

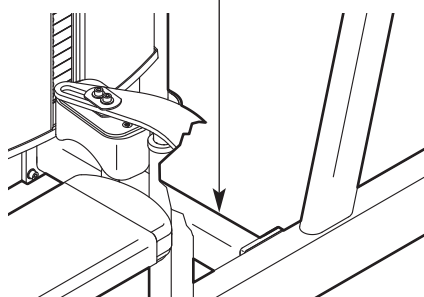
FREEMOTION® EPIC™ LAT/HIGH ROW

Modelo nº F802.0

Nº de Série _____

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

Autocolante do Número de Série



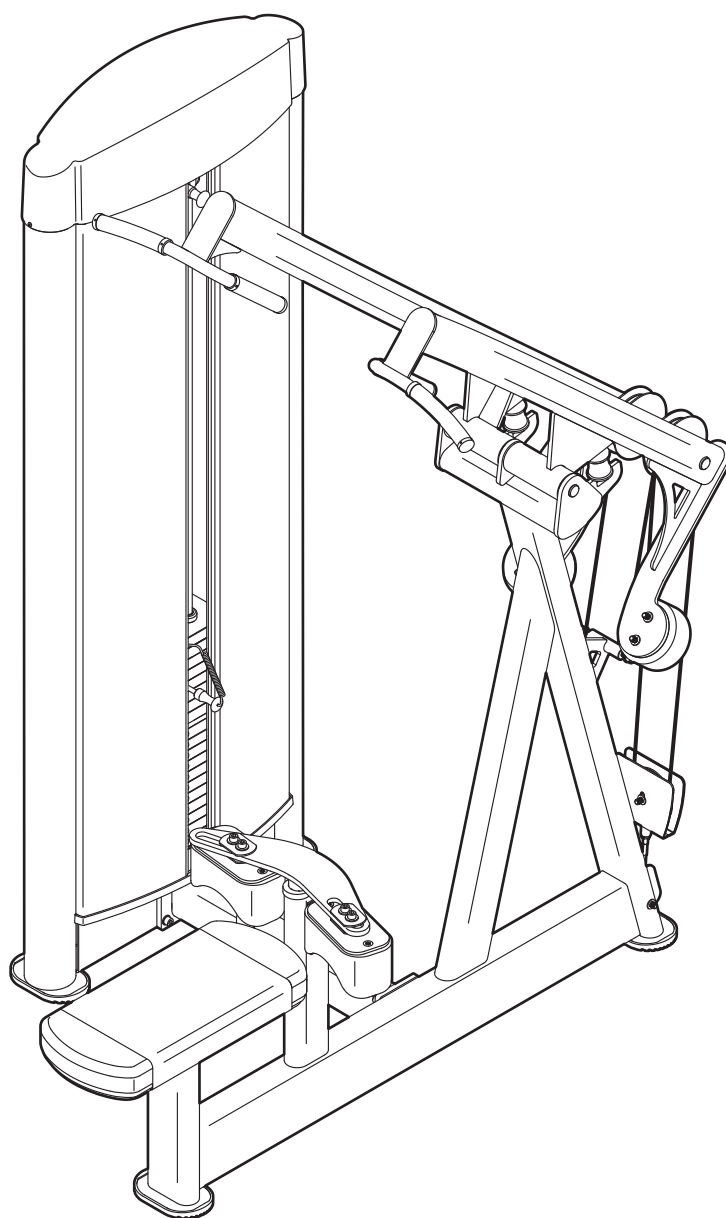
DÚVIDAS?

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



www.freemotionfitness.com

ÍNDICE

PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	4
ANTES DE COMEÇAR	5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS	6
MONTAGEM	7
AJUSTES	18
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	19
DIAGRAMA DO CABO	21
LISTA DE PEÇAS	25
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 programa de 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 proteger o chão.
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 têm informações sobre a utilização adequada da máquina de musculação.
7. Todos os utilizadores da máquina de musculação devem ser alertados para comunicar imediatamente quaisquer ferimentos 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. Verifique cada cabo, ligação de cabo e roldana 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 cada cabo se mantenha sempre nas roldanas. Se um cabo ficar preso enquanto faz exercício, pare imediatamente e certifique-se de que o cabo esteja nas roldanas e de que 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 contracapa 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 quaisquer 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: 150 kg (350 libras)

**CUIDADO**



O PINO DO SELECTOR 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.

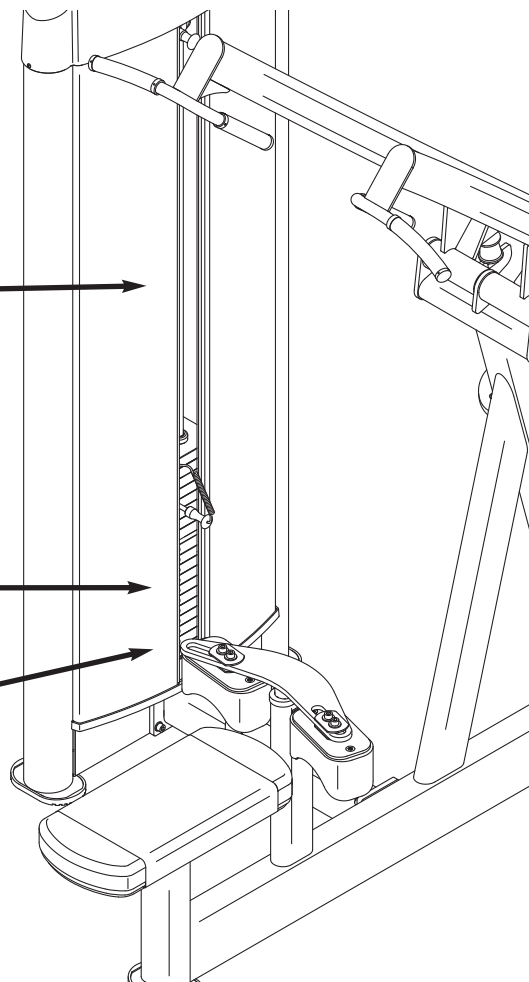
MANTENHA AS MÃOS AFASTADAS DAS PARTES MÓVEIS. SE NÃO O FIZER PODE PROVOCAR FERIMENTOS PESSOAIS.

**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® EPIC™ LAT/HIGH ROW (Remo Alto/Lateral). 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 contra-

capa 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.

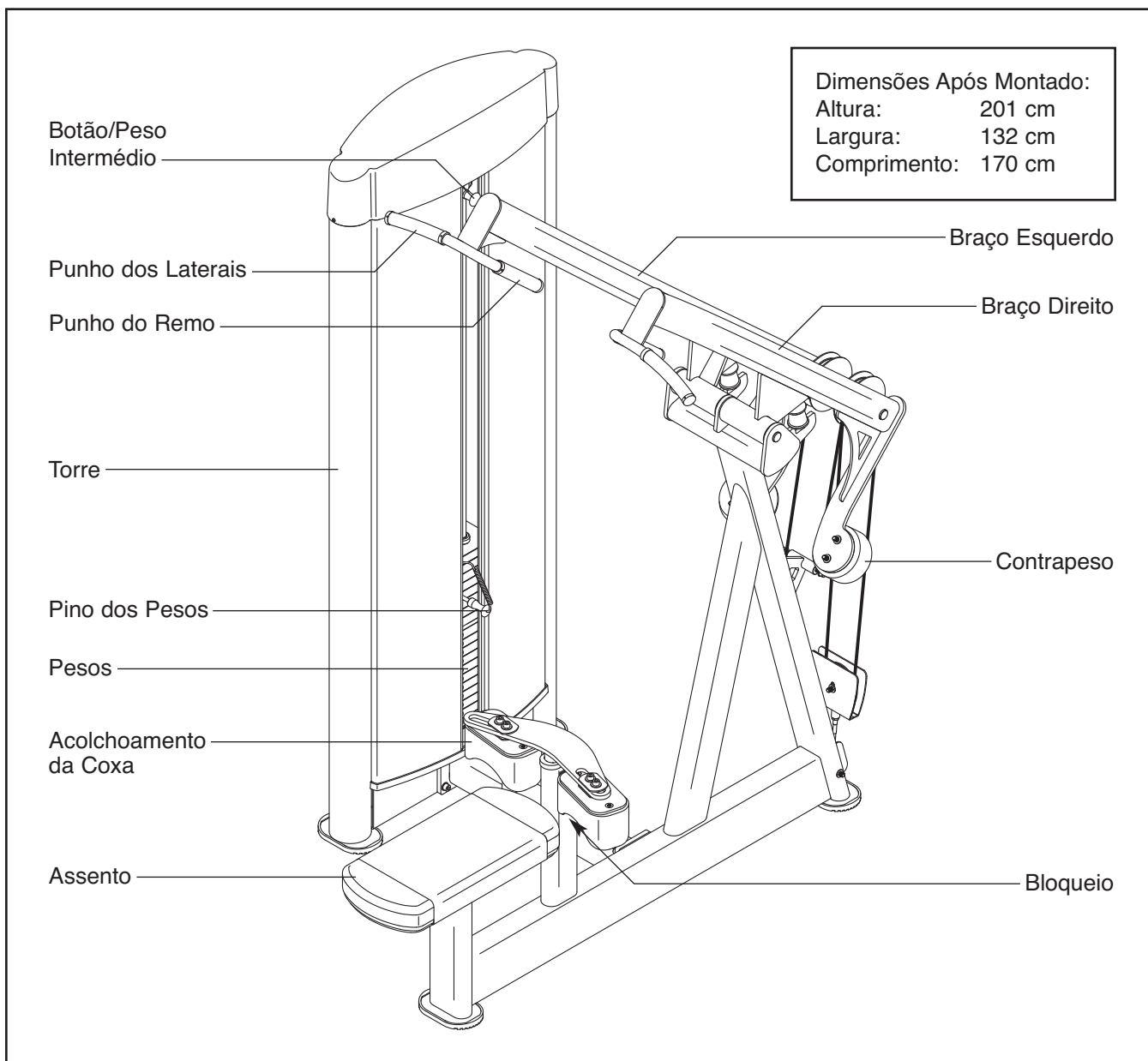
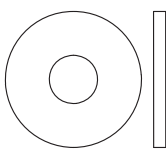
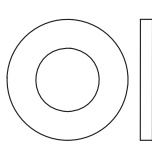


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

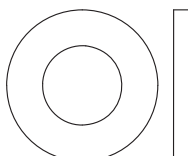
Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número-chave da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não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



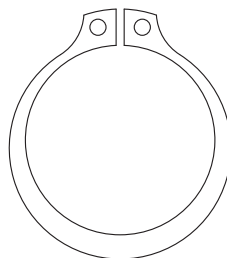
Anilha M6
(34)–4



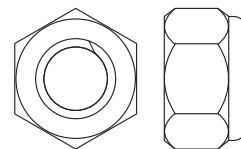
Anilha M8
(76)–2



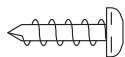
Anilha M10
(31)–15



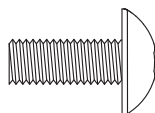
Anel de Retenção de
25mm (39)–2



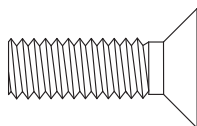
Porca de Travamento
M10 (32)–4



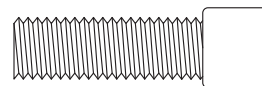
Parafuso Auto-
roscante M4 x
13mm (27)–2



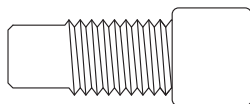
Parafuso M6 x 15mm
(35)–4



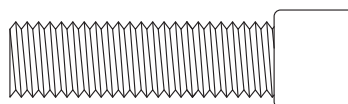
Parafuso M8 x 25mm
(77)–4



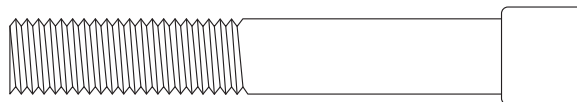
Parafuso Cilíndrico
M8 x 25mm (75)–2



Parafuso de Bloqueio (74)–1



Parafuso Cilíndrico
M10 x 35mm (71)–7



Pino Cilíndrico M10 x 85mm (67)–4

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 conjunto de chaves sextavadas métricas 

um alicate de pressão 

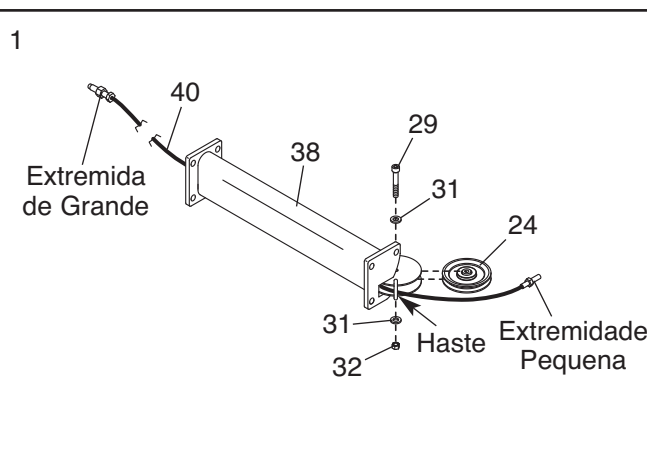
A montagem poderá ser mais prática se tiver um jogo de chaves de caixa, um jogo de chaves de boca ou de luneta ou um jogo de chaves de roquete.

1. Retire todas as peças (24, 29, 31 e 32) da Estrutura de Ligação (38).

Identifique o Cabo Comprido (40) e o Cabo Curto (não apresentado). **Oriente o Cabo Comprido (40) conforme apresentado** e insira-o através da Estrutura de Ligação (38).

Fixe novamente a Roldana Grande (24) à Estrutura de Ligação (38) com o Pino Cilíndrico M10 x 50mm (29), as duas Anilhas de M10 (31) e a Porca de Travamento de M10 (32).

Certifique-se de que o Cabo Comprido (40) se encontra entre a Roldana Grande e a haste indicada.



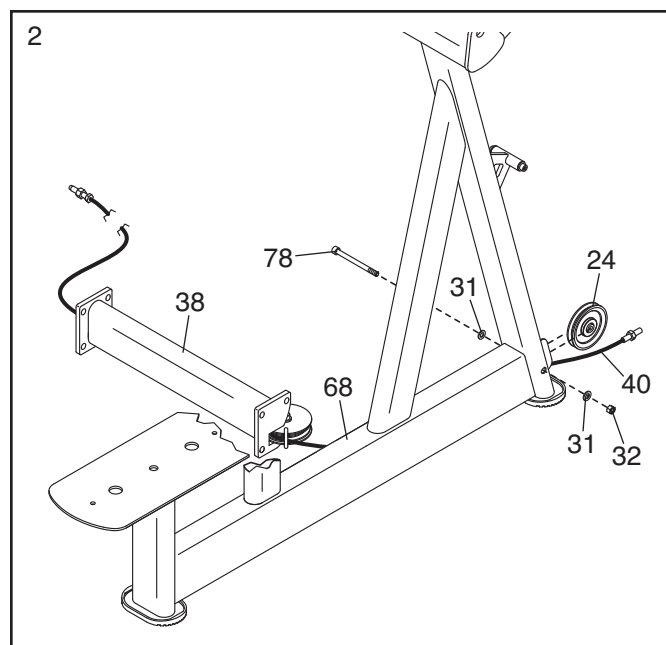
2. Retire a Porca de Travamento de M10 (32), as duas Anilhas de M10 (31), o Pino de M10 x 135mm (78) e a Roldana Grande (24) da Estrutura Principal (68).

Oriente a Estrutura de Ligação (38) conforme apresentado e coloque-a do lado indicado da Estrutura Principal (68).

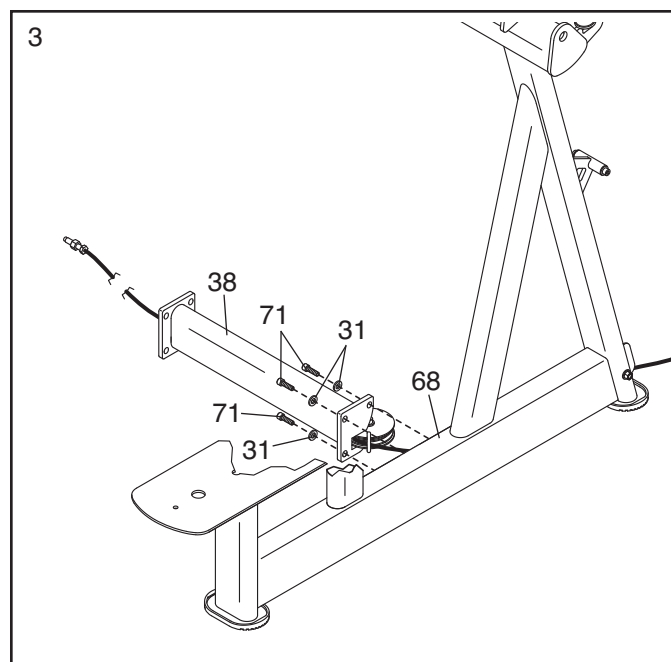
Insira o Cabo Comprido (40) através da Estrutura Principal (68) conforme apresentado.

Fixe novamente a Roldana Grande (24) à Estrutura Principal (68) com o Pino Cilíndrico de M10 x 135mm (78), as duas Anilhas de M10 (31) e a Porca de Travamento de M10 (32).

Certifique-se de que o Cabo Comprido (40) se encontra por baixo da Roldana Grande.



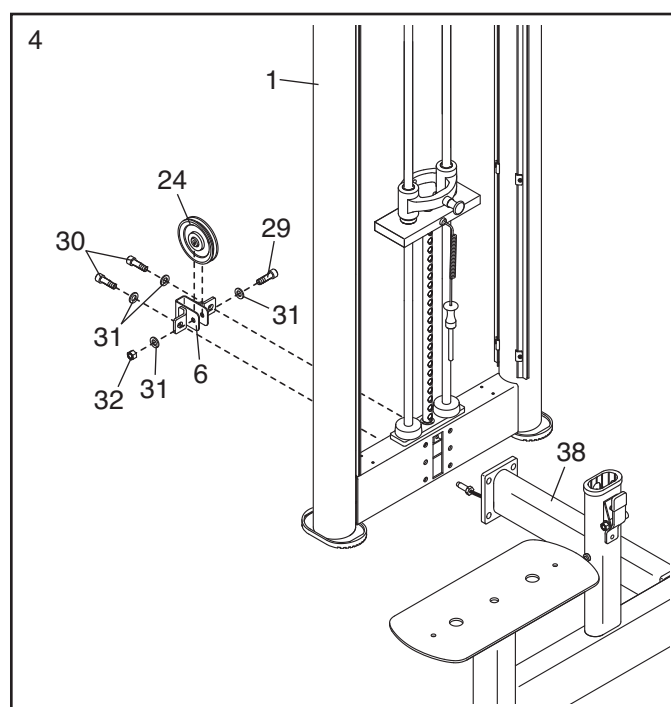
3. Fixe a Estrutura de Ligação (38) à Estrutura Principal (68) com três Parafusos Cilíndricos de M10 x 35mm (71) e três Anilhas de M10 (31). **Não aperte já os Parafusos Cilíndricos.**



4. Coloque a Estrutura da Torre (1) conforme apresentado e coloque-a junto à Estrutura de Ligação (38). **Peça a outra pessoa que segure na Estrutura da Torre para evitar que caia até concluir o passo 5.**

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

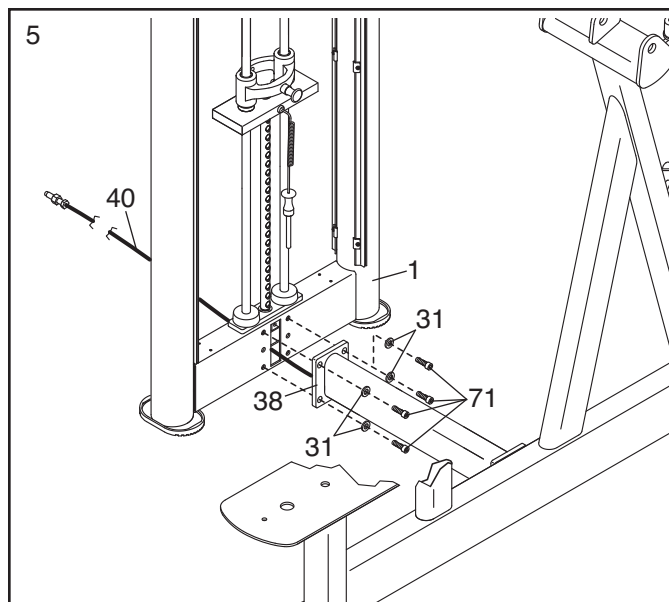
Em seguida, retire todas as peças (24, 29, 31 e 32) do Suporte da Roldana Pequena (6).



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

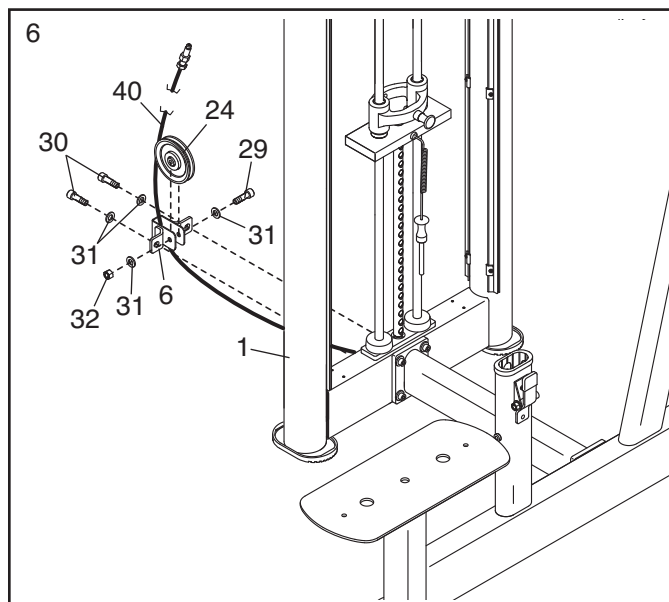
Fixe a Estrutura de Ligação (38) à Estrutura da Torre (1) com quatro Parafusos Cilíndricos de M10 x 35mm (71) e quatro Anilhas de M10 (31). **Insira os quatro Parafusos Cilíndricos e, em seguida, aperte-os.**

Consulte o passo 3. Aperte os três Parafusos Cilíndricos de M10 x 35mm (71).



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

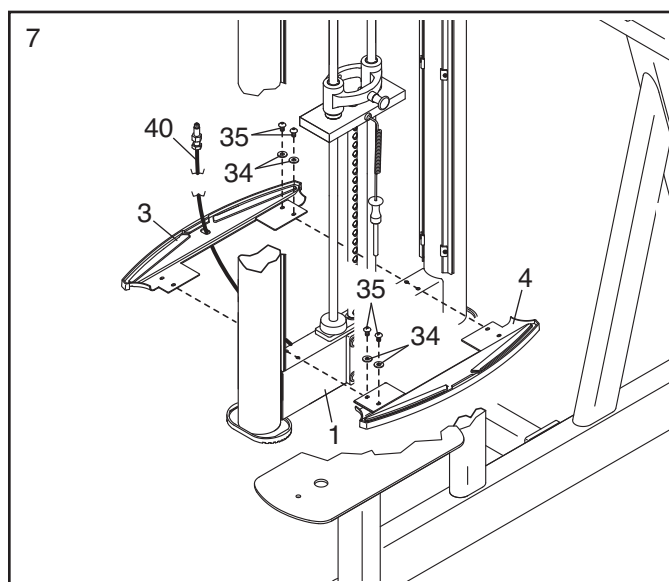
Em seguida, fixe o Suporte da Roldana Pequena (6) à Estrutura da Torre (1) com os dois Parafusos Cilíndricos de M10 x 30mm (30) e as duas Anilhas de M10 (31) que retirou no passo 4.



7. Identifique a Base do Reforço Traseiro (3), que tem um orifício no centro, e a Base do Reforço Frontal (4). Oriente as Bases do Reforço conforme apresentado.

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

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

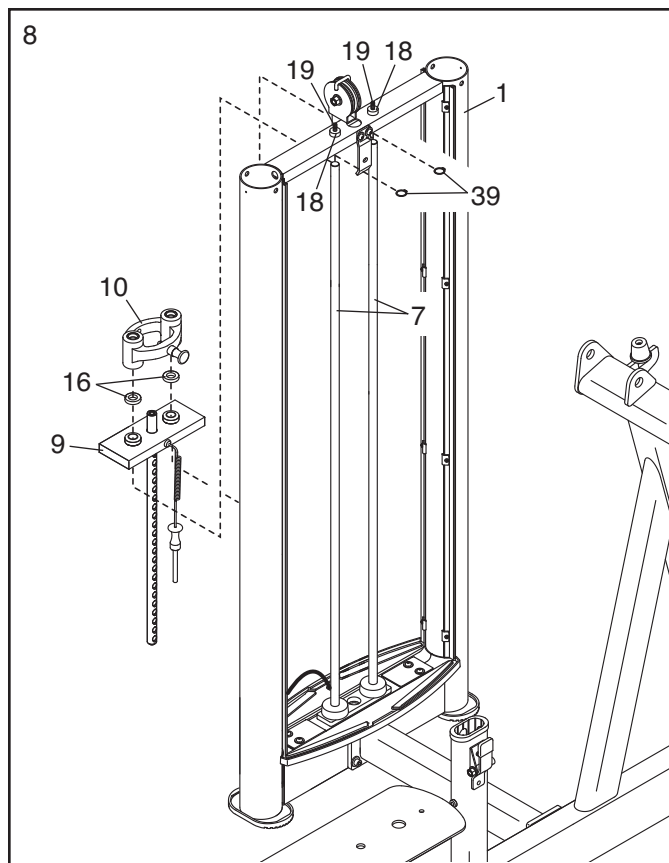


8. Solte os dois Parafusos de Fixação de M8 x 35mm (19) rodando-os algumas vezes; **não é necessário retirar os Parafusos de Fixação.**

Olhe para debaixo da parte superior da Estrutura da Torre (1) e retire os dois Anéis de Retenção de 25mm (39) das duas Buchas da Guia dos Pesos (18).

Levante as Buchas da Guia dos Pesos (18) até as extremidades superiores das Guias dos Pesos (7) ficarem soltas.

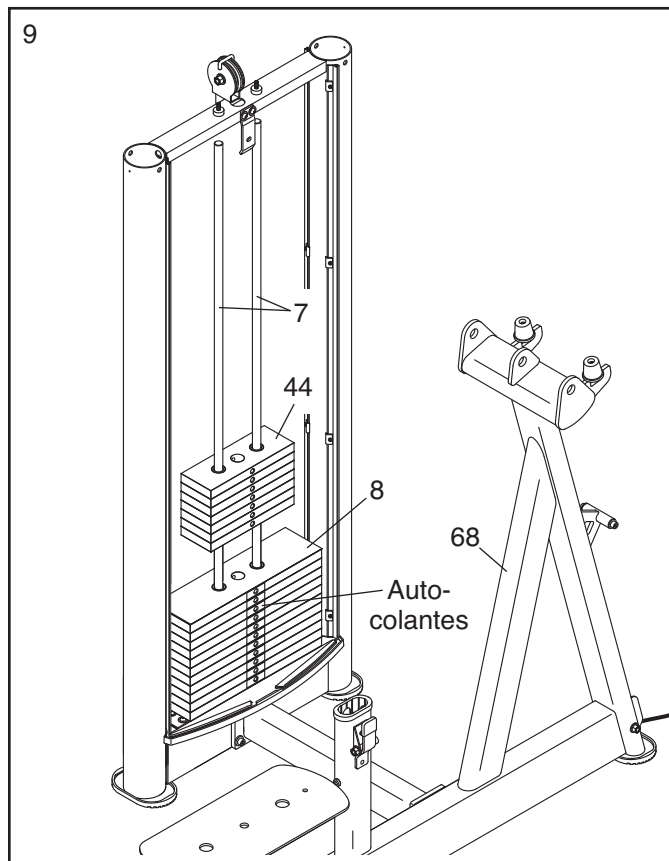
Em seguida, incline as extremidades superiores das Guias dos Pesos (7) para a frente ou para trás, e faça deslizar os dois Anéis de Retenção de 25mm (39), o Peso Intermédio (10), os dois Amortecedores dos Pesos Superiores (16) e o Peso Superior (9) para cima, para fora das Guias dos Pesos.



9. Olhe para os autocolantes nos onze Pesos de 20 libras (8) e descubra o autocolante com o número mais elevado. Oriente esse Peso de 20 libras de forma a que o autocolante fique virado para a Estrutura Principal (68), e faça deslizar o Peso de 20 libras para as Guias dos Pesos (7).

Repita este passo para os Pesos de 20 libras (8) restantes.

Em seguida, repita este passo com os sete Pesos de 10 libras (44).



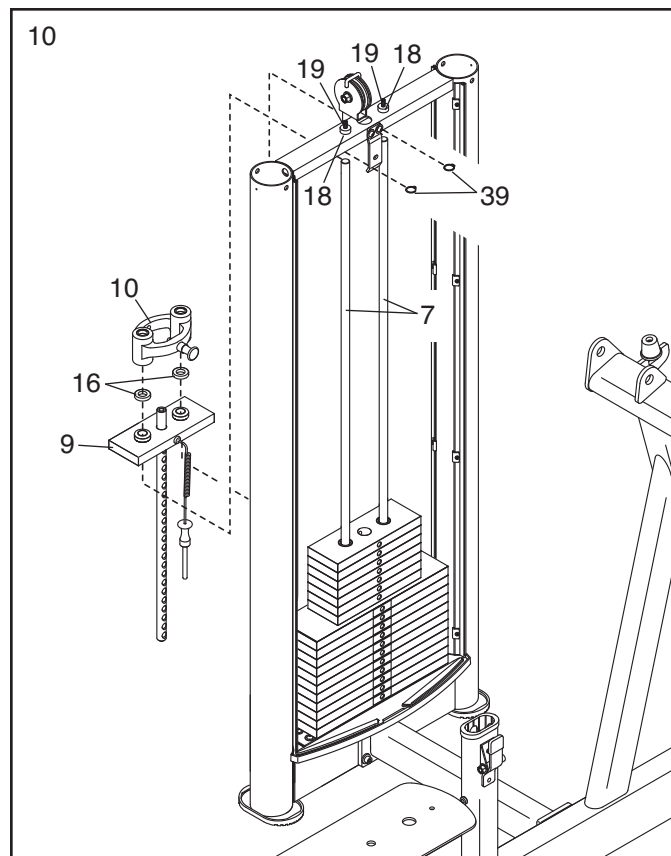
10. Oriente o Peso Superior (9) e o Peso Intermédio (10) conforme apresentado.

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

Em seguida, faça deslizar as duas Buchas da Guia dos Pesos (18) para as extremidades superiores das Guias dos Pesos (7).

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

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

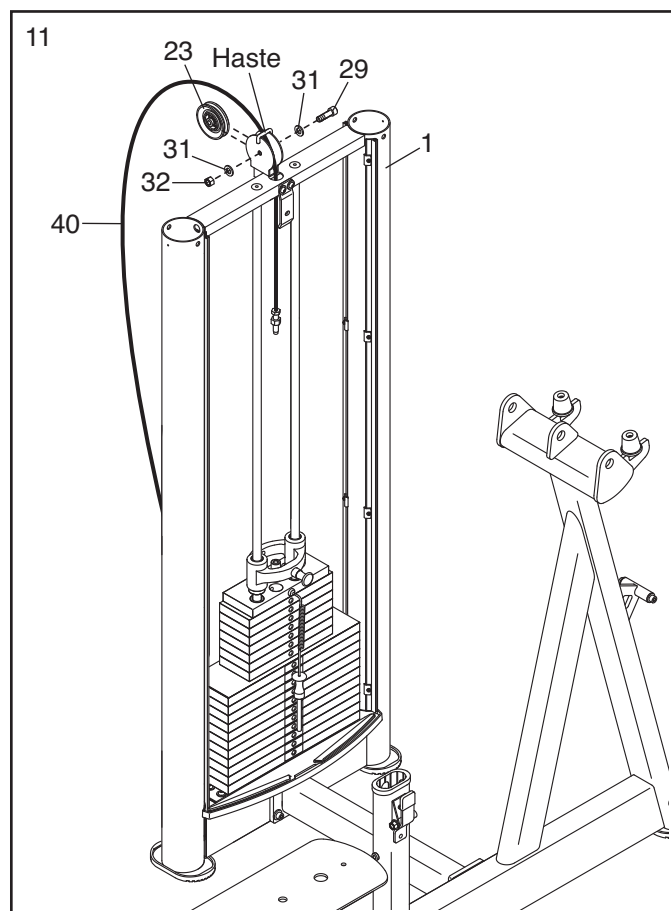


11. Retire todas as peças (23, 29, 31 e 32) do suporte da roldana na Estrutura da Torre (1).

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

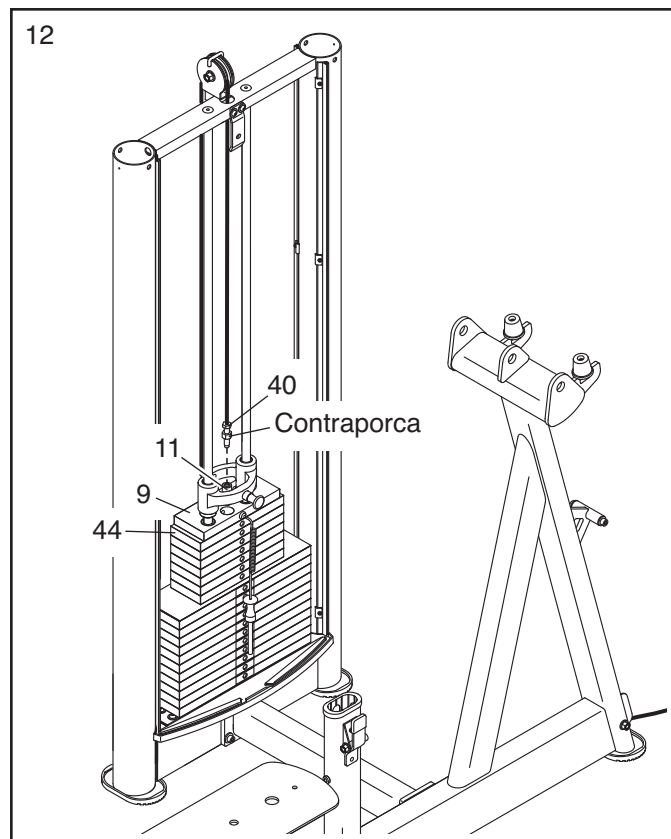
Fixe novamente a Roldana Pequena (23) dentro do suporte da roldana com o Pino Cilíndrico M10 x 50mm (29), as duas Anilhas de M10 (31) e a Porca de Travamento de M10 (32).

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



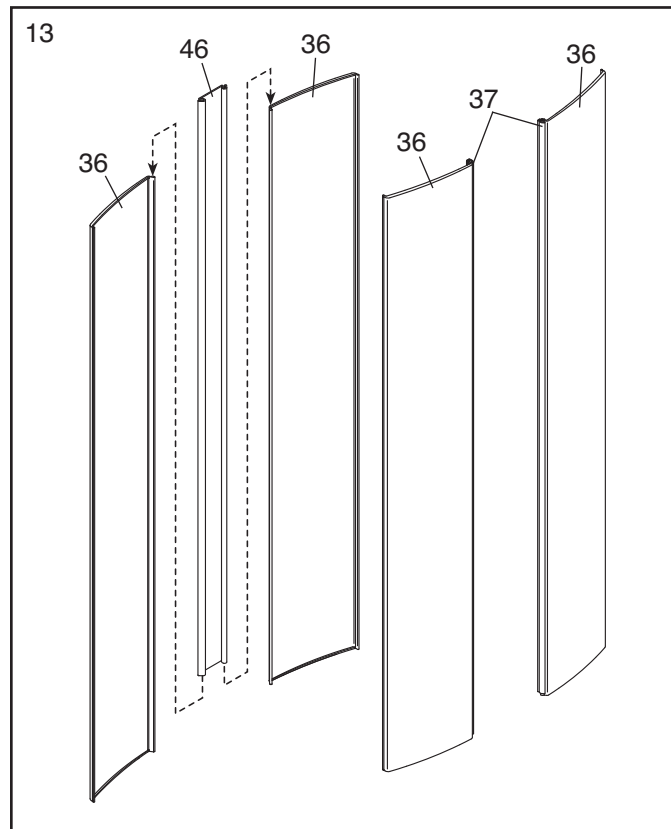
12. Aperte a extremidade do Cabo Comprido (40) no Selector dos Pesos (11) até o Peso Superior (9) sair de cima dos Pesos de 10 libras (44). Em seguida, solte a extremidade do Cabo Comprido até o Peso Superior ficar apenas apoiado nos Pesos de 10 libras.

Em seguida, aperte a contraporca na extremidade do Cabo Comprido (40) contra o Selector dos Pesos (11).

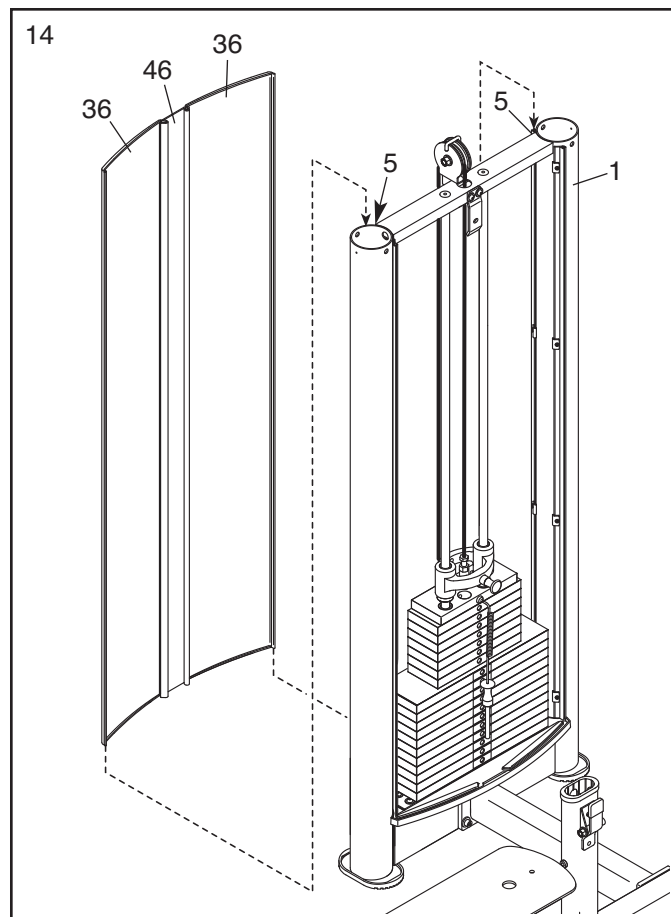


13. Observe os quatro Escudos (36) e encontre os dois Escudos que têm faixas de Reforço Interior (37) e os dois Escudos que não as têm.

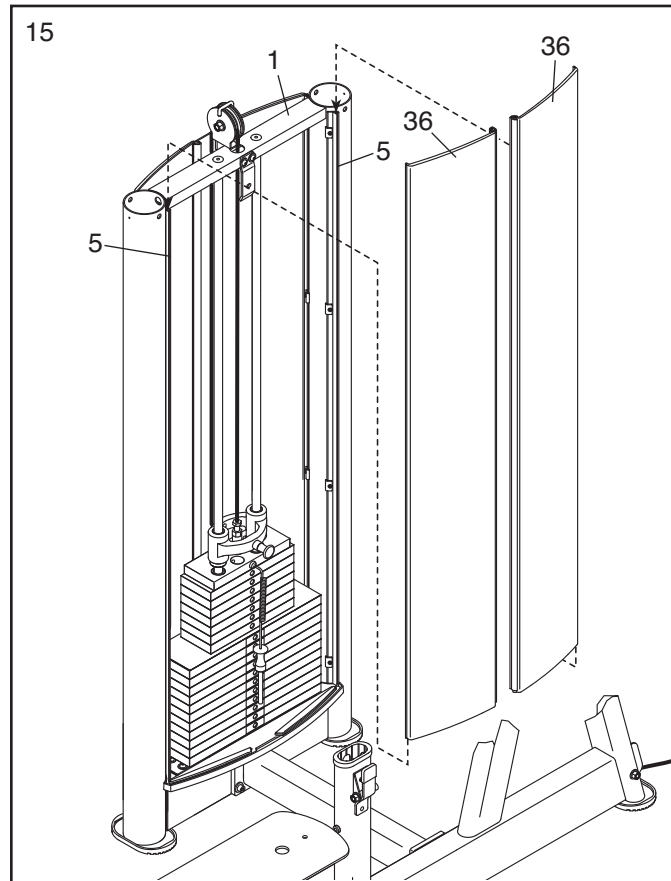
Faça deslizar o Painel do Reforço (46) para baixo em direcção aos dois Escudos (36) que **não** têm tiras de Reforço Interior (37).



14. Faça deslizar os dois Escudos (36) com o Painel do Reforço (46) para baixo em direcção às duas faixas de Reforço Exterior (5) na parte posterior da Estrutura da Torre (1).

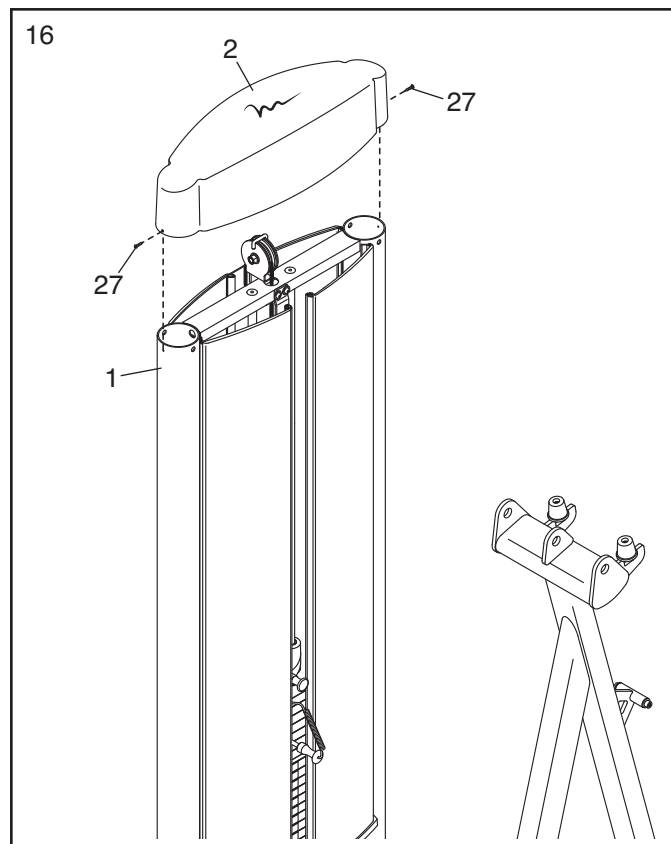


15. Faça deslizar os dois Escudos (36) restantes para baixo em direcção às duas faixas de Reforço Exterior (5) na parte da frente da Estrutura da Torre (1).

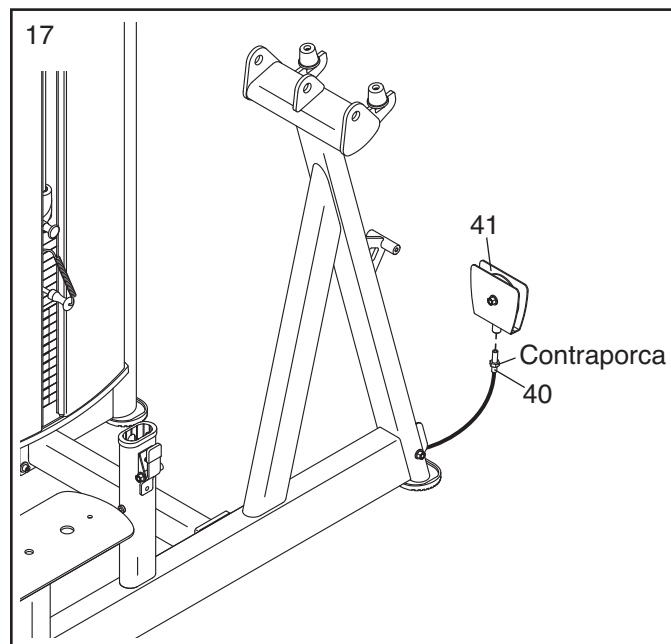


16. Oriente a Tampa da Torre (2) conforme apresentado.

Faça deslizar a Tampa da Torre (2) para baixo em direcção à Estrutura da Torre (1). Fixe a Tampa da Torre com dois Parafusos Auto-roscantes M4 x 13mm (27).



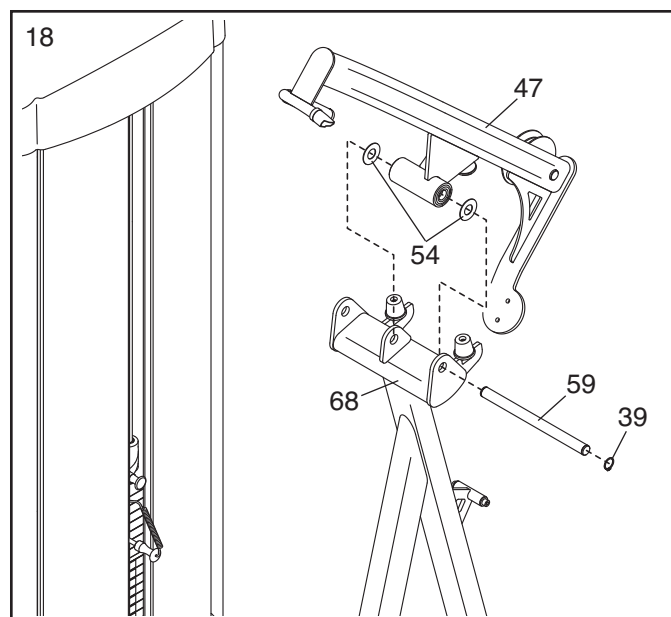
17. Aperte a extremidade do Cabo Comprido (40) várias voltas contra o Suporte da Roldana Grande (41). Em seguida, aperte a contraporca na extremidade do Cabo Comprido contra o Suporte da Roldana Grande.



18. Fixe um Anel de Retenção de 25mm (39) a uma extremidade do Eixo do Braço (59).

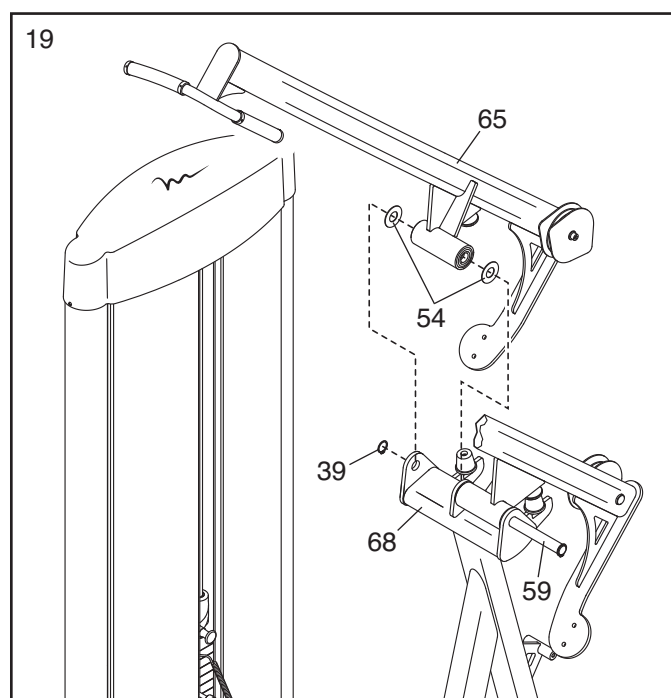
Identifique o Braço Direito (47).

Peça a outra pessoa que segure no tubo redondo no Braço Direito (47) e em duas Anilhas de Plástico (54) dentro do suporte na Estrutura Principal (68). Insira o Eixo do Braço (59) no suporte, Anilhas de Plástico e tubo redondo.



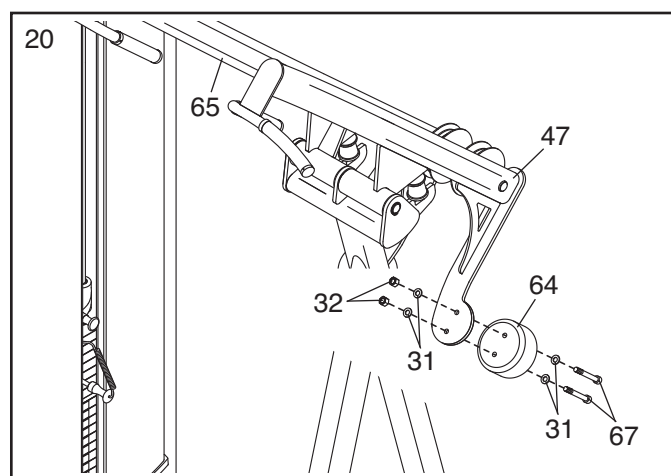
19. Peça a outra pessoa que segure no tubo redondo no Braço Esquerdo (65) e em duas Anilhas de Plástico (54) dentro do suporte na Estrutura Principal (68). Insira o Eixo do Braço (59) através do suporte, Anilhas de Plástico e tubo redondo.

Em seguida, fixe outro Anel de Retenção de 25mm (39) ao Eixo do Braço (59).



20. Fixe um Contrapeso (64) ao Braço Direito (47) com dois Pinos Cilíndricos de M10 x 85mm (67), quatro Anilhas de M10 (31) e duas Porcas de Travamento de M10 (32).

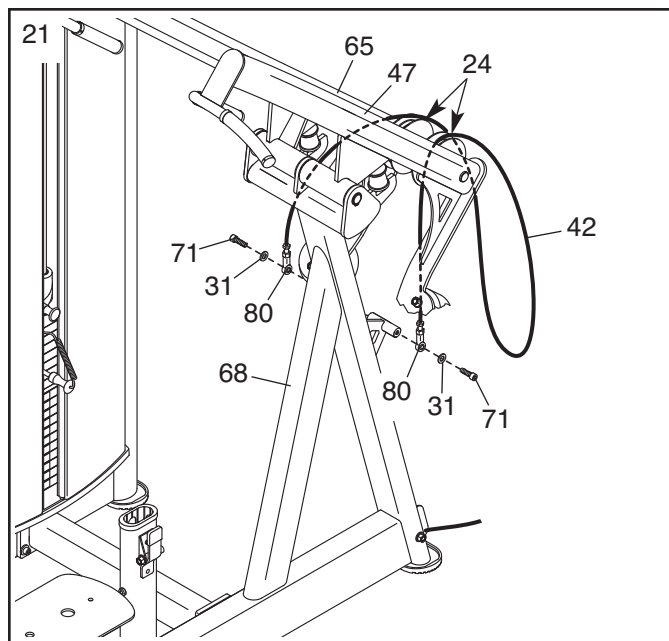
Fixe um Contrapeso (não apresentado) ao Braço Esquerdo (65) da mesma forma.



21. Retire os dois Parafusos Cilíndricos de M10 x 35mm (71) e Anilhas de M10 (31) indicados da Estrutura Principal (68).

Fixe as duas Chumaceiras de União (80) nas extremidades do Cabo Curto (42) à Estrutura Principal (68) com os dois Parafusos Cilíndricos de M10 x 35mm (71) e Anilhas de M10 (31) que acabou de retirar.

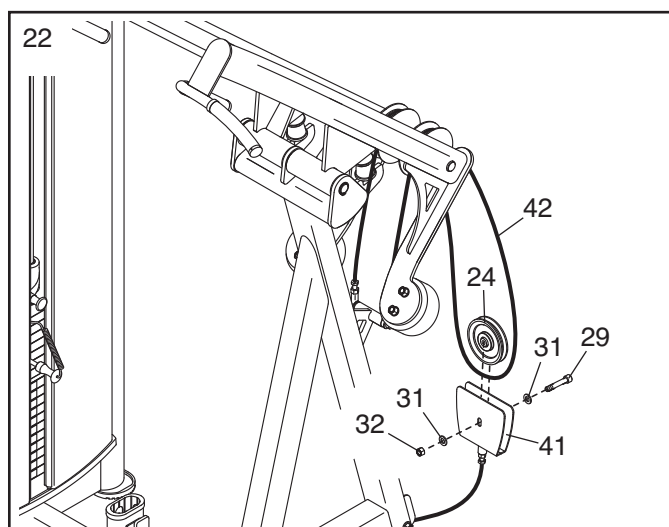
Em seguida, coloque o Cabo Curto (42) sobre as Roldanas Grandes (24) nos Braços Direito e Esquerdo (47, 65).



22. Retire a Porca de Travamento de M10 (32), as duas Anilhas de M10 (31), o Pino Cilíndrico de M10 x 50mm (29) e a Roldana Grande (24) do Suporte da Roldana Grande (41).

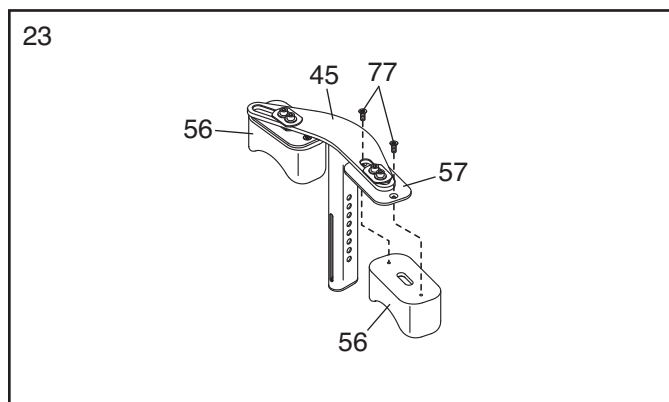
Encaminhe o Cabo Curto (42) sob a Roldana Grande (24).

Fixe novamente a Roldana Grande (24) ao Suporte da Roldana Grande (41) com o Pino Cilíndrico de M10 x 50mm (29), as duas Anilhas M10 (31) e a Porca de Travamento de M10 (32).



23. Fixe um Acolchoamento da Coxa (56) a uma das Placas do Acolchoamento Grande (57) na Estrutura do Acolchoamento da Coxa (45) com dois Parafusos de M8 x 25mm (77).

Fixe o outro Acolchoamento da Coxa (56) da mesma forma.

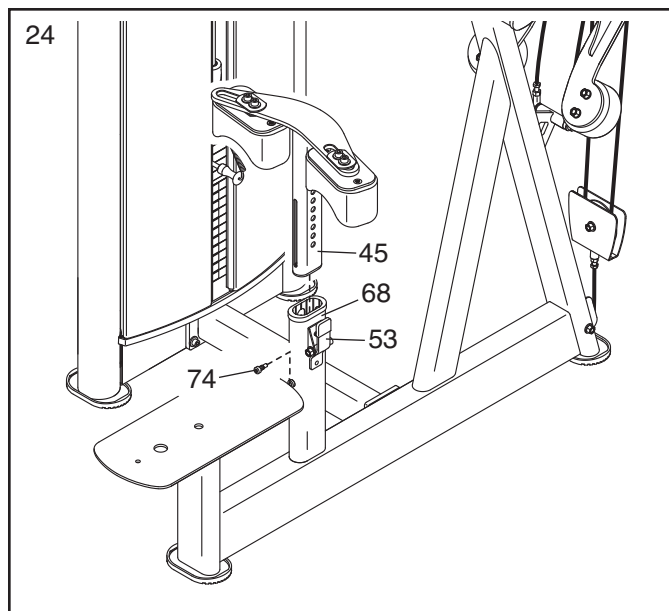


24. Oriente a Estrutura do Acolchoamento da Coxa (45) conforme apresentado.

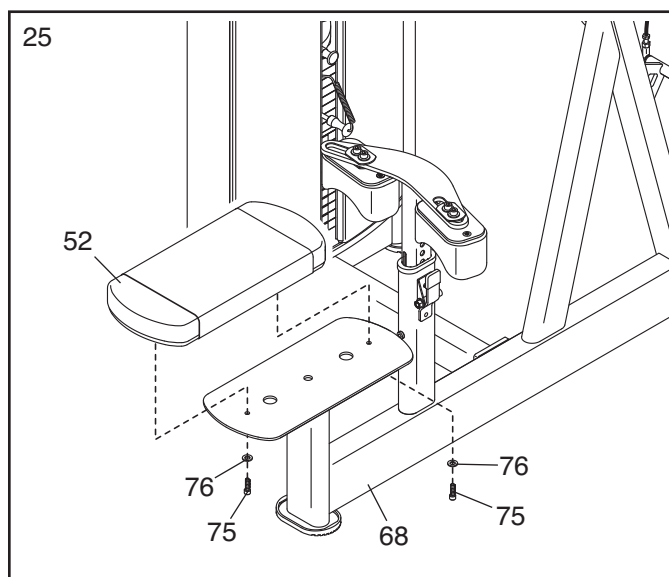
Empurre o Bloqueio (53), insira a Estrutura do Acolchoamento da Coxa (45) na Estrutura Principal (68) e, em seguida, solte o Bloqueio.

Mova a Estrutura do Acolchoamento da Coxa ligeiramente para cima e para baixo para se certificar de que o Bloqueio está encaixado num dos orifícios de ajuste na Estrutura do Acolchoamento da Coxa.

Aperte o Parafuso de Bloqueio (74) contra a Estrutura Principal (68).



25. Fixe o Assento (52) à Estrutura Principal (68) com dois Parafusos Cilíndricos de M8 x 25mm (75) e duas Anilhas de M8 (76).



26. **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

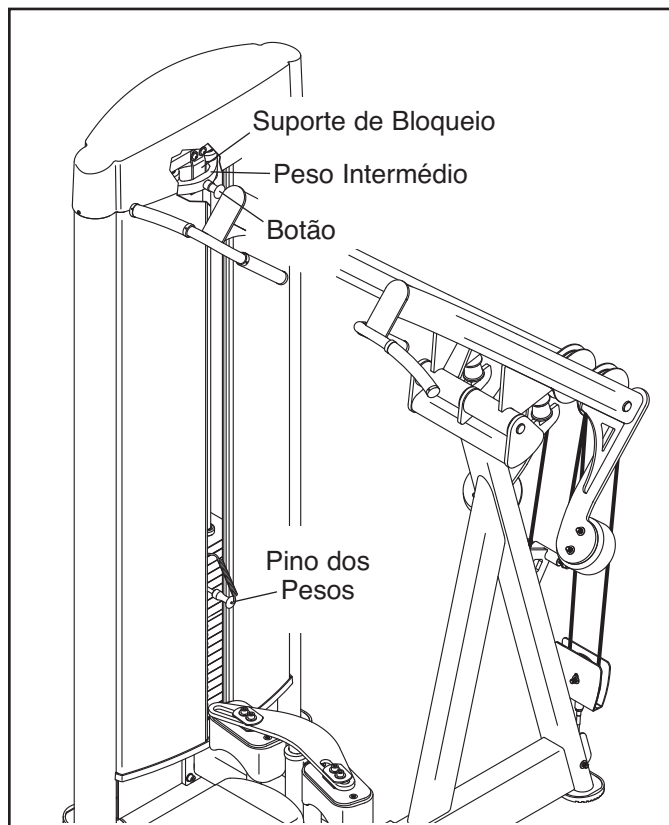
Esta secção explica como ajustar a máquina de musculação. Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas sempre que a máquina de musculação for utilizada. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

AJUSTAR A RESISTÊNCIA

Para alterar a resistência, insira o pino dos pesos no peso pretendido. **Certifique-se de que o pino dos pesos está plenamente inserido.**

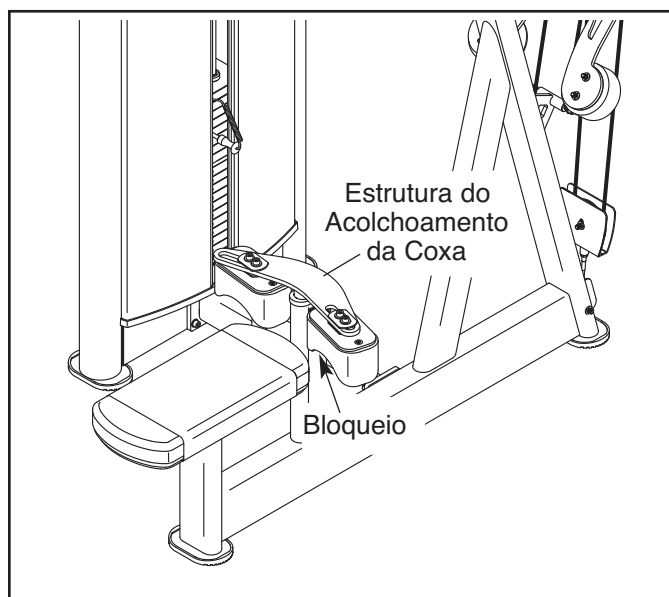
Para acrescentar 5 libras de resistência, puxe o botão indicado e baixe o peso intermédio para a pilha de pesos.

Quando não estiver a utilizar o peso intermédio, faça-o deslizar para cima e encaixe o botão no suporte de bloqueio. **Mova o peso intermédio ligeiramente para cima e para baixo para se certificar de que o botão está encaixado no suporte de bloqueio.**



AJUSTAR A ESTRUTURA DO ACOLCHOAMENTO DA COXA

Para ajustar a altura da estrutura do acolchoamento da coxa, empurre o bloqueio, mova a estrutura do acolchoamento da coxa para a posição pretendida e, em seguida, solte o bloqueio. **Mova a estrutura do acolchoamento da coxa ligeiramente para cima e para baixo para se certificar de que o bloqueio está encaixado num dos orifícios de ajuste na estrutura do acolchoamento da coxa.**



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

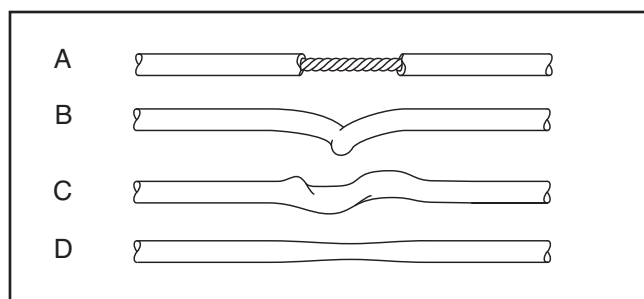
Ferragens

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



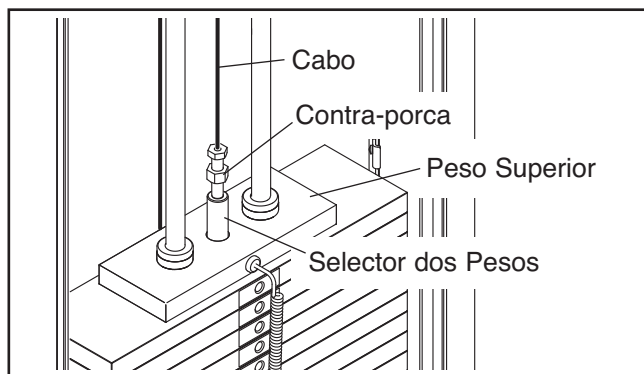
Ajuste do Cabo

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 um cabo estiver demasiado folgado ou esticado, desaperte a contraporca na extremidade do cabo fixada ao selector dos pesos. Em seguida, estique a extremidade do cabo para o interior do selector dos pesos até que o peso superior se eleve do peso seguinte. Depois, dê folga à extremidade do cabo até que o peso superior fique apenas apoiado no peso seguinte. Por fim, aperte a contraporca contra o selector dos pesos.



MANUTENÇÃO MENSAL

Pegas

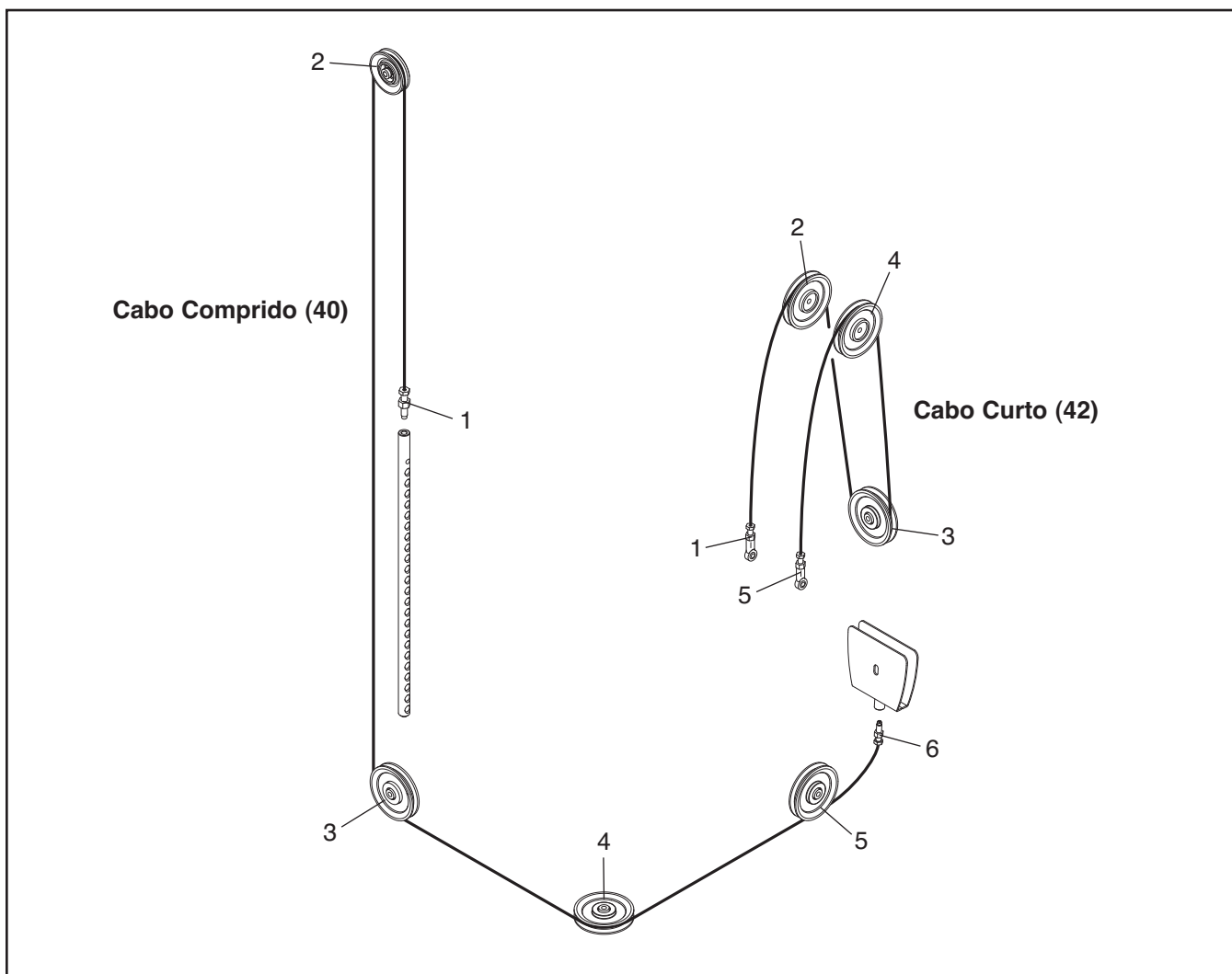
Verifique as pegas e substitua-as se necessário.

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 adequado de cada cabo. Os números em cada desenho mostram o encaminhamento correcto para o cabo em questão. Use o diagrama para se certificar de que cada cabo esteja correctamente encaminhados. **Se um cabo não estiver correctamente encaminhado, a máquina de musculação não funcionará devidamente e poderão ocorrer danos. Se a máquina de musculação tiver um ou mais bloqueios de cabos, certifique-se de que nenhum deles esteja a tocar num cabo ou a dobrá-lo.**



NOTAS

NOTAS

NOTAS

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº F802.0 R1210A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura da Torre	43	1	Alça de Ancoragem
2	1	Tampa da Torre	44	7	Peso de 10 Libras
3	1	Base do Reforço Traseiro	45	1	Estrutura do Acolchoamento da Coxa
4	1	Base do Reforço Frontal	46	1	Painel do Reforço
5	4	Reforço Exterior	47	1	Braço Direito
6	1	Suporte da Roldana Pequena	48	1	Mola Grande
7	2	Guia dos Pesos	49	4	Anilha do Punho
8	11	Peso de 20 Libras	50	4	Tampa do Punho
9	1	Peso Superior	51	4	Bucha do Acolchoamento
10	1	Peso Intermédio	52	1	Assento
11	1	Selector dos Pesos	53	1	Bloqueio
12	1	Pino dos Pesos	54	4	Anilha Plástica
13	2	Amortecedor dos Pesos Inferior	55	1	Bucha da Estrutura
14	2	Cobertura da Guia dos Pesos	56	2	Acolchoamento da Coxa
15	1	Pino do Rolo	57	2	Placa do Acolchoamento Grande
16	2	Amortecedor dos Pesos Superior	58	4	Placa do Acolchoamento Pequeno
17	4	Bucha do Peso Intermédio	59	1	Eixo do Braço
18	2	Bucha da Guia dos Pesos	60	2	Amortecedor do Braço
19	2	Parafuso de Fixação de M8 x 35mm	61	4	Chumaceira do Braço
20	1	Botão do Peso Intermédio	62	2	Placa da Roldana
21	1	Mola Pequena	63	4	Punho
22	1	Pino do Peso Intermédio	64	2	Contrapeso
23	1	Roldana Pequena	65	1	Braço Esquerdo
24	6	Roldana Grande	66	16	Parafuso de Fixação de M4 x 3mm
25	4	Pé	67	4	Pino Cilíndrico de M10 x 85mm
26	1	Suporte de Bloqueio	68	1	Estrutura Principal
27	2	Parafuso Auto-roscante de M4 x 13mm	69	2	Parafuso Cilíndrico de M6 x 30mm
28	16	Parafuso de M4 x 10mm	70	2	Anilha Pequena de M6
29	4	Pino Cilíndrico de M10 x 50mm	71	13	Parafuso Cilíndrico de M10 x 35mm
30	2	Parafuso Cilíndrico de M10 x 30mm	72	4	Anilha Grande
31	33	Anilha de M10	73	4	Anilha Côncava
32	10	Porca de Travamento de M10	74	1	Parafuso de Bloqueio
33	2	Parafuso de M6 x 20mm	75	2	Parafuso Cilíndrico de M8 x 25mm
34	6	Anilha de M6	76	2	Anilha de M8
35	4	Parafuso de M6 x 15mm	77	4	Parafuso de M8 x 25mm
36	4	Escudo	78	1	Pino Cilíndrico de M10 x 135mm
37	2	Reforço Interior	79	1	Pino Cilíndrico de M10 x 65mm
38	1	Estrutura de Ligação	80	2	Chumaceira de União
39	4	Anel de Retenção de 25mm	81	1	Cobertura do Assento
40	1	Cabo Comprido	82	2	Parafuso Cilíndrico de M10 x 25mm
41	1	Suporte da Roldana Grande	83	2	Anel de Retenção de 17mm
42	1	Cabo Curto	*	—	Manual do Utilizador

Nota: As especificações estão sujeitas a mudanças sem aviso prévio. Consulte a contracapa deste manual para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição. *Estas peças não foram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO A

Modelo nº F802.0 R1210A

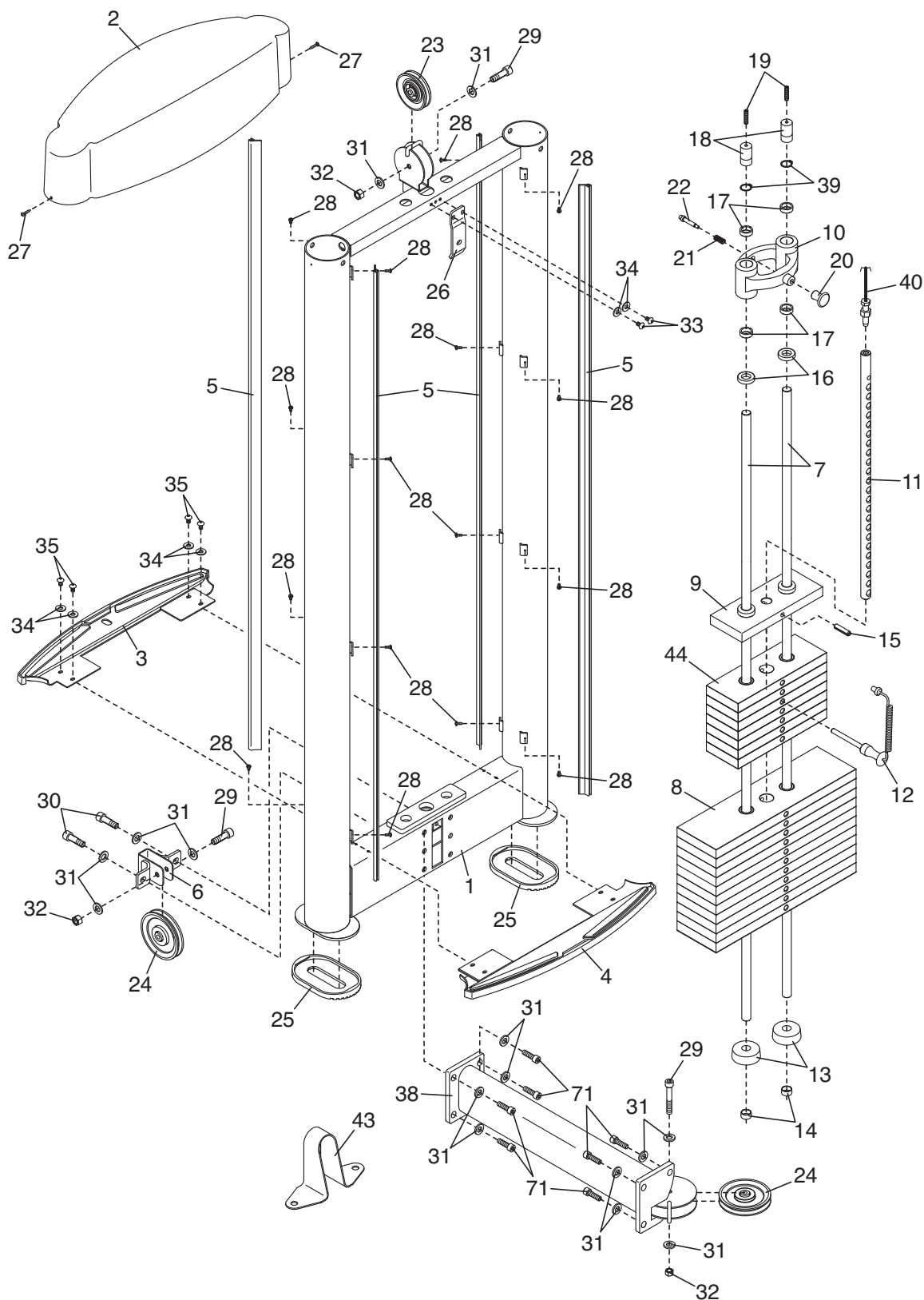
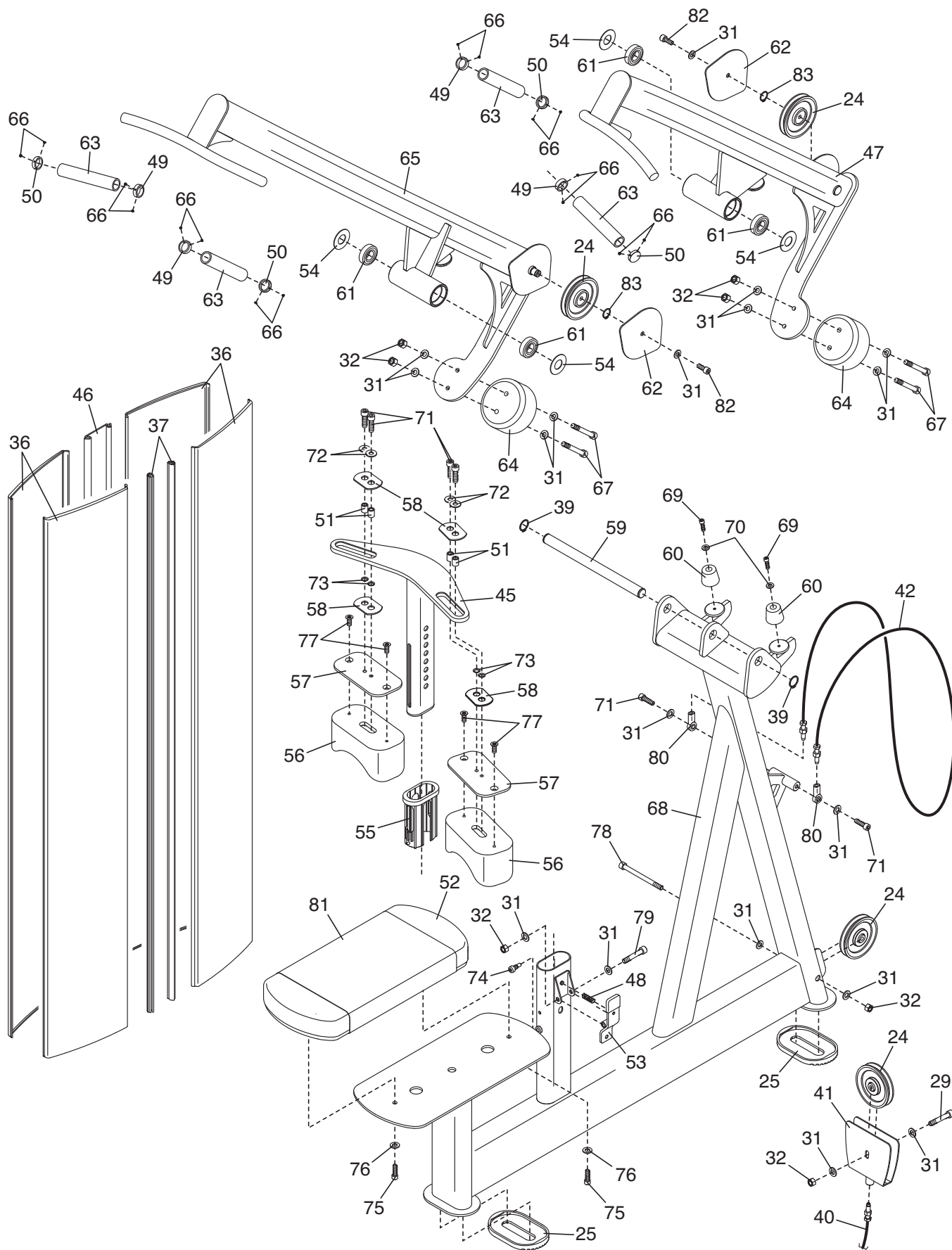


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº F802.0 R1210A



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