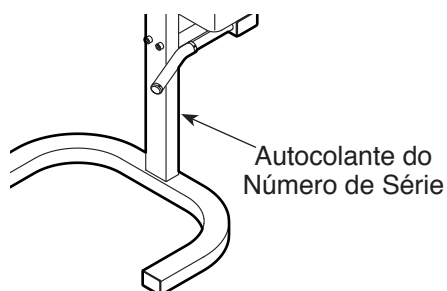


FREEMOTION[®] E P I C[™] Glute-Ham Bench

Modelo nº F221.0

Nº de Série _____

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



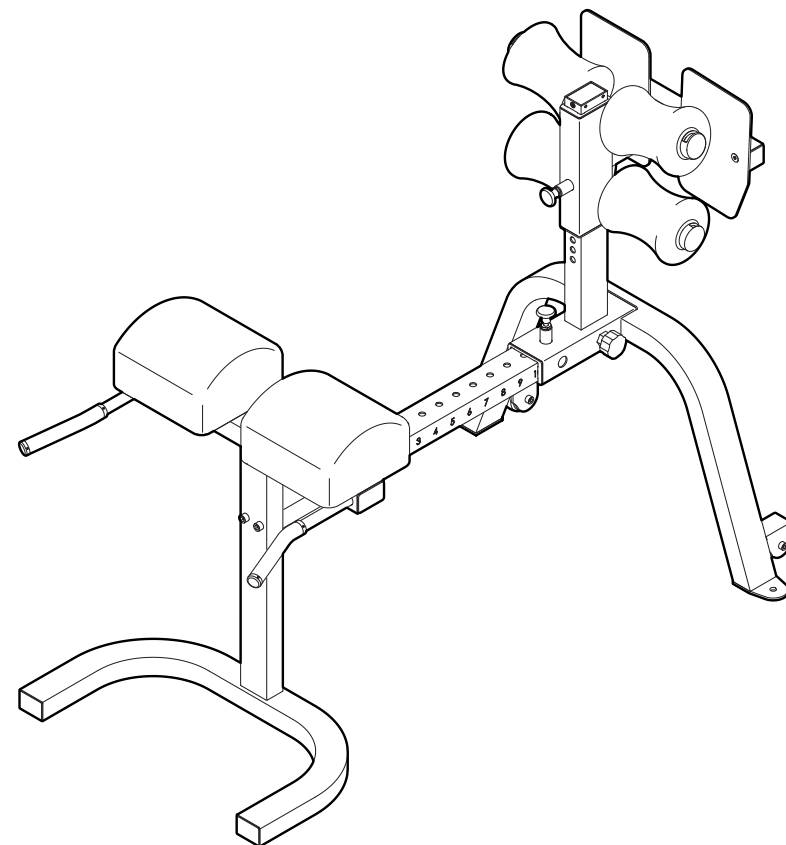
DÚVIDAS?

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.

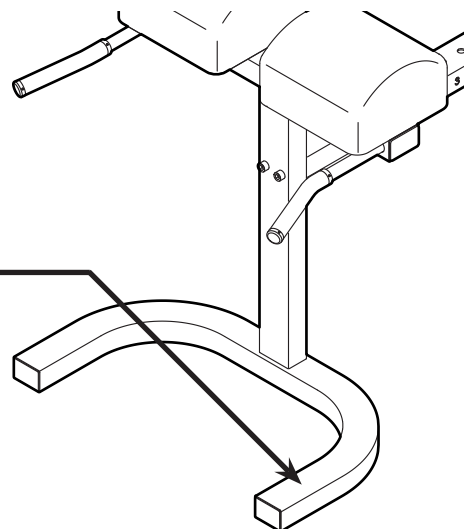
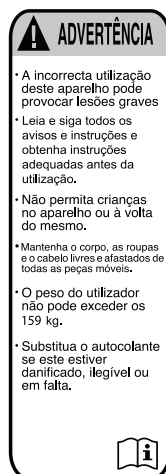


ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES.	3
ANTES DE COMEÇAR.	4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS.	5
MONTAGEM	6
AJUSTES	8
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.	9
LISTA DE PEÇAS	10
DIAGRAMA AMPLIADO	11
COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

Os autocolantes de aviso apresentados aqui estão incluídos com este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nas localizações indicadas. 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 programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. Utilize a máquina de musculação somente conforme descrito neste manual.
3. Utilize a máquina de musculação apenas numa superfície plana. Cubra o chão por baixo da máquina de musculação para o proteger.
4. É responsabilidade do proprietário garantir que há espaço suficiente à volta da máquina de musculação para o exercício pretendido.
5. Utilizando os quatro orifícios de fixação 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 estão devidamente apertadas antes de cada utilização da máquina de musculação.
7. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da máquina de musculação estão devidamente informados acerca de todas as precauções, lêem e compreendem todas as etiquetas de aviso e precaução, e estão informados sobre a utilização adequada da máquina de musculação.
8. Todos os utilizadores da máquina de musculação devem ser alertados para comunicarem imediatamente quaisquer lesões ou irregularidades da máquina de musculação aos funcionários das instalações.
9. A máquina de musculação está concebida para suportar um peso máximo do utilizador de 159 kg.
10. Mantenha sempre as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados da máquina de musculação.
11. Utilize sempre calçado desportivo para proteger os pés enquanto utiliza a máquina de musculação.
12. Afaste as mãos e os pés das peças em movimento. Não se encoste nem apoie as mãos na máquina de musculação quando esta estiver a ser utilizada.
13. 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 BANCO PARA GLÚTEOS-COXAS FREEMOTION® EPIC™. O BANCO PARA GLÚTEOS-COXAS 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 BANCO PARA GLÚTEOS-COXAS 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.

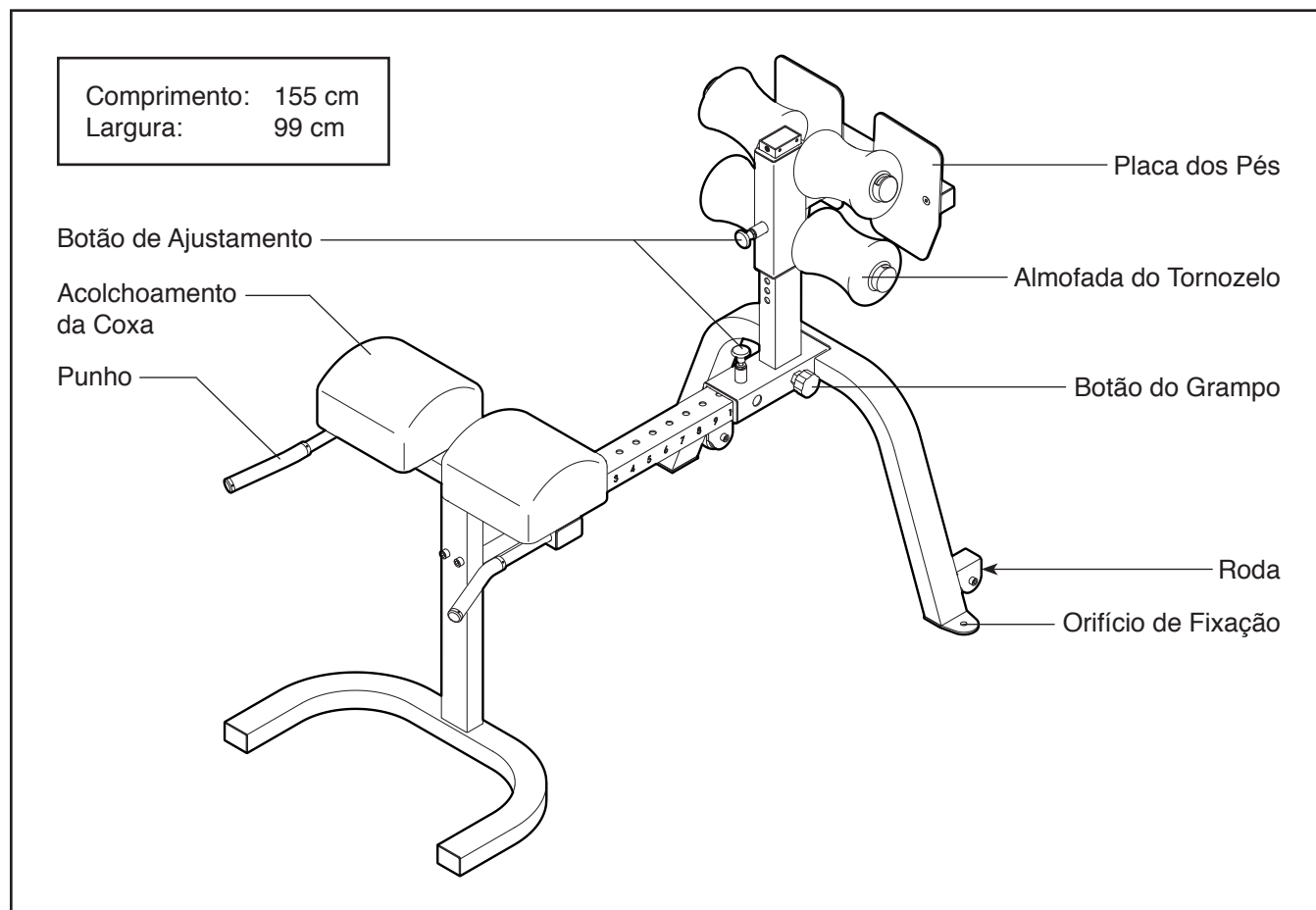
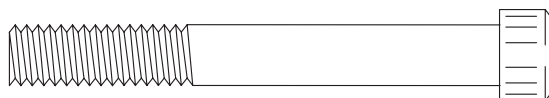
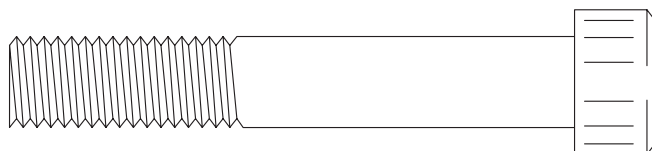


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

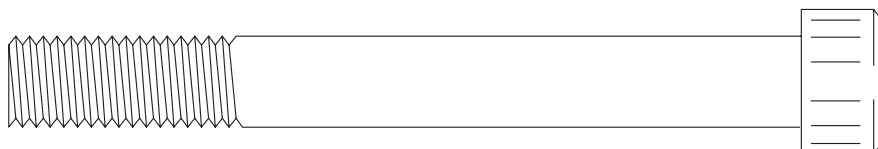
Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número-chave da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **IMPORTANTE: Se uma peça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



Parafuso M8 x 65mm (27)–4



Parafuso M12 x 75mm (30)–2



Parafuso M12 x 105mm (31)–2

MONTAGEM

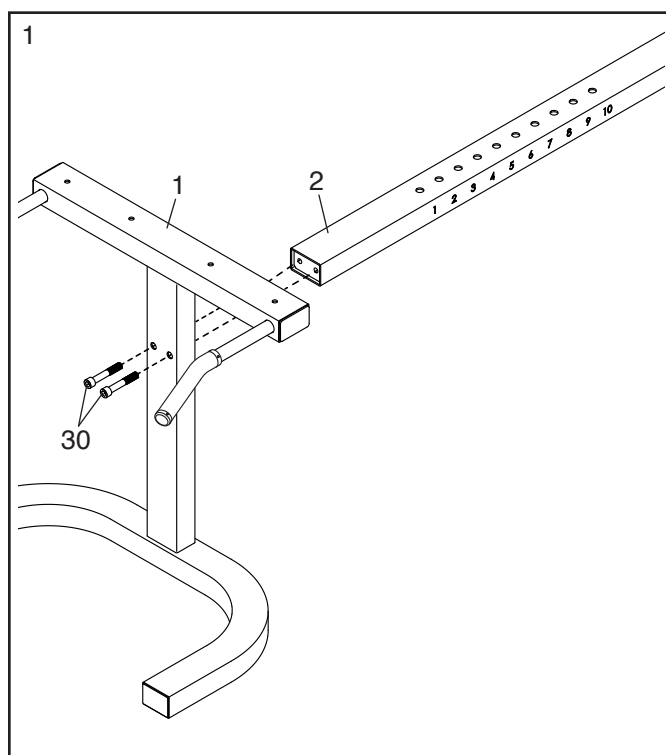
Para facilitar a montagem, leia atentamente as seguintes informações e instruções:

- A montagem requer duas pessoas.
- Devido ao seu peso e dimensões, a máquina de musculação deve ser montada no local em que vai ser utilizada. Certifique-se de que há espaço suficiente para circular à volta da máquina de musculação enquanto a monta.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- A montagem requer as seguintes ferramentas (não incluídas):
 - uma chave inglesa ajustável
 - uma chave sextavada métrica
- A montagem poderá ser mais prática se tiver um jogo de chaves de caixa, um jogo de chaves de boca ou de luneta ou um jogo de chaves de roquete. **Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas.**

1. Oriente a Estrutura (1) e o Carril (2) conforme apresentado.

Peça a outra pessoa para segurar no Carril (2) até concluir o passo 3.

Fixe o Carril (2) à Estrutura (1) com dois Parafusos M12 x 75mm (30). **Não aperte já os Parafusos.**

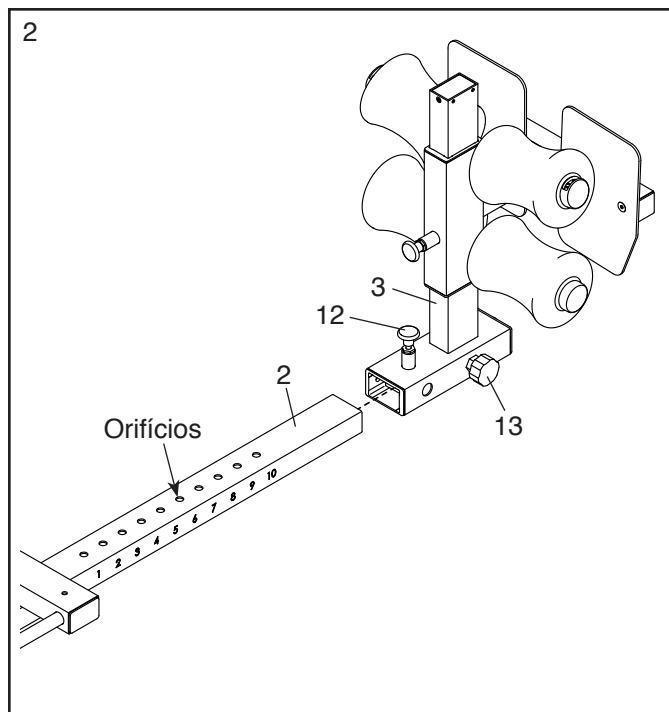


2. Oriente o conjunto da Armação de Comprimento (3) conforme apresentado.

Puxe o Botão de Ajustamento (12) indicado para fora e faça deslizar a Armação de Comprimento (3) para o Carril (2).

Faça deslizar a Armação de Comprimento (3) para a posição pretendida e, em seguida, solte o Botão de Ajustamento (12) num dos orifícios de ajustamento do Carril (2). **Certifique-se de que o Botão de Ajustamento fica engatado num orifício de ajustamento.**

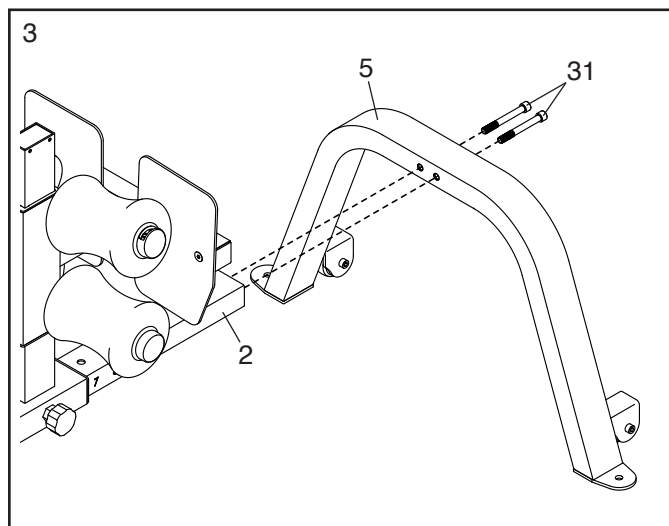
Em seguida, aperte o Botão do Grampo (13) contra o Carril (2).



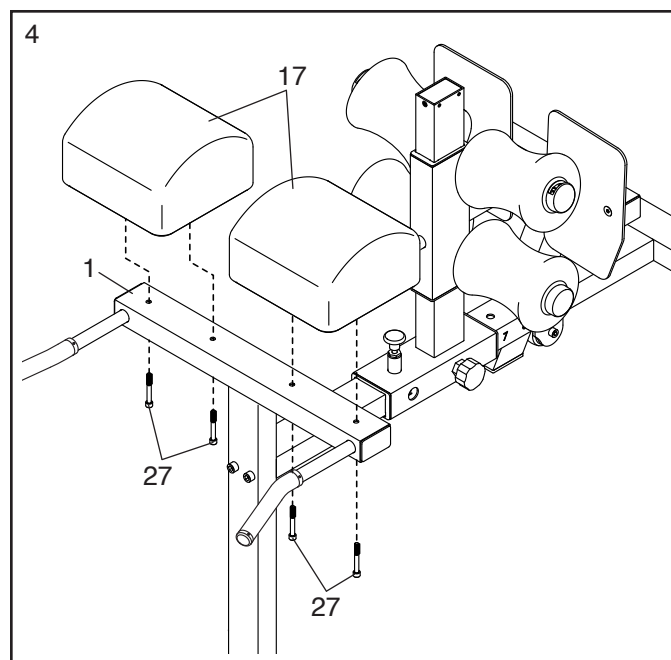
3. Oriente a Base (5) conforme apresentado.

Fixe a Base (5) ao Carril (2) com dois Parafusos M12 x 105mm (31).

Consulte os passos 1 e 6. Aperte os Parafusos M12 x 75mm (30).



4. Fixe os Acolchoamentos das Coxas (17) à Estrutura (1) com quatro Parafusos M8 x 65mm (27).



5. **Certifique-se de que todas as peças da máquina de musculação estão devidamente apertadas.** Para proteger o chão ou a carpete, coloque um tapete debaixo da máquina de musculação.

AJUSTE

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

COMO AJUSTAR ARMAÇÃO DE COMPRIMENTO

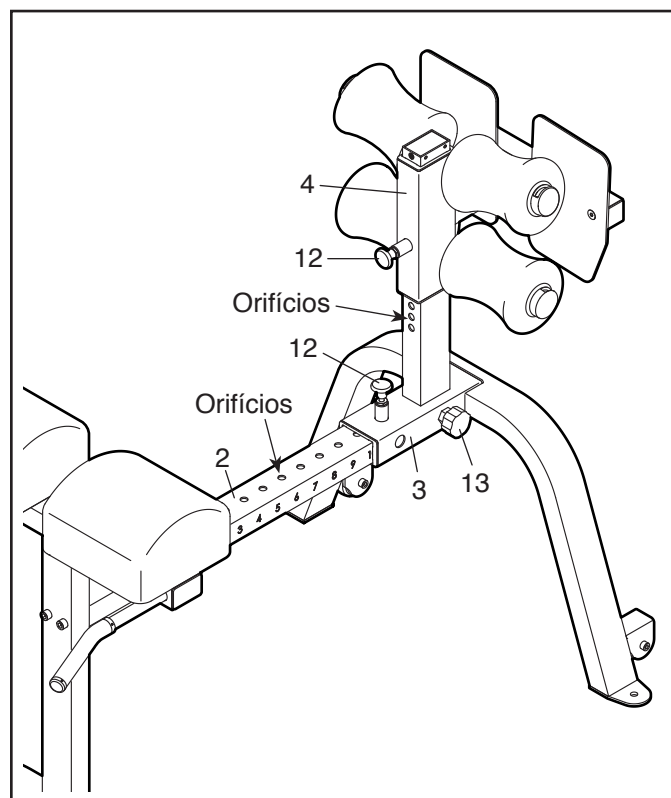
Para ajustar a Armação de Comprimento (3), solte primeiro o Botão do Grampo (13).

Em seguida, puxe o Botão de Ajustamento (12) na Armação de Comprimento (3) para fora, mova a Armação de Comprimento até à posição pretendida e, em seguida, solte o Botão de Ajustamento num dos orifícios de ajustamento do Carril (2). **Certifique-se de que o Botão de Ajustamento fica engatado num orifício de ajustamento.**

Em seguida, aperte o Botão do Grampo (13) contra o Carril (2).

COMO AJUSTAR ARMAÇÃO DE ALTURA

Para ajustar a Armação de Altura (4), puxe o Botão de Ajustamento (12) na Armação de Altura para fora, mova a Armação de Altura até à posição pretendida e, em seguida, solte o Botão de Ajustamento num dos orifícios de ajustamento da Armação de Comprimento (3). **Certifique-se de que o Botão de Ajustamento fica engatado num orifício de ajustamento.**



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.

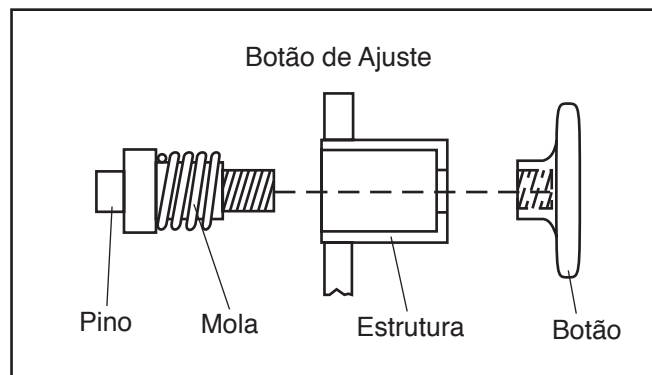
MANUTENÇÃO SEMANAL

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.

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.

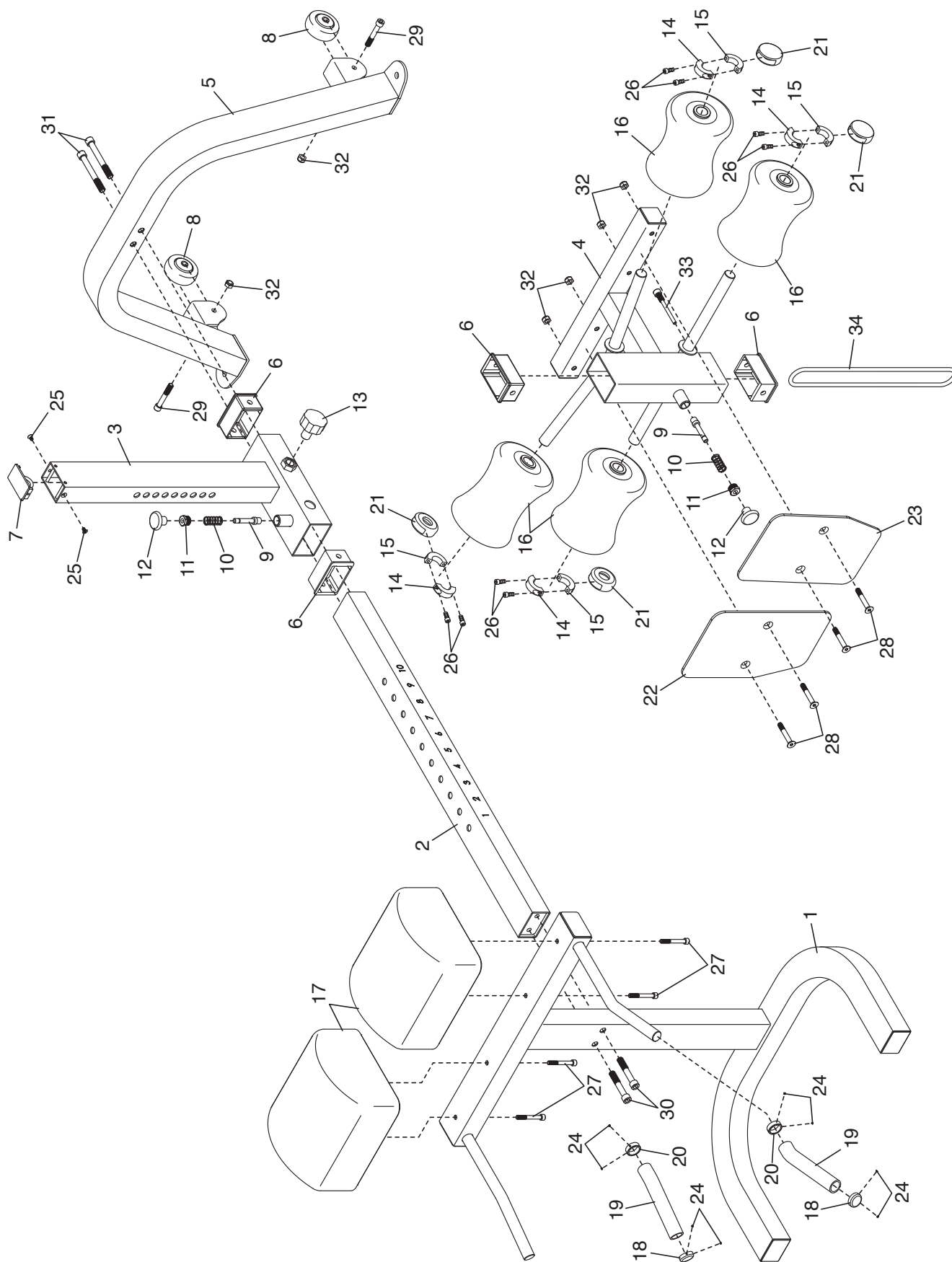


LISTA DE PEÇAS

Modelo nº F221.0 R0611A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura	20	2	Anel
2	1	Carril	21	4	Cobertura do Grampo
3	1	Armação de Comprimento	22	1	Placa do Pé Direito
4	1	Armação de Altura	23	1	Placa do Pé Esquerdo
5	1	Base	24	8	Parafuso de Fixação M4 x 3mm
6	4	Bucha	25	2	Parafuso de Cabeça Chata M6 x 10mm
7	1	Cobertura da Carroçaria	26	8	Parafuso M6 x 15mm
8	2	Roda	27	4	Parafuso M8 x 65mm
9	2	Pino	28	4	Parafuso de Cabeça Chata M10 x 65mm
10	2	Mola	29	2	Parafuso M10 x 65mm
11	2	Porca com manga	30	2	Parafuso M12 x 75mm
12	2	Botão de Ajustamento	31	2	Parafuso M12 x 105mm
13	1	Botão do Grampo	32	6	Porca de Travamento M10
14	4	Grampo Superior	33	1	Parafuso de Bloqueio
15	4	Grampo Inferior	34	1	Corda Elástica
16	4	Almofada do Tornozelo	*	—	Manual do Utilizador
17	2	Acolchoamento da Coxa			
18	2	Tampa do Punho			
19	2	Punho			

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 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