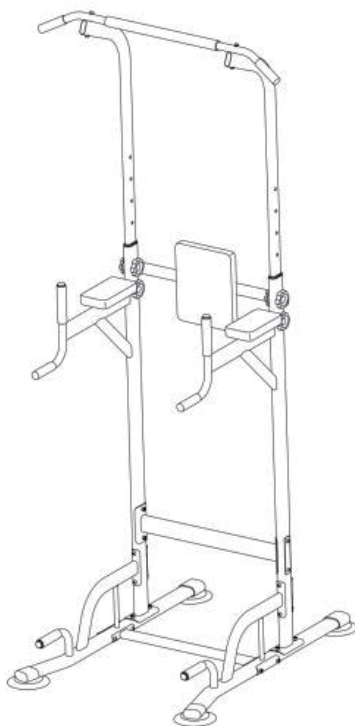




Torre de Fuerza Ajustable para Trabajo Pesado

LEA Y GUARDE ESTA INSTRUCCIÓN PARA FUTURA REFERENCIA

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

COLOCACIÓN DE LAS ETIQUETAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra la (s) ubicación (es) de la(s) etiqueta (s) de advertencia. Si falta alguna etiqueta o es ilegible, consulte la portada de este manual y solicite una etiqueta de reemplazo gratuita. Coloque la etiqueta en la ubicación mostrada.

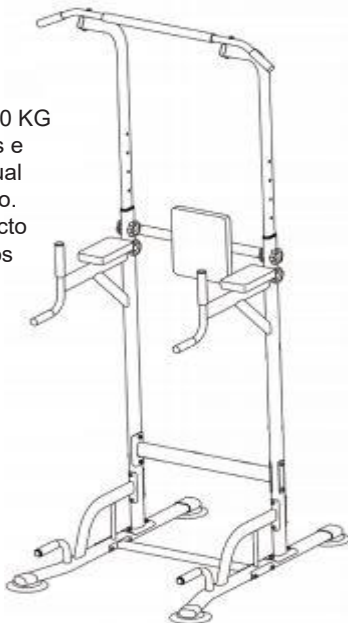
Nota: Es posible que las etiquetas no se muestren en tamaño real.

ADVERTENCIA

Peso del usuario: Max * 120 KG

Lea todas las precauciones e instrucciones de este manual antes de utilizar este equipo.

Es posible que en el producto no puede practicar todos los ejercicios enumerados.



ADVERTENCIA

Para evitar lesiones en la cabeza, mantenga el cuerpo en posición correcta.

ADVERTENCIA

El mal uso de esta máquina puede resultar en lesiones graves.

Lea el manual del usuario antes de usarlo y siga todas las advertencias e instrucciones.

No permita que los niños se acerquen a la máquina o estén cerca de ella.

Mantenga el cuerpo, la ropa y el cabello libres y alejados de todas las piezas móviles.

Reemplace la etiqueta si está dañada, ilegible o caída.

PRECAUCIÓN

Lea todas las precauciones e instrucciones de este manual antes de utilizar este equipo. Guarde este manual para su futura referencia.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes en este manual y todas las advertencias en su equipo de ejercicios antes de usarlo. Nuestra empresa no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad sufridos por o a través del uso de este producto.

- 1.El propietario tiene que asegurarse de que todos los usuarios del soporte de ejercicios estén adecuadamente informados de todas las precauciones.
- 2.Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico para obtener sus sugerencias. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas con problemas de salud preexistentes.
- 3.Únicamente utilice el soporte de ejercicios como se describe en este manual.
- 4.El soporte de ejercicios está diseñado para uso doméstico únicamente. No utilice el soporte de ejercicios en un ambiente comercial, ni de alquiler o institucional.
- 5.Mantenga el soporte de ejercicios en el interior, alejado de la humedad y el polvo. No coloque el soporte de ejercicios en un garaje o patio cubierto, o cerca del agua.
- 6.Utilice el soporte de ejercicios sólo en una superficie nivelada. Cubra el piso debajo del soporte de ejercicios para proteger el piso.
- 7.Asegúrese de que todas las piezas estén bien apretadas cada vez que utilice el soporte de ejercicios. Reemplace la pieza desgastada inmediatamente cuando la detecta.
- 8.Mantenga a los niños menores de 12 años y las mascotas alejados del soporte de ejercicios en todo momento.
- 9.El soporte de ejercicios está diseñado para soportar un peso máximo de usuario de 120 KG.
- 10.Siempre utilice calzados deportivos para proteger los pies mientras hace ejercicio.
- 11.El ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves o la muerte. Si siente maleo o dolor mientras hace ejercicio, deténgase inmediatamente y descanse.

Consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Esto es especialmente importante si tiene más de 35 años, nunca ha hecho ejercicio antes, o está embarazada o sufre algún problema de salud. Este producto es sólo para uso doméstico. No lo utilice en aplicaciones institucionales o comerciales. El incumplimiento de todas las advertencias e instrucciones podría resultar en lesiones corporales y daños a la propiedad. Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea las siguientes instrucciones de seguridad antes de utilizar el soporte.

ANTES DE EMPEZAR

Gracias por seleccionar el versátil soporte de ejercicios TORRE DE FUERZA.

El soporte de ejercicios TORRE DE FUERZA está diseñado para ayudarle a desarrollar los principales grupos de músculos de la parte superior del cuerpo. Ya sea que su objetivo sea tener una figura bien formada, un tamaño y fuerza muscular dramáticos o un sistema cardiovascular más saludable, el soporte de ejercicios lo ayudará a lograr los resultados específicos que desea.

Para su beneficio, lea este manual detenidamente antes de usar el soporte de ejercicios. Si tiene dudas después de leer este manual, consulte la portada de este manual. Antes de seguir leyendo el manual, revise el dibujo a continuación y familiarícese con las partes indicadas.

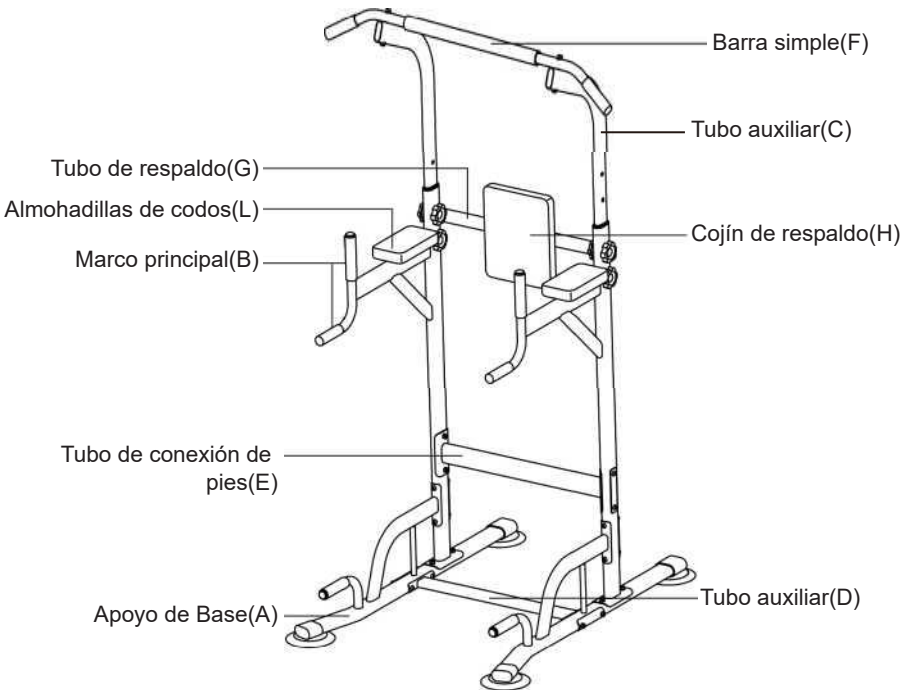
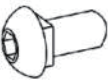
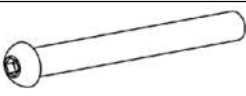


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Utilice los dibujos a continuación para identificar las piezas pequeñas necesarias para el montaje. El número debajo de cada dibujo es el número clave de la pieza.

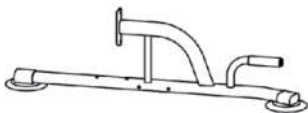
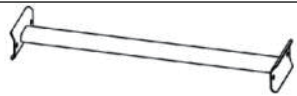
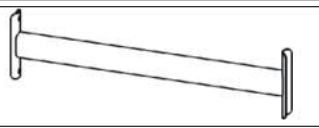
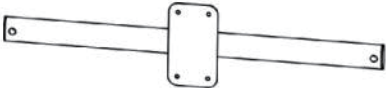
Nota: Si una pieza no está en el kit de hardware, verifique si se ha preensamblado en el producto. Es posible que se requieren piezas adicionales.

Primero haga una clasificación de los accesorios, lo cual es un paso muy importante. Coloque todas las piezas en un área despejada y colóquelas en el piso frente a usted. Quite todos los materiales de embalaje y vuelva a colocarlos en la caja. No deseche los materiales de embalaje hasta que se complete el montaje. Lea todos los pasos con atención antes de comenzar el ensamblaje.

Lista de piezas	Nombre	Imagen	Especificación	Cantidad
1	Tornillo de cuello cuadrado con cabeza redonda		M8*40	4
2	Tornillo hexagonal interior		M8*70	8
3	Tornillo hexagonal interior		M8*80	2
4	Tornillo hexagonal interior		M8*40	4
5	Tornillo hexagonal interior		M8*15	2
6	Tornillo de manija de plástico		M8*45	4
7	Tuerca de manija de plástico		M8	4
8	Tuerca de M8		M8	18
9	Placa de respaldo de arco		13*3	4
10	Placa de respaldo reforzada		13*3	2

11	Arandela circular		68	6
12	Arandela de Arco		68	4
13	Herramienta de instalación hexagonal		5#	1
14	Llave		10#-13#	1

ACCESSORIES DETAILS

	Nombre	Imagen	Cantidad
A	Apoyo de base		2
B	Marco principal		2
C	Tubo auxiliar		2
D	Tubo auxiliar		1
E	Tubo de conexión de pies		1
F	Barra simple		1
G	Tubo de respaldo		1
H	Cojín de respaldo		1
L	Almohadillas de codos		2

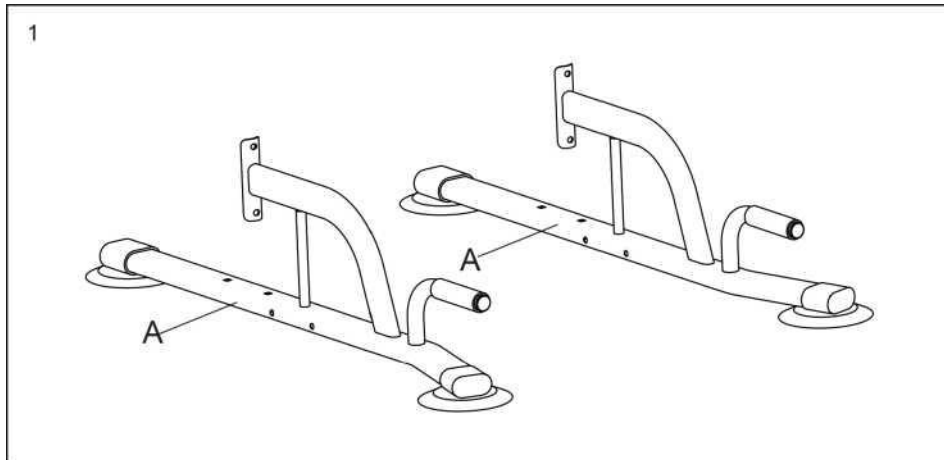
ENSAMBLAJE

Después de confirmar que están todos los accesorios, comience la instalación

NOTA: POR FAVOR NO APRIETE TODOS LOS PERNOS DE FORMA SEGURA HASTA EL PASO 9.

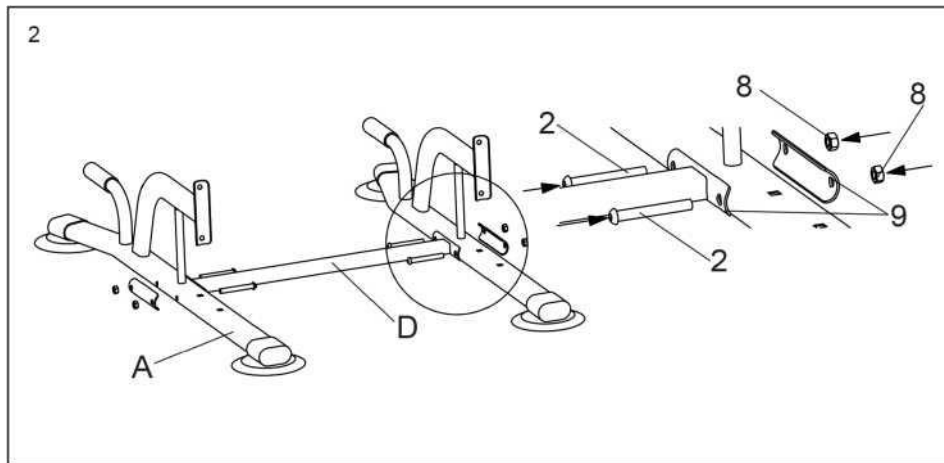
Paso 1

① Identificar la base izquierda y la derecha (A)



Paso 2 Conectar la Base (A) y el Tubo de Pies (D)

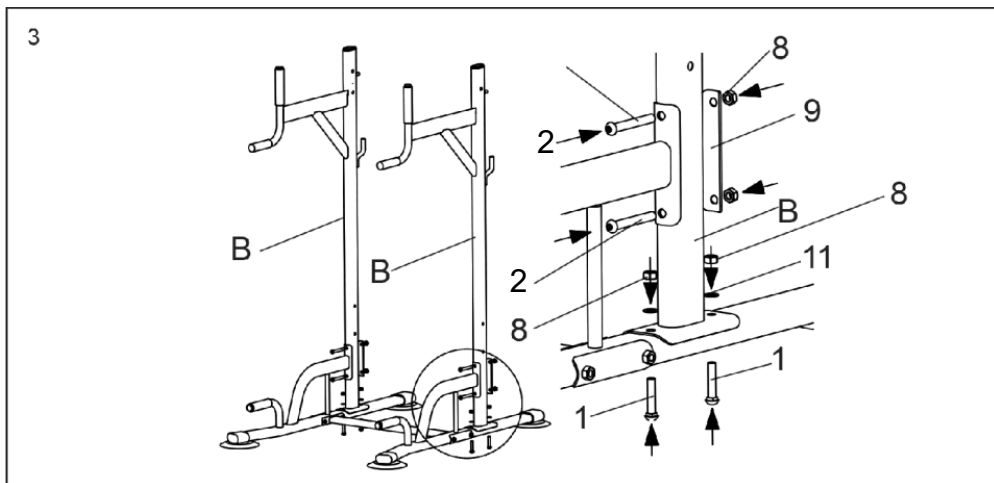
① Conecte los dos tubos de pies (D) y la base (A) con los cuatro tornillos hexagonales interiores M8 * 70 (2) y luego apriete la placa de arco (9) con las tuercas de seguridad M8 (8).



Paso 3 Instalar el marco principal

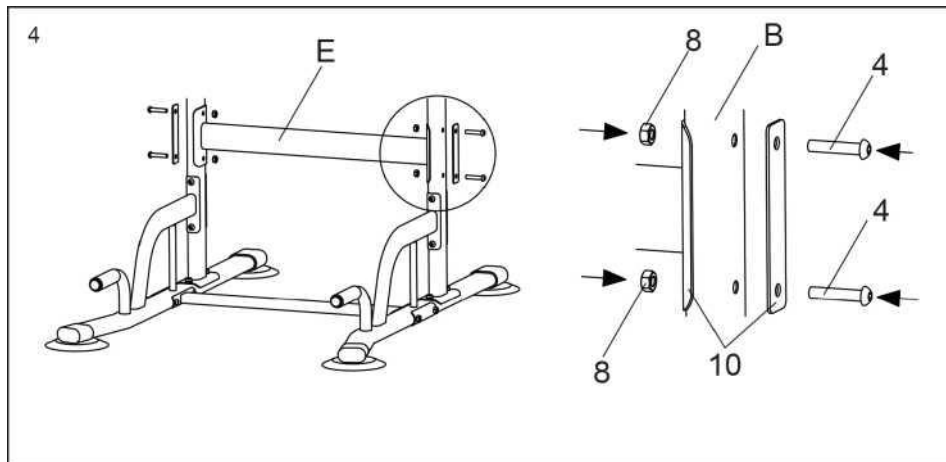
① Conecte las 2 piezas del marco principal (B) con 4 tornillos de cuello cuadrado de cabeza redonda M8 * 40 (1) desde la parte inferior a través de la base (A). Coloque la junta redonda 11, y apriete con la tuerca M8 (8).

② Use 4 tornillos hexagonales interiores M8 * 70 (2) de la base (A) para conectar al marco principal y coloque la almohadilla curva (9) y apriete con la tuerca M8 (8).



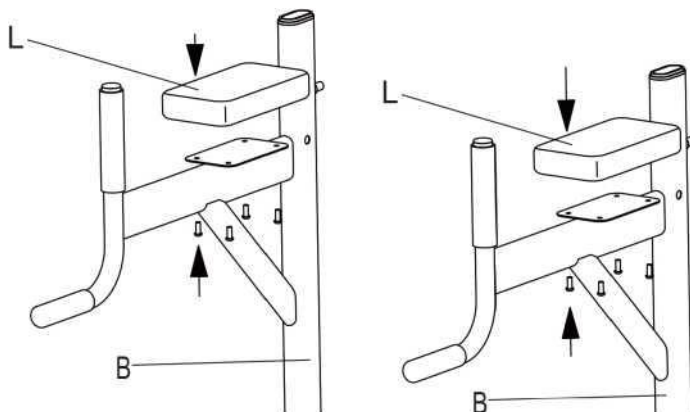
Paso 4 Instalar el Marco Principal

① Fije la junta supervisora (E) con 4 tornillos hexagonales interiores M8 * 40 (4), conecte el marco principal (B), pase la almohadilla reforzada (10) desde el exterior y apriétela con la tuerca M8 (8).



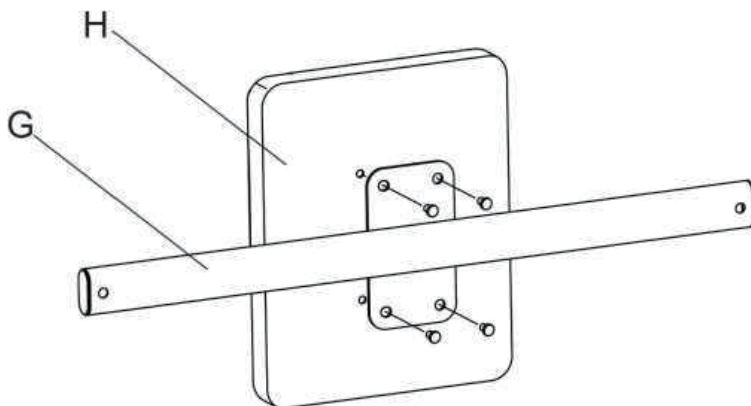
Paso 5 Instalar la almohadilla de Codo (L)

① Sujete la placa de hierro y la almohadilla del codo (L) con el tornillo autopropulsado en el marco principal (B)



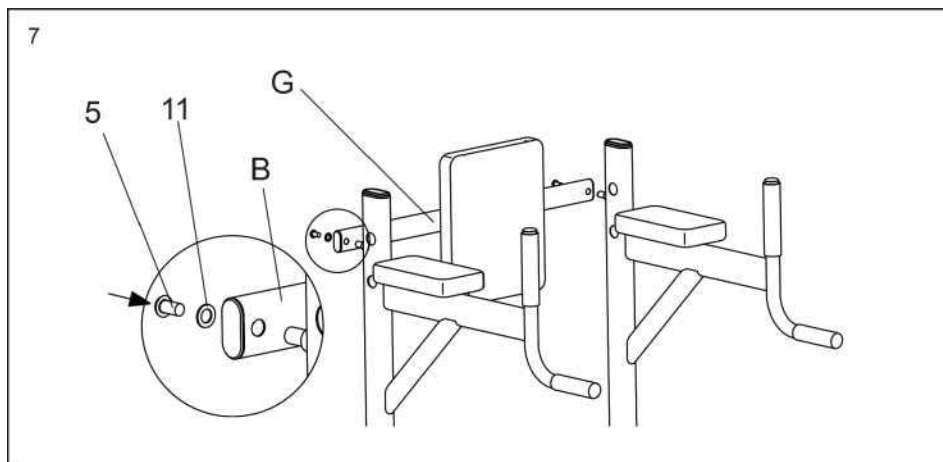
Paso 6 Instalación de cojines (H)

① Fije la almohadilla del respaldo (H) al tubo del respaldo (G) con los tornillos del tubo del respaldo (G).



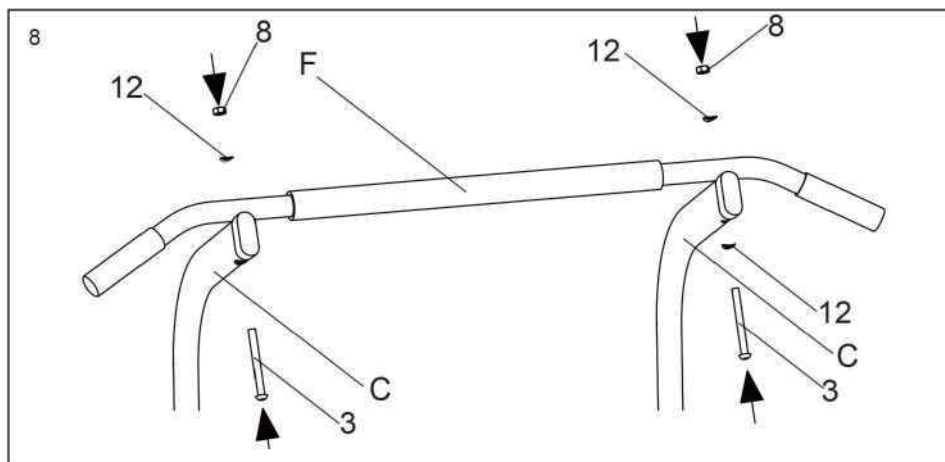
Paso 7 Instalar el extremo posterior (C)

① Fije el tubo del respaldo (G) al marco principal (B) con el tornillo hexagonal interior M8 * 15 (5) y luego apriete la placa redonda (11) con la llave hexagonal interior.



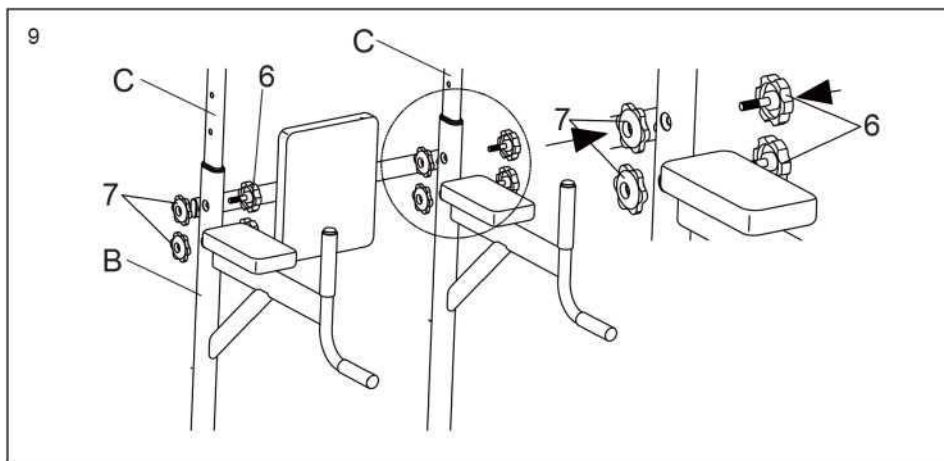
Paso 8 Instalar la barra simple (F)

① Fije la barra simple (F) al tubo auxiliar (C) con tornillos hexagonales internos M8 * 80 (3) y luego apriete la placa de arco (12) a ellos con contratuercas M8 (8). Nota: Alinéelos con los orificios de los tornillos

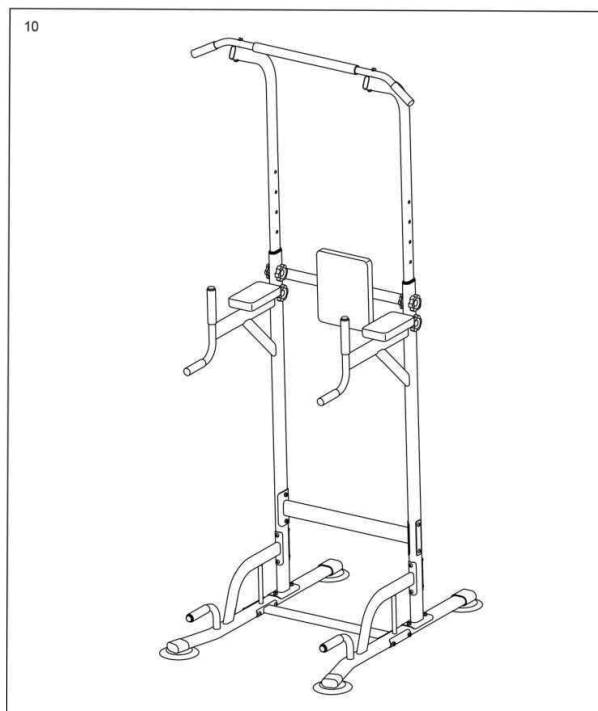


Paso 9 Instalar el tubo auxiliar (C)

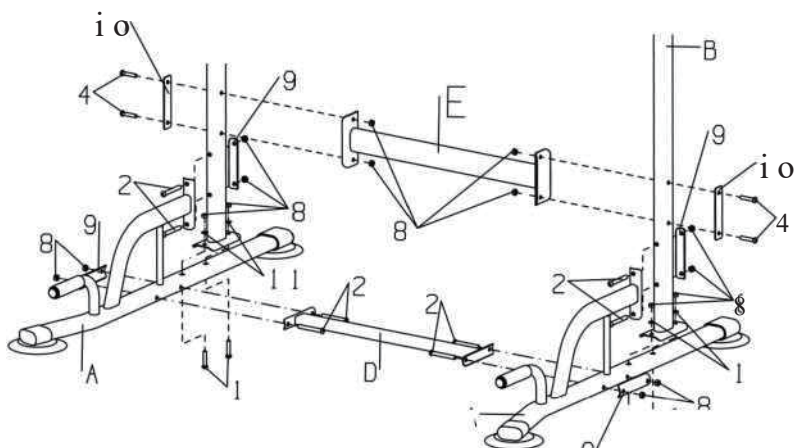
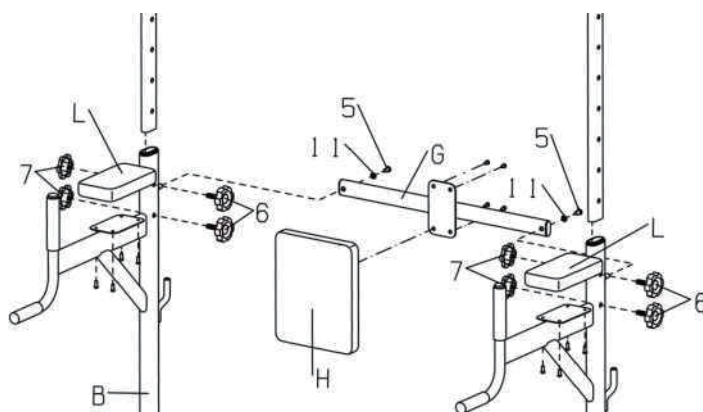
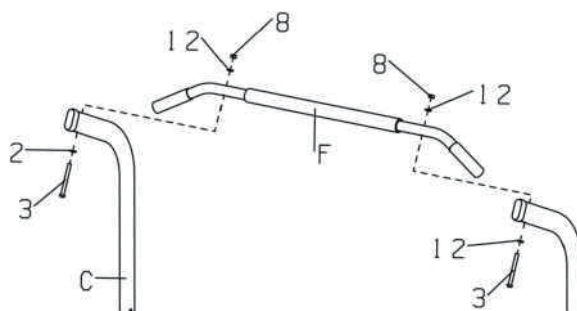
① Coloque el tubo auxiliar (c) a través de la parte superior del marco principal (B) y ajuste la altura adecuada para alinear los orificios de los tornillos, luego apriete el tornillo de manija de plástico M8 * 45 (6) con las tuercas de manija de plástico (7).



INSTALACIÓN COMPLETADA



DIBUJO DE DEPIECES



DIRECTRICES DE EJERCICIO

Calentamiento El propósito del calentamiento es preparar su cuerpo para el ejercicio y minimizar las lesiones. Calienta su cuerpo de dos a cinco minutos antes del entrenamiento de fuerza o el ejercicio aeróbico. Realice las actividades para elevar su frecuencia cardíaca y calentar los músculos. Las actividades pueden ser caminar a paso ligero, trotar, saltar de tijera, saltar la cuerda y correr en el lugar.

Estiramiento Es muy importante hacer estiramiento cuando sus músculos están calientes después de un calentamiento adecuado y después de su sesión de entrenamiento de fuerza o aeróbico.

Los músculos se estiran más fácilmente en estos momentos debido a su temperatura elevada, lo que reduce en gran medida el riesgo de lesiones. Los estiramientos deben mantenerse durante 15 a 30 segundos. No exceda este tiempo.

Ejercicios de Estiramiento Sugeridos



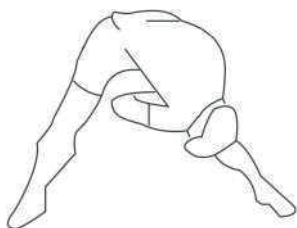
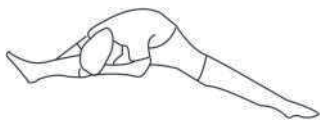
Estiramiento de la Parte Inferior del Cuerpo
Coloque los pies separados a la distancia de los hombros e incline el cuerpo hacia adelante. Mantenga esta posición durante 30 segundos utilizando el cuerpo como peso natural para estirar la parte posterior de las piernas. ¡NO EXCEDA ESTE TIEMPO! Cuando disminuya el tirón en la parte posterior de las piernas, intente una posición más baja gradualmente.



Tiro de torso doblado

Siéntese en el suelo, separe las piernas, con una pierna estirada y una rodilla doblada. Jale el pecho hacia abajo para tocar el muslo de la pierna que está doblada y gire la cintura. Mantenga esta posición al menos 10 segundos. Repita 10 veces para cada lado.





Estiramiento en el piso

Siéntese en el suelo, separe las piernas hasta lo más que pueda. Estire la parte superior del cuerpo hacia la rodilla en la pierna derecha para acercar el pecho a los muslos con el apoyo de los brazos.

Mantenga este estiramiento de 10 a 30 segundos.

¡NO EXCEDE ESTE TIEMPO!

Haz este estiramiento 10 veces. Repítelo con la pierna izquierda.

Estiramiento de piernas dobladas

Párese con los pies separados a la distancia de los hombros e incline el cuerpo hacia adelante como se muestra en la figura. Tire suavemente de la parte superior del cuerpo hacia la pierna derecha con los brazos. Baje la cabeza.

¡NO EXCEDE ESTE TIEMPO!

Mantenga la posición al menos por 10 segundos.

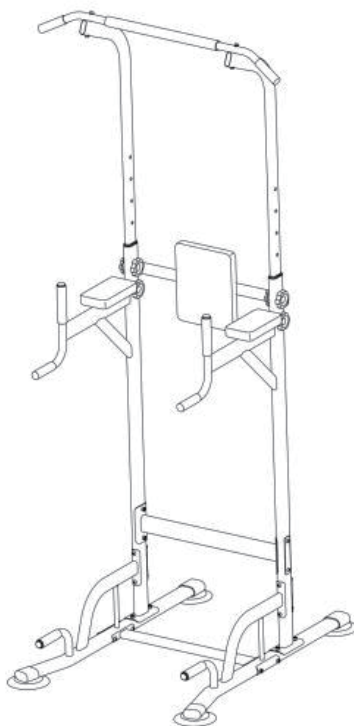
Tire la parte superior del cuerpo hacia la pierna izquierda. Haga este estiramiento varias veces lentamente.

Siempre recuerde consultar con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

Enfriamiento El propósito del enfriamiento es recuperar el cuerpo a su estado de reposo normal o casi normal al final de cada sesión de ejercicio. Un enfriamiento adecuado puede reducir la frecuencia cardíaca lentamente y permite que la sangre regrese al corazón. El enfriamiento debe incluir los estiramientos enumerados anteriormente y debe realizarse después de cada sesión de entrenamiento de fuerza.

Mantenimiento Ordinario

1. Lubrique las piezas con regularidad.
3. Revise y apriete todas las partes del producto antes de usar el dispositivo.
3. Utilice una toalla húmeda para limpiar el banco después de su uso. Evite el uso de solventes químicos para limpiar el producto.



Máquina de Pesos Ajustável

LEIA E GUARDE ESTA INSTRUÇÃO PARA REFERÊNCIA FUTURA

COLOCAÇÃO DE ETIQUETAS DE AVISOS

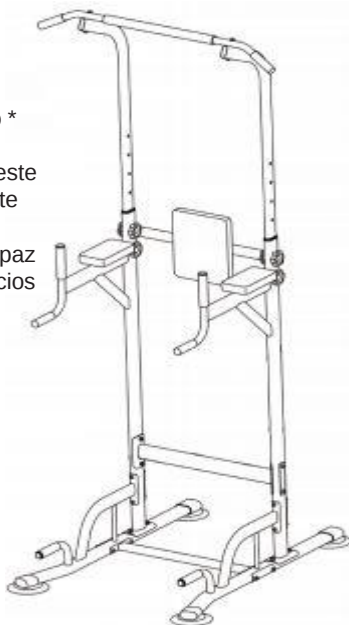
Este desenho mostra a(s) localização(ões) da(s) etiqueta(s) de aviso. Se alguma etiqueta estiver em falta ou ilegível, consulte a capa deste manual e solicite uma etiqueta de substituição gratuita. Anexe a etiqueta no local indicado.

Nota: Os rótulos podem não ser exibidos em tamanho real.

ADVERTÊNCIA

Peso do utilizador: Máximo * 120 KG Leia todas as precauções e instruções deste manual antes de utilizar este equipamento.

O produto pode não ser capaz de realizar todos os exercícios listados.



ADVERTÊNCIA

Para evitar lesões na cabeça, manter o corpo na posição correcta..

ADVERTÊNCIA

A má utilização desta máquina pode resultar em lesões graves.

Ler o manual do proprietário antes de usar e seguir todos os avisos e instruções.

Não permitir que crianças se aproximem ou estejam perto da máquina.

Manter o corpo, vestuário e cabelo limpos e afastados de todas as partes móveis.

Substituir o rótulo se este estiver danificado, ilegível ou caído.

PRECAUÇÃO

Leia todas as precauções e instruções contidas neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

ADVERTÊNCIA: Para reduzir o risco de ferimentos graves, leia todas as precauções e instruções importantes neste manual e todos os avisos no seu equipamento de exercício antes de o utilizar. A nossa empresa não assume qualquer responsabilidade por danos pessoais ou danos materiais sofridos por ou através da utilização deste produto.

1. O proprietário deve assegurar-se de que todos os utilizadores do stand de exercício estão devidamente informados de todas as precauções.
2. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico para aconselhamento. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos de idade ou pessoas com problemas de saúde pré-existent.
3. Utilizar o apoio ao exercício apenas como descrito neste manual.
4. O suporte de exercício destina-se apenas a uso doméstico. Não utilizar o stand de exercício num ambiente comercial, de aluguer ou institucional.
5. Manter o suporte de exercício dentro de casa, longe da humidade e do pó. Não colocar o Suporte de Exercício numa garagem ou pátio coberto, ou perto de água.
6. Utilizar o suporte de exercício apenas sobre uma superfície plana. Cobrir o chão debaixo do suporte de exercício para proteger o chão.
7. Certifique-se de que todas as peças são apertadas com segurança cada vez que utilizar o suporte de exercício. Substituir imediatamente uma peça desgastada quando esta for detectada.
8. Manter sempre as crianças com menos de 12 anos e os animais de estimação afastados da bancada de exercício.
9. O Suporte de Exercício foi concebido para suportar um peso máximo de 120 KG. 10. Use sempre sapatos atléticos para proteger os seus pés durante o exercício.

O exercício excessivo pode resultar em lesões graves ou morte. Se sentir desconforto ou dor durante o exercício, pare imediatamente e descanse.

Consulte o seu médico antes de iniciar um programa de exercícios. Isto é especialmente importante se tiver mais de 35 anos, nunca tiver exercitado antes, ou se estiver grávida ou tiver quaisquer problemas de saúde. Este produto é apenas para uso doméstico. Não utilizar em aplicações institucionais ou comerciais. A não observância de todos os avisos e instruções pode resultar em lesões corporais e danos materiais. Para reduzir o risco de ferimentos graves, leia as seguintes instruções de segurança antes de utilizar o suporte.

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por seleccionar o versátil bastidor de exercícios STRENGTH TOWER.

O suporte de exercício STRENGTH TOWER foi concebido para o ajudar a desenvolver os principais grupos musculares da parte superior do corpo. Quer o seu objectivo seja uma figura informe, um tamanho e força muscular dramática, ou um sistema cardiovascular vascular mais saudável, o Bastidor de Exercício ajudá-lo-á a alcançar os resultados específicos que deseja. Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o Apoio ao Exercício. Se tiver alguma questão depois de ler este manual, por favor consulte a capa deste manual. Antes de continuar a ler o manual, reveja o desenho abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

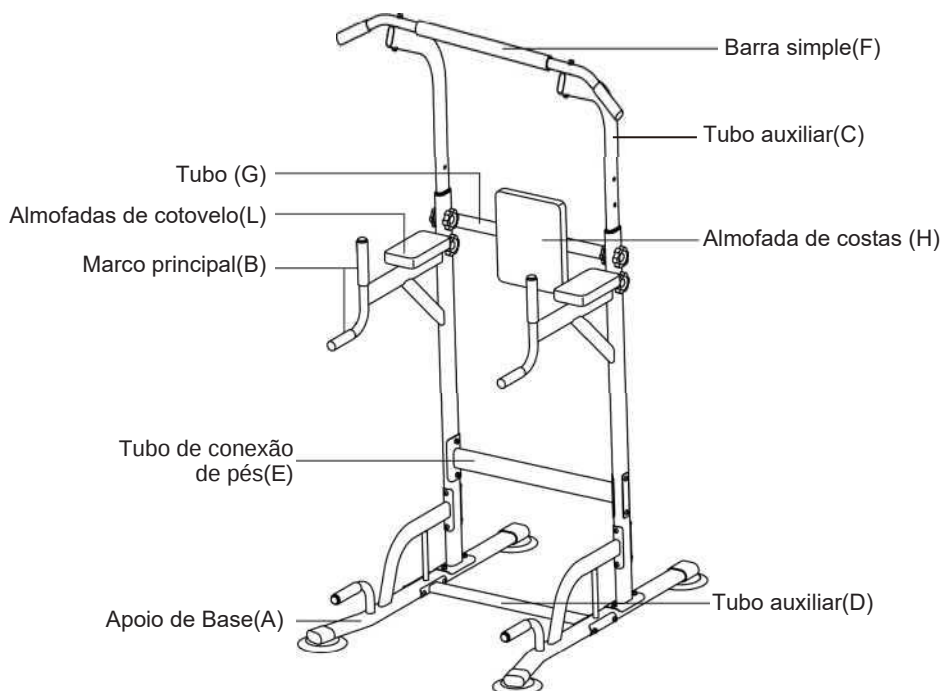
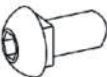


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Utilize os desenhos abaixo para identificar as pequenas peças necessárias para a montagem. O número abaixo de cada desenho é o número da peça chave.

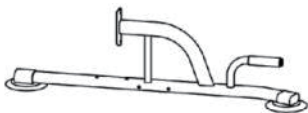
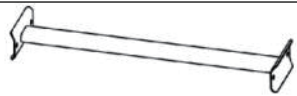
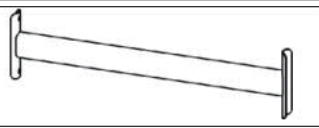
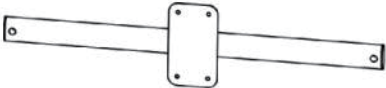
Nota: Se uma peça não estiver no kit de hardware, verificar se foi pré-montada no produto. Poderão ser necessárias peças adicionais.

Ordenar primeiro através dos acessórios, o que é um passo muito importante. Coloque todas as peças numa área livre e coloque-as no chão à sua frente. Retirar todos os materiais de embalagem e colocá-los de volta na caixa. Não descartar materiais de embalagem até que a montagem esteja completa. Leia cuidadosamente todos os passos antes de iniciar a montagem.

Lista de peças	Nome	Imagem	Especificação	Quantidade
1	Parafuso do pescoço quadrado com cabeça redonda		M8*40	4
2	Parafuso hexagonal interior		M8*70	8
3	Parafuso hexagonal interior		M8*80	2
4	Parafuso hexagonal interior		M8*40	4
5	Parafuso hexagonal interior		M8*15	2
6	Parafuso de manijade plástico		M8*45	4
7	Parafuso de pegade plástica		M8	4
8	Porca de M8		M8	18
9	Placa de suporte em arco		13*3	4
10	Placa de suporte reforçada		13*3	2

11	Anilha Circular		68	6
12	Anilha de Arco		68	4
13	Ferramenta de instalação hexagonal		5#	1
14	Chave		10#-13#	1

DETALHES DOS ACESSÓRIOS

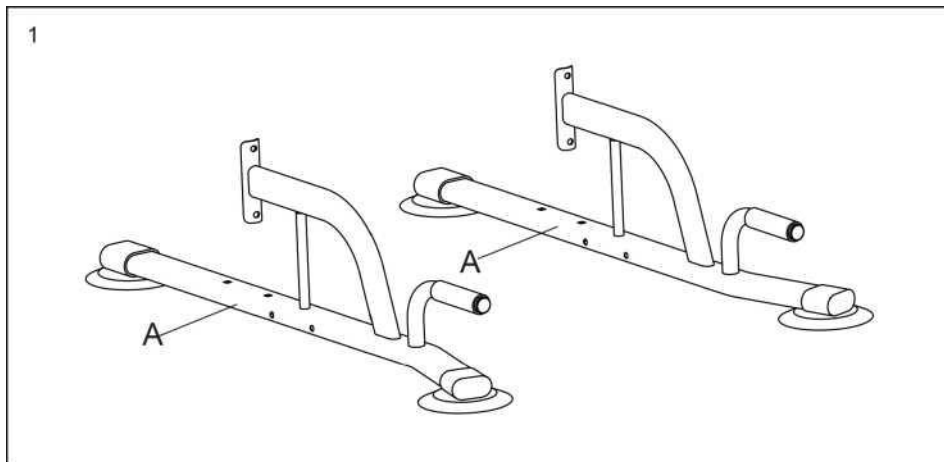
	Nombe	Imagem	Quantidade
A	Apoio de base		2
B	Marco principal		2
C	Tubo auxiliar		2
D	Tubo auxiliar		1
E	Tubode conexão de pés		1
F	Barra simples		1
G	Tubode suporte		1
H	Almofada de encosto		1
L	Almofadas de cotovelos		2

MONTAGEM

Depois de confirmar que todos os acessórios estão presentes, iniciar a instalação.

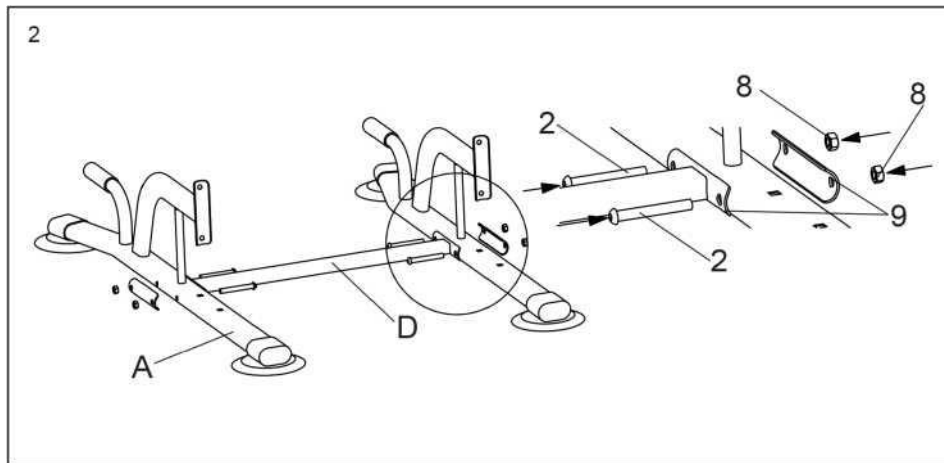
NOTA: POR FAVOR NÃO APERTAR TODOS OS PARAFUSOS COM SEGURANÇA ATÉ AO PASSO 9.

Passo 1 Identificar a base esquerda e direita (A).



Passo 2 Ligar Base (A) e Tubo de Pé (D).

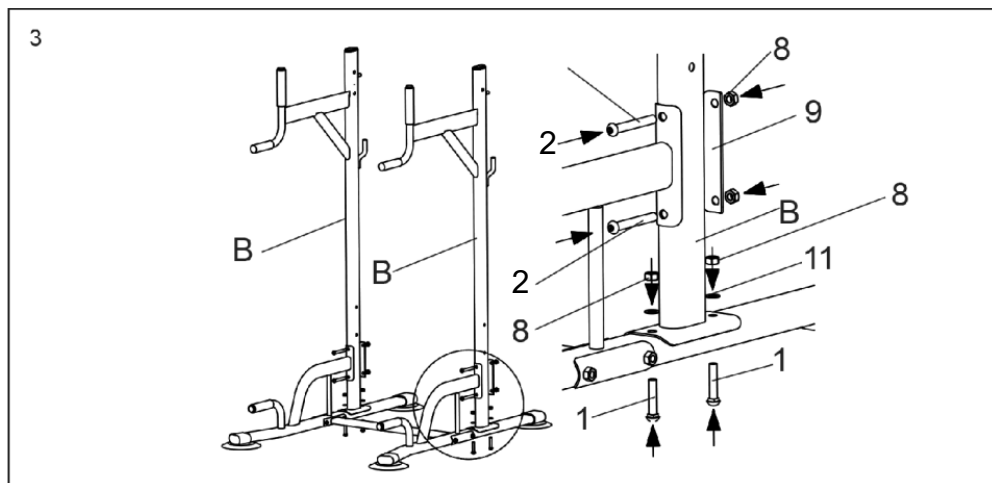
Ligar os dois tubos de pé (D) e a base (A) com os quatro parafusos hexagonais internos M8 * 70 (2) e depois apertar a placa de proa (9) com as porcas de segurança M8 (8).



Passo 3 Instalar a estrutura principal

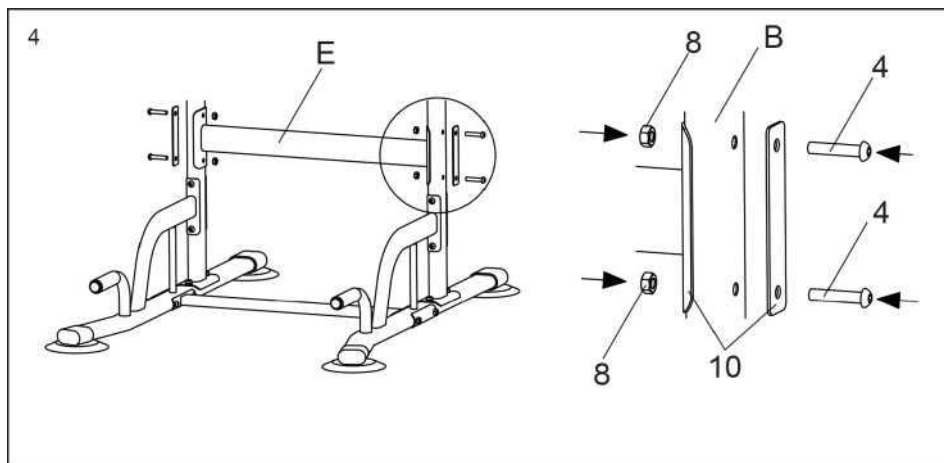
Ligar as 2 peças da estrutura principal (B) com 4 M8 * 40 parafusos de pescoço quadrado de cabeça redonda (1) a partir do fundo através da base (A). Encaixar a junta redonda 11, e apertar com a porca M8 (8).

Use 4 M8 * 70 parafusos hexagonais internos (2) da base (A) para ligar à estrutura principal e encaixar a almofada curva (9), e apertar com a porca M8 (8).



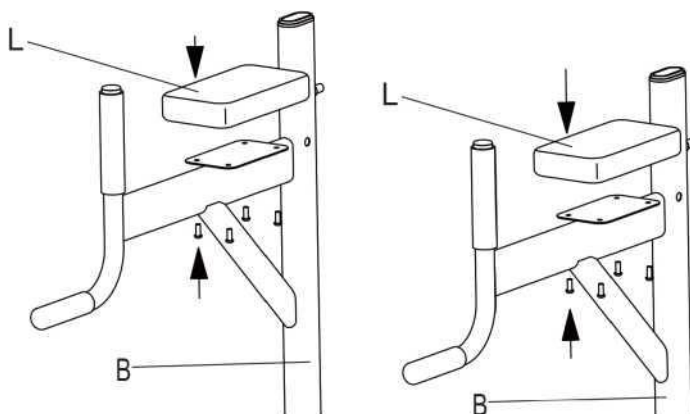
Passo 4 Instalar o quadro principal

Fixar a junta do supervisor (E) com 4 parafusos sextavados interiores M8 * 40 (4), ligar a estrutura principal (B), passar a almofada reforçada (10) do exterior e apertar com a porca M8 (8).



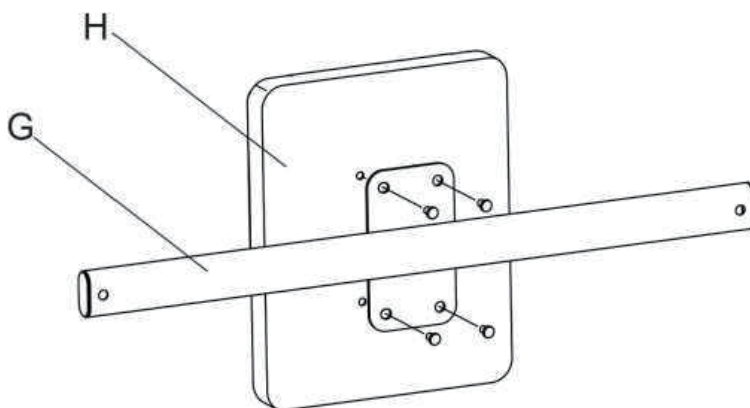
Passo 5 Instalar o Cotovelo (L).

Fixar a placa de ferro e o cotovelo (L) com o parafuso auto-roscante na armação principal (B).



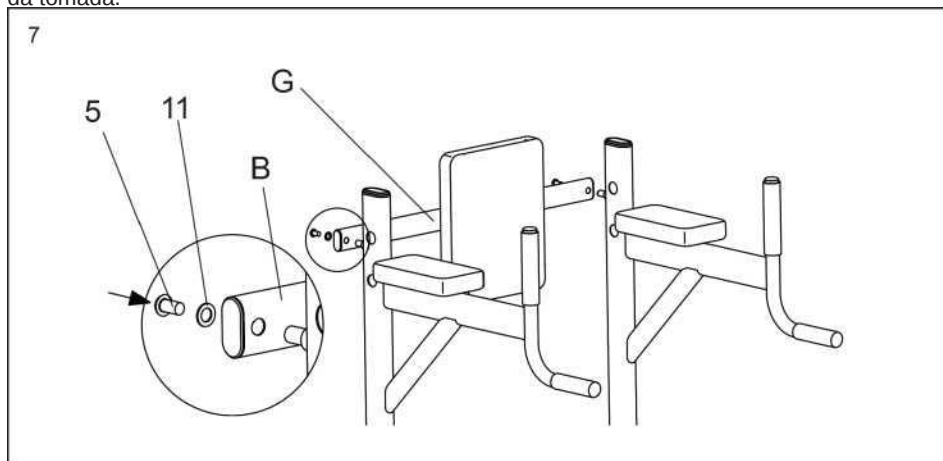
Passo 6 Instalação de almofadas (H)

Fasten a almofada de encosto (H) ao tubo de encosto (G) com os parafusos do tubo de encosto (G).



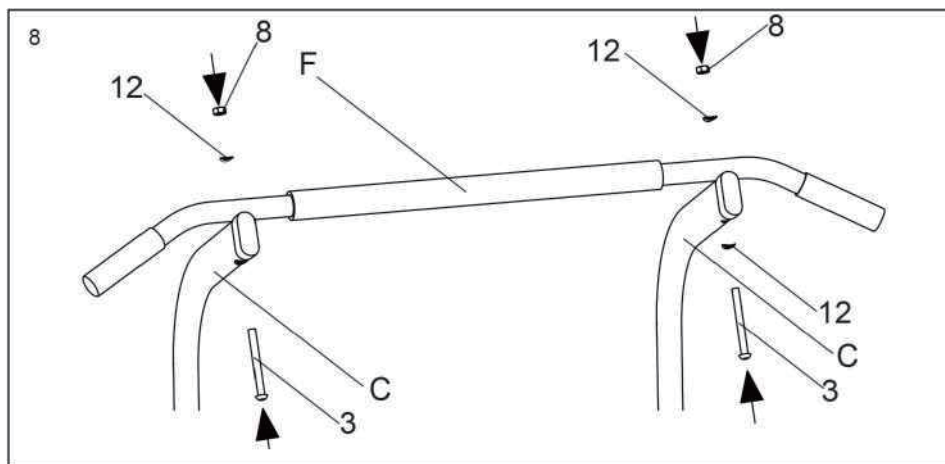
Passo 7 Instale a extremidade traseira (C).

Fixar o tubo da extremidade traseira (G) à estrutura principal (B) com o parafuso de tampa da cabeça da tomada M8 * 15 (5) e depois apertar a placa redonda (11) com a chave da cabeça da tomada.



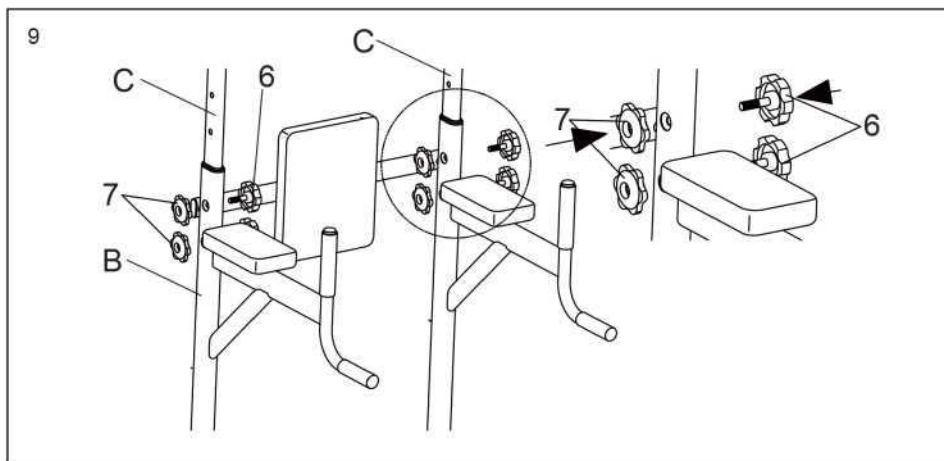
Passo 8 Instalar barra única (F)

Fixar a barra simples (F) ao tubo auxiliar (C) com parafusos hexagonais internos M8 * 80 (3) e depois apertar-lhes a placa do arco (12) com porcas de segurança M8 (8). Nota: Alinhe-os com os orifícios dos parafusos.



Paso 9 Instalar el tubo auxiliar (C)

Coloque el tubo auxiliar (c) a través de la parte superior del marco principal (B) y ajuste la altura adecuada para alinear los orificios de los tornillos, luego apriete el tornillo de manija de plástico M8 * 45 (6) con las tuercas de manija de plástico (7).



INSTALAÇÃO CONCLUÍDA

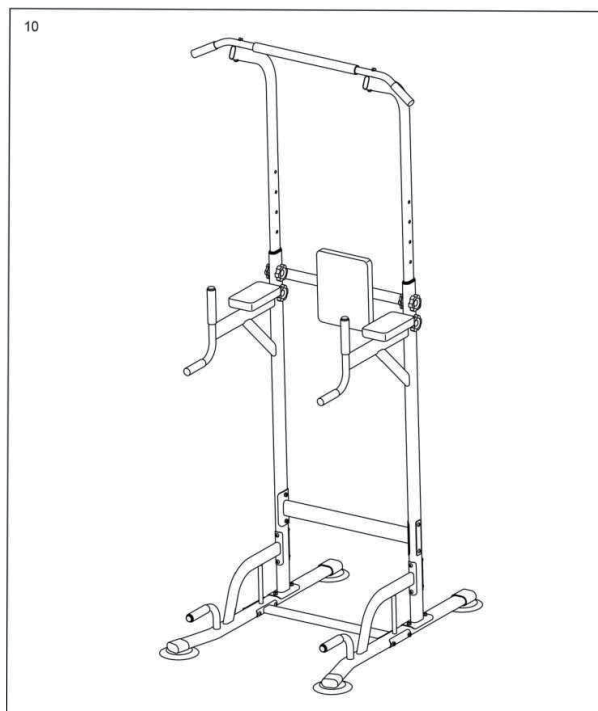
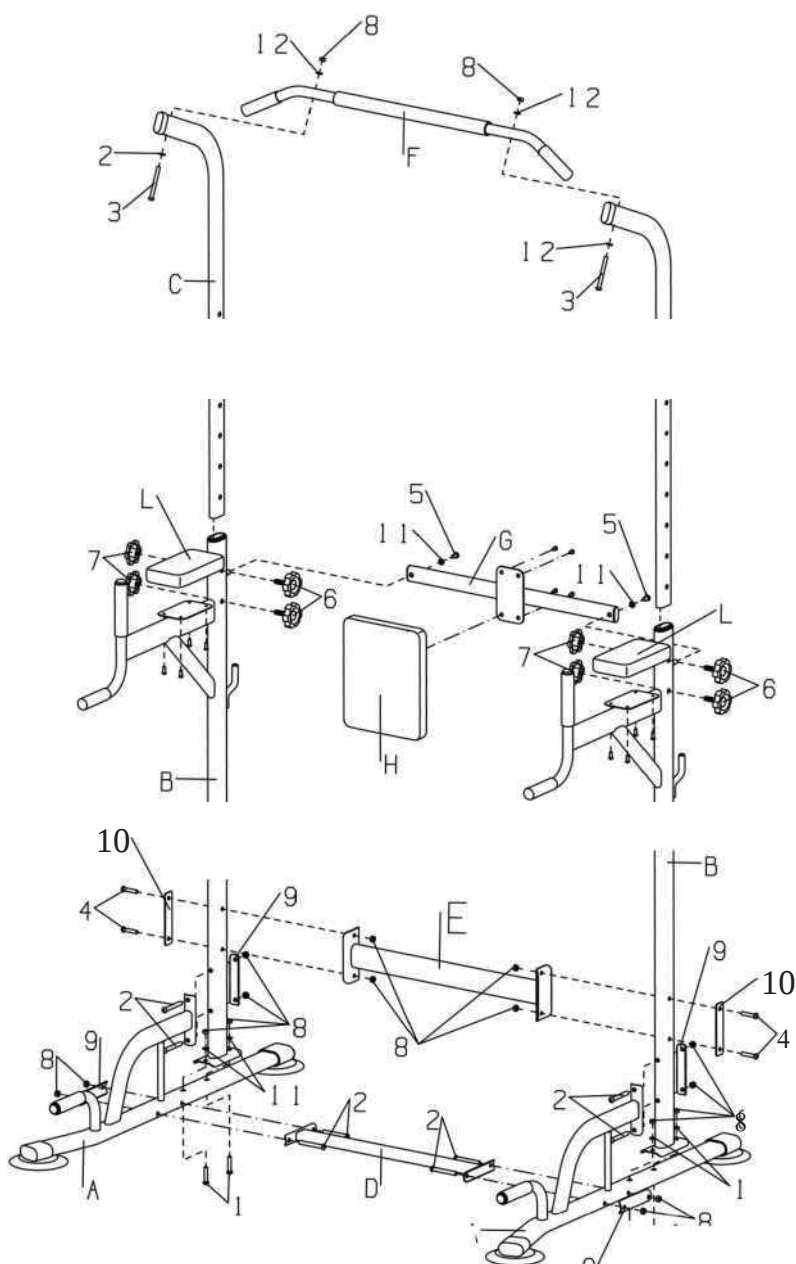


ILUSTRAÇÃO DAS PEÇAS



ORIENTAÇÕES PARA O EXERCÍCIO

Aquecimento. O objectivo do aquecimento é preparar o seu corpo para o exercício e minimizar as lesões. Aqueça o seu corpo durante dois a cinco minutos antes do treino de força ou do exercício aeróbico. Realizar actividades para elevar o seu ritmo cardíaco e aquecer os seus músculos. As actividades podem incluir caminhadas rápidas, jogging, saltos de valetes, saltos de corda e corridas no local.

Alongamento É muito importante alongar quando os músculos estão quentes após um aquecimento adequado e depois de uma sessão de treino de força ou aeróbica.

Os músculos esticam-se mais facilmente nestes momentos devido à sua temperatura elevada, o que reduz grandemente o risco de lesões. Os alongamentos devem ser realizados durante 15 a 30 segundos. Não exceder este tempo.

Exercícios de alongamento sugeridos



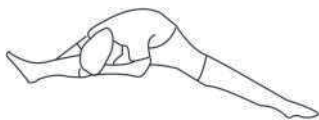
Esticar a parte inferior do corpo Colocar os pés afastados e inclinar-se para a frente. Mantenha esta posição durante 30 segundos usando o seu corpo como um peso natural para esticar a parte de trás das pernas. **NÃO EXCEDA ESTE TEMPO!** Quando a tracção na parte de trás das pernas diminui, tente uma posição mais baixa gradualmente.



Dobrado sobre o tronco

Sentar-se no chão, pernas afastadas, com uma perna direita e um joelho dobrado. Puxar o peito para baixo para tocar a coxa da perna dobrada e torcer na cintura. Manter esta posição durante pelo menos 10 segundos. Repetir 10 vezes para cada lado.





Alongamento do chão

Sente-se no chão, abra as pernas o mais afastado possível. Esticar a parte superior do corpo em direcção ao joelho na perna direita para levar o peito até às coxas com o apoio dos braços. Segurar este trecho durante 10 a 30 segundos.

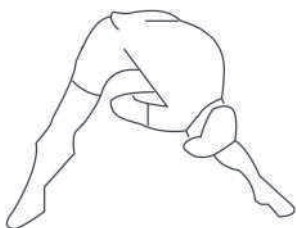


NÃO EXCEDA ESTE TEMPO!

Faça este trecho 10 vezes. Repetir com a perna esquerda.

Alongamento da perna dobrada

Fique de pé com os pés afastados à largura dos ombros e incline o corpo para a frente, como se mostra. Puxe suavemente a parte superior do seu corpo em direcção à perna direita com os braços. Baixe a sua cabeça.



NÃO EXCEDAM ESTE TEMPO!

Manter a posição durante pelo menos 10 segundos. Puxar a parte superior do corpo em direcção à perna esquerda. Fazer este trecho várias vezes lentamente.

Lembre-se sempre de consultar o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício.

Arrefecimento O objectivo do arrefecimento é restaurar o corpo ao seu estado de repouso normal ou quase normal no final de cada sessão de exercício. Um arrefecimento adequado pode abrandar lentamente o ritmo cardíaco e permitir que o sangue regresse ao coração. O arrefecimento deve incluir os trechos acima listados e deve ser realizado após cada sessão de treino de força.

Manutenção regular

1. Lubrificar regularmente as peças.
2. verificar e apertar todas as partes do produto antes de utilizar o dispositivo.
3. Utilizar uma toalha húmida para limpar o banco após a utilização. Evitar a utilização de solventes químicos para limpar o produto.

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, Nº 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