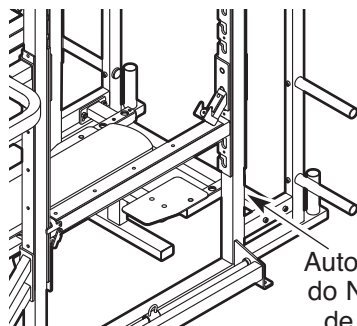


Modelo nº F400.1

Nº de Série \_\_\_\_\_

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



Autocolante  
do Número  
de Série

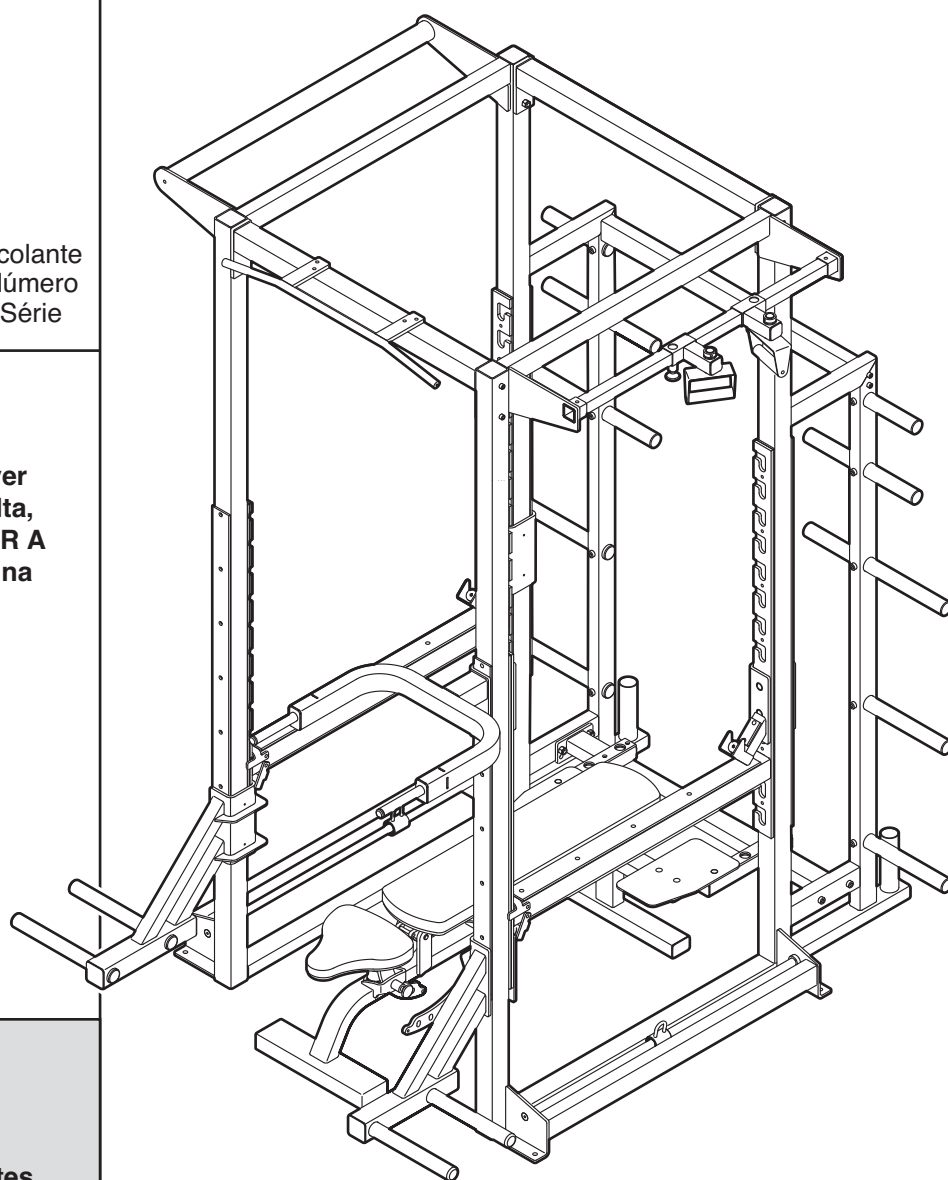
## DÚVIDAS?

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.

## MANUAL DO UTILIZADOR

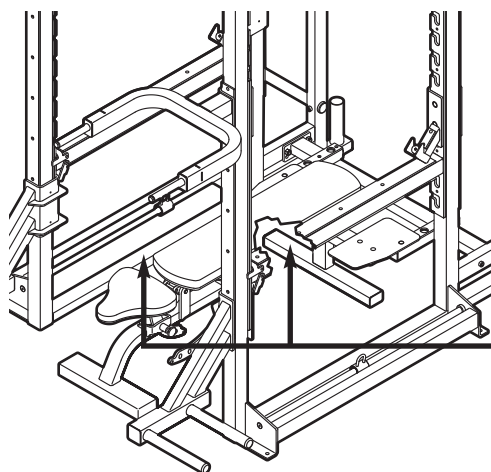


# ÍNDICE

|                                               |            |
|-----------------------------------------------|------------|
| 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 .....     | 15         |
| LISTA DE PEÇAS .....                          | 16         |
| DIAGRAMA AMPLIADO .....                       | 17         |
| COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA 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.



**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 181 kg.
- Substitua o autocolante se este estiver danificado, ilegível ou em falta.



# PRECAUÇÕES IMPORTANTES

**⚠️ AVISO:** Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do aparelho de exercício 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 programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. Use o aparelho de exercício somente conforme descrito neste manual.
3. Use o aparelho de exercício apenas numa superfície plana. Cubra o chão por baixo do aparelho de exercício para o proteger.
4. É responsabilidade do proprietário garantir que haja espaço suficiente à volta do aparelho de exercício para o exercício pretendido. Não atravanque o aparelho de exercício.
5. Usando os quatro orifícios de fixação de 14 mm para máxima estabilidade, o aparelho de exercício deve ser fixado ao chão onde necessário ou sempre que possível.
6. Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas antes de cada utilização do aparelho de exercício.
7. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores do aparelho de exercício sejam devidamente informados acerca de todas as precauções, leiam e compreendam todas as etiquetas de aviso e precaução e sejam informados sobre a forma adequada de utilizar o aparelho de exercício.
8. Todos os utilizadores do aparelho de exercício devem ser alertados para comunicar imediatamente quaisquer lesões ou irregularidades do aparelho de exercício aos funcionários das instalações.
9. O aparelho de exercício, o banco e as bases estão concebidos para suportarem um peso máximo do utilizador de 181 kg, um máximo de 225 kg de pesos, incluindo uma barra (não incluída), ou um peso total máximo de 406 kg incluindo o peso do utilizador. As barras de abaixamentos, de elevações, de prensão e de estilo livre estão concebidas para suportarem um peso máximo do utilizador de 181 kg.
10. Mantenha sempre as crianças com menos de 12 anos e os animais de estimação afastados do aparelho de exercício.
11. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés enquanto utiliza o aparelho de exercício.
12. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

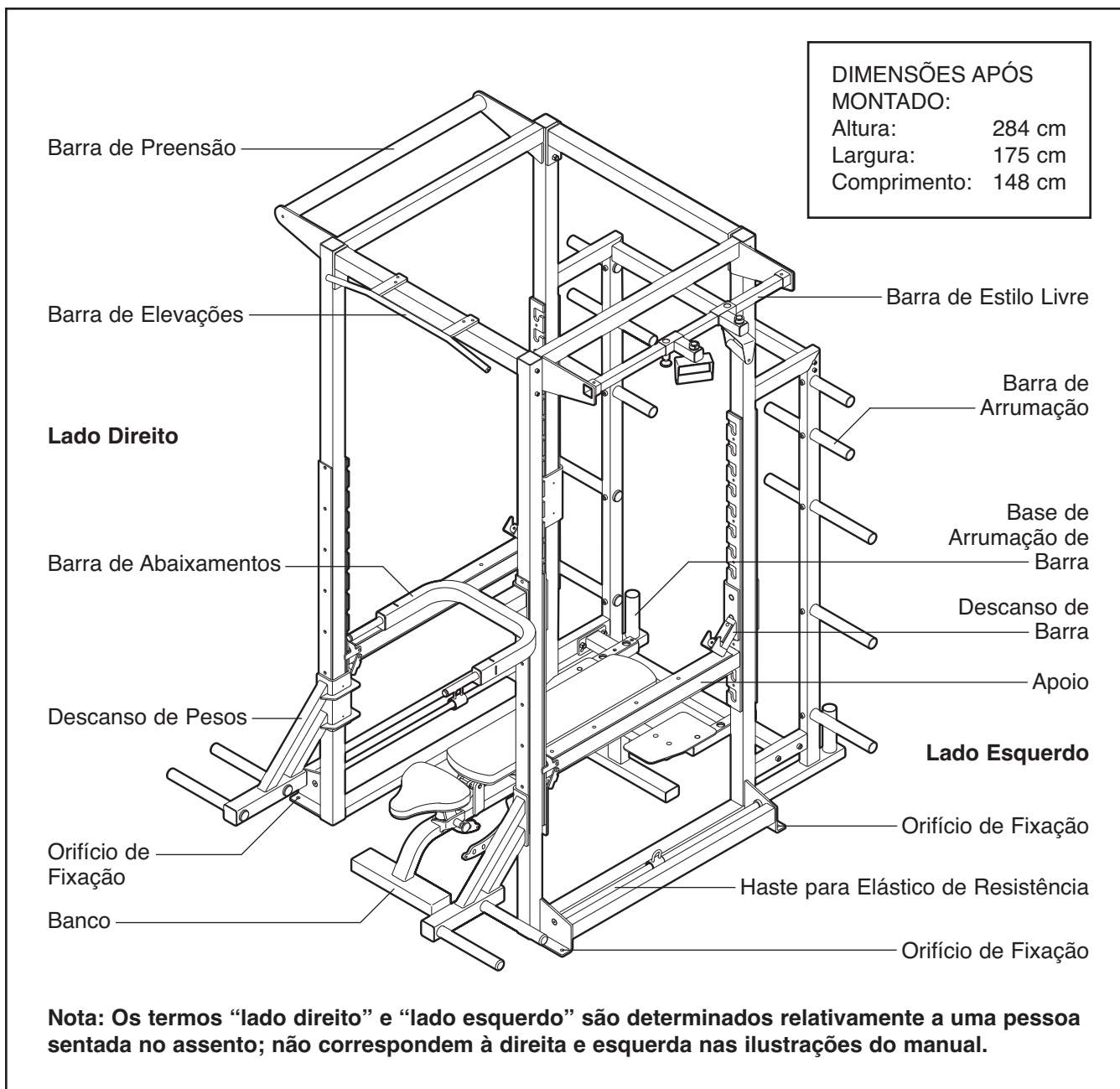
# ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o aparelho de exercício FREEMOTION® EPIC™. O aparelho de exercício foi concebido para o ajudar a desenvolver os principais grupos musculares do corpo. Quer o seu objectivo seja um corpo bem tonificado ou uma musculação extremamente forte e definida, o aparelho de exercício ajudá-lo-á a alcançar os resultados específicos que pretende.

**Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o aparelho de exercício. Se tiver**

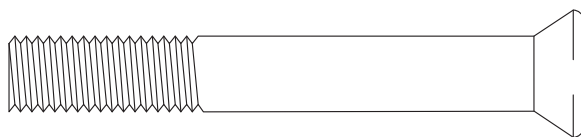
dúvidas após a leitura do manual, consulte a contracapa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

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

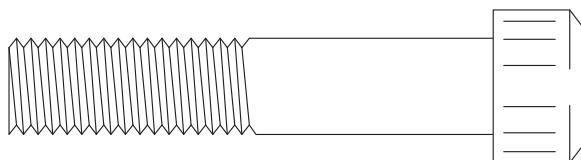


# TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

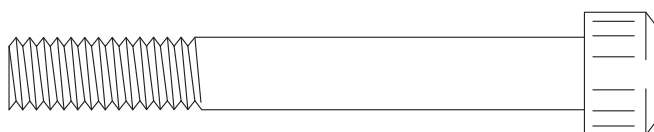
Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar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



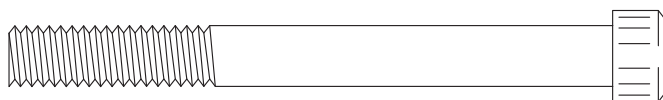
Parafuso de Cabeça Chata M10 x 70mm (74)–4



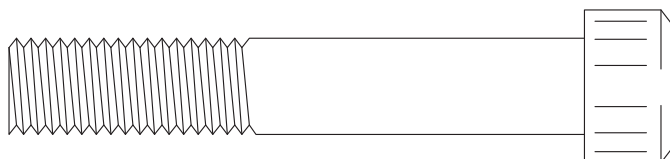
Parafuso Cilíndrico 1/2" x 2 1/2" (66)–14



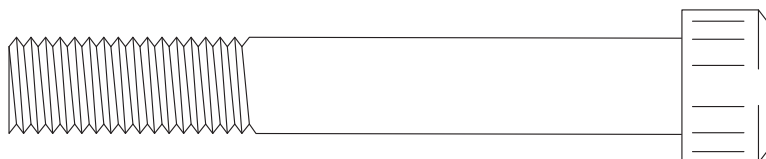
Parafuso Cilíndrico 3/8" x 3" (67)–4



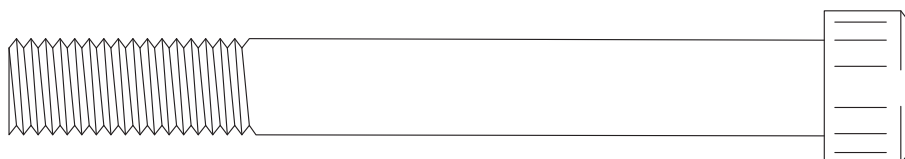
Parafuso Cilíndrico M8 x 80mm (73)–1



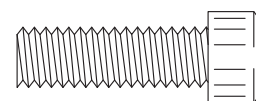
Pino Cilíndrico 1/2" x 3" (70)–4



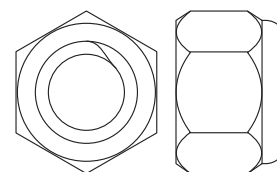
Parafuso Cilíndrico 1/2" x 3 1/2" (68)–4



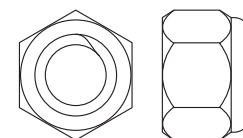
Pino Cilíndrico 1/2" x 4 1/4" (69)–4



Parafuso Cilíndrico  
M8 x 25mm (72)–5



Porca de Travamento 1/2"  
(84)–8



Porca de Travamento M10  
(85)–4

# MONTAGEM

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

- Para a montagem são necessárias duas a quatro pessoas.
- Devido ao seu peso e dimensões, o aparelho de exercício deve ser montado no local em que vai ser utilizado. Certifique-se de que haja espaço suficiente para circular à volta do aparelho de exercício enquanto o 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 ferramentas seguintes (não incluídas):

uma chave inglesa



uma chave sextavada métrica



uma chave sextavada normal



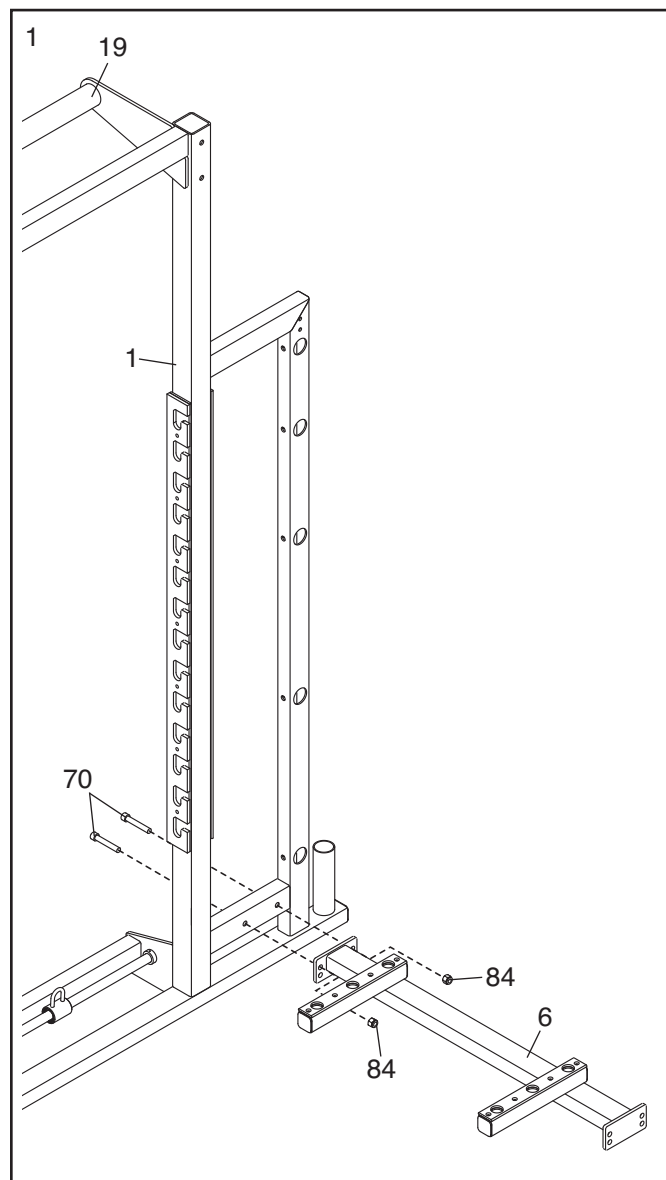
A montagem poderá ser mais prática se tiver um jogo de chaves de caixa, um jogo de chaves de boca ou de luneta ou um jogo de chaves de roquete. **Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas.**

1. Identifique a Estrutura Direita (1), que tem uma Barra de Preensão (19) fixada ao topo.

**Conselho: Consulte o passo 2. A Estrutura Esquerda (2) tem uma Barra de Estilo Livre (20) fixada ao topo.**

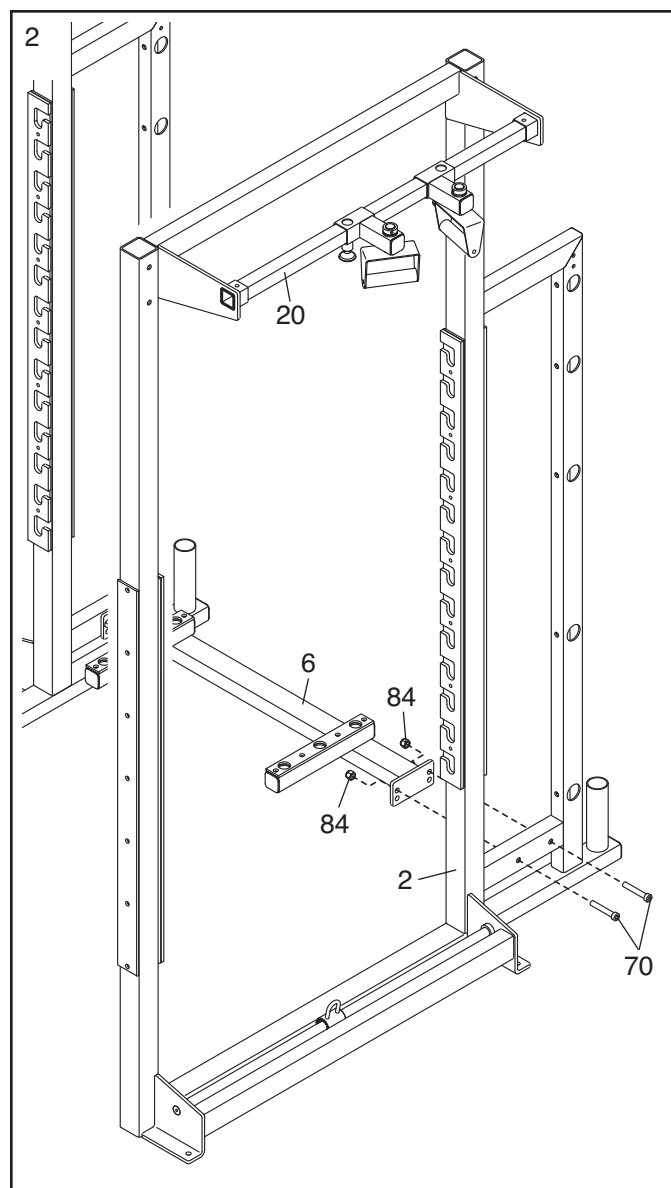
Posicione a Estrutura Direita (1) e a Barra de Apoio do Banco (6) conforme mostrado. **Peça a outra pessoa que segure a Estrutura Direita na posição mostrada até concluir este passo.**

Fixe a Barra de Apoio do Banco (6) à Estrutura Direita (1) com dois Pinos Sextavados Interiores 1/2" x 3" (70) e duas Porcas de Travamento 1/2" (84).



2. Posicione a Estrutura Esquerda (2) conforme mostrado.

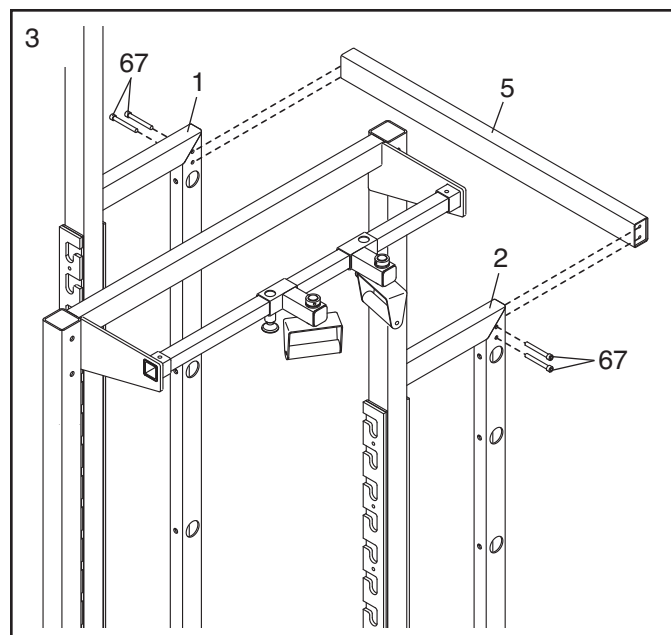
Fixe a Barra de Apoio do Banco (6) à Estrutura Esquerda (2) com dois Pinos Sextavados Interiores 1/2" x 3" (70) e duas Porcas de Travamento 1/2" (84). **Peça a outra pessoa que segure a Estrutura Esquerda na posição mostrada até concluir este passo.**



3. Identifique a Barra de Apoio Traseira (5).

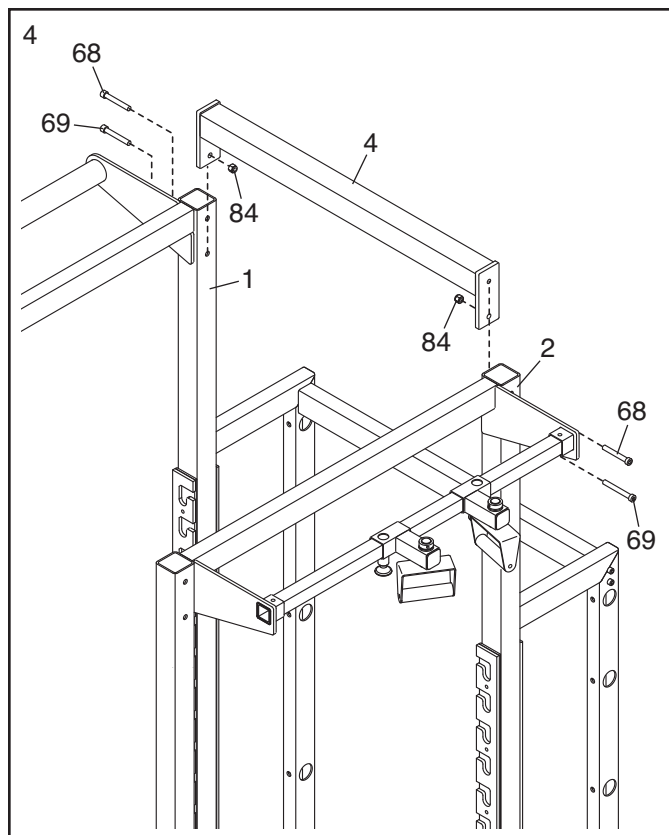
**Conselho: Consulte o passo 4. Compare a Barra de Apoio Traseira (5) com a Barra de Apoio Central (4) para identificar a primeira.**

Fixe a Barra de Apoio Traseira (5) às Estruturas Direita e Esquerda (1, 2) com quatro Parafusos Sextavados Interiores 3/8" x 3" (67).



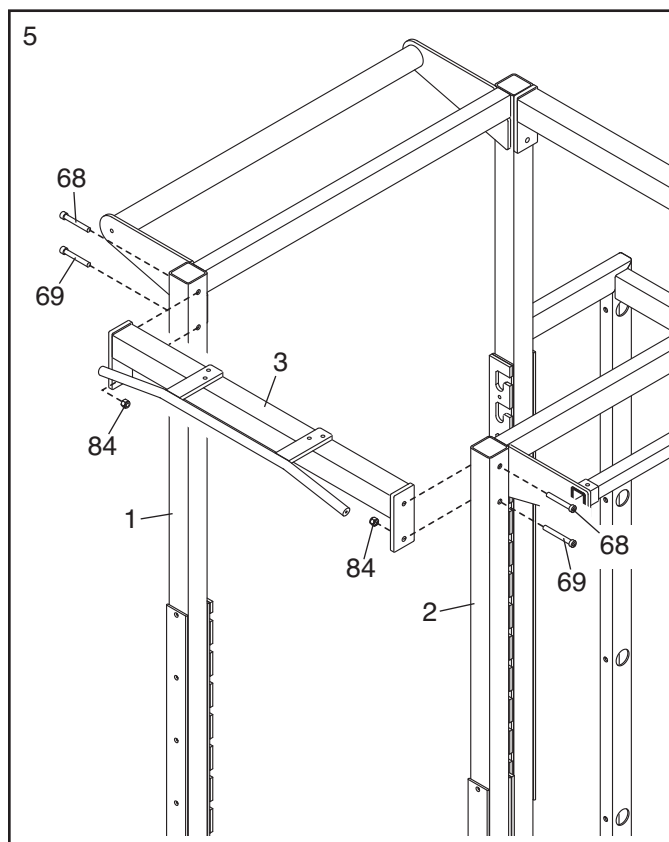
4. Posicione a Barra de Apoio Central (4) conforme mostrado.

Fixe a Barra de Apoio Central (4) às Estruturas Direita e Esquerda (1, 2) com dois Parafusos Sextavados Interiores 1/2" x 3 1/2" (68), dois Pinos Sextavados Interiores 1/2" x 4 1/4" (69) e duas Porcas de Travamento 1/2" (84).



5. Posicione a Barra de Apoio Frontal (3) conforme mostrado.

Fixe a Barra de Apoio Frontal (3) às Estruturas Direita e Esquerda (1, 2) com dois Parafusos Sextavados Interiores 1/2" x 3 1/2" (68), dois Pinos Sextavados Interiores 1/2" x 4 1/4" (69) e duas Porcas de Travamento 1/2" (84).



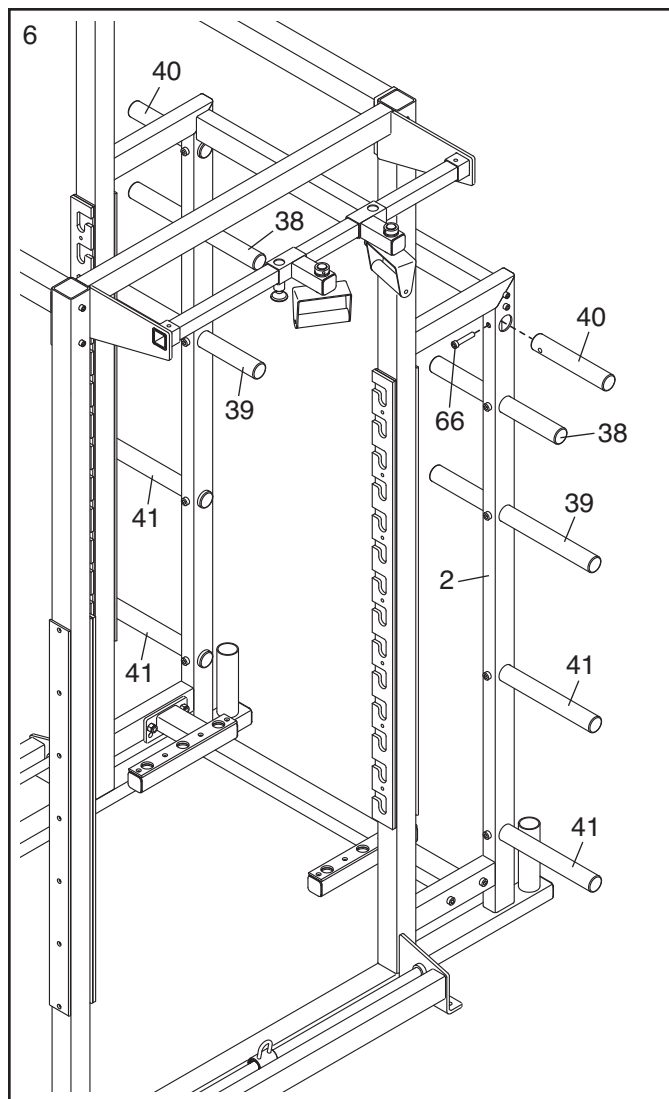
6. Identifique as Barras de Pesos Duplas Curtas (38), as Barras de Pesos Duplas Compridas (39), as Barras de Pesos Curtas (40), as Barras de Pesos Médias (41) e as Barras de Pesos Compridas (não mostradas).

**Conselho: Consulte o desenho do passo de montagem 7 para identificar as Barras de Pesos Compridas (42).**

Fixe uma Barra de Pesos Curta (40) à Estrutura Esquerda (2), no sítio mostrado, com um Parafuso Sextavado Interior 1/2" x 2 1/2" (66).

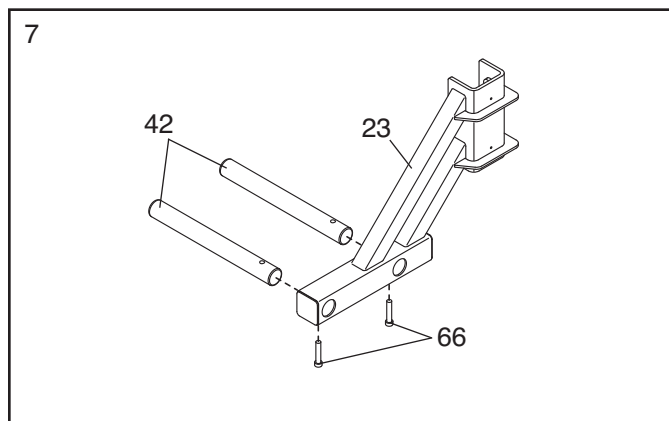
Fixe a outra Barra de Pesos Curta (40), as Barras de Pesos Duplas Curtas (38), as Barras de Pesos Duplas Compridas (39) e as Barras de Pesos Médias (41) da mesma forma.

**AVISO:** Cada Barra de Pesos Dupla Curta (38) pode suportar até 91 kg. Cada Barra de Pesos Dupla Comprida (39) pode suportar até 159 kg. Cada Barra de Pesos Curta (40) pode suportar até 36 kg. Cada Barra de Pesos Média (41) pode suportar até 122 kg. Não coloque um total superior a 225 kg, incluindo uma barra (não incluída), nos descansos de barra, nos descansos de pesos e nas Barras de Pesos.



7. Fixe duas Barras de Pesos Compridas (42) ao Descanso de Pesos Direito (23) com dois Parafusos Sextavados Interiores 1/2" x 2 1/2" (66).

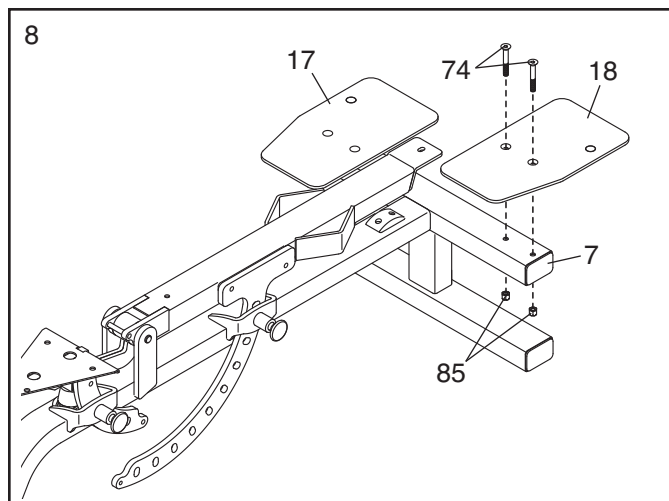
**Repita este passo para o Descanso de Pesos Esquerdo (não mostrado).**



8. Identifique os Degraus do Apoio Direito e Esquerdo (17, 18) e posicione-os conforme mostrado.

Fixe o Degrau do Apoio Esquerdo (18) à Estrutura do Banco (7) com dois Pinos de Cabeça Chata M10 x 70mm (74) e duas Porcas de Travamento M10 (85).

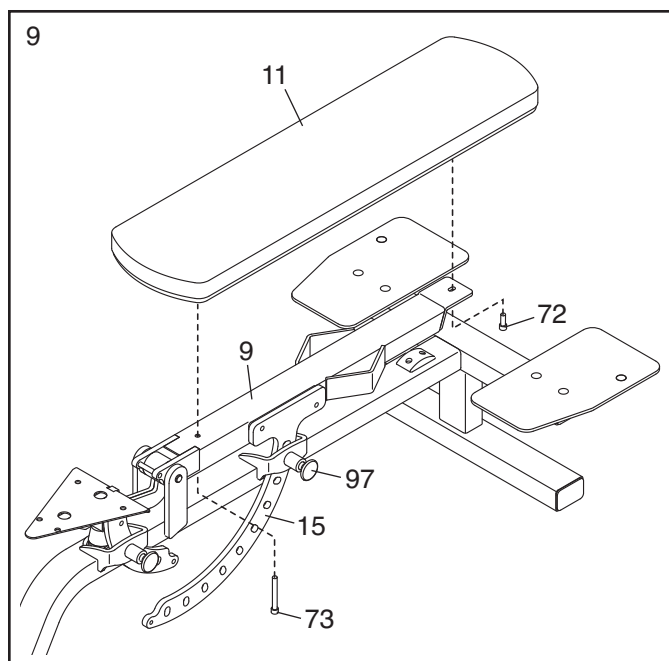
**Fixe o Degrau do Apoio Direito (17) da mesma forma.**



9. Fixe o Encosto (11) à Estrutura do Encosto (9) com um Parafuso Cilíndrico M8 x 25mm (72) e um Parafuso Cilíndrico M8 x 80mm (73).

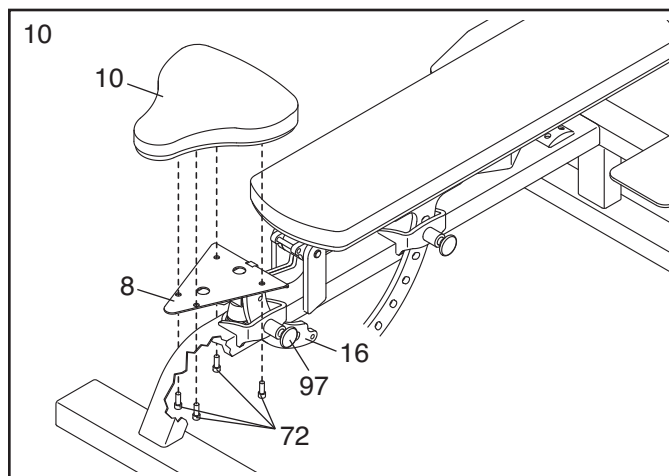
Para ajustar o ângulo do Encosto (11), segure-o com uma mão e puxe o Botão de Ajustamento (97) indicado com a outra. Incline o Encosto para a posição pretendida e volte a engatar o Botão de Ajustamento na Haste de Ajuste do Encosto (15).

**⚠ AVISO:** Tenha sempre o cuidado de segurar o Encosto (11) antes de puxar o Botão de Ajustamento (97); o Encosto pode cair com grande força.



10. Fixe o Assento (10) à Estrutura do Assento (8) com quatro Parafusos Cilíndricos M8 x 25mm (72).

Para ajustar o ângulo do Assento (10), segure-o com uma mão e puxe o Botão de Ajustamento (97) indicado com a outra. Incline o Assento para a posição pretendida e volte a engatar o Botão de Ajustamento na Haste de Ajuste do Assento (16).



11. **Certifique-se de que todas as peças do aparelho de exercício estejam devidamente apertadas.** O uso de todas as restantes peças será explicado em AJUSTES, com início na página 11.

# AJUSTES

Esta seção explica como ajustar o aparelho de exercício. Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas de cada vez que o aparelho de exercício for utilizado. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

## COMO FIXAR O BANCO

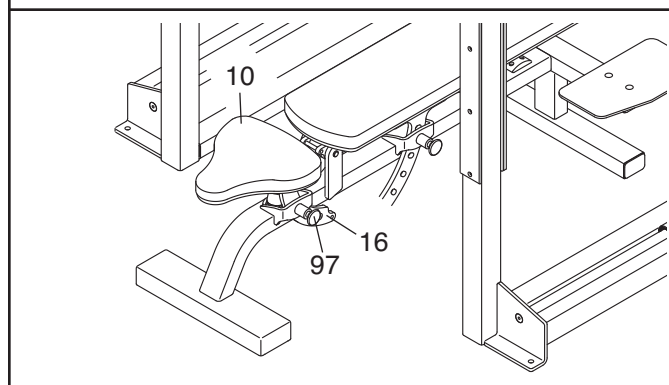
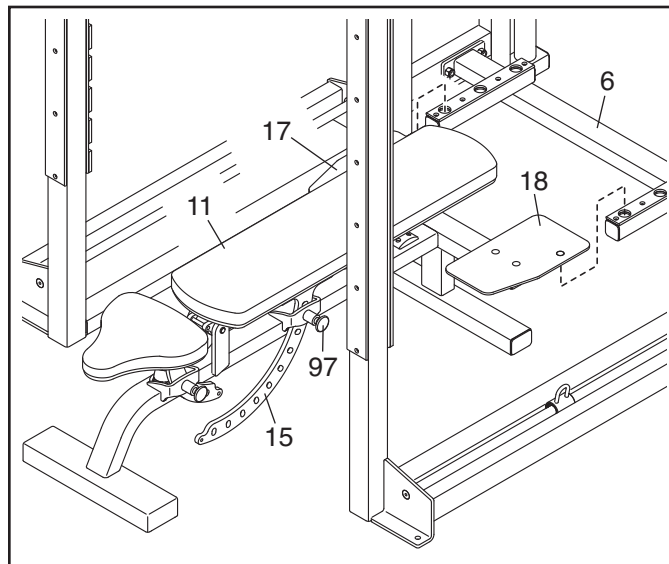
**Consulte o desenho superior.** Para usar o banco com o aparelho de exercício, instale os Degraus do Apoio Direito e Esquerdo (17, 18) na Barra de Apoio do Banco (6). **Certifique-se de que os pinos do lado de baixo dos Degraus do Apoio fiquem firmemente introduzidos nos orifícios indicados da Barra de Apoio do Banco.**

## COMO AJUSTAR O ENCOSTO

**Consulte o desenho superior.** Para ajustar o ângulo do Encosto (11), segure-o com uma mão e puxe o Botão de Ajustamento (97) indicado com a outra. Incline o Encosto para a posição pretendida e volte a engatar o Botão de Ajustamento na Haste de Ajuste do Encosto (15).

## COMO AJUSTAR O ASSENTO

**Consulte o desenho inferior.** Para ajustar o ângulo do Assento (10), segure-o com uma mão e puxe o Botão de Ajustamento (97) indicado com a outra. Incline o Assento para a posição pretendida e volte a engatar o Botão de Ajustamento na Haste de Ajuste do Assento (16).



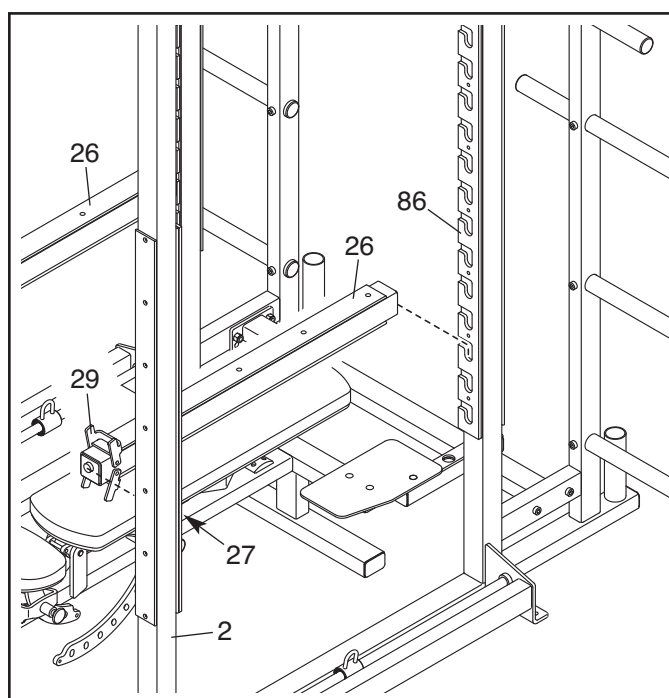
## COMO FIXAR OS APOIOS

Posicione um Apoio (26) conforme mostrado.

Escolha a altura pretendida e introduza o Apoio (26) nas reentrâncias dos Suportes de Ajuste Curto e Comprido (27, 86) da Estrutura Esquerda (2).

Prima para baixo o Fecho do Apoio (29), localizado no lado superior do Apoio (26), contra o Suporte de Ajuste Curto (27).

**Fixe o outro Apoio (26) ao outro lado do aparelho de exercício da mesma maneira.**



**AVISO:** Instale sempre ambos os Apoios (26) à mesma altura.

## COMO FIXAR OS DESCANSOS E A BARRA DE ABAIXAMENTOS

**Consulte o desenho superior.** Posicione o Descanso de Barra Esquerdo (22) conforme mostrado.

Escolha a altura pretendida e introduza o Descanso de Barra Esquerdo (22) nas reentrâncias do Suporte de Ajuste Comprido (86) da Estrutura Esquerda (2).

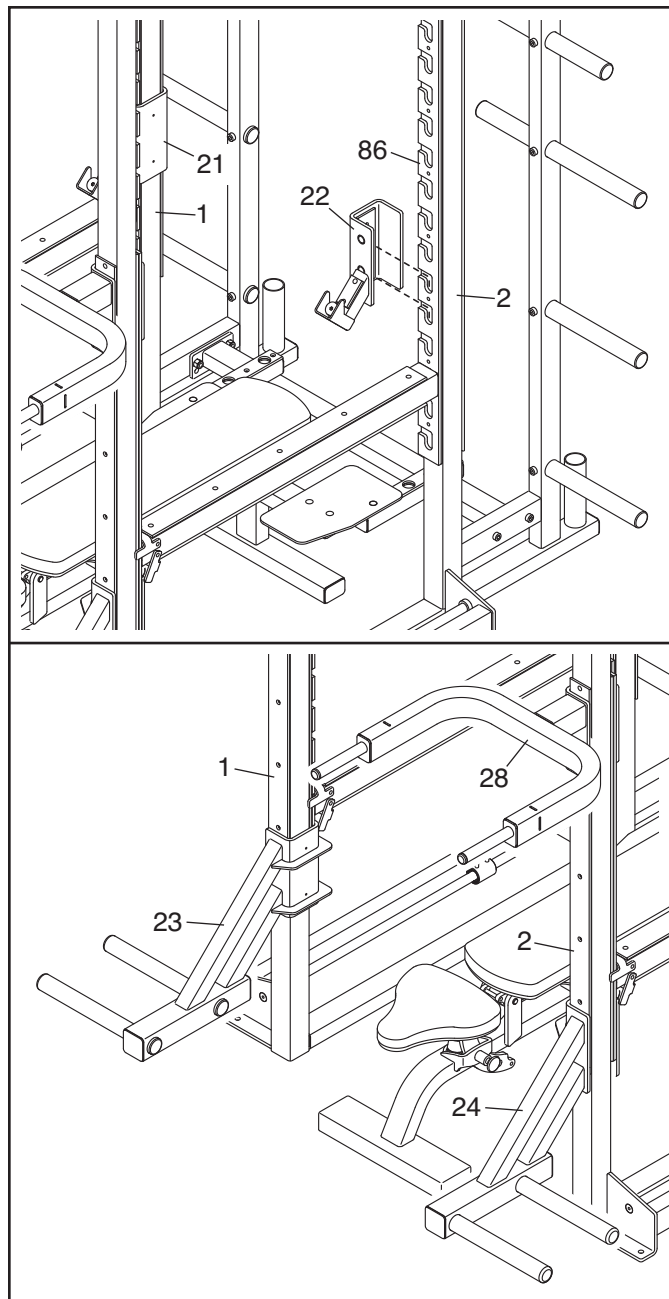
**Fixe o Descanso de Barra Direito (21) à Estrutura Direita (1) da mesma forma.**

**Consulte o desenho inferior.** Fixe os Descansos de Pesos Direito e Esquerdo (23, 24) e a Barra de Abaixamentos (28) às Estruturas Direita e Esquerda (1, 2) da mesma forma.

**AVISO:** Instale sempre ambos os Descansos de Barra (21, 22) e ambos os Descansos de Pesos (23, 24) à mesma altura.

Os Descansos de Barra (21, 22), os Descansos de Pesos (23, 24) e as barras de pesos estão concebidos para suportarem um peso máximo de 225 kg, incluindo uma barra (não incluída). Coloque sempre um peso igual em ambos os lados da barra.

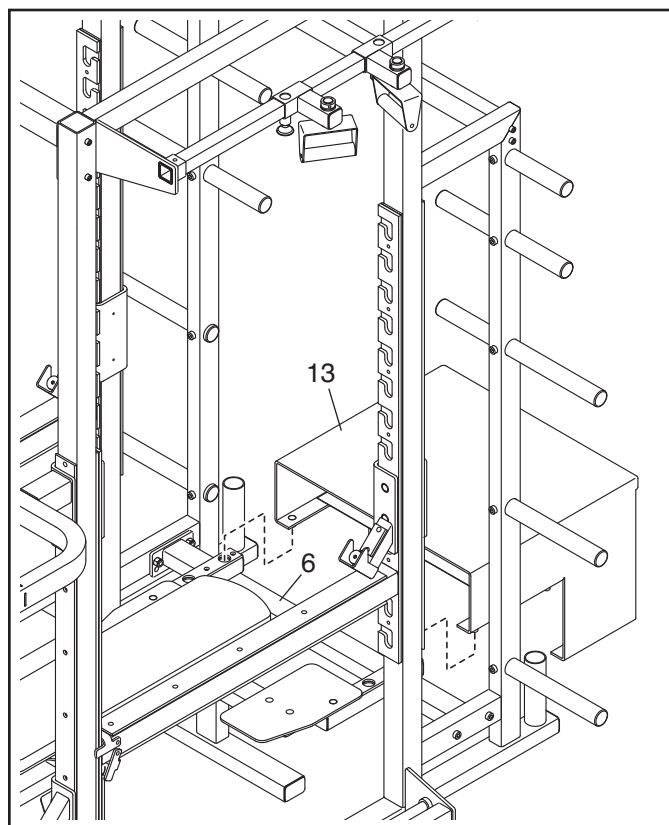
A Barra de Abaixamentos (28) está concebida para suportar um peso máximo do utilizador de 181 kg.



## COMO FIXAR AS BASES

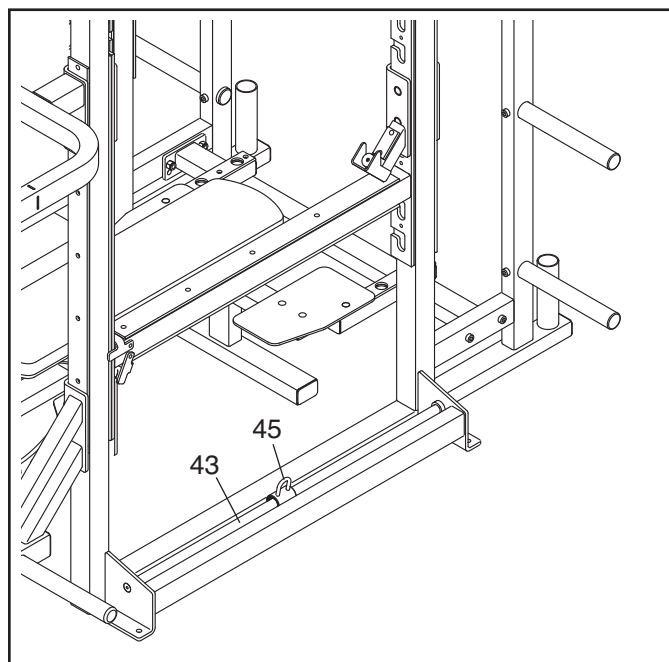
Para usar a Base Baixa (13) ou a Base Alta (não mostrada) com o aparelho de exercício, instale a Base sobre a Barra de Apoio do Banco (6).

**Certifique-se de que os pinos do lado de baixo da Base fiquem firmemente introduzidos nos orifícios da Barra de Apoio do Banco.**



## COMO FIXAR ELÁSTICOS DE RESISTÊNCIA

Para usar elásticos de resistência (não incluídos) com uma barra (não incluída), fixe os elásticos de resistência nos Suportes das Argolas (45) das Hastes (43).

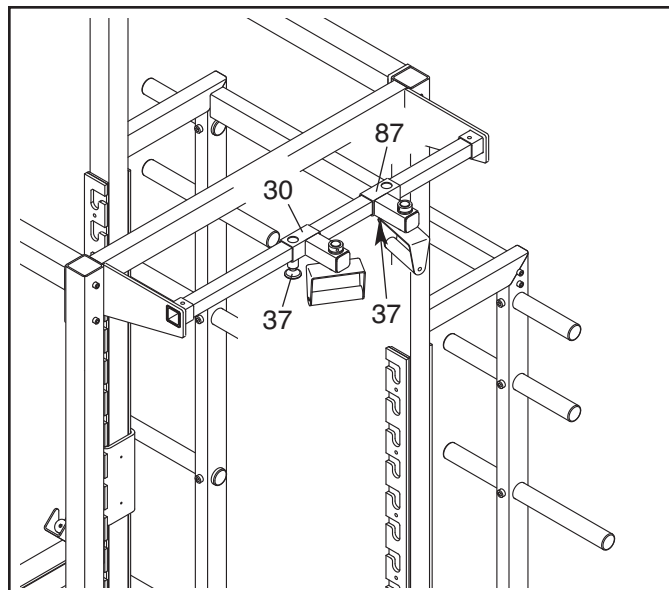


## COMO AJUSTAR AS ARMAÇÕES DE ESTILO LIVRE

Para ajustar a Armação de Estilo Livre Esquerda (30), puxe o Botão de Estilo Livre (37) esquerdo, insira a Armação de Estilo Livre até à posição pretendida e depois largue o Botão de Estilo Livre.

Ajuste a Armação de Estilo Livre Direita (87) da mesma forma.

**⚠ AVISO:** As barras de elevações, de prensão e de estilo livre estão concebidas para suportarem um peso máximo do utilizador de 181 kg.



# MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Para otimizar o desempenho do aparelho de exercício e reduzir os riscos de lesões nos utilizadores, deve efectuar manutenção preventiva regularmente. Dê instruções a todos os funcionários para que efectuem os procedimentos descritos nesta secção. Os funcionários devem também registar e comunicar qualquer acidente. Para manter a garantia do aparelho de exercício, utilize apenas peças FREEMOTION para reparação ou substituição. Se tiver dúvidas ou questões, consulte COMO CONTACTAR O SERVIÇO DE APOIO AO CLIENTE na contracapa deste manual.

## MANUTENÇÃO DIÁRIA

### Estofamento e Estrutura—Limpeza Geral

1. Limpe o aparelho de exercício usando um pano macio humedecido com uma solução ligeira de detergente suave e água morna. Se necessário, utilize uma escova de cerdas macias com a solução de limpeza.
2. Enxágue meticulosamente a zona usando um pano macio humedecido com água limpa. Seque meticulosamente.

### Estofamento—Manchas Difíceis

1. Vaporize a nódoa com um detergente doméstico não abrasivo, como os detergentes FORMULA 409®, 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 Nódoas Difíceis

1. Esfregue suavemente a área manchada com um pano macio humedecido com álcool de fricção.
2. Enxágue meticulosamente a zona usando um pano macio humedecido com água limpa. Seque meticulosamente.

**CUIDADO:** Quando utilizar qualquer produto de limpeza, experimente-o primeiro num local não exposto, para assegurar que não haja danos ao material. Siga as instruções e as precauções de segurança do fabricante de cada produto de limpeza utilizado. A FreeMotion Fitness e os seus fornecedores não poderão ser responsabilizados por lesões ou danos resultantes da utilização ou má utilização de produtos de limpeza. **IMPORTANTE:** Não use produtos de limpeza abrasivos, os quais poderão riscar o aparelho de exercício. Os produtos de limpeza concentrados e abrasivos danificarão os auto-

colantes; tenha cuidado com a zona dos auto-colantes. Não use solventes, como diluente, querosene, gasolina ou líquidos semelhantes.

## MANUTENÇÃO SEMANAL

### Ferragens

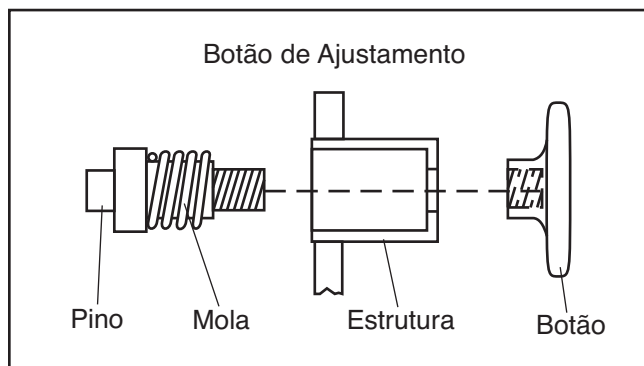
Verifique todos os parafusos e porcas e aperte-os se necessário. **IMPORTANTE:** Todas as almofadas da FREEMOTION possuem uma base de contraplacado denso com porcas em T que são usadas para aparafusar as almofadas ao aparelho de exercício. Uma vez que as porcas em T são sustidas pelo contraplacado, não resistirão à torção a que resistem as porcas e os parafusos normais. Ao apertar os pinos que estão a segurar as almofadas, rode-os somente até ficarem bem assentes e a almofada não se mexer nem parecer solta. Se os apertar demasiado, as porcas em T poderão ser arrancadas ao contraplacado e impossibilitar que o acolchoamento seja retirado no futuro.

### Rodas

As rodas devem rolar com facilidade. Aperte ou substitua as rodas se necessário.

### Botão de Ajustamento

Se um botão de ajustamento ficar preso, terá de voltar a ser lubrificado. Desaperte o botão e aplique uma fina camada de massa de lítio. Volte a montar o botão conforme mostrado no desenho abaixo. Se o botão de ajustamento continuar a não funcionar devidamente, a mola poderá ter de ser substituída. Para encomendar uma mola nova, consulte COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE na contracapa deste manual.



# LISTA DE PEÇAS

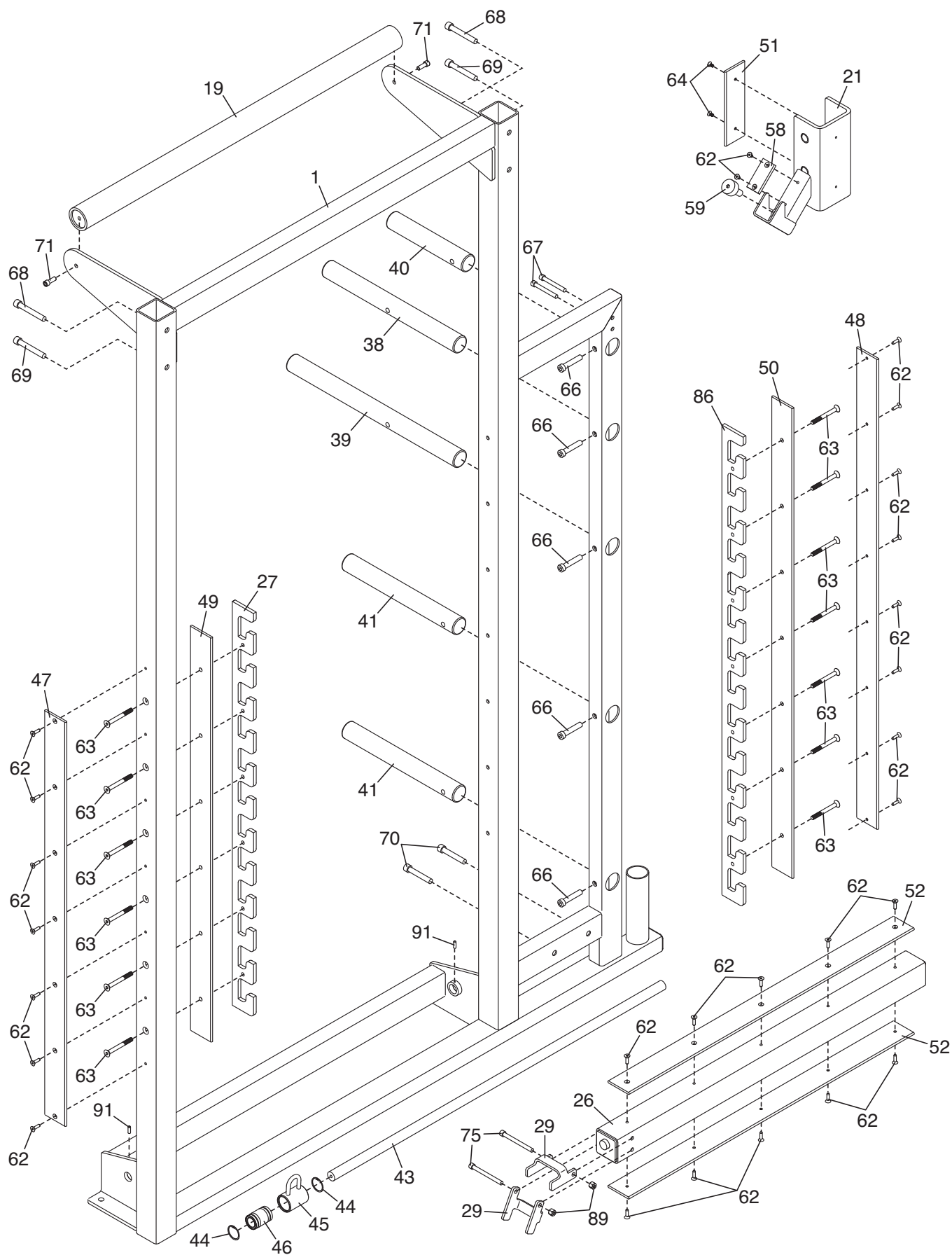
Modelo nº F400.1 R0711A

| Nº | Qtd. | Descrição                         | Nº | Qtd. | Descrição                                       |
|----|------|-----------------------------------|----|------|-------------------------------------------------|
| 1  | 1    | Estrutura Direita                 | 53 | 2    | Almofada contra Desgaste do Banco               |
| 2  | 1    | Estrutura Esquerda                | 54 | 1    | Amortecedor                                     |
| 3  | 1    | Barra de Apoio Frontal            | 55 | 2    | Rolamento                                       |
| 4  | 1    | Barra de Apoio Central            | 56 | 1    | Eixo                                            |
| 5  | 1    | Barra de Apoio Traseira           | 57 | 2    | Anel de Retenção                                |
| 6  | 1    | Barra de Apoio do Banco           | 58 | 2    | Placa contra Golpes Pequena                     |
| 7  | 1    | Estrutura do Banco                | 59 | 2    | Rolete                                          |
| 8  | 1    | Estrutura do Assento              | 60 | 2    | Gola de Retenção                                |
| 9  | 1    | Estrutura do Encosto              | 61 | 2    | Punho                                           |
| 10 | 1    | Assento                           | 62 | 62   | Parafuso Cilíndrico de Cabeça Chata 1/4" x 3/4" |
| 11 | 1    | Encosto                           | 63 | 26   | Parafuso de Cabeça Chata 3/8" x 3 5/8"          |
| 12 | 1    | Base Alta                         | 64 | 10   | Parafuso Cilíndrico de Cabeça Chata 1/4" x 1/2" |
| 13 | 1    | Base Baixa                        | 65 | 2    | Parafuso M6 x 15mm                              |
| 14 | 1    | Barra de Elevações                | 66 | 14   | Parafuso Cilíndrico 1/2" x 2 1/2"               |
| 15 | 1    | Haste de Ajuste do Encosto        | 67 | 4    | Parafuso Cilíndrico 3/8" x 3"                   |
| 16 | 1    | Haste de Ajuste do Assento        | 68 | 4    | Parafuso Cilíndrico 1/2" x 3 1/2"               |
| 17 | 1    | Degrau do Apoio Direito           | 69 | 4    | Pino Cilíndrico 1/2" x 4 1/4"                   |
| 18 | 1    | Degrau do Apoio Esquerdo          | 70 | 4    | Pino Cilíndrico 1/2" x 3"                       |
| 19 | 1    | Barra de Preensão                 | 71 | 6    | Parafuso Cilíndrico 3/8" x 3/4"                 |
| 20 | 1    | Barra de Estilo Livre             | 72 | 5    | Parafuso Cilíndrico M8 x 25mm                   |
| 21 | 1    | Descanso de Barra Direito         | 73 | 1    | Parafuso Cilíndrico M8 x 80mm                   |
| 22 | 1    | Descanso de Barra Esquerdo        | 74 | 4    | Parafuso de Cabeça Chata M10 x 70mm             |
| 23 | 1    | Descanso de Pesos Direito         | 75 | 8    | Pino Cilíndrico 3/8" x 4"                       |
| 24 | 1    | Descanso de Pesos Esquerdo        | 76 | 2    | Pino M10 x 110mm                                |
| 25 | 1    | Almofada de Amortecimento         | 77 | 2    | Pino M12 x 85mm                                 |
| 26 | 2    | Apoio                             | 78 | 1    | Parafuso M6 x 25mm                              |
| 27 | 2    | Suporte de Ajuste Curto           | 79 | 2    | Anilha                                          |
| 28 | 1    | Barra de Abaixamentos             | 80 | 2    | Parafuso M10 x 16mm                             |
| 29 | 4    | Fecho do Apoio                    | 81 | 2    | Pino Cilíndrico 3/8" x 2 1/2"                   |
| 30 | 1    | Armação de Estilo Livre Esquerda  | 82 | 4    | Anilha Plástica                                 |
| 31 | 2    | Suporte de Estilo Livre           | 83 | 6    | Porca de Travamento 3/8"                        |
| 32 | 2    | Asa de Estilo Livre               | 84 | 8    | Porca de Travamento 1/2"                        |
| 33 | 4    | Casquilho de Estilo Livre         | 85 | 8    | Porca de Travamento M10                         |
| 34 | 2    | Anel de Bloqueio                  | 86 | 2    | Suporte de Ajuste Comprido                      |
| 35 | 2    | Pino de Bloqueio Superior         | 87 | 1    | Armação de Estilo Livre Direita                 |
| 36 | 2    | Mola de Estilo Livre              | 88 | 2    | Pino de Bloqueio Inferior                       |
| 37 | 2    | Botão de Estilo Livre             | 89 | 4    | Contraporca 3/8"                                |
| 38 | 2    | Barra de Pesos Dupla Curta        | 90 | 4    | Parafuso de Fixação #10 x 1/8"                  |
| 39 | 2    | Barra de Pesos Dupla Comprida     | 91 | 4    | Parafuso de Fixação 5/16" x 1/4"                |
| 40 | 2    | Barra de Pesos Curta              | 92 | 2    | Pino Sextavado 1/4" x 1 3/4"                    |
| 41 | 4    | Barra de Pesos Média              | 93 | 2    | Porca 1/4"                                      |
| 42 | 4    | Barra de Pesos Comprida           | 94 | 2    | Roda                                            |
| 43 | 2    | Haste                             | 95 | 2    | Pino M10 x 65mm                                 |
| 44 | 4    | Anel de Retenção Interior         | 96 | 1    | Placa da Haste                                  |
| 45 | 2    | Suporte da Argola                 | 97 | 2    | Botão de Ajustamento                            |
| 46 | 2    | Casquilho da Argola               | 98 | 2    | Mola do Banco                                   |
| 47 | 2    | Placa contra Golpes Frontal       | 99 | 2    | Porca de Travamento M12                         |
| 48 | 2    | Placa contra Golpes Traseira      | *  | —    | Manual do Utilizador                            |
| 49 | 2    | Almofada contra Desgaste Frontal  |    |      |                                                 |
| 50 | 2    | Almofada contra Desgaste Traseira |    |      |                                                 |
| 51 | 5    | Almofada contra Desgaste Pequena  |    |      |                                                 |
| 52 | 4    | Placa contra Desgaste do Apoio    |    |      |                                                 |

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.

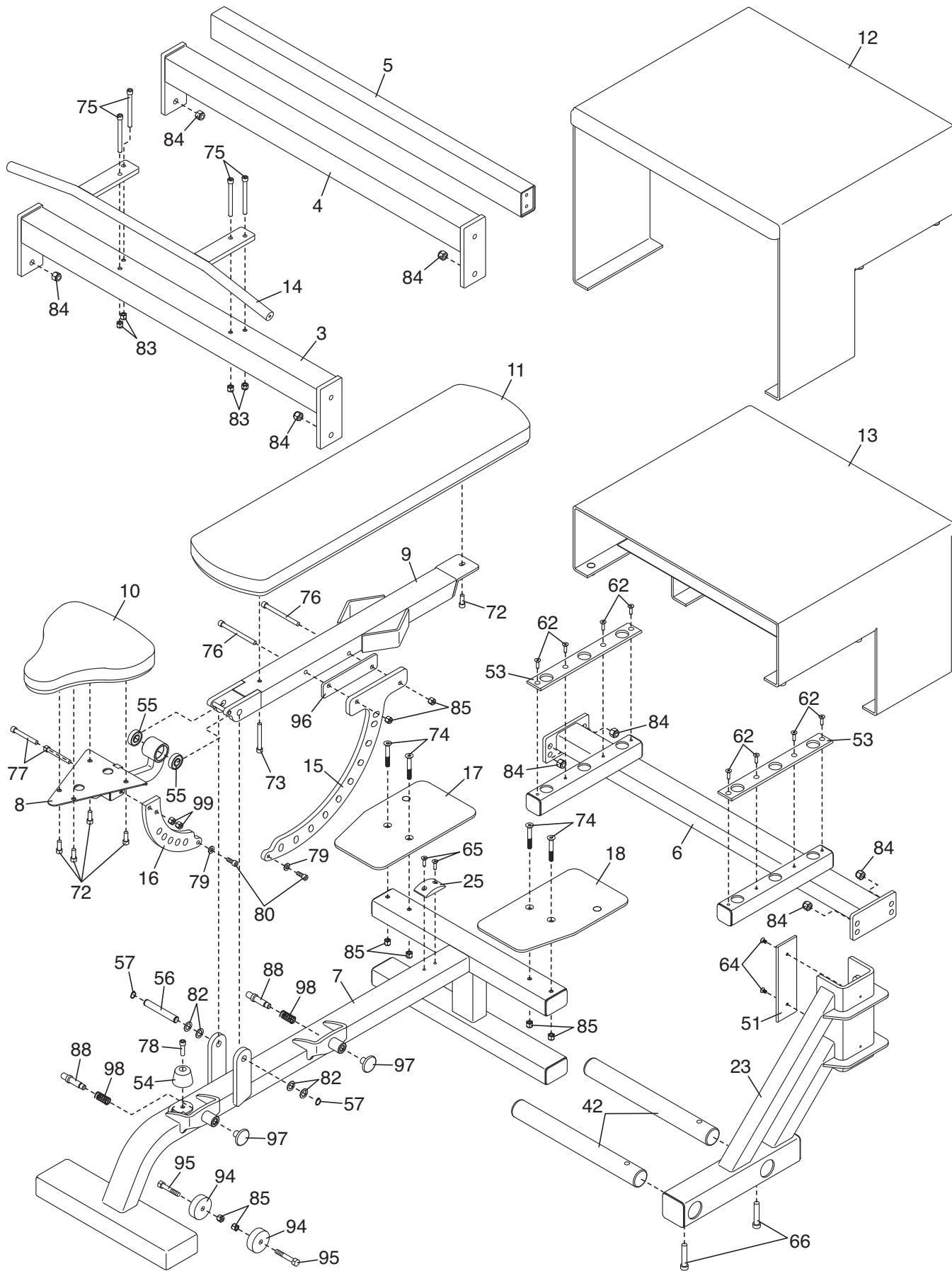
# DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº F400.1 R0711A



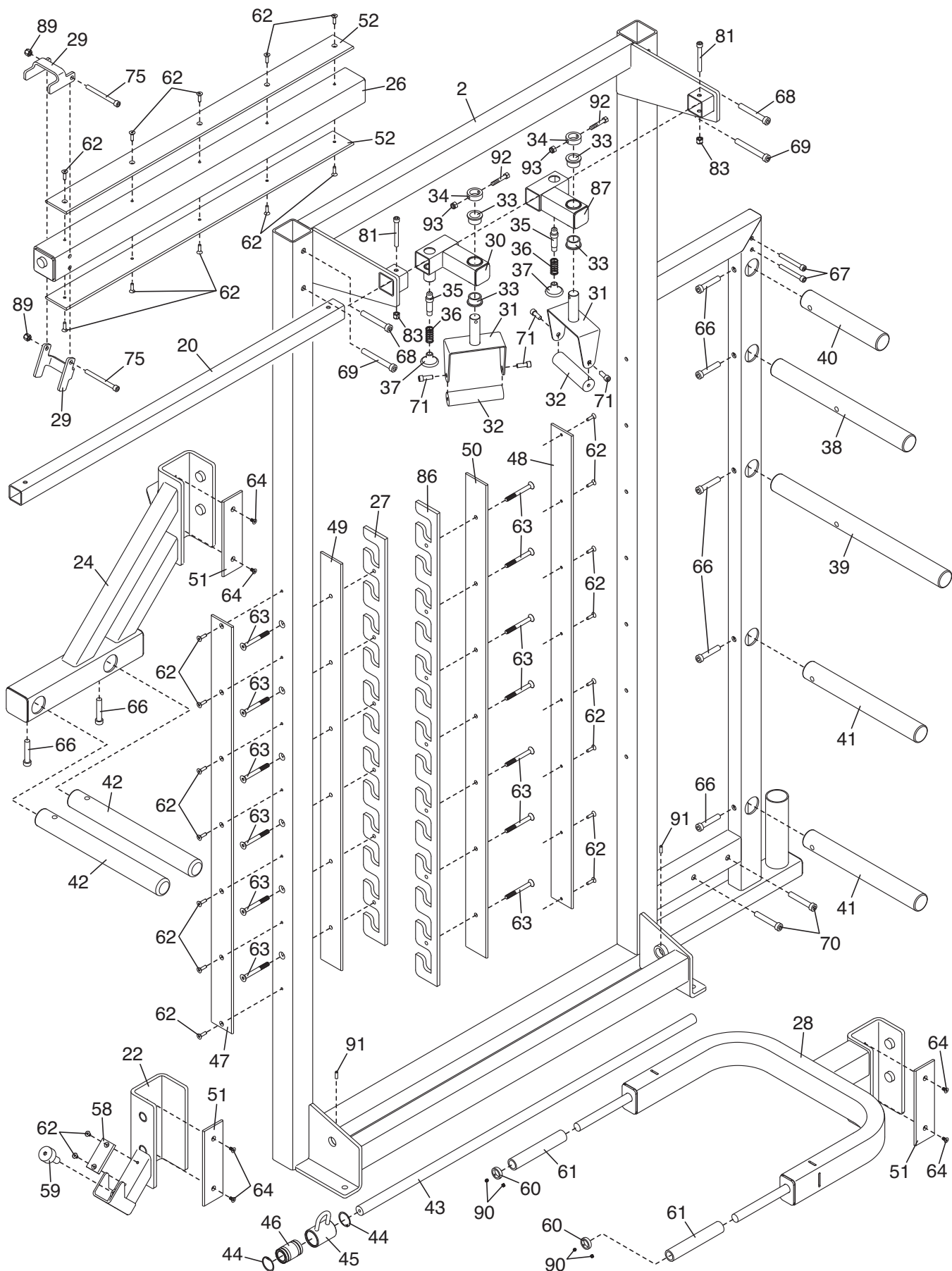
## DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº F400.1 R0711A



# DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº F400.1 R0711A



---

# 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)