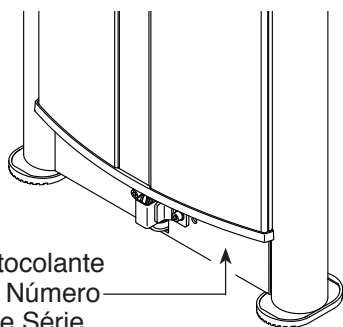


FREEMOTION® Rotary Torso

Modelo nº F818.0

Nº de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



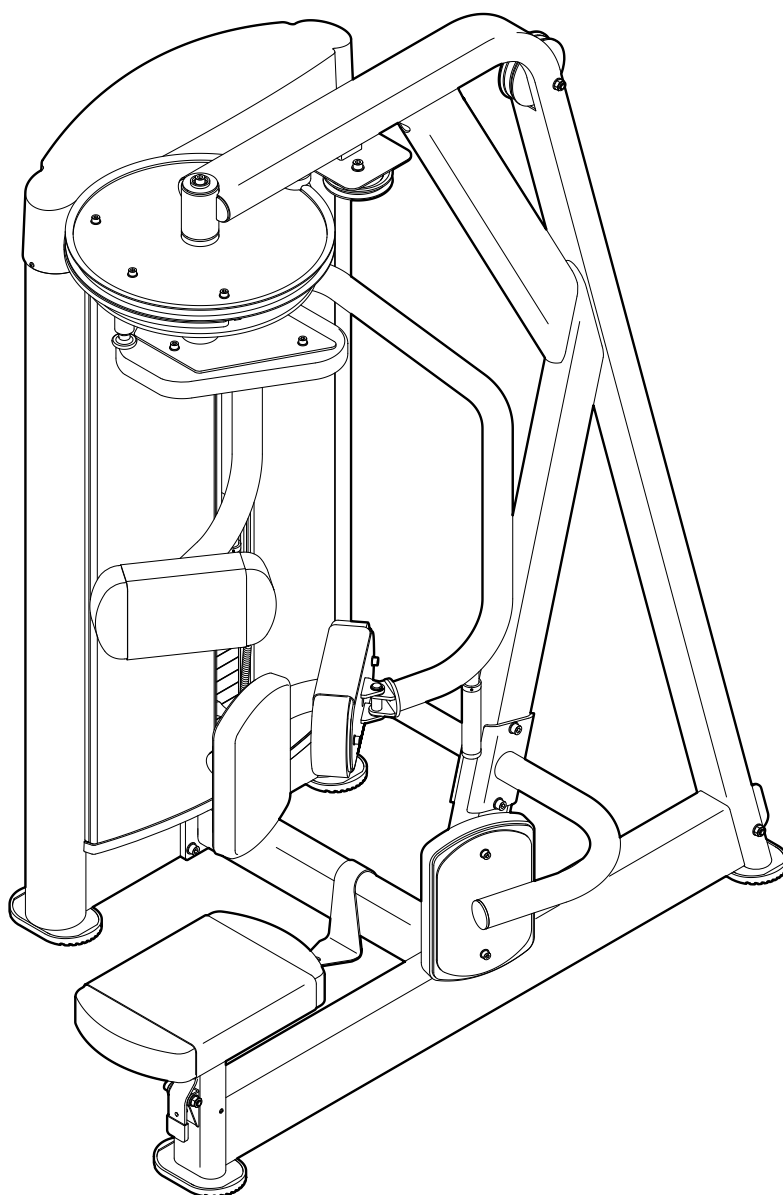
DÚVIDAS?

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	17
DIAGRAMA DO CABO	19
MANUTENÇÃO E RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	20
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 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 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 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.

**AVISO**

- Leia e siga todos os avisos e instruções e obtenha instruções adequadas antes da utilização.
- Obtenha um exame médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.
- Inspeccione a máquina antes de a utilizar. Não utilize se a máquina parecer danificada.
- Mantenha o corpo e as roupas afastados de quaisquer partes móveis.
- Certifique-se de que o pino dos pesos está completamente inserido.
- **NUNCA** insira o pino na pilha de pesos numa posição elevada.
- **NUNCA** utilize a máquina se a encontrar nesta condição
- **INSPECCIONAR** todos os cabos, faixas e respectivas ligações. Não utilize se qualquer componente se encontrar desgastado ou danificado.
- Não utilize halteres nem quaisquer outros meios para aumentar a resistência dos pesos, para além dos fornecidos pelo fabricante.
- Não permita que as crianças utilizem as máquinas. Os adolescentes só devem utilizar as máquinas sob supervisão de um adulto informado.
- Este equipamento só deve ser utilizado sob supervisão qualificada.
- Não remova este autocolante. **SUBSTITUA SE ESTIVER DANIFICADO.**
- Peso máximo do utilizador: 159 kg (350 libras)

**CUIDADO**



O PINO DO SELECTOR DE PESOS DEVE ESTAR TOTALMENTE INSERIDO NO DISCO.

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

**AVISO**



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

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

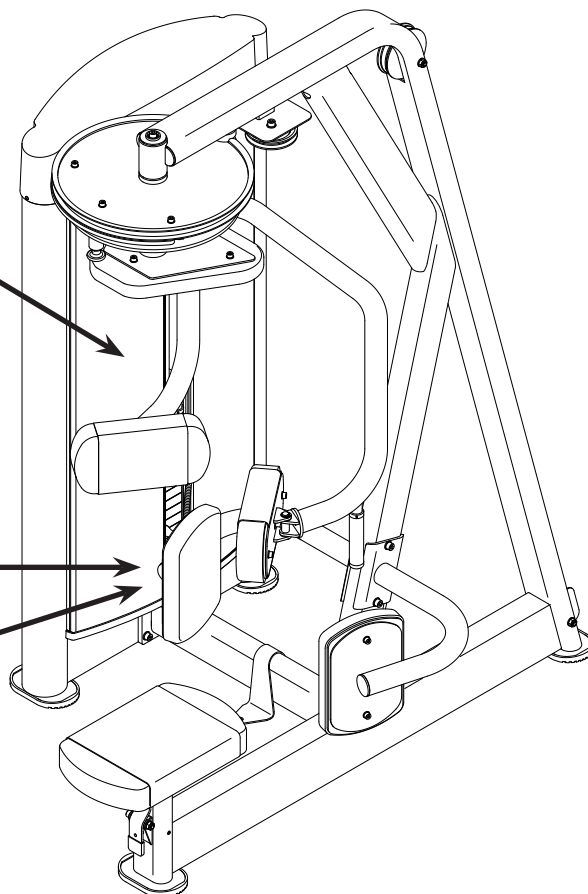
MANTENHA AS MÃOS AFASTADAS DAS PARTES MÓVEIS, SE NÃO O FIZER PODE PROVOCAR FERIMENTOS PESSOAIS.

**CUIDADO**



O pino do selector de pesos deve estar totalmente inserido na placa de pesos.

PT



ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a máquina de musculação para FREEMOTION® EPIC™ ROTARY TORSO (Tronco Rotativo). 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.

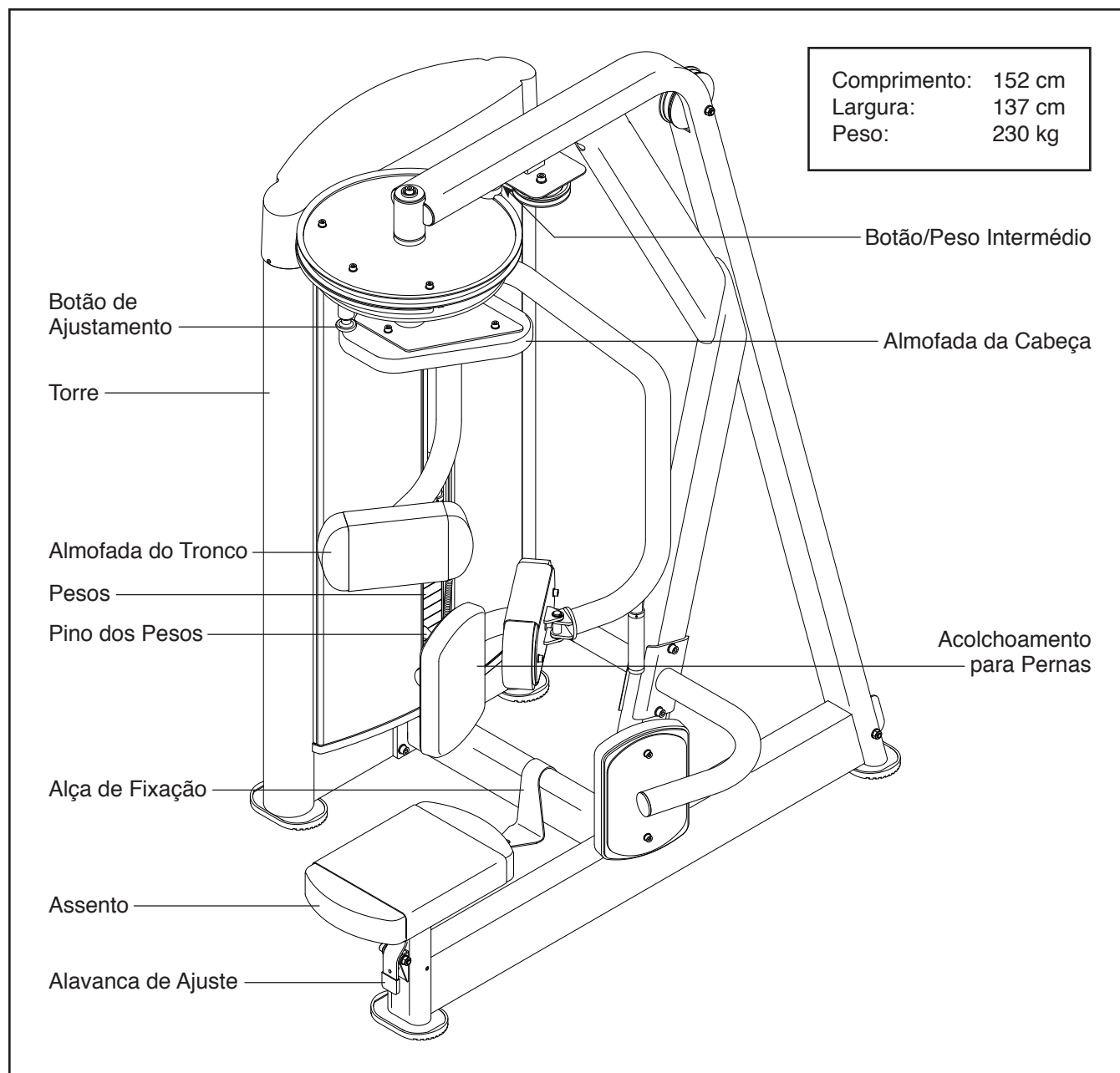
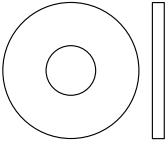
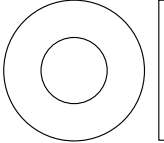
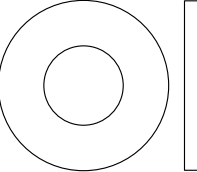
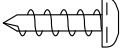
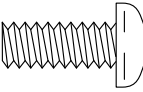
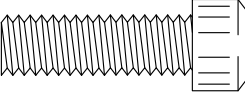
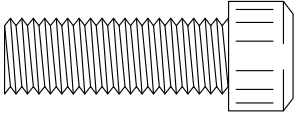
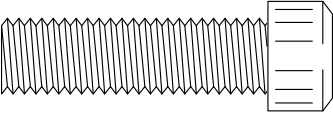


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

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.**

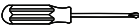
			
Anilha M6 (34)–4	Anilha M8 (77)–13	Anilha M10 (31)–11	Parafuso M4 x 13mm (27)–2
			
Parafuso M6 x 15mm (35)–4	Parafuso M8 x 25mm (78)–13	Parafuso M10 x 30mm (30)–4	Parafuso M10 x 35mm (42)–7

MONTAGEM

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

- Para a montagem são necessárias as seguintes ferramentas (não incluídas):

uma chave inglesa ajustável 

uma chave Phillips 

um conjunto de chaves sextavadas métricas 

alicate de pressão 

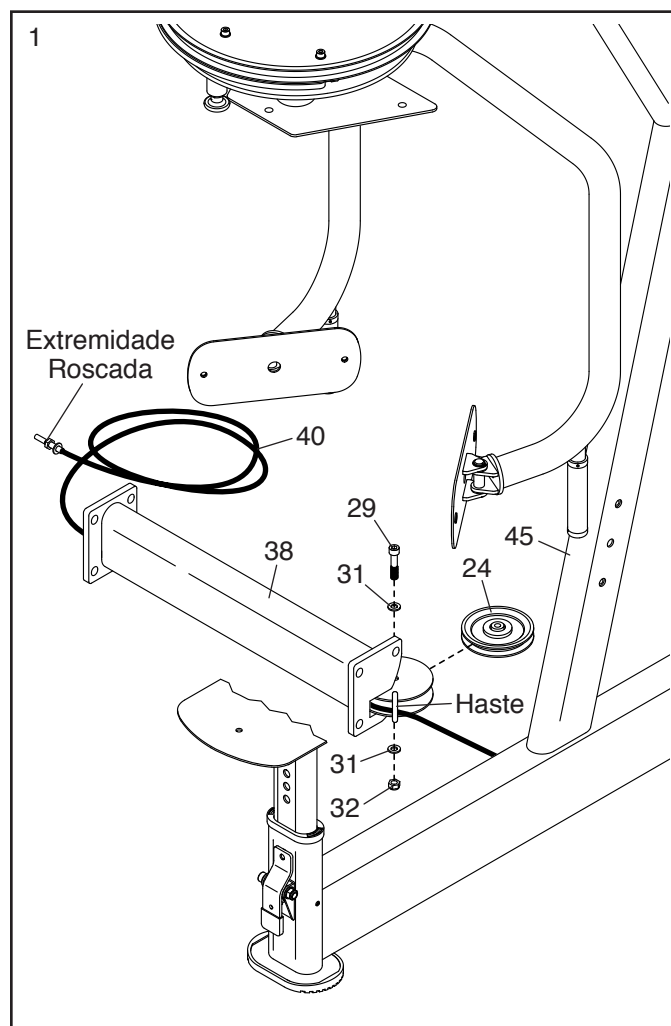
A montagem pode ser facilitada se tiver um conjunto de chaves inglesas. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas eléctricas.

1. Posicione a Estrutura de Ligação (38) conforme apresentado junto à Base (45).

Retire todas as peças (24, 29, 31 e 32) da Estrutura de Ligação (38).

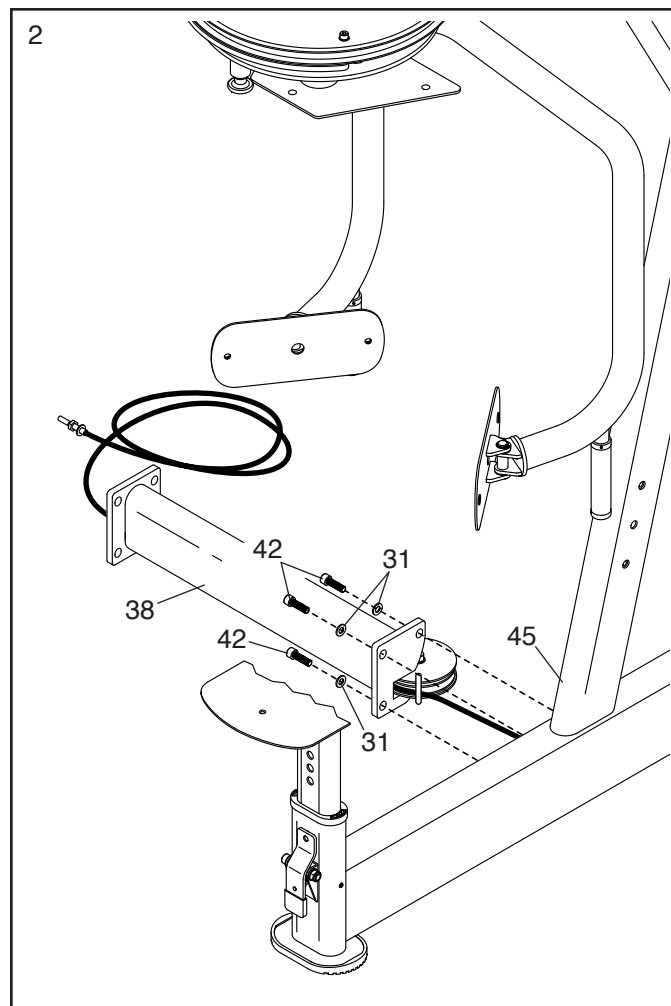
Insira o Cabo (40) através da Estrutura de Ligação (38). **Certifique-se de que o Cabo está no lado indicado da haste.**

Fixe a Roldana Grande (24) à Estrutura de Ligação (38) com o Pino M10 x 50mm (29), as duas Anilhas M10 (31) e a Porca de Travamento M10 (32) que acabou de retirar.



2. **Peça a outra pessoa que segure na Base (45) para evitar que caia até concluir este passo.**

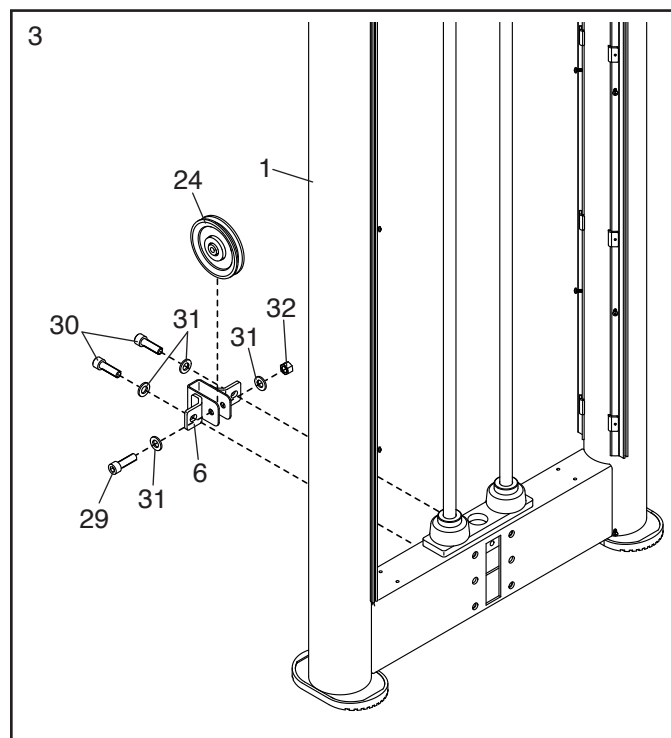
Fixe a Estrutura de Ligação (38) à Base (45) com três Parafusos M10 x 35mm (42) e três Anilhas M10 (31). **Não aperte já os Parafusos.**



3. Posicione a Estrutura da Torre (1) conforme apresentado. **Peça a outra pessoa que segure na Estrutura da Torre para evitar que caia até concluir o passo 4.**

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

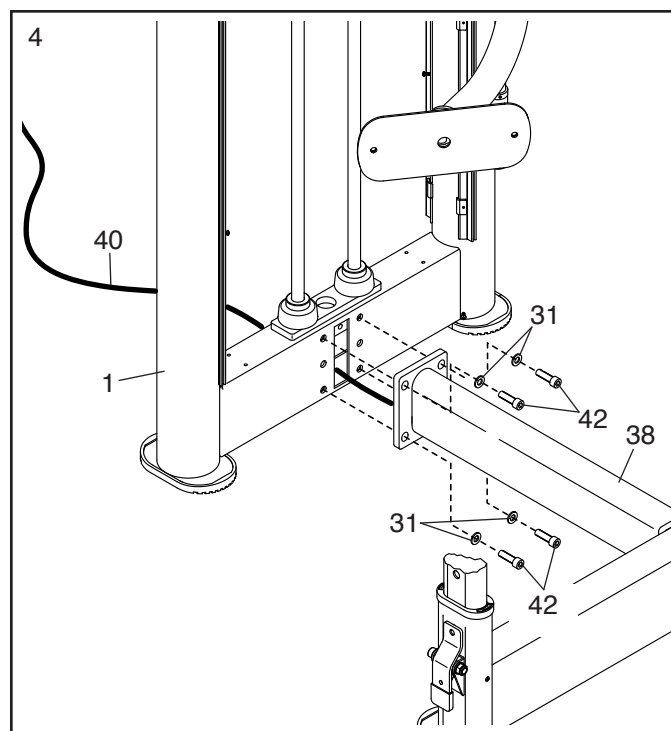
Em seguida, retire a Porca de Travamento M10 (32), o Pino M10 x 50mm (29), as duas Anilhas M10 (31) e a Roldana Grande (24) do Suporte da Roldana (6).



4. 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 M10 x 35mm (42) e quatro Anilhas M10 (31).

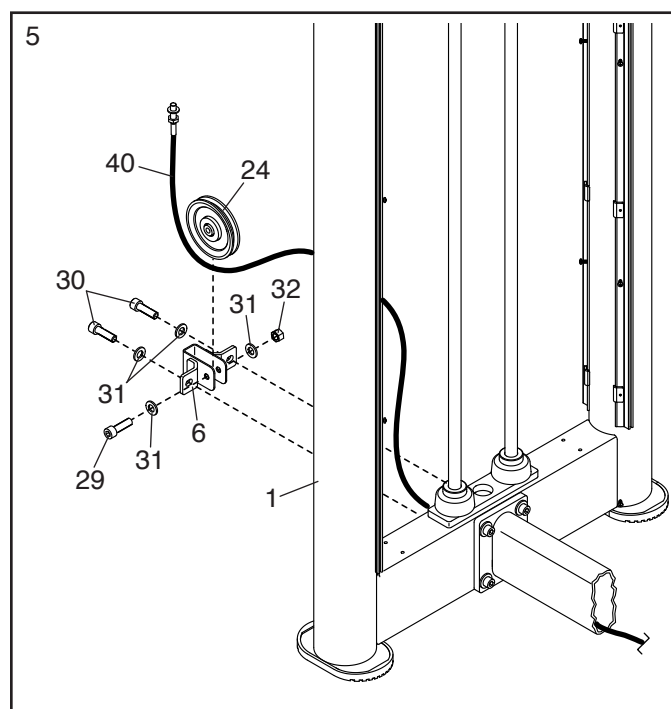
Consulte o passo 2. Aperte os três Parafusos M10 x 35mm (42).



5. 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 M10 x 50mm (29), as duas Anilhas M10 (31) e a Porca de Travamento M10 (32) que retirou no passo 3.

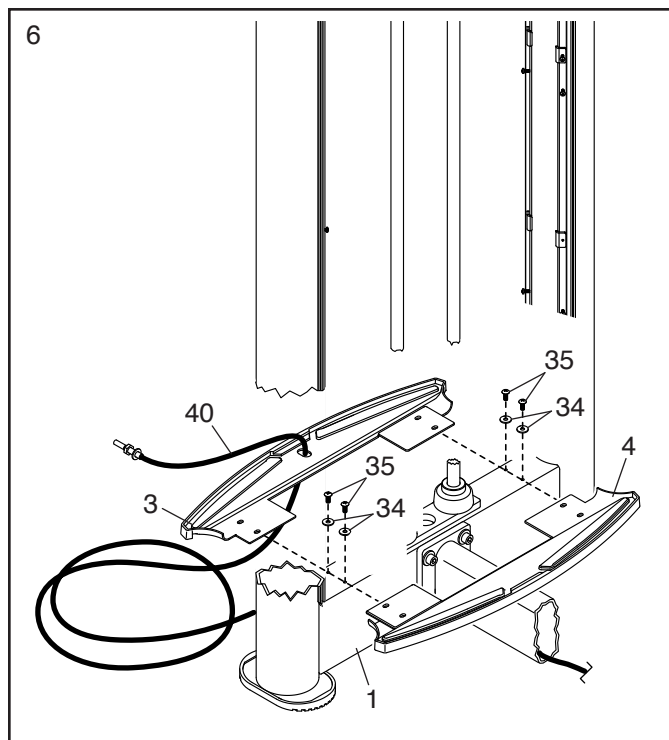
Em seguida, fixe o Suporte da Roldana (6) à Estrutura da Torre (1) com os dois Parafusos M10 x 30mm (30) e as duas Anilhas M10 (31) que retirou no passo 3.



6. 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).



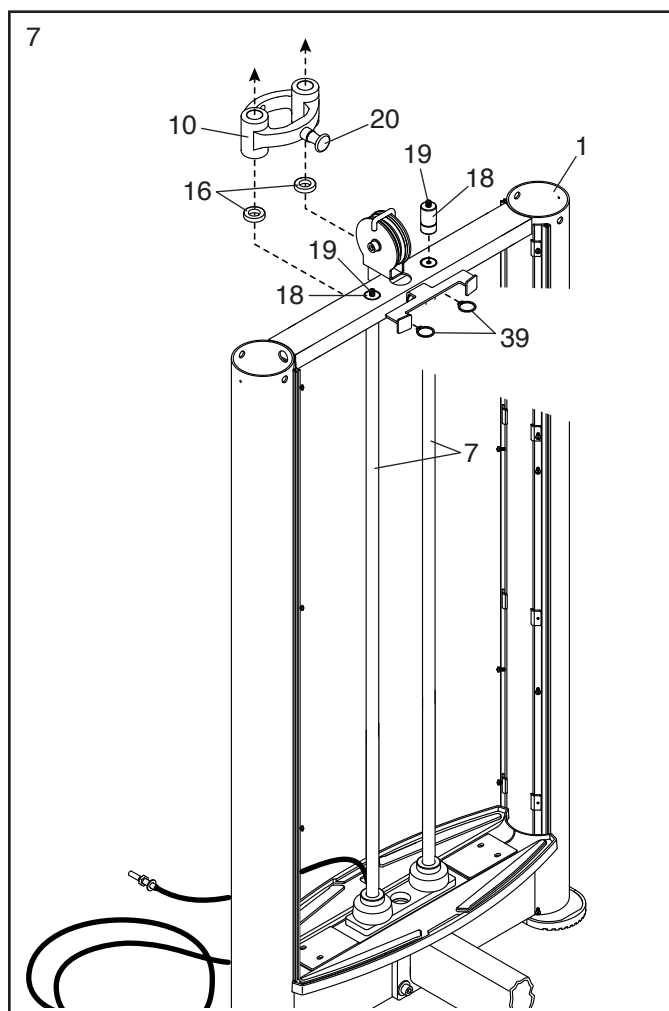
7. Puxe o Botão do Peso Intermédio (20) e insira o Peso Intermédio (10) de cima para baixo nas Guias dos Pesos (7).

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 de 25mm (39) dos dois Casquilhos da Guia dos Pesos (18).

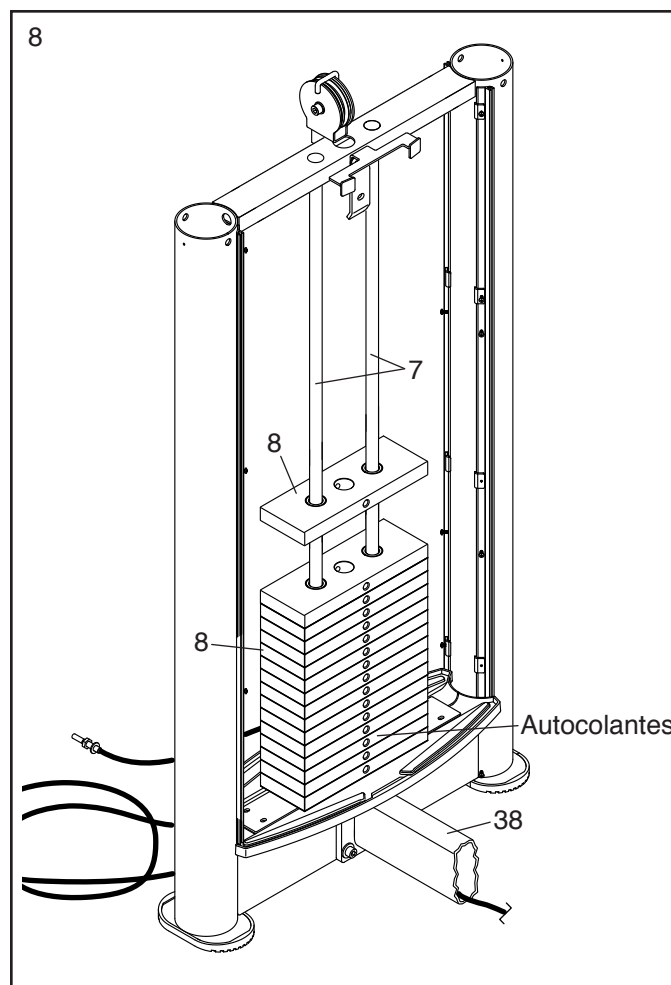
Peça a outra pessoa que segure as Guias dos Pesos (7). Levante os Casquilhos da Guia dos Pesos (18) para fora da Estrutura da Torre (1).

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.



8. Olhe para os autocolantes nos dezasseis Pesos de 10 libras (8). Procure 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 até todos os dezasseis Pesos de 10 libras (8) estarem nas Guias dos Pesos (7).



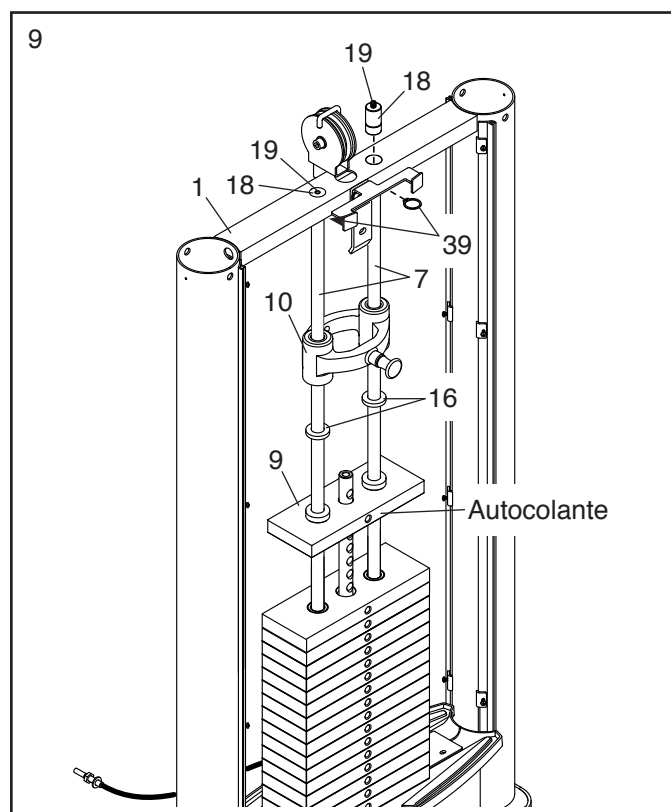
9. Posicione o Peso Superior (9) e o Peso Intermédio (10) conforme apresentado.

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

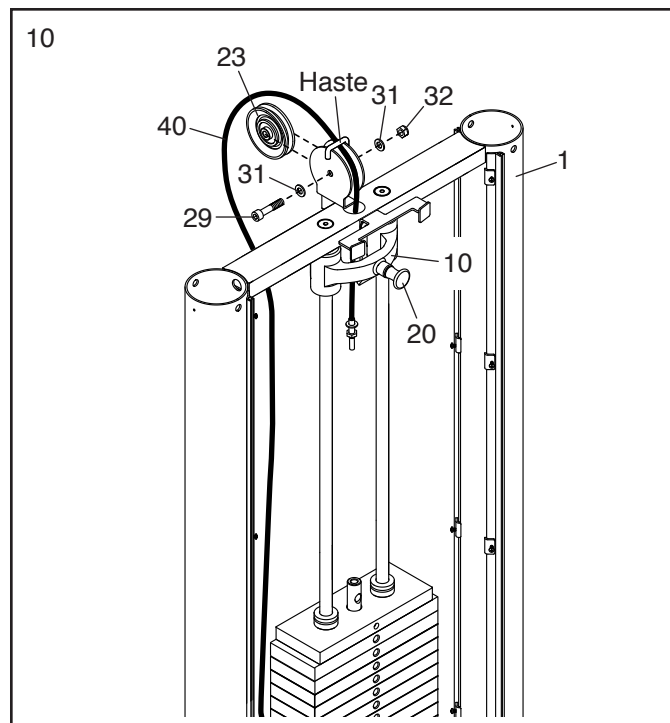


10. Retire todas as peças (23, 29, 31 e 32) do suporte da roldana na Estrutura da Torre (1).

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 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 o Botão do Peso Intermédio (20) encaixar no orifício do Suporte de Bloqueio (não apresentado). **Certifique-se de que o Botão do Peso Intermédio está encaixado no orifício.**

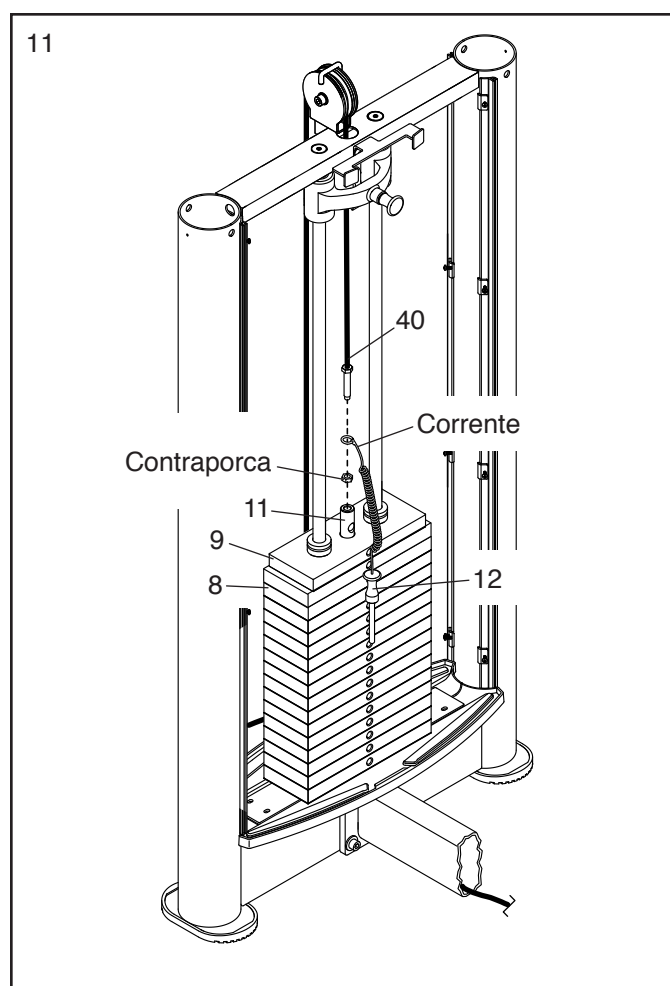


11. Retire a contraporca da extremidade do Cabo (40). Em seguida, insira a corrente do Pino dos Pesos (12) na extremidade do Cabo. Depois, aperte com a mão a contraporca na extremidade do Cabo.

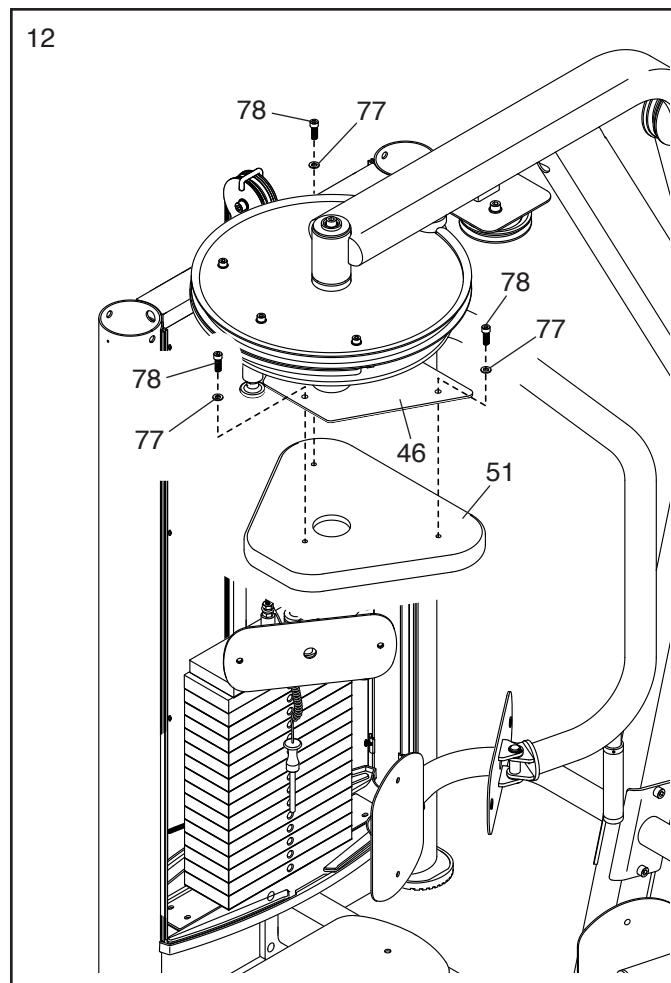
Estique a extremidade do Cabo (40) para o interior do Selector dos Pesos (11) até que o Peso Superior (9) se erga dos Pesos de 10 libras (8).

Em seguida, dê folga à extremidade do Cabo (40) até que o Peso Superior (9) fique apenas apoiado nos Pesos de 10 libras (8).

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



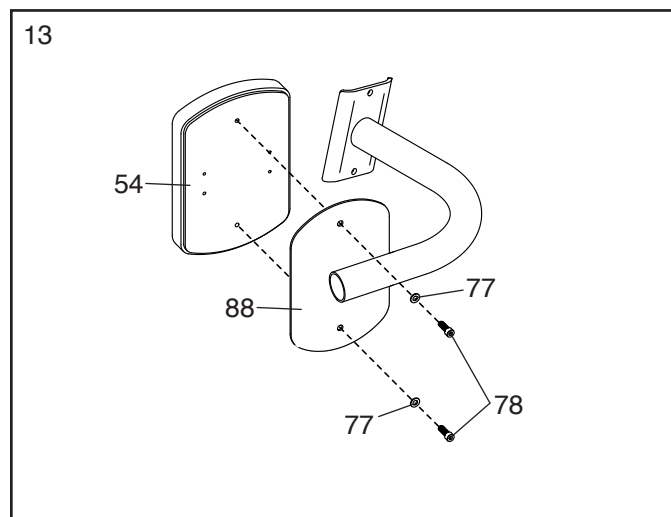
12. Fixe a Almofada da Cabeça (51) à Estrutura do Tronco (46) com três Parafusos M8 x 25mm (78) e três Anilhas M8 (77).



13. Identifique e oriente o Braço Direito (88) conforme apresentado.

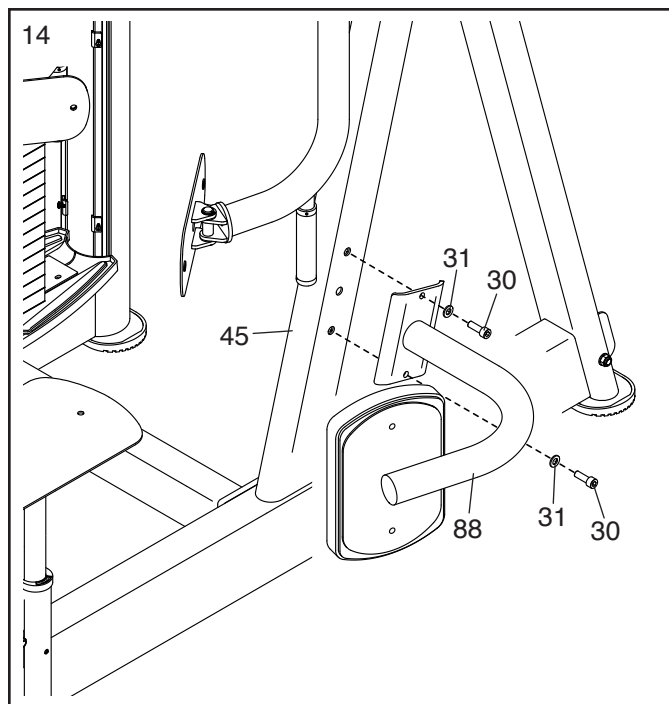
Fixe o Acolchoamento para Pernas (54) ao Braço Direito (88) com dois Parafusos M8 x 25mm (78) e duas Anilhas M8 (77).

Repita este passo para o Braço Esquerdo (não apresentado) e o outro Acolchoamento para Pernas (não apresentada).

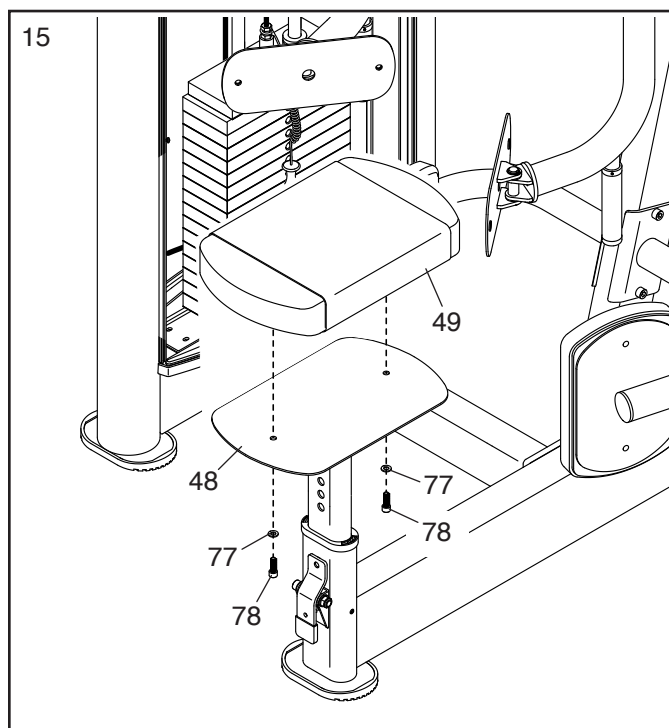


14. Fixe o Braço Direito (88) ao lado direito da Base (45) com dois Parafusos M10 x 30mm (30) e duas Anilhas M10 (31).

Fixe o Braço Esquerdo (não apresentado) da mesma forma.

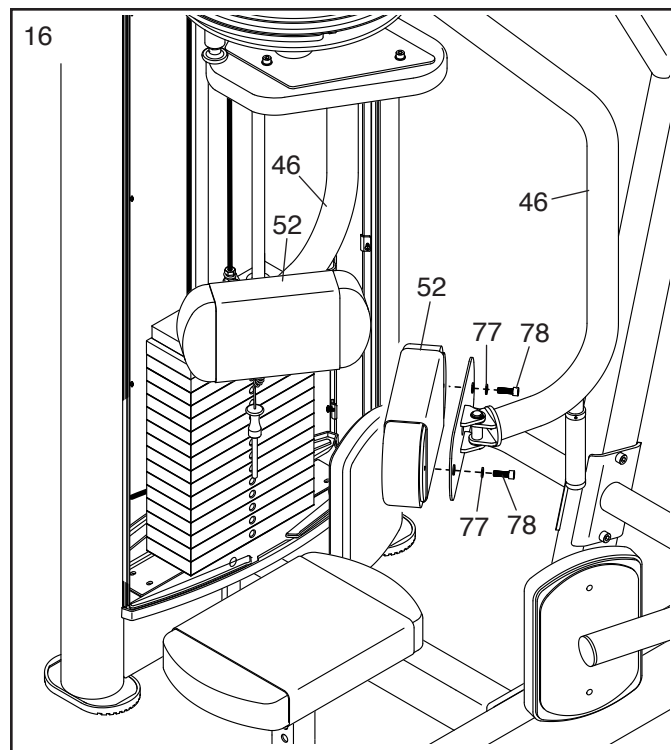


15. Fixe o Assento (49) à Estrutura do Assento (48) com dois Parafusos M8 x 25mm (78) e duas Anilhas M8 (77).

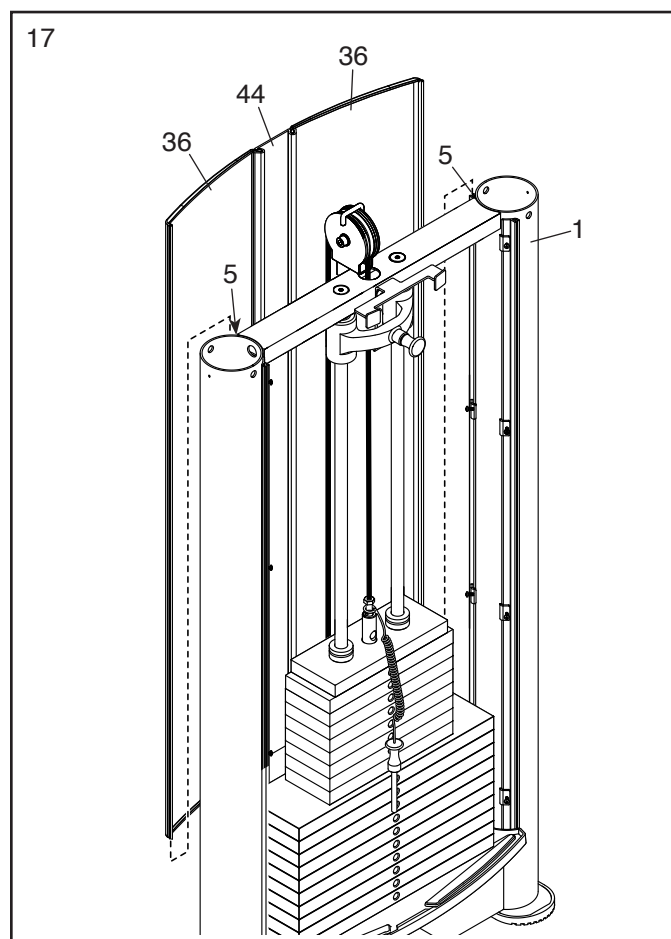


16. Fixe uma Almofada do Tronco (52) ao lado direito da Estrutura do Tronco (46) com dois Parafusos M8 x 25mm (78) e duas Anilhas M8 (77).

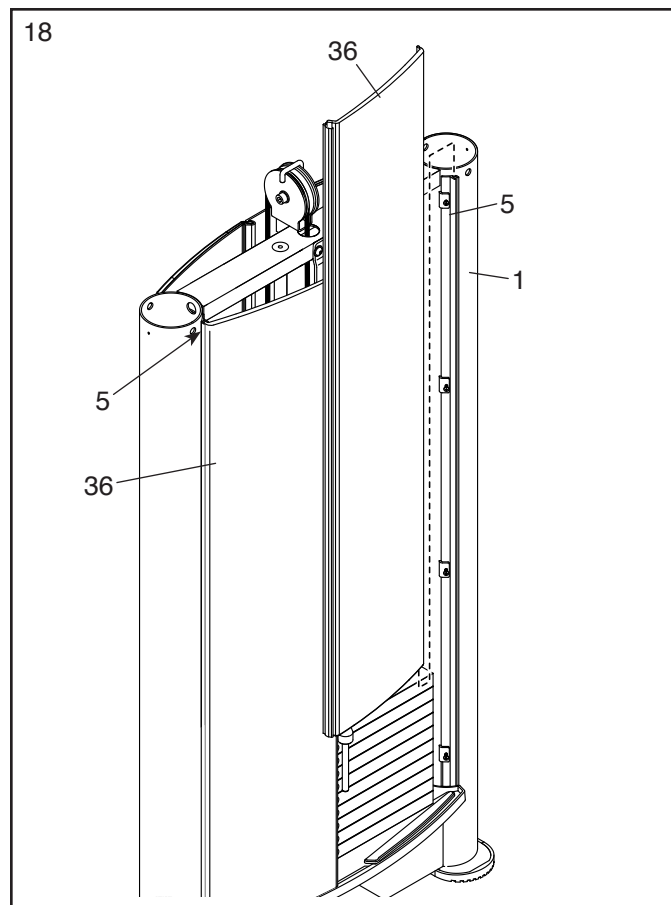
Fixe a outra Almofada do Tronco (52) da mesma forma.



17. Insira os dois Reforços (36) com o Painel dos Reforços (44) para baixo, pelas duas tiras de Rebordo Exterior (5), na parte de trás da Estrutura da Torre (1).

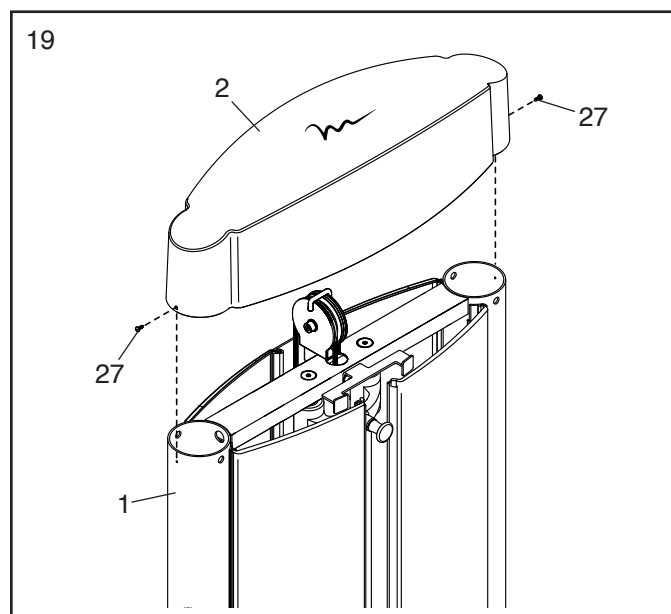


18. Insira os dois Reforços (36) restantes para baixo, pelas duas tiras de Rebordo Exterior (5), na parte da frente da Estrutura da Torre (1).



19. Posicione a Tapa da Torre (2) conforme apresentado.

Insira a Tapa da Torre (2) no topo da Estrutura da Torre (1). Fixe a Tapa da Torre com dois Parafusos M4 x 13mm (27).



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

AJUSTES

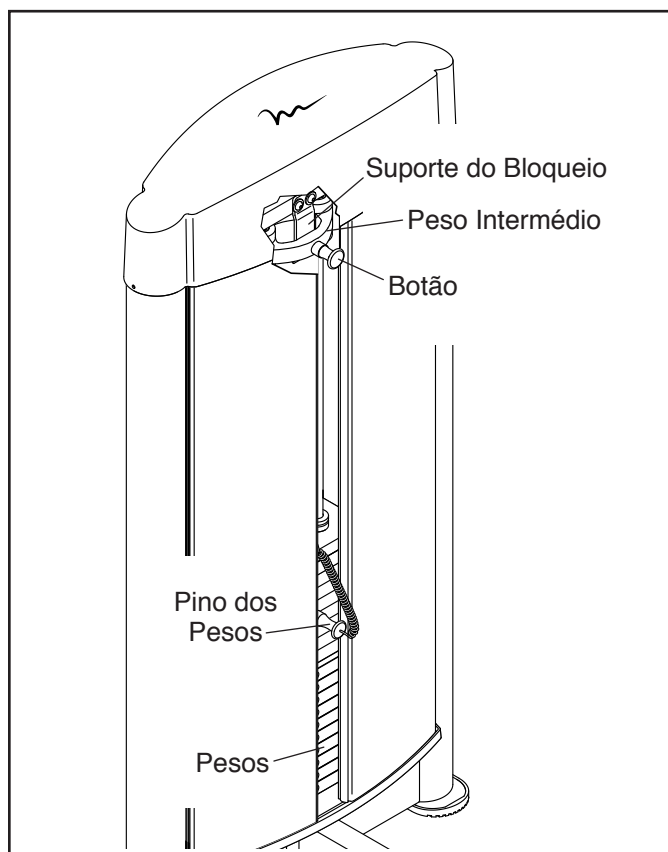
Esta secção explica como ajustar a máquina de musculação. Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas sempre que a máquina de musculação for utilizada. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

AJUSTE DA RESISTÊNCIA

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

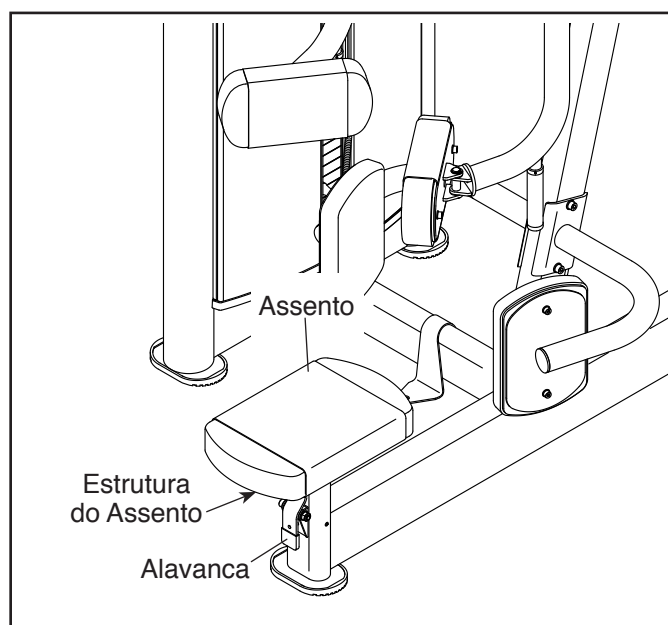
Para acrescentar 5 libras e resistência, puxe o botão indicado e baixe o peso intermédio para a pilha de pesos.

Quando não estiver a utilizar o peso intermédio, faça-o subir 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 está firmemente engatado no suporte de bloqueio.**



AJUSTE DO ASSENTO

Para ajustar o assento, prima a alavanca de ajuste indicada, mova a estrutura do assento para cima ou para baixo até à posição pretendida e, em seguida, solte a alavanca de ajuste num orifício de ajuste da estrutura do assento. **Certifique-se de que a alavanca de ajuste fica firmemente engatada num orifício de ajuste.**



AJUSTAR A ESTRUTURA DO TRONCO

Para ajustar a posição da estrutura do tronco, puxe para baixo o botão de ajustamento indicado, mova a estrutura do tronco até à posição pretendida e, em seguida, solte o botão de ajustamento num orifício de ajustamento da placa do selector. **Certifique-se de que o botão de ajuste fica firmemente engatado num orifício de ajuste.**

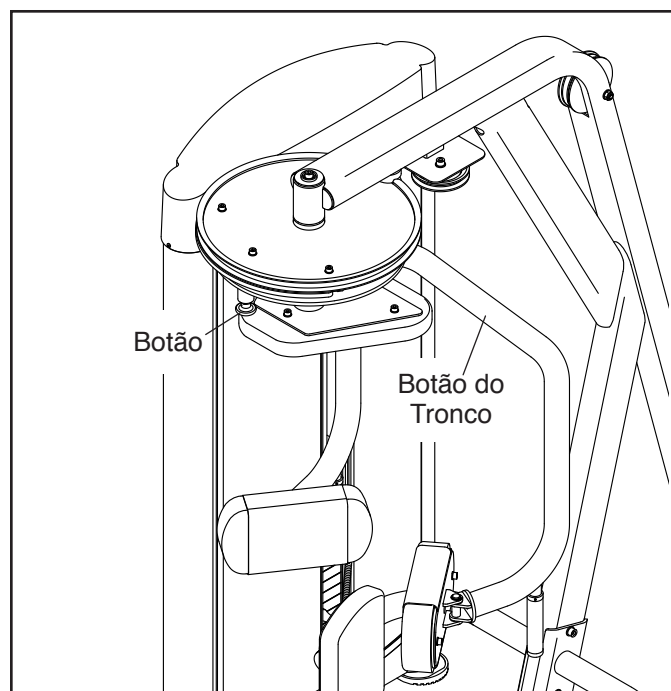
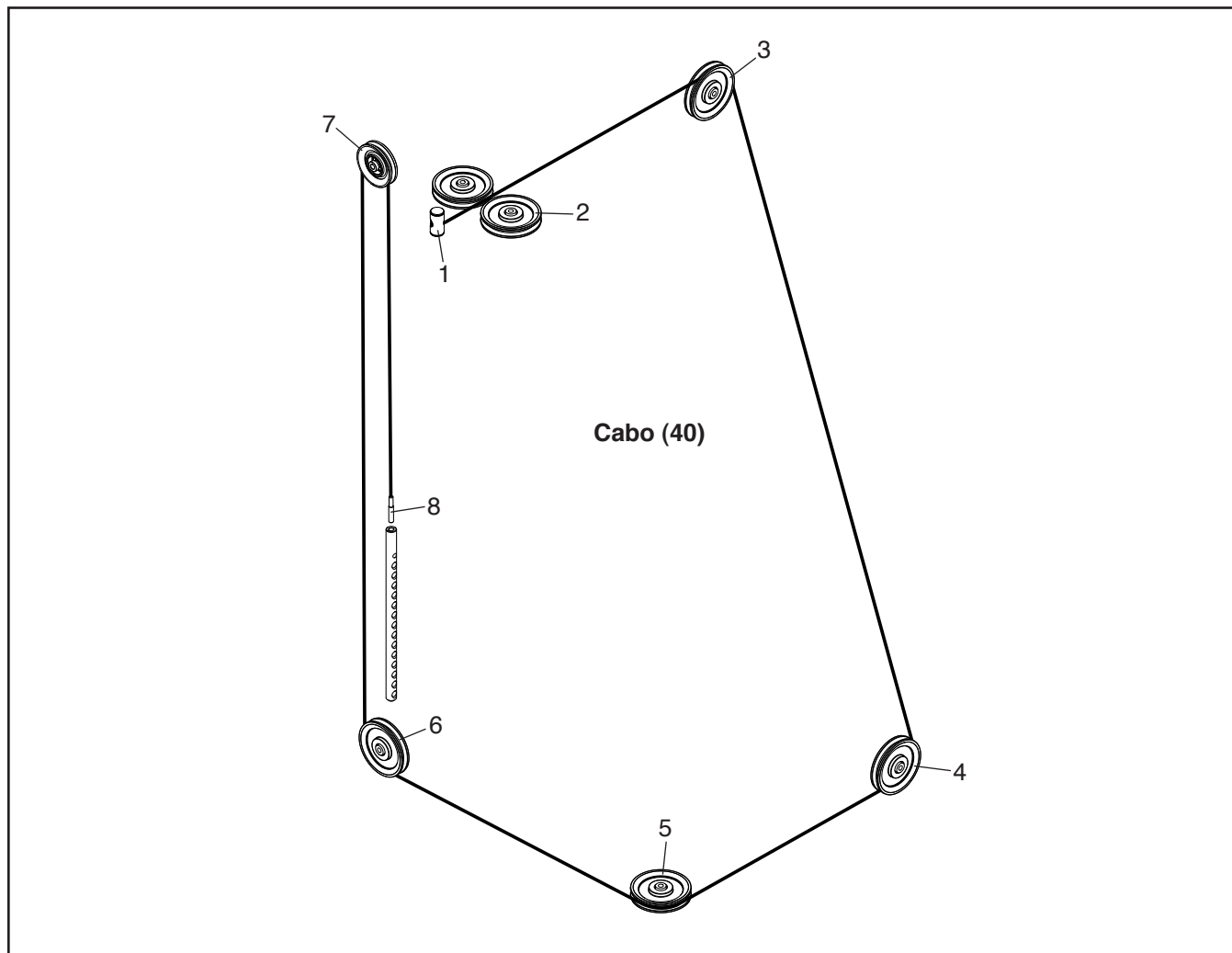


DIAGRAMA DO CABO

O diagrama abaixo apresenta o encaminhamento correcto do cabo. **Se um 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 um cabo.**



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

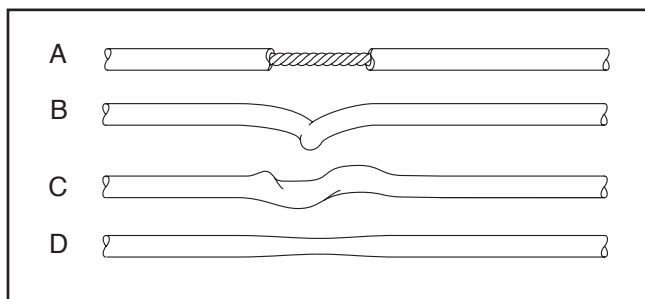
Ferragens

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



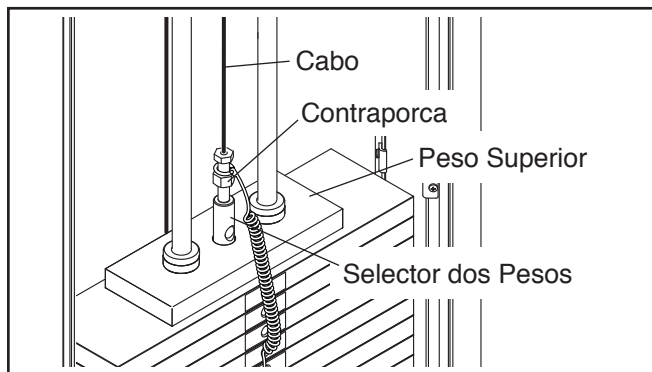
Ajuste do Cabo

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®.**

NOTAS

NOTAS

NOTAS

LISTA DE PEÇAS

Modelo nº F818.0 R0612A

Nº	Qtd.	Descrição	Nº	Qtd.	Descrição
1	1	Estrutura da Torre	46	1	Estrutura do Tronco
2	1	Tampa da Torre	47	1	Excêntrico
3	1	Base do Reforço Traseira	48	1	Estrutura do Assento
4	1	Base do Reforço Frontal	49	1	Assento
5	4	Rebordo Exterior	50	2	Tampa da Estrutura de Exercício
6	1	Suporte da Roldana	51	1	Almofada da Cabeça
7	2	Guia dos Pesos	52	2	Almofada do Tronco
8	16	Peso de 10 libras	53	2	Haste da Almofada do Tronco
9	1	Peso Superior	54	2	Acolchoamento para Pernas
10	1	Peso Intermédio	55	1	Placa do Selector
11	1	Selector dos Pesos	56	1	Botão do Selector
12	1	Pino dos Pesos	57	1	Mola do Selector
13	2	Amortecedor dos Pesos Inferior	58	1	Pino do Selector
14	2	Tampa da Guia dos Pesos	59	2	Anilha do Punho
15	1	Pino do Rolo	60	8	Parafuso de Fixação
16	2	Amortecedor dos Pesos Superior	61	2	Punho
17	4	Casquilho de Cobre	62	4	Anilha Plástica
18	2	Casquilho da Guia dos Pesos	63	6	Anel de Retenção do Tronco
19	2	Parafuso de Fixação M8 x 35mm	64	2	Pino do Tronco
20	1	Botão do Peso Intermédio	65	4	Chumaceira do Rolo
21	1	Mola do Pino	66	2	Anilha de Plástico Grande
22	1	Pino do Peso Intermédio	67	2	Amortecedor do Excêntrico
23	1	Roldana Pequena	68	2	Tampa do Punho
24	6	Roldana Grande	69	1	Eixo do Tronco
25	4	Pé	70	2	Cobertura da Chumaceira
26	1	Suporte do Bloqueio	71	1	Encaixe do Anel do Cabo
27	2	Parafuso M4 x 13mm	72	1	Eixo do Cabo
28	16	Parafuso M4 x 10mm	73	2	Apoio do Eixo do Cabo
29	3	Pino M10 x 50mm	74	1	Bloqueio
30	6	Parafuso M10 x 30mm	75	1	Mola do Bloqueio
31	31	Anilha M10	76	1	Bucha da Estrutura do Banco
32	8	Porca de Travamento M10	77	16	Anilha M8
33	2	Parafuso M6 x 20mm	78	13	Parafuso M8 x 25mm
34	6	Anilha M6	79	2	Parafuso M8 x 15mm
35	4	Parafuso M6 x 15mm	80	3	Parafuso M8 x 30mm
36	4	Reforço	81	2	Parafuso M10 x 25mm
37	2	Rebordo Interior	82	1	Parafuso M10 x 8mm
38	1	Estrutura de Ligação	83	2	Pino M10 x 135mm
39	2	Anel de Retenção de 25mm	84	1	Pino M10 x 65mm
40	1	Cabo	85	2	Parafuso M10 x 45mm
41	1	Porca M20	86	1	Suporte do Reforço
42	7	Parafuso M10 x 35mm	87	1	Braço Esquerdo
43	1	Alça de Fixação	88	1	Braço Direito
44	1	Painel dos Reforços	89	2	Chumaceira
45	1	Base	*	—	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 F818.0 R0612A

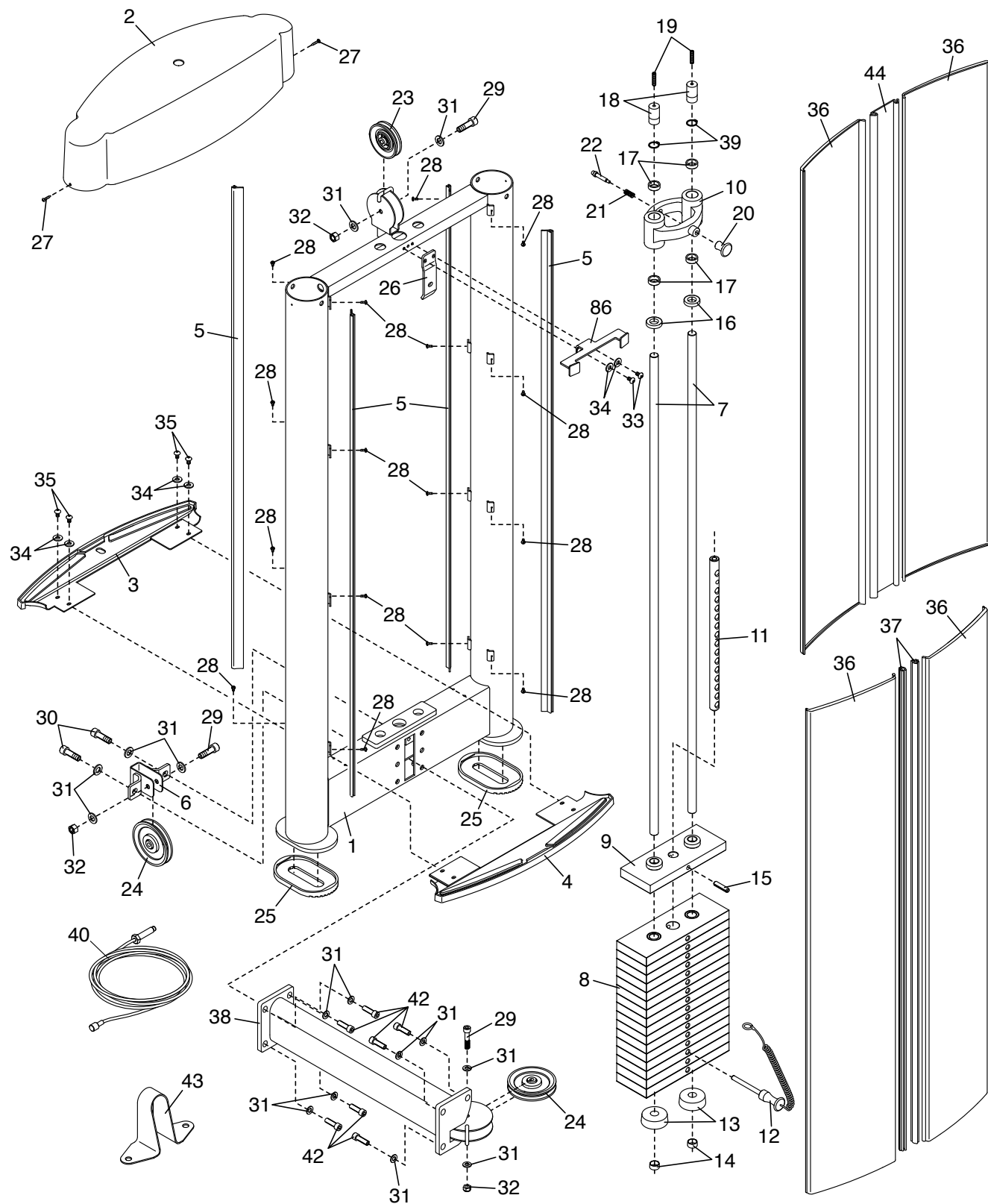
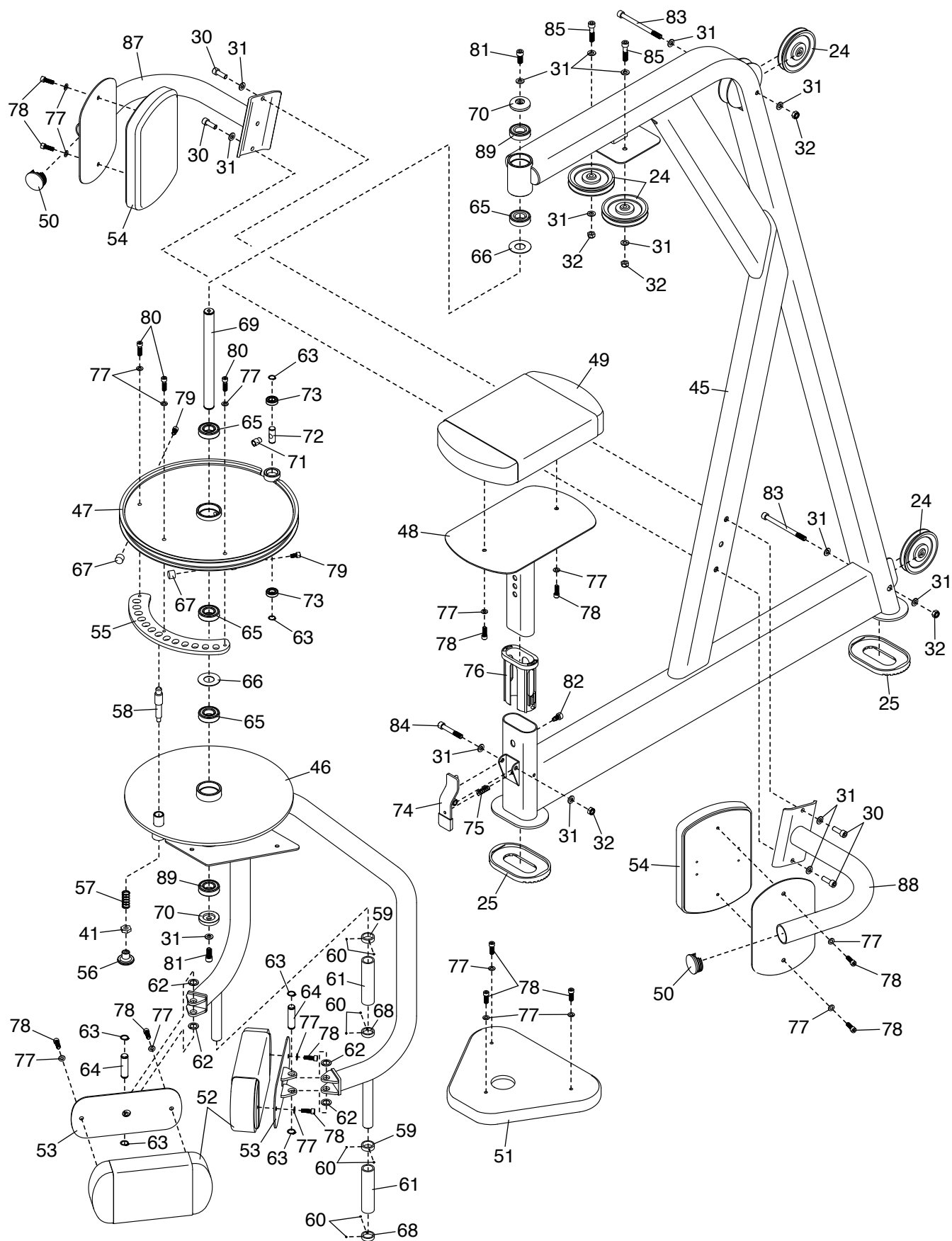


DIAGRAMA AMPLIADO B

Modelo nº F818.0 R0612A



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