

NOTA:
Por favor, leia atentamente
todas as instruções antes de
usar este produto.

Índice

Aviso de Segurança

Identificador de Ferragens

Instruções de Montagem

Lista de Peças

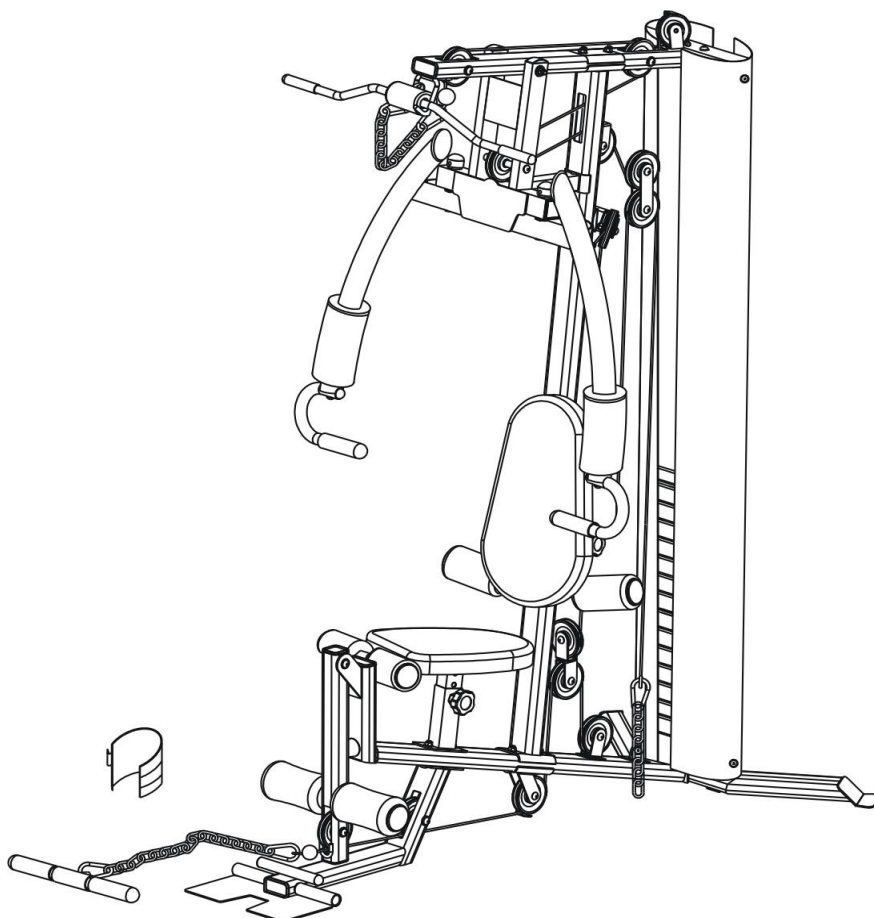
Modelo
JXY-188

Guarde este
Manual para
Referências

MANUAL DO USUÁRIO



ESTAÇÃO HOME GYM ONEAL JXY-188



ÍNDICE

ANTES DE COMEÇAR.....	2
AVISO DE SEGURANÇA.....	3
IDENTIFICADOR DE FERRAGENS.....	4
INSTRUÇÕES DE MONTAGEM.....	7
LISTAS DE PEÇAS.....	19

ANTES DE COMERÇAR

Obrigado por escolher a ESTAÇÃO HOME GYM ONEAL JXY 188. Para sua segurança e benefício, leia atentamente o manual antes de usar o equipamento. Como fabricantes, estamos empenhados em fornecer-lhe a satisfação total do cliente. Se você tiver alguma dúvida entre em contato nossa empresa.

AVISO DE SEGURANÇA

PRECAUÇÕES

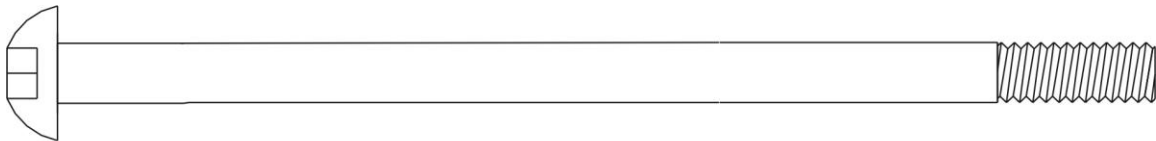
Este aparelho foi construído para usá-lo de forma segura. No entanto, algumas precauções se aplicam sempre que você opera um equipamento de exercícios. Não deixe de ler o manual inteiro antes de montar ou usar seu equipamento. Em particular, observe as seguintes precauções:

1. Mantenha as crianças e animais afastados do equipamento em todos os momentos. Não deixe as crianças sozinhas no mesmo ambiente que o equipamento.
2. Apenas uma pessoa de cada vez deve utilizar a máquina.
3. Se o usuário tiver náuseas, tonturas, dor no peito, ou quaisquer outros sintomas anormais, pare o exercício. Consulte um médico imediatamente.
4. Posicione a máquina em uma superfície plana nivelada. NÃO utilize o aparelho perto de água ou na parte externa.
5. Mantenha as mãos longe de todas as peças móveis.
6. Use sempre roupas de treino adequadas ao exercitar. NÃO usar roupas que possam ficar presas ao equipamento. Tênis de corrida ou de aeróbica também são necessários ao usar o equipamento.
7. Use o equipamento somente para a finalidade descrita neste manual. Não use peças não recomendados pelo fabricante.
8. Não coloque qualquer objeto afiado em torno da máquina.
9. Pessoa com deficiência não deve usar este equipamento sem a presença de um profissional qualificado ou atendimento médico.
10. Antes de usar o equipamento para exercícios, sempre faça antes os alongamentos necessários para aquecer-se.
11. Nunca utilize o equipamento se não estiver funcionando corretamente.

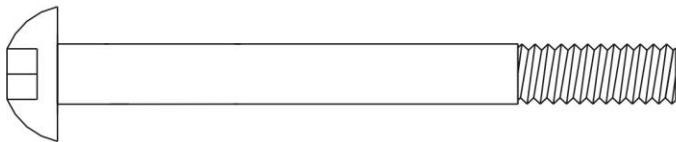
AVISO: antes de iniciar qualquer programa de exercício, consulte seu médico. Isto é especialmente importante para os indivíduos com idade acima de 35 anos ou pessoas com problemas de saúde pré-existent. Leia todas as instruções antes de usar qualquer equipamento de fitness. Não assumimos responsabilidade por danos pessoais ou danos de bens, por meio do uso deste produto.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES.

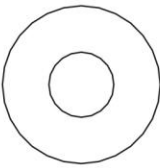
IDENTIFICADOR DE FERRAGENS



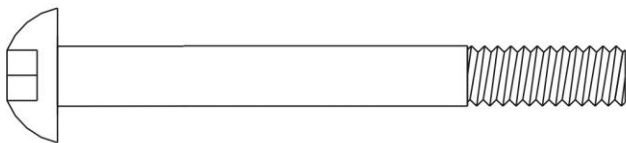
#66 M10 x 174mm Allen Bolt (Qty 1)



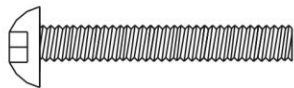
#77 M10 x 98mm Allen Bolt (Qty 3)



#86 $\Phi 25$ X $\Phi 10.3$ mm Washer (Qty 2)



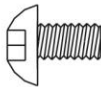
#70 M10 x 90mm Allen Bolt (Qty 3)



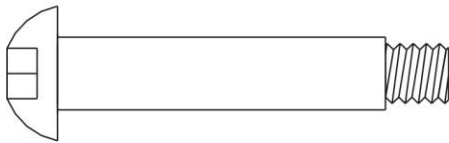
#88 M6 x 40mm Allen Bolt (Qty 2)



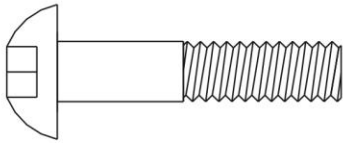
#76 M10 x 68mm Allen Bolt (Qty 1)



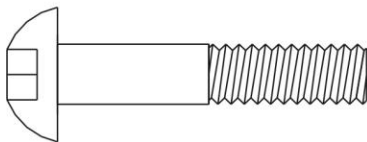
#87 M10x 15mm Allen Bolt (Qty 4)



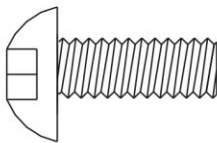
#73 M10 x 62mm Allen Bolt (Qty 2)



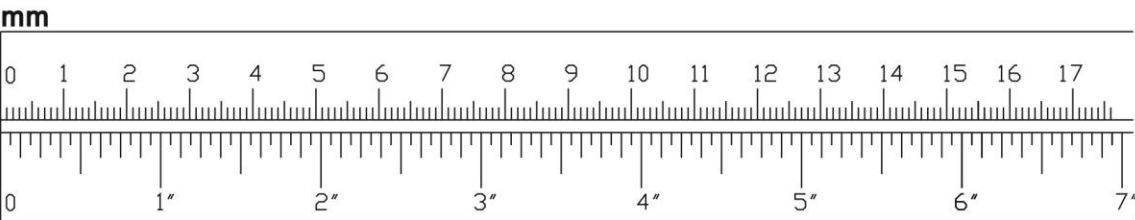
#64 M10 x 45mm Allen Bolt (Qty 8)



#65 M10 x 49mm Allen Bolt (Qty 2)



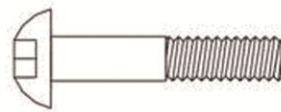
#72 M10 x 25mm Allen Bolt (Qty 5)



IDENTIFICADOR DE FERRAGENS



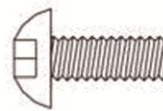
#69 M12 x 100mm Allen Bolt (Qty 2)



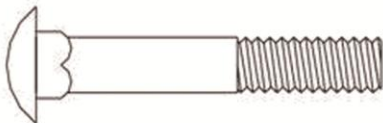
#67 M8 x 40mm Allen Bolt (Qty 2)



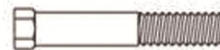
#71 M12 x 78mm Allen Bolt (Qty 1)



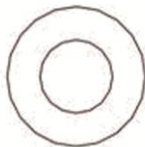
#68 M8 x 20mm Allen Bolt (Qty 4)



#78 M10 x 60mm Carriage Bolt (Qty 6)



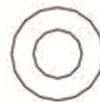
#75 M6 x 33mm Allen Bolt (Qty 2)



#81 Φ12 Washer
(Qty 8)



#79 Φ10 Washer
(Qty 48)



#80 Φ8 Washer
(Qty 6)



#85 Φ6 Washer
(Qty 4)



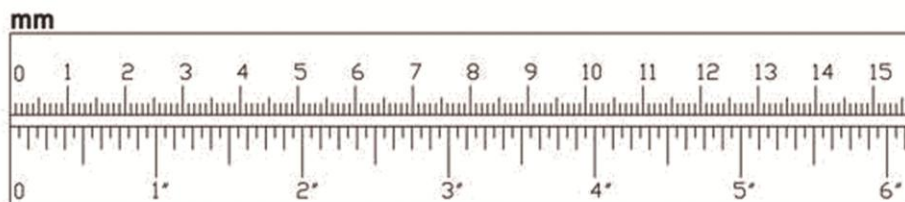
#84 M12 Aircraft Nut
(Qty 1)



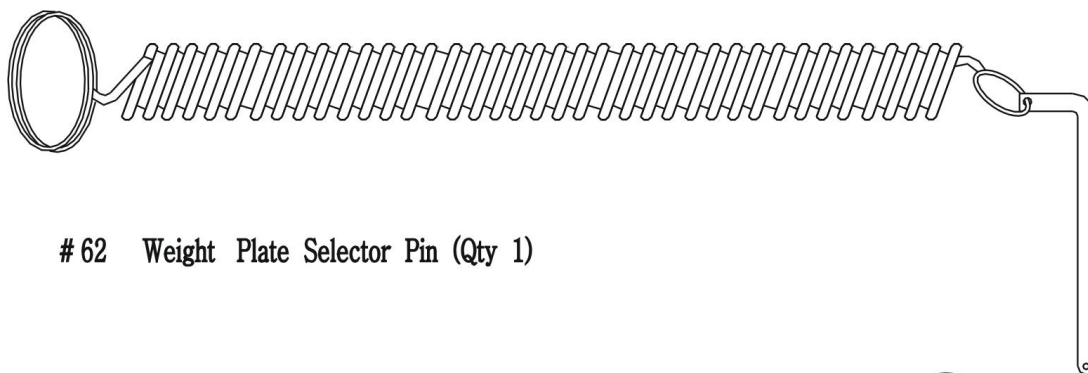
#82 M10 Aircraft Nut
(Qty 27)



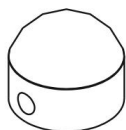
#83 M6 Aircraft Nut
(Qty 4)



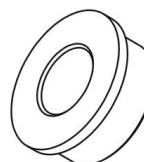
IDENTIFICADOR DE FERRAGENS



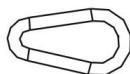
62 Weight Plate Selector Pin (Qty 1)



60 Lock Ring(Qty 2)



34 Ø 25 x Ø 12mm Bushing (Qty 2)



32 7# Gourd Hook (Qty 5)



24 Axle (Qty 1)



29 8-Joint Chain (Qty 1)



30 10-Joint Chain (Qty 1)



31 15-Joint Chain (Qty 1)

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Ferramentas necessárias para montagem do equipamento: Duas chaves inglesas e chaves Allen

NOTA: É altamente recomendável este equipamento ser montado por duas ou mais pessoas para evitar possíveis lesões.

PASSO 1 (Ver Figura 1)

Não aperte as porcas e parafusos até ser instruído a fazê-lo.

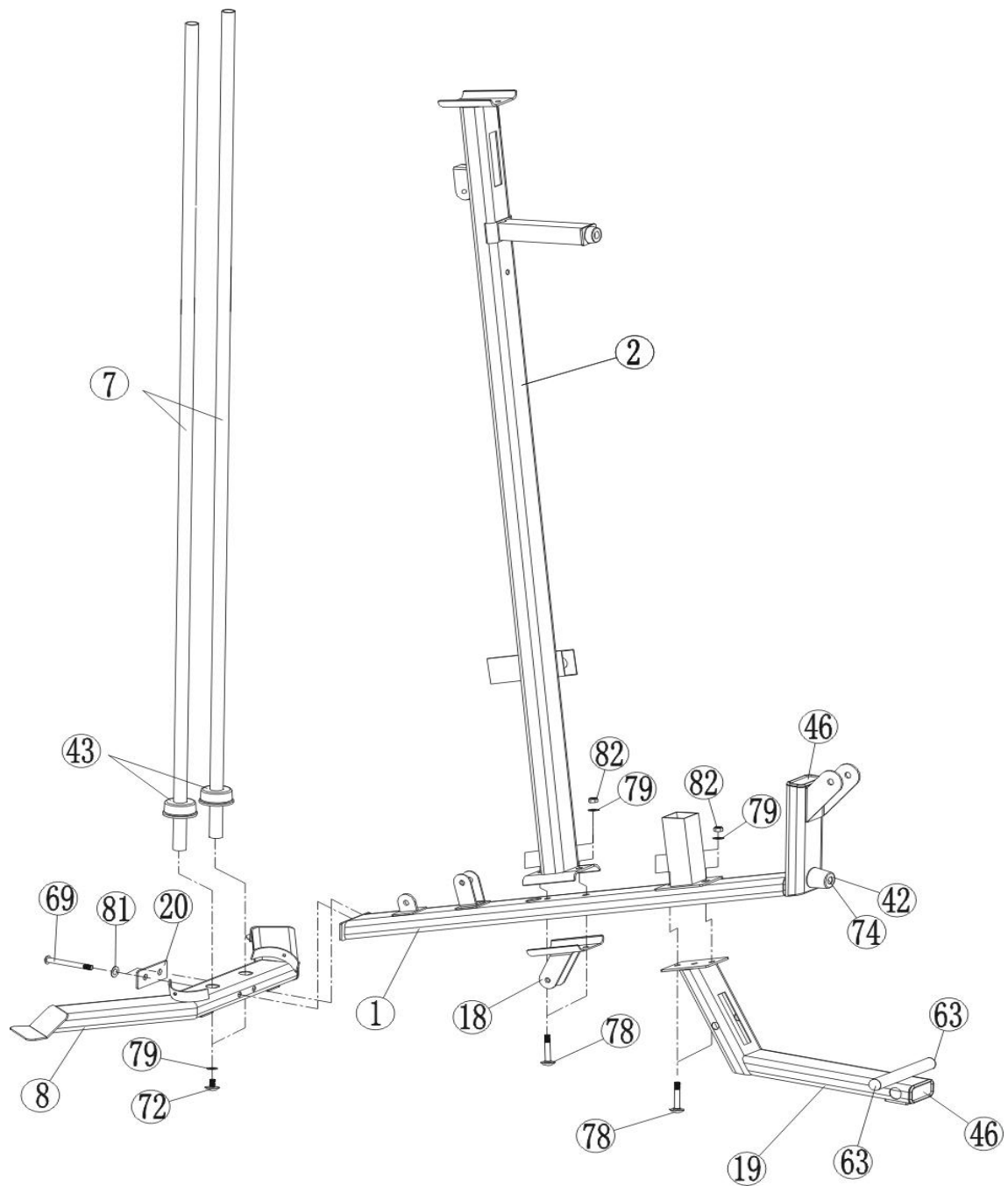
A) Coloque um amortecedor elástico Φ 61x25mm (#43) em cada Haste Guia (#7). Insira as duas hastes (#7) nos orifícios do estabilizador traseiro (#8). Fixe cada haste guia (#7) com um parafuso M10 x 25mm (#72) e arruela Φ 10mm (#79) na parte inferior do estabilizador traseiro.

B) Prenda a base principal (# 1) no estabilizador traseiro (# 8). Fixe-a com dois parafusos M12 x 100 (# 69), duas arruelas Φ 12mm (# 81), e uma placa de metal 100x38mm (# 20).

C) Fixe a base de apoio frontal (# 19) na estrutura da base principal (# 1). Prenda-o com dois parafusos M10 x 60mm (# 78), Φ arruelas 10mm (# 79) e Porca M10 (# 82).

D) Fixe a base vertical (# 2) na estrutura da base principal (# 1). Prenda-o com dois parafusos M10 x 60mm (# 78), um suporte da polia (# 18), duas arruelas Φ 10mm (# 79) e duas porcas M10 (# 82). Não aperte as porcas e parafusos ainda.

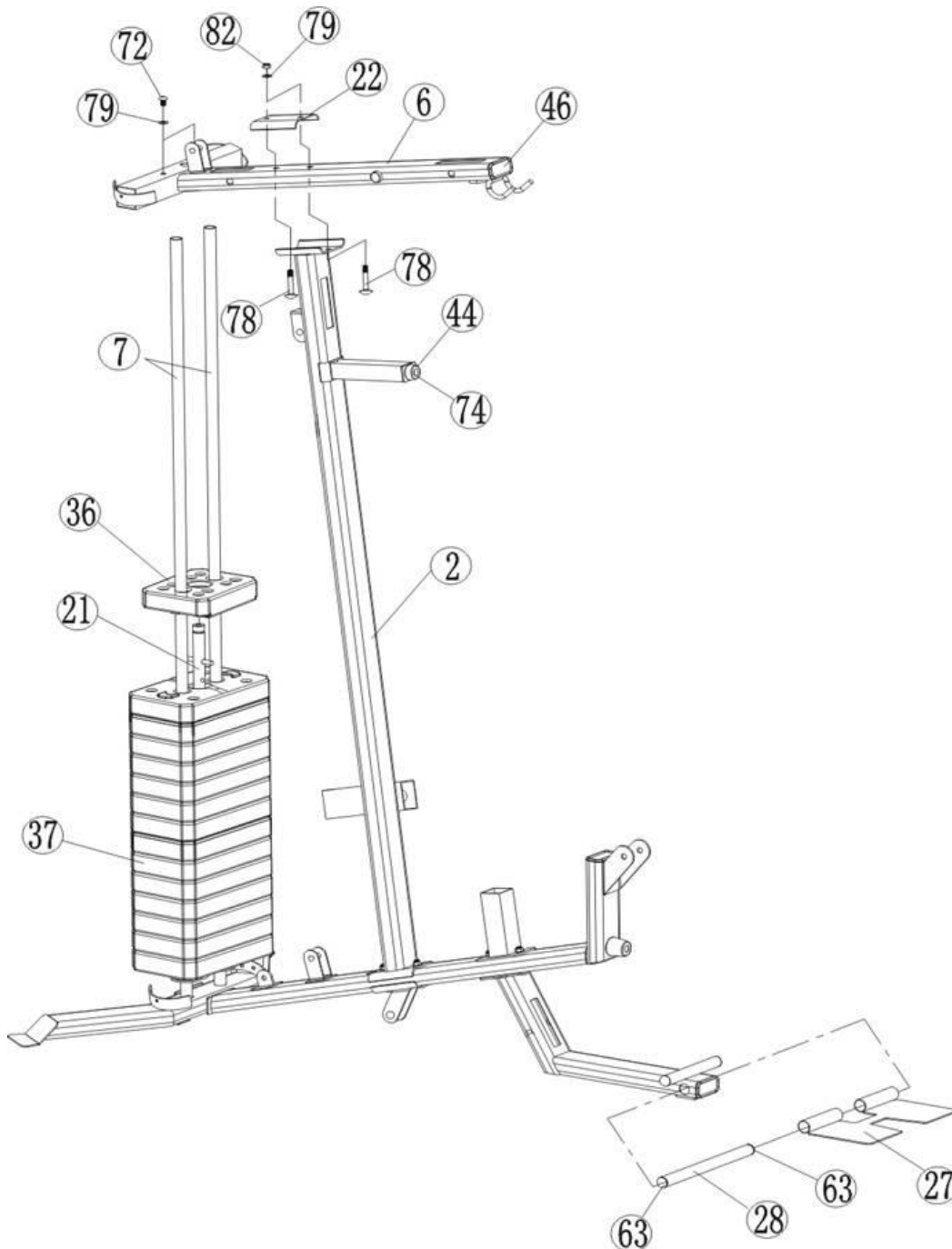
FIGURA 1



PASSO 2 (Ver a Imagem 2)

- A.) Coloque 14 placas de peso (nº 37) sobre as hastes guia (# 7). Certifique-se os sulcos das placas todo para cima e para na mesma direção. Insira a haste seletora (# 21) no orifício central sobre as placas. Deslize a barra seletora (# 36) sobre as hastes guias.
- B.) Fixe a Estrutura Superior (# 6) sobre as hastes guia (# 7). Fixe-a com dois parafusos M10 x 25mm (# 72) e arruelas Ø 10mm (# 79).
- C.) Coloque a Estrutura superior (# 6) na Base Vertical (# 2). Prenda-o com dois parafusos M10 x 60mm (# 78), um suporte em U (# 22), duas arruelas Ø 10mm (# 79), e duas porcas M10mm (# 82).
- D.) Fixe a placa do Pé (# 27) na estrutura da base frontal (# 19). Introduza o Eixo da Placa do Pé (# 28) através dos furos para fixar.

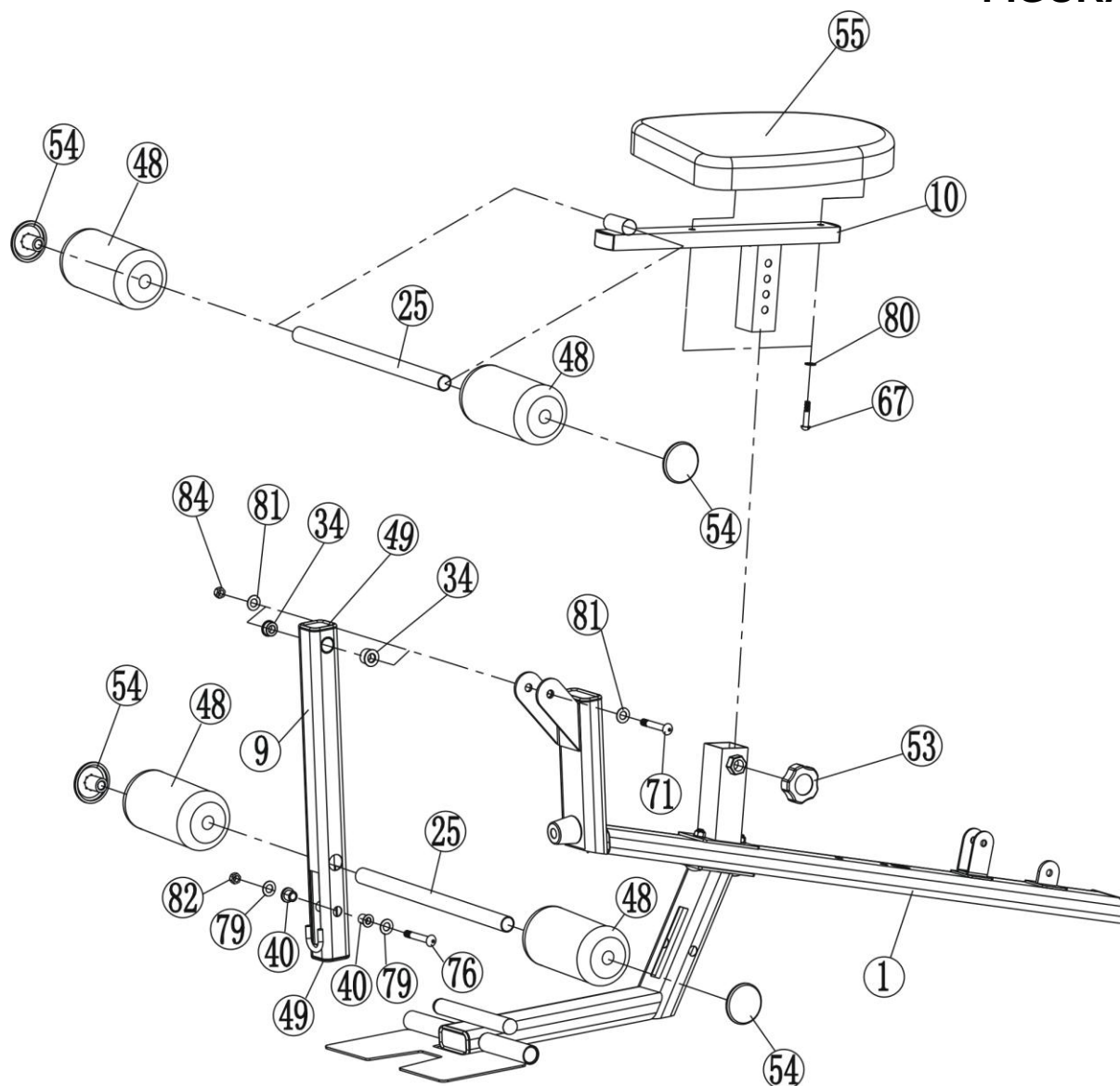
FIGURA 2



PASSO 3 (Ver Figura 3)

- A.) Coloque o assento (#55) sobre o suporte do assento (#10). Fixe-a com dois parafusos M8 x 40mm (#67) e arruelas Ø 8mm (#80).
- B.) Insira o suporte do banco (#10) na abertura da base principal (#1). Use o botão de bloqueio (#53) para prender o suporte do banco na altura desejada.
- C.) Anexar as duas buchas Φ25 x 12mm (#34) na haste do Leg (#9). Fixe a haste do Leg à base principal (#1). Prenda-a com um parafuso M12 x 78mm (#71), duas arruelas Ø 12mm (#81), e uma porca M12 (#84). Não aperte a porca e o parafuso. Verifique se a haste do Leg está deslizando corretamente.
- D.) Insira o tubo de espuma (#25) no meio do orifício da haste do Leg (#9). Insira dois rolos de espuma (#48) em ambas extremidades. Cubra cada extremidade com uma tampa do rolo de espuma (#54).
- E.) Aperte bem todas as porcas e parafusos instalados anteriormente nas etapas 1, 2 e 3.

FIGURA 3



PASSO 4 (Ver Figura 4)

- A.) Fixe a Base Frontal (# 3) na estrutura superior (# 6). Prenda-o com um eixo (# 24), duas arruelas Ø 10mm (# 79), e duas porcas M10 (# 82). Não aperte as porcas.
- B.) Insira o eixo no braço butterfly direito (# 4) através dos furos da base frontal (# 3) pelo fundo. Encaixar uma tampa (# 60) sobre o eixo. Alinhe os furos e prenda com um parafuso M6 x 33mm (# 75) e porca M6 (# 83). Repita o mesmo passo para instalar o braço butterfly Esquerdo (# 5).
- C.) Prenda o suporte da roldana (# 16) na parte de trás da base vertical (# 2). Prenda-o com um parafuso M10 x 90mm (# 70), duas arruelas Ø 10mm (# 79), e uma porca M10 (# 82).
- D.) Anexar um gancho giratório da roldana (# 17) em cada extremidade do suporte da roldana (# 16). Fixe cada suporte com um parafuso M10 x 62mm (# 73), duas arruelas Ø 12mm (# 81), e uma porca M10 (# 82).
- E.) Inserir nas laterais o tubo de espuma (# 91) no meio do orifício o suporte do encosto (n ° 90). Prenda com dois parafusos M6x40mm (# 88), quatro arruelas de 6 mm (# 85) e duas porca M6 (# 83). Deslize dois rolos de espuma (# 48) e tampas do rolo de espuma (# 54) em cada extremidade do rolo de espuma = (# 91).
- F.) Fixe o encosto (# 56) no suporte do encosto (n ° 90). Fixe com quatro parafusos M8x20mm (# 68) e oito arruelas (# 80).
- G.) Inserir o suporte o encosto (n ° 90) na abertura da base vertical (# 2). Use botão de bloqueio (n ° 53) para garantir que o encosto fique na posição desejada.

FIGURA 4

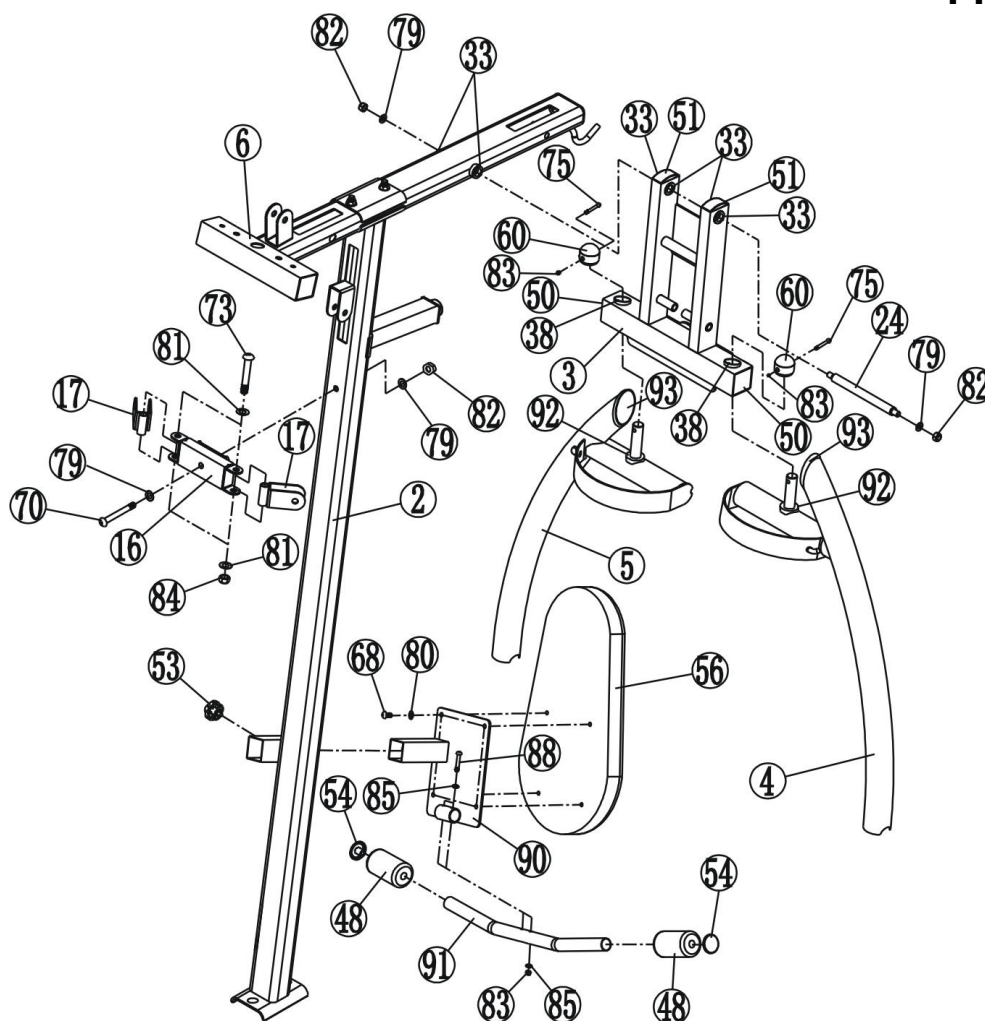
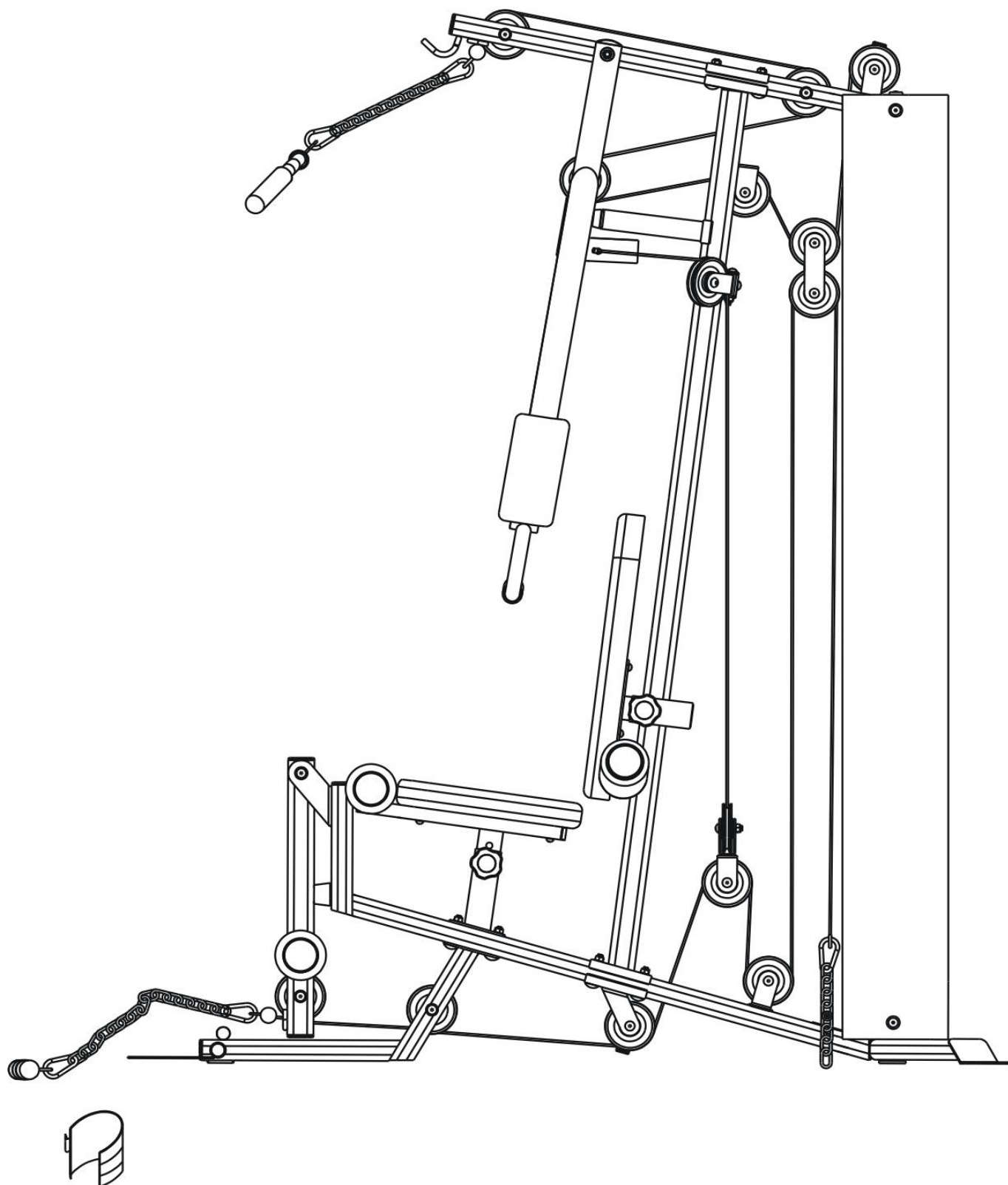


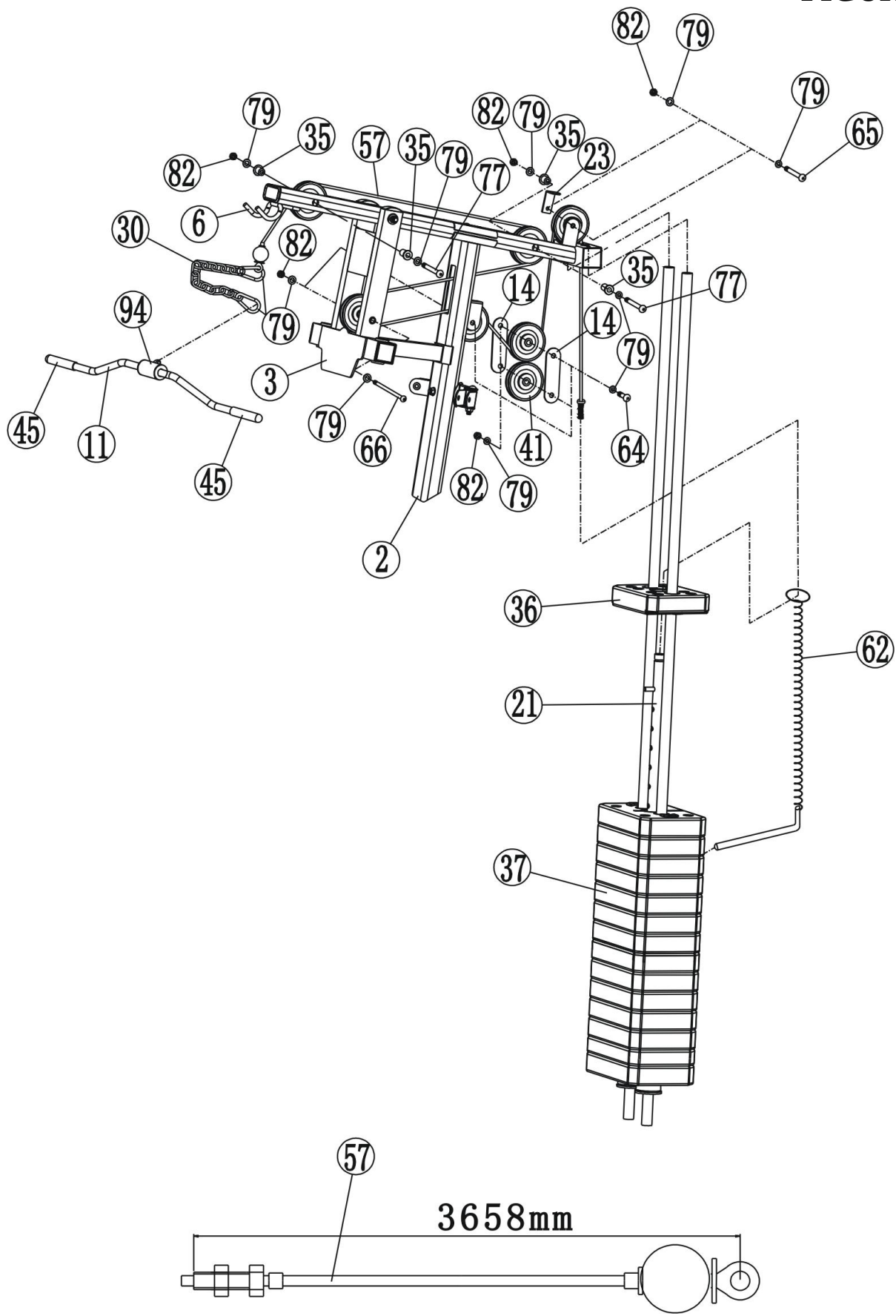
FIGURA: PRENDER O CABO



PASSO 5 (Ver Figura 5 & Figura Prender o Cabo)

- A.) Conecte o cabo superior de 3.658mm (n ° 57) na abertura frontal da base superior (# 6). NOTA: O Stopper Bola do cabo precisa ser debaixo da base.
- B.) Anexar a roldana (#41) na abertura. Prenda-o com um parafuso M10 x 98mm (#77), duas buchas da roldana (#35), duas arruelas Ø 10mm (#79), e uma porca M10 (#82).
- C.) Passe o cabo na parte traseira da máquina para outra abertura na estrutura superior. Repita Etapa B acima para instalar uma Roldana.
- D.) Passe o cabo em torno da roldana em seguida, puxe de volta para a abertura da base frontal (# 3). Anexar uma roldana na abertura. Prenda-o com um parafuso M10 x 174 mm (# 66), duas arruelas Ø 10mm (# 79), e uma porca M10 (# 82).
- E.) Passar a cabo em torno da roldana, em seguida, através da abertura na base vertical (# 2) e no suporte aberto da parte traseira do quadro vertical.
- F.) Anexar uma roldana ao suporte. Prenda-o com um parafuso M10 x 45mm (# 64), duas arruelas Φ 10mm (# 79), e uma porca M10 (# 82).
- G.) Passe o cabo sobre a roldana e puxe o cabo para baixo. Prenda uma Roldana nos orifícios superiores do suporte duplo da roldana (# 14). Repita Passo F acima para instalar outra roldana. Deixe o suporte suspenso por hora.
- H.) Passe o cabo em torno da roldana em seguida, puxe para cima, no suporte aberto por baixo da estrutura superior (# 6). Repita Passo F acima para instalar outra roldana.
- I.) Puxe para baixo o cabo entre as duas hastes de guia para a haste seletora (# 21). Prenda a corda do pino seletor de peso (# 62) na haste seletora. Por segurança rosqueie o parafuso na extremidade do cabo na haste seletora. Use o pino seletor de peso para selecionar os números de placas de peso no exercício.
- J.) Conecte a barra do pulley (# 11) com uma corrente 10 (# 30) e dois ganchos - mosquetão (# 32). Ajustar o comprimento da corrente no tamanho desejado para os exercícios.

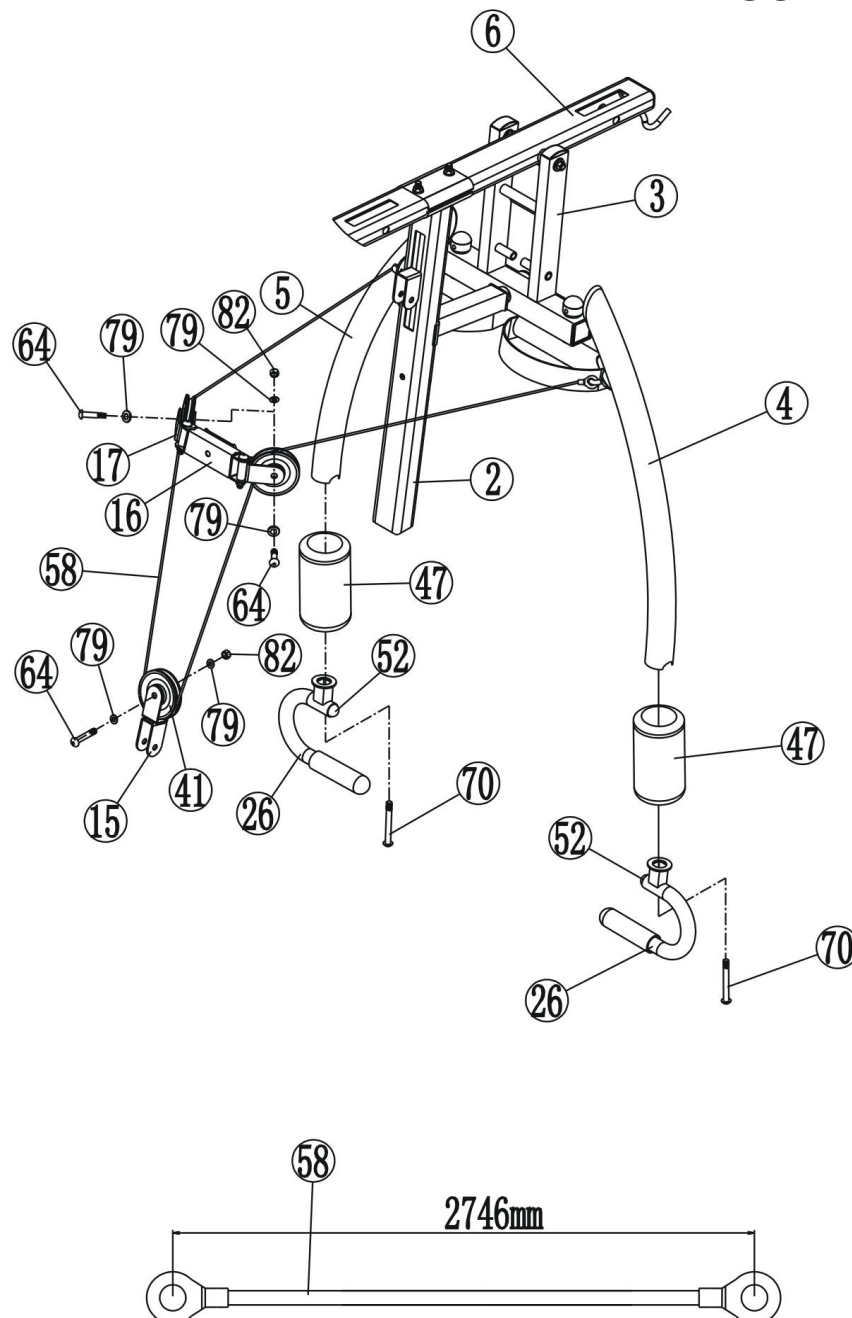
FIGURA 5



PASSO 6 (Ver Figura 6 & Figura Prender o Cabo)

- A.) Coloque uma extremidade do cabo butterfly 2.746mm (# 58) no gancho no braço butterfly direito (# 4). Passe o cabo no gancho giratório da roldana direita (# 17).
- B.) Anexar uma roldana (# 41) no suporte. Prenda-o com um parafuso M10 x 45mm (# 64), duas arruelas Φ 10mm (# 79), e uma porca M10 (# 82).
- C.) Passe o cabo sobre a roldana em seguida, puxe para baixo. Conecte o cabo no suporte angular da roldana (# 15). Instale outra roldana. Deixe o suporte suspenso por hora.
- D.) Passe o cabo em torno da roldana e puxe para cima, para o gancho giratório da roldana esquerdo. Instalar outra roldana, conforme descrito no Passo B acima.
- E.) Passe o cabo sobre a roldana e anexe o fim do gancho aberto no braço butterfly esquerdo (#5).
- F.) Deslize um rolo de espuma butterfly (n ° 47) sobre o braço direito butterfly (# 4). Anexar uma alça frontal (# 26) até o fim do tubo e prenda com um parafuso M10 x 90mm (# 70). Repetir o mesmo procedimento para instalar o outro lado.

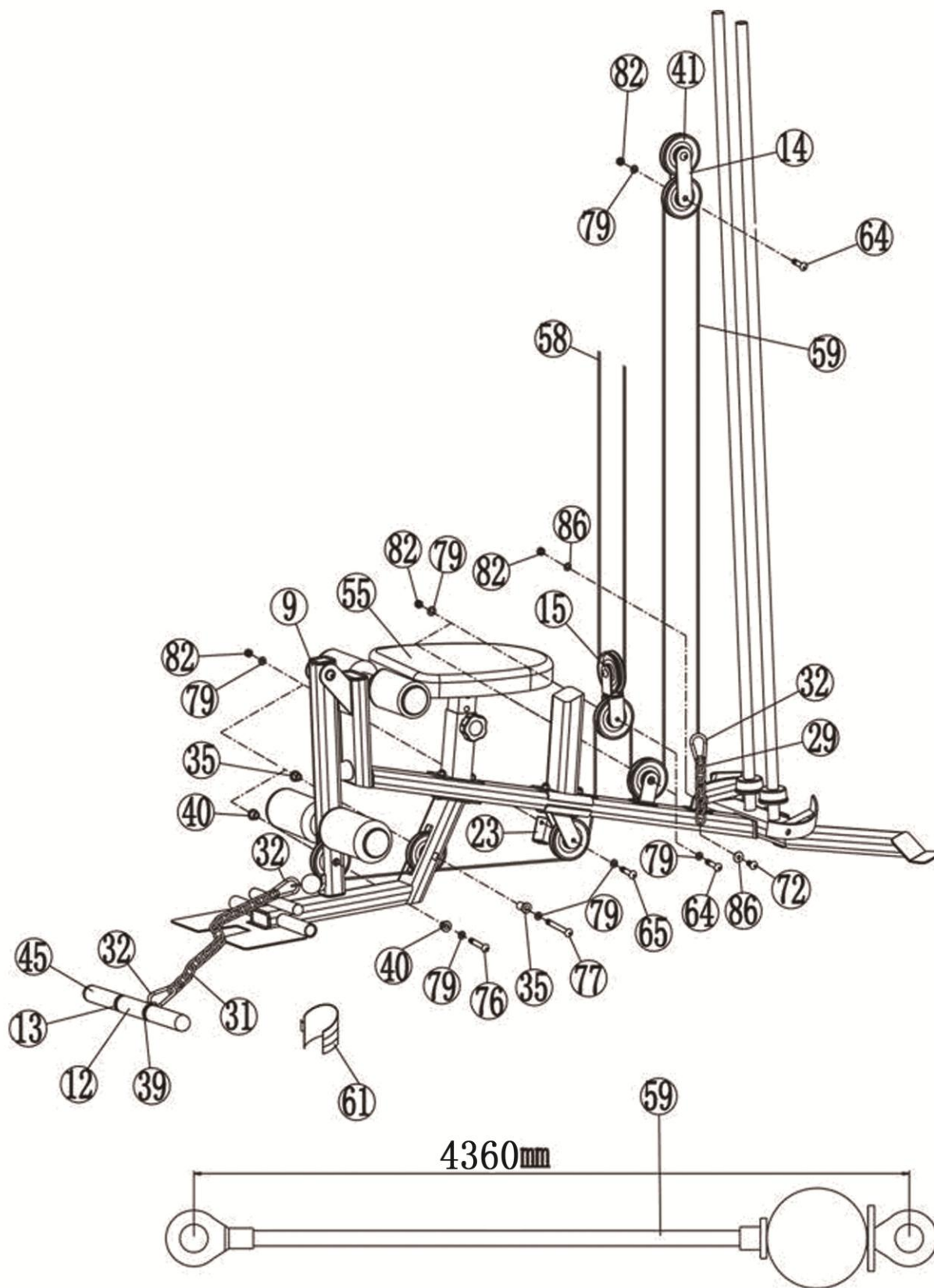
FIGURA 6



PASSO 7 (Ver Figura 7 & Figura Prender o Cabo)

- A.) Conecte o cabo inferior 4360mm (# 59) na abertura da parte inferior da haste do Leg (#9).
- B.) Anexar uma roldana (# 41) na abertura. Prenda-o com um parafuso M10 x 68mm (# 76), duas buchas da roldana (# 40), duas Arruelas Ø 10mm (# 79) e uma porca M10 (# 82).
- C.) Passe o cabo debaixo da roldana para a parte traseira da máquina na abertura da base de apoio frontal (# 19). Instale uma roldana com um parafuso M10 x 98mm (# 77), duas buchas da roldana Φ 23x31mm (# 35), duas arruelas Ø 10mm (# 79), e uma porca M10 (# 82).
- D.) Passe o cabo debaixo da roldana para a parte traseira da máquina no suporte da polia (# 18) por baixo do quadro principal base.
- E.) Anexar uma roldana ao suporte. Prenda-o com um suporte em L (# 23), um parafuso M10 x 49mm (# 65), duas arruelas Φ 10mm (# 79), e uma porca M10 (# 82).
- F.) Puxe o cabo para cima do suporte angular da roldana (# 15) previamente instalado no Passo 6.
- G.) Anexar uma roldana ao suporte. Prenda-o com um parafuso M10 x 45mm (# 64), duas arruelas Φ 10mm (# 79), e uma porca M10 (# 82).
- H.) Passe a cabo em torno da roldana, em seguida puxe para baixo o suporte aberto da base principal. Repita o passo G acima para instalar outra roldana.
- I.) Passe o cabo em torno da roldana, em seguida puxe para cima no suporte duplo da roldana (# 14) previamente instalado no Passo-5. Repita o passo G acima para instalar uma roldana.
- J.) Passe o cabo em torno da roldana, em seguida, puxe para baixo para o suporte na parte traseira da base principal. Conecte o cabo a uma corrente 8 (# 29) usando um gancho-mosquetão (# 32). Prender a outra extremidade da corrente no suporte com um parafuso M10 x 25 (# 72), duas anilhas Φ25 x Ø10.3mm (# 86) e uma porca M10 (# 82).
- K.) Use o comprimento da corrente para ajustar a tensão do sistema de circuito do cabo. Se os cabos são muito solto, encurtar a corrente.
- L.) Prenda a corrente 15 (# 31) até o fim do cabo usando um gancho. Fixe o bastão da rosca direta (# 12) à corrente usando outro gancho. Substitua bastão da rosca direta com a pulseira de tornozelo (# 61) para vários exercícios para as pernas. Ajustar o comprimento da corrente para cada exercício pretendido. Retire o bastão da rosca direta e a pulseira de tornozelo quando quiser utilizar o Leg.
- M.) Lubrifique as duas hastes guia com WD-40 ou óleo leve. Isto irá minimizar o atrito com as hastes para que as placas de peso possam deslizar para cima e para baixo sobre as hastes mais livremente.**

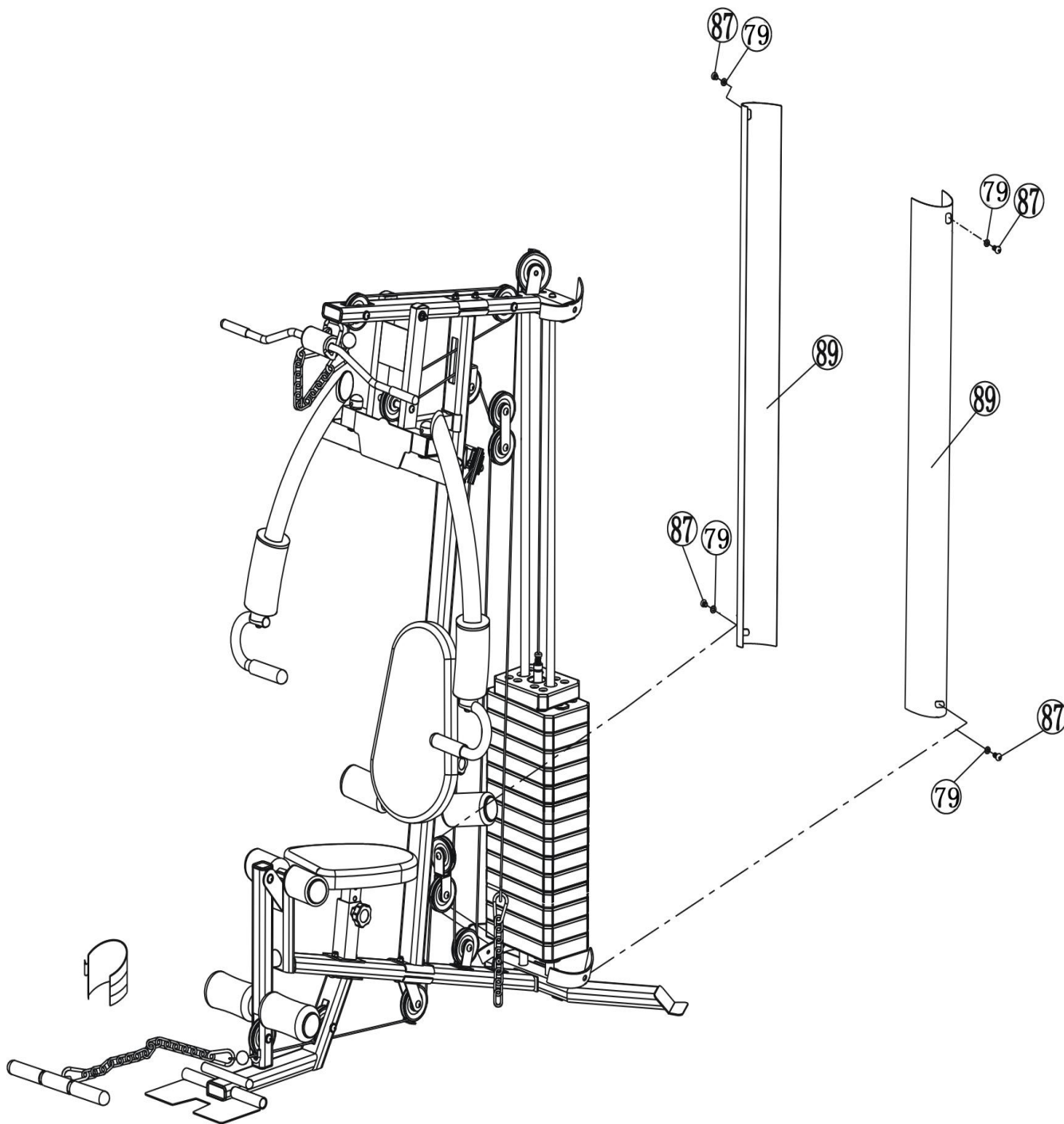
FIGURA 7



PASSO 8 (Ver Figura 8)

- A) Anexar uma lateral em U (# 89) em um lado da pilha de pesos. Fixe com dois parafusos M10x 15 mm (# 87) e arruelas $\phi 10\text{mm}$ (# 79). Repita o mesmo processo para o outro lado (# 89).

FIGURA 8



LISTA DE PEÇAS

NO.	DESCRIÇÃO	QTD	NO.	DESCRIÇÃO	QTD
1	Base Principal	1	49	□ Tampa 50MM (R12)	2
2	Base Vertical	1	50	□ Tampa 50*1.5MM	2
3	Base Frontal	1	51	Tampa 25X50X1.5MM	4
4	Braço Butterfly Direito	1	52	Tampa Cone Ø25MM	3
5	Braço Butterfly Esquerdo	1	53	Botão de Bloqueio	2
6	Estrutura Superior	1	54	Tampa do Rolo de Espuma	6
7	Haste Guia	2	55	Assento	1
8	Estabilizador Traseiro	1	56	Encosto	1
9	Haste do Leg	1	57	Cabo Superior L=3658MM	1
10	Suporte do Assento	1	58	Cabo Butterfly L=2746MM	1
11	Barra do Pulley	1	59	Cabo Inferior L=4360MM	1
12	Bastão da Rosca Direta	1	60	Tampa	2
13	Tubo do Bastão	1	61	Pulseira de Tornozelo	1
14	Suporte Duplo da Roldana	2	62	Pino Seletor de Peso	1
15	Suporte Angular da Roldana	1	63	Tampa Ø25X1.5MM	4
16	Suporte da Roldana	1	64	Parafuso M10X45MM	8
17	Gancho Giratório da Roldana	2	65	Parafuso M10X49MM	2
18	Suporte da Polia	1	66	Parafuso M10X174MM	1
19	Base de Apoio Frontal	1	67	Parafuso M8X40MM	2
20	Placa de Metal 100X38MM	1	68	Parafuso M8X20MM	4
21	Haste Seletora	1	69	Parafuso M12X100MM	2
22	Suporte em U	1	70	Parafuso M10X90MM	3
23	Suporte em L	1	71	Parafuso M12X78MM	1
24	Eixo	1	72	Parafuso M10X25MM	5
25	Tubo de Espuma	2	73	Parafuso M10X62MM	2
26	Alça Frontal	2	74	Parafuso M6X16MM	2
27	Placa do Pé	1	75	Parafuso M6X33MM	2
28	Eixo da Placa do Pé	1	76	Parafuso M10X68MM	1
29	Corrente 8	1	77	Parafuso M10X98MM	3
30	Corrente 10	1	78	Parafuso M10X60MM	6
31	Corrente 15	1	79	Arruela Ø10MM	48
32	7# Gancho - Mosquetão	5	80	Arruela Ø8MM	6
33	Bucha Ø25X16MM	6	81	Arruela Ø12MM	8
34	Bucha Ø25X12MM	2	82	Porca M10	27
35	Bucha da Roldana Ø23X31MM	6	83	Porca M6	4
36	Barra Seletora	1	84	Porca M12	1
37	Placas de Peso	14	85	Arruela Ø6MM	4
38	Bucha Ø29MM	2	86	Arruela Ø25XØ10.3MM	2
39	Bucha Ø38MM	2	87	Parafuso M10X15MM	4
40	Bucha da Roldana Ø23X16MM	2	88	Parafuso M6X40MM	2
41	Roldana	15	89	Lateral em U	2
42	Amortecedor Elástico Ø45MM	1	90	Suporte do Encosto	1
43	Amortecedor Elástico Ø61MM	2	91	Tubo de Espuma	1
44	Amortecedor Elástico Ø37MM	1	92	Tampa do Eixo	2
45	Pegada 134MM	6	93	Tampa Inclinação Ø50X1.5MM	2
46	Tampa 40X80X1.5MM (R12)	3	94	Rolo de Espuma da Barra	1
47	Rolo de Espuma Butterfly	2	4# 5# 6# 8# Chave Allen	Each 1	
48	Rolo de Espuma	6			