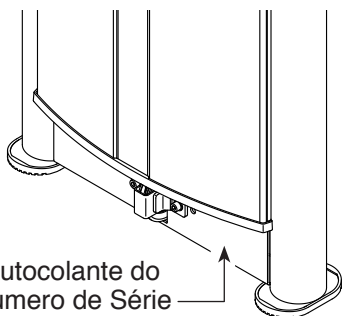


FREEMOTION® LEG EXTENSION

Modelo nº F801.1

Nº de Série _____

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



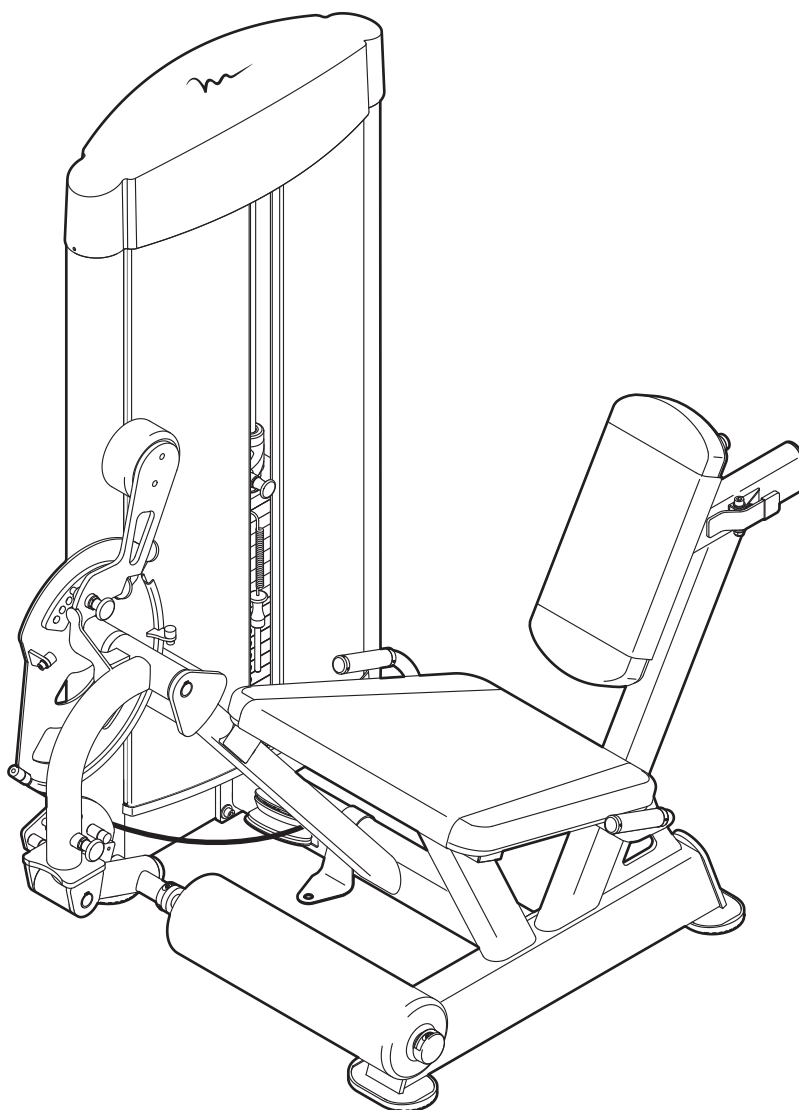
DÚVIDAS?

Se tiver dúvidas ou se houver peças danificadas ou em falta, consulte **COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE** na contracapa deste manual.

CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR



ÍNDICE

PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	4
ANTES DE COMEÇAR	5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	6
MONTAGEM	7
AJUSTES	19
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	21
DIAGRAMA DO CABO	23
LISTA DE PEÇAS	24
DIAGRAMA AMPLIADO	26
COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE	Contracapa

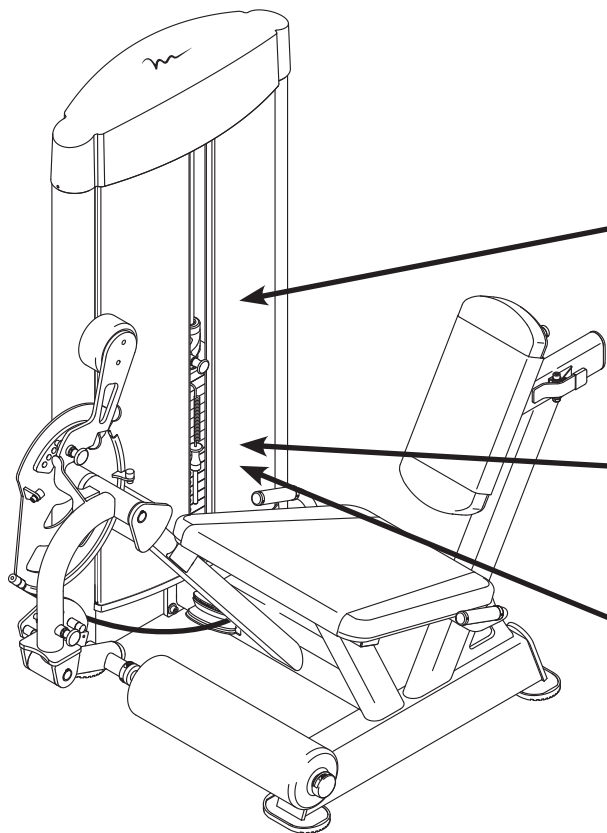
PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ 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. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. Use a máquina de musculação somente conforme descrito neste manual.
3. É responsabilidade do proprietário garantir que há espaço suficiente à volta da máquina de musculação para o exercício pretendido..
4. Utilize a máquina de musculação apenas numa superfície plana. Cubra o chão por baixo da máquina de musculação para o proteger.
5. Fixe a máquina de musculação ao chão com a alça de ancoragem onde necessário ou onde possível, para proporcionar a máxima estabilidade.
6. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da máquina de musculação estão devidamente informados acerca de todas as precauções, leram e compreenderam todas as etiquetas de aviso e precaução, e estão informados sobre a utilização adequada da máquina de musculação.
7. Todos os utilizadores da máquina de musculação devem ser alertados para comunicar imediatamente quaisquer lesões ou irregularidades da máquina de musculação aos funcionários das instalações.
8. Mantenha sempre as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados da máquina de musculação.
9. A máquina de musculação está concebida para suportar um peso máximo do utilizador de 159 kg.
10. Use sempre calçado desportivo para protecção dos pés ao fazer exercício.
11. 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.
12. Certifique-se de que o pino dos pesos está plenamente inserido numa das placas de pesos.
13. Certifique-se de que os punhos estão bem fixos antes de cada utilização da máquina de musculação.
14. Verifique o cabo, as ligações do cabo e as roldanas antes de cada utilização da máquina de musculação. Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
15. Certifique-se de que o cabo se mantém sempre nas roldanas. Se o cabo ficar preso enquanto faz exercício, pare imediatamente e certifique-se de que o cabo está nas roldanas e de que nada interfere com o cabo nem com as roldanas.
16. O excesso de exercício pode provocar ferimentos graves ou a morte. Se sentir tonturas 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 contra 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.



**AVISO**

- Leia e siga todos os avisos e instruções e obtenha instruções adequadas antes da utilização.
- Obtenha um exame médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.
- Inspeccione a máquina antes de a utilizar. Não utilize se a máquina parecer danificada.
- Mantenha o corpo e as roupas afastados de qualquer partes móveis.
- Certifique-se de que o pino dos pesos está completamente inserido.
- NUNCA insira o pino na pilha de pesos numa posição elevada.
- NUNCA utilize a máquina se a encontrar nesta condição
- INSPECCIONE todos os cabos, faixas e respectivas ligações. Não utilize se qualquer componente se encontrar desgastado ou danificado.
- Não utilize halteres nem quaisquer outros meios para aumentar a resistência dos pesos, para além dos fornecidos pelo fabricante.
- Não permita que as crianças utilizem as máquinas. Os adolescentes só devem utilizar as máquinas sob supervisão de um adulto informado.
- Este equipamento só deve ser utilizado sob supervisão qualificada.
- Não remova este autocolante. SUBSTITUA SE ESTIVER DANIFICADO.
- Peso máximo do utilizador: 159 kg (350 libras)

**CUIDADO**



O PINO DO SECTOR DE PESOS DEVE ESTAR TOTALMENTE INSERIDO NO DISCO.

MANTENHA-SE AFASTADO DAS PARTES MÓVEIS. SE NÃO O FIZER PODE PROVOCAR FERIMENTOS PESSOAIS.

**AVISO**



O PAINEL TRASEIRO DEVE ESTAR NO LUGAR ANTES DE A MÁQUINA SER UTILIZADA.

INSPECCIONE SEMANALMENTE TODOS OS CABOS, FAIXAS, PARTES MÓVEIS E PARAFUSOS. CONSULTE O MANUAL DE MANUTENÇÃO.

MANTENHA AS MÃOS AFASTADAS DAS PARTES MÓVEIS. SE NÃO O FIZER PODE PROVOCAR FERIMENTOS PESSOAIS.

**CUIDADO**



O pino do selector de pesos deve estar totalmente inserido na placa de pesos.

PT

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a máquina de musculação FREEMOTION® LEG EXTENSION (Extensão para Pernas). Sem restrição de movimentos, pode trabalhar os grupos musculares do seu corpo tal como o faz naturalmente, para treinar de forma mais 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.

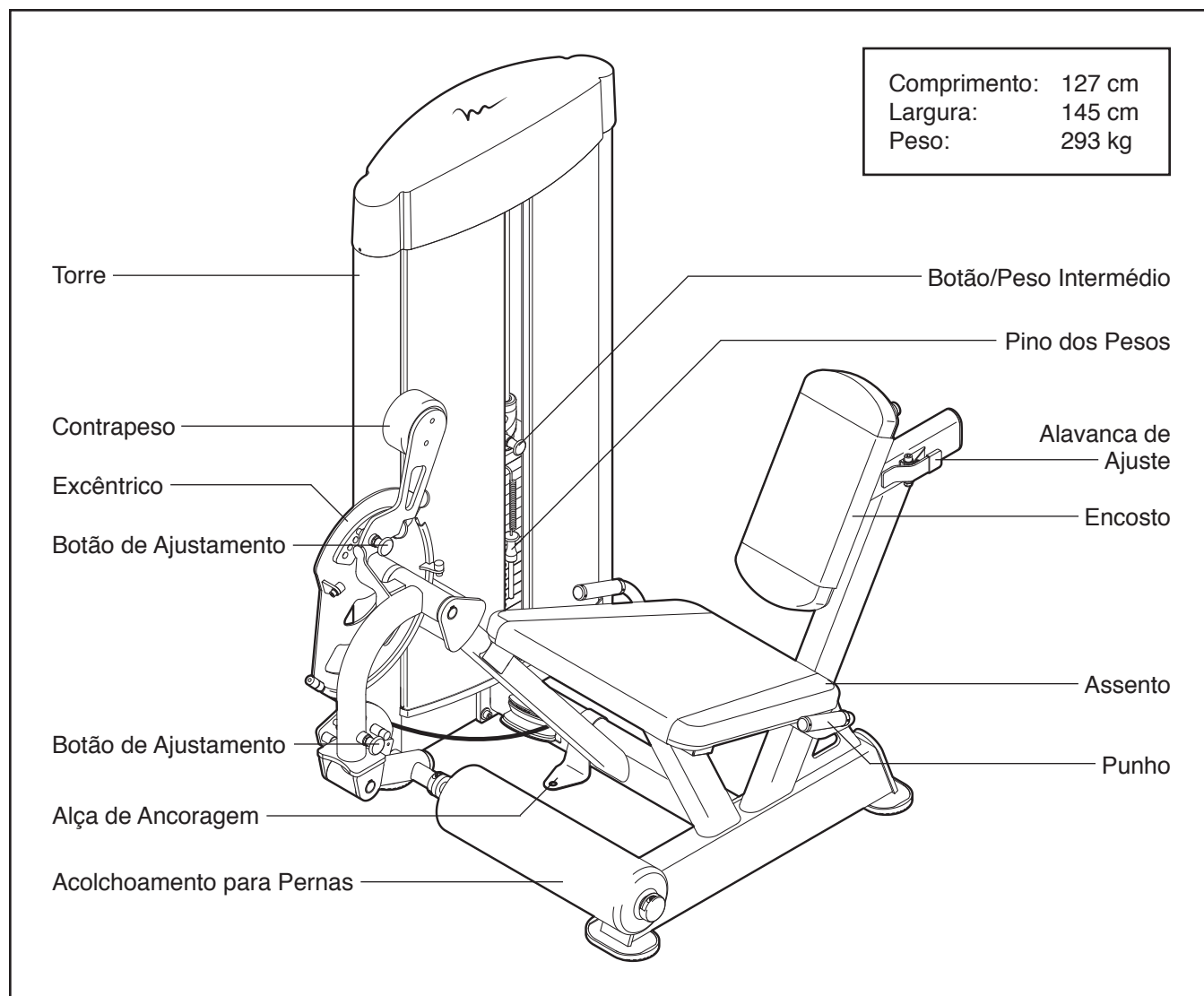
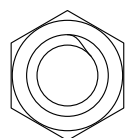
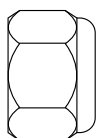


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

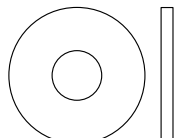
Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número-chave da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não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



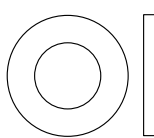
Porca de Travamento
M10 (32)–4



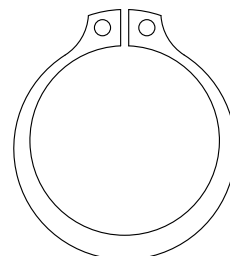
Anilha M6
(34)–4



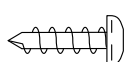
Anilha M8
(80)–5



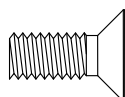
Anilha M10
(31)–18



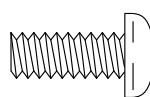
Anel de Retenção
25mm (39)–2



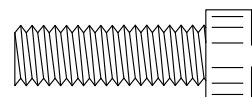
Parafuso Auto-Roscante
M4 x 13mm
(27)–2



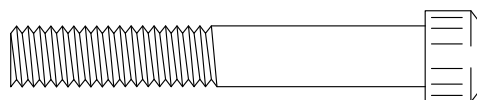
Parafuso de Cabeça Chata
M6 x 15mm
(104)–1



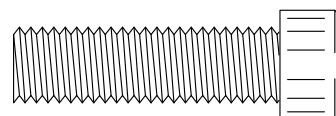
Parafuso
M6 x 15mm
(35)–4



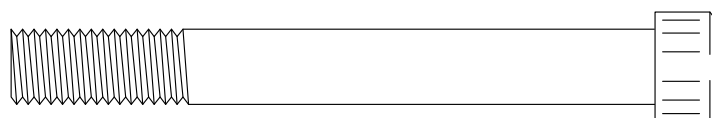
Parafuso Cilíndrico
M8 x 25mm (75)–2



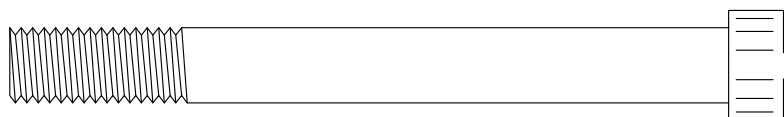
Parafuso Cilíndrico M8 x 55mm
(99)–3



Parafuso Cilíndrico
M10 x 35mm (76)–8



Parafuso Cilíndrico M10 x 85mm (98)–4



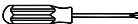
Pino Cilíndrico M10 x 95mm (97)–2

MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Devido ao peso e às dimensões, a máquina de musculação deve ser montado no local em que vai ser usado. Certifique-se de que haja suficiente espaço para circular em volta da máquina de musculação enquanto o monta.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Para ajudar a identificar as peças pequenas, consulte a página 6.

Para a montagem, poderão ser necessárias as seguintes ferramentas (não incluídas):

uma chave inglesa ajustável 

uma chave Phillips 

um jogo de chaves sextavadas métricas 

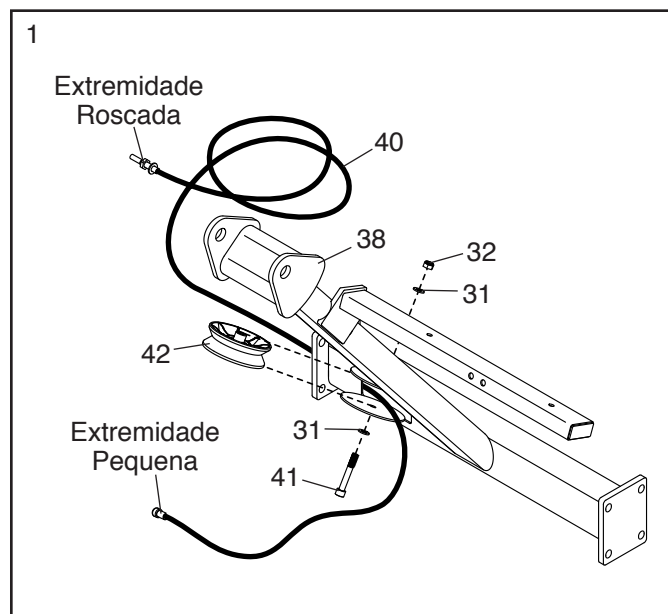
um alicate de pressão 

Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas. A montagem poderá ser mais conveniente se tiver o seu próprio jogo de chaves.

1. Retire todas as peças (31, 32, 41 e 42) da Estrutura de Ligação (38).

Oriente o Cabo (40) conforme apresentado e insira-o através da Estrutura de Ligação (38).

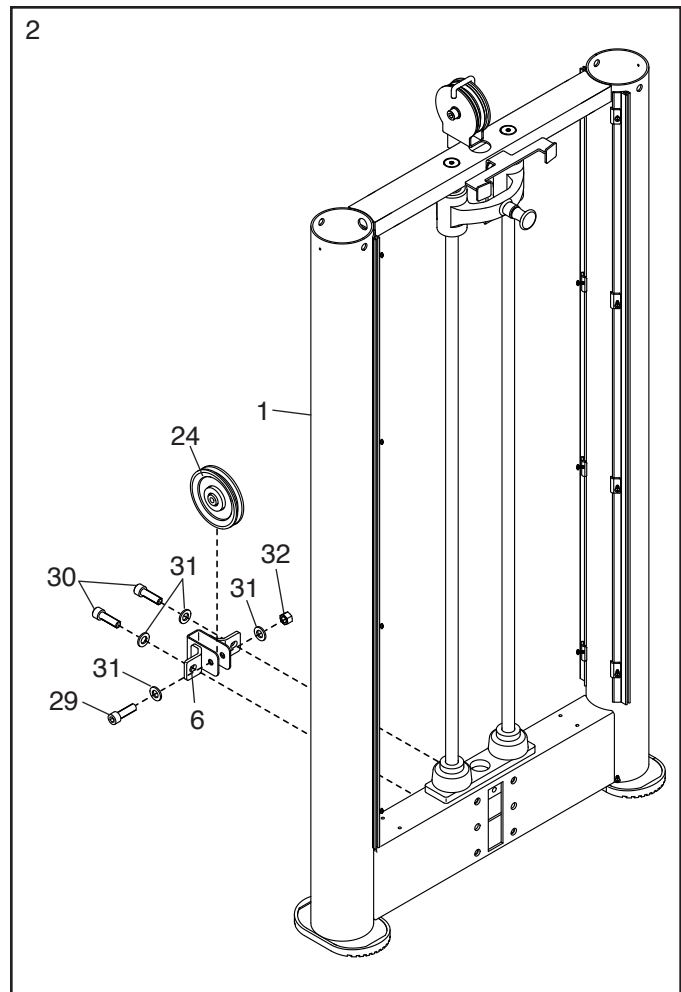
Fixe a Roldana em Forma de V (42) à Estrutura de Ligação (38) com o Pino Cilíndrico M10 x 70mm (41), as duas Anilhas M10 (31) e a Porca de Travamento M10 (32) que acabou de retirar. **Encaminhe o Cabo (40) à volta de uma Roldana em Forma de V.**



2. Posicione a Estrutura da Torre (1) conforme mostrado. **Peça a outra pessoa que segure na Estrutura da Torre para evitar que caia até concluir o passo 4.**

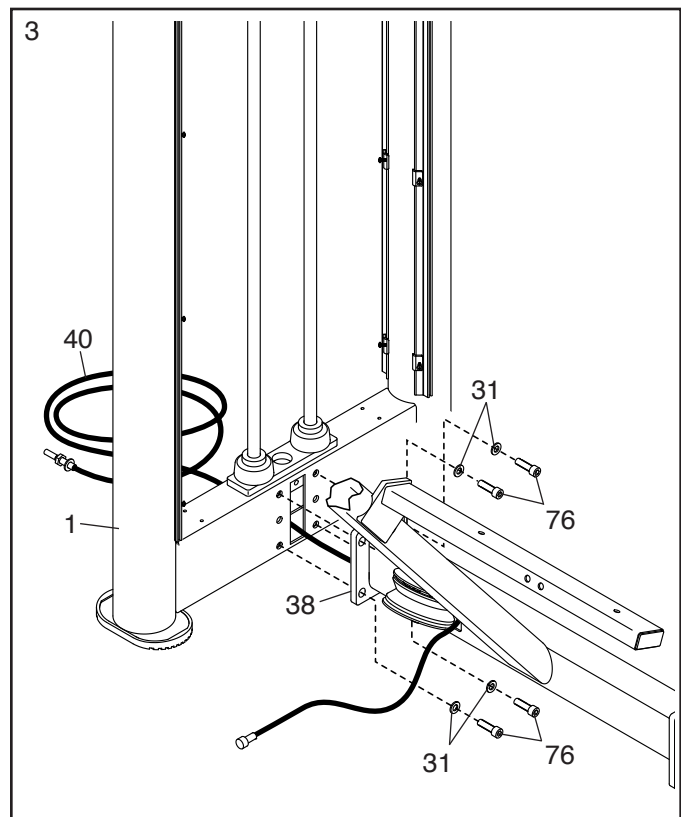
Retire os dois Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30), as duas Anilhas M10 (31) e o Suporte da Roldana (6) da parte de trás da Estrutura da Torre (1).

Em seguida, retire a Porca de Travamento M10 (32), o Pino Cilíndrico M10 x 50mm (29), as duas Anilhas M10 (31) e a Roldana Grande (24) do Suporte da Roldana (6).



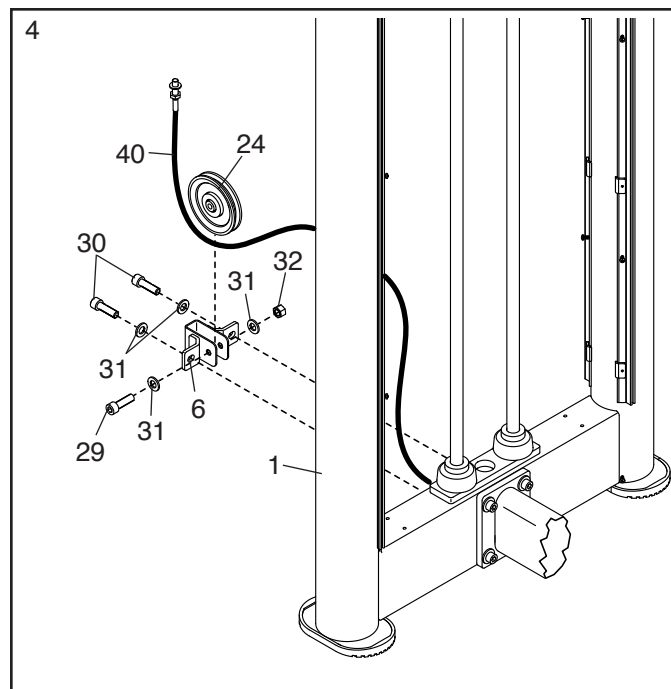
3. Insira o Cabo (40) através da Estrutura da Torre (1) conforme apresentado.

Fixe a Estrutura de Ligação (38) à Estrutura da Torre (1) com quatro Parafusos Cilíndricos M10 x 35mm (76) e quatro Anilhas M10 (31). **Não aperte já os Parafusos Cilíndricos.**



4. Encaminhe o Cabo (40) de baixo para cima através do Suporte da Roldana (6). Fixe a Roldana Grande (24) dentro do Suporte da Roldana com o Pino Cilíndrico M10 x 50mm (29), as duas Anilhas M10 (31) e a Porca de Travamento M10 (32) que retirou no passo 2.

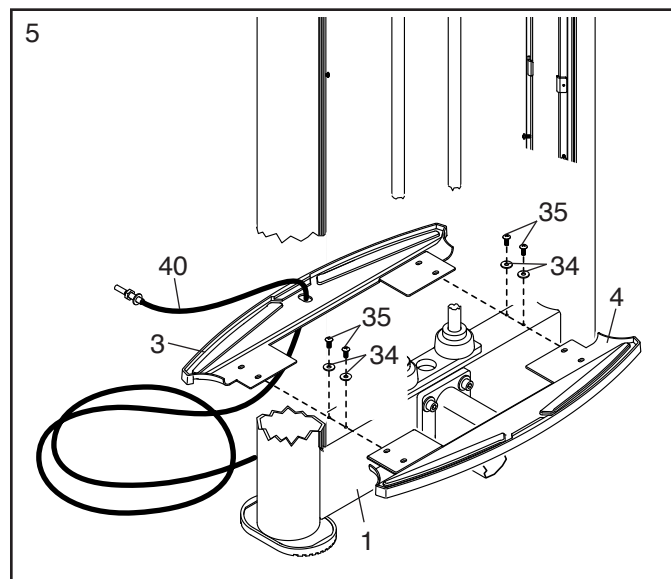
Em seguida, fixe o Suporte da Roldana (6) à Estrutura da Torre (1) com os dois Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30) e as duas Anilhas M10 (31) que retirou no passo 2.



5. Identifique a Base do Reforço Traseira (3), que tem um orifício no centro, e a Base do Reforço Frontal (4). Posicione as Bases do Reforço conforme apresentado.

Insira a extremidade do Cabo (40) de baixo para cima através da Base do Reforço Traseira (3).

Fixe as Bases do Reforço (3, 4) à Estrutura da Torre (1) com quatro Parafusos M6 x 15mm (35) e quatro Anilhas M6 (34).



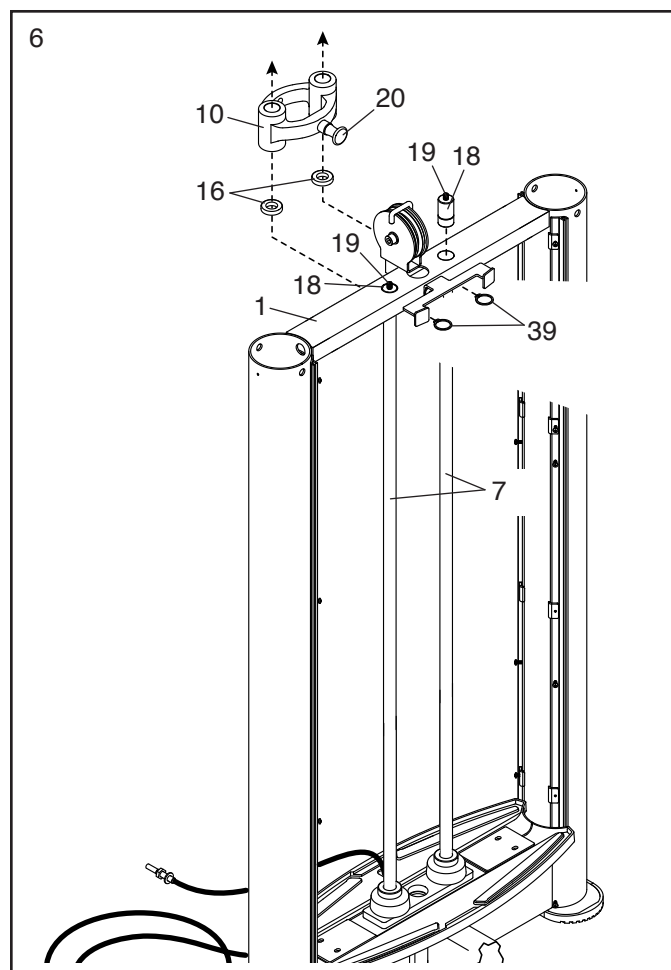
6. Puxe o Botão do Peso Intermédio (20) e insira o Peso Intermédio (10) de cima para baixo nas Guias dos Pesos (7).

De seguida, desaperte os dois Parafusos de Fixação M8 x 35mm (19) rodando-os completamente algumas vezes; **não é necessário remover os Parafusos de Fixação.**

Olhe para baixo da parte superior da Estrutura da Torre (1) e remova os dois Anéis de Retenção 25mm (39) dos dois Casquilhos da Guia dos Pesos (18).

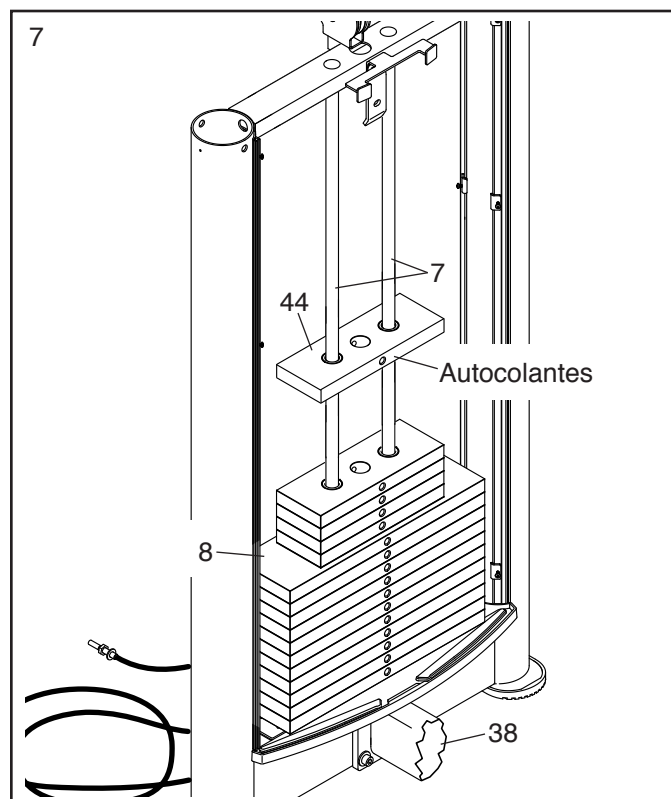
Peça a outra pessoa que segure as Guias dos Pesos (7). Levante os Casquilhos da Guia dos Pesos (18) para fora da Estrutura da Torre (1).

Em seguida, incline as extremidades superiores das Guias dos Pesos (7) para a frente ou para trás e faça deslizar o Peso Intermédio (10) e os Amortecedores dos Pesos Superiores (16) para cima, fazendo-os sair das Guias dos Pesos.



7. Olhe para os autocolantes nos onze Pesos de 20 libras (8) e descubra o autocolante com o número **mais elevado**. Posicione esse Peso de forma a que o autocolante fique virado para a Estrutura de Ligação (38) e insira o Peso nas Guias dos Pesos (7).

Repita este passo com até todos os onze Pesos de 20 libras (8) e cinco Pesos de 10 libras (44) estarem nas Guias dos Pesos (7).



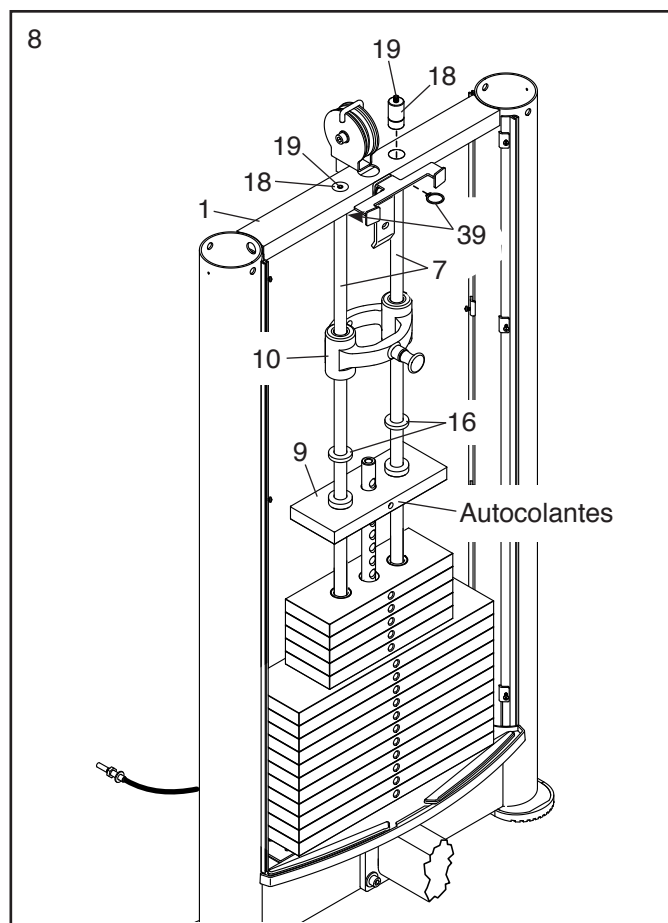
8. Posicione o Peso Superior (9) e o Peso Intermédio (10) conforme apresentado.

Insira o Peso Superior (9), os dois Amortecedores dos Pesos Superiores (16), o Peso Intermédio (10) e os dois Anéis de Retenção 25mm (39) nas Guias dos Pesos (7).

Em seguida, insira os dois Casquilhos da Guia dos Pesos (18) na Estrutura da Torre (1) e faça-os deslizar para as extremidades superiores das Guias dos Pesos (7).

Fixe os dois Anéis de Retenção 25mm (39) aos Casquilhos da Guia dos Pesos (18).

Em seguida, aperte os dois Parafusos de Fixação M8 x 35mm (19) nos Casquilhos da Guia dos Pesos (18).



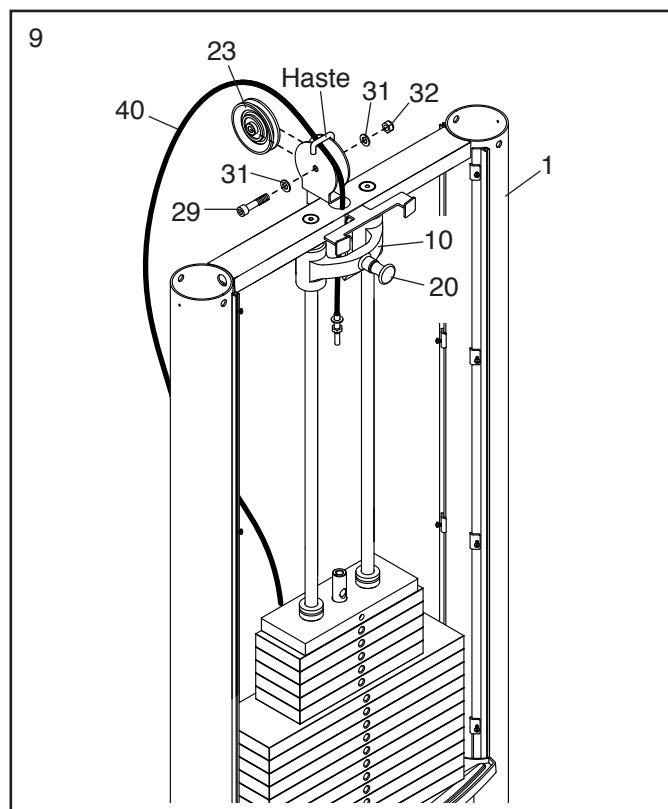
9. Retire todas as peças (23, 29, 31 e 32) do suporte da roldana na Estrutura da Torre (1).

Encaminhe o Cabo (40) através do suporte da roldana e para baixo através do orifício no centro da Estrutura da Torre (1).

Fixe a Roldana Pequena (23) dentro do suporte da roldana com o Pino Cilíndrico M10 x 50mm (29), as duas Anilhas M10 (31) e a Porca de Travamento M10 (32) que acabou de retirar.

Certifique-se de que o Cabo (40) se encontra entre a Roldana Pequena e a haste no suporte da roldana.

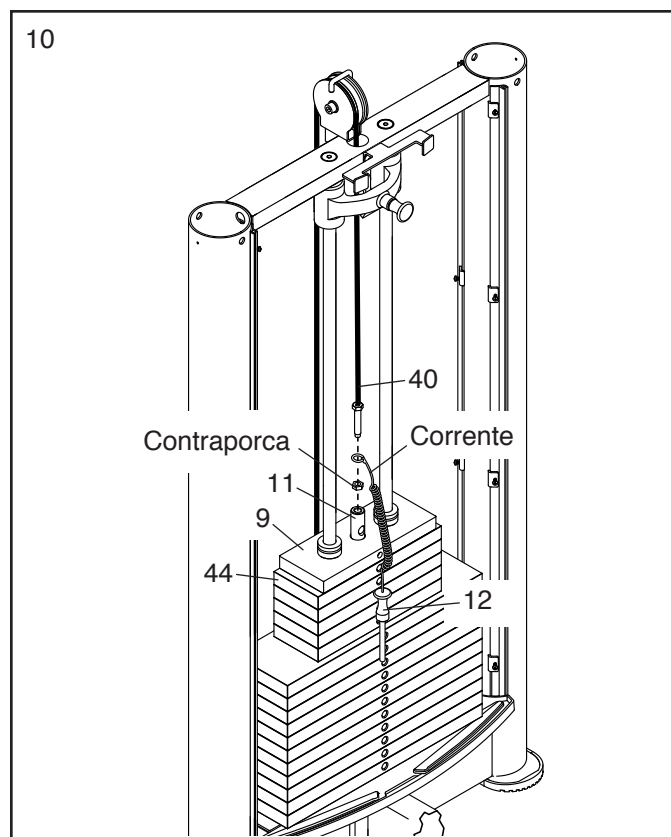
Em seguida, faça deslizar o Peso Intermédio (10) para cima até o Botão do Peso Intermédio (20) encaixar no orifício do Suporte de Bloqueio (não apresentado). **Certifique-se de que o Pino do Peso Intermédio esteja encaixado no orifício.**



10. Remova a contraporca da extremidade do Cabo (40). Em seguida, insira a corrente do Pino dos Pesos (12) na extremidade do Cabo. Depois, aperte com a mão a contraporca na extremidade do Cabo.

Aperte a extremidade do Cabo (40) no Selector dos Pesos (11) até o Peso Superior (9) se elevar dos Pesos de 10 libras (44). Em seguida, solte a extremidade do Cabo até o Peso Superior ficar apenas apoiado nos Pesos.

Em seguida, aperte a contraporca contra o Selector dos Pesos (11).



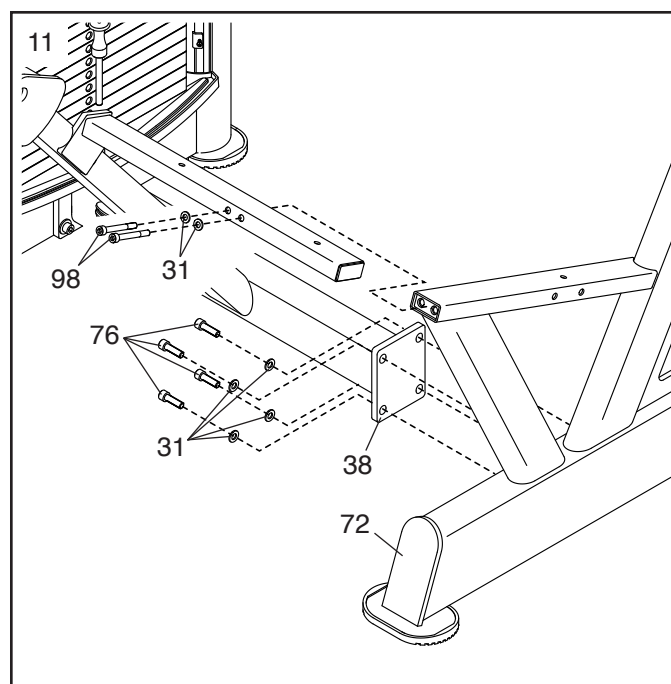
11. Peça a outra pessoa que segure na Base (72) para evitar que caia até concluir este passo.

Fixe a Estrutura de Ligação (38) à Base (72) com quatro Parafusos Cilíndricos M10 x 35mm (76) e quatro Anilhas M10 (31). **Não aperte já os Parafusos Cilíndricos.**

Acabe de fixar a Estrutura de Ligação (38) à Base (72) com dois Parafusos Cilíndricos M10 x 85mm (98) e duas Anilhas M10 (31).

Em seguida, aperte os quatro Parafusos Cilíndricos M10 x 35mm (76).

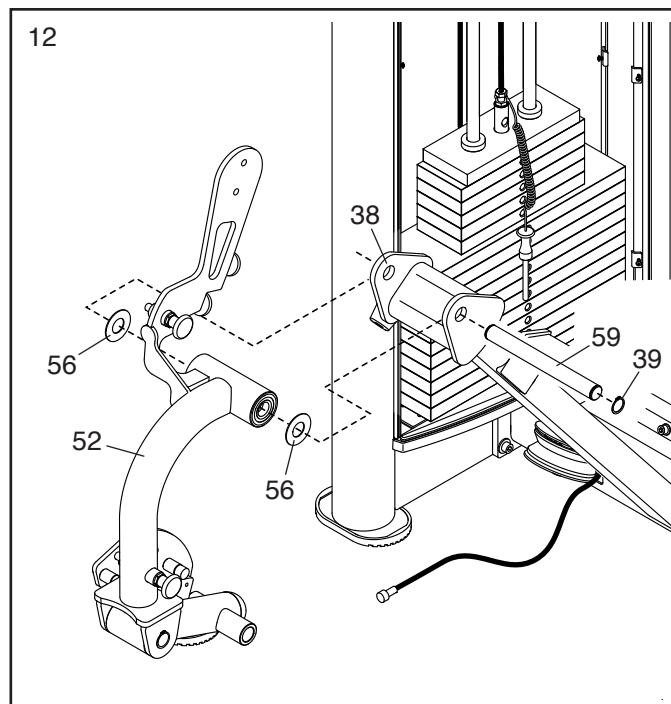
Consulte os passos 3. Aperte os Parafusos Cilíndricos M10 x 35mm (76).



12. Fixe um Anel de Retenção 25mm (39) a uma extremidade do Eixo de Rotação Comprido (59).

Identifique o Braço de Rotação (52) e oriente-o conforme apresentado.

Peça a outra pessoa que segure no tubo redondo no Braço de Rotação (52) e em duas Anilhas Plásticas (56) dentro do suporte na Estrutura de Ligação (38). Insira o Eixo de Rotação Comprido (59) no suporte, Anilhas Plásticas e tubo redondo.



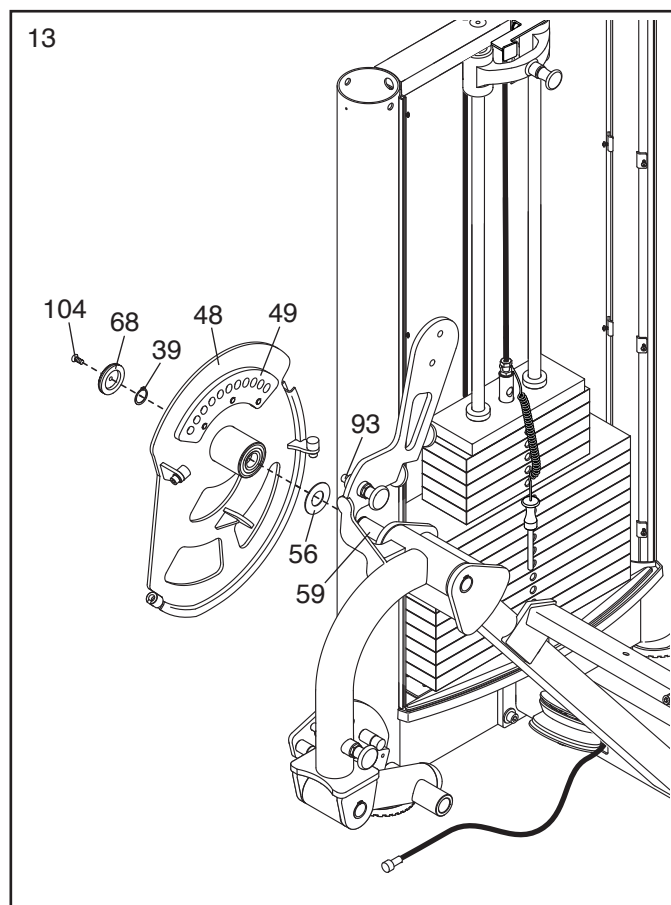
13. Posicione o Excêntrico (48) conforme mostrado.

Insira uma Anilha Plástica (56) e o Excêntrico (48) no Eixo de Rotação Comprido (59).

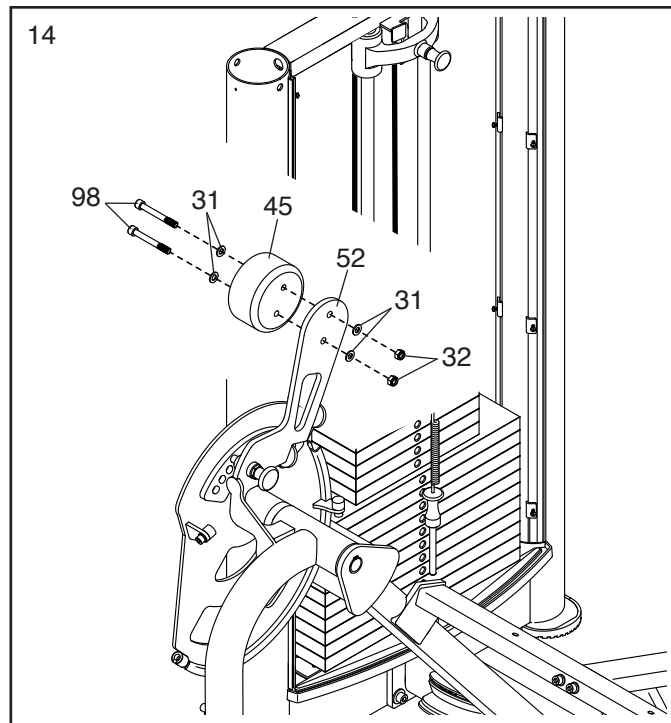
Certifique-se de que o Pino Pequeno (93) esteja inserido num dos orifícios da Placa do Selector do Excêntrico (49).

Fixe um Anel de Retenção 25mm (39) à extremidade do Eixo de Rotação Comprido (59).

Depois, fixe a Cobertura do Rolamento (68) à extremidade do Eixo de Rotação Comprido (59) com um Parafuso de Cabeça Chata M6 x 15mm (104).



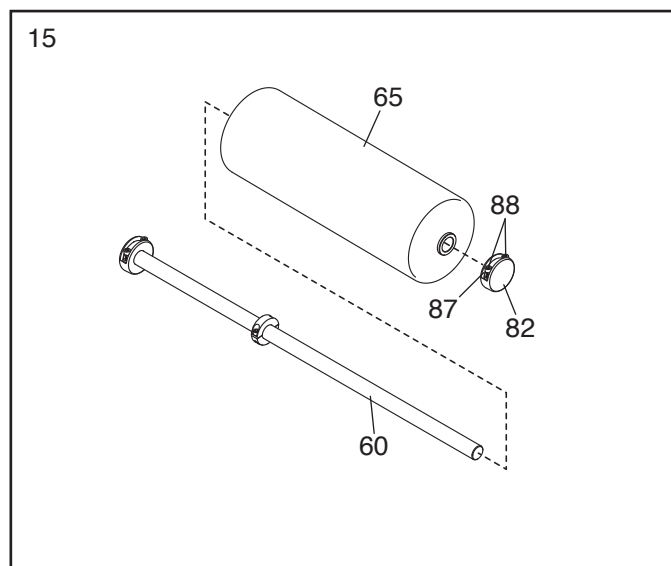
14. Fixe o Contrapeso (45) ao Braço de Rotação (52) com dois Pinos Cilíndricos M10 x 85mm (98), quatro Anilhas M10 (31) e duas Porcas de Travamento M10 (32).



15. Desaperte os dois Parafusos Cilíndricos M6 x 15mm (88) do Grampo da Barra (87) na extremidade indicada da Barra do Acolchoamento (60); **não é necessário remover os Parafusos Cilíndricos**. Depois, remova o Grampo da Barra e a Cobertura do Grampo (82) da Barra do Acolchoamento.

De seguida, insira a Almofada da Perna (65) na Barra do Acolchoamento (60).

Depois, insira o Grampo da Barra (87) e a Cobertura do Grampo (82) na Barra do Acolchoamento (60) e aperte os dois Parafusos Cilíndricos M6 x 15mm (88).



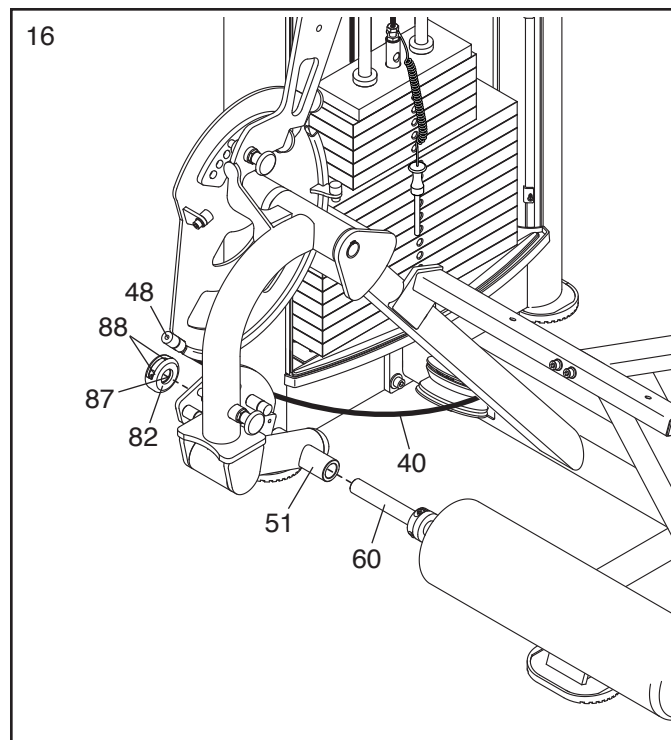
16. Empurre a extremidade do Cabo (40) o mais possível para dentro da cavidade do Excêntrico (48).

Desaperte os dois Parafusos Cilíndricos M6 x 15mm (88) no Grampo da Barra (87) na extremidade indicada da Barra do Acolchoamento (60); **não é necessário retirar os Parafusos Cilíndricos**. Depois, retire o Grampo da Barra e a Cobertura do Grampo (82) da Barra do Acolchoamento.

Introduza a extremidade da Barra do Acolchoamento (60) na Perna de Rotação (51).

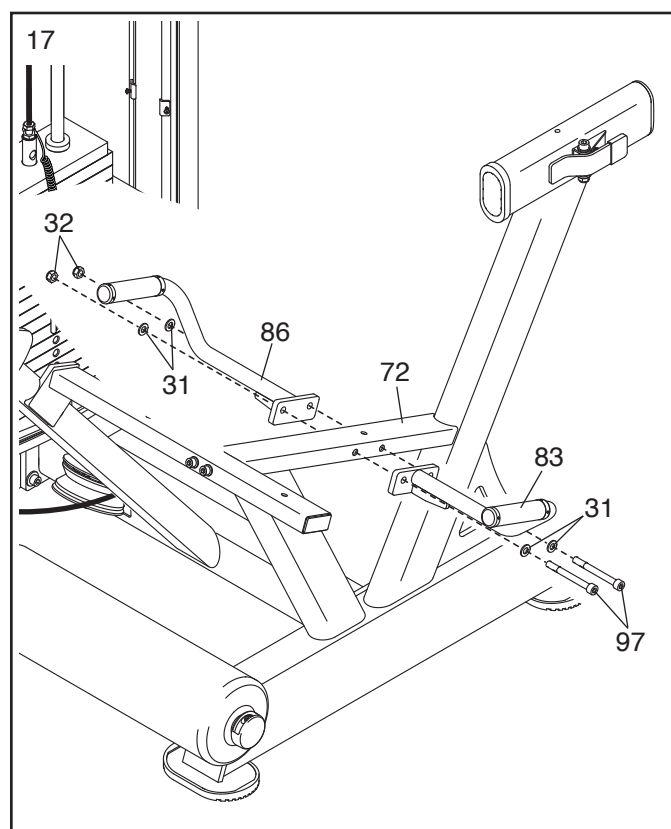
Insira o Grampo da Barra (87) e a Cobertura do Grampo (82) na Barra do Acolchoamento (60). Em seguida, aperte os dois Parafusos Cilíndricos M6 x 15mm (88).

Rode a Cobertura do Grampo (82) para que a abertura fique voltada para o chão.

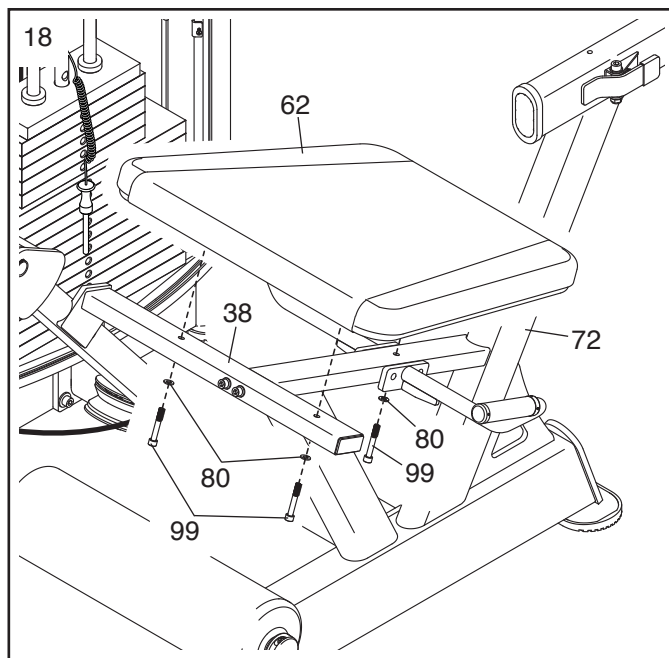


17. Identifique os Manípulos Esquerdo e Direito (83, 86) e oriente-o conforme apresentado.

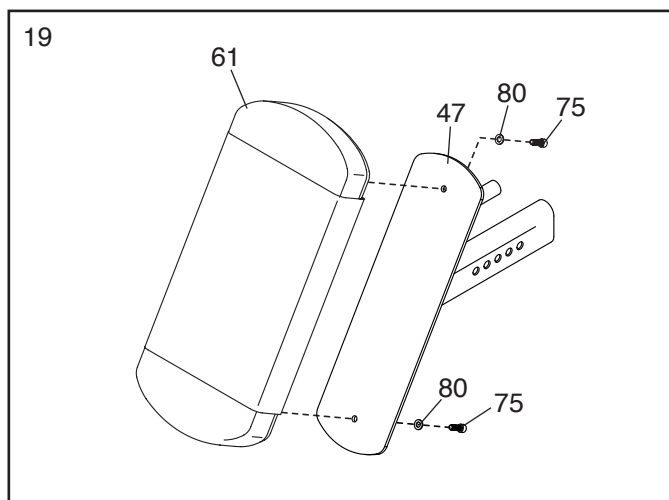
Fixe os Manípulos Esquerdo e Direito (83, 86) à Base (72) com dois Pinos Cilíndricos M10 x 95mm (97), quatro Anilhas M10 (31) e duas Porcas de Travamento M10 (32).



18. Fixe o Assento (62) à Base (72) e à Estrutura de Ligação (38) com três Parafusos Cilíndricos de M8 x 55mm (99) e três Anilhas de M8 (80).



19. Fixe o Encosto (61) à Estrutura do Encosto (47) com dois Parafusos Cilíndricos M8 x 25mm (75) e duas Anilhas M8 (80).

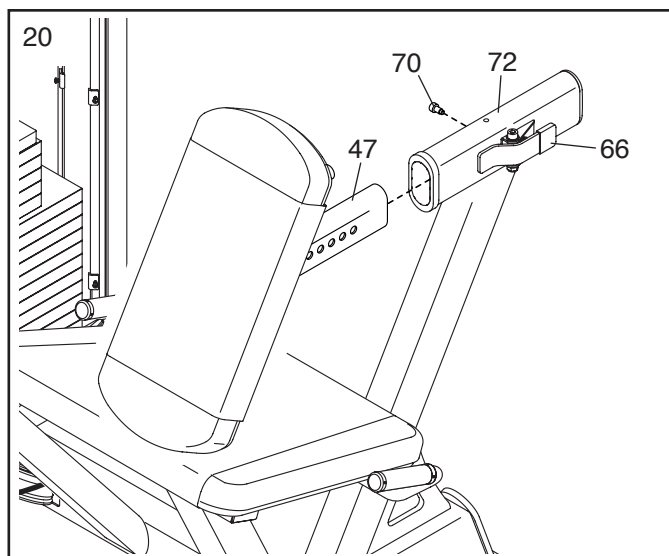


20. Remova o Parafuso de Bloqueio M10 x 18mm (70) da Base (72).

Em seguida, pressione a Alavanca de Ajuste (66), insira a Estrutura do Encosto (47) na Base (72) e, depois, solte a Alavanca de Ajuste num dos orifícios de ajuste da Estrutura do Encosto.

Certifique-se de que a Alavanca de Ajuste (66) fique firmemente engatada num orifício de ajuste.

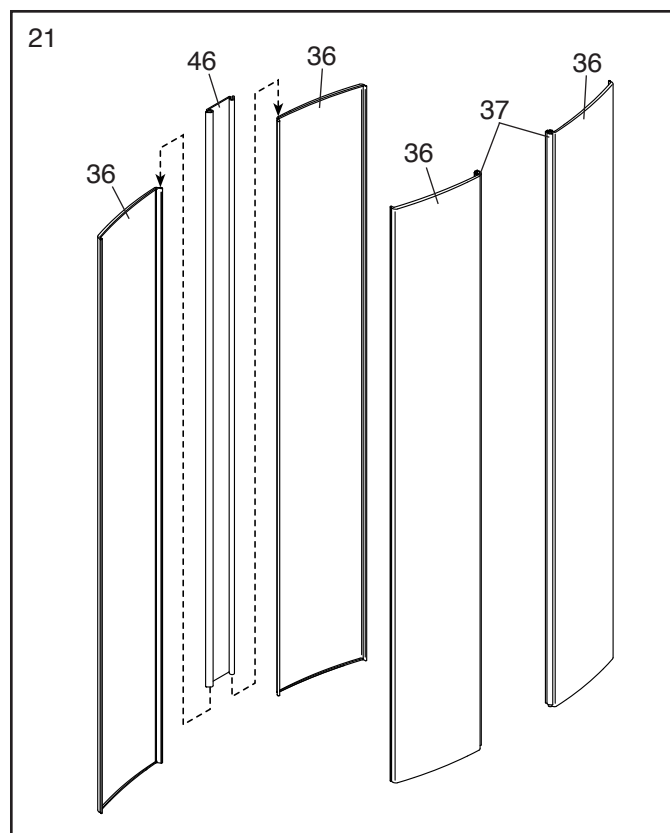
Depois, aperte na Base (72) o Parafuso de Bloqueio M10 x 18mm (70) que acabou de retirar.



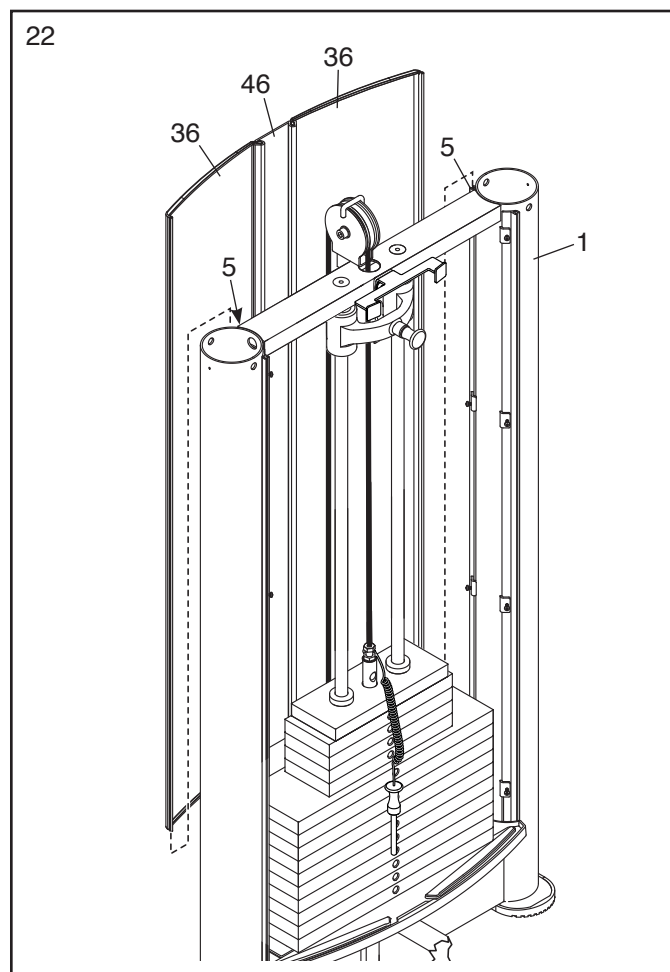
21. Nota: As peças mostradas neste passo podem estar pré-montadas.

Observe os quatro Reforços (36) e encontre os dois Reforços que têm faixas de Rebordo Interior (37) e os dois Reforços que não as têm.

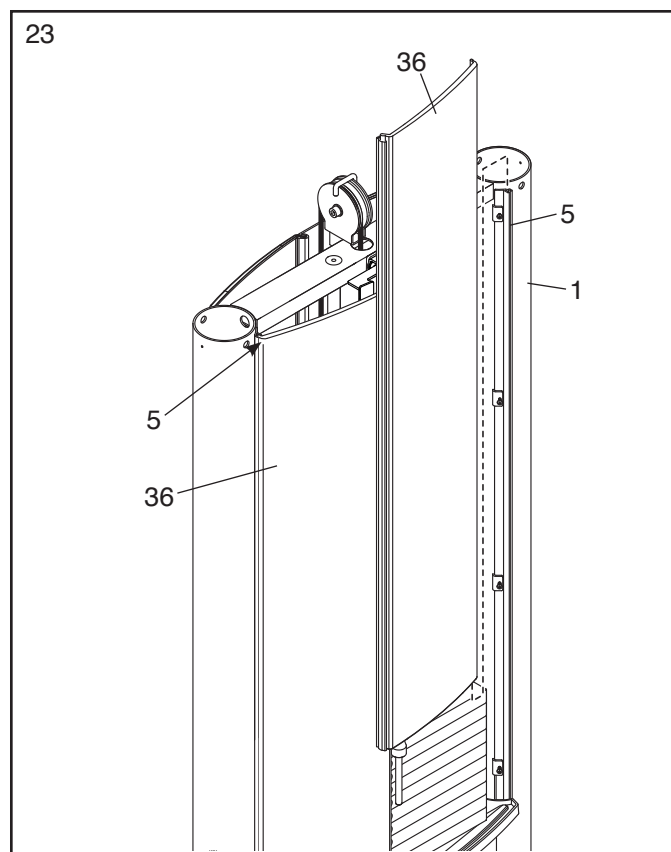
Insira o Pannel dos Reforços (46) para baixo, pelos dois Reforços (36) que **não** têm tiras de Rebordo Interior (37).



22. Insira os dois Reforços (36) com o Pannel dos Reforços (46) para baixo, pelas duas faixas de Rebordo Exterior (5), na parte posterior da Estrutura da Torre (1).

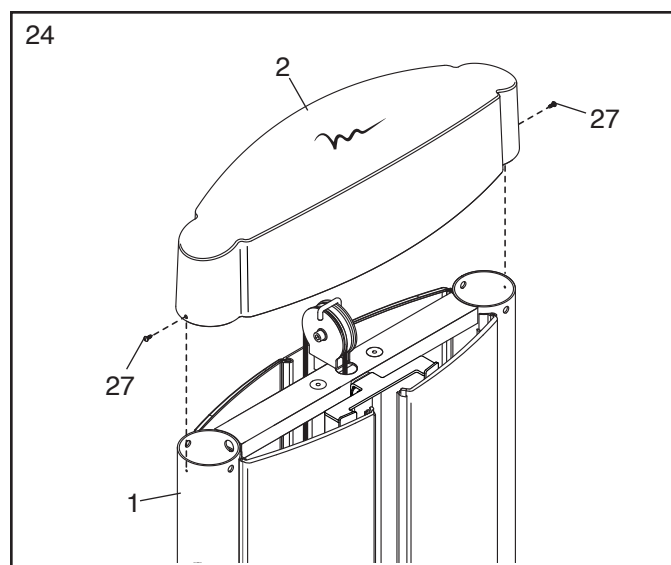


23. Insira os dois Reforços (36) restantes para baixo, pelas duas faixas de Rebordo Exterior (5), na parte da frente da Estrutura da Torre (1).



24. Posicione a Tampa da Torre (2) conforme mostrado.

Insira a Tampa da Torre (2) no topo da Estrutura da Torre (1). Fixe a Tampa da Torre com dois Parafusos Auto-Roscantes M4 x 13mm (27).



25. **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

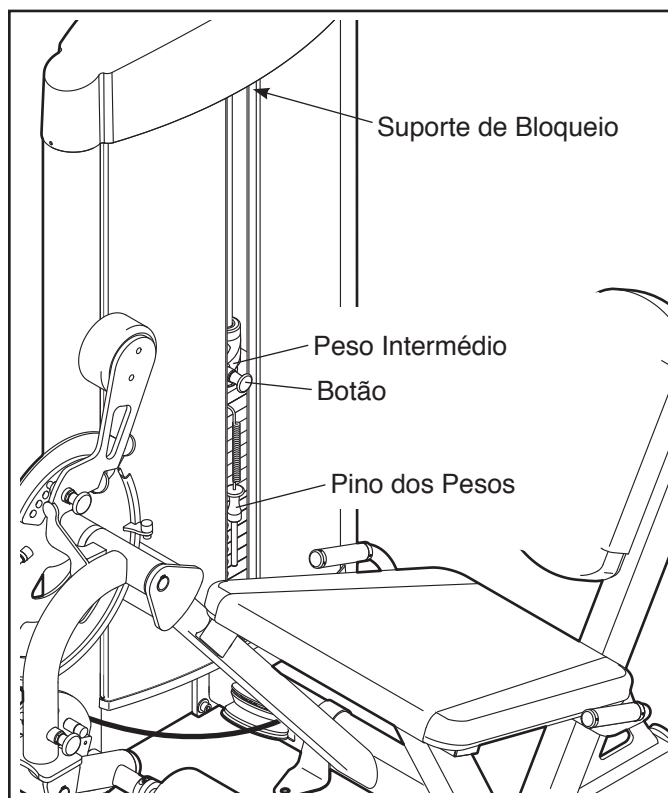
Esta secção explica como ajustar a máquina de musculação. **Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas sempre que a máquina de musculação for utilizada.** Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

AJUSTE DA RESISTÊNCIA

Para alterar a resistência, introduza o pino dos pesos no peso pretendido. **Certifique-se de que o pino dos pesos está plenamente inserido.** Nota: Para utilizar apenas o peso superior, insira o pino dos pesos no selector dos pesos (não mostrado) acima do peso superior.

Para acrescentar 5 libras de resistência, puxe o botão indicado e baixe o peso intermédio para a pilha de pesos.

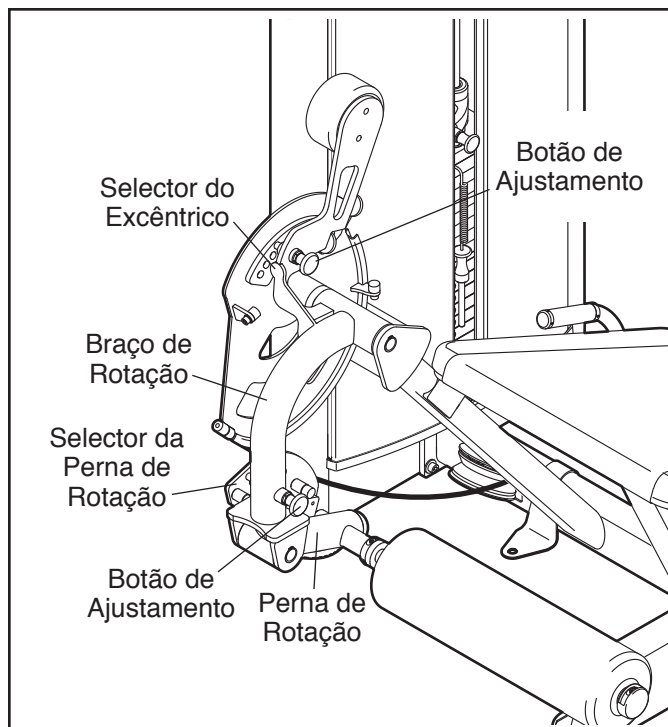
Quando não estiver a utilizar o peso intermédio, faça-o subir até que o botão do peso intermédio encaixe no orifício do suporte de bloqueio (não mostrado). **Mova o peso intermédio ligeiramente para cima e para baixo para se certificar de que o botão esteja firmemente engatado no orifício.**



AJUSTAMENTO DA ALAVANCA DAS PERNAS

Para alterar a posição da perna de rotação, segure nela com uma mão enquanto puxa o botão de ajustamento para fora do selector da perna de rotação. Mova a perna de rotação para a posição desejada e volte a engatar o botão de ajustamento no selector da perna de rotação.

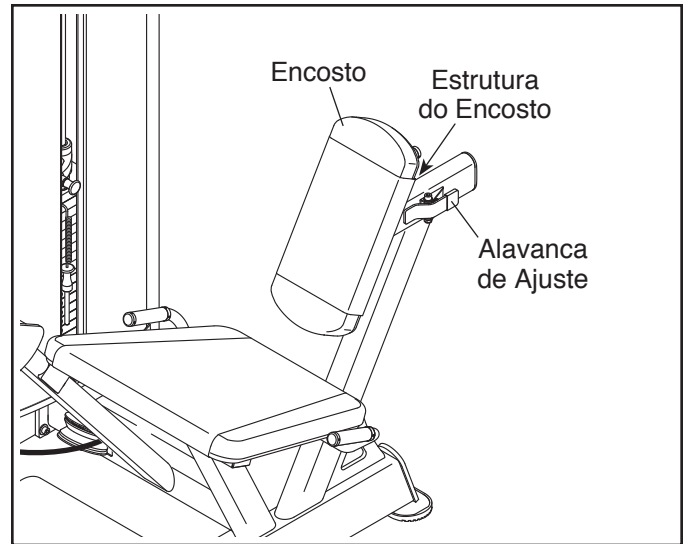
Para alterar a posição do braço de rotação, segure nele com uma mão enquanto puxa o botão de ajustamento para fora do selector do excêntrico. Mova o braço de rotação para a posição desejada e volte a engatar o botão de ajustamento no selector do excêntrico.



AVISO: Certifique-se sempre de que os botões de ajustamento estão totalmente inseridos nos selectores antes de utilizar a alavanca das pernas.

AJUSTE DO ENCOSTO

Para ajustar o encosto, empurre a alavanca de ajuste, mova a estrutura do encosto para a frente ou para trás para a posição pretendida e, em seguida, solte a alavanca de ajuste num orifício de ajuste na estrutura do encosto. **Certifique-se de que a alavanca de ajuste fica firmemente engatada num orifício de ajuste.**



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 SERVIÇO 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-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

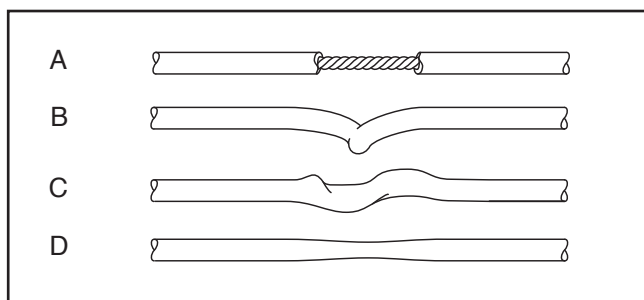
Ferragens

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



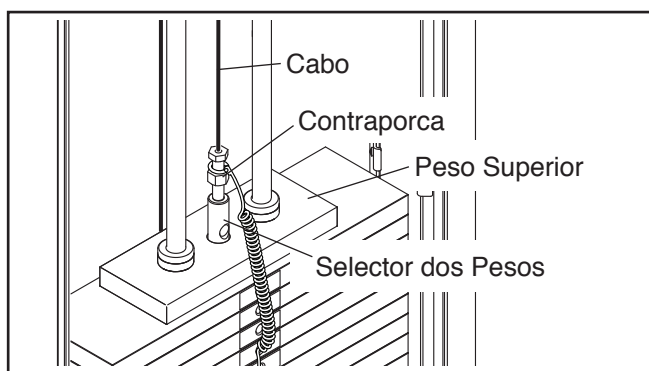
Ajuste do Cabo

Para determinar se cada cabo esteja devidamente ajustado, levante e baixe devagar o peso superior executando uma repetição.

Se o cabo estiver folgado, o peso superior não será imediatamente levantado quando iniciar a repetição.

Se o cabo estiver demasiado esticado, o peso superior não ficará apoiado sobre o peso seguinte quando concluir a repetição. Poderá também ser difícil inserir o pino dos pesos nos pesos.

Se o cabo estiver demasiado solto ou demasiado apertado, solte a contraporca na extremidade do cabo ligado ao selector dos pesos. Em seguida, estique a extremidade do cabo para o interior do selector dos pesos até o peso superior se elevar do peso seguinte. Em seguida, dê folga à extremidade do cabo até o peso superior ficar apenas apoiado no peso seguinte. Depois, aperte a contraporca contra o selector dos pesos.



MANUTENÇÃO MENSAL

Pegas

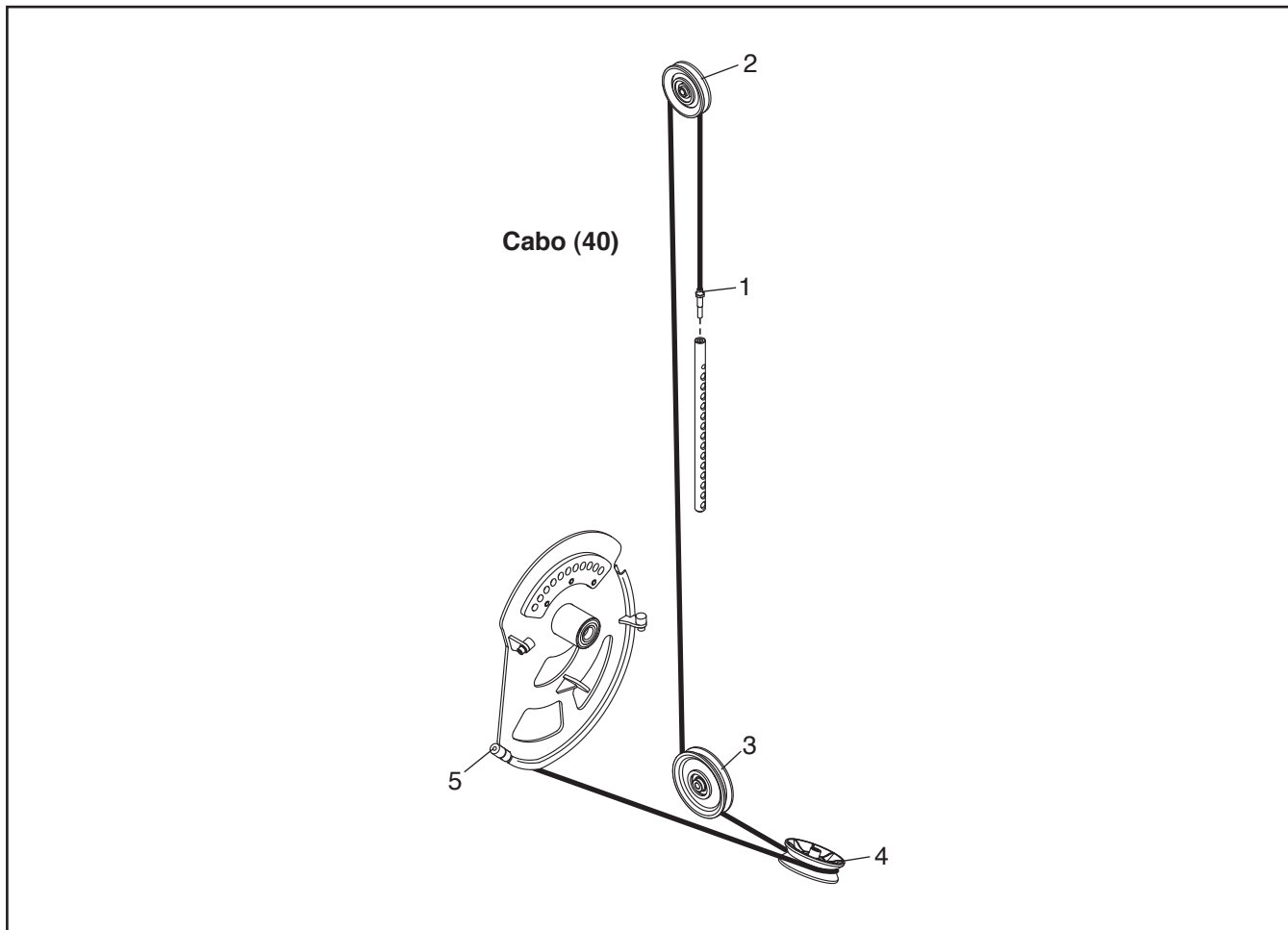
Verifique as pegas e substitua-as se necessário.

Lubrificação da Guia dos Pesos

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 da guia dos pesos. **Não use lubrificantes à base de TEFLON®.**

DIAGRAMA DO CABO

O diagrama abaixo apresenta o encaminhamento correcto do cabo. Utilize o diagrama para se certificar de que o cabo está correctamente encaminhado. **Se um cabo não estiver correctamente encaminhado, a máquina de musculação não funciona devidamente e podem ocorrer danos.** Se a máquina de musculação tiver um ou mais bloqueios de cabos, certifique-se de que nenhum deles toca nem prende um cabo.



LISTA DE PEÇAS

Modelo nº F801.1 R0113A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura da Torre	45	1	Contrapeso
2	1	Tampa da Torre	46	1	Painel dos Reforços
3	1	Base do Reforço Traseira	47	1	Estrutura do Encosto
4	1	Base do Reforço Frontal	48	1	Excêntrico
5	4	Rebordo Exterior	49	1	Placa do Selector do Excêntrico
6	1	Suporte da Roldana	50	1	Placa do Selector da Perna de Rotação
7	2	Guia dos Pesos	51	1	Perna de Rotação
8	11	Peso de 20 libras	52	1	Braço de Rotação
9	1	Peso Superior	53	1	Eixo de Rotação Curto
10	1	Peso Intermédio	54	3	Anilha do Punho
11	1	Selector dos Pesos	55	3	Tampa do Punho
12	1	Pino dos Pesos	56	5	Anilha Plástica
13	2	Amortecedor dos Pesos Inferior	57	3	Punho
14	2	Tampa da Guia dos Pesos	58	1	Cobertura do Encosto
15	1	Pino do Rolo	59	1	Eixo de Rotação Comprido
16	2	Amortecedor dos Pesos Superior	60	1	Barra do Acolchoamento
17	4	Casquilho de Cobre	61	1	Encosto
18	2	Casquilho da Guia dos Pesos	62	1	Assento
19	2	Parafuso de Fixação M8 x 35mm	63	1	Tampa Redonda
20	1	Botão do Peso Intermédio	64	6	Chumaceira
21	1	Mola do Pino	65	1	Almofada da Perna
22	1	Pino do Peso Intermédio	66	1	Alavanca de Ajuste
23	1	Roldana Pequena	67	1	Mola do Fecho
24	1	Roldana Grande	68	1	Cobertura do Rolamento
25	4	Pé	69	1	Tampa Oval
26	1	Suporte de Bloqueio	70	1	Parafuso de Bloqueio M10 x 18mm
27	2	Parafuso Auto-Roscante M4 x 13mm	71	1	Casquilho da Base
28	16	Parafuso M4 x 10mm	72	1	Base
29	2	Pino Cilíndrico M10 x 50mm	73	2	Amortecedor do Braço
30	2	Parafuso Cilíndrico M10 x 30mm	74	12	Parafuso de Fixação M4 x 3mm
31	31	Anilha M10	75	2	Parafuso Cilíndrico M8 x 25mm
32	8	Porca de Travamento M10	76	8	Parafuso Cilíndrico M10 x 35mm
33	2	Parafuso M6 x 20mm	77	1	Pino Cilíndrico M6 x 55mm
34	6	Anilha M6	78	1	Pino Cilíndrico M10 x 65mm
35	4	Parafuso M6 x 15mm	79	2	Anilha M6 x 12mm
36	4	Reforço	80	11	Anilha M8
37	2	Rebordo Interior	81	1	Cobertura do Assento
38	1	Estrutura de Ligação	82	2	Cobertura do Grampo
39	6	Anel de Retenção 25mm	83	1	Manípulo Esquerdo
40	1	Cabo	84	4	Amortecedor de Oscilação
41	1	Pino Cilíndrico M10 x 70mm	85	2	Parafuso M8 x 15mm
42	1	Roldana em Forma de V	86	1	Manípulo Direito
43	1	Alça de Ancoragem	87	3	Grampo da Barra
44	5	Peso de 10 libras	88	6	Parafuso Cilíndrico M6 x 15mm

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
89	2	Botão de Ajustamento	99	3	Parafuso Cilíndrico M8 x 55mm
90	2	Contraporca M20	100	1	Porca de Travamento M6
91	1	Mola do Pino Pequena	101	3	Parafuso Cilíndrico M10 x 20mm
92	1	Mola do Pino Grande	102	2	Parafuso Cilíndrico M8 x 40mm
93	1	Pino Pequeno	103	1	Suporte do Escudo
94	1	Pino Grande	104	1	Parafuso de Cabeça Chata M6 x 15mm
95	2	Espaçador da Placa	*	—	Manual do Utilizador
96	2	Parafuso Cilíndrico M8 x 20mm			
97	2	Pino Cilíndrico M10 x 95mm			
98	4	Pino/Parafuso Cilíndrico M10 x 85mm			

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 F801.1 R0113A

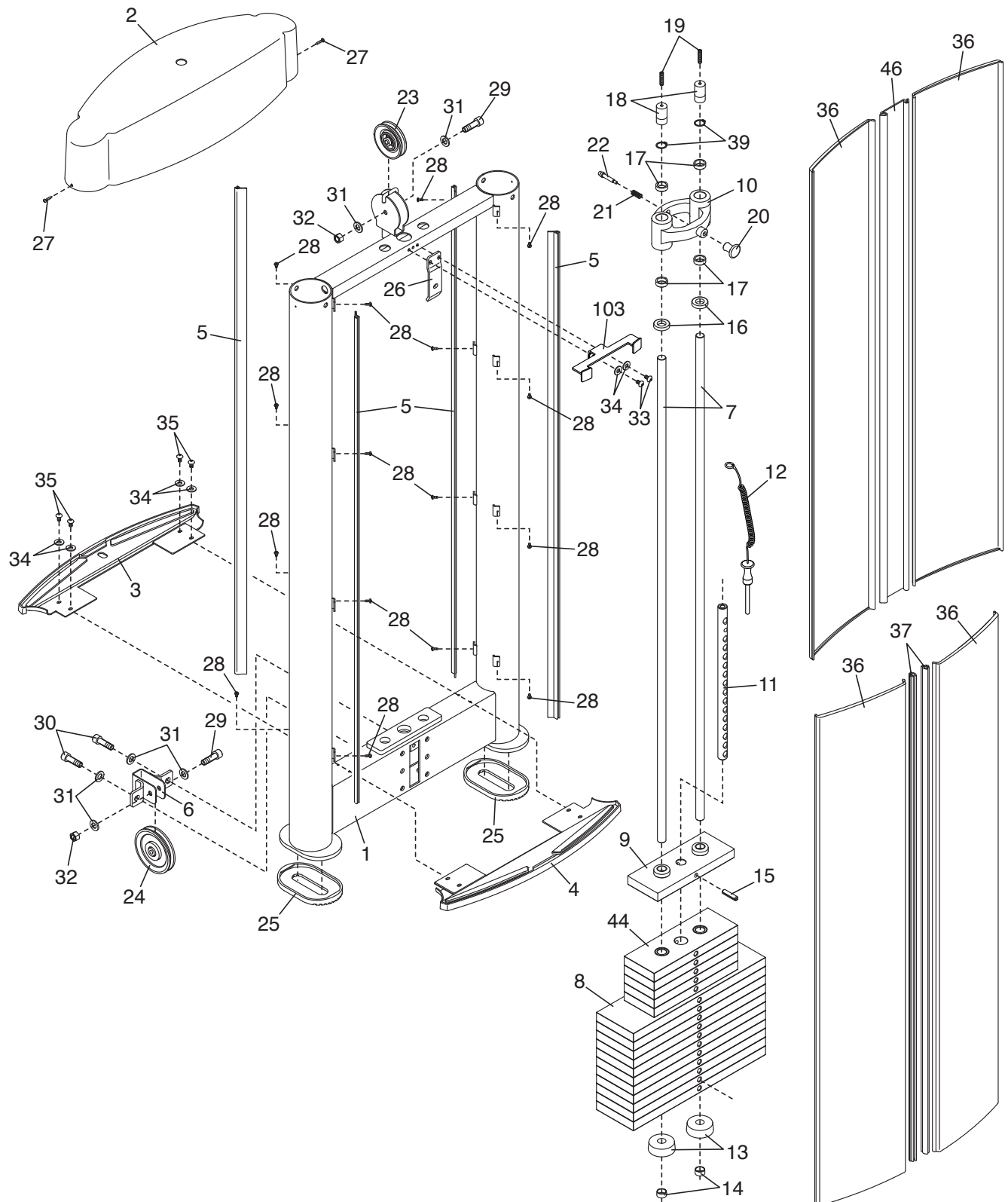
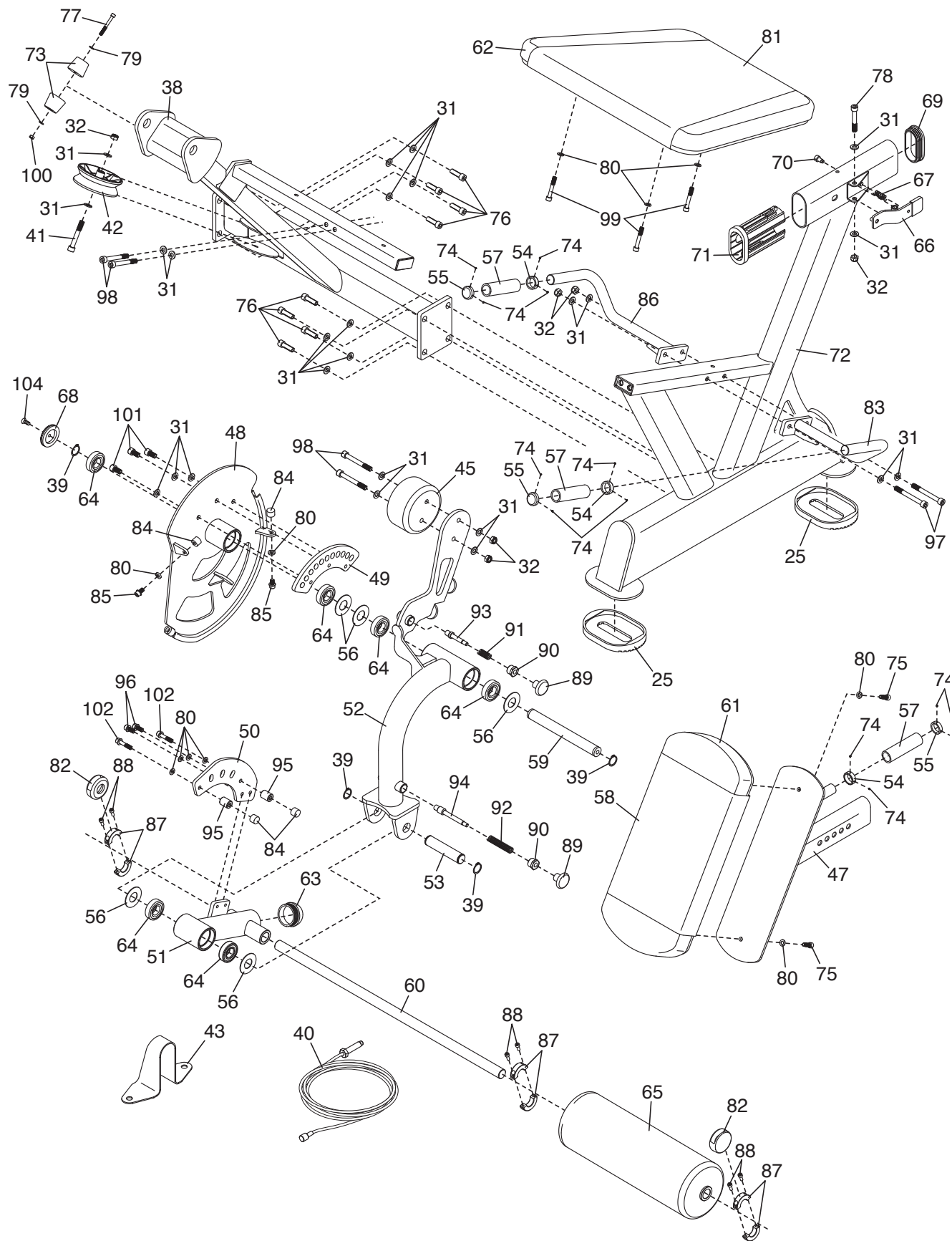


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº F801.1 R0113A



COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE

Se tiver dúvidas após a leitura deste manual, ou se houver peças danificadas ou em falta, contacte a Assistência ao Cliente através de um dos números de telefone ou moradas indicados abaixo. **Anote o número de modelo, o número de série e o nome do produto (consulte a capa deste manual) antes de contactar a Assistência ao Cliente. Se estiver a encomendar peças sobresselentes, anote também o número e a descrição de cada peça (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, perto do final deste manual).**

Nos Estados Unidos e Canadá

Ligue: 1-866-799-8946, Seg.-Sex., 08:00-17:00 (fuso horário das Montanhas Rochosas)

Escreva para:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Estados Unidos

Fora dos Estados Unidos e Canadá

Ligue: 001-435-786-3521

Endereço electrónico: intlcustomercare@freemotionfitness.com