

FREEMOTION[®] E P I C[™] Military Press

Modelo nº F216.0

Nº de Série _____

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



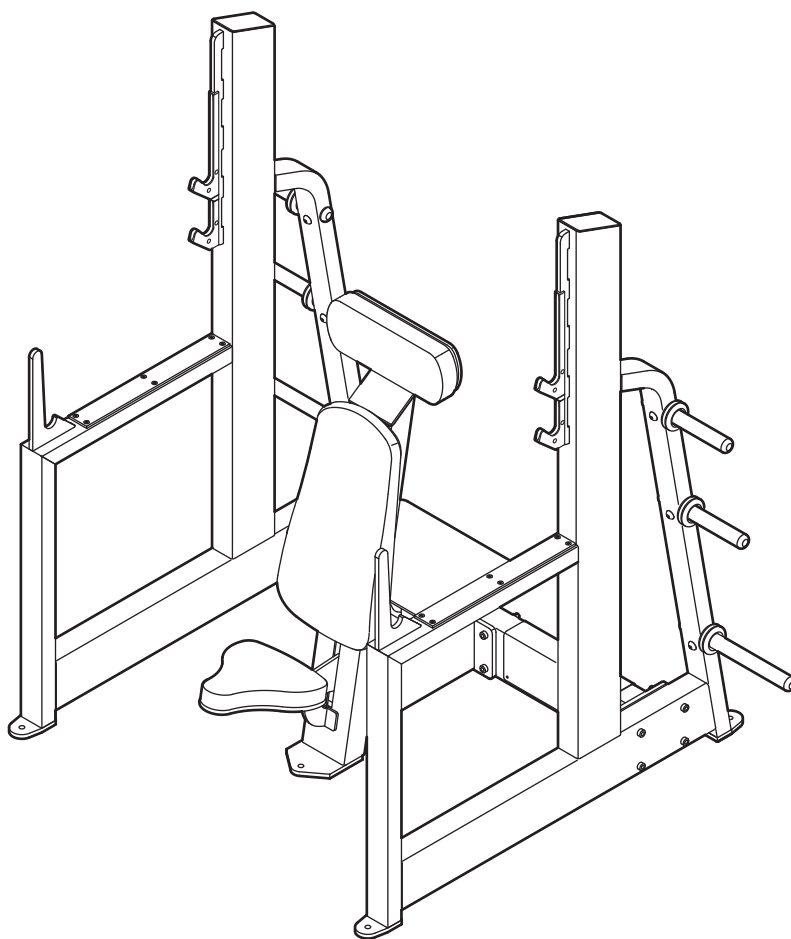
DÚVIDAS?

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.

MANUAL DO UTILIZADOR

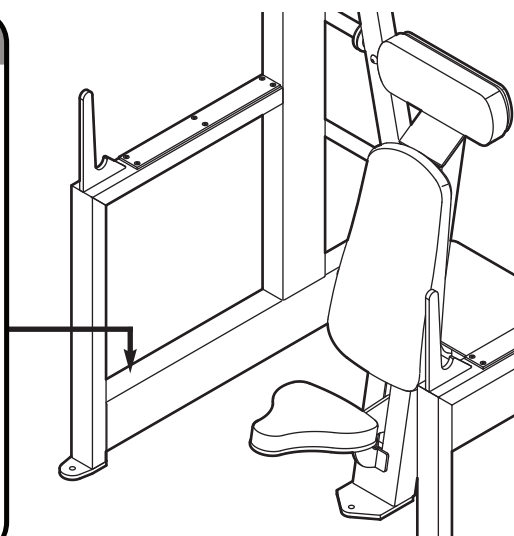
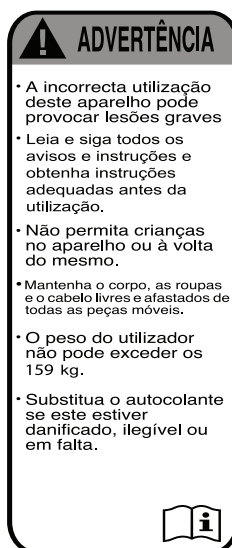


ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	5
MONTAGEM	6
AJUSTES	10
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	11
LISTA DE PEÇAS	14
DIAGRAMA AMPLIADO	15
COMO CONTACTAR A ASSISSTÊNCIA 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. Não coloque a máquina de musculação num espaço muito ocupado.
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 concebido para suportar um peso máximo do utilizador de 159 kg; um máximo de 181 kg de pesos, incluindo uma barra (não incluída); e um peso total máximo de 340 kg.
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. Mantenha as mãos e os pés afastados das peças móveis. Não se encoste a máquina de musculação nem pouse as mãos sobre o mesmo durante a utilização.
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™ MILITARY PRESS. O MILITARY PRESS foi concebido para o ajudar a desenvolver os principais grupos musculares da parte inferior do corpo. Quer o seu objectivo seja um corpo bem tonificado ou uma musculação extremamente forte e definida, o MILITARY PRESS 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 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.

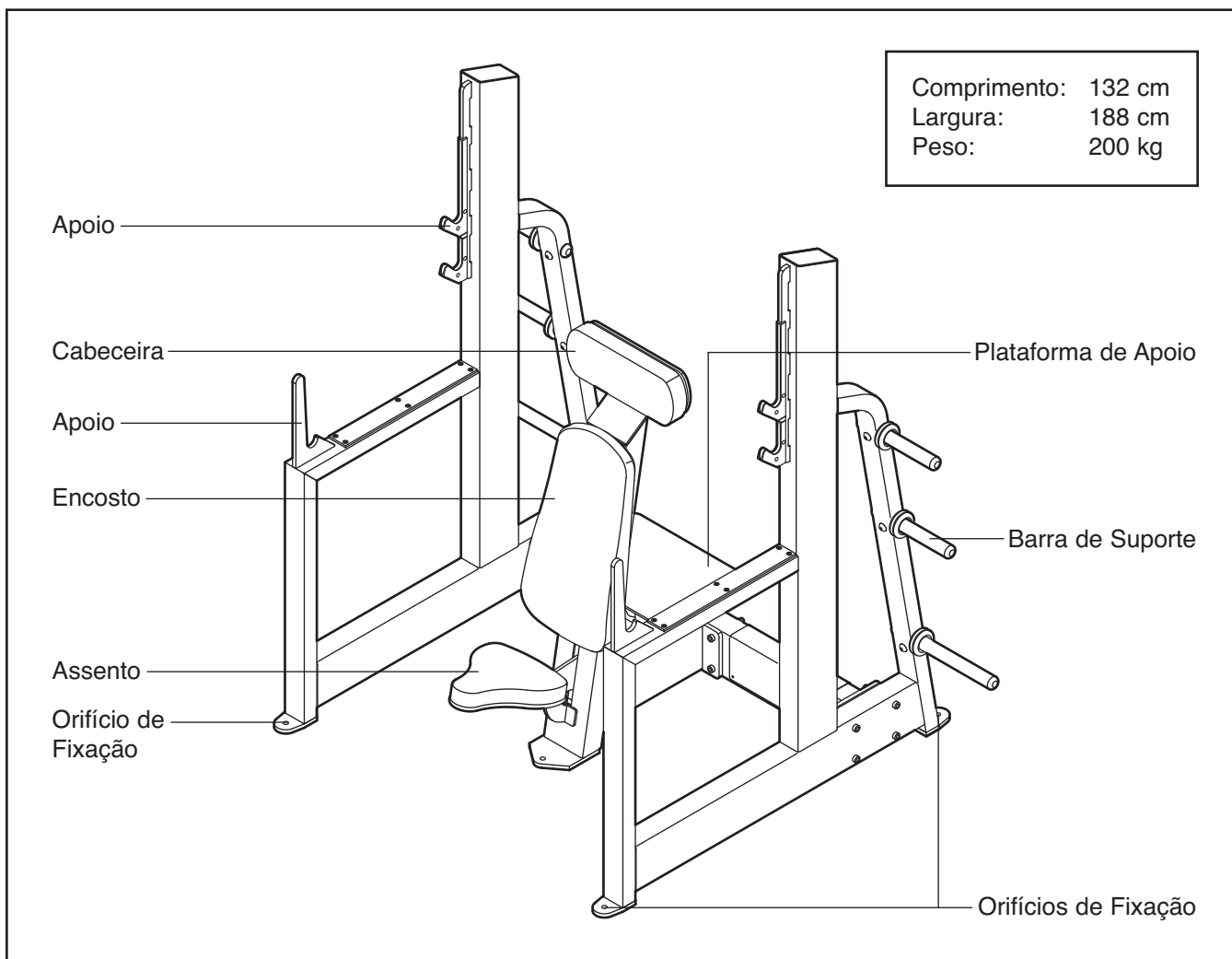
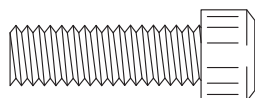
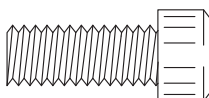


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

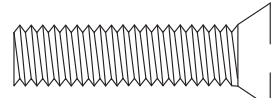
Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número-chave da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **IMPORTANTE: Se uma peça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



Parafuso M8 x 25mm
(21)–4



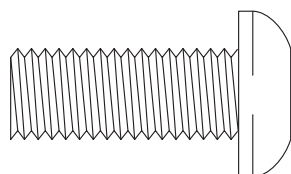
Parafuso M8 x 20mm
(23)–4



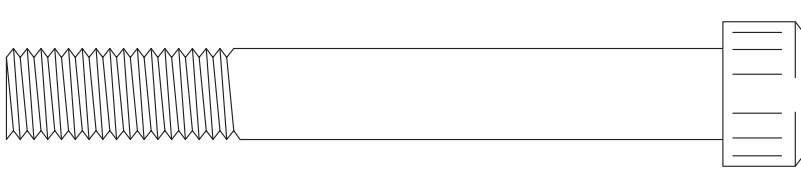
Parafuso de Cabeça
Chata M8 x 30mm (2)–2



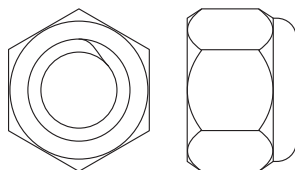
Parafuso M8 x 90mm (25)–2



Parafuso M12 x 30mm
(15)–6



Pino M12 x 95mm (17)–12



Porca M12
(22)–12

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.

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

uma chave inglesa



uma chave sextavada do metrix

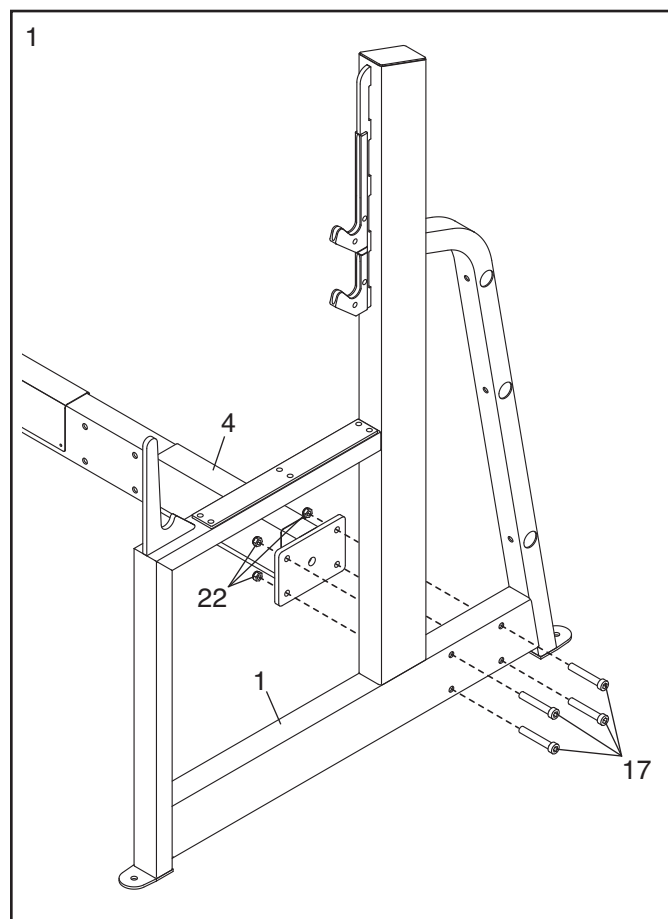


A montagem pode ser facilitada se tiver um conjunto de bocais, um conjunto de chaves de porcas abertas ou fechadas ou um conjunto de chaves de roquete. **Para evitar danificar as peças, não use ferramentas eléctricas.**

1. Posicione uma Barra Vertical Lateral (1) e a Base (4) conforme mostrado.

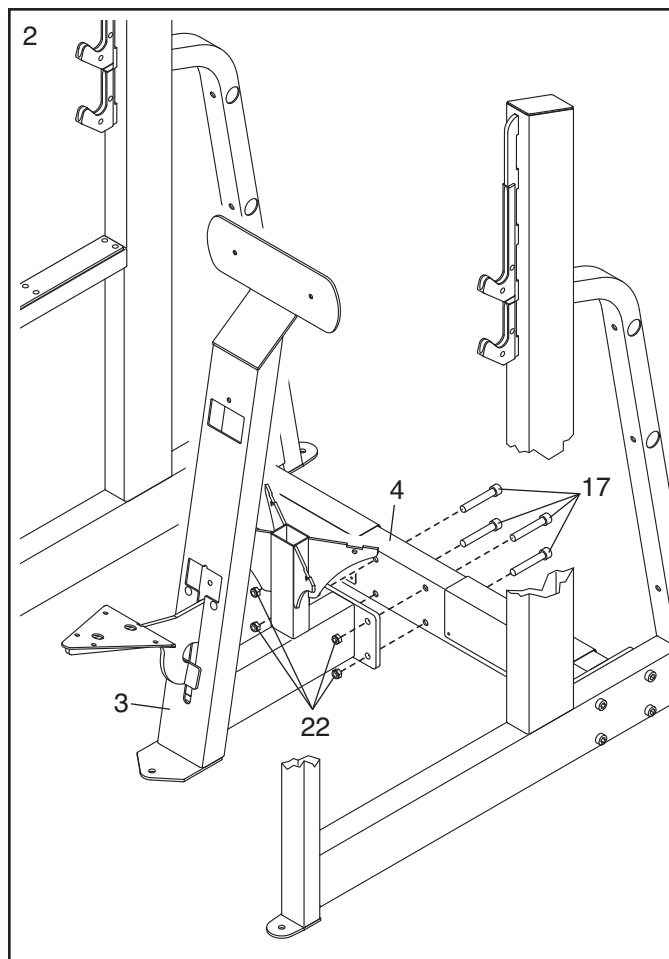
Fixe a Barra Vertical Lateral (1) à Base (4) com quatro Pinos M12 x 95mm (17) e quatro Porcas M12 (22) (apenas são mostradas três).

Fixe a outra Barra Vertical Lateral (não mostrada) à Base (4) da mesma forma.

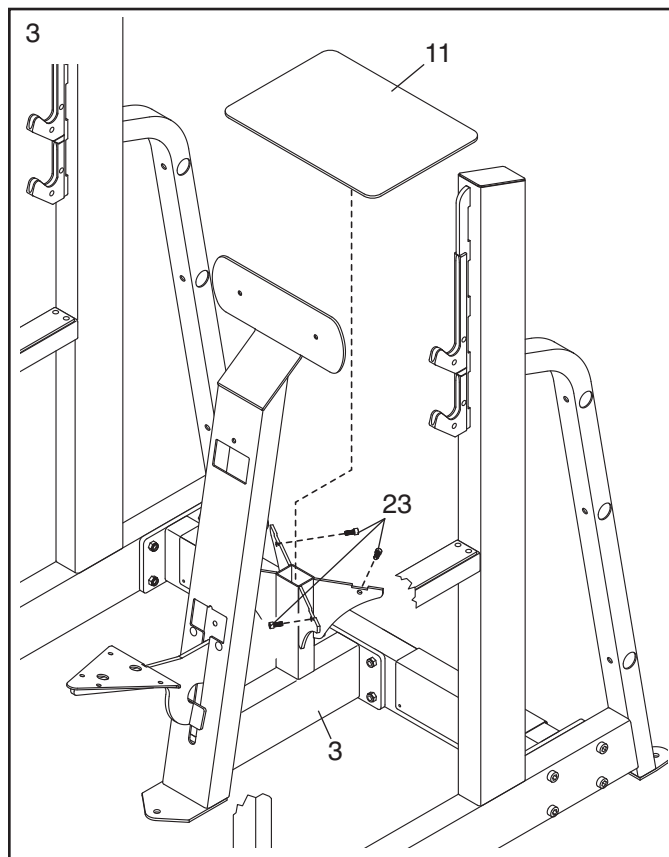


2. Posicione a Estrutura Principal (3) conforme mostrado.

Fixe a Estrutura Principal (3) à Base (4) com quatro Pinos M12 x 95mm (17) e quatro Porcas de Travamento M12 (22).



3. Fixe a Plataforma de Apoio (11) à Estrutura Principal (3) com quatro Parafusos M8 x 20mm (23) (apenas são mostrados três).

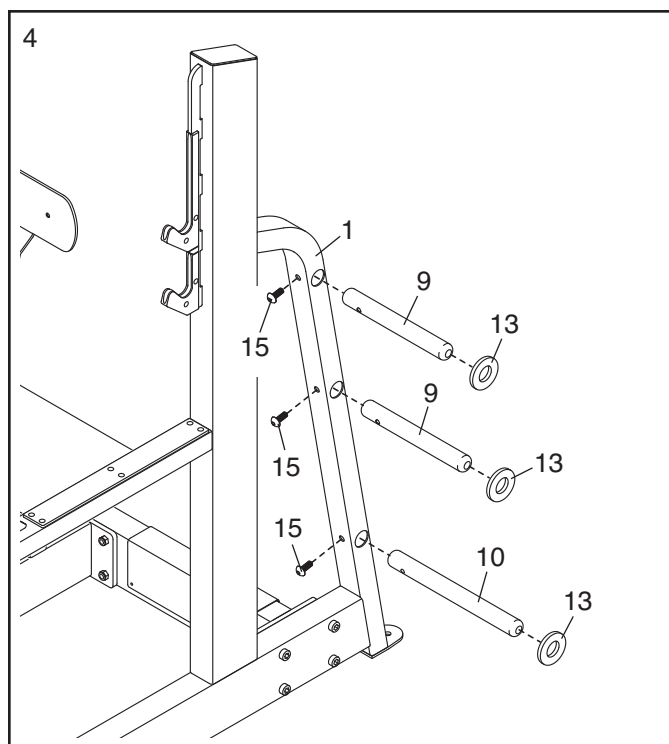


4. Identifique duas Barras de Suporte Curtas (9) e uma Barra de Suporte Comprida (10).

Fixe cada Barra de Suporte (9, 10) a uma Barra Vertical Lateral (1) no ponto mostrado, com um Parafuso M12 x 30mm (15).

Seguidamente, insira um Amortecedor dos Pesos (13) em cada Barra de Suporte (9, 10).

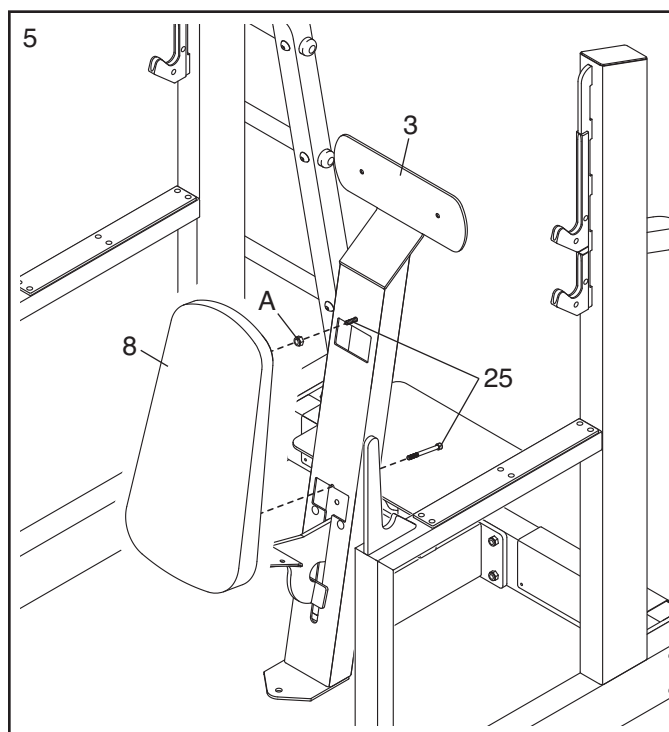
Repita este passo no outro lado do equipamento de musculação.



5. Remova e elimine a porca (A) indicada do Parafuso M8 x 90mm (25) que está pré-fixo à Estrutura Principal (3). **Não remova o Parafuso.**

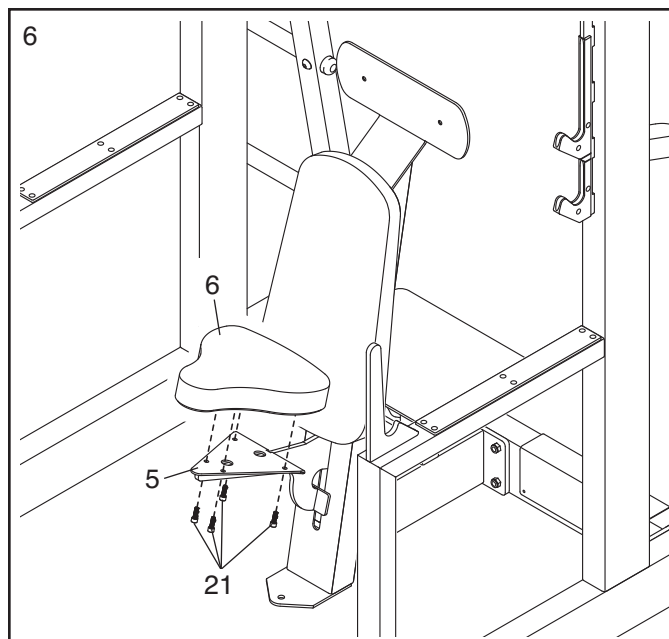
Posicione o Encosto (8) conforme mostrado.

Fixe o Encosto (8) à Estrutura Principal (3) com dois Parafusos M8 x 90mm (25).

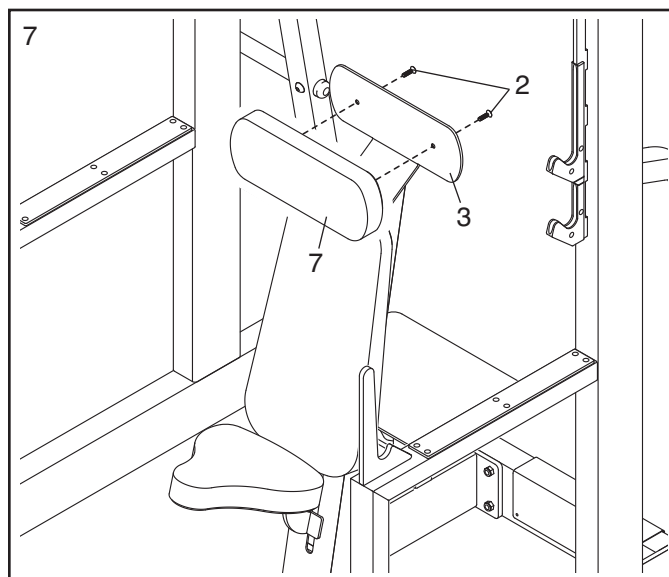


6. Posicione o Assento (6) conforme mostrado.

Fixe o Assento (6) à Estrutura do Assento (5) com quatro Parafusos M8 x 25mm (21).



7. Fixe a Cabeceira (7) à Estrutura Principal (3) com dois Parafusos de Cabeça Chata M8 x 30mm (2).



8. **Certifique-se de que todas as peças do equipamento de musculação fiquem devidamente apertadas.** Para proteger o chão ou a alcatifa de danos, coloque um tapete por baixo do equipamento de musculação.

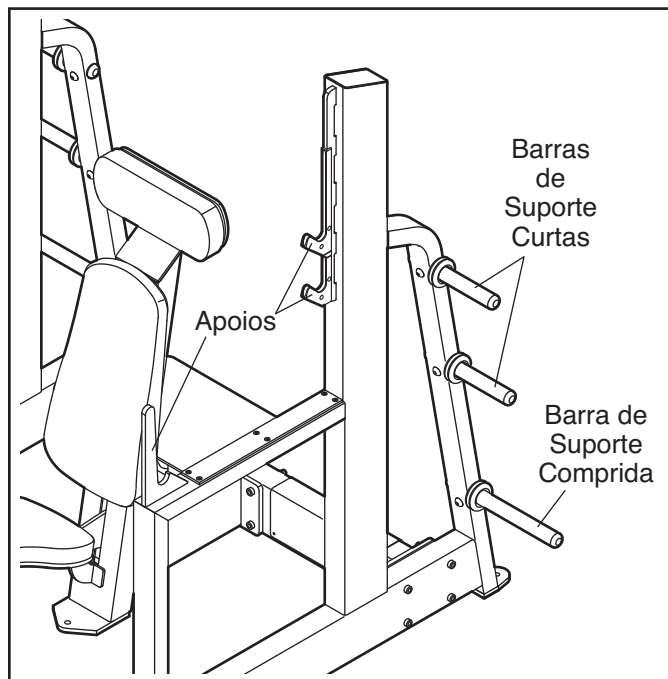
AJUSTES

Esta secção explica como ajustar a máquina de musculação. Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas sempre que usar a máquina de musculação. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

ARRUMAÇÃO DOS PESOS

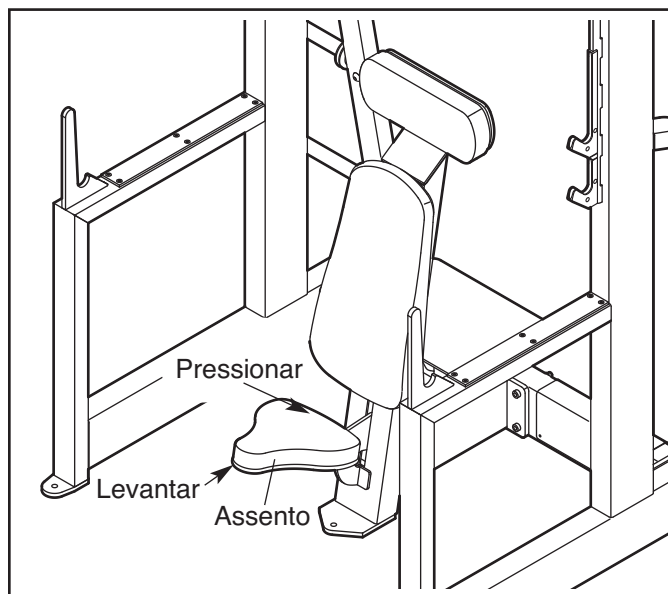
Coloque os pesos não usados nas barras de suporte.

⚠ AVISO: Cada barra de suporte curta pode suportar até 68 kg. Cada barra de suporte comprida pode suportar até 68 kg. Não coloque mais de 181 kg, incluindo uma barra (não incluída), nos apoios e nas barras de suporte. Coloque sempre um peso igual em ambos os lados da barra.



AJUSTAMENTO DO ASSENTO

Para elevar o assento, levante a extremidade do mesmo e mova-o para a posição desejada. Para baixar o assento, levante a extremidade do mesmo e faça pressão sobre o encosto do assento até que este atinja a posição desejada.



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 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.**

NOTAS

NOTAS

LISTA DE PEÇAS

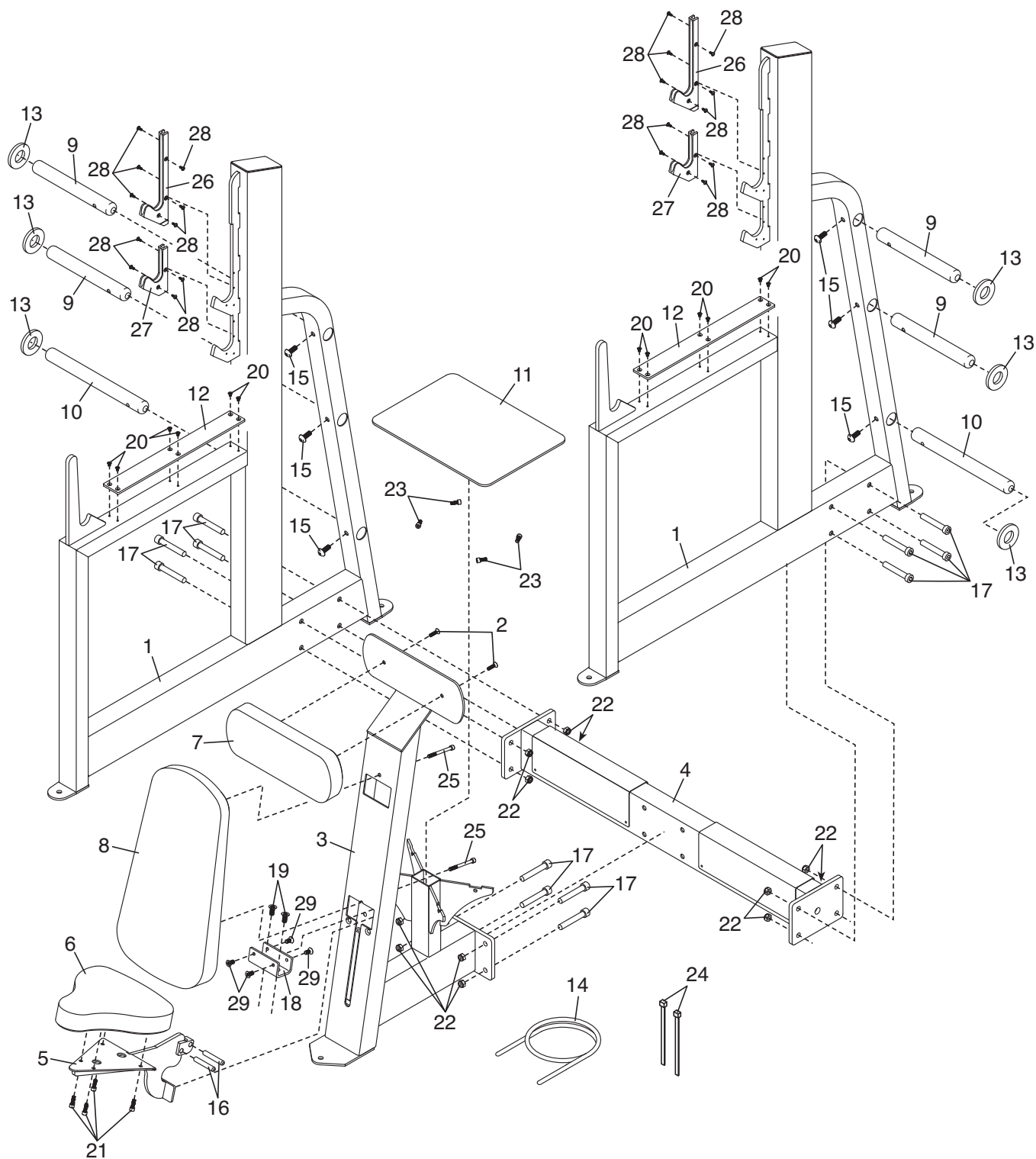
Modelo nº F216.1 R0411A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	2	Barra Vertical Lateral	17	12	Pino M12 x 95mm
2	2	Parafuso de Cabeça Chata M8 x 30mm	18	1	Travão do Carril do Assento
3	1	Estrutura Principal	19	2	Parafuso de Cabeça Chata M12 x 25mm
4	1	Base	20	12	Parafuso de Cabeça Chata M6 x 10mm
5	1	Estrutura do Assento	21	4	Parafuso M8 x 25mm
6	1	Assento	22	12	Porca M12
7	1	Cabeceira	23	4	Parafuso M8 x 20mm
8	1	Encosto	24	2	Atilho para Fio
9	4	Barra de Suporte Curta	25	2	Parafuso M8 x 90mm
10	2	Barra de Suporte Comprida	26	2	Cobertura Antidesgaste Superior
11	1	Plataforma de Apoio	27	2	Cobertura Antidesgaste Inferior
12	2	Cobertura Antidesgaste da Barra Vertical	28	20	Parafuso M5 x 12mm
13	6	Amortecedor dos Pesos	29	4	Parafuso de Cabeça Chata M10 x 20mm
14	1	Corda Elástica	*	—	Manual do Utilizador
15	6	Parafuso M12 x 30mm			
16	2	Pino de Guia			

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

Modelo nº F216.1 R0411A



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