



IMPORTANTE, LEA DETENIDAMENTE Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.

INTRODUCCIÓN

Gracias por elegir las barras paralelas (Fitness Rack). Las barras paralelas (Fitness Rack) están fabricadas con los mejores materiales y componentes disponibles. Si se utilizan correctamente, están diseñadas para ofrecer muchos años de fiabilidad.

ANTES DEL USO

Retire con cuidado todo el embalaje. Evite usar cuchillos u otros instrumentos afilados, ya que esto puede dañar la superficie del producto.

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

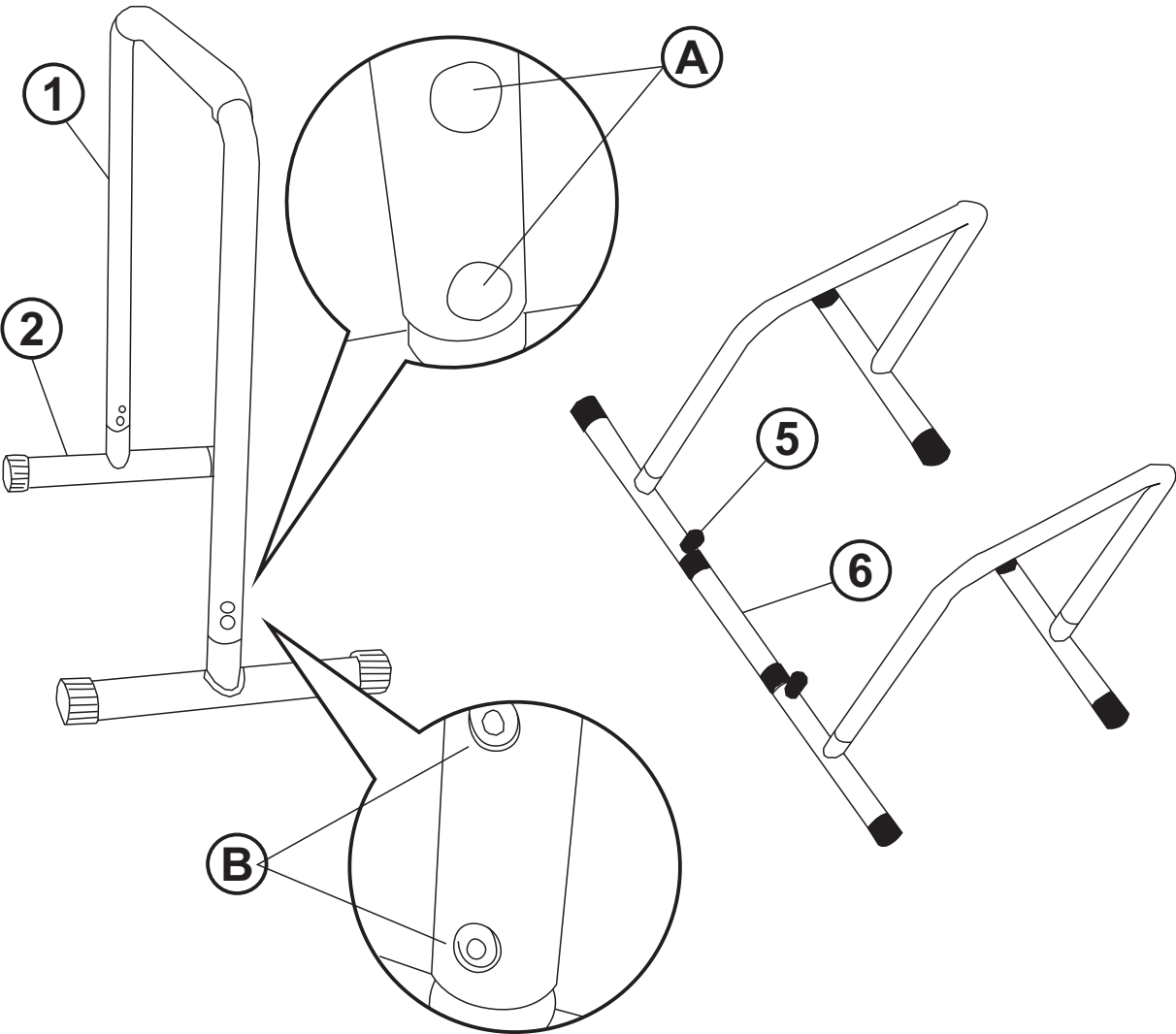
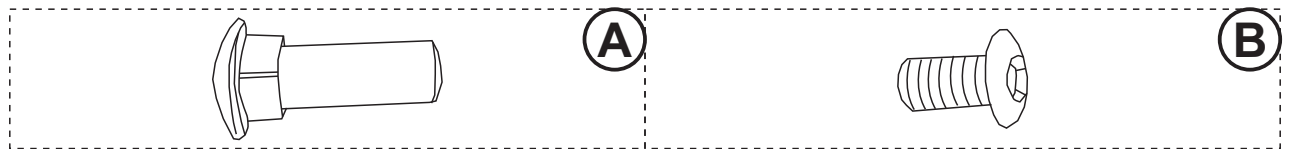
- 1) Las declaraciones de precaución dedica a promover la seguridad y eficacia del usuario.
- 2) Mantenga el producto fuera del alcance de los niños y las mascotas.
- 3) Use el producto en un entorno seguro y ordenado para reducir el riesgo de lesiones o daños a usted mismo o a otros, incluso daños al producto.
- 4) Si se siente algún dolor, o si se marea al hacer ejercicios, pare de forma inmediata, descanse y consulte a un médico.
- 5) No use el producto cerca de calor o humedad excesiva.
- 6) No use el producto si está o podría estar embarazada sin el consentimiento de un médico.
- 7) No use el producto en el agua o con las manos o pies mojados.
- 8) No use el producto bajo la influencia del alcohol, drogas o agotamiento excesivo.



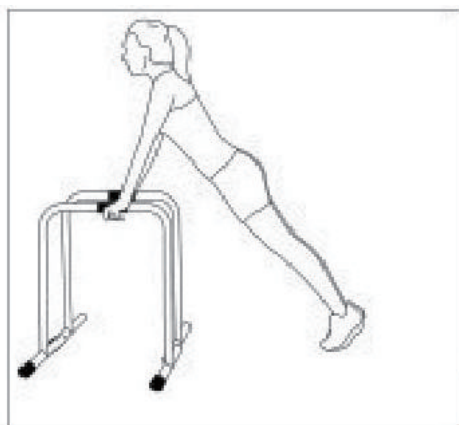
CONFIGURACIÓN DEL PRODUCTO

En su paquete se incluirá:

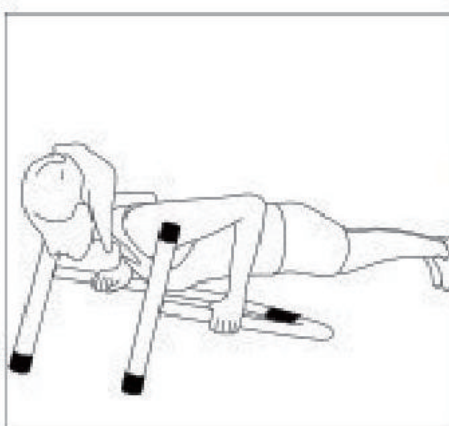
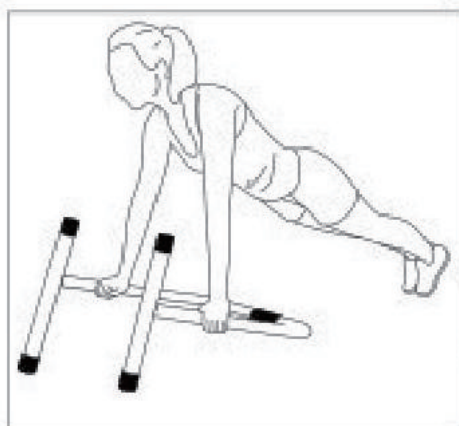
NO.	Partes	Cantidad
1	Marco/agarre de soporte de entrenamiento	2x
2	Pie de soporte de entrenamiento	4x
3	Tornillo de fijación(A+B)	8x
4	Instrucciones del usuario	1x
5	Perilla de ajuste	2x
6	Barra de ajuste	1x



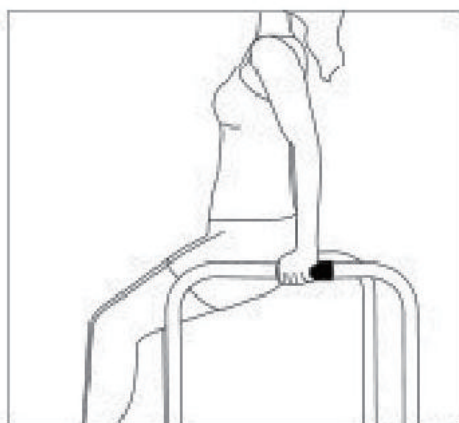
PROGRAMA DE EJERCICIO



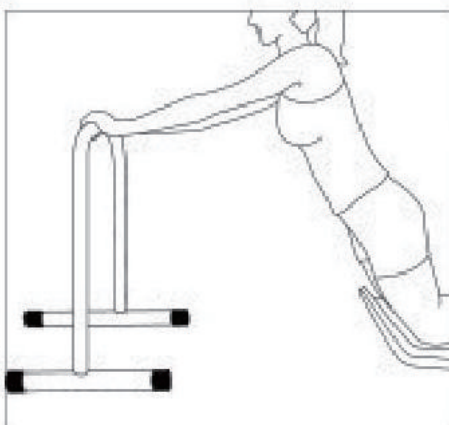
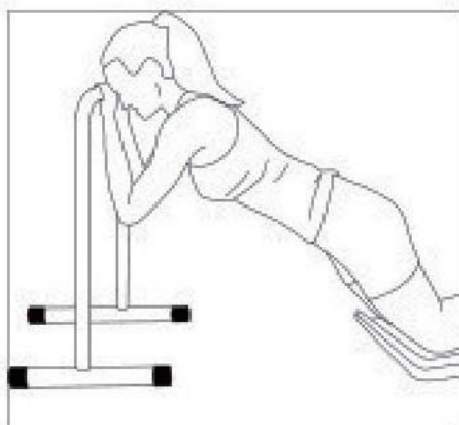
Press de pecho



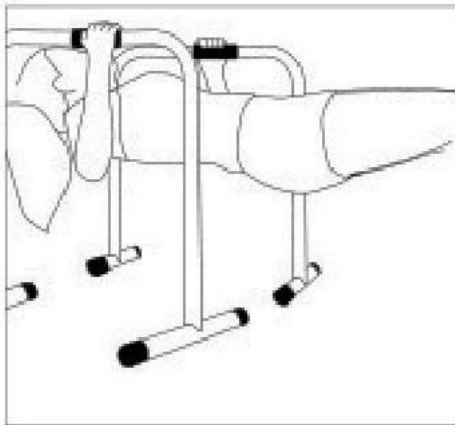
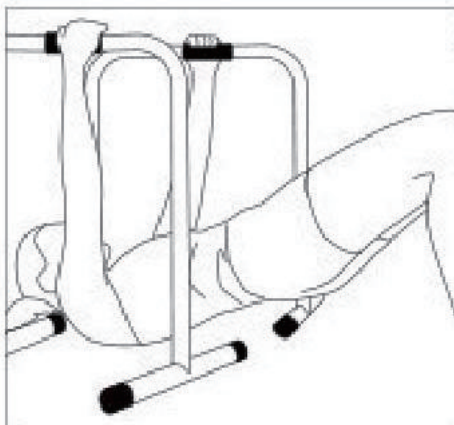
Press de pecho horizontal



Fondos de tríceps



Extensión de tríceps arrodillado



Remo invertido



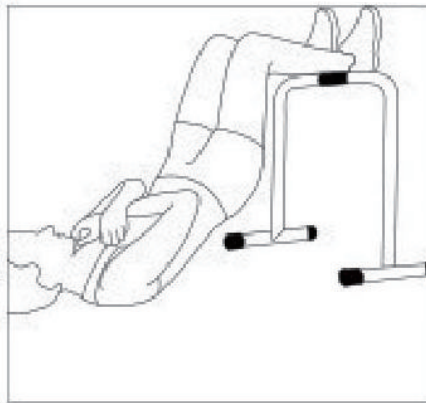
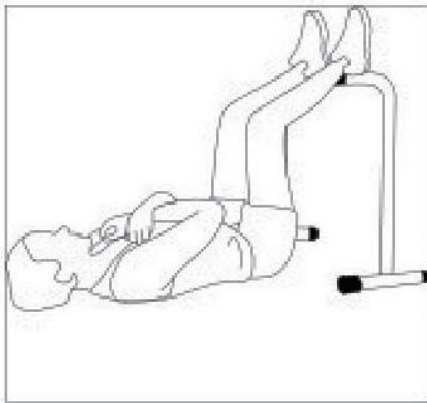
Plancha lateral de pie



Elevaciones de rodillas



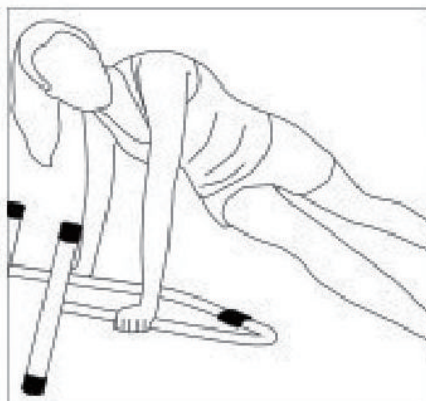
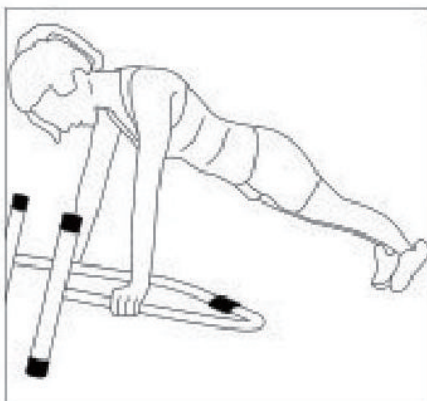
Sentadillas / Zancadas



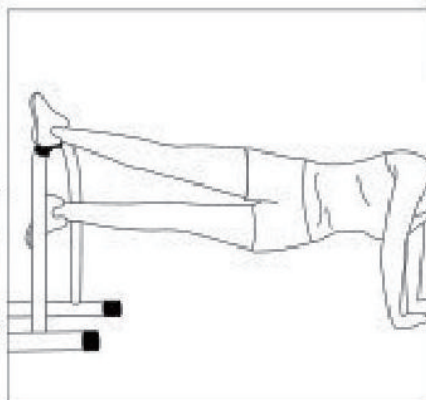
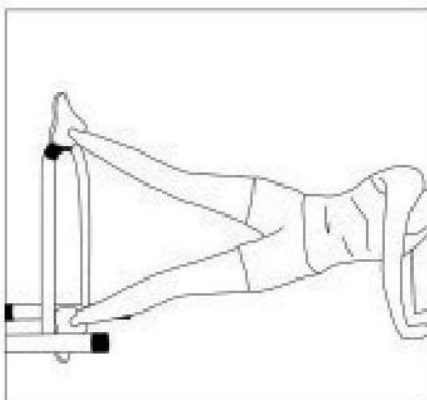
Extensión de cadera



Ejercicios de agilidad



Progresión a press
de pecho horizontal



Aductores

MANTENIMIENTO

- 1)El producto solo requiere un mantenimiento mínimo.
- 2)Limpie el producto con una esponja húmeda ligeramente. Seque el producto con un paño.
- 3)Evite el producto contactar con el agua.
- 4)Evite la exposición prolongada al sol.



IMPORTANTE, GUARDE PARA FUTURA REFERÊNCIA, LEIA ATENTAMENTE.

MANUAL DE INSTRUÇÕES

INTRODUÇÃO

Obrigado por ter escolhido o suporte de treino Fitness Rack. O Fitness Rack é fabricado a partir dos melhores materiais e componentes disponíveis, quando usado corretamente. Foi concebido para proporcionar muitos anos de utilização.

ANTES DA UTILIZAÇÃO

Remova cuidadosamente o produto da embalagem. Evite o uso de facas ou outros instrumentos afiados, uma vez que isto pode danificar a superfície do produto.

PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA

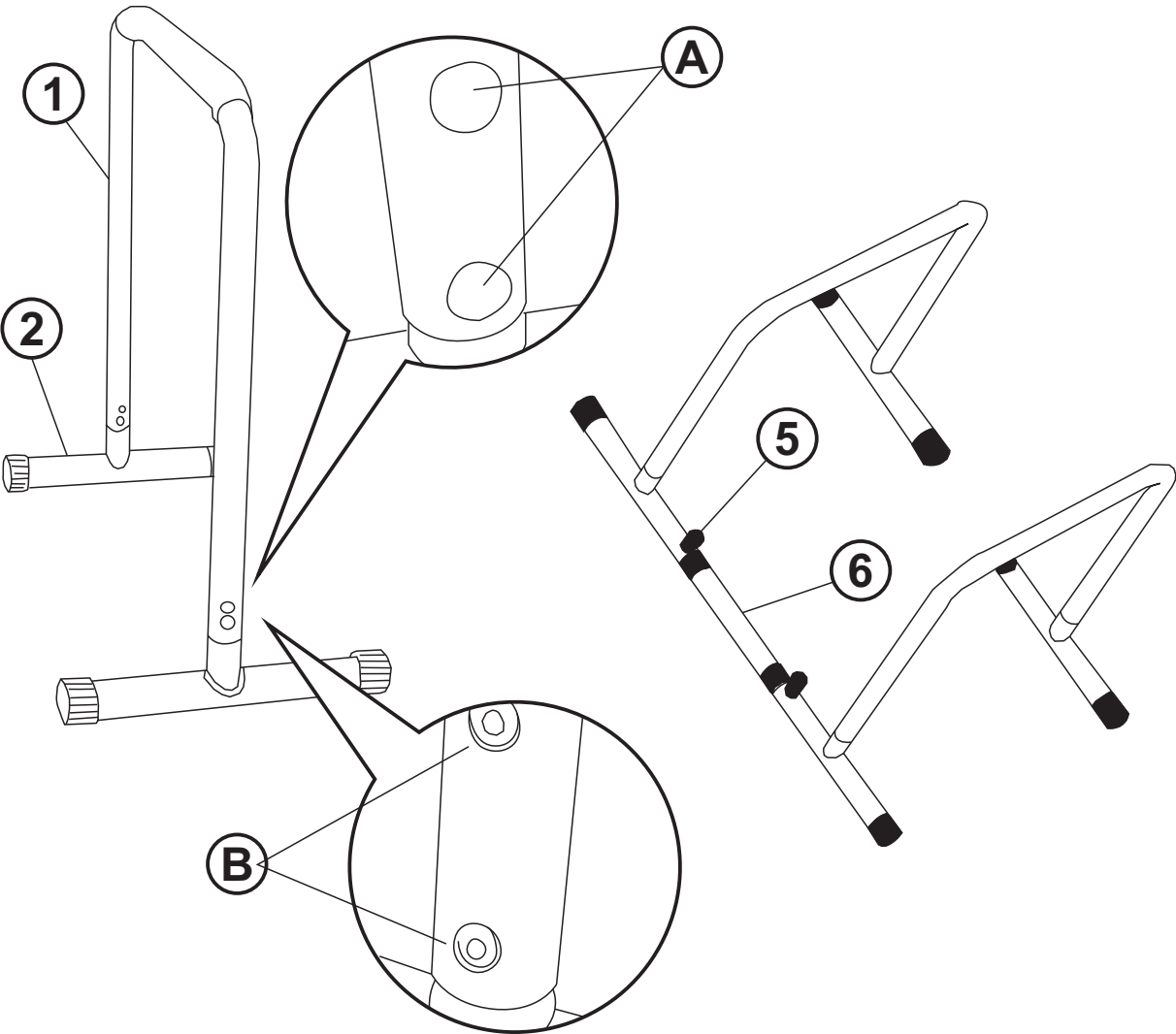
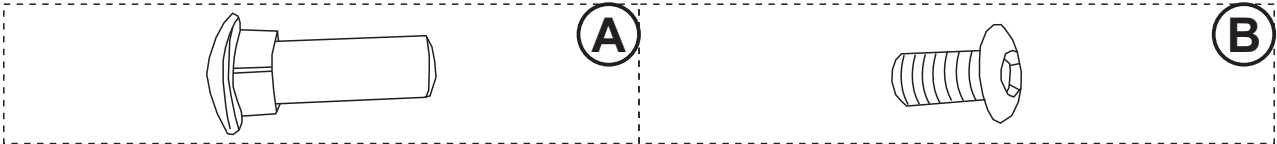
- 1) As precauções de segurança destinam-se a promover a segurança e a eficácia do utilizador.
- 2) Mantenha o produto fora do alcance de crianças e animais de estimação.
- 3) Utilize o produto num ambiente seguro e ordenado para reduzir o risco de lesões ou danos a si próprio ou a terceiros, incluindo danos ao produto.
- 4) Se sentir alguma dor, ou se ficar tonto durante o exercício, pare imediatamente, descanse e consulte um médico.
- 5) Não utilize o produto perto de calor ou humidade excessivos.
- 6) Não utilize o produto se estiver ou puder estar grávida sem o consentimento de um médico.
- 7) Não utilize o produto em água ou com as mãos ou pés molhados.
- 8) Não utilize o produto sob a influência de álcool, drogas ou exaustão excessiva.



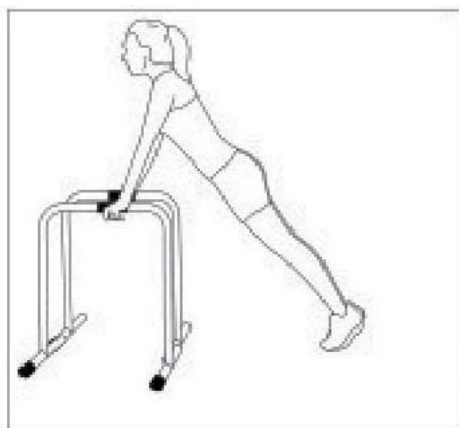
CONFIGURAÇÃO DO PRODUTO

A sua embalagem inclui :

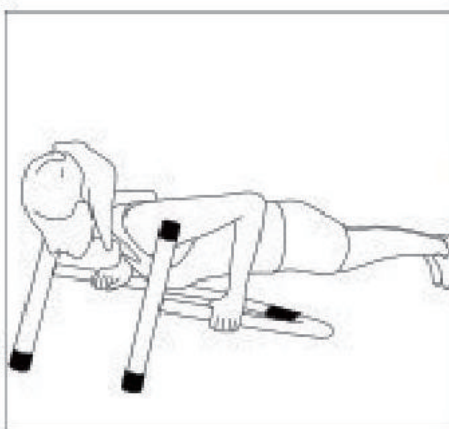
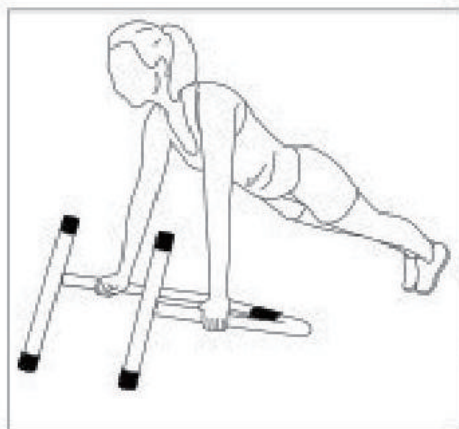
NO.	Partes	Quantidade
1	Armação de apoio do suporte	2x
2	Apoio para pé	4x
3	Parafuso de fixação (A+B)	8x
4	Instruções de utilização	1x
5	Manípulo de ajuste	2x
6	Barra de ajuste	1x



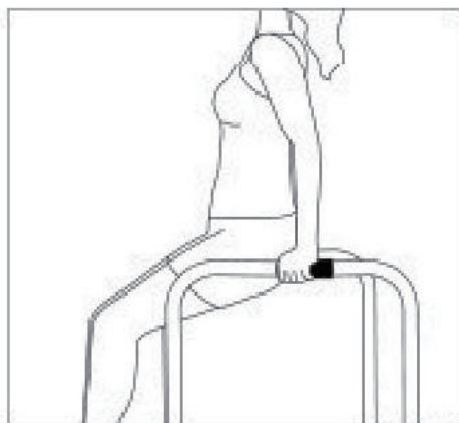
PROGRAMA DE EXERCÍCIOS



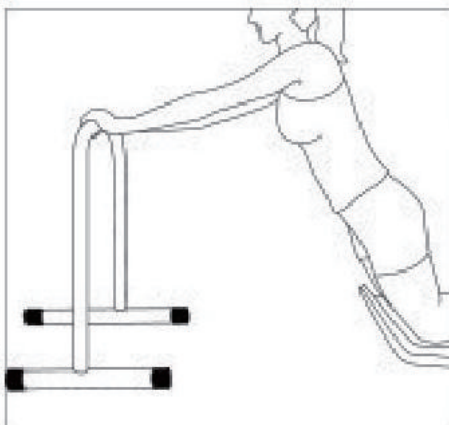
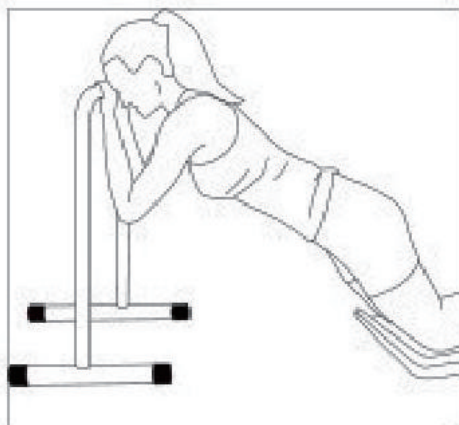
Flexão de braços



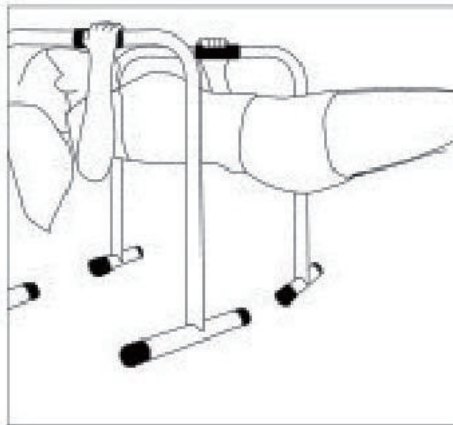
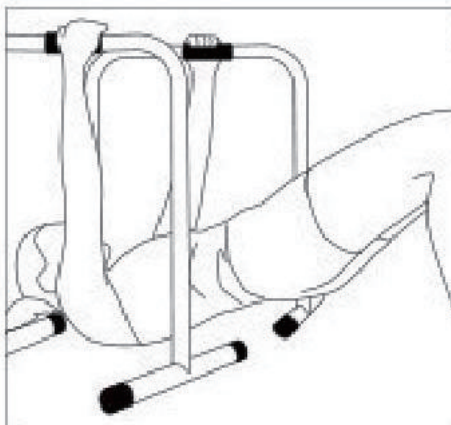
Flexão de braços horizontal



Flexão de tríceps



Flexão de tríceps ajoelhado



Pull ups verticais



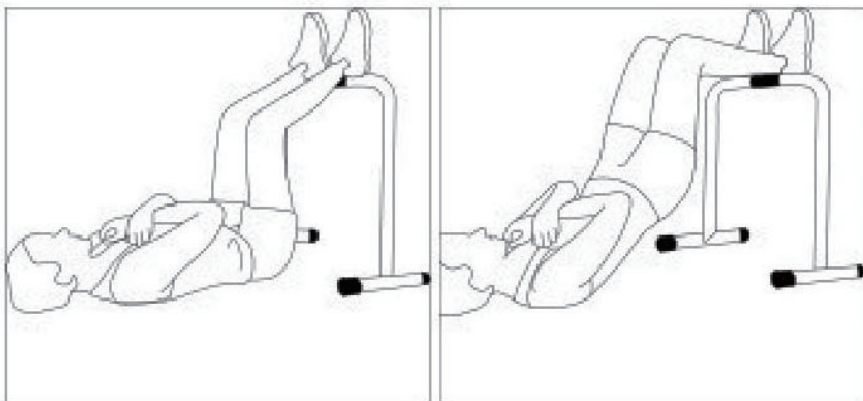
Prancha lateral de pé



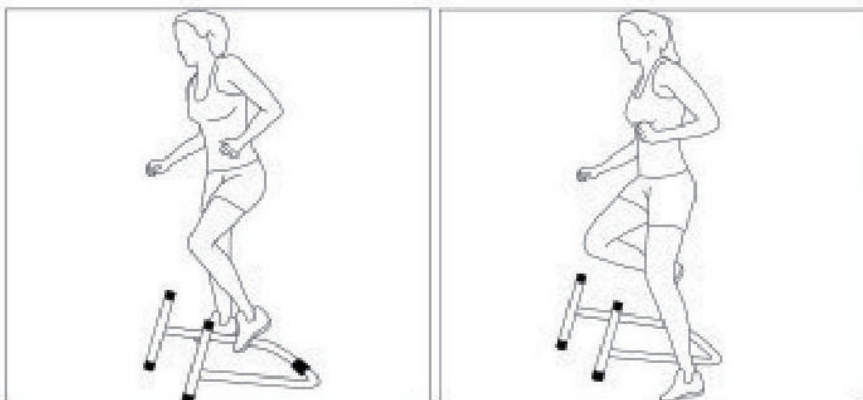
Elevação de joelhos



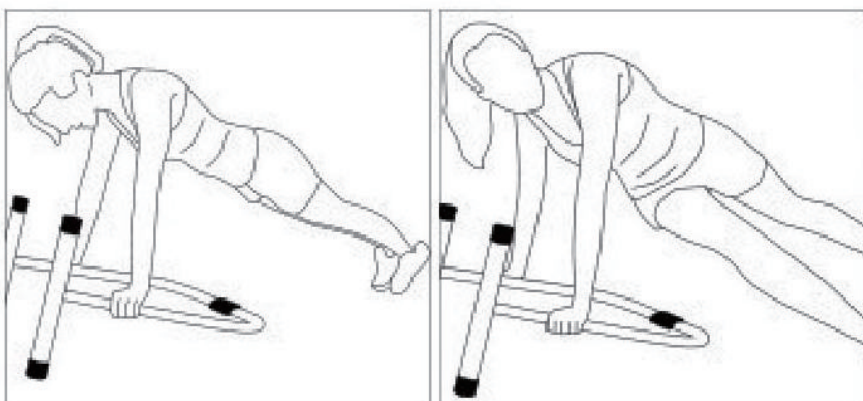
Agachamentos



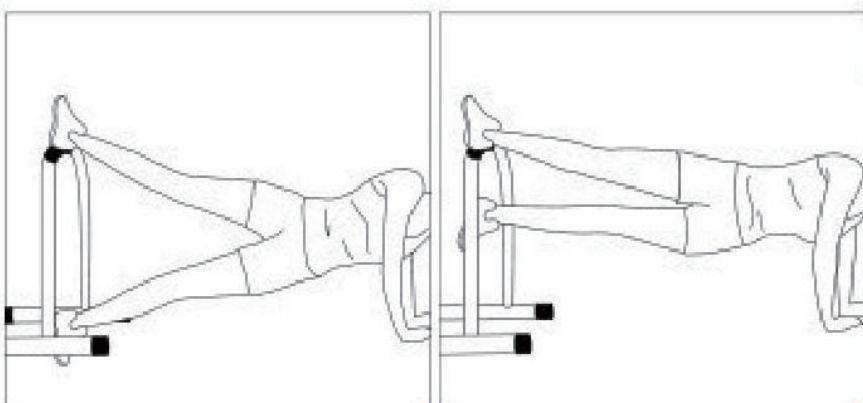
Elevação de ancas



Exercícios de agilidade



Prancha horizontal
- progressiva



Abdutores

MANUTENÇÃO

- 1) O produto requer apenas uma manutenção mínima.
- 2) Limpe o produto com uma esponja ligeiramente humedecida. Seque o produto com um pano.
- 3) Evite o contacto com a água.
- 4) Evite a exposição prolongada ao sol.

