



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

**INSTRUCCIONES DE MONTAJE**

**Estimado/a cliente,**

**Felicitaciones por elegir un producto de Soozies. Tenemos todas las expectativas de que usted estará satisfecho completamente con su compra nueva.**

Para garantizar un funcionamiento óptimo de este equipo, siga las instrucciones a continuación: ¡Antes de utilizar este equipo por la primera vez, lea todo el manual cuidadosamente!

Para evitar peligros y lesiones personales, lea cuidadosamente las instrucciones de seguridad y utilice el equipo únicamente como lo que se describe en el manual.

Por favor, guarde este manual bien para las referencias futuras.

En caso de ceder este equipo a la tercera parte, asegúrese de entregarle el equipo junto con este manual de instrucciones.

## **1. DATOS TÉCNICOS**

### **Especificaciones del producto**

Dimensiones (LxWxH)	62x38x72 cm
Peso total:	7,6 kg (3,8 kg cada estante)
Peso máximo del usuario:	120 kg
Espacio de seguridad:	2 m (por todos lados)

## 2. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD


### PROPÓSITO PREVISTO

- Este equipo solo está diseñado para uso doméstico y no es adecuado para uso medicinal, terapéutico o comercial.
- El peso máximo del único usuario que utilice este equipo es de 120 kg.

### PELIGRO PARA NIÑOS

- Los niños no pueden reconocer los peligros involucrados de este equipo. Por esta razón, mantenga este equipo fuera del alcance de los niños. El equipo no es un juguete. Guarde el equipo en un lugar fuera del alcance de los niños y mascotas.
- Los padres y supervisores deben ser conscientes de su responsabilidad, ya que, debido al instinto natural y el amor por la experimentación de los niños, es posible que jueguen el equipo de entrenamiento de una manera que no está destinada.
- Si usted permite que un/a niño/a utilice el equipo, no lo/la deje desatendido/a al utilizar el equipo. Realice todos los ajustes necesarios en el equipo usted mismo y supervise al/a la niño/a durante todo momento que utilice el equipo.
- Mantenga los materiales de embalaje fuera del alcance de los niños. ¡Existe un peligro de asfixia!
- Por esta razón, mantenga a los niños sin supervisión alejados del equipo.

### PRECAUCIÓN - RIESGO DE LESIONES

- No utilice el equipo si está dañado o defectuoso. En dicho caso, póngase en contacto un taller profesional o con nuestro servicio de atención al cliente.
- Siempre verifique si el equipo esté en perfecto estado antes de utilizarlo. Los componentes defectuosos deben ser reemplazados de manera inmediata, de lo contrario, puede afectar el funcionamiento y la seguridad del equipo.
- Asegúrese de que no más de una persona utilice el equipo a la vez.
- Siempre utilice el producto sobre una superficie horizontal, nivelada, antideslizante y sólida. Nunca lo utilice cerca del agua y asegúrese de que haya una distancia de seguridad de al menos 2 metros por todos los lados del equipo.
-  **¡Advertencia!** Un entrenamiento inadecuado o excesivo puede causar daños a la salud. No se esfuerce demasiado. Consulte a un médico antes de empezar con un programa de entrenamiento.

## **PRECAUCIÓN - DAÑO DEL EQUIPO**

- No altere el equipo de ninguna manera y solo utilice los repuestos originales. Haga que todas las reparaciones se lleven a cabo en un taller profesional o por un profesional igualmente calificado; las reparaciones inadecuadas pueden provocar graves riesgos para el usuario. Solo utilice el equipo para los fines previstos como lo se describe en este manual de usuario.

## **INFORMACIÓN SOBRE EL MONTAJE**

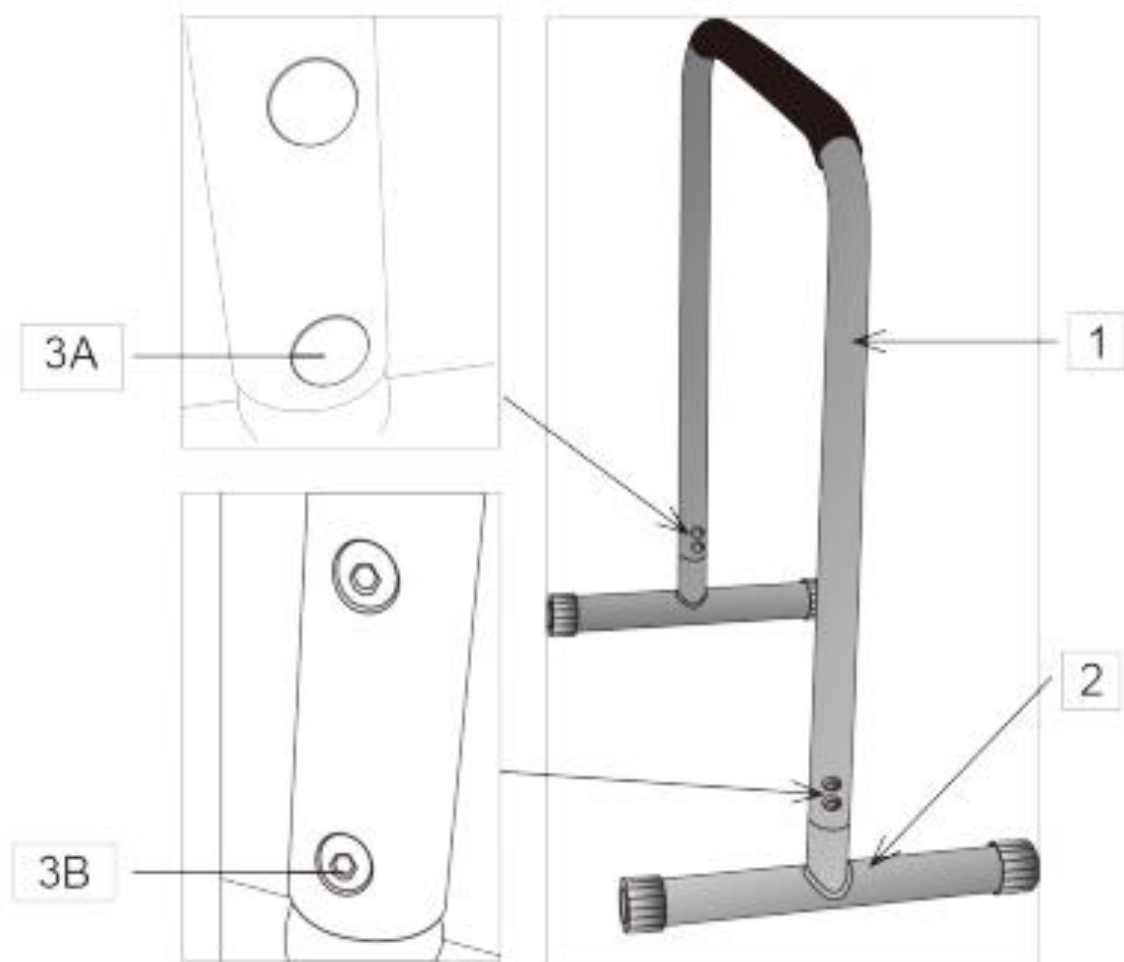
- El montaje del producto debe ser realizado cuidadosamente por un adulto. Pida ayuda de otra persona con conocimientos técnicos en caso de duda.
- Antes de empezar a montar el equipo, lea cuidadosamente todos los pasos del montaje.
- Retire todos los materiales de embalaje y coloque todos los componentes sobre una superficie libre separadamente. Esto le dará un concepto general y facilitará el montaje. Coloque un acolchado adecuado sobre la superficie para realizar el montaje para protegerla libre de la suciedad y los arañazos.
- Compruebe los componentes de acuerdo con la lista de componentes para asegurarse de que todos estén presentes. No deseche todos los materiales de embalaje hasta que el montaje se complete.
- Tenga en cuenta que siempre existe el riesgo de sufrir lesiones al utilizar herramientas o realizar tareas manuales. Entonces tenga cuidado al montar este equipo.
- Cuando trabaje, asegúrese de que su entorno esté libre de peligros. Por ejemplo, no deje herramientas por ahí. Coloque los materiales de embalaje en algún lugar donde no supongan ningún peligro al realizar el montaje. El papel de embalaje o las bolsas de plástico suponen el peligro de asfixia para los niños.
- Después de montar el equipo según las instrucciones, asegúrese de que todos los tornillos, pernos y tuercas estén instalados y apretados de manera correcta.
- Si es necesario, coloque un acolchado protector (no incluido) debajo del equipo para proteger su piso, ya que no hay garantía de que, por ejemplo, las patas de goma no quedarán rastros.

### 3. LISTA DE COMPONENTES

NO.	Partes		Cantidad
3A	Perno del eje		8x
3B	Perno del eje		8x
4	Llave hexagonal		2x

### 4. INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Sujete el marco del estante de fitness (1) a las patas (2) y fíjelo con los pernos de eje incluidos (3). Vea la Fig. III.



## **5. ENTRENAMIENTO**

### **FASES DE ENTRENAMIENTO**

Cada entrenamiento debe incluir las 3 partes a continuación:

- "Fase de calentamiento"
- "Fase de entrenamiento"
- "Fase de enfriamiento"

En la "fase de calentamiento", la temperatura corporal y la ingesta de oxígeno deberían aumentar lentamente, lo que se puede lograr mediante ejercicios gimnásticos o estiramientos. Después del calentamiento, debe empezar el entrenamiento real ("fase de entrenamiento"). Para facilitar la circulación después de la fase de entrenamiento y prevenir calambres o tirones musculares, una "fase de enfriamiento" debe seguir a la "fase de entrenamiento". Durante la "fase de enfriamiento", hará ejercicios de estiramiento largos y / o ejercicios gimnásticos ligeros.

#### **Ejercicios de estiramiento**

Los ejercicios de estiramiento que se muestran en la próxima página son solo un extracto de posibles ejercicios y son adecuados tanto para la fase de calentamiento como para la fase de enfriamiento. Como regla general, nunca estire los músculos al extremo. Si siente alguna incomodidad, suelte el estiramiento inmediatamente y haga este estiramiento con menos intensidad en futuro.



### **ESTIRAMIENTOS DE CUELLO**

Incline la cabeza hacia la derecha ligeramente y sienta la tensión en el cuello. Luego baje la cabeza en un semicírculo hacia su pecho lentamente antes de inclinarla hacia la izquierda. Volverá a sentir una agradable tensión en el cuello. Puede alternar y repetir este ejercicio varias veces.



### **ESTIRAMIENTOS DE HOMBRO**

Levante los hombros derecho e izquierdo alternativamente o levante los ambos hombros al mismo tiempo.



### **ESTIRAMIENTOS DE BRAZOS**

Estire los brazos izquierdo y derecho hacia el techo alternativamente. Sienta la tensión en los lados izquierdo y derecho de su cuerpo. Repite este estiramiento varias veces.



### **ESTIRAMIENTOS DE MUSLOS**

Apóyese con una mano en la pared, agarre su pie y tire de su pie izquierdo o derecho lo más cerca posible de sus nalgas. Sienta la tensión agradable en la parte delantera de su muslo. Mantenga esta postura durante 30 segundos si es posible y repita el ejercicio dos veces para cada pierna.



### **MUSLO INTERIOR**

Siéntese en el suelo y junte los talones de los ambos pies con las rodillas hacia afuera. Acerque sus pies lo más posible a sus lomos. Empuje las rodillas hacia abajo cuidadosamente. Mantenga esta postura durante 30-40 segundos si es posible.



### **TOCAR LOS PIES**

Doble su torso hacia adelante lentamente e intente tocar los pies con las manos. Estírese lo más cerca posible de los dedos de los pies. Mantenga esta postura durante 20-30 segundos si es posible.



### **ESTIRAMIENTOS DE TENDÓN DE LA CORVA**

Siéntese en el suelo y estire la pierna derecha. Doble la pierna izquierda para colocar el pie contra el muslo derecho. Ahora intente agarrar su pie izquierdo con su brazo derecho. Mantenga esta postura durante 30-40 segundos si es posible.



### **EJERCICIOS DE TENDÓN DE BECERRO / AQUILES**

Coloque sus ambas manos contra la pared y apóyese todo el cuerpo. Coloque la pierna derecha e izquierda hacia atrás alternativamente. Sentirás la tensión en la pantorrilla de esta pierna. Mantenga esta postura durante 30-40 segundos si es posible.

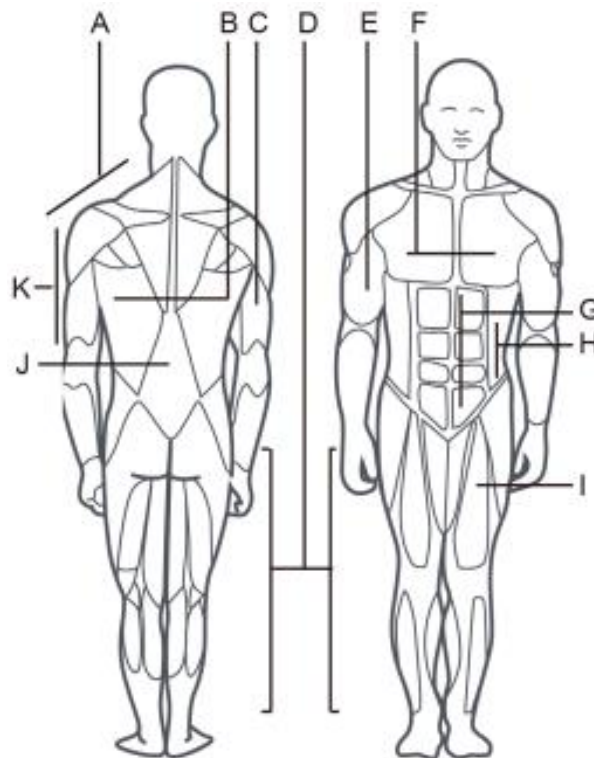


## EJERCICIOS DE ENTRENAMIENTO

### RECOMENDACIÓN

- Asegúrese de estar en la posición inicial correcta antes de hacer ejercicios.
- Proteja su espalda manteniendo una buena postura (columna en la posición neutra).
- Empiece a hacer ejercicio al nivel más fácil y aumente la intensidad gradualmente.
- Mueva su cuerpo a lo largo de todo el rango de moción de cada ejercicio.
- Haga cada ejercicio de manera lenta, controlada y suave.
- Hacer ejercicios demasiado rápido aumenta el riesgo de lesiones.
- Si siente algún dolor, deténgase hacer el ejercicio y disminuya la intensidad de sus ejercicios en futuro.
- Haga ejercicios de estiramiento bien después de cada entrenamiento.

Músculos del cuerpo humano:



A: Hombro

B: Parte superior de la espalda

C: Tríceps

D: Piernas

E: Bíceps

F: Pecho

G: Músculos abdominales (abs)

H: Abdominales laterales

I: Muslos

J: Parte inferior de la espalda

K: Parte superior del brazo



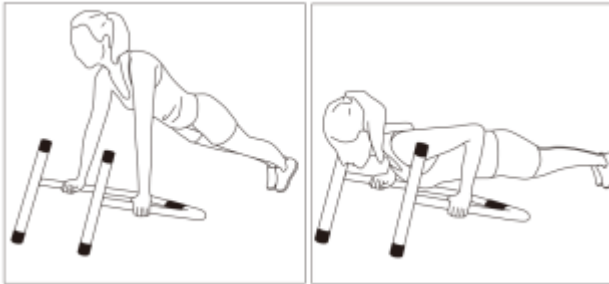
**Flexiones altas**

**Músculos entrenados:**

A: Hombro

B: Parte superior de la espalda

K: Parte superior del brazo



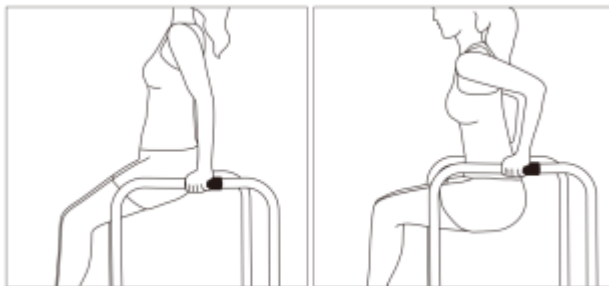
**Flexiones bajas**

**Músculos entrenados:**

A: Hombro

B: Parte superior de la espalda

K: Parte superior del brazo

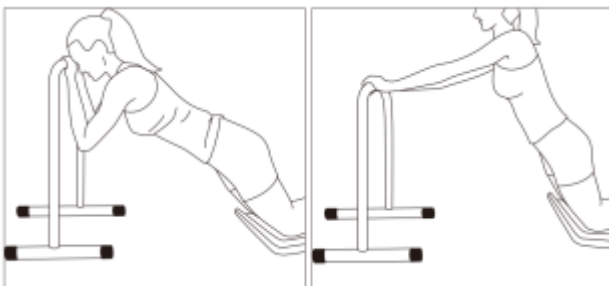


**Descender**

**Músculos entrenados:**

A: Hombro

C: Tríceps

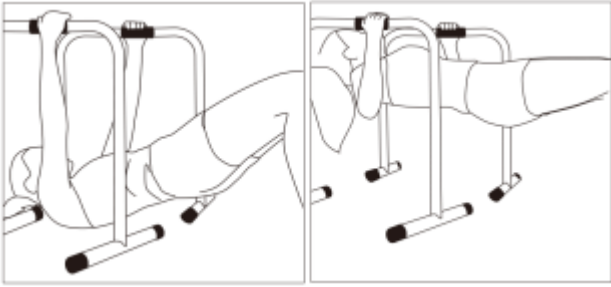


**Descender, tipo fácil**

**Músculos entrenados:**

A: Hombro

C: Tríceps

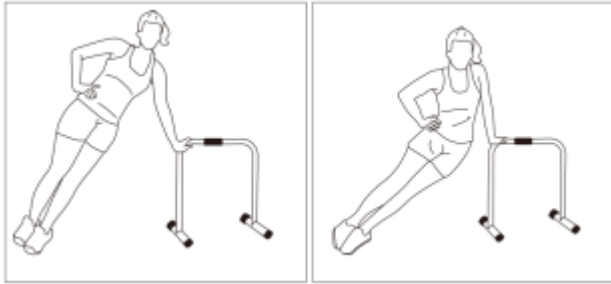


Pull-ups acostados

Músculos entrenados:

E: Bíceps

F: Pecho

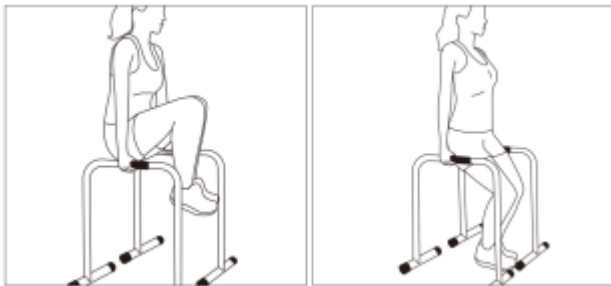


Elevaciones laterales de cadera

Músculos entrenados:

D: Piernas

H: Abdominales laterales



Levanta la rodilla

Músculos entrenados:

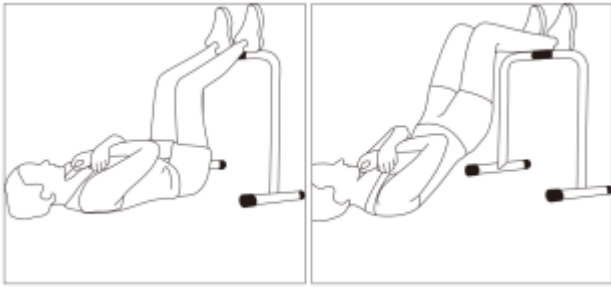
G: Músculos abdominales (abs)



Sentadillas divididas

Músculos entrenados:

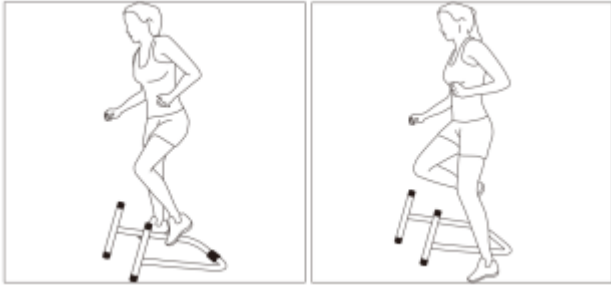
I: Muslo



Elevaciones pélvicas

Músculos entrenados:

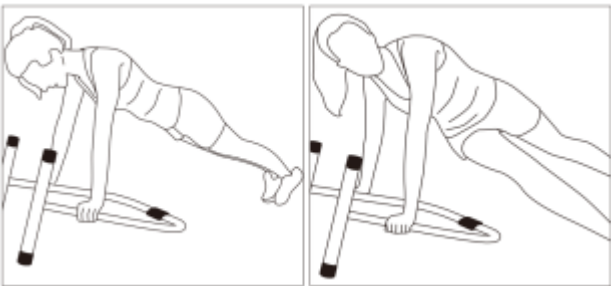
J: Parte inferior de la espalda



Saltos laterales

Músculos entrenados:

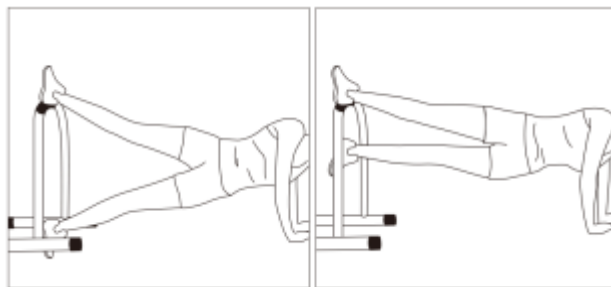
D: Piernas



Cruces de piernas

Músculos entrenados:

H: Abdominales laterales



Elevaciones de la pierna

Músculos entrenados:

D: Piernas

H: Abdominales laterales

## 6. MANTENIMIENTO, LIMPIEZA Y CUIDADO

- después del montaje y antes de utilizar su entrenador en casa, siempre asegúrese de que todos los pernos / tuercas estén apretados de manera correcta y completa.
- El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener cuando se comprueba regularmente si el equipo presenta daños y desgastes.
- Limpie el equipo regularmente con un paño ligeramente húmedo y un agente de limpieza suave.
- Esto es especialmente importante para el asiento y las manijas, ya que estas partes están en contacto constante con las partes de su cuerpo durante todo el proceso de entrenamiento .

## 7. NOTAS DE ELIMINACIÓN



### Protección del medio ambiente:

Los materiales de embalaje son materias primas y pueden ser reciclados. Separe los materiales de embalaje y deséchelos adecuadamente en contenedor de protección ambiental. Su administración local puede ofrecer información adicional.

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, Nº 15. 08550, ELS HOSTALETS DE BALENYÀ, SPAIN.  
B66295775  
WWW.AOSOM.ES  
ATENCIONCLIENTE@AOSOM.ES  
TEL: 931294512  
HECHO EN CHINA



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

**Estimado/a cliente,**

**Parabéns por ter escolhido o nosso produto. Temos todas as expectativas de que ficará completamente satisfeito com a sua nova compra.**

Para assegurar o funcionamento óptimo deste equipamento, por favor siga as instruções abaixo: Antes de utilizar este equipamento pela primeira vez, leia atentamente todo o manual!

Para evitar perigos e danos pessoais, ler atentamente as instruções de segurança e utilizar o equipamento apenas como descrito no manual.

Por favor mantenha este manual para referência futura.

Em caso de transferência deste equipamento para terceiros, não se esqueça de entregar o equipamento juntamente com este manual de instruções.

## **1. DATOS TÉCNICOS**

### **Especificações do produto**

Medidas (CxLxA):	62×38×72 cm
Peso total:	7,6 kg (3,8 kg cada)
Peso máximo do usuário:	120 kg
Espaço de segurança:	2 m (por todos lados)

## **2. INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA**


### **FINALIDADE PRETENDIDA**

- Este equipamento é concebido apenas para uso doméstico e não é adequado para uso médico, terapêutico ou comercial.
- O peso máximo do utilizador único que utiliza este equipamento é de 120 kg.

### **PERIGO PARA AS CRIANÇAS**

- As crianças não podem reconhecer os perigos envolvidos com este equipamento. Por esta razão, manter este equipamento fora do alcance das crianças. O equipamento não é um brinquedo. Armazenar o equipamento num local fora do alcance de crianças e animais de estimação.
- Os pais e supervisores devem estar conscientes da sua responsabilidade porque, devido ao instinto natural das crianças e ao amor à experimentação, é-lhes possível brincar com o equipamento de treino de uma forma que não é intencional.
- Se permitir que uma criança utilize o equipamento, não a deixe desacompanhada quando utilizar o equipamento. Fazer todos os ajustes necessários ao equipamento e supervisionar a criança a todo o momento quando utilizar o equipamento
- Mantenha os materiais de embalagem fora do alcance das crianças - existe o perigo de asfixia!
- Por esta razão, manter as crianças não vigiadas longe do equipamento.

### **PRECAUÇÃO - RISCO DE LESÕES**

- Não utilizar o equipamento se este estiver danificado ou defeituoso. Neste caso, contacte uma oficina profissional ou o nosso serviço ao cliente.
- Verificar sempre se o equipamento está em perfeitas condições antes de o utilizar. Os componentes defeituosos devem ser substituídos imediatamente, caso contrário a função e segurança do equipamento pode ser prejudicada.
- Certificar-se de que não haja mais do que uma pessoa a utilizar o equipamento de cada vez.
- Utilizar sempre o produto sobre uma superfície horizontal, plana, antiderrapante e sólida. Nunca utilizar perto de água e garantir que existe uma distância de segurança de pelo menos 2 metros em todos os lados do equipamento.
-  **ADVERTÊNCIA!** Uma formação inadequada ou excessiva pode causar danos para a saúde. Não se esforce demasiado. Consultar um médico antes de iniciar um programa de formação.

### **PRECAUÇÃO - DANOS NO EQUIPAMENTO**

- Não alterar de forma alguma o equipamento e utilizar apenas peças sobressalentes originais. Fazer todas as reparações efectuadas numa oficina profissional ou por um profissional igualmente qualificado; reparações inadequadas podem causar sérios riscos para o utilizador. Utilizar o equipamento apenas para o fim a que se destina, tal como descrito neste manual do utilizador.




### **INFORMAÇÕES DE MONTAGEM**

- O produto deve ser cuidadosamente montado por um adulto. Em caso de dúvida, peça a outra pessoa com conhecimentos técnicos para o ajudar.
- Antes de começar a montar o dispositivo, leia atentamente todas as etapas de montagem.
- Remover todos os materiais de embalagem e colocar todos os componentes sobre uma superfície livre separadamente. Isto dar-lhe-á uma visão geral e facilitará a montagem. Colocar acolchoamento adequado na superfície de montagem para a proteger sem sujidade e arranhões.
- Verificar os componentes de acordo com a lista de componentes para garantir que todos estão presentes. Não descartar todos os materiais de embalagem até que a montagem esteja completa.
- É favor notar que existe sempre um risco de ferimentos ao utilizar ferramentas ou ao executar tarefas manuais. Portanto, tenha cuidado ao montar este equipamento.



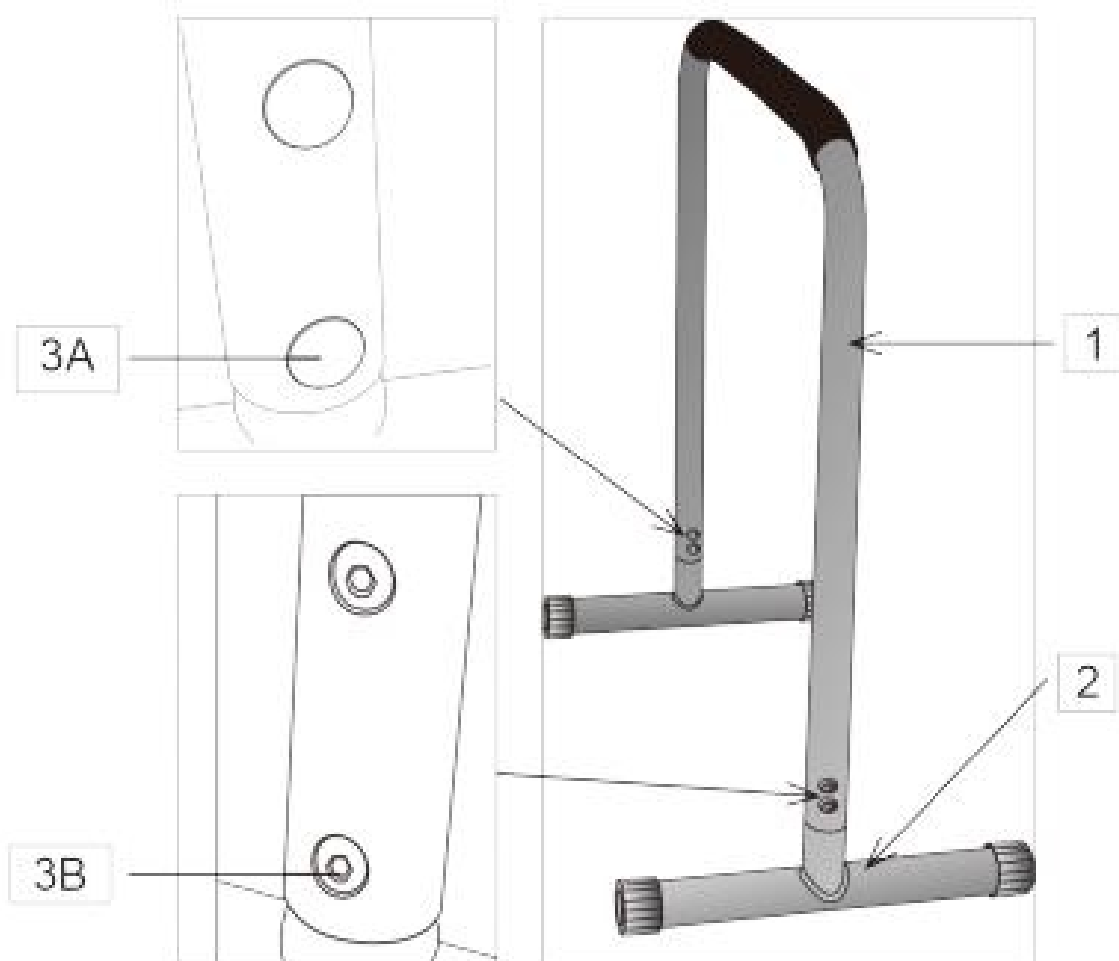
- Ao trabalhar, certifique-se de que o seu ambiente está livre de perigos. Por exemplo, não deixar ferramentas espalhadas por aí. Colocar os materiais de embalagem num local onde não constituam um perigo aquando da montagem. As embalagens de papel ou sacos de plástico representam um risco de asfixia para as crianças..
- Após a montagem do equipamento de acordo com as instruções, certifique-se de que todos os parafusos, pinos e porcas estão instalados e apertados correctamente.
- Se necessário, coloque acolchoamento de protecção (não incluído) debaixo do equipamento para proteger o seu chão, pois não há garantia de que, por exemplo, os pés de borracha não serão deixados para trás.

### 3. LISTA DE COMPONENTES

Nº.	Partes		Quantidade
3A	Parafuso do eixo		8x
3B	Parafuso do eixo		8x
4	Chave hexagonal		2x

### 4. INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Fixar a estrutura do suporte de fitness (1) às pernas (2) e fixá-la com os parafusos de eixo incluídos (3). Ver fig. III.



## 5. TRENAMENTO

### FASES DO TRENAMENTO

Cada sessão de formação deve incluir as 3 partes seguintes:

- “Fase de aquecimento”
- “Fase de treinamento”
- “Fase de arrefecimento”

Na "fase de aquecimento", a temperatura corporal e o consumo de oxigénio devem aumentar lentamente, o que pode ser conseguido através de exercícios de ginástica ou alongamentos. Após o aquecimento, a formação propriamente dita deve começar ("fase de treino"). Para facilitar a circulação após a fase de treino e para evitar câibras ou dores musculares, uma "fase de arrefecimento" deve seguir a "fase de treino". Durante a "fase de arrefecimento", fará exercícios de alongamento longo e/ou exercícios de ginástica ligeira.

### Exercício de alongamento

Os exercícios de alongamento apresentados na página seguinte são apenas um extracto de exercícios possíveis e são adequados tanto para a fase de aquecimento como para a fase de arrefecimento. Como regra geral, nunca esticar os músculos ao extremo. Se sentir algum desconforto, liberte imediatamente o estiramento e faça esse estiramento com menos intensidade no futuro.



#### ALONGAMENTO DO PESCOÇO

Incline ligeiramente a cabeça para a direita e sinta a tensão no pescoço. Depois baixar lentamente a cabeça num semicírculo em direcção ao peito antes de a inclinar para a esquerda. Sentirá novamente uma tensão agradável no seu pescoço. Pode alternar e repetir este exercício várias vezes.



#### ALONGAMENTO DO OMBRO

Levantar os ombros direito e esquerdo alternadamente ou levantar ambos os ombros ao mesmo tempo.



#### ALONGAMENTO DOS BRAÇOS

Esticar alternadamente os braços esquerdo e direito em direcção ao teto. Sinta a tensão nos lados esquerdo e direito do seu corpo. Repetir este alongamento várias vezes.



#### ALONGAMENTO DAS COXAS

Incline-se com uma mão na parede, agarre o pé e puxe o pé esquerdo ou direito o mais próximo possível das nádegas. Sinta a agradável tensão na parte da frente da coxa. Manter esta posição durante 30 segundos se possível e repetir o exercício duas vezes para cada perna.



### **COXA INTERIOR**

Sente-se no chão e junte os calcanhares de ambos os pés com os joelhos virados para fora. Traga os seus pés o mais próximo possível dos lombos. Empurrar cuidadosamente os joelhos para baixo. Manter esta posição durante 30-40 segundos, se possível.



### **TOCAR OS PÉS**

Dobre o tronco para a frente lentamente e tente tocar os seus pés com as mãos. Esticar o mais próximo possível dos dedos dos pés. Manter esta postura durante 20-30 segundos, se possível.



### **ALONGAMENTOS DO TENDÃO**

Sente-se no chão e endireite a perna direita. Dobrar a perna esquerda para colocar o pé contra a coxa direita. Agora tente agarrar o seu pé esquerdo com o seu braço direito. Manter esta posição durante 30-40 segundos, se possível.



### **EXERCÍCIOS DO TENDÃO DA PANTURRILHA / AQUILES**

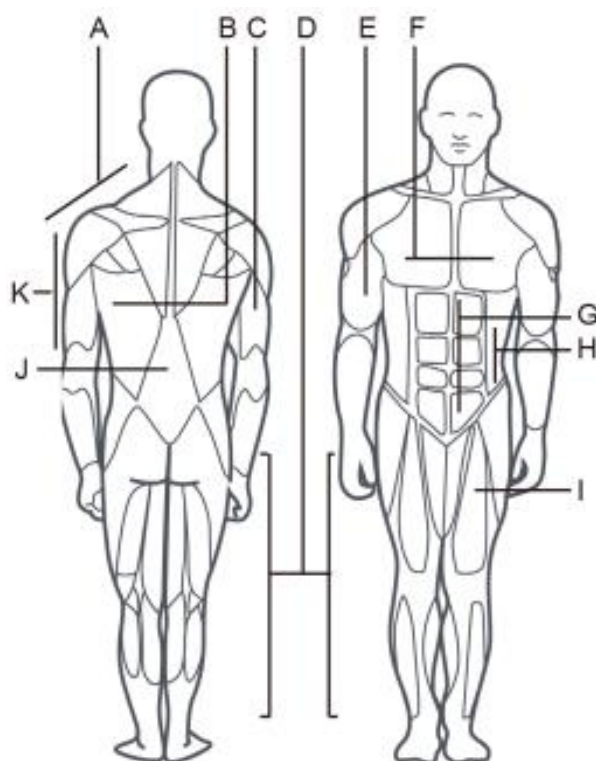
Coloque ambas as mãos contra a parede e encoste todo o seu corpo. Coloque a perna direita e a esquerda para trás, alternadamente. Sentirá a tensão na panturrilha desta perna. Manter esta postura durante 30-40 segundos, se possível.

## EXERCÍCIOS DE TREINO

### RECOMENDAÇÃO

- Certifique-se de que está na posição inicial correcta antes de exercer.
- Proteger as costas mantendo uma boa postura (coluna vertebral em posição neutra).
- Comece a fazer exercício ao nível mais fácil e aumente gradualmente a intensidade.
- Mova o seu corpo ao longo de toda a gama de movimentos de cada exercício.
- Fazer cada exercício de forma lenta, controlada e suave.
- O exercício demasiado rápido aumenta o risco de lesões.
- Se sentir alguma dor, pare de se exercitar e diminua a intensidade dos seus exercícios no futuro.
- Esticar bem depois de cada treino.

### Músculos do corpo humano:



A: Ombro  
B: Parte superior das costas  
C: Tríceps  
D: Pernas E: Bíceps

F: Tórax  
G: Músculos abdominais (abs) H: Abdominais laterais  
I: Coxa  
J: Parte inferior das costas  
K: Parte superior do braço

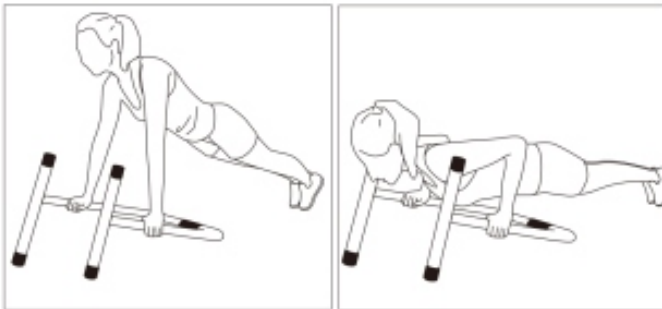


Flexões altas Músculos treinados:

A: Ombro

B: Parte superior das costas

K: Parte superior do braço

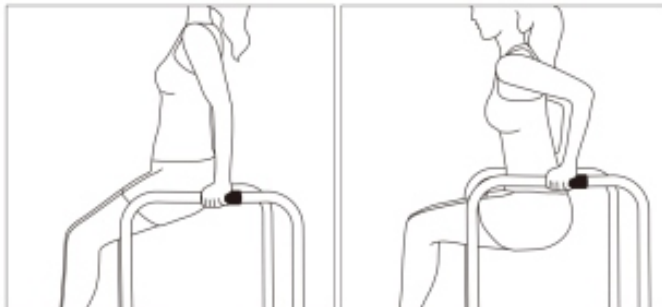


Flexões baixas Músculos treinados:

A: Ombro

B: Parte superior das costas

K: Parte superior do braço

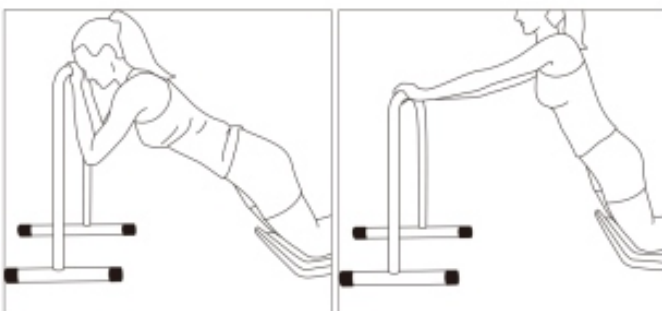


Baixar

Músculos treinados:

A: Ombro

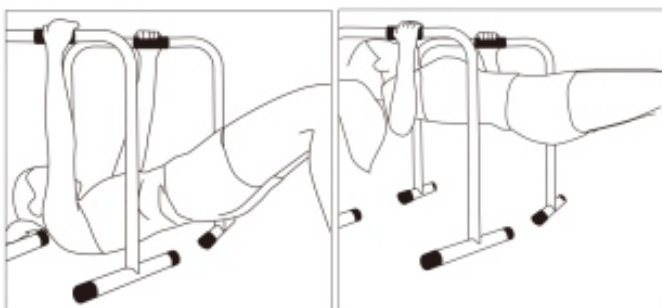
C: Tríceps



Baixar, tipo fácil Músculos treinados:

A: Ombro

C: Tríceps

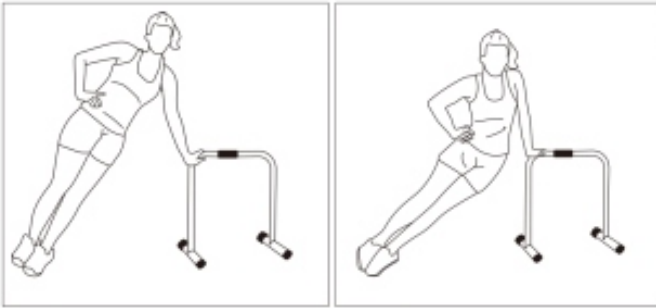


Flexões deitado para cima

Músculos treinados:

E: Bíceps

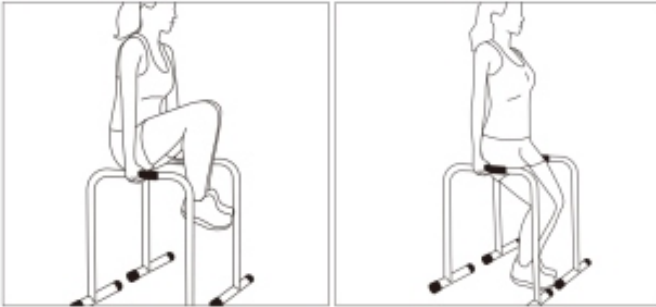
F: Tórax



Elevações laterais de anca Músculos treinados:

D: Pernas

H: Abdominais laterais



Levantamento de joelho

Músculos treinados:

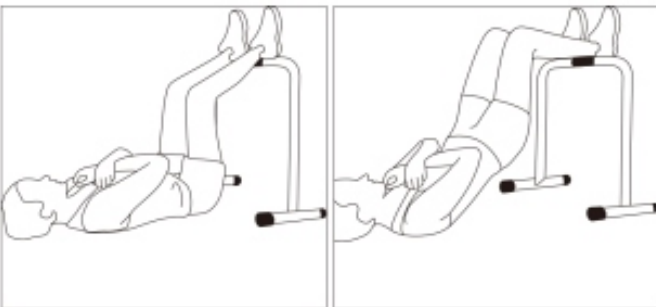
G: Músculos abdominais (abs)



Agachamentos divididos

Músculos treinados:

I: Coxa



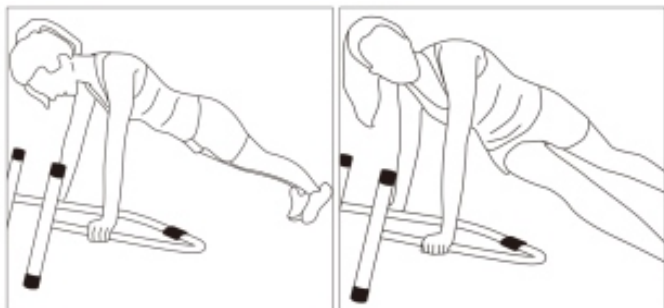
Elevações pélvicas Músculos treinados:

J: Parte inferior das costas

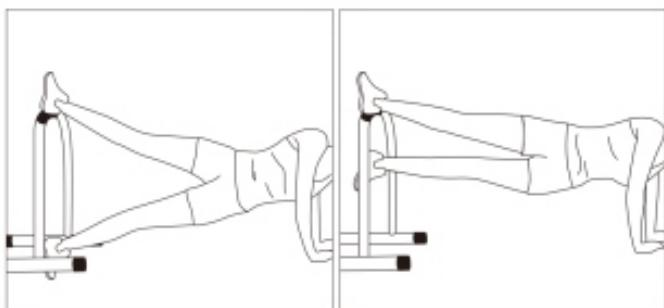


Saltos laterais Músculos treinados:

D: Pernas



Cruzamentos de pernas Músculos treinados:  
H: Abdominais laterais



Elevação de pernas Músculos treinados:  
D: Pernas  
H: Abdominais laterais

## 6. MANUTENÇÃO, LIMPEZA E CUIDADO

- Após a montagem e antes de utilizar o seu formador doméstico, certifique-se sempre de que todos os parafusos / porcas são apertados correcta e completamente.
- O nível de segurança do equipamento só pode ser mantido quando o equipamento é regularmente verificado quanto a danos e desgaste.
- Limpar regularmente o equipamento com um pano ligeiramente humedecido e um agente de limpeza suave
- Isto é especialmente importante para o assento e pegas, uma vez que estas partes estão em contacto constante com as suas partes do corpo durante todo o processo de treino.

## 7. DESCARTE

### Proteção ambiental:



Os materiais de embalagem são matérias primas e podem ser reciclados. Separar os materiais de embalagem e eliminá-los adequadamente num recipiente amigo do ambiente. A sua administração local pode fornecer informações adicionais.

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 HOSTALETES DE BALENYÀ

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

INFO@AOSOM.PT

WWW.AOSOM.PT

