

# O'NEAL

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

Índice

Aviso de Segurança

Pacote de Parafusos

Instruções de Montagem

Desenho Explodido

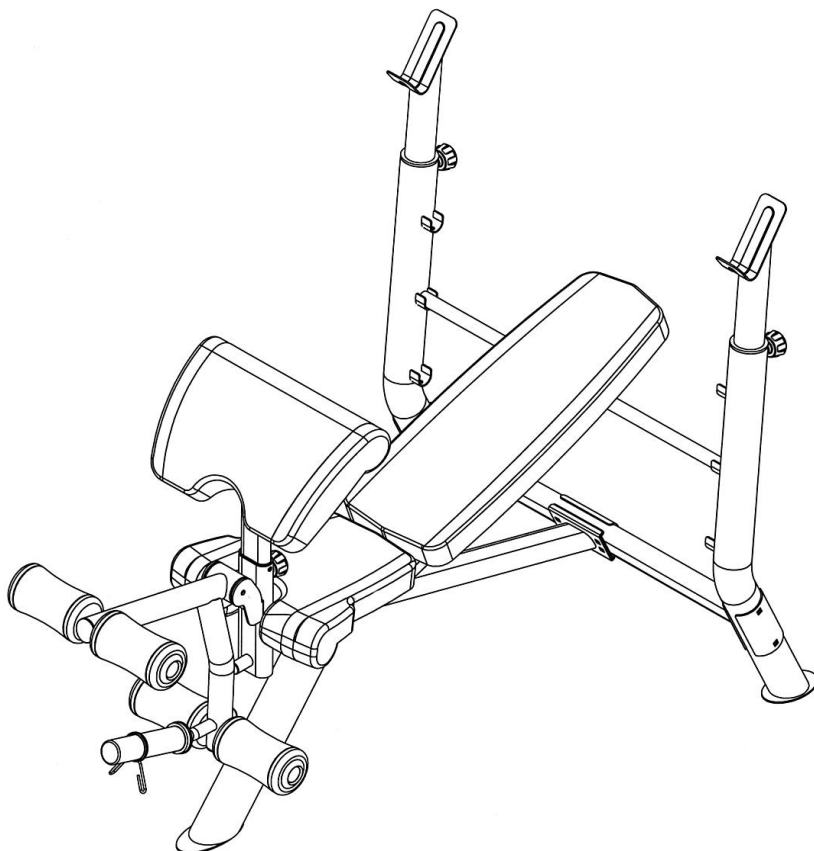
Lista de Peças

Modelo  
BF 750

Guarde este  
manual para  
consultas

**MANUAL DO  
USUÁRIO**

## **BANCO DE SUPINO BF 750**



---

## ÍNDICE

ANTES DE COMEÇAR.....	1
INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA.....	2
CARTELA DE PARAFUSOS.....	4
INSTRUÇÕES DE MONTAGEM.....	5
DESENHO EXPLODIDO.....	10
LISTA DE PEÇAS.....	11

---

## ANTES DE COMEÇAR

**Obrigado por escolher o BANCO DE SUPINO BF 750 ONEAL. Para sua segurança e benefício, leia atentamente o manual antes de usar a máquina. Como um fabricante, estamos empenhados em fornecer-lhe a satisfação total do cliente.**

# **INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA**

## **PRECAUÇÕES**

**Esta máquina de exercício é construída para a sua total segurança. No entanto, certas precauções aplicam-se sempre que você operar um equipamento de exercícios. Não deixe de ler o manual inteiro antes de montar ou colocar em funcionamento sua máquina. Em particular, observe as seguintes precauções de segurança:**

1. Mantenha as crianças e animais de estimação longe da máquina em todos os momentos. NÃO deixe crianças sozinhas no mesmo ambiente que a máquina.
2. Apenas uma pessoa de cada vez deve usar a máquina.
3. Se o usuário sentir tonturas, náuseas, dor no peito, ou quaisquer outros sintomas anormais, parar o exercício imediatamente. Consulte um médico imediatamente.
4. Posicione a máquina sobre uma superfície limpa, nivelada. NÃO utilize o aparelho perto de água ou em ambiente externo.
5. Mantenha as mãos longe de todas as partes móveis.
6. Sempre use roupas de treino adequadas ao exercitar. NÃO usar qualquer tipo de vestimenta que possa ficar presa na máquina. Tênis ou sapatos apropriados para prática de exercícios também são necessários ao usar a máquina.
7. Use a máquina somente para o uso pretendido, conforme descrito neste manual. Não use acessórios não recomendados pelo fabricante.
8. Não coloque qualquer objeto cortante ao redor da máquina.
9. Pessoa com deficiência não deve usar a máquina sem uma pessoa qualificada ou acompanhamento médico.
10. Antes de usar a máquina para o exercício, faça sempre exercícios de alongamento para aquecer adequadamente.
11. Nunca utilize a máquina se não estiver funcionando corretamente.
12. Um instrutor é recomendado durante o exercício.
13. Esta máquina é projetada e destinada para uso doméstico e uso do consumidor, e não para uso comercial.
14. Peso máximo do usuário: 136 Kg.
15. Peso máximo de pesos: 136 Kg.
16. Peso máximo no leg: 45 Kg.

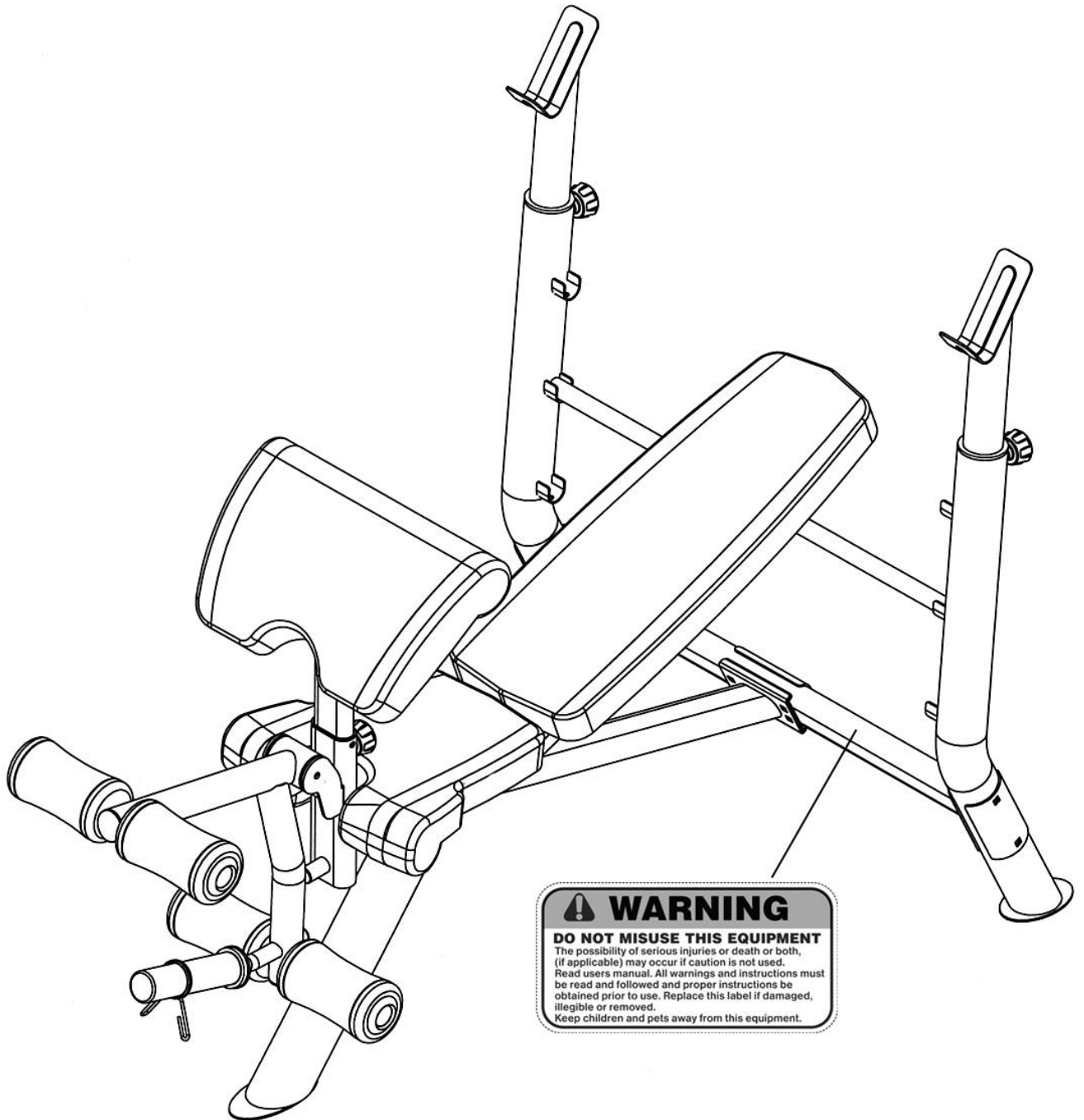
## **CUIDADOS E MANUTENÇÃO**

1. Inspeção e aperte todas as peças antes de utilizar a máquina
2. A máquina pode ser limpa com um pano úmido e detergente não abrasivo. NÃO use solventes.
3. Dimensões Montado: 64" x 54" x 40"

**AVISO: antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte seu médico. Isto é especialmente importante para os indivíduos com idade superior a 35 ou pessoas com problemas pré-existent de saúde. LEIA TODAS AS INSTRUÇÕES antes de usar qualquer equipamento de fitness. NÃO ASSUMIMOS RESPONSABILIDADE POR DANOS PESSOAIS OU DANOS EM BENS, POR MAU USO DESTE PRODUTO.**

**GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES.**

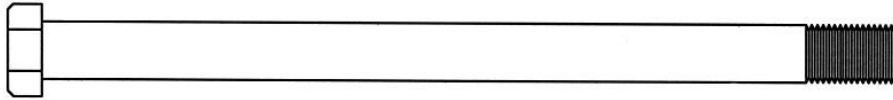
# ETIQUETA DE ADVERTÊNCIA



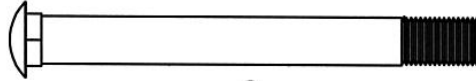
As etiquetas de advertência mostradas aqui foram colocadas na fábrica. Se a etiqueta estiver em falta ou ilegível, comunique o distribuidor para a substituição. Aplicar a etiqueta no local indicado.

# CARTELA DE PARAFUSOS

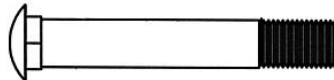
NOTA: As seguintes partes não estão em escala. Por favor, use a sua própria régua para medir o tamanho.



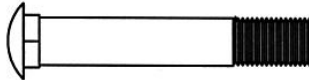
#32 M12 x 7" Hex Bolt (Qty 1)



#33 M10 x 3  $\frac{3}{4}$ " Carriage Bolt (Qty 4)



#34 M10 x 2  $\frac{1}{2}$ " Carriage Bolt (Qty 4)



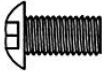
#35 M10 x 2  $\frac{3}{8}$ " Carriage Bolt (Qty 2)



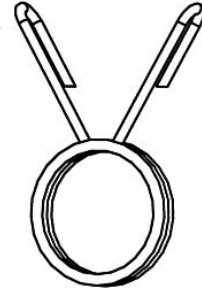
#37 M8 x 1  $\frac{5}{8}$ " Allen Bolt (Qty 8)



#36 M10 x  $\frac{3}{4}$ " Allen Bolt (Qty 2)



#38 M8 x  $\frac{5}{8}$ " Allen Bolt (Qty 2)



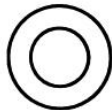
#24  $\varnothing$  2" Spring Clip (Qty 1)



#39  $\varnothing$   $\frac{5}{8}$ " Washer (Qty 10)



#40  $\varnothing$   $\frac{3}{4}$ " Washer (Qty 12)



#41  $\varnothing$  1" Washer (Qty 2)



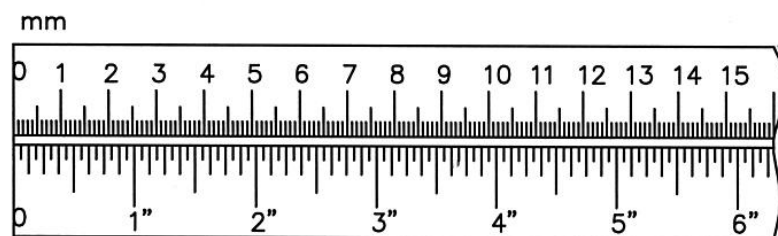
#25 Axle (Qty 1)



#42 M10 Aircraft Nut (Qty 10)



#43 M12 Aircraft Nut (Qty 1)



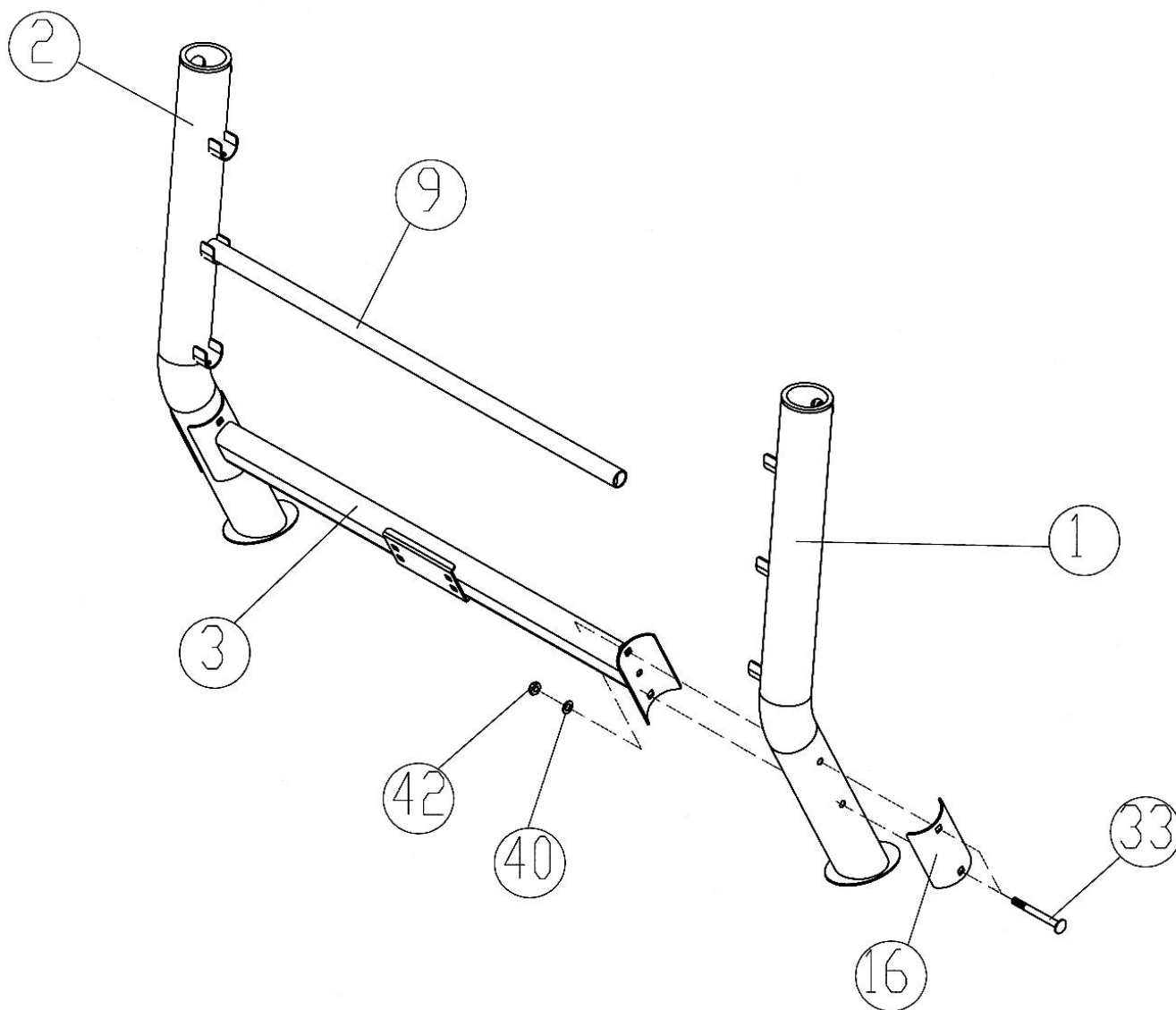
# INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

Ferramentas necessárias para a montagem da máquina: Duas chaves inglesas e chaves Allen. **NOTA:** É altamente recomendado a montagem por duas ou mais pessoas, para evitar possíveis lesões.

## PASSO 1 (Ver desenho 1)

- A.) Não aperte as porcas e parafusos até que seja instruído a fazê-lo.
- B.) Conecte as Vigas Verticais Direita e Esquerda (#1 & #2) na Base (#3) entre os vãos. Prenda cada extremidade da Base da Viga em cada Viga Vertical com dois parafusos M10 x 3 3/4" (#33), uma Braçadeira Curva 5 1/2" (#16), duas Arruelas Ø 3/4" (#40), e duas Porcas M10 (#42).
- C.) Coloque a Barra de Ajuste do Encosto (#9) no furo selector para obter a inclinação do encosto desejada.

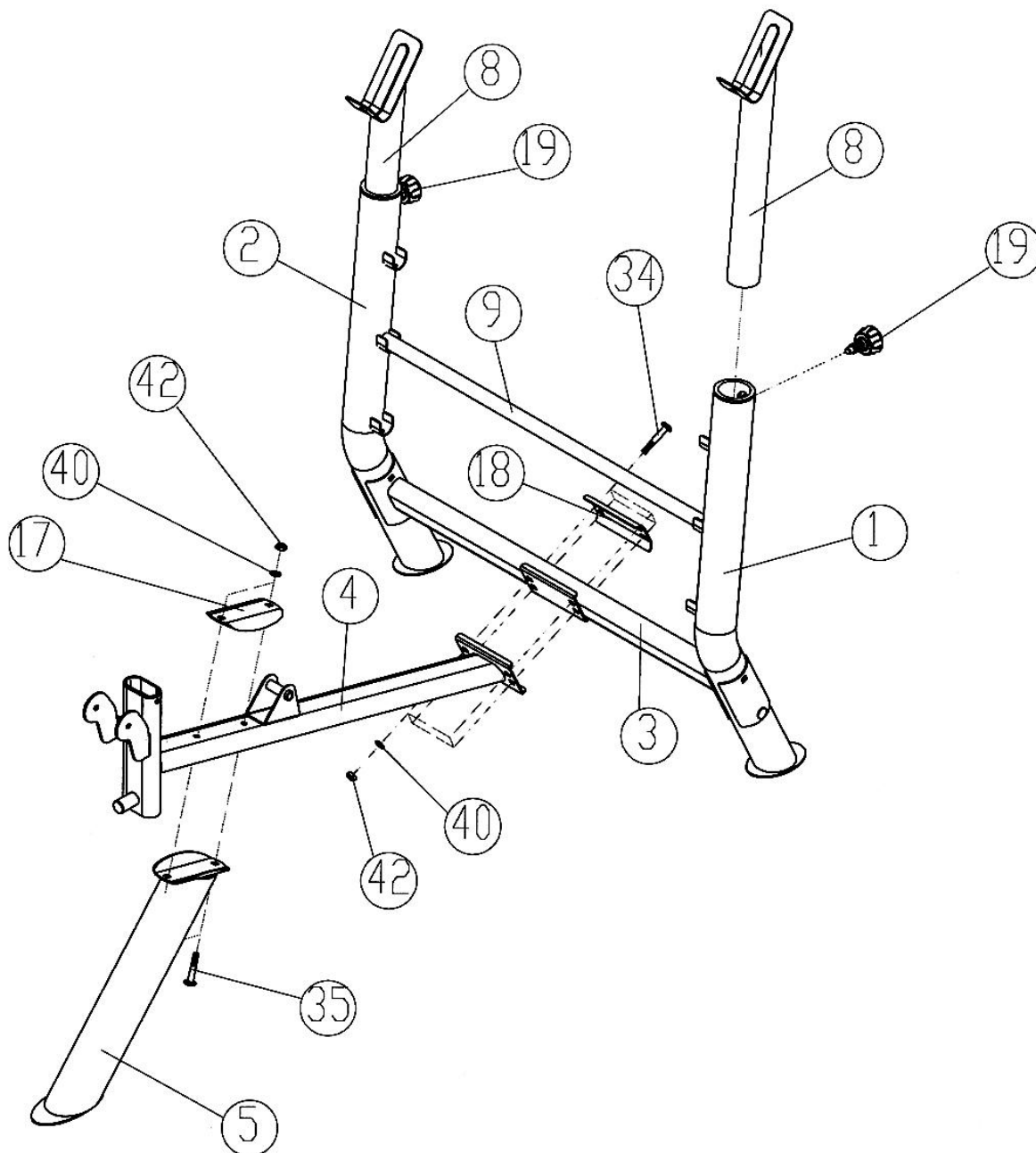
## DESENHO 1



## PASSO 2 (Ver Desenho 2)

- A.) **Não aperte as porcas e parafusos até que seja instruído a fazê-lo.**
- B.) Anexe a Base do Assento (#4) no Apoio Frontal (#5). Prenda-o com dois Parafusos M10 x 2 3/8" (#35), uma Braçadeira 6 1/4" x 5 1/8" (#17), duas Arruelas Ø 3/4" (#40), e duas Porcas M10 (#42).
- C.) Fixe a Base do Assento na Base das Vigas (#3). Prenda-o com quatro Parafusos M10 x 2 1/2" (#34), uma Braçadeira 5 1/2" x 4 3/8" (#18), quatro Arruela Ø 3/4" (#40), e quatro Porcas M10 (#42).
- D.) **Aperte bem todas as porcas e parafusos no Passo-1 e Passo-2.**
- E.) Insira os dois Tubos de Apoio da Barra (#8) nas Vigas Verticais Direita e Esquerda (#1 & #2). Insira o Botão de Bloqueio M18 x Ø 1" (#19) nas Vigas Verticais para segurar o Tubo de Apoio da Barra na altura selecionada.

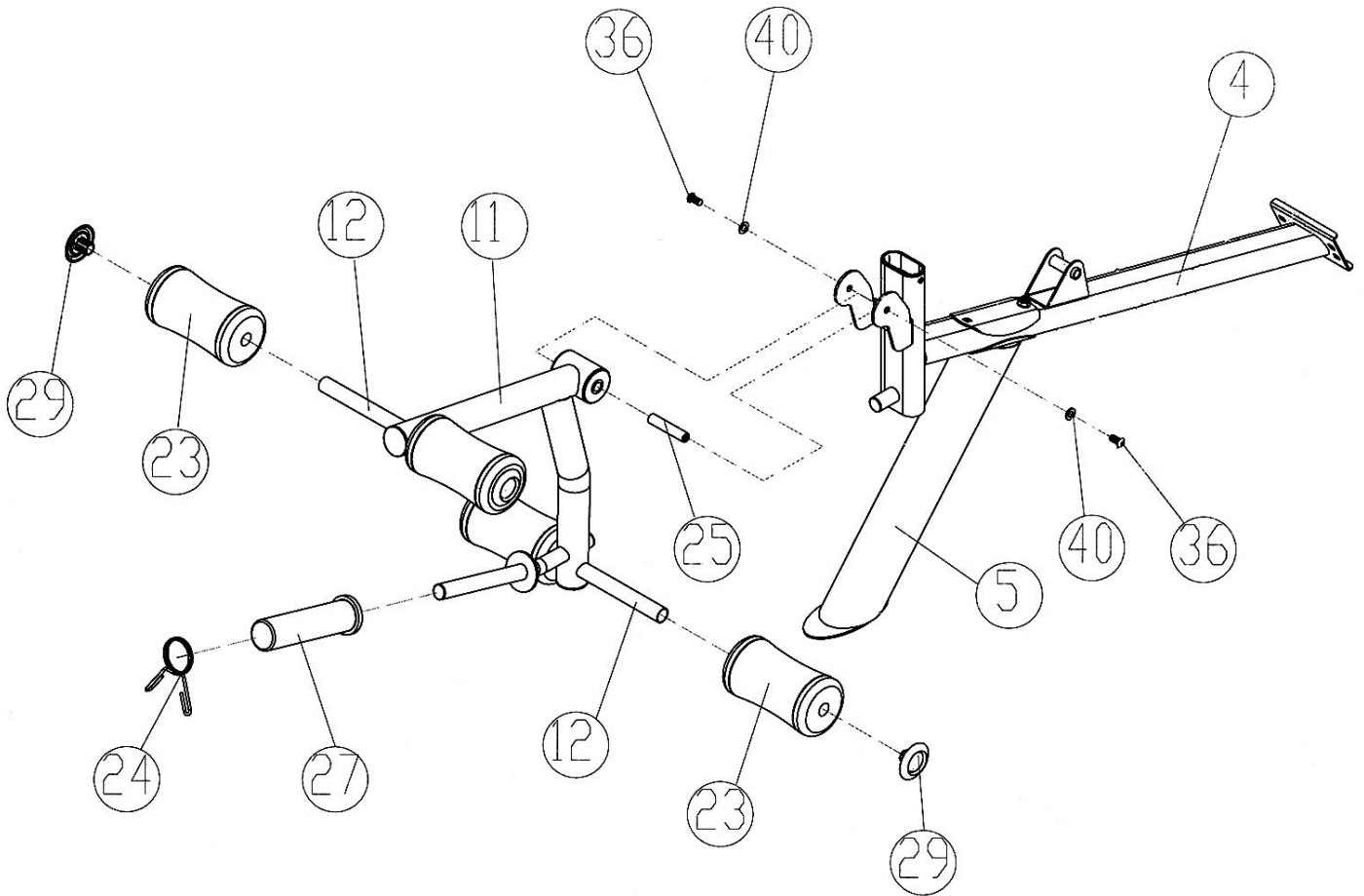
**DESENHO 2**



### PASSO 3 (Ver Desenho 3)

- A.) Fixe o Leg (#11) na alça aberta da Base do Assento (#4). Prenda-o com um Eixo (#25), dois Parafusos M10 x 3/4" (#36), e duas Arruelas Ø 3/4" (#40). **Não aperte os parafusos.** **Verifique se o Leg consegue rodar livremente.**
- B.) Insira os dois Tubos da Espuma (#12) através dos furos do Leg. Coloque os quarto Rlos de Espuma (#23) nas extremidades do Tubo. Coloque as quarto Capinhas do Rolo de Espuma (#29) nas extremidades.
- C.) Deslize o Aro Olímpico (#27) na haste de pesos do Leg. Fixe a Presilha Ø 2" (#24).

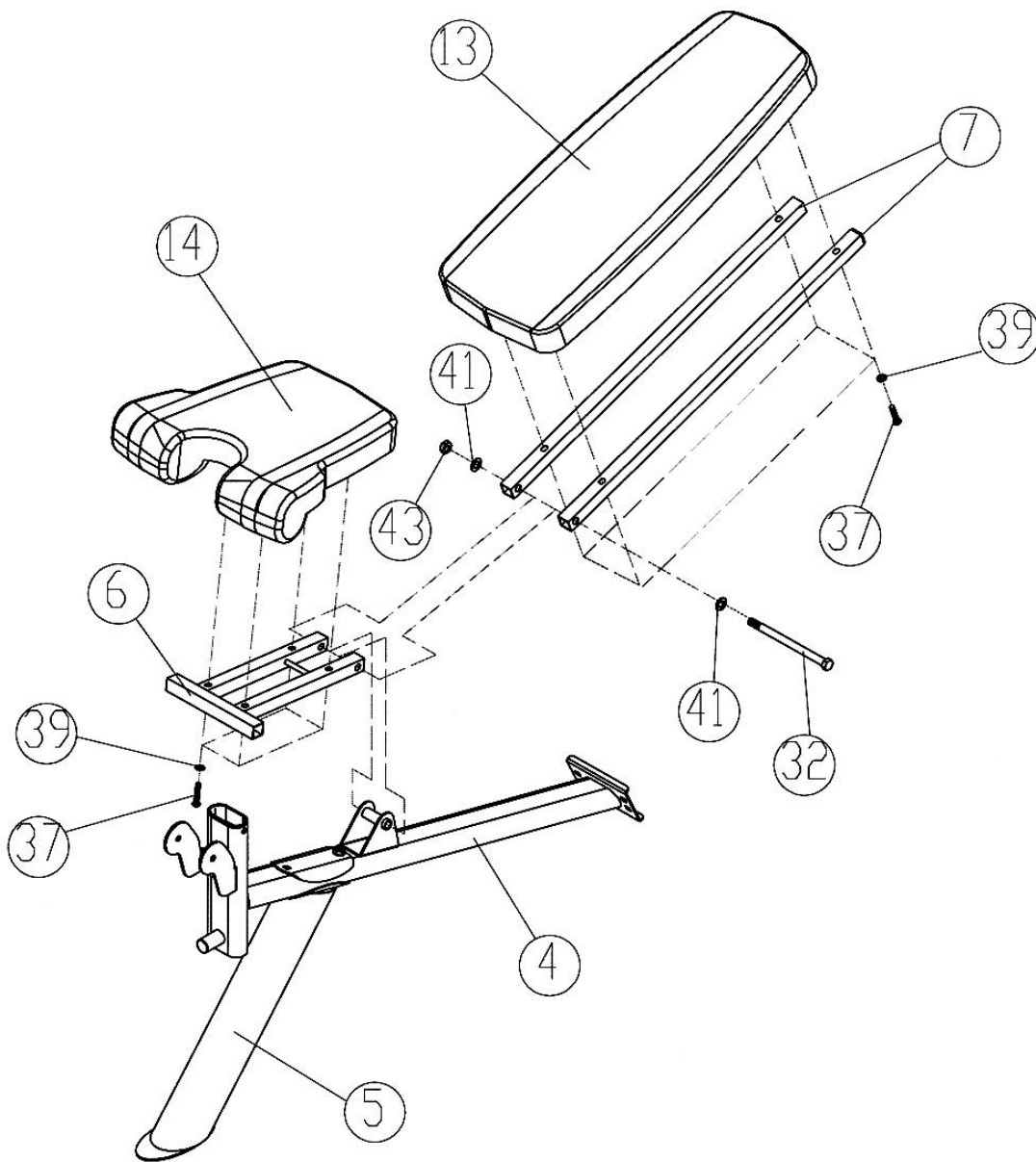
### DESENHO 3



## PASSO 4 (Ver Desenho 4)

- A.) Conecte o Apoio do Assento (#6) no pivô da Base do Assento (#4). Anexar os orifícios na extremidade no Suporte do Encosto (#7) no Suporte do Assento. Alinhe os orifícios. Prenda juntos no pivô os dois Apoios do Encosto, Apoio do Assento com um Parafuso M12 x 7" (#32), duas Arruelas Ø 1" (#41), e uma Porca M12 (#43). **Não aperte as porcas e parafusos. Certifique se os apoios do encosto são capazes de girar.**
- B.) Fixe o Encosto (#13) no Suporte com quatro parafusos M8 x 1 5/8" (#37) e quatro Arruelas Ø 5/8" (#39).
- C.) Fixe a Assento (#14) no Suporte com quatro Parafusos M8 x 1 5/8" (#37) e quatro Arruelas Ø 5/8" (#39).

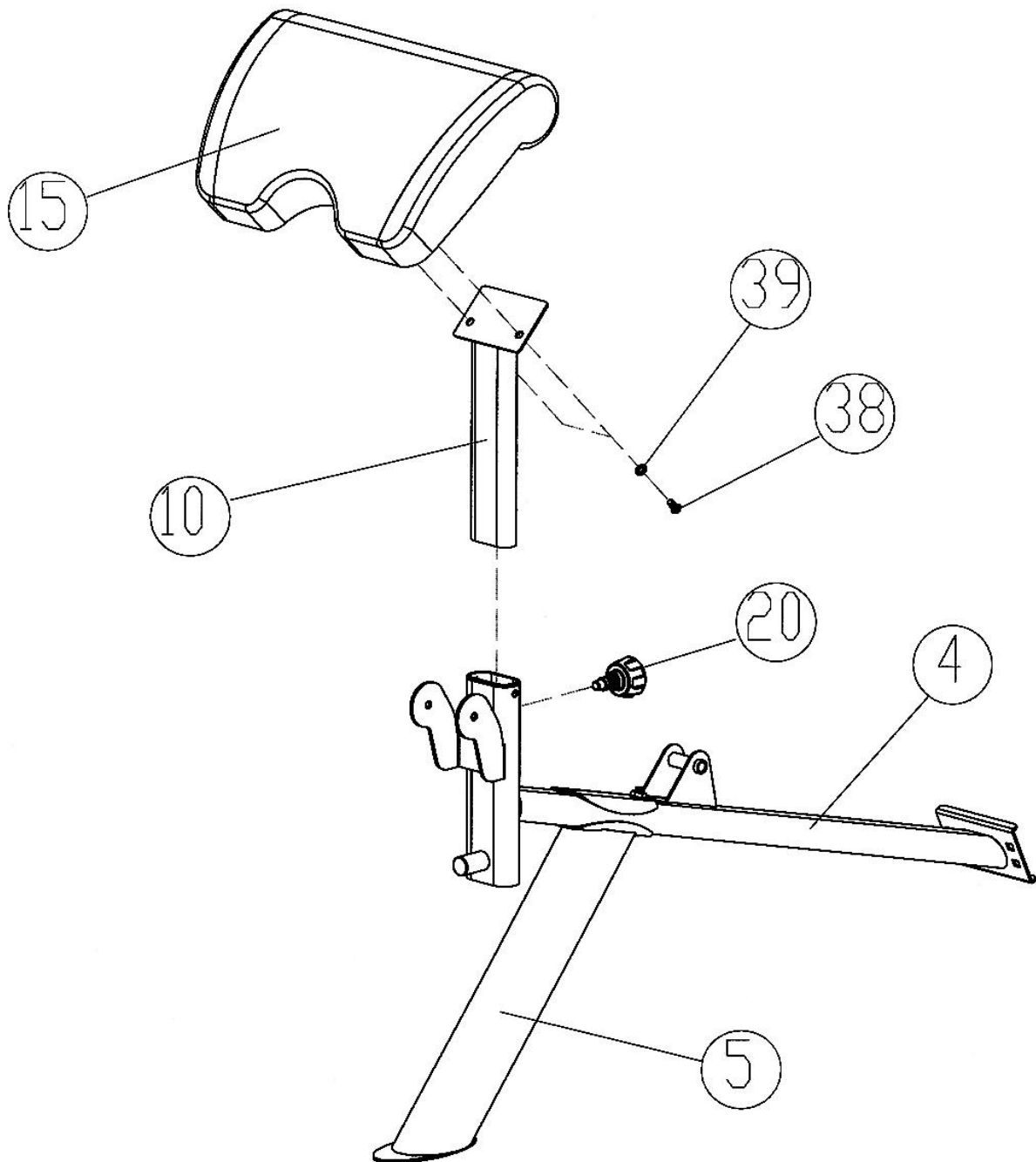
## DESENHO 4



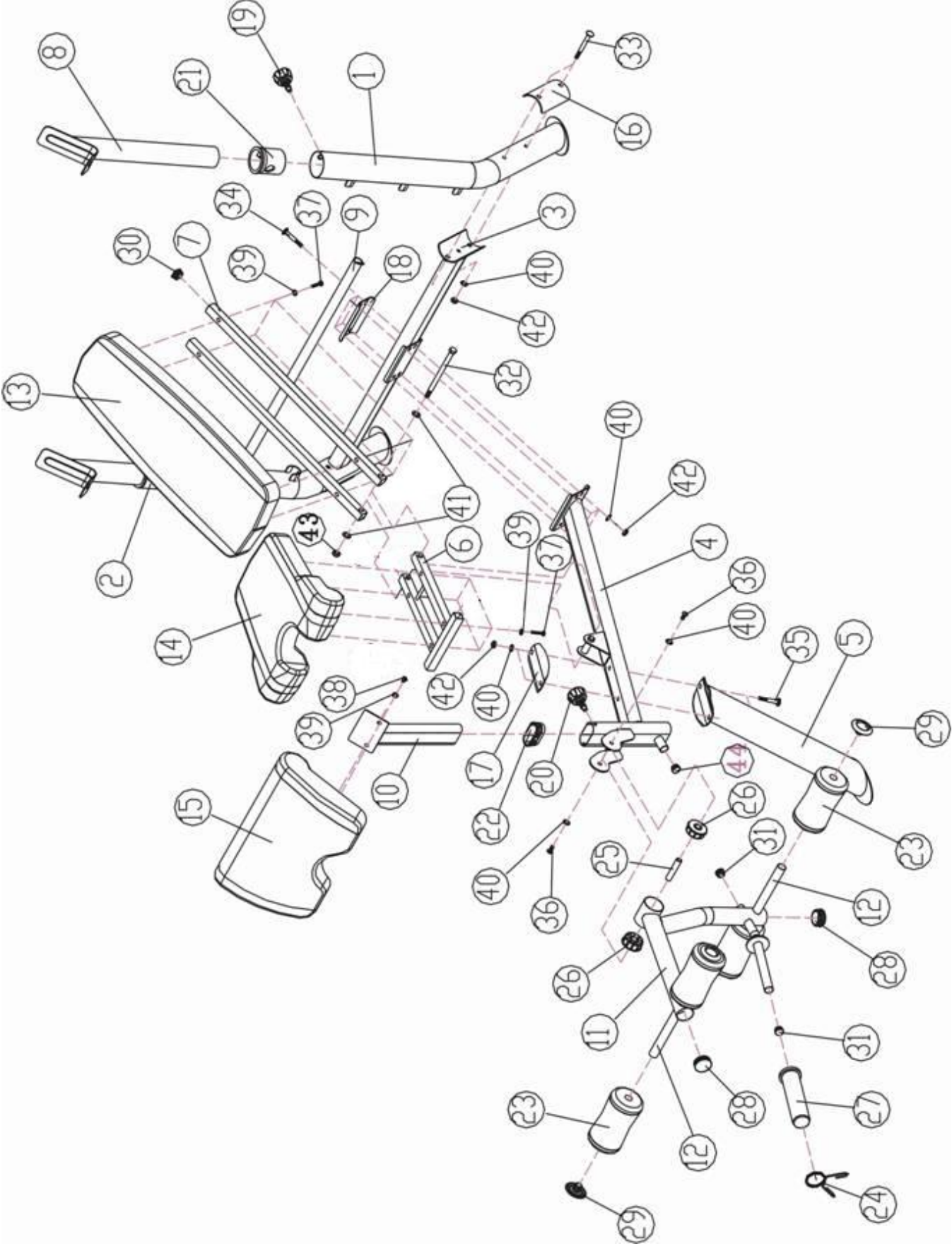
## PASSO 5 (Ver Desenho 5)

- A.) Fixe a Almofada da Rosca Direta (#15) no Suporte da Rosca Direta (#10). Prenda-o com dois Parafusos M8 x 5/8" (#38) e duas Arruelas Ø 5/8" (#39).
- B.) Insira o Suporte da Rosca Direta na abertura frontal da Base do Assento (#4). Use o Botão de Bloqueio M18 x Ø 3/4" (#20) para segurar o Suporte da Rosca Direta na altura selecionada.
- C.) Remova o Suporte da Rosca Direta antes de iniciar exercícios com Leg.

## DESENHO 5



DESENHO EXPLODIDO



## LISTA DE PEÇAS

NO.	DESCRIÇÃO	QUANTIDADE
1	Viga Vertical Esquerda	1
2	Viga Vertical Direita	1
3	Base das Vigas	1
4	Base do Assento	1
5	Apoio Frontal	1
6	Apoio do Assento	1
7	Apoio do Encosto	2
8	Tubo de Apoio da Barra	2
9	Barra de Ajuste do Encosto	1
10	Suporte da Rosca Direta	1
11	Leg	1
12	Tubo da Espuma	2
13	Encosto	1
14	Assento	1
15	Almofada da Rosca Direta	1
16	5 ½" Braçadeira curva	2
17	6 ¼" x 5 1/8" Braçadeira	1
18	5 ½" x 4 3/8" Braçadeira	1
19	M18 x Ø 1" Botão de Bloqueio	2
20	M18 x Ø ¾" Botão de Bloqueio	1
21	Ø 3" Luva do Tubo	2
22	3 1/8" x 2 ¾" Luva do Tubo	1
23	Rolo de Espuma	4
24	Ø 2" Presilha	1
25	Eixo	1
26	Ø 2 3/8" Bucha	2
27	Aro Olímpico	1
28	Ø 2" Capinha	2
29	Capinha do Rolo Espuma	4
30	1" Capinha Quadrada	2
31	Ø 1" Capinha	2
32	M12 x 7" Parafuso	1
33	M10 x 3 ¾" Parafuso	4
34	M10 x 2 ½" Parafuso	4
35	M10 x 2 3/8" Parafuso	2
36	M10 x ¾" Parafuso	2
37	M8 x 1 5/8" Parafuso	8
38	M8 x 5/8" Parafuso	2
39	Ø 5/8" Arruela	10
40	Ø ¾" Arruela	12
41	Ø 1" Arruela	2
42	M10 Porca	10
43	M12 Porca	1
44	Ø 1" Capinha Plana	1
45	Ø 1 1/8" Capinha	2