

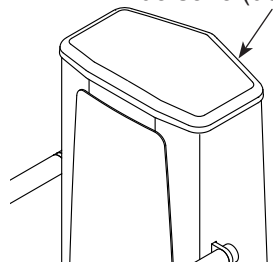
FREEMOTION[®] Hamstring

Modelo nº F707.2

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.

Autocolante do número de série (dentro da torre)



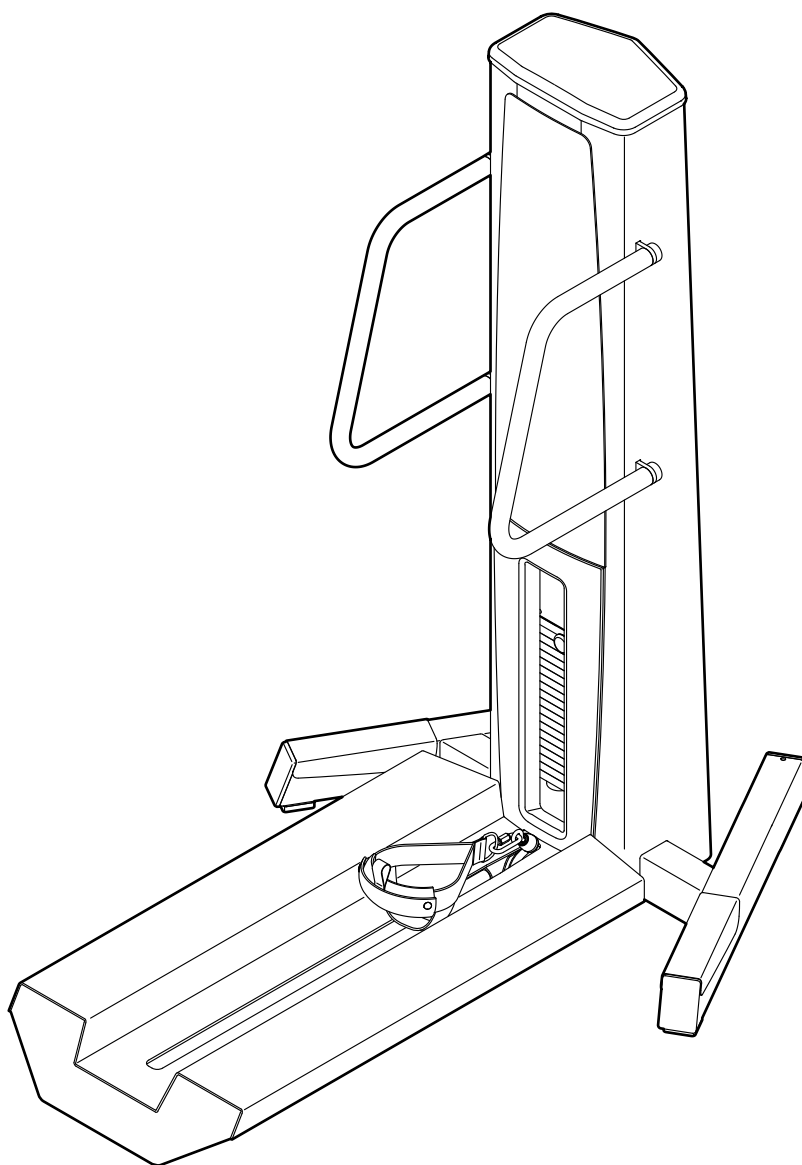
DÚVIDAS?

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



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

FREEMOTION é uma marca comercial registada da ICON Health & Fitness, Inc.
FORMULA 409 é uma marca comercial registada da The Clorox Company.
SIMPLE GREEN é uma marca comercial registada da Sunshine Makers, Inc.
Teflon é uma marca comercial registada da E. I. du Pont de Nemours and Company.
O nome Lubriplate® é uma marca comercial registada pertencente à Lubriplate Lubricants Company.
Dynalife é uma marca comercial registada da ConocoPhillips Company ou das suas subsidiárias.
Super Lube é uma marca comercial registada da Synco Chemical Corporation.

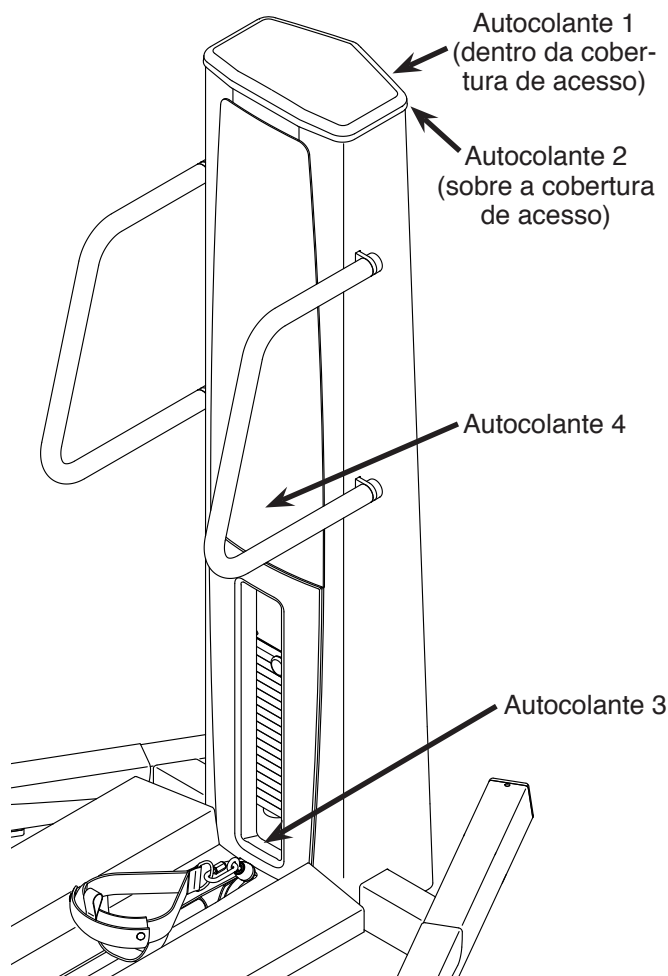
PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ AVISO: para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos da máquina de musculação antes de a utilizar. A FreeMotion Fitness não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes da utilização deste produto.

1. É da 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 advertência, 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 da responsabilidade do proprietário garantir que há espaço suficiente à volta da máquina de musculação para o exercício pretendido.
7. Utilizando os orifícios de fixação (consulte a página 5), fixe a máquina de musculação ao chão para proporcionar a máxima estabilidade.
8. Mantenha sempre as crianças menores de 13 anos e os animais de estimação afastados da máquina de musculação.
9. Utilize sempre calçado desportivo para proteger os pés enquanto se exercita.
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 a cavilha dos pesos está plenamente inserida numa das placas de pesos.
12. Certifique-se de que a faixa do pé está bem fixa antes de cada utilização da máquina de musculação.
13. Verifique todos os cabos, ligações de cabos e polias antes de cada utilização da máquina 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 a morte. Se sentir fraqueza, falta de ar ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

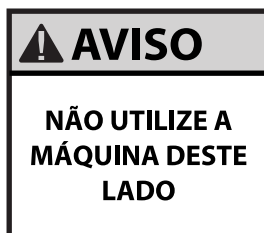
Os autocolantes de aviso apresentados aqui estão incluídos com este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nas localizações indicadas. Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.



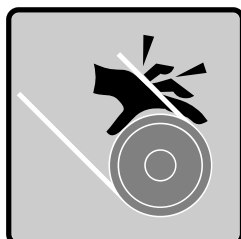
Autocolante 1



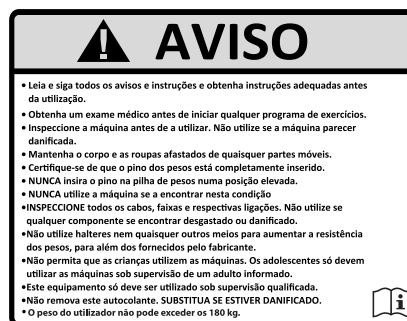
Autocolante 2



Autocolante 3



Autocolante 4 (parte da placa de instruções)



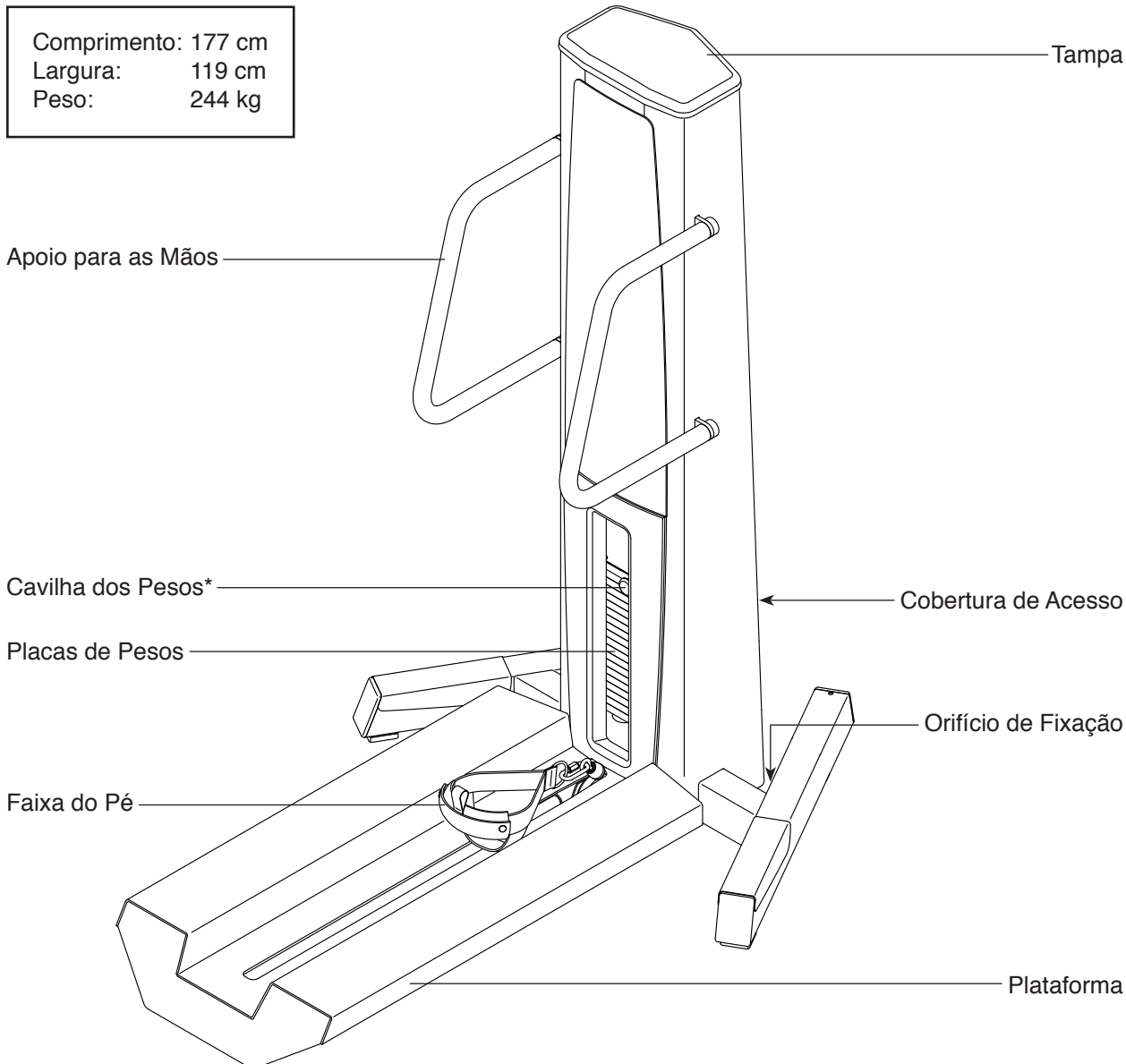
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a inovadora máquina de musculação FREEMOTION® HAMSTRING. 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 de modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número de modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

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



*Para seleccionar uma definição de resistência, puxe a cavilha dos pesos, faça-a deslizar para cima ou para baixo até à placa de pesos pretendida e **insira completamente a cavilha dos pesos** na placa de pesos.

MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

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

MANUTENÇÃO DIÁRIA

Limpeza Geral

Limpe a máquina de musculação com um pano macio humedecido com água morna e detergente suave. Se necessário, utilize uma escova de cerdas macias com a solução de limpeza.

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

Nódoas Difíceis

Vaporize a nódoa com um detergente doméstico não abrasivo, como os detergentes FORMULA 409®, SIMPLE GREEN® ou um produto semelhante. Esfregue suavemente a área suja e deixe a solução de limpeza atuar durante alguns minutos.

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

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

Método Opcional para Nódoas Difíceis

Esfregue suavemente a área manchada com um pano macio humedecido com álcool de fricção.

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

CUIDADO: siga as instruções e as precauções de segurança do fabricante de cada produto de limpeza utilizado. A FreeMotion Fitness e os respetivos fornecedores não podem ser responsabilizados por lesões ou danos resultantes da utilização ou má utilização de produtos de limpeza. **IMPORTANTE:** quando utilizar qualquer produto de limpeza, experimente-o primeiro numa parte não exposta, para assegurar que não há danos no material. Não utilize detergentes abrasivos, detergentes fortes ou solventes como aguarrás, querosene, gasolina ou outros líquidos semelhantes. Tais substâncias podem riscar a máquina de musculação, danificar as peças de plástico e os autocolantes ou provocar outros danos.

MANUTENÇÃO SEMANAL

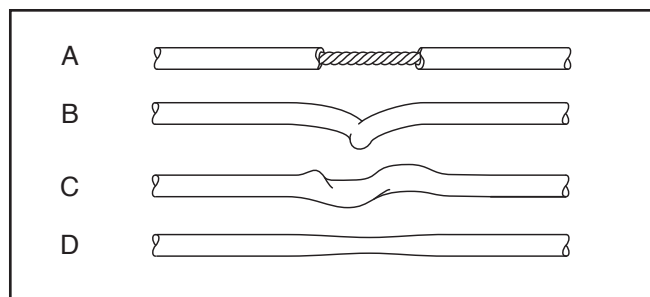
Ferragens

Verifique todos os parafusos, pinos e porcas e aperte-os se necessário. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas. **IMPORTANTE:** todos os acolchoamentos têm suportes densos em contraplacado com porcas em T, utilizadas para fixar os acolchoamentos à máquina de musculação. Uma vez que as porcas em T são sustidas pelo contraplacado, não resistem à torção a que resistem as porcas normais. Ao apertar os pinos ou parafusos que suportam um acolchoamento, rode-os apenas até ficarem ajustados e o acolchoamento não se mover nem parecer solto. Se os apertar demasiado, as porcas em T podem ser arrancadas ao contraplacado e impossibilitar que o acolchoamento seja retirado no futuro. Nota: a sua máquina de musculação pode não ter acolchoamentos.

Inspeção dos Cabos

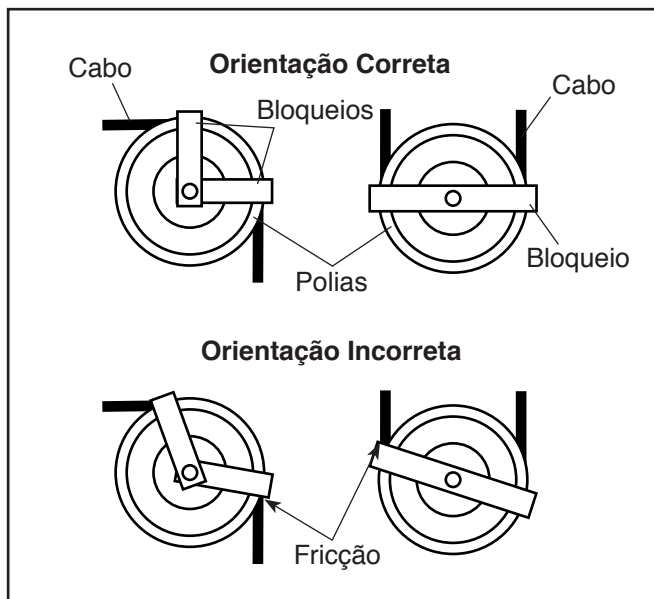
Verifique toda a extensão de cada cabo executando lentamente uma repetição na máquina de musculação. Inspeccione o cabo no exterior da máquina de musculação e o cabo no interior. Passe os dedos ao longo do cabo, prestando especial atenção aos pontos de flexão e de ligação. Verifique a existência das seguintes situações, que podem 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 polias. Se um bloqueio do cabo não estiver corretamente alinhado, desaperte ligeiramente a porca de travamento, reajuste o bloqueio do cabo conforme necessário e 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.

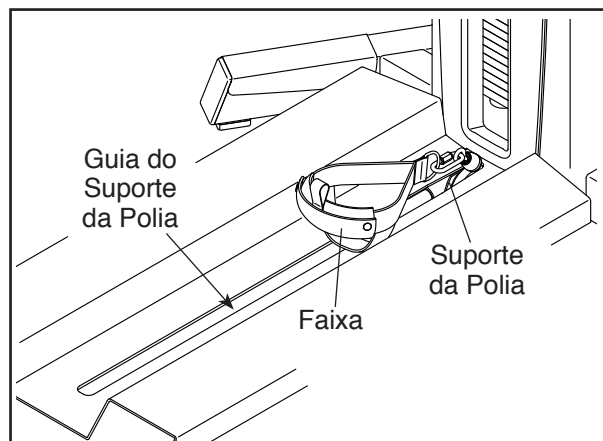
Lubrificação das Guias dos Pesos

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

Lubrificação dos Rolamentos Lineares

Se quiser 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 SUPER LUBE® 00/000. **IMPORTANTE: para evitar danos permanentes nos rolamentos lineares, não utilize nenhum outro tipo de massa lubrificante.**

1. Utilizando um pano macio, limpe a guia do suporte da polia; tenha o cuidado de retirar a massa lubrificante e os resíduos acumulados das extremidades da guia do suporte da polia.



2. Insira a cavilha dos pesos na pilha de pesos e peça a outra pessoa que puxe a faixa até que o suporte da polia fique no centro da guia do suporte da polia.
3. Aplique gotas da massa lubrificante especificada a toda a volta da guia do suporte da polia em ambos os lados do suporte da polia.
4. Peça à outra pessoa que puxe repetidamente a faixa de modo a que o suporte da polia se mova várias vezes ao longo de toda a extensão da guia do suporte da polia.
5. Repita os passos 3 e 4 mais uma ou duas vezes até que a massa lubrificante comece a acumular-se nas extremidades da guia do suporte da polia. Depois, limpe a massa lubrificante acumulada.

AJUSTE DOS CABOS

Para que a máquina de musculação funcione corretamente, os cabos devem apresentar a tensão adequada. Para verificar a tensão dos cabos, comece por puxar a cavilha dos pesos e fazê-la deslizar até à base da pilha de pesos; **não insira a cavilha dos pesos numa placa de pesos**. Depois, erga e baixe lentamente o carro dos pesos, executando uma repetição. Quando a repetição ficar concluída, o carro dos pesos deve pousar sobre a placa de pesos do topo.

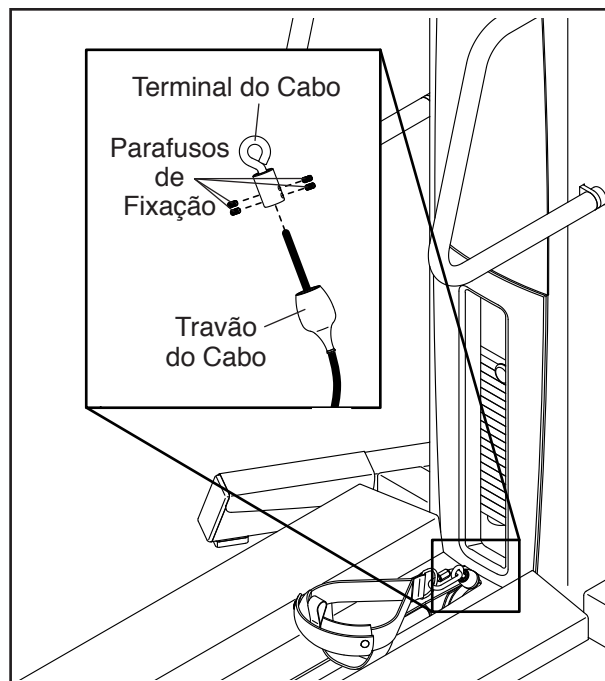
Se não houver tensão suficiente nos cabos, o carro dos pesos não se eleva imediatamente quando a repetição for iniciada. Idealmente, o cabo não deve mover-se mais do que 1,3 cm a partir da posição de descanso antes de o carro dos pesos se elevar. Se a tensão de um cabo for insuficiente, ajuste o cabo conforme descrito nos passos seguintes.

Ajuste do Cabo Curto

Ferramentas necessárias: chave sextavada 1/8", alicate corta-cabos, torquímetro, estilete

IMPORTANTE: proceda a este ajuste somente se o cabo curto apresentar uma folga. Este ajuste destina-se apenas a aumentar a tensão do cabo, porque requer o encurtamento do mesmo.

1. Para criar folga no cabo curto, puxe a cavilha dos pesos, puxe a faixa do pé 15 a 20 centímetros para fora e, depois, insira a cavilha dos pesos na terceira placa de pesos e no tubo da parte inferior do carro dos pesos.
2. Empurre o travão do cabo para fora do terminal do cabo e faça-o deslizar para cima pelo cabo conforme indicado.

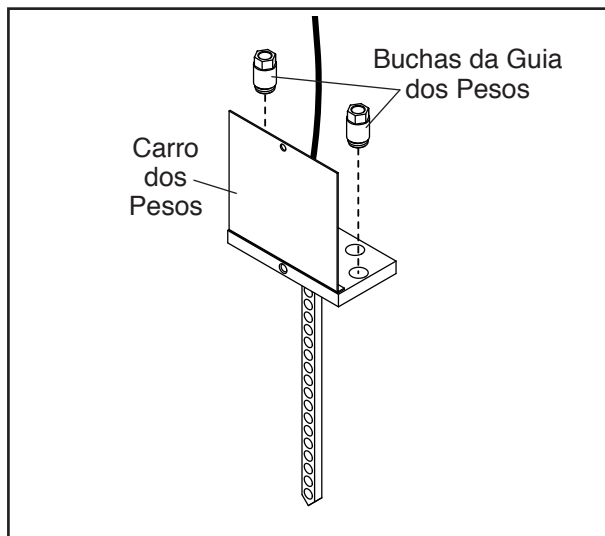


3. Desaperte os quatro parafusos de fixação do terminal do cabo e puxe a extremidade do cabo para fora. Nota: o desenho apresenta os parafusos de fixação retirados; contudo, não é necessário retirá-los.
4. Utilizando um alicate corta-cabos, corte 2,5 cm da extremidade do cabo. **IMPORTANTE: outras ferramentas podem achatar ou dobrar os filamentos do cabo, tornando difícil voltar a inseri-lo no terminal do cabo.**
5. Corte 2,5 cm do revestimento preto da extremidade do cabo.
6. Volte a inserir o cabo e o revestimento no terminal do cabo de modo a que toda a parte descarnada do cabo fique inserida no orifício.
7. Reaperte de forma igual os quatro parafusos de fixação até que fiquem em contacto com o cabo. Depois, aperte alternadamente cada parafuso de fixação 1/4 de volta, até atingir os 9,6 Newton-metros.
8. Faça deslizar o travão do cabo para o terminal do cabo, retire a cavilha dos pesos e baixe a alça.
9. Verifique a tensão adequada do cabo conforme descrito em AJUSTE DOS CABOS à esquerda.

MANUTENÇÃO DA PILHA DE PESOS

A manutenção da pilha de pesos envolve a substituição das buchas 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, retire a cobertura de acesso, soltando-a na base e fazendo-a deslizar para cima até libertar as abas.
2. Retire 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 pelas extremidades superiores 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 retire as duas buchas existentes das guias dos pesos do carro dos pesos. Elimine as buchas das guias dos pesos.

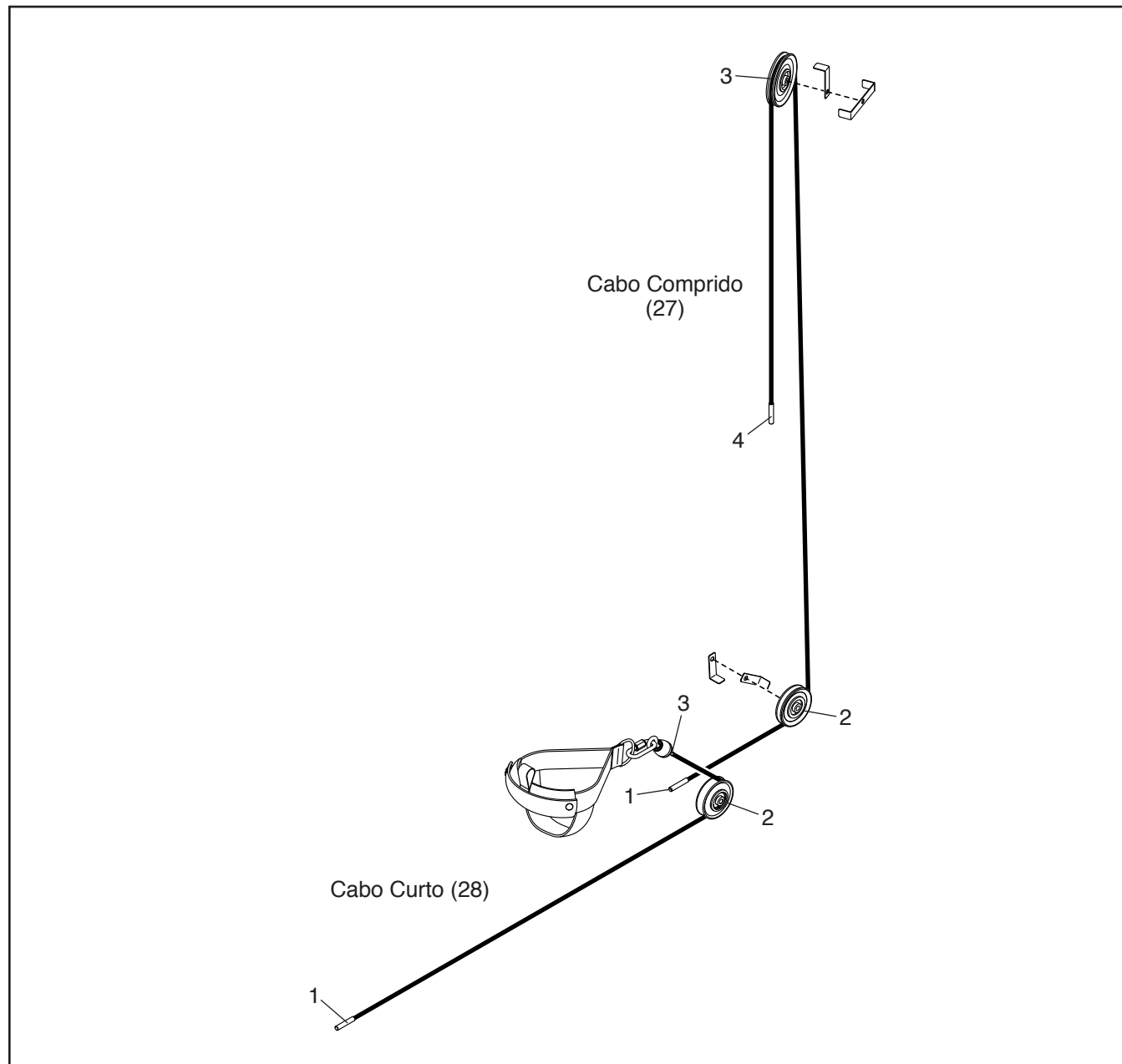


5. Aperte duas buchas novas das guias dos pesos no carro dos pesos. **Não aperte em demasia as buchas das guias dos pesos. Se ficarem demasiado apertados, podem fazer um ruído de vibração ao moverem-se sobre as guias dos pesos.**
6. Limpe e lubrifique as guias dos pesos, passando-as por um pano macio impregnado com 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. Puxe a cavilha dos pesos e faça-a deslizar até à base da pilha de pesos; **não insira a cavilha dos pesos numa placa de pesos.** Depois, puxe uma faixa do pé, elevando 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 da extremidade superior 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, conforme necessário.
10. Execute lentamente uma repetição e peça a alguém que se certifique de que os cabos não saem dos sulcos das polias nem roçam num bloqueio do cabo.
11. Volte a fixar 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 os bloqueios dos cabos não tocam nos cabos nem os prendem.**



NOTAS

NOTAS

NOTAS

LISTA DE PEÇAS

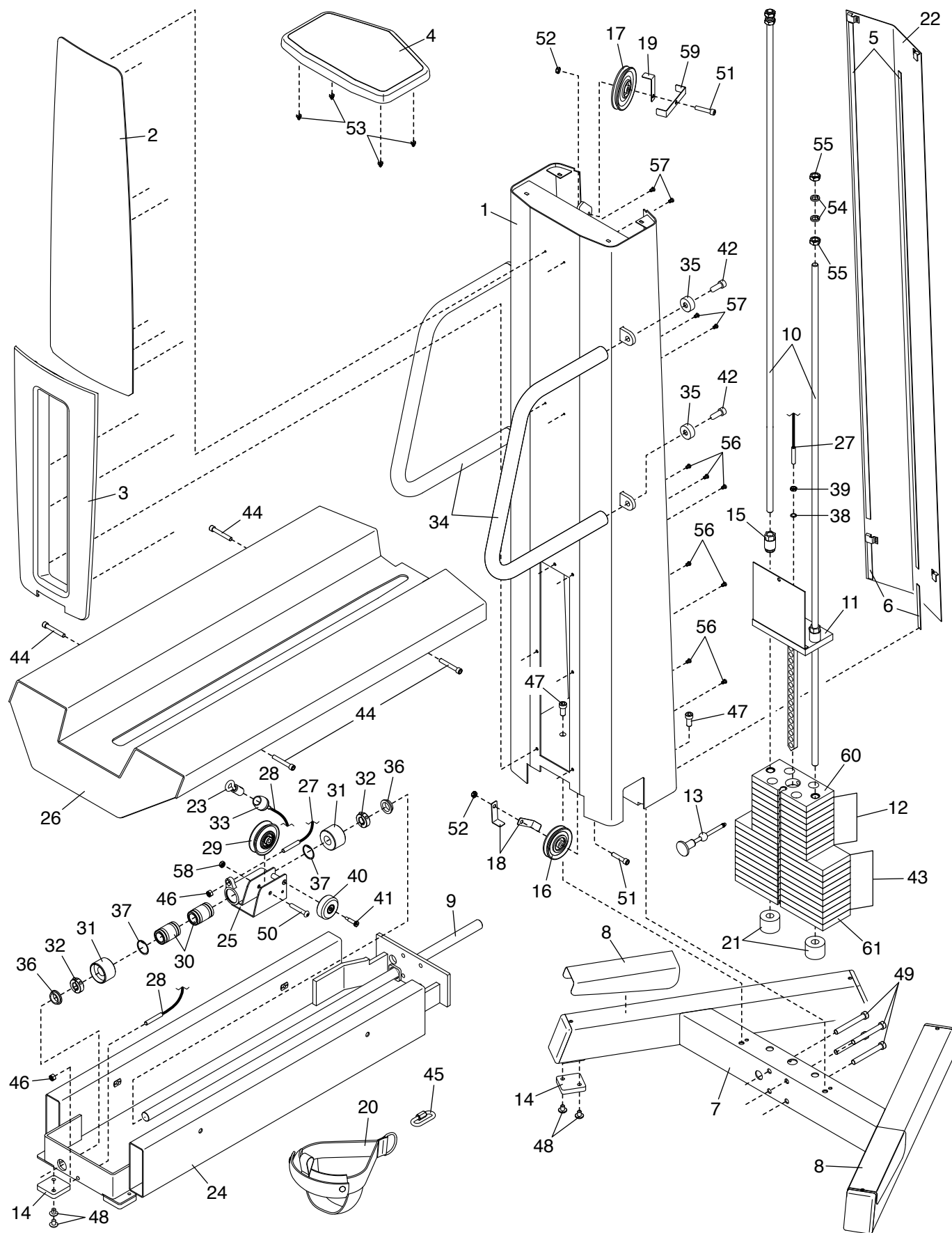
Modelo nº F707.2 R0816A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Torre	33	1	Cobertura do Cabo
2	1	Cobertura Superior	34	2	Apoio para as Mãos
3	1	Cobertura Inferior	35	4	Cobertura do Apoio
4	1	Tampa	36	2	Bucha de Flange
5	2	Fita Magnética Comprida	37	2	Anel de Retenção Interno
6	2	Fita Magnética Curta	38	1	Anilha Dentada 3/8"
7	1	Base	39	1	Contraporca 3/8"
8	2	Cobertura Antidesgaste	40	1	Rolete
9	1	Guia do Suporte da Polia	41	1	Eixo do Rolete
10	2	Guia dos Pesos	42	4	Parafuso de Cabeça Abaulada 1/2" x 1"
11	1	Carro dos Pesos	43	9	Placa de Pesos Grande
12	8	Placa de Pesos Pequena	44	4	Parafuso 3/8" x 2 1/2"
13	1	Cavilha dos Pesos	45	1	Ligação Rápida
14	6	Pé	46	2	Porca de Travamento 3/8"
15	2	Bucha da Guia dos Pesos	47	2	Parafuso 1/2" x 1"
16	1	Polia de Alumínio Pequena	48	12	Parafuso 3/8" x 1/2"
17	1	Polia de Alumínio Grande	49	4	Parafuso 1/2" x 4"
18	2	Bloqueio Pequeno do Cabo	50	1	Pino 3/8" x 2 1/4"
19	1	Bloqueio Grande do Cabo	51	2	Pino 3/8" x 1 3/4"
20	1	Faixa do Pé	52	2	Contraporca de Travamento 3/8"
21	2	Amortecedor dos Pesos	53	4	Fecho da Tampa
22	1	Cobertura de Acesso	54	4	Anilha Fendida 5/8"
23	1	Terminal do Cabo	55	4	Contraporca 5/8"
24	1	Base da Plataforma	56	7	Parafuso 1/4" x 3/8"
25	1	Carro da Polia	57	4	Parafuso #8 x 3/8"
26	1	Plataforma	58	1	Contraporca de Travamento Preta 3/8"
27	1	Cabo Comprido	59	1	Bloqueio Duplo do Cabo
28	1	Cabo Curto	60	1	Placa de Pesos Superior Pequena
29	1	Polia em V	61	1	Placa de Pesos Inferior Grande
30	2	Rolamento Linear	*	—	Manual do Utilizador
31	2	Amortecedor do Suporte da Polia			
32	2	Torno			

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 F707.2 R0816A



COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE

Se tiver dúvidas depois de ler este manual, ou se tiver peças danificadas ou em falta, contacte o Apoio ao Cliente através de um dos números de telefone ou endereços indicados abaixo. **Anote o número de modelo, número de série e nome do produto (consulte a capa deste manual) antes de contactar o Apoio ao Cliente. Se encomendar peças de substituição, anote também o número de código e descrição de cada peça (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO perto do final deste manual).**

Nos Estados Unidos da América

Por telefone: 1-800-201-2109, de segunda a sexta das 6h às 18h MT (zona das montanhas)

E-mail: customercare@freemotionfitness.com

Por escrito:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Estados Unidos da América

Fora dos Estados Unidos da América

Por telefone: 001-800-527-5417 ou 001-435-786-3521, de segunda a sexta das 6h às 15h (hora da zona das montanhas dos EUA)

E-mail: intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIA LIMITADA

PERÍODOS E COBERTURA DA GARANTIA

A FreeMotion Fitness garante que este produto está isento de defeitos de fabrico e material sob condições de utilização e manutenção normais. As peças e o desgaste têm garantia de um (1) ano, a menos que a fatura especifique de outra forma.

O período da garantia tem início na data de compra da fatura. Quaisquer peças reparadas ou substituídas durante o período de garantia ficarão garantidas durante o que restar do período de garantia original.

CONDIÇÕES E LIMITAÇÕES

As ocorrências seguintes invalidarão a garantia deste produto:

1. Esta garantia aplica-se apenas ao proprietário original e é intransmissível.
2. A garantia de mão-de-obra aplica-se apenas a produtos vendidos nos EUA e no Canadá. Contacte o seu revendedor FreeMotion Fitness autorizado para pormenores sobre a garantia de mão-de-obra no seu país.
3. Qualquer uso indevido, abuso ou reparação imprópria.
4. Utilizadores que excedam o peso máximo por utilizador indicado neste manual.
5. Danos causados por movimentação do produto ou armazenamento inadequado, incluindo a movimentação ou o armazenamento do produto sobre a sua parte lateral.
6. Utilização ou armazenamento do produto no exterior ou em ambientes de elevada humidade, incluindo zonas de spa e piscinas.
7. Danos provocados por ligação elétrica incorreta ou corrente elétrica insuficiente. Nota: este produto pode não ter fios elétricos.

Esta garantia não se aplicará ao seguinte:

1. Peças ornamentais, incluindo punhos, assentos, autocolantes e etiquetas.

2. Custos de recolha, entrega ou transporte decorrentes de uma reparação.
3. Qualquer problema resultante de uma montagem ou entrega imprópria.

O QUE FAZER SE PRECISAR DE ASSISTÊNCIA

A assistência da FreeMotion Fitness ao abrigo da garantia pode ser obtida contactando o revendedor autorizado ao qual adquiriu este produto. Tenha o cuidado de conservar a fatura original e os dados sobre o número de série. Se este produto sofrer uma falha ao abrigo da garantia aqui expressa, a FreeMotion Fitness, segundo sua própria opção, procederá à reparação, à substituição ou ao reembolso do preço de compra. A FreeMotion Fitness compensa os prestadores de assistência pelas viagens para trabalhos ao abrigo da garantia dentro das suas áreas de serviço. O utilizador poderá ter de pagar encargos adicionais por pedidos de assistência que obriguem a deslocações para lá dessas áreas.

A FreeMotion Fitness não se responsabiliza por danos indirectos, especiais ou consequentes decorrentes da utilização ou do desempenho do produto; danos relativos a qualquer perda económica, perda de bens, perda de receitas ou lucros, perda de usufruto ou utilização ou custo de remoção ou instalação; ou outros danos consequentes. Alguns países não permitem a exclusão ou limitação de danos consequentes. Em conformidade com isso, a limitação acima poderá não se aplicar a si. Esta garantia dá-lhe direitos específicos e poderá ter outros direitos que variam de país para país.

PARA CONTACTAR A FREEMOTION FITNESS

Consulte COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE acima.