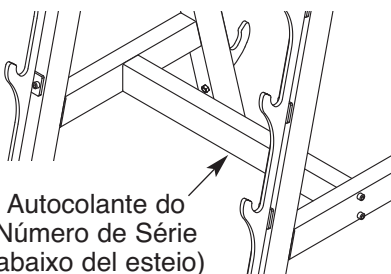


FREEMOTION[®] E P I C[™] Barbell Rack

Modelo nº F210.0

Nº de Série _____

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



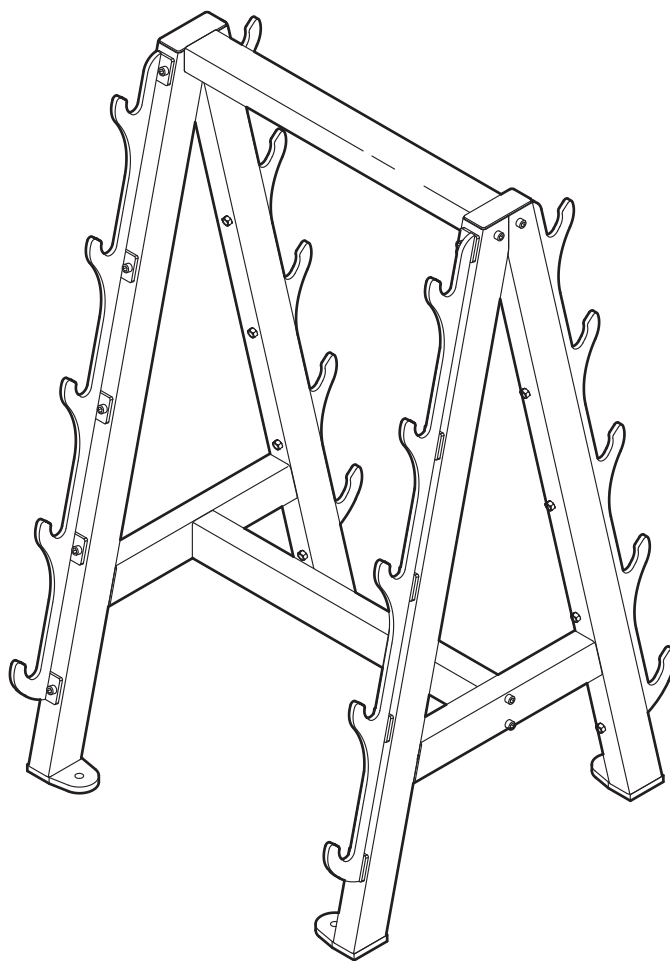
DÚVIDAS?

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.

MANUAL DO UTILIZADOR

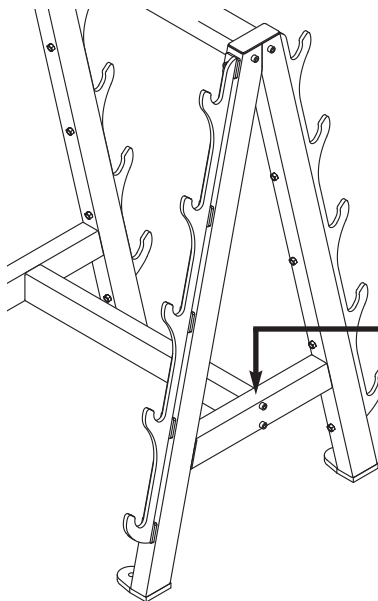


ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	5
MONTAGEM	6
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	9
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 com este produto. Aplique o autocolante de aviso sobre o aviso em inglês na localização indicado. Esta ilustração indica a localização do autocolante de aviso. **Se o autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratui-to. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: O autocolante pode não ser apresentado no tamanho efectivo.



**ADVERTÊNCIA**

- A incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves
- Leia e siga todos os avisos e instruções e obtenha instruções adequadas antes da utilização.
- Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
- Mantenha o corpo, as roupas e o cabelo livres e afastados de todas as peças móveis.
- O peso do utilizador não pode exceder os 567 kg.
- Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.



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 quatro 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 concebido para suportar um peso máximo total de 567 kg ou 10 discos de 57 kg.
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. 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 o equipamento de musculação FREEMOTION® EPIC™ BARBELL RACK (Cabide de halteres). O BARBELL RACK está concebido para proporcionar uma arrumação conveniente e um acesso fácil aos seus halteres.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de usar a máquina de musculação. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a contra-

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.

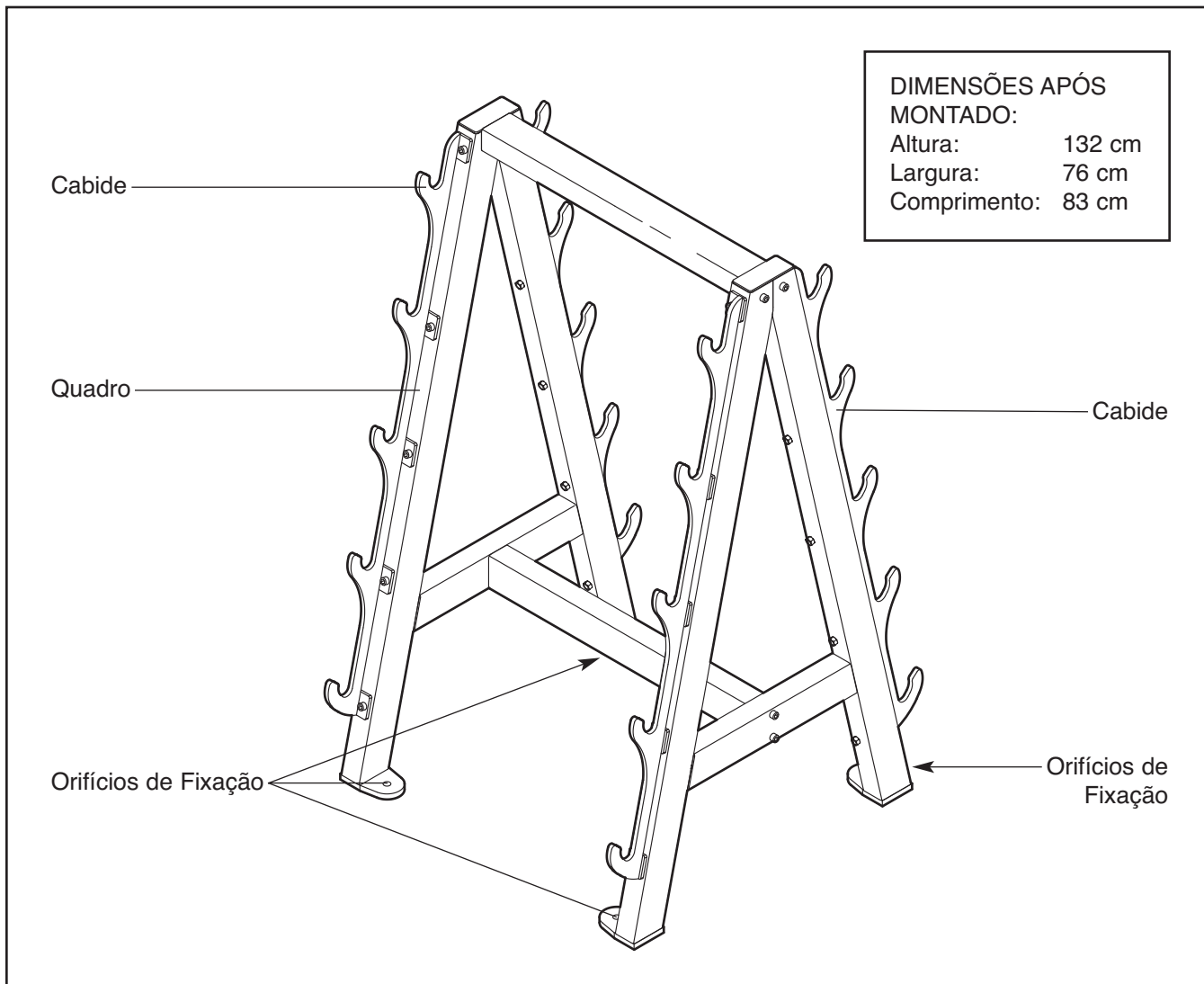
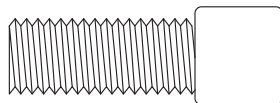
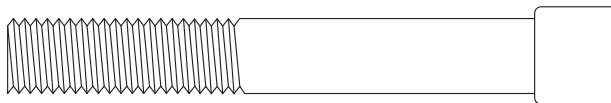


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número-chave da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **IMPORTANTE: Se uma peça não se encontrar no kit de equipamento, verifique se foi previamente montada.**



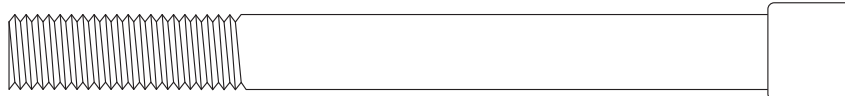
Parafuso M10 x 25mm (5)–4



Parafuso M10 x 70mm (6)–8



Porca de Travamento
M10 (8)–16



Parafuso M10 x 100mm (7)–16

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 do banco de pesos 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



uma chave sextavada do metrix

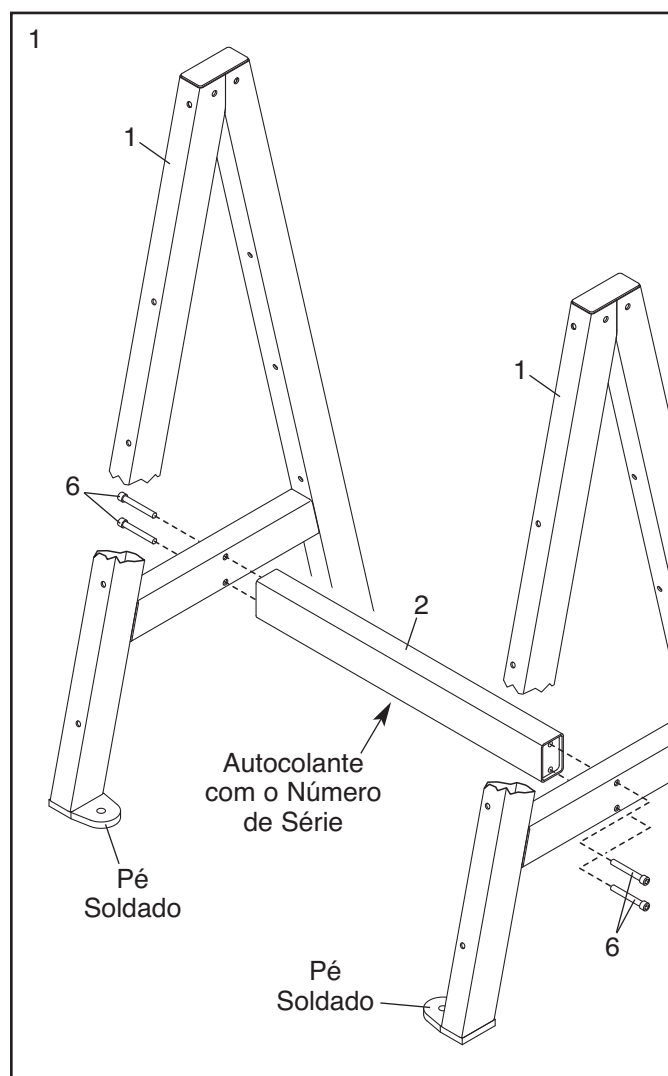


A montagem pode ser facilitada se tiver um conjunto de bocais, um conjunto de chaves de porcas abertas ou fechadas ou um conjunto de chaves de roquete.

1. Peça a outra pessoa para segurar nos dois Quadros (1) nas posições indicadas.
Certifique-se de que os Quadros fiquem posicionados de modo a que os pés soldados fiquem voltados uns para os outros.

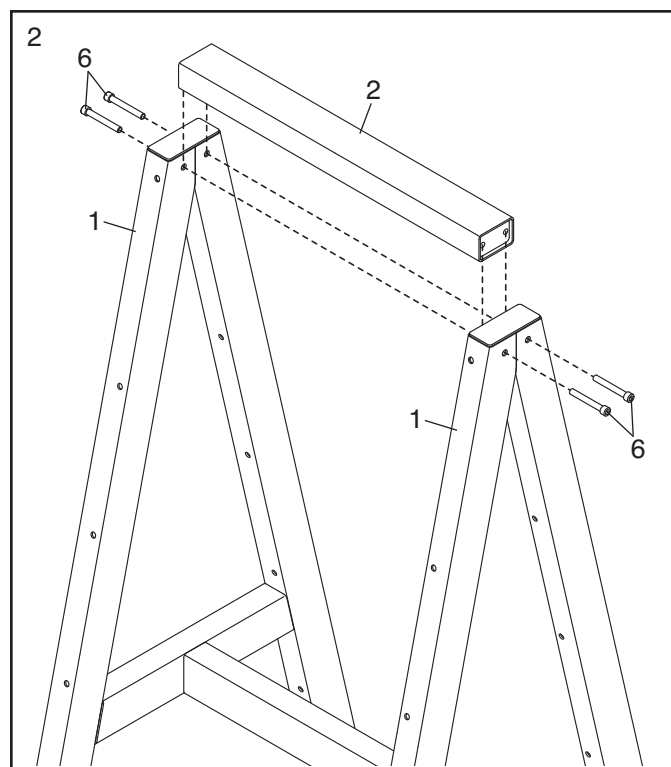
Localize o Esteio (2) que tem o autocolante com o número de série. Posicione o Esteio de modo a que o autocolante fique voltado para o chão.

Fixe o Esteio (2) entre os Quadros (1) com quatro Parafusos M10 x 70mm (6). **Não aperte já os Parafusos.**



2. Fixe o outro Esteio (2) entre os Quadros (1) com quatro Parafusos M10 x 70mm (6).

Aperte os Parafusos M10 x 70mm (6) usados neste passo e no passo 1.



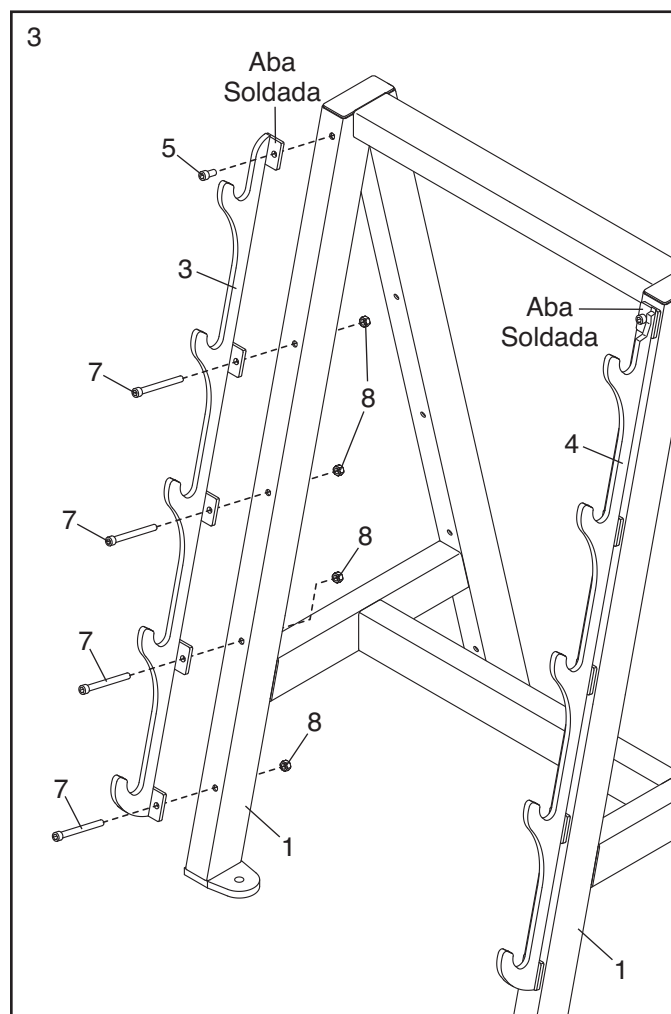
3. Identifique um Cabide Esquerdo (3), que está marcado com um autocolante “Left” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direito).
Nota: há dois Cabides Esquerdos.

Posicione-se de frente para os dois Quadros (1). Encoste o Cabide Esquerdo (3) ao Quadro esquerdo. **Certifique-se de que o Cabide Esquerdo fique posicionado de modo a que as abas soldadas fiquem voltadas para o lado mostrado.** Fixe o Cabide Esquerdo com um Parafuso M10 x 25mm (5), quatro Parafusos M10 x 100mm (7) e quatro Porcas de Travamento M10 (8).

Depois, identifique um Cabide Direito (4), que está marcado com um autocolante “Right”.

Nota: há dois Cabides Direitos.

Encoste o Cabide Direito (4) ao Quadro (1) direito. **Certifique-se de que o Cabide Direito fique posicionado de modo a que as abas soldadas fiquem voltadas para o lado mostrado.** Fixe o Cabide Direito do mesmo modo como fixou o Cabide Esquerdo (3).

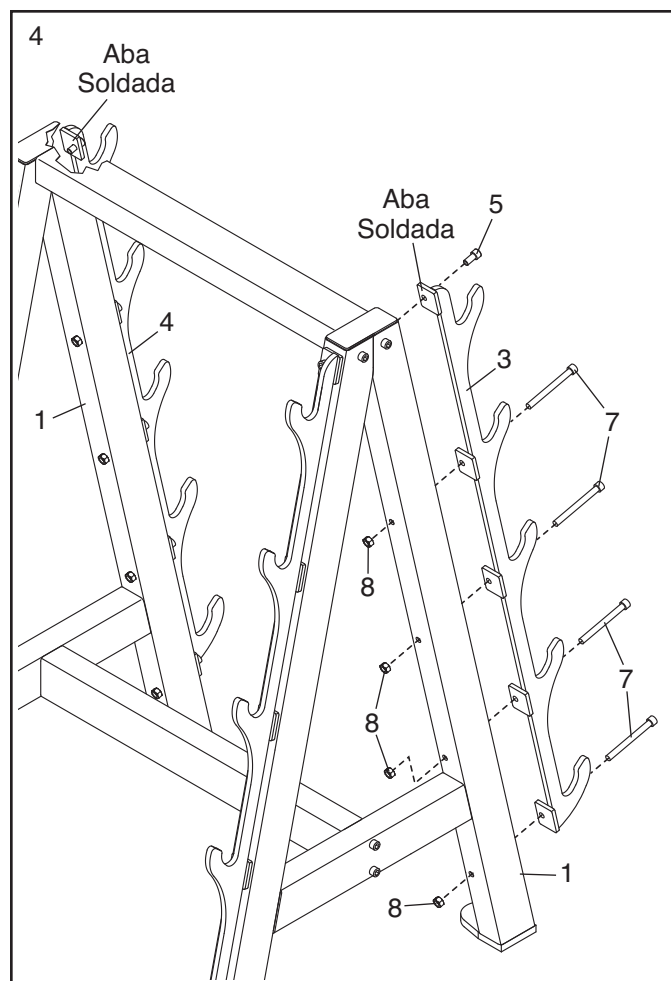


4. Identifique o outro Cabide Esquerdo (3), que está marcado com um autocolante “Left” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita).

Posicione-se de frente para os dois Quadros (1). Encoste o Cabide Esquerdo (3) ao Quadro esquerdo. **Certifique-se de que o Cabide Esquerdo fique posicionado de modo a que as abas soldadas fiquem voltadas para o lado mostrado.** Fixe o Cabide Esquerdo com um Parafuso M10 x 25mm (5), quatro Parafusos M10 x 100mm (7) e quatro Porcas de Travamento M10 (8).

Depois, identifique o outro Cabide Direito (4), que está marcado com um autocolante “Right”.

Encoste o Cabide Direito (4) ao Quadro (1) direito. **Certifique-se de que o Cabide Direito fique posicionado de modo a que as abas soldadas fiquem voltadas para o lado mostrado.** Fixe o Cabide Direito do mesmo modo como fixou o Cabide Esquerdo (3).



5. **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.

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

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. Enxagúe meticulosamente a zona usando um pano macio humedecido com água limpa. Depois, seque meticulosamente a área.

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: Não use produtos de limpeza abrasivos, porque poderão riscar a máquina de musculação. Os produtos de limpeza fortes e abrasivos também podem danificar os autocolantes. Não use solventes, como diluente, querosene, gasolina ou líquidos semelhantes, para limpar a máquina de musculação.

MANUTENÇÃO SEMANAL

Ferragens

Verifique todos os parafusos e porcas e aperte-os conforme necessário.

NOTAS

LISTA DE PEÇAS

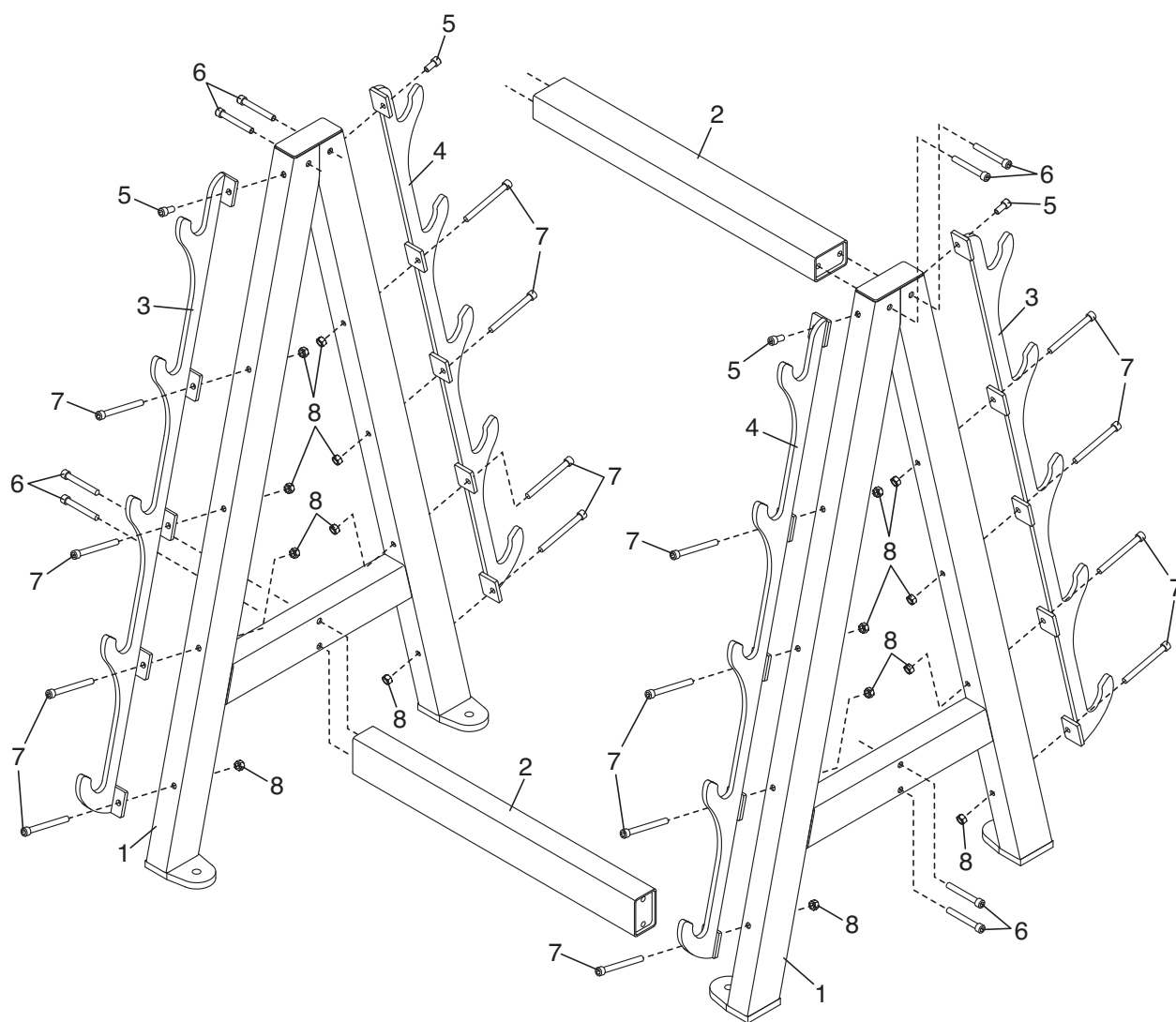
Modelo nº F210.0 R1210A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	2	Quadro	6	8	Parafuso M10 x 70mm
2	2	Esteio	7	16	Parafuso M10 x 100mm
3	2	Cabide Esquerdo	8	16	Porca de Travamento M10
4	2	Cabide Direito	*	—	Manual do Utilizador
5	4	Parafuso M10 x 25mm			

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO

Modelo nº F210.0 R1210A



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