

FREEMOTION[®] Row

Modelo nº F301.0

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



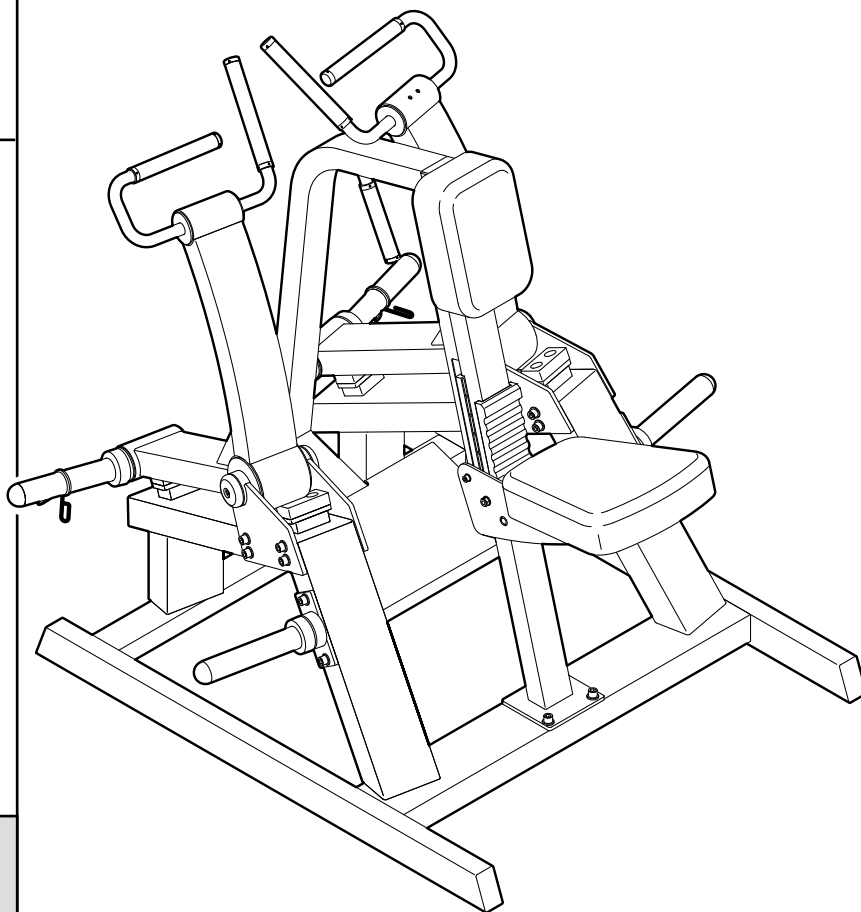
DÚVIDAS?

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

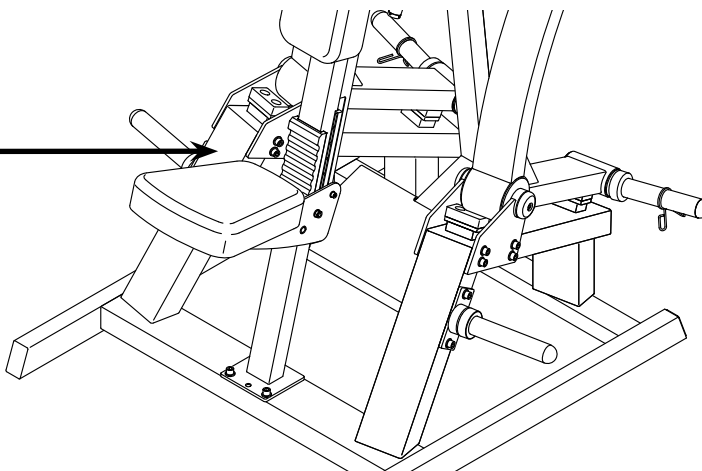
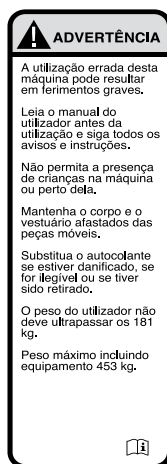


ÍNDICE

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.	10
LISTA DE PEÇAS	14
DIAGRAMA AMPLIADO	15
COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE	Contracapa
GARANTIA LIMITADA	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 a utilizar. A FreeMotion Fitness não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes da utilização deste produto.

1. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da máquina de musculação estejam devidamente informados acerca de todas as precauções, leiam e compreendam todas as etiquetas de aviso e precaução, e estejam informados sobre a utilização adequada da máquina de musculação.
2. 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.
3. 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.
4. Utilize a máquina de musculação somente conforme descrito neste manual.
5. Utilize a máquina de musculação apenas numa superfície plana. Cubra o chão por baixo da máquina de musculação para o proteger.
6. É responsabilidade do proprietário garantir que haja espaço suficiente à volta da máquina de musculação para o exercício pretendido.
7. Usando os orifícios de fixação para máxima estabilidade, a máquina de musculação deve ser fixada ao chão onde necessário ou sempre que possível.
8. Mantenha sempre as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados da máquina de musculação.
9. A máquina de musculação está concebida para suportar um peso máximo do utilizador de 181 kg.
10. Não coloque mais de 82 kg de pesos (não incluídos) em cada braço. Coloque sempre o mesmo peso em ambos os braços. Fixe sempre as placas de pesos com os cliques dos pesos.
11. Use sempre calçado desportivo para proteção dos pés ao fazer exercício.
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 FREEMOTION® ROW. Sem restrição de movimentos, pode trabalhar os grupos musculares do seu corpo tal como o faz naturalmente, para treinar de forma mais eficaz e eficiente.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar 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 do produto e o número de série antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série são apresentados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte o desenho abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

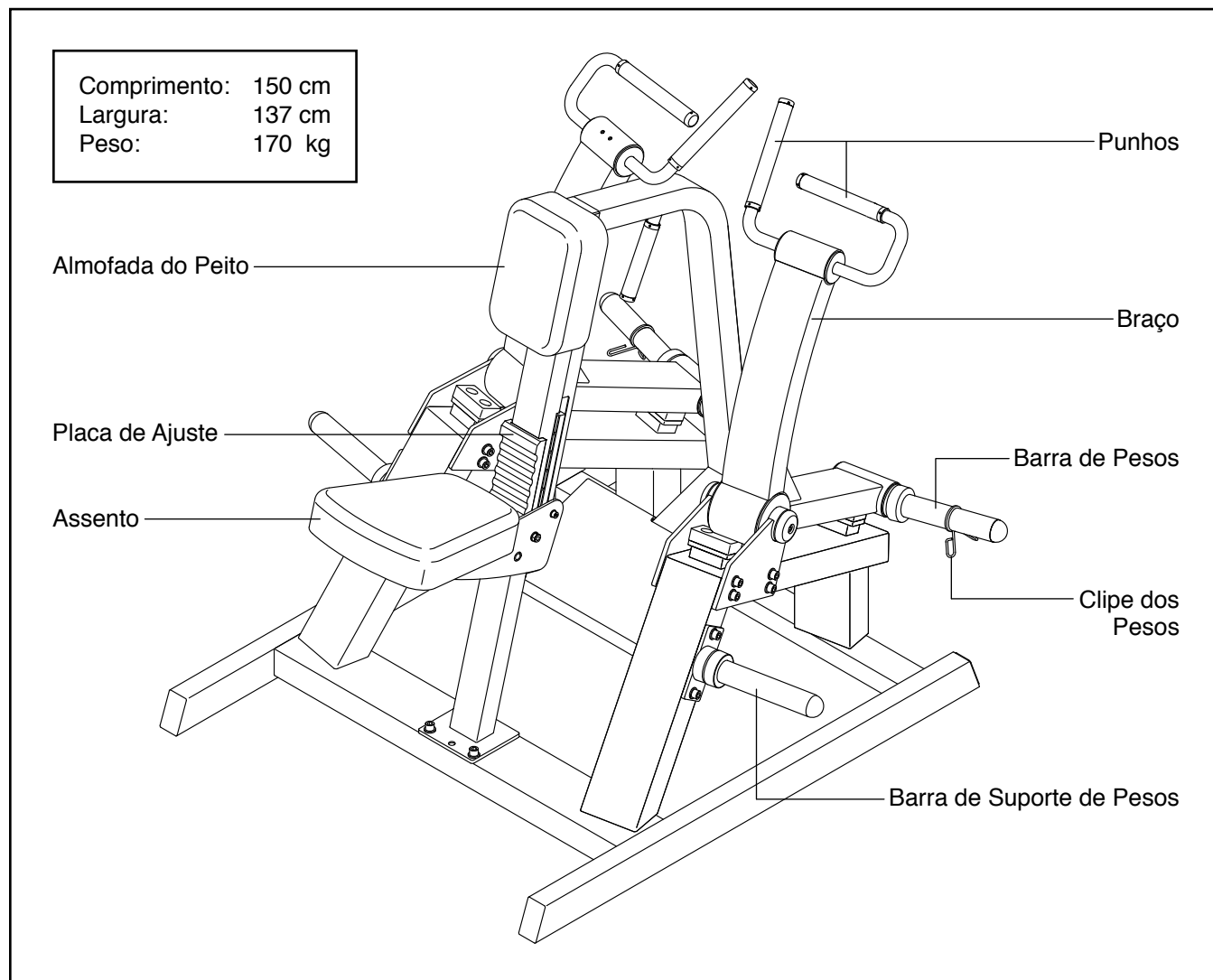
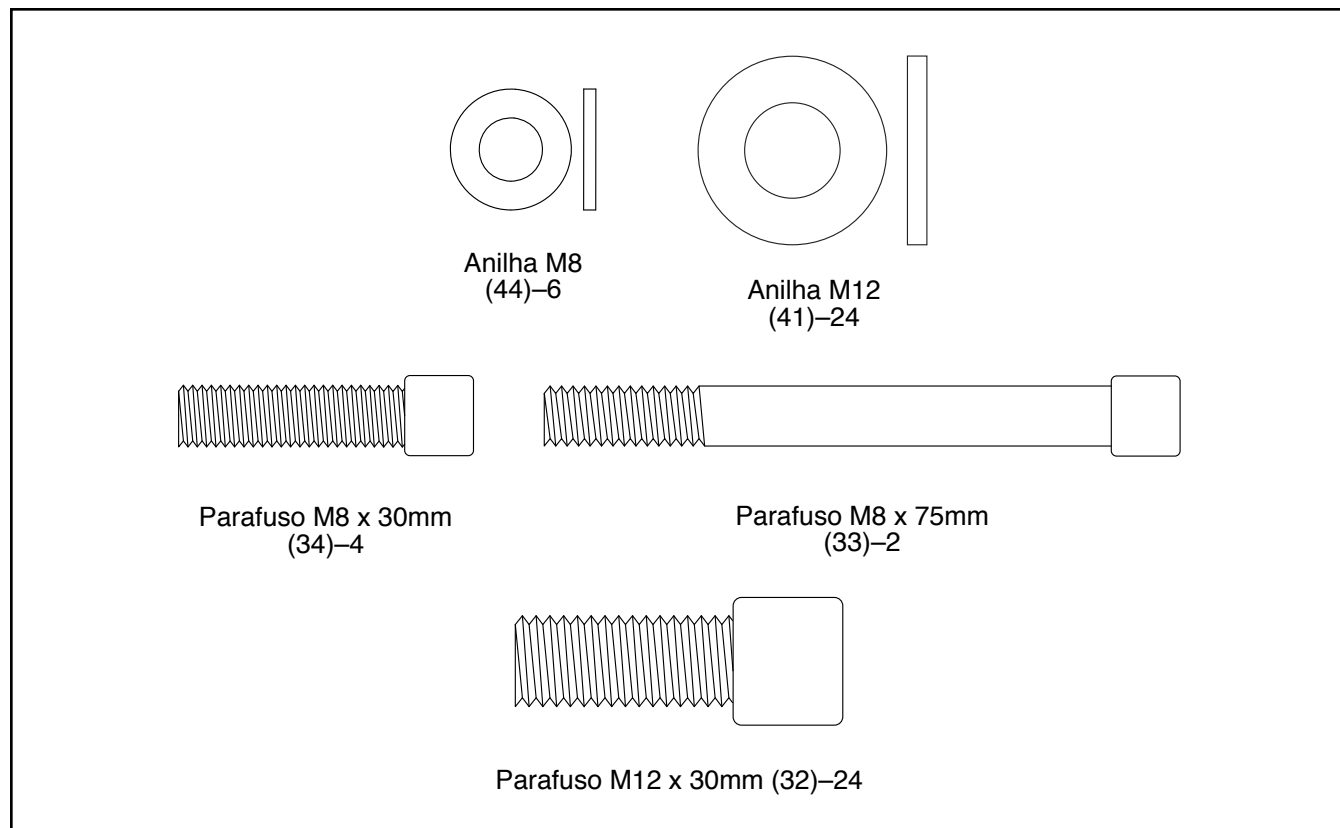


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

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



MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Devido ao peso e às dimensões, a máquina de musculação deve ser montada no local em que vai ser utilizada. Certifique-se de que haja espaço suficiente em volta da máquina de musculação.
- Ponha todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Para ajudar a identificar as peças pequenas, consulte a página 5.

- As peças esquerdas estão marcadas com "L" ou "Left" e as direitas com "R" ou "Right."
- Para a montagem são necessárias as seguintes ferramentas (não incluídas):

uma chave inglesa

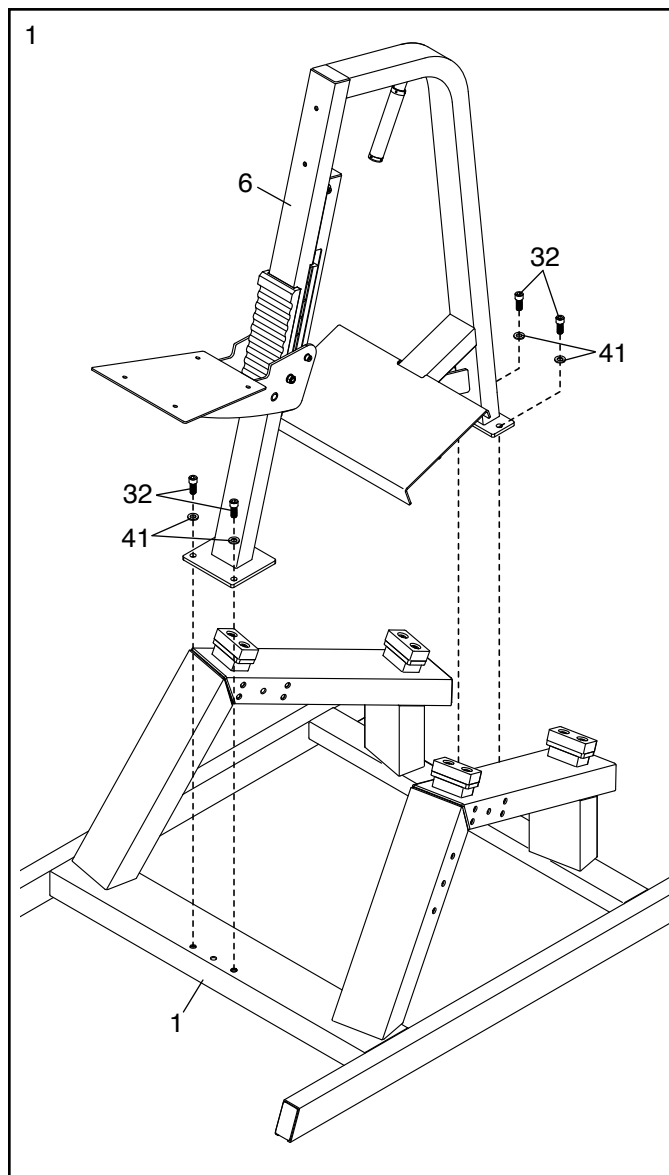


um conjunto de chaves
sextavadas métricas



A montagem pode ser facilitada se tiver o seu próprio jogo de chaves. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

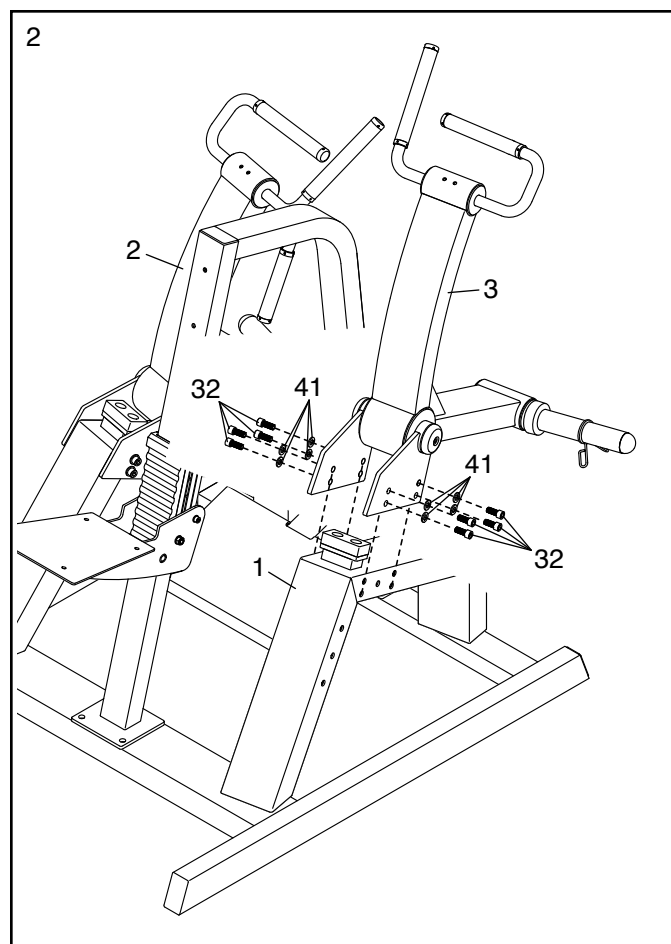
1. Fixe a Estrutura (6) à Base (1) com quatro Parafusos M12 x 30mm (32) e quatro Anilhas M12 (41).



2. Identifique o Braço Direito (3) e posicione-o conforme mostrado.

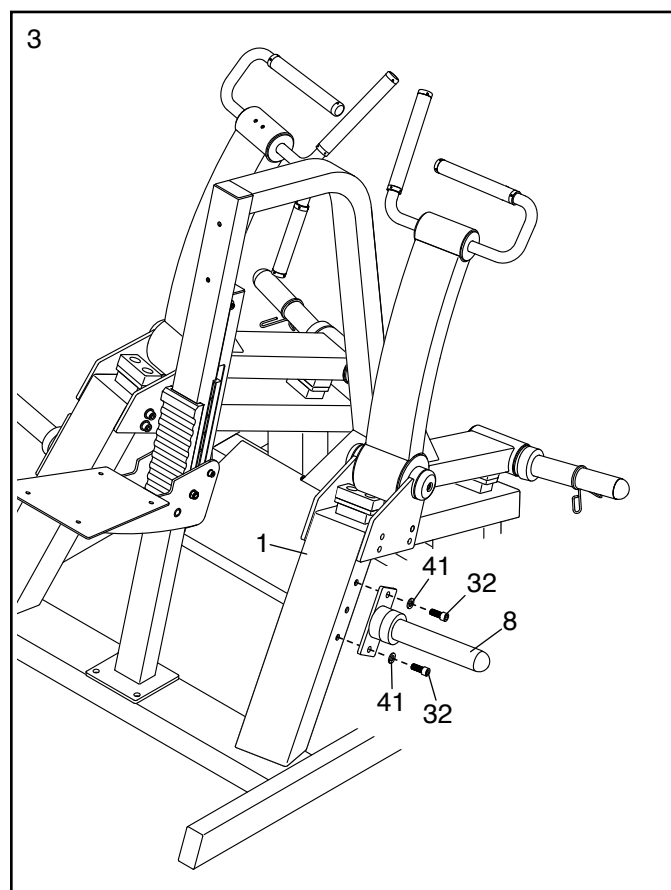
Fixe o Braço Direito (3) à Base (1) com oito Parafusos M12 x 30mm (32) e oito Anilhas M12 (41).

Fixe o Braço Esquerdo (2) à Base (1) da mesma forma.

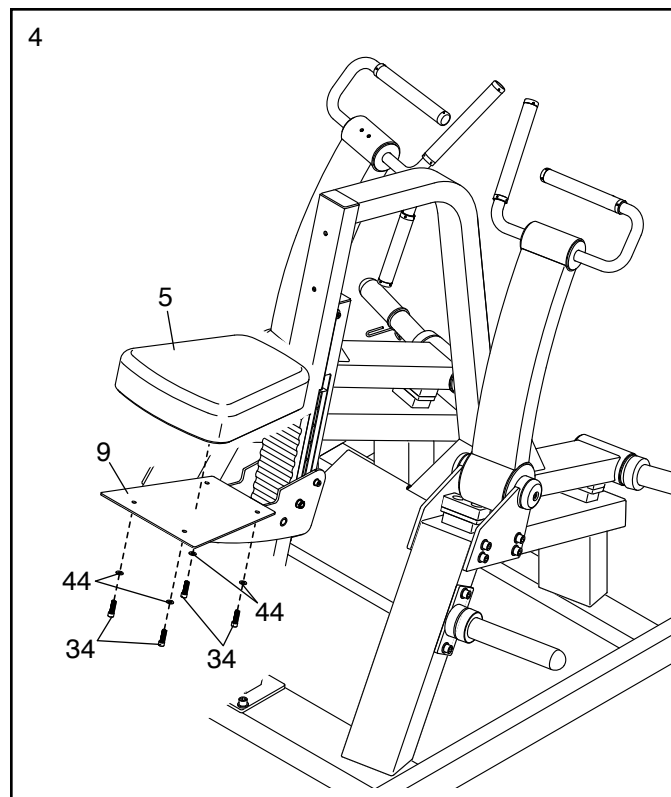


3. Fixe a Barra de Suporte de Pesos (8) ao lado direito da Base (1) com dois Parafusos M12 x 30mm (32) e duas Anilhas M12 (41).

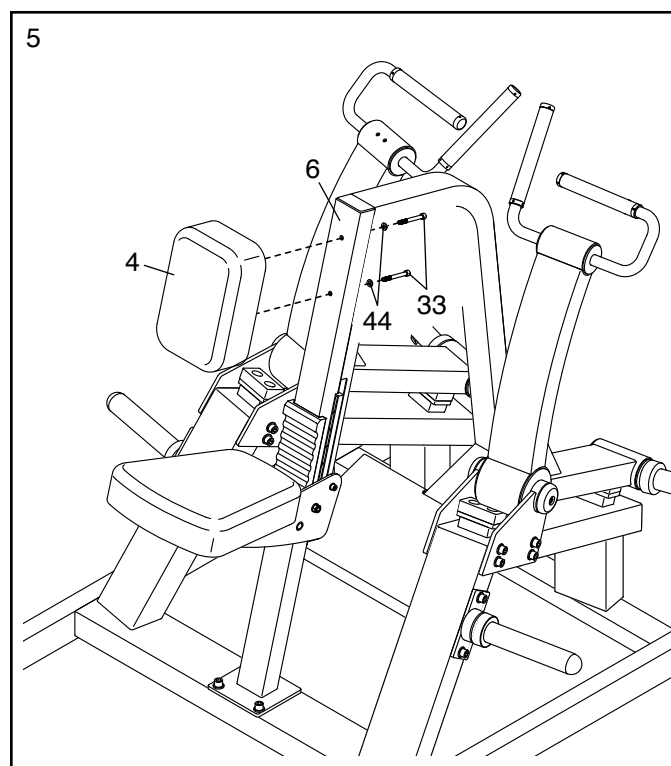
Repita este passo no outro lado da máquina de musculação.



4. Fixe o Assento (5) à Estrutura do Assento (9) com quatro Parafusos M8 x 30mm (34) e quatro Anilhas M8 (44).



5. Fixe a Almofada do Peito (4) à Estrutura (6) com dois Parafusos M8 x 75mm (33) e duas Anilhas M8 (44).



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

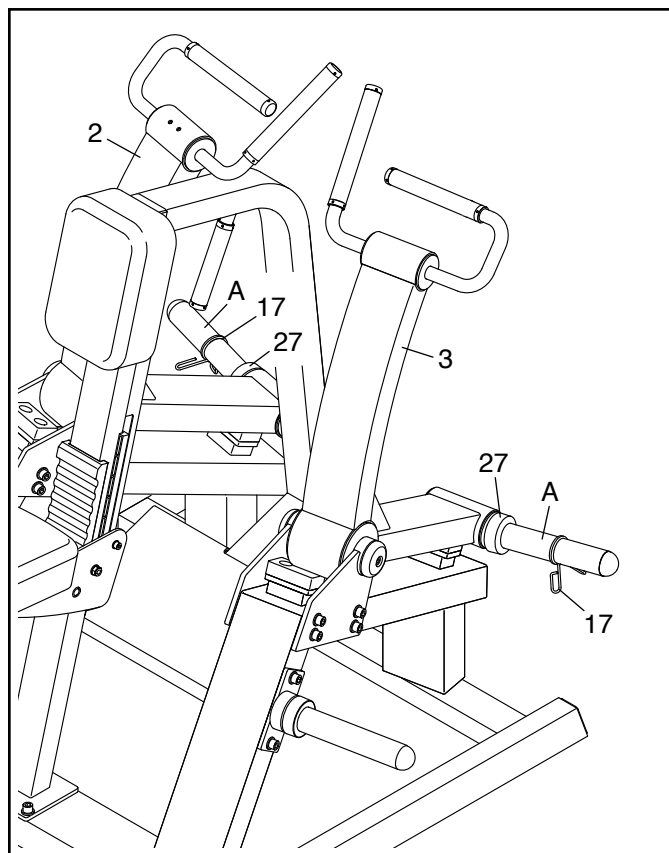
AJUSTES

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

INSERÇÃO DE PESOS

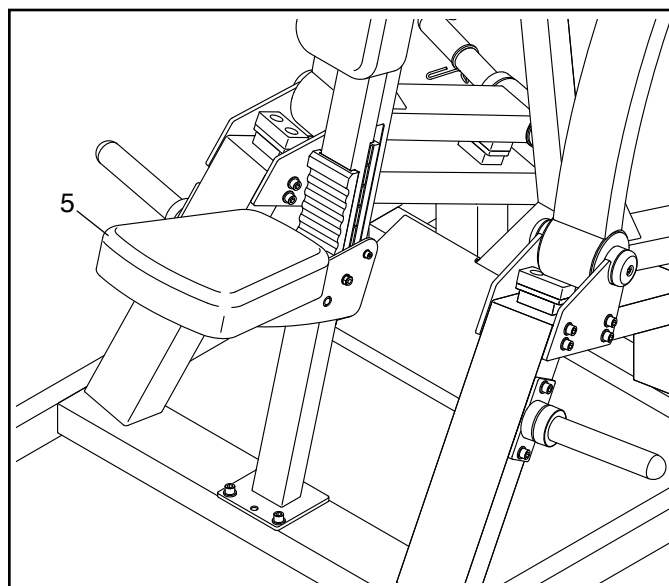
Insira a mesma quantidade de pesos (não incluídos) nas barras de pesos (A) dos Braços Esquerdo e Direito (2, 3). Certifique-se de empurrar as placas de pesos contra os Amortecedores dos Pesos (27). **Fixe as placas de pesos com os Clipes dos Pesos (17).**

⚠ AVISO: Não coloque mais de 82 kg de pesos (não incluídos) em cada Braço (2, 3). Coloque sempre o mesmo peso em ambos os Braços. Fixe sempre as placas de pesos com os Clipes dos Pesos (17).



AJUSTE DO ASSENTO

Para ajustar a altura do Assento (5), levante a frente do Assento, mova-o para cima ou para baixo até à posição pretendida e depois pressione a frente do Assento para baixo. **Certifique-se de que o Assento fique bem fixo.**



MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Para otimizar o desempenho da máquina de musculação e reduzir o risco de lesões nos utilizadores, deve efetuar periodicamente manutenção preventiva. Dê instruções a todos os funcionários para que efetuem os procedimentos descritos nesta secção. Os funcionários devem também registar e comunicar qualquer acidente. Para manter a garantia da máquina de musculação, utilize apenas peças FREEMOTION para reparação ou substituição. Se tiver dúvidas ou questões, consulte COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE na contracapa deste manual.

MANUTENÇÃO DIÁRIA

Limpeza Geral

Limpe a máquina de musculação com um pano macio humedecido com água morna e detergente suave. Se necessário, utilize uma escova de cerdas macias com a solução de limpeza.

Em seguida, limpe a máquina de musculação com um pano macio humedecido com água limpa e seque-a meticulosamente.

Nódoas Difíceis

Vaporize a nódoa com um detergente doméstico não abrasivo, como os detergentes FORMULA 409®, SIMPLE GREEN® ou um produto semelhante. Esfregue suavemente a área suja e deixe a solução de limpeza atuar durante alguns minutos.

Em seguida, limpe a máquina de musculação com um pano macio humedecido com água limpa e seque-a meticulosamente.

Se necessário, repita estes passos com uma escova de cerdas macias.

Método Opcional para Nódoas Difíceis

Esfregue suavemente a área manchada com um pano macio humedecido com álcool de fricção.

Em seguida, limpe a máquina de musculação com um pano macio humedecido com água limpa e seque-a meticulosamente.

CUIDADO: Siga as instruções e as precauções de segurança do fabricante de cada produto de limpeza

utilizado. A FreeMotion Fitness e os respetivos fornecedores não poderão ser responsabilizados por lesões ou danos resultantes da utilização ou má utilização de produtos de limpeza. **IMPORTANTE:** Quando utilizar qualquer produto de limpeza, experimente-o primeiro num ponto não exposto, para assegurar que não provoca danos no material. Não use detergentes abrasivos, detergentes fortes ou solventes como aguarrás, querosene, gasolina ou outros líquidos semelhantes. Essas substâncias podem riscar a máquina de musculação, danificar as peças de plástico e os autocolantes ou provocar outros danos.

MANUTENÇÃO SEMANAL

Ferragens

Verifique todos os parafusos, pinos e porcas, e aperte-os se necessário. **IMPORTANTE:** Todos os acolchoamentos têm suportes densos em contraplacado com porcas em T, usadas para os fixar à máquina de musculação. Uma vez que as porcas em T são sustidas pelo contraplacado, não resistirão à torção a que resistem as porcas normais. Ao apertar os pinos ou parafusos que suportam um acolchoamento, rode-os apenas até ficarem ajustados e o acolchoamento não se mover nem parecer solto. Se as apertar demasiado, as porcas em T poderão ser arrancadas ao contraplacado e impossibilitar que o acolchoamento seja retirado no futuro.

MANUTENÇÃO MENSAL

Punhos

Verifique os punhos e substitua-os se necessário.

NOTAS

NOTAS

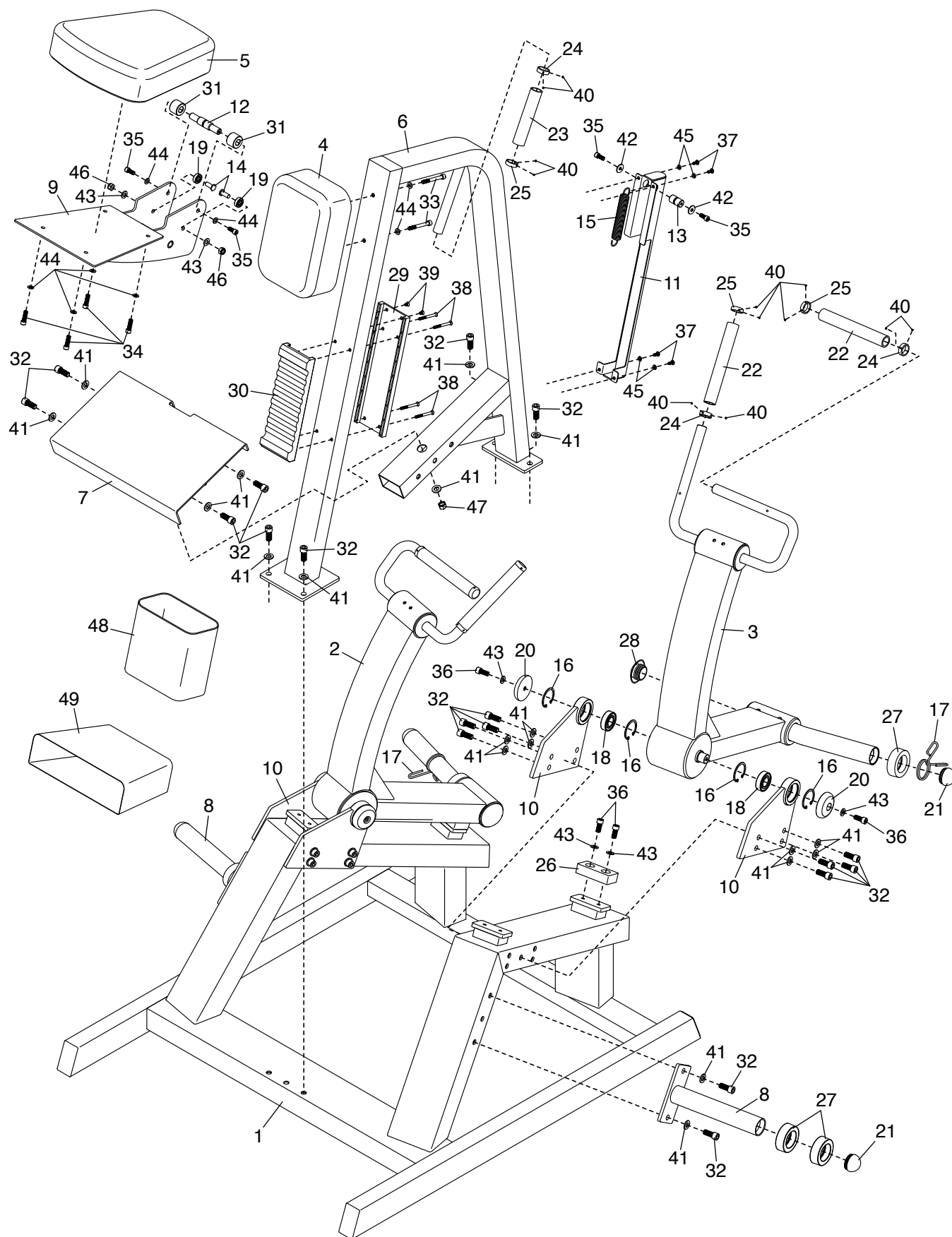
NOTAS

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº F301.0 R1013A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Base	26	4	Amortecedor do Braço
2	1	Braço Esquerdo	27	6	Amortecedor dos Pesos
3	1	Braço Direito	28	2	Tampa do Braço
4	1	Almofada do Peito	29	1	Deslizador
5	1	Assento	30	1	Placa de Ajuste
6	1	Estrutura	31	2	Rolete
7	1	Placa dos Pés	32	28	Parafuso M12 x 30mm
8	2	Barra de Suporte de Pesos	33	2	Parafuso M8 x 75mm
9	1	Estrutura do Assento	34	4	Parafuso M8 x 30mm
10	4	Suporte do Braço	35	4	Parafuso M8 x 20mm
11	1	Cobertura da Mola	36	12	Parafuso M10 x 25mm
12	1	Eixo da Mola	37	4	Parafuso M6 x 16mm
13	1	Suspensor da Mola	38	4	Parafuso M6 x 65mm
14	2	Eixo do Rolamento	39	2	Parafuso M6 x 10mm
15	1	Mola	40	20	Parafuso de Fixação M4 x 3mm
16	8	Anel de Retenção	41	29	Anilha M12
17	2	Clipe dos Pesos	42	2	Anilha de Resguardo M8
18	4	Rolamento Grande	43	14	Anilha M10
19	2	Rolamento Pequeno	44	8	Anilha M8
20	4	Cobertura Axial	45	4	Anilha M6
21	4	Tampa Semiesférica	46	2	Porca de Travamento M10
22	4	Punho Comprido	47	1	Porca de Travamento M12
23	1	Punho Curto	48	1	Cobertura da Almofada do Peito
24	5	Anilha do Punho	49	1	Cobertura do Assento
25	5	Tampa do Punho	*	—	Manual do Utilizador

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.



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 7h 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 18h (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 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 APOIO AO CLIENTE acima.