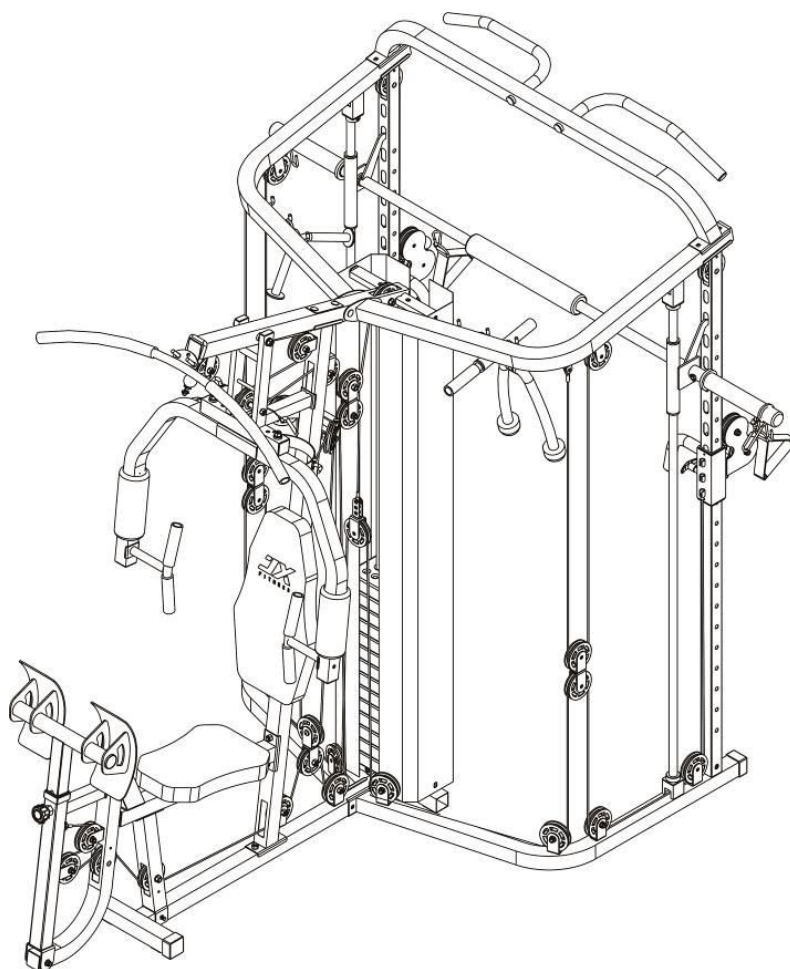




MANUAL DO PROPRIETÁRIO BF008

Utilitário 138lb Home Gym com Leg Press, Smith Machine e Functional Trainer



CUIDADO!

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de usar este equipamento.



Importante: leia completamente antes da montagem ou uso

Este equipamento de exercício foi construído atendendo os padrões de segurança de seus usuários. No entanto, algumas precauções se aplicam sempre que você opera um equipamento de exercício. Certifique-se de ler todo o manual antes de sua montagem e utilização do equipamento.

Montagem

- O produto deve ser instalado em uma superfície estável e nivelada.
 - Monte o equipamento onde ele ficará instalado, na mesma sala se possível.
 - Certifique-se de ter espaço suficiente para se colocar todas as peças antes de começar a montagem.
 - Mantenha crianças e animais afastados da área de exercício, pequenas peças podem causar acidentes.
 - Descarte todas as embalagens de forma cuidadosa e responsável.
 - Verifique se você possui todos os componentes e ferramentas listados na lista de peças, tendo em mente que, para facilitar a montagem, alguns componentes são pré-montados.
 - É melhor realizar a montagem com 2 pessoas ou mais.
 - É responsabilidade do proprietário garantir que todos os usuários deste produto estejam devidamente informados sobre como usar este produto com segurança.
 - Este produto destina-se apenas a uso doméstico.
- Não use em nenhum ambiente comercial, de aluguel ou institucional.
- Use o equipamento apenas para o uso descrito neste manual. Não use anexos não recomendados pelo fabricante.
 - Mantenha este equipamento longe da umidade e poeira. Não coloque o equipamento em uma garagem, pátio coberto ou perto da água.
 - O seu produto destina-se a ser usado em condições limpas e secas. Você deve evitar o deixa-lo em locais excessivamente frios ou úmidos, pois isso pode levar a corrosão e outros problemas.
 - Mantenha as crianças não supervisionadas longe do equipamento.
 - Se as crianças tiverem permissão para usar o equipamento sob supervisão, eles devem ser controlados e instruídos para o uso correto do equipamento. O equipamento não é, em nenhuma circunstância, adequado como um brinquedo.
 - Pessoas com deficiência não devem usar o equipamento sem uma pessoa qualificada ou médico supervisionando. Este produto não é adequado para fins terapêuticos.
 - Sempre use vestuário de treino apropriado durante o exercício. Não use roupas soltas ou largas, pois pode prender no equipamento.
 - Não coloque objetos afiados ao redor do equipamento.
 - Mantenha as mãos afastadas de todas as partes móveis.
 - Se algum dos dispositivos de ajuste estiverem projetados, eles podem interferir com o movimento do usuário.
 - Antes de usar o equipamento para exercitar, execute sempre exercícios de alongamento para aquecer adequadamente.

- Apenas uma pessoa por vez deve usar o equipamento
- Se o usuário sentir tonturas, náuseas, dor torácica ou outros sintomas anormais, deve interromper o treino imediatamente e procurar atendimento médico.
- Lesões podem resultar de treinamento incorreto ou excessivo.
- Este produto é adequado para usuários de até 120kg.

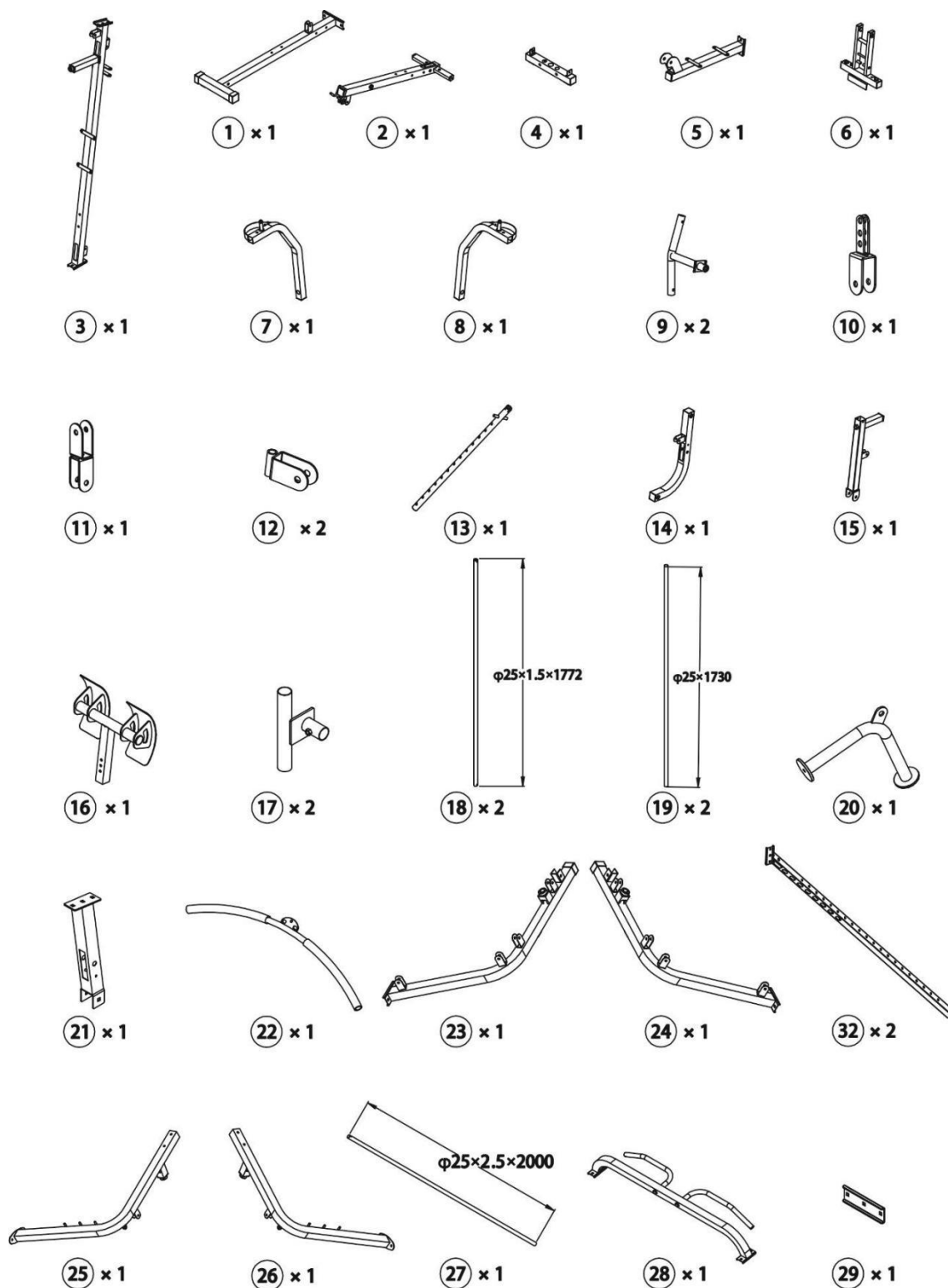


Aviso: Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é extremamente importante para pessoas com idade superior a 35 anos ou pessoas com problemas de saúde pré-existent. Você DEVE ler todas as instruções antes de usar qualquer equipamento de ginástica. Não assumimos qualquer responsabilidade por danos pessoais ou danos materiais sofridos por ou através do uso deste produto.

Componentes - Peças

Verifique se você possui todas as partes listadas abaixo

Nota: alguns dos componentes menores podem ser pré-montados em componentes maiores. Verifique atentamente antes de entrar em contato conosco sobre quaisquer componentes em falta.





30 × 1



31 × 2



33 × 1



34 × 1



35 × 2



36 × 3



37 × 3



38 × 1



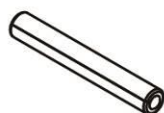
40 × 1



41 × 1



42 × 2



43 × 1



44 × 13



45 × 1



46 × 1



47 × 1



48 × 2



49 × 9



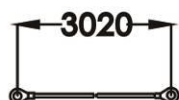
50 × 2



51 × 1



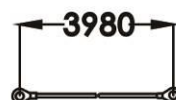
52 × 3



82 × 1



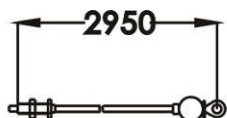
83 × 1



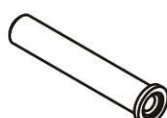
84 × 1



85 × 2



86 × 1



102 × 2



103 × 38



104 × 1



107 × 2

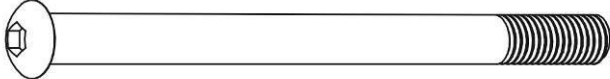
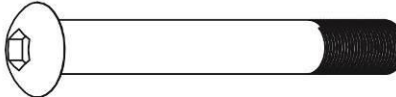
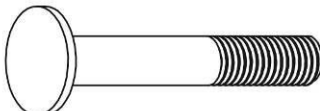
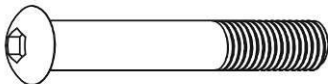
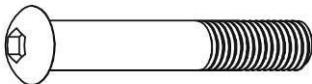
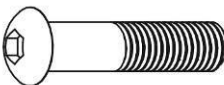
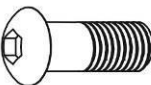
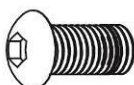
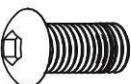
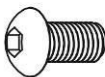
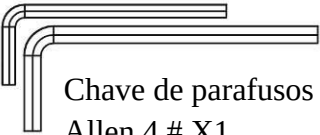
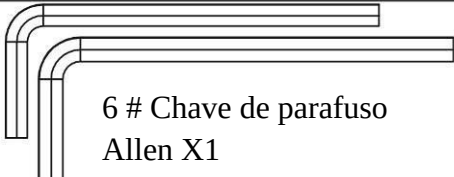


116 × 2

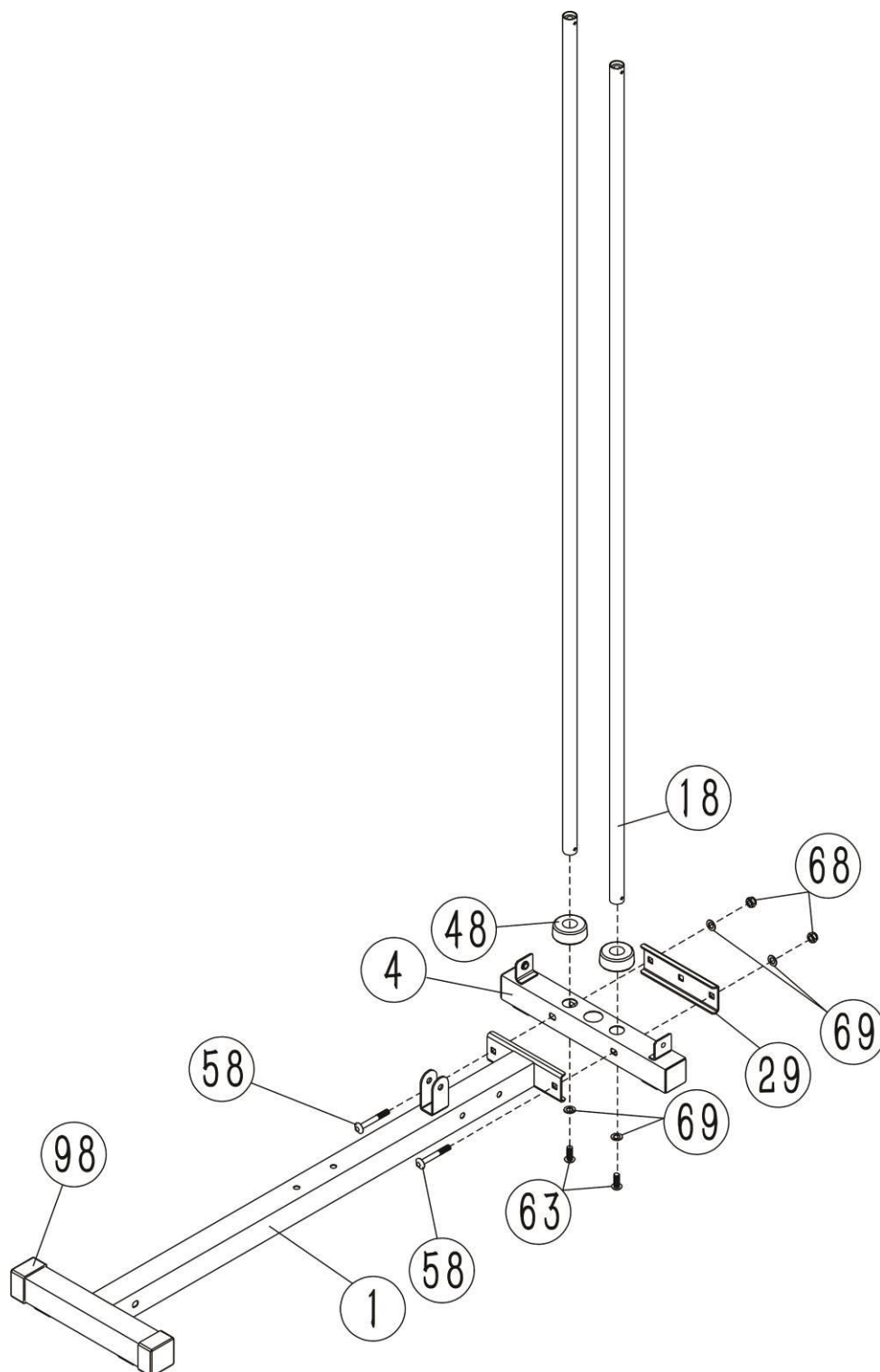
Componentes - Fixações

Verifique se você possui todas as partes listadas abaixo

Nota: As quantidades abaixo são as quantidades corretas para completar a montagem. Em alguns casos, pode ser que tenham mais peças que o necessário. Algumas das fixações são pré-ajustadas aos componentes maiores. Por favor, verifique atentamente antes de entrar em contato conosco sobre quaisquer ajustes faltantes.

55  φ16 × 64 × M10 eixo giratório X2	54  φ16X158 × M10 eixo giratório X 1	
56  Parafuso Allen M10 * 140 X 1	57  Parafuso Allen M12 * 90 X 2	
58  M10 * 70 Parafuso de	59  M10 * 65 parafuso Allen	60  Parafuso Allen M10 * 60 X 2
61  Parafuso Allen M10 * 45 * 34	62  M10 * 28 parafuso Allen	63  M10 * 20 parafuso Allen X16
64  M10 * 16 parafuso Allen X2	65  M8 * 18 parafuso Allen X8	66  M12 Aircraft nut X2
67  φ12 lavadora X4	68  M10 Aircraft nut * 71	69  φ10 lavadora X121
70  Φ8 lavadora * 8	71  Arruela grande (Φ25 *	72  L = 15 bucha X6
73  L = 13 bucha X4	 Chave de parafusos Allen 4 # X1	 6 # Chave de parafuso Allen X1

Instruções de montagem

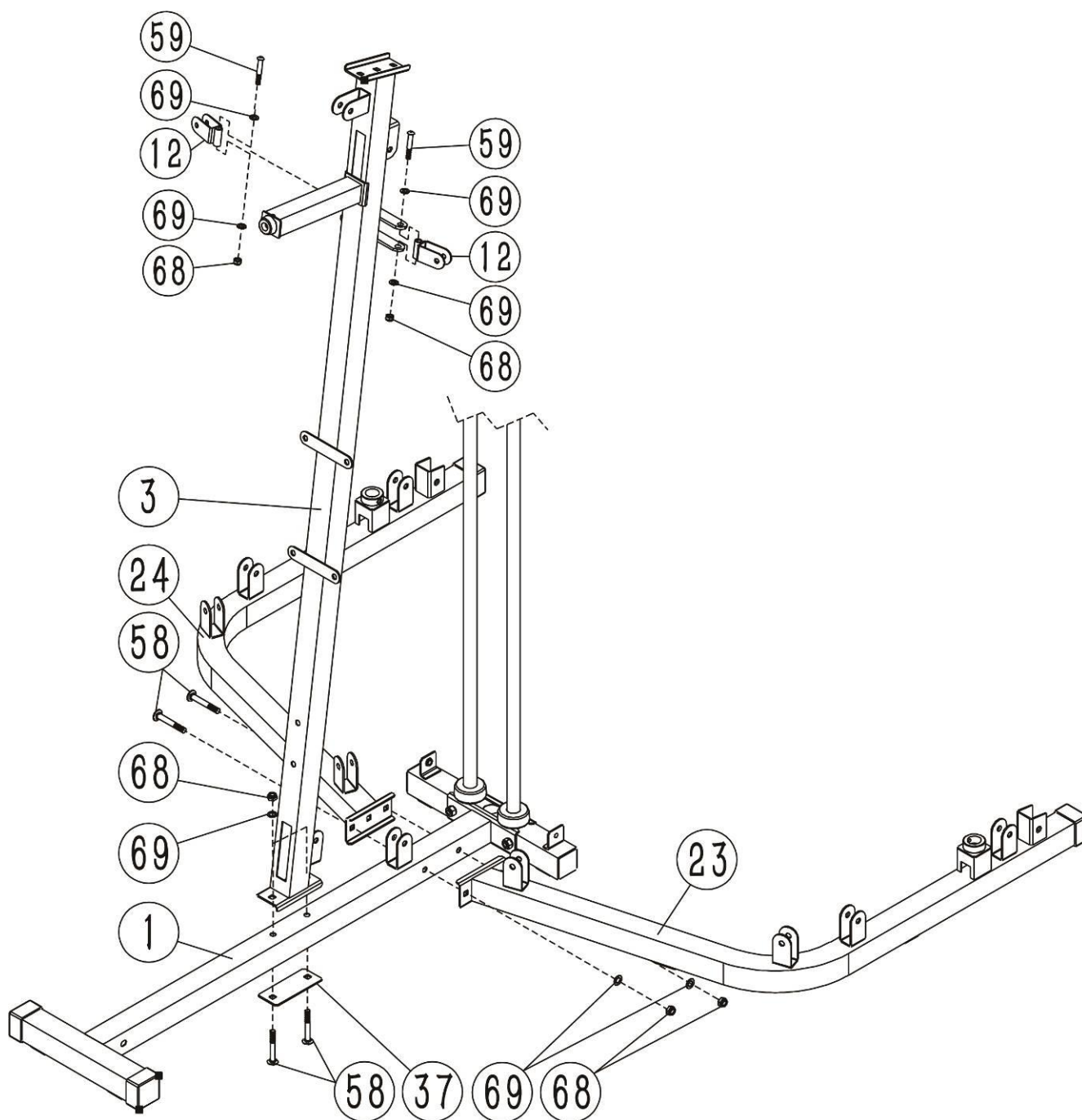


Passo 1

Insira duas hastes de guia 2 pcs (18 #) nos furos do Estabilizador Traseiro (4 #) separadamente e segure-as com 2 pcs M10 * 20 parafusos Allen (63 #) e 2pcs ϕ 10 anilhas (69 #). Deslize o para-choque de borracha 2pcs (48 #) ao longo das hastes de guia separadamente.

Anexe o Quadro Base (1 #) ao Estabilizador Traseiro (4 #) conforme o diagrama mostra e segure-os com o parafuso de carcaça 2pcs M10 * 70 (58 #), o suporte 1pc (29 #), 2pcs ϕ 10 anilhas (69 #) e Porcas 2pcs M10 Aircraft (68)

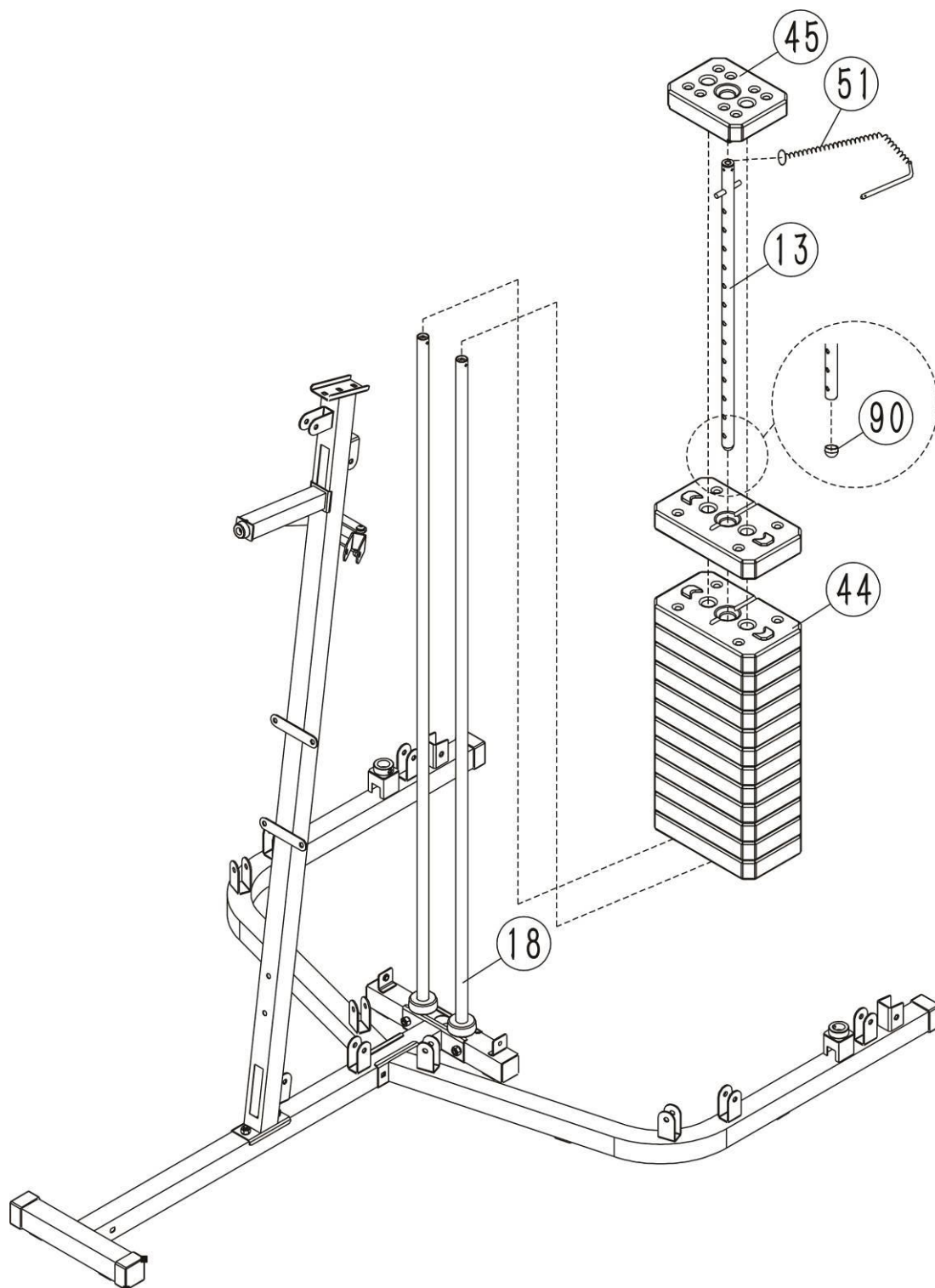
Instruções de montagem



Passo 2

- Anexe a moldura vertical frontal (3 #) no quadro base (1 #). Alinhe cuidadosamente os furos e prenda-os com 2pcs M10 * 70 parafuso de transporte (58 #), 1 suporte para pc (37 #), 2pcs $\phi 10$ anilhas (69 #) e 2pcs M10 Aircraft nuts (68 #).
- Conecte o estabilizador esquerdo (23 #) e o estabilizador direito (24 #) ao quadro de base em conjunto e prenda-os com 2pcs M10 * 70 parafusos (58 #), 2pcs $\phi 10$ anilhas (69 #) e 2pcs M10 Aircraft nuts (68 #).
- Anexe o suporte da polia giratória (12 #) e segure-o com as porcas MpX de 1pc M10X65 Allen (59 #), 2pcs $\phi 10$ (69 #) e 1pc M10 (68 #). Repita da mesma maneira para instalar outro suporte de polia giratório

Instruções de montagem

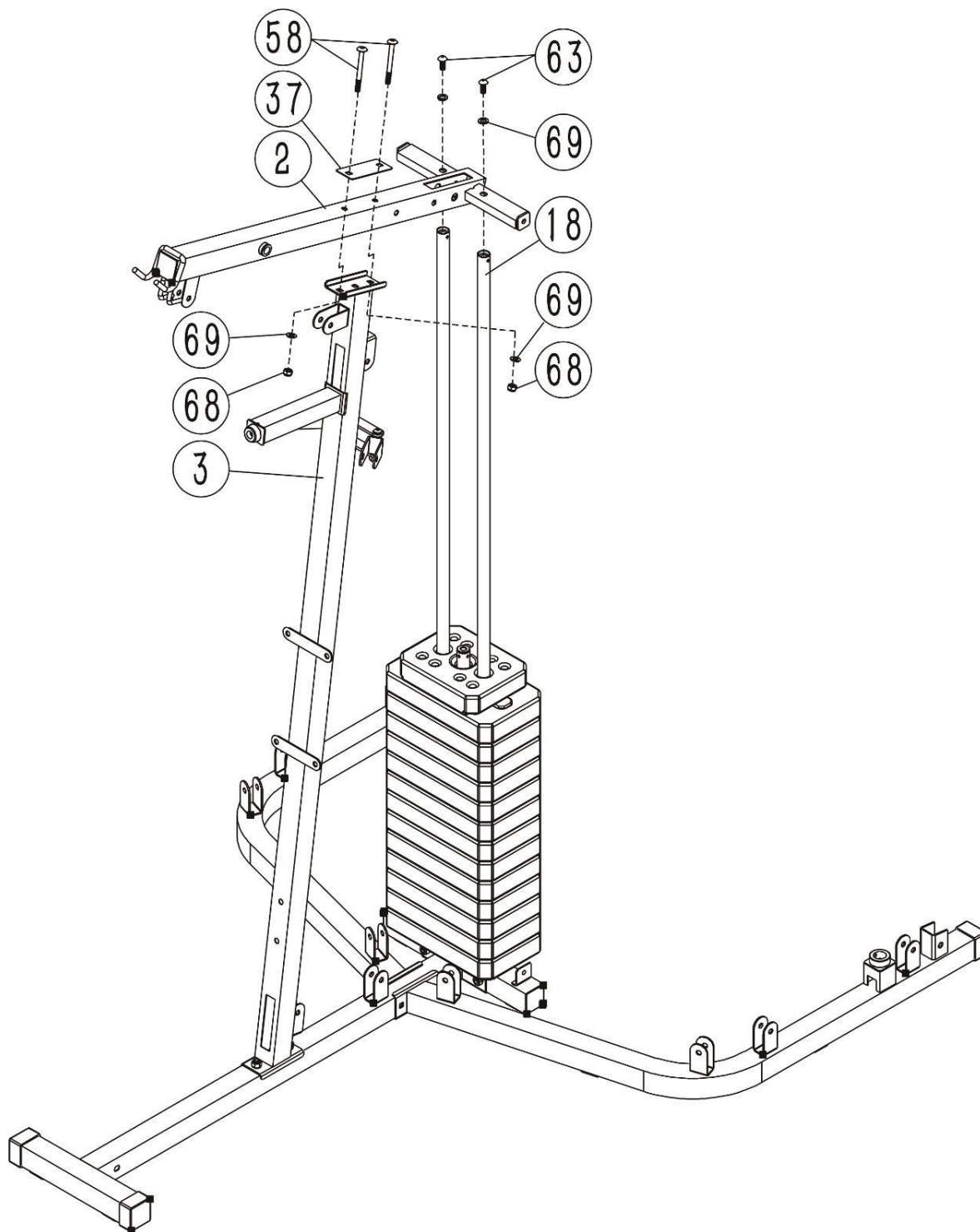


etapa 3

Coloque as placas de peso (13pcs - 44 #) ao longo das hastes de guia (18 #) de cima para baixo. Insira a haste do seletor (13 #) no furo central das placas de peso. E então coloque o peso da haste (45 #) novamente.

Selecione o peso desejado com o pino seletor (51 #) durante o exercício.

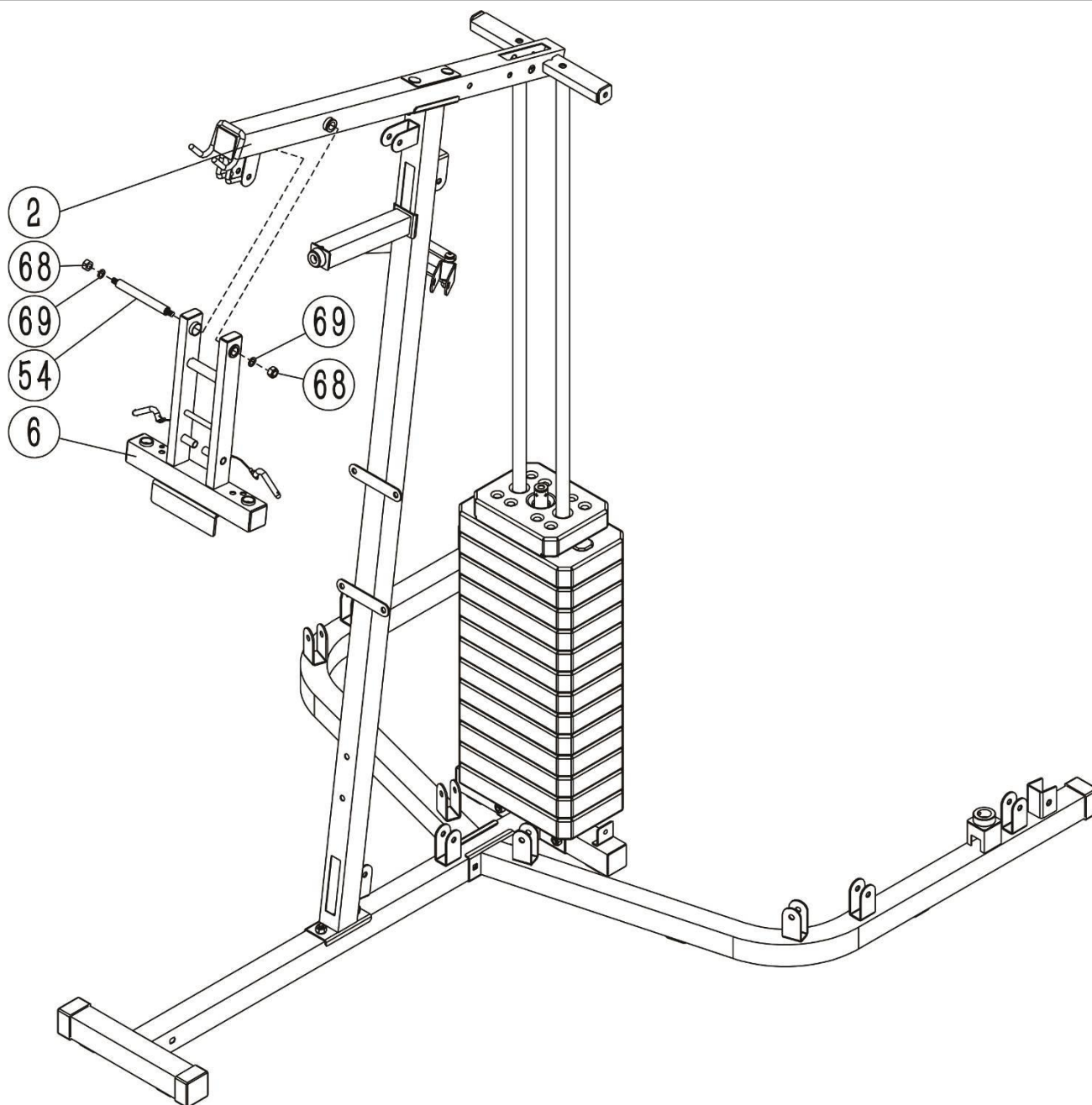
Instruções de montagem



Passo 4

Coloque o quadro superior (2 #) na moldura vertical frontal (3 #) e 2pcs Guide Rod (18 #), alinhe os orifícios e fixe-os com 2pcs M10 * 20 Allen Bolt (63 #), 2pcs $\phi 10$ arruelas (69 #), 2pcs M10 * 70 Parafuso de transporte (58 #), 1 suporte para pc (37 #), 2pcs $\phi 10$ anilhas (69 #), 2pcs M10 Porca (68 #).

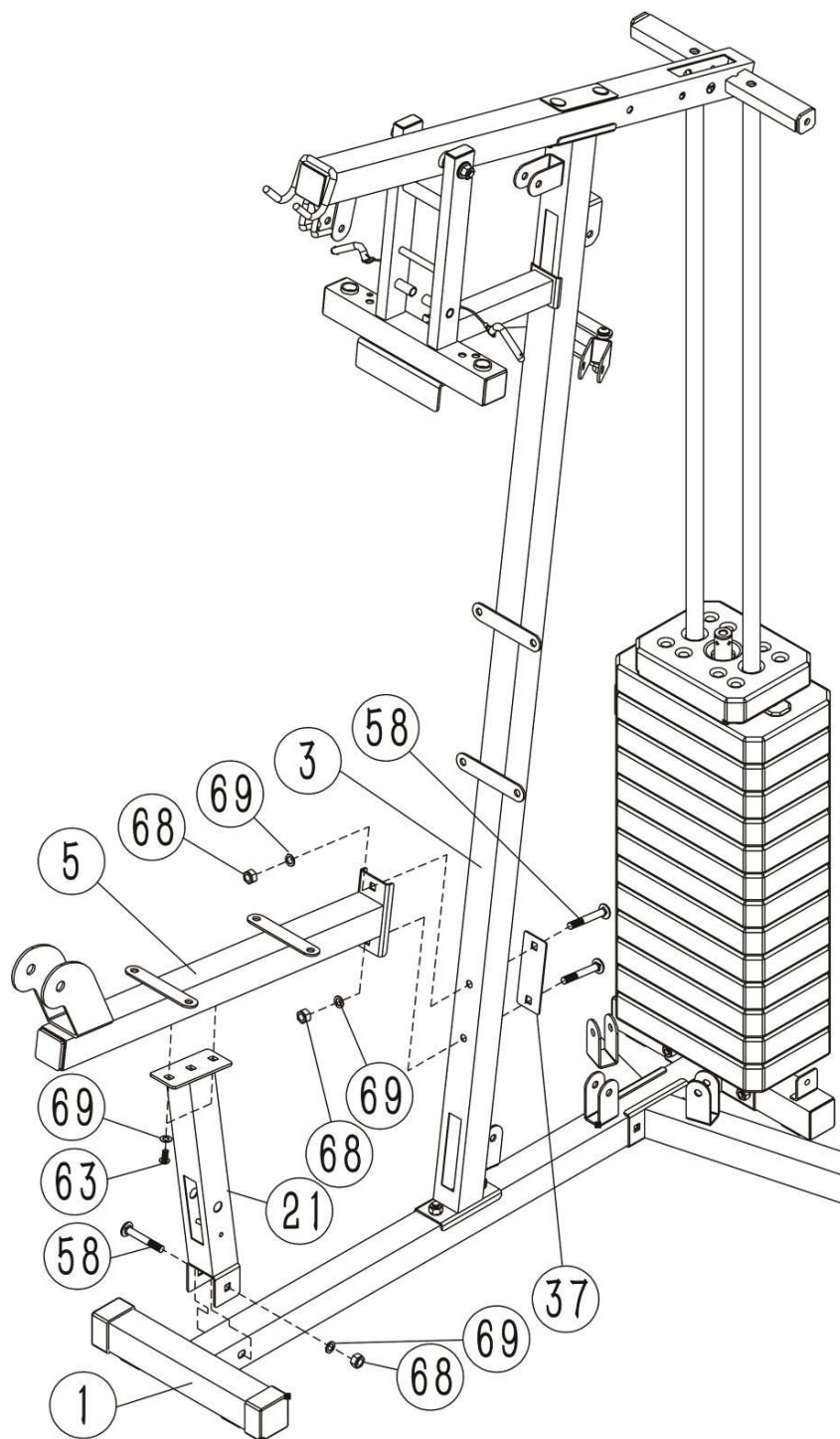
Instruções de montagem



Passo 5

Anexe o quadro de pressão frontal (6 #) ao quadro superior (2 #), prenda-os com um eixo de 1pcs (54 #), 2pcs $\phi 10$ anilha (69 #) e 2pcs M10 Porca (68 #).

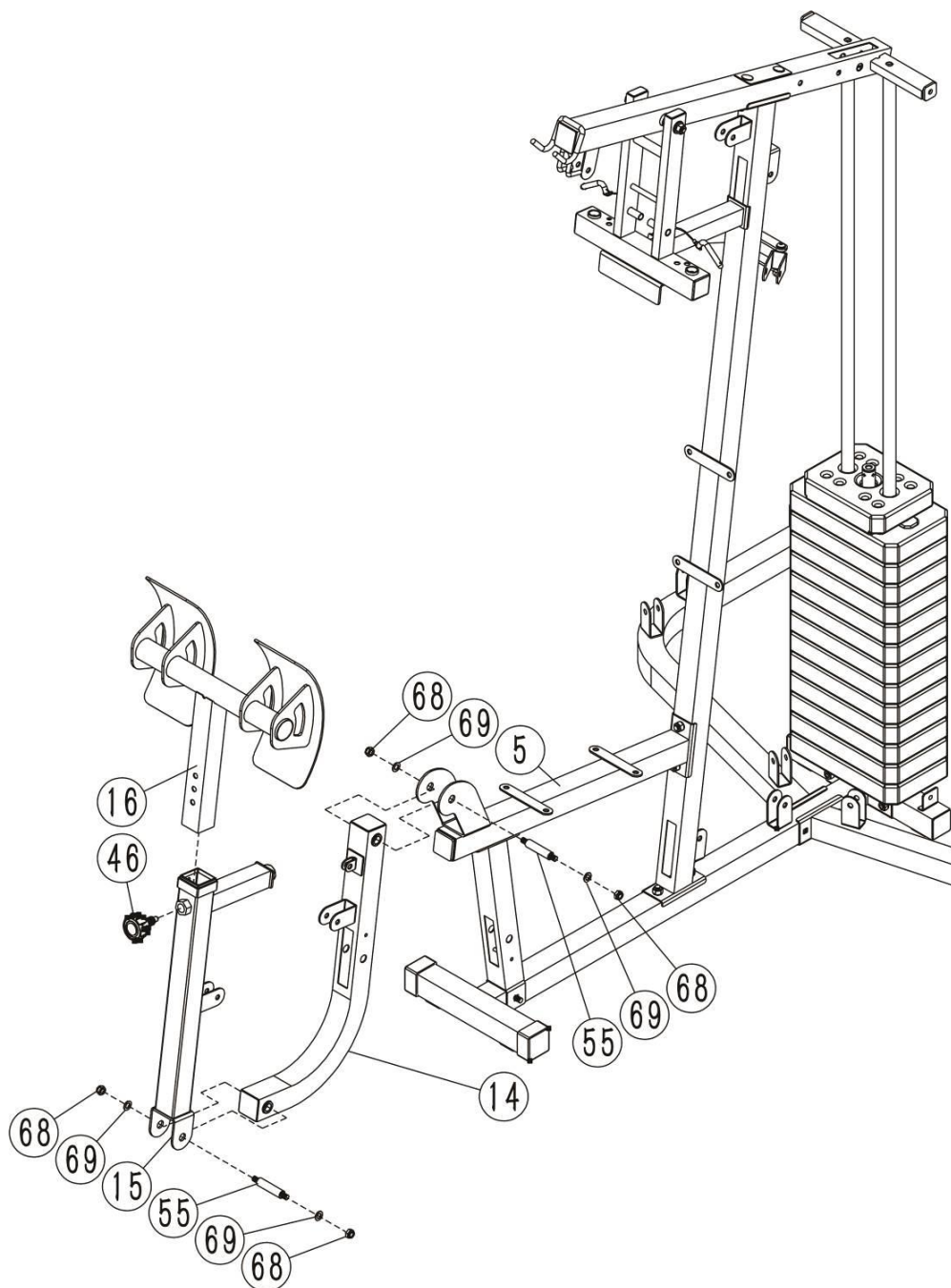
Instruções de montagem



Passo 6

- Fixe o suporte da frente (21 #) para o quadro de base e prenda-os com um pino M10 * 70 (58 #), 1pcφ10 lavador (69 #), 1pc M10 Porca (68 #).
- Conecte a extremidade do suporte da almofada do assento (5 #) ao quadro vertical dianteiro e prenda-os com 2pcs M10 * 70 parafusos de transporte (58 #), suporte 1pc (37 #), 2pcs φ10 anilhas (69 #), 2pcs Porca M10 (68 #).
- Conecte uma outra extremidade do suporte da almofada do assento (5 #) no suporte dianteiro (21 #) e prenda-as com duas rolhas M10X20 Allen (63 #), 2Pcs φ10 (69 #).

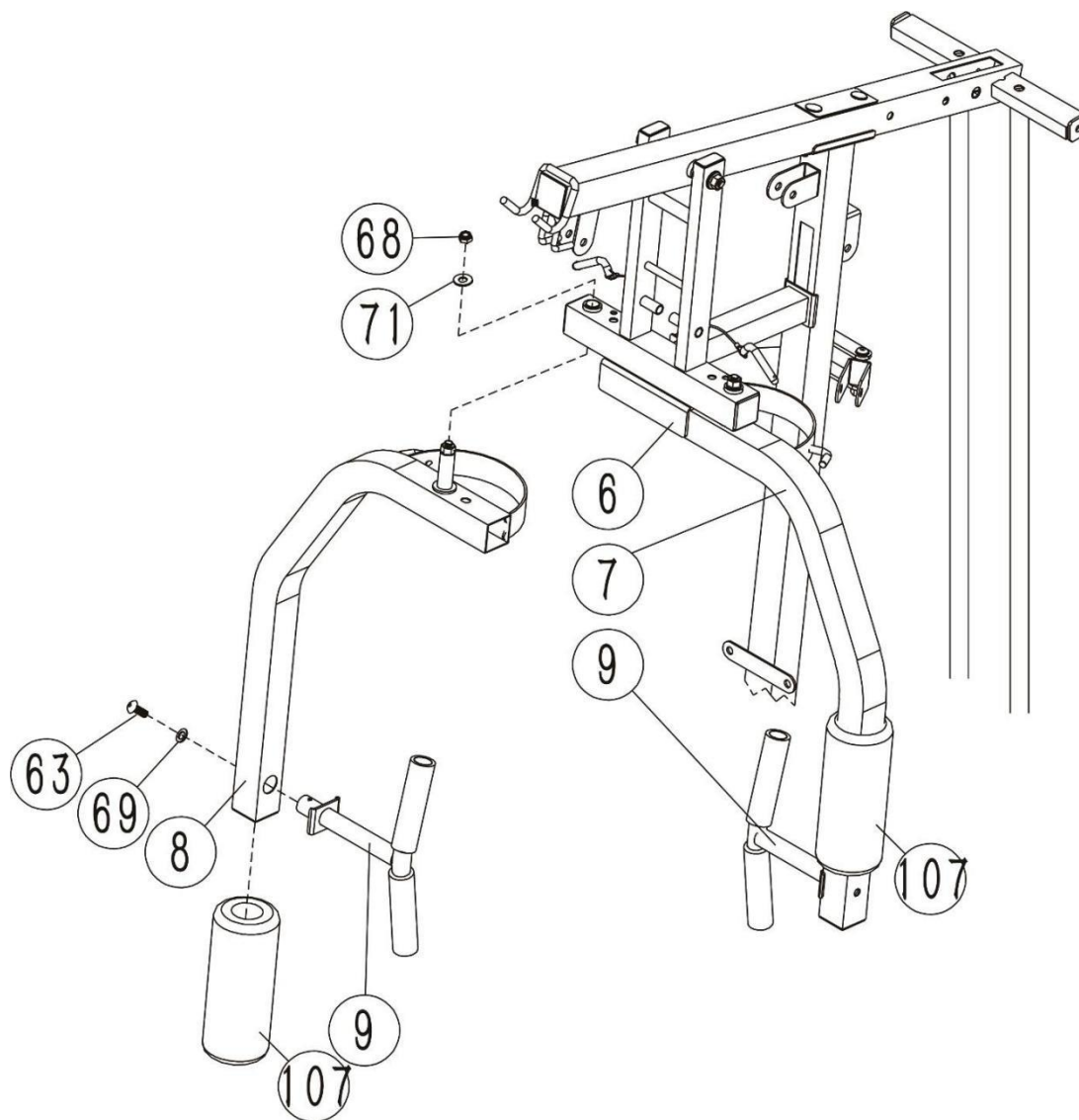
Instruções de montagem



Passo 7

- Insira o desenvolvedor de perna "Leg" (14 #) para o suporte da almofada do assento (5 #) e prenda-os com 1 pc Eixo (55 #), 2pcs $\phi 10$ Arruela (69 #), 2pcs M10 Porca (68 #).
- Insira uma extremidade do quadro de conexão frontal (15 #) para o desenvolvedor da perna "Leg" (14 #) e segure-os com 1 pc Eixo (55 #), 2pcs $\phi 10$ Arruela (69 #), 2pcs M10 Porca (68 #).
- Insira a moldura da perna (16 #) no quadro de conexão frontal (15 #) e selecione a altura desejada com o botão de bloqueio (46 #).

Instruções de montagem



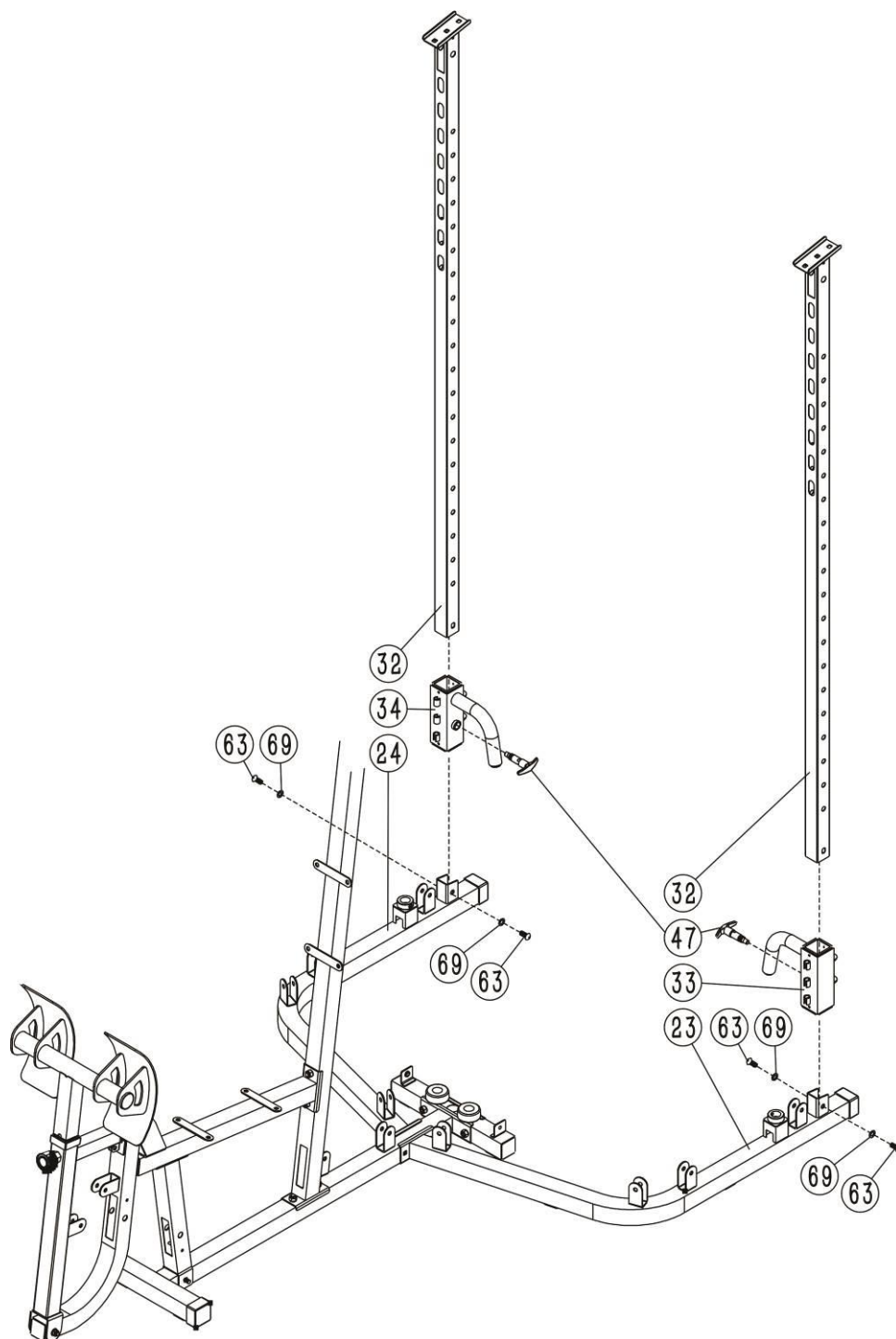
Passo 8

Anexe a borboleta direita (8 #) à base da prensa frontal (6 #) conforme o diagrama mostra, prenda-os juntamente com 1pc $\phi 25 \times \phi 10.5$ arruela (71 #), 1pc M10 Porca (68 #).

Empurre o rolo de espuma de borboleta de 1pc (107 #) conforme o diagrama mostra. Conecte a alça (9 #) no orifício da borboleta e assegure-a com 1pc M10 $\times$ 20 parafuso (63 #), 1pc $\phi 10$ arruela (69 #).

Repita da mesma maneira para instalar a borboleta esquerda (7 #).

Instruções de montagem



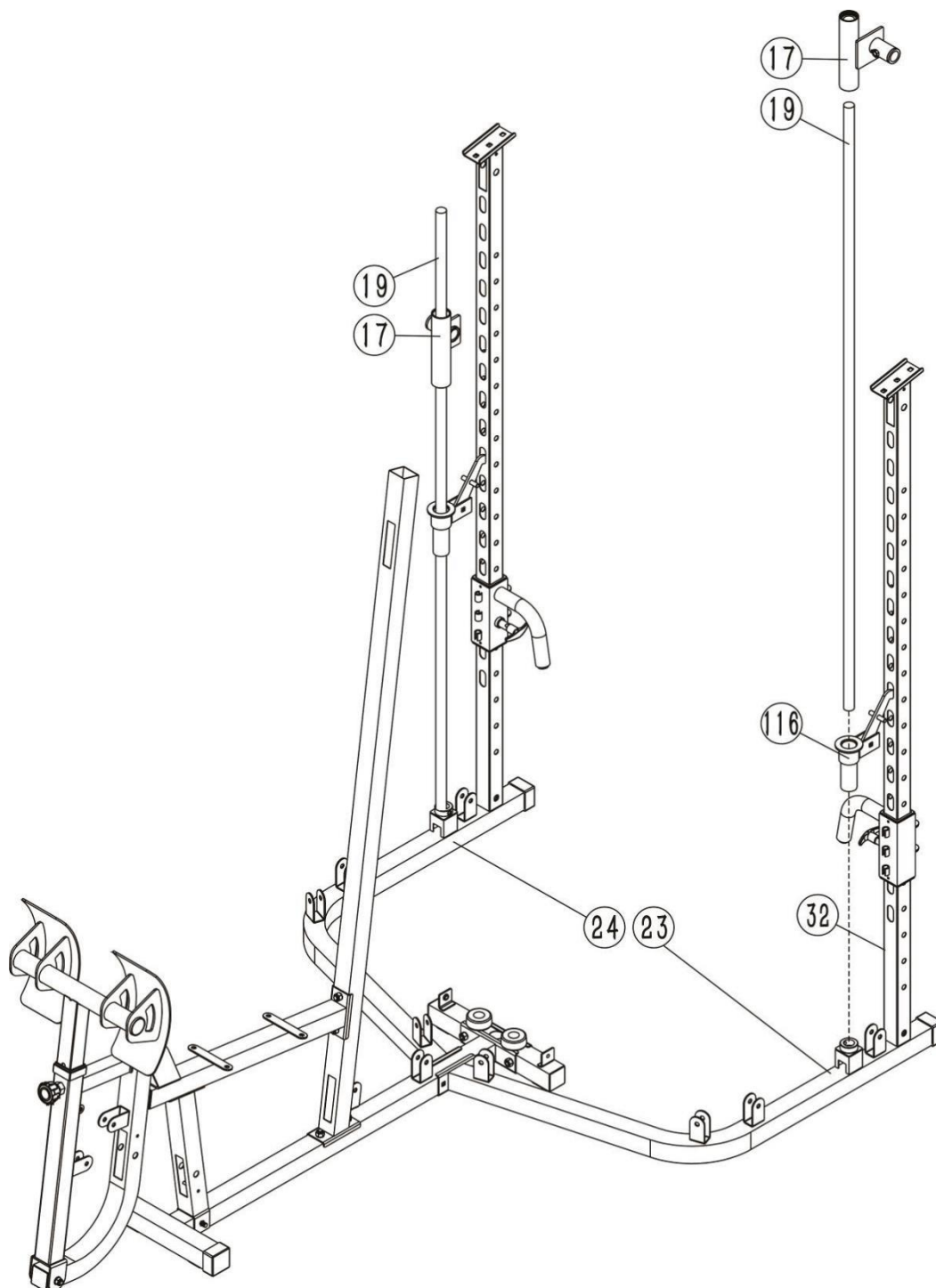
Passo 9

Anexe o quadro deslizante esquerdo (33 #) através do quadro vertical traseiro (32 #) e prenda o quadro vertical traseiro (32 #) ao estabilizador esquerdo (23 #), prenda-os juntamente com o parafuso Allen M10 * 20 de 2pcs (63 #) e 2 pcsø10 lavador (69 #).

Mova o quadro deslizante e selecione a altura desejada com o pino de bloqueio de forma T (47 #).

Repita da mesma maneira para instalar o outro.

Instruções de montagem

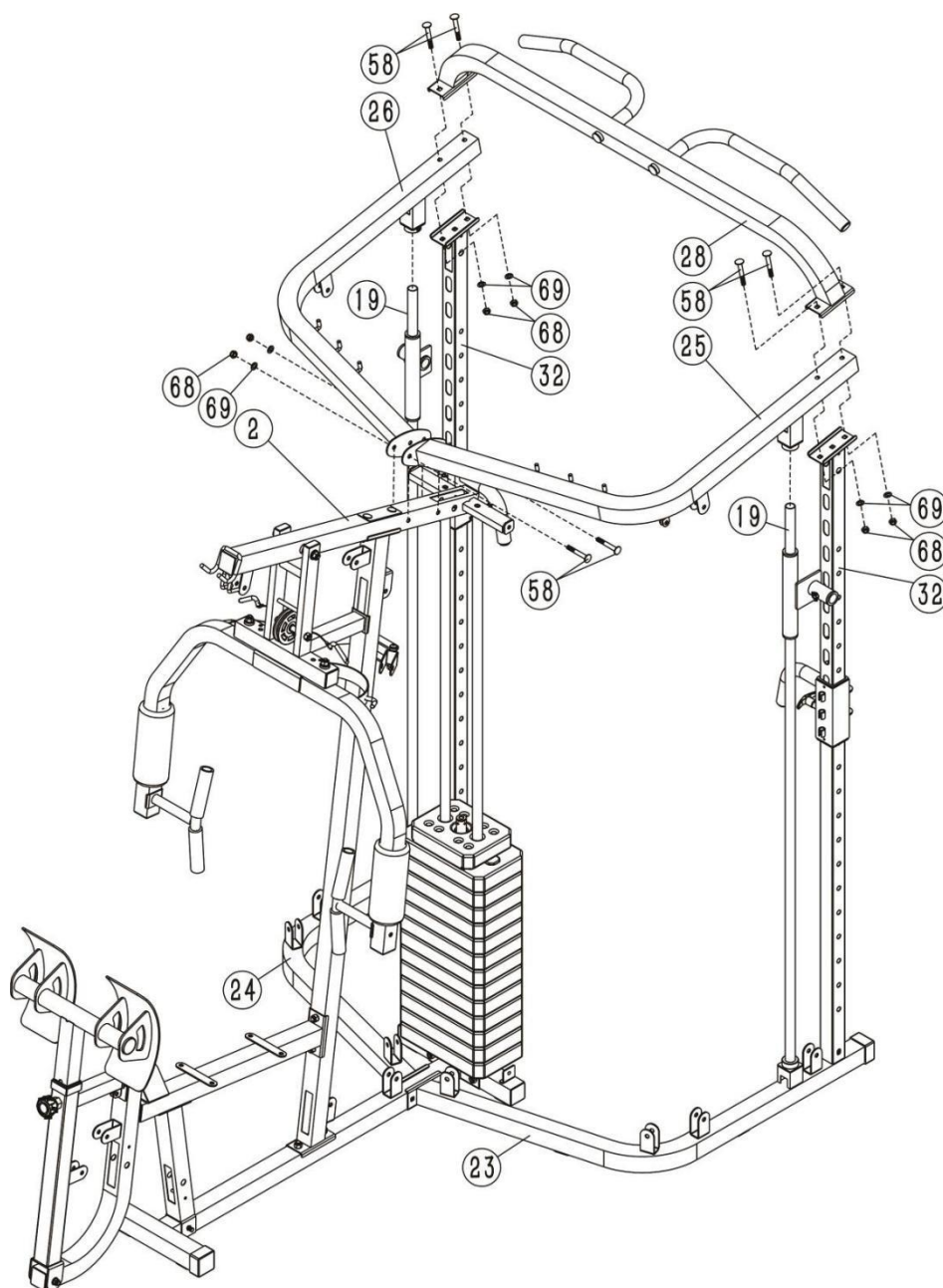


Passo 10

Deslize a estrutura móvel (17 #) através da haste de guia curta (19 #), prenda a haste de guia curta (19 #) no orifício do gancho de segurança (116 #) e prenda o gancho de segurança (116 #) ao furo da estrutura vertical traseira (32 #).

Repita da mesma maneira para instalar outro.

Instruções de montagem



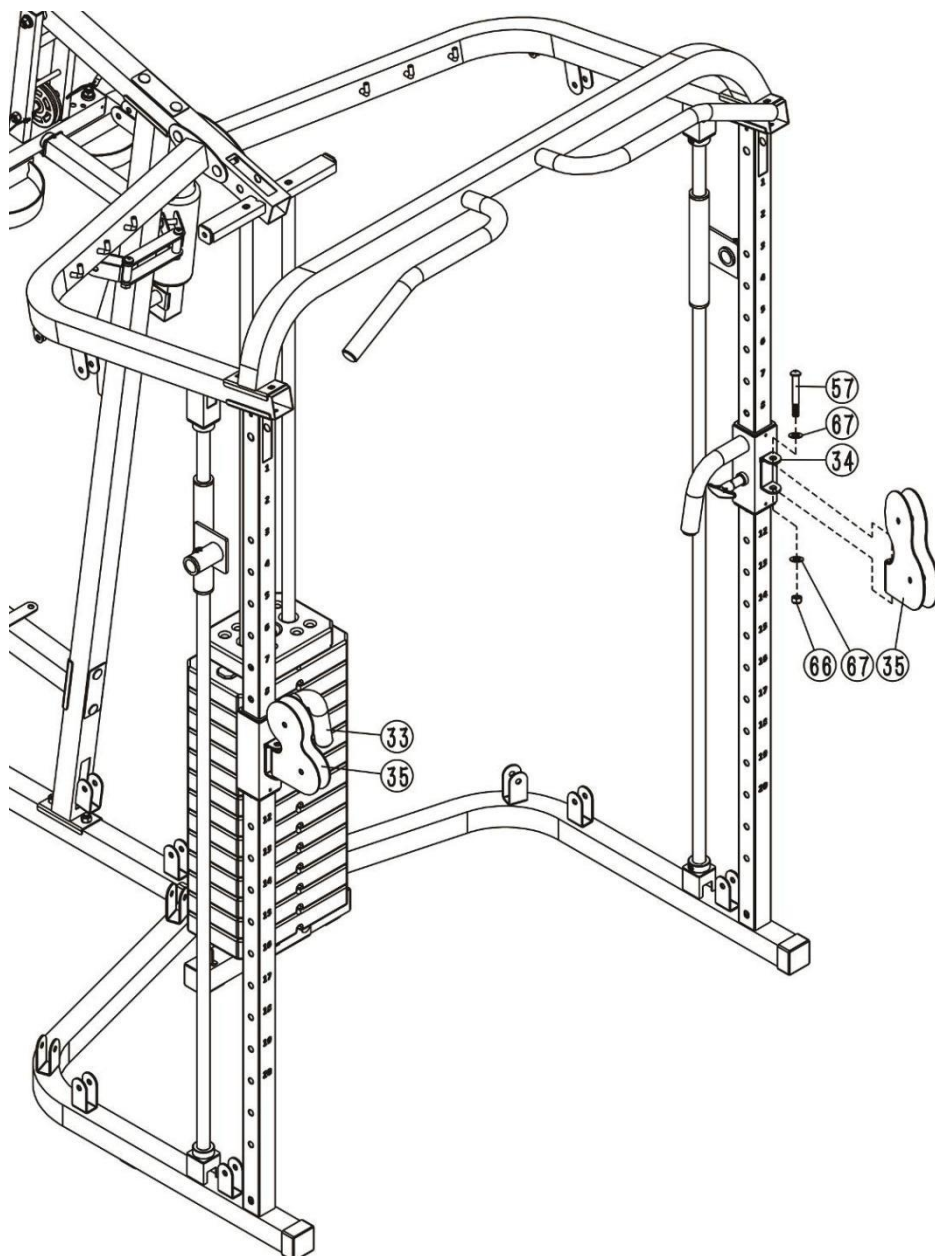
Passo 11

Anexe a parte superior esquerda e direita (25 #, 26 #) na superior (2 #) e segure-os juntamente com 2pcs M10X70 Parafuso (58 #), 2 pcsφ10 arruela (69 #) e 2pcs M10 Porca (68 #).

Coloque a parte superior esquerda e direita (25 #, 26 #) na haste guia curta (19 #) e na estrutura vertical traseira (32 #) separadamente. Alinhe cuidadosamente os orifícios.

Coloque a barra de queixo (28 #) na parte superior esquerda e direita (25 #, 26 #) e segure-os com 4pcs M10X70 (40 #), 4 pcsφ10 (69 #) e 4pcs M10 porca (68 #).

Instruções de montagem

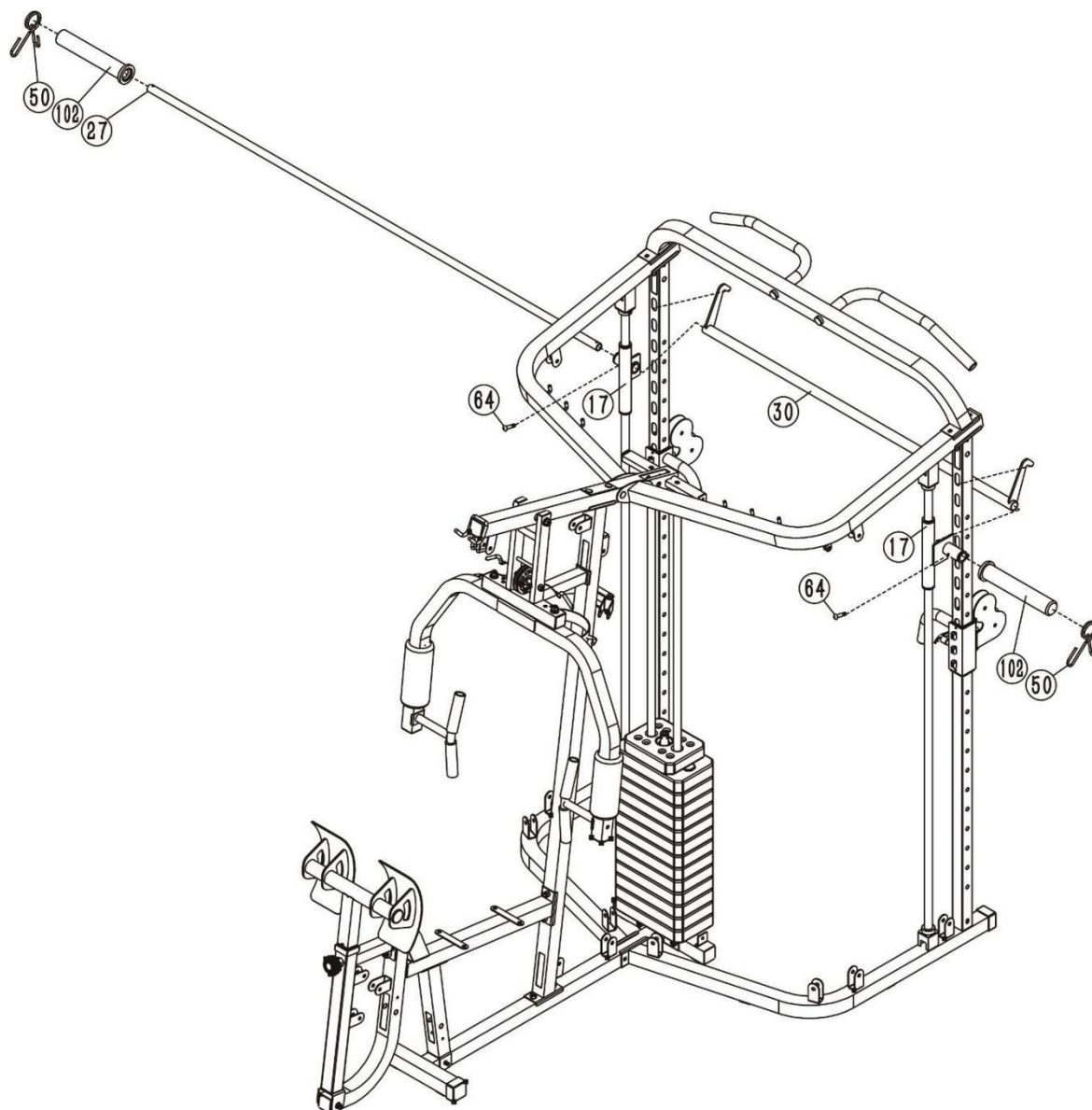


Passo 12

Anexe o suporte grande (35 #) ao quadro deslizante direito (34 #) e assegure-os com um parafuso Allen M12X90 de 1pc (57 #), 2pcs $\phi 12$ anilha (67 #) e uma porca M12 de 1 pc (66 #).

Repita da mesma maneira para instalar o outro.

Instruções de montagem

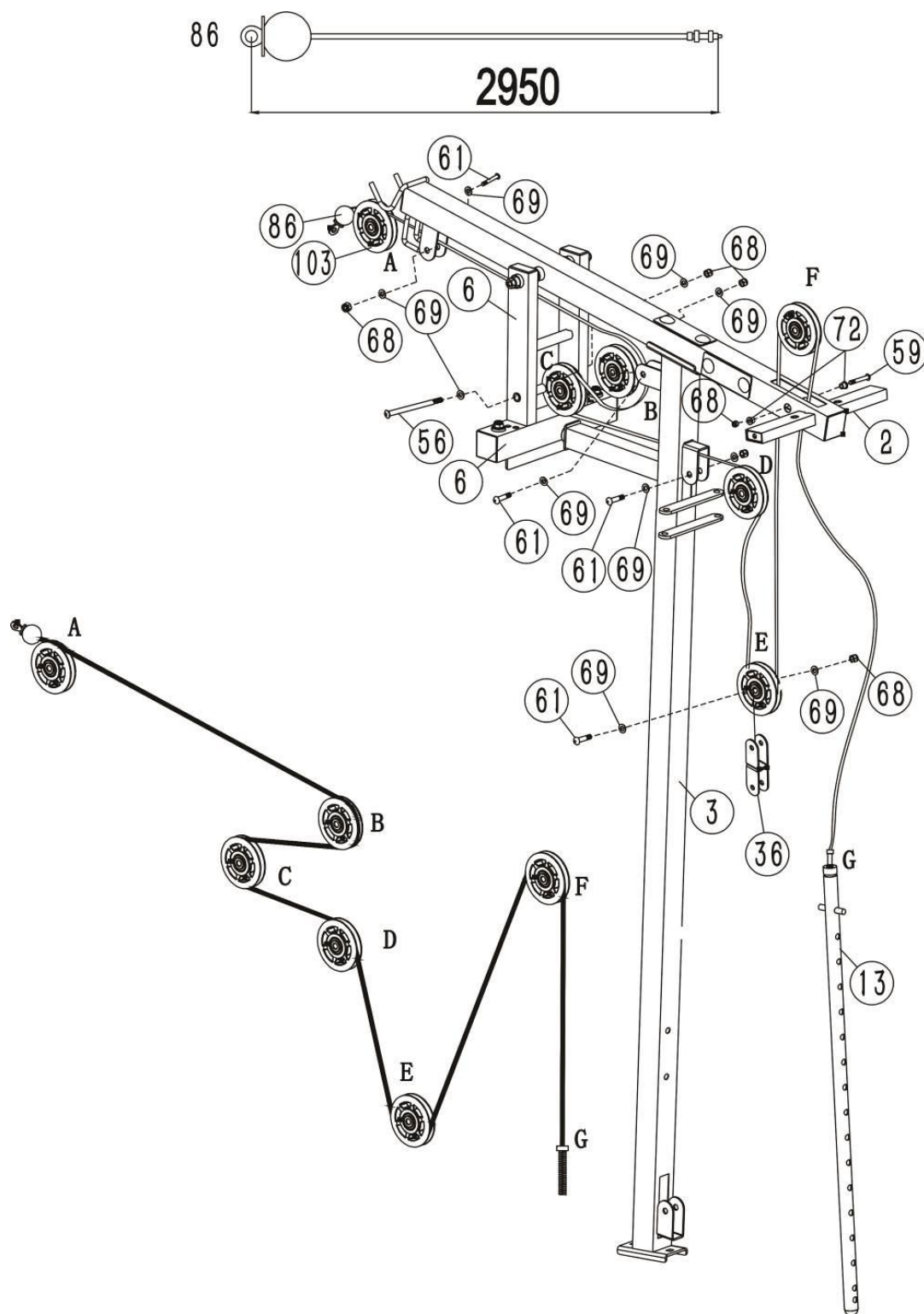


Passo 13

Anexe a barra (27 #) através do orifício da moldura móvel (17 #), do tubo oco (30 #) e do quadro móvel (17 #). Aperte o parafuso Allen 2pcs M10 * 16 (64 #) separadamente.

Anexe as mangas olímpicas 2pcs (102 #) às duas extremidades da barra separadamente e aperte o parafuso M6 * 10 com a chave de parafusos Allen 4 # separadamente.

Instruções de montagem



Importante: Estude e siga o diagrama com cuidado.

A Anexe o cabo superior de 2950 mm (86 #) através da abertura do quadro superior (2 #). Coloque a polia 1PC (103 #) abaixo do cabo e prenda a 1ª polia usando 1 parafuso Allen M10 × 45 (61 #), 2PC Ø10 anilha (69 #) e 1 × M10 porca (68 #).

B Deslize o cabo para trás e coloque a 2ª polia abaixo do cabo, prenda a polia com a mesma maneira em A.

C Deslize o cabo em torno da polia e da frente, Coloque a 3ª polia abaixo do cabo e prenda-a com um parafuso Allen de 1PC M10 × 140 (56 #), uma anilha 2PC Ø10 (69 #) e 1 × porca M10 (68 #).

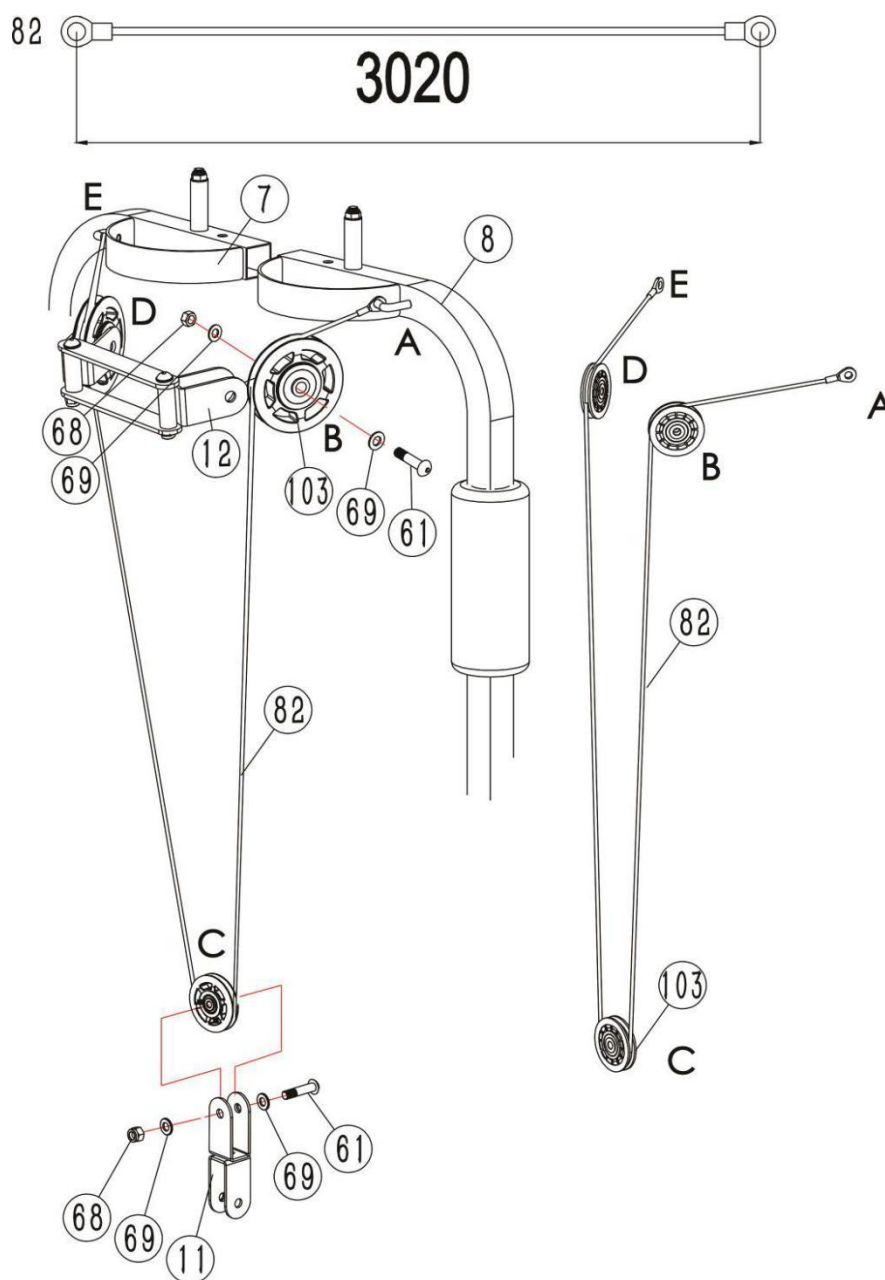
D Deslize o cabo em torno da polia e para trás, Coloque a 4ª polia abaixo do cabo e prenda-a da mesma maneira em A.

E Deslize o cabo em torno da polia e para baixo, Coloque a 5ª polia sobre o cabo, prenda a polia com o suporte de polia flutuante duplo (36 #) juntamente com o caminho em A.

F Deslize o cabo em torno da polia e para cima, Coloque a 6ª polia abaixo do cabo e prenda-os com o parafuso Allen 1PC M10 × 65 (59 #), 2PC (72 #) e 1pc M10 porca (68 #)..

G Deslize o cabo em torno da polia e para baixo, enfiar a extremidade do cabo superior na abertura superior da alavanca do seletor pelo menos 5 voltas para se manter seguro.

Instruções de montagem



Passo 15

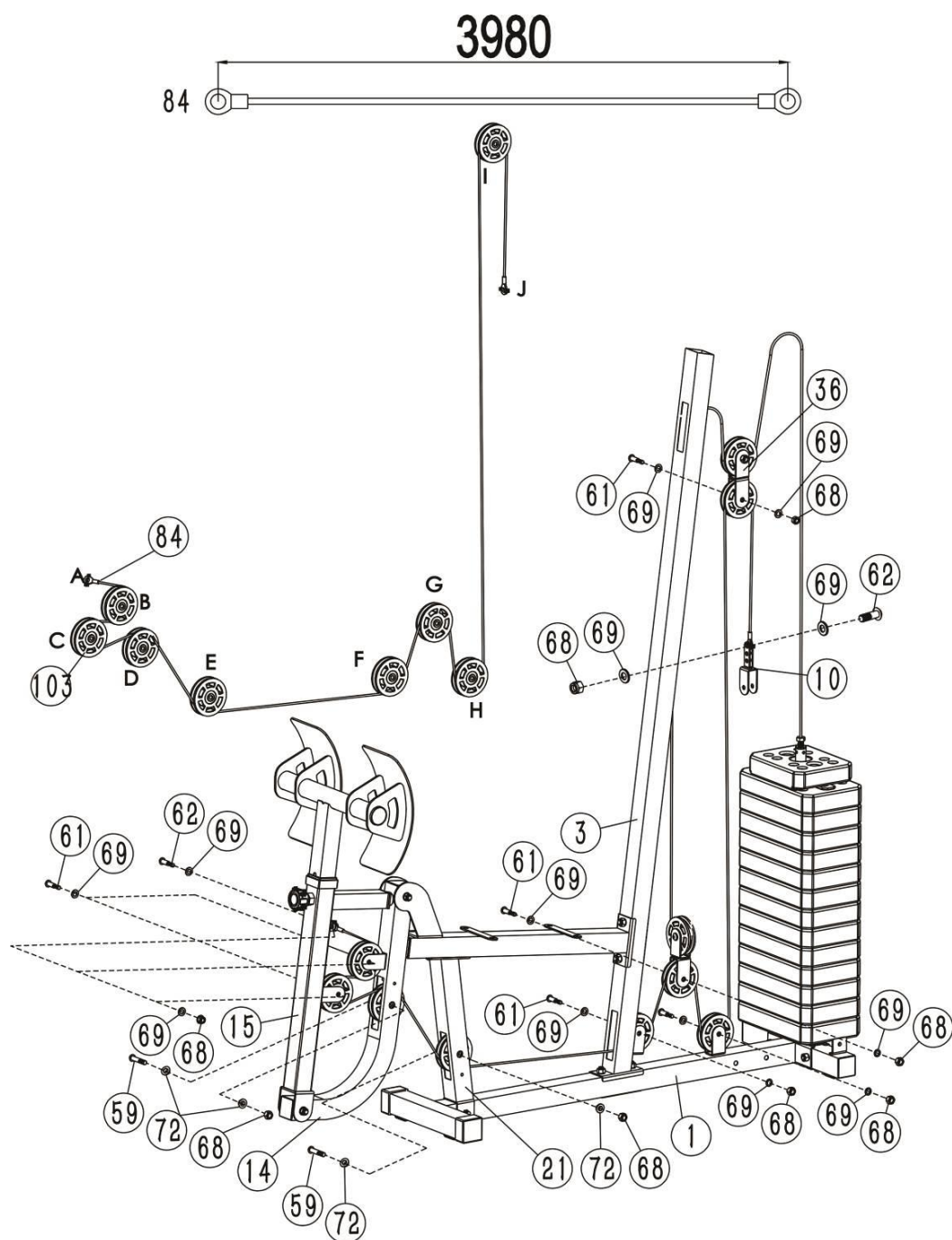
Importante: Estude e siga o diagrama com cuidado.

A Anexe o fim do cabo borboleta 3020 MM (82 #) ao gancho.

B. Coloque a polia 1X (103 #) abaixo do cabo, prenda a polia no suporte da polia giratória (12 #) com 1 parafuso Allen M10X45 Allen (61 #), 2pcs $\phi 10$ anilha (69 #) e 1pc M10 porca (68 #) .

C Deslize o cabo em torno da polia e para baixo, Colocar 1 polia (103 #) no cabo, Fixar a polia com suporte de polia flutuante duplo cruzado (11 #) juntamente com a mesma maneira em A.

Instruções de montagem



A Anexe a extremidade do cabo de pressão de perna de 3980 mm (84 #) ao suporte e assegure-o com um parafuso Allen MCCX28 de 1PC (62 #), 2pcs ϕ 10 anilha (69 #) e 1pcM10 Porca (68 #).

B. Coloque 1 pulley (103 #) abaixo do cabo e prenda a polia ao suporte, conforme o diagrama mostra com 1 pino Allen M10X45 (61 #), 2pcs ϕ 10 (69 #) e 1pcM10 porca (68 #).

C. Deslize o cabo em torno da polia e encaminha, coloque a 2ª polia abaixo do cabo e prenda a polia da mesma maneira em B.

D. Deslize o cabo em torno da polia e para trás e coloque a 3ª polia abaixo do cabo, prenda-o com 1PC M10X65 parafuso Allen (59 #), 2pcs bucha (72 #) e 1pc M10 porca (68 #).

E. Deslize o cabo em torno da polia e para baixo, coloque a 4ª polia no cabo, prenda-o com a mesma maneira em D.

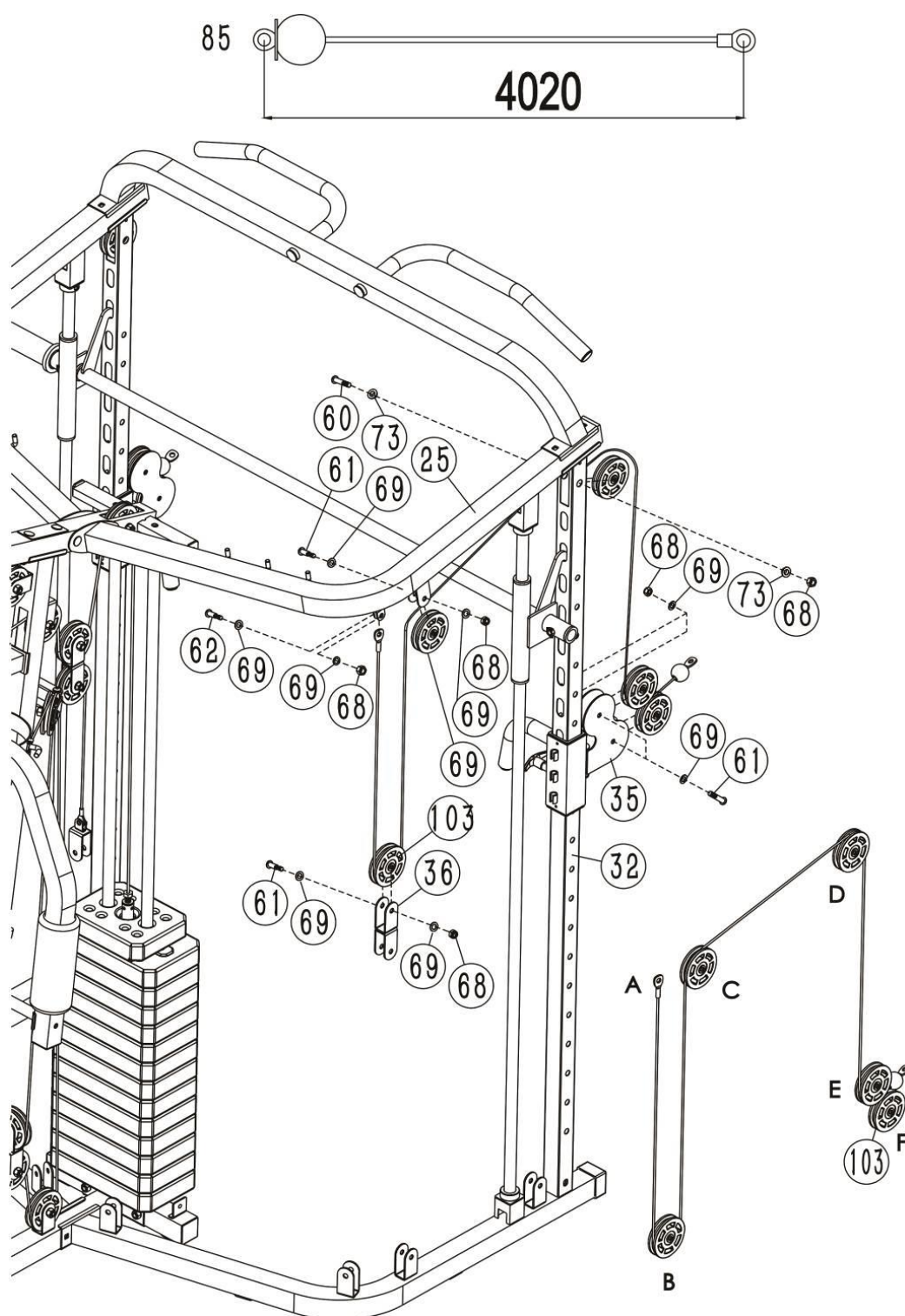
F. Deslize o cabo para trás e coloque a 5ª polia no cabo, prenda a polia com a mesma maneira em B.

G. Deslize o cabo em torno da polia e para cima, coloque a 6ª polia abaixo do cabo, segure-o da mesma maneira em B.

H. Deslize o cabo em torno da polia e para baixo, coloque a 7ª polia no cabo, prenda a polia com a mesma maneira em B.

J Deslize o cabo em torno da polia e para baixo.

Instruções de montagem



A Anexe a extremidade do cabo inferior de 4020MM (85 #) ao gancho conforme o diagrama mostra.

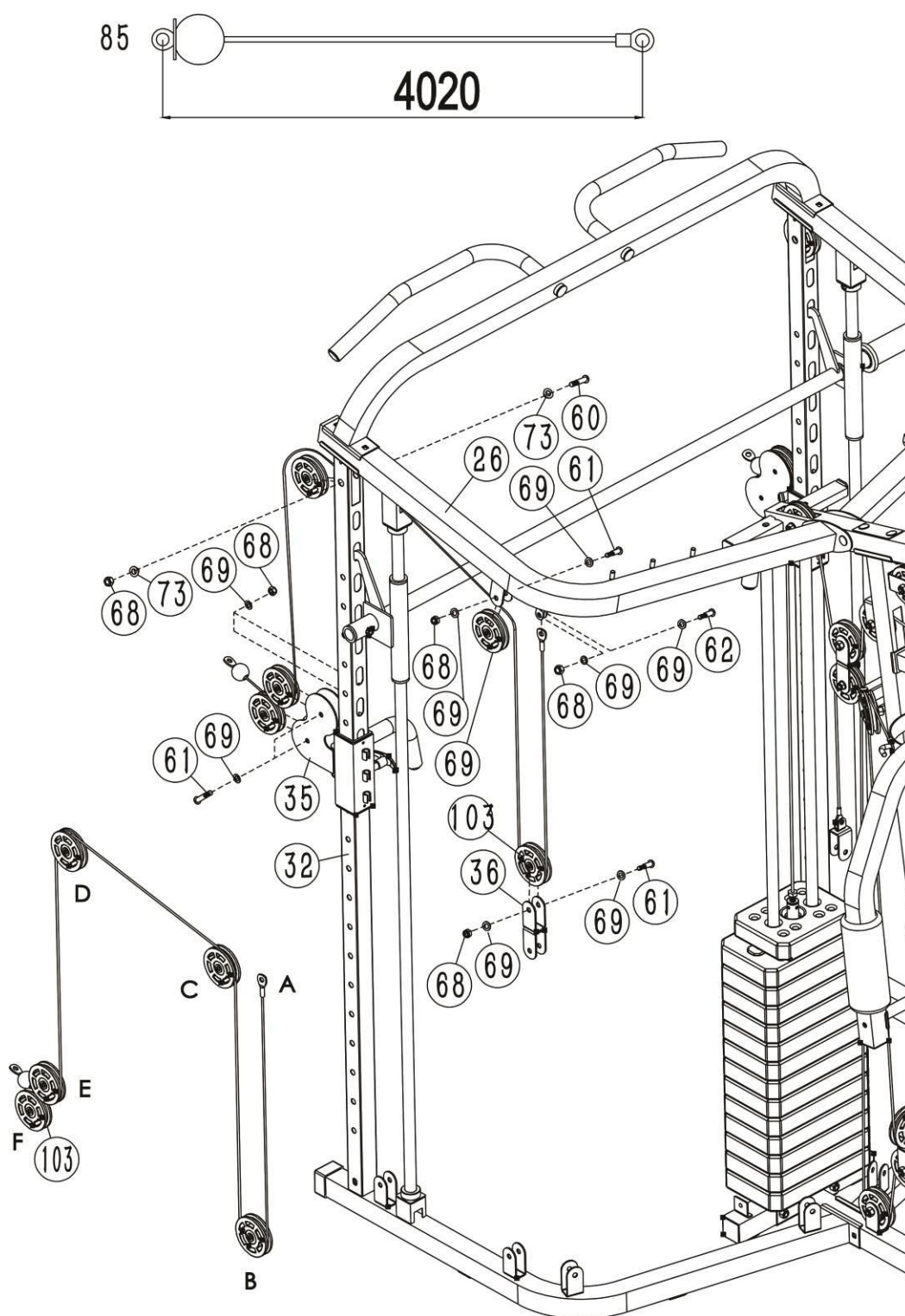
B Deslize o cabo para baixo e coloque a polia de 1pc no cabo, prenda-o com um suporte de polia flutuante duplo (36 #), juntamente com o parafuso Allen MCCX45 de 1PC (61 #), 2pcs ϕ 10 anilha (69 #) e 1pcM10 porca (68 #) .

C. Deslize o cabo em torno do cabo e para cima, coloque 1 polia do PC abaixo do cabo e prenda a polia com a mesma maneira em A.

D. Deslize o cabo através do orifício da haste de guia curta e do quadro vertical. Coloque 1 polia do PC abaixo do cabo e segure-o com o parafuso Allen MCCX60 de 1PC (60 #), 2pcs (73 #) e 1pcM10 porca (68 #) .

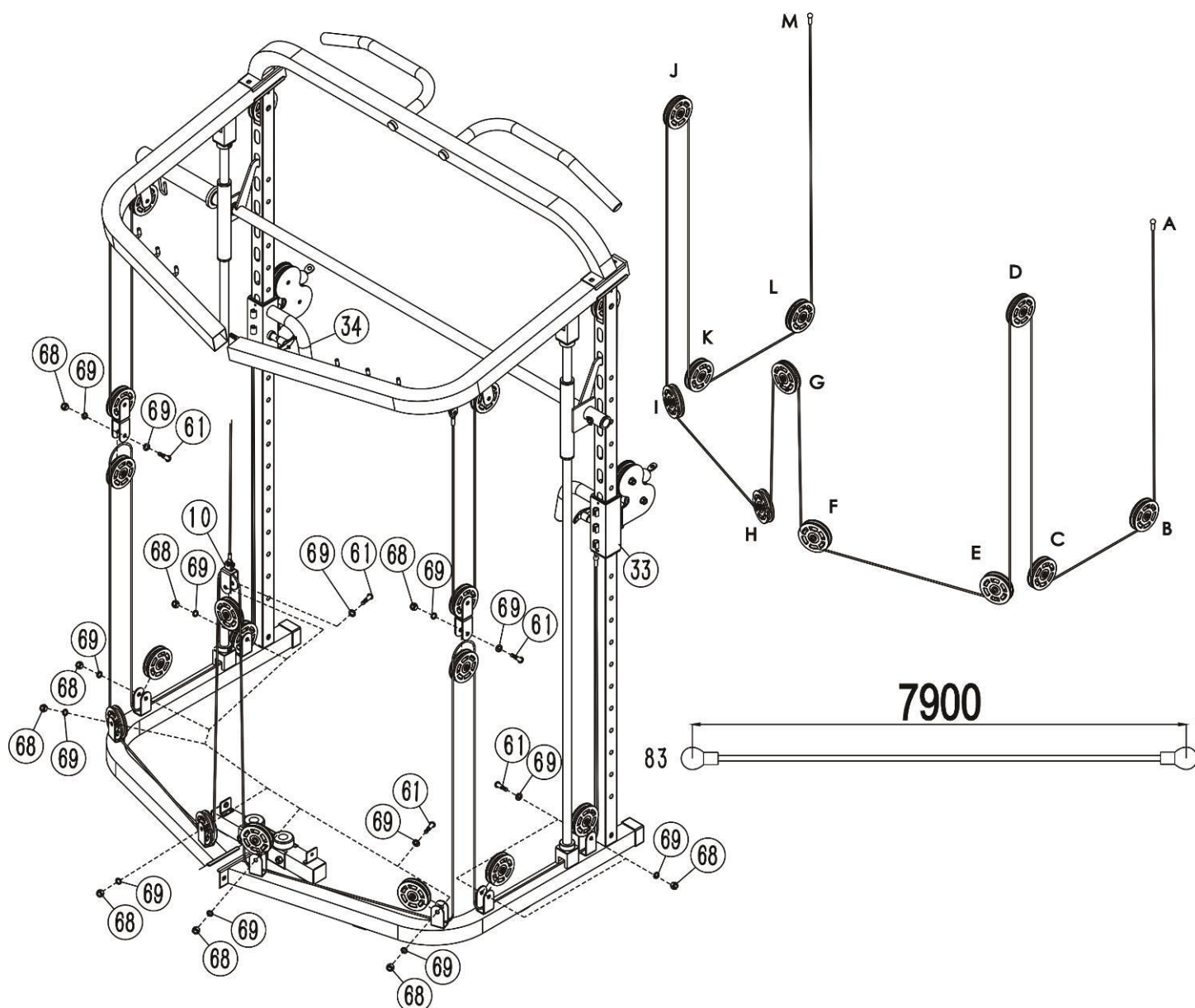
E, F. Deslize o cabo em torno da polia e para baixo, coloque 2 polias sobre e abaixo do cabo, prenda-os da mesma maneira em A.

Instruções de montagem

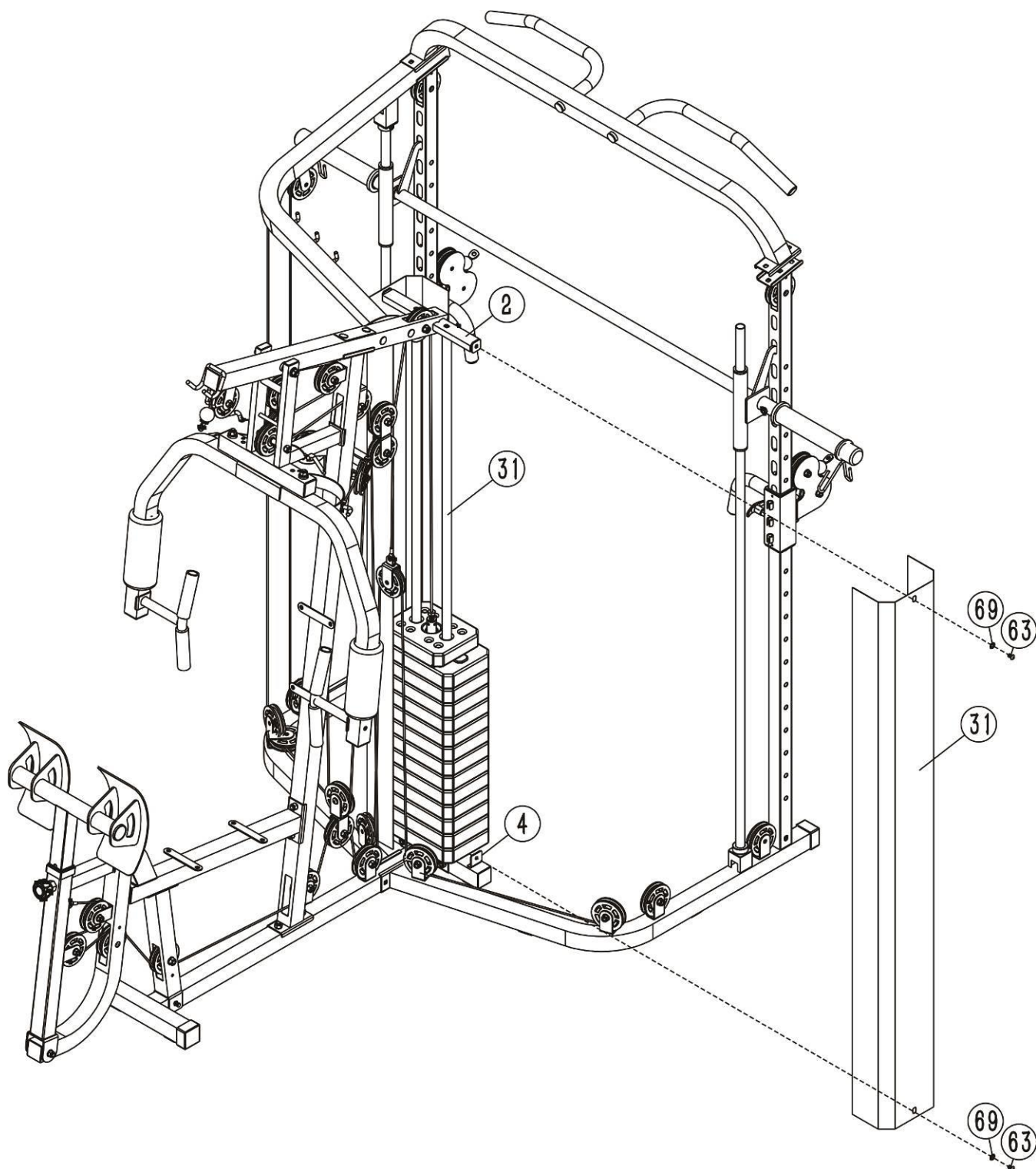


Passo 18

Repita da mesma maneira da Etapa 17.



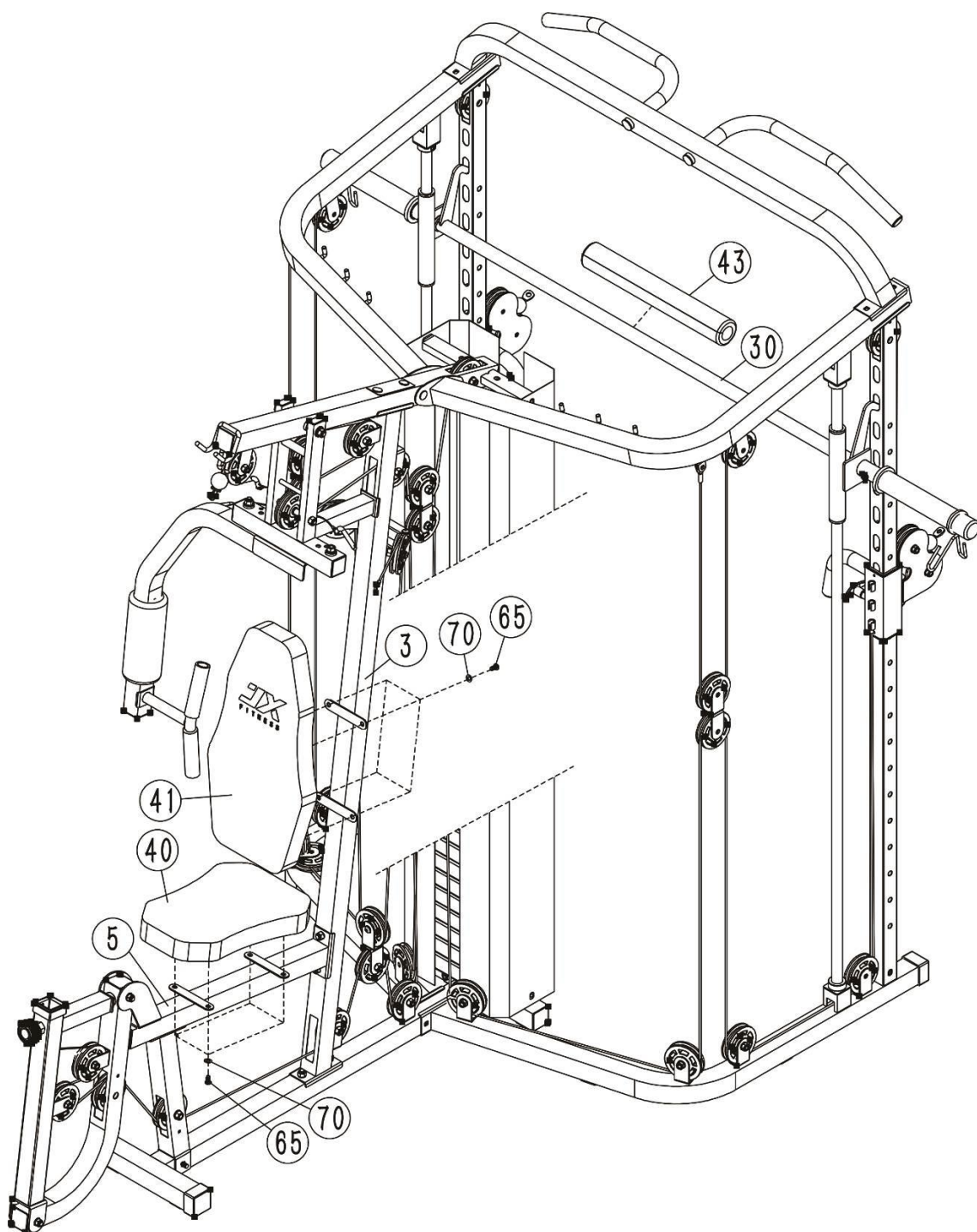
- A. Conecte a extremidade do cabo de ajuste de 7900MM (83 #) ao quadro deslizante esquerdo (33 #) conforme mostra o diagrama.
- B. Deslize o cabo para baixo e coloque a polia de 1pc no cabo, prenda-o com um parafuso Allen MCCX45 de 1PC (61 #), 2pcs $\phi 10$ anilha (69 #) e 1pcM10 porca (68 #).
- C. Deslize o cabo em torno do cabo e para trás, Coloque a polia de 1pc no cabo, prenda-o com a mesma maneira em B.
- D. Deslize o cabo em torno da polia e para cima e coloque uma polia de 1 pc abaixo do cabo, prenda-o com o suporte de polia flutuante duplo (36 #) com a mesma maneira em B.
- E. Deslize o cabo em torno da polia e para baixo, Coloque 1 polia do PC no cabo e assegure-o com a mesma maneira em B.
- F. Deslize o cabo para trás, repita o mesmo em B.
- G. Deslize o cabo em torno da polia e para cima, Coloque 1 polia do PC abaixo do cabo e segure-o da mesma maneira em B.
- H.I, J, K, L, M Repita da mesma maneira em F, E, D, C, B, A para instalar o meio lado.



Passo 20

Anexe a tampa da pilha de peso 2pcs (31 #) à medida que o diagrama mostra e segure-os com 4pcs M10X20 parafuso allen (63 #) e 4pcsφ10 porca (69 #)

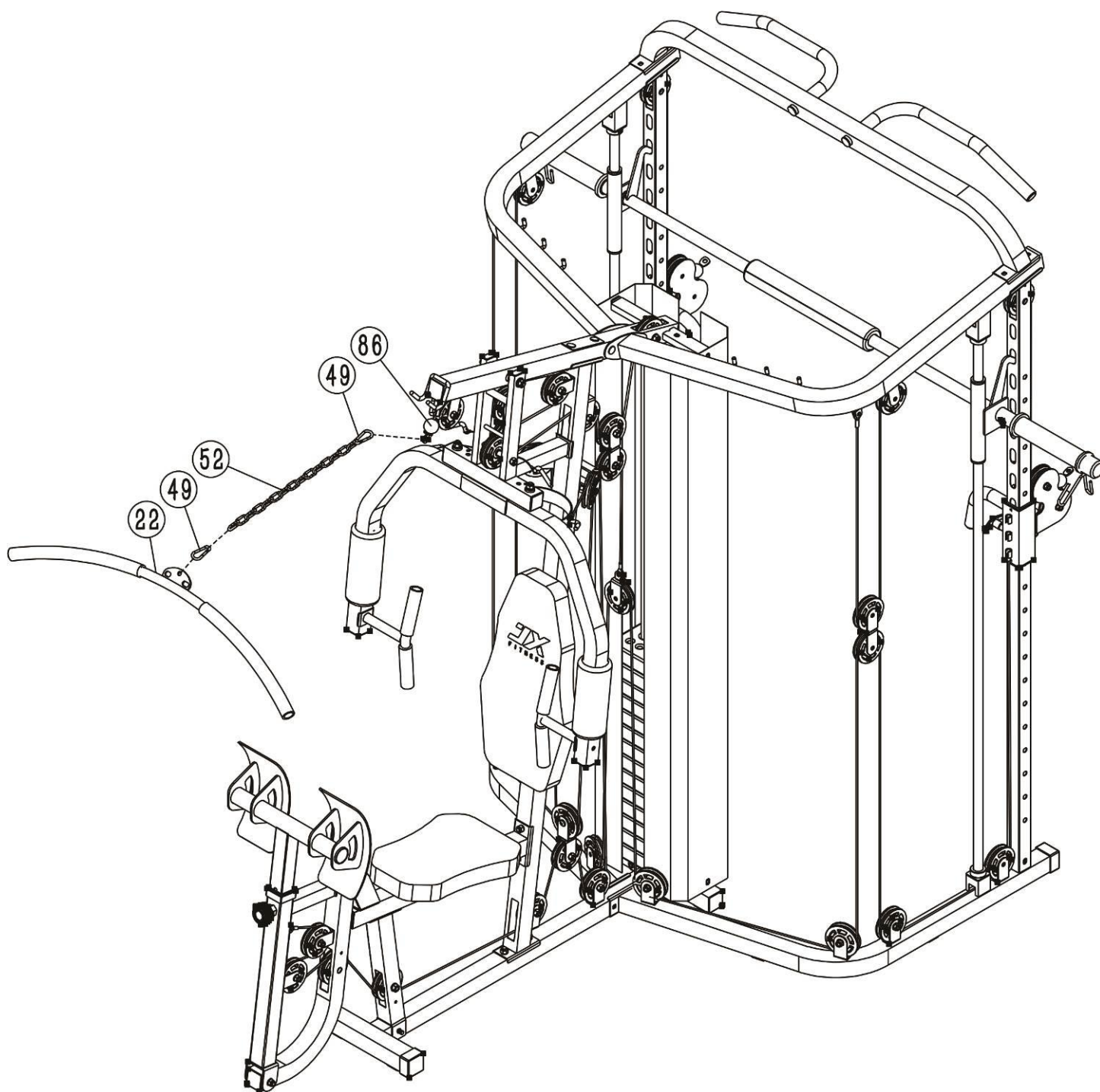
Instruções de montagem



Passo 21

- A. Coloque a almofada do assento (40 #) no suporte da almofada do assento (5 #) e prenda-a com 4pcs M8 × 18 parafuso Allen (65 #) e 4pcs $\phi 8$ porca (70 #).
- B. Anexe a almofada do encosto (41 #) à moldura vertical frontal (3 #), segure-a da mesma maneira em A.
- C. Instalar o ombro como o diagrama mostra

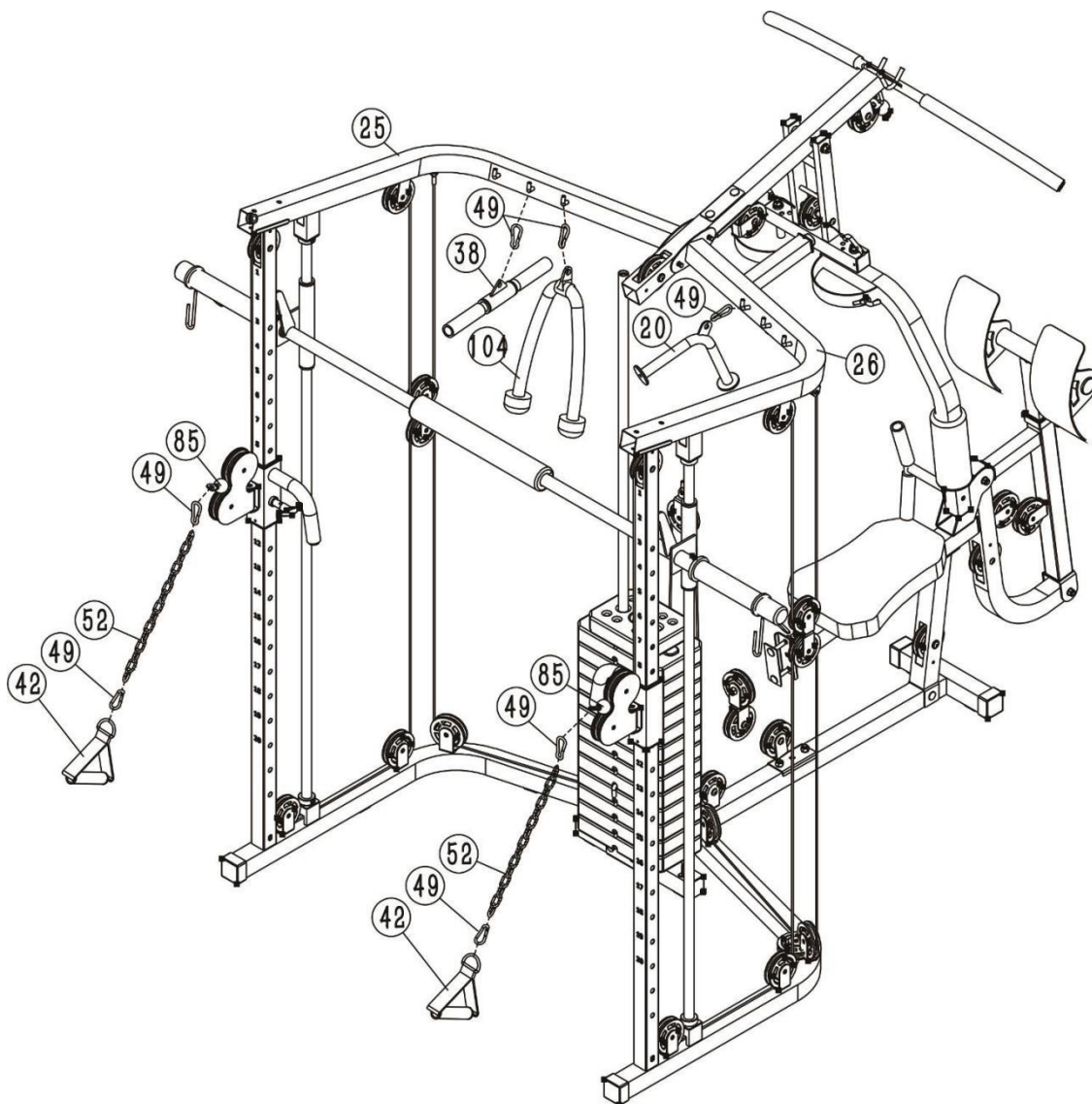
Instruções de montagem



Passo 22

Conecte a barra de latão (22 #) ao final do cabo superior com 2pcs 7 # gancho (49 #) e 15 conjunto de corrente (52 #).

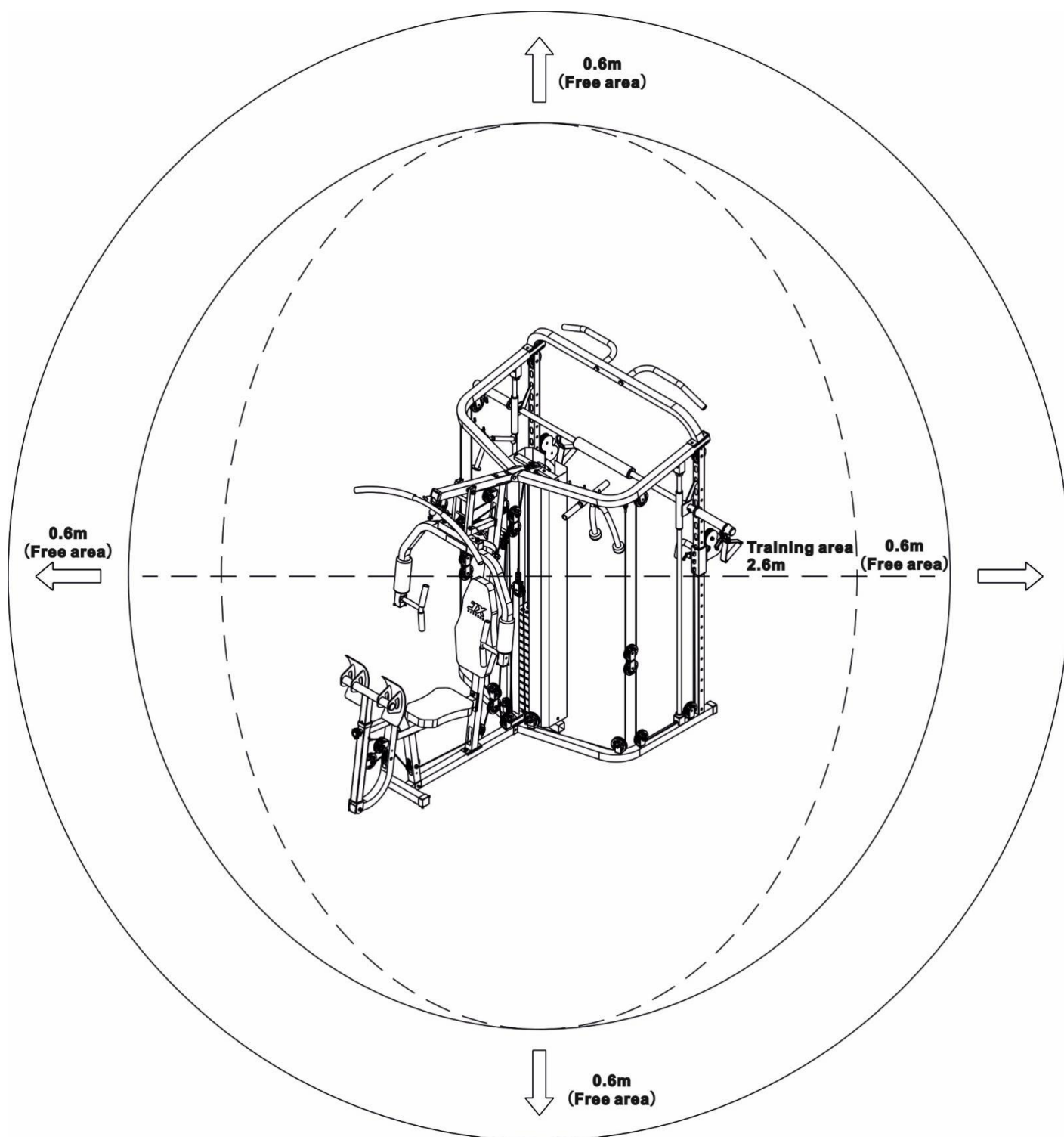
Instruções de montagem



Passo 23

- A. Fixe a correia simples 2pcs (42 #) às duas extremidades do cabo inferior separadamente com 4pcs 7 # gancho (49 #) e 2pcs 15- correntes (52 #).
- B. Fixe a alça (38 #), o cabo Tricep (104 #) e a alça de forma V (20 #) ao gancho com o gancho de gorno 7 # separadamente.
- C. Aperte todos os parafusos e porcas

Área de treino



. Apenas duas pessoas devem estar dentro da área de treinamento quando o equipamento estiver em uso

Informação sobre exercícios

Antes de começar

Adapte seu programa de exercícios de acordo com sua condição física. Se você esteve inativo por vários anos ou está acima do peso, você deve começar devagar e aumentar seu tempo no equipamento; um aumento de alguns minutos por treino é aconselhável.

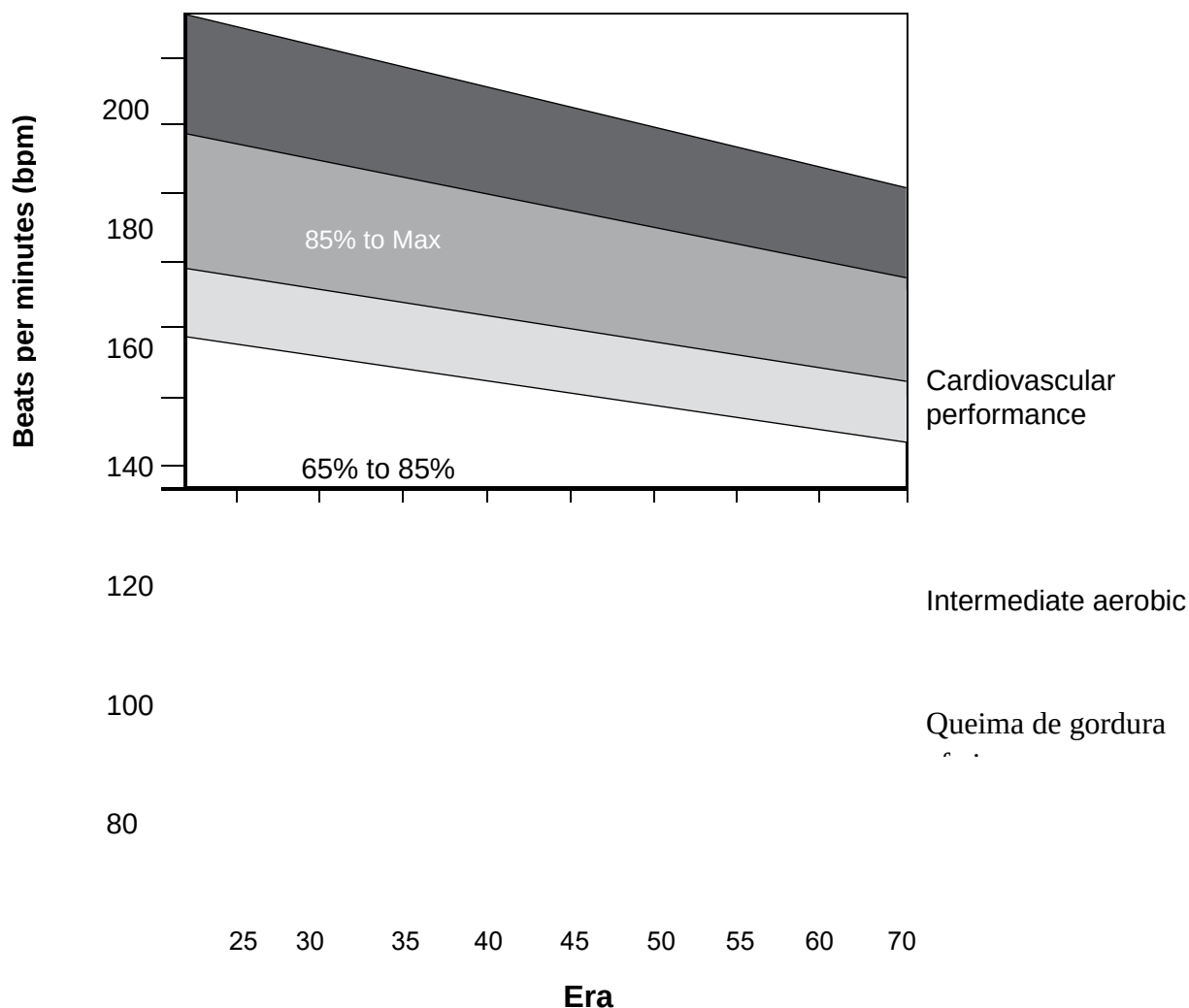
Inicialmente, você pode exercer apenas alguns minutos em seu objetivo, no entanto, sua aptidão aeróbica irá melhorar nas próximas seis ou oito semanas. Não desanime se demorar muito. É importante trabalhar ao seu próprio ritmo.

Lembre-se destes fundamentos:

- Peça ao seu médico que revele seus programas de treinamento e dieta para aconselhá-lo sobre uma rotina de exercícios que você deve adotar.
- Comece seu programa de treinamento lentamente com objetivos realistas.
- Monitore seu pulso frequentemente. Estabeleça sua frequência cardíaca alvo com base na sua idade e condição.

Intensidade do exercício

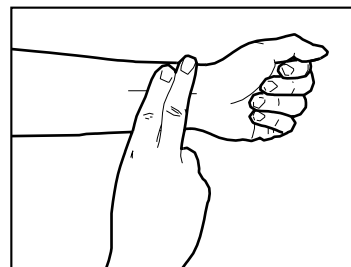
Para maximizar os benefícios do exercício, é importante exercitar-se com uma intensidade adequada. O nível de intensidade pode ser encontrado usando sua frequência cardíaca como um guia. Para um exercício aeróbico efetivo, sua frequência cardíaca deve ser mantida em um nível entre 65% e 85% de sua frequência cardíaca máxima à medida que você se exercita. Isso é conhecido como sua zona de destino. Você pode encontrar a sua zona alvo na tabela abaixo.



Durante os primeiros meses do seu programa de exercícios, mantenha a sua frequência cardíaca perto da extremidade inferior da sua zona alvo enquanto se exercita. Após alguns meses, sua frequência cardíaca pode ser aumentada gradualmente até chegar perto do meio da sua zona alvo enquanto você se exercita.

Para medir sua frequência cardíaca, pare de se exercitar, mas continue movendo as pernas ou passeando e coloque dois dedos no pulso. Faça uma contagem de batimentos cardíacos de seis segundos e multiplique os resultados em 10 para encontrar sua frequência cardíaca. Por exemplo, se sua contagem de batimentos cardíacos de seis segundos for 14, sua frequência cardíaca é de 140 batimentos por minuto

(Uma contagem de seis segundos é usada porque sua frequência cardíaca vai cair rapidamente quando você parar de se exercitar). Ajuste a intensidade do seu exercício até sua frequência cardíaca estar no nível requerido.



Informação sobre exercícios

Gráfico muscular

Exercício aeróbico

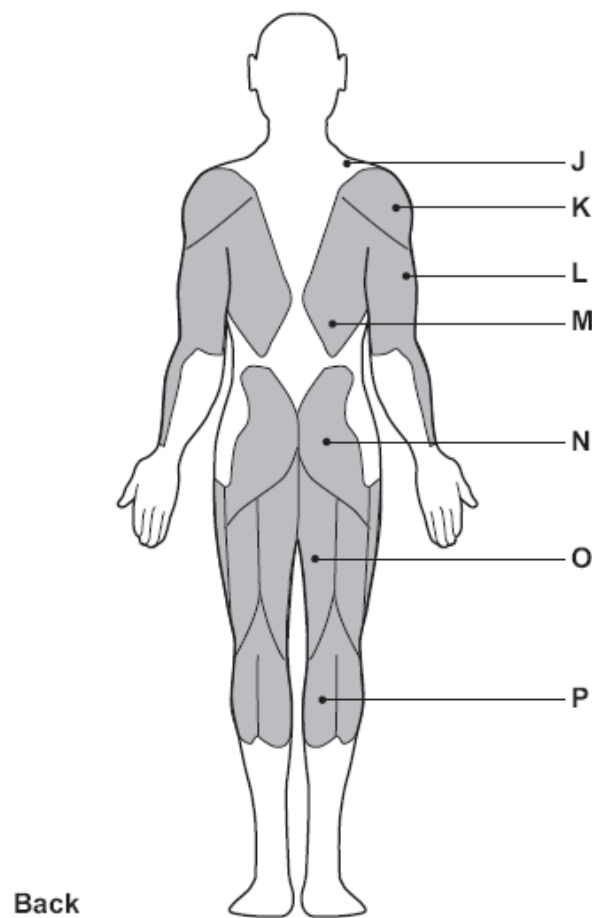
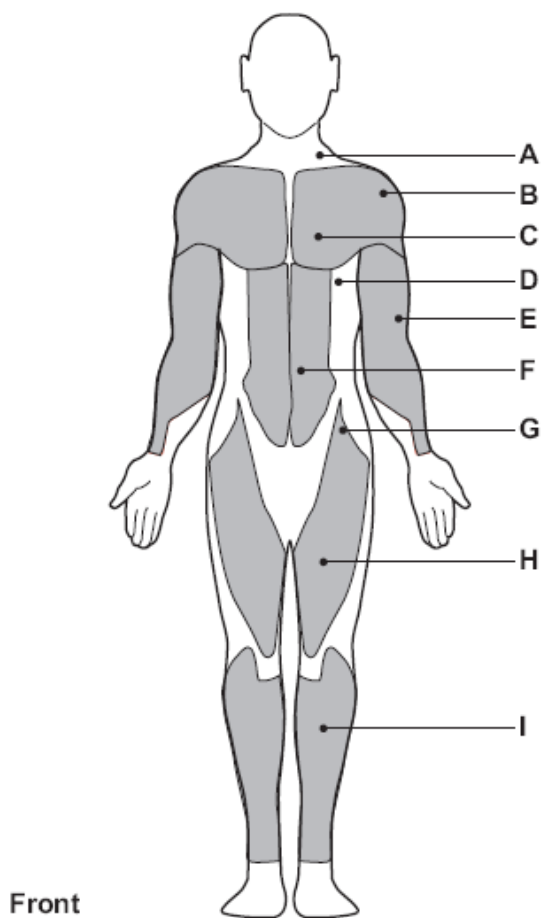
O exercício aeróbico melhora a aptidão de seus pulmões e coração - o músculo mais importante do seu corpo. O exercício aeróbico é promovido por qualquer atividade que use seus músculos (braços, pernas ou nádegas, por exemplo).

Treino de peso

Junto com o exercício aeróbico, que ajuda a se livrar e evitar o excesso de gordura que nossos corpos podem armazenar, o treinamento com pesos é uma parte essencial de uma rotina de exercícios. O treinamento com pesos ajuda a aumentar, fortalecer os músculos. Se você estiver trabalhando acima de sua zona de destino, você pode querer fazer um número menor de repetições.

Grupos de músculo direcionado

A rotina de exercício que é realizada na academia e em casa desenvolverá grupos combinados de músculo corporal total. Estes grupos musculares são destacados no gráfico muscular abaixo



A: trapézio

E: Bíceps

I: Tibialis Anterior

M: Latissimus Dorsi

B: Deltoide Anterior

F: Abdominal

J: Trapezius

N: Gluteals

C: Pectoral Maior

G: Sartorius

K: Deltoide Posterior

O: isquiotibiais

D: Serratus Anterior

H: Quadríceps

L: Tríceps

P: Gastrocnemius

Informação sobre exercícios

Aquecimento e arrefecimento

Aquecimento e arrefecimento

Frequência de exercício

Para manter ou melhorar sua aptidão física, planeje três exercícios a cada semana, com pelo menos um dia de descanso entre exercícios físicos. Após alguns meses de exercício regular, você pode completar até cinco exercícios a cada semana, se desejar. Lembre-se, a chave para o sucesso é tornar o exercício uma parte regular e agradável de sua vida cotidiana

Tocar os pés

Fique em pé com os joelhos ligeiramente dobrados e, lentamente, dobre para a frente de seus quadris. Permitir suas costas e ombros para relaxar como você chegar até os dedos dos pés, tanto quanto possível.

Conte até 15, então relaxe

Repita 3 vezes.

Alongamentos: coxas, costas dos joelhos e costas

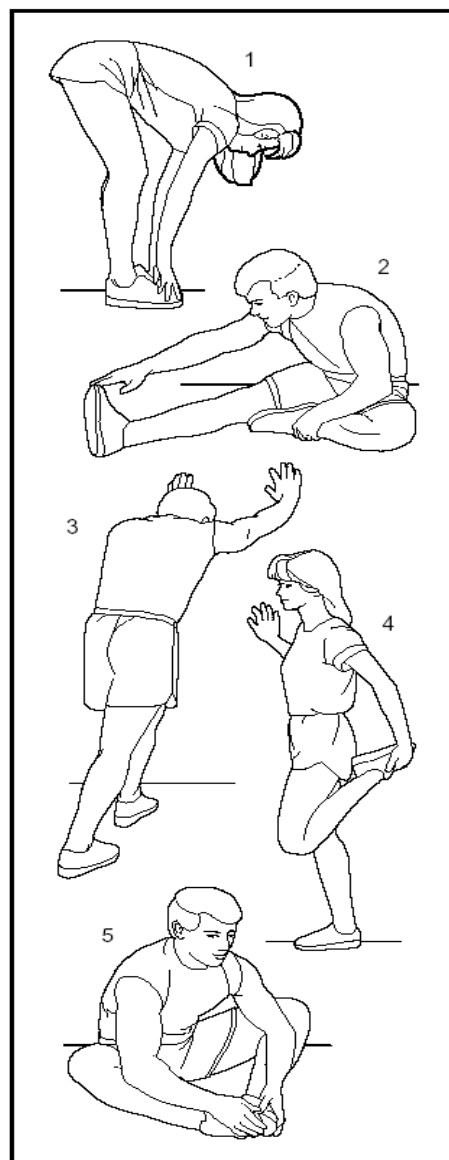
Alongamento dos músculos posteriores

Sente-se com uma perna estendida.

Traga a sola do pé oposto em direção a você e colocá-la contra a parte interna da coxa da perna estendida. Alcançar os dedos dos pés, tanto quanto possível.

Conte até 15, então relaxe. Repita 3 vezes.

Alongamentos: coxas, costas e virilha.



Panturrilha e Tendão de Aquiles

Com uma perna na frente da outra, chegar à frente e coloque as mãos contra uma parede. Mantenha a perna de trás direita e o pé de volta no chão. Dobre a perna da frente, inclinar para a frente e mova os quadris em direção à parede.

Conte até 15, então relaxe.

Repita 3 vezes para cada perna. Para alongar ainda mais os tendões de Aquiles, dobre a perna de trás também.

Alongamentos: Alonga as canelas, tendões de Aquiles e tornozelos.

Quadríceps

Com uma mão contra a parede para o equilíbrio, agarre pelas costas um pé com a outra mão. Mantendo o seu joelho dobrado apontando diretamente para baixo em direção ao chão, gentil puxar o seu calcanhar em direção a nádega até sentir um suave esticar na área alvo.

Conte até 15, então relaxe.

Repita 3 vezes para cada perna.

Alongamentos: quadríceps e os músculos do quadril.

Parte interna da coxa

Sente-se com as solas dos seus pés juntos e os joelhos para fora. Puxe seus pés em direção a sua virilha, tanto quanto possível.

Conte até 15, então relaxe.

Repita 3 vezes.

Alongamentos: quadríceps e os músculos do quadril.

Informação sobre exercícios

Usando o Home Gym

Importante:

- ☐ Leia todas as advertências e advertências antes de usar este equipamento.
- ☐ Antes de usar, inspecione o equipamento para peças soltas, desgastadas.
- ☐ Não use o equipamento até que as peças com problemas tenham sido substituídas.
- ☐ Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, sugere-se fazer um exame médico completo e obter a aprovação do seu médico pelo seu programa de exercícios / condicionamento.
- ☐ Recomendamos que você sempre treine com um parceiro ou alguém que possa ajudá-lo no caso de os pesos se tornarem muito pesados para você levantar sozinho.
- ☐ Sempre aqueça seus músculos antes de exercitar-se. Prepare seu corpo com alongamento fácil e leve, por vários minutos.

Cuidado e manutenção

1. O nível de segurança do equipamento só pode ser mantido se for examinado regularmente por danos e desgaste nas cordas, polias e pontos de conexão.

2. Lubrifique as peças móveis com óleo leve periodicamente para evitar desgaste prematuro.

3. Inspecione e aperte todas as peças antes de usar o equipamento.

Substitua imediatamente os componentes defeituosos e / ou mantenha o equipamento fora de uso até o reparo.

Preste especial atenção aos componentes mais suscetíveis ao desgaste.

4. O equipamento pode ser limpo com um pano úmido e detergente suave não abrasivo. Não use solventes.

5. Não tente reparar este equipamento você mesmo. Se você tiver alguma dificuldade com a montagem, operação ou uso do seu equipamento ou se você achar que você pode ter peças em falta, entre em contato com seu vendedor.

Garantia:

Para fins de garantia, mantenha sua nota fiscal de compra.

Lista de Peças

Parte # Descrição QTY Parte # Descrição QTY

- 1 Base Quadro 1 46 $\phi 53 \times M18 \times \phi 10$ Botão de bloqueio 1
- 2 Quadro superior 1 47 $M18 \times 1,5 \times \phi 12$ Tshape Lock nob 2
- 3 quadro vertical dianteiro 1 48 amortecedor de borracha 2
- 4 Estabilizador traseiro 1 49 7 # Gourd hook 9
- 5 Suporte do assento do assento 1 50 Colar da mola 2
- 6 Base da prensa frontal 1 51 Pino do seletor 1
- 7 Marcha esquerda 1 52 15-junção Cadeia 3
- 8 borboleta direita 1 53 colar de plástico 4
- 9 Punho 2 54 $\phi 16 \times 158 \times M10$ eixo giratório 1
- 10 Suporte de polia dupla angular 1 55 $\phi 16 \times 64 \times M10$ eixo giratório 2
- 11 Suporte cruzado cruzado de polia dupla 1 56 $M10 * 140$ parafuso Allen 1
- 12 Suporte de polia giratório 2 57 $M12 * 90$ parafuso Allen 1
- 13 Roda selectora 1 58 $M10 * 70$ Parafuso de transporte 17
- 14 Gerador de perna 1 59 $M10 * 65$ parafuso Allen 5
- 15 moldura frontal 1 60 $M10 * 60$ parafuso Allen 2
- 16 Pressão de perna 1 61 $M10 * 45$ parafuso Allen 34
- 17 moldura móvel 2 62 $M10 * 28$ parafuso Allen 4
- 18 Barra de guia 2 63 $M10 * 20$ parafuso Allen 16
- 19 barra guia curta 2 64 $M10 * 16$ parafuso Allen 2
- Alça de forma de 20 V 1 65 $M8 * 18$ parafuso Allen 8
- 21 Suporte da almofada do assento 1 66 $M12$ Aircraft nut 2
- 22 Bar Lat 1 67 $\phi 12$ Arruela 4
- 23 estabilizador esquerdo 1 68 $M10$ Porca de aeronave 71

24 estabilizador direito 1 69 $\phi 10$ arruela 121
 25 Moldura superior esquerda 1 70 $\Phi 8$ lavadora 8
 26 Quadro superior direito 1 71 Big washer 2
 27 Barra Barbell 1 72 L = 15 buchas 6
 28 barra de barbear 1 73 L = 13 bucha 4
 29 Suporte em forma de U 1 74 M8 $\times$ 9 Parafuso Hex Socket 4
 30 Tubo oco 1 75 M6 $\times$ 16 philips Parafuso 2
 31 Tampa da pilha de peso 2 76 ST4.8 $\times$ 15 philips Screw 4
 32 Moldura vertical traseira 2 77 M4 $\times$ 6 philips Parafuso 8
 33 moldura deslizante esquerda 1 78 L forma pino 2
 34 Quadro deslizante direito 1 79 $\phi 25 \times \phi 12 \times 10$ Bucha 4
 35 suporte grande 2 80 $\phi 25 \times \phi 16 \times 10$ bucha 4
 36 suporte de polia flutuante duplo 3 81 $\phi 25 \times \phi 16 \times 28$ Bucha 4
 37 Bracket 3 82 3020MM cabo borboleta 1
 38 alça 1 83 7900mm cabo ajustável 1
 39 alça 1 84 Leg press cable 1
 40 Tampa do assento 1 85 Cabo inferior 1
 41 Tampa do encosto 1 86 2950MM Cabo superior 1
 42 correia simples 2 87 $\phi 25 \times 1,5$ Capa final 12
 43 Correia abdominal 1 88 $\phi 25 \times 2$ Tampa final 2
 44 Placa de peso 13 89 20 $\times$ 40 $\times$ 1.5 Capa final 2
 45 Peso haste 1 90 $\phi 25 \times 2$ Tampa final

1

Parte # Descrição QTY Parte # Descrição QTY

91 $\phi 32 \times 2.0$ Capa final 4
 92 $\square 50 \times 2.0$ Capa final 4
 93 $\square 45 \times 1.5$ Capa final 4

94 □ 45 × 2.0 Capa final 2

95 □ 50 × 1.5 Capa final 6

96 φ 45 × 2.0 Capa final 2

97 φ 25 × 2,5 Capa final 2

98 □ 50 pés 4

99 □ 50 × □ 45 manga 1

100 □ 60 × 2,0 × □ 45 × 60 manga 4

101 φ 38 × φ 27 × 26 bucha 10

102 φ 50 × φ 26,5 × 300 luva olímpica 2

103 φ 97 polia 38

104 Tricep puxa corda 1

105 Pequeno amortecedor de borracha 1

106 48 × 48 × 5 × φ 10.5 pára-choque de borracha 1

107 Rolinho de espuma de borboleta 2

108 φ 24 × φ 34 × 430 punho 2

109 φ 24 × φ 34 × 240 alça 2

110 φ 24 × φ 34 × 130 punho 6

111 φ 27,5 × φ 33 × 600 punho 2

112 φ 8 × 70 identificador de alça 2

113 Alça de tornozelo 1

114 rolamento 4

115 φ 40 Capa final 4

116 Gancho de segurança 2

4 # Chave de parafusos Allen 1

Chave de parafusos Allen de 5 # 1

6 # Chave de parafusos Allen 1

