



ES_IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.
PT_IMPORTANTE, RETER PARA REFERÊNCIA FUTURA: LEIA
ATENTAMENTE.

Planes de Deportes

Recomendamos a los principiantes comenzar con menos repeticiones, por ejemplo: 5 repeticiones son de 1 serie, luego agregar mas repeticiones poco a poco.

No haga deportes media hora antes / después de las comidas o 1 hora antes de dormirse.

Por favor haga planes de deportes.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

- No lo use si usted está embarazada.
- Antes de empezar cualquier plan de deportes, consulte a su médico.
- Lea todas las instrucciones antes de usar este banco de abdominal.
- Mantenga a los niños y las mascotas alejados del banco de abdominal cuando usted esté usandolo. Los niños no pueden usar el banco de abdominal sin supervisión de un adulto.
- Inspeccione y apriete todas las piezas antes de cada uso de el banco de abdominal.
- Limpie este banco con toallitas húmedas solamente. No use limpiadores. Consulte con el servicio de cliente si tiene alguna pregunta.
- Cuando usa usted este banco de abdominal, debe colocarselo sobre una superficie plana. Y coloque una esterilla antideslizante debajo del banco de abdominal si es necesario.
- Use ropa adecuada cuando use este banco de abdominal.
- No lo use si no funciona o si las piezas no están bien ensambladas.
- Si se siente usted dolores en el pecho, náuseas, mareos o falta de aliento, debe dejar de hacer deportes inmediatamente y consultar a su médico antes de continuar hacer deportes.



① Almohadilla de rodillo superior



② Palanca



③ Marco frontal



④ Soporte frontal



⑤ Biela



⑥ Cuer



⑦ Marco principal



⑧ Conjunto de herramientas



⑨



⑩



⑪



Tuerca de tornillo de plástico

Llave hexagonal interna de 5 mm

8*30mm Tornillo ×2

8*40mm Tornillo ×1

M8 Tuerca ×1

8*55mm Tornillo ×2

8*85mm Tornillo ×2

M8 Tuerca de perno ×4

Llave inglesa ×1

01



Paso 1: inserte el ④ Soporte frontal en el ⑦ Marco principal y fíjelo con un tornillo de 8 * 55 mm.

02



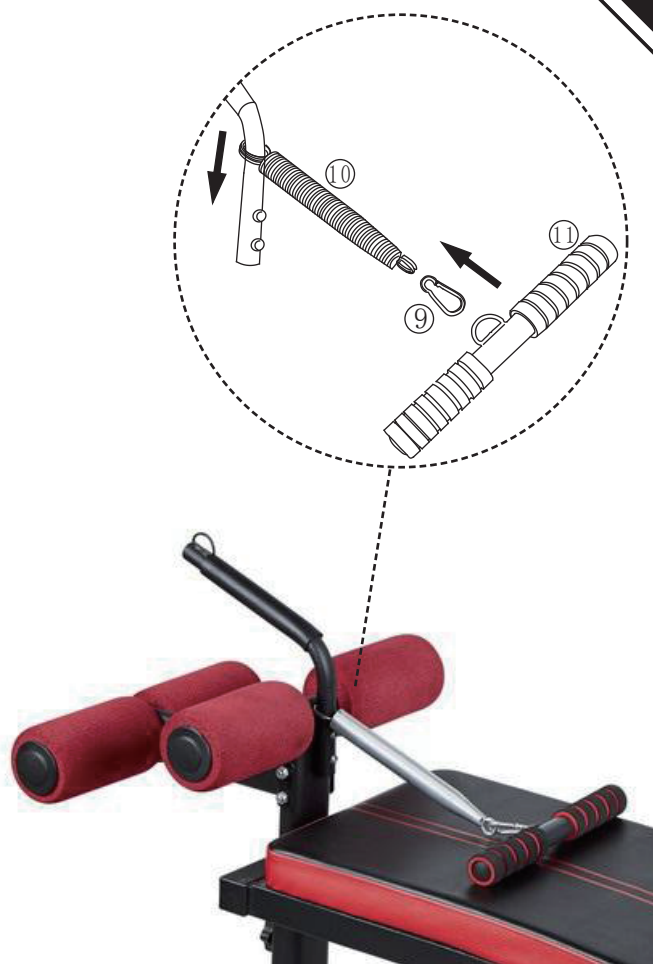
Paso 2: inserte el ③ Marco frontal en el ④ Soporte frontal y fíjelo con un tornillo de 8 * 85 mm.

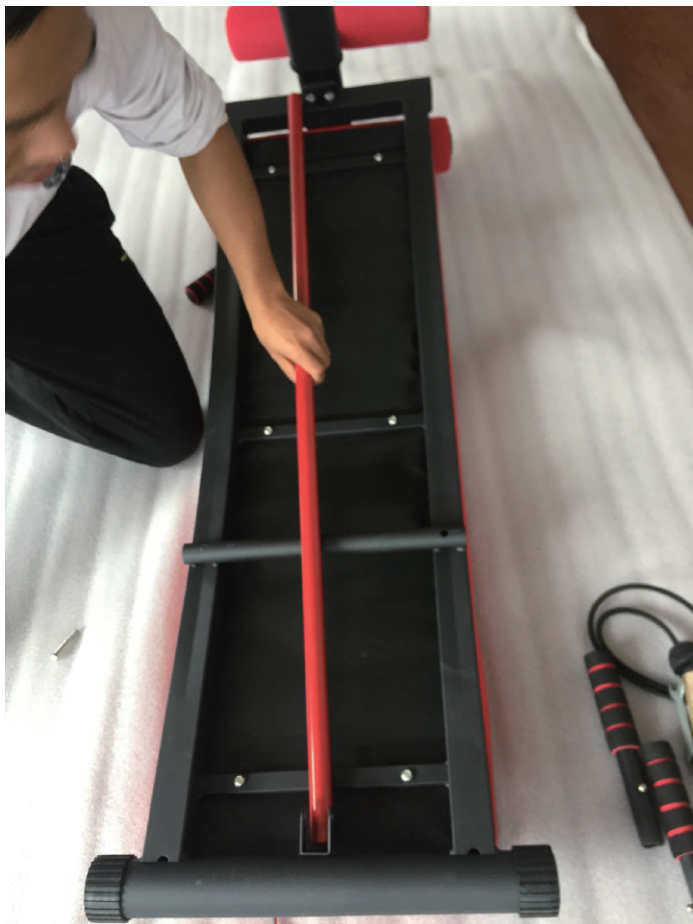
03



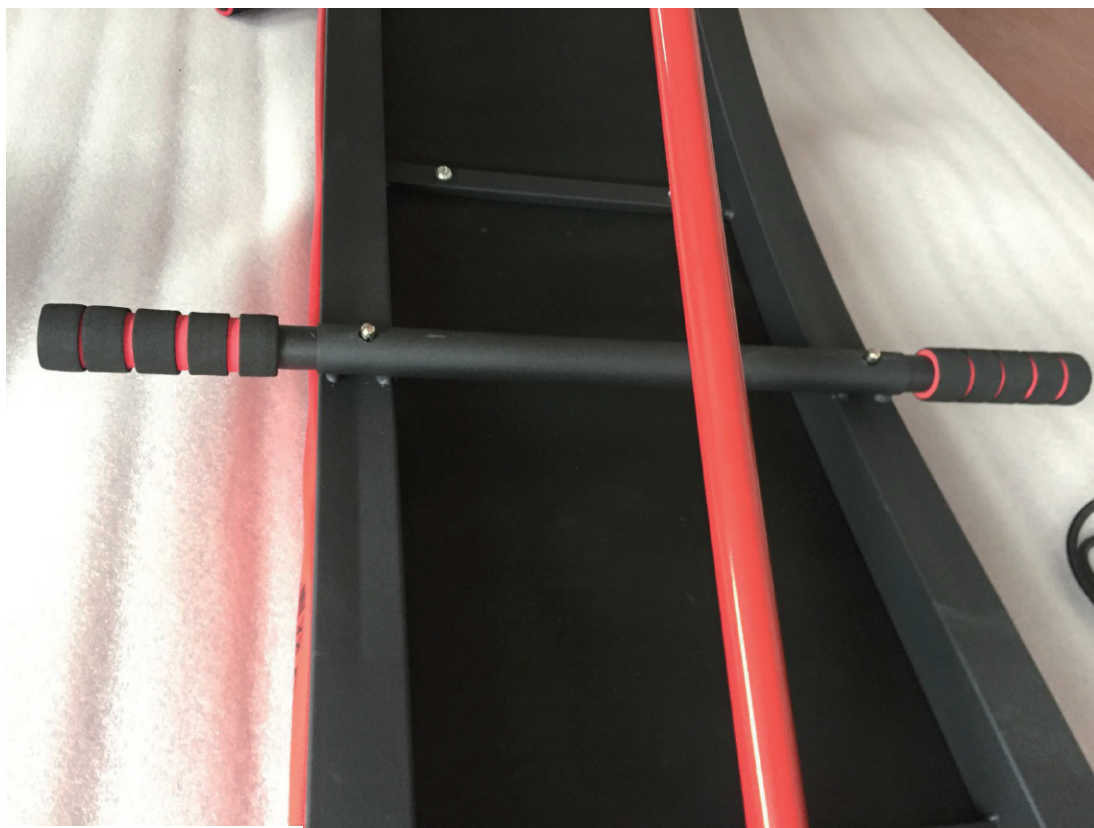
Paso 3: inserte la ② Palanca en el ④ Soporte frontal y fíjela con un tornillo de 8 * 30 mm.

04



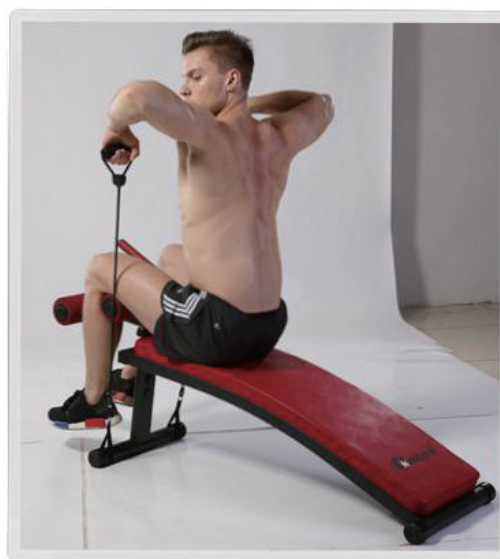
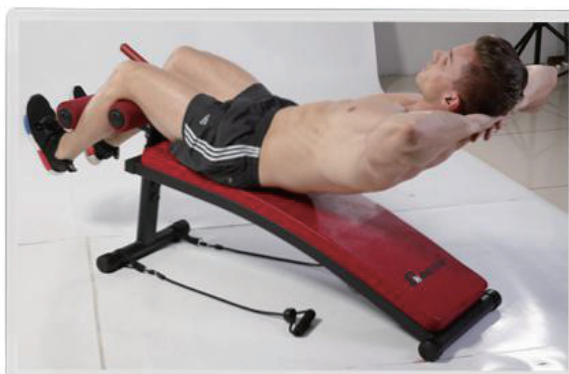


Paso 5: inserte la ⑤ Biela barra de conexión al ⑦ Marco principal y fíjela con una tuerca de plástico y un tornillo de 8 * 40 mm.



Paso 6: Inserte la ① Almohadilla de rodillo superior en el ⑦ Marco principal.

Modos de Deportes



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

Planos de Desportes

Recomendamos que os iniciantes comecem com um menor número de repetições, por exemplo: 5 repetições é uma série, depois adicione mais repetições aos poucos.

Não pratique esportes meia hora antes / depois das refeições ou 1 hora antes de dormir. Por favor, faça planos de esportes.

INSTRUÇÕES IMPORTANTES DE SEGURANÇA

- Não use se estiver grávida.
- Antes de começar qualquer plano de treinamento, consulte um médico.
- Leia todas as instruções antes de utilizar este banco de abdominais.
- Mantenha as crianças e os animais de estimação afastados do banco de abdominais quando você estiver utilizando-o. As crianças não podem utilizar o banco sem a supervisão de um adulto.
- Verifique e aperte todas as peças antes de casa uso.
- Limpe este banco somente com um pano umido. Não utilize nenhum tipo de produto. Consulte o serviço ao cliente em caso de alguma dúvida.
- Quando for utilizar este banco, coloque-o sobre uma superfície plana. Caso for necessário coloque um tapete antiderrapante em baixo do banco de abdominais.
- Quando for utilizar este banco, use roupa adequada e confortável.
- Não utilizar se não funcionar ou se as peças não estiverem devidamente montadas.
- Se sentir dores no peito, náuseas, tonturas ou falta de ar, pare imediatamente e consulte um médico.



①Almofada do rolo superior



②Alavanca



③Estrutura frontal



④Suporte frontal



⑤Biela



⑥Cuer



⑦Estrutura principal



⑧Jogo de ferramentas



⑨



⑩



⑪



Porca de parafuso de plástico

Chave hexagonal interna de 5 mm

8*30mm Parafuso ×2

8*40mm Parafuso ×1

M8 Porca ×1

8*55mm Parafuso ×2

8*85mm Parafuso ×2

M8 Porca de parafuso ×4

Chave inglesa ×1

01



Passo 1: Insira o Suporte frontal ④ na Estrutura principal ⑦ e fixe-o com um parafuso de 8*55mm.

02



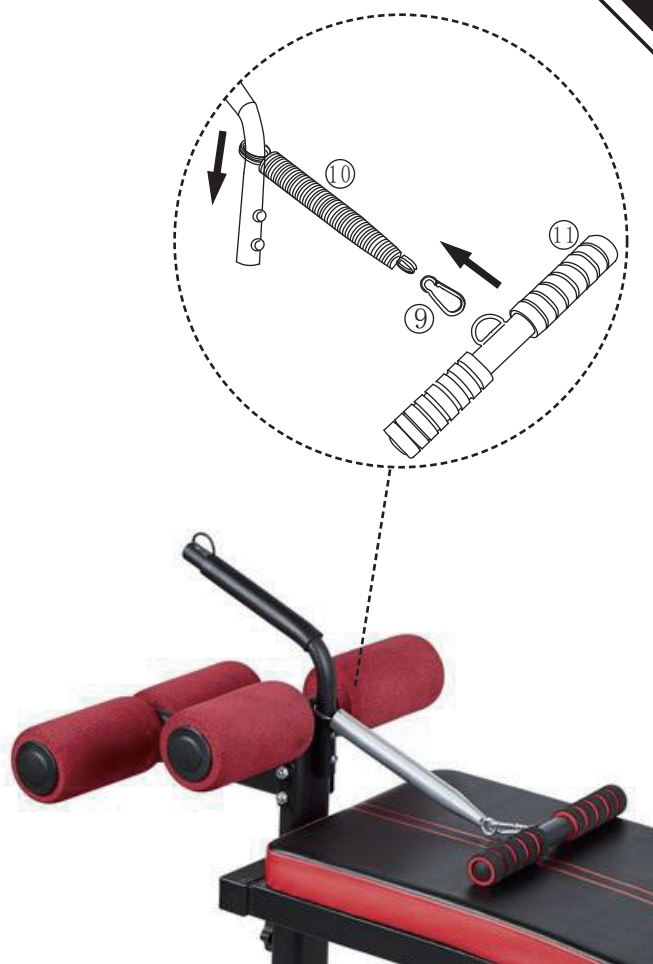
Passo 2: Insira a Estrutura frontal ③ no Suporte frontal ④ e fixe-o com um parafuso de 8*85mm.

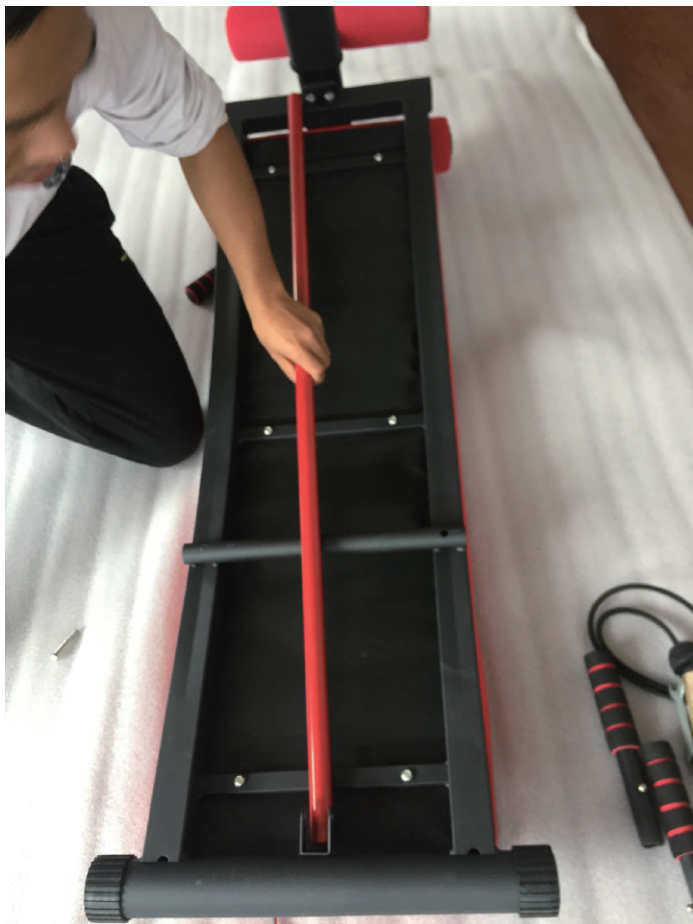
03



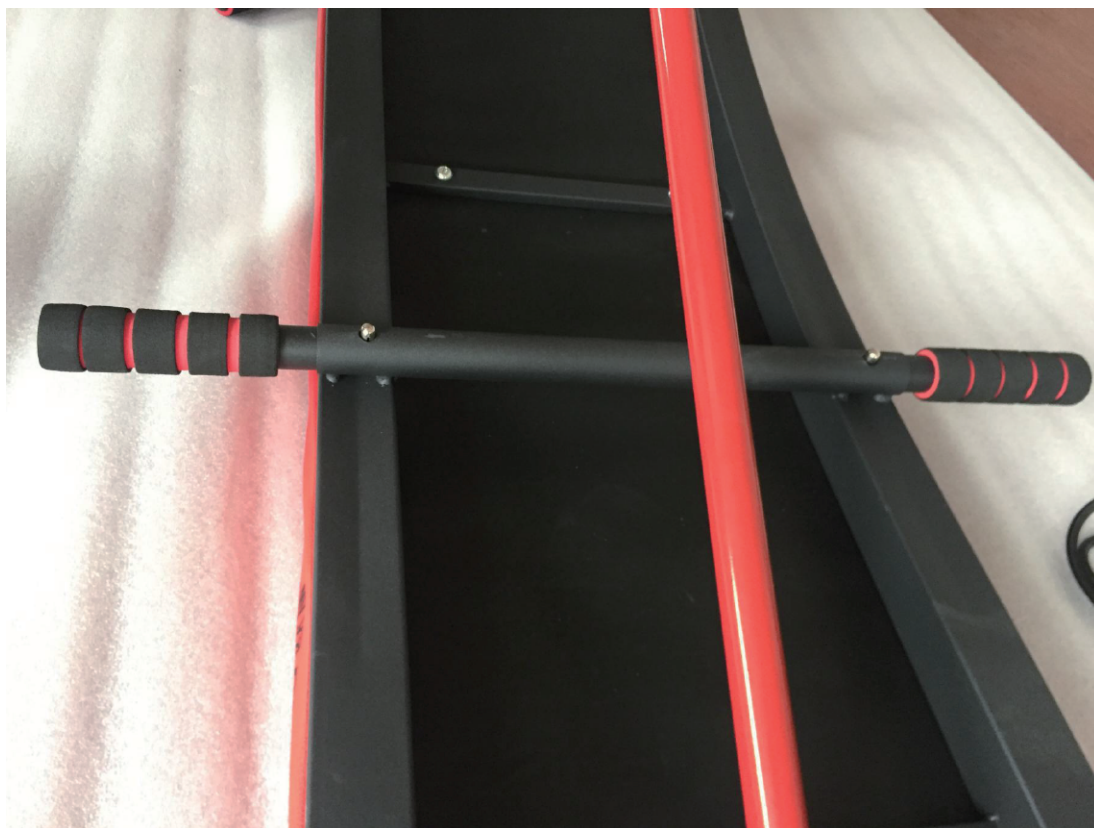
Passo 3: Insira a Alavanca ② no Suporte frontal ④ e fixe-a com um parafuso de 8*30mm.

04



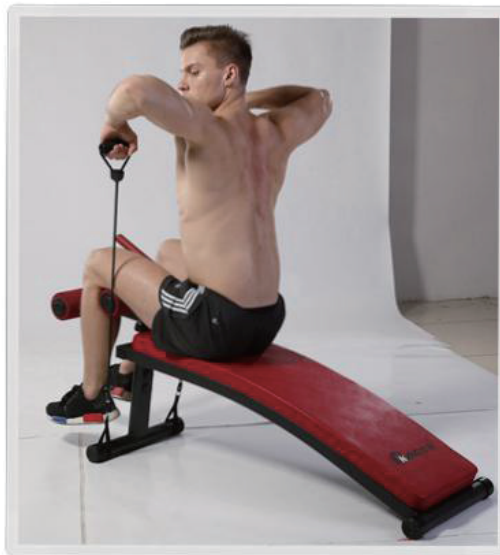
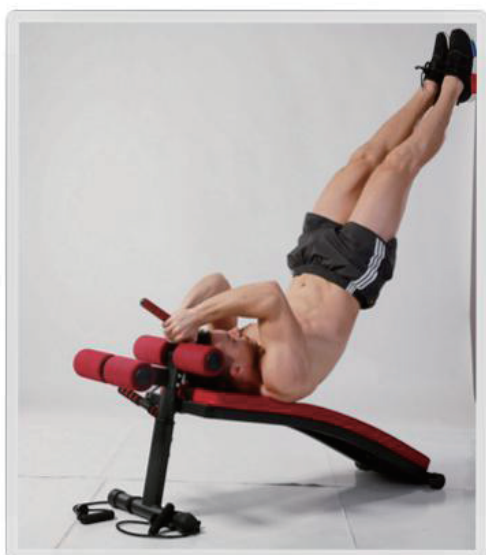
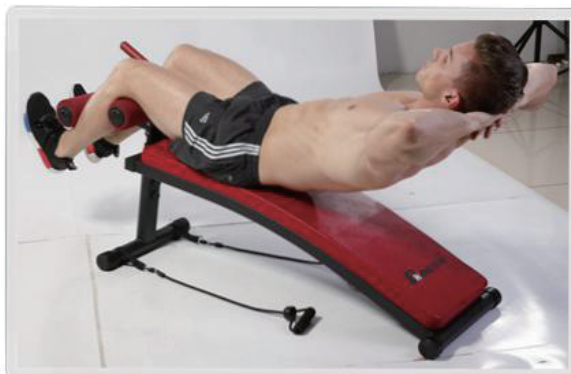
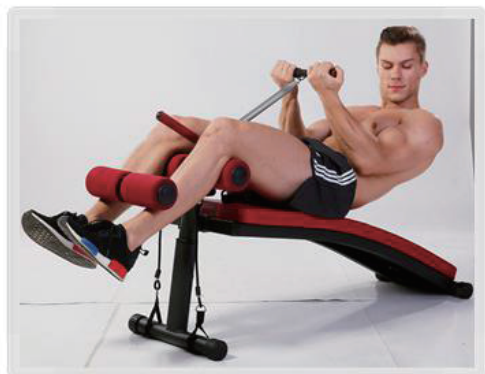


Passo 5: Insira a Biela ⑤ a Estrutura principal ⑦ e fixe-a com uma porca de plástico e um parafuso de 8*40mm.



Passo 6: Insira a Almofada do rolo superior ① na Estrutura principal ⑦.

Modos de Uso



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

