

FREEMOTION®

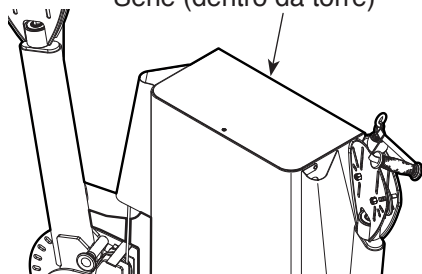
Dual Cable Cross

Modelo N.º VFMC4007-BLK.0

N.º de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.

Autocolante do Número de Série (dentro da torre)



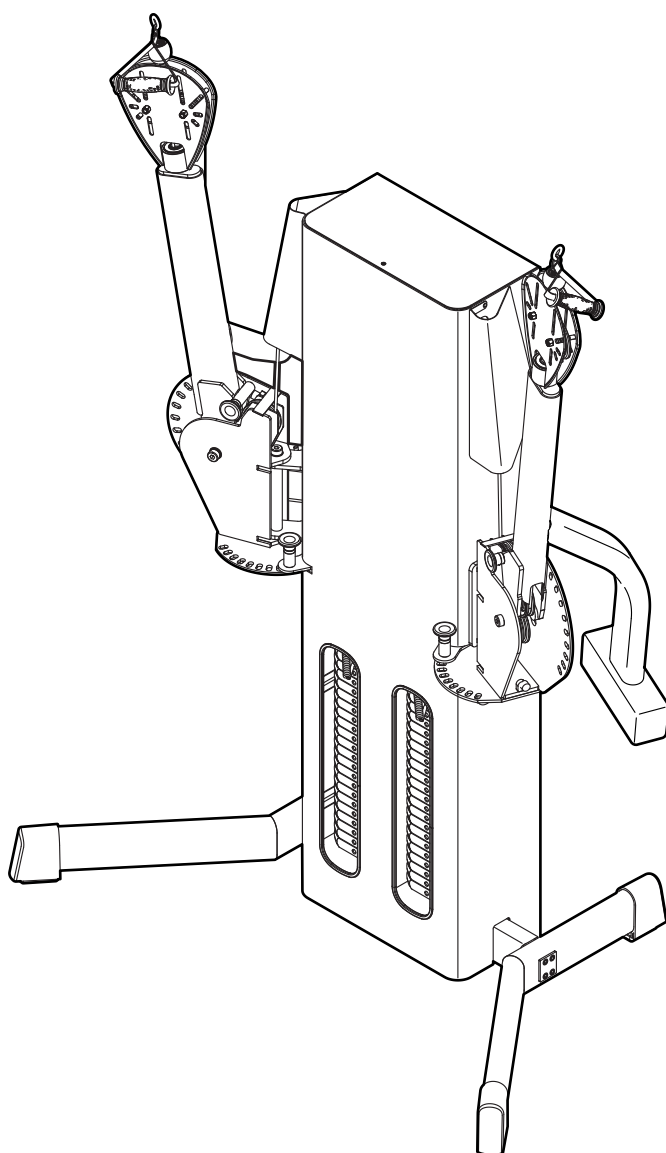
DÚVIDAS?

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

⚠ CUIDADO

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

MANUAL DO UTILIZADOR

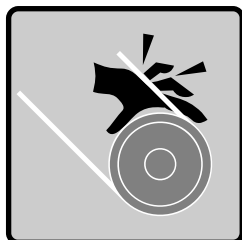


ÍNDICE

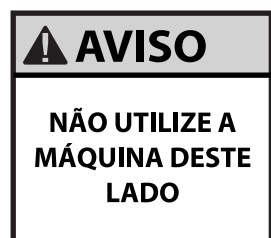
LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO	3
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	4
ANTES DE COMEÇAR	5
QUADRO DE IDENTIFICAÇÃO DAS PEÇAS	6
MONTAGEM	7
AJUSTE	13
MANUTENÇÃO	14
DIAGRAMA DOS CABOS	15
DIRETRIZES DE EXERCÍCIO	16
LISTA DE PEÇAS	17
DIAGRAMA EXPANDIDO	18
COMO CONTACTAR O SERVIÇO DE APOIO AO CLIENTE	Contracapa
GARANTIA LIMITADA	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Este desenho mostra as posições dos autocolantes de aviso. Se um autocolante estiver em falta ou ilegível, consulte a contracapa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante no ponto mostrado. Nota: os autocolantes poderão não estar mostrados no seu tamanho real.



Autocolante 1



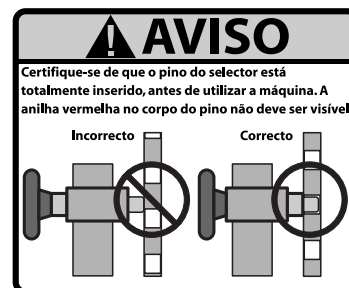
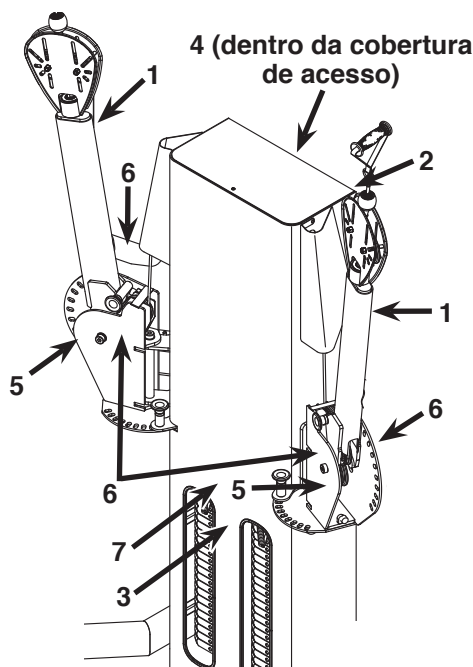
Autocolante 2



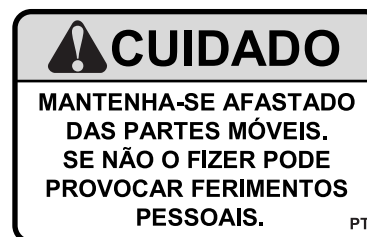
Autocolante 3



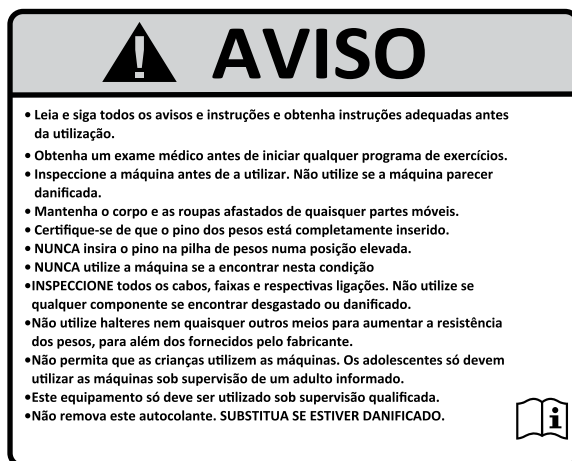
Autocolante 4



Autocolante 5



Autocolante 6



Autocolante 7

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ AVISO: para reduzir o risco de lesões sérias, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos da máquina de musculação antes de a utilizar. A FreeMotion Fitness não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens decorrentes da utilização deste produto.

1. 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 advertência e estejam informados sobre a utilização adequada da máquina de musculação.
2. 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.
3. Utilize a máquina de musculação somente conforme descrito neste manual.
4. Mantenha a máquina de musculação dentro de casa, afastada de humidades e poeiras. Não ponha a máquina de musculação numa garagem ou num pátio coberto, nem perto de água.
5. Ponha-a numa superfície plana, com um tapete por baixo para proteger o chão ou a alcatifa. Certifique-se de que haja, em volta da máquina de musculação, espaço suficiente para a montar, desmontar e utilizar.
6. Mantenha sempre as crianças menores de 13 anos e os animais de estimação afastados da máquina de musculação.
7. A máquina de musculação está concebida para suportar um peso máximo do utilizador de 159 kg.
8. Use roupa adequada durante o exercício; não use roupa larga que possa ficar presa na máquina de musculação. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés enquanto se exercita.
9. Examine e aperte devidamente todas as peças sempre que utilizar a máquina de musculação. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
10. 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.
11. Certifique-se de que os pinos dos pesos fiquem completamente introduzidos nas pilhas de pesos antes de fazer exercício.
12. Certifique-se de que os quatro botões de ajuste fiquem perfeitamente engatados antes de fazer exercício.
13. Afaste as mãos e os pés das peças em movimento. Não se encoste à máquina de musculação nem pouse as mãos sobre a mesma durante a utilização.
14. Certifique-se de que os cabos se mantenham sempre nas roldanas. Se um cabo ficar preso enquanto faz exercício, pare imediatamente e certifique-se de que o mesmo esteja nas roldanas.
15. O excesso de exercício pode provocar lesões graves ou a morte. Se sentir fraqueza, falta de ar ou dores ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

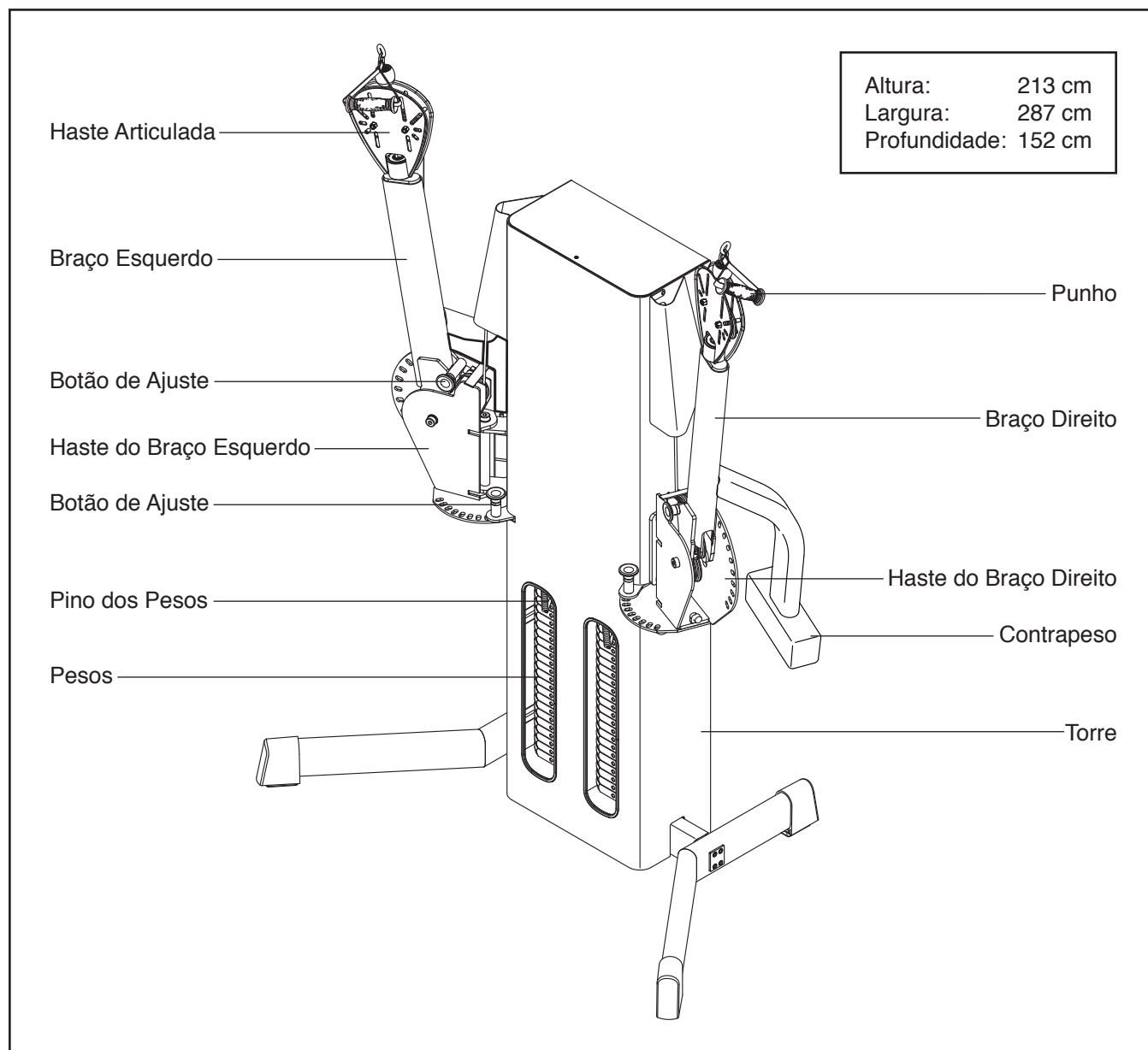
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher a máquina de musculação FREEMOTION® DUAL CABLE CROSS. 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

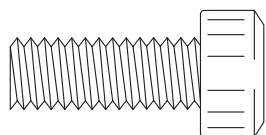
contracapa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número de modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número de modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de prosseguir com a leitura, familiarize-se com as peças referidas no desenho abaixo.

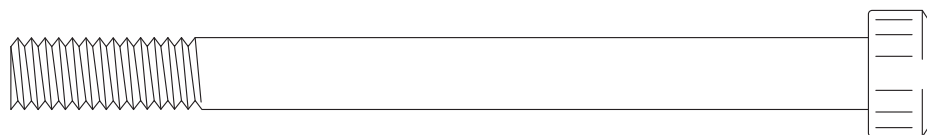


QUADRO DE IDENTIFICAÇÃO DAS PEÇAS

Consulte os desenhos abaixo para identificar as peças pequenas usadas na montagem. O número entre parêntesis por baixo de cada desenho é o número de código da peça, retirado da LISTA DE PEÇAS incluída na parte final deste manual. **Nota: algumas peças pequenas poderão ter sido fixadas previamente. se faltar alguma peça no pacote de materiais, verifique se a mesma foi pré-montada. Para evitar danificar peças, não utilize ferramentas elétricas na montagem.**



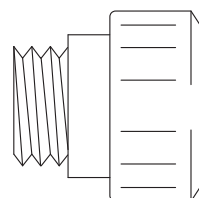
Parafuso 3/8" x 1"
(50)



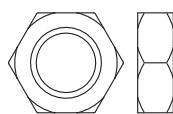
Parafuso 3/8" x 4 1/2" (11)



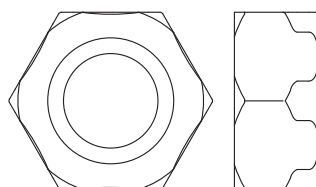
Parafuso 3/8" x 3" (70)



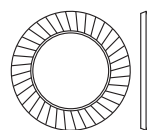
Pino-Batente 3/4" x 1/2" (42)



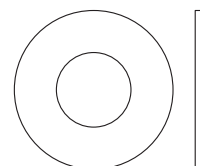
Porca 3/8"
(16)



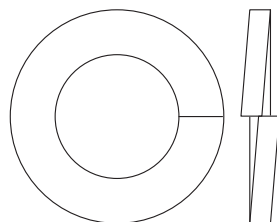
Contraporca 5/8"
(55)



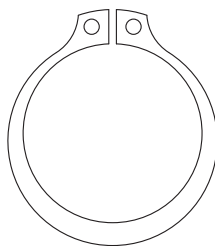
Anilha Serrilhada
3/8" (20)



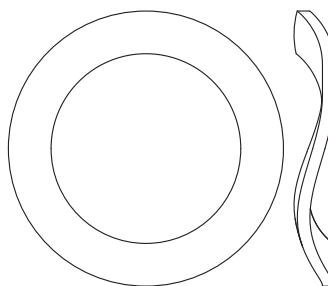
Anilha 3/8" (78)



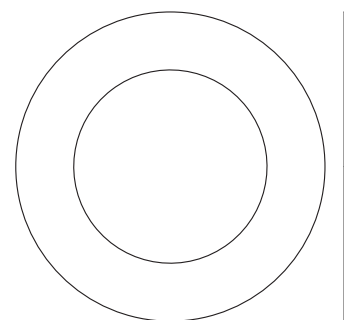
Anilha Fendida
5/8" (54)



Anel de
Retenção (28)



Anilha Ondulada 1"
(33)

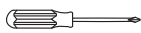


Anilha Fina 1" (32)

MONTAGEM

- A montagem requer duas pessoas.
- Devido ao peso e às dimensões, a máquina de musculação deve ser montada no local em que vai ser utilizada. Certifique-se de que haja espaço suficiente para circular à volta do equipamento de musculação enquanto o monta.
- Ponha todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não descarte os materiais de embalagem até concluir todos os passos da montagem.
- Para identificar as peças pequenas, consulte a página 6.
- Algumas das peças descritas nos passos de montagem podem estar pré-montadas.

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

duas chaves inglesas	
um maço de borracha	
uma chave de fendas normal	
uma chave Phillips	
três chaves sextavadas	
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.

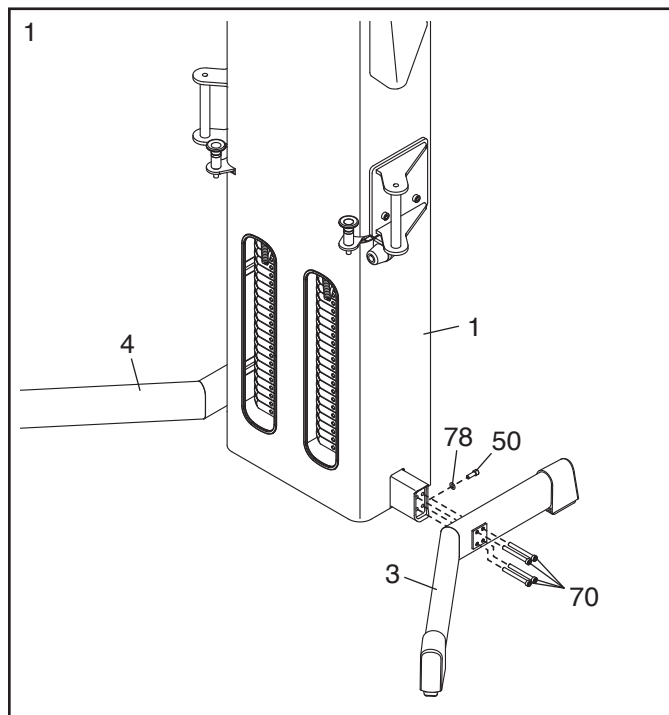
Antes de iniciar a montagem, leia as informações da caixa acima.

Peça a outra pessoa que segure a Torre (1) e que a incline ligeiramente para um dos lados.

Fixe a Perna Direita (3) à Torre (1) com quatro Parafusos 3/8" x 3" (70), um Parafuso 3/8" x 1" (50) e uma Anilha 3/8" (78). **Não aperte já os Parafusos.**

Fixe a Perna Esquerda (4) da mesma forma.

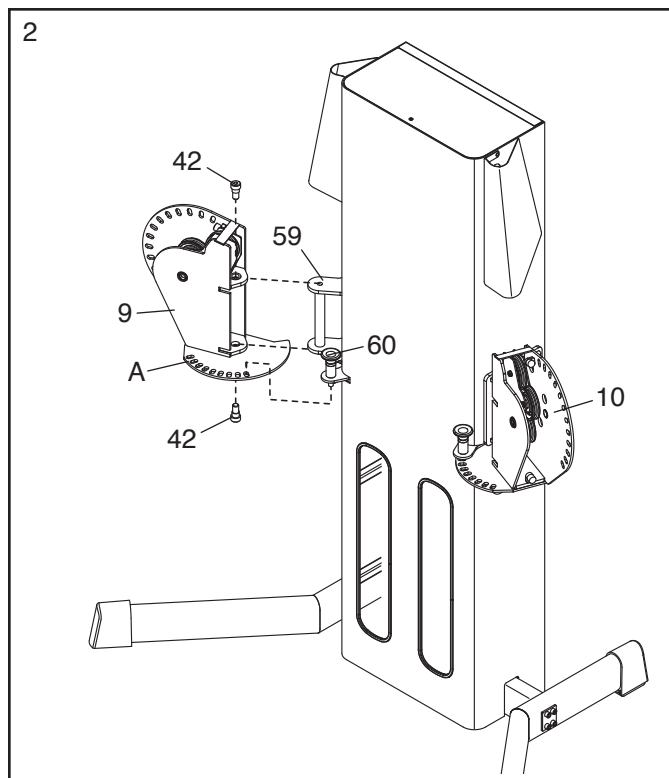
Aperte os oito Parafusos 3/8" x 3" (70) e os dois Parafusos 3/8" x 1" (50).



2. Levante o Botão de Ajuste (60) indicado, insira a Haste do Braço Esquerdo (9) no Eixo (59) esquerdo e engate o Botão de Ajuste num dos orifícios de ajuste (A) da Haste do Braço Esquerdo.

Fixe a Haste do Braço Esquerdo (9) ao Eixo (59) esquerdo com dois Parafusos-Batentes 3/4" x 1/2" (42).

Fixe a Haste do Braço Direito (10) da mesma forma.



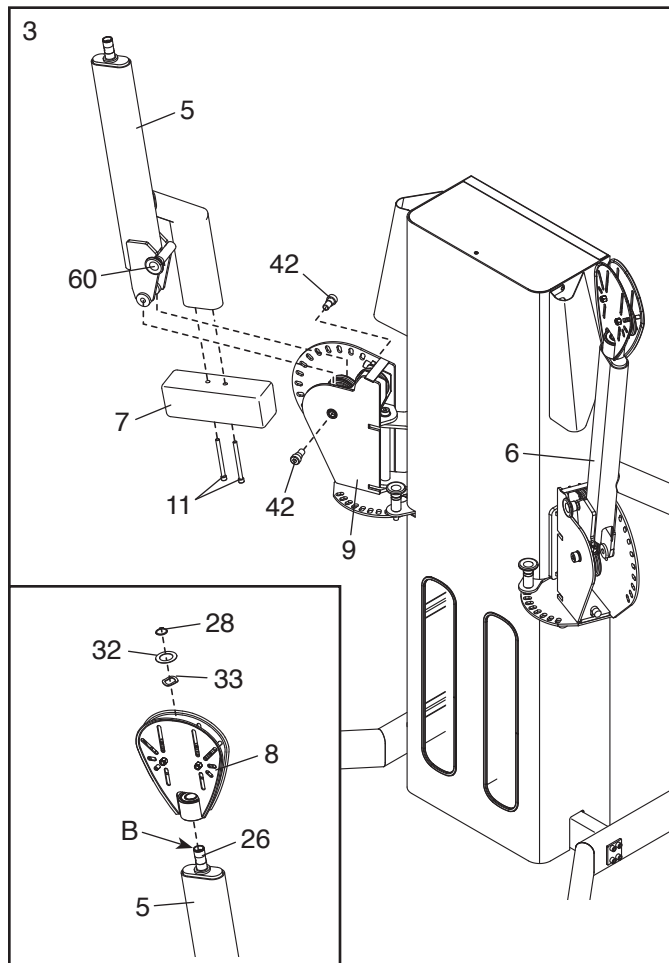
3. Puxe o Botão de Ajuste (60) do Braço Esquerdo (5) para fora, segure a extremidade do Braço Esquerdo no interior da Haste do Braço Esquerdo (9) e engate o Botão de Ajuste num dos orifícios de ajuste da Haste do Braço Esquerdo.

Fixe o Braço Esquerdo (5) à Haste do Braço Esquerdo (9) com dois Parafusos-Batentes 3/4" x 1/2" (42).

Em seguida, fixe um Contrapeso (7) ao Braço Esquerdo (5) com dois Parafusos 3/8" x 4 1/2" (11).

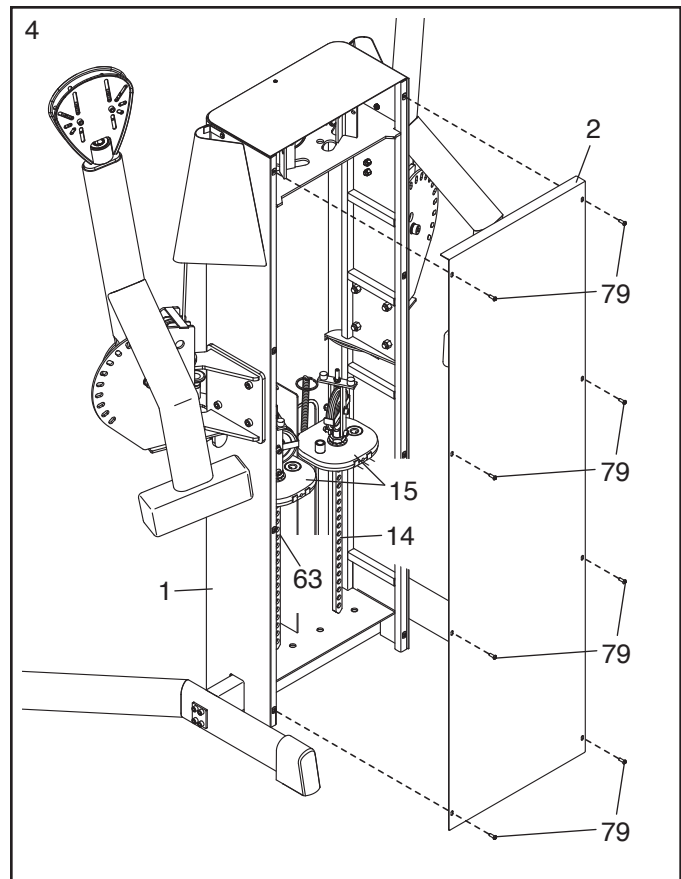
Veja o desenho inserido. Insira uma Haste Articulada (8), uma Anilha Ondulada 1" (33) e uma Anilha Fina 1" (32) no Munhão (26) do Braço Esquerdo (5). Depois, usando uma ferramenta de pressão, fixe o Anel de Retenção (28) à ranhura (B) indicada do Munhão.

Repita este passo no lado direito da máquina de musculação.



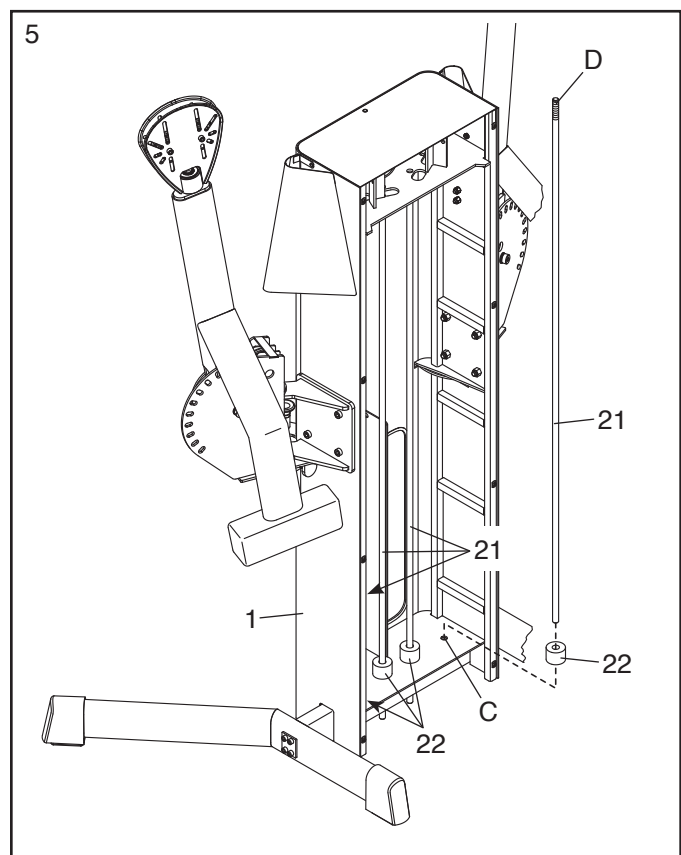
4. Retire os oito Parafusos 1/4" x 3/4" (79) da Cobertura de Acesso (2) na parte de trás da Torre (1). Depois, retire a Cobertura de Acesso.

Em seguida, retire os dois Pesos Superiores (15) e os Seletores dos Pesos Esquerdo e Direito (14, 63) da Torre (1).



5. Coloque um Amortecedor dos Pesos (22) sobre o orifício (C) indicado da Torre (1). Depois, posicione uma Guia dos Pesos (21) de modo a que a extremidade roscada (D) fique no topo e insira a Guia dos Pesos no Amortecedor dos Pesos e no orifício.

Repita este passo com os outros três Amortecedores dos Pesos (22) e Guias dos Pesos (21).

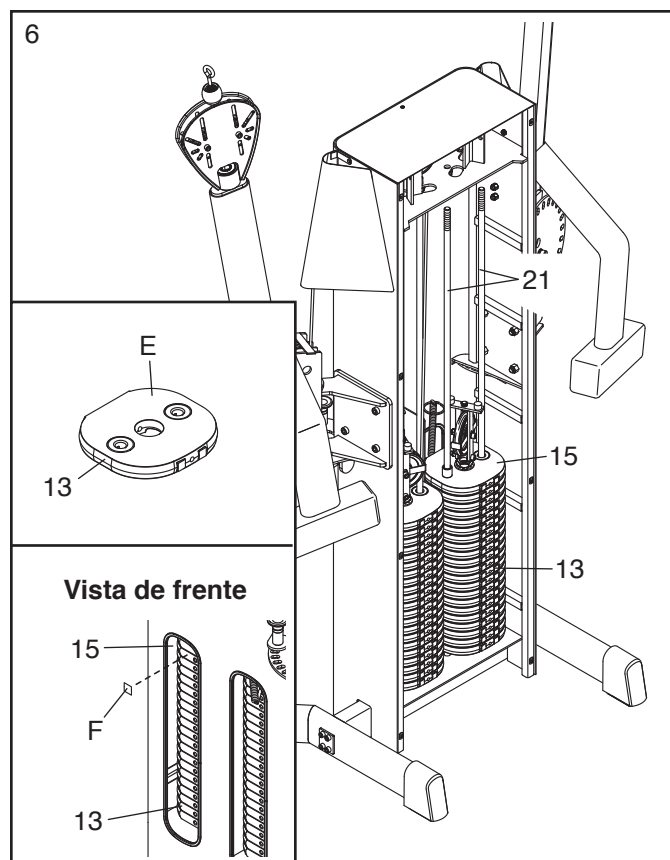


6. Posicione vinte Pesos (13) conforme mostrado no desenho inserido superior; **certifique-se de que os lados lisos (E) fiquem voltados para cima**. Insira os Pesos nas Guias dos Pesos (21) da esquerda. **Nota: se os Pesos tiverem autocolantes numerados (F), tenha o cuidado de começar por inserir nas Guias dos Pesos o Peso com o número mais elevado.**

Em seguida, insira o Peso Superior (15) e o Seletor dos Pesos Esquerdo (não mostrado) nas Guias dos Pesos (21) da esquerda.

Se os Pesos (13) não tiverem autocolantes numerados, localize a folha de autocolantes numerados incluída. Aplique um autocolante numerado (F) ao Peso Superior (15) e a cada Peso no sítio mostrado no desenho inserido inferior; **certifique-se de que aplica o autocolante com o número mais baixo ao Peso Superior.**

Repita este passo no outro lado da máquina de musculação.

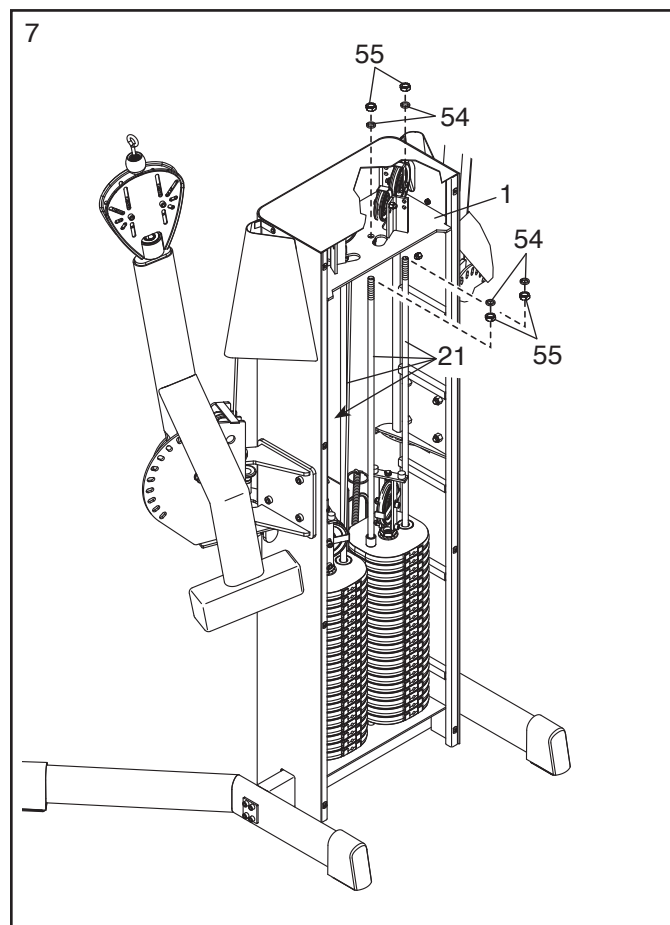


7. Aperte uma Contraporca 5/8" (55) tanto quanto possível numa Guia dos Pesos (21) e depois insira uma Anilha Fendida 5/8" (54) na Guia dos Pesos.

Em seguida, eleve a Guia dos Pesos (21) tanto quanto possível na Torre (1).

Depois, insira outra Anilha Fendida 5/8" (54) na Guia dos Pesos (21) e aperte outra Contraporca 5/8" (55) na Guia dos Pesos.

Repita este passo para as três Guias dos Pesos (21) restantes.

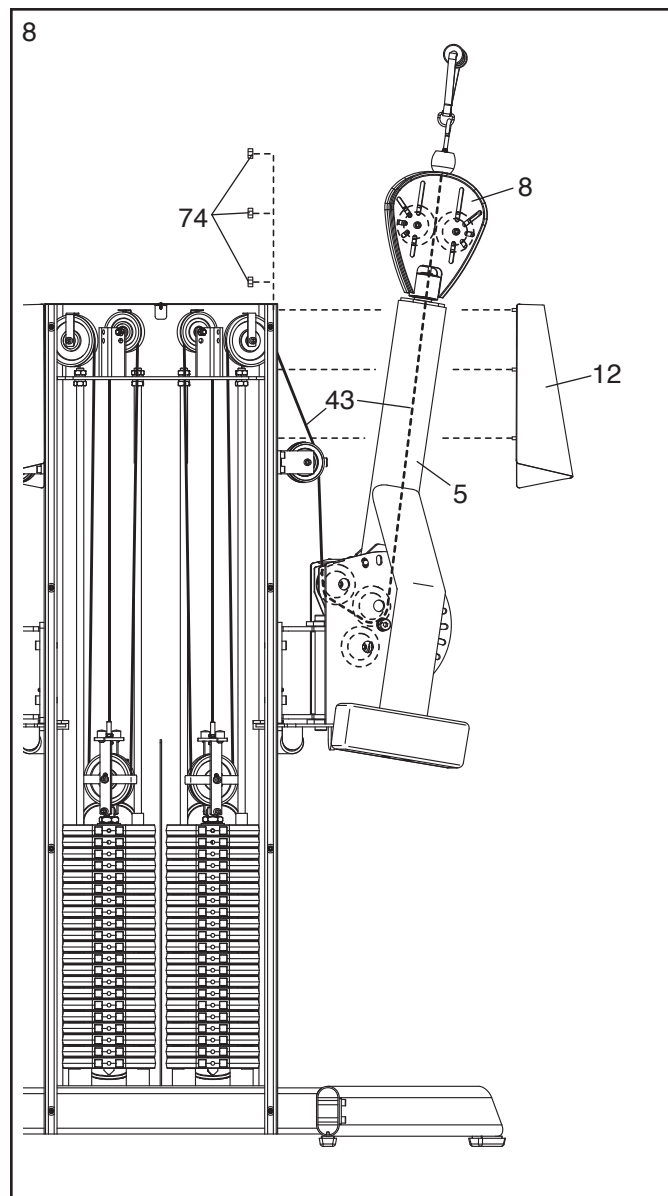


8. Retire as três Porcas 1/4" (74) que fixam a Cobertura do Cabo Esquerdo (12) à máquina de musculação. Depois, retire a Cobertura do Cabo Esquerdo.

Passe um dos Cabos (43) em sentido descendente pela Haste Articulada (8) esquerda e através do Braço Esquerdo (5) conforme mostrado. Consulte o DIAGRAMA DOS CABOS na página 15 e passe o Cabo em redor das roldanas do lado esquerdo da máquina de musculação conforme mostrado.

Conselho: poderá ser útil desapertar as porcas e os parafusos que fixam os laços do cabo ao passar o Cabo (43) em redor das roldanas. Depois de passar o Cabo, volte a apertar as porcas e os parafusos.

Certifique-se de que as alças dos cabos fiquem posicionadas conforme mostrado no DIAGRAMA DOS CABOS na página 15; se os Cabos (43) rasparem nas alças, ficarão danificados.



9. **Veja o desenho inserido.** Aperte uma Porca 3/8" (16) até cerca de metade da extremidade roscada do Cabo (43).

Em seguida, insira uma Anilha Serrada 3/8" (20) no Cabo e introduza o Cabo no orifício do topo da Braçadeira em "U" (65) esquerda.

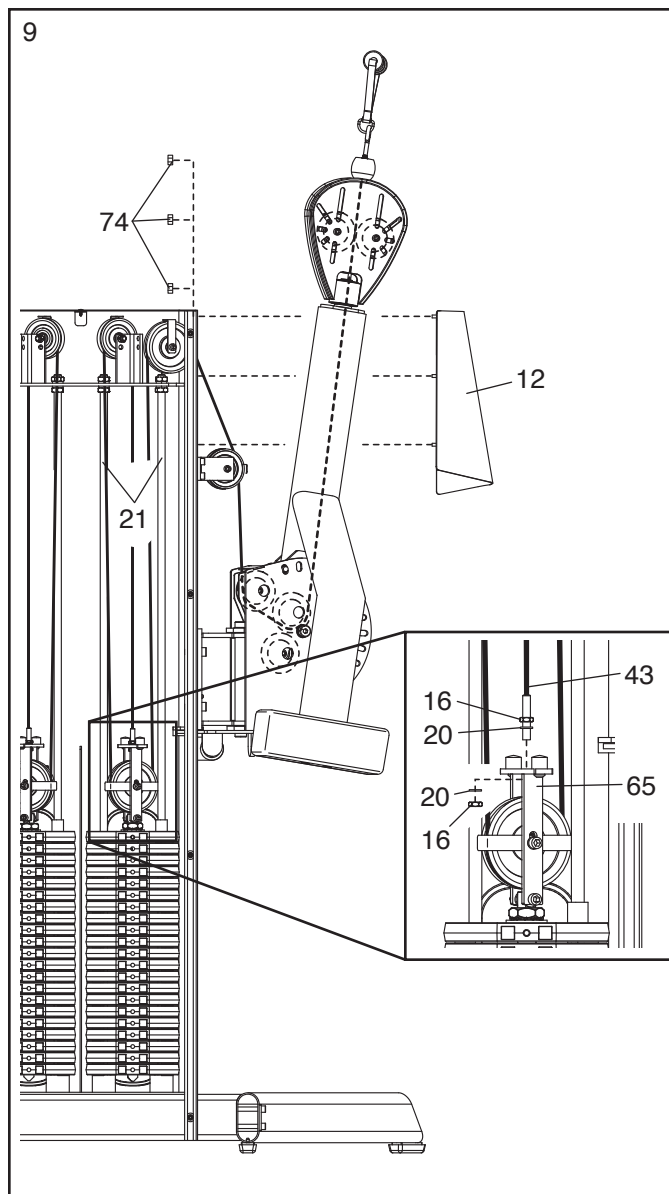
Depois, insira outra Anilha Serrada 3/8" (20) no Cabo e aperte outra Porca 3/8" (16) no Cabo.

Volte a fixar a Cobertura do Cabo Esquerdo (12) com as três Porcas 1/4" (74).

Repita os passos 8 e 9 no lado oposto da máquina de musculação.

Consulte LUBRIFICAÇÃO DAS GUIAS DOS PESOS na página 14 e lubrifique as Guias dos Pesos (21). Depois, consulte AJUSTE DOS CABOS na página 14 e estique devidamente os Cabos (43).

Consulte o passo 4. Volte a fixar a Cobertura de Acesso (2) com os oito Parafusos 1/4" x 3/4" (79).



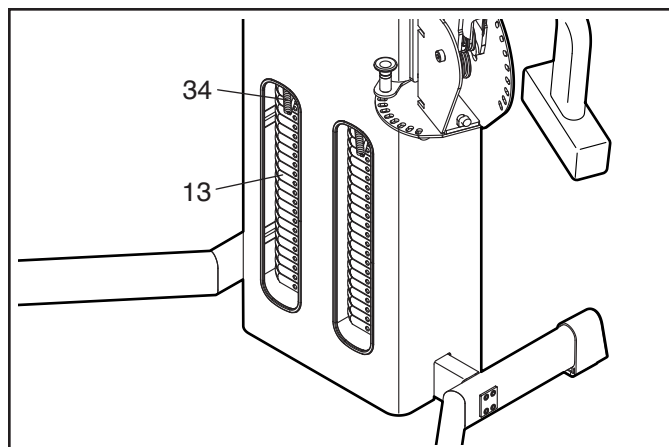
10. **Certifique-se de que todas as peças da máquina de musculação estejam devidamente apertadas.** Poderão sobrar algumas peças após concluída a montagem.

AJUSTE

Esta secção explica como ajustar o equipamento de musculação. Consulte as DIRETRIZES DE EXERCÍCIO na página 16 para informações importantes sobre as formas de tirar o melhor partido do seu programa de exercício. Consulte também o guia de exercício anexo para ver a forma correta de executar vários exercícios.

ALTERAÇÃO DA DISPOSIÇÃO DOS PESOS

Para alterar a disposição dos pesos de qualquer das pilhas, introduza o Pino dos Pesos (34) no orifício do Peso (13) pretendido. **Certifique-se de que o Pino dos Pesos fique completamente inserido no Seletor dos Pesos (não mostrado).**



AJUSTE DOS BRAÇOS

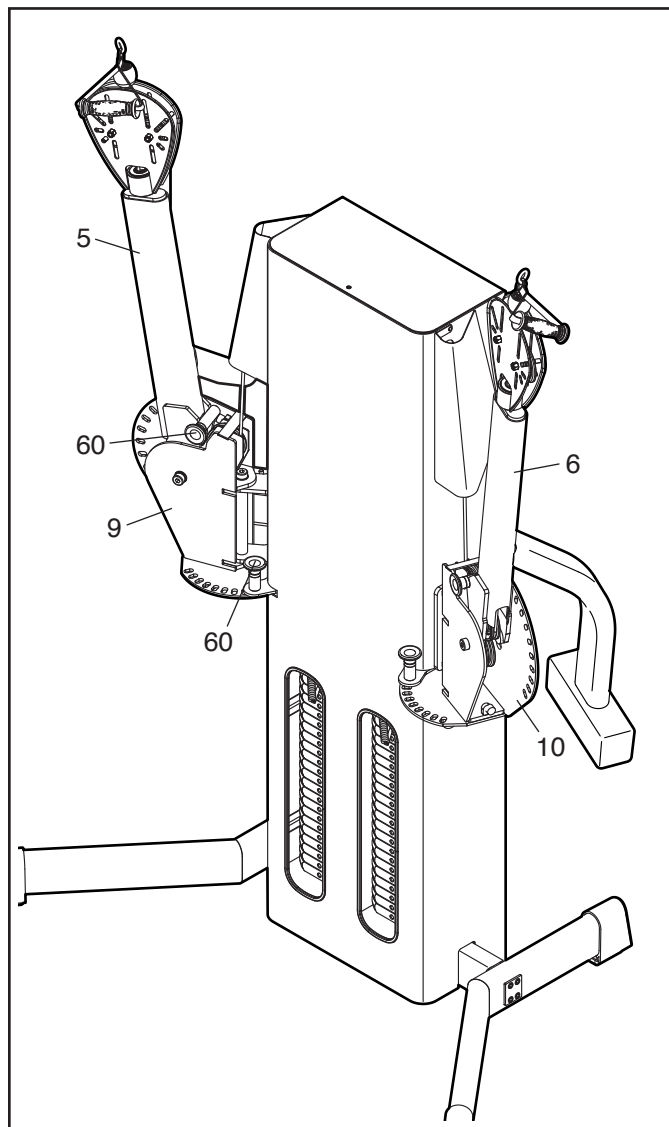
Para ajustar a posição do Braço Esquerdo (5), puxe o Botão de Ajuste (60) superior, rode o Braço Esquerdo para a posição pretendida e engate o Botão de Ajuste num dos orifícios de ajuste da Haste do Braço Esquerdo (9). **Certifique-se de que o Botão de Ajuste esteja inserido num dos orifícios de ajuste.**

Ajuste o Braço Direito (6) da mesma forma.

AJUSTE DAS HASTES DOS BRAÇOS

Para alterar a posição da Haste do Braço Esquerdo (9), puxe o Botão de Ajuste (60) inferior, mova a Haste do Braço Esquerdo para a posição pretendida e engate o Botão de Ajuste num dos orifícios de ajuste da Haste do Braço Esquerdo. **Certifique-se de que o Botão de Ajuste esteja completamente engatado num dos orifícios de ajuste; o contorno vermelho do pino não deve ficar visível.**

Ajuste a Haste do Braço Direito (10) da mesma forma.



MANUTENÇÃO

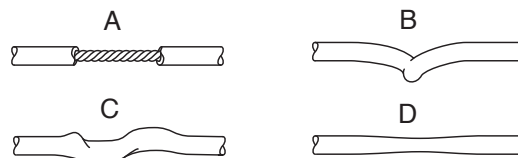
Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas sempre que a máquina de musculação for utilizada. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas. Limpe a máquina de musculação com um pano humedecido e um detergente suave e não-abrasivo; **não use solventes para a limpar.**

LUBRIFICAÇÃO DAS GUIAS DOS PESOS

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

INSPEÇÃO DOS CABOS

Verifique toda a extensão de cada cabo executando uma repetição lenta na máquina de musculação; examine a parte do cabo exposta no exterior da máquina de musculação e a parte no interior da torre. Passe os dedos ao longo do cabo, prestando especial atenção aos pontos de flexão e de ligação. Verifique a existência das condições mostradas à direita, que poderão indicar um cabo gasto a precisar de substituição.



- A. revestimento do cabo rasgado ou fendido
- B. cabo retorcido ou fortemente arqueado
- C. revestimento encaracolado ou torcido
- D. revestimento do cabo esticado ou adelgado

AJUSTE DOS CABOS

Os cabos trançados, usados na máquina de musculação, podem alongar ligeiramente quando usados pela primeira vez. Se houver uma folga nos cabos antes de sentir a resistência, os cabos terão de ser esticados.

Para esticar qualquer dos Cabos (43), comece por desapertar a Porca 3/8" (16) superior que liga a extremidade do Cabo à Braçadeira em "U" (65). Em seguida, aperte a Porca 3/8" inferior até o Cabo ficar esticado. Depois, aperte a Porca superior contra a Braçadeira em "U".

Não estique excessivamente os cabos. Se um cabo tender a soltar-se das roldanas com frequência, poderá estar torcido. Remova o cabo e volte a instalá-lo. Se um cabo tiver de ser substituído, contacte a loja onde adquiriu a máquina de musculação.

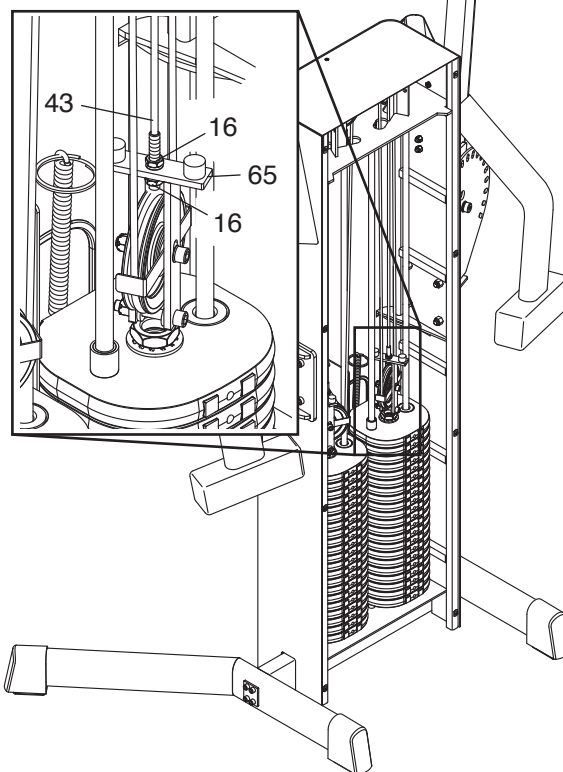
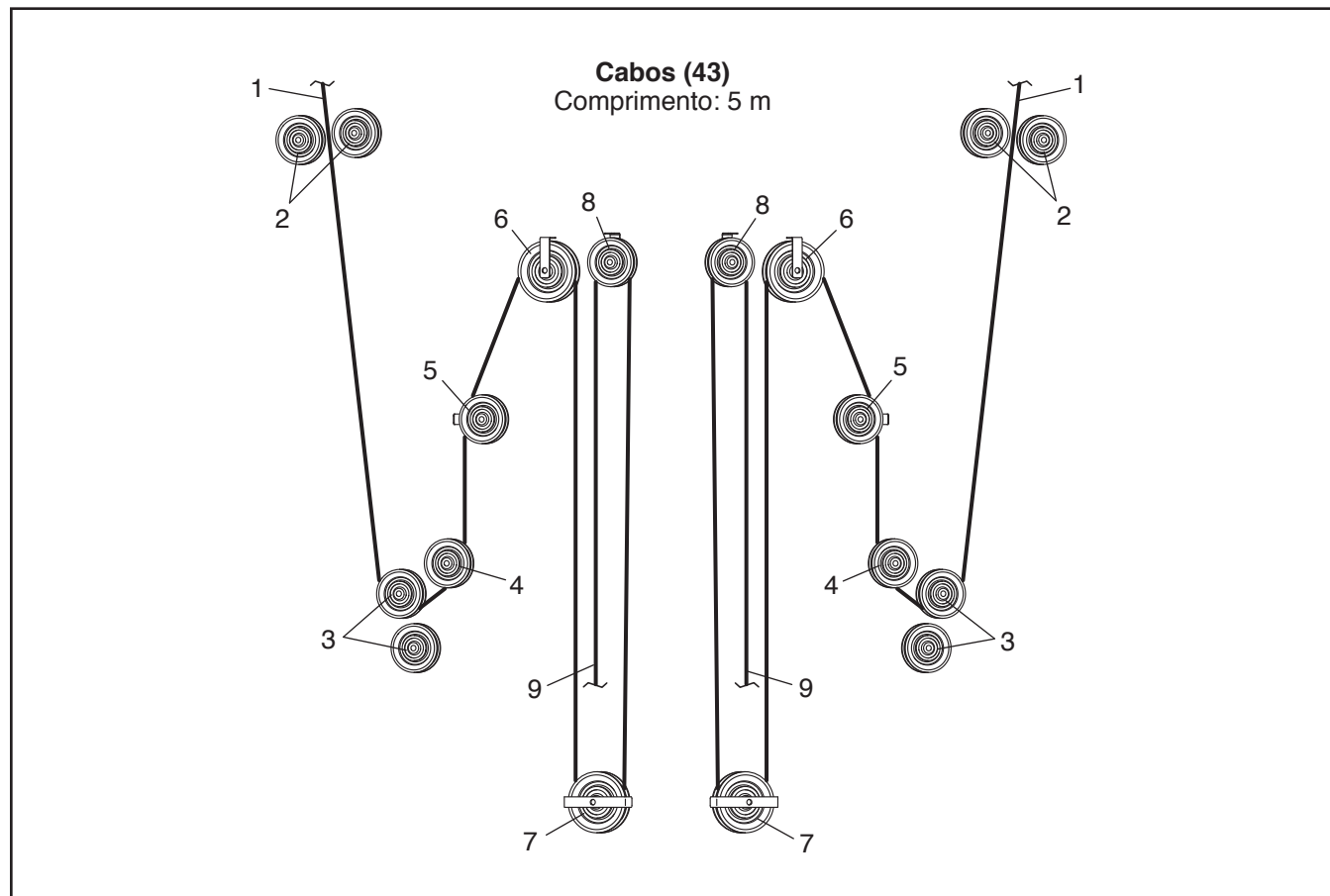


DIAGRAMA DOS CABOS

Os números no diagrama abaixo mostram o encaminhamento adequado dos cabos. Utilize o diagrama para se certificar de que os cabos e bloqueios dos cabos estejam corretamente montados. Se os cabos e os bloqueios dos cabos não estiverem corretamente montados, a máquina de musculação não funcionará devidamente e poderão ocorrer danos. **Certifique-se de que os bloqueios dos cabos não toquem nos cabos nem os prendam.**



DIRETRIZES DE EXERCÍCIO

QUATRO TIPOS DE SESSÕES DE EXERCÍCIO DE FORÇA

Nota: uma “repetição” é um ciclo completo de um exercício, como um abdominal. Um “conjunto” é uma série de repetições.

Desenvolvimento de músculos – Trabalhe os seus músculos até à capacidade máxima e aumente progressivamente a intensidade do exercício. Ajuste a intensidade de um exercício individual da seguinte forma:

- Mude o nível da resistência usada.
- Mude o número de repetições ou conjuntos executados.

Use o seu próprio julgamento para determinar o nível de resistência adequado para si. Comece por 3 conjuntos de 8 repetições para cada exercício efetuado. Descanse durante 3 minutos depois de cada conjunto. Quando conseguir completar 3 conjuntos de 12 repetições sem dificuldades, aumente o nível de resistência.

Tonificação – Tonifique os músculos esforçando-os até uma percentagem moderada da respetiva capacidade. Selecione um nível moderado de resistência e aumente o número de repetições em cada conjunto. Efetue o maior número possível de conjuntos de 15 a 20 repetições sem sentir desconforto. Descanse durante 1 minuto depois de cada conjunto. Trabalhe os músculos efetuando mais conjuntos, em vez de utilizar níveis de resistência elevados.

Perda de peso – Para perder peso, use um nível de resistência baixo e aumente o número de repetições em cada conjunto. Exercite-se durante 20 a 30 minutos, descansando um máximo de 30 segundos entre conjuntos.

Treino cruzado – Combine o treino de força e o exercício aeróbico, seguindo este tipo de programa:

- Sessões de exercício de força às segundas, quartas e sextas-feiras.
- 20 a 30 minutos de exercício aeróbico às terças e quintas-feiras.
- Um dia completo de descanso por semana, para dar ao seu corpo tempo de regeneração.

DIRETRIZES DE EXERCÍCIO

Familiarize-se com o equipamento e aprenda a forma correta de executar cada exercício. Use o seu próprio julgamento para determinar a duração apropriada de

cada sessão de exercício e o número de repetições e conjuntos a executar. Progrida ao seu próprio ritmo e seja sensível aos sinais do seu corpo. A seguir a cada sessão de exercício faça, pelo menos, um dia de descanso.

Aquecimento – Comece com 5 a 10 minutos de exercícios leves e de alongamento. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, o ritmo cardíaco e a circulação, preparando-o(a) para o exercício.

Sessão de exercício – Inclui 6 a 10 exercícios diferentes em cada sessão de exercício. Selecione os exercícios para cada grupo muscular principal, realçando as áreas que pretende desenvolver. Para dar equilíbrio e variedade às sessões, faça variar os exercícios de uma para outra.

Arrefecimento – Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no(a) a evitar os problemas pós-exercício.

FORMULÁRIO DE EXERCÍCIOS

Faça toda a gama de movimentos para cada exercício e mova apenas as partes do corpo apropriadas. Execute as repetições de cada conjunto suavemente e sem pausas. A fase de esforço de cada repetição deve durar cerca de metade do tempo da fase de retorno. Expire durante a fase de esforço de cada repetição e inspire durante a fase de retorno. Nunca prenda a respiração.

Descanse durante um período curto depois de cada conjunto:

- Desenvolvimento de músculos – Descanse durante três minutos após cada conjunto.
- Tonificação – Descanse durante um minuto após cada conjunto.
- Perda de peso – Descanse durante 30 segundos após cada conjunto.

MANTER A MOTIVAÇÃO

Para manter a motivação, faça um registo de cada sessão de exercício. Escreva a data, os exercícios efetuados, a resistência utilizada e o número de conjuntos e repetições completados. Registe o seu peso e as principais medidas do seu corpo uma vez por mês. Para obter bons resultados, faça do exercício uma parte regular e agradável da sua vida.

LISTA DE PEÇAS

Modelo N.º VFMC4007-BLK.0 R0817A

N.º	Qt.	Descrição	N.º	Qt.	Descrição
1	1	Torre	44	2	Cobertura Plástica
2	1	Cobertura de Acesso	45	8	Parafuso de Fixação 1/4"-20
3	1	Perna Direita	46	2	Acoplador
4	1	Perna Esquerda	47	10	Contraporca 3/8"-16
5	1	Braço Esquerdo	48	2	Rolamento do Cabo
6	1	Braço Direito	49	2	Pino de Olhal
7	2	Contrapeso	50	6	Parafuso 3/8" x 1"
8	2	Haste Articulada	51	2	Porca 1"
9	1	Haste do Braço Esquerdo	52	2	Anilha Grossa 1"
10	1	Haste do Braço Direito	53	4	Parafuso 3/8" x 2 1/4"
11	4	Parafuso 3/8" x 4 1/2"	54	8	Anilha Fendida 5/8"
12	1	Cobertura do Cabo Esquerdo	55	8	Contraporca 5/8"
13	40	Peso	56	8	Porca de Travamento 1/2"
14	1	Seletor dos Pesos Esquerdo	57	2	Cavilha de Ajuste Pequena
15	2	Peso Superior	58	2	Anilha em Forma de Estrela
16	4	Porca 3/8"	59	2	Eixo
17	6	Parafuso de Cabeça Redonda 3/8" x 1 1/2"	60	4	Botão de Ajuste
18	1	Cobertura da Torre	61	2	Bloqueio Grande Simples do Cabo
19	4	Amortecedor da Perna	62	4	Mola
20	8	Anilha Serrilhada 3/8"	63	1	Seletor dos Pesos Direito
21	4	Guia dos Pesos	64	1	Cobertura do Cabo Direito
22	4	Amortecedor dos Pesos	65	2	Braçadeira em "U"
23	8	Amortecedor do Peso Superior	66	1	Parafuso #8
24	4	Casquilho da Guia	67	4	Anilha de Nylon 3/8"
25	4	Amortecedor do Braço	68	82	Casquilho dos Pesos
26	2	Munhão	69	2	Bloqueio Duplo do Cabo
27	14	Roldana 3 1/2"	70	8	Parafuso 3/8" x 3"
28	2	Anel de Retenção	71	2	Anel de Retenção Interno 1 1/8"
29	4	Roldana 4 1/2"	72	4	Bloqueio Simples do Cabo 3"
30	8	Parafuso 5/16"	73	20	Porca de Travamento 3/8"
31	4	Rolamento da Roldana Axial	74	6	Porca 1/4"
32	2	Anilha Fina 1"	75	2	Punho
33	2	Anilha Ondulada 1"	76	2	Cavilha de Ajuste Grande
34	2	Pino dos Pesos	77	2	Rebordo
35	8	Parafuso com Plástico 1/4" x 3/4"	78	2	Anilha 3/8"
36	4	Tampa da Cavilha de Ajuste	79	8	Parafuso 1/4" x 3/4"
37	6	Parafuso 3/8" x 1 3/4"	80	4	Tampa da Perna
38	6	Parafuso 3/8" x 2"	81	2	Clipe do Cabo
39	2	Suporte da Roldana	82	1	Faixa para o Tornozelo
40	8	Casquilho 3/4"	83	1	Painel
41	8	Parafuso Sextavado Interior 1/2" x 1 1/2"	84	4	Fechos do Painel
42	8	Pino-Batente 3/4" x 1/2"	*	—	Manual do Utilizador
43	2	Cabo	*	—	Guia de Exercícios
			*	—	Folha de Autocolantes dos Pesos

Nota: as especificações estão sujeitas a alteração sem aviso prévio. Para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição, consulte a contracapa deste manual. *Estas peças não estão ilustradas.

DIAGRAMA EXPANDIDO A

Modelo N.º VFMC4007-BLK.0 R0817A

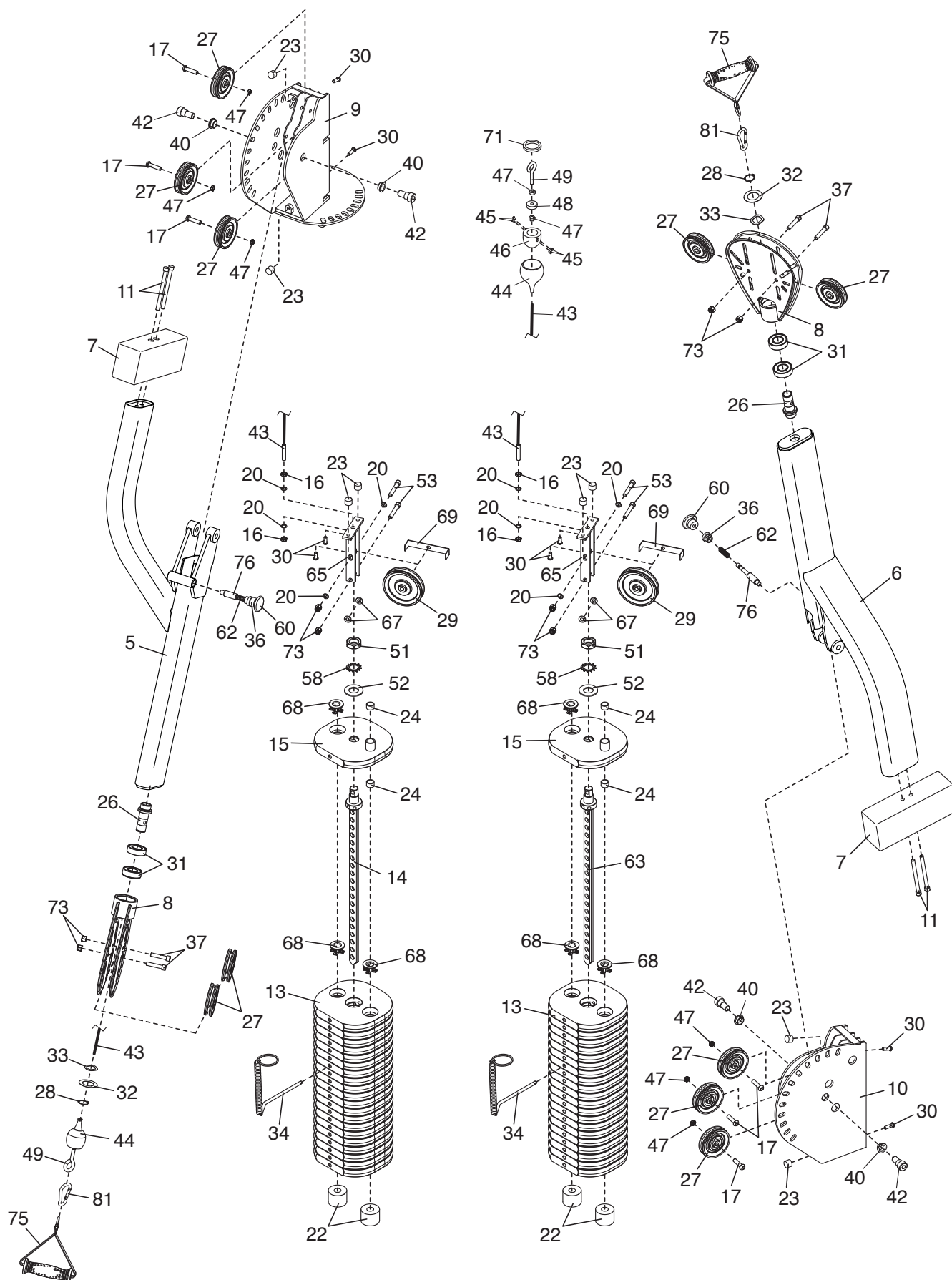
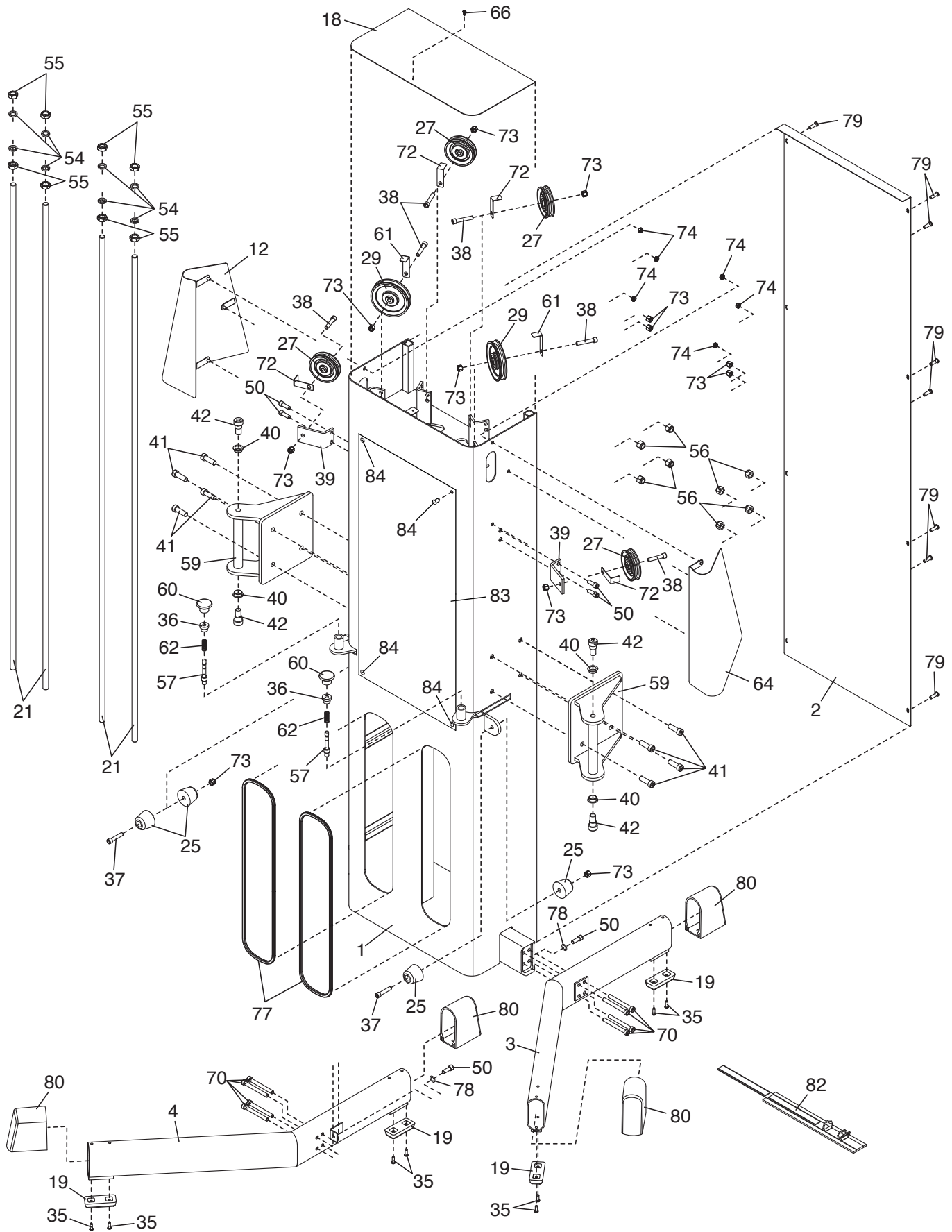


DIAGRAMA EXPANDIDO B

Modelo N.º VFMC4007-BLK.0 R0817A



COMO CONTACTAR O SERVIÇO DE APOIO AO CLIENTE

Se tiver dúvidas após a leitura deste manual, ou se houver peças danificadas ou em falta, contacte o Apoio 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 frontal 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

Ligue para: 1-800-201-2109, Seg.-Sex., 06:00-18:00 – MT (Hora das Montanhas Rochosas)

Endereço eletrónico:

customercare@freemotionfitness.com

Escreva para: FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
United States

Fora dos Estados Unidos

Ligue para: 001-800-527-5417 ou 001-435-786-3521
Seg.-Sex., 06h00-15h00 – MT (Hora das Montanhas Rochosas)

Endereço eletrónico:

intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANTIA LIMITADA

Este produto tem garantia para utilização não sujeita a pagamento em locais institucionais nos quais se incluem os hotéis, os ginásios de condomínios, os ginásios de empresas, os quartéis de bombeiros, as esquadras de polícia, os hospitais e os centros de terapia física. Este produto não tem garantia para utilização em locais de utilização intensa, como ginásios de acesso público, escolas/universidades, centros comunitários ou instalações militares; a utilização deste produto em tais locais invalidará a garantia.

PERÍODOS E COBERTURA DA GARANTIA

A FreeMotion Fitness garante que este produto está isento de defeitos de fabrico e material sob condições de utilização e manutenção normais. As peças e a mão de obra estão garantidas por um (1) ano, a menos que especificado de outra forma na fatura.

O período da garantia tem início na data de compra da fatura. Quaisquer peças reparadas ou substituídas durante o período de garantia ficarão garantidas durante o que restar do período de garantia original.

CONDIÇÕES E LIMITAÇÕES

As situações seguintes invalidarão a garantia deste produto:

1. Esta garantia aplica-se apenas ao proprietário original e é intransmissível.
2. A garantia de mão de obra aplica-se apenas a produtos vendidos nos EUA e no Canadá. Contacte o seu revendedor FreeMotion Fitness autorizado para pormenores sobre a garantia de mão de obra no seu país.
3. Qualquer uso indevido, abuso ou reparação imprópria.
4. Utilizadores com peso superior ao máximo indicado neste manual.
5. Danos causados por movimentação do produto ou armazenamento inadequado, incluindo a movimentação ou o armazenamento do produto sobre a sua parte lateral.
6. Utilização ou armazenamento do produto no exterior ou em ambientes de elevada humidade, incluindo zonas de spa e piscinas.

7. Danos causados por ligações incorretas dos fios elétricos ou corrente elétrica insuficiente. Nota: este produto pode não ter fios elétricos.

Esta garantia não se aplicará ao seguinte:

1. Peças ornamentais, incluindo punhos, autocolantes e etiquetas.
2. Custos de recolha, entrega ou transporte decorrentes de uma reparação.
3. Qualquer problema resultante de uma montagem ou entrega imprópria.

O QUE FAZER SE PRECISAR DE ASSISTÊNCIA

A assistência da FreeMotion Fitness ao abrigo da garantia pode ser obtida contactando o revendedor autorizado ao qual adquiriu este produto. Tenha o cuidado de conservar a fatura original e os dados do número de série. Se este produto sofrer uma falha ao abrigo da garantia aqui expressa, a FreeMotion Fitness, segundo sua própria opção, procederá à reparação, à substituição ou ao reembolso do preço de compra. A FreeMotion Fitness compensa os prestadores de assistência pelas viagens para trabalhos ao abrigo da garantia dentro das suas áreas de serviço. O utilizador poderá ter de pagar encargos adicionais por pedidos de assistência que obriguem a deslocar-se para lá dessas áreas.

A FreeMotion Fitness não é responsável nem responsabilizável por: danos indiretos, especiais ou consequentes decorrentes da utilização ou do desempenho do produto; danos relativos a qualquer perda económica, perda de bens, perda de receitas ou lucros, perda de usufruto ou utilização ou custo de remoção ou instalação; ou outros danos consequentes. Algumas regiões não permitem a exclusão ou limitação de danos consequentes. Como tal, a limitação acima poderá não se aplicar a si. Esta garantia dá-lhe direitos específicos e poderá ter outros direitos que variam de região para região.

PARA CONTACTAR A FREEMOTION FITNESS

Consulte COMO CONTACTAR O SERVIÇO DE APOIO AO CLIENTE acima.