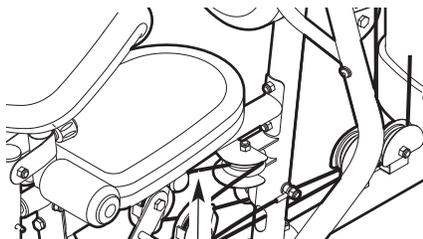


WEIDER® PRO 5500

Modello N°. WEEVSY2996.1

N°. di Serie _____

Scrivere il numero di serie nello spazio soprastante per facile riferimento.



Etichetta del Numero di Serie
(Sotto il Sedile)

MANUALE D'ISTRUZIONI

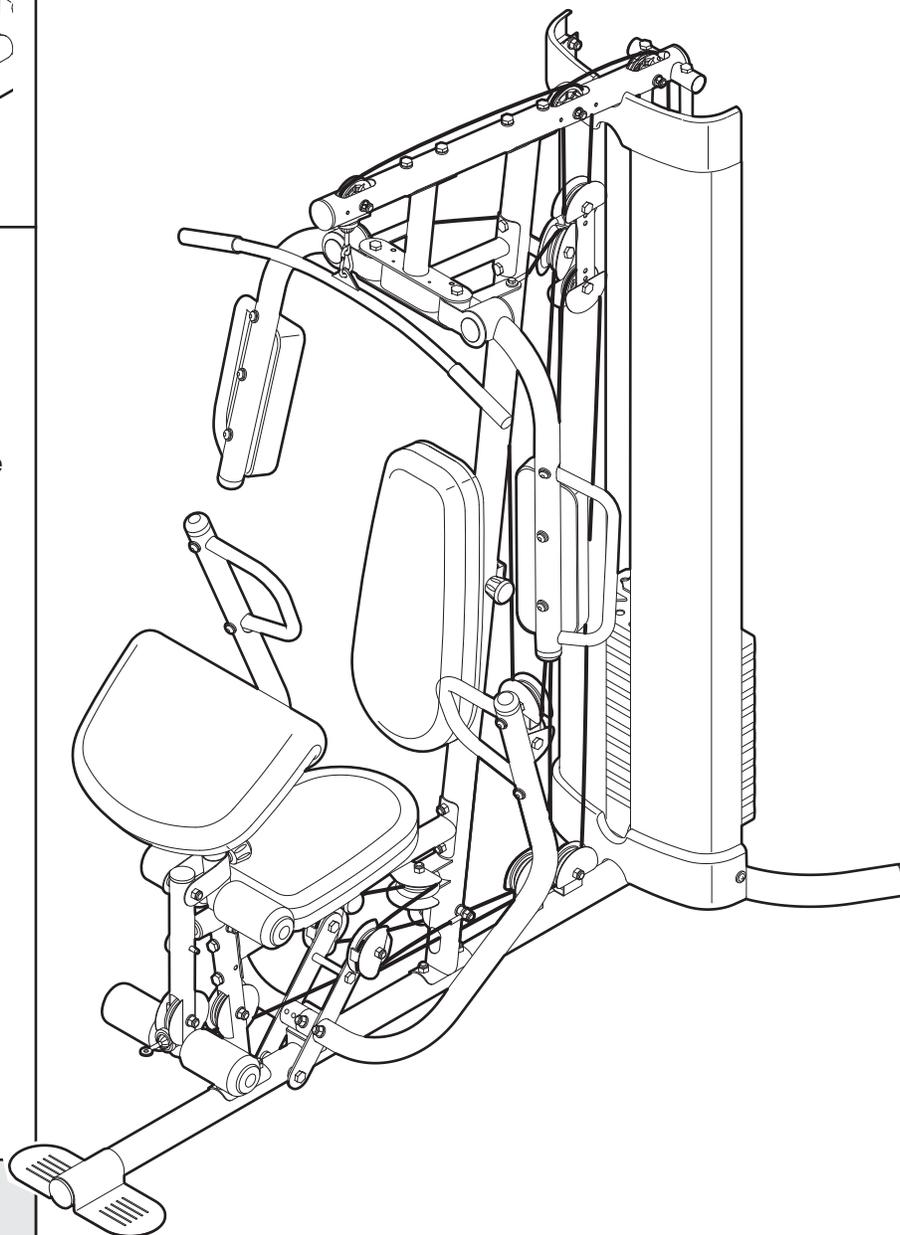
DOMANDE?

Come fabbricanti, ci siamo imposti di provvedere alla completa soddisfazione del cliente. Se avete domande, oppure rinvenite parti mancanti, per favore chiamare il:

800 865114

lunedì-venerdì: 15.00–18.00
(Non accessibile da telefoni cellulari)

email: csitaly@iconeurope.com



AVVERTENZA

Leggere attentamente tutte le istruzioni e precauzioni importanti elencate in questo manuale prima di utilizzare questo articolo. Conservare il manuale per future referenze.



Nostro website

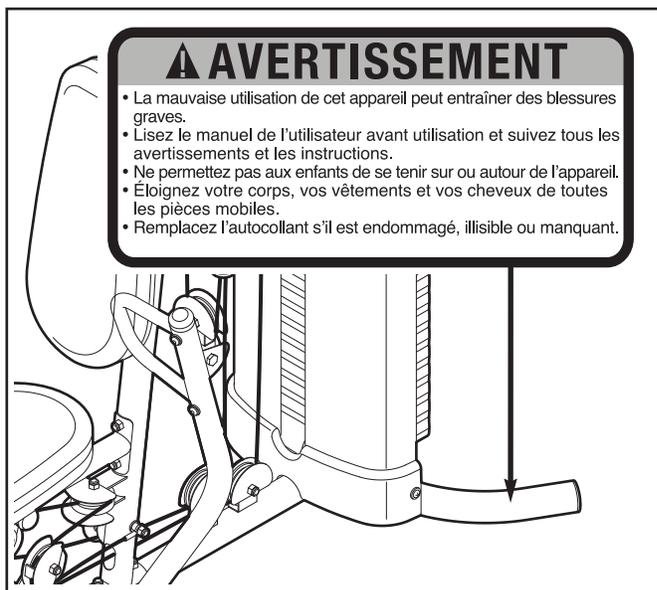
www.iconeurope.com

INDICE

LOCALIZZAZIONE ADESIVO AVVERTENZA2
PRECAUZIONI IMPORTANTI3
PRIMA DI INIZIARE4
TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI5
MONTAGGIO8
REGOLAZIONI25
TABELLA DI RESISTENZA DEI PESI27
DIAGRAMMA DEI CAVI28
MANUTENZIONE29
GUIDA AGLI ESERCIZI30
LISTA DELLE PARTI33
DIAGRAMMA DELLE PARTI34
COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIORetro Copertina

LOCALIZZAZIONE ADESIVO AVVERTENZA

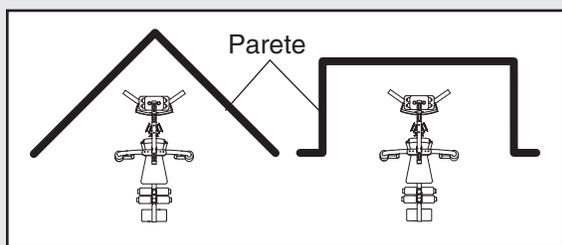
Fare riferimento al disegno sottostante. Localizzare l'adesivo d'avvertenza sulla stazione multifunzione. Il testo sull'adesivo d'avvertenza è in inglese. Trovare il foglio con l'adesivo quadrato che è incluso con la stazione multifunzione. Staccare l'adesivo in italiano, ed attaccarlo sull'adesivo d'avvertenza in modo da coprire il testo in inglese. Se manca un adesivo d'avvertenza, o se non è leggibile, si prega chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti per ordinare un altro adesivo gratis. Applicare l'adesivo nel luogo mostrato.



PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di gravi lesioni, leggere attentamente le seguenti informazioni e precauzioni importanti prima di utilizzare la stazione multifunzione.

1. Leggere tutte le istruzioni contenute nel presente manuale e tutte le avvertenze relative alla stazione multifunzione. prima di utilizzarla. Utilizzare la stazione multifunzione solo secondo le istruzioni di questo manuale.
2. Sarà responsabilità del proprietario dell'attrezzatura di informare adeguatamente qualsiasi persona che farà uso della stazione multifunzione, delle norme di sicurezza sopra elencate.
3. La stazione multifunzione è stata realizzata solo per uso interno. Non utilizzare la stazione multifunzione per motivi commerciali per affittare o in istituti media.
4. Tenere la stazione multifunzione all'interno, lontano da polvere e umidità. Posizionare la stazione multifunzione su una superficie piana, ponendovi sotto un tappetino per proteggere il pavimento o la moquette. Accertare che vi sia spazio a sufficienza intorno alla stazione multifunzione per montarla, smontarla e utilizzarla.
5. La stazione multifunzione ha un gruppo peso aperto; quest'ultimo non deve essere in alcun modo accessibile dall'esterno dall'utilizzatore. Per evitare l'accesso al blocco peso, posizionare la stazione multifunzione in un angolo o in una rientranza della stanza come indicato nel disegno sottostante. Tra la stazione multifunzione e i muri adiacenti non deve esserci più di 1 metro (3 piedi e 4 pollici).
6. Ispezionare ed assicurare tutte le parti ogni volta che si usa la panca pesi. Cambiare immediatamente qualsiasi parte logorata.
7. La stazione multifunzione è stata disegnata per sostenere un peso dello utente massimo di 135 kg.
8. Tenere lontano dalla portata dei bambini di un'età inferiore ai 12 anni ed animali domestici.
9. Tenere i piedi e le mani lontano da parti in movimento.
10. Calzare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso.
11. Assicurarsi che il cavo rimanga sempre sulle pulegge. Se il cavo si avvolge mentre ci si sta allenando fermarsi immediatamente e assicurarsi che il cavo scorra sulle pulegge e che nulla intralci il cavo o le pulegge. Sostituire tutti i cavi almeno ogni due anni.
12. La stazione multifunzione è stata disegnata per essere utilizzata solo con gli inclusi pesi. Non utilizzare la stazione multifunzione con i manubri o qualsiasi altro tipo di pesi per aumentare la resistenza.
13. Assicurarsi sempre che il perno peso sia completamente inserito nel gruppo pesi prima di esercitarsi.
14. In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.
15. Non utilizzare più di dieci pesi con le braccia a farfalla.



⚠ AVVERTENZA: Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questo è raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti. ICON non assume nessuna responsabilità per lesioni di persona, o a danni di proprietà dovuti da o causati dall'uso di questo prodotto.

PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver acquistato la versatile WEIDER™ PRO 5500 stazione multifunzione. La stazione multifunzione offre una varietà di stazioni pesi progettate per sviluppare ogni maggior gruppo muscolare del corpo. Sia che il proprio obiettivo sia quello di migliorare il benessere del sistema cardiovascolare, il tonificazione generale di muscoli del corpo od un notevole sviluppo e rafforzamento della massa muscolare, la stazione multifunzione aiuterà a raggiungere gli specifici risultati desiderati.

Per il proprio beneficio, leggere attentamente le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare

stazione multifunzione. Per ulteriori informazioni, vedere la copertina di questo manuale. Fare riferimento al numero di serie e a quello del modello. Il numero del modello è WEEVSY2996.1. È possibile trovare il numero di serie su un'etichetta posta sulla stazione multifunzione (vedere la copertina di questo manuale).

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

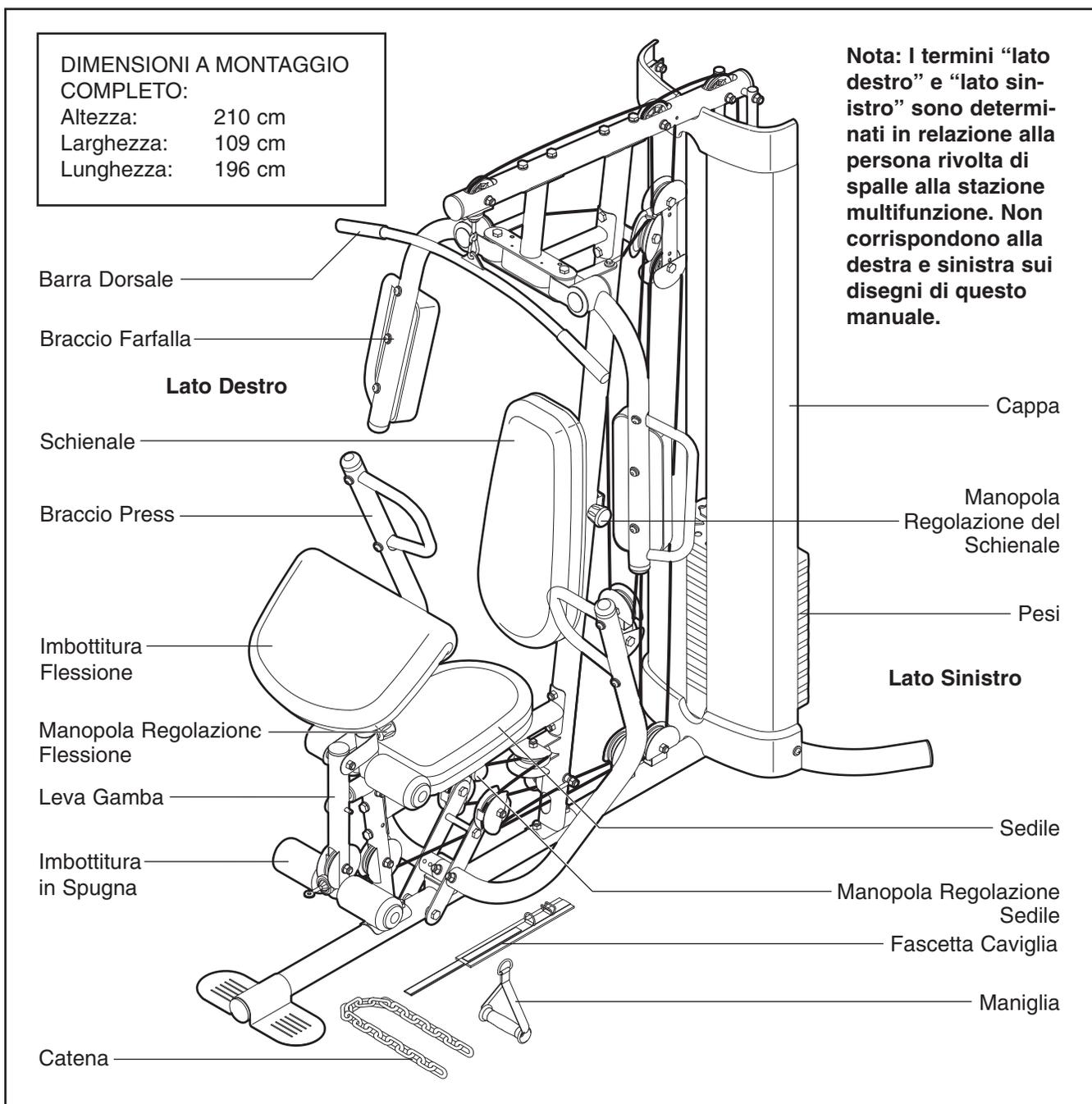


TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLA PARTI

Questa tabella viene fornita per aiutare ad identificare le piccole parti usate per il montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascuna parte fa riferimento al numero del diagramma della stessa, fare riferimento alla LISTA DELLE PARTI a pagina 33 di questo manuale. **Nota: Per motivi di trasporto alcune piccole parti potrebbero essere precedentemente montate. Se una parte non si trovasse nell'apposito sacchetto che le contiene, controllare che non sia già stata premontata.**

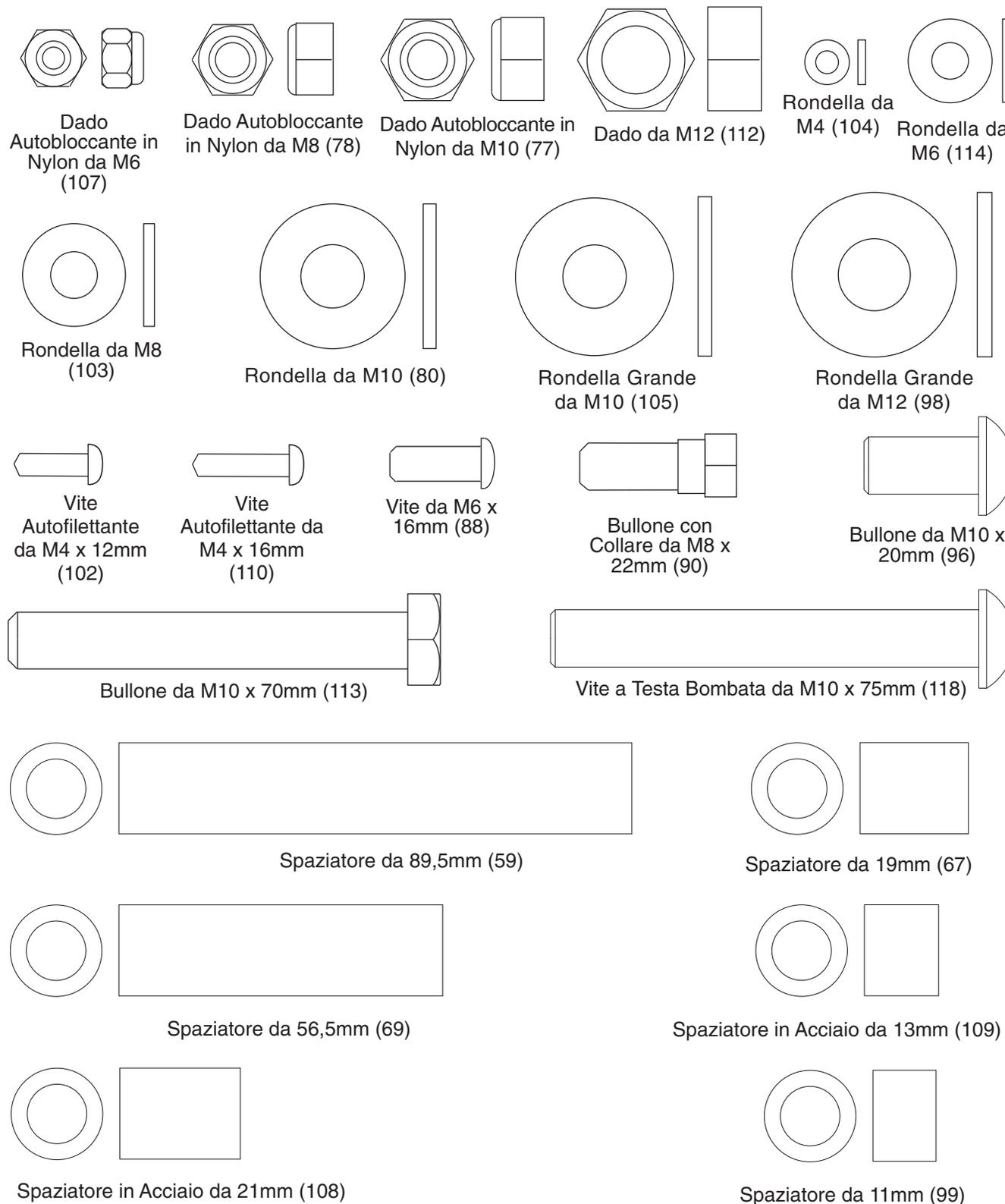
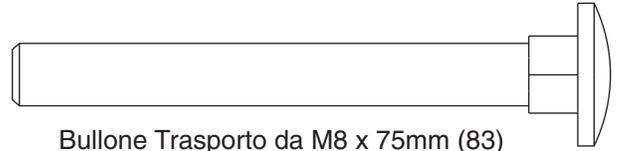


TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLA PARTI



Bullone con Collare da M8 x 69mm (87)



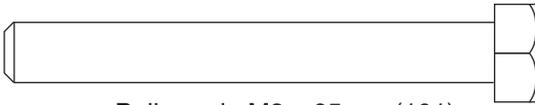
Bullone Trasporto da M8 x 75mm (83)



Bullone da M10 x 65mm (85)



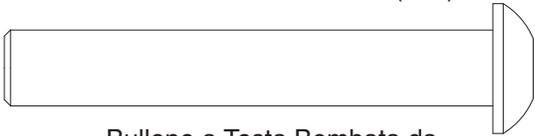
Bullone da M10 x 75mm (82)



Bullone da M8 x 65mm (101)



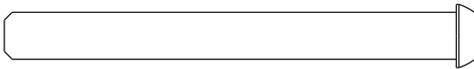
Bullone da M8 x 80mm (100)



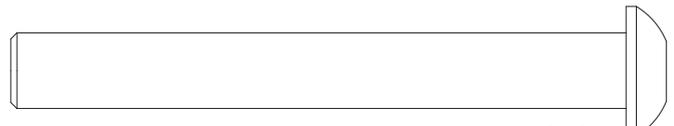
Bullone a Testa Bombata da M10 x 65mm (106)



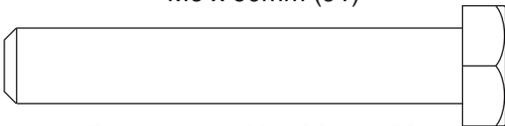
Bullone da M10 x 80mm (84)



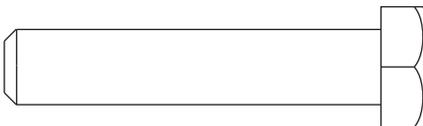
Bullone a Testa Bombata M6 x 60mm (91)



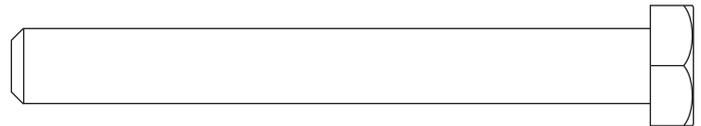
Bullone a Testa Bombata M10 x 82mm (92)



Bullone da M10 x 60mm (79)



Bullone da M10 x 50mm (97)



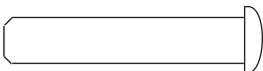
Bullone da M10 x 85mm (81)



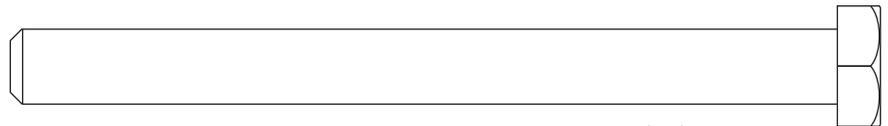
Bullone da M10 x 45mm (86)



Set Bulloni da M10 x 61mm (116)



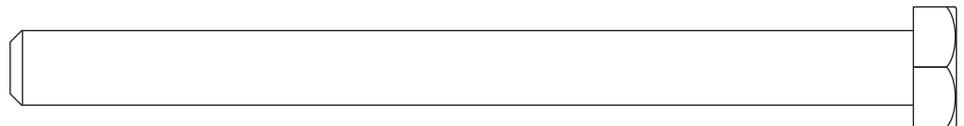
Vite da M6 x 32mm (89)



Bullone da M10 x 110mm (93)

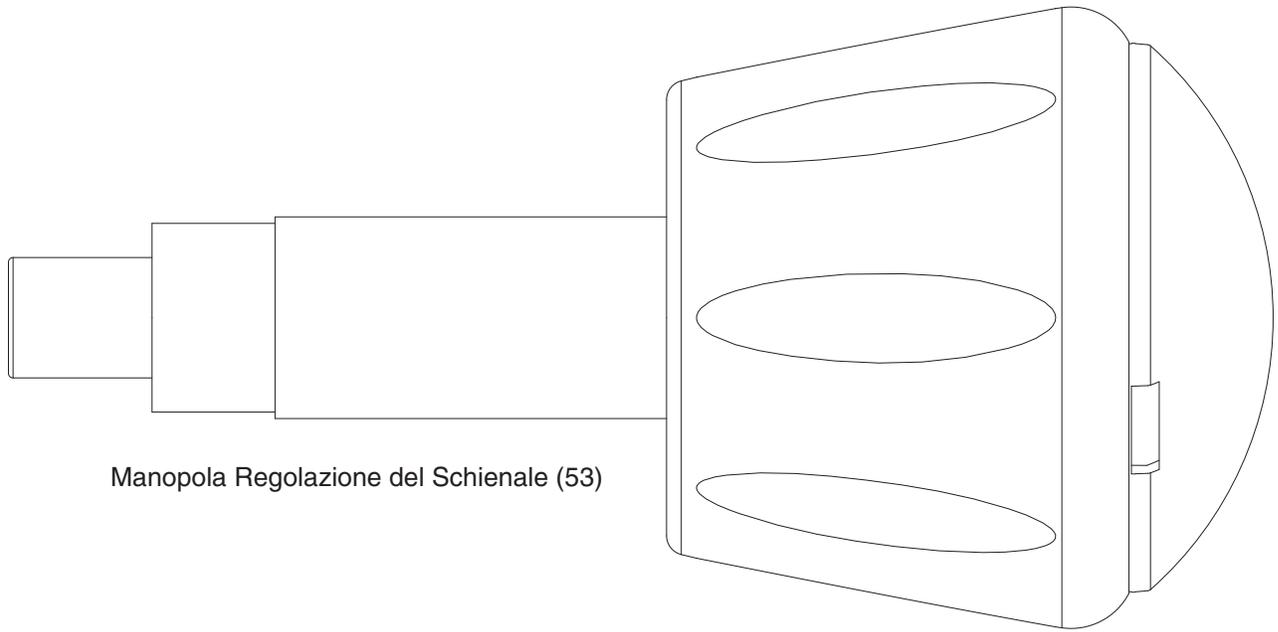


Bullone da M6 x 28mm (94)

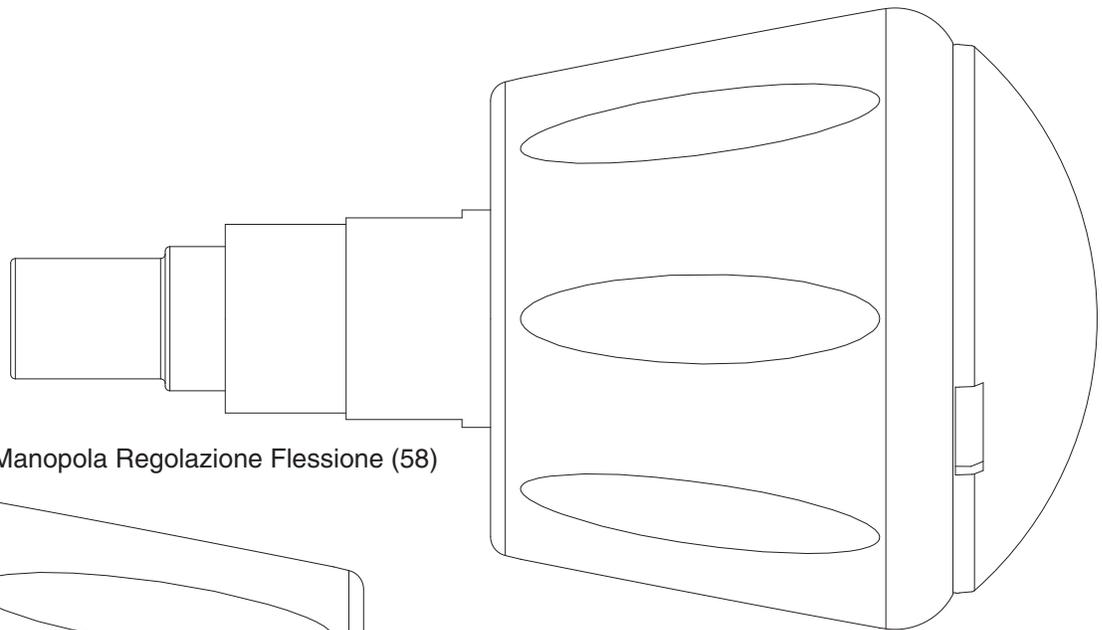


Bullone da M10 x 120mm (115)

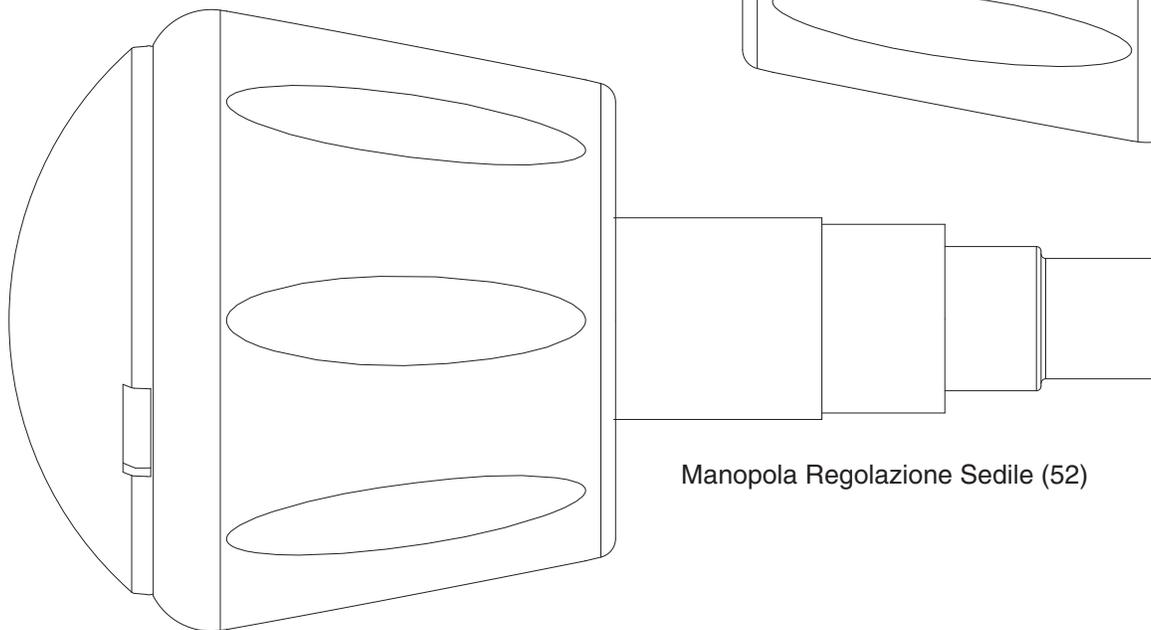
TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLA PARTI



Manopola Regolazione del Schienale (53)



Manopola Regolazione Flessione (58)



Manopola Regolazione Sedile (52)

MONTAGGIO

Renditi il Montaggio più Facile

Tutto ciò che è presente in questo manuale è disegnato per assicurare che la stazione multifunzione possa essere montata con successo da chiunque. **Prima di iniziare il montaggio, assicurarsi di leggere le informazioni in questa pagina. Questa breve introduzione vi risparmierà più tempo di quanto ne richiede la lettura.**

Il Montaggio Richiede Due Persone

Per vostra convenienza e sicurezza, montare la stazione multifunzione con l'aiuto di un'altra persona.

Pianificare Abbastanza Tempo

Date le numerose caratteristiche della stazione multifunzione, il processo di montaggio richiederà circa sei ore. Pianificando tempo a sufficienza e decidendo di rendere il compito piacevole, il montaggio proseguirà senza intoppi. E' possibile che si desideri montare la stazione multifunzione in due serate.

Scegliere un Luogo per la Stazione Multifunzione

A causa del suo peso e misure, la stazione multifunzione dovrebbe essere montata nel luogo dove sarà poi utilizzato. Assicurarsi che ci sia abbastanza spazio per girare intorno la stazione multifunzione mentre lo montate.

Come Disimballare la Scatola

Per rendere il montaggio il più semplice possibile, abbiamo diviso il processo di montaggio in quattro fasi. Le parti necessarie per ogni fase sono state riposte in sacchetti separati. **Importante: Aspettare fino a quando si è pronti ad iniziare una nuova fase prima di aprire il relativo pacchetto contenente le parti necessarie.** Mettere tutte le parti la stazione multifunzione in una zona sgombra e rimuovere il materiale d'imballaggio; non disfarsi del materiale d'imballaggio fino a completo montaggio.

Assicurarsi di Avere i Seguenti Attrezzi:

- due chiavi inglesi regolabili 
- un cacciavite universale 
- un cacciavite a stella 
- un martello in gomma 
- del lubrificante tipo grasso o gelatina di petrolio, una piccola quantità di acqua insaponata, e del nastro adesivo trasparente o protettivo.

Nota: Il montaggio sarà più facile se avete delle chiavi a tubo, delle chiavi aperte o chiuse, o delle chiavi a nottolino.

Come Identificare le Parti

Fare uso della **TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI** situata a la pagina 5 e 7 del presente manuale, per un aiuto nell'identificazione delle parti piccole. Porre la tabella sul pavimento e utilizzarla per identificare facilmente le parti durante ciascuna fase del montaggio. **Nota: Per motivi di trasporto alcune piccole parti potrebbero essere precedentemente montate. Se una parte non si trovasse nell'apposito sacchetto che le contiene, controllare che non sia già stata premontata.**

Come Posizionare le Parti

Durante il montaggio della stazione multifunzione, assicurare che tutte le parti siano posizionate allo stesso modo come nella relativa figura.

Stringere le Parti

Stringere a fondo tutte le parti al momento dell'inserzione, a meno che istruito diversamente.

Domande?

Se avete domande dopo la lettura delle istruzioni del montaggio, rivolgersi al numero di telefono sulla copertina di questa manuale.

Le Quattro Fasi del Processo di Montaggio

Montaggio del Telaio—Inizierete col montare la base e i montanti che formano lo scheletro della stazione multifunzione.

Montaggio del Braccio—Durante questa fase monterete le braccia e il leg lever.

Montaggio dei Cavi—Durante questa fase attaccherete i cavi e le pulegge che collegano le braccia ai pesi.

Montaggio del Sedile—Durante questa fase finale monterete il sedile e lo schienale.

Montaggio del Telaio

1. **Accertatevi di capire tutte le informazioni a pagina 8 prima di iniziare il montaggio della stazione multifunzione. Consultare la TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI a la pagina 5 e 7 del presente manuale per reperire i pezzi piccoli.**

Inserire verso sopra otto Bulloni Trasporto da M8 x 75mm (83) attraverso la Base (1). **Nota: Potrebbe essere d'aiuto mettere del nastro adesivo sulla testa dei bulloni per mantenerli fermi sul posto.**

2. Inserire le due Guide Peso (18) nello Stabilizzatore (3). **Verificare che i fori indicati sulle Guide Peso si trovino vicino al pavimento.**

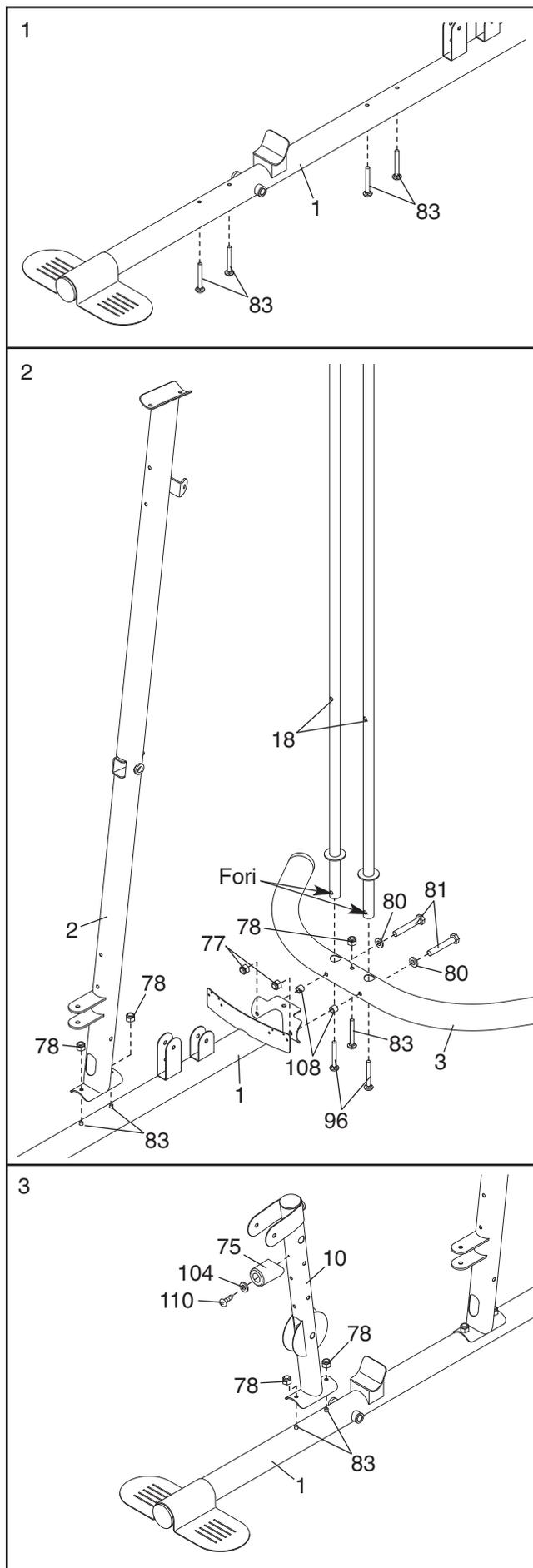
Fissare lo Stabilizzatore (3) e le Guide Peso (18) alla Base (1) con due Bulloni da M10 x 85mm (81), due Rondelle da M10 (80), due Spaziatori in Acciaio da 21mm (108) e due Dadi Autobloccanti in Nylon da M10 (77). **Attendere prima di serrare i Dadi Autobloccante in Nylon.**

Poi montare le Guide Peso (18) allo Stabilizzatore (3) con due Viti a Testa Bombata da M10 x 20mm (96). Montare lo Stabilizzatore alla Base (1) con un Bullone Trasporto da M8 x 75mm (83) e un Dado Autobloccante in Nylon da M8 (78). **Attendere prima di serrare il Dado Autobloccante in Nylon.**

Fissare il Montante (2) alla Base (1) usando i due Bulloni Trasporto da M8 x 75mm indicati (83) e due Dadi Autobloccanti in Nylon da M8 (78). **Attendere prima di serrare il Dado Autobloccante in Nylon.**

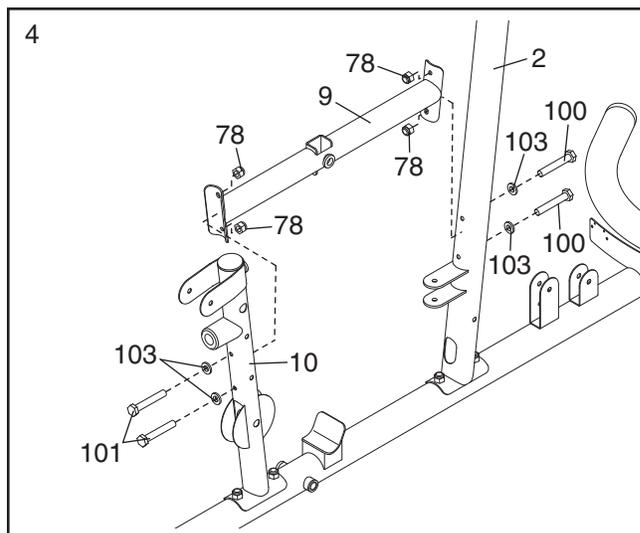
3. Attaccare la Gamba Anteriore (10) alla Base (1) con i due Bulloni Trasporto da M8 x 75mm (83) e due Dadi Autobloccanti in Nylon M8 (78). **Non stringere ancora i Dadi Autobloccanti in Nylon.**

Montare il Respingente Gamba (75) alla Gamba Anteriore (10) con una Vite Autofilettante da M4 x 16mm (110) e una Rondella da M4 (104). **Verificare che l'estremità del Respingente sia rivolta verso l'alto.**



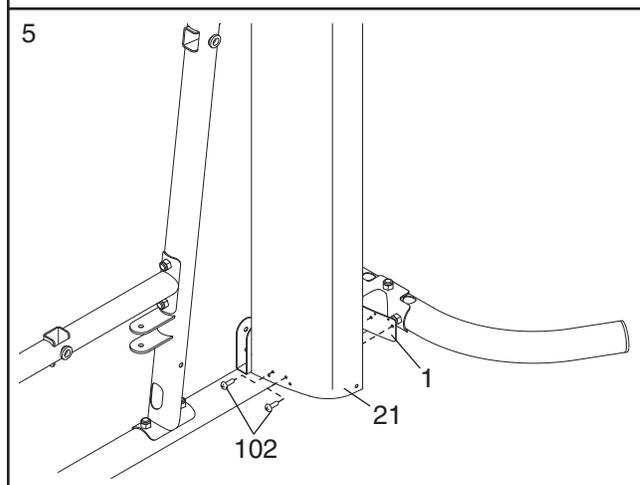
4. Fissare il Telaio (9) al Montante (2) con due Bulloni da M8 x 80mm (100), due Rondelle da M8 (103), e due Dado Autobloccante in Nylon da M8 (78). **Non stringere ancora i Dadi Autobloccanti in Nylon.**

Fissare il Telaio (9) alla Gamba Anteriore (10) con due Bulloni da M8 x 65mm (101), due Rondelle da M8 (103), e due Dado Autobloccante in Nylon da M8 (78). **Non stringere ancora i Dadi Autobloccanti in Nylon.**



5. Fissare la parte inferiore della Cappa Sinistra (21) alla Base (1) con due Viti Autofilettanti da M4 x 12mm (102).

Ripetere la stessa procedura per la Cappa Destra (non raffigurata).

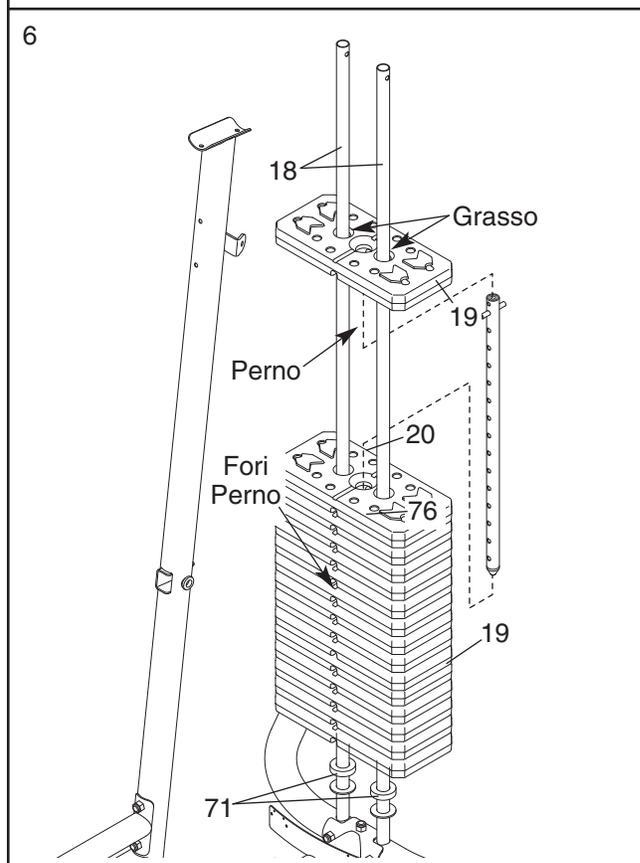


6. **Nota: alcuni pezzi sono stati tolti al fine di poter raffigurare in modo chiaro questa fase.**

Inserire in due Respingenti Peso (71) sulle Guide Peso (18). Impilare quattordici Pesi (19) con i fori perno rivolti verso il basso come indicato. Inserire i Pesi sulle Guide Peso.

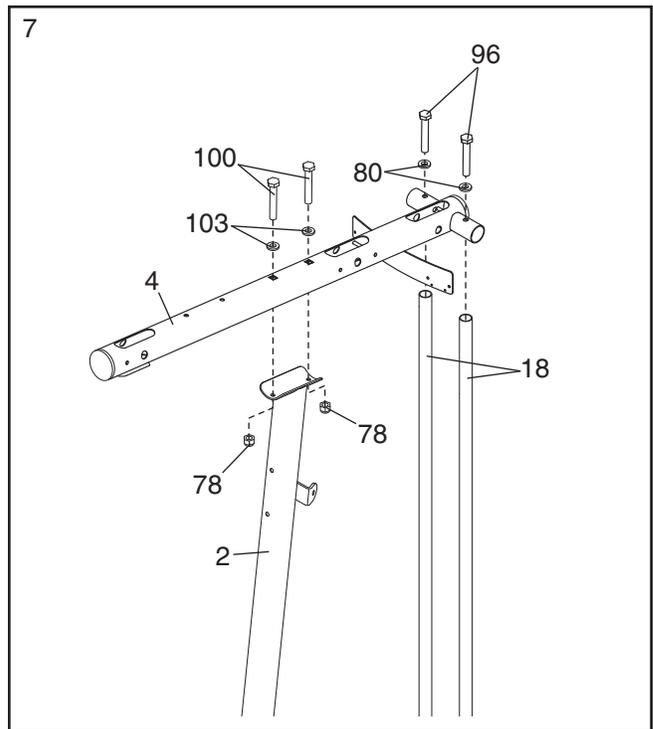
Inserire il Cappuccio Tubo Peso (76) nel Tubo Peso (20). Inserire il Tubo Peso nei quattordici Pesi (19). **Verificare che il perno presente sul Tubo Peso sia orientato come indicato.**

Lubrificare i fori del Peso (19) con la confezione di lubrificante inclusa. Inserire il Peso sulle Guide Peso (18).



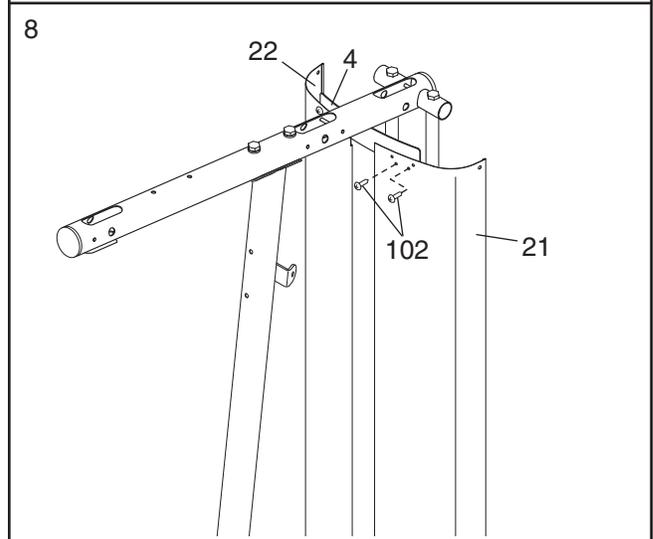
7. Montare il Telaio Superiore (4) al Montante (2) con due Bulloni da M8 x 80mm (100), due Rondelle da M8 (103) e due Dadi Autobloccanti in Nylon da M8 (78). **Attendere prima di serrare il Dado Autobloccante in Nylon.**

Fissare le Guide Peso (18) al Telaio Superiore (4) con quattro Bulloni da M10 x 20mm (96) e quattro Rondelle da M10 (80).



8. Fissare la parte superiore della Cappa Sinistra (21) alla Base (4) con due Viti Autofilettanti da M4 x 12mm (102).

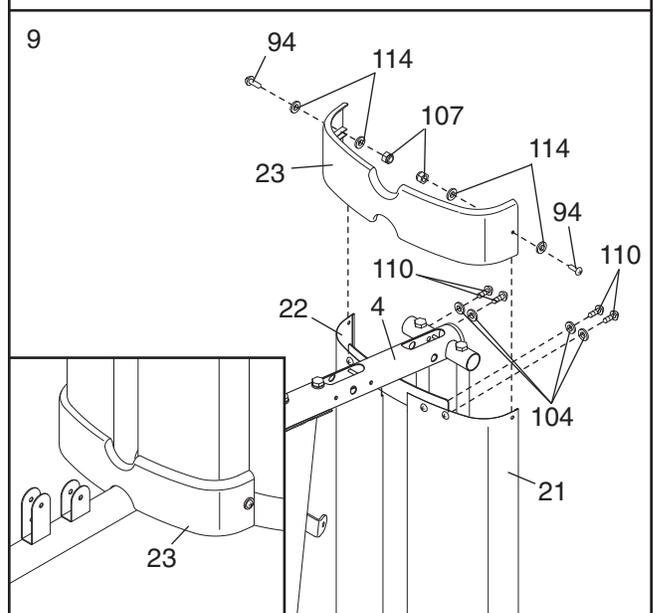
Ripetere la stessa procedura per la Cappa Destra (non raffigurata).



9. Fissare il Copri Cappa (23) alle Cappe Sinistra e Destra (21, 22) con due Bulloni da M6 x 28mm (94), quattro Rondelle da M6 (114) e due Dadi Autobloccanti in Nylon da M6 (107).

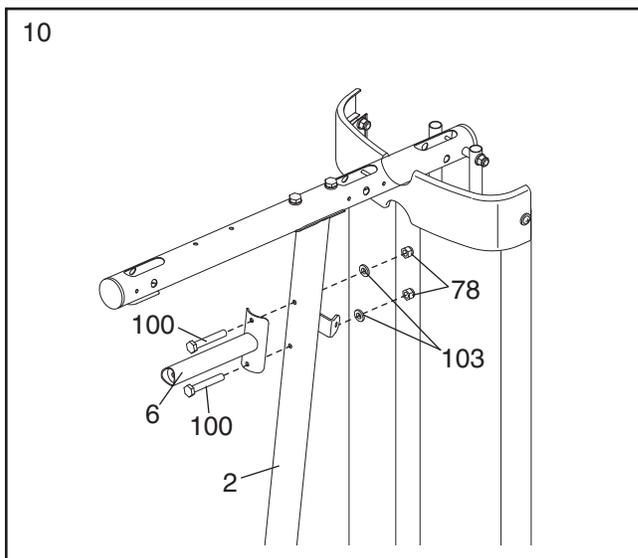
Montare il Copri Cappa (23) al Telaio Superiore (4) con quattro Viti Autofilettanti da M4 x 16mm (110) e quattro Rondelle da M4 (104).

Si veda disegno nel riquadro e fissare l'altro Copri Cappa (23) allo stesso modo.

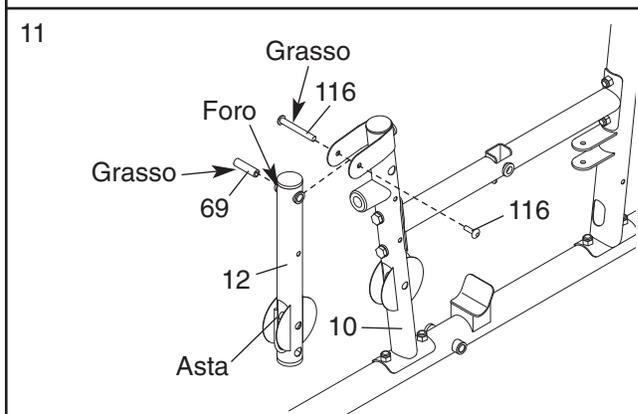


Montaggio del Braccio

10. Attaccare il Tirante Telaio a Farfalla (6) al Montante (2) con due Bulloni da M8 x 80mm (100), due Rondelle da M8 (103), e due Dado Autobloccante in Nylon da M8 (78). **Non stringere ancora i Dadi Autobloc-canti in Nylon.**



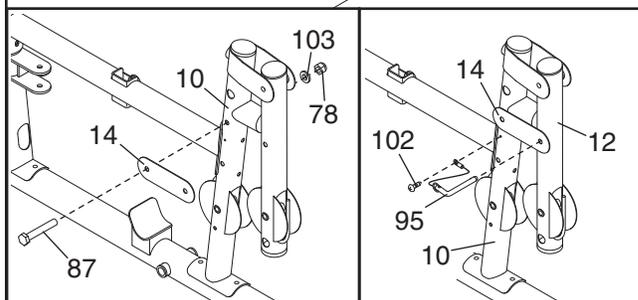
11. Applicare del grasso nei luoghi mostrati. Inserire uno Spaziatore da 56.5mm (69) nel foro indicato sulla Leva Gamba (12). Montare la Leva Gamba alla Gamba Anteriore (10) con il Set Bulloni da M10 x 61mm (116). **Assicurarsi che l'asta indicata sia posizionata come mostrato.**



Vedere il disegno nel riquadro sinistro.

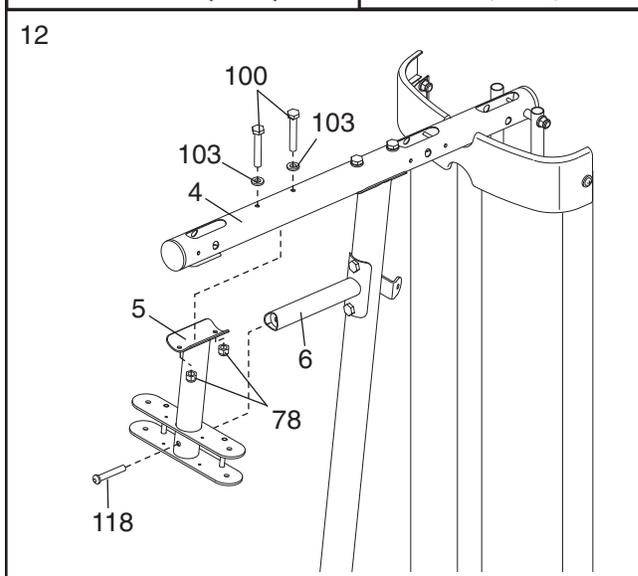
Attaccare la Piastra di Bloccaggio (14) alla Gamba Anteriore (10) con un Bullone con Collare da M8 x 69mm (87), una Rondella da M8 (103), e un Dado Autobloccante in Nylon da M8 (78).

Vedere il disegno nel riquadro sinistro. Inserire il Perno Piastra di Bloccaggio (95) attraverso la Piastra di Bloccaggio (14) e la Leva Gamba (12). Attaccare la catena sul Perno Piastra di Bloccaggio alla Gamba Anteriore (10) con una Vite Autofilettante da M4 x 12mm (102).



12. Attaccare il Telaio a Farfalla (5) al Telaio Superiore (4) con due Bulloni da M8 x 80mm (100), due Rondelle da M8 (103), e due Dadi Autobloccanti in Nylon da M8 (78). **Non stringere ancora i Dadi Autobloccanti in Nylon.**

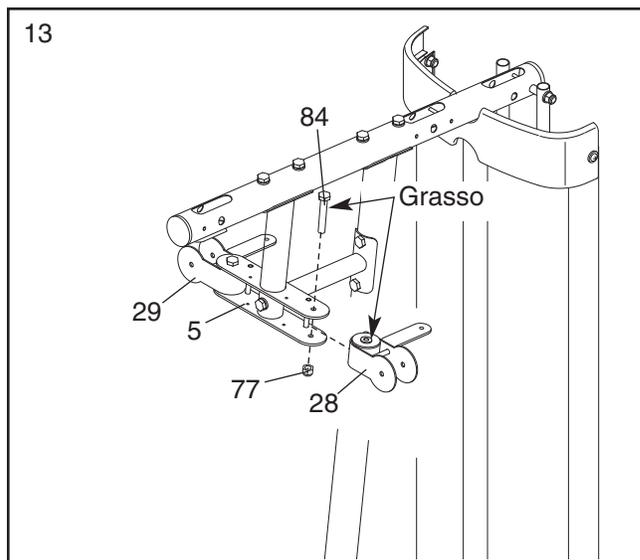
Attaccare il Telaio a Farfalla (5) al Tirante Telaio a Farfalla (6) con una Vite a Testa Bombata da M10 x 75mm (118).



13. Applicare del grasso nei luoghi mostrati e attaccare il Sostegno a Farfalla Sinistro (28) al Telaio a Farfalla (5) con un Bullone da M10 x 80mm (84) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).

Ripetere questa fase per il Sostegno a Farfalla Destro (29).

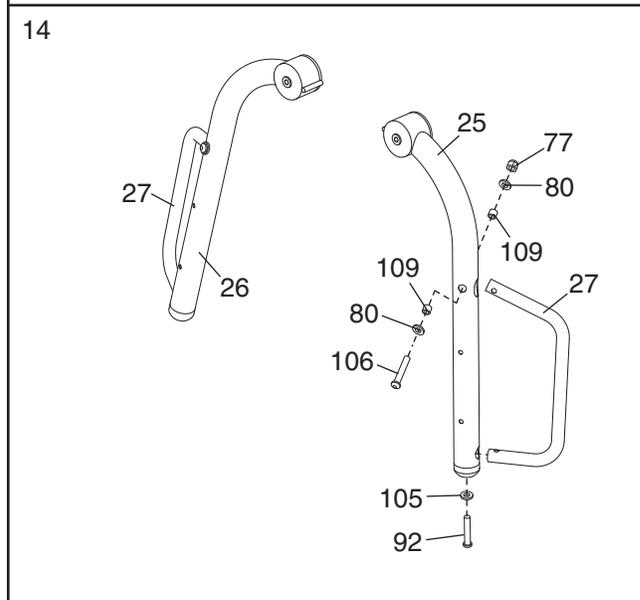
Avvitare i Dadi Autobloccanti in Nylon (77, 78, 107) utilizzati nelle fasi 2 a 12.



14. Attaccare un'Impugnatura a Farfalla (27) al Braccio a Farfalla Sinistro (25) con un Bullone a Testa Bombata da M10 x 65mm (106), due Rondelle da M10 (80), due Spaziatori in Acciaio da 13mm (109), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).

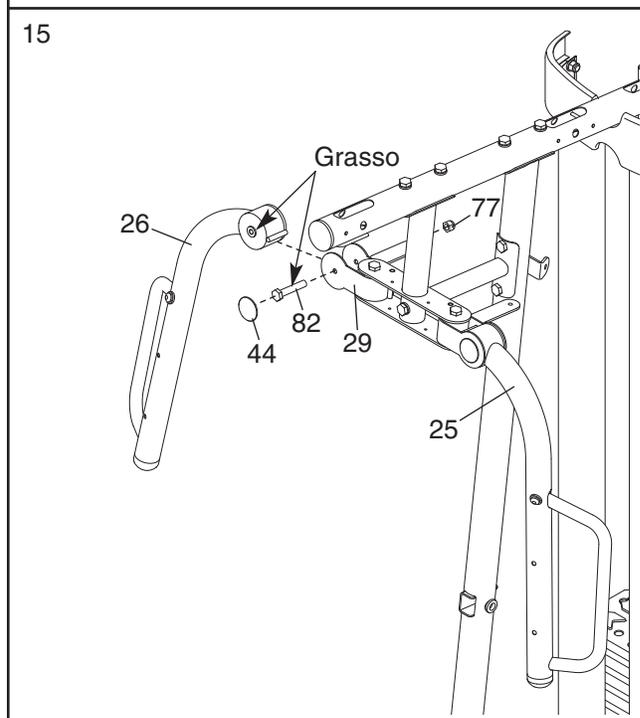
Bloccare il Braccio a Farfalla Sinistro (25) con una Vite a Testa Bombata da M10 x 82mm (92) e una Rondella Grande da M10 (105).

Ripetere questa fase con il Braccio a Farfalla Destro e l'Impugnatura a Farfalla (26, 27).



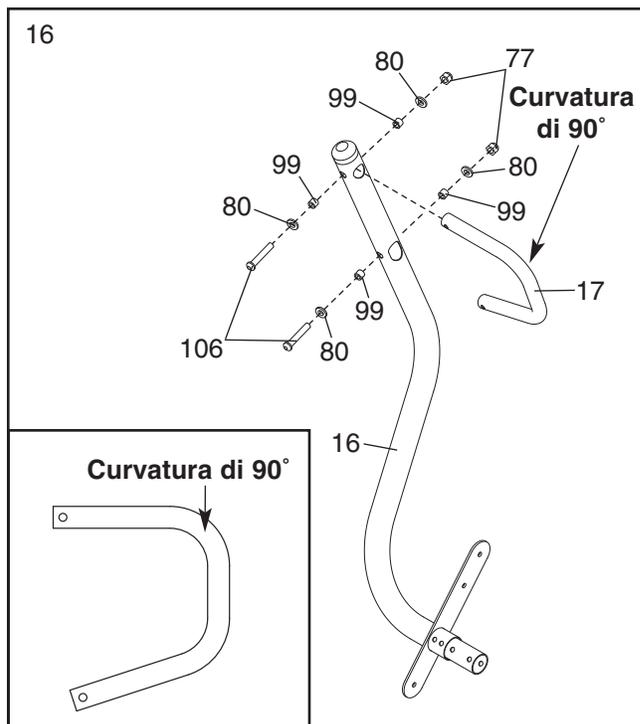
15. Applicare del grasso nei luoghi mostrati e attaccare il Braccio a Farfalla Destro (26) al Sostegno a Farfalla Destro (29) con un Bullone da M10 x 75mm (82) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). Premere un Cappuccio Bullone (44) sull'estremità del Bullone. **Non stringere troppo il Bullone; il Braccio a Farfalla deve poter girare liberamente.**

Ripetere questa fase per il Braccio a Farfalla Sinistro (25).



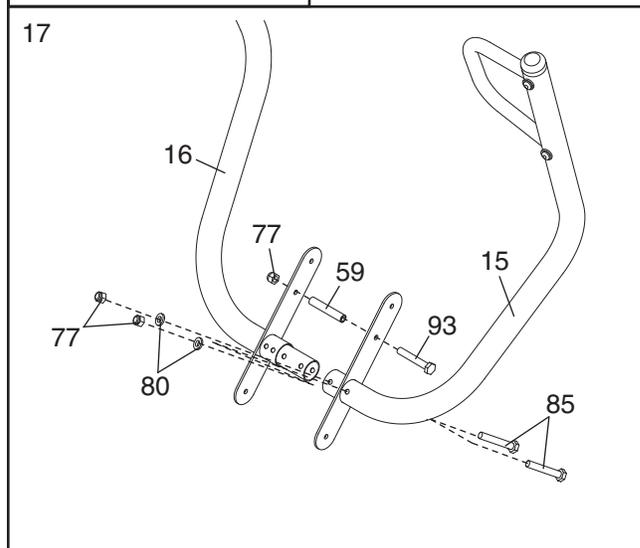
16. Posizionare un'Impugnatura Braccio Press (17) con la curvatura di 90° in alto come mostrato nel disegno nel riquadro. Attaccare un'Impugnatura Braccio Press (17) al Braccio Press Destro (16) con due Bulloni a Testa Bombata da M10 x 65mm (106), quattro Rondelle da M10 (80), quattro Spaziatori da 11mm (99), e due Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).

Ripetere questa fase per il Braccio Press Sinistro (non mostrato).



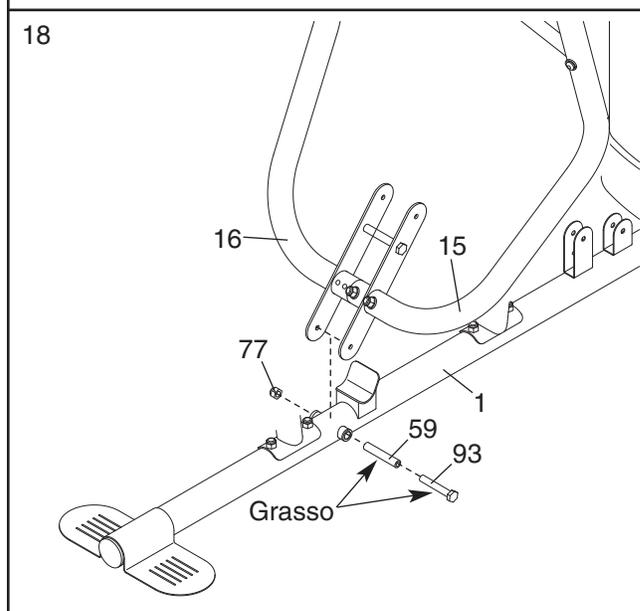
17. Fissare il Braccio Press Sinistro (15) allo Braccio Press Destro (16) con un Bullone da M10 x 110mm (93), un Spaziatore da 89,5mm (59) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).

Terminare il fissaggio dei Bracci Press con due Bulloni da M10 x 65mm (85), due Rondelle da M10 (80), e due Dadi Autobloccanti (77). **Non stringere ancora i Dadi Autobloccanti in Nylon.**



18. Lubrificare un Bullone da M10 x 110mm (93). Fissare i Bracci Press Sinistro e Destro (15, 16) alla Base (1) con il Bullone, un Spaziatore da 89,5mm (59), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). **Non stringere troppo il Dado Autobloccante in Nylon; i Bracci Press deve poter girare senza intoppi.**

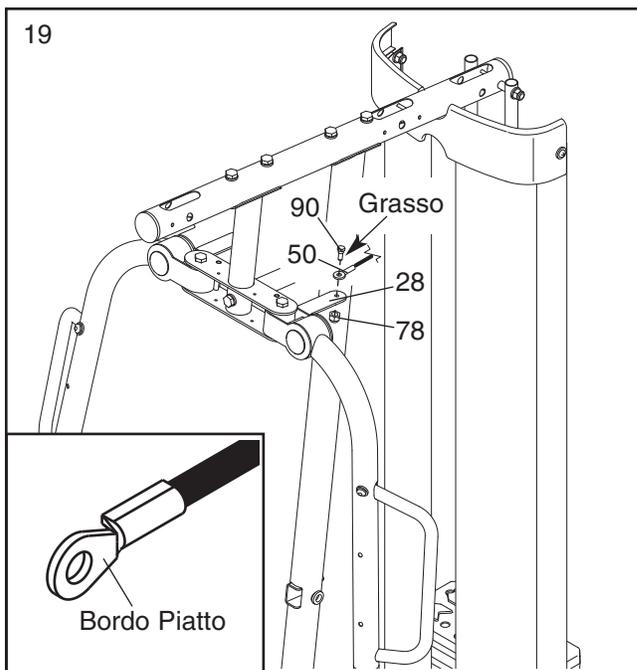
Avvitare completamente i Dadi Autobloccanti (77) utilizzati nella fase 16.



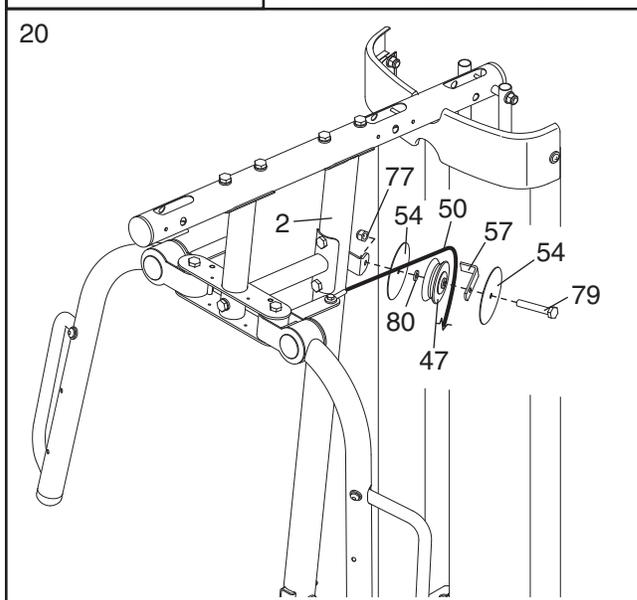
Montaggio dei Cavi

19. Vedere i Diagrammi Cavo a pagina 28 per identificare i cavi mentre li montate.

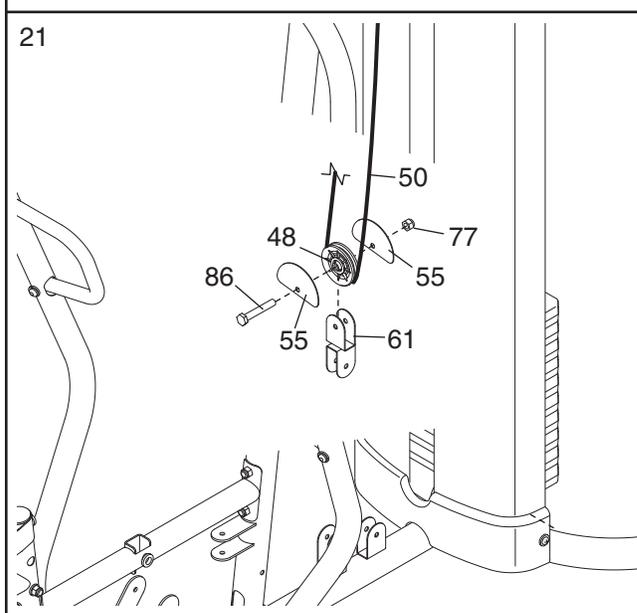
Identificare il Cavo a Farfalla (50). Lubrificare il Bullone con Collare da M8 x 22mm (90). Attaccare il Cavo al Telaio a Farfalla Sinistro (28) con il Bullone con Collare e un Dado Autobloccante in Nylon da M8 (78). **Assicurarsi che il bordo piatto del Cavo sia contro il Telaio a Farfalla. Non stringere troppo il Bullone con Collare; il Cavo deve poter girare liberamente.**



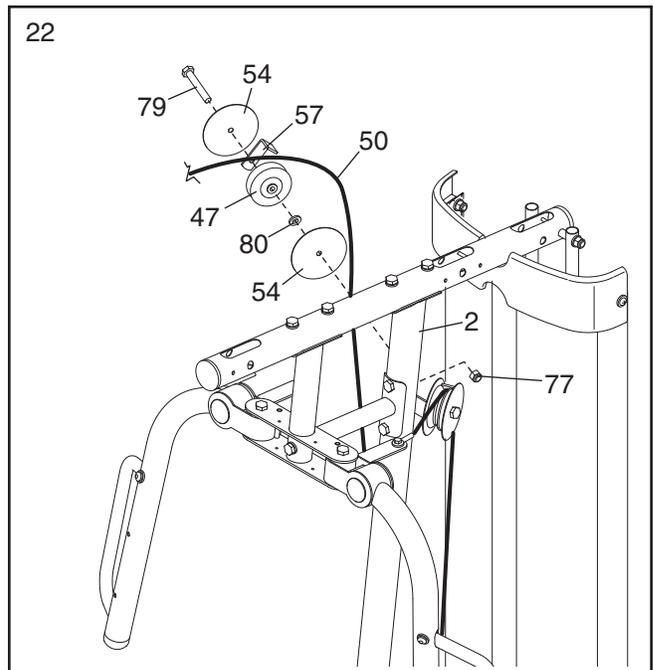
20. Arrotolare il Cavo a Farfalla (50) su una Puleggia a « V » (47). Montare la Puleggia a « V », un Fermacavo Grande (57), una Rondella da M10 (80), e due Protezioni (54) al Montante (2) con un Bullone da M10 x 60mm (79) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).



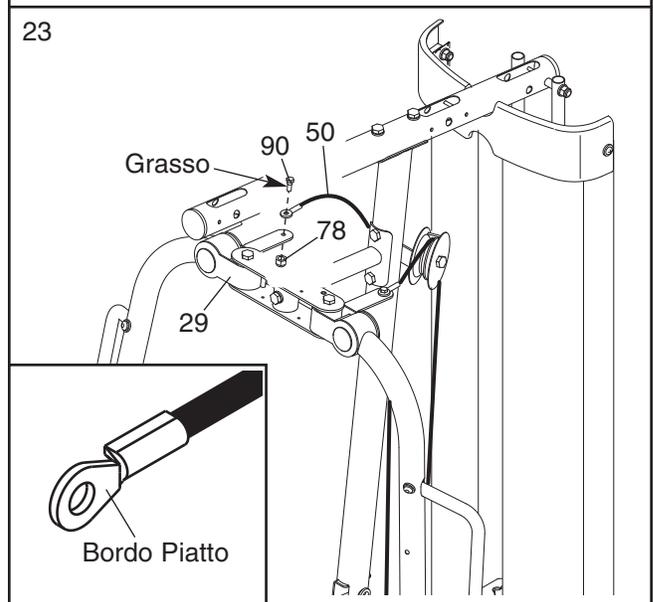
21. Arrotolare il Cavo a Farfalla (50) sotto una Puleggia da 90mm (48). Montare la Puleggia e due Protezioni Semicircolari (55) ad una Staffa ad « U » Doppia (61) con un Bullone da M10 x 45mm (86) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). **Assicurarsi che i Protezione Semicircolare siano posizionati come mostrato.**



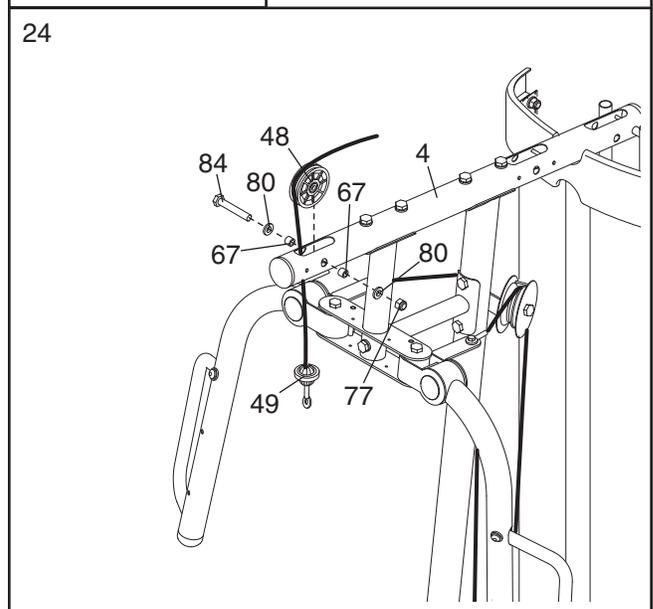
22. Arrotolare il Cavo a Farfalla (50) su una Puleggia a « V » (47). Montare la Puleggia a « V », un Ferma-cavo Grande (57), una Rondella da M10 (80), e due Protezioni (54) al Montante (2) con un Bul-lone da M10 x 60mm (79) e un Dado Autobloc-cante da M10 (77).



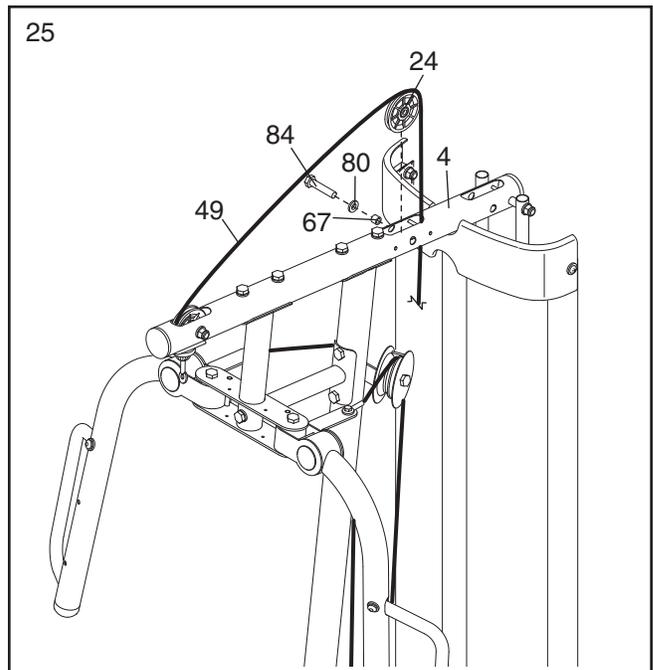
23. Lubrificare il Bullone con Collare da M8 x 22mm (90). Attaccare il Cavo a Farfalla (50) al Braccio a Farfalla Destro (29) con il Bullone con Collare e un Dado Autobloccante in Nylon da M8 (78). **Assicurarsi che il bordo paitto del Cavo sia contro il Telaio a Farfalla.**



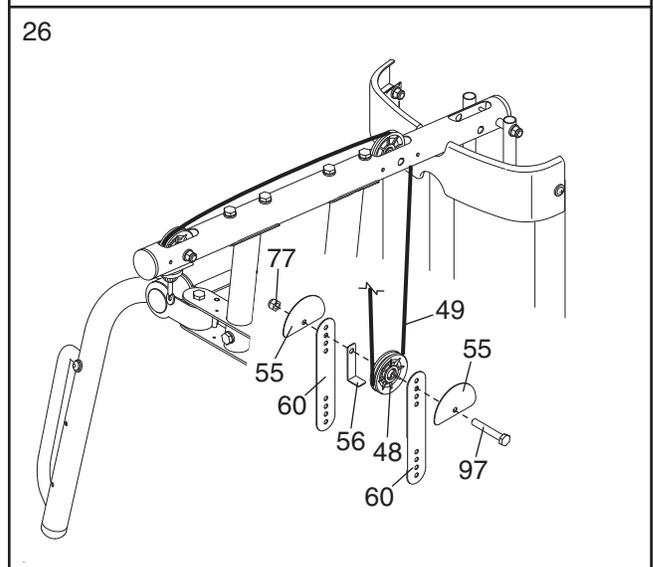
24. **Identificare il Cavo Dorsale (49).** Inserire il Cavo attraverso il Telaio Superiore (4) e sopra una Puleggia da 90mm (48). Attaccare la Puleggia all'interno dell'Telaio Superiore con un Bullone da M10 x 80mm (84), due Rondelle da M10 (80), due Spaziatori da 19mm (67), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).



25. Inserire il Cavo Dorsale (49) su una Puleggia Sottile (24) e giú attraverso il Telaio Superiore (4). Tenere la Puleggia Sottile all'interno del Telaio Superiore. Inserire un Bullone da M10 x 80mm (84) attraverso una Rondella da M10 (80), uno Spaziatore da 19mm (67), il Telaio Superiore, e la Puleggia Sottile.

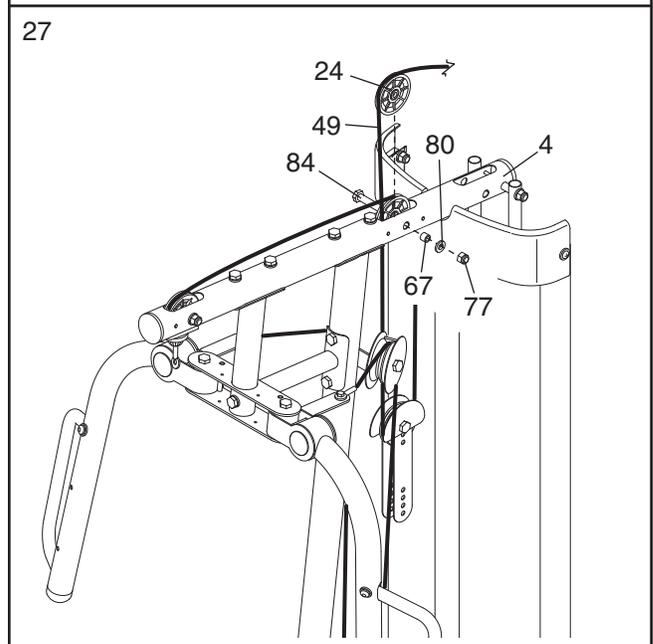


26. Arrotolare il Cavo Dorsale (49) sotto una Puleggia da 90mm (48). Attaccare la Puleggia, un Fermacavo (56), e due Protezioni Semicircolari (55) al secondo foro dall'alto delle due Piastre Puleggia (60) con un Bullone da M10 x 50mm (97) e un Dado Autobloccante in Nylon M10 (77). **Assicurarsi che il Fermacavo e i Protezioni Semicircolari siano posizionati come mostrato.**

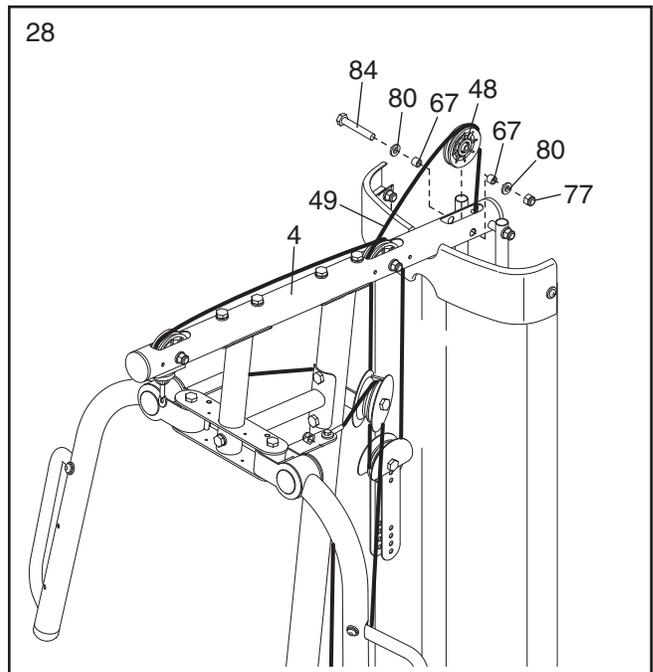


27. Inserire il Cavo Dorsale (49) attraverso il Telaio Superiore (4) e arrotolare il cavo su una Puleggia Sottile (24). Tirare fuori il Bullone da M10 x 80mm (84) dal Telaio Superiore fino a che non sia allineato con la prima Puleggia Sottile della fase 24. **Non rimuovere completamente il Bullone dal Telaio Superiore.**

Tenere la seconda Puleggia Sottile (24) all'interno del Telaio Superiore (4) e attaccarla con un Bullone da M10 x 80mm (84), uno Spaziatore da 19mm (67), una Rondella da M10 (80), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).

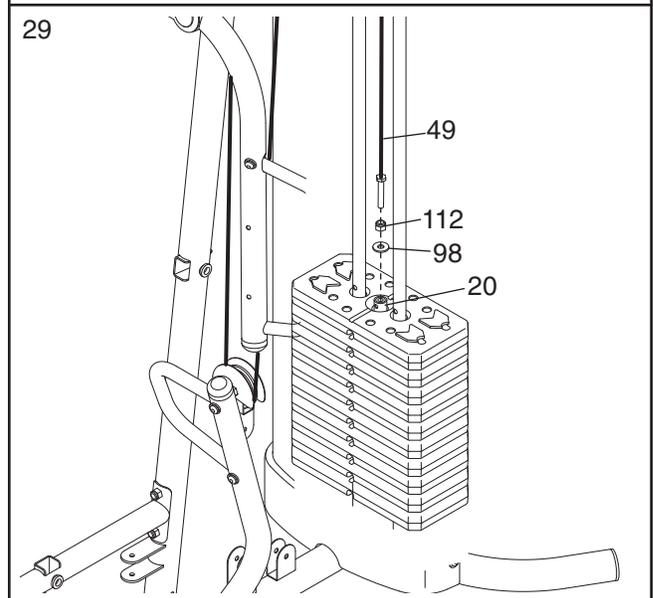


28. Arrotolare il Cavo Dorsale (49) sulla Puleggia da 90mm (48) e inserire il Cavo attraverso il Telaio Superiore. Attaccare la Puleggia al Telaio Superiore con un Bullone da M10 x 80mm (84), due Rondelle da M10 (80), due Spaziatori da 19mm (67), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).



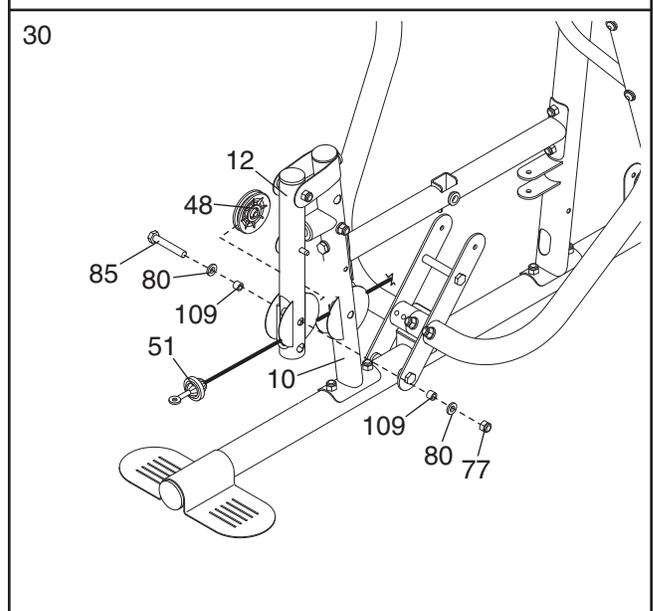
29. Posizionare una Rondella Grande da M12 (98) in cima al Tubo Pesi (20). Avvitare fino alla fine il dado da M12 (112) sul Cavo Dorsale (49).

Avvitare con **due giri** il Cavo Dorsale nel Tubo Pesi (20). Serrare il Dado da M12 (112) su una Rondella Grande (98).

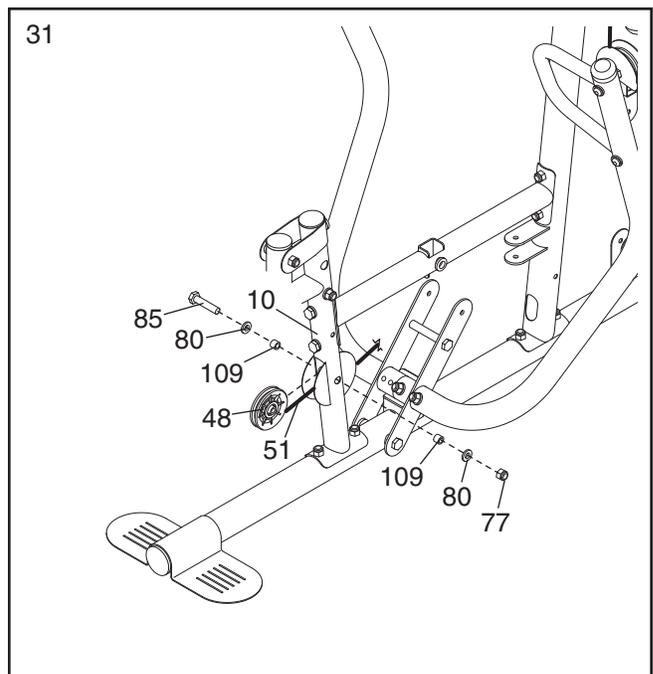


30. **Identificare il Cavo Leva Gamba (51).** Far passare il Cavo attraverso la Leva Gamba (12) e la Gamba Anteriore (10).

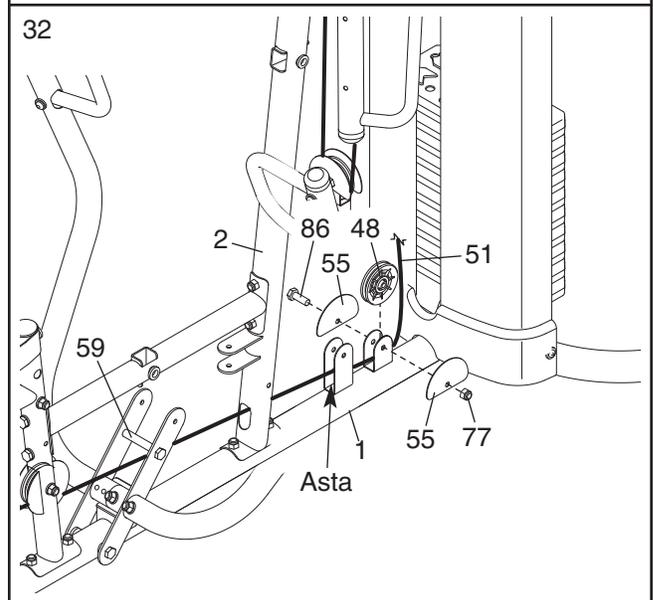
Inserire una Puleggia da 90mm (48) all'interno de la Leva Gamba (12) della parte posteriore come mostrato. Fissare la Puleggia da 90mm con un Bullone da M10 x 65mm (85), due Rondelle da M10 (80), due Spaziatore in acciaio da 13mm (109), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77)



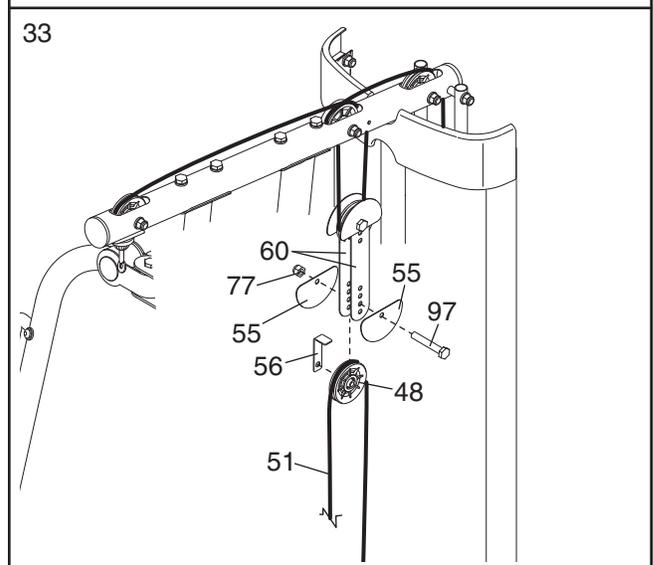
31. Montare una Puleggia da 90mm (48) all'interno della Gamba Anteriore (10) con un Bullone da M10 x 65mm (85), due Rondelle da M10 (80), due Spaziatori in Acciaio da 13mm (109), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). **Assicurarsi che il Cavo Leva Gamba (51) sia sotto la Puleggia.**



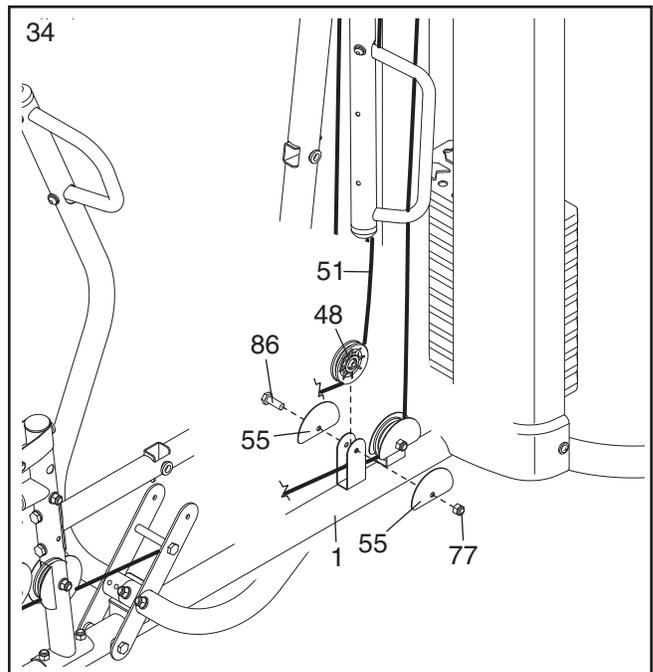
32. Inserire il Cavo Leva Gamba (51) sotto lo Spaziatore da 89,5mm (59), attraverso il Montante (2), e sotto l'asta indicata nella Base (1). Arrotolare il Cavo Leva Gamba sotto una Puleggia da 90mm (48). Attaccare la Puleggia alla Base con un Bullone da M10 x 45mm (86), due Protezioni Semicircolari (55), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).



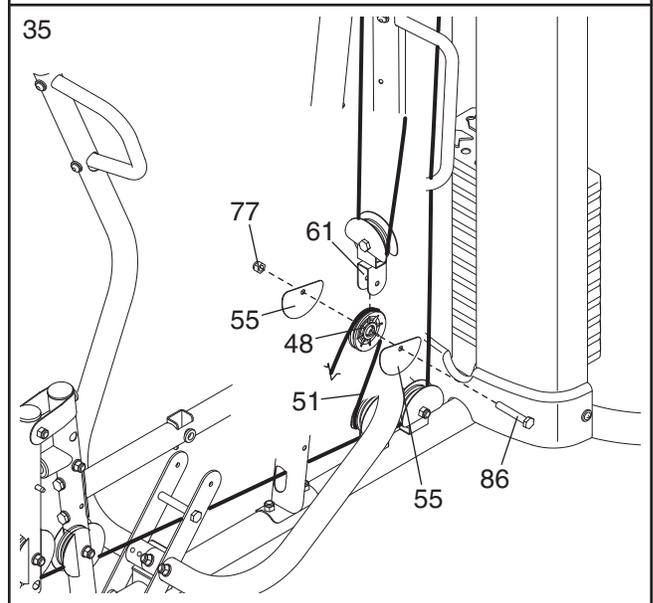
33. Arrotolare il Cavo Leva Gamba (51) sopra una Puleggia da 90mm (48). Attaccare la Puleggia, un Fermacavo (56), e due Protezione Semicircolare (55) al secondo foro dal basso delle Piastre Puleggia (60) con un Bullone da M10 x 50mm (97) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). **Assicurarsi che il Fermacavo e i Protezione Semicircolare siano posizionati come mostrato.**



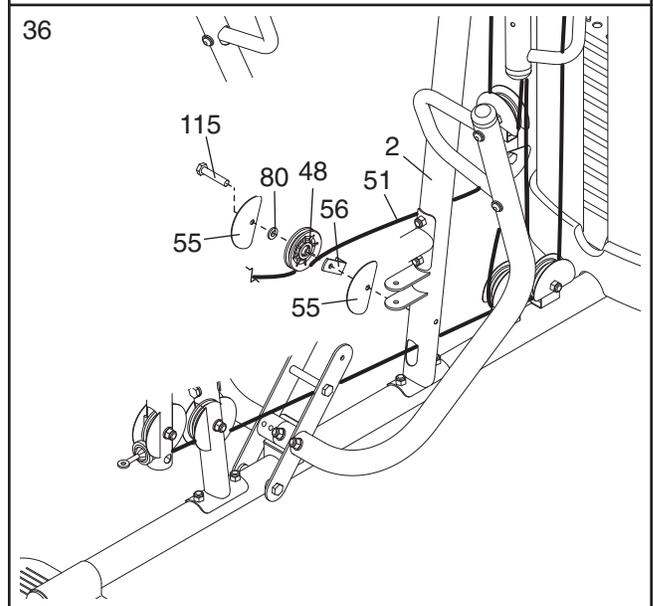
34. Arrotolare il Cavo Leva Gamba (51) sopra una Puleggia da 90mm (48). Attaccare la Puleggia alla Base (1) con un Bullone da M10 x 45mm (86), due Protezioni Semicircolari (55), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).



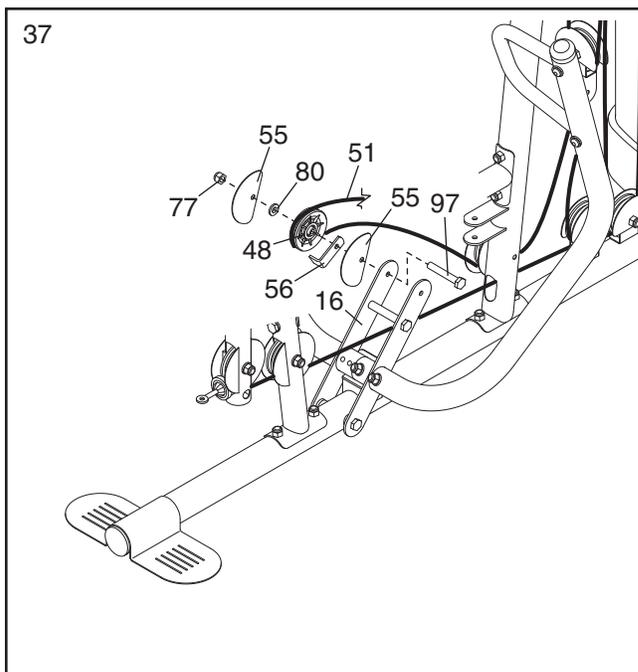
35. Arrotolare il Cavo Leva Gamba (51) sotto una Puleggia da 90mm (48). Attaccare al Puleggia al Sostegno a Doppia « U » (61) con un Bullone da M10 x 45mm (86), due Protezioni Semicircolari (55), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).



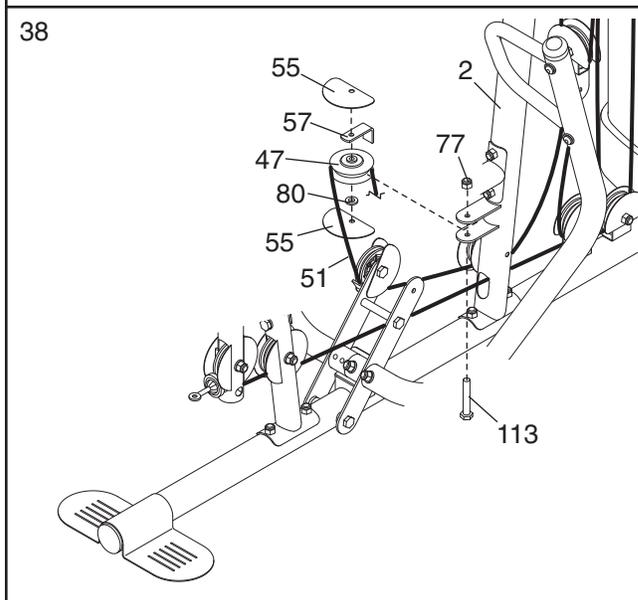
36. Arrotolare il Cavo Leva Gamba (51) sopra una Puleggia da 90mm (48). Attaccare la Puleggia al Montante (2) con un Bullone da M10 x 120mm (115), due Protezioni Semicircolari (55), una Rondella da M10 (80), e un Fermacavo (56).



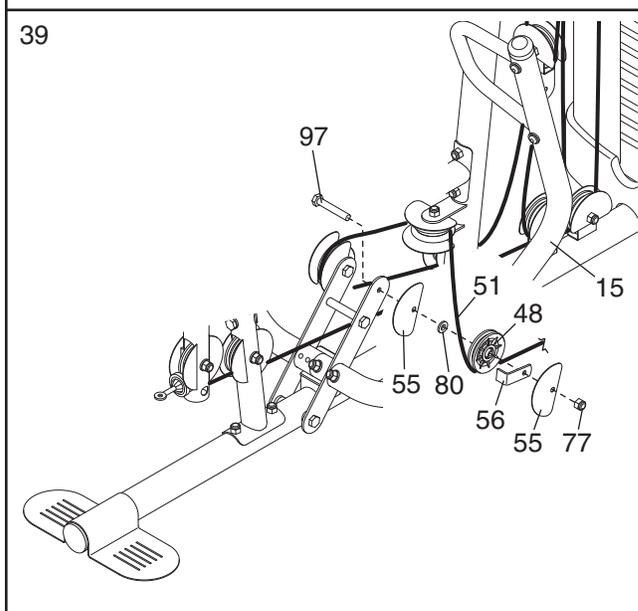
37. Arrotolare il Cavo Leva Gamba (51) sotto una Puleggia da 90mm (48). Attaccare la Puleggia allo Braccio Press Destro (16) con un Bullone da M10 x 50mm (97), due Protezioni Semicircolari (55), un Fermacavo (56), una Rondella da M10 (80), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). **Assicurarsi che il Fermacavo e i Protezione Semicircolare siano posizionati come mostrato.**



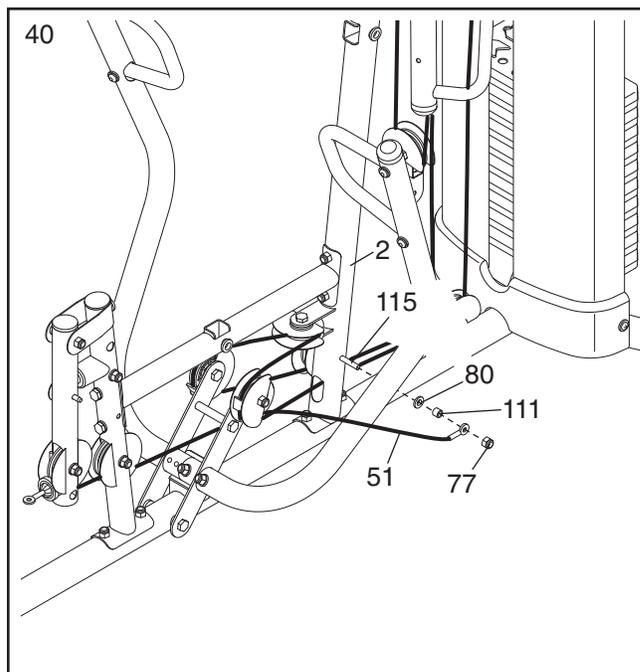
38. Arrotolare il Cavo Leva Gamba (51) intorno a una Puleggia a « V » (47). Attaccare la Puleggia al Montante (2) con un Bullone da M10 x 70mm (113), due Protezioni Semicircolari (55), una Rondella da M10 (80), un Fermacavo Grande (57), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). **Assicurarsi che il Fermacavo e i Protezione Semicircolare siano posizionati come mostrato.**



39. Arrotolare il Cavo Leva Gamba (51) sopra una Puleggia da 90mm (48). Attaccare la Puleggia allo Braccio Press Sinistro (15) con un Bullone da M10 x 50mm (97), due Protezioni Semicircolari (55), una Rondella da M10 (80), un Fermacavo (56) e un Dado Autobloccante in Nylon (77). **Assicurarsi che il Fermacavo e i Protezione Semicircolare siano posizionati come mostrato.**



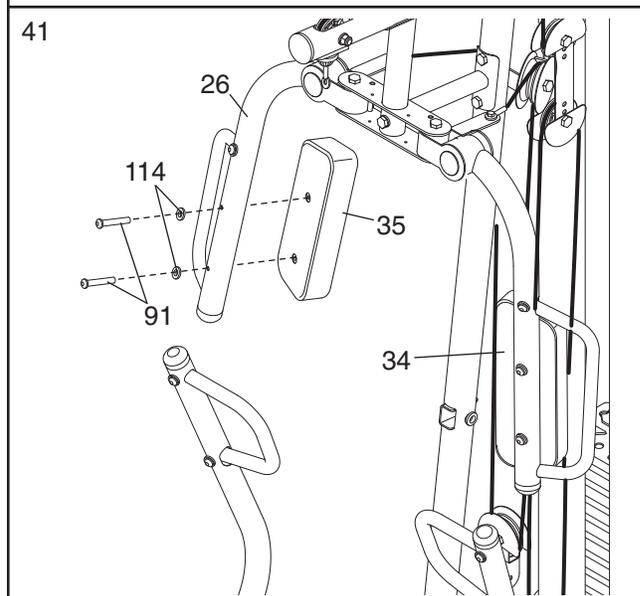
40. Attaccare il Imbottitura Flessione (51) al Montante (2) con il Bullone da M10 x 120mm (115), una Rondella da M10 (80), uno Spaziatore da 7mm (111), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).



Montaggio del Sedile

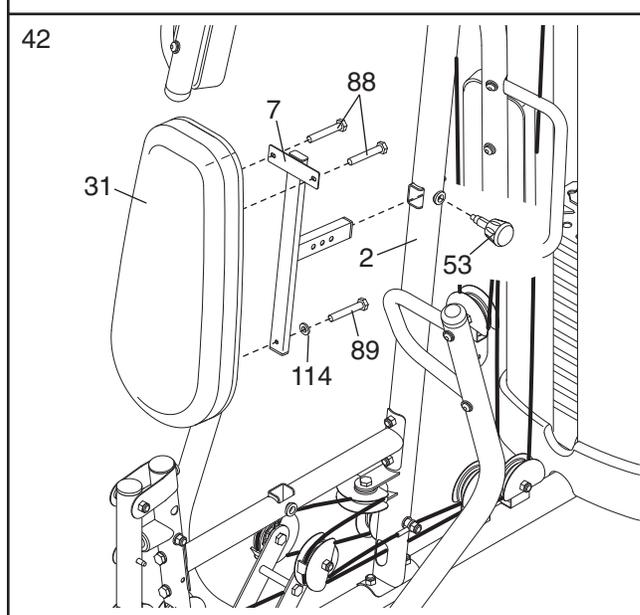
41. Attaccare il Cuscinetto a Farfalla Destro (35) al Braccio a Farfalla Destro (26) con due Viti a Testa Bombata da M6 x 60mm (91) e due Rondelle da M6 (114).

Ripetere questa fase per il Cuscinetto a Farfalla Sinistro (34).



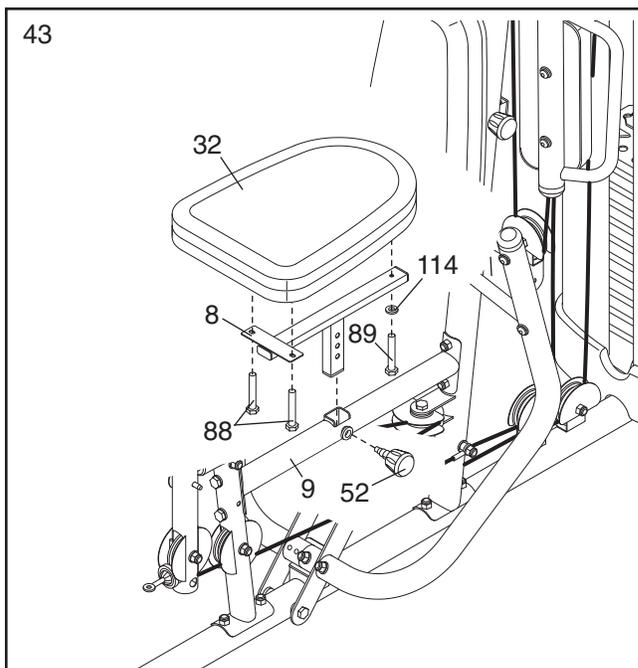
42. Montare lo Schienale (31) al Telaio Schienale (7) con due Viti da M6 x 16mm (88), un Vite da M6 x 32mm (89), e una Rondella da M6 (114).

Inserire il Telaio Schienale (7) nel Montante (2) e stringere la Manopola Regolazione del Schienale (53) nel Montante. **Assicurarsi che la Manopola Regolazione passi attraverso uno dei fori sul Telaio Schienale.**



43. Attaccare il Sedile (32) al Telaio Sedile (8) con due Viti da M6 x 16mm (88), un Vite da M6 x 32mm (89), e una Rondella da M6 (114).

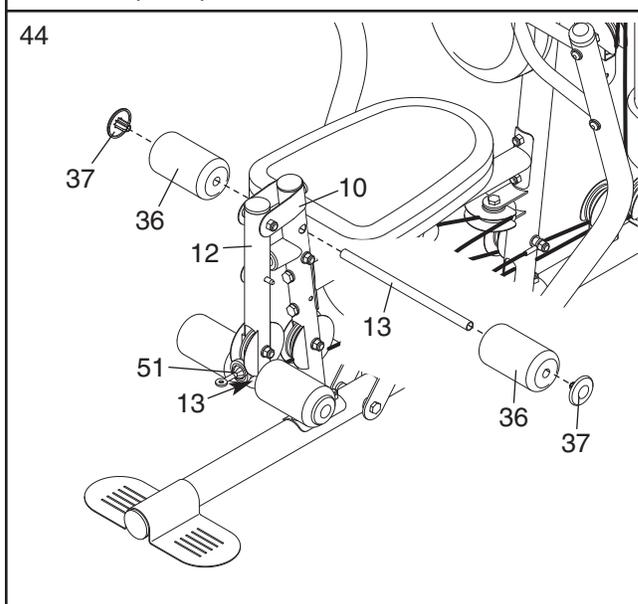
Inserire il Telaio Sedile (8) nel Telaio (9). Avvitare la Manopola Regolazione Sedile (52) nel Telaio e il Telaio Sedile. **Assicurarsi che la Manopola Regolazione passi attraverso uno dei fori sul Telaio Sedile.**



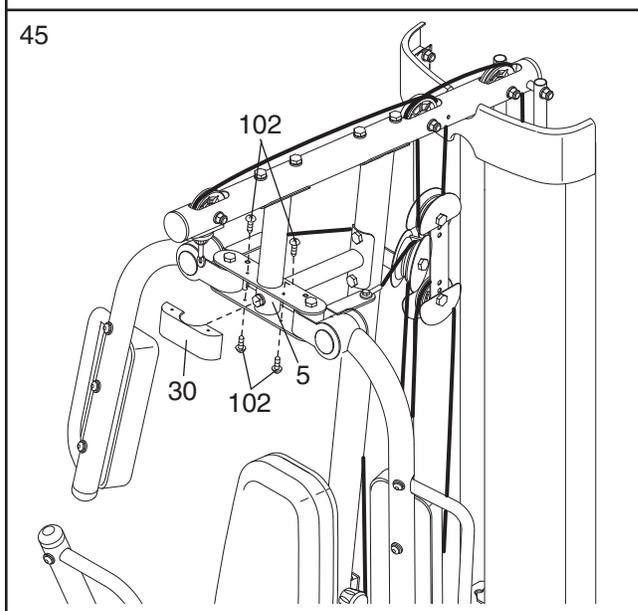
44. Inserire un Tubo per Imbottitura (13) nel foro indicato nella Gamba Anteriore (10). Infilare un Rullo in Gomma (36) su ciascuna estremità del Tubo Imbottito.

Inserire un Cappuccio Imbottitura (37) nell'ogni Imbottitura in Gommapiuma (36).

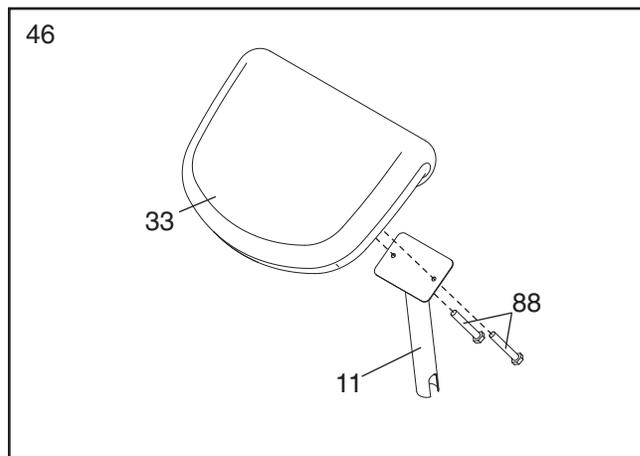
Ripetere questa fase per l'altro Tubo per Imbottitura (13) e la Leva Gamba (12). Nota: Sollevare il Cavo Leva Gamba (51) quando inserite un Tubo per Imbottitura nel foro nel fondo della Leva Gamba.



45. Attaccare la Copertura a Farfalla (30) al Sostegno a Farfalla (5) con quattro Viti Autofilettanti da M4 x 12mm (102).



46. Attaccare il Cuscinetto (33) al Montante Flessione (11) con due Viti da M6 x 16mm (88).



47. Controllare che tutte le parti siano state montate appropriatamente. L'uso delle parti rimanenti, verrà spiegato nella sezione REGOLAZIONE a partire dalla pagina seguente.

Prima di utilizzare il sistema, tirare un paio di volte poni i cavi, in modo da accertarsi che scorrano liberamente sulle pulegge. Se uno dei cavi non dovesse scorrere liberamente, trovare il problema e correggerlo. **IMPORTANTE: Se i cavi non fossero installati appropriatamente, potrebbero essere danneggiati quando si utilizzano abbondanti pesi. Vedere i DIAGRAMMA ROTTA CAVI a pagina 28 per la rotta appropriata dei cavi. Se ci fosse del gioco nei cavi, sarnecessario tirarli: vedere MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI a pagina 29.**

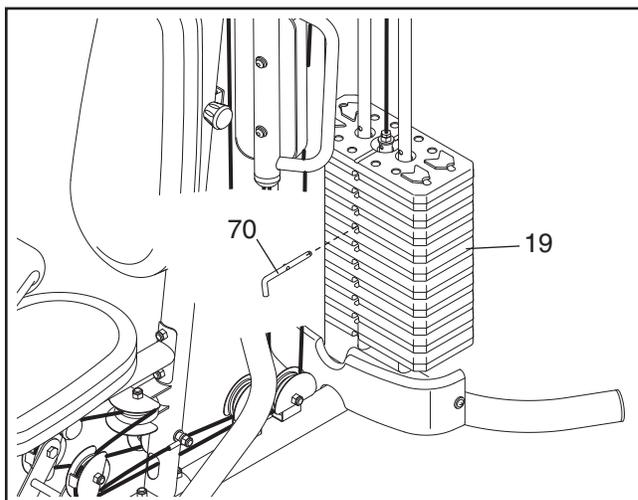
REGOLAZIONI

Le fasi sottostanti spiegano come la stazione multifunzione può essere regolata. Far riferimento inoltre alle informazioni sugli esercizi che accompagnano il vostro set pesi per ulteriori esercizi.

Ogni volta che si usa la stazione multifunzione assicurarsi che tutte le parti siano strette appropriatamente. Sostituire immediatamente le parti logorate consumate. Per pulire la panca pesi, utilizzare un panno umido e un detergente dolce e non abrasivo. Non utilizzare solventi.

COME CAMBIARE L'AMMONTARE DEI PESI

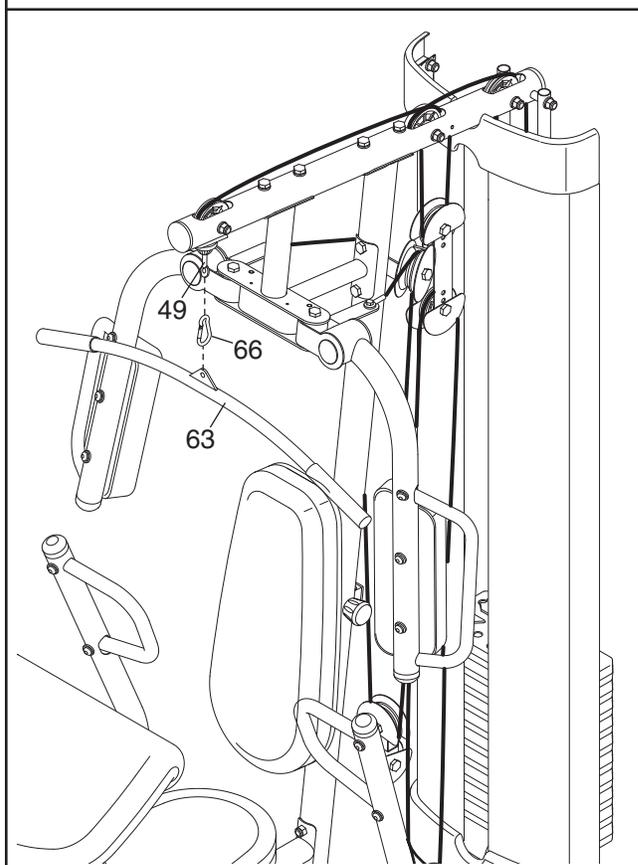
Per cambiare la regolazione dei pesi di entrambe le pile pesi, inserire il Perno Pesì (70) sotto il Pesì (19) desiderato. Make sure to insert the Weight Pin until the bent end of the Weight Pin touches the Weights, and turn the bent end upward. **Note: The weight system works best when at least two Weights are used.**



ATTACCARE GLI ACCESSORI

Per attaccare la Barra Dorsale (63) al Cavo Dorsale (49), attaccare il Fermaglio Pesì (66) al Cavo Dorsale e alla Barra Dorsale. **Nota: Per alcuni esercizi, avrete bisogno di attaccare la Catena (non mostrata) al Fermaglio Pesì e di utilizzare un altro Fermaglio Pesì per attaccare la Catena alla Barra Dorsale.**

Attaccare gli altri accessori alla stazione multifunzione nello stesso modo.

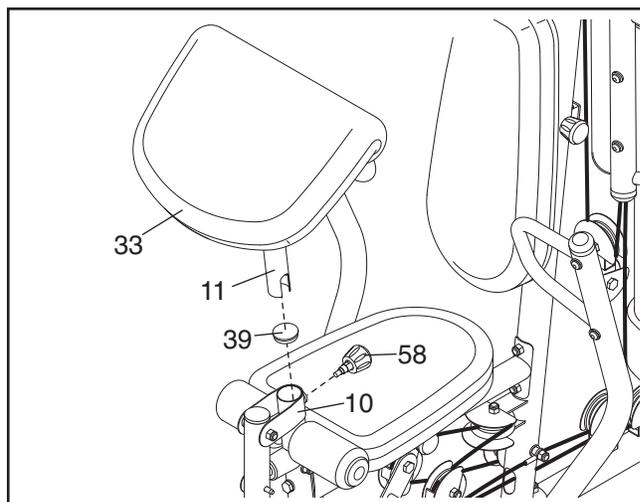


USO DELL'IMBOTTITURA FLESSIONI

Per usare l'Imbottitura Flessioni (33), togliere il Cappuccio Interno Rotondo da 50mm (39) e inserire il Paletto Flessioni (11) nella Gamba Anteriore (10). Bloccarlo in concomitanza della Manopola Flessione (58) nella Gamba Anteriore. Assicurarsi che la Manopola Regolazione passi attraverso un foro nel Paletto Flessione.

Quando state eseguendo esercizi che non richiedono il Cuscinetto Flessione, rimuovere il Cuscinetto Flessione (33) e reinserire il Cappuccio Interno Rotondo da 50mm (39) nella Gamba Anteriore (10).

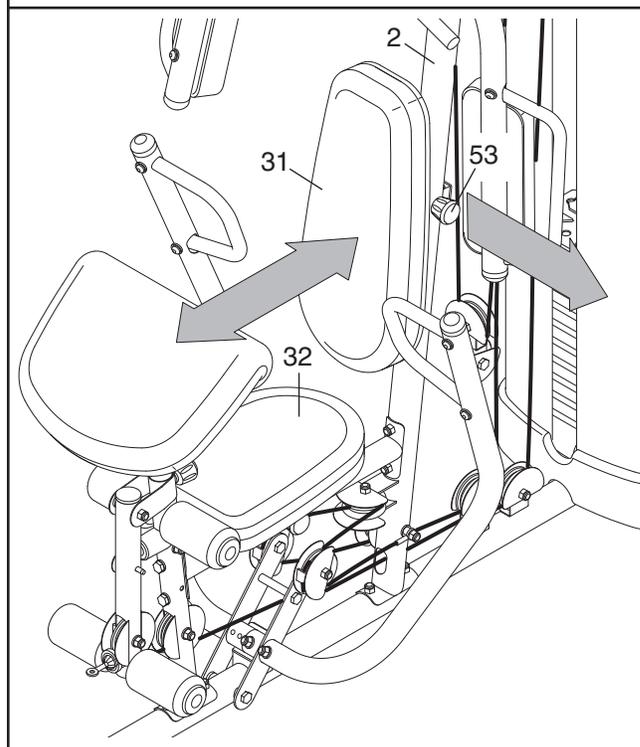
Nota: Dovete rimuovere il Cuscinetto Flessione per utilizzare le braccia press.



REGOLAZIONE DELLO SCHIENALE

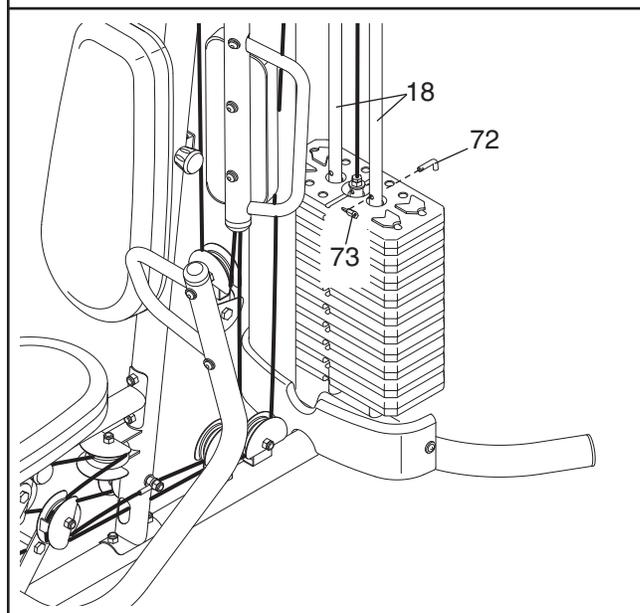
Lo Schienale (31) può essere regolato per fornire la corretta posizione per ciascun esercizio. Per regolare lo Schienale, allentare ma non rimuovere la Manopola Regolazione Schienale (53) ed estrarla. Muovere lo Schienale dentro o fuori dal Montante (2). Inserire la Manopola Regolazione nel Montante e attraverso il Telaio Schienale (non mostrato).

Il Sedile (32) può essere regolato nello stesso modo.



BLOCCARE IL GRUPPO PESI

Per bloccare il gruppo pesi, inserire il Perno di Bloccaggio (72) attraverso uno dei fori nelle Guide Pesi (18) e fissare il Perno di Bloccaggio con il Lucchetto (73).



BLOCCARE LA LEVA GAMBA

Per bloccare o sbloccare la Leva Gamba, rimuovere il Perno Piastra di Bloccaggio (95) dalla Piastra di Bloccaggio (14). Spostare la Piastra di Bloccaggio in una delle posizioni mostrate sulla Gamba Anteriore (10), o nel foro indicato sulla Leva Gamba (12). Reinscrivere il perno di Bloccaggio attraverso la Piastra di Bloccaggio.

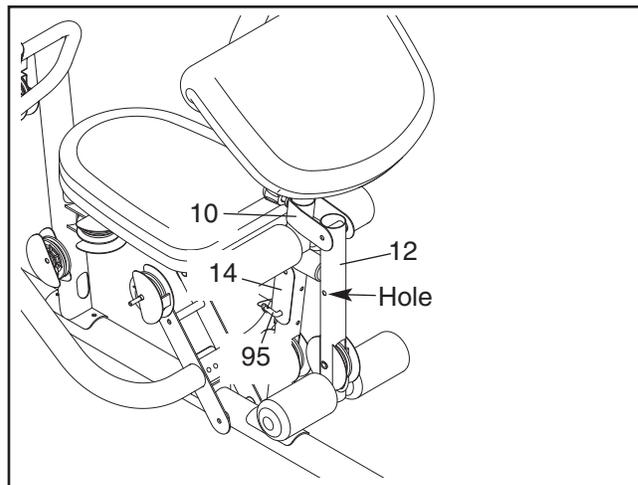


TABELLA DI RESISTENZA DEI PESI

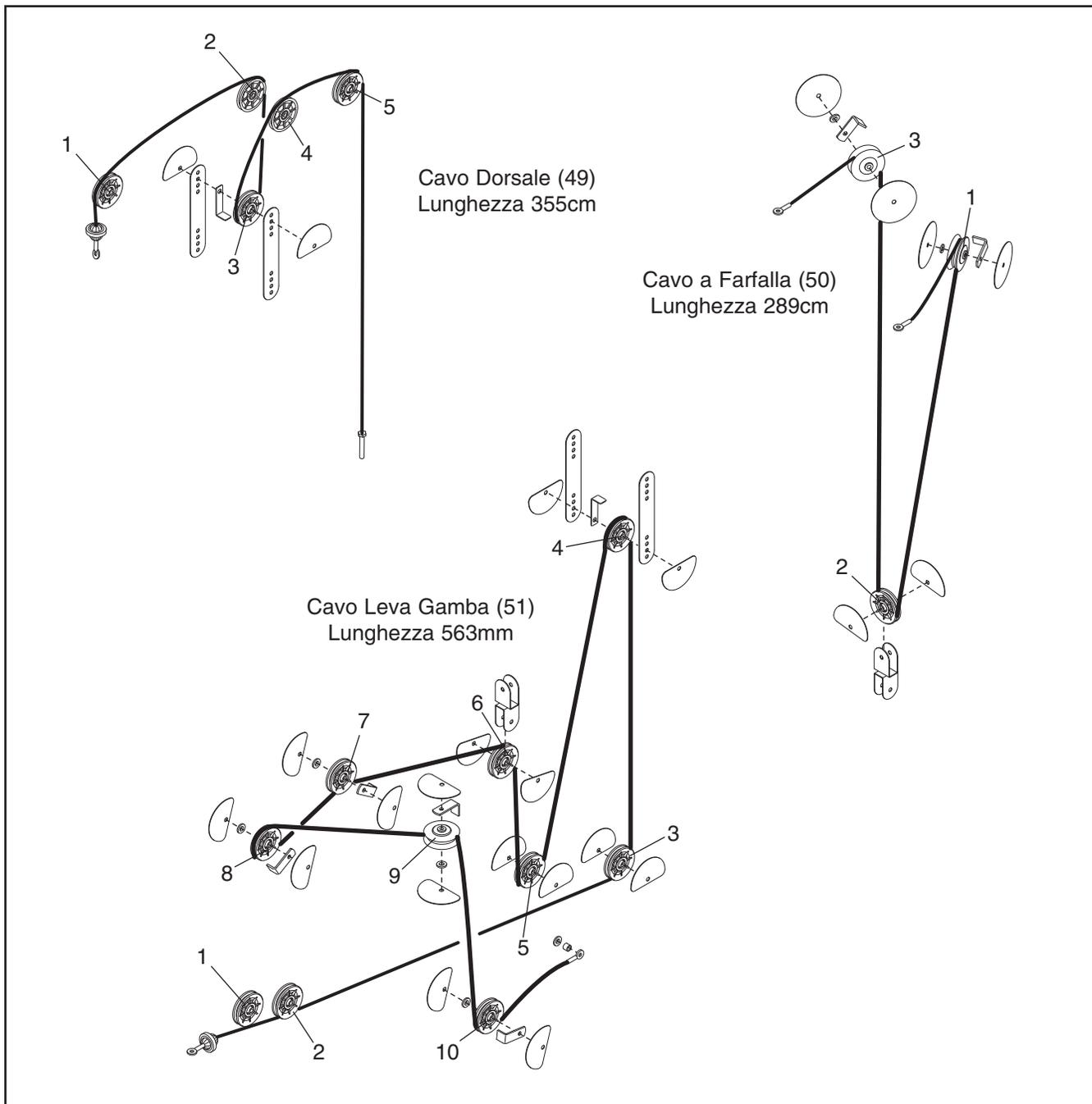
Questa tabella mostra la resistenza pesi approssimativa per ogni stazione. **La resistenza del braccio farfalla qui sotto descritta é relativa ad un solo braccio. L'attuale resistenza di ciascuna stazione pesi potrebbe variare dovuto alla diversità delle piastre, così come alla frizione tra li cavi, le pulegge, e le guide pesi.**
 Nota: 1 libbre = .454 kg

NUMERO DI PESI	PULEGGIA ALTA (lbs.)	BRACCIO FARFALLA (lbs.)	BRACCIO PRESS (lbs.)	LEVA GAMBA (lbs.)	PULEGGIA BASSA (lbs.)
1	27	18	48	30	27
2	40	25	61	43	42
3	53	32	74	59	55
4	70	40	93	72	70
5	87	45	111	87	83
6	97	53	121	107	99
7	112	61	136	116	114
8	130	67	155	131	127
9	140	74	170	145	141
10	156	81	185	167	153
11	167	*	201	183	165
12	177	*	216	192	187
13	192	*	231	205	195
14	201	*	246	221	211
15	213	*	251	232	224

*Non utilizzare piú di dieci pesi con le braccia a farfalla.

DIAGRAMMA TRAIETTORIA CAVI

Il diagramma cavi mostra la corretta traiettoria dei cavi (49, 50, 51). Utilizzare il diagramma per assicurarsi che i cavi e i fermacavi siano montati correttamente. Se il cavo non è stato correttamente posizionato, la stazione multifunzione non funzionerà correttamente e potrebbero verificarsi delle anomalie. I numeri mostrano la corretta traiettoria del cavo. **Assicurarsi che le protezioni del cavo non tocchino o pieghino il cavo.**



MANUTENZIONE

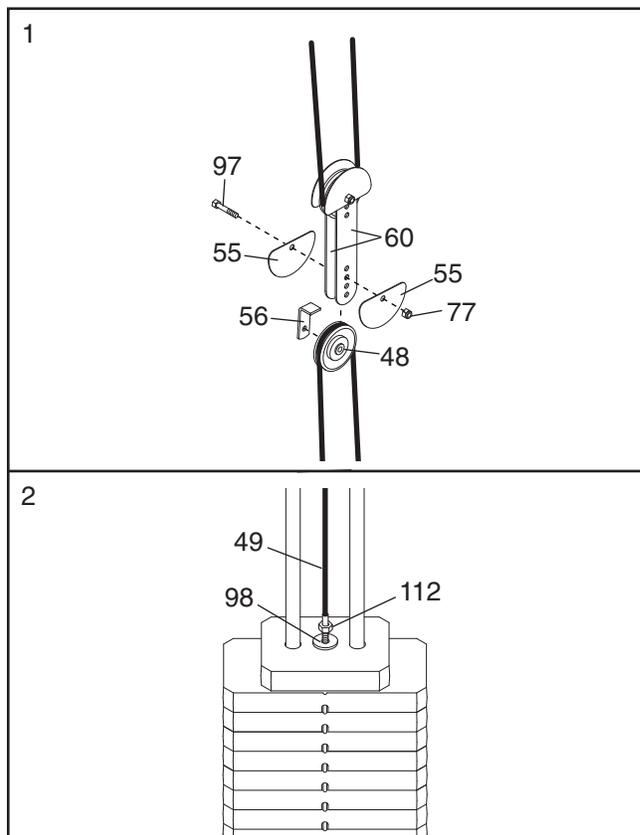
Ogni volta che si usa la stazione multifunzione assicurarsi che tutte le parti siano strette appropriatamente. Sostituire immediatamente le parti logorate consumate. Per pulire la panca pesi, utilizzare un panno umido e un detergente dolce e non abrasivo. Non utilizzare solventi.

COME STRINGERE I CAVI

Il cavo intrecciato, il tipo di cavo usato sulla stazione multifunzione, potrebbe allungarsi leggermente quando viene usato per la prima volta. Se dovesse esserci un allentamento dei cavi prima che qualsiasi tipo di resistenza venga applicata agli stessi, questi dovranno essere regolati e stretti. Per regolare i cavi, inserire il perno pesi al centro della pila pesi. Gli allentamenti potranno essere rimossi da questi cavi in diversi modi:

Rimuovere il Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77) e il Bullone da M10 x 50mm (97) dal Fermacavo (56), dalla Puleggia da 90mm (48), dalle due Protezioni Semicircolari (55), e dalle Piastre Puleggia (60). Rimontare la Puleggia, il Fermacavo e le Protezioni a Disco all'altro foro presente sulle Piastre Puleggia. **Accertare che il Fermacavo sia orientato in modo da mantenere il cavo nella scanalatura della Puleggia, e che il Cavo e la Puleggia scorrano agevolmente.**

Allentare il Dado da M12 (112) sul Cavo Dorsale (49). Serrare il Cavo Superiore sul Tubo Pesi (non raffigurato) finché i Cavi sono perfettamente tesi. Serrare il Dado da M12 su una Rondella Grande (98).



Non tirare troppo i cavi. Se i cavi fossero troppo tirati, il peso superiore rimarrà sollevato dalla pila di pesi. Se un cavo scivolasse spesso dalle pulegge, il cavo potrebbe essersi intrecciato. Rimuovere il Cavo e reinstallarlo. Se fosse necessario cambiare i cavi, vedere COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO sulla copertina retro di questo manuale.

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.

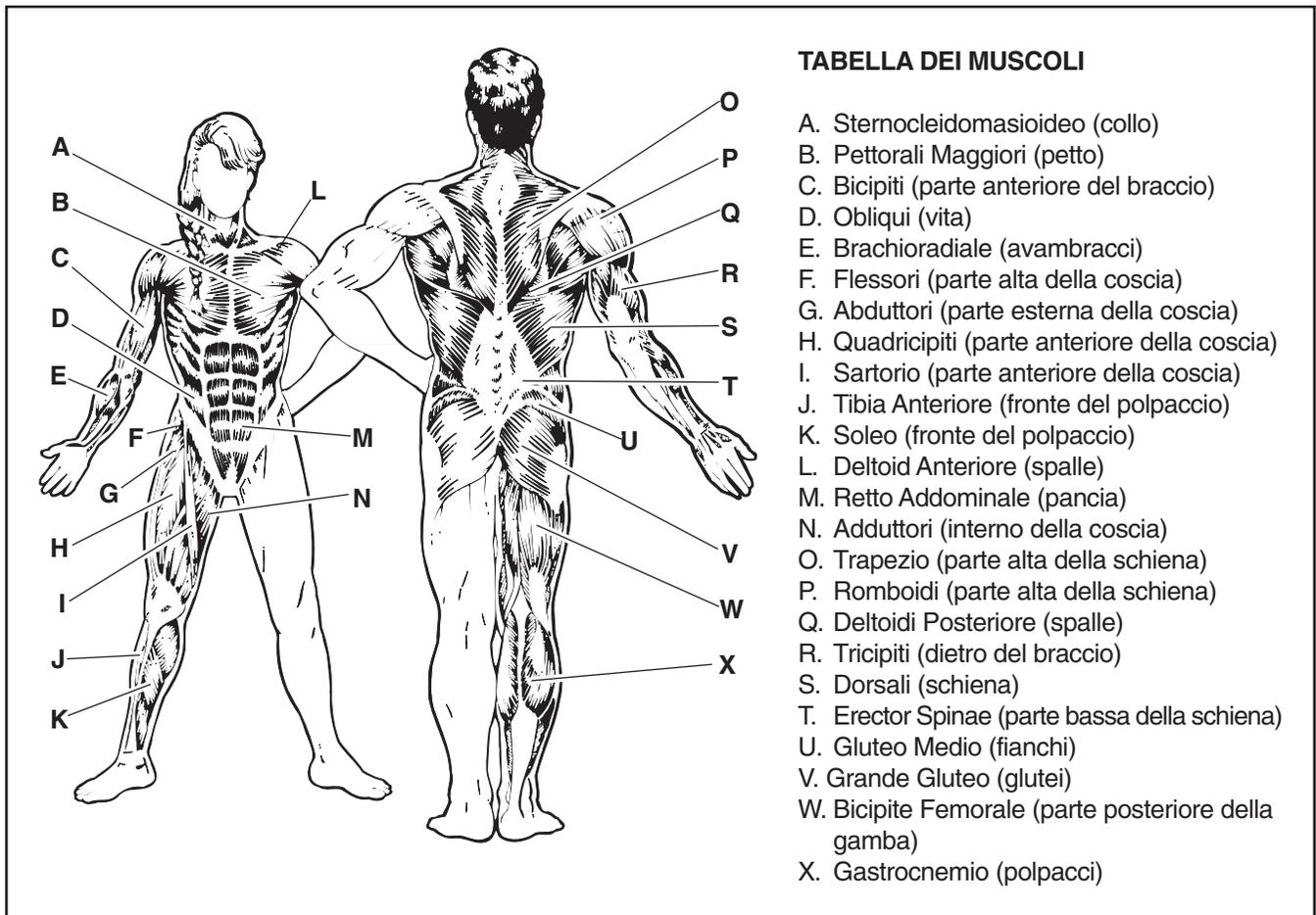


TABELLA DEI MUSCOLI

- A. Sternocleidomastoideo (collo)
- B. Pettorali Maggiori (petto)
- C. Bicipiti (parte anteriore del braccio)
- D. Obliqui (vita)
- E. Brachioradiale (avambracci)
- F. Flessori (parte alta della coscia)
- G. Abduttori (parte esterna della coscia)
- H. Quadricipiti (parte anteriore della coscia)
- I. Sartorio (parte anteriore della coscia)
- J. Tibia Anteriore (fronte del polpaccio)
- K. Soleo (fronte del polpaccio)
- L. Deltoid Anteriore (spalle)
- M. Retto Addominale (pancia)
- N. Adduttori (interno della coscia)
- O. Trapezio (parte alta della schiena)
- P. Romboidi (parte alta della schiena)
- Q. Deltoidi Posteriore (spalle)
- R. Tricipiti (dietro del braccio)
- S. Dorsali (schiena)
- T. Erector Spinae (parte bassa della schiena)
- U. Gluteo Medio (fianchi)
- V. Grande Gluteo (glutei)
- W. Bicipite Femorale (parte posteriore della gamba)
- X. Gastrocnemio (polpacci)

LUNEDÌ Data: / /	ESERCIZIO	PESO	SERIE	RIPETIZIONI

MARTEDÌ **ESERCIZIO AEROBICO**
 Data:
 / /

MERCOLEDÌ Data: / /	ESERCIZIO	PESO	SERIE	RIPETIZIONI

GIOVEDÌ **ESERCIZIO AEROBICO**
 Data:
 / /

VENERDÌ Data: / /	ESERCIZIO	PESO	SERIE	RIPETIZIONI

Fare fotocopie di questa pagina per pianificare ed annotare i vostri allenamenti.

LISTA DELLE PARTI—N° di Modello WEEVSY2996.1

R0107A

N°.	Qtà.	Descrizione	N°.	Qtà.	Descrizione	N°.	Qtà.	Descrizione
1	1	Base	44	2	Cappuccio Bullone	87	1	Bullone con Collare da M8 x 69mm
2	1	Montante	45	4	Boccola Braccio a Farfalla	88	6	Vite da M6 x 16mm
3	1	Stabilizzatore	46	4	Boccola Sostegno a Farfalla	89	2	Vite da M6 x 32mm
4	1	Telaio Superiore	47	3	Puleggia a « V »	90	2	Bullone con Collare da M8 x 22mm
5	1	Telaio a Farfalla	48	13	Puleggia da 90mm	91	4	Vite a Testa Bombata M6 x 60mm
6	1	Tirante Telaio a Farfalla	49	1	Cavo Dorsale	92	2	Vite a Testa Bombata M10 x 82mm
7	1	Telaio Schienale	50	1	Cavo a Farfalla	93	2	Bullone da M10 x 110mm
8	1	Telaio Sedile	51	1	Cavo Leva Gamba	94	4	Bullone da M6 x 28mm
9	1	Telaio	52	1	Manopola Regolazione Sedile	95	1	Perno Piastra di Bloccaggio
10	1	Gamba Anteriore	53	1	Manopola Regolazione del Schienale	96	1	Vite a Testa Bombata da M10 x 20mm
11	1	Montante Flessione	54	4	Protezione	97	4	Bullone da M10 x 50mm
12	1	Leva Gamba	55	20	Protezione Semicircolare	98	1	Rondella Grande da M12
13	2	Tube per Imbottitura	56	5	Fermacavo	99	8	Spaziatore da 11mm
14	1	Piastra di Bloccaggio	57	3	Fermacavo Grande	100	8	Bullone da M8 x 80mm
15	1	Braccio Press Sinistro	58	1	Manopola Regolazione Flessione	101	2	Bullone da M8 x 65mm
16	1	Braccio Press Destro	59	2	Spaziatore da 89,5mm	102	13	Vite Autofilettante da M4 x 12mm
17	2	Impugnatura Braccio Press	60	2	Piastra Puleggia	103	11	Rondella da M8
18	2	Guida Pesì	61	1	Staffa ad « U » Doppia	104	9	Rondella da M4
19	15	Peso	62	1	Fascetta Caviglia	105	2	Rondella Grande da M10
20	1	Tube Pesì	63	1	Barra Dorsale	106	6	Bullone a Testa Bombata da M10 x 65mm
21	1	Cappa Sinistra	64	2	Impugnatura	107	4	Dado Autobloccante in Nylon da M6
22	1	Cappa Destra	65	1	Maniglia	108	2	Spaziatore in Acciaio da 21mm
23	2	Copri Cappa	66	2	Fermaglio Pesì	109	8	Spaziatore in Acciaio da 13mm
24	2	Puleggia Sottile	67	6	Spaziatore da 19mm	110	9	Vite Autofilettante da M4 x 16mm
25	1	Braccio a Farfalla Sinistro	68	4	Boccola da 25mm	111	1	Spaziatore da 7mm
26	1	Braccio Farfalla Destro	69	1	Spaziatore da 56,5mm	112	1	Dado da M12
27	2	Impugnatura a Farfalla	70	1	Perno Pesì	113	1	Bullone da M10 x 70mm
28	1	Sostegno a Farfalla Sinistro	71	2	Respingente Pesì	114	14	Rondella da M6
29	1	Sostegno a Farfalla Destro	72	1	Perno di Bloccaggio	115	1	Bullone da M10 x 120mm
30	1	Copertura a Farfalla	73	1	Bloccaggio	116	1	Set Bulloni da M10 x 61mm
31	1	Schienale	74	8	Boccola da 16mm	117	1	Catena
32	1	Sedile	75	1	Respingente Leva Gamba	118	1	Vite a Testa Bombata da M10 x 75mm
33	1	Imbottitura Flessione	76	1	Cappuccio Tube Pesì	#	1	Manuale d'Istruzioni
34	1	Cuscinetto a Farfalla Sinistro	77	34	Dado Autobloccante in Nylon da M10	#	1	Guida d'Allenamento
35	1	Cuscinetto a Farfalla Destro	78	18	Dado Autobloccante in Nylon da M8	#	4	Chiave Esagonale
36	4	Imbottitura in Spugna	79	2	Bullone da M10 x 60mm	#	2	Pacchetto di Lubrificante
37	4	Cappuccio Imbottitura	80	34	Rondella da M10			
38	5	Cappuccio Interno Rotondo da 63,5mm	81	2	Bullone da M10 x 85mm			
39	3	Cappuccio Interno Rotondo da 50mm	82	2	Bullone da M10 x 75mm			
40	2	Cappuccio Braccio Press	83	5	Bullone Trasporto da M8 x 75mm			
41	4	Cappuccio Interno da 40mm x 20mm	84	5	Bullone da M10 x 80mm			
42	2	Cappuccio Interno da 40mm x 25mm	85	4	Bullone da M10 x 65mm			
43	2	Cappuccio Braccio a Farfalla	86	4	Bullone da M10 x 45mm			

Nota: « # » indica le parti non illustrate. La numerazione é soggetta a cambiamento senza preavviso.

DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello N°. WEEVSY2996.1

R0107A

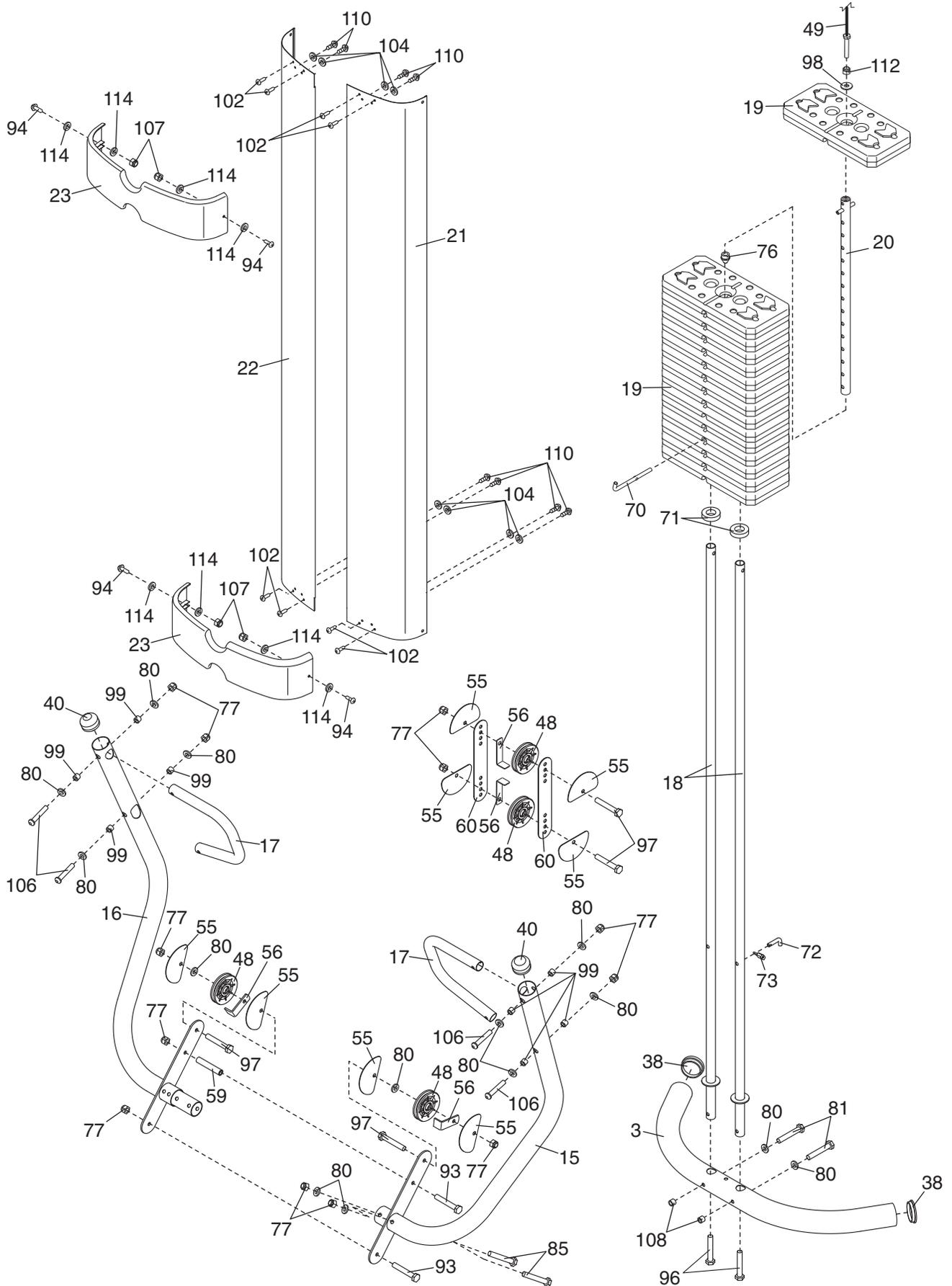
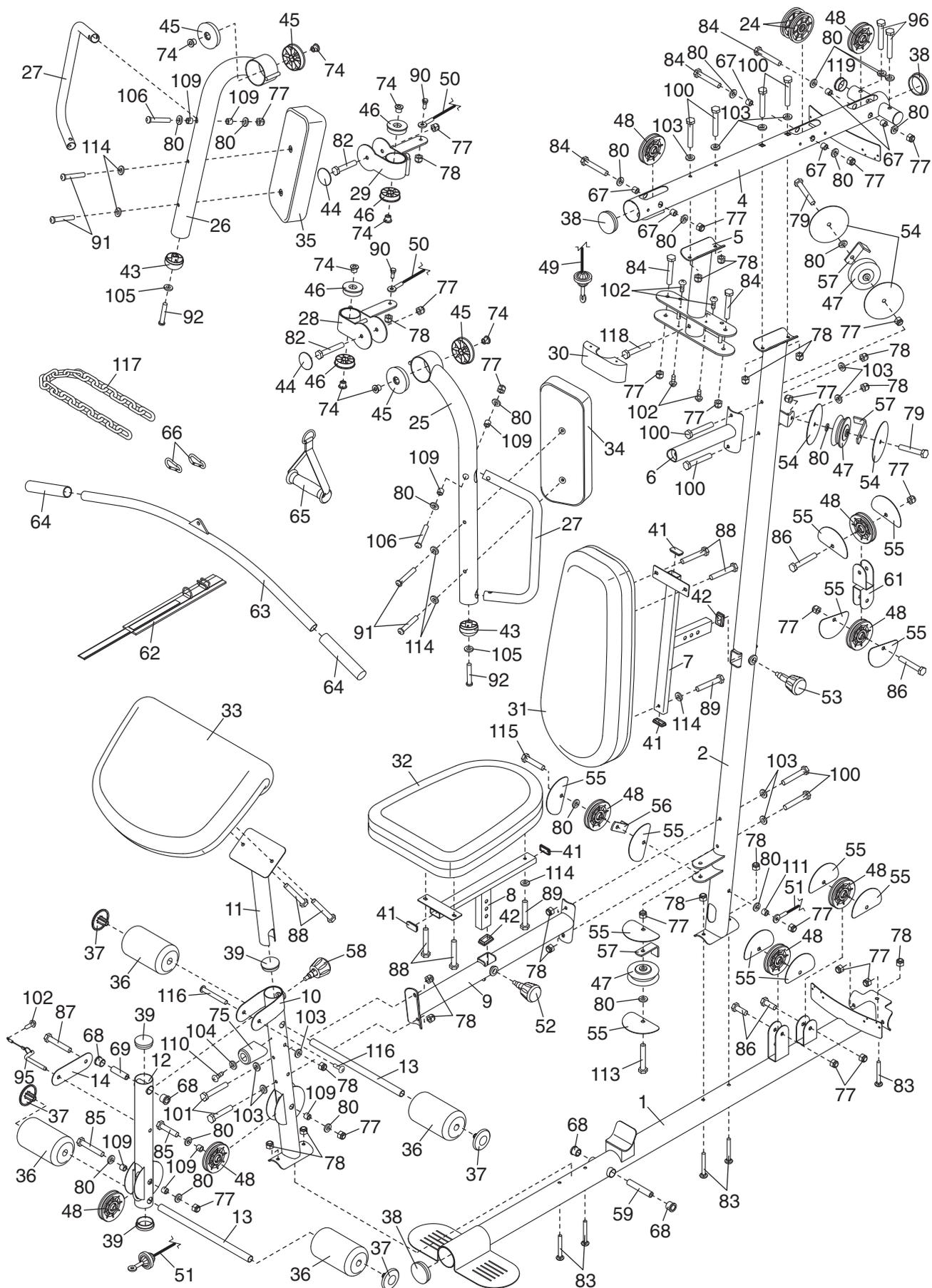


DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello N°. WEEVSY2996.1

R0107A



COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO

Per ordinare parti di ricambio, chiamare il nostro Servizio Assistenza Clienti al NUMERO VERDE

800 865114

tutti i pomeriggi dalle 15.00 alle 18.00 (non accessibile da telefoni cellulari). Fax: 075 5910105.

Fare riferimento ai seguenti dati:

- Il NUMERO DEL MODELLO del prodotto (WEEVSY2996.1)
- Il NOME del prodotto (stazione multifunzione WEIDER PRO 5500)
- Il NUMERO DI SERIE del prodotto (vedere la copertina di questo manuale)
- Il NUMERO DEL DIAGRAMMA e la DESCRIZIONE della parte (vedere la LISTA DELLE PARTI e DIAGRAMMA DELLE PARTI a la pagina 33-35)