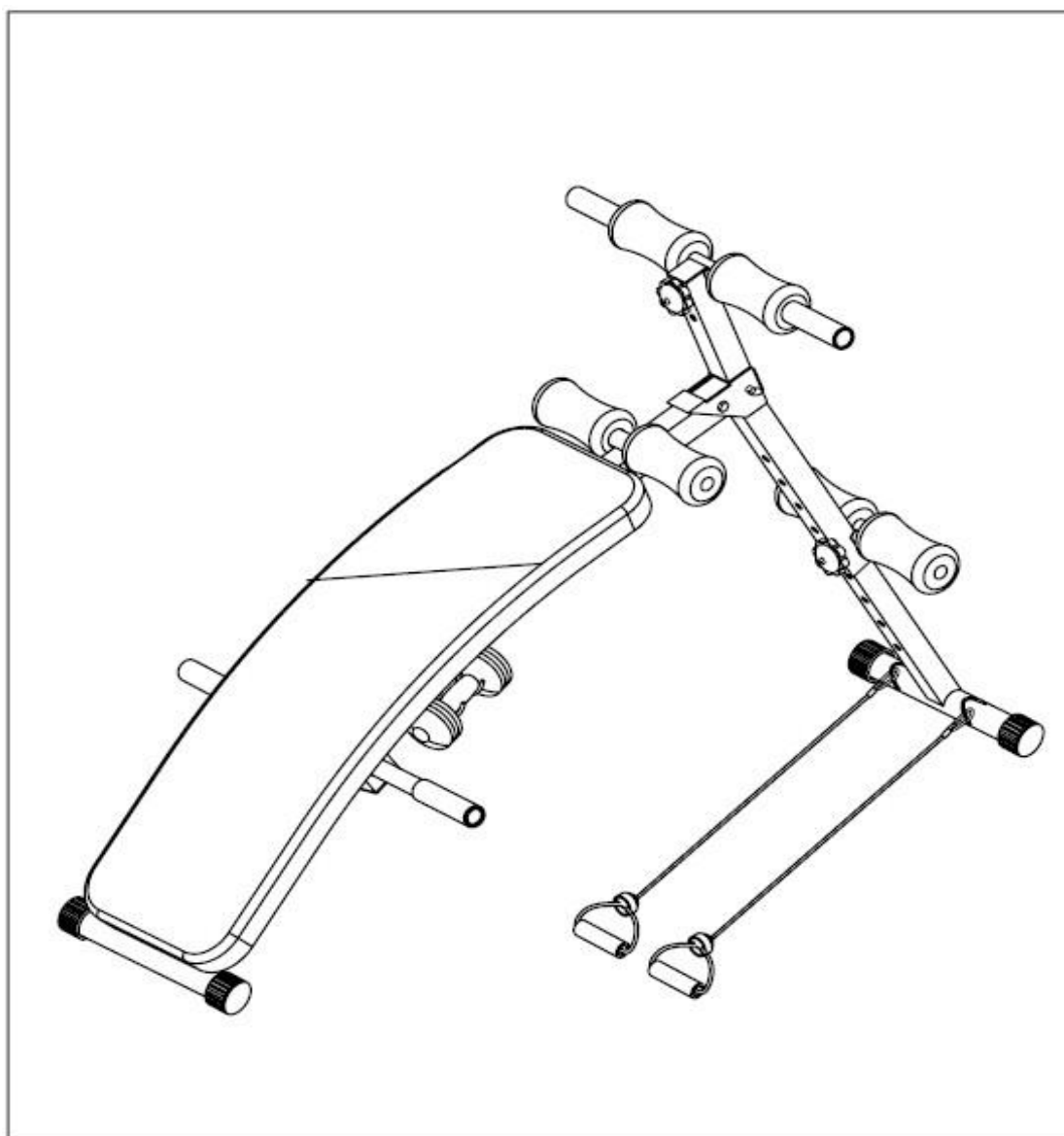




**Prancha Abdominal com
halter e Elásticos**

WCT Fitness

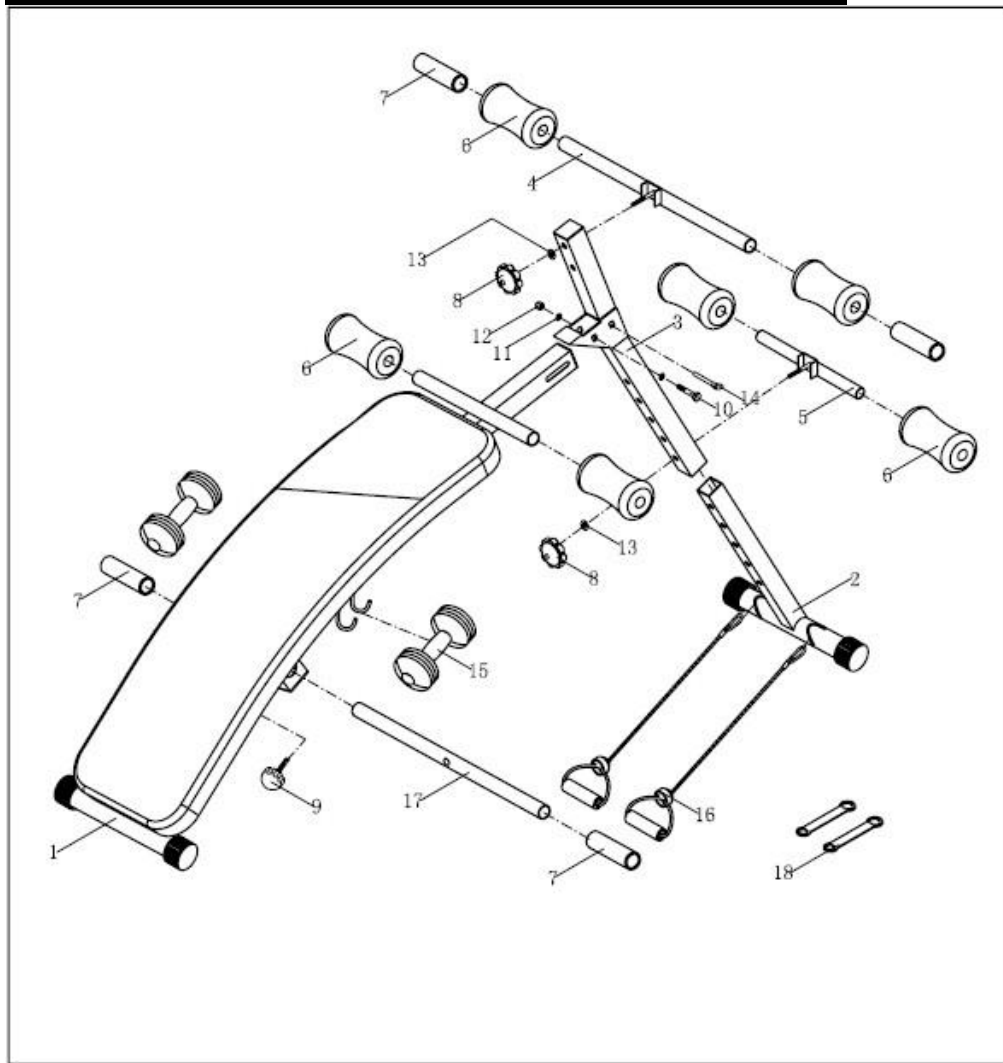
SKU 10050021



Por favor, mantenha este manual em um lugar seguro para referência.

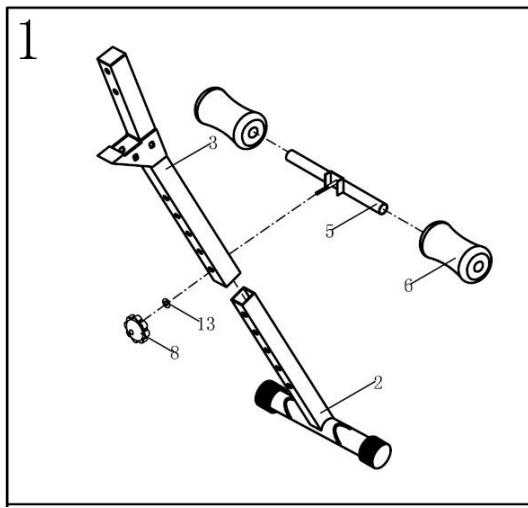
1. É importante ler todo este manual antes de montar e utilizar o equipamento. O uso seguro e eficiente só pode ser alcançado se o equipamento for montado, mantido e utilizado corretamente. É sua responsabilidade garantir que todos os usuários do equipamento sejam informados de todos os avisos e precauções.
2. Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, você deve consultar 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 medicação que afeta sua frequência cardíaca, pressão arterial ou nível de colesterol.
3. Esteja ciente dos sinais do seu corpo. Exercícios incorretos ou excessivos podem prejudicar sua saúde. Pare de se exercitar se sentir algum dos seguintes sintomas: Dor, aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar extrema, sensação de leveza, tontura ou náusea. Se você experimentar qualquer uma dessas condições. Você deve consultar seu médico antes de continuar com seu programa de exercícios.
4. Mantenha crianças e animais longe do equipamento. O equipamento é para pessoas adultas.
5. Use o equipamento em uma superfície sólida e plana com uma tampa protetora para o chão ou tapete. Por segurança, o equipamento deve ter pelo menos 0,5 metros de espaço livre ao seu redor.
6. Antes de usar o equipamento, verifique se as porcas e parafusos estão bem apertados.
7. O nível de segurança do equipamento só pode ser mantido se for examinado regularmente por danos e/ou desgaste.
8. Use sempre o equipamento conforme indicado. Se você encontrar algum componente defeituoso durante a montagem ou verificação do equipamento, ou se você ouvir qualquer ruído incomum vindo do equipamento durante a parada de uso. Não utilize o equipamento até que o problema tenha sido corrigido.
9. Use roupas adequadas durante o uso do equipamento. Evite usar roupas soltas que possam ficar presas no equipamento ou que possam restringir ou impedir o movimento.
10. O equipamento foi testado e certificado para EN957 sob a classe H.C. Adequado apenas para uso doméstico. Peso máximo do usuário, 100Kg.
11. O equipamento não é adequado para uso terapêutico.
12. Deve-se tomar cuidado ao levantar ou mover o equipamento para não ferir as costas. Use sempre técnicas adequadas de elevação e/ou use assistência.

DESENHO DA MONTAGEM – VISTA EXPLODIDA



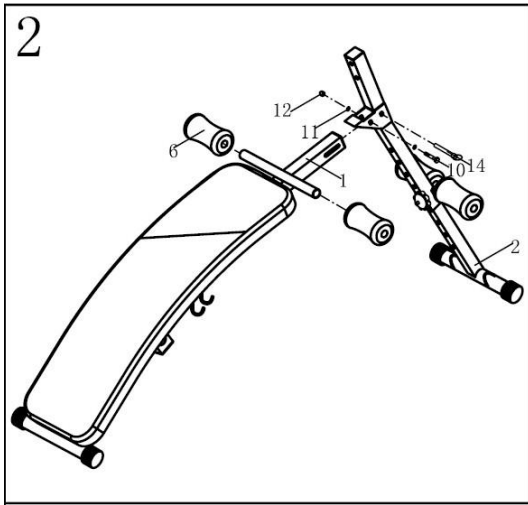
LISTA DE PEÇAS		
PARTE Nº.	DESCRIPTION	QTY
1.	Quadro principal	1
2.	Perna dianteira	1
3.	Suporte superior	1
4.	Suporte de almofada (longo)	1
5.	Suporte de almofada (curvo)	1
6.	Aperto de espuma circular	6
7.	Aperto de espuma verde	4
8.	Botão Redondo	2
9.	Botão de bloqueio	1
10.	Parafuso hexagonal	1
11.	Arroela	2
12.	Porca de Nylon	1
13.	Arroela	2
14.	Pino de bloqueio	1
15.	Dumbbell	2
16.	Corda elástica	2
17.	Barra Cruzada	1
18.	Ferramentas para montar	2

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM



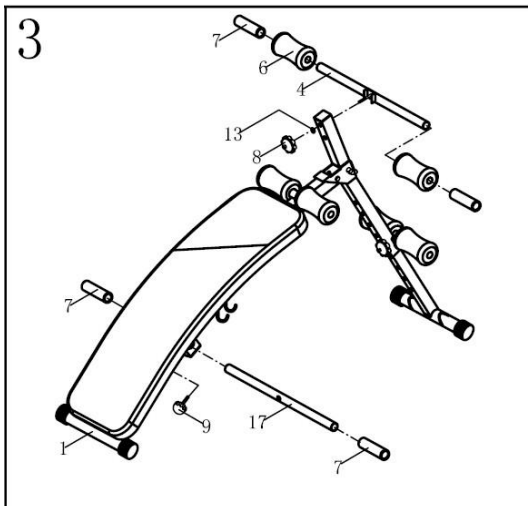
PASSO 1

Insira a perna dianteira (2) no suporte superior(3).
 Conecte peças da espuma circular (6) ao suporte da almofada (5), depois bloqueie o suporte da almofada (5) ao Suporte Superior(3) com botão redondo(8) e arruela (7)



PASSO 2

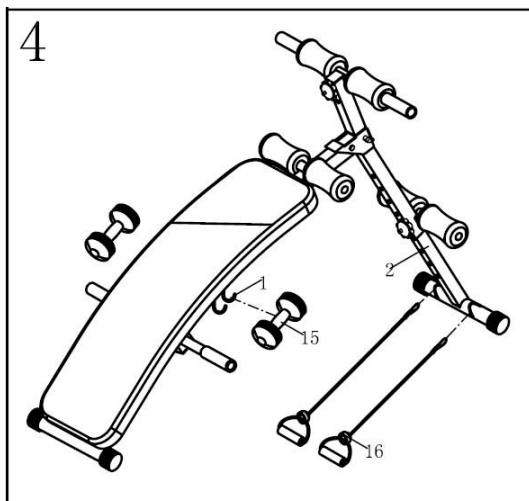
Conecte peças de reboque de aperto de espuma circular (6) ao quadro principal (1), depois insira o quadro principal (1) ao suporte superior(3) com parafuso hexagonal (10), lavador (11), porca de nylon (10), lavador (11), pino de bloqueio (12) e pino de bloqueio (14).



PASSO 3

Conecte o tubo de espuma circular (6) e a espuma verde (7) ao suporte da almofada (4), depois conecte o suporte da almofada (4) ao quadro de suporte superior (3) com botão redondo (8) e arruela (7).

Conecte a barra cruzada(17) ao quadro principal (1), use o botão de bloqueio (9) para fixar. em seguida, conecte a espuma verde (7) à barra cruzada(17).



PASSO 4

Fixe os dois halteres (15) no suporte.

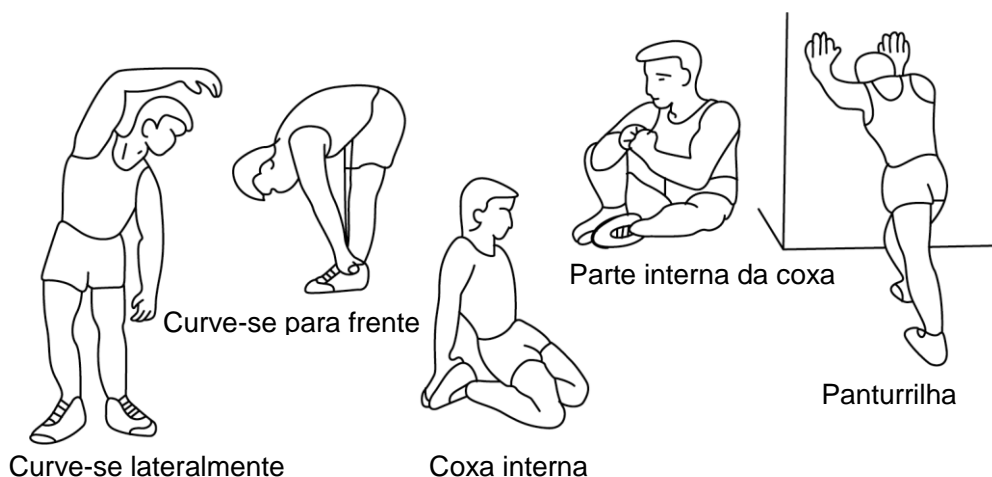
Prenda a corda elástica à perna dianteira (2).

INSTRUÇÕES DE EXERCÍCIOS

O uso do seu ciclo Banco de abdominal lhe proporcionará vários benefícios, ele melhorará seu condicionamento físico, músculo tônico e em conjunto com uma dieta controlada por calorias ajuda você a perder peso.

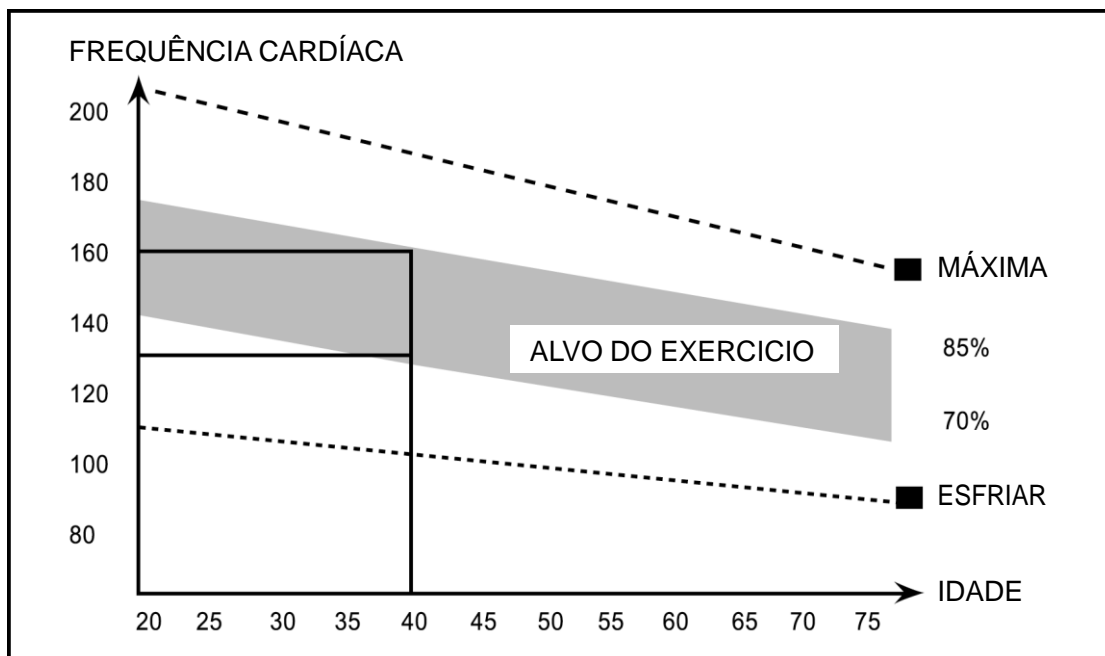
1. A fase de aquecimento

Esta etapa ajuda a fazer o sangue fluir ao redor do corpo e os músculos funcionarem corretamente. Também reduzirá o risco de cãibra e lesão muscular. É aconselhável fazer alguns exercícios de alongamento como mostrado abaixo. Cada trecho deve ser mantido por aproximadamente 30 segundos, não force ou empurre seus músculos em um estiramento - se doer, PARE.



2. 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 estável durante todo o tempo. A taxa de trabalho deve ser suficiente para elevar sua batida cardíaca na 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

3. A fase de resfriamento

Esta etapa é para deixar seu sistema cardio-vascular menor. Os exercícios de alongamento devem agora ser repetidos, lembrando novamente de não forçar ou empurrar seus músculos para o alongamento.

À medida que você fica mais apto, você pode precisar treinar mais e mais. É aconselhável treinar pelo menos três vezes por semana, e se possível espacê seus treinos uniformemente ao longo da semana.

TONIFICAÇÃO MUSCULAR

Para treinar os músculos enquanto estiver em seu banco abdominal você precisará ter o conjunto de resistência bastante alto. Isso vai colocar mais pressão nos músculos das pernas e pode significar que você não pode treinar pelo tempo que quiser. Se você também está tentando melhorar sua forma física, sua necessidade de alterar seu programa de treinamento. Você deve treinar normalmente durante as fases de aquecimento e resfriamento, mas no final da fase de exercício você deve aumentar a resistência, fazendo com que suas pernas trabalhem mais do que o normal. Você terá que reduzir sua velocidade para manter sua frequência cardíaca na zona alvo.

PERDA DE PESO

O fator importante aqui é a quantidade de esforço que você coloca no músculo. Quanto mais e mais tempo você trabalhar, mais calorias você vai queimar. Efetivamente isso é o mesmo que se você estivesse treinando para melhorar o seu condicionamento, a diferença é o objetivo.

O Uso

A altura do assento pode ser ajustada removendo o botão de ajuste e levantando ou baixando o assento. Há 5 buracos no banco do banco permitindo uma variedade de alturas. Uma vez escolhida a altura correta, reajuste o botão de ajuste e aperte.

O botão de controle de tensão permite alterar a resistência dos pedais. Uma alta resistência torna mais difícil pedalar, uma baixa resistência facilita. Para os melhores resultados, defina a tensão enquanto a moto estiver em uso.

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