



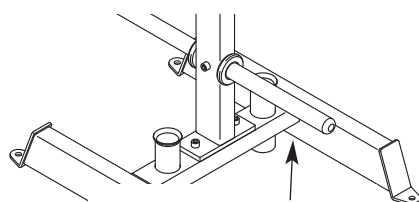
## Weight & Bar Rack

### MANUAL DO UTILIZADOR

Modelo nº F219.0

Nº de Série \_\_\_\_\_

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



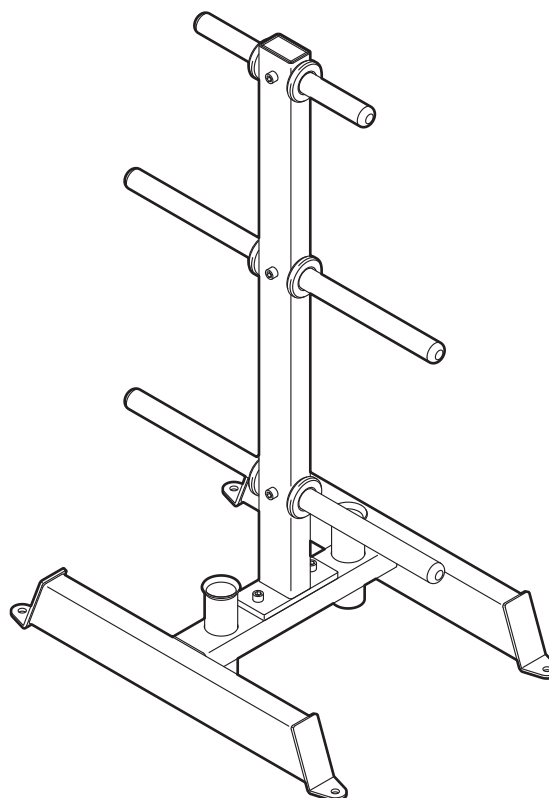
Autocolante do Número de Série (no lado de baixo da base)

### 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.

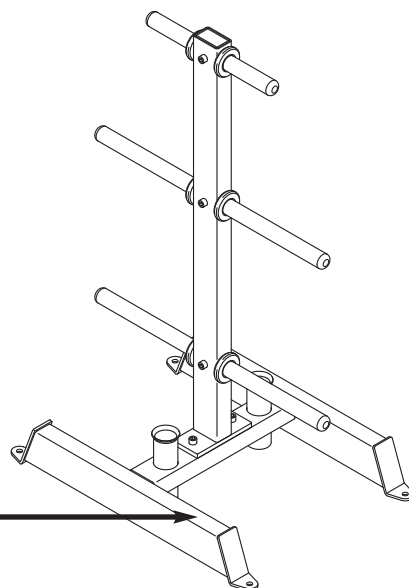
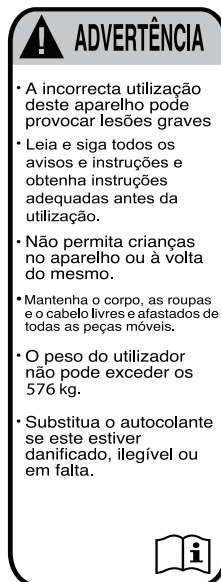


# ÍNDICE

|                                                |            |
|------------------------------------------------|------------|
| LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO .....    | 2          |
| PRECAUÇÕES IMPORTANTES .....                   | 3          |
| ANTES DE COMEÇAR .....                         | 4          |
| MONTAGEM .....                                 | 5          |
| MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS .....      | 6          |
| LISTA DE PEÇAS/DIAGRAMA AMPLIADO .....         | 7          |
| COMO CONTACTAR A ASSISSTÊNCIA AO CLIENTE ..... | Contracapa |

## LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

O autocolante de aviso apresentado aqui é incluído com este produto. Aplique o autocolante de aviso sobre o aviso em inglês na localização indicado. 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

**⚠️ 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 comprador 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 ancoragem de 14 mm para máxima estabilidade, a máquina de musculação deve ser fixado 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 todos os avisos e etiquetas de aviso 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. O equipamento de musculação está concebido para suportar um peso máximo total de 576 kg. A barra de arrumação curta pode suportar até seis pesos de 66 kg). A barra de arrumação longa superior pode suportar até catorze pesos de 35 libras (490 libras/222 kg). A barra de arrumação longa inferior pode suportar até catorze pesos de 45 libras (630 libras/280 kg). O equipamento de musculação pode também suportar duas barras direitas ou tipo W de tamanho olímpico. Nota: o equipamento de musculação não inclui barras ou pesos.
10. Mantenha sempre as crianças de idade inferior a 12 anos e os animais afastados da máquina de musculação.
11. Use sempre sapatos de desporto para protecção dos pés enquanto estiver usando a máquina de musculação.
12. 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.

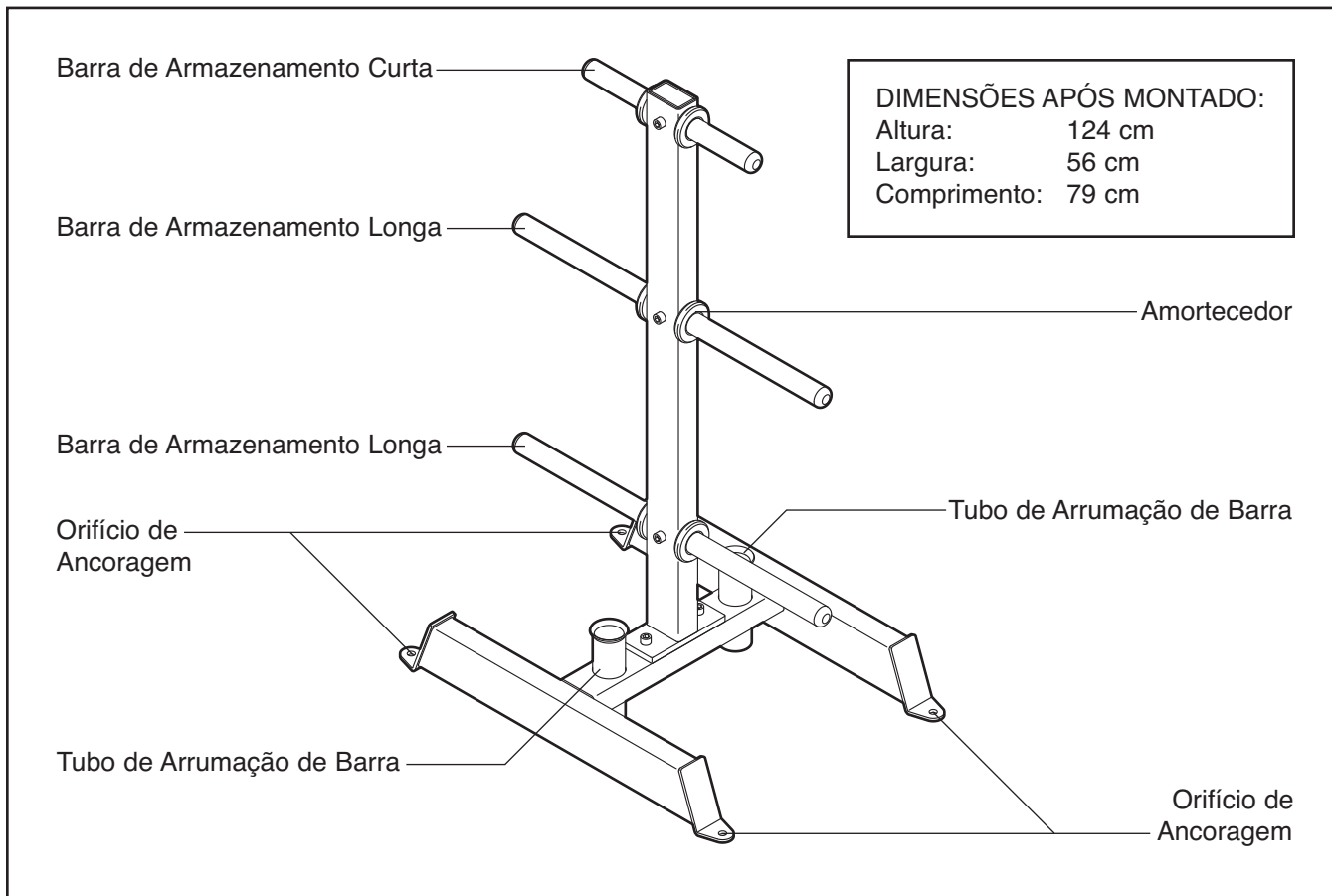
# ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o equipamento de musculação FREEMOTION® EPIC™ WEIGHT & BAR RACK (Cabide de pesos e barras). O robusto WEIGHT & BAR RACK (Cabide de pesos e barras) está concebido para proporcionar uma arrumação conveniente e um acesso fácil para os seus pesos e barras de tamanho olímpico.

**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.

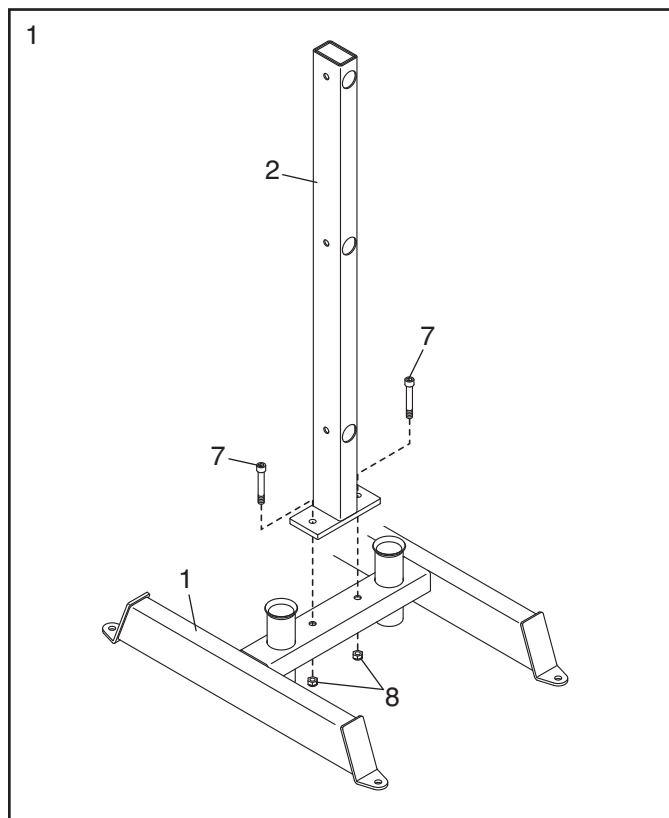
Antes de prosseguir com a leitura, analise o desenho abaixo e familiarize-se com as peças referenciadas.



# MONTAGEM

Coloque todas as peças do equipamento de musculação numa área livre e remova os materiais de embalagem; **não deite fora os materiais de embalagem até a montagem estar concluída. A montagem requer uma chave sextavada métrica e uma chave inglesa (não incluída).**

1. Fixe a Barra Vertical (2) à Base (1) com dois Pinos M12 x 80mm (7) e duas Porcas de Travamento M12 (8).

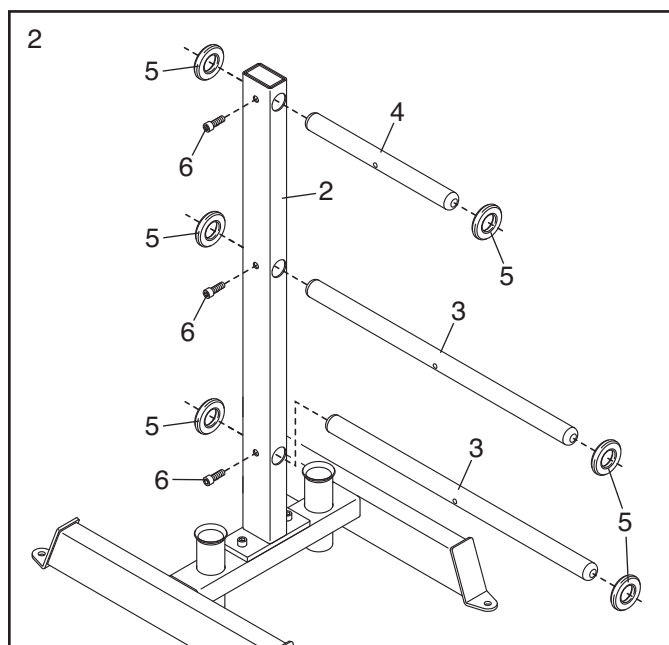


2. Introduza a Barra de Arrumação Curta (4) no orifício mais elevado da Barra Vertical (2). Fixe a Barra de Arrumação Curta com um Parafuso M12 x 35mm (6).

Fixe as duas Barras de Arrumação Longas (3) no interior dos orifícios inferiores da Barra Vertical (2) com dois Parafusos M12 x 35mm (6).

Insira dois Amortecedores (5) em cada Barra de Arrumação (3, 4).

**AVISO:** Consulte a precaução 9 na página 3 para ver o peso máximo que cada Barra de Arrumação (3, 4) está concebida para suportar.



3. **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.

---

# 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

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. Depois, seque meticulosamente a área.

**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 produtos de limpeza abrasivos, porque poderão riscar a máquina de musculação. Os produtos de limpeza fortes e abrasivos também podem danificar os autocolantes. Não use solventes, como diluente, querosene, gasolina ou líquidos semelhantes, para limpar a máquina de musculação.

## MANUTENÇÃO SEMANAL

### Ferragens

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

# LISTA DE PEÇAS

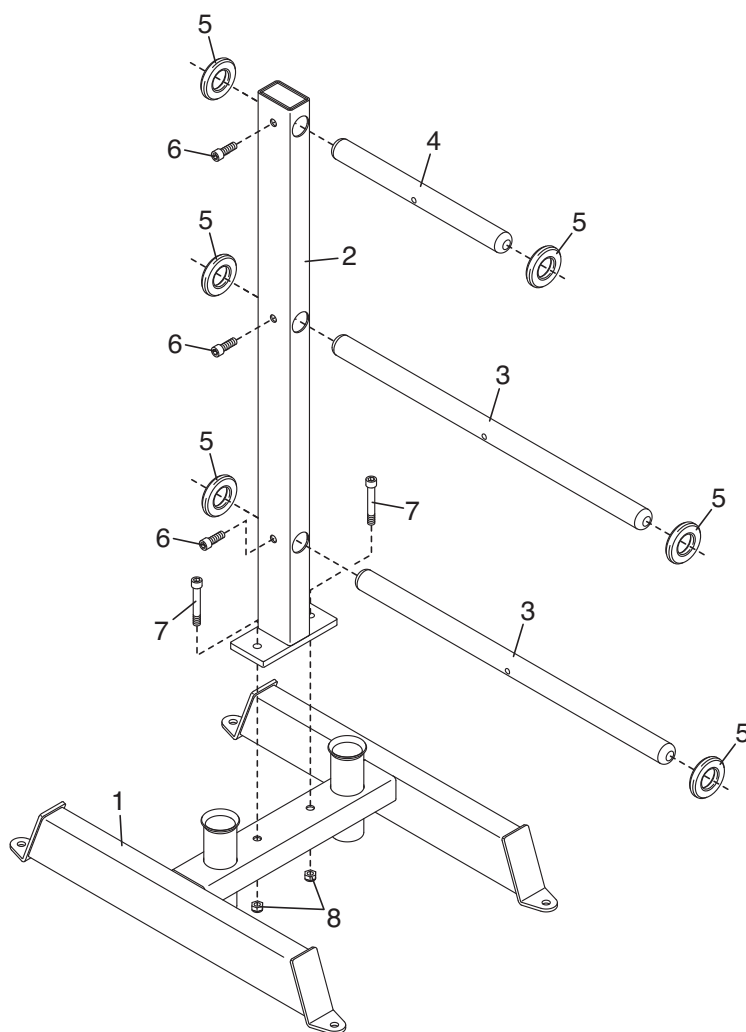
Modelo nº F219.0 R1110A

| Nº | Qtd. | Descrição                | Nº | Qtd. | Descrição               |
|----|------|--------------------------|----|------|-------------------------|
| 1  | 1    | Base                     | 6  | 3    | Parafuso M12 x 35mm     |
| 2  | 1    | Barra Vertical           | 7  | 2    | Pino M12 x 80mm         |
| 3  | 2    | Barra de Arrumação Longa | 8  | 2    | Porca de Travamento M12 |
| 4  | 1    | Barra de Arrumação Curta | *  | —    | Manual do Utilizador    |
| 5  | 6    | Amortecedor              |    |      |                         |

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.

## DIAGRAMA AMPLIADO

Modelo nº F219.0 R1110A



---

# 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](mailto:intlcustomercare@freemotionfitness.com)