

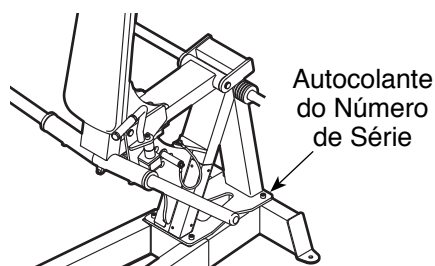
# FREEMOTION®

## Plate Loaded Squat

Modelo nº F217.0

Nº de Série \_\_\_\_\_

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



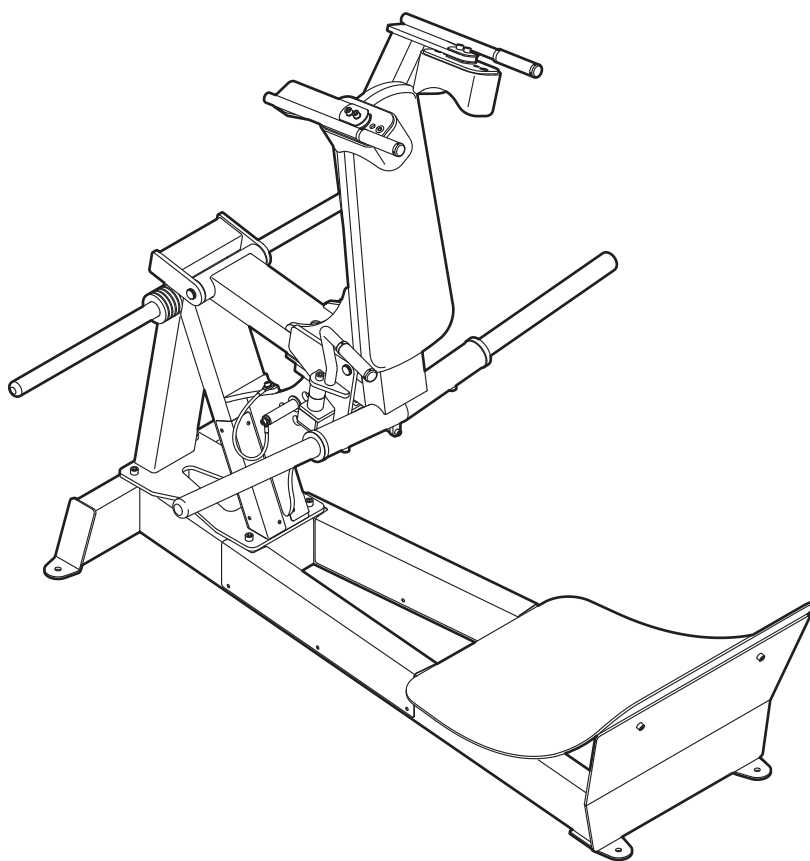
### DÚVIDAS?

Se tiver dúvidas ou se houver peças danificadas ou em falta, consulte **COMO CONTACTAR O APOIO 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

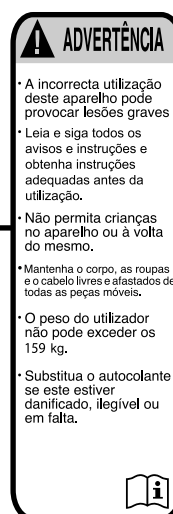
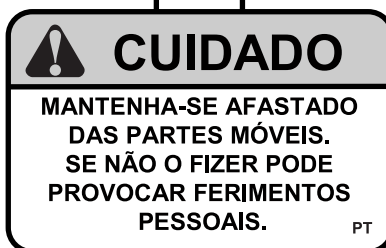
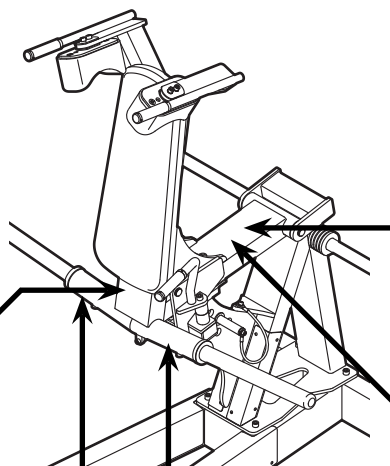


# ÍNDICE

|                                           |            |
|-------------------------------------------|------------|
| LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO ..... | 2          |
| PRECAUÇÕES IMPORTANTES. ....              | 3          |
| ANTES DE COMEÇAR. ....                    | 4          |
| TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS .....    | 5          |
| MONTAGEM .....                            | 6          |
| AJUSTES .....                             | 9          |
| MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS. .... | 11         |
| LISTA DE PEÇAS .....                      | 14         |
| DIAGRAMA AMPLIADO .....                   | 15         |
| COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE .....   | Contracapa |
| GARANTIA LIMITADA .....                   | Contracapa |

## LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE 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. Não coloque mais de 204 kg em cada barra de pesos ou em cada lado da barra de suporte. Coloque sempre o mesmo peso em ambas as barras de pesos. Nota: A máquina de musculação não inclui pesos.
10. Certifique-se sempre de que o travão de segurança esteja inserido no orifício da estrutura axial apropriado para a altura do utilizador, para que o travão de segurança impeça que a estrutura de flexão das pernas baixe o suficiente para prender o utilizador.
11. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados da máquina de musculação.
12. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés enquanto utiliza a máquina de musculação.
13. 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.
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.

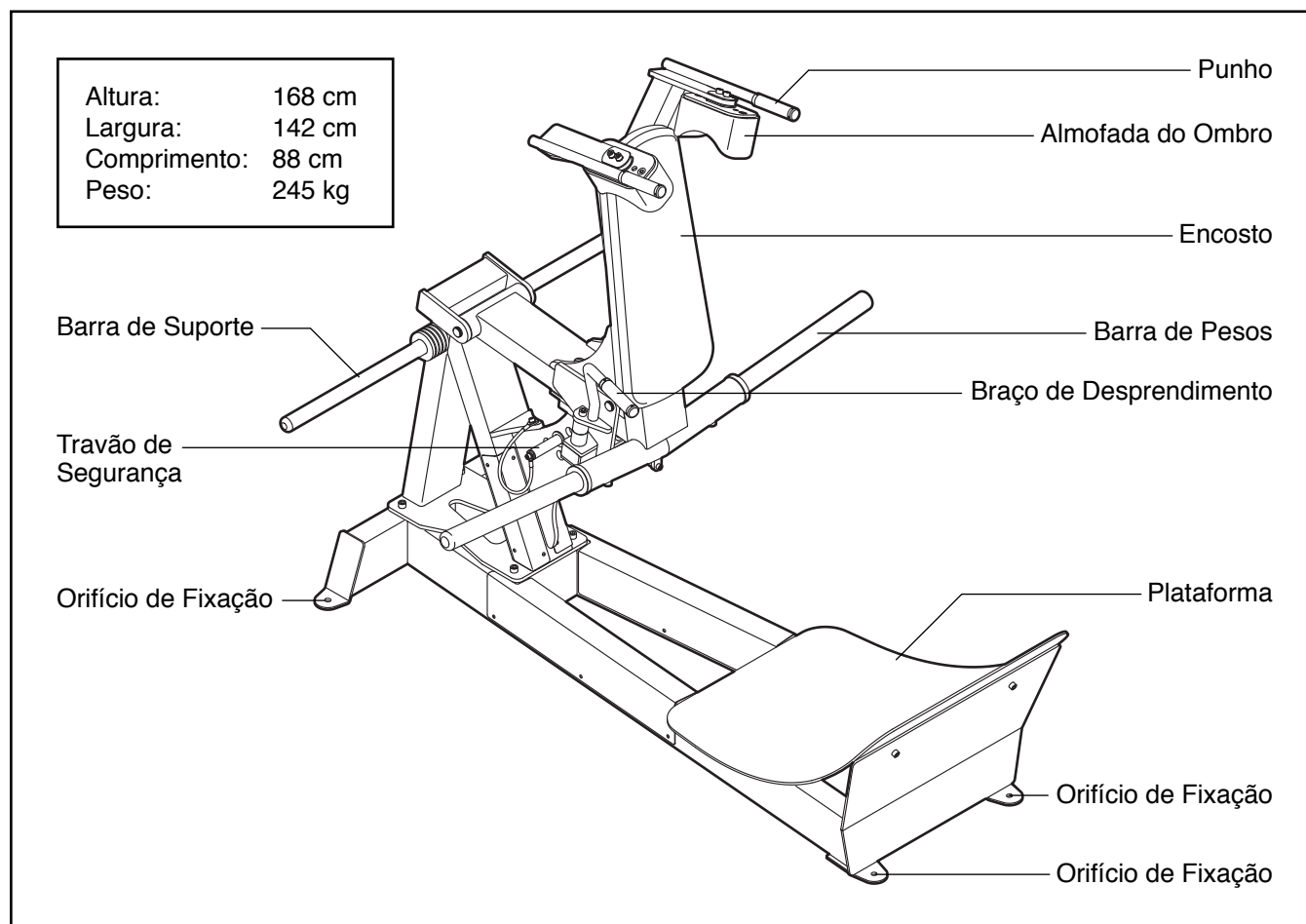
# ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a máquina de musculação FREEMOTION® EPIC™ PLATE LOADED SQUAT (agachador de discos). O PLATE LOADED SQUAT 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 PLATE LOADED SQUAT 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**

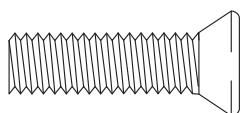
tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa frontal do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número de modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa frontal deste manual.

Antes de prosseguir com a leitura, analise o desenho abaixo e familiarize-se com as peças referenciadas.

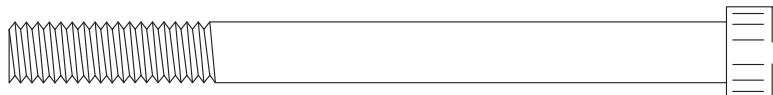


# TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

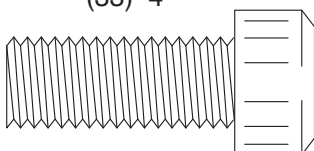
Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número-chave da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **IMPORTANTE: Se uma peça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



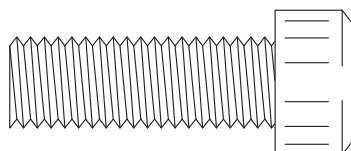
Parafuso de Cabeça  
Chata de M8 x 25mm  
(33)–4



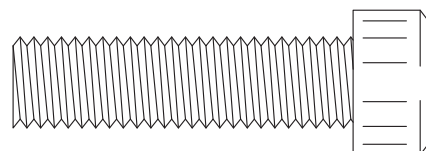
Parafuso Cilíndrico de M8 x 95mm (41)–2



Parafuso Cilíndrico  
de M12 x 30mm  
(21)–4



Parafuso Cilíndrico  
de M12 x 35mm  
(47)–4



Parafuso Cilíndrico  
de M12 x 45mm  
(22)–1

# 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.

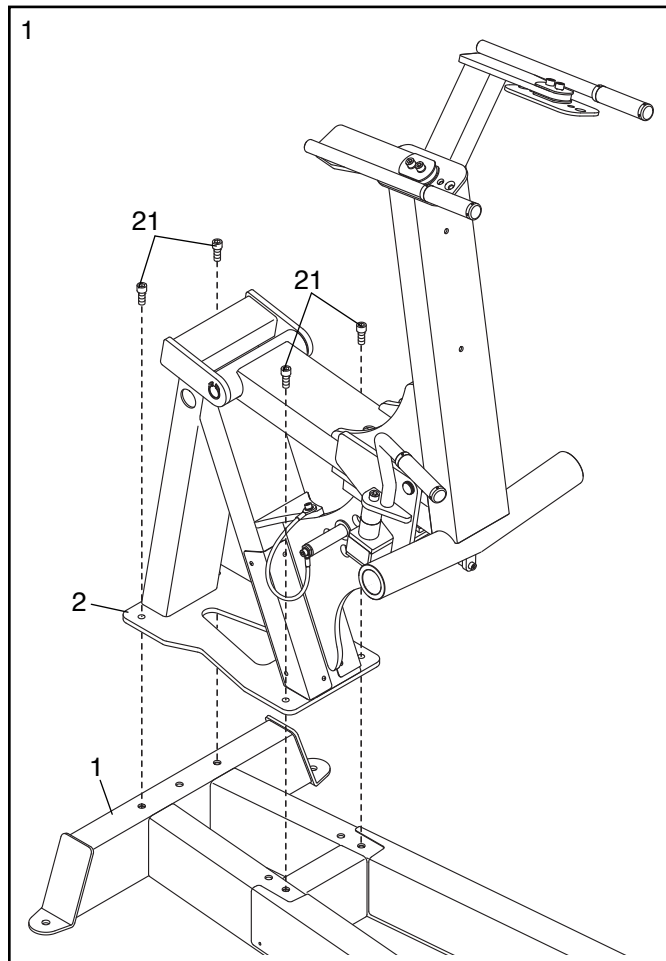
- Para a montagem são necessárias as seguintes ferramentas (não incluídas):

uma chave 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. Fixe a Estrutura Axial (2) à Base (1) com quatro Parafusos Cilíndricos de M12 x 30mm (21).

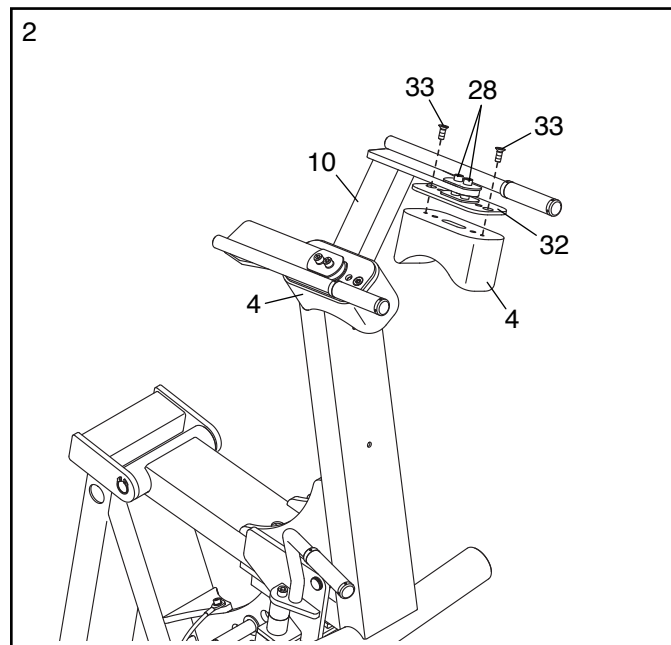


2. Desaperte, mas não remova, os dois Parafusos Cilíndricos de M10 x 30mm (28) indicados na Estrutura de Flexão das Pernas (10).

Rode ligeiramente a Placa da Almofada do Ombro (32). Fixe uma Almofada do Ombro (4) à Placa da Almofada do Ombro com dois Parafusos de Cabeça Chata de M8 x 25mm (33).

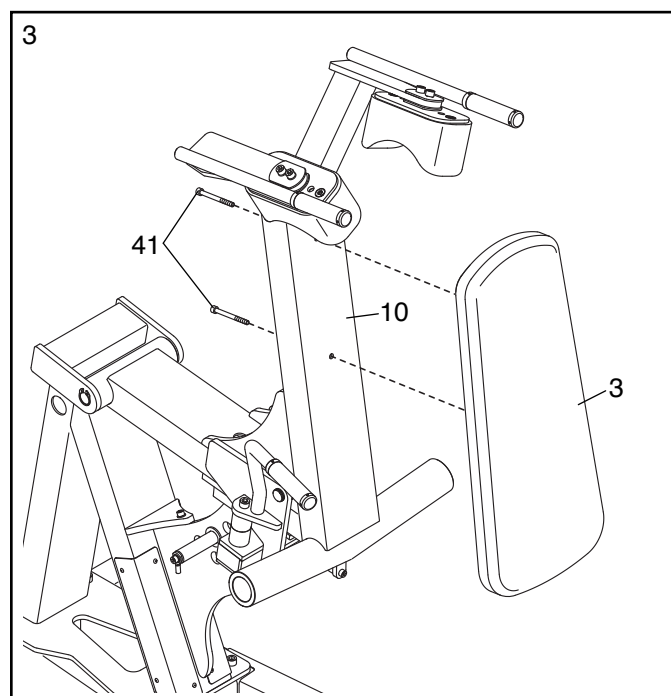
Reaperte os Parafusos Cilíndricos de M10 x 30mm (28).

**Fixe a outra Almofada do Ombro (4) da mesma forma.**



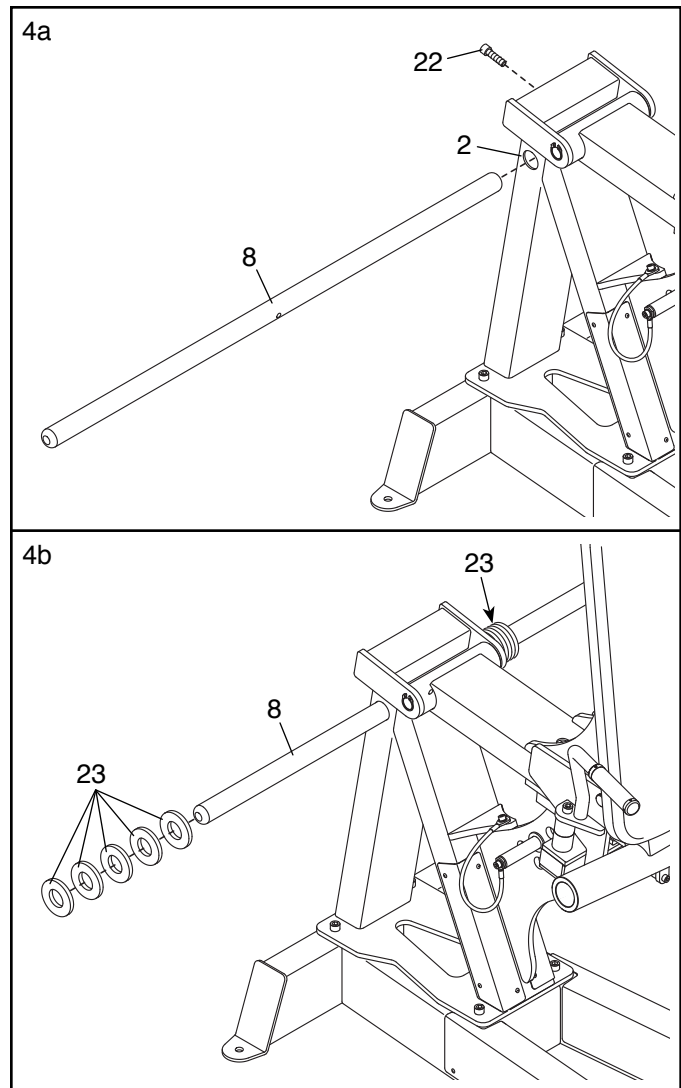
3. Posicione o Encosto (3) conforme mostrado.

Fixe o Encosto (3) à Estrutura de Flexão das Pernas (10) com dois Parafusos Cilíndricos de M8 x 95mm (41); **para evitar danificar o Encosto, aperte os Parafusos Cilíndricos somente até que o Encosto não se mexa nem pareça solto.**



4. **Consulte o desenho 4a.** Fixe a Barra de Suporte (8) à Estrutura Axial (2) com um Parafuso Cilíndrico de M12 x 45mm (22).

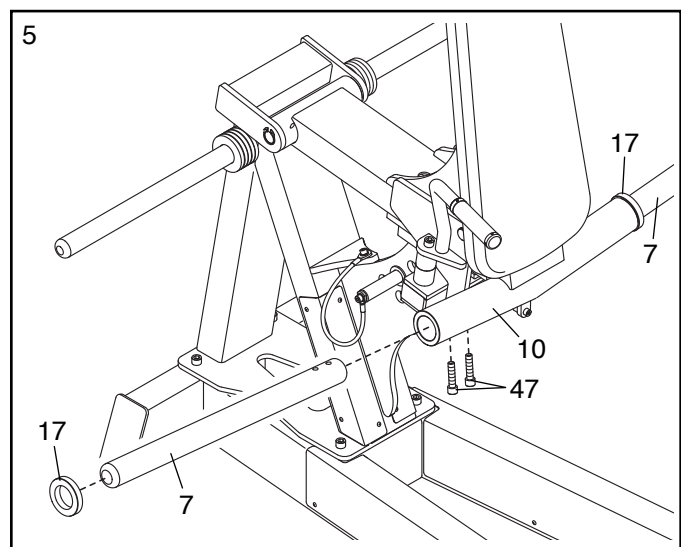
**Consulte o desenho 4b.** Insira cinco Amortecedores Pequenos dos Pesos (23) em cada lado da Barra de Suporte (8).



5. Fixe uma Barra de Pesos (7) a um lado da Estrutura de Flexão das Pernas (10) com dois Parafusos Cilíndricos de M12 x 35mm (47).

Insira um Amortecedor Grande dos Pesos (17) na Barra de Pesos (7).

**Fixe a outra Barra de Pesos (7) da mesma forma.**



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

# AJUSTES

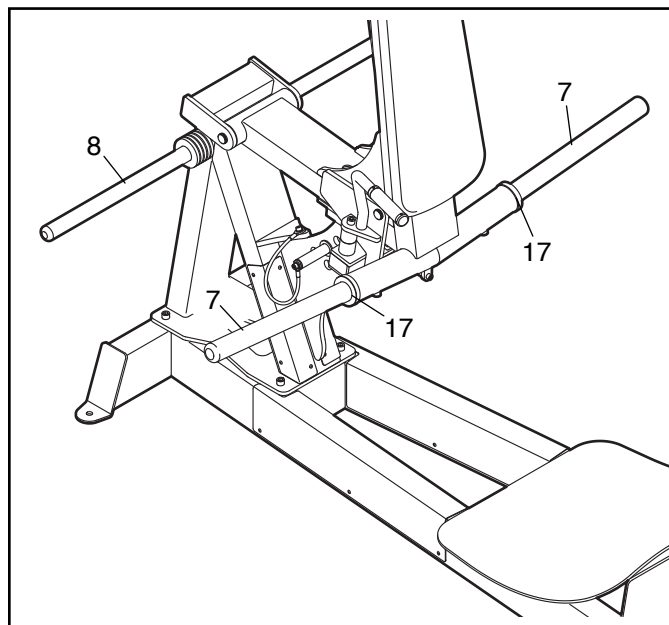
Esta secção explica como ajustar a máquina de musculação. Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas sempre que usar a máquina de musculação. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

## ACRESCENTAR PESOS À BARRA DE PESOS

Para acrescentar resistência à sua sessão de exercício, insira a mesma quantidade de pesos (não incluídos) em ambas as Barras de Pesos (7). Certifique-se de que empurra os pesos contra os Amortecedores Grandes dos Pesos (17).

Coloque os pesos não usados na Barra de Suporte (8).

**⚠️ AVISO:** Não coloque mais de 204 kg em cada Barra de Pesos (7) ou em cada lado da Barra de Suporte (8). Coloque sempre o mesmo peso em ambas as Barras de Pesos.



## PREPARAÇÃO DA MÁQUINA DE MUSCULAÇÃO

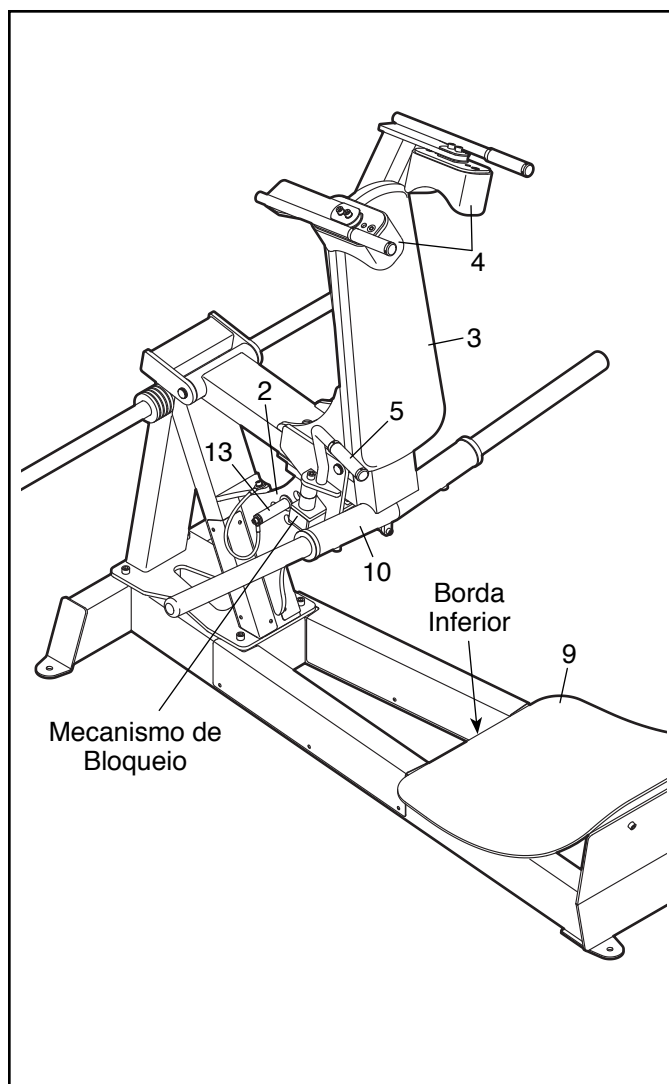
Mova o Travão de Segurança (13) para um orifício da Estrutura Axial (2) que permita que o exercício de agachamento seja executado, mas que não permita que o utilizador fique preso sob as Almofadas dos Ombros (4) se não conseguir concluir uma repetição.

Coloque-se sobre a Plataforma (9) com as costas contra o Encosto (3). Levante as Almofadas dos Ombros (4) para desengatar o mecanismo de bloqueio.

**IMPORTANTE:** Os pés do utilizador devem ficar suficientemente próximos da borda inferior da Plataforma (9) para que a sua zona lombar inferior não se afaste do Encosto (3) à medida que a Estrutura de Flexão das Pernas (10) é baixada. Os utilizadores mais baixos devem posicionar-se mais perto da borda inferior da Plataforma do que os utilizadores mais altos. O posicionamento impróprio dos pés causará desconforto na zona lombar inferior.

**⚠️ AVISO:** Não baixe a Estrutura de Flexão das Pernas (10) para uma posição que faça com que a zona lombar inferior se afaste do Encosto (3).

Quando acabar de fazer exercício, pressione o Braço de Desprendimento (5) para baixo, ao mesmo tempo que baixa a Estrutura de Flexão das Pernas (10), até que o mecanismo de bloqueio fique completamente engatado.



---

# 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 O APOIO AO CLIENTE na contracapa deste manual.

## MANUTENÇÃO DIÁRIA

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. Não use solventes, como diluente, querosene, gasolina ou líquidos semelhantes para limpar a máquina de musculação.

## MANUTENÇÃO SEMANAL

### Máquina

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

---

## NOTAS

---

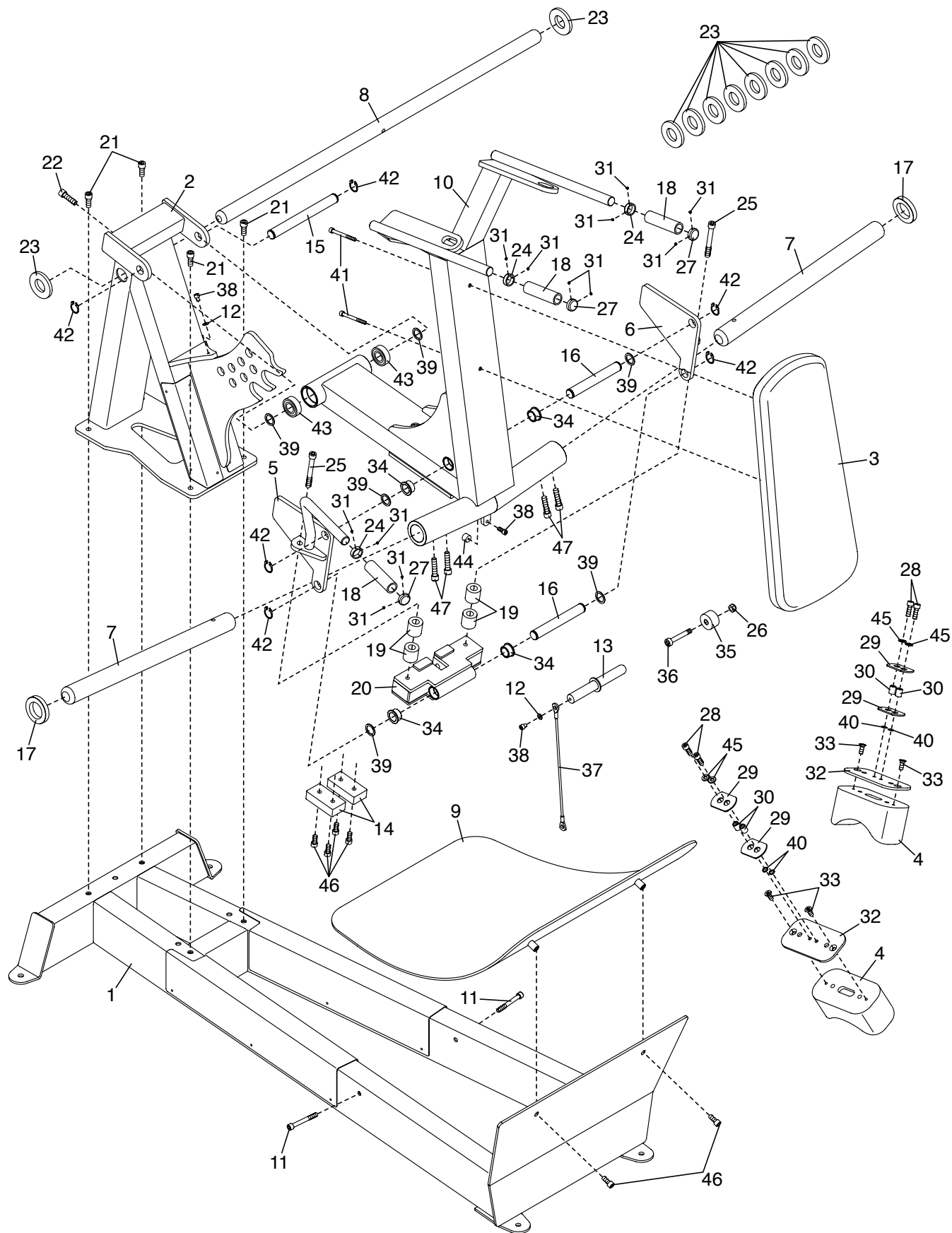
## NOTAS

# LISTA DE PEÇAS

Modelo nº F217.0 R0715A

| Nº | Qtd. | Descrição                                     | Nº | Qtd. | Descrição                             |
|----|------|-----------------------------------------------|----|------|---------------------------------------|
| 1  | 1    | Base                                          | 26 | 1    | Porca de M12                          |
| 2  | 1    | Estrutura Axial                               | 27 | 3    | Tampa do Punho                        |
| 3  | 1    | Encosto                                       | 28 | 4    | Parafuso Cilíndrico de M10 x 30mm     |
| 4  | 2    | Almofada do Ombro                             | 29 | 4    | Espaçador de Nylon                    |
| 5  | 1    | Braço de Desprendimento                       | 30 | 4    | Espaçador da Almofada do Ombro        |
| 6  | 1    | Placa do Braço                                | 31 | 12   | Parafuso de Fixação de M4 x 3mm       |
| 7  | 2    | Barra de Pesos                                | 32 | 2    | Placa da Almofada do Ombro            |
| 8  | 1    | Barra de Suporte                              | 33 | 4    | Parafuso de Cabeça Chata de M8 x 25mm |
| 9  | 1    | Plataforma                                    | 34 | 4    | Bucha                                 |
| 10 | 1    | Estrutura de Flexão das Pernas                | 35 | 1    | Rolamento da Caixa de Bloqueio        |
| 11 | 2    | Parafuso Cilíndrico de M10 x 85mm             | 36 | 1    | Pino Cilíndrico de M12 x 65mm         |
| 12 | 2    | Anilha M8                                     | 37 | 1    | Corrente                              |
| 13 | 1    | Travão de Segurança                           | 38 | 3    | Parafuso Cilíndrico de M8 x 15mm      |
| 14 | 2    | Amortecedor da Estrutura de Flexão das Pernas | 39 | 6    | Anilha de Nylon Grande                |
| 15 | 1    | Eixo de Rotação Comprido                      | 40 | 4    | Anilha Serrada de M10                 |
| 16 | 2    | Eixo de Rotação Curto                         | 41 | 2    | Parafuso Cilíndrico de M8 x 95mm      |
| 17 | 2    | Amortecedor Grande dos Pesos                  | 42 | 6    | Anel de Retenção de 25mm              |
| 18 | 3    | Punho                                         | 43 | 2    | Rolamento Axial                       |
| 19 | 4    | Espaçador da Caixa de Bloqueio                | 44 | 1    | Amortecedor Pequeno                   |
| 20 | 1    | Caixa de Bloqueio                             | 45 | 4    | Anilha de M10                         |
| 21 | 4    | Parafuso Cilíndrico de M12 x 30mm             | 46 | 6    | Parafuso Cilíndrico de M10 x 25mm     |
| 22 | 1    | Parafuso Cilíndrico de M12 x 45mm             | 47 | 4    | Parafuso Cilíndrico de M12 x 35mm     |
| 23 | 10   | Amortecedor Pequeno dos Pesos                 | *  | —    | Manual do Utilizador                  |
| 24 | 3    | Anilha do Punho                               |    |      |                                       |
| 25 | 2    | Parafuso Cilíndrico de M12 x 105mm            |    |      |                                       |

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 O APOIO AO CLIENTE

Se tiver dúvidas depois de ler este manual, ou se tiver peças danificadas ou em falta, contacte o Serviço de Apoio ao Cliente através de um dos números de telefone ou endereços indicados abaixo. **Anote o número de modelo, número de série e nome do produto (consulte a capa deste manual) Antes de contactar o Serviço de Apoio ao Cliente. Se encomendar peças de substituição, anote também o número de código e descrição de cada peça (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO perto do final deste manual).**

## Nos Estados Unidos da América

Por telefone: 1-800-201-2109, de segunda a sexta das 6h às 18h MT (zona das montanhas)

E-mail: [customercare@freemotionfitness.com](mailto:customercare@freemotionfitness.com)

Por escrito:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Estados Unidos da América

## Fora dos Estados Unidos da América

Por telefone: 001-800-527-5417 ou 001-435-786-3521, de segunda a sexta das 6h às 15h (hora da zona das montanhas dos EUA)

E-mail: [intlcustomercare@freemotionfitness.com](mailto:intlcustomercare@freemotionfitness.com)

# GARANTIA LIMITADA

## PERÍODOS E COBERTURA DA GARANTIA

A FreeMotion Fitness garante que este produto está isento de defeitos de fabrico e material sob condições de utilização e manutenção normais. As peças e o desgaste têm garantia de um (1) ano, a menos que a fatura especifique de outra forma.

O período da garantia tem início na data de compra da fatura. Quaisquer peças reparadas ou substituídas durante o período de garantia ficarão garantidas durante o que restar do período de garantia original.

## CONDIÇÕES E LIMITAÇÕES

As ocorrências seguintes invalidarão a garantia deste produto:

1. Esta garantia aplica-se apenas ao proprietário original e é intransmissível.
2. A garantia de mão-de-obra aplica-se apenas a produtos vendidos nos EUA e no Canadá. Contacte o seu revendedor FreeMotion Fitness autorizado para pormenores sobre a garantia de mão-de-obra no seu país.
3. Qualquer uso indevido, abuso ou reparação imprópria.
4. Utilizadores que excedam o peso máximo por utilizador indicado neste manual. Nota: Este produto pode não ter um peso máximo por utilizador.
5. Danos causados por movimentação do produto ou armazenamento inadequado, incluindo a movimentação ou o armazenamento do produto sobre a sua parte lateral.
6. Utilização ou armazenamento do produto no exterior ou em ambientes de elevada humidade, incluindo zonas de spa e piscinas.
7. Danos provocados por ligação elétrica incorreta ou corrente elétrica insuficiente. Nota: Este produto pode não ter fios elétricos.

Esta garantia não se aplicará ao seguinte:

1. Peças ornamentais, incluindo punhos, assentos, autocolantes e etiquetas.

2. Custos de recolha, entrega ou transporte decorrentes de uma reparação.
3. Qualquer problema resultante de uma montagem ou entrega imprópria.

## O QUE FAZER SE PRECISAR DE ASSISTÊNCIA

A assistência da FreeMotion Fitness ao abrigo da garantia pode ser obtida contactando o revendedor autorizado ao qual adquiriu este produto. Tenha o cuidado de conservar a fatura original e os dados sobre o número de série. Se este produto sofrer uma falha ao abrigo da garantia aqui expressa, a FreeMotion Fitness, segundo sua própria opção, procederá à reparação, à substituição ou ao reembolso do preço de compra. A FreeMotion Fitness compensa os prestadores de assistência pelas viagens para trabalhos ao abrigo da garantia dentro das suas áreas de serviço. O utilizador poderá ter de pagar encargos adicionais por pedidos de assistência que obriguem a deslocações para lá dessas áreas.

A FreeMotion Fitness não se responsabiliza por danos indirectos, especiais ou consequentes decorrentes da utilização ou do desempenho do produto; danos relativos a qualquer perda económica, perda de bens, perda de receitas ou lucros, perda de usufruto ou utilização ou custo de remoção ou instalação; ou outros danos consequentes. Alguns países não permitem a exclusão ou limitação de danos consequentes. Em conformidade com isso, a limitação acima poderá não se aplicar a si. Esta garantia dá-lhe direitos específicos e poderá ter outros direitos que variam de país para país.

## PARA CONTACTAR A FREEMOTION FITNESS

Consulte COMO CONTACTAR O SERVIÇO DE APOIO AO CLIENTE acima.