

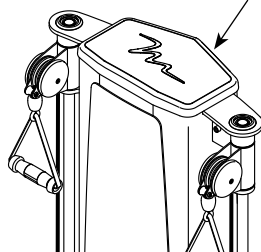
FREEMOTION[®] High Pulley

Modelo nº F704.0

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.

Autocolante do Número de Série (dentro da torre)



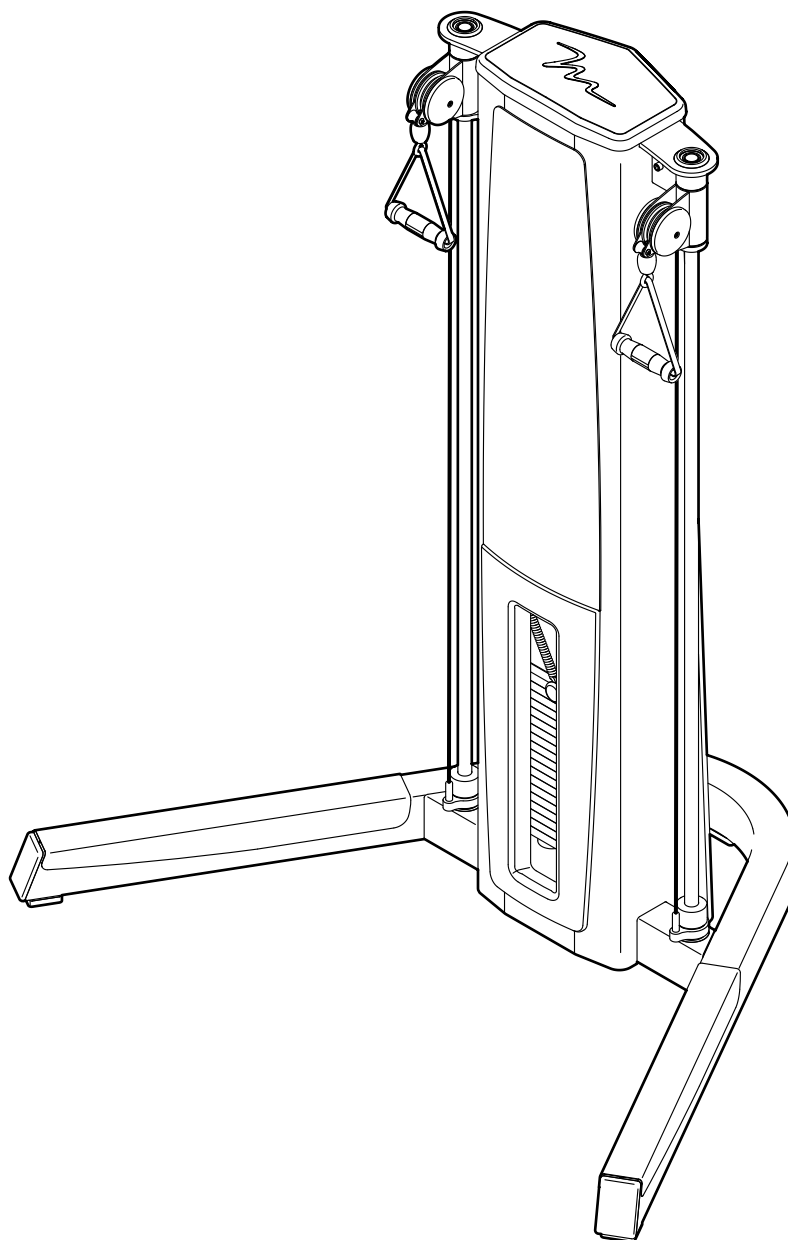
DÚVIDAS?

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

ÍNDICE

PRECAUÇÕES IMPORTANTES.	3
LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO.	4
ANTES DE COMEÇAR.	5
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.	6
DIAGRAMA DOS CABOS.	10
LISTA DE PEÇAS.	14
DIAGRAMA AMPLIADO.	15
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.

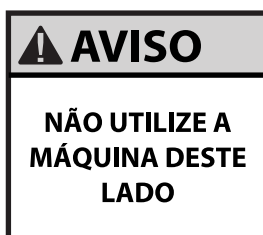
1. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores do aparelho de musculação estão devidamente informados acerca de todas as precauções, leem e compreendem todas as etiquetas de aviso e precaução, e estão informados sobre a utilização adequada do aparelho de musculação.
2. Todos 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 apenas 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. Utilizando 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 12 anos e os animais de estimação afastados do equipamento 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 no equipamento de musculação quando este estiver a ser utilizado.
11. Certifique-se de que a cavilha dos pesos está totalmente inserida num dos pesos.
12. Certifique-se de que os punhos estão bem fixos antes de cada utilização do aparelho de musculação.
13. Verifique cada cabo, ligação do cabo e polia antes de cada utilização do aparelho de musculação. Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
14. 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.
15. 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

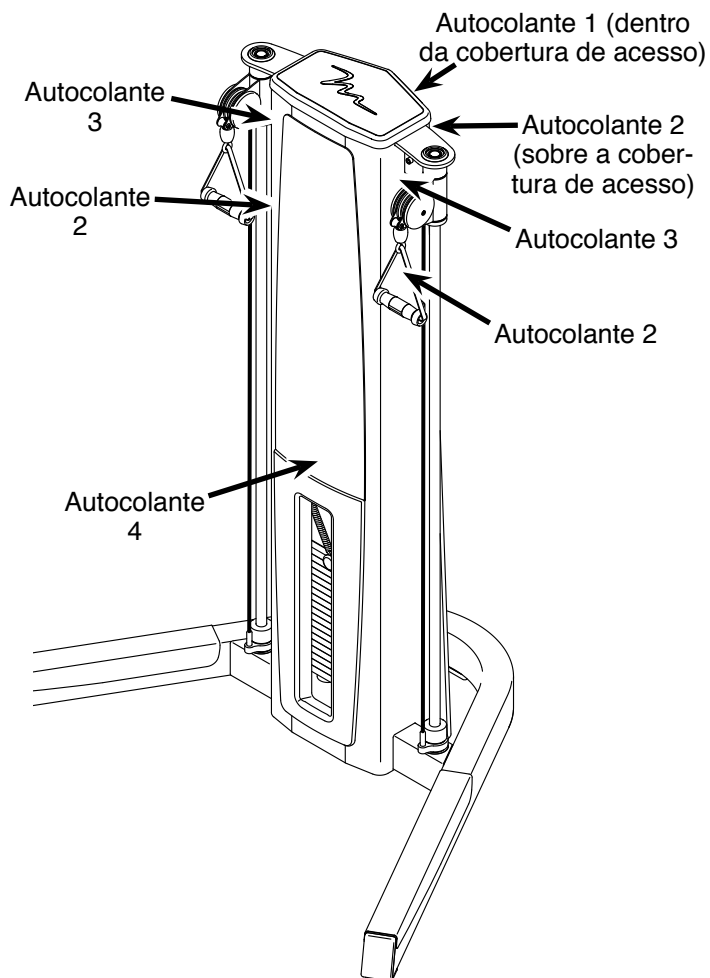
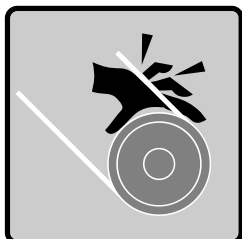
Autocolante 1



Autocolante 2

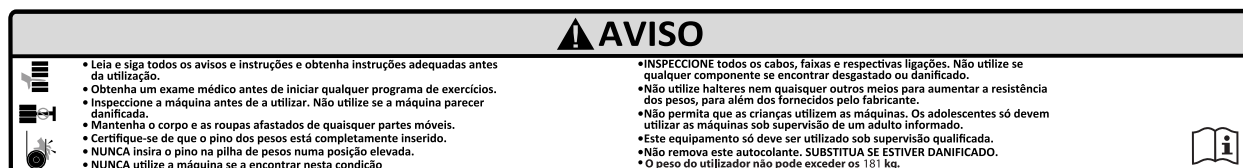


Autocolante 3



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 4 (Élément de la plaquette de consigne)



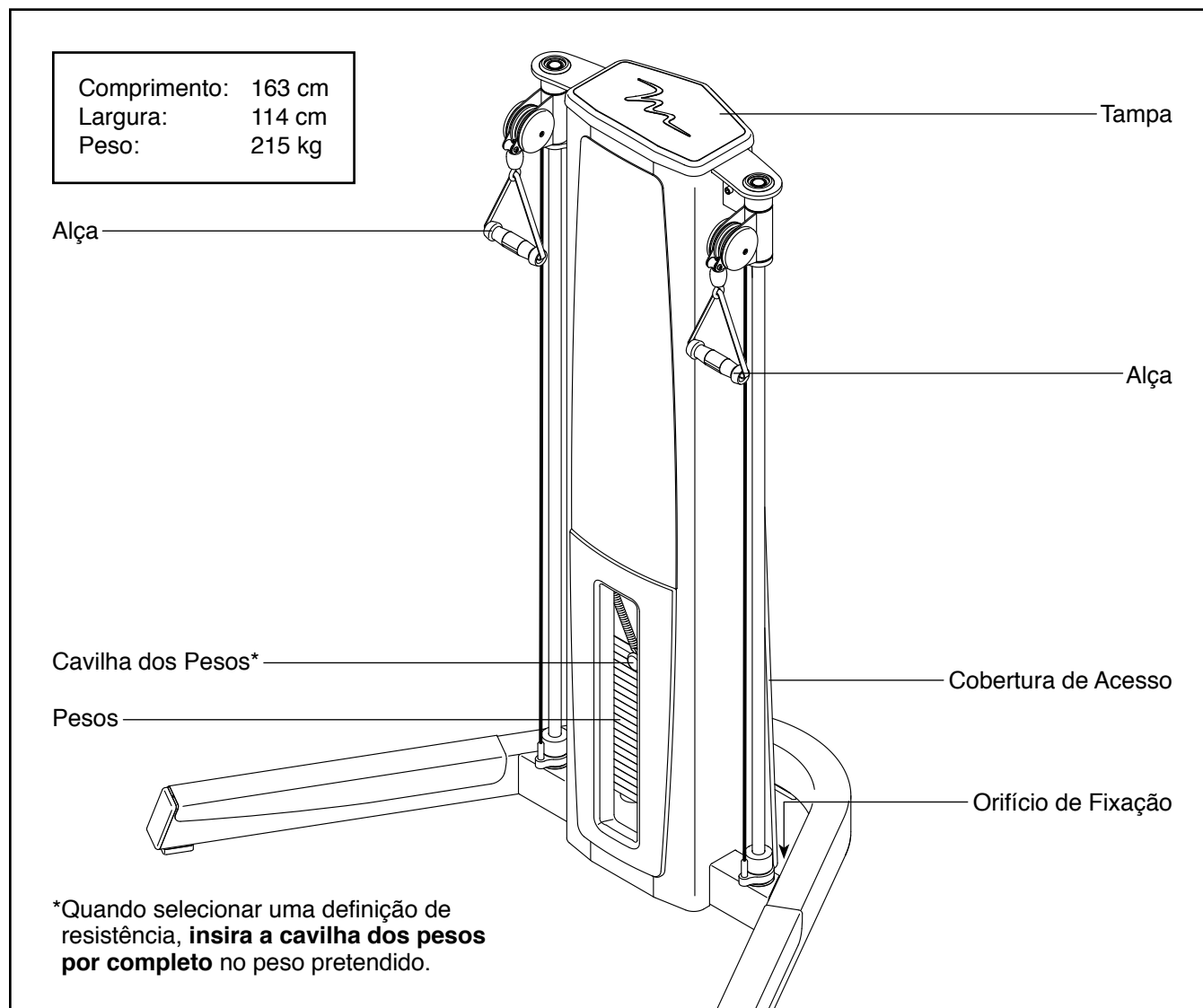
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por seleccionar o inovador aparelho de musculação FREEMOTION® HIGH PULLEY. 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.



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

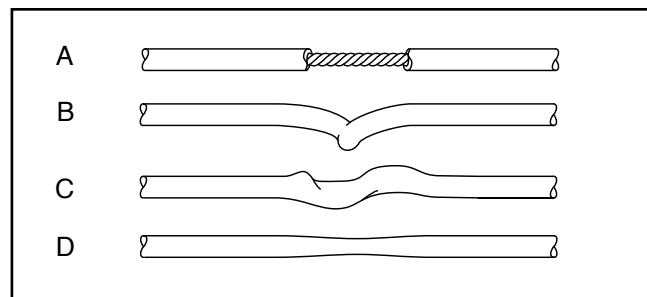
Ferragens

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 pegas.

Inspecção do Cabo

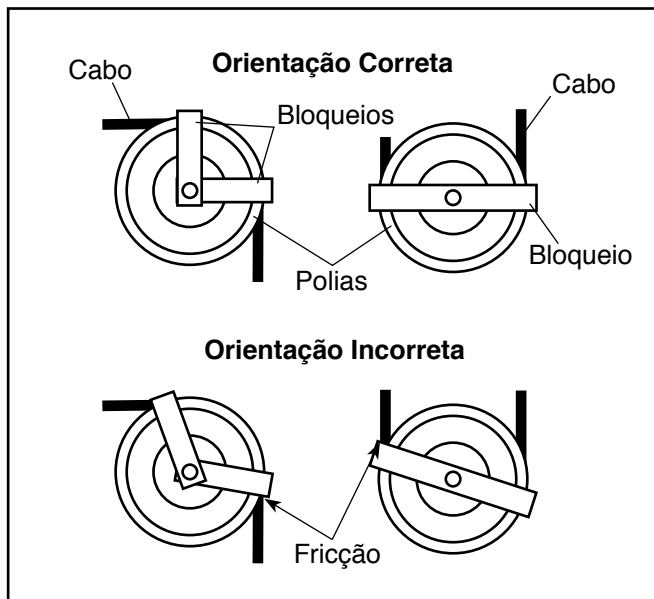
Verifique toda a extensão de cada cabo executando lentamente uma repetição na máquina de musculação. Inspeccione o cabo no exterior da máquina de musculação e o cabo no interior. Passe os dedos ao longo do cabo, prestando especial atenção aos pontos de flexão e de ligação. Verifique a existência das 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



Bloqueios do Cabo

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 do 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.



MANUTENÇÃO MENSAL

Punhos

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

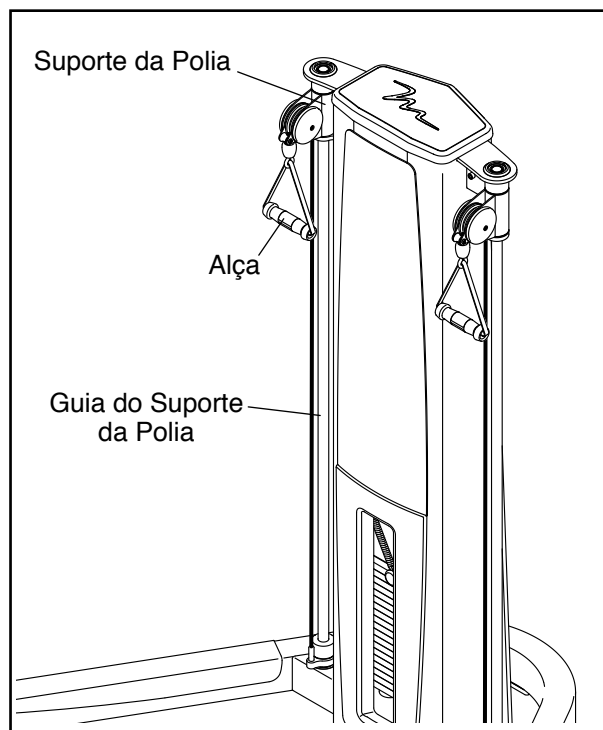
Lubrificação das Guias dos Pesos

Limpe e lubrifique cada guia dos pesos dentro da torre com 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®.**

Lubrificação dos Rolamentos Lineares

Para encomendar lubrificante para os rolamentos lineares, consulte COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE na contracapa deste manual. As alternativas aprovadas são os lubrificantes LUBRIPLATE® MAG-00, 76 DYNALIFE® L-EP 000, CASTROL® HD 000 e SUPER LUBE® 00/000. **IMPORTANTE: Para evitar danificar permanentemente os rolamentos lineares, não utilize qualquer outro tipo de lubrificante.**

1. Com um pano macio limpe uma das guias do suporte da polia; certifique-se de que retira o lubrificante acumulado e os resíduos das extremidades da guia do suporte da polia.



2. Insira a cavilha dos pesos na pilha dos pesos e peça a outra pessoa que puxe a alça até o suporte da polia estar no centro da guia do suporte da polia.
3. Aplique gotas do lubrificante especificado a toda a volta da guia do suporte da polia por cima e por baixo do suporte da polia.
4. Peça a outra pessoa que puxe repetidamente a alça para que o suporte da polia se desloque várias vezes a todo o comprimento da guia do suporte da polia.
5. Repita mais uma ou duas vezes os passos 3 e 4 até o lubrificante começar a acumular junto às extremidades da guia do suporte da polia. Em seguida, limpe o lubrificante acumulado.
6. Repita os passos 1–5 para a outra guia do suporte da polia.

AJUSTE DOS CABOS

Para que o equipamento de musculação funcione devidamente é necessário que os cabos tenham a tensão correta. Para verificar a tensão dos cabos, insira primeiro a cavilha dos pesos no carro dos pesos. Em seguida, levante e baixe lentamente o carro dos pesos executando uma repetição. O carro dos pesos deve pousar no cimo do peso seguinte quando a repetição for concluída.

Se houver demasiada tensão nos cabos, o carro dos pesos não pousa sobre o próximo peso e pode ser difícil inserir a cavilha dos pesos nos pesos.

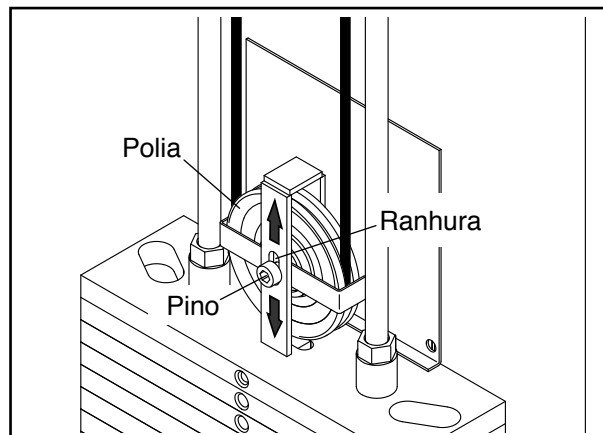
Se um cabo não tiver tensão suficiente, o carro dos pesos não é levantado imediatamente após o início da repetição. Idealmente o cabo não deve mover-se mais de 1,3 cm da posição de repouso antes de levantar o carro dos pesos.

Se houver demasiada tensão ou não houver tensão suficiente num cabo, ajuste o cabo conforme descrito nos passos que se seguem.

Ajuste da Polia do Carro dos Pesos

Ferramentas necessárias: Chave sextavada 5/16", chave de porcas aberta 9/16"

1. Levante a tampa da torre. Em seguida, retire a tampa de acesso puxando-a pelo fundo e fazendo-a deslizar para cima até as patilhas soltarem.
2. Solte a porca de travamento (não apresentada) no pino que liga a polia ao suporte no carro dos pesos.

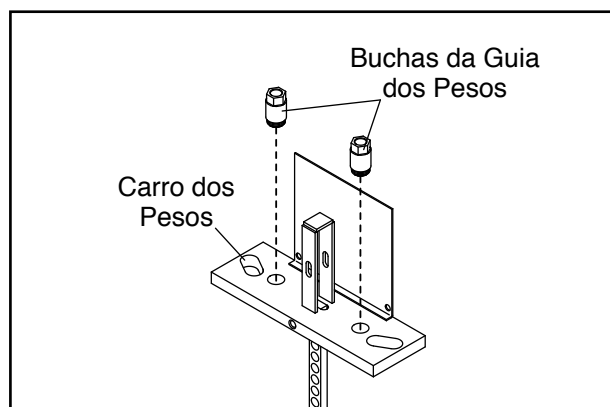


3. Se o cabo precisar de mais folga, mova a polia para cima. Se for necessária menos folga, mova a polia para baixo.
4. Certifique-se de que o bloqueio do cabo está devidamente orientado (consulte BLOQUEIOS DO CABO na página 7), e aperte novamente a porca de travamento.
5. Verifique a tensão dos cabos conforme descrito acima. Reajuste conforme necessário.
6. Execute lentamente uma repetição com uma carga leve 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.
7. Coloque novamente a cobertura de acesso e a tampa.

MANUTENÇÃO DA PILHA DE PESOS

A manutenção da pilha de pesos implica substituir as buchas nos carros dos pesos. Para encomendar estas peças, consulte COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE na contracapa deste manual.

1. Levante a tampa da torre. Em seguida, retire a tampa de acesso puxando-a pelo fundo e fazendo-a deslizar para cima até as patilhas soltarem.
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. Para retirar o carro dos pesos, retire primeiro a porca, o pino, as anilhas e o bloqueio do cabo com uma chave sextavada 5/16" e uma chave de porcas aberta 9/16".
4. 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 do equipamento de musculação para ter mais folga.
5. Desenrosque e retire do carro dos pesos as duas buchas da guia dos pesos existentes. Elimine as buchas da guia dos pesos.

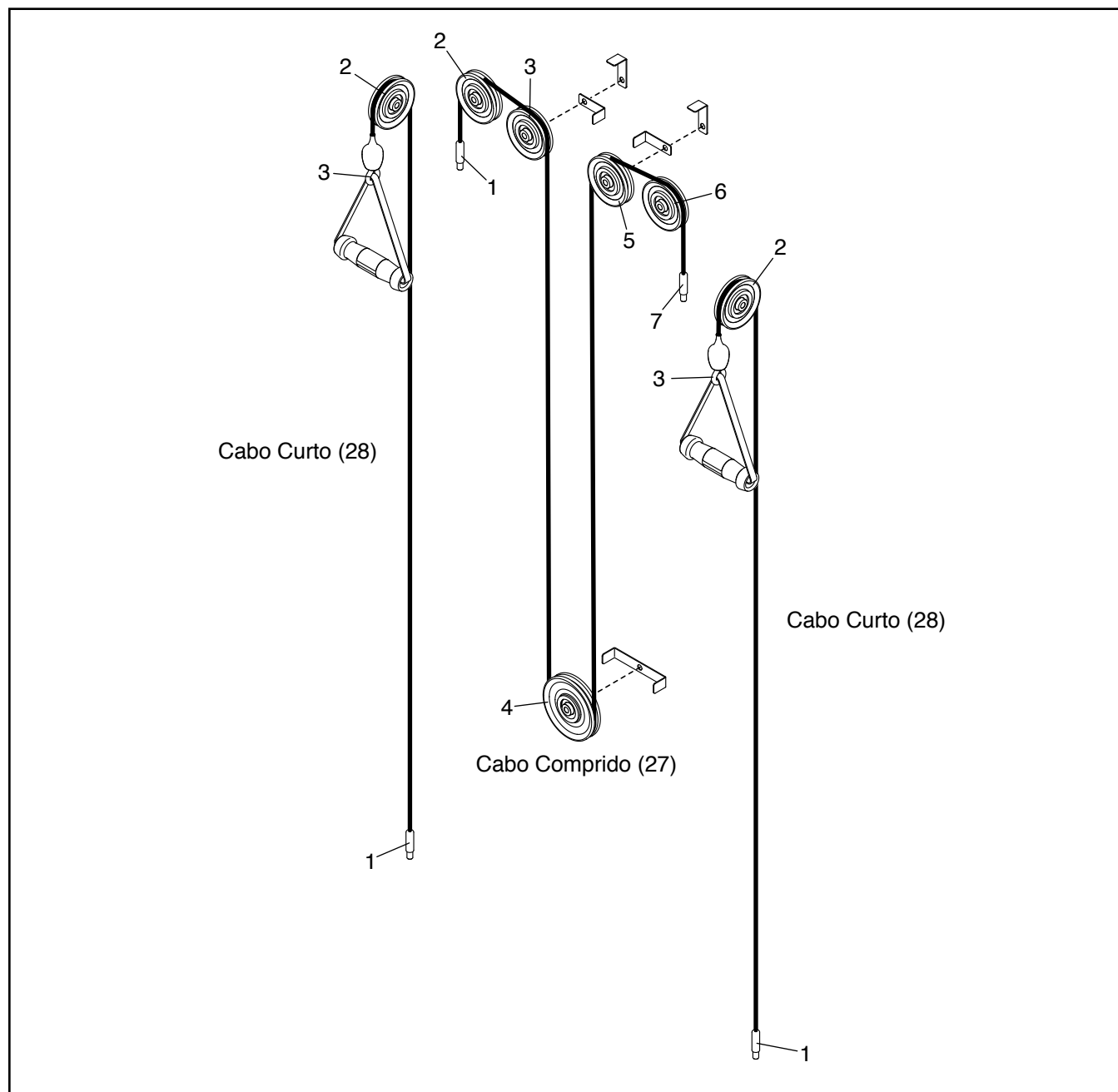


6. Aperte duas buchas novas da guia dos pesos no carro dos pesos. **Não aperte demasiado as buchas da guia dos pesos. Se estiverem demasiado apertadas podem fazer um ruído vibrante quando se movem sobre as guias dos pesos.**
7. Limpe e lubrifique cada guia dos pesos, passando-a por um pano macio que 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®.**
8. Coloque novamente o carro dos pesos nas guias dos pesos. Fixe novamente a polia, o cabo e o bloqueio do cabo.
9. Fixe novamente as guias dos pesos na parte de cima da torre.
10. Faça deslizar a cavilha dos pesos para o carro dos pesos. Puxe a alça, levantando o carro dos pesos totalmente para cima. Em seguida, coloque novamente a alça na posição de descanso.

Se o carro dos pesos ficar preso, solte as porcas na parte superior de uma das guias dos pesos. Levante novamente o carro dos pesos para o cimo. Aperte novamente as porcas. Verifique novamente todo o curso e ajuste novamente as guias dos pesos se necessário.
11. 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.
12. 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, o equipamento de musculação não funciona devidamente e podem ocorrer danos. **Certifique-se de que os bloqueios dos cabos não tocam nos cabos nem os prendem.**



NOTAS

NOTAS

NOTAS

LISTA DE PEÇAS

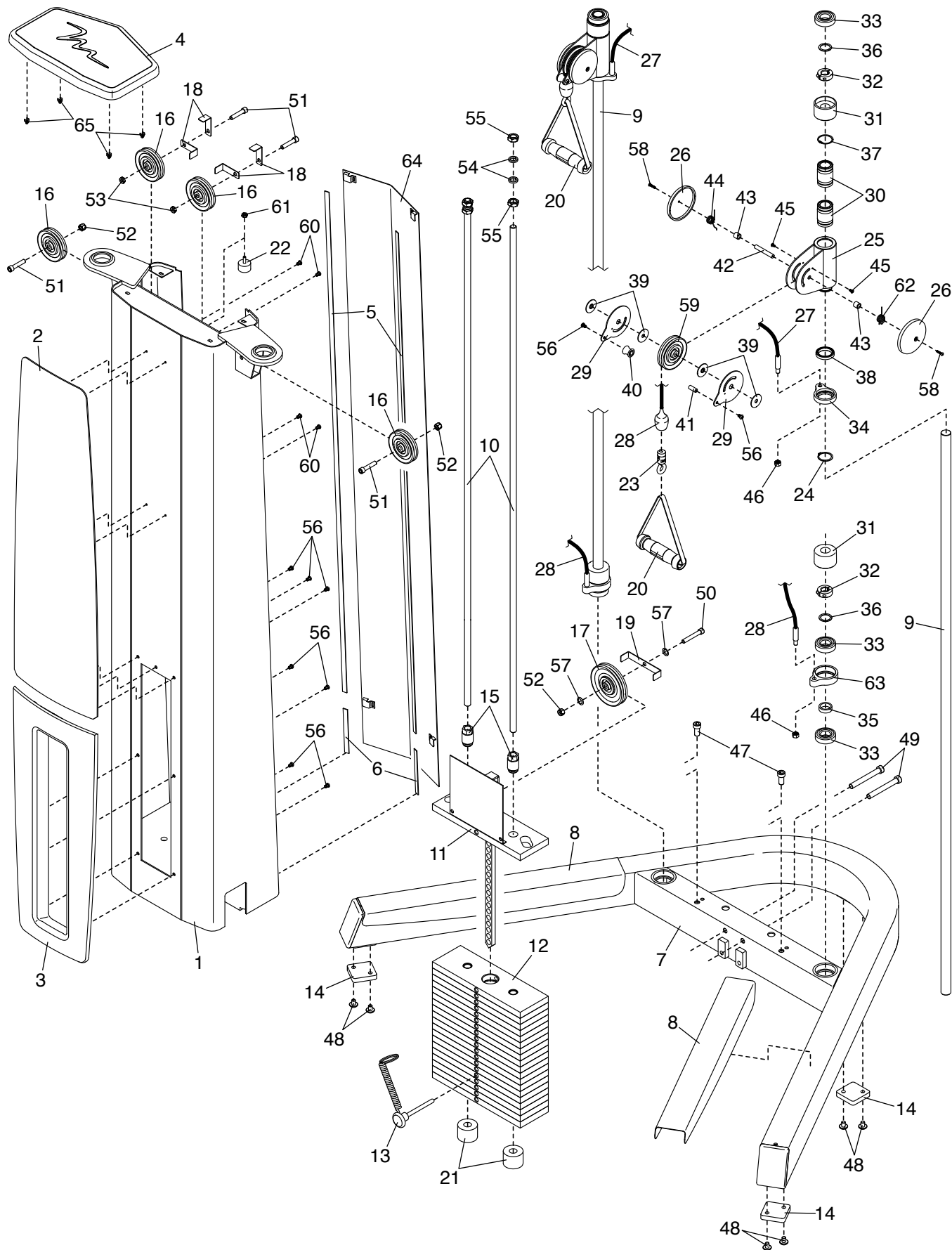
Modelo nº F704.0 R0114A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Torre	34	2	Suporte do Cabo Superior
2	1	Cobertura Superior	35	2	Espaçador do Suporte do Cabo
3	1	Cobertura Inferior	36	4	Anilha do Acolchoamento
4	1	Tampa	37	2	Anel de Retenção Interno
5	2	Tira Magnética Longa	38	2	Rolamento Pequeno
6	2	Tira Magnética Curta	39	8	Anilha de Espera
7	1	Base	40	2	Rolete do Cabo
8	2	Cobertura de Desgaste	41	2	Eixo do Rolete
9	2	Guia do Suporte da Polia	42	2	Eixo da Polia
10	2	Guia dos Pesos	43	4	Espaçador da Polia
11	1	Carro dos Pesos	44	2	Mola da Polia Esquerda
12	19	Peso	45	4	Parafuso #8 x 5/16"
13	1	Cavilha dos Pesos	46	4	Contraporca de Rosca Fina 3/8"
14	3	Pé	47	2	Parafuso 1/2" x 1"
15	2	Bucha da Guia dos Pesos	48	6	Parafuso 3/8" x 1/2"
16	4	Polia de Alumínio Pequena	49	2	Parafuso 1/2" x 4"
17	1	Polia de Alumínio Grande	50	1	Pino 3/8" x 2 1/4"
18	4	Bloqueio do Cabo Pequeno	51	4	Pino 3/8" x 1 3/4"
19	1	Bloqueio do Cabo Grande	52	3	Porca de Travamento 3/8"
20	2	Alça	53	2	Contraporca de Rosca Grossa 3/8"
21	2	Amortecedor dos Pesos	54	4	Anilha Dentada 5/8"
22	1	Acolchoamento do Carro dos Pesos	55	4	Contraporca 5/8"
23	2	Extremidade do Cabo	56	11	Parafuso 1/4" x 3/8"
24	2	Anel de Retenção Externo	57	2	Anilha Serrada 3/8"
25	2	Suporte da Polia	58	4	Parafuso #8 x 3/4"
26	4	Cobertura do Suporte da Polia	59	2	Polia Estreita
27	1	Cabo Comprido	60	4	Parafuso #8 x 3/8"
28	2	Cabo Curto	61	1	Porca de Travamento 1/4"
29	4	Placa da Polia	62	2	Mola da Polia Direita
30	4	Rolamento Linear	63	2	Suporte do Cabo Inferior
31	4	Acolchoamento do Suporte da Polia	64	1	Cobertura de Acesso
32	4	Grampo	65	4	Fecho da Tampa
33	6	Rolamento Grande	*	—	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

Modelo nº F704.0 R0114A



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.