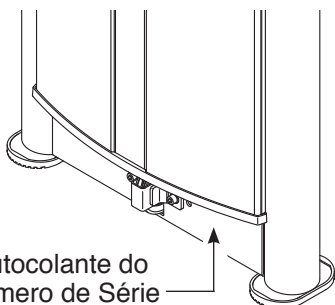


FREEMOTION® EPTC™ LATERAL RAISE

Modelo nº F816.0

Nº de Série _____

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



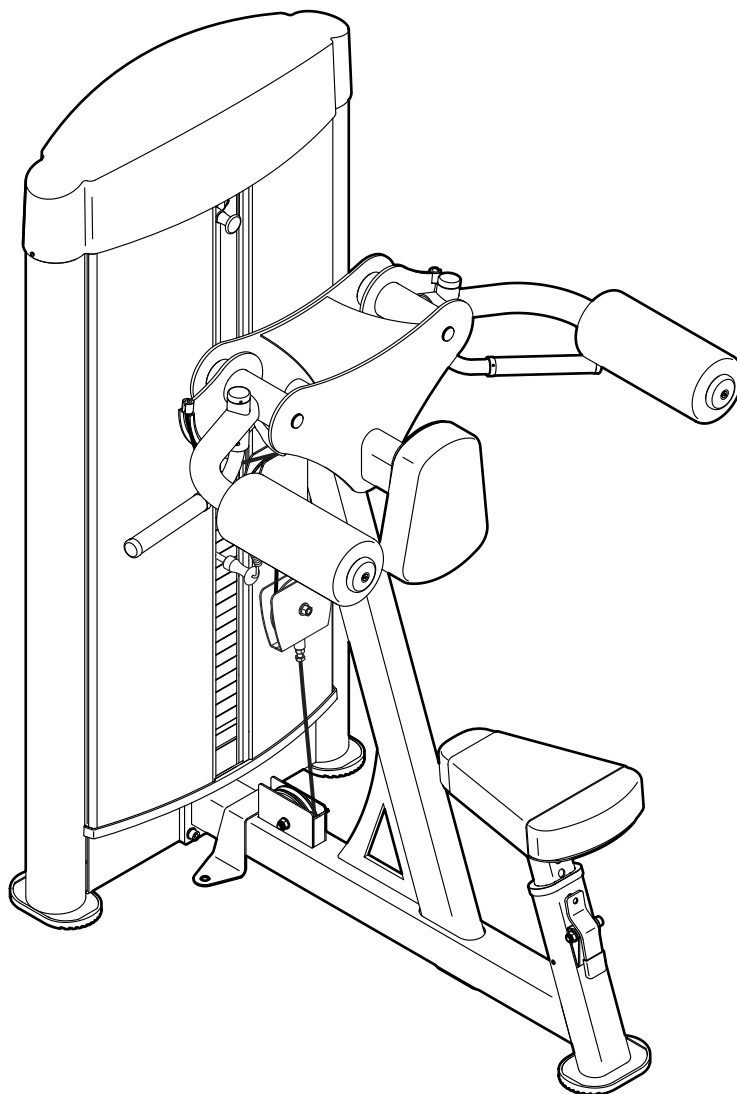
DÚVIDAS?

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

CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR



ÍNDICE

PRECAUÇÕES IMPORTANTES.....	3
LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO.....	4
ANTES DE COMEÇAR.....	5
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS.....	6
MONTAGEM.....	7
AJUSTES.....	18
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.....	19
DIAGRAMA DOS CABOS.....	20
LISTA DE PEÇAS.....	21
DIAGRAMA AMPLIADO.....	22
COMO CONTACTAR A ASSISTÊNCIA AO CLIENTE.....	Contracapa

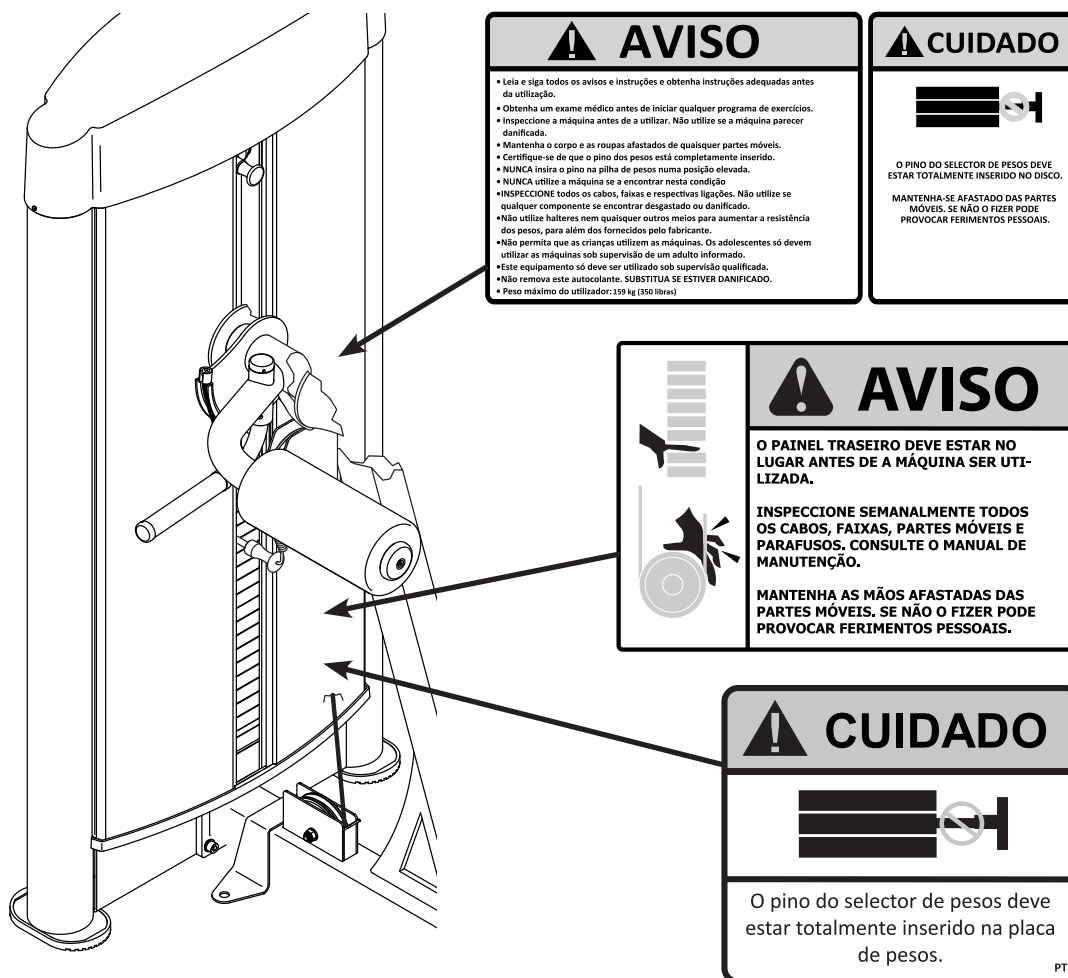
PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ 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 de 159 kg.
10. Use sempre calçado desportivo para protecção dos pés ao fazer exercício.
11. Afaste as mãos e os pés das peças em movimento. Não se encoste nem apoie as mãos na máquina de musculação quando esta estiver a ser utilizada.
12. Certifique-se de que o pino dos pesos esteja plenamente inserido numa das placas de pesos.
13. 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 capa 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 FREEMOTION® EPIC™ LATERAL RAISE. Sem restrição de movimentos, pode trabalhar os grupos musculares do seu corpo em conjunto—tal como o faz naturalmente—e treinar de forma mais específica e eficiente.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar a máquina de musculação. Se

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

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

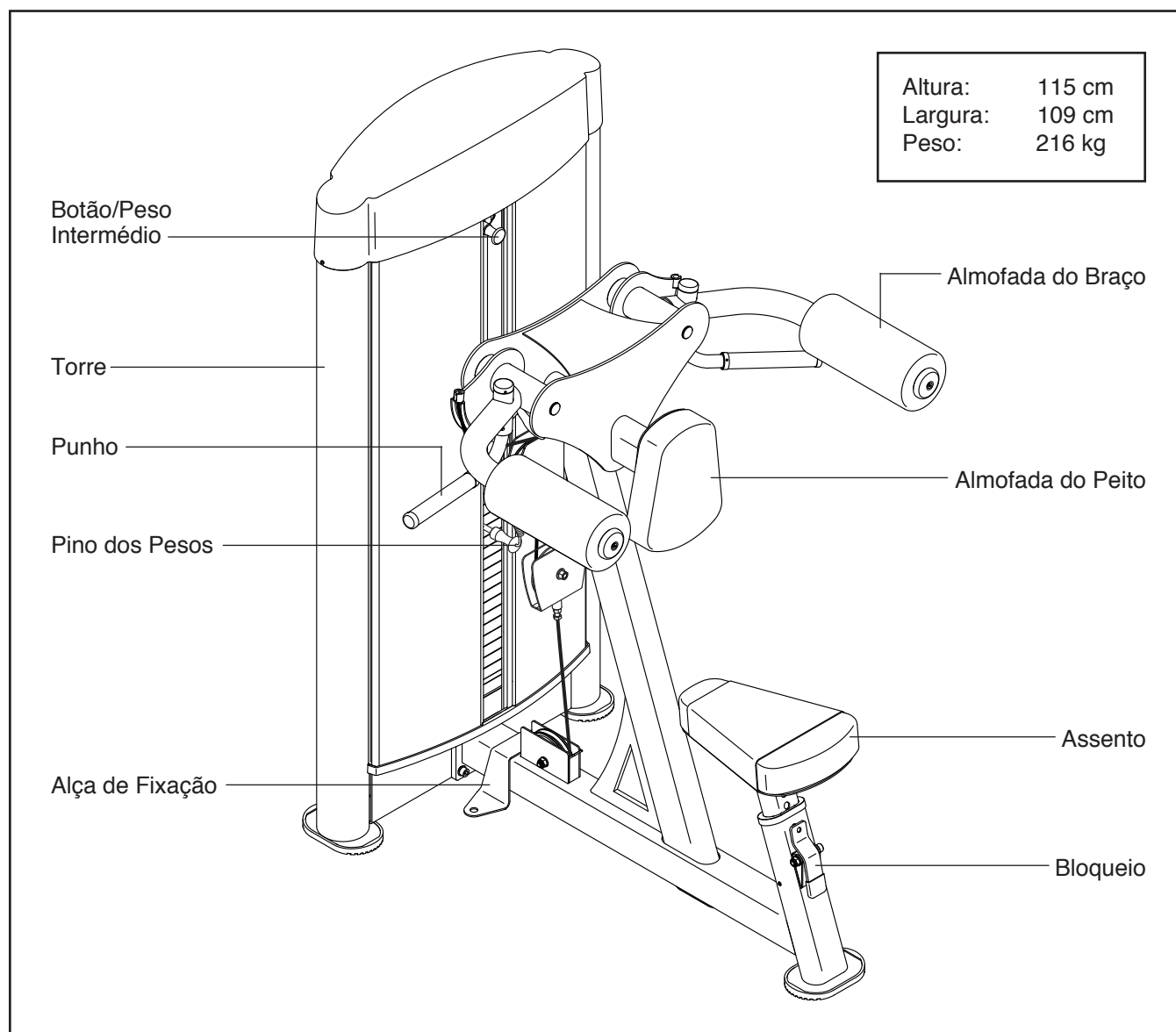
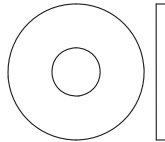
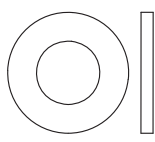
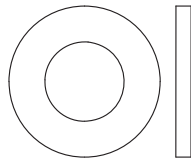
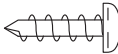
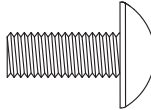
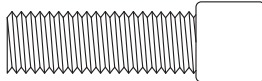
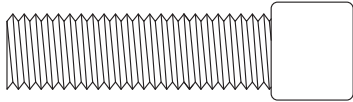


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

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

			
Anilha M6 (34)–4	Anilha M8 (76)–6	Anilha M10 (31)–4	
			
Parafuso Auto-Roscante M4 x 13mm (27)–2	Parafuso M6 x 15mm (35)–4	Parafuso Cilíndrico M8 x 25mm (75)–6	Parafuso Cilíndrico M10 x 35mm (71)–4

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 

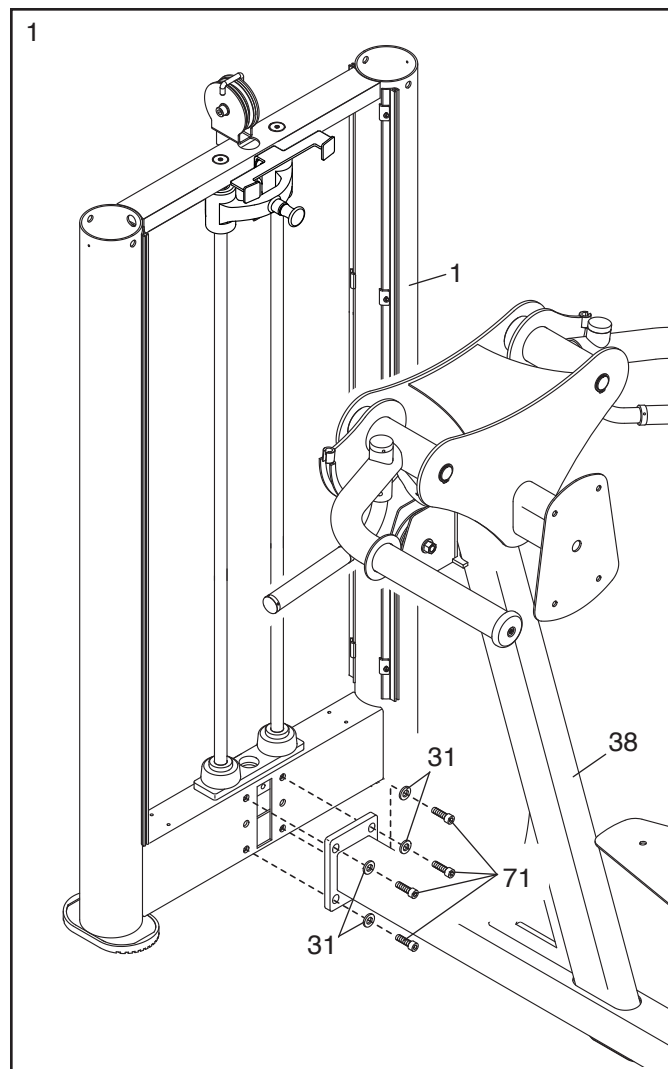
um jogo de chaves sextavadas métricas 

um alicate de pressão 

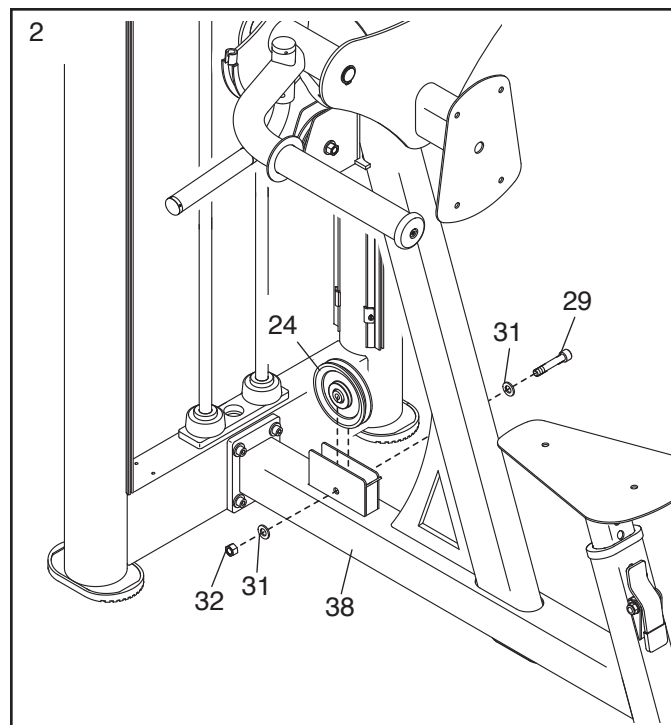
A montagem poderá ser mais prática se tiver um jogo de chaves de caixa, um jogo de chaves de boca ou de luneta ou um jogo de chaves de roquete.

1. Posicione a Estrutura Principal (38) e a Estrutura da Torre (1) conforme mostrado. **Peça a outra pessoa que segure a Estrutura Principal e a Estrutura da Torre para impedir que caiam.**

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

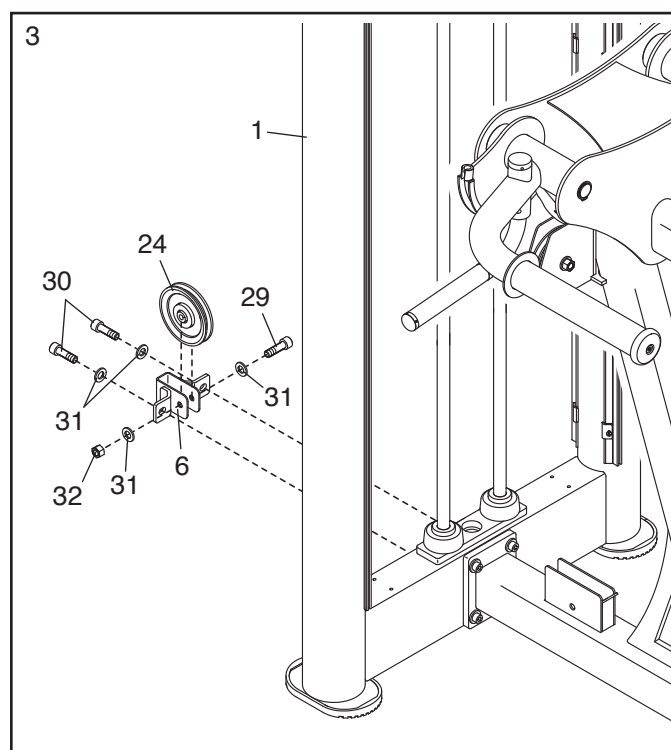


2. Retire a Porca de Travamento M10 (32), as duas Anilhas M10 (31), o Pino Cilíndrico M10 x 50mm (29) e a Roldana Grande (24) do suporte da roldana inferior da Estrutura Principal (38).



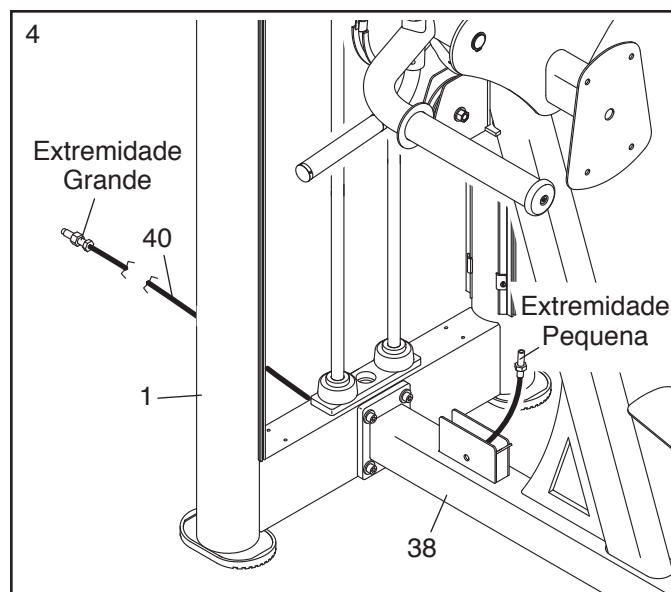
3. Retire os dois Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30), as duas Anilhas M10 (31) e o Suporte da Roldana Pequena (6) da parte de trás da Estrutura da Torre (1).

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



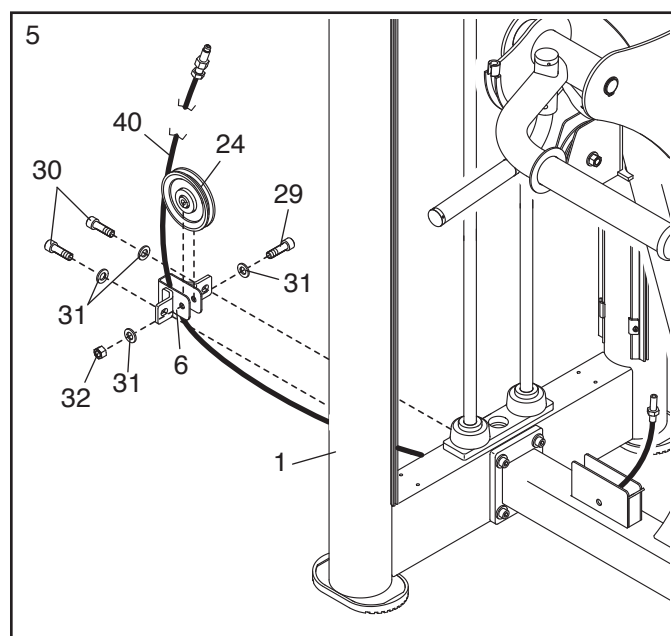
4. Identifique o Cabo Comprido (40), que tem um parafuso roscado em ambas as extremidades.

Oriente o Cabo Comprido (40) conforme mostrado e insira-o através da Estrutura Principal (38) e da Estrutura da Torre (1).

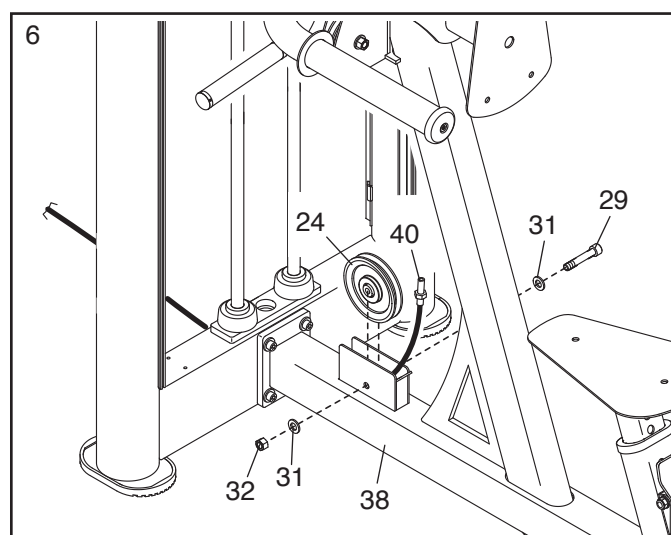


5. Encaminhe o Cabo Comprido (40) de baixo para cima através do Suporte da Roldana Pequena (6). Fixe a Roldana Grande (24) dentro do Suporte da Roldana Pequena com o Pino Cilíndrico M10 x 50mm (29), as duas Anilhas M10 (31) e a Porca de Travamento M10 (32) que retirou no passo 3.

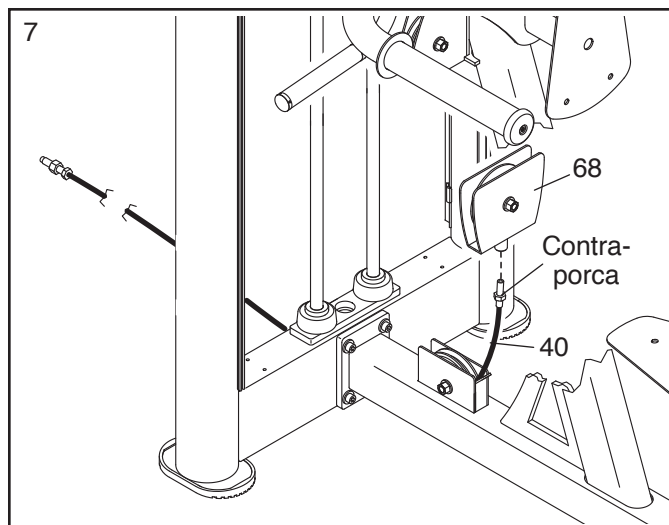
Em seguida, fixe o Suporte da Roldana Pequena (6) à Estrutura da Torre (1) com os dois Parafusos Cilíndricos M10 x 30mm (30) e as duas Anilhas M10 (31) que retirou no passo 3.



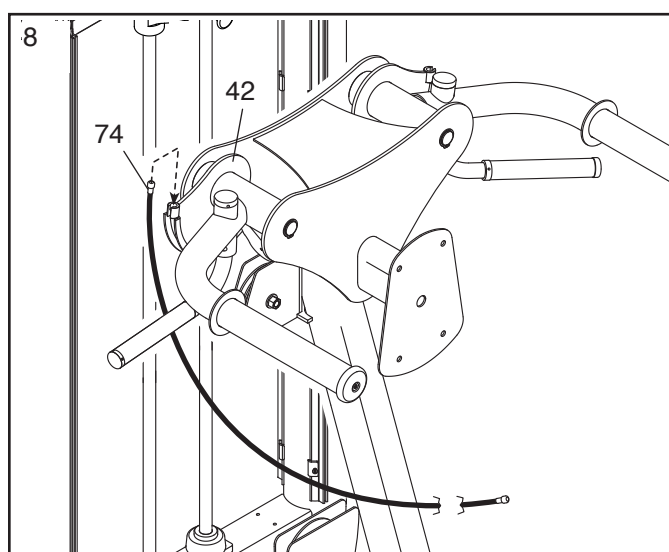
6. Fixe a Roldana Grande (24) que removeu no passo 2 no interior do suporte da roldana pequena na Estrutura Principal (38) com o Parafuso Cilíndrico M10 x 50mm (29), as duas Anilhas M10 (31) e a Porca de Travamento M10 (32) que removeu no passo 2. **Certifique-se de que o Cabo Comprido (40) fique no lado indicado da Roldana Grande.**



7. Aperte a extremidade indicada do Cabo Comprido (40) várias voltas contra o Suporte da Roldana Grande (68). Em seguida, aperte a contraporca no Cabo Comprido contra o Suporte da Roldana Grande.



8. Empurre a extremidade do Cabo Curto (74) o mais possível para dentro da cavidade do Braço Esquerdo (42).

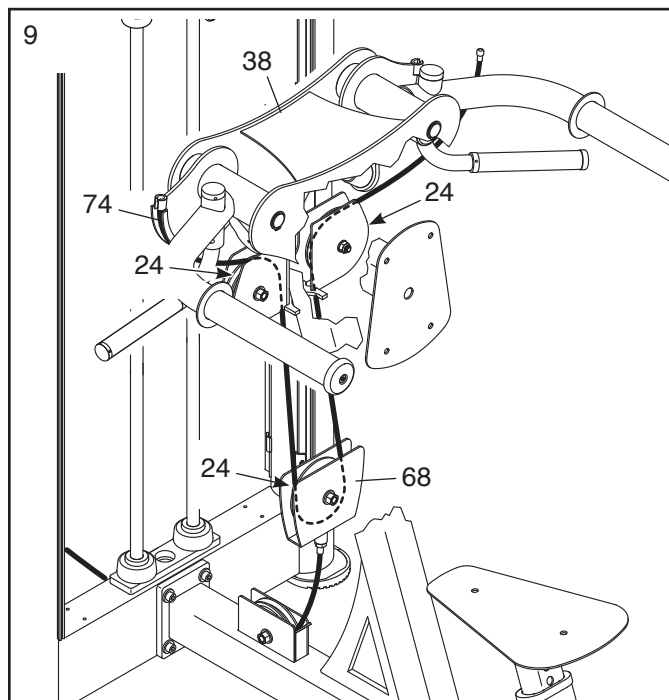


9. **Consulte o DIAGRAMA DOS CABOS na página 20.**

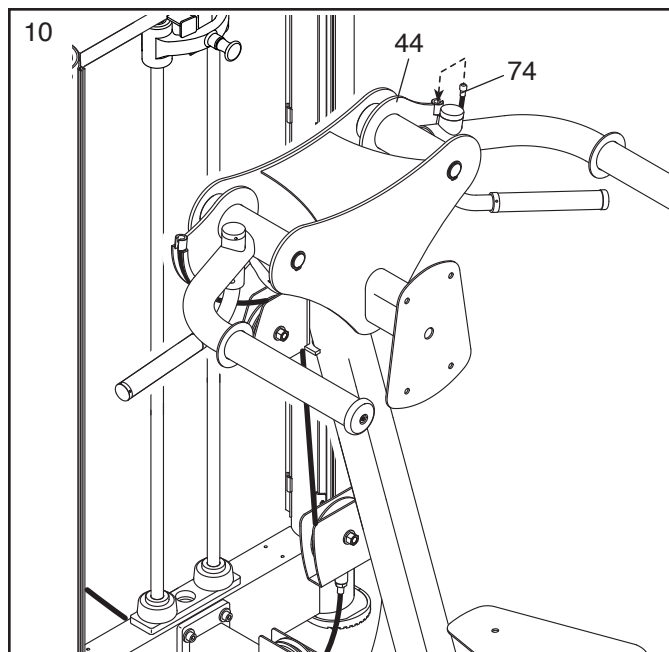
Encaminhe o Cabo Curto (74) para baixo em torno da Roldana Grande (24) no lado esquerdo da Estrutura Principal (38) conforme mostrado.

Seguidamente, encaminhe o Cabo Curto (74) por baixo da Roldana Grande (24) no Suporte da Roldana Grande (68).

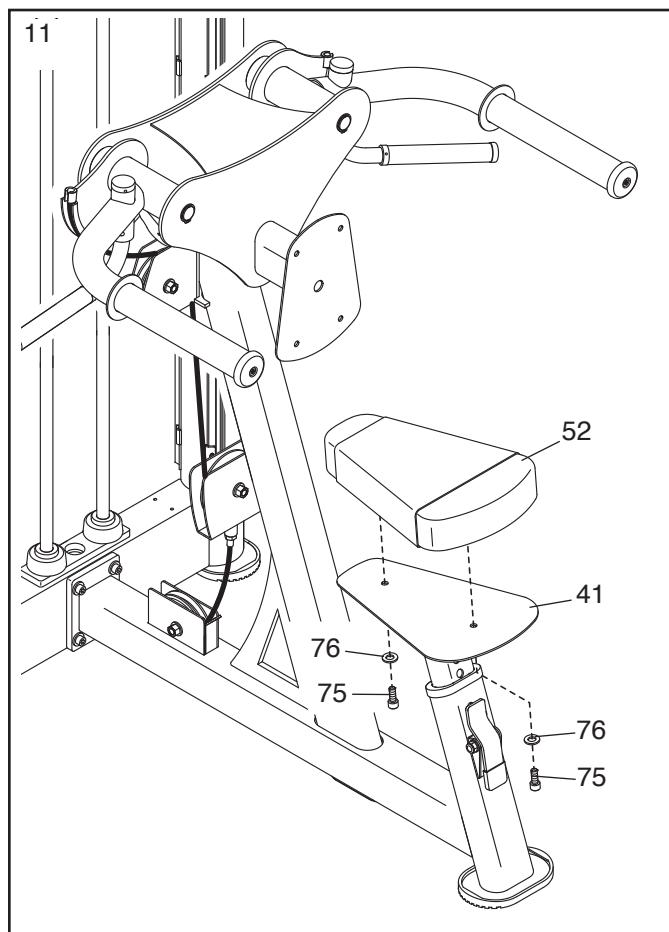
Depois, encaminhe o Cabo Curto (74) para cima em torno da Roldana Grande (24) no lado direito da Estrutura Principal (38).



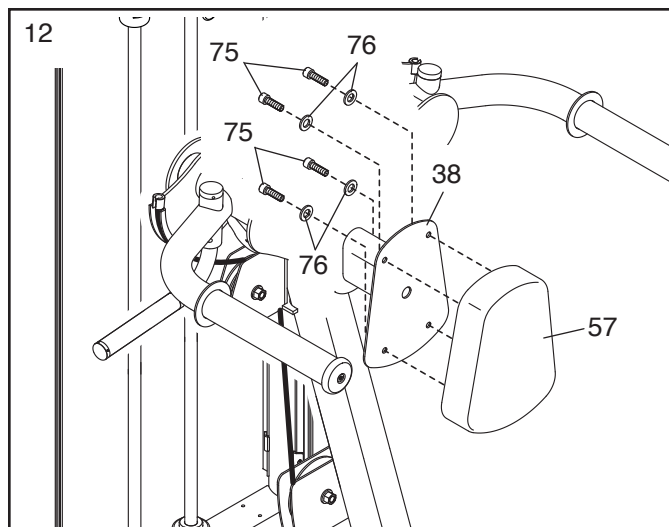
10. Empurre a extremidade do Cabo Curto (74) o mais possível para dentro da cavidade do Braço Direito (44).



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



12. Fixe a Almofada do Peito (57) à Estrutura Principal (38) com quatro Parafusos Cilíndricos M8 x 25mm (75) e quatro Anilhas M8 (76).

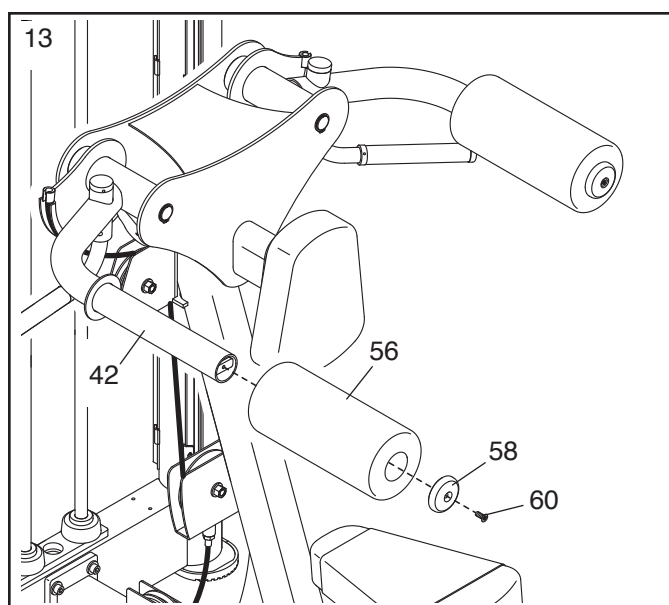


13. Remova o Parafuso M6 x 25mm (60) e a Tampa do Acolchoamento (58) do Braço Esquerdo (42).

Insira uma Almofada do Braço (56) no Braço Esquerdo (42).

Volte a fixar a Tampa do Acolchoamento (58) ao Braço Esquerdo (42) com o Parafuso M6 x 25mm (60).

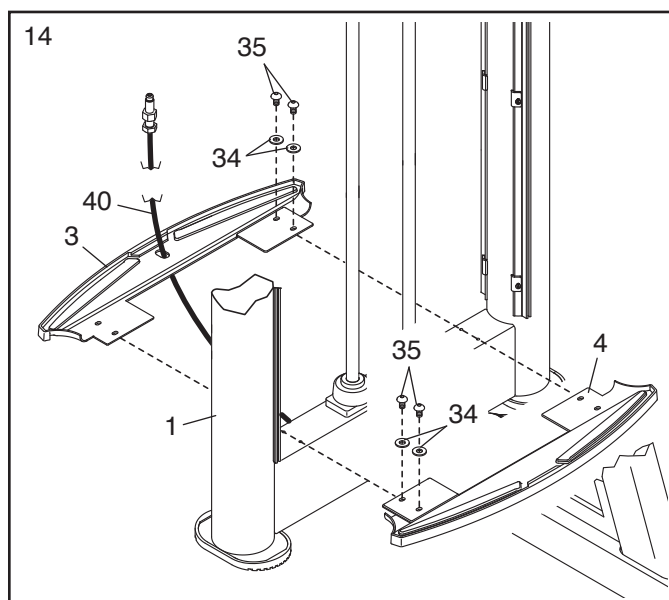
Repita este passo no lado direito.



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

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



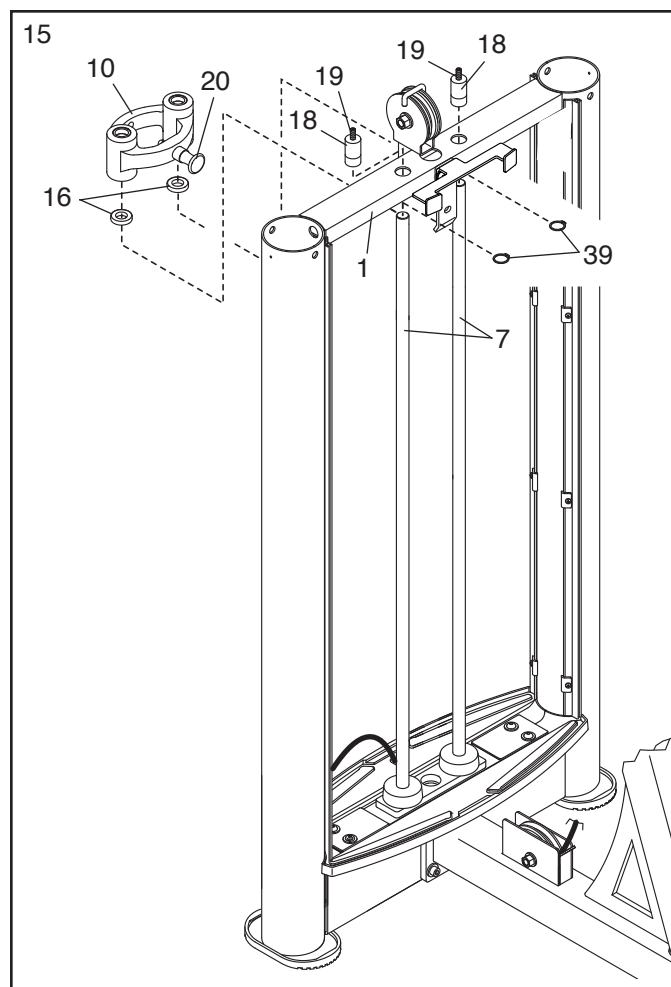
15. Puxe o Botão do Peso Intermédio (20) e faça deslizar o Peso Intermédio (10) para as Guias dos Pesos (7) em baixo.

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).

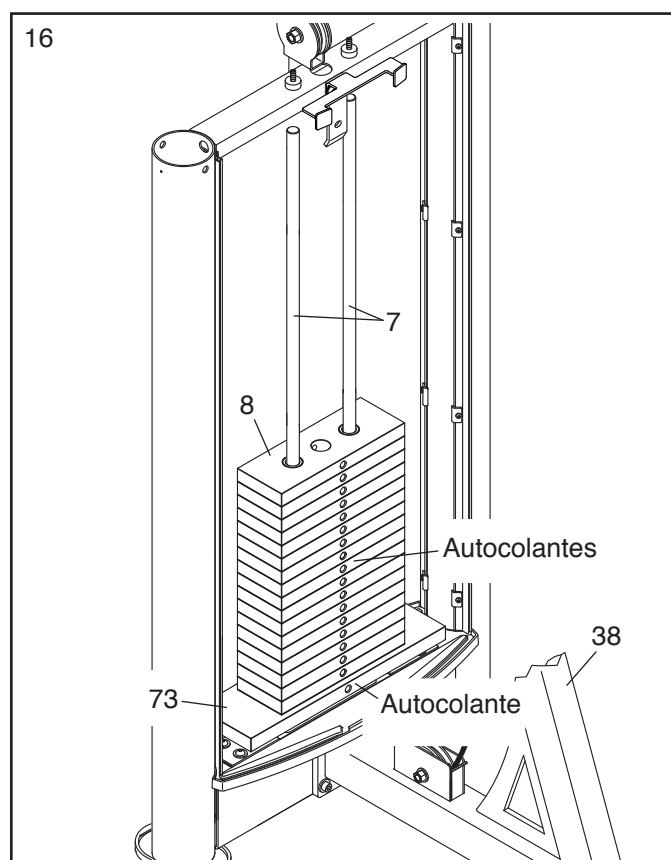
Em seguida, incline as extremidades superiores das Guias dos Pesos (7) para a frente ou para trás e mova o Peso Intermédio (10) e os Amortecedores dos Pesos Superiores (16) para cima, fazendo-os sair das Guias dos Pesos.



16. Posicione o Peso 20 libras (73) de modo a que o autocolante fique voltado para a Estrutura Principal (38). Insira o Peso 20 libras nas Guias dos Pesos (7).

Olhe para os autocolantes dos dezassete Pesos 10 libras (8) 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 nas Guias dos Pesos (7).

Repita este passo para os Pesos 20 libras (8) restantes.



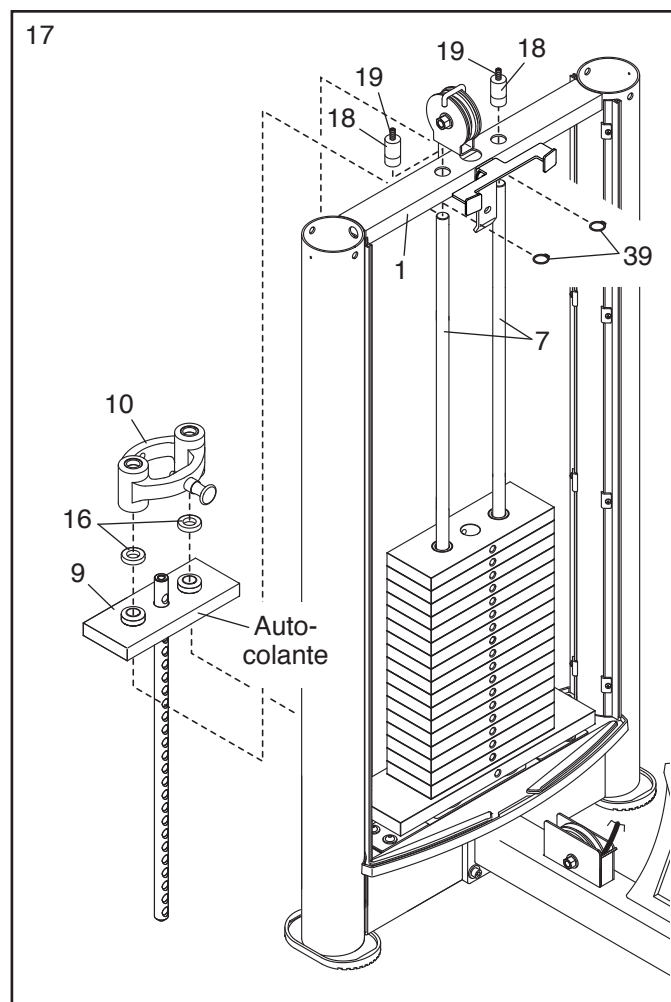
17. Posicione o Peso Superior (9) e o Peso Intermédio (10) conforme mostrado.

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

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



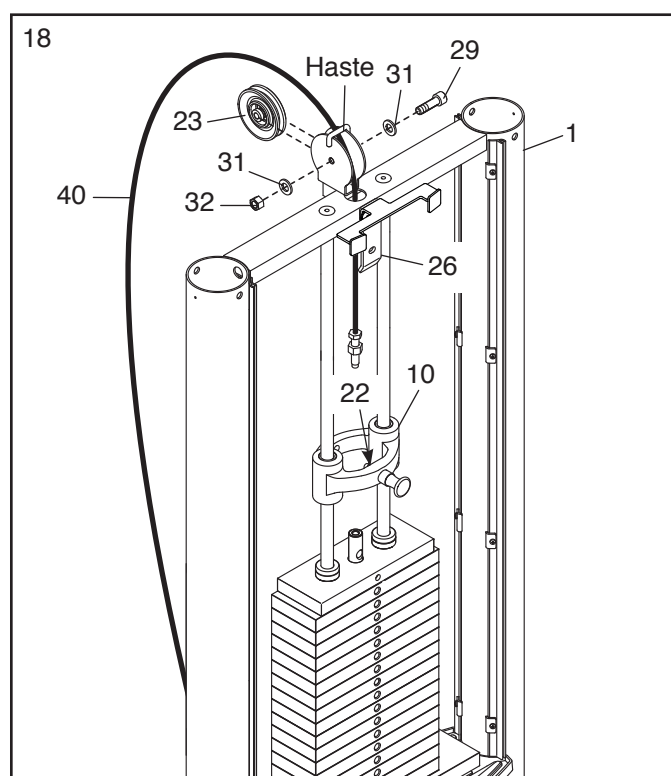
18. Retire todas as peças (23, 29, 31 e 32) do suporte da roldana na Estrutura da Torre (1).

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

Fixe a Roldana Pequena (23) dentro do suporte da roldana com o Pino Cilíndrico M10 x 50mm (29), as duas Anilhas M10 (31) e a Porca de Travamento M10 (32) que acabou de retirar.

Certifique-se de que o Cabo Comprido (40) esteja entre a Roldana Pequena e a haste do suporte da roldana.

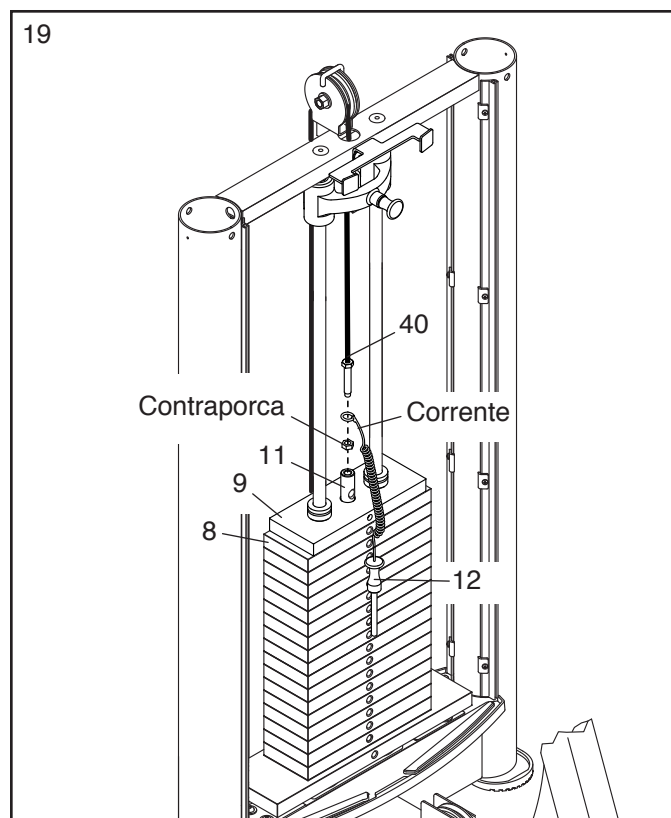
Em seguida, faça deslizar o Peso Intermédio (10) para cima até o Pino do Peso Intermédio (22) encaixar no orifício do Suporte de Bloqueio (26). **Certifique-se de que o Pino do Peso Intermédio fica engatado num orifício.**



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

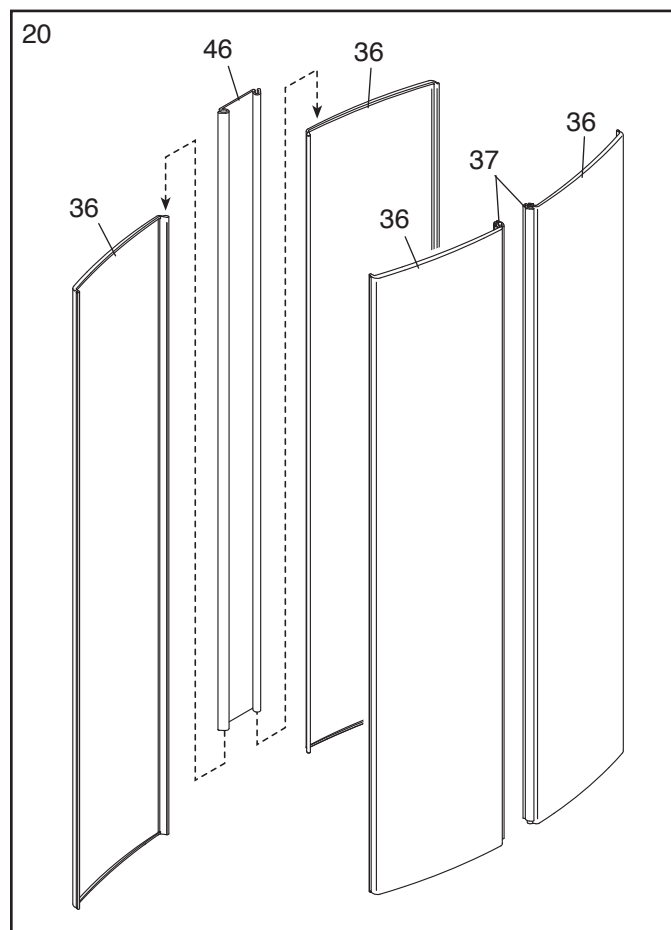
Aperte a extremidade do Cabo Comprido (40) no Selector dos Pesos (11) até que o Peso Superior (9) se erga dos Pesos 10 libras (8). Em seguida, dê folga à extremidade do Cabo até que o Peso Superior fique apenas apoiado nos Pesos 10 libras.

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

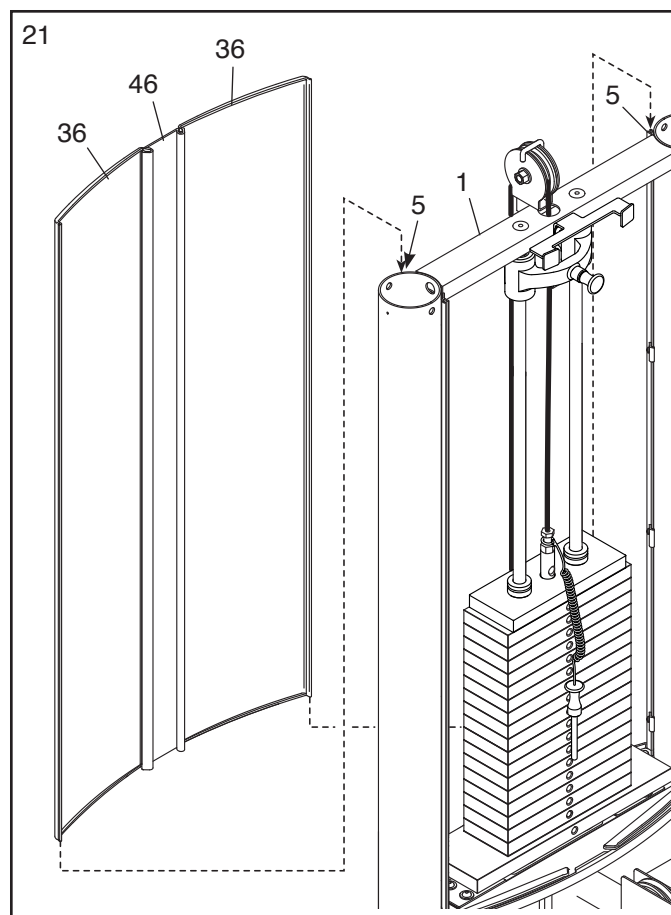


20. Observe os quatro Escudos (36) e identifique os dois Escudos que têm tiras de Rebordo Interior (37).

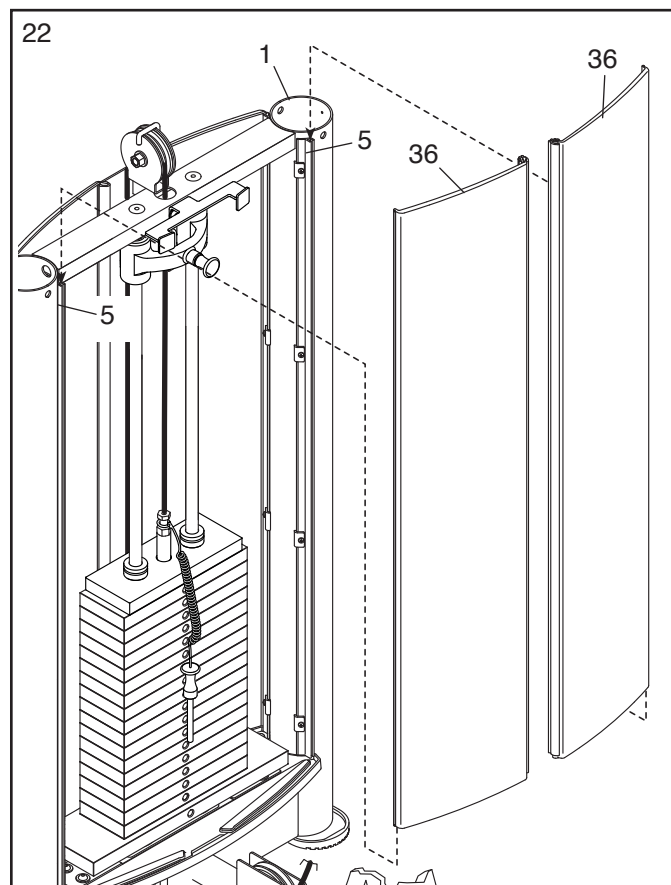
Insira o Painel dos Escudos (46) para baixo, pelos dois Escudos (36) que **não** têm tiras de Rebordo Interior (37).



21. 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).

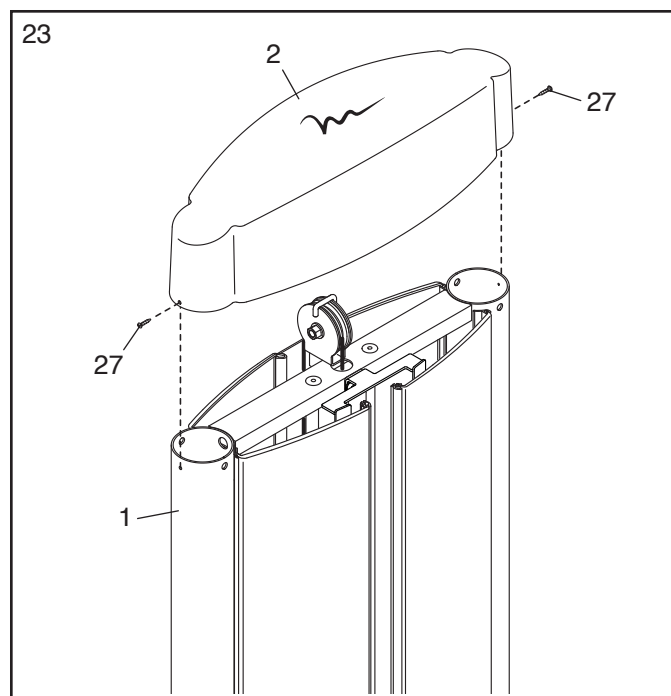


22. Insira os dois Escudos (36) restantes para baixo, pelas duas tiras de Rebordo Exterior (5), na parte da frente da Estrutura da Torre (1).



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



24. **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

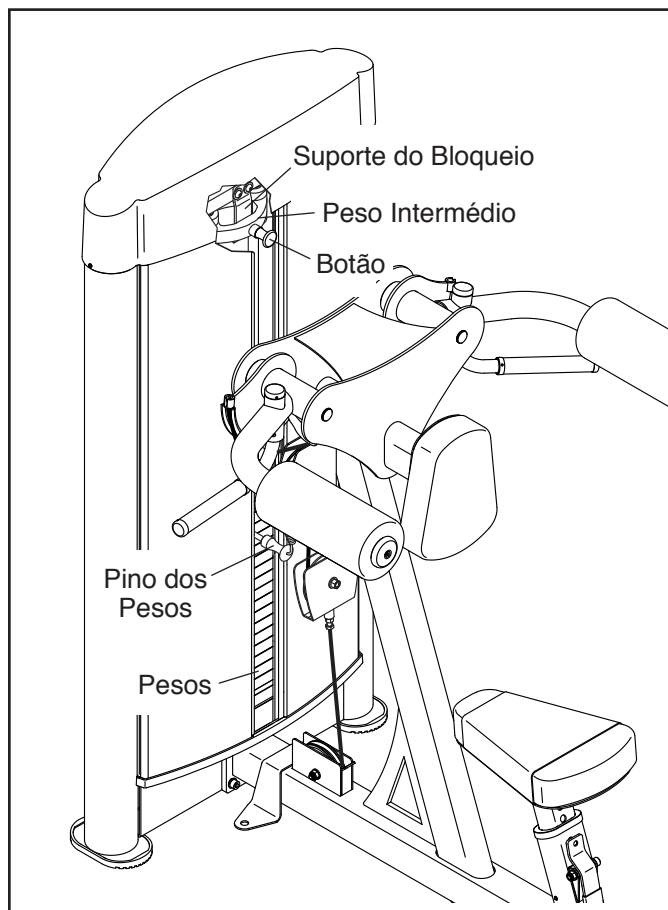
Esta secção explica como ajustar a máquina de musculação. Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas sempre que a máquina de musculação for utilizada. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

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.

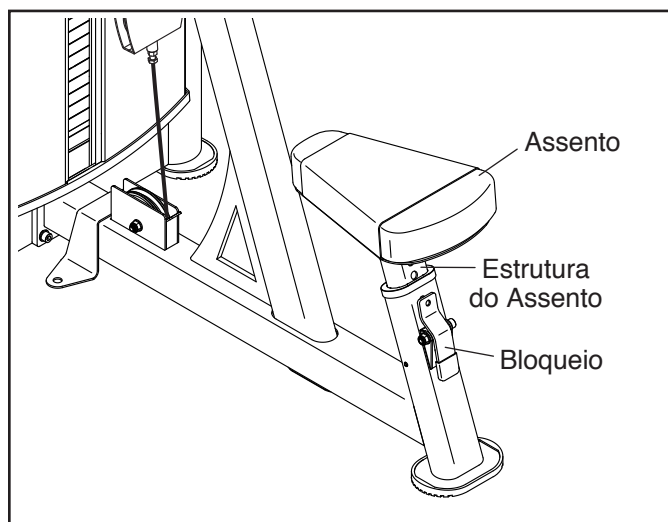
Para acrescentar 5 libras de resistência, puxe o botão indicado e baixe o peso intermédio para a pilha de pesos.

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



AJUSTE DO ASSENTO

Para ajustar a altura do assento, prima 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.**



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

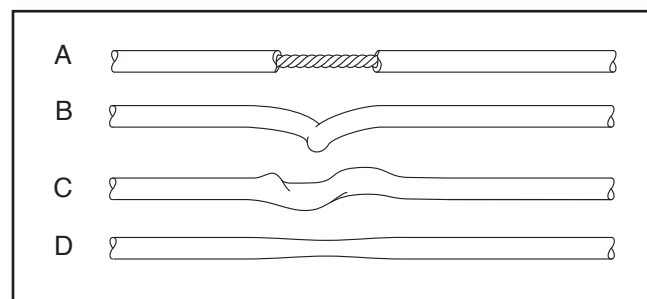
Ferragens

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



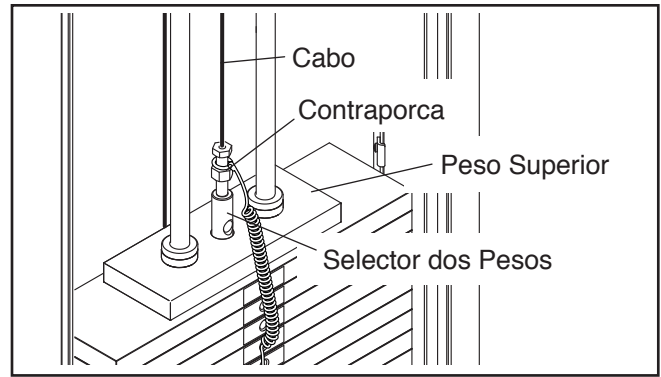
Ajuste do Cabo

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

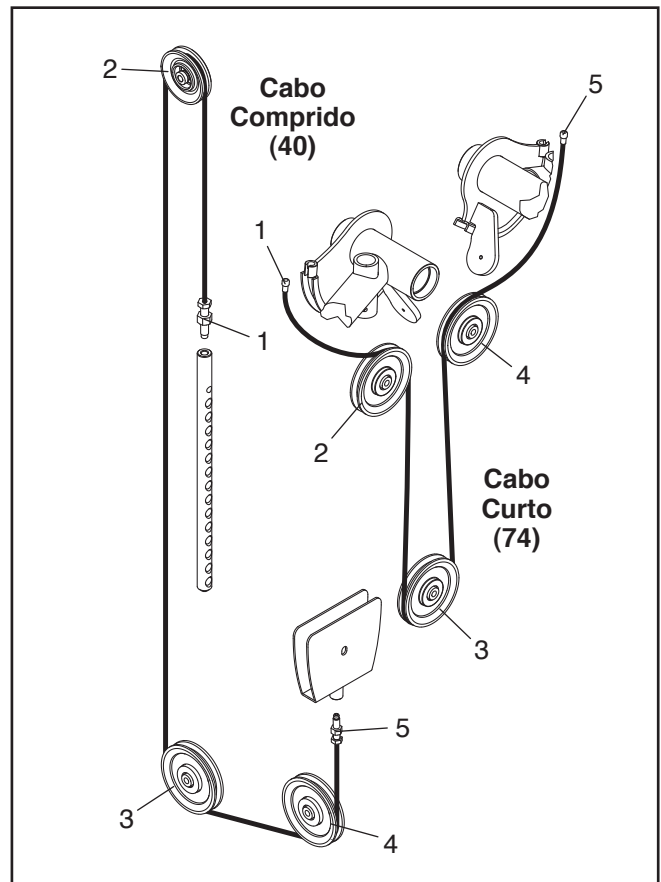
Verifique as pegas e substitua-as se necessário.

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 DOS CABOS

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



LISTA DE PEÇAS

Modelo nº F816.0 R1011A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura da Torre	40	1	Cabo Comprido
2	1	Tampa da Torre	41	1	Estrutura do Assento
3	1	Base do Escudo Traseira	42	1	Braço Esquerdo
4	1	Base do Escudo Frontal	43	1	Alça de Fixação
5	4	Rebordo Exterior	44	1	Braço Direito
6	1	Suporte da Roldana Pequena	45	2	Punho
7	2	Guia dos Pesos	46	1	Painel dos Escudos
8	17	Peso 10 libras	47	2	Eixo do Braço
9	1	Peso Superior	48	4	Pino do Rolo Pequeno
10	1	Peso Intermédio	49	2	Anilha do Punho
11	1	Selector dos Pesos	50	2	Tampa do Punho Pequena
12	1	Pino dos Pesos	51	1	Bloqueio
13	2	Amortecedor dos Pesos Inferior	52	1	Assento
14	2	Tampa da Guia dos Pesos	53	1	Casquilho da Estrutura do Assento
15	1	Pino do Rolo Grande	54	4	Anilha Plástica
16	2	Amortecedor dos Pesos Superior	55	1	Cobertura do Assento
17	4	Casquilho do Peso Intermédio	56	2	Almofada do Braço
18	2	Casquilho da Guia dos Pesos	57	1	Almofada do Peito
19	2	Parafuso de Fixação M8 x 35mm	58	2	Tampa do Acolchoamento
20	1	Botão do Peso Intermédio	59	2	Parafuso Cilíndrico M6 x 30mm
21	1	Mola Pequena	60	2	Parafuso M6 x 25mm
22	1	Pino do Peso Intermédio	61	4	Chumaceira do Braço
23	1	Roldana Pequena	62	4	Casquilho do Braço
24	5	Roldana Grande	63	2	Punho
25	3	Pé	64	1	Parafuso de Bloqueio
26	1	Suporte do Bloqueio	65	2	Tampa do Punho Grande
27	2	Parafuso Auto-Roscante M4 x 13mm	66	12	Parafuso de Fixação M4 x 3mm
28	16	Parafuso M4 x 10mm	67	1	Mola Grande
29	6	Pino Cilíndrico M10 x 50mm	68	1	Suporte da Roldana Grande
30	2	Parafuso Cilíndrico M10 x 30mm	69	2	Amortecedor do Braço
31	20	Anilha M10	70	2	Anilha Pequena M6
32	7	Porca de Travamento M10	71	4	Parafuso Cilíndrico M10 x 35mm
33	2	Parafuso M6 x 20mm	72	1	Pino Cilíndrico M10 x 65mm
34	6	Anilha M6	73	1	Peso 20 libras
35	4	Parafuso M6 x 15mm	74	1	Cabo Curto
36	4	Escudo	75	6	Parafuso Cilíndrico M8 x 25mm
37	2	Rebordo Interior	76	6	Anilha M8
38	1	Estrutura Principal	77	1	Suporte do Reforço
39	6	Anel de Retenção 25mm	*	—	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 F816.0 R1011A

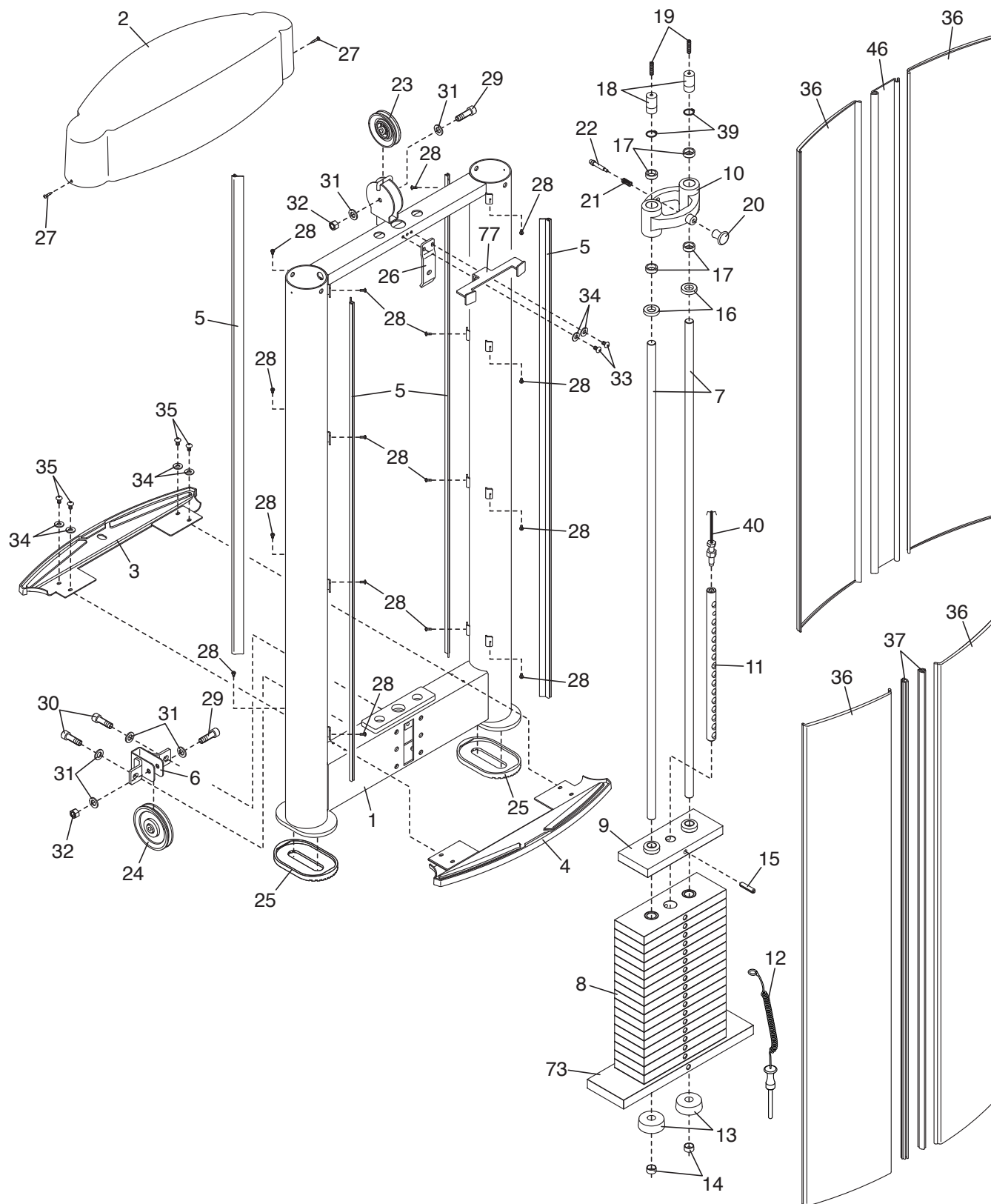
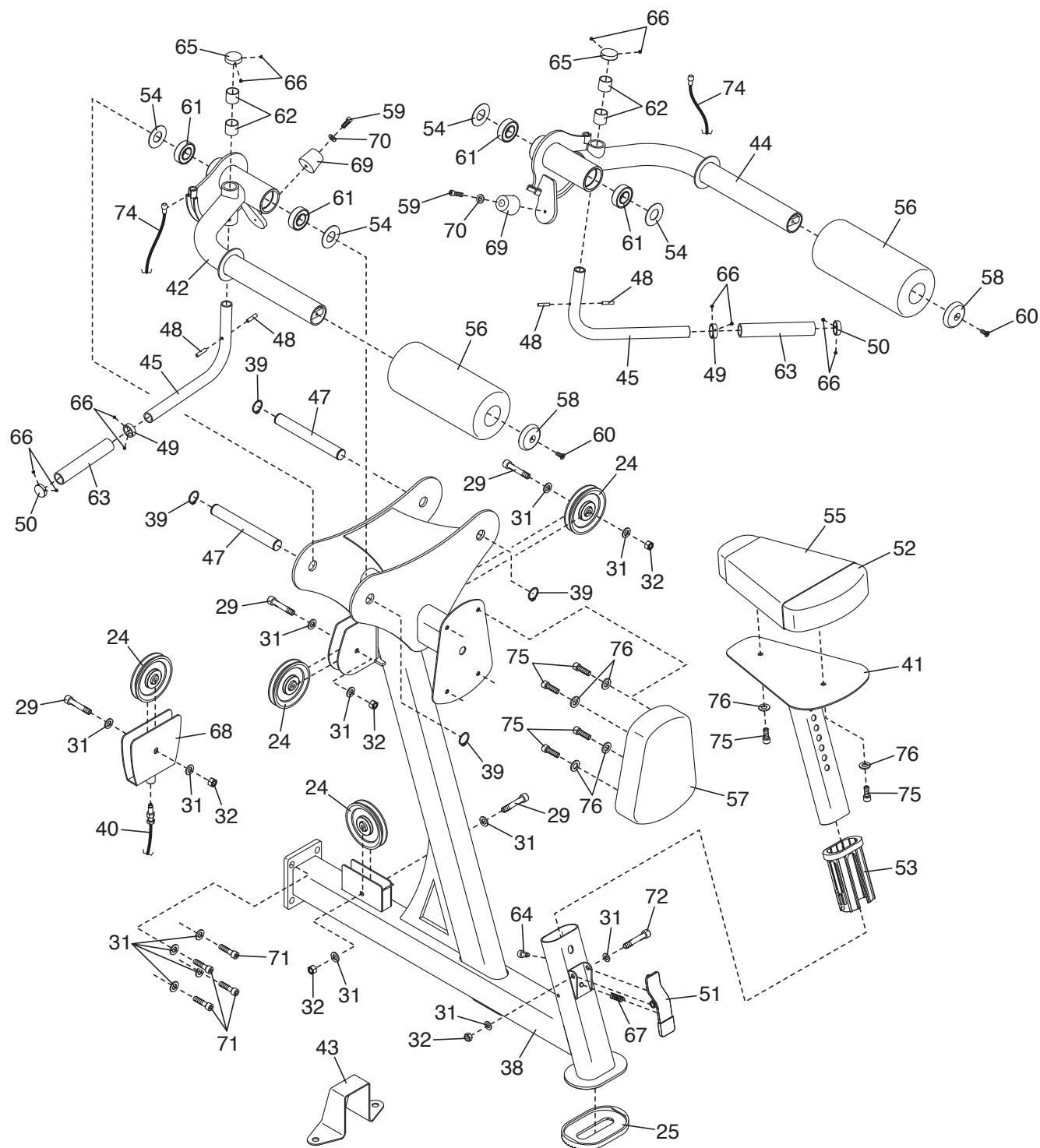


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº F816.0 R1011A



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