

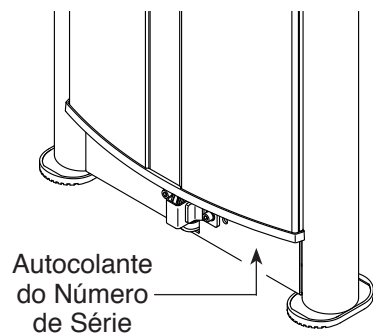
FREEMOTION®

Hip Adduction/Abduction

Modelo nº F809.0

Nº de Série _____

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



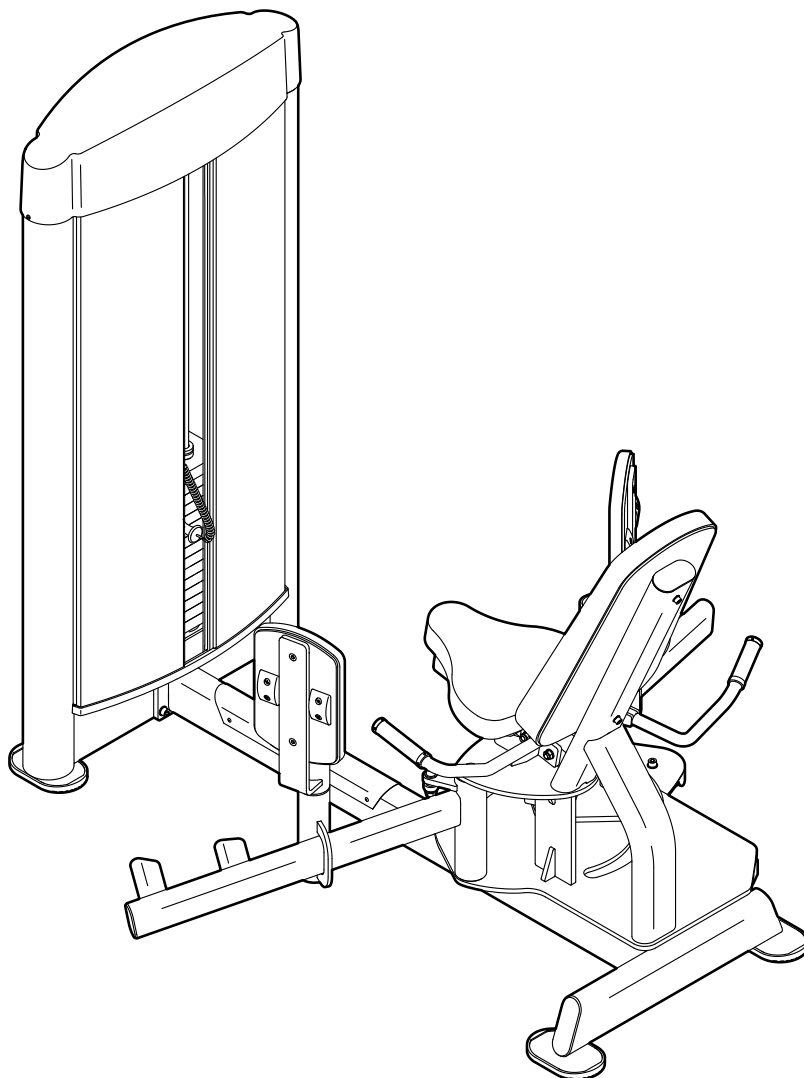
DÚVIDAS?

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.	18
DIAGRAMA DO CABO.	20
LISTA DE PEÇAS.	21
DIAGRAMA AMPLIADO.	22
COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE.	Contracapa
GARANTIA LIMITADA.	Contracapa

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.
FREEMOTION é uma marca comercial registada da ICON Health & Fitness, Inc.

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. Utilize a máquina de musculação somente conforme descrito neste manual.
3. É responsabilidade do proprietário garantir que há espaço suficiente à volta da máquina de musculação para o exercício pretendido.
4. Utilize a máquina de musculação apenas numa superfície plana. Cubra o chão por baixo da máquina de musculação para o proteger.
5. Fixe a máquina de musculação ao chão com a alça de 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 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 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. Utilize 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 nada interfere 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 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.

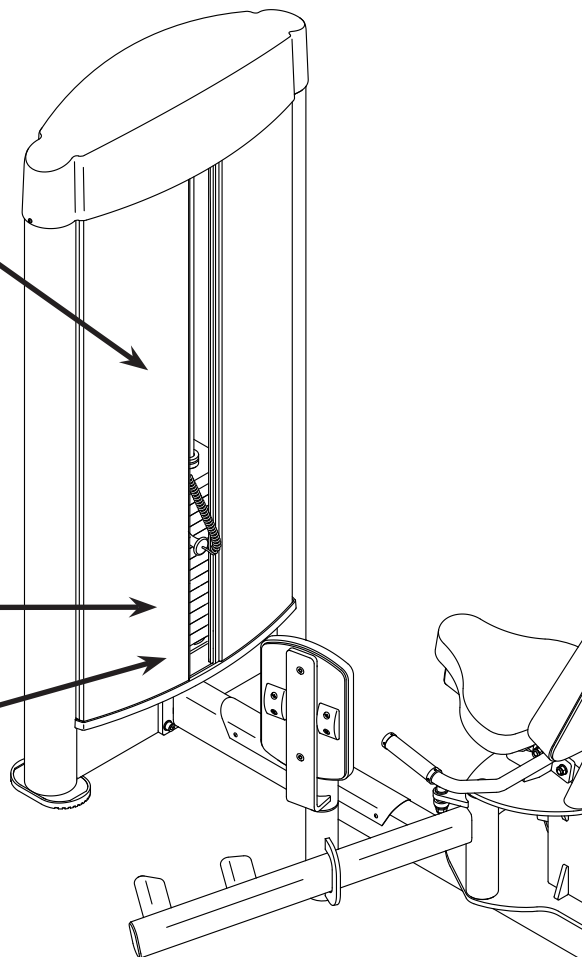
MANTENHA AS MÃOS AFASTADAS DAS PARTES MÓVEIS. SE NÃO O FIZER PODE PROVOCAR FERIMENTOS PESSOAIS.

**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® HIP ADDUCTION/ABDUCTION (adutores/abdutores). Sem restrição de movimentos, pode trabalhar os grupos musculares do seu corpo tal como o faz naturalmente, para treinar de forma mais eficaz 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.

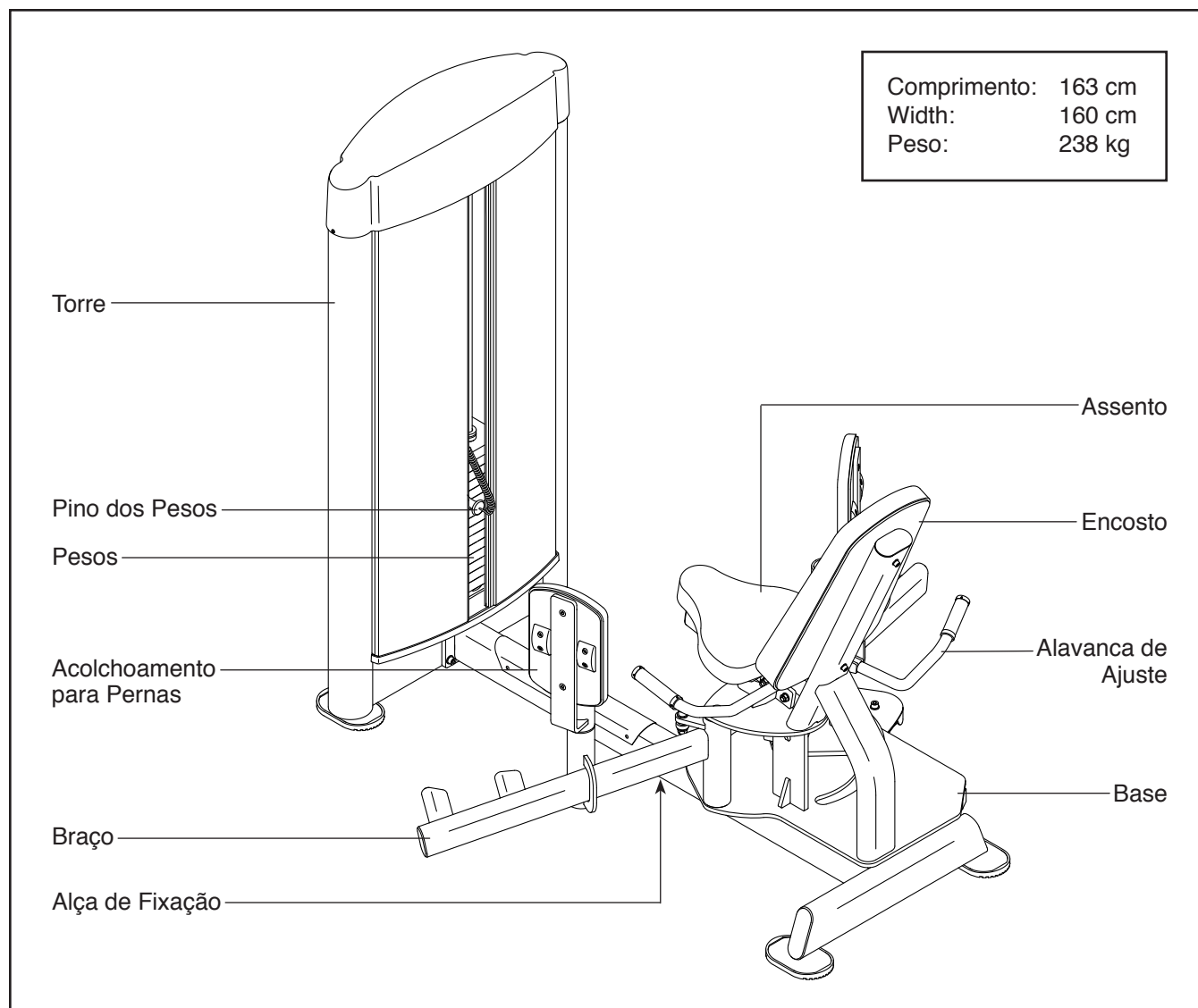
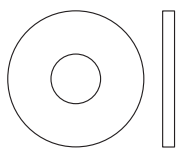
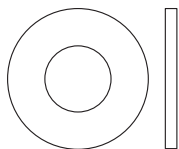


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

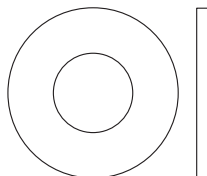
Consulte os desenhos abaixo para identificar peças pequenas usadas para a montagem. O número entre da peça, retirado da LISTA DE PEÇAS incluída na parte final deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se faltar alguma peça no pacote de materiais,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



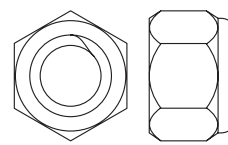
Anilha M6
(34)–4



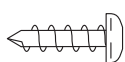
Anilha M8
(80)–6



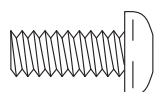
Anilha M10
(31)–8



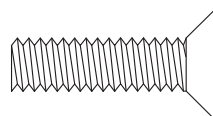
Porca de Travamento
M10 (32)–2



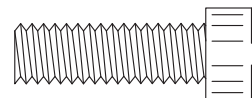
Parafuso
Auto-Roscante
M4 x 13mm (27)–2



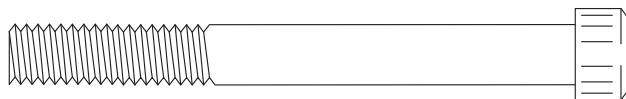
Parafuso
M6 x 15mm
(35)–4



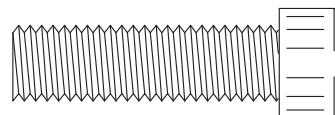
Parafuso de Cabeça Chata
M8 x 25mm (95)–4



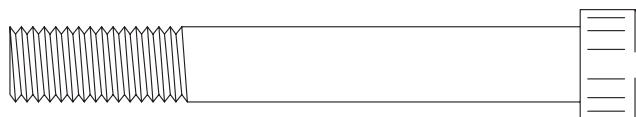
Parafuso Cilíndrico
M8 x 25mm (75)–4



Parafuso Cilíndrico
M8 x 75mm (84)–2



Parafuso Cilíndrico
M10 x 35mm (76)–4



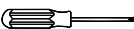
Pino Cilíndrico M10 x 75mm (92)–2

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 

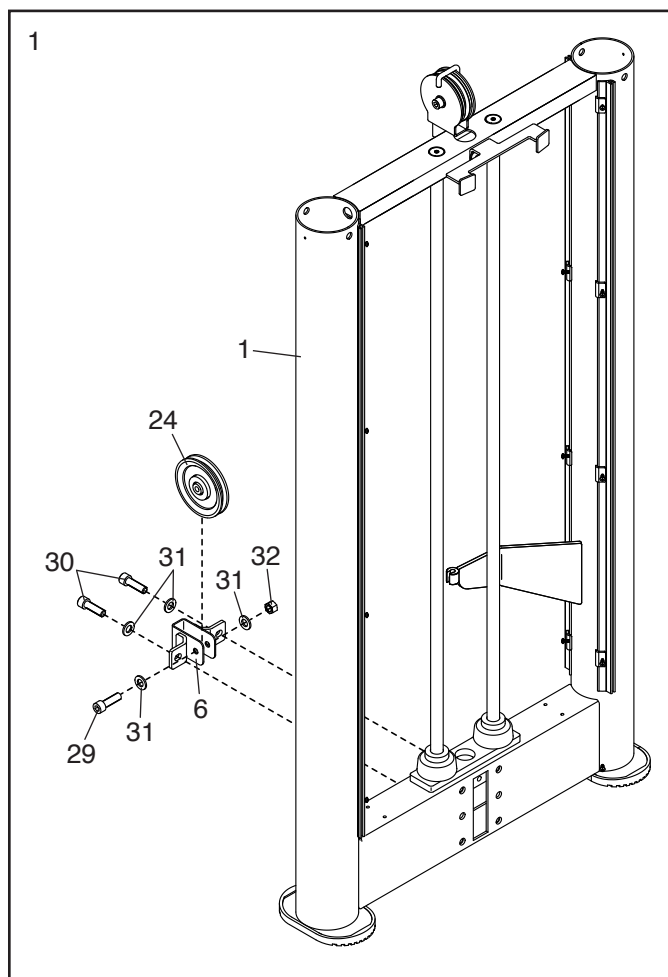
um alicate de pressão 

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

1. 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 2.**

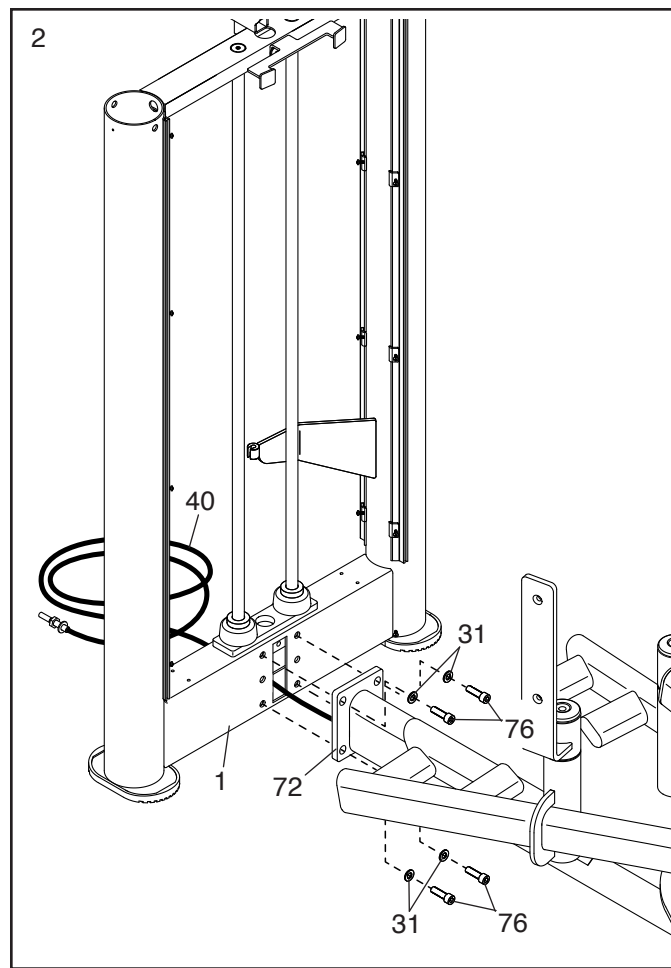
Retire os dois Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30), as duas Anilhas M10 (31) e o Suporte da Roldana (6) da parte de trás da Estrutura da Torre (1).

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).



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

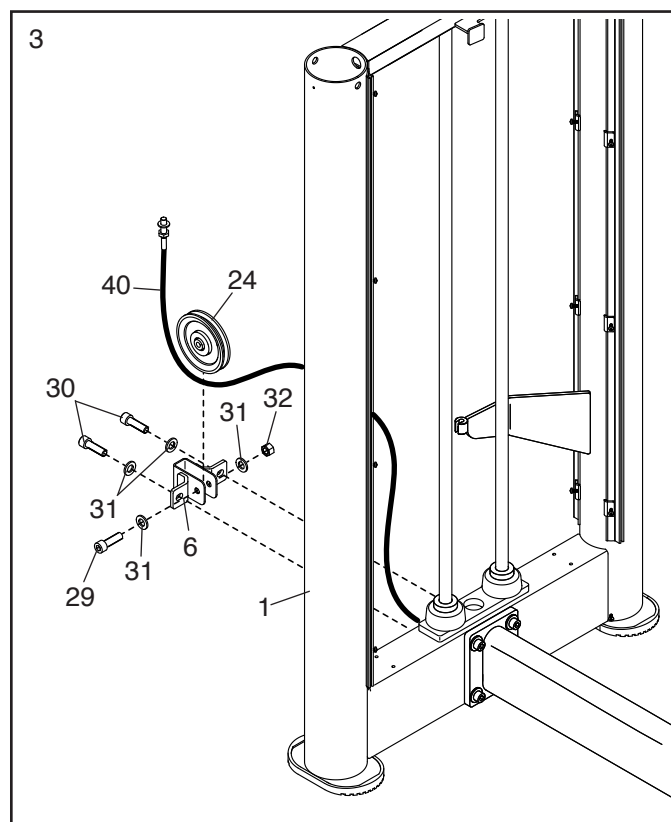
Fixe a Base (72) à Estrutura da Torre (1) com quatro Parafusos Cilíndricos M10 x 35mm (76) e quatro Anilhas M10 (31).



3. Encaminhe o Cabo Comprido (40) de baixo para cima através do Suporte da Roldana (6).

Fixe a Roldana Grande (24) dentro do Suporte da Roldana (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 1.

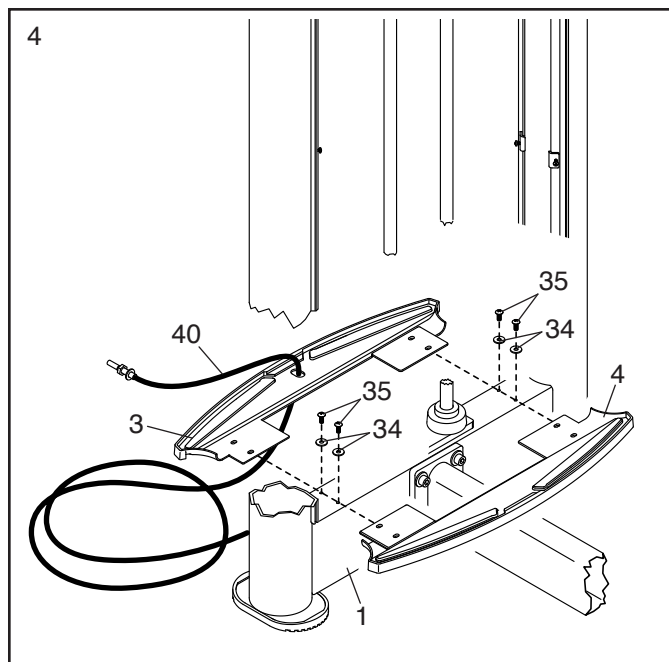
Em seguida, fixe o Suporte da Roldana (6) à Estrutura da Torre (1) com os dois Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30) e as duas Anilhas M10 (31) que retirou no passo 1.



4. 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 Comprido (40) de baixo para cima através da Base do Reforço Traseira (3).

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

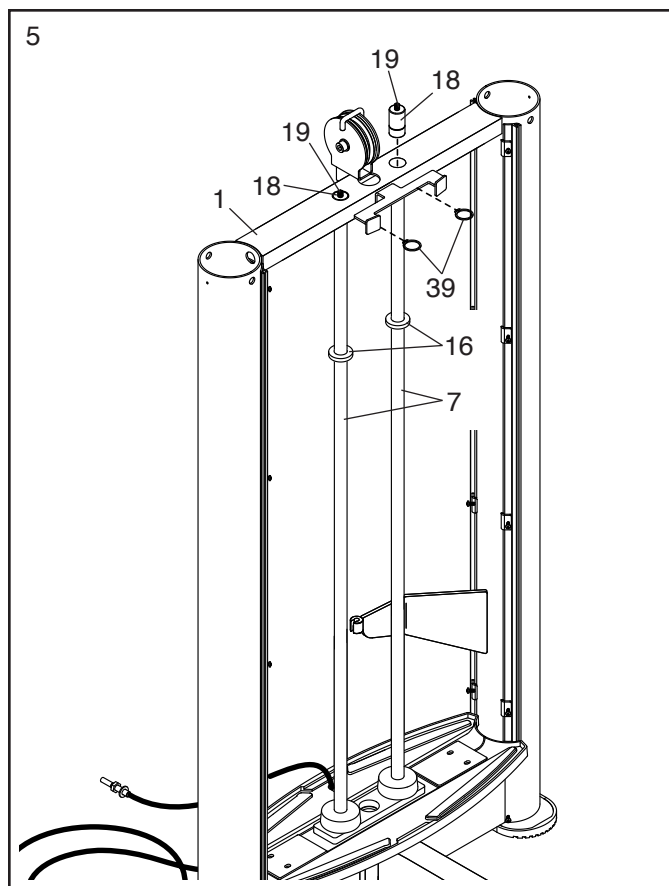


5. Desaperte os dois Parafusos de Fixação M8 x 35mm (19) rodando-os completamente algumas vezes; **não é necessário retirar os Parafusos de Fixação.**

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).

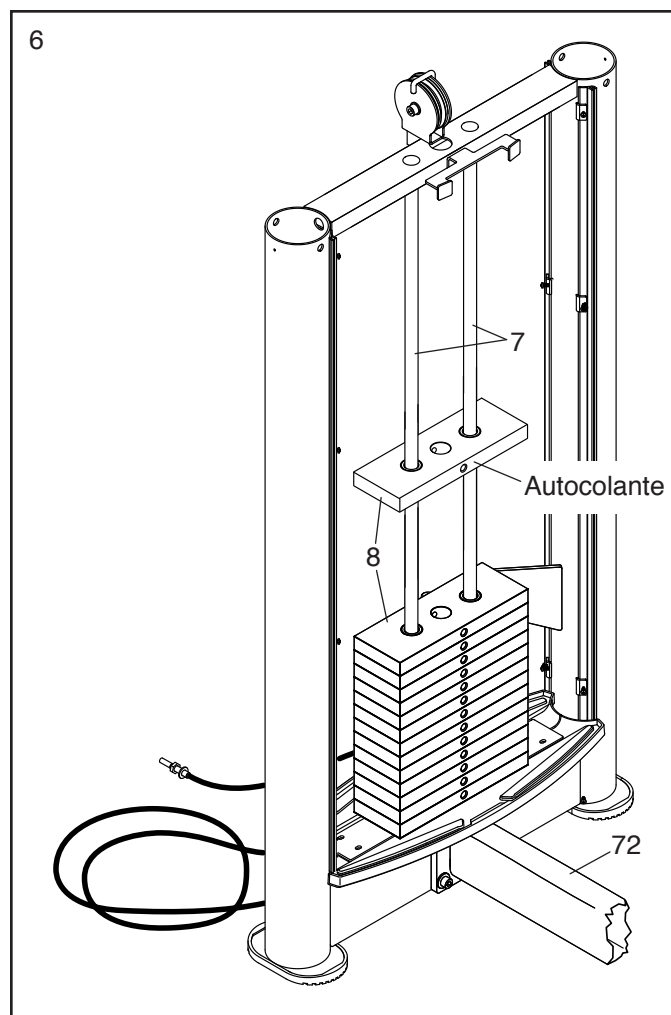
Peça a outra pessoa que segure as Guias dos Pesos (7). Levante os Casquilhos da Guia dos Pesos (18) para fora da Estrutura da Torre (1).

Em seguida, incline as extremidades superiores das Guias dos Pesos (7) para a frente ou para trás e mova os dois Anéis de Retenção 25mm (39) e os dois Amortecedores dos Pesos Superiores (16) para cima, fazendo-os sair das Guias dos Pesos.



6. Olhe para os autocolantes nos catorze 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 Base (72) e insira o Peso nas Guias dos Pesos (7).

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



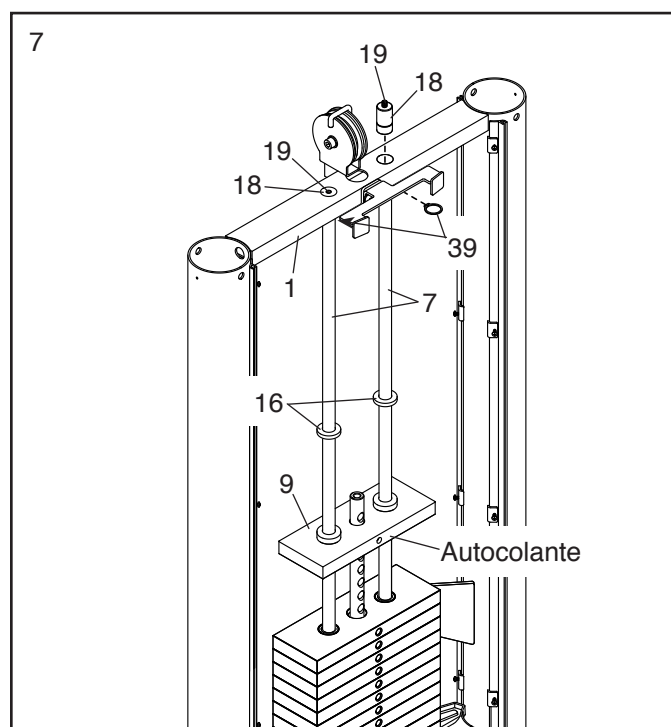
7. Posicione o Peso Superior (9) conforme mostrado.

Insira o Peso Superior (9), os dois Amortecedores dos Pesos Superiores (16), 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).

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

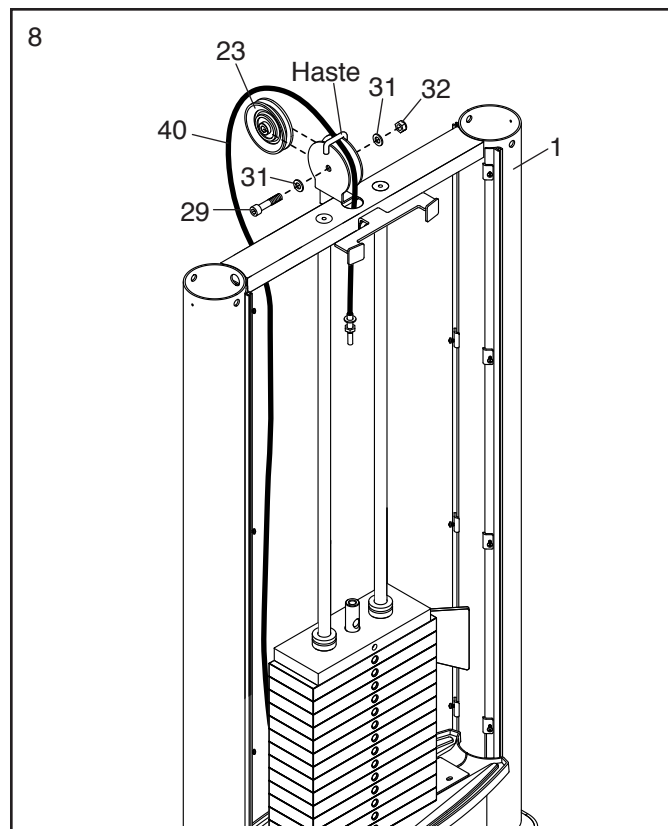


8. Retire todas as peças (23, 29, 31 e 32) do suporte da roldana na Estrutura da Torre (1).

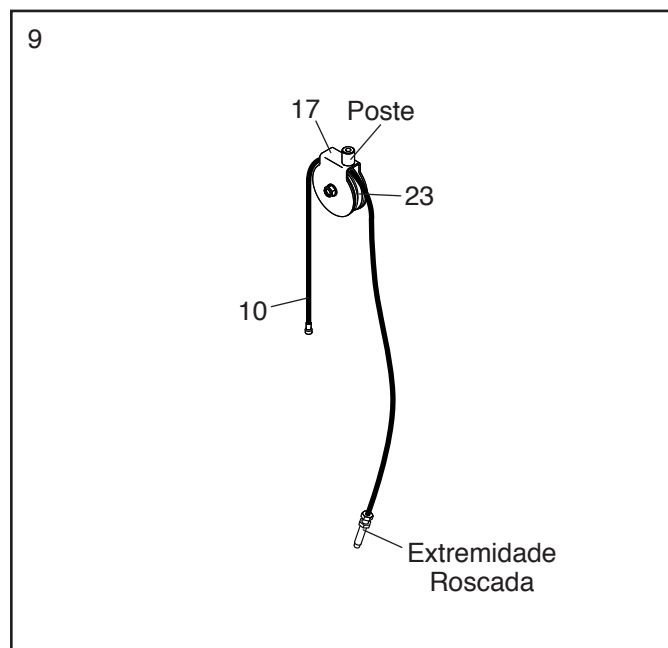
Encaminhe o Cabo Comprido (40) através do suporte da roldana e para baixo através do orifício no centro da Estrutura da Torre (1).

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) está entre a Roldana Pequena e a haste no suporte da roldana.



9. Posicione o Suporte da Roldana Pendente (17) e o Cabo Curto (10) conforme mostrado. Encaminhe o Cabo Curto através do Suporte da Roldana Pendente e sobre a Roldana Pequena (23).

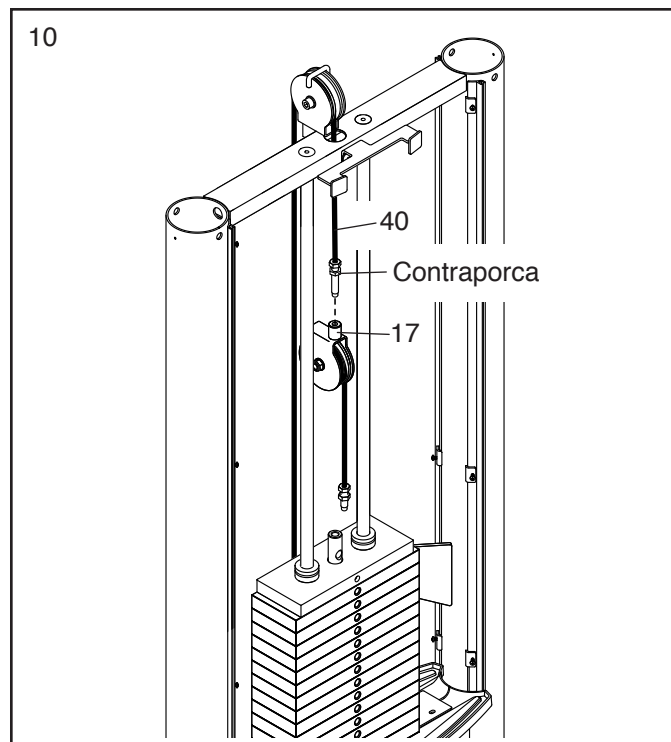


10. Aperte com os dedos a contraporca na extremidade do Cabo Comprido (40).

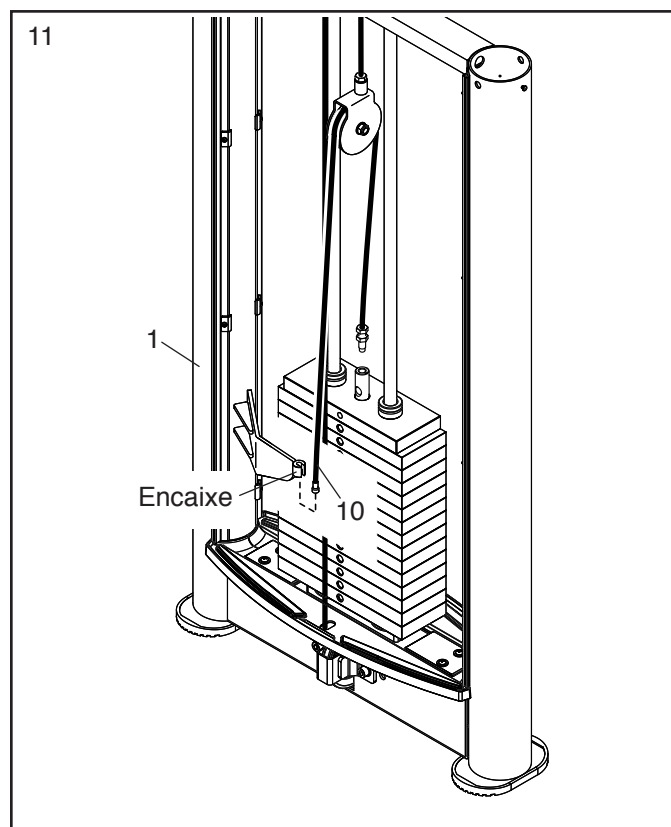
Em seguida, posicione o Suporte da Roldana Pendente (17) conforme mostrado.

Aperte a extremidade do Cabo Comprido (40) no Suporte da Roldana Pendente (17) tanto quanto possível.

Depois, aperte a contraporca contra o Suporte da Roldana Pendente (17).



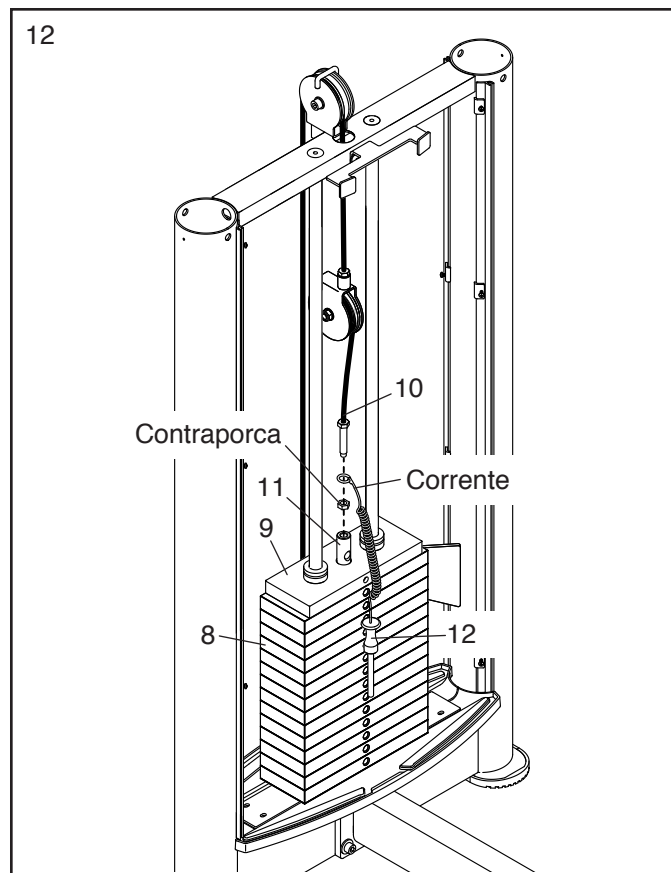
11. Introduza com firmeza a extremidade do Cabo Curto (10) no encaixe indicado da Estrutura da Torre (1).



12. Remova a contraporca da extremidade do Cabo Curto (10). Em seguida, faça deslizar a corrente do Pino dos Pesos (12) na extremidade do Cabo Curto. Em seguida, aperte com a mão a contraporca na extremidade do Cabo Curto.

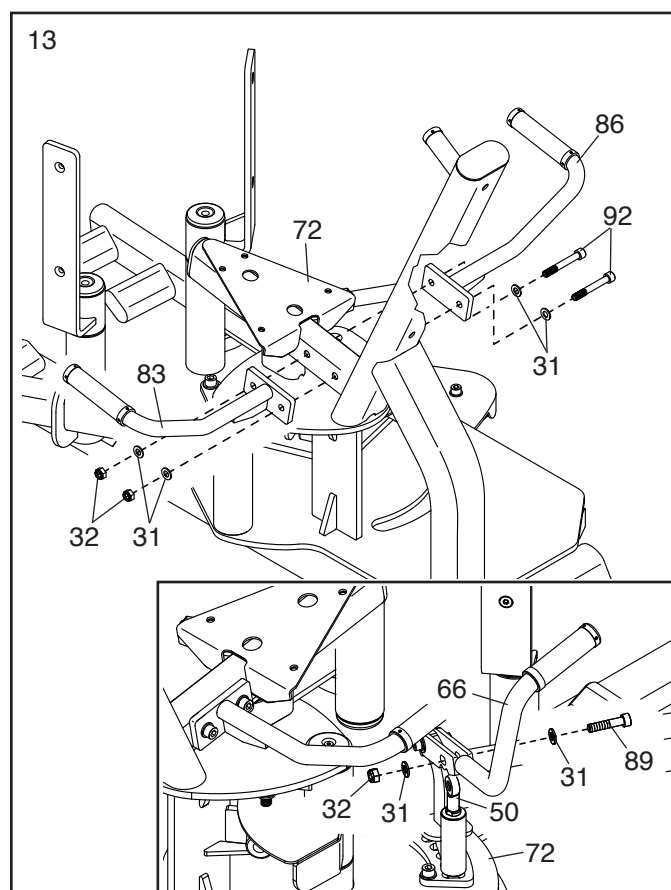
Aperte a extremidade do Cabo Curto (10) no Selector dos Pesos (11) até o Peso Superior (9) sair de cima dos Pesos (8). Em seguida, solte a extremidade do Cabo Curto até o Peso Superior ficar apenas apoiado nos Pesos.

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



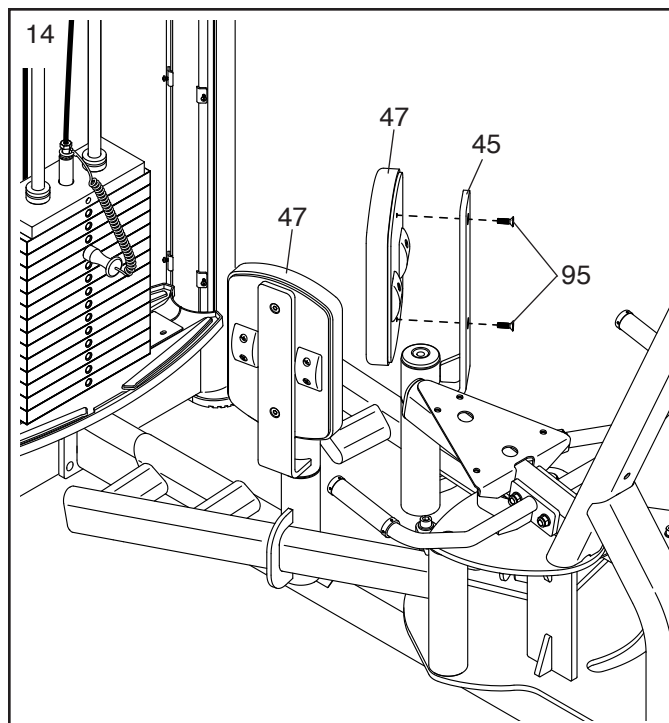
13. Fixe o Manípulo Esquerdo (83) e o Manípulo Direito (86) à Base (72) com dois Pinos Cilíndricos M10 x 75mm (92), quatro Anilhas M10 (31) e duas Porcas de Travamento M10 (32).

Consulte o desenho inserido. Localize a Alavanca de Ajuste (66) do lado direito da Base (72). Retire o Parafuso Cilíndrico M10 x 45mm (89), as duas Anilhas M10 (31) e a Porca de Travamento M10 (32) da Alavanca de Ajuste. Em seguida, fixe a Alavanca de Ajuste à Rótula Esférica M10 (50) com o Parafuso, as duas Anilhas e a Porca de Travamento que acabou de retirar.

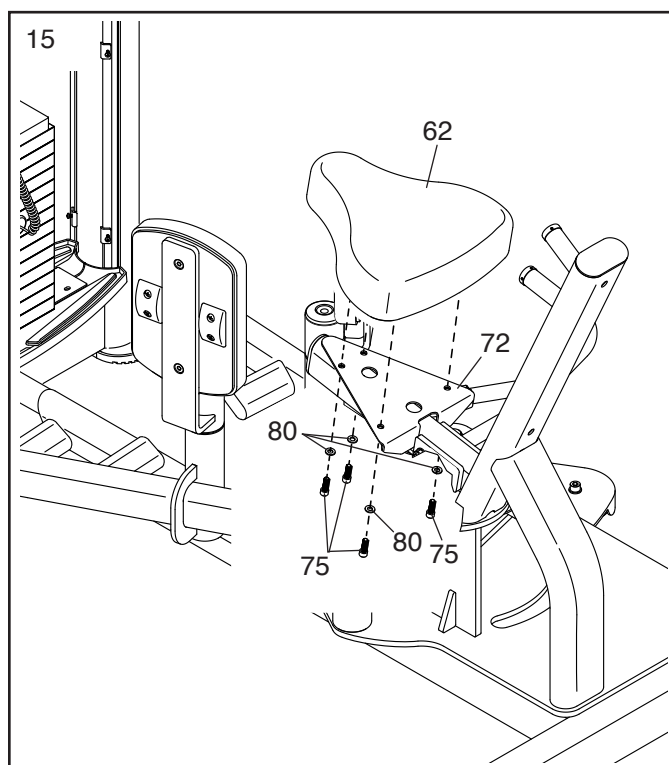


14. Fixe o Acolchoamento para Pernas (47) ao Suporte da Perna (45) direito com dois Parafusos de Cabeça Chata M8 x 25mm (95).

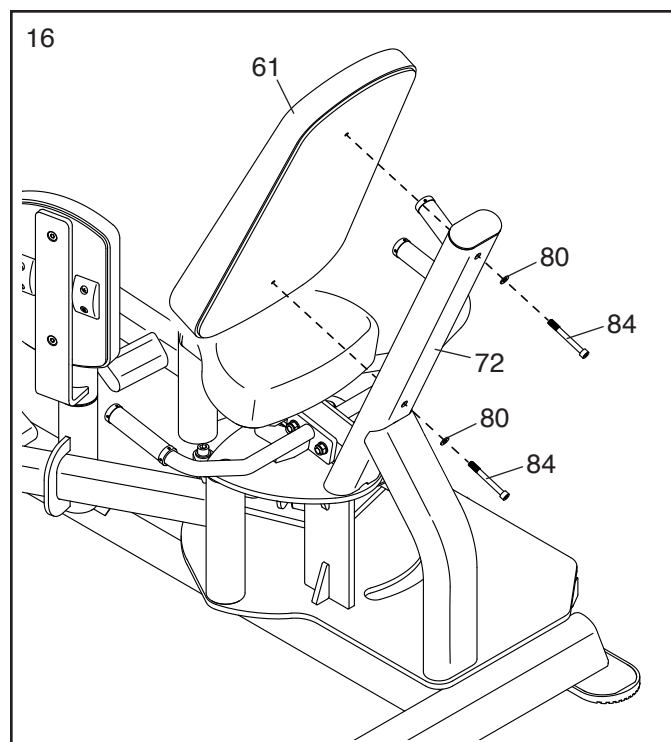
Fixe a outra Acolchoamento para Pernas (47) da mesma forma.



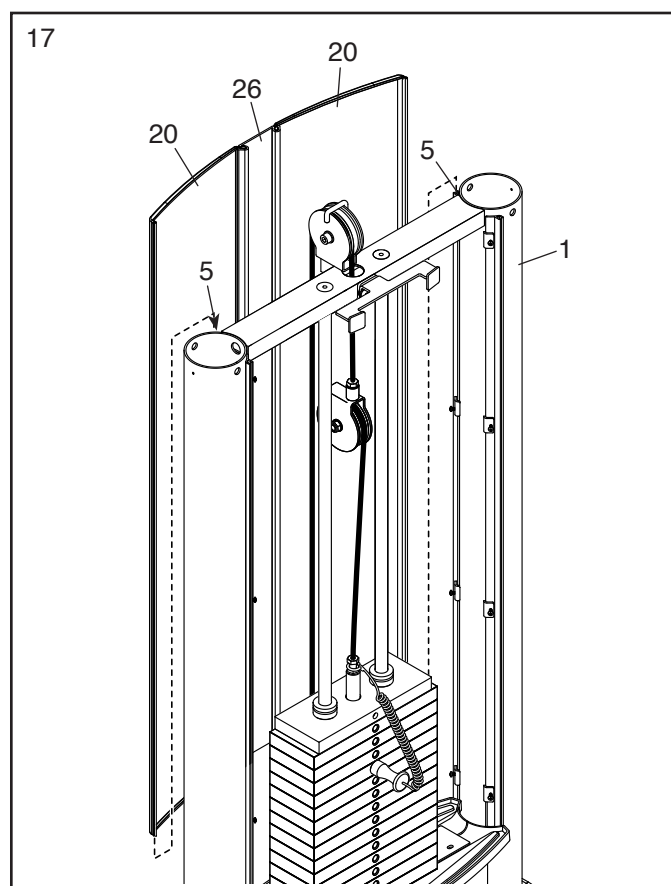
15. Fixe o Assento (62) à Base (72) com quatro Parafusos Cilíndricos M8 x 25mm (75) e quatro Anilhas M8 (80).



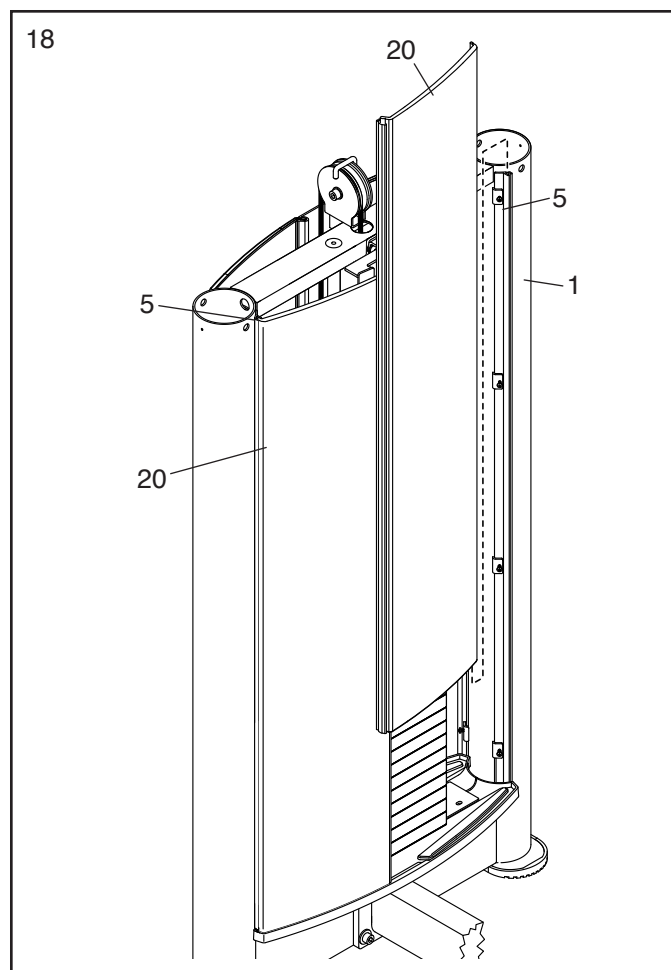
16. Fixe o Encosto (61) à Base (72) com dois Parafusos Cilíndricos M8 x 75mm (84) e duas Anilhas M8 (80).



17. Insira os dois Reforços (20) conectados ao Painel dos Reforços (26) para baixo, dentro das duas tiras de Rebordo Exterior (5), na parte posterior da Estrutura da Torre (1).

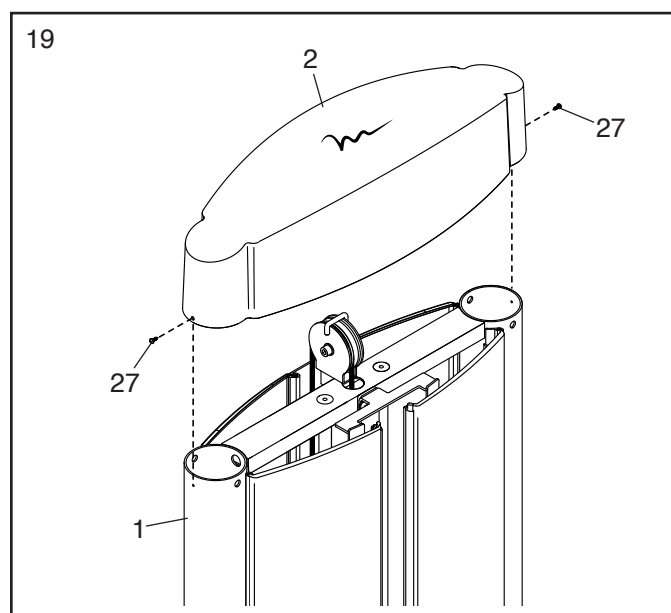


18. Insira os dois Reforços (20) restantes para baixo, pelas duas tiras de Rebordo Exterior (5), na parte da frente da Estrutura da Torre (1).



19. 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).



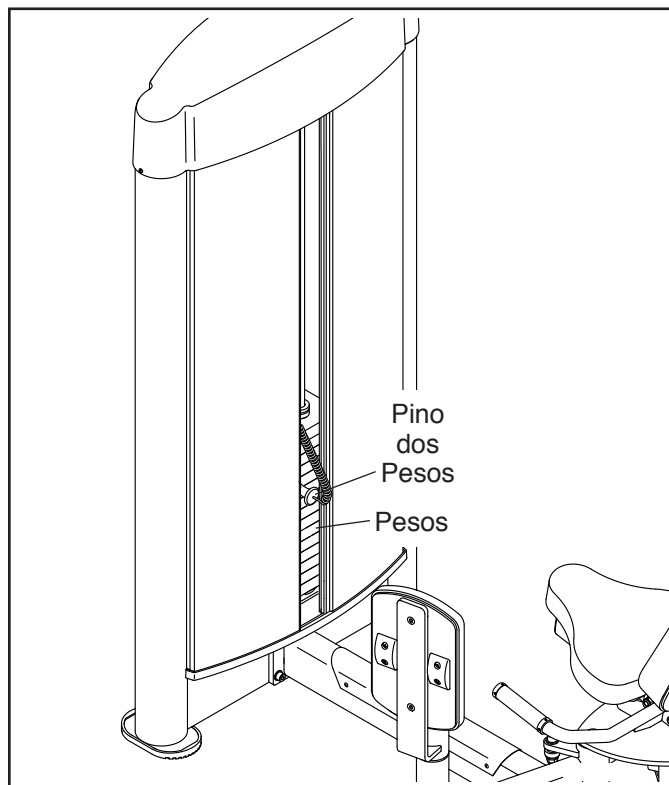
20. **Certifique-se de que todas as peças da máquina de musculação estão devidamente apertadas.** Para proteger o chão ou a carpete, coloque um tapete debaixo da máquina de musculação.

AJUSTES

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

AJUSTE DA RESISTÊNCIA

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

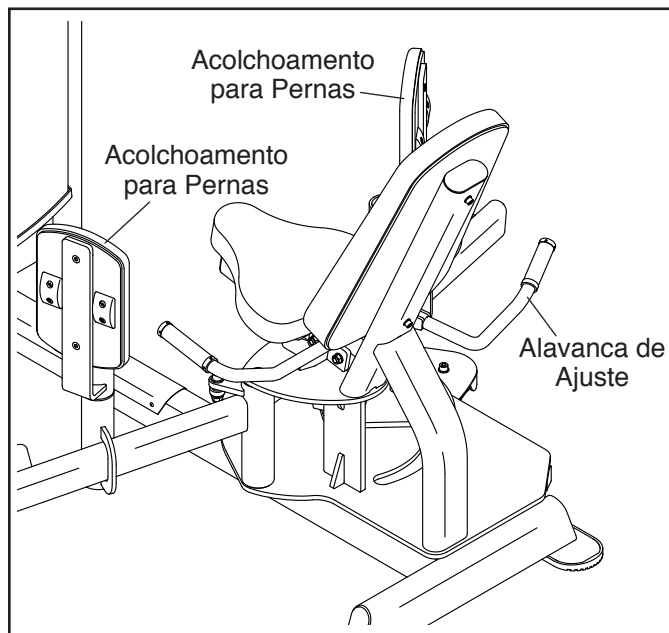


AJUSTE DOS BRAÇOS DE ROTAÇÃO

Para ajustar os braços de rotação, puxe a alavanca de ajuste para cima, mova os braços de rotação para a frente ou para trás para a posição pretendida e, em seguida, faça pressão para baixo na alavanca de ajuste para soltar o pino de ajuste num orifício de ajuste. **Certifique-se de que o pino de ajuste está firmemente engatado num orifício de ajuste.**

AJUSTE DO ACOLCHOAMENTO PARA PERNAS

Rode o acolchoamento para pernas para dentro nos exercícios para o exterior das coxas. Rode o acolchoamento para pernas para fora nos exercícios para o interior das coxas.



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

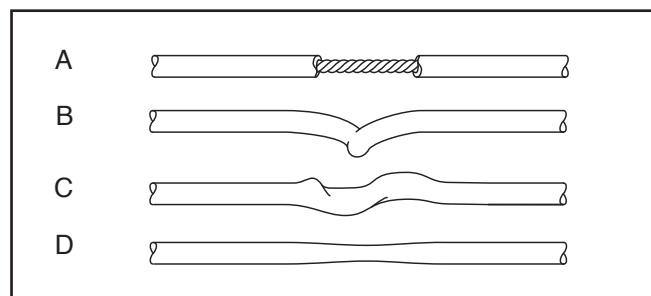
Ferragens

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.

Inspeção 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



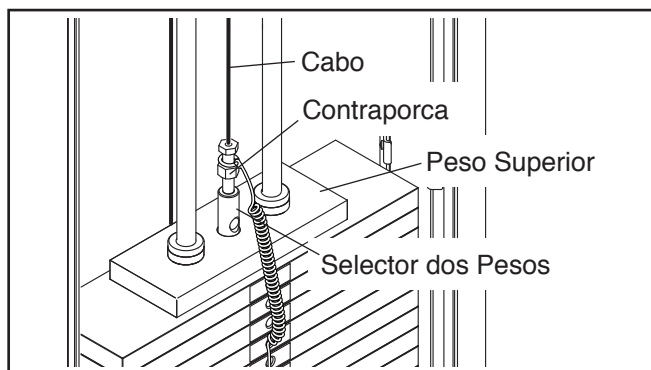
Ajuste do Cabo

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

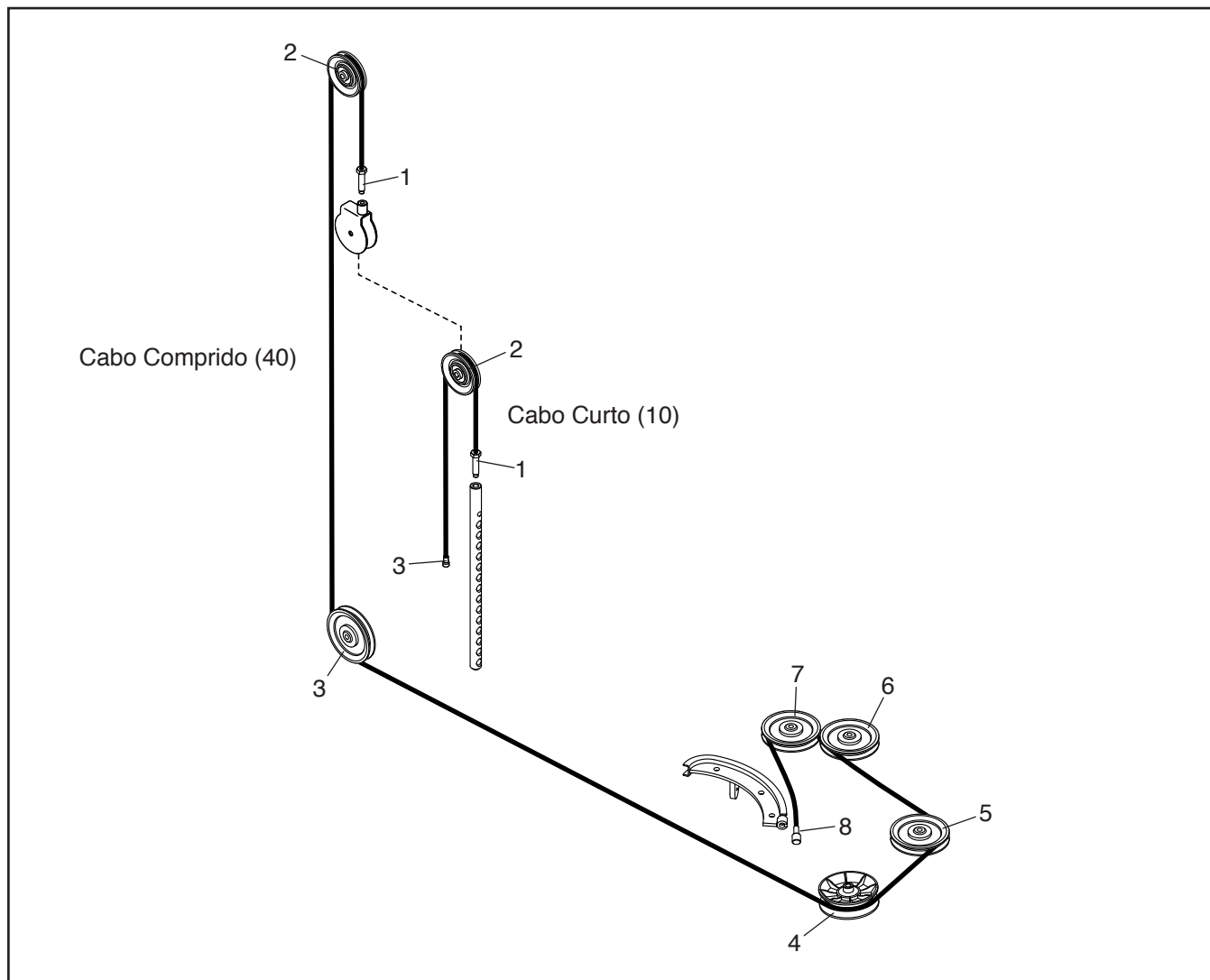
Verifique as pegas e substitua-as se necessário.

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 dos cabos mostra o curso correcto dos cabos. 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.



LISTA DE PEÇAS

Modelo nº F809.0 R1215A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura da Torre	50	1	Rótula Esférica M10
2	1	Tampa da Torre	51	1	Eixo da Alavanca
3	1	Base do Reforço Traseira	52	1	Braço de Rotação Esquerdo
4	1	Base do Reforço Frontal	53	1	Eixo 270mm
5	4	Rebordo Exterior	54	3	Anilha do Punho
6	1	Suporte da Roldana	55	3	Tampa do Punho
7	2	Guia dos Pesos	56	8	Anilha Plástica
8	14	Peso de 10 libras	57	3	Punho
9	1	Peso Superior	58	2	Bucha da Alavanca
10	1	Cabo Curto	59	2	Eixo 296mm
11	1	Selector dos Pesos	60	1	Porca em Tubo
12	1	Pino dos Pesos	61	1	Encosto
13	2	Amortecedor dos Pesos Inferior	62	1	Assento
14	2	Tampa da Guia dos Pesos	63	2	Espaçador da Rótula Esférica
15	1	Pino do Rolo	64	16	Chumaceira
16	2	Amortecedor dos Pesos Superior	65	1	Placa do Selector
17	1	Suporte da Roldana Pendente	66	1	Alavanca de Ajuste
18	2	Casquilho da Guia dos Pesos	67	1	Placa do Excêntrico
19	2	Parafuso de Fixação M8 x 35mm	68	1	Suporte de Roldanas Duplo
20	4	Reforço	69	1	Tampa Oval Grande
21	2	Rebordo Interior	70	1	Suporte da Extremidade do Cabo
22	1	Suporte do Reforço	71	1	Braço da Roldana
23	2	Roldana Pequena	72	1	Base
24	4	Roldana Grande	73	2	Amortecedor do Braço
25	4	Pé	74	12	Parafuso de Fixação M4 x 3mm
26	1	Painel dos Escudos	75	4	Parafuso Cilíndrico M8 x 30mm
27	2	Parafuso Auto-Roscante M4 x 13mm	76	5	Parafuso Cilíndrico M10 x 35mm
28	16	Parafuso M4 x 10mm	77	1	Pino Cilíndrico M6 x 55mm
29	5	Pino Cilíndrico M10 x 50mm	78	1	Porca de Travamento M6
30	2	Parafuso Cilíndrico M10 x 30mm	79	10	Anilha M6 x 12mm
31	30	Anilha M10	80	8	Anilha M8
32	11	Porca de Travamento M10	81	2	Pino Cilíndrico M10 x 55mm
33	2	Parafuso M6 x 20mm	82	1	Tampa Oval Pequena
34	6	Anilha M6	83	1	Manípulo Esquerdo
35	4	Parafuso M6 x 15mm	84	2	Parafuso Cilíndrico M8 x 75mm
36	2	Parafuso de Cabeça Chata M6 x 15mm	85	1	Parafuso Cilíndrico M10 x 25mm
37	2	Cobertura da Chumaceira	86	1	Manípulo Direito
38	1	Braço de Rotação Direito	87	3	Parafuso Cilíndrico M10 x 40mm
39	10	Anel de Retenção 25mm	88	2	Parafuso Cilíndrico M8 x 10mm
40	1	Cabo Comprido	89	2	Parafuso Cilíndrico M10 x 45mm
41	1	Eixo 357mm	90	1	Parafuso Cilíndrico M10 x 60mm
42	1	Roldana em Forma de V	91	1	Mola de Ajuste Grande
43	1	Alça de Fixação	92	2	Pino Cilíndrico M10 x 75mm
44	1	Suporte do Cabo	93	1	Pino de Ajustamento Grande
45	2	Suporte da Perna	94	2	Pino Cilíndrico M12 x 55mm
46	2	Porca de Travamento M12	95	4	Parafuso de Cabeça Chata M8 x 30mm
47	2	Acolchoamento para Pernas	96	4	Anilha M12
48	4	Amortecimento da Almofada	97	8	Parafuso M6 x 25mm
49	2	Rótula Esférica 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 F809.0 R1215A

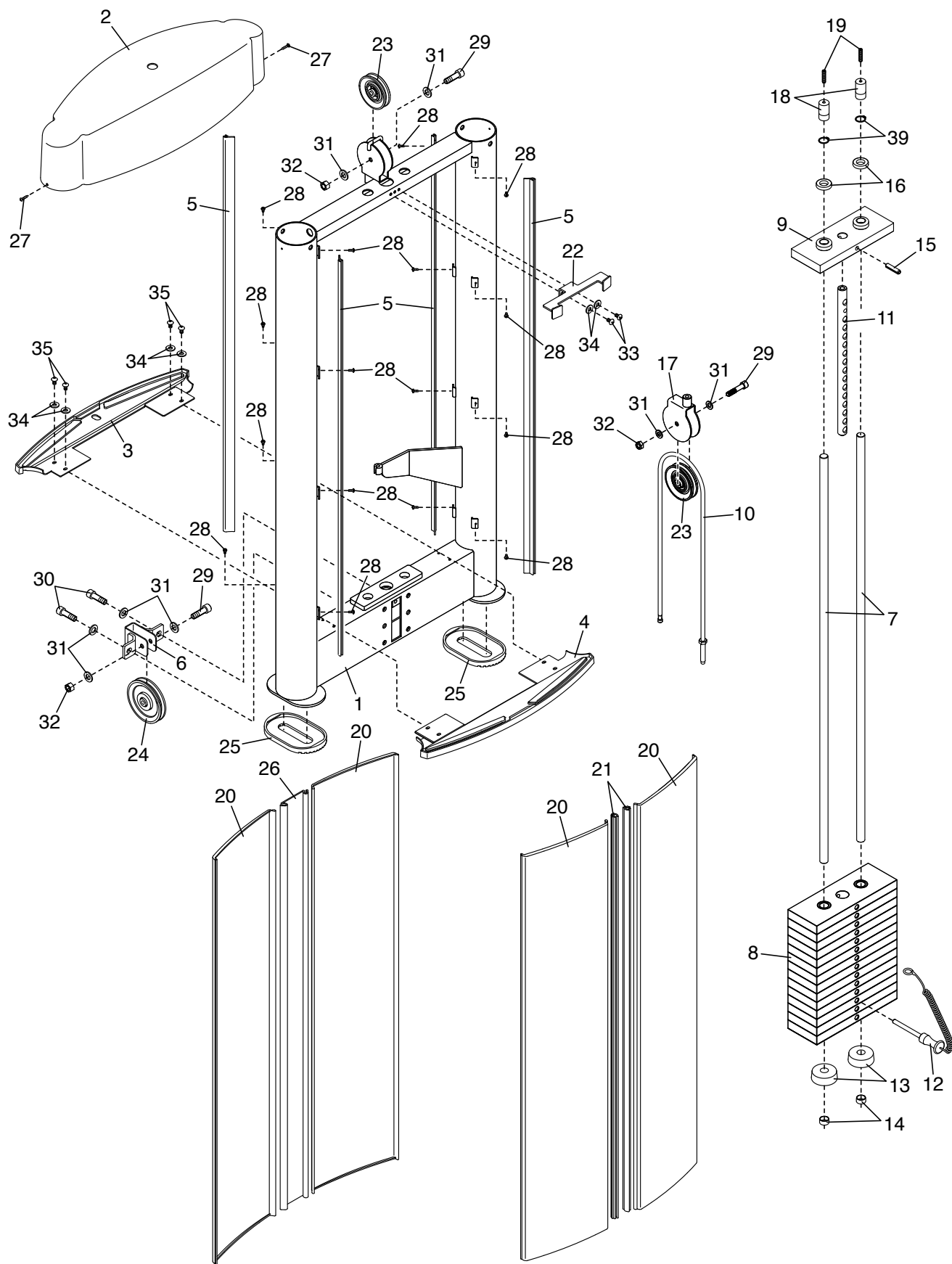
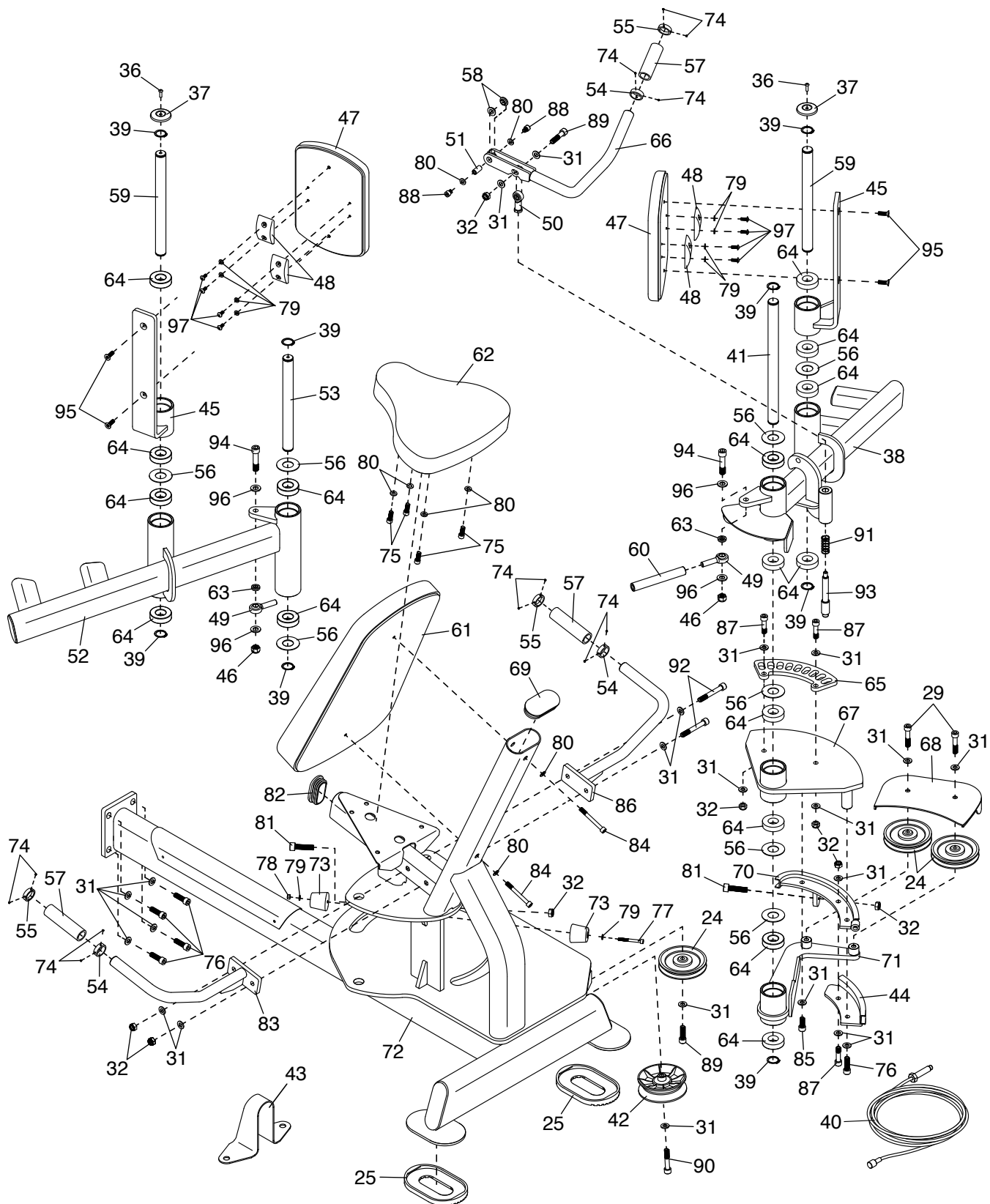


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº F809.0 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.