



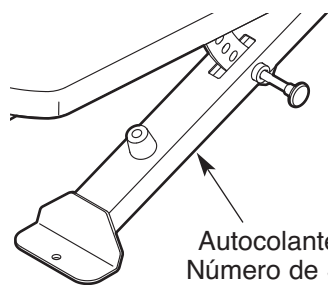
Abdominal Bench

MANUAL DO UTILIZADOR

Modelo nº F213.0

Nº de Série _____

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



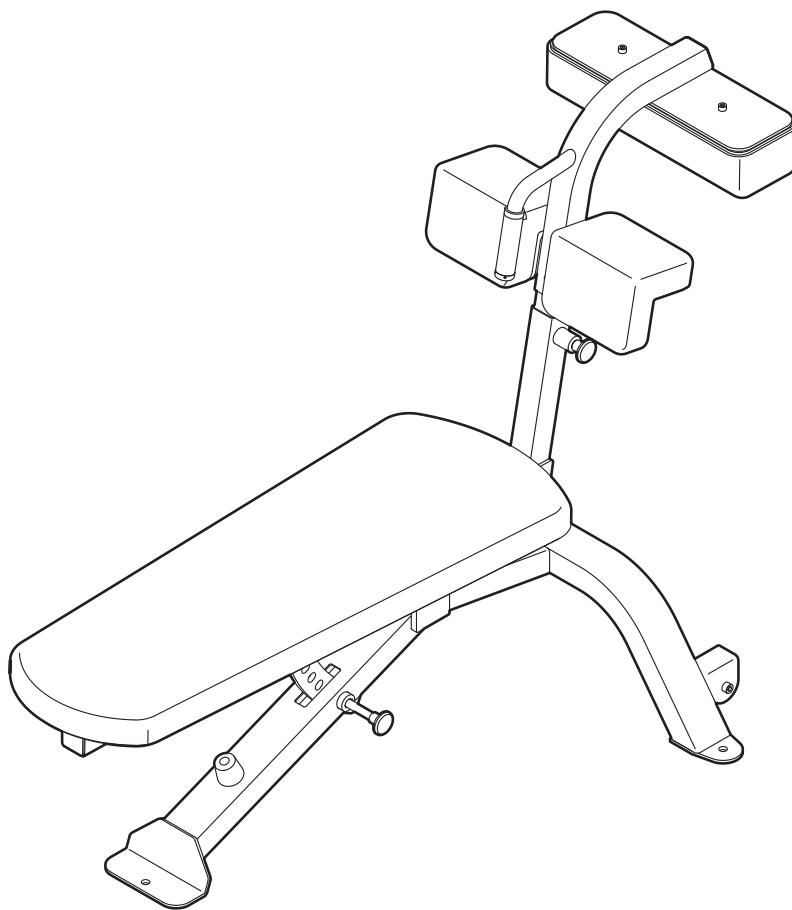
Autocolante do
Número de Série
(por baixo da estrutura)

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.

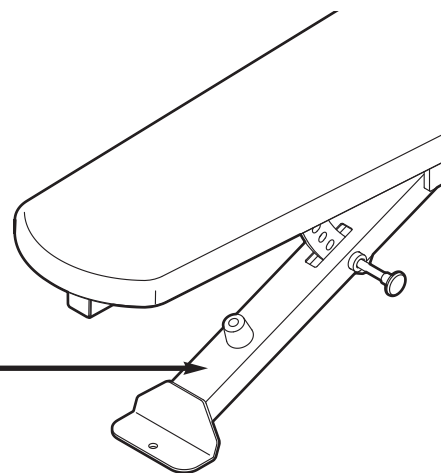
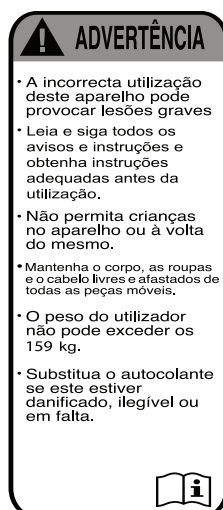


ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
MONTAGEM E AJUSTES	5
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	7
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 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.



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. Não use a máquina de musculação com 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.

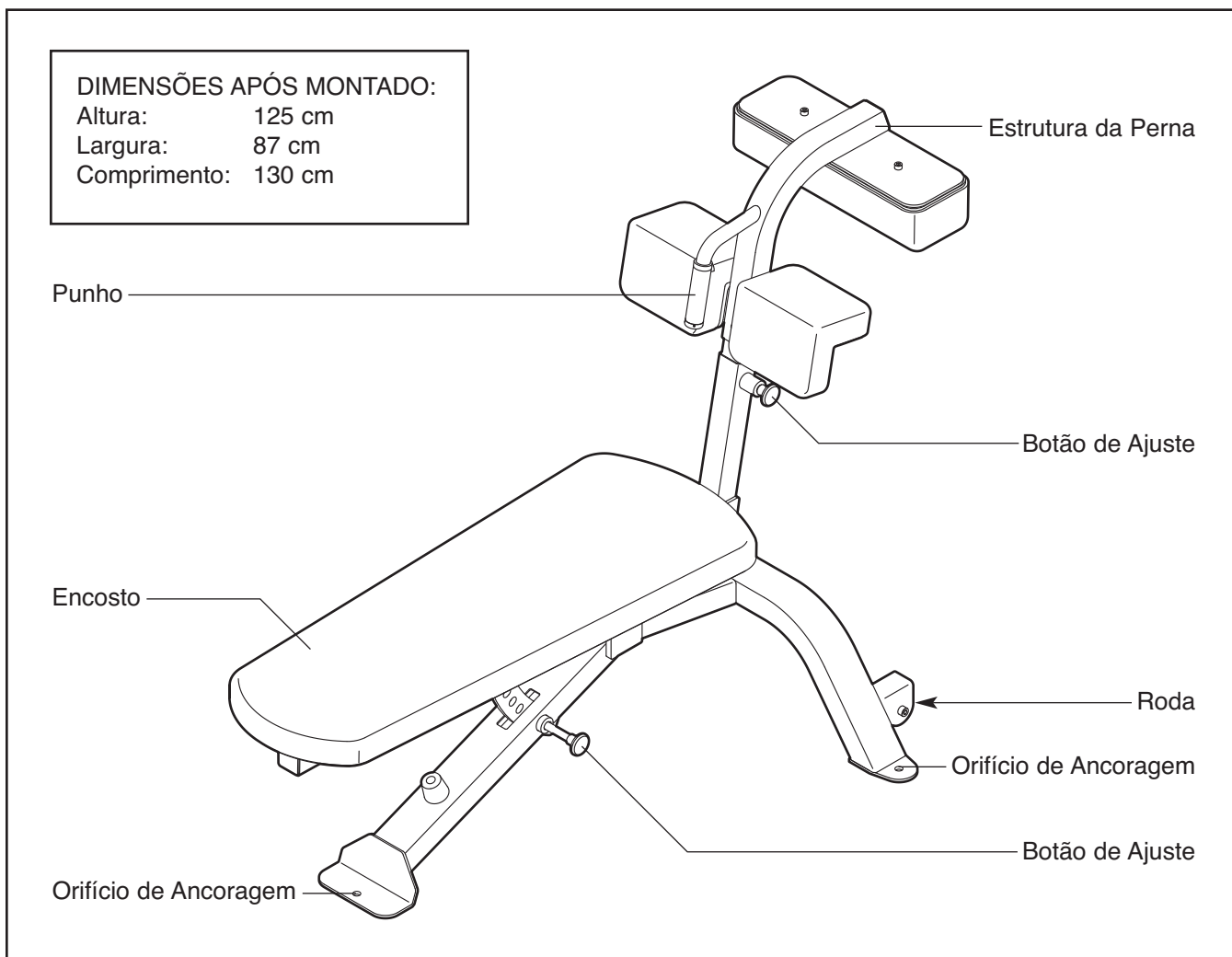
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a máquina de musculação FREEMOTION® EPIC™ ABDOMINAL BENCH (banco de abdominais). O ABDOMINAL 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 ABDOMINAL 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 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.



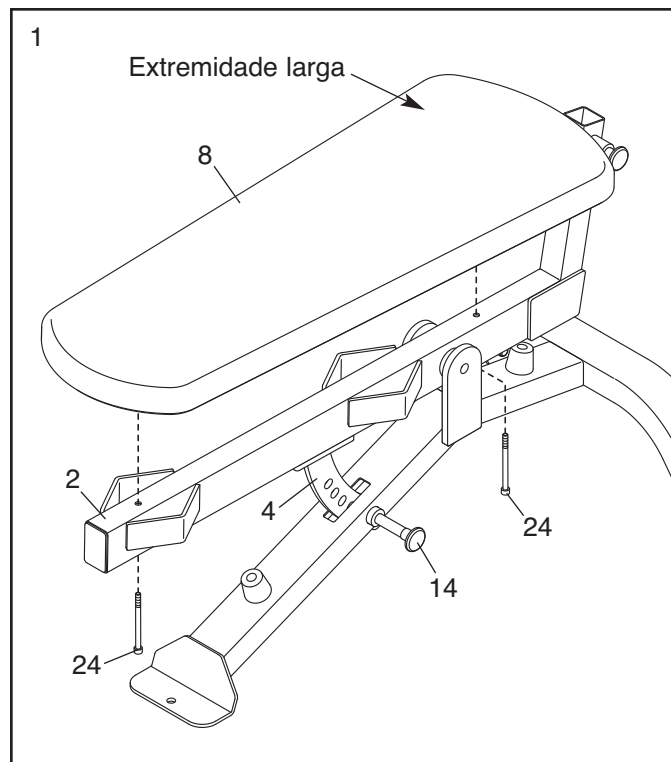
MONTAGEM E AJUSTES

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).**

1. Oriente o Encosto (8) para que a extremidade larga fique na posição apresentada.

Fixe o Encosto (8) à Estrutura do Encosto (2) com dois Parafusos Cilíndricos de M8 x 105mm (24).

Para ajustar o ângulo do Encosto (8), segure primeiro no Encosto com uma mão e puxe o Botão indicado (14) para fora. Eleve ou baixe o Encosto para a posição desejada e volte a engatar o Botão num orifício da Haste de Ajuste (4). **Certifique-se de que o Botão está firmemente encaixado num orifício na Haste de Ajuste.**



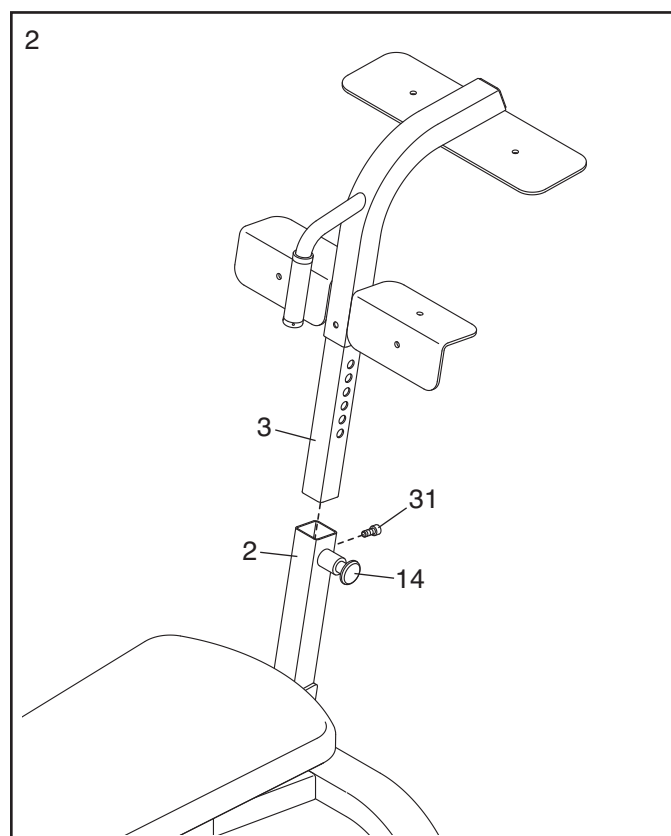
2. Retire o Parafuso de M10 x 16mm (31) da Estrutura do Encosto (2).

Orienta a Estrutura da Perna (3) conforme a ilustração.

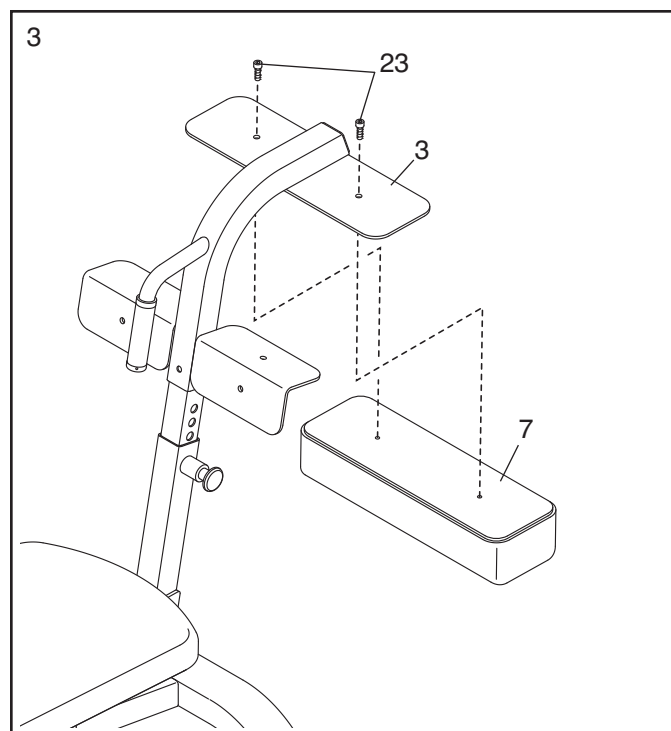
Puxe o Botão (14) indicado para fora e insira a Estrutura da Perna (3) na Estrutura do Encosto (2). Em seguida, encaixe o Botão num orifício de ajuste na Estrutura da Perna.

Aperte o Parafuso de M10 x 16mm (31) na Estrutura do Encosto (2).

Para ajustar a altura da Estrutura da Perna (3), segure primeiro na Estrutura da Perna com uma mão e puxe o Botão (14) indicado para fora. Eleve ou baixe a Estrutura da Perna para a posição desejada e volte a engatar o Botão num orifício de ajuste da Estrutura da Perna. **Certifique-se de que o Botão está firmemente encaixado num orifício de ajuste na Estrutura da Perna.**



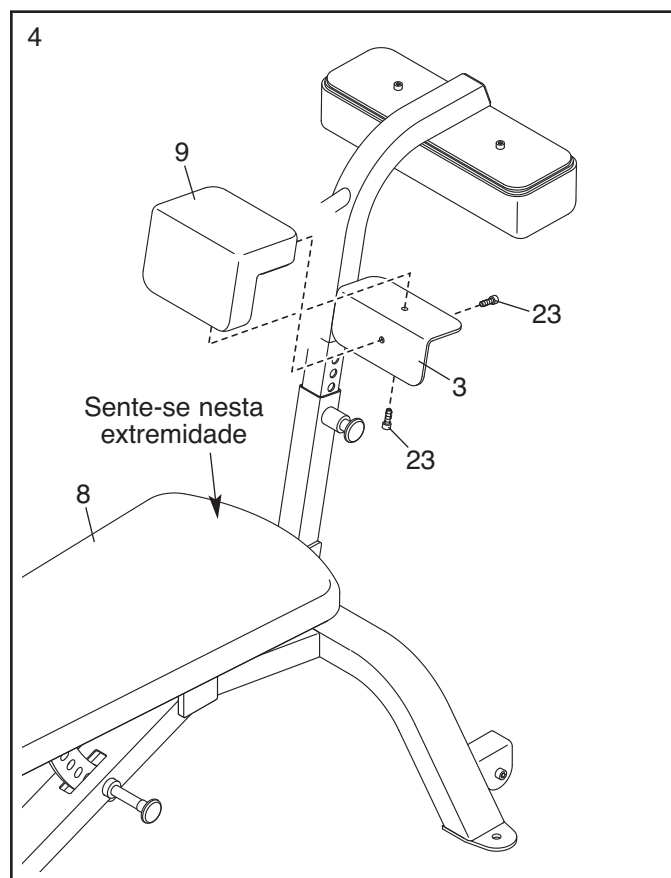
3. Fixe a Almofada Grande (7) à Estrutura da Perna (3) com dois Parafusos Cilíndricos de M8 x 25mm (23).



4. Fixe a Almofada Pequena (9) à Estrutura da Perna (3) com dois Parafusos Cilíndricos de M8 x 25mm (23).

Repita este passo com a outra Almofada Pequena (não apresentada).

⚠ AVISO: Sente-se apenas na extremidade indicada do Encosto (8); se se sentar na outra extremidade a máquina de musculação fica inclinada. Utilize a máquina de musculação apenas com as pernas por baixo da Estrutura da Perna (3).



5. Certifique-se de que todas as peças da máquina de musculação foram adequadamente apertadas.

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.

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. Enxagúe 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. 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 auto-

colantes; tenha cuidado com a zona dos auto-colantes. Não use solventes, como diluente, querosene, gasolina ou líquidos semelhantes.

MANUTENÇÃO SEMANAL

Máquina

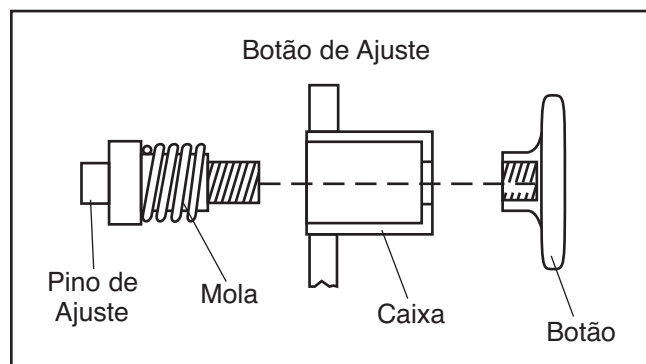
Verifique todos os parafusos e porcas e aperte-os conforme necessário. **IMPORTANTE:** Todas as almofadas da FREEMOTION possuem uma base de contraplacado denso com porcas em T que são usadas para aparafusar as almofadas à máquina de musculação. Como as porcas em T estão aparafusadas ao contraplacado, 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.

Rodas

As rodas devem rodar facilmente. Aperte ou substitua as rodas se necessário.

Botão de Ajuste

Se um botão de ajuste ficar preso, terá de ser novamente lubrificado. Desmonte o botão e aplique uma ligeira camada de massa lubrificante de lítio. Monte novamente o botão conforme indicado no diagrama. Se o botão de ajuste ainda não funcionar devidamente, pode ser necessário substituir a mola. Para encomendar uma nova mola, consulte COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE a contracapa deste manual.



NOTAS

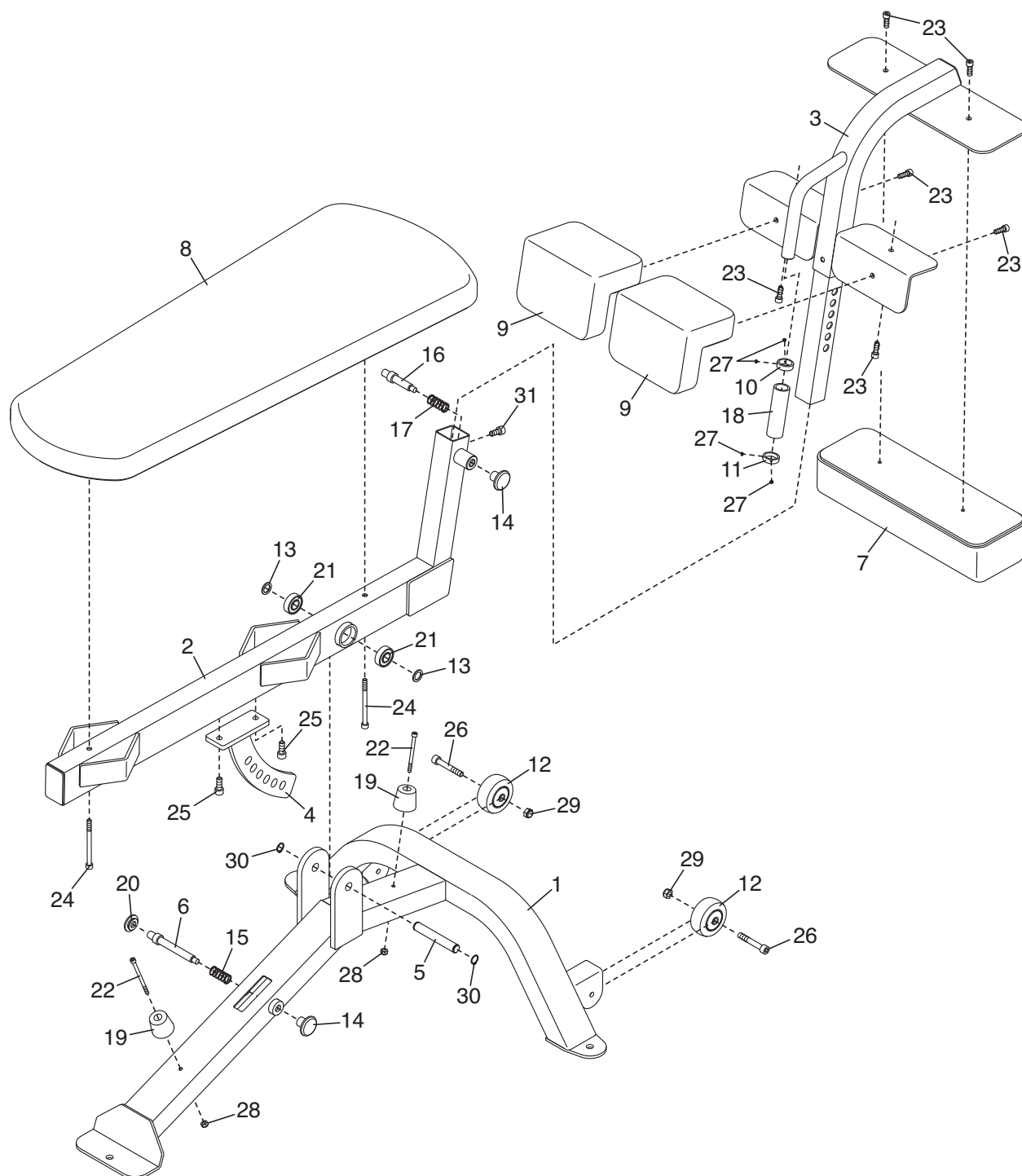
NOTAS

LISTA DE PEÇAS—Modelo nº F213.0

R0610A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Base	17	1	Mola Superior
2	1	Estrutura Encosto	18	1	Punho
3	1	Estrutura da Perna	19	2	Amortecimento
4	1	Haste de Ajuste	20	1	Tampa da Base
5	1	Eixo	21	2	Rolamento
6	1	Pino de Ajuste Grande	22	2	Pino Cilíndrico de M6 x 65mm
7	1	Almofada Grande	23	6	Parafuso Cilíndrico de M8 x 25mm
8	1	Encosto	24	2	Parafuso Cilíndrico de M8 x 105mm
9	2	Almofada Pequena	25	2	Parafuso Cilíndrico de M10 x 25mm
10	1	Anilha	26	2	Pino Cilíndrico de M10 x 65mm
11	1	Tampa	27	4	Parafuso de Fixação de M4 x 3mm
12	2	Roda	28	2	Porca de M6
13	2	Espaçador Plástico	29	2	Porca de M10
14	2	Botão	30	2	Anel de Retenção
15	1	Mola Inferior	31	1	Parafuso de M10 x 16mm
16	1	Pino de Ajuste Pequeno	*	—	Manual do Utilizador

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