

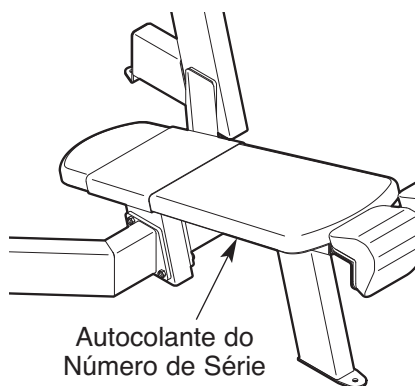


Olympic Decline Bench

Modelo nº F215.0

Nº de Série _____

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

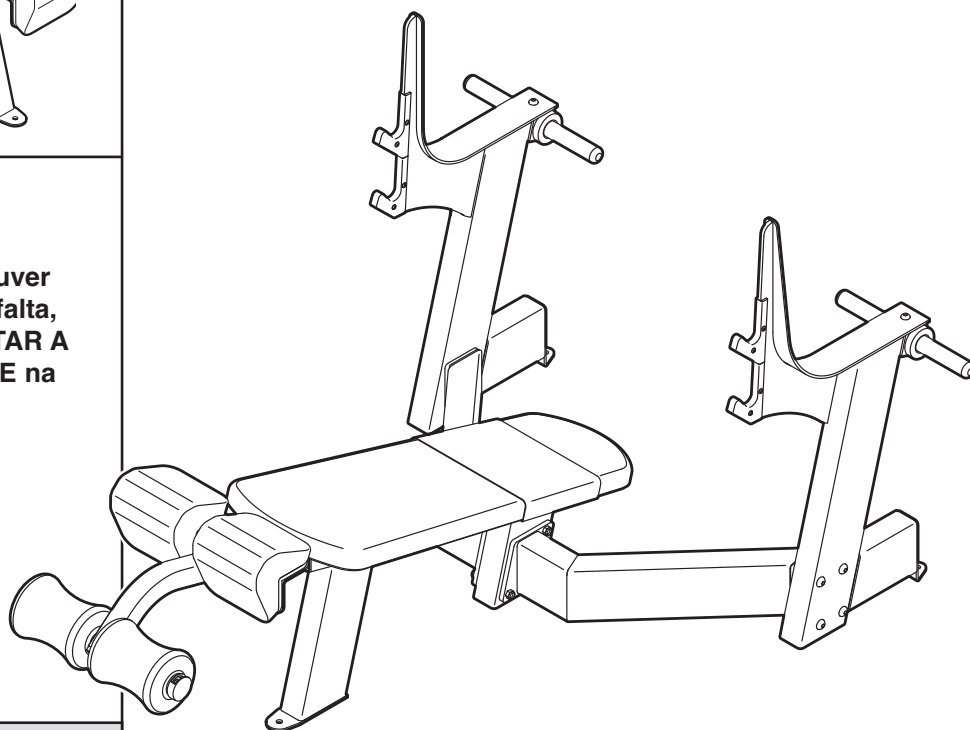


DÚVIDAS?

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.

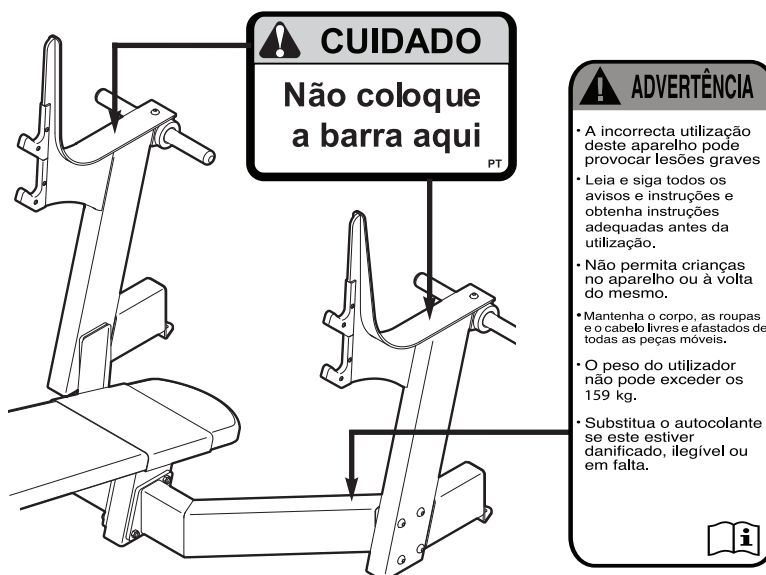


ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	5
MONTAGEM E AJUSTES	6
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	10
LISTA DE PEÇAS	14
DIAGRAMA AMPLIADO	15
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

⚠️ 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 FreeMotion Fitness 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 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. Da máquina de musculação está concebido para suportar um peso máximo do utilizador de 159 kg máximo total de 272 kg. Não use da máquina de musculação com mais de 431 kg de pesos, incluindo uma barra. Nota: Da máquina de musculação não inclui pesos ou uma barra.
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. Exercite-se sempre com um parceiro. O seu parceiro deve estar pronto para agarrar a barra, caso não consiga finalizar uma repetição.
13. O excesso de exercício pode provocar ferimentos graves ou a morte. Se sentir tonturas ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a máquina de musculação FREEMOTION® EPIC™ OLYMPIC DECLINE BENCH. O OLYMPIC DECLINE 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 OLYMPIC DECLINE 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.

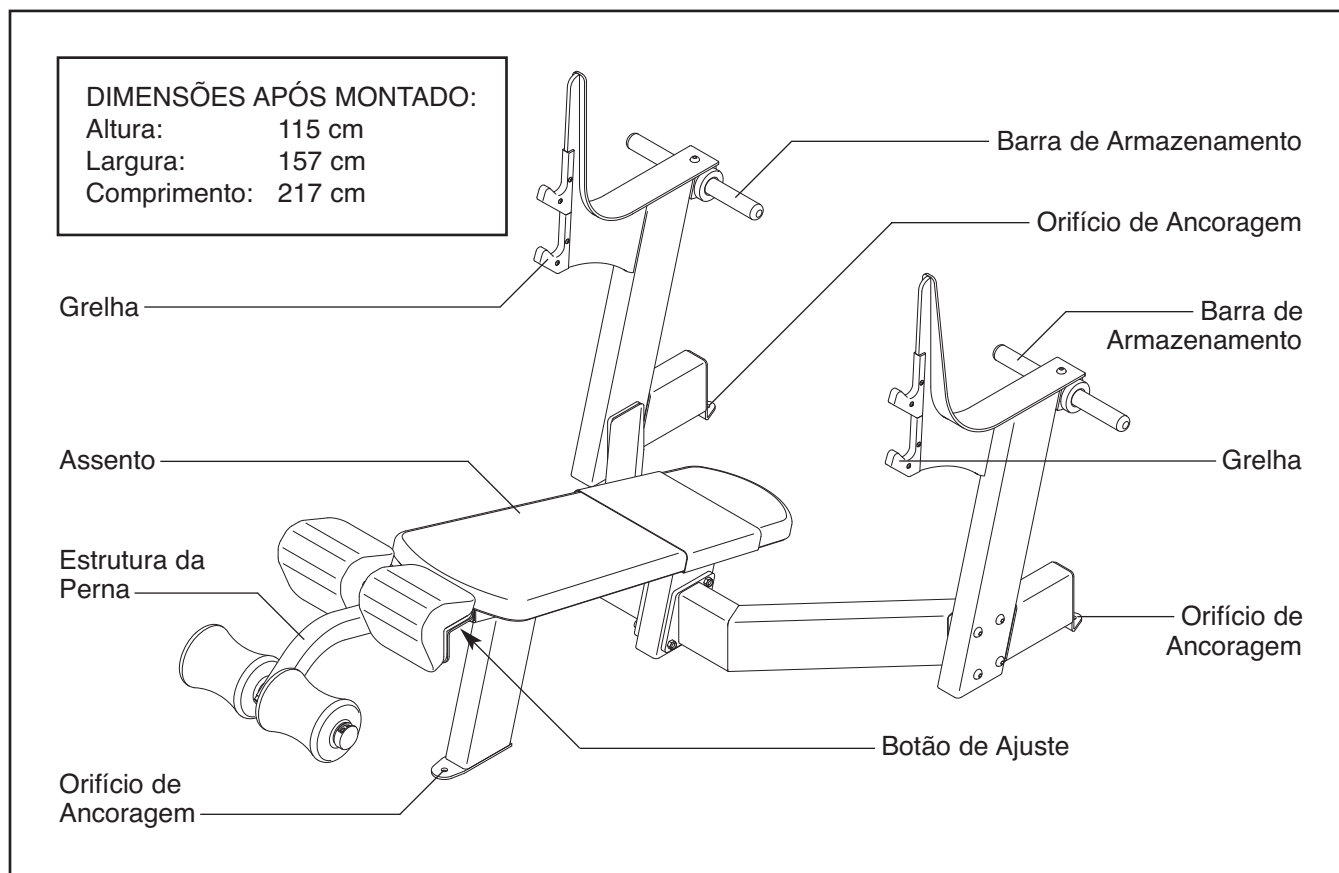
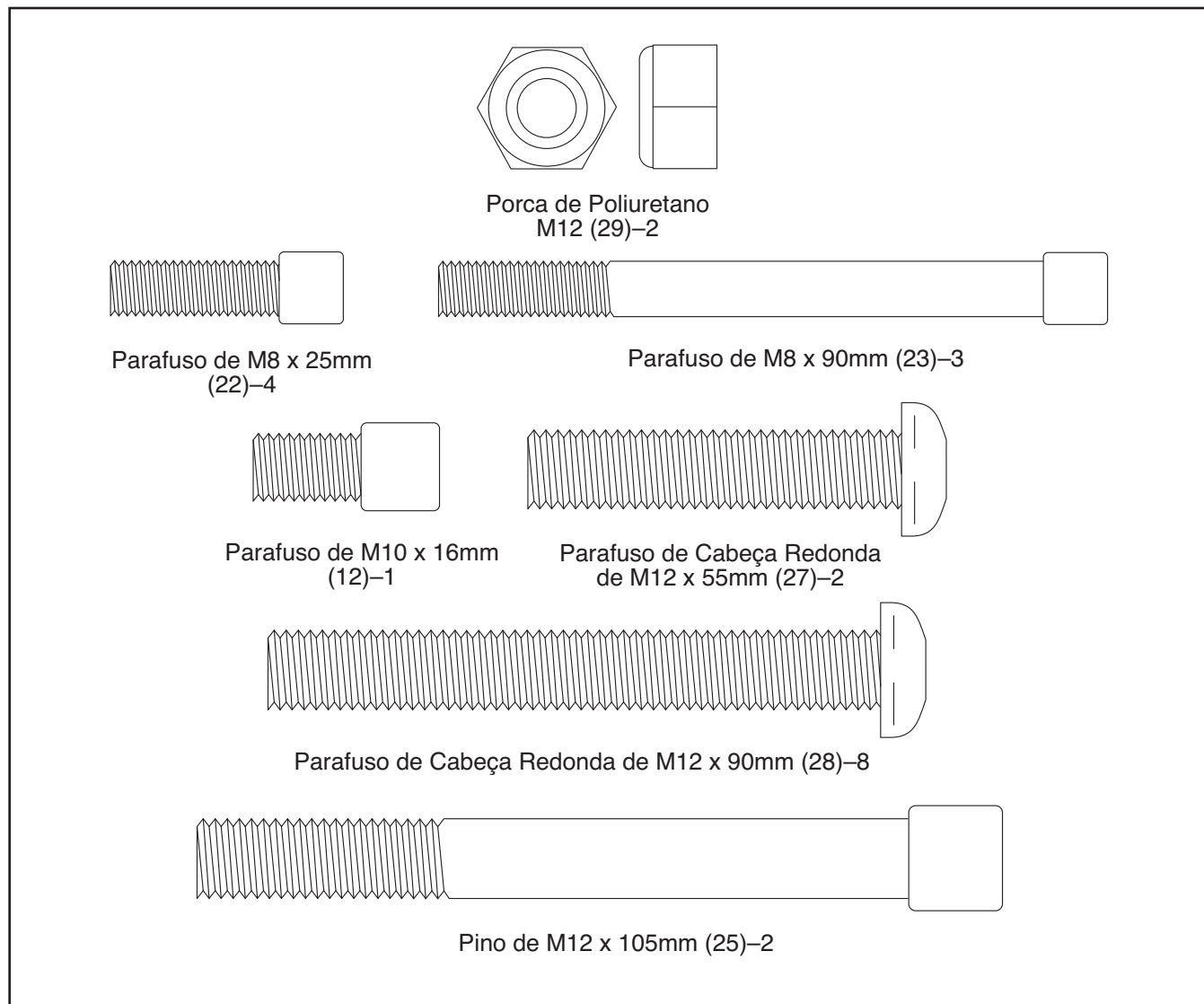


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

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.**



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.

- 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 de porcas múltipla

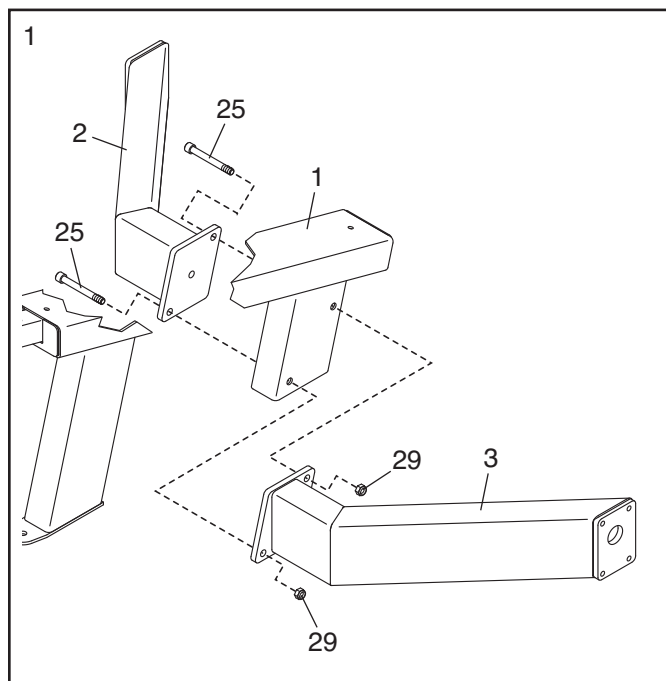


um conjunto de chaves sextavadas métricas



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. Com a ajuda de outra pessoa, fixe a Estrutura Esquerda (3) e a Estrutura Direita (2) à Estrutura Central (1) com dois Pinos de M12 x 105mm (25) e duas Porcas de Poliuretano de M12 (29).

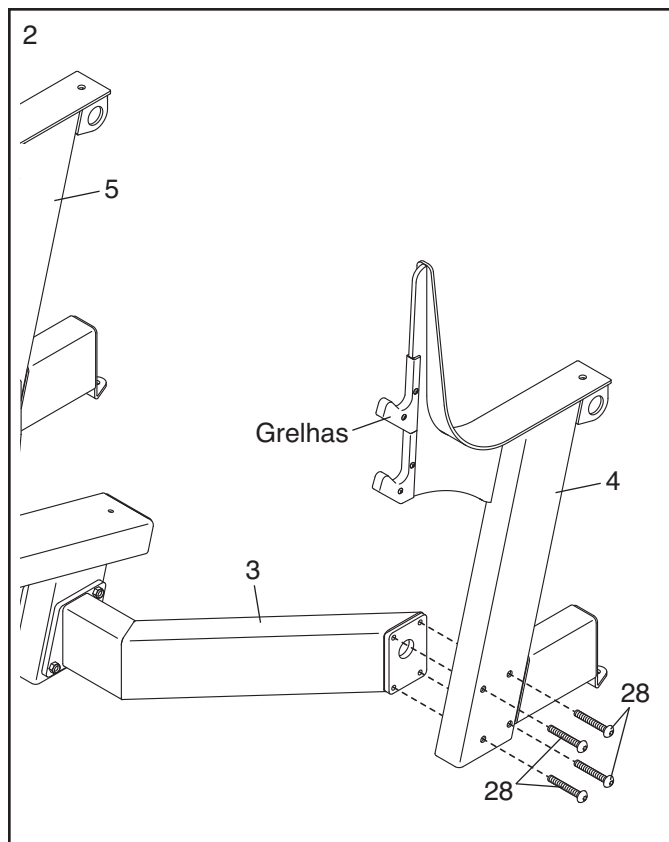


2. Identifique a Barra Vertical Esquerda (4), que está marcada com um autocolante “L” (L ou *Left* indica esquerdo; *R* ou *Right* indica direita); **não confunda a Barra Vertical Esquerda com a Barra Vertical Direita (5).**

Fixe a Barra Vertical Esquerda (4) à Estrutura Esquerda (3) com quatro Parafusos de Cabeça Redonda de M12 x 90mm (28); **não aperte ainda os Parafusos de Cabeça Redonda na totalidade.**

Fixe a Barra Vertical Direita (5) à Estrutura Direita (não mostrada) da mesma forma.

Certifique-se de que as grelhas nas Barras Verticais Esquerda e Direita (4, 5) estão alinhadas e, em seguida, aperte todos os Parafusos de Cabeça Redonda de M12 x 90mm (28).

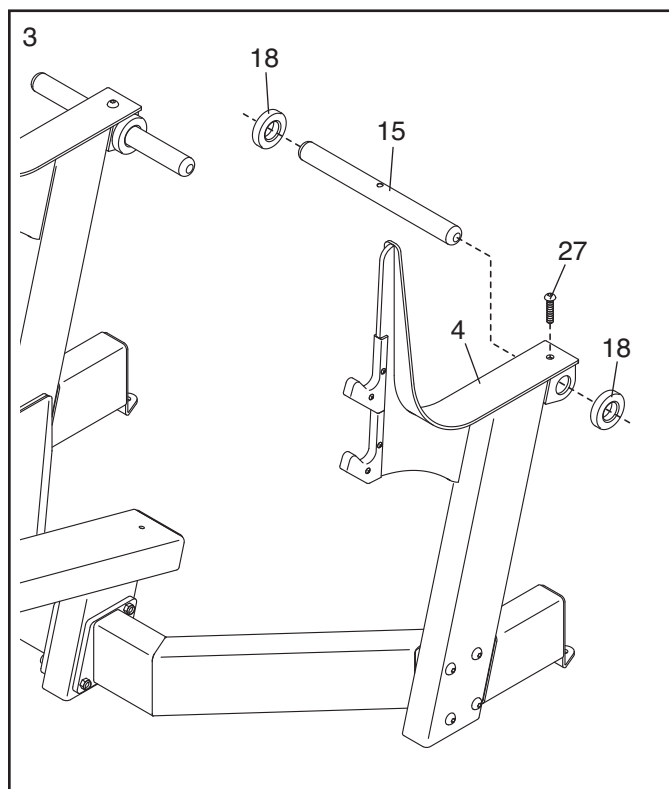


3. Fixe uma Barra de Armazenamento (15) à Barra Vertical Esquerda (4) com um Parafuso de Cabeça Redonda de M12 x 55mm (27).

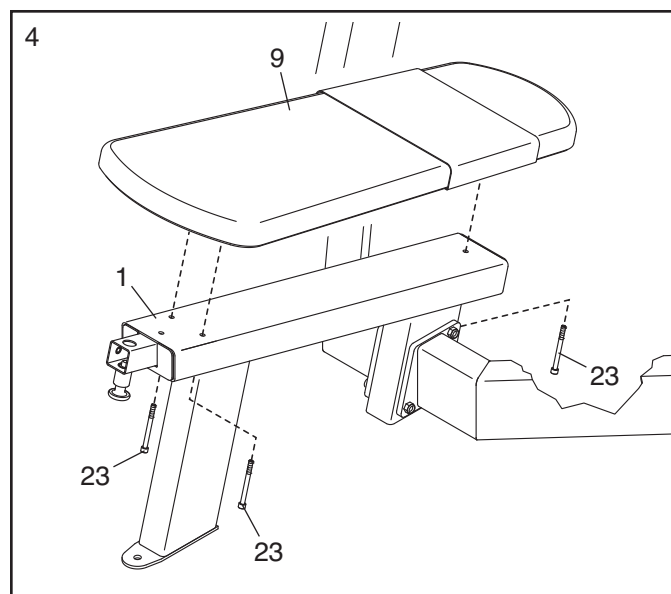
Seguidamente, insira um Amortecedor dos Pesos (18) em cada extremidade da Barra de Armazenamento (15).

Repita este passo no outro lado da máquina de musculação.

⚠ AVISO: Cada Barra de Armazenamento (15) aguenta no máximo 68 kg. Não coloque mais de 363 kg incluindo a barra (não incluída), nas grelhas e barras de armazenamento. Coloque sempre o mesmo peso em cada extremidade da barra.



4. Fixe o Assento (9) à Estrutura Central (1) com três Parafusos de M8 x 90mm (23). **Para evitar danificar o Assento, aperte os Parafusos apenas até o Assento não se mover nem ficar solto.**

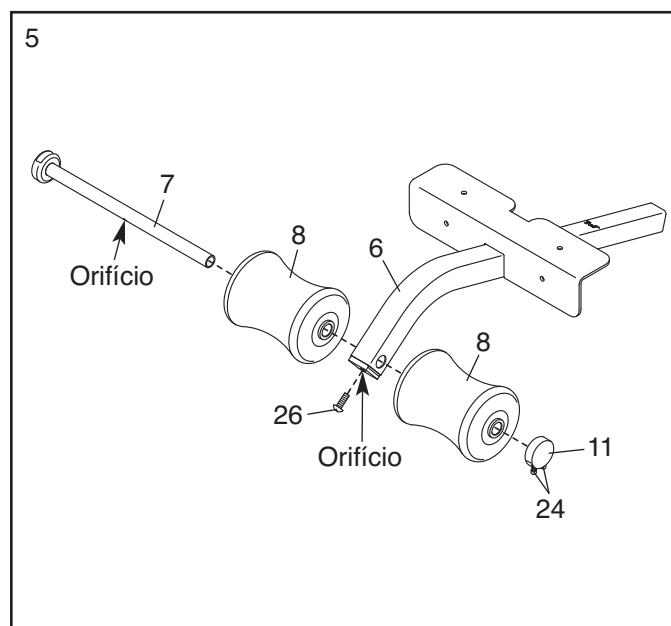


5. Identifique a o Tubo do Acolchoamento (7). Solte sem retirar os dois Parafusos de M6 x 15mm (24) numa das Coberturas dos Grampos (11). Em seguida, retire a Cobertura do Grampo.

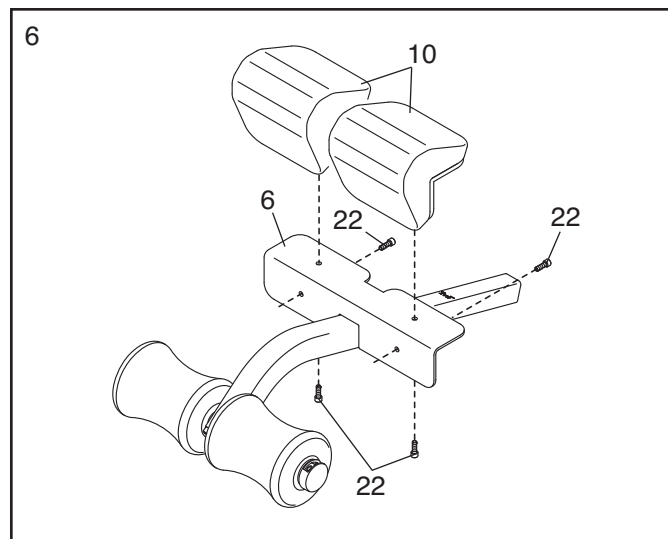
Faça deslizar uma Almofada dos Tornozelos (8) para o Tubo do Acolchoamento (7). Em seguida, insira o Tubo do Acolchoamento através da Estrutura da Perna (6).

Faça deslizar a outra Almofada dos Tornozelos (8) para o Tubo do Acolchoamento (7). Em seguida, exerça pressão sobre a Cobertura dos Grampos (11) contra a extremidade do Tubo do Acolchoamento e aperte os dois Parafusos M6 x 15mm (24).

Alinhe o orifício do Tubo do Acolchoamento (7) com o orifício indicado na Estrutura da Perna (6). Fixe o Tubo do Acolchoamento com um Parafuso de Cabeça Redonda de M8 x 30mm (26).



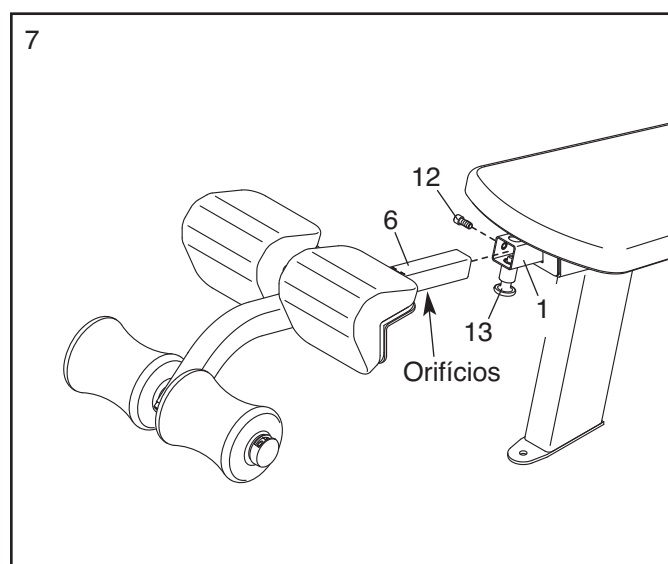
6. Fixe os dois Acolchoamentos dos Joelhos (10) à Estrutura da Perna (6) com quatro Parafusos de M8 x 25mm (22). **Para evitar danificar os Acolchoamentos dos Joelhos, aperte os Parafusos apenas até os Acolchoamentos dos Joelhos não se moverem nem ficarem soltos.**



7. Puxe o Botão de Ajuste (13) para baixo, insira a Estrutura da Perna (6) na Estrutura Central (1) e encaixe o Botão de Ajuste num dos orifícios na parte de baixo da Estrutura da Perna.

Em seguida, aperte um Parafuso de M10 x 16mm (12) na Estrutura Central (1) na localização apresentada.

Para mudar a posição da Estrutura da Perna (6), puxe o Botão de Ajuste (13), faça deslizar a Estrutura da Perna (6) para a posição pretendida e encaixe o Botão de Ajuste num dos orifícios na parte de baixo da Estrutura da Perna. **Empurre e puxe a Estrutura da Perna para se certificar de que o Botão de Ajuste está encaixado num dos orifícios.**



8. **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.

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.

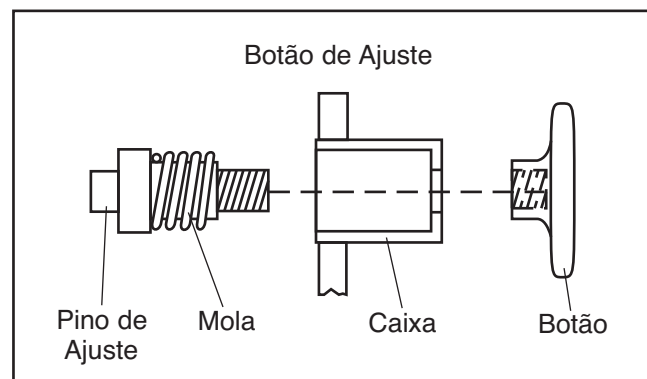
MANUTENÇÃO SEMANAL

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.

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

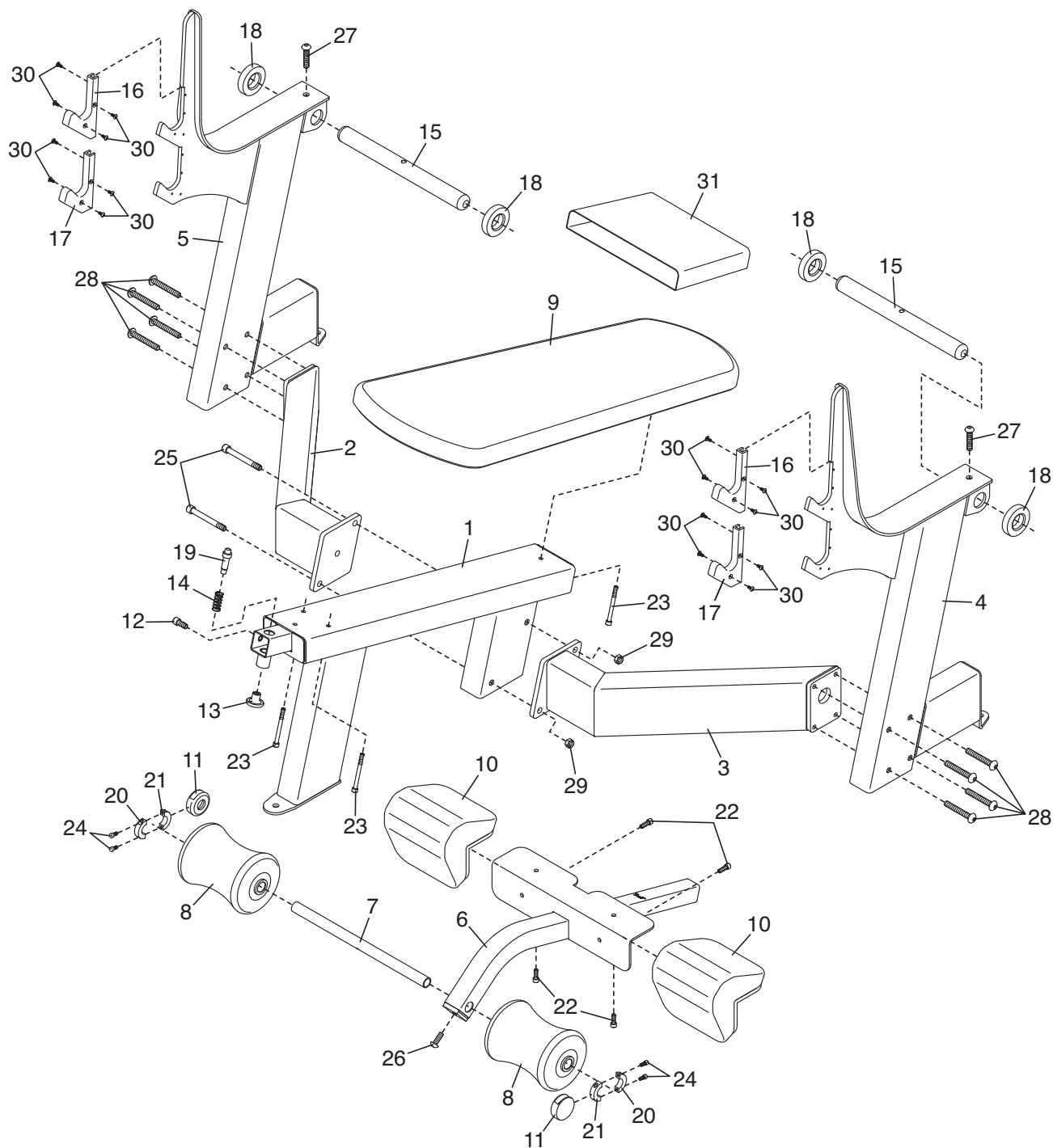
NOTAS

LISTA DE PEÇAS—Modelo nº F215.0

R0610A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura Central	19	1	Pino de Ajuste
2	1	Estrutura Direita	20	2	Secção sem Rosca do Grampo
3	1	Estrutura Esquerda	21	2	Secção com Rosca do Grampo
4	1	Barra Vertical Esquerda	22	4	Parafuso de M8 x 25mm
5	1	Barra Vertical Direita	23	3	Parafuso de M8 x 90mm
6	1	Estrutura da Perna	24	4	Parafuso de M6 x 15mm
7	1	Tubo do Acolchoamento	25	2	Pino de M12 x 105mm
8	2	Almofada dos Tornozelos	26	1	Parafuso de Cabeça Redonda de M8 x 30mm
9	1	Assento	27	2	Parafuso de Cabeça Redonda de M12 x 55mm
10	2	Acolchoamento dos Joelhos	28	8	Parafuso de Cabeça Redonda de M12 x 90mm
11	2	Cobertura do Grampo	29	2	Porca de Poliuretano de M12
12	1	Parafuso de M10 x 16mm	30	16	Parafuso de M5 x 12mm
13	1	Botão de Ajuste	31	1	Cobertura
14	1	Mola	*	—	Manual do Utilizador
15	2	Barra de Armazenamento			
16	2	Cobertura da Grelha Superior			
17	2	Cobertura da Grelha Inferior			
18	4	Amortecedor dos Pesos			

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