

MANUAL DO PROPRIETÁRIO DO BANCO

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

SOMENTE PARA USO DOMÉSTICO

Leia e siga todas as instruções com atenção antes de usar sua máquina. Esta máquina é destinada somente ao uso doméstico. Ela não foi projetada para uso comercial. Inspecione sua máquina antes de exercitar-se para assegurar que todos os parafusos e porcas estejam totalmente apertados antes de cada uso.

AVISO

Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte um médico. Se, a qualquer momento durante o exercício, você sentir desmaio, tontura ou dor, pare e consulte um médico. Caso qualquer um dos avisos acima sejam descumpridos pelo consumidor, o fabricante pode usar esse fato como defesa para qualquer reivindicação por lesões, danos ou perdas. Os avisos acima não têm a intenção de limitar ou modificar os meios de reparação do consumidor por violação das garantias de acordo com as leis federais e estaduais aplicáveis. Eles são fornecidos estritamente para garantir a segurança das pessoas que usam este produto.

- O equipamento de exercício tem peças móveis. Em prol da segurança, mantenha outras pessoas, especialmente crianças com menos de 12 anos, a uma distância segura durante os exercícios.
- Certifique-se de que todos os dispositivos de ajuste estão inteiramente inseridos e ajustados corretamente antes de usar para evitar ferimentos.
- Remova todas as joias, incluindo anéis, correntes e broches antes de começar o exercício.
- É essencial que seu banco de musculação seja usado apenas em ambientes fechados, em uma sala climatizada.
- Sempre use roupas e calçados adequados durante o exercício. Não use roupas largas que possam ficar presas nas partes móveis da máquina de exercícios.
- Aqueça por 5 a 10 minutos antes de cada treino e desacelere por 5 a 10 minutos depois. Isso permite que sua frequência cardíaca aumente e diminua gradualmente e o ajudará a evitar tensões musculares.
- Nunca prenda a respiração durante o exercício. A respiração deve permanecer em uma taxa normal conforme o nível de exercício que está sendo realizado.
- Descanse adequadamente entre os exercícios. Os músculos se tonificam e desenvolvem durante esses períodos de descanso. Iniciantes devem exercitar-se duas vezes por semana e aumentar gradualmente para 4 ou 5 vezes por semana.
- Não treine em excesso. O exercício incorreto ou excessivo pode causar lesões.



Animais de estimação ou crianças com menos de 12 anos JAMAIS devem ficar a menos de 3 metros do banco de musculação. Animais de estimação ou crianças com menos de 12 anos JAMAIS devem usar o banco de musculação.



TODOS
OS
MODELOS

MONTAGEM

⚠️ AVISO

Durante o processo de montagem, há várias áreas que precisam de atenção especial. É fundamental seguir as instruções de montagem corretamente e certificar-se de que todas as peças estejam fixadas de modo firme. Caso as instruções de montagem não sejam seguidas devidamente, o banco de musculação pode ter peças da sua estrutura má instaladas que parecerão soltas e poderão causar ruídos incômodos. Não deve haver folga lateral nas colunas da estrutura. Se houver alguma folga nessas áreas, o banco de musculação não foi montado corretamente. Para impedir que o banco de musculação sofra danos, deve-se revisar as instruções de montagem e adotar medidas corretivas.

Antes de prosseguir, identifique o número de série do banco de musculação localizado no tubo estabilizador traseiro e o insira no espaço fornecido abaixo. Identifique também o nome do modelo, próximo ao número de série.

INSIRA O NÚMERO DE SÉRIE E O NOME DO MODELO NAS CAIXAS ABAIXO:

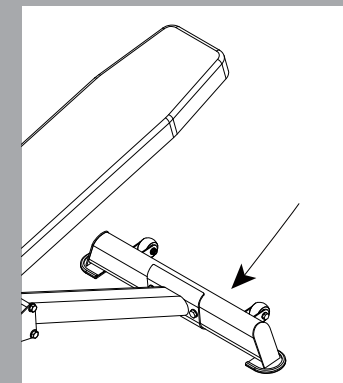
NÚMERO DE SÉRIE:

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

NOME DO MODELO: **HORIZON**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

LOCAL DO NÚMERO DE SÉRIE

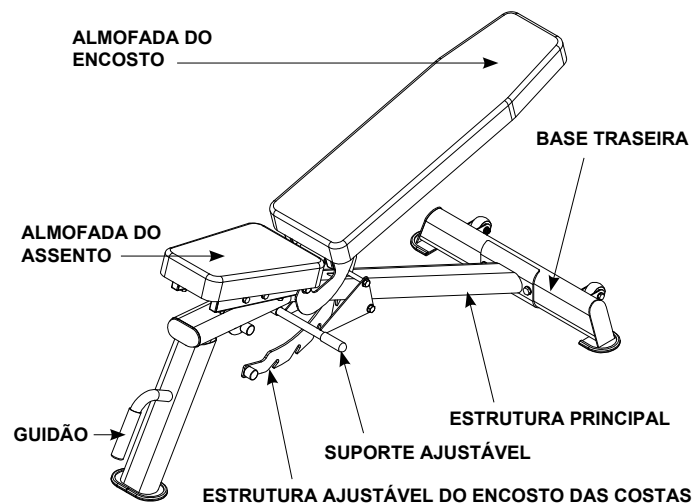


* Consulte o NÚMERO DE SÉRIE e NOME DO MODELO antes de entrar em contato com o serviço.

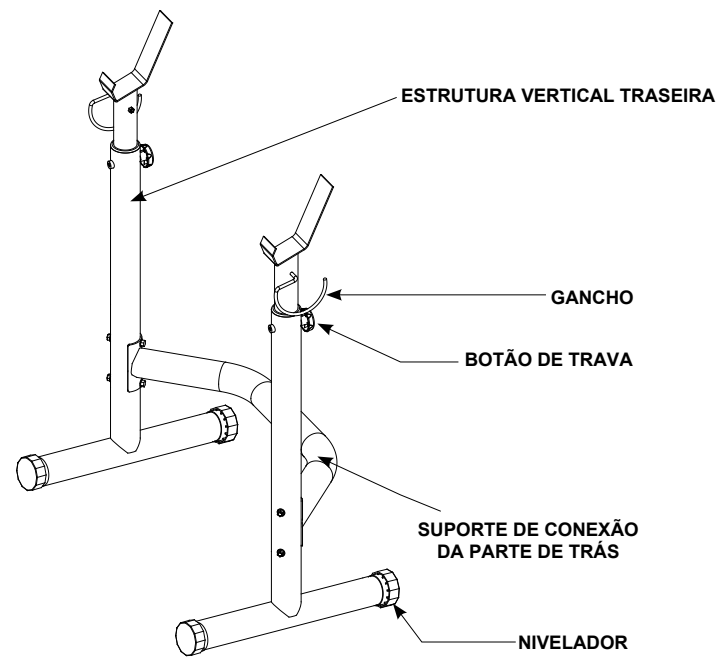




TODOS OS MODELOS



(ADONIS)



(RACK ADONIS)

FERRAMENTAS INCLUSAS:

Adonis:

- 2 Chave de Boca de 13/14mm
- 2 Chave de Boca de 17/19mm

Rack Adonis:

- 1 Chave de Boca de 13/14mm
- 2 Chave de Boca de 17/19mm

PEÇAS INCLUSAS:

Adonis:

- 1 Estrutura Principal
- 1 Base Traseira
- 1 Estrutura Ajustável da Almofada do Assento
- 1 Tubo de Almofada do Assento
- 1 Estrutura Ajustável da Almofada do Encosto das Costas
- 2 Tubos de Almofada do Encosto das Costas
- 1 Suporte Ajustável
- 1 Almofada do Encosto das Costas
- 1 Almofada do Assento

Rack Adonis:

- 2 Estruturas Verticais Traseiras
- 1 Suporte de Conexão da Parte de Trás
- 2 Suporte de Halteres

PRÉ-MONTAGEM

RETIRADA DA EMBALAGEM

Desembale o produto onde pretende usá-lo. Coloque o banco sobre uma superfície lisa e nivelada. Recomenda-se colocar uma cobertura de proteção sobre o piso. Nunca abra a caixa quando esta estiver apoiada sobre sua lateral.

OBSERVAÇÃO: Durante cada etapa da montagem, certifique-se de que TODOS os parafusos e porcas estejam instalados e parcialmente roscados antes de concluir o aperto de QUALQUER parafuso.

OBSERVAÇÃO: Uma leve aplicação de lubrificante pode auxiliar a instalação do hardware. Recomenda-se o uso de qualquer lubrificante, como um de lítio.



PRECISA DE AJUDA?

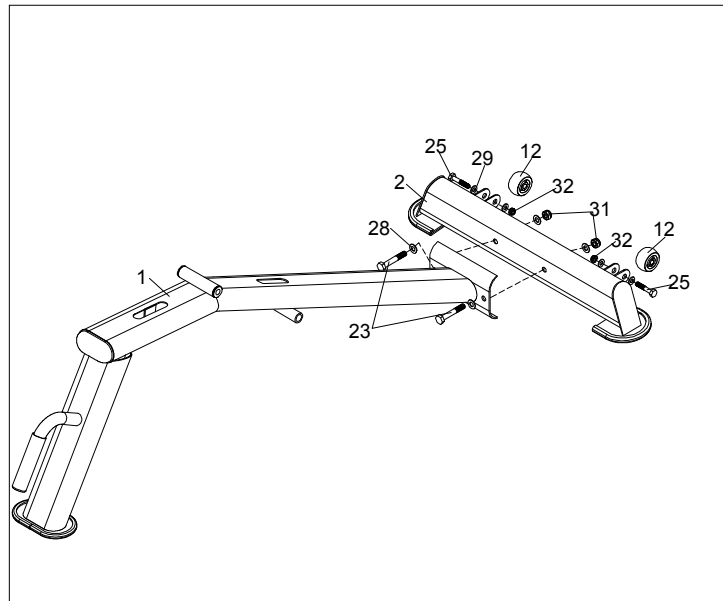
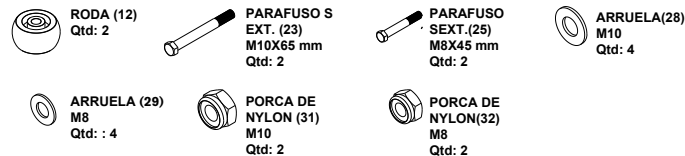
Caso tenha dúvidas ou haja peças faltantes, entre em contato com a Assistência Técnica ao Cliente.
Tel: 19. 2107.5300



TODOS OS MODELOS

ETAPA 1 DA MONTAGEM

PEÇAS DE HARDWARE:

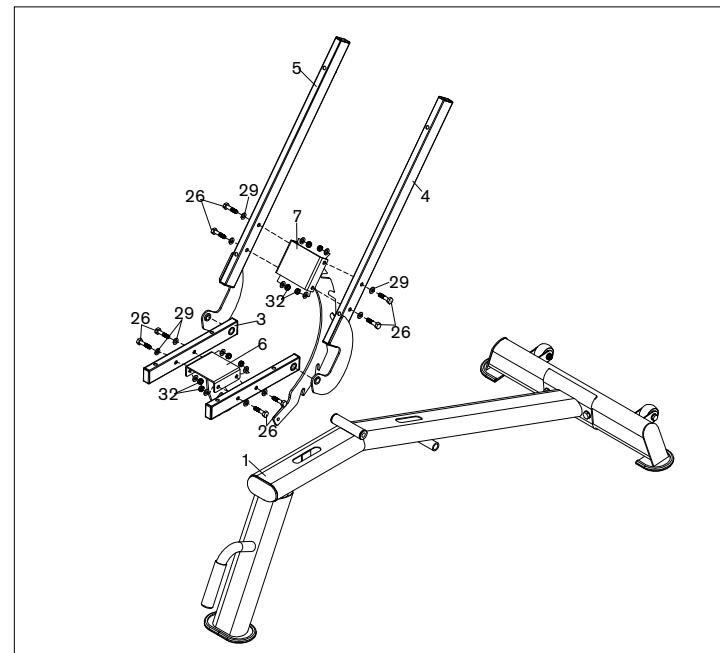


A Fixe as duas **RODAS (12)** na **BASE TRASEIRA (2)**, usando dois **PARAFUSOS SEXTAVADOS (25)**, quatro **ARRUELAS (29)**

B Fixe a **ESTRUTURA PRINCIPAL (1)** na **BASE TRASEIRA (2)**, usando dois **PARAFUSOS SEXTAVADOS (23)**, quatro **ARRUELAS (28)** e duas **PORCAS DE NYLON (31)**.

ETAPA 2 DA MONTAGEM

PEÇAS DE HARDWARE:

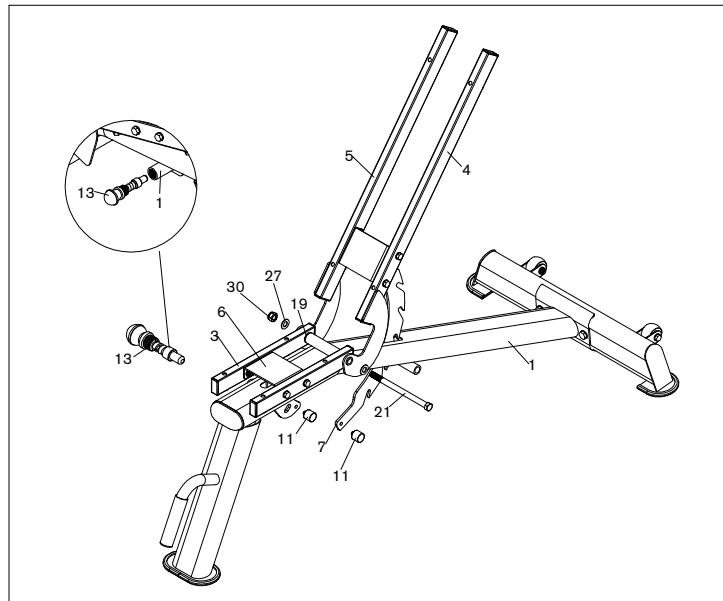
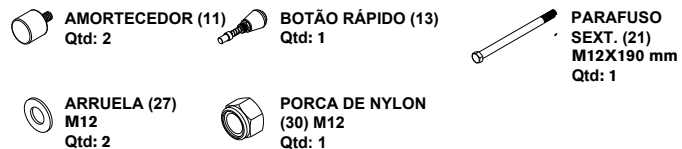


A Fixe os **TUBOS DA ALMOFADA DO ASSENTO (3)** na **ESTRUTURA AJUSTÁVEL DA ALMOFADA DO ASSENTO (6)**, usando quatro **PARAFUSOS SEXTAVADOS (26)**, oito **ARRUELAS (29)** e quatro **PORCAS DE NYLON (32)**.

B Monte os **TUBOS DA ALMOFADA DA PARTE DE TRÁS DIREITO e ESQUERDO (5 e 4)** na **ESTRUTURA AJUSTÁVEL DA ALMOFADA DA PARTE DE TRÁS (7)** usando quatro **PARAFUSOS SEXTAVADOS (26)**, oito **ARRUELAS (29)** e quatro **PORCAS DE NYLON (32)**.

ETAPA 3 DA MONTAGEM

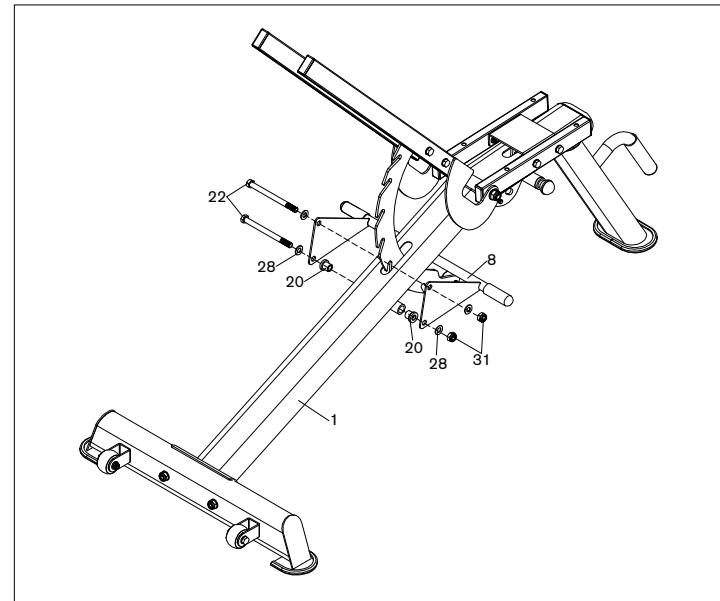
PEÇAS DE HARDWARE:



- A Monte os **TUBOS DA ALMOFADA DA PARTE DE TRÁS DIREITO e ESQUERDO (5 e 4)** e o **TUBO DA ALMOFADA DO ASSENTO(3)** na **ESTRUTURA PRINCIPAL (1)** usando um **PARAFUSO SEXTAVADO (21)**, duas **ARRUELAS (27)** e uma **PORCA DE NYLON (30)**.
- B Insira o **BOTÃO RÁPIDO (13)** em qualquer um dos orifícios da **PLACA CURVADA**.
- C Monte dois **AMORTECEDORES (11)** na **ESTRUTURA AJUSTÁVEL DA ALMOFADA DO ENCOSTO DAS COSTAS (7)** e na **ESTRUTURA AJUSTÁVEL DA ALMOFADA DO ASSENTO (6)**.

ETAPA 3 DA MONTAGEM

PEÇAS DE HARDWARE:



- A Fixe 2 **BUCHAS DE PLÁSTICO (20)** em ambos os lados do tubo sob a **ESTRUTURA PRINCIPAL (1)**.
- B Cruze o **SUPOORTE AJUSTÁVEL (8)** para a **ESTRUTURA PRINCIPAL** do lado inferior
- C Deslize 1 **PARAFUSO (22)** através de 1 **ARRUELA (28)**, o lado esquerdo do **SUPOORTE AJUSTÁVEL (8)**, o tubo sob a **ESTRUTURA PRINCIPAL**, o lado direito do **SUPOORTE AJUSTÁVEL**, 1 **ARRUELA (28)** e 1 **PORCA (31)**.
- D Deslize 1 **PARAFUSO (22)** através de 1 **ARRUELA (28)**, o lado esquerdo do **SUPOORTE AJUSTÁVEL (8)**, o lado direito do **SUPOORTE AJUSTÁVEL**, 1 **ARRUELA (28)** e 1 **PORCA (31)** acima da **ESTRUTURA PRINCIPAL (1)**.



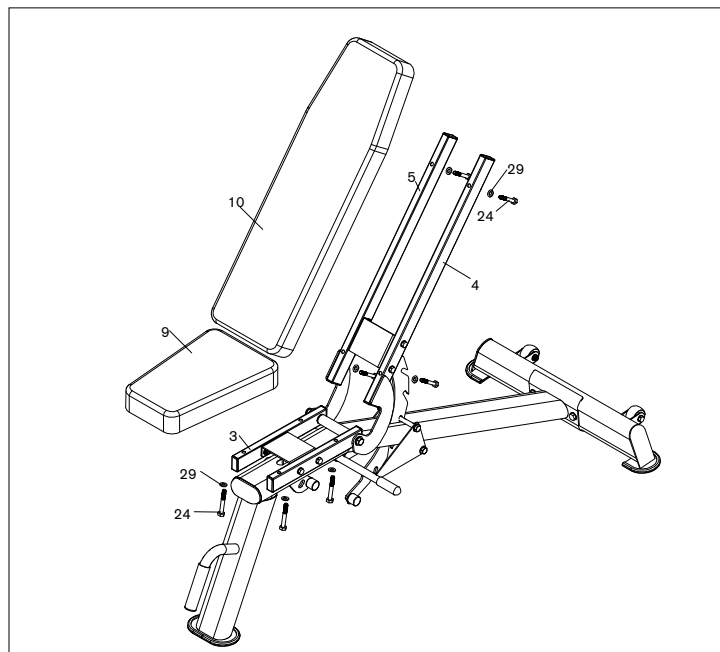
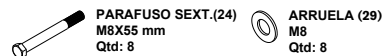
ADONIS



ADONIS

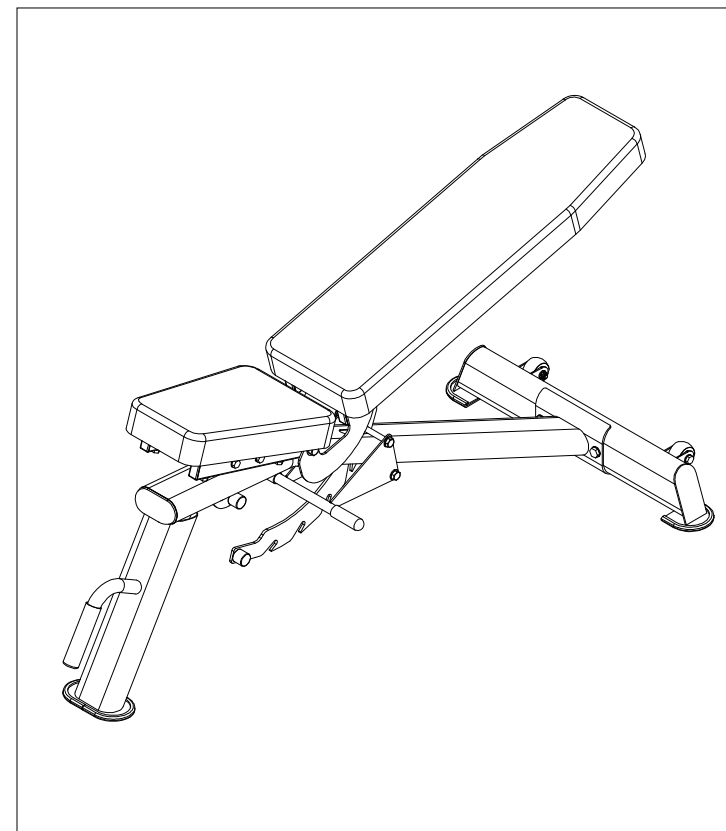
ETAPA 5 DA MONTAGEM

PEÇAS DE HARDWARE :



- A Fixe a **ALMOFADA DO ENCOSTO (10)** nos **TUBOS DA ALMOFADA DO ENCOSTO (5 e 4)** usando quatro **PARAFUSOS SEXTAVADOS (24)** e quatro **ARRUELAS (29)**.
- B Fixe a **ALMOFADA DO ASSENTO (9)** nos **TUBOS DA ALMOFADA DO ASSENTO (3)** usando quatro **PARAFUSOS SEXTAVADOS (24)** e quatro **ARRUELAS (29)**.

ETAPA 5 DA MONTAGEM



MONTAGEM COMPLETA!

Adonis

Peso Máx. do Usuário: 120 kg / 264 lbs

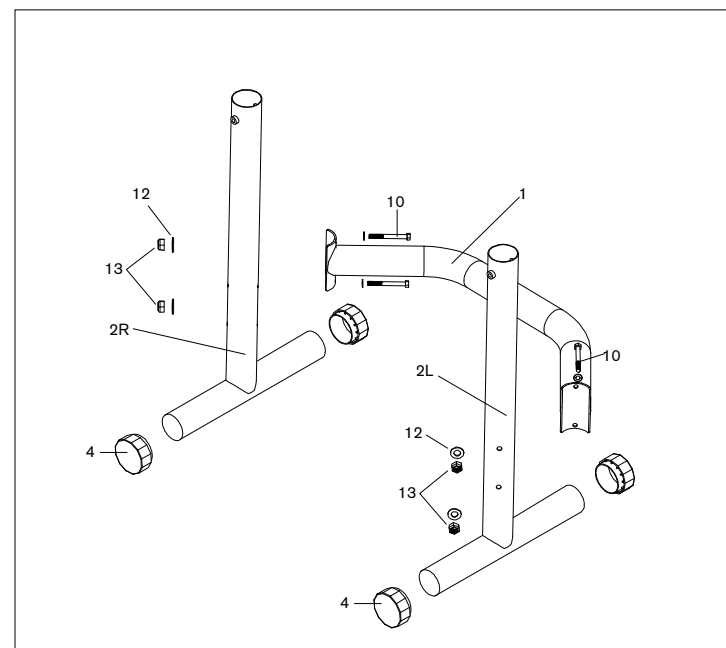
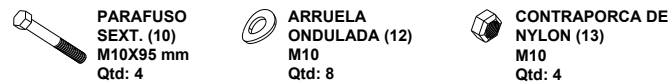
Carga Máx. de Treinamento: 160 kg / 352 lbs

Peso do Produto: 19,5 kg / 43 lbs

Dimensões Gerais: 141 x 64.5 x 129 cm / 55.5" x 25" x 51"

ETAPA 1 DA MONTAGEM

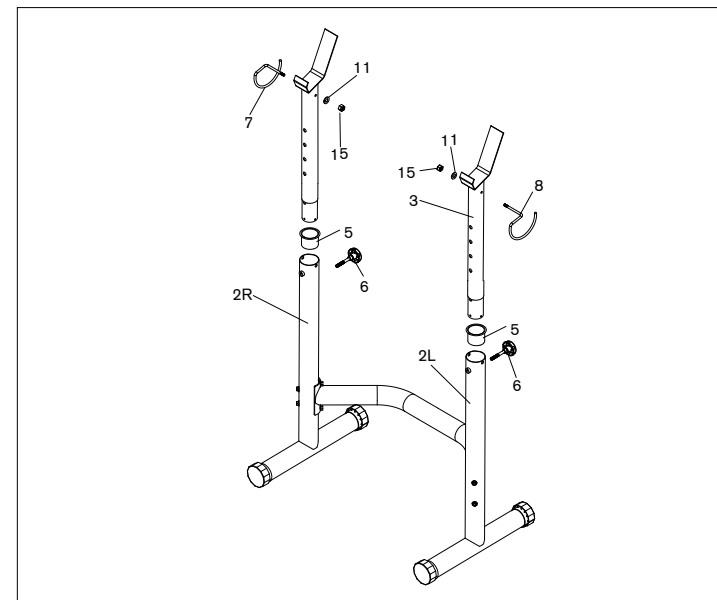
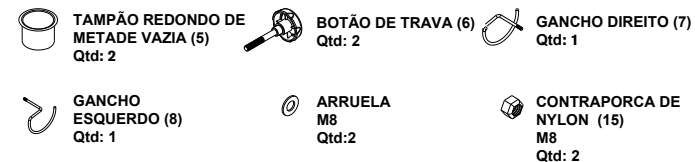
HARDWARE PARTS:



- A Monte quatro **TAMPAS DE EXTREMIDADE (4)** em ambas as **ESTRUTURAS (2L e 2R)** .
- B Monte as **ESTRUTURAS (2L e 2R)** no **SUPORTE DE CONEXÃO DA PARTE DE TRÁS (1)** usando quatro **PARAFUSOS SEXTAVADOS (10)**, oito **ARRUELAS EM ARCO (12)** e quatro **CONTRAPORCAS DE NYLON (13)**.

ETAPA 2 DA MONTAGEM

PEÇAS DE HARDWARE:



- A Fixe dois **TAMPÕES REDONDOS DE METADE VAZIA (5)** nas **ESTRUTURAS VERTICAIS TRASEIRAS (2L e 2R)**.
- B Deslize os dois **SUPORTES DE HALTERES (3)** nas **ESTRUTURAS VERTICAIS TRASEIRAS (2L e 2R)** e trave com dois **BOTÕES DE TRAVA (6)**.
- C Monte o **GANCHO DIREITO (7)** e o **GANCHO ESQUERDO (8)** nos **SUPORTES DE HALTERES (3)** usando duas **CONTRAPORCAS DE NYLON (15)** e duas **ARRUELAS (11)**.



RACK
ADONIS

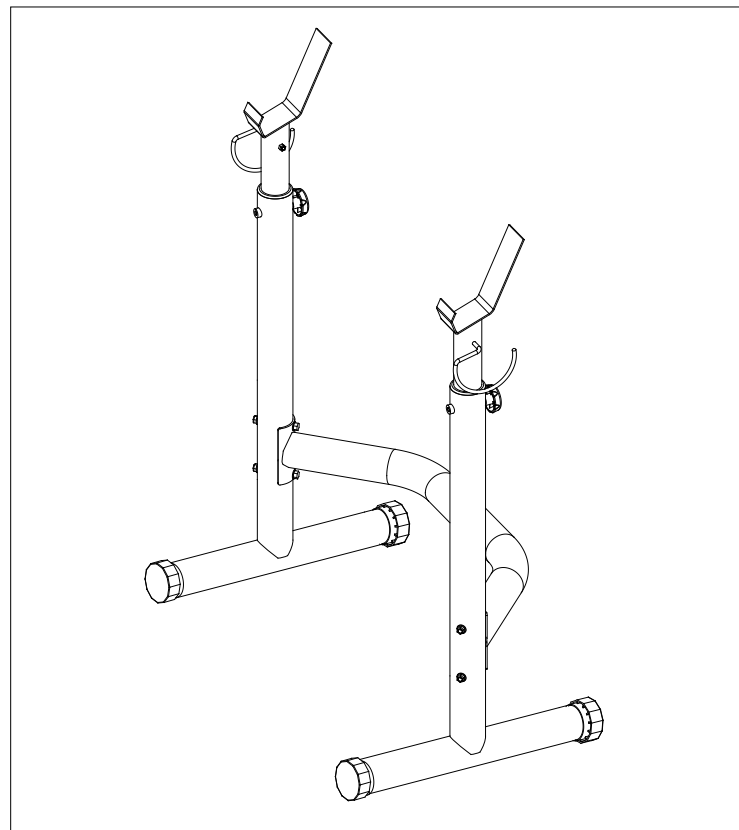


RACK
ADONIS

ETAPA 1 DA MONTAGEM



ADONIS
RACK



MONTAGEM COMPLETA!

Rack Adonis

Carga Máx. de Treinamento: 160 kg / 352 lbs

Peso do Produto: 16 kg / 35 lbs

Dimensões Gerais: 62 x 107 x 150 cm / 23.8" x 42" x 59"

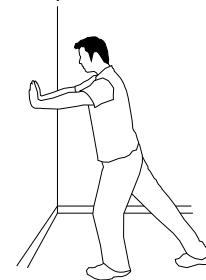
Dimensões Internas do Rack: 91 cm / 38.5"

Dimensões Gerais: 105 cm / 41.3"

ORIENTAÇÕES DE CONDICIONAMENTO

ALONGUE ANTES

Antes de usar o produto, é melhor reservar alguns minutos para fazer alguns exercícios suaves de alongamento. O alongamento antes do exercício melhorará a flexibilidade e reduzirá as chances de lesões relacionadas ao exercício. Faça cada alongamento de forma relaxada, com um movimento lento e suave. Não se alongue a ponto de sentir dor. Certifique-se de não pular ao fazer esses alongamentos.

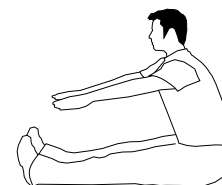
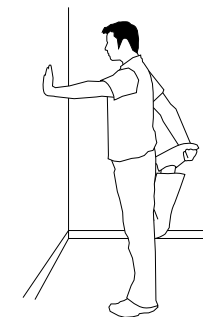


1. ALONGAMENTO DO MÚSCULO DA PANTURRILHA EM PÉ

Fique próximo a uma parede com os dedos do pé esquerdo a cerca de 18" da parede e o pé direito a cerca de 12" atrás do outro pé. Incline-se para frente, empurrando a parede com as palmas das mãos. Mantenha os calcanhares retos e esta posição por 15 segundos. Certifique-se de não pular durante o alongamento. Repita do outro lado.

2. ALONGAMENTO DE QUADRÍCEPS EM PÉ

Usando uma parede para proporcionar equilíbrio, segure o tornozelo esquerdo com a mão esquerda e segure o pé contra a parte posterior da coxa por 15 segundos. Repita com o tornozelo e a mão direitos.



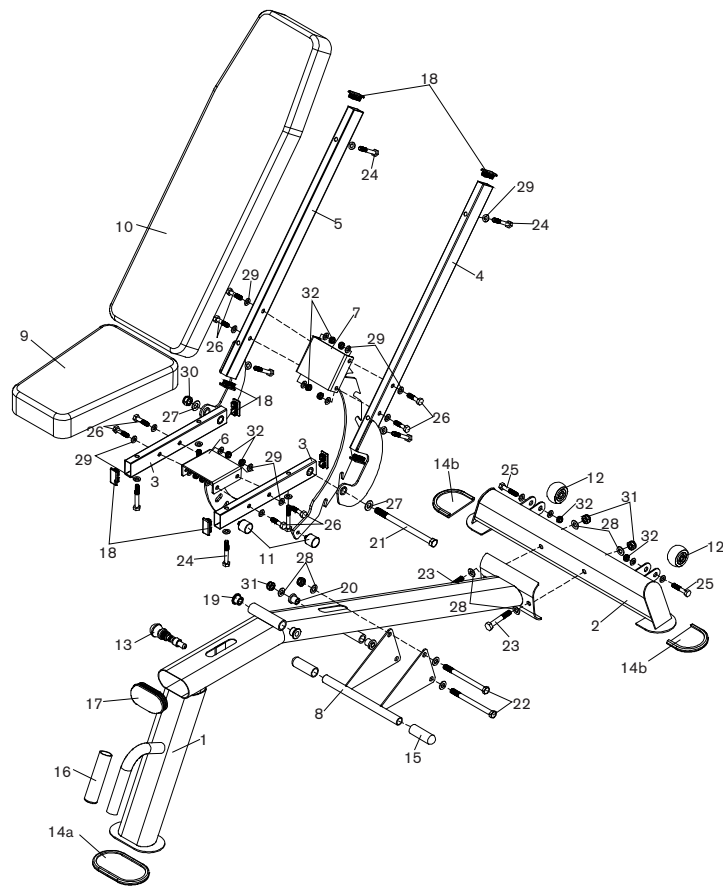
3. ALONGAMENTO SENTADO DOS ISQUIOTIBIAIS E DA LOMBAR

Sente-se no chão com as pernas juntas e esticadas à sua frente. Não force os joelhos em posição reta. Estenda os dedos em direção aos dedos dos pés e segure por 15 segundos. Certifique-se de não pular durante o alongamento. Sente-se em postura ereta novamente. Repita uma vez.



TODOS OS
MODELOS

VISTA EXPLODIDA DO ADONIS

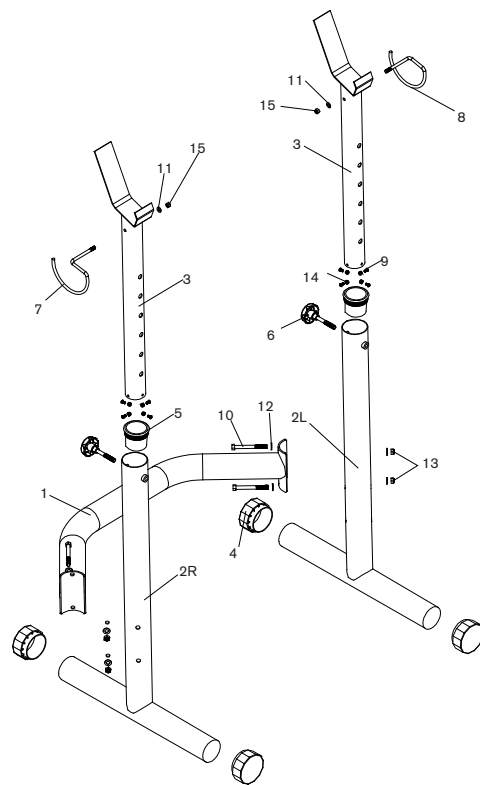


LISTA DE PEÇAS DO ADONIS

Nº	DESCRIÇÃO	QTD
1	Estrutura Principal	1
2	Base Traseira	1
3	Tubo da Almofada do Assento	2
4	Tubo da Almofada das Costas - Esquerda	1
5	Tubo da Almofada das Costas - Direita	1
6	Estrutura Ajustável da Almofada do Assento	1
7	Estrutura Ajustável da Almofada do Encosto das Costas	1
8	Suporte Ajustável	1
9	Almofada do Assento	1
10	Almofada das Costas	1
11	Amortecedor	2
12	Roda	2
13	Botão Rápido	1
14a	Pedal de Borracha (grande)	1
14b	Pedal de Borracha (pequeno)	2
15	Manopla (19mm)	2
16	Manopla (25mm)	1
17	Tampão de Extremidade Elipse 50 x 100 mm	1
18	Tampão de Extremidade Quadrado 20 40	8
19	Bucha de Óleo	2
20	Bucha de Plástico	2

Nº	DESCRIÇÃO	QTD
21	Parafuso Sextavado M12 X 190mm	1
22	Parafuso Sextavado M10 x 130mm	2
23	Parafuso Sextavado M10 x 65mm	2
24	Parafuso Sextavado M8 x 55mm	8
25	Parafuso Sextavado M8 x 45mm	2
26	Parafuso Sextavado M8 x 35mm	8
27	Arruela M12	2
28	Arruela M10	8
29	Arruela M8	28
30	Porca de Nylon M12	1
31	Porca de Nylon M10	4
32	Porca de Nylon M8	10

VISTA EXPLODIDA DO RACK ADONIS



LISTA DE PEÇAS DO RACK ADONIS

Nº	DESCRIÇÃO	QTD
1	Suporte de Conexão da Parte de Trás	1
2L	Estrutura Vertical Traseira Esquerda	1
2R	Estrutura Vertical Traseira Direita	1
3	Suporte de Halteres	2
4	Tampa de Extremidade Redonda (76 mm)	4
5	Tampão Redondo de Metade Vazia	2
6	Botão de Trava	2
7	Gancho Direito	1
8	Gancho Esquerdo	1
9	Parafuso Sextavado (M6x10mm)	8
10	Parafuso Sextavado (M10x95mm)	4
11	Arruela (M8)	2
12	Arruela em Arco (M10)	8
13	Porca de Nylon (M10)	4
14	Porca de Nylon (M6)	8
15	Porca de Nylon (M8)	2

D: Entsorgungshinweis

Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB: Waste Disposal

Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness products are recyclable. At the end of its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

PT- BR: Descarte

Os produtos Vision Fitness / Horizon Fitness / TEMPO Fitness / TREO Fitness são recicláveis. No fim da sua vida útil, descarte o aparelho de maneira correta e segura (unidades de descarte locais).

F: Remarque relative à la gestion des déchets

Les produits Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness sont recyclables. A la fin de leur durée d'utilisation, remettez l'appareil à un centre de gestion de déchets correct (collecte locale).

NL: Verwijderingsaanwijzing

Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een op recycling gespecialiseerd bedrijf (plaatselijk verzamelpunt).

E: Informaciones para la evacuación

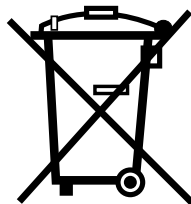
Los productos de Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness son reciclables. Cuando se termina la vida útil de un aparato o una máquina, entréguelos a una empresa local de eliminación de residuos para su reciclaje.

I: Indicazione sullo smaltimento

I prodotti Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness sono riciclabili. Quando l'apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunali).

PL: Wskazówka dotycząca usuwania odpadów.

Produkty firmy Vision Fitness /Horizon Fitness/TEMPO Fitness /TREO Fitness podlegają recyklingowi. Pod koniec okresu użytkowania proszę z oddać urządzenie do właściwego punktu usuwania odpadów (lokalny punkt zbiorczy).





MANUAL DO PROPRIETÁRIO DO BANCO

Manual do Proprietário do Adonis & Rack Adonis 0606'12 Rev. 1.5 © 2012 Horizon Fitness