

Banco de Abdominales Multifuncional Inteligente Manual de Usuario

Banco de Abdominais Multifuncional

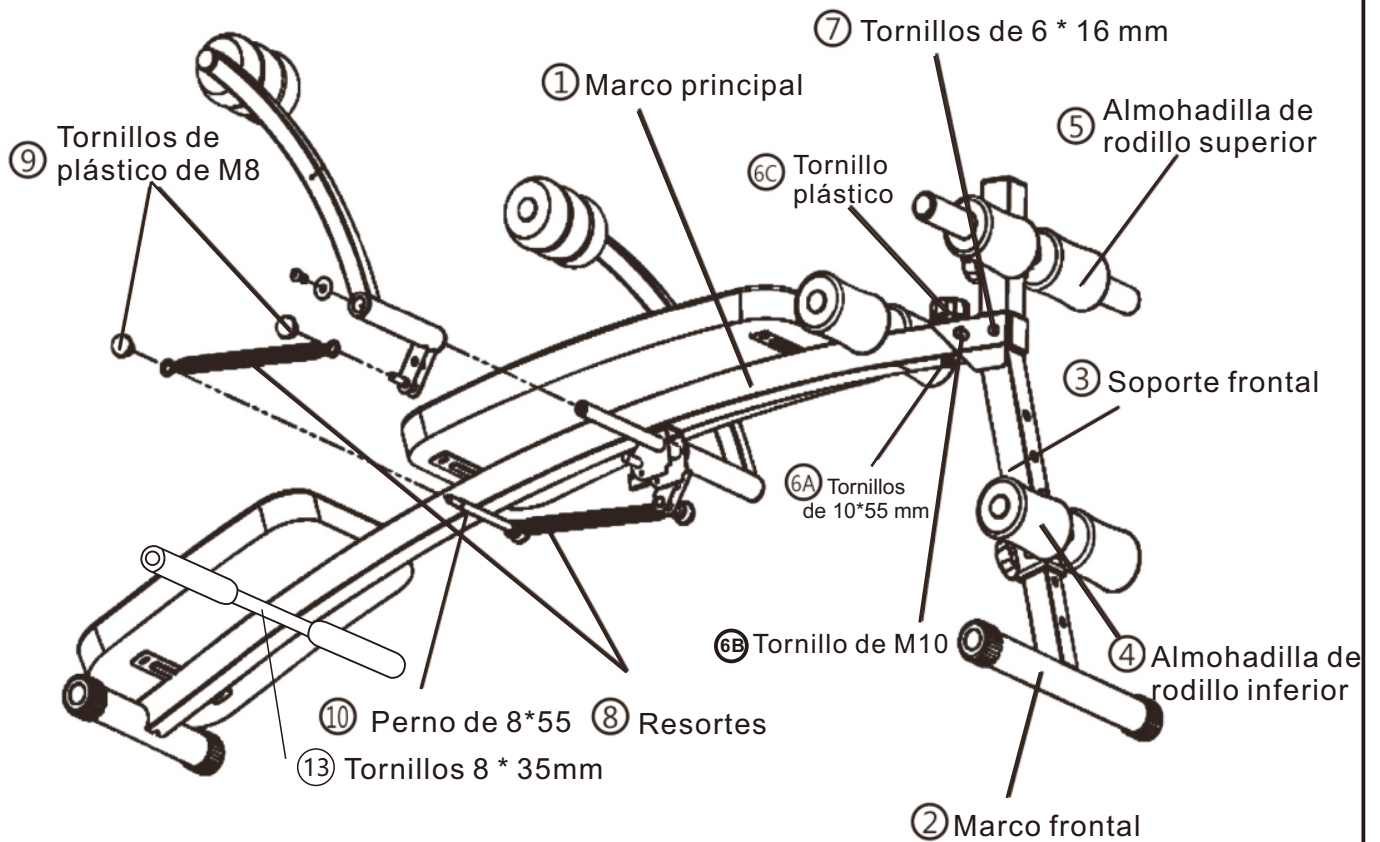
Planes de ejercicio

Se recomienda a los principiantes que empiecen con entrenamiento de menos repeticiones. Por ejemplo, se puede plantear 5 repeticiones como una serie, y aumente las repeticiones poco a poco cuando su nivel de condición física mejora. No haga ejercicio media hora antes o después de comer o una hora antes de acostarse.

Instrucciones de seguridad importantes

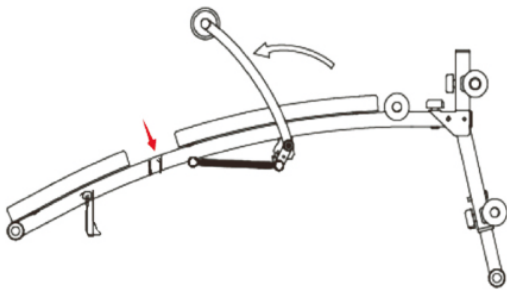
- No utilice este banco de abdominales si está embarazada.
- Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico.
- Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de utilizar este banco de abdominales.
- Mantenga a los niños y las mascotas fuera del alcance del banco de abdominales mientras esté en uso. No se debe permitir que los niños lo utilicen sin la supervisión de un adulto.
- Inspeccione y apriete todas las piezas del banco de abdominales antes de cada uso.
- Limpie el banco de abdominales con un paño suave húmedo únicamente. No utilice limpiadores ni detergentes. Consulte con el servicio de atención al cliente si tiene alguna duda.
- Este banco de abdominales debe ser colocado sobre una superficie plana para el uso. Se recomienda colocar una alfombra antideslizante debajo del banco de abdominales.
- Use ropa adecuada cuando utilice el banco de abdominales.
- No utilice el banco de abdominales si no funciona bien o las piezas no están montadas de manera correcta.
- Si siente dolor en el pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, deje de hacer ejercicio de manera inmediata, y consulte a su médico antes de continuar el entrenamiento.

Lista de accesorios

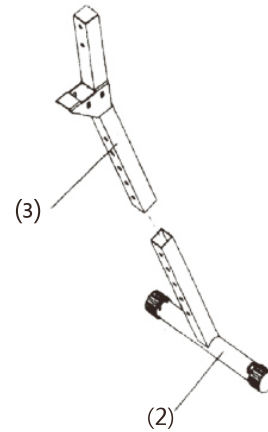


PIEZA	NOMBRE	CANTIDAD
1	Marco principal	1
2	Marco frontal	1
3	Soporte frontal	1
4	Almohadilla de rodillo inferior	1
5	Almohadilla de rodillo superior	1
6A	Tornillos de 10* 55 mm	2
6B	Tornillo de M10	1
6C	Tornillo plástico	3
7	Tornillos de 6 * 16 mm	2
8	Resortes	2
9	Tornillos de plástico de M8	2
10	Perno de 8* 55	1
11	Perno de 8*105	1
12	Empuñadura	1
13	Tornillos 8 * 35mm	2
14	Contador	1
15	Herramientas	2

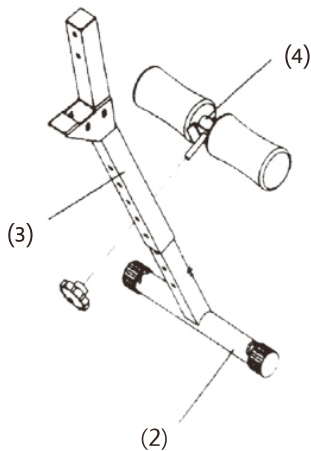
Instrucciones de montaje



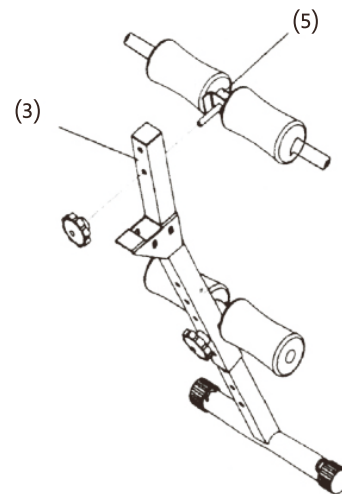
Paso 1: Despliegue (1) el marco principal, inserte (10) perno de 8 * 55 en la junta. Estabilícelo con (9) los tornillos de plástico M8. Luego sujete la (12) empuñadura con los (13) tornillos de 8 * 35 mm.



Paso 2: Inserte (2) el marco frontal en (3) el soporte frontal.



Paso 3: Inserte (4) almohadilla de rodillo inferior en el orificio de (2) y (3), fíjela con los (9) tornillos de plástico. La altura se puede ajustar.



Paso 4: Inserte (5) la almohadilla del rodillo superior en el orificio del (3) soporte frontal y fíjelo con los (9) tornillos de plástico.



Paso 5: Inserte el (1) marco principal, fíjelo con los (6A) tornillos de 10 * 55 mm y (6C) tornillos de plástico.

Apriete con los (7) tornillos de 6 * 16 mm.

Apriete los (6A) tornillos de 10 * 55 mm y el (6C) tornillo de plástico.

Apriete (6A) tornillos de 10 * 55 mm.



Coloque la batería en el tablero, inserte el tablero en el soporte frontal y conecte los cables para instalar el contador. Reinicie el contador manteniendo presionando el botón derecho durante por lo menos 3 segundos.

Ejemplos de ejercicio



No 1. Ejercicio de cintura con abdominales



No 2. Ejercicio de piernas



No 3. Ejercicio de brazos



No 4. Ejercicio abdominal y de cintura



No 5. Abdominal simple (Plegado por perno de 8 * 55)



No 6. Ejercicio con mancuernas (Plegado por perno de 8 * 55)



No 7. Abdominal



No 8. Lagartijas

Bloqueado por perno de 8*105

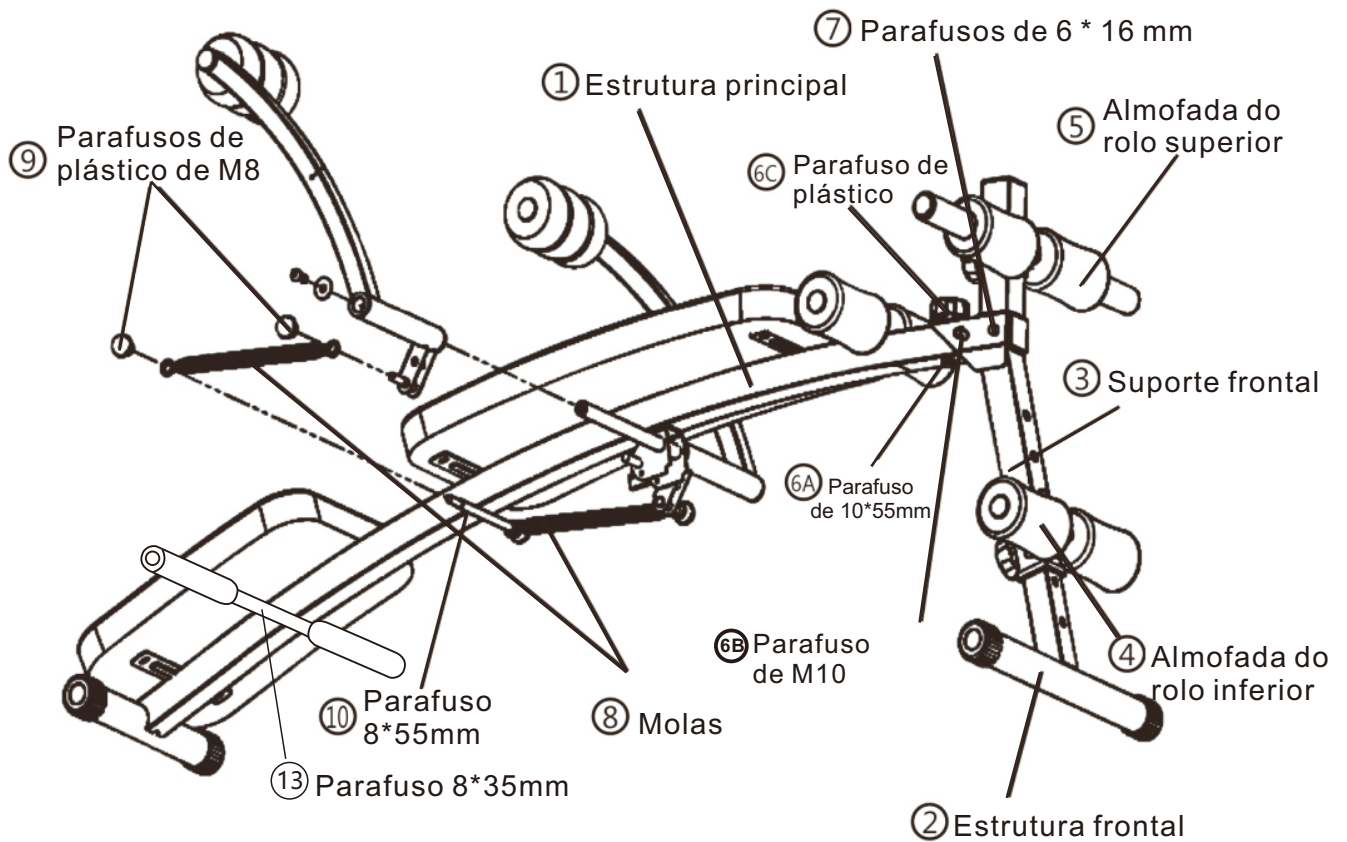
Planos de exercícios

Recomenda-se aos principiantes que comecem com um treino de repetição mais baixo. Por exemplo, pode definir 5 repetições como um conjunto, e aumentar as repetições gradualmente à medida que o seu nível de fitness melhora. Não fazer exercício meia hora antes ou depois de comer ou uma hora antes de ir para a cama.

Instruções importantes de segurança

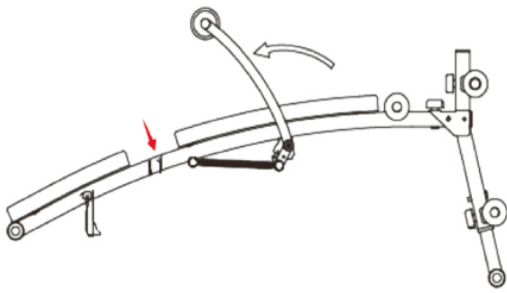
- Não utilizar este banco de abdominais se estiver grávida.
- Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico.
- Leia atentamente todas as instruções antes de utilizar este banco abdominal.
- Manter as crianças e animais de estimação fora do alcance do banco abdominal enquanto este estiver a ser utilizado. As crianças não devem ser autorizadas a utilizá-lo.
- Inspeccionar e apertar todas as partes do banco abdominal antes de cada utilização.
- Limpar o banco abdominal apenas com um pano macio e húmido. Não utilizar produtos de limpeza ou detergentes. Consulte o serviço ao cliente se tiver alguma dúvida.
- Este banco abdominal deve ser colocado sobre uma superfície plana para ser utilizado. Recomenda-se que seja colocado um tapete antiderrapante debaixo do banco abdominal.
- Usar roupa adequada ao usar o banco abdominal.
- Não utilizar o banco de abdominais se este não estiver a funcionar correctamente ou se as peças não estiverem montadas correctamente.
- Se sentir dores no peito, náuseas, tonturas ou falta de ar, pare de fazer exercício imediatamente, e consulte o seu médico antes de continuar o exercício.

Lista de acessórios

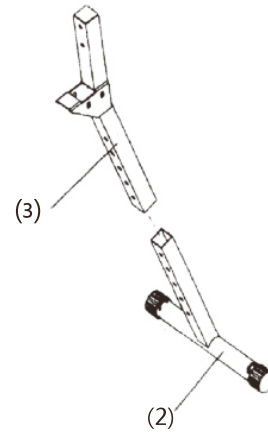


PEÇA	NOME	QNT
1	Estrutura principal	1
2	Estrutura frontal	1
3	Suporte frontal	1
4	Almofada de rolo inferior	1
5	Almofada de rolo superior	1
6A	Parafusos de 10* 55 mm	2
6B	Parafuso de M10	1
6C	Parafuso de plástico	3
7	Parafusos de 6 * 16 mm	2
8	Molas	2
9	Parafusos de plástico de M8	2
10	Parafuso de 8* 55	1
11	Parafuso de 8*105	1
12	Pega	1
13	Parafusos 8 * 35mm	2
14	Ferramentas	2

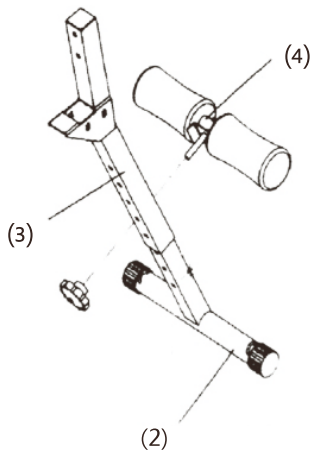
Instruções de montagem



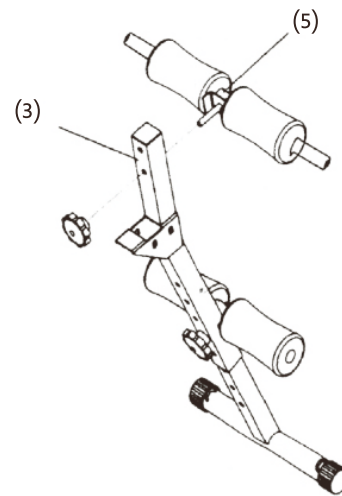
Passo 1: Desdobrar (1) estrutura principal, inserir parafuso 8*55 (10) na junta. Estabilizá-lo com parafusos de plástico M8 (9). Em seguida, fixar a pega (12) com os parafusos 8*35 (13).



Passo 2: Inserir (2) estrutura frontal no suporte frontal (3).



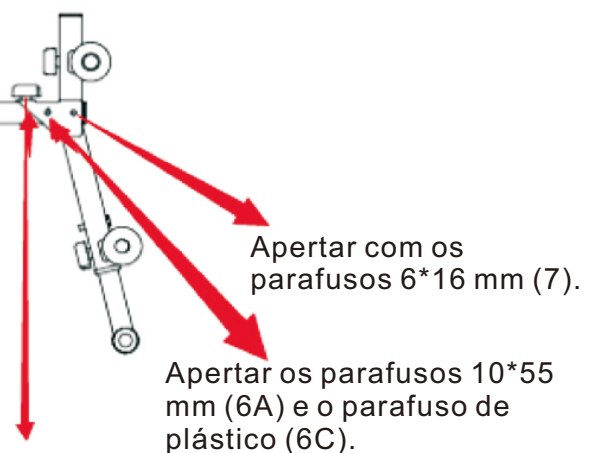
Passo 3: Inserir almofada de rolo inferior (4) no orifício de (2) e (3), fixar com os parafusos de plástico (9). A altura pode ser ajustada.



Passo 4: Inserir a almofada superior do rolo (5) no orifício do suporte frontal (3) e fixá-lo com os parafusos de plástico (9).



Passo 5: Inserir a estrutura principal (1), fixá-la com os parafusos 10*55 mm (6A) e parafusos de plástico (6C).



Apertar com os parafusos 6*16 mm (7).

Apertar os parafusos 10*55 mm (6A) e o parafuso de plástico (6C).

Apertar parafusos de 10*55 mm (6A).



Coloque a bateria na placa, insira a placa no suporte frontal e conecte os fios para instalar o contador. Redefina o contador pressionando o botão direito por pelo menos 3 segundos.

Exemplos de exercícios



No 1. Exercício de cintura com abdominais



No 2. Exercício de pernas



No 3. Exercício de braço



No 4. Exercício abdominal e cintura



No 5. Abdominal simple (Plegado por perno de 8 * 55)



No 6. Exercício com halteres (8 * 55" de dobra de parafuso)



No 7. Abdominal




No 8. Prancha

Bloqueado por parafuso de 8*105

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 HOSTALETES 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 HOSTALETES DE BALENYÀ
TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)
INFO@AOSOM.PT
WWW.AOSOM.PT

