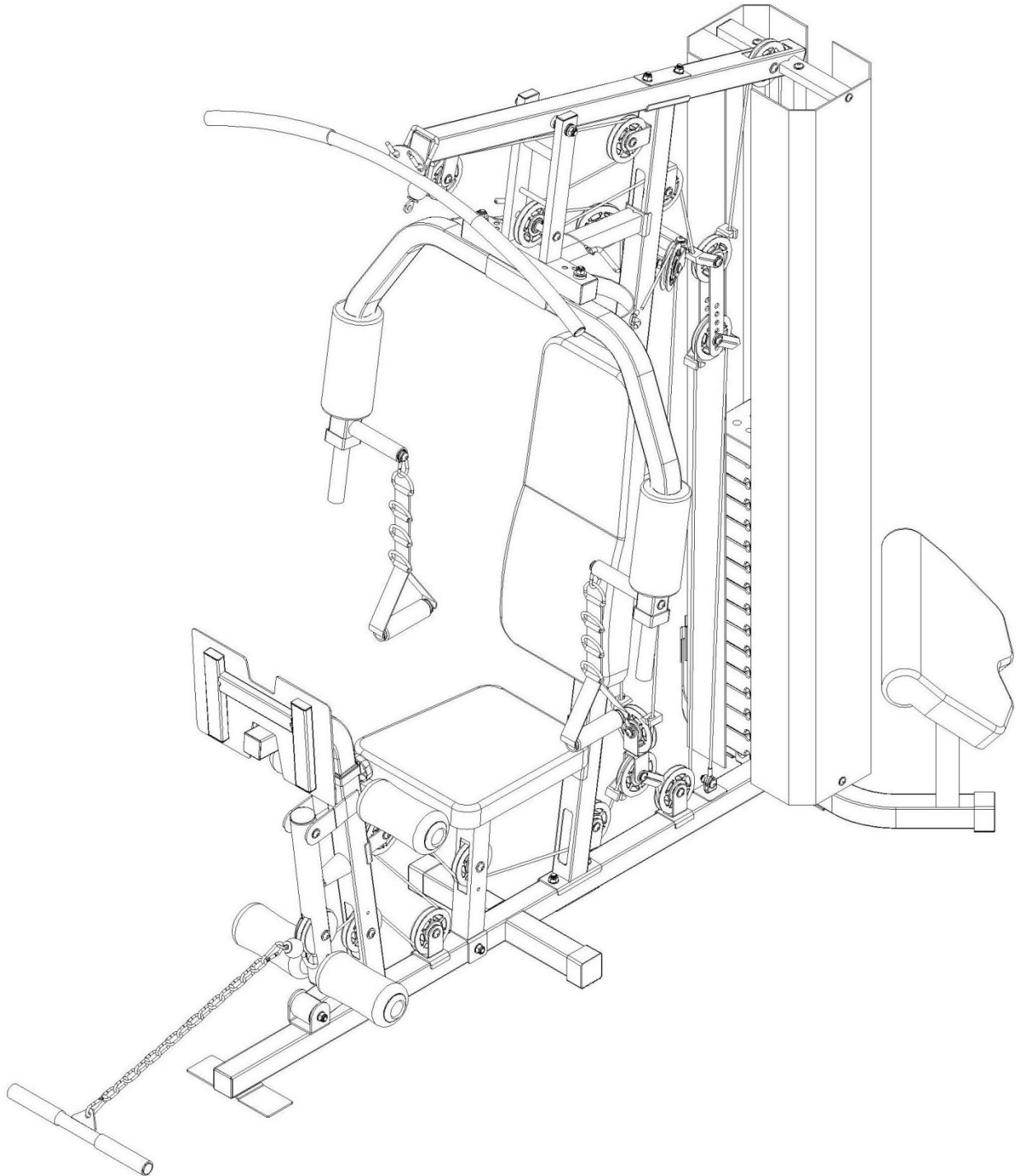


O'NEAL

MANUAL DO PROPRIETÁRIO BF-005



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.

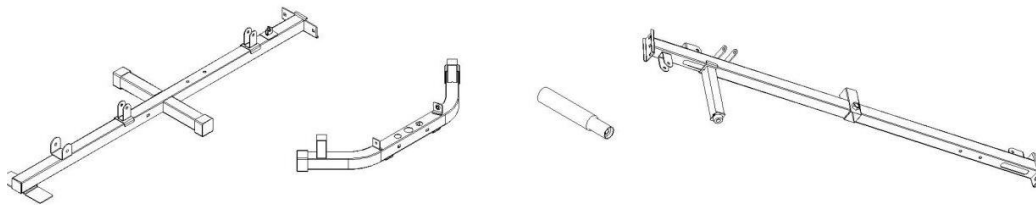


Aviso: Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é extremamente importante para pessoas com idade superior a 35 anos ou pessoas com problemas de saúde pré-existent. Você DEVE ler todas as instruções antes de usar qualquer equipamento de ginástica. Não assumimos qualquer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

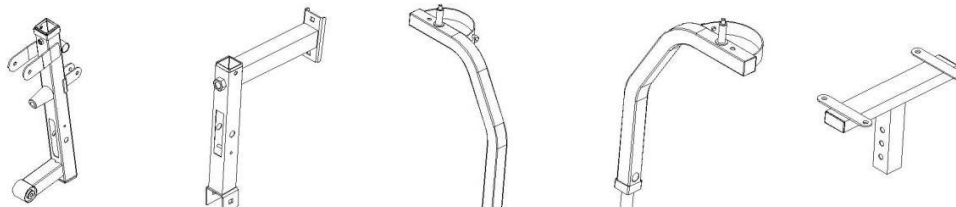


①×1

②×1

④×2

③×1



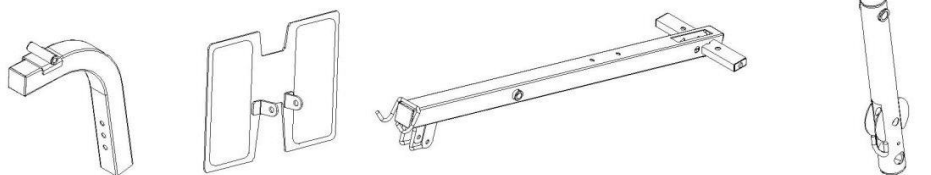
⑤×1

⑥×1

⑦×1

⑧×1

⑨×1

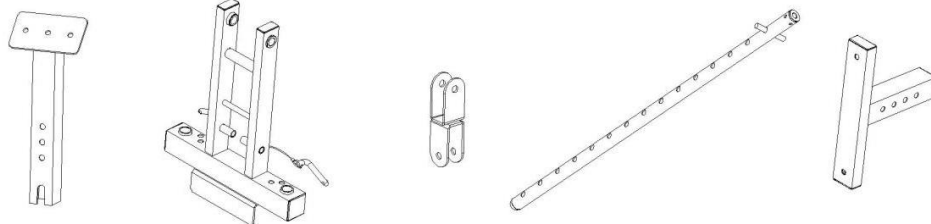


⑩×1

⑪×1

⑫×1

⑬×1



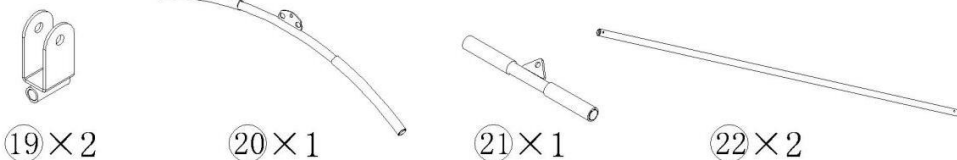
⑭×1

⑮×1

⑯×1

⑰×1

⑱×1



⑲×2

⑳×1

㉑×1

㉒×2



㉓×2

㉔×3

⑨②×2

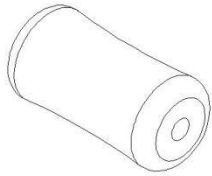
⑨③×1



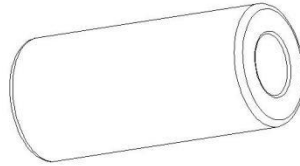
④7×4



④8×2



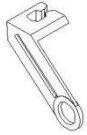
⑦7×4



⑦8×2



⑦9×18



⑧0×8



⑧1×8



⑧2×2



⑧3×2



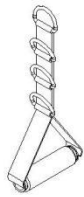
⑧4×1



⑧5×4



⑧6×4



⑧7×2



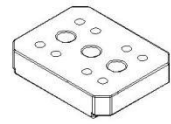
⑧8×1



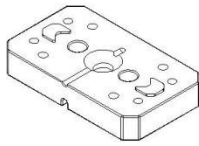
⑧9×1



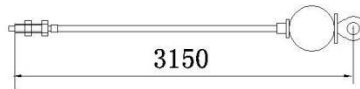
⑨0×1



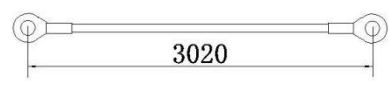
④1×1



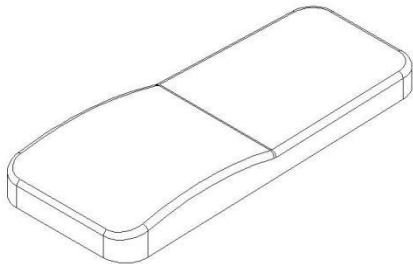
④2×14



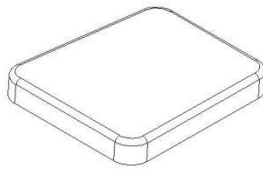
⑨4×1



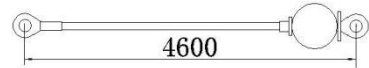
⑨5×1



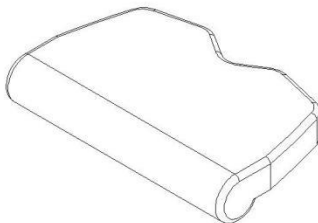
⑨7×1



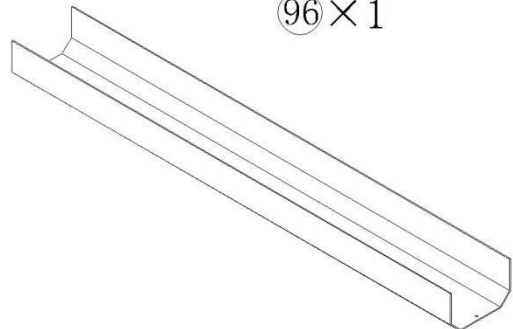
⑨8×1



⑨6×1

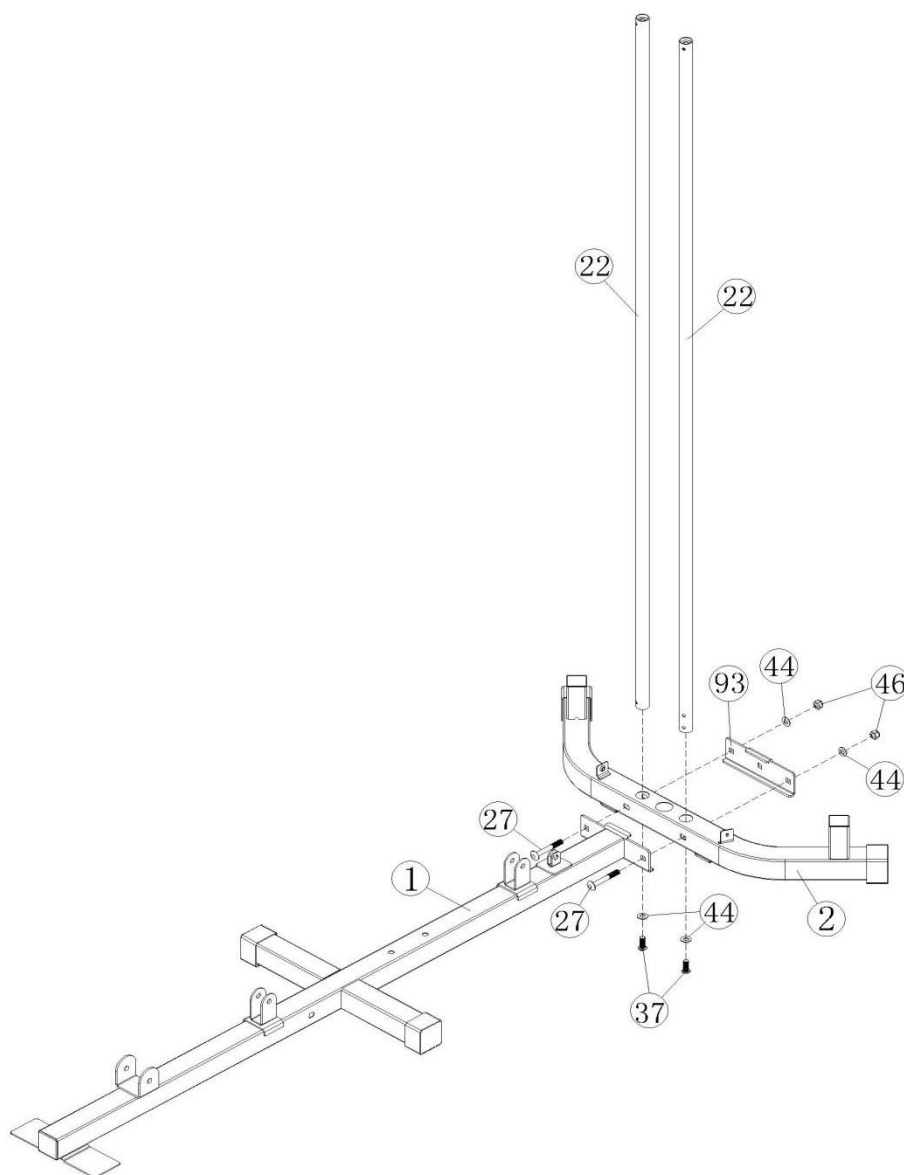


⑨9×1



⑨1×2

Instruções de montagem

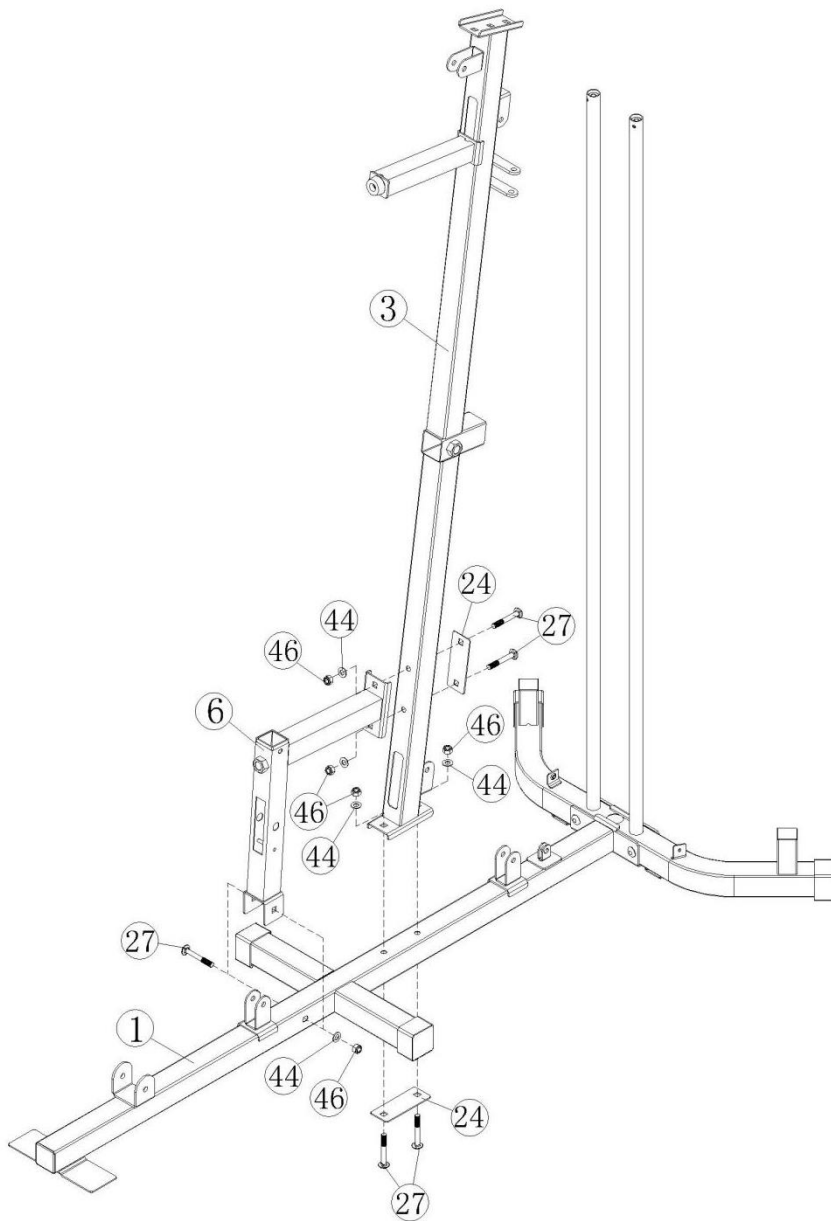


Passo 1

Insira duas barras de guia de 2 pcs (22 #) nos furos do Estabilizador Traseiro (2 #) separadamente e aperte-as com 2 pcs M10 * 25 parafusos Allen (37 #) e 2pcs ϕ 10 anilhas (44 #).

Conecte o Quadro Base (1 #) ao Estabilizador Traseiro (2 #) conforme o diagrama mostra e aperte-os com 2pcs M10 * 70 parafuso (27 #), 1pc Suporte em forma de U (93 #), 2pcs ϕ 10 arruelas (44 #) e 2pcs M10 Arruela (46 #)

Instruções de montagem



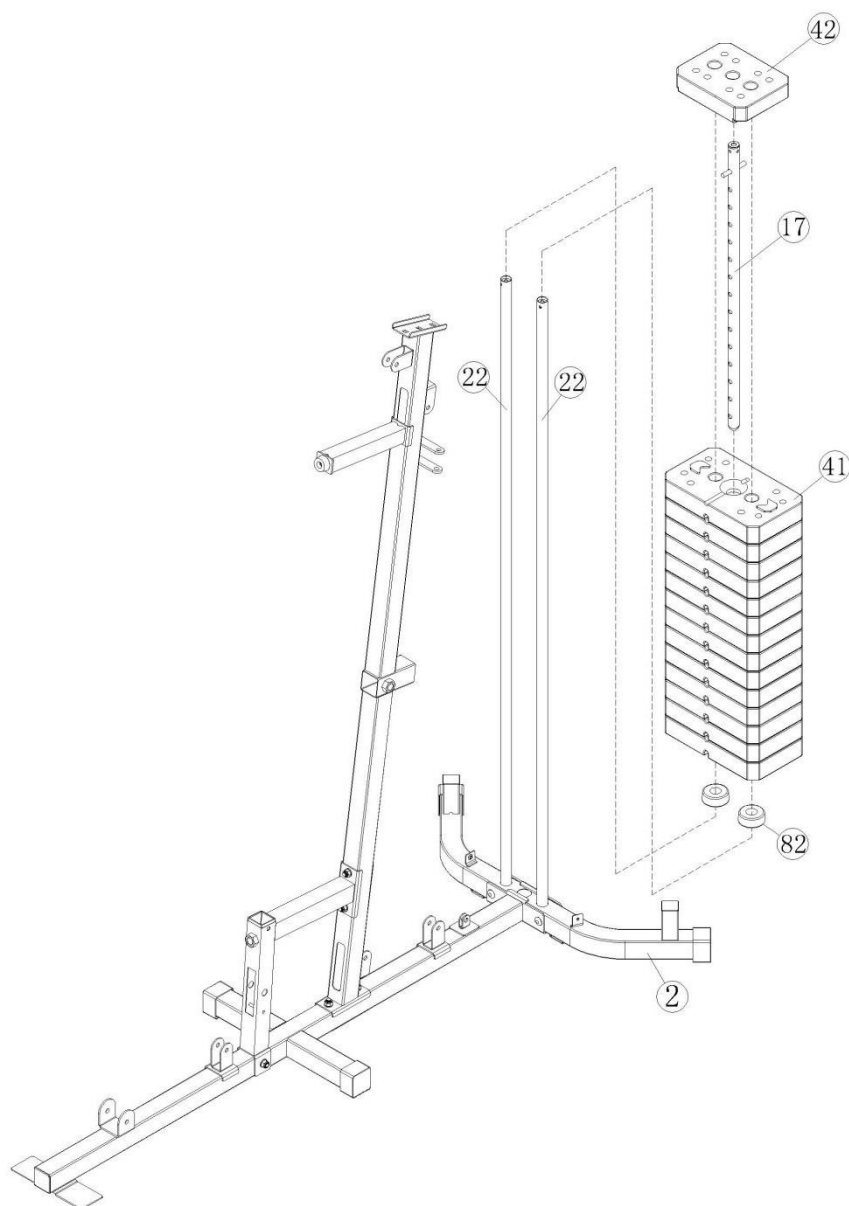
Passo 2

Anexe a moldura vertical frontal (3 #) no quadro base (1 #). Alinhe cuidadosamente os orifícios e fixe-os com 2 parafusos M10 * 70 (27 #), 1 suporte para pc (24 #), 2pcs ϕ 10 anilhas (44 #) e 2pcs M10 Arruela (46 #).

Conecte uma extremidade do suporte da almofada do assento (6 #) ao quadro vertical dianteiro (3 #) e segure-os com 2pcs M10 * 70 Parafuso (27 #), 1pc bracket (24 #), 2pcs ϕ 10 anilhas (44 #), porca 2pcs M10 porca (46 #).

Anexe outra extremidade do suporte da almofada do assento (6 #) ao quadro de base (1 #), prenda-os com 1 ponto de fixação M10 * 70 do (27 #), 1pc ϕ 10 anilhas (44 #), 1pc M10 porca (46 #).

Instruções de montagem

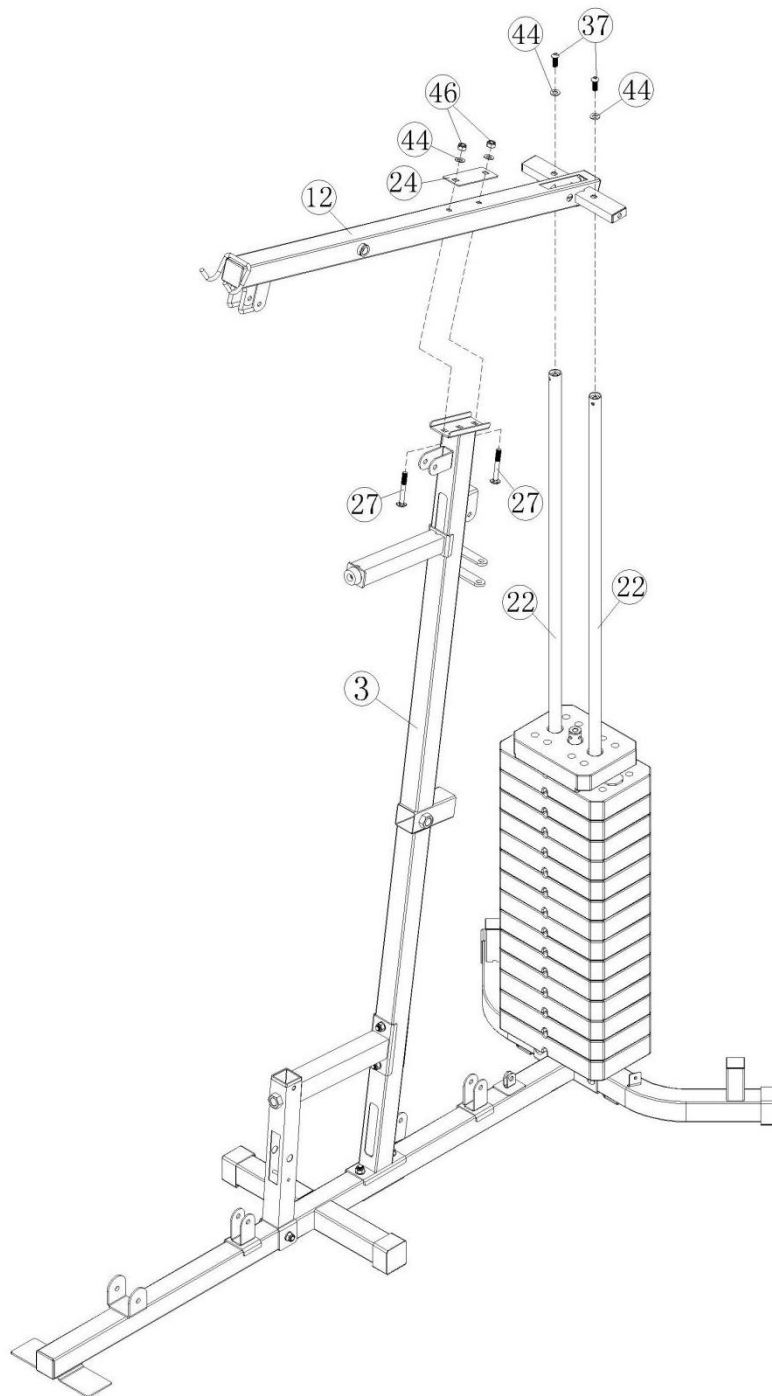


etapa 3

Coloque o pára-choque de borracha 2pcs (82 #) ao longo da haste de guia da parte superior para a parte inferior.

Coloque a placa de peso de 14pcs (41 #) ao longo das hastes de guia (22 #) da parte superior para a inferior, Insira a haste do seletor (17 #) no orifício central das placas de peso. E então coloque o peso da haste (42 #) novamente.

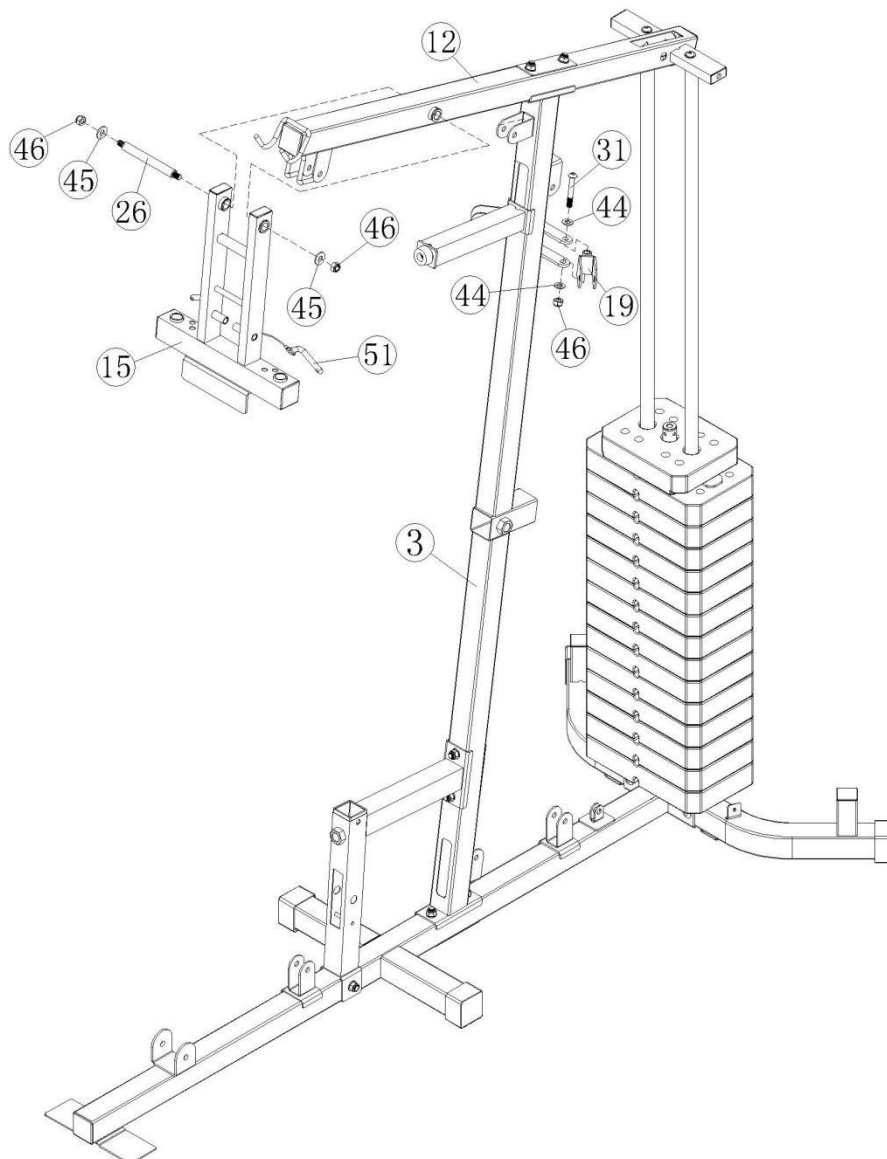
Instruções de montagem



Passo 4

Coloque o quadro superior (12 #) na moldura vertical frontal (3 #) e 2pcs Guide Rod (22 #), alinhe os furos e prenda-os com 2pcs M10 * 25 parafuso (37 #), 4pcs ϕ 10 anilhas (44 #), 2pcs M10 * 70 parafuso de transporte (27 #), 1 suporte para pc (24 #), 2pcs M10 porca (46 #).

Instruções de montagem

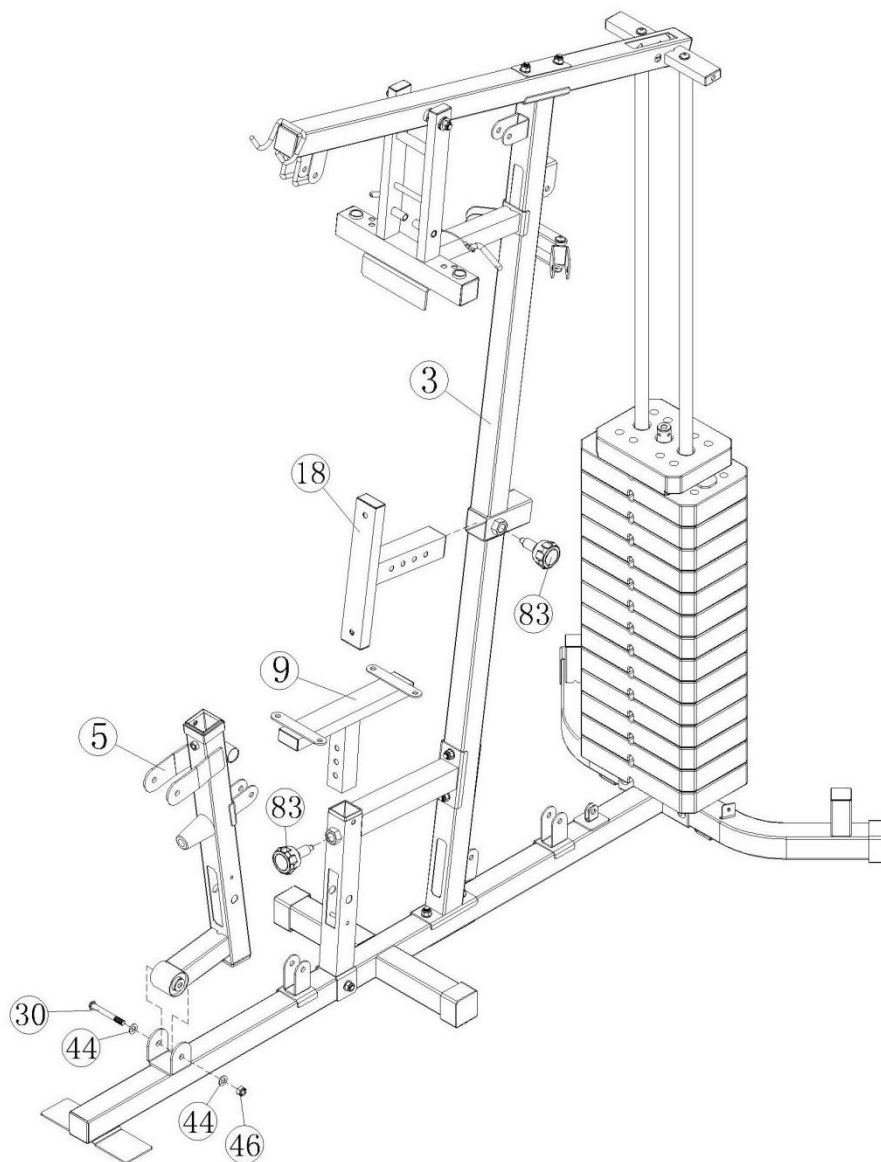


Passo 5

Anexe o quadro de pressão frontal (15 #) ao quadro superior (12 #), prenda-os com o eixo 1pcs (26 #), 2pcs $\phi 25 \times \phi 10,5 \times 61,5$ arruela (45 #) e 2pcs M10 porca (46 #).

Conecte o suporte de polia giratório (19 #) ao suporte, conforme o diagrama mostra, e assegure-o com 1pc M10X65 parafuso (31 #), 2X $\phi 10$ arruela (44 #) e 1pcM10 porca (46 #). Repita da mesma maneira para instalar outro.

Instruções de montagem



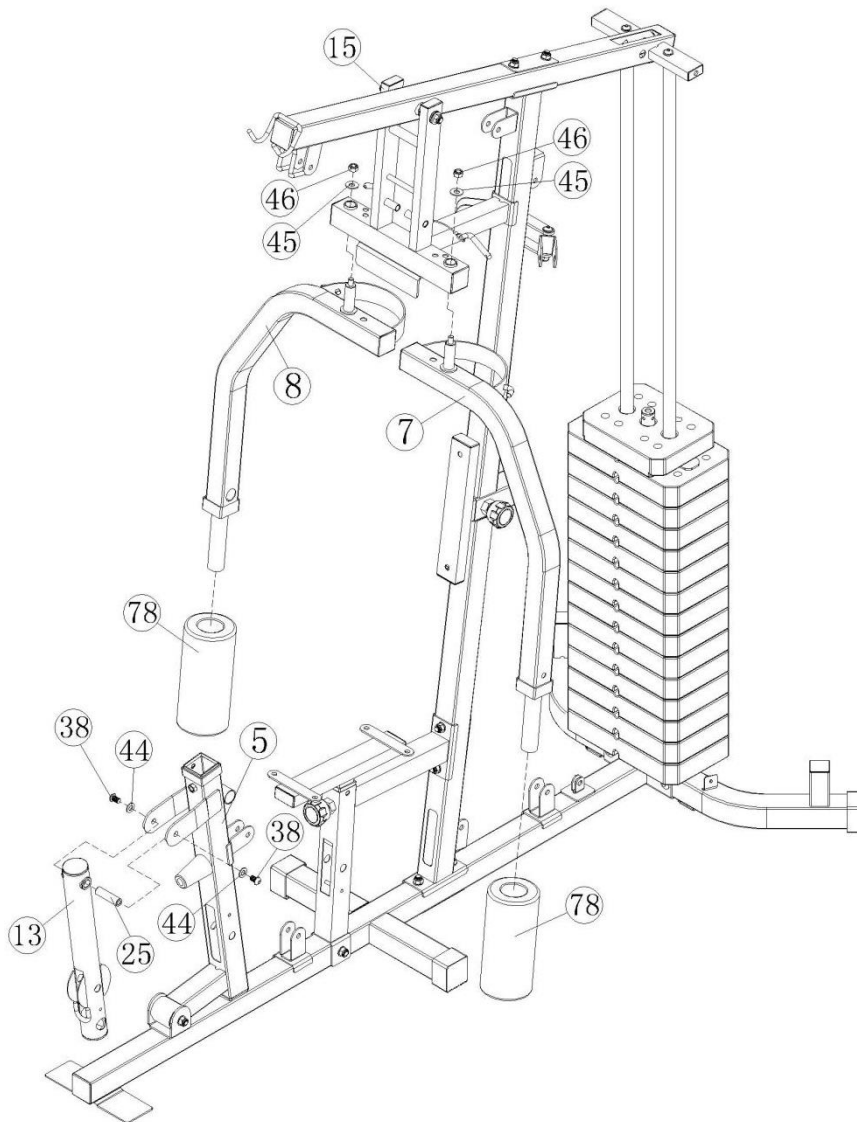
Passo 6

A. Fixe o quadro de suporte dianteiro (5 #) no quadro da base, prenda-os com 1 porca M10 * 80 parafuso Allen (30 #), 2pcs ϕ 10 anilhas (44 #), 1 PC M10 porca (46 #).

B. Insira o suporte de ajuste da almofada do assento (9 #) no orifício do suporte da almofada do assento, selecione a altura desejada com o botão de bloqueio (83 #).

C. Insira o suporte da almofada do encosto (18 #) no orifício e selecione o local desejado com o botão de bloqueio (83 #).

Instruções de montagem



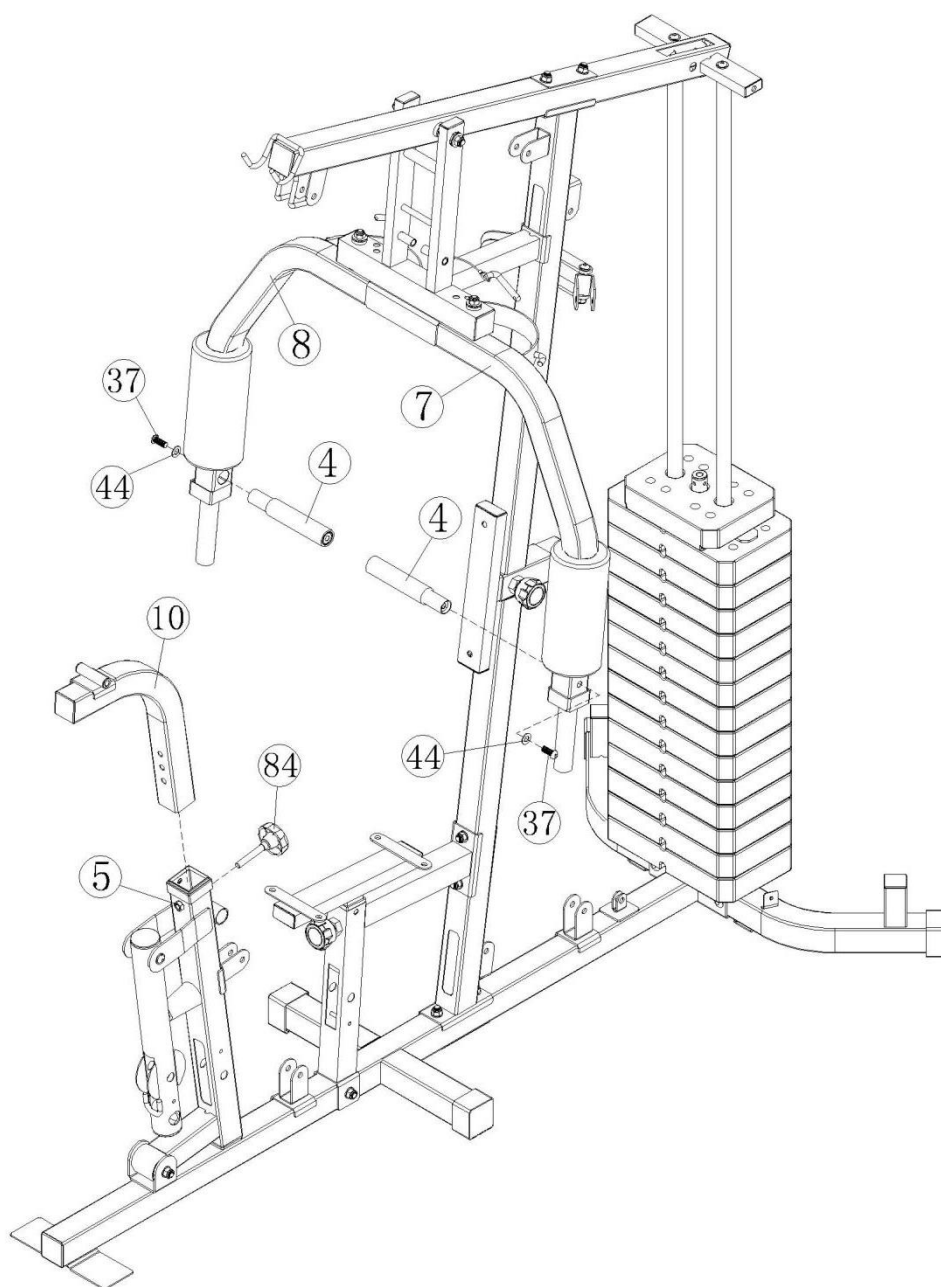
Passo 7

Anexe a borboleta direita (8 #) à base da prensa dianteira, prenda-os juntamente com a granada Ø10 (45 #), 1pc M10 porca (46 #). Aperte 1pc rolo de espuma (78 #) conforme mostra o diagrama.

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

Fixe o desenvolvedor da perna (13 #) conforme o diagrama mostra e segure-os com o eixo giratório (25 #), 2pcs Ø10 (44 #) e 2pcs M10 * 16 parafuso Allen (38 #)

Instruções de montagem

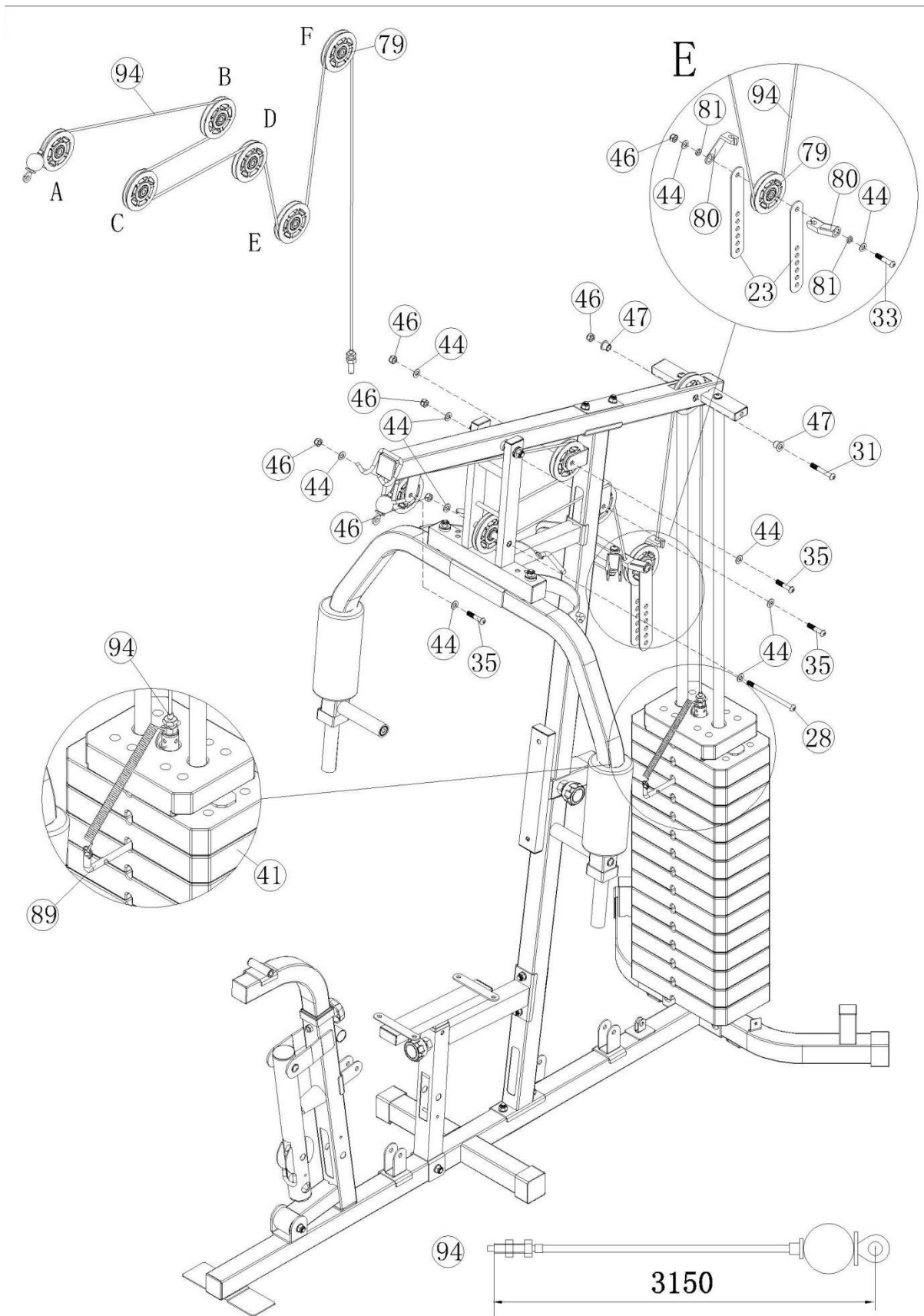


Passo 8

Fixe a alça 2pcs (4 #) na moldura borboleta conforme o diagrama mostra. Prenda-os com 2pcs M10 * 25 parafuso Allen (37 #) e 2pcs Ø10 arruela (44 #).

Insira o quadro de pressão da perna (10 #) no orifício conforme o diagrama mostra e selecione a altura desejada com o botão de bloqueio (84 #).

Instruções de montagem



A. Alimente a extremidade do parafuso do cabo superior de 3150 mm (94 #) através da abertura no quadro superior, Certifique-se de que a rolha da bola deve estar na frente do suporte da forma de U. Coloque a polia 1PC (79 #) abaixo do cabo e prenda a 1ª polia usando o parafuso Allen 1PCM10 x 45 (35 #), 2PC ϕ 10 anilhas (44 #) e 1XM10 porca (46 #).

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-os com 1PC M10 x 140 parafuso (28 #), 2pcs ϕ 10 anilhas (44 #) e 1 PC M10 porca (46 #).

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.

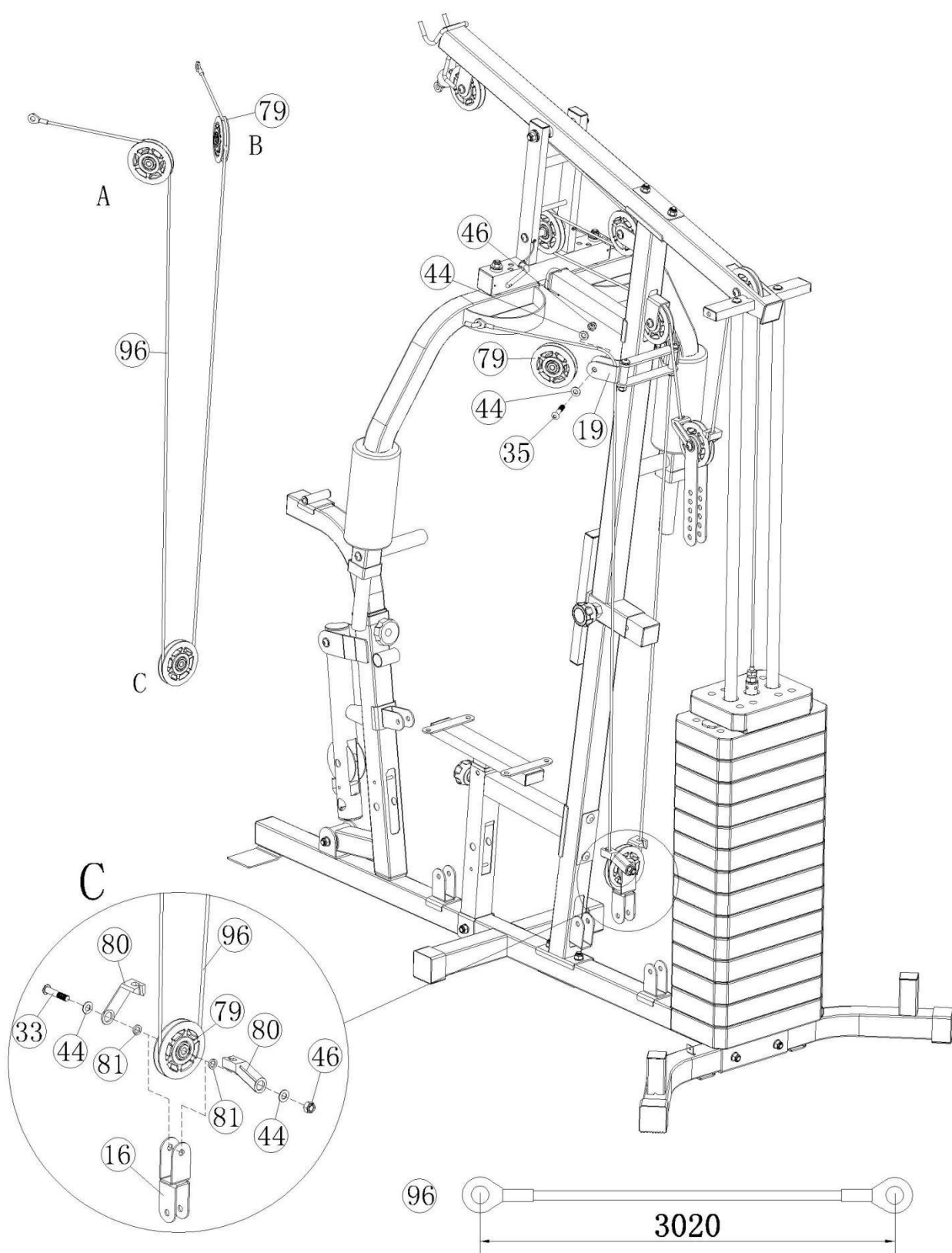
E Deslize o cabo em torno da polia e para baixo, Coloque a 5ª polia sobre o cabo, prenda a polia com o suporte de polia flutuante duplo (23 #), juntamente com as rolhas de 1pc M10 * 50 parafuso (33 #), 2pcs ϕ 10 (44 #), Bucha de 2 pcs (81 #), retentor de 2 peças (80 #) e 1 PC M10 porca (46 #).

F Deslize o cabo em torno da polia e para cima, Coloque a 6ª polia abaixo do cabo e prenda-os com um parafuso Allen de 1PCM10 * 65 (31 #), uma bucha de 2PC (47 #) e uma porca M10 de 1 PC (46 #).

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.

Selecione o peso desejado ao se exercitar usando o pino de bloqueio de forma L.

Instruções de montagem



Passo 10

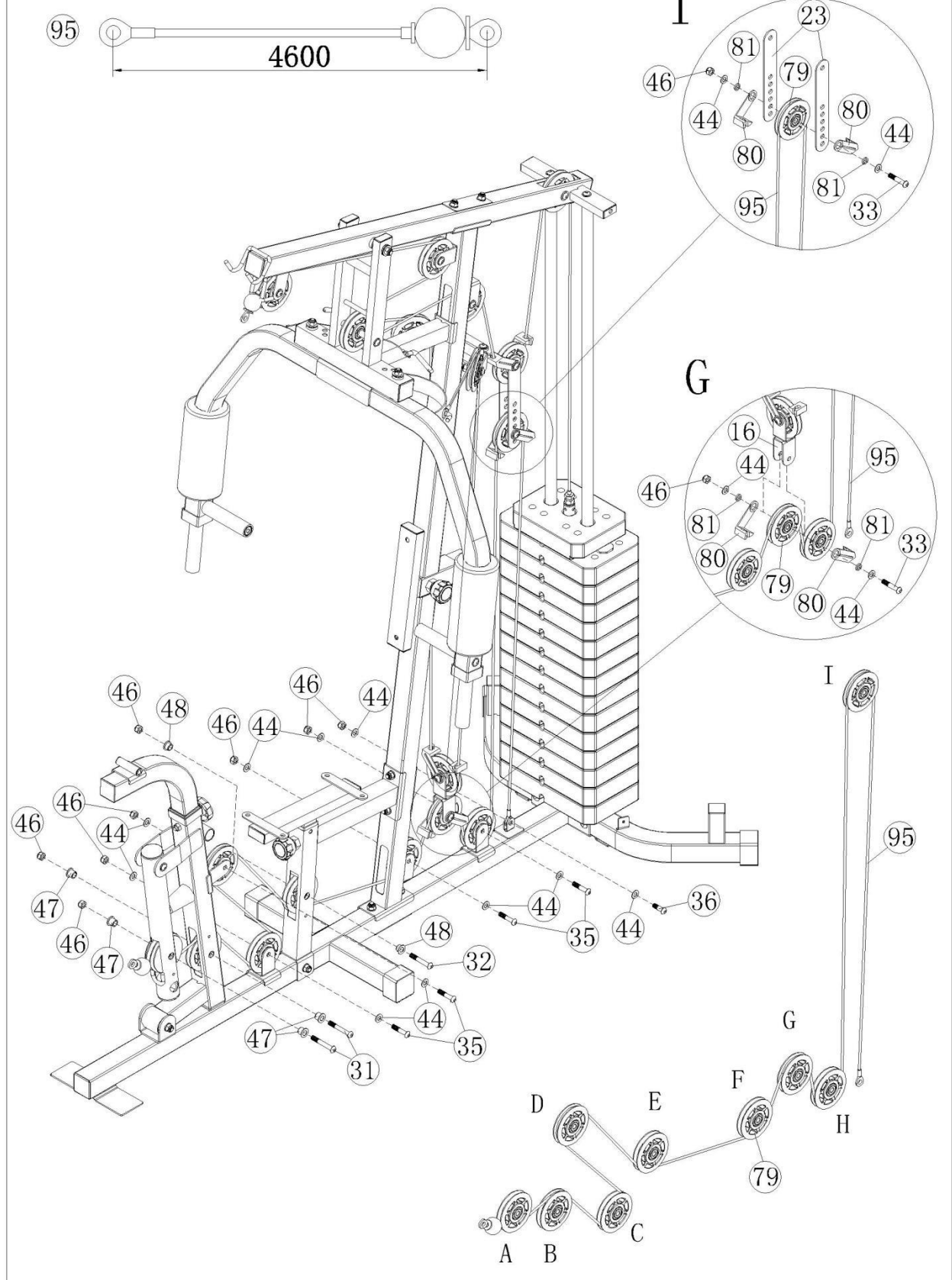
A. Conecte a extremidade do cabo de borboleta 3020 MM (96 #) ao gancho e coloque a polia 1X abaixo do cabo. Segure a polia no suporte da polia giratória (19 #) com parafuso Allen M10X45 1X (35 #), 2X ϕ 10 arruela (44 #) e 1pcM10 porca (46 #).

B Deslize o cabo em torno da polia e para baixo, Coloque a polia 1X no cabo, Prenda a polia com o suporte de polia flutuante cruzado (16 #), juntamente com as rolhas de 1pc M10 * 50 parafuso (33 #), 2pcs ϕ 10 (44 #), bucha (81 #), retenção de 2 peças (80 #) e 1 PC M10 porca (46 #).

C Deslize o cabo em torno da polia e para cima, Instale outra polia da mesma maneira acima em A e B.

Instruções de montagem

11



A Conecte o cabo inferior de 4600 mm (95 #) através da abertura do desenvolvedor de perna, coloque a 1ª polia no cabo e prenda a polia com o parafuso Allen MCCX65 de 1PC (31 #), 2pcs casquilho (47 #) e 1pc M10 porca (46 #).

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

C Deslize o cabo ao redor da polia e volte a inverter, coloque a 3ª polia sobre ele, prenda a polia com a mesma maneira com as fresas M10 * 45 parafuso (35 #) e 2 PCS ϕ 10 (44 #) e 1 PC M10 porca (46 #).

D Deslize o cabo em torno da polia e coloque a 4ª polia abaixo do cabo, prenda a polia com a maneira C.

E Deslize o cabo em torno da polia e para baixo, Coloque a 5ª polia no cabo e prenda a polia com o parafuso Allen MCCX60 de 1PC (32 #), 2pcs casquilho (48 #) e 1pc M10 porca (46 #).

F Deslize o cabo em torno da polia, Coloque a 6ª polia no cabo e prenda a polia com a mesma maneira C.

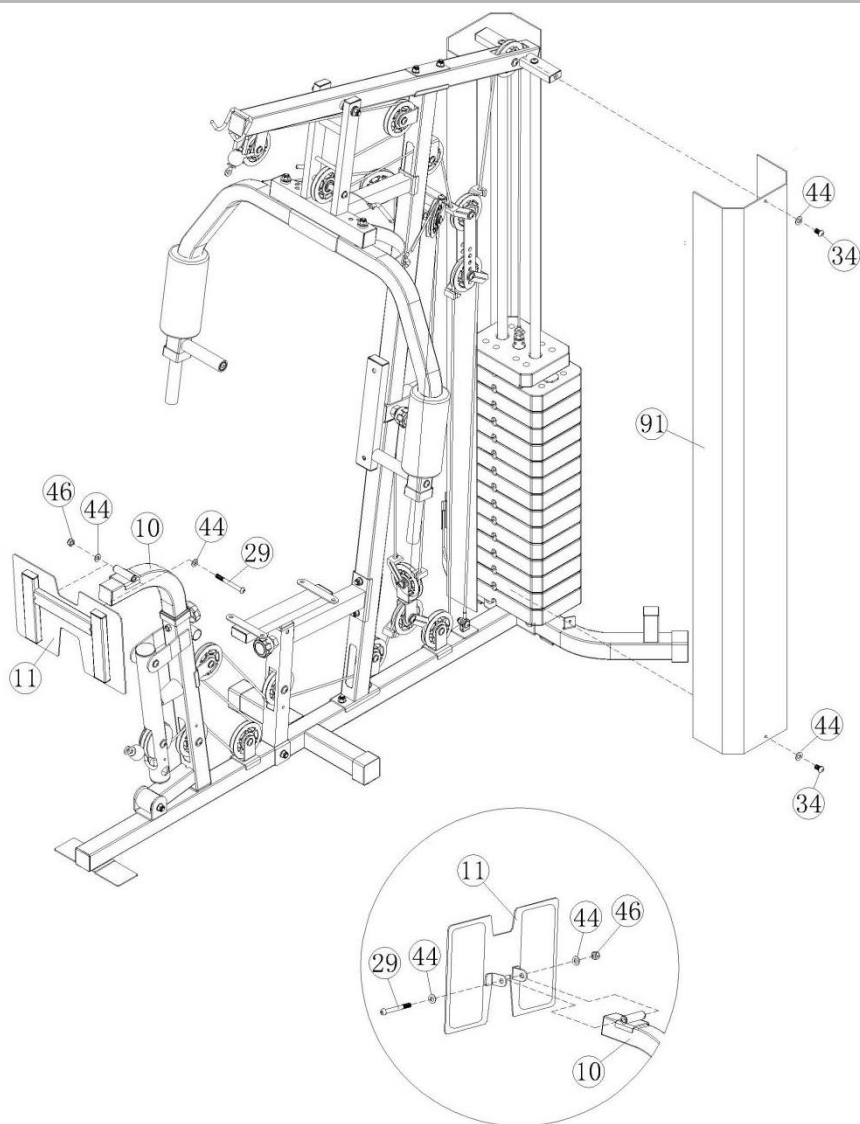
G Deslize o cabo ao redor da polia e coloque a 7ª polia abaixo do cabo, segure-o da mesma maneira no procedimento da Etapa 10 B.

H Deslize o cabo em torno da polia e repita o F para fixar a polia.

I Deslize o cabo em torno da polia e para cima, Fixe o puley com o suporte de polia flutuante duplo juntamente com o mesmo caminho no passo 9 E.

J Deslize o cabo em torno da polia e alcance o suporte em forma de U, prenda-o com 1pcM10 * 28 parafuso Allen (36 #), 2 PCS ϕ 10 anilhas (44 #) e 1 PC M10 porca (46 #).

Instruções de montagem



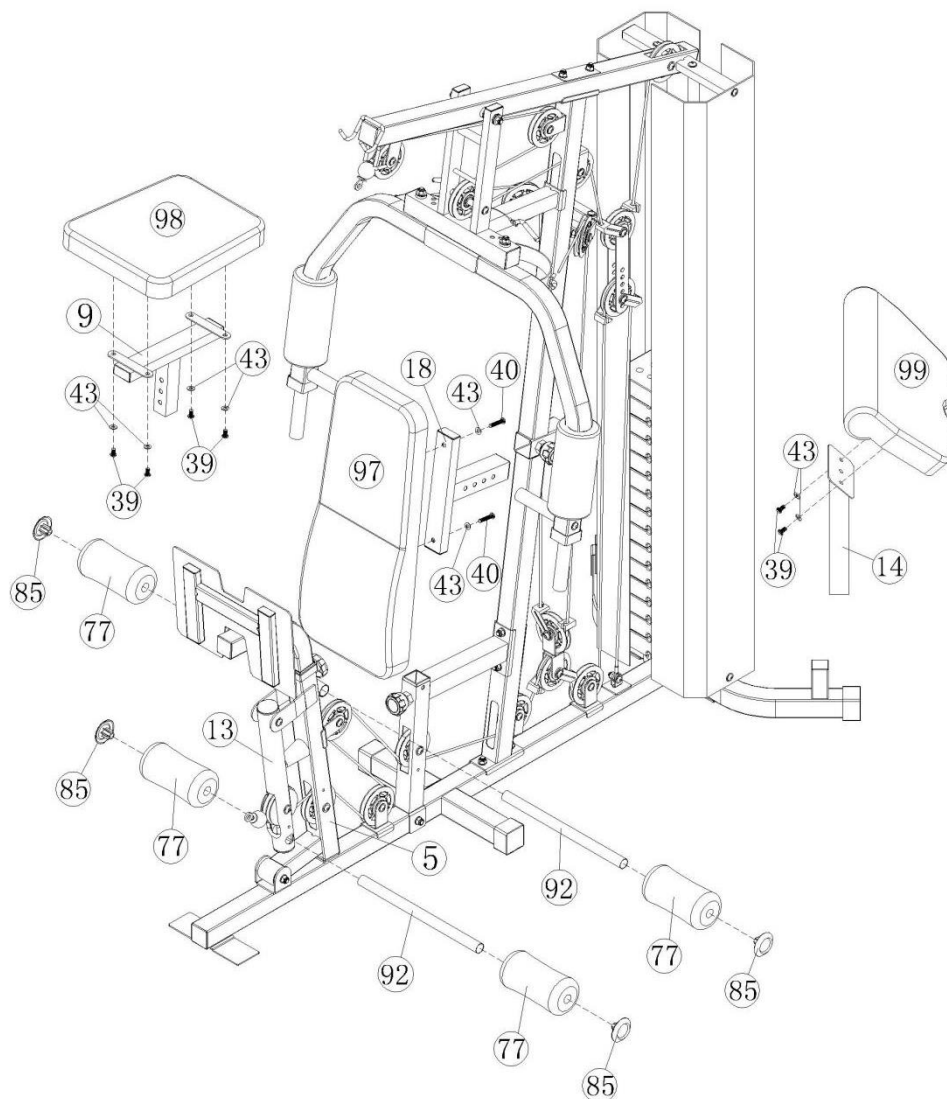
Passo 12

Conecte a placa do pé (11 #) ao suporte e prenda-a com um parafuso Allen M10 * 90 de 1pc (29 #), 2pcs ϕ 10 arruela (44 #), 1pcM10 guia de segurança (46 #).

Anexe a tampa da placa de peso (91 #) e segure com o parafuso Philips ST6 * 21 Philips (34 #) e 4pcs ϕ 10 (44 #).

Repita da mesma maneira para instalar outra capa de placa de peso.

Instruções de montagem



Passo 13

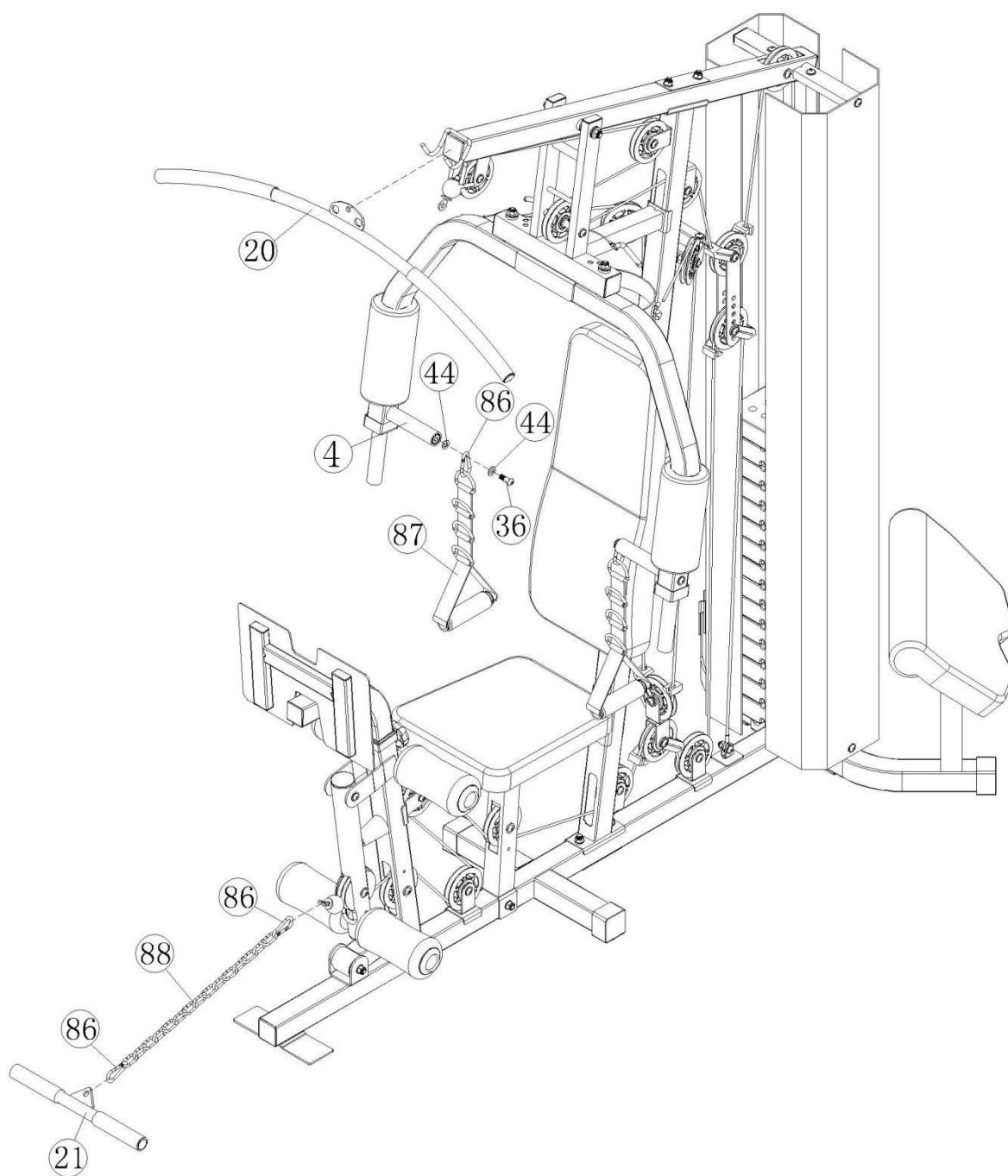
Conecte a almofada do assento (98 #) no suporte de ajuste e prenda-os com 4pcs M8 * 18 parafusos Allen (39 #) e 4pcs ϕ 8 arruela (43 #).

Conecte a almofada do encosto (97 #) ao suporte da almofada do encosto (18 #) e prenda-os com 2pcs M8 * 40 parafuso Allen (40 #) e 2pcs ϕ 8 arruela (43 #).

Conecte a almofada de curvatura do braço (99 #) ao suporte da almofada de curvatura do braço (14 #) e prenda-os com 2pcs M8 * 18 parafuso Allen (39 #) e 2pcs ϕ 8 anilha (43 #).

Insira o tubo de rolo de espuma 2pcs (92 #) conforme mostram os diagramas. E, em seguida, empurre 4pcs Foam Roll (77 #) e 4pcs End Caps (85 #) de ambas as extremidades.

Instruções de montagem



Passo 14

Conecte a barra curta (21 #) ao final do cabo inferior com o gancho de cabaça 1pc Chain (88 #) e 2pcs Guia (86 #).

Fixe o gancho guia (86 #) conforme o diagrama mostra e fixe-o com o parafuso Allen M10X28 (36 #) e 2pcs ϕ 10 arruela (44 #).

Anexe a barra como o diagrama mostra.

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.

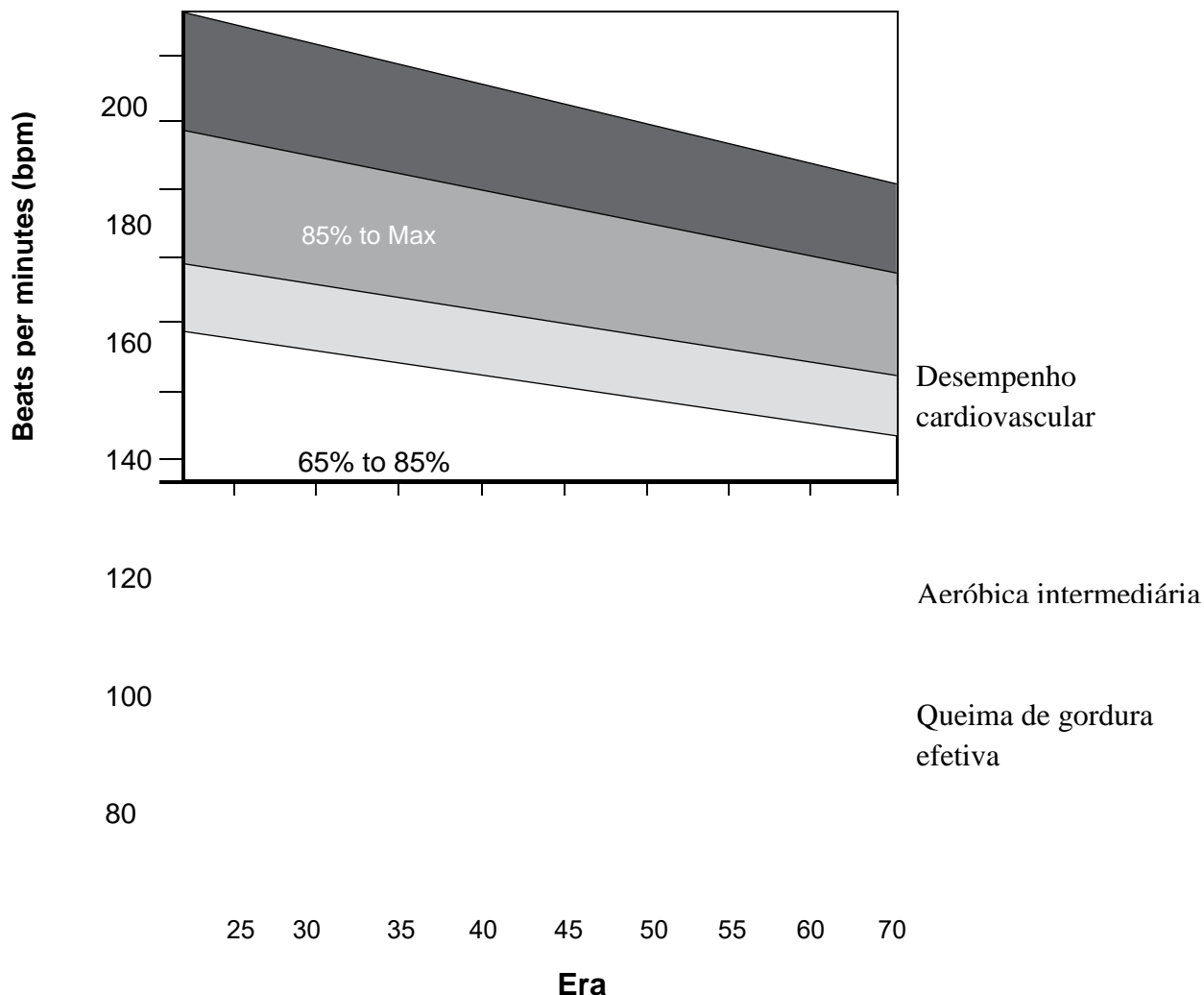
Inicialmente, você pode exercer apenas alguns minutos em seu objetivo, no entanto, sua aptidão aeróbica irá melhorar nas próximas seis ou oito semanas. Não desanime se demorar muito. É importante trabalhar ao seu próprio ritmo.

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

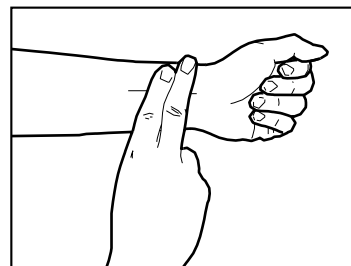
Para maximizar os benefícios do exercício, é importante exercitar-se com uma intensidade adequada. O nível de intensidade pode ser encontrado usando sua frequência cardíaca como um guia. Para um exercício aeróbico efetivo, sua frequência cardíaca deve ser mantida em um nível entre 65% e 85% de sua frequência 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

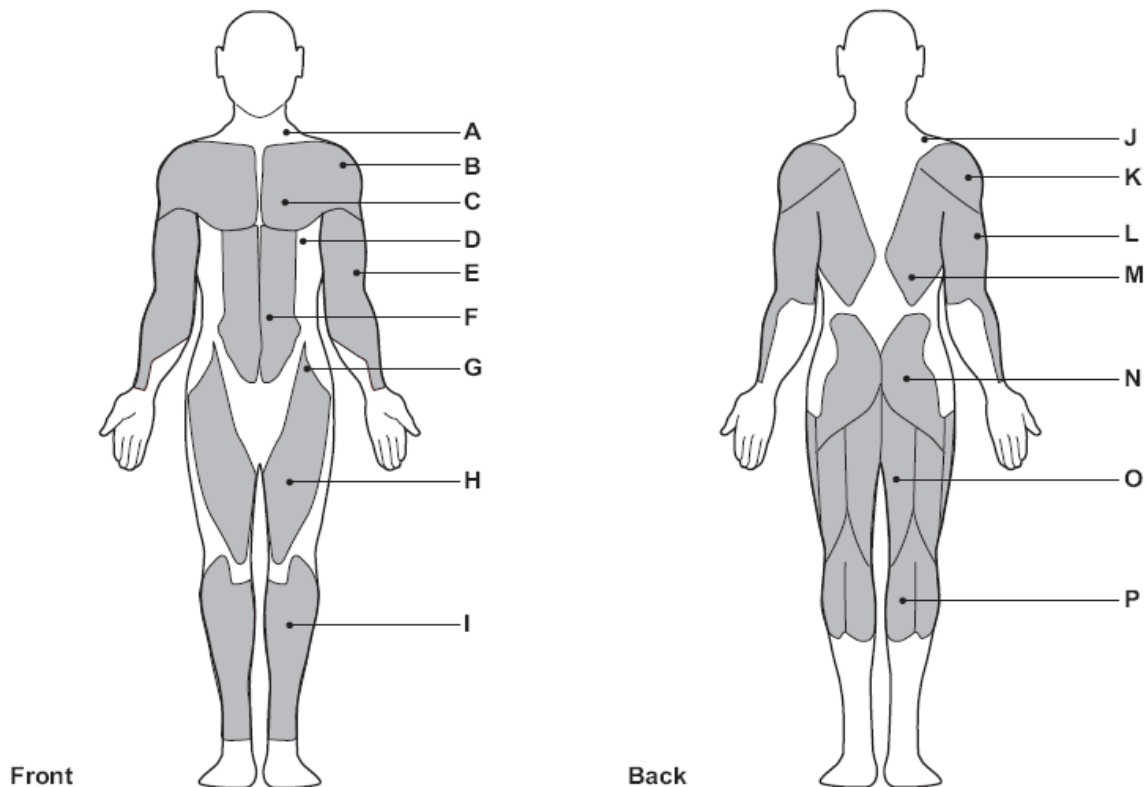
O exercício aeróbico melhora a aptidão de seus pulmões e coração - o músculo mais importante do seu corpo. O exercício aeróbico é promovido por qualquer atividade que use seus músculos (braços, pernas ou nádegas, por exemplo).

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: Gluteus

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

Touchar 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

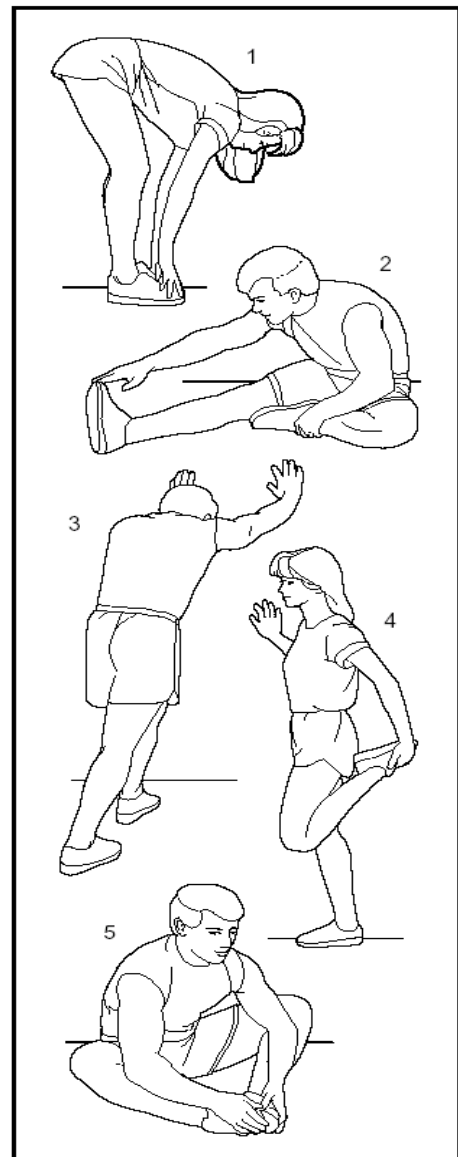
Alongamento dos músculos isquiotibiais

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. Inspeccione 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

KEY NO.	QUANTIDADE DE	DESCRIÇÃO
1#		Moldura Base Principal
2#		Estabilizador traseiro
3#		Moldura frontal vertical
4#		Lidar com
5#		Moldura de suporte frontal
6#		Suporte de almofadas
7#		Moldura da borboleta esquerda
8#		Quadro de borboleta direito
9#		Suporte de ajuste do assento do assento
10#		Quadro de imprensa de perna
11#		Placa de pé
12#		Quadro superior
13#		Desenvolvedor de perna
14#		Suporte de almofada de braço
15#		Base de imprensa frontal
16#		Suporte de polia flutuante duplo cruzado
17#		Barra de seleção
18#		Suporte de almofada de encosto
19#		Suporte de polia giratória
20#		Lat Bar
21#		Barra curta
22#		Barra guia
23#		Suporte de polia
24#		Suporte
25#		Φ16X57XM10 SWIVEL AXLE

26#	Φ16X158 XM10 SWIVEL AXLE	1
27#	M10X70 Parafuso de transporte	9
28#	Parafuso Allen M10X140	1
29#	Parafuso Allen M10X90	1
30#	Parafuso Allen M10X80	1
31#	Parafuso Allen M10X65	5
32#	Parafuso Allen M10X70	1
33#	Parafuso Allen M10X70	4
34#	Parafuso Allen M10X20	4
35#	Parafuso Allen M10X45	9
36#	M10X28Abraque de alumínio	3
37#	Parafuso Allen M10X25	4
38#	Parafuso Allen M10X16	2
39#	M8X18Abraque de alumínio	6
40#	Parafuso Allen M8X40	2
41#	Placa de peso 10LBS	14
42#	8 kg de peso	1
43#	Φ8 arruela	8
44#	Φ10 arruela	10
45#	Big Φ10.5 arruela	4
46#	Porca M10	36
47#	Φ22 X15 Bushing	6
48#	Φ22 X13 Bushing	2
49#	M6X16 Philips parafuso	2
50#	ST4.8X15 Philips Screw	4
51#	L forma Pin	2
52#	casquilho	4
53#	casquilho	2

54#	casquilho	2
55#	casquilho	2
56#	<input type="checkbox"/> 50X1.5 Tampão de extremidade	3
57#	<input type="checkbox"/> 45X2.0 Capa de extremidade	2
58#	<input type="checkbox"/> 45X1.5 Tampão de extremidade	4
59#	<input type="checkbox"/> 38X1.5 Tampão de extremidade	3
60#	20X50X1.5 Capa de extremidade	4
61#	20X40X1.5 Capa de extremidade	8
62#	Φ50X1.5 Tampão	2
63#	Φ25X1.5 Tampão	6
64#	Φ25X2.0 Capa de extremidade	1
65#	<input type="checkbox"/> 50 tampa de extremidade	4
66#	<input type="checkbox"/> 50X <input type="checkbox"/> 45 Sleeve	1
67#	<input type="checkbox"/> Manga 50X Φ26	2
68#	<input type="checkbox"/> 45X <input type="checkbox"/> 38Sleeve	1
69#	Para-choque de borracha	1
70#	Para-choque de borracha	1
71#	Para-choque de borracha	1
72#	Anti derrapante	1
73#	adesivo	2
74#	Pele de borracha longa	1
75#	Φ24.5XΦ31X460 Punho do punho	2
76#	Φ24XΦ31X130 Pega do punho	6
77#	Φ22XΦ90X175 Form Roll	4
78#	Roll do formulário da borboleta	2
79#	Φ polia	18
80#	Retentor de cabo	8

81#	Casquilho	8
82#	Para-choque de borracha	2
83#	Φ53XM18XΦ10 Botão de bloqueio	2
84#	Botão de bloqueio M10X65	1
85#	Φ25X1.2 Tampão	4
86#	7 # Gourd hook	4
87#	Alça simples	2
88#	Cadeia	1
89#	Pino de seleção de placa de peso	1
90#	Alça de tornozelo	1
91#	Tampa da placa de peso	2
92#	Tubo de rolo de espuma	2
93#	Suporte em forma de U	1
94#	Cabo superior	1
95#	Cabo inferior	1
96#	Cabo de borboleta	1
97#	Almofada de encosto	1
98#	Almofada do assento	1
99#	Braçadeira de braço	1