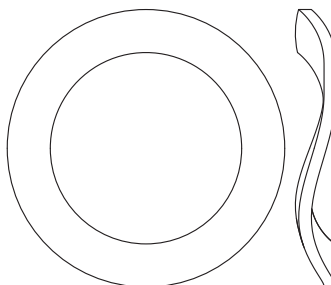
Rondella da
3/8" (78)



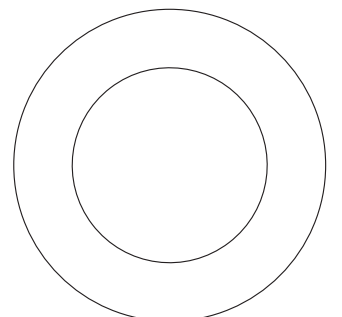
Rondella Grower
da 5/8" (54)



Anello di
Ritenuta (28)



Rondella Ondulata
da 1" (33)



Rondella Sottile
da 1" (32)

MONTAGGIO

- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
- A causa delle dimensioni e del peso, montare l'attrezzatura di potenziamento nella posizione in cui verrà utilizzata. Verificare che vi sia spazio a sufficienza intorno all'attrezzatura di potenziamento durante il montaggio.
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento di tutte le fasi del montaggio.
- Per identificare i pezzi piccoli, vedere pagina 6.
- Alcuni pezzi descritti nelle fasi di montaggio potranno essere preassemblati.

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

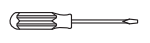
due chiavi regolabili



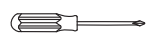
un mazzuolo in gomma



un cacciavite standard



un cacciavite Phillips



tre chiavi esagonali



un paio di pinze per anelli di sicurezza



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

1.

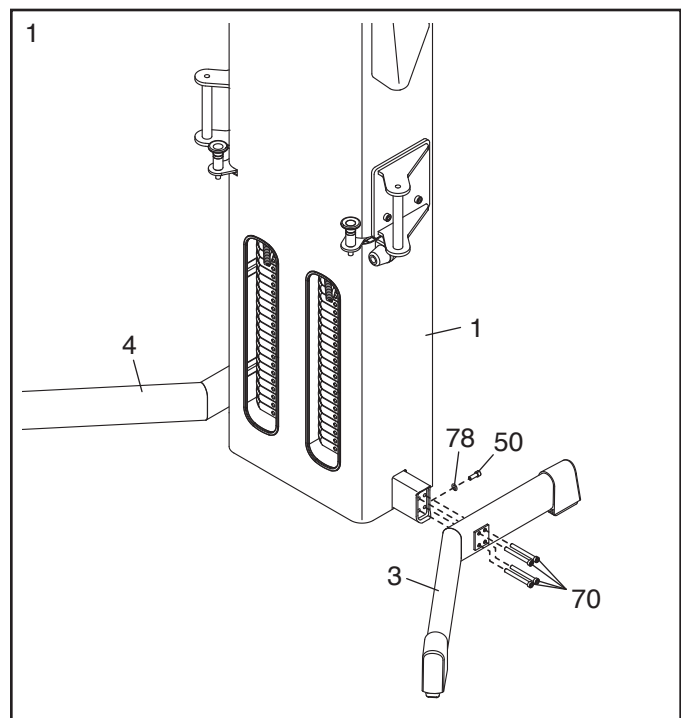
Prima di procedere al montaggio, leggere le informazioni contenute nel riquadro precedente.

Con l'aiuto di un'altra persona reggere la Torre (1) e inclinarla leggermente su un lato.

Fissare la Gamba Destra (3) alla Torre (1) con quattro Bulloni da 3/8" x 3" (70), un Bullone da 3/8" x 1" (50) e una Rondella da 3/8" (78). **Non serrare i Bulloni in questa fase.**

Fissare la Gamba Sinistra (4) nello stesso modo.

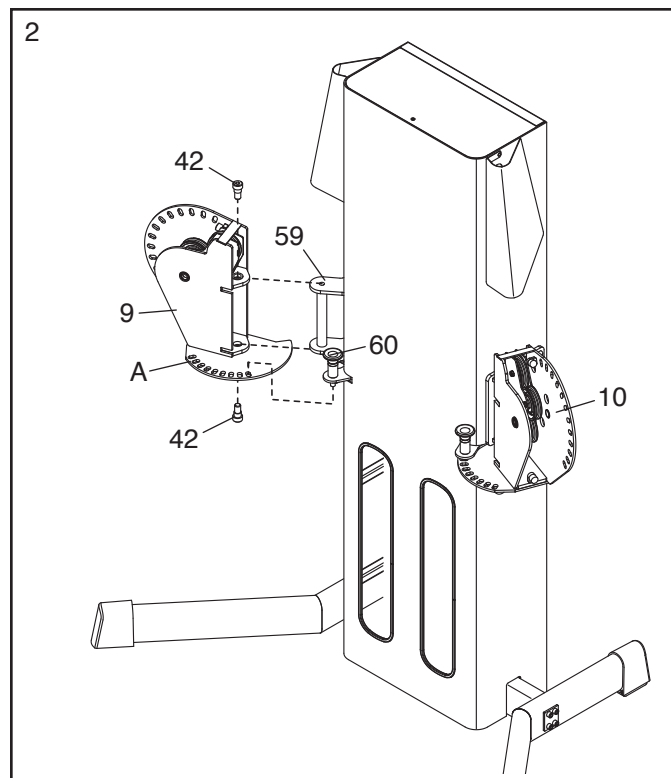
Serrare gli otto Bulloni da 3/8" x 3" (70) e i due Bulloni da 3/8" x 1" (50).



2. Sollevare la Manopola di Regolazione (60) indicata, inserire la Staffa Braccio Sinistro (9) sul Perno (59) sinistro e inserire la Manopola di Regolazione in uno dei fori di regolazione (A) della Staffa Braccio Sinistro.

Fissare la Staffa Braccio Sinistro (9) al Perno (59) sinistro con due Bulloni con Collare da $\frac{3}{4}$ " x $1\frac{1}{2}$ " (42).

Fissare la Staffa Braccio Destro (10) nello stesso modo.



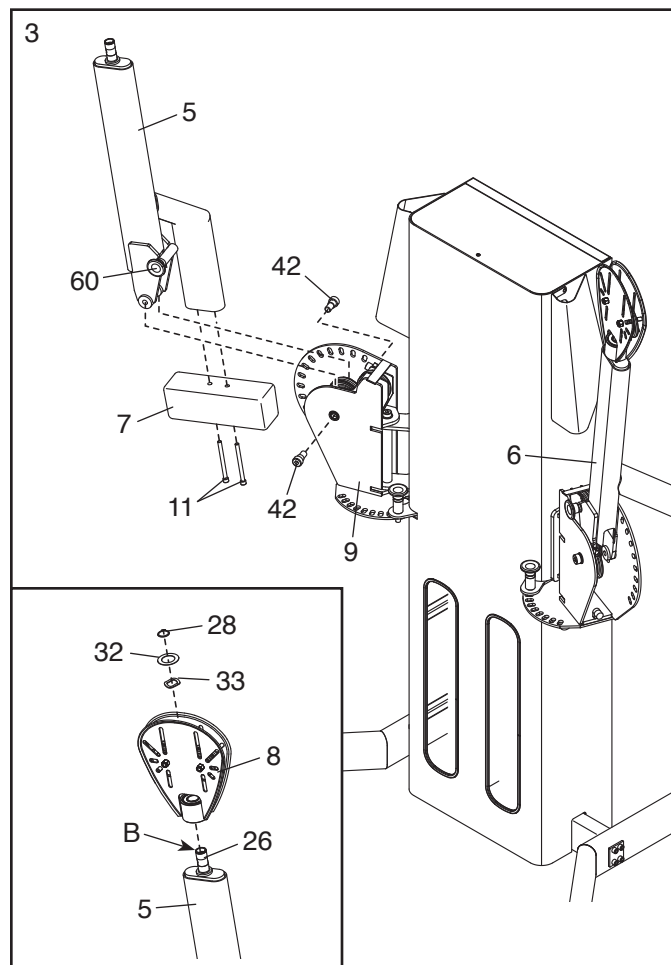
3. Tirare verso l'esterno la Manopola di Regolazione (60) sul Braccio Sinistro (5), reggere l'estremità del Braccio Sinistro all'interno della Staffa Braccio Sinistro (9) e inserire la Manopola di Regolazione in uno dei fori di regolazione della Staffa Braccio Sinistro.

Fissare il Braccio Sinistro (5) alla Staffa Braccio Sinistro (9) con due Bulloni con Collare da $\frac{3}{4}$ " x $1\frac{1}{2}$ " (42).

Fissare poi un Contrappeso (7) al Braccio Sinistro (5) con due Viti da $\frac{3}{8}$ " x $4\frac{1}{2}$ " (11).

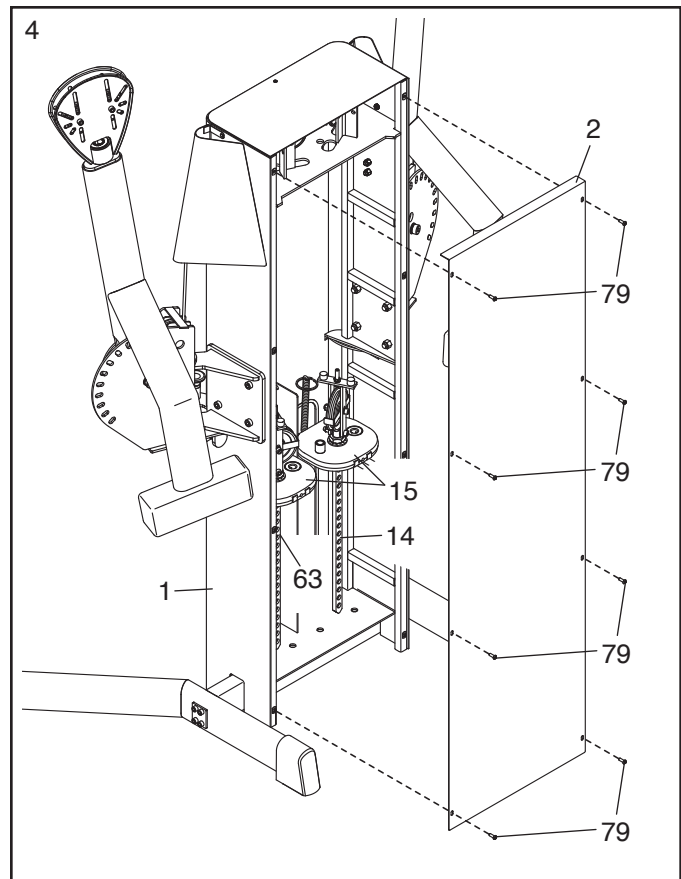
Si veda il disegno nel riquadro. Inserire una Staffa Orientabile (8), una Rondella Ondulata da 1" (33) e una Rondella Sottile da 1" (32) sul Perno di Articolazione (26) presente sul Braccio Sinistro (5). Poi, usando lo strumento per anelli di sicurezza, fissare l'Anello di Ritenuta (28) sulla scanalatura indicata (B) nel Perno di Articolazione.

Ripetere la stessa operazione sul lato destro dell'attrezzatura di potenziamento.



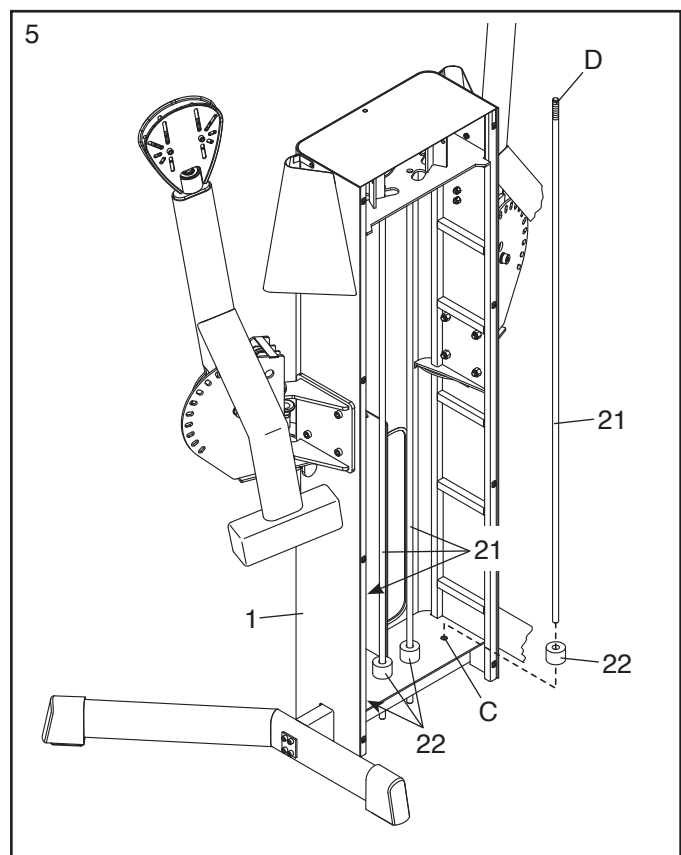
4. Togliere le otto Viti da 1/4" x 3/4" (79) dal Pannello di Accesso (2) sul retro della Torre (1). Poi togliere il Pannello di Accesso.

Rimuovere poi i due Pesi Superiori (15) e i Selettori Peso Sinistro e Destro (14, 63) dalla Torre (1).



5. Inserire un Respingente Peso (22) sul foro indicato (C) nella Torre (1). Poi, posizionare una Guida Peso (21) in modo tale che l'estremità filettata (D) si trovi in alto e la Guida Peso nel Respingente Peso e nel foro.

Ripetere questa fase con gli altri tre Respingenti Peso (22) e Guide Peso (21).

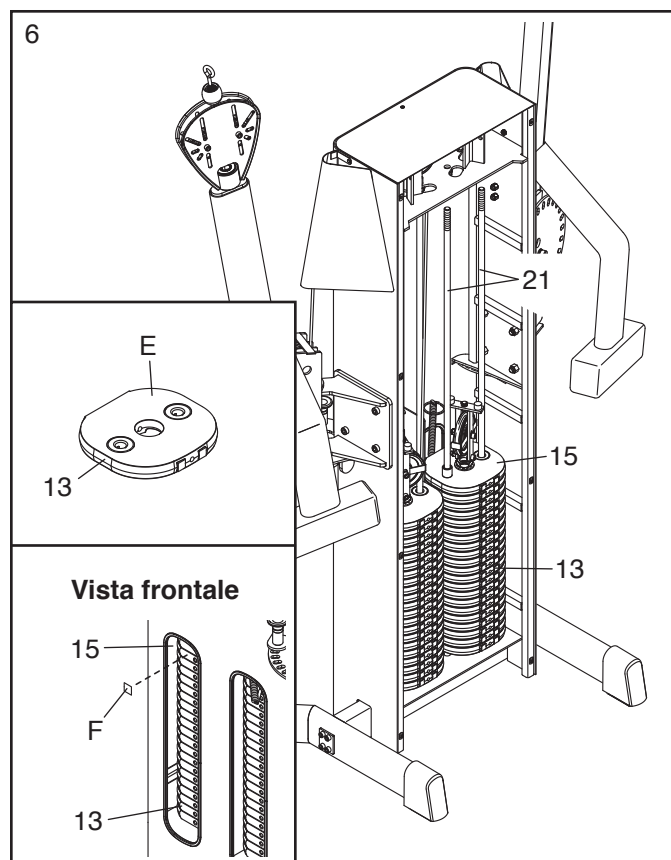


6. Orientare venti Pesì (13) come indicato nel disegno del riquadro superiore; **accertare che i lati lisci (E) siano rivolti verso l'alto**. Inserire i Pesì nelle Guide Peso (21) sinistre. **Nota: se i Pesì sono dotati di etichette numerate (F), verificare di inserire per primo sulle Guide Peso il Peso che riporta il numero più alto.**

Poi inserire il Peso Superiore (15) e il Selettore Peso Sinistro (non raffigurato) sulle Guide Peso (21) sinistre.

Se i Pesì (13) non sono dotati di etichette numerate, individuare il foglio con le etichette numerate incluso nella confezione. Applicare un'etichetta numerata (F) al Peso Superiore (15) e a ogni Peso nella posizione indicata nel disegno nel riquadro in basso; **verificare di applicare l'etichetta con il numero più basso al Peso Superiore.**

Ripetere questa operazione sull'altro lato dell'attrezzatura di potenziamento.

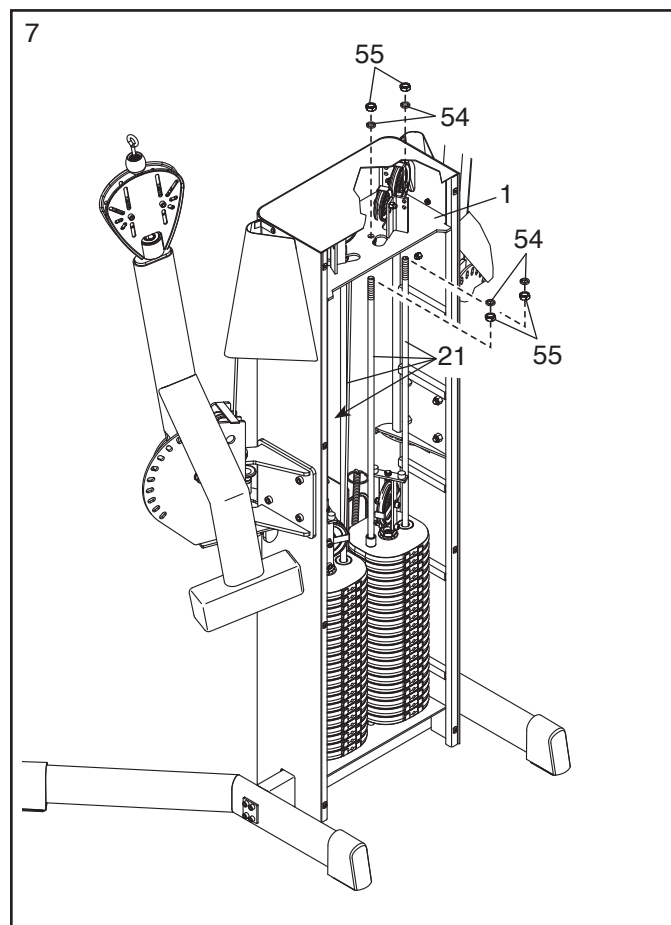


7. Serrare al massimo un Controdado da 5/8" (55) sulla Guida Peso (21) e inserire una Rondella Grower da 5/8" (54) sulla Guida Peso.

Quindi sollevare il più possibile la Guida Peso (21) nella Torre (1).

Poi inserire un'altra Rondella Grower da 5/8" (54) sulla Guida Peso (21) e serrare un altro Controdado da 5/8" (55) sulla Guida Peso.

Ripetere questa operazione per le altre tre Guide Peso (21).

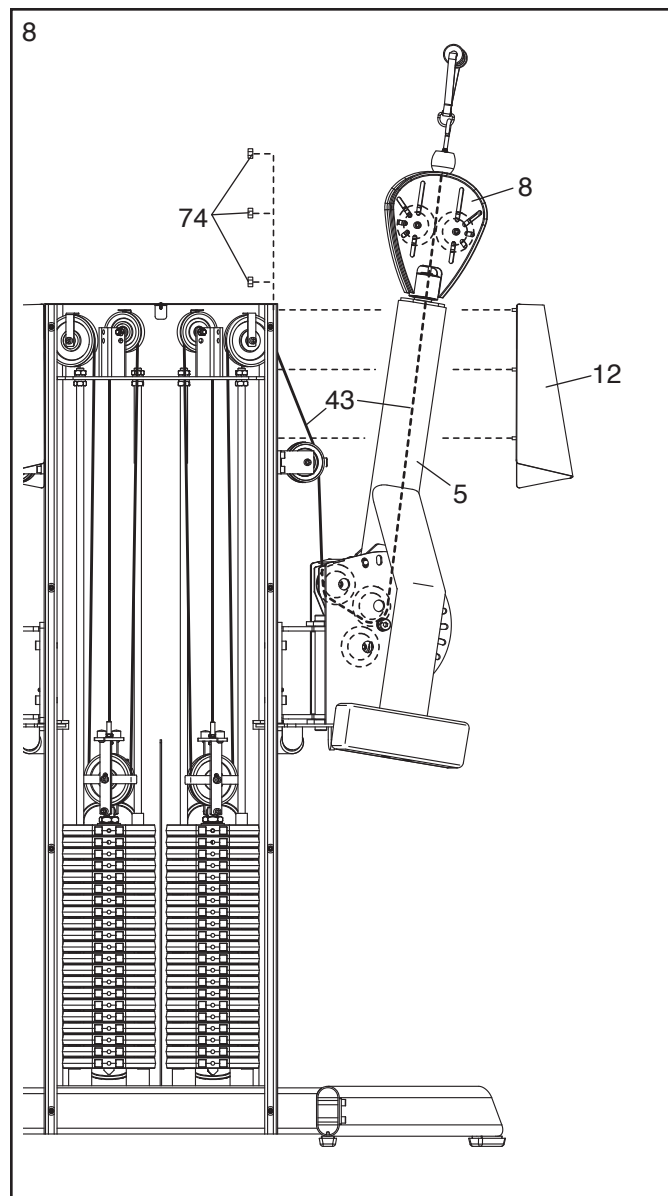


8. Togliere i tre Dadi da 1/4" (74) fissando il Copri Cavo Sinistro (12) all'attrezzatura di potenziamento. Poi togliere il Copri Cavo Sinistro.

Dirigere uno dei Cavi (43) verso il basso nella Staffa Orientabile (8) sinistra e attraverso il Braccio Sinistro (5) come raffigurato. Fare riferimento al DIAGRAMMA CAVI a pagina 15 e far passare il Cavo attorno alle pulegge sul lato sinistro dell'attrezzatura di potenziamento, come raffigurato.

Suggerimento: potrebbe essere utile allentare i dadi e i bulloni che fissano i fermacavi quando si dirige il Cavo (43) intorno alle pulegge. Dopo aver inserito il Cavo, serrare nuovamente i dadi e i bulloni.

Verificare che i fermacavi siano orientati come indicato nel DIAGRAMMA CAVI a pagina 15; se fanno attrito sui fermacavi, i Cavi (43) potrebbero danneggiarsi.



9. **Si veda il disegno nel riquadro.** Serrare per circa metà un Dado da 3/8" (16) sull'estremità filettata del Cavo (43).

Poi inserire una Rondella Dentata da 3/8" (20) sul Cavo e inserire il Cavo nel foro presente nella parte superiore della Staffa a "U" (65) sinistra.

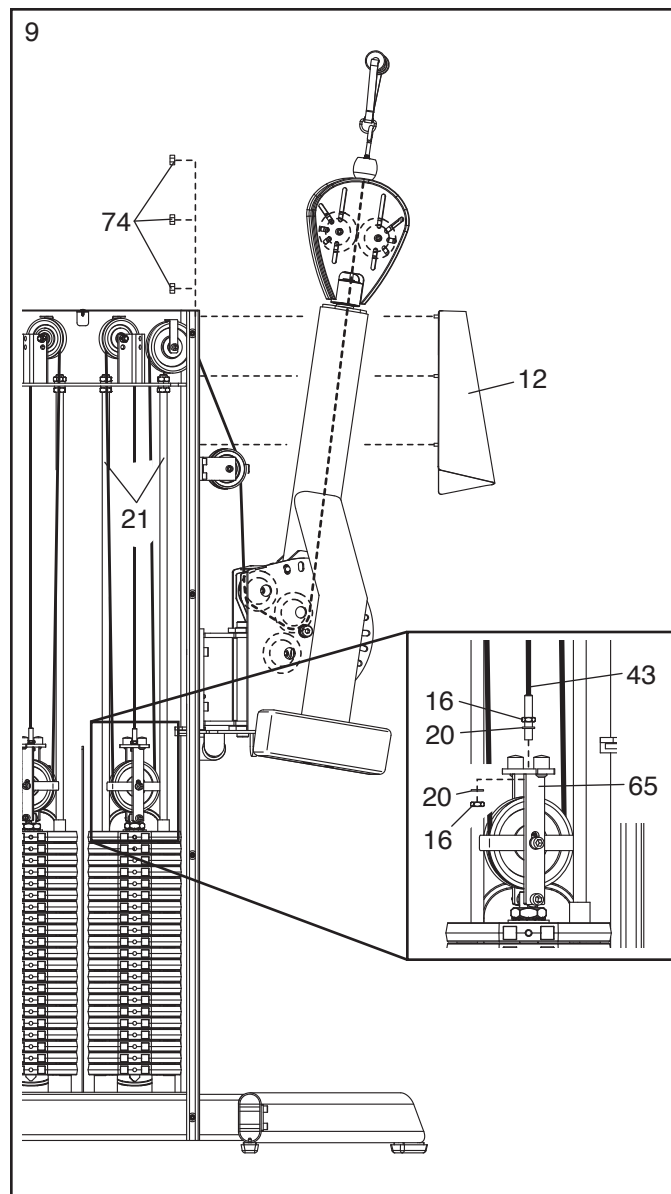
Quindi inserire un'altra Rondella Dentata da 3/8" (20) sul Cavo e serrare un altro Dado da 3/8" (16) sul Cavo.

Rimontare il Copri Cavo Sinistro (12) con tre Dadi da 1/4" (74).

Ripetere le fasi 8 e 9 sull'altro lato dell'attrezzatura di potenziamento.

Consultare la sezione LUBRIFICAZIONE DELLA GUIDA PESO a pagina 14 e lubrificare le Guide Peso (21). Poi consultare la sezione REGOLAZIONE CAVI a pagina 14 e serrare adeguatamente i Cavi (43).

Vedere la fase 4. Rimontare il Pannello di Accesso (2) con le otto Viti da 1/4" x 3/4" (79).



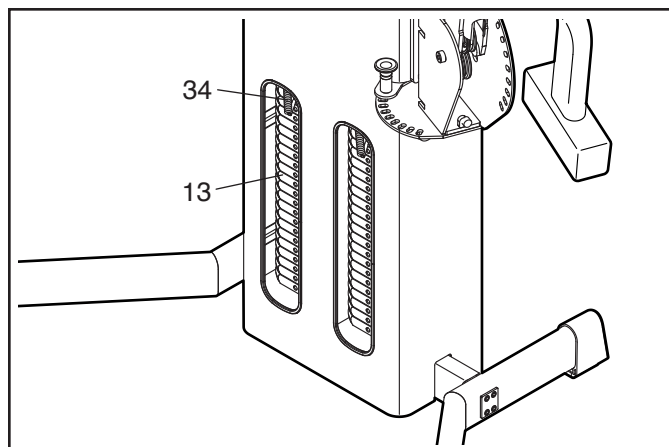
10. **Assicurarsi che tutti i pezzi dell'attrezzatura di potenziamento siano stati serrati correttamente.** Una volta ultimato il montaggio, potranno rimanere alcuni pezzi.

REGOLAZIONI

Questa sezione illustra la regolazione dell'attrezzatura di potenziamento. Consultare la GUIDA AGLI ESERCIZI a pagina 16 dove sono riportate informazioni importanti per ottenere il massimo beneficio dal programma di allenamento. Inoltre, consultare la guida esercizi in allegato per verificare la corretta posizione per ogni esercizio.

CAMBIO DELL'IMPOSTAZIONE PESO

Per cambiare l'impostazione peso di un gruppo pesi, inserire il Perno Peso (34) nel foro del Peso (13) desiderato. **Verificare che il Perno Peso sia completamente inserito nel Selettore Peso (non raffigurato).**



REGOLAZIONE DEI BRACCI

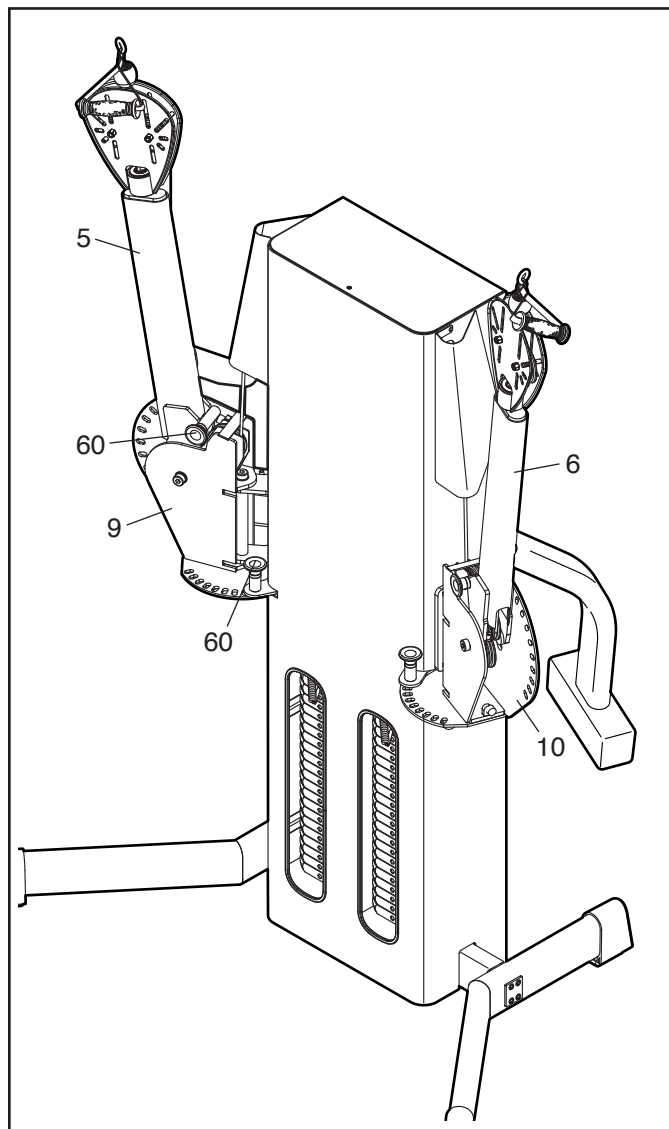
Per regolare la posizione del Braccio Sinistro (5), tirare la Manopola di Regolazione (60) superiore, ruotare il Braccio Sinistro nella posizione desiderata e quindi inserire la Manopola di Regolazione in uno dei fori di regolazione presenti nella Staffa Braccio Sinistro (9). **Verificare che la Manopola di Regolazione sia correttamente inserita in uno dei fori di regolazione.**

Regolare il Braccio Destro (6) nel medesimo modo.

REGOLAZIONE DELLE STAFFE DEL BRACCIO

Per regolare la posizione della Staffa Braccio Sinistro (9), tirare la Manopola di Regolazione (60) inferiore, spostare la Staffa Braccio Sinistro nella posizione desiderata e quindi inserire la Manopola di Regolazione in uno dei fori di regolazione presenti nella Staffa Braccio Sinistro. **Verificare che la Manopola di Regolazione sia correttamente inserita in uno dei fori di regolazione; l'anello rosso sul perno non deve essere visibile.**

Regolare la Staffa Braccio Destro (10) nel medesimo modo.



MANUTENZIONE

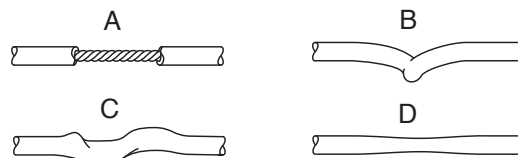
Verificare che tutti i pezzi siano correttamente serrati prima di ogni utilizzo dell'attrezzatura di potenziamento. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati. Pulire l'attrezzatura di potenziamento con un panno umido e un detergente delicato e non abrasivo; **non utilizzare solventi per pulire l'attrezzatura di potenziamento.**

LUBRIFICAZIONE DELLA GUIDA PESO

Pulire e lubrificare interamente ogni guida peso utilizzando un panno morbido inumidito con olio da motore leggero, con viscosità 10W-40 o 10W-30. Applicare un leggero strato su tutta la lunghezza della guida peso. **Non utilizzare lubrificanti a base di TEFLON®.**

CONTROLLO DEI CAVI

Controllare ogni cavo per l'intera lunghezza eseguendo lentamente una ripetizione sull'attrezzatura di potenziamento; controllare il cavo esterno all'attrezzatura 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 condizioni riportate a destra che indicherebbero un cavo usurato e che deve essere sostituito.



- A. guaina del cavo lacerata o spaccata
- B. cavo ritorto o notevolmente piegato
- C. guaina arrotolata o intrecciata
- D. guaina del cavo usurata o assottigliata

REGOLAZIONE CAVI

Il cavo intrecciato, il tipo di cavo usato sull'attrezzatura di potenziamento, può allungarsi leggermente quando viene usato per la prima volta. Se il cavo è allentato prima che venga esercitata una qualsiasi resistenza, significa che deve essere registrato.

Per registrare i Cavi (43), svitare il Dado superiore da 3/8" (16) che collega l'estremità del Cavo alla staffa a "U" (65). Poi serrare il Dado inferiore da 3/8" finché il Cavo è teso. Infine serrare il Dado superiore sulla staffa a "U".

Non tendere eccessivamente i cavi. Se un cavo tende a uscire spesso dalle pulegge, è possibile che si sia attorcigliato. Rimuovere il cavo e riposizionarlo. Se il cavo deve essere sostituito, si prega di contattare il rivenditore dove è stato acquistata l'attrezzatura di potenziamento.

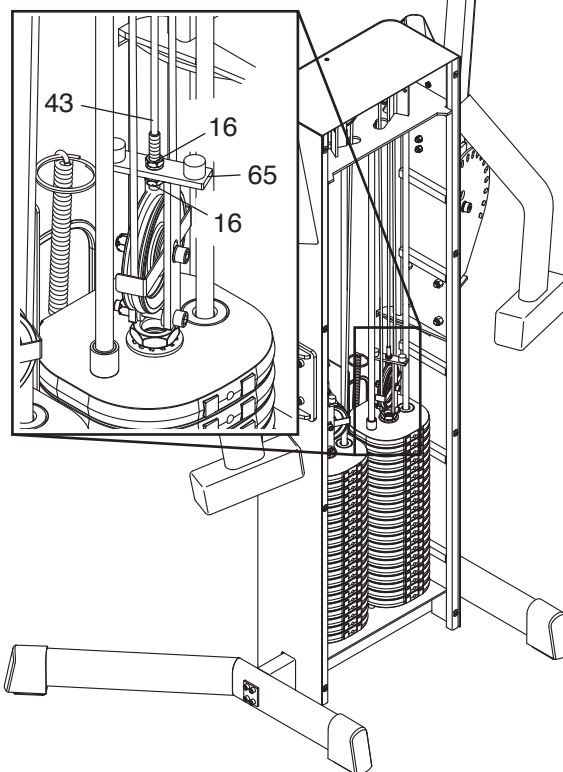
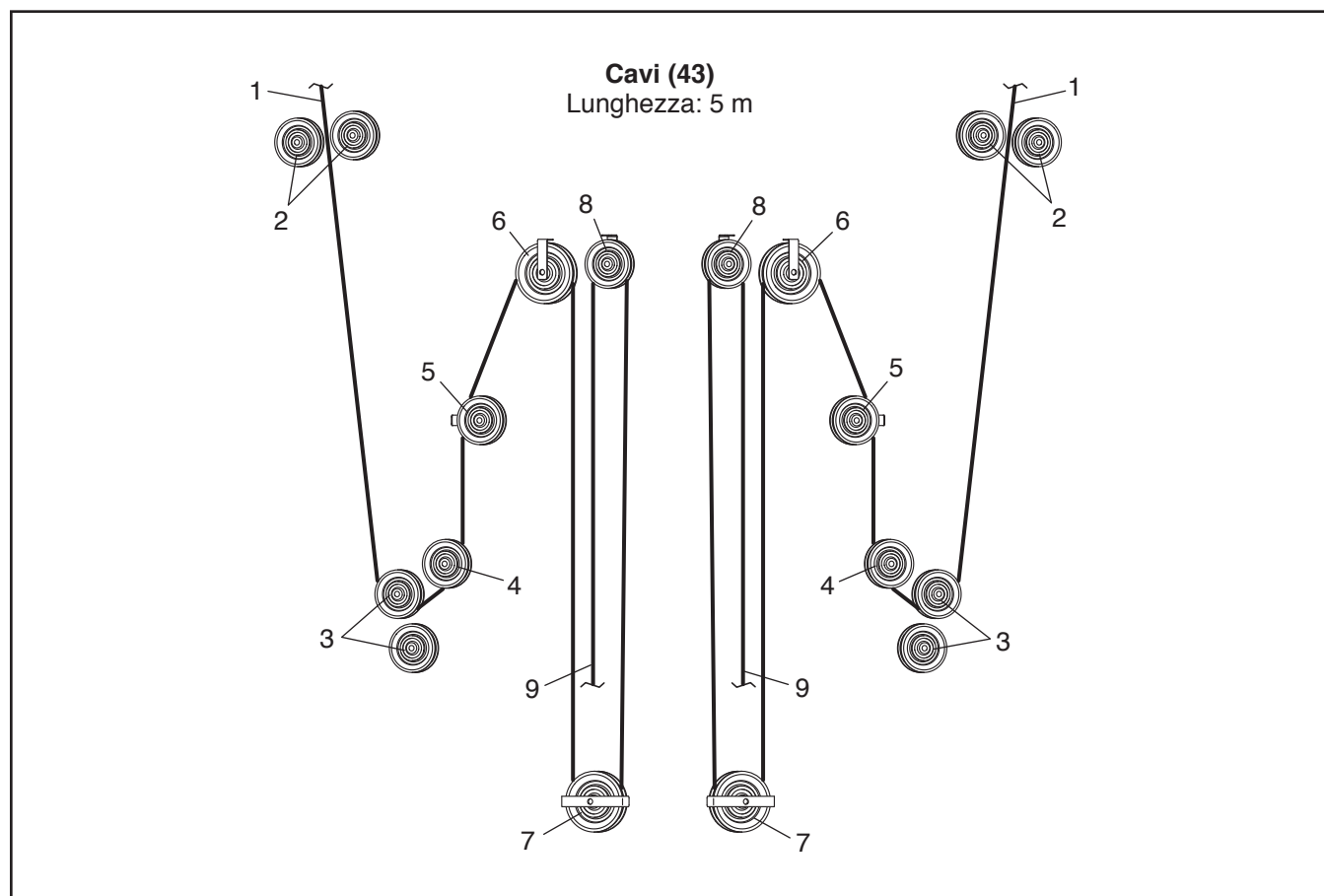


DIAGRAMMA CAVI

I numeri nel diagramma sottostante mostrano il percorso corretto dei cavi. Utilizzare il diagramma per accertare che i cavi e i fermacavi siano montati correttamente. Se i cavi o i fermacavi non sono stati posizionati correttamente, l'attrezzatura di potenziamento funzionerà in modo scorretto e potrebbe danneggiarsi. **Verificare che i fermacavi non entrino in contatto con i cavi e non li intralcino.**



GUIDA AGLI ESERCIZI

QUATTRO TIPI DI ESERCIZI DI POTENZIAMENTO

Nota: una “ripetizione” è un ciclo completo di un esercizio (p.es. un addominale raccolto). Una “serie” corrisponde a una serie di ripetizioni eseguite senza pausa.

Potenziamento muscolare: allenare i muscoli alla capacità massima e aumentare progressivamente l'intensità dell'esercizio. È possibile regolare l'intensità di un singolo esercizio in due modi:

- Modificando il carico utilizzato.
- Cambiando il numero di ripetizioni o serie.

Per determinare il carico più adatto alle proprie capacità utilizzare il proprio criterio di giudizio. Iniziare con 3 serie da 8 ripetizioni ciascuna per ogni esercizio da eseguire. Recuperare 3 minuti dopo ogni serie. Se si è in grado di completare senza problemi 3 serie da 12 ripetizioni, aumentare il carico.

Tonificazione: è possibile tonificare i muscoli allenandoli a una percentuale media della loro capacità. Selezionare un carico medio e aumentare il numero di ripetizioni per ogni serie. Eseguire tante serie da 15/20 ripetizioni quante possibili senza accusare problemi. Recuperare 1 minuto dopo ogni serie. Allenare i muscoli completando più serie invece di utilizzare un carico maggiore.

Dimagrimento: per dimagrire utilizzare un carico basso e aumentare il numero di ripetizioni per ogni serie. Allenarsi per 20/30 minuti facendo una pausa di 30 secondi massimo tra una serie e l'altra.

Cross Training: unire esercizi di potenziamento e aerobici attenendosi a questo tipo di programma:

- Esercizi di potenziamento il lunedì, il mercoledì e il venerdì
- 20/30 minuti di esercizi aerobici il martedì e il giovedì
- Un giorno completo di riposo alla settimana per dare il tempo al proprio corpo di rigenerarsi.

GUIDA ALL'ALLENAMENTO

Prendere confidenza con l'attrezzo e imparare la corretta esecuzione di ogni esercizio. Per determinare la durata di ogni allenamento, il numero di ripetizioni e le

serie da completare utilizzare il proprio criterio di giudizio. È consigliabile progredire in base ai limiti di ciascun individuo. Osservare almeno un giorno di riposo dopo ogni allenamento.

Riscaldamento: iniziare l'allenamento con 5/10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Il riscaldamento aumenta la temperatura del corpo, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'esercizio.

Allenamento: includere 6/10 esercizi diversi in ogni allenamento. Selezionare gli esercizi per ogni gruppo muscolare principale, focalizzandosi sulle zone che si desidera sviluppare maggiormente. Per un allenamento bilanciato e stimolante variare gli esercizi di volta in volta.

Defaticamento: terminare con 5/10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi dopo gli esercizi.

POSIZIONE DELL'ESERCIZIO

Muoversi con la massima estensione di movimento e usando solo le parti del corpo appropriate. Eseguire le ripetizioni di ogni serie in modo omogeneo e senza pause. La fase di sforzo di ogni ripetizione dovrebbe durare la metà della fase di ritorno. Espirare durante la fase di sforzo di ogni ripetizione e inspirare nella fase di ritorno. Non trattenere mai il respiro.

Riposare brevemente tra una serie e l'altra:

- Potenziamento muscolare: riposare 3 minuti dopo ogni serie.
- Tonificazione: riposare un minuto dopo ogni serie.
- Dimagrimento: riposare 30 secondi dopo ogni serie.

RIMANERE MOTIVATI

Per rimanere motivati, documentare ogni allenamento. Scrivere la data, gli esercizi eseguiti, il carico utilizzato e il numero di serie e ripetizioni eseguite. Registrare il peso e gli altri parametri fisici fondamentali al termine di ogni mese. Per ottenere dei buoni risultati l'allenamento deve diventare una parte piacevole, ma costante, della propria vita.

ELENCO PEZZI

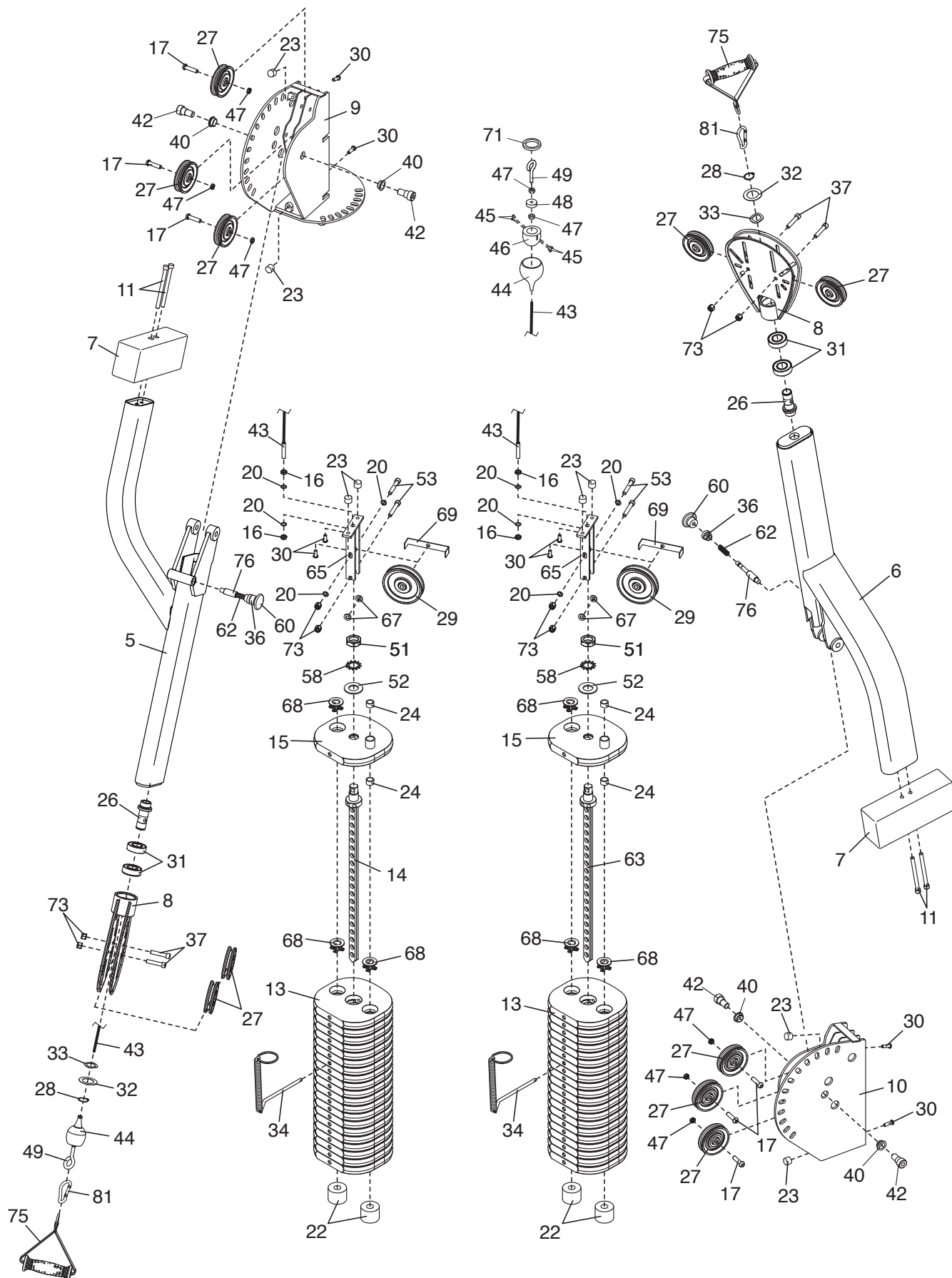
Modello n° VFMC4007-BLK.0 R0817A

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Torre	44	2	Coperchio in Plastica
2	1	Pannello di Accesso	45	8	Vite da 1/4" x 20
3	1	Gamba Destra	46	2	Giunto di Accoppiamento
4	1	Gamba Sinistra	47	10	Controdado da 3/8" x 16
5	1	Braccio Sinistro	48	2	Cuscinetto Cavo
6	1	Braccio Destro	49	2	Bullone a Occhio
7	2	Contrappeso	50	6	Bullone da 3/8" x 1"
8	2	Staffa Orientabile	51	2	Dado da 1"
9	1	Staffa Braccio Sinistro	52	2	Rondella Spessa da 1"
10	1	Staffa Braccio Destro	53	4	Bullone da 3/8" x 2 1/4"
11	4	Vite da 3/8" x 4 1/2"	54	8	Rondella Grower da 5/8"
12	1	Copri Cavo Sinistro	55	8	Controdado da 5/8"
13	40	Peso	56	8	Dado Autobloccante da 1/2"
14	1	Selettore Peso Sinistro	57	2	Perno di Regolazione Piccolo
15	2	Peso Superiore	58	2	Rondella a Stella
16	4	Dado da 3/8"	59	2	Perno
17	6	Bullone a Testa Bombata da 3/8" x 1 1/2"	60	4	Manopola di Regolazione
18	1	Coperchio Torre	61	2	Fermacavo Singolo Grande
19	4	Respingente Gamba	62	4	Molla
20	8	Rondella Dentata da 3/8"	63	1	Selettore Peso Destro
21	4	Guida Peso	64	1	Copri Cavo Destro
22	4	Respingente Peso	65	2	Staffa a "U"
23	8	Respingente Peso Superiore	66	1	Vite #8
24	4	Boccola Guida	67	4	Rondella in Nylon da 3/8"
25	4	Respingente Braccio	68	82	Boccola Peso
26	2	Perno di Articolazione	69	2	Fermacavo Doppio
27	14	Puleggia da 3 1/2"	70	8	Bullone da 3/8" x 3"
28	2	Anello di Ritenuta	71	2	Anello di Ritenuta Interno da 1 1/8"
29	4	Puleggia da 4 1/2"	72	4	Fermacavo Singolo da 3"
30	8	Vite da 5/16"	73	20	Dado Autobloccante da 3/8"
31	4	Cuscinetto Puleggia Perno	74	6	Dado da 1/4"
32	2	Rondella Sottile da 1"	75	2	Maniglia
33	2	Rondella Ondulata da 1"	76	2	Perno di Regolazione Grande
34	2	Perno Peso	77	2	Rifinitura
35	8	Vite Autobloccante da 1/4" x 3/4"	78	2	Rondella da 3/8"
36	4	Cappuccio Perno di Regolazione	79	8	Vite da 1/4" x 3/4"
37	6	Bullone da 3/8" x 1 3/4"	80	4	Cappuccio Gamba
38	6	Bullone da 3/8" x 2"	81	2	Morsetto Cavo
39	2	Staffa Puleggia	82	1	Cavigliera
40	8	Boccola da 3/4"	83	1	Placchetta
41	8	Vite a Testa Cava da 1/2" x 1 1/2"	84	4	Dispositivi di Fissaggio Placchetta
42	8	Bullone con Collare da 3/4" x 1/2"	*	—	Manuale d'Istruzioni
43	2	Cavo	*	—	Guida Esercizi
			*	—	Foglio Etichette Pesì

Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale per informazioni relative all'ordinazione di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.

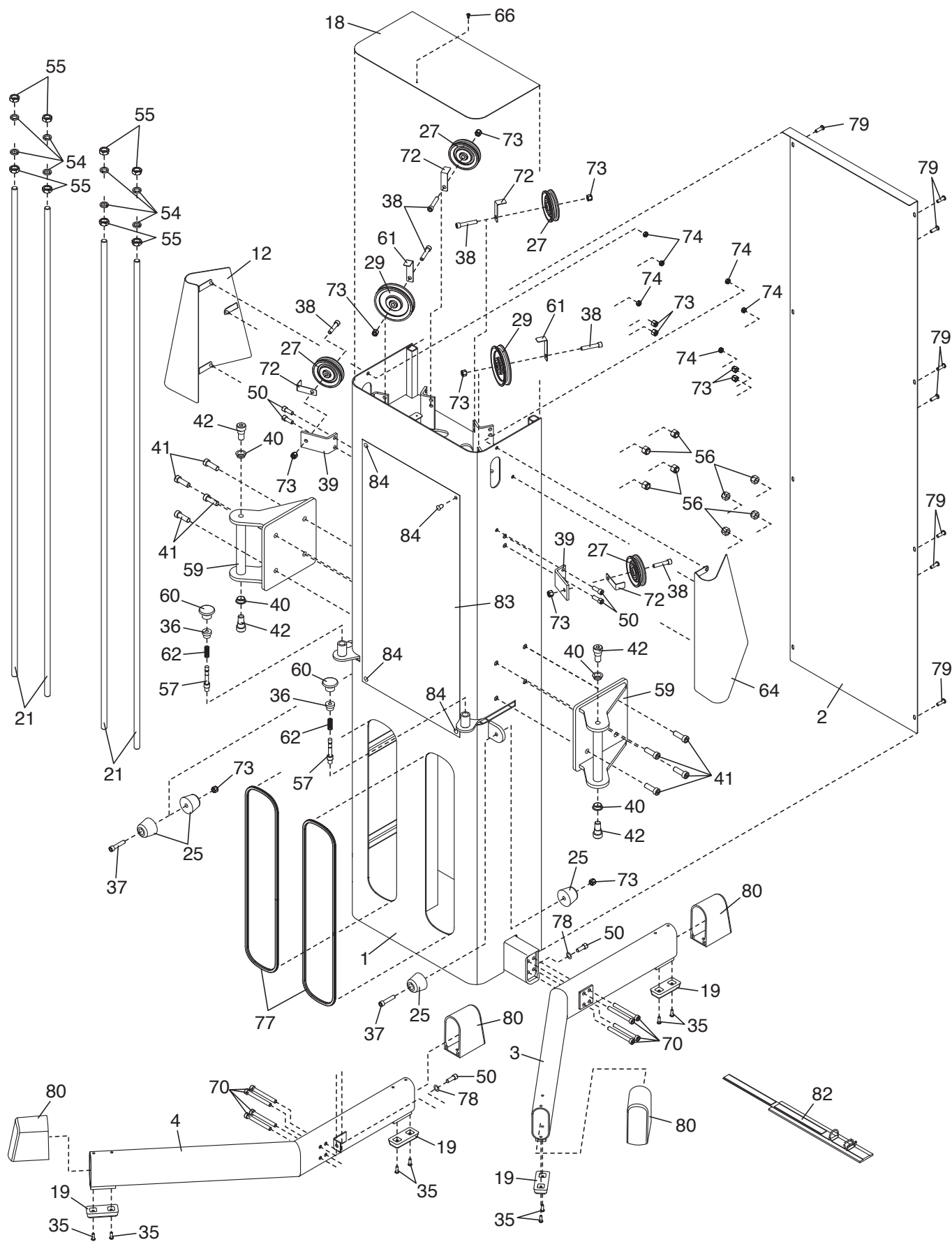
DISEGNO ESPLOSO A

Modello n° VFMC4007-BLK.0 R0817A



DISEGNO ESPLOSO B

Modello n° VFMC4007-BLK.0 R0817A



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 a uno dei numeri di telefono o agli indirizzi 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 del pezzo e la relativa descrizione (vedere la LISTA PEZZI e il DISEGNO ESPLOSO posti alla fine del presente manuale).**

Per i clienti residenti negli Stati Uniti

Tel: 1-800-201-2109, Lun.– Ven. dalle 6.00 alle 18.00 MT
Email: customercare@freemotionfitness.com
Indirizzo postale:
FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Stati Uniti

Per i clienti residenti al di fuori degli Stati Uniti

Tel: 001-800-527-5417 o 001-435-786-3521
Lun.– Ven. dalle 6.00 alle 15.00 USA Mountain Time
Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANZIA LIMITATA

Questo prodotto è garantito per l'uso in tutti quei luoghi (hotel, condomini, aziende, stazioni di polizia o dei vigili del fuoco, ospedali o centri di riabilitazione) dove viene allestita una sala fitness non a pagamento. Questo prodotto non è garantito per l'uso in grandi centri fitness, nei licei o università, nei centri pubblici o in strutture dell'esercito; l'uso del prodotto in tali strutture farà decadere la garanzia.

DURATA E COPERTURA DELLA GARANZIA

FreeMotion Fitness garantisce questo prodotto da difetti di lavorazione e materiali in caso di uso e manutenzione normali. I ricambi e l'assistenza sono garantiti per un (1) anno, se non diversamente specificato nella fattura.

La garanzia decorre dalla data riportata sulla fattura di acquisto. Eventuali pezzi riparati o sostituiti durante il periodo di garanzia saranno garantiti per il periodo rimanente della garanzia originale.

CONDIZIONI E LIMITAZIONI

La garanzia del prodotto decade se sopraggiungono le seguenti condizioni:

1. La presente garanzia è personale e si applica solo all'originario acquirente.
2. La garanzia relativa all'assistenza è valida solo per i prodotti venduti in USA e Canada. Rivolgersi al proprio rivenditore autorizzato FreeMotion Fitness per i dettagli sulla copertura degli interventi di assistenza nel proprio paese.
3. Eventuale manomissione, negligenza o manutenzione impropria.
4. Utenti con un peso superiore al peso massimo indicato nel presente manuale.
5. Danni provocati dallo spostamento del prodotto o da una conservazione impropria, dallo spostamento o conservazione del prodotto su un lato.
6. Uso o conservazione del prodotto all'esterno o in ambienti a elevata umidità, compresi complessi termali e piscine.

7. Danni provocati da collegamenti impropri o alimentazione elettrica insufficiente. Nota: il prodotto potrebbe non avere collegamenti.

La presente garanzia non si applica a:

1. Accessori ornamentali comprese impugnature, sedili, adesivi ed etichette.
2. Spese di spedizione per il ritiro e la consegna in caso di riparazione.
3. Eventuali problemi derivanti da errato montaggio o consegna.

IN CASO DI NECESSITÀ DI ASSISTENZA

L'assistenza in garanzia di FreeMotion Fitness può essere richiesta rivolgendosi al rivenditore autorizzato presso il quale è stato acquistato il prodotto. Conservare la fattura originale e il numero di matricola. Qualora il presente prodotto presenti un guasto coperto dai termini di garanzia, FreeMotion Fitness potrà decidere se procedere alla riparazione, sostituzione o rimborso del prezzo di acquisto. FreeMotion Fitness rimborsa ai tecnici dell'assistenza le spese di viaggio entro la rispettiva area di competenza per servizi in garanzia. Per servizi oltre l'area di competenza potranno essere addebitati costi aggiuntivi.

FreeMotion Fitness non è responsabile per danni indiretti, speciali o conseguenti derivanti da o correlati all'uso o alle prestazioni del prodotto o danni per eventuali perdite economiche, perdite di beni, perdite di utili o profitti, perdite di sfruttamento o uso, costi di rimozione, installazione o altri danni conseguenti. In alcune regioni non sono consentite esclusioni o limitazioni di danni indiretti. Pertanto la limitazione di cui sopra potrebbe non applicarsi all'utente. La presente garanzia accorda diritti specifici; è possibile che sussistano altri diritti che variano da regione a regione.

PER CONTATTARE FREEMOTION FITNESS

Consultare la sezione precedente CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI.