

FREEMOTION®

Plate Loaded Leg Press

Modelo nº F218.0

Nº de Série _____

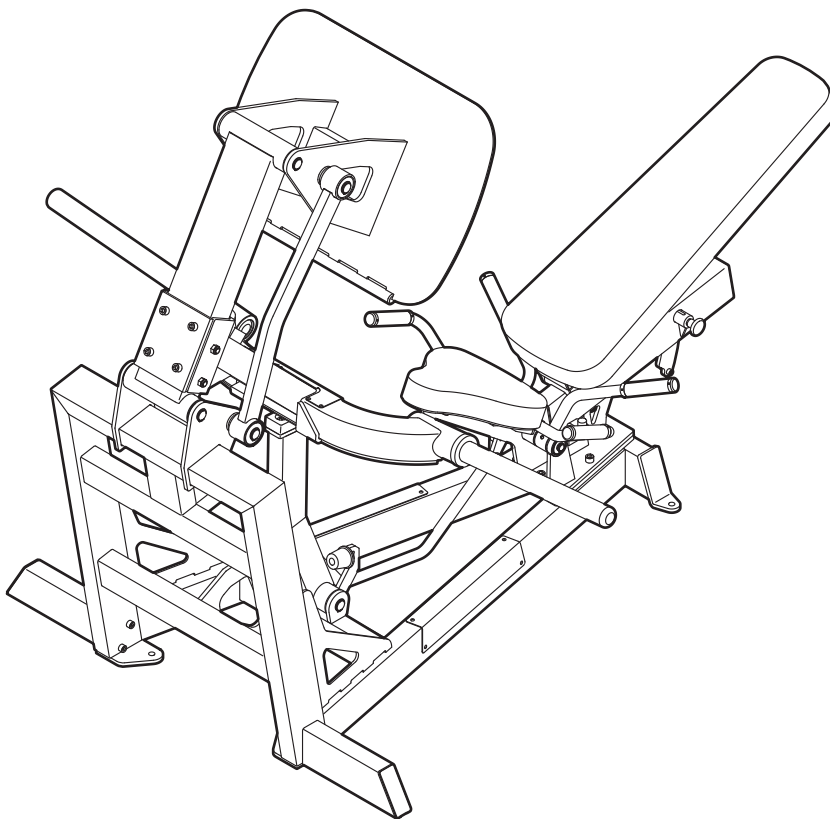
Escreva o número de série no espaço acima para consulta futura.



MANUAL DO UTILIZADOR

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
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS.	5
MONTAGEM.	6
AJUSTES	10
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.	11
LISTA DE PEÇAS	13
DIAGRAMA AMPLIADO	14
COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE	Contracapa
GARANTIA LIMITADA	Contracapa

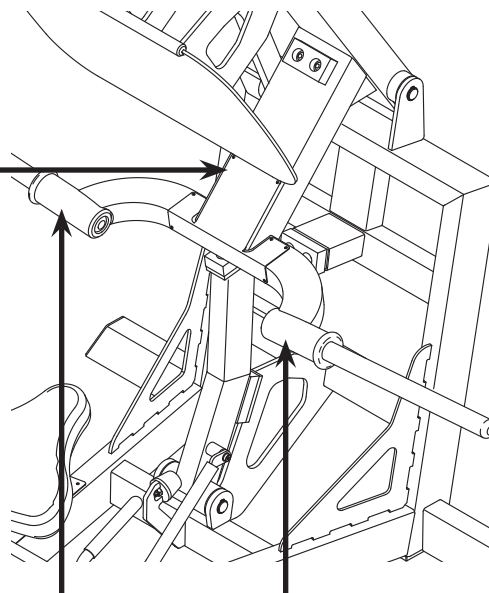
LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

Esta ilustração indica a localização do autocolante de aviso. **Se o autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a contracapa 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.

⚠ ADVERTÊNCIA

- A incorrecta utilização deste aparelho pode provocar lesões graves
- Leia e siga todos os avisos e instruções e obtenha instruções adequadas antes da utilização.
- Não permita crianças no aparelho ou à volta do mesmo.
- Mantenha o corpo, as roupas e o cabelo livres e afastados de todas as peças móveis.
- O peso do utilizador não pode exceder os 159 kg.
- Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.





⚠ CUIDADO

**MANTENHA-SE AFASTADO
DAS PARTES MÓVEIS.
SE NÃO O FIZER PODE
PROVOCAR FERIMENTOS
PESSOAIS.**

PT

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. Coloque sempre o mesmo peso em ambas barras de pesos. Nota: Da máquina de musculação não inclui pesos.
10. A máquina de musculação está concebida para suportar um peso máximo do utilizador de 160 kg. Não coloque mais de 204 kg em cada barra de pesos. Coloque sempre uma quantidade equivalente de peso em cada barra de pesos.
11. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 13 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 a morte. Se sentir fraqueza, falta de ar ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a máquina de musculação FREEMOTION® PLATE LOADED LEG PRESS (Resistência para Pernas). The PLATE LOADED LEG PRESS 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 PLATE LOADED LEG 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 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.

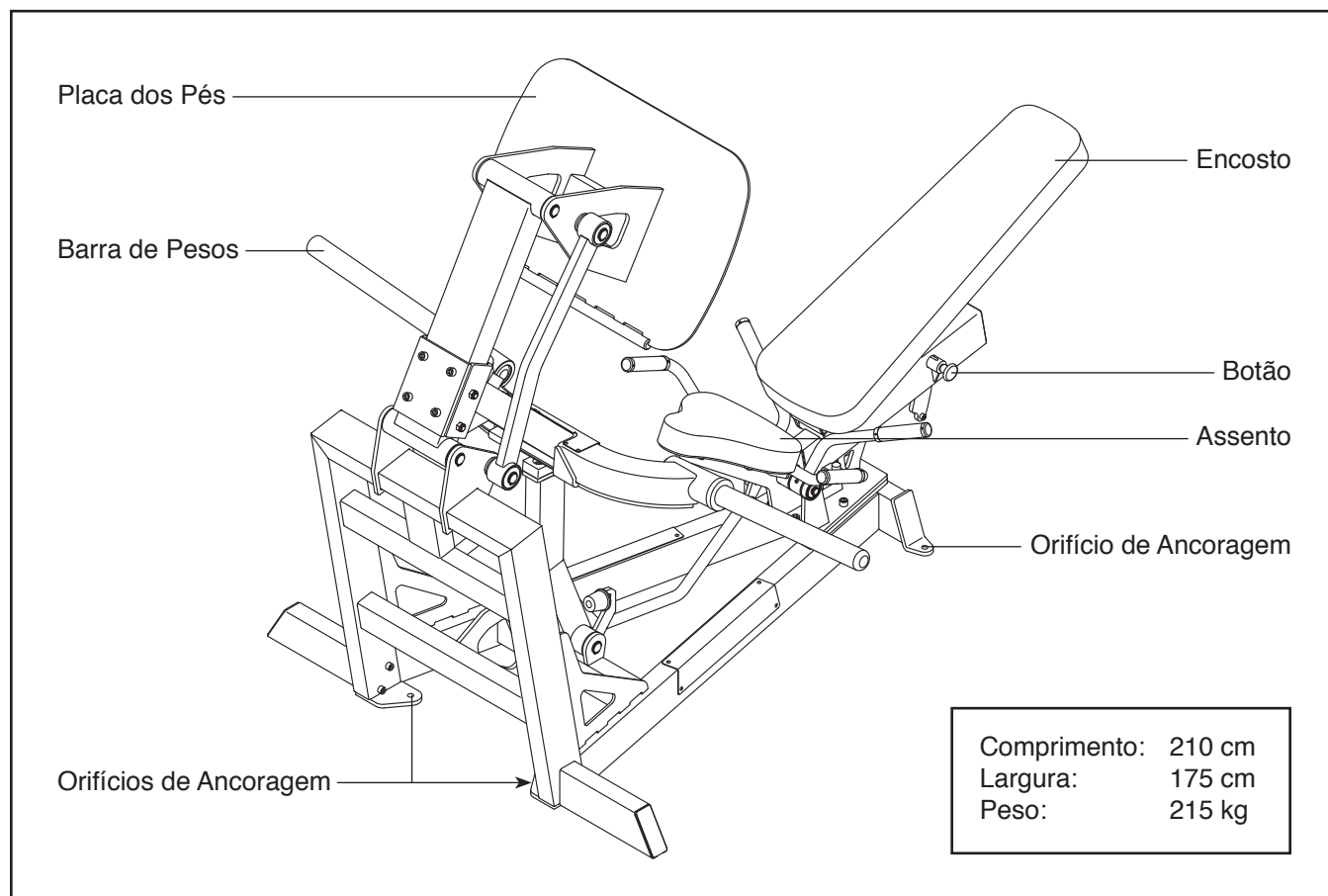
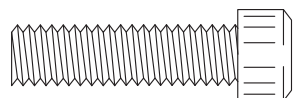
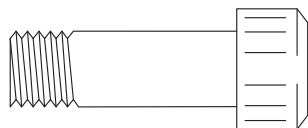


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

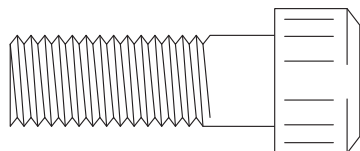
Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número-chave da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **IMPORTANTE: Se uma peça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



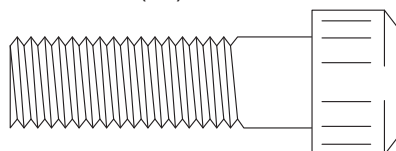
Parafuso de M8 x 25mm
(46)–4



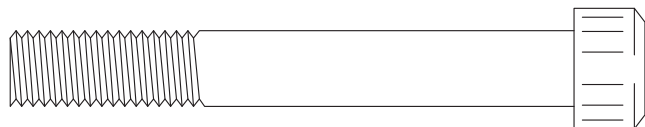
Pino de M10 x 30mm
(52)–1



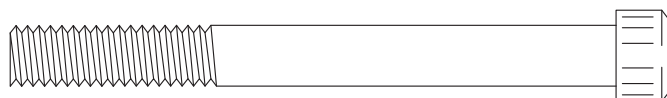
Parafuso de M12 x 35mm
(40)–4



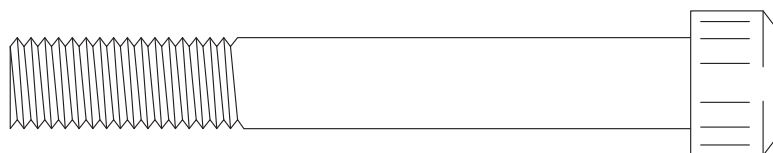
Pino de M12 x 40mm (58)–2



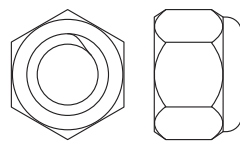
Parafuso de M10 x 75mm (39)–4



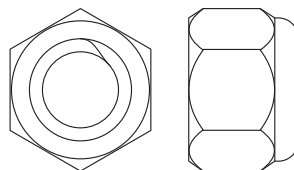
Parafuso de M8 x 80mm (59)–2



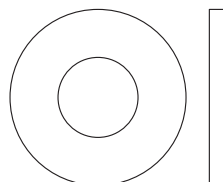
Parafuso de M12 x 90mm (17)–4



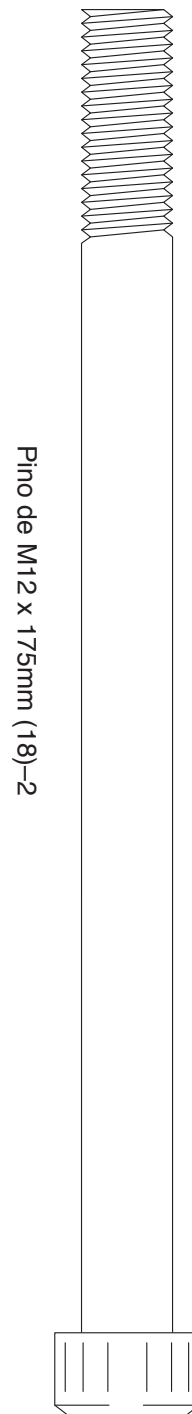
Porca de Travamento
de M10 (48)–1



Porca de
Travamento de
M12 (27)–4



Anilha Plástica
de M10 (63)–1



Pino de M12 x 175mm (18)–2

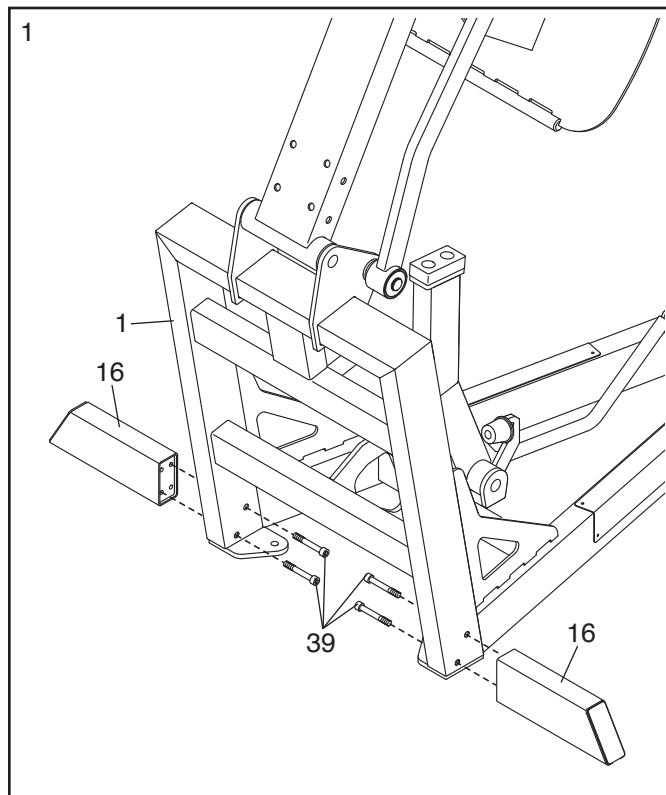
MONTAGEM

- 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

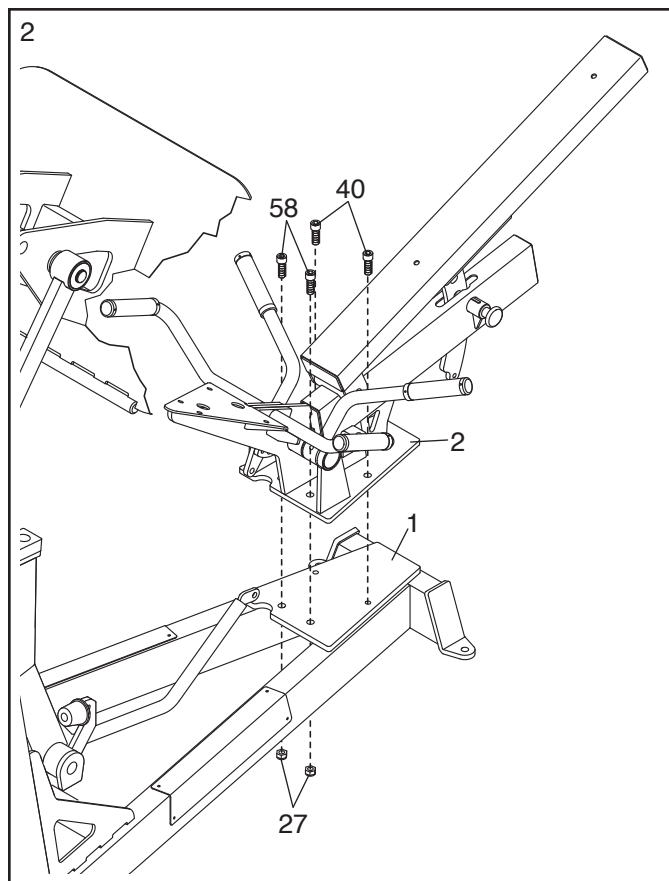


A montagem pode ser facilitada se tiver um conjunto de bocais, um conjunto de chaves de porcas abertas ou fechadas ou um conjunto de chaves de roquete.

1. Fixe cada Perna da Base (16) à Base (1) com dois Parafusos de M10 x 75mm (39).

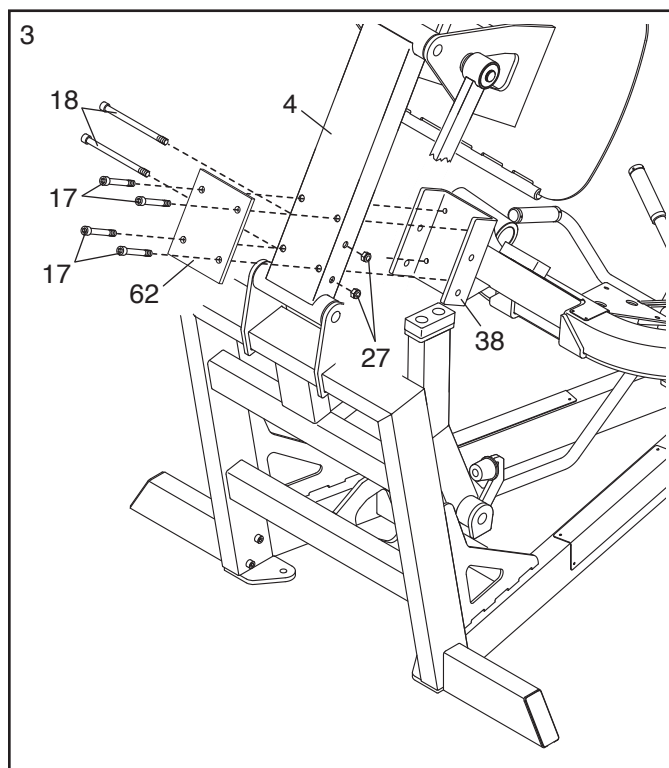


2. Fixe a Estrutura do Assento (2) à Base (1) com dois Parafusos de M12 x 35mm (40), dois Pinos de M12 x 40mm (58) e duas Porcas de Travamento de M12 (27).



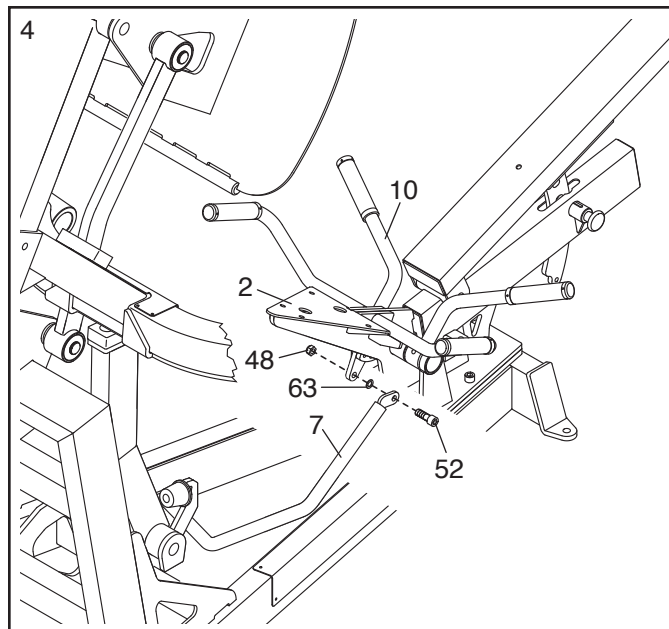
3. Identifique a Estrutura dos Pesos (38) e oriente-a conforme a ilustração.

Fixe a Estrutura dos Pesos (38) à Estrutura da Placa para os Pés (4) com quatro Parafusos de M12 x 90mm (17), a Placa da Estrutura (62), dois Pinos de M12 x 175mm (18) e duas Porcas de Travamento de M12 (27).



4. Identifique o Braço de Ajuste Direito (10), que está ligado à Estrutura do Assento (2).

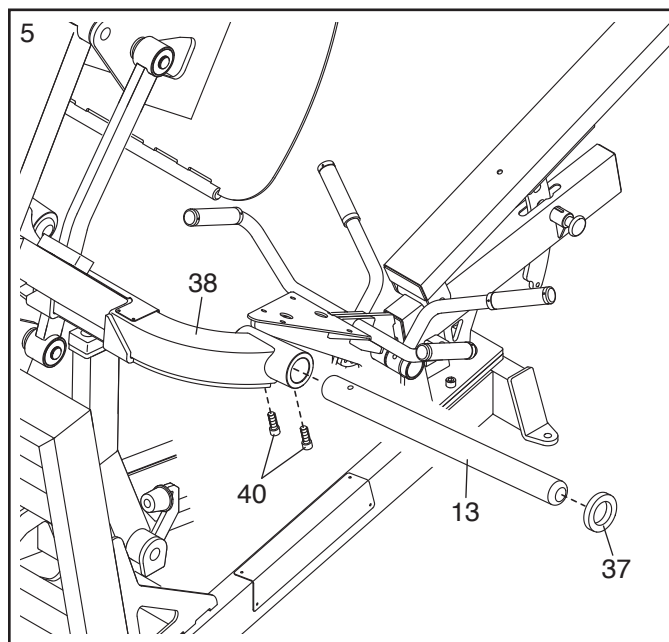
Fixe o Braço de Suporte (7) ao Braço de Ajuste Direito (10) com um Pino de M10 x 30mm (52), uma Anilha Plástica de M10 (63), e uma Porca de Travamento de M10 (48).



5. Fixe uma Barra de Pesos (13) ao lado esquerdo da Estrutura dos Pesos (38) com dois Parafusos de M12 x 35mm (40).

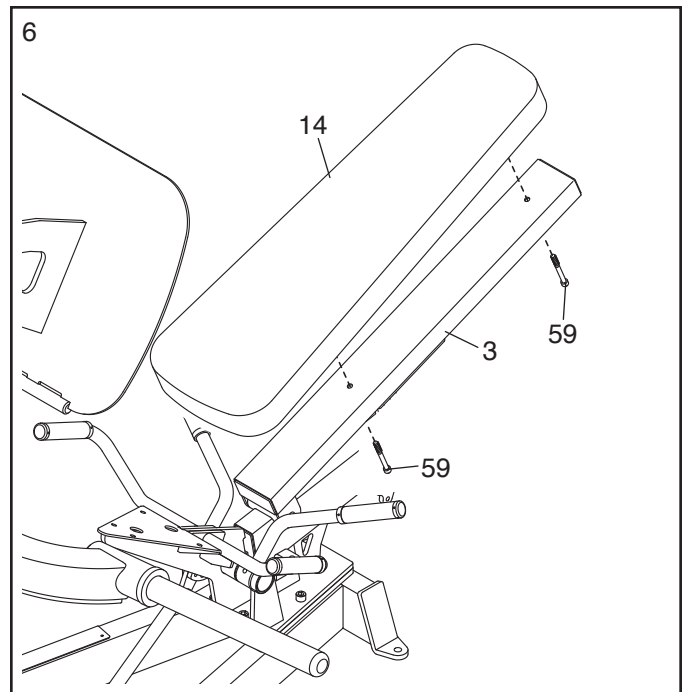
Insira um Amortecedor dos Pesos (37) na Barra de Pesos (13).

Repita este passo no outro lado da máquina de musculação.

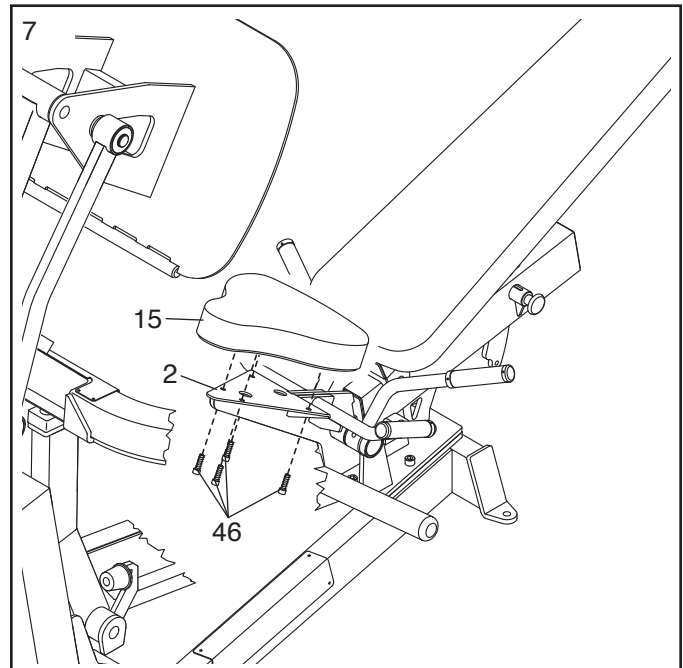


6. Oriente o Encosto (14) conforme a ilustração.

Fixe o Encosto (14) à Estrutura do Encosto (3) com dois Parafusos de M8 x 80mm (59).



7. Fixe o Assento (15) à Estrutura do Assento (2) com quatro Parafusos de M8 x 25mm (46).



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.

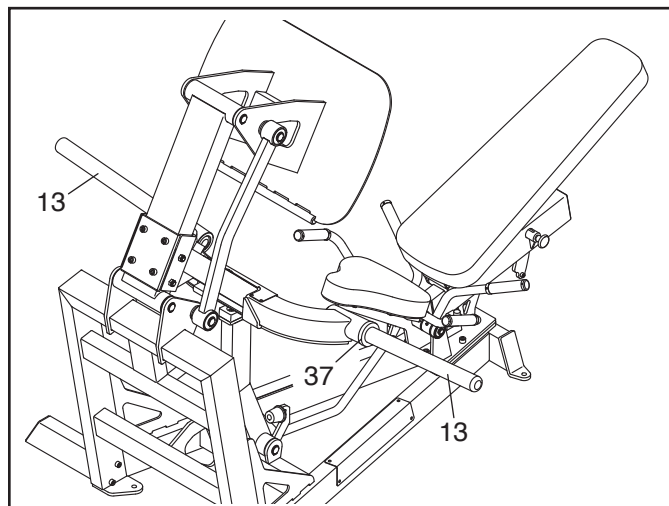
AJUSTES

Esta secção explica como ajustar a máquina de musculação. Certifique-se de que todas as peças estão adequadamente apertadas de cada vez que a máquina de musculação for utilizada. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

ACRESCENTAR PESOS AO BRAÇO DOS PESOS

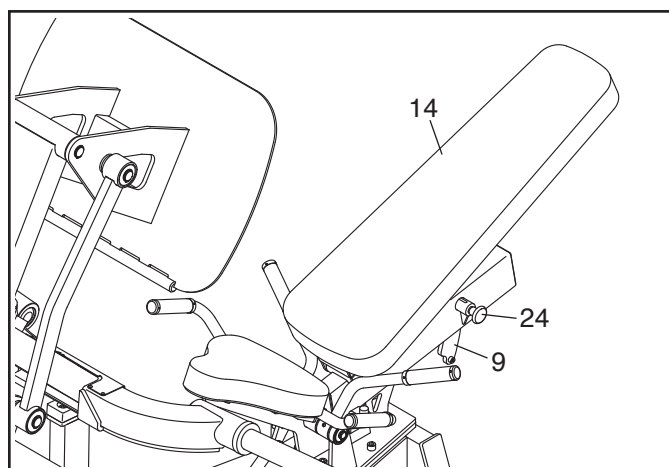
Para acrescentar resistência ao exercício, insira a mesma quantidade de pesos (não incluídos) em ambas as Barras dos Pesos (13). Certifique-se de que os pesos estão encostados aos Amortecedores dos Pesos (37).

AVISO: Não coloque mais de 204 kg em cada Barra de Pesos (13). Coloque sempre a mesma quantidade de peso em cada Barra de Pesos.



AJUSTAR O ENCOSTO

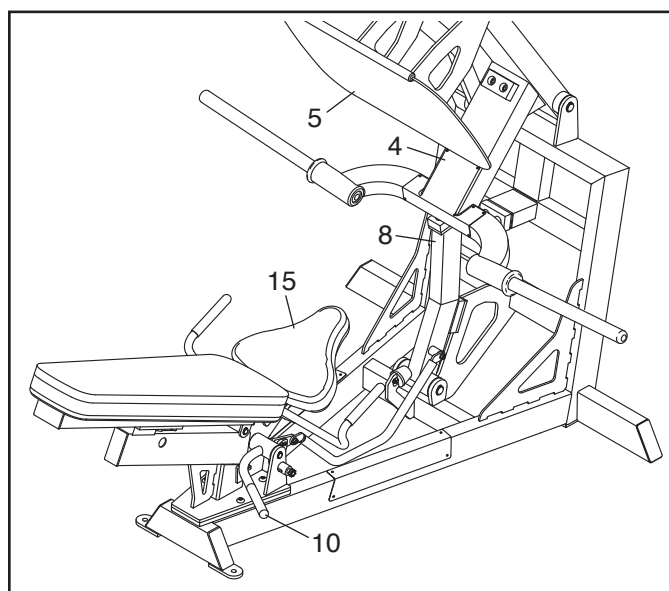
Para alterar o ângulo do Encosto (14), puxe o Botão (24) para fora e mova o Encosto para a posição pretendida. Em seguida, encaixe novamente o Botão na Haste de Ajuste do Encosto (9).



AJUSTAR O SUPORTE DA ESTRUTURA

Para permitir que a Placa para os Pés (5) desça, empurre-a para cima e levante o Braço de Ajuste Direito (10) para que o Suporte da Estrutura (8) rode em direcção ao Assento (15).

Quando terminar o exercício, coloque novamente o Suporte da Estrutura (8) na posição sob a Estrutura da Placa para os Pés (4).



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:** 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.

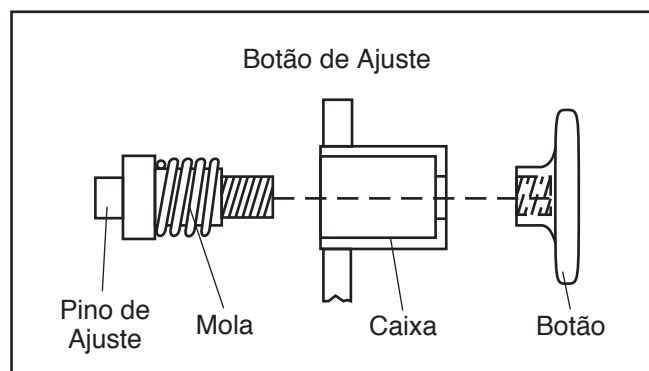
MANUTENÇÃO SEMANAL

Ferragens

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

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº F218.0 R0417A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Base	35	6	Anilha Plástica Pequena
2	1	Estrutura do Assento	36	4	Anel de Retenção Pequeno
3	1	Estrutura do Encosto	37	2	Amortecedor dos Pesos
4	1	Estrutura da Placa para os Pés	38	1	Estrutura dos Pesos
5	1	Placa dos Pés	39	4	Parafuso de M10 x 75mm
6	1	Braço da Placa para os Pés	40	6	Parafuso de M12 x 35mm
7	1	Braço de Suporte	41	4	Tampa do Punho
8	1	Suporte da Estrutura	42	3	Parafuso de M10 x 25mm
9	1	Haste de Ajuste do Encosto	43	1	Acolchoamento Pequeno
10	1	Braço de Ajuste Direito	44	2	Pino do Rolo Pequeno
11	1	Punho Direito	45	2	Parafuso de M6 x 20mm
12	1	Punho Esquerdo	46	4	Parafuso de M8 x 25mm
13	2	Barra de Pesos	47	2	Parafuso de M10 x 40mm
14	1	Encosto	48	4	Porca de Travamento de M10
15	1	Assento	49	2	Pino de M10 x 45mm
16	2	Perna da Base	50	4	Anilha do Punho
17	4	Parafuso de M12 x 90mm	51	1	Anilha de M10
18	2	Pino de M12 x 175mm	52	1	Pino de M10 x 30mm
19	1	Braço de Ajuste Esquerdo	53	1	Eixo da Estrutura
20	1	Parafuso de M8 x 16mm	54	2	Eixo da Placa para os Pés
21	4	Punho de 200mm	55	16	Parafuso de Fixação de M4 x 3mm
22	1	Pino do Encosto	56	1	Haste de Ajuste do Braço
23	2	Mola	57	1	Pino do Braço
24	1	Botão	58	2	Pino de M12 x 40mm
25	2	Pino do Rolo Grande	59	2	Parafuso de M8 x 80mm
26	5	Amortecedor Rectangular	60	1	Parafuso de M6 x 25mm
27	4	Porca de Travamento de M12	61	1	Parafuso de M10 x 16mm
28	1	Amortecimento	62	1	Placa da Estrutura
29	1	Eixo do Encosto	63	2	Anilha Plástica de M10
30	1	Eixo do Braço	64	8	Parafuso de Cabeça Redonda M10 x 25mm
31	8	Anel de Retenção Grande	65	8	Anilha de M10 x 20mm
32	8	Anilha Plástica Grande	*	—	Manual do Utilizador
33	10	Apoio Grande			
34	6	Apoio Pequeno			

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 A

Modelo nº F218.0 R0417A

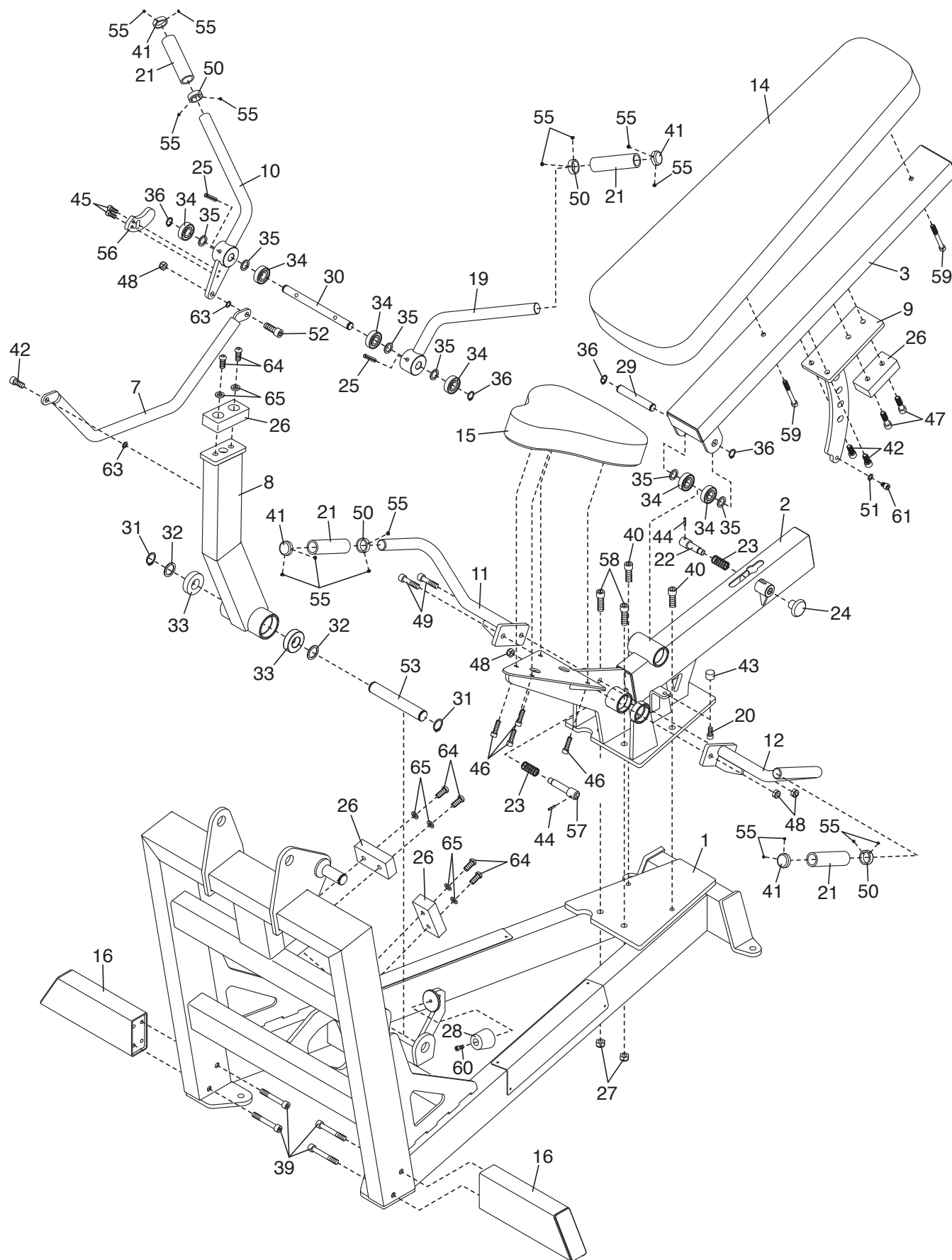
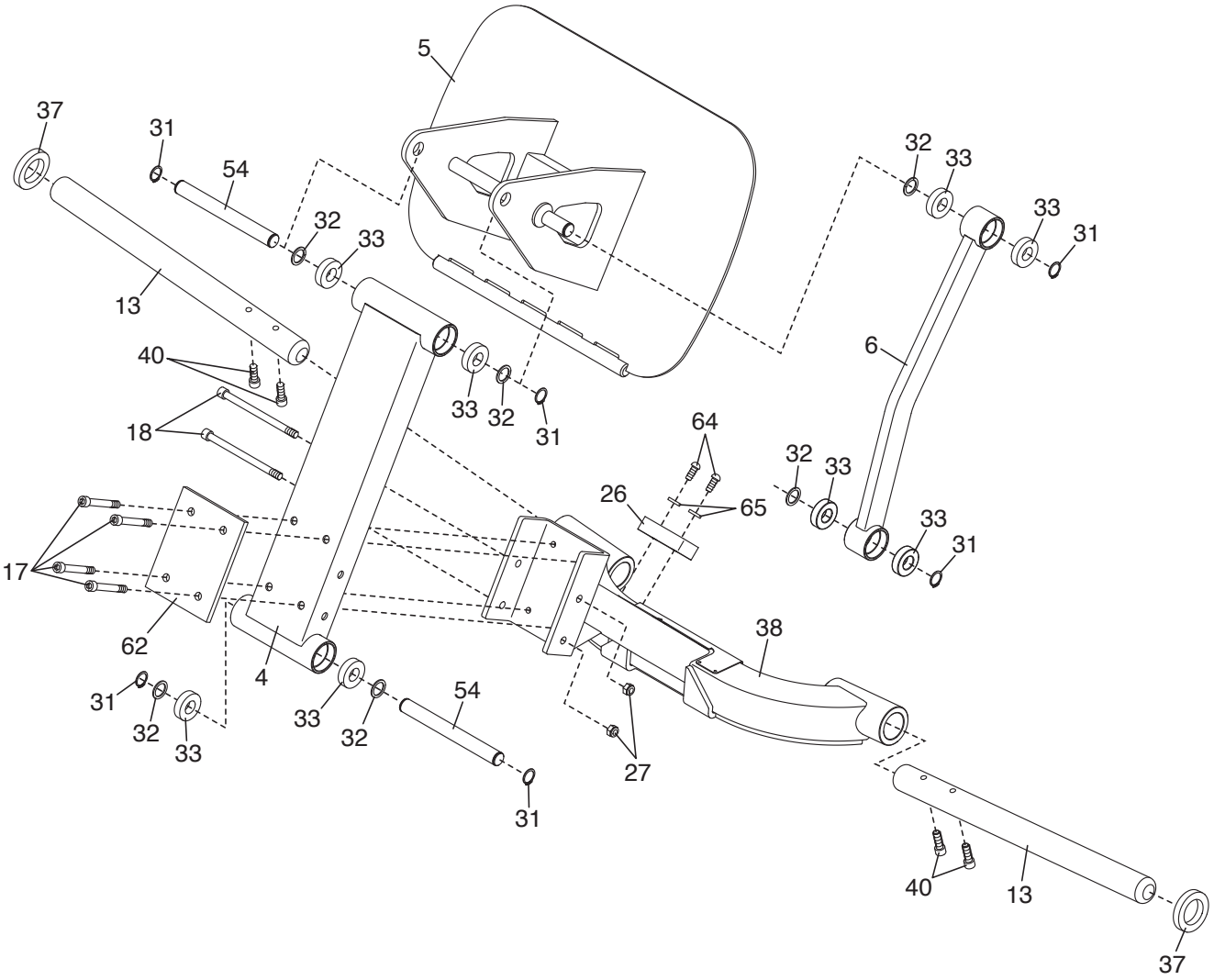


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº F218.0 R0417A



COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE

Se tiver dúvidas depois de ler este manual, ou se tiver peças danificadas ou em falta, contacte o 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 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

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

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.
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 indiretos, 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 APOIO AO CLIENTE acima.