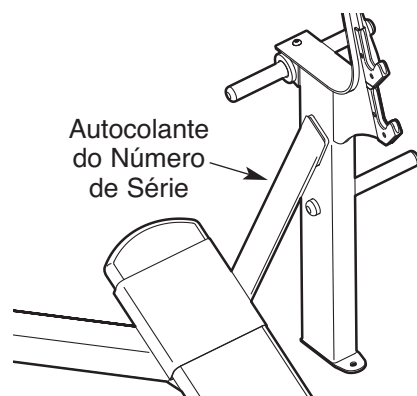


FREEMOTION[®] E P I C[™] Olympic Incline Bench

Modelo nº F214.0

Nº de Série _____

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

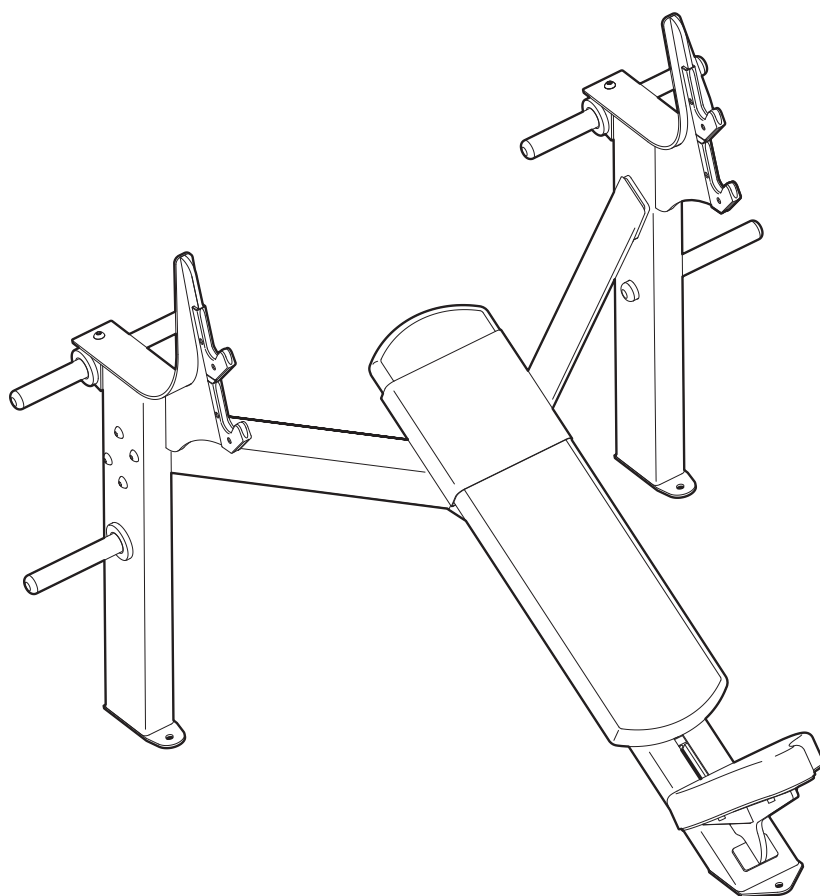


DÚVIDAS?

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.

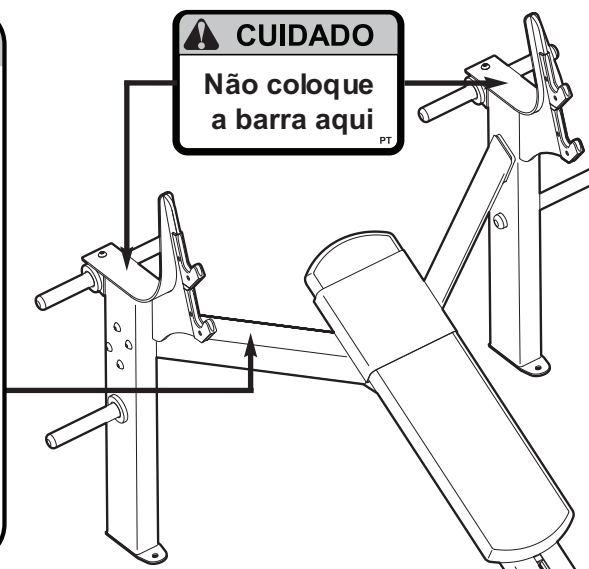
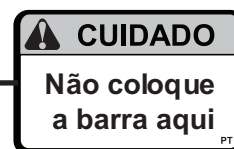
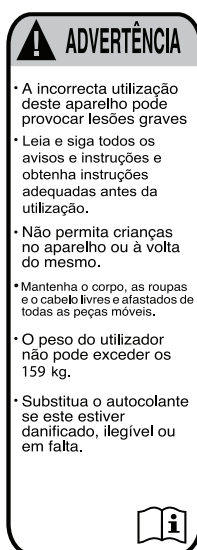


ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	5
MONTAGEM	6
AJUSTE	9
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	10
LISTA DE PEÇAS/DIAGRAMA AMPLIADO	11
COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.**
Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados 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 da máquina de musculação 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. Não use a máquina de musculação com mais de 431 kg de peso, incluindo a barra. Nota: a máquina de musculação não inclui uma barra ou pesos.
10. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados a máquina de musculação.
11. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés enquanto utiliza a máquina de musculação.
12. Afaste as mãos e os pés das peças em movimento. Não se encoste nem apoie as mãos na máquina de musculação quando esta estiver a ser utilizada.
13. Exercite-se sempre com um parceiro. O seu parceiro deve estar pronto para agarrar a barra, caso não consiga finalizar uma repetição.
14. 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 INCLINE BENCH (banco inclinado olímpico). O OLYMPIC INCLINE 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 forte e definida, o OLYMPIC INCLINE 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 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.

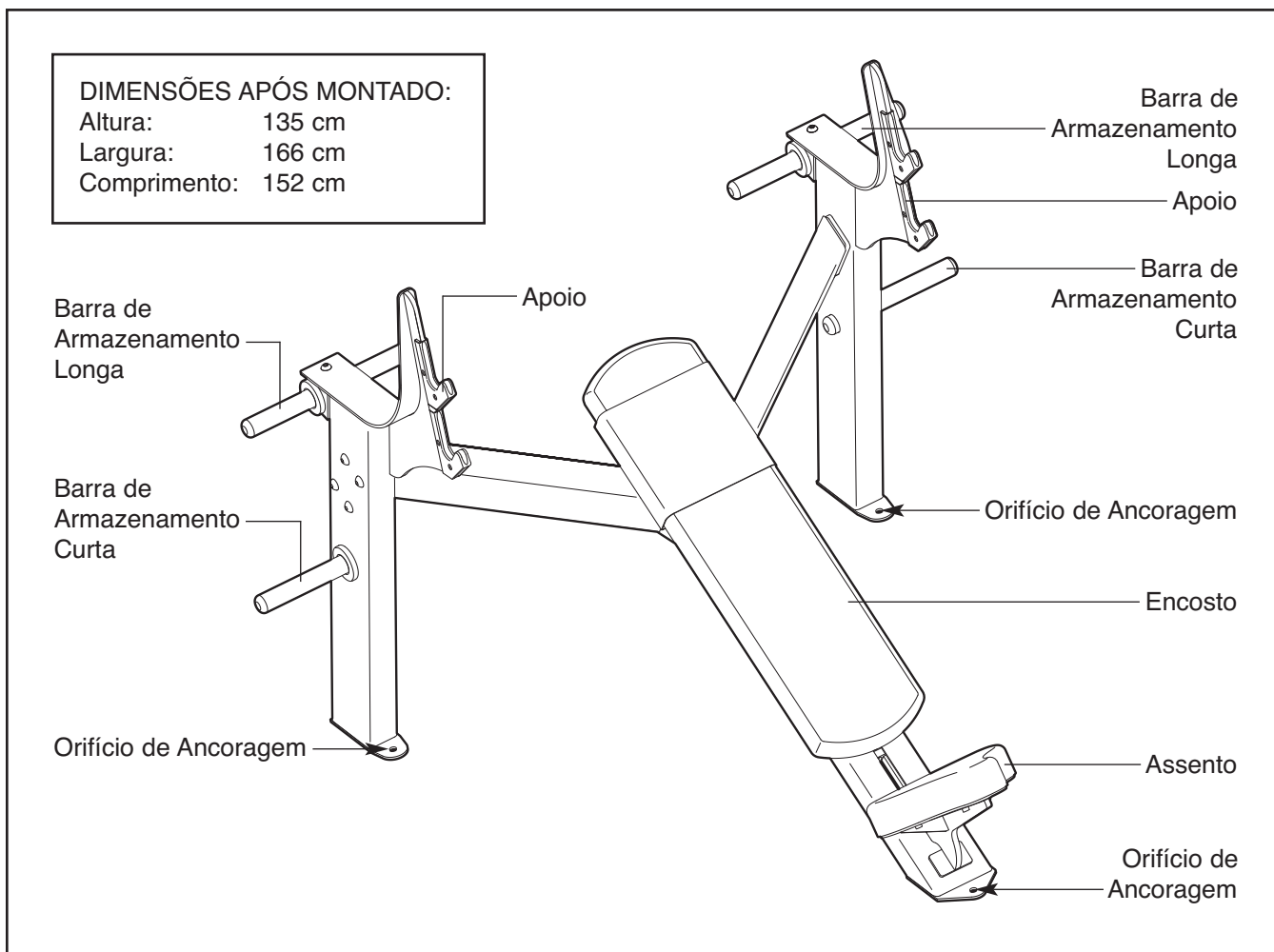
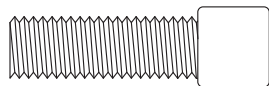
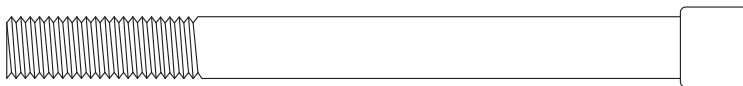


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

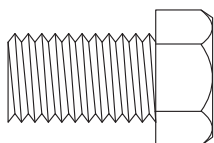
Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número-chave da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **IMPORTANTE: Se uma peça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



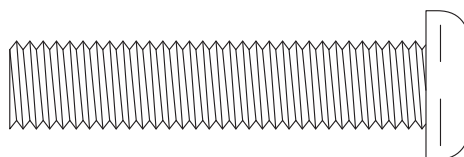
Parafuso M8 x 25mm (23)–4



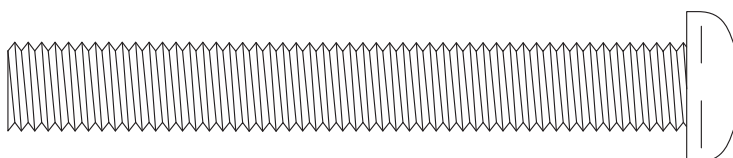
Parafuso M8 x 90mm (24)–2



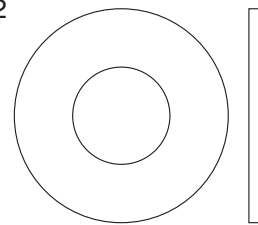
Parafuso Sextavado
M12 x 20mm (20)–4



Parafuso de Cabeça
Redonda
M12 x 55mm (21)–2



Parafuso de Cabeça Redonda
M12 x 90mm (22)–10



Anilha M12 (18)–4

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

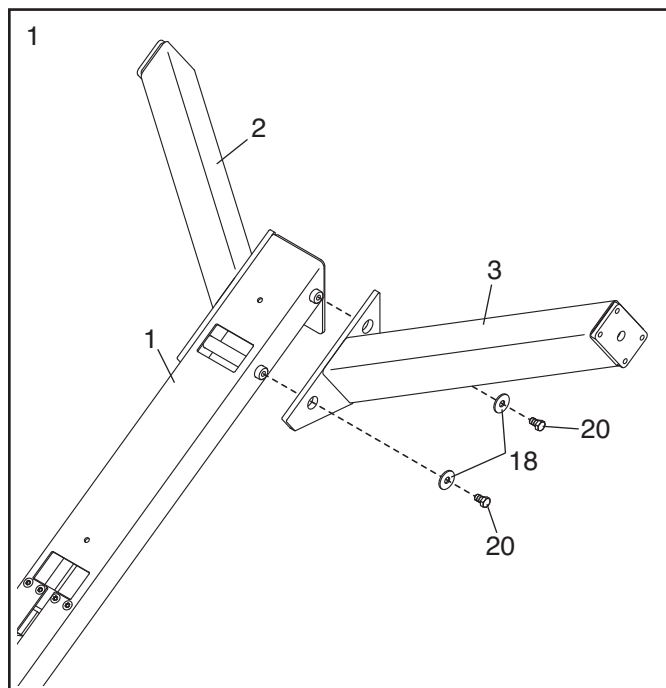


A montagem pode ser facilitada se tiver um conjunto de bocais, um conjunto de chaves de porcas abertas ou fechadas ou um conjunto de chaves de roquete.

1. Identifique a Estrutura Esquerda (3), que está marcada com um autocolante “L” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita).

Fixe a Estrutura Esquerda (3) à Estrutura Central (1) com dois Parafusos Sextavados M12 x 20mm (20) e duas Anilhas M12 (18).

Ajuste a Estrutura Direita (2) da mesma forma.

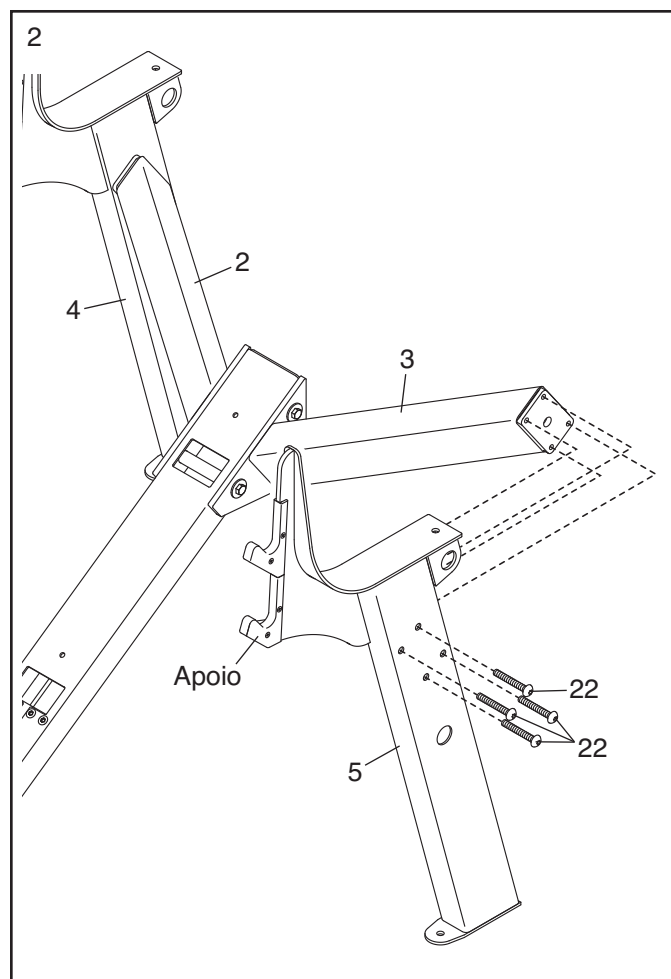


2. Identifique a Barra Vertical Esquerda (5), que está marcada com um autocolante “L” (*L* ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita); **não confunda a Barra Vertical Esquerda com a Barra Vertical Direita (4).**

Fixe a Barra Vertical Esquerda (5) à Estrutura Esquerda (3) com quatro Parafusos de Cabeça Redonda M12 x 90mm (22); **não aperte ainda os Parafusos de Cabeça Redonda.**

Fixe a Barra Vertical Direita (4) à Estrutura Direita (2) da mesma forma.

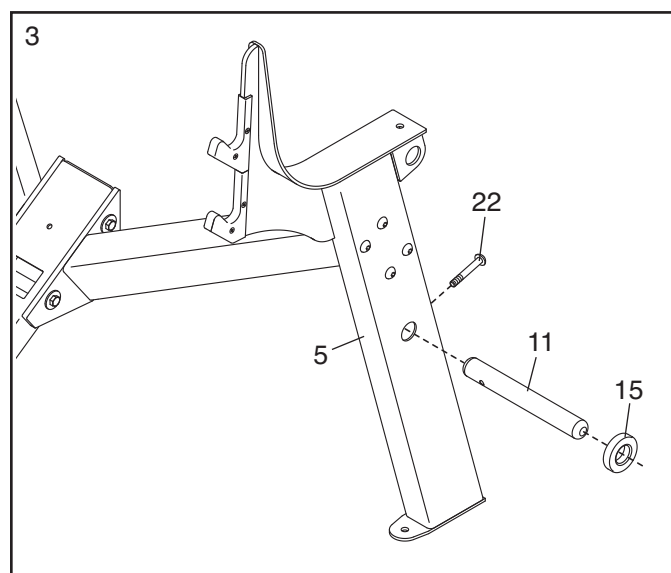
Certifique-se de que os apoios nas Barras Verticais Esquerda e Direita (5, 4) estão alinhados e, em seguida, aperte os oito Parafusos de Cabeça Redonda M12 x 90mm (22).



3. Fixe uma Barra de Armazenamento Curta (11) à Barra Vertical Esquerda (5) com um Parafuso de Cabeça Redonda M12 x 90mm (22).

Seguidamente, insira um Amortecedor dos Pesos (15) na Barra de Armazenamento Curta (11).

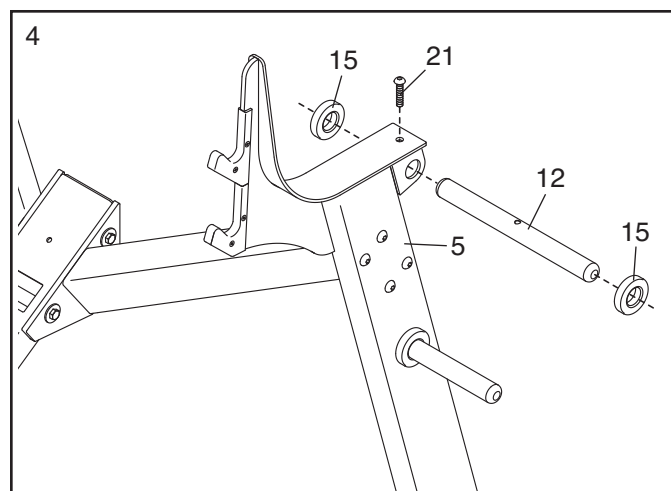
Repita este passo no outro lado da máquina de musculação.



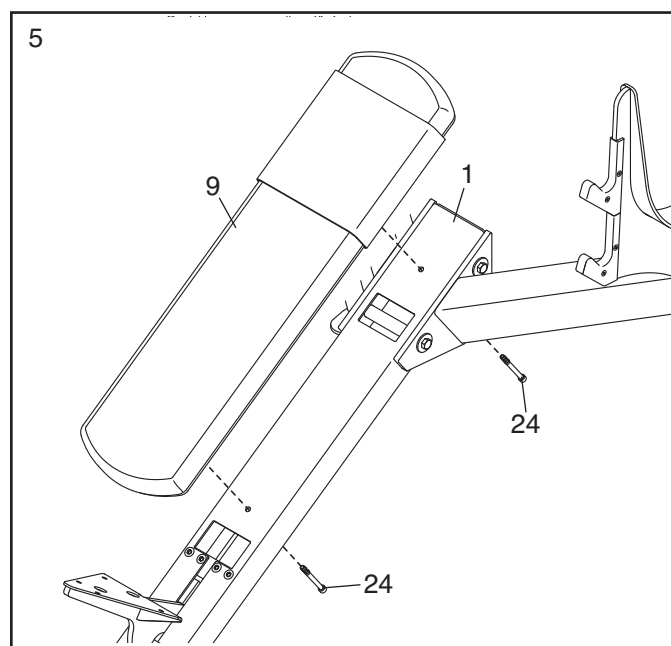
4. Fixe uma Barra de Armazenamento Longa (12) à Barra Vertical Esquerda (5) com um Parafuso de Cabeça Redonda M12 x 55mm (21).

Seguidamente, insira dois Amortecedores dos Pesos (15) na Barra de Armazenamento Longa (12).

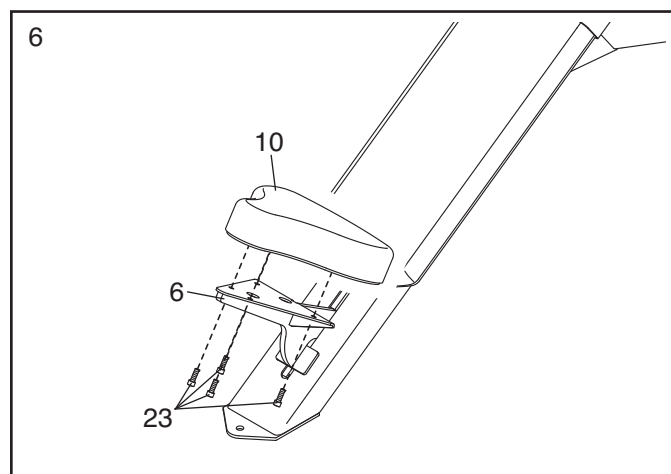
Repita este passo no outro lado da máquina de musculação.



5. Fixe o Encosto (9) à Estrutura Central (1) com dois Parafusos M8 x 90mm (24), **para evitar danificar o Encosto, aperte os Parafusos apenas até o Encosto deixar de se mover ou de estar solto.**



6. Fixe o Assento (10) à Estrutura do Assento (6) com quatro Parafusos M8 x 25mm (23), **para evitar danificar o Assento, aperte os Parafusos apenas até o Assento deixar de se mover ou de estar solto.**



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

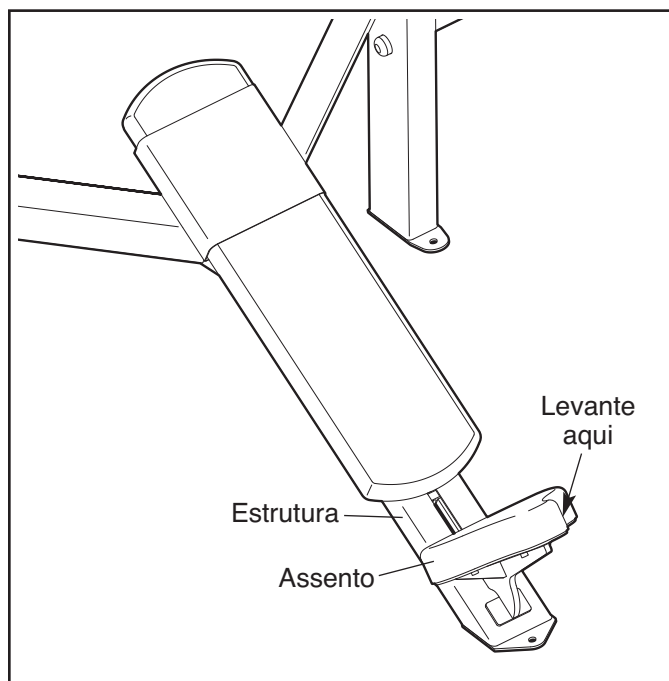
AJUSTE

Esta secção explica como ajustar a máquina de musculação. **Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas sempre que a máquina de musculação for utilizada; substitua imediatamente as peças desgastadas.**

AJUSTE DO ASSENTO

Para elevar o assento, levante a parte da frente do assento, faça deslizar o assento para a posição pretendida e, em seguida, baixe a parte da frente do assento. **Certifique-se de que o bloqueio do assento volta a encaixar na nova posição.**

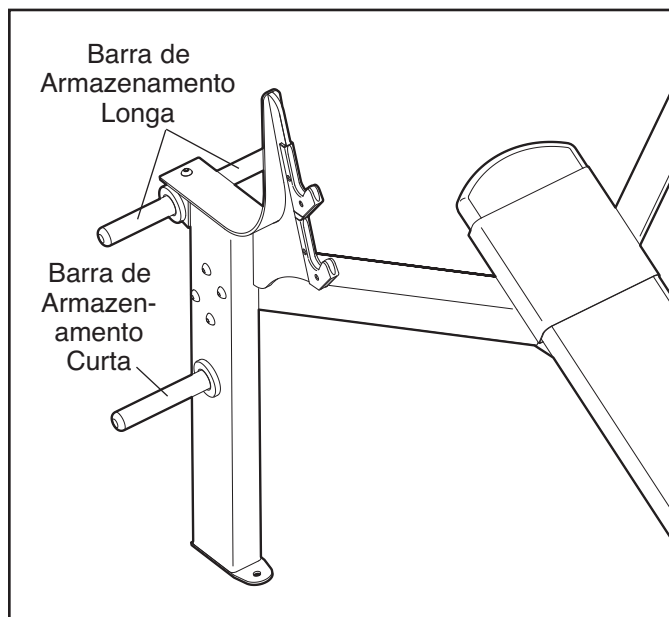
Para baixar o assento, levante a parte da frente do assento, empurre o assento para baixo junto à estrutura e, em seguida, baixe a parte da frente do assento. **Certifique-se de que o bloqueio do assento volta a encaixar na nova posição.**



ARMAZENAMENTO DOS PESOS

Pode arrumar os pesos que não esteja a usar (não incluídos) nas barras de armazenamento da máquina de musculação. Coloque os pesos mais leves nas barras de armazenamento longas (superiores); coloque os pesos mais pesados nas barras de armazenamento curtas (inferiores).

⚠ AVISO: Cada barra de armazenamento longa pode suportar até 68 kg. Cada barra de armazenamento curta pode suportar até 102 kg. Não coloque mais de 272 kg no total, incluindo a barra (não incluída), sobre os suportes e as barras de armazenamento. Coloque sempre um peso igual em ambos os lados da barra.



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 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. **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.**

LISTA DE PEÇAS/DIAGRAMA AMPLIADO

Modelo nº F214.0 R1110A

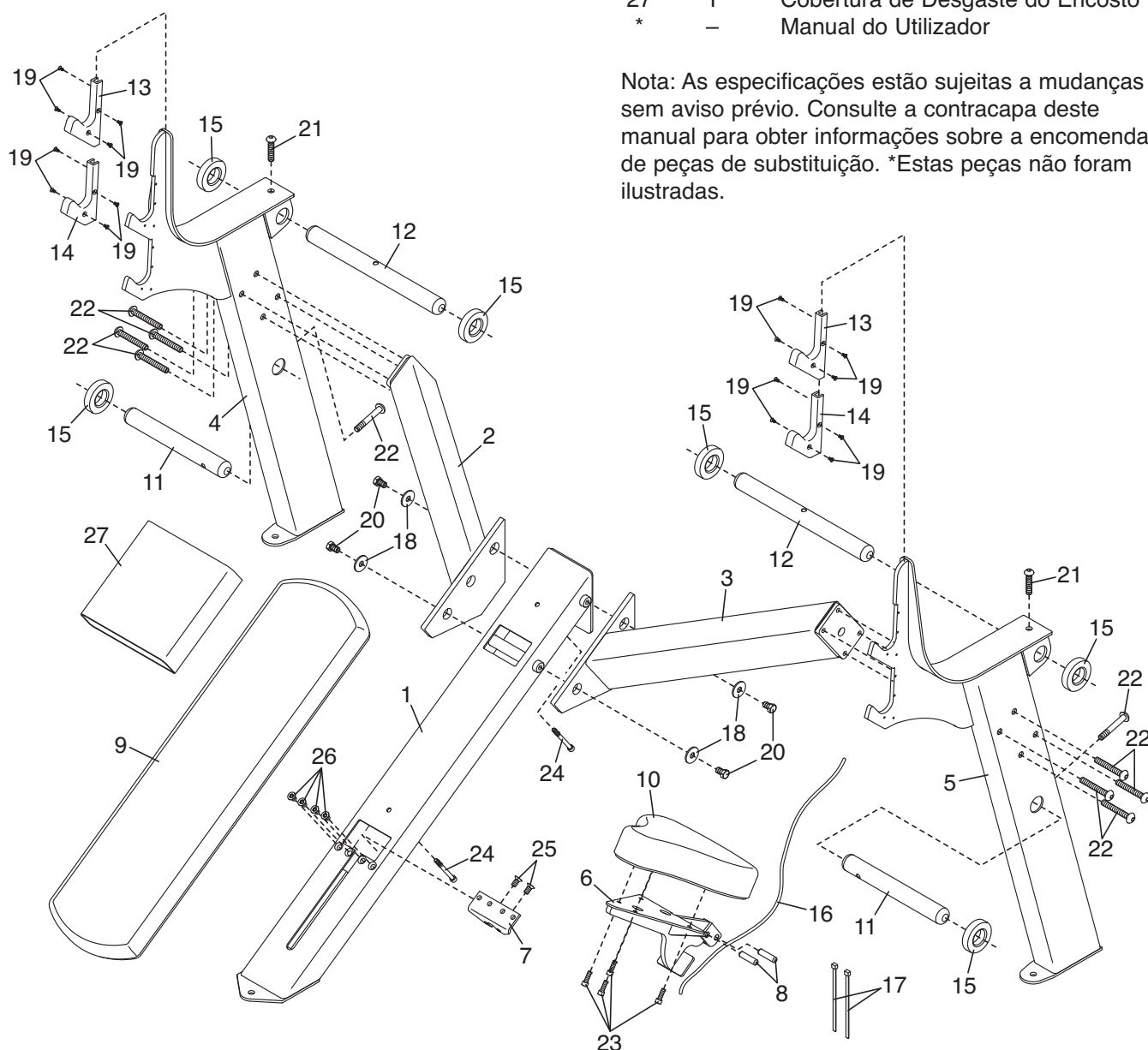
Nº Qtd. Descrição

1	1	Estrutura Central
2	1	Estrutura Direita
3	1	Estrutura Esquerda
4	1	Barra Vertical Direita
5	1	Barra Vertical Esquerda
6	1	Estrutura do Assento
7	1	Bloqueio do Assento
8	2	Pino da Estrutura do Assento
9	1	Encosto
10	1	Assento
11	2	Barra de Armazenamento Curta
12	2	Barra de Armazenamento Longa
13	2	Cobertura do Suporte Superior
14	2	Cobertura do Suporte Inferior
15	6	Amortecedor dos Pesos

Nº Qtd. Descrição

16	1	Cabo da Estrutura do Assento
17	2	Fio Atilho
18	4	Anilha M12
19	16	Parafuso M5 x 12mm
20	4	Parafuso Sextavado M12 x 20mm
21	2	Parafuso de Cabeça Redonda M12 x 55mm
22	10	Parafuso de Cabeça Redonda M12 x 90mm
23	4	Parafuso M8 x 25mm
24	2	Parafuso M8 x 90mm
25	2	Parafuso de Cabeça Chata M10 x 20mm
26	4	Parafuso de Cabeça Chata M10 x 16mm
27	1	Cobertura de Desgaste do Encosto
*	—	Manual do Utilizador

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.



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