

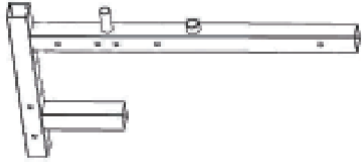

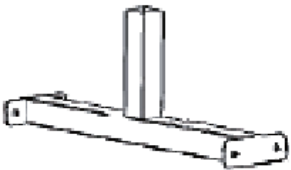

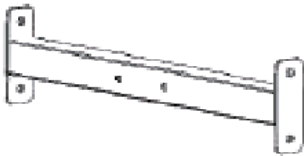




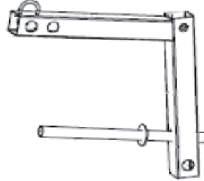





IMPORTANTE - CONSERVE ESTA INFORMACIÓN PARA SU CONSULTA POSTERIOR: LEER DETALLADAMENTE

INSTRUCCIONES DE MONTAJE




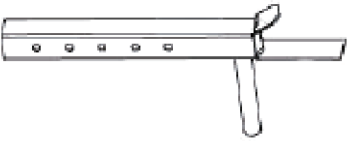
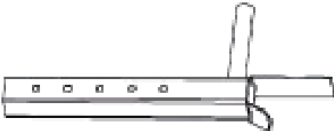


PACKING DETAILS: TOTAL 2 BOXES


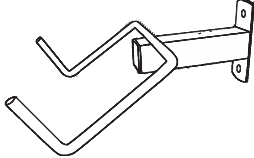

BOX-1/2

NO.	PARTS	QTY
A		2
C		1
D		1
E		1
F		2
Q		3

NO.	PARTS	QTY
L		1
N		1
O		1
R		1
S		1
V		1
B		1

BOX-2/2

NO.	PARTS	QTY
G1		1
H		2
I		2
J1		1
J2		1
K		1
M		1

NO.	PARTS	QTY
G2		1
P		1
U		1
S	HARDWARE	1

CONTENIDO

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD.....	1
VISIÓN DE PIEZAS.....	3
VISIÓN DE PIEZAS CONTINÚA	4
VISIÓN DE PIEZAS CONTINÚA	5
MONTAJE.....	6
CUIDADO Y MANTENIMIENTO.....	12
EMPEZAR SU ENTRENAMIENTO.....	13
DISPOSICIÓN.....	14

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

IMPORTANTE—Lea todas las instrucciones antes de montar o utilizar el equipo.

Este equipo de ejercicio está construido para una seguridad óptima. Sin embargo, siempre debe aplicar ciertas precauciones al utilizar un equipo de ejercicio. Asegúrese de leer todo el manual antes de montar, operar o utilizar este equipo. Especialmente tenga en cuenta las siguientes precauciones de seguridad:

Montaje

- Asegúrese de tener todas las piezas y herramientas enumeradas en las páginas 3-5.
- Retire todos los accesorios de las bolsas de plástico y sepárelos en grupos.
- Mantenga a los niños y animales fuera de alcance de las áreas de trabajo, de lo contrario, las piezas pequeñas pueden resultar en peligros de asfixia si se ingieren.
- Asegúrese de tener suficiente espacio para colocar las piezas antes de realizar el montaje.
- Es mejor que 2 personas trabajen juntas para realizar el montaje de este equipo.
- Monte el equipo lo más cerca posible de su posición final (en la misma habitación).
- Debe instalar el equipo independiente sobre una base estable y plana.
- Deseche todo el embalaje cuidadosamente y responsablemente.

Uso

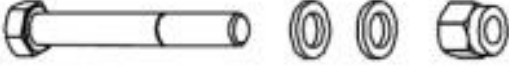
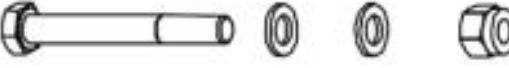




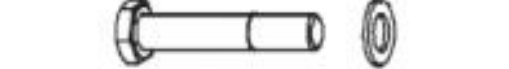



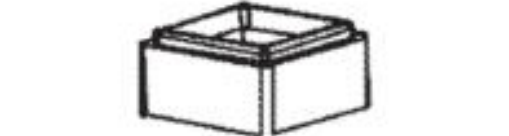
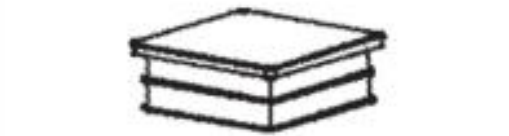


- No utilice el equipo cerca del agua o al aire libre.
- Siempre mantenga a los niños y las mascotas sin supervisión de adultos alejados del equipo. No deje a los niños solos en la misma habitación donde se coloca el equipo.
- Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede causar lesiones personales.
- Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna problema sobre condición física o de salud que pueda representar un riesgo para su salud o impedirle utilizar este equipo de manera correcta. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
- Sea consciente de las señales de su cuerpo. El entrenamiento incorrecto o excesivo puede dañar su salud. DEJE de hacer ejercicio si siente dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aire extrema, aturdimiento, mareos o náuseas. Si usted experimenta cualquiera de dichas condiciones, debe CONSULTAR A SU MÉDICO

DE MANERA INMEDIATA antes de seguir su programa de ejercicios.



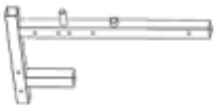




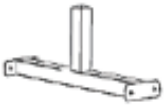













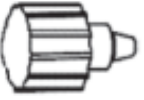
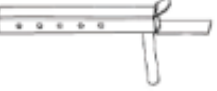
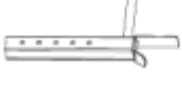


- Antes de utilizar el equipo para hacer ejercicio, siempre debe calentarse con algunos ejercicios de estiramiento.
- Antes de utilizar el equipo, inspeccione si las tuercas y los tornillos estén apretados firmemente.
- Se puede mantener el nivel de seguridad del equipo si se inspecciona con regularidad para detectar daños y / o desgaste. Si encuentra algún componente defectuoso al montar o inspeccionar el equipo, o si escucha algún sonido inusual en el equipo al utilizar el equipo, ¡DETÉNGASE! No lo utilice hasta que se haya solucionado el problema.
- Use ropa adecuada al utilizar el equipo. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o prevenir su entrenamiento de ejercicio.
- Antes de empezar cualquier programa de ejercicio o acondicionamiento, debe consultar con su médico con el fin de ver si necesita un examen físico completo. Esto es muy importante si usted tiene más de 35 años, no puede hacer ejercicio antes de dicho examen, o está embarazada o padece alguna enfermedad.
- Utilice el equipo sobre una superficie estable y nivelada con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Considerando la seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
- Los padres y otras personas responsables de los niños deben conocer que jugar con este equipo puede ser muy peligroso y causar posibles lesiones. Los niños sin supervisión no deben quedarse solos con el equipo.
- Este equipo está diseñado para utilizarse en condiciones limpias y secas. Evite almacenarlo en lugares excesivamente fríos o húmedos, de lo contrario, puede causar corrosión y otros problemas vinculados que están fuera de nuestro control.
- Este equipo no se puede utilizar para uso terapéutico.
- Tenga mucho cuidado al levantar o mover el equipo para no lastimarse la espalda.

Siempre debe utilizar las técnicas adecuadas para levantar objetos y / o pedir ayuda de otra persona.




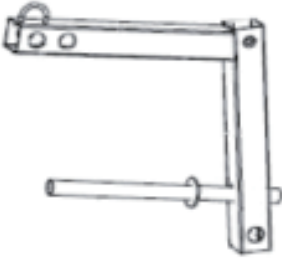

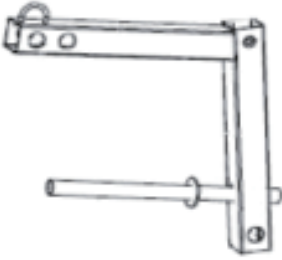


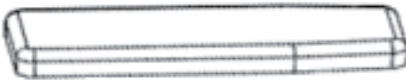
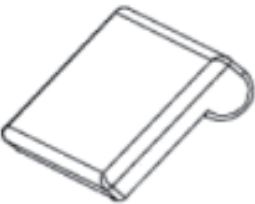


VISIÓN DE PIEZAS

<p>1) Perno, tuerca y arandela 1*M12*75</p> 	<p>2) Perno, tuerca y arandela 3*M10*75</p> 
<p>3) Perno, tuerca y arandela 14*M10*70</p> 	<p>4) Perno, tuerca y arandela 3*M10*65</p> 
<p>5) Perno, tuerca y arandela 4*M10*25</p> 	<p>6) Perno y arandela 2*M10*20</p> 
<p>7) Perno y arandela 2*M8*65</p> 	<p>8) Perno y arandela 4*M8*45</p> 
<p>9) Perno y arandela 6*M8*20</p> 	<p>10) 50 mm 6* Cubierta de pie</p> 
<p>11) 6* Buje de tubo</p> 	<p>12) 5*Tapón de tubo 50 mm</p> 
<p>13) 2*Tapón de tubo de 45 mm</p> 	<p>14) 4*Tapón de tubo de 38mm</p> 

VISIÓN DE PIEZAS CONTINÚA

<p>15)4*Tapón de tubo 60 * 30 mm</p> 	<p>16)15*Tapón de tubo Ø25 mm</p> 	<p>A) 2 x Marco de soporte trasero</p> 	<p>B)1*Tubo de base frontal</p> 
<p>17)1*Cubierta de goma Ø25 mm</p> 	<p>18)1*Cubierta de goma Ø25*65 mm</p> 	<p>C)1*Marco principal</p> 	<p>1 * Tubo de base trasera</p> 
<p>19)3*Clip de resorte</p> 	<p>20)Arandela de tapon 3*Ø25mm</p> 	<p>E)1* Tubo de conexión 1</p> 	<p>F)2* Tubo de conexión 2</p> 
<p>21)2*Manija de clip</p> 	<p>22)8* Rodillo de espuma</p> 	<p>G1)1* Brazo de mariposa izquierdo</p> 	<p>G2)1 * Brazo de mariposa derecho</p> 
<p>23)2* Manija triangular</p> 	<p>24)1* Perno de ajuste de grados</p> 	<p>H) 2 * Tubo de espuma corto</p> 	<p>I)2* Pin de brazo de mariposa</p> 
<p>25)2* Bloqueo de captura</p> 	<p>26) 2 * Pasador de ajuste de presión</p> 	<p>J1) 1 * Tubo ajustable izquierdo</p> 	<p>J2) 1 * Tubo ajustable derecho</p> 
<p>27) 2 * Hebilla de calabaza</p> 	<p>28) 1 * Polea y buje</p> 		

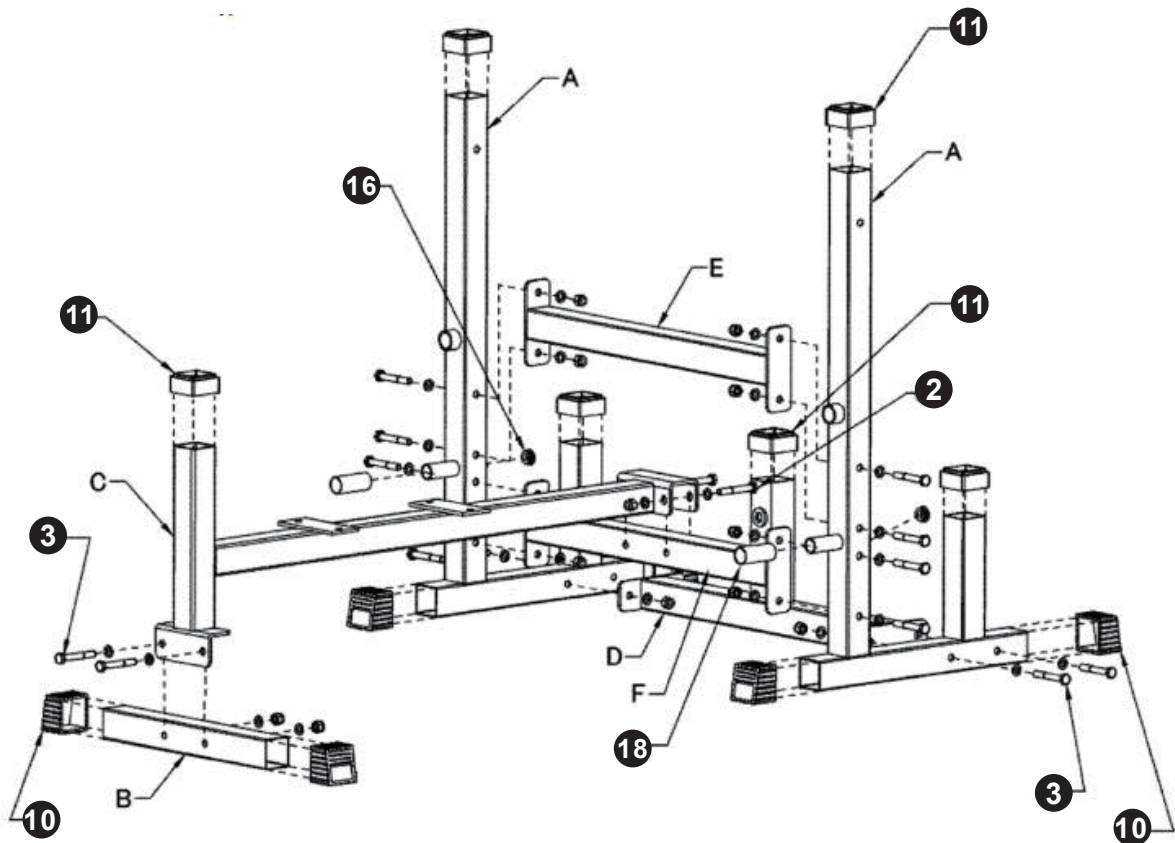
VISIÓN DE PIEZAS CONTINÚA

<p>K) 1 x Marco de asiento</p> 	<p>L) 1 x Tubo de respaldo</p> 
<p>M) 1* Marco ajustable de pata</p> 	<p>N) 1 * Tubo de extensión de pata</p> 
<p>O) 1 x Tubo rizo de brazo</p> 	<p>P) 1 * Soporte de peso</p> 
<p>Q) 3 * Tubo de espuma</p> 	<p>R) Cubierta de asiento</p> 
<p>S) Cubierta de asiento</p> 	<p>T) Reposabrazos</p> 
<p>U) Reposo para hombros</p> 	<p>V) Cable de 900 mm</p> 

Motaje

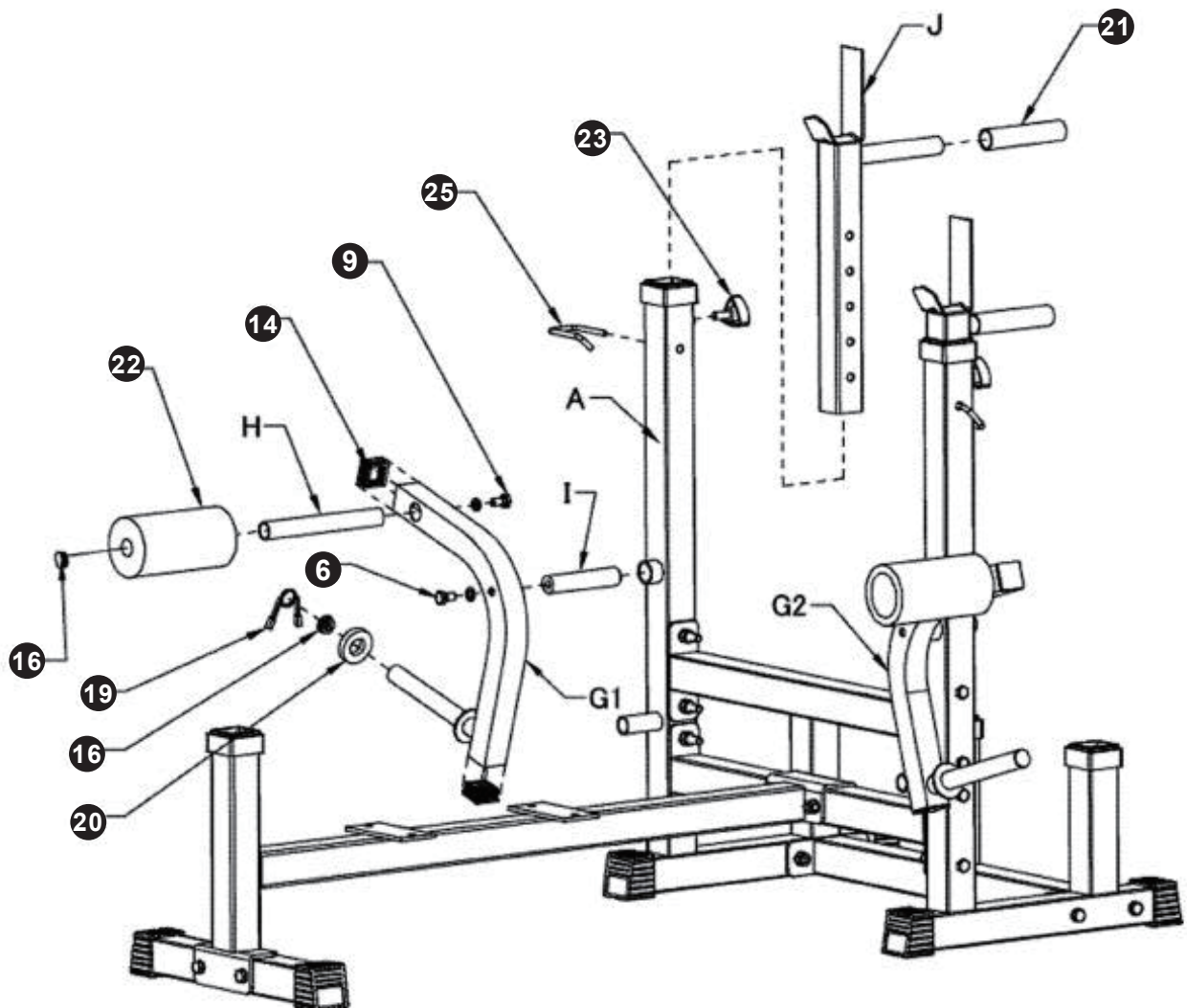
Paso 1:

- Instale las 2 cubiertas para pies (10), buje de tubo (11) y cubierta de goma (18) en A.
- Instale las 2 cubiertas para pies (10) en B.
- Instale 1 x buje de tubo (11) en C y D.
- Instale 14 pernos, tuercas y arandelas M10x70 (3) y 2 pernos M10x75 (2).



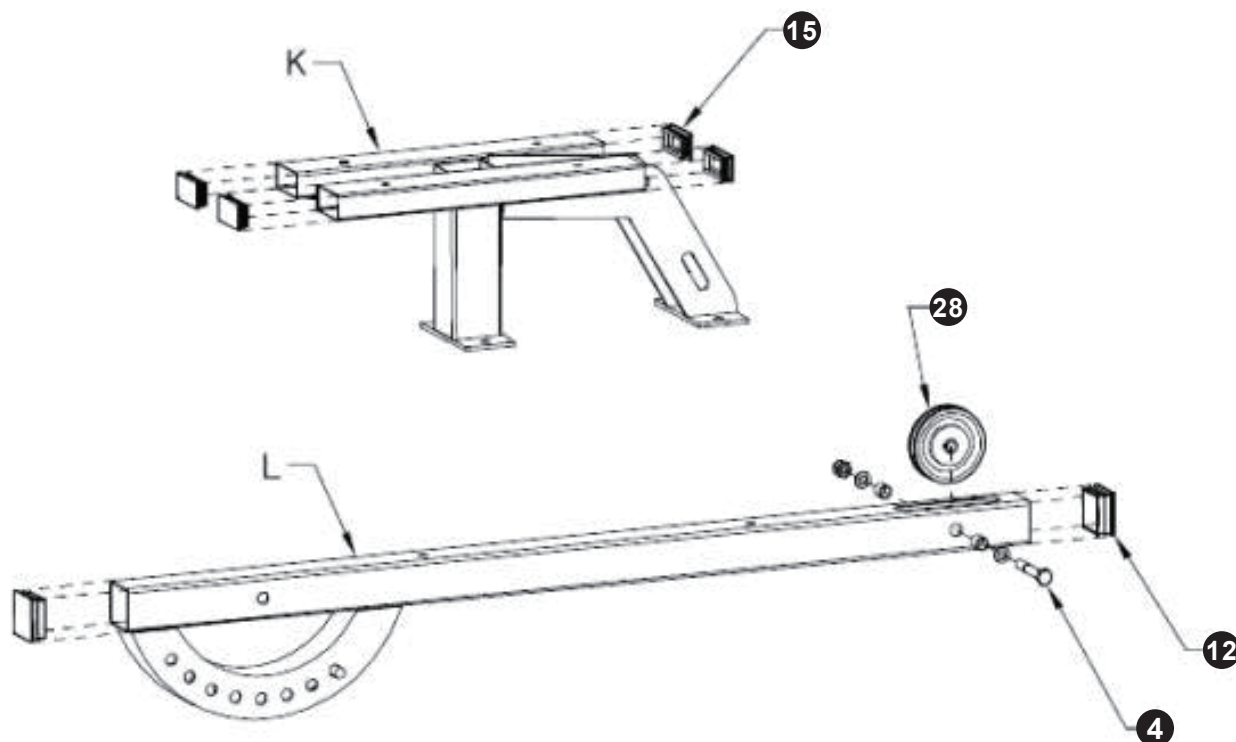
Paso 2:

- Instale 2 tapones de tubo de 38 mm (14) y 1 tapón de tubo de 25 mm (16) y un clip de resorte (19) en G1 y G2.
- Instale H e I en G1 y G2 fijando con 1 perno y arandela M8x20 (9) y 1 perno y arandela M10x20 (6) .
- Instale 25 tapones de tubo (16) y 2 rodillos de espuma (22) en H.
- Instale las 2 cubiertas de manijas (21) en J1 y J2.
- Instale J1 y J2 en A fijando con 1 x bloqueo de captura (25) y manija triangular (23).



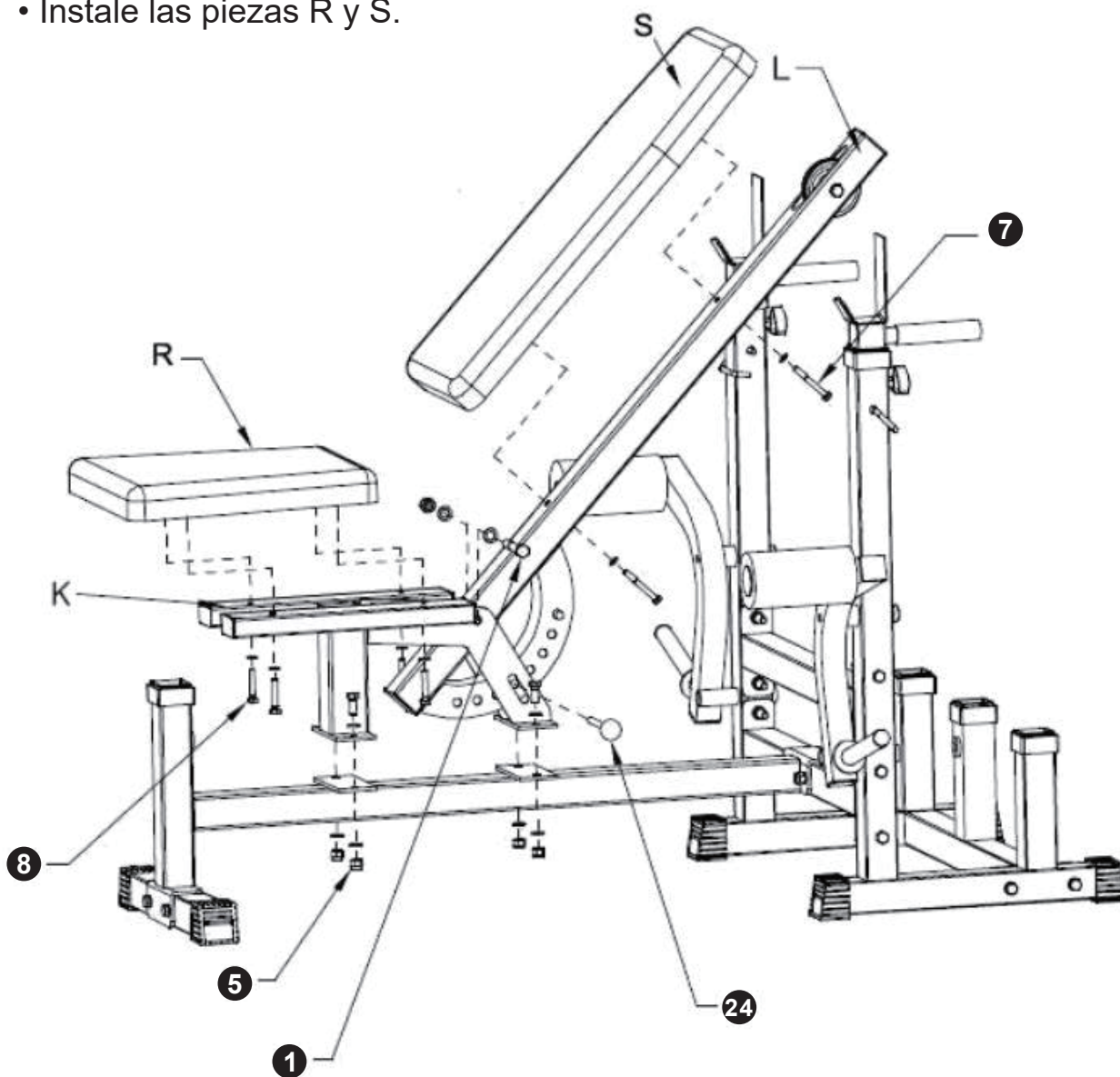
Paso 3:

- • Instale 4 tapones de tubo de 60x30 (15) en K.
- Instale 2 tapones de tubo de 50x50 (12) y 1 polea (28), tornillo, tuerca y arandela M10x65 (4).



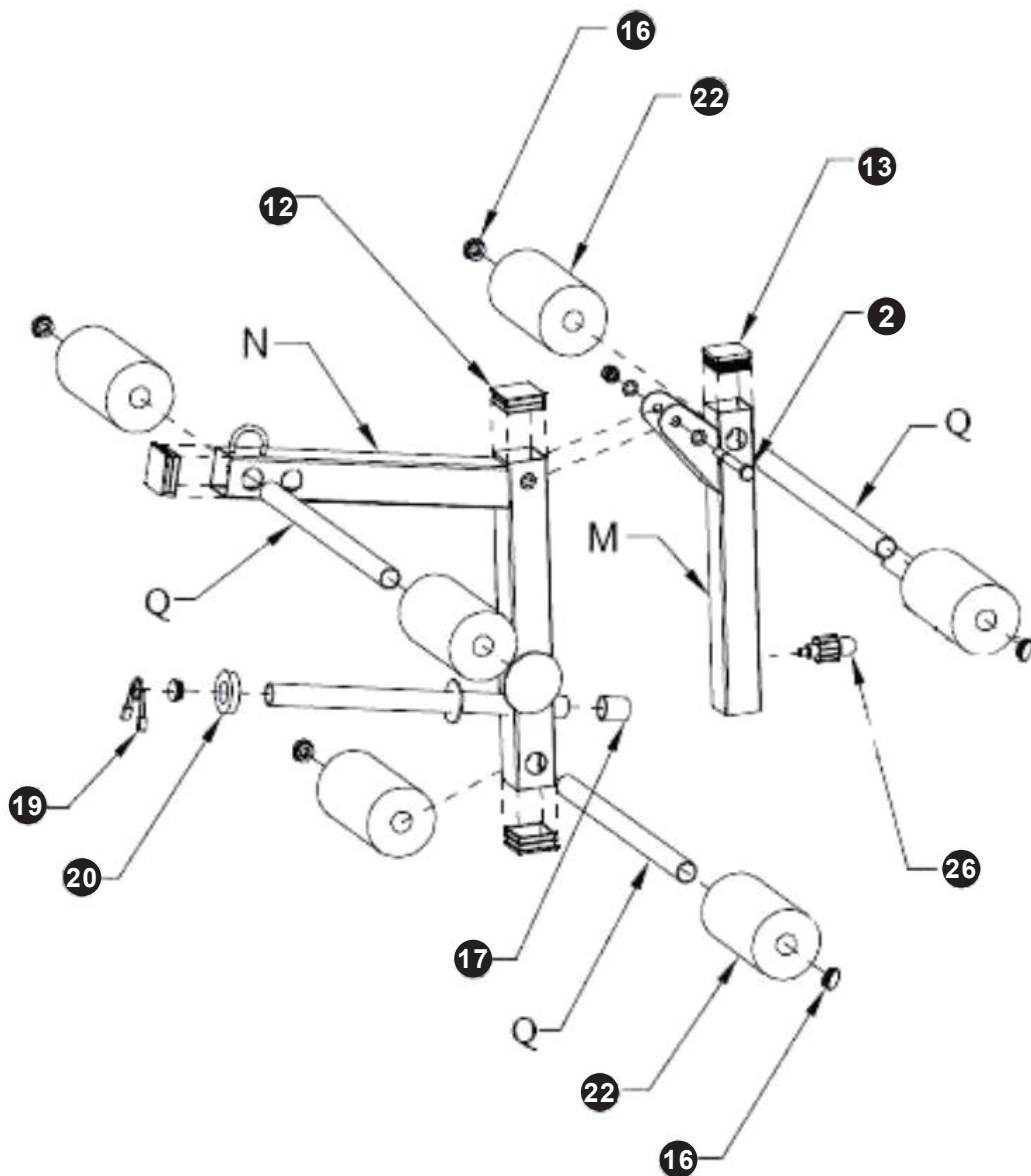
Paso 4:

- Instale el cojín del asiento en K fijando con 4 tornillos, tuercas y arandelas M8x45 (8).
- Instale el respaldo en forma de "L" fijando con 2 tornillos, tuercas y arandelas M8x65 (7).
- Instale las piezas L y K fijando con 4 tornillos, tuercas y arandelas M10x25 (5), 1 tornillo, tuerca y arandela M12x75(1) y el perno de ajuste de grado (24).
- Instale las piezas R y S.



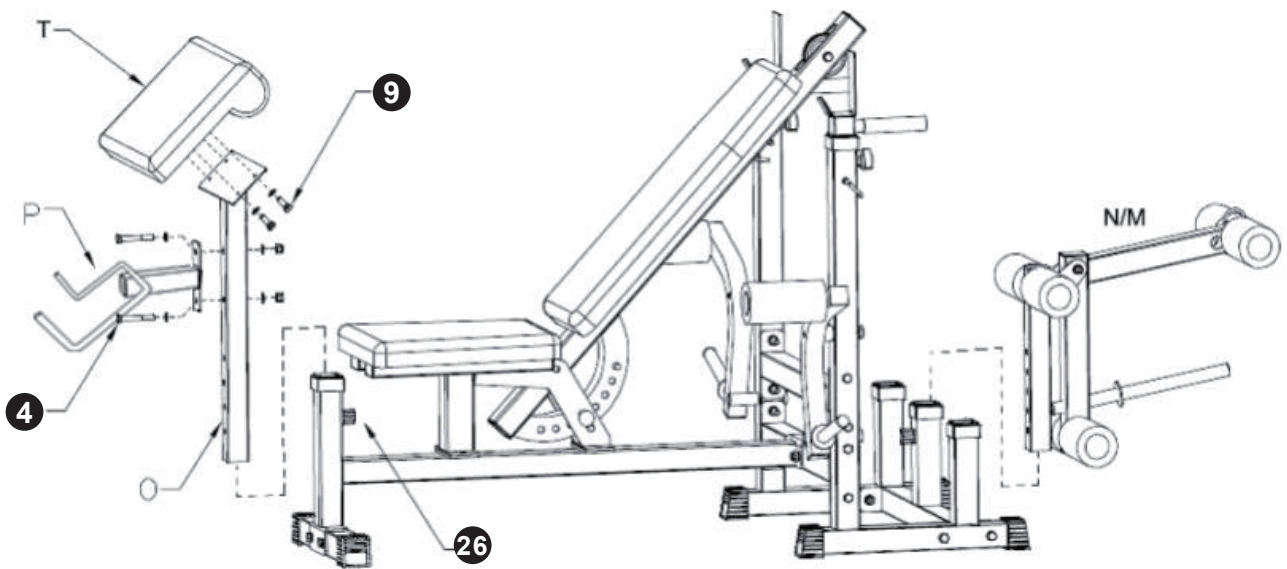
Paso 5:

- Inserte Q en M, luego instale 2 x rodillos de espuma (22) y un tapón de tubo de Ø 25mm (16) y 1 tapón de tubo de 45x45 (13).
- Inserte 2 x Q, 4 x rodillos de espuma (22), 5 tapones de tubo redondo de Ø 25 mm (16).
- Instale M y N fijando con 1 tornillo, tuerca y arandela M10x75 (2).
- Inserte M en el cuerpo principal del equipo, luego ajuste la altura con el pasador de presión (26).



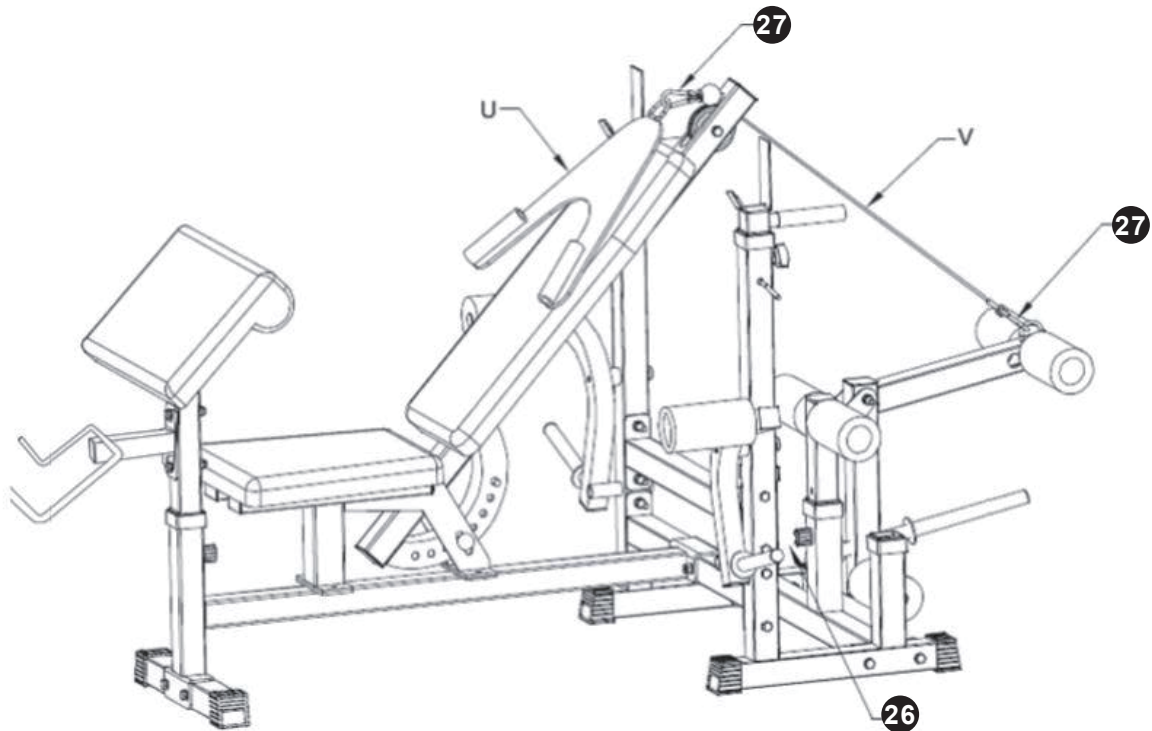
Paso 6:

- Instale P y T en la pieza O fijando con 2 tornillos, tuercas y arandelas M10x65 (4) y 4 tornillos, tuercas y arandelas M8x20 (9).
- Después de insertar el pasador de presión (26) en la pieza O, ajuste la altura con él.



Paso 7: Instalación de la parte de control de elevación:

- Fije las hebillas de calabaza (27) en los 2 extremos al utilizar el cable (V). La hebilla de calabaza debe conectar el reposa para hombros (U) y el cable (V).
- Fije el ángulo del respaldo con el pasador de presión (26).



CUIDADO Y MANTENIMIENTO

1. Inspeccione regularmente el equipo para detectar cualquier daño por desgaste.

El nivel de seguridad del equipo se puede mantener si se inspecciona con regularidad para detectar daños y desgaste en cuerdas, poleas y puntos de conexión.

Lubrique las piezas móviles con aceite ligero regularmente con el fin de evitar un desgaste posible de antemano.

3. Inspeccione y apriete todas las piezas firmemente antes de utilizar este equipo. Reemplace los componentes defectuosos de manera inmediata y / o no lo utilice hasta que se repare. Preste mucha atención a los componentes más susceptibles al desgaste.

4. Puede limpiar este equipo con un paño suave y húmedo. No utilice disolventes ni limpiadores abrasivos.

EMPEZAR SU ENTRENAMIENTO

Empieza su programa de entrenamiento con ejercicios de estiramiento. Consulte las siguientes imágenes.

Repita cada ejercicio 3 veces.



Estire cada brazo 15 segundos



Mantenga esta postura 20 segundos



Mantenga esta postura 20 segundos



Mantenga esta postura 25 segundos



Mantenga esta postura 20 segundos



Mantenga esta postura 20 segundos



Mantenga esta postura 30 segundos



Estire cada pierna 25 segundos aproximadamente



Mantenga esta postura 30 segundos



Mantenga esta postura 20 segundos



Mantenga esta postura 5 segundos



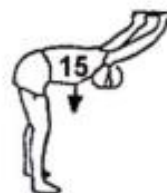
Mantenga esta postura 20 segundos



Estire cada pierna 25 segundos aproximadamente



Mantenga esta postura 20 segundos



Mantenga esta postura 15 segundos


DISPOSICIÓN



Según la normativa europea de residuos 2012/19 / UE, este símbolo marcado en el producto o en su embalaje significa que este producto no se puede desechar como residuo doméstico normal. En su lugar, debe llevarlo al punto de recolección adecuado para reciclar equipos eléctricos y electrónicos. Si este producto se desecha de manera correcta, lo que ayudará a prevenir posibles consecuencias negativas para el medio ambiente y la salud humana, que de otro modo podrían ser causadas por un desecho inadecuado de este producto. Por motivo de obtener información más detallada sobre el reciclaje de este producto, póngase en contacto con el ayuntamiento local o con el servicio de disposición de desechos domésticos.

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 HOSTALETS DE BALENYÀ, SPAIN.

B66295775

WWW.AOSOM.ES

ATENCIONCLIENTE@AOSOM.ES

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

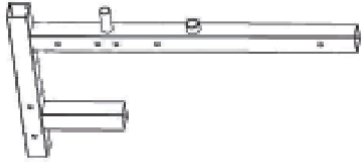

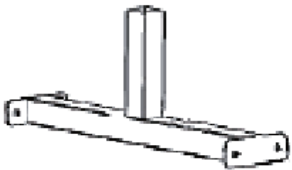

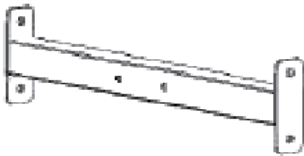




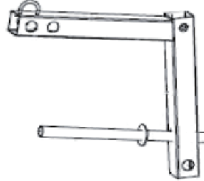





IMPORTANTE, RETER PARA REFERÊNCIA FUTURA: LEIA ATENTAMENTE

MANUAL DE INSTRUÇÕES




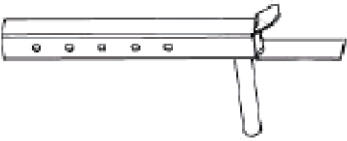
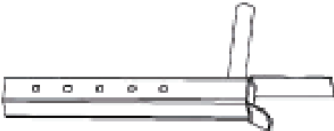


DETALHES DA EMBALAGEM: 2 CAIXAS


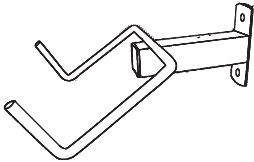

CAIXA-1/2

Nº.	PARTES	QNT
A		2
C		1
D		1
E		1
F		2
Q		3

Nº.	PARTES	QNT
L		1
N		1
O		1
R		1
S		1
V		1
B		1

CAIXA-2/2

Nº.	PARTES	QNT
G1		1
H		2
I		2
J1		1
J2		1
K		1
M		1

Nº.	PARTES	QNT
G2		1
P		1
U		1
S	FERRAGENS	1

CONTEÚDO

INFORMAÇÃO DE SEGURANÇA.....	1
VISUALIZAÇÃO DAS PEÇAS.....	3
VISUALIZAÇÃO DAS PEÇAS CONTINUA	4
VISUALIZAÇÃO DAS PEÇAS CONTINUA.....	5
MONTAGEM.....	6
CUIDADO E MANUTENÇÃO.....	12
COMEÇAR O TREINO.....	13
DISPOSIÇÃO.....	14

INFORMAÇÃO DE SEGURANÇA

IMPORTANTE - Leia todas as instruções antes de montar ou operar o equipamento.

Este equipamento de exercício é construído para uma segurança óptima. No entanto, deve sempre aplicar certas precauções ao utilizar equipamento de exercício. Certifique-se de ler o manual completo antes de montar, operar ou utilizar este equipamento. Tomar em especial nota das seguintes precauções de segurança:

Montagem

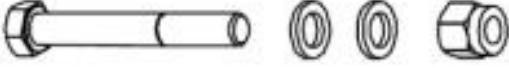
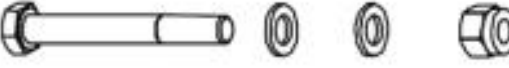




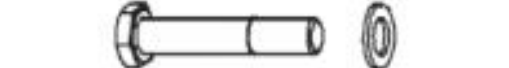



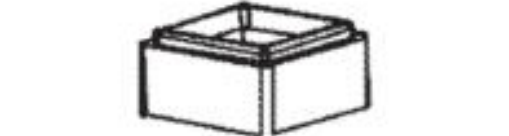
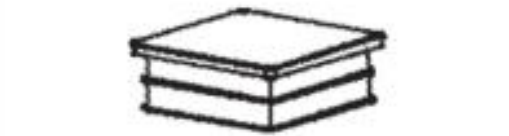


- Certifique-se de que tem todas as peças e ferramentas listadas nas páginas 3-5.
- Retirar todos os acessórios dos sacos de plástico e separá-los em grupos.
- Manter as crianças e os animais fora do alcance das áreas de trabalho, caso contrário pequenas partes podem resultar em perigos de asfixia se ingeridas.
- Certifique-se de que tem espaço suficiente para colocar as peças antes da montagem.
- É melhor ter 2 pessoas a trabalhar em conjunto para montar este equipamento.
- Este equipamento deve ser instalado sobre uma base estável e plana.
- Eliminar todas as embalagens de forma cuidadosa e responsável.

Utilização



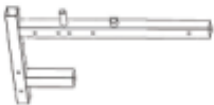




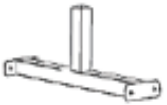














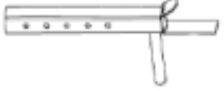



- Não utilizar o equipamento perto de água ou ao ar livre.
- Manter sempre crianças e animais de estimação afastados do equipamento sem a supervisão de adultos. Não deixar as crianças desacompanhadas na mesma sala que o equipamento.
- Uma formação incorrecta ou excessiva pode causar danos pessoais.
- Antes de iniciar qualquer programa de exercício, deve consultar o seu médico para determinar se tem algum problema de saúde ou de aptidão física que possa ser um risco para a saúde ou impedi-lo de utilizar correctamente este equipamento. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos que afectam o seu ritmo cardíaco, pressão sanguínea ou nível de colesterol.
- Esteja atento aos sinais do seu corpo. Uma formação incorrecta ou excessiva pode prejudicar a sua saúde. PARE o exercício se sentir dor, aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, extrema falta de ar, tonturas ou náuseas. Se experimentar qualquer uma destas condições, **CONSULTE A SEU MÉDICO IMEDIATAMENTE** antes de continuar o seu programa de exercícios.
- Antes de utilizar o equipamento, inspecionar porcas e parafusos para verificar a estanqueidade.

- O nível de segurança do equipamento pode ser mantido se for inspeccionado regularmente quanto a danos e/ou desgaste. Se encontrar quaisquer componentes defeituosos ao montar ou inspeccionar o equipamento, ou se ouvir quaisquer sons involuntários do equipamento ao utilizar o equipamento, PARE! Não utilizar o equipamento até que o problema tenha sido corrigido.
- Usar roupa adequada ao usar o equipamento. Evite usar roupa solta que possa ficar presa no equipamento ou que possa restringir ou impedir o seu treino de exercício.
- Antes de iniciar qualquer programa de exercício ou condicionamento, deve consultar o seu médico para ver se necessita de um exame físico completo. Isto é especialmente importante se tiver mais de 35 anos de idade, se não puder fazer exercício antes de tal exame, ou se estiver grávida ou tiver uma condição médica.
- Utilize o equipamento numa superfície estável e nivelada, tal como uma cobertura protectora para o seu chão ou tapete. Para segurança, o equipamento deve ter pelo menos 0,5 metros de espaço livre à sua volta.
- Os pais e outras pessoas responsáveis por crianças devem estar conscientes de que brincar com este equipamento pode ser muito perigoso e causar possíveis lesões. As crianças sem supervisão e outros problemas relacionados estão fora do nosso controlo.
- Este equipamento destina-se a ser utilizado em condições limpas e secas. Evite armazená-lo em locais excessivamente frios ou húmidos, caso contrário pode causar corrosão e outros problemas relacionados para além do nosso controlo.
- Este equipamento não pode ser utilizado para uso terapêutico.
- Tenha muito cuidado ao levantar ou mover o equipamento de modo a não magoar as suas costas.
- Utilizar sempre técnicas de elevação adequadas e/ou pedir a assistência de outra pessoa.




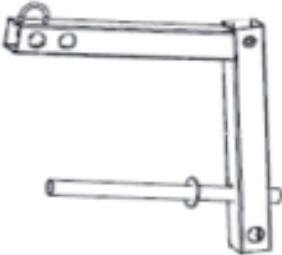




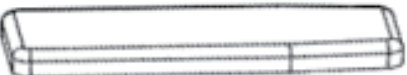
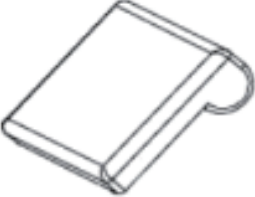


VISUALIZAÇÃO DAS PEÇAS

<p>1) Parafuso, porca e arruela 1*M12*75</p> 	<p>2) Parafuso, porca e arruela 3*M10*75</p> 
<p>3) Parafuso, porca e arruela 14*M10*70</p> 	<p>4) Parafuso, porca e arruela 3*M10*65</p> 
<p>5) Parafuso, porca e arruela 4*M10*25</p> 	<p>6) Parafuso e arruela 2*M10*20</p> 
<p>7) Parafuso e arruela 2*M8*65</p> 	<p>8) Parafuso e arruela 4*M8*45</p> 
<p>9) Parafuso e arruela 6*M8*20</p> 	<p>10) 50mm 6* Cobertura do pé</p> 
<p>11) 6* Bucha do tubo</p> 	<p>12) 5* Tampa do tubo 50mm</p> 
<p>13) 2* Tampa do tubo 45mm</p> 	<p>14) 4* Tampa do tubo 38mm</p> 

VISUALIZAÇÃO DAS PEÇAS CONTINUO

15) 4* Tampa do tubo 60*30mm 	16) 15* Tampa do tubo Ø25mm 	A) 2*Estrutura de suporte traseiro 	B) 1* Tubo da base frontal 
17) 1* Cobertura de borracha Ø25mm 	18) 1* Cobertura de borracha Ø25*65mm 	C) 1*Estrutura principal 	D) 1* Tubo da base traseira 
19) 3* Clipe de mola 	20) Arruela Ø25mm 	E) 1* Tubo de conexão 1 	F) 2* Tubo de conexão 2 
21) 2* Punho 	22) 8* Rolo de espuma 	G1) 1* Braço de borboletas esquerdo 	G2) 1* Braço de borboletas direito 
23) 2* Maçaneta triangular 	24) 1* Pino de ajuste de graus 	H) 2* Tubo de espuma curto 	I) 2* Pino do braço de borboleta 
25) 2* Bloqueio 	26) 2* Pino de ajuste de pressão 	J1) 1* Tubo ajustável esquerdo 	J2) 1* Tubo ajustável direito 
27) 2* Fivela 	28) 1* Roldana e bucha 		

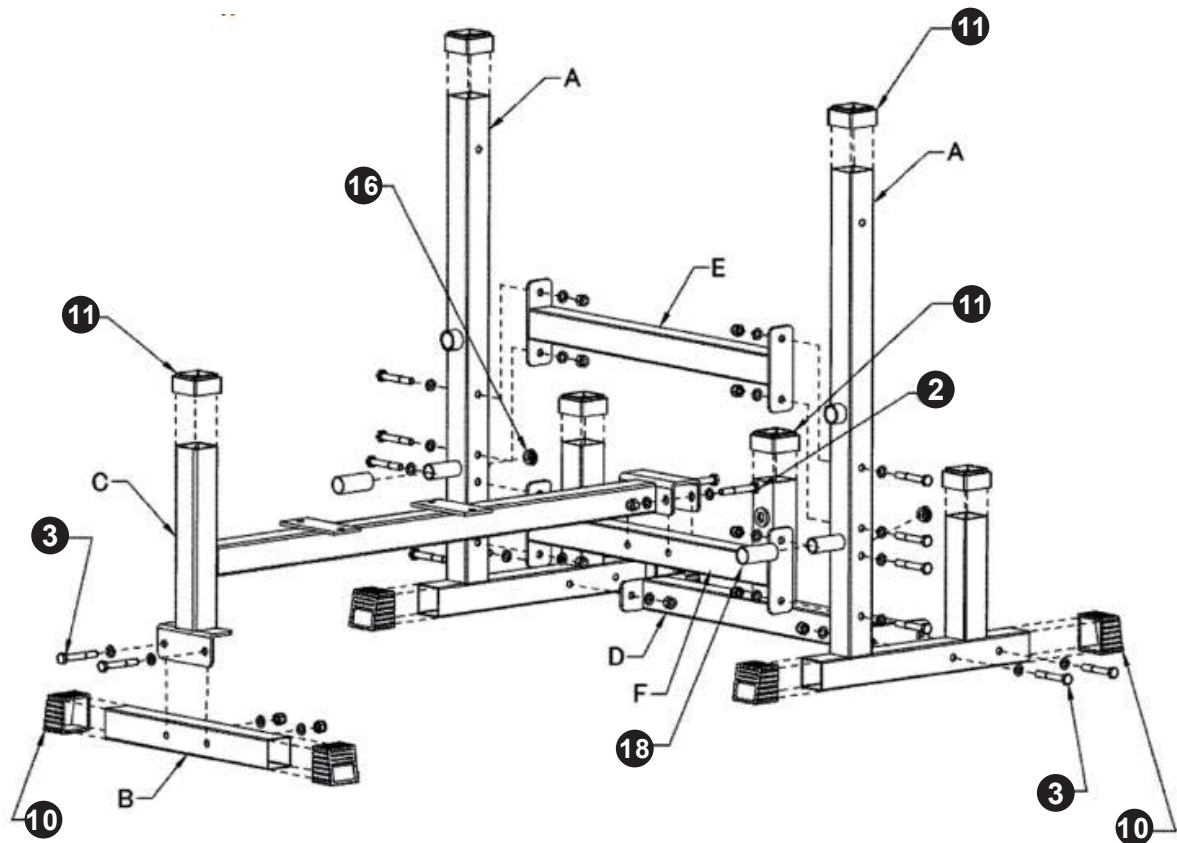
VISUALIZAÇÃO DAS PEÇAS CONTINUO

<p>K) 1* Estrutura do assento</p> 	<p>L) 1* Tubo do encosto</p> 
<p>M) 1* Estrutura ajustável do pé</p> 	<p>N) 1* Tubo de extensão do pé</p> 
<p>O) 1* Tubo do braço</p> 	<p>P) 1* Suporte de peso</p> 
<p>Q) 3* Tubo de espuma</p> 	<p>R) Cobertura do assento</p> 
<p>S) Cobertura do assento</p> 	<p>T) Apoio para os braços</p> 
<p>U) Apoio para os ombros</p> 	<p>V) Cabo de 900mm</p> 

Montagem

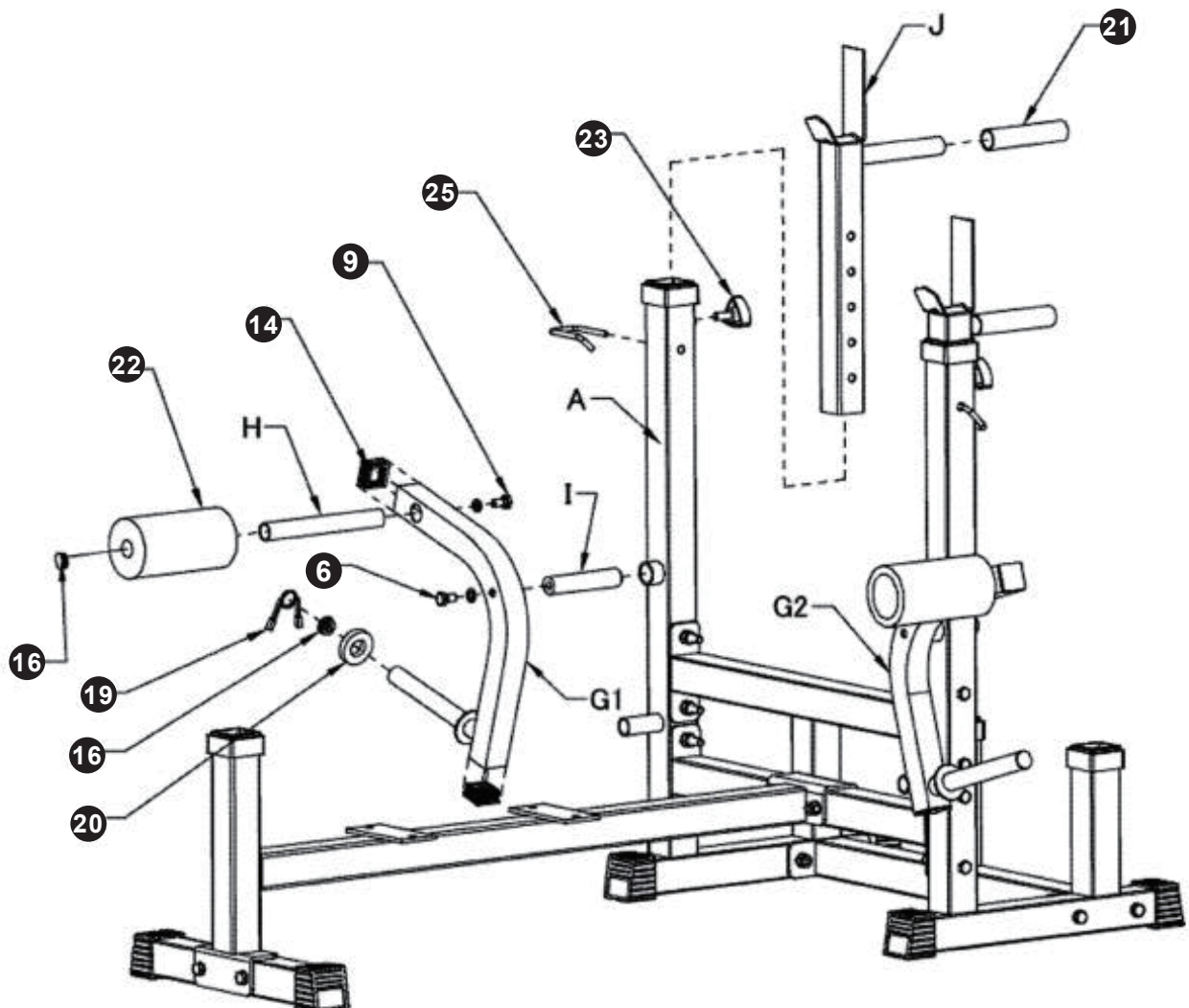
Passo 1:

- Instalar as coberturas de 2 pés (10), bucha de tubo (11) e cobertura de borracha (18) em A.
- Instalar as coberturas de 2 pés (10) em B.
- Instalar 1 x bucha de tubo (11) em C e D.
- Instalar 14 parafusos, porcas e arruelas M10x70 (3) e 2 parafusos M10x75 (2).



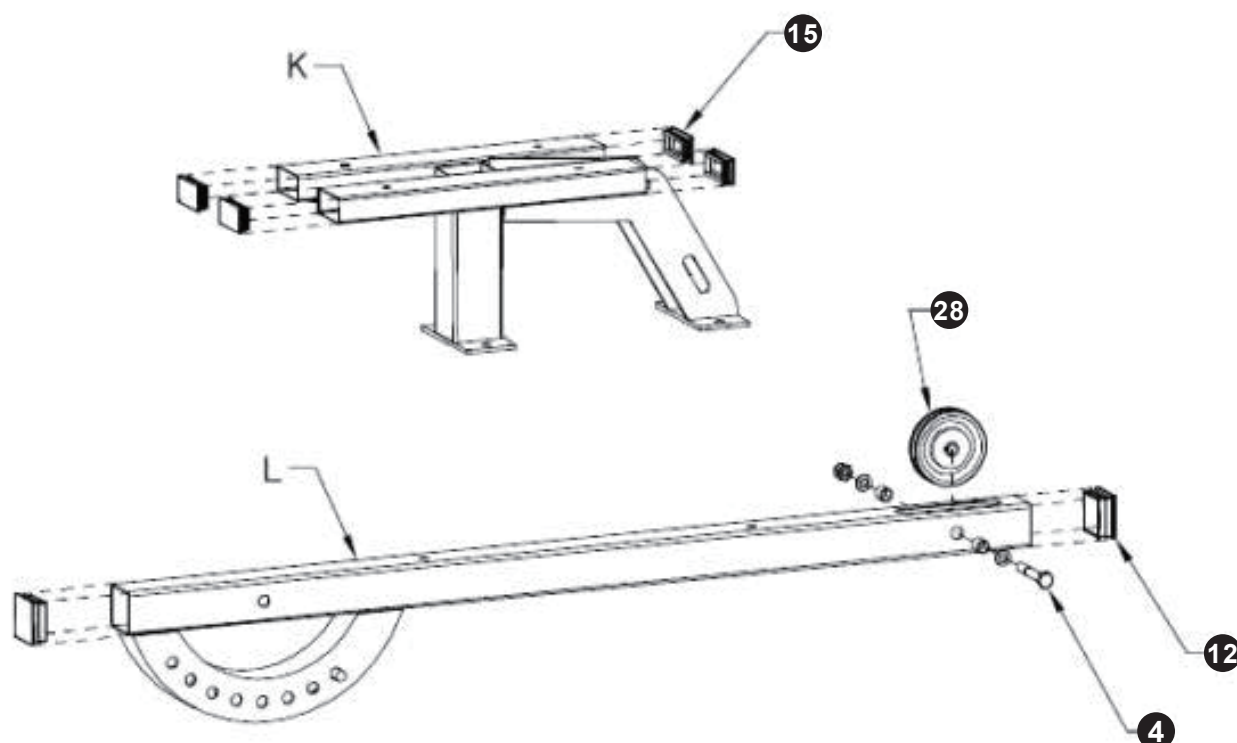
Passo 2:

- Instalar 2 tampas de tubo de 38 mm (14) e 1 tampa de tubo de 25 mm (16) e 1 clipe de mola (19) em G1 e G2.
- Instalar H e I em G1 e G2 fixando com 1 parafuso e arruela M8x20 (9) e 1 parafuso e arruela M10x20 (6) .
- Instalar 2 tampas de tubo (16) e 2 rolos de espuma (22) em H.
- Instalar os 2 punhos (21) em J1 e J2.
- Instalar J1 e J2 em A, fixando com 1 bloqueio (25) e maçaneta triangular (23).



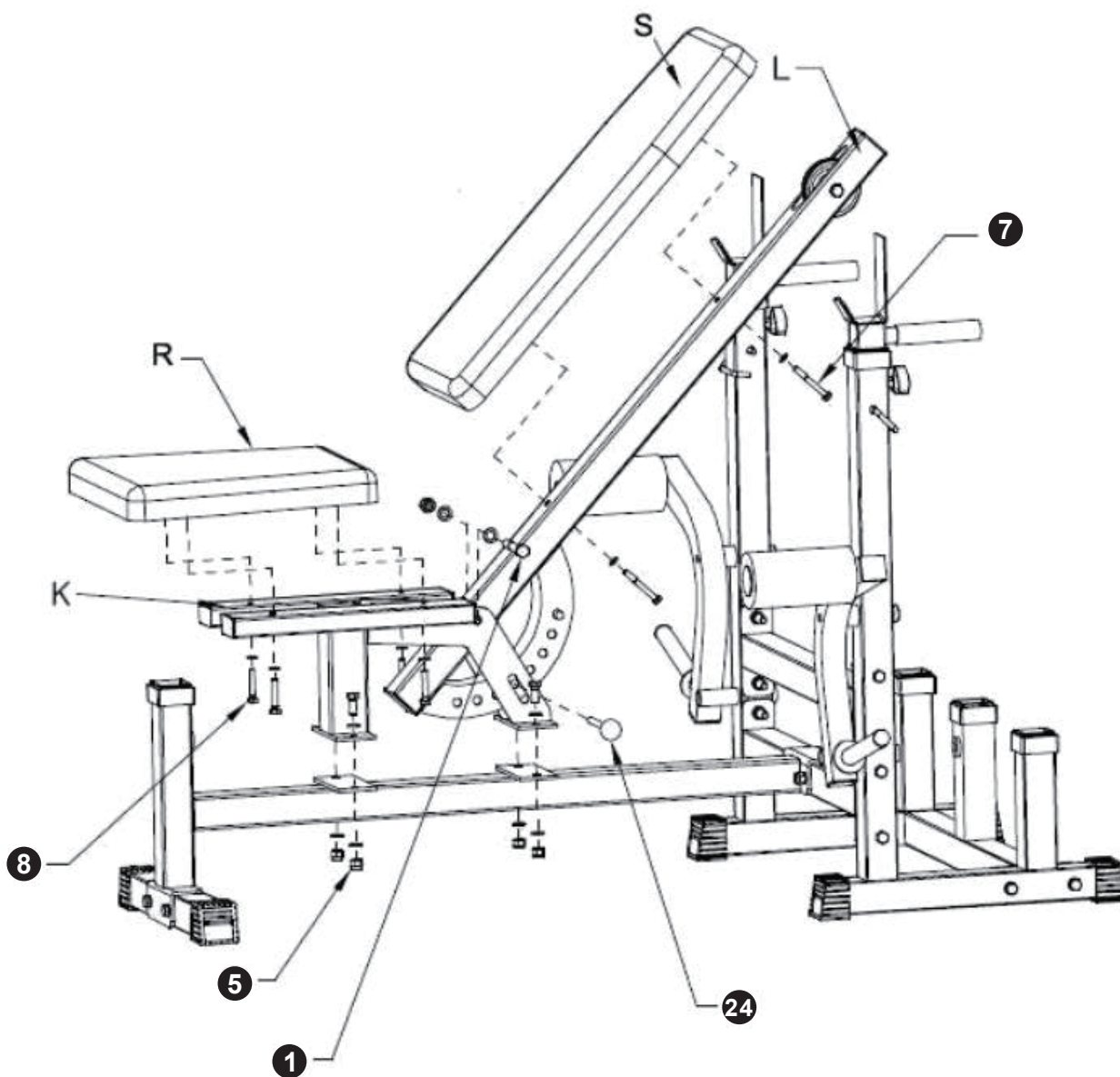
Passo 3:

- Instale 4 tampas de tubos 60*30 (15) em K.
- Instalar 2 tampões de tubos 50*50 (12) e 1 roldana (28), parafuso, porca e arruela M10x65 (4).



Passo 4:

- Instalar a almofada do assento K, fixando com 4 parafusos M8x45, porcas e arruelas (8).
- Instalar o tubo do encosto L usando 2 parafusos M8x65, porcas e arruelas (7).
- Instalar as peças L e K fixando com 4 parafusos M10x25, porcas e anilhas (5), 1 parafuso M12x75, porca e arruela (1) e o pino de ajuste de grau (24).
- Instalar as peças R e S.



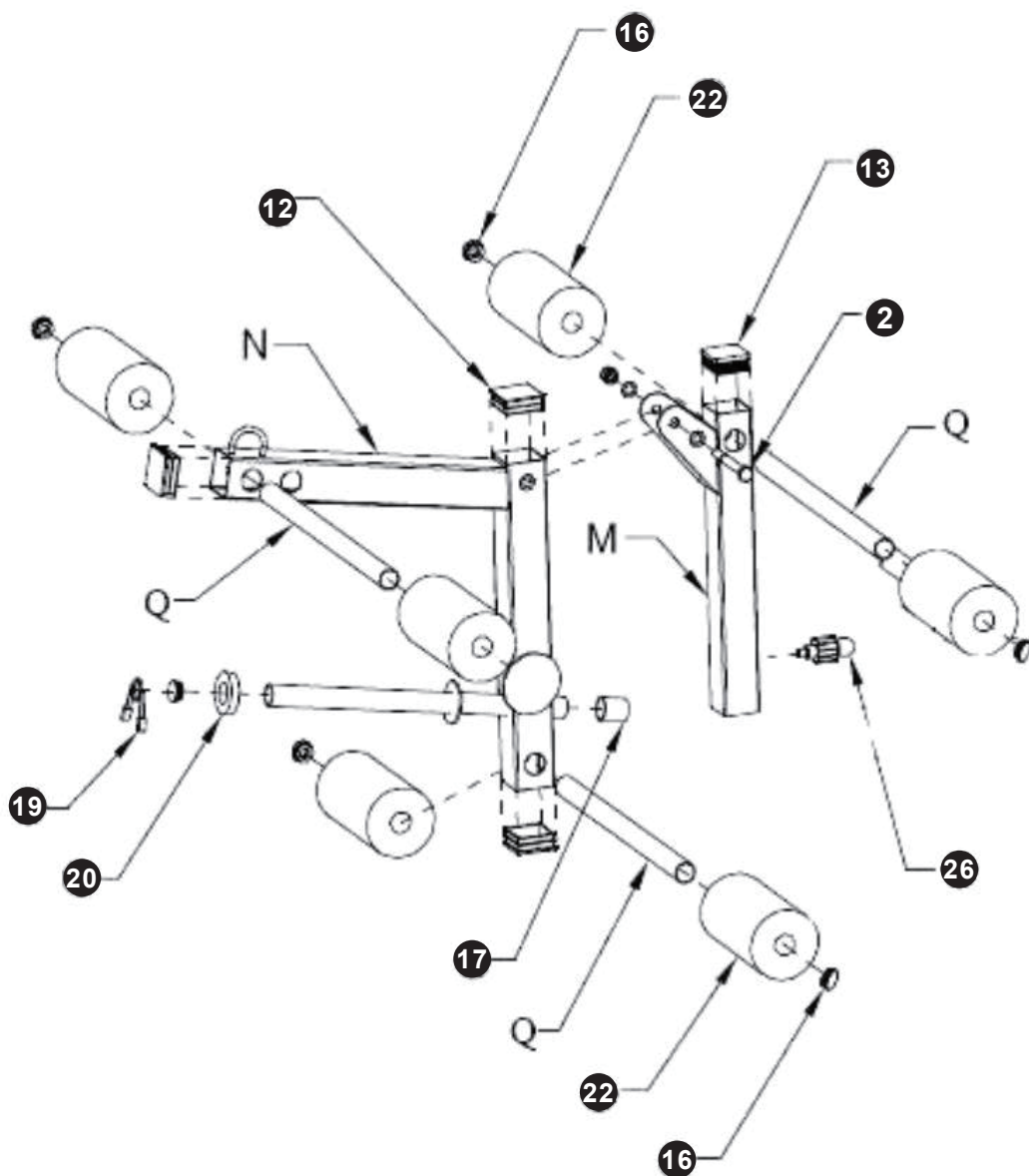
Passo 5:

• Inserir Q em M, depois instalar 2 x rolos de espuma (22) e 1 x tampa de tubo Ø 25mm (16) e 1 x tampa de tubo 45x45 (13).

• Inserir 2 x Q, 4 x rolos de espuma (22), 5 x tampões de tubo redondo de Ø 25mm (16).

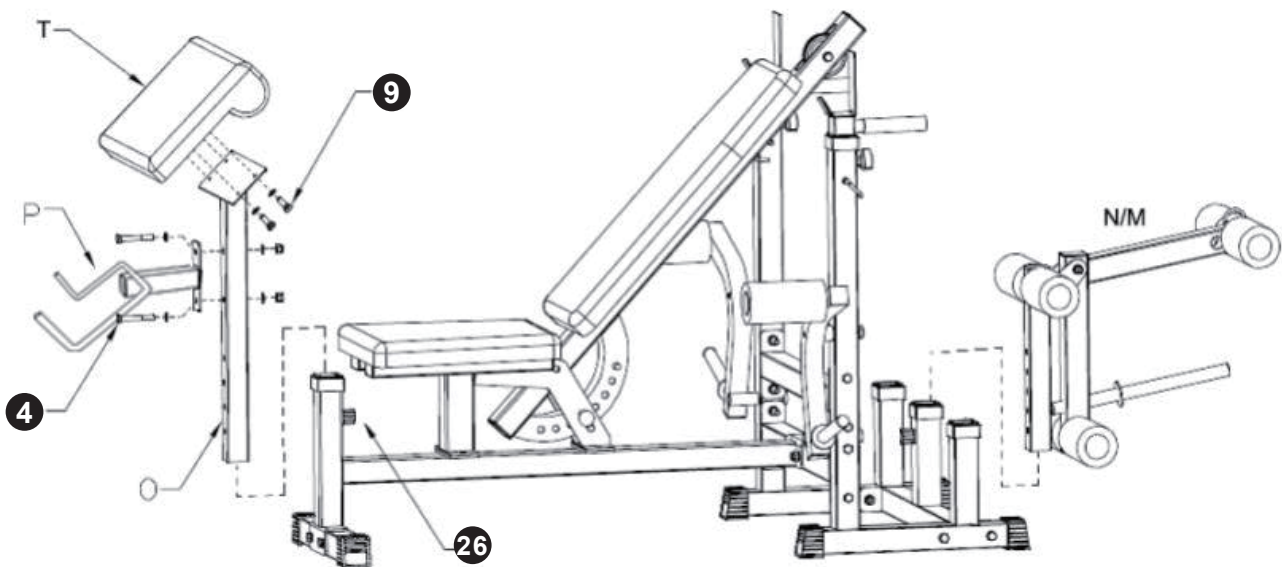
• Instalar M e N fixando com 1 x M10x75 parafuso, porca e arruela (2).

• Inserir M no corpo principal do equipamento, depois ajustar a altura com o pino de pressão (26).



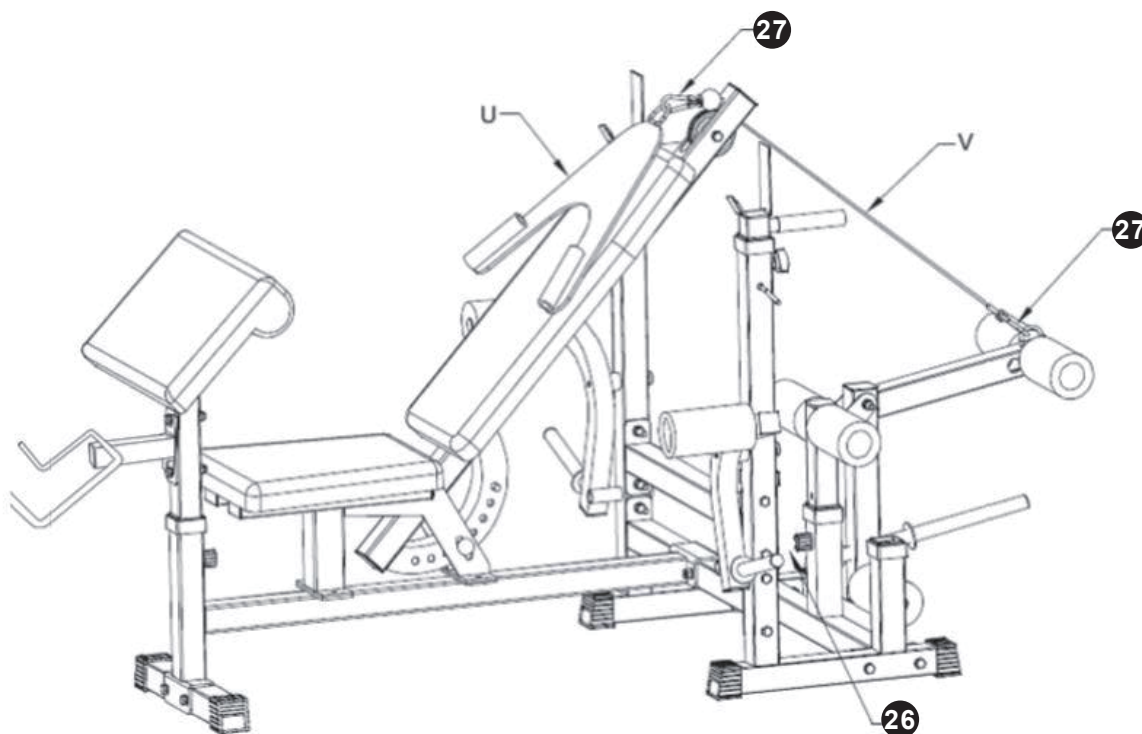
Passo 6:

- Instalar P e T na peça O mediante fixação com 2 parafusos M10x65, porcas e anilhas (4) e 4 parafusos M8x20, porcas e anilhas (9).
- Depois de inserir o pino de pressão (26) na peça O, ajustar a altura com ela.



Passo 7: Instalação da parte de controlo do elevatório:

- Fixar as fivelas (27) nas 2 extremidades ao utilizar o cabo (V). A fivela deve ligar o apoio de ombro (U) e o cabo (V).
- Fixar o ângulo do encosto com o pino de pressão (26).



CUIDADOS E MANUTENÇÃO

1. Inspeccionar regularmente o equipamento para detectar danos por desgaste.
2. O nível de segurança do equipamento pode ser mantido se for inspeccionado regularmente quanto a danos e desgaste em cordas, roldanas e pontos de ligação.
3. Lubrificar regularmente as partes móveis com óleo leve, a fim de evitar um possível desgaste prévio.
4. Inspeccionar e apertar todas as peças com segurança antes de utilizar este equipamento. Substituir imediatamente os componentes defeituosos e/ou não utilizar até serem reparados. Prestar muita atenção aos componentes mais susceptíveis ao desgaste.
5. Pode limpar este equipamento com um pano macio e húmido. Não utilizar solventes ou produtos de limpeza abrasivos.

COMEÇAR O SEU TREINO

Comece o seu programa de treino com exercícios de alongamento. Ver as seguintes imagens.

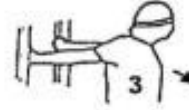
Repetir cada exercício 3 vezes.



Esticar cada braço
15 segundos



Mantenha esta postura
por 20 segundos



Mantenha esta postura
por 20 segundos



Mantenha esta postura
por 25 segundos



Mantenha esta postura
por 20 segundos



Mantenha esta postura
por 20 segundos



Mantenha esta postura
por 30 segundos



Esticar cada perna 25
segundos aproximadamente



Mantenha esta postura
por 30 segundos



Mantenha esta postura
por 20 segundos



Mantenha esta postura
por 5 segundos



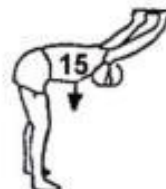
Mantenha esta postura
por 20 segundos



Esticar cada perna
25 segundos
aproximadamente



Mantenha esta
postura por 20
segundos



Mantenha esta postura
por 15 segundos


DISPOSIÇÃO



De acordo com a norma Europeia sobre Resíduos 2012/19/UE, este símbolo no produto ou na sua embalagem significa que este produto não pode ser eliminado como lixo doméstico normal. Em vez disso, deve levá-lo ao ponto de recolha apropriado para a reciclagem de equipamento eléctrico e electrónico. Se este produto for eliminado correctamente, isto ajudará a evitar potenciais consequências negativas para o ambiente e a saúde humana, que de outra forma poderiam ser causadas por um manuseamento inadequado dos resíduos deste produto. Para informações mais detalhadas sobre a reciclagem deste produto, por favor contacte o seu conselho local ou o serviço de eliminação de resíduos domésticos.

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



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

CONTENUTI

INFORMAZIONI DI SICUREZZA	1
PANORAMICA DELLE PARTI	3
CONTINUAZIONE PANORAMICA DELLE PARTI	4
CONTINUAZIONE PANORAMICA DELLE PARTI	5
ASSEMBLAGGIO	6
CURA E MANUTENZIONE	12
INIZIARE IL VOSTRO ALLENAMENTO	13
SMALTIMENTO	14

SAFETY INFORMATION

IMPORTANT – Please read fully before assembly or use.

This exercise equipment is built for optimum safety. However, certain precautions apply when ever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble, operate, or use this equipment. In particular, note the following safety precaution.

Assembly

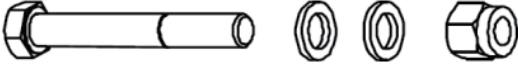





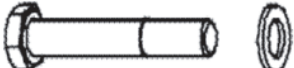
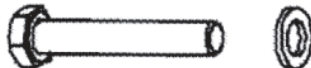


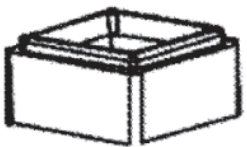


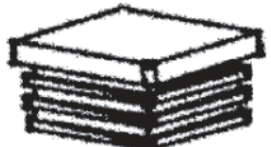
- Ensure you have all the parts and tools listed on pages 3-5.
- Remove all fittings from the plastic bags and separate them into their groups
- Keep children and animals away from the work areas, small parts can cause a choking hazard if swallowed.
- Ensure you have enough space to layout the parts before starting
- The assembly of this equipment is best carried out by 2 persons
- Assemble the item as close to its final position (in the same room) as possible.
- The free-standing equipment shall be installed on a stable and level base.
- Dispose of all packaging carefully and responsibly

Using



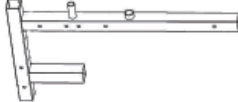
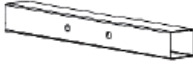

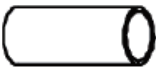

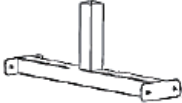



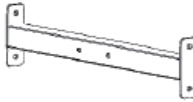




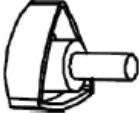




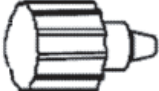
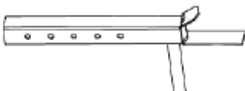
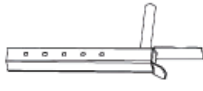
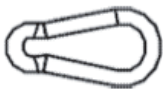
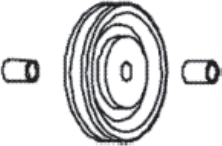
- Do not use the equipment near water or outdoors.
- Always keep unsupervised children and pets away from the equipment. Do not leave children unattended in the same room with the equipment.
- Incorrect or excessive training may result in injury
- Before starting any exercise programme, you should consult you doctor to determine if you have any physical or health conditions which could cause a risk to your health or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. **STOP** exercising if you experience any pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, light headedness, dizziness, or nausea. If you do experience any of these conditions you should **CONSULT YOUR DOCTOR IMMEDIATELY** before continuing with your exercise program.
- Before using the equipment to exercise, always warm up with stretching exercises.
- Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual sounds, from the equipment during use, **STOP!** Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal physician to see if you require a complete physical exam. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from any illness.
- Use the equipment on a solid, flat surface with a protective cover for your floor or carpet. For Safety, the equipment should have at least 0.5meters of free space all around it.
- Parents and others responsible for children must be aware that playing on the equipment could be dangerous and lead to possible injury. Children must not be left unattended with the equipment.

- Your product is intended for use in clean dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems that are outside our control.
- This equipment is not suitable for therapeutic use.
- Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.




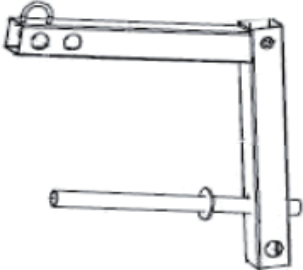

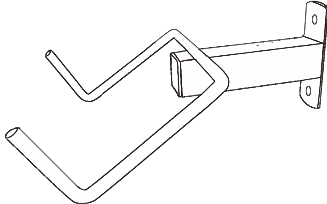


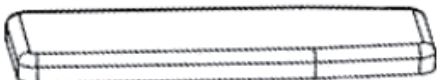
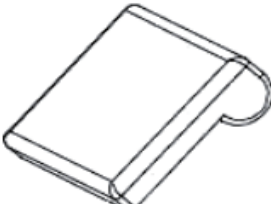


PARTS OVERVIEW

<p>1) 1x M12x75 Bolt, Nut and Washer</p> 	<p>2) 3x M10x75 Bolt, Nut and Washer</p> 
<p>3) 14x M10x70 Bolt, Nut and Washer</p> 	<p>4) 3x M10x65 Bolt, Nut and Washer</p> 
<p>5) 4x M10x25 Bolt, Nut and Washer</p> 	<p>6) 2x M10x20 Bolt and Washer</p> 
<p>7) 2x M8x65 Bolt and Washer</p> 	<p>8) 4x M 8x45 Bolt and Washer</p> 
<p>9) 6x M8x20 Bolt and Washer</p> 	<p>10) 6x Foot Cover 50 mm</p> 
<p>11) 6x Tube Bushing</p> 	<p>12) 5x Tube Plug 50 mm</p> 
<p>13) 2x Tube Plug 45 mm</p> 	<p>14) 4x Tube Plug 38 mm</p> 

PARTS OVERVIEW CONTINUED

<p>15) 4x Tube Plug 60 x 30 mm</p> 	<p>16) 15x Tube Plug Ø 25 mm</p> 	<p>A) 2x Back Stand Frame</p> 	<p>B) 1x Front Base Tube</p> 
<p>17) 1x Rubber Cover Ø 25 mm</p> 	<p>18) 2x Rubber Cover Ø 25x65 mm</p> 	<p>C) 1x Main Frame</p> 	<p>D) 1x Back Base Tube</p> 
<p>19) 3x Spring Clip</p> 	<p>20) 3x Ø 25 mm Buffer Washer</p> 	<p>E) 1x Connect Tube 1</p> 	<p>F) 2x Connect Tube 2</p> 
<p>21) 2x Grip Handle</p> 	<p>22) 8x Foam Roller</p> 	<p>G1) 1x Left Butterfly Arm</p> 	<p>G2) 1x Right Butterfly Arm</p> 
<p>23) 2x Triangle Handle</p> 	<p>24) 1x Degree Adjusting Bolt</p> 	<p>H) 2x Short Foam Tube</p> 	<p>I) 2x Butterfly Arm Pin</p> 
<p>25) 2x Lock Catch</p> 	<p>26) 2x Adjusting Popper Pin</p> 	<p>J1) 1x Adjustable Tube Left</p> 	<p>J2) 1x Adjustable Tube Right</p> 
<p>27) 2x Gourd Buckle</p> 	<p>28) 1x Pulley and Bushing</p> 		

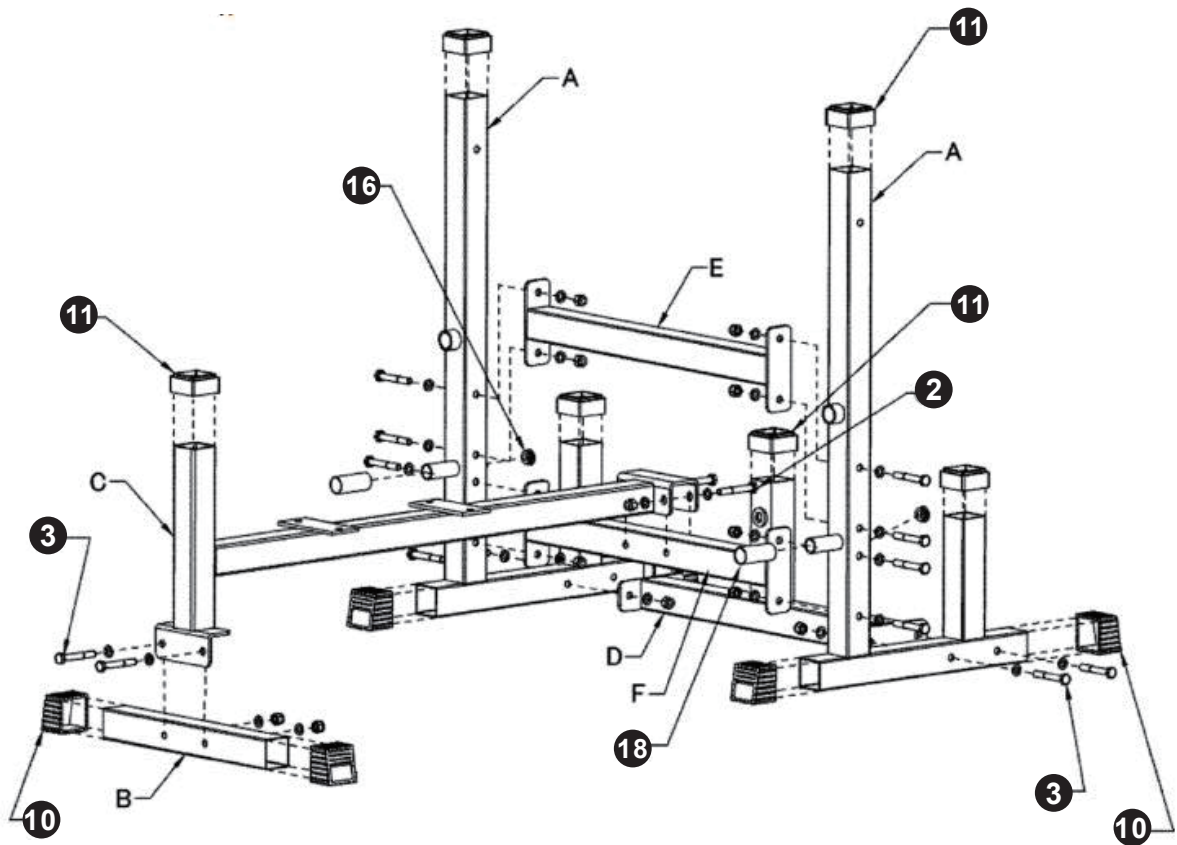
PARTS OVERVIEW CONTINUED

<p>K) 1x Seat Frame</p> 	<p>L) 1x Backrest Tube</p> 
<p>M) 1x Leg Adjustable Frame</p> 	<p>N) 1x Leg Extension Tube</p> 
<p>O) 1x Arm Curl Tube</p> 	<p>P)</p> 
<p>Q) 3x Foam Tube</p> 	<p>R) Seat Cover</p> 
<p>S) Seat Rover</p> 	<p>T) Arm Rest</p> 
<p>U) Shoulder Rest</p> 	<p>V) Cable 900 mm</p> 

ASSEMBLY

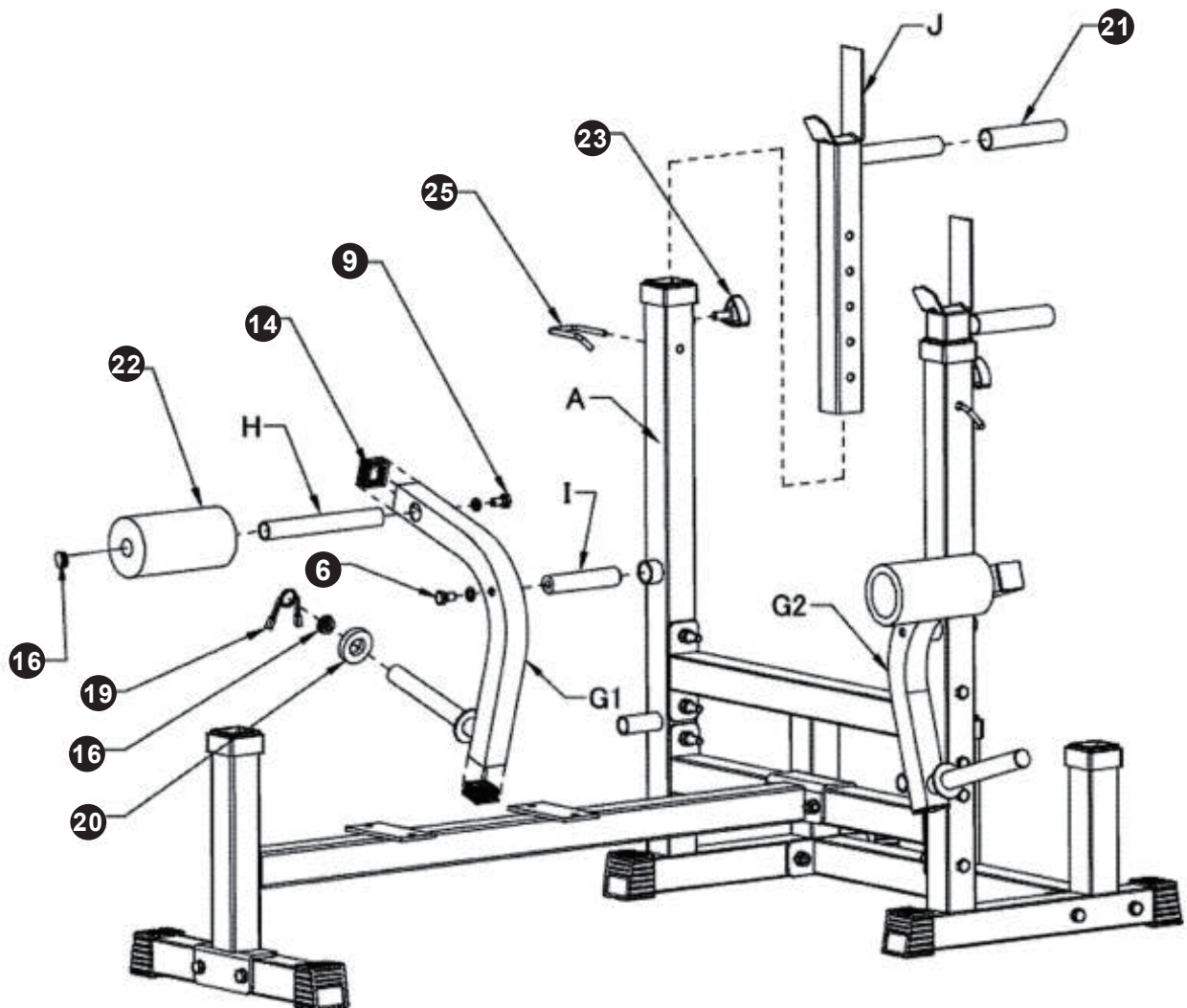
Step 1:

- Install 2 x foot covers (10), tube bushing (11) and rubber cover (18) on A.
- Install 2 x foot covers (10) on B.
- Install 1 x tube bushing (11) on C and D.
- Install 14 x M10x70 bolts, nuts, and washers (3) and 2 x M10x75 bolts (2).



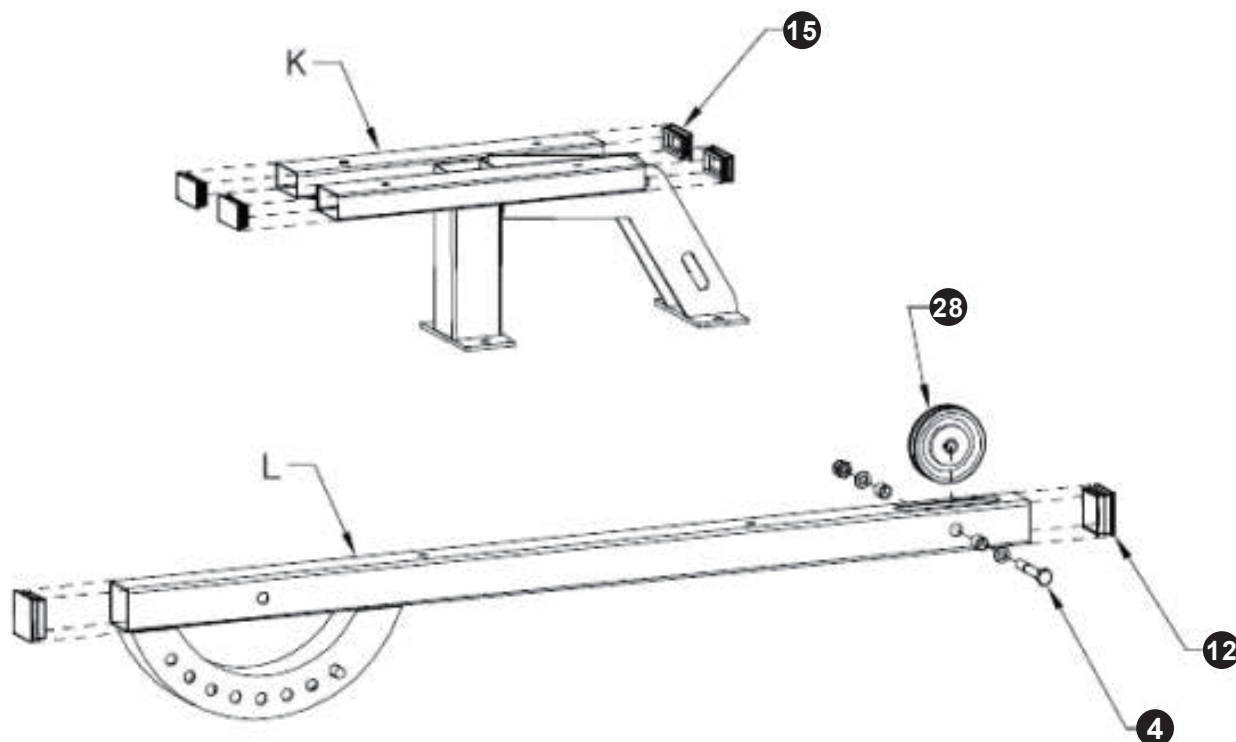
Step 2:

- Install 2 x 38mm tube plugs (14) and 1 x 25 tube plug (16) and spring clip (19) on G1 and G2.
- Install H and I on G1 and G2 with 1 x M8x20 bolt and washer (9) and 1 x M10x20 bolt and washer (6).
- Install 25 x tube plug (16) and 2 x foam rollers (22) on H.
- Install 2 x grip handle covers (21) on J1 and J2.
- Install J1/J2 on A with 1 x lock catch (25) and triangle handle (23).



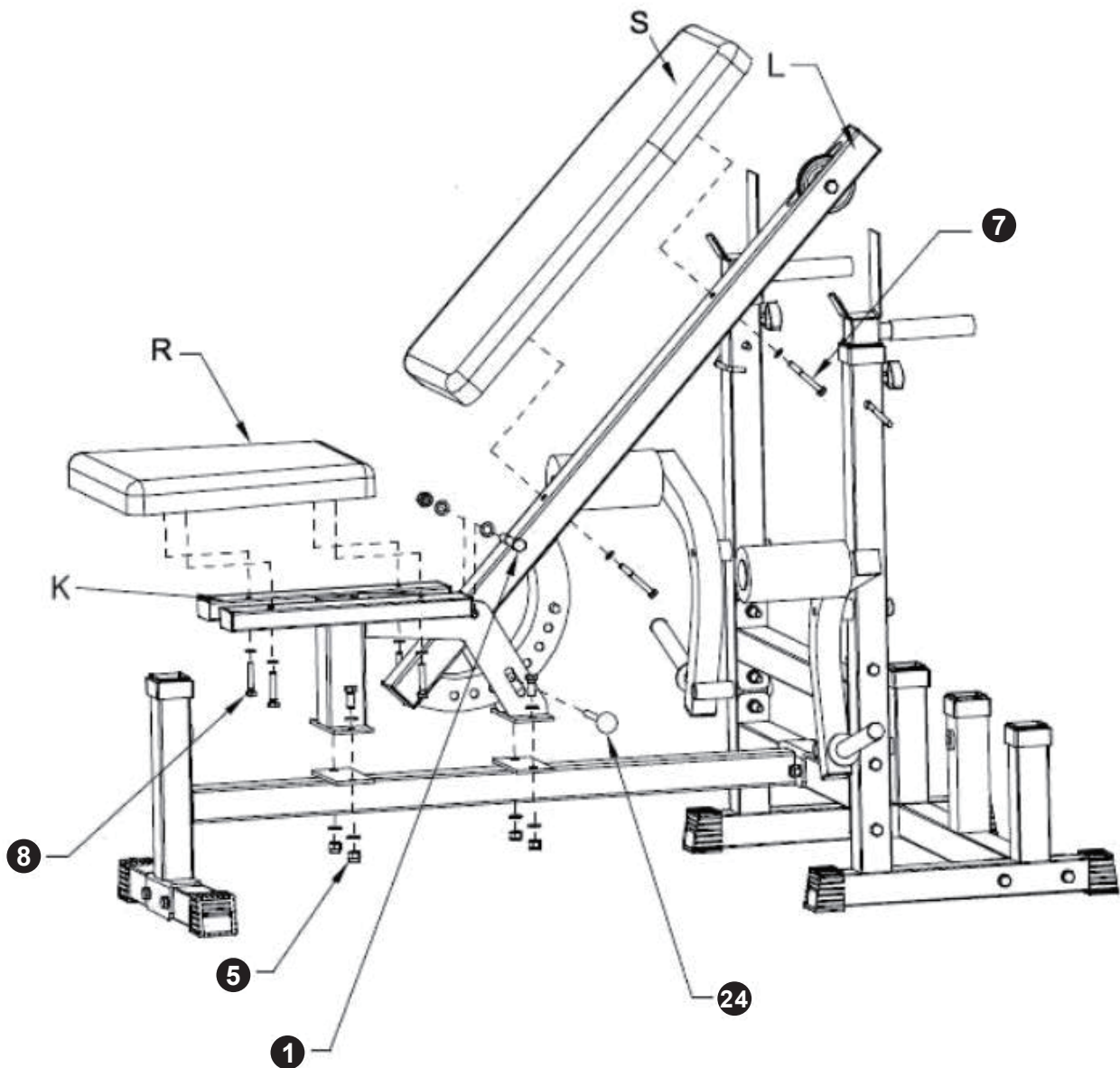
Step 3:

- Install 4 x 60x30 tube plugs (15) on K.
- Install 2 x 50x50 tube plugs (12) and 1 x pulley (28), M10x65 screw, nut, and washer (4).



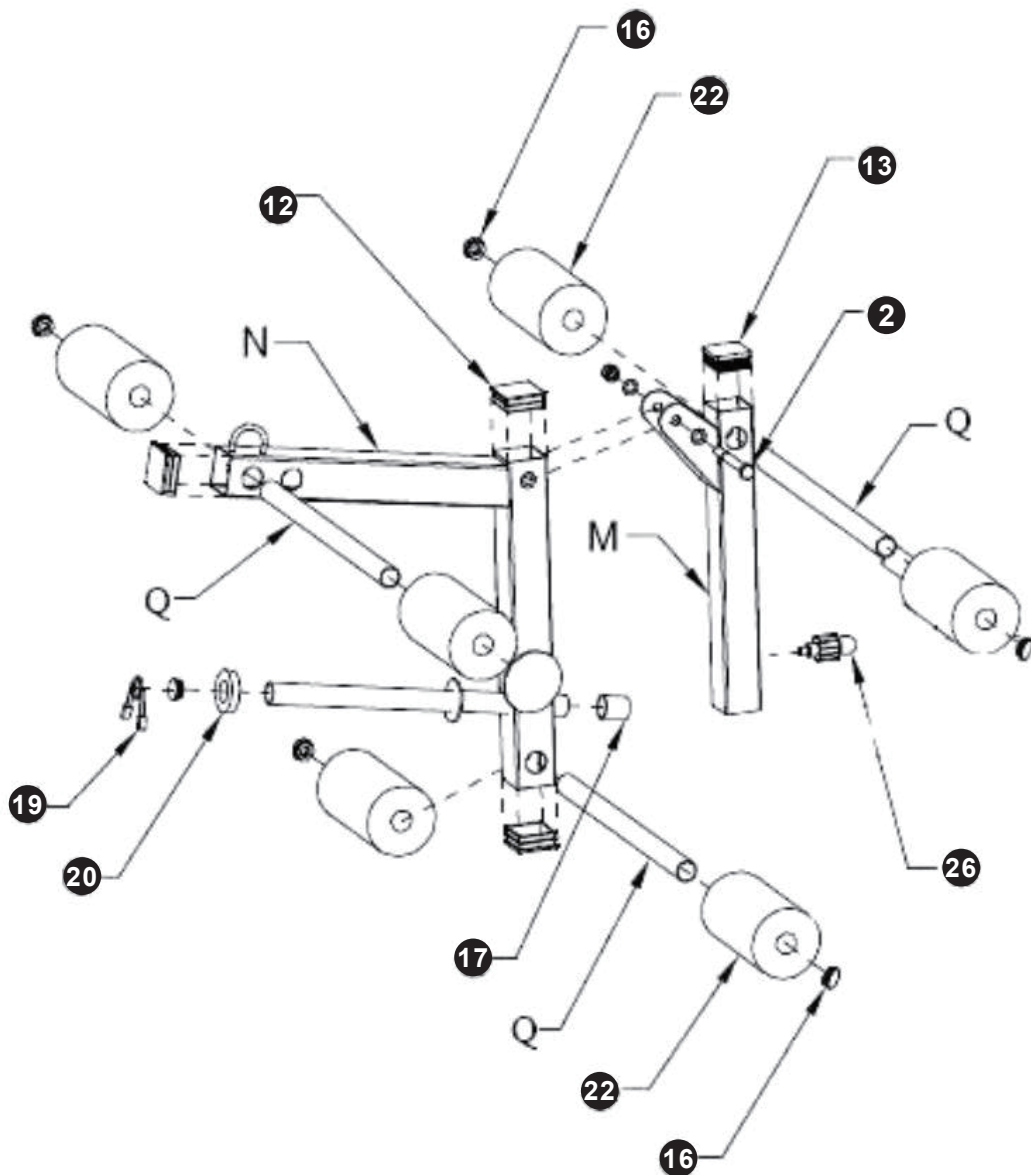
Step 4:

- Install the seat cushion on K with 4 x M8x45 screws, nuts, and washers (8).
- Install the backrest on L with 2 x M8x65 screws, nuts, and washers (7).
- Install parts L and K with 4 x M10x25 screws, nuts, and washers (5), 1 x M12x75 screw, nut, and washer (1) and the degree adjusting bolt (24).
- Install part R and S.



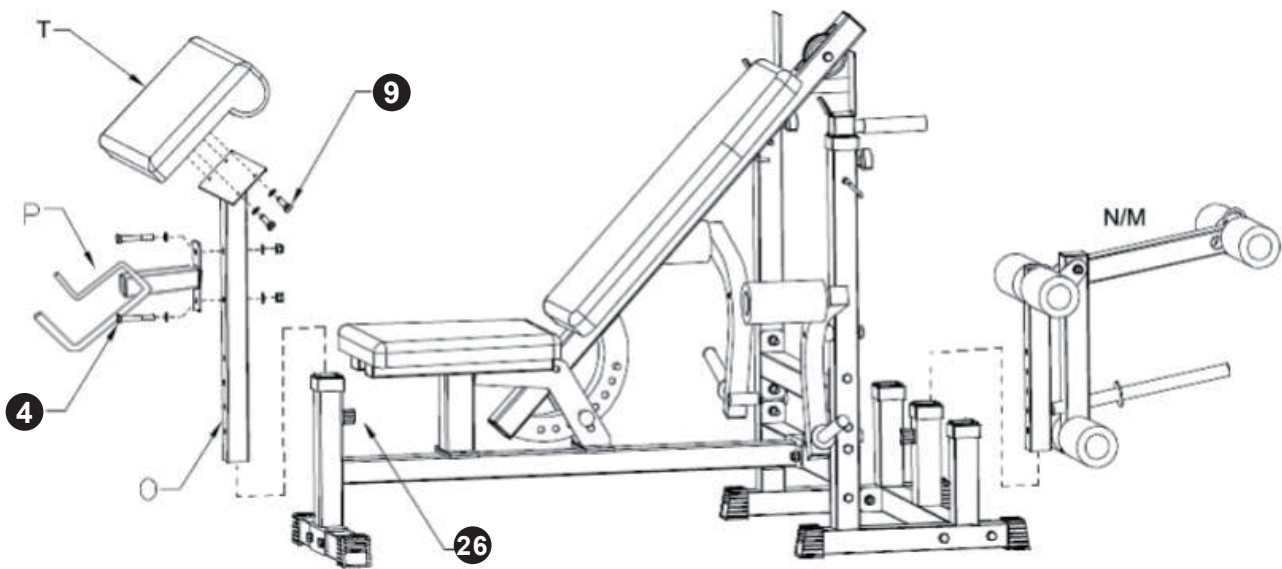
Step 5:

- Insert Q in M and install 2 x foam rollers (22) and $\text{\O} 25$ mm tube plug (16) and 1 x 45x45 tube plug (13).
- Insert 2 x Q, 4 x foam rollers (22), 5 x $\text{\O} 25$ mm round tube plugs (16).
- Install M and N with 1 x M10x75 screw, nut, and washer (2).
- Insert M in the main body and adjust the height with the popper pin (26).



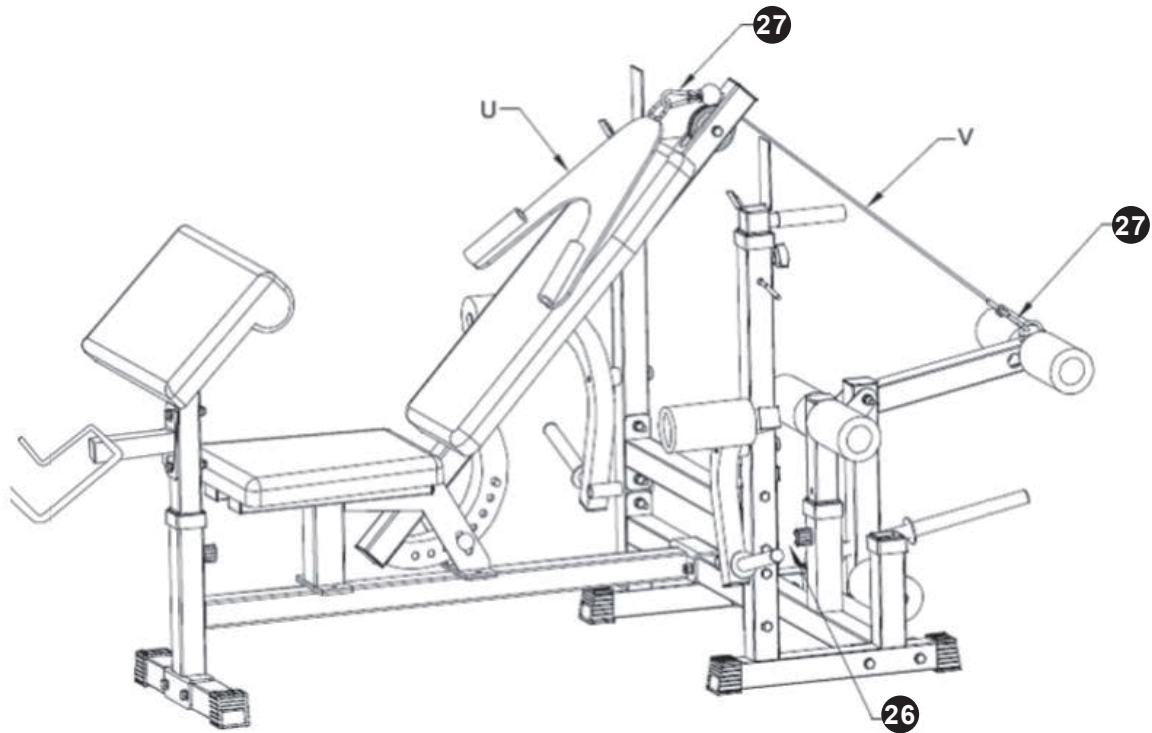
Step 6:

- Install P and T on part O with 2 x M10x65 screws, nuts, and washers (4) and 4 x M8x20 screws, nuts, and washers (9).
- Adjust the height with popper pin (26) after inserting into part O.



Step 7: Installation of the up raising control part:

- Fix the gourd buckles (27) on the two ends when using the cable (V).
The gourd buckle connects the shoulder rest (U) and the cable (V).
- Fix the angle of the backrest with the popper pin (26).



CARE AND MAINTENANCE

1. Regularly examine the equipment to detect any damage to wear which may have occurred. The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear and tear on ropes, pulleys, and connection points.
2. Lubricate moving parts with light oil periodically to prevent premature wear.
3. Inspect and tighten all parts before using the equipment. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair. Pay particular attention to components most susceptible to wear.
4. The equipment can be cleaned using a soft, damp cloth. **Do not** use solvents or abrasive cleaners.

STARTING YOUR TRAINING

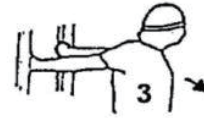
Start your training with an stretching exercise. Refer to the pictures below.
Repeat each exercise 3 times.



stretch each arm
15 seconds



hold this position
20 seconds



hold this position
20 seconds



hold this position
25 seconds



hold this position
20 seconds



hold this position
20 seconds



hold this position
30 seconds



Stretch every leg
approximately
25 seconds



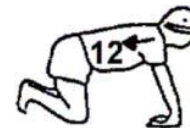
hold this position
30 seconds



hold this position
20 seconds



hold this position
5 seconds



hold this position
20 seconds



Stretch every leg
approximately
25 seconds



hold this position
20 seconds



hold this position
15 seconds

DISPOSAL



According to the European waste regulation 2012/19/EU this symbol on the product or on its packaging indicates that this product may not be treated as household waste. Instead, it should be taken to the appropriate collection point for the recycling of electrical and electronic equipment. By ensuring this product is disposed of correctly, you will help prevent potential negative consequences for the environment and human health, which could otherwise be caused by inappropriate waste handling of this product. For more detailed information about recycling of this product, please contact your local council or your household waste disposal service.