

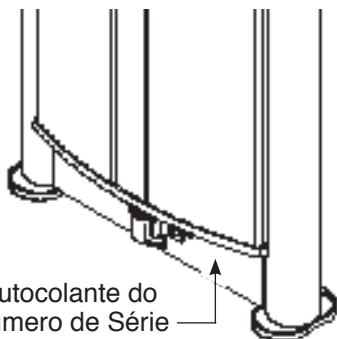
FREEMOTION[®]

PRONE LEG CURL

Modelo nº F814.0

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



DÚVIDAS?

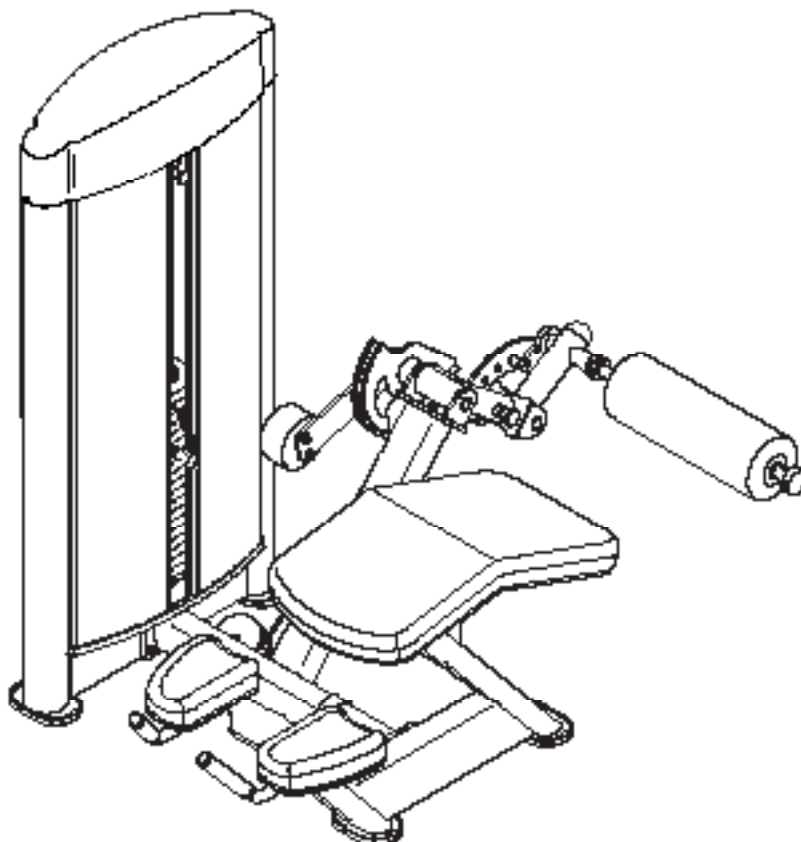
Se tiver dúvidas ou se houver peças danificadas ou em falta, consulte **COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE** na contracapa deste manual.



CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR



ÍNDICE

PRECAUÇÕES IMPORTANTES.....	3
LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO.....	4
ANTES DE COMEÇAR.....	5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS.....	6
MONTAGEM.....	7
AJUSTES.....	19
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.....	20
DIAGRAMA DO CABO.....	22
LISTA DE PEÇAS.....	25
DIAGRAMA AMPLIADO.....	26
COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE.....	Contracapa

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

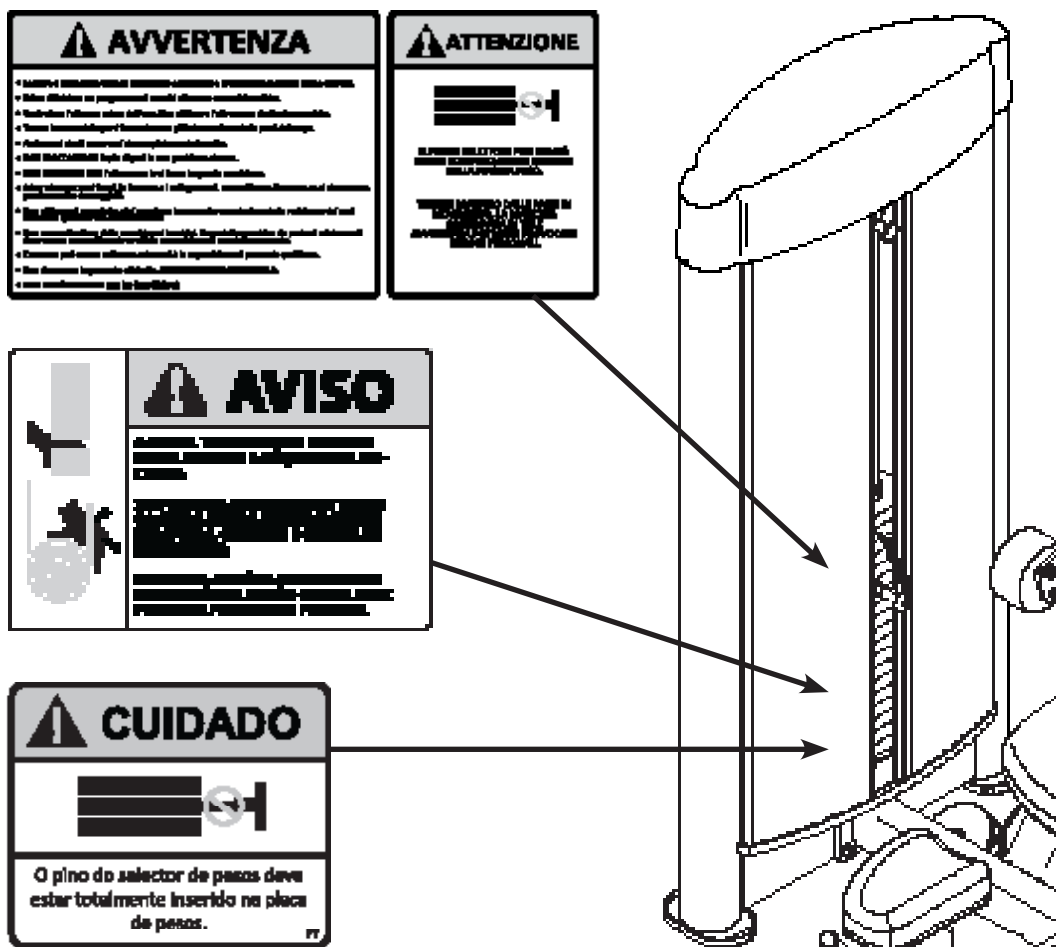


AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos da máquina de musculação antes de o utilizar. A FreeMotion Fitness não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto 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 do equipamento 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 do equipamento de musculação devem ser alertados para comunicarem imediatamente quaisquer lesões ou irregularidades do equipamento de musculação aos funcionários das instalações.
8. Mantenha sempre as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados do equipamento 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 totalmente 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 estão devidamente apertadas. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
14. 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.
15. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou morte. Se sentir fraqueza ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso apresentados aqui estão incluídos com este produto. Aplique os autocolantes de aviso sobre os avisos em inglês nas localizações indicadas. Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a contracapa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.



ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a máquina de musculação para flexão de pernas FREEMOTION® PRONE LEG CURL. 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.

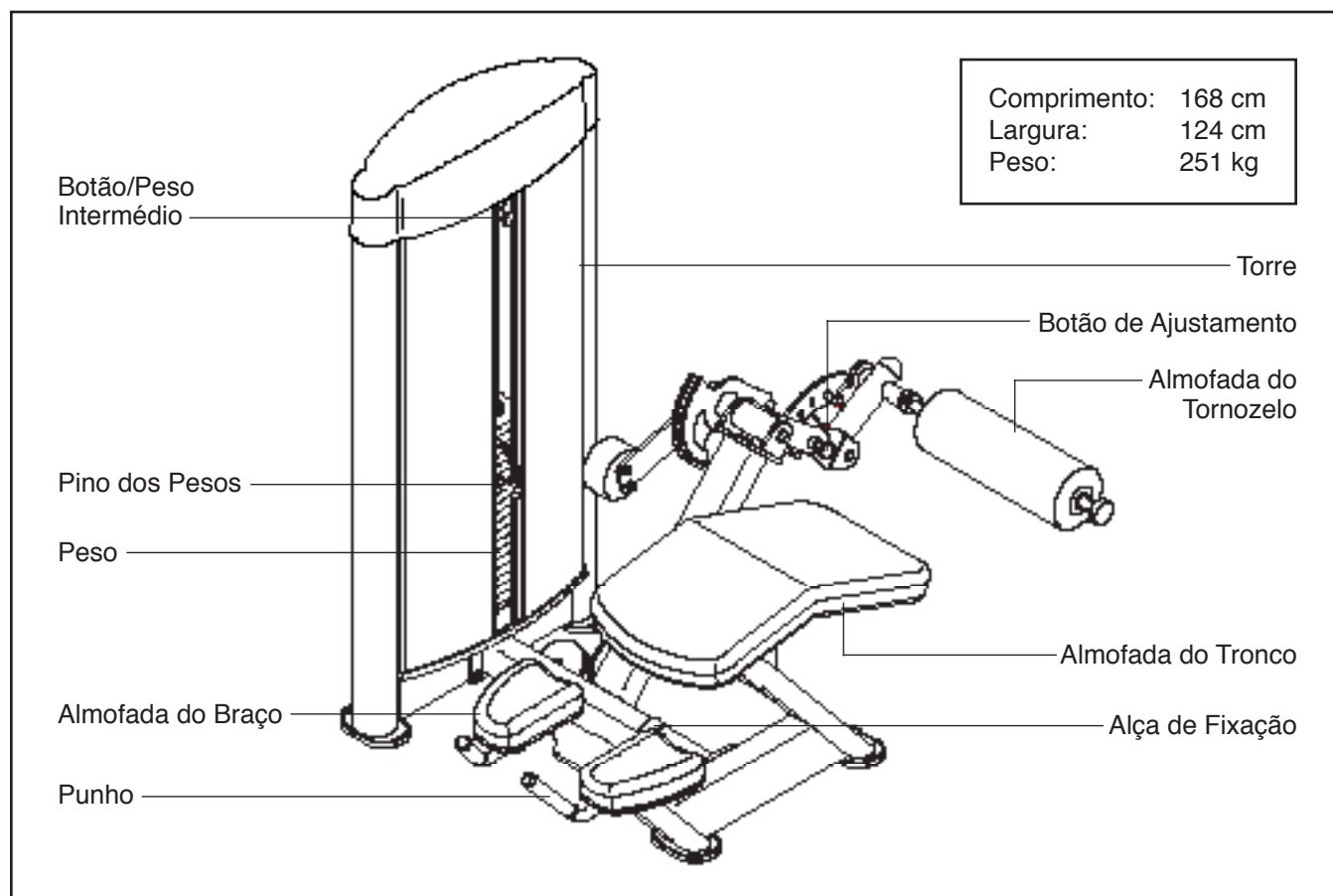
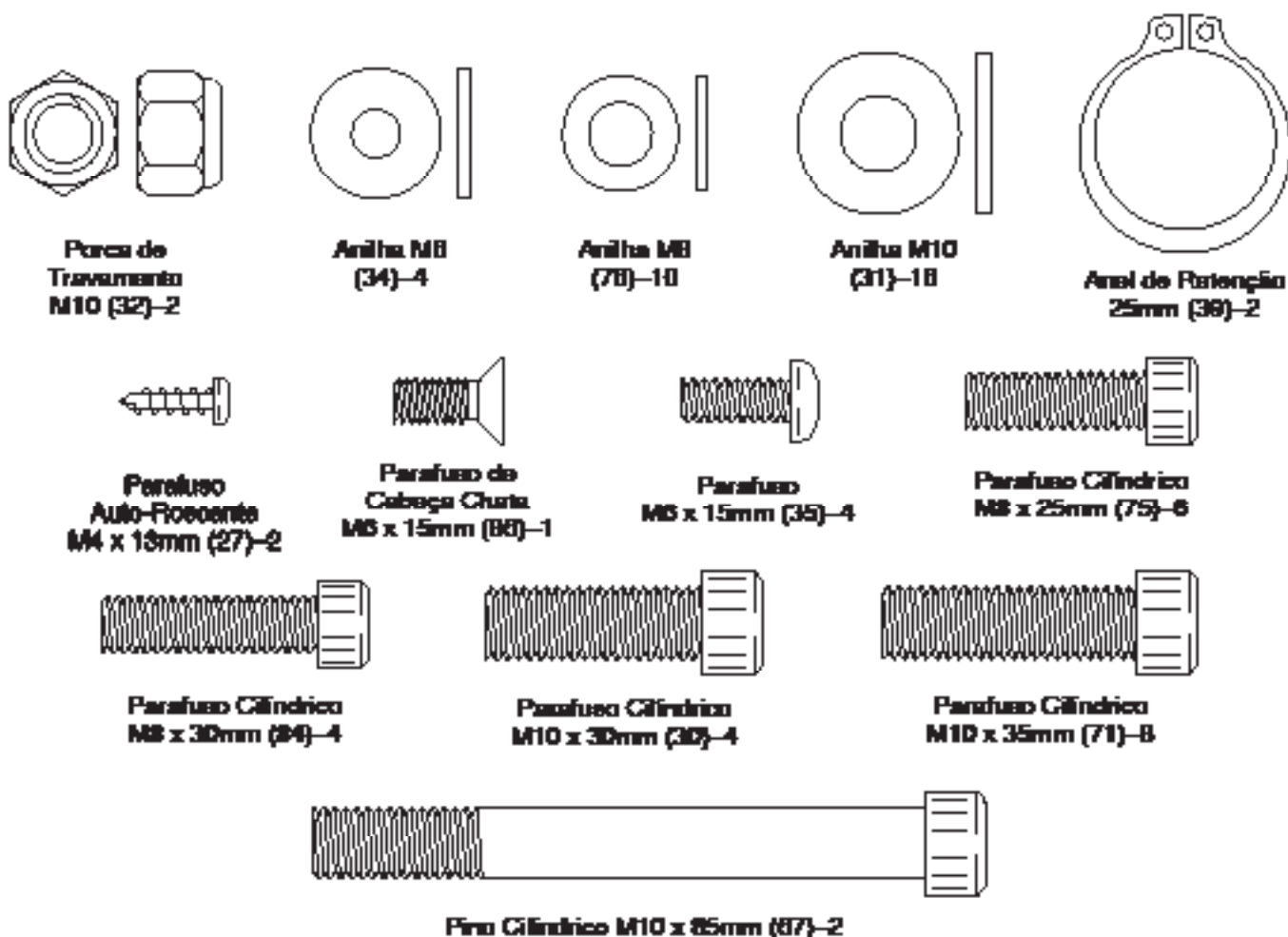


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

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.**



MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Devido ao peso e às dimensões, a máquina de musculação deve ser montado no local em que vai ser usado. Certifique-se de que haja suficiente espaço para circular em volta da máquina de musculação enquanto o monta.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Para ajudar a identificar as peças pequenas, consulte a página 6.

- Para a montagem, poderão ser necessárias as seguintes ferramentas (não incluídas):

uma chave inglesa ajustável 

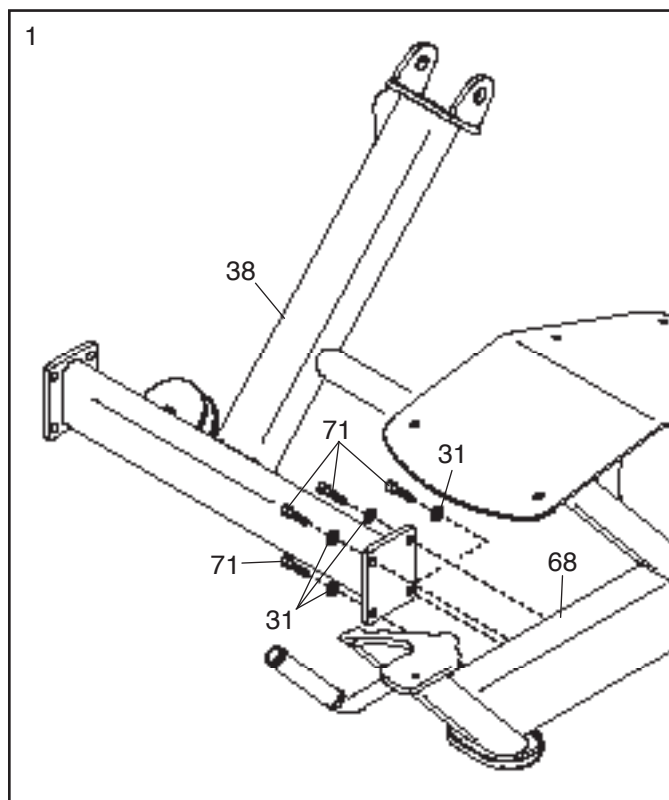
uma chave Phillips 

um conjunto de chaves sextavadas métricas 

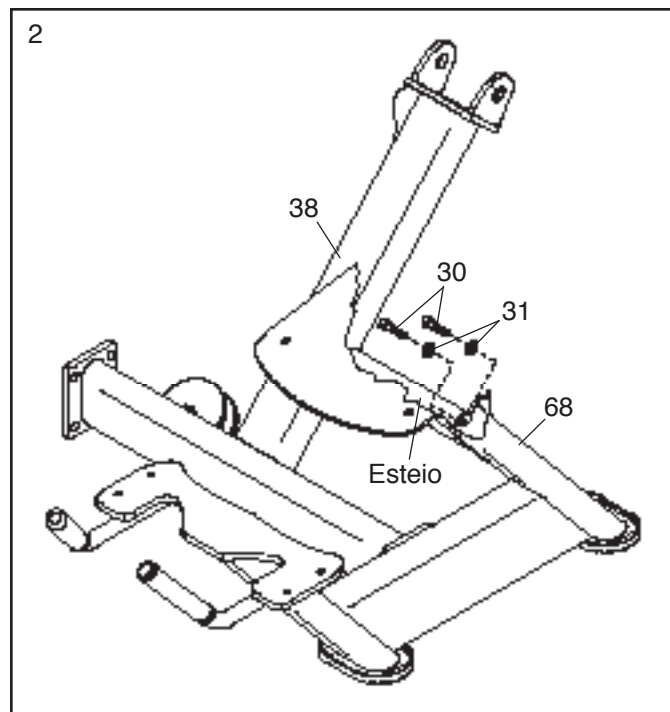
um alicate de pressão 

A montagem pode ser facilitada se tiver um conjunto de chaves inglesas. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas.

1. Fixe a extremidade inferior da Estrutura de Ligação (38) à Estrutura Principal (68) com quatro Parafusos Cilíndricos M10 x 35mm (71) e quatro Anilhas M10 (31). **Não aperte já os Parafusos Cilíndricos.**



2. Fixe a coluna da Estrutura de Ligação (38) à Estrutura Principal (68) com dois Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30) e duas Anilhas M10 (31). **Não aperte já os Parafusos Cilíndricos.**



3. Identifique o Eixo Médio (78) (existe também um Eixo Curto [não apresentado] e um Eixo Longo [não apresentado]).

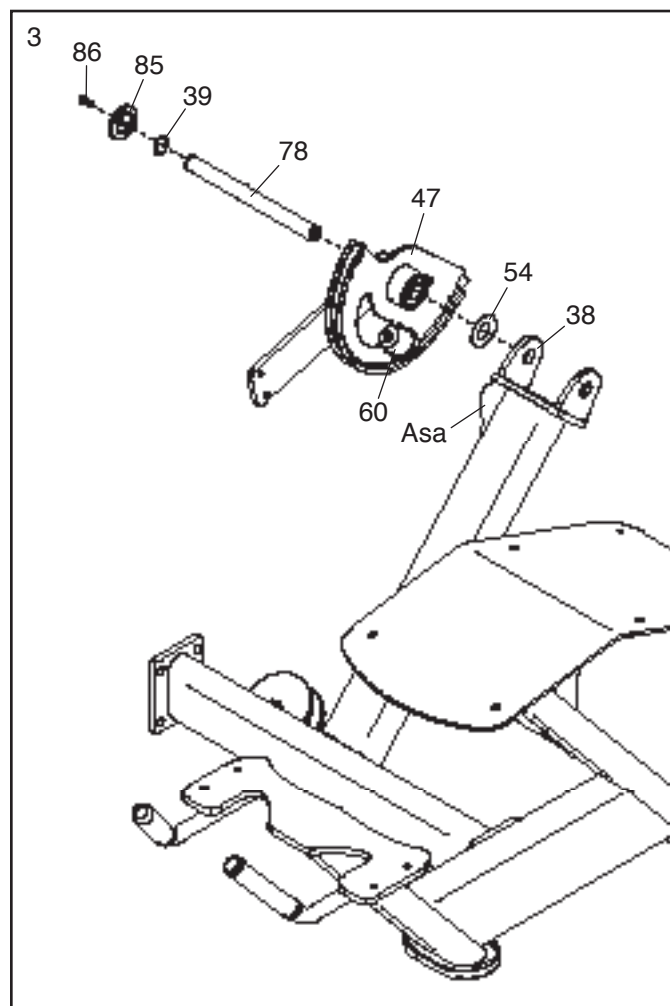
Fixe um Anel de Retenção 25mm (39) a uma extremidade do Eixo Médio (78).

Fixe a Cobertura do Rolamento (85) à mesma extremidade do Eixo Médio (78) com um Parafuso de Cabeça Chata M6 x 15mm (86).

Em seguida, posicione o Came (47) conforme indicado.

Peça a outra pessoa para segurar no Came (47) e numa Anilha Plástica (54) contra o suporte na extremidade superior da Estrutura de Ligação (38). **Certifique-se de que o Amortecedor do Came (60) está por trás da patilha indicada na Estrutura de Ligação.**

Insira o Eixo Médio (78) através do Came (47), da Anilha Plástica (54) e de um lado do suporte.

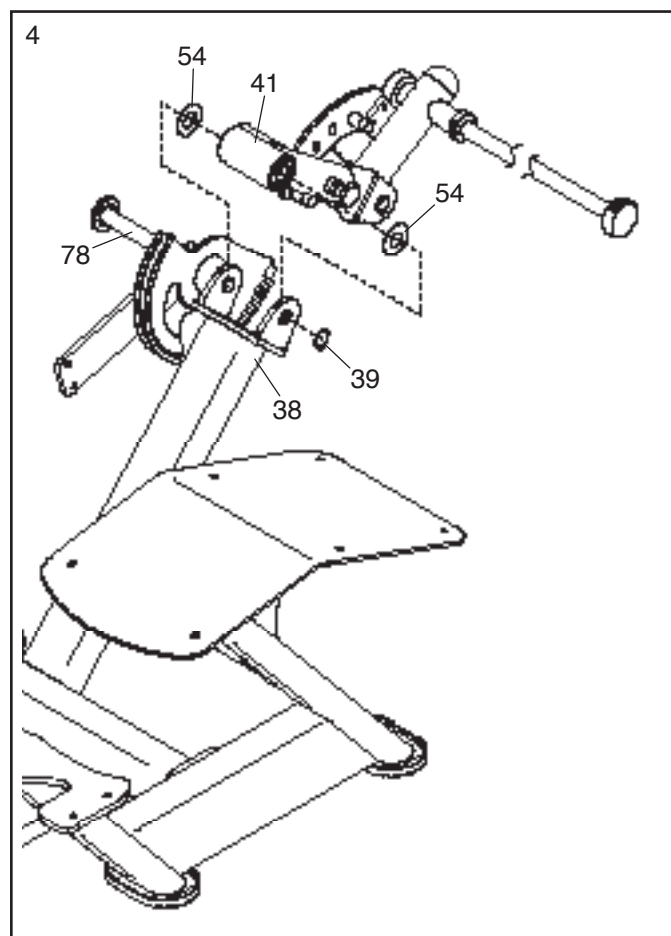


4. Identifique o Braço Rotação Inferior (41) e oriente-o conforme apresentado.

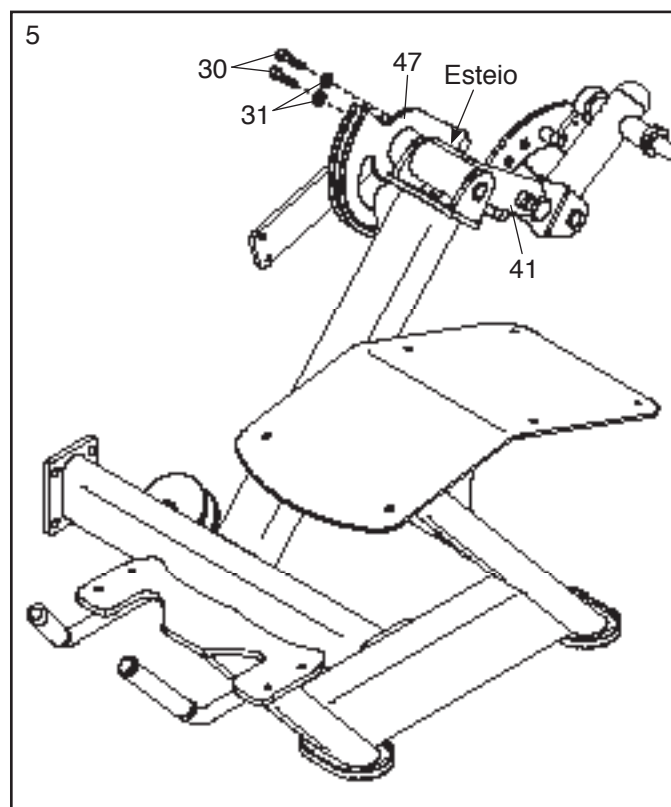
Peça a outra pessoa que segure na extremidade do Braço Rotação Inferior (41) e em duas Anilhas Plásticas (54) dentro do suporte da Estrutura de Ligação (38).

Insira o Eixo Médio (78) através das Anilhas Plásticas (54), do Braço Rotativo Inferior (41), e do outro lado do suporte.

Em seguida, fixe outro Anel de Retenção 25mm (39) ao Eixo Médio (78).



5. Fixe o Came (47) à coluna no Braço Rotativo Inferior (41) com dois Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30) e duas Anilhas M10 (31).

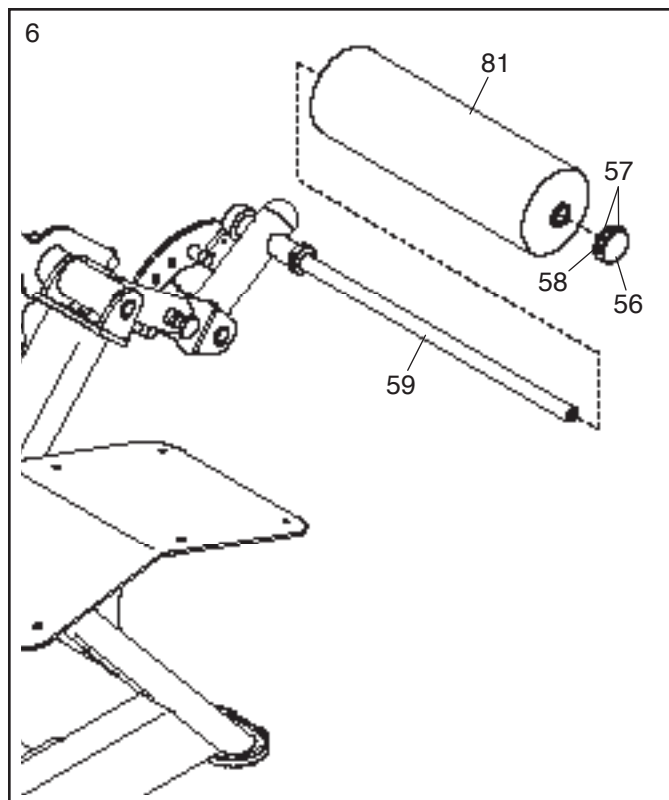


6. Desaperte os dois Parafusos Cilíndricos M6 x 15mm (57) no Grampo do Eixo (58) na outra extremidade do Eixo Comprido (59); **não é necessário retirar os Parafusos Cilíndricos.** Em seguida, retire o Grampo do Eixo e a Cobertura do Grampo (56) do Eixo Comprido.

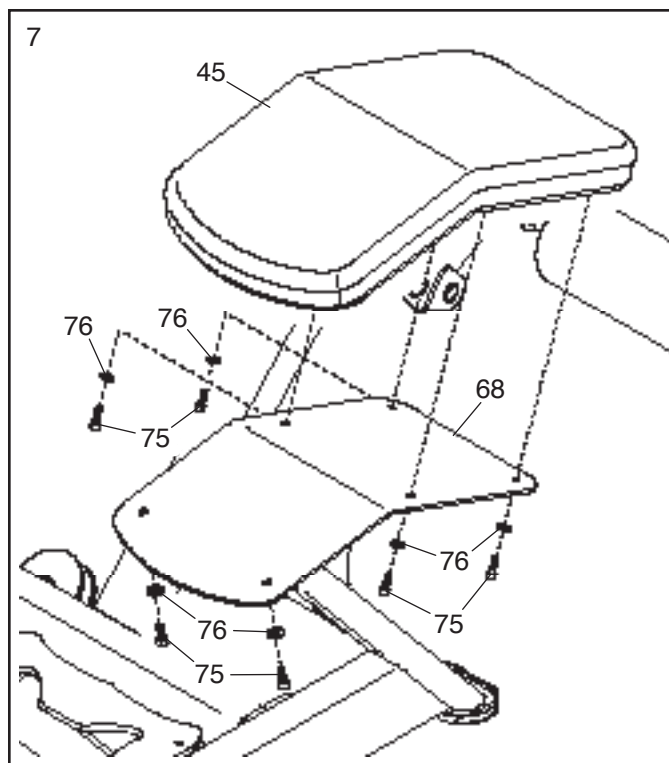
Faça deslizar a Almofada do Tornozelo (81) para o Eixo Comprido (59).

Faça deslizar o Grampo do Eixo (58) e a Cobertura do Grampo (56) para o Eixo Comprido (59). Em seguida, aperte os dois Parafusos Cilíndricos M6 x 15mm (57).

Rode a Cobertura do Grampo (56) para que a abertura fique voltada para o chão.

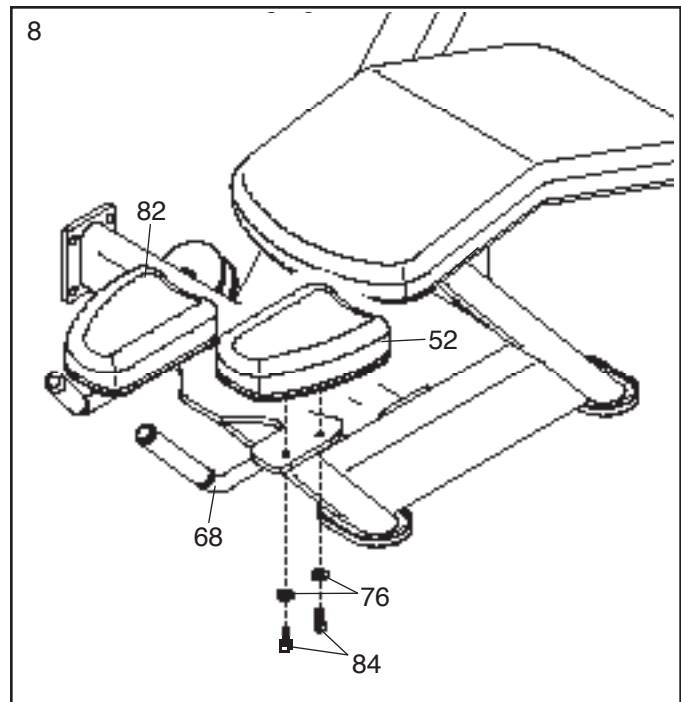


7. Fixe a Almofada do Tronco (45) à Estrutura Principal (68) com seis Parafusos Cilíndricos M8 x 25 mm (75) e seis Anilhas M8 (76) **insira os seis Parafusos Cilíndricos e, em seguida, aperte-os.**



8. Fixe a Almofada do Braço Esquerdo (52) à Estrutura Principal (68) com dois Parafusos Cilíndricos M8 x 30mm (84) e duas Anilhas M8 (76).

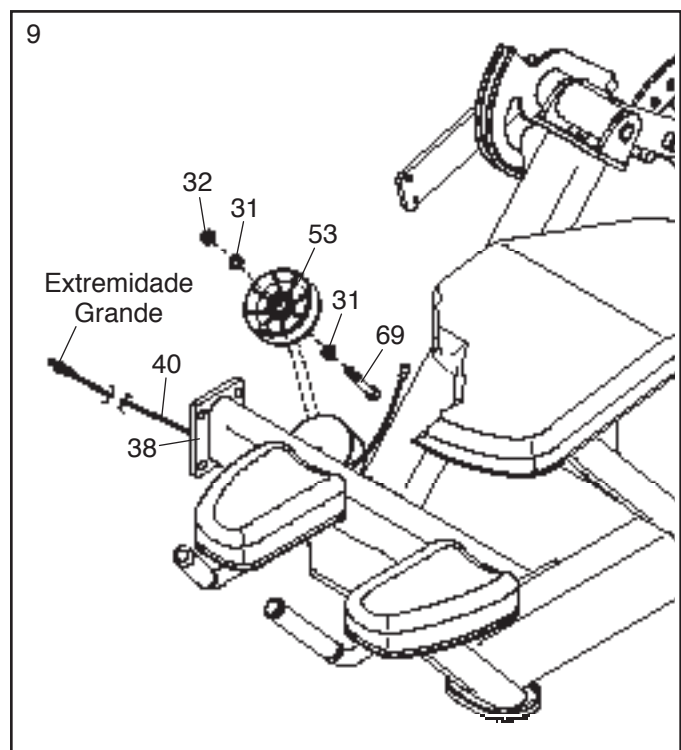
Fixe a Almofada do Braço Direito (82) da mesma forma.



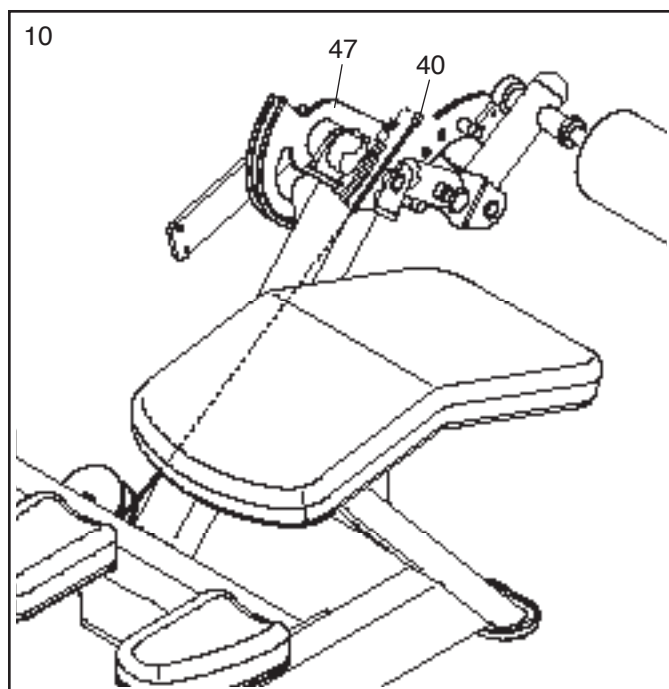
9. Retire todas as peças (31, 32, 53 e 69) do suporte da polia na Estrutura de Ligação (38).

Oriente o Cabo (40) conforme indicado e insira-o através da Estrutura de Ligação (38) e do suporte da roldana.

Fixe a Polia em forma de V (53) dentro do suporte da polia com o Pino Cilíndrico M10 x 70mm (69), as duas Anilhas M10 (31) e a Porca de Travamento M10 (32) que acabou de retirar.



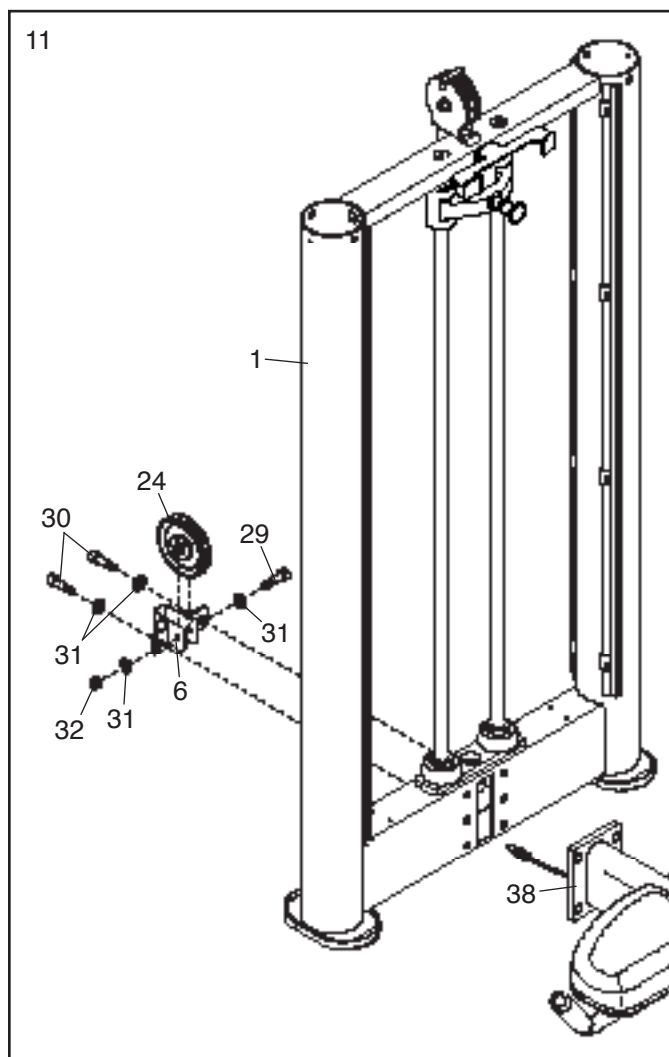
10. Empurre a extremidade indicada do Cabo (40) para a cavidade do Came (47).



11. Posicione a Estrutura da Torre (1) conforme indicado e coloque-a junto à Estrutura de Ligação (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 Polia (6) da parte de trás da Estrutura da Torre (1).

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

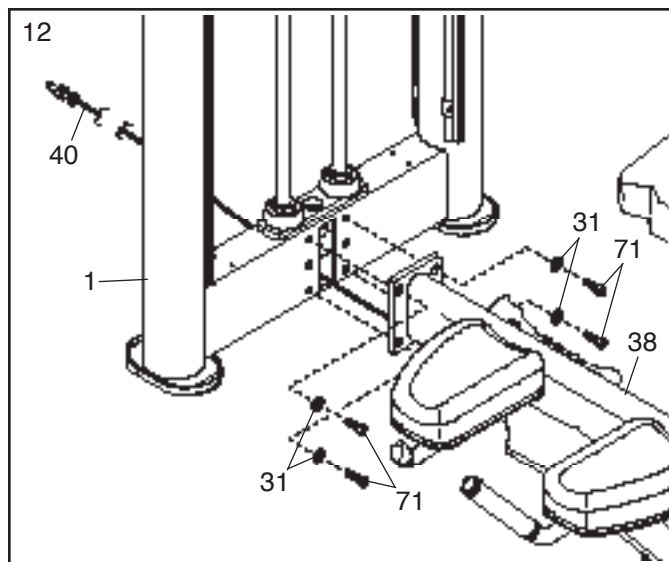


12. Introduza o Cabo (40) através da Estrutura da Torre (1) conforme apresentado.

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

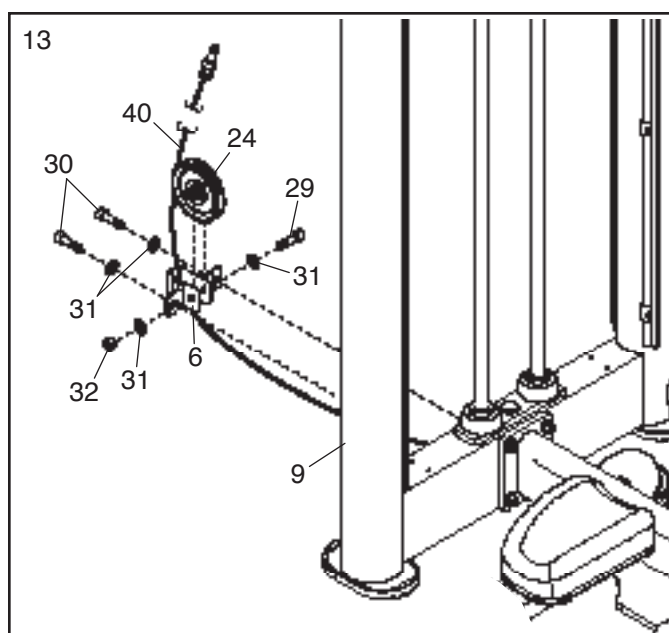
Consulte o passo 1. Aperte os quatro Parafusos Cilíndricos M10 x 35mm (71).

Consulte o passo 2. Aperte os dois Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30).



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

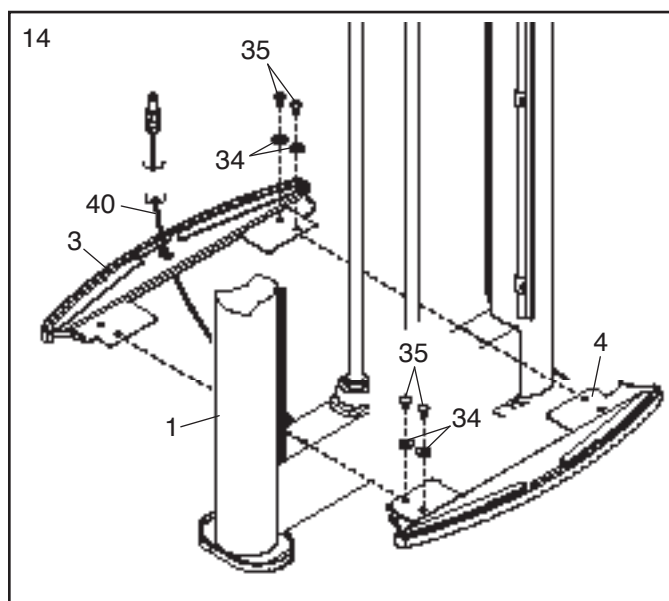
Em seguida, fixe o Suporte da Polia (6) à Estrutura da Torre (1) com os dois Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30) e as duas Anilhas M10 (31) que retirou no passo 11.



14. Identifique a Base do Reforço Traseira (3), que tem um orifício no centro, e a Base do Reforço Frontal (4). Posicione as Bases do Reforço conforme apresentado.

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



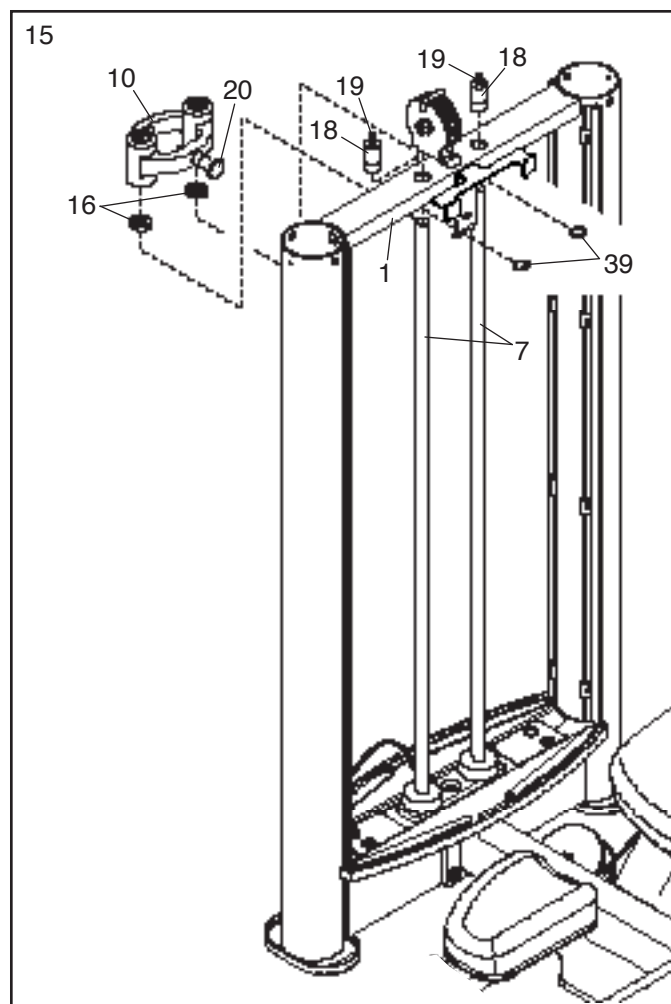
15. Puxe o Botão do Peso Intermédio (20) e insira o Peso Intermédio (10) de cima para baixo nas Guias dos Pesos (7).

De seguida, 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 baixo 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).

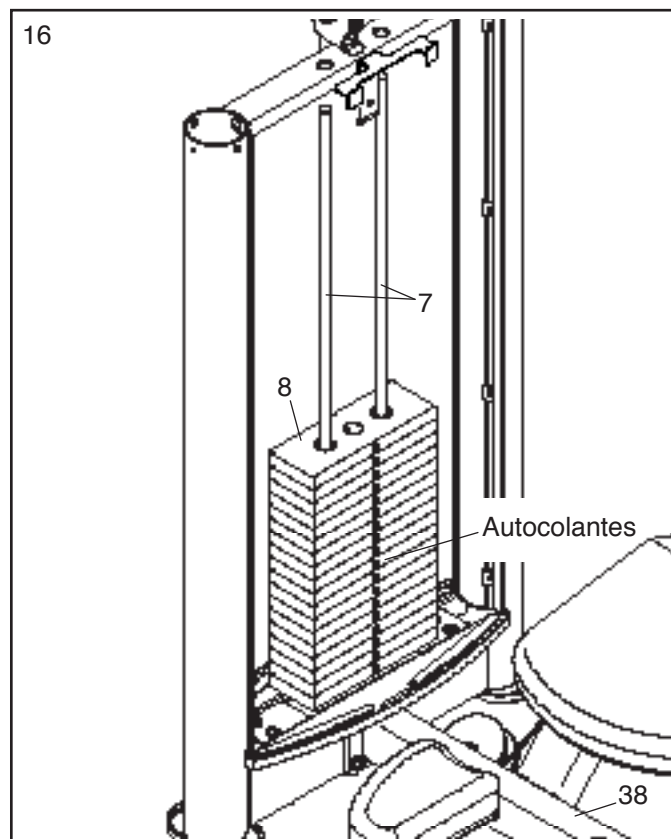
Peça a outra pessoa que segure as Guias dos Pesos (7). Levante os Casquilhos da Guia dos Pesos (18) para fora da Estrutura da Torre (1).

Em seguida, incline as extremidades superiores das Guias dos Pesos (7) para a frente ou para trás e faça deslizar 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 dezoito Pesos de 10 libras (8) e descubra o autocolante com o número **mais elevado**. Posicione esse Peso de 10 libras de forma a que o autocolante fique virado para a Estrutura de Ligação (38) e insira o Peso de 10 libras nas Guias dos Pesos (7).

Repita este passo para os Pesos de 10 libras (8) restantes.



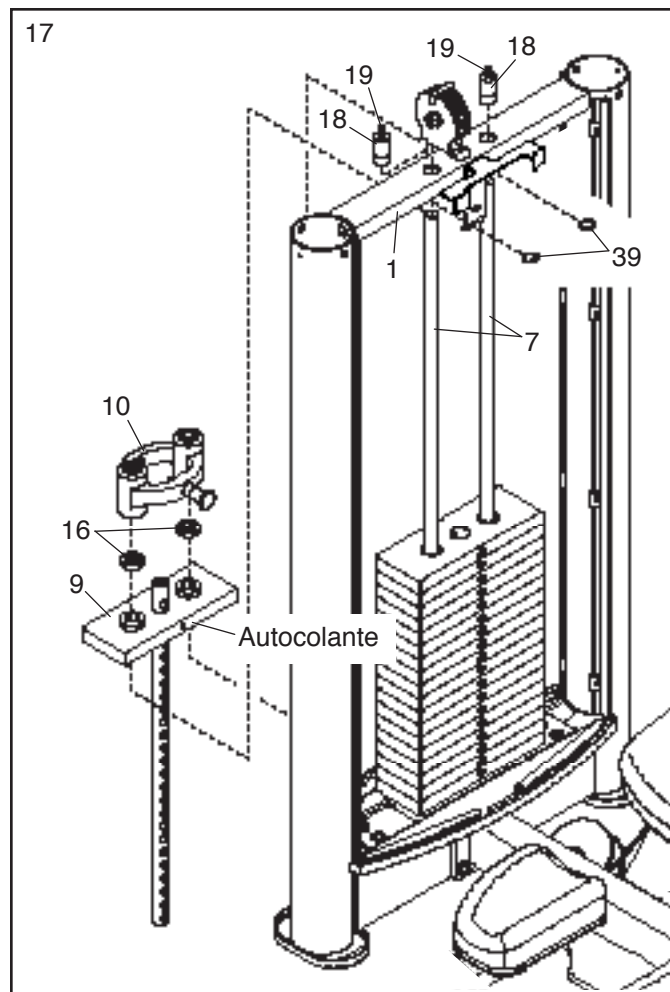
17. Posicione o Peso Superior (9) e o Peso Intermédio (10) conforme apresentado.

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

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

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

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



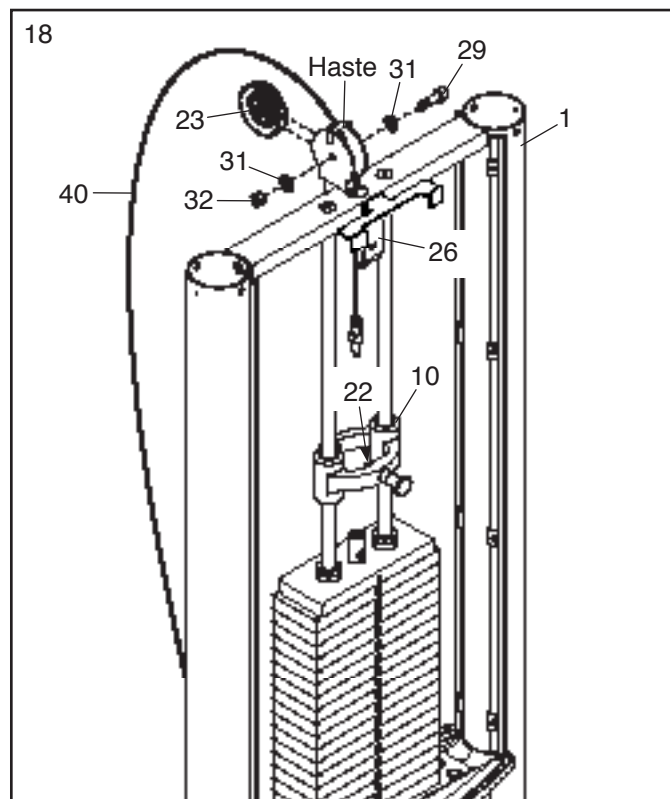
18. Retire todas as peças (23, 29, 31 e 32) do suporte da roldana na Estrutura da Torre (1).

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

Fixe a Polia 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.

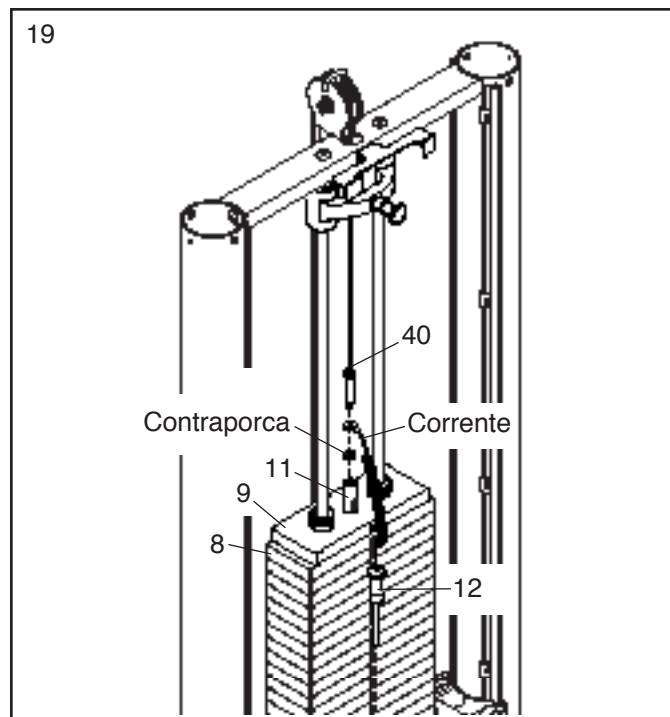
Em seguida, faça deslizar o Peso Intermédio (10) para cima até que o Pino do Peso Intermédio (22) encaixe no orifício do Suporte do Bloqueio (26). **Certifique-se de que o Pino do Peso Intermédio esteja encaixado no orifício.**



19. Retire a contraporca da extremidade do Cabo (40). Em seguida, insira a corrente do Pino dos Pesos (12) na extremidade do Cabo. Depois, 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 de 10 libras (8). Em seguida, dê folga à extremidade do Cabo até que o Peso Superior fique apenas apoiado nos Pesos de 10 libras.

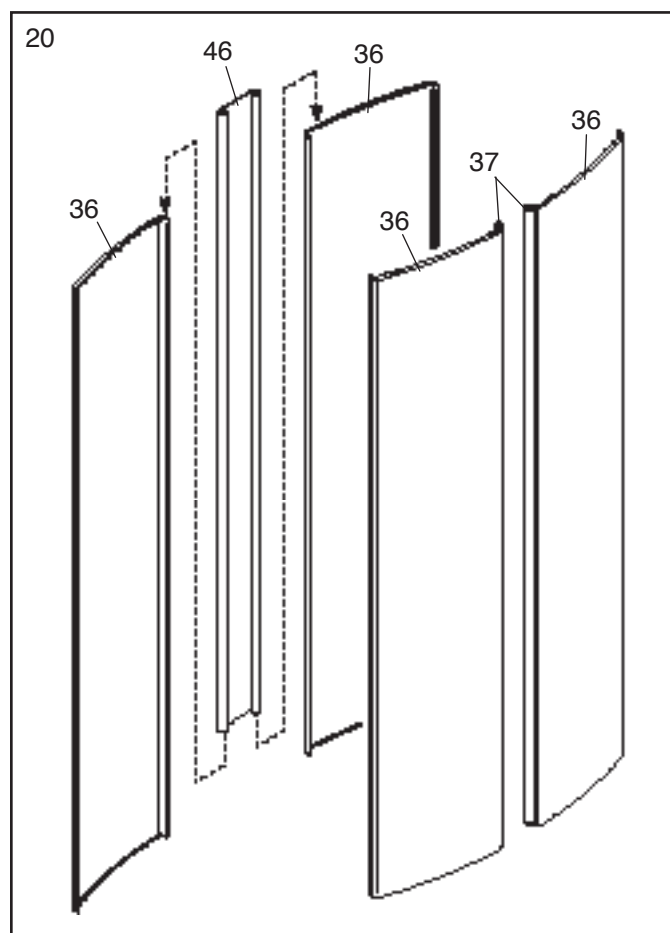
Depois, aperte a contraporca contra o Selector dos Pesos (11).



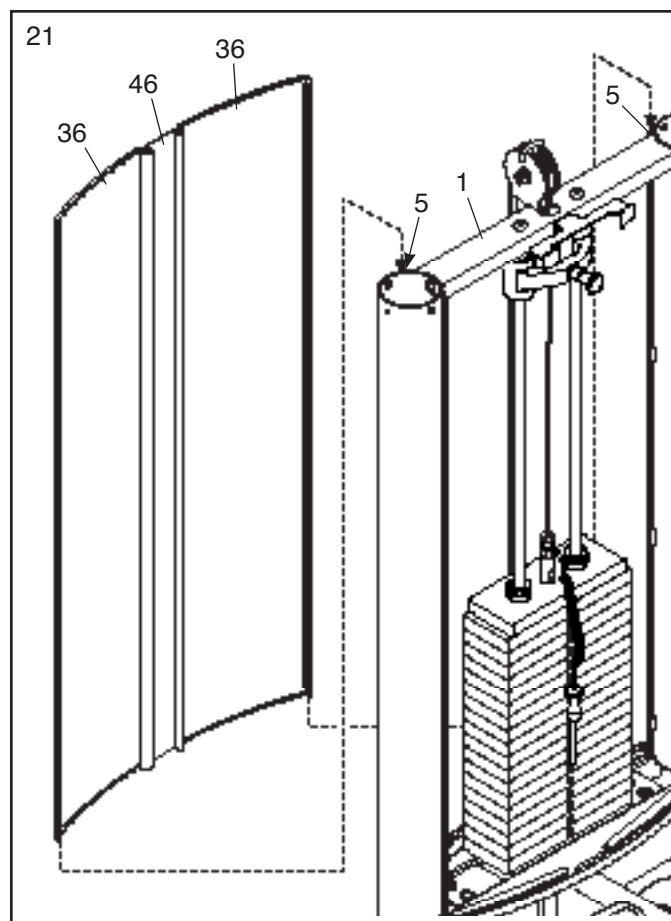
20. Nota: As peças indicadas neste passo podem estar pré-montadas.

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

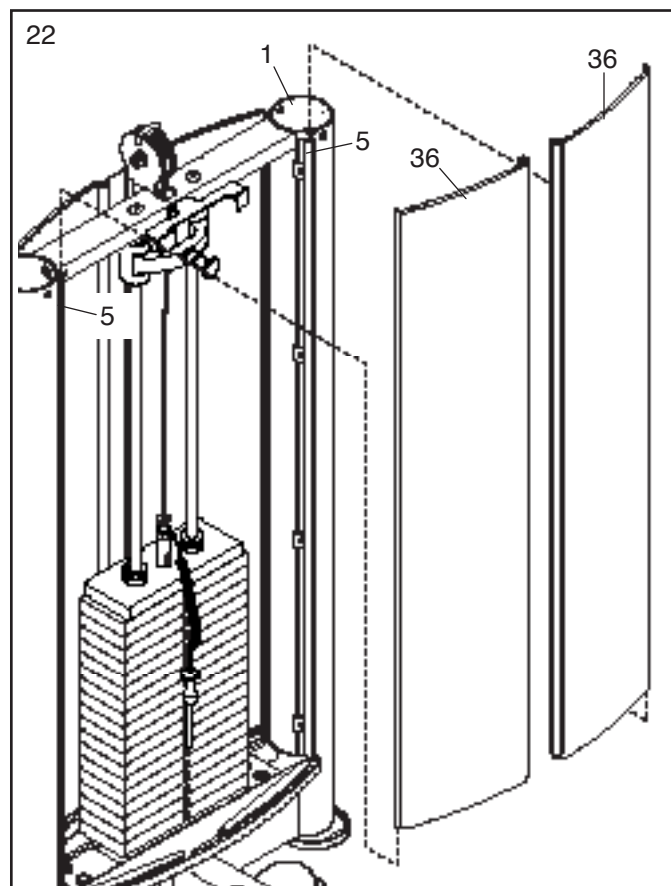
Insira o Painel dos Reforços (46) para baixo, pelos dois Reforços (36) que **não** têm tiras de Rebordo Interior (37).



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

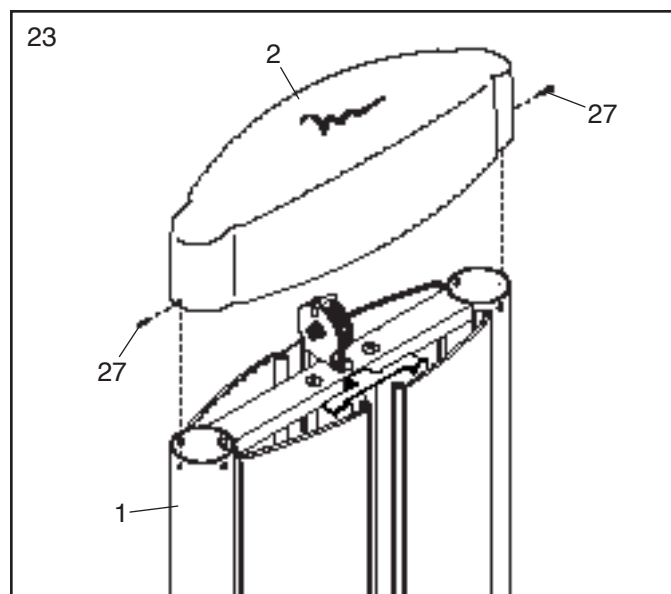


22. Insira os dois Reforços (36) restantes para baixo, pelas duas tiras de Rebordo Exterior (5), na parte da frente da Estrutura da Torre (1).

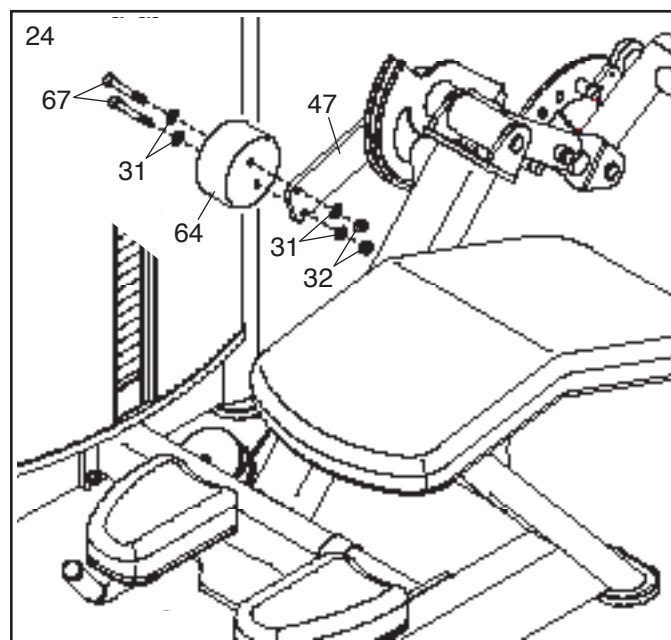


23. Posicione a Tampa da Torre (2) conforme indicado.

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).



24. Fixe o Contrapeso (64) ao Came (47) com dois Pinos Cilíndricos M10 x 85mm (67), quatro Anilhas M10 (31) e duas Porcas de Travamento M10 (32).



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

AJUSTES

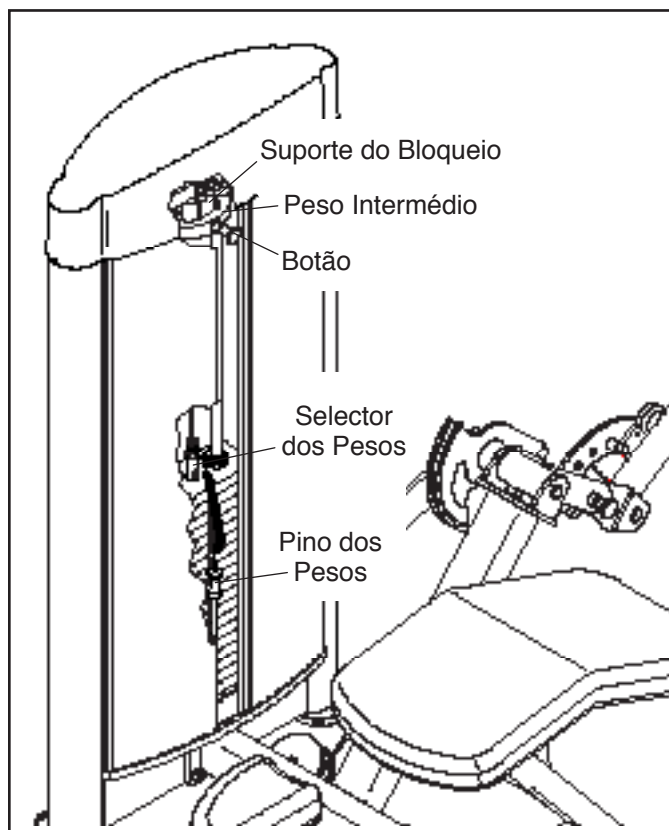
Esta secção explica como ajustar a máquina de musculação. Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas sempre que a máquina de musculação for utilizada. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

AJUSTE DA RESISTÊNCIA

Para alterar a resistência, introduza o pino dos pesos no peso pretendido. **Certifique-se de que insere totalmente o pino dos pesos.** Nota: Para utilizar apenas o peso superior, insira o pino dos pesos no orifício do selector dos pesos por cima do peso superior.

Para acrescentar 5 libras e 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 até que o pino do botão encaixe no orifício do suporte de bloqueio. **Certifique-se de que o pino fica engatado num orifício.**

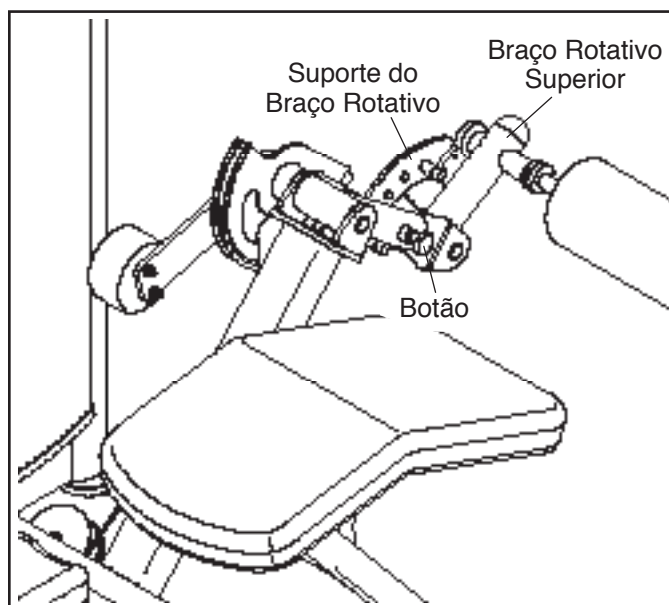


AJUSTE DO BRAÇO ROTATIVO SUPERIOR

Para alterar a posição do braço rotativo superior, puxe o botão de ajuste, mova o braço rotativo superior para a posição pretendida e, em seguida, volte a colocar o botão de ajuste num dos orifícios de ajuste no suporte do braço rotativo.



AVISO: Certifique-se de que o botão de ajuste está totalmente inserido num dos orifícios de ajuste no suporte do braço rotativo.



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

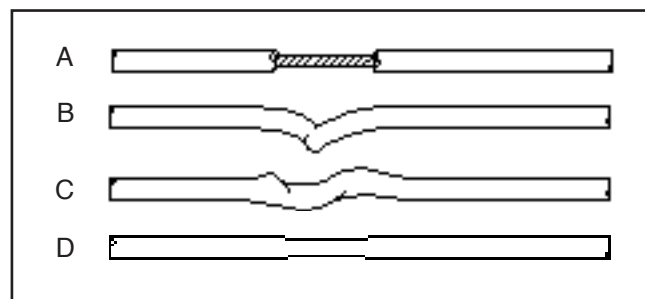
Ferragens

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



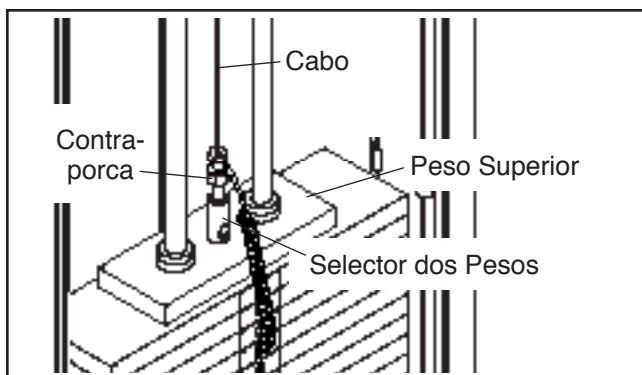
Ajuste do Cabo

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

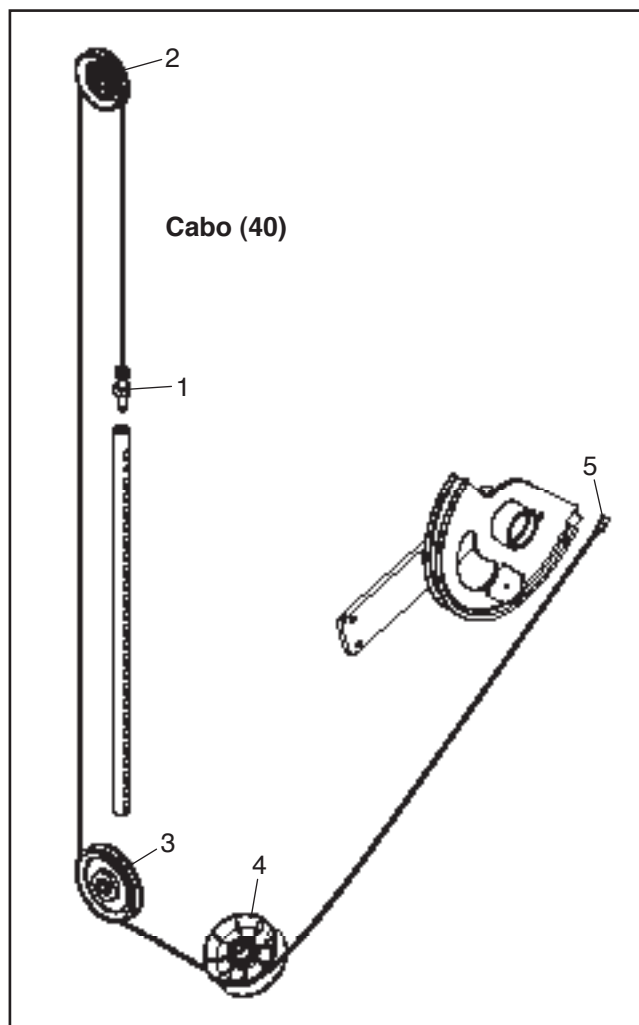
Verifique as pegas e substitua-as se necessário.

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 do cabo. Utilize o diagrama para se certificar de que o cabo está correctamente encaminhado. **Se o cabo não estiver correctamente encaminhado, a máquina de musculação não funciona devidamente e podem ocorrer danos. Se a máquina de musculação tiver um ou mais bloqueios de cabos, certifique-se de que nenhum deles toca nem prende o cabo.**



NOTAS

NOTAS

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº F814.0 R1112A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura da Torre	45	1	Almofada do Tronco
2	1	Tampa da Torre	46	1	Painel dos Reforços
3	1	Base do Reforço Traseira	47	1	Came
4	1	Base do Reforço Frontal	48	1	Mola Grande
5	4	Rebordo Exterior	49	2	Anilha do Punho
6	1	Suporte da Polia	50	2	Tampa do Punho
7	2	Guia dos Pesos	51	1	Suporte do Braço Rotativo
8	18	Peso de 10 libras	52	1	Almofada do Braço Esquerdo
9	1	Peso Superior	53	1	Polia em forma de V
10	1	Peso Intermédio	54	5	Anilha Plástica
11	1	Selector dos Pesos	55	2	Tampa da Estrutura Principal
12	1	Pino dos Pesos	56	2	Cobertura do Grampo
13	2	Amortecedor dos Pesos Inferior	57	6	Parafuso Cilíndrico M6 x 15mm
14	2	Tampa da Guia dos Pesos	58	3	Grampo do Eixo
15	1	Pino do Rolo	59	1	Eixo Comprido
16	2	Amortecedor dos Pesos Superior	60	1	Amortecedor do Came
17	4	Casquilho do Peso Intermédio	61	6	Chumaceira
18	2	Casquilho da Guia dos Pesos	62	1	Parafuso Cilíndrico M6 x 30mm
19	2	Parafuso de Fixação M8 x 35mm	63	2	Punho
20	1	Botão do Peso Intermédio	64	1	Contrapeso
21	1	Mola Pequena	65	1	Anilha Pequena M6
22	1	Pino do Peso Intermédio	66	8	Parafuso de Fixação M4 x 3mm
23	1	Polia Pequena	67	2	Pino Cilíndrico M10 x 85mm
24	1	Polia Grande	68	1	Estrutura Principal
25	4	Pé	69	1	Pino Cilíndrico M10 x 70mm
26	1	Suporte do Bloqueio	70	1	Pino de Ajuste
27	2	Parafuso Auto-Roscante M4 x 13mm	71	8	Parafuso Cilíndrico M10 x 35mm
28	16	Parafuso M4 x 10mm	72	1	Botão de Ajustamento
29	2	Pino Cilíndrico M10 x 50mm	73	2	Espaçador do Suporte
30	6	Parafuso Cilíndrico M10 x 30mm	74	2	Amortecedor da Haste
31	24	Anilha M10	75	6	Parafuso Cilíndrico M8 x 25mm
32	5	Porca de Travamento M10	76	14	Anilha M8
33	2	Parafuso M6 x 20mm	77	2	Parafuso M8 x 40mm
34	6	Anilha M6	78	1	Eixo Médio
35	4	Parafuso M6 x 15mm	79	2	Pino Cilíndrico M8 x 20mm
36	4	Reforço	80	1	Eixo Curto
37	2	Rebordo Interior	81	1	Almofada do Tornozelo
38	1	Estrutura de Ligação	82	1	Almofada do Braço Direito
39	6	Anel de Retenção 25mm	83	1	Porca M20
40	1	Cabo	84	4	Parafuso Cilíndrico M8 x 30mm
41	1	Braço Rotativo Inferior	85	1	Cobertura do Rolamento
42	1	Braço Rotativo Superior	86	1	Parafuso de Cabeça Chata M6 x 15mm
43	1	Alça de Fixação	87	1	Suporte do Escudo
44	1	Tampa do Braço Rotativo	*	—	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 F814.0 R1112A

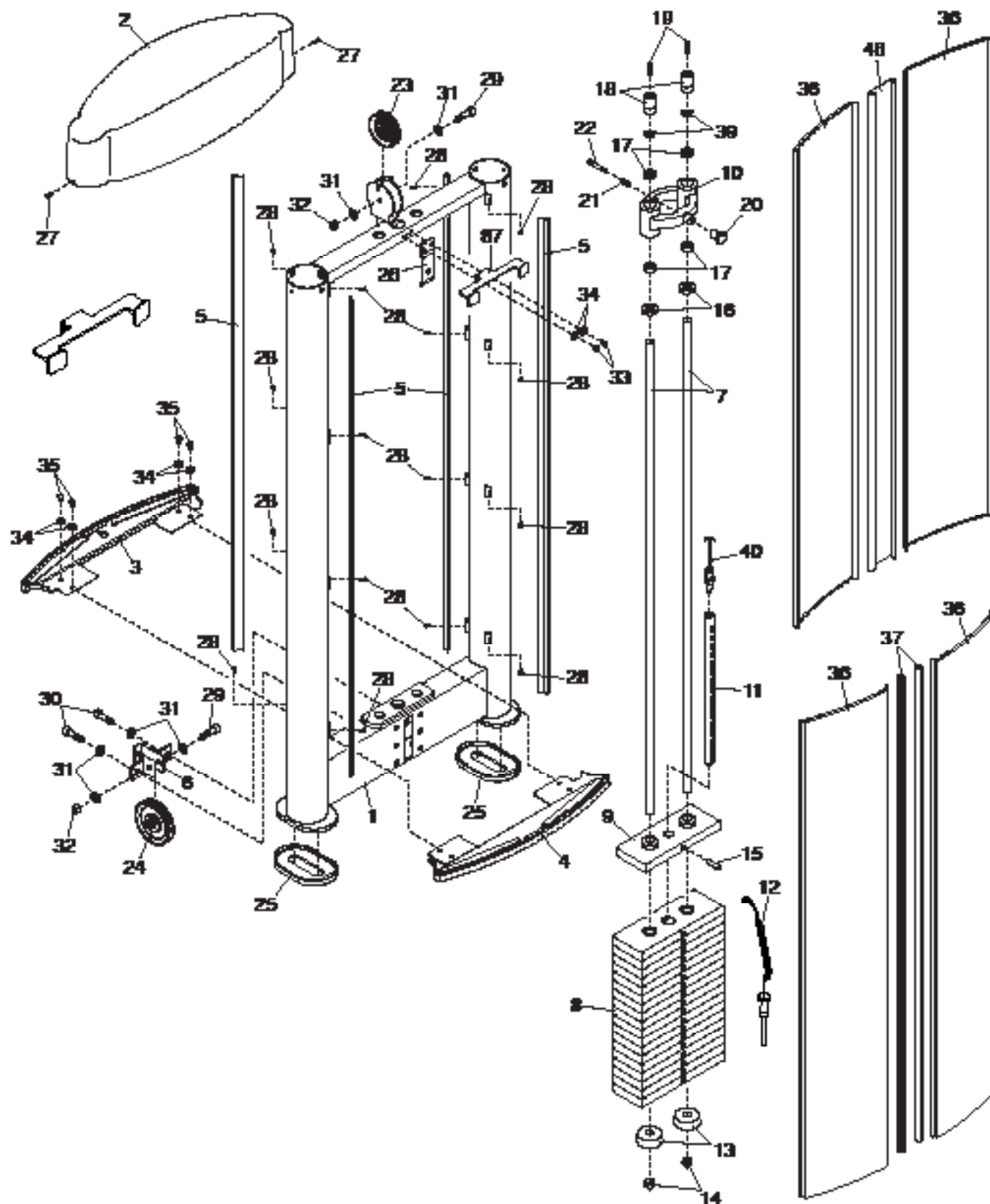
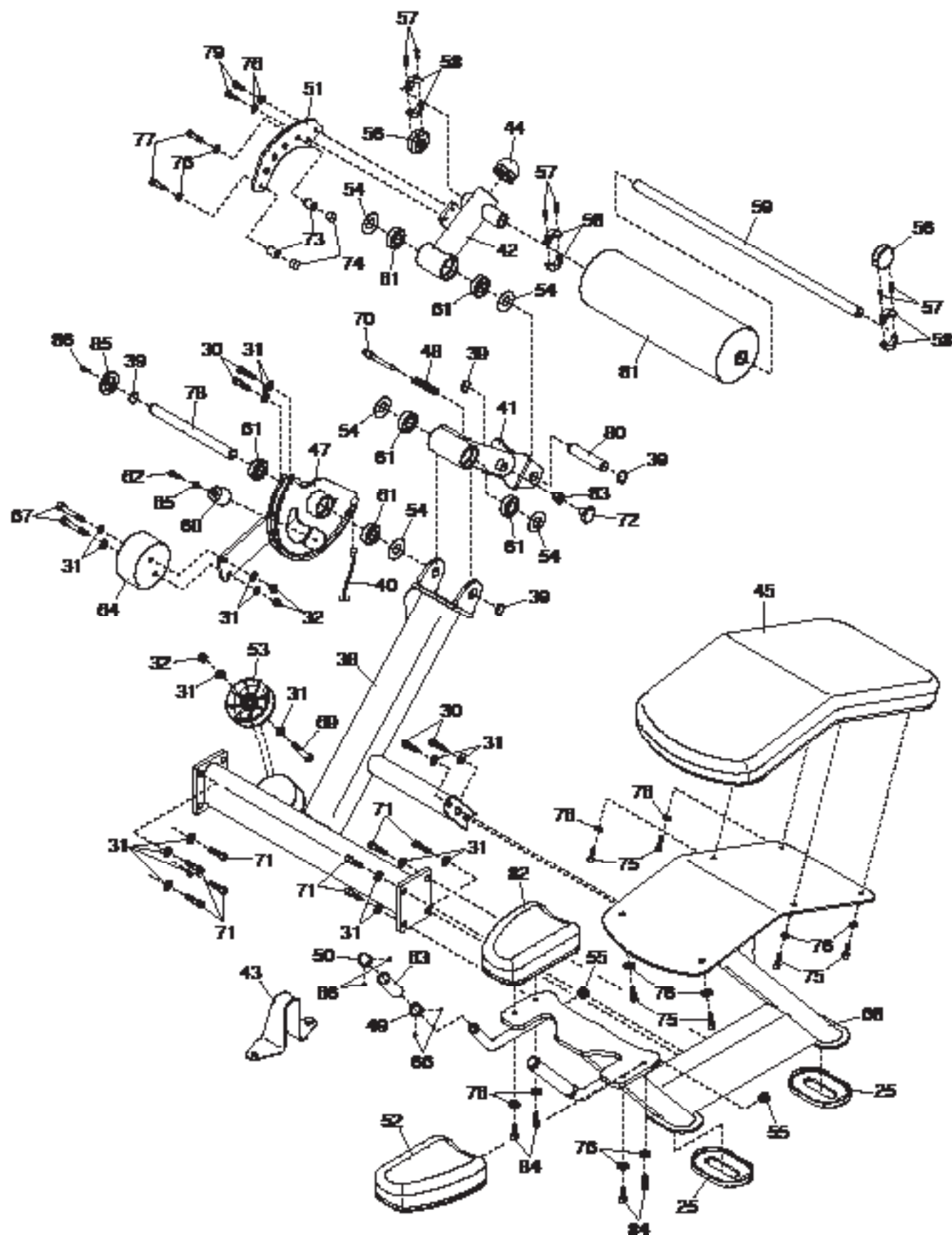


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº F814.0 R1112A



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