

FREEMOTION® Barbell Rack

Modelo nº F210.1

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



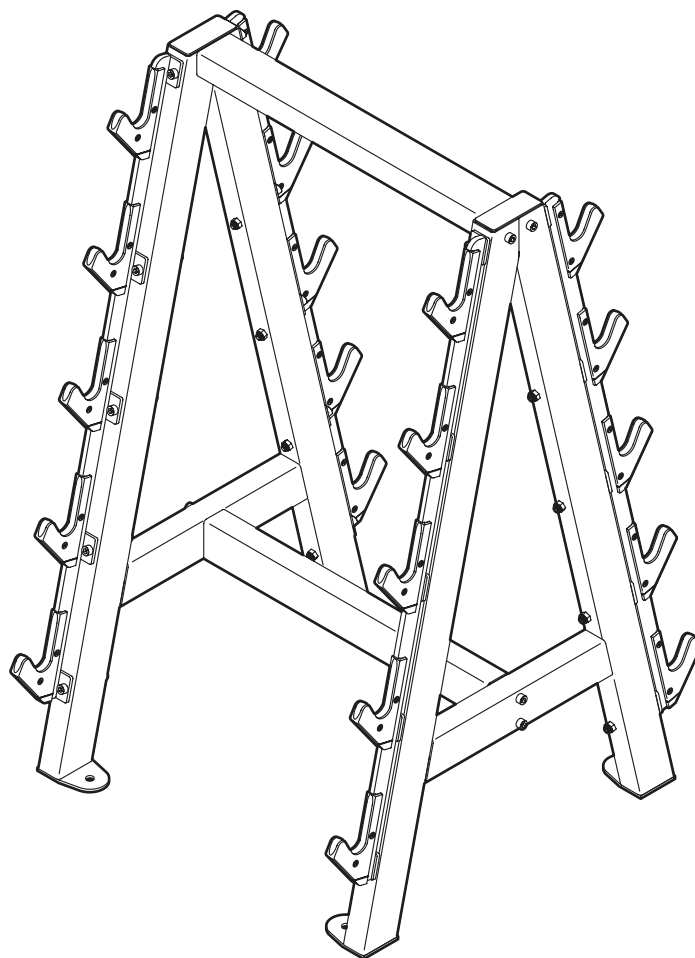
DÚVIDAS?

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

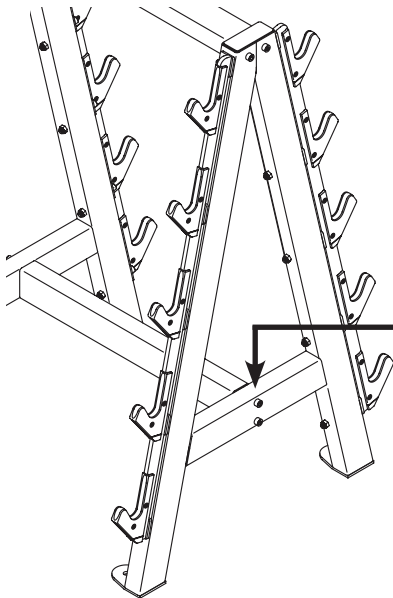


ÍNDICE

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 ICON 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 programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. Utilize a máquina de musculação somente conforme descrito neste manual.
3. Utilize a máquina de musculação apenas numa superfície plana. Cubra o chão por baixo da máquina de musculação para o proteger.
4. É responsabilidade do comprador garantir que haja espaço suficiente à volta da máquina de musculação para o exercício pretendido. Não atravanque a máquina de musculação.
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 estejam devidamente apertadas antes de cada utilização da máquina de musculação.
7. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da máquina de musculação sejam devidamente informados acerca de todas as precauções, leiam e compreendam todas as etiquetas de aviso e cautela e sejam informados sobre a utilização adequada da máquina de musculação.
8. Todos os utilizadores da máquina de musculação devem ser alertados para comunicarem imediatamente quaisquer lesões ou irregularidades da máquina de musculação aos funcionários das instalações.
9. A máquina de musculação está concebido para suportar um peso máximo do utilizador de 567 kg ou dez halteres de 57 kg.
10. Mantenha sempre as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados da máquina de musculação.
11. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés enquanto utiliza a máquina de musculação.
12. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a máquina de musculação FREEMOTION® BARBELL RACK. O BARBELL RACK (cabide de halteres) está concebido para proporcionar uma arrumação conveniente e um acesso fácil aos seus halteres.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar 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 do 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 deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

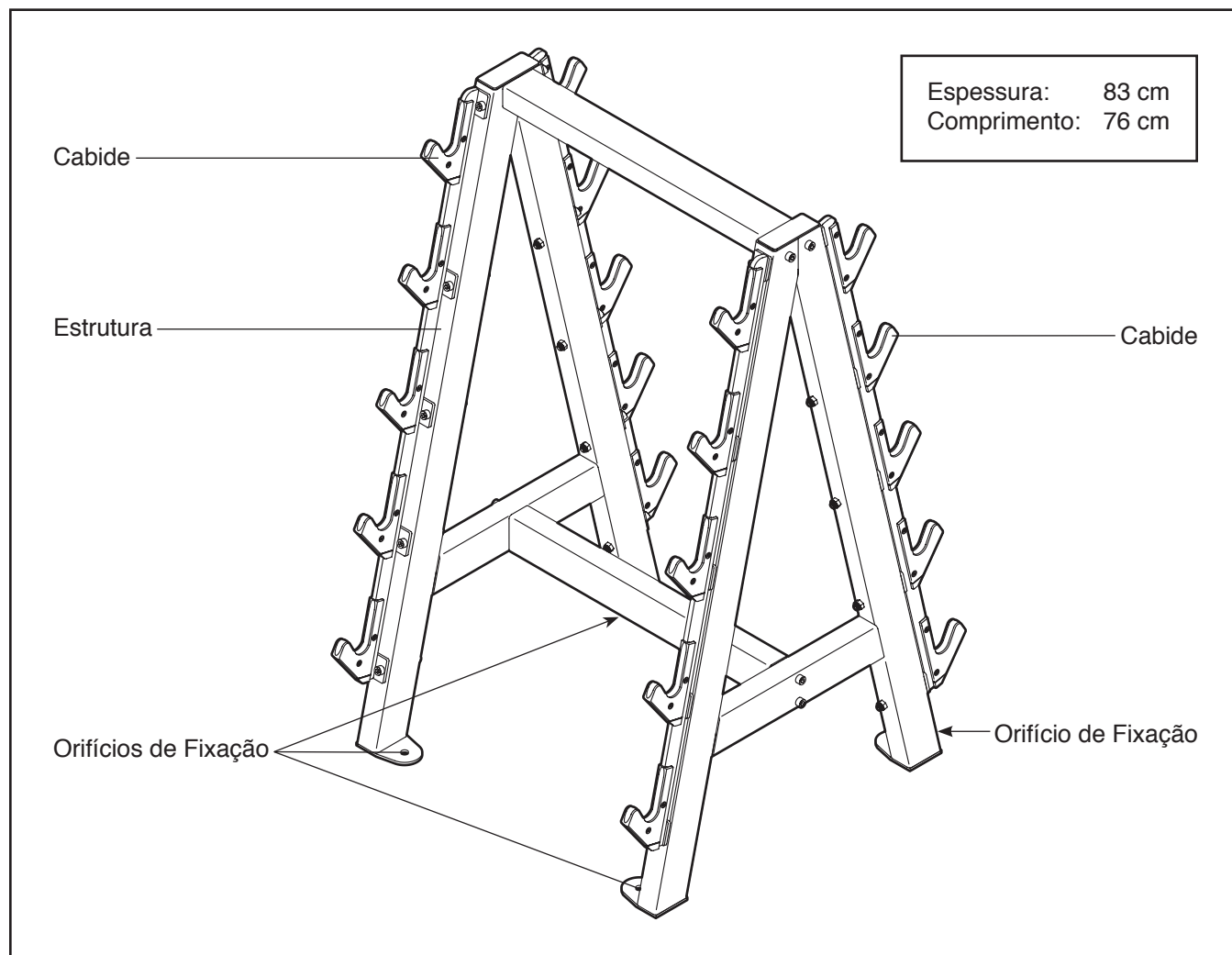
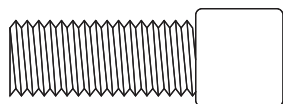
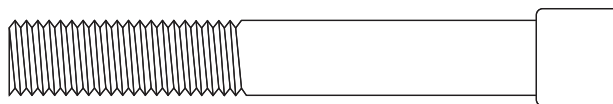


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

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



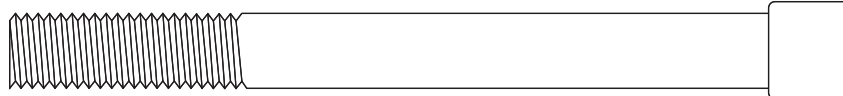
M10 x 25mm
Screw (5)–4



M10 x 70mm Screw (6)–8



M10 Locknut
(8)–16



M10 x 100mm Bolt (7)–16

MONTAGEM

Para facilitar a montagem, leia atentamente as seguintes informações e instruções:

- A montagem requer duas pessoas.
- Devido ao seu peso e dimensões, a máquina de musculação deve ser montado no local em que vai ser utilizado. Certifique-se de que haja espaço suficiente para circular à volta da máquina de musculação enquanto o monta.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.

- Para facilitar a identificação das peças pequenas, use o QUADRO DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS da página 5.

- A montagem requer as ferramentas seguintes (não incluídas):

uma chave inglesa



uma chave sextavada métrica

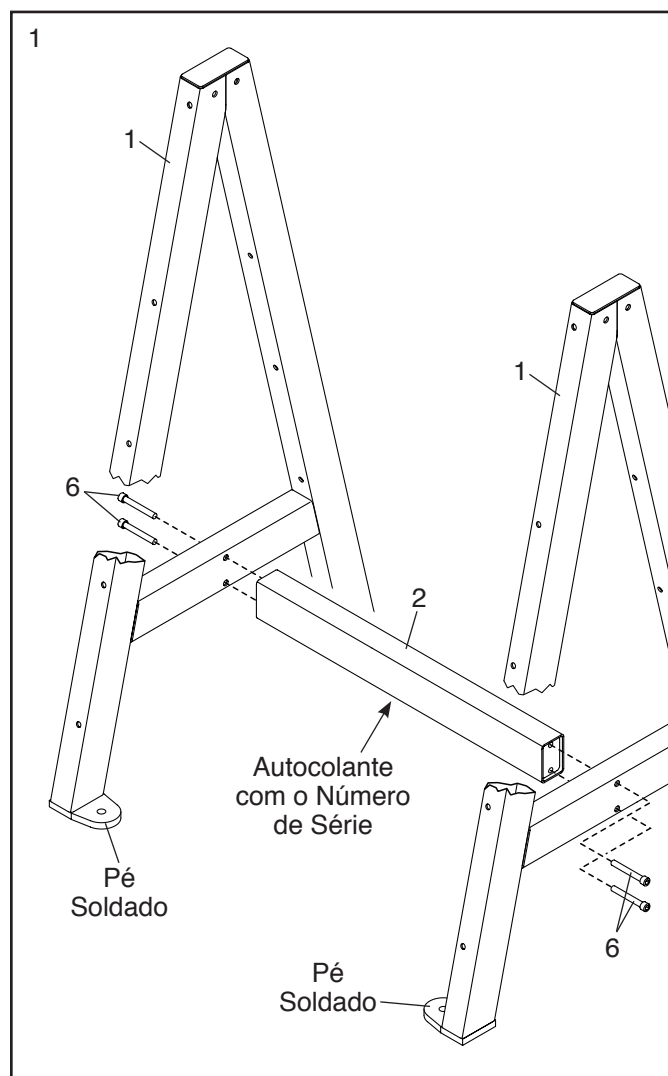


A montagem poderá ser mais conveniente se tiver o seu próprio jogo de chaves. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas.

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.**

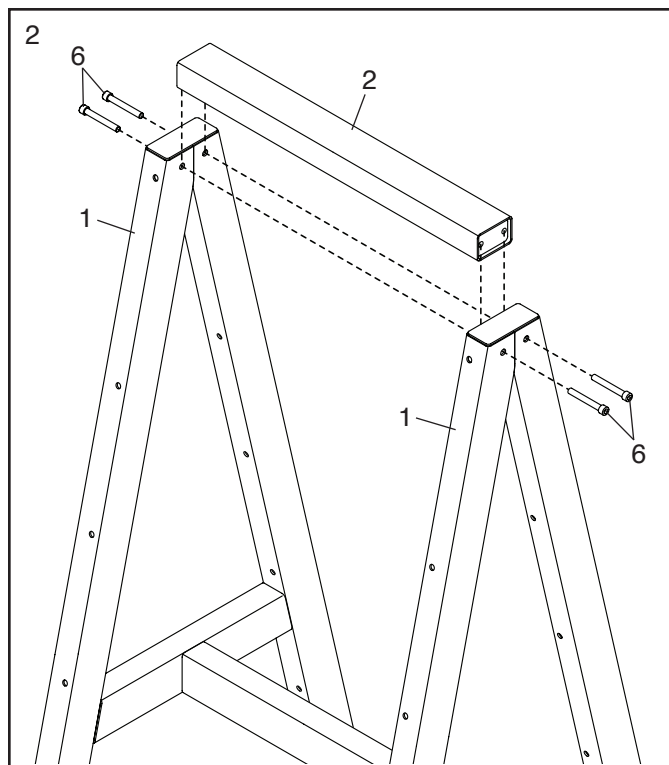
Localize o Esteio (2) que tem o autocolante com o número de série. Posicione o Esteio de modo a que o autocolante fique voltado para o chão.

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.

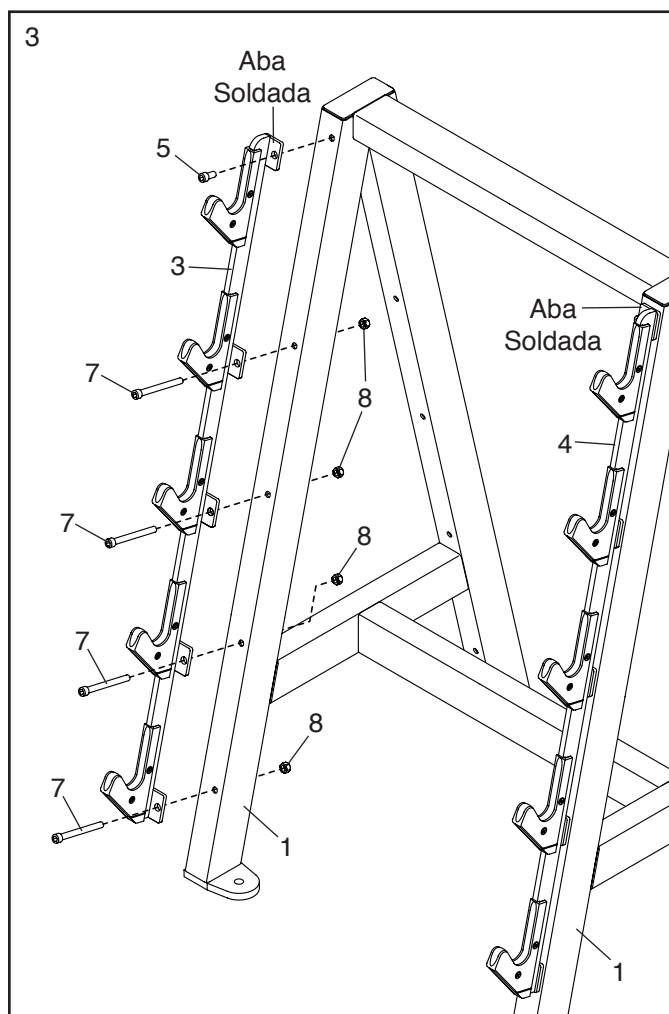


3. Identifique um Cabide Esquerdo (3), que está marcado com um autocolante “Left” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita). Nota: Há dois Cabides Esquerdos.

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).

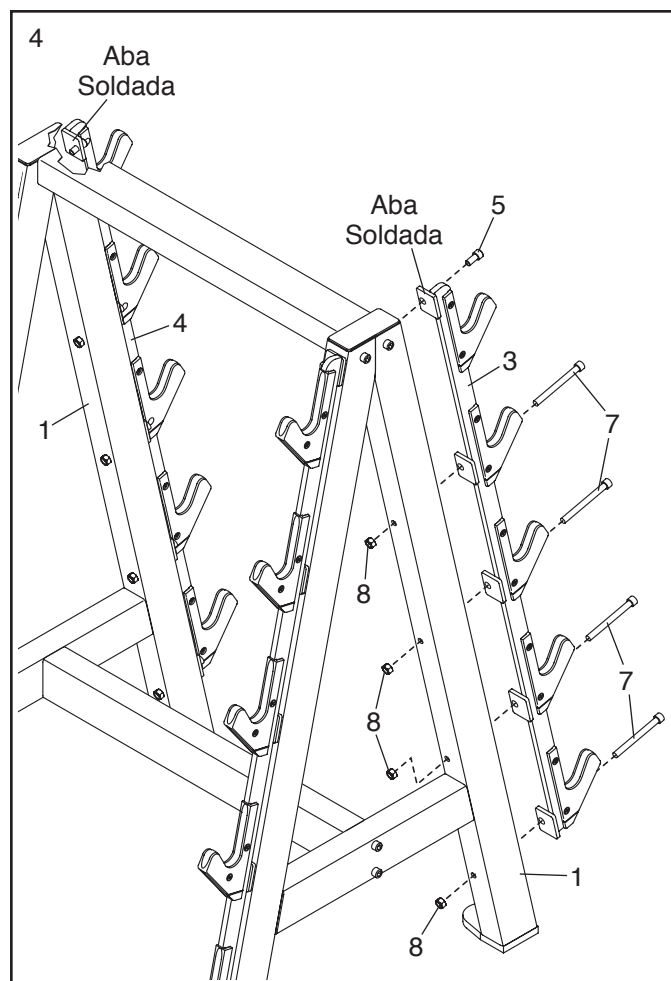


4. Identifique o outro Cabide Esquerdo (3), que está marcado com um autocolante “Left” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita).

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 estejam devidamente apertadas.** Para proteger o chão ou a carpete, coloque um tapete debaixo da máquina de musculação.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Para otimizar o desempenho da máquina de musculação e reduzir os riscos de lesões nos utilizadores, deve efectuar manutenção preventiva regularmente. Dê instruções a todos os funcionários para que efectuem os procedimentos descritos nesta secção. Os funcionários devem também registar e comunicar qualquer acidente. Para manter a garantia da máquina de musculação, utilize apenas peças FREEMOTION para reparação ou substituição. Se tiver dúvidas ou questões, consulte COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE na contracapa deste manual.

MANUTENÇÃO DIÁRIA

1. Limpe a máquina de musculação com um pano macio humedecido com água morna e detergente suave. Se necessário, utilize uma escova de cerdas macias com a solução de limpeza.
2. Enxagúe meticulosamente a área usando um pano macio humedecido com água limpa. Depois, seque meticulosamente a área.

CUIDADO: Quando utilizar qualquer produto de limpeza, experimente-o primeiro numa parte não exposta, para assegurar que não haja danos no material. Siga as instruções e adira às precauções de segurança do fabricante de cada produto de limpeza utilizado. A FreeMotion Fitness e os seus fornecedores não poderão ser responsabilizados por lesões ou danos resultantes da utilização ou má utilização 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 se necessário.

NOTAS

LISTA DE PEÇAS

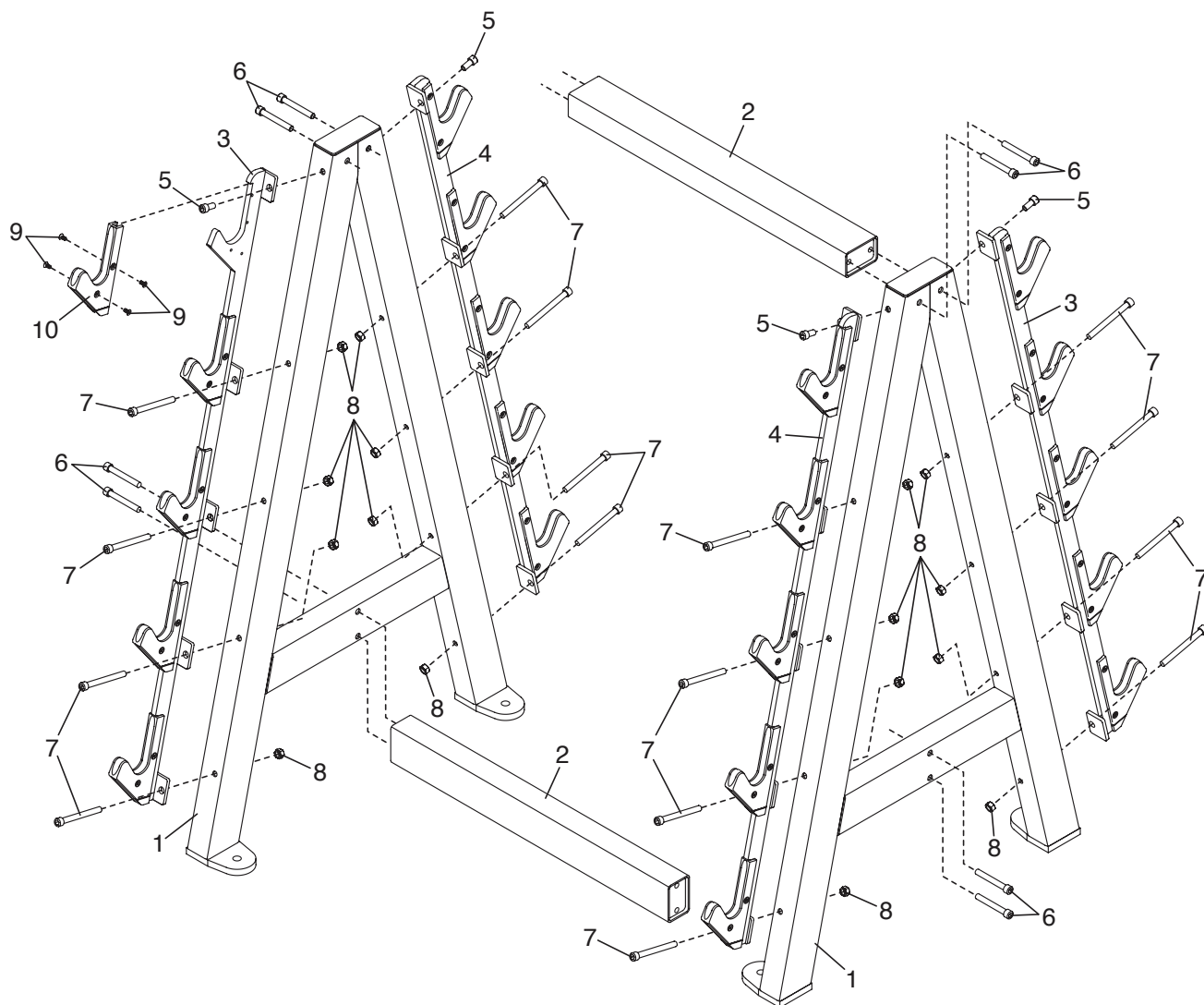
Modelo nº F210.1 R0113A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	2	Quadro	7	16	Pino M10 x 100mm
2	2	Esteio	8	16	Porca de Travamento M10
3	2	Cabide Esquerdo	9	80	Parafuso M5 x 12mm
4	2	Cabide Direito	10	20	Cobertura do Cabide
5	4	Parafuso M10 x 25mm	*	—	Manual do Utilizador
6	8	Parafuso M10 x 70mm			

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 F210.1 R0113A



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: 1-800-209-2109, 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