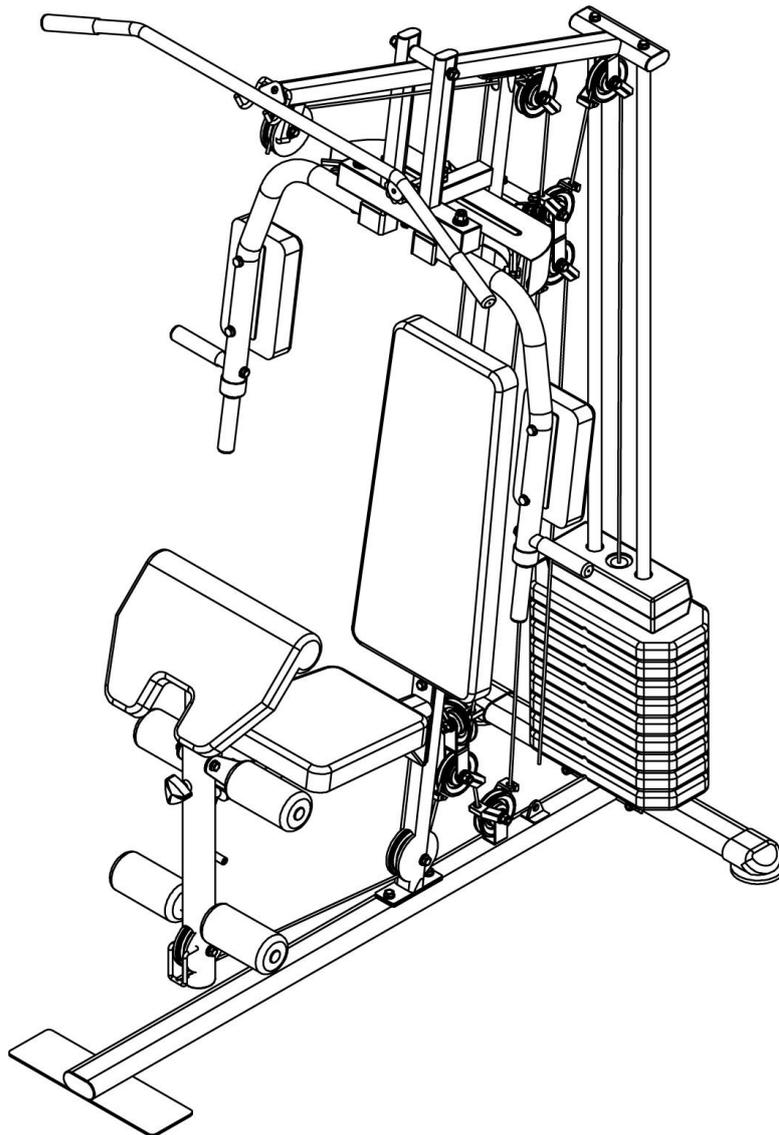


# Manual de Instruções

40200020



## Sumário

Instruções de Uso e Cuidados .....	2
Desenho Explicativo .....	4
Lista de Peças .....	5
Instruções de Montagem .....	6
Informações do display .....	10
Sugestões de Alongamento .....	12

## Instruções de Uso e Cuidados

1. É recomendado ler o manual antes de montar e utilizar o produto. É de responsabilidade do usuário informar-se sobre os cuidados com o produto.

2. É recomendado que o produto seja montado por mais de uma pessoa.

3. O produto deve ser montado em uma superfície plana. Nunca utilizar o produto em pisos molhados ou na área externa.

4. Procure orientações médicas antes de praticar qualquer atividade física.

5. Realize um exercício de aquecimento rápido antes de utilizar o produto. É importante aquecer e alongar os músculos antes de se exercitar, isso evita lesões e prepara o seu corpo para o treino.

6. Utilize o produto em lugar plano com no mínimo 1m de espaço livre ao redor do mesmo.

7. Antes de utilizar o produto, certifique-se de que todas as partes do aparelho se encontram em perfeitas condições.

8. Use sempre trajés apropriados para a pratica do exercício.

9. Este produto foi desenvolvido para o uso doméstico. O peso máximo recomendado é de 100kg.

10. Cabos desfiados ou gastos são perigosos e podem causar graves acidentes. Verifique frequentemente todos os cabos para certificar-se de que estejam em boas condições para o uso.

11. Inspecione o produto para garantir que o mesmo não possui qualquer sinal de desgaste de peças, ferrugem ou rachaduras nas soldas. Caso verifique algum problema, não utilize o produto até que a peça com defeito seja reparada ou substituída.

12. Antes de utilizar o aparelho, certifique-se de que todas as partes móveis e estofadas estão presas corretamente. Caso haja algum problema ou alguma peça que seja necessária repor, pare de utilizar a estação

imediatamente e substitua a peça danificada. Somente após a substituição, é recomendado utilizar o produto novamente.

13. Para limpar o produto, utilize água e sabão. O cuidado com o estofamento aumenta a vida útil do produto. Mantenha-o bem seco.

14. Lubrifique todas as partes móveis, pois é essencial para a longevidade e melhor desempenho do produto. Recomendamos lubrificantes aerossol, silicone, entre outros. Observação: Não utilizar lubrificantes à base de óleo.

15. Todas as partes cromadas devem ser limpas regularmente para aumentar a vida útil e o brilho das mesmas.

16. Comece o treinamento aos poucos. O uso incorreto ou excesso de treino pode acarretar lesões graves.

17. Se o usuário apresentar sintomas como tontura, náusea, dores no peito ou qualquer outra condição anormal, pare imediatamente de utilizar o produto. Nesses casos, consulte um médico para evitar problemas mais graves.

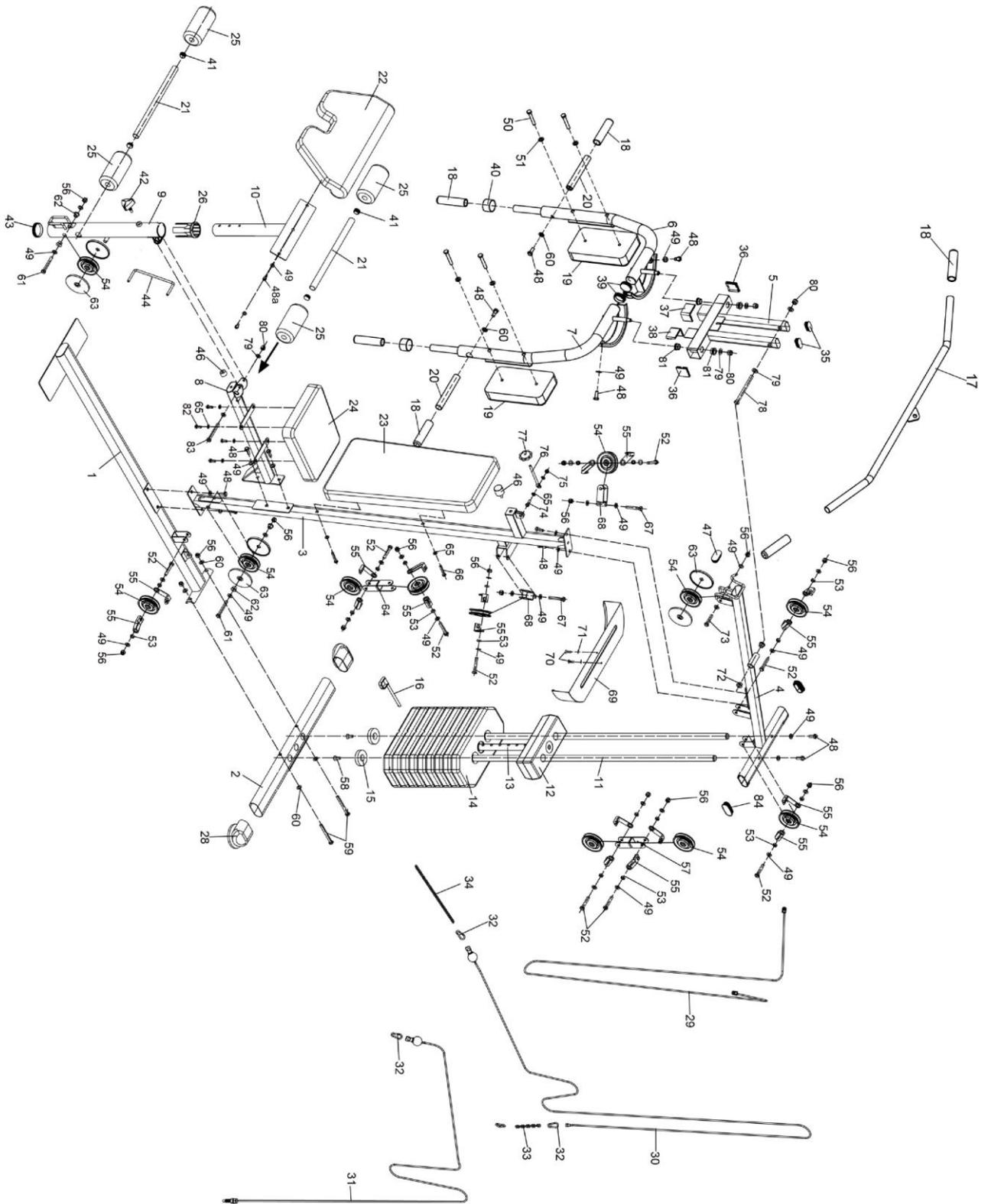
18. Pessoas com alguma deficiência ou não habilitadas a praticar exercícios deverão realizá-los somente com supervisão de um médico.

19. Nunca levante mais peso do que você pode controlar com segurança.

20. O produto deve ser montada em um lugar com superfície plana e coberta.

21. Não seguir os procedimentos recomendados acima pode acarretar lesões graves e/ou danos ao equipamento.

# Desenho Explicativo

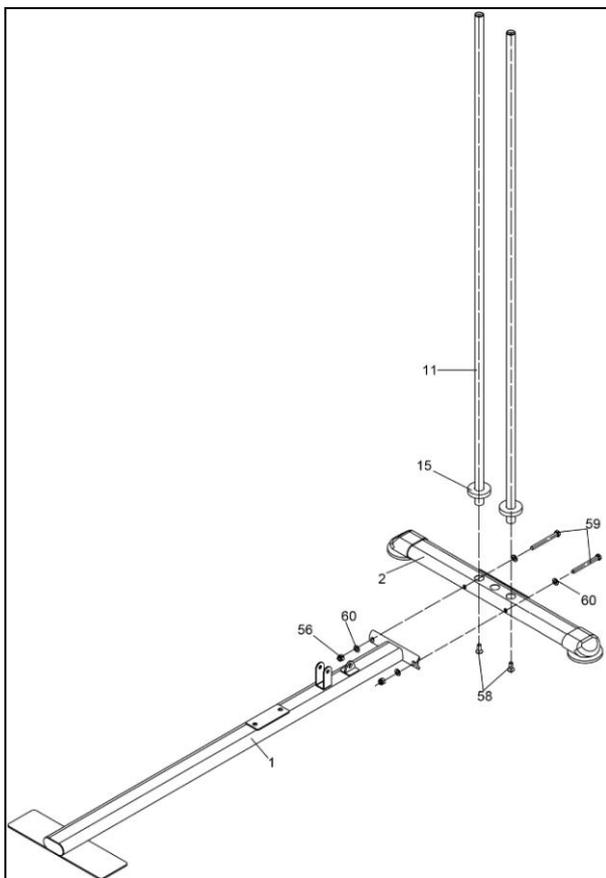


## Lista de Peças

NO. PARTE	DESCRIÇÃO	QNT	NO. PARTE	DESCRIÇÃO	QNT
1	Base Principal	1	45		
2	Base Traseira	1	46	Parafuso de borracha	2
3	Base Vertical	1	47	Ponteira	1
4	Travessa da Trave Superior	1	48	Parafuso Hex M10X25	12
5	Suporte Frontal	1	48a	Parafuso Hex M10X20	2
6	Braço Direito do Peck Deck	1	49	Arruela $\Phi$ 10	40
7	Braço Esquerdo do Peck Deck	1	50	Parafuso Hex M10X65	4
8	Base do Assento	1	51	Arruela $\Phi$ 10	4
9	Extensora/Barra de Rosca	1	52	Parafuso Hex M10x60	9
10	Suporte para Banco Rosca Scott	1	53	Bucha	18
11	Haste Guia	2	54	Roldana $\Phi$ 90	12
12	Placa Superior	1	55	Suporte para Roldana	18
13	Seletor de Eixo	1	56	Porca de Nylon	16
14	Pilha de Peso	9	57	Placa Ajustável	1
15	Borracha Dount	2	58	Parafuso M10X25	2
16	Pino para Coluna de Pesos	1	59	Parafuso Hex M10X105	2
17	Barra Pulley	1	60	Arruela $\Phi$ 10	6
18	Capa Emborrachada	6	61	Parafuso Hex M10X80	2
19	Espuma do Peck Deck	2	62	Bucha	4
20	Alça Lateral	2	63	Roldana	6
21	Coxim Titular	2	64	Placa Ajustável	1
22	Banco Rosca Scott	1	65	Arruela $\Phi$ 8	8
23	Encosto	1	66	Parafuso Hex M8X50	2
24	Assento	1	67	Parafuso Hex M10X65	2
25	Espuma da Flexora	4	68	Placa Ajustável	2
26	Conector	1	69	Proteção de Aço	1
			70	Parafuso	2
28	Ponteira	2	71	Arruela $\Phi$ 5	2
29	Cabo	1	72	Bucha de Aço	72
30	Cabo	1	73	Parafuso Hex M10X50	73
31	Cabo	1	74	Parafuso Hex M8X25	74
32	Mosquetão	4	75	Porca de Nylon	75
33	Corrente	1	76	Travamento de Barra	76
34	Corrente	1	77	Porca	77
35	Ponteira	2	78	Parafuso Hex M12X155	78

<b>36</b>	Ponteira	2	<b>79</b>	Porca	6
<b>37</b>	Ponteira Suporte Direito	1	<b>80</b>	Porca de Nylon	4
<b>38</b>	Ponteira Suporte Esquerdo	1	<b>81</b>	Bucha de Aço	4
<b>39</b>	Ponteira	2	<b>82</b>	Parafuso Hex M8X20	4
<b>40</b>	Conector Emborrachado	2	<b>83</b>	Parafuso Hex M12X75	1
<b>41</b>	Conector	4	<b>84</b>	Ponteira 30X60	2
<b>42</b>	Parafuso de Fixação	1			
<b>43</b>	Ponteira redonda	1			
<b>44</b>	Pino	1			

## Instruções de Instalação

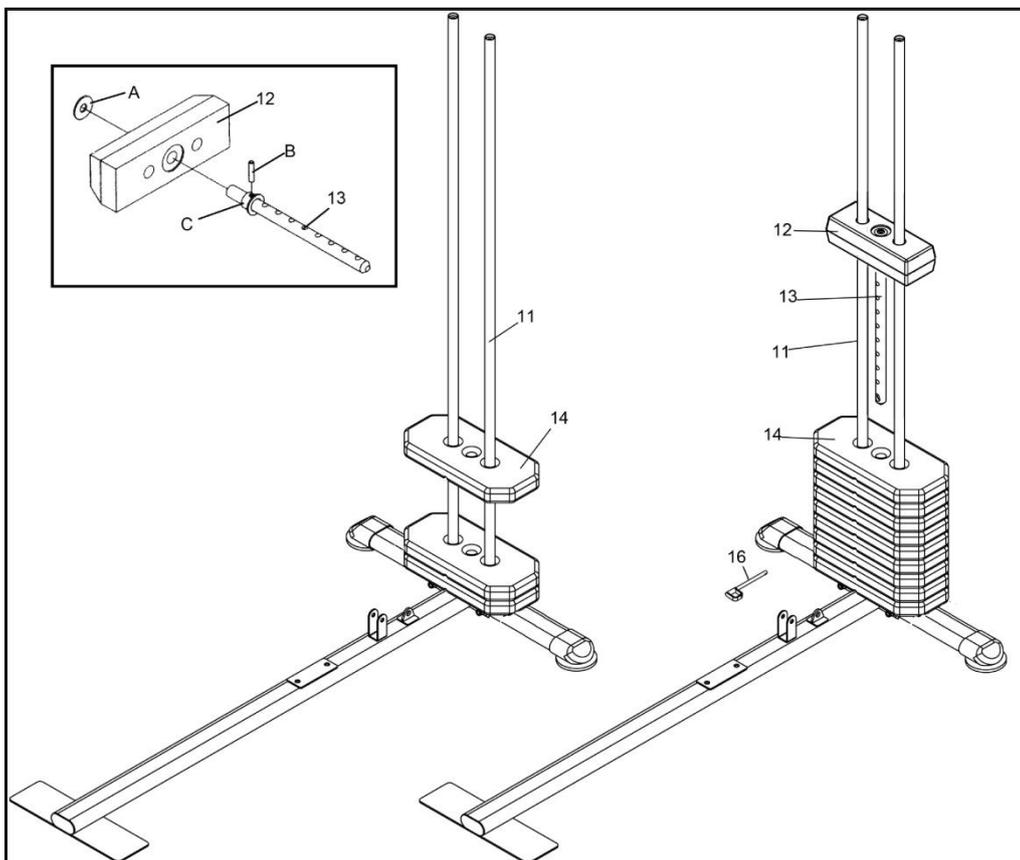


### FIG 1:

Coloque a Base Principal (1) sobre uma superfície plana.

Conecte a Base Traseira (2) à Base Principal com os Parafusos Hex (59), Arruelas (60) e Porcas de Nylon (56).

Insira as Hastes Guias (11) nos locais apropriados da Base Traseira (2) com Parafusos Hex (58) firmemente. Lubrifique as Hastes Guia, então, encaixe as Borrachas Dount (15) nas Hastes Guia, como mostra a imagem ao lado.



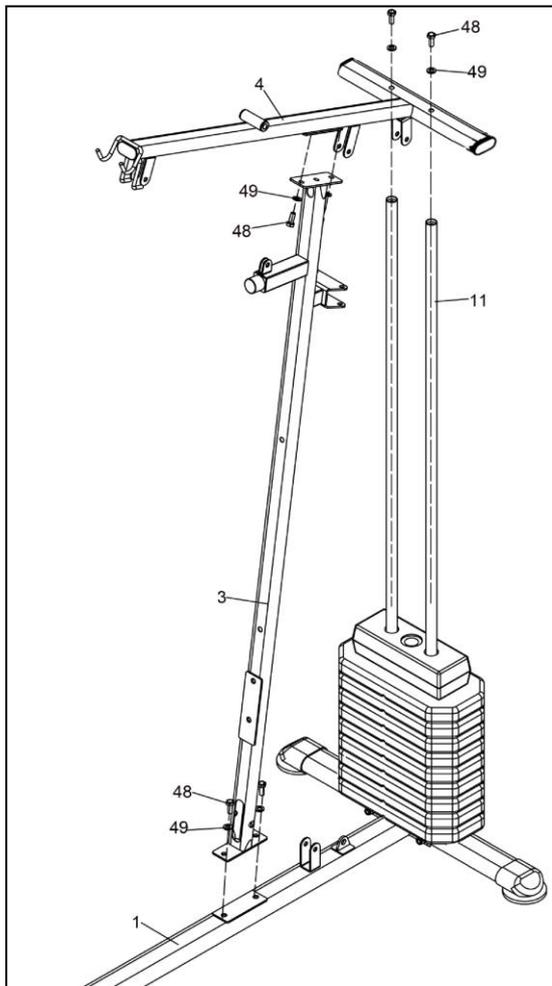
**FIG 2:**

Cuidadosamente deslize as Pilhas de Peso (14) sobre as Hastes Guia (11).

**CUIDADO:** Não levante mais peso do que possa carregar com segurança. Além disso, não sobre somente às costas ao levantar as Pilhas de Peso. Procure dobrar os joelhos lentamente para não causar nenhuma lesão ao seu corpo.

Coloque a Placa Superior (12) / Seletor de Eixo (13) sobre as Hastes Guia completando a Pilha de Pesos.

Insira o Pino Rápido (16) para ajustar adequadamente a quantidade de peso desejada.

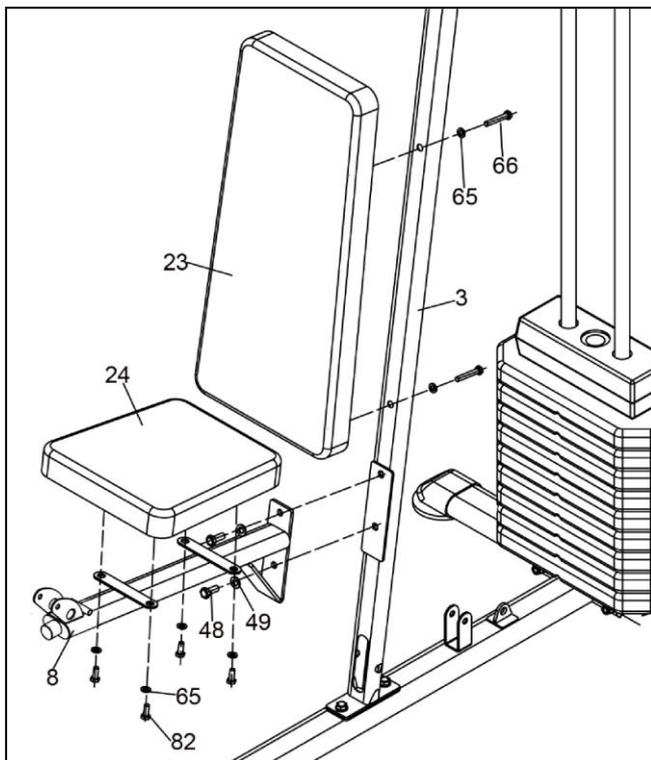


**FIG 3:**

Conecte a Base Vertical (3) à Base Principal com Parafusos Hex (48) e Arruelas (49).

Conecte a Travessa de Trave Superior (4) à Barra Vertical à Base Vertical (3) com Parafusos Hex (48) e Arruelas (49).

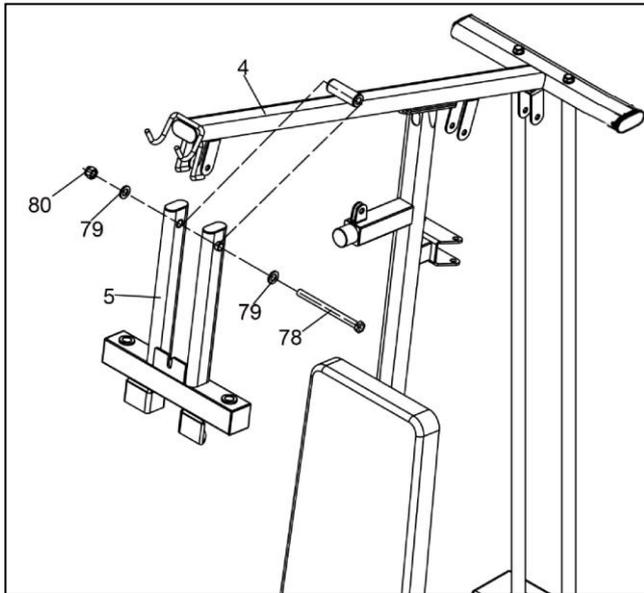
Após isso, manuseie cada Haste Guia (11) nos encaixes localizados na Travessa de Trave Superior (4) e utilize Parafusos Hex (48) e Arruelas (49) para fixar as partes firmemente.



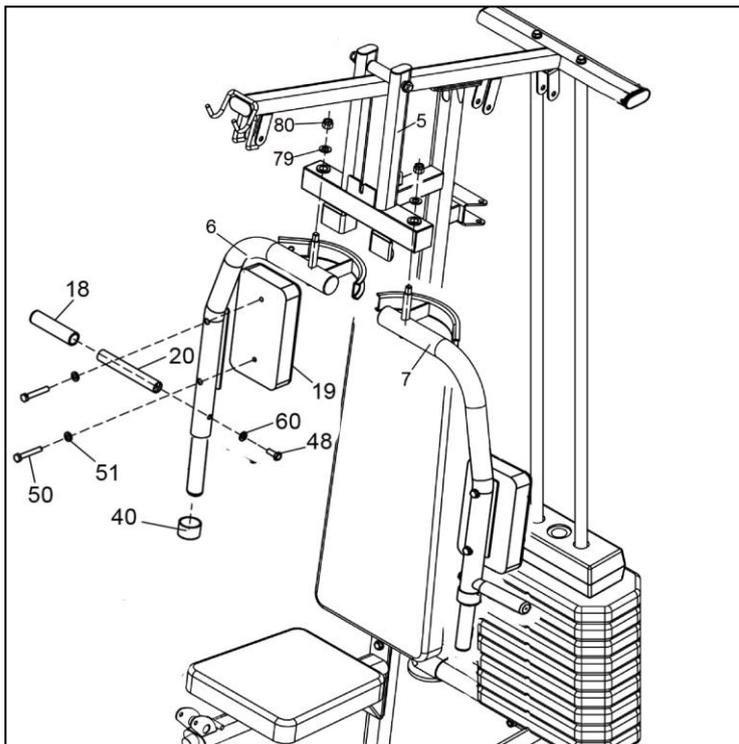
**FIG 4:**

Conecte o Assento (24) à Base do Assento (8) com Parafusos Hex (82) e Arruelas (65).

Conecte o Encosto (23) à Base Vertical (3) com Parafusos Hex (66) e Arruelas (65).

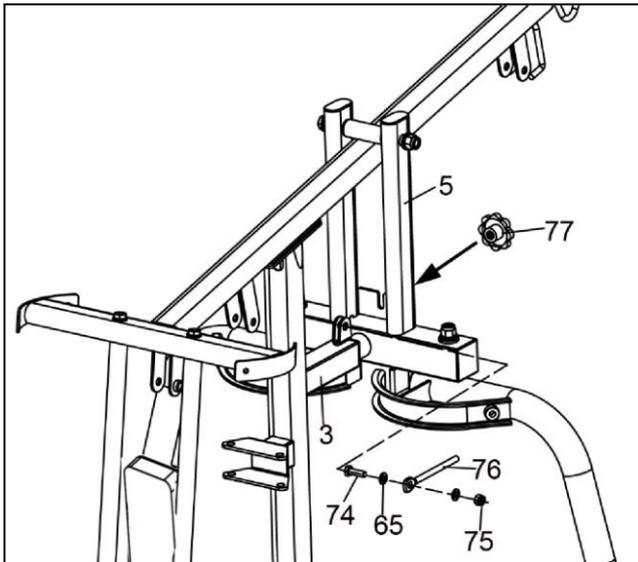


**FIG 5:**  
 Conecte o Suporte Frontal (5) à Travessa de Trave Superior (4) com Parafusos Hex (78), Arruelas (79) e Porcas de Nylon.



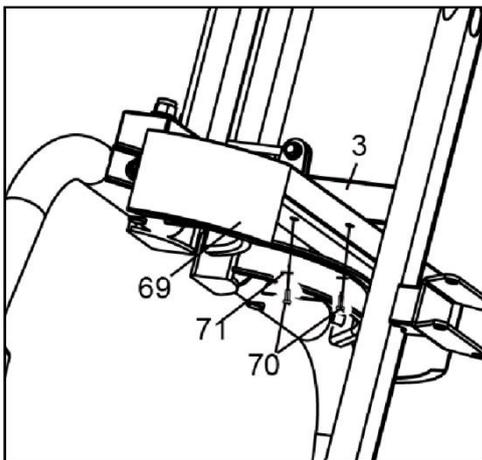
**FIG 6:**  
 Fixe o Braço direito (6) e esquerdo do Peck Deck (7) no Suporte Frontal (5) com Arruelas (79) e Porcas de Nylon (80).  
 Fixe os suportes acolchoados (19) nos braços Direito (6) e Esquerdo do Peck Deck (7) com Arruelas (51) e Parafusos (50), após isso, conecte os Conectores Emborrachados (40).

Insira os Pegadores Horizontais nos encaixes dos Braços Direito (6) e Esquerdo do Peck Deck (7) e fixe-os com Parafusos Hex (48) e Arruelas (60).



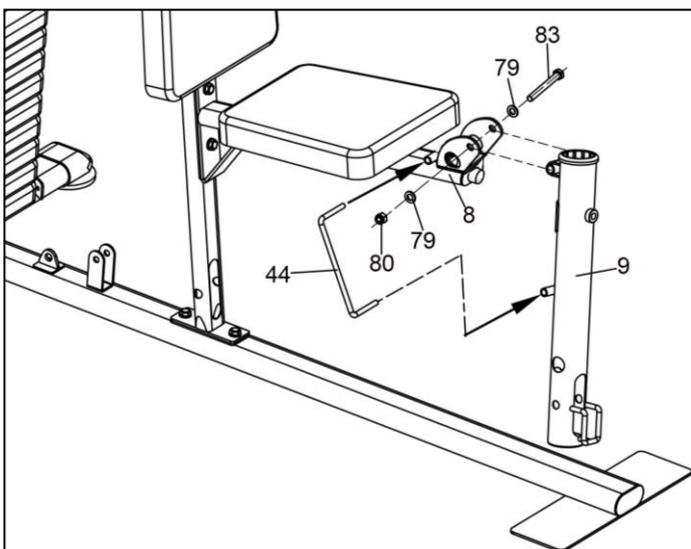
**FIG 7:**

Fixe o Travamento da Barra (76) e a Base Vertical (3) com Parafusos Hex (74), Arruelas (65) e Porcas de Nylon (75). Insira a outra ponta do Travamento de Barra (76) no Suporte Frontal (5), então, rosqueie a Porca (77) como mostra a imagem ao lado.



**FIG 8:**

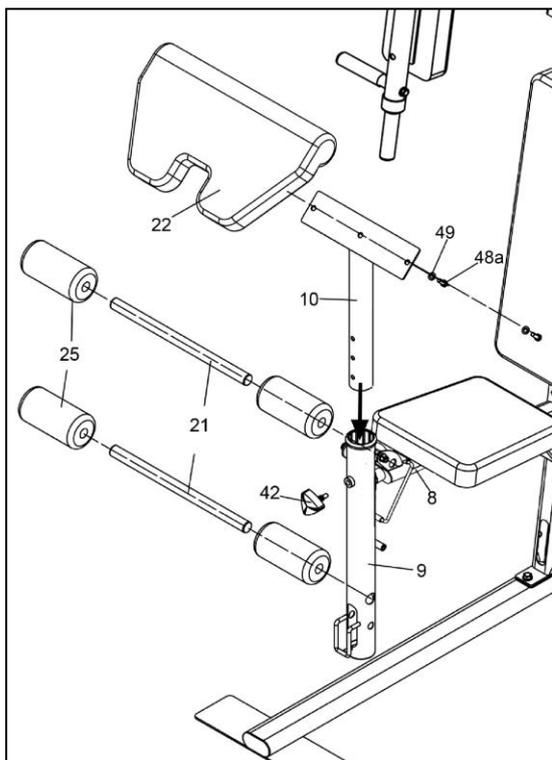
Conecte a Proteção de Aço (69) e a Base Vertical (3) com Parafusos (70) e Arruelas (71).



**FIG 9:**

Anexe a Extensora/ Barra de Rosca (9) à Base do Assento (8) com Parafusos Hex (83), Arruelas (79) e Porcas de Nylon (80).

Insira o Pino (44) na entrada adequada na Base do Assento (8) e na Extensora/ Barra de Rosca (9).



**FIG 10:**

Insira os Coxins Titulares (21) na Base do Assento (8) e na Extensora/ Barra de Rosca (9).

Insira a Espuma da Flexora (25) nos Coxins Titulares (21).

Anexe o Banco de Scott (22) no Suporte para Banco Scott (10) com Parafusos Hex (48) e Arruelas (49).

Utilize o Parafuso de Fixação (42) na Extensora/ Barra de Rosca (9) para fixá-la com segurança.

FIG 11:

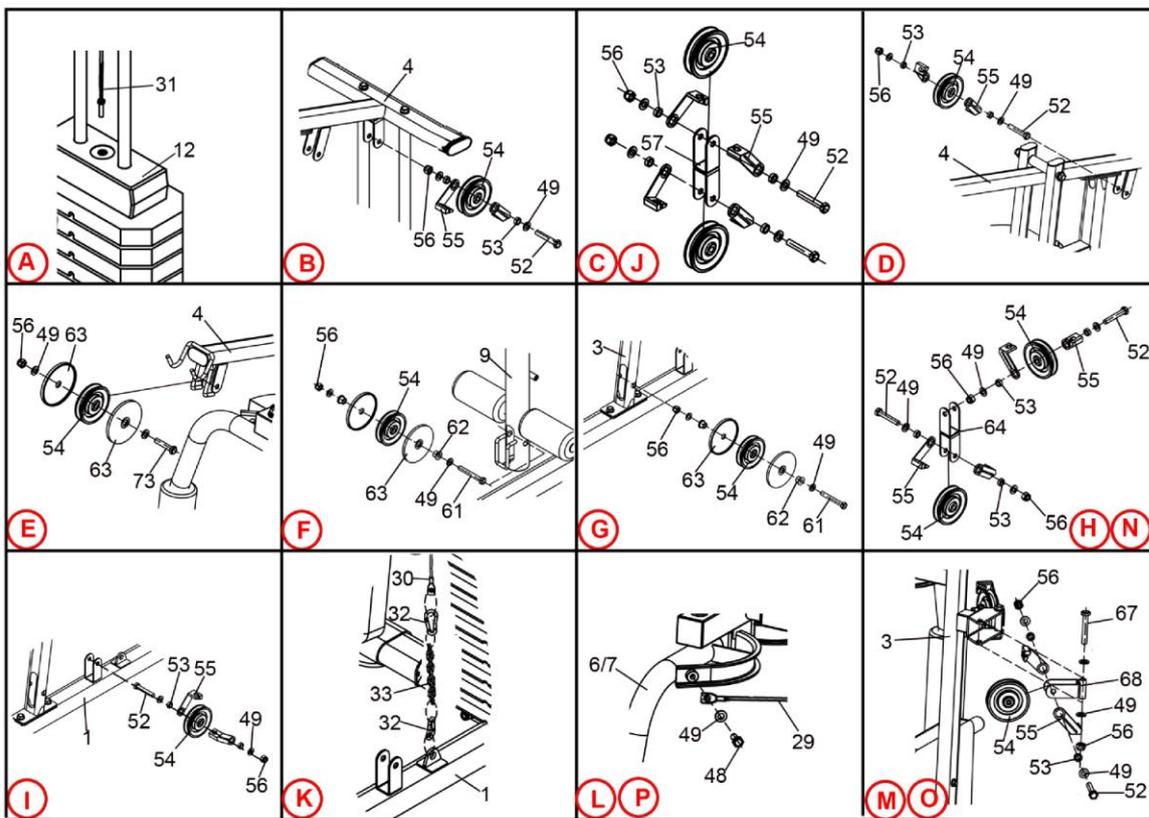
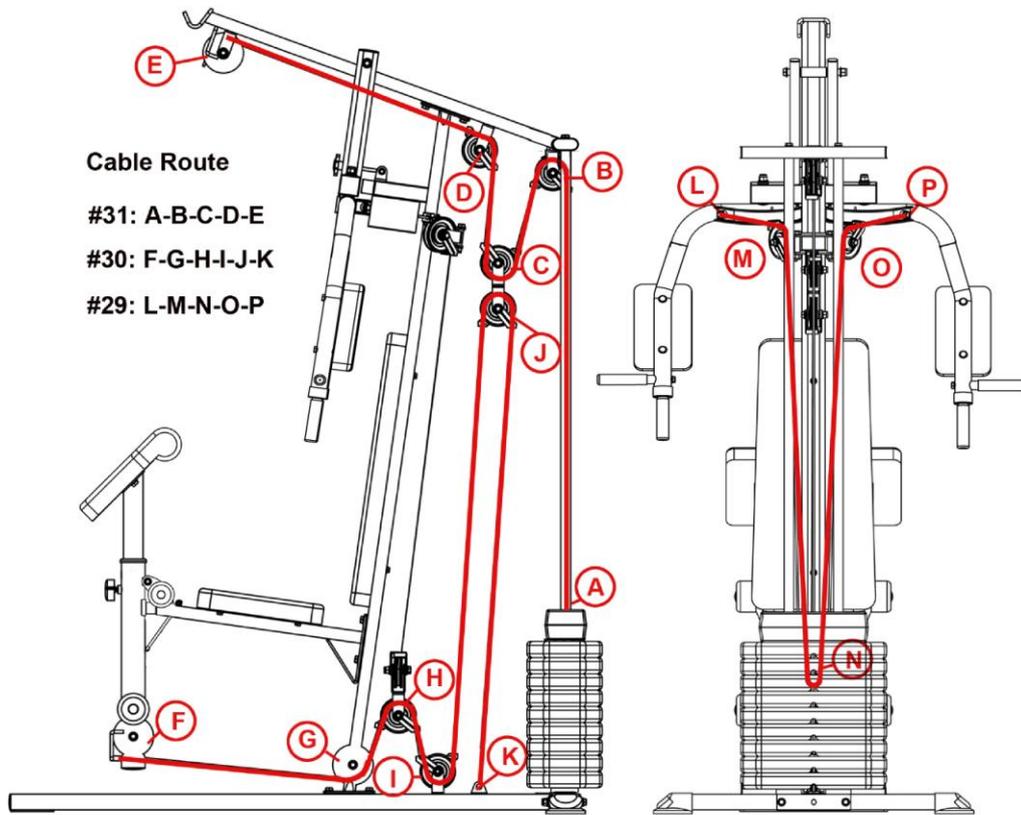
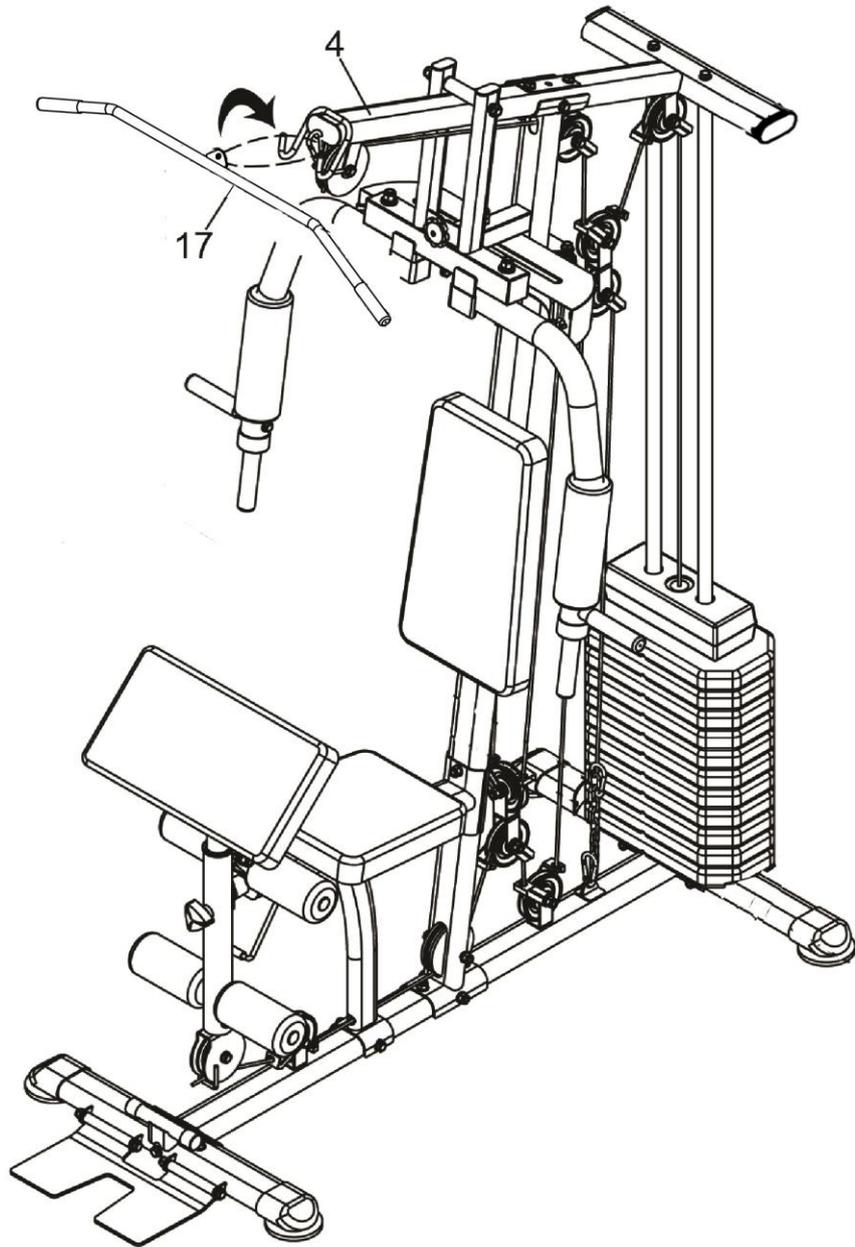


FIG 12:



## Sugestões de Alongamento

