

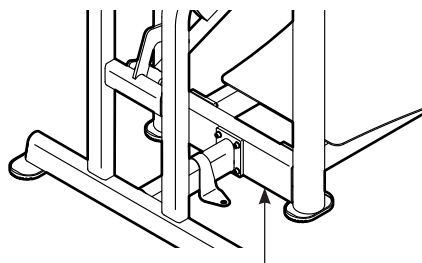
FREEMOTION®

WEIGHT ASSISTED DIP/CHIN

Modelo nº F812.0

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



Autocolante do Número de Série

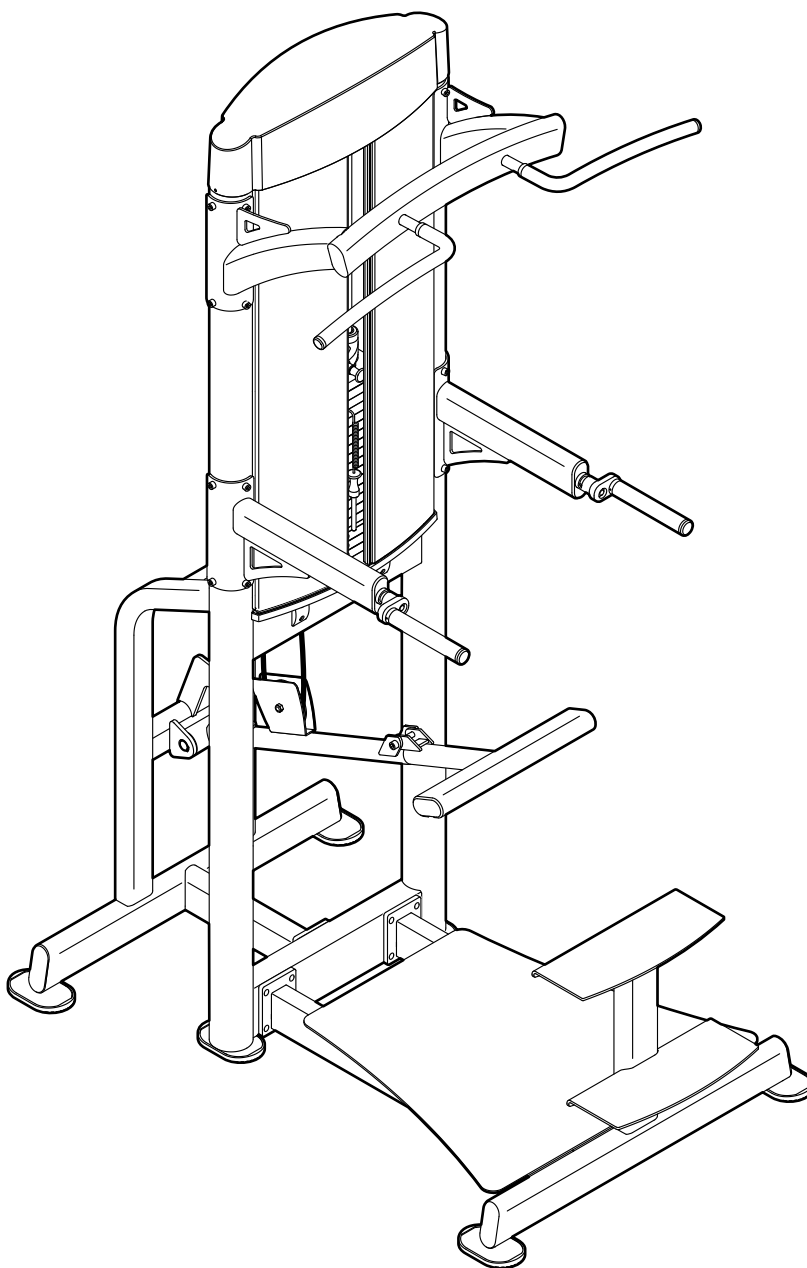
DÚVIDAS?

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
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS.....	6
MONTAGEM	7
AJUSTES	18
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.....	19
DIAGRAMA DO CABO	21
LISTA DE PEÇAS	24
DIAGRAMA AMPLIADO	25
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. 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. Não atravanque a máquina de musculação.
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 12 anos e os animais de estimação afastados da máquina de musculação.
9. A máquina de musculação está concebida para suportar um peso máximo do utilizador de 159 kg.
10. 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 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.

⚠ 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 qualquer 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 qualquer 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.

⚠ CUIDADO

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

PT

⚠ AVISO

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

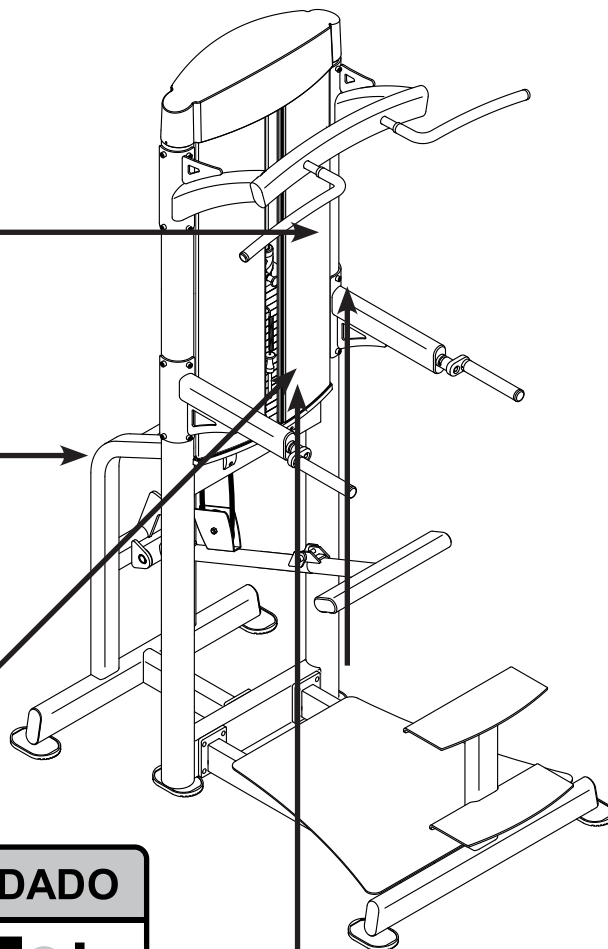
INSPECCIONE SEMANALMENTE TODOS OS CABOS, FAIXAS, PARTES MÓVEIS E PARAFUSOS. CONSULTE O MANUAL DE MANUTENÇÃO.

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 de FREEMOTION® WEIGHT ASSISTED DIP/CHIN (máquina de abaixamentos/elevações assistida por pesos). 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.

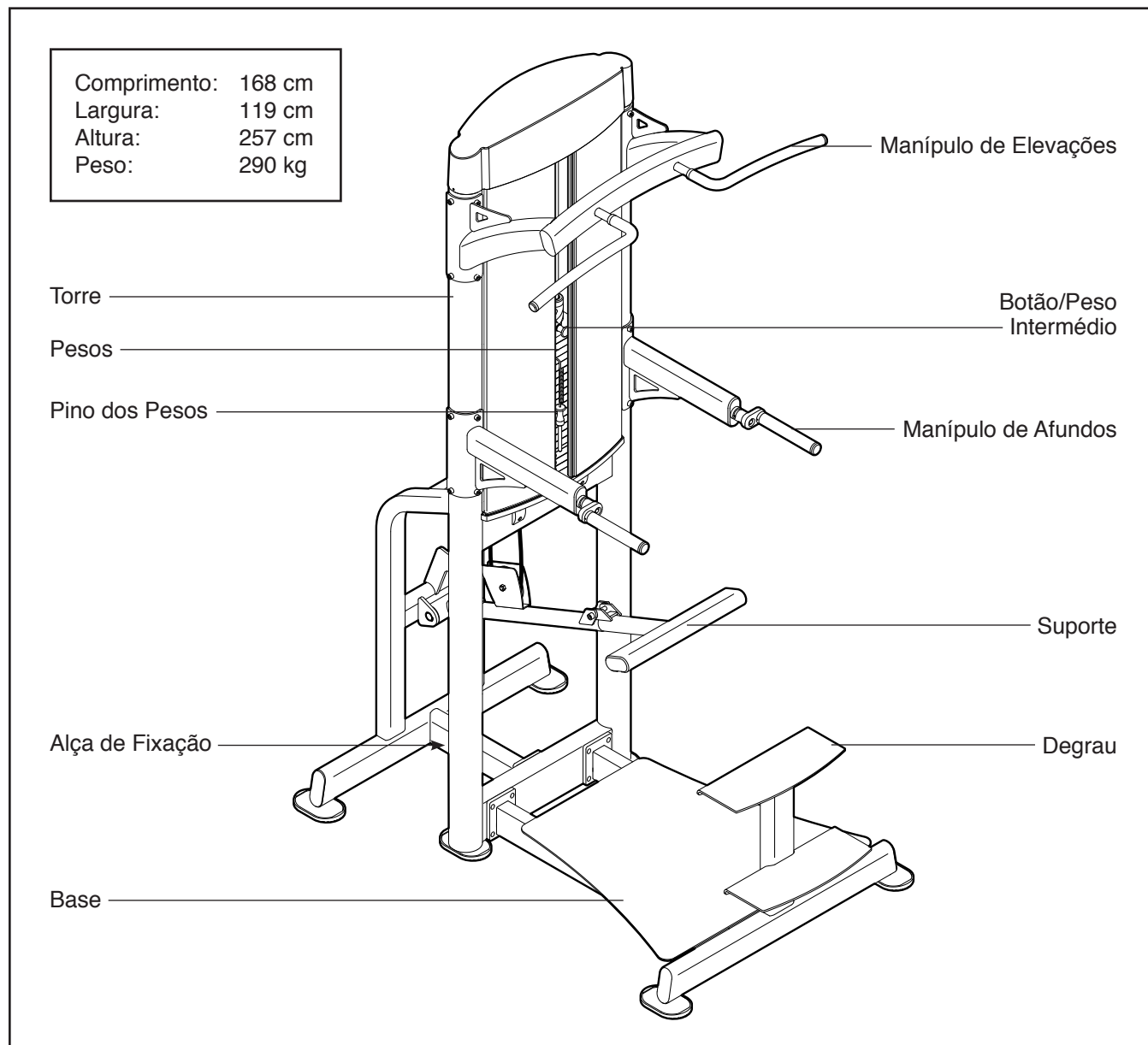
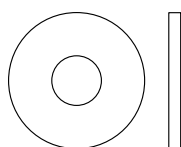
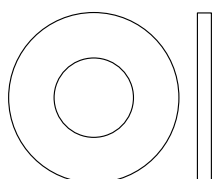


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

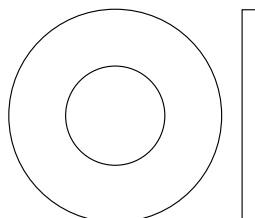
Consulte as ilustrações abaixo para identificar pequenas peças utilizadas na montagem. O número entre parêntesis junto a cada peça é o número da peça, da LISTA DE PEÇAS perto do fim deste manual. O número a seguir aos parêntesis é a quantidade necessária para a montagem. **Nota: Se uma peça não se encontrar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



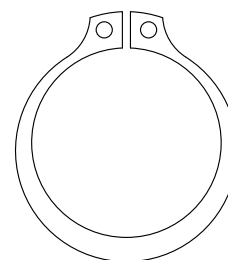
Anilha
M6 x 18mm
(34)–4



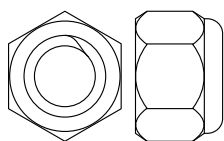
Anilha M10
(31)–38



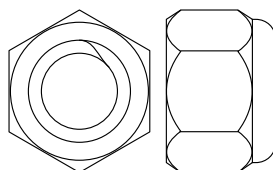
Anilha M12
(63)–2



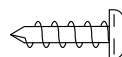
Anel de
Retenção
25mm (39)–2



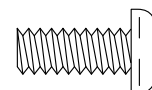
Porca de
Travamento M10
(32)–1



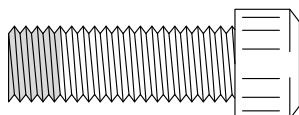
Porca de Travamento
M12 (66)–1



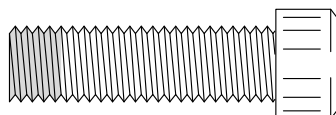
Parafuso
Auto-Roscante
M4 x 13mm (27)–2



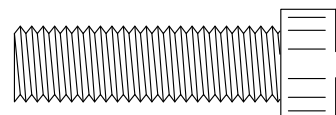
Parafuso de
Cabeça Redonda
M6 x 15mm
(35)–4



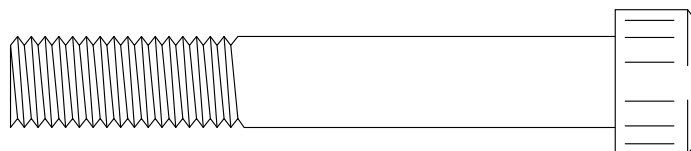
Parafuso Cilíndrico
M10 x 30mm (30)–24



Parafuso Cilíndrico
M10 x 35mm (76)–12



Pino Cilíndrico
M10 x 35mm (72)–1



Pino Cilíndrico M12 x 80mm (65)–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 jogo de chaves sextavadas métricas 

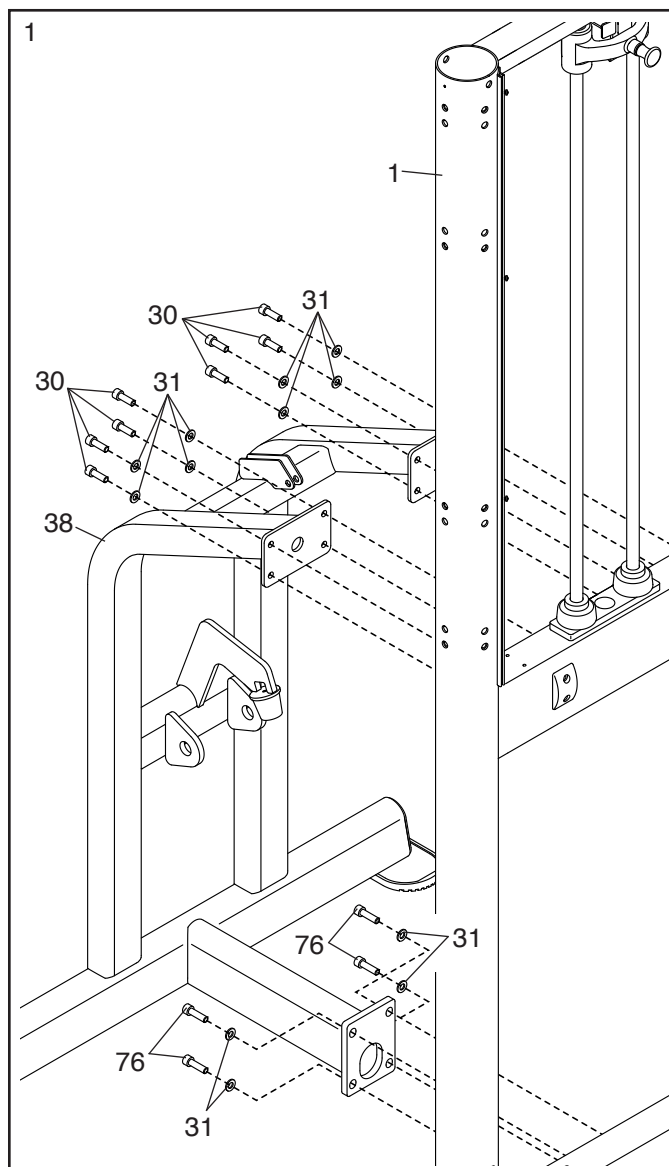
um alicate de pressão 

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

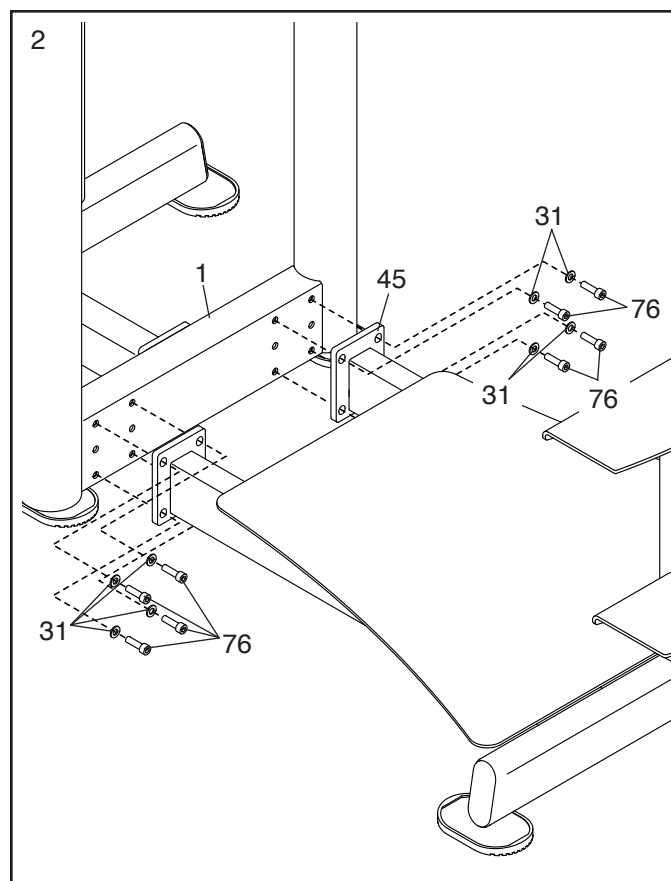
Posicione a Estrutura Auxiliar (38) e a Estrutura da Torre (1) conforme mostrado. **Peça a outra pessoa que segure na Estrutura da Torre para evitar que caia até concluir este passo.**

Fixe a Estrutura Auxiliar (38) à Estrutura da Torre (1) com oito Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30), oito Anilhas M10 (31), quatro Parafusos Cilíndricos M10 x 35mm (76) e quatro Anilhas M10 (31).



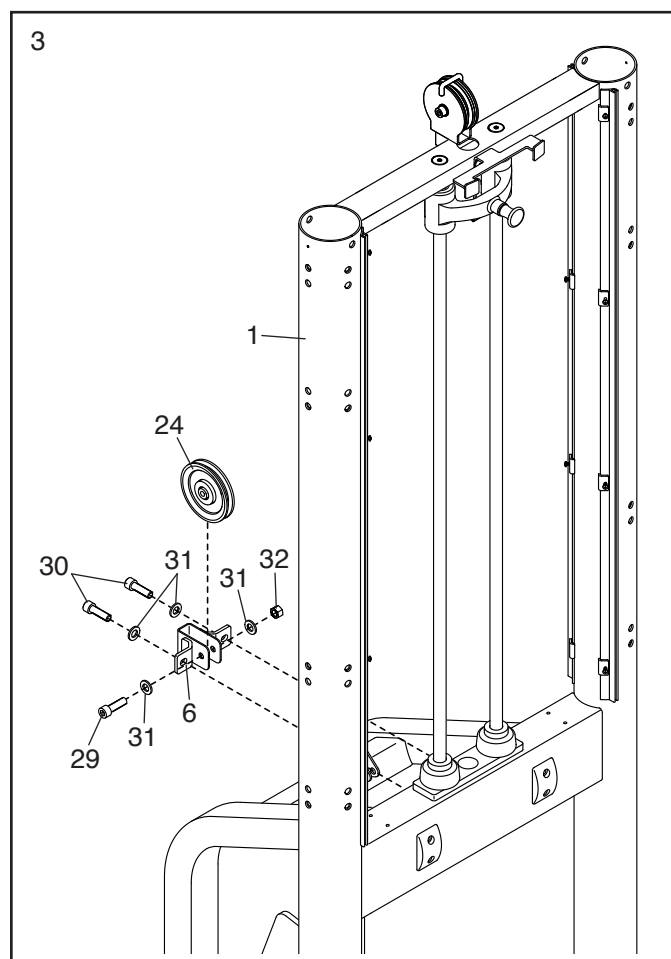
2. Posicione a Base (45) conforme mostrado.

Fixe a Base (45) à Estrutura da Torre (1) com oito Parafusos Cilíndricos M10 x 35mm (76) e oito Anilhas M10 (31).



3. 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).

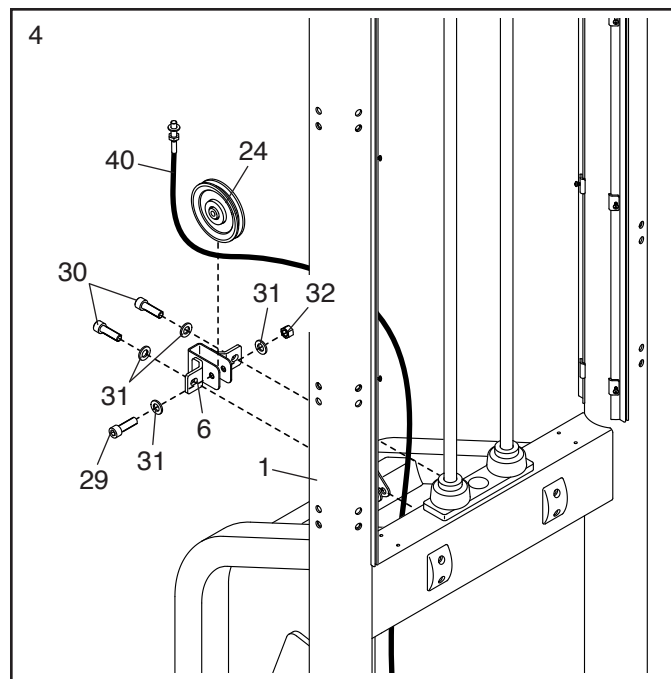
Em seguida, retire a Porca de Travamento M10 (32), o Pino Cilíndrico M10 x 50mm (29), as duas Anilhas M10 (31) e a Roldana Grande (24) do Suporte da Roldana (6).



4. Encaminhe o Cabo (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 3.

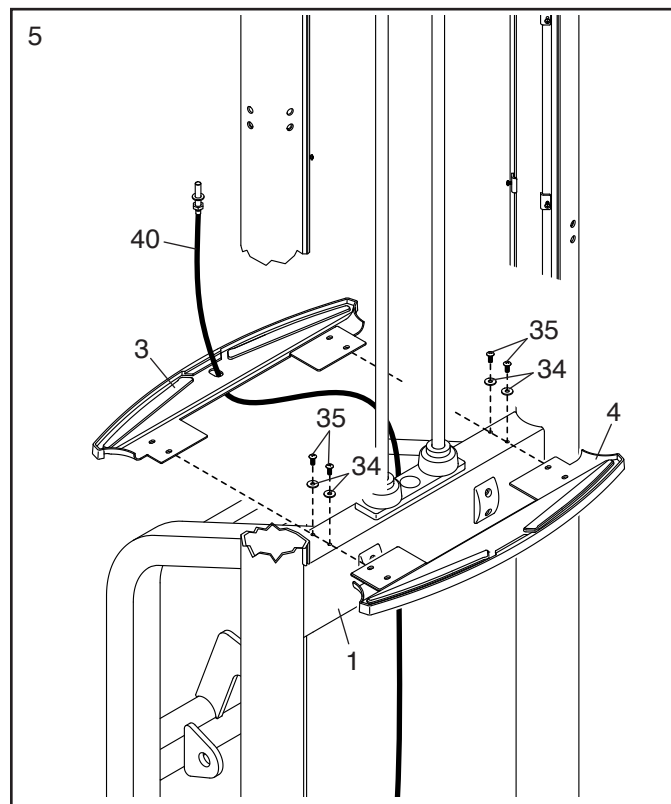
Em seguida, fixe o Suporte da Roldana (6) à Estrutura da Torre (1) com os dois Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30) e as duas Anilhas M10 (31) que retirou no passo 3.



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

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



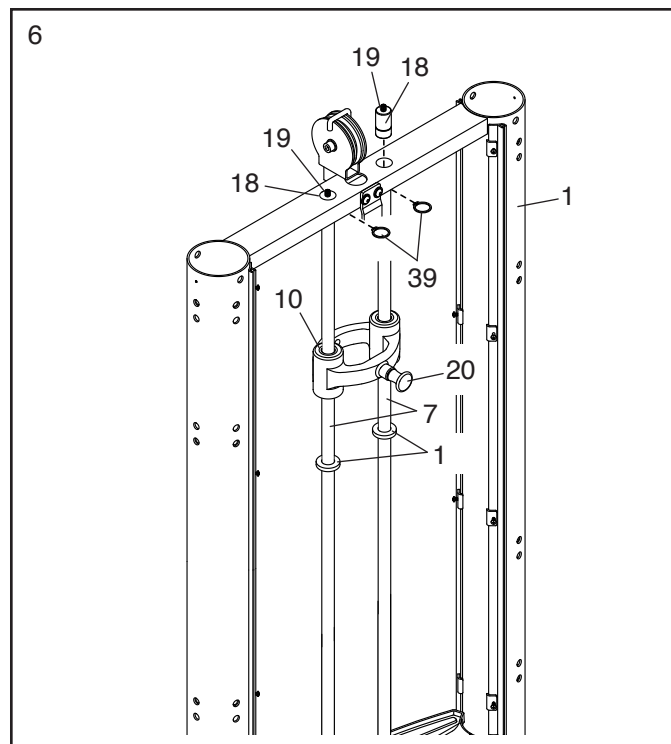
6. Puxe o Botão do Peso Intermédio (20) e faça deslizar o Peso Intermédio (10) para as Guias dos Pesos (7) em baixo.

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

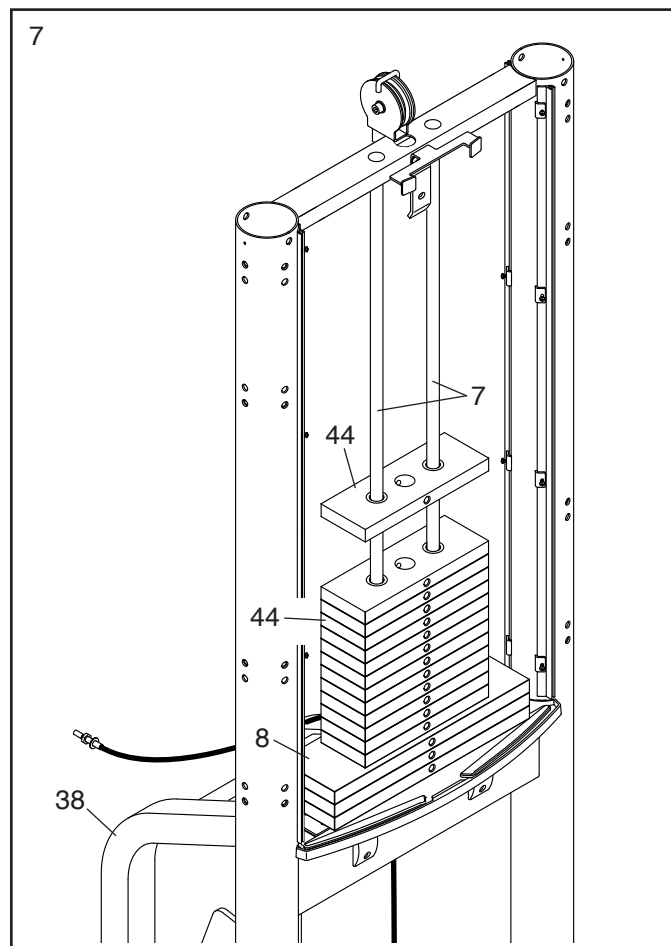
Peça a outra pessoa para segurar nas Guias dos Pesos (7). Levante os Casquilhos da Guia dos Pesos (18) para fora da Estrutura da Torre (1).

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



7. Olhe para os autocolantes dos três Pesos de 20 libras (8) e dos treze 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 Auxiliar (38) e insira o Peso nas Guias dos Pesos (7).

Repita este passo até todos os dezasseis Pesos (8, 44) estarem nas Guias dos Pesos (7).



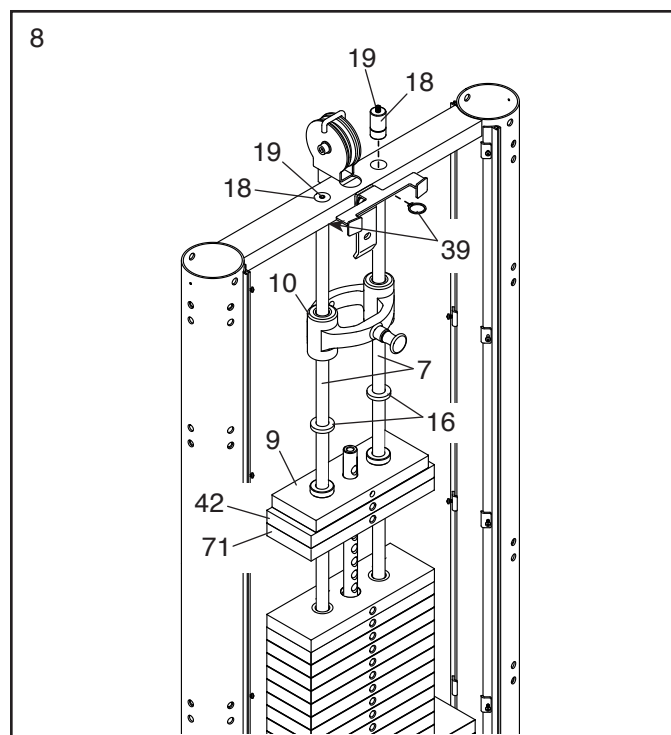
8. Posicione o Peso Brocado de 10 libras (71), o Peso Roscado de 10 libras (42), o Peso Superior (9) e o Peso Intermédio (10) conforme mostrado.

Insira o o Peso Brocado de 10 libras (71), o Peso Roscado de 10 libras (42), 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) nas 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).

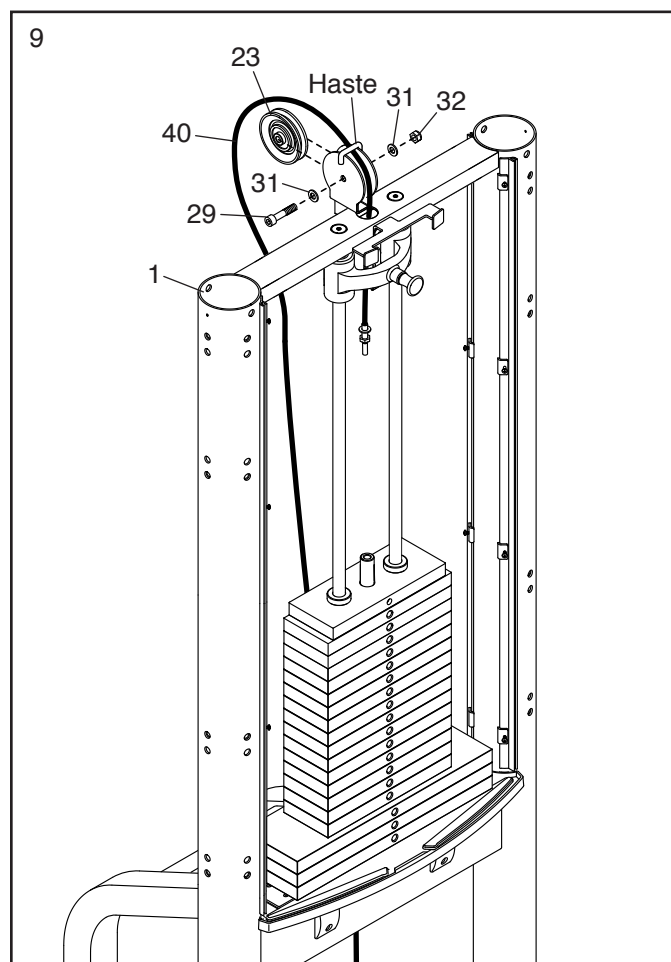


9. Retire todas as peças (23, 29, 31 e 32) do suporte da roldana na Estrutura da Torre (1).

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.

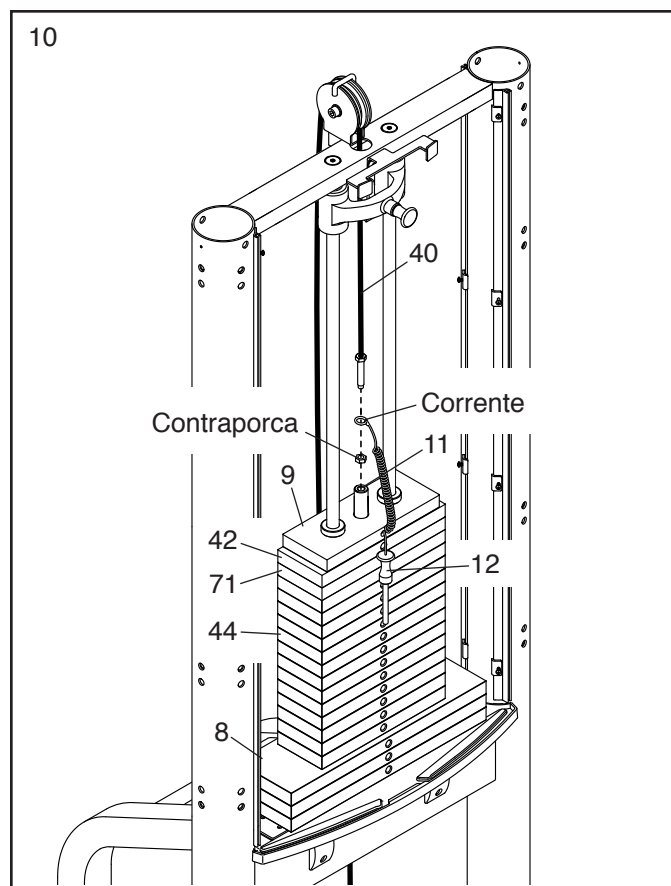
Certifique-se de que o Cabo (40) está entre a Roldana Pequena e a haste no suporte da roldana.



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 (40) no Selector dos Pesos (11) até o Peso Superior (9) se elevar dos Pesos (8, 42, 44, 71). Em seguida, solte a extremidade do Cabo até o Peso Superior ficar apenas apoiado nos Pesos.

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



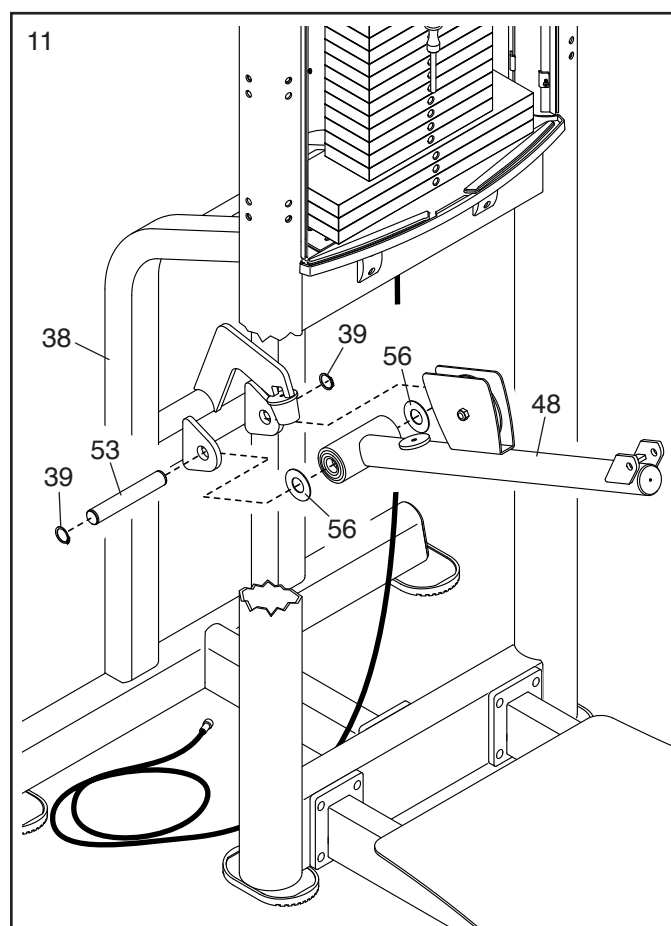
11. Fixe um Anel de Retenção 25mm (39) a uma extremidade do Eixo (53).

Oriente o Braço Auxiliar (48) conforme apresentado.

Peça a outra pessoa que segure no tubo redondo do Braço Auxiliar (48) e em duas Anilhas Plásticas (56) dentro do suporte na parte frontal da Estrutura Auxiliar (38).

Insira o Eixo (53) através do suporte, das duas Anilhas Plásticas (56) e do Braço Auxiliar (48).

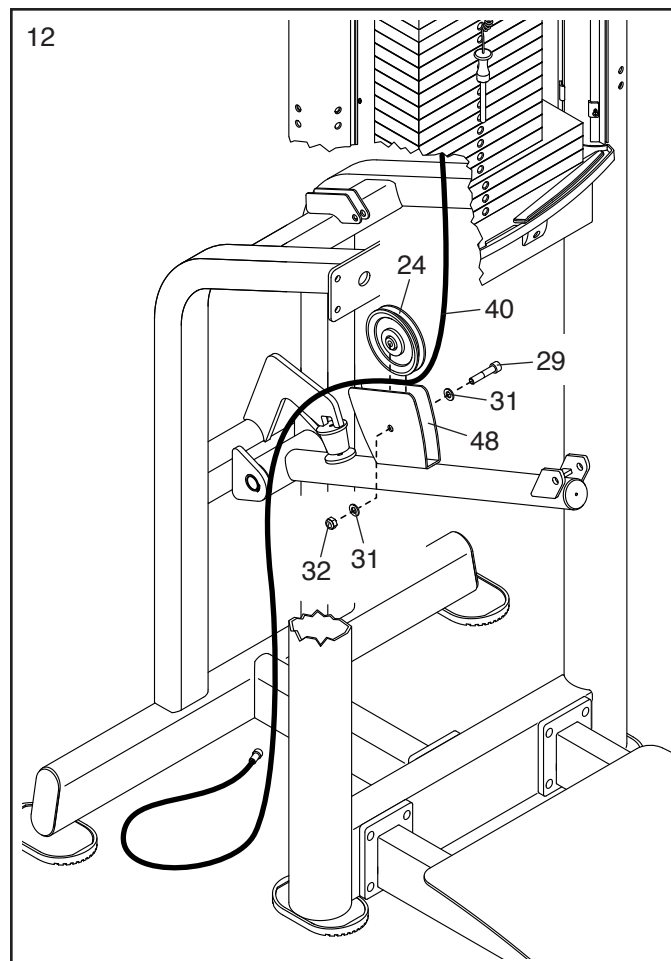
Em seguida, fixe outro Anel de Retenção 25mm (39) ao Eixo (53).



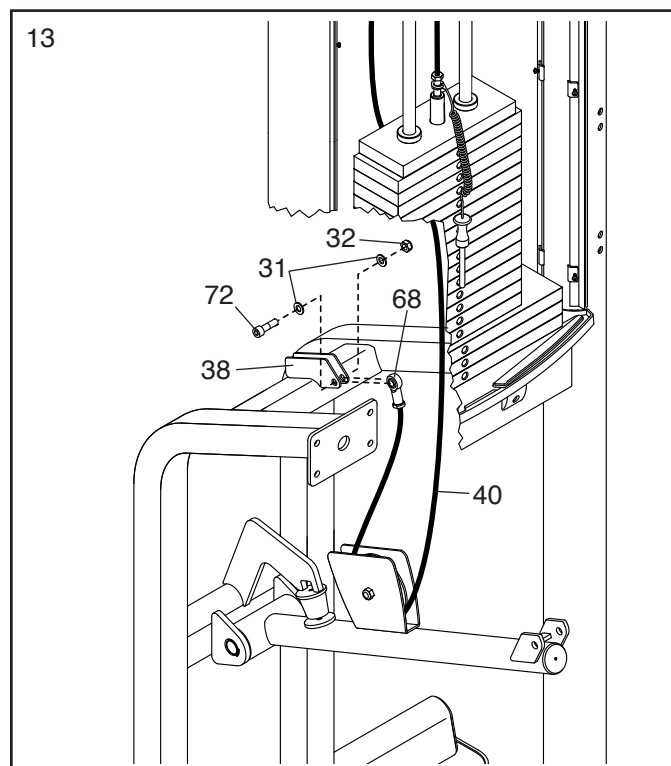
12. Retire todas as peças (24, 29, 31 e 32) do suporte da roldana no Braço Auxiliar (48).

Encaminhe o Cabo (40) sobre a Roldana Grande (24) que acabou de retirar.

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 acabou de retirar.



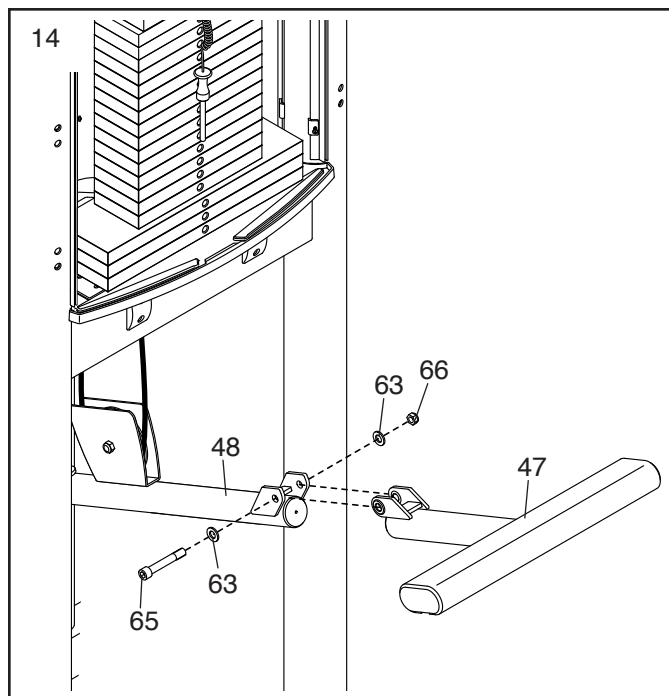
13. Fixe uma Rótula Esférica (68) de uma extremidade do Cabo (40) à Estrutura Auxiliar (38) com um Parafuso Cilíndrico M10 x 35mm (72), duas Anilhas M10 (31) e uma Porca de Travamento M10 (32).



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

Posicione o Suporte (47) conforme mostrado.

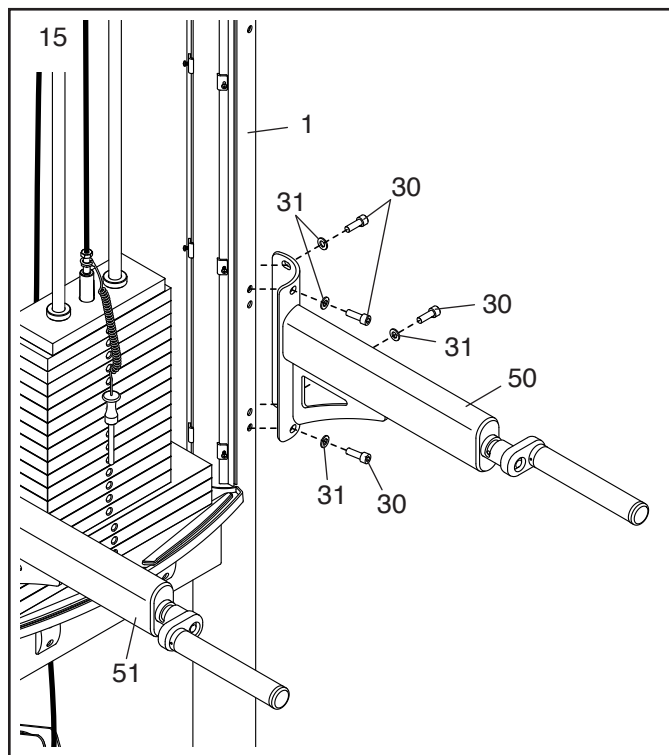
Fixe o Suporte (47) ao Braço Auxiliar (48) com um Pino Cilíndrico M12 x 80mm (65), duas Anilhas M12 (63) e uma Porca de Travamento M12 (66).



15. Posicione o Suporte de Afundos Esquerdo (50) conforme mostrado.

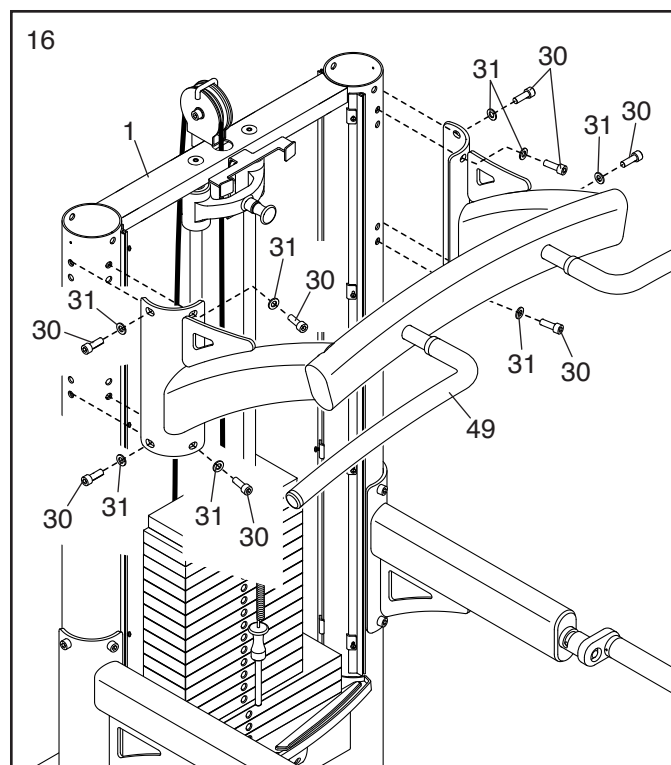
Fixe o Suporte de Afundos Esquerdo (50) ao lado esquerdo da Estrutura da Torre (1) com quatro Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30) e quatro Anilhas M10 (31).

Fixe o Suporte de Afundos Direito (51) da mesma forma.



16. Posicione o Suporte de Elevação (49) conforme mostrado.

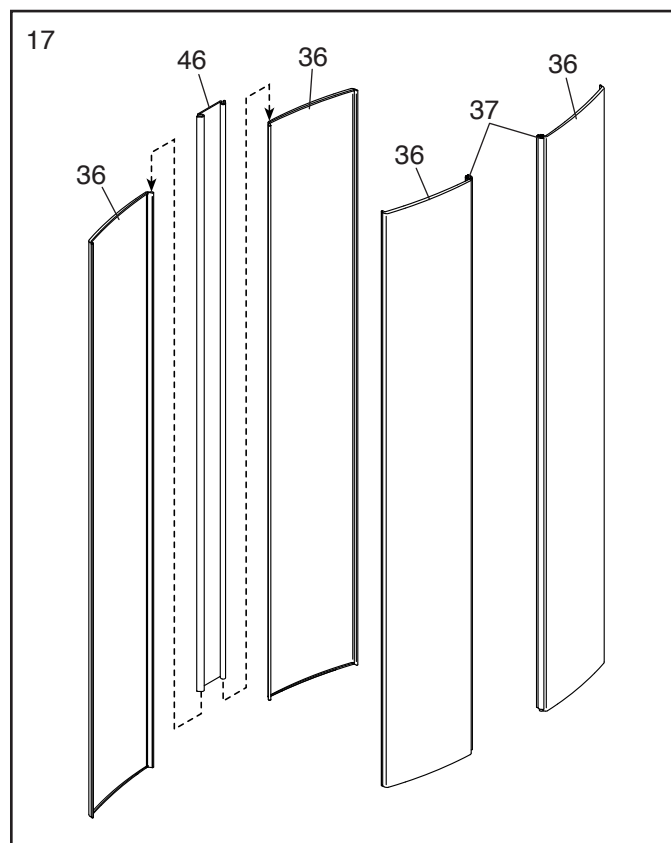
Fixe o Suporte de Elevação (49) à Estrutura da Torre (1) com oito Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30) e oito Anilhas M10 (31). **Insira todos os Parafusos antes de os apertar.**



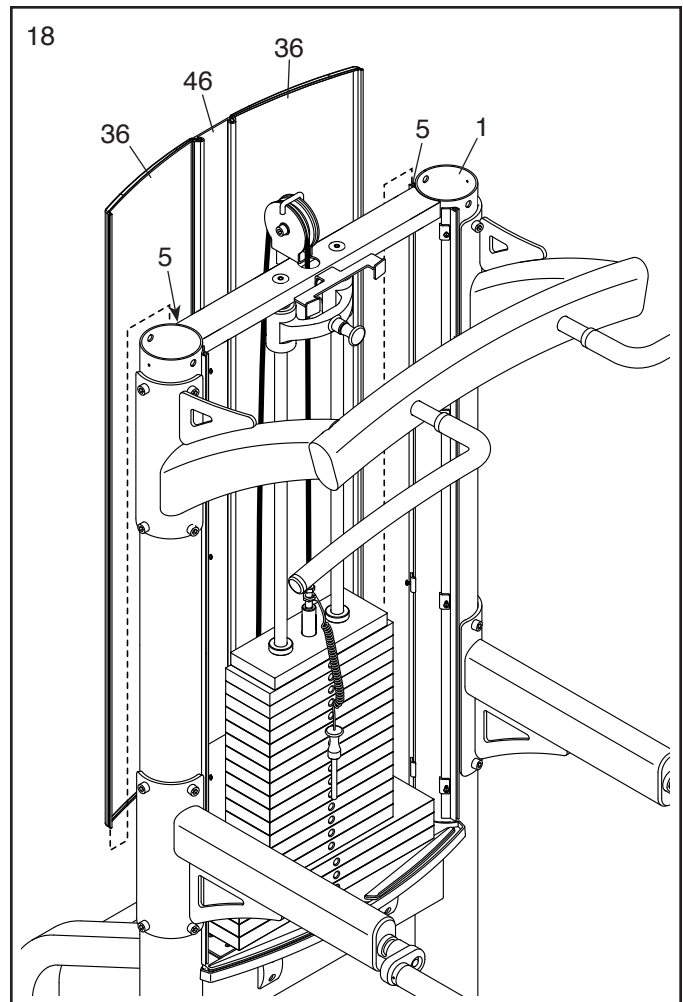
17. Nota: As peças mostradas neste passo podem estar pré-montadas.

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

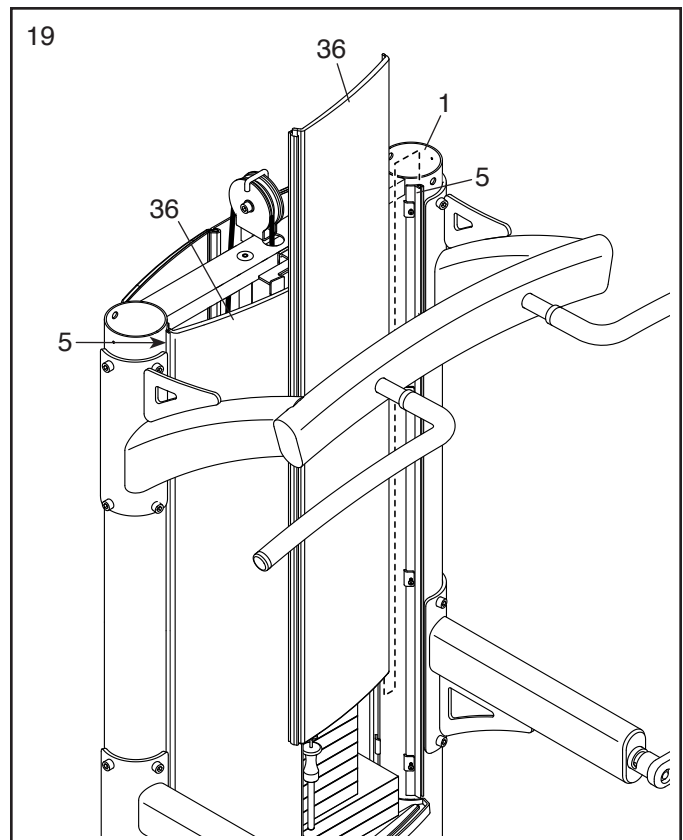
Insira o Painel dos Reforços (46) para baixo, pelos dois Reforços (36) que **não** têm tiras de Rebordo Interior (37).



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

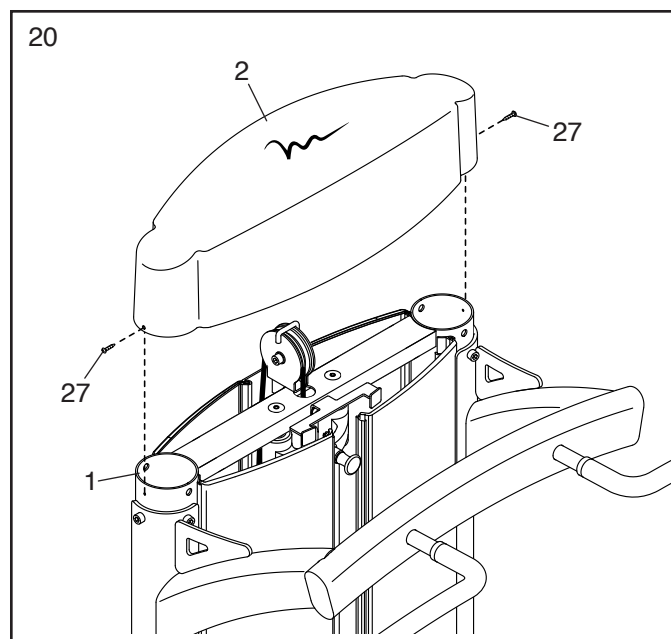


19. Insira os dois Reforços (36) restantes para baixo, pelas duas tiras de Rebordo Exterior (5), na parte da frente da Estrutura da Torre (1).



20. 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).



21. **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

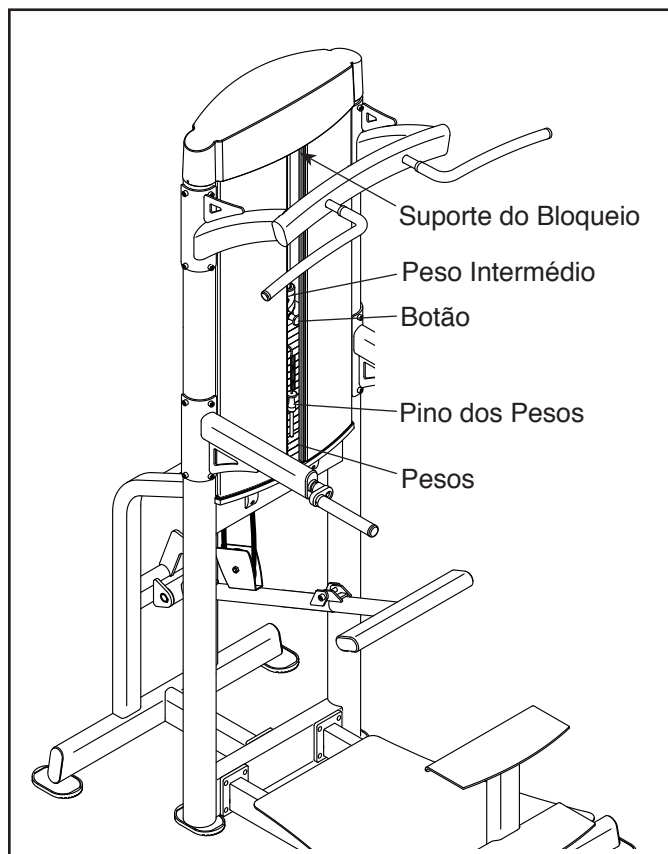
Esta secção explica como ajustar a máquina de musculação. Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas sempre que a máquina de musculação for utilizada. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

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.**

Para acrescentar 5 libras (2,25 kg) de resistência, puxe o botão indicado e baixe o peso intermédio para a pilha de pesos.

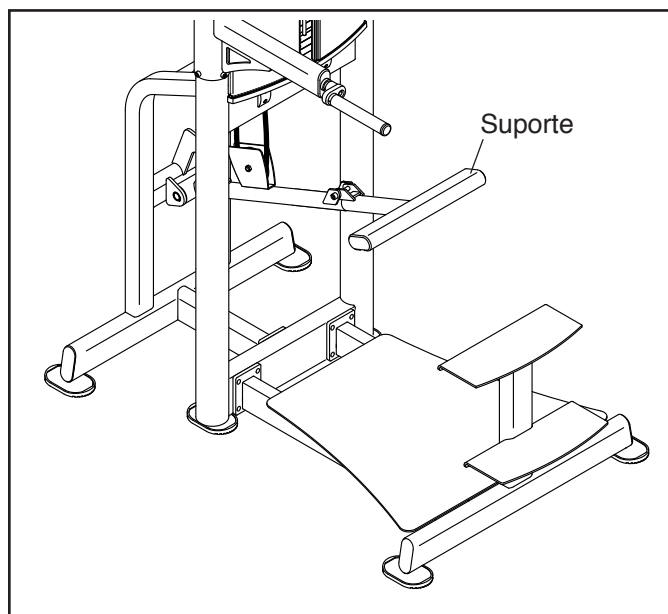
Quando não estiver a utilizar o peso intermédio, faça-o subir e engate o botão no suporte do bloqueio. **Mova o peso intermédio ligeiramente para cima e para baixo para se certificar de que o botão esteja firmemente engatado no suporte de bloqueio.**



UTILIZAR O SUPORTE

Para executar exercícios com auxílio de pesos utilizando o suporte, baixe o suporte até à posição horizontal.

Se não pretender utilizar o suporte, eleve-o até à posição vertical.



MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

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

MANUTENÇÃO DIÁRIA

Limpeza Geral

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

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

Manchas Difíceis

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

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

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

Método Opcional para Manchas Difíceis

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

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

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

MANUTENÇÃO SEMANÁRIO

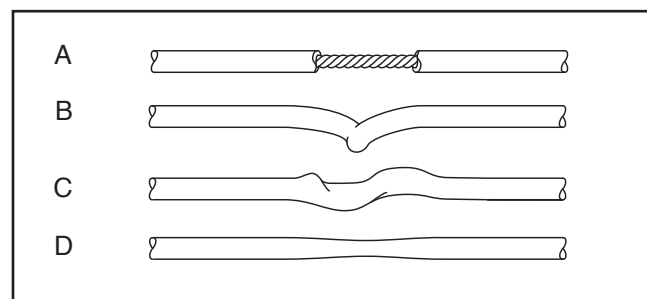
Ferragens

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

Inspecção do Cabo

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

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



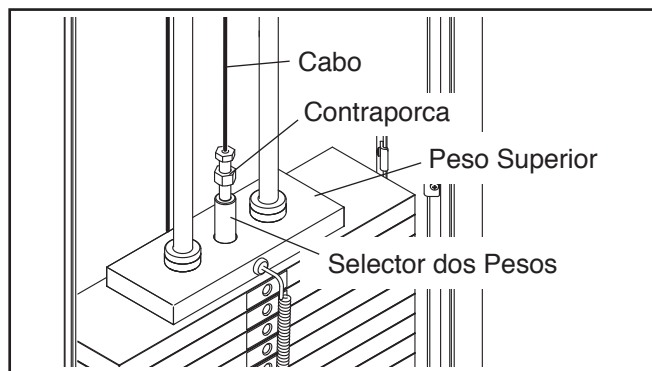
Ajuste do Cabo

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

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

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

Se um cabo estiver demasiado folgado ou esticado, desaperte a contraporca na extremidade do cabo fixada ao selector dos pesos. Em seguida, estique a extremidade do cabo para o interior do selector dos pesos até que o peso superior se eleve do peso seguinte. Depois, dê folga à extremidade do cabo até que o peso superior fique apenas apoiado no peso seguinte. Por fim, aperte a contraporca contra o selector dos pesos.



MANUTENÇÃO MENSAL

Pegas

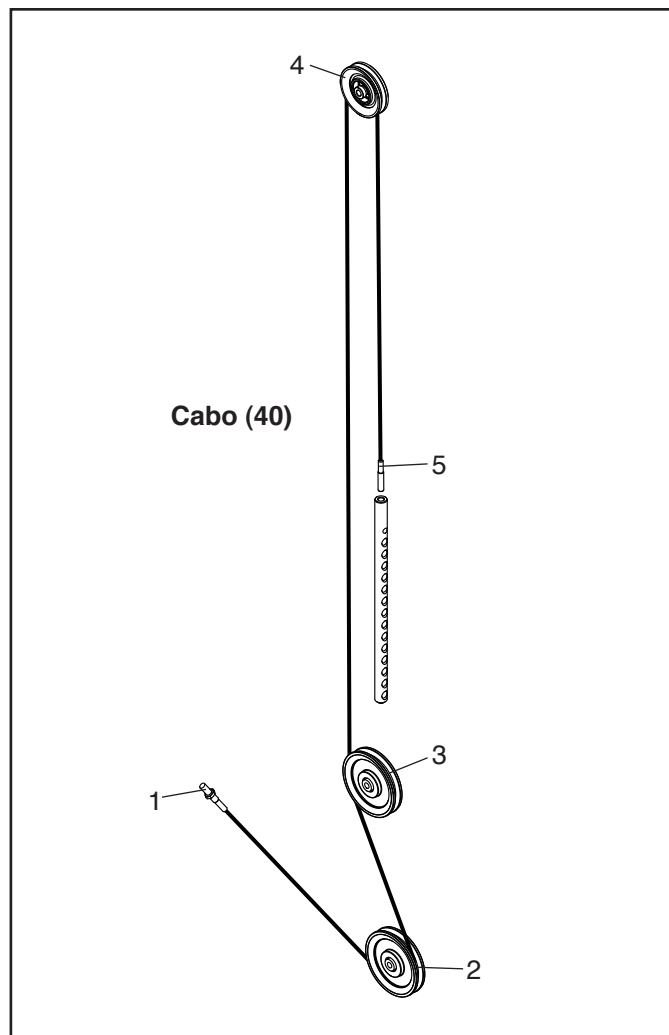
Verifique as pegas e substitua-as se necessário.

Lubrificação da Guia dos Pesos

Limpe e lubrifique cada guia dos pesos, passando-a por um pano macio que contenha óleo de motor leve 10W-40 ou 10W-30. Aplique apenas uma camada fina sobre toda a extensão da guia dos pesos. **Não use lubrificantes à base de TEFLON®.**

DIAGRAMA DO CABO

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



NOTAS

NOTAS

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº F812.0 R0812A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura da Torre	39	4	Anel de Retenção 25mm
2	1	Tampa da Torre	40	1	Cabo
3	1	Base do Reforço Traseira	41	2	Anilha do Punho Pequena
4	1	Base do Reforço Frontal	42	1	Peso Roscado de 10 libras
5	4	Rebordo Exterior	43	1	Alça de Ancoragem
6	1	Suporte da Roldana	44	13	Peso de 4,5 kg
7	2	Guia dos Pesos	45	1	Base
8	3	Peso de 20 libras	46	1	Painel dos Reforços
9	1	Peso Superior	47	1	Suporte
10	1	Peso Intermédio	48	1	Braço Auxiliar
11	1	Selector dos Pesos	49	1	Suporte de Elevações
12	1	Pino dos Pesos	50	1	Suporte de Afundos Esquerdo
13	2	Amortecedor dos Pesos Inferior	51	1	Suporte de Afundos Direito
14	2	Tampa da Guia dos Pesos	52	2	Manípulo de Afundos
15	1	Pino do Rolo	53	1	Eixo
16	2	Amortecedor do Peso Superior	54	2	Anilha do Punho Grande
17	4	Casquilho de Cobre	55	2	Tampa do Punho Grande
18	2	Casquilho da Guia dos Pesos	56	2	Anilha Plástica
19	2	Parafuso de Fixação M8 x 35mm	57	2	Barra de Afundos
20	1	Botão do Peso Intermédio	58	4	Bucha do Manípulo
21	1	Mola do Pino	59	2	Pino do Manípulo
22	1	Pino do Peso Intermédio	60	2	Tampa Oval
23	1	Roldana Pequena	61	2	Manípulo de Elevações
24	2	Roldana Grande	62	2	Amortecedor do Suporte
25	6	Pé	63	2	Anilha M12
26	1	Suporte do Bloqueio	64	2	Chumaceira do Braço
27	2	Parafuso Auto-Roscante M4 x 13mm	65	1	Pino Cilíndrico M12 x 80mm
28	16	Parafuso M4 x 10mm	66	1	Porca de Travamento M12
29	7	Pino/Parafuso Cilíndrico M10 x 50mm	67	2	Bucha Auxiliar
30	26	Parafuso Cilíndrico M10 x 30mm	68	1	Rótula Esférica
31	46	Anilha M10	69	1	Parafuso Cilíndrico M6 x 30mm
32	4	Porca de Travamento M10	70	1	Anilha M6 x 12mm
33	2	Parafuso M6 x 20mm	71	1	Peso Brocado de 10 libras
34	6	Anilha M6 x 18mm	72	1	Pino Cilíndrico M10 x 35mm
35	8	Parafuso de Cabeça Redonda M6 x 15mm	73	1	Amortecedor do Braço
36	4	Reforços	74	16	Parafuso de Fixação M4 x 3mm
37	2	Rebordo Interior	75	2	Tampa do Punho Pequena
38	1	Estrutura Auxiliar	76	12	Parafuso Cilíndrico M10 x 35mm
			77	1	Suporte do Reforço
			*	—	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 F812.0 R0812A

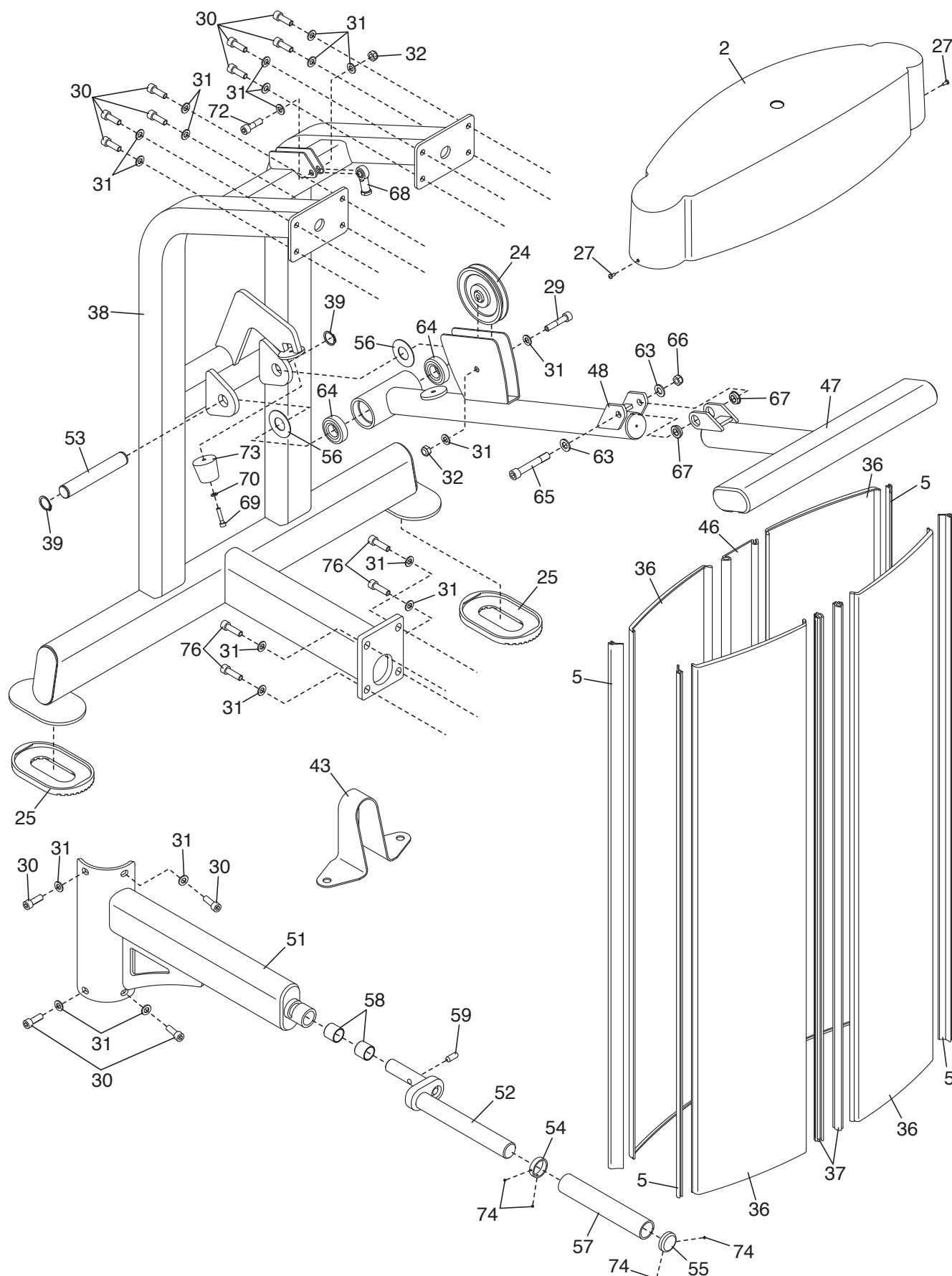


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº F812.0 R0812A

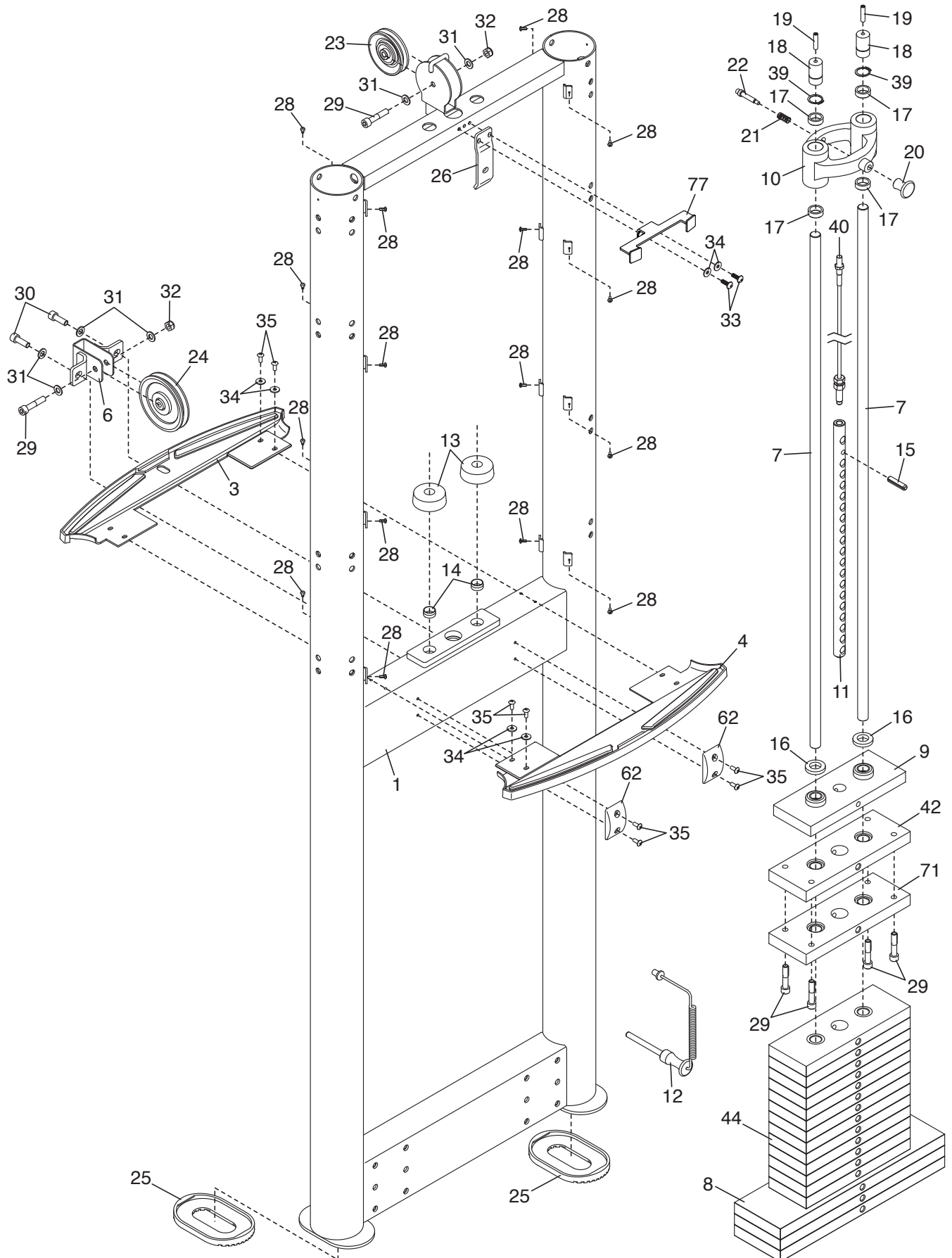
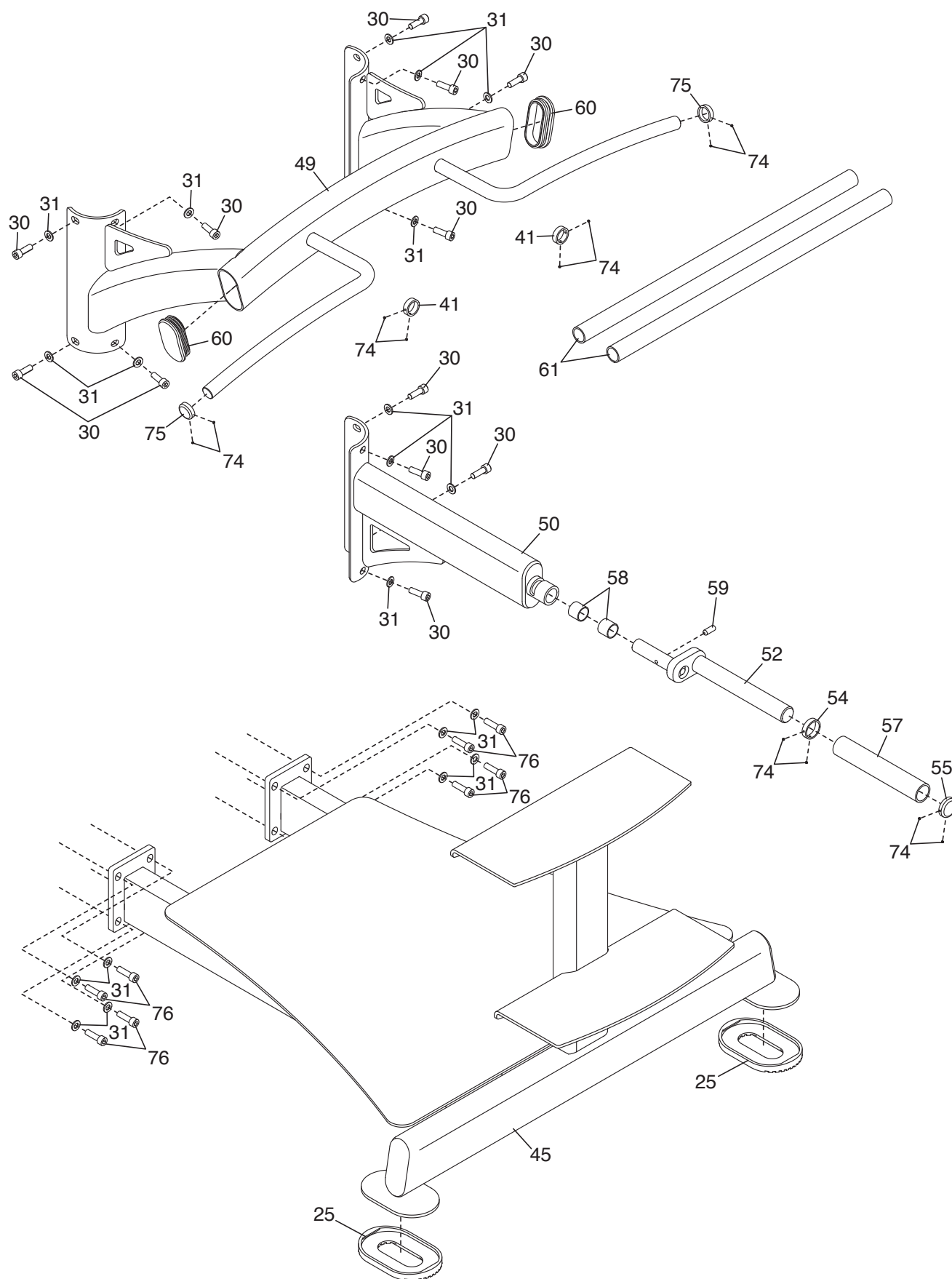


DIAGRAMA AMPLIADO C

Modelo nº F812.0 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