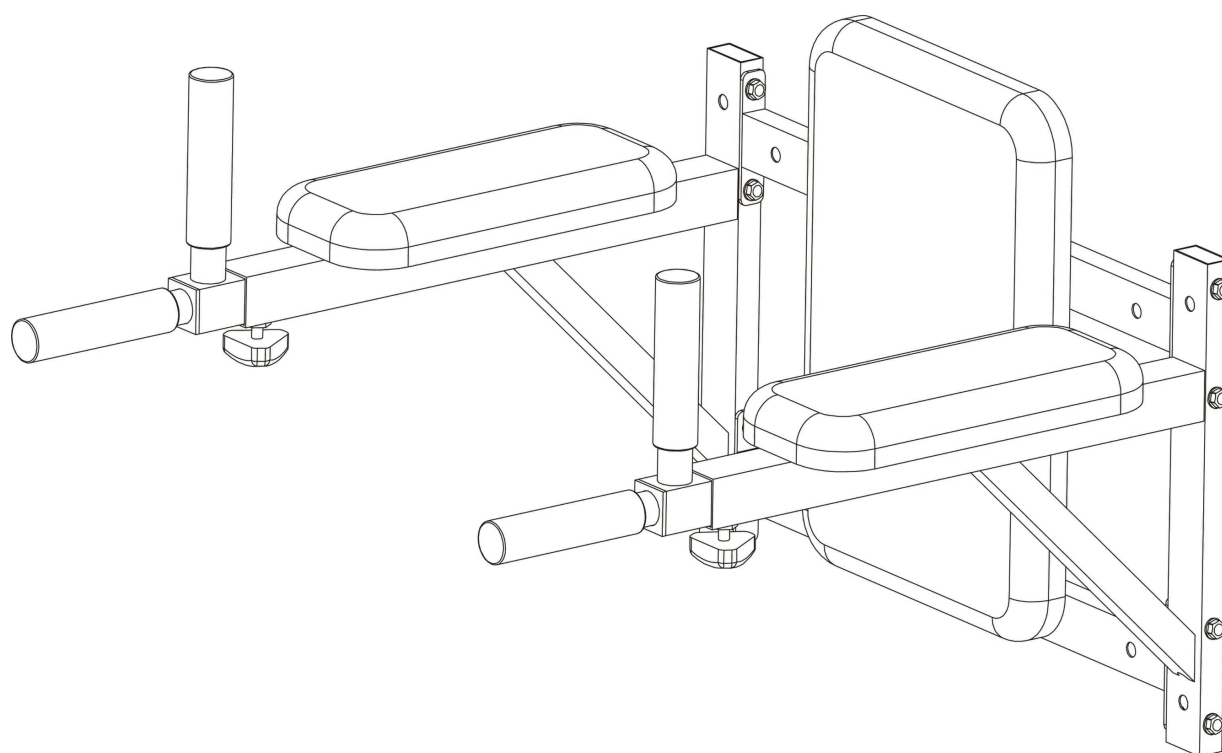




INade009V02_UK_PT

B1-0121

EN



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

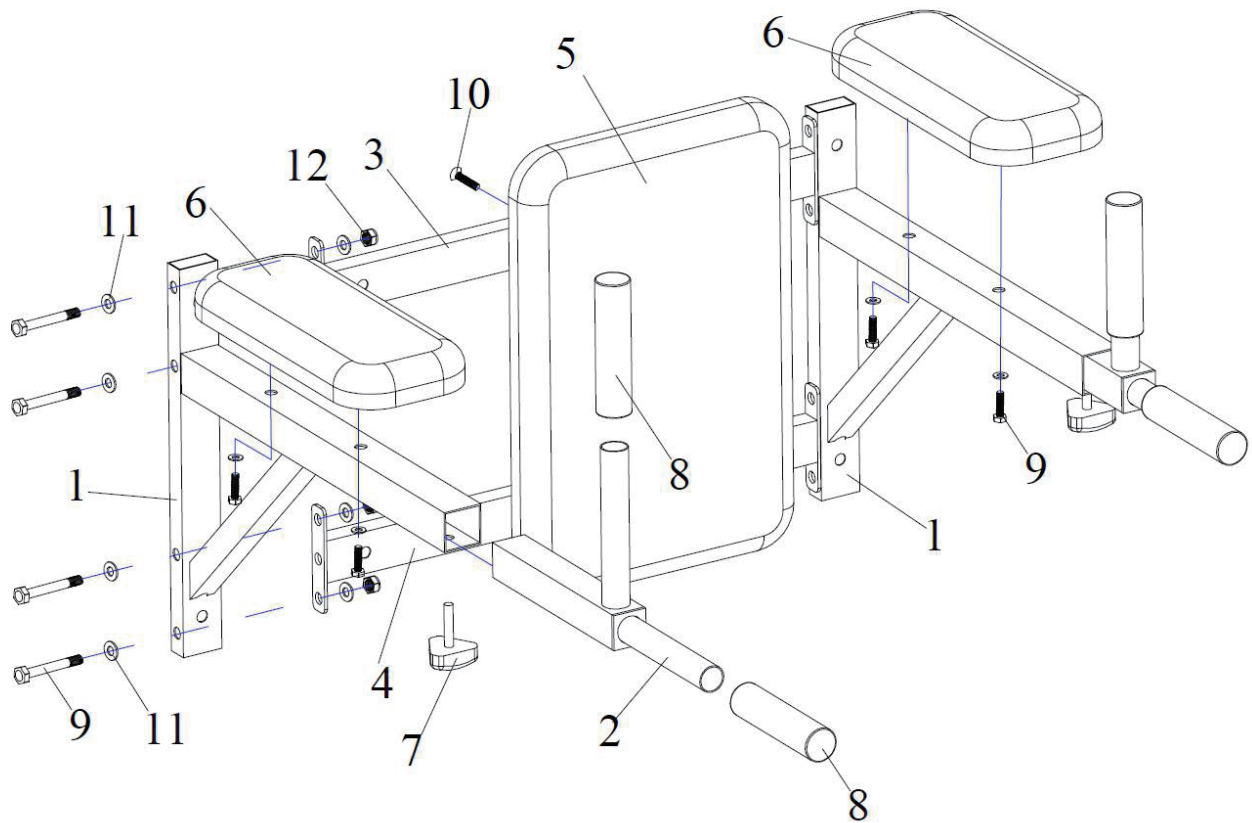
ASSEMBLY & INSTRUCTION MANUAL

Important Safety Information

Please keep this manual in a safe place for reference.

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. The equipment is suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user: 120kg.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING

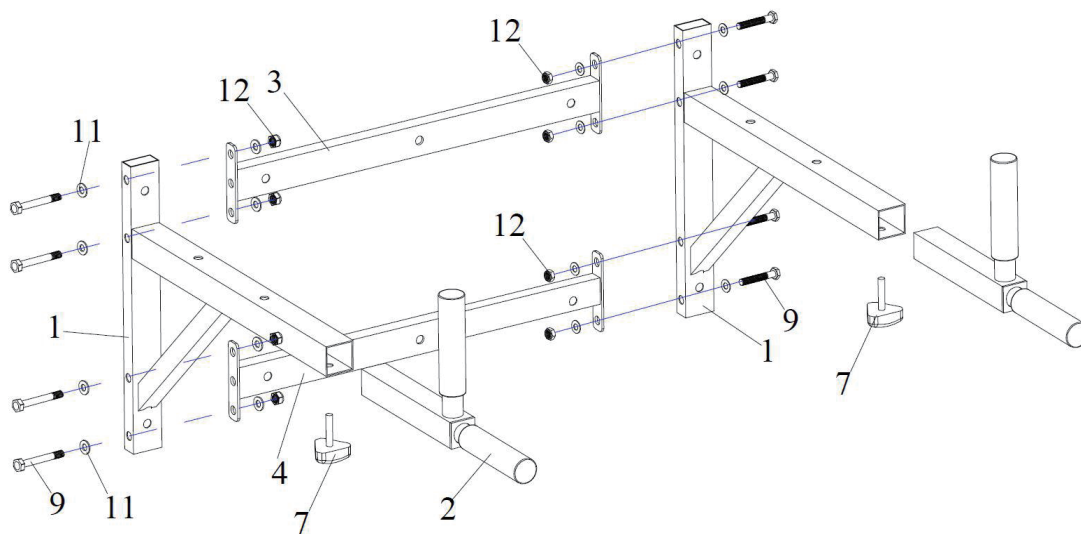


PART LIST

PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1.	Main Frame	2
2.	Handle Bar	2
3.	Cushion Tube	1
4.	Connect Tube	1
5.	Back Cushion	1
6.	Arm Cushion	2
7.	Knob	2
8.	Handgrip	4
9.	M8x55 Hex Bolt	12
10.	M8x20 Bolt	2
11.	M8 Washer	20
12.	M8 Nylon Nut	8
13.	M8 Expansion bolt	8

ASSEMBLY DRAWING

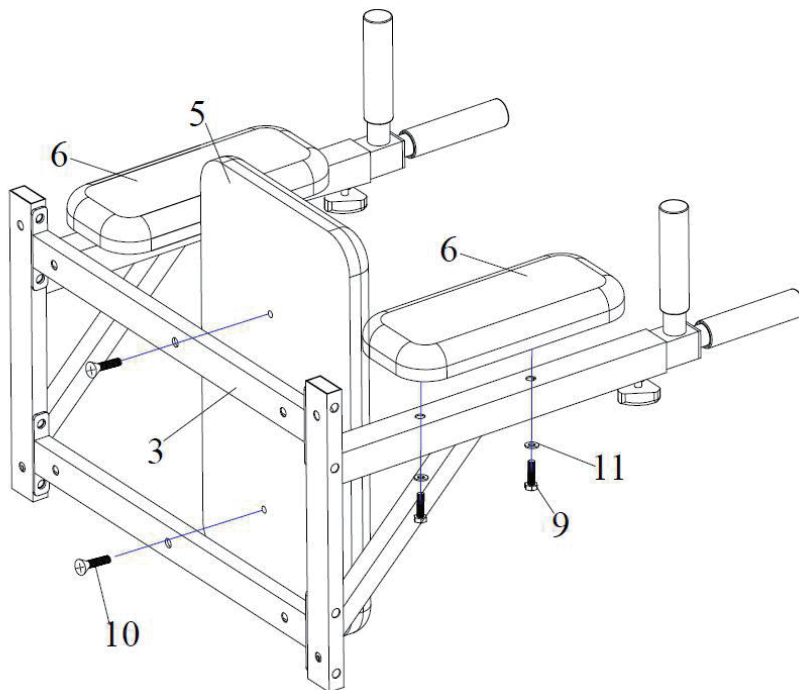
Step 1



Assembly of the main frame

- 1) Screw together the Main Frame(1) to the Back Cushion Tube (3) and Connect Tube (4), secured with M8x55 hex bolt (9-8pcs), M8 washer (11-16pcs) and M8 nylon nut (12-8pcs).
- 2) Insert the Handle Bar(2) into the Main Frame(1), Locked with Knob(7).

Step 2



Assembly of the Cushion

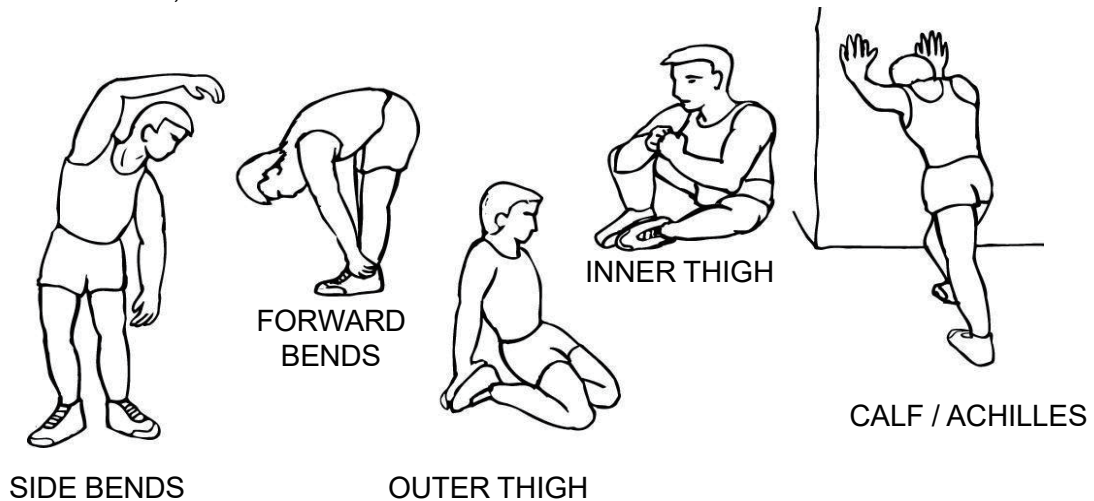
- 1) Attach the Back Cushion (5) to the Back cushion Tube (3), secured with M8x20 bolt (10-2pcs).
- 2) Attach the Arm Cushion (6) to the Main Frame (1), secured with M8x55 hex bolt (9-4pcs) and M8 washer (11-4pcs).

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your machine will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

1.The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, **STOP**.



2.The Cool Down Phase

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

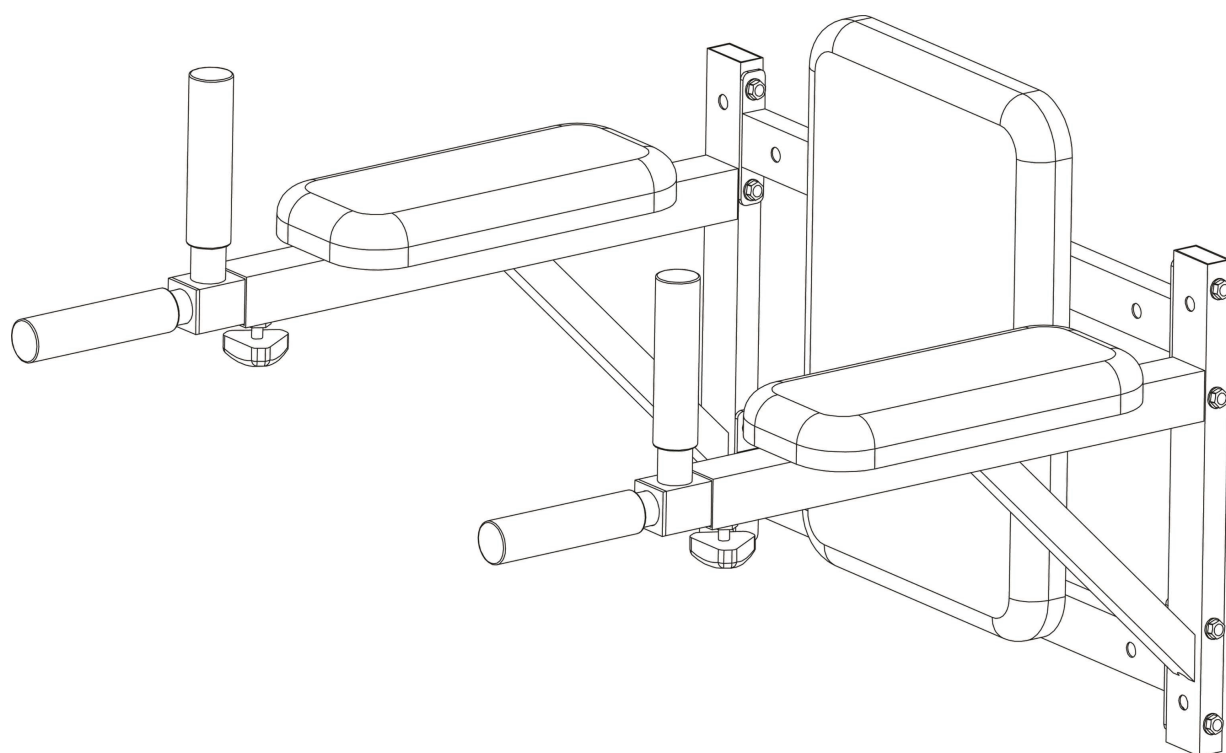
As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.



INade009V02_UK_PT

B1-0121

PT



IMPORTANTE, RETER PARA REFERÊNCIA FUTURA: LEIA ATENTAMENTE

MANUAL DE INSTRUÇÕES

Informações Importantes de Segurança

Guarde este manual num local seguro para referência futura.

1.É muito importante ler todo este manual antes de montar e utilizar este equipamento. A utilização segura e eficiente só pode ser alcançada se o equipamento for devidamente montado, mantido e operado. É da sua responsabilidade assegurar que todos os utilizadores deste equipamento sejam informados de todos os avisos e precauções anexas.

2.Antes de iniciar qualquer programa de formação, deve consultar o seu médico para determinar se tem alguma condição física ou de saúde que possa causar um risco para a sua saúde e segurança, ou impedi-lo de utilizar correctamente este equipamento. O conselho do seu médico é essencial se estiver a tomar medicamentos que afectam o seu ritmo cardíaco, pressão sanguínea ou nível de colesterol.

3.Estar atento aos sinais do seu corpo. O exercício incorrecto ou excessivo pode causar danos à sua saúde. Pare de fazer exercício se sentir algum dos seguintes sintomas: dor, aperto no peito, batimento cardíaco irregular, falta de ar extrema, sensação de desmaio, tonturas ou náuseas. Se sofrer alguma destas condições, deve consultar o seu médico antes de continuar o seu programa de formação.

4.Manter as crianças e os animais de estimação afastados do equipamento. Este equipamento destina-se apenas para uso adulto.

5.Utilizar este equipamento numa superfície plana, nivelada e estável com um revestimento de chão protector ou tapete. Por razões de segurança, este equipamento deve ter pelo menos 0,5 metros de espaço livre à sua volta.

6.Antes de utilizar este equipamento, inspeccionar todas as porcas e parafusos para verificar a aderência segura.

7.O nível de segurança deste equipamento só pode ser mantido se o equipamento for inspeccionado regularmente quanto a danos e/ou desgaste.

8.Utilizar sempre o equipamento conforme as instruções do manual. Se encontrar quaisquer componentes defeituosos ao inspeccionar ou montar o equipamento, ou se ouvir qualquer ruído invulgar vindo do equipamento ao utilizá-lo, pare de o utilizar. Não utilizar o equipamento até que o problema tenha sido corrigido.

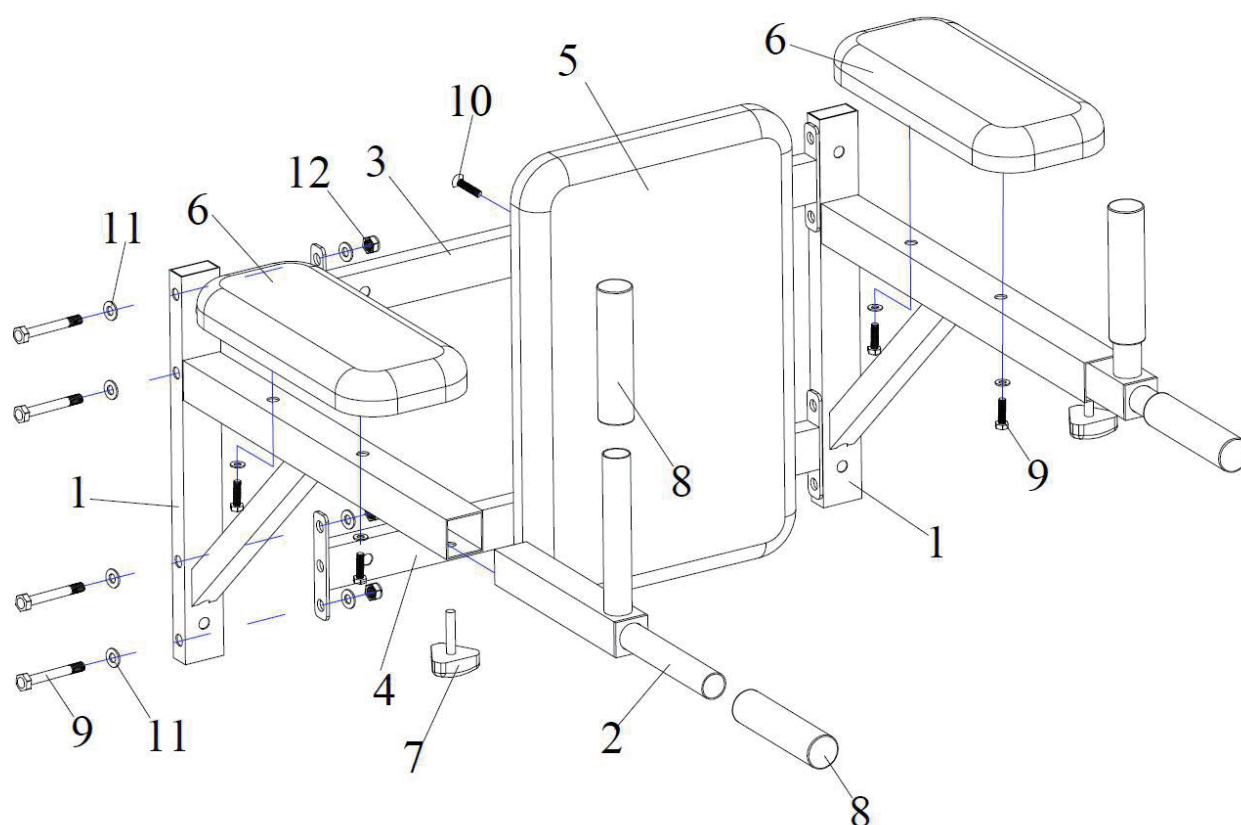
9.Usar roupa apropriada ao usar o equipamento. Evitar usar roupa solta que possa ficar presa no equipamento ou que possa restringir ou impedir o exercício.

10.O equipamento é adequado apenas para uso doméstico, doméstico. Peso máximo do utilizador: 120kg.

11.Este equipamento não é adequado para uso terapêutico.

12.Tenha muito cuidado ao levantar ou mover o equipamento de modo a não ferir as suas costas. Utilizar sempre técnicas de elevação adequadas e/ou pedir assistência a terceiros.

DESENHO DE MONTAGEM E VISUALIZAÇÃO

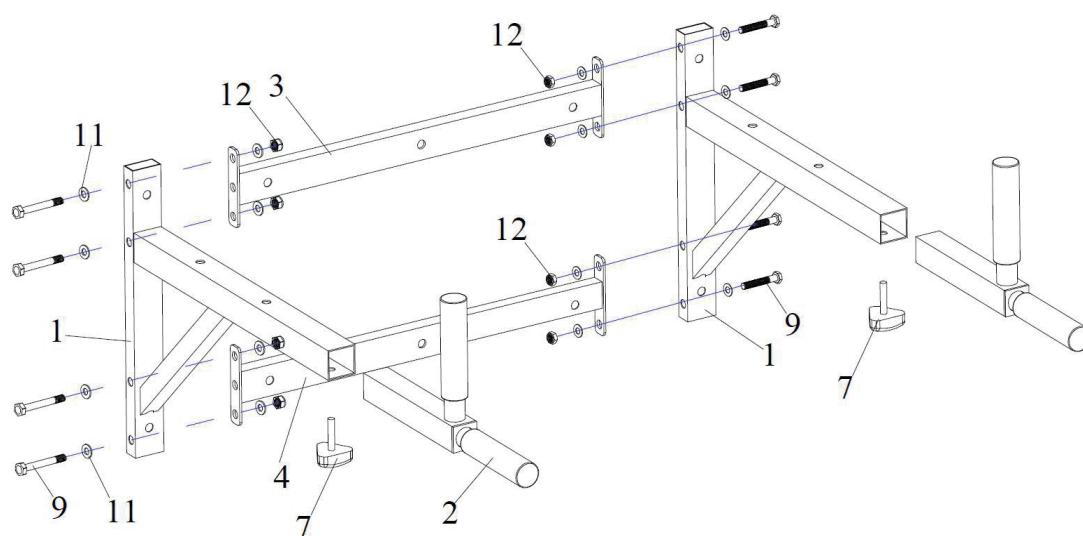


PART LIST

PART NO.	DESCRIÇÃO	QNT
1.	Estrutura principal	2
2.	Barras de punho	2
3.	Tubo de Almofada	1
4.	Tubo de conexão	1
5.	Almofada traseira	1
6.	Almofada de braço	2
7.	Manípulo	2
8.	Punho	4
9.	Parafuso hexagonal M8x55	12
10.	Parafuso M8x20	2
11.	Arruela M8	20
12.	Porca de nylon M8	8
13.	Parafuso de expansão M8	8

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

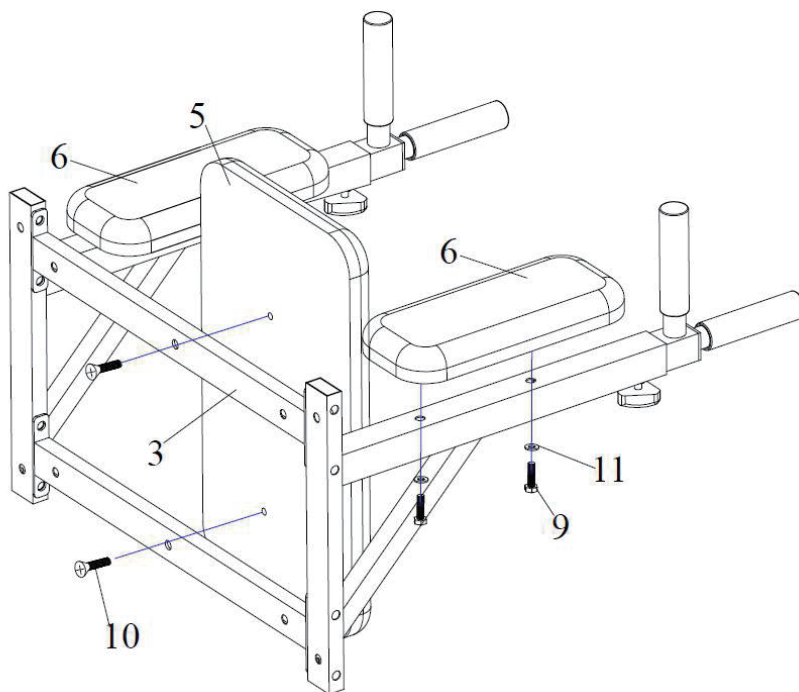
Passo 1



Montagem da estrutura principal

- 1) Aparafusar a estrutura principal (1) ao tubo de almofada traseira (3) e ao tubo de conexão (4), fixados com parafuso hexagonal M8x55 (9-8pcs), arruela M8 (11-16pcs) e porca de nylon M8 (12-8pcs).
- 2) Inserir a barra de punho (2) na estrutura principal (1), travada com manípulo (7).

Passo 2



Montagem da Almofada

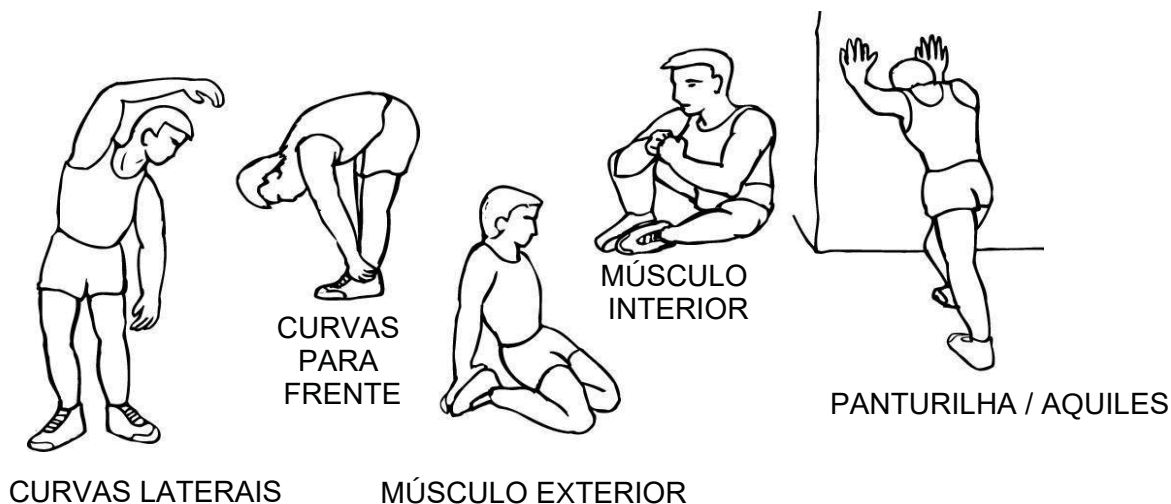
- 1) Fixar a almofada traseira (5) ao tubo da almofada traseira (3), fixada com parafuso M8x20 (10-2pcs).
- 2) Fixar a Almofada do Braço (6) à estrutura principal (1), fixada com parafuso hexagonal M8x55 (9-4pcs) e arruela M8 (11-4pcs).

INSTRUÇÕES DE EXERCÍCIO

A utilização deste equipamento irá proporcionar-lhe vários benefícios, melhorar a sua condição física, tonificar os seus músculos e, juntamente com uma dieta controlada por calorias, ajudá-lo a perder peso.

1. Fase de Aquecimento

Esta fase ajuda o sangue a fluir pelo seu corpo e ajuda os seus músculos a funcionar correctamente. Pode também reduzir o risco de câibras musculares e lesões. Recomenda-se a realização de alguns exercícios de alongamento, como se mostra na figura abaixo. Cada alongamento deve ser realizado durante cerca de 30 segundos, não esticar ou puxar os músculos ao esticar; se doer, **PARE**



2. Fase de Arrefecimento

Esta fase é para deixar o seu sistema cardiovascular e músculos relaxarem. Esta é uma repetição da fase de aquecimento, ou seja, abrandar o seu ritmo. Continuar durante cerca de 5 minutos. Deve agora repetir novamente os exercícios de alongamento, lembre-se sempre de não esticar ou puxar os músculos no alongamento.

À medida que se vai ficando mais apto, pode ser necessário treinar cada vez com mais força. Recomenda-se treinar pelo menos 3 vezes por semana e, se possível, espaçar os treinos uniformemente ao longo da semana.

