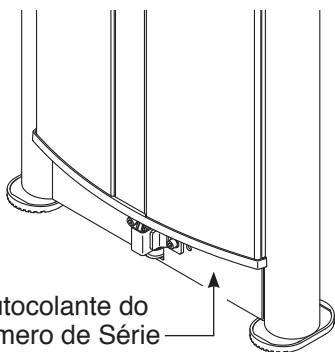


FREEMOTION® TRICEPS

Modelo nº F811.0

Nº de Série _____

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



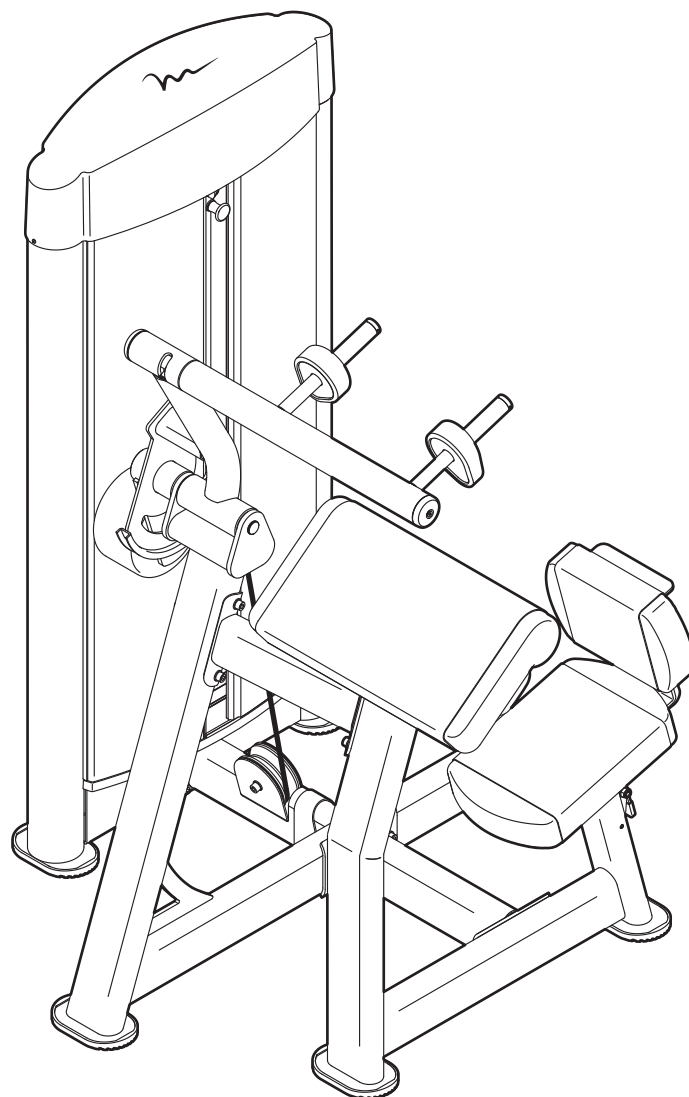
DÚVIDAS?

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
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.	19
DIAGRAMA DO CABO.	20
LISTA DE PEÇAS.	21
DIAGRAMA AMPLIADO.	22
COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE.	Contracapa

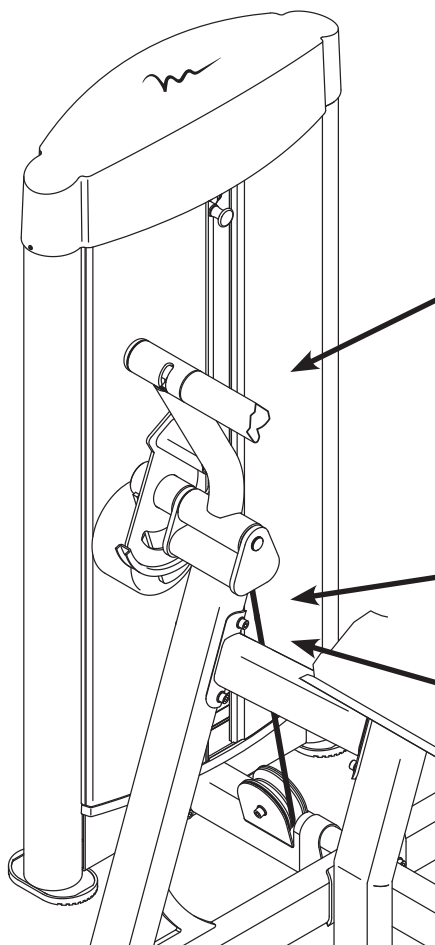
PRECAUÇÕES IMPORTANTES

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

1. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer 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 estejam devidamente informados acerca de todas as precauções, leiam e compreendam 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 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 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. Verifique cada cabo, ligação do cabo e roldana antes de cada utilização da máquina de musculação. Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
14. Certifique-se de que cada cabo se mantenha sempre nas roldanas. Se um cabo ficar preso enquanto faz exercício, pare imediatamente, e certifique-se de que o cabo esteja nas roldanas e nada interfira com o cabo nem com as roldanas.
15. O excesso de exercício pode provocar ferimentos graves ou a morte. Se sentir tonturas 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.



**AVVERTENZA**

- Leggere e attenersi a tutte le avvertenze e istruzioni e procurarsi il manuale prima dell'uso.
- Prima di iniziare un programma di esercizi effettuare un'analisi medica.
- Controllare l'attrezzo prima dell'uso. Non utilizzare l'attrezzo se risulta danneggiato.
- Tenere lontano dalle parti in movimento gli indumenti e tutte le parti del corpo.
- Assicurarsi che il perno pesi sia completamente inserito.
- NON BLOCCARE MAI l'apice di pesi in una posizione elevata.
- NON UTILIZZARE MAI l'attrezzo se lo si trova in questa condizione.
- CONTROLLARE tutti i cavi, le fascette e i collegamenti. Non utilizzare l'attrezzo se si riscontrano pezzi usurati o danneggiati.
- Non utilizzare i manubri o altri mezzi per incrementare gradualmente la resistenza dei pesi diversi da quelli forniti dal fabbricante.
- Non consentire l'uso della macchina ai bambini. L'uso della macchina da parte di adolescenti deve essere consentito solo se vi è la supervisione di un adulto preparato.
- L'attrezzo può essere utilizzato solo se vi è la supervisione di personale qualificato.
- Non rimuovere la presente etichetta. SE DANNEGGIATA SOSTITUIRLA.
- Peso massimo utente: 159 kg (350 libbre)

**ATTENZIONE**



IL PERNO SELETORE PESI DOVRÀ ESSERE COMPLETAMENTE INSERITO NELLA PIASTRA PESO.

TENERSI LONTANO DALLE PARTI IN MOVIMENTO. LA MANCATA OSSERVANZA DI TALE AVVERTENZA POTREBBE PROVOCARE LESIONI PERSONALI.

**AVISO**



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

INSPEZIONE 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 para os FREEMOTION® TRICEPS (Tríceps). 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.

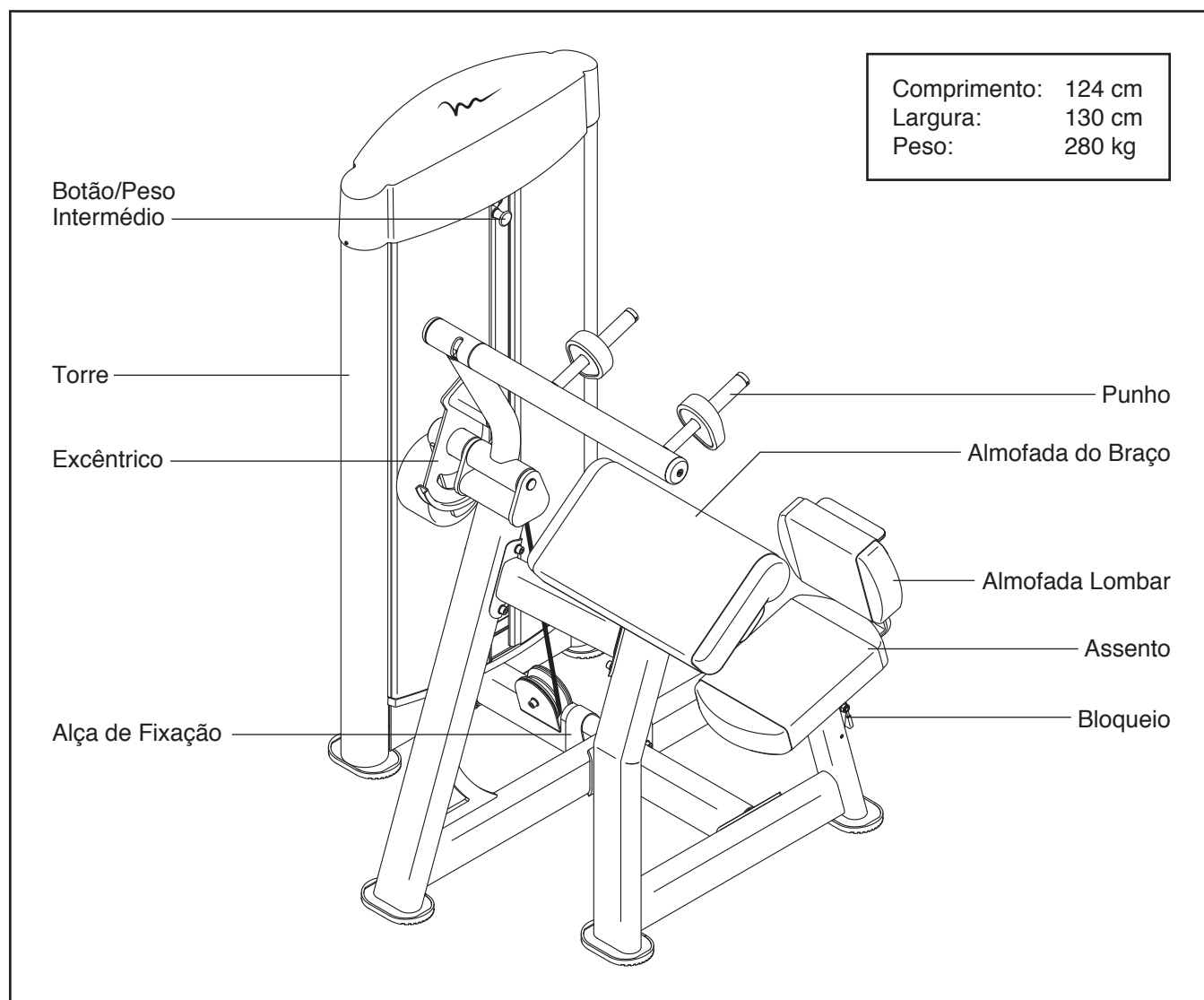
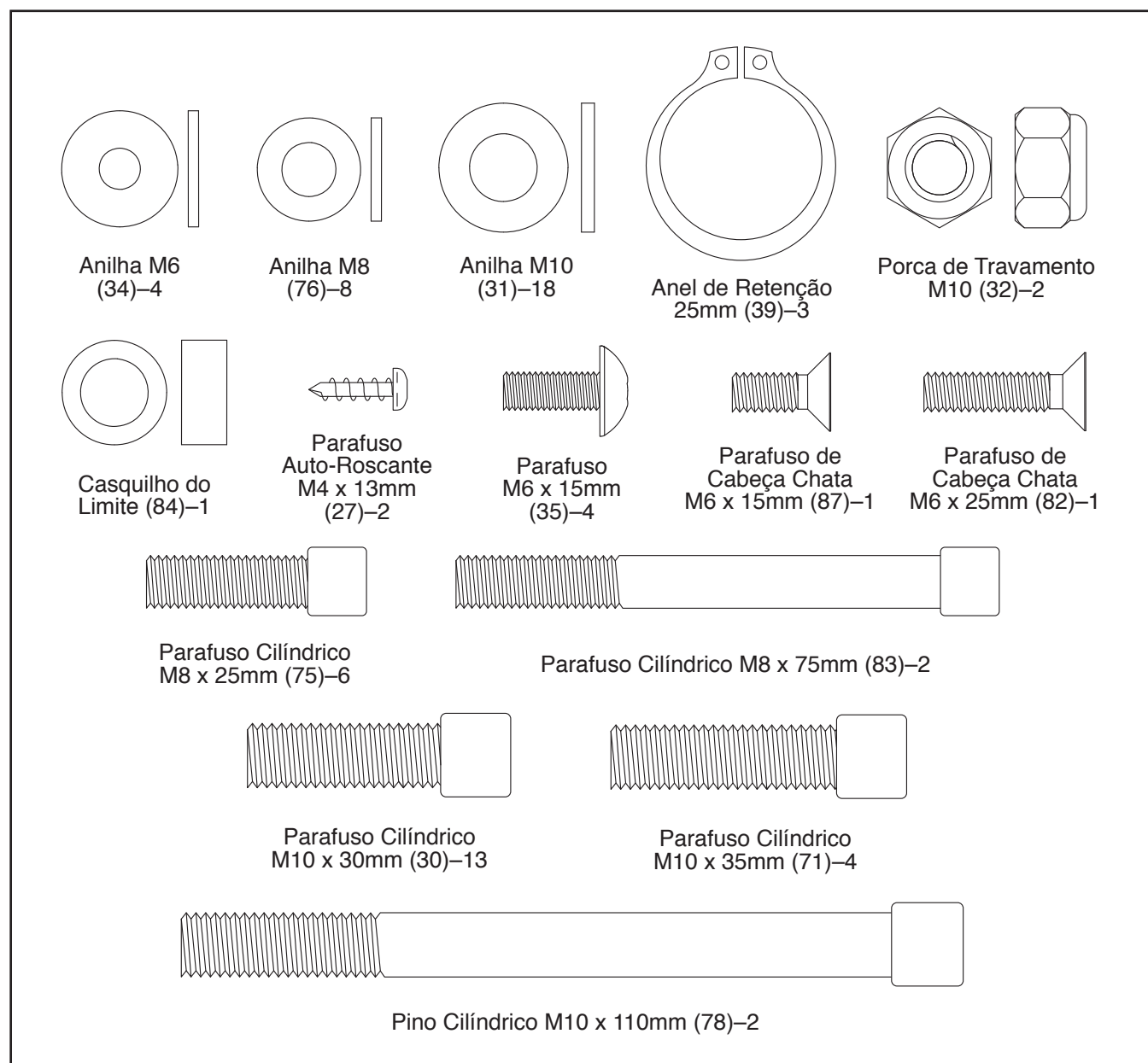


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte 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.**



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 

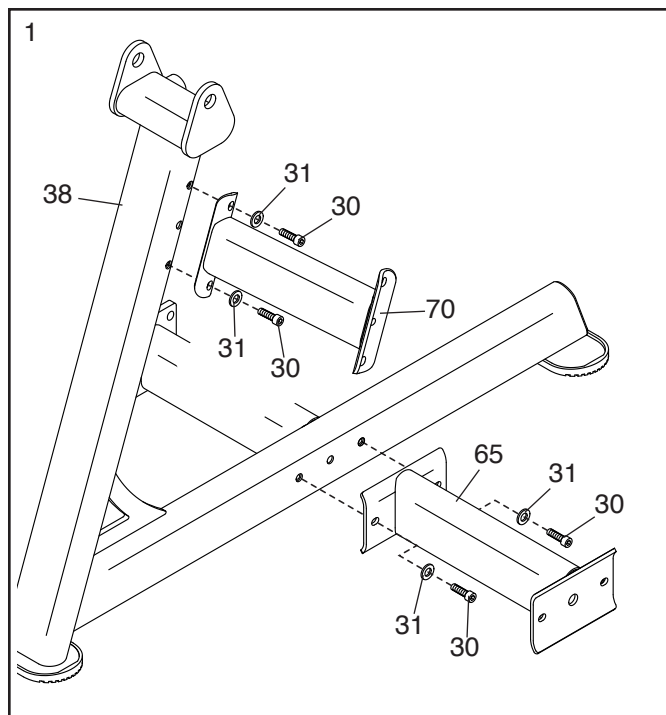
um jogo de chaves sextavadas métricas 

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.

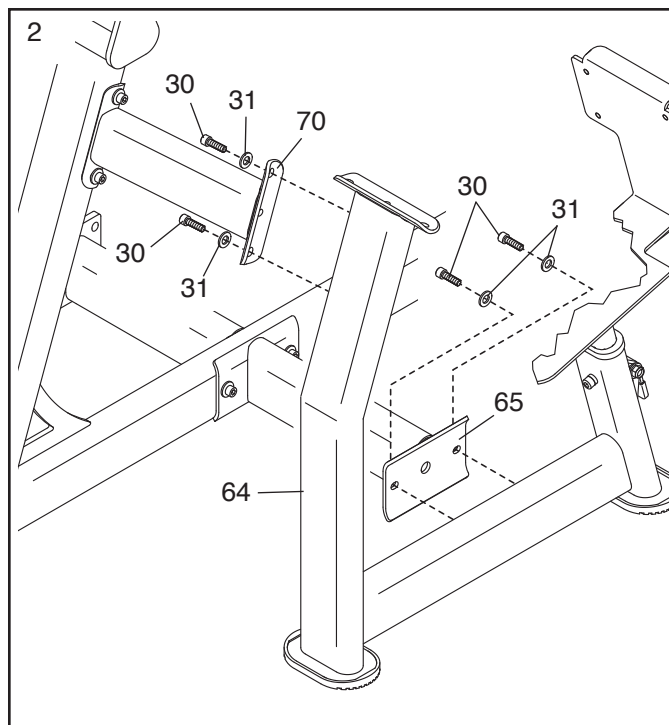
1. Fixe a Barra de Apoio Inferior (65) à Estrutura Principal (38) com dois Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30) e duas Anilhas M10 (31). **Não aperte já os Parafusos Cilíndricos.**

Fixe a Barra de Apoio Superior (70) à Estrutura Principal (38) da mesma forma.



2. Fixe a Barra de Apoio Inferior (65) à Estrutura de Acolchoamento (64) com dois Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30) e duas Anilhas M10 (31). **Não aperte já os Parafusos Cilíndricos.**

Fixe a Barra de Apoio Superior (70) à Estrutura de Acolchoamento (64) da mesma forma.



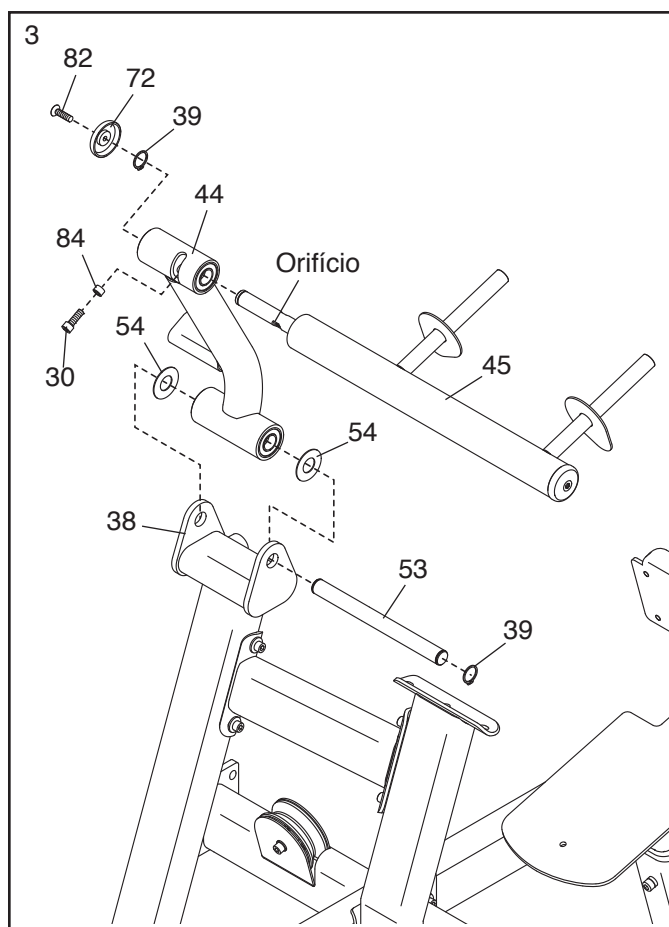
3. Fixe um Anel de Retenção 25mm (39) a uma extremidade do Eixo (53).

Posicione a Estrutura de Rotação (44) conforme mostrado.

Peça a outra pessoa que segure na extremidade inferior da Estrutura de Rotação (44) e em duas Anilhas Plásticas (54) dentro do suporte na parte superior da Estrutura Principal (38). Insira o Eixo (53) através do suporte, das Anilhas de Plástico e da Estrutura de Rotação.

De seguida, introduza a Estrutura do Punho (45) na Estrutura de Rotação (44). Fixe um Anel de Retenção 25mm (39) à extremidade da Estrutura do Punho. Depois, fixe uma Tampa Redonda (72) à Estrutura do Punho com um Parafuso M6 x 25mm (82).

Por fim, introduza um Parafuso Cilíndrico M10 x 30mm (30) com um Casquilho do Limiter (84) na abertura da Estrutura de Rotação (44) e aperte o Parafuso Cilíndrico no orifício indicado da Estrutura do Punho (45).



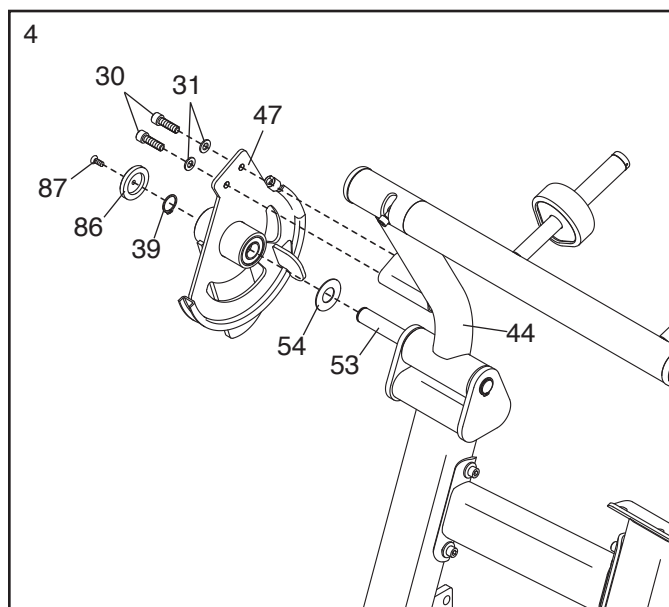
4. Posicione o Excêntrico (47) conforme mostrado.

Insira uma Anilha Plástica (54) e o Excêntrico (47) no Eixo (53).

Em seguida, fixe outro Anel de Retenção 25mm (39) ao Eixo (53).

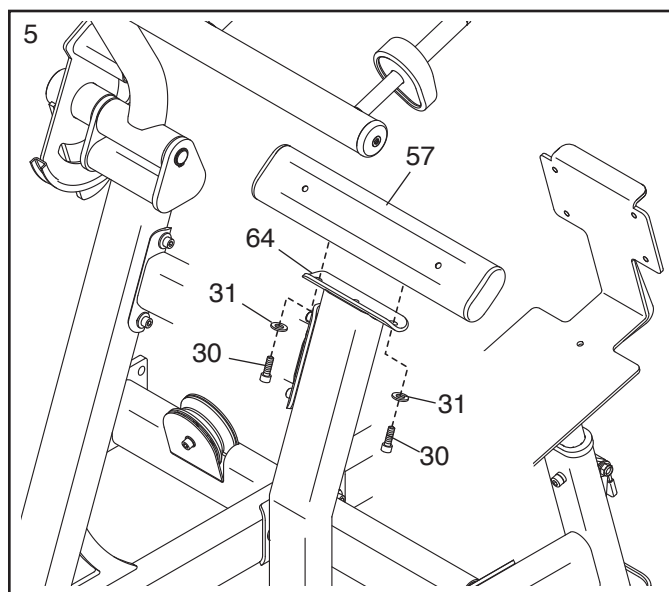
Em seguida, fixe a Cobertura da Chumaceira (86) ao Eixo (53) com um Parafuso de Cabeça Chata M6 x 15mm (87).

Fixe a extremidade superior do Excêntrico (47) à Estrutura de Rotação (44) com dois Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30) e duas Anilhas M10 (31).

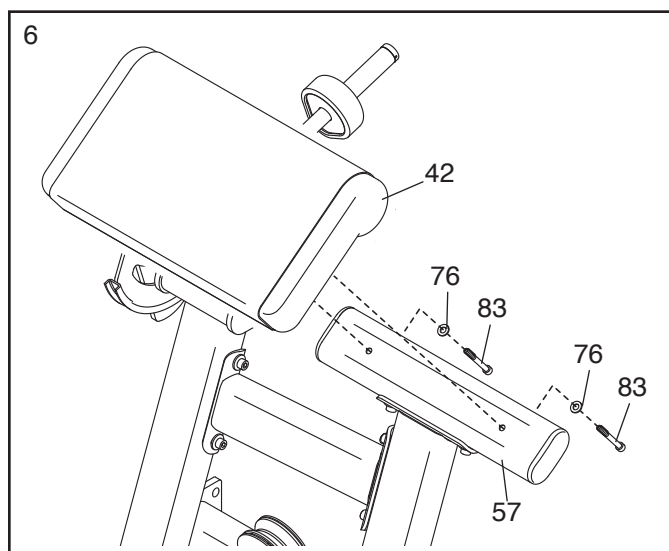


5. Posicione a Estrutura da Almofada do Braço (57) conforme mostrado.

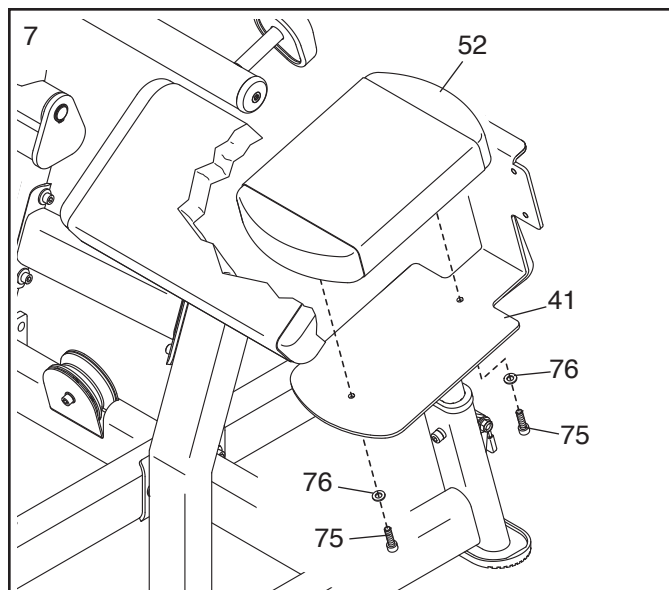
Fixe a Estrutura da Almofada do Braço (57) à Estrutura do Acolchoamento (64) com dois Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30) e duas Anilhas M10 (31).



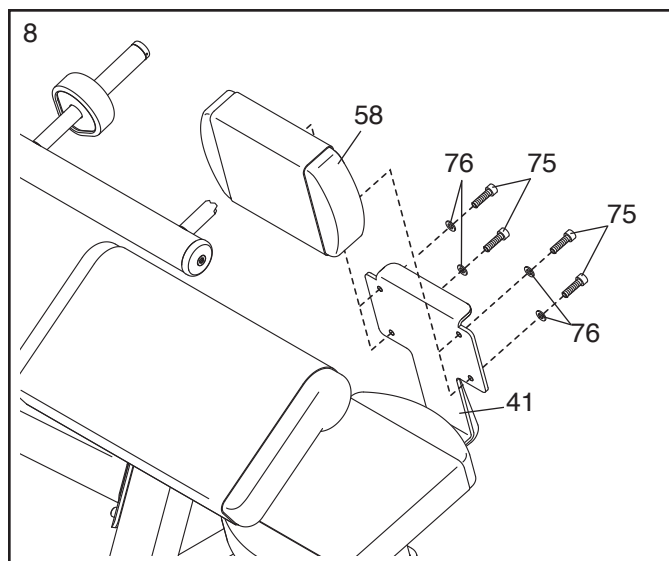
6. Fixe a Almofada do Braço (42) à Estrutura da Almofada do Braço (57) com dois Parafusos Cilíndricos M8 x 75mm (83) e duas Anilhas M8 (76).



7. Fixe o Assento (52) à Estrutura do Assento (41) com dois Parafusos Cilíndricos M8 x 25mm (75) e duas Anilhas M8 (76).



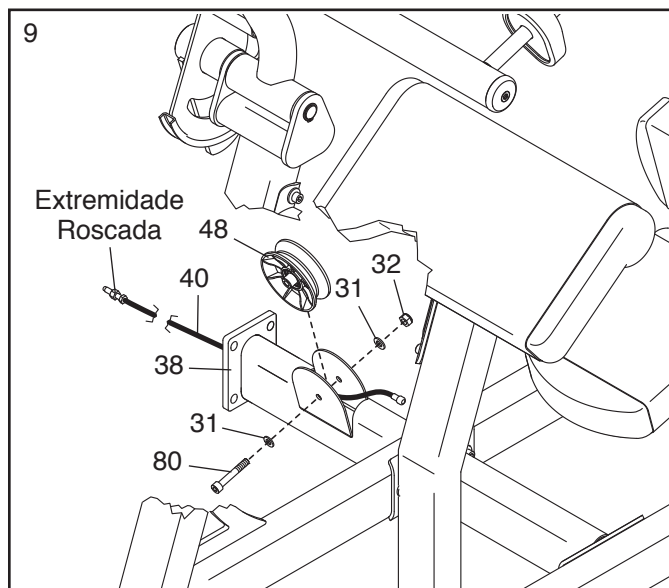
8. Fixe a Almofada Lombar (58) à Estrutura do Assento (41) com quatro Parafusos Cilíndricos M8 x 25mm (75) e quatro Anilhas M8 (76).



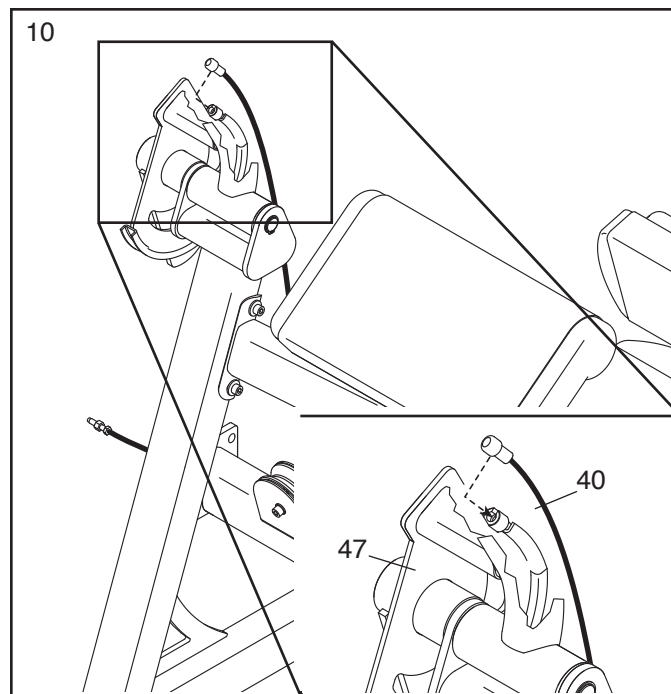
9. Retire todas as peças (31, 32, 48 e 80) do suporte da roldana na Estrutura Principal (38).

Oriente o Cabo (40) conforme apresentado e insira-o através da Estrutura Principal (38) e do suporte da roldana.

Fixe a Roldana em Forma de V (48) dentro do suporte da roldana na Estrutura Principal (38) com o Pino Cilíndrico M10 x 70mm (80), as duas Anilhas M10 (31) e a Porca de Travamento M10 (32) que acabou de retirar.



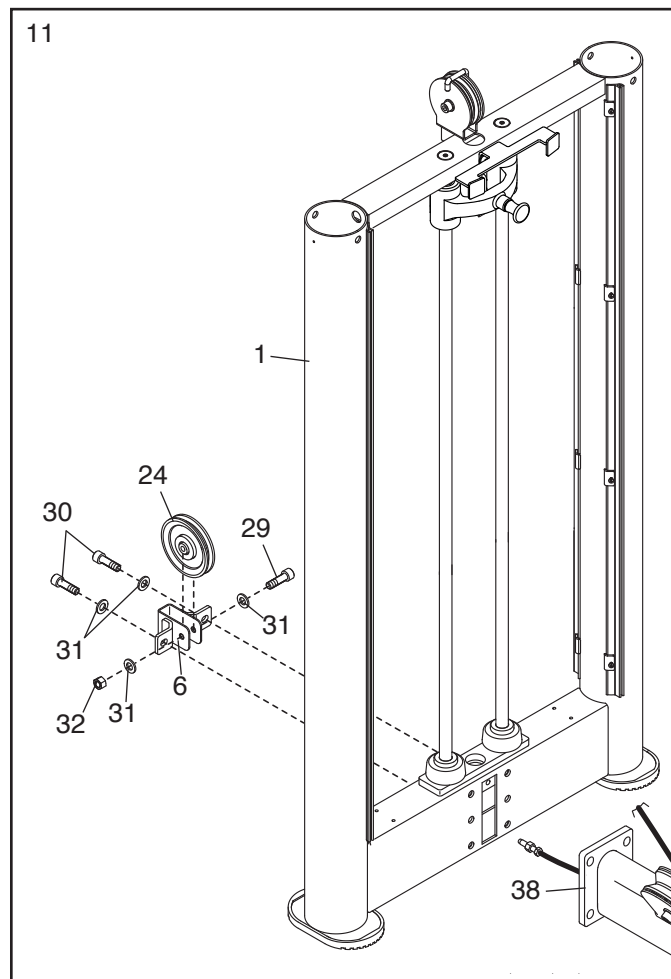
10. **Consulte o desenho inserido.** Empurre a extremidade do Cabo (40) o mais possível para dentro da cavidade do Excêntrico (47).



11. Posicione a Estrutura da Torre (1) conforme apresentado e coloque-a junto à Estrutura Principal (38). **Peça a outra pessoa que segure na Estrutura da Torre para evitar que caia até concluir o passo 12.**

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).

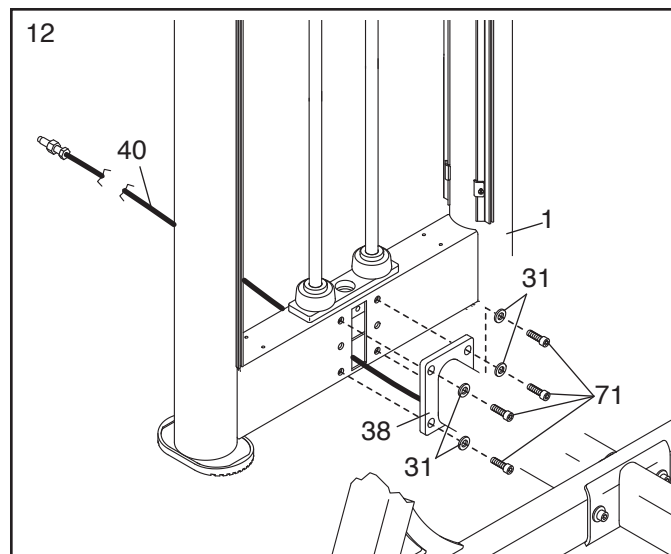
Em seguida, retire todas as peças (24, 29, 31 e 32) do Suporte da Roldana (6).



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

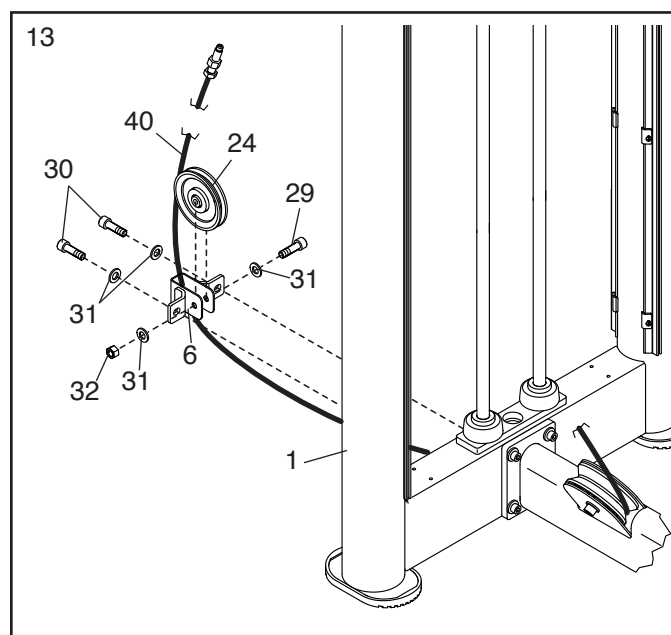
Fixe a Estrutura Principal (38) à Estrutura da Torre (1) com quatro Parafusos Cilíndricos M10 x 35mm (71) e quatro Anilhas M10 (31).

Consulte os passos 1 e 2. Aperte os oito Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30).



13. Encaminhe o Cabo (40) de baixo para cima através do Suporte da Roldana (6). Fixe a Roldana Grande (24) dentro do Suporte da Roldana com o Pino Cilíndrico M10 x 50mm (29), as duas Anilhas M10 (31) e a Porca de Travamento M10 (32) que retirou no passo 11.

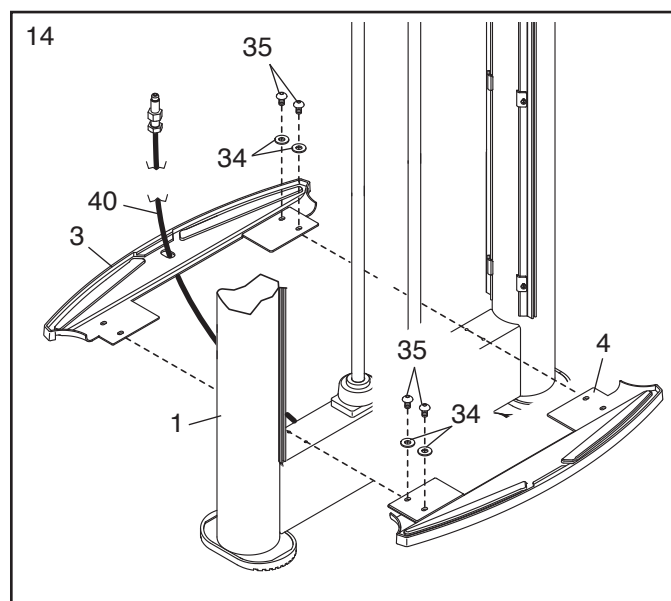
Em seguida, fixe o Suporte da Roldana (6) à Estrutura da Torre (1) com os dois Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30) e as duas Anilhas M10 (31) que retirou no passo 11.



14. 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 (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 M6 x 15mm (35) e quatro Anilhas M6 (34).



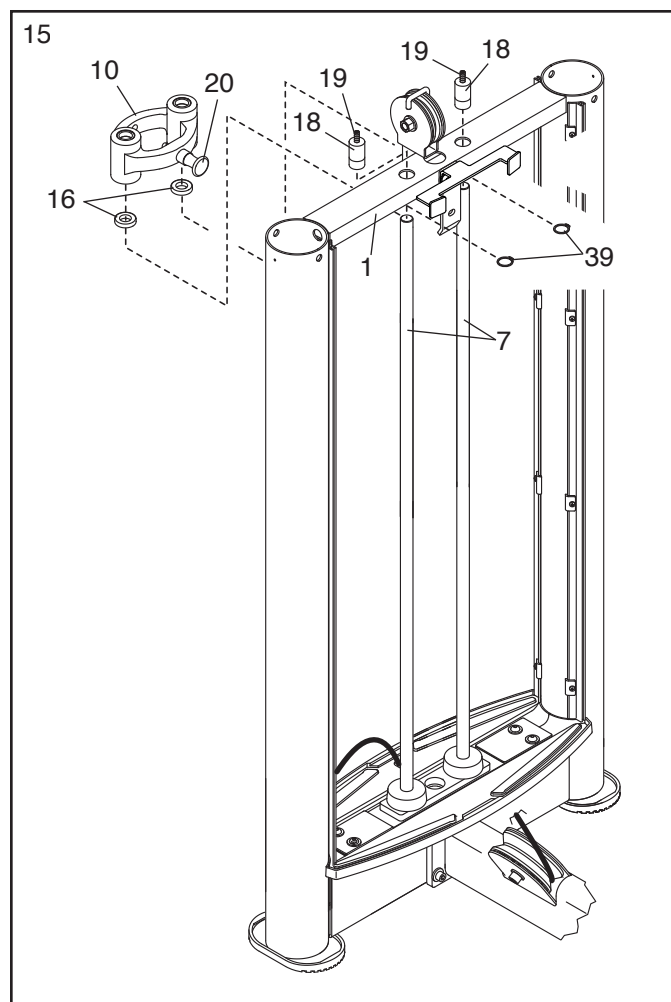
15. Puxe o Botão do Peso Intermédio (20) e faça deslizar o Peso Intermédio (10) para as Guias dos Pesos (7) em baixo.

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

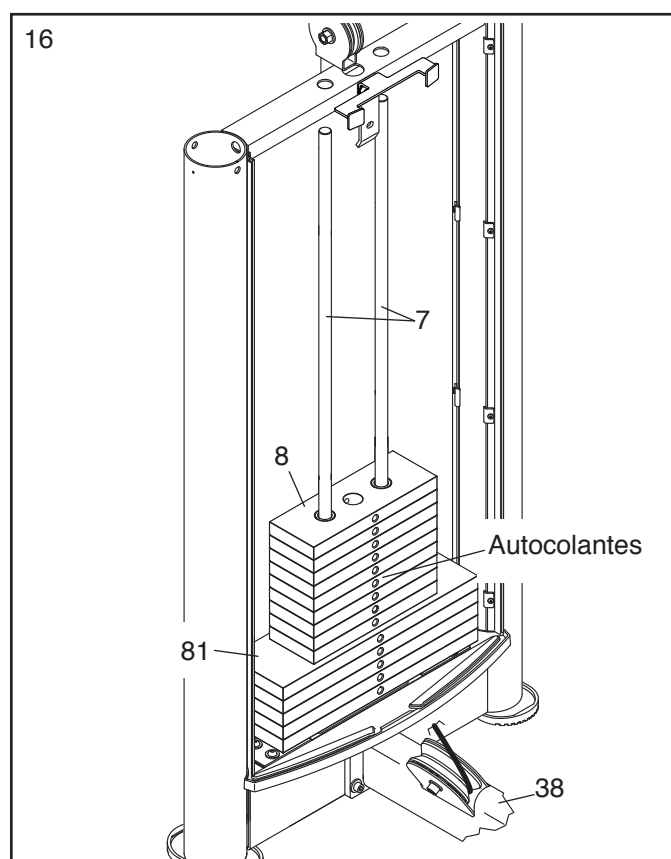
Em seguida, incline as extremidades superiores das Guias dos Pesos (7) para a frente ou para trás e mova o Peso Intermédio (10) e os Amortecedores dos Pesos Superiores (16) para cima, fazendo-os sair das Guias dos Pesos.



16. Olhe para os autocolantes nos cinco Pesos 20 libras (81) e descubra o autocolante com o número **mais elevado**. Posicione esse Peso 20 libras de forma a que o autocolante fique virado para a Estrutura Principal (38) e insira o Peso 20 libras nas Guias dos Pesos (7).

Repita este passo com os Pesos 20 libras (81) restantes.

Em seguida, repita este passo com os nove Pesos 10 libras (8).



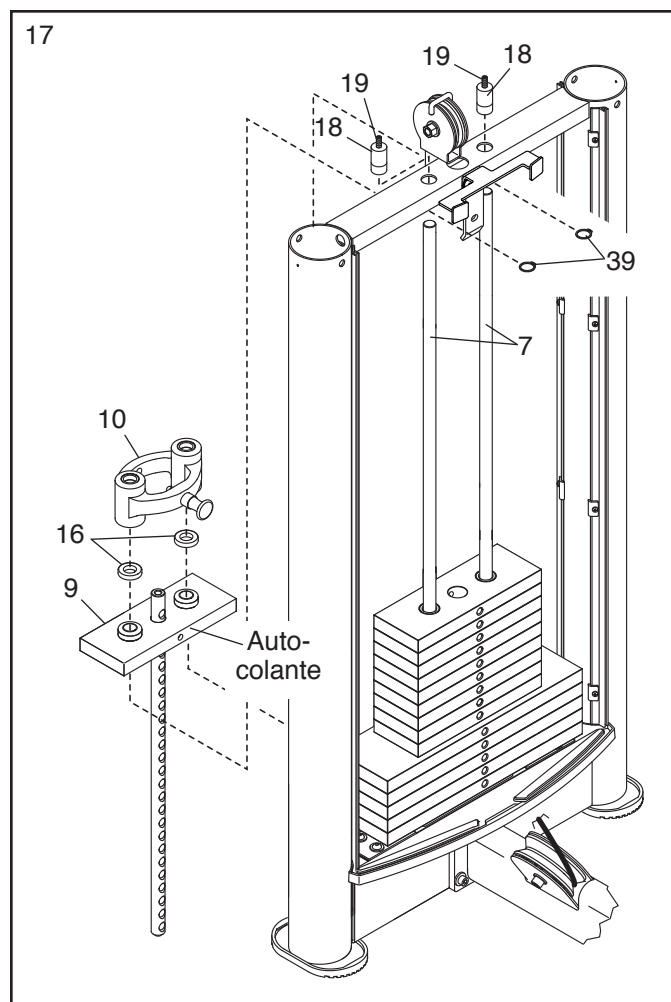
17. Posicione o Peso Superior (9) e o Peso Intermédio (10) conforme mostrado.

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



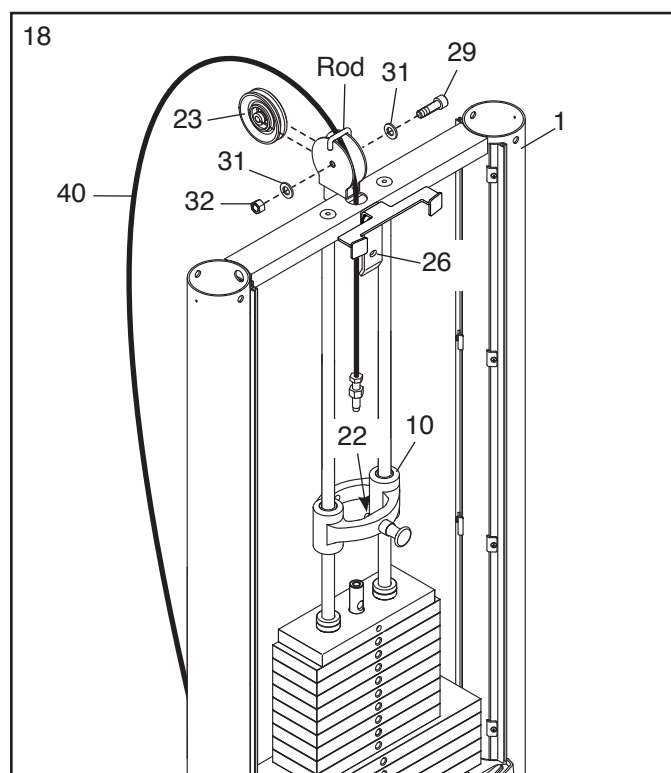
18. Retire todas as peças (23, 29, 31 e 32) do suporte da roldana na Estrutura da Torre (1).

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

Fixe 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 (40) esteja entre a Roldana Pequena e a haste no suporte da roldana.

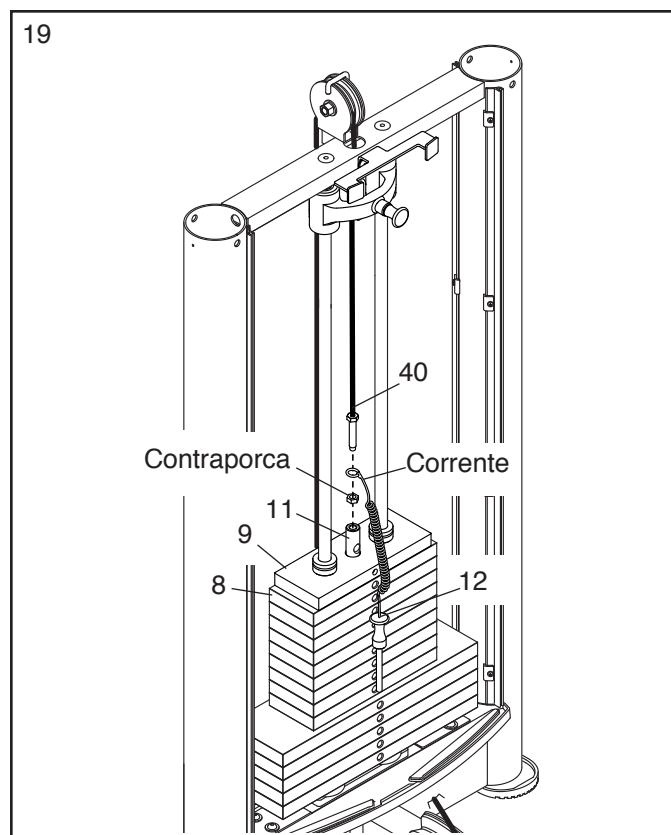
Em seguida, faça deslizar o Peso Intermédio (10) para cima até o Pino do Peso Intermédio (22) encaixar no orifício do Suporte de Bloqueio (26). **Certifique-se de que o Pino do Peso Intermédio fica engatado num orifício.**



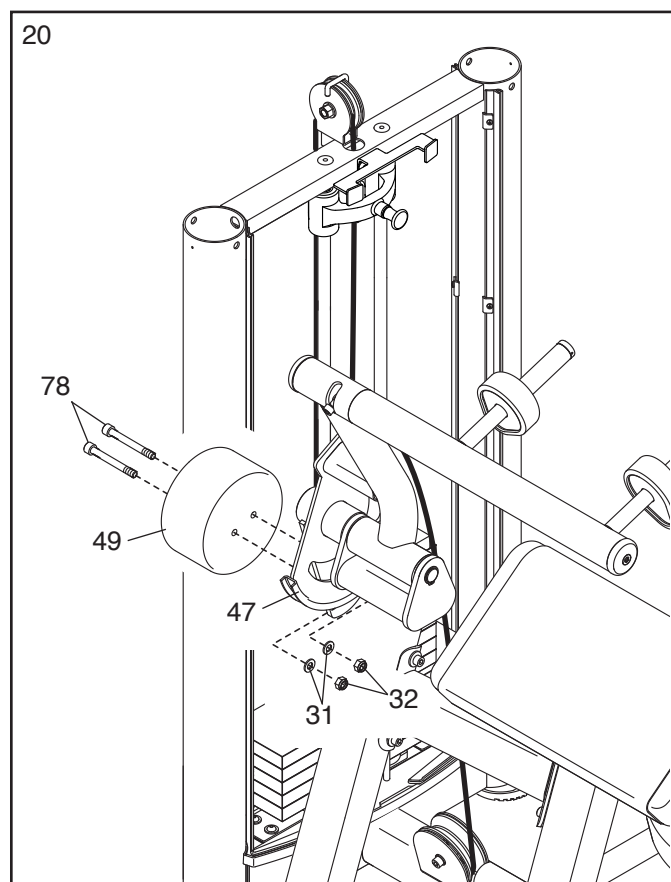
19. Retire a contraporca da extremidade do Cabo (40). Em seguida, faça deslizar a corrente do Pino dos Pesos (12) para a extremidade do Cabo. Em seguida, aperte com a mão a contraporca na extremidade do Cabo.

Estique a extremidade do Cabo (40) para o interior do Selector dos Pesos (11) até que o Peso Superior (9) se erga dos Pesos 10 libras (8). Em seguida, dê folga à extremidade do Cabo até que o Peso Superior fique apenas apoiado nos Pesos 10 libras.

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



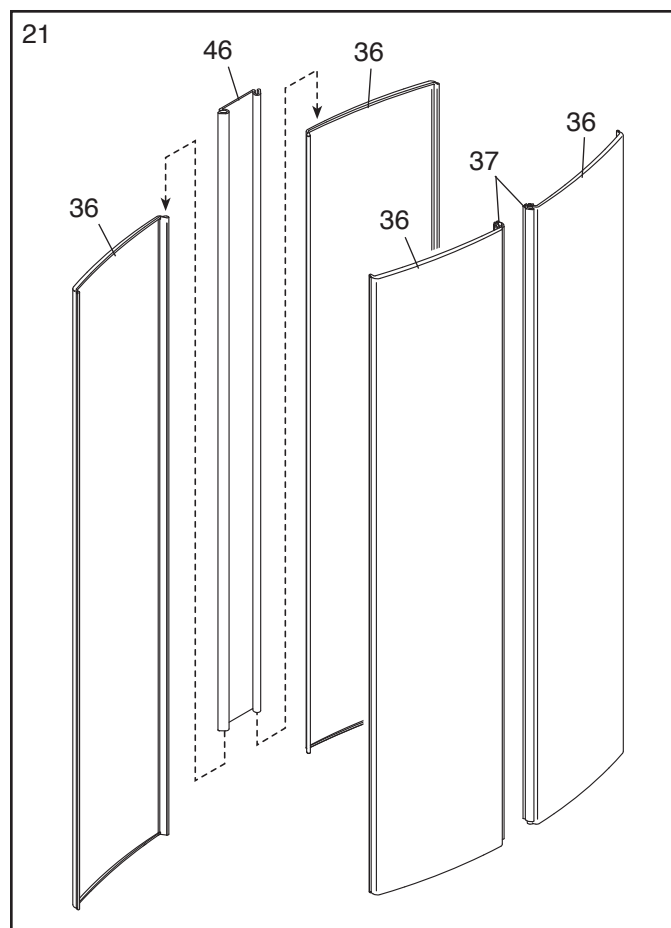
20. Fixe o Contrapeso (49) ao Excêntrico (47) com dois Pinos Cilíndricos M10 x 110mm (78), duas Anilhas M10 (31) e duas Porcas de Travamento M10 (32).



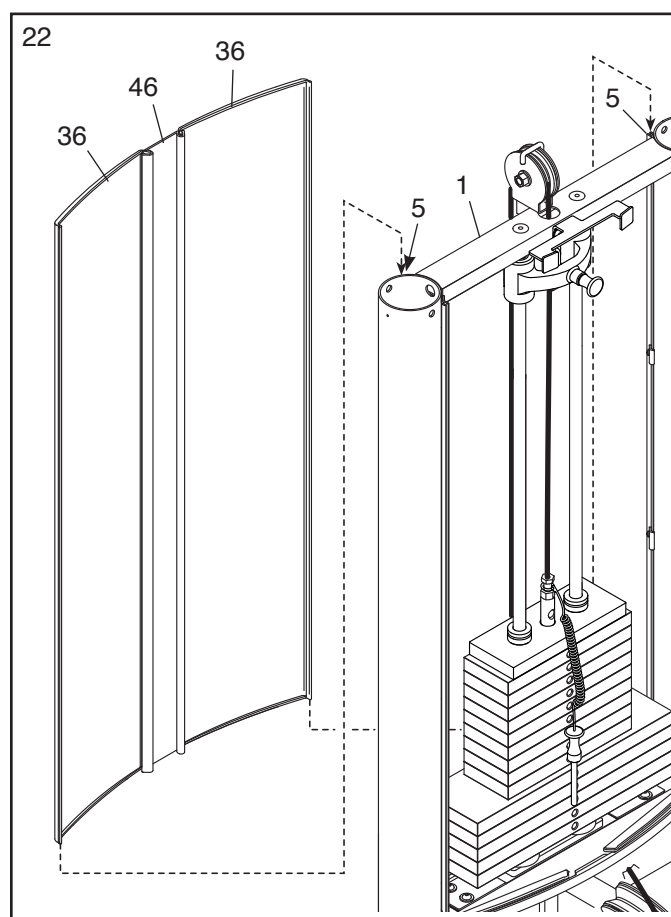
21. Nota: as peças mostradas neste passo podem estar pré-montadas.

Observe os quatro Escudos (36) e identifique os dois Escudos que têm tiras de Rebordo Interior (37) fixadas e os dois Escudos que não as têm.

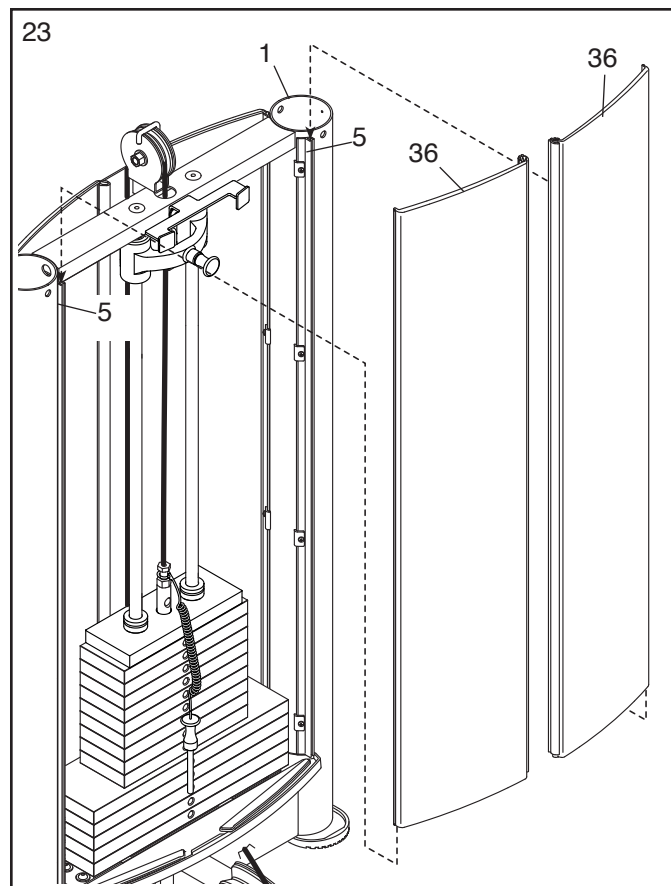
Insira o Painel dos Escudos (46) para baixo, pelos dois Escudos (36) que **não** têm tiras de Rebordo Interior (37).



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

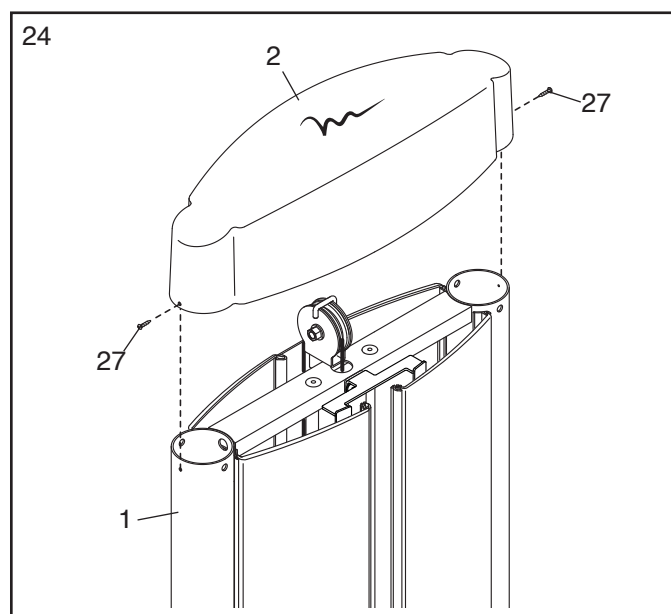


23. Insira os dois Escudos (36) restantes para baixo, pelas duas tiras de Rebordo Exterior (5), na parte da frente da Estrutura da Torre (1).



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 estejam devidamente apertadas.** Para proteger o chão ou a carpete, coloque um tapete debaixo da máquina de musculação.

AJUSTES

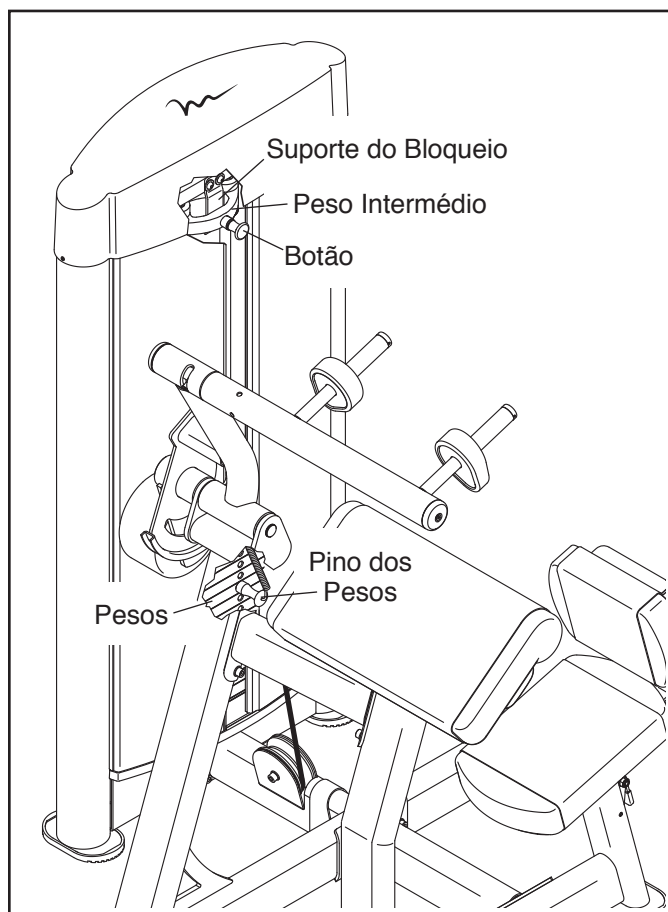
Esta secção explica como ajustar a máquina de musculação. Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas sempre que a máquina de musculação for utilizada. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

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.

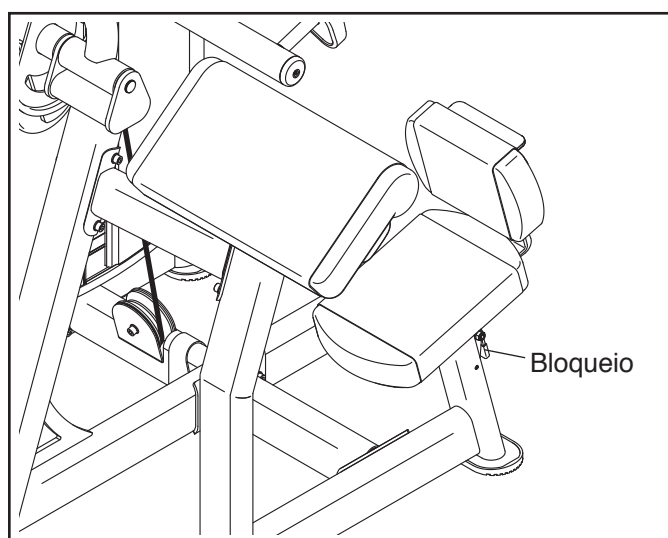
Para acrescentar 5 libras de resistência, puxe o botão indicado e baixe o peso intermédio para a pilha de pesos.

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 encaixado no suporte de bloqueio.**



AJUSTE DO ASSENTO

Para ajustar a altura do assento, empurre o bloqueio, levante ou baixe o assento para a posição pretendida e, em seguida, solte o bloqueio. **Mova o assento ligeiramente para cima e para baixo para se certificar de que o bloqueio esteja encaixado num dos orifícios de ajuste da estrutura do assento (não mostrada).**



MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Para otimizar o desempenho da máquina de musculação, e para reduzir as hipóteses de lesões aos utilizadores, deve efectuar manutenção preventiva regularmente. Dê instruções a todos os funcionários para que efectuem os procedimentos descritos nesta secção. Os funcionários devem também registar e comunicar qualquer acidente. Para manter a garantia da máquina de musculação, utilize apenas peças FREEMOTION para reparação ou substituição. Se tiver dúvidas ou questões, consulte COMO CONTACTAR O SERVIÇO DE APOIO AO CLIENTE na contracapa deste manual.

MANUTENÇÃO DIÁRIA

Limpeza Geral

Limpe a máquina de musculação com um pano macio humedecido com água morna e detergente suave. Se necessário, utilize uma escova de cerdas macias com a solução de limpeza.

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

Manchas Difíceis

Borrife a mancha com um produto de limpeza caseiro não-abrasivo, como o FORMULA 409®, o SIMPLE GREEN® ou um produto semelhante. Esfregue delicadamente a zona manchada e deixe que a solução de limpeza actue durante alguns minutos.

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

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

Método Opcional para Manchas Difíceis

Esfregue delicadamente a zona manchada usando um pano macio humedecido com álcool de fricção.

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

CUIDADO: Siga as instruções e as precauções de segurança do fabricante de cada produto de limpeza utilizado. A FreeMotion Fitness e os respectivos fornecedores não serão responsabilizados por lesões ou danos resultantes da utilização ou má utilização de produtos de limpeza. **IMPORTANTE:** Quando utilizar qualquer produto de limpeza, experimente-o primeiro num local não exposto, para assegurar que não há danos ao material. Não utilize detergentes abrasivos, detergentes fortes ou solventes como aguarrás, querosene, gasolina ou outros líquidos semelhantes. Essas substâncias podem riscar a máquina de musculação, danificar as peças de plástico e autocolantes ou provocar outros danos.

MANUTENÇÃO SEMANÁRIO

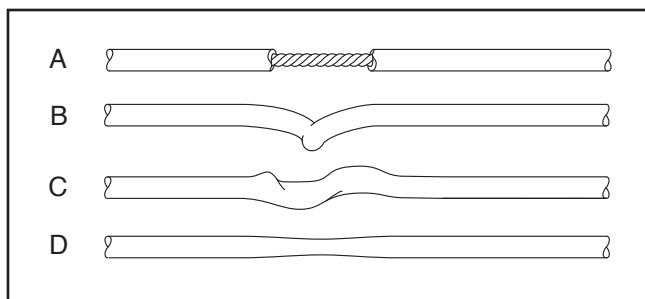
Ferragens

Verifique todas as porcas, pinos e parafusos, e aperte-os se necessário. **IMPORTANTE:** Todos os acolchoamentos têm suportes densos em contraplacado com porcas em T, utilizados para ligar os acolchoamentos à máquina de musculação. Uma vez que as porcas em T são sustidas pelo contraplacado, não irão resistir à torque a que resistem as porcas padrão. Ao apertar os pinos ou parafusos que suportam um acolchoamento, rode-os apenas até ficarem ajustados e o acolchoamento não se mova nem fique solto. Se os apertar demasiado, as porcas em T podem separar-se do contraplacado e impossibilitar que de futuro o acolchoamento seja retirado.

Inspecção do Cabo

Verifique toda a extensão de cada cabo executando lentamente uma repetição na máquina de musculação. Inspeccione o cabo no exterior da máquina de musculação e o cabo no interior. Passe os dedos ao longo do cabo, prestando especial atenção aos pontos de flexão e de ligação. Verifique a existência das seguintes situações, que poderão indicar um cabo gasto a precisar de substituição:

- A. um revestimento rasgado ou fendido que expõe o cabo
- B. um cabo retorcido ou fortemente dobrado
- C. um revestimento encaracolado ou torcido
- D. um revestimento esticado com um perfil adelgado



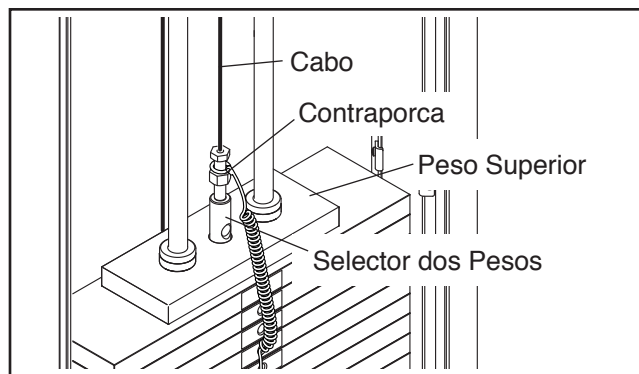
Ajuste do Cabo

Para determinar se cada cabo esteja devidamente ajustado, levante e baixe devagar o peso superior executando uma repetição.

Se o cabo estiver folgado, o peso superior não será imediatamente levantado quando iniciar a repetição.

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

Consulte o desenho à direita. 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

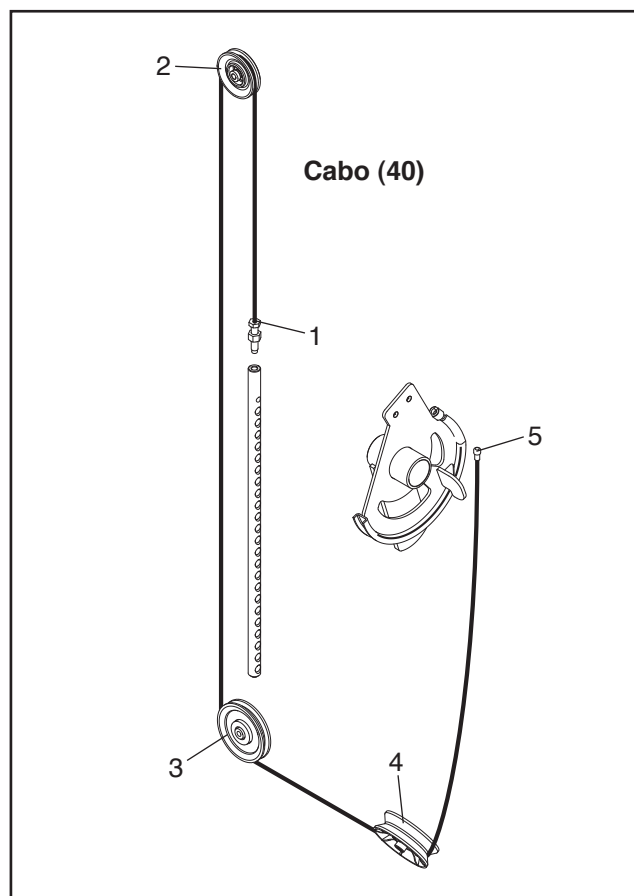
Verifique as pegas e substitua-as se necessário.

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



LISTA DE PEÇAS

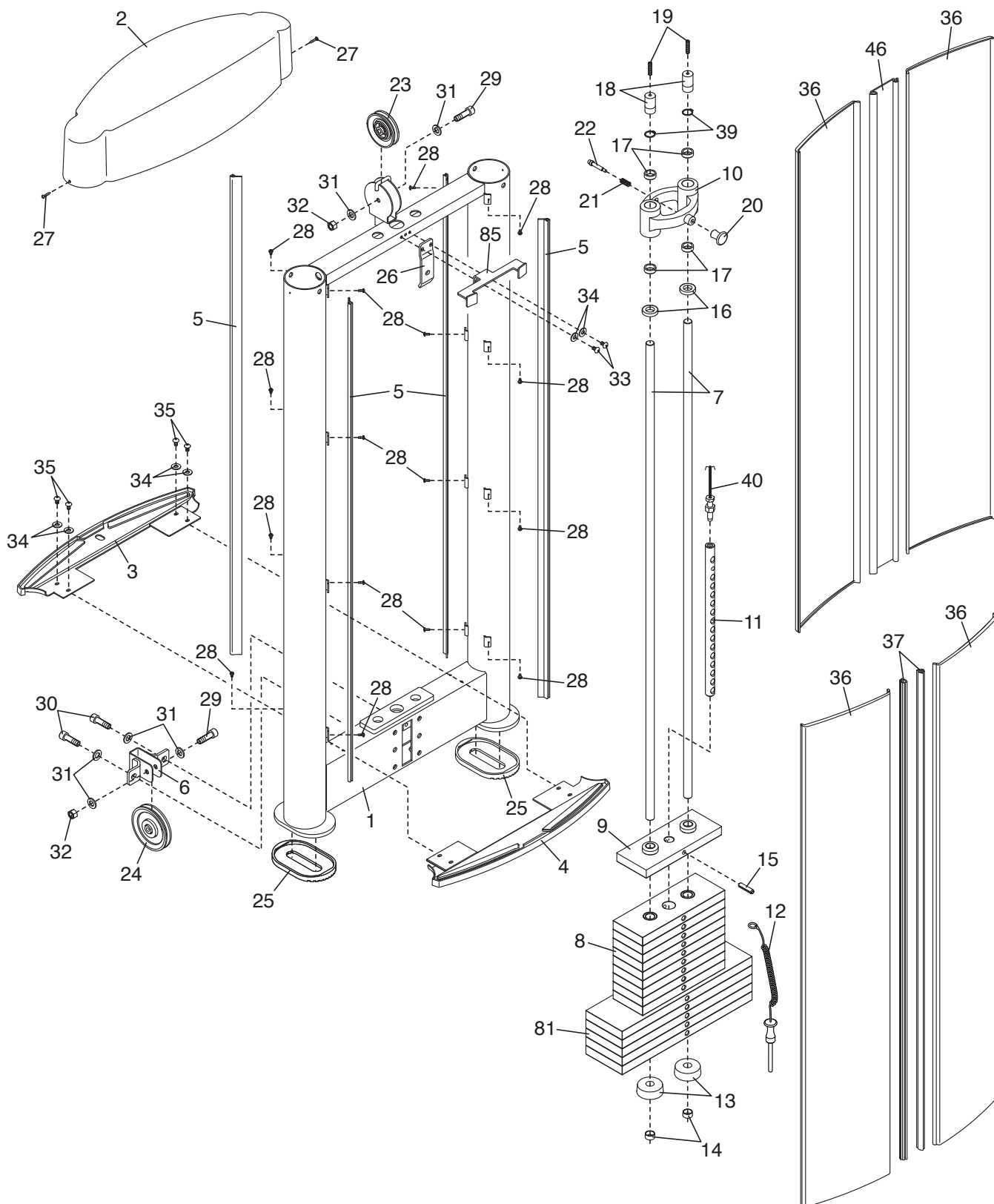
Modelo nº F811.0 R0812A

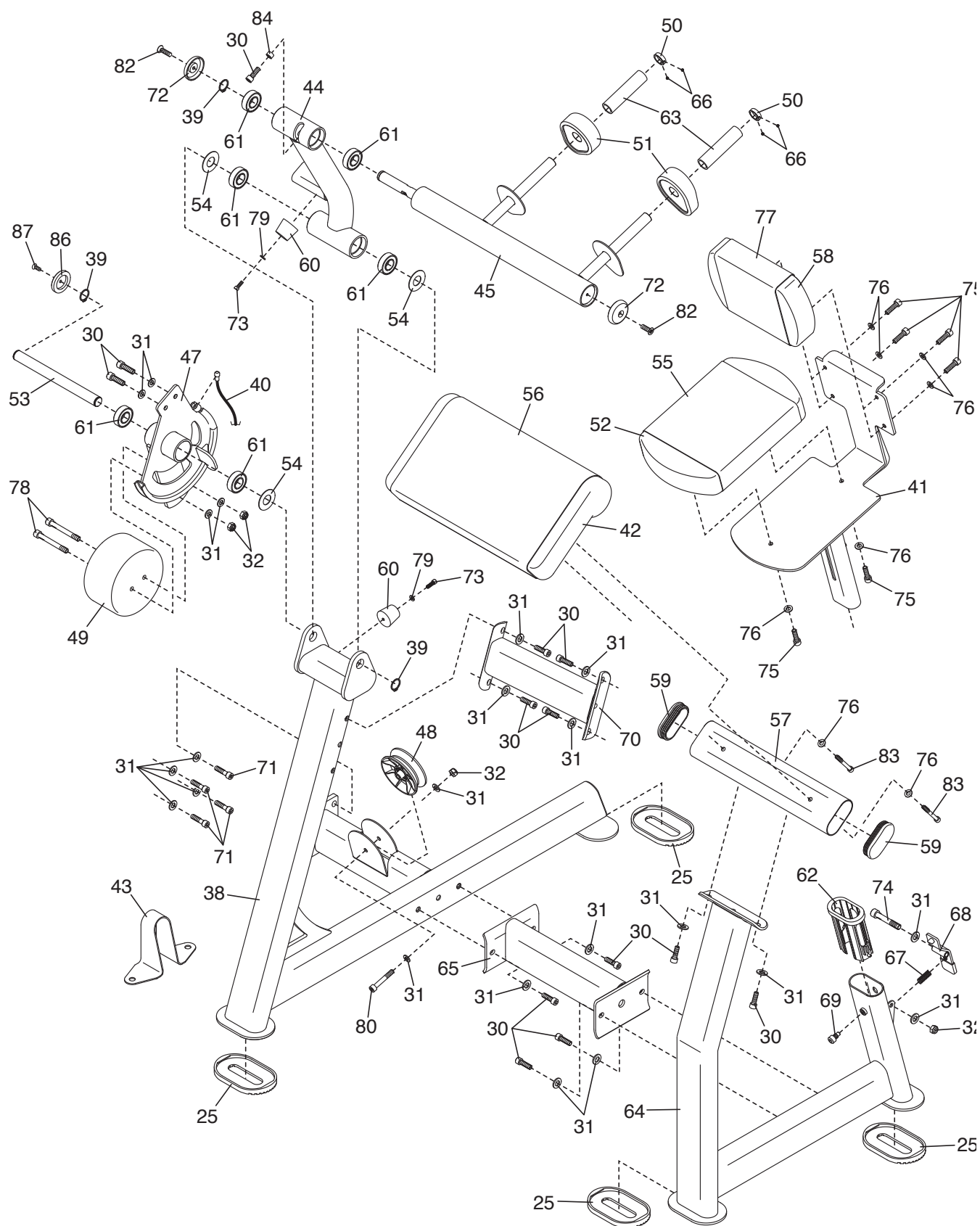
Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura da Torre	46	1	Painel dos Escudos
2	1	Tampa da Torre	47	1	Excêntrico
3	1	Base do Escudo Traseira	48	1	Roldana em Forma de V
4	1	Base do Escudo Frontal	49	1	Contrapeso
5	4	Rebordo Exterior	50	2	Tampa do Punho
6	1	Suporte da Roldana	51	2	Almofada do Punho
7	2	Guia do Peso	52	1	Assento
8	9	Peso 10 libras	53	1	Eixo
9	1	Peso Superior	54	3	Anilha Plástica
10	1	Peso Intermédio	55	1	Cobertura do Assento
11	1	Selector do Peso	56	1	Cobertura da Almofada do Braço
12	1	Pino do Peso	57	1	Estrutura da Almofada do Braço
13	2	Amortecedor do Peso Inferior	58	1	Almofada Lombar
14	2	Tampa da Guia do Peso	59	2	Tampa Oval
15	1	Pino do Rolo	60	2	Amortecedor do Excêntrico
16	2	Amortecedor do Peso Superior	61	6	Chumaceira
17	4	Casquilho do Peso Intermédio	62	1	Casquilho da Estrutura do Assento
18	2	Casquilho da Guia dos Pesos	63	2	Punho
19	2	Parafuso de Fixação M8 x 35mm	64	1	Estrutura do Acolchoamento
20	1	Botão do Peso Intermédio	65	1	Barra de Apoio Inferior
21	1	Mola Pequena	66	4	Parafuso de Fixação M4 x 3mm
22	1	Pino do Peso Intermédio	67	1	Mola Grande
23	1	Roldana Pequena	68	1	Bloqueio
24	1	Roldana Grande	69	1	Parafuso de Bloqueio
25	6	Pé	70	1	Barra de Apoio Superior
26	1	Suporte do Bloqueio	71	4	Parafuso Cilíndrico M10 x 35mm
27	2	Parafuso Auto-Roscante M4 x 13mm	72	2	Tampa Redonda
28	16	Parafuso M4 x 10mm	73	2	Parafuso Cilíndrico M6 x 30mm
29	2	Pino Cilíndrico M10 x 50mm	74	1	Pino Cilíndrico M10 x 65mm
30	15	Parafuso Cilíndrico M10 x 30mm	75	6	Parafuso Cilíndrico M8 x 25mm
31	28	Anilha M10	76	8	Anilha M8
32	6	Porca de Travamento M10	77	1	Cobertura da Almofada Lombar
33	2	Parafuso M6 x 20mm	78	2	Pino Cilíndrico M10 x 110mm
34	6	Anilha M6	79	2	Anilha Pequena M6
35	4	Parafuso M6 x 15mm	80	1	Pino Cilíndrico M10 x 70mm
36	4	Escudo	81	5	Peso 20 libras
37	2	Rebordo Interior	82	2	Parafuso de Cabeça Chata M6 x 25mm
38	1	Estrutura Principal	83	2	Parafuso Cilíndrico M8 x 75mm
39	5	Anel de Retenção 25mm	84	1	Casquilho do Limite
40	1	Cabo	85	1	Suporte do Reforço
41	1	Estrutura do Assento	86	1	Cobertura da Chumaceira
42	1	Almofada do Braço	87	1	Parafuso de Cabeça Chata M6 x 15mm
43	1	Alça de Fixação			
44	1	Estrutura de Rotação	*	—	Manual do Utilizador
45	1	Estrutura do Punho			

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 F811.0 R0812A





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