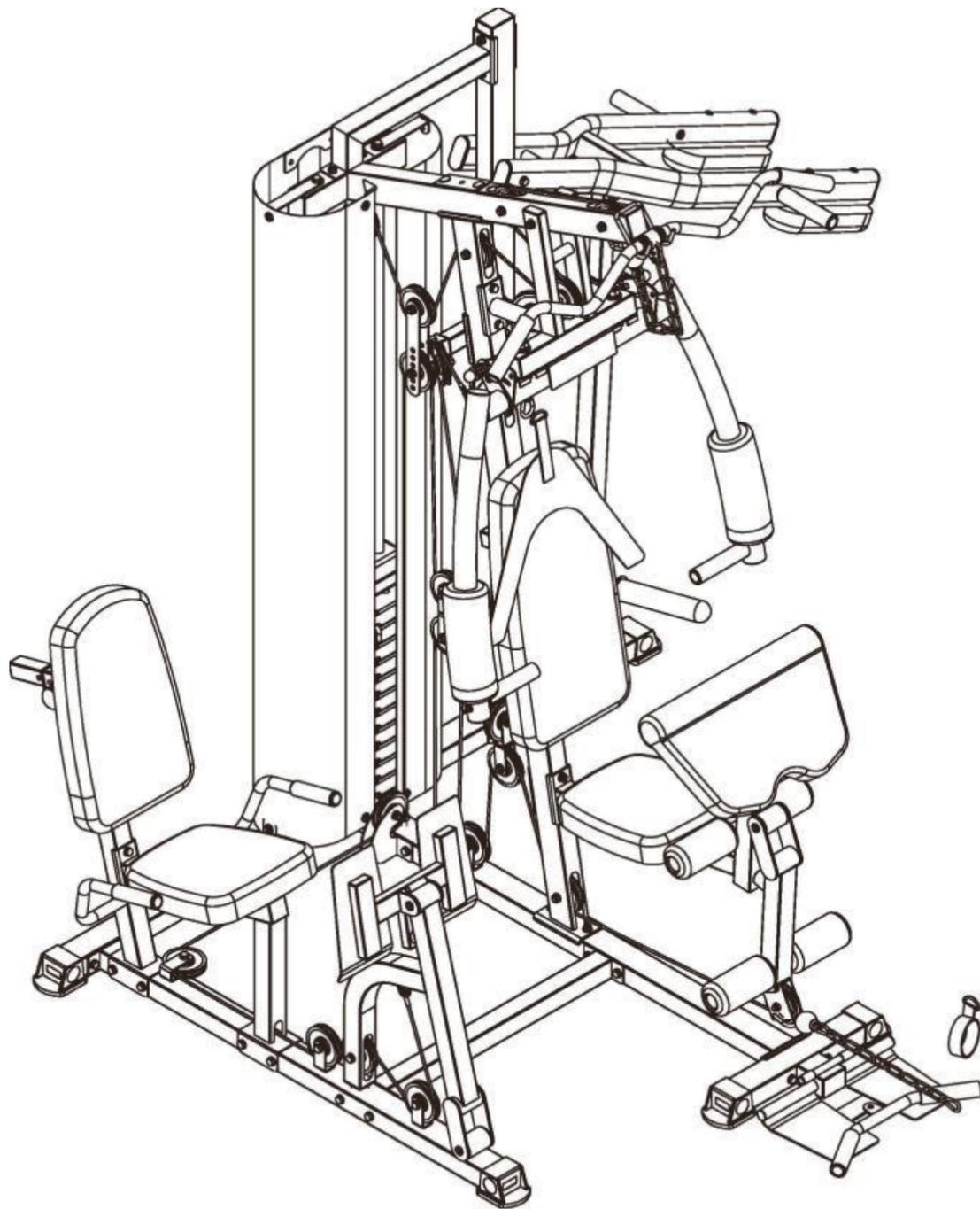




# MANUAL DO USUÁRIO

## MULTI ESTAÇÃO BF-8820



Atenção!  
Leia este manual com cuidado antes de usar essa máquina.

# INFORMAÇÕES IMPORTANTES PARA A SEGURANÇA

Mantenha esse manual inteiro para futuras referências

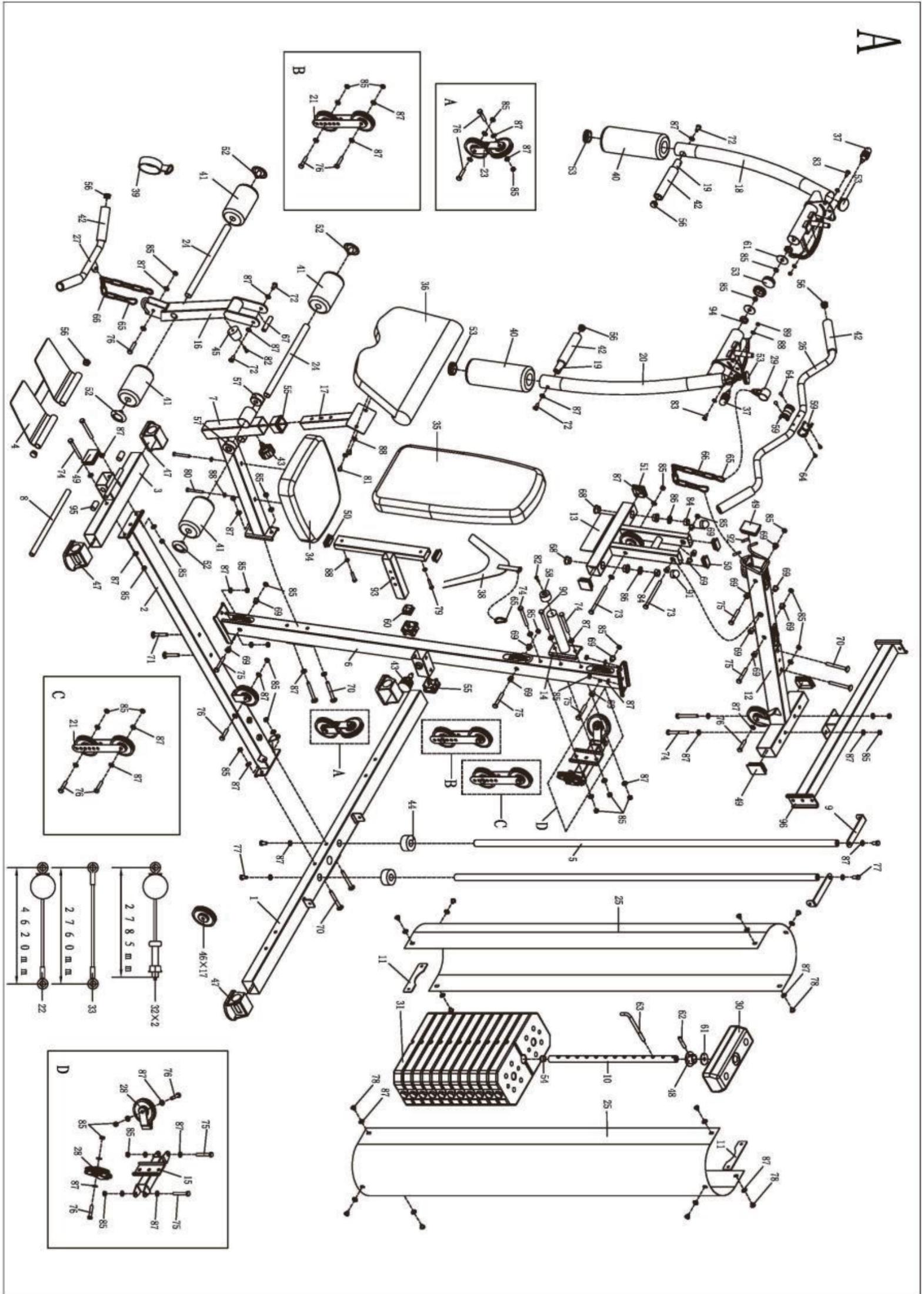
Existem algumas precauções de segurança a serem seguidas durante a montagem apesar da segurança ter sido levada em consideração na fabricação deste produto. Leia este manual cuidadosamente antes de montar e usar a Multi Estação, especialmente as dicas de segurança abaixo:

1. Mantenha crianças e pets longe da Multi Estação e não deixe crianças sem supervisão sozinhas no ambiente onde a máquina estiver montada;
2. Apenas uma pessoa poderá usar a máquina por vez;
3. Se o usuário sentir tontura, náusea, aperto no peito ou outro sintoma de desconforto deverá parar o treinamento imediatamente e visitar um médico logo em seguida;
4. A Multi Estação deverá ser montada numa superfície reta e limpa e não deve ser usada perto de lugares que possam entrar água ou ao ar livre;
5. Evite o contato com as mãos ou outras partes do corpo com quaisquer partes móveis do aparelho enquanto estiver sendo usado;
6. Usuários devem estar apropriadamente vestidos para o treinamento enquanto a Multi Estação estiver sendo usada. Não deverá ser usadas roupas que possam ficar presas na máquina durante o treino. Também é recomendado usar tênis apropriado durante o uso;
7. O treinamento deverá ser feito apenas como descrito neste manual e nada diferente disso;
8. Objetos pontudos estão proibidos de ficar próximos da máquina;
9. Nenhuma pessoa com deficiência deverá usar o equipamento sem supervisão de um parceiro de treino, personal qualificado ou cuidador;
10. Usualmente, é requerido que os usuários façam aquecimento antes do treino;
11. Não é aconselhável usar a máquina se houver alguma anormalidade com ela;
12. Mantenha e faça registros de progresso treino caso necessário;
13. O peso máximo do usuário permitido para o uso do produto é de 120kg
14. O peso máximo permitido que a máquina consegue segurar é de 82kg (com pesos);
15. O padrão geral de segurança deste produto é: GB17498.1-2008 / GB17498.2-2008.

## **Aviso!**

É desejável que usuários com idade de 35 anos + ou com dificuldades médicas consultem um médico antes de usarem o produto. Leia com cuidados todas as instruções antes de usar a Multi Estação. Não iremos nos responsabilizar por qualquer lesão causada pelos próprios usuários.

# DESENHO DA MONTAGEM



# LISTAGEM DAS PEÇAS

## Lista A das peças disponíveis

Nº	Descrição	Especificação	Qtd.
59	Manga de eixo de tubo circular		4
60	Plugue de tubo retangular	38	1
61	Junta plana da haste de ajuste		3
62	Pino cilíndrico		1
63	Parafuso formato L		1
64	Rebites núcleo puxando		4
65	Algema		5
66	Corrente de oito anéis		2
67	Haste		1
68	Luva de pressão da polia	Grande	4
69	Luva de pressão da polia	Pequeno	16
70	Parafuso de pescoço quadrado de cabeça panela	M10*90	6
71	Parafuso de pescoço quadrado de cabeça panela	M10*65	2
72	Parafuso panela hexagonal	M10*20	4
73	Parafuso hexagonal	M10*135	2
74	Parafuso hexagonal	M10*90	4
75	Parafuso hexagonal	M10*65	8
76	Parafuso hexagonal	M10*45	10
77	Parafuso hexagonal	M10*20	4
78	Parafuso de panela hexagonal	M10*12	12
79	Parafuso hexagonal	M8*40	2
80	Parafuso hexagonal	M8*65	2
81	Parafuso hexagonal	M8*15	2
82	Parafuso de cabeça de panela com recesso cruzado	M6*20	2
83	Parafuso esfenoidal hexagonal	M8*25	2
84	Contraporca	M16	2
85	Contraporca	M10	37
86	Junta plana grande	D16	2
87	Junta plana	D10	70

Nº	Descrição	Especificação	Qtd.
88	Junta plana larga	D8	10
89	Contraporca	M8	2
90	Contraporca	M10*95	1
91	Tampa de porca	M16	2
92	Conjunto de PVC de alta tensão		2
93	Tubo regulador da almofada traseira		1
94	Arbusto espaçador		2
95	Luva de borracha de PVC		2
96	Soldagem de conexão do tubo superior		1

## Ferramentas

Nº	Descrição	Especificação	Qtd.
1	Chave Inglesa 13# - 14# - 17#		2
2	Tensor especial		1
3	Chaves sextavadas 6#		2

## Lista B das peças disponíveis

Nº	Descrição	Especificação	Qtd.
1	Suporte de agachamento inferior		1
2	Suporte de agachamento superior		1
3	Cinta de ombro		1
4	Estrutura de suporte para anilhas		1
5	Manga ajustável		1
6	Tubo ajustável		1
7	Conjunto guidão		2
8	Soldagem de tubo de barra		2
9	Conjunto de almofada de chão		2
10	Pegada		2

# LISTAGEM DAS PEÇAS

## Lista B das peças disponíveis

Nº	Descrição	Especificação	Qtd.
11	Pino elástico		1
12	Plugue de tubo elíptico		4
13	Almofada		1
14	Manga de eixo de plástico		2
15	Plugue de tubo quadrado	50	2
16	Forro de tubo		1
17	Plugue de tubo quadrado	38	1
18	Plugue de tubo retangular	50-70	1
19	Tubo circular	Tubo D25	2
20	N/A		
21	Haste		1
22	Prensagem da manga da polia	Pequena	2
23	Parafuso hexagonal	M10*95	2
24	Parafuso de cabeça panela de pescoço quadrado	M10*90	2
25	Parafuso hexagonal	M10*20	4
26	Parafuso hexagonal	M10*195	1
27	Parafuso sextavado de cabeça panela	M10*195	4
28	Parafuso hexagonal	M10*75	2
29	Parafuso sextavado de cabeça panela		4
30	N/A		
31	Parafuso de cabeça panela com recesso cruzado		1
32	Junta plana		20
33	Junta curvada	DB	4
34	Contraporca	M10	7

## Lista C das peças disponíveis

Nº	Descrição	Especificação	Qtd.
1	Soldagem do tubo inferior do calcanhar		1
2	Soldagem de tubo de conexão		1
3	Roldana Pulley		1
4	Suporte de almofada traseira		1

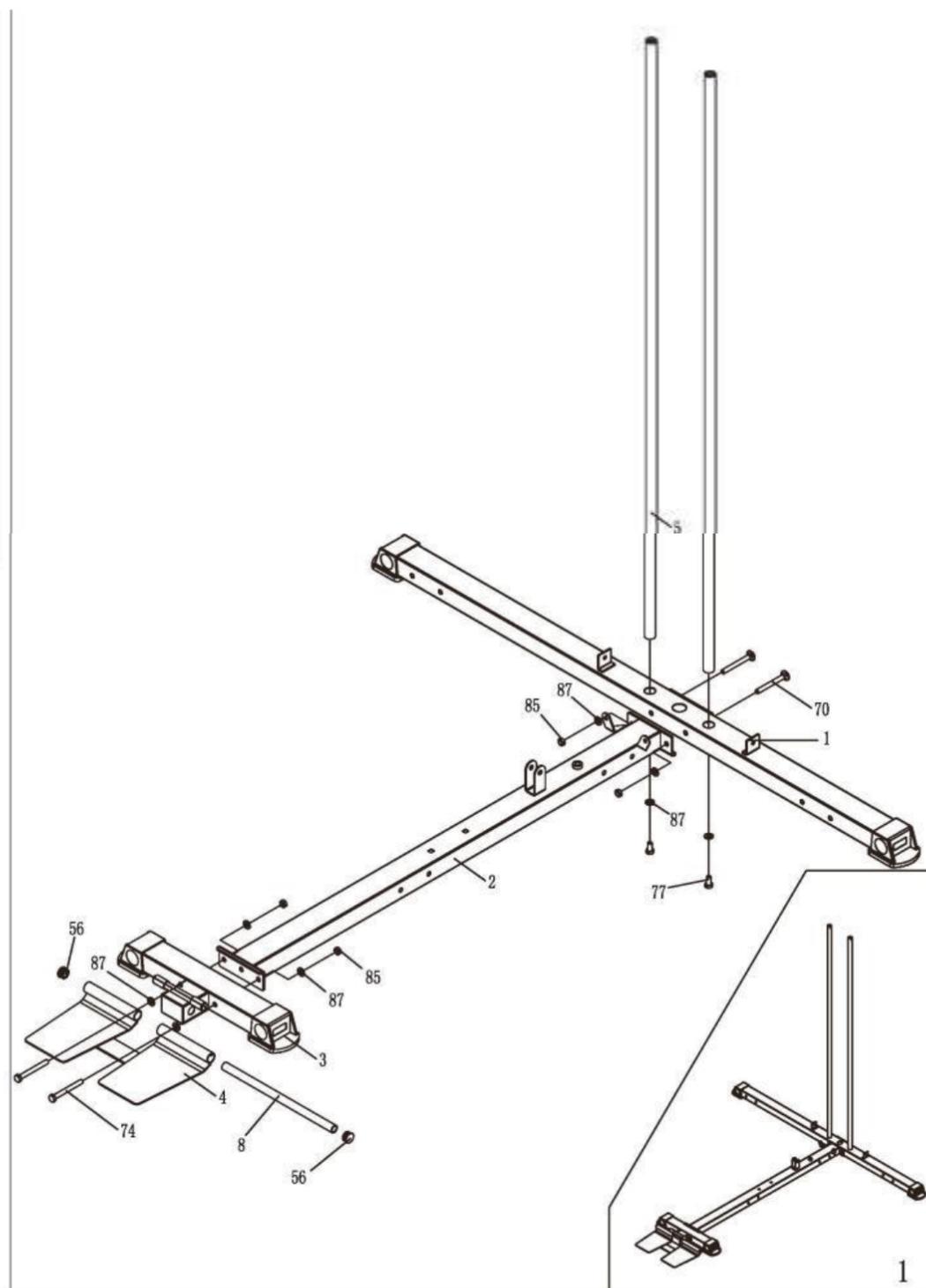
## Lista C das peças disponíveis

Nº	Descrição	Especificação	Qtd.
5	Suporte de almofada de assento		1
6	Estrutura do apoio de braço direito		1
7	Estrutura do apoio de braço esquerdo		1
8	Suporte de chute de calcanhar		1
9	Suporte de pedal		1
10	Conjunto de almofada de assento		1
11	Conjunto de almofada traseira		1
12	Conjunto de Pulley		5
13	Alça externa para os pés	Tubo 50*70	1
14	Manga de plástico		4
15	Plugue de tubo retangular	50	1
16	Plugue de tubo retangular	50	7
17	Plugue de tubo circular	Tubo D25	2
18	Alça da pegada	Tubo D25	2
19	Almofada		2
20	Haste		2
21	Manga de prensagem de polia	Pequena	2
22	Parafuso hexagonal	M10*95	4
23	Parafuso hexagonal	M10*90	8
24	Parafuso hexagonal	M10*70	4
25	Parafuso hexagonal	M10*65	1
26	Parafuso hexagonal	M10*45	4
27	Parafuso sextavado de cabeça panela	M10*20	5
28	Parafuso de cabeça panela com recesso cruzado	M6*20	5
29	Parafuso hexagonal	M8*65	2
30	Junta plana	CIIO	46
31	Contraporca	M10	22
32	Junta plana	((1)8)	4
33	Quadro de ajuste de almofada traseira		1
34	Botão elástico		1
35	Forro de tubo	50	2
36	Plugue de tubo retangular		1
37	Parafuso hexagonal	M8*40	2

# INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

## Passo 1

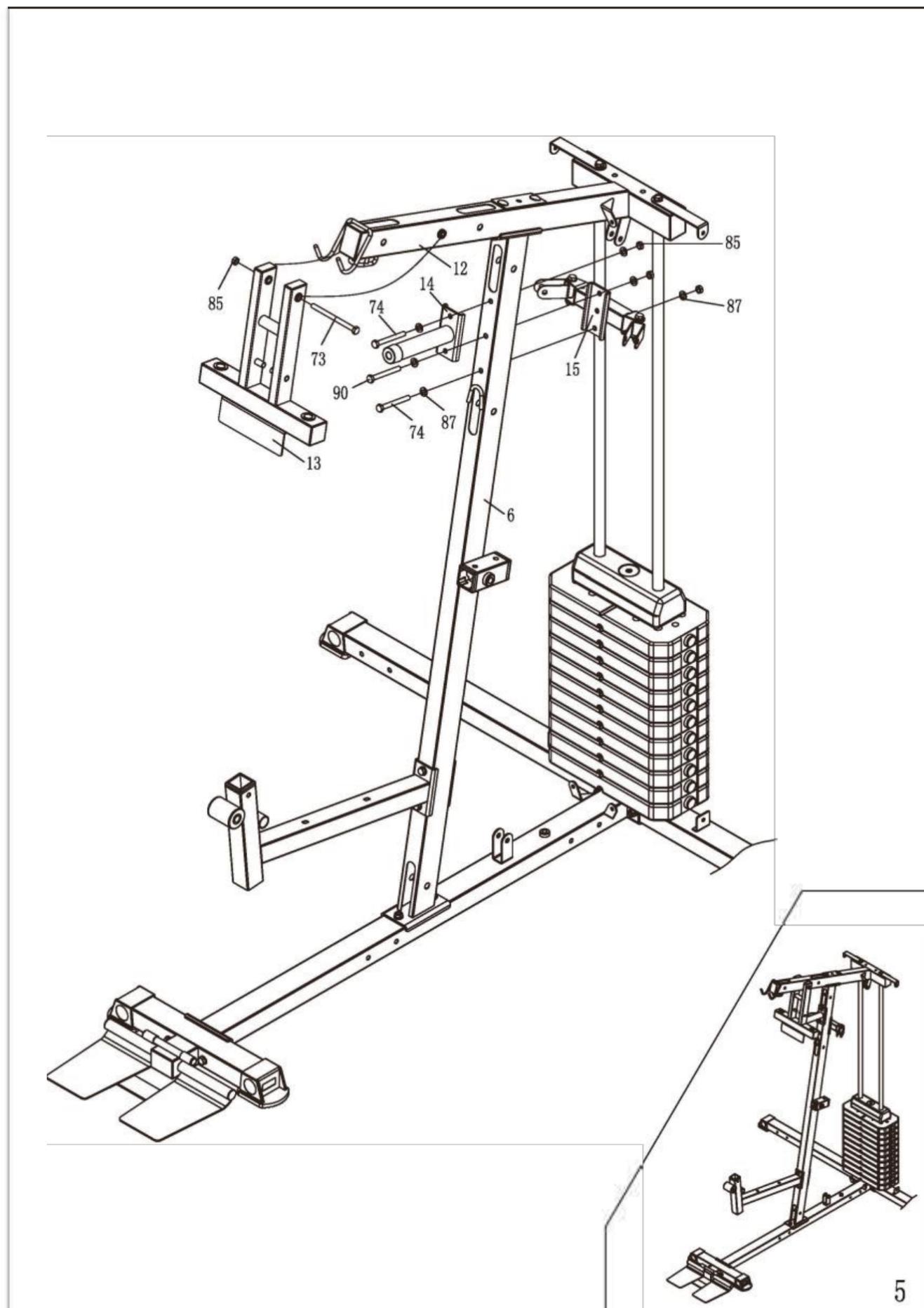
1. Coloque o conjunto do tubo inferior traseiro (1) e o conjunto do tubo de chão (2) como mostrado na figura e úna-os com o M10\*90 parafuso de cabeça chata (70) D10 junta plana (87) e M10 contraporca (85).
2. Insira o guia de contrapeso com a haste (5) no buraco correspondente ao conjunto de tubo inferior traseiro com M110\*20 parafuso sextavado (77) e D10 junta plana (87).
3. Coloque o conjunto do tubo de chão (2) e o conjunto do tubo central (3) como mostrado no desenho e úna-os com o M10\*90 parafuso hexagonal (74), D10 junta plana (87) e M10 contraporca (85).
4. Prenda o tubo limitador (8) através do pedal (4) como mostrado na figura para o conjunto do tubo do piso frontal (3), e depois cubra as duas partes do tubo limitador (8) com um 25 plugue de tubo circular (56).



# INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

## Passo 5

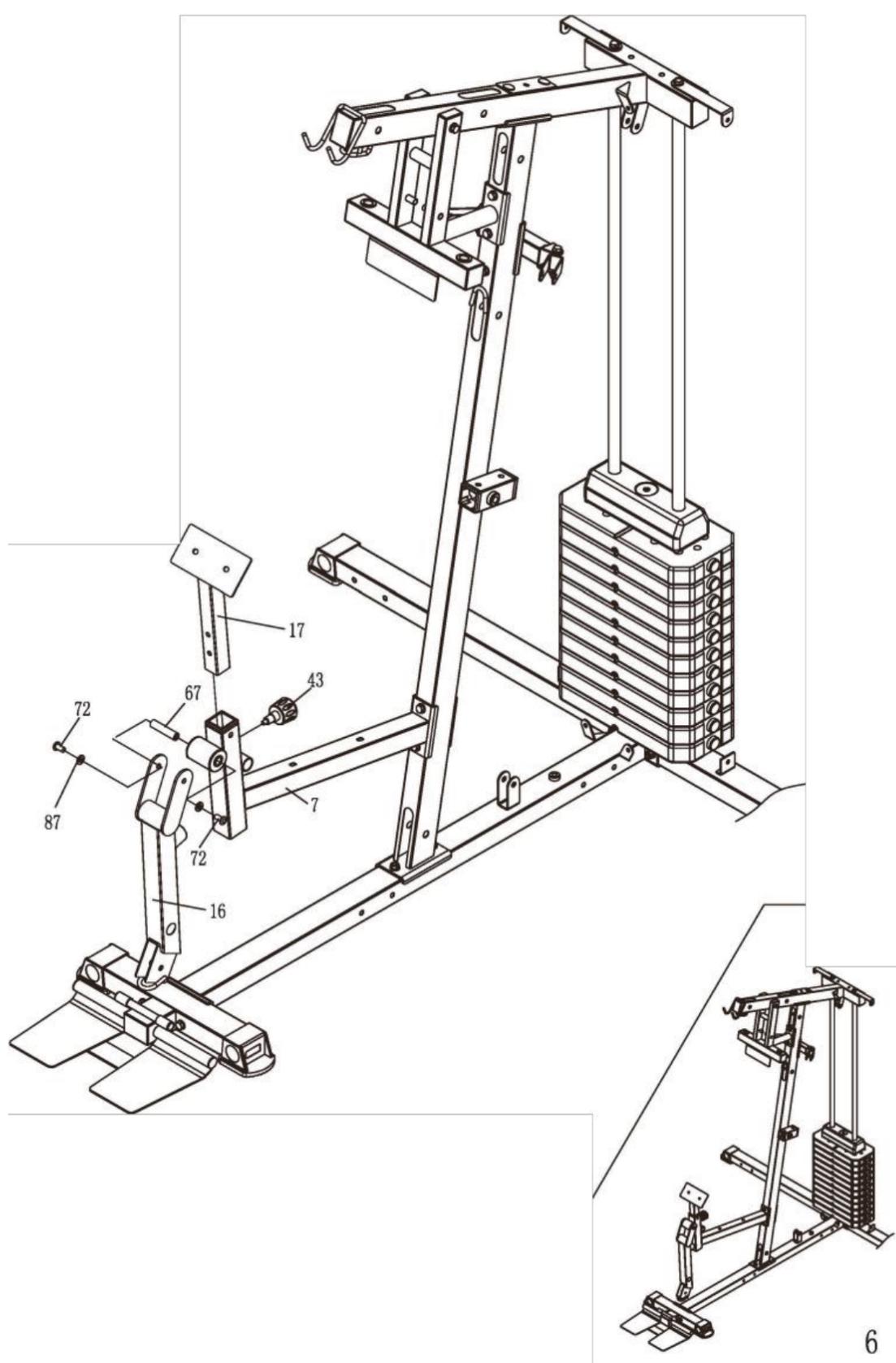
1. Coloque o limitando a montagem do tubo (14), conjunto de tubo inclinado frontal (6), conjunto do tubo de conexão do assento em U (15) como mostrado na figura e os fixe com M10\*95 parafuso hexagonal (90), M10\*90 parafuso hexagonal (74), D10 junta plana (87) e M10 contraporca (85).
2. Monte o conjunto cantiléver (13) na posição do buraco correspondente com o conjunto de viga superior (12) como mostrado na figura, e os fixe com o M10\*135 parafuso hexagonal (73) e M10 contraporca (85).



# INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

## Passo 6

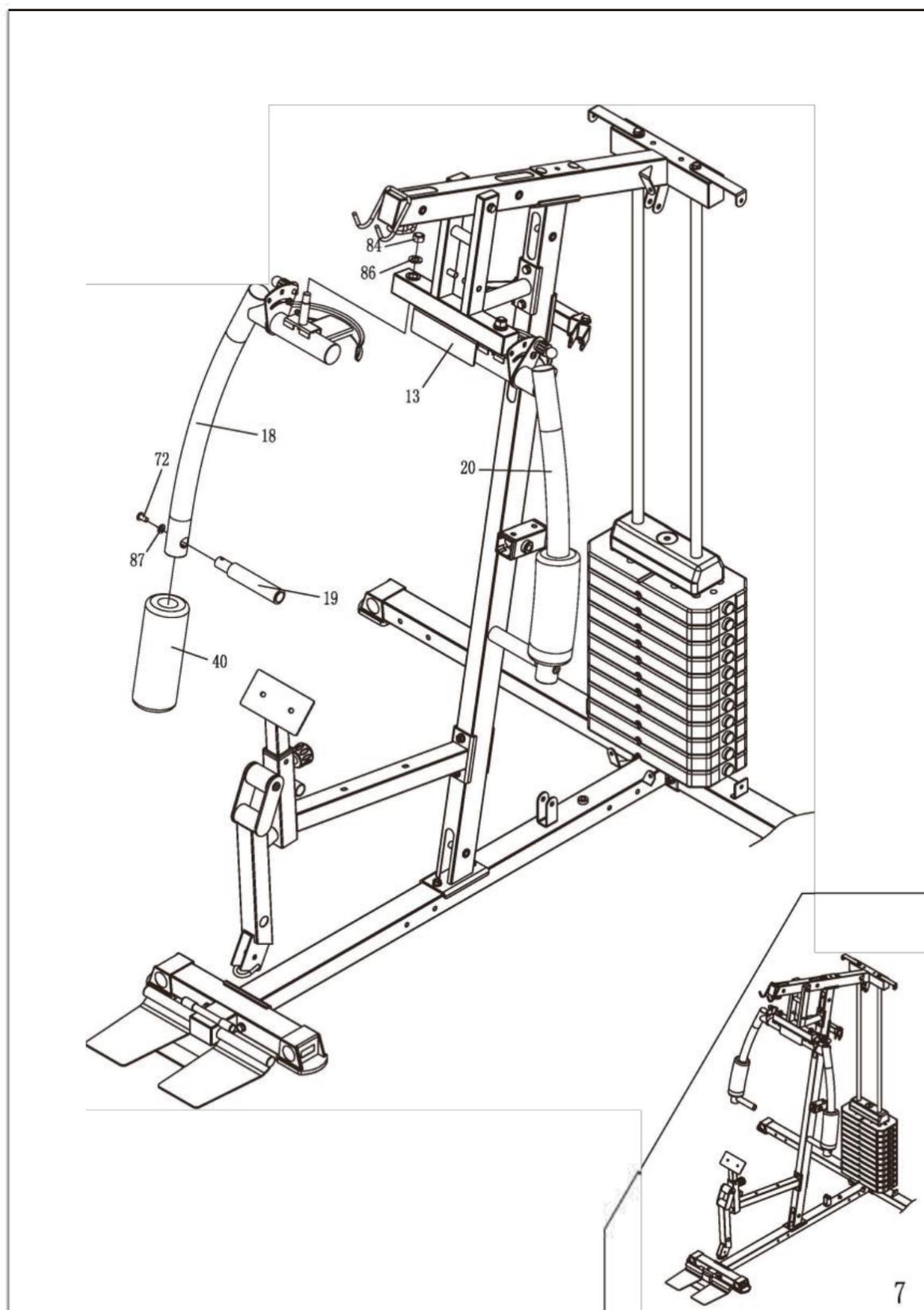
1. Insira a haste (67) no conjunto do tubo do suporte inferior dianteiro (7), depois alinhe a montagem de chute (16) com o conjunto do tubo do suporte inferior (7), e fixe e prenda-os com M10\*20 parafuso hexagonal (72) e D10 junta plana (87).
2. Insira o conjunto de almofada de mão (17) e o D10 junta plana (87) no conjunto de tubo de suporte inferior frontal (7) como mostrado na figura, e fixe-o com o botão de pino elástico (43)



# INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

## Passo 7

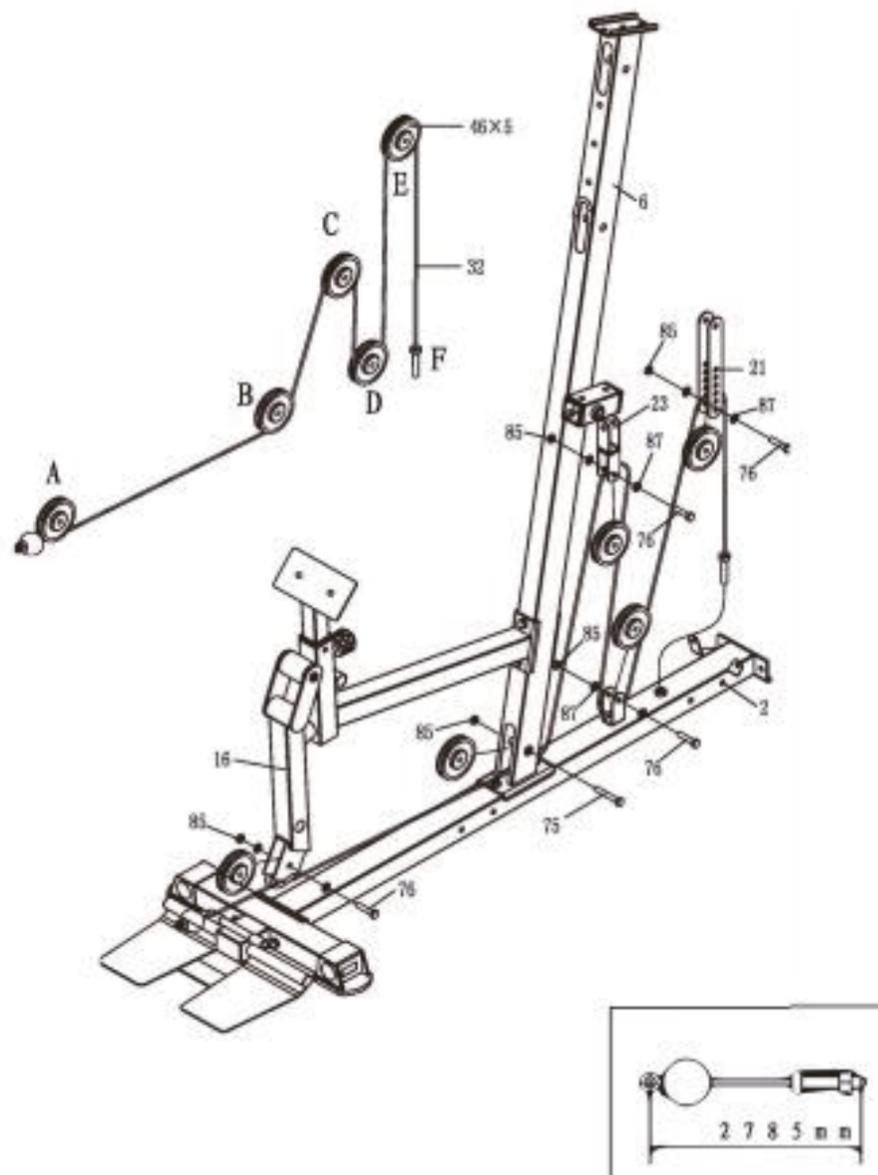
1. Monte o conjunto oscilante do braço direito (18) e conjunto oscilante do braço esquerdo (20) para a posição do furo correspondente ao conjunto do cantileve (13) e fixe-os com M16 contraporca (84) e D16 junta plana grande (86)
2. Monte o bastão de esponja grande (40) com o conjunto oscilante do braço direito (18) e conjunto oscilante do braço esquerdo (20) como mostrado na figura
3. Conduza o conjunto da alavanca frontal (19) pelos buracos correspondentes ao conjunto oscilante do braço direito (18) e conjunto oscilante do braço esquerdo (20), fixe-os com M10\*20 parafuso sextavado (72) e D10 junta plana grande (87).



# INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

## Passo 11

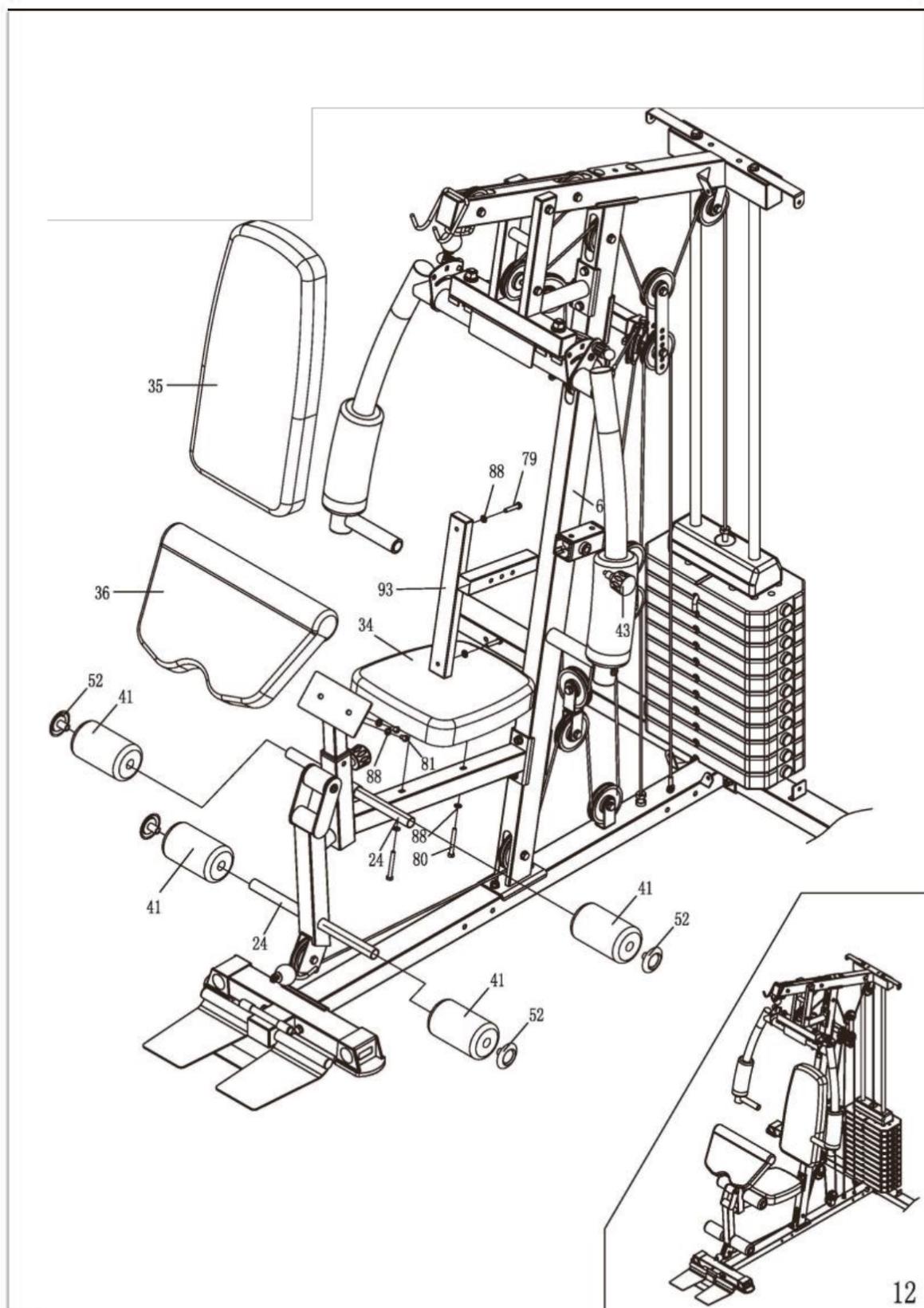
1. Tire o fio (32) para fora e monte de acordo com a sequência na figura após a colocação
2. Como mostrado na figura A, siga a sequência do M10\*45 parafuso hexagonal, D10 junta plana (87), componente pulley (46), D10 junta plana (87), e M10 contraporca (85) e fixe-os no conjunto de chute (16)
3. Como mostrado na figura B, siga a sequência do M10\*65 parafuso hexagonal (75), conjunto pulley (46) e M10 contraporca (85) e fixe-os ao conjunto do tubo frontal inclinado (6)
4. Como mostrado na figura C, siga a sequência do M10\*45 parafuso hexagonal (76), D10 junta plana (87), componente pulley (46), D10 junta plana (87) e M10 contraporca (85) e fixe-os no assento em formato U rotacional
5. Como mostrado na figura D, siga a sequência do M10\*45 parafuso hexagonal (76), D10 junta plana (87), conjunto pulley (46), D10 junta plana (87) e M10 contraporca (85) e fixe-os no conjunto do tubo de chão (2)
6. Como mostrado na figura E, siga a sequência do M10\*45 parafuso hexagonal (76), D10 junta plana (87), placa conectora pulley (21), conjunto pulley (46), placa conectora pulley (21), D10 junta plana (87) e M10 contraporca (85) para acertar
7. Aperte a outra extremidade do fio (32) no conjunto do tubo de chão (2) como mostrado na figura F.



# INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

## Passo 12

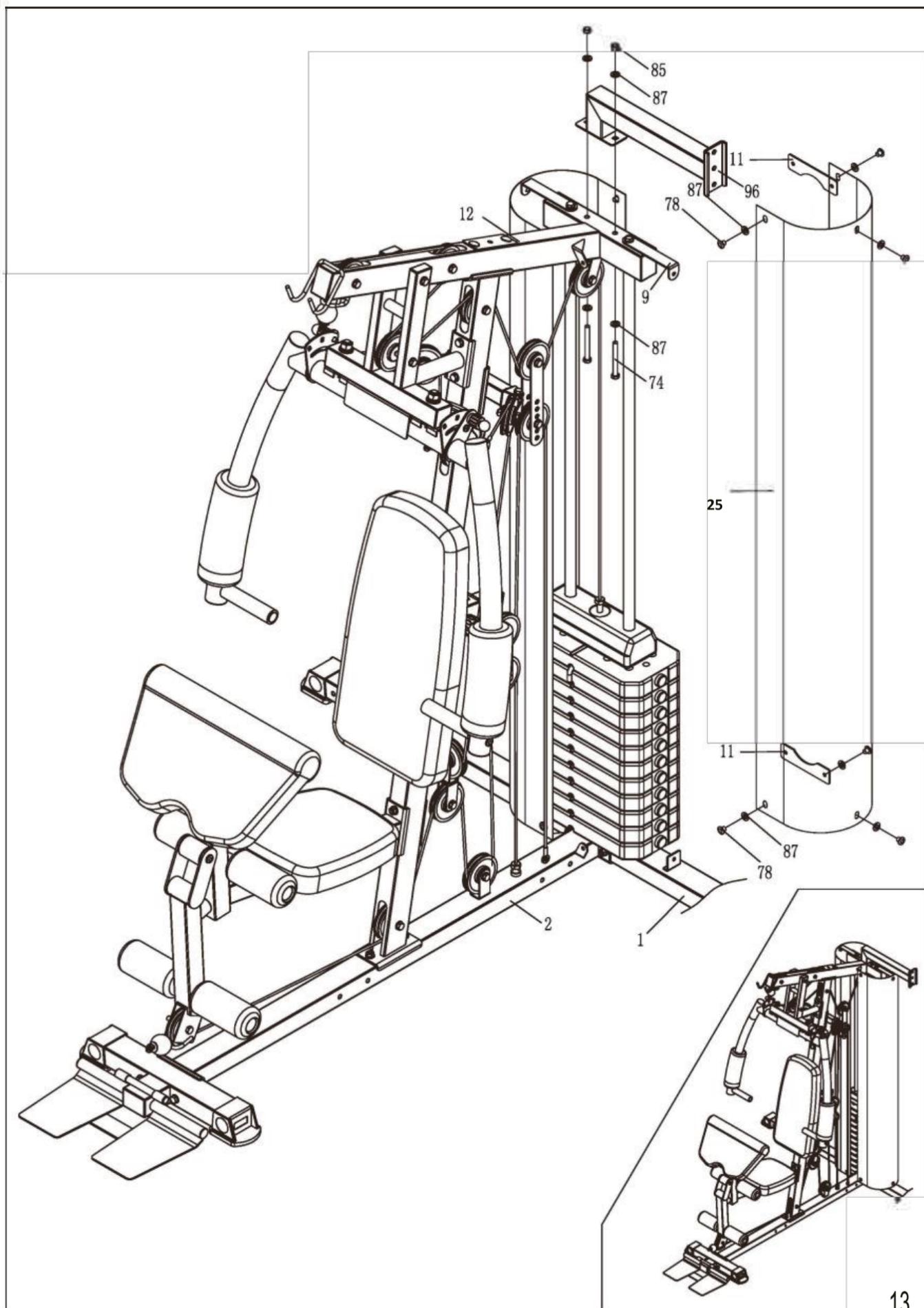
1. Tire o acolchoado traseiro (35) para fora e fixe-o com o M8\*40 parafuso hexagonal (79) e D8 junta plana (88) no tubo regulador do acolchoado (93), insira a parte de tras o tubo regulador do acolchoado (93) no conjunto do tubo frontal inclinado (6) e o fixe com o botão de pino elástico;
2. Tire para fora o assento acolchoado (34) e fixe-o com o M8\*65 parafuso hexagonal (80) e D8 junta plana (88) de acordo com a figura;
3. Tire para fora acolchoado para as mãos (36) e prenda-o com M8\*15 parafuso hexagonal (81) e D8 junta plana (88) de acordo com a figura;
4. Após a instalação dos dois tubos de esponja (24) como sinalizado na figura, instale o D25 plugue de tubo circular (95) e o bastão de esponja (41) nos tubos de esponja (24)



# INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

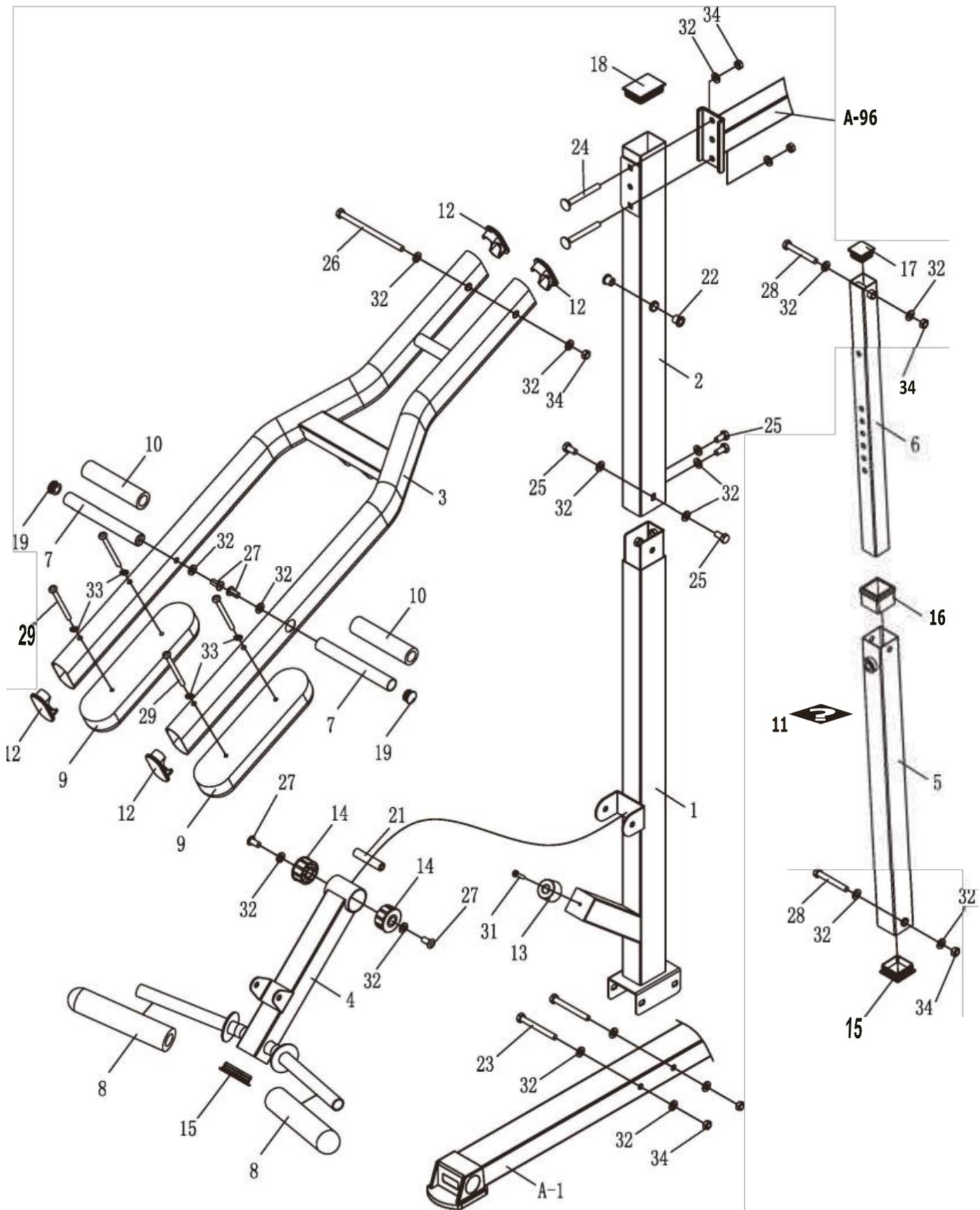
## Passo 13

1. Coloque a soldagem de conexão do tubo superior (96) e o conjunto de viga superior (12) de acordo com a figura e prenda-o seguramente com M10\*90 parafuso hexagonal (74), D10 junta plana (87) e M10 contraporca (85);
2. Coloque a capa protetora de rede de ferro (25) placa de junção de blindagem 2 (11) no lugar de acordo com a figura e prenda-o na instalação do corpo com M10\*10 parafuso de panela hexagonal (78) e D10 junta plana (87).

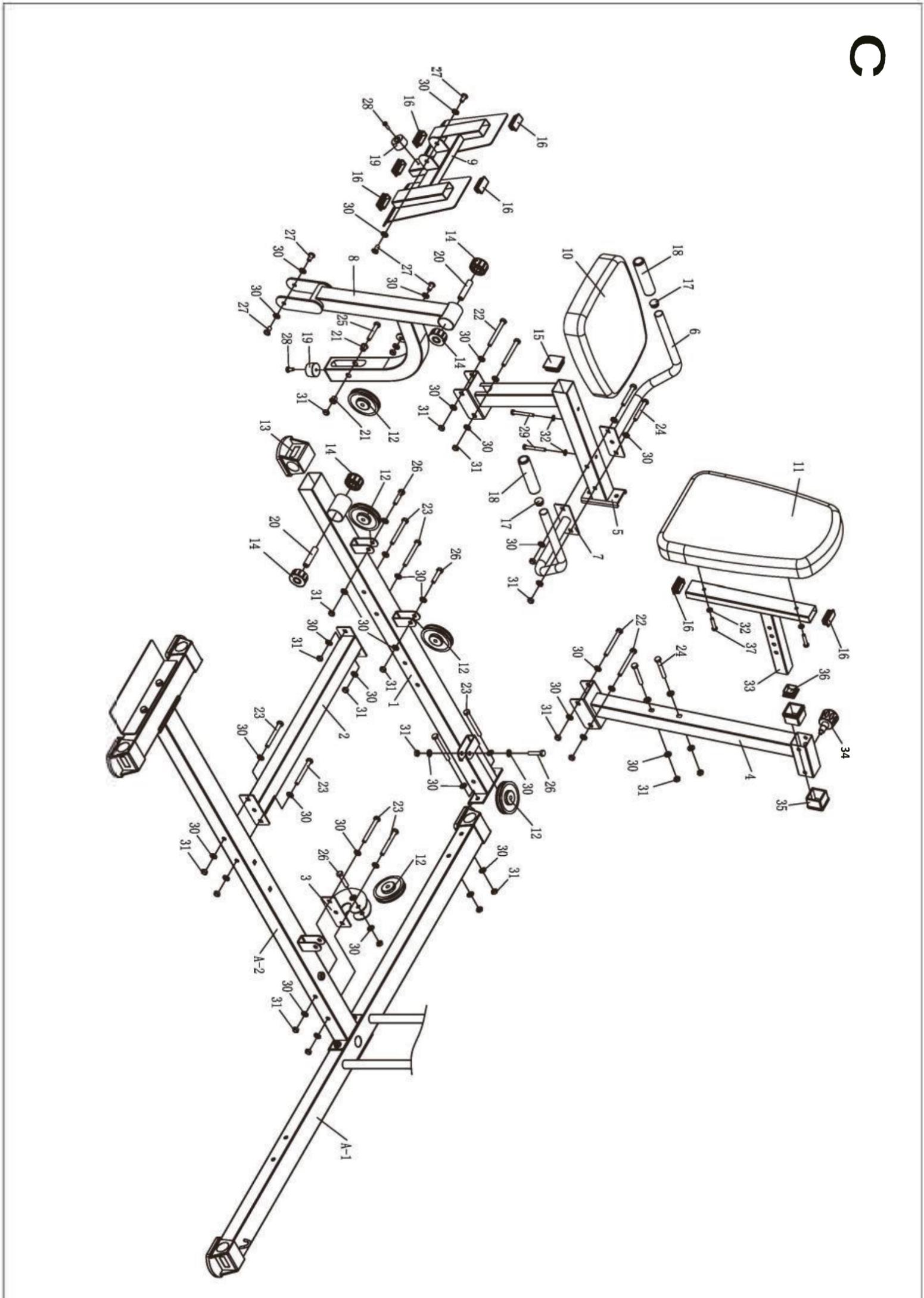


# DESENHO DA MONTAGEM

## B



# DESENHO DA MONTAGEM



# LISTAGEM DAS PEÇAS

## Lista A das peças disponíveis

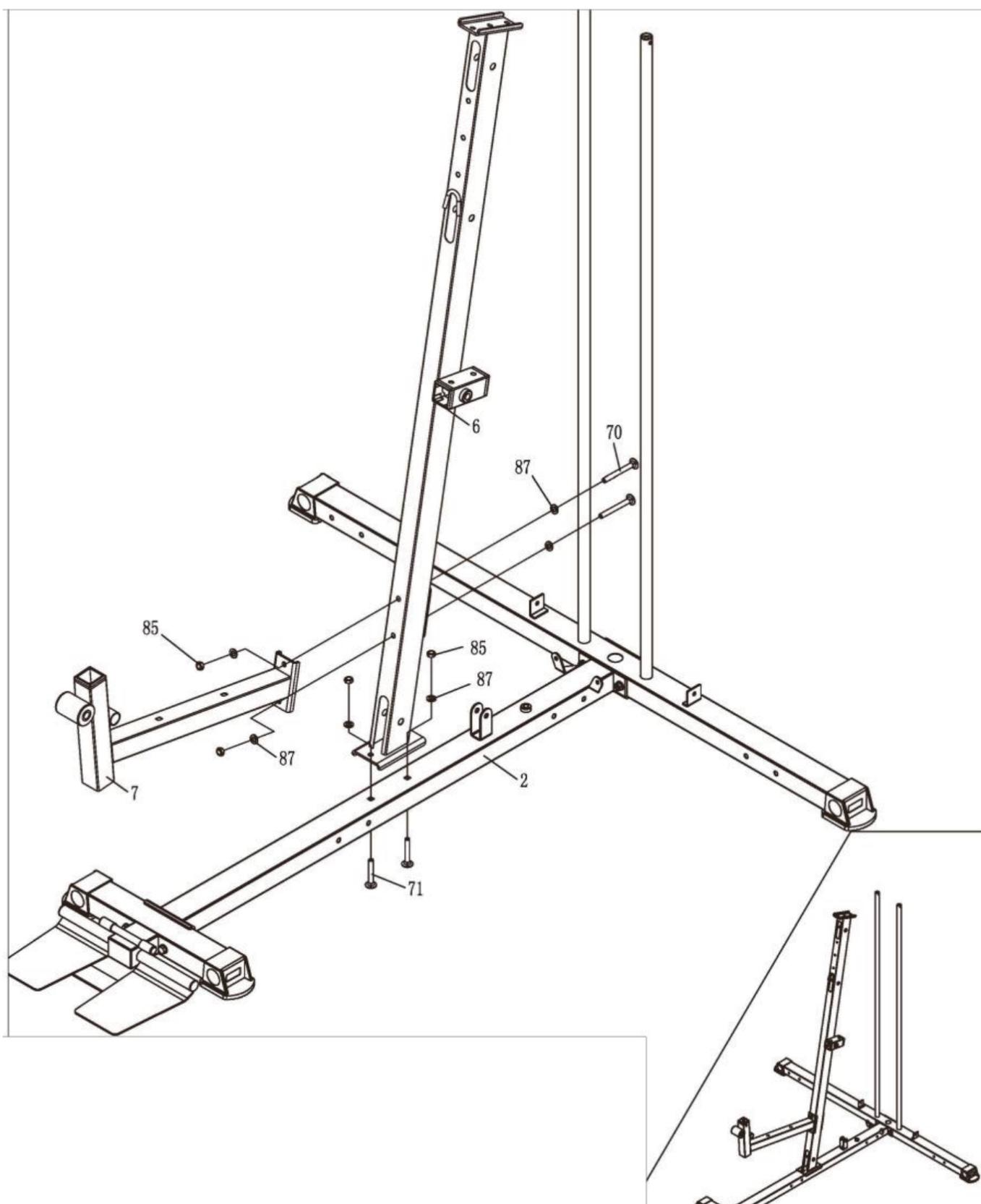
Nº	Descrição	Especificação	Qtd.
1	Conjunto do tubo inferior traseiro		1
2	Conjunto do tubo de chão		1
3	Conjunto do tubo do piso dianteiro		1
4	Pedestal		1
5	Soldagem da haste guia do contrapeso		2
6	Conjunto de tubo inclinado frontal		1
7	Conjunto do tubo do suporte inferior dianteiro		1
8	Tubo limitador		1
9	Placa de junção de blindagem 1		2
10	Conjunto de haste de ajuste de peso		1
11	Placa de junção de blindagem 2		2
12	Conjunto de viga superior		1
13	Conjunto do cantileve		1
14	Conjunto do tubo limitador		1
15	Conjunto do tubo de conexão do assento em U		1
16	Conjunto do chute		1
17	Conjunto de almofada de mão		1
18	Conjunto oscilante do braço direito		1
19	Conjunto oscilante do braço frontal		2
20	Conjunto oscilante do braço esquerdo		1
21	Placa de conexão da polia		4
22	Conjunto de fios para extensão de perna	4620mm	1
23	Assento em U rotacional		1
24	tubo de esponja		2
25	Capa protetora de rede de ferro		2
26	Conjunto de haste de tensão alta		1
27	Conjunto de guiador baixo		1
28	Conjunto de assento em U com balanço de braço		2
29	Soldagem de manga de tensão alta		1

Nº	Descrição	Especificação	Qtd.
30	Cabeça móvel		1
31	Peso móvel		11
32	Conjunto de fio de alça de tensão alta	2785mm	2
33	Conjunto de fios de braço de borboleta	2760mm	1
34	Componentes da almofada do assento		1
35	Componentes da almofada do encosto		1
36	Componentes da almofada de mão		1
37	Pequeno botão de pino elástico		2
38	Conjunto de cordas de treino		1
39	Componentes de fita arredondada		1
40	Bastão de esponja grande		2
41	Bastão de esponja		4
42	Pegada de esponja		6
43	Botão de pino elástico		2
44	Almofada de choque		2
45	Almofada para chute		1
46	Polia		17
47	Alça externa para os pés		4
48	Balaceamento do forro da cabeça		1
49	Plugue de tubo retangular	50*70	4
50	Plugue de tubo retangular	25*50	4
51	Plugue de tubo retangular	50	2
52	Plugue de tubo circular	25	4
53	Plugue de tubo circular	50	6
54	Plugue de tubo esférico circular		1
55	Forro de tubo		3
56	Plugue de tubo circular	25	2
57	Manga de eixo de plástico		2
58	Almofada dianteira		1

# INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

## Passo 2

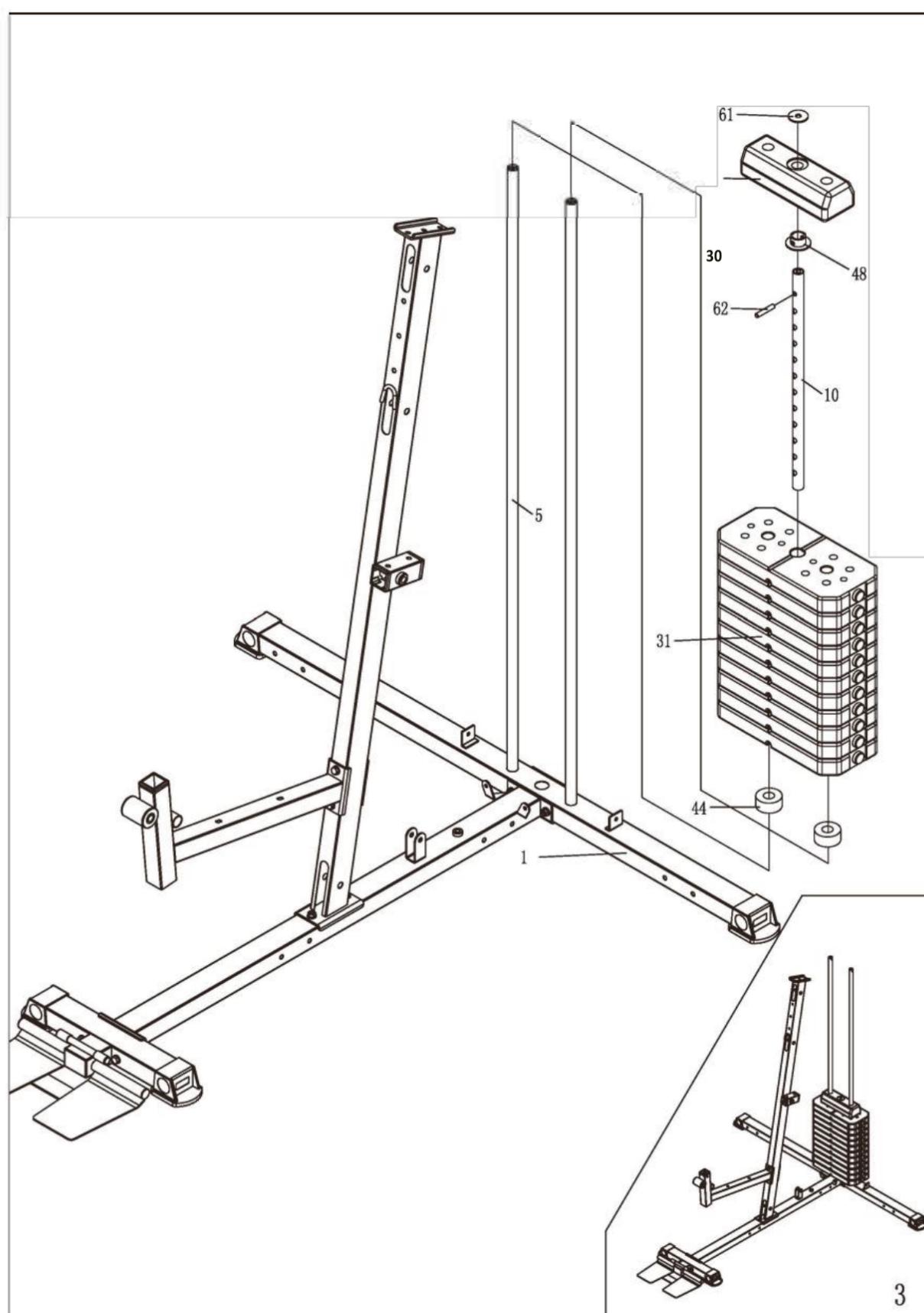
1. Coloque o conjunto do tubo frontal (6) no conjunto do tubo de chão como mostrado na figura e junte-os com M10\*65 parafuso cabeça quadrada (70), D10 junta plana (87) e M10 contraporca (85).



# INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

## Passo 3

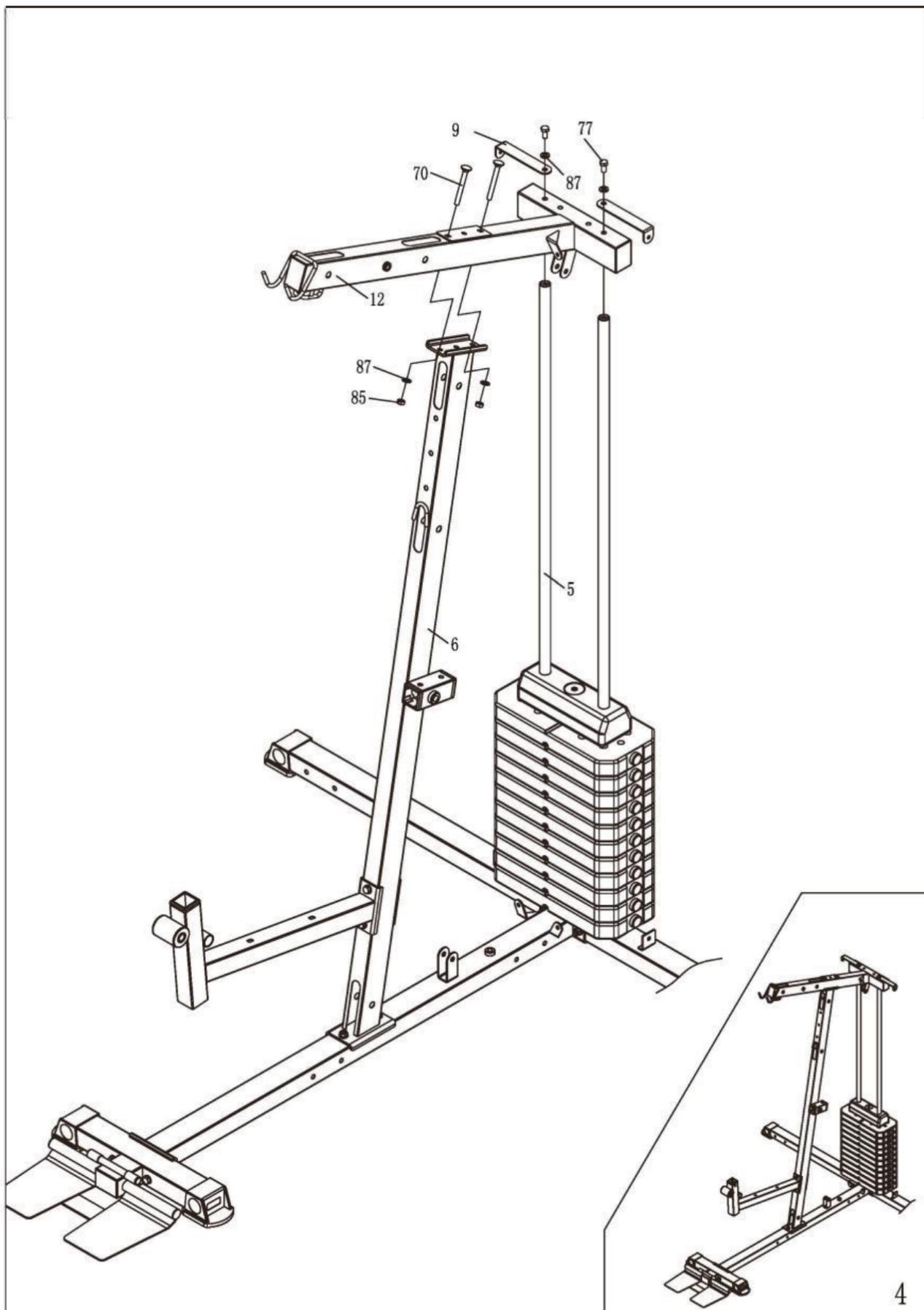
1. Primeiro, coloque a almofada de impacto (44) o equilíbrio de peso (31) na haste do de guia contrapeso (5) como mostra a figura; então insira o pino cilíndrico superior (62) através (do início ao fim) do balanceamento do forro da cabeça (48) e o primeiro buraco do peso do conjunto da haste ajustável (10) na direção mostrada na imagem e instale o conjunto de cabecote de balanceamento (30); por fim, coloque a junta plana da haste de ajuste (61) na posição mostrada na figura (85) e bloqueie-o com segurança.



# INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

## Passo 4

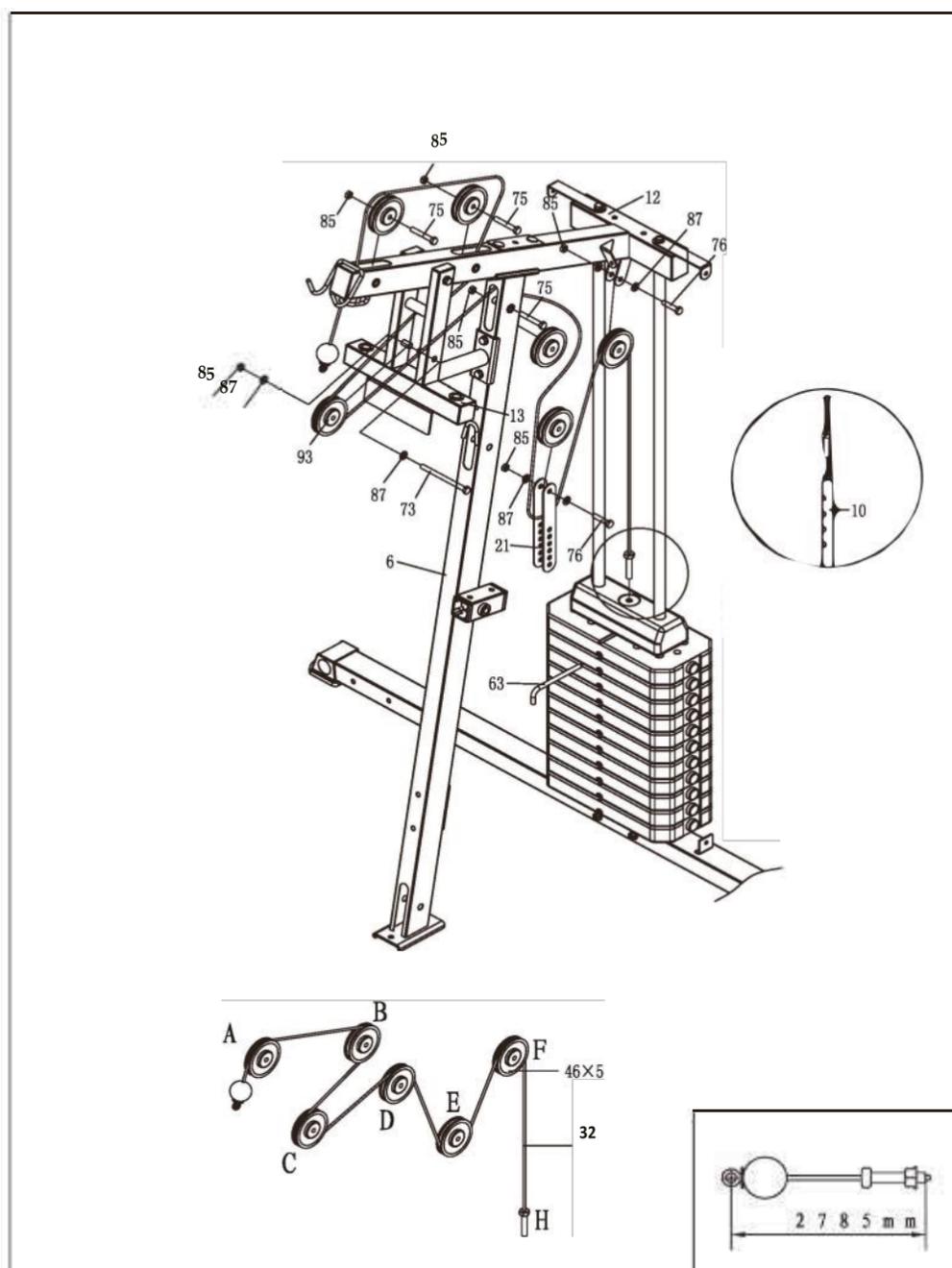
1. Alinhe os buracos no tubo transversal do conjunto da viga superior (12) com a haste guia do contrapeso (5); depois insira o M10\*20 parafuso hexagonal (77), D10 junta plana (87) e a placa de junção de escudo (9) o topo, mas não bloqueie por enquanto; por fim, alinhe os buracos do conjunto de viga superior (12) e o conjunto de tubo inclinado frontal (6) como mostrado na figura, e prenda e fixe-os com M10\*90 parafuso de pescoço quadrado de cabeça panela (70), D10 junta plana (87) e M10 contraporca (85)



# INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

## Passo 8

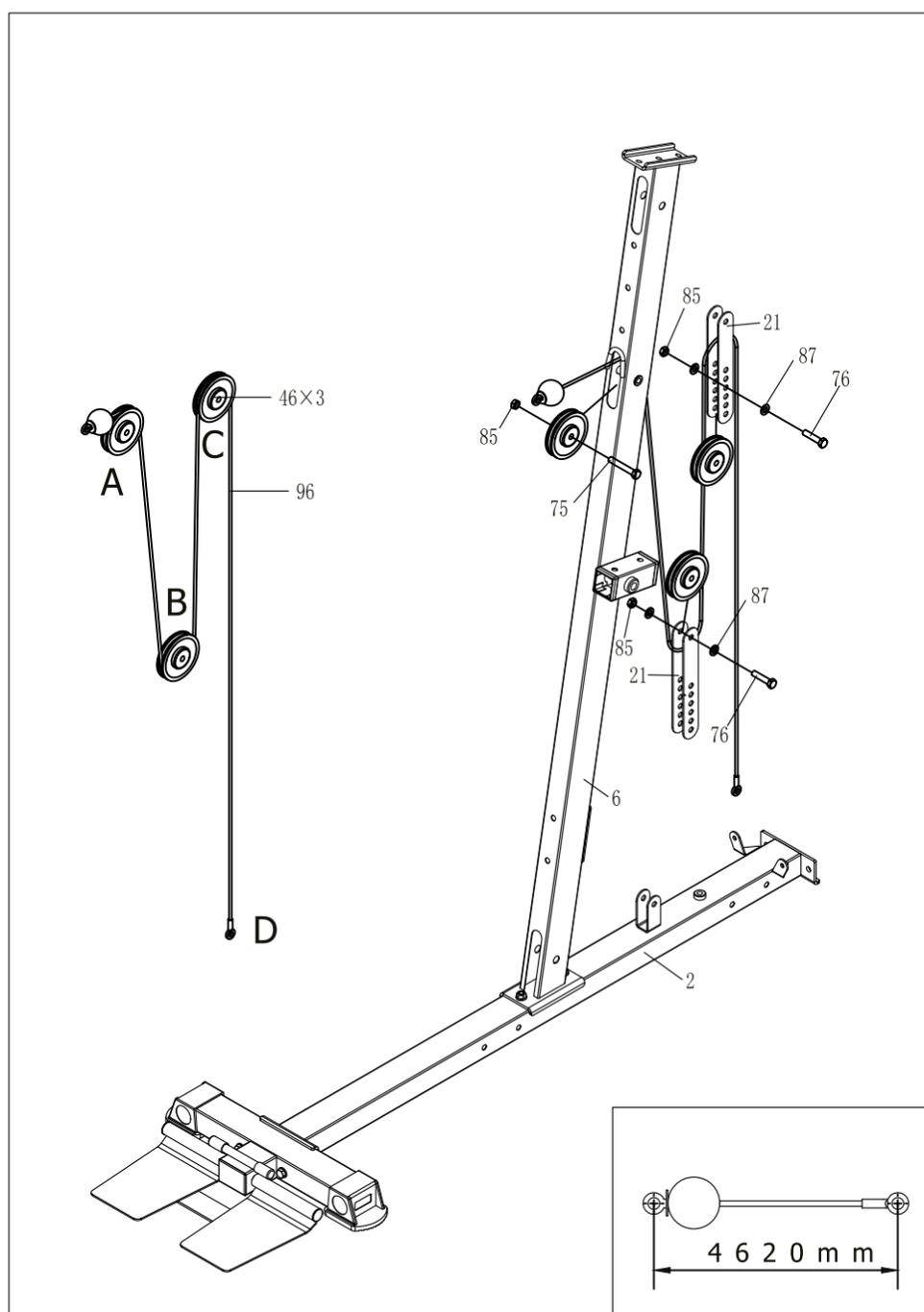
1. Pegue o fio (32) e monte de acordo com a sequência mostrada na figura depois da montagem
2. Monte o pulley A, B e D da mesma maneira mostrada na figura, sendo que a sequência é M10\*60 parafuso hexagonal (75), conjunto pulley (46) e M10 contraporca (85)
3. Como mostrado na figura C, fixe o M10\*135 parafuso hexagonal (73) D10 junta plana (87), conjunto pulley (46), D10 junta plana (87), e M10 contraporca (85) no conjunto cantíleve (13)
4. Como mostrado na figura E, a sequência é M10\*45 parafuso hexagonal (76), D10 junta plana (87), placa de conexão pulley (21), pulley (46), placa de conexão pulley (21), D10 junta plana (87) e M10 contraporca (85)
5. Como mostrado na figura F, fixe o M10\*45 parafuso hexagonal (76), D10 junta plana (87), pulley (46), D10 junta plana (87) e M10 contraporca (85) no conjunto de viga superior (12)
6. Como mostrado na figura H, prenda o outro lado do fio (32) no conjunto da haste ajustável de pesos (10) e insira o parafuso com formato L (63) no bloco de contrapeso



# INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

## Passo 9

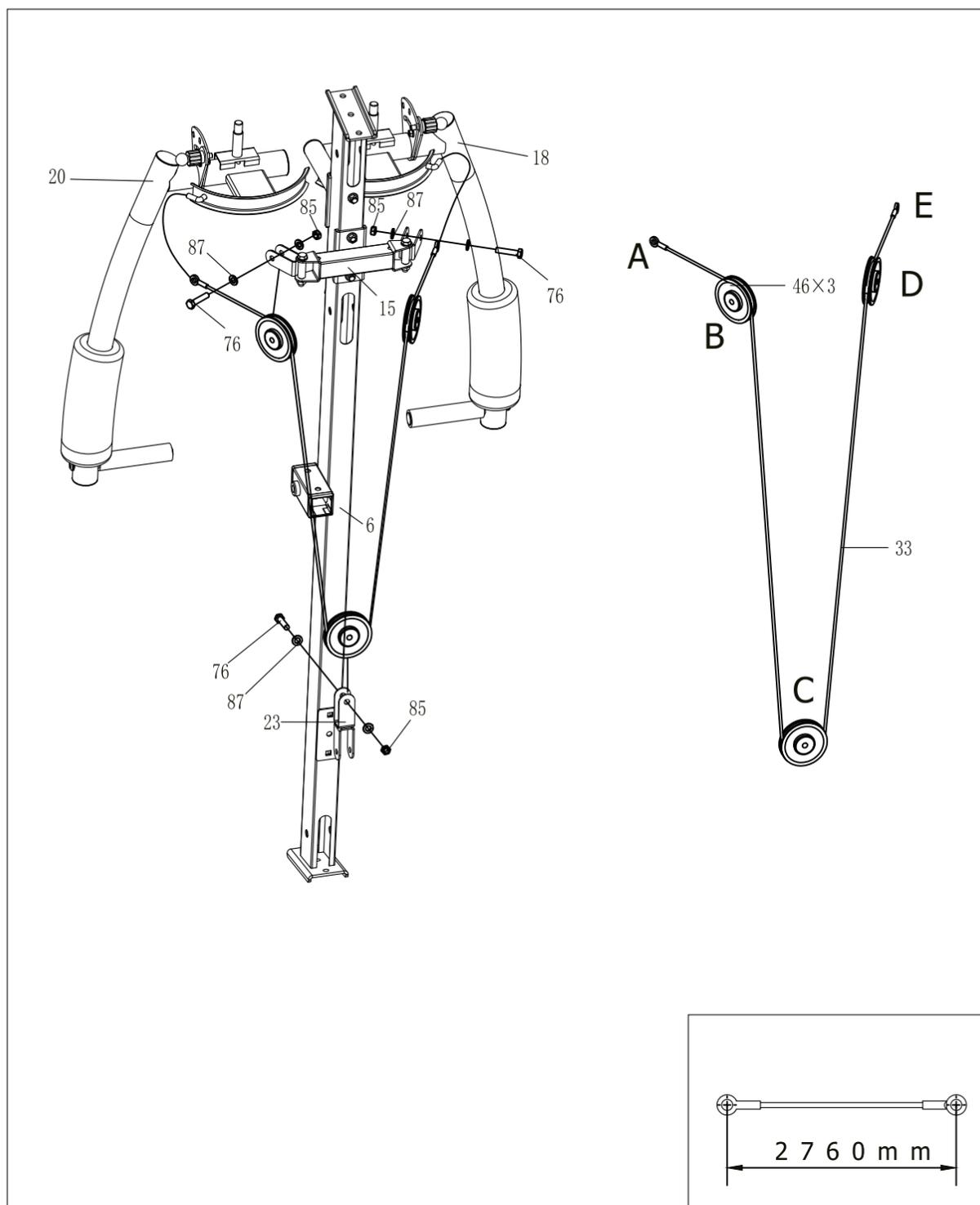
1. Tire o fio (22) para fora e monte-o de acordo com a sequência mostrada na figura após a montagem;
2. Como mostrado na figura A, seguindo a sequência do M10\*65 parafuso exagonal (75), pulley (46), e M10 contraporca (85) e fixe-os no conjunto do tubo frontal inclinado (6);
3. Como mostrado na figura B, seguindo a sequência do M10\*45 parafuso hexagonal (76), D10 junta plana (87) e M10 contraporca (85) e os fixe no assento formato em U (22);
4. Como mostrado na figura C, siga a sequência do M10\*45 parafuso hexagonal (76), D10 junta fixa (87), placa de conexão pulley (21), conjunto pulley (46), placa de conexão pulley (21), D10 junta plana (87), M10 contraporca (85) para montar;
5. Como mostrado na figura D, consulte a etapa 4 do anexo C para a instalação do fio para extensão de quadríceps (22)



# INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

## Passo 10

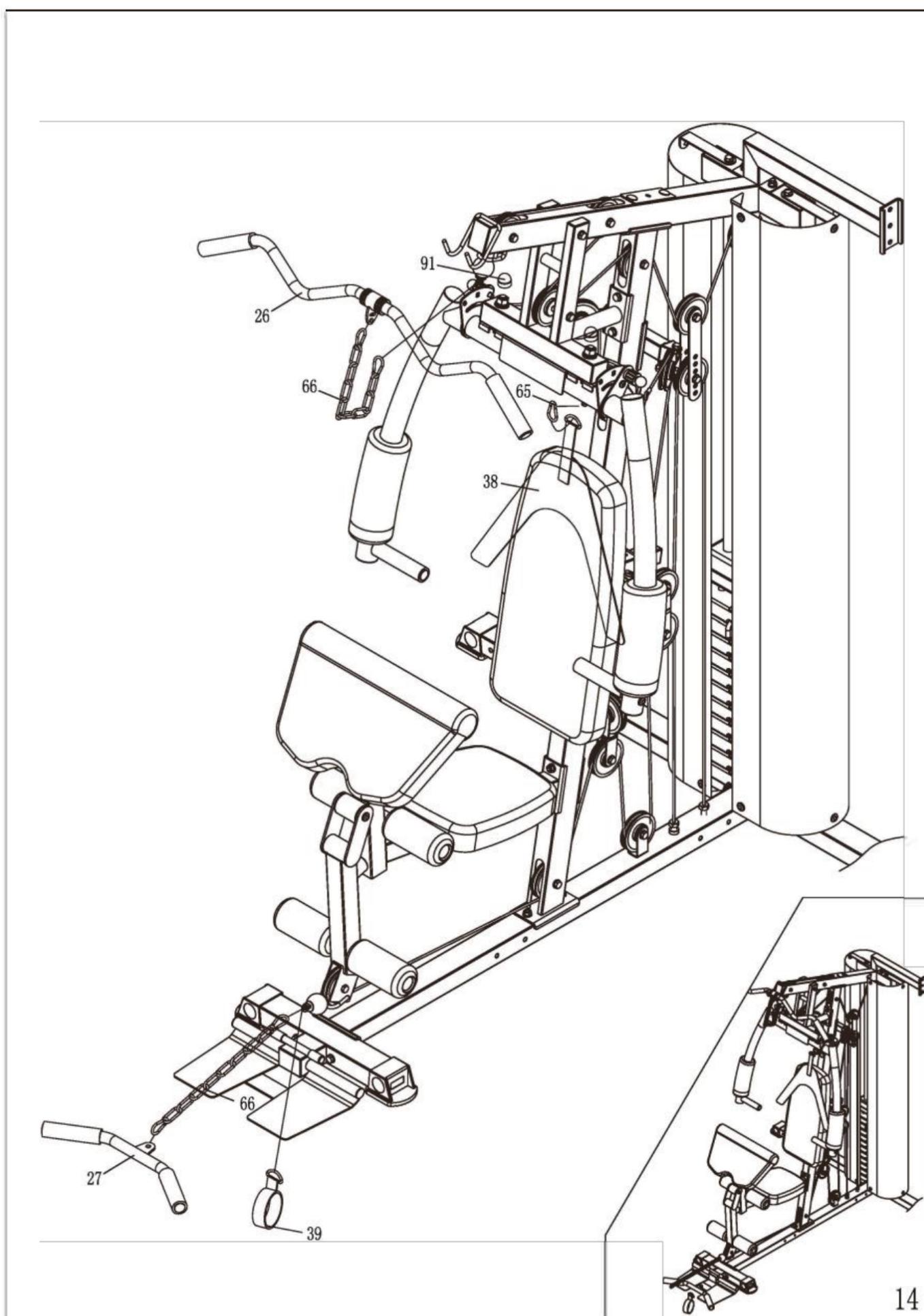
1. Tire o fio do braço borboleta (33) fora e monte de acordo com a sequência mostrada na figura após a montagem;
2. Como mostrado na figura A e E, segure as duas pontas do fio (33) no conjunto oscilante do braço direito (18) e o conjunto oscilante do braço esquerdo (20);
3. Como mostrado na figura B e D, siga a sequência do M10\*45 parafuso hexagonal (76), D10 junta plana (87), conjunto pulley (46), D10 junta plana (87), M10 contraporca (85) e fixe-os no conjunto de conexão do assento em U (15);
4. Como mostrado na figura C, siga a sequência do M10\*45 parafuso hexagonal, D10 junta plana (87), pulley (46), D10 junta plana (87) e M10 contraporca (85) e fixe-os no assento formato U rotacional (23)



# INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

## Passo 14

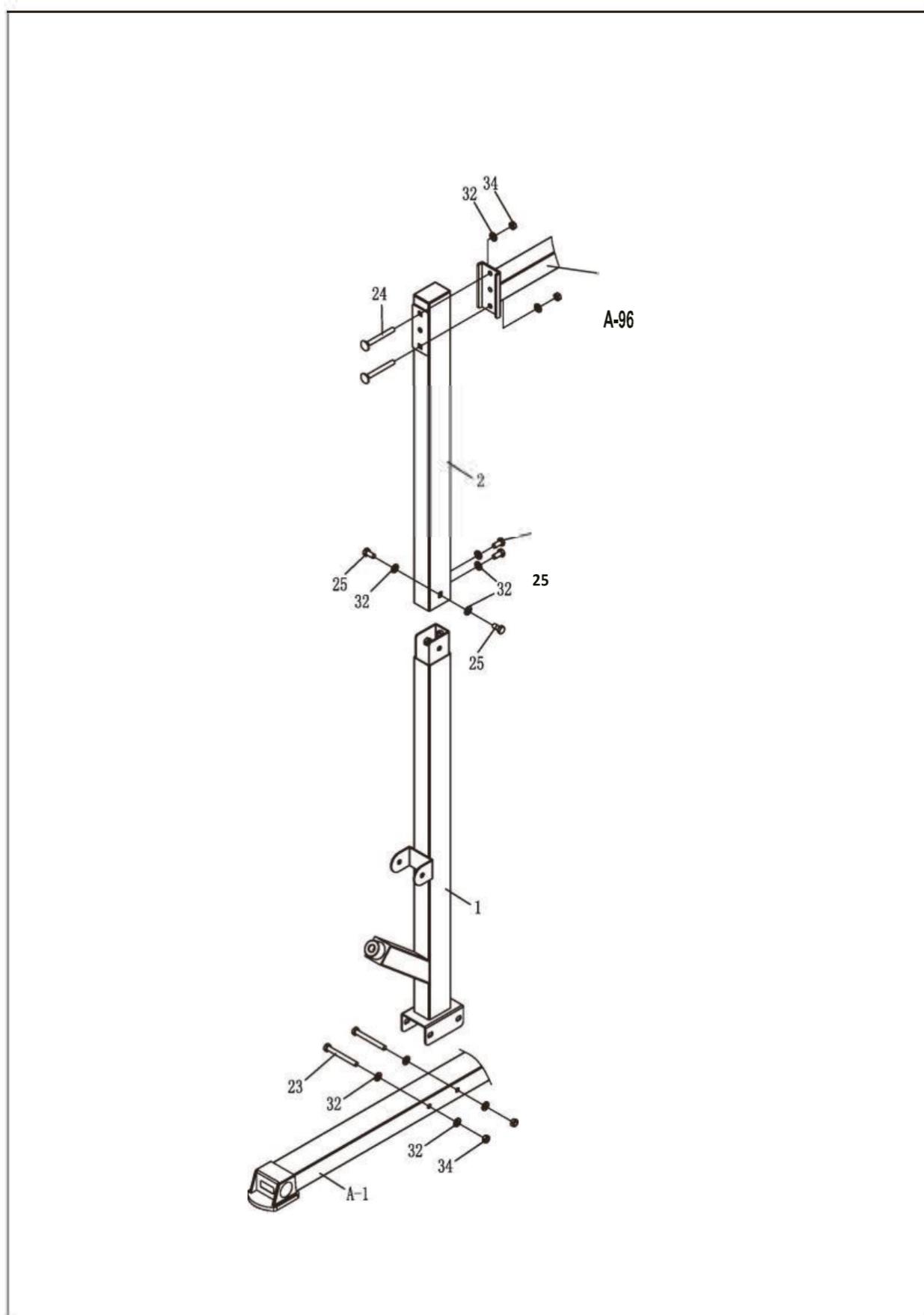
1. Monte conjunto de haste de alta tensão (26), corrente de oito anéis (66), conjunto de guiador de baixa tensão (27), conjunto de corda de treinamento (38) e tampa de porca (91) como demonstrado na figura; então coloque o componente de fita redonda (39) também;
2. Após a montagem, cheque se todos os parafusos estão presos e seguros.



# INSTRUÇÕES DE INSTALAÇÃO PARA ACESSÓRIOS (A)

## Passo 1

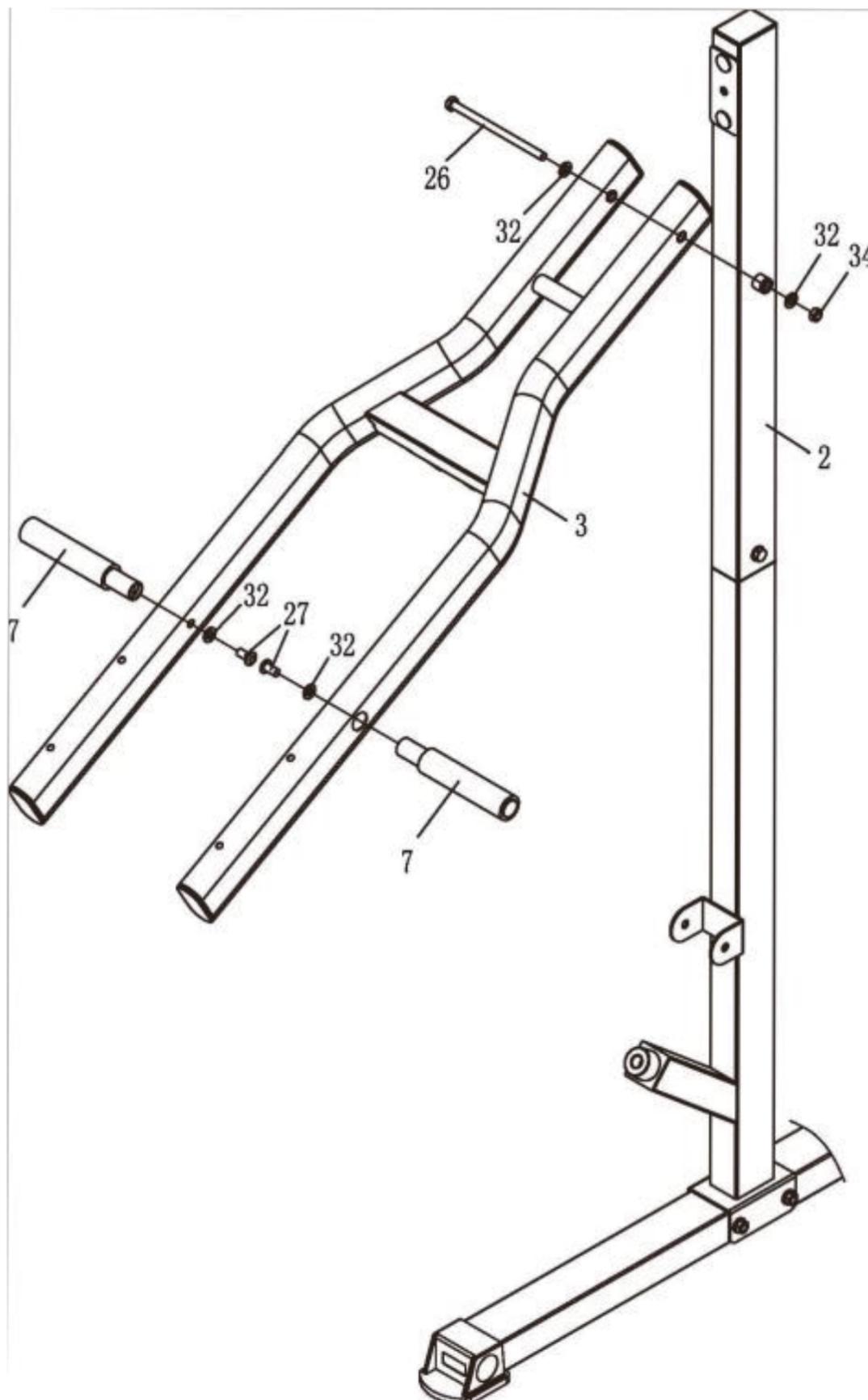
1. Coloque o suporte de agachamento inferior (1) e o conjunto do tubo inferior traseiro (A-1) como mostrado na figura e fixe-os com M10\*95 parafuso hexagonal (23), D10 junta plana (32) e M10 contraporca (34);
2. Coloque o suporte de agachamento inferior (1) e o suporte de agachamento superior (2) de acordo com a figura, e fixe-os com M10\*20 parafuso hexagonal (25) e D10 junta plana (32);
3. Coloque o suporte de agachamento superior (2) e a soldagem de conexão do tubo superior (A-96) como mostrado na figura e fixe-os com M10\*90 parafuso de cabeça panela de pescoço quadrado (24), D10 junta plana (32) e M10 contraporca (34).



## INSTRUÇÕES DE INSTALAÇÃO PARA ACESSÓRIOS (A)

### Passo 2

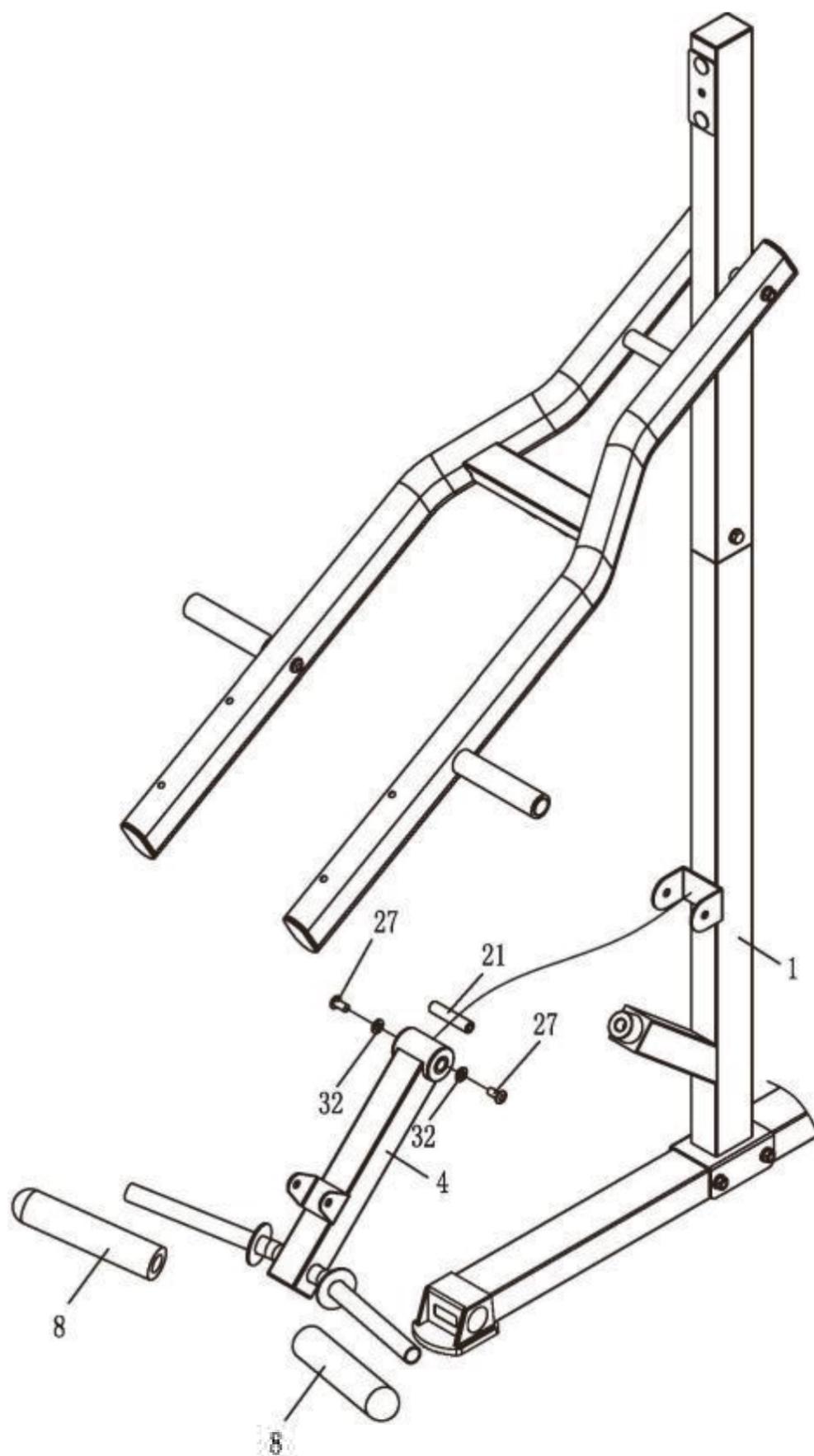
1. Ponha a cinta de ombro (3) e suporte de agachamento superior (2) no lugar mostrado na figura, fixe-os com M10\*195 (26), D10 junta plana (32) e M10 contraporca (34);
2. Prenda e fixe o conjunto do guidão (7) através dos buracos correspondentes a cinta de ombro (3) com M10\*20 parafuso sextavado de cabeça panela (27) e D10 junta plana (32) como mostrado na figura.



## INSTRUÇÕES DE INSTALAÇÃO PARA ACESSÓRIOS (A)

### Passo 3

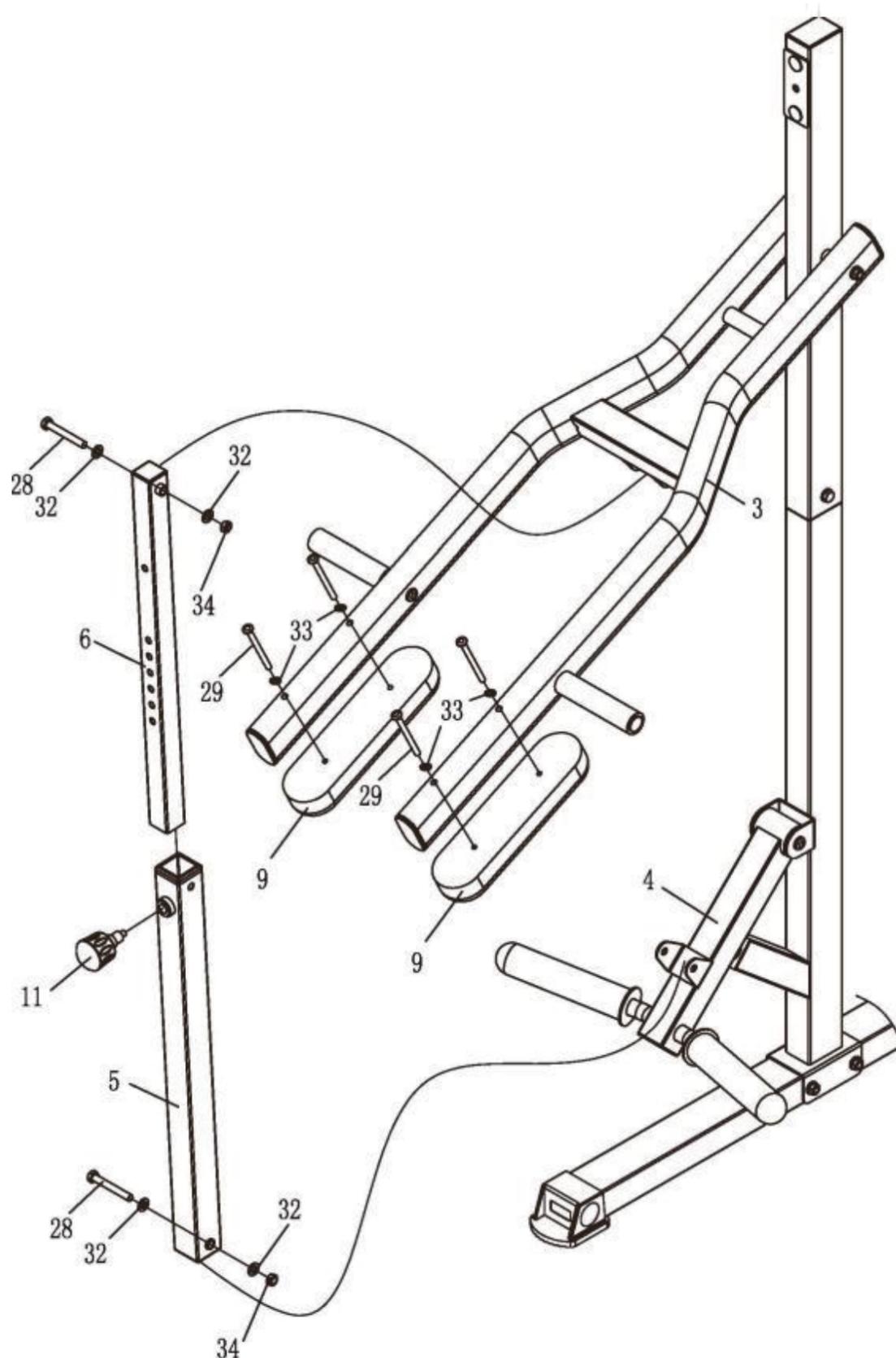
1. Insira a haste (21) no quadro de suporte de anilhas (4) de acordo com a figura, então alinhe-o ao suporte de agachamento inferior (1) de acordo com a figura e fixe-os com M10\*20 parafuso sextavado de cabeça panela (27) e D10 junta plana (32);
2. Carregue a manga da barra (8) no quadro de suporte de anilhas (4) como mostrado na figura e fixe a manga da barra (8) com uma chave allen.



## INSTRUÇÕES DE INSTALAÇÃO PARA ACESSÓRIOS (A)

### Passo 4

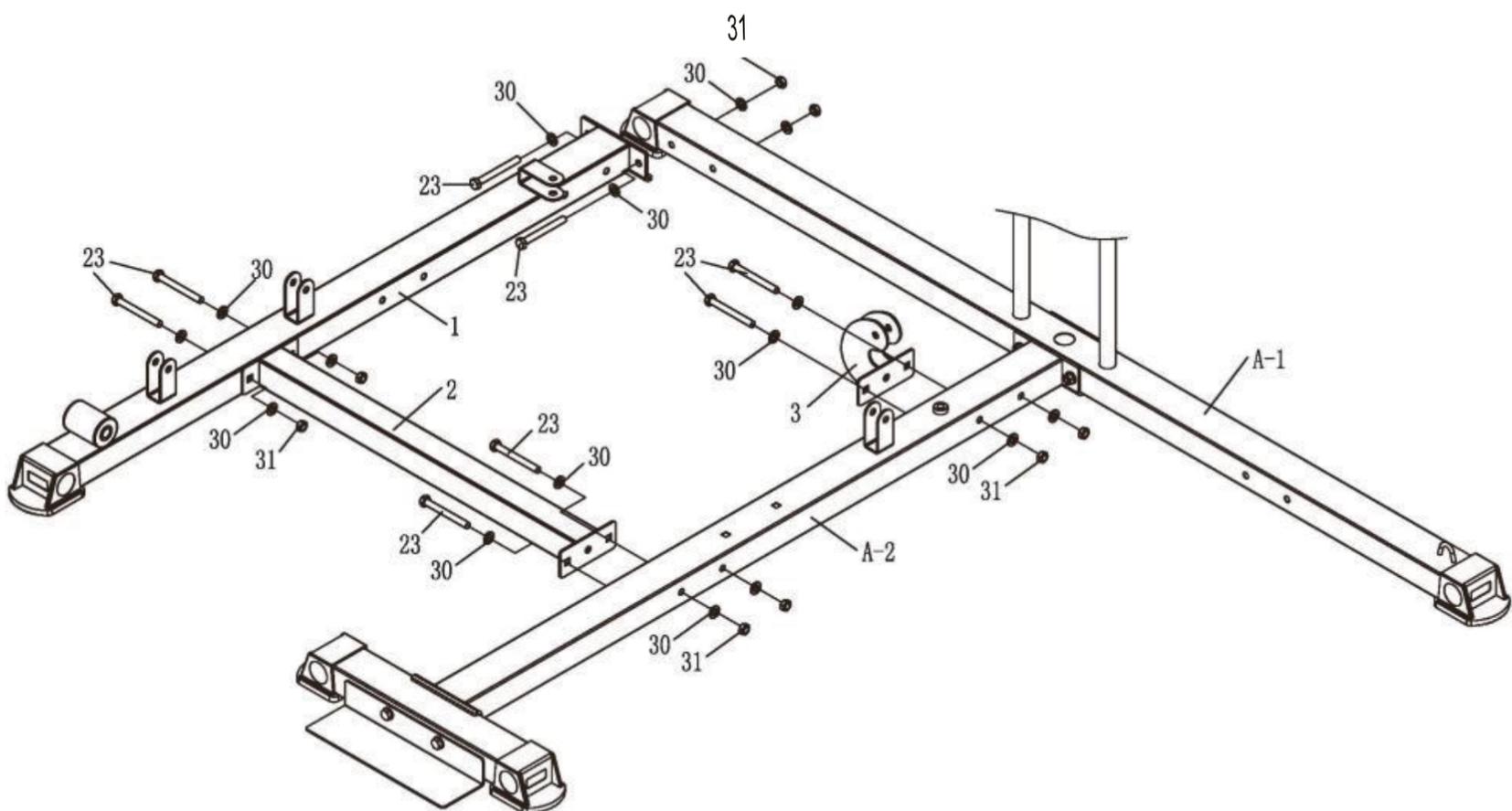
1. Carregue o tubo ajustável (6) e as mangas ajustáveis (5) como mostrado na figura e fixe-os com o pino elástico (11). Então instale o conjunto ajustável com a cinta de ombro (3) e o haltere como mostrado na figura. Conecte o quadro de suporte de anilhas (4) e prenda-o com M10\*75 parafuso hexagonal (28), D10 junta plana (32) e M10 contraporca (34);
2. Tire a almofada manual (9), e fixe-o com M8\*100 parafuso sextavado de cabeça panela (29) e D8 junta curvada (33) como mostrado na figura.



# INSTRUÇÕES DE INSTALAÇÃO PARA ACESSÓRIOS (B)

## Passo 1

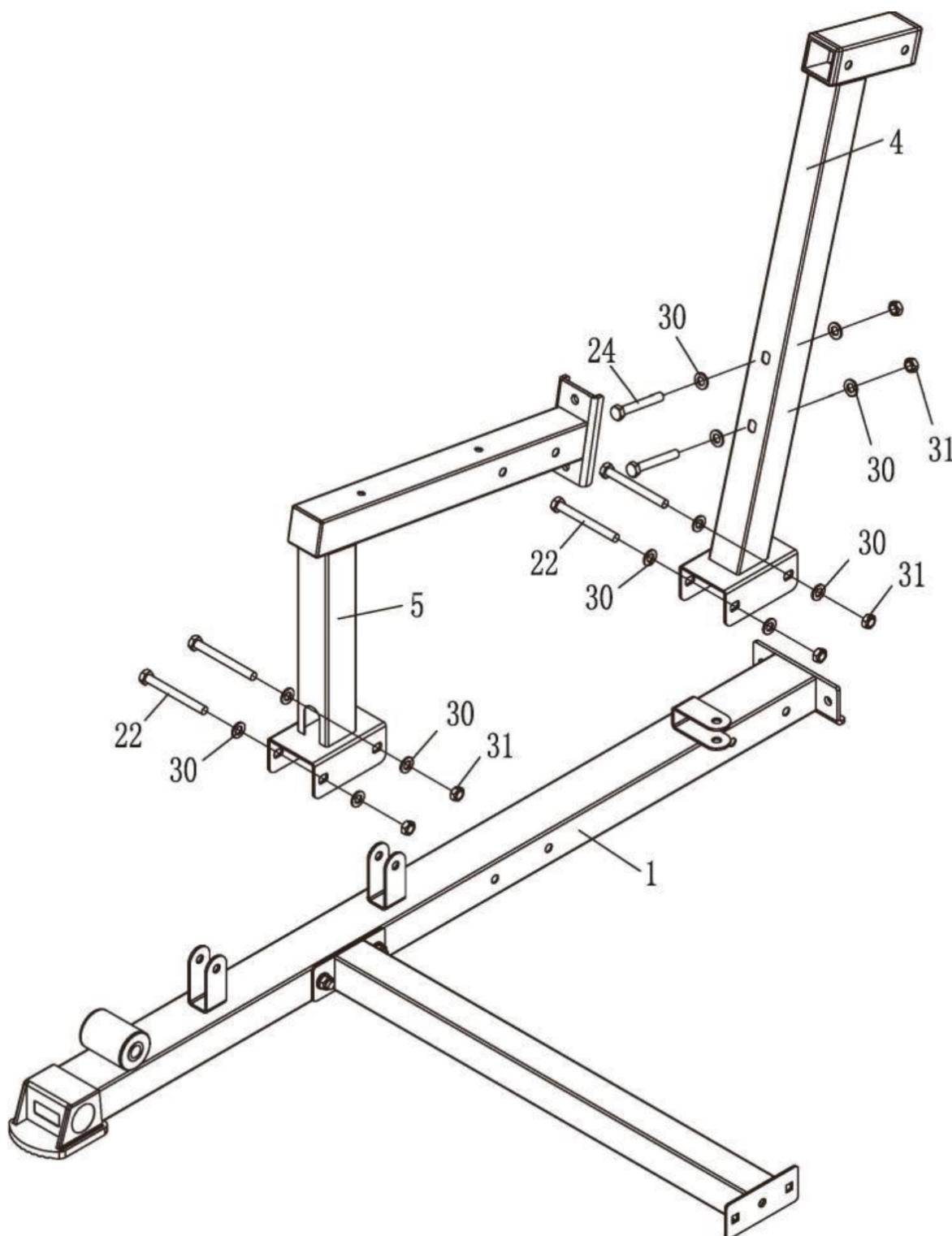
1. Coloque a soldagem do tubo inferior do calcanhar (1) e o conjunto do tubo inferior traseiro (A-1) assim como mostra a figura e fixe-os com M10\*90 parafuso hexagonal (23), D10 junta plana (30) e M10 contraporca (31);
2. Coloque a soldagem do tubo inferior do calcanhar (1), soldagem de tubo de conexão (2) e o conjunto do tubo de chão (A-2) como mostra a figura e junte-os com o M10\*90 parafuso hexagonal (23), D10 junta plana (30) e M10 contraporca (31);
3. Coloque a roldana do pulley (3) e o conjunto do tubo de chão (A-2) como mostrado na figura, e junte-os com M10\*90 parafuso hexagonal (23), D10 junta plana (30) e M10 contraporca (31)



## INSTRUÇÕES DE INSTALAÇÃO PARA ACESSÓRIOS (B)

### Passo 2

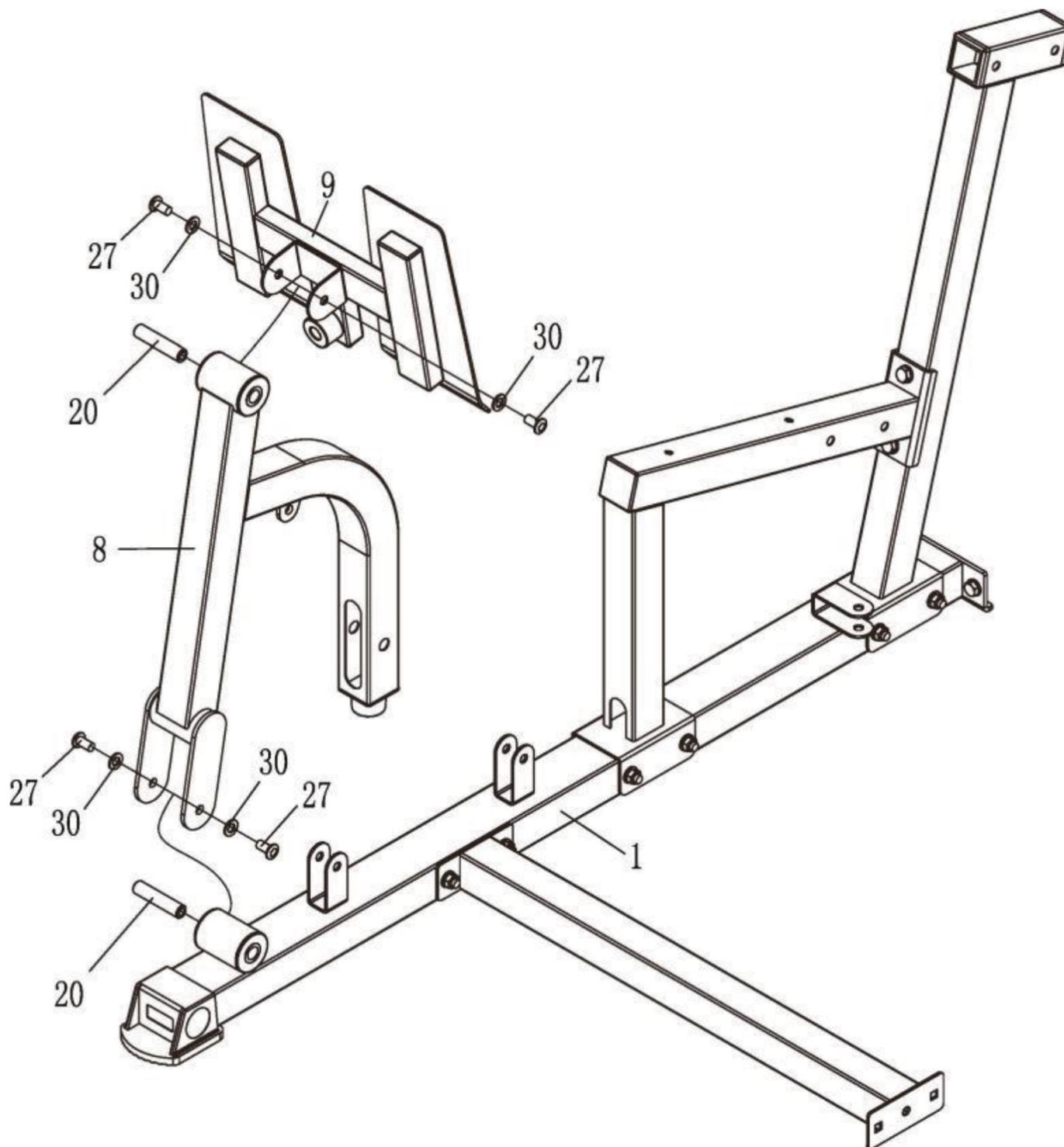
1. Coloque a soldagem do tubo inferior do calcanhar (1) e o porta almofada traseiro (4) no lugar como demonstrado na figura e aperte e fixe-os com M10\*95 parafuso hexagonal (22), D10 junta plana (30) e M10 contraporca (31);
2. Coloque a soldagem do tubo inferior do calcanhar (1), porta almofada traseiro (5) no lugar como mostrado no desenho e prenda-os com M10\*95 parafuso hexagonal (22), M10\*70 parafuso hexagonal (24), D10 junta plana (30) e M10 contraporca (31).



## INSTRUÇÕES DE INSTALAÇÃO PARA ACESSÓRIOS (B)

### Passo 3

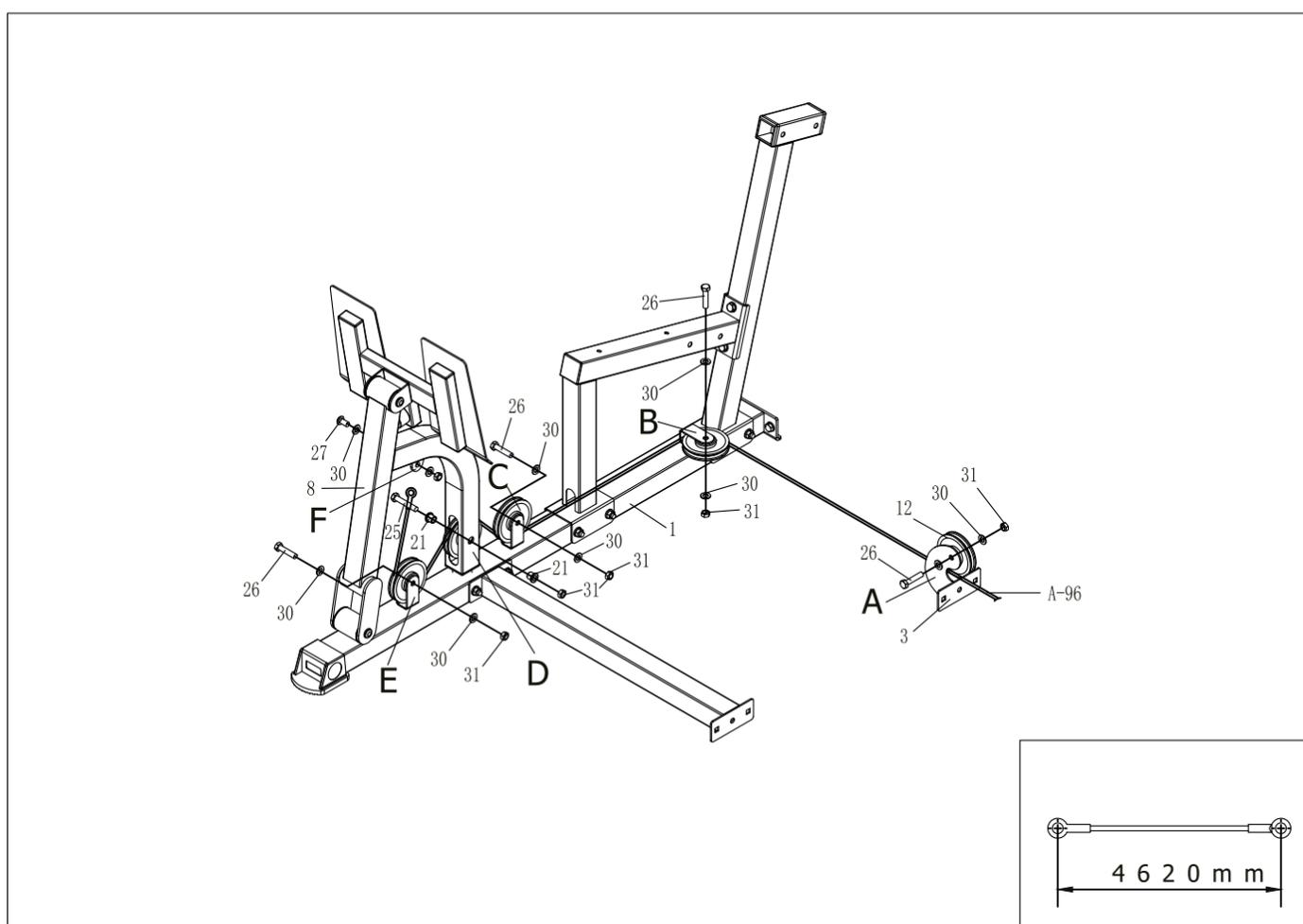
1. Insira a haste (20) na soldagem do tubo inferior do calcanhar (1), e alinhe o suporte de chute de calcanhar (8) com a soldagem do tubo inferior do calcanhar (1), fixe e prenda-os com M10\*20 parafuso hexagonal (27) e D10 junta plana (30);
2. Insira a haste (20) no suporte de chute de calcanhar (8) como mostrado na figura, então alinhe o quadro do pedal (9) com o suporte de chute de calcanhar (8) como mostrado na figura, fixe e prenda-os com M10\*20 parafuso hexagonal (27) e D10 junta plana (30).



## INSTRUÇÕES DE INSTALAÇÃO PARA ACESSÓRIOS (B)

### Passo 4

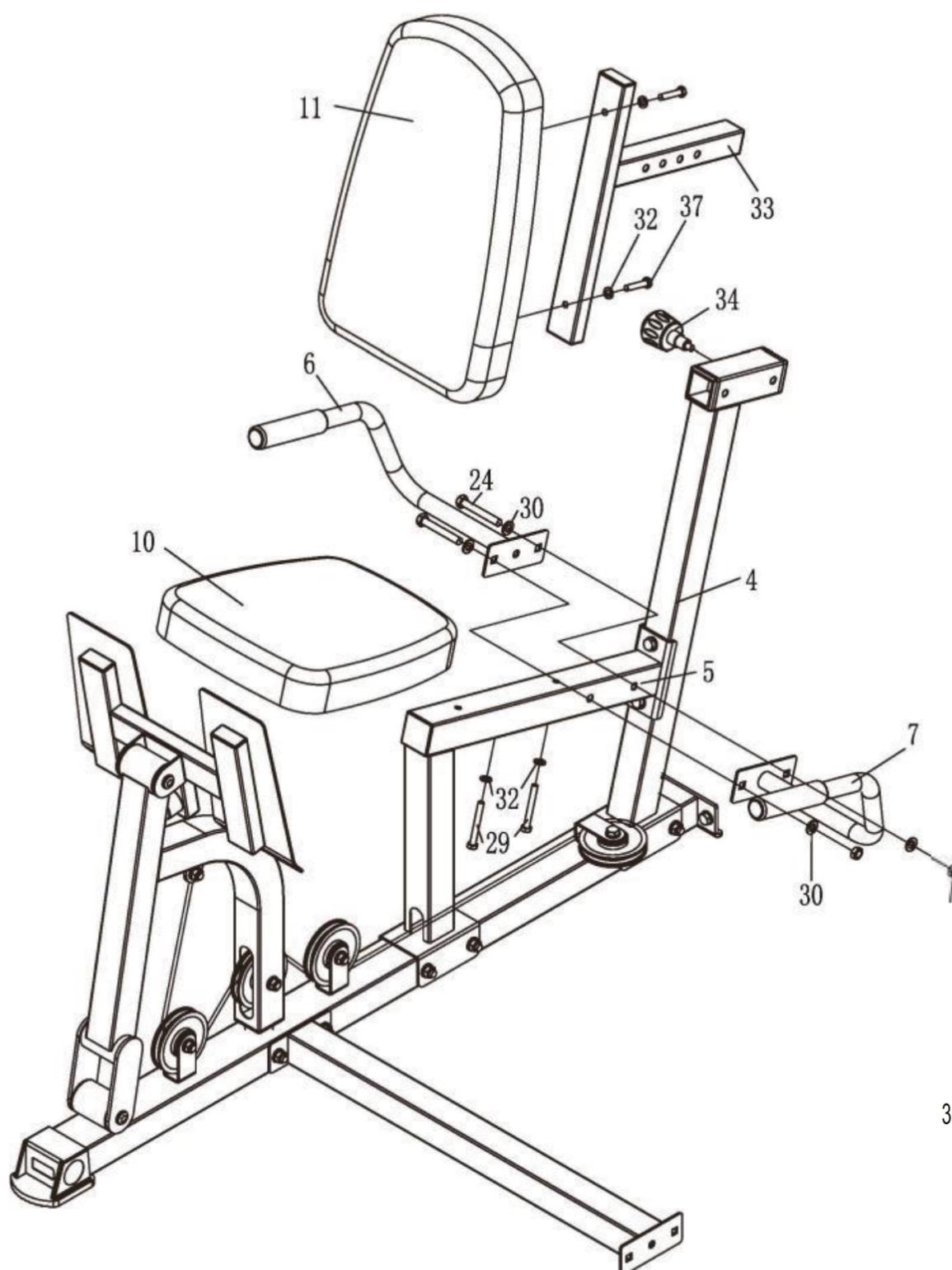
1. Após a montagem do conjunto de fios da extensão de pernas (A-22) siga a sequência como mostrado na figura;
2. Como mostrado na figura A, siga a sequência de M10\*45 parafuso hexagonal (26), D10 junta plana (30), conjunto pulley (12), D10 junta plana (30) e M10 contraporca (31) e junte-os na roldana do pulley (3);
3. Como mostrado na figura B, siga a sequência de M10\*45 parafuso hexagonal (26), D10 junta plana (30), conjunto pulley (12), D10 junta plana (30) e M10 contraporca (31) e junte-os com a soldagem do tubo inferior do calcanhar (1);
4. Como mostrado na figura C, siga a sequência de M10\*65 parafuso hexagonal (26), D10 junta plana (30), conjunto pulley (12), D10 junta plana (30), M10 contraporca (31) e fixe-os na soldagem do tubo inferior do calcanhar;
5. Como mostrado na figura D, siga a sequência de M10\*65 parafuso hexagonal (25), prensagem da manga da polia (21) e M10 contraporca (31) e fixe-os com o suporte de pés (8);
6. Como mostrado na figura E, siga a sequência de M10\*45 parafuso hexagonal (26), D10 junta plana (30), conjunto pulley (12), D10 junta plana (30), M10 contraporca (31) e junte-os com a soldagem de tubo inferior do suporte de pés (1)
7. Como mostrado na figura F, siga a sequência de M10\*20 parafuso sextavado (27), D10 junta plana (30), fio da extensão de pernas (A-96), D10 junta plana (30) e M10 contraporca (31) e fixe-os com o tubo do suporte de pés (8).



## INSTRUÇÕES DE INSTALAÇÃO PARA ACESSÓRIOS (B)

### Passo 5

1. Coloque o porta almofada do assento (5), quadro de descanso de braço direito (6) e quadro de descanso de braço esquerdo (7) no lugar como mostra a figura, e prenda e fixe-os com M10\*70 parafuso sextavado (24), D10 junta plana (30) e M10 contraporca (31);
2. Pegue o conjunto da almofada do assento (10) e fixe e prenda-o com M8\*65 parafuso hexagonal (29) e D8 junta plana (32) como mostra a figura;
3. Pegue a parte traseira do conjunto acolchoado (11) e fixe no quadro ajustável do acolchoado traseiro (33) com M8\*40 parafuso hexagonal (37) e D8 junta plana (32) de acordo com a figura. Então coloque o quadro traseiro do acolchoado ajustável (33) no porta acolchoado traseiro (4) e fixe e prenda-o com o pino elástico (34)

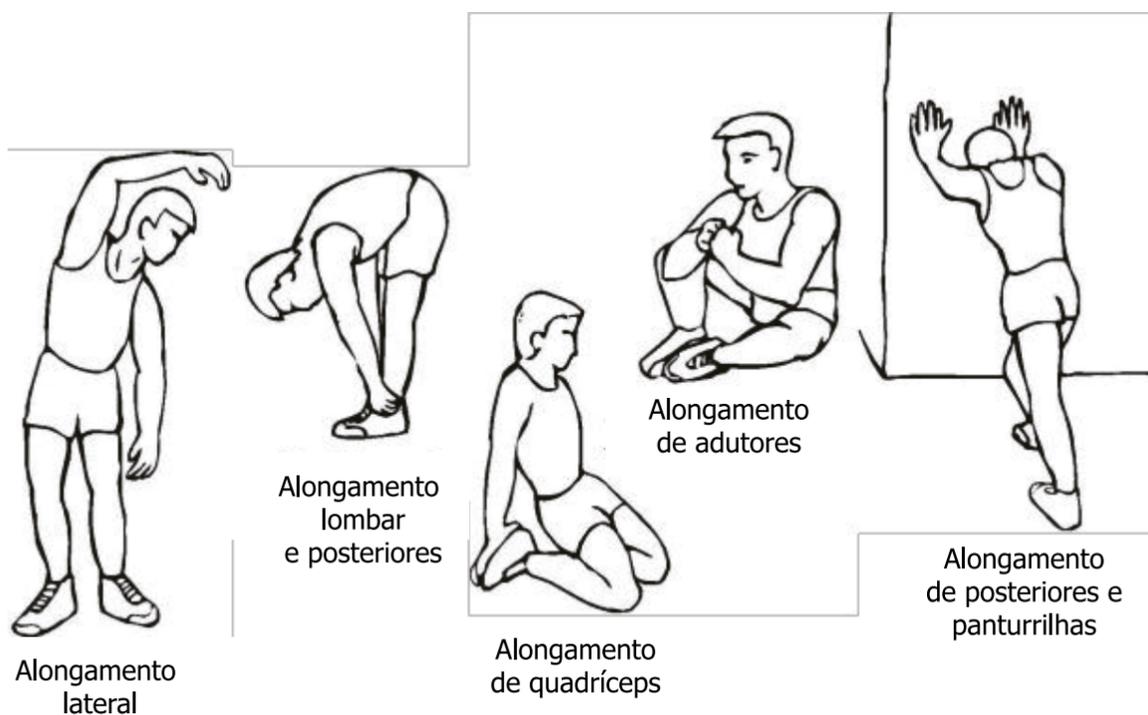


# GUIA DE TREINAMENTO

Além de melhorar a performance e exercitar os músculos, esse produto também participa no papel importante na perda de peso quando acompanhado de uma dieta razoável

## Aquecimento antes do treinamento

Exercícios de aquecimento nesse estágio ajuda a melhorar a circulação sanguínea da parte do corpo treinado e coloca os músculos num bom estado de treinamento, enquanto reduz os riscos de câimbras e lesões musculares durante o processo de treinamento. Faça o aquecimento com os exercícios recomendados abaixo antes de cada treino. Cada exercício de alongamento deverá ser feito por cerca de 30 segundos e atenção é exigida para alongamentos extenuantes quando fazendo exercicios para evitar qualquer lesão muscular



## Fase de treinamento

Essa e a fase formal de treinamento onde prática regular ajuda a melhorar a flexibilidade dos músculos das pernas. A chave do processo de treinamento é fazer exercicios numa intensidade de treino estável e controle é requerido para seus batimentos cardíacos estarem no alcance listados na tabela abaixo:

Batimentos cardíacos

200

180

160

140

120

100

80

Zona alvo

● Máximo

85%

70%



Resfriamento

## GUIA DE TREINAMENTO

Mantenha seus batimentos cardíacos na zona alvo por pelo menos 12 minutos, pois geralmente iniciantes costumam treinar por cerca de 15-20 minutos.

### **Período de recuperação pós-treino**

Repita os exercícios na fase de preparação e a amplitude e velocidade do exercício pode ser apropriadamente reduzida durante o processo de mais ou menos cinco minutos. Os músculos irão relaxar através dos ajustes de exercícios ao calor corporal. É importante notar que aquecimentos extenuantes durante os exercícios são bons para evitar qualquer lesão muscular.

É recomendado treinar ao menos 3 vezes na semana e o nível comum de prática deve ser gravado semanalmente se possível.

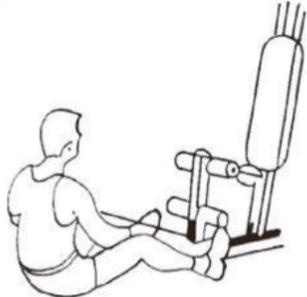
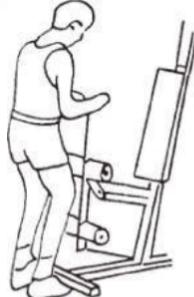
# GUIA DE TREINAMENTO

Mantenha seus batimentos cardíacos na zona alvo por pelo menos 12 minutos, pois geralmente iniciantes costumam treinar por cerca de 15-20 minutos.

## Período de recuperação pós-treino

Repita os exercícios na fase de preparação e a amplitude e velocidade do exercício pode ser apropriadamente reduzida durante o processo de mais ou menos cinco minutos. Os músculos irão relaxar através dos ajustes de exercícios ao calor corporal. É importante notar que aquecimentos extenuantes durante os exercícios são bons para evitar qualquer lesão muscular.

É recomendado treinar ao menos 3 vezes na semana e o nível comum de prática deve ser gravado semanalmente se possível.

 <p><b>Remada sentado (trapézio)</b> Instale a barra de tensão baixa "T" na polia baixa, sente no chão e se apoie na barra cruzada com os pés. Dobre as pernas levemente e estique-as enquanto mover seu corpo para frente. Dobre e estique sua cintura enquanto dobra e estica os cotovelos</p>	 <p><b>Abdominal de perna dobrada</b> Coloque a barra de tensão baixa "T" na polia baixa, deite com as costas retas e pernas quase retas com os dedos para cima. Coloque a barra "T" entre as pernas e levante os joelhos até que a barra chegue o mais próximo do seu peito possível.</p>	 <p><b>Treino de bíceps (bíceps e antebraço)</b> Instale a barra de tensão baixa "T" na polia baixa e erga a barra com ambas as mãos. Fique com a postura ereta com braços retos e mantenha a parte de trás dos braços próximos ao corpo para levantar a barra com os antebraços o mais alto que conseguir.</p>
 <p><b>Treino de bíceps (bíceps e antebraço)</b> Instale a barra de tensão baixa "T" na polia baixa ponha a almofada catalpa de esponja redonda na posição mais alta. Sente no assento e ponha seus braços contra a almofada arredondada. Pegue a barra "T" com os cotovelos ao centro e faça o máximo que conseguir</p>	 <p><b>Pegada reversa (bíceps e antebraço)</b> Faça a mesma preparação e movimentos dos exercícios anteriores, porém segure a barra na posição reversa para sentir realmente o stress no antebraço ao invés dos bíceps durante o exercício</p>	 <p><b>Treino virada de punho</b> Instale a barra de tensão baixa "T" na polia baixa e ajuste a esponja arredondada ao lugar. Coloque seus antebraços na esponja e dobre os pulsos afim de ter maior movimentação possível. Você pode exercitar os músculos externos do antebraço quando dobrado pro lado oposto</p>
 <p><b>Treino de posterior</b> Apenas uma perna por vez é permitido para fazer esse exercício. Ajuste a esponja circular na posição mais conveniente e prenda o fio na perna com um gancho. Apoie o joelho na esponja circular e então dobre a perna o máximo possível.</p>	 <p><b>Treino de quadríceps</b> Abaixe a esponja circular para a posição mínima e enganche as duas pernas na esponja circular. Segure com ambas as mãos o acolchoado e aos poucos eleve as pernas.</p>	 <p><b>Abdominal</b> Instale a barra de tensão alta "T" na posição da polia alta e abaixe as esponjas circulares para a posição mínima. Prenda ambas as pernas nas esponjas e dobre para frente e para trás a cintura o mais longe que conseguir.</p>

# GUIA DE TREINAMENTO



## **Puxada baixa (Peito e deltóide)**

Conecte a barra de tensão alta na polia alta e sente no acolchoado segurando na barra com ambas as mãos. Endireite os braços e faça um movimento circular centralizando os ombros. No processo de movimentação você pode aumentar a amplitude do movimento encostando na almofada



## **Puxada tríceps**

Instale a barra de tensão alta e ajuste a espuma para a posição mais alta. Segure na barra firmemente enquanto senta no acolchoado e coloque suas coxas debaixo da espuma circular para suporte e puxe a barra na altura do peito para completar o movimento.



## **Voador**

Ajuste o pré-alongamento e braços superiores para ficarem em paralelo ao chão com os antebraços descansando nas espumas e empurre para frente com os cotovelos ao invés dos braços.



## **Supino**

1. Ajuste a altura do assento para que a barra dos braços da direita/esquerda fiquem alinhados no centro do peito.
2. Qualquer uma das barras podem ser usadas nesse exercício. Empurre o braço esquerdo/direito os alongando ao máximo e mude o ângulo da barra da horizontal para vertical para que os músculos possam ser exercitados em ângulos diferentes.
3. Repita os exercícios descritos acima.



## **Coice unilateral polia baixa**

Exercício precisa ser feito apenas de forma unilateral (uma perna de cada vez). Ajuste a almofada circular para a posição mais conveniente e conecte o fio da polia baixa no calcanhar. Adicione a proteção de segurança ao calcanhar, incline-se para frente com suas mãos nas esponjas acolchoadas como suporte e faça o movimento completo.



## **Chute lateral**

Esse exercício também só é permitido fazer com uma perna por vez. Prepare a máquina da mesma forma que o exercício anterior. Cruze as pernas e faça o movimento do chute lateral e eleve a perna o máximo que conseguir enquanto usa a esponja circular como apoio.

Exercícios de pré-treino e consultas médicas são recomendadas antes de começar qualquer treinamento. Em adição, qualquer usuário que é incapaz de treinar por grandes períodos de tempo por conta do sistema ou por ter obesidade, hipertensão ou alguma doença cardiovascular deve consultar uma autoridade médica antes de qualquer exercício ou treino contínuo.

- Leia todas as instruções cuidadosamente antes da montagem;
- Tenha certeza que todas as partes estão presas antes de treinar. Qualquer instalação imprópria ou incorreta irá causar mal ao seu corpo;
- É sugerido que duas pessoas trabalhem juntas na instalação deste equipamento