

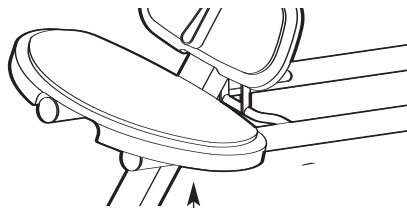
PRO-FORM[®]



Modelo nº. PFEMBE1346.0

Nº. de série _____

Escreva o número de série no espaço acima para a referência futura.



Etiqueta do número de série (Sob o assento)

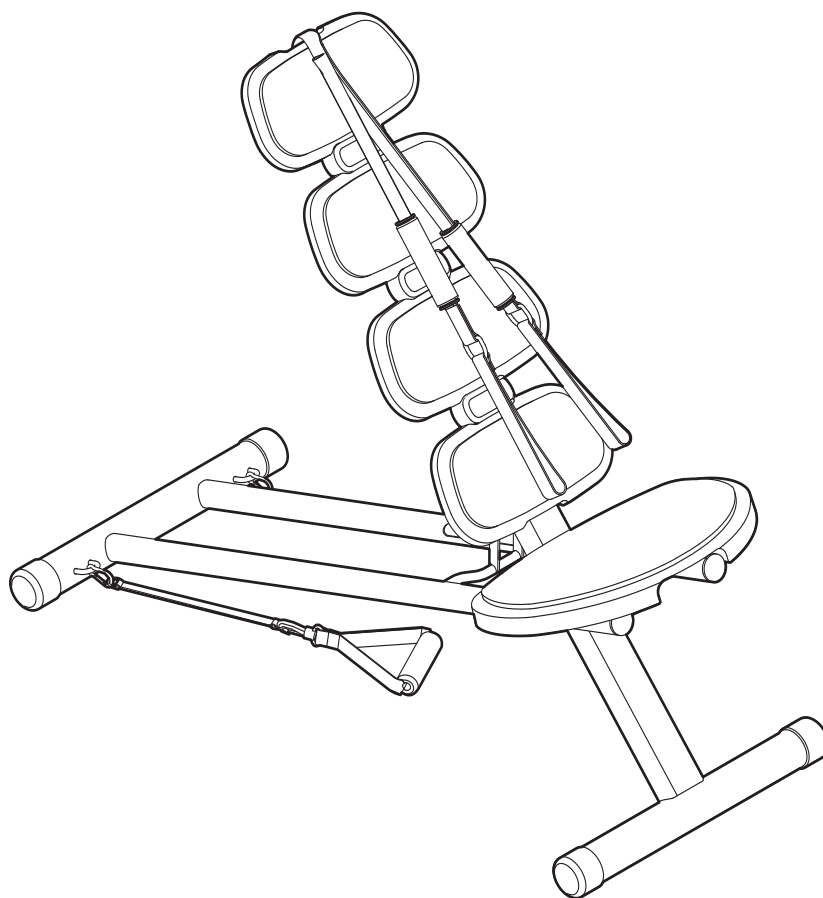
PERGUNTAS?

Como fabricantes, comprometemo-nos a satisfazer completamente os nossos clientes. Se tiver perguntas ou houver peças em falta ou danificadas, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

⚠ ATENÇÃO

Leia todas as precauções e instruções deste manual antes de utilizar o equipamento. Guarde este manual para consulta futura.

MANUAL DO UTILIZADOR



Visite o nosso Website

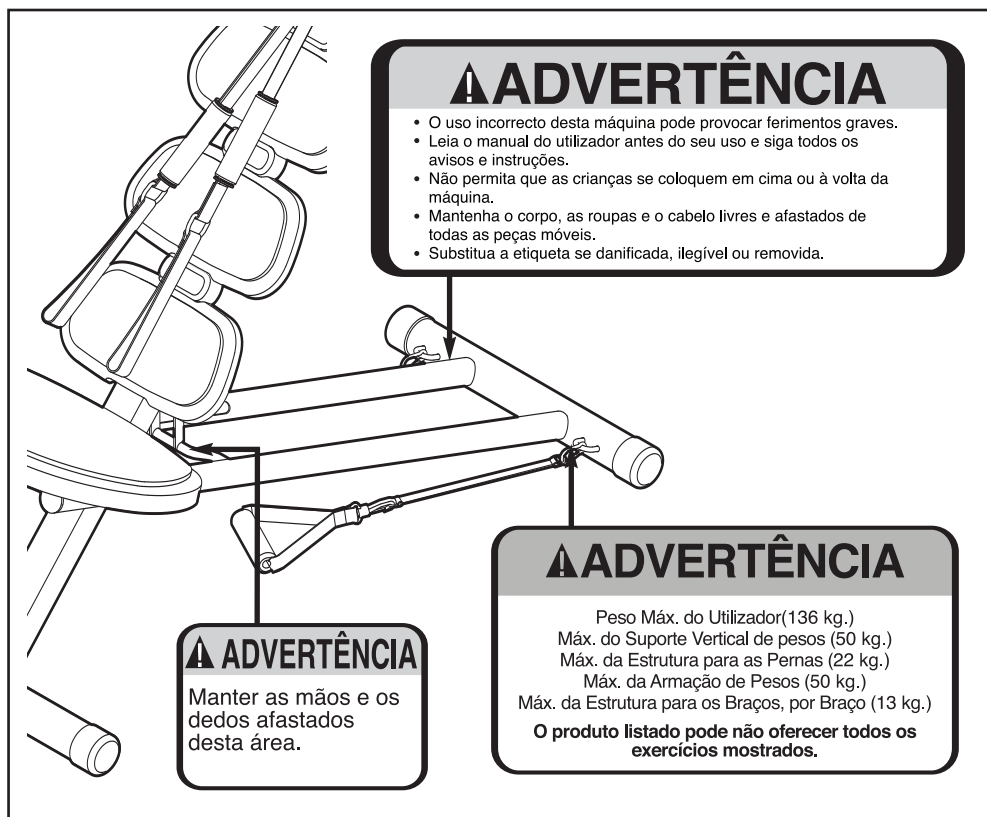
www.iconeurope.com

ÍNDICE

COLOCAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES	3
ANTES DE COMEÇAR	4
FIXAÇÃO DAS CORREIAS DE RESISTÊNCIA E DOS PUNHOS	5
LISTA DE PEÇAS	6
DIAGRAMA AMPLIADO	7
ENCOMENDA DE PEÇAS SOBRESSELENTES	Capa posterior

COLOCAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

Os autocolantes de aviso mostrados à direita foram colocados no banco de exercício, nas partes mostradas. Se um autocolante estiver em falta ou ilegível, ligue para o número indicado na capa frontal deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Coloque o autocolante no banco de exercício, na parte mostrada.



PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ ADVERTÊNCIA: Para reduzir o risco de lesões graves, leia as seguintes precauções importantes antes de usar o banco de exercício.

1. Leia todas as instruções deste manual e todos os avisos sobre o banco de exercício antes de o usar.
2. Use o banco de exercício apenas conforme descrito.
3. É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores do banco de exercício sejam adequadamente informados sobre todas as precauções.
4. O banco de exercício destina-se somente a uso caseiro. Não use o banco de exercício numa instalação comercial, institucional ou de aluguer.
5. Mantenha o banco de exercício dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Coloque-o sobre uma superfície nivelada, com uma passadeira por baixo para proteger o chão ou o tapete. Certifique-se de que existe, em volta do banco de exercício, espaço suficiente para o montar, desmontar e usar.
6. Certifique-se de que todas as peças estão devidamente apertadas sempre que o banco de exercício for usado. Substitua imediatamente quaisquer peças desgastadas.
7. Mantenha as crianças com menos de 12 anos e os animais de estimação sempre afastados do banco de exercício.
8. O banco de exercício está concebido para suportar um utilizador com o peso máximo de 136 kg (300 libras).
9. Mantenha as mãos e os pés afastados das peças móveis.
10. Use sempre vestuário adequado ao fazer exercício; não use roupas folgadas que possam ficar presas no banco de exercício. Prenda sempre os cabelos compridos para impedir que fiquem embaraçados nas peças móveis. Use sempre calçado desportivo para proteger os pés enquanto se exercita.
11. Certifique-se sempre de que o eixo do encosto esteja perfeitamente fixo antes de usar o encosto.
12. Use o banco de exercício apenas com a resistência incluída. O banco de exercício não foi concebido para ser usado com pesos.
13. Se sentir dores ou tonturas ao fazer exercício, pare imediatamente e proceda ao arrefecimento.

⚠️ ADVERTÊNCIA: Antes de iniciar este ou qualquer programa de exercício, consulte o seu médico. Isso é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios. Leia todas as instruções antes de usar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens, decorrentes do uso deste produto.

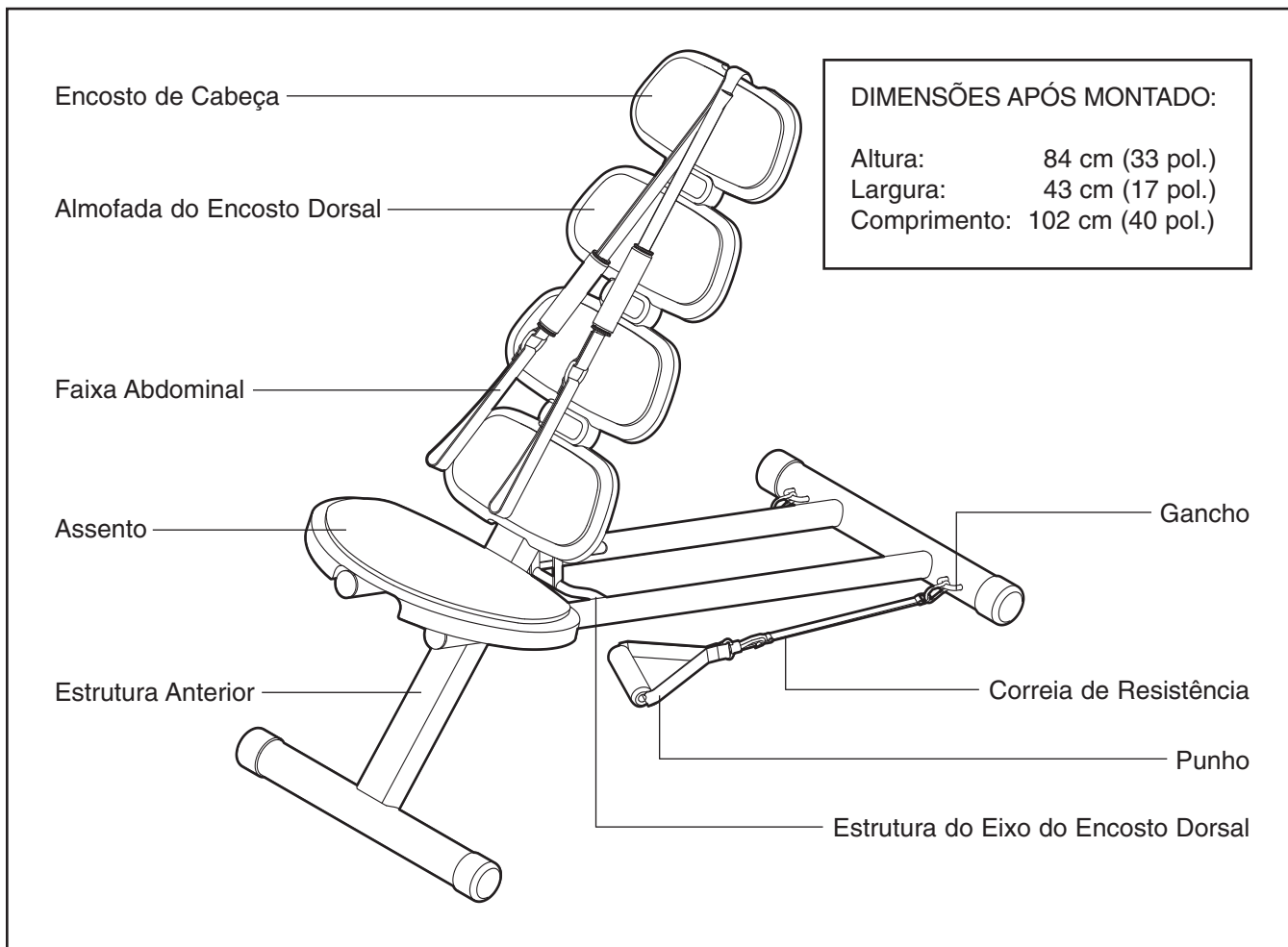
ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o versátil banco de exercício PROFORM® ABS. O banco de exercício ABS está concebido para o ajudar a moldar e a tonificar o seu corpo e a desenvolver um abdómen firme e liso, em apenas alguns minutos por dia.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de usar o banco de exercício. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa frontal do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência,

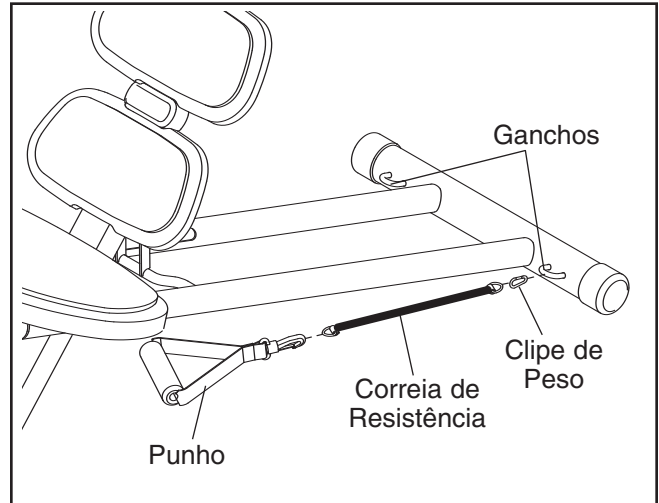
anote o número de modelo e o número de série do produto antes de telefonar. O número de modelo é PFEMBE1346.0. O número de série pode ser encontrado num autocolante fixado ao banco de exercício (consulte a capa frontal deste manual para ver a localização).

Antes de prosseguir com a leitura, reveja o diagrama abaixo e familiarize-se com as peças que estão referenciadas.



FIXAÇÃO DAS CORREIAS DE RESISTÊNCIA E DOS PUNHOS

O banco de exercício inclui seis correias de resistência. Para fixar uma correia de resistência e um punho ao banco de exercício, prenda uma extremidade da correia de resistência a um dos ganchos com um clipe de peso. Fixe a outra extremidade da correia de resistência a um punho.



LISTA DE PEÇAS—Modelo Nº. PFEMBE1346.0

R0107A

Chave nº	Quant.	Descrição	Chave nº	Quant.	Descrição
1	1	Estrutura Posterior	23	1	Pino de Cabeça Chanfrada M8 x 70mm
2	1	Estrutura Anterior	24	2	Pino de Cabeça Chanfrada M8 x 40mm
3	1	Encosto Dorsal Inferior	25	2	Pino de Cabeça Chanfrada M6 x 35mm
4	2	Encosto Dorsal Superior	26	2	Porca de Nylon M6
5	1	Encosto de Cabeça	27	8	Porca de Nylon M8
6	1	Assento	28	1	Porca de Nylon M10
7	4	Almofada do Encosto	29	3	Anilha M8
8	1	Almofada do Assento	30	1	Pino
9	3	Espaçador	31	2	Haste de Resistência
10	1	Barra do Encosto Dorsal	32	1	Grampo de Segurança
11	1	Faixa Abdominal	33	2	Clipe de Peso
12	1	Eixo do Encosto Dorsal	34	2	Correia de Resistência Leve
13	1	Suporte Curto do Encosto Dorsal	35	2	Punho
14	1	Suporte Longo do Encosto Dorsal	36	2	Correia de Resistência Média
15	1	Suporte Superior da Haste	37	2	Correia de Resistência Pesada
16	1	Suporte Inferior da Haste	#	-	Manual do Utilizador
17	4	Tampa do Estabilizador	#	-	Guia de Exercício
18	1	Bucha			
19	2	Tampa Redonda de 35mm			
20	1	Pino de Espera M8 x 62mm			
21	1	Pino M10 x 218mm			
22	4	Pino de Cabeça Chanfrada M8 x 75mm			

Nota: “#” indica uma peça não ilustrada. As especificações estão sujeitas a alteração sem aviso prévio. Consulte a capa posterior deste manual para informações acerca da encomenda de peças sobresselentes.

ENCOMENDA DE PEÇAS SOBRESSELENTES

Para encomendar peças sobresselentes, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto. Tenha disponíveis as seguintes informações:

- o NÚMERO DE MODELO do produto (PFEMBE1346.0)
- o NOME do produto (banco de exercício PROFORM ABS)
- o NÚMERO DE SÉRIE do produto (consulte a capa deste manual)
- o NÚMERO DE REFERÊNCIA e a DESCRIÇÃO da(s) peça(s) (veja a LISTA DE PEÇAS e a DIAGRAMA AMPLIADO as páginas 6 e 7)

DIAGRAMA AMPLIADO—Modelo N°. PFEMBE1346.0

R0107A

