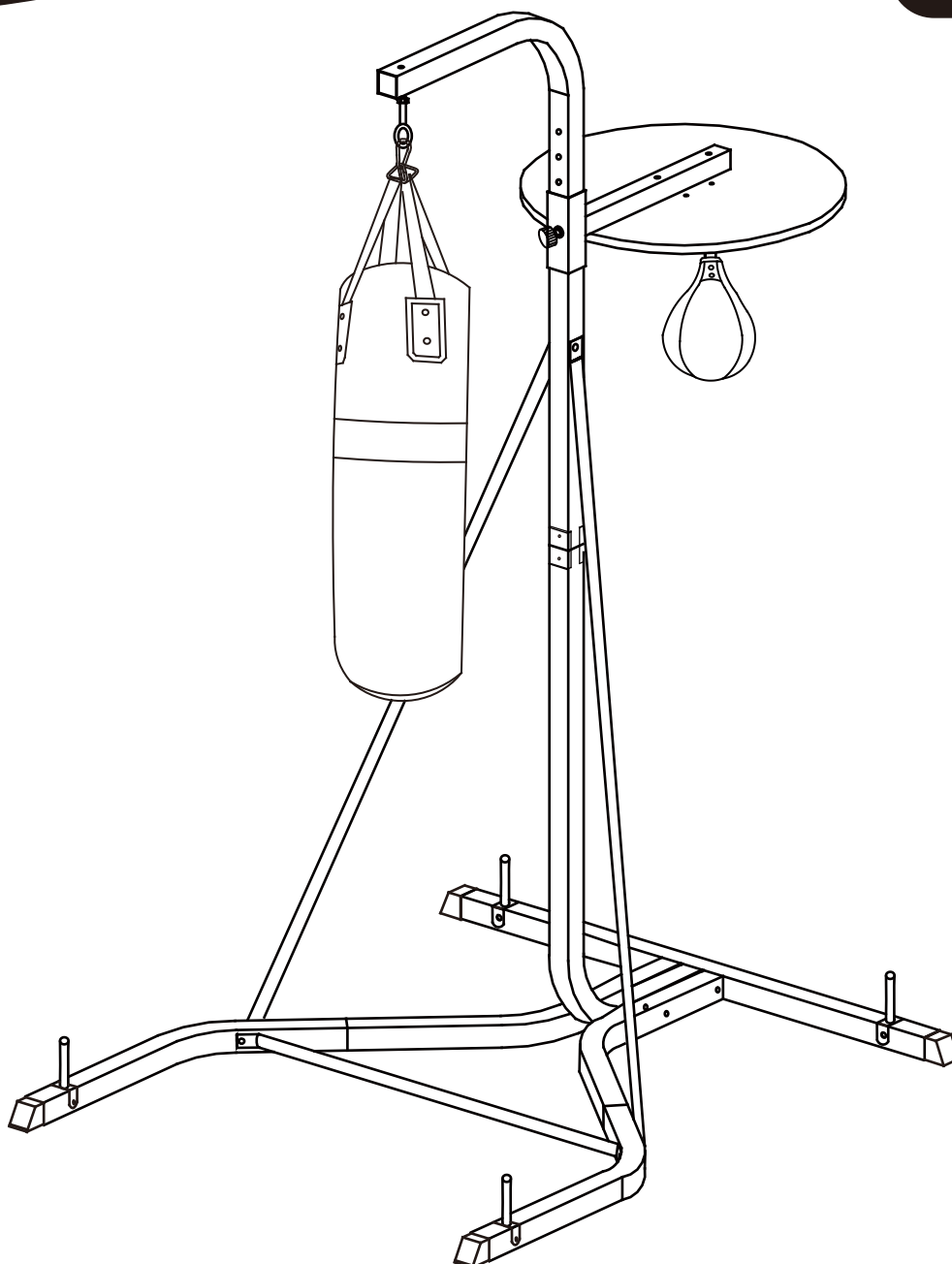




**IMPORTANTE, CONSERVAR PARA FUTURAS CONSULTAS: LEER  
DETENIDAMENTE**

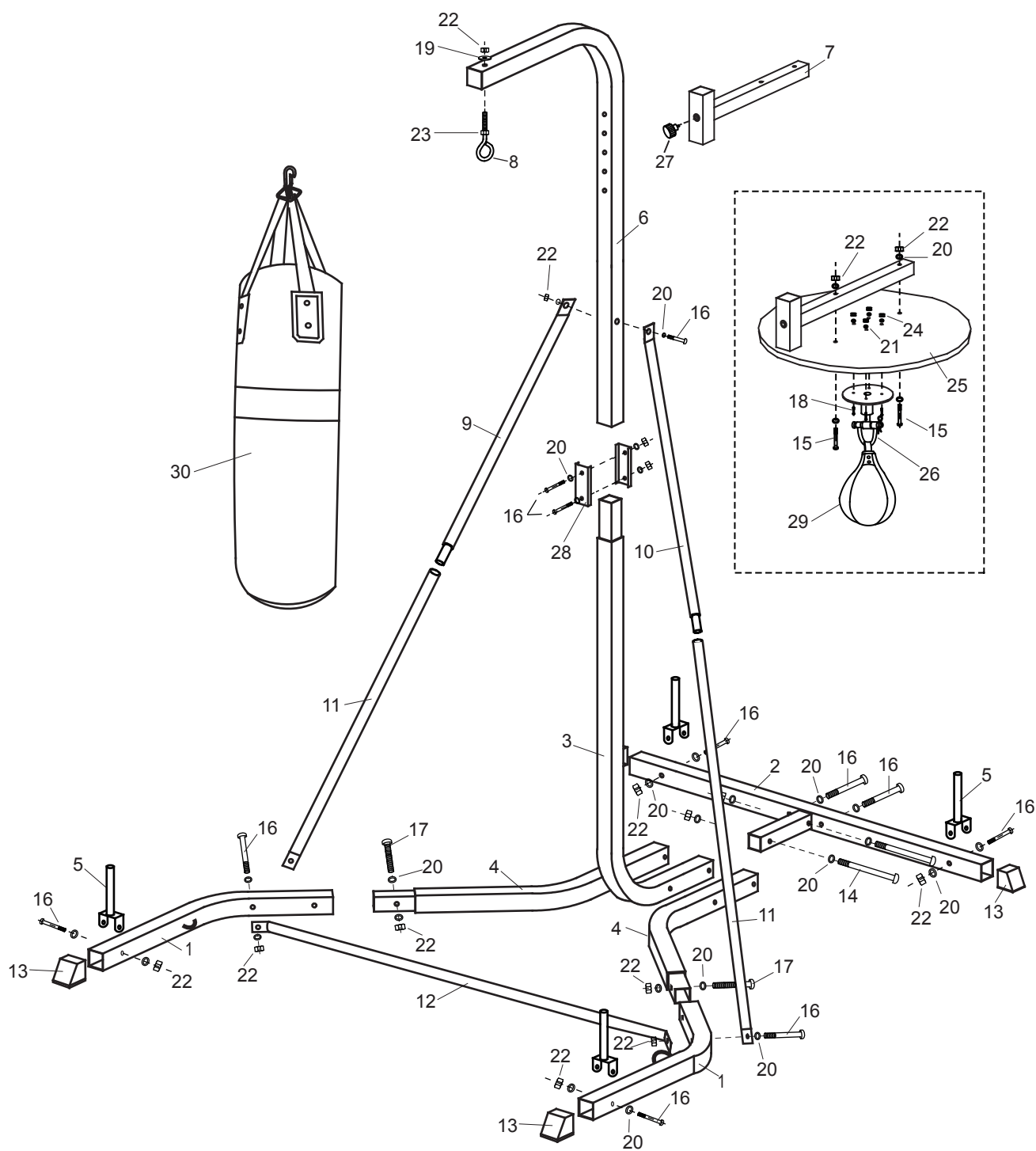
# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

## **Información de Seguridad Importante**

**Guarde este manual bien para las futuras referencias.**

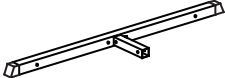
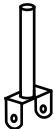
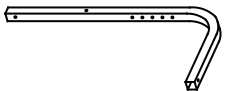
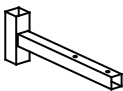
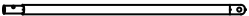
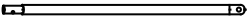
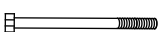
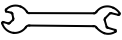
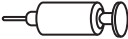
1. Es importante leer este manual por completo antes de montar y utilizar este equipo. El uso seguro y eficiente solo se puede lograr si el equipo se monta, se mantiene y se utiliza de manera correcta. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de este equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de empezar cualquier entrenamiento de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda provocar un riesgo para su salud y seguridad, o impedirle utilizar este equipo de manera correcta. El consejo de su médico es esencial si usted está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Preste mucha atención de las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o inadecuado o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los síntomas a continuación: Dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aire extrema, desvanecimiento, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de dichas condiciones, debe consultar a su médico antes de seguir su programa de entrenamiento de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y las mascotas fuera de alcance del equipo. Este equipo solo está diseñado para el uso exclusivo de adultos.
5. Utilice este equipo sobre una superficie estable y plana con una cubierta protectora para el piso o la alfombra. Considerando la seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de utilizar este equipo, inspeccione si todas las tuercas y los tornillos estén apretados firmemente.
7. El nivel de seguridad de este equipo solo se puede mantener si usted la examina de manera regular para detectar daños y / o desgastes.
8. Siempre utilice el equipo como lo que se indica en este manual. Si encuentra algún componente defectuoso durante realizar el montaje o verificar el equipo, o si escucha algún ruido anormal proveniente de este equipo al utilizarlo, deje de utilizarlo inmediatamente. No lo utilice hasta que se haya sido solucionado el problema.
9. Use ropa adecuada al utilizar este equipo. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada o que pueda restringir o prevenir hacer ejercicio.
10. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Tenga mucho cuidado al levantar o desplazar el equipo por motivo de no lastimar su espalda.  
Siempre utilice las técnicas apropiadas y/o pida ayuda con el fin de levantar objetos.

# PLANO DE MONTAJE DE VISTA EN DESPIECE ORDENAD



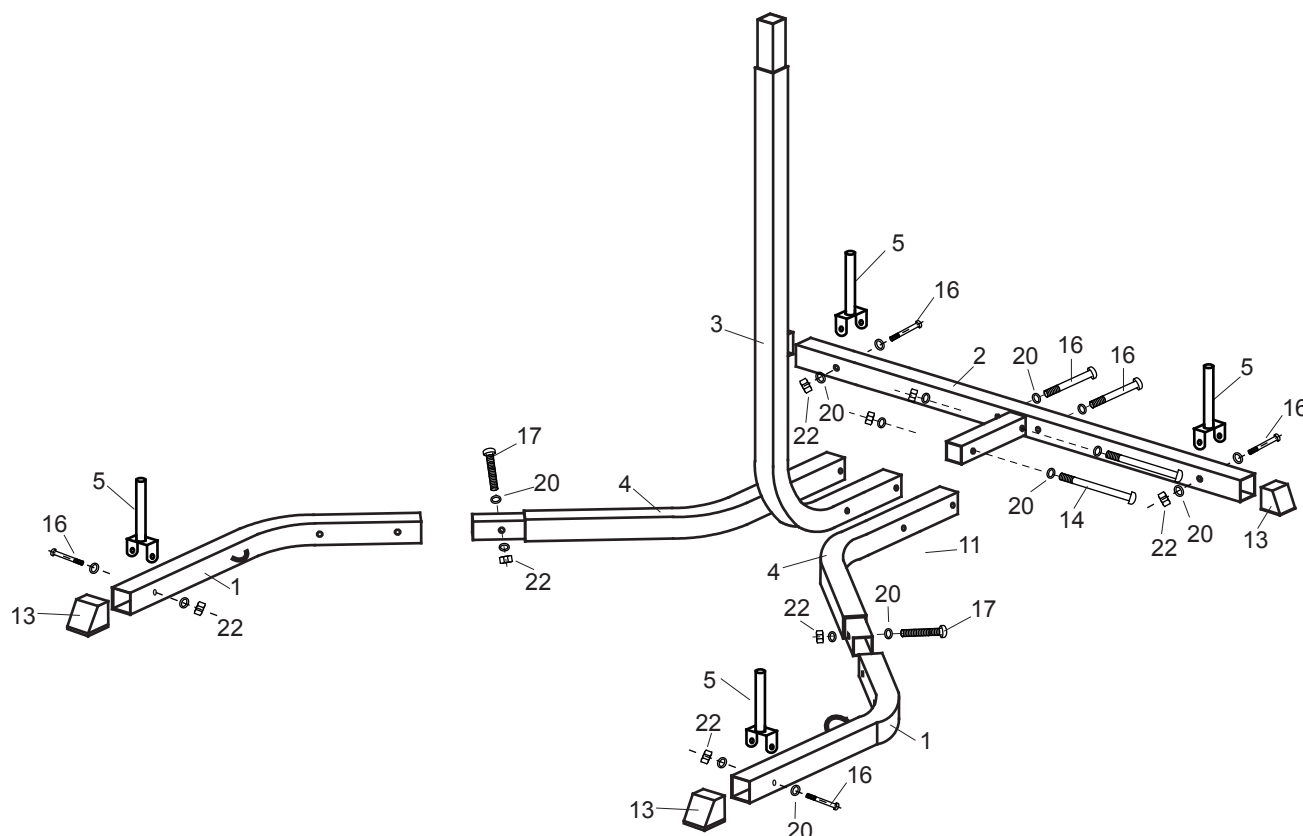
| <b>NO.</b> | <b>DESCRIPCIÓN</b>                          | <b>CANTIDAD</b> |
|------------|---------------------------------------------|-----------------|
| 1.         | Tubo de la base frontal                     | 2               |
| 2.         | Tubo de la base trasera                     | 1               |
| 3.         | Tubo de soporte inferior                    | 1               |
| 4.         | Tubo base                                   | 2               |
| 5.         | Tubo de placa de peso                       | 4               |
| 6.         | Tubo de soporte superior                    | 1               |
| 7.         | Tubo de soporte de tubo ajustable (derecha) | 1               |
| 8.         | ubo de soporte del gancho (izquierda)       | 1               |
| 9.         | Tubo de sustento superior izquierdo         | 1               |
| 10.        | Tubo de sustento superior derecho           | 1               |
| 11.        | Tubo de sustento inferior                   | 2               |
| 12.        | Tubo de conexión                            | 1               |
| 13.        | Tapón de pata                               | 4               |
| 14.        | Perno hexagonal M10 * 150                   | 2               |
| 15.        | Perno hexagonal M10 * 80                    | 2               |
| 16.        | Perno hexagonal M10 * 65                    | 11              |
| 17.        | Perno hexagonal M10 * 60                    | 2               |
| 18.        | Tornillo M6 * 40                            | 4               |
| 19.        | Arandela gruesa M10                         | 1               |
| 20.        | Arandela M10                                | 32              |
| 21.        | Arandela M6                                 | 4               |
| 22.        | Tuerca de nailon M10                        | 16              |
| 23.        | Tuerca M10                                  | 1               |
| 24.        | Tuerca de nailon M6                         | 4               |
| 25.        | Plataforma                                  | 1               |
| 26.        | Gancho de bola de velocidad                 | 1               |
| 27.        | Pasador rápido                              | 1               |
| 28.        | Placa de soporte                            | 2               |
| 29.        | Bola de velocidad                           | 1               |
| 30.        | Saco de peso                                | 1               |

# DIBUJO

|                                                                                                                  |                                                                                                                                 |                                                                                                                             |                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b><br><br>x 2             | <b>2</b><br><br>x 1                            | <b>3</b><br><br>x 1                       | <b>4</b><br><br>x 2            |
| <b>5</b><br><br>x 4             | <b>6</b><br><br>x 1                            | <b>7</b><br><br>x 1                       | <b>8</b><br><br>x 1            |
| <b>9</b><br><br>x 1             | <b>10</b><br><br>x 1                           | <b>11</b><br><br>x 2                      | <b>12</b><br><br>x 1           |
| <b>13</b><br><br>x 1            | <b>14</b><br><br>M10x150mm x 2                 | <b>15</b><br><br>M10x80mm x 2              | <b>16</b><br><br>M10x65mm x 11 |
| <b>17</b><br><br>M10x60mm x 2 | <b>18</b><br><br>M6x40mm x 4                 | <b>19</b><br><br>M10 Arandela gruesa x 1 | <b>20</b><br><br>M10 x 32      |
| <b>21</b><br><br>M6 x 4     | <b>22</b><br><br>M10 Tuerca de nailon x 16 | <b>23</b><br><br>M10 Tuerca x 1          | <b>24</b><br><br>M6 x 4        |
| <b>25</b><br><br>x 1          | <b>26</b><br><br>x 1                       | <b>27</b><br><br>x 1                   | <b>28</b><br><br>x 1           |
| <b>29</b><br><br>x 1          | <b>30</b><br><br>x 1                         | <b>31</b><br><br>x 2                   | <b>32</b><br><br>x 1         |
| <b>33</b><br><br>x 1          | <b>34</b><br><br>x 1                         |                                                                                                                             |                                                                                                                   |

# PLANO DE MONTAJE

## Paso 1



### Montaje del marco base

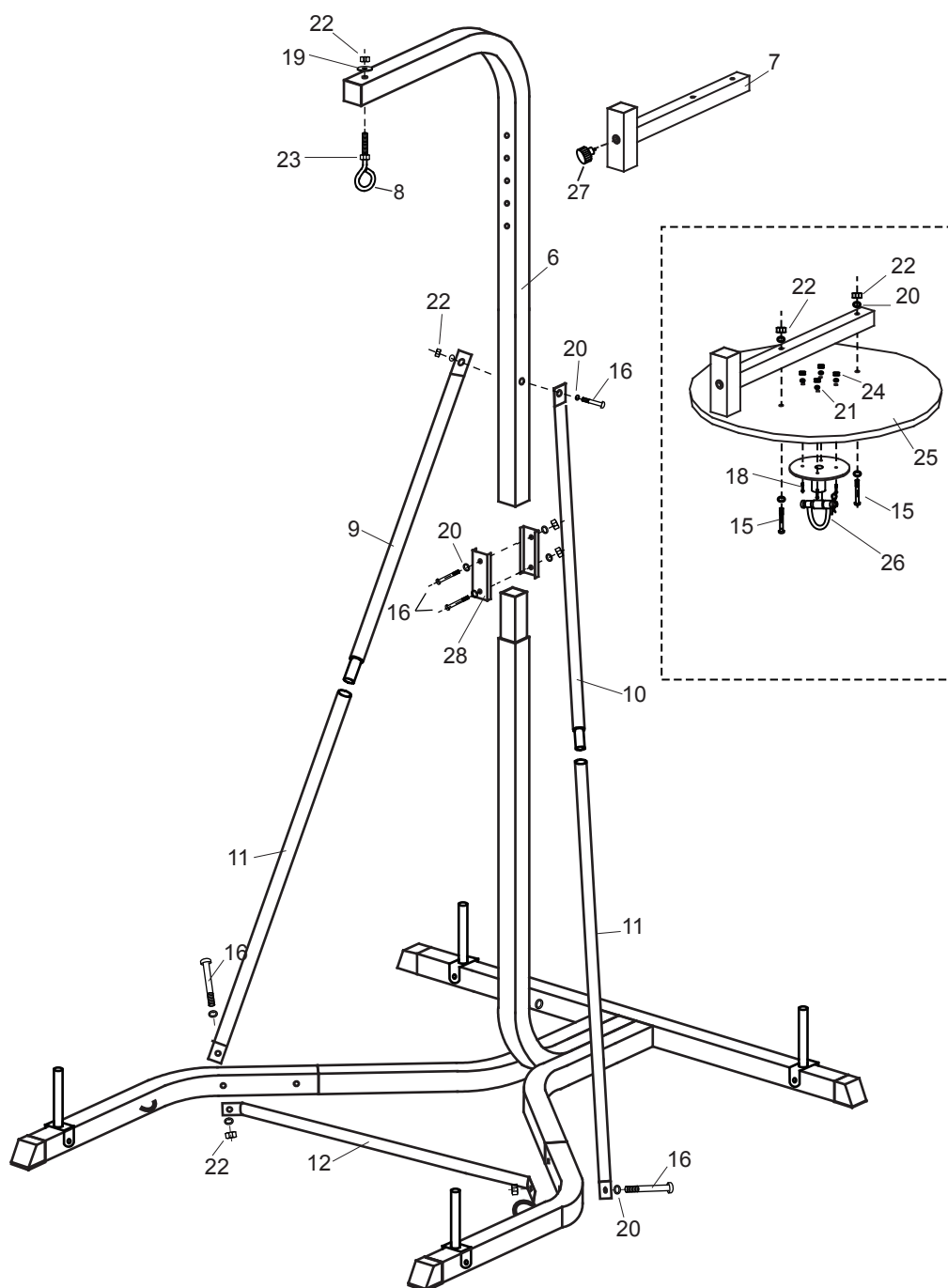
(1) Inserte el tapón de pata (13) en el tubo de la base frontal (1) y el tubo de la base trasera (2).

(2) Fije el tubo de base (4) en el tubo base frontal (1) con un perno hexagonal M10x60 (17-2 piezas), una arandela M10 (20-4 piezas) y una tuerca de nylon M10 (22-2 piezas).

(3) Fije el tubo de base (4) y el tubo de soporte inferior (3) en el tubo de base trasero (2) con un perno hexagonal M10x150 (14-2 piezas), perno hexagonal M10x 65 (16-2 piezas), arandela M10 (20-6 piezas) y tuerca de nylon M10 (22-2 piezas).

(4) Fije el tubo de la placa de peso (5) al tubo de la base trasera (2) y al tubo de la base frontal (1) con un perno hexagonal M10x65 (16-4 piezas), una arandela M10 (20-8 piezas) y una tuerca de nylon M10 (22 piezas-4 piezas).

## Paso 2



### Montaje del tubo de soporte

- 1) Fije el gancho de bola de velocidad (26) y la plataforma (25) al tubo ajustable (7) con un perno M 10x 80 (15-2 piezas), un perno M6x 40 (18-4 piezas), una arandela M10 (20-4 piezas), un tuerca de nylon M10 (22-2 piezas), arandela M6 (21-4 piezas) y tuerca de nylon M6 (24-4 piezas).
- 2) Inserte el tubo ajustable (7) en el tubo del soporte superior (6), bloquéelos con el pasador rápido (27).

- 3) Fije el tubo de soporte superior (6) al tubo de soporte inferior (3) con la placa de soporte (28-2 piezas), perno hexagonal M10x65 (16-2 piezas), arandela M10 (20-4 piezas) y tuerca de nylon M10 (22-2 piezas).
- 4) Conecte el tubo de sustento superior izquierdo (9) y el tubo de sustento superior derecho (10) al tubo de sustento inferior (12).
- 5) Fije el tubo de sustento al tubo de base (1) y al tubo de soporte superior (6) con un perno hexagonal M10x65 (16-3 piezas), una arandela M10 (20-6 piezas) y una tuerca de nylon M10 (22-3 piezas).
- 6) Fije el gancho (8) en el tubo del soporte superior (6) con una arandela M10 (19-1 pieza), una tuerca de nylon M10 (22-1 pieza) y una tuerca M10 (23-1 pieza).

## **INSTRUCCIONES DE EJERCICIO**

Utilizar este equipo le brindará varios beneficios, mejorará su condición física, tonificará los músculos, y si toma una dieta controlada en calorías, le ayudará a perder peso.

### **1. Fase de calentamiento**

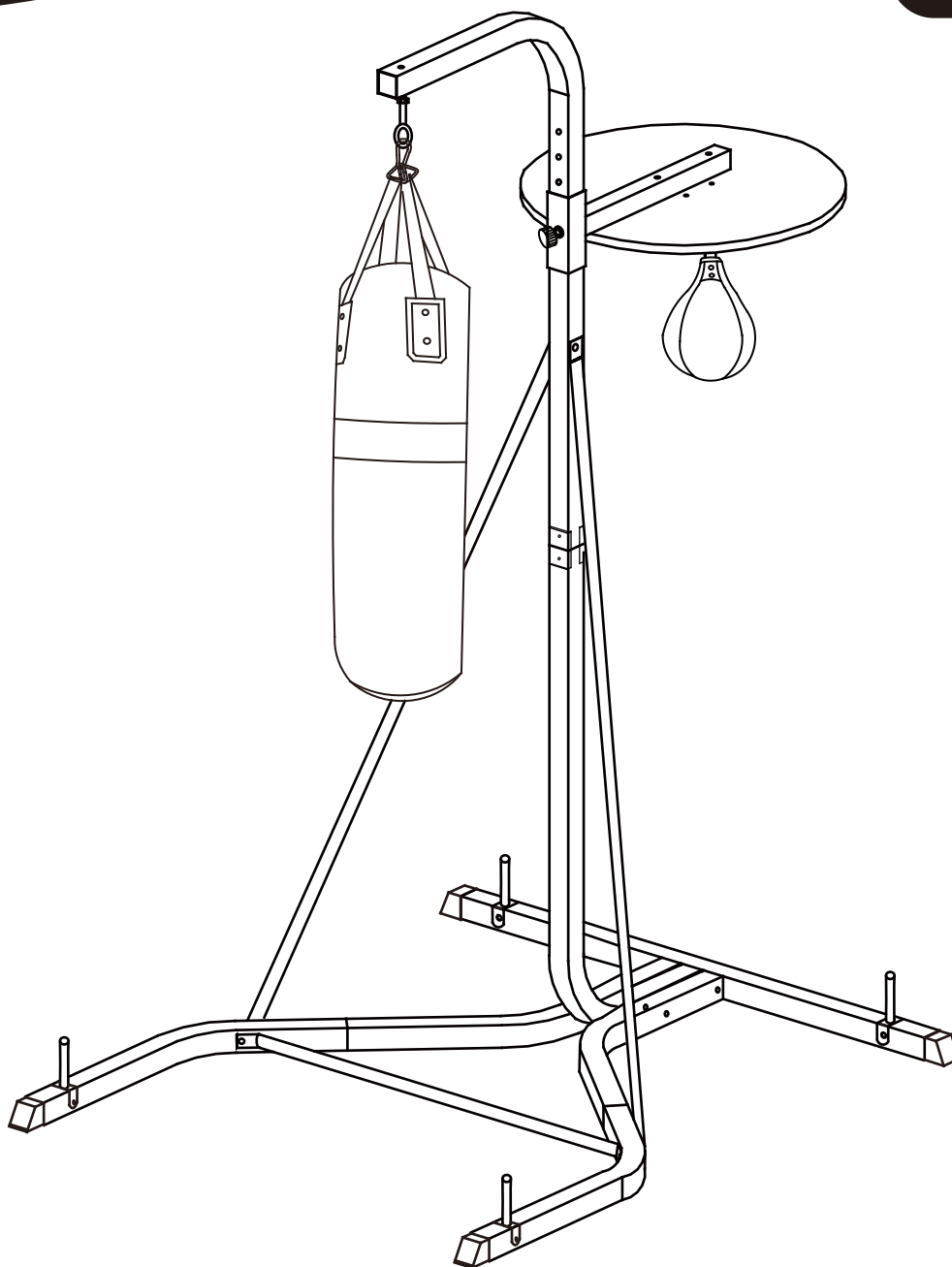
Esta fase ayuda a que la sangre fluya por el cuerpo y a que los músculos funcionen de manera correcta. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Se recomienda hacer algunos ejercicios de estiramiento como lo que se muestra en la siguiente imagen. Cada estiramiento debe mantenerse durante 30 segundos más o menos, no fuerce ni sacuda los músculos en un estiramiento; si le duele, DETÉNGASE hacerlo inmediatamente.



### **2. Fase de relajación**

Esta fase es para dejar que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen, p. Ej. se puede repetir el ejercicio de calentamiento para la fase de relajación, pero reduzca su ritmo, siga haciéndolo durante aproximadamente 5 minutos. Puede repetir los ejercicios de estiramiento ahora, recuerde no forzar ni sacudir los músculos en esta fase tampoco.

A medida que se pone en forma, deba entrenar más y más duro. Se recomienda entrenar al menos 3 veces por cada semana, y si es posible, espacie sus entrenamientos uniformemente a lo largo de la semana.



**IMPORTANTE, RETER PARA REFERÊNCIA FUTURA: LEIA ATENTAMENTE**

# MANUAL DE INSTRUÇÕES

## **Informações Importantes de Segurança**

**Guarde bem este manual para referência futura.**

1.É importante ler completamente este manual antes de montar e utilizar este equipamento.

A utilização segura e eficiente só pode ser alcançada se o equipamento for devidamente montado, mantido e operado. É da sua responsabilidade assegurar que todos os utilizadores deste equipamento sejam informados de todos os avisos e precauções.

2.Antes de iniciar qualquer treino de exercício, deve consultar o seu médico para determinar se tem algum problema físico ou de saúde que possa causar um risco para a sua saúde e segurança, ou impedi-lo de utilizar correctamente este equipamento. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos que afectam o seu ritmo cardíaco, pressão sanguínea ou nível de colesterol.

3.Preste muita atenção aos sinais do seu corpo. O exercício incorrecto, inadequado ou excessivo pode prejudicar a sua saúde. Pare de fazer exercício se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, aperto no peito, batimento cardíaco irregular, falta de ar extrema, desmaios, tonturas ou náuseas. Se sofrer alguma destas condições, deve consultar o seu médico antes de continuar o seu programa de treino de exercício.

4.Manter as crianças e os animais de estimação fora do alcance do equipamento. Este equipamento destina-se apenas para uso adulto.

5.Utilizar este equipamento sobre uma superfície estável e plana com um revestimento protector do chão ou tapete. No interesse da segurança, o equipamento deve ter pelo menos 0,5 metros de espaço livre à sua volta.

6.Antes de utilizar este equipamento, verifique se todas as porcas e parafusos estão bem apertados.

7.O nível de segurança deste equipamento só pode ser mantido se o mesmo for inspeccionado regularmente quanto a danos e/ou desgaste.

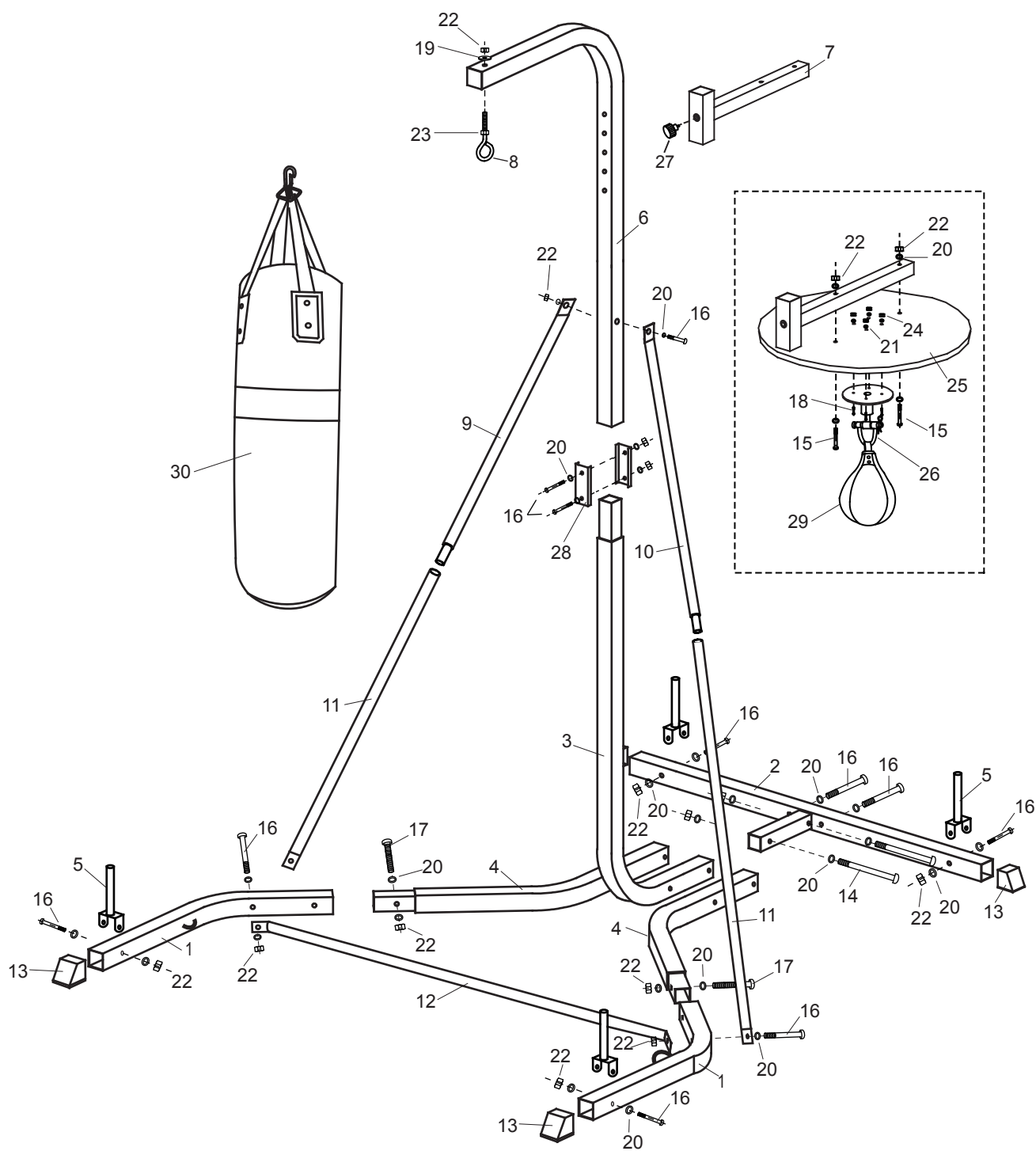
8.Utilizar sempre o equipamento conforme as instruções deste manual. Se encontrar quaisquer componentes defeituosos durante a montagem ou verificação do equipamento, ou se ouvir qualquer ruído anormal proveniente deste equipamento quando o utilizar, pare imediatamente de o utilizar. Não utilizar o equipamento até que o problema tenha sido corrigido.

9.Usar roupa apropriada ao usar este equipamento. Evitar usar roupa solta que possa ficar presa ou que possa restringir ou impedir o exercício.

10.O equipamento não é adequado para uso terapêutico.

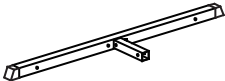
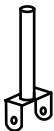
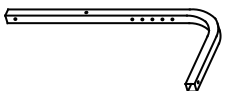
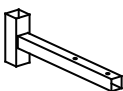
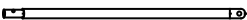
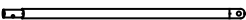
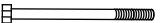
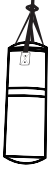
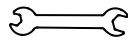
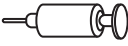
11.Usar de extremo cuidado ao levantar ou mover o equipamento de modo a não ferir as suas costas. Utilizar sempre técnicas adequadas e/ou pedir assistência para levantar objectos.

# DESENHO DE MONTAGEM



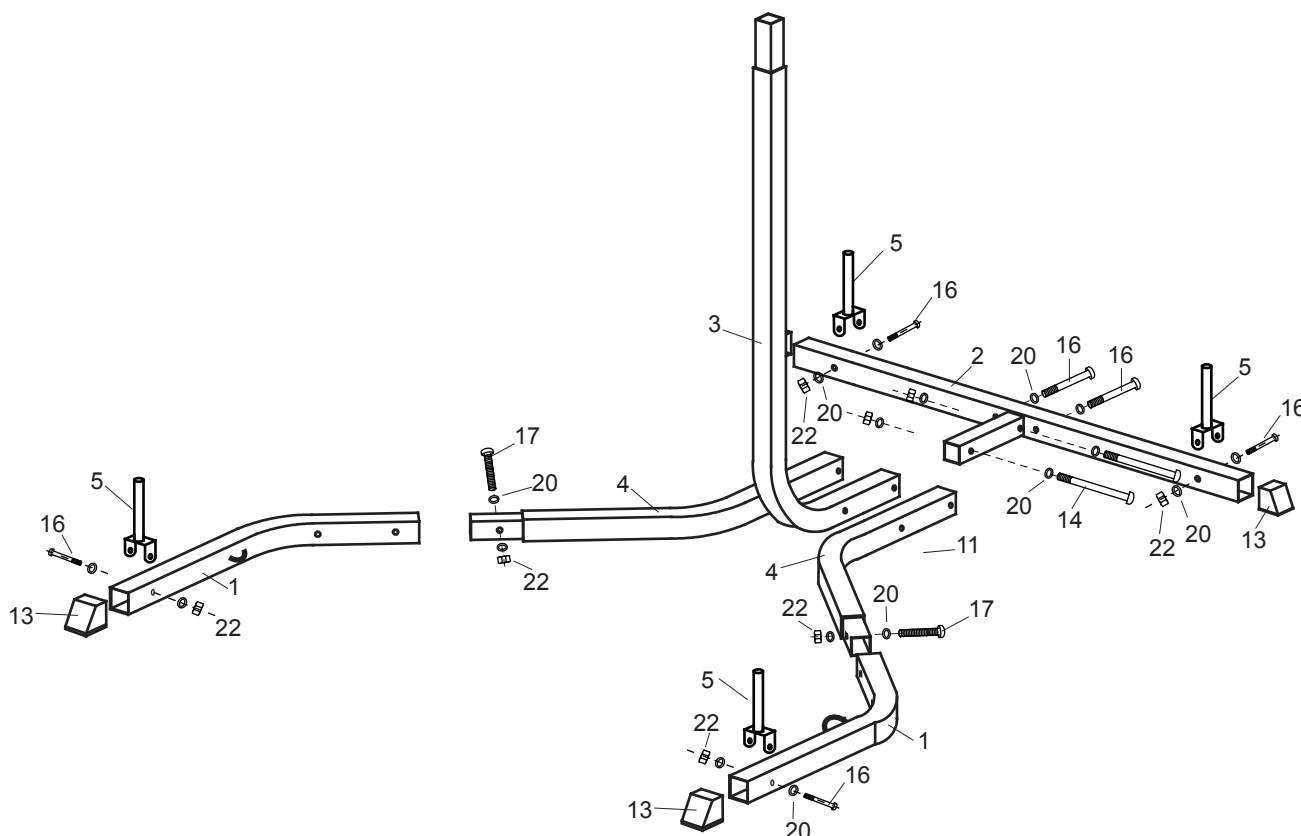
| <b>Nº.</b> | <b>DESCRIÇÃO</b>                              | <b>QNT</b> |
|------------|-----------------------------------------------|------------|
| 1.         | Tubo da base dianteiro                        | 2          |
| 2.         | Tubo da base traseira                         | 1          |
| 3.         | Tubo de suporte inferior                      | 1          |
| 4.         | Tubo base                                     | 2          |
| 5.         | Tubo da placa de peso                         | 4          |
| 6.         | Tubo do suporte superior                      | 1          |
| 7.         | Tubo de suporte do tubo ajustável (à direita) | 1          |
| 8.         | Tubo de suporte do gancho (esquerda)          | 1          |
| 9.         | Tubo superior esquerdo de suporte             | 1          |
| 10.        | Tubo superior direito de apoio                | 1          |
| 11.        | Tubo de suporte inferior                      | 2          |
| 12.        | Tubo de conexão                               | 1          |
| 13.        | Tampa das pernas                              | 4          |
| 14.        | Parafuso hexagonal M10 * 150                  | 2          |
| 15.        | Parafuso hexagonal M10 * 80                   | 2          |
| 16.        | Parafuso hexagonal M10 * 65                   | 11         |
| 17.        | Parafuso hexagonal M10 * 60                   | 2          |
| 18.        | Parafuso M6 * 40                              | 4          |
| 19.        | Arruela grossa M10                            | 1          |
| 20.        | Arruela M10                                   | 32         |
| 21.        | Arruela M6                                    | 4          |
| 22.        | Porca de nylon M10                            | 16         |
| 23.        | Porca M10                                     | 1          |
| 24.        | Porca de nylon M6                             | 4          |
| 25.        | Plataforma                                    | 1          |
| 26.        | Gancho de bola de velocidade                  | 1          |
| 27.        | Pino rápido                                   | 1          |
| 28.        | Placa de suporte                              | 2          |
| 29.        | Bola de velocidade                            | 1          |
| 30.        | Saco de peso                                  | 1          |

# DESENHO

|                                                                                                                      |                                                                                                                               |                                                                                                                   |                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b><br><br>x 2                 | <b>2</b><br><br>x 1                          | <b>3</b><br><br>x 1             | <b>4</b><br><br>x 2                           |
| <b>5</b><br><br>x 4                 | <b>6</b><br><br>x 1                          | <b>7</b><br><br>x 1             | <b>8</b><br><br>x 1                           |
| <b>9</b><br><br>x 1                 | <b>10</b><br><br>x 1                         | <b>11</b><br><br>x 2            | <b>12</b><br><br>x 1                          |
| <b>13</b><br><br>x 1                | <b>14</b><br><br>M10x150mm<br>x 2            | <b>15</b><br><br>M10x80mm<br>x 2 | <b>16</b><br><br>M10x65mm<br>x 11             |
| <b>18</b><br><br>M6x40mm<br>x 4   | <b>19</b><br><br>M10 Arruela gruesa<br>x 1 | <b>20</b><br><br>M10<br>x 32   | <b>22</b><br><br>M10 Porca de nylon<br>x 16 |
| <b>23</b><br><br>M10 Porca<br>x 1 | <b>24</b><br><br>M6<br>x 4                 | <b>25</b><br><br>x 1           | <b>26</b><br><br>x 1                        |
| <b>28</b><br><br>x 1              | <b>29</b><br><br>x 1                       | <b>30</b><br><br>x 1           | <b>31</b><br><br>x 2                        |
| <b>33</b><br><br>x 1              | <b>34</b><br><br>x 1                       |                                                                                                                   | <b>32</b><br><br>x 1                        |

# PLANO DE MONTAGEM

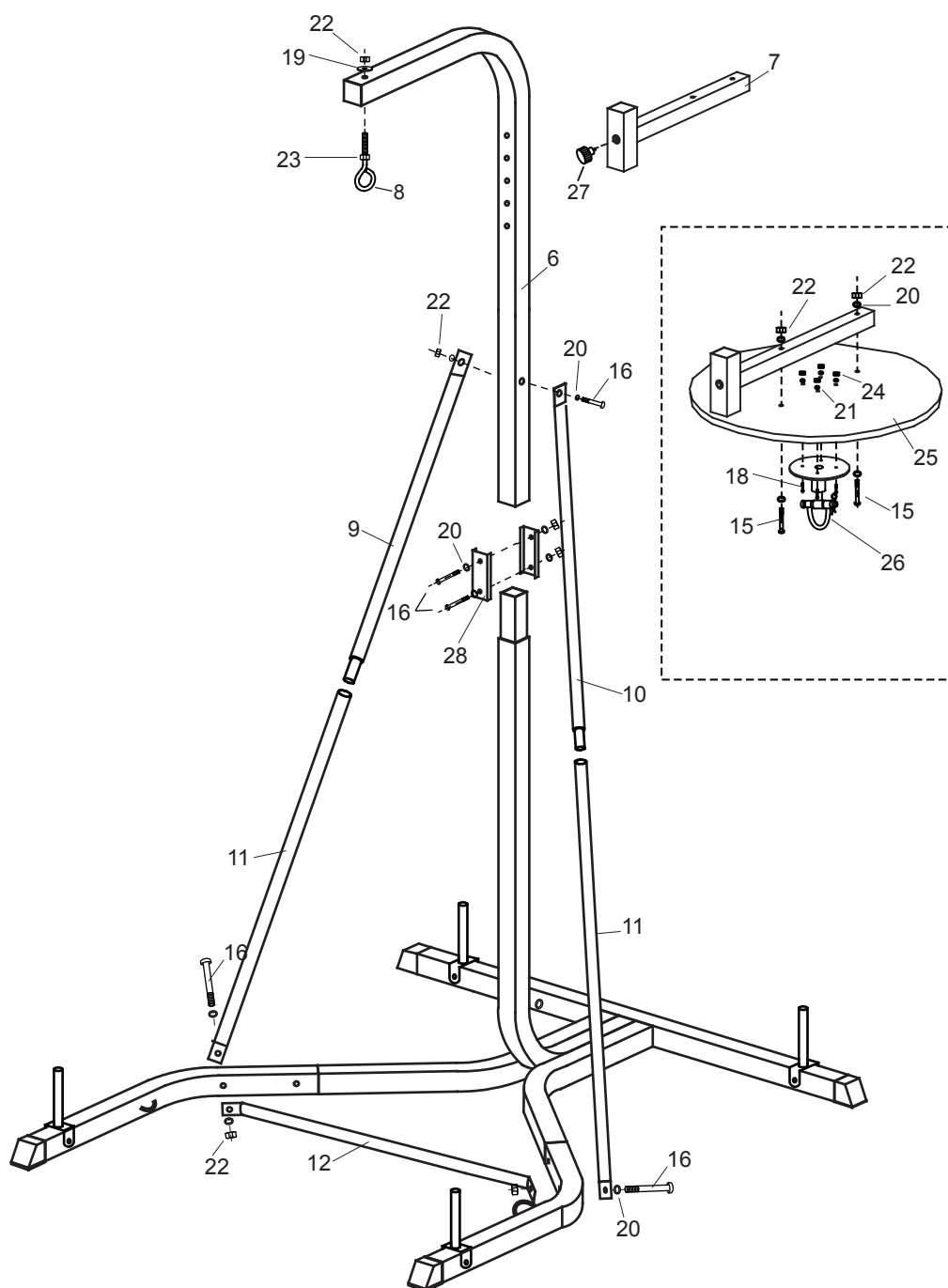
## Passo 1



### Montagem da estrutura de base

- (1) Inserir o tampão da perna (13) no tubo base dianteiro (1) e no tubo base traseiro (2).
- (2) Fixar o tubo base (4) ao tubo base dianteiro (1) com um parafuso hexagonal M10x60 (17-2 peças), uma arruela M10 (20-4 peças) e uma porca de nylon M10 (22-2 peças).
- (3) Fixar o tubo base (4) e o tubo suporte inferior (3) no tubo base traseiro (2) com um parafuso hexagonal M10x150 (14-2 pcs.), parafuso hexagonal M10x65 (16-2 pcs.), arruela M10 (20-6 pcs.) e porca de nylon M10 (22-2 pcs.).
- (4) Fixar o tubo da placa de peso (5) ao tubo da base traseira (2) e ao tubo da base dianteira (1) com um parafuso hexagonal M10x65 (16-4 pcs.), arruela M10 (20-8 pcs.) e porca de nylon M10 (22 pcs.-4 pcs.).

## Passo 2



### Montagem do tubo de suporte

- 1) Fixar o gancho da bola de velocidade (26) e a plataforma (25) ao tubo ajustável (7) com um parafuso M 10x 80 (15-2 pcs.), um parafuso M6x 40 (18-4 pcs.), uma arruela M10 (20-4 pcs.), porca de nylon M10 (22-2 pcs.), arruela M6 (21-4 pcs.) e porca de nylon M6 (24-4 pcs.).
- 2) Inserir o tubo ajustável (7) no tubo de suporte superior (6), fechá-los com o pino rápido (27).

- 3) Fixar o tubo de suporte superior (6) ao tubo de suporte inferior (3) com a placa de suporte (28-2 peças), parafuso hexagonal M10x65 (16-2 peças), arruela M10 (20-4 peças) e porca de nylon M10 (22-2 peças).
- 4) Ligar o tubo superior esquerdo de suporte (9) e o tubo superior direito de suporte (10) ao tubo inferior de suporte (12).
- 5) Fixar o tubo de suporte ao tubo base (1) e ao tubo de suporte superior (6) com parafuso hexagonal M10x65 (16-3 peças), arruela M10 (20-6 peças) e porca de nylon M10 (22-3 peças).
- 6) Fixar o gancho (8) no tubo de suporte superior (6) com uma arruela M10 (19-1 pcs.), uma porca de nylon M10 (22-1 pcs.) e uma porca M10 (23-1 pcs.).

## INSTRUÇÕES DE EXERCÍCIOS

A utilização deste equipamento dar-lhe-á vários benefícios, melhorará a sua forma física, tonificará os seus músculos, e se estiver numa dieta com controlo calórico, ajudará a perder peso.

### 1.Fase de aquecimento

Esta fase ajuda o sangue a fluir através do corpo e ajuda os músculos a funcionar correctamente. Também irá reduzir o risco de câibras musculares e lesões. Recomenda-se a realização de alguns exercícios de alongamento, como se mostra na figura abaixo. Cada estiramento deve ser realizado durante cerca de 30 segundos, não forçar ou sacudir os músculos num estiramento; se doer, parar de o fazer imediatamente.



### 2.Fase de relaxação

Esta fase é para deixar o seu sistema cardiovascular e músculos relaxarem, ou seja, pode repetir o exercício de aquecimento para a fase de relaxamento, mas abrande o seu ritmo, continue a fazê-lo durante cerca de 5 minutos. Pode repetir os exercícios de alongamento agora, não se esqueça de não esticar ou de não mexer os músculos também nesta fase.

À medida que se vai ficando mais apto, deve treinar cada vez mais. Recomenda-se treinar pelo menos 3 vezes por semana, e se possível, espaçar os treinos uniformemente ao longo da semana.

**ES**

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con  
nuestro Centro de Atención al Cliente.  
Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L.

C/ ROC GROS, N° 15. 08550, ELS HOSTALET DE  
BALENYÀ, SPAIN.

B66295775

WWW.AOSOM.ES

ATENCIONCLIENTE@AOSOM.ES

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

**PT**

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o  
nosso Centro de Atendimento ao Cliente.  
Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L

C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALET DE BALENYÀ

TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)

INFO@AOSOM.PT

WWW.AOSOM.PT