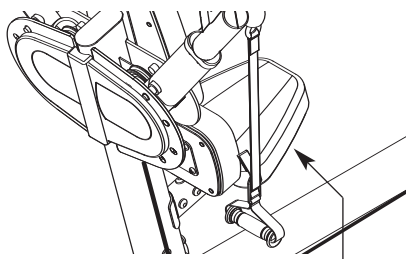


FREEMOTION[®] *CARBON*[™] Press Station

MANUALE D'ISTRUZIONI

Modello N° VMSY80707.0
N° di Serie _____

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



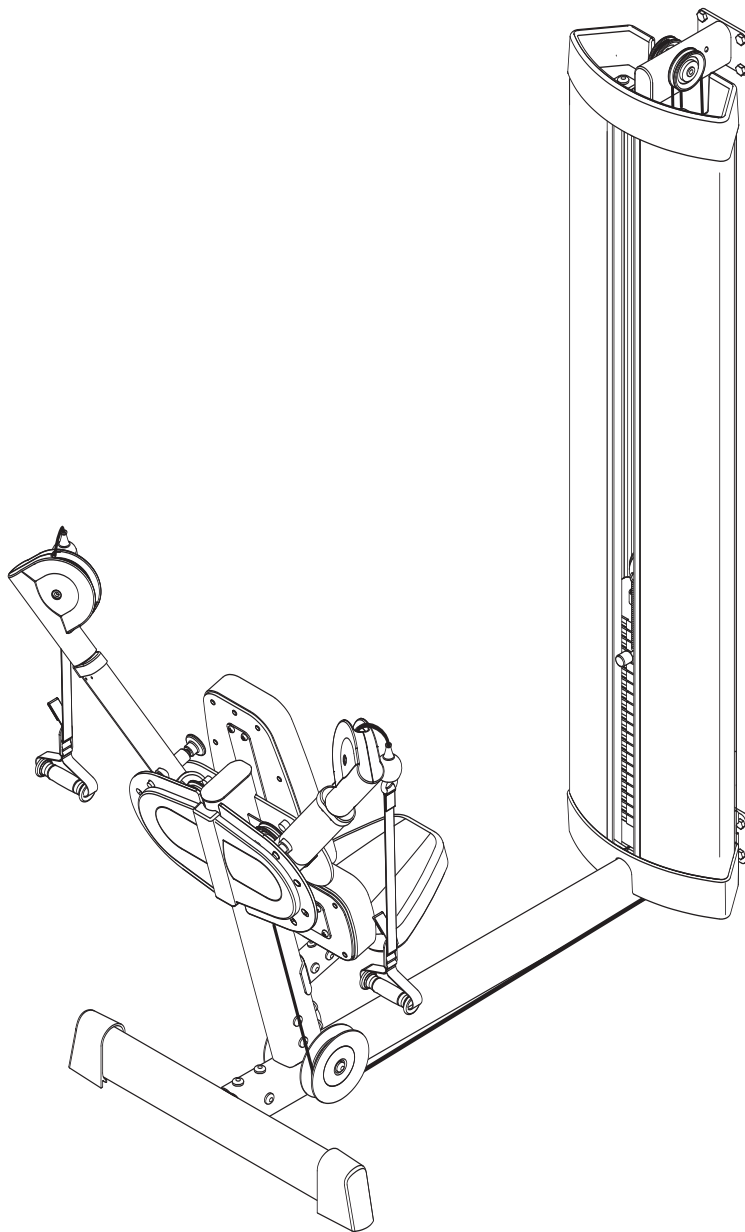
Etichetta del Numero di Serie
(sotto al sedile)

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.



Nostro website

www.freemotionfitness.com

INDICE

LOCALIZZAZIONE ADESIVO AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI	5
MONTAGGIO	6
REGOLAZIONI	15
MANUTENZIONE	16
DIAGRAMMA DEI CAVI	17
GUIDA AGLI ESERCIZI	18
GARANZIA LIMITATA	21
LISTA DEI PEZZI	22
DISEGNO ESPLOSO	23
CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI	Retro Copertina

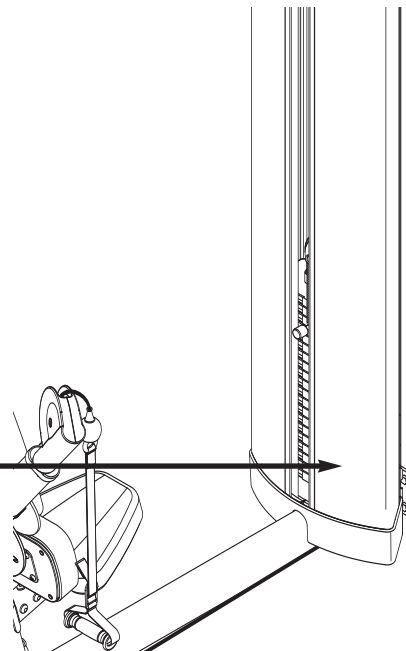
LOCALIZZAZIONE ADESIVO AVVERTENZA

L'etichetta raffigurata è stata collocata nella posizione indicata. **Se manca un'etichetta o se è illeggibile, si prega di contattare il numero di telefono riportato sulla copertina del presente manuale per ordinarne gratuitamente una in sostituzione. Incollare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: le etichette possono non essere rappresentate nella loro dimensione reale.



⚠ AVVERTENZE

- Non utilizzare manubri o apparecchiature altre da quelle fornite dal fabbricante per incrementare gradualmente il carico di lavoro.
- Vietato l'utilizzo della macchina ai bambini. L'utilizzo della macchina da parte di adolescenti deve avvenire sotto la supervisione di un adulto bene informato sul suo funzionamento.
- L'attrezzatura va utilizzata sotto una supervisione qualificata.
- Non lasciare MAI il blocco di pesi in posizione elevata.
- Prima di iniziare il programma di allenamento, effettuare una visita medica.
- Si prega di leggere il manuale d'istruzioni e seguire attentamente tutte le avvertenze e le indicazioni prima di utilizzare l'attrezzo.
- ESAMINARE tutti i cavi, le cinghie e connessioni. Non utilizzare la macchina qualora una delle componenti risulti consumata o danneggiata.
- Esaminare la macchina prima dell'uso. Non utilizzare la macchina qualora risulti danneggiata o non funzionante.
- Tenere corpo e vestiti lontani dalle componenti mobili.
- Non utilizzare MAI la macchina qualora una delle sue componenti risulti consumata o danneggiata.
- Assicurarsi che i ganci dei pesi siano inseriti correttamente.
- Non rimuovere questa etichetta. SOSTITUIRE LA MACCHINA QUALORA RISULTI DANNEGGIATA.
- L'uso scorretto della macchina potrebbe causare danni alla persona.



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 responsabilità del proprietario assicurarsi che ogni utente del sistema pesi sia adeguatamente informato di tutte le avvertenze e precauzioni.
4. Tenere il sistema pesi all'interno, lontano da polvere e umidità. Posizionare il sistema pesi su una superficie livellata, mettendo al di sotto un tappetino per proteggere il pavimento o il tappeto. Verificare che ci sia abbastanza spazio attorno al sistema pesi per montarlo, smontarlo e utilizzarlo.
5. Tenere mani e piedi lontani dalle parti in movimento.
6. Tenere sempre fuori dalla portata dell'attrezzatura per il potenziamento i bambini inferiori ai 12 anni e gli animali.
7. La stazione pesi è stata progettata per un peso massimo utente pari a 159 Kg.
8. Mentre ci si allena, indossare abiti adeguati. Durante l'allenamento indossare sempre le scarpe da ginnastica per proteggere il piede.
9. Controllare e regolare tutti i pezzi regolarmente. Sostituire immediatamente tutti i pezzi usurati.
10. 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 sia sulle pulegge.
11. Verificare sempre che il perno peso sia completamente inserito nel blocco pesi prima di iniziare l'allenamento.
12. Nel momento in cui viene montata la stazione PRESS (modello n°. VMSY80707.0) o la stazione LEG PRESS (modello n° VMSY80907.0) alla stazione LEG DEVELOPER (modello n° VMSY80607.0), verificare che la stazione LEG DEVELOPER sia posizionata a destra della stazione PRESS e della stazione LEG PRESS per evitare interferenze.
13. Nel momento in cui viene montata la stazione Pressa Gambe (modello n°. VMSY80907.0) con la stazione Pressa, verificare che queste due stazioni non siano posizionate l'una accanto all'altra.
14. In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento; fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto la stazione a PRESS per il versatile sistema pesi FREEMOTION® CARBON™. La stazione a Press appartiene alla serie di stazioni pesi concepite per sviluppare i maggiori gruppi muscolari del corpo. Qualunque sia l'obiettivo: tonificare il corpo, sviluppare al massimo i muscoli e rafforzarli o migliorare il sistema cardiovascolare, il sistema pesi vi aiuterà a raggiungere il risultato desiderato.

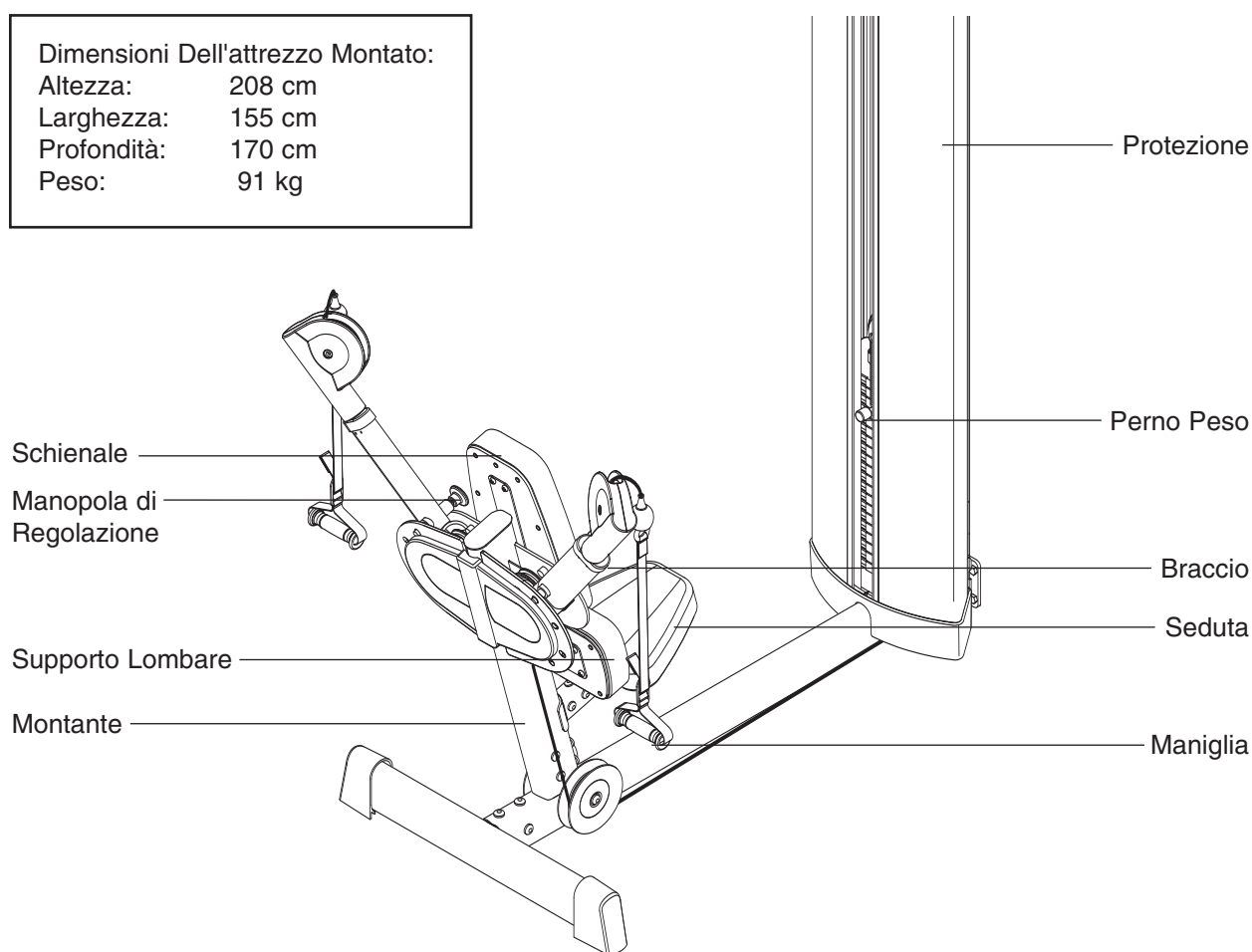
Per la vostra incolumità leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare l'attrezzatura per il potenziamento. Per qualsiasi domanda relativa al con-

tenuto del presente manuale, si prega di consultare **CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI** sulla retrocopertina del presente manuale. Per poter soddisfare rapidamente la vostra richiesta, prima di contattarci vi preghiamo di munirvi del numero di modello e del numero di serie. Il numero di modello e l'ubicazione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati nella copertina del presente manuale.

Prima di procedere con la lettura di questo manuale, si prega di osservare il grafico sottostante per familiarizzare con le diverse parti del prodotto.

Dimensioni Dell'attrezzo Montato:

Altezza:	208 cm
Larghezza:	155 cm
Profondità:	170 cm
Peso:	91 kg



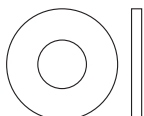
Nota: il sistema pesi al FREEMOTION CARBON può essere dotato delle seguenti stazioni pesi (vendute a parte): la stazione a TRAVELING PULLEY (modello n° VMSY80507.0), la stazione LEG DEVELOPER (modello n° VMSY80607.0), la stazione PRESS (modello n° VMSY80707.0), la stazione WEIGHT ASSIST (modello n° VMSY80807.0) e la stazione LEG PRESS (modello n° VMSY80907.0). Per l'acquisto delle stazioni supplementari, si prega di chiamare il numero di telefono riportato sulla retrocopertina del presente manuale.

TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI

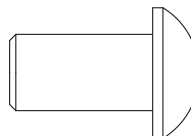
Per l'identificazione delle parti di montaggio osservare i grafici sotto. Il numero fra parentesi sotto ogni disegno è il numero chiave di ogni pezzo, tratto dall'ELENCO DEI PEZZI verso la fine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio. **Nota: alcuni pezzi piccoli sono stati premontati.** Se un pezzo non si trova nel sacchetto dei pezzi, controllare se è stato premontato.



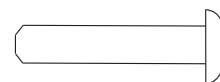
Dado Autobloccante
Spesso in Nylon da
M10 (38)



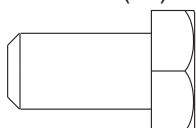
Rondella da
M6.5 (82)



Vite da M10 x
19mm (41)



Vite da M5 x 25mm (47)



Vite Esagonale da
M10 x 19mm (40)



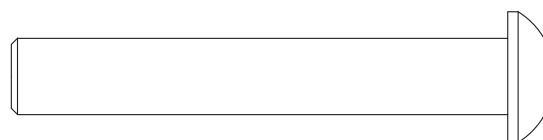
Vite da M6 x
18mm (35)



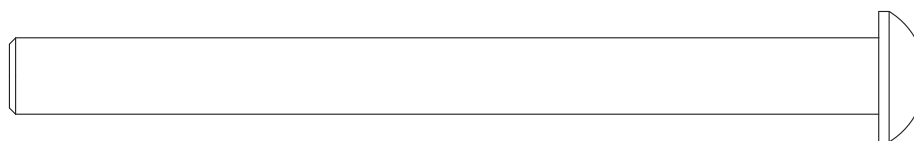
Vite da M6 x
15mm (81)



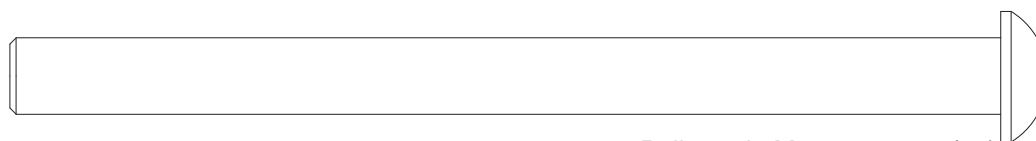
Bullone da M10 x 54mm (61)



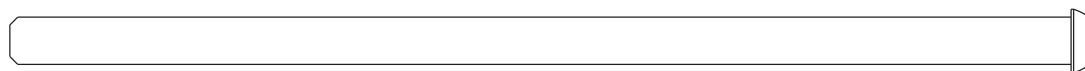
Bullone da M10 x 66mm (44)



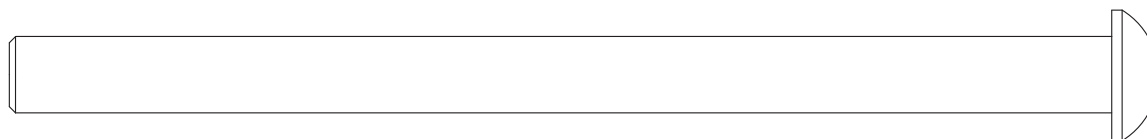
Bullone da M10 x 115mm (34)



Bullone da M10 x 133mm (71)



Vite da M6 x 140mm (62)



Bullone da M10 x 146mm (70)

MONTAGGIO

Rendere il montaggio più semplice

Tutto quanto contenuto nel presente manuale è stato concepito per fare in modo che il sistema pesi possa essere montato facilmente da chiunque. Risparmiando tempo, il montaggio avverrà in modo più agevole.

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

- Il montaggio deve essere eseguito da almeno due persone.
- A causa del peso e delle dimensioni, la stazione pesi deve essere montata nella posizione in cui verrà utilizzata. Verificare che ci sia abbastanza spazio attorno alla stazione mentre viene montata. **Se vengono montate altre stazioni al montante, lasciare spazio sufficiente per queste stazioni.**
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare tutti gli imballaggi. Non gettate gli imballaggi finché non si è completato il montaggio.

- Per individuare i pezzi piccoli utilizzare la TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI a pagina 5.
- Quando si procede al montaggio del sistema pesi verificare che tutti i pezzi siano rivolti nel senso indicato nei disegni.
- Serrare tutti i pezzi quando si montano, se non indicato diversamente.
- Il lubrificante in dotazione e i seguenti attrezzi (non inclusi) potrebbero essere necessari per il montaggio:

Due chiavi inglesi



Un martello di gomma



Un cacciavite standard



Un cacciavite Phillips



Una chiave dinamometrica (non raffigurata)

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

3.

Prima di iniziare il montaggio, assicurarsi di aver compreso le informazioni riportate nel riquadro a margine. Nota: Alcuni pezzi descritti nelle fasi di montaggio possono essere premontati.

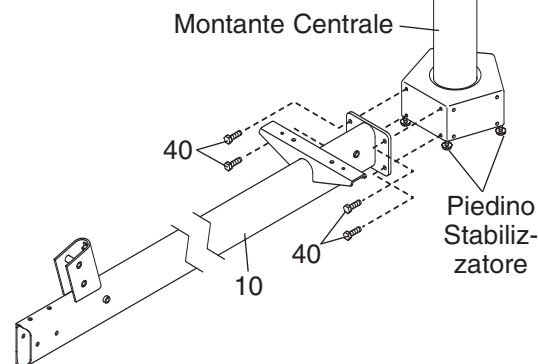
IMPORTANTE: per prevenire qualsiasi interferenza, l'attrezzo LEG DEVELOPER deve essere posizionato a destra della stazione PRESS (modello n° VMSY80707.0) e della stazione LEG PRESS (modello n° VMSY80907.0).

Nel momento in cui viene montata la stazione LEG PRESS (modello n° VMSY80907.0) con la stazione Pressa, verificare che queste due stazioni non siano posizionate l'una accanto all'altra.

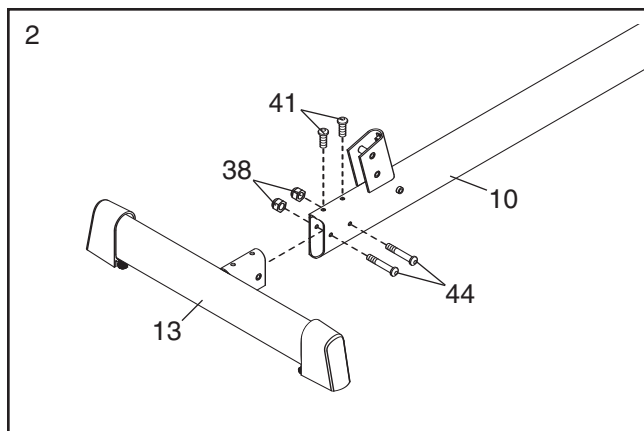
Montare la Base (10) al centro del montante con quattro Viti Esagonali da M10 x 19mm (40).

1

Verificare che i cinque piedini stabilizzatori siano fissati al centro del montante (vendute a parte). Consultare il Manuale d'Istruzioni incluso con il montante centrale.



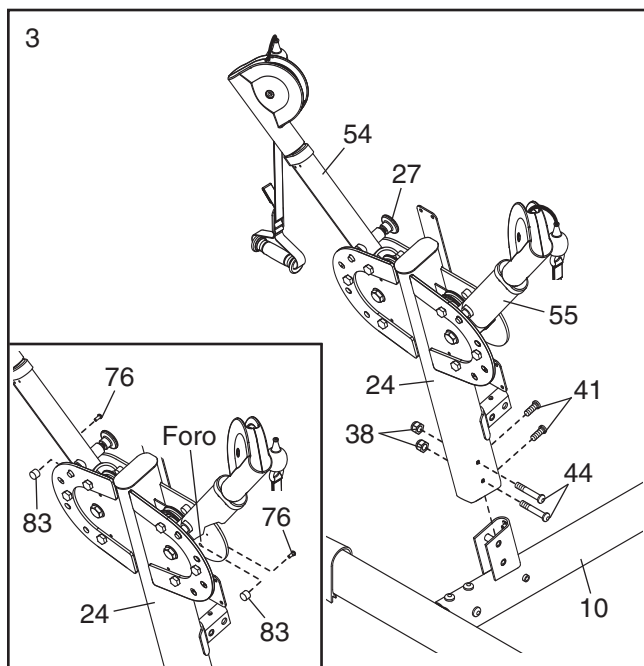
2. Fissare lo Stabilizzatore (13) alla Base (10) con due Bulloni da M10 x 66mm (44), due Viti da M10 x 19mm (41) e due Dadi Autobloccanti Spessi in Nylon da M10 (38). Infine regolare i due Piedini Stabilizzatori (49) in modo tale che lo Stabilizzatore sia allineato con il montante centrale.



3. Tirare la Manopola di Regolazione indicate (27), sollevare il Braccio Sinistro (54) nella posizione indicata e poi ribloccare la Manopola di Regolazione. **Sollevare il Braccio Destro (55) nello stesso modo.**

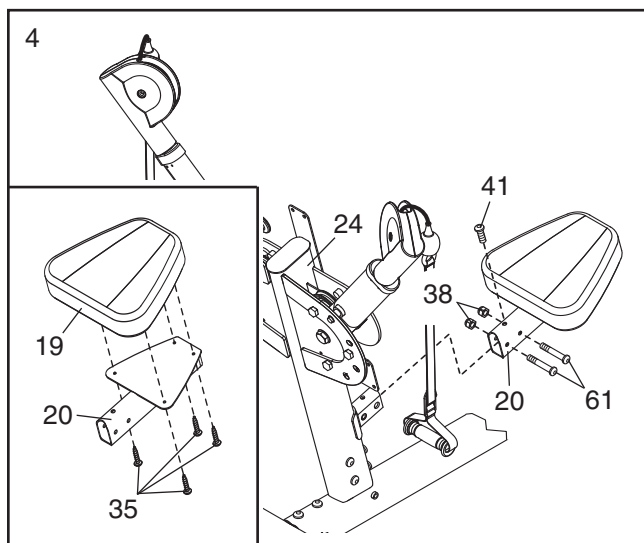
Si veda disegno nel riquadro. Fissare il Respingente Montante (83) nel foro indicato nel Montante (24) con un Bullone da M8 x 13mm (76). **Fissare un altro Respingente Montante (83) all'altro lato del Montante nello stesso modo.**

Successivamente, fissare il Montante (24) alla Base (10) con due Viti da M10 x 19mm (41), due Bulloni da M10 x 66mm (44) e due Dadi Autobloccanti in Nylon Spessi da M10 (38).

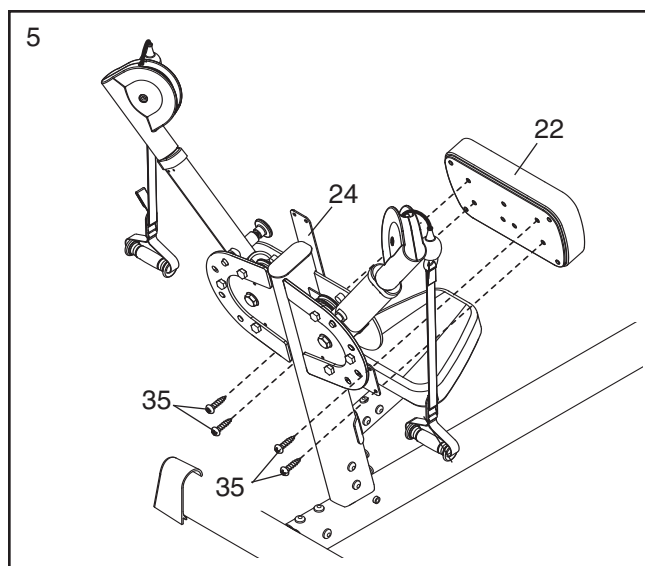


4. **Si veda disegno nel riquadro.** Fissare il Sedile (19) al Telaio Sedile (20) con quattro Viti da M6 x 18mm (35).

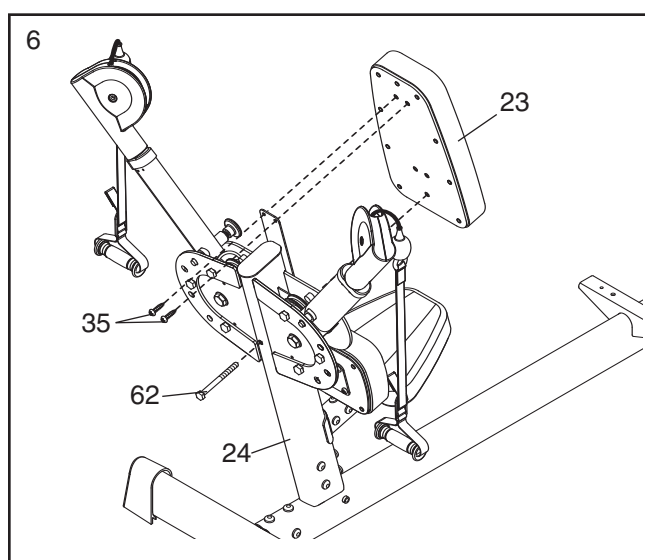
Infine fissare il Telaio Sedile (20) al Montante (24) con una Vite da M10 x 19mm (41), due Bulloni da M10 x 54mm (61) e due Dadi Autobloccante in Nylon Spessi da M10 (38).



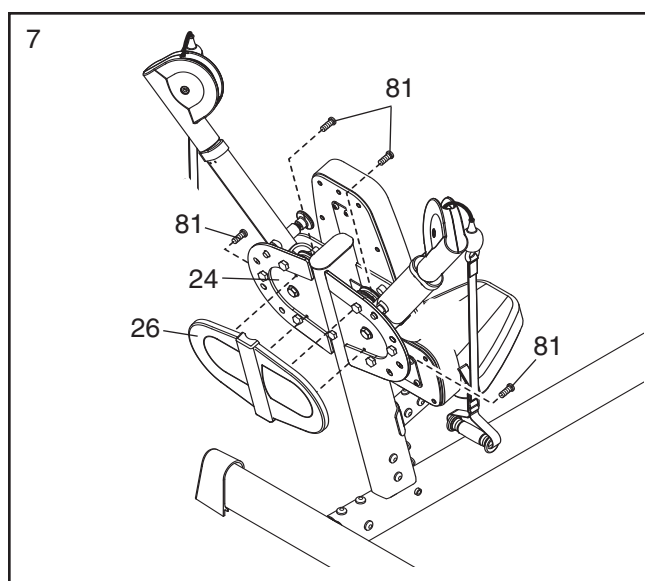
5. Fissare il Supporto Lombare (22) al Montante (24) con quattro Viti da M6 x 18mm (35).



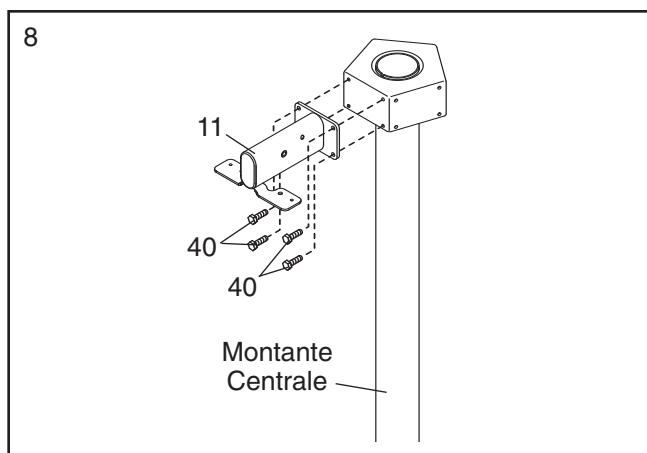
6. Montare lo Schienale (23) al Montante (24) con due Viti da M6 x 18mm (35) e una Vite da M6 x 140mm (62).



7. Montare il Copri Montante (26) al Montante (24) con quattro Viti da M6 x 15mm (81).

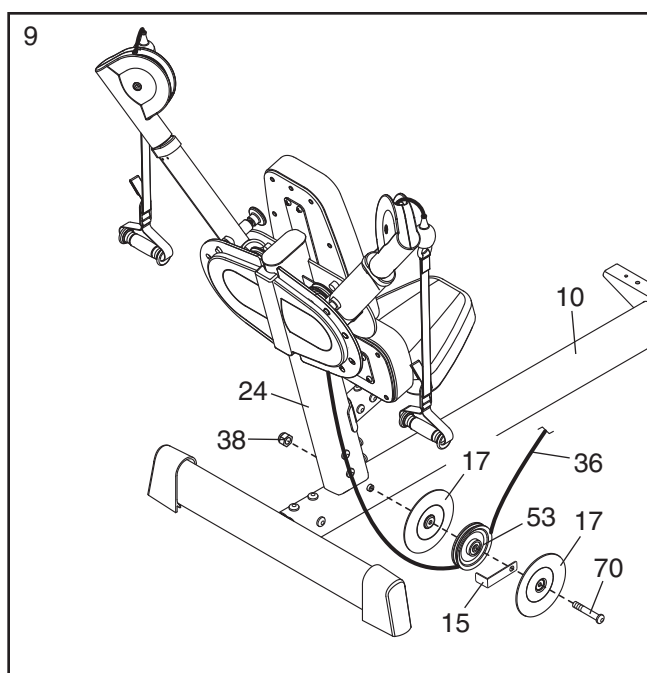


11. Montare il Telaio Superiore (11) al montante centrale con quattro Viti Esagonali da M10 x 19mm (40). **Attendere prima di serrare le Viti Esagonali.**

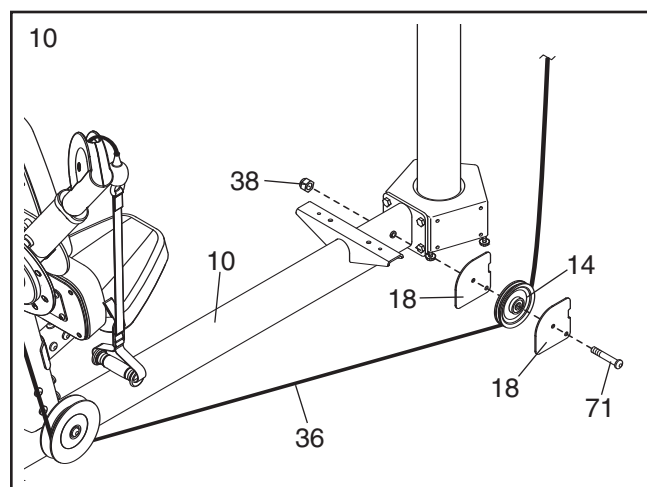


9. **Quando si procede al montaggio del Cavo (36) fare riferimento al DIAGRAMMA CAVI a pagina 17.**

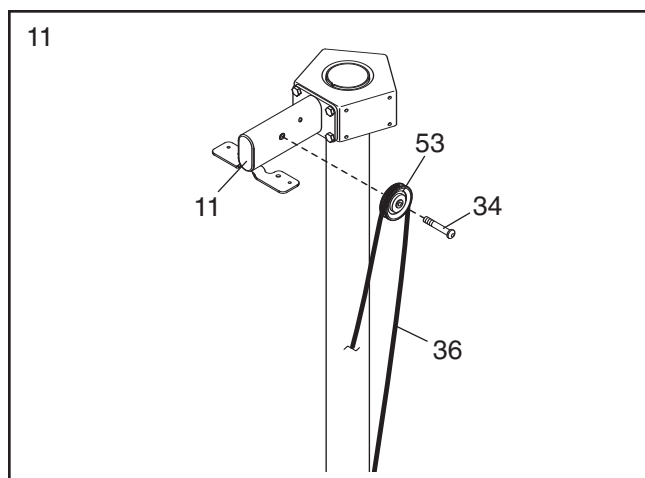
Individuare il Cavo (36) che è collegato al Montante (24). Avvolgere il Cavo sotto ad una Puleggia Grande (53). Montare la Puleggia Grande, il Fermacavo (15) e due Protezioni Circolari Puleggia (17) alla Base (10) con un Bullone da M10 x 146mm (70). Serrare a mano una Dado Autobloccante Spesso in Nylon da M10 (38) al Bullone. **Verificare che il Fermacavo sia orientato come indicato e che il Cavo si trovi tra il Fermacavo e la Puleggia Grande.**



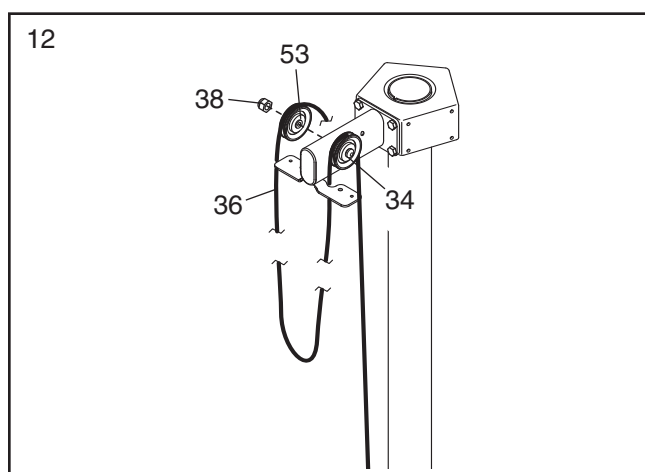
10. Avvolgere il Cavo (36) sotto una Puleggia Piccola (14). Fissare la Puleggia Piccola e due Protezioni Quadrate Puleggia (18) alla Base (10) con un Bullone da M10 x 133mm (71). Serrare a mano una Dado Autobloccante Spesso in Nylon da M10 (38) al Bullone.



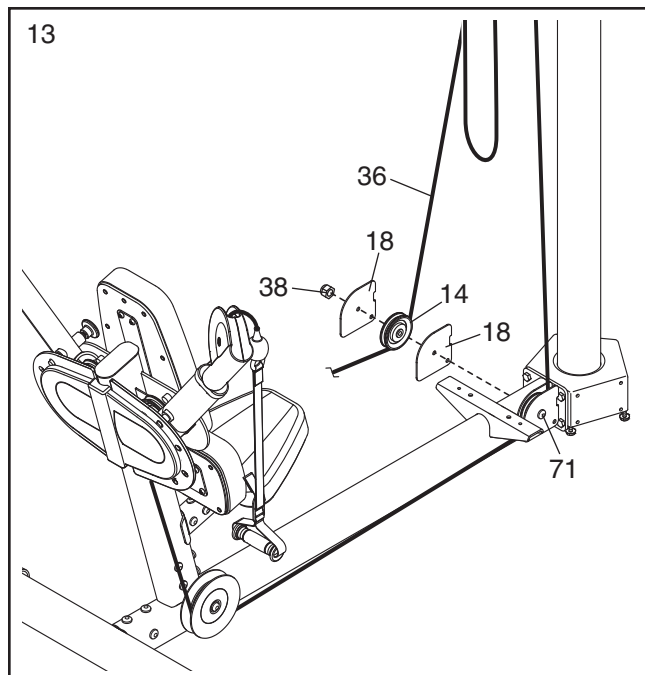
11. Avvolgere il Cavo (36) sopra una Puleggia Grande (53). Inserire un Bullone da M10 x 115mm (34) in una Puleggia Grande e nel Telaio Superiore (11).



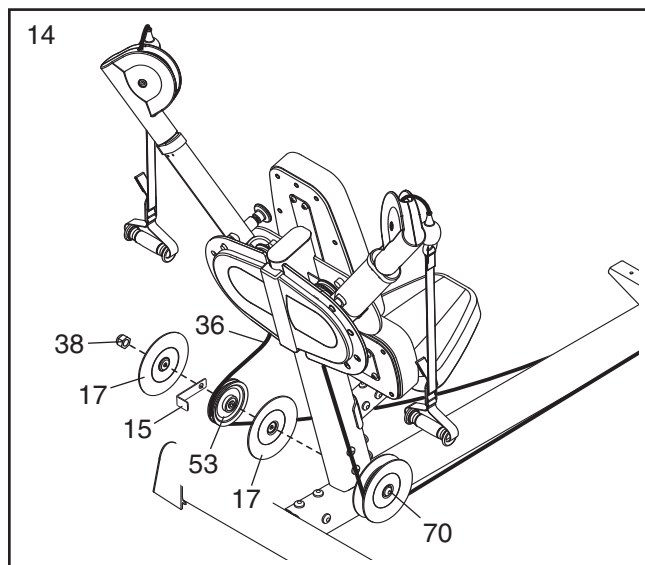
12. Avvolgere il Cavo (36) sopra un'altra Puleggia Grande (53). Montare la Puleggia Grande sul Bullone da M10 x 115mm (34) inserito durante la fase 11. Infine serrare un Dado Autobloccante Spesso in Nylon da M10 (38) al Bullone.



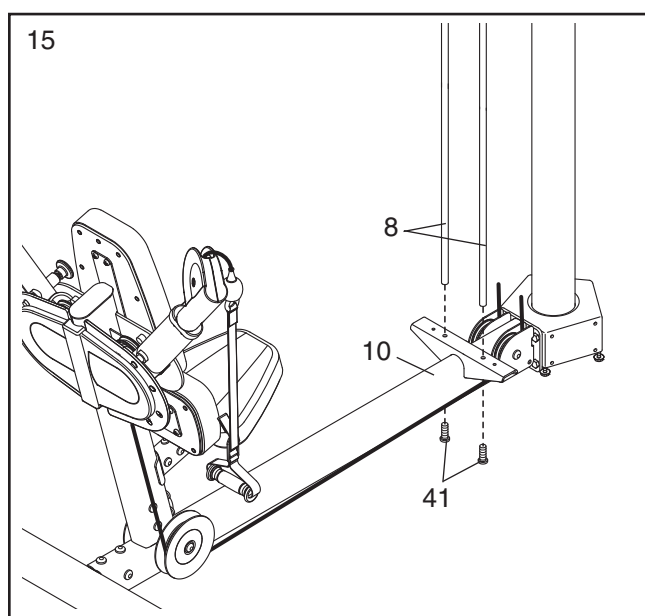
13. Togliere il Dado Autobloccante Spesso in Nylon da M10 (38) indicato. Avvolgere il Cavo (36) sotto una Puleggia Piccola (14). Montare la Puleggia Piccola e due Protezioni Quadrate Puleggia (18) sul Bullone da M10 x 133mm (71) indicato. Infine serrare il Dado Autobloccante Spesso in Nylon sul Bullone.



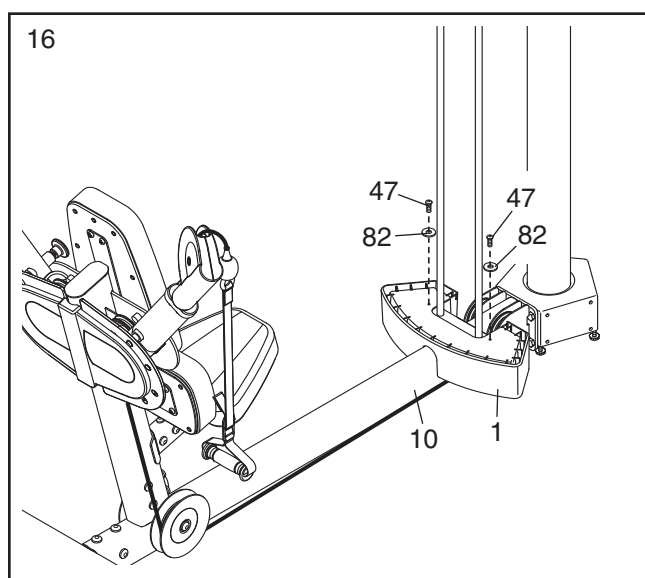
14. Togliere il Dado Autobloccante Spesso in Nylon da M10 indicato (38). Avvolgere il Cavo (36) sotto una Puleggia Grande (53). Montare la Puleggia Grande, un Fermacavo (15) e due Protezioni Circolare Puleggia (17) sul Bullone da M10 x 146mm indicato (70). Infine serrare il Dado Autobloccante Spesso in Nylon sul Bullone.
- Verificare che il Fermacavo sia orientato come indicato e che il Cavo si trovi tra il Fermacavo e la Puleggia Grande.**



15. Fissare le due Guide Peso (8) alla Base (10) con due Viti da M10 x 19mm (41). **Attendere prima di serrare le Viti.**

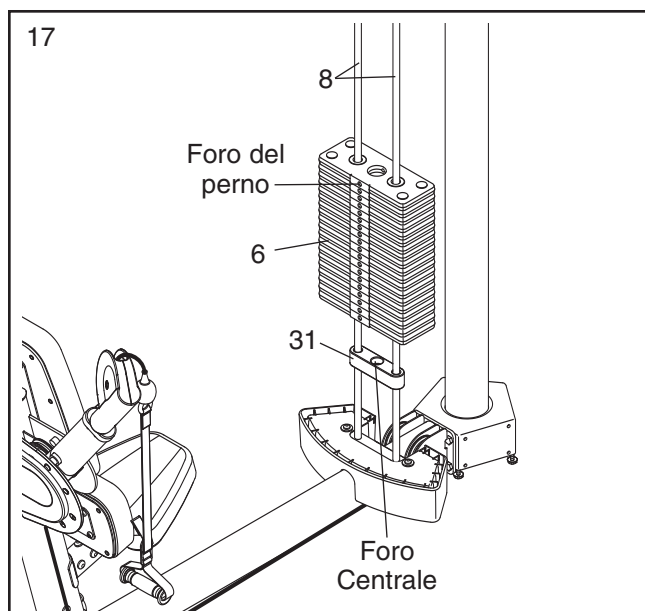


16. Fissare la Cappa Base (1) alla Base (10) con due Viti da M5 x 25mm (47) e due Rondelle da M6.5 (82).

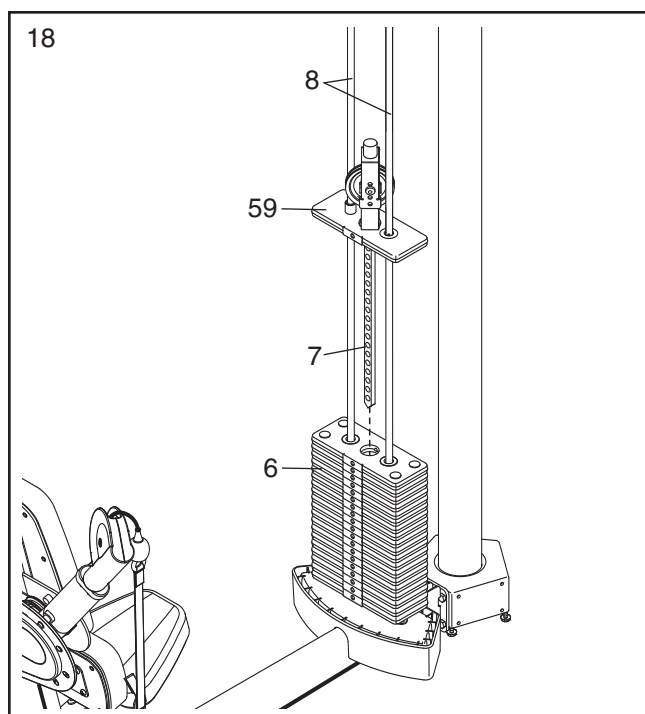


17. Posizionare il Respingente Peso (31) come indicato e poi inserirlo nelle Guide Pesi (8).

Dirigere i diciannove Pesi (6) in modo tale che i fori perno siano posizionati come indicato. Inserire i Pesi sulle Guide Pesi (8).



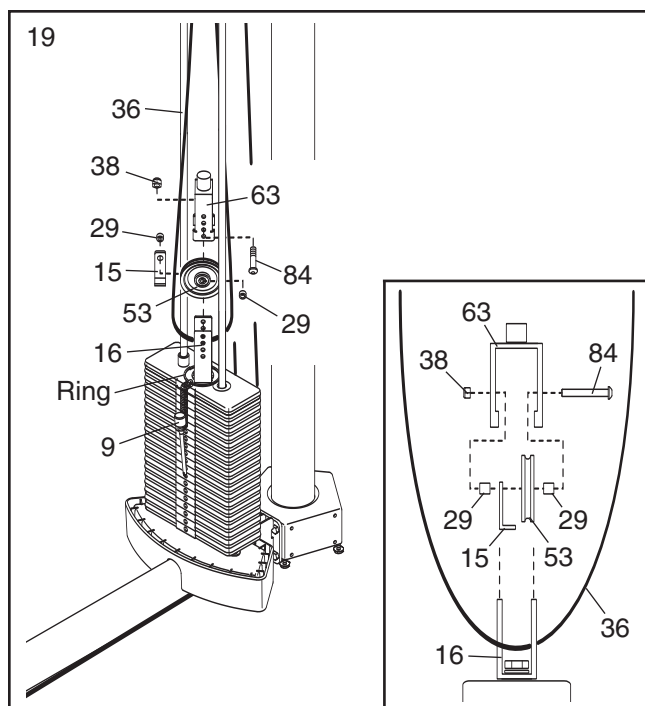
18. Posizionare il Peso Superiore (59) come indicato. Montare il Peso Superiore sulle Guide Peso (8) e inserire il Tubo Peso (7) nei Pesi (6).



19. Togliere il Dado Autobloccante Spesso in Nylon da M10 (38) e il Bullone da M10 x 86mm (84) dalla Staffa ad « U » Superiore (63) e inferiore (16). Poi togliere la Staffa ad « U » Superiore dalla Staffa ad « U » inferiore. Infine inserire l'anello sul Perno Peso (9) sopra alla Staffa ad « U » inferiore come indicato.

Far scorrere il Cavo (36) nella Staffa ad « U » inferiore (16). Infine montare la Staffa ad « U » Superiore (63) su quella Superiore e allineare i fori nelle staffe ad « U ».

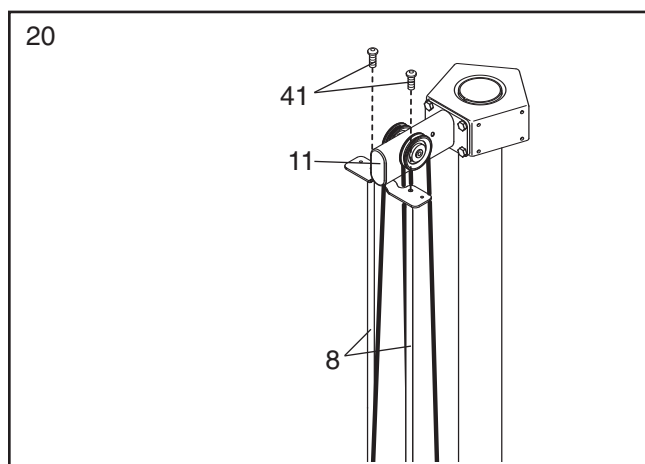
Montare la Puleggia Grande (53), il Fermacavo (15) e due Distanziatori Puleggia (29) all'interno delle Staffe ad « U » (16, 63) con il Bullone da M10 x 86mm (84) e il Dado Autobloccante Spesso in Nylon da M10 (38); utilizzare il secondo foro presente sulla parte superiore delle Staffe ad « U ». **Verificare che tutte le parti siano orientate come indicato nel disegno del riquadro. Inoltre, verificare che il Fermacavo sia orientato come indicato e che il Cavo si trovi tra il Fermacavo e la Puleggia Grande.**



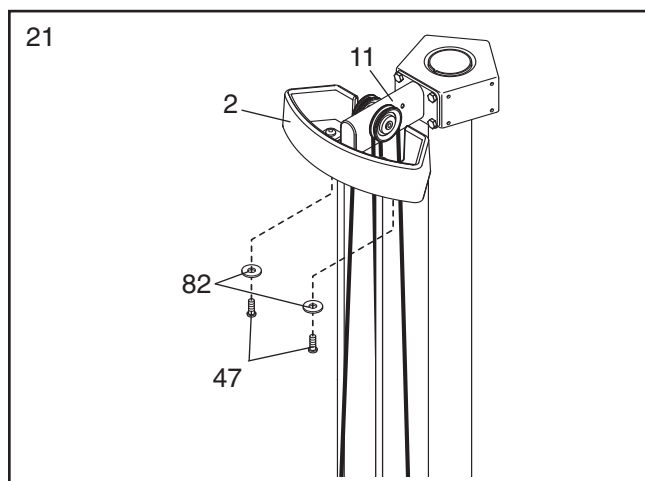
20. Fissare le Guide Pesi (8) al Telaio Superiore (11) con due Viti da M10 x 19mm (41).

Consultare fase 8. Serrare le Viti Esagonali da M10 x 19mm (40).

Consultare fase 15. Serrare le Viti da M10 x 19mm (41).



21. Fissare la Cappa Superiore (2) alla Telaio Superiore (11) con due Viti da M5 x 25mm (47) e due Rondelle da M6.5 (82).

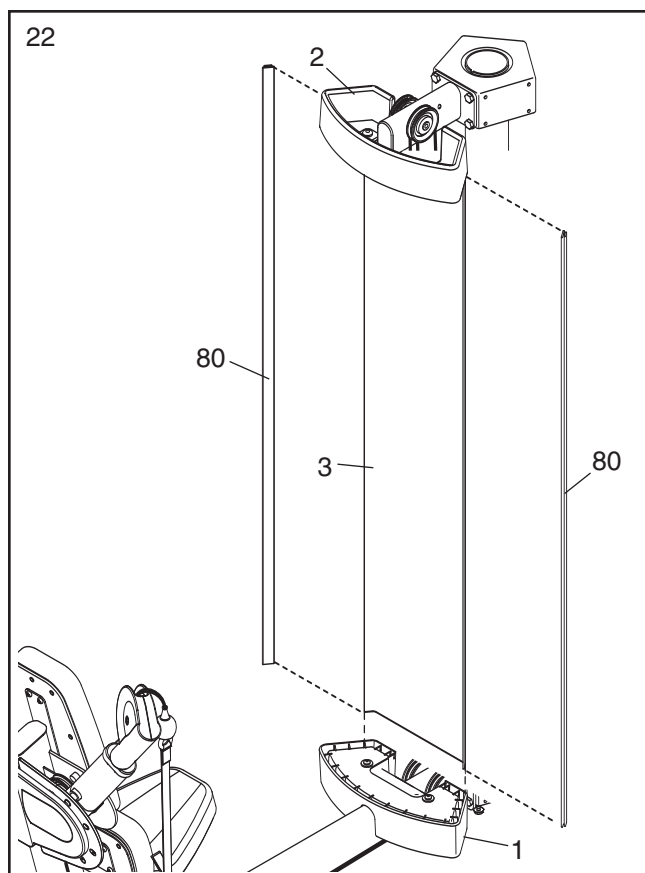


22. **Nota: se si montano tutte e cinque le stazioni al montante centrale, non è necessario montare il Cappa Posteriore (3) e i Cappa Giunti (80).**

Si specifica che il blocchetto pesi non è indicato nella fasi 22 e 23.

Sollevare la Cappa Posteriore (3) nella parte posteriore della Cappa Superiore (2). Poi inserire la Cappa Posteriore nella Cappa Base (1).

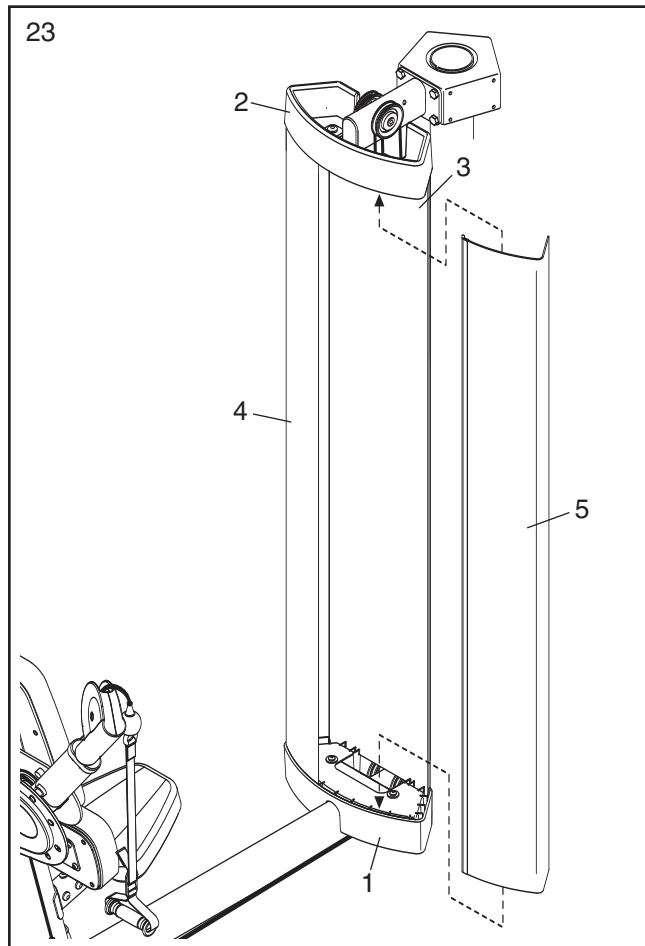
Premere i Giunti pannello di Protezione (80) su entrambe i lati della Cappa Posteriore (3). Con l'aiuto di una seconda persona reggere i Giunti Protezioni fino al completamento della fase 23.



23. Sollevare la Protezione Sinistra (4) nella parte anteriore della Cappa Superiore (2). Poi inserire la Protezione Sinistra nella Cappa Base (1).

Poi nello stesso modo inserire la Protezione Destra (5) nella Cappa Base (1).

Fissare la Cappa Posteriore (3) alla Protezione Destra (5) e alla Protezione Sinistra (4) con due Giunti Protezione (non raffigurati).



24. **Verificare che tutti i pezzi siano correttamente montati prima di utilizzare il sistema pesi.**
L'uso delle restanti parti verrà spiegato nel capitolo REGOLAZIONI posto all'inizio di pagina 15.

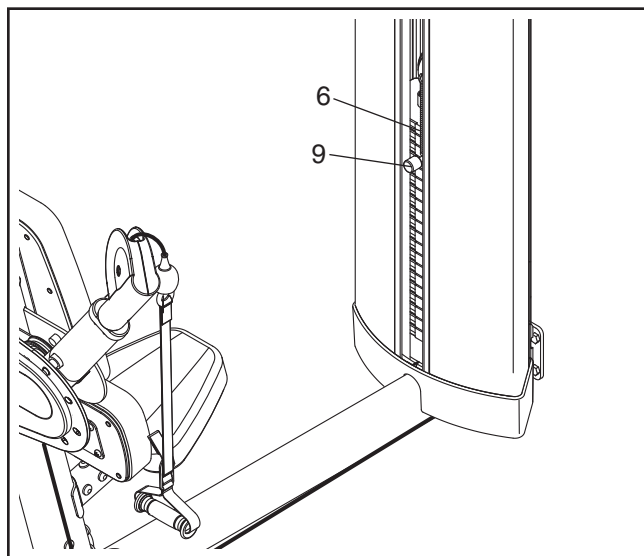
REGOLAZIONI

Questo capitolo descrive la regolazione del sistema pesi. Per sapere GUIDA AGLI ESERCIZI vantaggi dal programma di allenamento si veda il Manuale Allenamento a pagina 18. Consultare la guida esercizi in allegato per verificare la corretta posizione per ogni esercizio.

CAMBIO DELL'IMPOSTAZIONE PESO

Per cambiare l'impostazione peso del blocchetto pesi, inserire il Perno Pesi (9) sotto al Peso (6) desiderato.

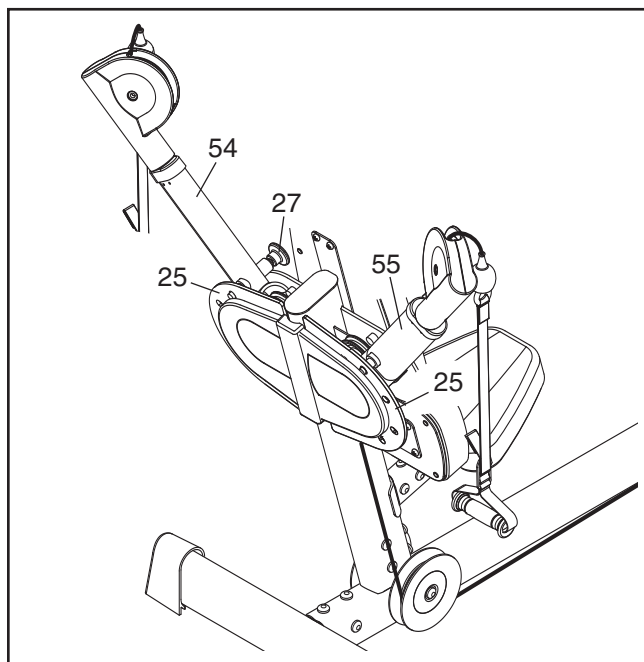
Verificare che il Perno Peso sia inserito nel Tubo Peso (non raffigurato).



REGOLAZIONE DEI BRACCI

Per regolare la posizione del Braccio Sinistro (54), tirare la Manopola di Regolazione (27), ruotare il Braccio Sinistro nella posizione desiderata e poi ribloccare la Manopola di Regolazione in uno dei fori presenti nella Piastra di Regolazione (25). **Verificare che la Manopola di Regolazione sia bloccata in uno dei fori di regolazione.**

Regolare la posizione del Braccio Destro (55) nello stesso modo.



MANUTENZIONE

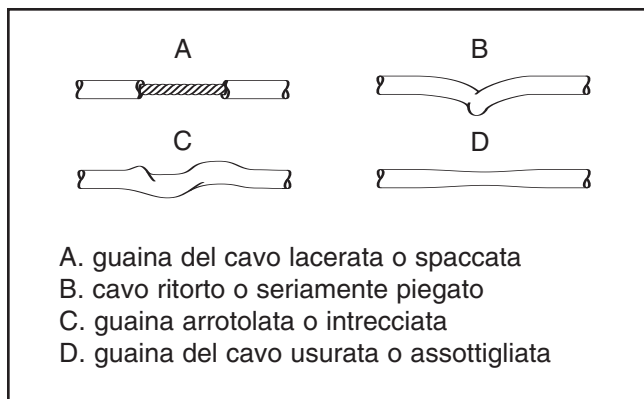
Verificare che tutte le parti siano state correttamente fissate prima di utilizzare la stazione pesi. Sostituire immediatamente tutti i pezzi usurati. Pulire la stazione pesi con un panno morbido e un detersivo delicato e non abrasivo; **non utilizzare solventi per pulire la stazione pesi.**

LUBRIFICAZIONE DELLE ASTE GUIDA

Pulire e lubrificare tutte 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.**

CONTROLLO CAVO

Controllare ogni cavo eseguendo lentamente una serie di movimenti sull'attrezzo; controllare il cavo esterno all'attrezzo per il potenziamento e il cavo all'interno della torre. Passare le dita lungo tutto il cavo controllando le pieghe e i punti di attacco. Controllare che non siano sopravvenute le condizioni riportate a destra che indicherebbero un cavo usurato e che deve essere sostituito.



REGOLAZIONE CAVO

Il cavo intrecciato, il tipo di cavo usato nella stazione pesi, può allungarsi leggermente quando viene usato per la prima volta. Se i cavi sono allentati prima che venga esercitata una qualsiasi resistenza, significa che i cavi devono essere registrati.

Togliere il Dado Autobloccante Spesso in Nylon da M10 (38) e il Bullone da M10 x 86mm (84) dalla Staffa ad « U » (16, 63), i due Distanziatori Puleggia (29), il Fermacavo (15) e la Puleggia Piccola (14). Rimontare la Puleggia Piccola, il Fermacavo e i Distanziatori Puleggia in un foro più in basso delle Staffe ad « U ». **Verificare che il Fermacavo sia nella posizione corretta e che il Cavo (36) e la Puleggia Piccola scorrano agevolmente.**

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 un cavo deve essere sostituito, consultare **CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI** sulla retrocopertina del presente manuale.

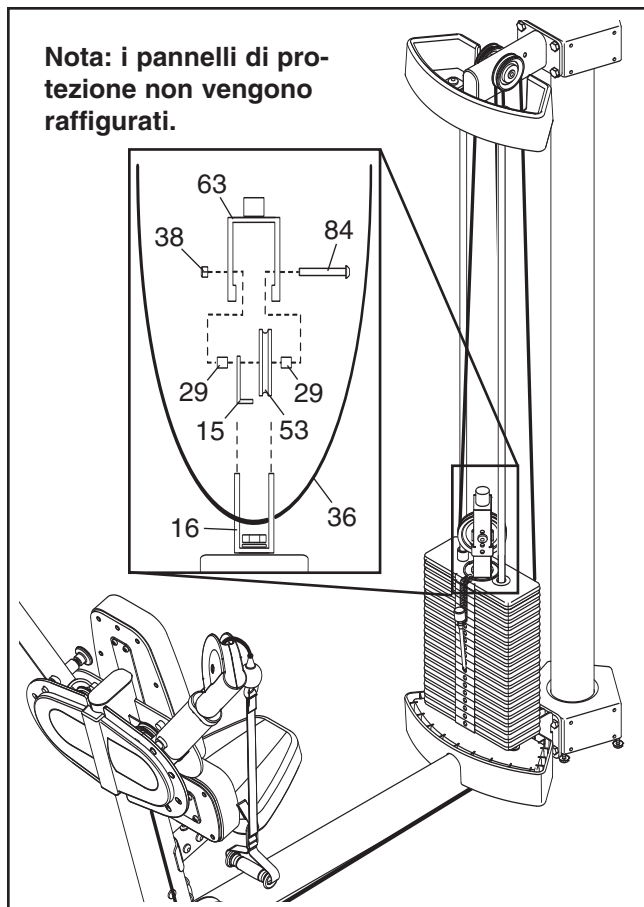
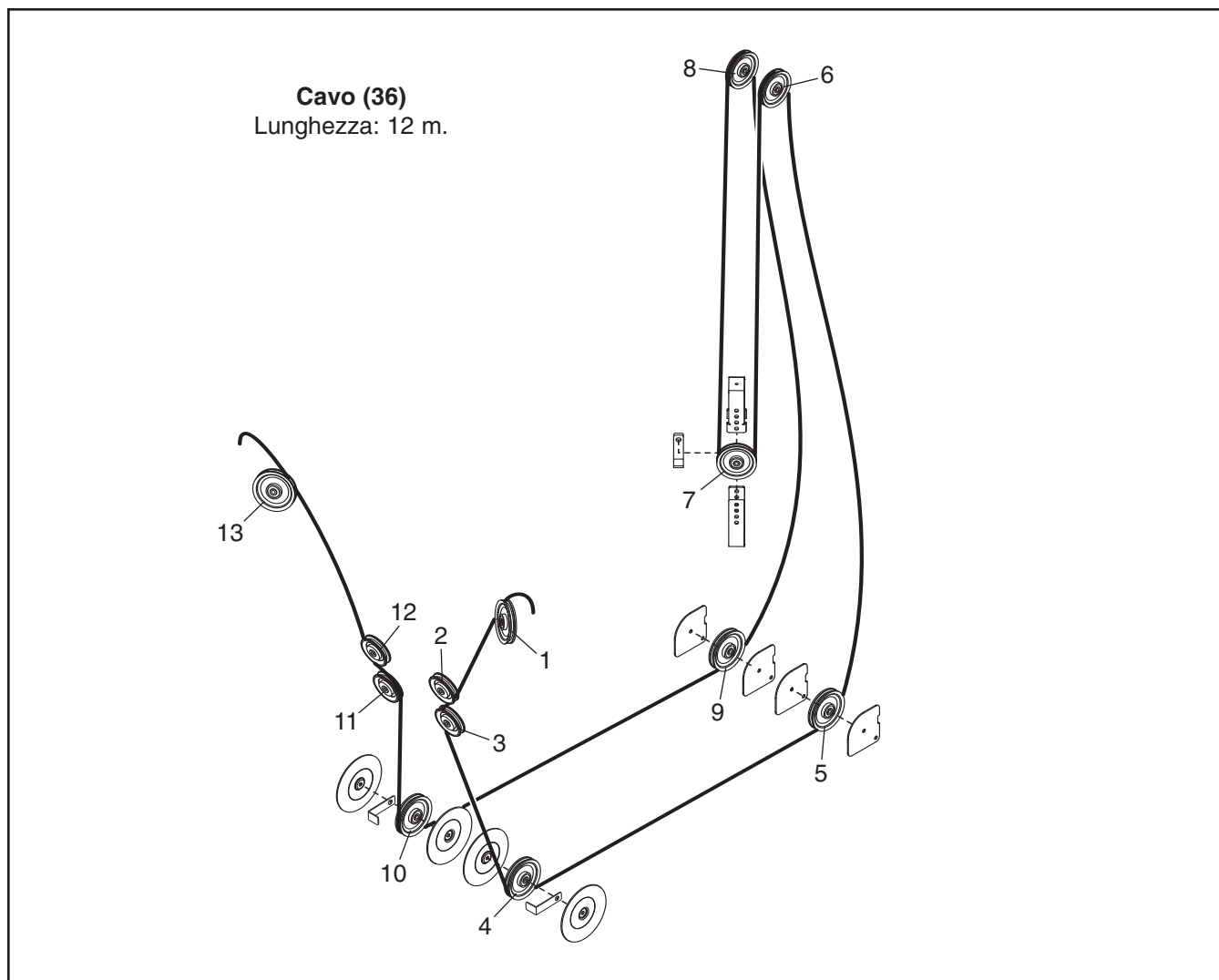


DIAGRAMMA DEI CAVI

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



GUIDA AGLI ESERCIZI

I QUATTRO FONDAMENTALI TIPI DI ALLENAMENTO

Sviluppo dei Muscoli

Per aumentare il volume e la forza dei vostri muscoli, bisogna spingerli vicino alla loro massima capacità. I vostri muscoli si adatteranno e cresceranno continuamente mentre voi aumentate progressivamente l'intensità del vostro allenamento. Potete regolare il livello d'intensità di un esercizio individuale in due modi:

- cambiando l'ammontare di pesi usato
- cambiando il numero di ripetizioni o di serie eseguite. (Una « ripetizione » è un ciclo completo di un esercizio, come una flessione. Una « serie » è una serie di ripetizioni eseguite senza pausa.)

L'ammontare di peso appropriato per ogni allenamento dipende ovviamente dall'uso individuale. Dovete misurare i vostri limiti e selezionare l'ammontare di pesi adatti per voi. Iniziare con 3 serie da 8 ripetizioni per ogni esercizio che fate. Riposarsi per 3 minuti dopo ogni serie. Quando siete in grado di completare 3 serie da 12 ripetizioni senza difficoltà, potete aumentare l'ammontare di peso.

Tono Muscolare

Potete dar tono ai vostri muscoli spingendoli ad una percentuale moderata della loro capacità. Selezionare un ammontare moderato di pesi ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Completare tante serie da 15 a 20 ripetizioni quanto più è possibile senza difficoltà. Riposarsi per un minuto dopo ogni serie. Fate lavorare i vostri muscoli completando più serie piuttosto che usando un pesante ammontare di pesi.

Dimagrimento

Per perdere peso, usare un leggero ammontare di pesi ed aumentare il numero di ripetizioni in ogni serie. Allenarsi da 20 a 30 minuti, riposandosi per un massimo di 30 secondi fra ogni serie.

Allenamento Incrociato

Un allenamento incrociato (cross training) è un modo efficiente per ottenere un completo e ben bilanciato programma d'allenamento. Un esempio di un programma bilanciato è:

- Pianificare un allenamento con la pesi il lunedì, il mercoledì ed il venerdì.
- Pianificare da 20 a 30 minuti di esercizio aerobico, come pedalare, correre o nuotare di martedì e giovedì.
- Riposarsi dall'allenamento con la resistenza e dall'esercizio aerobico per almeno un giorno intero ogni settimana per dare al vostro corpo il tempo di rigenerarsi.

La combinazione di un allenamento con la resistenza e di un esercizio aerobico rimodellerà e rinforzerà il vostro corpo, inoltre migliorerà il vostro cuore ed i vostri polmoni.

COME PERSONALIZZARE IL VOSTRO PROGRAMMA D'ALLENAMENTO

Determinare l'esatta durata di tempo per ogni allenamento, come anche il numero di ripetizioni o di serie completate, è una scelta individuale. È importante evitare di allenarsi troppo durante i primi mesi del vostro programma d'allenamento. Dovreste progredire alla vostra propria andatura stando attenti ai segnali che il vostro corpo vi comunica. Se mentre vi allenate avvertite un senso di capogiro o qualsiasi tipo di malessere, formativi immediatamente ed iniziate il raffreddamento. Prima di continuare scoprite la causa del vostro malessere. Ricordate che un riposo adeguato e una dieta appropriata sono fattori importanti in ogni programma d'allenamento.

RISCALDAMENTO

Iniziare ogni allenamento con 5 a 10 minuti di stretching e di esercizi leggeri. Il riscaldamento prepara il corpo per l'allenamento aumentando la circolazione sanguigna, aumentando la temperatura corporea, e portando più ossigeno ai muscoli.

ALLENAMENTO

Ogni allenamento dovrebbe includere da 6 a 10 esercizi diversi. Selezionare gli esercizi per ogni maggiore gruppo muscolare, accentuando le aree che volete sviluppare di più. Per dare equilibrio e varietà ai vostri allenamenti, variare la forma degli esercizi volta per volta. Pianificare i vostri allenamenti all'ora del giorno in cui la vostra energia è al livello più alto. Ogni allenamento dovrebbe essere seguito da almeno un giorno di riposo. Una volta trovato il giusto orario di allenamento per voi, mantenerlo.

FORMA D'ESERCIZIO

Il mantenimento di una forma appropriata è una parte essenziale di un effettivo programma d'allenamento. Questo vuole dire muoversi correttamente usando solo le parti del corpo appropriate. Allenarsi muovendosi in modo incontrollato non farà altro che stancare più del necessario. Nella guida d'allenamento inclusa in questo manuale troverete fotografie che mostrano la corretta forma per diversi esercizi, ed una lista dei muscoli coinvolti. Fare riferimento alla Tabelle di descrizione dei muscoli a pagina seguita per trovare il nome dei muscoli.

Le ripetizioni in ogni set dovrebbero essere eseguite in modo scorrevole e senza fermarsi. La fase di sforzo dovrebbe durare la metà della fase di ritorno. È molto importante respirare appropriatamente, questo vuole dire espirare nella fase di sforzo ed inspirare nella fase di ritorno; non trattenere mai il fiato.

Dovreste riposarvi per un breve periodo di tempo dopo ogni serie. I periodi ideali di riposo sono:

- Riposare tre minuti dopo ogni serie per un allenamento per lo sviluppo dei muscoli
- Riposare un minuto dopo ogni serie per un allenamento per il tono muscolare
- Riposare 30 secondi dopo ogni serie per un allenamento dimagrante

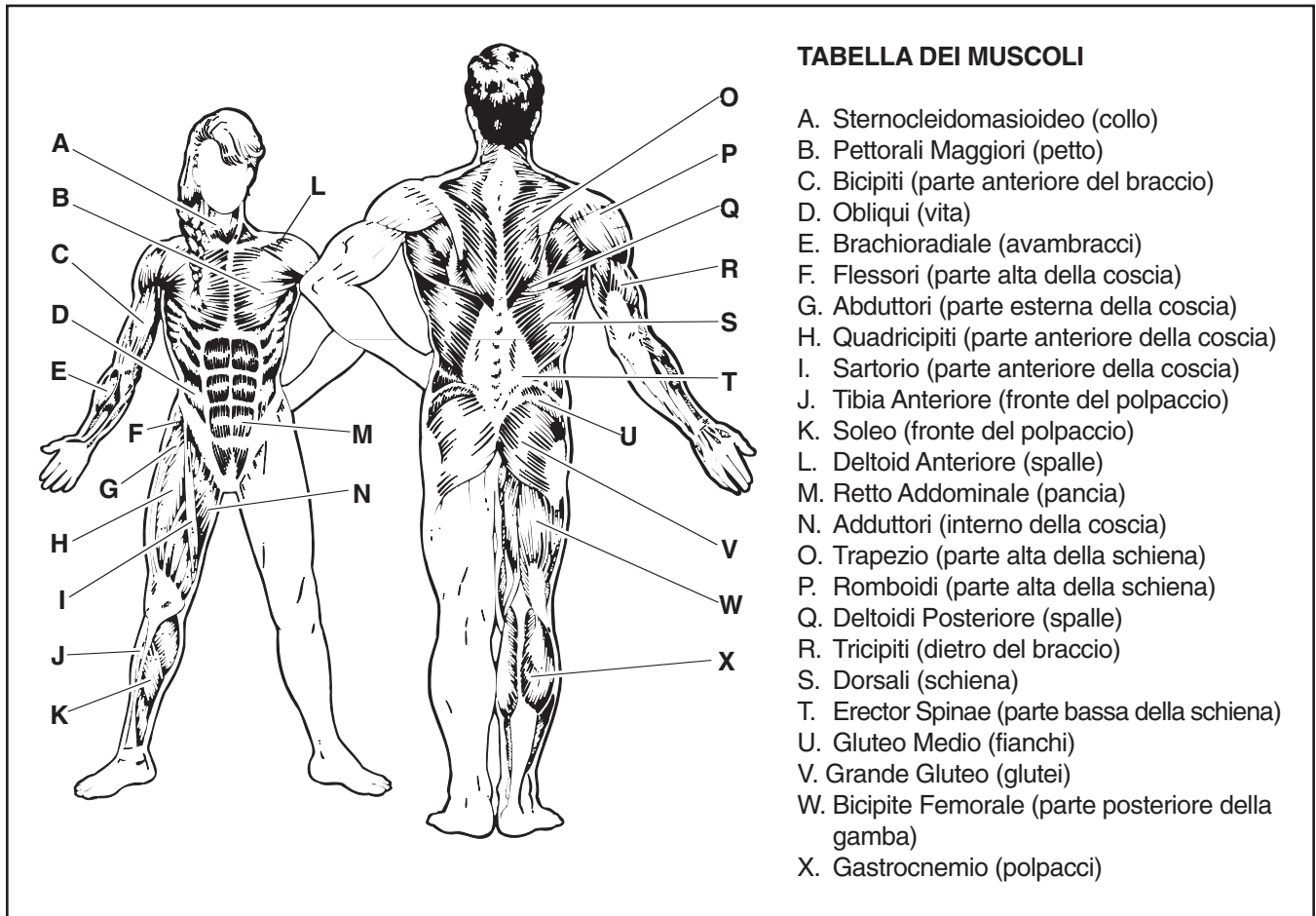
Pianificate di trascorrere le prime due settimane per familiarizzare con l'attrezzatura ed imparare la corretta forma per ogni esercizio.

RAFFREDDAMENTO

Finire ogni allenamento con 5 a 10 minuti di stretching. Includere stiramenti per entrambe le braccia e le gambe. Muovetevi lentamente mentre vi stirate senza balzare. Stiratevi gradualmente tanto quanto vi è possibile senza sforzarvi. Lo stretching (stiramento) alla fine di ogni allenamento è un modo effettivo per aumentare la flessibilità.

STARE MOTIVATI

Per stare motivati, prendere nota di ogni allenamento. Scrivere la data, gli esercizi eseguiti, la resistenza usati inoltre il numero di serie e di ripetizioni completate. Annotate il vostro peso e le misure principali del vostro corpo alla fine di ogni mese. La chiave del successo consiste nel fare dell'esercizio una parte regolare e piacevole della vita quotidiana.



LUNEDÌ Data: / /	ESERCIZIO	PESO	SERIE	RIPETIZIONI

MARTEDÌ
Data:
 / /

ESERCIZIO AEROBICO

MERCOLEDÌ Data: / /	ESERCIZIO	PESO	SERIE	RIPETIZIONI

GIOVEDÌ
Data:
 / /

ESERCIZIO AEROBICO

VENERDÌ Data: / /	ESERCIZIO	PESO	SERIE	RIPETIZIONI

Fotocopiare questa pagina per programmare e registrare i vostri allenamenti.

GARANZIA LIMITATA

FreeMotion Fitness garantisce questo prodotto da difetti di lavorazione e materiali in caso di uso e manutenzione normali. 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.

DURATA E COPERTURA DELLA GARANZIA

Uso domestico e commerciale

Telaio: a vita

Pezzi: 10 anni

Cavi/Nastri: 1 anno

Rivestimento e accessori: 90 giorni

Assistenza: 1 anno

Con uso commerciale si intendono tutti quei luoghi dove viene allestita una sala fitness non a pagamento (per es. sale fitness in hotel, condominiali, aziendali, in stazioni di polizia o vigili del fuoco, in ospedale o in luoghi per la terapia riabilitativa). Questo prodotto non è stato concepito per l'uso in grandi centri fitness, in licei o università o in strutture dell'esercito. La garanzia decade se il prodotto sarà utilizzato in una delle summenzionate strutture.

CONDIZIONI E LIMITAZIONI

La garanzia del prodotto decade al sopraggiungere delle seguenti condizioni.

1. La presente garanzia è personale e si applica solo all'originario acquirente.
2. La garanzia relativa all'anno di assistenza è valida solo per i prodotti venduti in USA e Canada.
Contattare il rivenditore autorizzato FreeMotion Fitness per la copertura dell'assistenza nel vostro paese.
3. Eventuale manomissione, negligenza o manutenzione impropria.
4. Utenti di peso superiore alle 159 kg.
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.

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 stata acquistata l'apparecchiatura. 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. Alcune Stati non consentono esclusioni o limitazioni di danni indiretti. Pertanto, la limitazione di cui sopra potrebbe non essere applicabile all'utente. La presente garanzia accorda diritti specifici; è possibile che esistano altri diritti che variano da stato a stato.

PER CONTATTARE FREEMOTION FITNESS

Consultare il capitolo CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI sulla retrocopertina del presente manuale.

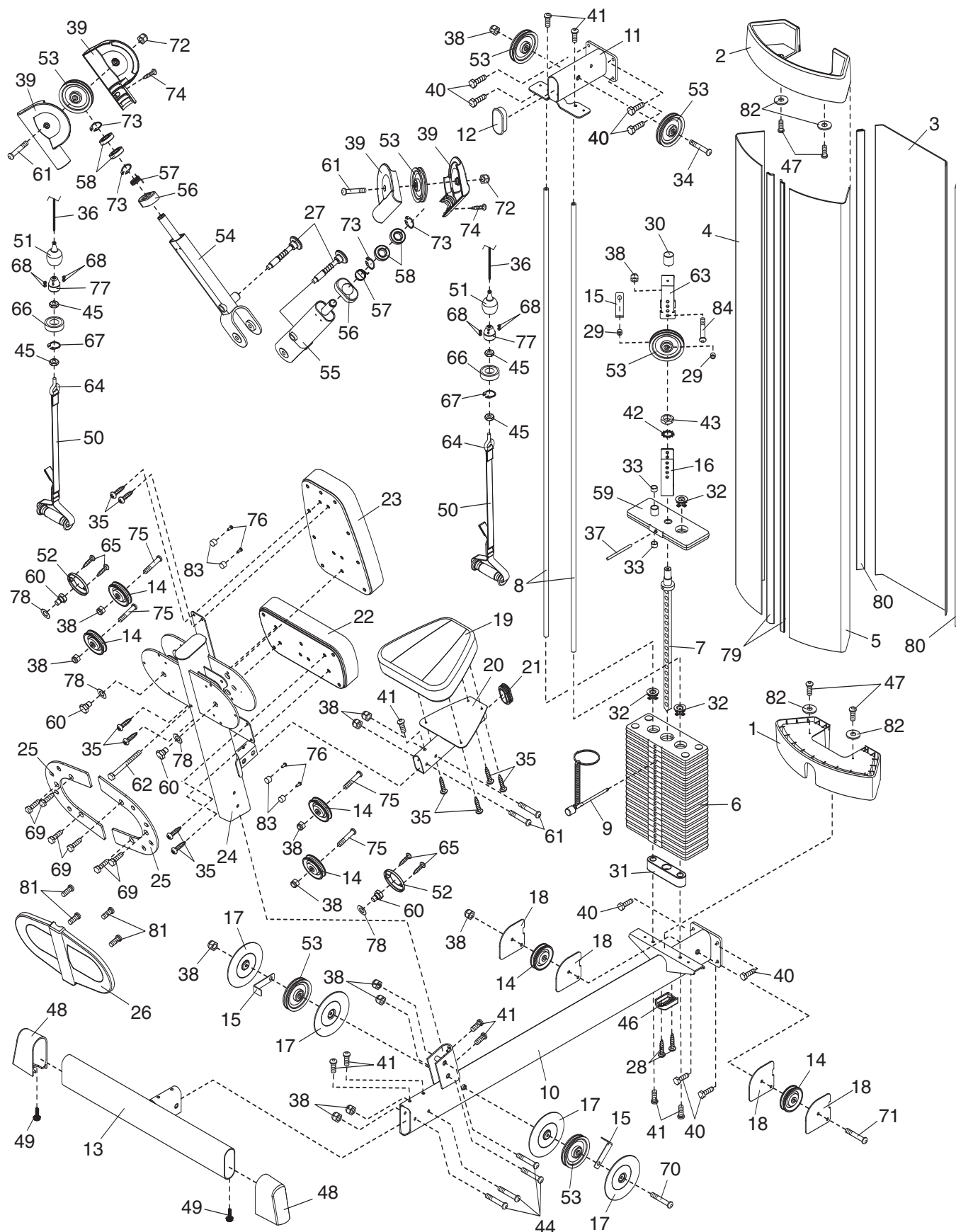
LISTA DEI PEZZI—Modello N° VMSY80707.0

R1107A

Se si necessitano pezzi di ricambio o se alcuni pezzi fossero andati persi o risultassero danneggiati, consultare il capitolo CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI riportato nella retrocopertina del presente manuale.

N°.	Qtà.	Descrizione	N°.	Qtà.	Descrizione
1	1	Cappa Base	45	4	Dado da M10
2	1	Cappa Superiore	46	1	Piedino della Base
3	1	Cappa Posteriore	47	4	Vite da M5 x 25mm
4	1	Protezione Sinistra	48	2	Cappuccio Stabilizzatore
5	1	Protezione Destra	49	2	Piedino Stabilizzatore
6	19	Peso	50	2	Maniglia
7	1	Tubo Peso	51	2	Copri Cavo
8	2	Guida Peso	52	2	Cappuccio Montante
9	1	Perno Peso	53	7	Puleggia Grande
10	1	Base	54	1	Braccio Sinistro
11	1	Telaio Superiore	55	1	Braccio Destro
12	1	Cappuccio Telaio Superiore	56	2	Cappuccio Braccio
13	1	Stabilizzatore	57	2	Molla Maniglia
14	6	Puleggia Piccola	58	4	Cuscinetto Piccolo
15	3	Fermacavo	59	1	Peso Superiore
16	1	Staffa ad « U » inferiore	60	4	Bullone da M16
17	4	Protezione Circolare Puleggia	61	4	Bullone da M10 x 54mm
18	4	Protezione Quadrata Puleggia	62	1	Vite da M6 x 140mm
19	1	Sedile	63	1	Staffa ad « U » Superiore
20	1	Telaio Sedile	64	2	Bullone ad Occhio da M10
21	1	Cappuccio Telaio Sedile	65	4	Vite da M4 x 10mm
22	1	Supporto Lombare	66	2	Cuscinetto Grande
23	1	Schienale	67	2	Fermaglio di Ritenuta Piccolo
24	1	Montante	68	8	Vite da M6 x 10mm
25	2	Piastra di Regolazione	69	6	Vite da M10 x 13mm
26	1	Copri Montante	70	1	Bullone da M10 x 146mm
27	2	Manopola di Regolazione	71	1	Bullone da M10 x 133mm
28	2	Vite da M4 x 13mm	72	2	Dado Autobloccante Spesso in Nylon da M10
29	2	Distanziatore Puleggia	73	4	Fermaglio di Ritenuta Grande
30	1	Distanziatore Staffa ad « U » Superiore	74	2	Vite da M5 x 30mm
31	1	Respingente Peso	75	4	Bullone da M10 x 41mm
32	39	Boccola Peso	76	4	Bullone da M8 x 13mm
33	2	Distanziatore Peso Alto	77	2	Giunto di Accoppiamento
34	1	Bullone da M10 x 115mm	78	4	Rondella da 38mm
35	10	Vite da M6 x 18mm	79	2	Bordo Pannello di Protezione
36	1	Cavo	80	2	Giunto Pannello di Protezione
37	1	Perno Peso Superiore	81	4	Vite da M6 x 15mm
38	14	Dado Autobloccante Spesso in Nylon da M10	82	4	Rondella da M6.5
39	4	Staffa Orientabile	83	4	Respingente Montante
40	8	Vite Esagonale da M10 x 19mm	84	1	Bullone da M10 x 86mm
41	9	Vite da M10 x 19mm	*	-	Manuale d'Istruzioni
42	1	Rondella a Stella	*	-	Guida Esercizi
43	1	Dado da M25	*	-	Chiave Esagonale
44	4	Bullone da M10 x 66mm	*	-	Confezione di Lubrificante

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

Se dopo la lettura del presente manuale sorgessero ulteriori dubbi, se avete bisogno di assistenza o se dovete ordinare dei pezzi di ricambio, vi preghiamo di contattare il Servizio Assistenza Clienti all'indirizzo e al numero di telefono sotto riportati. Vi preghiamo di tenere a portata di mano le seguenti informazioni:

- il numero di modello e il numero di serie del prodotto (consultare la copertina del presente manuale);
- il nome del prodotto (consultare la copertina del presente manuale),

Quando dovete ordinare un pezzo di ricambio, fornite il NUMERO del/dei pezzo/i E LA RELATIVA DESCRIZIONE (consultare la LISTA DEI PEZZI e il DISEGNO ESPLOSO posti alla fine del presente manuale).

Telefono

Numero verde negli USA: 1-866-799-8946, da Lunedì a Venerdì dalle 8:00 alle 17:00 GMT -7 (GMT -6 ora legale)
Internazionale: +1-719-533-2911

Email

USA: fmfmcustomerservice@freemotionfitness.com
Internazionale: intlcustomercare@freemotionfitness.com

Posta

FreeMotion Fitness
1096 Elkton Drive Suite 600
Colorado Springs CO 80907