

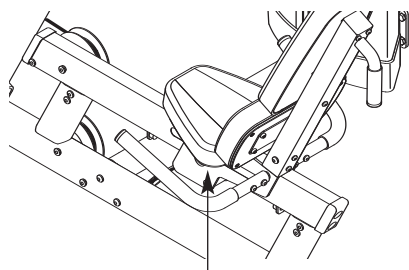
FREEMOTION[®] *CARBON*[™] Leg Press

MANUALE D'ISTRUZIONI

N° del Modello VMSY80907.0

N° di Serie _____

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



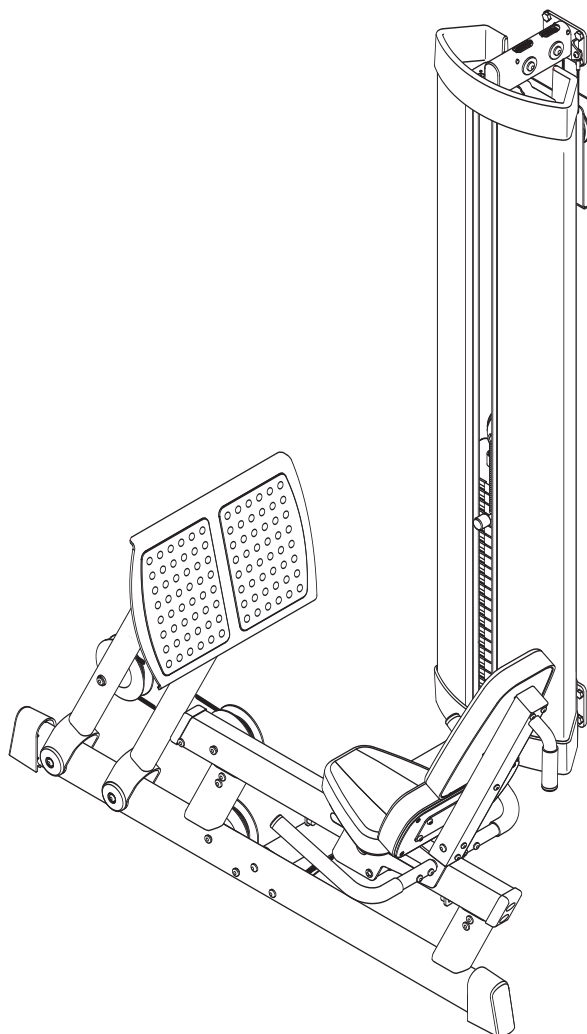
Etichetta del Numero di Serie
(sotto al sedile)

DOMANDE?

En FreeMotion Fitness, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, vedere **CONTATTARE IL 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

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
TABELLA IDENTIFICAZIONE PEZZI	5
MONTAGGIO	6
REGOLAZIONI	17
MANUTENZIONE	18
DIAGRAMMA CAVI	19
GUIDA AGLI ESERCIZI	20
GARANZIA LIMITATA	24
ELENCO PEZZI	25
DISEGNO ESPLOSO	26
CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI	Retro Copertina

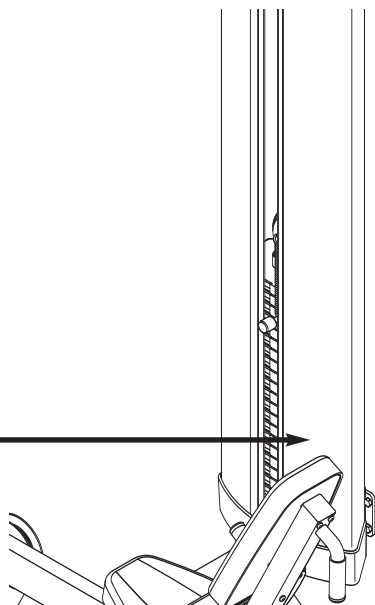
POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

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 stazione 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 stazione pesi sia adeguatamente informato di tutte le avvertenze e precauzioni.
4. Tenere il stazione pesi all'interno, lontano da polvere e umidità. Posizionare il stazione 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 stazione 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 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 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 LEG PRESS [PRESSA GAMBE] per il versatile stazione pesi al FREEMOTION® CARBON™. La stazione a LEG 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 stazione cardiovascolare, il stazione 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 del modello e del numero di serie. Il numero del 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

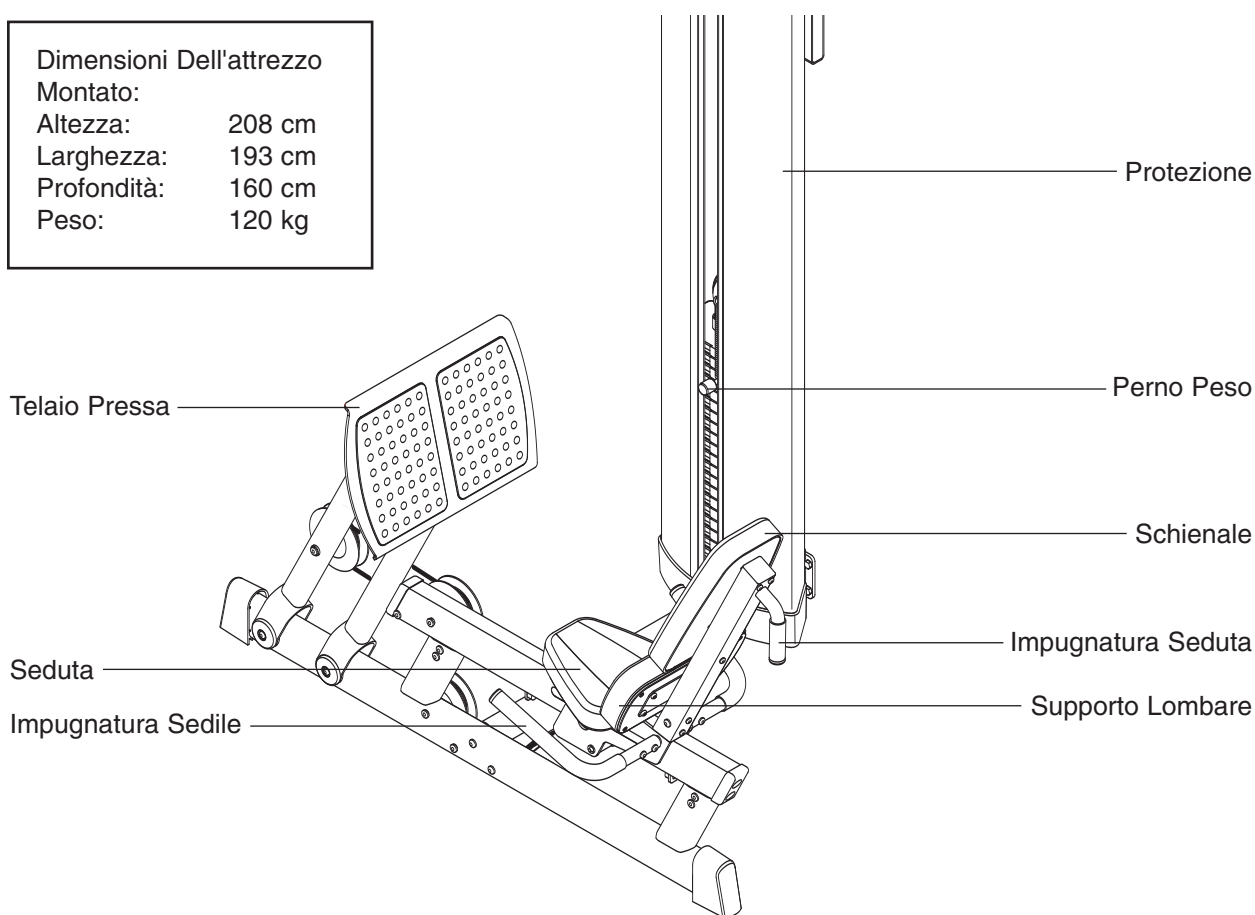
Montato:

Altezza: 208 cm

Larghezza: 193 cm

Profondità: 160 cm

Peso: 120 kg



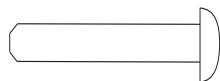
Nota: il stazione pesi al CARBONIO FREEMOTION può essere dotato delle seguenti stazioni pesi (vendute a parte): la stazione a TRAVELING PULLEY (PULEGGIA MOBILE, modello n° VMSY80507.0), la stazione LEG DEVELOPER (ALLUNGAMENTO GAMBA, modello n° VMSY80607.0), la stazione PRESS (PRESSA, modello n° VMSY80707.0), la stazione WEIGHT ASSIST (SUPPORTO PESI, modello n° VMSY80807.0) e la stazione LEG PRESS (PRESSA GAMBE, 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 IDENTIFICAZIONE PEZZI

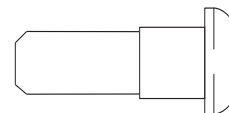
Per l'identificazione delle parti di montaggio osservare i grafici sotto. Il numero fra parentesi sotto ogni disegno è il numero chiave di ogni pezzo, tratto dall'ELENCO PEZZI verso la fine del presente manuale. Il numero dopo le parentesi è la quantità necessaria per il montaggio. **Nota: alcuni pezzi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



Dado M6 x 6mm (74)



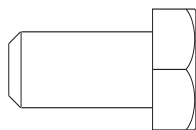
Vite M5 x 25mm (47)



Bullone con Collare da M8 x 25mm (71)



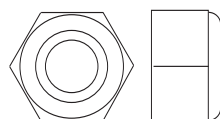
Dado Autobloccante in Nylon da M8 (72)



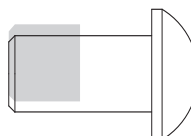
Vite Esagonale da M10 x 19mm (40)



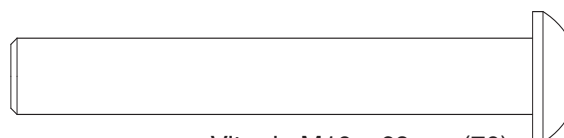
Bullone da M10 x 66mm (34)



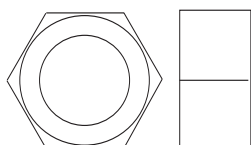
Dado Autobloccante in Nylon da M10 (38)



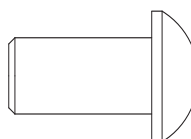
Bullone con nailon M10 x 19mm (62)



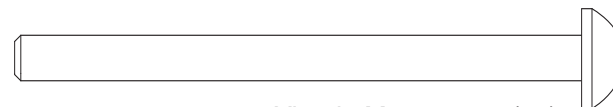
Vite da M10 x 69mm (70)



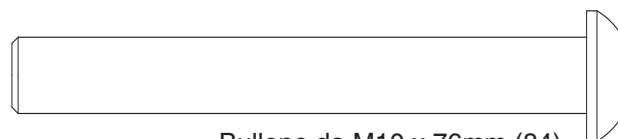
Dado Autobloccante in Nylon da M12 (69)



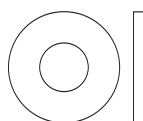
Vite M10 x 19mm (41)



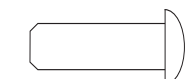
Vite da M6 x 75mm (65)



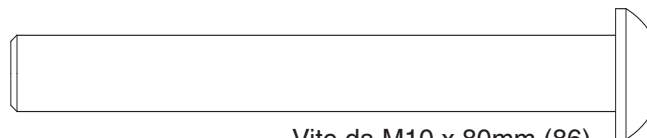
Bullone da M10 x 76mm (84)



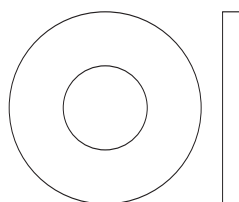
Rondella M6,5 (87)



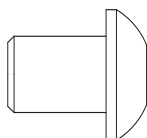
Vite da M6 x 18Tmm (35)



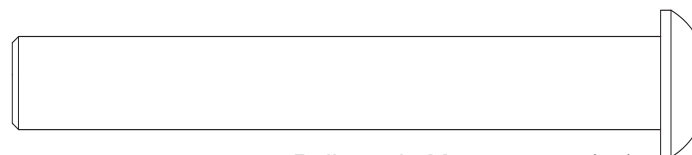
Vite da M10 x 80mm (86)



Rondella da M10 (37)



Vite da M10 x 13mm (61)



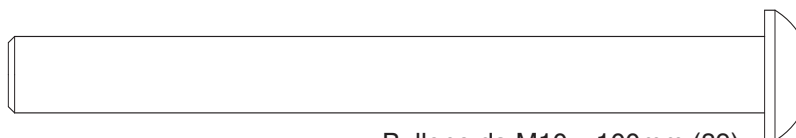
Bullone da M12 x 86mm (77)



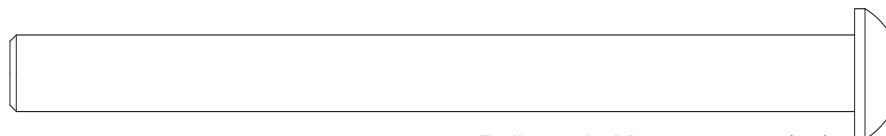
Bullone da M10 x 95mm (64)



Vite di Fermo da M8 x 8mm (45)



Bullone da M10 x 100mm (89)



Bullone da M10 x 111mm (63)

MONTAGGIO

Rendere il montaggio più semplice

Tutto quanto contenuto nel presente manuale è stato concepito per fare in modo che il stazione 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 pesi 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 stazione 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 forcina o fisse o di una serie di chiavi a cricchetto.

1.

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.

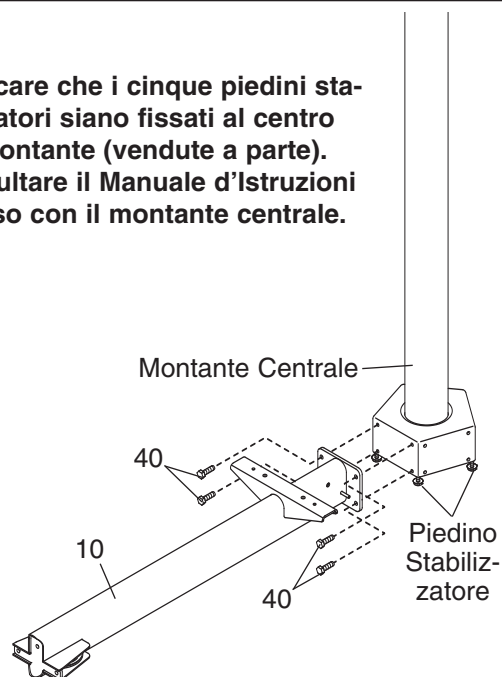
IMPORTANTE: per prevenire qualsiasi interferenza, l'attrezzo LEG DEVELOPER (modello n° VMSY80607.0) deve essere posizionato a destra della stazione PRESS (modello n° VMSY80707.0) e della stazione LEG PRESS.

Nel momento in cui viene montata la stazione LEG PRESS (modello n° VMSY80707.0) con la stazione PRESS, verificare che queste due stazioni non siano posizionate l'una accanto all'altra.

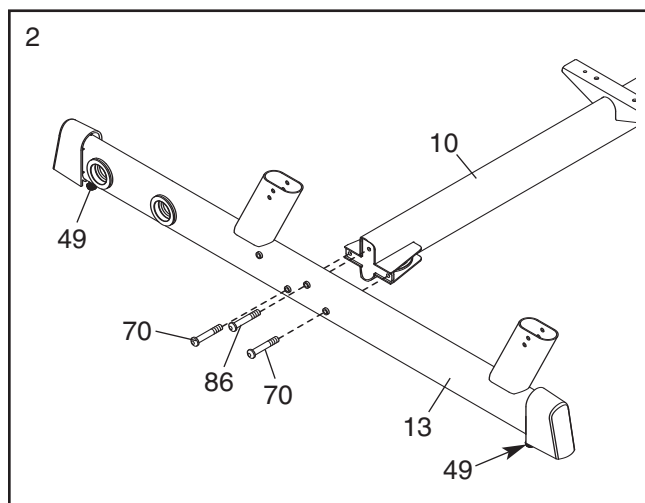
Montare la Base (10) al centro del montante con quattro Viti Esagonali da M10 x 19mm (40).

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.

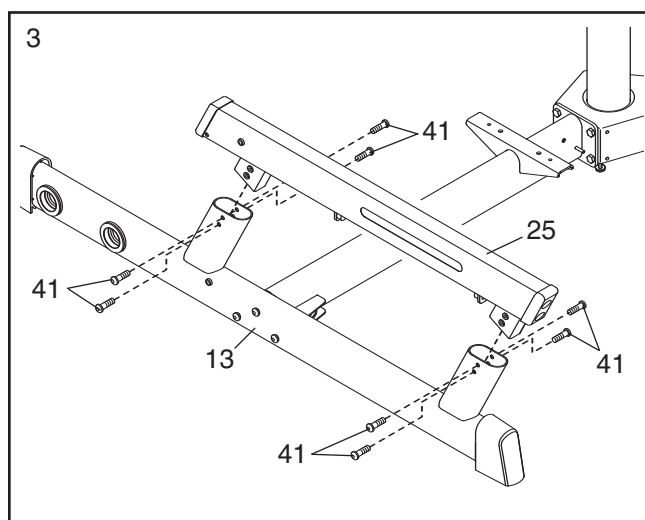


2. Montare lo Stabilizzatore (13) sulla Base (10) con una Vite M10 x 80mm (86) e due Viti M10 x 69mm (70). Infine regolare i due Piedini Stabilizzatori (49) in modo tale che lo Stabilizzatore sia allineato con il montante centrale.



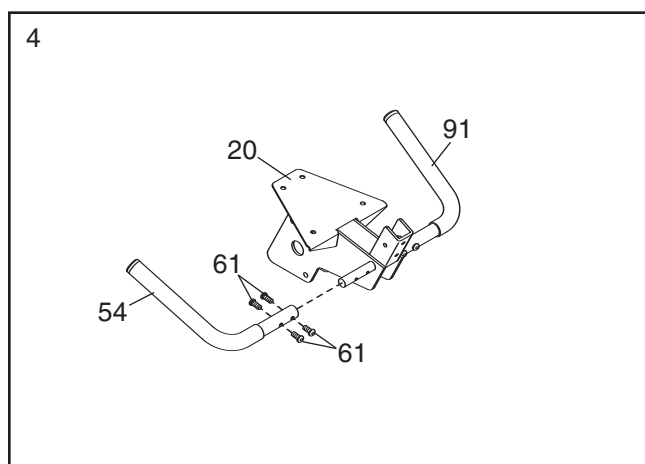
3. **Nota: qualora il Telaio Sedile (25) sia già montato sullo Stabilizzatore (13), passare alla fase 4.**

Montare il Telaio Sedile (25) sullo Stabilizzatore (13) con otto Viti M10 x 19mm (41).

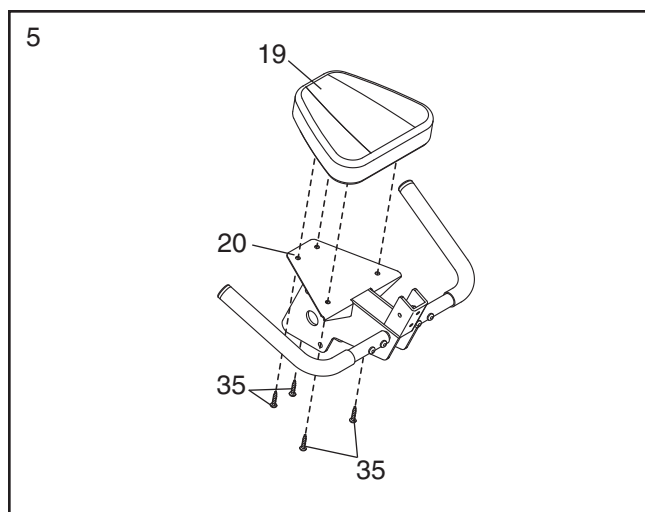


4. Montare l'Impugnatura Sedile Sinistro (54) sul Carrello Sedile (20) con quattro Viti da M10 x 13mm (61).

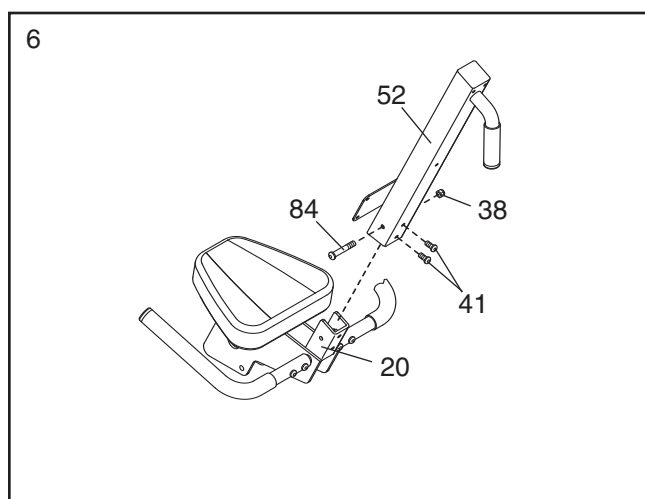
Montare l'Impugnatura Sedile Destro (91) sul altro lato do Carrello Sedile (20) nel medesimo modo.



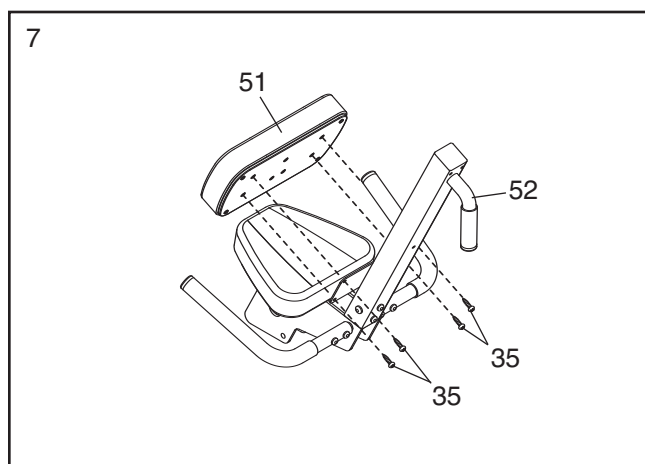
5. Montare il Sedile (19) sul Carrello Sedile (20) con quattro Viti da M6 x 18mm (35).



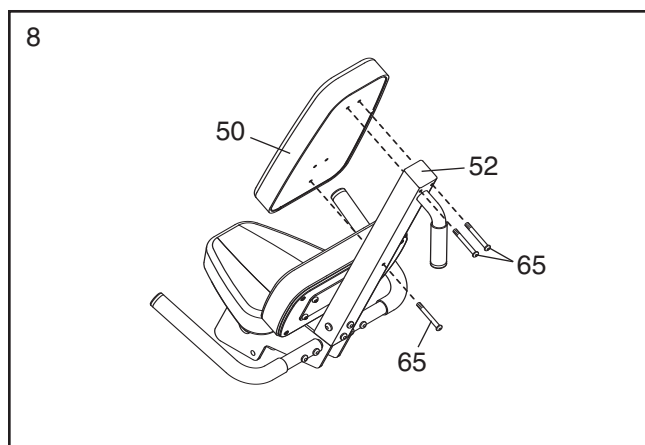
6. Montare il Telaio Schienale (52) sul Carrello Sedile (20) con due Viti M10 x 19mm (41), un Bullone da M10 x 76mm (84) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (38).



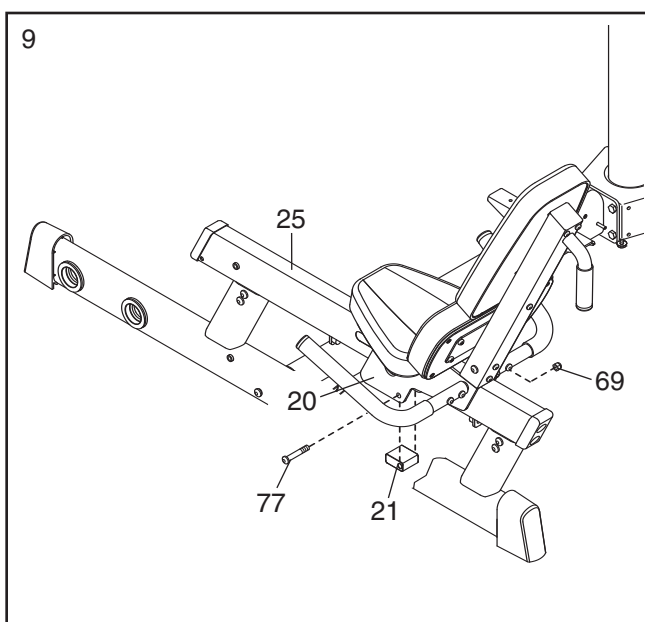
7. Montare l'Imbottitura Lombare (51) sul Telaio Schienale (52) con quattro Viti M6 x 18mm (35).



8. Montare lo Schienale (50) sul Telaio Schienale (52) con tre Viti M6 x 75mm (65).

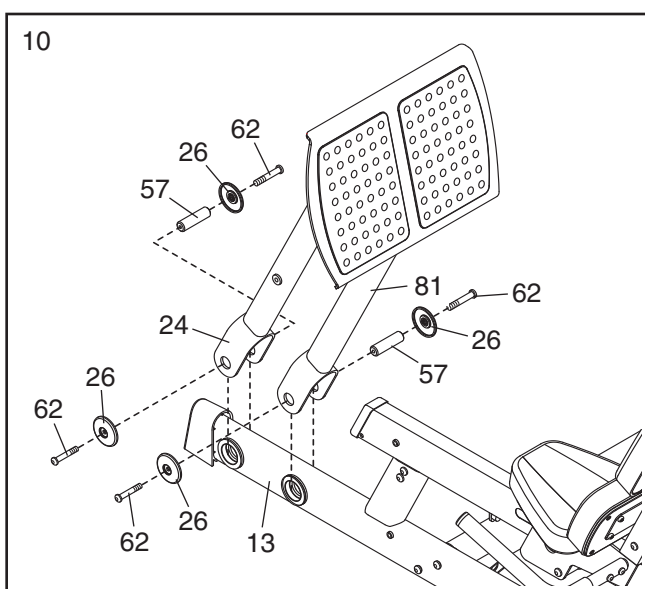


9. Orientare il Carrello Sedile (20) nel modo indicato e posizionarlo sul Telaio Sedile (25). Quindi, rimontare il Cappuccio Carrello Sedile (21) nel modo indicato e montare i Cappuccio Carrello Sedile sul Carrello Sedile con un Bullone M12 x 86mm (77), e un Dado Autobloccante in Nylon da M12 (69).

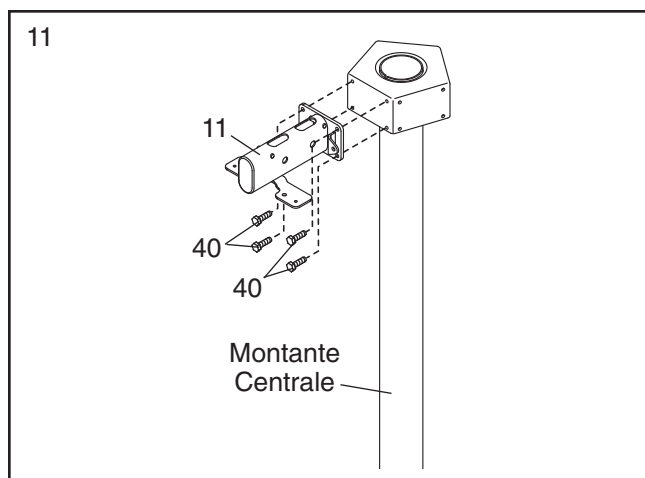


10. Montare il Supporto Telaio Pressa Grande (24) sullo Stabilizzatore (13) con due Bulloni con nylon da M10 x 19mm (62), due Cappucci Telaio Pressa (26) e l'Asse Telaio Pressa (57).

Montare il Supporto Telaio Pressa Piccolo (81) sullo Stabilizzatore (13) nel medesimo modo.

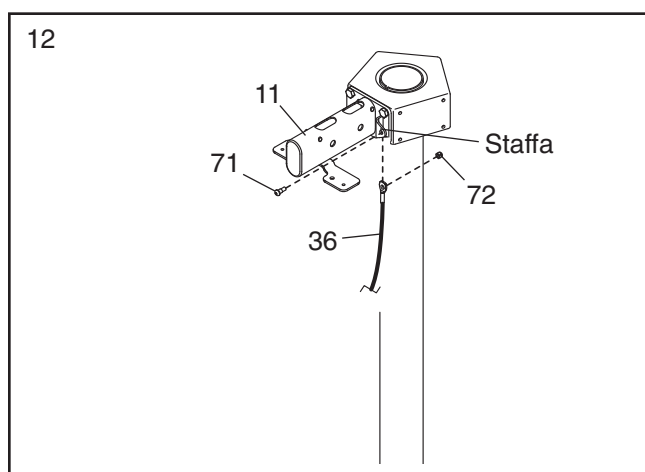


11. Montare il Telaio Superiore (11) al montante centrale con quattro Viti Esagonali da M10 x 19mm (40). **Attendere prima di serrare le Viti Esagonali.**

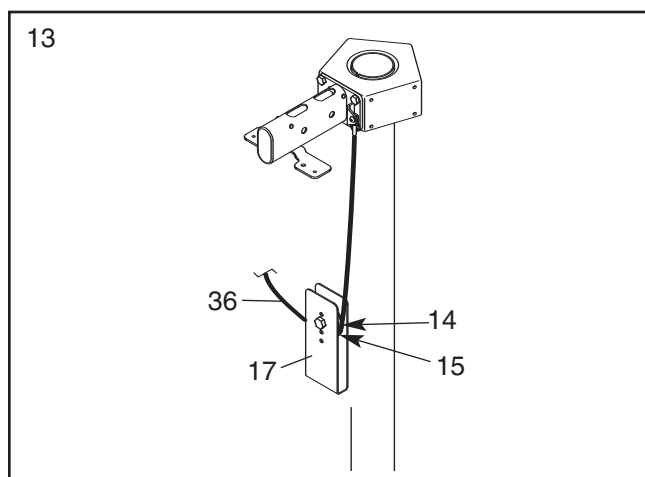


12. Consultare il **DIAGRAMMA CAVI** a pagina 19 per individuare i cavi mentre si sta effettuando il loro montaggio.

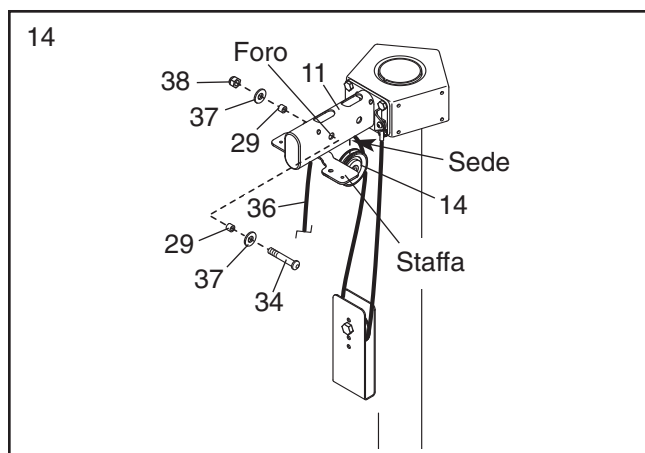
Individuare il Cavo Corto (36). Fissare l'estremità dell'occhiello del Cavo **dietro** alla staffa indicata sul Telaio Superiore (11) con un Bullone con Collare da M8 x 25mm (71) e un Dado Autobloccante in Nylon da M8 (72).



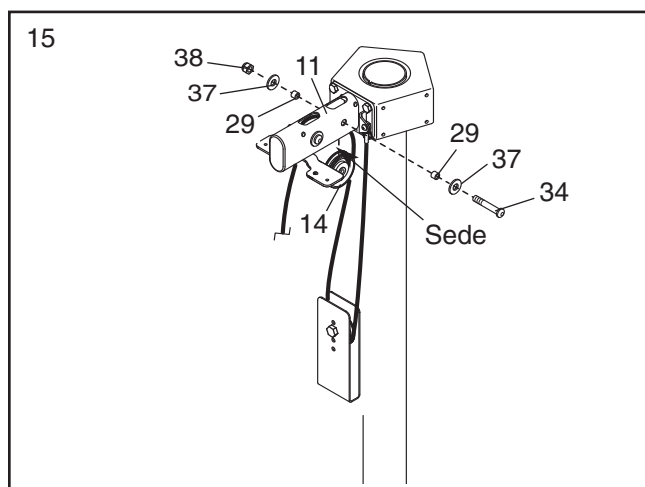
13. Far passare il Cavo Corto (36) sotto alla Puleggia Piccola (14) che è collegata alla Staffa ad « U » (17). **Verificare che il Cavo si trovi tra la Puleggia Piccola e il Blocca Cavo Piccolo (15).**



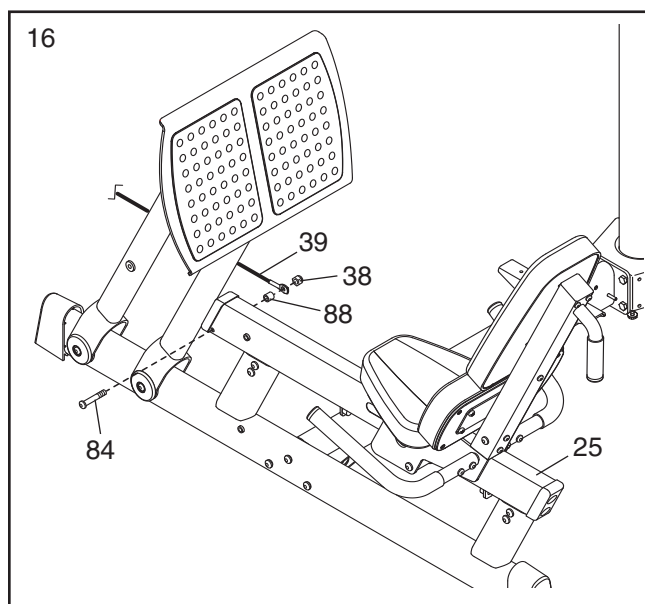
14. Far passare il Cavo Corto (36) nel Telaio Superiore (11) e sopra la staffa indicata. Inserire la Puleggia Piccola (14) nella sede presente sul Telaio Superiore in modo tale che il Cavo si trovi sopra alla Puleggia Piccola. Fissare la Puleggia Piccola nel foro indicato con un Bullone da M10 x 66mm (34), due Rondelle da M10 (37), due Distanziatori Puleggia (29) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (38).



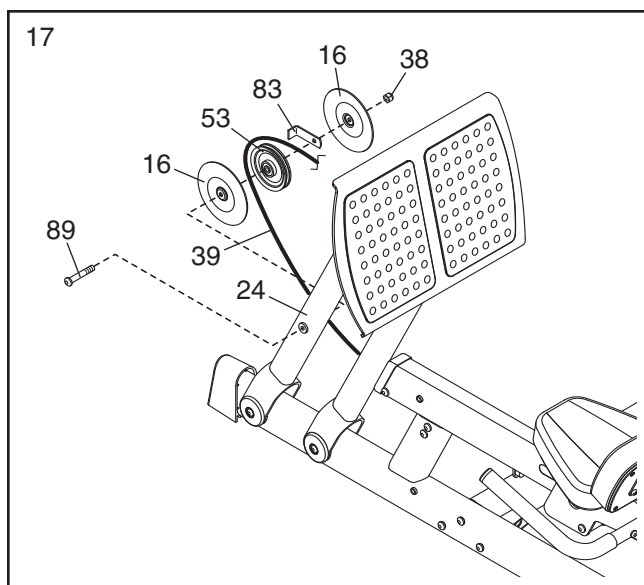
15. Inserire un'altra Puleggia Piccola (14) nella sede presente sul Telaio Superiore (11). Fissare la Puleggia Piccola con un Bullone da M10 x 66mm (34), due Distanziatori Puleggia (29) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (38).



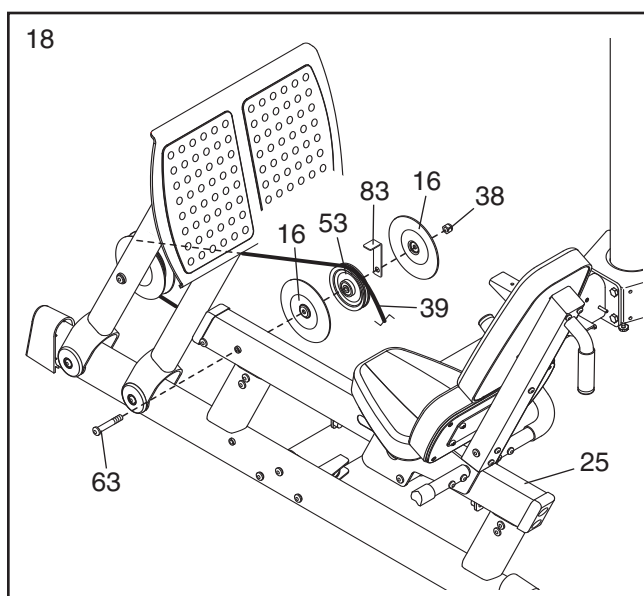
16. **Localizzare il Cavo Lungo (39).** Montare il Cavo sul Telaio Sedile (25) con un Bullone da M10 x 76mm (84), uno Spaziatore Telaio Sedile (88) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (38).



17. Avvolgere il Cavo Lungo (39) sotto una Puleggia Grande (53). Montare la Puleggia Grande, un Blocca Cavo Grande (83) e due Protezioni Puleggia Rotonda (16) sul Supporto Telaio Pressa Grande (24) con un Bullone da M10 x 100mm (89) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (38). **Accertare che il Blocca Cavo Grande sia orientata nel modo indicato e che il Cavo sia situato tra il Blocca Cavo Grande e la Puleggia Grande.**

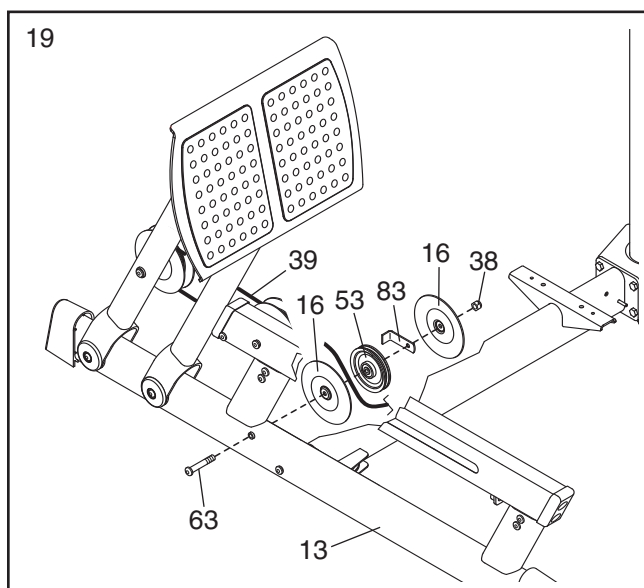


18. Avvolgere il Cavo Lungo (39) sopra una Puleggia Grande (53). Montare la Puleggia Grande, un Blocca Cavo Grande (83) e due Protezioni Puleggia Rotonda (16) sul Telaio Sedile (25) con un Bullone da M10 x 111mm (63) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (38). **Accertare che il Blocca Cavo Grande sia orientata nel modo indicato e che il Cavo sia situato tra il Blocca Cavo Grande e la Puleggia Grande.**



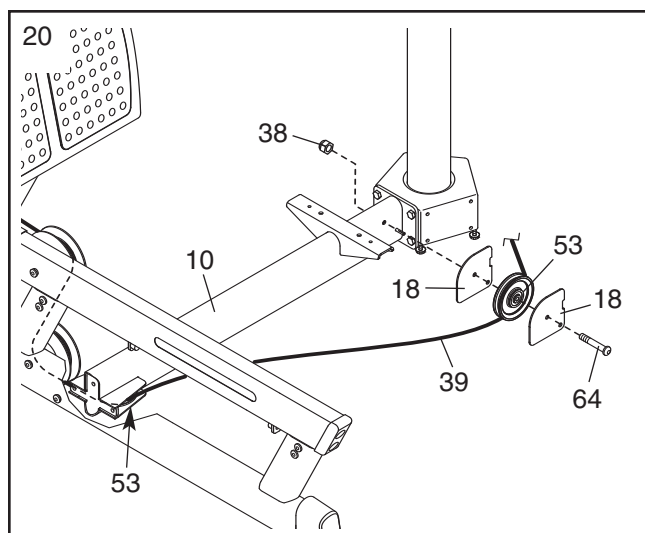
19. **Nota: per chiarezza, il Sedile non viene mostrato nelle fasi seguenti.**

Avvolgere il Cavo Lungo (39) sotto una Puleggia Grande (53). Montare la Puleggia Grande, un Blocca Cavo Grande (83) e due Protezioni Puleggia Rotonda (16) sullo Stabilizzatore (13) con un Bullone da M10 x 111mm (63) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (38). **Accertare che il Blocca Cavo Grande sia orientata nel modo indicato e che il Cavo sia situato tra il Blocca Cavo Grande e la Puleggia Grande.**

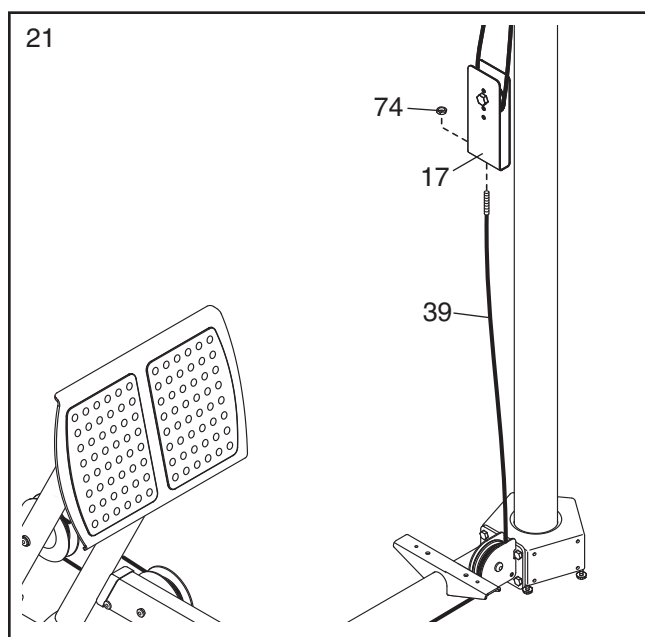


20. Passare il Cavo Lungo (39) attraverso la Base (10) e attorno alla Puleggia Grande indicata (53).

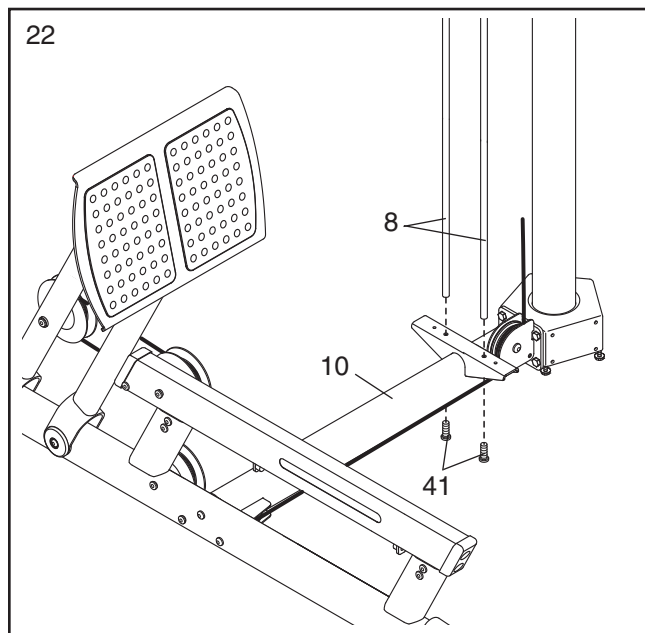
Arrotolare il Cavo Lungo (39) sotto una Puleggia Grande (53). Montare la Puleggia Grande e le due Protezioni Puleggia Quadrate (18) sulla Base (10) con un Bullone da M10 x 95mm (64) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (38).



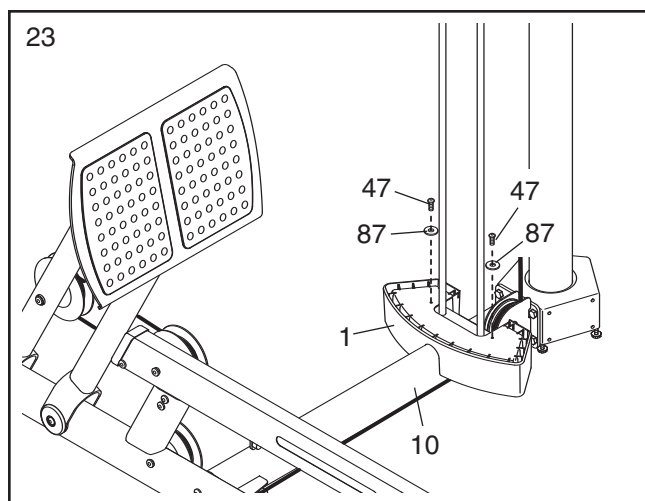
21. Fissare il Cavo Lungo (39) nella parte inferiore della Staffa ad « U » (17) con un Dado da M6 x 6mm (74).



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

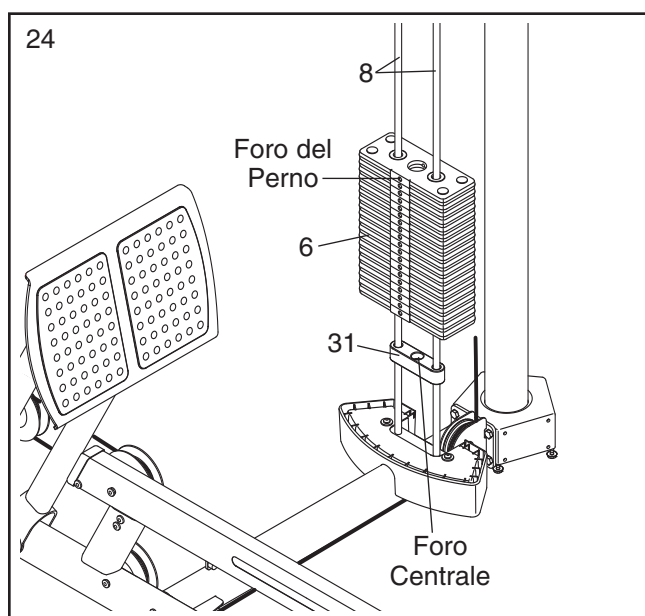


23. Fissare la Cappa Base (1) alla Base (10) con due Viti da M5 x 25mm (47) e due Rondelle da M6.5 (87).

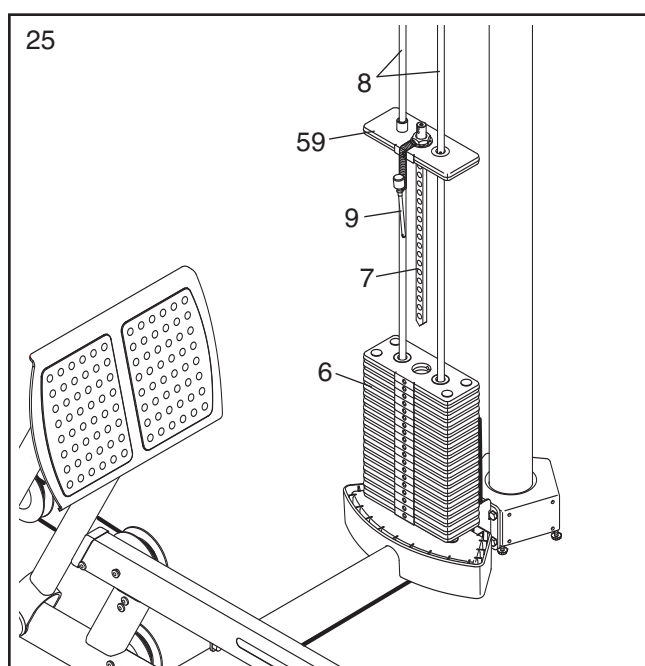


24. Posizionare il Respingente Peso (31) come indicato e poi inserirlo nelle Guide Pesi (8).

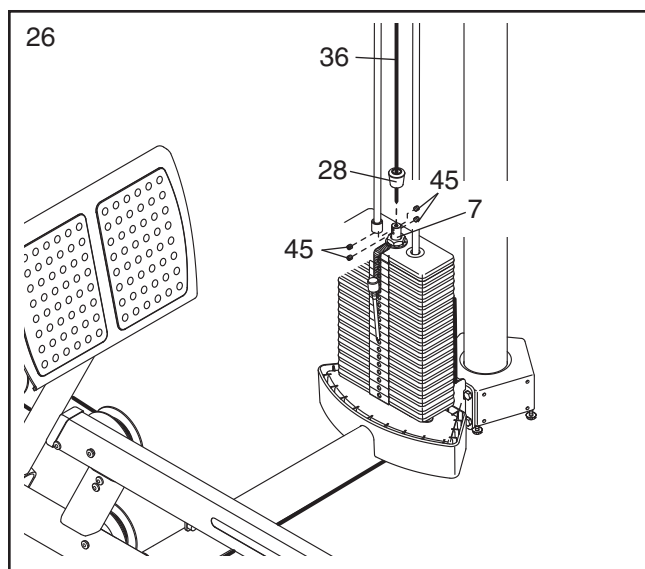
Dirigere i diciannove Pesi (6) in modo tale che i fori perno siano posizionati come indicato.
Inserire i Pesi sulle Guide Pesi (8).



25. Posizionare il Peso Superiore (59) come indicato. Inserire il Peso Superiore sulle Guide Pesi (8). Inserire il Perno Pesi (9) nel foro di un Peso (6) e il Tubo Peso (7) nel foro sottostante.



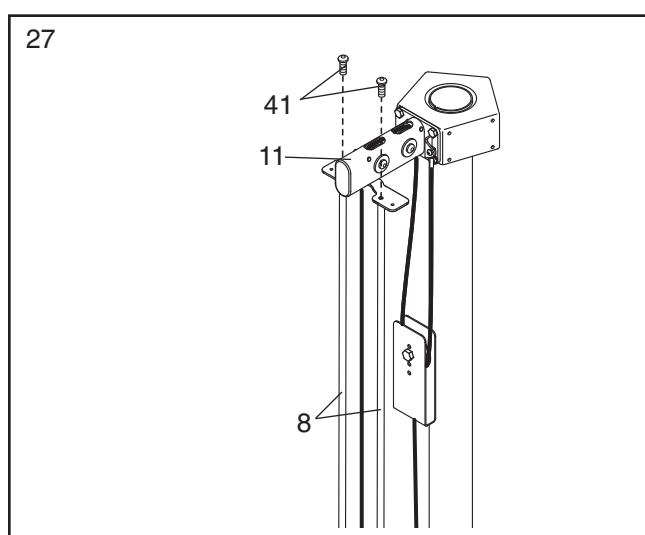
26. Inserire la Copri Tubo Pesi (28) sul Cavo Corto (36). Poi inserire il Cavo nel Tubo Pesi (7) affinché tutte e quattro le Viti di Regolazione M8 x 8mm (45) possano essere fissate al Cavo. Successivamente, serrare ogni Vite di Regolazione in modo alternato di 1/4 di giro, finché si attestano sugli 85 in.lib. (9,6 Newton-metri).



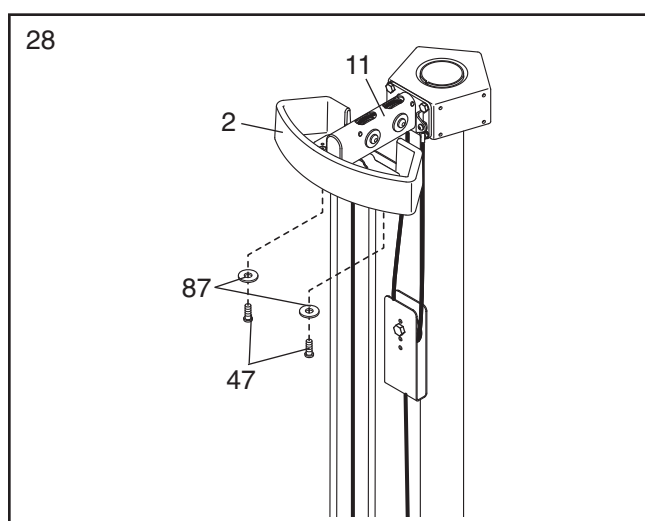
27. Fissare le Guide Pesi (8) al Telaio Superiore (11) con due Viti da M10 x 19mm (41).

Consultare fase 11. Serrare le Viti Esagonali da M10 x 19mm (40).

Consultare fase 22. Serrare le Viti da M10 x 19mm (41).



25. Fissare la Cappa Superiore (2) alla Telaio Superiore (11) con due Viti da M5 x 25mm (47) e due Rondelle da M6,5 (87).

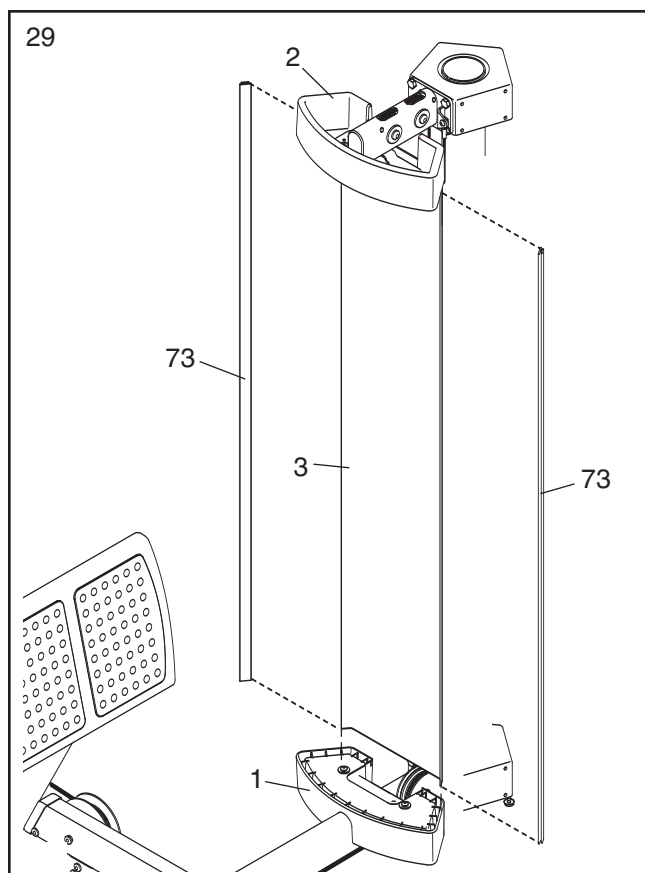


29. **Nota: se si montano tutte e cinque le stazioni al montante centrale, non è necessario montare il Cappa Posteriore (3) e i Cappa Giunti (73).**

Si specifica che il blocchetto pesi non è indicato nella fasi 29 e 30.

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

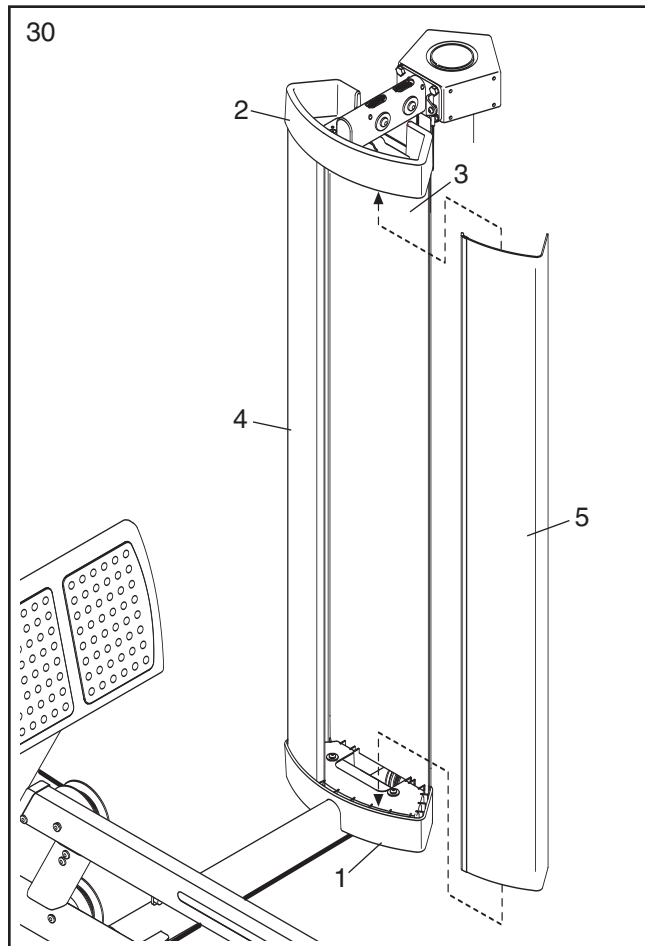
Premere i Giunti Cappa (73) su entrambe i lati della Cappa Posteriore (3). Con l'aiuto di una seconda persona reggere i Giunti Cappa fino al completamento della fase 30.



30. 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 Cappa (non raffigurati).



31. **Verificare che tutti i pezzi siano correttamente montati prima di utilizzare la stazione pesi.**
L'uso delle restanti parti verrà spiegato nel capitolo REGOLAZIONI posto all'inizio di pagina 17.

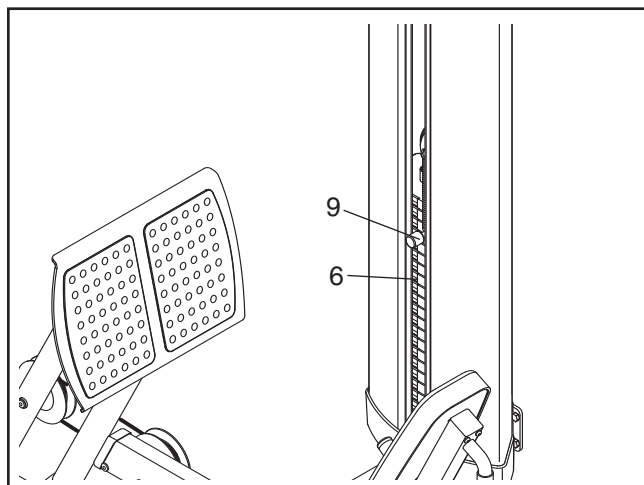
REGOLAZIONI

Questo capitolo descrive la regolazione del stazione pesi. Per sapere vantaggi dal programma di allenamento si veda la GUIDA AGLI ESERCIZI a pagina 20. Consultare la guida esercizi in allegato per verificare la corretta posizione per ogni esercizio.

CAMBIO DELL'IMPOSTAZIONE PESO

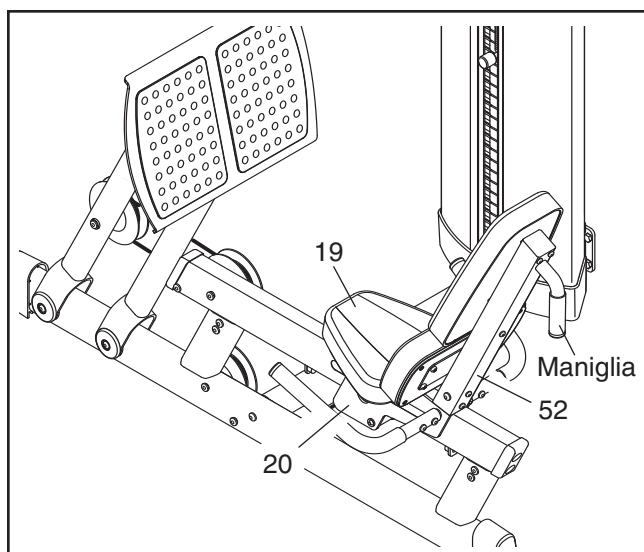
Per cambiare l'impostazione peso del blocchetto pesi, inserire il Perno Pesì (9) sotto al Peso (6) desiderato.

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



REGOLAZIONE DEL SEDILE

Per regolare la posizione orizzontale del Sedile (19), sollevare la maniglia sul Telaio Schienale (52), spingere il Carrello Sedile (20) nella posizione desiderata e quindi rilasciare la maniglia.



MANUTENZIONE

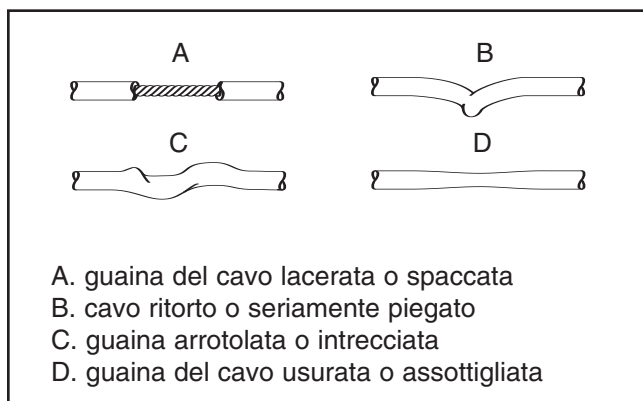
Verificare che tutte le parti siano state correttamente fissate prima di utilizzare la stazione pesi. Sostituire immediatamente tutti i pezzi usurati. Pulire la stazione pesi con un panno morbido e un detersivo delicato e non abrasivo; **non utilizzare solventi per pulire la stazione pesi.**

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.**

CABLE INSPECTION

Check the entire length of each cable by slowly performing one repetition on the exercise equipment; inspect the cable that is exposed on the exterior of the strength equipment and the cable inside the tower. Run your fingers along the cable, paying close attention at the bends and attachment points. Watch for the conditions shown on the right, which may indicate a worn cable in need of replacement.



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 in Nylon da M10 (38) e il Bullone da M10 x 54mm (82) dalla Staffa ad « U » (17), il Blocca Cavo Piccolo (15) e la Puleggia Piccola (14). Rimontare la Puleggia Piccola e il Blocca Cavo in un foro più in basso delle Staffe ad « U ».

Verificare che il Blocca Cavo sia nella posizione corretta e che il Cavo Corto (36) e la Puleggia Piccola scorrano agevolmente.

Per serrare ulteriormente i cavi, serrare il Dado da M6 x 6mm (74) che collega l'estremità del Cavo Lungo (39) alla staffa ad « U » (17).

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.

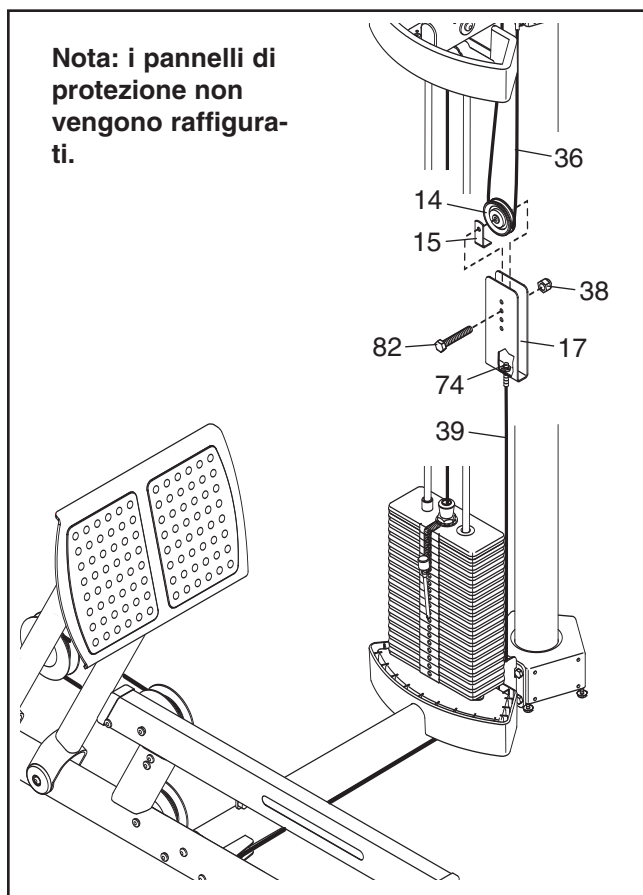
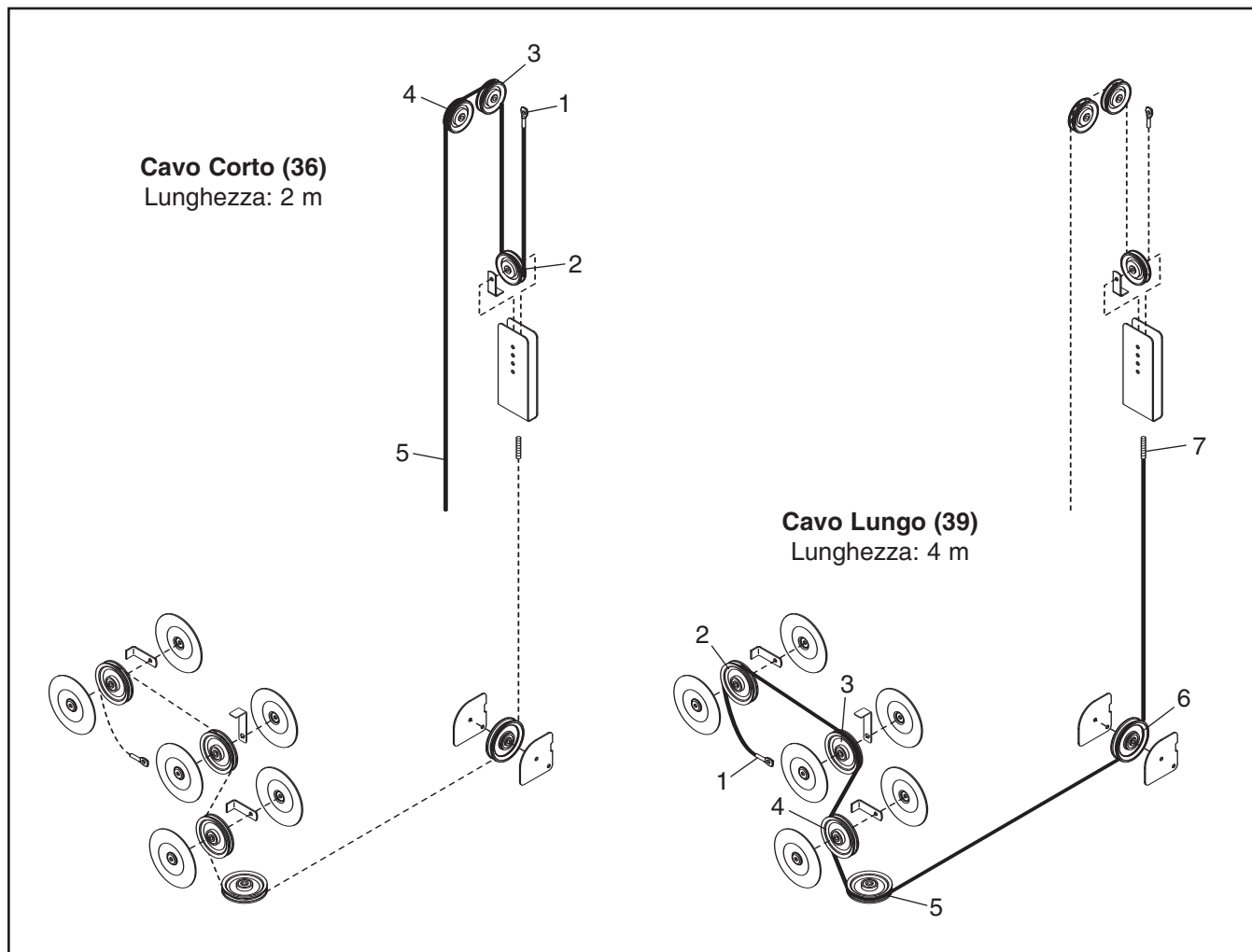


DIAGRAMMA CAVI

Il diagramma traiettoria cavo sottostante mostra il corretto percorso del cavo. I numeri mostrano il percorso corretto 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 stazione pesi funzionerà in modo scorretto e potrebbe danneggiarsi. **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 tabella 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.

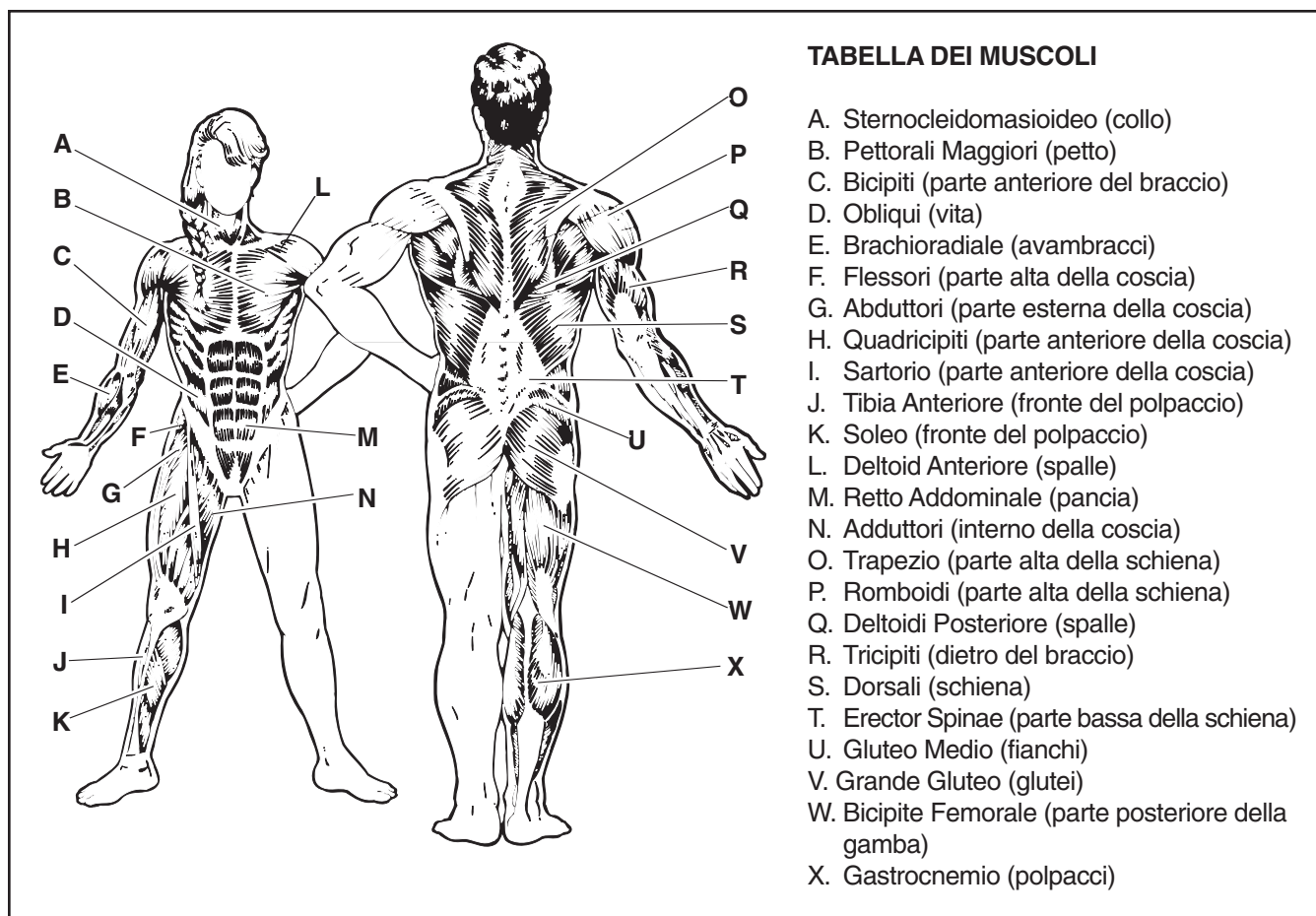
Pianificate di trascorrere le prime due settimane per familiarizzare con l'attrezzatura ed imparare la corretta forma per ogni esercizio.

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.

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.

ELENCO PEZZI—N° di ModelloVMSY80907.0

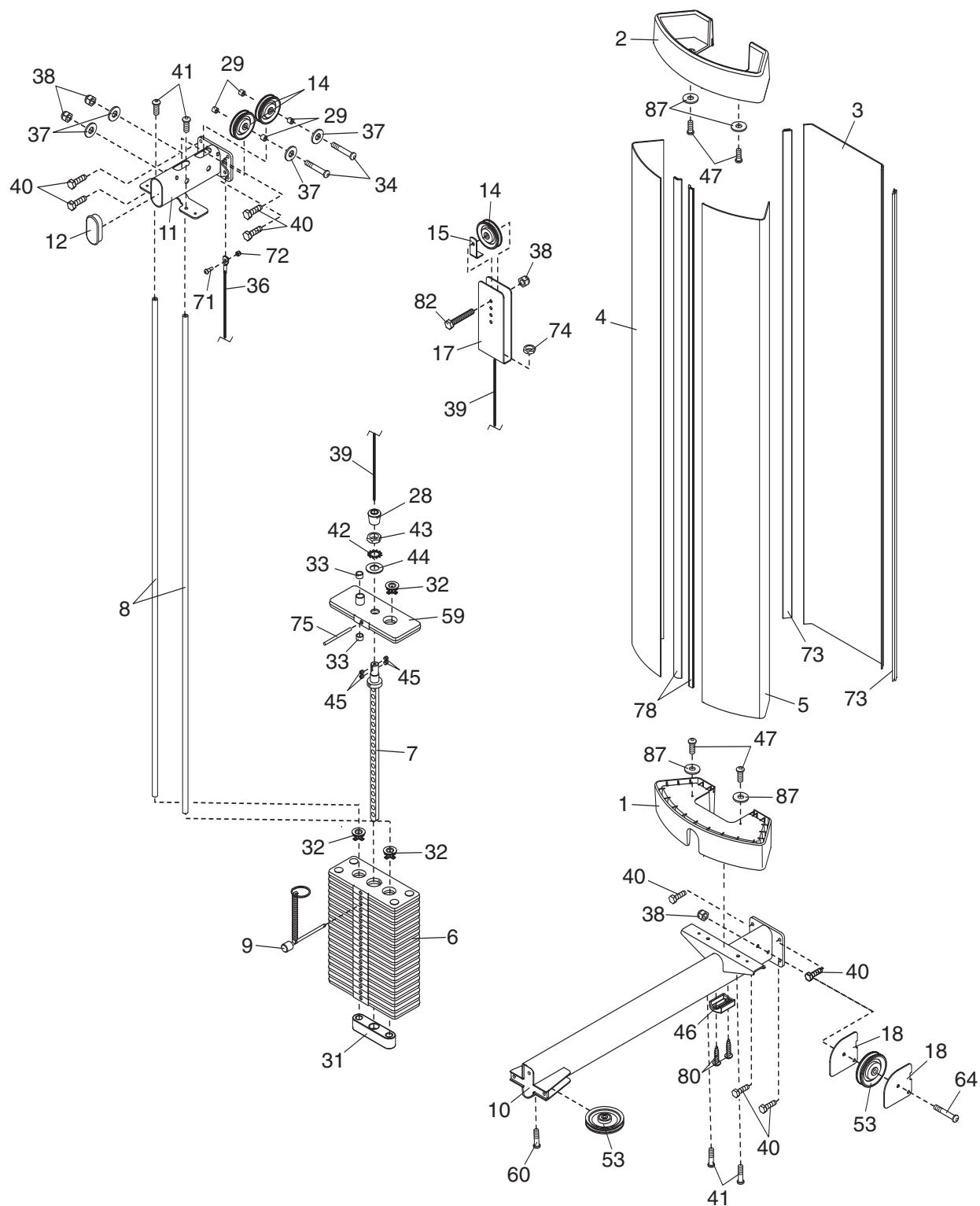
R1007A

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.

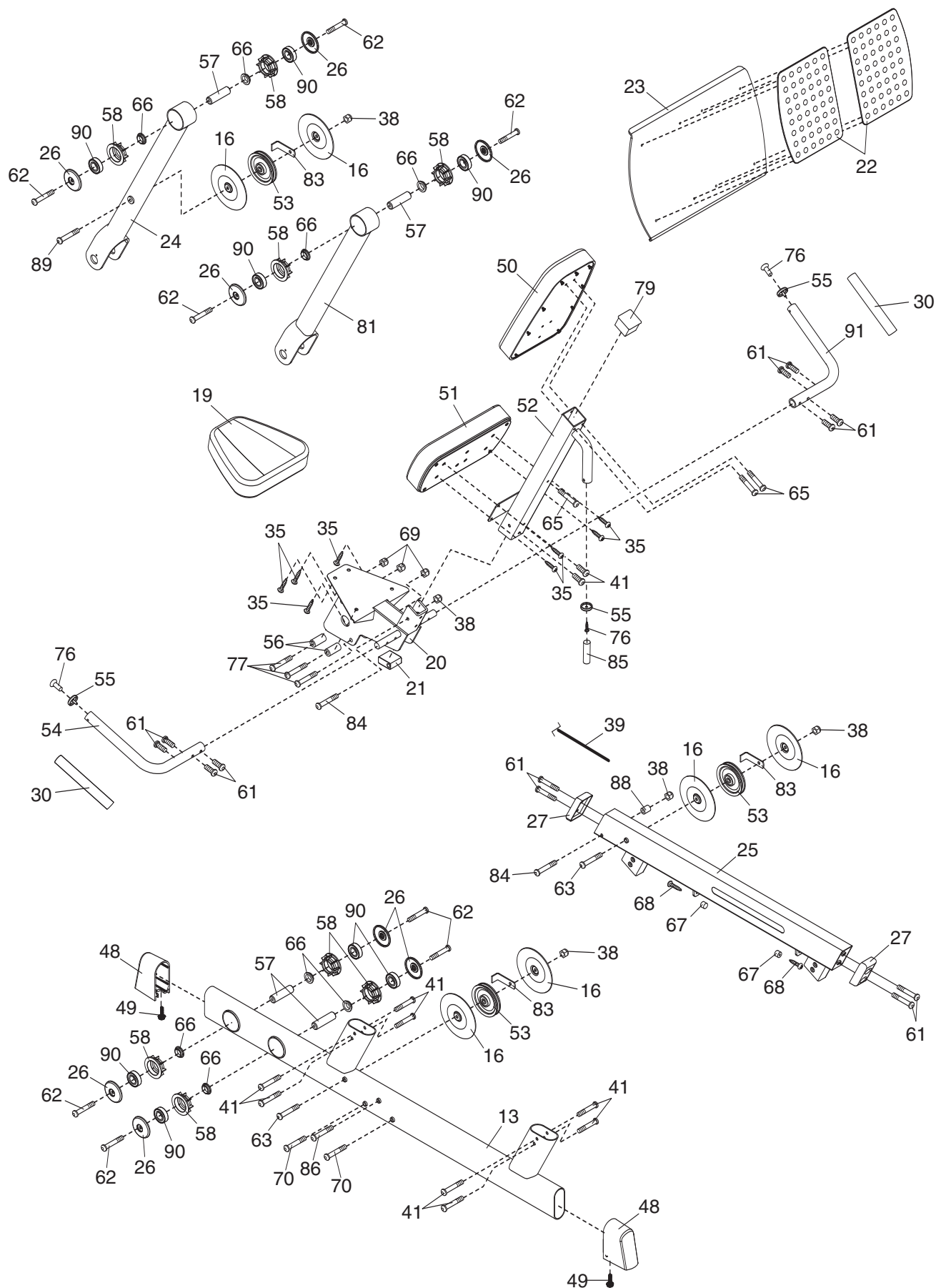
N°.	Qtà.	Descrizione	N°.	Qtà.	Descrizione
1	1	Cappa Base	49	2	Piedino di livellamento
2	1	Cappa Superiore	50	1	Schienale
3	1	Cappa Posteriore	51	1	Imbottitura Lombare
4	1	Protezione Sinistra	52	1	Telaio Schienale
5	1	Protezione Destra	53	5	Puleggia Grande
6	19	Peso	54	1	Impugnatura Sedile Sinistra
7	1	Tubo Pesi	55	3	Cappuccio Impugnatura
8	2	Guida Pesi	56	2	Rotella Carrello Sedile
9	1	Perno Pesi	57	4	Asta Telaio Pressa
10	1	Base	58	8	Boccola Grande
11	1	Telaio Superiore	59	1	Peso Superiore
12	1	Cappuccio Telaio Superiore	60	1	Vite da M10 x 45mm
13	1	Stabilizzatore	61	12	Vite da M10 x 13mm
14	3	Puleggia Piccola	62	8	Bullone con nailon da M10 x 19mm
15	1	Blocca Cavo Piccolo	63	2	Bullone da M10 x 111mm
16	6	Protezione Puleggia Rotonda	64	1	Bullone da M10 x 95mm
17	1	Staffa a « U »	65	3	Vite da M6 x 75mm
18	2	Protezione Puleggia Quadrata	66	8	Boccola Piccola
19	1	Sedile	67	2	Respingente
20	1	Carrello Sedile	68	2	Vite da M8 x 13mm
21	1	Cappuccio Carrello Sedile	69	3	Dado Autobloccante in Nylon da M12
22	2	Appoggia piedi	70	2	Vite da M10 x 69mm
23	1	Telaio Pressa	71	1	Bullone con Collare da M8 x 25mm
24	1	Supporto Telaio Pressa Grande	72	1	Dado Autobloccante in Nylon da M8
25	1	Telaio Sedile	73	2	Giunto Cappa
26	8	Cappuccio Telaio Pressa	74	1	Dado da M6 x 6mm
27	2	Cappuccio Telaio Sedile	75	1	Perno Peso Alto
28	1	Copri Tubo Pesi	76	3	Vite da M6 x 25mm
29	4	Distanziatore Puleggia	77	3	Bullone da M12 x 86mm
30	2	Manopola di Regolazione Grande	78	2	Cordolo Cappa
31	1	Respingente Peso	79	1	CappuccioTelaio Schienale
32	39	Boccola Peso	80	2	Vite da M4 x 13mm
33	2	Distanziatore Peso Alto	81	1	Supporto Telaio Pressa Piccolo
34	2	Bullone da M10 x 66mm	82	1	Bullone da M10 x 54mm
35	8	Vite da M6 x 18mm	83	3	Blocca Cavo Grande
36	1	Cavo Corto	84	2	Bullone da M10 x 76mm
37	4	Rondella da M10	85	1	Impugnatura Maniglia Schienale
38	9	Dado Autobloccante in Nylon da M10	86	1	Vite da M10 x 80mm
39	1	Cavo Lungo	87	4	Rondella da M6,5
40	8	Vite Esagonale da M10 x 19mm	88	1	Spaziatore Telaio Sedile
41	14	Vite M10 x 19mm	89	1	Bullone da M10 x 100mm
42	1	Rondella a Stella	90	8	Cuscinetto
43	1	Dado da M25	91	1	Impugnatura Sedile Destra
44	1	Rondella da M25	*	—	Manuale istruzioni
45	4	Vite di Regolazione da M8 x 8mm	*	—	Guida all'allenamento
46	1	Piedino Base	*	—	Chiave Esagonale
47	4	Vite da M5 x 25mm	*	—	Confezione Lubrificante
48	2	Cappuccio Stabilizzatore			

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.

DISEGNO ESPLOSO A—N° del Modello VMSY80907.0 R1007A



DISEGNO ESPLOSO B—N° del Modello VMSY80907.0 R1007A



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 del 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 PEZZO/i e la relativa DESCRIZIONE (consultare la ELENCO 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