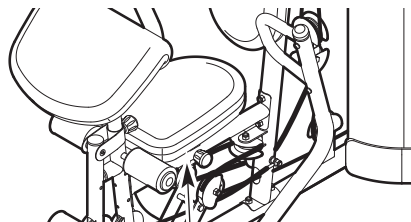


WEIDER® PRO 7500

Modello N°. WEEVSY3996.0

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

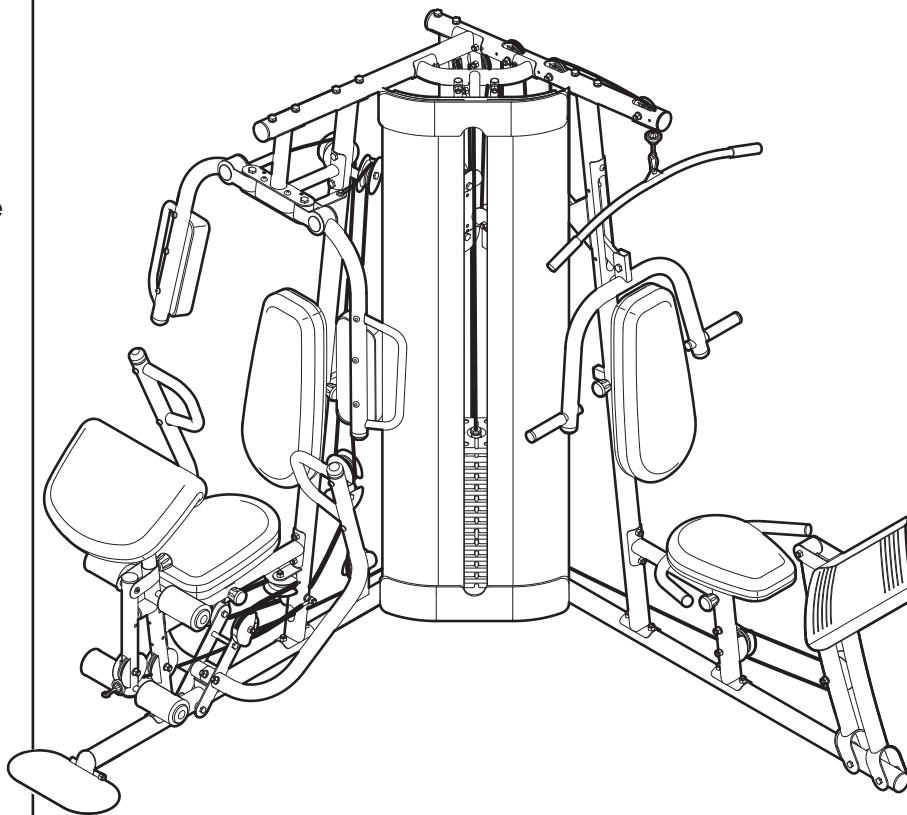
DOMANDE?

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 sito web

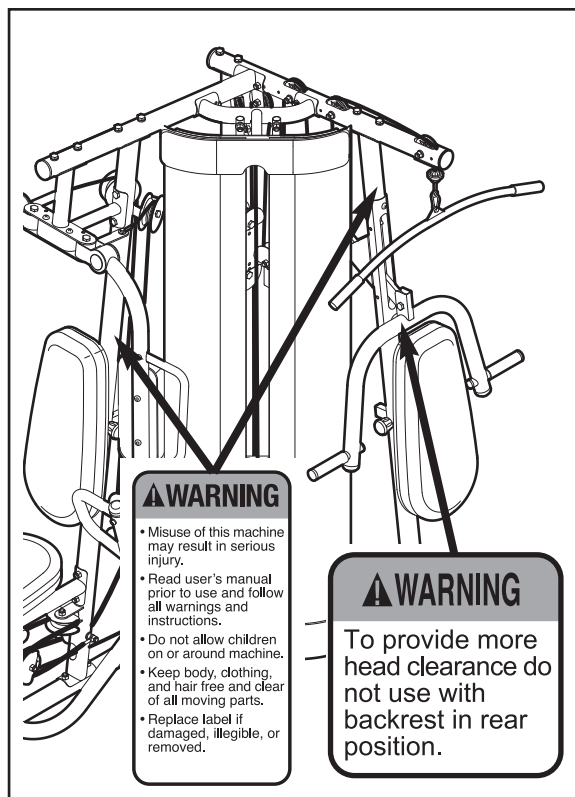
www.iconeurope.com

INDICE

LOCALIZZAZIONE ADESIVO AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI	5
MONTAGGIO	7
REGOLAZIONI	28
TABELLA DI RESISTENZA DEI PESI	31
DIAGRAMMA DEI CAVI	32
MANUTENZIONE	34
GUIDA AGLI ESERCIZI	35
LISTA DELLE PARTI	39
DIAGRAMMA DELLE PARTI	41
COME ORDINARE PARTI DI RICAMBIO	Retro 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. Ispezionare ed assicurare tutte le parti ogni volta che si usa la panca pesi. Cambiare immediatamente qualsiasi parte logorata.
6. Tenere i piedi e le mani lontano da parti in movimento.
7. Tenere lontano dalla portata dei bambini di un'età inferiore ai 12 anni ed animali domestici.
8. Calzare sempre scarpe da ginnastica durante l'uso.
9. 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.
10. 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.
11. La stazione multifunzione è stata disegnata per sostenere un peso dello utente massimo di 135 kg.
12. Assicurarsi sempre che il perno peso sia completamente inserito nel gruppo pesi prima di esercitarsi.
13. In caso di giramenti di testa o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e incominciare il raffreddamento.
14. Fissare sempre gruppo pesi con il perno di bloccaggio e bloccarlo dopo l'allenamento per evitare l'uso della stazione multifunzione da parte di persone non autorizzate (si veda il paragrafo a pagina 29 BLOCCARE IL GRUPPO PESI).

⚠ 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 7500 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 WEEVSY3996.0. 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.

DIMENSIONI A MONTAGGIO COMPLETO:

Altezza:	208 cm
Larghezza:	241 cm
Lunghezza:	239 cm

Nota: I termini "lato destro" e "lato sinistro" sono determinati in relazione alla persona rivolta di spalle alla stazione multifunzione. Non corrispondono alla destra e sinistra sui disegni di questo manuale.

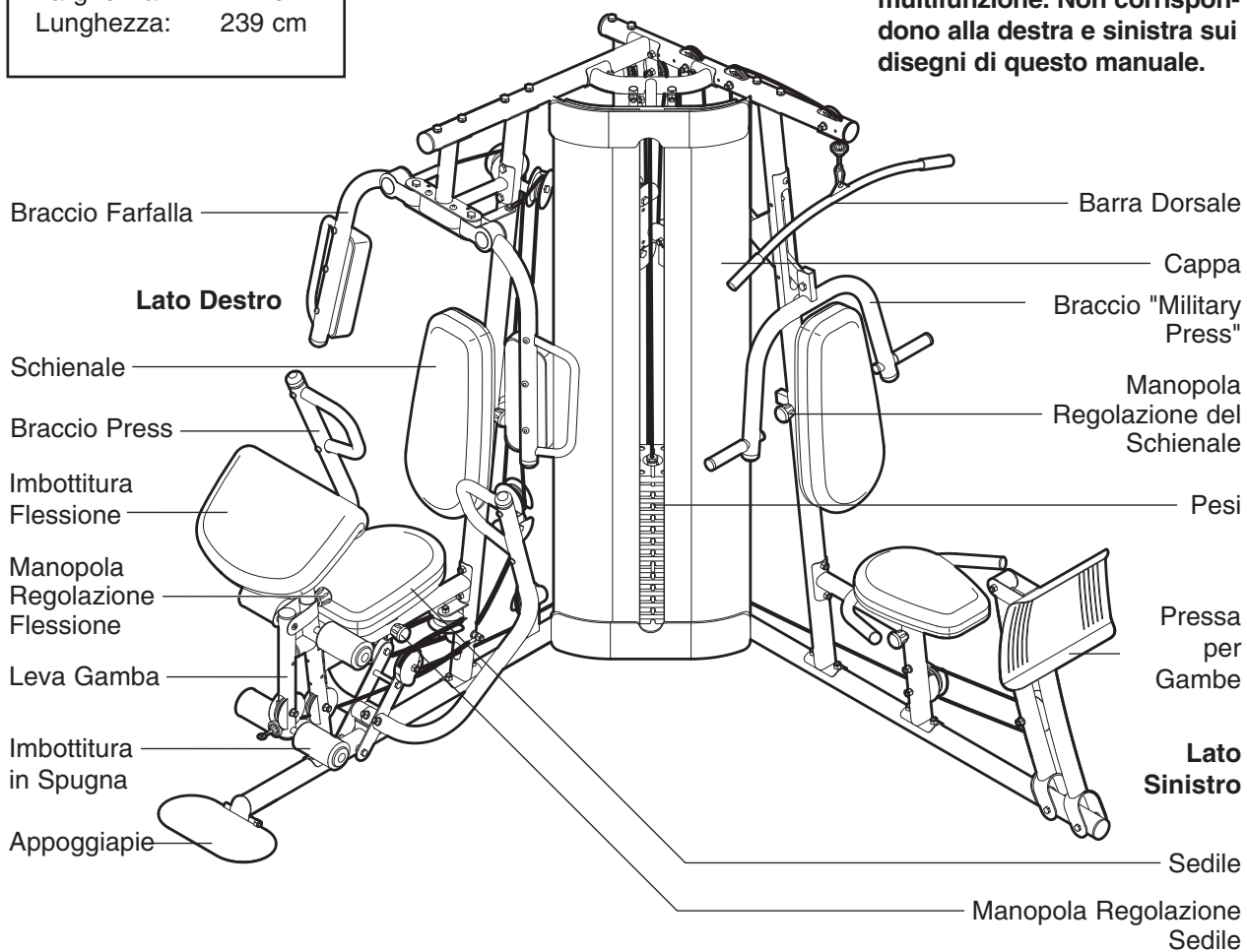
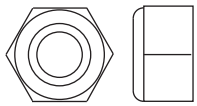
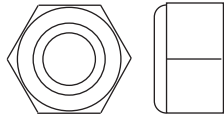


TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLA PARTI

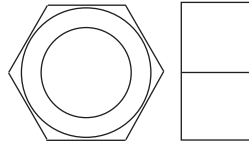
Questa tabella viene fornita per aiutare ad identificare le piccole parti usate per il montaggio. Il numero tra parentesi sotto ciascuna parte fa riferimento al numero del diagramma della stessa, fare riferimento alla LISTA DELLE PARTI a pagine 39 e 40. **Nota: Per motivi di trasporto alcune piccole parti potrebbero essere precedentemente montate. Se una parte non si trovasse nell'apposito sacchetto che le contiene, controllare che non sia già stata premontata.**



Dado
Autobloccante in
Nylon da M8 (78)



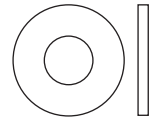
Dado
Autobloccante in
Nylon da M10 (77)



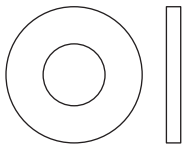
Dado da M12 (112)



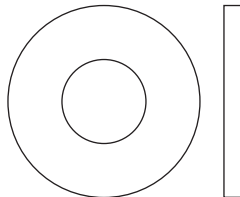
Rondella da
M4 (104)



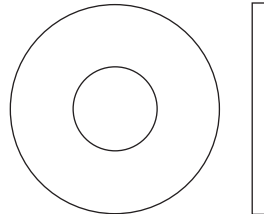
Rondella da
M6 (114)



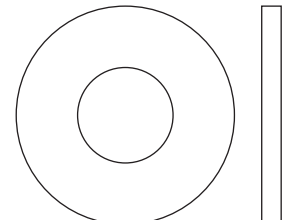
Rondella da
M8(103)



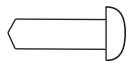
Rondella da
M10 (80)



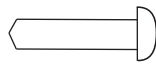
Rondella Grande
da M10 (105)



Rondella Grande
da M12 (98)



Vite
Autofilettante da
M4 x 12mm
(102)



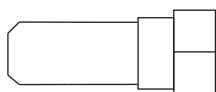
M4 x 16mm
Self-tapping
Screw (110)



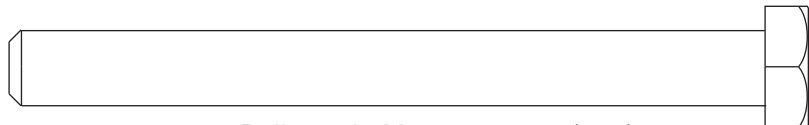
Vite da M6 x
16mm (88)



Vite a Testa Bombata da
M10 x 75mm (118)

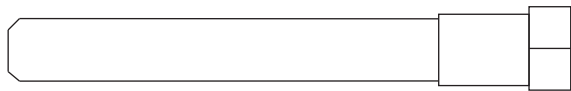


Bullone con
Collare da
M8 x 22mm (90)

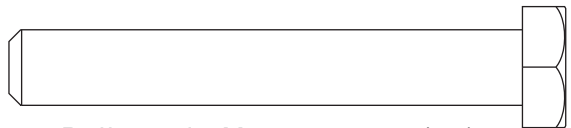


Bullone da M10 x 100mm (140)

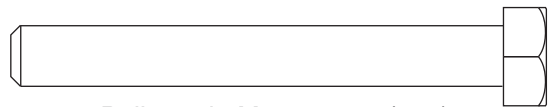
TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLA PARTI



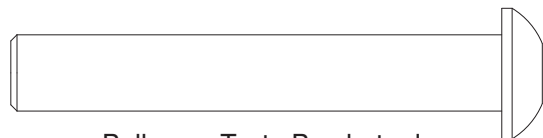
Bullone con Collare da M8 x 69mm (87)



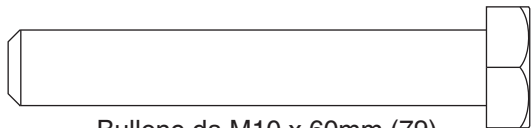
Bullone da M10 x 65mm (85)



Bullone da M8 x 65mm (101)



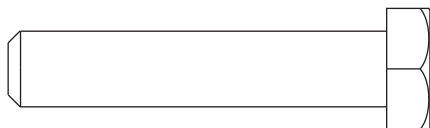
Bullone a Testa Bombata da M10 x 65mm (106)



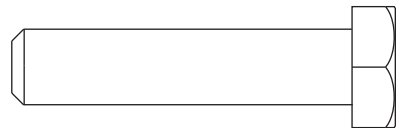
Bullone da M10 x 60mm (79)



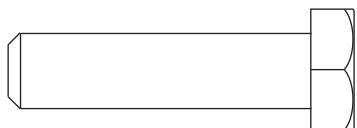
Bullone a Testa Bombata M6 x 60mm (91)



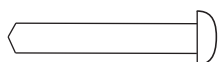
Bullone da M10 x 50mm (97)



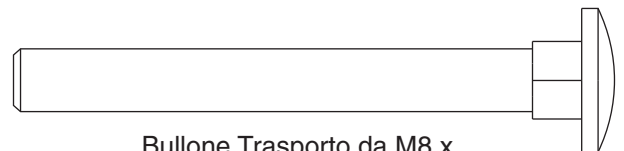
Bullone da M10 x 45mm (86)



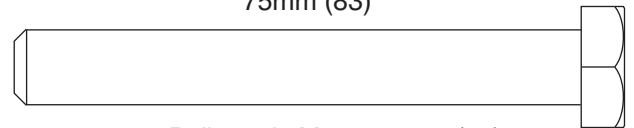
Bullone da M10 x 40mm (142)



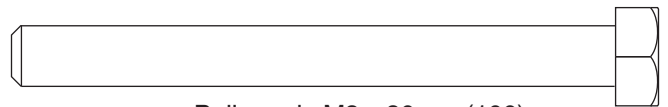
Bullone da M10 x 155mm (96)



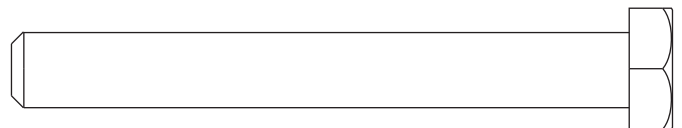
Bullone Trasporto da M8 x 75mm (83)



Bullone da M10 x 75mm (82)



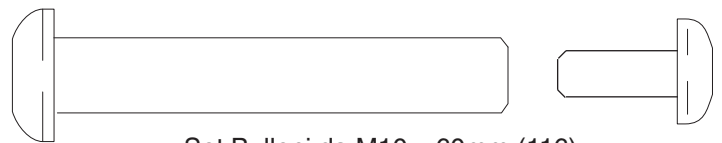
Bullone da M8 x 80mm (100)



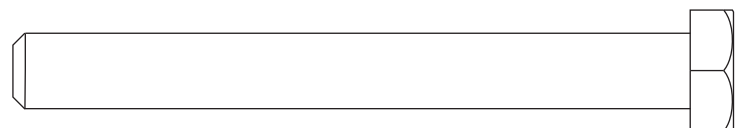
Bullone da M10 x 82mm (84)



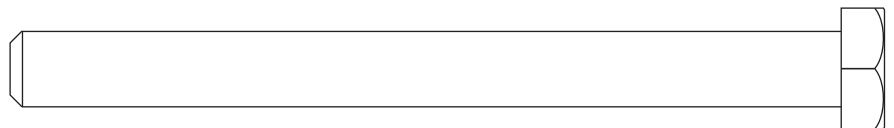
Bullone a Testa Bombata M10 x 82mm (92)



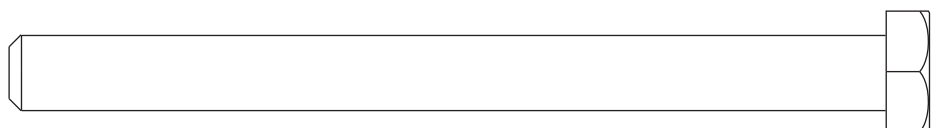
Set Bulloni da M10 x 60mm (116)



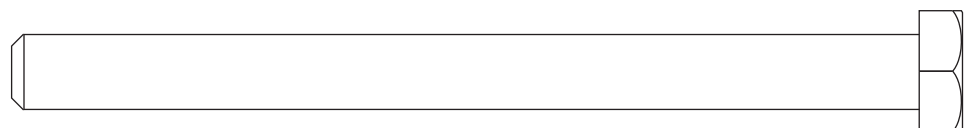
Bullone da M10 x 85mm (81)



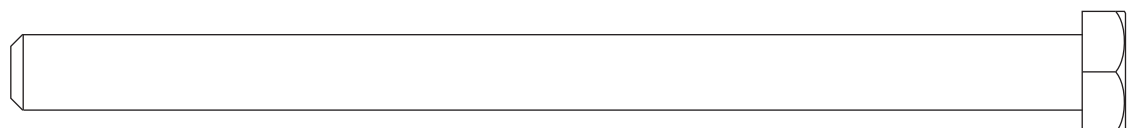
Bullone da M10 x 110mm (93)



Bullone da M10 x 116mm (107)



Bullone da M10 x 120mm (115)



Bullone da M10 x 141mm (141)

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.


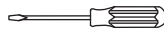
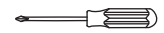

Scegliere un Luogo per la Stazione Multifunzione

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 al centro di questo 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

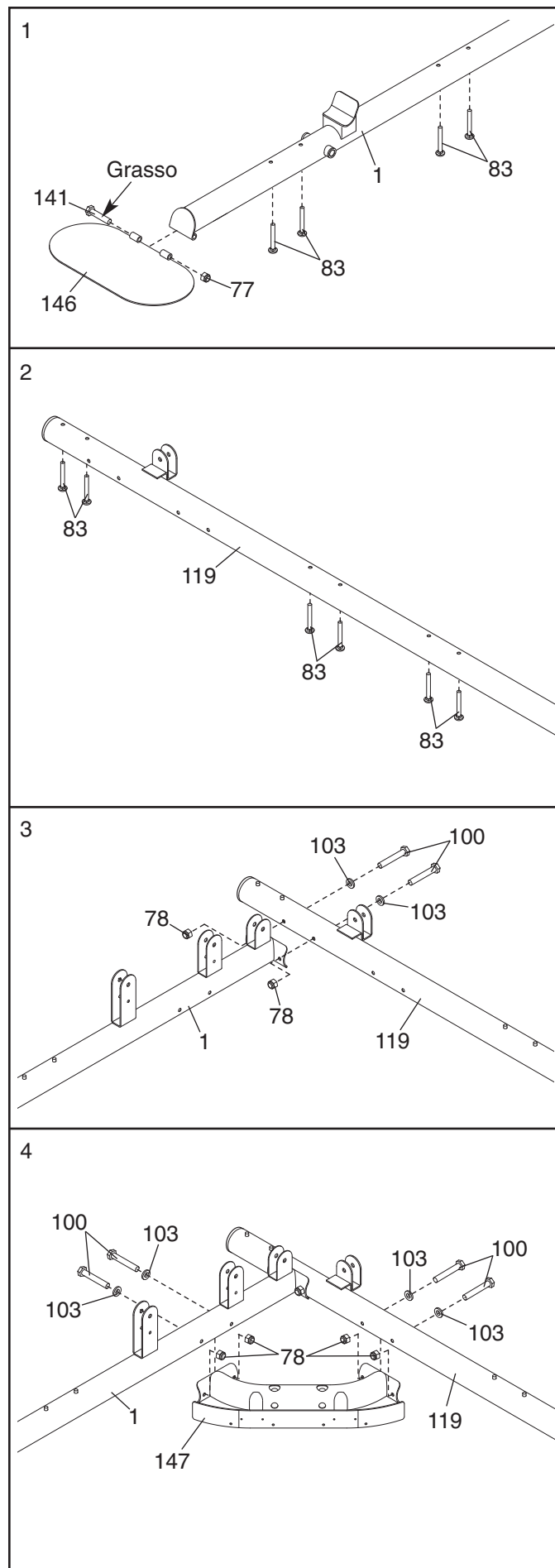
1. **Accertatevi di capire tutte le informazioni a pagina 7 prima di iniziare il montaggio della stazione multifunzione. Consultare la TABELLA D'IDENTIFICAZIONE DELLE PARTI a la pagina 5 e 6 del presente manuale per reperire i pezzi piccoli.**

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

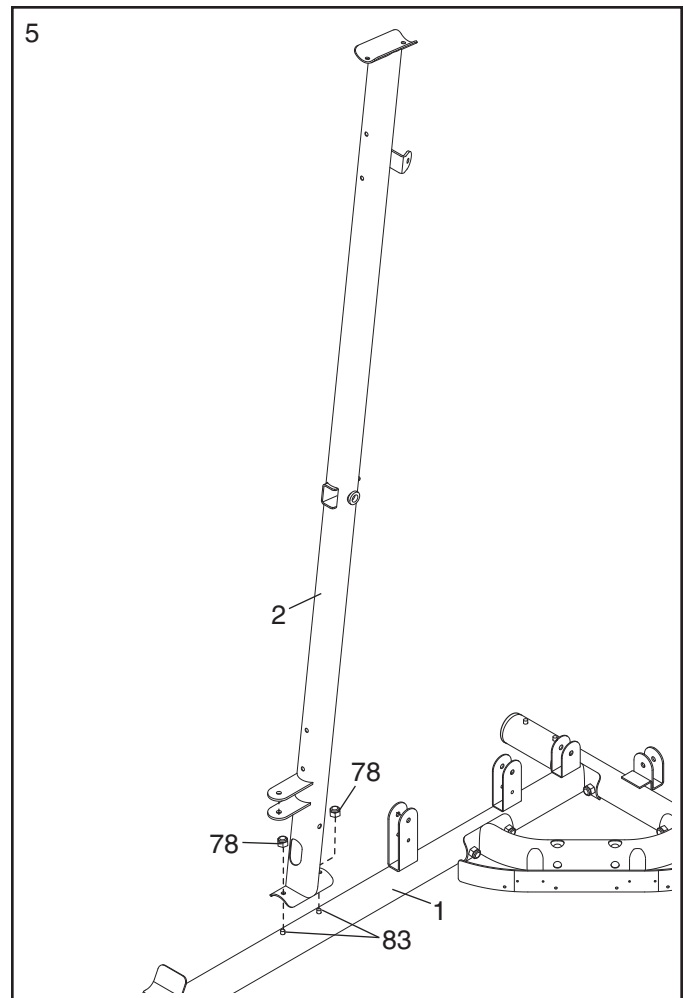
Applicare una piccola quantità di lubrificante (già incluso) a un Bullone da M10 x 141mm (141). Montare l'Appoggiapiedi (146) alla Base Destra (1) con il Bullone e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). Non serrare eccessivamente il Dado Autobloccante, l'Appoggiapiedi deve poter ruotare liberamente.

2. Inserire sei Bulloni Trasporto da M8 x 75mm (83) nella Base Sinistra (119). **Nota: Potrebbe essere d'aiuto mettere del nastro adesivo sulla testa dei bulloni per mantenerli fermi sul posto.**
3. Fissare la Base Destra (1) alla Base Sinistra (119) con due Bulloni da M8 x 80mm (100), due Rondelle da M8 (103) e due Dadi Autobloccanti da M8 (78). **Non avvitare i Dadi Autobloccanti per ora.**

4. Fissare la Base Centrale Inferiore (147) alle Basi Destra e Sinistra (1, 119) con quattro Bulloni da M8 x 80mm (100), quattro Rondelle da M8 (103) e quattro Dadi Autobloccanti da M8 (78). **Non avvitare i Dadi Autobloccanti per ora.**

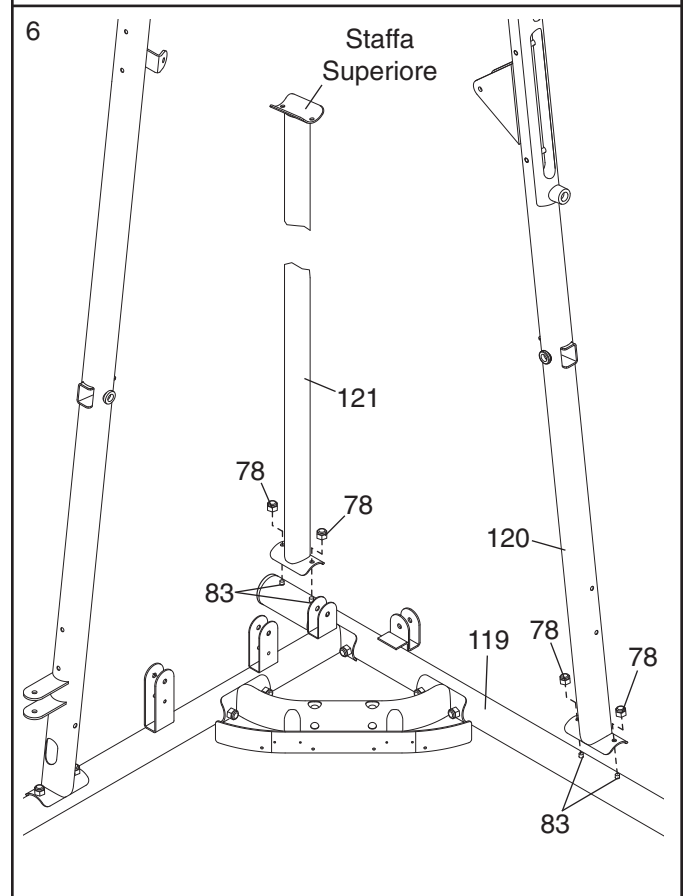


5. Attaccare il Montante Destro (2) alla Base Destra (1) con due Dadi Autobloccanti in Nylon M8 (78) e due Bulloni Trasporto da M8 x 75mm (83) indicati. **Non avvitare i Dadi Autobloccanti per ora.**

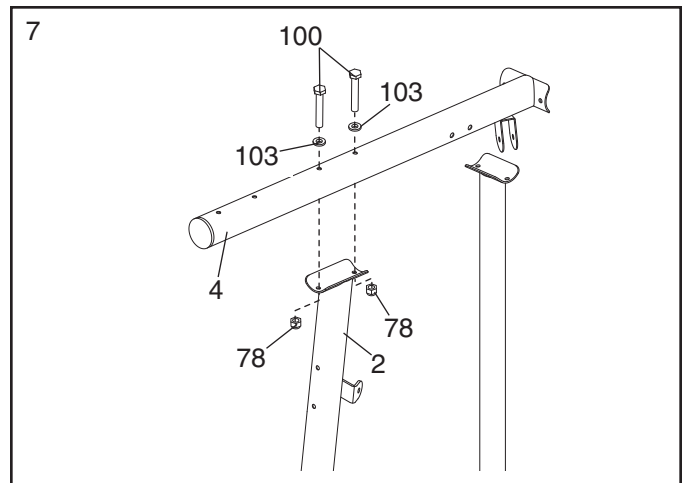


6. Dirigere il Montante Posteriore (121) in modo tale che la staffa superiore sia inclinata verso il Montante Sinistro (120). Fissare il Montante Posteriore alla Base Sinistra (119) con due Dadi Autobloccanti da M8 (78) e il Bullone Trasporto da M8 x 75mm indicato (83). **Non avvitare i Dadi Autobloccanti per ora.**

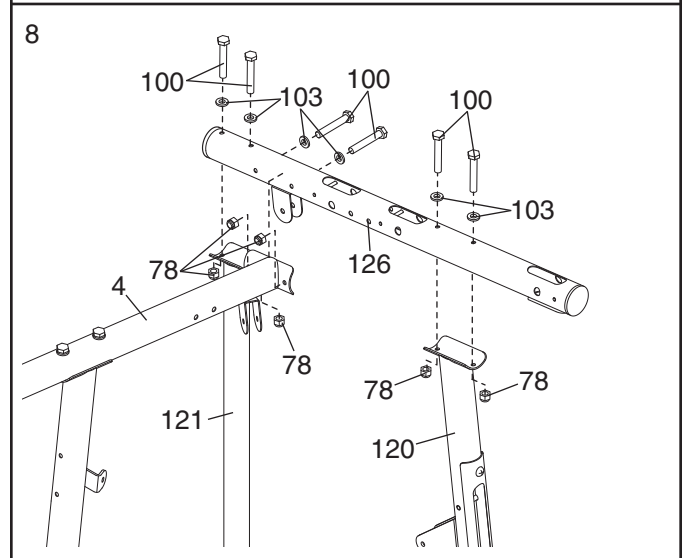
Fissare il Montante Sinistro (120) allo stesso modo.



7. Montare il Telaio Superiore Destro (4) al Montante Destro (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.**

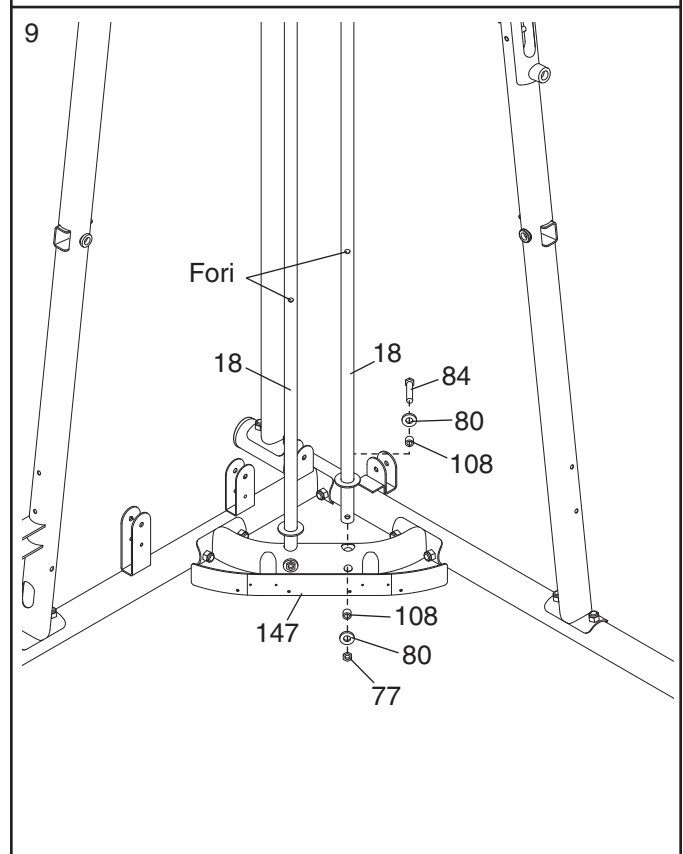


8. Fissare il Telaio superiore Sinistro (126) al Montante Posteriore (121), il Montante Sinistro (120) e il Telaio Superiore Destro (4) con sei Bulloni da M8 x 80mm (100), sei Rondelle da M8 (103) e sei Dadi Autobloccanti da M8 (78). **Non stringere ancora i Dadi Autobloccanti in Nylon.**



9. Dirigere le Guide Peso (18) con i fori indicati rivolti verso il pavimento. Fissare la Guida Peso alla Base Centrale Inferiore (147) con un Bullone da M10 x 82mm (84), due Rondelle da M10 (80), due Spaziatori in Acciaio da 20mm (108) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). **Non stringere ancora i Dadi Autobloccanti in Nylon.**

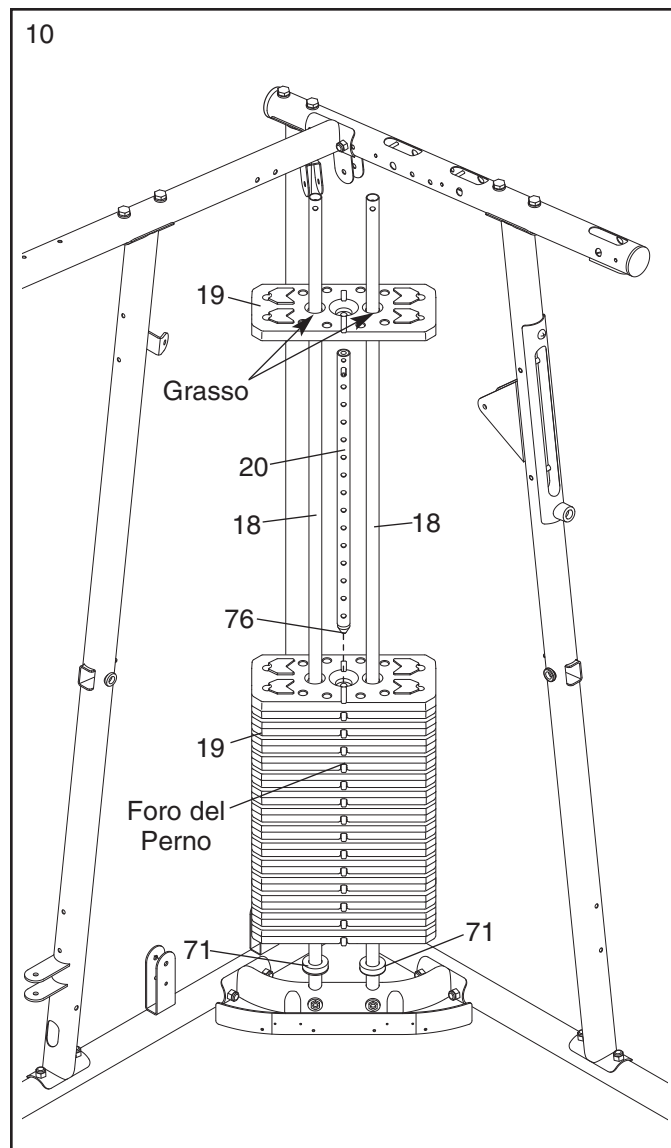
Montare l'altra Guida Pesi (18) allo stesso modo.



10. Far scivolare due Respingenti Pesi (71) sulle Guide Pesi (18). Orientare quattordici Pesi (19) verso i sei fori perno posizionati in basso come indicato. Far scivolare i Pesi sulle Guide Pesi.

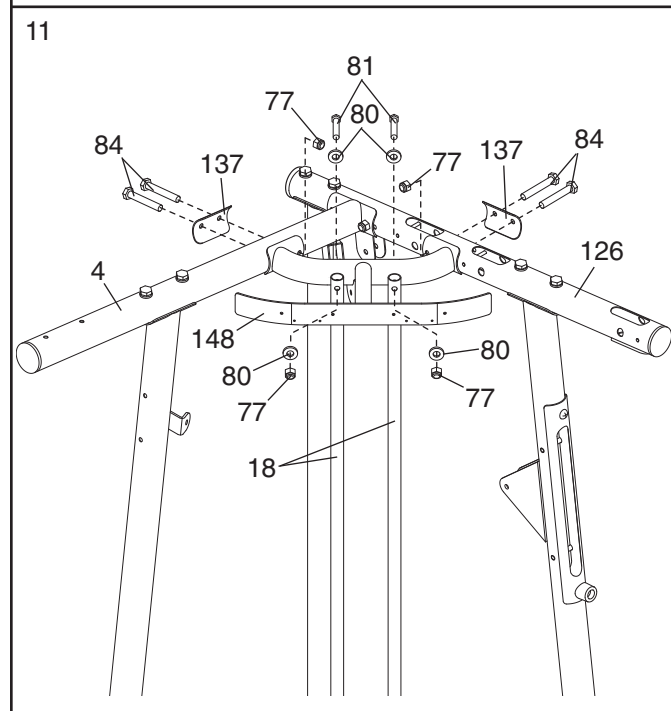
Inserire il Cappuccio Tubo Pesi (76) nel Tubo Peso (20). Inserire il Tubo Peso negli quattordici Pesi (19). **Verificare che il perno presente sul Tubo Peso sia orientato come indicato.**

Lubrificare i fori indicati in un Peso (19) con il lubrificante in dotazione. Fra scivolare il Peso sulle Guide Pesi (18).



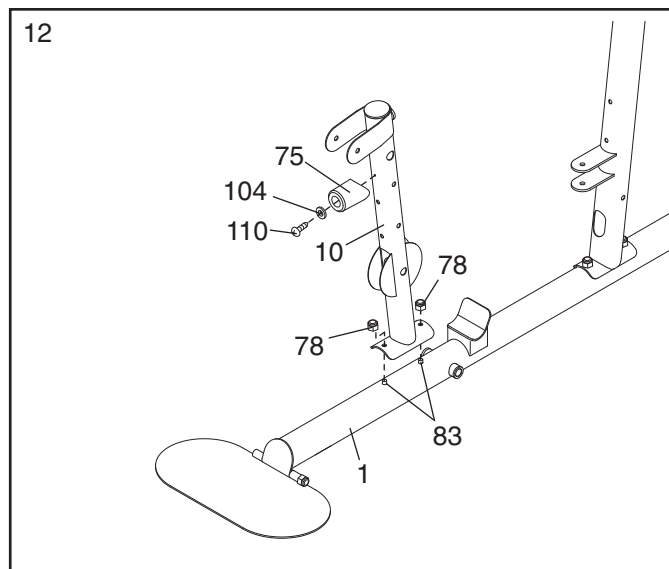
11. Fissare il Telaio Centrale Superiore (148) ai Telai Superiori Destro e Sinistro (4, 126) con quattro Bulloni da M10 x 82mm (84), due Piastre Telaio Superiore (137) e due Dadi Autobloccanti da M10 (77). **Non stringere ancora i Dadi Autobloccanti in Nylon.**

Fissare le Guide Peso (18) al Telaio Centrale Superiore (148) con due Bulloni da M10 x 90mm (81), quattro Rondelle da M10 (80) e due Dadi Autobloccanti da M10 (77). **Non stringere ancora i Dadi Autobloccanti in Nylon.**

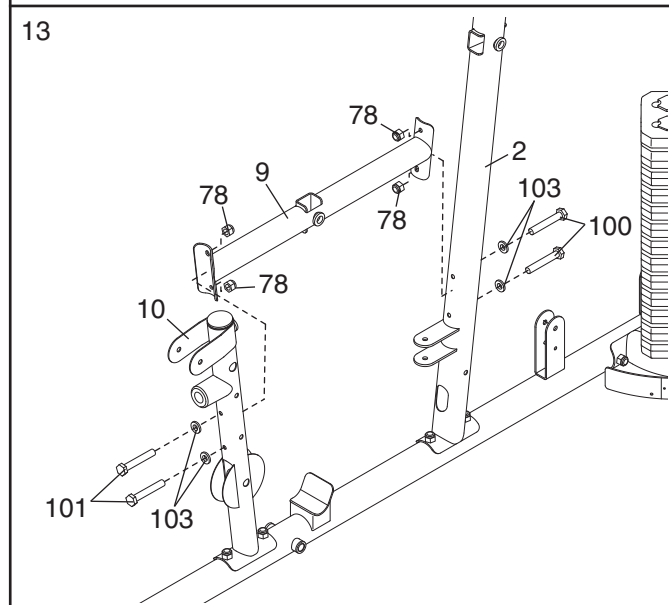


12. Montare il Respingente Leva Gamba (75) alla Gamba Anteriore (10) con una Vite Autofilettante da M4 x 16mm (110) e una Rondella da M4 (104).

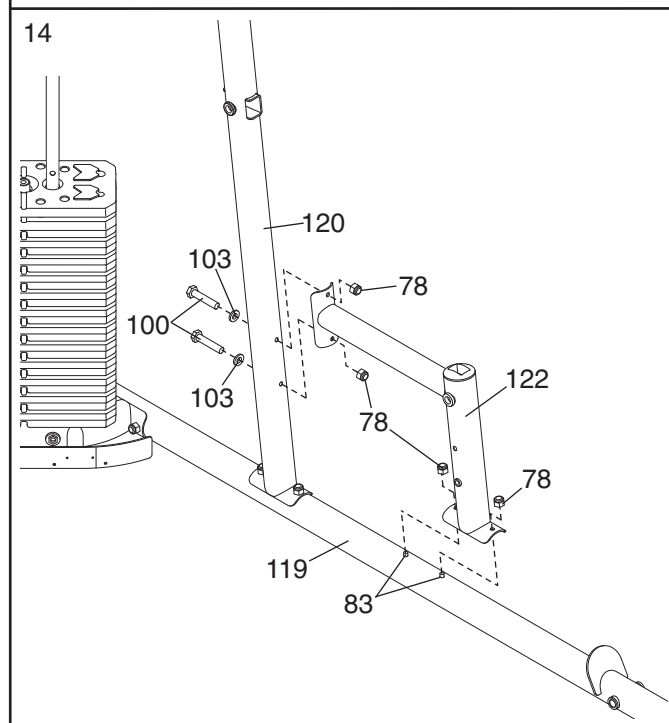
Attaccare la Gamba Anteriore (10) alla Base Destra (1) con i due Dadi Autobloccanti in Nylon M8 (78) e due Bulloni Trasporto da M8 x 75mm (83). **Non stringere ancora i Dadi Autobloccanti in Nylon.**



13. Fissare il Telaio Destro (9) alla Gamba Anteriore (10) e il Montante Destro (2) con due Bulloni da M8 x 65mm (101), due Bulloni da M8 x 80mm (100), quattro Rondelle da M8 (103), e quattro Dadi Autobloccanti in Nylon da M8 (78). **Non stringere ancora i Dadi Autobloccanti in Nylon.**



14. Fissare il Telaio Sinistro (122) alla Base Sinistra (119) e al Montante Sinistro (120) con due Bulloni da M8 x 80mm (100), due Rondelle da M8 (103), quattro Dadi Autobloccanti da M8 (78) e due Bulloni Trasporlo da M8 x 75mm indicati (83).
- Avvitare i Dadi Autobloccanti in Nylon (77, 78) utilizzati nelle fasi 3 a 14.**



Montaggio del Braccio

15. Attaccare il Tirante Telaio a Farfalla (6) al Montante Destro (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.**

Attaccare il Telaio a Farfalla (5) al Telaio Superiore Destro (4) e al Tirante Telaio a Farfalla (6) con due Bulloni da M8 x 80mm (100), un Vite a Testa Bombata da M10 x 75mm (118), due Rondelle da M8 (103), e due Dadi Autobloccanti in Nylon da M8 (78).

Serrare i Dadi Autobloccanti da M8 (78) usati in questa fase.

16. 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).

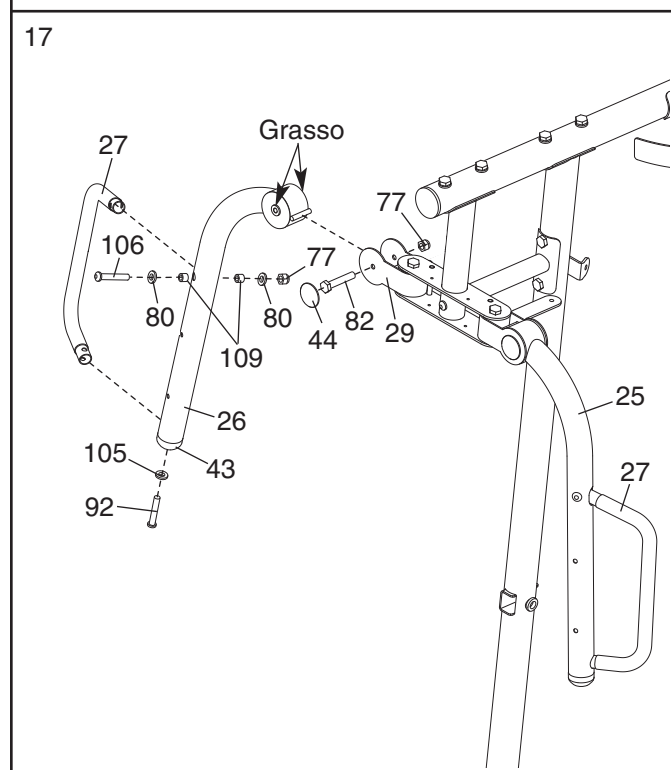
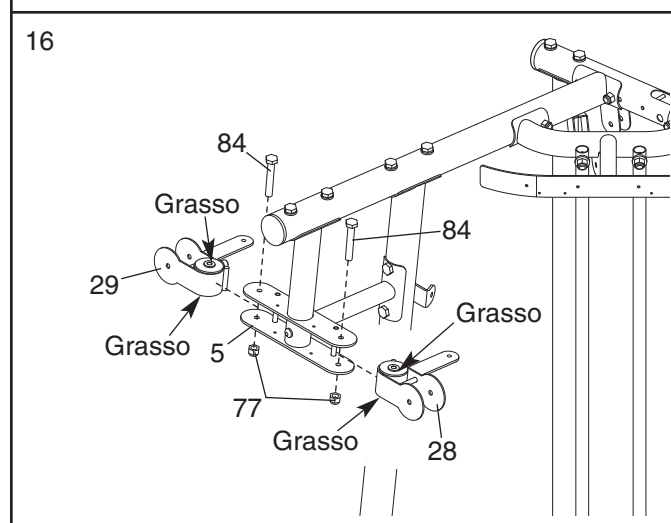
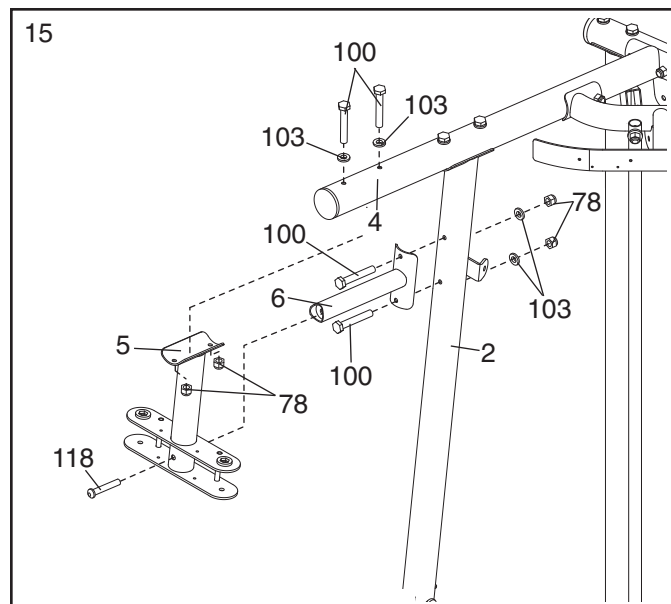
Ripetere questa fase per il Sostegno a Farfalla Destro (29).

17. Rimuovere il Cappuccio Braccio a Farfalla (43) dal Braccio Destro a Farfalla (26). Fissare la Impugnatura a Farfalla (27) al Braccio corrispondente 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).

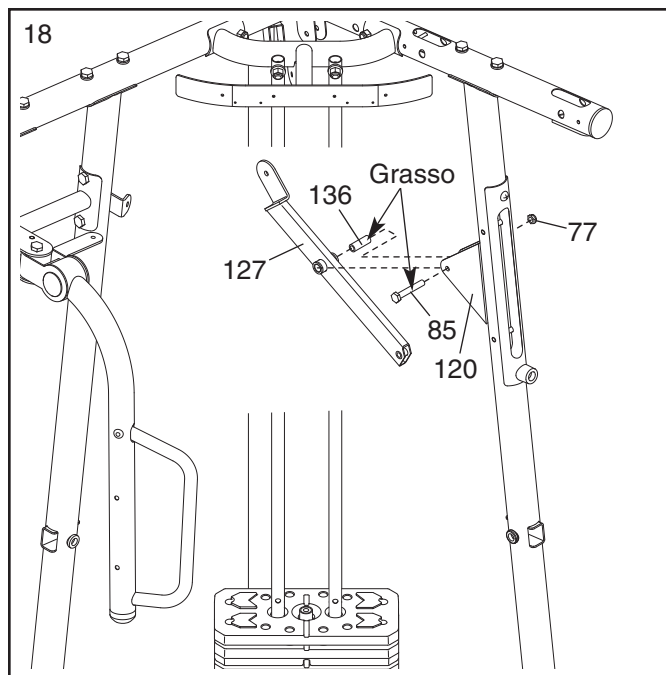
Fissare il Cappuccio Braccio a Farfalla (43) al Braccio a Farfalla Destro (26) con una Vite a Testa Bombata da M10 x 82mm (92) e una Rondella Grande da M10 (105). **Ripetere questa fase con il Braccio a Farfalla Destro (25) e l'Impugnatura a Farfalla (27).**

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.**

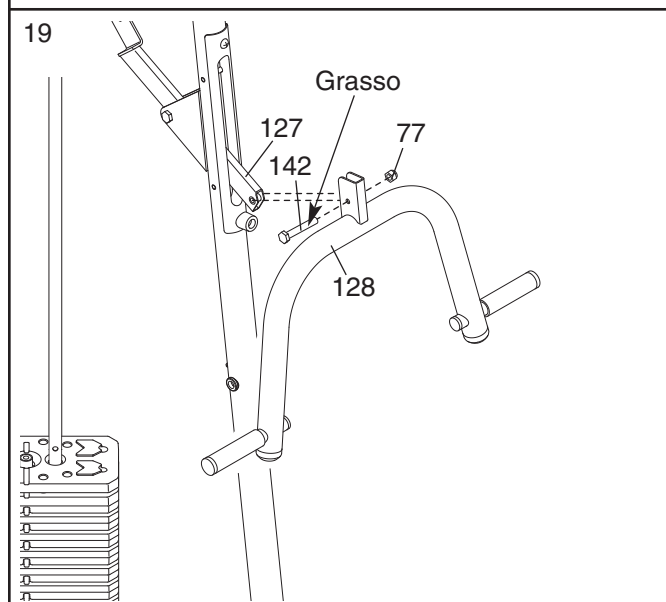
Ripetere questa fase per il Braccio a Farfalla Sinistro (25).



18. Lubrificare la Boccola da 44mm (136) e un Bullone da M10 x 68mm (85). Successivamente inserire la Boccola nel Telaio della Military Press (127). Fissare il Telaio della Military Press all'interno del Montante Sinistro (120) con il Bullone (85) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). **Non serrare eccessivamente il Dado Autobloccante; il Telaio della Military Press deve poter ruotare liberamente.**

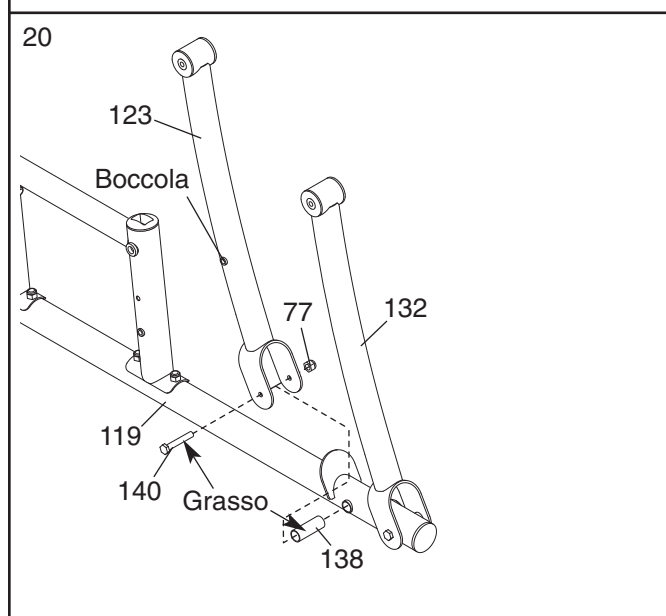


19. Lubrificare un Bullone da M10 x 40mm (142). Fissare il Braccio della Military Press (128) al Telaio della Military Press (127) con il Bullone e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). Non serrare eccessivamente il Dado Autobloccante; il Telaio della Military Press deve poter ruotare liberamente.

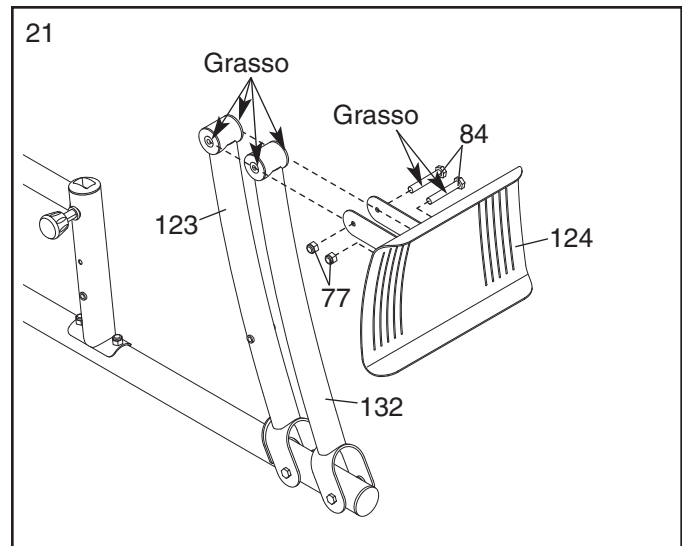


20. Lubrificare la Boccola da 77mm (138) e un Bullone da M10 x 100mm (140). Fissare il Telaio Pressa Gambe (123) alla Base Sinistra (119) con la Boccola, il Bullone e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). Verificare che la boccia sia nella parte indicata.

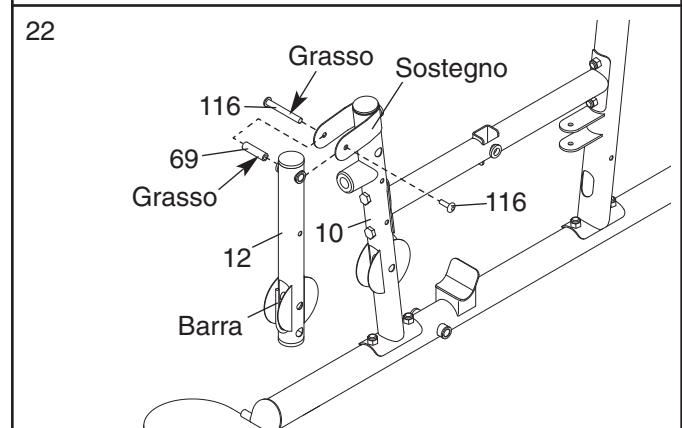
Ripetere questa fase con il Telaio Pressa Gambe Anteriore (132). Non serrare eccessivamente il Dado Autobloccante (77); il Telaio della Pressa Gambe deve poter ruotare liberamente.



21. Lubrificare due Bulloni da M10 x 82mm (84) e le posizioni indicate sul Telaio della Pressa Gambe (123) nonché la Pressa Gambe Anteriore (132). Fissare la Pressa Gambe (124) al Telaio corrispondente e il Telaio Pressa Gambe Anteriore (123, 132) con due Bulloni (84) e due Dadi Autobloccanti da M10 (77).



22. Applicare del grasso nei luoghi mostrati. Inserire uno Spaziatore da 57mm (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). **Verificare che il gambo del Set Bulloni sia inserito in entrambe i lati della staffa della Gamba Anteriore. Assicurarsi che l'asta indicata sia posizionata come mostrato.**

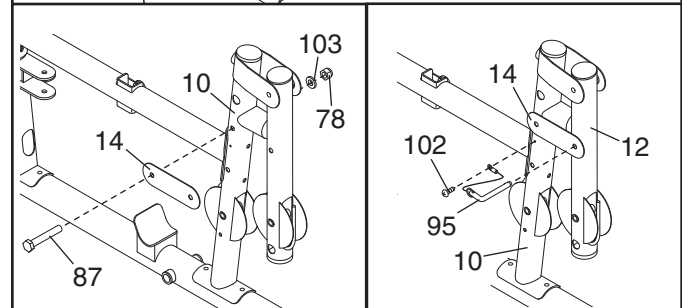


Vedere il disegno nel riquadro sinistro.

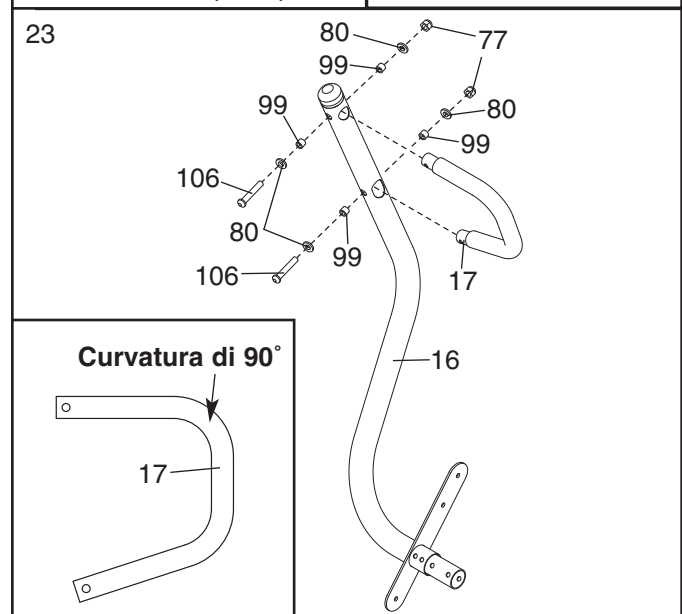
Attaccare la Piastra di Bloccaggio (14) alla Gamba Anteriore (10) con un Bullone con Collare da M8 x 69mm (87), una Rondella da M8 (103), e un Dado Autobloccante in Nylon da M8 (78).

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).



23. Posizionare un'Impugnatura Braccio Press (17) con la curvatura di 90° in alto come mostrato nel disegno nel riquadro. Attaccare un'Impugnatura Braccio Press 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).



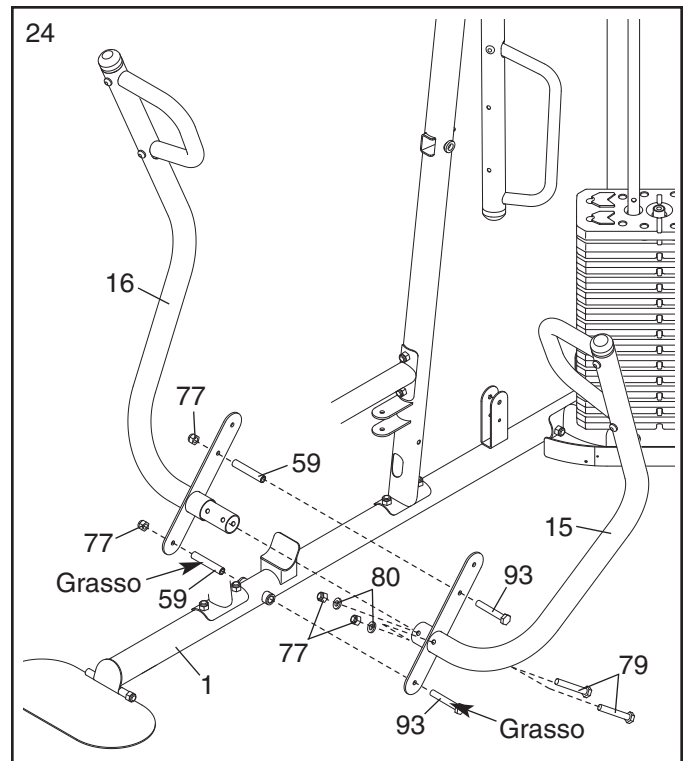
Ripetere questa fase per il Braccio Press Sinistro (non mostrato).

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

Terminare il fissaggio dei Bracci Press (15, 16) con due Bulloni da M10 x 63mm (79), due Rondelle da M10 (80), e due Dadi Autobloccanti in Nylon (77). **Non stringere ancora i Dadi Autobloccanti in Nylon.**

Lubrificare un Bullone da M10 x 110mm (93) e un Spaziatore da 90mm (59). Fissare i Bracci Press Sinistro e Destro (15, 16) alla Base Destra (1) con il Bullone, il Spaziatore, 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 24.

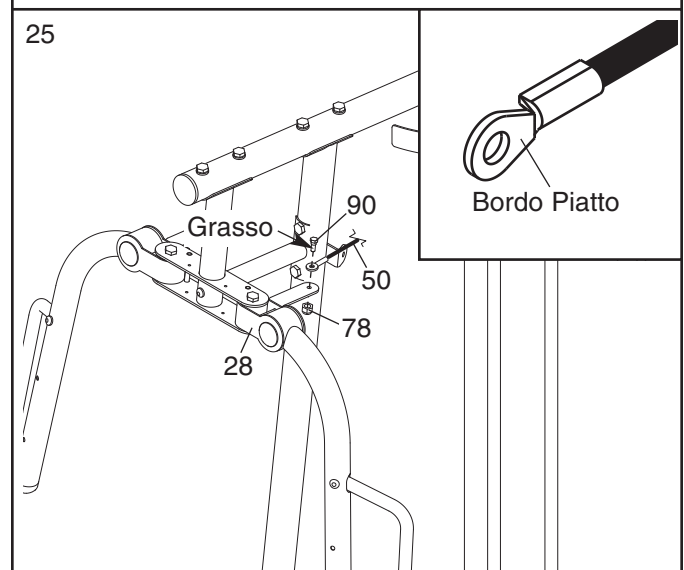


Montaggio dei Cavi

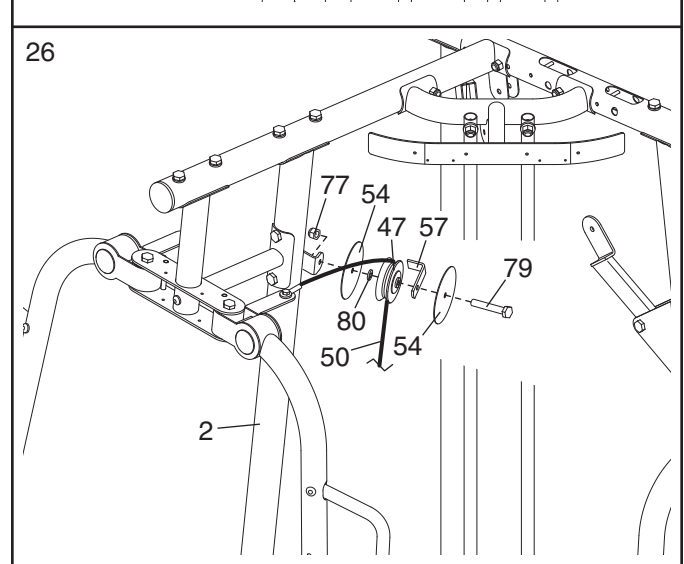
25. Vedere i Diagrammi Cavo a pagine 32 e 33 per identificare i cavi mentre li montate.

Identificare il Cavo a Farfalla (50). Lubrificare il Bullone con Collare da M8 x 22mm (90). Attaccare il Cavo al Sostegno a Farfalla Sinistro (28) con il Bullone con Collare e un Dado Autobloccante in Nylon da M8 (78).

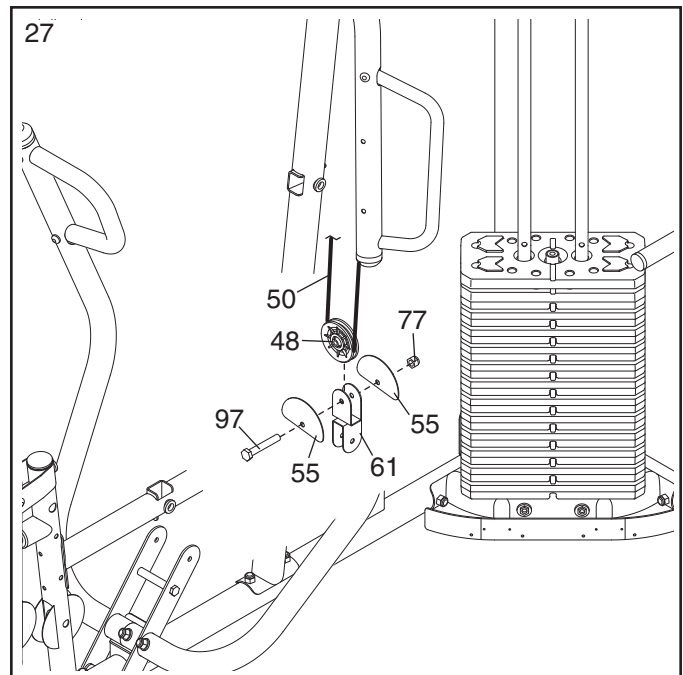
Assicurarsi che il bordo piatto del Cavo sia contro il Telaio a Farfalla. Non stringere troppo il Bullone con Collare; il Cavo deve poter girare liberamente.



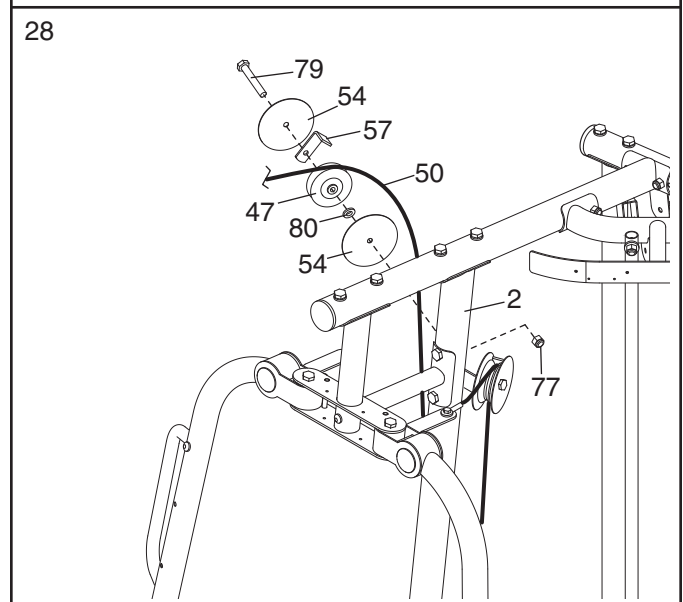
26. Arrotolare il Cavo a Farfalla (50) su una Puleggia a "V" (47). Montare la Puleggia a "V", un Fermacavo Grande (57), una Rondella da M10 (80), e due Protezioni (54) al Montante Destro (2) con un Bullone da M10 x 63mm (79) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).



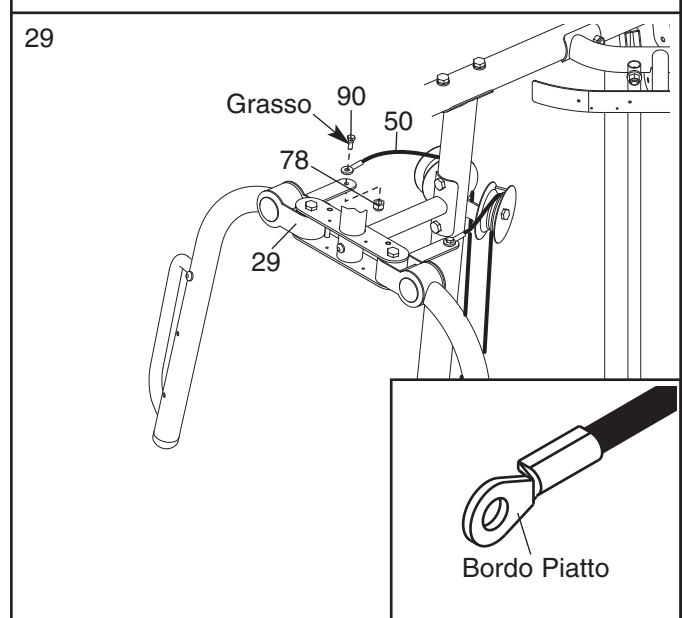
27. Arrotolare il Cavo a Farfalla (50) sotto una Puleggia da 90mm (48). Montare la Puleggia e due Protezioni Semicircolari (55) ad un Sostegno ad "U" Doppia (61) con un Bullone da M10 x 50mm (97) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). **Assicurarsi che i Protezione Semicircolare siano posizionati come mostrato.**



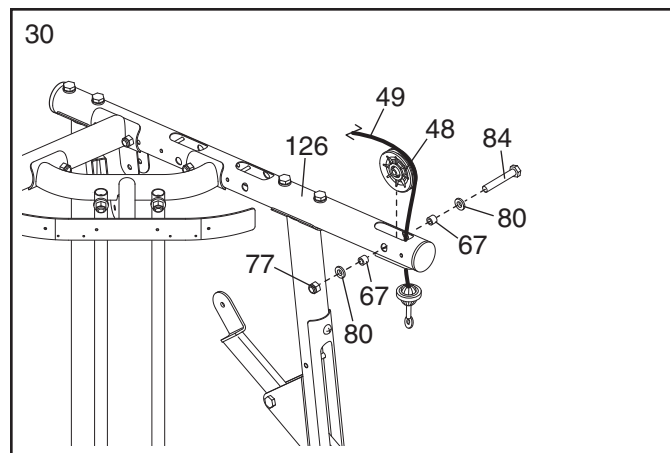
28. Arrotolare il Cavo a Farfalla (50) su una Puleggia a "V" (47). Montare la Puleggia a "V", un Ferma-cavo Grande (57), una Rondella da M10 (80), e due Protezioni (54) al Montante Destro (2) con un Bullone da M10 x 63mm (79) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).



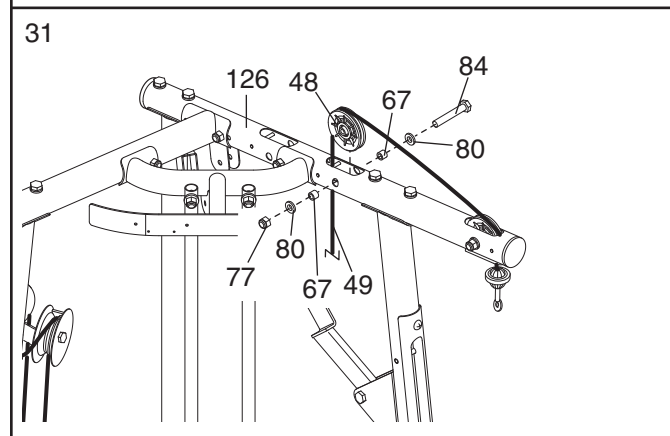
29. Lubrificare il Bullone con Collare da M8 x 22mm (90). Attaccare il Cavo a Farfalla (50) al Sostegno a Farfalla Destro (29) con il Bullone con Collare e un Dado Autobloccante in Nylon da M8 (78). **Assicurarsi che il bordo paitto del Cavo sia contro il Telaio a Farfalla.**



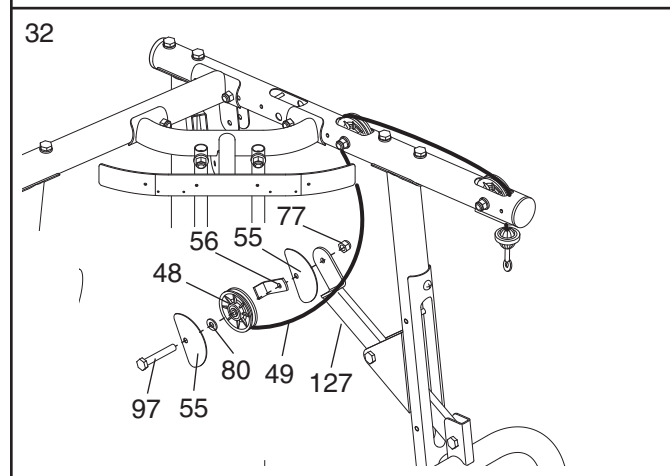
30. **Identificare il Cavo Dorsale (49).** Inserire il Cavo attraverso il Telaio Superiore Sinistro (126) e sopra una Puleggia da 90mm (48). Attaccare la Puleggia all'interno dell'Telaio Superiore Sinistro con un Bullone da M10 x 82mm (84), due Rondelle da M10 (80), due Spaziatori da 19mm (67), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).



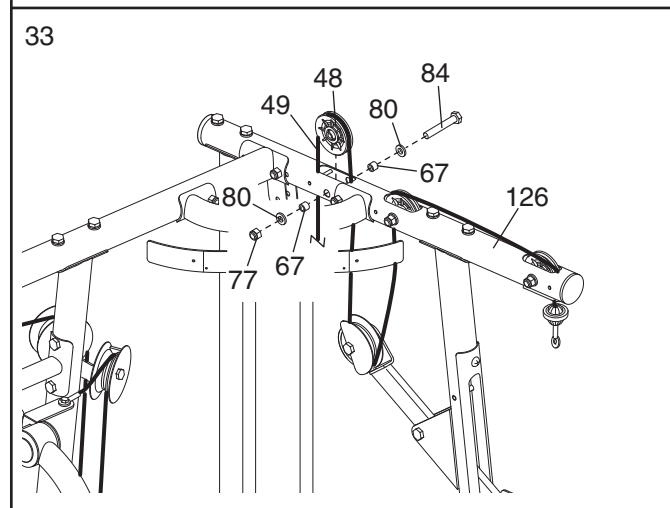
31. Inserire il Cavo Dorsale (49) su una Puleggia da 90mm (48) e giù attraverso il Telaio Superiore Sinistro (126). Attaccare la Puleggia all'interno dell'Telaio Superiore Sinistro con un Bullone da M10 x 82mm (84), due Rondelle da M10 (80), due Spaziatori da 19mm (67), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).



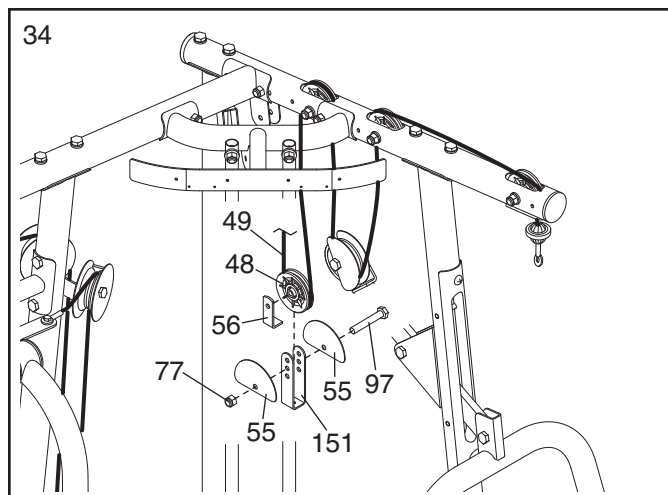
32. Arrotolare il Cavo Dorsale (49) sotto una Puleggia da 90mm (48). Montare la Puleggia, un Fermacavo (56) e due Protezioni Semicircolari (55) al Telaio della Military Press (127) con un Bullone da M10 x 50mm (97), una Rondella da M10 (80) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). **Assicurarsi che il Fermacavo e i Protezione Semicircolare siano posizionati come mostrato.**



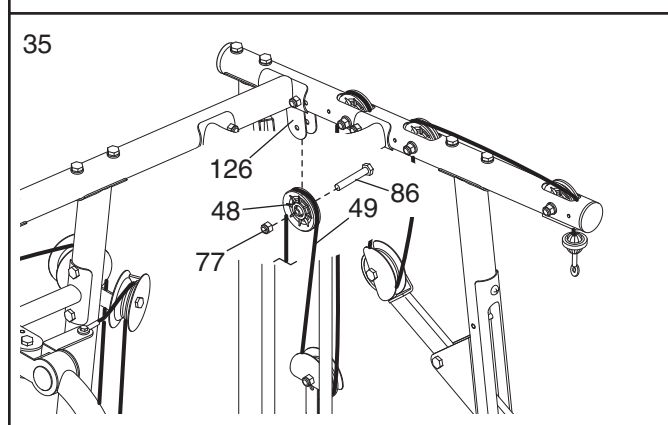
33. Far passare il Cavo Dorsali (49) sopra al Telaio Superiore Sinistro (126) e sopra una puleggia da 90mm (48). Fissare la Puleggia all'interno del Telaio Superiore Sinistro con un Bullone da M10 x 82mm (84), due Rondelle da M10 (80), due Spaziatori da 19mm (67) e due Dadi Autobloccanti in Nylon da M10 (77).



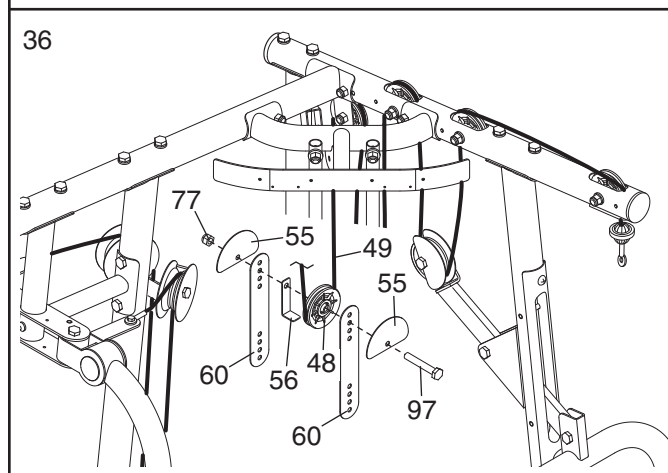
34. Arrotolare il Cavo Dorsale (49) sotto una Puleggia da 90mm (48). Attaccare la Puleggia e un Fermacavo (56) al secondo foro nel Sostegno ad "U" (151) con un Bullone da M10 x 50mm (97) due Protezione Semicircolare (55), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). **Assicurarsi che il Fermacavo e i Protezione Semicircolare siano posizionati come mostrato.**



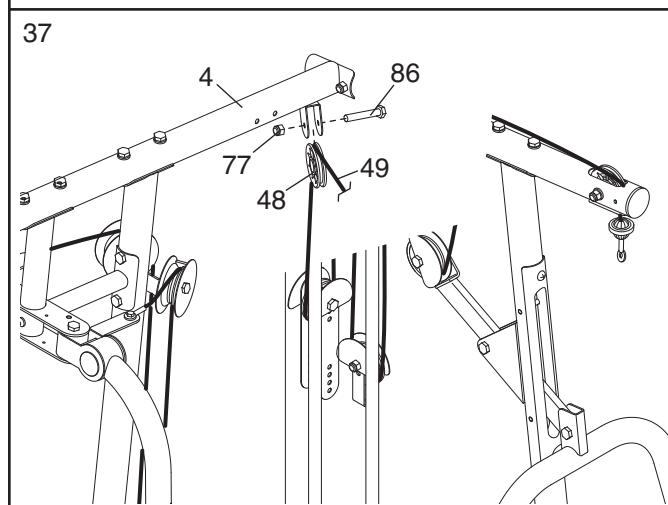
35. Avvolgere il Cavo Dorsali (49) sopra una Puleggia da 90mm (48). Fissare la Puleggia all'interno del Telaio Superiore Sinistro (126) con un Bullone da M10 x 45mm (86) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).



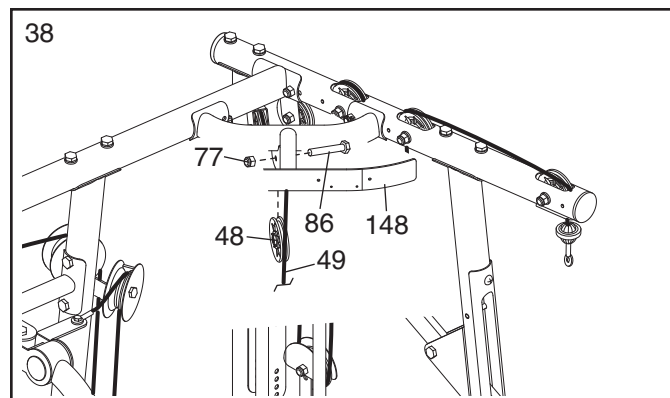
36. Arrotolare il Cavo Dorsale (49) sopra una Puleggia da 90mm (48). Attaccare la Puleggia, un Fermacavo (56), e due Protezione Semicircolare (55) al secondo foro dal basso delle Piastre Puleggia (60) con un Bullone da M10 x 50mm (97) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). **Assicurarsi che il Fermacavo e i Protezione Semicircolare siano posizionati come mostrato.**



37. Arrotolare il Cavo Dorsale (49) sopra una Puleggia da 90mm (48). Fissare la Puleggia all'interno del Telaio Superiore Destro (4) con un Bullone da M10 x 45mm (86) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).

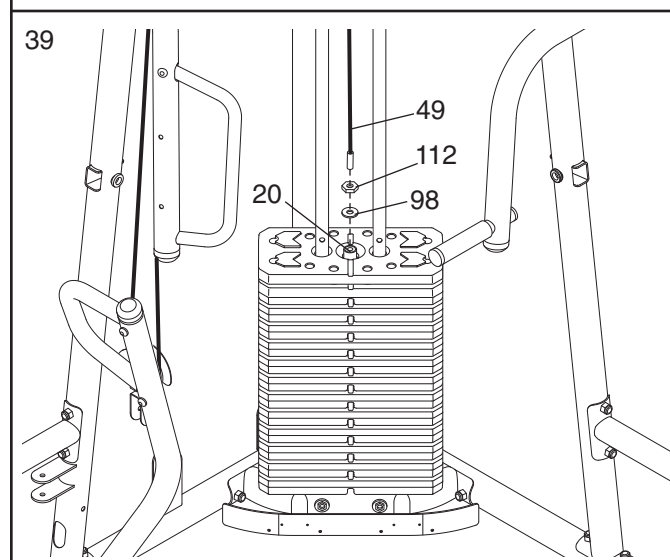


38. Arrotolare il Cavo Dorasale (51) sul una Puleggia da 90mm (48). Fissare la Puleggia all'interno del Telaio Superiore Centrale (148) con un Bullone da M10 x 45mm (86) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).

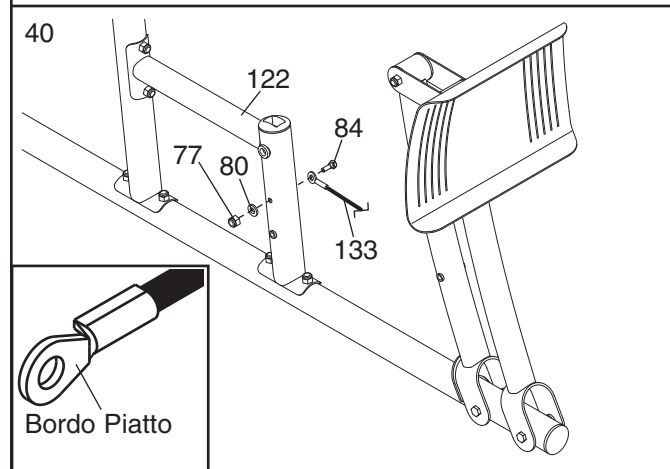


39. Posizionare una Rondella Grande da M12 (98) in cima al Tubo Pesi (20). Avvitare fino alla fine il Dado da M12 (112) sul Cavo Dorsale (49).

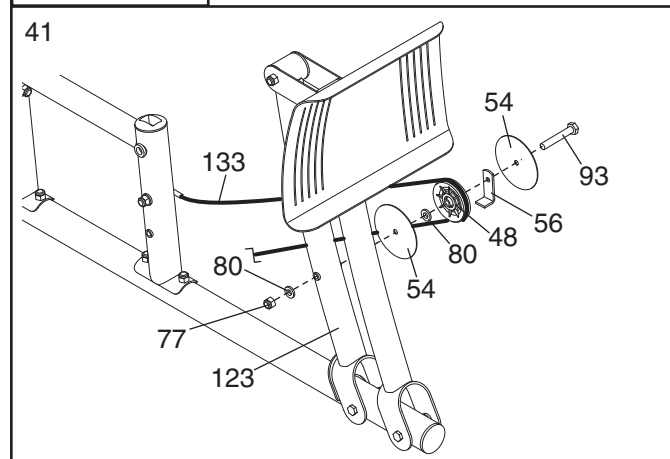
Avvitare con **due giri** il Cavo Dorsale (49) nel Tubo Pesi (20). Serrare il Dado da M12 (112) su una Rondella Grande da M12 (98).



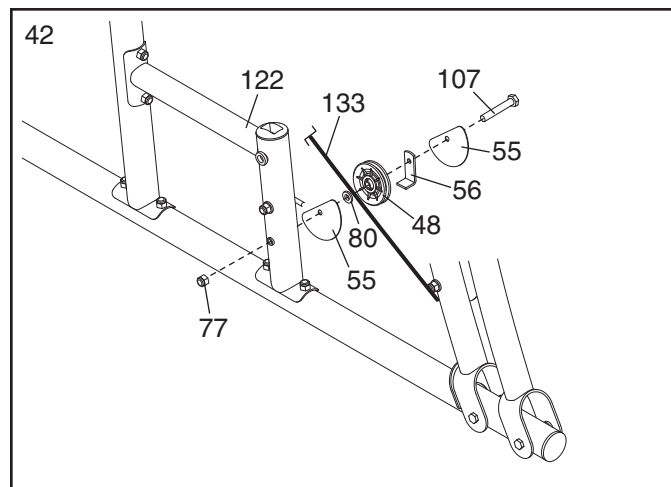
40. **Individuare il Cavo Pressa (133).** Fissare il Cavo al Telaio Sinistro (122) con un Bullone da M10 x 82mm (84), una Rondella da M10 (80) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). **Verificare che la parte piatta del Cavo sia contro il Telaio Sinistro.**



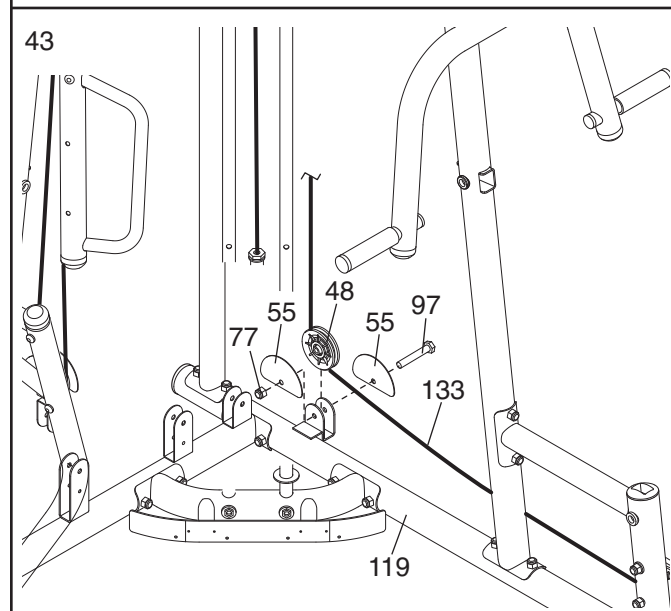
41. Avvolgere il Cavo Pressa (133) sopra una Puleggia da 90mm (48). Fissare la Puleggia e un Fermacavo (56) al Telaio Pressa Gambe (123) con un Bullone da M10 x 110mm (93), due Protezioni (54), due Rondelle da M10 (80) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). **Verificare che il Fermacavo sia orientato come indicato.**



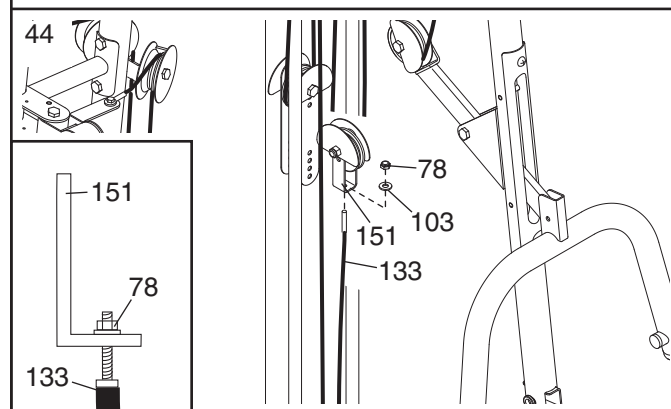
42. Far passare il Cavo Pressa (133) sotto una Puleggia da 90mm (48). Fissare la Puleggia e una Fermacavo al Telaio Sinistro (122) con un Perno da M10 x 116mm (107), due Protezioni Semicircolari (55), una Ronella da M10 (80), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). **Assicurarsi che il Fermacavo e i Protezione Semicircolare siano posizionati come mostrato.**



43. Far passare il Cavo Pressa (133) sotto una Puleggia da 90mm (48). Fissare la Puleggia alla Base Sinistra (119) con un Bullone da M10 x 50mm (97), due Protezioni Semicircolari (55) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). **Assicurarsi che i Protezione Semicircolare siano posizionati come mostrato.**

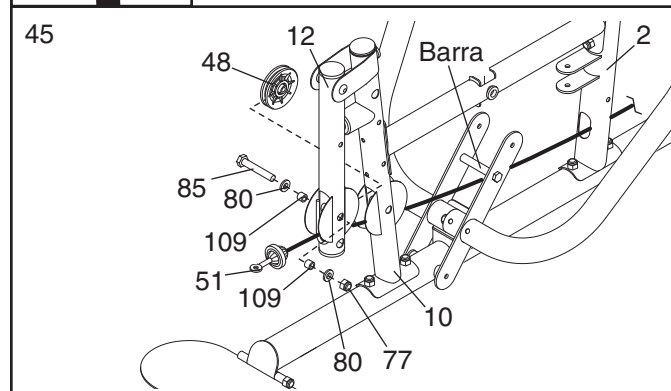


44. Fissare il Cavo Pressa (133) alla Sostegno ad "U" (151) con una Rondella da M8 (103) e un Dado Autobloccante in Nylon da M8 (78). Si veda disegno nel riquadro. Non serrare completamente il Dado Autobloccante; deve essere serrato in modo tale che solo due filettature del Cavo si vedano dopo il Dado Autobloccante.

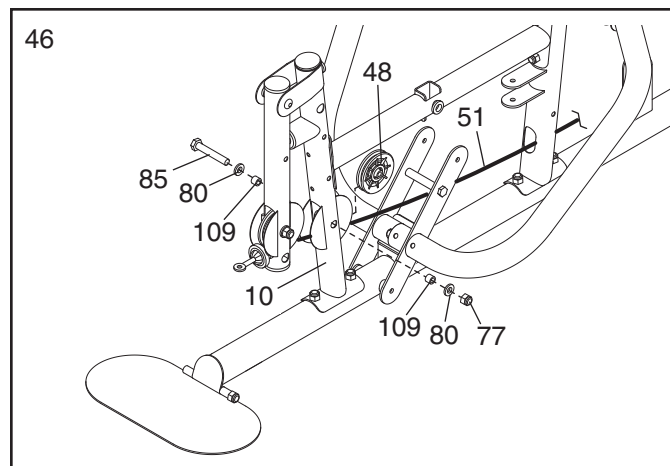


45. **Identificare il Cavo Leva Gamba (51).** Far passare il Cavo attraverso la Leva Gamba (12) e la Gamba Anteriore (10), sotto la barra indicata, e per il Montante Destro (2).

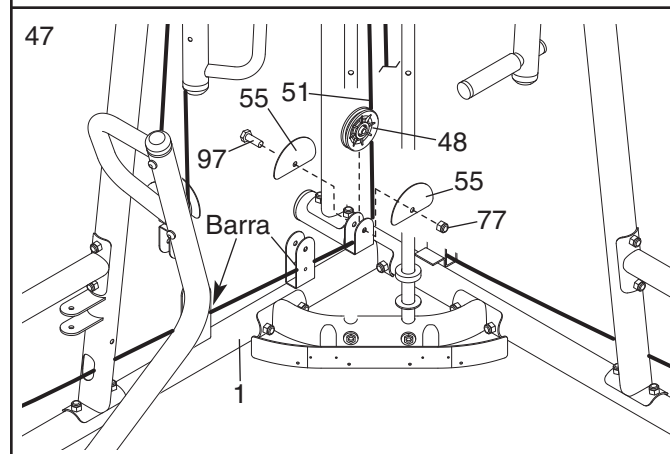
Inserire una Puleggia da 90mm (48) all'interno de la Leva Gamba (12) della parte posteriore come mostrato. Fissare la Puleggia da 90mm alla Leva Gamba con um Bullone da M10 x 65mm (85), due Rondelle da M10 (80), due Spaziatore in acciaio da 13mm (109), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).



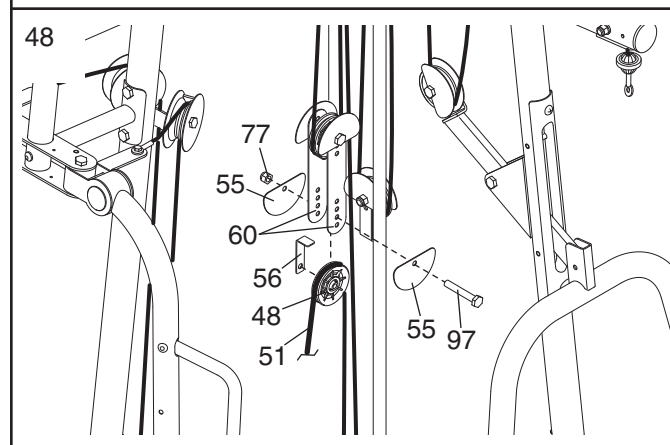
46. Inserire una Puleggia da 90mm (48) nella Gamba Anteriore (10) come indicato. Montare una Puleggia alla Gamba Anteriore con un Bullone da M10 x 68mm (85), due Rondelle da M10 (80), due Spaziatori in Acciaio da 13mm (109), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77).



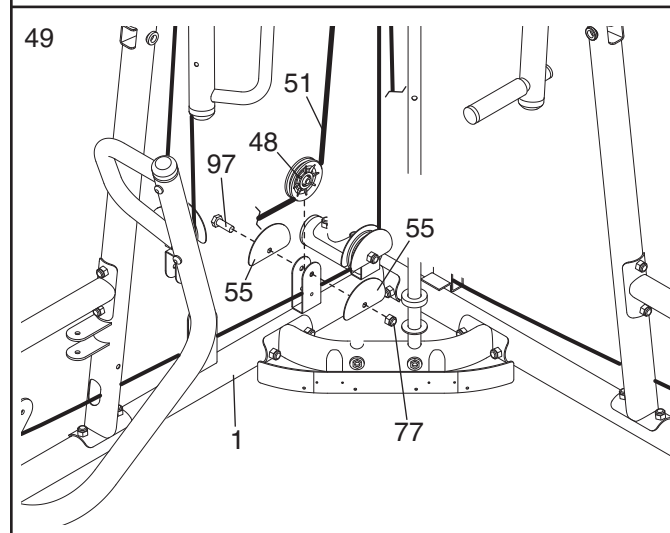
47. Dirigere il Cavo Leva Gamba (51) sotto le barre della Base Destra (1) indicate. Avvolgere il Cavo sotto una Puleggia da 90mm (48). Fissare la Puleggia alla Base Destra con un Bullone da M10 x 50mm (97), due Protezioni Semicircolari (55) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). **Assicurarsi che i Fermacavi siano posizionati come mostrato.**



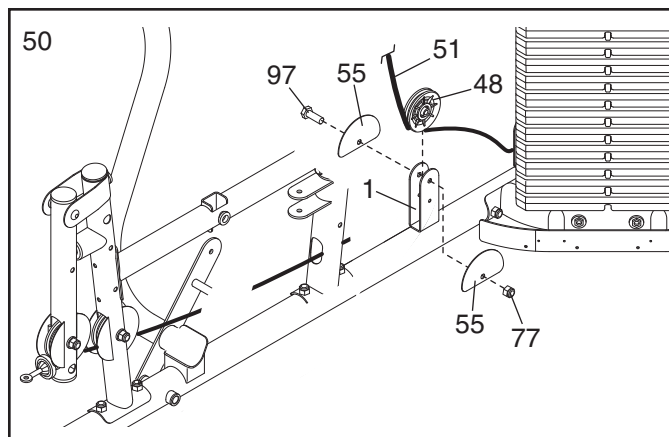
48. Arrotolare il Cavo Leva Gamba (51) sopra una Puleggia da 90mm (48). Attaccare la Puleggia, un Fermacavo (56), e due Protezione Semicircolare (55) al secondo foro dal basso delle Piastre Puleggia (60) con un Bullone da M10 x 50mm (97) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). **Assicurarsi che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



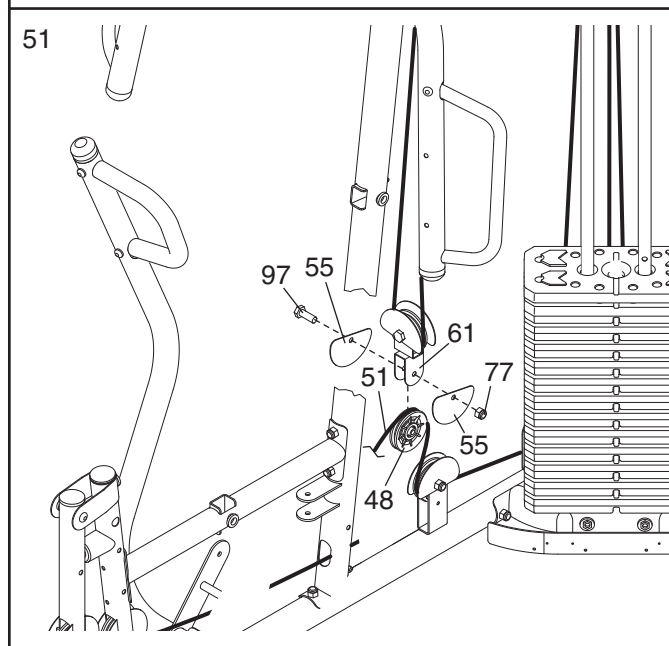
49. Arrotolare il Cavo Leva Gamba (51) sopra una Puleggia da 90mm (48). Attaccare la Puleggia alla Base Destra (1) con un Bullone da M10 x 50mm (97), due Protezione Semicircolari (55), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). **Assicurarsi che i Protezione Semicircolare siano posizionati come mostrato.**



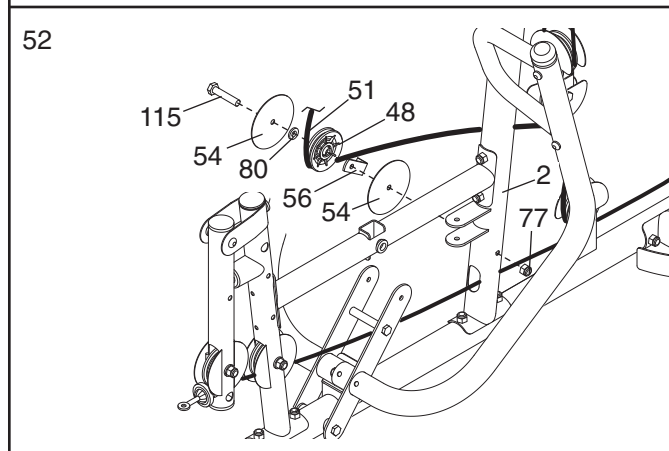
50. Arrotolare il Cavo Leva Gamba (51) sopra una Puleggia da 90mm (48). Attaccare la Puleggia alla Base Destra (1) con un Bullone da M10 x 50mm (97), due Protezioni Semicircolari (55), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). **Assicurarsi che i Protezione Semicircolare siano posizionati come mostrato.**



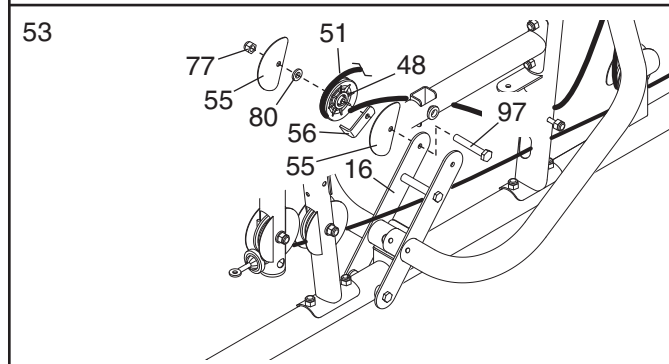
51. Arrotolare il Cavo Leva Gamba (51) sotto una Puleggia da 90mm (48). Attaccare la Puleggia al Sostegno ad "U" Doppia (61) con un Bullone da M10 x 50mm (97), due Protezioni Semicircolari (55), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). **Assicurarsi che i Protezione Semicircolare siano posizionati come mostrato.**



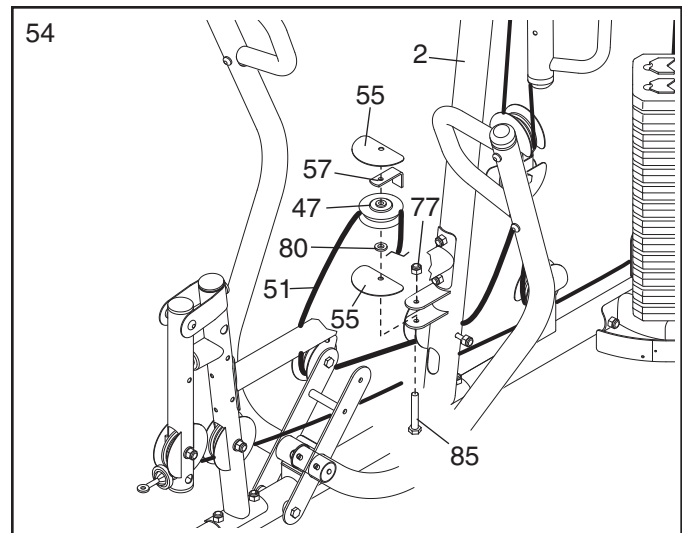
52. Arrotolare il Cavo Leva Gamba (51) sopra una Puleggia da 90mm (48). Attaccare la Puleggia e un Fermacavo (56) al Montante Destro (2) con un Bullone da M10 x 120mm (115), due Protezioni (54), una Rondella da M10 (80), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). **Dare solo due giri al Dado Autobloccante. Verificare che il Fermacavo sia orientato come indicato.**



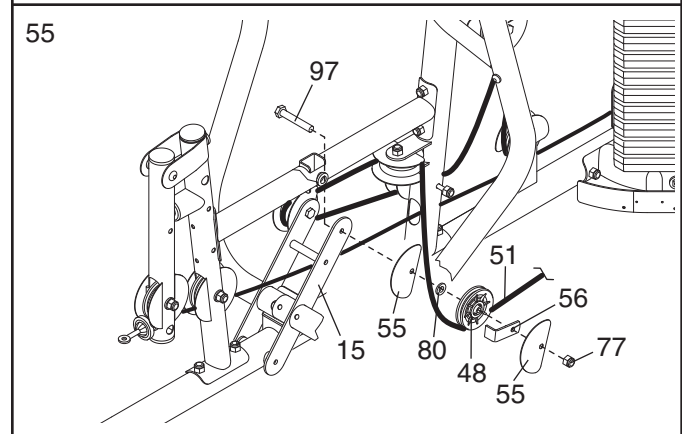
53. Arrotolare il Cavo Leva Gamba (51) sotto una Puleggia da 90mm (48). Attaccare la Puleggia e un Fermacavo (56) allo Braccio Press Destro (16) con un Bullone da M10 x 50mm (97), due Protezioni Semicircolari (55), una Rondella da M10 (80), e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). **Assicurarsi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



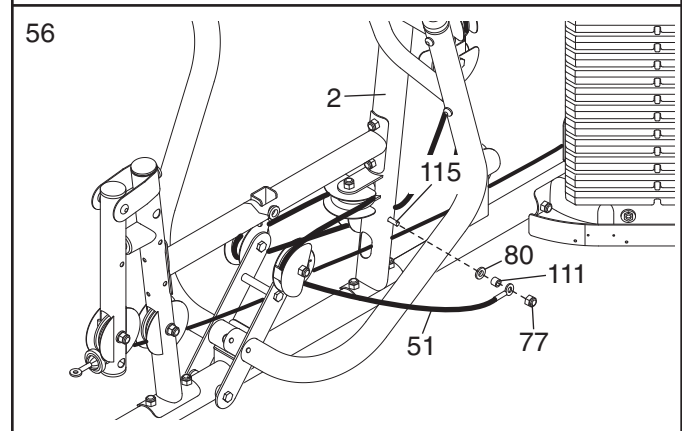
54. Avvolgere il Cavo Leva Gamba (51) attorno alla Puleggia a "V" (47). Fissare la Puleggia al Montante Desto (2) con un Bullone da M10 x 68mm (85), due Protezioni Semicircolari (55), una Rondella da M10 (80), un Fermacavo Grande (57) e un Dado Autobloccante in Nylon da M10 (77). Verificare che il Fermacavo e le Protezioni Semicircolari siano orientate come indicato.



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



56. Togliere il Dado Autobloccante in Nylon da M10 indicato (77). Attaccare il Cavo Leva Gamba (51) al Montante Desto (2) con il Bullone da M10 x 120mm (115), una Rondella da M10 (80), uno Spaziatore da 7mm (111), e il Dado Autobloccante in Nylon da M10.

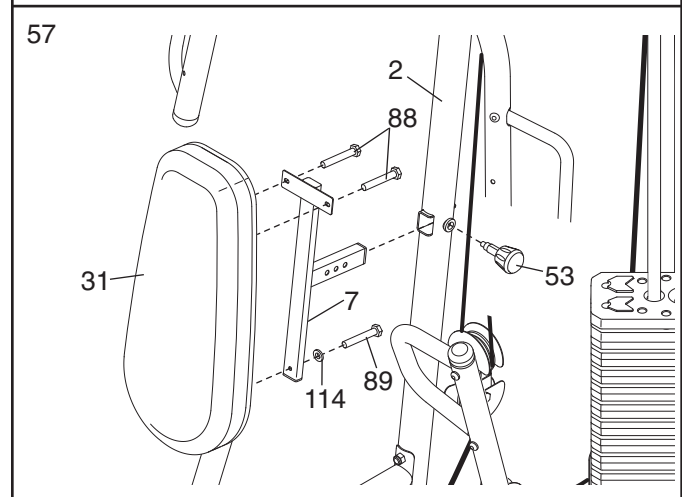


Montaggio del Sedile

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

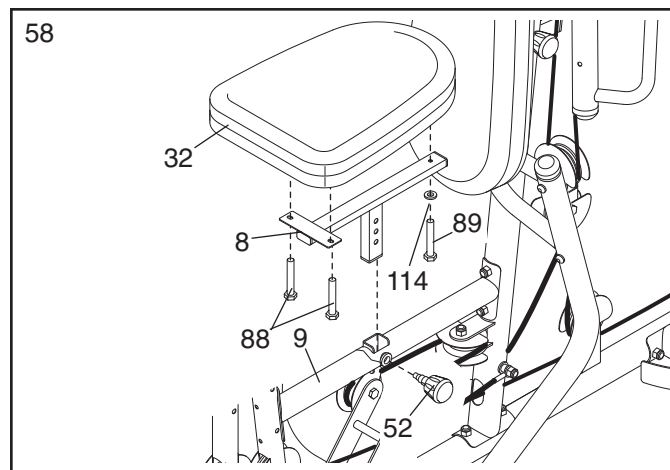
Inserire il Telaio Schienale Desto (7) nel Montante Desto (2) e stringere la Manopola Regolazione del Schienale (53) nel Montante. **Assicurarsi che la Manopola Regolazione passi attraverso uno dei fori sul Telaio Schienale.**

Ripetere questa operazione anche con il Telaio Schienale Sinistro (3, non raffigurato).



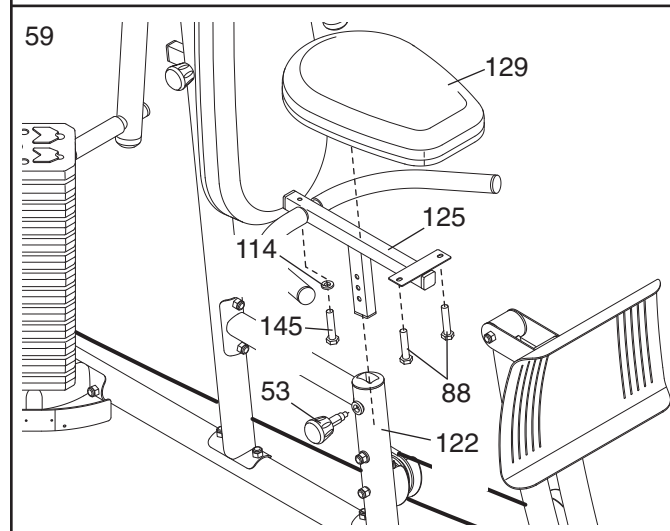
58. Attaccare il Sedile Destro (32) al Telaio Sedile Destro (8) con due Viti da M6 x 16mm (88), un Vite da M6 x 32mm (89), e una Rondella da M6 (114).

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



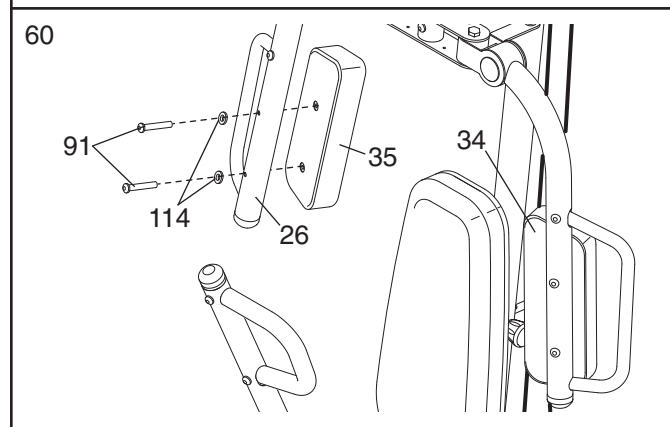
59. Attaccare il Sedile Sinistro (129) al Telaio Sedile Sinistro (125) con due Viti da M6 x 16mm (88), un Vite da M6 x 45mm (145), e una Rondella da M6 (114).

Inserire il Telaio Sedile Sinistro (125) nel Telaio Sinistro (122). Avvitare la Manopola Regolazione del Schienale (53) nel Telaio Sinistro e il Telaio Sedile Sinistro. **Assicurarsi che la Manopola Regolazione passi attraverso uno dei fori sul Telaio Sedile Sinistro.**



60. Montare 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).

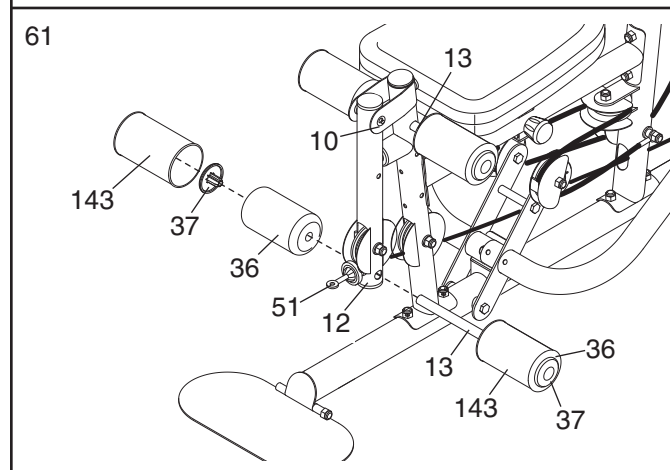
Ripetere questa operazione con il Cuscinetto a Farfalla Sinistro (34).



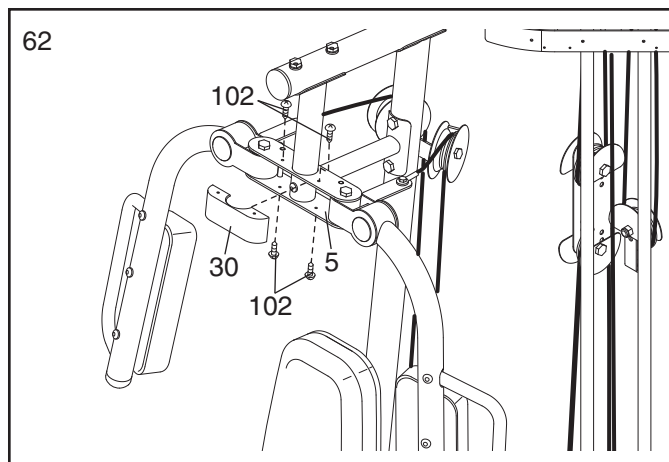
61. Inserire un Tubo per Imbottitura (13) nel foro indicato nella Leva Gamba (12). Infilare un Imbottitura in Spugna (36) su ciascuna estremità del Tubo Imbottito. **Nota: Sollevare il Cavo Leva Gamba (51) quando inserite un Tubo per Imbottitura nel foro nel fondo della Leva Gamba.**

Inserire a pressione un Cappuccio Imbottitura (37) alla fine di ciascuna Imbottitura in Spugna (36) e far scorrere il Copri Imbottitura (143) su ogni Rullo in Gommapiuma.

Ripetere questa fase per l'altro Tubo per Imbottitura (13) e la Gamba Anteriore (10).



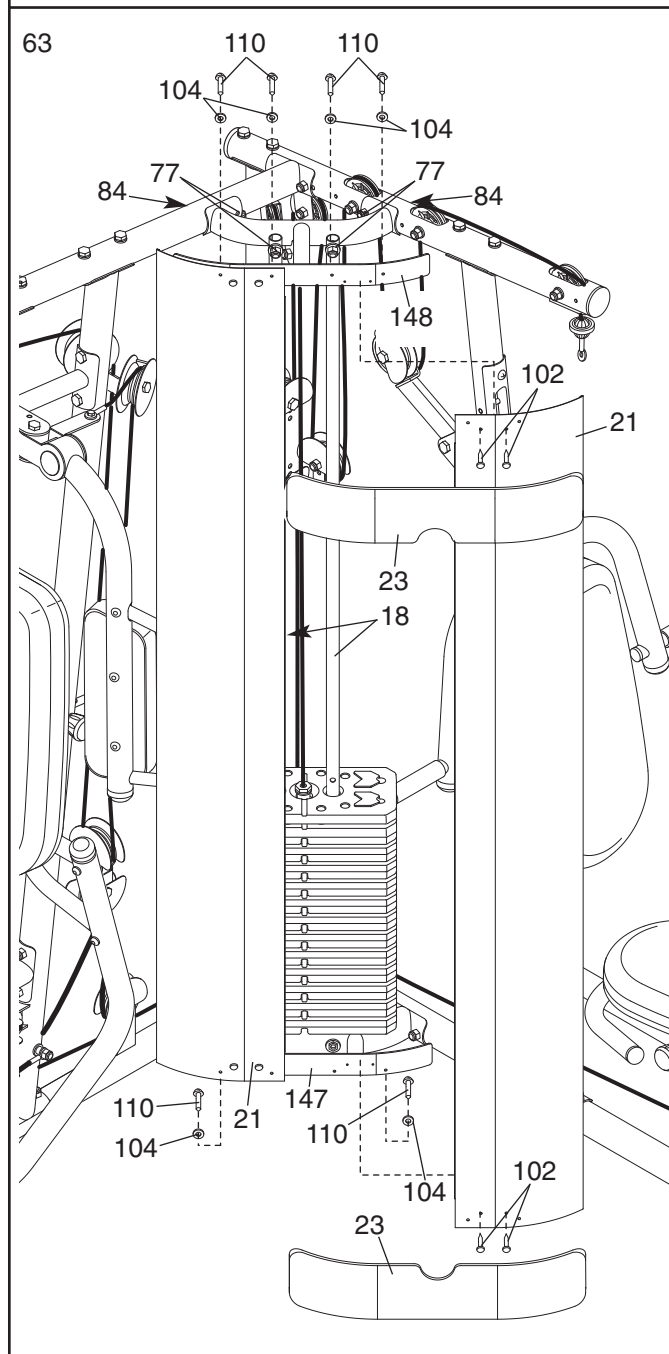
62. Attaccare la Copertura a Farfalla (30) al Telaio a Farfalla (5) con quattro Viti Autofilettanti da M4 x 12mm (102).



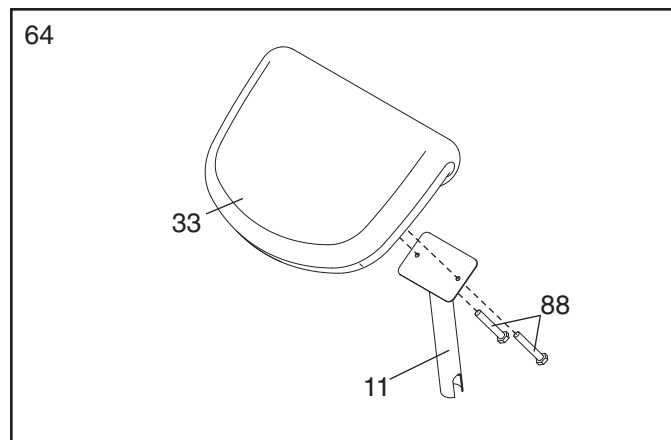
63. Fissare una Cappa (21) al Telaio Centrale Superiore e alla Base Centrale Inferiore (148, 147) con quattro Viti Autofilettanti da M4 x 12mm (102). Nota: potrebbe essere necessario allentare i Dadi Autobloccanti in Nylon da M10 (77) e i due Bulloni da M10 x 82mm (84) indicati che fissano il Telaio Centrale Superiore e le Guide Peso (18).

Montare l'altra Cappa (21) allo stesso modo.

Fissare i Copri Cappa (23) alle Cappe (21) con sei Viti Autofilettanti da M4 x 16mm (110) e sei Rondelle da M4 (104). Serrare tutti i Dadi Autobloccanti da M10 (77) e i Bulloni da M10 x 82mm (84) che erano stati allentati.



64. Attaccare la Imbottitura Flessione (33) al Montante Flessione (11) con due Viti da M6 x 16mm (88).



46. 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 pagine 32 e 33 per la rotta appropriata dei cavi. Se ci fosse del gioco nei cavi, sarnecessario tirarli: vedere MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE DEI GUASTI a pagina 34.**

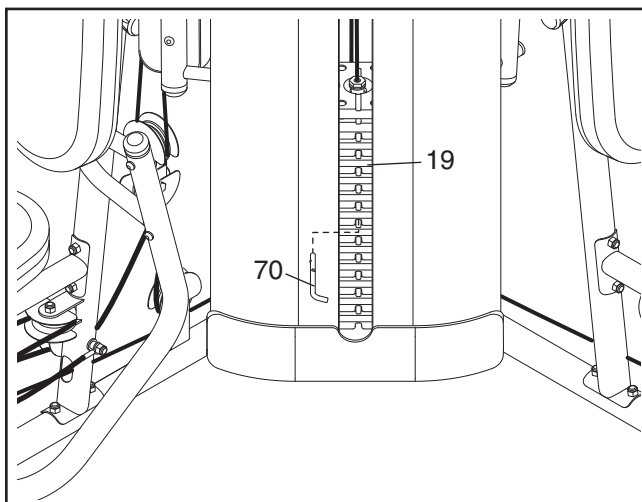
REGOLAZIONI

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

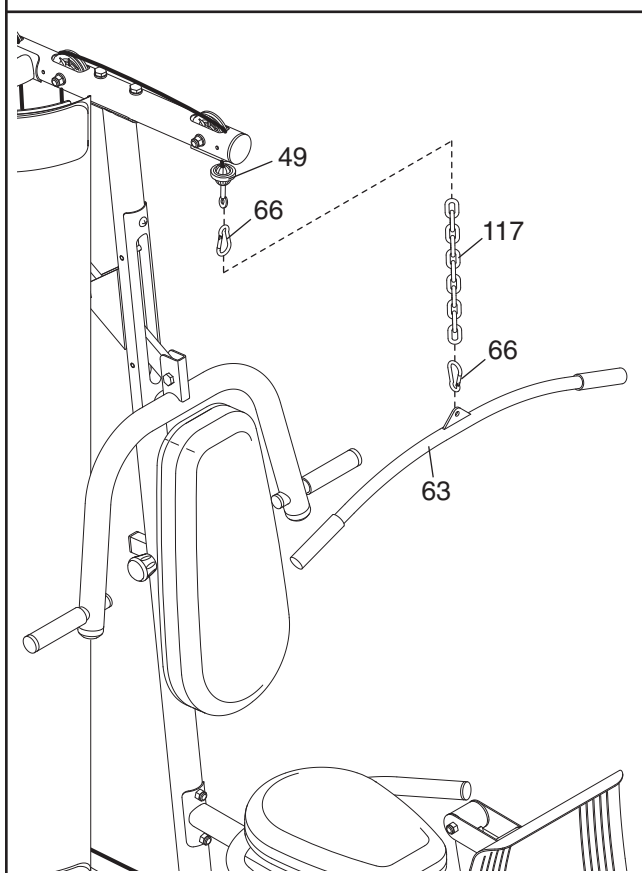
Per cambiare la regolazione dei pesi di entrambe le pile pesi, inserire il Perno Pesì (70) sotto il Pesì (19) desiderato. Make sure to insert the Weight Pin until the bent end of the Weight Pin touches the Weights, and turn the bent end upward. **Note: The weight system works best when at least two Weights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

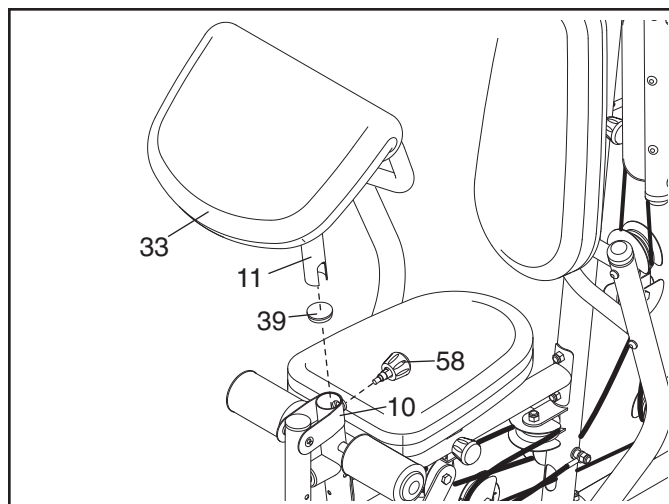


USO DELL'IMBOTTITURA FLESSIONI

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 Regolazione 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 la Imbottitura Flessione (33) e reinserire il Cappuccio Interno Rotondo da 50mm (39) nella Gamba Anteriore (10).

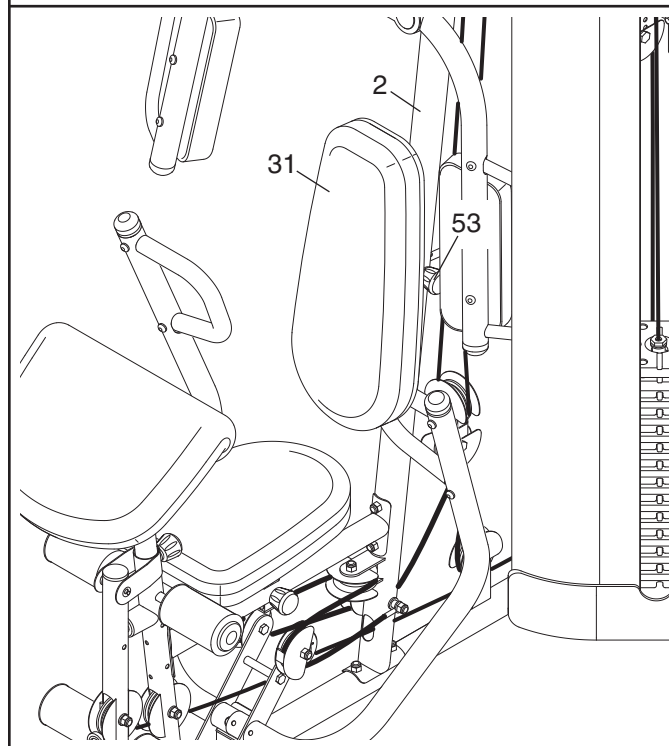
Nota: Dovete rimuovere il Cuscinetto Flessione per utilizzare le braccia press.



REGOLAZIONE DELLO SCHIENALE

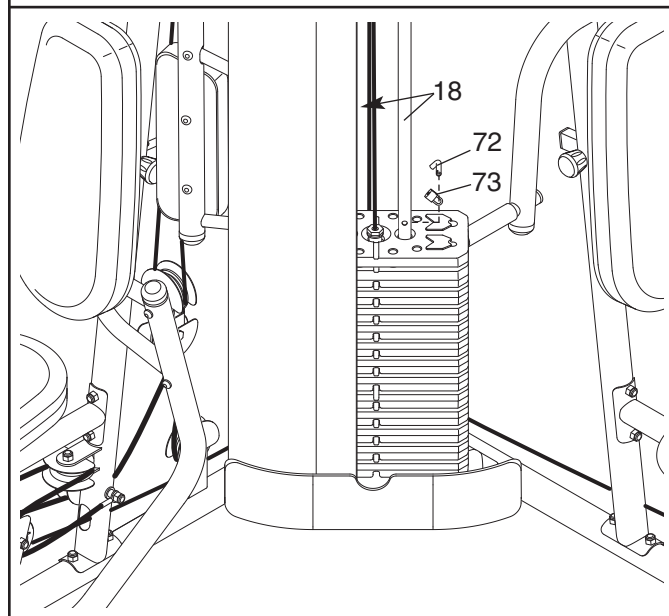
Lo Schienale (31) può essere regolato per fornire la corretta posizione per ciascun esercizio. Per regolare lo Schienale, allentare ma non rimuovere la Manopola Regolazione Schienale (53) ed estrarla. Muovere lo Schienale dentro o fuori dal Montante Destro (2). Inserire la Manopola Regolazione nel Montante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

I Sedili e l'altro Schienale (non raffigurato) devono essere regolati allo 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 (12), 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.

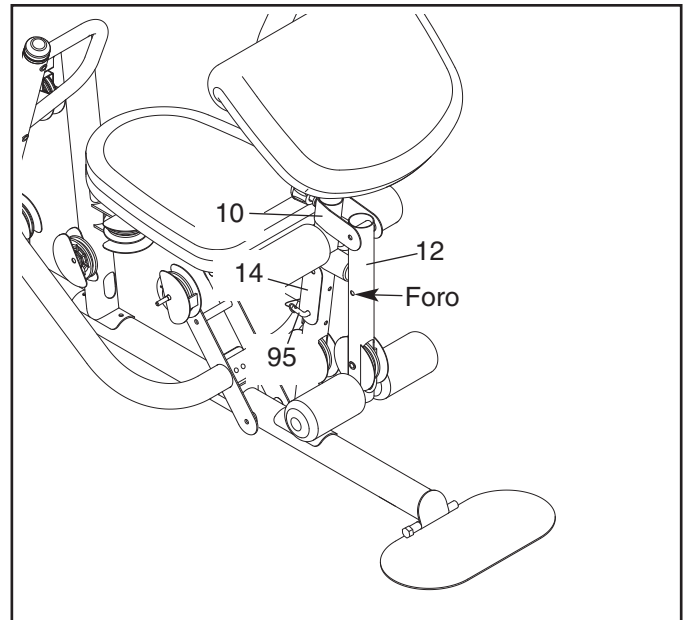


TABELLA DI RESISTENZA DEI PESI

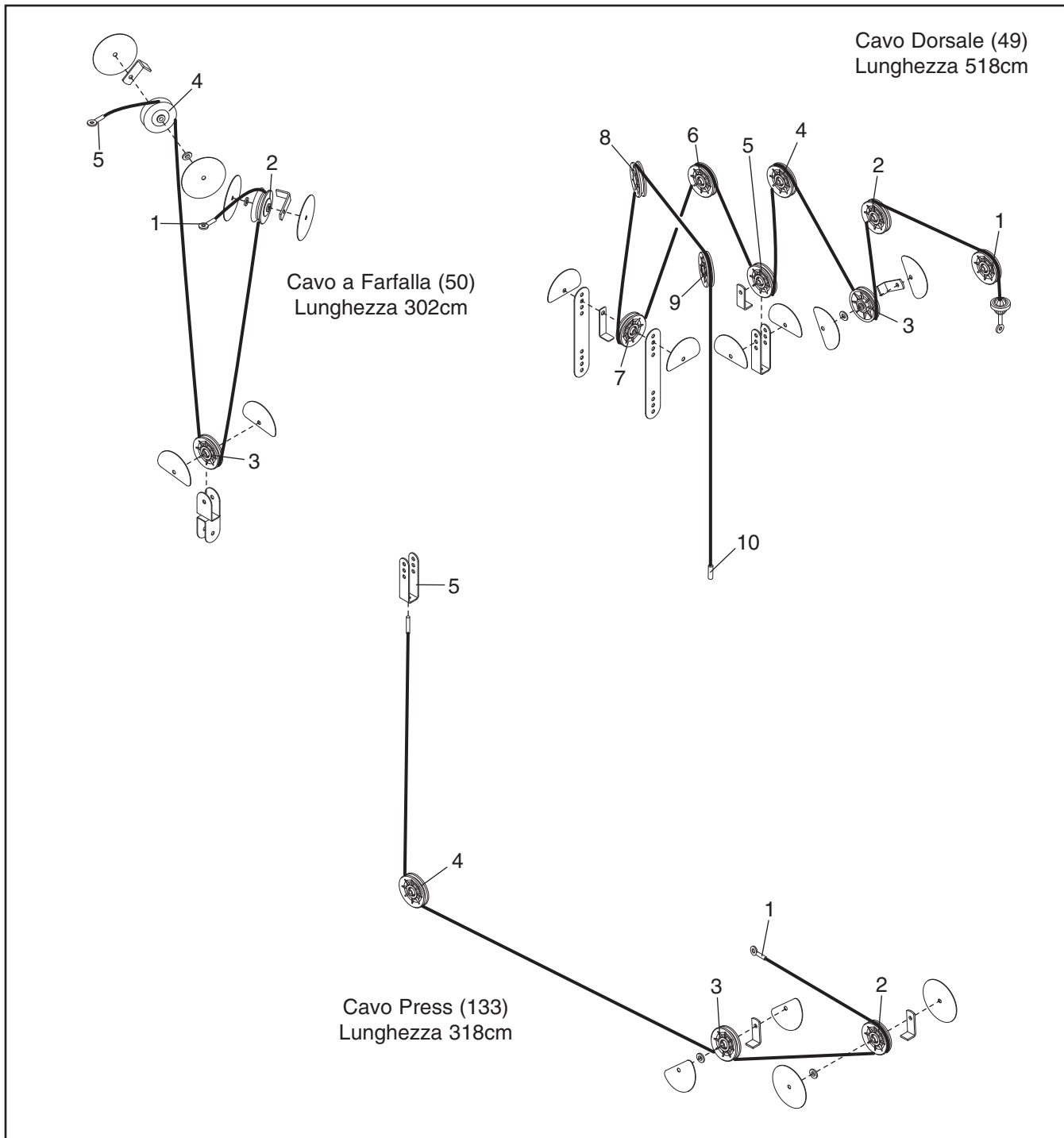
Questa tabella mostra la resistenza pesi approssimativa per ogni stazione. **La resistenza del braccio a Farfalla qui sotto descritta é relativa ad un solo braccio. L'attuale resistenza di ciascuna stazione pesi potrebbe variare dovuto alla diversità delle piastre, così come alla frizione tra li cavi, le pulegge, e le guide pesi. Il numero massimo di piastre quando si effettua un esercizio con la Barra a Farfalla (25, 26) è 10.**

NUMERO DI PESI	PULEGGIA ALTA (lbs.)	BRACCIO FARFALLA (lbs.)	BRACCIO PRESS (lbs.)	LEVA GAMBA (lbs.)	PULEGGIA BASSA (lbs.)	MILITARY PRESS (lbs.)	PRESSA PER GAMBE (lbs.)
1	54	30	62	35	27	43	60
2	74	40	75	51	43	50	73
3	86	48	87	68	56	62	96
4	101	57	105	83	69	71	110
5	113	66	117	93	86	78	133
6	130	75	135	108	102	91	146
7	145	84	153	119	120	101	163
8	163	89	166	140	132	110	192
9	178	98	183	159	150	120	216
10	192	106	198	176	163	130	227
11	218	–	219	184	172	140	243
12	225	–	232	204	190	149	271
13	243	–	251	214	202	156	290
14	257	–	260	233	210	166	313
15	270	–	280	251	232	176	335

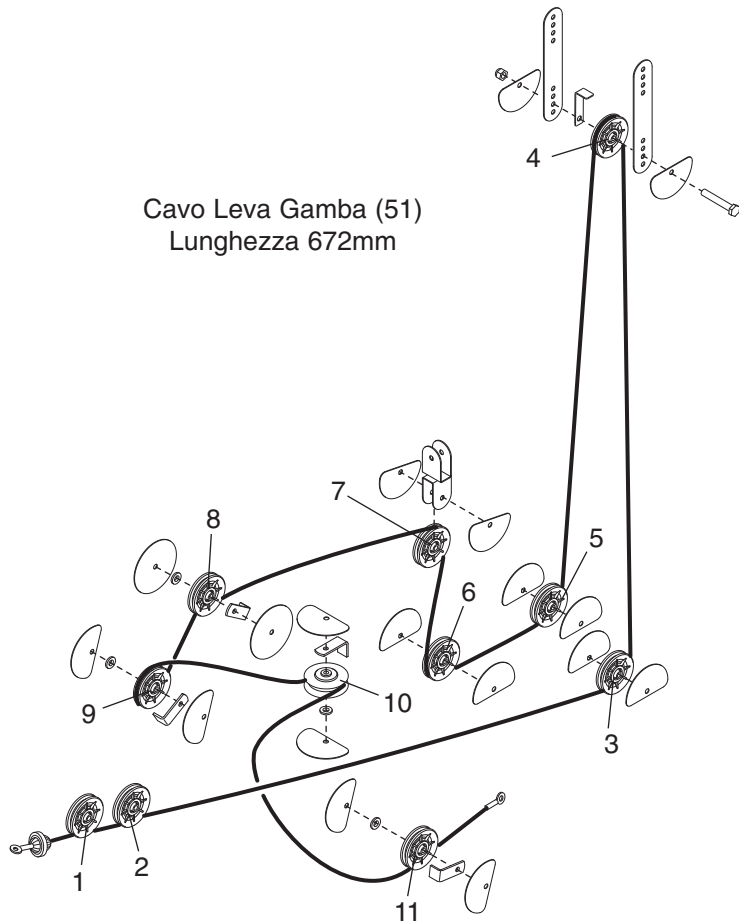
Nota: 1 libbre = .454 kg

DIAGRAMMA TRAIETTORIA CAVI

Il diagramma cavi mostra la corretta traiettoria dei cavi (49, 50, 133, 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.**



Cavo Leva Gamba (51)
Lunghezza 672mm



MANUTENZIONE

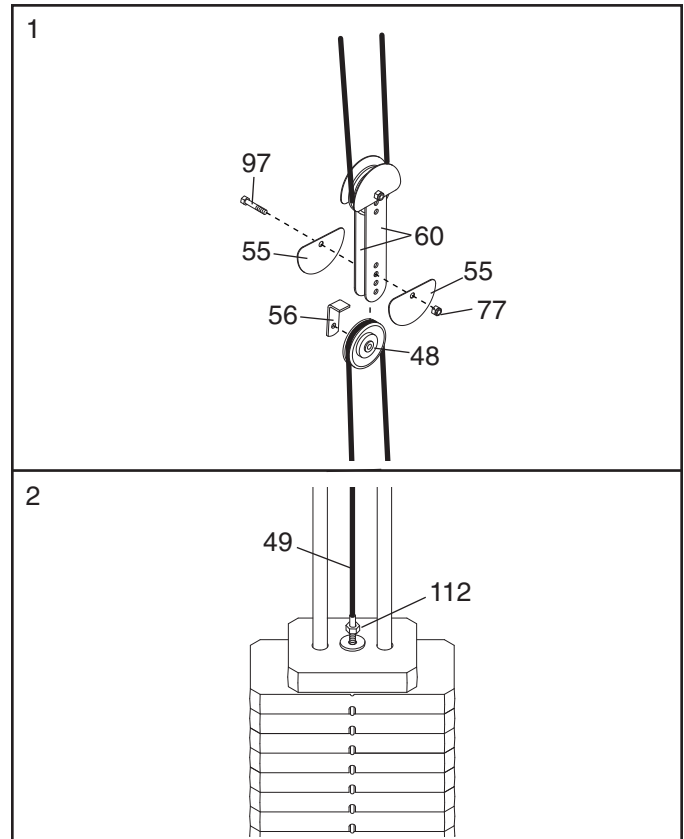
Ogni volta che si usa la stazione multifunzione assicurarsi che tutte le parti siano strette appropriatamente. Sostituire immediatamente le parti logorate consumate. Per pulire la panca pesi, utilizzare un panno umido e un detergente dolce e non abrasivo. **Non utilizzare solventi.**

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 Pesì (non raffigurato) finché i Cavi sono perfettamente tesi. Serrare il Dado da M12 su una Rondella da M12 (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.

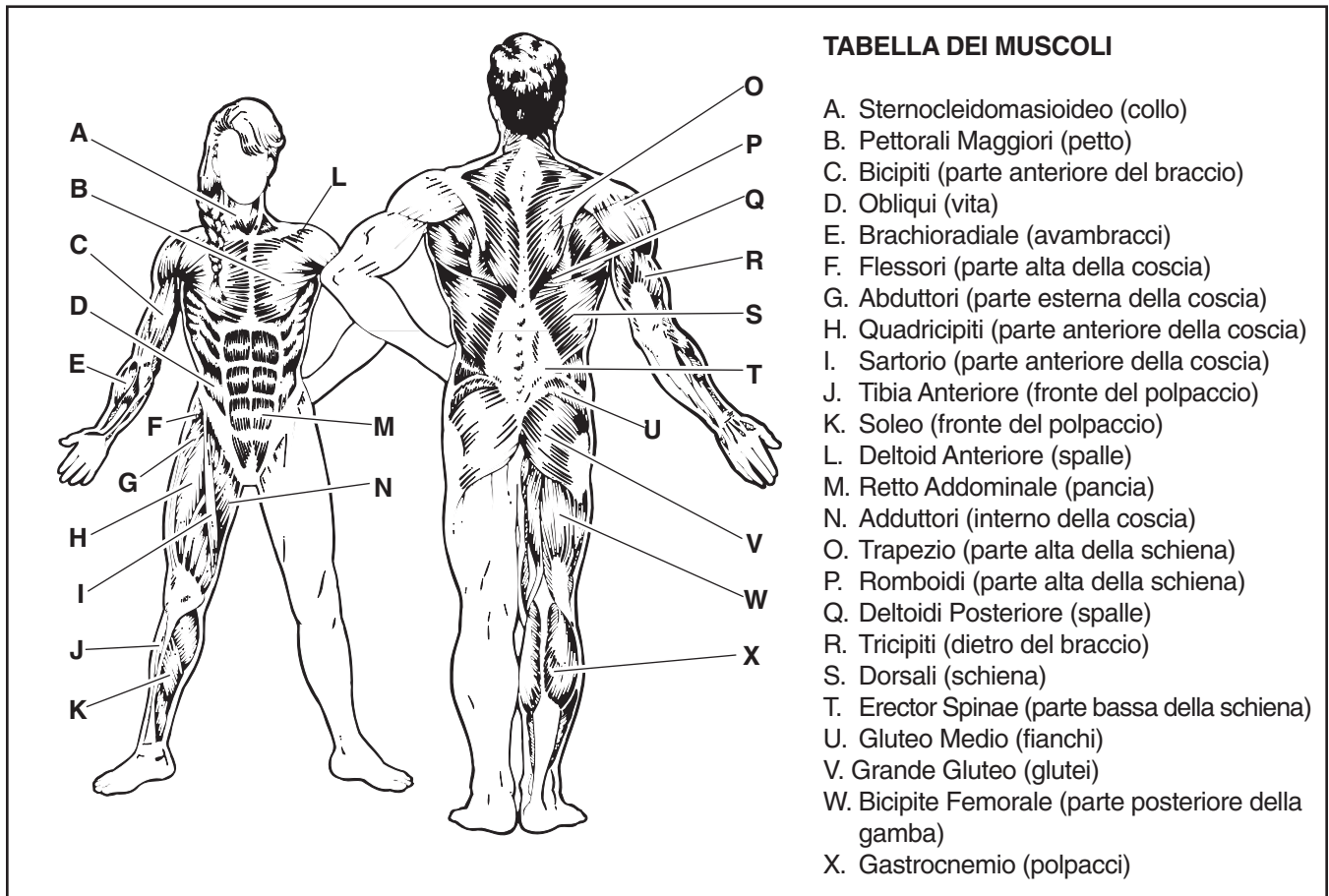


TABELLA DEI MUSCOLI

- 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.

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 WEEVSY3996.0

R0806A

N°.	Qtà.	Descrizione	N°.	Qtà.	Descrizione
1	1	Base Destra	54	8	Protezione
2	1	Montante Destro	55	28	Protezione Semicircolare
3	1	Telaio Schienale Sinistro	56	9	Fermacavo
4	1	Telaio Superiore Destro	57	3	Fermacavo Grande
5	1	Telaio a Farfalla	58	1	Manopola Regolazione Flessione
6	1	Tirante Telaio a Farfalla	59	2	Spaziatore da 90mm
7	1	Telaio Schienale Destro	60	2	Piastra Puleggia
8	1	Telaio Sedile Destro	61	1	Staffa ad "U" Doppia
9	1	Telaio Destro	62	1	Fascetta Caviglia
10	1	Gamba Anteriore	63	1	Barra Dorsale
11	1	Paletto Flessione	64	2	Impugnatura
12	1	Leva Gamba	65	1	Maniglia
13	2	Tube per Imbottitura	66	2	Fermaglio Pesì
14	1	Piastra di Bloccaggio	67	6	Spaziatore da 19mm
15	1	Braccio Press Sinistro	68	10	Boccola da 25mm
16	1	Braccio Press Destro	69	1	Spaziatore da 57mm
17	2	Impugnatura Braccio Press	70	1	Perno Pesì
18	2	Guida Pesì	71	2	Respingente Pesì
19	15	Peso	72	1	Perno di Bloccaggio
20	1	Tube Pesì	73	1	Lucchetto
21	2	Cappa	74	12	Boccola da 16mm
22	2	Impugnatura a Farfalla	75	1	Respingente Leva Gamba
23	2	Copri Cappar	76	1	Cappuccio Tube Pesì
24	1	Puleggia Sottile	77	54	Dado Autobloccante in Nylon da M10
25	1	Braccio a Farfalla Sinistro	78	38	Dado Autobloccante in Nylon da M8
26	1	Braccio a Farfalla Destro	79	4	Bullone da M10 x 63mm
27	2	Impugnatura a Farfalla	80	44	Rondella da M10
28	1	Sostegno a Farfalla Sinistro	81	2	Bullone da M10 x 85mm
29	1	Sostegno a Farfalla Destro	82	2	Bullone da M10 x 75mm
30	1	Copertura a Farfalla	83	10	Bullone Trasporto da M8 x 75mm
31	2	Schienale	84	14	Bullone da M10 x 82mm
32	1	Sedile Destro	85	4	Bullone da M10 x 68mm
33	1	Imbottitura Flessione	86	3	Bullone da M10 x 45mm
34	1	Cuscinetto a Farfalla Sinistro	87	1	Bullone con Collare da M8 x 69mm
35	1	Cuscinetto a Farfalla Destro	88	10	Vite da M6 x 16mm
36	4	Imbottitura in Spugna	89	3	Vite da M6 x 32mm
37	4	Cappuccio Imbottitura	90	2	Bullone con Collare da M8 x 22mm
38	5	Cappuccio Interno Rotondo da 64mm	91	4	Vite a Testa Bombata M6 x 60mm
39	3	Cappuccio Interno Rotondo da 50mm	92	2	Bullone a Testa Bombata M10 x 82mm
40	4	Cappuccio Braccio Press	93	3	Bullone da M10 x 110mm
41	4	Cappuccio Interno da 40mm x 20mm x 1mm	94	1	Respingente Braccio "Military Press"
42	2	Cappuccio Interno da 40mm x 25mm x 1mm	95	1	Perno Piastra di Bloccaggio
43	2	Cappuccio Braccio a Farfalla	96	1	Bullone da M10 x 155mm
44	2	Cappuccio Bullone	97	12	Bullone da M10 x 50mm
45	4	Boccola Braccio a Farfalla	98	1	Rondella Grande da M12
46	8	Boccola Sostegno a Farfalla	99	8	Spaziatore da 11mm
47	3	Puleggia a "V"	100	22	Bullone da M8 x 80mm
48	23	Puleggia da 90mm	101	2	Bullone da M8 x 65mm
49	1	Cavo Dorsale	102	14	Vite Autofilettante da M4 x 12mm
50	1	Cavo a Farfalla	103	26	Rondella da M8
51	1	Cavo Leva Gamba	104	8	Rondella da M4
52	1	Manopola Regolazione Sedile	105	2	Rondella Grande da M10
53	3	Manopola Regolazione del Schienale	106	6	Bullone a Testa Bombata da M10 x 65mm

LISTA DELLE PARTI—N° di Modello WEEVSY3996.0

R0806A

N°.	Qtà.	Descrizione	N°.	Qtà.	Descrizione
107	1	Bullone da M10 x 116mm	132	1	Telaio Pressa per Gambe Anteriore
108	4	Spaziatore in Acciaio da 20mm	133	1	Cavo Pressa
109	8	Spaziatore in Acciaio da 13mm	134	2	Cappuccio Interno Quadrato da 32mm
110	7	Vite Autofilettante da M4 x 16mm	135	1	Cappuccio Telaio Sinistro
111	1	Spaziatore da 7mm	136	1	Boccola da 44mm
112	1	Dado da M12	137	2	Piastra Telaio Superiore
113	2	Cappuccio Interno da 40mm x 20mm x 2mm	138	2	Boccola da 77mm
114	8	Rondella da M6	139	2	Cappuccio Interno da 40mm x 25mm x 2mm
115	1	Bullone da M10 x 120mm	140	2	Bullone da M10 x 100mm
116	1	Set Bulloni da M10 x 60mm	141	1	Bullone da M10 x 141mm
117	1	Catena	142	1	Bullone da M10 x 40mm
118	1	Vite a Testa Bombata da M10 x 75mm	143	4	Copri Imbottitura
119	1	Base Sinistra	144	2	Cappuccio Interno Rotondo da 28mm
120	1	Montante Sinistro	145	1	Vite da M6 x 45mm
121	1	Montante Anteriore	146	1	Appoggiapiedi
122	1	Telaio Sinistro	147	1	Base Centrale Inferiore
123	1	Telaio Pressa per Gambe	148	1	Telaio Superiore Centrale
124	1	Pressa per Gambe	149	2	Impugnatura Braccio Pressa
125	1	Telaio Sedile Sinistro	150	4	Cappuccio Interno Rotondo da 34mm
126	1	Telaio Superiore Sinistro	151	1	Sostegno "U"
127	1	Telaio "Military Press"	#	–	Manuale d'Istruzioni
128	1	Braccio "Military Press"	#	–	Guida d'Allenamento
129	1	Sedile Sinistro	#	–	Chiave Esagonale
130	2	Impugnatura Lunga	#	–	Pacchetto di Lubrificante
131	2	Impugnatura Corta			

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

DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello N°. WEEVSY3996.0

R0806A

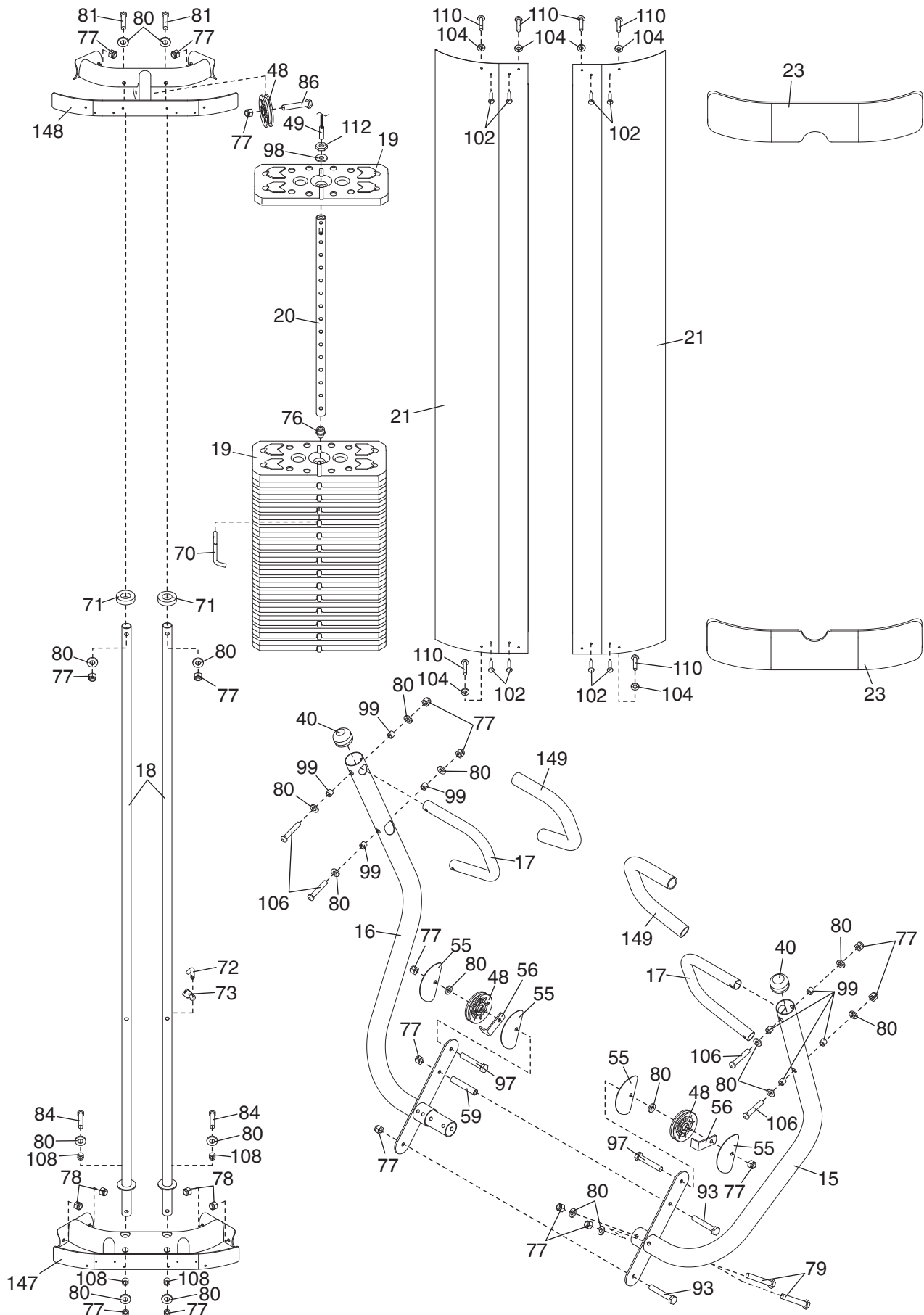


DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello N°. WEEVSY3996.0

R0806A

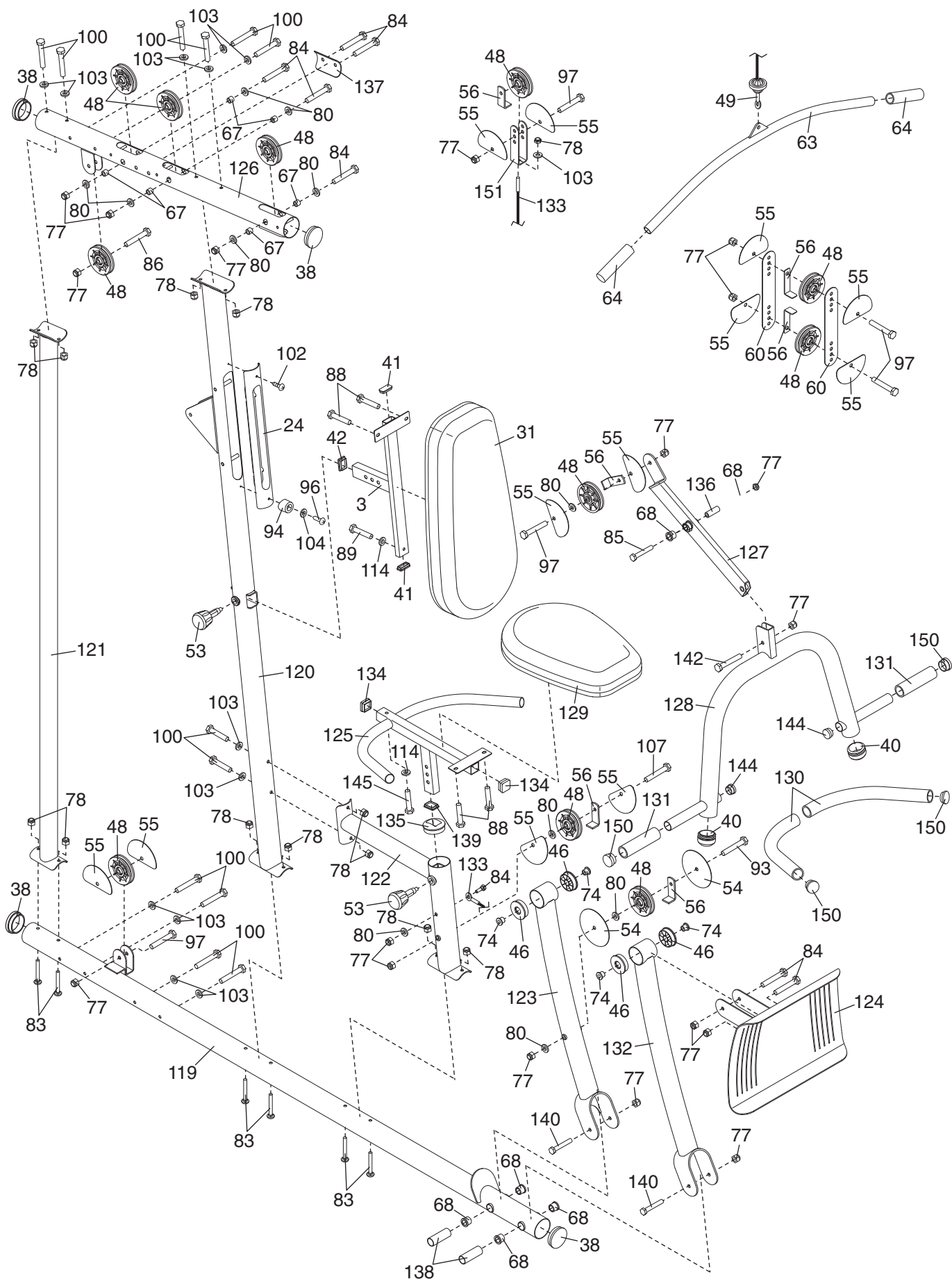
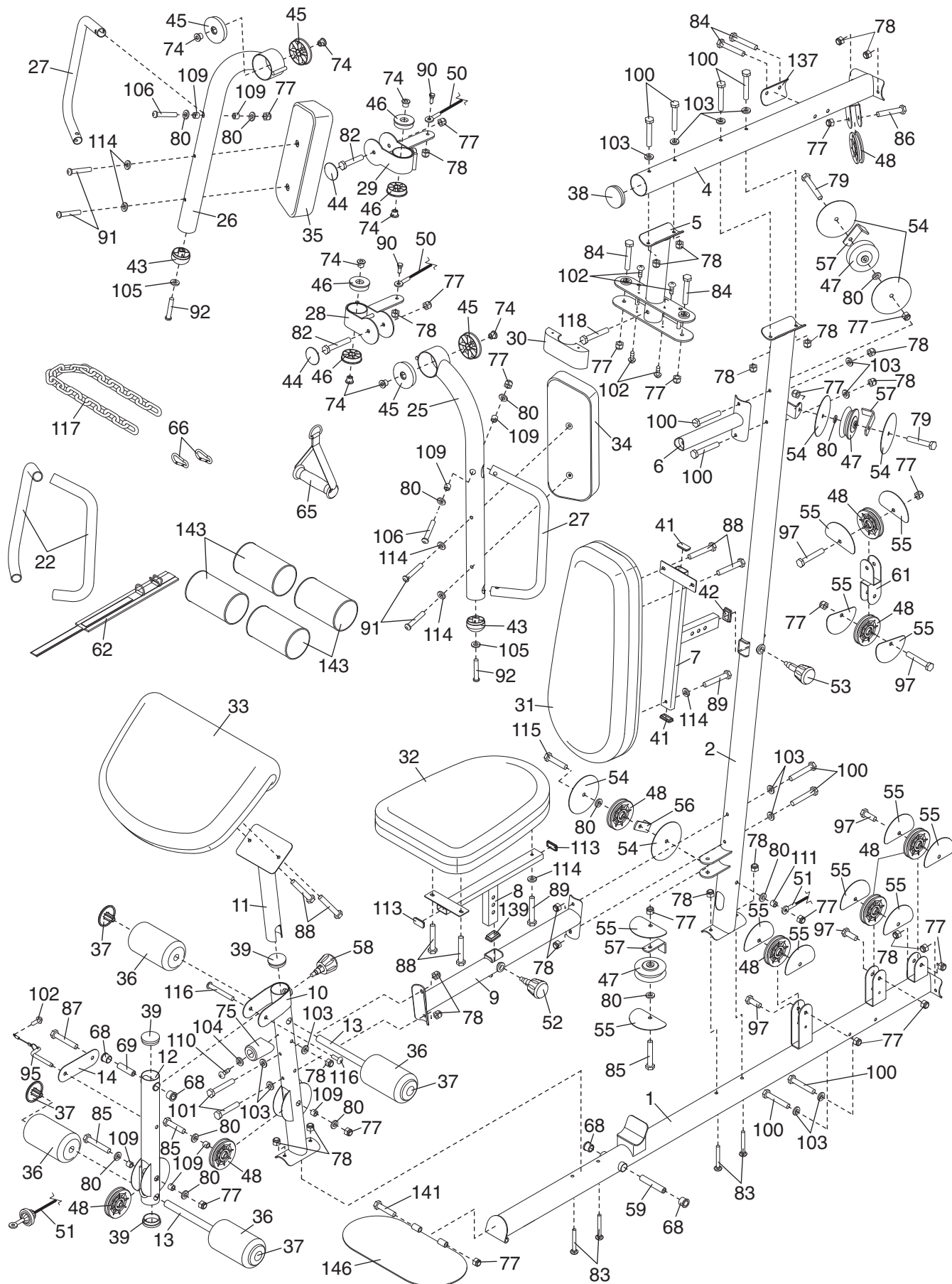


DIAGRAMMA DELLE PARTI—Modello N°. WEEVSY3996.0

R0806A



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 (WEEVSY3996.0)
- Il NOME del prodotto (stazione multifunzione WEIDER PRO 7500)
- 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 pagine 39–43 di questo manuale).