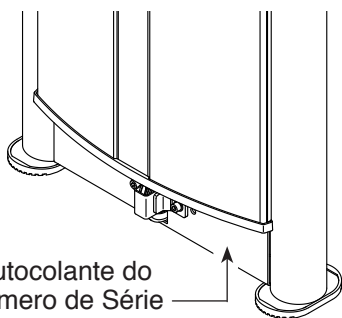


FREEMOTION® SHOULDER

Modelo nº F807.0

Nº de Série _____

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



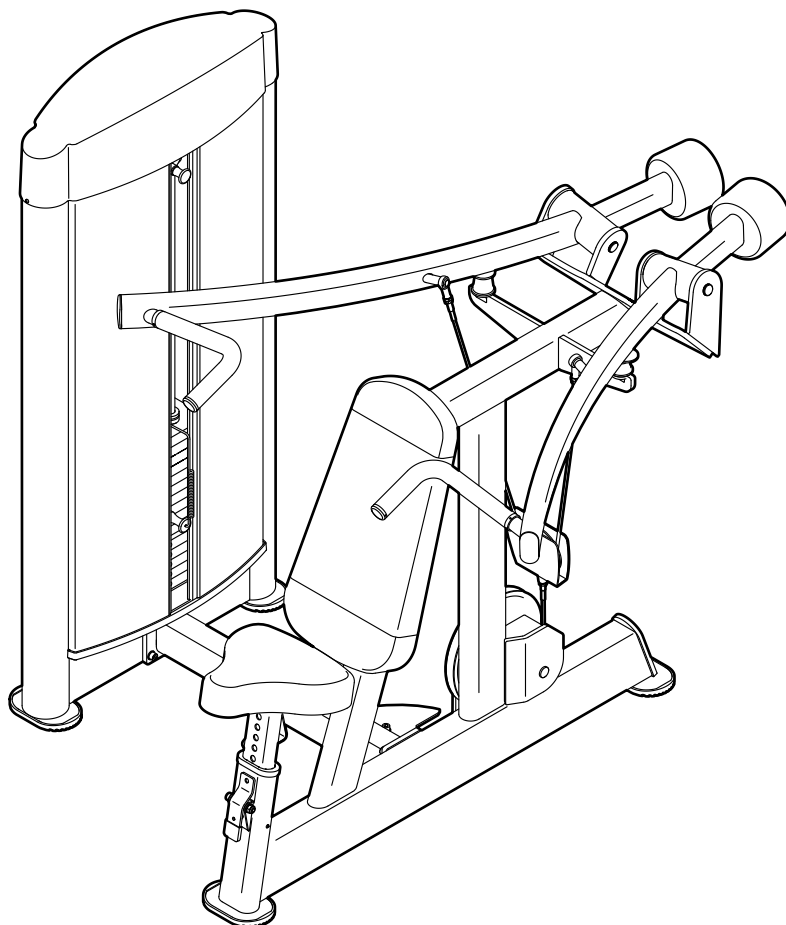
DÚVIDAS?

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.	18
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.	19
DIAGRAMA DOS CABOS.	21
LISTA DE PEÇAS.	25
DIAGRAMA AMPLIADO.	26
COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE.	Contracapa
GARANTIA LIMITADA.	Contracapa

FREEMOTION é uma marca comercial registada da ICON Health & Fitness, Inc.
FORMULA 409 é uma marca comercial registada da The Clorox Company.
SIMPLE GREEN é uma marca comercial registada da Sunshine Makers, Inc.
Teflon é uma marca comercial registada da E. I. du Pont de Nemours and Company.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

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

1. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. Use a máquina de musculação somente conforme descrito neste manual.
3. É responsabilidade do proprietário garantir que 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, onde necessário ou onde possível, para proporcionar a máxima estabilidade.
6. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da máquina de musculação estejam devidamente informados acerca de todas as precauções, tenham lido e compreendido todas as etiquetas de aviso e precaução e estejam informados sobre a utilização adequada da máquina de musculação.
7. Todos os utilizadores da máquina de musculação devem ser alertados para comunicar imediatamente quaisquer lesões ou irregularidades da máquina de musculação aos funcionários das instalações.
8. Mantenha sempre as crianças menores de 13 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 esteja plenamente inserido numa das placas de pesos.
13. Certifique-se de que os punhos estejam bem 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 a morte. Se sentir fraqueza, falta de ar ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso apresentados aqui estão incluídos com este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nas localizações indicadas. Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a 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 lbs)

**CUIDADO**



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

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

**AVISO**



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

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

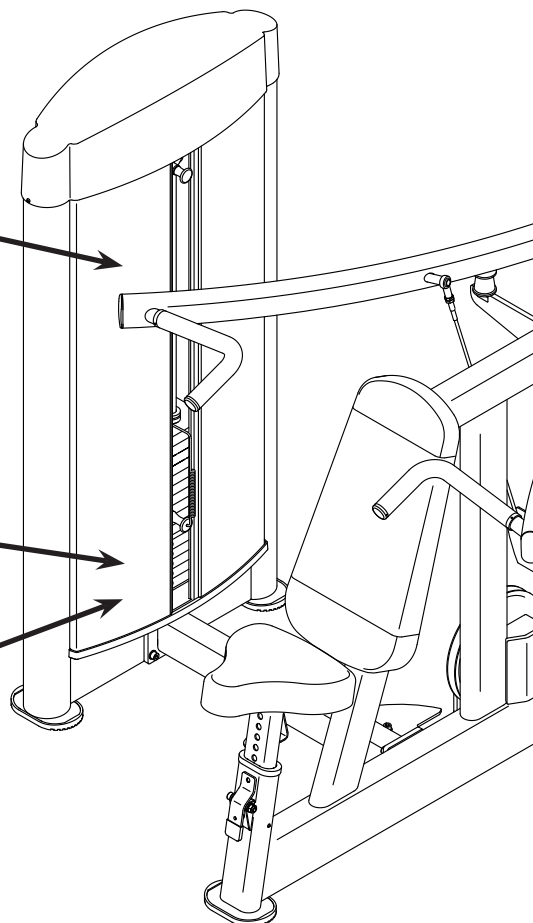
MANTENHA AS MÃOS AFASTADAS DAS PARTES MÓVEIS. SE NÃO O FIZER PODE PROVOCAR FERIMENTOS PESSOAIS.

**CUIDADO**



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

PT



ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a máquina de musculação FREEMOTION® SHOULDER. 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 a máquina de musculação. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a

contracapa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

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

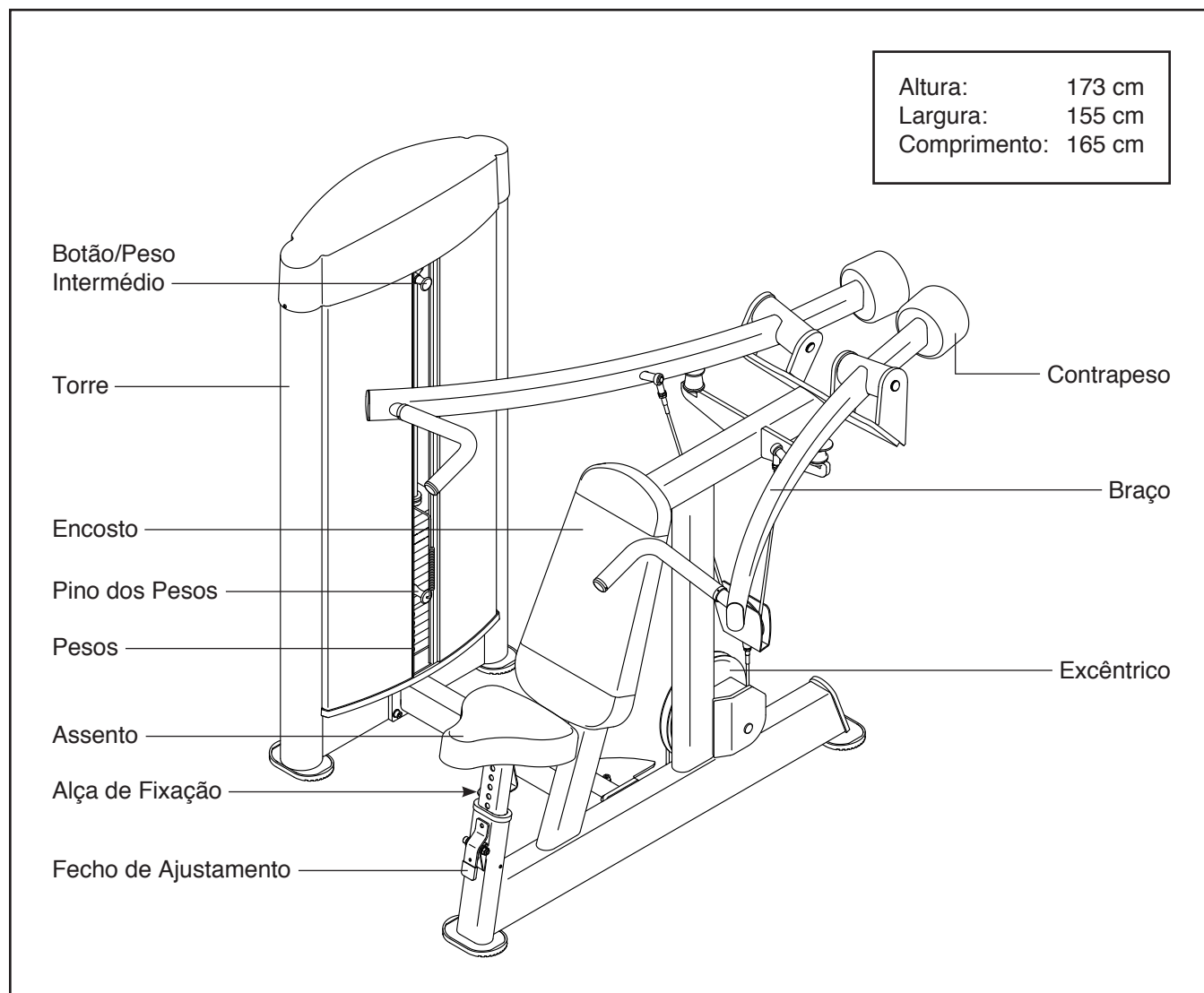
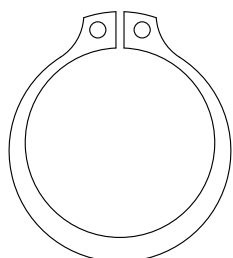
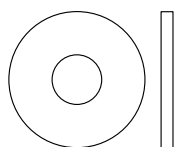


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

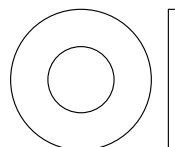
Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar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



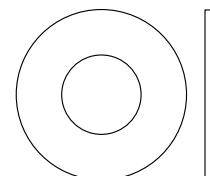
Anel de Retenção
25mm (39)–4



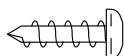
Anilha M6 x 18mm
(34)–4



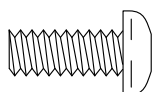
Anilha M8 x 16mm
(80)–7



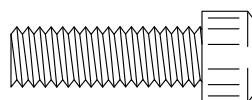
Anilha M10
(31)–14



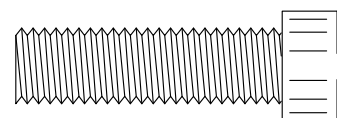
Parafuso
Auto-Roscante
M4 x 13mm
(27)–2



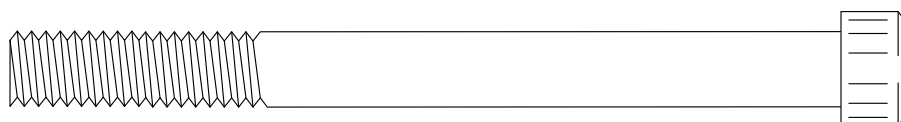
Parafuso de
Cabeça Redonda
M6 x 15mm (35)–4



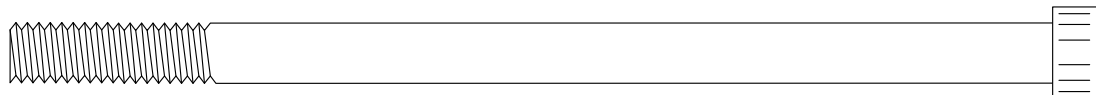
Parafuso Cilíndrico
M8 x 25mm (75)–6



Parafuso Cilíndrico com
Plástico M10 x 35mm
(76)–10



Parafuso Cilíndrico com
Plástico M10 x 110mm (47)–4



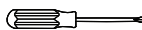
Parafuso Cilíndrico
M8 x 145mm (81)–1

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.

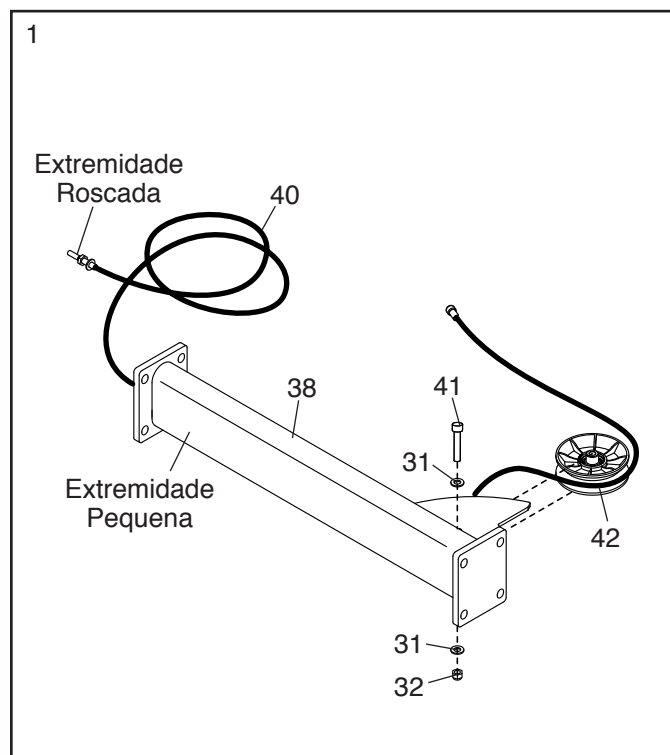
1. Retire todas as peças (31, 32, 41 e 42) da Estrutura de Ligação (38).

Consulte o DIAGRAMA DO CABO na página 22 e identifique o Cabo Comprido (40).

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

Encaminhe o Cabo Comprido (40) à volta da Roldana em Forma de V (42).

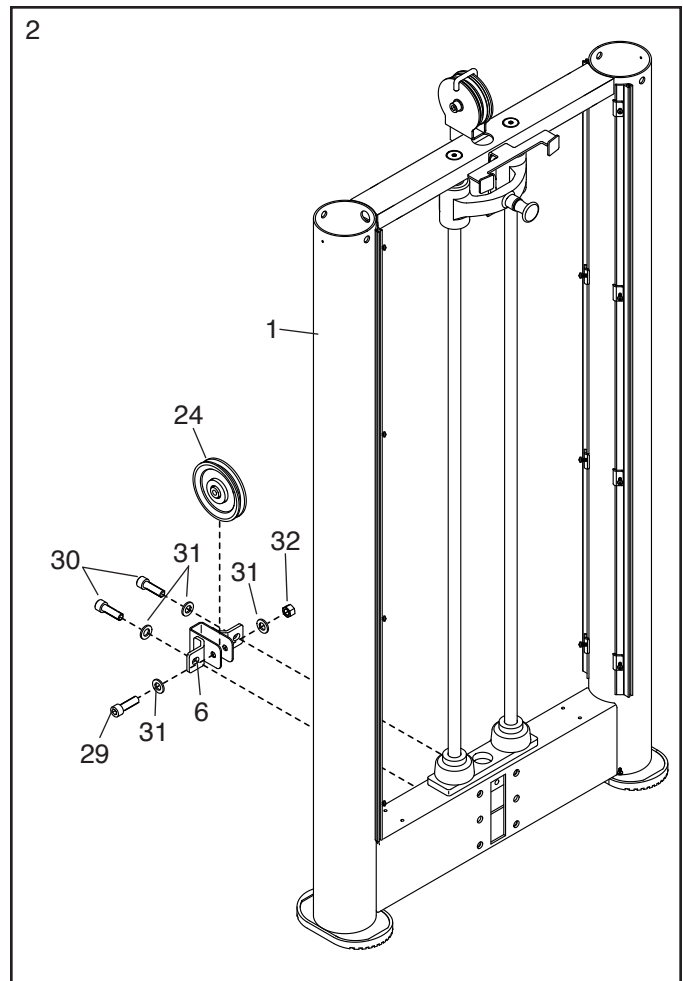
Fixe a Roldana em Forma de V (42) à Estrutura de Ligação (38) com o Pino Cilíndrico M10 x 75mm (41), as duas Anilhas M10 (31) e a Porca de Travamento M10 (32) que acabou de retirar.



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 10.**

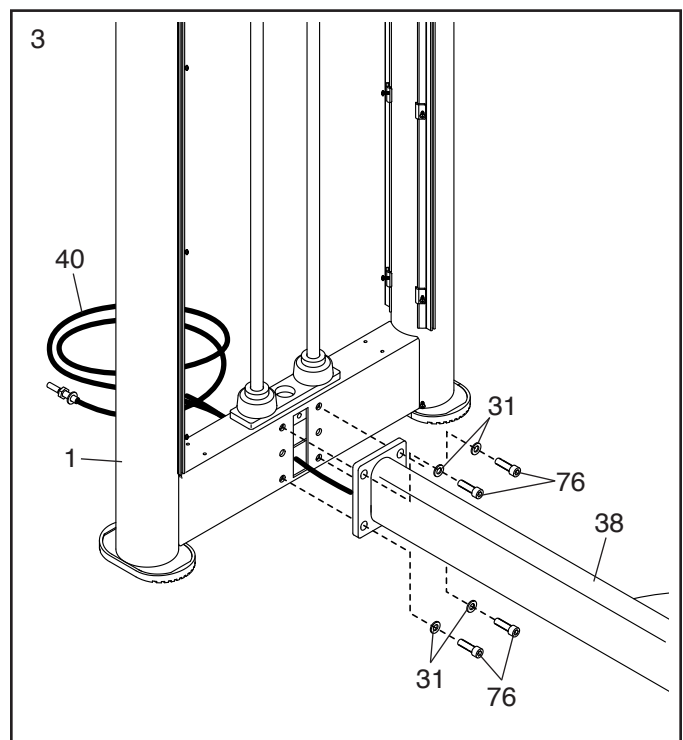
Retire os dois Parafusos Cilíndricos com Plástico M10 x 30mm (30), as duas Anilhas M10 (31) e o Suporte da Roldana Pequena (6) da parte de trás da Estrutura da Torre (1).

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

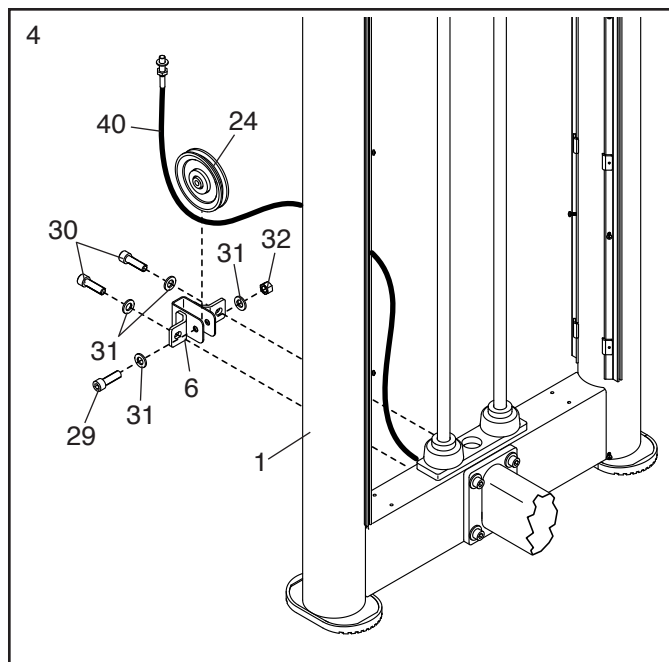
Fixe a Estrutura de Ligação (38) à Estrutura da Torre (1) com quatro Parafusos Cilíndricos com Plástico M10 x 35mm (76) e quatro Anilhas M10 (31). **Não aperte já os Parafusos Cilíndricos com Plástico.**



4. Encaminhe 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 (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.

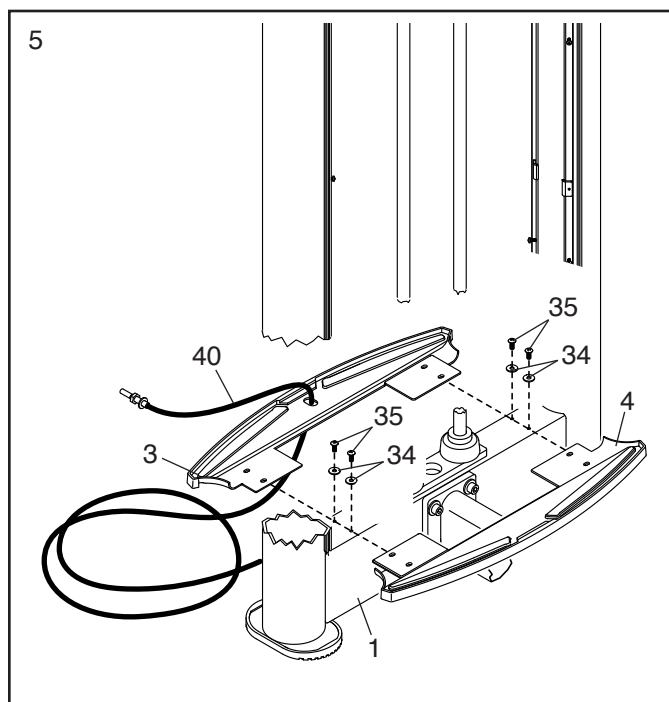
Em seguida, fixe o Suporte da Roldana Pequena (6) à Estrutura da Torre (1) com os dois Parafusos Cilíndricos com Plástico M10 x 30mm (30) e as duas Anilhas M10 (31) que retirou no passo 2.



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

Introduza a extremidade do Cabo Comprido (40) de baixo para cima através da Base do Escudo Traseira (3).

Fixe as Bases do Escudo (3, 4) à Estrutura da Torre (1) com quatro Parafusos de Cabeça Redonda M6 x 15mm (35) e quatro Anilhas M6 x 18mm (34).



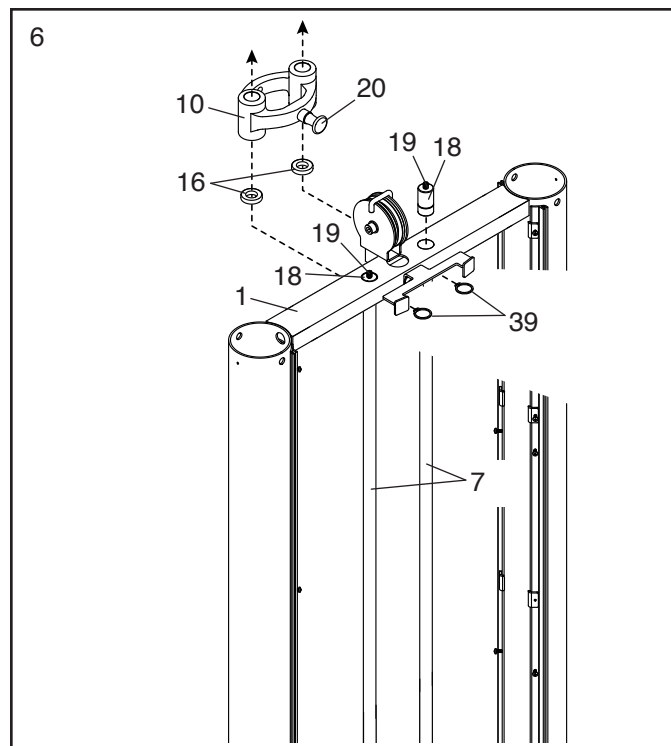
6. Puxe o Botão do Peso Intermédio (20) e faça deslizar o Peso Intermédio (10) para as Guias dos Pesos (7) em baixo.

Desaperte os dois Parafusos de Fixação M8 x 35mm (19) rodando-os 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).

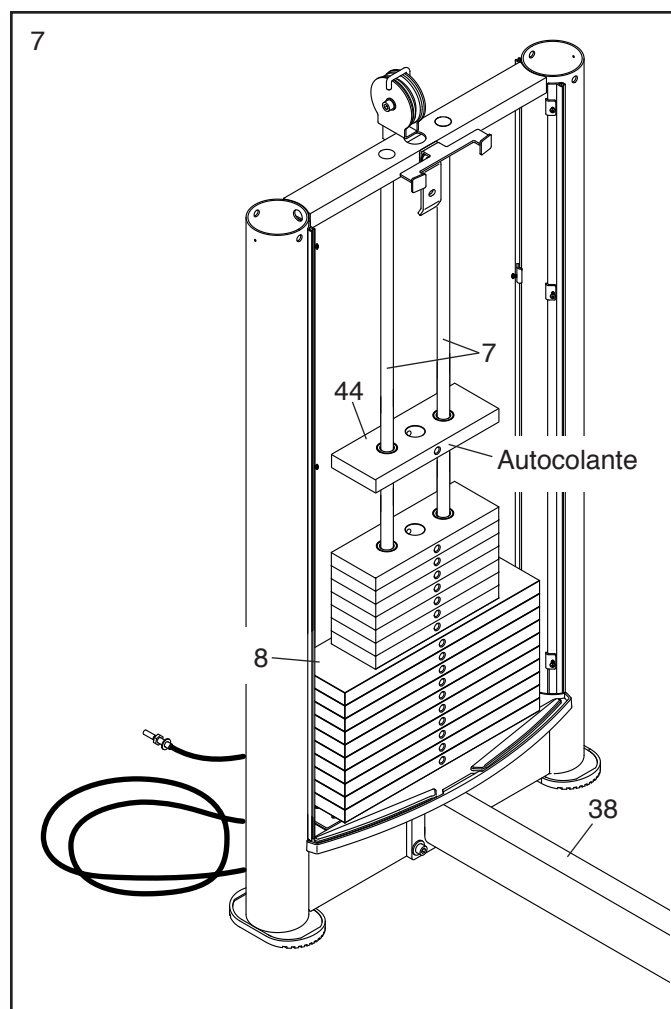
Peça a outra pessoa para segurar nas Guias dos Pesos (7). Levante os Casquilhos da Guia dos Pesos (18) para fora da Estrutura da Torre (1).

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



7. Olhe para os autocolantes nos cinco Pesos de 20 libras (8) e nos nove Pesos de 10 libras (44). Procure o autocolante com o número **mais elevado**. Posicione esse Peso de forma a que o autocolante fique virado para a Estrutura de Ligação (38) e insira o Peso nas Guias dos Pesos (7).

Repita este passo até que todos os catorze Pesos (8, 44) estejam nas Guias dos Pesos (7).



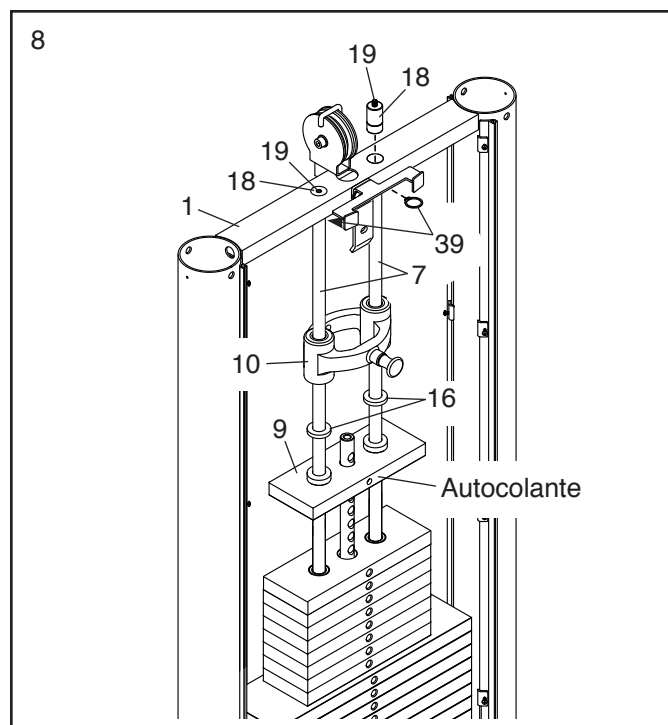
8. Posicione o Peso Superior (9) e o Peso Intermédio (10) conforme mostrado.

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

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

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

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



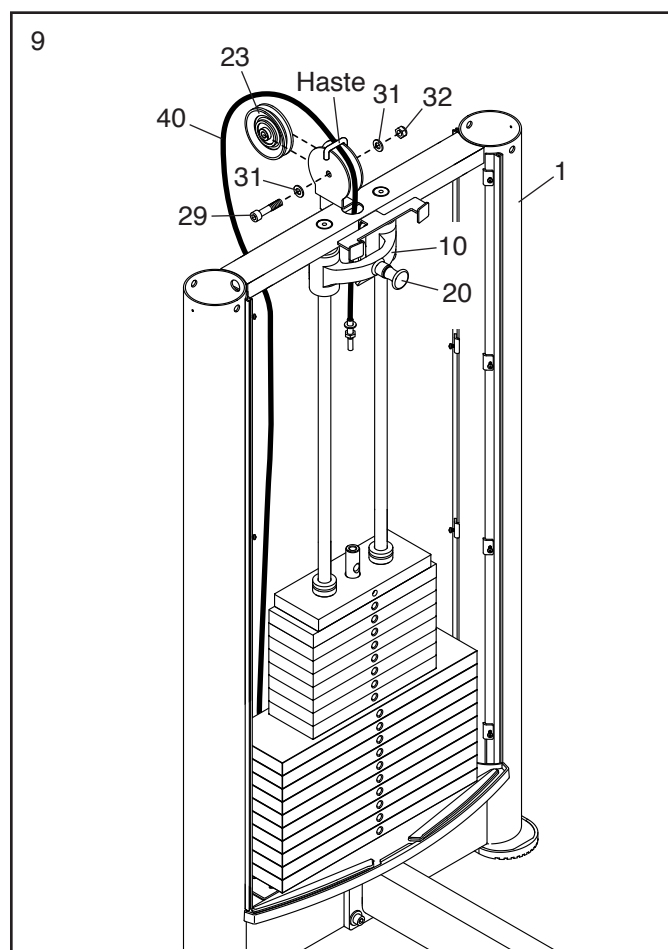
9. Retire todas as peças (23, 29, 31 e 32) do suporte da roldana na Estrutura da Torre (1).

Encaminhe o Cabo Comprido (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 Comprido (40) esteja entre a Roldana Pequena e a haste do suporte da roldana.

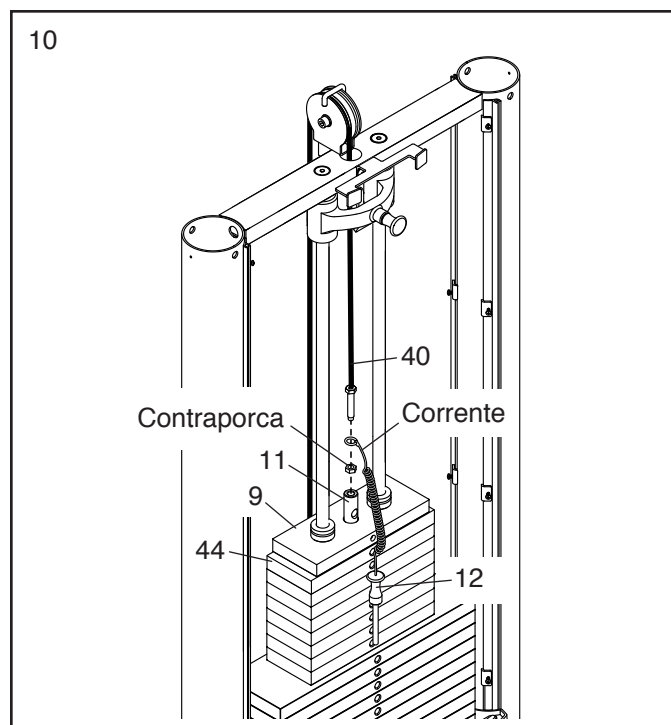
Em seguida, faça deslizar o Peso Intermédio (10) para cima até o Botão do Peso Intermédio (20) encaixar no orifício do Suporte de Bloqueio (não apresentado). **Certifique-se de que o Botão do Peso Intermédio está encaixado no orifício.**



10. 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 Comprido (40) até cerca de meio no Selector dos Pesos (11). Depois, aperte a contraporca contra o Selector dos Pesos.

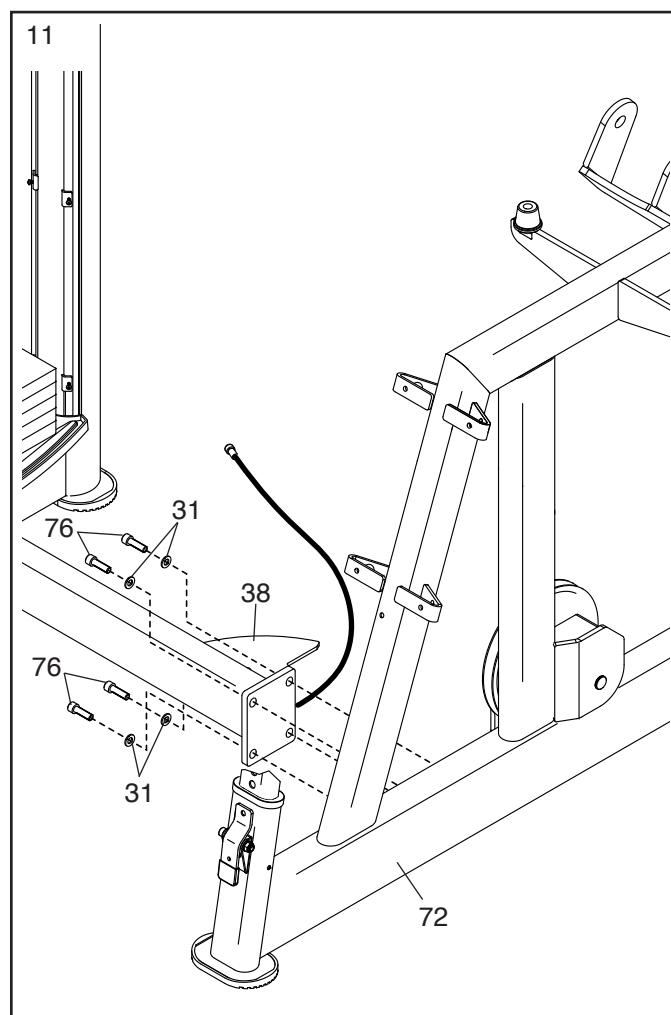
Nota: Depois de concluir o passo 16, terá de ajustar o Cabo Comprido (40).



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

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

Consulte o passo 3. Aperte os quatro Parafusos Cilíndricos com Plástico M10 x 35mm (76).



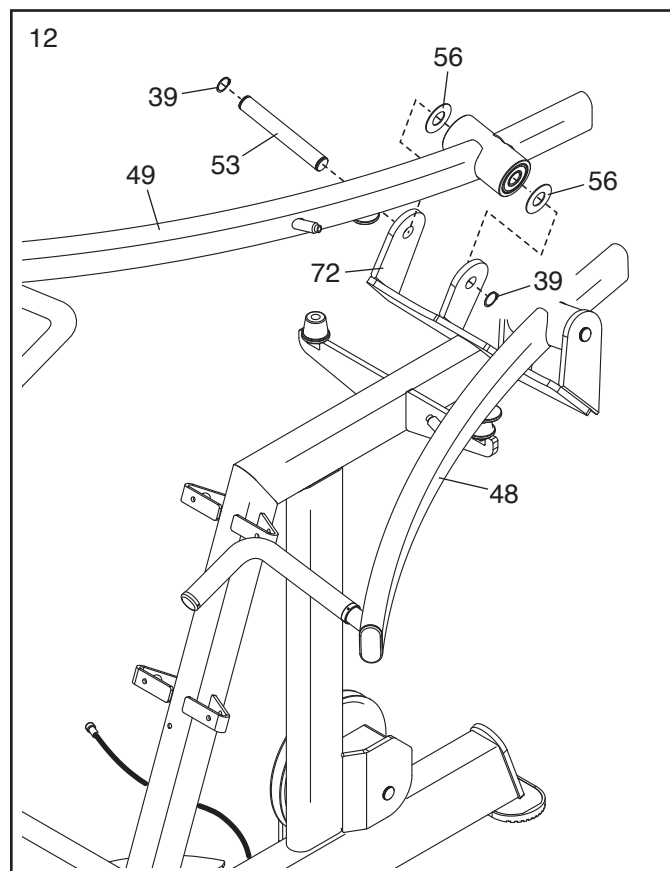
12. Posicione o Braço Direito (49) conforme mostrado.

Introduza o Braço Direito (49) e duas Anilhas Plásticas (56) no suporte superior direito da Base (72).

Em seguida, insira o Eixo do Braço (53) pelas Anilhas Plásticas (56) e o Braço Direito (49).

Fixe um Anel de Retenção 25mm (39) a cada extremidade do Eixo do Braço (53).

Fixe o Braço Esquerdo (48) da mesma forma.

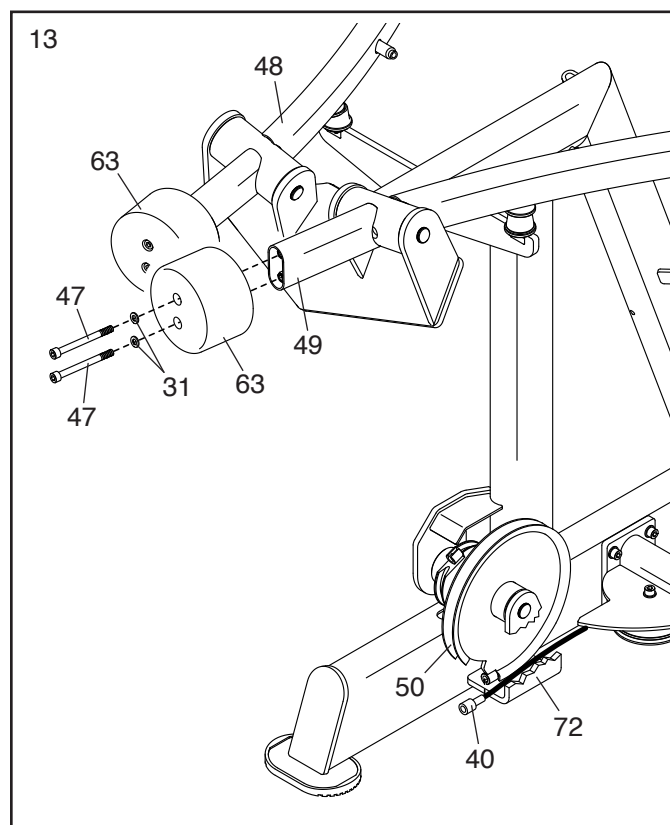


13. Fixe um Contrapeso (63) ao Braço Direito (49) com dois Parafusos Cilíndricos M10 x 110mm (47) e duas Anilhas M10 (31).

Fixe a outro Contrapeso (63) ao Braço Esquerdo (48) da mesma forma.

Introduza a extremidade do Cabo Comprido (40) entre o Excêntrico (50) e a Base (72).

Em seguida, empurre a extremidade do Cabo Comprido (40) o mais possível para dentro da cavidade do Excêntrico (50).

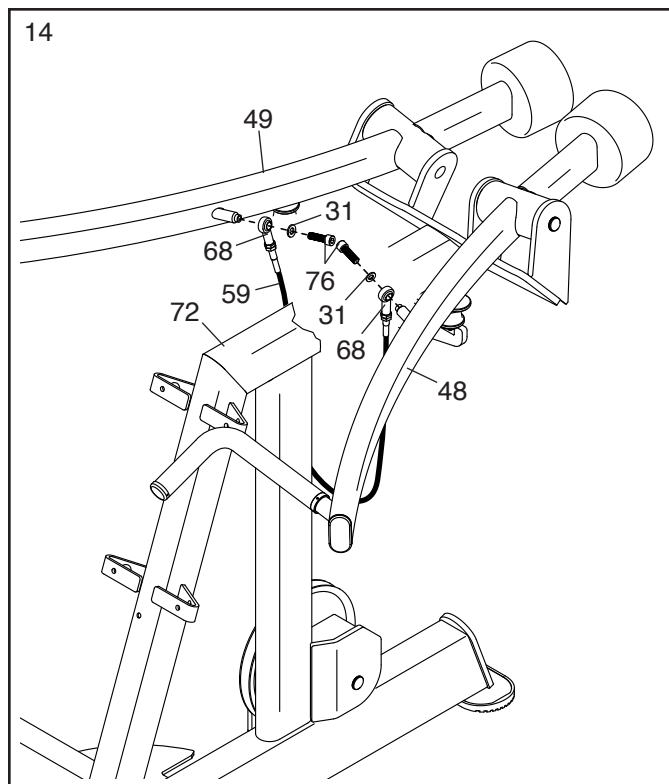


14. Consulte o DIAGRAMA DOS CABOS na página 22 e identifique o Cabo Médio (59).

Fixe uma Rótula Esférica (68) na extremidade do Cabo Médio (59) ao Braço Direito (49) com um Parafuso Cilíndrico com Plástico M10 x 35mm (76) e uma Anilha M10 (31).

Encaminhe o Cabo Médio (59) por baixo da barra central da Base (72).

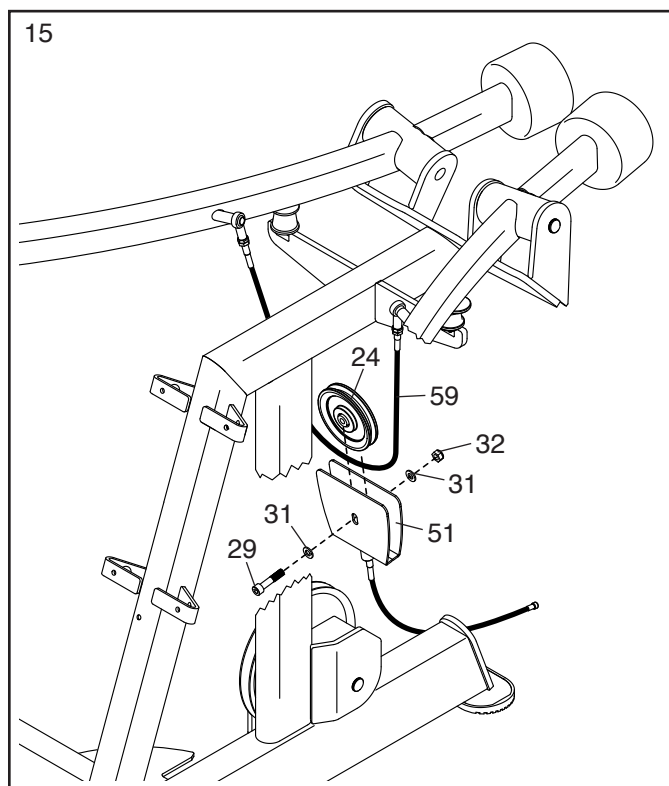
Depois, fixe a Rótula Esférica (68) na outra extremidade do Cabo Médio (59) ao Braço Esquerdo (48) com um Parafuso Cilíndrico com Plástico M10 x 35mm (76) e uma Anilha M10 (31).



15. Retire todas as peças (24, 29, 31 e 32) do Suporte da Roldana Grande (51).

Insira a Roldana Grande (24) na folga do Cabo Médio (59).

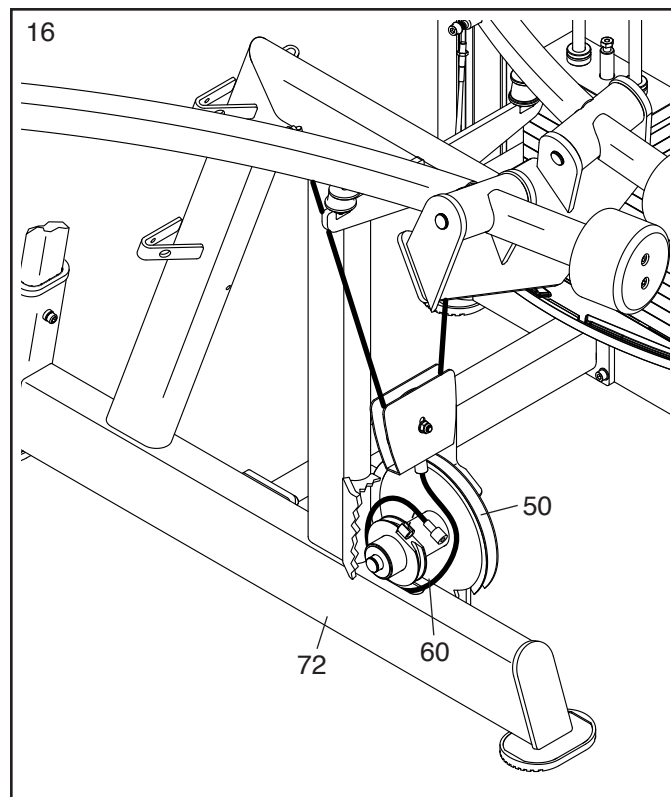
Fixe a Roldana Grande (24) ao Suporte da Roldana Grande (51) com o Pino Cilíndrico M10 x 50mm (29), as duas Anilhas M10 (31) e a Porca de Travamento M10 (32) que acabou de retirar. **Certifique-se de que as Anilhas estejam no exterior do Suporte da Roldana Grande.**



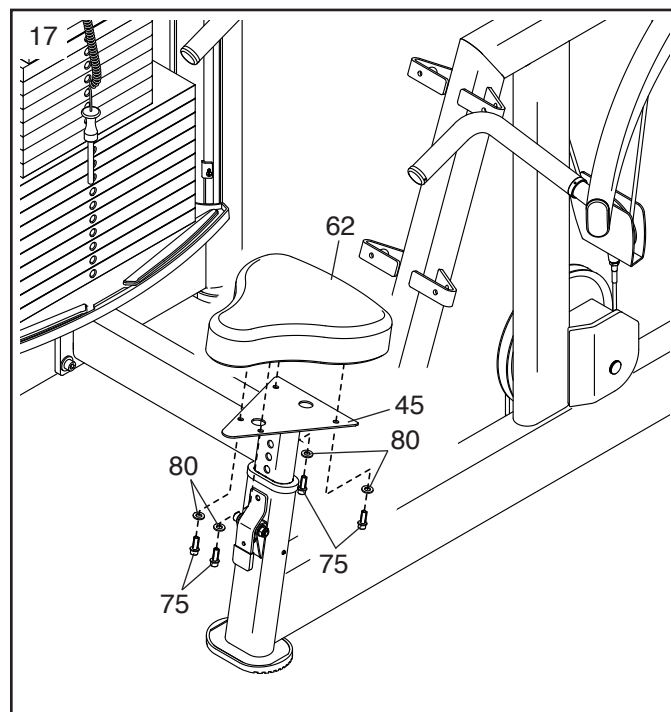
16. Encaminhe o Cabo Curto (60) sob a roldana do Excêntrico (50), para cima através da Base (72) e sobre a roldana do Excêntrico.

Em seguida, empurre a extremidade do Cabo Curto (60) o mais possível para dentro da cavidade do Excêntrico (50).

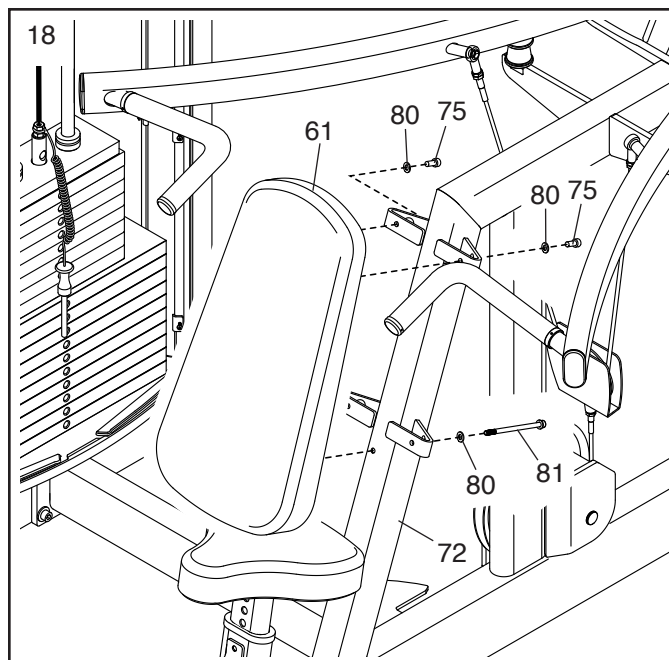
Consulte Ajuste do Cabo na página 20; siga as instruções para ajustar os cabos.



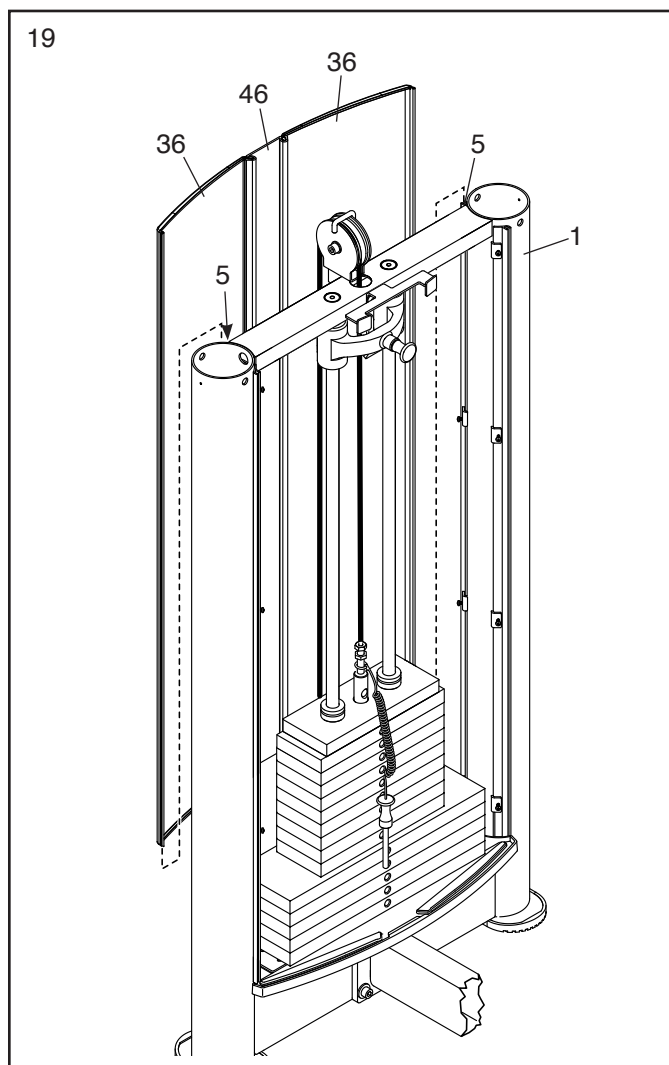
17. Fixe o Assento (62) à Estrutura do Assento (45) com quatro Parafusos Cilíndricos M8 x 25mm (75) e quatro Anilhas M8 x 16mm (80).



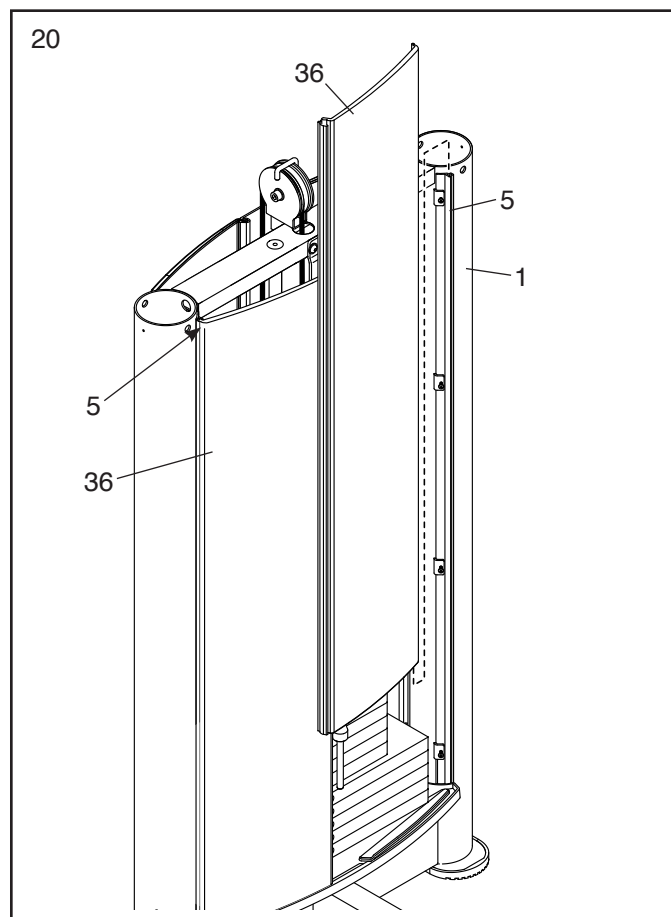
18. Fixe o Encosto (61) à Base (72) com dois Parafusos Cilíndricos M8 x 25mm (75), um Parafuso Cilíndrico M8 x 145mm (81) e três Anilhas M8 x 16mm (80).



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

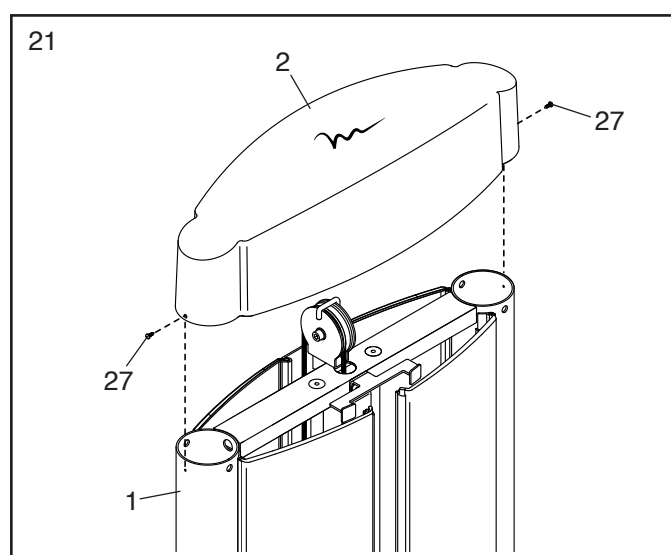


20. Insira os dois Escudos (36) restantes para baixo, pelas duas faixas de Rebordo Exterior (5), na parte da frente da Estrutura da Torre (1).



21. 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).



22. **Certifique-se de que todas as peças da máquina de musculação estejam devidamente apertadas.** Para proteger o chão ou a carpete, coloque um tapete debaixo da máquina de musculação.

AJUSTES

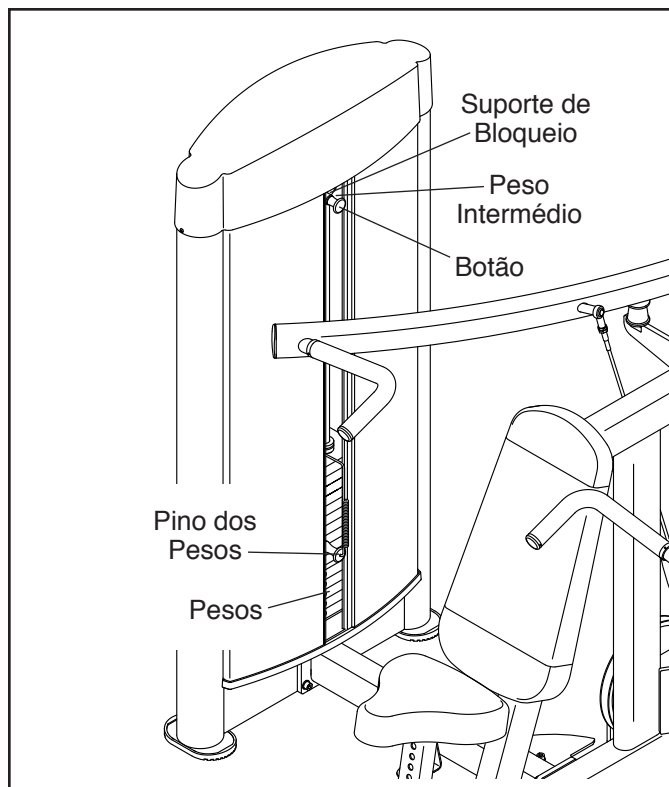
Esta secção explica como ajustar a máquina de musculação. Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas sempre que a máquina de musculação for utilizada. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

AJUSTE DA RESISTÊNCIA

Para alterar a resistência, introduza o pino dos pesos no peso pretendido. **Certifique-se de que o pino dos pesos esteja 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.

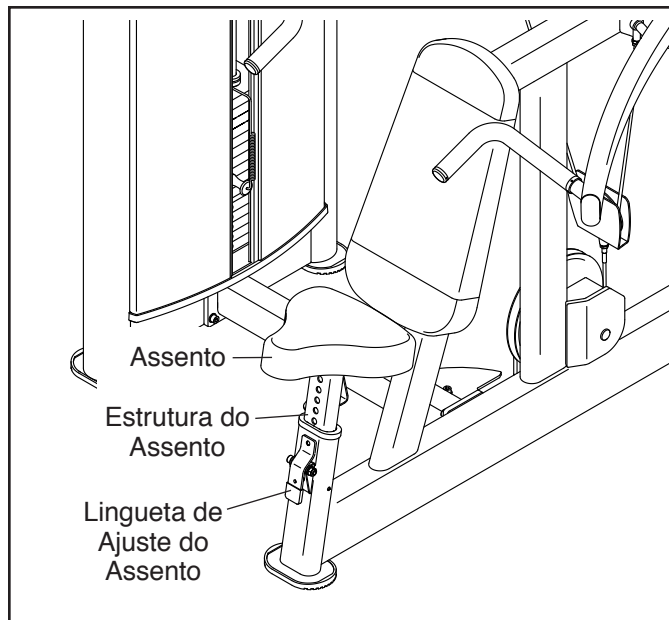
Para acrescentar 5 libras de resistência, puxe o botão indicado e baixe o peso intermédio para a pilha de pesos.

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 DO ASSENTO

Para ajustar o assento, prima a lingueta de ajuste indicada, mova a estrutura do assento para cima ou para baixo até à posição pretendida e, em seguida, solte a lingueta de ajuste num orifício de ajuste da estrutura do assento. **Certifique-se de que a lingueta de ajuste esteja firmemente engatada num orifício de ajuste.**



MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Para otimizar o desempenho da máquina de musculação e reduzir os riscos de lesões nos 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-a meticulosamente.

Nódoas Difíceis

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

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

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

Método Opcional para Nódoas Difíceis

Esfregue suavemente a área 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-a meticulosamente.

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 poderão ser responsabilizados por lesões ou danos resultantes da utilização ou má utilização de produtos de limpeza. **IMPORTANTE:** Quando utilizar qualquer produto de limpeza, experimente-o primeiro num local não exposto, para assegurar que não haja danos no material. Não use 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 os autocolantes ou provocar outros danos.

MANUTENÇÃO SEMANAL

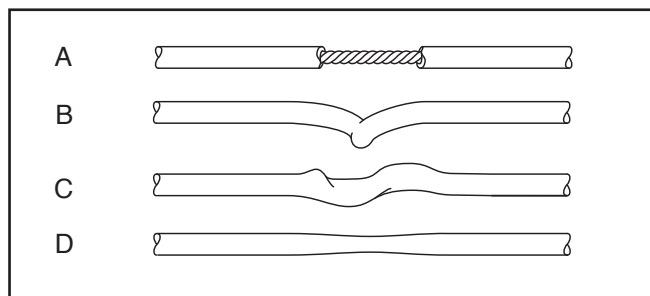
Ferragens

Verifique todos os parafusos, pinos e porcas, e aperte-os se necessário. **IMPORTANTE:** Todos os acolchoamentos têm suportes densos em contraplacado com porcas em T, usadas para fixar os acolchoamentos à máquina de musculação. Uma vez que as porcas em T são sustidas pelo contraplacado, não resistirão à torção a que resistem as porcas normais. Ao apertar os pinos ou parafusos que suportam um acolchoamento, rode-os apenas até que fiquem ajustados e o acolchoamento não se mova nem pareça solto. Se os apertar demasiado, as porcas em T poderão ser arrancadas ao contraplacado e impossibilitar que o acolchoamento seja retirado no futuro.

Inspecção do Cabo

Verifique toda a extensão de cada cabo executando lentamente uma repetição na máquina de musculação. Inspecção 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



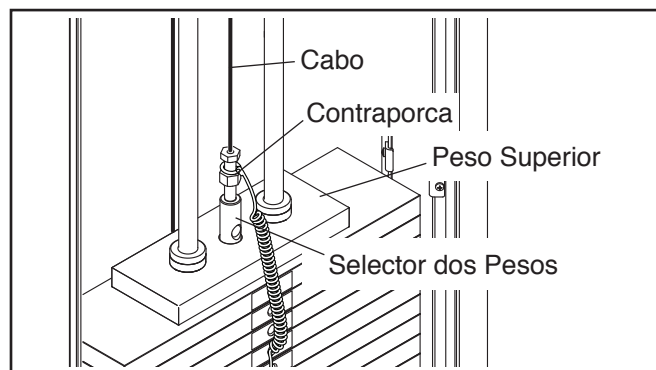
Ajuste do Cabo

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

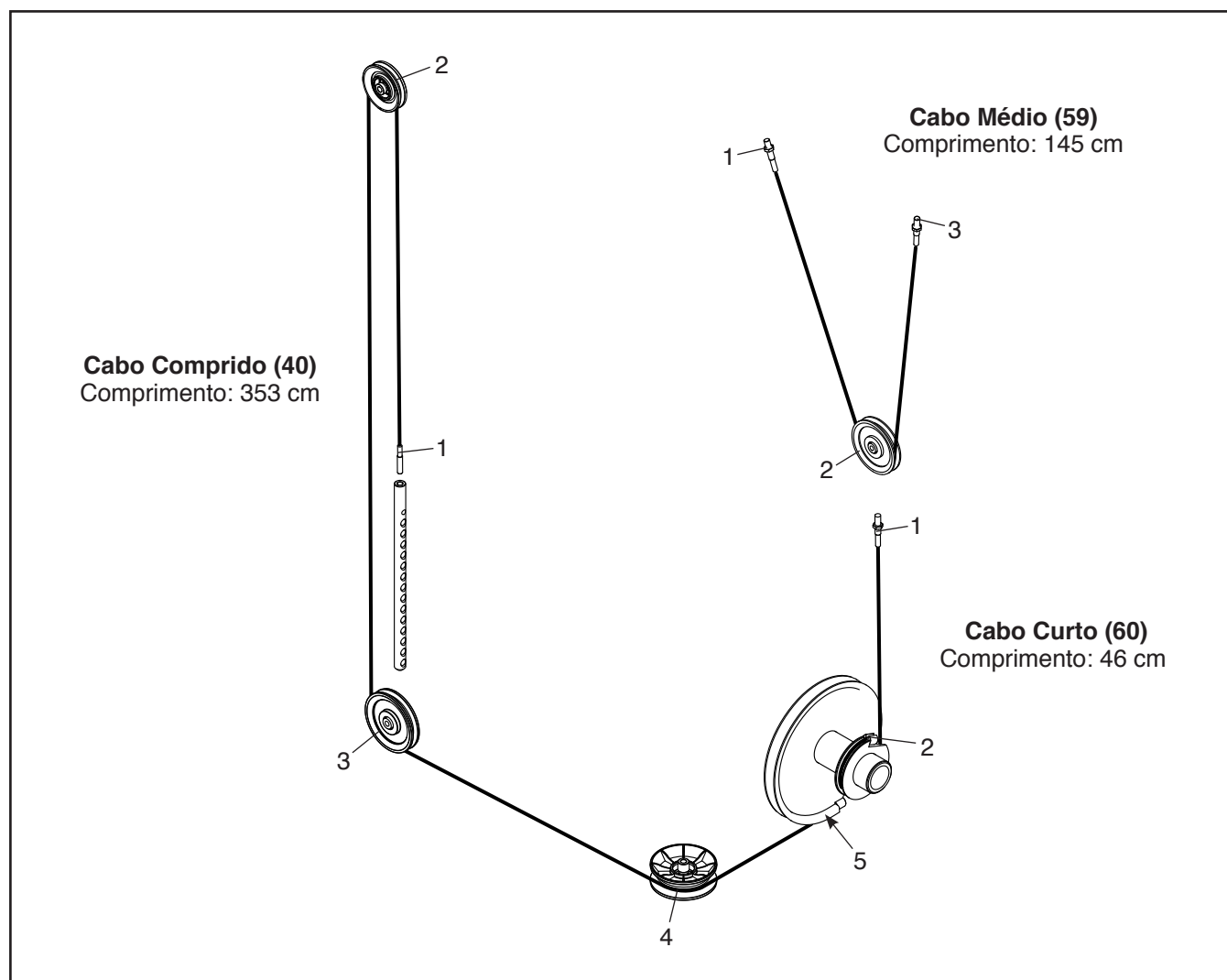
Verifique as pegas e substitua-as se necessário.

Lubrificação das Guias 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 DOS CABOS

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 F807.0 R1215A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura da Torre	43	1	Alça de Fixação
2	1	Tampa da Torre	44	9	Peso de 10 libras
3	1	Base do Escudo Traseira	45	1	Estrutura do Assento
4	1	Base do Escudo Frontal	46	1	Painel dos Escudos
5	4	Rebordo Exterior	47	4	Parafuso Cilíndrico com Plástico M10 x 110mm
6	1	Suporte da Roldana Pequena	48	1	Braço Esquerdo
7	2	Guia dos Pesos	49	1	Braço Direito
8	5	Peso de 20 libras	50	1	Excêntrico
9	1	Peso Superior	51	1	Suporte da Roldana Grande
10	1	Peso Intermédio	52	1	Eixo do Excêntrico
11	1	Selector dos Pesos	53	2	Eixo do Braço
12	1	Pino dos Pesos	54	2	Anilha do Punho
13	2	Amortecedor dos Pesos Inferior	55	2	Tampa do Punho
14	2	Tampa da Guia dos Pesos	56	6	Anilha Plástica
15	1	Pino do Rolo	57	2	Punho
16	2	Amortecedor dos Pesos Superior	58	1	Cobertura do Encosto
17	4	Casquilho de Cobre	59	1	Cabo Médio
18	2	Casquilho da Guia dos Pesos	60	1	Cabo Curto
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	Contrapeso
22	1	Pino do Peso Intermédio	64	4	Chumaceira do Braço
23	1	Roldana Pequena	65	2	Chumaceira do Excêntrico
24	2	Roldana Grande	66	1	Lingueta de Ajuste
25	4	Pé	67	1	Mola do Fecho
26	1	Suporte de Bloqueio	68	2	Rótula Esférica
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	Casquilho da Base
30	2	Parafuso Cilíndrico com Plástico M10 x 30mm	72	1	Base
31	26	Anilha M10	73	2	Amortecedor do Braço
32	5	Porca de Travamento M10	74	8	Parafuso de Fixação M4 x 3mm
33	2	Parafuso com Plástico M6 x 20mm	75	6	Parafuso Cilíndrico M8 x 30mm
34	6	Anilha M6 x 18mm	76	10	Parafuso Cilíndrico com Plástico M10 x 35mm
35	4	Parafuso de Cabeça Redonda M6 x 15mm	77	2	Parafuso Cilíndrico com Plástico M6 x 30mm
36	4	Escudo	78	1	Pino Cilíndrico M10 x 65mm
37	2	Rebordo Interior	79	2	Anilha M6 x 12mm
38	1	Estrutura de Ligação	80	7	Anilha M8 x 16mm
39	8	Anel de Retenção 25mm	81	1	Parafuso Cilíndrico M8 x 145mm
40	1	Cabo Comprido	82	1	Suporte do Reforço
41	1	Pino Cilíndrico M10 x 75mm	*	—	Manual do Utilizador
42	1	Roldana em Forma de V			

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.

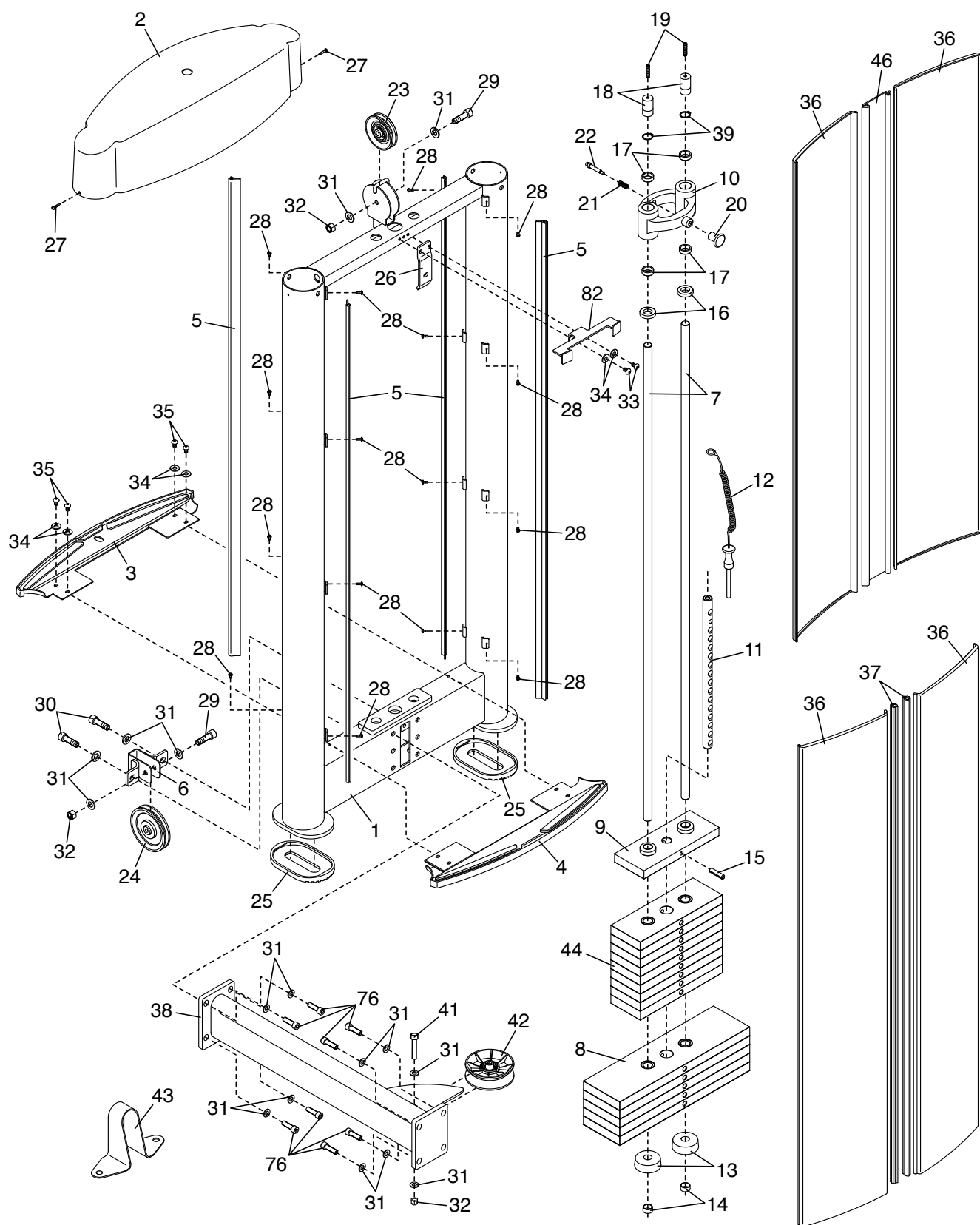
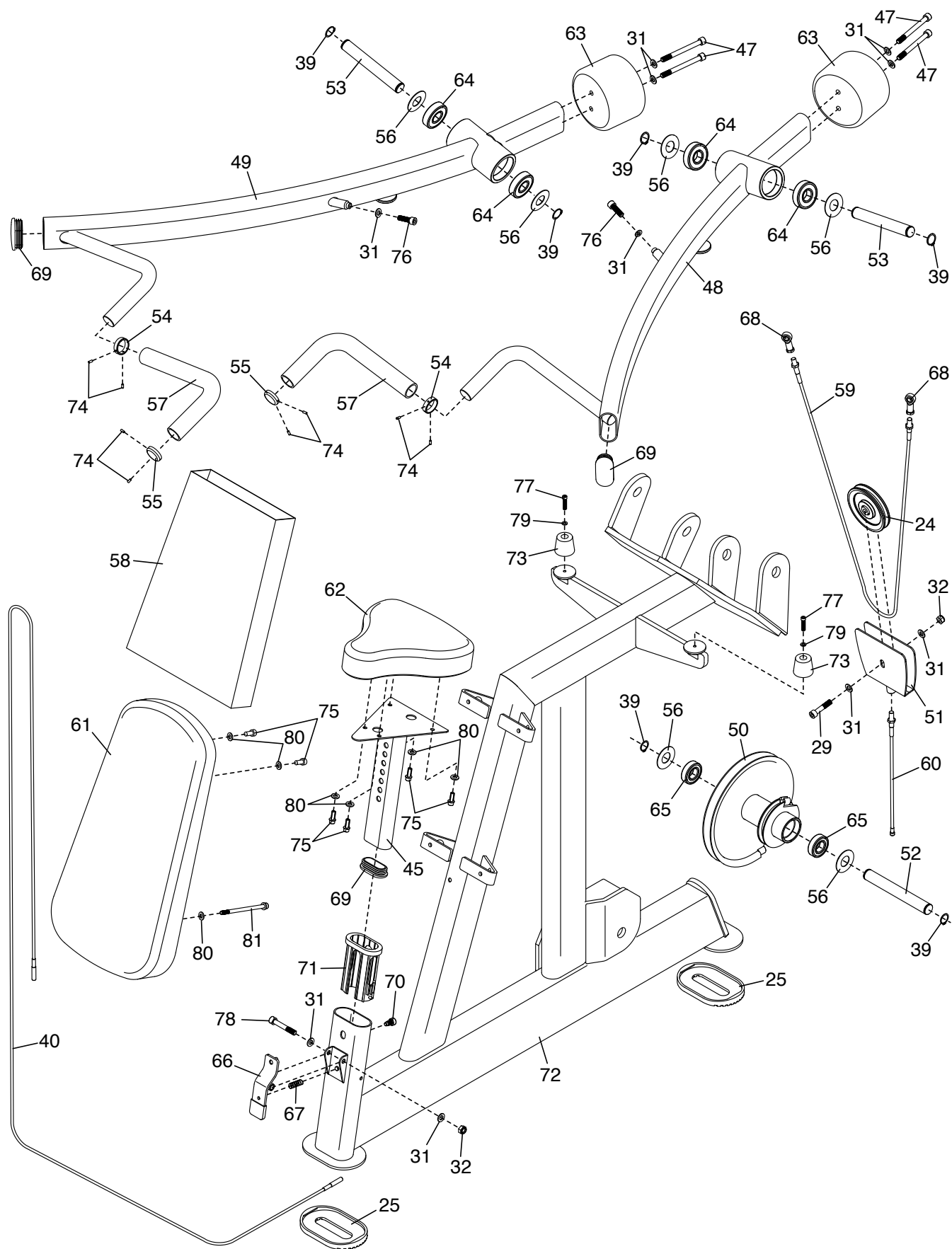


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº F807.0 R1215A



COMO CONTACTAR O APOIO AO CLIENTE

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

Nos Estados Unidos da América

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

E-mail: customercare@freemotionfitness.com

Por escrito:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Estados Unidos da América

Fora dos Estados Unidos da América

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

E-mail: intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIA LIMITADA

PERÍODOS E COBERTURA DA GARANTIA

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

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

CONDIÇÕES E LIMITAÇÕES

As ocorrências seguintes invalidarão a garantia deste produto:

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