

# FREEMOTION<sup>®</sup>

## Lat Pull/High Row

Modelo nº F502.0

Nº de Série \_\_\_\_\_

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



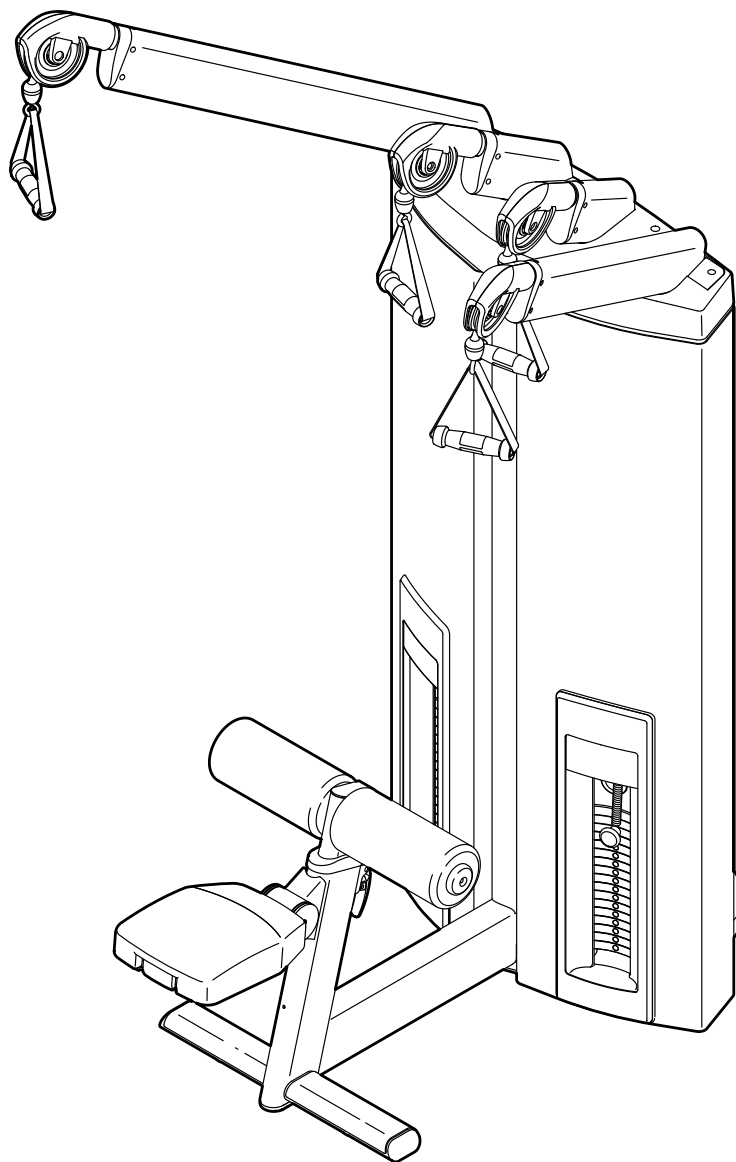
### DÚVIDAS?

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



[www.freemotionfitness.com](http://www.freemotionfitness.com)

---

# ÍNDICE

|                                            |            |
|--------------------------------------------|------------|
| PRECAUÇÕES IMPORTANTES.....                | 3          |
| LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO..... | 4          |
| ANTES DE COMENZAR.....                     | 5          |
| MONTAGEM.....                              | 6          |
| AJUSTES.....                               | 16         |
| MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.....   | 17         |
| DIAGRAMA DOS CABOS.....                    | 20         |
| LISTA DE PEÇAS.....                        | 21         |
| DIAGRAMA AMPLIADO.....                     | 22         |
| COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE.....     | Contracapa |
| GARANTIA LIMITADA.....                     | Contracapa |

# 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.

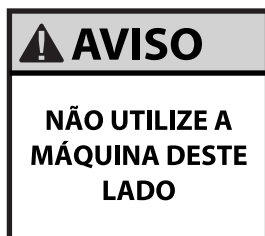
1. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da máquina de musculação estão devidamente informados acerca de todas as precauções, leem e compreendem todas as etiquetas de aviso e precaução, e estão informados sobre a utilização adequada da máquina de musculação.
2. Todos os 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 há espaço suficiente à volta da máquina de musculação para o exercício pretendido.
7. Com os orifícios de fixação (consulte a página 5), fixe a máquina de musculação ao chão para melhorar a estabilidade.
8. Mantenha sempre as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados da máquina de musculação.
9. Utilize sempre calçado desportivo para proteção dos pés ao fazer exercício.
10. Afaste as mãos e os pés das peças em movimento. Não se encoste nem apoie as mãos na máquina de musculação quando este estiver a ser utilizado.
11. Certifique-se de que as cavilhas dos pesos estão plenamente inseridas nos pesos pretendidos.
12. Verifique cada cabo, ligação do cabo e polia antes de cada utilização da máquina de musculação. Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
13. Certifique-se de que os cabos se mantêm sempre nas polias. Se um cabo ficar preso enquanto faz exercício, pare imediatamente e certifique-se de que o cabo está nas polias e nada interfere com o cabo nem com as polias.
14. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

# LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES 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.

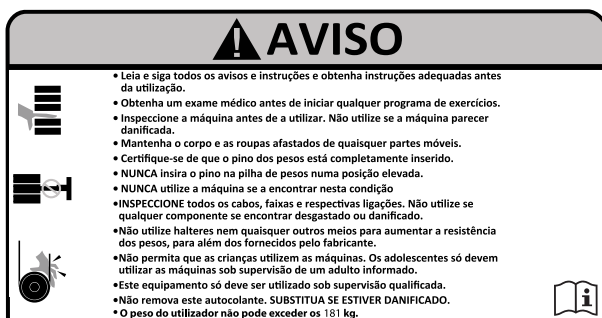
## Autocolante 1



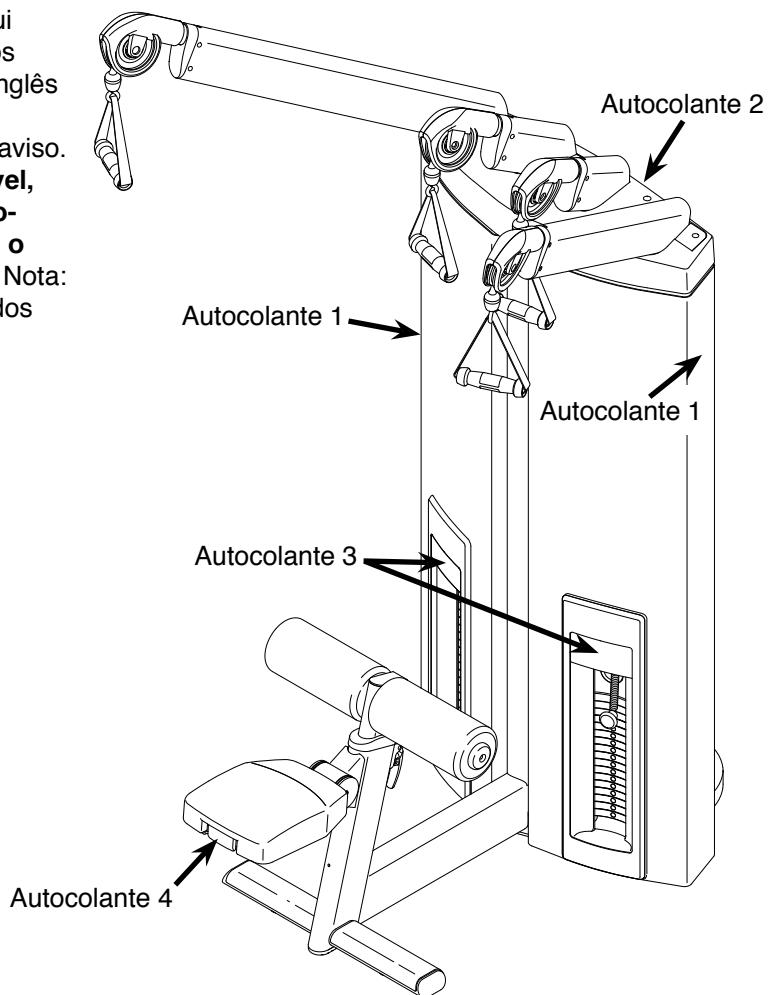
## Autocolante 2



## Autocolante 3



## Autocolante 4



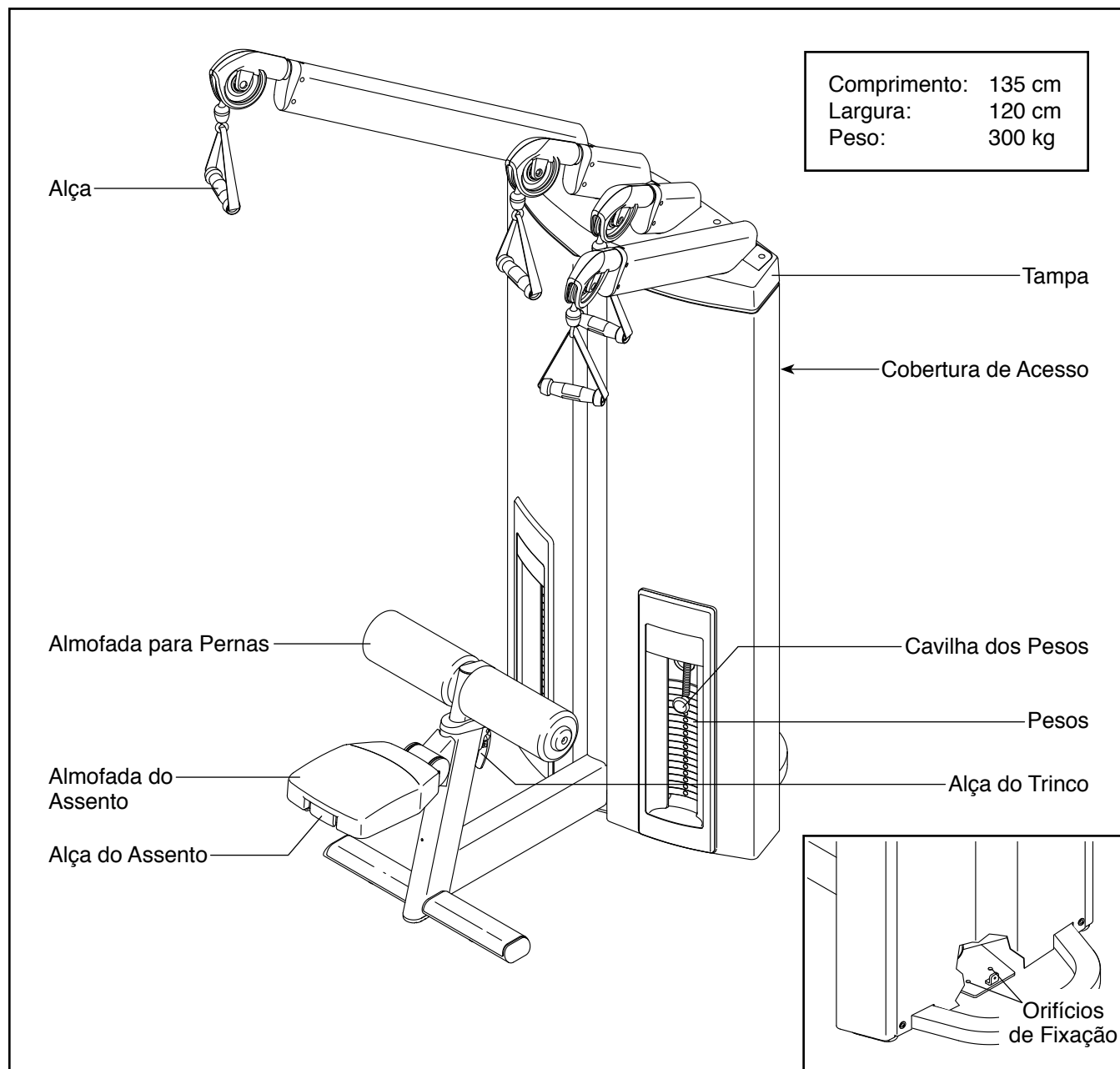
# ANTES DE COMENZAR

Obrigado por escolher o inovador equipamento de musculação FREEMOTION® POLIA LATERAL/REMO ALTO. Sem restrição de movimentos, pode trabalhar os grupos musculares do seu corpo tal como o faz naturalmente, para treinar de forma mais eficaz.

**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.



# MONTAGEM

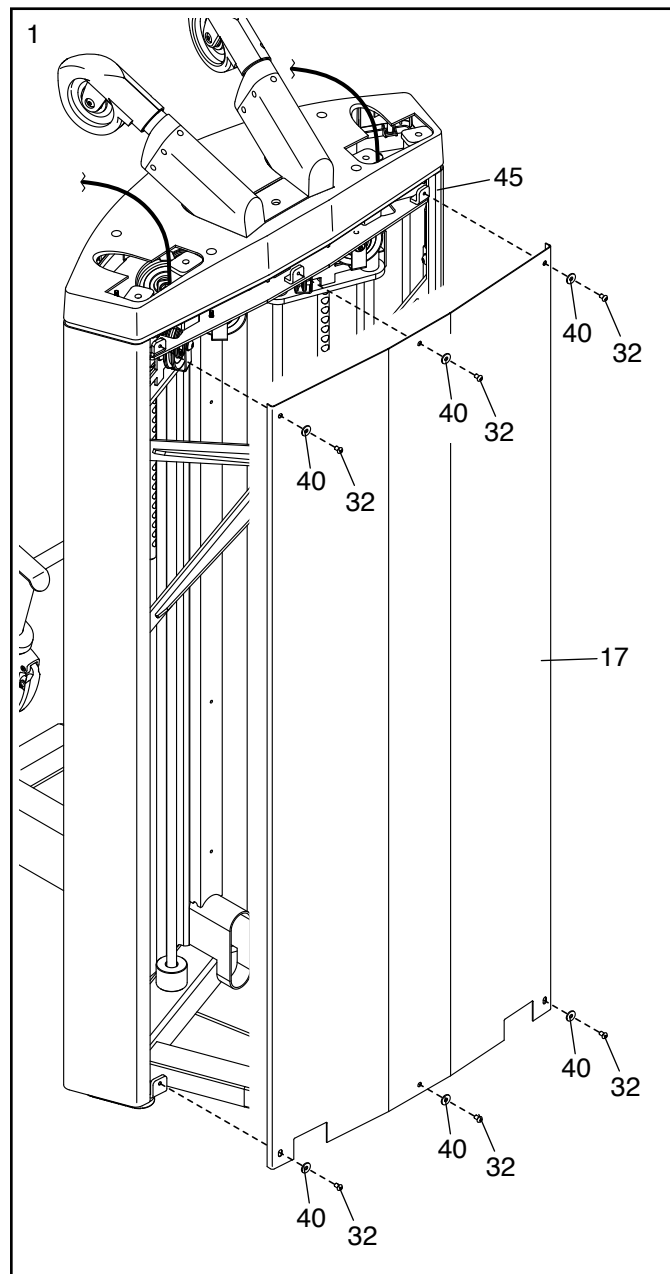
- Devido ao seu peso e dimensões, a máquina de musculação deve ser montado no local em que vai ser utilizado. Certifique-se de que há espaço suficiente em volta da máquina de musculação.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a

montagem.

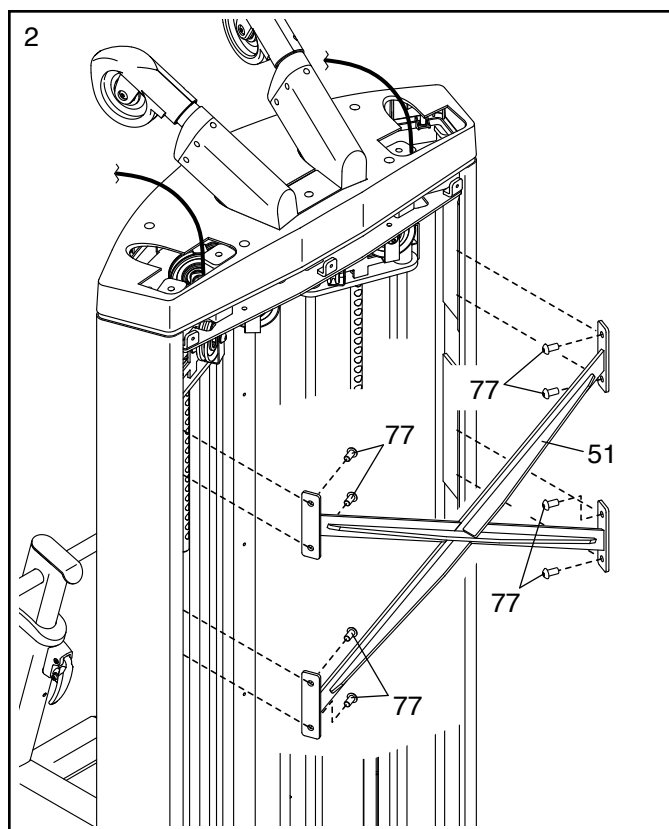
- Para a montagem é necessário um conjunto de chaves sextavadas métricas. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas.

1. **IMPORTANTE:** Durante os passos 1–6, coloque as peças retiradas em pilhas separadas. Irá montar novamente as peças mais tarde.

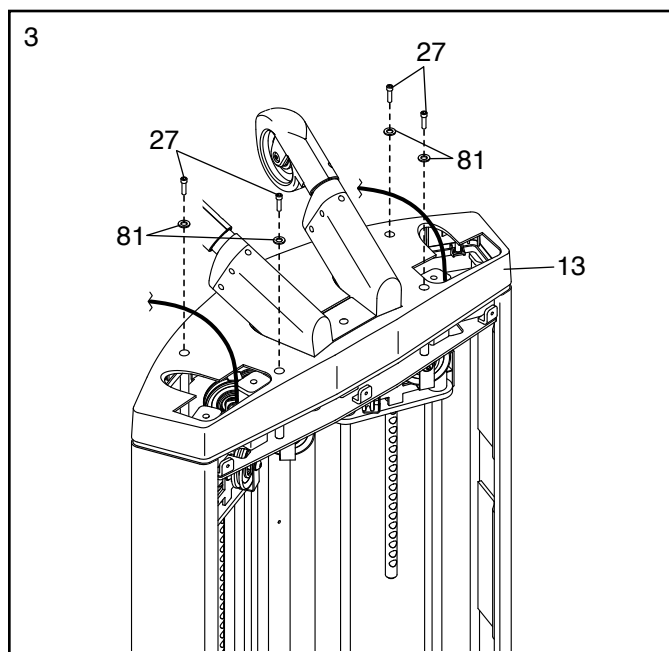
Retire os seis Parafusos M6 x 10mm (32), as seis M6 Anilhas Grandes (40) e a Cobertura de Acesso (17) da Torre (45).



2. Retire os oito Parafusos M10 x 20mm (77) e o Suporte da Torre (51).

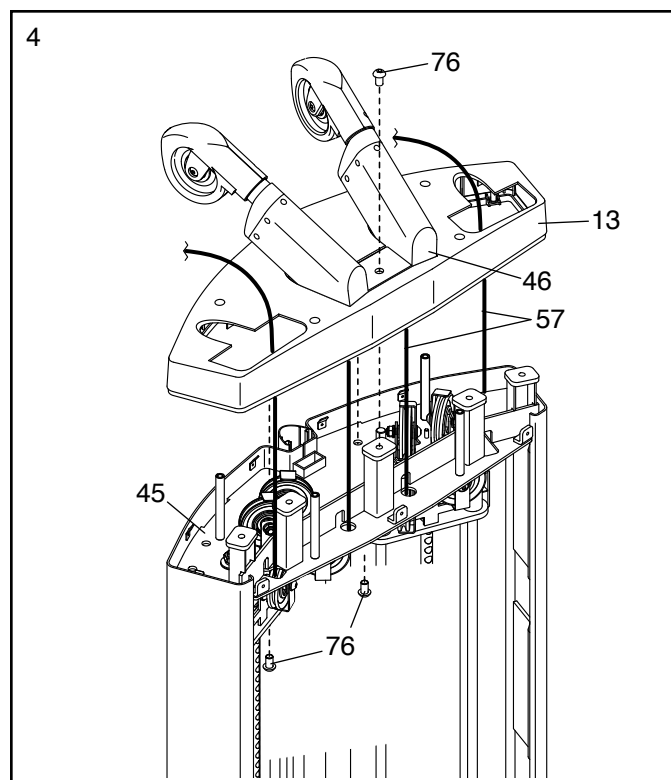


3. Retire os quatro Parafusos M6 x 16mm (27) e as quatro Anilhas M6 (81) da Tampa (13).



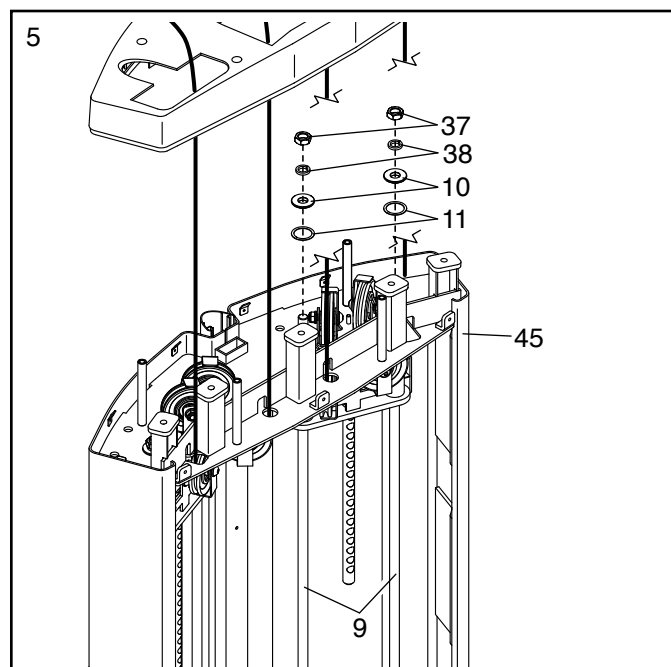
4. Peça a outra pessoa que segure a Estrutura Central da Polia (46). Retire os três Parafusos M12 x 20mm (76) da Estrutura Central da Polia.

Em seguida, levante a Estrutura Central da Polia (46) e a Tampa (13) da Torre (45), e pendure cuidadosamente a Estrutura Central da Polia e a Tampa contra a parte da frente da Torre. **Tenha cuidado para evitar danificar a Tampa, a Torre e os Cabos (57).**

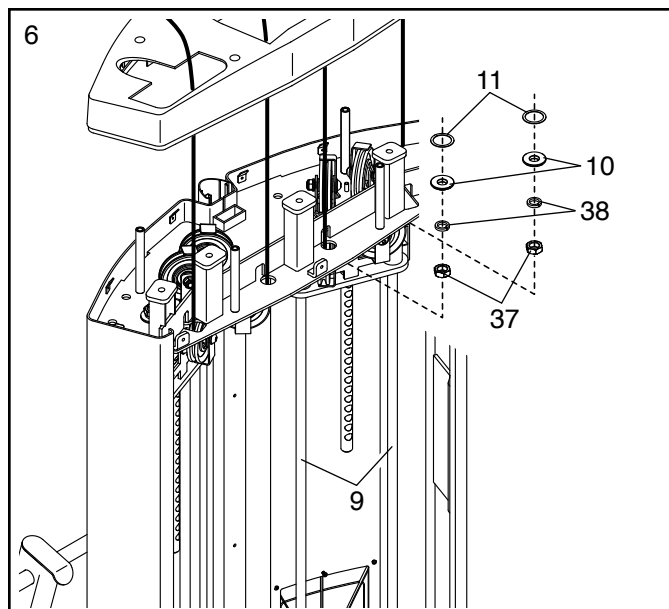


5. Retire as duas Contraporcas M16 (37), as duas Anilhas Dentadas M16 (38), os dois Espaçadores das Guias dos Pesos (10) e as duas Anilhas Plásticas (11) das extremidades superiores das duas Guias dos Pesos (9) de um dos lados da Torre (45).

Nota: Depois de retirar estas peças, as Guias dos Pesos (9) deslizam alguns centímetros para baixo para dentro da Torre (45).



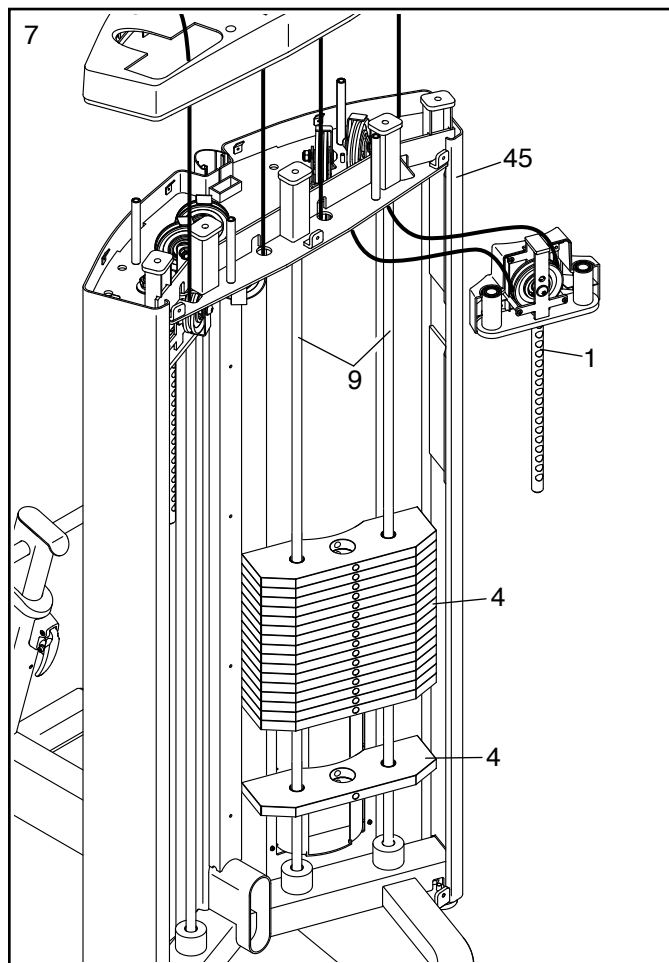
6. Puxe as extremidades superiores das duas Guias dos Pesos (9) para si. Retire as Anilhas Plásticas (11), Espaçadores das Guias dos Pesos (10), Anilhas Dentadas M16 (38) e Contraporcas M16 (37) restantes das Guias dos Pesos.



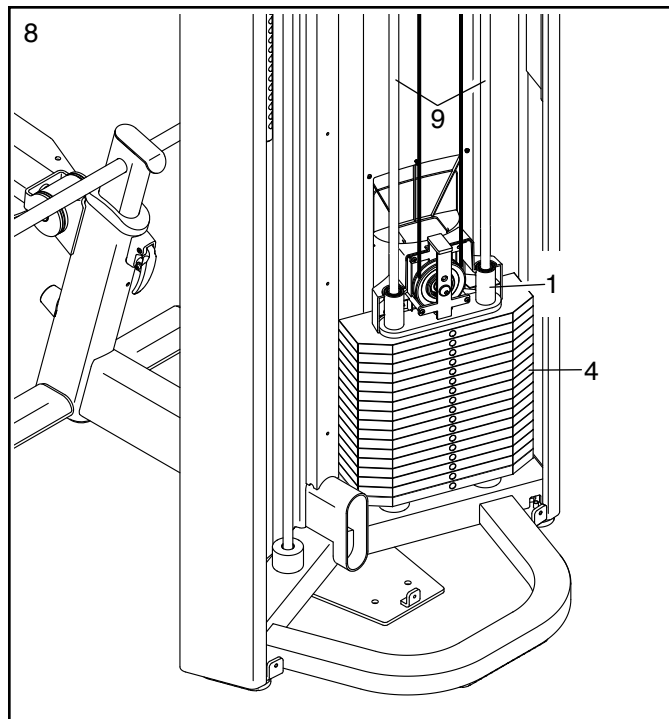
7. Segure no Carro dos Pesos (1) e corte o atilho plástico (não apresentado) fixando o Carro dos Pesos contra a Torre (45). Depois, faça deslizar o Carro dos Pesos para cima, retirando-o das Guias dos Pesos (9).

Em seguida, olhe para os autocolantes numa das pilhas de Pesos (4) e descubra o autocolante com o número **mais elevado**. Oriente o Peso conforme indicado à direita e faça-o deslizar contra as Guias dos Pesos (9).

**Repita este passo com os 16 Pesos (4) restantes na pilha. Em seguida, olhe para os autocolantes de todos os Pesos e certifique-se de que os Pesos estão pela ordem correta.**



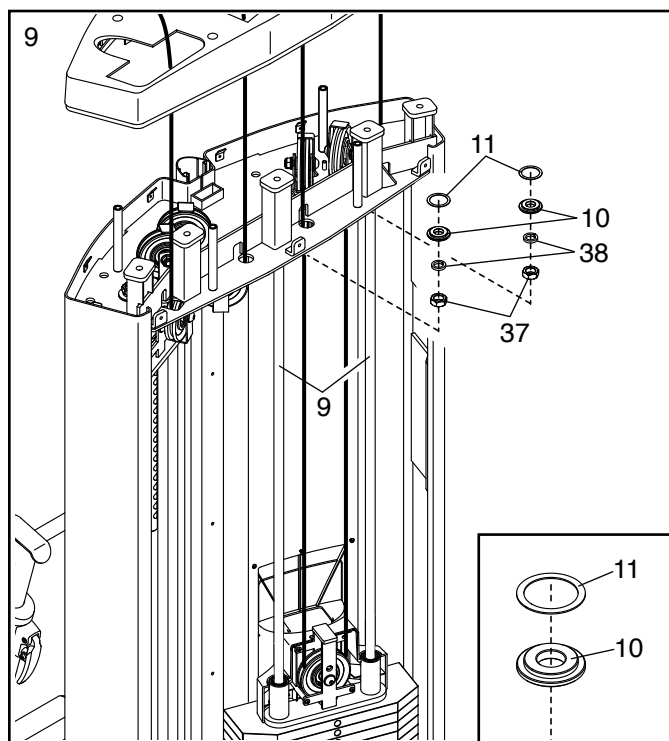
8. Faça deslizar o Carro dos Pesos (1) para as Guias dos Pesos (9) e pouse o Carro dos Pesos na pilha de Pesos (4).



9. Nota: Para este passo são necessárias as peças que retirou no passo 6.

Puxe as extremidades superiores das duas Guias dos Pesos (9) para si. Aperte as duas Contraporcas M16 (37) tanto quanto possível nas Guias dos Pesos.

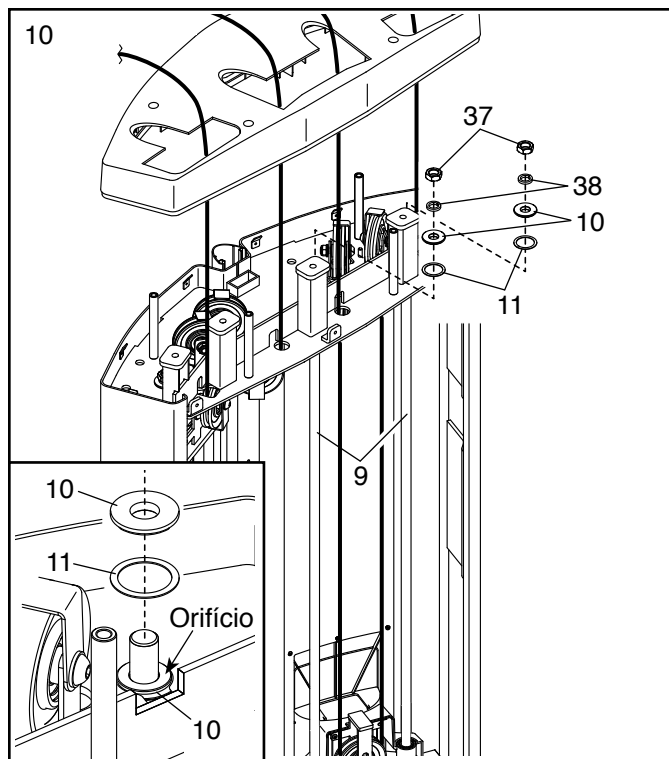
Em seguida, faça deslizar as duas Anilha Dentadas M16 (38), os dois Espaçadores das Guias dos Pesos (10) e as duas Anilhas Plásticas (11) para as Guias dos Pesos (9). **Certifique-se de que os Espaçadores das Guias dos Pesos estão orientados conforme indicado no desenho inserido.**



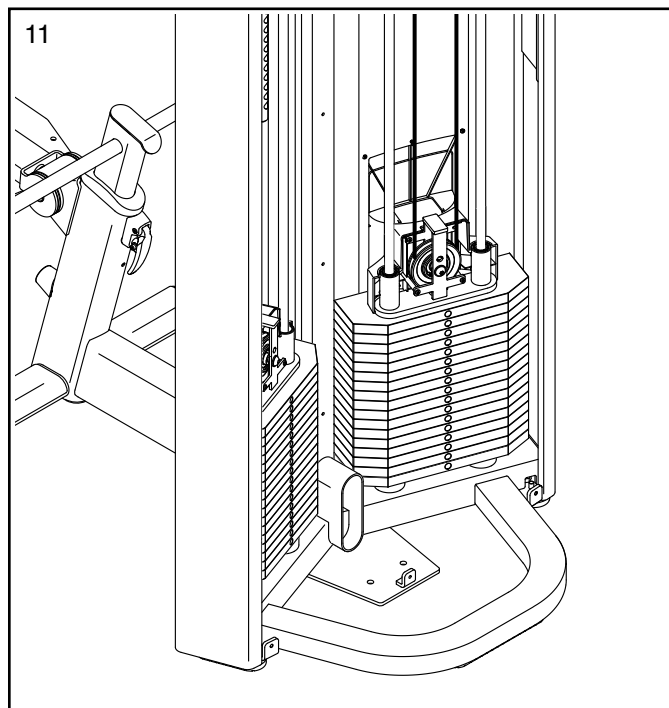
10. Nota: Para este passo são necessárias as peças que retirou no passo 5.

Levante as Guias dos Pesos (9) algumas cm. Faça deslizar as duas Anilhas Plásticas (11), os dois Espaçadores das Guias dos Pesos (10) e as duas Anilha Dentadas M16 (38) para as Guias dos Pesos. **Certifique-se de que os Espaçadores das Guias dos Pesos estão orientados conforme indicado no desenho inserido. Além disso, certifique-se de que os Espaçadores das Guias dos Pesos fazem pressão nos orifícios redondos indicados.**

Em seguida, faça deslizar as duas Contraporcas M16 (37) para as Guias dos Pesos (9).



11. Repita os passos 5–10 no outro lado da máquina de musculação.



12. Nota: Para este passo são necessárias as peças que retirou no passo 4.

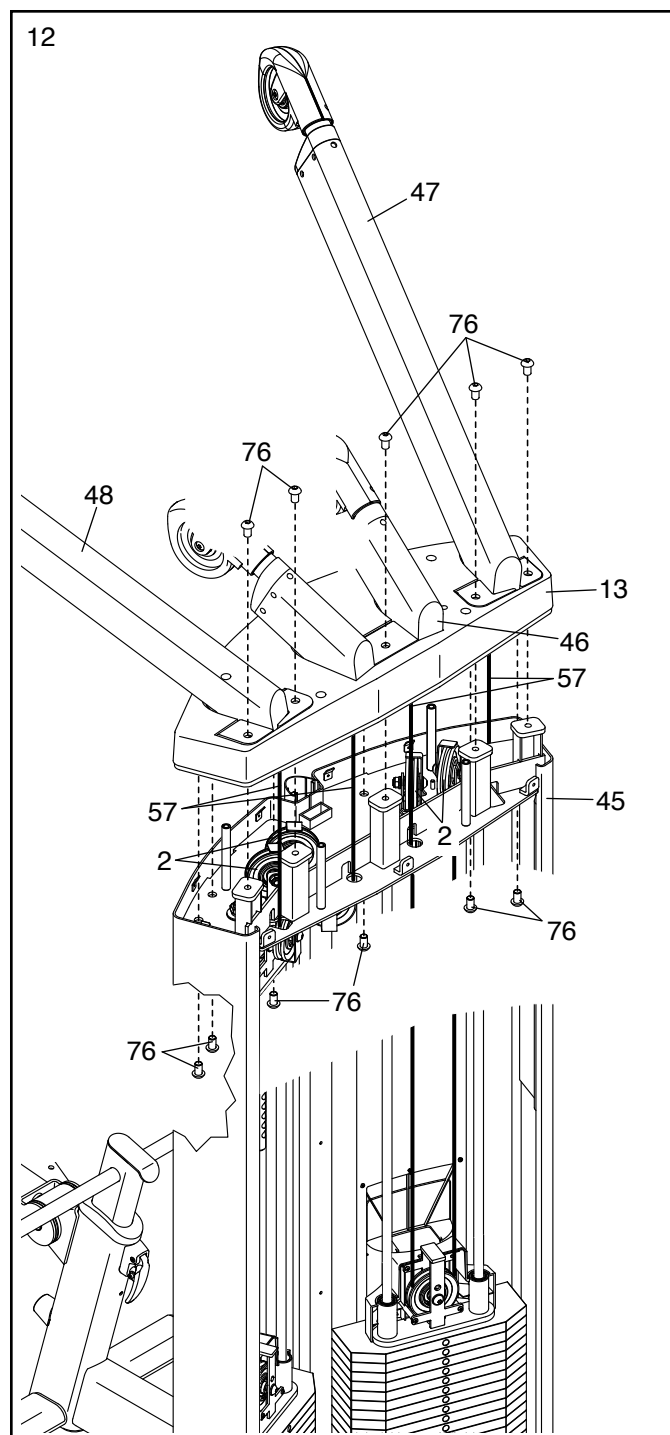
Segure na Tampa (13) e na Estrutura Central da Polia (46) junto à parte superior da Torre (45).

**Certifique-se de que os Cabos (57) estão centrados nas quatro Polias Médias (2) na Torre.**

Insira a extensão excessiva do Cabo (57) de cima para baixo na Torre (45) e coloque cuidadosamente a Tampa (13) e a Estrutura Central da Polia (46) na Torre.

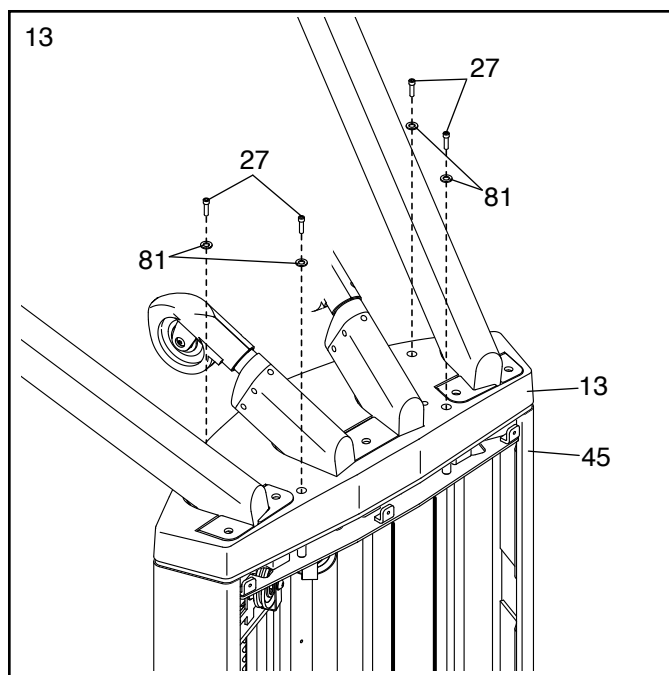
Fixe a Estrutura Central da Polia (46) com os três Parafusos M12 x 20mm (76); **enrosque todos os Parafusos e, em seguida, aperte-os.**

Em seguida, coloque as Estruturas Direita e Esquerda da Polia (47, 48) na Tampa (13) e fixe-as à Torre (45) com oito Parafusos M12 x 20mm (76); **enrosque todos os Parafusos e, em seguida, aperte-os.**



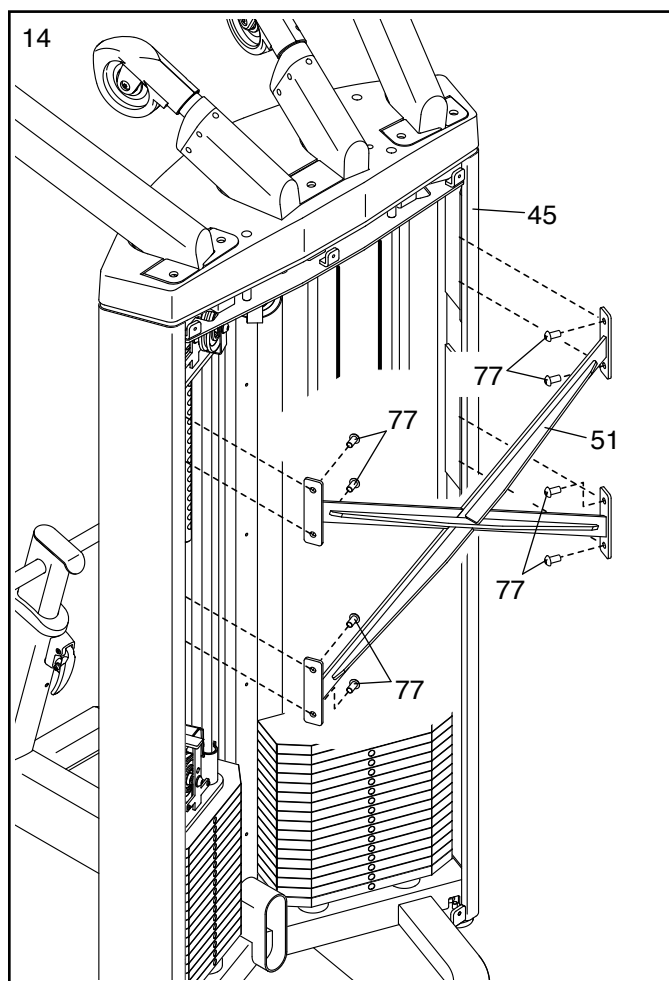
13. Nota: Para este passo são necessárias as peças que retirou no passo 3.

Fixe a Tampa (13) à Torre (45) com os quatro Parafusos M6 x 16mm (27) e as quatro Anilhas M6 (81); **enrosque todos os Parafusos e, em seguida, aperte-os.**



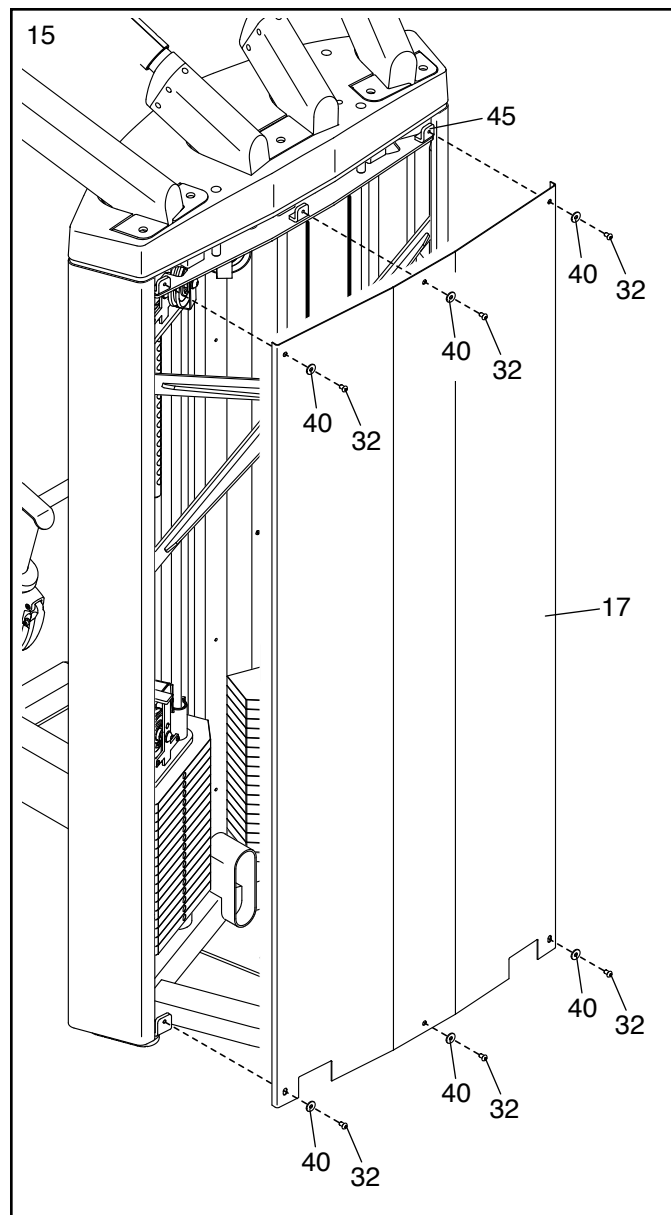
14. Nota: Para este passo são necessárias as peças que retirou no passo 2.

Fixe o Suporte da Torre (51) à Torre (45) com os oito Parafusos M10 x 20mm (77); **enrosque todos os Parafusos e, em seguida, aperte-os.**

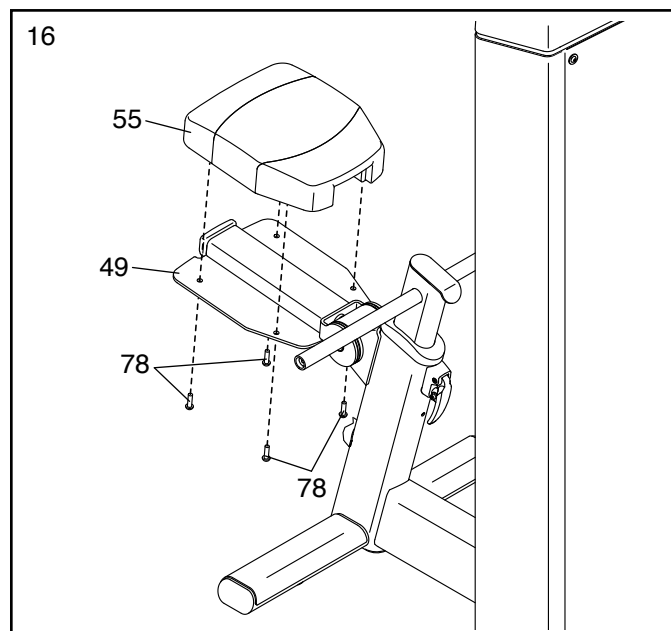


15. Nota: Para este passo são necessárias as peças que retirou no passo 1.

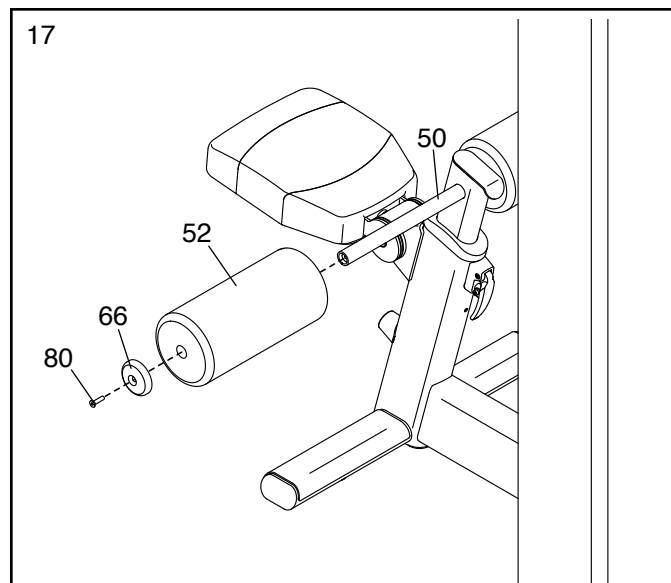
Fixe a Cobertura de Acesso (17) à Torre (45) com os seis Parafusos M6 x 10mm (32) e as seis Anilhas Grandes M6 (40); **enrosque todos os Parafusos e, em seguida, aperte-os.**



16. Fixe a Almofada do Assento (55) à Estrutura do Assento (49) com quatro Parafusos M8 x 30mm (78); **enrosque todos os Parafusos e, em seguida, aperte-os.**



17. Insira uma Almofada da Perna (52) em cada lado da Estrutura da Perna (50). Fixe cada Almofada para a Perna com um Parafuso M6 x 25mm (80) e uma Tampa Almofadada da Perna (66).



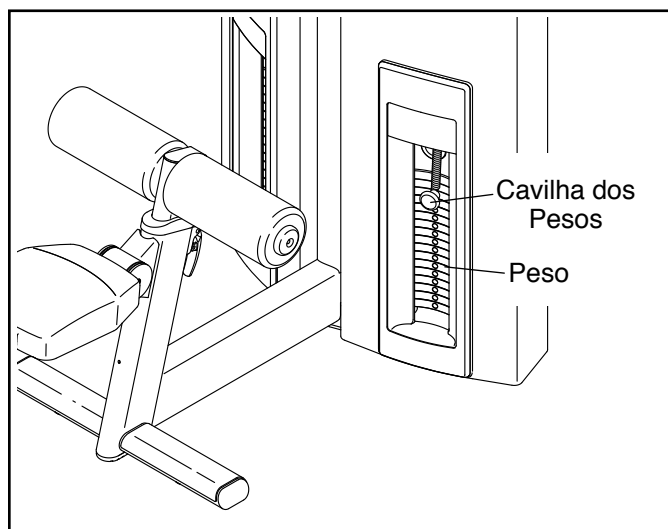
18. **Certifique-se de que todas as peças da máquina de musculação estão devidamente apertadas.** Para proteger o chão ou a carpete, coloque um tapete debaixo da máquina de musculação.

# AJUSTES

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 utilizado. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

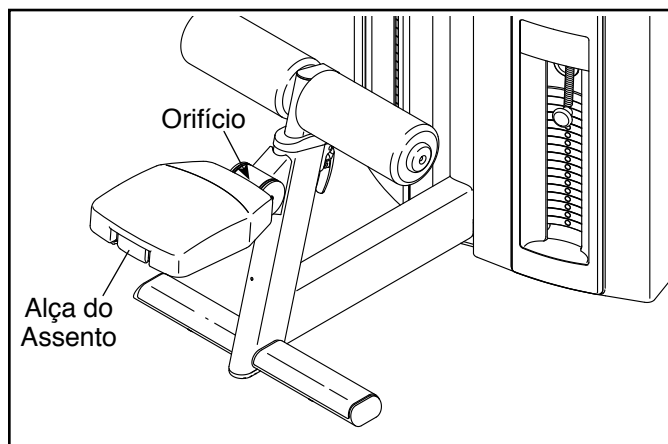
## AJUSTE DA RESISTÊNCIA

Para alterar a resistência de qualquer das pilhas de pesos, insira a cavilha dos pesos no peso pretendido. **Certifique-se de que insere totalmente a cavilha dos pesos.**



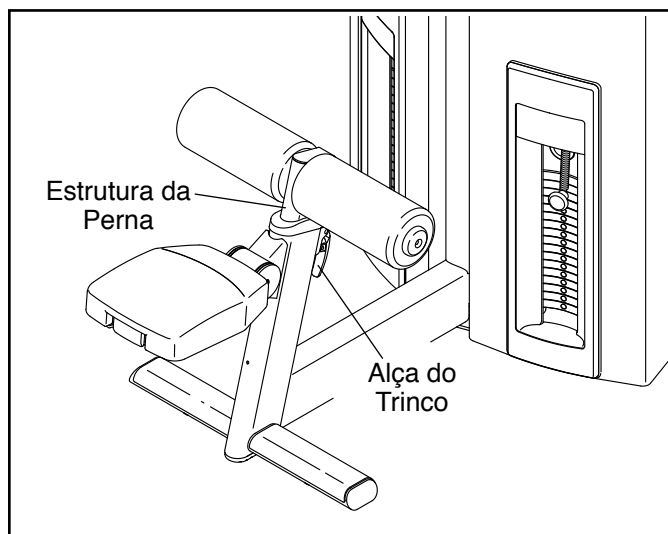
## LEVANTAR E BAIXAR O ASSENTO

Para utilizar o assento, levante-o até a cavilha do assento encaixar no orifício indicado. Certifique-se de que a cavilha do assento na alça do assento está inserida no orifício indicado. Para exercícios que não necessitem do assento, puxe a alça do assento, baixe-o e, em seguida, solte a alça do assento.



## AJUSTE DA ESTRUTURA DA PERNA

Para ajustar a estrutura da perna, puxe a alça do trinco, mova a estrutura da perna para a posição pretendida e, em seguida, solte a alça do trinco. Certifique-se de que a cavilha da estrutura da perna na alça do trinco está inserida num orifício de ajuste na estrutura da perna.



# MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Para otimizar o desempenho da máquina de musculação, e para reduzir as hipóteses de lesões aos 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 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-o totalmente.

### Manchas Difíceis

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.

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

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

### Método Opcional para Manchas Difíceis

Esfregue delicadamente a zona manchada usando 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-o totalmente.

**CUIDADO:** Siga as instruções e as precauções de segurança do fabricante de cada produto de limpeza utilizado. A FreeMotion Fitness e os respectivos fornecedores não serão 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 local não exposto, para assegurar que não há danos ao material. Não utilize 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 autocolantes ou provocar outros danos.

## MANUTENÇÃO SEMANÁRIO

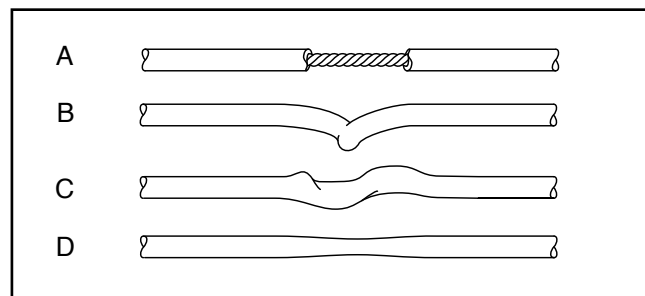
### Ferragens

Verifique todas as porcas, pinos e parafusos, e aperte-os se necessário. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas. **IMPORTANTE:** Todos os acolchoamentos têm suportes densos em contraplacado com porcas em T, utilizados para ligar os acolchoamentos à máquina de musculação. Uma vez que as porcas em T são sustidas pelo contraplacado, não irão resistir à torque a que resistem as porcas padrão. Ao apertar os pinos ou parafusos que suportam um acolchoamento, rode-os apenas até ficarem ajustados e o acolchoamento não se mova nem fique solto. Se os apertar demasiado, as porcas em T podem separar-se do contraplacado e impossibilitar que de futuro o acolchoamento seja retirado. Nota: A sua máquina de musculação pode não ter acolchoamentos.

### Inspeção dos Cabos

Para inspecionar os cabos, retire primeiro os parafusos e a cobertura de acesso da parte de trás da máquina de musculação. Em seguida, verifique toda a extensão de cada cabo executando lentamente uma repetição na máquina de musculação. Inspeccione o cabo no exterior da máquina de musculação e o cabo no interior. Passe os dedos ao longo do cabo, prestando especial atenção aos pontos de flexão e de ligação. Verifique a existência das seguintes situações, que poderão indicar um cabo gasto a precisar de substituição:

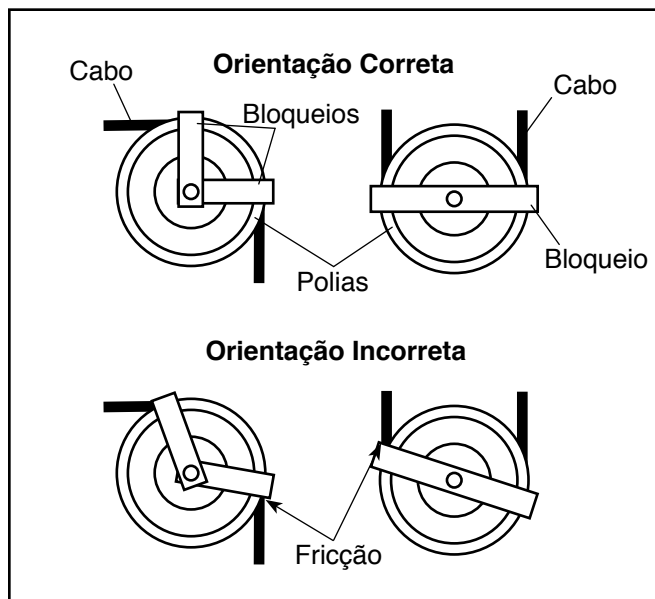
- A. um revestimento rasgado ou fendido que expõe o cabo
- B. um cabo retorcido ou fortemente dobrado
- C. um revestimento encaracolado ou torcido
- D. um revestimento esticado com um perfil adelgado



Depois, coloque novamente a cobertura de acesso.

## Bloqueios do Cabo

Para inspecionar os bloqueios do cabo, retire primeiro os parafusos e a tampa da parte de cima da máquina de musculação. Em seguida, retire os parafusos e a cobertura de acesso da parte de trás da máquina de musculação. Em seguida, verifique os bloqueios dos cabos para se certificar de que não estão a raspar nos cabos e de que os mantêm nos sulcos das polias. Se um bloqueio de um cabo não estiver corretamente alinhado, desaperte ligeiramente a porca de travamento, reajuste o bloqueio do cabo conforme necessário e, em seguida, aperte novamente a porca de travamento. Em seguida, coloque novamente a cobertura de acesso e a tampa.



## MANUTENÇÃO MENSAL

### Punhos

Verifique os punhos e substitua-os se necessário.  
Nota: A máquina de musculação pode não ter punhos.

### Lubrificação das Guias dos Pesos

Para lubrificar as guias dos pesos, retire primeiro os parafusos e a tampa da parte de trás da máquina de musculação. Em seguida, limpe e lubrifique cada guia dos pesos dentro da torre, passando-a por um pano macio que contenha óleo de motor leve 10W-40 ou 10W-30. Aplique apenas uma camada fina sobre toda a extensão da guia dos pesos. **Não utilize lubrificantes à base de TEFLON®.** Em seguida, fixe novamente a cobertura de acesso.

## AJUSTE DOS CABOS

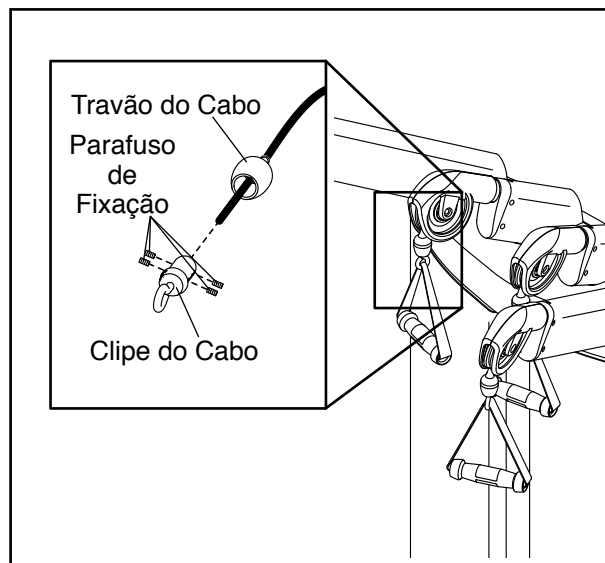
Para a máquina de musculação funcionar devidamente, os cabos devem ter a tensão correta. Para verificar a tensão de cada cabo, levante e baixe devagar o carro dos pesos em questão executando uma repetição.

Se um cabo não tiver tensão suficiente, o carro dos pesos não é imediatamente levantado quando a repetição for iniciada. Idealmente, o cabo não deve mover-se mais de 1,3 cm da posição de descanso antes de o carro dos pesos ser levantado.

Se um cabo não tiver tensão suficiente, ajuste o cabo segundo as indicações abaixo. Nota: Para o ajuste são necessárias uma chave sextavada 1/8", corta-cabos, uma chave dinamométrica e uma faca comum.

**IMPORTANTE: Faça este ajuste apenas se o cabo apresentar uma folga. Este ajuste destina-se apenas a aumentar a tensão do cabo, uma vez que implica reduzir o comprimento do cabo.**

1. Para criar uma folga no cabo, retire a cavilha dos pesos, puxe a alça para fora alguns centímetros e, em seguida, insira a cavilha dos pesos no terceiro peso e no orifício na parte inferior do carro dos pesos.
2. Empurre o travão do cabo para fora do clipe do cabo e faça deslizar o travão do cabo para baixo sobre o cabo, conforme indicado.



3. Solte os quatro parafusos de fixação do clipe do cabo e puxe para fora a extremidade do cabo.  
Nota: Por uma questão de clareza, o desenho apresenta os parafusos de fixação retirados; no entanto, não é necessário retirá-los.

4. Utilizando corta-cabos, corte dois centímetros e meio da extremidade do cabo. **IMPORTANTE: Outras ferramentas podem esmagar ou dobrar as fibras do cabo, dificultando a reinserção do cabo no clipe do cabo.**
5. Corte cerca de dois centímetros e meio da bainha preta na extremidade do cabo.
6. Insira novamente o cabo e a bainha no clipe do cabo para que todo o cabo descoberto esteja inserido no orifício.
7. Aperte novamente os quatro parafusos de fixação de maneira igual até contactarem o cabo. Em seguida, aperte cada parafuso de fixação alternadamente 1/4 de volta, até estarem todos com 9,6 Newton-metros.
8. Faça deslizar o travão do cabo para o clipe do cabo, retire a cavilha dos pesos e baixe a alça.
9. Verifique a tensão adequada no cabo conforme descrito em AJUSTE DOS CABOS na página 18.

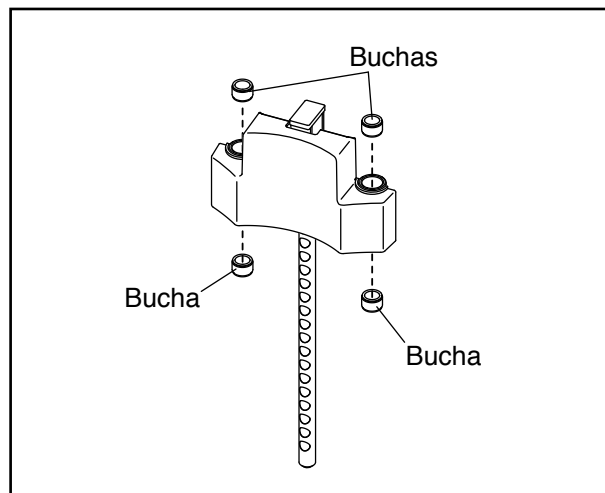
## MANUTENÇÃO DA PILHA DE PESOS

A manutenção da pilha de pesos implica substituir as buchas nos carros dos pesos. Para encomendar buchas novas, consulte COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE na contracapa deste manual. Nota: Para substituir as buchas é necessário um martelo, um punção e um pedaço de madeira.

Siga os passos abaixo para fazer a manutenção de cada pilha de pesos.

1. Retire os parafusos e a tampa da parte de cima da máquina de musculação. Em seguida, retire os parafusos e a cobertura de acesso da parte de trás da máquina de musculação.
2. Retire as porcas e as anilhas das extremidades superiores das guias dos pesos e deixe as guias dos pesos deslizarem para o chão.
3. Faça deslizar o carro dos pesos para cima e retire-o das guias dos pesos. Nota: Puxe as guias dos pesos para a parte de trás da máquina de musculação para ter mais folga.

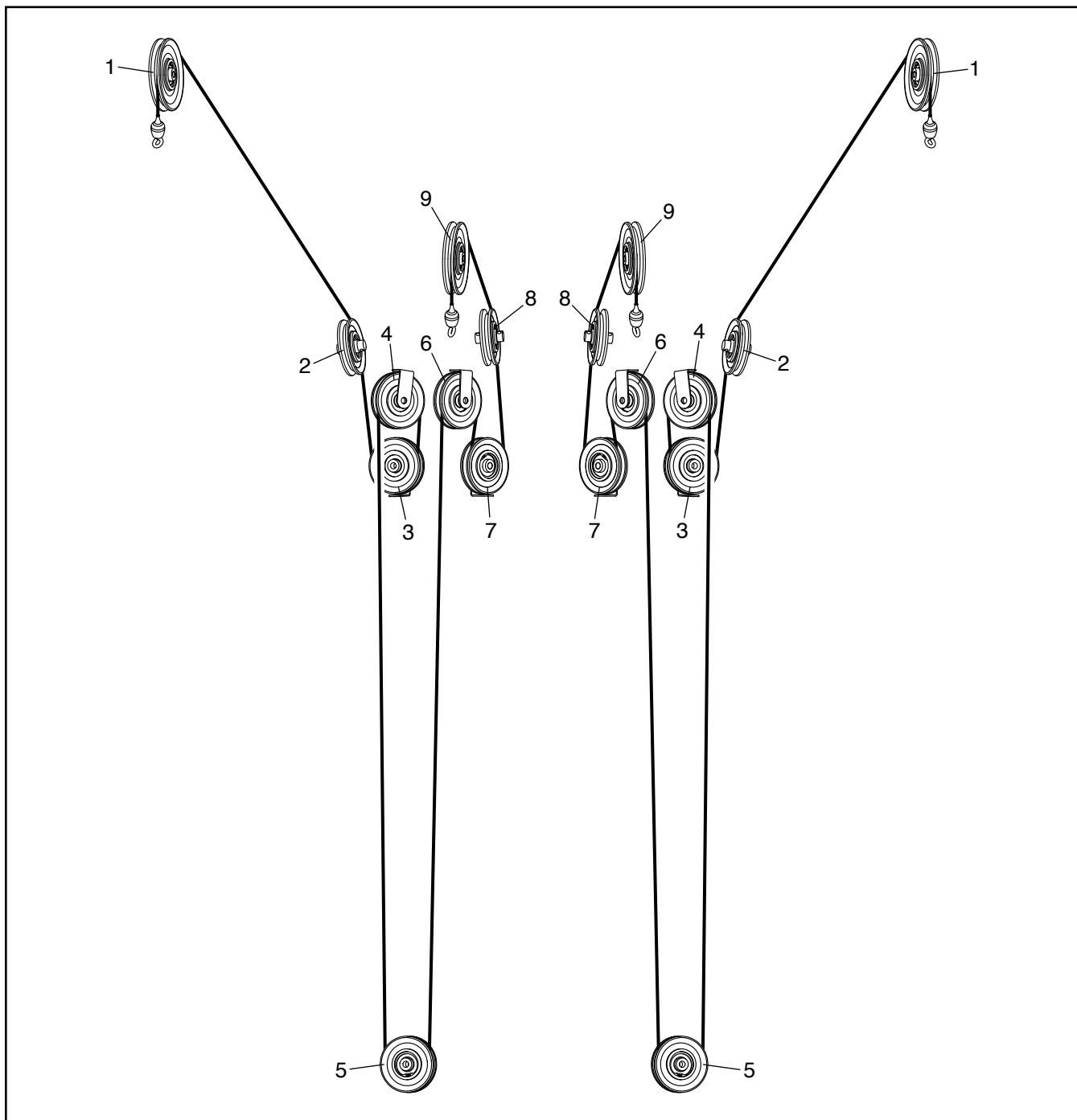
4. Com um punção, retire as quatro buchas velhas do carro dos pesos.



5. Segure uma das buchas novas encostada à face de um dos orifícios no carro dos pesos, coloque um pedaço de madeira na parte de cima da bucha e martele a bucha até esta ficar nivelada com o orifício no carro dos pesos. **Insira as outras três buchas novas da mesma maneira.**
6. Limpe e lubrifique as guias dos pesos, passando-a por um pano macio que contenha óleo de motor leve 10W-40 ou 10W-30. Aplique apenas uma camada fina sobre toda a extensão. **Não utilize lubrificantes à base de TEFLON®.**
7. Faça deslizar o carro dos pesos para as guias dos pesos.
8. Fixe novamente as guias dos pesos na parte de cima da torre com as porcas e anilhas.
9. Execute lentamente uma repetição e peça a alguém que se certifique de que o cabo não está fora de uma polia ou a fazer atrito no bloqueio do cabo.
10. Coloque novamente a cobertura de acesso e a tampa.

# DIAGRAMA DOS CABOS

O diagrama abaixo apresenta o encaminhamento adequado dos cabos. Os números indicam o curso correto de cada cabo. Utilize o diagrama para se certificar de que os cabos e bloqueios dos cabos estão corretamente montados. Se um cabo não estiver corretamente encaminhado, a máquina de musculação não funciona devidamente e podem ocorrer danos. **Certifique-se de que as alças dos cabos não tocam nos cabos nem os prendem.**



# LISTA DE PEÇAS

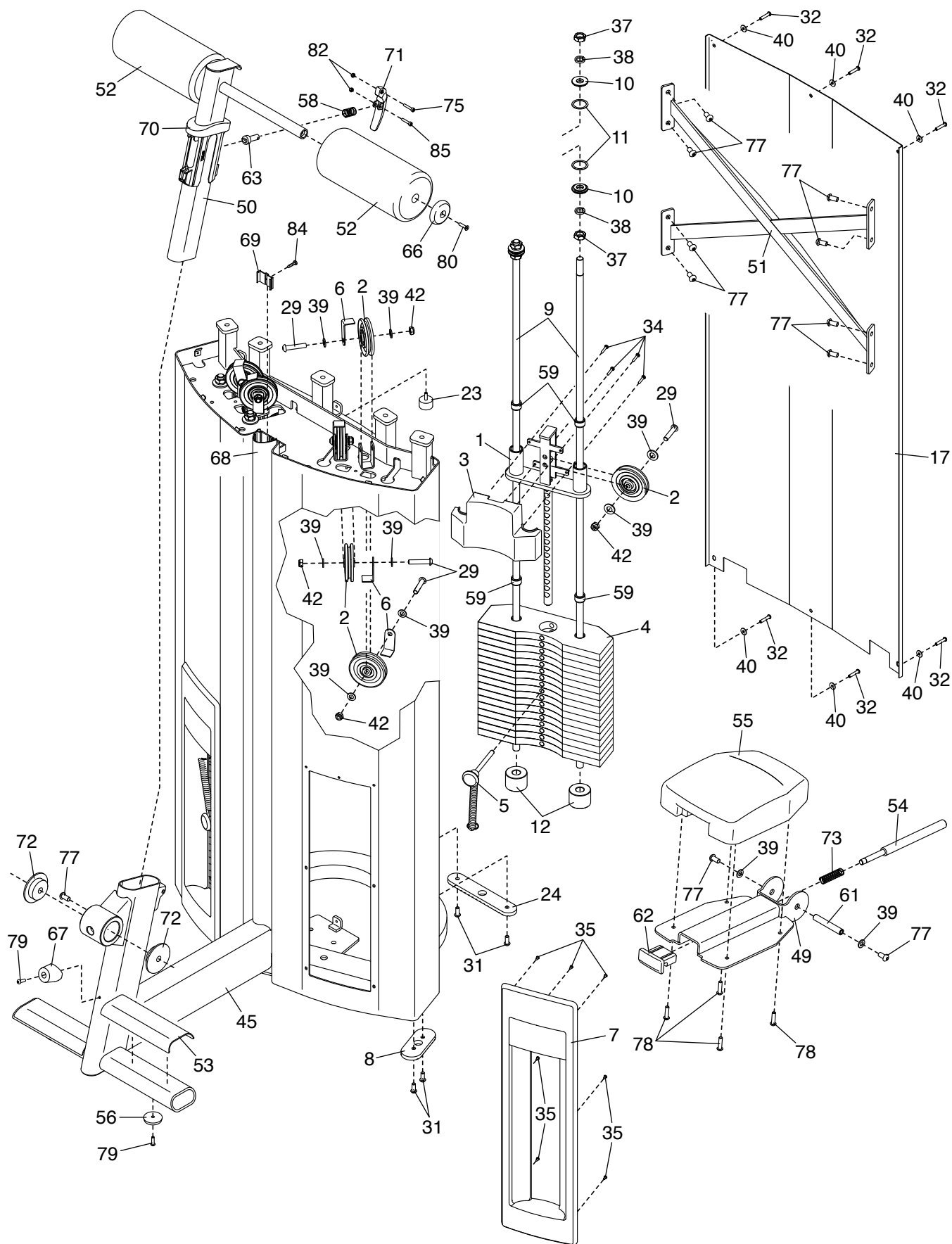
Modelo nº F502.0 R0214A

| Nº | Qtd. | Descrição                        | Nº | Qtd. | Descrição                     |
|----|------|----------------------------------|----|------|-------------------------------|
| 1  | 2    | Carro dos Pesos                  | 44 | 4    | Cavilha do Rolo               |
| 2  | 10   | Polia Média                      | 45 | 1    | Torre                         |
| 3  | 2    | Cobertura do Carro dos Pesos     | 46 | 1    | Estrutura Central da Polia    |
| 4  | 34   | Peso                             | 47 | 1    | Estrutura Esquerda da Polia   |
| 5  | 2    | Cavilha dos Pesos                | 48 | 1    | Estrutura Direita da Polia    |
| 6  | 8    | Bloqueio do Cabo                 | 49 | 1    | Estrutura do Assento          |
| 7  | 2    | Cobertura da Pilha dos Pesos     | 50 | 1    | Estrutura da Perna            |
| 8  | 2    | Pé Médio                         | 51 | 1    | Suporte da Torre              |
| 9  | 4    | Guia dos Pesos                   | 52 | 2    | Almofada da Perna             |
| 10 | 8    | Espaçador das Guias dos Pesos    | 53 | 2    | Cobertura de Desgaste         |
| 11 | 8    | Anilha Plástica                  | 54 | 1    | Pino do Assento               |
| 12 | 4    | Amortecedor dos Pesos            | 55 | 1    | Almofada do Assento           |
| 13 | 1    | Tampa                            | 56 | 2    | Pé Pequeno                    |
| 14 | 1    | Corte da Tampa                   | 57 | 2    | Cabo                          |
| 15 | 4    | Alça                             | 58 | 1    | Mola do Trinco da Perna       |
| 16 | 4    | Poste da Tampa                   | 59 | 8    | Bucha da Carroçaria           |
| 17 | 1    | Cobertura de Acesso              | 60 | 4    | Polia Pequena                 |
| 18 | 4    | Cobertura da Polia A             | 61 | 1    | Eixo do Assento               |
| 19 | 4    | Cobertura da Polia B             | 62 | 1    | Alça do Assento               |
| 20 | 8    | Rolamento                        | 63 | 1    | Pino da Estrutura da Perna    |
| 21 | 4    | Polia Grande                     | 64 | 4    | Eixo da Polia                 |
| 22 | 4    | Bucha da Cobertura da Polia      | 65 | 8    | Espaçador da Polia            |
| 23 | 2    | Acolchoamento do Carro dos Pesos | 66 | 2    | Tampa Almofadada da Perna     |
| 24 | 1    | Pé Grande                        | 67 | 1    | Acolchoamento do Assento      |
| 25 | 4    | Clipe do Cabo                    | 68 | 1    | Corte da Torre                |
| 26 | 4    | Travão do Cabo                   | 69 | 3    | Fecho do Corte                |
| 27 | 8    | Parafuso M6 x 16mm               | 70 | 1    | Manga da Estrutura da Perna   |
| 28 | 8    | Parafuso M5 x 15mm               | 71 | 1    | Alça do Trinco                |
| 29 | 10   | Pino M10 x 50mm                  | 72 | 2    | Bucha da Estrutura do Assento |
| 30 | 4    | Pino M10 x 40mm                  | 73 | 1    | Mola do Assento               |
| 31 | 6    | Parafuso M8 x 20mm               | 74 | 8    | Parafuso M5 x 25mm            |
| 32 | 6    | Parafuso M6 x 10mm               | 75 | 1    | Parafuso M5 x 27mm            |
| 33 | 4    | Parafuso M4 x 30mm               | 76 | 11   | Parafuso M12 x 20mm           |
| 34 | 13   | Parafuso #8 x 13mm               | 77 | 11   | Parafuso M10 x 20mm           |
| 35 | 14   | Parafuso #6 x 10mm               | 78 | 4    | Parafuso M8 x 30mm            |
| 36 | —    | (Não Utilizado)                  | 79 | 3    | Parafuso M6 x 20mm            |
| 37 | 8    | Contraporca M16                  | 80 | 2    | Parafuso M6 x 25mm            |
| 38 | 8    | Anilha Dentada M16               | 81 | 8    | Anilha M6                     |
| 39 | 22   | Anilha M10                       | 82 | 2    | Porca de Travamento M5        |
| 40 | 6    | Anilha Grande M6                 | 83 | —    | (Não Utilizado)               |
| 41 | 4    | Porca de Travamento Fina M10     | 84 | 3    | Parafuso #8 x 40mm            |
| 42 | 10   | Porca de Travamento M10          | 85 | 1    | Parafuso M5 x 20mm            |
| 43 | 4    | Anel de Retenção                 | *  | —    | 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.

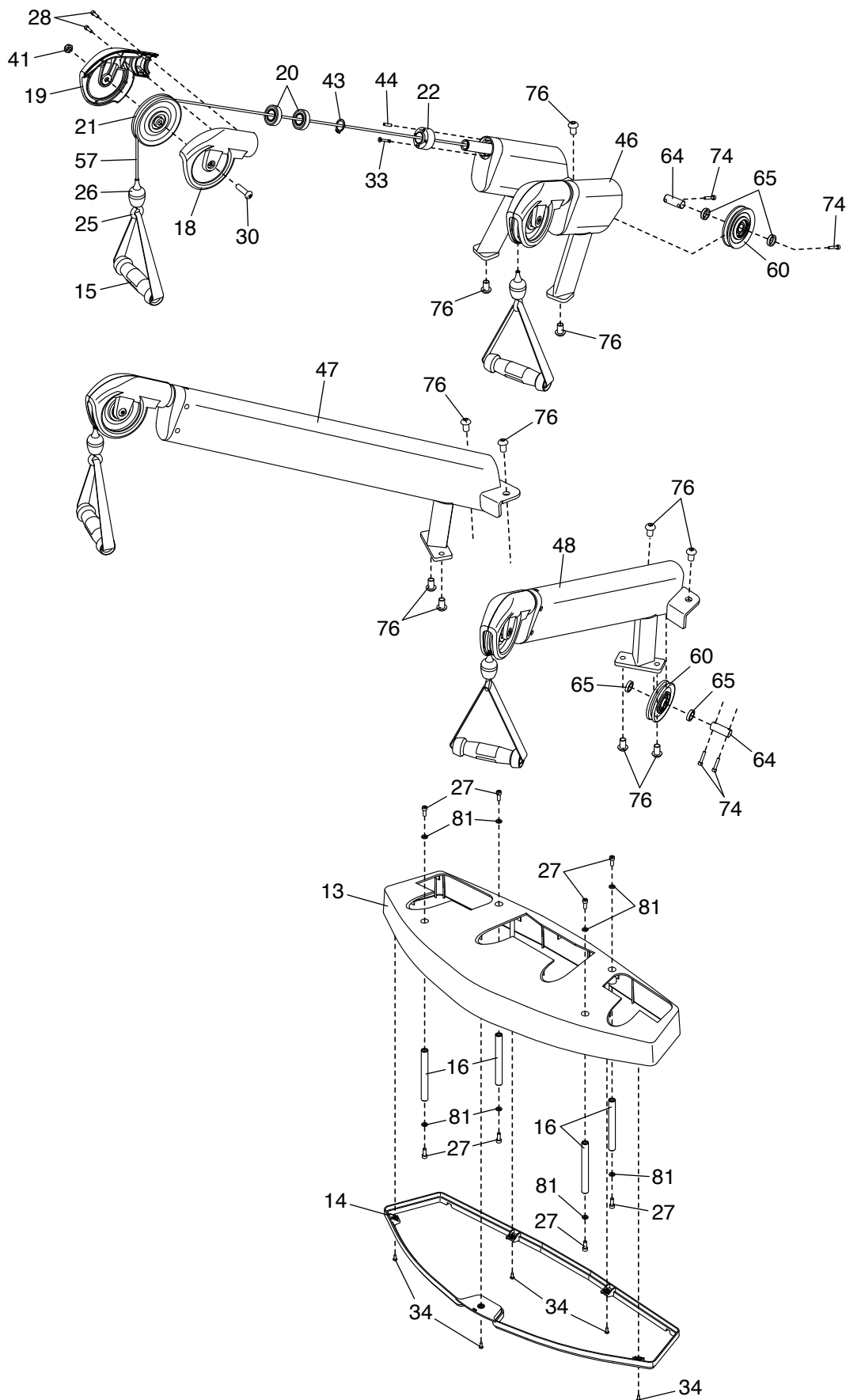
# DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº F502.0 R0214A



# DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº F502.0 R0214A



# 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](mailto: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](mailto: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 indiretos, 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.