

PRECOR®



Manual do proprietário

Discovery™ Series Selectorized Line

Directrizes de segurança importantes para os proprietários

Siga estas directrizes para manter uma condição de funcionamento adequada do equipamento:

Importante: Não modifique o equipamento ou qualquer uma das peças nem remova permanentemente qualquer peça do equipamento. Não utilize peças acessórias que não sejam recomendadas pela Precor, visto que essas peças podem provocar lesões.

- Deve ser efectuada uma manutenção regular por técnicos qualificados.
- Certifique-se de que os treinadores, funcionários das instalações e os técnicos de manutenção compreendem como se utiliza o equipamento, conhecem as directrizes de segurança importantes e reconhecem potenciais problemas tais como um cabo gasto ou soldas com fendas.
- O treino de musculação necessita de uma concentração significativa pelas instalações e pelo seu pessoal para manter a qualidade do ambiente de fitness. Se for possível, as instalações devem fornecer supervisão directa do equipamento de fitness em todas as alturas pelas pessoas entendidas sobre o funcionamento seguro do equipamento e treinadas para reconhecer potenciais problemas.
- Se qualquer pessoal das instalações verificar uma utilização pouco segura do equipamento, o membro do pessoal deverá dirigir-se ao utilizador directamente, demonstrar a técnica correta e rever as *Informações de segurança importantes para os utilizadores*. A Precor recomenda a colocação de uma cópia das *Informações de segurança importantes para os utilizadores* perto do equipamento e num local de destaque.
- Certifique-se de que o equipamento está estável e está colocado numa superfície sólida. O equipamento foi concebido para estar sem apoio; contudo, pode ser aparafusado ao piso para ter mais estabilidade. A Precor recomenda vivamente que o equipamento seja aparafusado ao piso para reduzir o risco de queda do equipamento devido a uma utilização imprópria. Visto que a construção do piso varia, entre em contacto com um engenheiro civil profissional para aparafusar de forma adequada.
- Coloque o equipamento a, pelo menos, 1 metro (40 polegadas) longe das paredes ou mobiliário de cada lado do equipamento e 1 metro (40 polegadas) longe dos objectos por detrás do equipamento. Relativamente ao equipamento Functional Training, certifique-se de que o espaço de funcionamento tem largura suficiente para permitir que os cabos sejam totalmente estendidos em todas as direcções possíveis.
- Verifique o equipamento com cuidado com base nos planos de inspecção recomendados definidos neste manual, incluindo verificações diárias, semanais, mensais e anuais.
- Coloque um aviso de «fora de serviço» no equipamento durante a manutenção do equipamento ou na área envolvente. Não deverá ser permitido que os utilizadores operem o equipamento até que este tenha sido inspeccionado e funcione correctamente. Se uma parte do equipamento necessitar de manutenção, não deixe que o equipamento seja utilizado até que seja reparado. Coloque um aviso de «fora de serviço» no equipamento e certifique-se de que o pessoal das instalações não permite a utilização do equipamento até que esteja a funcionar correctamente.
- Ao trabalhar com as pilhas de pesos, não tente libertar quaisquer conjuntos bloqueados sozinho, visto que isto pode provocar lesões. Com a ajuda de outra pessoa, volte a colocar com cuidado a pilha de pesos na posição correcta com a placa superior apoiada no primeiro peso.
- Não permita que o equipamento seja utilizado se a placa superior ou a pilha de pesos estiverem fixos numa posição vertical. Com a ajuda de outra pessoa, volte a colocar com cuidado o equipamento na posição correcta com a placa superior apoiada no primeiro peso. Inspeccione o cabo para se certificar de que está encaixado em todas as roldanas.
- Não coloque o equipamento no exterior ou em superfícies molhadas.

Aprovação de segurança

Todo o equipamento de musculação Discovery Selectorized da Precor foi concebido e testado segundo a norma EN957 e as normas ASTM aplicáveis.

Informações de segurança importantes para os utilizadores

Antes de iniciar qualquer programa de fitness, deve obter um exame físico completo do seu médico.

Ao utilizar o equipamento de exercício, deverá sempre tomar as precauções básicas necessárias, incluindo o seguinte:

- Se não sabe como operar um equipamento, peça a um colaborador das instalações, como um treinador, para demonstrar como se utiliza o equipamento e para explicar quaisquer instruções de segurança.
- Não permita que crianças utilizem ou estejam perto do equipamento. Não deixe crianças sem supervisão perto do equipamento.
- Utilize o equipamento apenas para a sua finalidade pretendida. Não utilize peças acessórias que não sejam recomendadas pelo fabricante, visto que essas peças podem provocar danos.
- Utilize vestuário e calçado apropriados para o seu treino — não utilize roupas largas.
- **Não se esforce demasiado nem treine até à exaustão.** Tenha bom senso quando estiver a trabalhar com pesos. Evite a utilização de peso excessivo, pois pode provocar lesões.
- Se sentir dores ou sintomas fora do normal, pare imediatamente de fazer exercício e consulte o seu médico.
- Mantenha a cabeça, os membros, os dedos e o cabelo longe de todas as peças móveis enquanto o equipamento estiver a ser utilizado. Mantenha as mãos longe das cavilhas de suporte.
- Nunca deixe cair nem introduza objectos nas aberturas do equipamento.
- Verifique sempre o equipamento antes de o utilizar. Se detectar um potencial problema, solicite imediatamente a ajuda de alguém nas instalações. Não utilize o equipamento até que as instalações tenham verificado se o equipamento está a trabalhar correctamente. Não tente reparar equipamentos estragados ou encravados.
- Não utilize o equipamento no exterior ou em superfícies molhadas.
- Não deixe cair nem bata com a pilha de pesos enquanto faz exercício.
- Certifique-se de que o pino do selector foi completamente inserido. Utilize apenas o pino fornecido pelo fabricante. Em caso de dúvida, solicite a ajuda de alguém nas instalações.
- Nunca fixe os pesos com pinos numa posição elevada. Não utilize o equipamento se a placa superior ou a pilha de pesos estiverem fixos numa posição vertical. Avise o pessoal das instalações de que o equipamento necessita de reparação e de que é necessário assegurar que o mesmo está a funcionar correctamente.
- Não utilize o equipamento se tiver sido colocado um aviso de «fora de serviço».
- Leia todas as instruções afixadas, incluindo todas as instruções e avisos de segurança.

Índice

Directrizes de segurança importantes para os proprietários ... 1

Aprovação de segurança1

Informações de segurança importantes para os utilizadores ... 2

Especificações e utilização do produto.....4

Directrizes de segurança importantes..... 4

Guia do utilizador do equipamento de Curl
de bíceps5

Guia do utilizador do equipamento de
Desenvolvimento peitoral6

Guia do utilizador do equipamento de
Desenvolvimento de ombros7

Guia do utilizador do equipamento de Tracção lateral8

Guia do utilizador do equipamento de Remada sentado.....9

Guia do utilizador do equipamento de Delt.
posterior/Crucifixo10

Guia do utilizador do equipamento de Tríceps sentado11

Guia do utilizador do equipamento de Extensão de tríceps12

Guia do utilizador do equipamento de Extensão de pernas13

Guia do utilizador do equipamento de Flexão de
pernas sentado14

Guia do utilizador de Cadeira abductora 15

Guia do utilizador de Cadeira adutora16

Guia do utilizador do equipamento de Pressão de pernas.....17

Guia do utilizador do equipamento de Extensão de glúteo18

Guia do utilizador de Mesa flexora deitada19

Guia do utilizador do equipamento de Rotação do tronco20

Guia do utilizador do equipamento de Abdominais21

Guia do utilizador do equipamento de Extensão dorsal 22

Guia do utilizador do equipamento de Elevação lateral..... 23

Manutenção24

Antes de iniciar24

Inspecção diária26

Inspecção semanal30

Inspecção mensal34

Manutenção anual 35

Especificações e utilização do produto

Directrizes de segurança importantes

ATENÇÃO: Antes de utilizar o equipamento, leia estas instruções e todas as etiquetas. O incumprimento desta instrução poderá resultar em lesões graves.

- Não permita que crianças ou pessoas não familiarizadas com o funcionamento desta unidade subam ou se aproximem desta.
- Antes de iniciar qualquer programa de fitness, consulte o seu médico para realizar um exame físico completo. Pergunte ao seu médico a frequência cardíaca apropriada à sua idade e ao seu nível de fitness.
- Se sentir dores, mal-estar ou tonturas, pare o exercício de imediato.

Esta secção fornece as seguintes informações para cada equipamento:

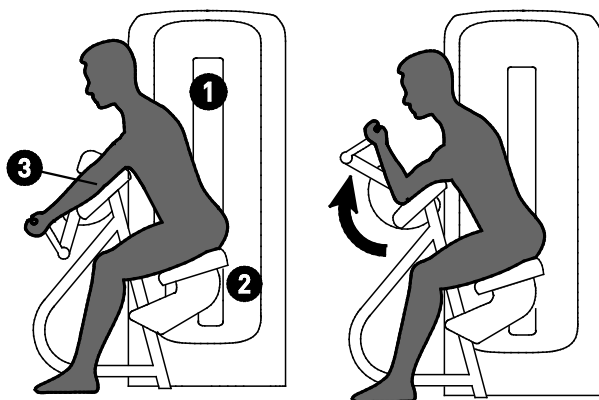
- Especificações da máquina
- Configuração dos exercícios
- Instruções de utilização do equipamento
- Dicas de treino

Guia do utilizador do equipamento de Curl de bíceps

Especificações

Dimensões da máquina	119 cm C x 112 cm L x 150 cm A (47" C x 44" L x 59" A)
Área de trabalho	125 cm C x 135 cm L (49" C x 53" L)
Pilha de pesos	73 kg (160 lb)
Peso da máquina	197 kg (434 lb)

Configuração



Número Acção

- 1** Seleccione um peso apropriado.
- 2** Ajuste a altura do assento de forma que a parte superior dos braços fique apoiada na pá.
- 3** Alinhe os seus cotovelos com o pino.

Exercício

- Agarre as duas pegas.
- Dobre os braços num movimento lento e controlado.
- Quando atingir a contracção máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

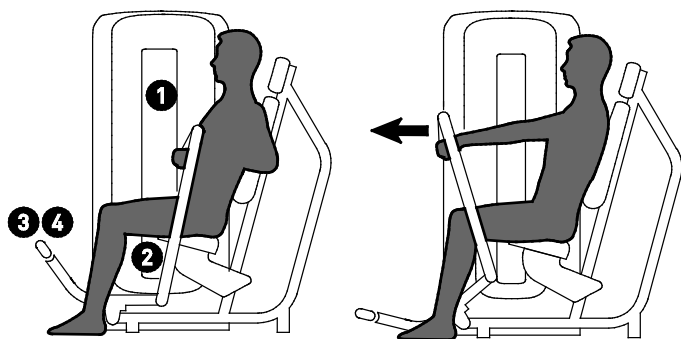
- Mantenha a parte superior dos braços apoiada na pá.
- Faça o exercício na total amplitude do movimento.
- Manter a respiração correcta:
 - Expire enquanto contrai os músculos.
 - Inspire enquanto relaxa os músculos.

Guia do utilizador do equipamento de Desenvolvimento peitoral

Especificações

Dimensões da máquina	147 cm C x 150 cm L x 150 cm A (58" C x 59" L x 59" A)
Área de trabalho	163 cm C x 150 cm L (64" C x 59" L)
Pilha de pesos	109 kg (240 lb)
Peso da máquina	240 kg (530 lb)

Configuração



Número Acção

- 1** Seleccione um peso apropriado.
- 2** Ajuste o assento de forma que as pegadas fiquem alinhadas com o peito.
- 3** Pressione o apoio para o pé e agarre as duas pegadas.
- 4** Solte lentamente o apoio para o pé e coloque os seus pés no chão.

Exercício

- Estique os braços num movimento lento e controlado.
- Volte lentamente para a posição inicial.
- Utilize o apoio para o pé para colocar as pegadas na posição de repouso.

Dicas de treino

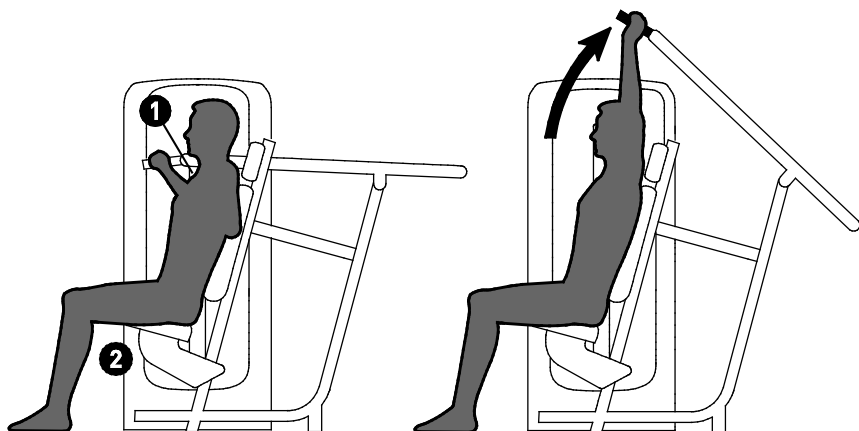
- Evite bloquear os cotovelos.
- Para variar, utilize as pegadas verticais.
- Manter a respiração correcta:
 - Expire enquanto contrai os músculos.
 - Inspire enquanto relaxa os músculos.

Guia do utilizador do equipamento de Desenvolvimento de ombros

Especificações

Dimensões da máquina	170 cm C x 132 cm L x 150 cm A (67" C x 52" L x 59" A)
Área de trabalho	226 cm C x 158 cm L (89" C x 62" L)
Pilha de pesos	91 kg (200 lb)
Peso da máquina	244 kg (538 lb)

Configuração



Número Acção

- 1** Seleccione um peso apropriado.
- 2** Ajuste o assento de forma que as pegas estejam ligeiramente acima dos ombros.

Exercício

- Agarre as duas pegas.
- Estique os braços num movimento lento e controlado, mantendo as costas firmemente encostadas à pá.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

- Evite bloquear os cotovelos.
- Manter a respiração correcta:
 - Expire enquanto contrai os músculos.
 - Inspire enquanto relaxa os músculos.

Guia do utilizador do equipamento de Tracção lateral

Especificações

Dimensões da máquina

170 cm C x 155 cm L x 196 cm A
(67" C x 61" L x 77" A)

Área de trabalho

201 cm C x 160 cm L (79" C x 63" L)

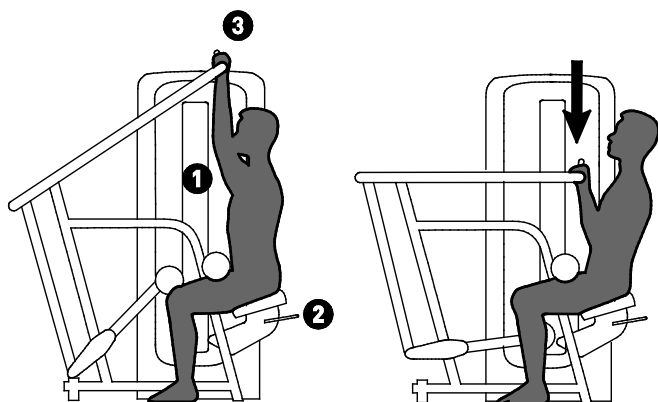
Pilha de pesos

109 kg (240 lb)

Peso da máquina

281 kg (619 lb)

Configuração



Número Acção

- 1** Seleccione um peso apropriado.
- 2** Ajuste o assento de forma que as pás das coxas fixem as suas pernas na posição correcta.
- 3** Levante-se, agarre as pegas com as mãos e volte para a posição sentada.

Exercício

- Inicie o exercício com os braços esticados.
- Puxe as pegas até ao nível do queixo num movimento lento e controlado.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

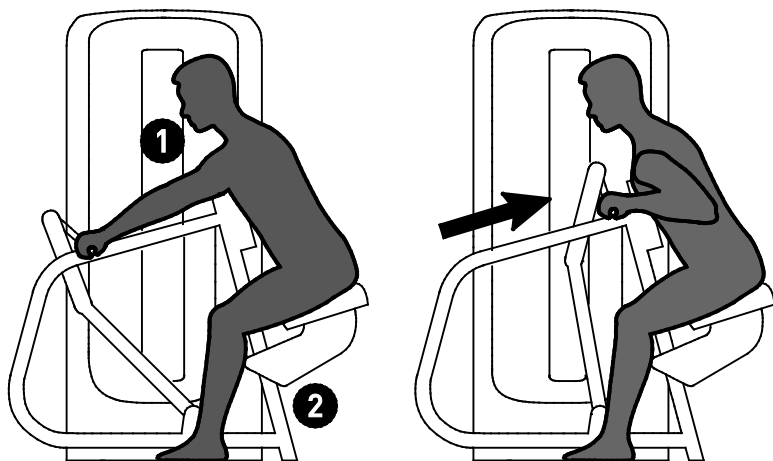
- Evite puxar as pegas atrás do pescoço.
- Mantenha uma postura correcta.
- Manter a respiração correcta:
 - Expire enquanto contrai os músculos.
 - Inspire enquanto relaxa os músculos.

Guia do utilizador do equipamento de Remada sentado

Especificações

Dimensões da máquina	130 cm C x 125 cm L x 150 cm A (51" C x 49" L x 59" A)
Área de trabalho	132 cm C x 150 cm L (52" C x 59" L)
Pilha de pesos	109 kg (240 lb)
Peso da máquina	230 kg (508 lb)

Configuração



Número Acção

- 1** Seleccione um peso apropriado.
- 2** Ajuste o assento de forma que a pá do peito esteja ligeiramente abaixo do nível dos ombros.

Exercício

- Agarre as duas pegas.
- Puxe as pegas na sua direcção num movimento lento e controlado.
- Quando atingir a contracção máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

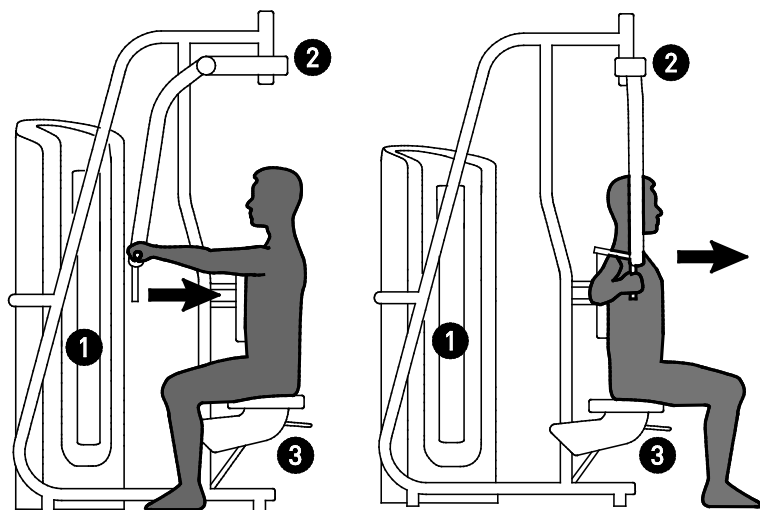
- Mantenha a cabeça numa posição neutra e o peito firmemente encostado à pá do peito.
- Manter a respiração correcta:
 - Expire enquanto contrai os músculos.
 - Inspire enquanto relaxa os músculos.

Guia do utilizador do equipamento de Delt. posterior/Crucifixo

Especificações

Dimensões da máquina	137 cm C x 142 cm L x 213 cm A (54" C x 56" L x 84" A)
Área de trabalho	208 cm C x 208 cm L (82" C x 82" L)
Pilha de pesos	109 kg (240 lb)
Peso da máquina	269 kg (594 lb)

Configuração



Posição inicial de Delt. posterior

Posição inicial de Crucifixo

Número Acção

- 1** Seleccione um peso apropriado.
- 2** Ajuste o limitador de amplitude de cada braço para a posição inicial mostrada.
- 3** Ajuste o assento de forma que as pegas fiquem à altura dos ombros.

Exercício

- Agarre as pegas superiores (Delt. posterior) ou as pegas inferiores (Crucifixo).
- Com os braços esticados e os cotovelos ligeiramente flectidos, empurre e puxe os braços num movimento lento e controlado.
- Quando atingir a contracção máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

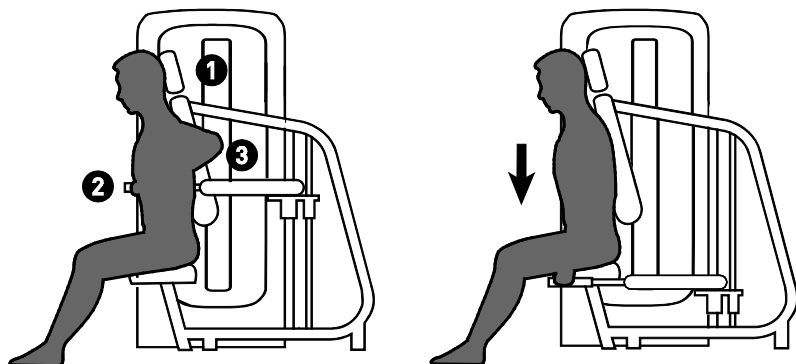
- Evite bloquear os cotovelos.
- Defina a posição inicial para obter uma total amplitude de movimentos.
- Manter a respiração correcta:
 - Expire enquanto contrai os músculos.
 - Inspire enquanto relaxa os músculos.

Guia do utilizador do equipamento de Tríceps sentado

Especificações

Dimensões da máquina	119 cm C x 125 cm L x 150 cm A (47" C x 49" L x 59" A)
Área de trabalho	170 cm C x 125 cm L (67" C x 49" L)
Pilha de pesos	109 kg (240 lb)
Peso da máquina	255 kg (563 lb)

Configuração



Número Acção

- 1** Seleccione um peso apropriado.
- 2** Agarre as duas pegas com as mãos junto à parte lateral do corpo.
- 3** Sente-se com as costas encostadas à pá.

Exercício

- Empurre para baixo num movimento lento e controlado.
- Quando atingir a extensão máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

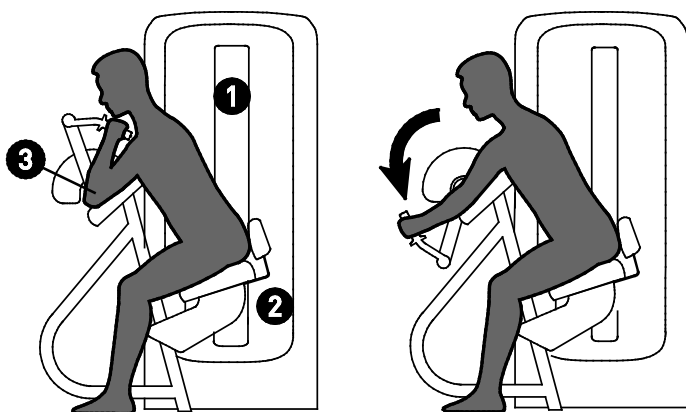
- Mantenha a cabeça numa posição neutra durante o exercício
- Mantenha os cotovelos junto à parte lateral do corpo durante o exercício.
- Manter a respiração correcta:
 - Expire enquanto contrai os músculos.
 - Inspire enquanto relaxa os músculos.

Guia do utilizador do equipamento de Extensão de tríceps

Especificações

Dimensões da máquina	119 cm C x 112 cm L x 150 cm A (47" C x 44" L x 59" A)
Área de trabalho	125 cm C x 122 cm L (49" C x 48" L)
Pilha de pesos	73 kg (160 lb)
Peso da máquina	200 kg (442 lb)

Configuração



Número Acção

- 1** Seleccione um peso apropriado.
- 2** Ajuste a altura do assento de forma que a parte superior dos braços fique apoiada na pá.
- 3** Alinhe os seus cotovelos com o pino.

Exercício

- Agarre as duas pegas.
- Estique os braços num movimento lento e controlado.
- Quando atingir a extensão máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

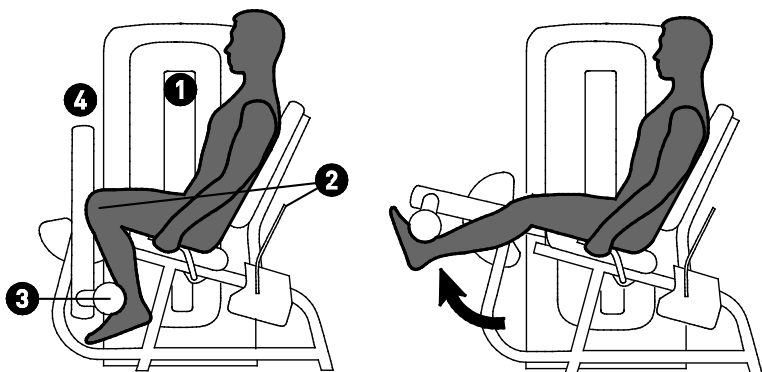
- Mantenha a parte superior dos braços apoiada na pá.
- Faça o exercício na total amplitude do movimento.
- Manter a respiração correcta:
 - Expire enquanto contrai os músculos.
 - Inspire enquanto relaxa os músculos.

Guia do utilizador do equipamento de Extensão de pernas

Especificações

Dimensões da máquina	135 cm C x 125 cm L x 150 cm A (53" C x 49" L x 59" A)
Área de trabalho	168 cm C x 127 cm L (66" C x 50" L)
Pilha de pesos	109 kg (240 lb)
Peso da máquina	261 kg (575 lb)

Configuração



Número Acção

- 1** Seleccione um peso apropriado.
- 2** Alinhe os joelhos com o pino, ajustando a pá das costas.
- 3** Ajuste o rolo para uma posição confortável.
- 4** Coloque o braço de movimento na posição inicial pretendida.

Exercício

- Agarre as duas pegas.
- Estique as pernas num movimento lento e controlado.
- Quando atingir a extensão máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

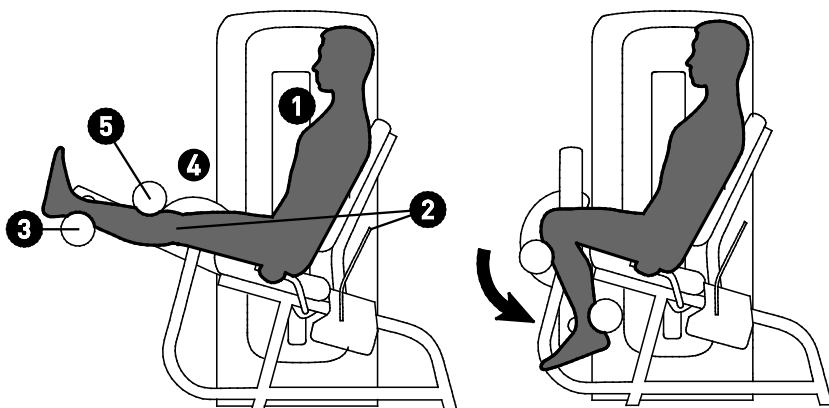
- Manter a respiração correcta:
 - Expire enquanto contrai os músculos.
 - Inspire enquanto relaxa os músculos.

Guia do utilizador do equipamento de Flexão de pernas sentado

Especificações

Dimensões da máquina	155 cm C x 125 cm L x 150 cm A (61" C x 49" L x 59" A)
Área de trabalho	201 cm C x 127 cm L (79" C x 50" L)
Pilha de pesos	109 kg (240 lb)
Peso da máquina	269 kg (594 lb)

Configuração



Número Acção

- 1** Seleccione um peso apropriado.
- 2** Alinhe os joelhos com o pino, ajustando a pá das costas.
- 3** Ajuste a pá do tornozelo para uma posição confortável.
- 4** Coloque o braço de movimento na posição inicial pretendida.
- 5** Certifique-se de que a pá da tíbia se encontra posicionada abaixo da rótula.

Exercício

- Agarre as duas pegas.
- Dobre as pernas num movimento lento e controlado.
- Quando atingir a contracção máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

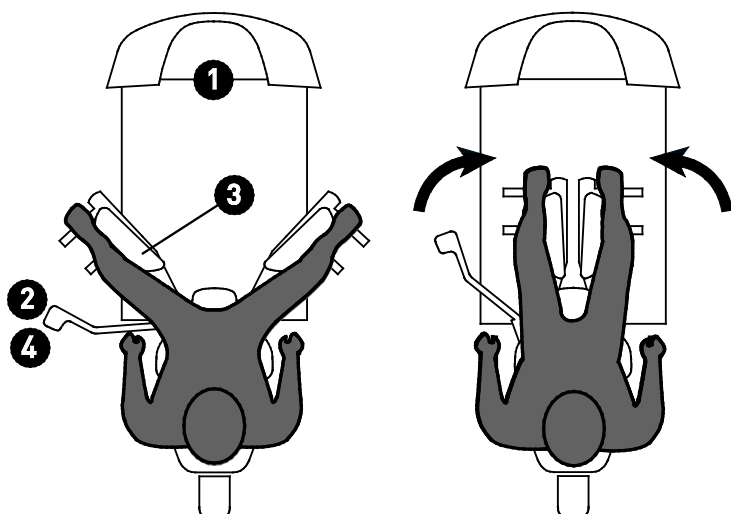
- Manter a respiração correcta:
 - Expire enquanto contrai os músculos.
 - Inspire enquanto relaxa os músculos.

Guia do utilizador de Cadeira abdutora

Especificações

Dimensões da máquina	168 cm C x 76 cm L x 150 cm A (66" C x 30" L x 59" A)
Área de trabalho	168 cm C x 140 cm L (66" C x 55" L)
Pilha de pesos	91 kg (200 lb)
Peso da máquina	247 kg (544 lb)

Configuração



Número Acção

- 1 Seleccione um peso apropriado.
- 2 Use a pega de ajuste para fechar os braços de movimento.
- 3 Sente-se com a parte interior das coxas nas pás das coxas.
- 4 Abra os braços de movimento, colocando-os na posição inicial pretendida.

Exercício

- Agarre as duas pegas.
- Aperte firmemente as coxas num movimento lento e controlado.
- Quando atingir a contracção máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

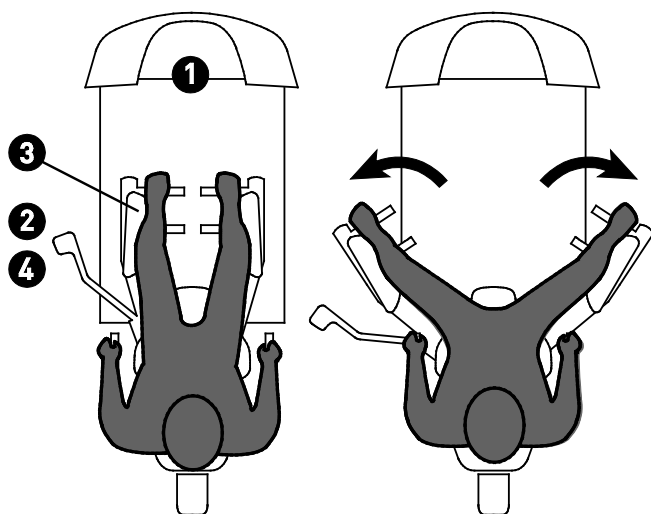
- É possível ajustar os braços de movimento para fora. Utilize a pega de ajuste para os mover para dentro.
- Manter a respiração correcta:
 - Expire enquanto contrai os músculos.
 - Inspire enquanto relaxa os músculos.

Guia do utilizador de Cadeira adutora

Especificações

Dimensões da máquina	168 cm C x 76 cm L x 150 cm A (66" C x 30" L x 59" A)
Área de trabalho	168 cm C x 140 cm L (66" C x 55" L)
Pilha de pesos	91 kg (200 lb)
Peso da máquina	247 kg (544 lb)

Configuração



Número Acção

- 1** Seleccione um peso apropriado.
- 2** Utilize a pega de ajuste para colocar os braços de movimento numa posição ligeiramente aberta.
- 3** Sente-se com a parte exterior das coxas nas pás das coxas.
- 4** Coloque os braços de movimento de forma que as pernas fiquem juntas.

Exercício

- Agarre as duas pegas.
- Afaste as coxas num movimento lento e controlado.
- Quando atingir a contracção máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

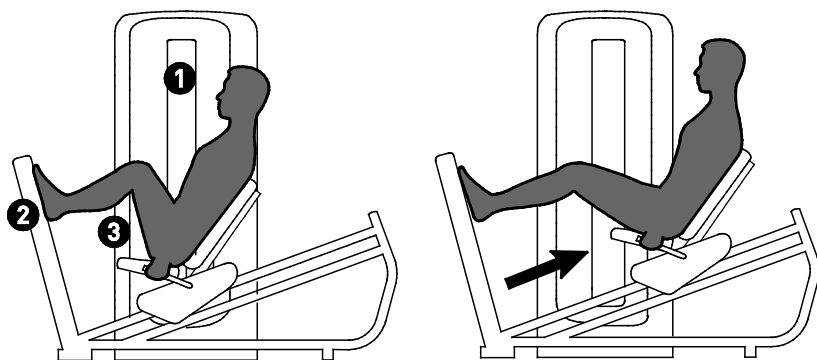
- É possível ajustar os braços de movimento para dentro. Utilize a pega de ajuste para os mover para fora.
- Manter a respiração correcta:
 - Expire enquanto contrai os músculos.
 - Inspire enquanto relaxa os músculos.

Guia do utilizador do equipamento de Pressão de pernas

Especificações

Dimensões da máquina	196 cm C x 122 cm L x 150 cm A (77" C x 48" L x 59" A)
Área de trabalho	221 cm C x 122 cm L (87" C x 48" L)
Pilha de pesos	182 kg (400 lb)
Peso da máquina	397 kg (875 lb)

Configuração



Número Acção

- 1** Seleccione um peso apropriado.
- 2** Sente-se e coloque os pés na placa para os pés a uma distância aproximada à largura dos ombros com a parte inferior da perna perpendicular à placa para os pés.
- 3** Levante a pega do assento e posicione o assento de forma que os seus joelhos fiquem num ângulo de 90 graus. Solte a pega para bloquear o assento no lugar.

Exercício

- Estique as pernas num movimento lento e controlado.
- Quando atingir a contracção máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

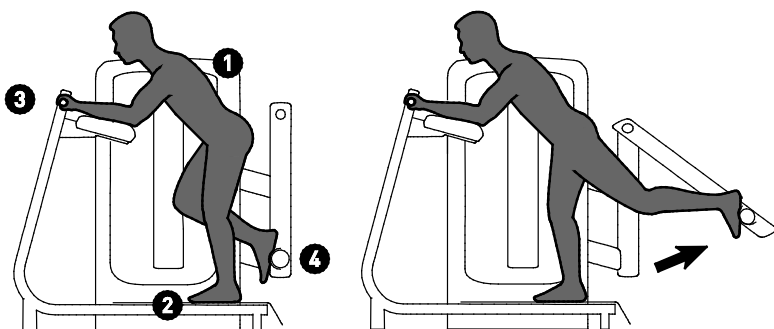
- Evite bloquear os joelhos.
- Manter a respiração correcta:
 - Expire enquanto contrai os músculos.
 - Inspire enquanto relaxa os músculos.

Guia do utilizador do equipamento de Extensão de glúteo

Especificações

Dimensões da máquina	135 cm C x 102 cm L x 150 cm A (53" C x 40" L x 59" A)
Área de trabalho	213 cm C x 102 cm L (84" C x 40" L)
Pilha de pesos	73 kg (160 lb)
Peso da máquina	203 kg (448 lb)

Configuração



Número Acção

- 1** Seleccione um peso apropriado.
- 2** Levante-se e coloque os pés ligeiramente à frente do braço de movimento.
- 3** Agarre as duas pegas, mantendo as costas direitas e a anca estável.
- 4** Coloque as plantas dos pés no braço de movimento.

Exercício

- Rode a perna para cima de forma lenta e controlada.
- Quando atingir a extensão máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.
- Repita o exercício com a outra perna.

Dicas de treino

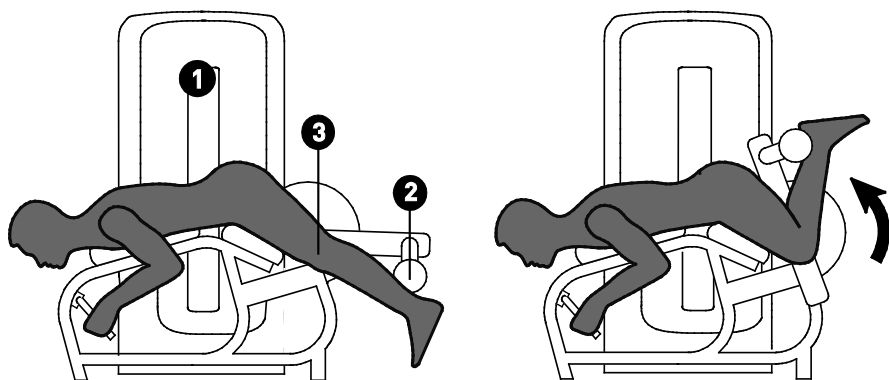
- Mantenha a cabeça numa posição neutra durante o exercício.
- Para que o exercício incida sobre diferentes músculos, varie a posição do corpo relativamente ao braço de movimento.
- Alterne a perna com que inicia o exercício em cada sessão.
- Manter a respiração correcta:
 - Expire enquanto contrai os músculos.
 - Inspire enquanto relaxa os músculos.

Guia do utilizador de Mesa flexora deitada

Especificações

Dimensões da máquina	155 cm C x 122 cm L x 150 cm A (61" C x 48" L x 59" A)
Área de trabalho	168 cm C x 127 cm L (66" C x 50" L)
Pilha de pesos	91 kg (200 lb)
Peso da máquina	225 kg (497 lb)

Configuração



Número Acção

- 1** Seleccione um peso apropriado.
- 2** Ajuste a pá do tornozelo para uma posição confortável.
- 3** Alinhe os joelhos com o pino e deite-se de barriga para baixo sobre as pás da anca e do peito.

Exercício

- Agarre as duas pegas.
- Dobre as pernas num movimento lento e controlado.
- Quando atingir a contracção máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

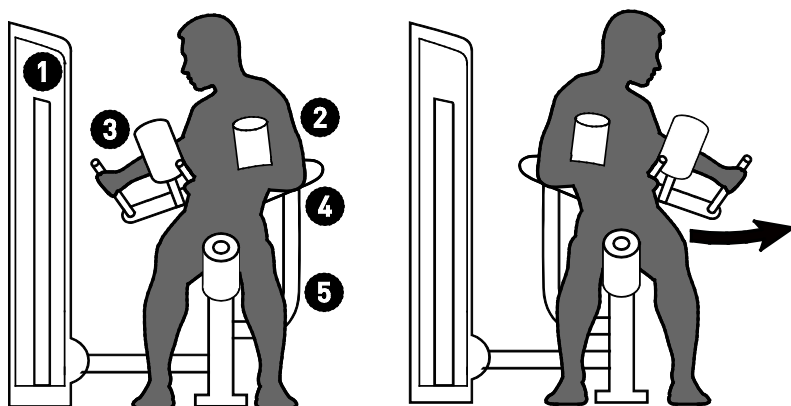
- Se a pá dos tornozelos se mover ao longo dos gémeos durante o exercício, reposicione o corpo de forma que os seus joelhos fiquem alinhados com o pino.
- Manter a respiração correcta:
 - Expire enquanto contrai os músculos.
 - Inspire enquanto relaxa os músculos.

Guia do utilizador do equipamento de Rotação do tronco

Especificações

Dimensões da máquina	127 cm C x 137 cm L x 150 cm A (50" C x 54" L x 59" A)
Área de trabalho	135 cm C x 163 cm L (53" C x 64" L)
Pilha de pesos	73 kg (160 lb)
Peso da máquina	205 kg (451 lb)

Configuração



Número Acção

- 1** Seleccione um peso apropriado.
- 2** Sente-se com as costas apoiadas nas pás.
- 3** Seleccione a posição inicial (esquerda, direita ou centro).
- 4** Coloque os cotovelos na parte exterior dos rolos e agarre as duas pegas.
- 5** Aperte cuidadosamente a pá de apoio com os joelhos.

Exercício

- Enquanto suporta a parte superior do corpo com os braços e mãos, rode para a direcção pretendida num movimento lento e controlado.
- Quando atingir a contracção máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.
- Repita os exercícios nas outras posições iniciais.

Dicas de treino

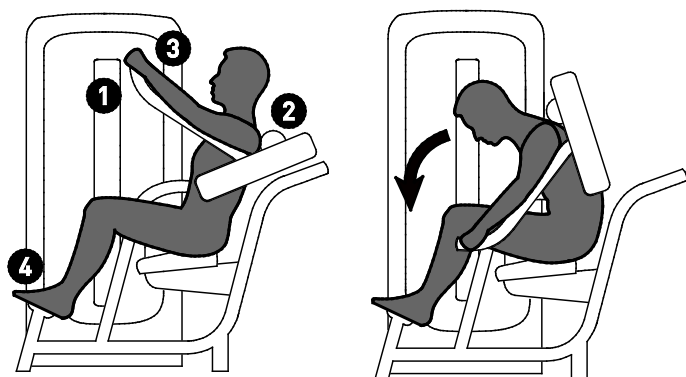
- Utilize um peso mais leve e faça um maior número de repetições neste exercício.
- Não aperte demasiado as pegas durante o exercício.
- Manter a respiração correcta:
 - Expire enquanto contrai os músculos.
 - Inspire enquanto relaxa os músculos.

Guia do utilizador do equipamento de Abdominais

Especificações

Dimensões da máquina	147 cm C x 130 cm L x 150 cm A (58" C x 51" L x 59" A)
Área de trabalho	148 cm C x 142 cm L (58" C x 56" L)
Pilha de pesos	91 kg (200 lb)
Peso da máquina	222 kg (489 lb)

Configuração



Número Acção

- 1** Seleccione um peso apropriado.
- 2** Sente-se com as costas apoiadas no rolo.
- 3** Agarre as duas pegas e coloque os antebraços nos braços de movimento.
- 4** Coloque os pés confortavelmente sobre ou sob o suporte para os pés.

Exercício

- Curve-se num movimento lento e controlado.
- Quando atingir a contracção máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

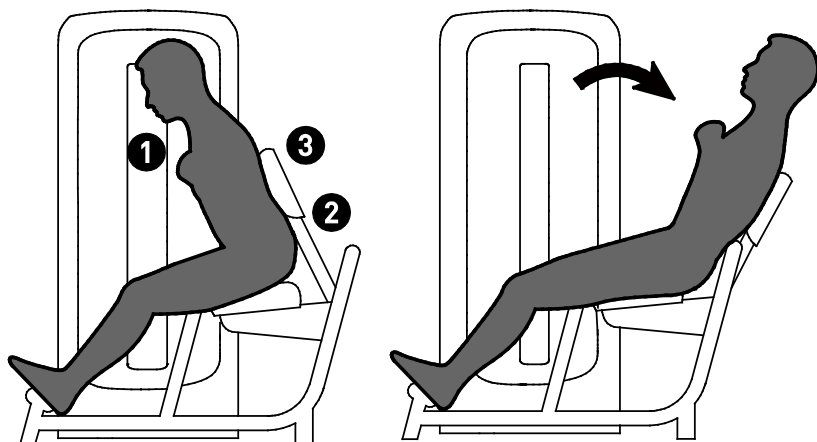
- Foque a sua força nos músculos abdominais e não nos braços durante o exercício.
- Manter a respiração correcta:
 - Expire enquanto contrai os músculos.
 - Inspire enquanto relaxa os músculos.

Guia do utilizador do equipamento de Extensão dorsal

Especificações

Dimensões da máquina	122 cm C x 109 cm L x 150 cm A (48" C x 43" L x 59" A)
Área de trabalho	198 cm C x 130 cm L (78" C x 51" L)
Pilha de pesos	73 kg (160 lb)
Peso da máquina	221 kg (488 lb)

Configuração



Número Acção

- 1** Seleccione um peso apropriado.
- 2** Sente-se com a zona lombar apoiada na pá das costas.
- 3** Ajuste o braço de movimento para uma posição inicial pretendida.

Exercício

- Cruze os braços em frente ao peito.
- Estique as costas num movimento lento e controlado.
- Quando atingir a contracção máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

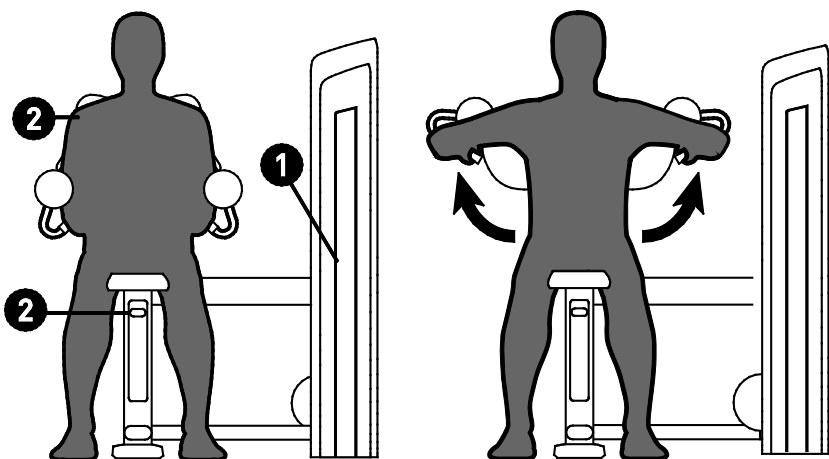
- Mantenha a zona lombar apoiada na pá das costas.
- Evite esticar demasiado.
- Manter a respiração correcta:
 - Expire enquanto contrai os músculos.
 - Inspire enquanto relaxa os músculos.

Guia do utilizador do equipamento de Elevação lateral

Especificações

Dimensões da máquina	135 cm C x 125 cm L x 150 cm A (53" C x 49" L x 59" A)
Área de trabalho	135 cm C x 142 cm L (53" C x 56" L)
Pilha de pesos	73 kg (160 lb)
Peso da máquina	226 kg (498 lb)

Configuração



Número Acção

- 1** Seleccione um peso apropriado.
- 2** Ajuste a altura do assento de forma que os ombros fiquem alinhados com os pinos.

Exercício

- Agarre as duas pegas e posicione a parte superior dos braços apoiada nas pás dos braços.
- Rode os braços para cima num movimento lento e controlado até atingir uma posição horizontal.
- Quando atingir a extensão máxima, pare.
- Volte lentamente para a posição inicial.

Dicas de treino

- Se as pás dos braços se moverem ao longo da parte superior dos braços durante o exercício, ajuste a altura do assento de forma que os seus joelhos fiquem correctamente alinhados com os pinos.
- Manter a respiração correcta:
 - Expire enquanto contrai os músculos.
 - Inspire enquanto relaxa os músculos.

Manutenção

Antes de iniciar

A Precor recomenda a implementação de um programa de manutenção exaustivo que incorpore as inspecções de segurança regulares por técnicos de manutenção qualificados conforme especificado neste manual.

Este manual explica como efectuar a manutenção da linha Discovery Selectorized Line da Precor de equipamento de musculação comercial. Fornece informações sobre itens que necessitam de inspecção e manutenção diárias, semanais, mensais e anuais. Deve realizar as tarefas que são apropriadas para o equipamento que está a ser submetido a manutenção e ignorar aquelas que não se aplicam.

Este manual abrange os procedimentos de manutenção gerais que pode realizar nas instalações de fitness. Contudo, se o equipamento necessitar de intervenções técnicas para além dos procedimentos de manutenção abrangidos por este manual, consulte *Como obter apoio*.

Importante: *Adquira sempre peças sobresselentes e equipamento da Precor. Muitas peças são testadas e fabricadas especificamente para o equipamento de musculação comercial da Precor. Se utilizar peças não aprovadas pela Precor, poderá anular a Garantia limitada da Precor. A utilização de peças não aprovadas pela Precor pode provocar lesões.*

A Precor recomenda que os técnicos de manutenção leiam e compreendam totalmente as directrizes de segurança e os procedimentos de manutenção abrangidos por este manual.

Observação: Se o equipamento necessitar de ser montado, é fornecido um guia de montagem separado. Para mais informações sobre como utilizar um equipamento, consulte a etiqueta de instruções que se encontra no equipamento e a secção *Especificações e utilização do produto* neste manual.

Como obter apoio

Não deve tentar efectuar intervenções técnicas no equipamento de musculação, excepto as tarefas de manutenção descritas neste manual. Caso detecte a falta de algum item, contacte o seu revendedor. Se necessitar de mais informações relacionadas com os contactos do apoio ao cliente ou uma lista dos centros de apoio autorizados Precor, visite o Web site da Precor www.precor.com.

Se tiver alguma dúvida relacionada com um equipamento, localize o seu número de série e entre em contacto com o Apoio ao cliente Precor. A Precor utiliza o número de série para determinar o modelo e ano do produto. Normalmente, é possível encontrar o número de série debaixo do suporte do assento.

Para referência futura, escreva os números de série, os números do modelo e as datas de compra do seu equipamento de treino de musculação Precor no espaço fornecido. Talvez seja melhor listar todas as informações sobre o equipamento abaixo para uma referência mais fácil.

N.º do modelo: N.º de série:

Data da aquisição:

N.º do modelo: N.º de série:

Data da aquisição:

N.º do modelo: N.º de série:

Data da aquisição:

N.º do modelo: N.º de série:

Data da aquisição:

N.º do modelo: N.º de série:

Data da aquisição:

N.º do modelo: N.º de série:

Data da aquisição:

N.º do modelo: N.º de série:

Data da aquisição:

N.º do modelo: N.º de série:

Data da aquisição:

N.º do modelo: N.º de série:

Data da aquisição:

N.º do modelo: N.º de série:

Data da aquisição:

N.º do modelo: N.º de série:

Data da aquisição:

N.º do modelo: N.º de série:

Data da aquisição:

Ferramentas recomendadas

Recomendamos que mantenha as seguintes ferramentas disponíveis para inspeccionar e efectuar a manutenção do equipamento:

- Conjunto completo combinado de chaves de caixa de ½ polegadas a 15/16 polegadas
- Conjunto completo de tomadas de ½ polegadas a 15/16 polegadas
- Chave para porcas hexagonais: ¼ polegadas
- Chave inglesa ajustável de 12 polegadas
- Conjunto completo de chaves hexagonais de 5/64 polegadas a 3/8 polegadas
- Martelo de borracha
- Chave de fendas Phillips
- Chave de fendas hexagonal de 3/16 polegadas (extremidade esférica ou em forma de T)

Inspecção diária

Terá de realizar as seguintes tarefas diariamente para assegurar a manutenção e o bom funcionamento do equipamento.

- Limpe todos os estofos do equipamento.
- Verifique se as pás estão gastas.
- Limpe e inspecione as estruturas do equipamento.
- Verifique se os cabos e as ligações da extremidade estão gastas.
- Verifique as etiquetas de aviso e de instruções.
- Verifique se todos os elementos de fixação estão devidamente fixados.

Realize as tarefas que são apropriadas para o equipamento que está a ser submetido a manutenção e ignore aquelas que não se aplicam.

Limpar o estofo

Para remover a sujidade da superfície e a transpiração, limpe o estofo diariamente com um sabão neutro e uma solução de água num frasco vaporizador. Pulverize as superfícies estofadas ligeiramente e seque com um pano limpo.

Importante: Para limpar o estofo, não utilize produtos de limpeza que possam ter estes ingredientes: solventes, álcool, amoníaco ou petróleo. Em vez disso, utilize um produto de limpeza com um detergente neutro.

Verificar se as pás estão gastas

Inspeccione as pás quanto a fendas nos estofos, costuras rompidas e soltas, grampos soltos e parafusos de montagem soltos. Substitua as pás conforme necessário (consulte *Como obter apoio* para adquirir novas pás).

Importante: Não volte a estofar pás nem utilize pás não aprovadas pela Precor.

Limpar e inspecionar as estruturas

Para remover a graxa e a sujidade, limpe as estruturas diariamente com um sabão neutro e uma solução de água num frasco vaporizador. Limpe o equipamento com um pano húmido e seque completamente. Certifique-se de que limpa as partes pintadas e cromadas ou chapeadas.

Para restaurar e manter o brilho das partes cromadas, utilize um produto de limpeza de crómio comercial.

À medida que limpa, verifique se as estruturas têm fendas, ferrugem e outros danos. Certifique-se que as soldas estão sólidas e os elementos de fixação estão devidamente fixados.

Inspeccionar todos os elementos de fixação

Os elementos de fixação podem ficar soltos com uma utilização normal. Inspeccione todas as porcas, parafusos e outros elementos de fixação para se certificar de que estão presos e instalados correctamente.

Certifique-se de que verifica os elementos de fixação nas juntas aparafusadas para se certificar de que as ligações estão seguras. Se um elemento de fixação estiver solto mas em boas condições, volte a apertá-lo. Se estiver preocupado com a integridade do elemento de fixação, remova-o, limpe as rosas e verifique se existem danos como fendas, rosas danificadas, corrosão ou ferrugem. Volte a instalar o elemento de fixação se lhe parecer que está em boas condições. Caso contrário, retire o equipamento de funcionamento até que possa ser instalado um novo elemento de fixação correctamente. Pode encomendar novos elementos de fixação do Apoio ao cliente. Para mais informações, consulte *Como obter apoio*.

Importante: A qualidade e as especificações do elemento de fixação variam consideravelmente. Substitua apenas pelo elemento de fixação aprovado pela Precor e especificamente desenvolvido para esta aplicação precisa. O incumprimento desta instrução irá anular a Garantia limitada Precor.

Inspeccionar os cabos e as ligações da extremidade

ATENÇÃO: Inspeccione regularmente e com cuidado cabos, roldanas, elementos de fixação e equipamento relacionado. Substitua qualquer cabo aos primeiros sinais de desgaste utilizando apenas peças sobresselentes fornecidas pela Precor. Com a utilização regular, o cabo pode ficar gasto e inutilizável. Uma falha súbita de um cabo gasto pode provocar lesões graves num utilizador. Consulte *Como obter apoio* para adquirir peças sobresselentes.

Inspeccione diariamente os cabos e as ligações das extremidades e substitua-os se estiverem danificados. Verifique se existem dobras, cabos desgastados, deterioração do revestimento do cabo e guarda cabos partidos. Procure sinais de desgaste especialmente nas extremidades frisadas dos cabos e perto das roldanas.

Importante: Os cabos devem ser substituídos imediatamente se ficarem danificados para evitar possíveis lesões nos utilizadores.

Alguns sinais óbvios de danos nos cabos são os seguintes:

- 1** Cabos internos expostos, alongamentos ou cortes no revestimento ou revestimento quebrado na área que passa sobre uma roldana
- 2** Um padrão em ziguezague ou ondulado
- 3** Dobras que podem indicar danos internos
- 4** Uma cobertura com diâmetro reduzido na extremidade
- 5** Uma cobertura em forma de balão

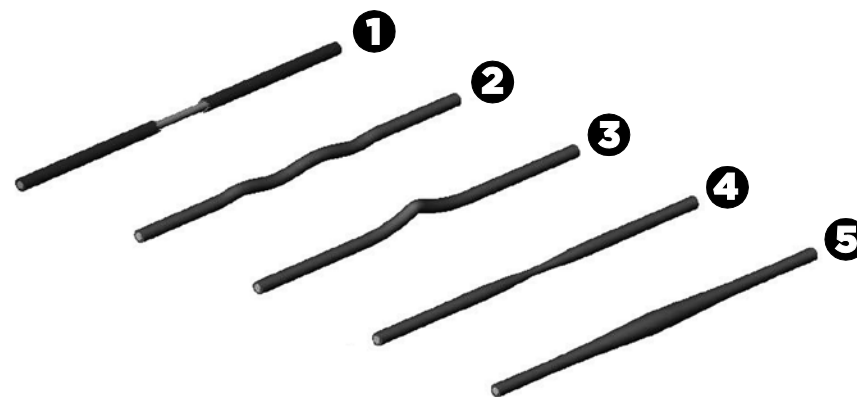


Figura 1: Sinais de danos no cabo

Além de inspecionar os cabos e as ligações das extremidades quanto a danos, verifique o seguinte:

- Certifique-se de que cada cabo é ajustado e apertado correctamente no topo das pilhas de pesos.
- Verifique as roldanas do cabo, as ligações da extremidade e os encaixes finais. Certifique-se de que todas as ligações estão apertadas, ajustando a tensão do cabo conforme necessário.
- Certifique-se de que o parafuso do cabo se encontra aparafusado, pelo menos, 7/8 polegadas (22 mm) ou no mínimo seis voltas na haste do selector e de que a contraporca de fixação está apertada. (Consulte a figura seguinte).

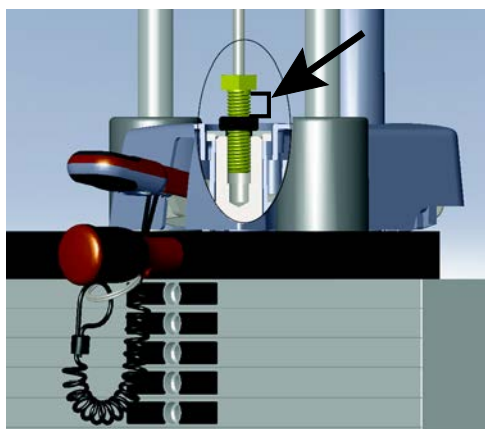


Figura 2: A distância deve ser de 0-7/8 polegadas (22 mm) ou inferior

Verificar etiquetas de aviso e de instruções

Inspeccione as etiquetas de aviso e de instruções diariamente para se certificar de que todas as informações podem ser lidas com clareza. Se alguma parte não estiver visível ou se parte da etiqueta não estiver colada correctamente, substitua a etiqueta imediatamente (consulte *Como obter apoio* para informações de compra).

Limpe as etiquetas conforme necessário com um sabão neutro e uma solução de água num frasco vaporizador e seque completamente com um pano macio.

A figura seguinte mostra um exemplo de uma etiqueta de instruções para o utilizador.

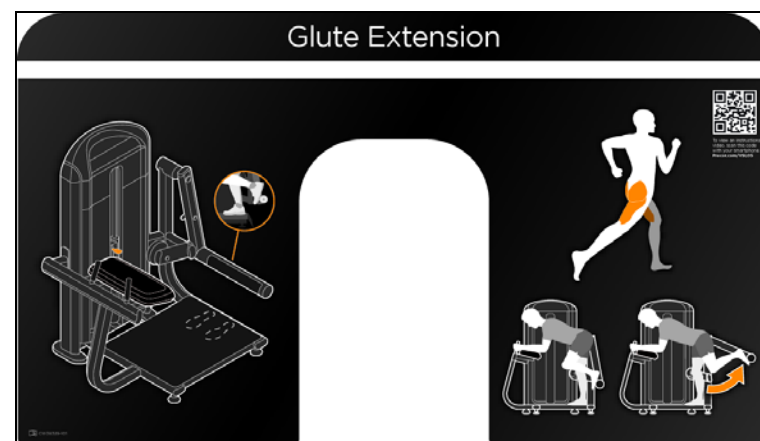


Figura 3: Etiqueta de instruções de exemplo para a linha Discovery Series Selectorized Line

Os produtos Precor estão equipados com várias etiquetas de aviso padrão. As duas figuras seguintes mostram etiquetas de aviso de amostra que poderá ver no equipamento, dependendo do modelo e linha de produto:

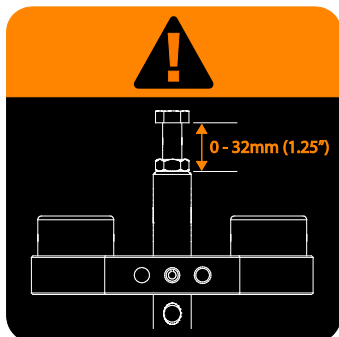


Figura 4: Poderá existir uma etiqueta de aviso em cima ou perto das pilhas de pesos onde se encontra aparafusado um parafuso do cabo na haste do selector

⚠ Warning

Improper use of this equipment can result in serious injury. Even with proper use, you assume a risk of injury when using this type of equipment.

- Before beginning a fitness program, see your physician for a thorough physical examination.
- Do not allow children on or near this equipment.
- Before using this equipment, read and follow all warnings and safety instructions.
- Inspect the equipment prior to use. Check for loose fasteners or frayed cables. If you suspect the equipment may be in need of service, notify the facility staff.
- Use the equipment only for its intended use. Obtain proper instruction.
- Make sure the selector pin is fully engaged.
- If weights, pulleys, or other parts become jammed, do not attempt to free them, as weights may fall unexpectedly. Notify the facility staff.
- Do not remove labels from the equipment. Replace labels if they become damaged or lost.

Figura 5: Existe uma versão desta etiqueta de aviso na estrutura do equipamento

Inspecção semanal

Esta secção descreve as tarefas que deve realizar semanalmente para efectuar a manutenção do equipamento. Realize as tarefas seguintes conforme apropriado para a unidade que está a ser submetida a manutenção:

- Limpe profundamente o estofo e deixe-o em condições de utilização.
- Limpe e lubrifique as extremidades da barra do cabo.
- Limpe e lubrifique as barras de desvio.
- Inspeccione os cabos, ligações e tensão.
- Inspeccione os acessórios da pega do cabo.
- Inspeccione as roldanas.
- Inspeccione cada pilha de pesos e pino do selector.
- Inspeccione e lubrifique os rolamentos e casquilhos.
- Verifique o ajuste do assento e teste os pinos de ancoragem.

Limpar profundamente o estofo e deixá-lo em condições de utilização

Limpe profundamente o estofo semanalmente com um detergente manual à base de lanolina ou um produto de limpeza de estofos, deixando-o em condições de utilização.

Importante: Para limpar o estofo, não utilize produtos de limpeza que possam ter estes ingredientes: solventes, álcool, amoníaco ou petróleo. Em vez disso, utilize um produto de limpeza com um detergente neutro.

Limpar e lubrificar as extremidades da barra do cabo

Verifique as extremidades da barra do cabo para se certificar de que os parafusos de cabeça cilíndrica estão apertados. Se as extremidades da barra fizerem ruído, lubrifique-as com um lubrificante de silicone em spray. Pulverize o lubrificante na junta onde a parte esférica se encontra inserida no encaixe exterior, conforme é mostrado na figura seguinte. Limpe o excesso de lubrificante com um pano.

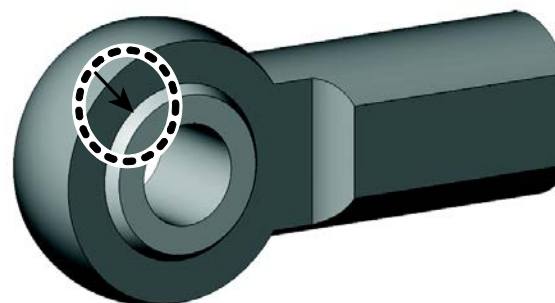


Figura 6: Lubrifique as extremidades das barras do cabo com lubrificante de silicone em spray

Important: Do not use petroleum-based lubricants.

Limpar e lubrificar as barras de desvio

Verifique o estado de limpeza das áreas expostas das barras de desvio. Utilizando um pano seco, limpe qualquer acumulação de sujidade ou graxa das barras.

Observação: No equipamento de musculação Discovery Selectorized, o revestimento deve ser removido para aceder às barras de desvio para inspecção, limpeza e lubrificação (consulte *Remoção do revestimento*).

Lubrifique as áreas expostas das barras de desvio aplicando uma camada ligeira de lubrificante de silicone em spray. Vaporize o lubrificante de silicone para um pano e depois limpe as barras de desvio com o pano. *Tenha cuidado com qualquer spray lubrificante; pode manchar tapetes e vestuário.*

ATENÇÃO: Não tente lubrificar as barras de desvio quando o equipamento estiver a ser utilizado. Tentar lubrificar as placas de peso sem desmontar totalmente os pesos pode resultar em lesões graves.

Important: Do not use petroleum-based lubricants. Estes lubrificantes costumam provocar uma acumulação rápida de sujidade e cabelos nas placas de peso, o que pode fazer com que as placas se colem.

Inspeccionar os cabos, ligações e tensão

Semanalmente, inspeccione totalmente os cabos e as ligações e verifique as tensões do cabo. Os pontos seguintes listam o que deve inspeccionar especificamente:

- Verifique a terminação do cabo nas pilhas de pesos. Para a maior parte do equipamento, a haste exposta deve ser enroscada a uma distância não superior a 7/8 polegadas (22 mm); esta distância permite um mínimo de seis voltas do parafuso na haste do selector (consulte *Inspeccionar os cabos e as ligações da extremidade*, mais cedo). Verifique e ajuste a distância em conformidade. *Certifique-se também de que a contraporca de fixação está presa na haste do selector.*
- Verifique o cabo, especialmente junto de todas as rodas e de todos os cames das roldanas.
- Verifique o cabo que termina no came que está estacionário na maioria dos equipamentos. Inspeccione o parafuso que passa através do encaixe final do came para se certificar de que as duas contraporcas estão apertadas uma contra a outra. Verifique também toda a passagem do cabo para verificar se não existe interferência com qualquer estrutura.
- Inspeccione a extremidade esférica do cabo onde a ligação do cabo permanece no encaixe da manilha.
- Certifique-se de que cada cabo é ajustado e apertado correctamente no topo das pilhas de pesos.
- Verifique as roldanas do cabo, as ligações da extremidade e os encaixes finais. Certifique-se de que todas as ligações estão apertadas, ajustando a tensão do cabo conforme necessário.

Inspeccionar as roldanas

A Precor utiliza roldanas de desvio de rolamento rígido de esferas para guiar o cabo sem problemas.

Verifique cada roldana quanto a danos, incluindo fendas, lascas ou secções em falta. As superfícies gastas nas roldanas podem provocar danos graves nos cabos e devem ser substituídas ao primeiro sinal de desgaste ou danos.

Certifique-se de que as rodas giram livremente à medida que o equipamento é utilizado. Inspeccione cada roldana para ver se existe uma utilização lado a lado excessiva, que indica rolamentos gastos e parafusos de montagem soltos. Se se verificar uma utilização excessiva, remova a roldana para inspeccionar os rolamentos e substitua toda a roldana, se necessário.

Inspeccionar a pilha de pesos e o pino do selector

As pilhas de pesos são feitas de placas de precisão maquinadas que foram concebidas como um mecanismo único para as empilhar com precisão. Utilize apenas pesos adicionais fornecidos pela Precor e pinos do selector de peso.

Inspeccione as pilhas de pesos e os pinos do selector. Limpe cada placa com um pano húmido, conforme necessário. Verifique todas as placas quanto a rebarbas ou danos. Limpe a sujidade e o pó das barras de desvio.

Certifique-se de que o equipamento utiliza apenas o pino do selector original da Precor. Para além disso, certifique-se de que o pino do selector pode ser totalmente inserido e retido em cada placa de peso.

Inspeccionar e lubrificar os rolamentos e casquilhos

A Precor utiliza rolamentos de elevada qualidade concebidos para aplicações de força e para uma vida útil longa. Efectue o seguinte para proceder à manutenção semanal dos rolamentos e casquilhos do equipamento:

- **Casquilhos de bronze:** A Precor recomenda a utilização de uma pequena quantidade de lubrificante de silicone em spray para lubrificar estes casquilhos, que normalmente suportam veios rotativos. Pulverize directamente no veio e, de seguida, rode o veio através de toda a amplitude de movimentos várias vezes. Verifique se os casquilhos se encontram demasiado gastos ou danificados. *Utilize o spray lubrificante de forma cuidadosa; pode manchar tapetes e vestuário.* Limpe o excesso de lubrificante com um pano.
- **Casquilhos de nylon:** Lubrifique os casquilhos de nylon nas barras de desvio para aplicar uma camada ligeira de lubrificante de silicone em spray. Pulverize o lubrificante de silicone num pano e limpe o pano ao longo do comprimento total da barra de desvio.
- **Pontos centrais do rolamento vedado:** Estas localizações estão protegidas do ambiente exterior e não necessitam de lubrificação. Durante a limpeza do equipamento, limpe os eixos e as superfícies do rolamento externas com um pano para evitar a acumulação de pó e transpiração.
- **Casquilhos lineares:** Estes casquilhos permitem que as peças mecânicas se desloquem facilmente ao longo das barras de desvio. Inspeccione as extremidades de cada barra de desvio para se certificar de que estas se encontram devidamente fixadas e que todos os parafusos estão apertados.

Limpe as barras de desvio utilizando uma aplicação ligeira de lubrificante de silicone em spray para remover o pó, cabelos e sujidade.

Important: Do not use petroleum-based lubricants.

Se lubrificar as barras de desvio regularmente, os casquilhos funcionarão conforme previsto. Caso contrário, as barras de desvio podem ficar corroídas. Isto pode fazer com que os rolamentos fiquem obstruídos e presos, levando à corrosão das barras de desvio. Certifique-se de que remove a ferrugem e oxidação da superfície das barras de desvio assim que as detectar.

Verificar e lubrificar o ajuste do assento

Mecanismo de ajuste do assento necessita de pouca manutenção. Contudo, como a segurança do assento é importante para a segurança de um treino, deve verificar a alavanca do assento regularmente para verificar se fica presa quando é utilizada.

Para verificar se a alavanca do assento necessita de lubrificação, eleve o assento ligeiramente enquanto pressiona e solta a alavanca. A alavanca deve voltar ao sítio facilmente. Se a alavanca ficar presa, lubrifique o seu pino central com lubrificante de silicone em spray. Limpe o excesso de lubrificante com um pano.

Inspeccione o Amortecedor a gás no ajuste do assento quanto a fugas. Substitua-o, se necessário.

Inspecção mensal

Esta secção descreve as tarefas que deve realizar mensalmente para efectuar a manutenção do equipamento. Realize as tarefas seguintes conforme apropriado para a unidade que está a ser submetida a manutenção:

- Inspecionar estruturas e braços de movimento.
- Lubrifique os pinos de ancoragem.
- Verifique e lubrifique a alavanca de ajuste do assento.
- Inspecione todos os elementos de fixação.
- Verifique se existem fugas nos amortecedores a gás.

Inspecionar estruturas e braços de movimento

Inspecione as estruturas e os braços de movimento mensalmente para assegurar um funcionamento e uma integridade apropriados. Verifique se existem fendas, tinta lascada ou ferrugem. Retoque as amolgadelas e lascas na tinta conforme necessário. Substitua qualquer componente aos primeiros sinais de desgaste.

Observação: Pode encomendar tinta para retocar Precor contactando o Apoio ao cliente. Consulte *Como obter apoio*.

Verifique se existem fendas nas estruturas, especialmente nas juntas. Se forem encontradas fendas, retire imediatamente o equipamento de funcionamento e solicite a reparação a um técnico de manutenção qualificado. Consulte *Directrizes de segurança importantes para os proprietários* e *Como obter apoio*.

Para remover ferrugem da superfície da estrutura, esfregue ligeiramente com uma lixa fina molhada/seca ou lã de aço fina. Termine com tinta para retocar Precor, se necessário. Mantenha o brilho da tinta com a aplicação de um produto de cera neutra para automóveis.

Para preservar as partes cromadas, chapeadas e revestidas a pó, utilize um produto de limpeza à base de detergente neutro para a remoção de sujidade ligeira e fuligem. Para remover a sujidade e a graxa mais intensas e para polimento, utilize um bom polidor para automóveis. Para remover arranhões e marcas que não removidos pelos métodos acima, utilize um produto de limpeza de cascalho fino. Não utilize solventes, diluente de laca, acetona ou removedor de verniz.

Lubrificar os pinos

Retire o pino de ancoragem completamente e aplique uma pequena quantidade de lubrificante em spray de silicone. Limpe o excesso de lubrificante com um pano. (Consulte a figura seguinte.)

ATENÇÃO: Retirar o pino de ancoragem pode fazer com que a unidade ajuste a posição repentinamente. Para evitar lesões, mantenha as mãos e a cabeça afastadas de peças móveis.

Verifique se o pino de ancoragem está a funcionar e devidamente engatado em cada orifício de ajuste.

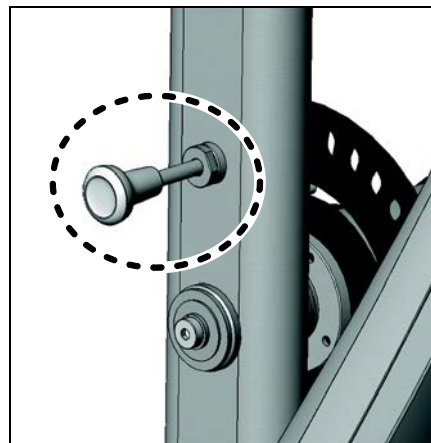


Figura 7: Lubrifique o pino de ancoragem retirando-o

Manutenção anual

Realize estas tarefas anualmente, conforme for apropriado para o seu equipamento.

Remoção do revestimento

A linha Discovery Selectorized Line inclui um revestimento de torre de pesos que deve ser removido para efectuar a manutenção descrita neste manual.

Importante: Não remova o revestimento enquanto o equipamento estiver a ser utilizado.

Para remover o revestimento, consulte o *Guia de montagem do revestimento* incluído neste manual. Execute os passos de montagem na ordem inversa para remover o revestimento.

Realize a manutenção necessária. Quando tiver terminado, volte a colocar o revestimento.

Manutenção anual da pilha de pesos

Anualmente, a Precor recomenda a desmontagem das pilhas de pesos para as limpar e inspeccionar completamente.

- Remova com cuidado o cabo e as barras de desvio das pilhas de pesos. Desmonte totalmente as pilhas de pesos numa área bem ventilada, longe da área de exercícios.
- Inspeccione as placas de peso e limpe-as totalmente. As placas com fendas ou partidas devem ser imediatamente substituídas (consulte *Como obter apoio* para adquirir peças sobresselentes). Limpe cada placa individualmente e inspeccione os casquilhos guia.
- Inspeccione os casquilhos da placa de peso superior e cada uma das placas de peso individuais e substitua a placa se esta estiver excessivamente gasta ou partida.
- Limpe a haste do selector e inspeccione-a quanto a desgaste e danos.
- Volte a montar as pilhas de pesos.
- Limpe os encaixes (revestimentos) das pilhas de pesos com um pano húmido, conforme necessário. Inspeccione todos os elementos de fixação para se certificar de que o revestimento está montado com segurança.

Importante: A Precor recomenda que substitua os cabos gastos e danificados durante a manutenção de rotina. Recomenda-se que todos os cabos sejam substituídos anualmente.

Inspeccionar e lubrificar os pinos de ancoragem

Remova o conjunto do pino de ancoragem abrindo a tampa.

ATENÇÃO: Retirar o pino de ancoragem pode fazer com que a unidade ajuste a posição repentinamente. Para evitar lesões, mantenha as mãos e a cabeça afastadas de peças móveis.

Verifique se o êmbolo e a mola apresentam desgaste e danos excessivos e proceda à sua substituição, se necessário.

Aplique uma pequena quantidade de lubrificante de silicone em spray na mola e no êmbolo e volte a instalar todo o conjunto. Aperte a tampa. Limpe o excesso de lubrificante com um pano.

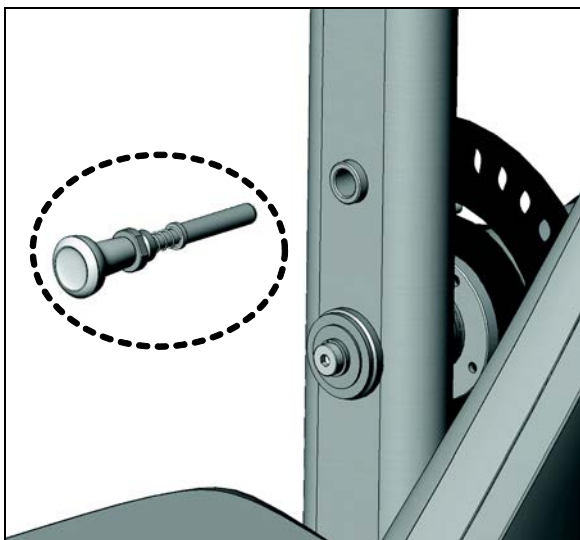


Figura 8: Inspeccione os pinos de ancoragem (pino de ancoragem apresentado na vista panorâmica para mais clareza)

Lubrificar os rolamentos lineares de esferas

Alguns equipamentos de musculação possuem rolamentos lineares de esferas.

Lubrifique os rolamentos lineares de esferas com uma graxa tipo NLGI grau 2, aplicando uma cama fina da mesma no eixo por baixo dos rolamentos. Mova os rolamentos e repita a aplicação no lado oposto.



Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002
1-800-347-4404

Precor é uma marca registada da Precor Incorporated.
Copyright 2012 Precor Incorporated.
As especificações estão sujeitas a alteração sem aviso prévio.
www.precor.com

NAVISO:

A Precor é mundialmente reconhecida pelos seus designs premiados e inovadores de equipamento de exercício físico. A Precor procura activamente obter patentes norte-americanas e mundiais para a construção mecânica e para os aspectos visuais do seu design de produtos. Qualquer parte que considere a utilização de designs de produtos Precor fica, pelo presente, avisada de que a Precor considera a apropriação não autorizada dos seus direitos de propriedade uma questão muito grave. A Precor irá processar energicamente toda a apropriação não autorizada dos seus direitos de propriedade.



Manual do proprietário da Discovery™ Series Selectorized Line
CW39037-651 rev A, pt-pt
Outubro 2012

