

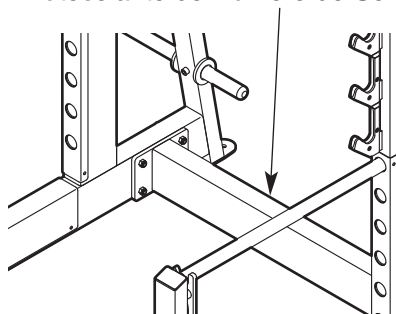
FREEMOTION[®] E P I C[™] Olympic Squat Rack

Modelo nº F212.1

Nº de Série _____

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

Autocolante do Número de Série



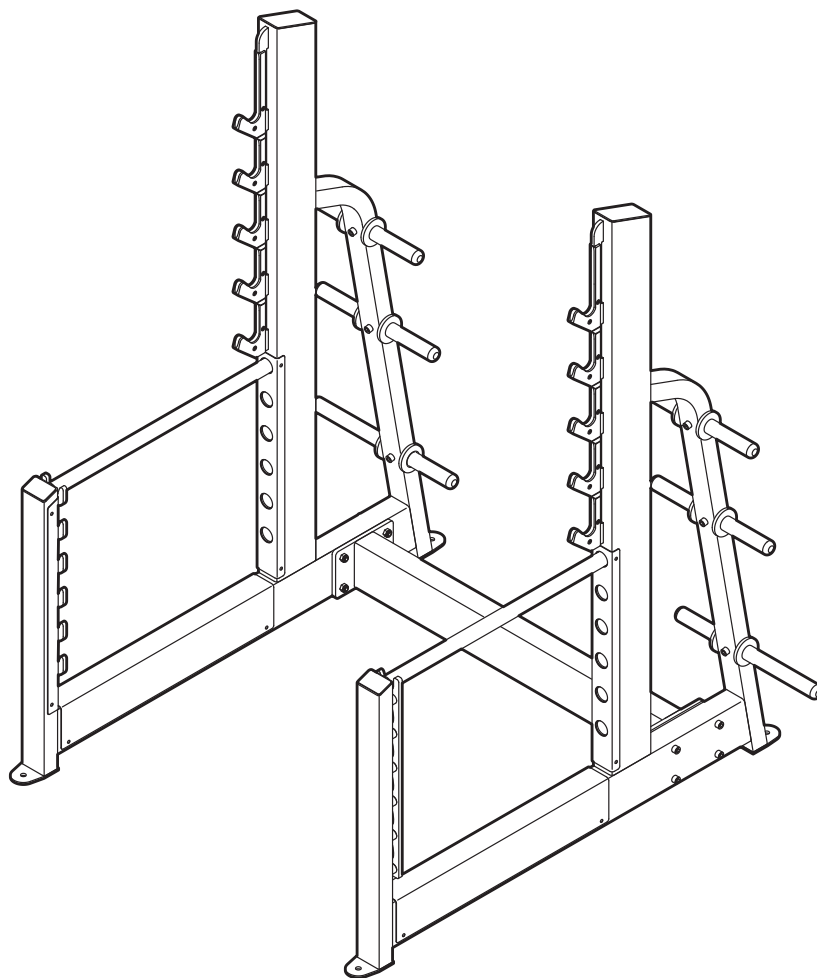
DÚVIDAS?

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

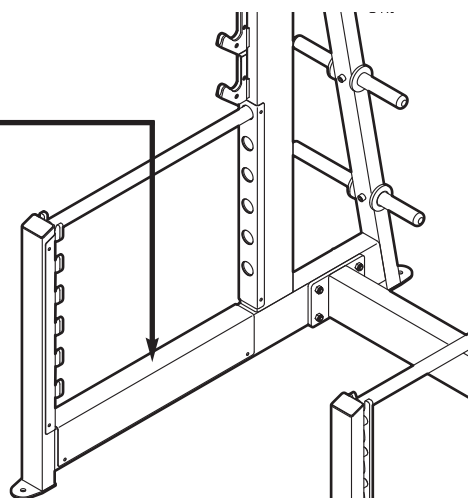
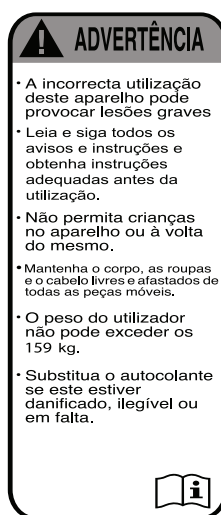


ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
MONTAGEM E AJUSTES	6
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	8
LISTA DE PEÇAS	10
DIAGRAMA AMPLIADO	11
COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE 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.



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 159 kg e um peso máximo total de 272 kg, incluindo uma barra (não incluída) e um peso máximo total de 431 kg.
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. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

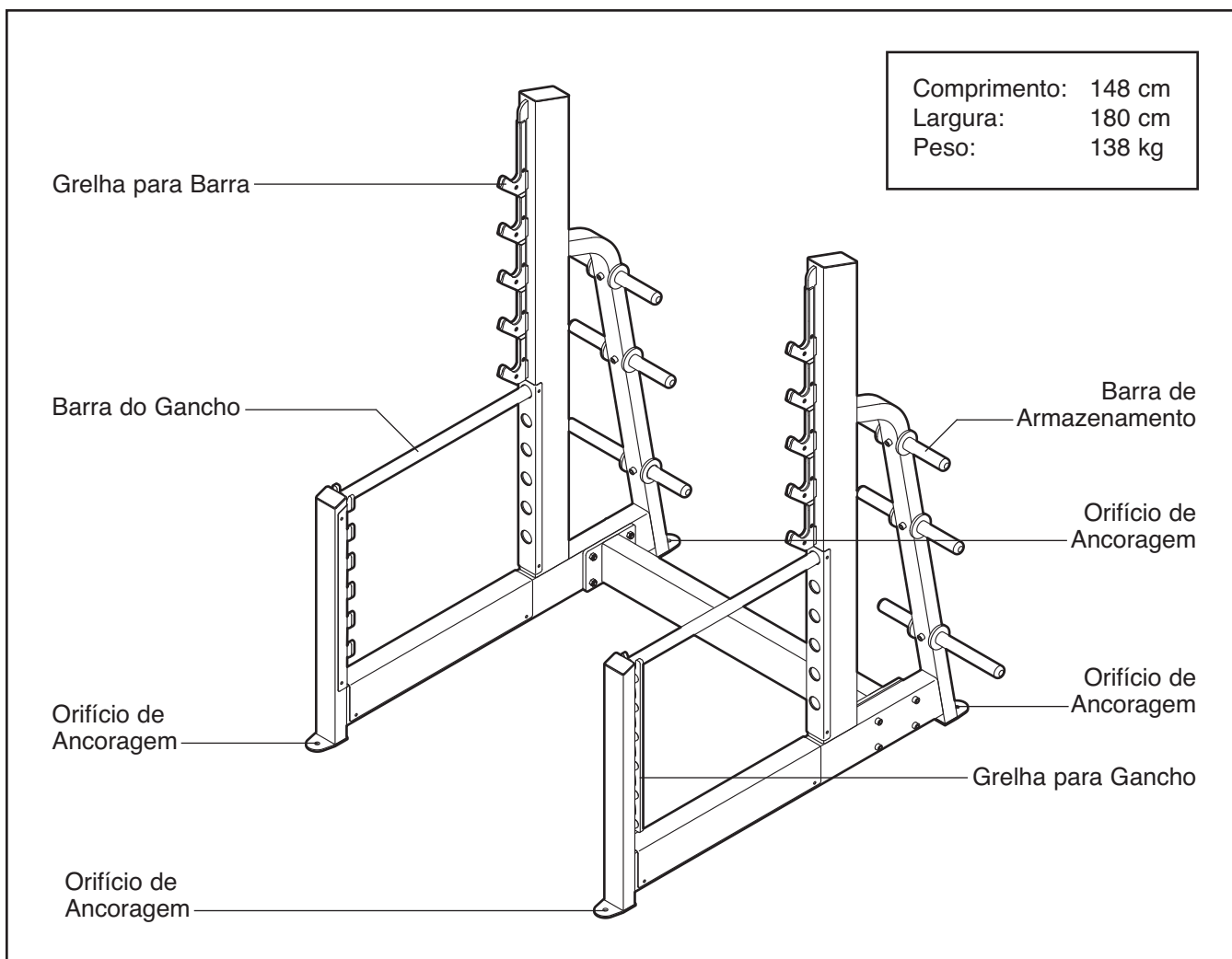
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a máquina de musculação FREEMOTION® EPIC™ OLYMPIC SQUAT RACK (Suporte para Barras Olímpicas). O OLYMPIC SQUAT RACK 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 SQUAT RACK 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 contracapa 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.



MONTAGEM E AJUSTES

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.

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

uma chave de porcas múltipla



uma chave sextavada do metrix

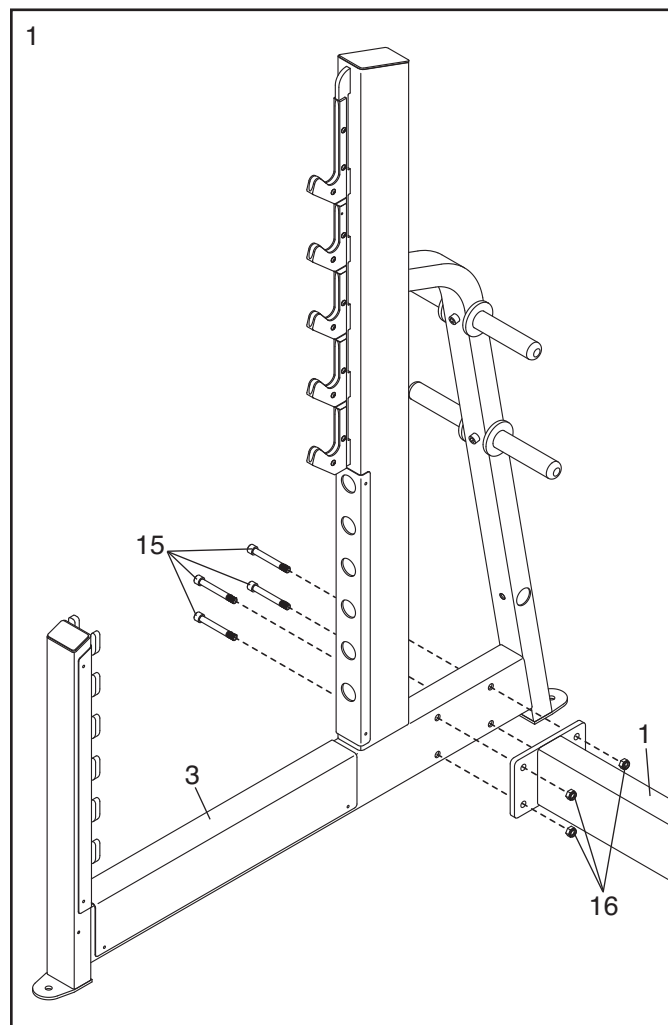


A montagem pode ser facilitada se tiver um conjunto de bocais, um conjunto de chaves de porcas abertas ou fechadas ou um conjunto de chaves de roquete.

1. Identifique a Estrutura Direita (3), que está marcada com um autocolante "R" (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita). Em seguida, oriente a Estrutura Direita e a Base (1) conforme indicado.

Fixe a Estrutura Direita (3) à Base (1) com quatro Pinos Cilíndricos de M12 x 95mm (15), quatro Porcas de Poliuretano de M12 (16) (só são apresentadas três).

Fixe a Estrutura Esquerda (não apresentada) à Base (1) da mesma forma.



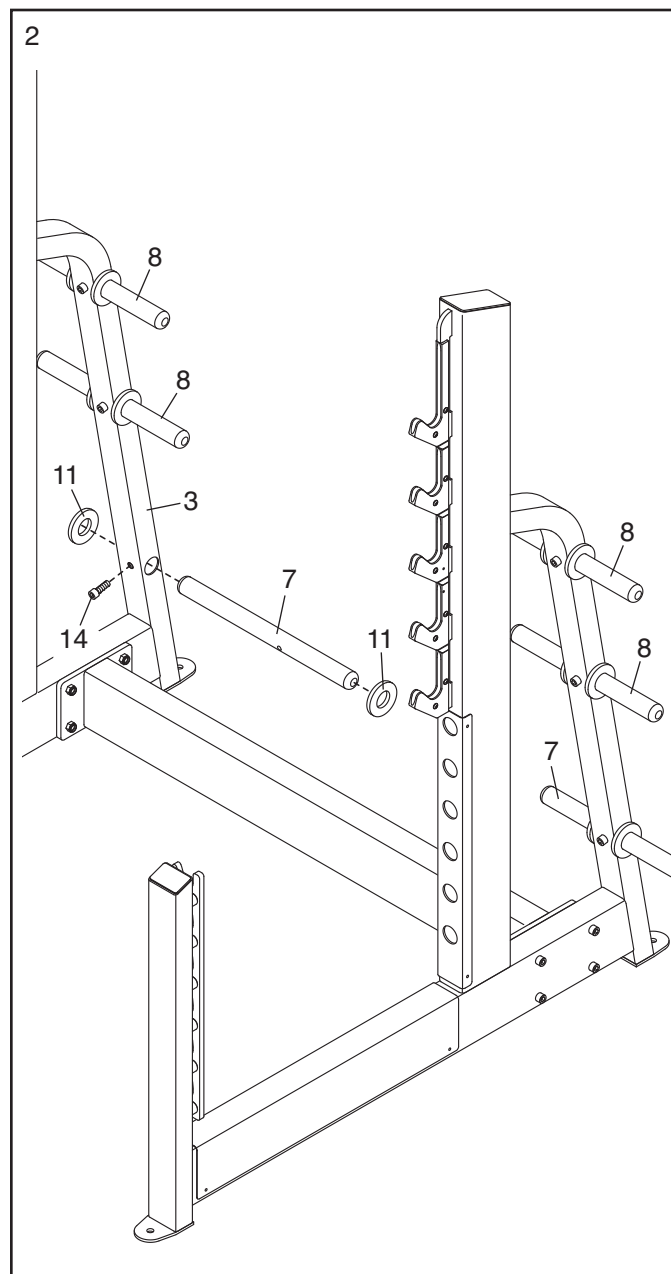
2. Identifique as duas Barras de Armazenamento Longas (7) e as quatro Barras de Armazenamento Curtas (8).

Insira uma Barra de Armazenamento Longa (7) através do orifício mais baixo na Estrutura Direita (3). Fixe a Barra de Armazenamento Longa com um Parafuso Cilíndrico de M12 x 35mm (14).

Insira um Amortecedor dos Pesos (11) em cada extremidade da Barra de Armazenamento Longa (7).

Repita este passo para a outra Barra de Armazenamento Longa (7) e para as Barras de Armazenamento Curtas (8).

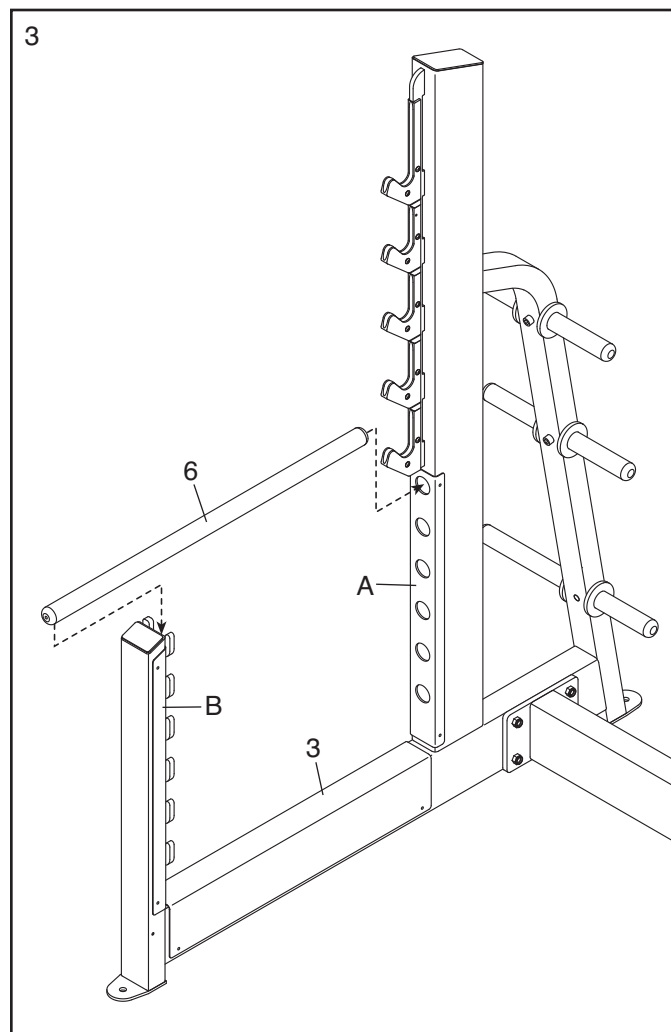
⚠️ AVISO: Cada barra de armazenamento longa aguenta no máximo 102 kg. Cada barra de armazenamento curta aguenta no máximo 68 kg. Não coloque mais de 272 kg, incluindo a barra (não incluída), nas grelhas e barras de armazenamento. Coloque sempre o mesmo peso em cada lado da barra.



3. Insira uma Barra de Gancho (6) nas Grelhas para Gancho na Estrutura Direita (3) ao nível pretendido. **Conselho: Insira primeiro a Barra de Gancho num orifício na grelha para gancho A e, em seguida, insira a Barra de Gancho na grelha para gancho B.**

Repita este passo no outro lado da máquina de musculação.

Certifique-se de que as Barras de Gancho (6) esquerda e direita ficam à mesma altura.



4. **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.

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. Enxagúe 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 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

Máquina

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

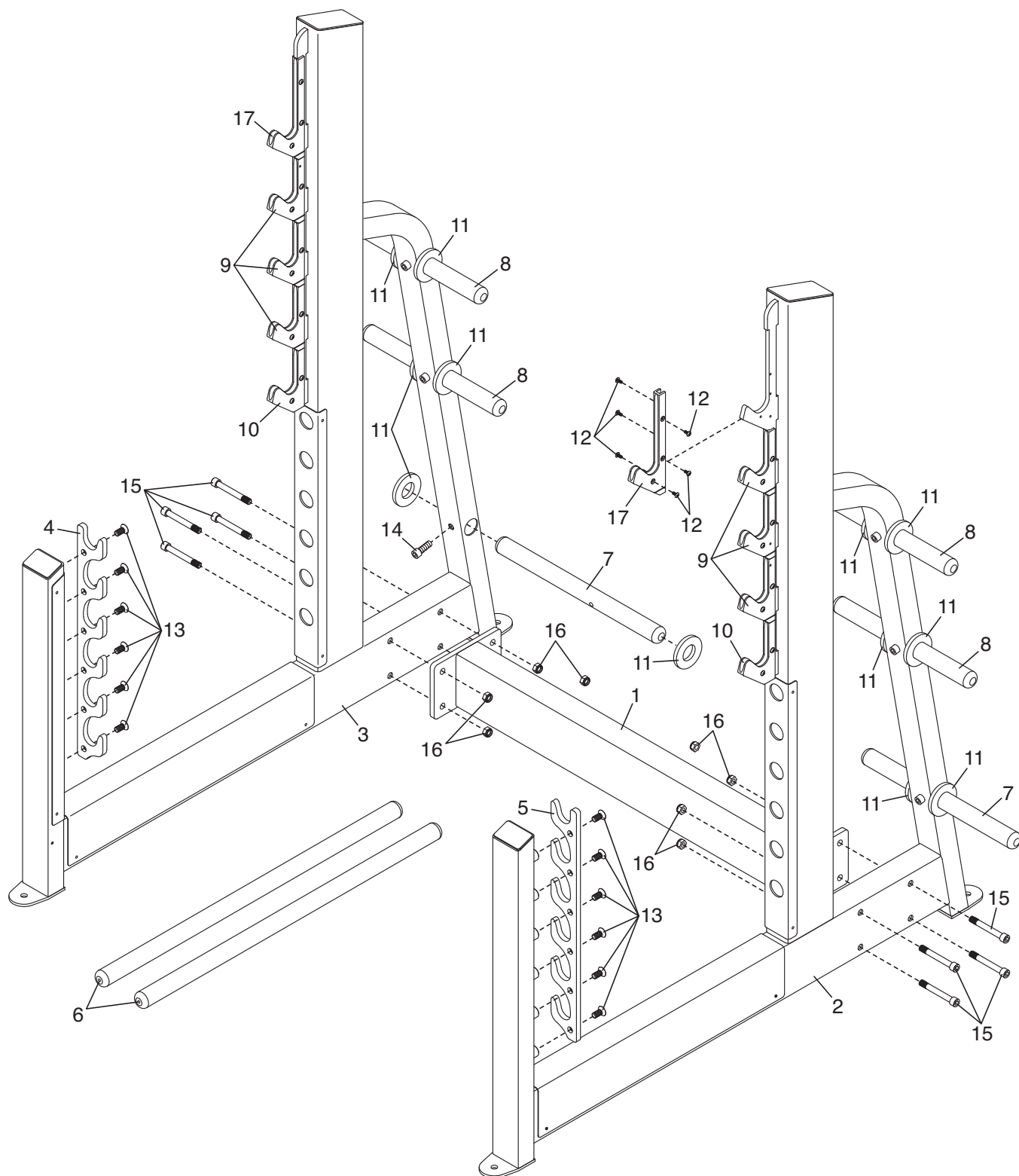
NOTAS

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº F212.1 R0411A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Base	11	12	Amortecedor dos Pesos
2	1	Estrutura Esquerda	12	44	Parafuso de M5 x 12mm
3	1	Estrutura Direita	13	12	Parafuso de Cabeça Chata de M12 x 25mm
4	1	Grelha para Gancho Direita	14	6	Parafuso Cilíndrico de M12 x 35mm
5	1	Grelha para Gancho Esquerda	15	8	Pino Cilíndrico de M12 x 95mm
6	2	Barra do Gancho	16	8	Porca de Poliuretano M12
7	2	Barra de Armazenamento Longa	17	2	Cobertura da Grelha Superior
8	4	Barra de Armazenamento Curta	*	—	Manual do Utilizador
9	6	Cobertura da Grelha Médio			
10	2	Cobertura da Grelha Inferior			

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.



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