

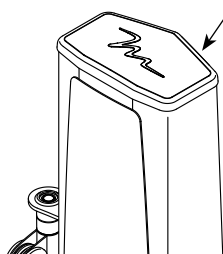
FREEMOTION® Quadriceps

Modelo nº F706.0

Nº de Série _____

Escreva o número de série no
espaço acima para referência.

Autocolante do Número
de Série (dentro da torre)



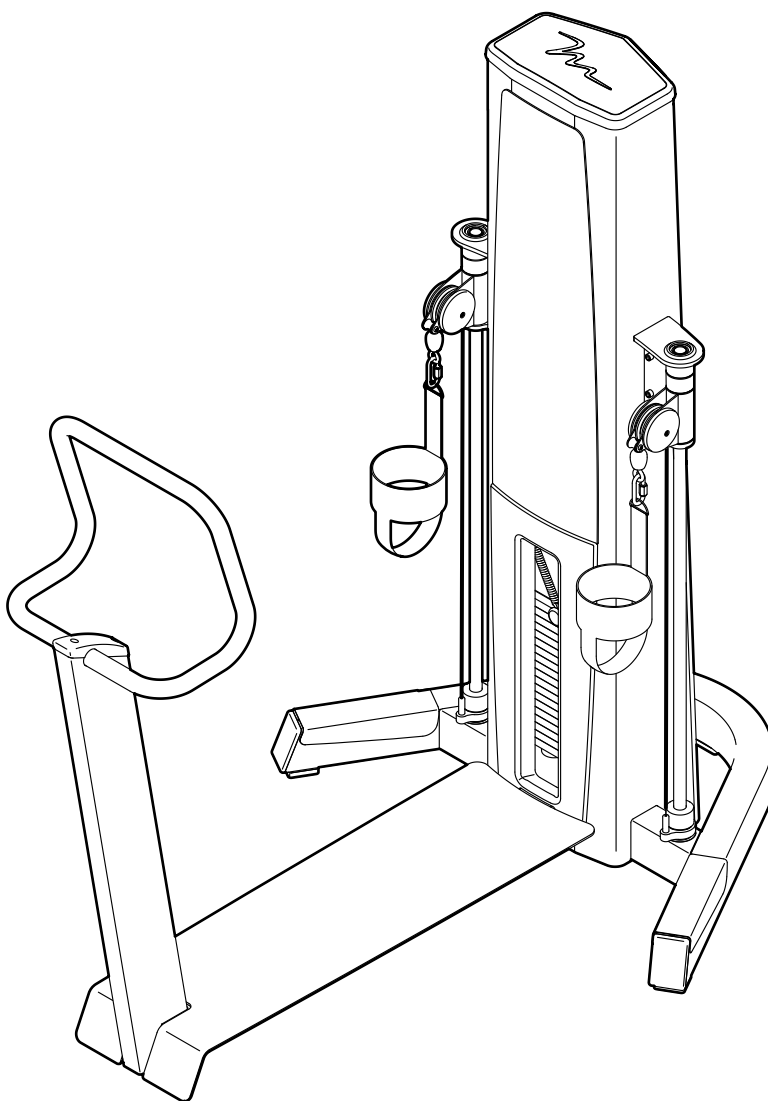
DÚVIDAS?

Se tiver dúvidas ou se houver
peças danificadas ou em falta,
consulte **COMO CONTACTAR O
APOIO AO CLIENTE** na contra-
capa deste manual.

CUIDADO

Leia todas as precauções e
instruções neste manual antes
de utilizar este equipamento.
Guarde este manual para referên-
cia futura.

MANUAL DO UTILIZADOR



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	13
DIAGRAMA AMPLIADO	14
COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE	Contracapa
GARANTIA LIMITADA.	Contracapa

PRECAUÇÕES IMPORTANTES



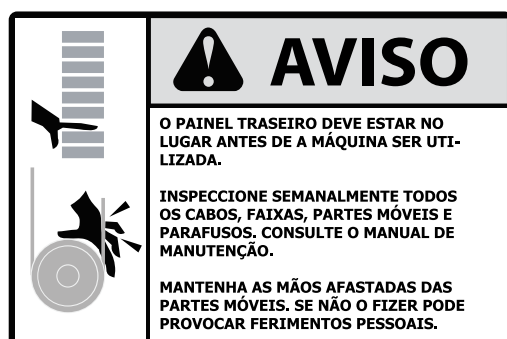
AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos da máquina de musculação antes de o utilizar. A FreeMotion Fitness não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da máquina de musculação estejam devidamente informados acerca de todas as precauções, leiam e compreendam todas as etiquetas de aviso e precaução, e estejam informados sobre a utilização adequada da máquina de musculação.
2. Todos os utilizadores da máquina de musculação devem ser alertados para comunicarem imediatamente quaisquer lesões ou irregularidades da máquina de musculação aos funcionários das instalações.
3. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
4. Utilize a máquina de musculação somente conforme descrito neste manual.
5. Utilize a máquina de musculação apenas numa superfície plana. Cubra o chão por baixo da máquina de musculação para o proteger.
6. É responsabilidade do proprietário garantir que haja espaço suficiente à volta da máquina de musculação para o exercício pretendido.
7. Usando os orifícios de fixação para máxima estabilidade, fixe a máquina 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 da máquina de musculação.
9. Use 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 esta estiver a ser utilizada.
11. Certifique-se de que o pino dos pesos esteja completamente inserido numa das placas de pesos.
12. Certifique-se de que as tiras de pé estejam bem fixos antes de cada utilização da máquina de musculação.
13. Verifique todos os cabos, ligações de cabos e roldanas antes de cada utilização da máquina de musculação. Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
14. Certifique-se de que os cabos se mantenham sempre nas roldanas. Se um cabo ficar preso enquanto faz exercício, pare imediatamente e certifique-se de que o cabo esteja nas roldanas e nada interfira com o cabo nem com as roldanas.
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.

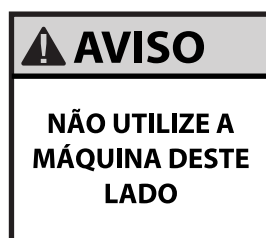
LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

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.

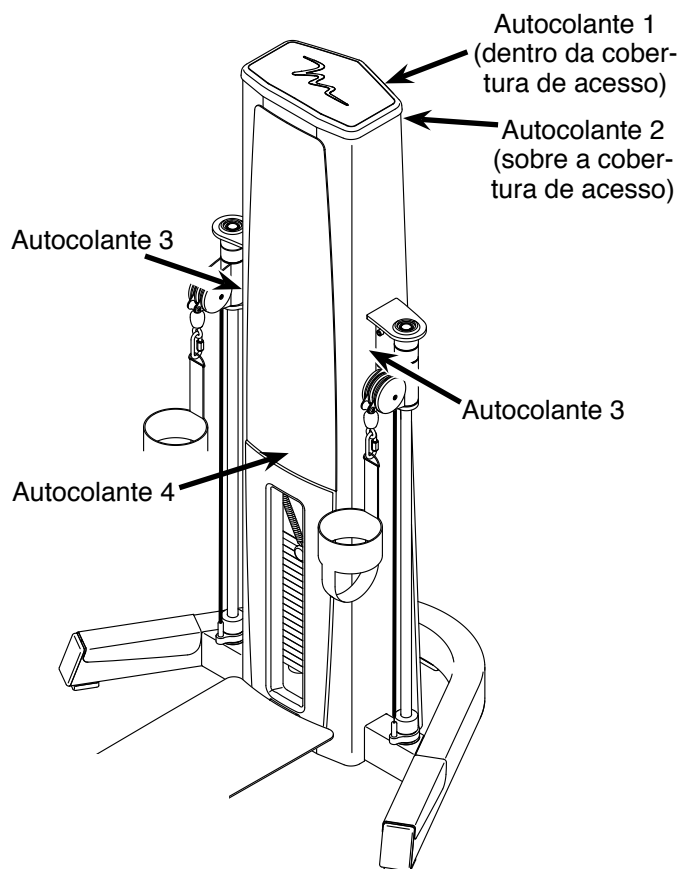
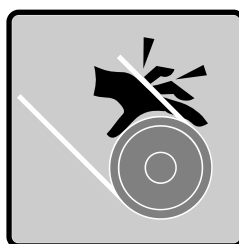
Autocolante 1



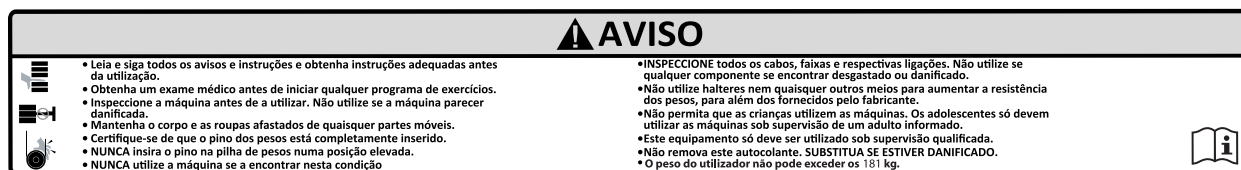
Autocolante 2



Autocolante 3



Autocolante 4 (Parte do letreiro de instruções)



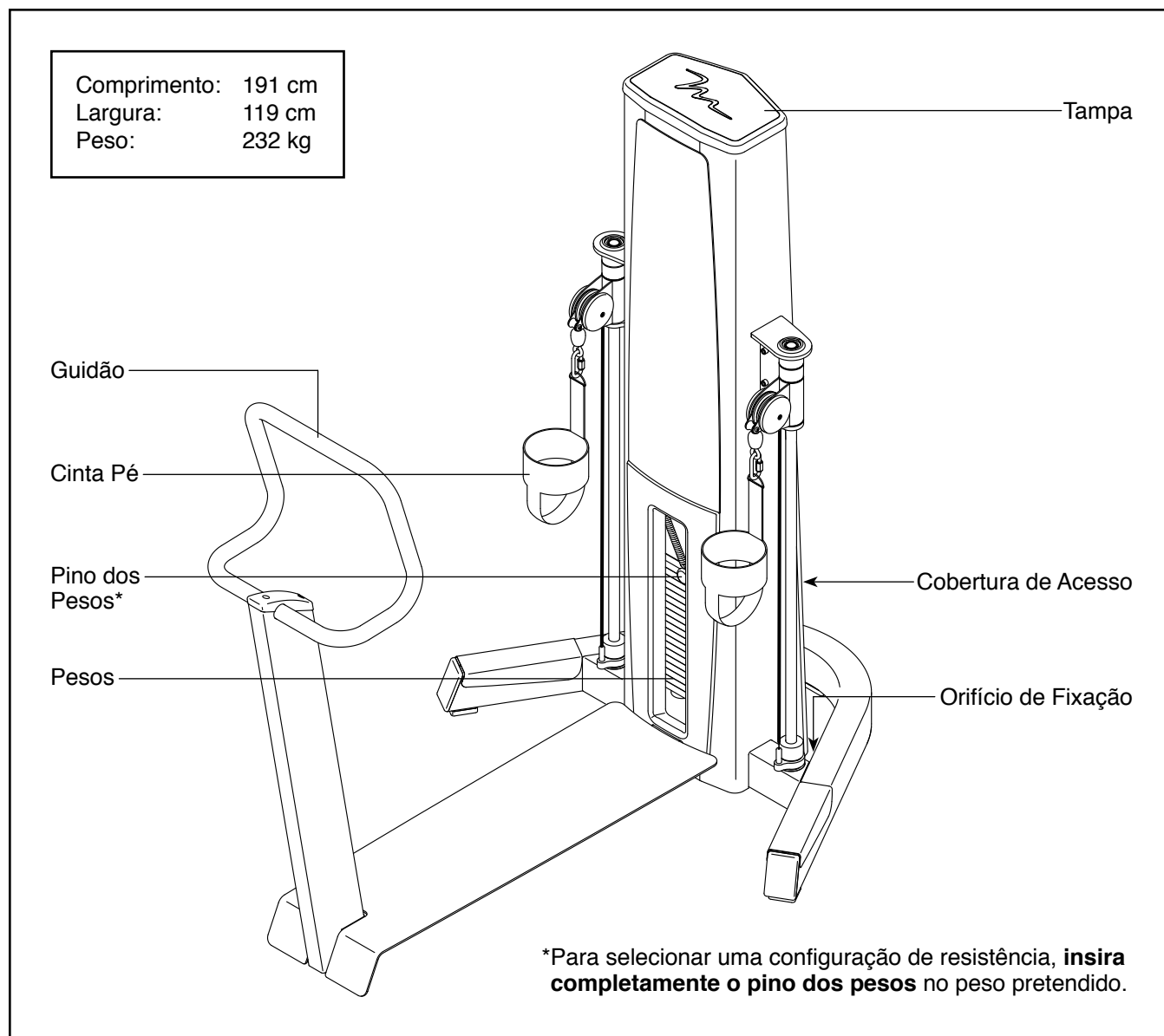
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a inovadora máquina de musculação FREEMOTION® QUADRICEPS. Sem restrição de movimentos, pode trabalhar os grupos musculares do seu corpo em conjunto – tal como o faz naturalmente – e 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.



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

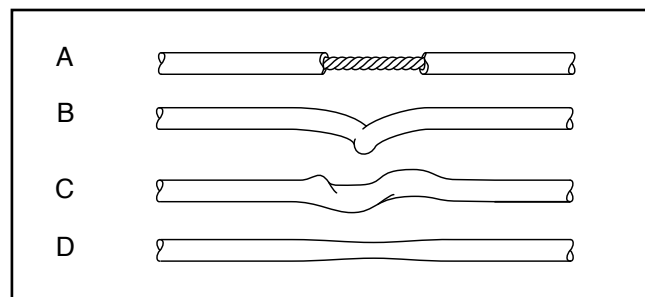
Ferragens

Verifique todas as porcas, pinos e parafusos, e aperte-os se necessário. **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.

Inspecção do Cabo

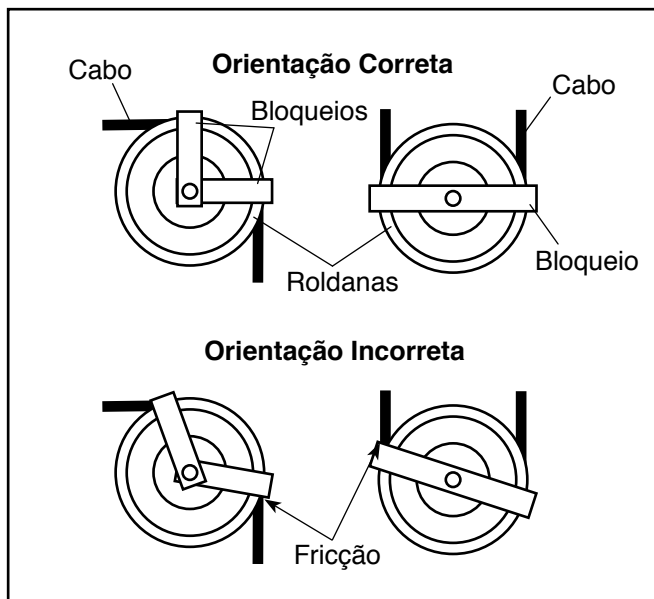
Verifique toda a extensão de cada cabo executando lentamente uma repetição na máquina de musculação. Inspeccione o cabo no exterior da máquina de musculação e o cabo no interior. Passe os dedos ao longo do cabo, prestando especial atenção aos pontos de flexão e de ligação. Verifique a existência das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

Verifique os bloqueios dos cabos para se certificar de que não estão a raspar nos cabos e de que os mantêm nos sulcos das roldanas. Se um bloqueio do cabo não estiver corretamente alinhado, desaperte ligeiramente a porca de travamento, reajuste o bloqueio do cabo conforme necessário e depois volte a apertar a porca de travamento.



MANUTENÇÃO MENSAL

Pegas

Verifique as pegas e substitua-as se necessário. Nota: A sua máquina de musculação pode não ter pegas.

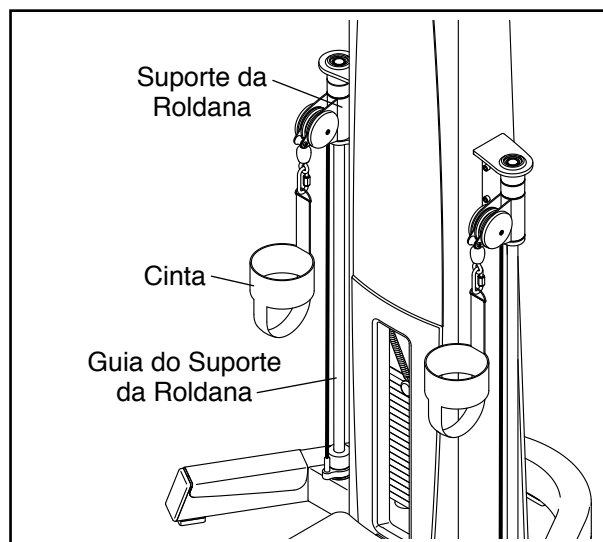
Lubrificação das Guias dos Pesos

Limpe e lubrifique cada guia dos pesos no interior da torre, passando-lhe 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 aplique lubrificantes à base de TEFLON®.**

Lubrificação dos Rolamentos Lineares

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

1. Com um pano macio, limpe uma das guias dos suportes das roldanas; tenha o cuidado de remover a massa lubrificante e os resíduos acumulados nas extremidades da guia do suporte da roldana.



2. Insira o pino dos pesos na pilha de pesos e peça a outra pessoa que puxe a cinta até que o suporte da roldana fique no centro da guia do suporte da roldana.
3. Aplique pingos da massa lubrificante especificada a toda a volta da guia do suporte da roldana, em ambos os lados do suporte da roldana.
4. Peça à outra pessoa que puxe repetidamente o punho de modo a que o suporte da roldana se mova várias vezes ao longo de toda a extensão da guia do suporte da roldana.
5. Repita os passos 3 e 4 mais uma ou duas vezes, até que a massa lubrificante se comece a acumular próximo das extremidades da guia do suporte da roldana. Depois, limpe a massa lubrificante acumulada.
6. Repita os passos 1 a 5 para a outra guia do suporte da roldana.

AJUSTE DOS CABOS

Para que a máquina de musculação funcione corretamente, os cabos devem apresentar a tensão adequada. Para verificar a tensão dos cabos, introduza o pino dos pesos no carro dos pesos. Depois, erga e baixe lentamente o carro dos pesos, executando uma repetição. O carro dos pesos deve pousar sobre o peso seguinte quando a repetição ficar concluída.

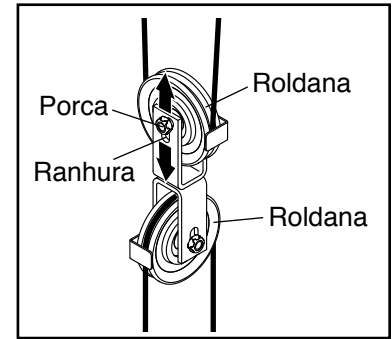
Se os cabos tiverem tensão em excesso, o carro dos pesos não pousará sobre o peso seguinte e poderá ser difícil inserir o pino dos pesos nos pesos.

Se não houver tensão suficiente nos cabos, o carro dos pesos não subirá imediatamente quando a repetição for iniciada. Idealmente, o cabo não deve mover-se mais do que 1,3 cm (1/2 pol.) a partir da posição de descanso antes de o carro dos pesos ser levantado.

If there is too much tension or not enough tension on the cables, follow the steps below to adjust the cables.

1. Levante a tampa da torre. Em seguida, remova a cobertura de acesso, soltando-a na base e fazendo-a deslizar para cima até libertar as abas.

2. Solte a porca que fixa qualquer uma das polias à braçadeira em “U” dupla.

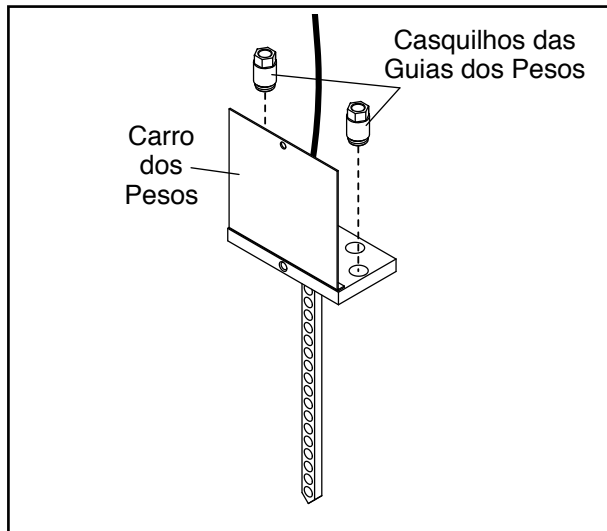


3. Para apertar os cabos, aproxime a polia da outra polia na braçadeira em “U” dupla. Para soltar os cabos, afaste a polia da outra polia na braçadeira em “U” dupla.
4. Certifique-se de que o bloqueio do cabo esteja corretamente orientado (consulte BLOQUEIOS DOS CABOS na página 7), e volte a apertar a porca.
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 sai dos sulcos das roldanas nem raspa nas alças.
7. Volte a fixar a cobertura de acesso e a tampa.

MANUTENÇÃO DA PILHA DE PESOS

A manutenção da pilha de pesos envolve a substituição dos casquilhos do carro dos pesos. Para encomendar essas peças, consulte COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE na contracapa deste manual.

1. Levante a tampa da torre. Em seguida, remova a cobertura de acesso, soltando-a na base e fazendo-a deslizar para cima até libertar as abas.
2. Remova as porcas e as anilhas das extremidades superiores das guias dos pesos e deixe que estas deslizem até ao chão.
3. Faça sair o carro dos pesos pelo topo das guias dos pesos. Nota: Puxe as guias dos pesos para o lado de trás da máquina de musculação para aumentar o espaço.
4. Desaparafuse e remova os dois casquilhos das guias dos pesos existentes no carro dos pesos. Elimine os casquilhos das guias dos pesos.

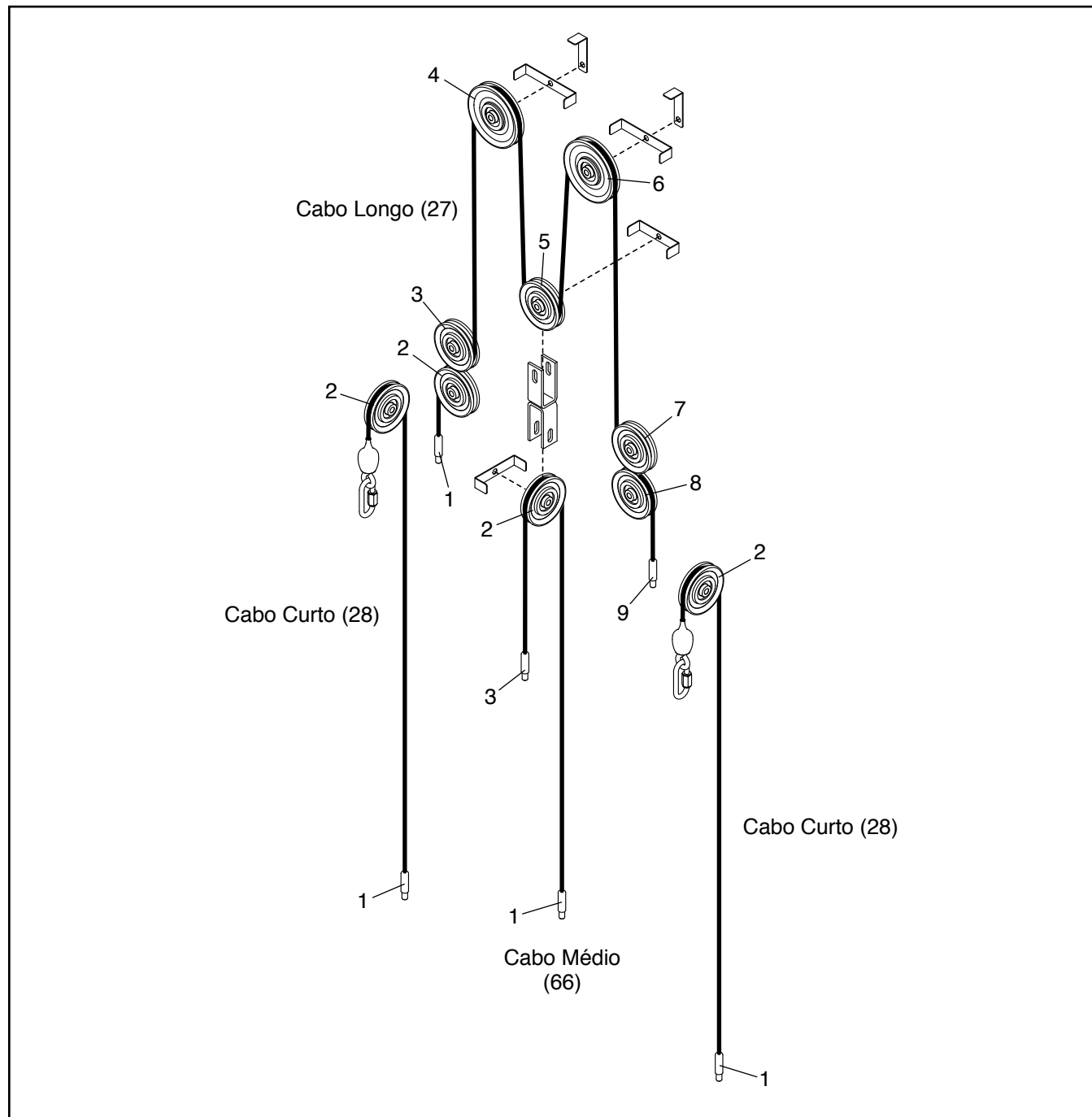


5. Aperte dois casquilhos das guias dos pesos novos no carro dos pesos.
6. Limpe e lubrifique as guias dos pesos, passando-lhes um pano macio que contenha óleo de motor leve 10W-40 ou 10W-30. Aplique apenas uma fina camada ao longo de toda a sua extensão. **Não aplique lubrificantes à base de TEFLON®.**
7. Volte a colocar o carro dos pesos sobre as guias dos pesos.
8. Volte a fixar as guias dos pesos ao topo da torre.
9. Insira o pino dos pesos no carro dos pesos. Puxe o punho, levantando o carro dos pesos até ao topo. Deixe que o punho regresse lentamente à posição de descanso.

Se o carro dos pesos ficar preso, desaperte as porcas do topo de uma das guias dos pesos. Levante de novo o carro dos pesos até ao topo. Volte a apertar as porcas. Verifique novamente o curso do carro dos pesos em toda a sua extensão e reajuste as guias dos pesos se necessário.
10. Execute lentamente uma repetição e peça a alguém que se certifique de que o cabo não saia dos sulcos das roldanas nem raspe num bloqueio do cabo.
11. Volte a fixar a cobertura de acesso e a tampa.

DIAGRAMA DOS CABOS

O diagrama dos cabos mostra o curso correcto dos cabos. Os números em cada desenho apresentam o caminho correcto para o cabo. Utilize o diagrama para se certificar de que os cabos e bloqueios dos cabos estão correctamente montados. Se os cabos ou bloqueios dos cabos não estiverem correctamente montados, o sistema de pesos não funciona devidamente e podem ocorrer danos. **Certifique-se de que os bloqueios dos cabos não tocam nos cabos nem os prendem.**



NOTAS

NOTAS

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº F706.0 R0414A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Torre	40	2	Rolete do Cabo
2	1	Cobertura Superior	41	2	Eixo do Rolete
3	1	Cobertura Inferior	42	2	Eixo da Polia
4	1	Tampa	43	4	Espaçador da Polia
5	2	Faixa de Íman Longa	44	2	Mola da Polia Esquerda
6	2	Faixa de Íman Curta	45	4	Parafuso #8 x 5/16"
7	1	Base	46	5	Porca de Rosca Fina 3/8"
8	2	Cobertura de Desgaste	47	2	Parafuso 1/2" x 1"
9	2	Guia do Suporte da Polia	48	8	Parafuso 3/8" x 1/2"
10	2	Guia dos Pesos	49	4	Parafuso 1/2" x 4"
11	1	Carro dos Pesos	50	2	Ligação Rápida
12	10	Peso de 10 libras	51	8	Pino 3/8" x 1 3/4"
13	1	Cavilha dos Pesos	52	6	Porca de Travamento 3/8"
14	4	Pé	53	4	Porca de Rosca Larga 3/8"
15	2	Casquilho da Guia dos Pesos	54	4	Anilha Dentada 5/8"
16	6	Polia de Alumínio Pequena	55	4	Porca Fina 5/8"
17	2	Polia de Alumínio Grande	56	11	Parafuso 1/4" x 3/8"
18	2	Bloqueio do Cabo	57	2	Acolchoamento Superior
19	2	Bloqueio Duplo Grande do Cabo	58	4	Parafuso #8 x 3/4"
20	2	Faixa do Pé	59	2	Polia Estreita
21	2	Amortecedor dos Pesos	60	4	Parafuso #8 x 3/8"
22	1	Amortecedor do Carro dos Pesos	61	1	Porca de Travamento 1/4"
23	2	Extremidade do Cabo	62	2	Mola da Polia Esquerda
24	2	Anel de Retenção Externo	63	2	Suporte do Cabo Inferior
25	2	Suporte da Polia	64	1	Cobertura de Acesso
26	4	Cobertura do Suporte da Polia	65	4	Fecho da Tampa
27	1	Cabo Longo	66	1	Cabo Médio
28	2	Cabo Curto	67	9	Peso de 5 libras
29	4	Placa da Polia	68	2	Bloqueio Duplo Pequeno do Cabo
30	4	Rolamento Linear	69	1	Braçadeira em "U" Dupla
31	4	Amortecedor do Suporte da Polia	70	2	Pino 3/8" x 5 1/2"
32	4	Torno	71	2	Parafuso 3/8" x 1 1/4"
33	6	Rolamento Grande	72	1	Alça
34	2	Suporte do Cabo Superior	73	1	Plataforma
35	2	Espaçador do Suporte do Cabo	74	1	Estrutura
36	4	Anilha do Acolchoamento	75	1	Contraporca 3/8"
37	2	Anel de Retenção Interno	76	5	Anilha Serrada 3/8"
38	2	Rolamento Pequeno	*	—	Manual do Utilizador
39	8	Anilha de Espera			

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 F706.0 R0414A

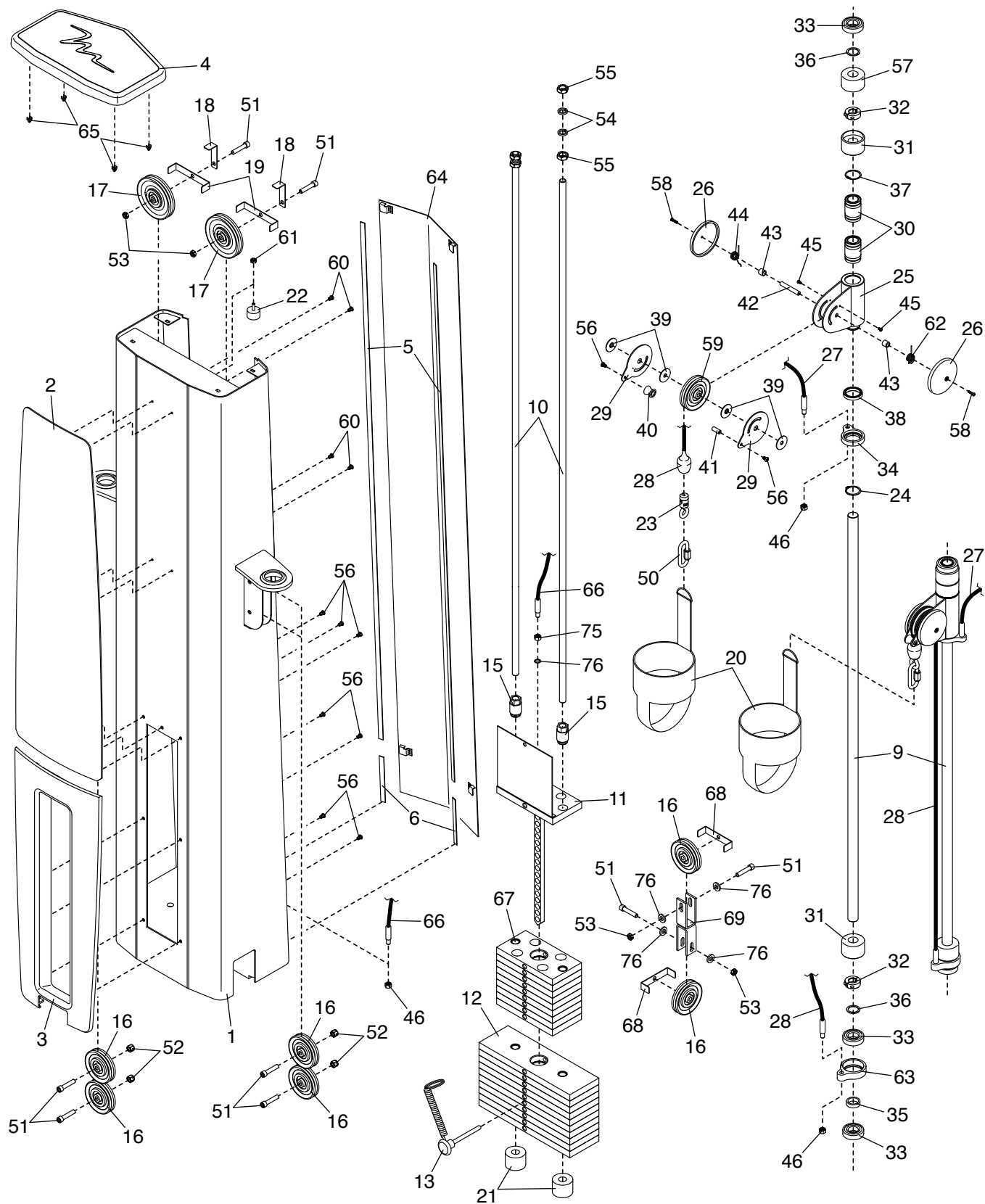
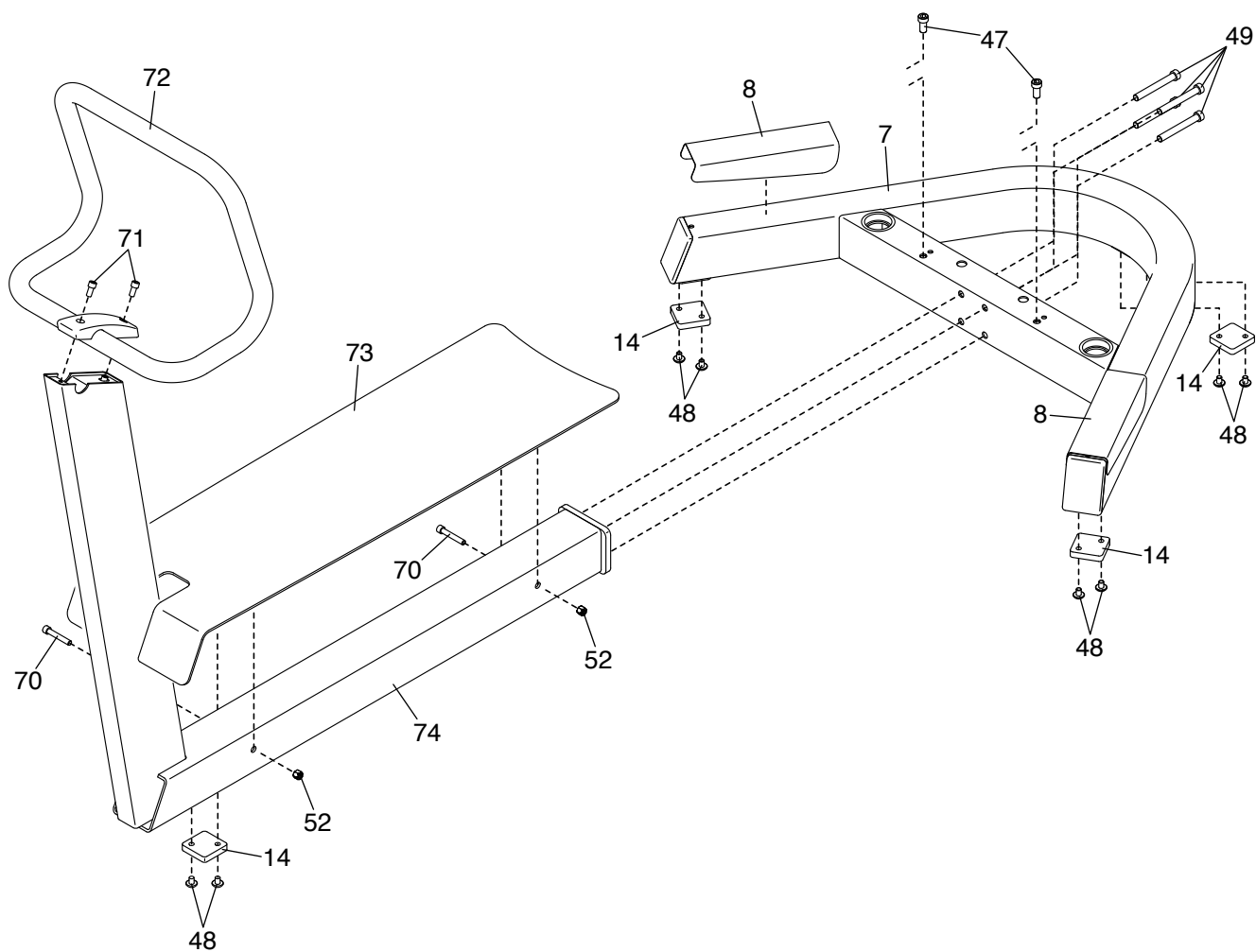


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº F706.0 R0414A



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 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.