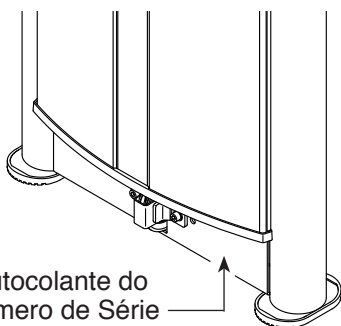


FREEMOTION® FLY/REAR DELT

Modelo nº F806.0

Nº de Série _____

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



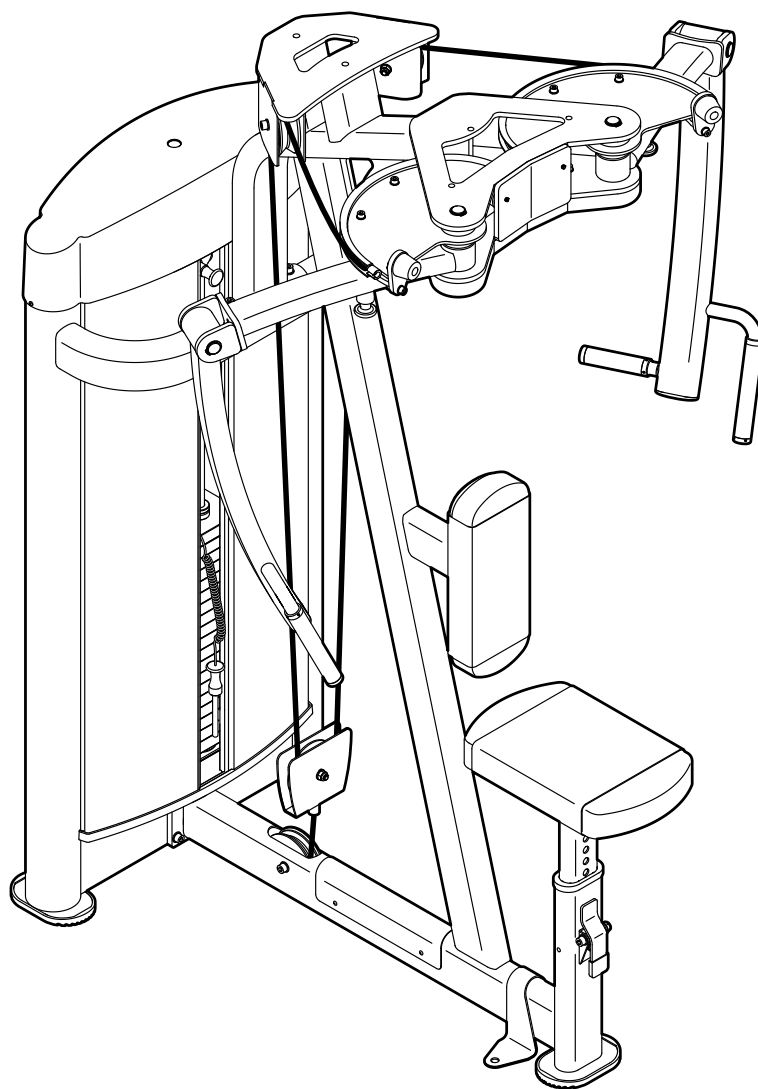
DÚVIDAS?

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.....	19
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.....	21
DIAGRAMA DO CABO.....	23
LISTA DE PEÇAS.....	25
DIAGRAMA AMPLIADO.....	26
COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE.....	Contracapa

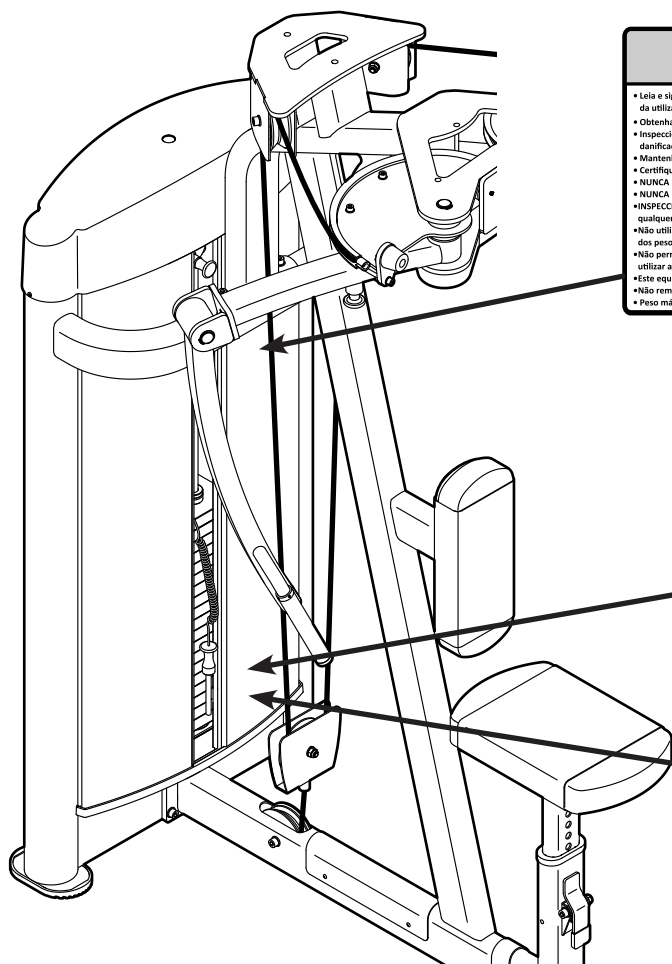
PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ 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 a 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 haja 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 fixação (consulte a página 5), 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, lêem e compreendem 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 comunicarem 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 cada cabo, ligação do cabo e roldana 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 cada cabo se mantém sempre nas roldanas. Se um cabo ficar preso enquanto faz exercício, pare imediatamente e certifique-se de que o cabo está nas roldanas e que nada interfere 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® EPIC™ FLY/REAR DELT (Deltóide Traseiro/Borboleta). Sem restrição de movimentos, pode trabalhar os grupos musculares do seu corpo em conjunto—tal como o faz naturalmente—e treinar de forma mais específica e eficiente.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o 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.

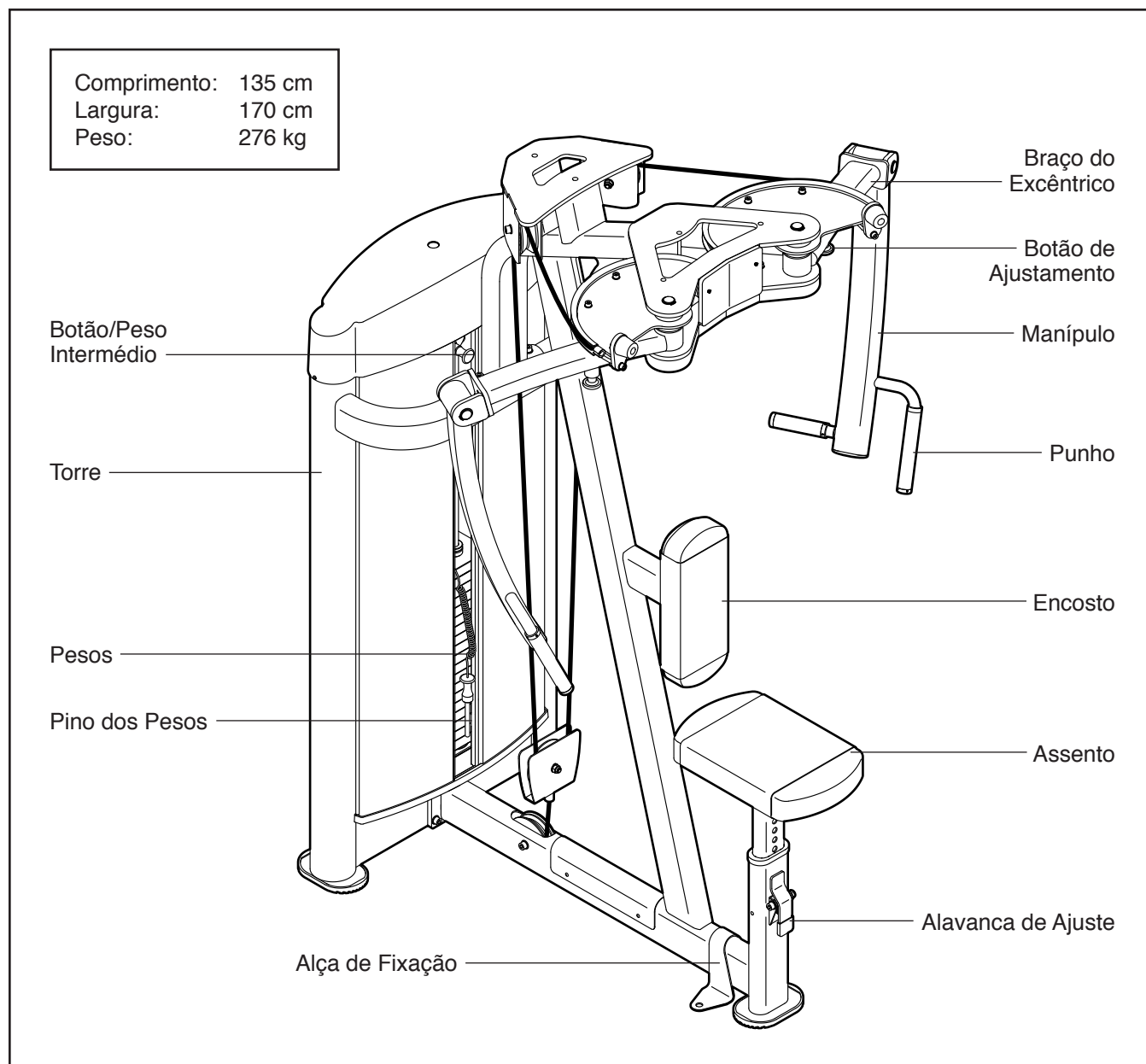
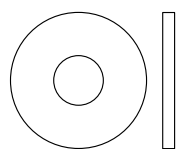
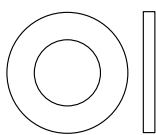


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

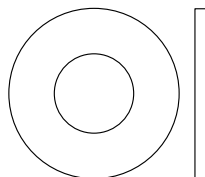
Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar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



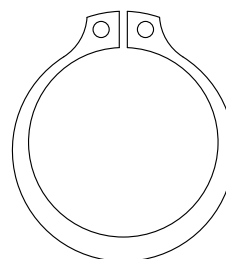
Anilha M6
(34)–4



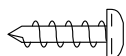
Anilha M8
(80)–7



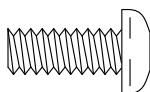
Anilha M10
(31)–6



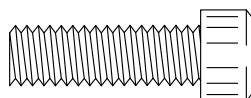
Anel de Retenção
25mm (39)–8



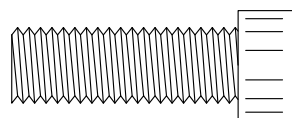
Parafuso
Auto-Roscante
M4 x 13mm
(27)–2



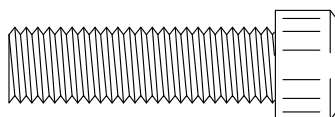
Parafuso de
Cabeça Redonda
M6 x 15mm (35)–4



Parafuso Cilíndrico
M8 x 25mm (75)–7



Parafuso Cilíndrico
M10 x 30mm (30)–2



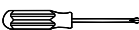
Parafuso Cilíndrico
M10 x 35mm (76)–4

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. Posicione a Barra Vertical (72) conforme mostrado. **Peça a outra pessoa que segure na Barra Vertical para evitar que caia, até concluir este passo.**

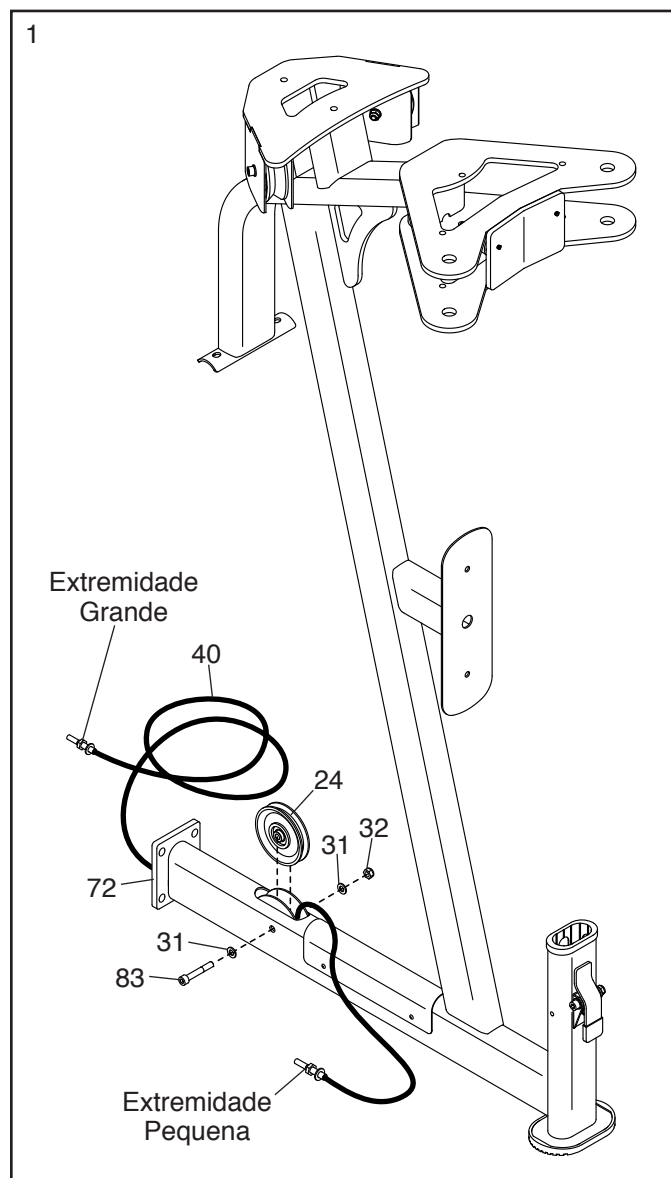
Retire as peças indicadas (24, 31, 32 e 83) da Barra Vertical (72).

Consulte o DIAGRAMA DO CABO na página 23 e identifique o Cabo dos Pesos (40).

Oriente o Cabo dos Pesos (40) conforme apresentado e insira-o através da Barra Vertical (72).

Coloque a Roldana Grande (24) que acabou de retirar sobre o Cabo dos Pesos (40).

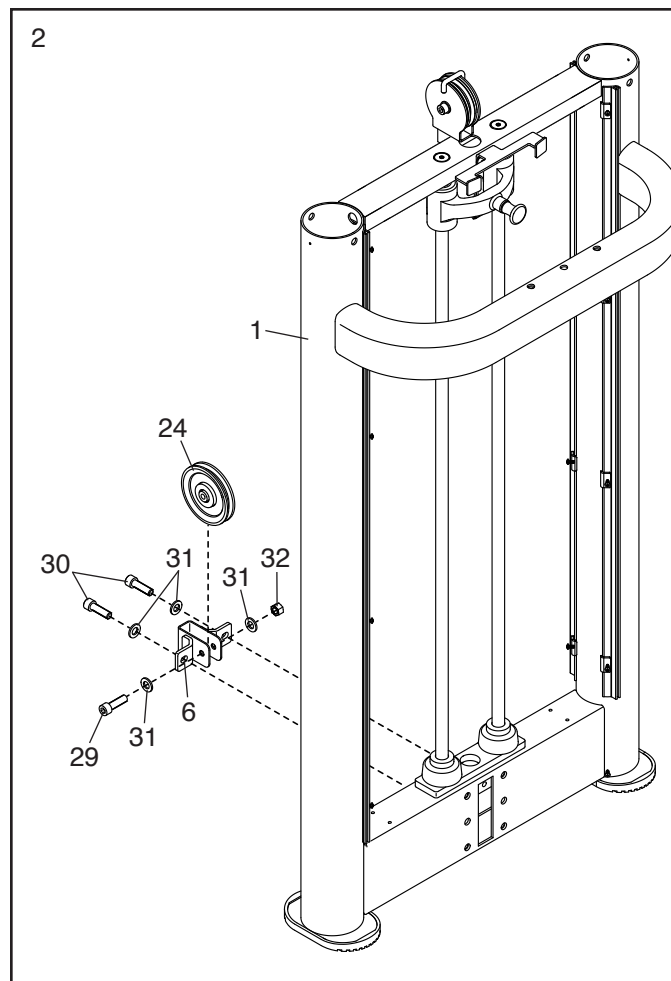
Fixe a Roldana Grande (24) à Barra Vertical (72) com o Pino Cilíndrico M10 x 65mm (83), as duas Anilhas M10 (31) e a Porca de Travamento M10 (32) que acabou de retirar.



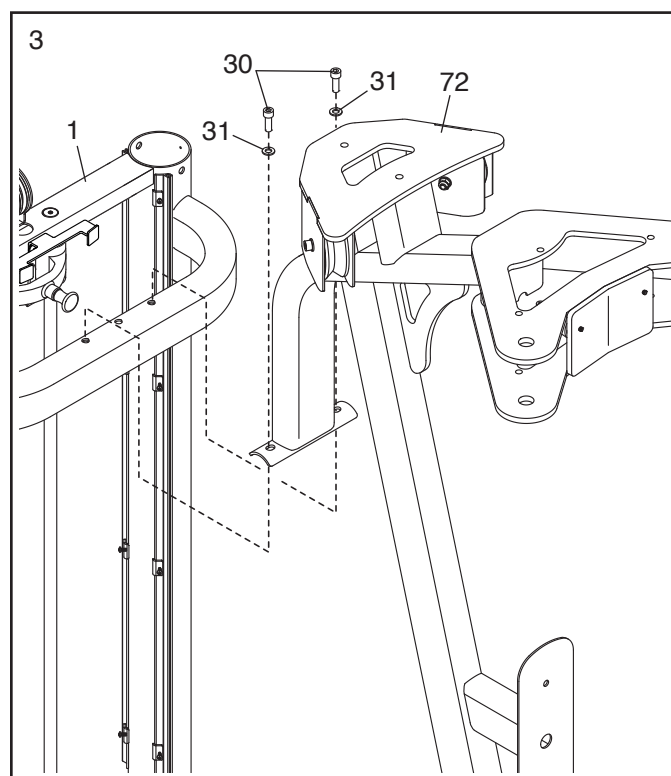
2. Posicione a Estrutura da Torre (1) conforme mostrado. **Peça a outra pessoa que segure na Estrutura da Torre para evitar que caia até concluir o passo 4.**

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



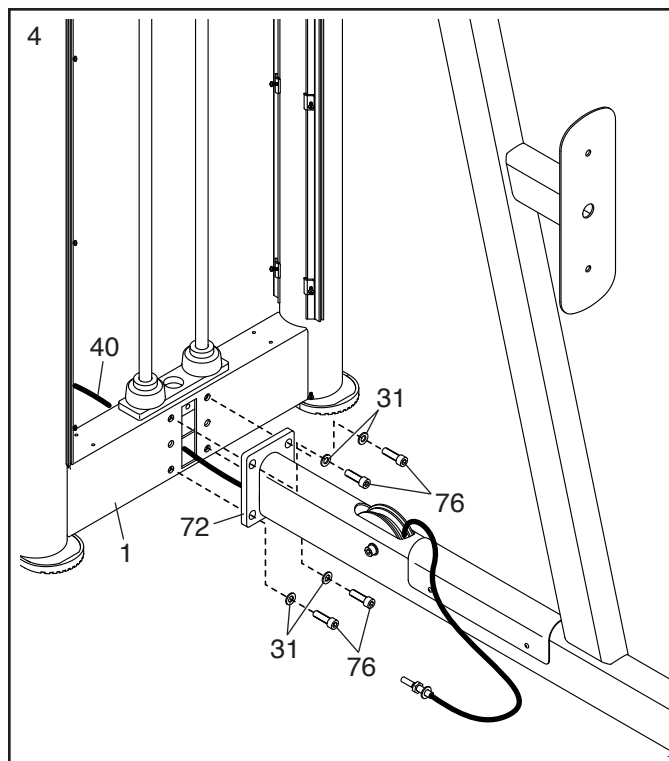
3. Fixe a extremidade superior da Barra Vertical (72) à extremidade superior da Estrutura da Torre (1) com dois Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30) e duas Anilhas M10 (31). **Não aperte já os Parafusos Cilíndricos.**



4. Introduza o Cabo dos Pesos (40) através da Estrutura da Torre (1) conforme mostrado.

Fixe a extremidade inferior da Barra Vertical (72) à extremidade inferior da Estrutura da Torre (1) com quatro Parafusos Cilíndricos M10 x 35mm (76) e quatro Anilhas M10 (31).

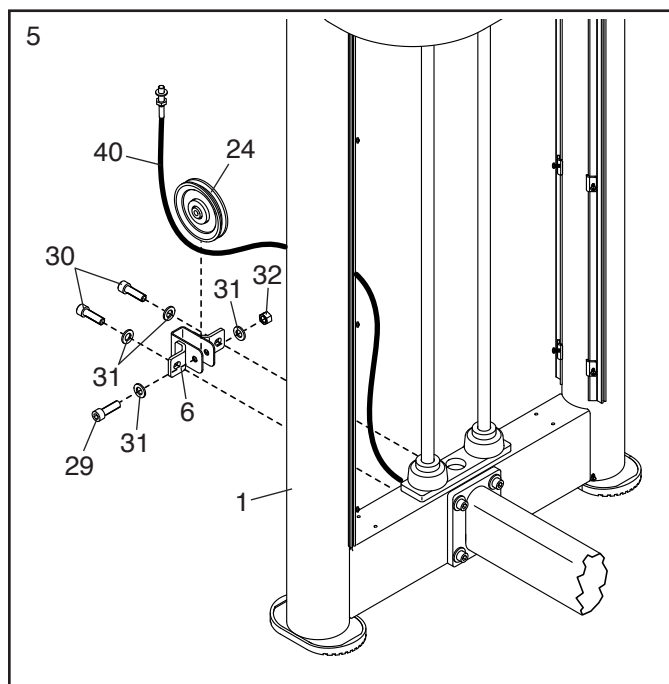
Consulte o passo 3. Aperte os dois Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30).



5. Encaminhe o Cabo dos Pesos (40) de baixo para cima através do Suporte da Roldana Pequena (6).

Fixe a Roldana Grande (24) dentro do Suporte da Roldana Pequena (6) 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.

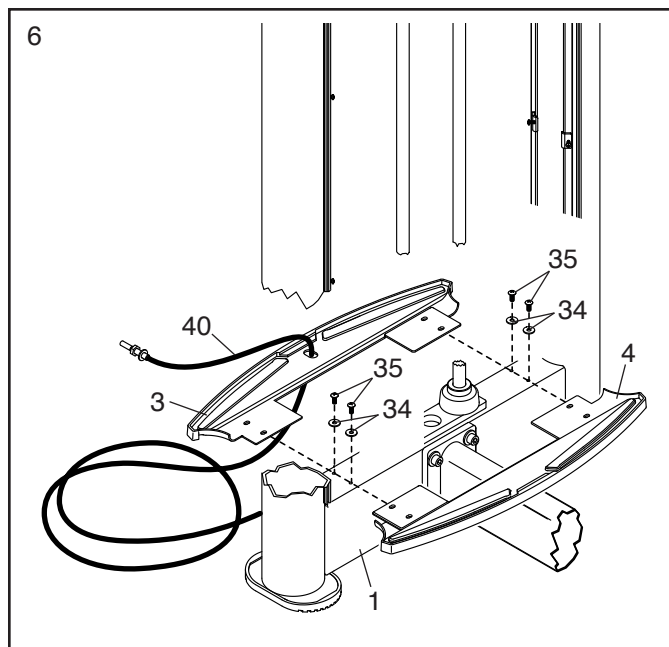
Em seguida, fixe o Suporte da Roldana Pequena (6) à Estrutura da Torre (1) com os dois Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30) e as duas Anilhas M10 (31) que retirou no passo 2.



6. 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 mostrado.

Introduza a extremidade do Cabo dos Pesos (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 de Cabeça Redonda M6 x 15mm (35) e quatro Anilhas M6 (34).



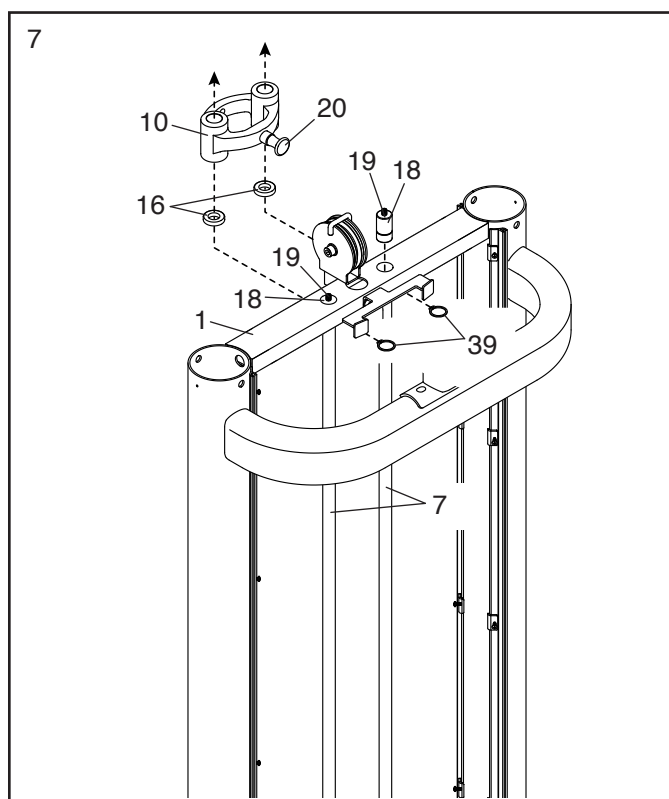
7. Puxe o Botão do Peso Intermédio (20) e faça deslizar o Peso Intermédio (10) para as Guias dos Pesos (7) em baixo.

Desaperte os dois Parafusos de Fixação M8 x 35mm (19) rodando-os completamente 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) dos dois Casquilhos da Guia dos Pesos (18).

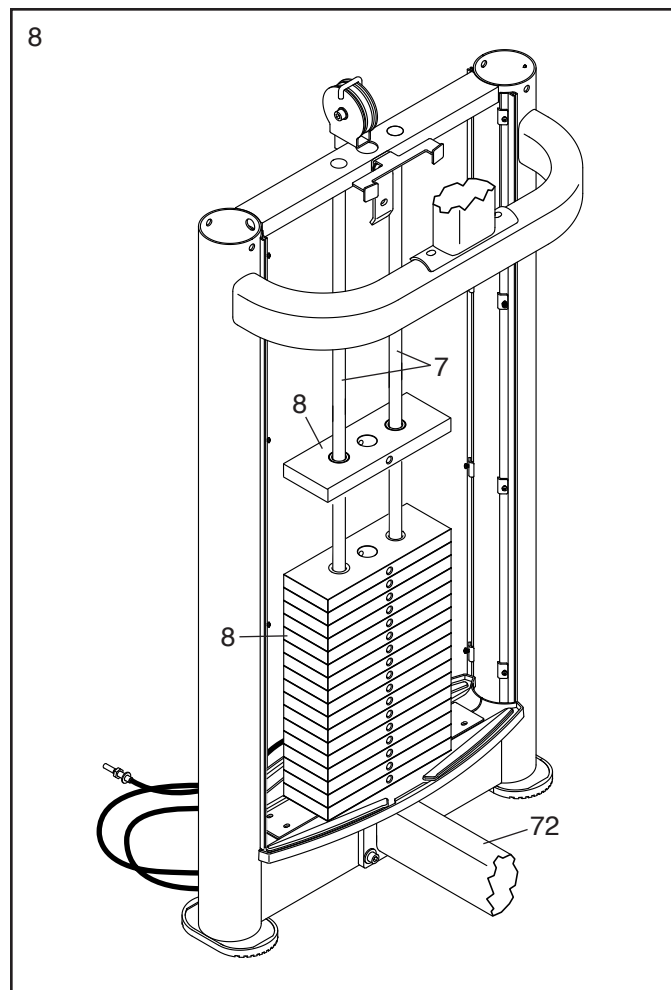
Peça a outra pessoa que segure nas Guias dos Pesos (10). Levante os Casquilhos da Guia dos Pesos (18) para fora da Estrutura da Torre (1).

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



8. Olhe para os autocolantes nos dezoito Pesos de 10 libras (8). Procure o autocolante com o número **mais elevado**. Posicione esse Peso de forma a que o autocolante fique virado para a Barra Vertical (72) e insira o Peso nas Guias dos Pesos (7).

Repita este passo com até todos os dezoito Pesos (8) estarem nas Guias dos Pesos (7).



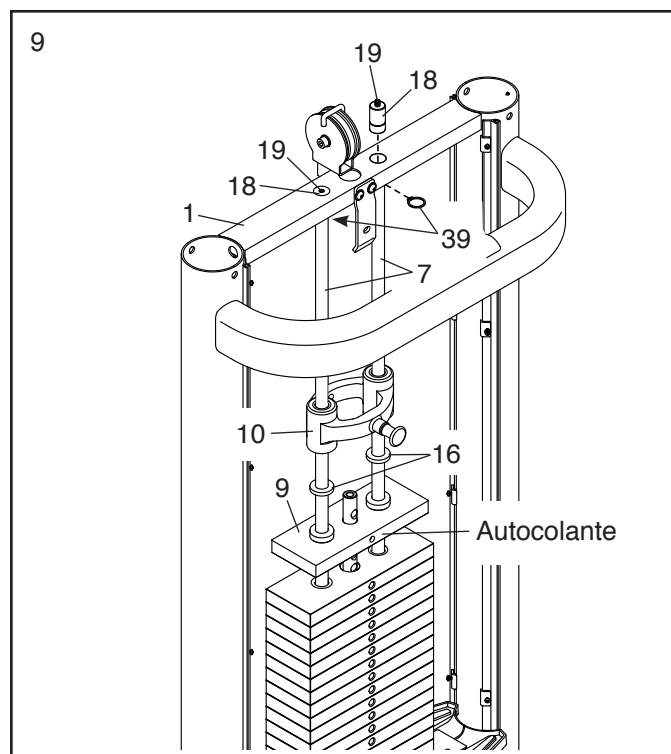
9. Posicione o Peso Superior (9) e o Peso Intermédio (10) conforme mostrado.

Insira o Peso Superior (9), os dois Amortecedores do Peso Superior (16), o Peso Intermédio (10) e os dois Anéis de Retenção de 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).



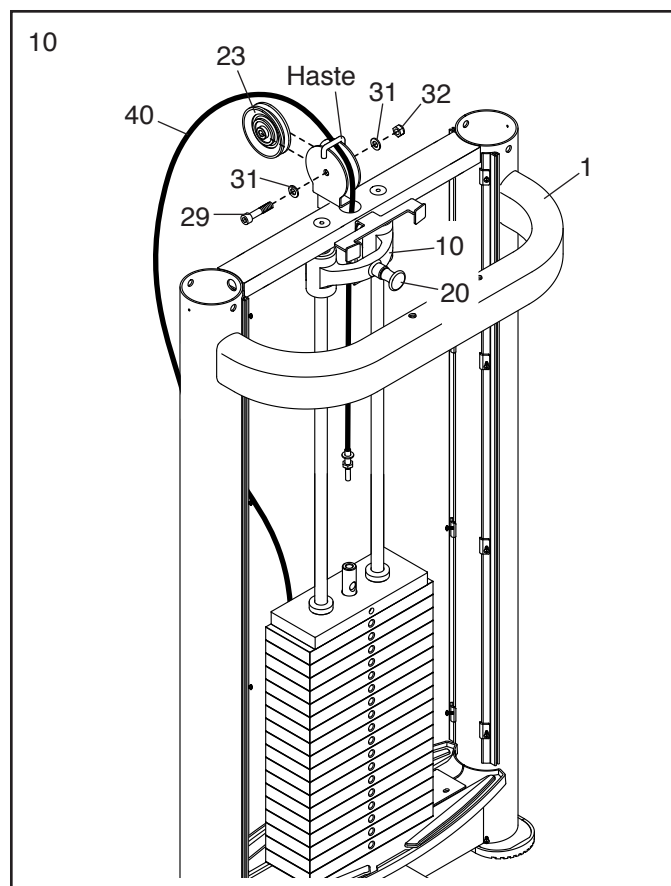
10. Retire todas as peças (23, 29, 31 e 32) do suporte da roldana na Estrutura da Torre (1).

Encaminhe o Cabo dos Pesos (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 dos Pesos (40) está entre a Roldana Pequena e a haste no suporte da roldana.

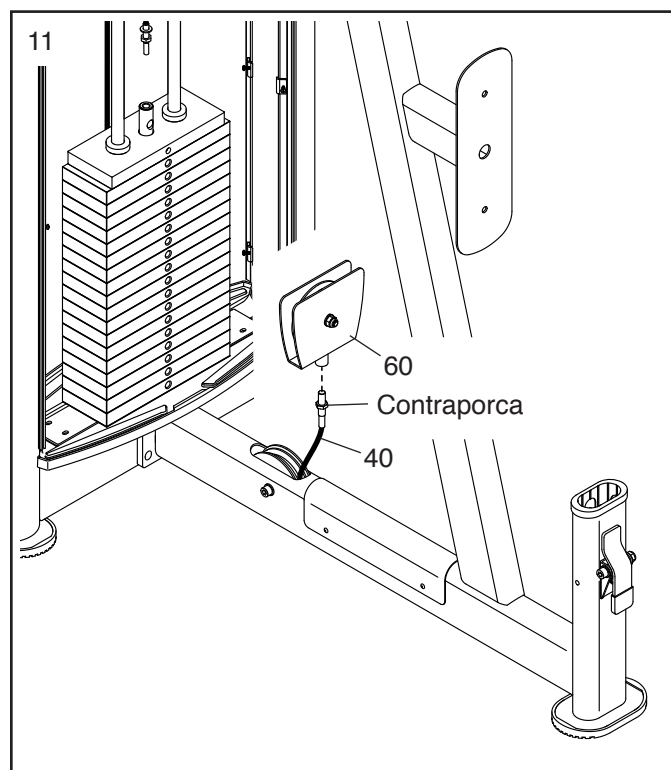
Em seguida, faça deslizar o Peso Intermédio (10) para cima até o Pino do Peso Intermédio (20) encaixar no orifício do Suporte de Bloqueio (não apresentado). **Certifique-se de que o Pino do Peso Intermédio fica engatado num orifício.**



11. Aperte com os dedos a contraporca na extremidade do Cabo dos Pesos (40).

Em seguida, aperte a extremidade do Cabo dos Pesos (40) tanto quanto possível no Suporte da Roldana Grande (60).

Em seguida, aperte a contraporca contra o Suporte da Roldana Grande (60).



12. Identifique os Eixos do Excêntrico (52), que são mais compridos do que os Eixos do Manipulo (não mostrados).

Fixe um Anel de Retenção 25mm (39) a uma extremidade do Eixo do Excêntrico (52).

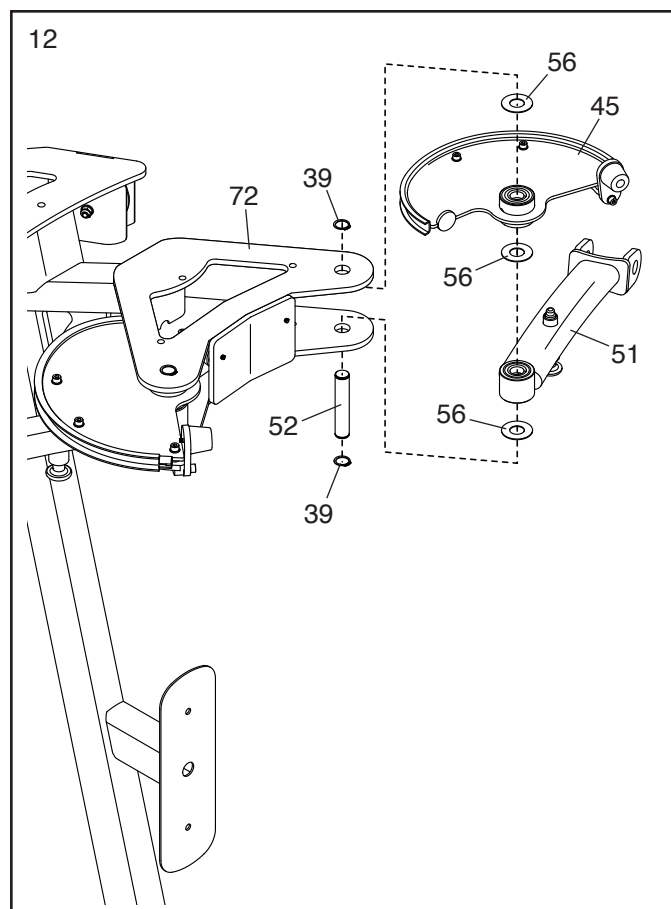
Identifique o Excêntrico Esquerdo (45) e um Braço do Excêntrico (51) e posicione-os conforme mostrado.

Peça a outra pessoa que segure no Excêntrico Esquerdo (45), no tubo redondo do Braço do Excêntrico (51) e em três Anilhas Plásticas (56) dentro do suporte esquerdo da Barra Vertical (72).

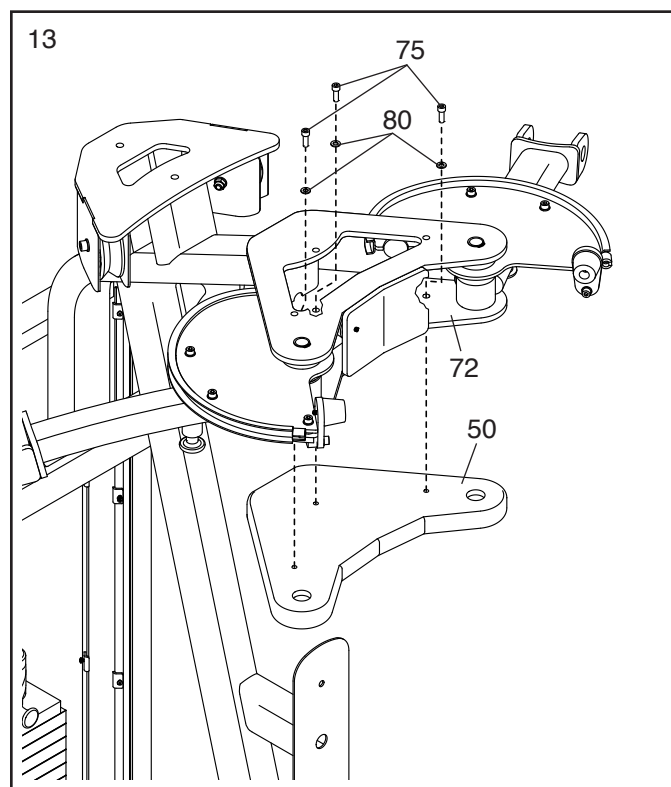
Insira o Eixo do Came (52) na Barra Vertical (72), Braço do Came (51), Anilhas de Plástico (56) e Came Esquerdo (45).

Fixe um Anel de Retenção 25mm (39) à outra extremidade do Eixo do Excêntrico (52).

Repita este passo no outro lado da máquina de musculação.



13. Fixe a Almofada da Cabeça (50) à Barra Vertical (72) com três Parafusos Cilíndricos M8 x 25mm (75) e três Anilhas M8 (80).



14. Fixe um Anel de Retenção 25mm (39) a uma extremidade de um Eixo do Manípulo (53).

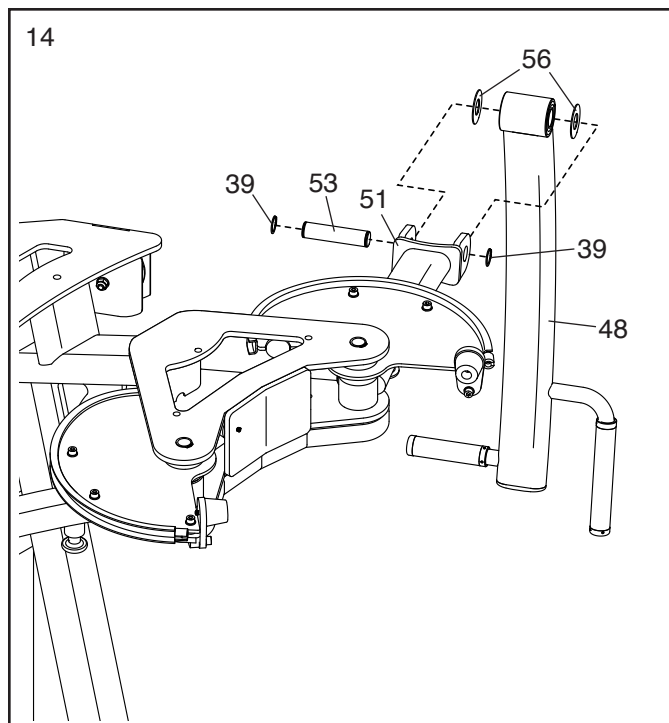
Identifique o Manípulo Esquerdo (48) e oriente-o conforme apresentado.

Peça a outra pessoa que segure no tubo redondo no Manípulo Esquerdo (48) e em duas Anilhas Plásticas (56) dentro do suporte no Braço do Excêntrico esquerdo (51).

Insira o Eixo do Manípulo (53) no Manípulo Esquerdo (48) e Anilhas Plásticas (56).

Fixe um Anel de Retenção 25mm (39) à outra extremidade do Eixo do Manípulo (53).

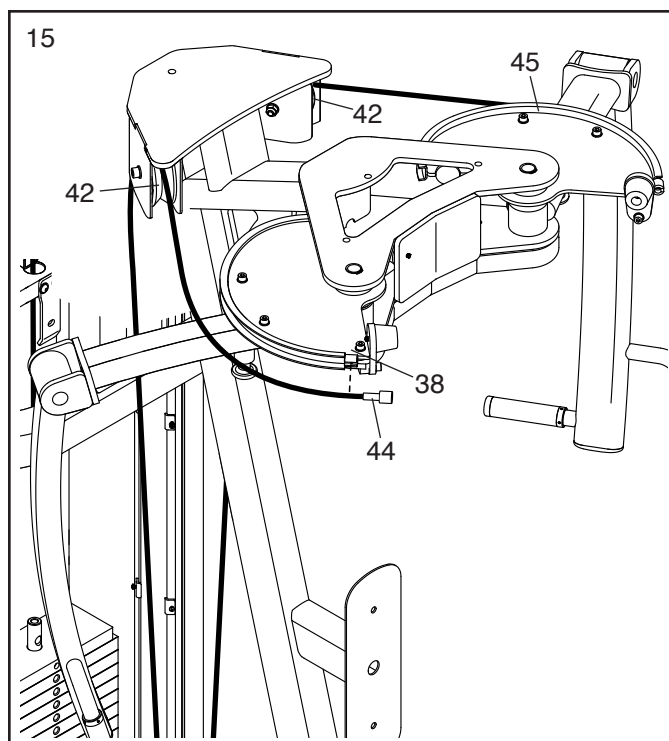
Repita este passo no outro lado da máquina de musculação.



15. Exerça pressão sobre uma extremidade do Cabo do Came (44) tanto quanto possível para o bocal no Came Direito (38).

Em seguida, encaminhe o Cabo do Came (44) sobre a Polia em Forma de V (42) mais próxima do Came Direito (38). Em seguida, encaminhe o Cabo do Came sobre a outra Polia em Forma de V.

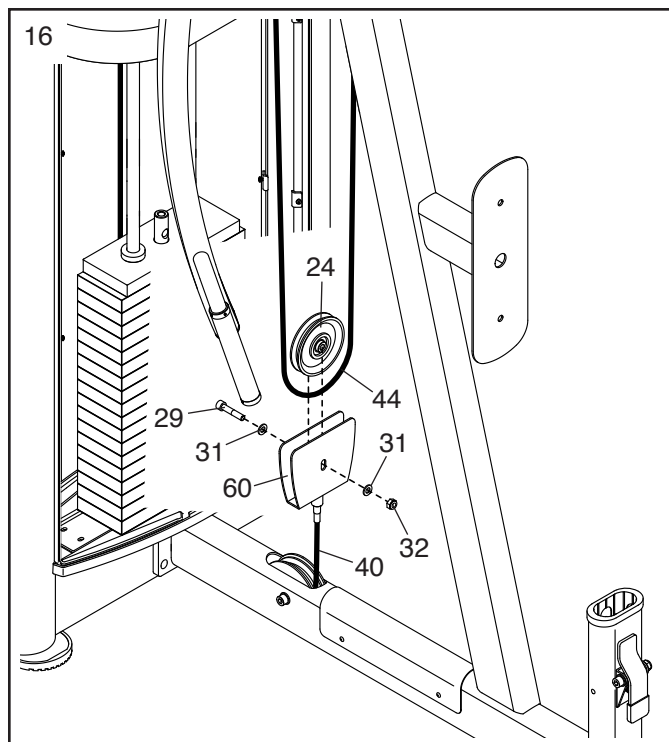
Em seguida, exerça pressão sobre a outra extremidade do Cabo do Came (44) tanto quanto possível para o bocal no Came Esquerdo (45).



16. Retire todas as peças (24, 29, 31 e 32) do Suporte da Roldana Grande (60).

Introduza a Roldana Grande (24) que acabou de retirar na argola indicada do Cabo do Excêntrico (44).

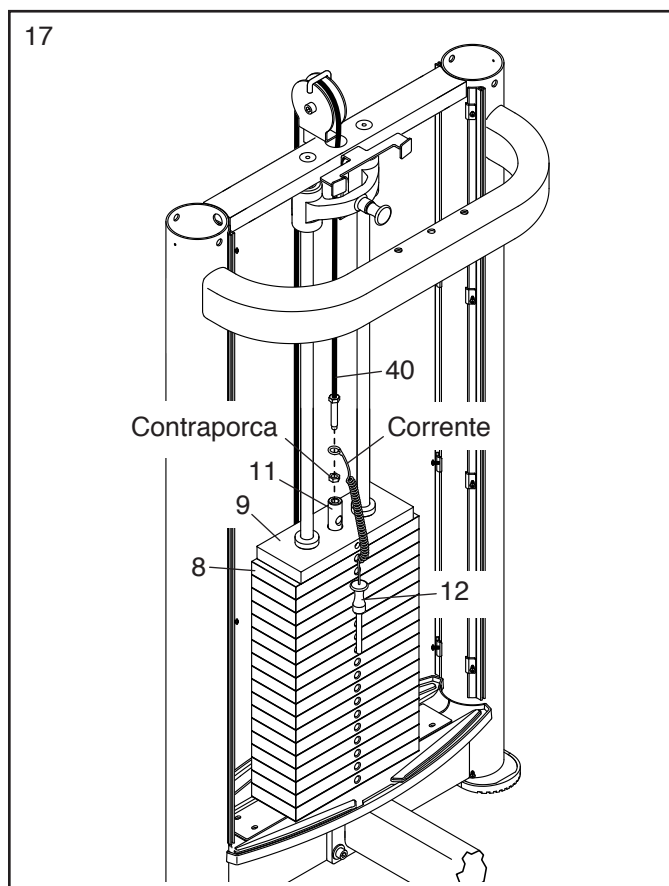
Fixe a Roldana Grande (24) ao Suporte da Roldana Grande (60) com o Pino Cilíndrico M10 x 50mm (29), as duas Anilhas M10 (31) e a Porca de Travamento M10 (32) que acabou de retirar. **Certifique-se de que as Anilhas ficam no exterior do Suporte da Roldana Grande.**



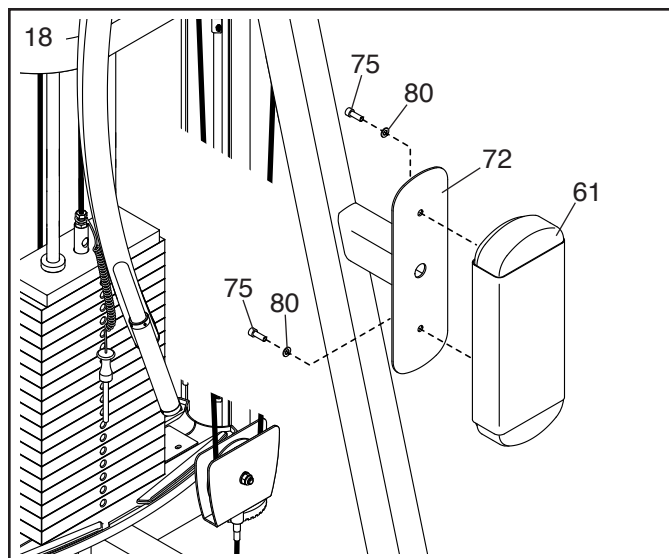
17. Retire a contraporca da extremidade do Cabo (40). Em seguida, faça deslizar a corrente do Pino dos Pesos (12) para a extremidade do Cabo. Em seguida, aperte com a mão a contraporca na extremidade do Cabo.

Aperte a extremidade do Cabo dos Pesos (40) no Selector dos Pesos (11) até o Peso Superior (9) sair de cima dos Pesos de 4,5 kg (8). Em seguida, solte a extremidade do Cabo dos Pesos até o Peso Superior ficar apenas apoiado nos Pesos de 4,5 kg.

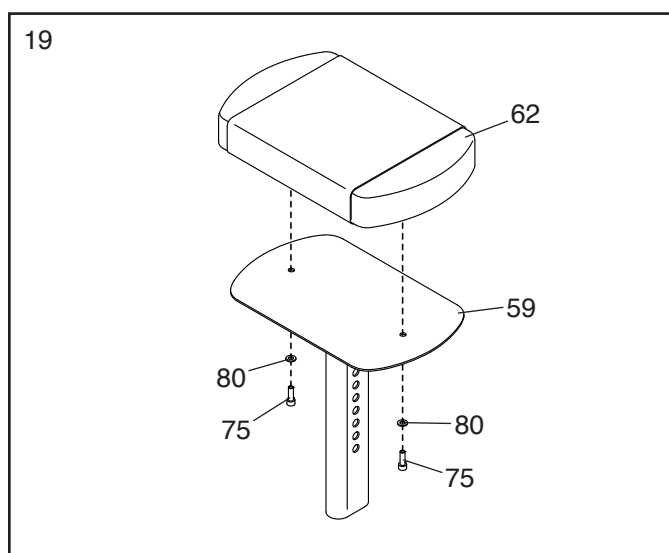
Depois, aperte a contraporca contra o Selector dos Pesos (11).



18. Fixe o Encosto (61) à Barra Vertical (72) com dois Parafusos Cilíndricos M8 x 25mm (75) e duas Anilhas M8 (80).



19. Fixe o Assento (62) à Estrutura do Assento (59) com dois Parafusos Cilíndricos M8 x 25mm (75) e duas Anilhas M8 (80).

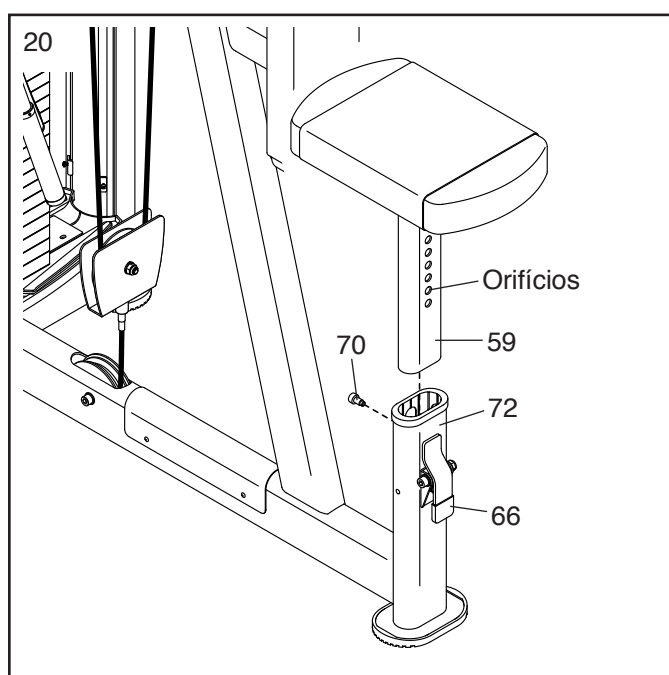


20. Retire o Parafuso de Bloqueio M10 x 18mm (70) da Barra Vertical (72).

Empurre a Alavanca de Ajuste (66) na Barra Vertical (72), insira a Estrutura do Assento (59) na Barra Vertical e, em seguida, solte a Alavanca de Ajuste num dos orifícios de ajuste na Estrutura do Assento.

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

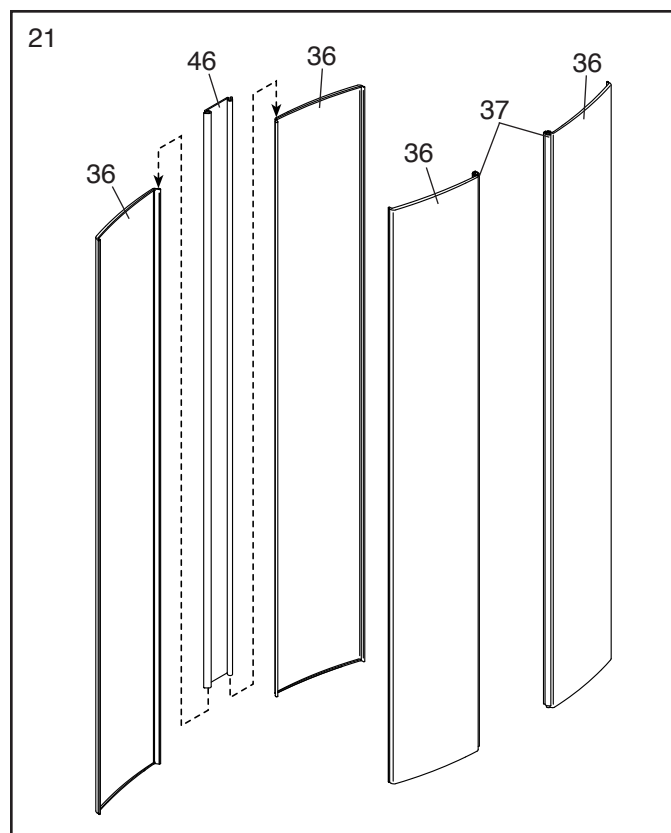
Depois, aperte o Parafuso de Bloqueio M10 x 18mm (70), que acabou de retirar, na Barra Vertical (72).



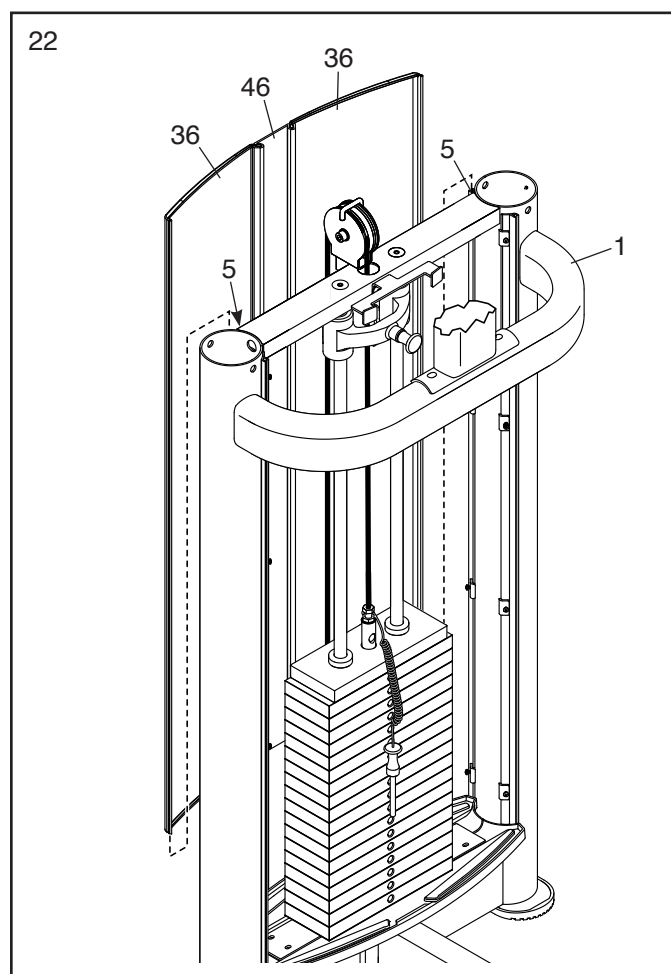
21. Nota: As peças mostradas neste passo podem estar pré-montadas.

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

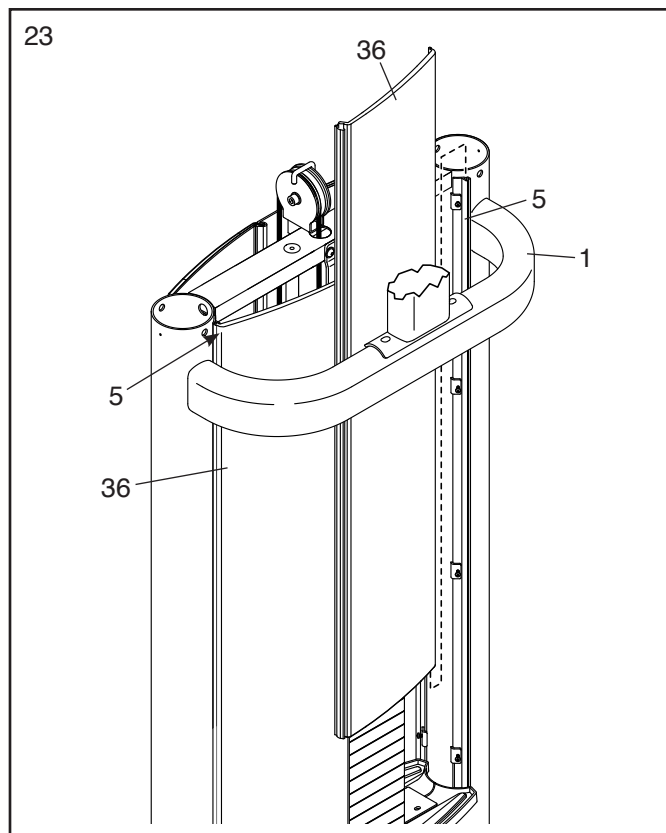
Insira o Pannel dos Reforços (46) para baixo, pelos dois Reforços (36) que **não** têm tiras de Rebordo Interior (37).



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

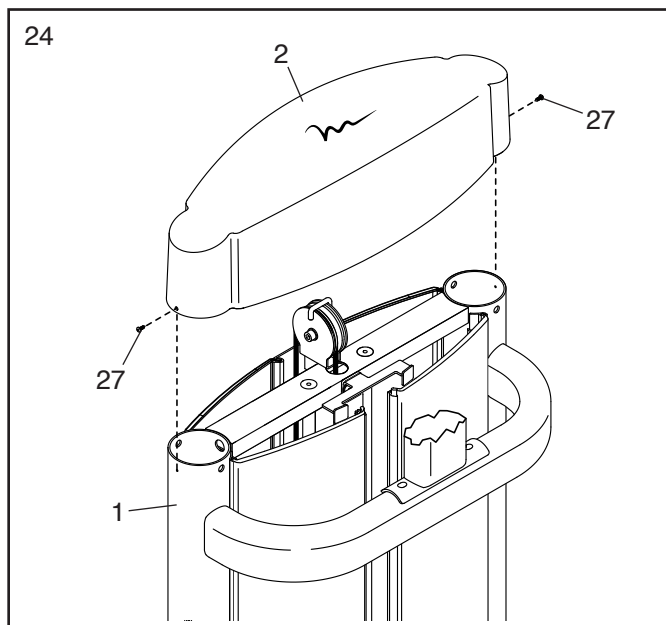


23. Insira os dois Reforços (36) restantes para baixo, pelas duas tiras de Rebordo Exterior (5), na parte da frente da Estrutura da Torre (1).



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

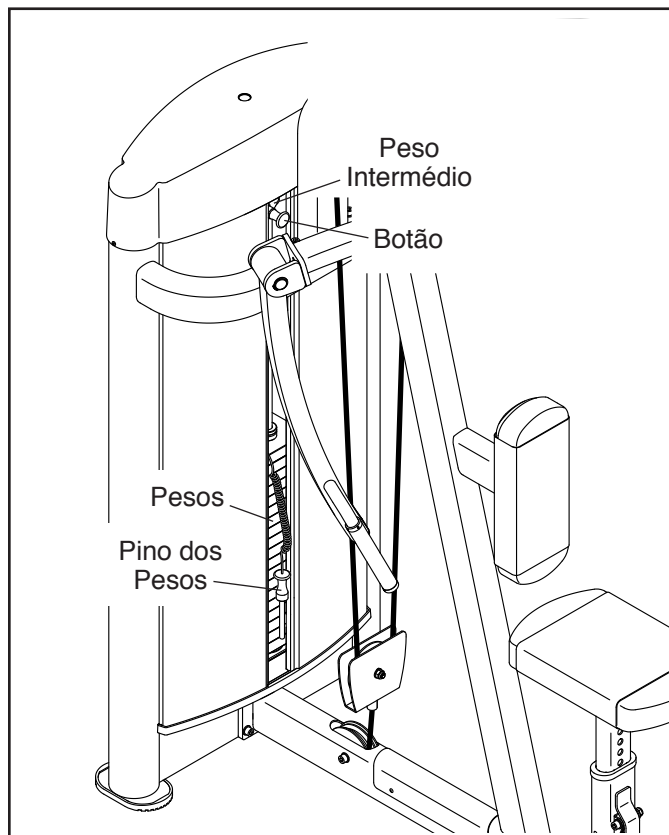
Esta secção explica como ajustar a máquina de musculação. Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas sempre que a máquina de musculação for utilizada. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

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 orifício do selector dos pesos (não apresentado) por cima do peso superior.

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

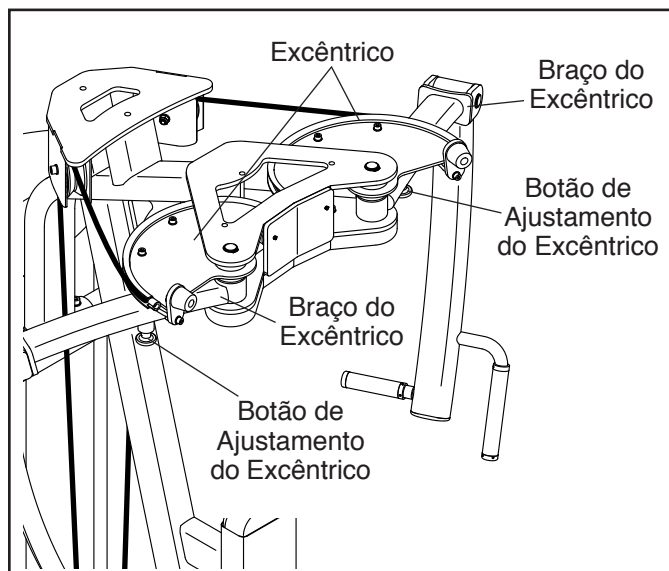
Quando não estiver a utilizar o peso intermédio, faça-o subir e engate o botão no suporte de bloqueio. **Mova o peso intermédio ligeiramente para cima e para baixo para se certificar de que o botão esteja firmemente engatado no suporte de bloqueio.**



AJUSTE DOS BRAÇOS DO EXCÊNTRICO

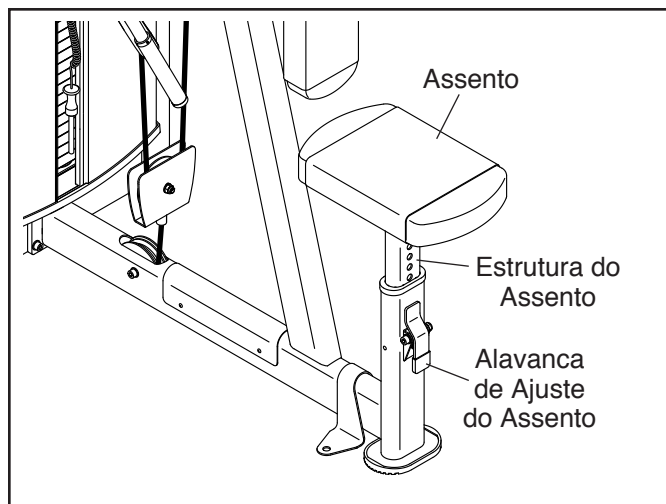
Para ajustar a posição de cada braço, puxe para baixo o botão de ajustamento do excêntrico, mova o braço do excêntrico até à posição pretendida e, em seguida, solte o botão de ajustamento do excêntrico num orifício de ajustamento do excêntrico. **Certifique-se de que a alavanca de ajuste fica firmemente engatada num orifício de ajuste.**

Certifique-se de que ajusta ambos os braços do excêntrico para a mesma posição.



AJUSTE DO ASSENTO

Para ajustar o assento, prima a alavanca de ajuste indicada, mova a estrutura do assento para cima ou para baixo até à posição pretendida e, em seguida, solte a alavanca de ajuste num orifício de ajuste da estrutura do assento. **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 A ASSISTÊNCIA 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

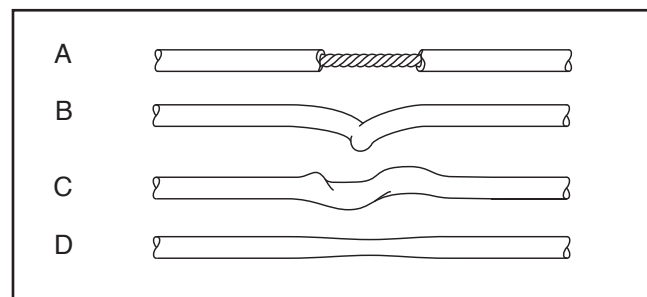
Ferragens

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



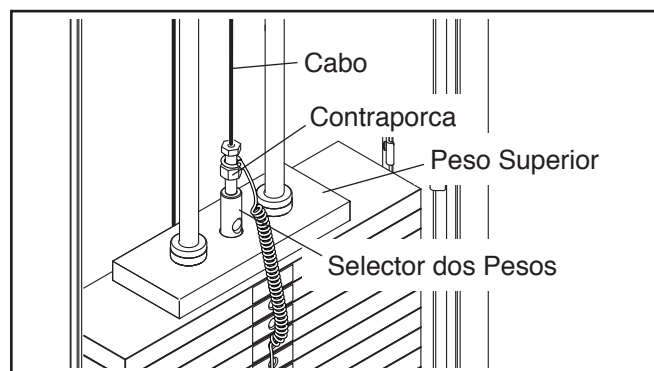
Ajuste do Cabo

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

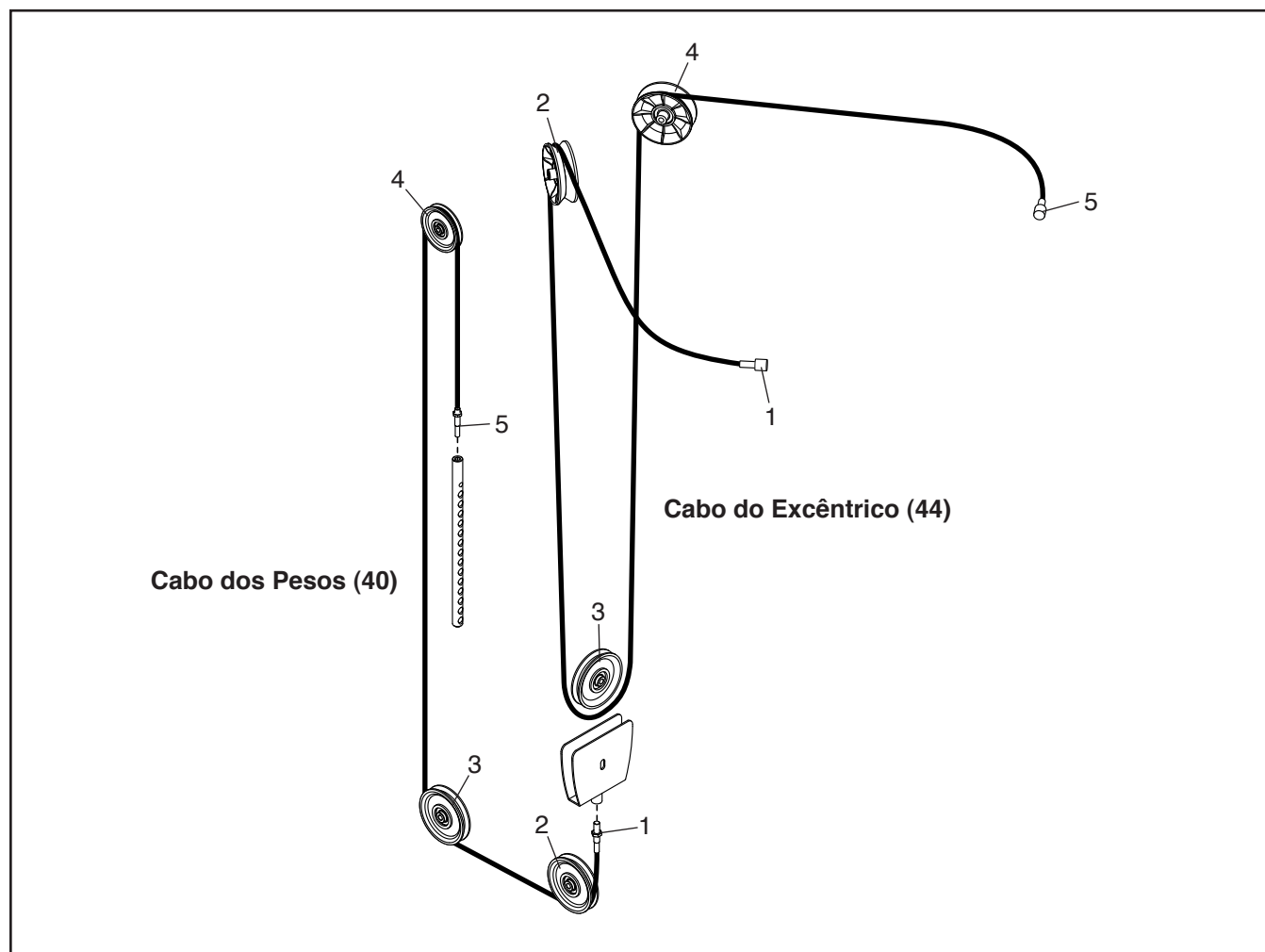
Verifique as pegas e substitua-as se necessário.

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. 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 F806.0 R0712A

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

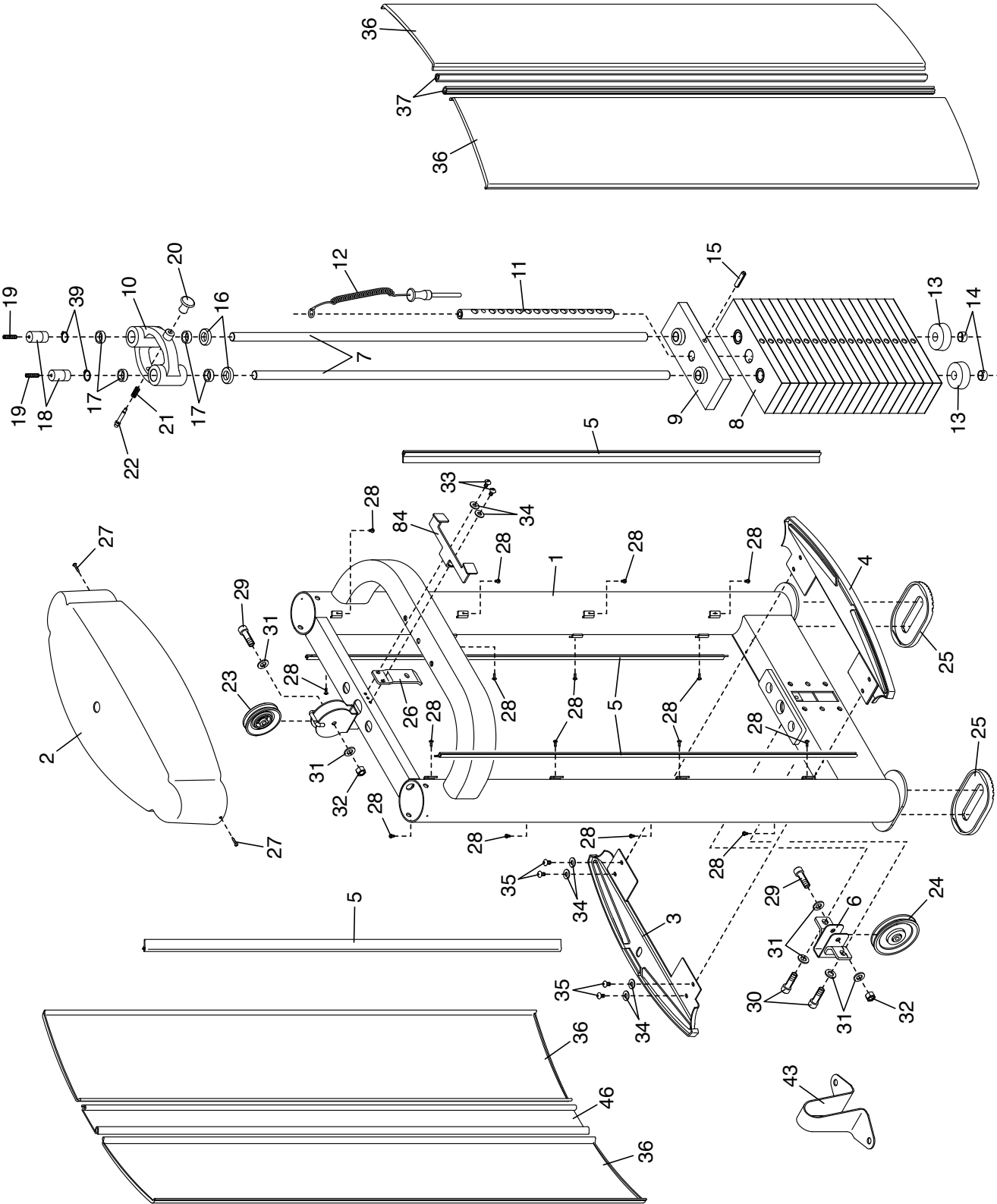
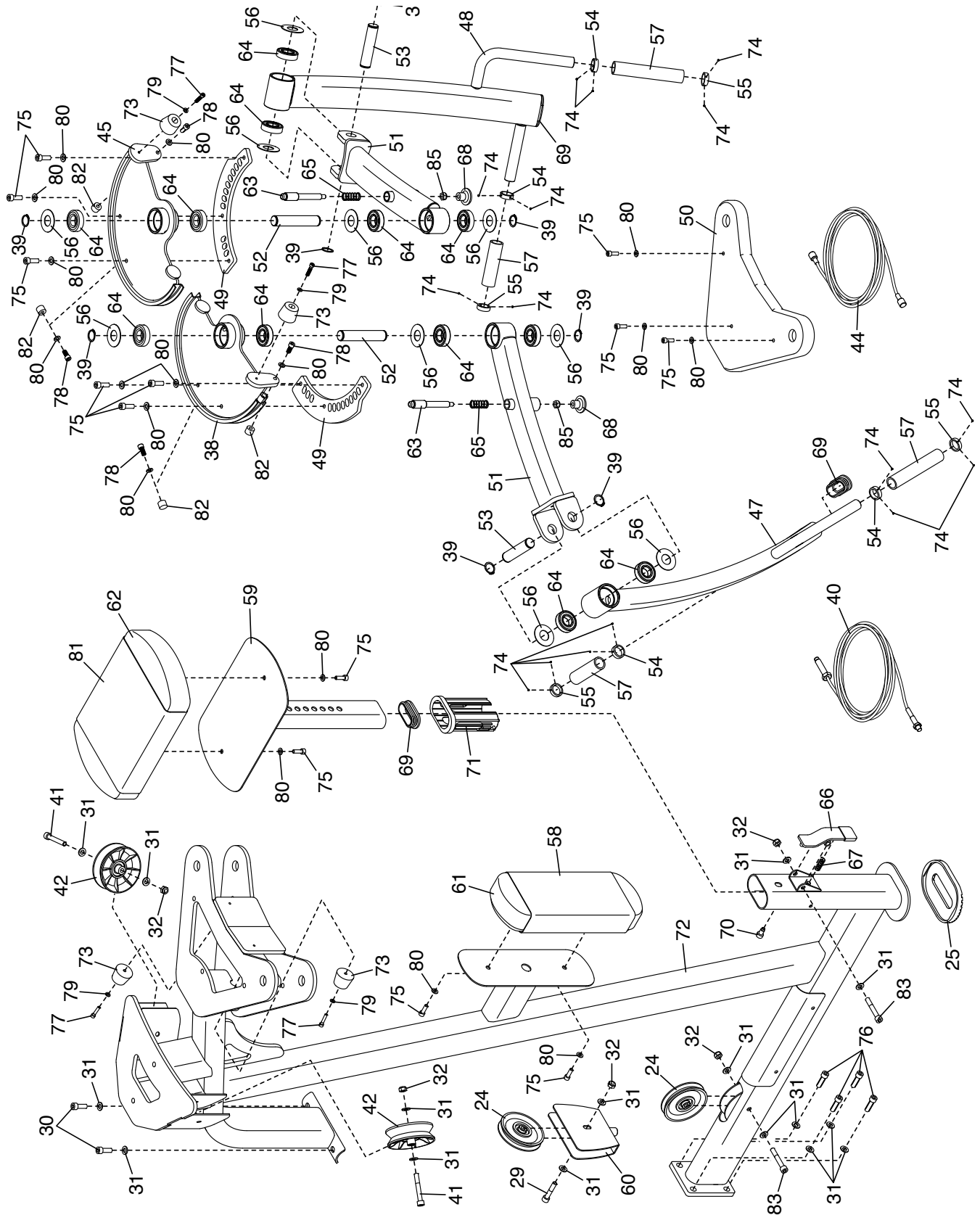


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº F806.0 R0712A



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