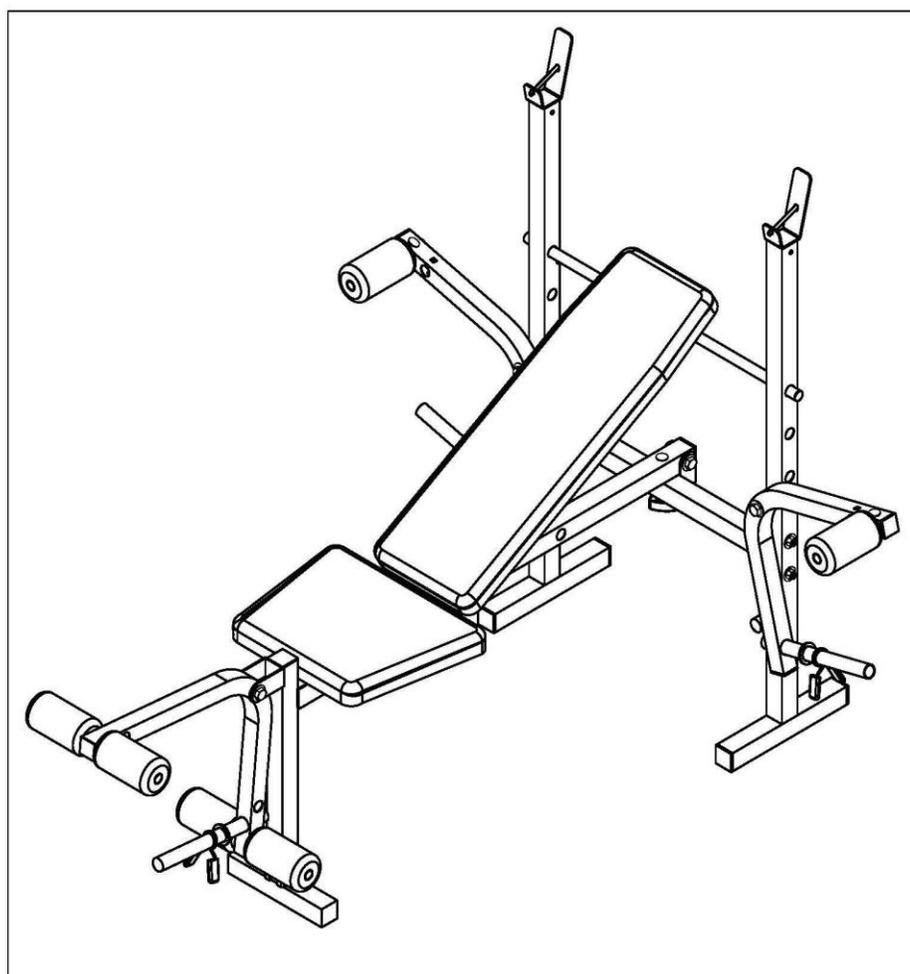




BANCO DE SUPINO MULTI USO

**WCT FITNESS
SKU 10020014**



MONTAGEM E MANUAL DO USUÁRIO

Certifique-se de ler este manual cuidadosamente antes de tentar montar ou usar seu novo produto e guarde para uso futuro

Informações importantes de segurança

Guarde este manual em um lugar seguro para referência.

1. É importante ler todo o manual antes de montar e usar o equipamento. O uso seguro e eficiente só pode ser alcançado se o equipamento for montado, mantido e usado de maneira adequada. É sua responsabilidade garantir que todos os usuários do equipamento sejam informados sobre todos os avisos e precauções.
2. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, você deve consultar o seu médico para determinar se você tem alguma condição física ou de saúde que possa criar um risco à sua saúde e segurança, ou impedi-lo de usar o equipamento corretamente. O conselho do seu médico é essencial se você estiver tomando medicamentos que afetem sua frequência cardíaca, pressão arterial ou nível de colesterol.
3. Fique atento aos sinais do seu corpo. O exercício incorreto ou excessivo pode prejudicar sua saúde. Pare de se exercitar se tiver algum dos seguintes sintomas: Dor, aperto no peito, batimento cardíaco irregular, falta de ar extrema, sensação de tontura, tontura ou náusea. Se você tiver qualquer uma dessas condições, deve consultar seu médico antes de continuar com seu programa de exercícios.
4. Mantenha crianças e animais de estimação longe do equipamento. O equipamento é projetado apenas para uso adulto.
5. Use o equipamento em uma superfície plana e sólida com uma capa protetora para o chão ou carpete. Por segurança, o equipamento deve ter pelo menos 0,5 metro de espaço livre ao seu redor.
6. Antes de usar o equipamento, verifique se os parafusos e porcas estão bem apertados. Algumas partes, como pedais, etc., são fáceis de serem evitadas.
7. O nível de segurança do equipamento só pode ser mantido se for examinado regularmente quanto a danos e / ou desgaste.
8. Sempre use o equipamento conforme indicado. Se você encontrar algum componente com defeito durante a montagem ou verificação do equipamento, ou se ouvir qualquer ruído incomum vindo do equipamento durante o uso, pare. Não use o equipamento até que o problema tenha sido corrigido.
9. Vista roupas adequadas ao usar o equipamento. Evite usar roupas largas que possam ficar presas no equipamento ou que possam restringir ou impedir os movimentos. Por favor, execute-o lentamente no início. Segure o guidão com força e não deixe seu corpo sair do assento durante o exercício.
10. O equipamento foi testado e certificado para EN957 sob a classe H.C. Adequado apenas para uso doméstico e doméstico. Peso máximo do usuário, 100kg. A quebra independe da velocidade.
11. O equipamento não é adequado para uso terapêutico.
12. Deve-se ter cuidado ao levantar ou mover o equipamento para não machucar as costas. Sempre use técnicas de elevação adequadas e / ou assistência de uso.

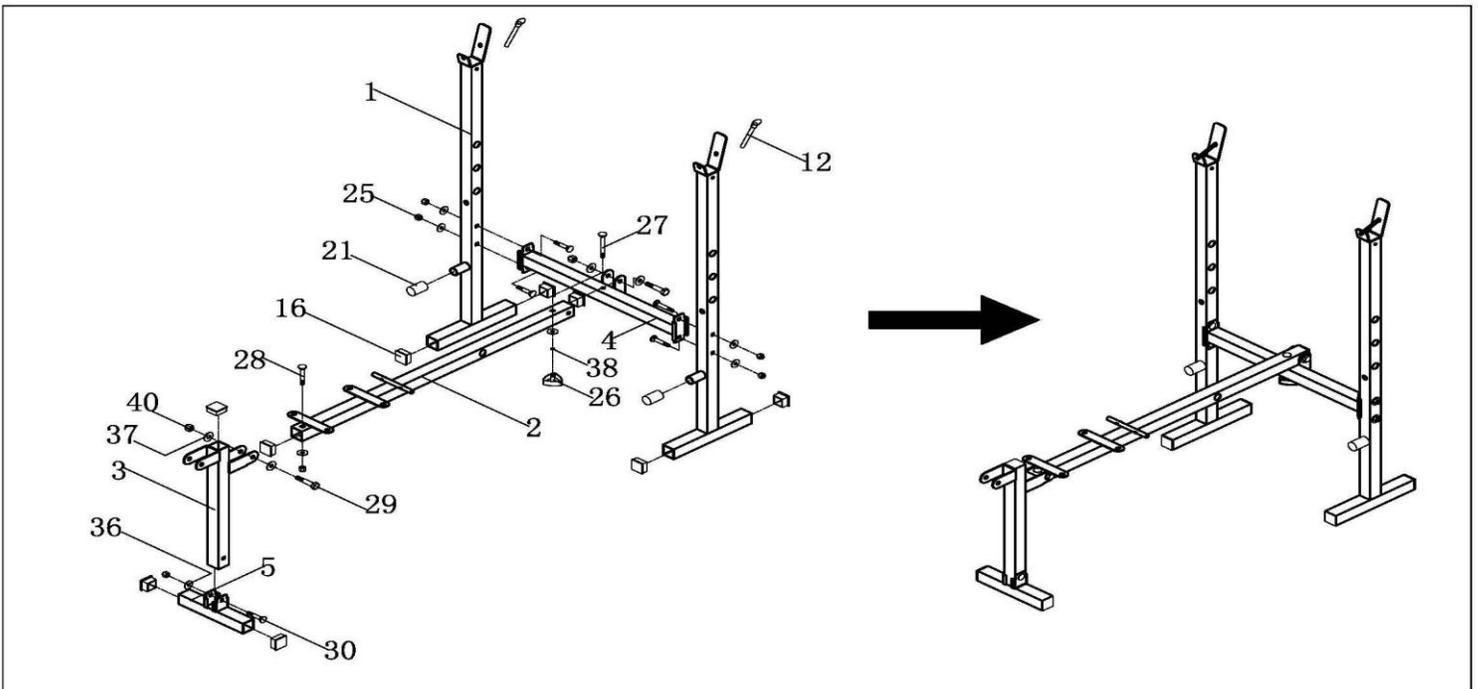
Lista de peças

Reveja esta lista cuidadosamente antes de começar a montar o seu banco de supino.

NO.	Descrição	Q,TY	NO.	Descrição	Q,TY
1	Base direita	2	24	Almofada de espuma	6
2	Base esquerda	1	25	Contraporca de nylon M8	8
3	Perna dianteira	1	26	Botão Triângulo M8	1
4	Barra	1	27	Parafuso M8x90mml	1
5	Estabilizador frontal	1	28	Parafuso M8x50mml	5
6	Tubo do encosto	2	29	Parafuso M10x55mml	2
7	Barra de Apoio	1	30	Parafuso M8x55mml	1
8	Alavanca de perna	1	31	Parafuso M10x60mml	1
9	Alavanca de braço	2	32	Parafuso M6x35mml	4
10	Tubo de espuma	2	33	M6x16mml	4
11	Tubo de almofada	2	34	M10x100mml	2
12	Alfinete	2	35	M8x45mml	2

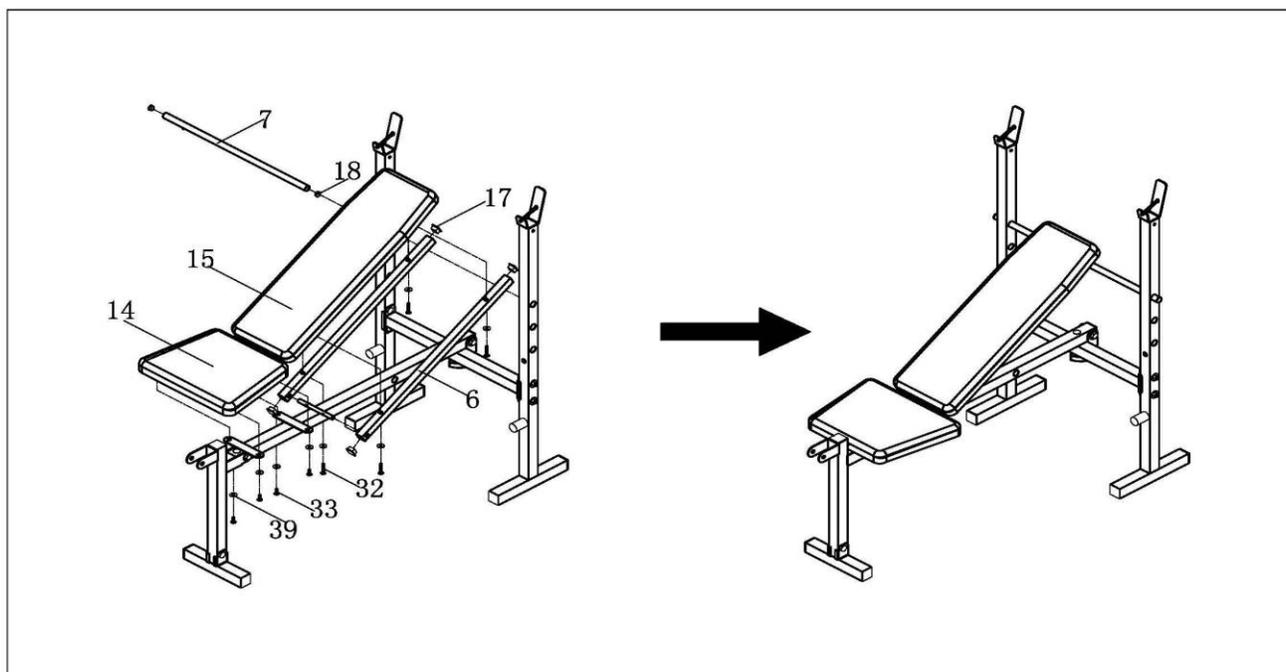
13	Presilhas	5	36	Parafuso M8.5x22x1.5mm	9
14	Assento	1	37	M10.5x25x1.5mmscrew	10
15	Encosto	1	38	Parafuso de mola 8mm	1
16	Tampa interna quadrada de 38 mm	9	39	Parafuso M6.5x16x1mm	8
17	Tampa interna quadrada de 25 mm	4	40	Porca de Nylon M10	5
18	Tampa interna redonda de 19 mm	10	#	Barra de Halteres	1
19	Tampa interna quadrada de 33,4 mm	6	#	Manual do usuário	1
20	Tampa interna redonda de 25mm	5			
21	25mm Soft cap	2			
22	Tampa em ângulo redondo de 25mm	1			
23	Bucha de nylon	4			

PASSO 1



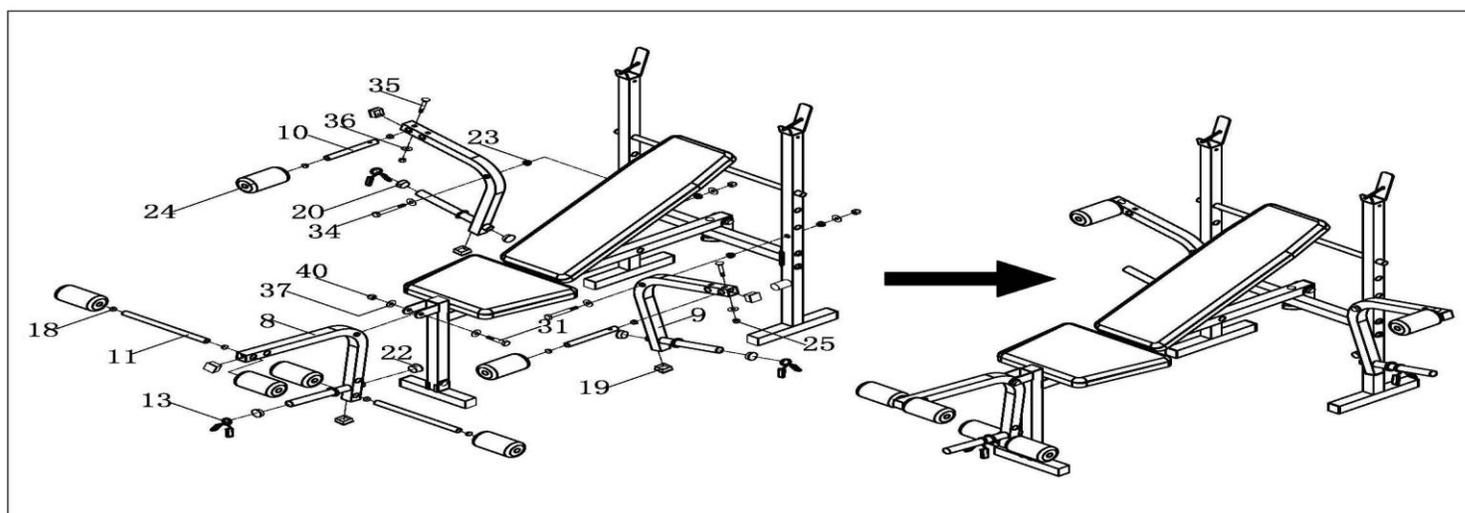
Parafuse a barra transversal (4) entre as duas barras verticais e, em seguida, parafuse a barra principal (2) no centro da barra basal (3).

PASSO 2



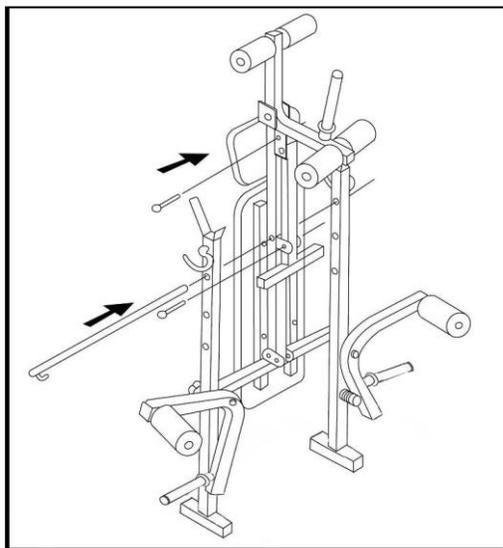
Parafuse o tubo cruzado (7) entre as duas barras verticais. Deslize a estrutura traseira e a estrutura do assento no lugar sobre a barra principal e, em seguida, parafuse as duas estruturas.

PASSO 3



Parafuse o apoio das pernas (8) à barra basal (3). Deslize os tubos (11) através dos orifícios conforme mostrado no diagrama. Coloque as esponjas nos tubos. Agora coloque as extensões do braço (9) e fixe os suportes tubulares (24) nos

tubos (10) da mesma forma que você fez com as extensões das pernas. Em seguida, conecte a extensão do braço às barras verticais.



Instrução de dobramento:

Para dobrar seu banco para falta, Firist remova qualquer peso e barra da unidade e remova a barra de suporte do encosto. Em seguida, certifique-se de segurar a unidade na posição vertical enquanto insere a barra de suporte do encosto através dos orifícios superiores nas estruturas verticais.

Instruções de alongamento.

1. Antes de usar o seu produto, faça um bom aquecimento e alongamento, pois ele irá proporcionar-lhe vários benefícios, irá melhorar a sua forma física, tonificar os músculos e em conjunto com uma dieta com controle de calorias irá ajudá-lo a perder peso.
2. Caso o corpo e os músculos estejam funcionando corretamente. Também reduzirá o risco de câibras e lesões musculares. É aconselhável fazer alguns exercícios de alongamento, conforme mostrado a seguir. Cada alongamento deve ser mantido por aproximadamente 30 segundos, não force ou force os músculos em um alongamento - se doer, PARE.



ALONGAMENTO LATERAL



PONTA
DOS PÉS



QUADRICEPES



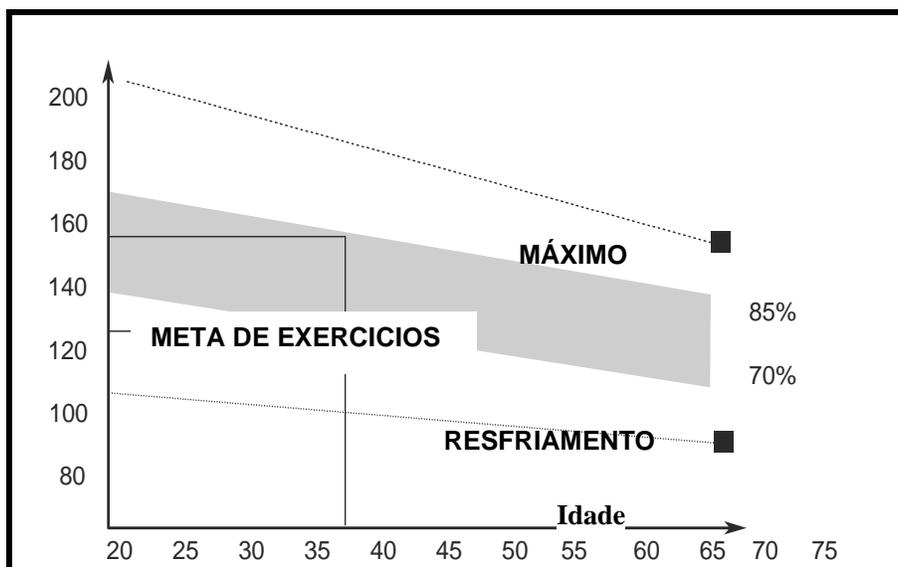
COXAS



CALCANHAR

3 A fase de exercício

Este é o estágio em que você se esforça. Após o uso regular, os músculos das pernas ficarão mais flexíveis. Trabalhe no seu próprio ritmo, mas é muito importante manter um ritmo constante durante todo o tempo. A taxa de trabalho deve ser suficiente para aumentar seus batimentos cardíacos até a zona-alvo mostrada no gráfico abaixo.



Este estágio deve durar no mínimo 12 minutos, embora a maioria das pessoas comece em cerca de 15-20 minutos

A fase de resfriamento

Esta fase permite que o seu sistema cardiovascular e músculos relaxem. Esta é uma repetição do exercício de aquecimento, por ex. reduza seu ritmo, continue por aproximadamente 5 minutos. Os exercícios de alongamento devem agora ser repetidos, lembrando-se novamente de não forçar ou empurrar seus músculos para o alongamento. Conforme você fica em forma, pode precisar treinar por mais tempo e mais forte. É aconselhável treinar pelo menos três vezes por semana e, se possível, espaçar seus treinos uniformemente ao longo da semana.

Dúvidas, reclamações ou sugestões, entre em contato com a nossa Central de Atendimento ao Consumidor:

Email: wct@wct.com.br

telefone: (47)3026-7878

site: www.wct.com.br



OBRIGADO POR TER ADQUIRIDO UM EXCELENTE PRODUTO