

NOTA:
Leia atentamente todas as
instruções antes de usar
este produto.

Índice

Aviso de Segurança

Pacote de Ferragens

Instruções de Montagem

Lista de Peças

Modelo BF-190

Guarde este manual para
referência futura

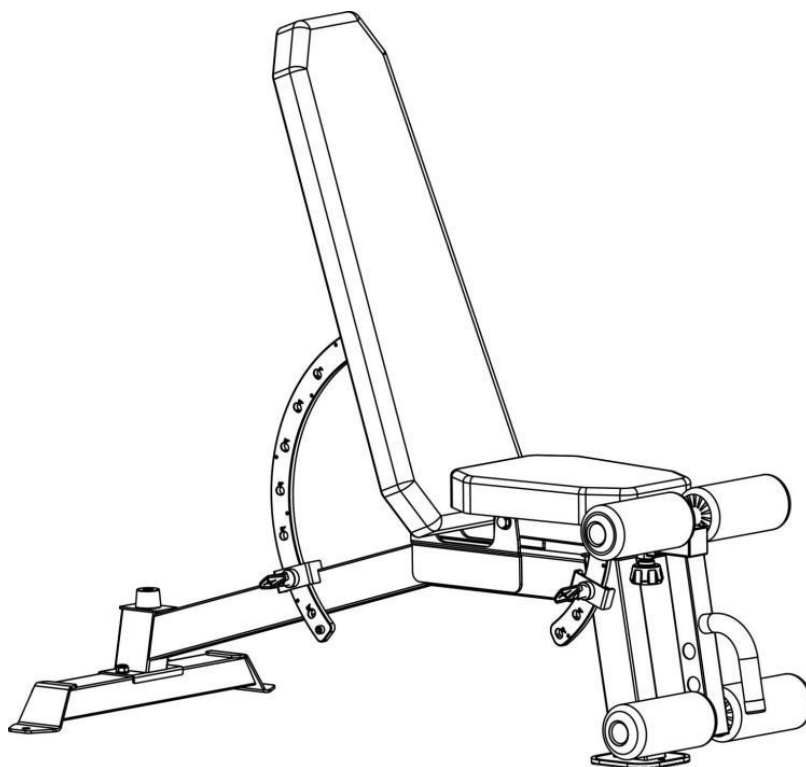
26/09/2025

MANUAL DO
PROPRIETÁRIO



BANCO LIVRE

BF-190



Conteúdo

Informações de segurança	1
Componentes - Peças	2
Componentes - Peças	2
Componentes – Fixações	3
Instruções de Montagem	4-8
Informações sobre exercícios	9-12
Cuidados e manutenção	13
Diagrama de peças explodidas	14
Lista de peças	15



Informações de segurança

Importante – Leia atentamente antes de montar ou usar.

Este equipamento de exercício foi projetado para oferecer máxima segurança. No entanto, algumas precauções devem ser tomadas ao utilizar qualquer equipamento de exercício. Certifique-se de ler todo o manual antes de montar, operar ou usar este equipamento.

Conjunto

- O produto deve ser instalado em uma superfície estável e nivelada.
- Monte o item o mais próximo possível de sua posição final (no mesmo cômodo).
- Certifique-se de ter espaço suficiente para dispor as peças antes de começar.
- Mantenha crianças e animais afastados da área de exercícios, pois peças pequenas podem causar asfixia se ingeridas.
- Descarte todas as embalagens com cuidado e responsabilidade.
- Verifique se você possui todos os componentes e ferramentas listados na lista de peças, lembrando que, para facilitar a montagem, alguns componentes já vêm pré-montados.
- A montagem deste equipamento é melhor realizada por duas pessoas.

Use

- É responsabilidade do proprietário garantir que todos os usuários deste produto estejam devidamente informados sobre como utilizá-lo com segurança.
- Este produto destina-se apenas ao uso doméstico.
- Não o utilize em ambientes comerciais, de aluguel ou institucionais.
- Utilize o equipamento apenas para o fim a que se destina, conforme descrito neste manual. Não utilize acessórios não recomendados pelo fabricante.
- Mantenha este equipamento em local fechado, longe da umidade e da poeira. Não coloque o equipamento em uma garagem, anexo, varanda coberta ou perto de água.
- Seu produto destina-se ao uso em condições limpas e secas. Evite armazená-lo em locais excessivamente frios ou úmidos, pois isso pode levar à corrosão e outros problemas relacionados que estão fora do nosso controle.
- Mantenha crianças sem supervisão longe do equipamento.

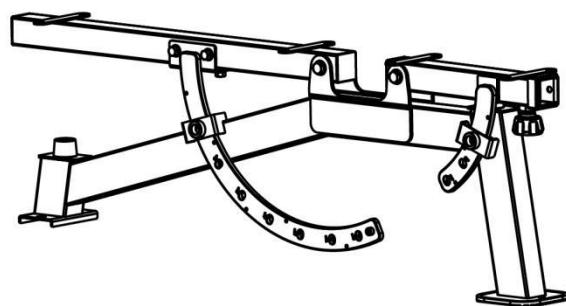
Os pais e outros responsáveis pelas crianças devem estar cientes de sua responsabilidade, pois o instinto natural de brincar e a inclinação das crianças para experimentar podem levar a situações e comportamentos para os quais o equipamento de treinamento não foi projetado.

- Se as crianças forem autorizadas a usar o equipamento sob supervisão, seu desenvolvimento mental e físico deve ser levado em consideração. Elas devem ser controladas e instruídas sobre o uso correto do equipamento. O equipamento não é, em hipótese alguma, adequado como brinquedo.
- Pessoas com deficiência não devem usar o equipamento sem a presença de uma pessoa qualificada ou médico. Este produto não é adequado para fins terapêuticos.
- Use sempre roupas adequadas para exercícios. Não use roupas largas ou folgadas, pois podem ficar presas no equipamento. Use tênis para proteger os pés durante o exercício.
- Não coloque objetos pontiagudos perto do equipamento.
- Mantenha as mãos longe de todas as partes móveis.
- Se algum dos dispositivos de ajuste ficar saliente, poderá interferir nos movimentos do usuário.
- Antes de usar o equipamento para se exercitar, sempre faça exercícios de alongamento para aquecer adequadamente.
- Apenas uma pessoa por vez deve usar o equipamento.
- Recomenda-se a presença de um auxiliar durante o exercício.
- Se o usuário sentir tontura, náusea, dor no peito ou outros sintomas anormais, interrompa o treino e procure atendimento médico imediatamente.
- Lesões podem resultar de treinamento incorreto ou excessivo.
- Este produto é adequado para um peso máximo do usuário de: 135

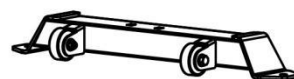
Componentes - Peças

Verifique se você possui todas as peças listadas abaixo.

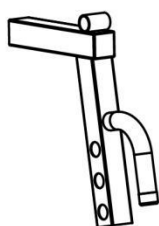
Observação: Alguns componentes menores podem já estar pré-instalados em componentes maiores. Verifique cuidadosamente se há algum componente faltando..



① X 1



② X 1



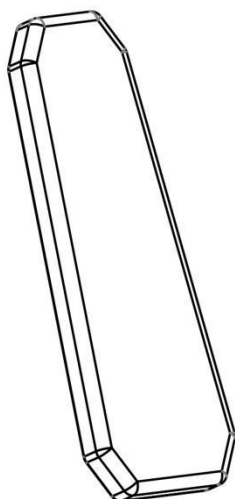
⑥ X 1



⑦ X 2



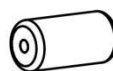
⑧ X 1



⑨ X 1



⑪ X 2



⑭ X 4



⑳ X 4

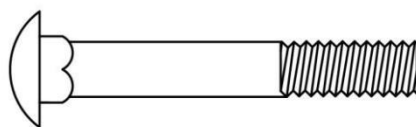


⑳ X 1

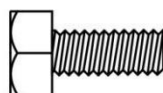
Componentes - Fixações

Verifique se você possui todas as peças listadas abaixo.

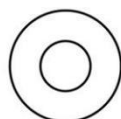
Nota: As quantidades abaixo correspondem à quantidade correta para concluir a montagem. Em alguns casos, podem ser fornecidas mais peças do que o necessário. Algumas das fixações já vêm pré-instaladas nos componentes maiores. Verifique cuidadosamente se faltam fixações.



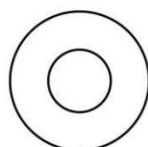
②④ X 2



②⑥ X 8



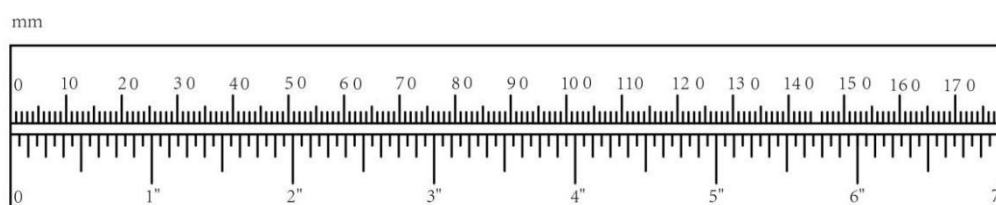
③② X 8



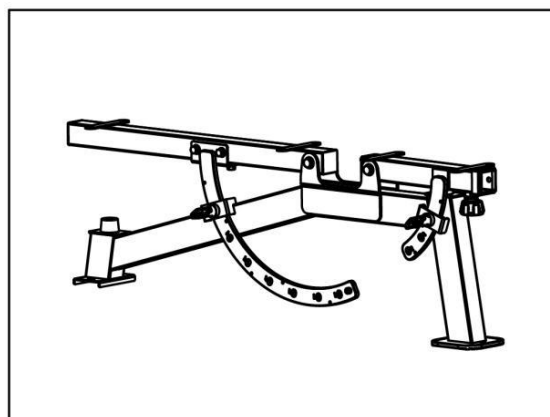
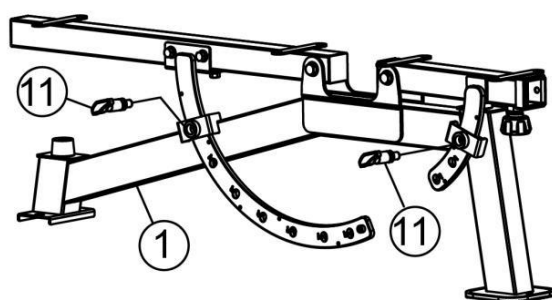
③⑥ X 2



③⑦ X 2



Instruções de Montagem



Passo 1

a. Fixe 2 pinos de travamento (#11) à estrutura principal (#1), respectivamente.

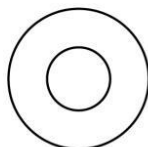
Instruções de Montagem

(24) x 2



M10 x 68

(36) x 2

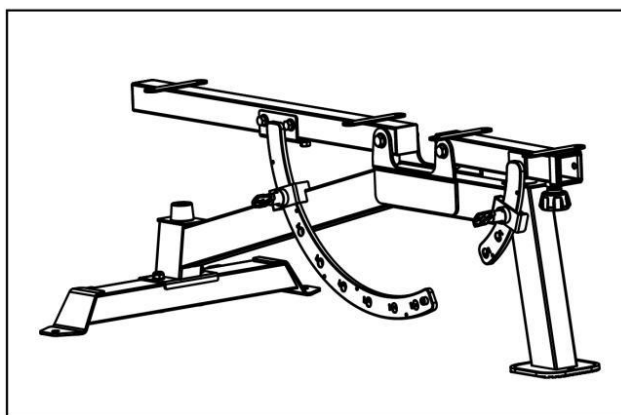
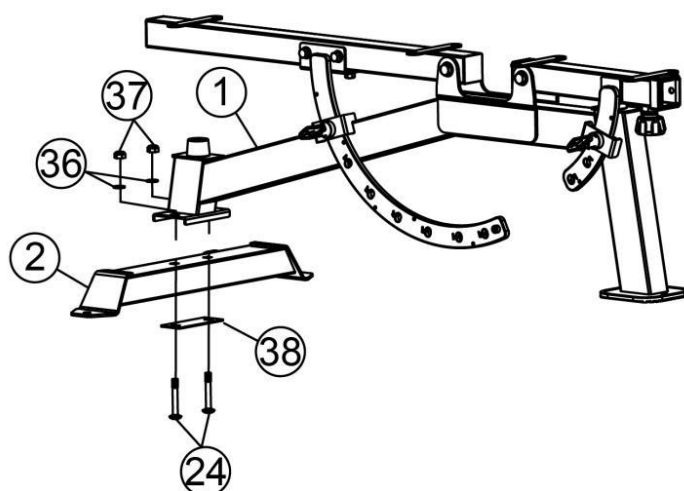
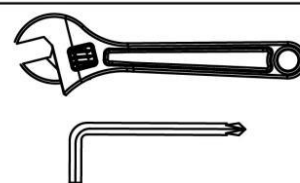


Ø10

(37) x 2



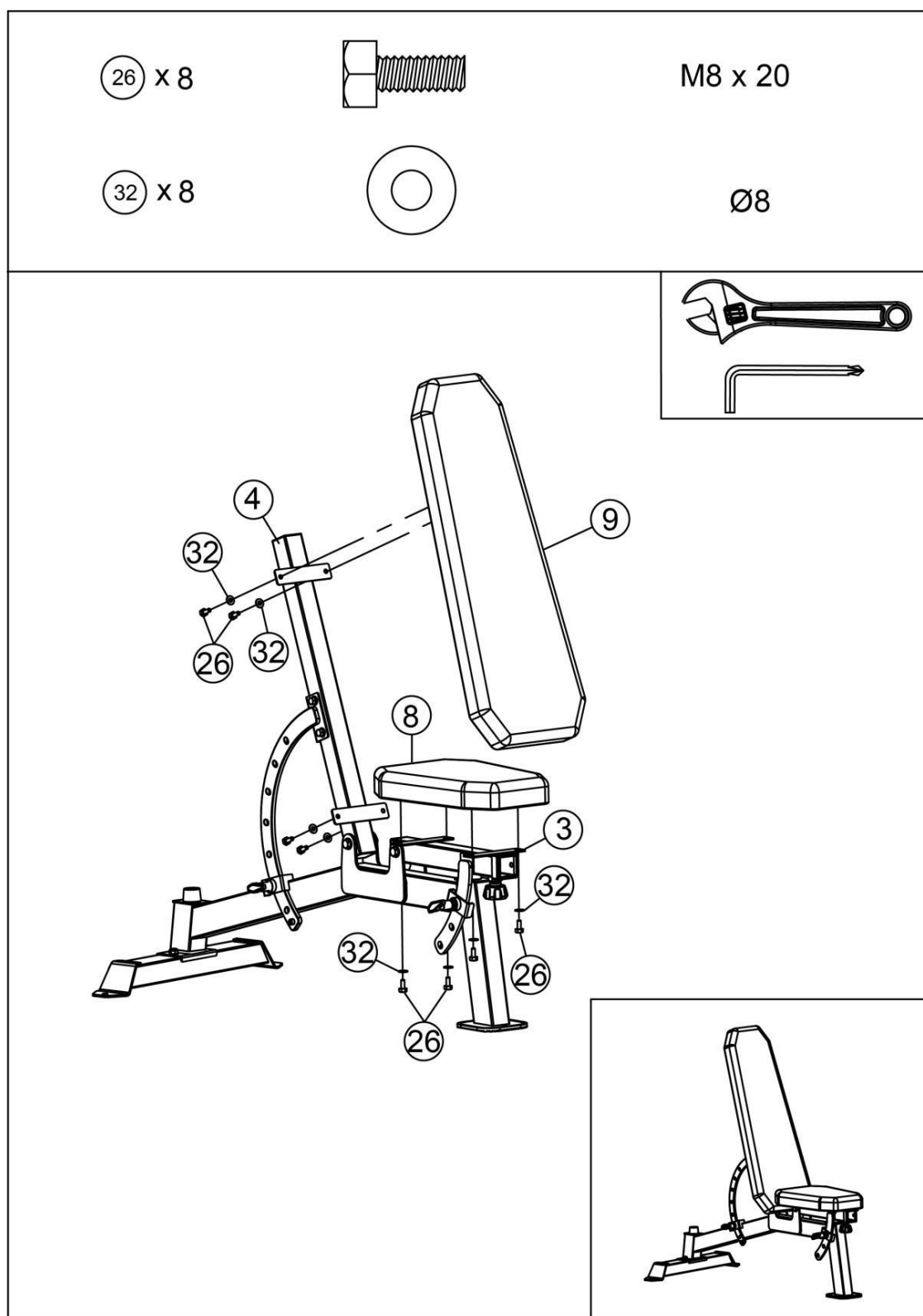
M10



Passo 2

Fixamos o estabilizador traseiro (2#) e a junta plana 120×45×2×90 (38#) na estrutura principal (1#) com dois parafusos de carruagem M10×68mm (24#), duas arruelas Ø10mm (36#) e duas porcas de segurança M10 (37#)

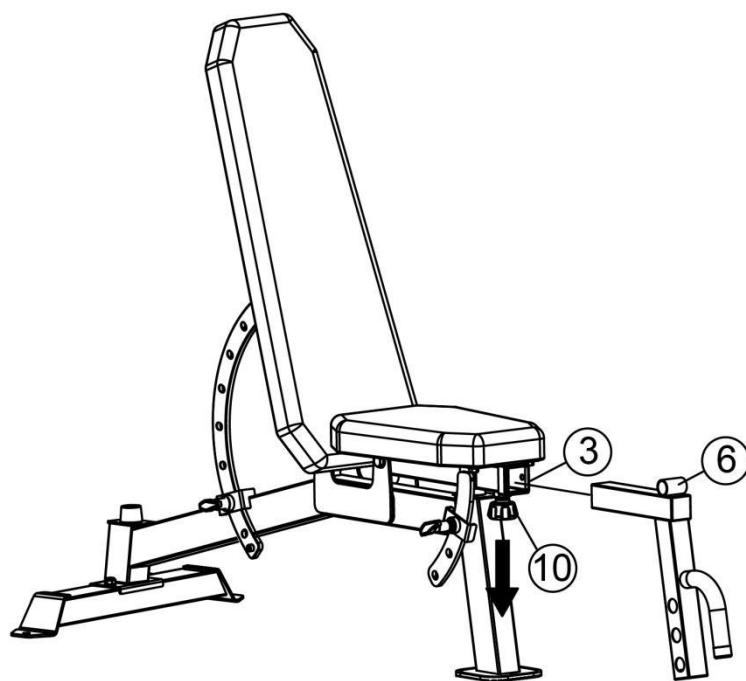
Instruções de Montagem



Passo 3

- a. Fixe a almofada do banco (#8) à estrutura de suporte do banco (#3) usando 4 parafusos sextavados M8x20mm (#26) e 4 arruelas de 8mm (#32).
- b. Fixe a almofada do encosto (#9) à estrutura de suporte do encosto (#4) usando 2 parafusos sextavados M8x20mm (#26) e 2 arruelas de 8mm (#32).

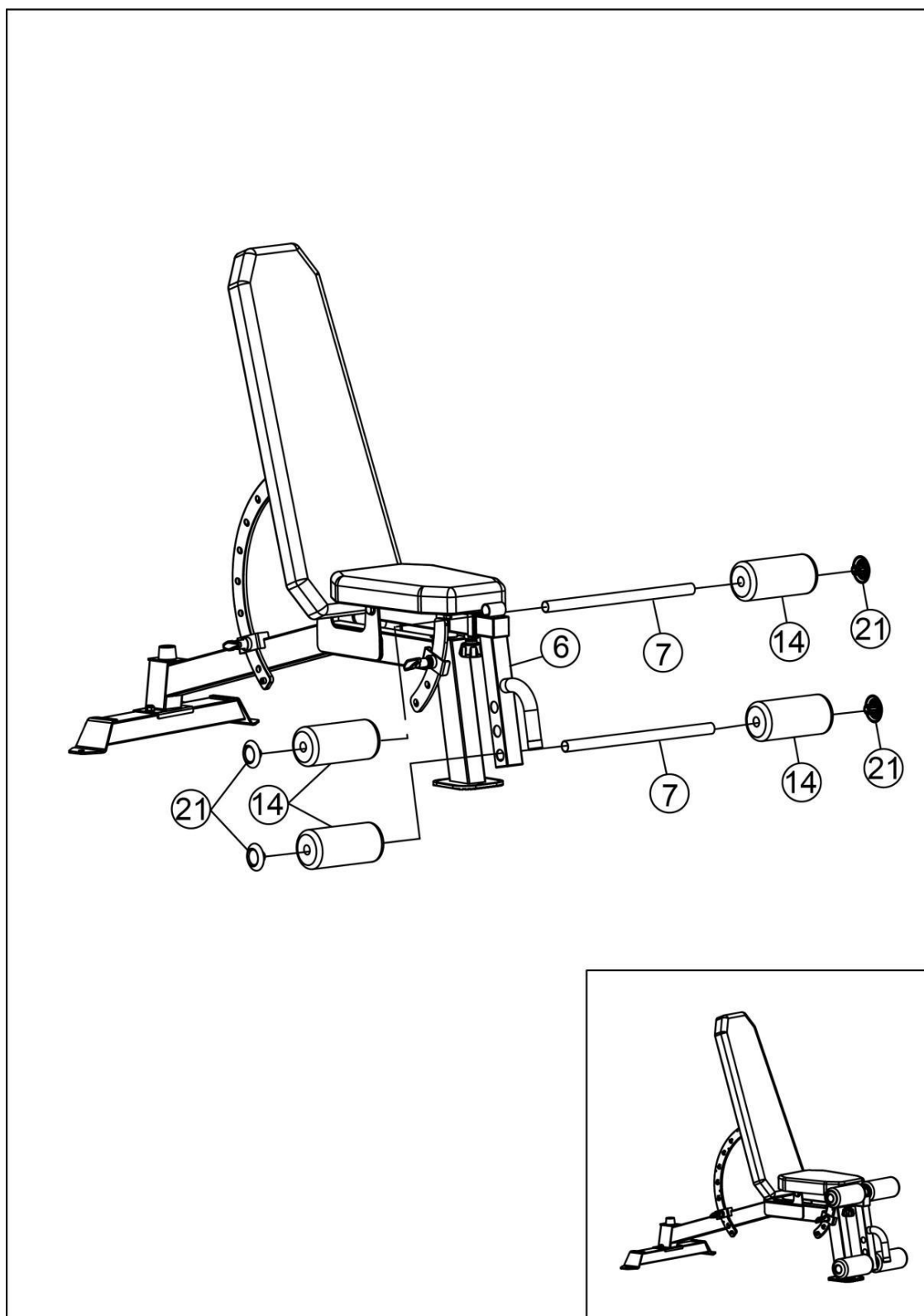
Instruções de Montagem



Passo 4

a. Fixe o extensor de pernas (#6) à estrutura de suporte do banco (#3) e prenda com o pino de travamento (#10).

Instruções de Montagem



Passo 5

a. Insira 2 tubos de espuma (#7) no extensor de pernas (#6), coloque 4 rolos de espuma (#14) em ambos os lados e alinhe a extremidade com 4 tampas de extremidade de rolo de espuma (#21).

Informações sobre o exercício

Antes de começar

Adapte seu programa de exercícios de acordo com sua condição física. Se você estiver inativo há vários anos ou estiver acima do peso, deve começar devagar e aumentar o tempo de uso dos equipamentos; um aumento de alguns minutos por treino é aconselhável.

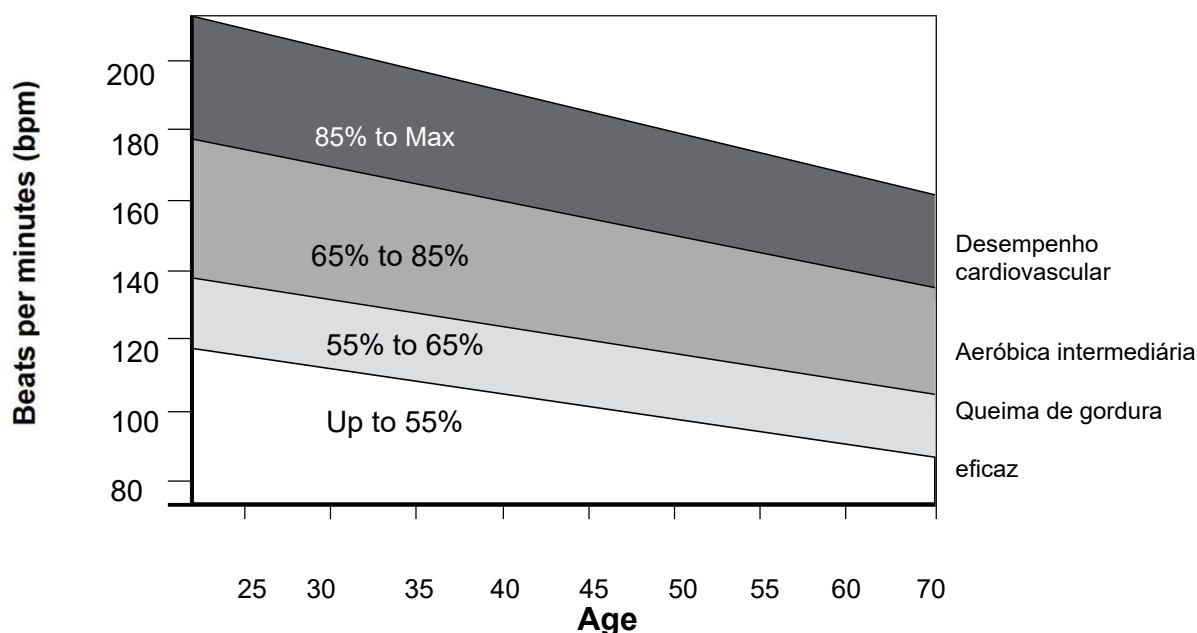
Inicialmente, você poderá se exercitar apenas por alguns minutos em sua zona alvo, no entanto, seu condicionamento aeróbico melhorará nas próximas seis a oito semanas. Não se desanime se demorar mais. É importante trabalhar no seu próprio ritmo.

Por favor, lembre-se destes pontos essenciais:

- Peça ao seu médico que revise seus programas de treinamento e dieta para que ele possa orientá-lo sobre uma rotina de exercícios adequada.
- Comece seu programa de treinamento lentamente, com metas realistas.
- Monitore sua frequência cardíaca com frequência. Estabeleça sua frequência cardíaca alvo com base em sua idade e condição física.
- Monte seu equipamento em uma superfície plana e nivelada, com espaço suficiente para treinamento, conforme prescrito neste manual.

intensidade do exercício

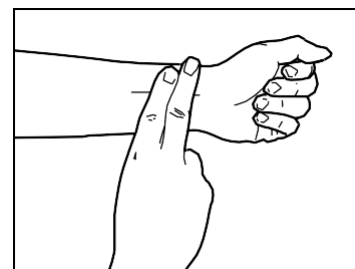
Para maximizar os benefícios do exercício, é importante exercitar-se em uma intensidade adequada. O nível de intensidade pode ser determinado usando sua frequência cardíaca como guia. Para um exercício aeróbico eficaz, sua frequência cardíaca deve ser mantida entre 65% e 85% da sua frequência cardíaca máxima durante o exercício. Essa é a sua zona alvo. Você pode encontrar sua zona alvo na tabela abaixo.



Durante os primeiros meses do seu programa de exercícios, mantenha sua frequência cardíaca próxima ao limite inferior da sua zona alvo enquanto se exercita. Após alguns meses, sua frequência cardíaca pode ser aumentada gradualmente até ficar próxima ao meio da sua zona alvo durante o exercício.

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

(Uma contagem de seis segundos é usada porque sua frequência cardíaca cairá rapidamente quando você parar de se exercitar.) Ajuste a intensidade do seu exercício até que sua frequência cardíaca esteja no nível necessário.



Informações sobre o exercício

Gráfico muscular

Exercício aeróbico

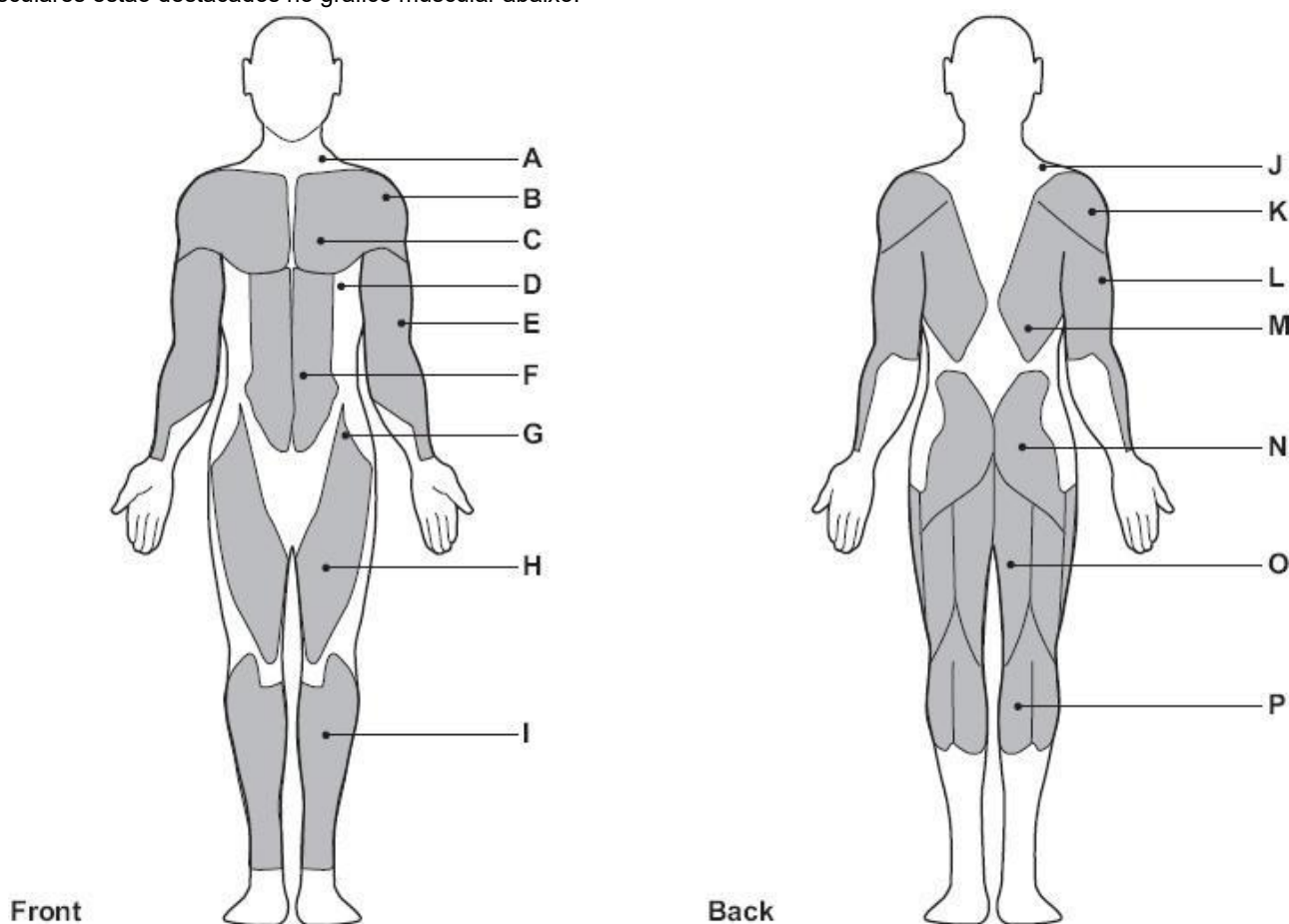
O exercício aeróbico melhora o condicionamento dos seus pulmões e do seu coração – os músculos mais importantes do seu corpo. O exercício aeróbico é promovido por qualquer atividade que utilize os grandes grupos musculares (braços, pernas ou glúteos, por exemplo).

Treinamento com pesos

Além dos exercícios aeróbicos, que ajudam a eliminar e a manter o excesso de gordura que o corpo pode armazenar, o treinamento com pesos é uma parte essencial de uma rotina de exercícios. O treinamento com pesos ajuda a tonificar, construir e fortalecer os músculos. Se você estiver se exercitando acima da sua zona alvo, talvez seja melhor diminuir o número de repetições.

Grupos musculares alvo

A rotina de exercícios realizada no banco livre desenvolverá os grupos musculares de todo o corpo. Esses grupos musculares estão destacados no gráfico muscular abaixo.



A: Trapézio
B: Deltoide anterior
C: Músculo peitoral maior
D: serrátil anterior

E: Biceps
F: Abdominal
G: Sartório
H: Quadriceps

I: Tibial anterior
J: Trapézio
K: Deltoide posterior
L: Triceps

M: Latíssimo do Dorso
N: Glúteos
O: músculos isquiotibiais
P: Gastrocnêmio

Exercícios de aquecimento

Aquecimento e arrefecimento

1. Um aquecimento, que consiste em 5 a 10 minutos de alongamento e exercícios leves. Um aquecimento adequado aumenta a temperatura corporal, a frequência cardíaca e a circulação, preparando o corpo para o exercício.
2. Exercícios na zona de treinamento, que consistem em 20 a 30 minutos de exercícios com a frequência cardíaca dentro da sua zona de treinamento. (Observação: durante as primeiras semanas do seu programa de exercícios, não mantenha a frequência cardíaca na zona de treinamento por mais de 20 minutos.)
3. Um resfriamento, com 5 a 10 minutos de alongamento. Isso aumentará a flexibilidade dos seus músculos e ajudará a reduzir a dor muscular pós-exercício.

Frequência de exercícios

Para manter ou melhorar seu condicionamento físico, planeje três treinos por semana, com pelo menos um dia de descanso entre eles. Após alguns meses de exercícios regulares, você poderá realizar até cinco treinos por semana, se desejar. Lembre-se: a chave para o sucesso é tornar o exercício uma parte regular e prazerosa do seu dia a dia.

alongamento para tocar os dedos dos pés

Fique em pé com os joelhos ligeiramente flexionados e incline-se lentamente para a frente a partir dos quadris.

Permita que suas costas e ombros relaxem enquanto você se inclina em direção aos dedos dos pés o máximo que conseguir.

Mantenha a posição por 15 segundos e depois relaxe. Repita 3 vezes.

Alongamentos: Isquiotibiais, parte posterior dos joelhos e costas.



Alongamento dos músculos isquiotibiais

Sente-se com uma perna estendida. Traga a sola do pé oposto em sua direção e apoie-a na parte interna da coxa da perna estendida. Estique-se o máximo possível em direção aos dedos do pé.

Mantenha a posição por 15 segundos e depois relaxe. Repita 3 vezes para cada perna.

Alongamentos: Isquiotibiais, lombar e virilha.

Exercícios de aquecimento

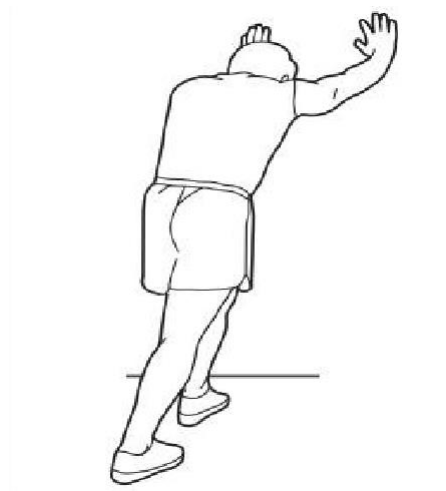
Alongamento da panturrilha/tendão de Aquiles

Com uma perna à frente da outra, incline-se para a frente e apoie as mãos na parede. Mantenha a perna de trás esticada e o pé de trás totalmente apoiado no chão. Dobre a perna da frente, incline-se para a frente e mova os quadris em direção à parede.

Mantenha a posição por 15 segundos e depois relaxe.

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

Alongamentos: Panturrilhas, tendões de Aquiles e tornozelos.



Alongamento do quadríceps

Com uma mão apoiada na parede para manter o equilíbrio, incline o braço para trás e segure um dos pés com a outra mão. Mantendo o joelho dobrado apontando diretamente para o chão, puxe suavemente o calcanhar em direção ao glúteo até sentir um leve alongamento na região.

Mantenha a posição por 15 segundos e depois relaxe. Repita 3 vezes para cada perna.

Alongamentos: Quadríceps e músculos do quadril.



alongamento da parte interna da coxa

Sente-se com as solas dos pés juntas e os joelhos para fora. Puxe os pés em direção à virilha o máximo possível e empurre os joelhos em direção ao chão.

Mantenha a posição por 15 segundos e depois relaxe. Repita 3 vezes.

Alongamentos: Quadríceps e músculos do quadril.



Cuidados e manutenção

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

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

3. Inspeccione e aperte todas as peças antes de usar o

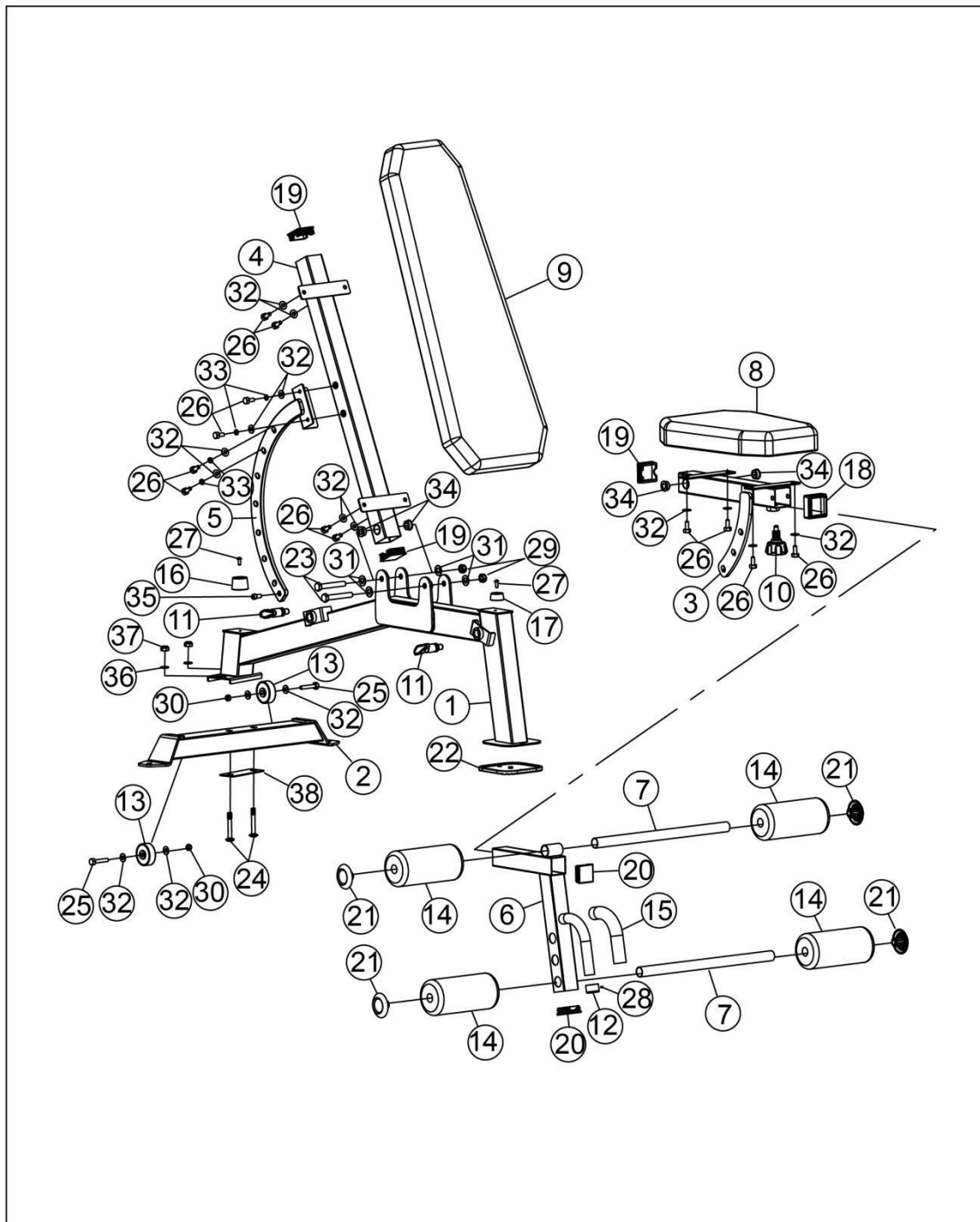
Substitua imediatamente os componentes defeituosos e/ou mantenha o equipamento fora de uso até o reparo.
Dê atenção especial aos componentes mais suscetíveis ao desgaste.

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

5Não tente consertar este equipamento por conta própria. Caso tenha alguma dificuldade com a montagem, operação ou uso do seu produto de exercício, ou se achar que faltam peças, entre em contato com o fabricante.

Garantia:
Para efeitos de garantia, guarde o seu recibo de compra.

Diagrama de peças explodidas



Lista de peças

Part	Descrição	QTY	Part	Descrição	QTY
1	Estrutura principal	1	20	Tampa final	2
2	Estabilizador traseiro	1	21	Tampa da extremidade do rolo de espuma	4
3	Estrutura de suporte do banco	1	22	almofada de borracha para piso 135×135	1
4	Estrutura de suporte das costas	1	23	Parafuso sextavado M12x80mm	2
5	Estrutura de ajuste das costas	1	24	Parafuso de carruagem M10x68mm	2
6	Extensor de Pernas	1	25	Parafuso sextavado M8x42mm	2
7	Tubo de Espuma	2	26	Parafuso sextavado M8x20mm	12
8	Almofada do banco	1	27	Parafuso Allen M6x16mm	2
9	Almofada do Encosto	1	28	Parafuso de ajuste sextavado plano M5x5mm	1
10	Pino de Trava	1	29	Porca de aeronave M12	2
11	Pino em forma de T	2	30	Porca de aeronave M8	2
12	tampa de liga de alumínio $\phi 32 \times \phi 26 \times 20 \times M5$		31	Arruela de 12 mm	4
13	Roda de transporte	2	32	Arruela de 8 mm	16
14	Rolo de espuma	4	33	Arruela de pressão de 8 mm	4
15	Alça de apoio	1	34	Casquilho	4
16	Almofada	1	35	Parafuso sextavado com cabeça cilíndrica M8×10	1
17	Almofada	1	36	Arruela de 10 mm	2
18	Manga de redução	1	37	Porca M10 para aeronaves	2
19	Tampa final	3	38	junta plana 120×45×2×90	1

GARANTIA

Nós damos 6 meses de garantia no equipamento, e consideramos 03 meses para peças de desgaste. Podemos fornecer as peças sobressalentes GRATUITAS para o seu reparo, se danificado ou quebrado em uso normal, e dentro do prazo de garantia.

Se for constatado utilização incorreta, não somos responsáveis pela garantia. Após o período de garantia, nós também podemos fornecer-lhe as peças e acessórios com preço favorável para o seu reparo no caso.

Se causada por montagem incorreta, uso incorreto ou troca de peças paralelas, não nos responsabilizamos. Será necessário o envio de imagens ou informações relativas ao problema antes de obter a garantia.

Este equipamento é apenas para uso residencial e em condomínios. Se problemas ocorrerem por utilização em estabelecimentos comerciais, nossa empresa não se responsabiliza.