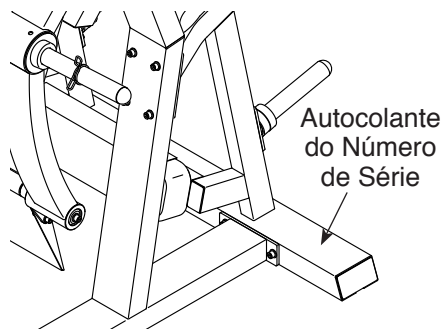


FREEMOTION® Rear Kick

Modelo nº F309.0

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



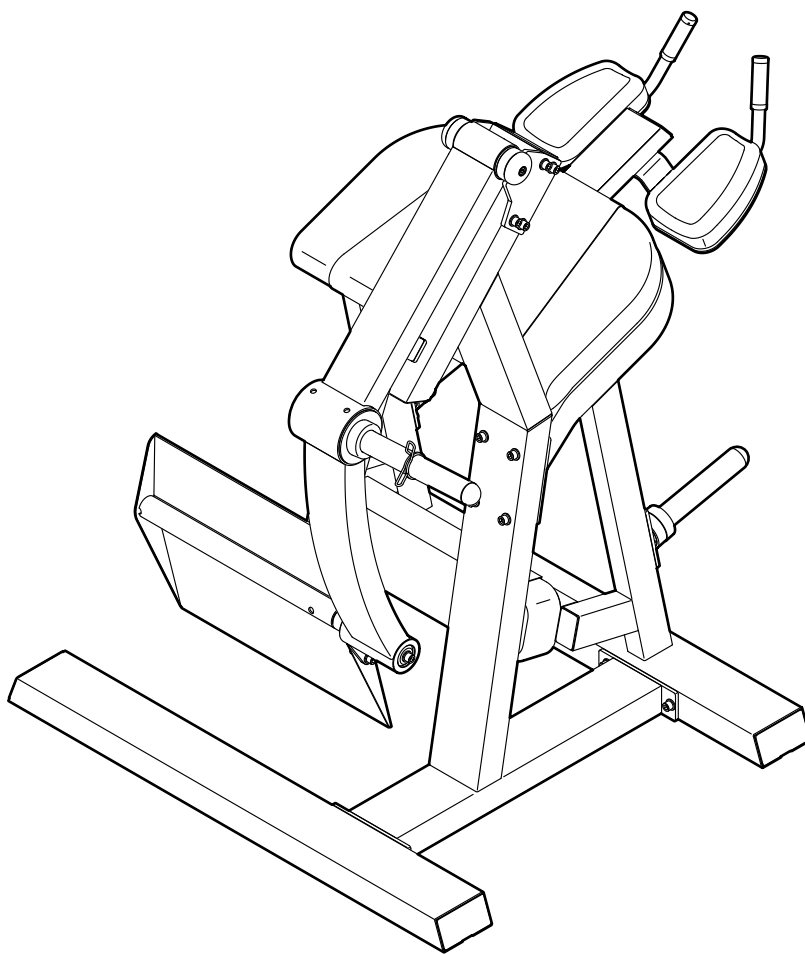
DÚVIDAS?

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

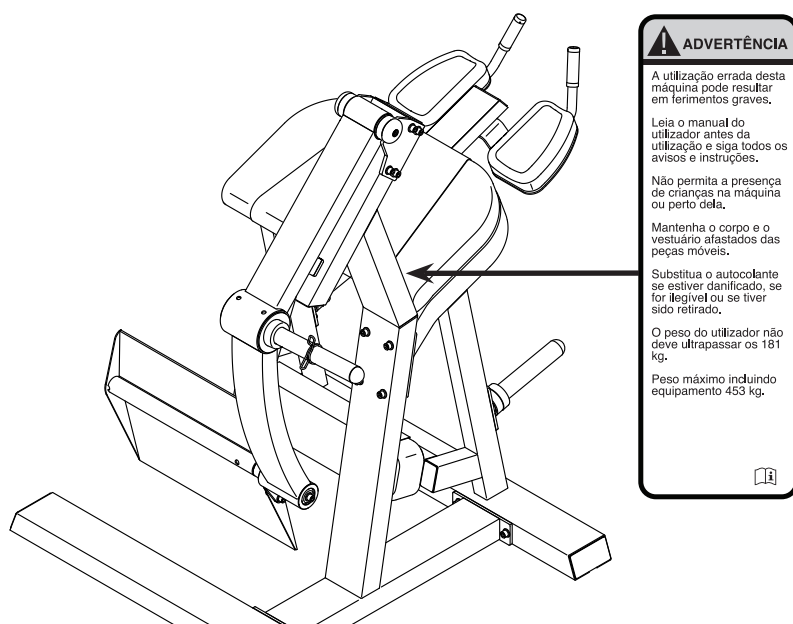


ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	5
MONTAGEM	6
AJUSTES	11
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	12
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.



FREEMOTION é uma marca comercial registada da ICON Health & Fitness, Inc.
FORMULA 409 é uma marca comercial registada da The Clorox Company.
SIMPLE GREEN é uma marca comercial registada da Sunshine Makers, Inc.

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 do equipamento de musculação estão devidamente informados acerca de todas as precauções, leem e compreendem todas as etiquetas de aviso e precaução, e estão informados sobre a utilização adequada do equipamento de musculação.
2. Todos os utilizadores do equipamento de musculação devem ser alertados para comunicarem imediatamente quaisquer lesões ou irregularidades do equipamento 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 o equipamento de musculação somente conforme descrito neste manual.
5. Utilize o equipamento de musculação apenas numa superfície plana. Cubra o chão por baixo do equipamento de musculação para o proteger.
6. É responsabilidade do proprietário garantir que há espaço suficiente à volta do equipamento de musculação para o exercício pretendido.
7. Usando os orifícios de fixação para máxima estabilidade, fixe o equipamento de musculação ao chão onde necessário ou sempre que possível.
8. Mantenha sempre as crianças menores de 13 anos e os animais de estimação afastados do equipamento de musculação.
9. O equipamento de musculação está concebido para suportar um peso máximo do utilizador de 181 kg.
10. Não coloque mais de 143 kg de peso (não incluídos) em cada braço. Fixe sempre as placas de pesos com os cliques dos pesos.
11. Utilize 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 no equipamento de musculação quando este estiver a ser utilizado.
13. 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 o equipamento de musculação FREEMOTION® REAR KICK. 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 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.

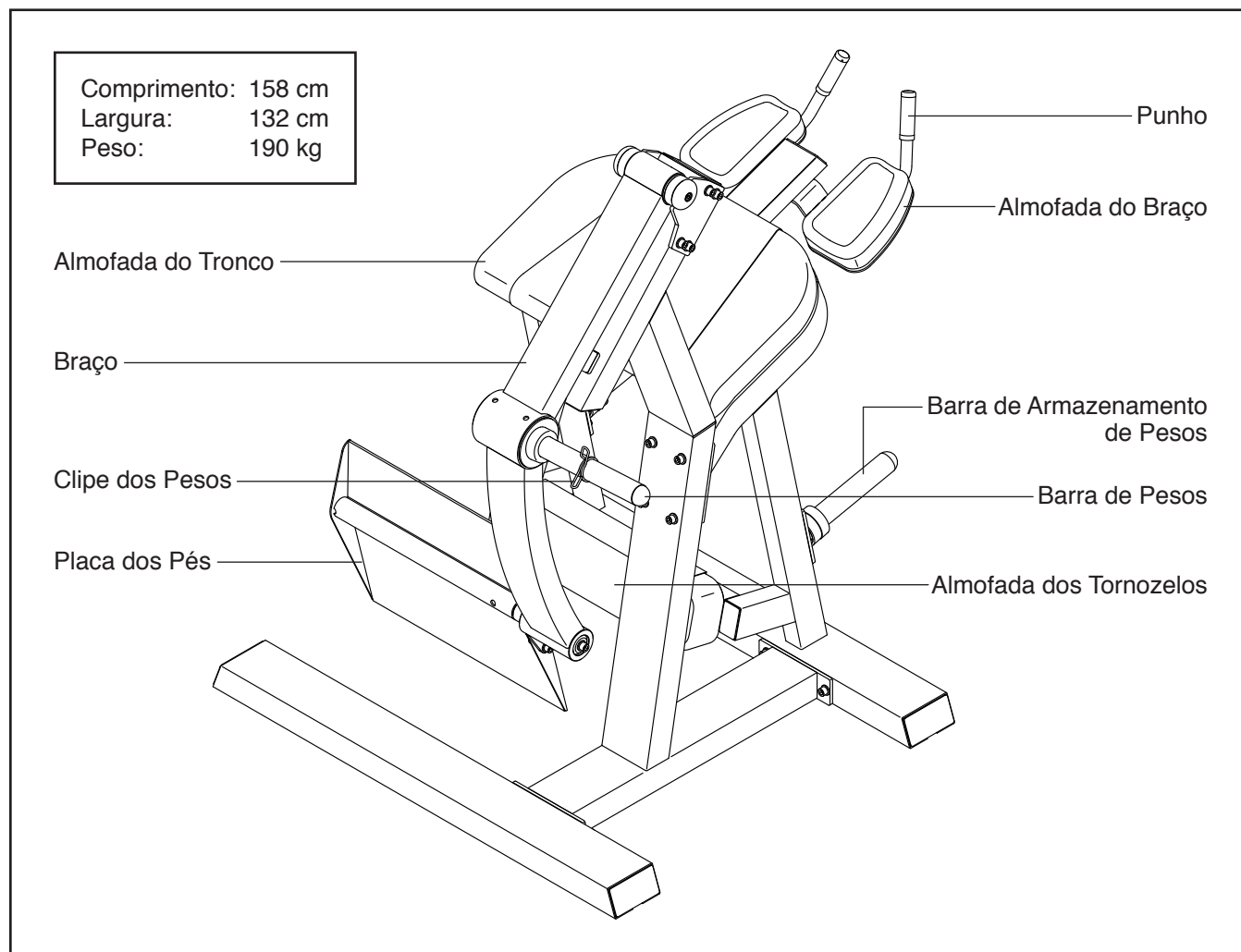
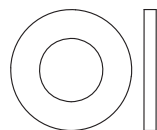
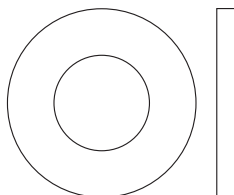


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

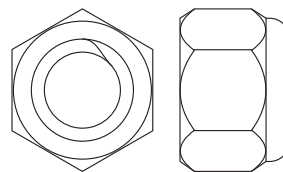
Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar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



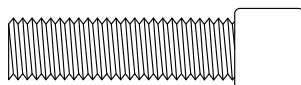
Anilha M8
(31)–10



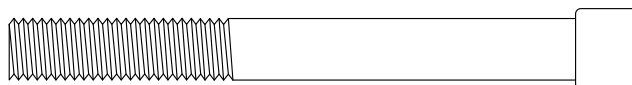
Anilha M12
(30)–26



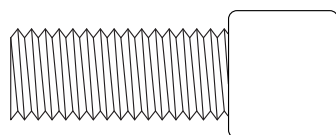
Porca de Travamento
M12 (32)–4



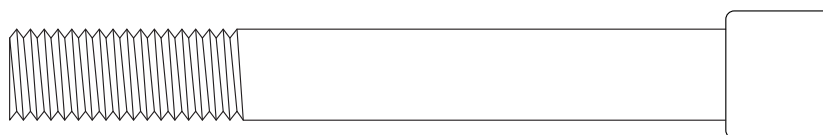
Parafuso M8 x 30mm
(29)–8



Parafuso M8 x 75mm (28)–2



Parafuso M12 x 30mm
(26)–18



Pino M12 x 95mm (33)–4

MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Devido ao seu peso e dimensões, o equipamento de musculação deve ser montado no local em que vai ser utilizado. Certifique-se de que há espaço suficiente em volta do equipamento de musculação.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Para obter ajuda na identificação de peças pequenas, consulte a página 5.

- As peças da esquerda estão marcadas “L” ou “Left” e as peças da direita estão marcadas “R” ou “Right.”
- Para a montagem são necessárias as seguintes ferramentas (não incluídas):

uma chave inglesa ajustável



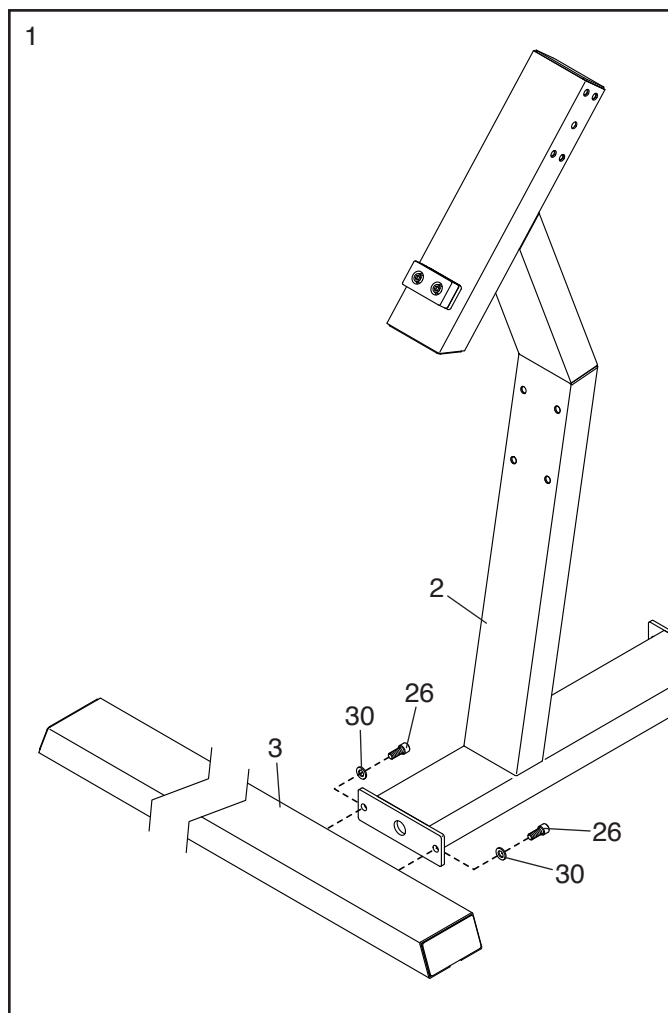
um conjunto de chaves sextavadas métricas



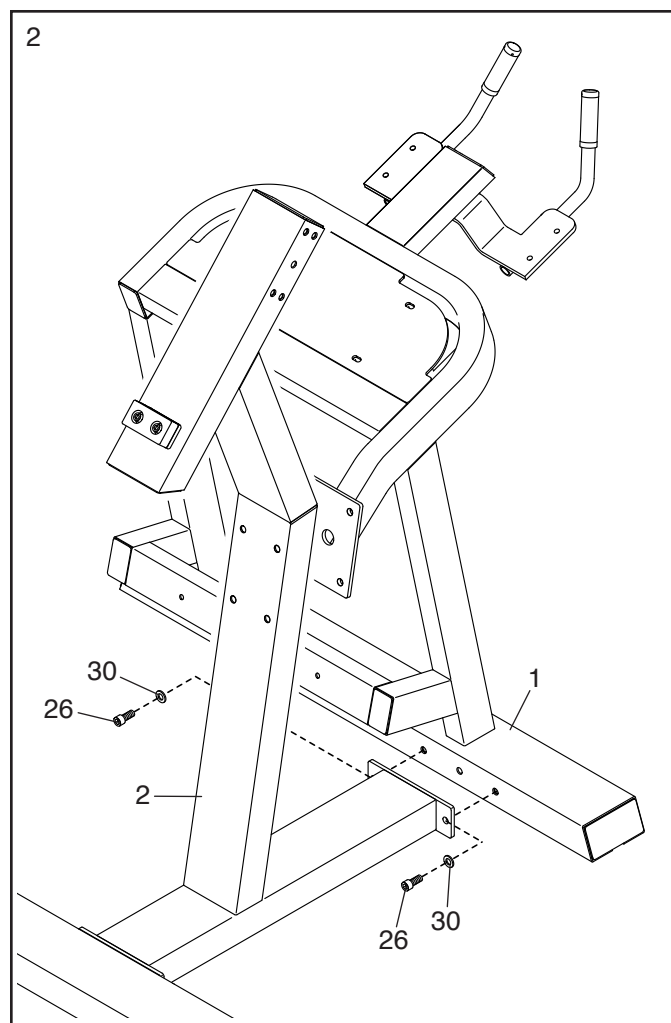
A montagem pode ser facilitada se tiver um conjunto de chaves inglesas. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. Posicione a Barra Vertical (2) conforme indicado.

Fixe o Estabilizador (3) à Barra Vertical (2) com dois Parafusos M12 x 30mm (26) e duas Anilhas M12 (30); **não aperte já os Parafusos.**

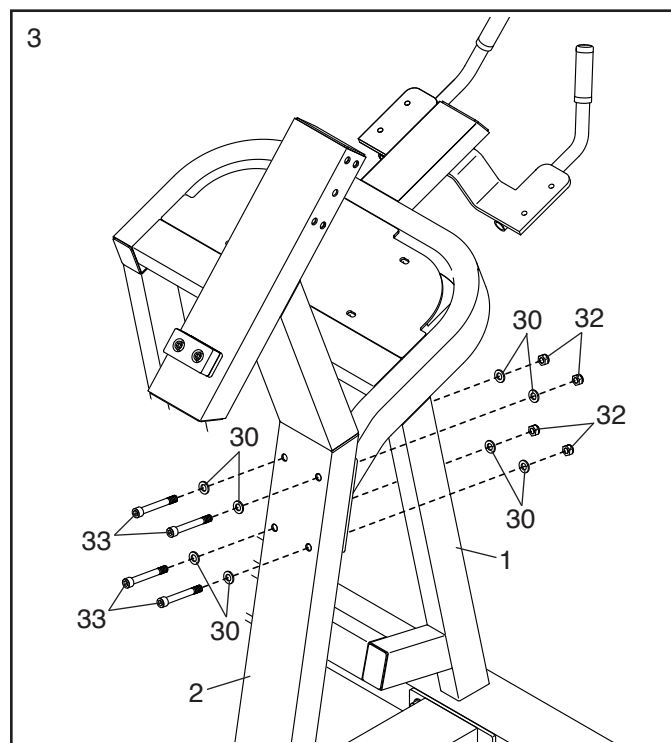


2. Fixe a extremidade inferior da Barra Vertical (2) à Estrutura (1) com dois Parafusos M12 x 30mm (26) e duas Anilhas M12 (30); **não aperte já os Parafusos.**

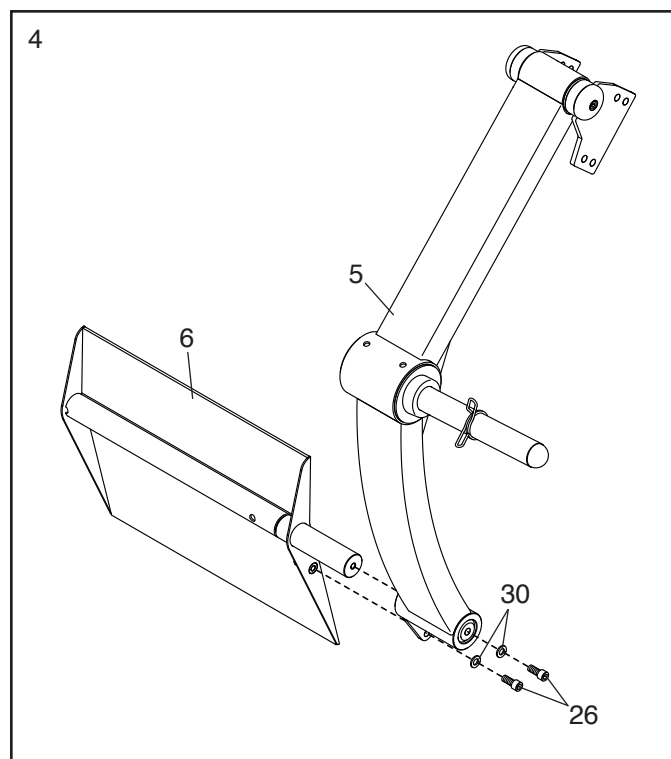


3. Fixe o centro da Barra Vertical (2) à Estrutura (1) com quatro Pinos M12 x 95mm (33), oito Anilhas M12 (30) e quatro Porcas de Travamento M12 (32).

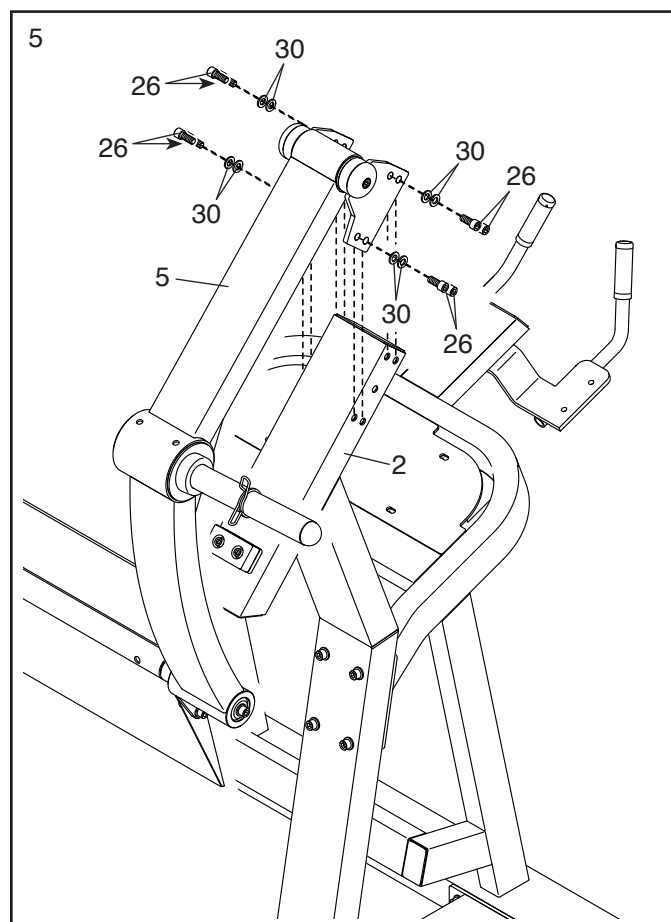
Consulte os passos 1 e 2. Aperte os Parafusos M12 x 30mm (26).



4. Fixe a Placa dos Pés (6) ao Braço (5) com dois Parafusos M12 x 30mm (26) e duas Anilhas M12 (30).

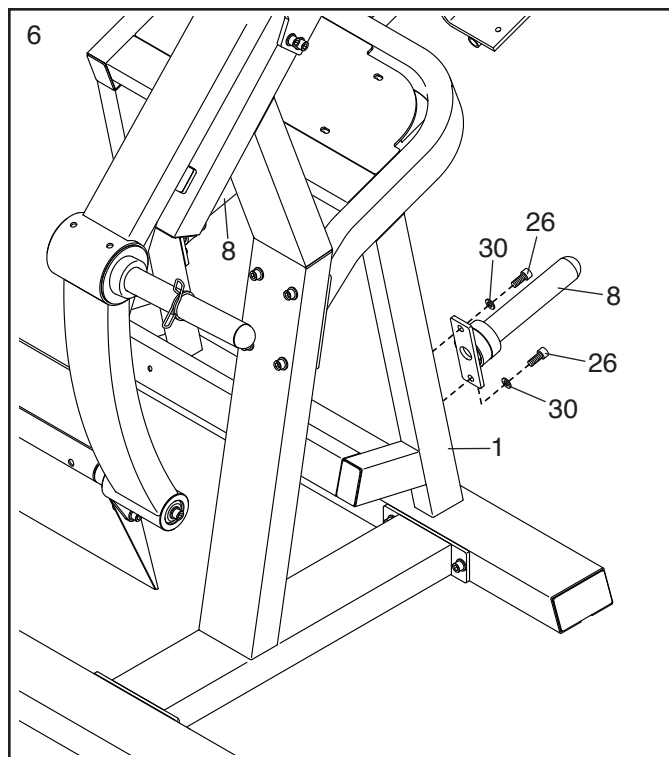


5. Fixe o Braço (5) à Barra Vertical (2) com oito Parafusos M12 x 30mm (26) e oito Anilhas M12 (30).

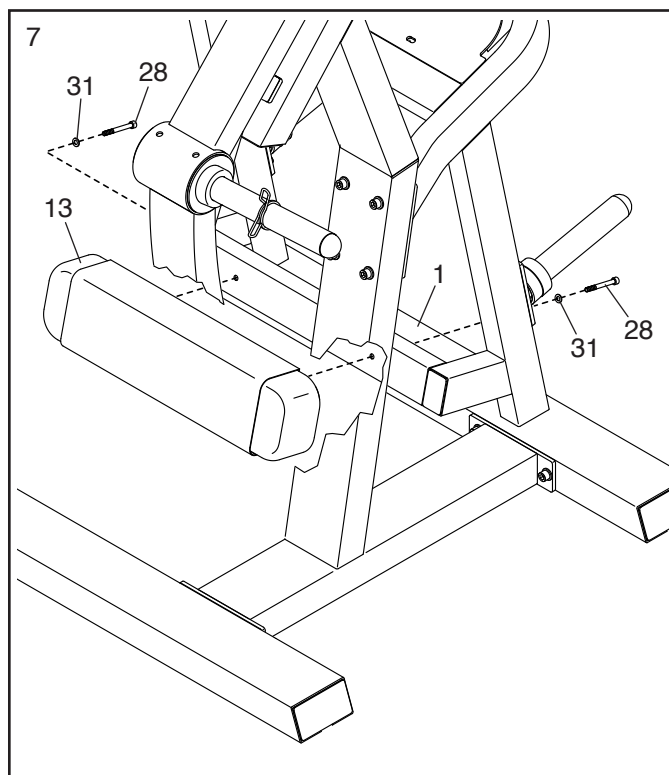


6. Fixe uma Barra de Armazenamento de Pesos (8) à Estrutura (1) com dois Parafusos M12 x 30mm (26) e duas Anilhas M12 (30).

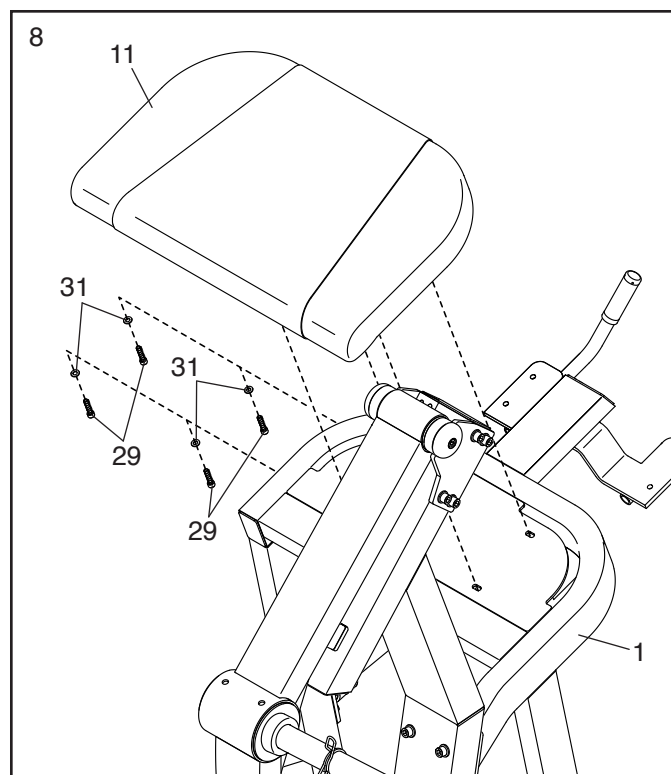
Fixe a outra Barra de Armazenamento de Pesos (8) da mesma forma.



7. Fixe a Almofada dos Tornozelos (13) à Estrutura (1) com dois Parafusos M8 x 75mm (28) e duas Anilhas M8 (31).



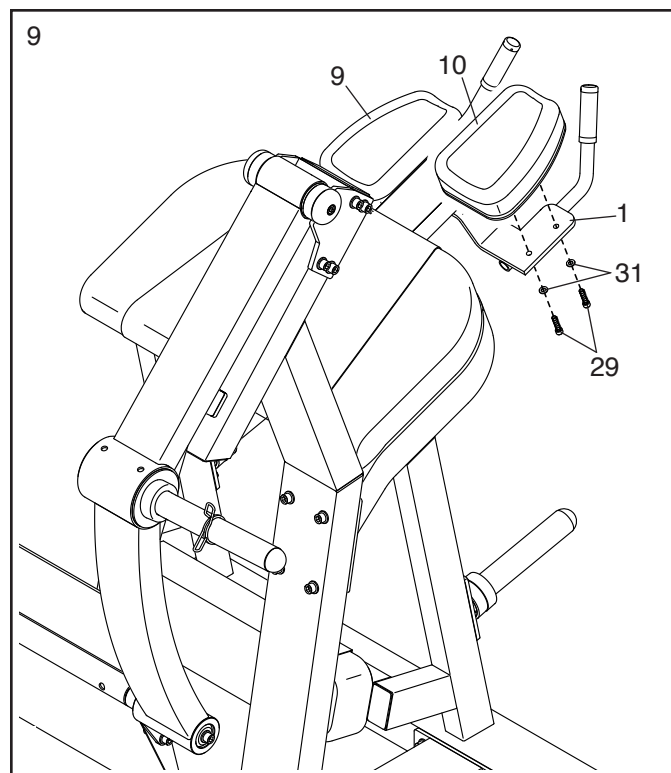
8. Fixe a Almofada do Tronco (11) à Estrutura (1) com quatro Parafusos M8 x 30mm (29) e quatro Anilhas M8 (31).



9. Identifique a Almofada do Braço Direito (10).

Fixe a Almofada do Braço Direito (10) ao lado direito da Estrutura (1) com dois Parafusos M8 x 30mm (29) e duas Anilhas M8 (31).

Fixe a Almofada do Braço Esquerdo (9) da mesma forma.



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

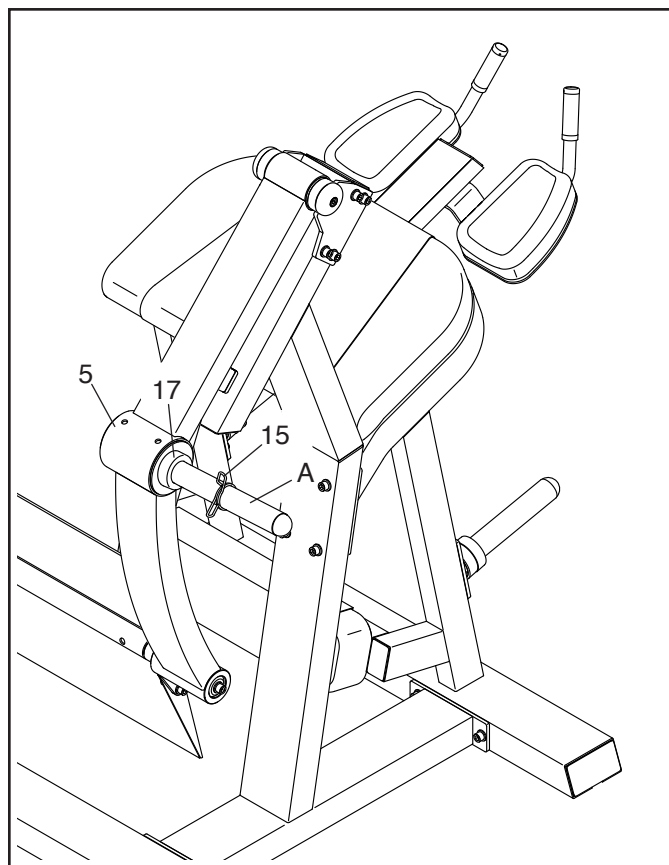
AJUSTE

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

ACRESCENTAR PESOS

Faça deslizar um peso igual (não incluído) para a barra de pesos (A) no Braço (5). Certifique-se de que as placas dos pesos estão encostadas ao Amortecedor dos Pesos (17). **Fixe as placas de pesos com o Clipe dos Pesos (15).**

⚠ AVISO: Não coloque mais de 143 kg de peso (não incluídos) no Braço (5). Fixe sempre as placas de pesos com o Clipe dos Pesos (15).



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.

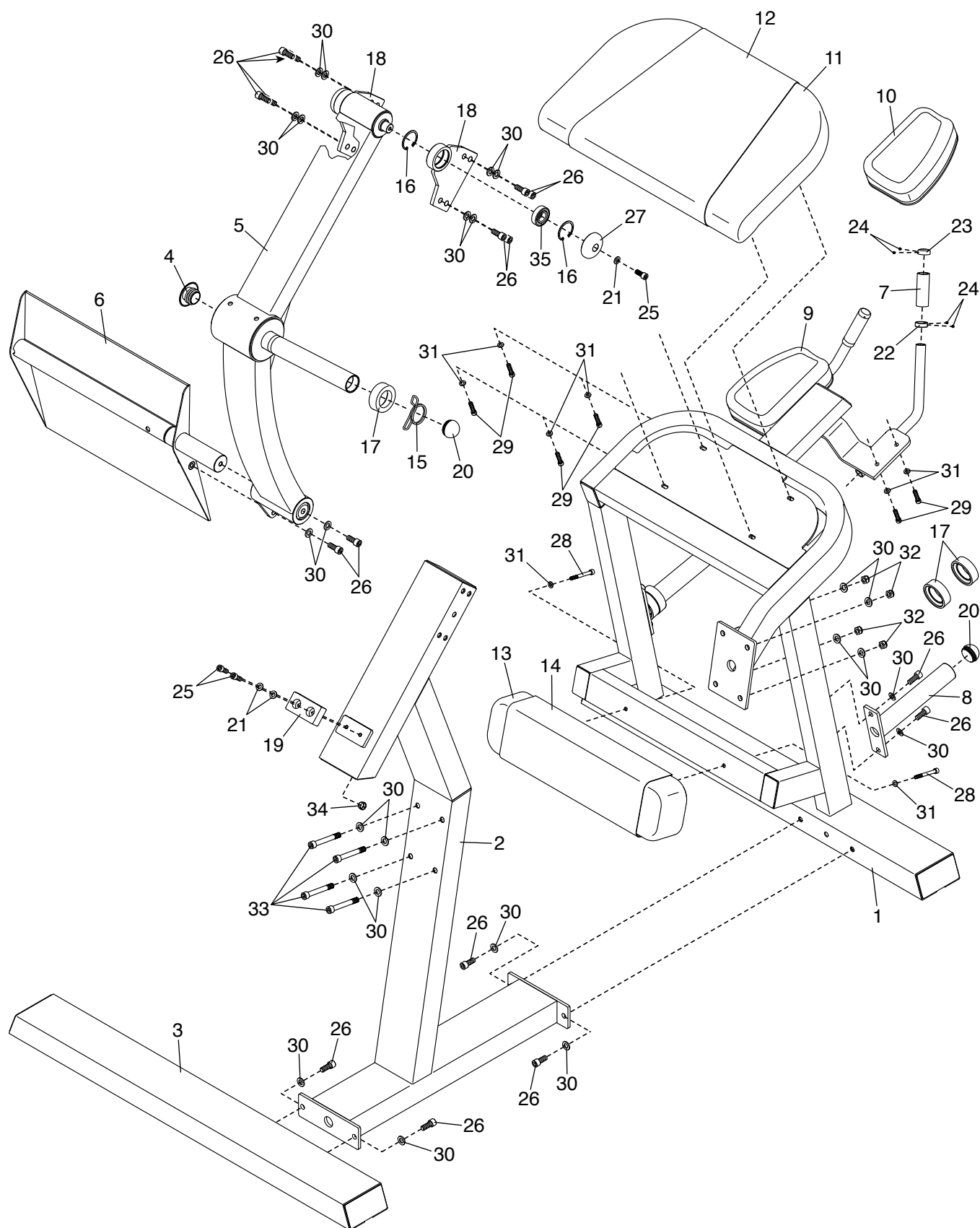
NOTAS

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº F309.0 R0817A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura	19	1	Acolchoamento do Braço
2	1	Barra Vertical	20	3	Tampa Semi-Esférica
3	1	Estabilizador	21	4	Anilha M10
4	1	Tampa do Braço	22	2	Contorno do Punho
5	1	Braço	23	2	Tampa do Punho
6	1	Placa dos Pés	24	8	Parafuso de Fixação M4 x 3mm
7	2	Punho	25	4	Parafuso M10 x 25mm
8	2	Barra de Armazenamento de Pesos	26	18	Parafuso M12 x 30mm
9	1	Almofada do Braço Esquerdo	27	2	Cobertura Rotativa
10	1	Almofada do Braço Direito	28	2	Parafuso M8 x 75mm
11	1	Almofada do Tronco	29	8	Parafuso M8 x 30mm
12	1	Cobertura da Almofada do Tronco	30	26	Anilha M12
13	1	Almofada dos Tornozelos	31	10	Anilha M8
14	1	Cobertura da Almofada dos Tornozelos	32	4	Porca de Travamento M12
15	1	Clipe dos Pesos	33	4	Pino M12 x 95mm
16	4	Anel de Retenção	34	1	Tampa do Orifício
17	5	Amortecedor dos Pesos	35	2	Rolamento
18	2	Suporte do Braço	*	—	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 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 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.