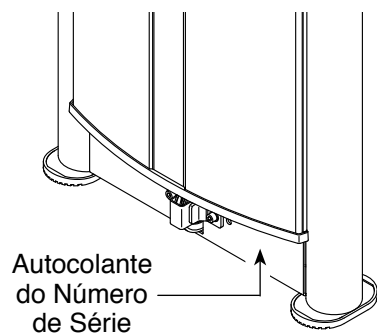


FREEMOTION® LEG PRESS

Modelo nº F804.0

Nº de Série _____

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



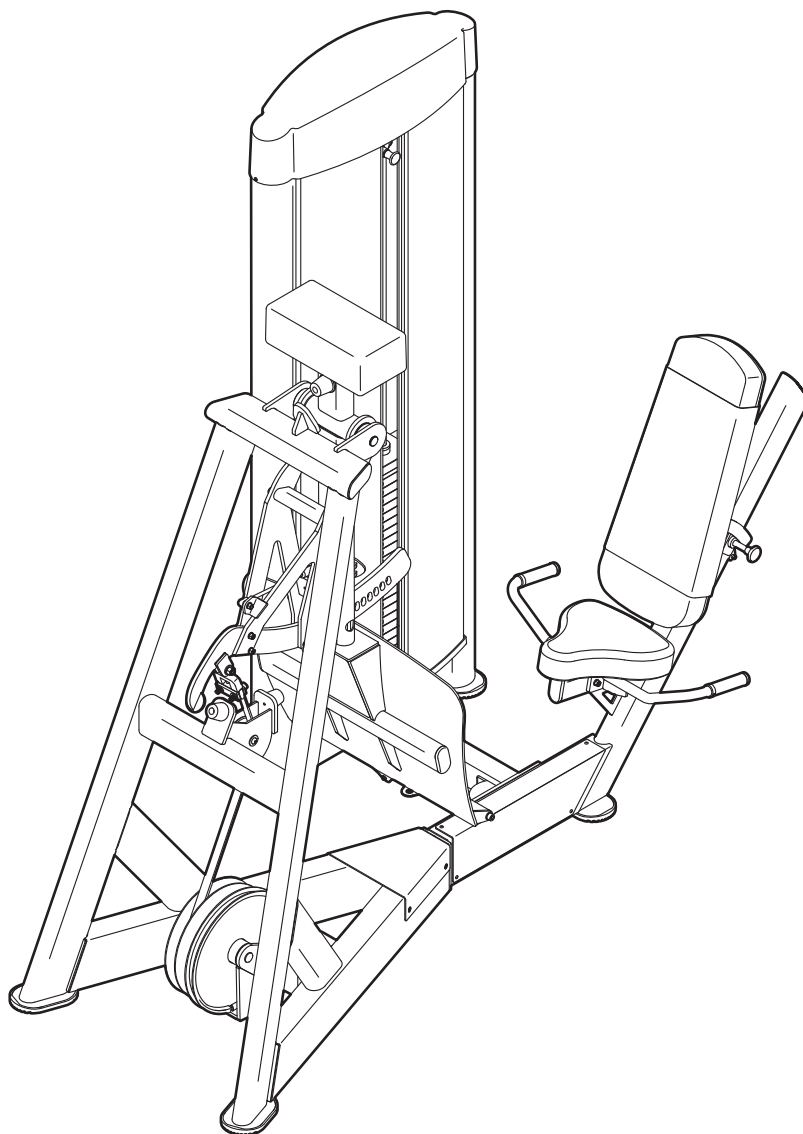
DÚVIDAS?

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.....	17
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.....	19
DIAGRAMA DO CABO.....	21
LISTA DE PEÇAS.....	23
DIAGRAMA AMPLIADO.....	25
COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE.....	Contracapa
GARANTIA LIMITADA.....	Contracapa

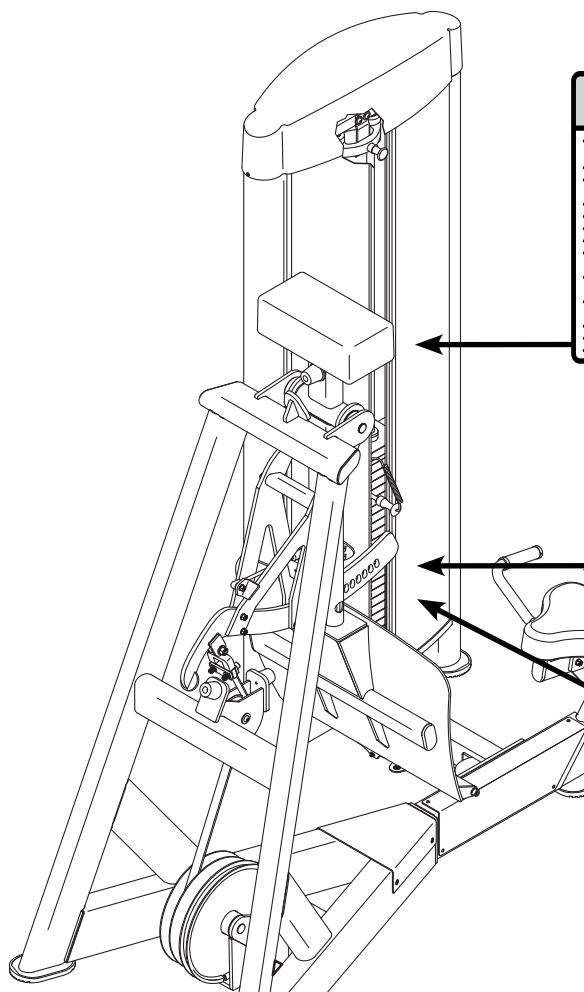
PRECAUÇÕES IMPORTANTES

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

1. 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. Certifique-se de que os punhos estão fixos antes de cada utilização da máquina de musculação.
14. 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.
15. 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.
16. 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: 159 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® LEG PRESS (resistência 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.

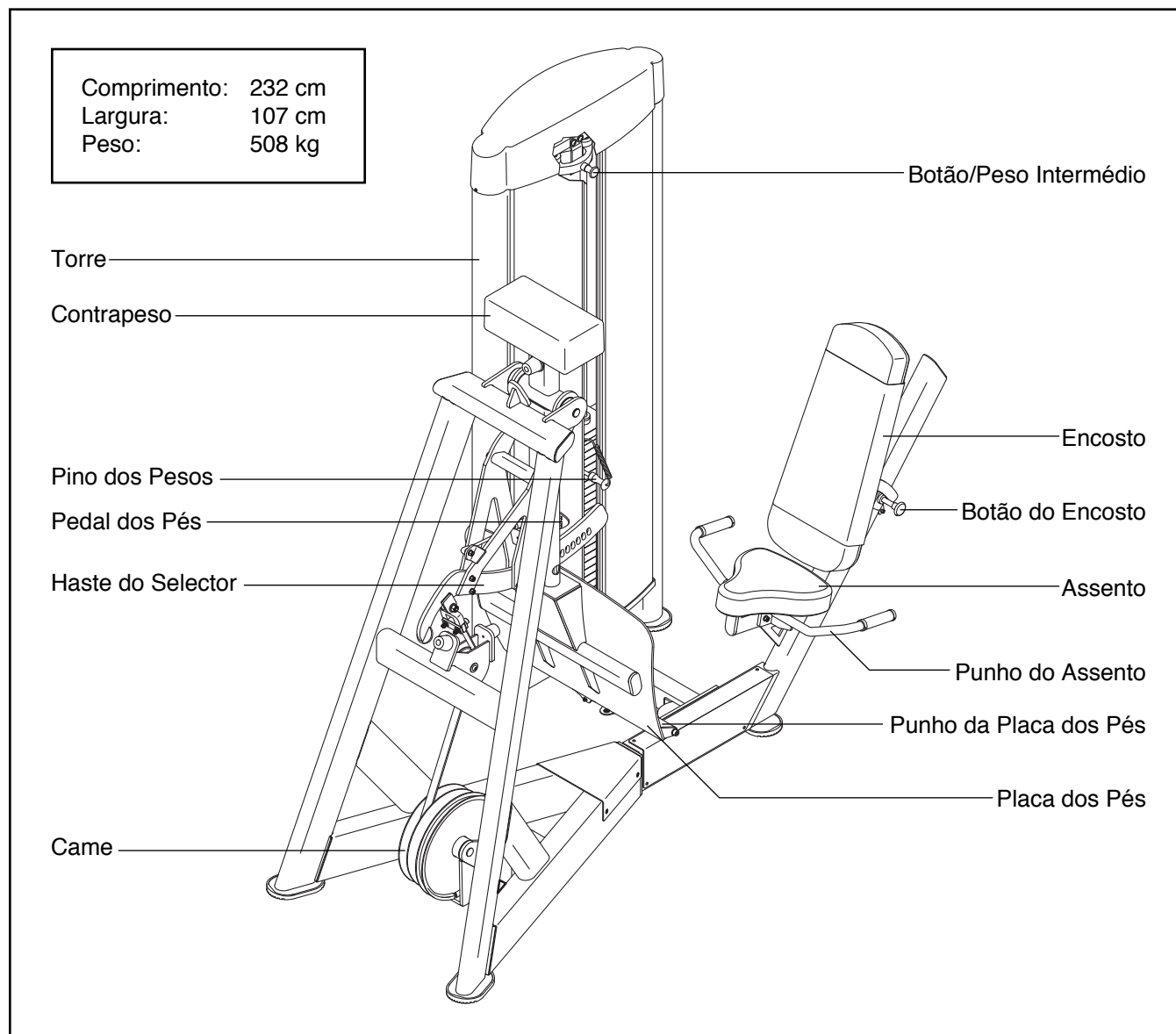
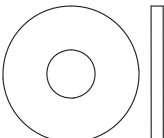
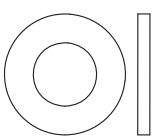
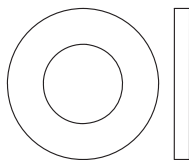
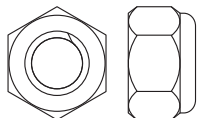
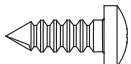
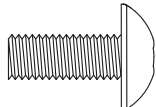
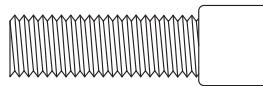
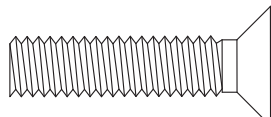
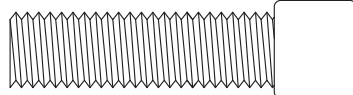


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte os desenhos abaixo para identificar peças pequenas usadas para a montagem. O número entre da peça, retirado da LISTA DE PEÇAS incluída na parte final deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se faltar alguma peça no pacote de materiais, verifique se a mesma foi pré-montada.**

			
Anilha M6 (34)–4	Anilha M8 (116)–4	Anilha M10 (31)–12	Porca de Travamento M10 (32)–2
			
Parafuso Autoroscante M4 x 13mm (27)–2	Parafuso M6 x 15mm (35)–4	Parafuso Cilíndrico M8 x 25mm (94)–4	Parafuso M8 x 35mm (103)–2
			
Parafuso Cilíndrico M10 x 35mm (102)–8	Pino Cilíndrico M10 x 75mm (87)–2		

MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Devido ao seu peso e dimensões, a máquina de musculação deve ser montada no local em que vai ser utilizada. Certifique-se de que há espaço suficiente em volta da máquina de musculação.
- 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 são necessárias as seguintes ferramentas (não incluídas):

uma chave inglesa ajustável



uma chave Phillips



um Jogo de chaves sextavadas métricas



um alicate de pressão



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

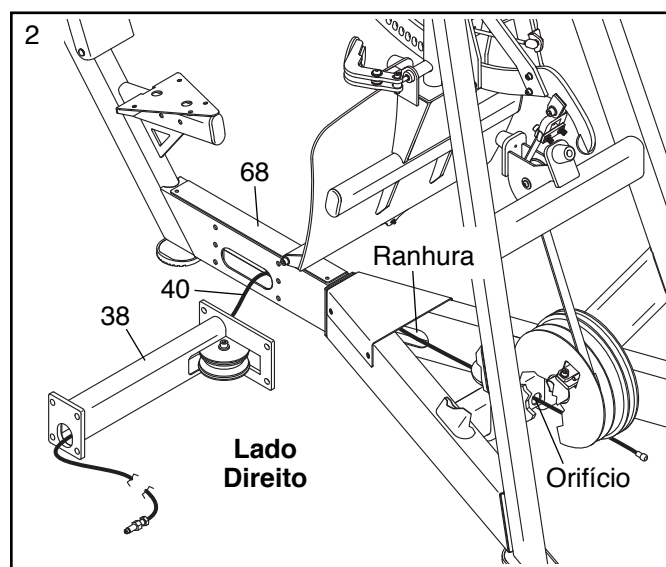
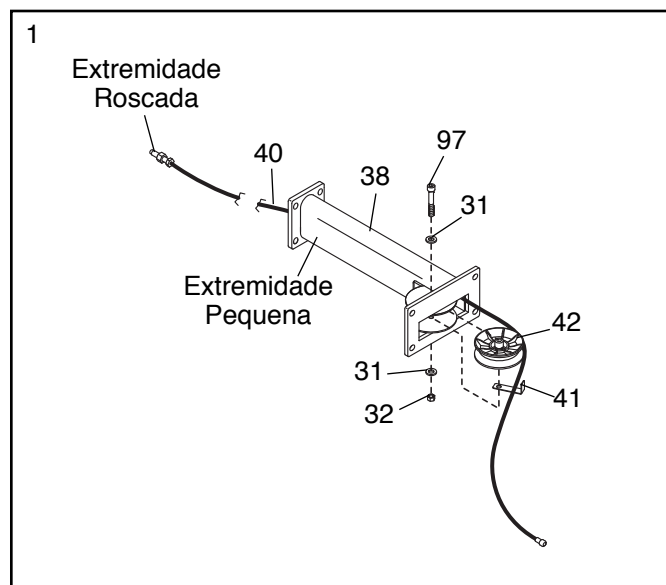
1. Retire todas as peças (31, 32, 41, 42 e 97) da Estrutura de Ligação (38).

Insira o Cabo (40) através da Estrutura de Ligação (38); **certifique-se de que a extremidade roscada do Cabo sai da extremidade pequena da Estrutura de Ligação.**

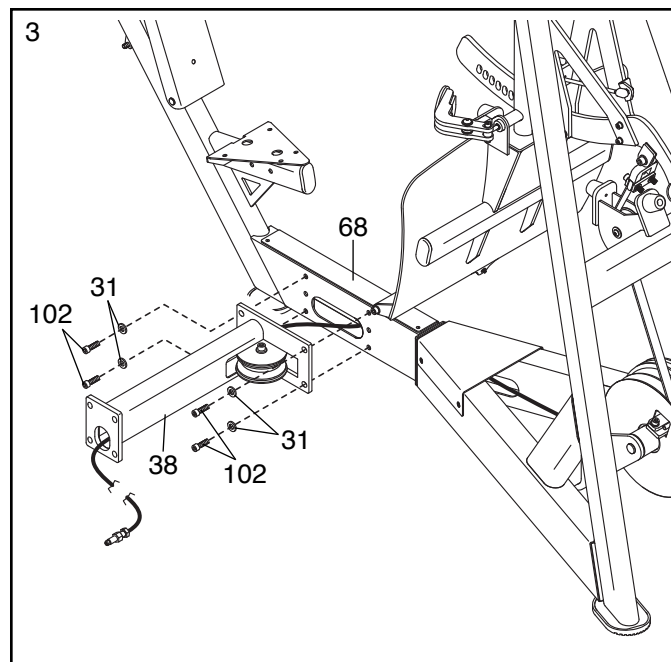
Encaminhe o Cabo (40) à volta de uma Roldana em Forma de V (42). Fixe a Roldana em Forma de V e o Bloqueio do Cabo (41) à Estrutura de Ligação (38) com o Pino Cilíndrico M10 x 70mm (97), as duas Anilhas M10 (31) e a Porca de Travamento M10 (32) que acabou de retirar. **Certifique-se de que o Cabo está entre a Roldana em forma de V e o Bloqueio do Cabo, e que o Bloqueio do Cabo está orientado conforme é mostrado.**

2. Coloque a Estrutura de Ligação (38) junto ao lado direito da Estrutura Principal (68).

Encaminhe o Cabo (40) para dentro da Estrutura Principal (68), para fora pela ranhura indicada e através do orifício indicado.

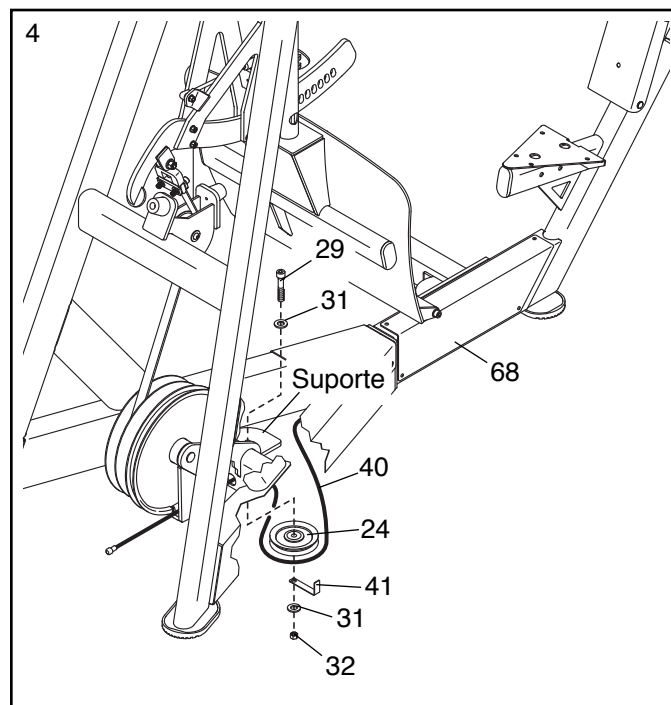


3. Fixe a Estrutura de Ligação (38) à Estrutura Principal (68) com quatro Parafusos Cilíndricos M10 x 35mm (102) e quatro Anilhas M10 (31). **Não aperte já os Parafusos Cilíndricos.**

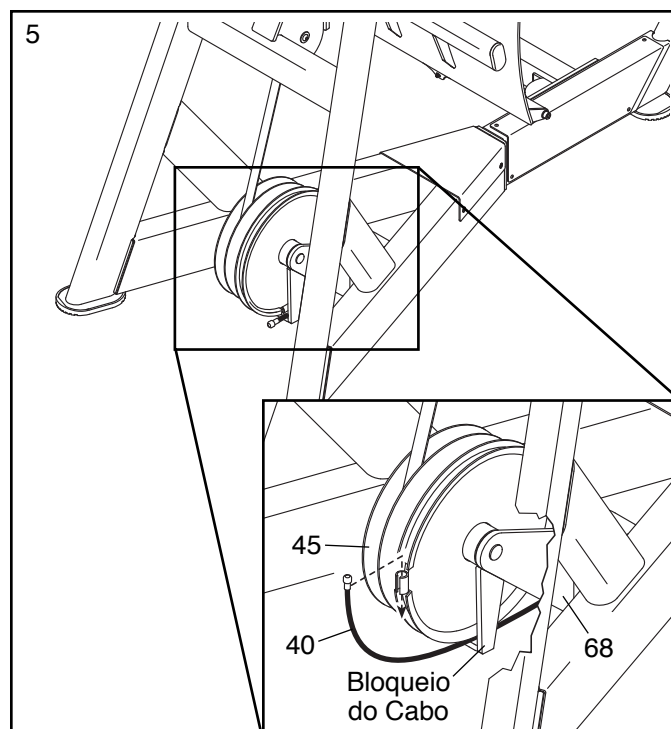


4. Retire todas as peças (24, 29, 31, 32 e 41) do suporte indicado da Estrutura Principal (68).

Encaminhe o Cabo (40) à volta da Roldana Grande (24). Fixe a Roldana Grande e o Bloqueio do Cabo (41) ao suporte na Estrutura Principal (68) 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 está entre a Roldana Grande e o Bloqueio do Cabo, e que o Bloqueio do Cabo está orientado conforme é mostrado.**



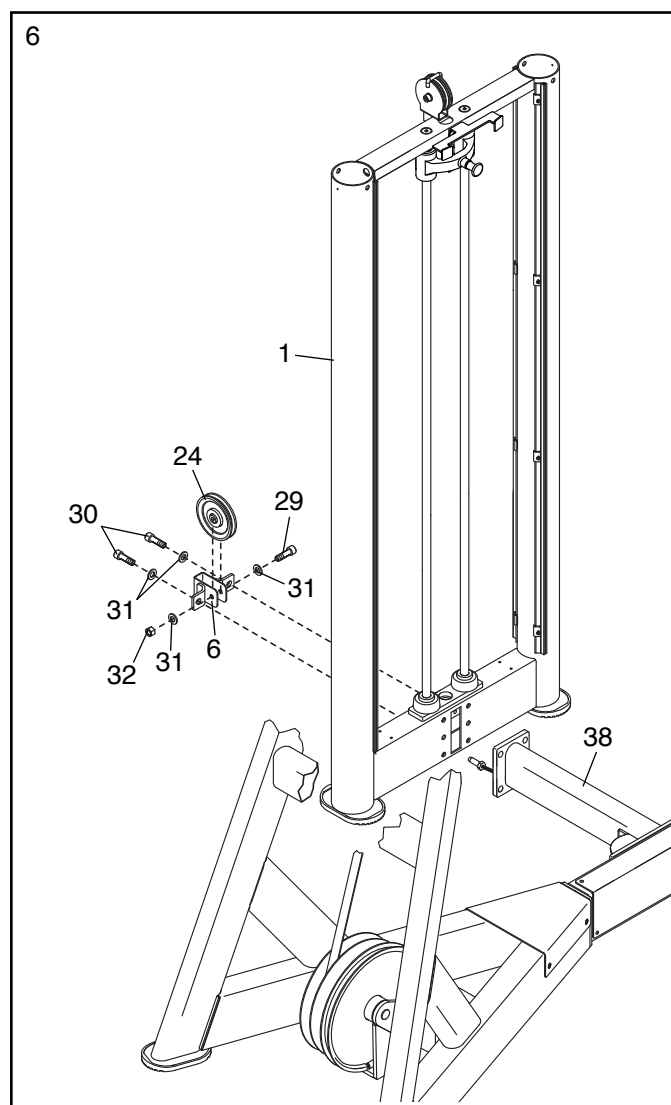
5. **Consulte o desenho inserido.** Insira a extremidade do Cabo (40) entre o Came (45) e o bloqueio do cabo na Estrutura Principal (68). Em seguida, empurre a extremidade do Cabo o mais possível para dentro da tomada do Came.



6. Coloque a Estrutura da Torre (1) conforme mostrado e coloque-a junto à Estrutura de Ligação (38). **Peça a duas pessoas que segurem na Estrutura da Torre para evitar que caia até concluir o passo 7.**

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).

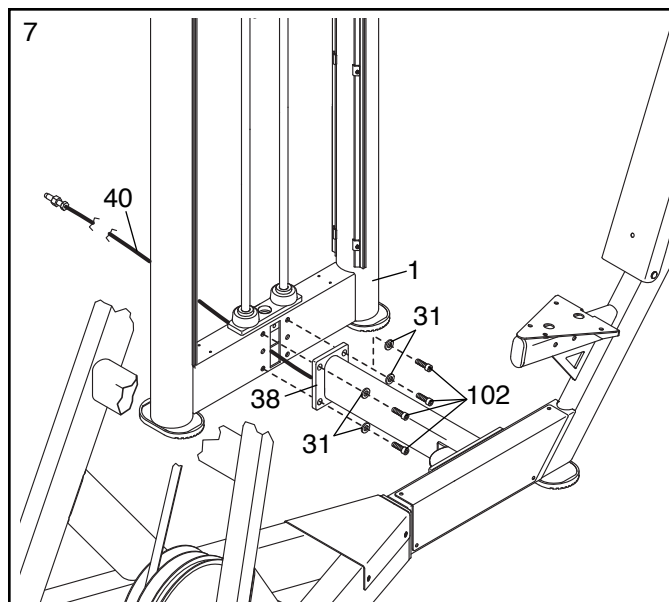
Em seguida, retire a Porca de Travamento M10 (32), o Pino Cilíndrico M10 x 50mm (29), as duas Anilhas M10 (31) e a Roldana Grande (24) do Suporte da Roldana (6).



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

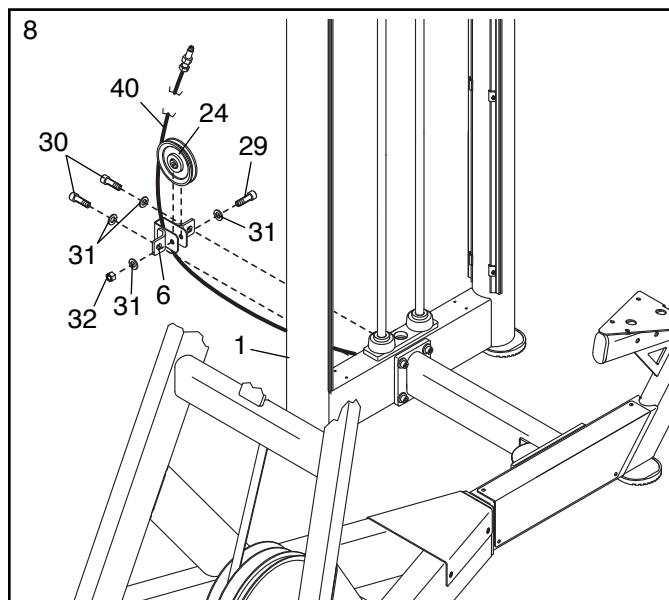
Fixe a Estrutura de Ligação (38) à Estrutura da Torre (1) com quatro Parafusos Cilíndricos M10 x 35mm (102) e quatro Anilhas M10 (31).

Consulte o passo 3. Aperte os quatro Parafusos Cilíndricos M10 x 35mm (102).



8. 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 6.

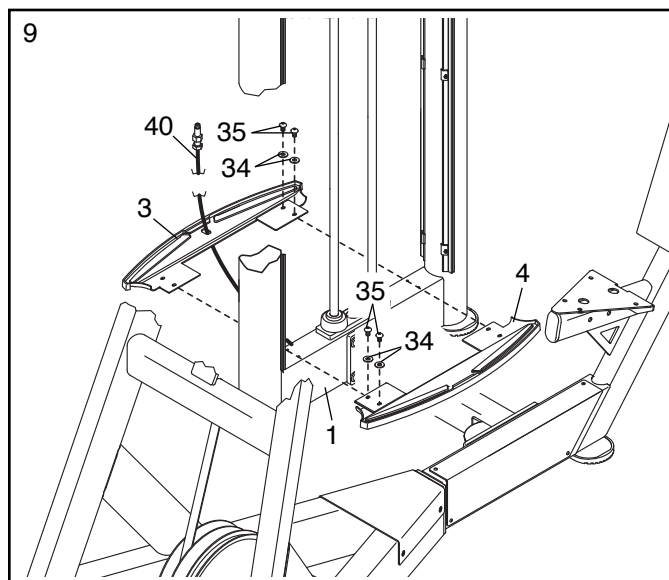
Em seguida, fixe o Suporte da Roldana (6) à Estrutura da Torre (1) com os dois Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30) e as duas Anilhas M10 (31) que retirou no passo 6.



9. 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 mostrado.

Insira a extremidade do Cabo (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 M6 x 15mm (35) e quatro Anilhas M6 (34).



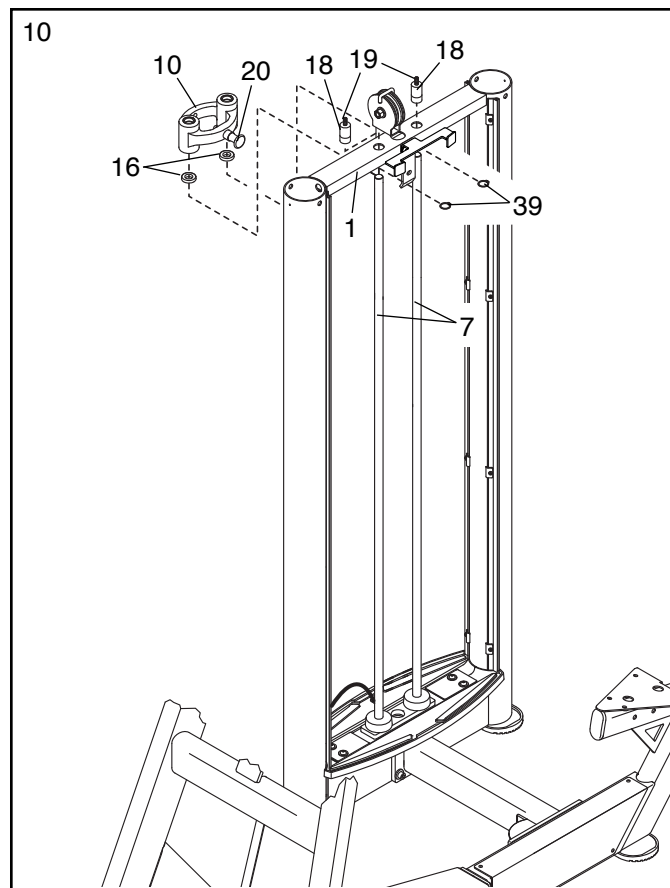
10. Puxe o Botão do Peso Intermédio (20) e insira o Peso Intermédio (10) de cima para baixo nas Guias dos Pesos (7).

Solte os dois Parafusos de Fixação 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 25mm (39) das duas Buchas da Guia dos Pesos (18).

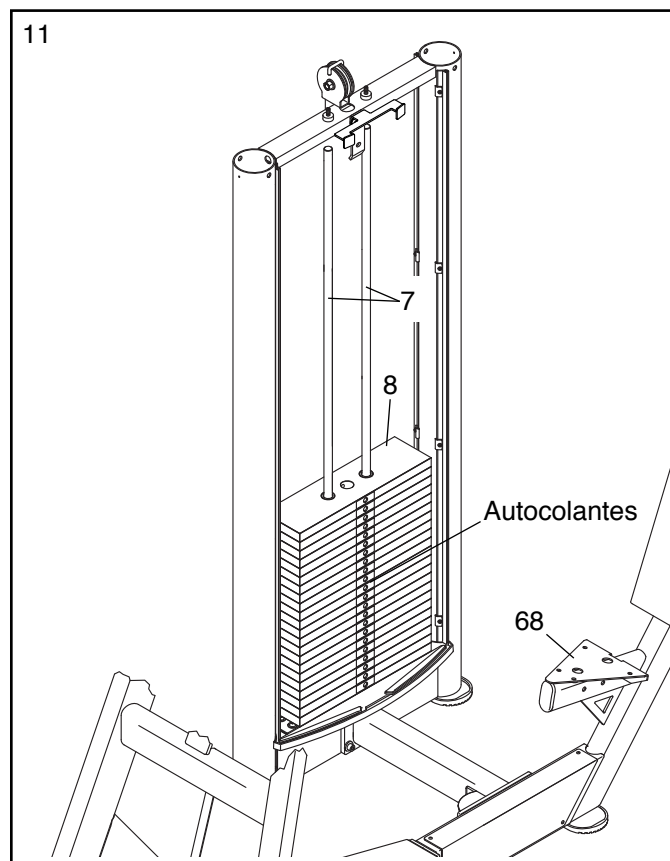
Peça a outra pessoa que segure nas Guias dos Pesos (7). Levante os Buchas da Guia dos Pesos (18) para fora da Estrutura da Torre (1).

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.



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

Repita este passo até todos os vinte e dois Pesos ficarem nas Guias dos Pesos (7).



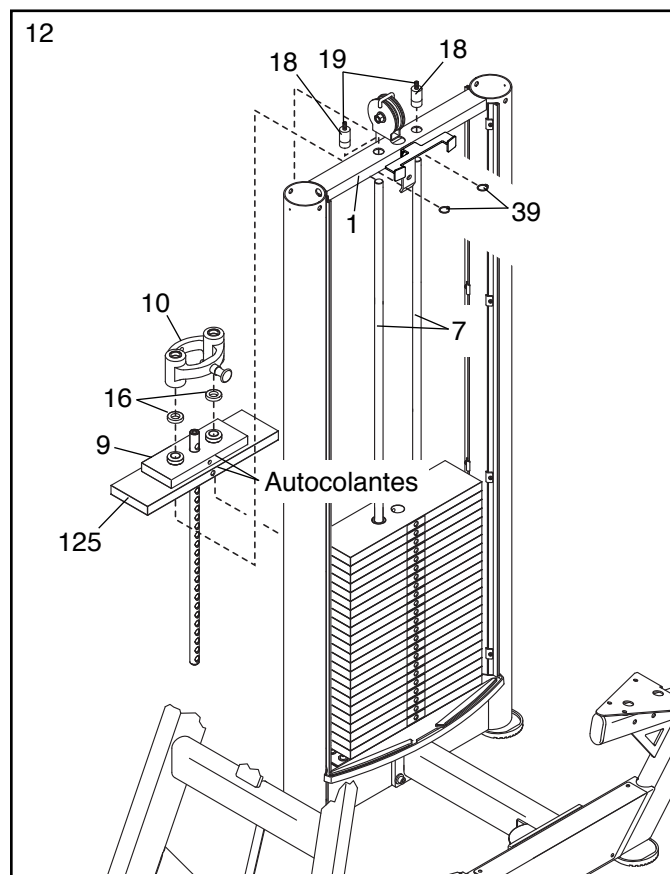
12. Oriente o Peso Superior (125) e o Peso Intermédio (10) conforme apresentado. Nota: O Peso Superior está ligado ao Peso Pequeno (9).

Faça deslizar o Peso Superior (125), os dois Amortecedores dos Pesos Superiores (16), o Peso Intermédio (10) e os dois Anéis de Retenção 25mm (39) para as Guias dos Pesos (7).

Em seguida, insira os dois Buchas 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 de 25mm (39) nas Buchas da Guia dos Pesos (18).

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



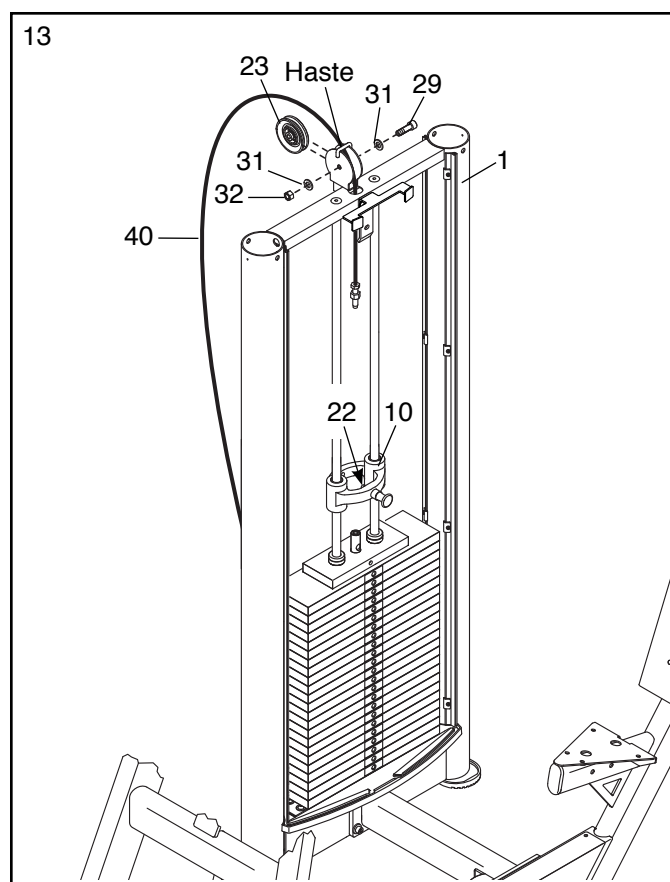
13. Retire todas as peças (23, 29, 31 e 32) do suporte da roldana na Estrutura da Torre (1).

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

Fixe uma 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.

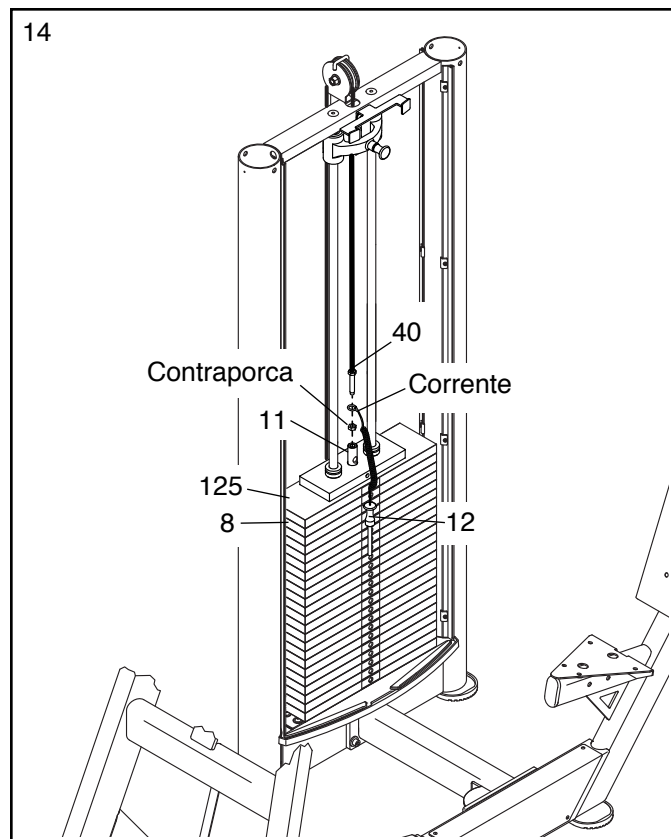
Em seguida, faça deslizar o Peso Intermédio (10) para cima até que o Pino do Peso Intermédio (22) encaixe no orifício do Suporte de Bloqueio (26). **Certifique-se de que o Pino do Peso Intermédio esteja encaixado no orifício.**



14. Retire 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 (125) sair de cima dos Pesos (8). Em seguida, solte a extremidade do Cabo até o Peso Superior ficar apenas apoiado nos Pesos.

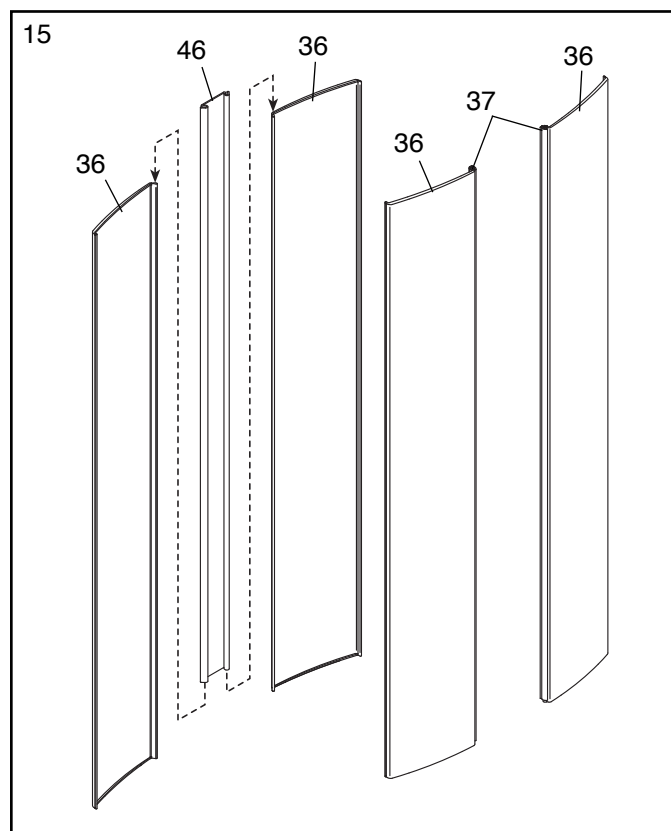
Em seguida, aperte a contraporca na extremidade do Cabo (40) contra o Selector dos Pesos (11).



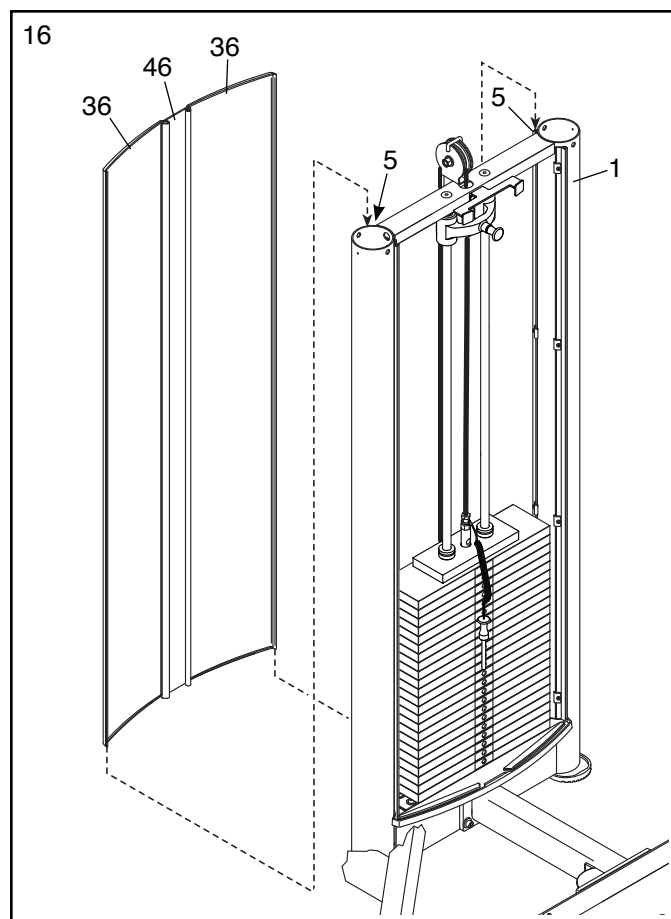
15. Nota: As peças mostradas neste passo podem estar pré-montadas.

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.

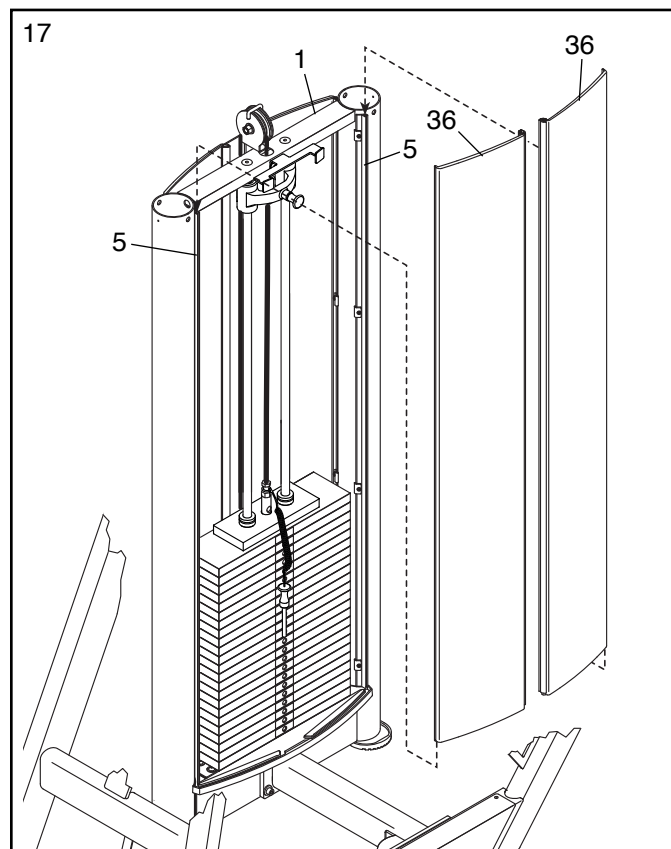
Faça deslizar o Pannel do Reforço (46) para baixo em direcção aos dois Reforços (36) que **não** têm tiras de Reforço Interior (37).



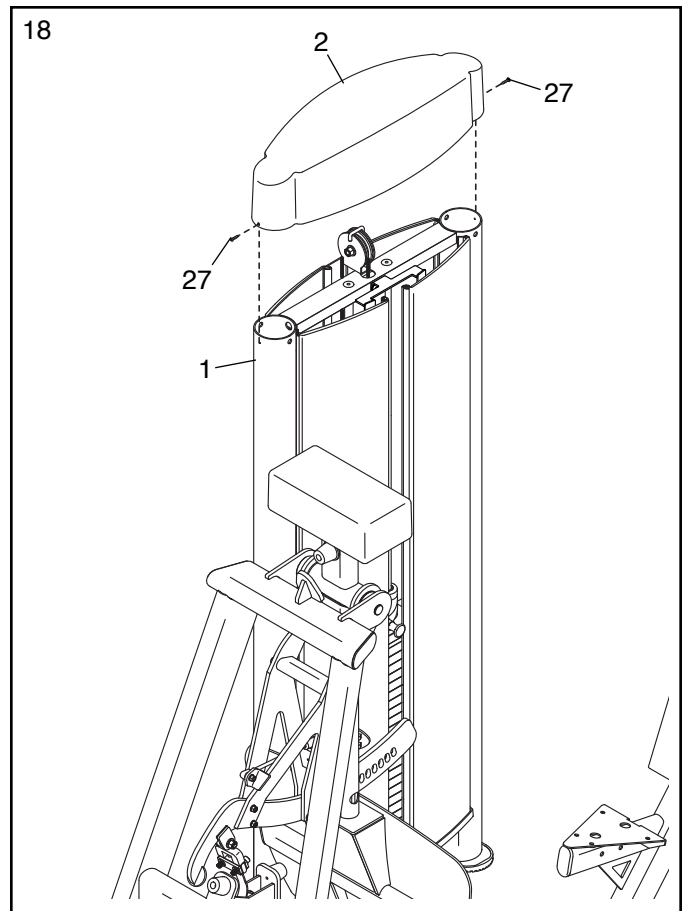
16. Faça deslizar os dois Reforços (36) com o Painel do Reforço (46) para baixo em direcção às duas faixas de Reforço Exterior (5) na parte posterior da Estrutura da Torre (1).



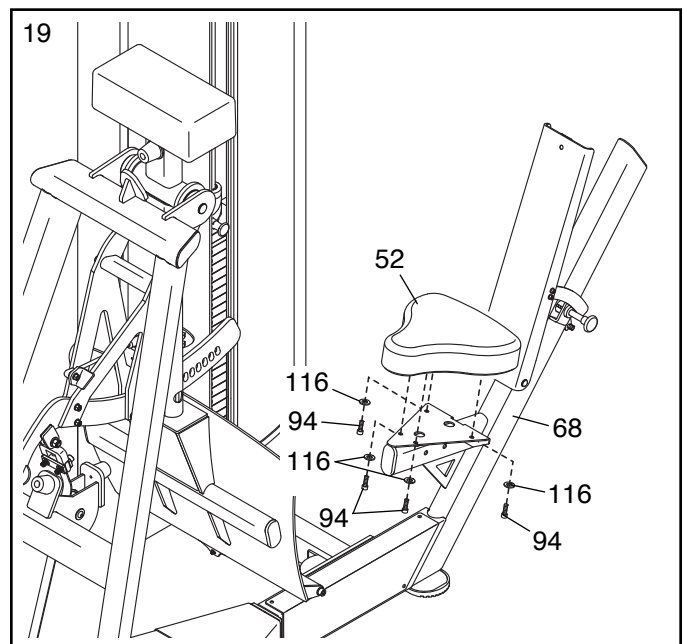
17. Faça deslizar os dois Reforços (36) restantes para baixo em direcção às duas faixas de Reforço Exterior (5) na parte da frente da Estrutura da Torre (1).



18. 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).

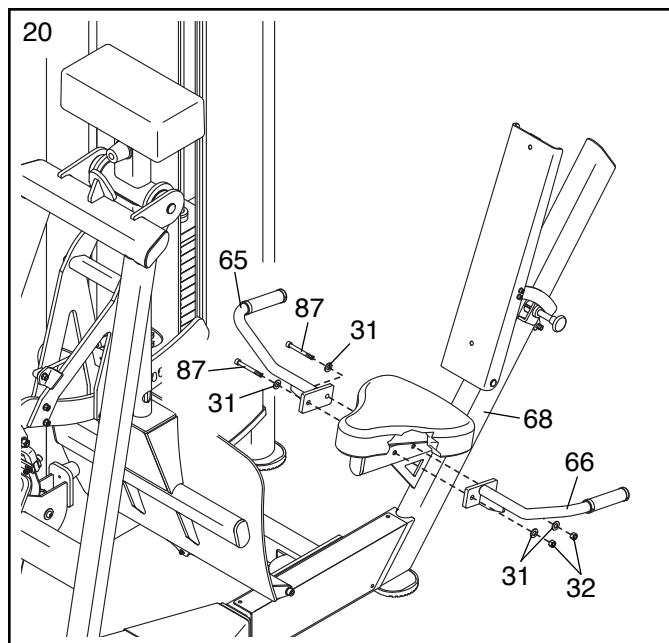


19. Fixe o Assento (52) à Estrutura Principal (68) com quatro Parafusos Cilíndricos M8 x 25mm (94) e quatro Anilhas M8 (116).

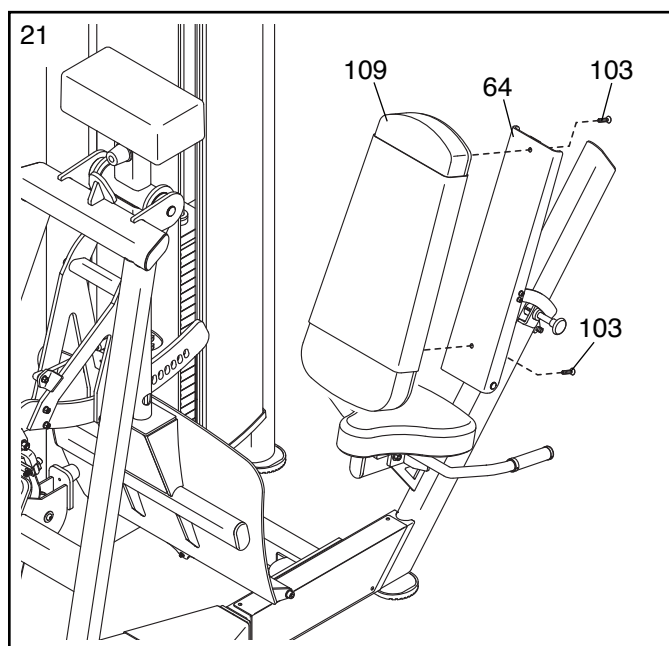


20. Oriente os Punhos do Assento Direito e Esquerdo (65, 66) conforme indicado.

Fixe os Punhos do Assento (65, 66) à Estrutura Principal (68) com dois Pinos Cilíndricos M10 x 75mm (87), quatro Anilhas M10 (31) e duas Porcas de Travamento M10 (32).



21. Fixe o Encosto (109) à Estrutura do Encosto (64) com dois Parafusos M8 x 35mm (103).



22. **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

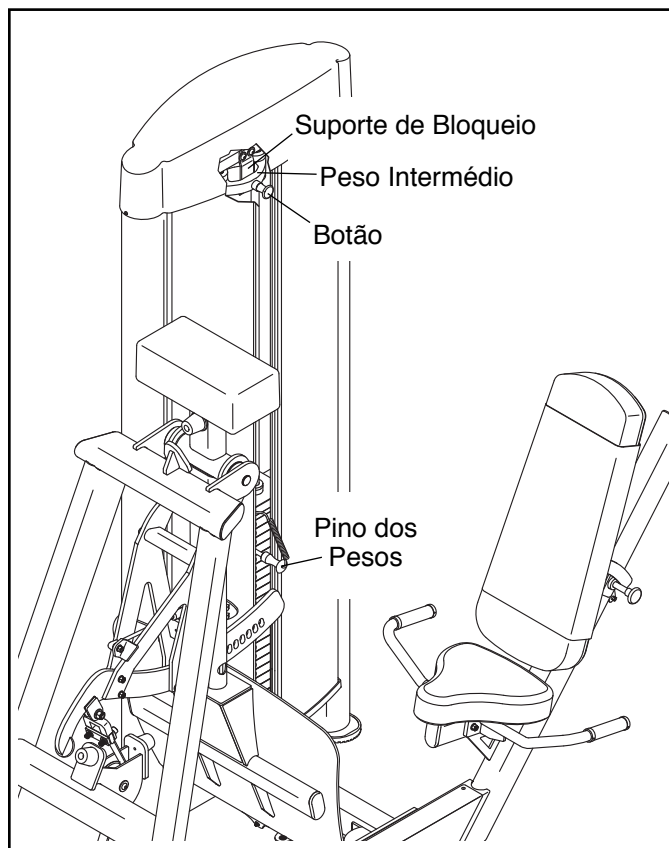
Esta secção explica como ajustar a máquina de musculação. Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas sempre que a máquina de musculação for utilizada. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

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.** Nota: Para utilizar apenas o peso superior, insira o pino dos pesos no orifício do selector dos pesos por cima do peso pequeno.

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.**

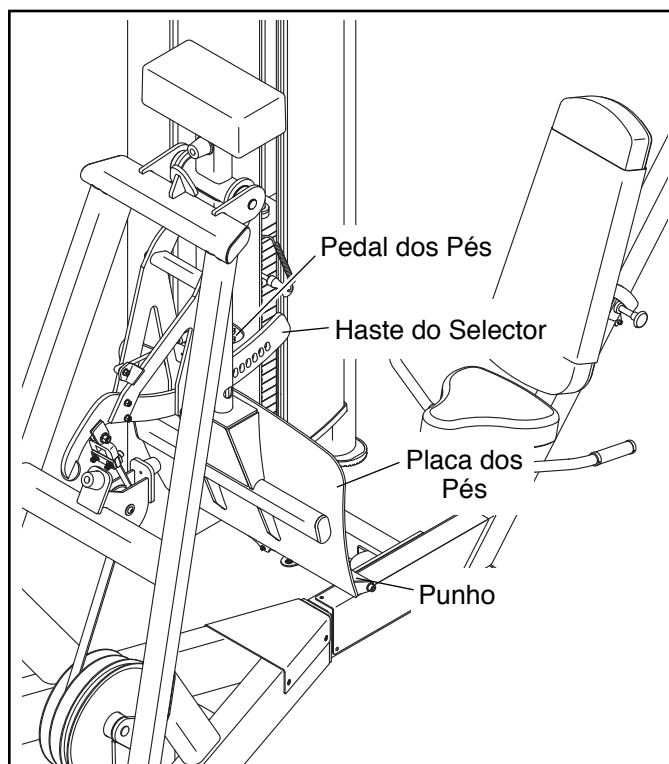


AJUSTAR A PLACA DOS PÉS

Para mover a posição inicial da placa dos pés em direcção ao assento, basta puxar o punho na parte de baixo da placa dos pés.

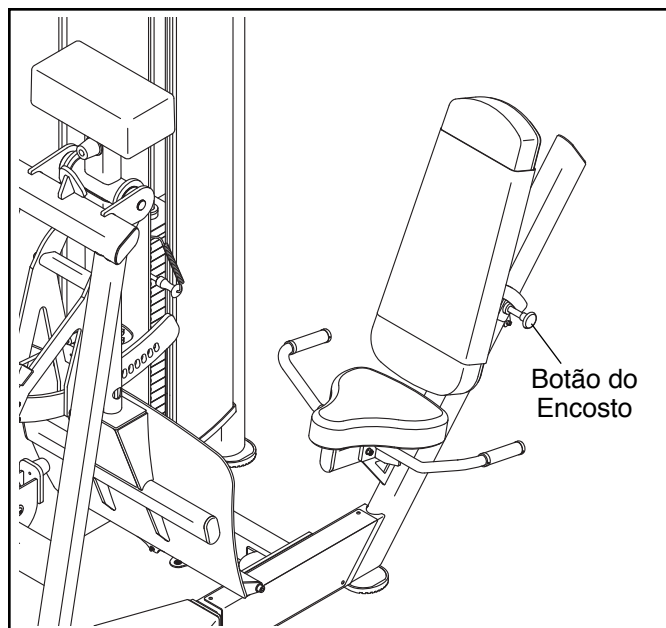
Para mover a posição inicial da placa dos pés para longe do assento, prima o pedal dos pés, empurre a placa dos pés para a posição pretendida e, em seguida solte o pedal dos pés.

⚠ AVISO: Certifique-se de que o pino da placa dos pés (não apresentado) está totalmente encaixado na haste do selector antes de utilizar a placa dos pés.



AJUSTE DO ENCOSTO

Para ajustar o ângulo do encosto, puxe o botão do encosto e rode a parte de cima do encosto para a posição pretendida. Em seguida, encaixe novamente o botão do encosto. **Mova o encosto ligeiramente para a frente e para trás para se certificar de que o botão está encaixado no suporte de ajuste do encosto (não apresentado).**



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.

Nódoas Difíceis

Vaporize a nódoa com um detergente doméstico não abrasivo, como o detergente FORMULA 409®, SIMPLE GREEN®, ou um produto semelhante. Esfregue suavemente a área suja e deixe a solução de limpeza actuar 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 Nódoas Difíceis

Esfregue suavemente a área suja 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-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

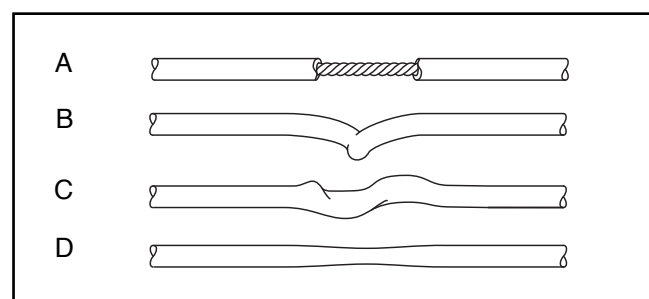
Ferragens

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



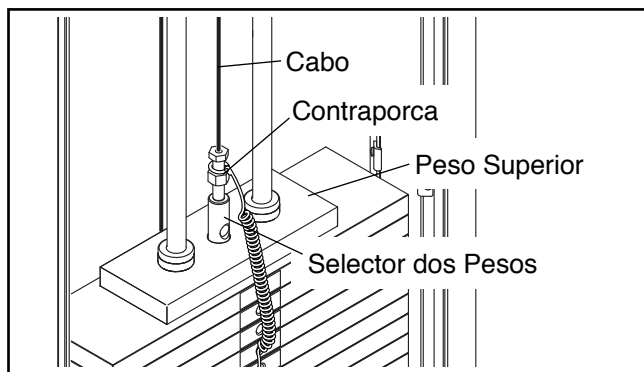
Ajuste do Cabo

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.

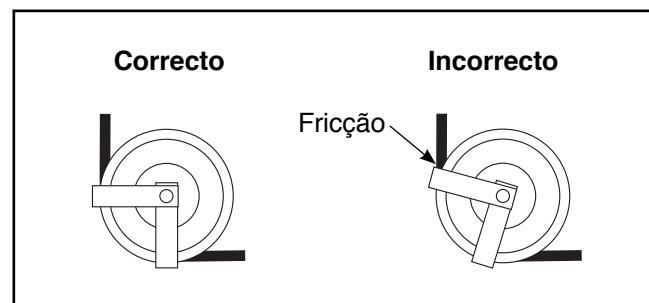
Se o cabo estiver demasiado esticado, o peso superior não ficará apoiado sobre o peso seguinte quando concluir a repetição. Poderá também ser difícil inserir o pino dos pesos nos pesos.

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.



Inspecção do Bloqueio do Cabo

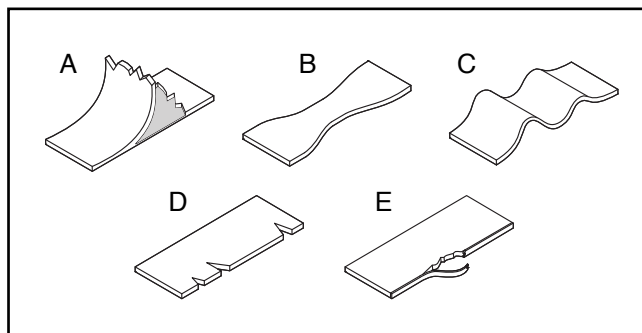
Verifique as alças do cabo para se certificar de que não estão a friccionar os cabos e que os seguram nas ranhuras das roldanas. Se um bloqueio do cabo não estiver correctamente alinhado, solte a porca, reajuste o bloqueio do cabo conforme necessário e aperte novamente a porca.



Inspecção da Correia

Passe os dedos ao longo da correia, prestando especial atenção aos pontos de flexão e de ligação. Verifique a existência das seguintes condições, que poderão indicar uma correia gasta a precisar de substituição:

- A. superfície a descascar
- B. áreas esticadas com um perfil adelgadoado
- C. ondas
- D. quebras ou fendas
- E. fios pendentes ou desgaste significativo



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®.**

SUBSTITUIÇÃO DA CORREIA

Se for necessário substituir a correia, aperte os pinos cilíndricos indicados até 54,2 N-m.

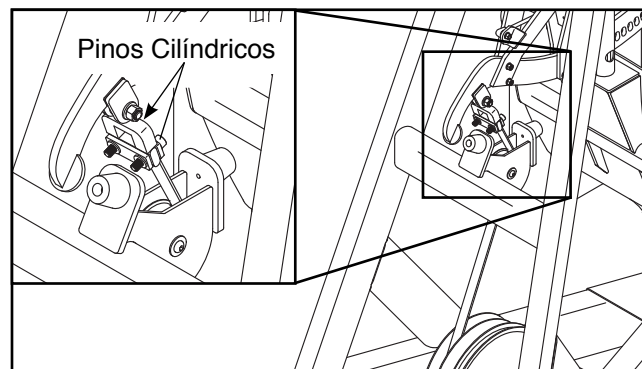
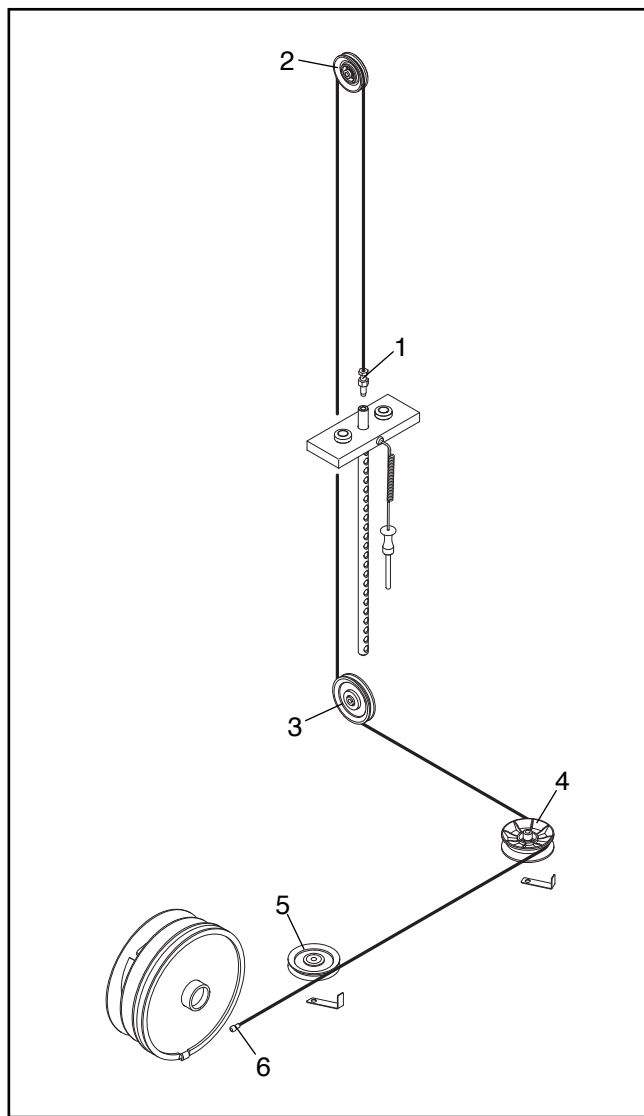


DIAGRAMA DO CABO

O diagrama à direita 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

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº F804.0 R1013A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura da Torre	50	2	Tampa do Punho
2	1	Tampa da Torre	51	2	Bucha Plástica
3	1	Base do Reforço Traseiro	52	1	Assento
4	1	Base do Reforço Frontal	53	1	Botão do Encosto
5	4	Reforço Exterior	54	2	Bucha do Suporte dos Pés
6	1	Suporte da Roldana	55	4	Anel de Retenção 63mm
7	2	Guia dos Pesos	56	1	Chumaceira de União do Suporte dos Pés
8	22	Peso	57	1	Correia
9	1	Peso Pequeno	58	4	Amortecedor Grande
10	1	Peso Intermédio	59	1	Amortecedor Pequeno
11	1	Selector dos Pesos	60	1	Amortecedor a Gás
12	1	Pino dos Pesos	61	4	Chumaceira Grande
13	2	Amortecedor dos Pesos Inferior	62	1	Haste do Selector
14	2	Cobertura da Guia dos Pesos	63	1	Tubo da Trave
15	1	Pino do Rolo Grande	64	1	Estrutura do Encosto
16	2	Amortecedor dos Pesos Superior	65	1	Punho do Assento Direito
17	4	Bucha de Cobre	66	1	Punho do Assento Esquerdo
18	2	Bucha da Guia dos Pesos	67	1	Pino de Ajuste do Suporte dos Pés
19	2	Parafuso de Fixação M8 x 35mm	68	1	Estrutura Principal
20	1	Botão do Peso Intermédio	69	1	Indicador
21	1	Mola Pequena	70	1	Eixo do Suporte dos Pés
22	1	Pino do Peso Intermédio	71	1	Haste de Ajuste do Encosto
23	1	Roldana Pequena	72	1	Contrapeso
24	2	Roldana Grande	73	1	Trave Direita
25	5	Pé	74	1	Roldana da Correia
26	1	Suporte de Bloqueio	75	1	Cobertura de Desgaste
27	2	Parafuso Autoroscante M4 x 13mm	76	2	Pino do Rolo Pequeno
28	16	Parafuso M4 x 10mm	77	1	Casquilho da Roldana
29	3	Pino Cilíndrico M10 x 50mm	78	1	Eixo da Roldana
30	12	Parafuso Cilíndrico M10 x 30mm	79	2	Grampo Pequeno da Correia
31	38	Anilha M10	80	1	Pino da Correia
32	8	Porca de Travamento M10	81	1	Chumaceira de União do Grampo da Correia
33	2	Parafuso M6 x 20mm	82	1	Porca Hexagonal M12
34	6	Anilha M6	83	3	Tampa Oval
35	4	Parafuso M6 x 15mm	84	1	Grampo Grande da Correia
36	4	Reforço	85	1	Punho da Placa dos Pés
37	2	Reforço Interior	86	2	Anel de Retenção 17mm
38	1	Estrutura de Ligação	87	2	Pino Cilíndrico M10 x 75mm
39	6	Anel de Retenção 25mm	88	2	Pino Cilíndrico M8 x 35mm
40	1	Cabo	89	2	Pino Cilíndrico M6 x 20mm
41	2	Bloqueio do Cabo	90	1	Pino Cilíndrico M8 x 45mm
42	1	Roldana em Forma de V	91	4	Pino Cilíndrico M8 x 40mm
43	1	Alça de Ancoragem	92	5	Parafuso Cilíndrico M6 x 30mm
44	1	Placa dos Pés	93	1	Parafuso Cilíndrico M8 x 20mm
45	1	Came	94	4	Parafuso Cilíndrico M8 x 30mm
46	1	Painel do Reforço	95	1	Eixo da Placa dos Pés
47	1	Trave Esquerda	96	2	Pino Cilíndrico M10 x 45mm
48	1	Mola Grande			
49	2	Anilha do Punho			

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
97	1	Pino Cilíndrico M10 x 70mm	113	1	Amortecedor da Barra do Encosto
98	1	Eixo do Encosto	114	1	Cobertura do Encosto
99	6	Parafuso Cilíndrico M10 x 20mm	115	4	Anilha Grande M8
100	1	Pino Cilíndrico M12 x 45mm	116	20	Anilha M8
101	4	Parafuso M8 x 15mm	117	10	Anilha Pequena M6
102	8	Parafuso Cilíndrico M10 x 35mm	118	1	Suporte da Correia
103	2	Parafuso M8 x 35mm	119	1	Porca de Travamento M12
104	1	Pino M6 x 65mm	120	1	Eixo do Came
105	1	Pino de Ajuste do Encosto	121	9	Porca de Travamento M8
106	1	Pedal dos Pés	122	3	Porca de Travamento M6
107	8	Parafuso de Fixação M4 x 3mm	123	4	Anilha Plástica
108	1	Espaçador do Punho	124	1	Placa de Pedal
109	1	Encosto	125	1	Peso Superior
110	2	Punho	126	1	Suporte do Reforço
111	6	Parafuso M6 x 15mm	127	1	Mola Médio
112	2	Anilha M12	*	–	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 F804.0 R1013A

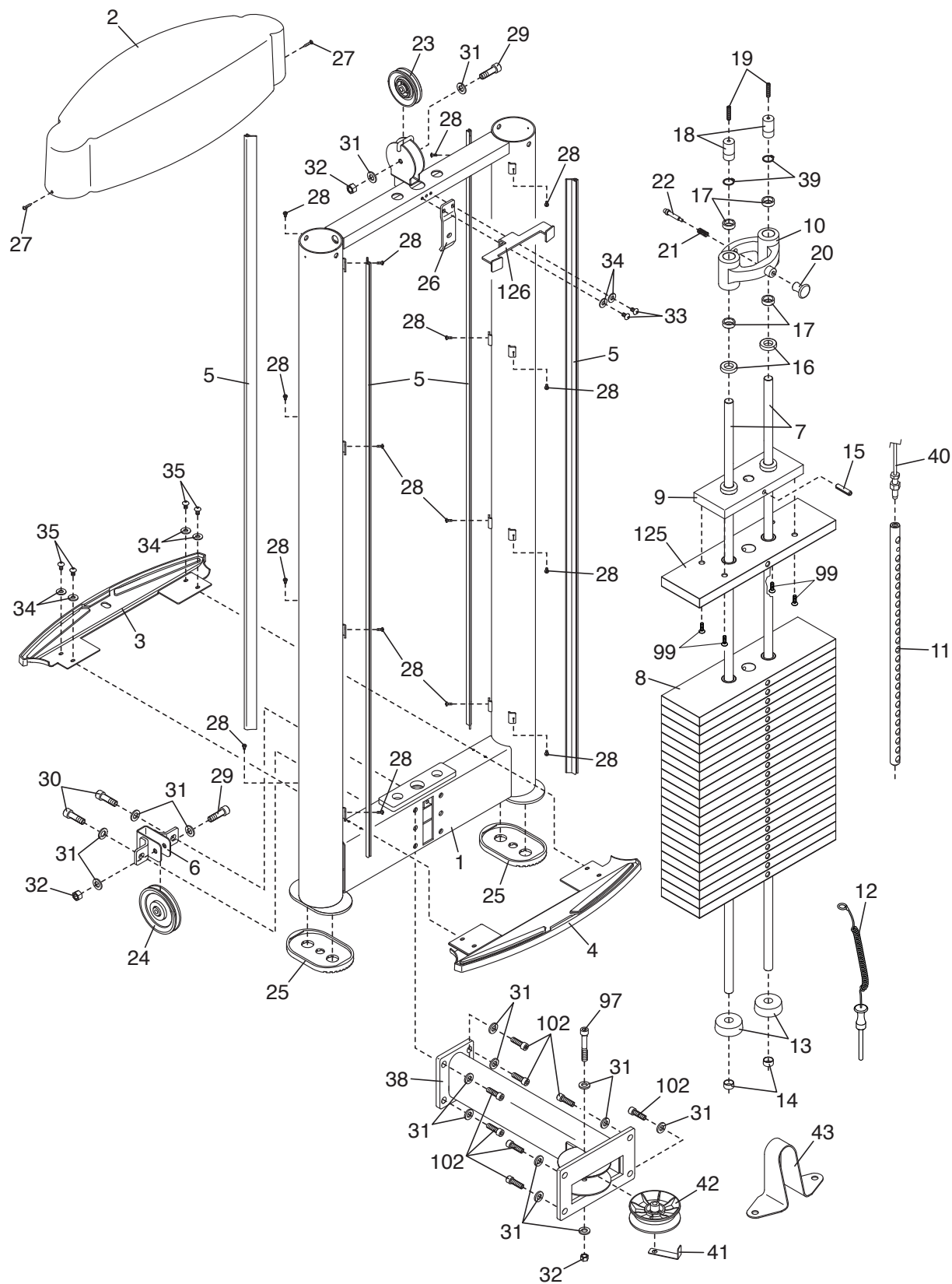


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº F804.0 R1013A

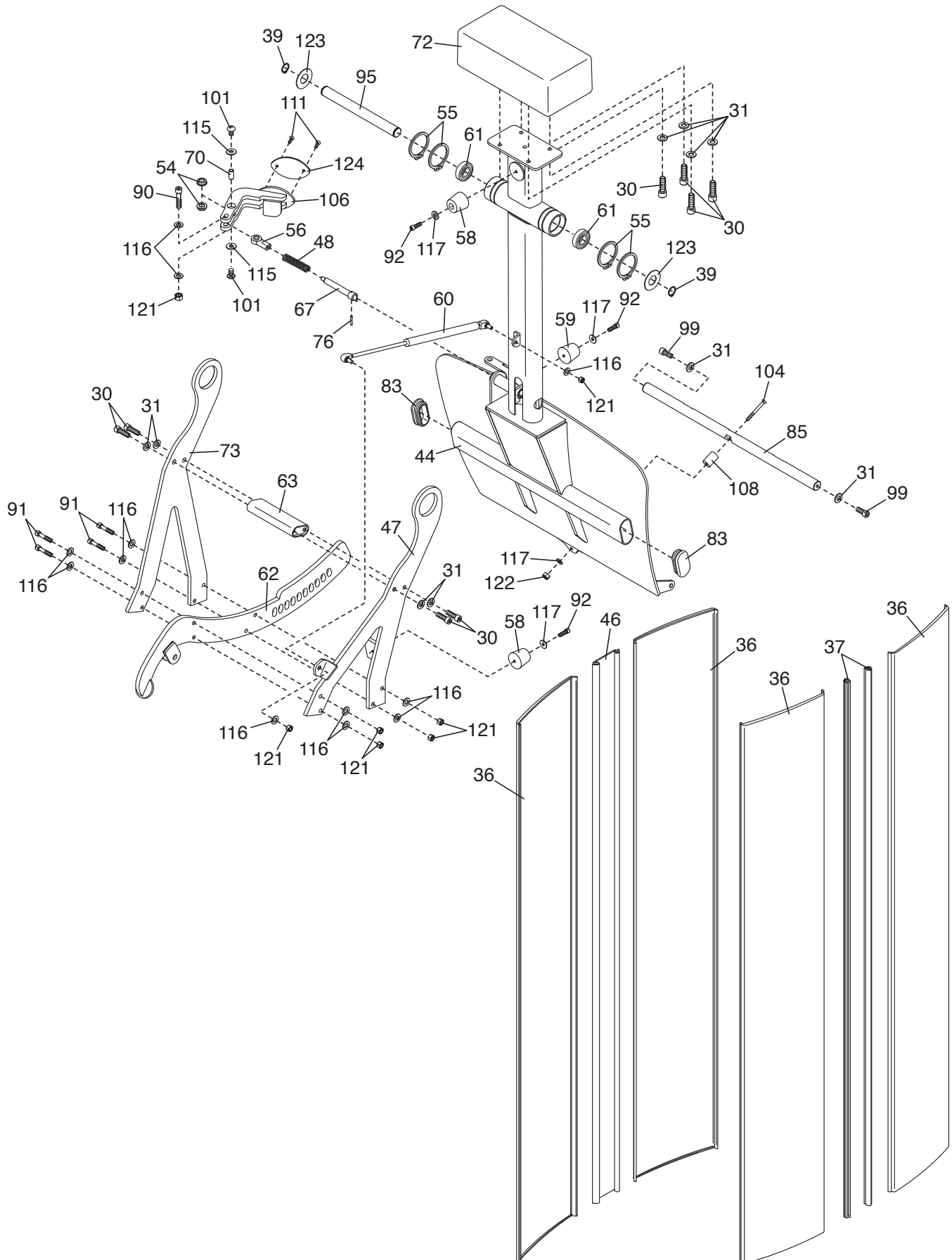
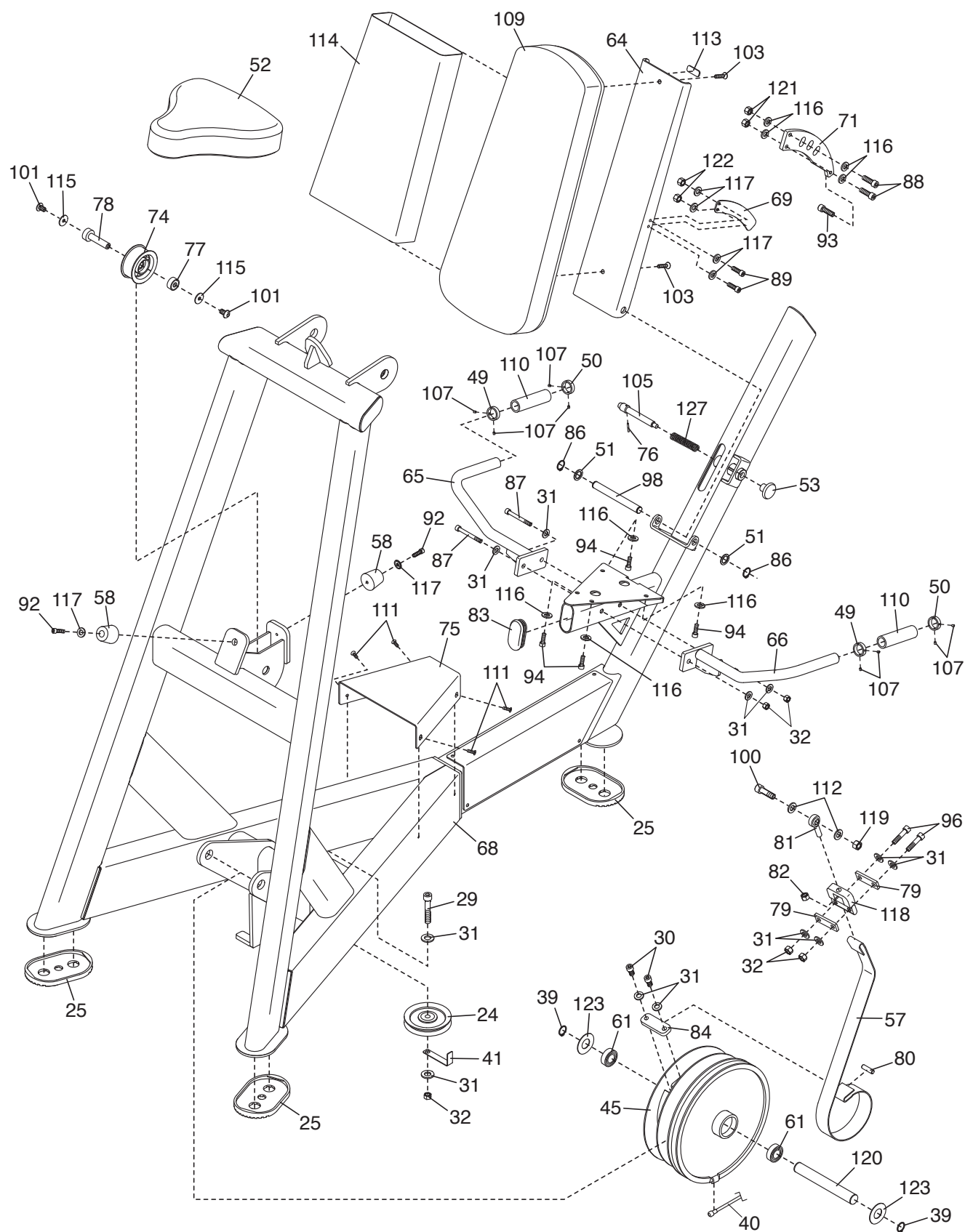


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº F804.0 R1013A



COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE

Se tiver dúvidas depois de ler este manual, ou se tiver peças danificadas ou em falta, contacte o Serviço de 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 Serviço de Apoio ao Cliente. Se encomendar peças de substituição, anote também o número de código e descrição de cada peça (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO perto do final deste manual).**

Nos Estados Unidos da América

Por telefone: 1-800-201-2109, de segunda a sexta das 7h às 18h MT (zona das montanhas)

E-mail: customercare@freemotionfitness.com

Por escrito:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Estados Unidos da América

Fora dos Estados Unidos da América

Por telefone: 001-800-527-5417 ou 001-435-786-3521, de segunda a sexta das 6h às 18h (hora da zona das montanhas dos EUA)

E-mail: intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIA LIMITADA

PERÍODOS E COBERTURA DA GARANTIA

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

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

CONDIÇÕES E LIMITAÇÕES

As ocorrências seguintes invalidarão a garantia deste produto:

1. Esta garantia aplica-se apenas ao proprietário original e é intransmissível.
2. A garantia de mão-de-obra aplica-se apenas a produtos vendidos nos EUA e no Canadá. Contacte o seu revendedor FreeMotion Fitness autorizado para pormenores sobre a garantia de mão-de-obra no seu país.
3. Qualquer uso indevido, abuso ou reparação imprópria.
4. Utilizadores que excedam o peso máximo por utilizador indicado neste manual. Nota: Este produto pode não ter um peso máximo por utilizador.
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 SERVIÇO DE APOIO AO CLIENTE acima.