



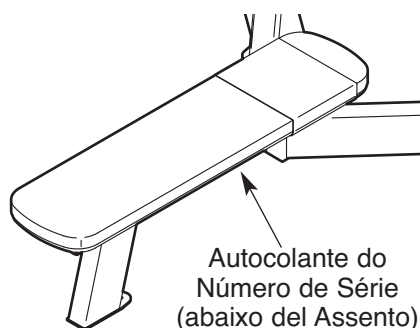
Olympic Flat Bench

MANUAL DO UTILIZADOR

Modelo nº F202.0

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para consulta futura.

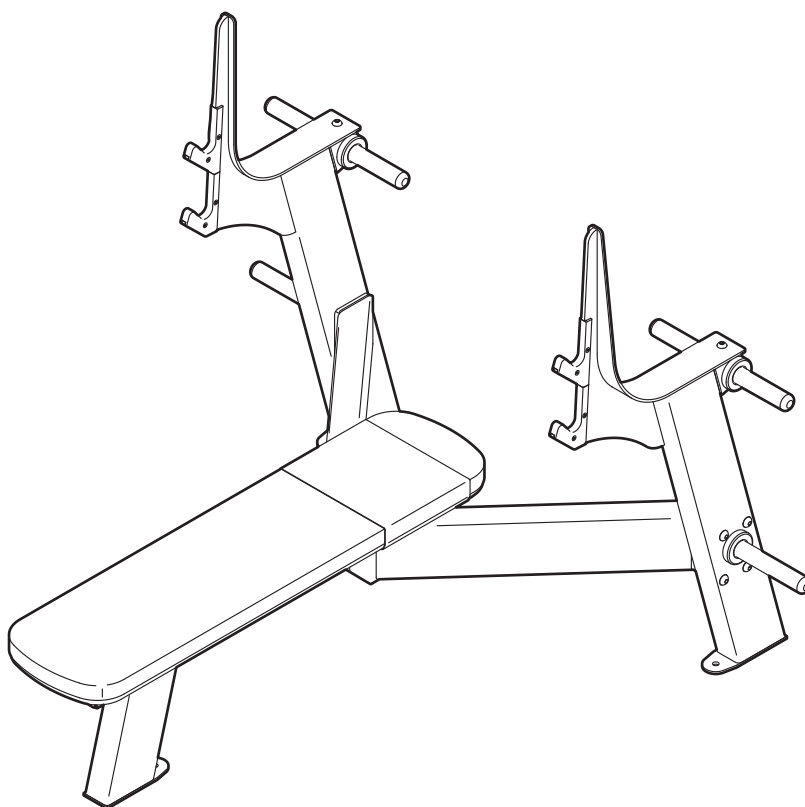


DÚVIDAS?

Se tiver dúvidas ou se houver peças danificadas ou em falta, consulte **COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE** na contracapa deste manual.

⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.



ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	5
MONTAGEM	6
SUORTE DOS PESOS	9
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	10
LISTA DE PEÇAS	11
DIAGRAMA AMPLIADO	11
COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE	Contracapa

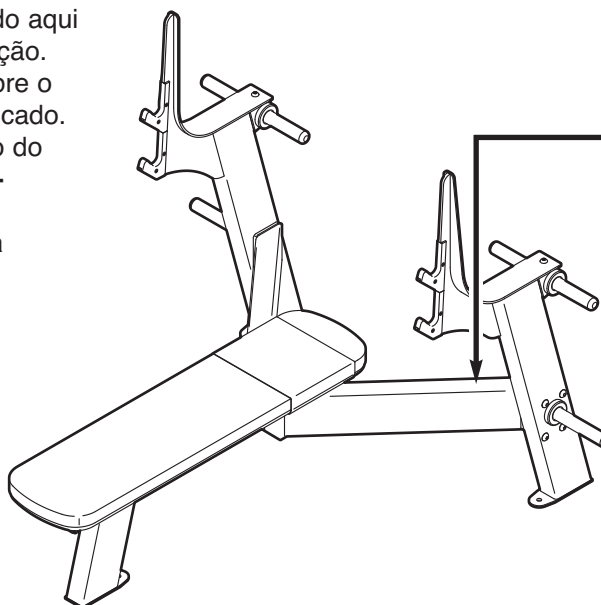
LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

O autocolante de aviso apresentado aqui é incluído na máquina de musculação.

Aplique o autocolante de aviso sobre o aviso em inglês na localização indicado.

Esta ilustração indica a localização do autocolante de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.**

Nota: O autocolante pode não ser apresentado no tamanho efectivo.



 **ADVERTENCIA**

- Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
- Lea y siga todas las advertencias e instrucciones y obtenga instrucciones apropiadas antes del uso.
- No deje a niños en o alrededor de la máquina.
- Mantenga el cuerpo, la ropa y el pelo libres y alejados de todas las piezas móviles.
- El peso del usuario no debe exceder 159 kg.
- Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.



PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos da máquina de musculação antes de o utilizar. A FreeMotion Fitness não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. Use a máquina de musculação somente conforme descrito neste manual.
3. Use a máquina de musculação somente numa superfície nivelada. Cubra o chão por baixo da máquina de musculação para o proteger.
4. É responsabilidade do comprador garantir que haja suficiente espaço em volta da máquina de musculação para executar os exercícios pretendidos. Não coloque a máquina de musculação num espaço muito ocupado.
5. Usando os três orifícios de fixação de 14 mm para máxima estabilidade, a máquina de musculação deve ser fixado ao chão onde necessário ou sempre que possível.
6. Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de usar a máquina de musculação.
7. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da máquina de musculação sejam devidamente informados de todas as precauções, leiam e compreendam todos os avisos e etiquetas de aviso e sejam informados sobre a forma adequada de usar a máquina de musculação.
8. Todos os utilizadores da máquina de musculação devem ser instruídos para que comuniquem imediatamente qualquer lesão ou irregularidade da máquina de musculação ao pessoal das instalações.
9. A máquina de musculação está concebida para suportar um peso máximo do utilizador de 159 kg; um máximo de 272 kg de pesos, incluindo uma barra; e um peso máximo total de 431 kg. Nota: A máquina de musculação não inclui pesos ou uma barra.
10. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados da máquina de musculação.
11. Use sempre sapatos de desporto para protecção dos pés enquanto estiver usando a máquina de musculação.
12. Não se incline sobre a máquina de musculação nem pouse as mãos sobre a mesma durante a utilização.
13. Exercite-se sempre com um parceiro. O seu parceiro deve estar pronto para agarrar a barra, caso não consiga finalizar uma repetição.
14. O excesso de exercício pode provocar ferimentos graves ou a morte. Se sentir tonturas ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a máquina de musculação FREEMOTION® EPIC™ OLYMPIC FLAT BENCH (banco plano olímpico). O OLYMPIC FLAT BENCH foi concebido para o ajudar a desenvolver os principais grupos musculares da parte superior do corpo. Quer o seu objectivo seja um corpo bem tonificado ou uma musculação extremamente forte e definida, o OLYMPIC FLAT BENCH ajudá-lo-á a alcançar os resultados específicos que pretende.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de usar a máquina de musculação. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número de modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa frontal deste manual.

Antes de prosseguir com a leitura, analise o desenho abaixo e familiarize-se com as peças referenciadas.

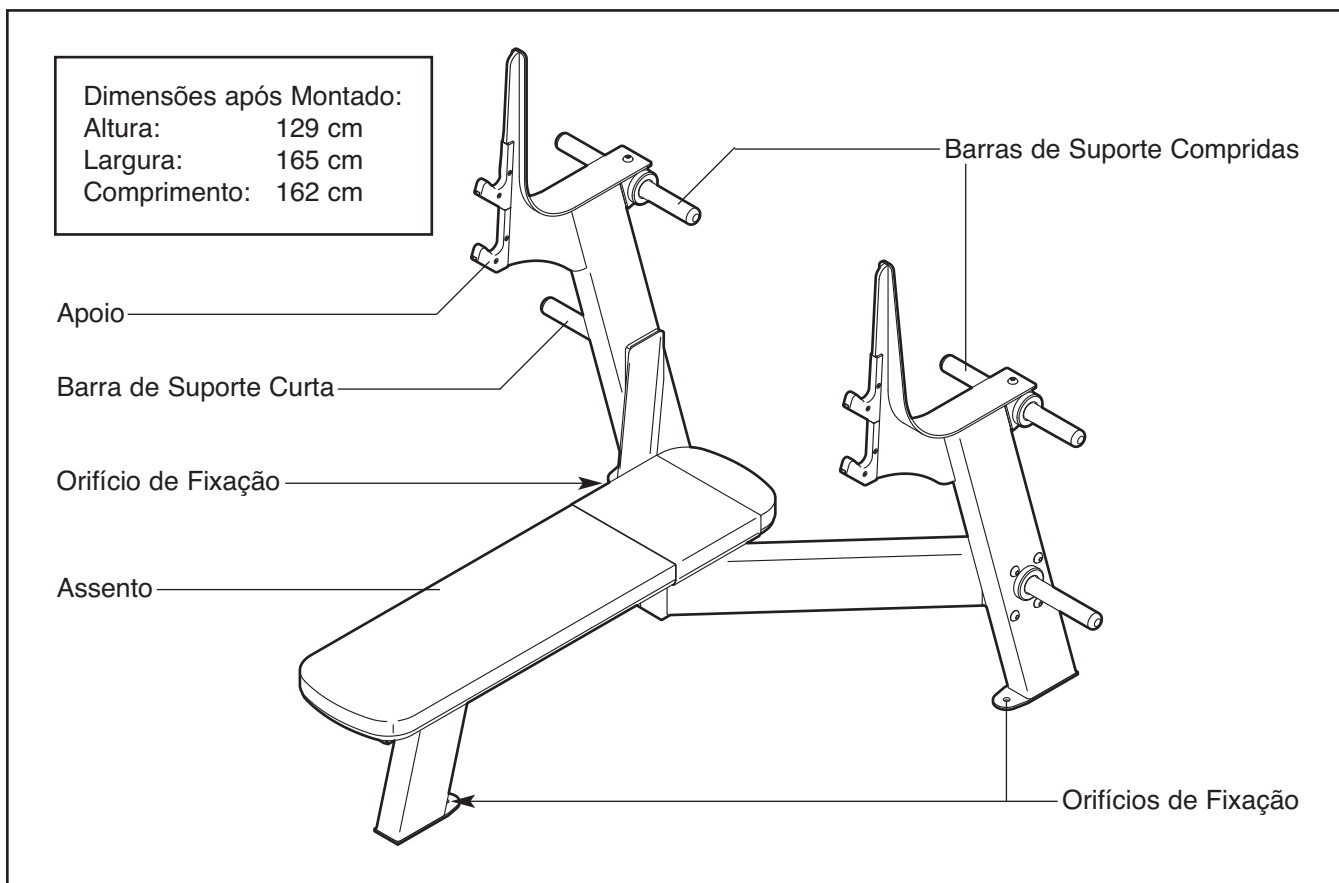
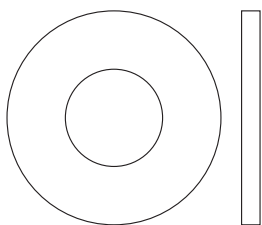
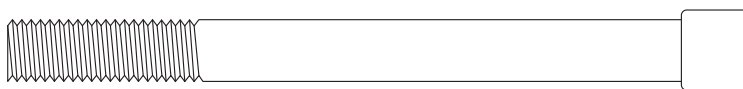


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

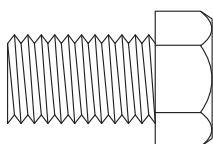
Este quadro destina-se a ajudá-lo a identificar as peças pequenas usadas na montagem. O número entre parêntesis por baixo de cada peça é o número de código da peça, retirado da LISTA DE PEÇAS incluída na parte final deste manual. **IMPORTANTE: Se não conseguir encontrar uma peça no saco de peças, verifique se foi previamente montada.**



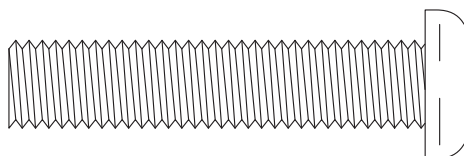
Anilha M12 (19)–4



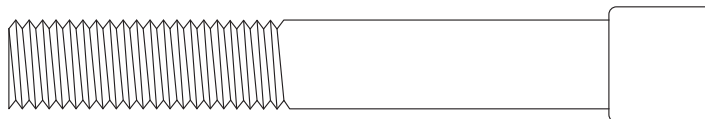
Parafuso M8 x 90mm (15)–2



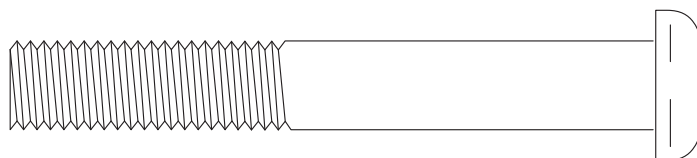
Parafuso Sextavado
M12 x 20mm (17)–4



Parafuso de Cabeça
Redonda M12 x 55mm
(13)–2



Parafuso M12 x 80mm (16)–2



Parafuso de Cabeça Redonda M12 x 85mm (14)–8

MONTAGEM

Antes de iniciar a montagem, leia cuidadosamente as seguintes informações e instruções:

- Para a montagem são necessárias duas pessoas.
- Devido às dimensões e peso da máquina de musculação, este deve ser montado no local onde irá ser utilizado. Certifique-se de que tem espaço suficiente para andar à volta da máquina de musculação enquanto o monta.
- Coloque todas as peças numa área livre e remova os materiais de embalagem. Não deite fora os materiais de embalagem até a montagem estar concluída.

- Consulte a TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS na página 5 se precisar de ajuda para identificar as peças pequenas.

- Para a montagem são necessárias as seguintes ferramentas (não incluídas):

uma chave inglesa



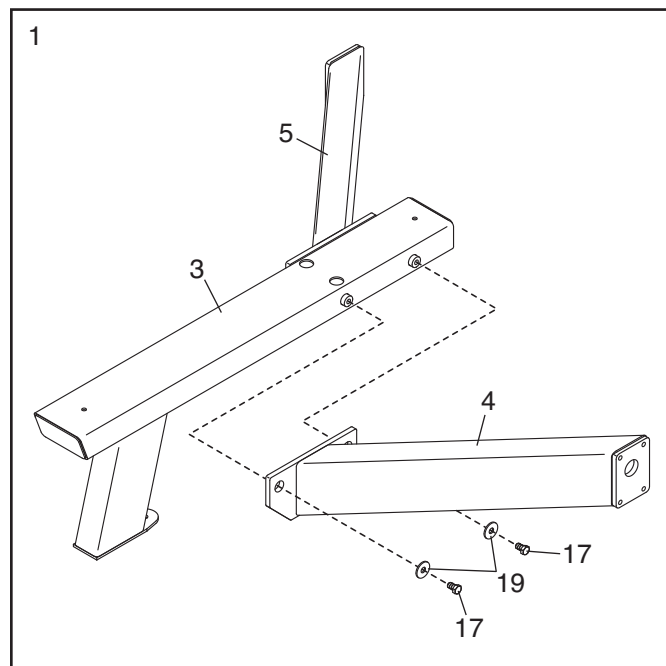
um conjunto de chaves sextavadas métricas



A montagem pode ser facilitada se tiver um conjunto de bocais, um conjunto de chaves de porcas abertas ou fechadas ou um conjunto de chaves de roquete.

1. Fixe a Estrutura Esquerda (4) à Estrutura Central (3) com dois Parafusos Sextavados M12 x 20mm (17) e duas Anilhas M12 (19).

Fixe a Estrutura Direita (5) da mesma forma.

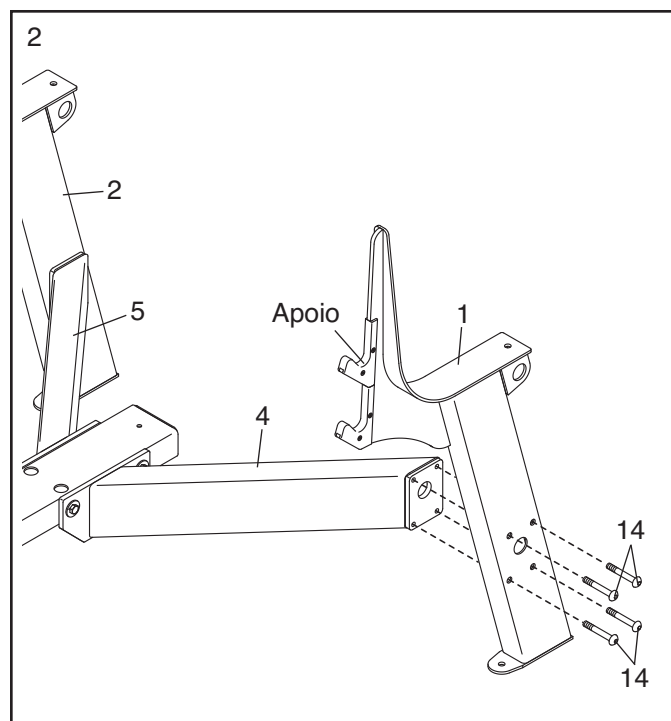


2. Identifique a Barra Vertical Esquerda (1), que está marcada com um autocolante “L” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita); **não confunda a Barra Vertical Esquerda com a Barra Vertical Direita (2).**

Fixe a Barra Vertical Esquerda (1) à Estrutura Esquerda (4) com quatro Parafusos de Cabeça Redonda M12 x 85mm (14); **não aperte já os Parafusos de Cabeça Redonda.**

Fixe a Barra Vertical Direita (2) à Estrutura Direita (5) da mesma forma.

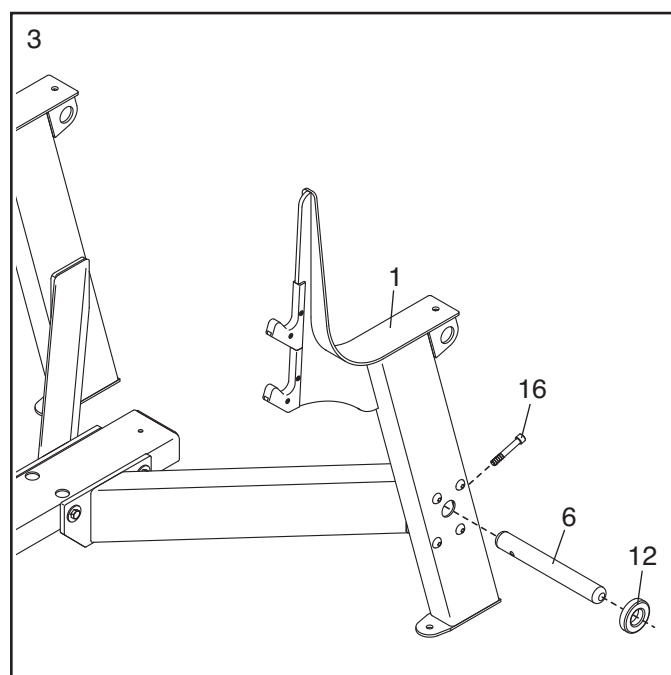
Certifique-se de que os apoios das Barras Verticais Esquerda e Direita (1, 2) fiquem alinhados e depois aperte os oito Parafusos de Cabeça Redonda M12 x 85mm (14).



3. Fixe uma Barra de Suporte Curta (6) à Barra Vertical Esquerda (1) com um Parafuso M12 x 80mm (16).

Seguidamente, insira um Amortecedor dos Pesos (12) na Barra de Suporte Curta (6).

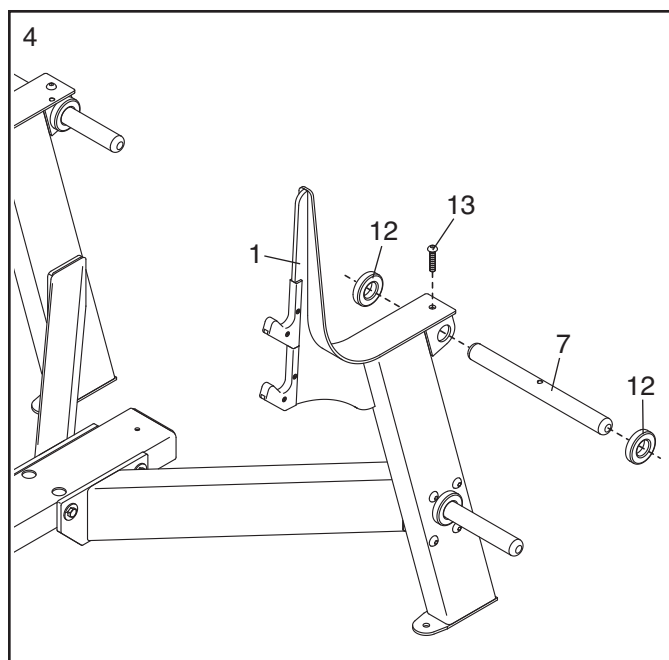
Repita este passo no outro lado da máquina de musculação.



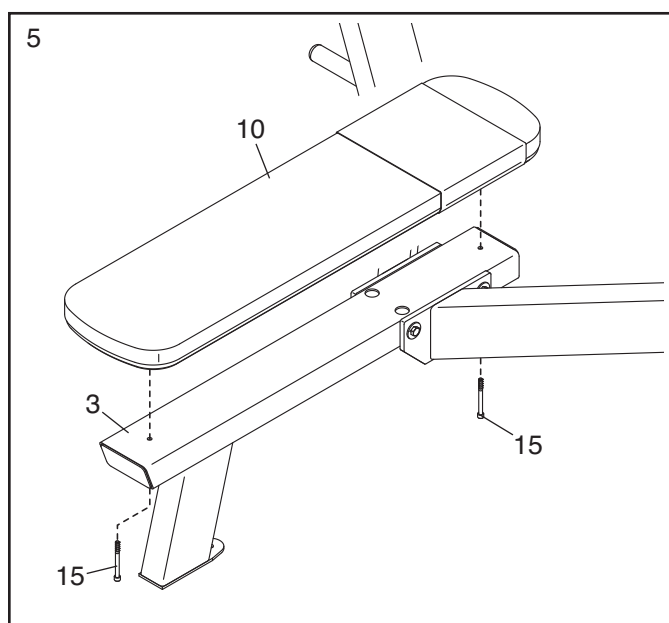
4. Fixe uma Barra de Suporte Comprida (7) à Barra Vertical Esquerda (1) com um Parafuso de Cabeça Redonda M12 x 55mm (13).

Seguidamente, insira dois Amortecedores dos Pesos (12) na Barra de Suporte Comprida (7).

Repita este passo no outro lado da máquina de musculação.



5. Fixe o Assento (10) à Estrutura Central (3) com dois Parafusos M8 x 90mm (15); **para evitar danificar o Assento, aperte os Parafusos somente até que o Assento não se mexa nem pareça solto.**



6. **Certifique-se de que todas as peças da máquina de musculação fiquem devidamente apertadas.** Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo da máquina de musculação.

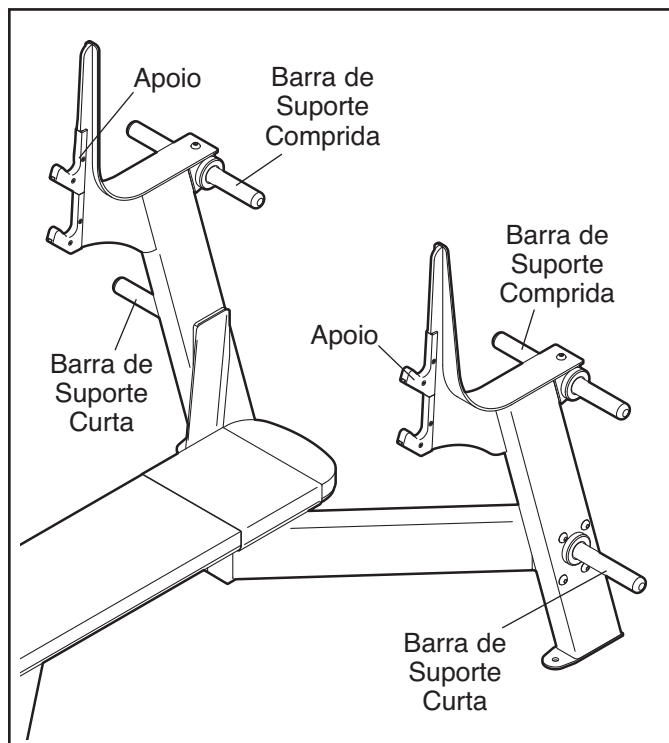
SUPORTE DOS PESOS

Esta secção explica como arrumar os pesos (não incluídos) na máquina de musculação. Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas sempre que usar a máquina de musculação; substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

ARRUMAÇÃO DOS PESOS

Os pesos que não estejam a ser usados podem ser arrumados nas barras de suporte da máquina de musculação. Coloque os pesos mais leves nas barras de suporte compridas (em cima); coloque os pesos mais pesados nas barras de suporte curtas (em baixo).

⚠ AVISO: Cada barra de suporte comprida pode suportar até 102 kg. Cada barra de suporte curta pode suportar até 68 kg. Não coloque um total superior a 272 kg, incluindo uma barra (não incluída), nos apoios e nas barras de suporte. Coloque sempre um peso igual em ambos os lados da barra.



MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Para um desempenho óptimo da máquina de musculação e para reduzir o risco de lesões no utilizador, deve executar com regularidade tarefas de manutenção preventiva. Instrua todo o pessoal para que execute os procedimentos descritos nesta secção. O pessoal deve também registar e comunicar qualquer acidente. Para manter a garantia da máquina de musculação, use apenas peças da FREEMOTION para reparação ou substituição. Se tiver quaisquer dúvidas ou preocupações, consulte COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE na contracapa deste manual.

MANUTENÇÃO DIÁRIA

Estofamento e Estrutura—Limpeza Geral

1. Limpe a máquina de musculação usando um pano macio humedecido com uma solução pouco forte de detergente suave e água morna. Se necessário, use uma escova macia com a solução de limpeza.
2. Enxágue meticulosamente a zona usando um pano macio humedecido com água limpa. Seque meticulosamente.

Estofamento—Manchas Difíceis

1. Borrife a mancha com um produto de limpeza caseiro não-abrasivo, como o FORMULA 409®, o SIMPLE GREEN® ou um produto semelhante. Esfregue delicadamente a zona manchada e deixe que a solução de limpeza actue durante alguns minutos.
2. Enxágue meticulosamente a zona usando um pano macio humedecido com água limpa. Seque meticulosamente.
3. Se necessário, repita estes passos usando uma escova macia.

Método Opcional para Manchas Difíceis

1. Esfregue delicadamente a zona manchada usando um pano macio humedecido com álcool de fricção.
2. Enxágue meticulosamente a zona usando um pano macio humedecido com água limpa. Seque meticulosamente.

CUIDADO: Ao usar qualquer produto de limpeza, comece por testá-lo num ponto pouco visível para se assegurar de que o material não fique danificado. Siga as instruções e as precauções de segurança do fabricante de cada produto de limpeza usado. A FreeMotion Fitness e os seus vendedores não poderão ser responsabilizados por danos ou lesões resultantes da utilização, correcta ou incorrecta, de produtos de limpeza. **IMPORTANTE:** Os produtos de limpeza concentrados e abrasivos danificarão os autocolantes; tenha cuidado com a zona dos autocolantes. Não use solventes, como diluente, querosene, gasolina ou líquidos semelhantes.

MANUTENÇÃO SEMANAL

Ferragens

Verifique todos os parafusos e porcas e aperte-os conforme necessário. **IMPORTANTE:** Todas as almofadas da FREEMOTION possuem uma base de contraplacado denso com porcas em T que são usadas para aparafusar as almofadas à máquina de musculação. Como as porcas em T estão aparafusadas ao contraplacado, não suportarão a mesma torção dos parafusos e porcas normais. Ao apertar as porcas que estão a segurar as almofadas, rode-as somente até ficarem bem assentes e a almofada não se mexer nem parecer solta. O excesso de aperto pode moer os orifícios do contraplacado, impossibilitando a remoção da almofada no futuro.

LISTA DE PEÇAS—Modelo nº F202.0

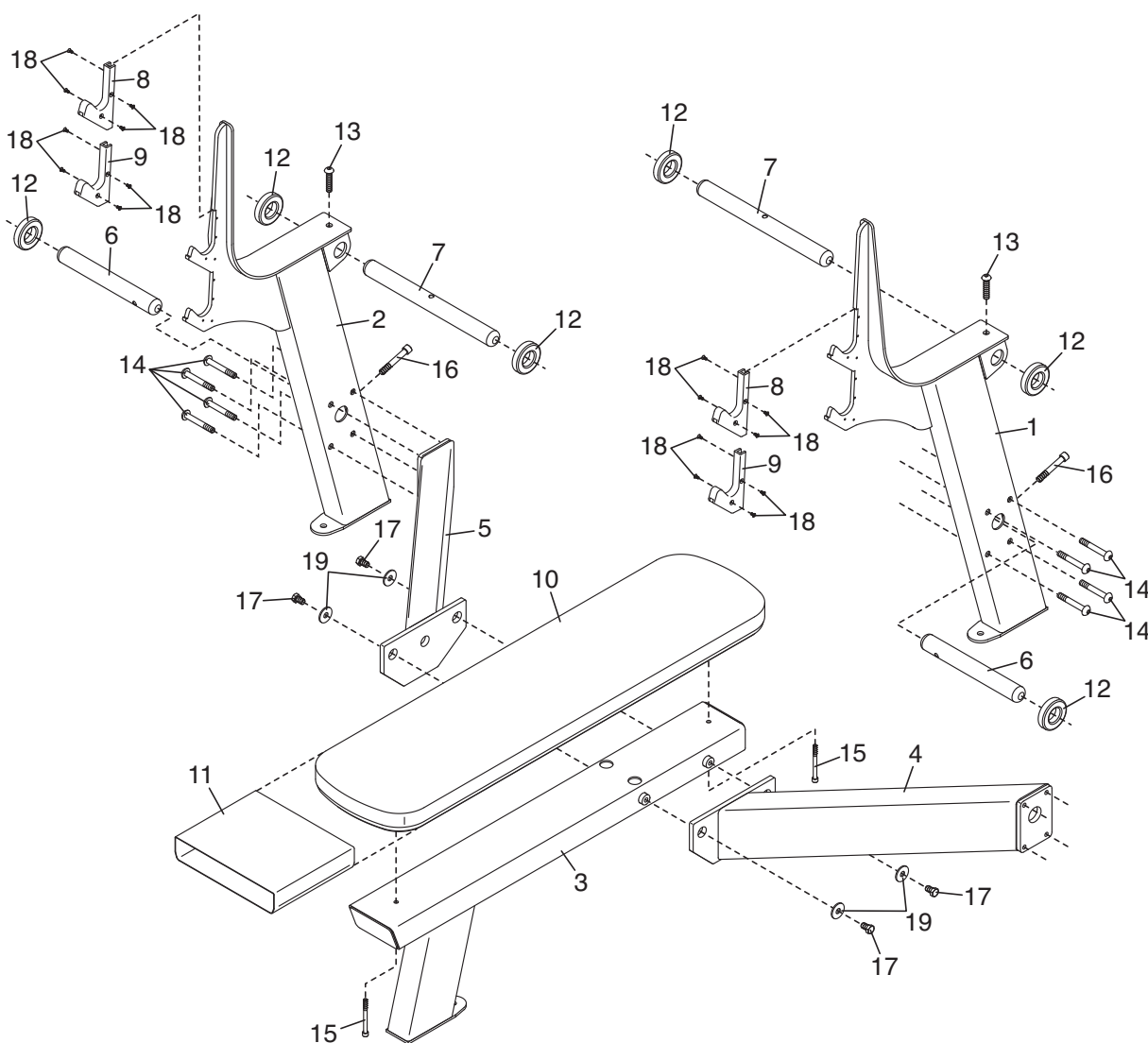
R0210A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Barra Vertical Esquerda	12	6	Amortecedor dos Pesos
2	1	Barra Vertical Direita	13	2	Parafuso de Cabeça Redonda M12 x 55mm
3	1	Estrutura Central	14	10	Parafuso de Cabeça Redonda M12 x 90mm
4	1	Estrutura Esquerda	15	2	Parafuso M8 x 90mm
5	1	Estrutura Direita	16	—	Não Usado
6	2	Barra de Suporte Curta	17	4	Parafuso Sextavado M12 x 20mm
7	2	Barra de Suporte Comprida	18	16	Parafuso M5 x 12mm
8	2	Cobertura do Apoio Superior	19	4	Anilha M12
9	2	Cobertura do Apoio Inferior	*	—	Manual do Utilizador
10	1	Assento			
11	1	Cobertura de Protecção do Assento			

Nota: As especificações estão sujeitas a alterações sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Indica uma peça não ilustrada.

DIAGRAMA AMPLIADO—Modelo nº F202.0

R0210A



COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE

Se tiver dúvidas após a leitura deste manual, ou se houver peças danificadas ou em falta, contacte a Assistência ao Cliente através de um dos números de telefone ou moradas indicados abaixo. **Anote o número de modelo, o número de série e o nome do produto (consulte a capa deste manual) antes de contactar a Assistência ao Cliente. Se estiver a encomendar peças sobresselentes, anote também o número e a descrição de cada peça (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, perto do final deste manual).**

Nos Estados Unidos e Canadá

Ligue: 1-866-799-8946, Seg.-Sex., 08:00-17:00 (fuso horário das Montanhas Rochosas)

Escreva para:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Estados Unidos

Fora dos Estados Unidos e Canadá

Ligue: 001-435-786-3521

Endereço electrónico: intlcustomercare@freemotionfitness.com