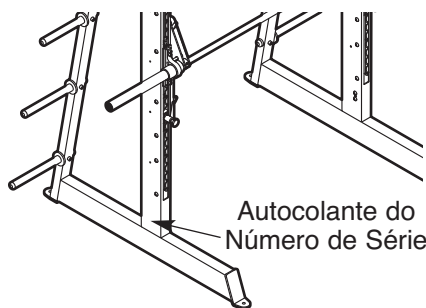


FREEMOTION[®] E P I C[™] Smith Machine

Modelo nº F211.1

Nº de Série _____

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



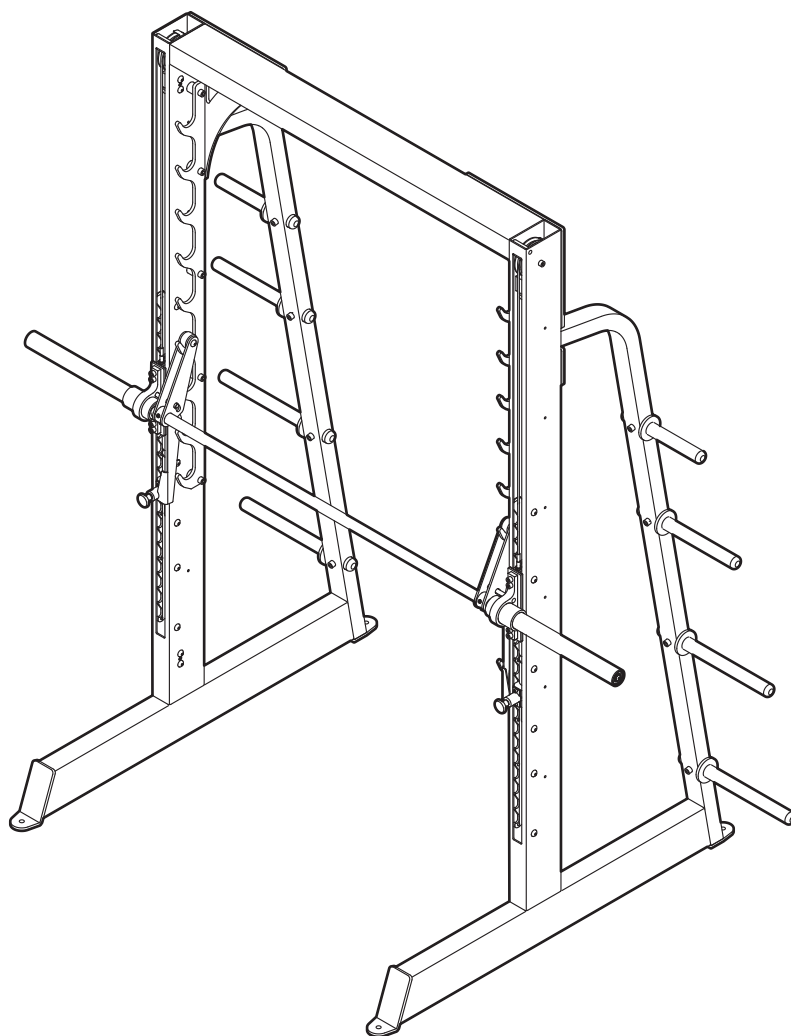
DÚVIDAS?

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



www.freemotionfitness.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	5
MONTAGEM	6
AJUSTES	9
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	11
LISTA DE PEÇAS	13
DIAGRAMA AMPLIADO	14
COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE	Contracapa

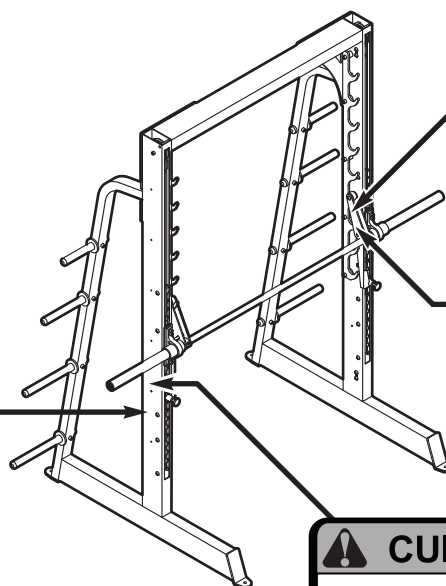
LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Esta ilustração indica a localização do autocolante de aviso. **Se o autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a contracapa 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 245 kg.
- Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.





⚠ CUIDADO

**LIMITE DE CARGA DE
270 LB / 122 KG
POR LADO**

PT

⚠ CUIDADO

**Deve utilizar grampos
de pesos quando
operar a máquina**

PT

⚠ CUIDADO

**Deve utilizar grampos
de pesos quando
operar a máquina**

PT

PRECAUÇÕES IMPORTANTES



ADVERTÊNCIA: Para reduzir o risco de lesões sérias, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos da máquina de musculação antes de o usar. FreeMotion Fitness não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens, decorrentes do uso deste produto.

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 proprietário garantir que haja suficiente espaço em volta da máquina de musculação para executar os exercícios pretendidos.
5. Usando os quatro orifícios de fixação de 14 mm para máxima estabilidade, a máquina de musculação deve ser fixada 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 todas as etiquetas de aviso e cautela 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 do mesmo ao pessoal das instalações.
9. A máquina de musculação está concebida para suportar um peso máximo do utilizador de 245 kg e um peso máximo total de 363 kg incluindo a barra e barras de armazenamento. Nota: A máquina de musculação não inclui pesos.
10. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados da máquina de musculação.
11. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés enquanto utiliza a máquina de musculação.
12. Mantenha as mãos e os pés afastados das peças móveis. Não se encoste à máquina de musculação nem pouse as mãos sobre a mesma durante a utilização.
13. 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 seleccionar a máquina de musculação FREEMOTION® EPIC™ SMITH MACHINE (bacno de musculação multifunções). O SMITH MACHINE foi concebido para o ajudar a desenvolver os principais grupos musculares da parte superior do corpo. Quer o objectivo seja tonificar o corpo ou desenvolver dramaticamente o tamanho e força dos músculos, o SMITH MACHINE ajudá-lo-á a atingir os resultados específicos pretendidos.

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 frontal 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.

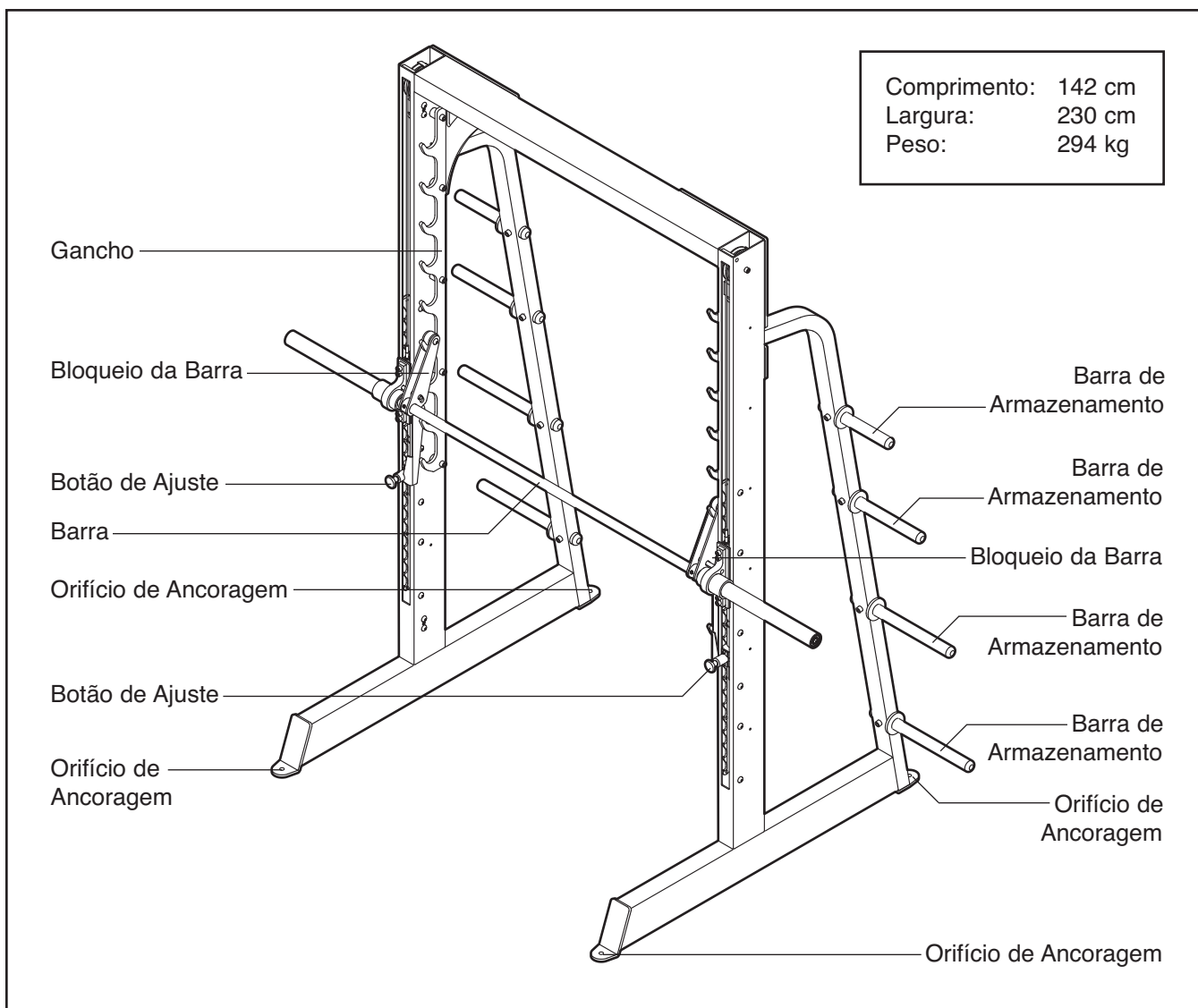
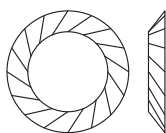
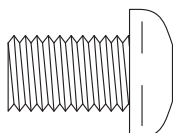


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

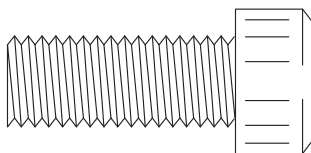
Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número-chave da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **IMPORTANTE: Se uma peça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



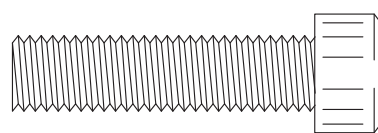
Anilha Serrada
(57)–8



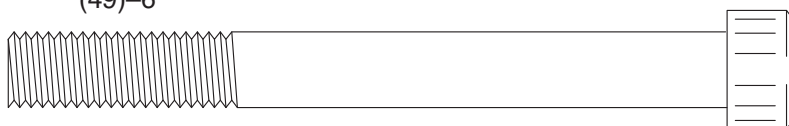
Parafuso de
Cabeça Redonda
de M10 x 15mm
(49)–6



Parafuso Cilíndrico de
M12 x 30mm (46)–8



Parafuso Cilíndrico de
M10 x 40mm (44)–8



Parafuso de Cilíndrico
de M10 x 95mm (58)–2

MONTAGEM

- Para a montagem são necessárias três 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.
- Para ajudar a identificar as peças pequenas, consulte a página 5.

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

uma chave de porcas múltipla



uma chave sextavada do metrix



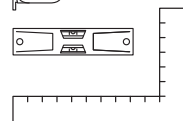
uma fita métrica



um nível



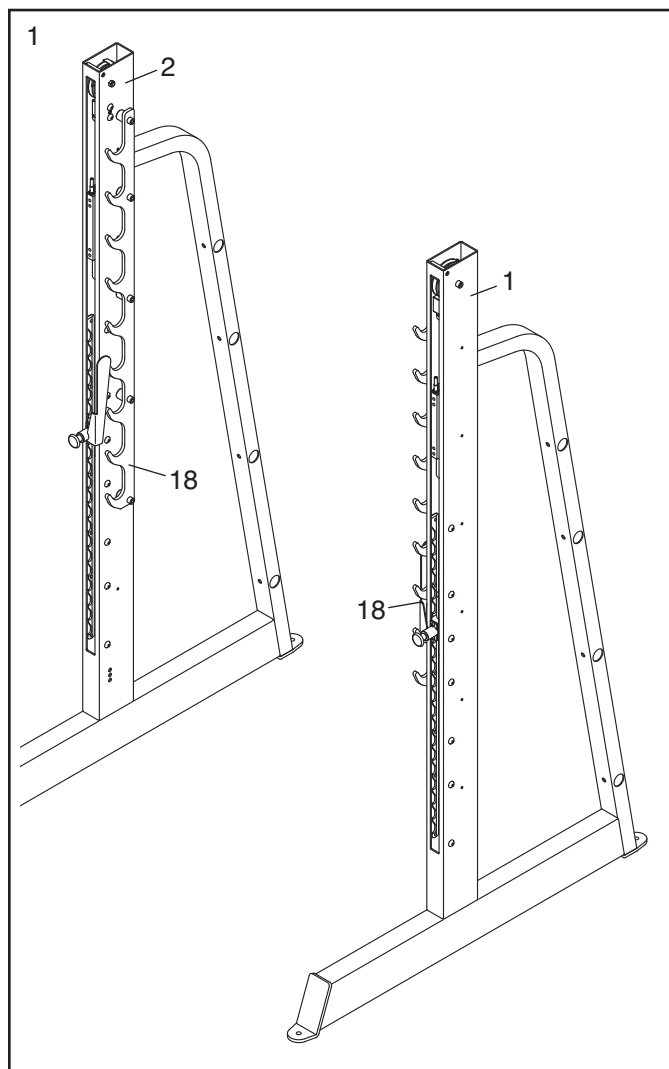
uma régua em L



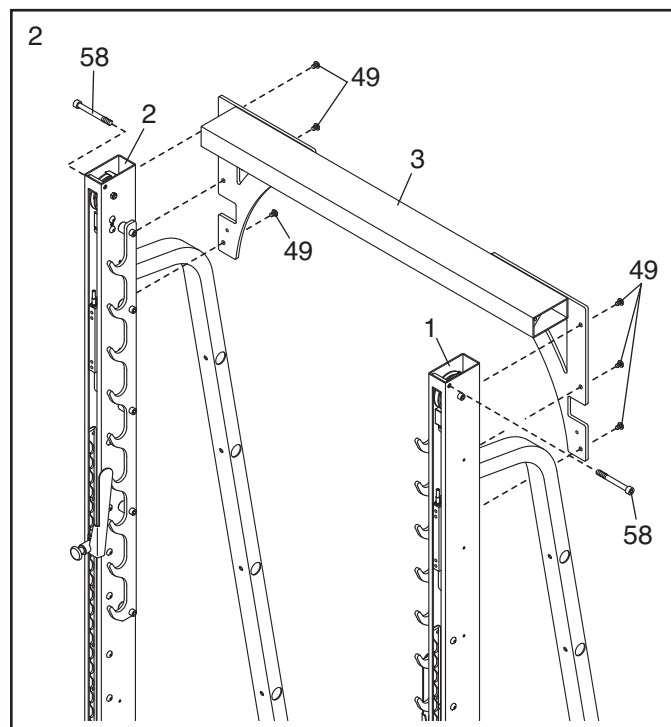
A montagem pode ser mais fácil se tiver um jogo de chaves de caixa ou um jogo de chaves de roquete. **Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas.**

1. Oriente as Barras Verticais Esquerda e Direita (1, 2) conforme indicado. **Certifique-se de que as Placas do Gancho (18) se encontram nas localizações indicadas.**

Peça a outra pessoa que segure nas Barras Verticais (1) até concluir este passo.



2. Fixe o Tubo da Estrutura (3) às Barras Verticais Esquerda e Direita (1, 2) com seis Parafusos de Cabeça Redonda de M10 x 15mm (49) e dois Parafusos Cilíndricos de M10 x 95mm (58).
Não aperte já completamente os Parafusos.



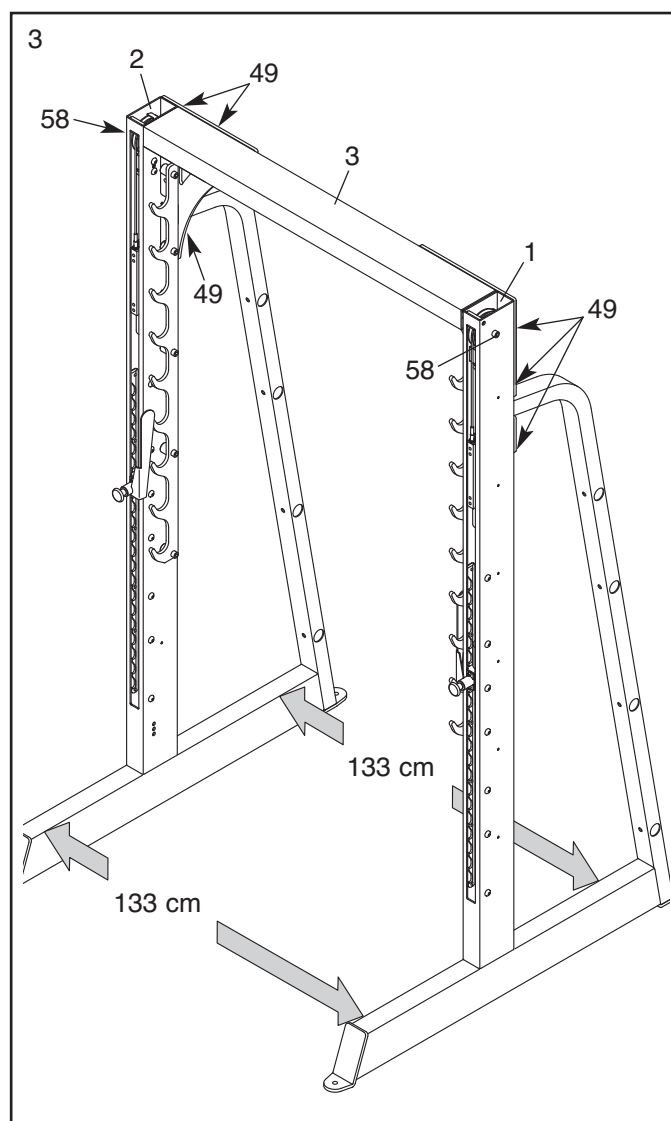
3. Coloque as Barras Verticais Esquerda e Direita (1, 2) a 133 cm uma da outra.

Coloque um nível sobre o Tubo da Estrutura (3). Coloque uma régua em L contra a Barra Vertical Esquerda (1) e o lado inferior do Tubo da Estrutura. **Certifique-se de que o Tubo da Estrutura está nivelado e paralelo à Barra Vertical Esquerda.**

Em seguida, aperte os três Parafusos de Cabeça Redonda de M10 x 15mm (49) e o Parafuso Cilíndrico de M10 x 95mm (58) na Barra Vertical Esquerda (1).

Repita este passo com a Barra Vertical Direita (2).

Certifique-se de que as Barras Verticais Esquerda e Direita (1, 2) ainda se encontram a 133 cm uma da outra.

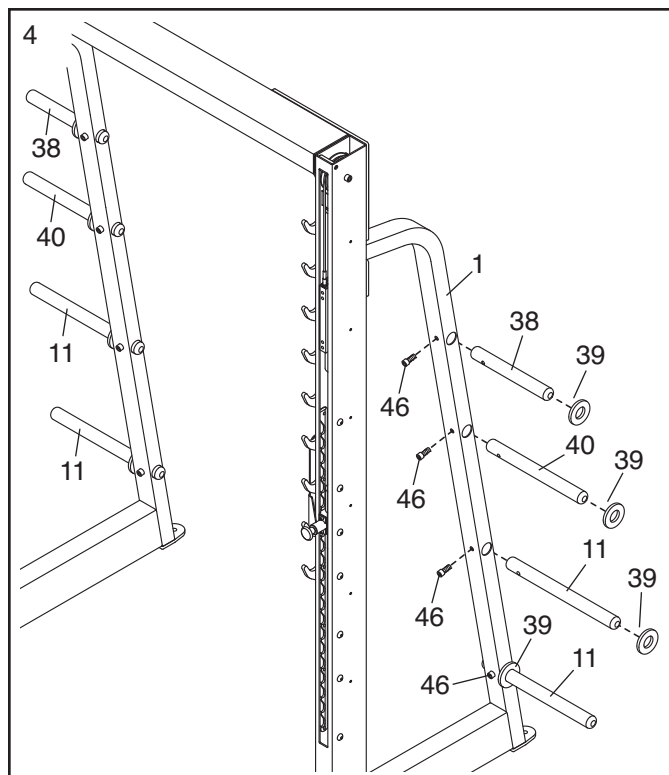


4. Identifique as Barras de Armazenamento Curtas (38), as Barras de Armazenamento Médias (40) e as Barras de Armazenamento Longas (11).

Fixe uma Barra de Armazenamento Curta (38) à Barra Vertical Esquerda (1) na localização indicada com um Parafuso Cilíndrico de M12 x 30mm (46).

Insira um Amortecedor dos Pesos (39) na Barra de Armazenamento Curta (38).

Fixe a outra Barra de Armazenamento Curta (38), as Barras de Armazenamento Médias (40) e as Barras de Armazenamento Longas (11) da mesma maneira.

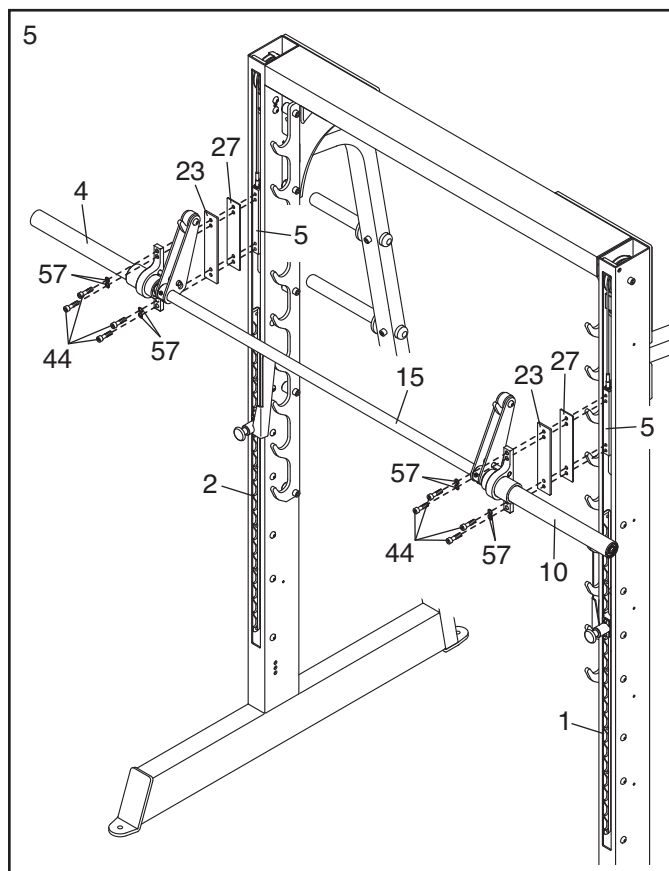


5. Identifique as Placas da Haste da Barra (23), feitas de metal, e as Placas do Carro da Barra (27), feitas de plástico.

Peça a outra pessoa que segure no conjunto da Barra (15) junto às Barras Verticais Esquerda e Direita (1, 2) até concluir este passo.

Fixe a Haste da Barra Direita (4), uma Placa da Haste da Barra (23) e uma Placa do Carro da Barra (27) ao Carro da Barra (5) dentro da Barra Vertical Direita (2) com quatro Parafusos Cilíndricos de M10 x 40mm (44) e quatro Anilhas Serradas (57).

Fixe a Haste da Barra Esquerda (10) da mesma forma.



6. **Certifique-se de que todas as peças da máquina de musculação foram adequadamente apertadas.** Para proteger o chão ou a carpete, coloque um tapete debaixo da máquina de musculação.

AJUSTES

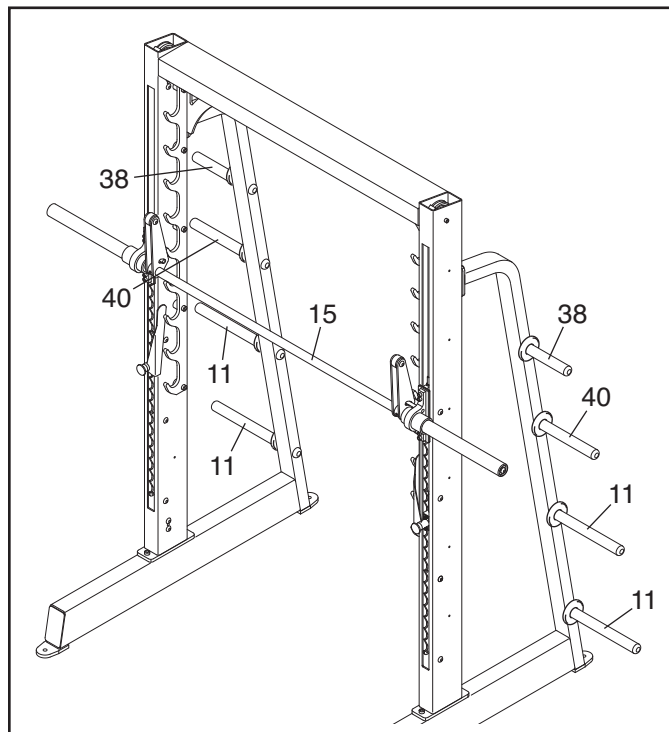
Esta secção explica como ajustar a máquina de musculação. Certifique-se de que todas as peças estão adequadamente apertadas de cada vez que a máquina de musculação for utilizada. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

ARMAZENAR PESOS

Armazene pesos nas Barras de Armazenamento (38, 40, 11).

⚠ AVISO: cada Barra de Armazenamento Curta (38) aguenta no máximo 63 kg. Cada Barra de Armazenamento Média (40) aguenta no máximo 91 kg. Cada Barra de Armazenamento Longa (11) aguenta no máximo 102 kg. Não coloque mais de 363 kg na Barra (15) e Barras de Armazenamento.

Não coloque mais de 245 kg na Barra (15). Coloque sempre o mesmo peso em cada extremidade da barra.



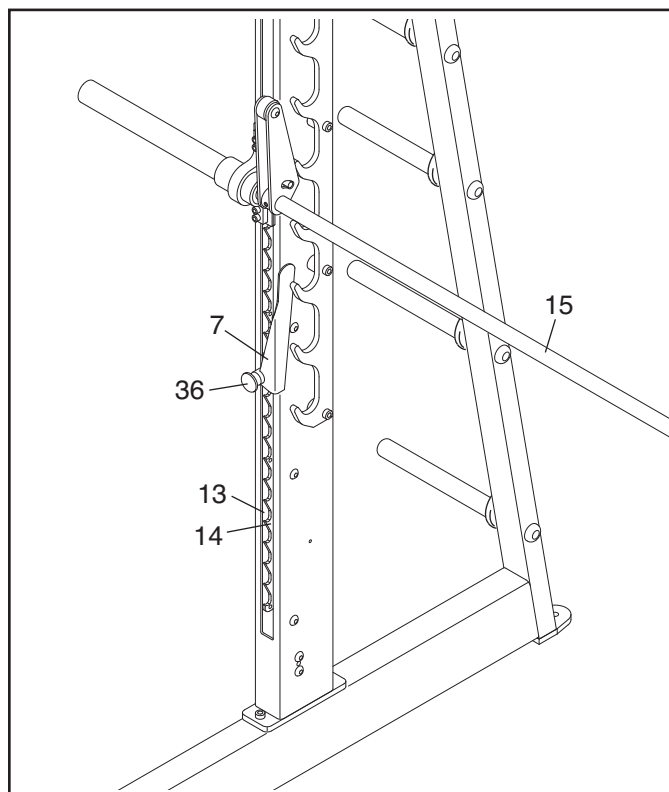
AJUSTAMENTO DOS INDICADORES DE BLOQUEIO

O Indicador de Bloqueio Direito (7) e o Indicador de Bloqueio Esquerdo (não apresentado) indicam o ponto mais baixo até onde a Barra (15) se pode mover durante um exercício.

Para ajustar a posição do Indicador de Bloqueio Direito (7), puxe o Botão de Ajuste (36) e desloque o Indicador de Bloqueio Direito para a altura pretendida. Em seguida, solte o Botão de Ajuste.

Ajuste o Indicador de Bloqueio Esquerdo (não apresentado) da mesma forma.

⚠ AVISO: Ajuste sempre o Indicador de Bloqueio Direito (7) e o Indicador de Bloqueio Esquerdo (não apresentado) para a mesma altura, e certifique-se de que estão completamente encaixados nas Placas de Bloqueio (13, 14) antes de utilizar a máquina de musculação.



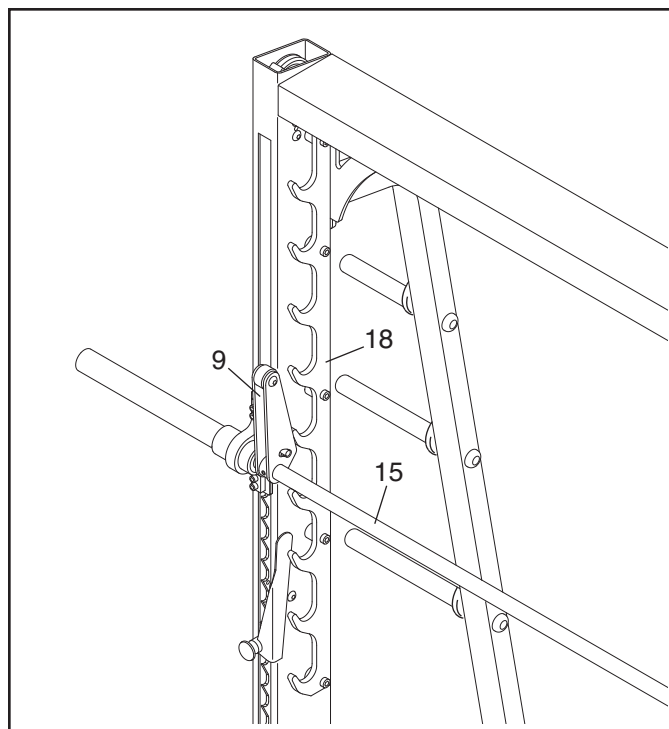
UTILIZAÇÃO DA BARRA

Coloque o peso pretendido (não incluído) em cada extremidade da Barra (15).

Levante a Barra (15) e rode-a para desencaixar os Bloqueios da Barra (9) das Placas do Gancho (18) (só é apresentado um lado).

Quando tiver terminado o exercício, rode a Barra (15) para encaixar novamente os Bloqueios da Barra (9).

⚠ AVISO: Certifique-se sempre de que ambos os Bloqueios da Barra (9) encaixam totalmente nas Placas do Gancho (18) antes de soltar a Barra (15).



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:** Não use os líquidos de limpeza abrasivos, que podem riscar a máquina de musculação. Os abrasivos e detergentes fortes danificam os autocolantes; tenha cuidado com os autocolantes. Não utilize solventes como diluente, querosene, gasolina ou líquidos semelhantes.

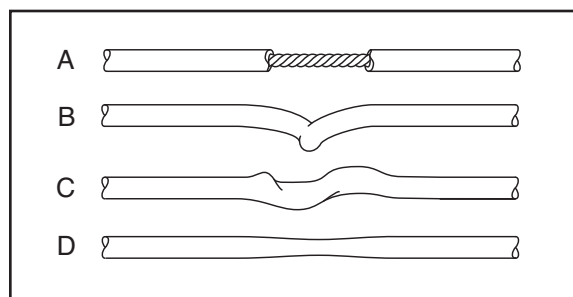
MANUTENÇÃO SEMANAL

Máquina

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.

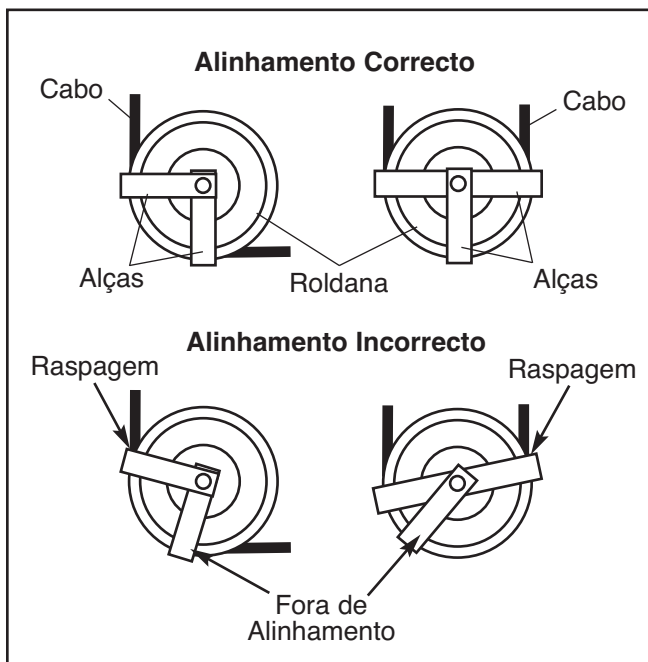
Cabo

1. Verifique toda a extensão do cabo executando uma repetição lenta na máquina de musculação; examine a parte do cabo exposta no exterior da máquina de musculação e a parte no interior da torre. Passe os dedos ao longo do cabo, prestando especial atenção aos pontos de flexão e de ligação. Verifique a existência das seguintes condições, que poderão indicar um cabo gasto a precisar de substituição:
 - A. um revestimento de cabo rasgado ou fendido que exponha o cabo
 - B. um cabo retorcido ou fortemente arqueado
 - C. um revestimento encaracolado ou torcido
 - D. um revestimento de cabo esticado, que revele uma secção mais fina



Alças do Cabo

Verifique as alças dos cabos para garantir que não estão a raspar nos mesmos e que estão a conservá-los nas ranhuras das roldanas. Se uma alça dos cabos não estiver correctamente alinhada, desaperte ligeiramente o pino, reajuste a alça conforme necessário e volte a apertar o pino.



LUBRIFICAÇÃO DAS GUIAS DOS PESOS

Limpe e lubrifique cada guia dos pesos em toda a sua extensão, passando-a por um pano macio que contenha um óleo de motor leve, como 10W-40 ou 10W-30. Aplique apenas uma camada fina sobre toda a extensão da guia dos pesos. **Não use lubrificantes à base de TEFLON®.**

LISTA DE PEÇAS

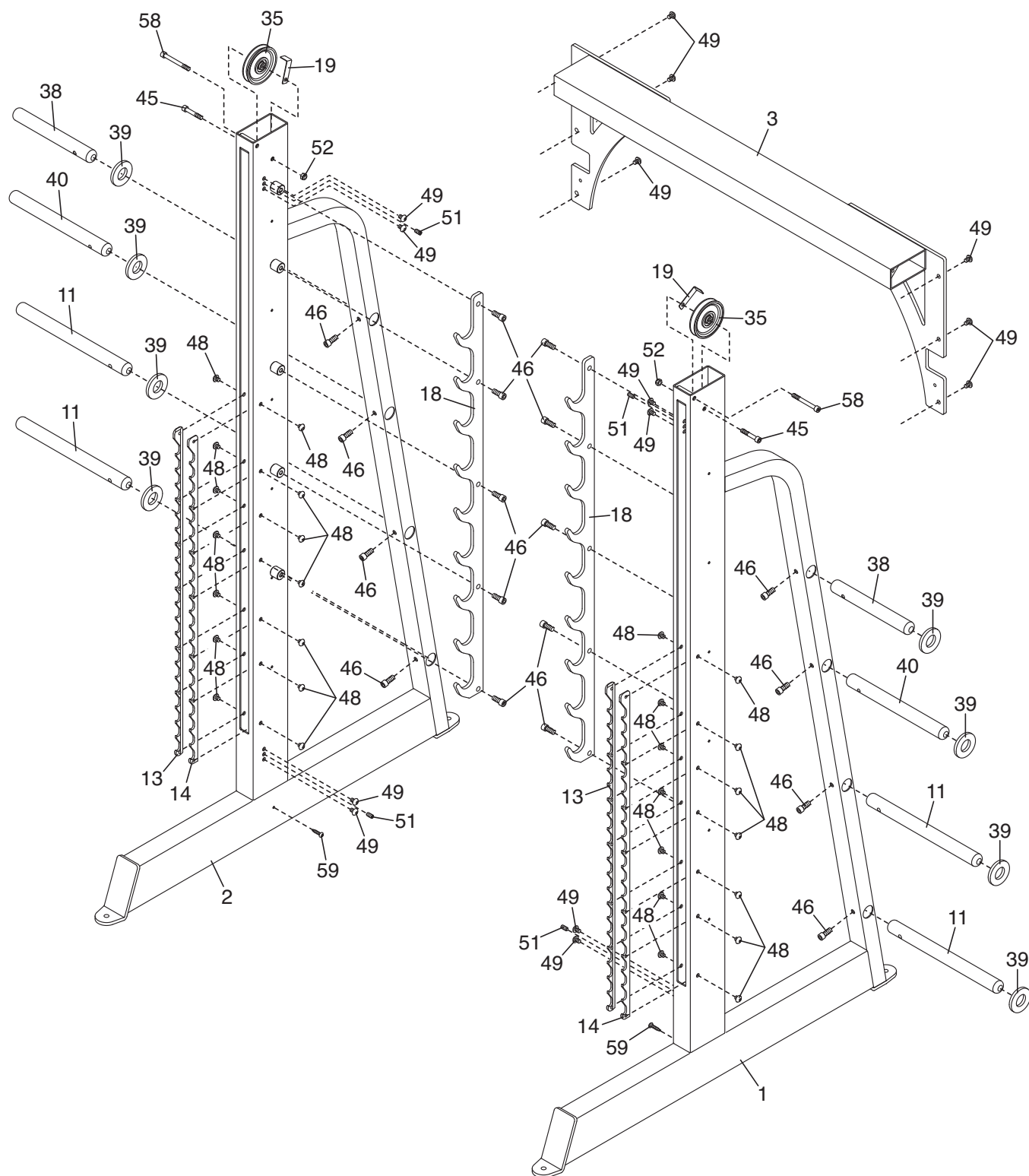
Modelo nº F211.1 R0211A

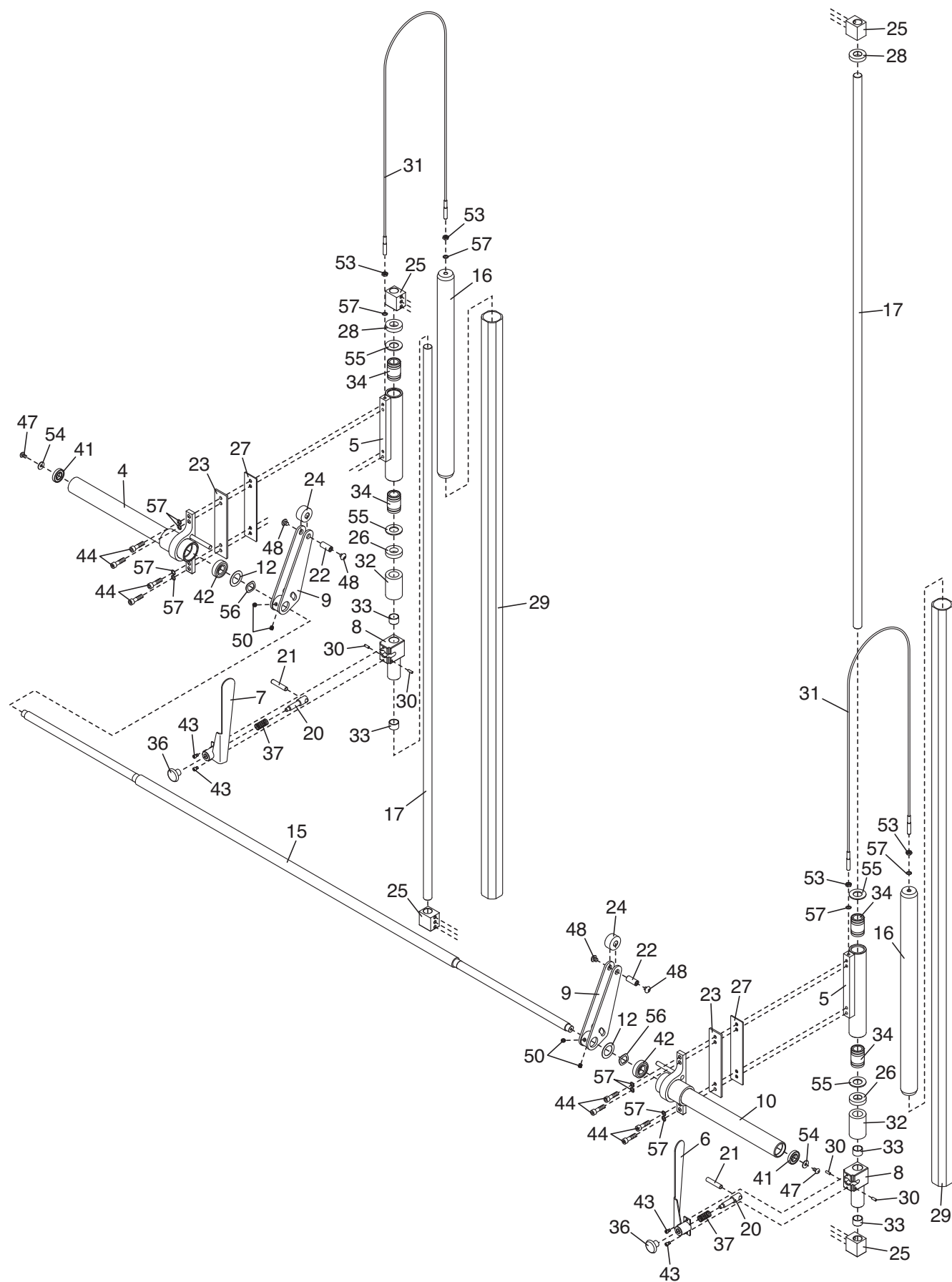
Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Barra Vertical Esquerda	34	4	Bucha do Carro da Barra
2	1	Barra Vertical Direita	35	2	Roldana
3	1	Tubo da Estrutura	36	2	Botão de Ajuste
4	1	Haste da Barra Direita	37	2	Mola
5	2	Carro da Barra	38	2	Barra de Armazenamento Curta
6	1	Indicador de Bloqueio Esquerdo4	39	8	Amortecedor dos Pesos
7	1	Indicador de Bloqueio Direito	40	2	Barra de Armazenamento Média
8	2	Carroçaria do Gancho	41	2	Rolamento da Barra Pequeno
9	2	Bloqueio da Barra	42	2	Rolamento da Barra Grande
10	1	Haste da Barra Esquerda	43	4	Parafuso Cilíndrico de M6 x 10mm
11	4	Barra de Armazenamento Longa	44	8	Parafuso Cilíndrico de M10 x 40mm
12	2	Anilha de Bloqueio	45	2	Pino Cilíndrico de M10 x 60mm
13	2	Placa de Bloqueio Direita	46	18	Parafuso Cilíndrico de M12 x 30mm
14	2	Placa de Bloqueio Esquerda	47	2	Parafuso de Cabeça Redonda de M8 x 15mm
15	1	Barra	48	32	Parafuso de Cabeça Redonda de M10 x 10mm
16	2	Contrapeso	49	14	Parafuso de Cabeça Redonda de M10 x 15mm
17	2	Guia da Barra	50	6	Parafuso de Fixação de M10 x 10mm
18	2	Placa do Gancho	51	4	Parafuso de Fixação de M10 x 20mm
19	2	Alça do Cabo	52	2	Porca de M10
20	2	Pino do Gancho	53	4	Porca de M10
21	2	Haste do Gancho	54	2	Anilha Plana de M8
22	2	Eixo do Rolo	55	4	Anel Retentor
23	2	Placa da Haste da Barra	56	2	Anilha Ondulada
24	2	Rolo da Patilha	57	12	Anilha Serrada
25	4	Haste da Guia da Barra	58	2	Parafuso Cilíndrico de M10 x 95mm
26	2	Anilha da Guia	59	2	Parafuso Auto-roscante de M4,2 x 16mm
27	2	Placa do Carro da Barra	*	—	Manual do Utilizador
28	2	Acolchoamento Pequeno			
29	2	Guia do Contrapeso			
30	4	Pino da Carroçaria do Gancho			
31	2	Cabo			
32	2	Acolchoamento Grande			
33	4	Bucha do Gancho			

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 A

Modelo nº F211.1 R0211A





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