

ESTAÇÃO EXTREME 2000M



Athletic

Athletic
BEST FOR LIFE

ENFRENTAR O DIA-A-DIA COM DISPOSIÇÃO, ENTUSIASMO E ALEGRIA DE VIVER EXIGE FÔLEGO E FORÇA.

Os equipamentos e os serviços Athletic oferecem às pessoas orientação, incentivo e oportunidade de praticar exercícios aeróbicos e musculares, conquistando assim a preparação física necessária para se sentir bem.

O INDIVÍDUO E SUA PREPARAÇÃO FÍSICA.

A preparação física é uma opção do indivíduo em benefício de si mesmo. Em muitos casos, a busca pelo condicionamento físico adequado para viver bem o dia-a-dia apresenta-se como um sacrifício em primeiro momento. É importante compreender que aqueles que não buscam o condicionamento adequado abrem mão, gradativamente, do seu bem-estar a longo prazo.

À medida que a pessoa investe na sua preparação física e redescobre o prazer do movimento firme e seguro, de possuir força e fôlego para enfrentar o dia-a-dia, ela compreende que esta é uma condição fundamental para viver bem e garantir a sua saúde física e mental.

Para uma preparação que proporcione atividade física plena, segura e prazerosa, a individualidade de cada um deve ser preservada. Na visão da Athletic, a melhor forma de garantir isso é educar o indivíduo para o monitoramento de sua faixa de batimento cardíaco, no caso da preparação aeróbica, e para a adequada composição de exercícios e cargas na preparação física muscular.

A preparação física aeróbica garantirá o fôlego. A preparação muscular garantirá a força.

Independentemente da idade, o importante é ter consciência de que viver bem é não abrir mão do fôlego e força ao longo da vida.

Neste manual, você encontra tudo o que precisa saber sobre a montagem e a manutenção do equipamento que acaba de adquirir, além das informações sobre sua correta utilização.

A Athletic está ao seu lado para esclarecer dúvidas e orientá-lo. No nosso site www.athletic.com.br, você poderá fazer sua avaliação On-Line e consultar mais informações sobre a melhor forma de conseguir força e fôlego no seu dia-a-dia.

Você pode contar também com a Central de Atendimento ao Cliente através do telefone (47) 3461 1000.

PARA MELHORAR O SEU CONDICIONAMENTO, AUXILIAR NA SUA REABILITAÇÃO FÍSICA, AUMENTAR O SEU DESEMPENHO NOS ESPORTES QUE PRÁTICA E PARA O QUE MAIS DESEJAR, A ATHLETIC PREPARA VOCÊ.

SUMARIO

PREPARE-SE PARA TER FORÇA.....	4
OBTENDO A MELHOR ORIENTAÇÃO E CALCULANDO SUA CARGA MÁXIMA... 4	
POR QUE USAR O FREQUENCÍMETRO?.....	5
SESSÕES DE EXERCÍCIOS E ALONGAMENTO	5
VISTA EXPLODIDA.....	6
INSTRUÇÕES DE MONTAGEM.....	8
INSTRUCÕES DE EXERCÍCIOS	26
PERDA DE PESO	26
INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA	27
CONSERVAÇÃO / LIMPEZA.....	27
CONSIDERAÇÕES GERAIS	27
TERMO DE GARANTIA.....	29

Atenção: Antes de começar qualquer programa de exercícios consulte um médico. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou que tenham algum problema de saúde pré-existente.

O sensor de batimento cardíaco não é um instrumento médico. Vários fatores, inclusive o movimento do usuário, podem afetar a acuracidade da leitura dos batimentos. O sensor de batimento cardíaco é um recurso que indica apenas a tendência geral dos batimentos do coração de uma pessoa.

PREPARE-SE PARA TER FORÇA

Se o que você quer é ter mais força para enfrentar as atividades diárias e executar movimentos com mais firmeza, você precisa de preparação muscular. Com 17 exercícios fundamentais, realizados 3 vezes por semana, a partir da identificação da sua carga máxima, você garante mais energia e disposição no dia a dia.

OBTENDO A MELHOR ORIENTAÇÃO E CALCULANDO SUA CARGA MÁXIMA



O Personal Trainer On-line da Athletic é mais um dos diferenciais apresentados para você. Com ele você pode realizar avaliações físicas e receber acompanhamento, orientação e incentivo em seu programa de preparação física.

Você sabe qual é carga adequada para cada exercício? Para montar a sua Tabela de Preparação Muscular é preciso calcular a carga máxima suportada por cada grupo muscular.

Para encontrá-la acesse o site, consulte o personal on-line e faça sua avaliação física on-line. Depois imprima a tabela com exercícios fazendo posteriormente o seguinte teste em cada um:

PARA CADA UM DOS EXERCÍCIOS FUNDAMENTAIS, REALIZE UM MOVIMENTO ÚNICO (1 RM) COM O MÁXIMO DE CARGA QUE VOCÊ CONSEGUE SUPORTAR, SEM DORES OU DESCONFORTO (você pode encontrar a lista de exercícios também nas páginas a seguir – lembre-se de fazer alongamento antes e após qualquer sessão).

Exemplo:

Para o puxador alto costas, realize um movimento completo no nível de esforço 5. Se apresentar facilidade, avance para o nível 6, e assim sucessivamente, até chegar a um nível de esforço onde não é possível completar o movimento com segurança e conforto. Então, o seu peso máximo está no nível imediatamente anterior.

Preencha o seu objetivo com o programa de treinamento – “Força Muscular” ou “Resistência Muscular”. Em seguida, preencha no campo de cada exercício o valor encontrado para sua carga máxima (ex: 5, 10 ou 29).

A sua Tabela de Preparação Muscular calcula automaticamente a carga a ser utilizada em cada exercício para você realizar um programa eficaz e seguro.

Força Muscular	um trabalho para desenvolvimento e maior definição muscular, crescimento muscular e hipertrofia, com cargas altas e poucas repetições.	Depois que sua Tabela de Preparação Muscular estiver completa, imprima clicando em “versão para impressão”.
Resistência Muscular	um trabalho para desenvolvimento e manutenção muscular, ganho de tônus muscular, com cargas mais baixas e maior número de repetições.	

POR QUE USAR O FREQUENCÍMETRO?

A tecnologia disponível hoje nos equipamentos para preparação física aeróbica ainda não permite que as pessoas monitorem de maneira totalmente confiável a faixa de batimento cardíaco quando os exercícios ultrapassam a velocidade de 7 Km/h em esteiras, e 16 Km/h e 20 Km/h em bicicletas ergométricas e elípticos, respectivamente. Isso se deve às variações de leitura que ocorrem em função do suor acumulado e da intensidade da movimentação das mãos ou dedos sobre o sistema de monitoramento.

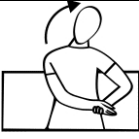

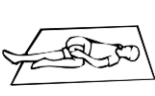

Por isso, à medida que a pessoa evolui em sua preparação física aeróbica, recomendamos a utilização do frequencímetro Athletic ou o receptor com faixa peitoral (vendidos em nossas lojas), acessório que permite uma leitura confiável do batimento, pois não está sujeito a interferências do movimento e do suor.

SESSÕES DE EXERCÍCIOS E ALONGAMENTO

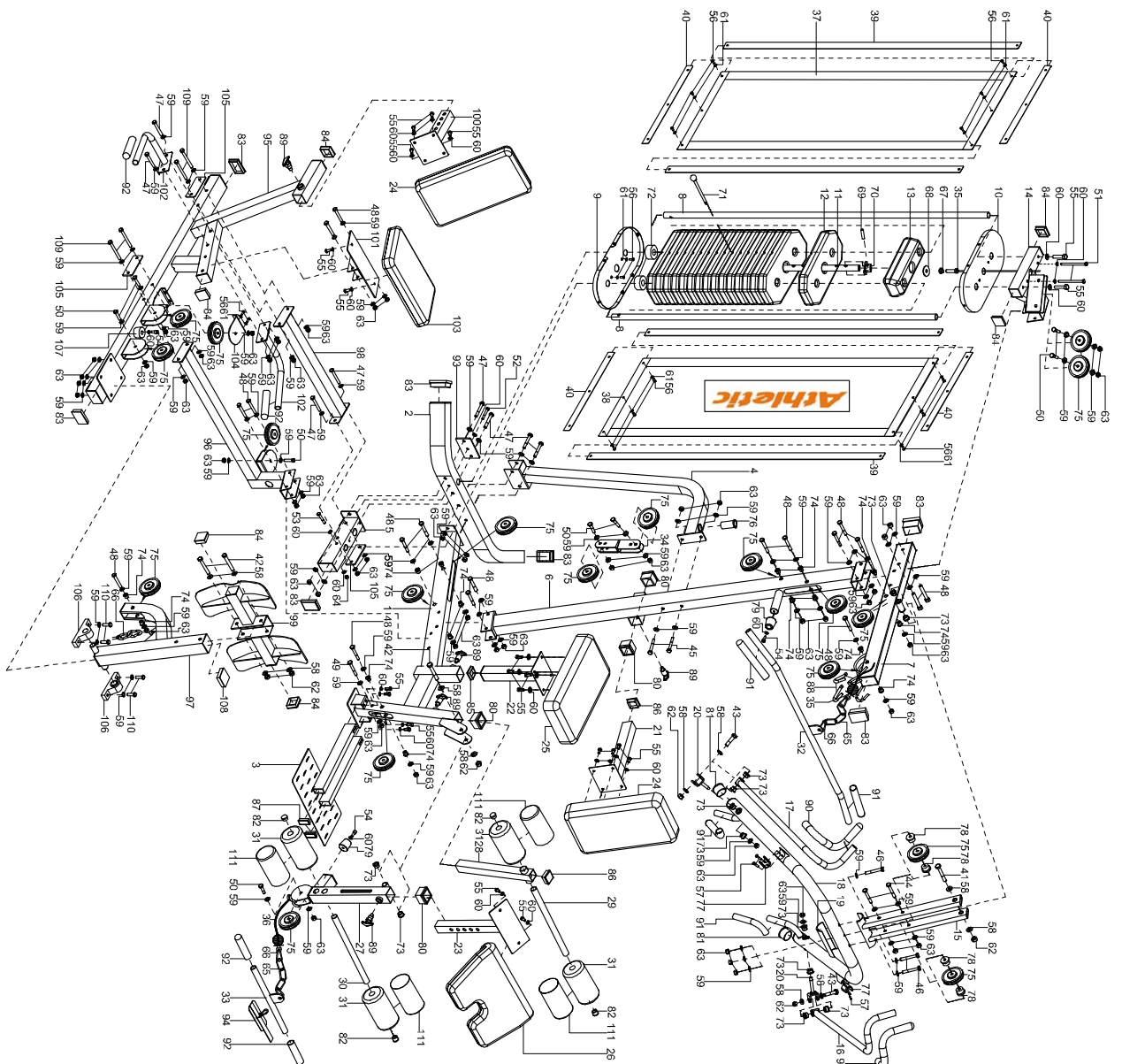
Frequência mínima de sessões de exercícios semanal: Três vezes para que não ocorra o fenômeno da reversibilidade, onde o organismo perde os ganhos fisiológicos em 48 horas se não for dada continuidade.

Tempo Alvo da sessão de exercício: Está associado ao atingimento da faixa de batimento cardíaco sem ultrapassar seu limite máximo. Caso isto ocorra, deve-se iniciar o processo de desaceleração imediatamente.

Tempo máximo da sessão de exercício: Associado ao atingimento da faixa de batimento cardíaco.

<p>Pernas Com os braços apoiados em uma parede, force uma das pernas para trás, mantendo a outra semiflexionada à frente.</p>		<p>Ombros Desloque a cabeça e o braço na mesma direção durante 20 segundos, trocando a posição ao término.</p>	
<p>Punhos Pressione as palmas das mãos para frente e para baixo durante 20 segundos.</p>		<p>PESCOÇO Desloque a cabeça durante 20 segundos, trocando o lado ao término.</p>	
<p>Extensão das Pernas Sentado com as pernas unidas vá com o tronco em direção aos pés.</p>		<p>Coluna e Pernas Deitado, cruze a perna direita sobre a esquerda, puxando-a com os braços em direção ao tórax. Repita para o outro lado.</p>	
<p>Ombros Passe o braço a frente do corpo e pressione-o em direção ao tronco com o outro braço. Troque a posição após 20 segundos.</p>		<p>Braços Elevar os braços para cima com a mão no cotovelo, forçando para baixo e alongando a região anterior e posterior dos braços. Troque a posição após 20 segundos.</p>	
<p>Elevação de Braços Elevar os braços entrelaçados para cima, forçando para alongar a região anterior e posterior dos braços durante 20 segundos.</p>		<p>Quadríceps Apoiando-se na parede, flexione uma das pernas em direção ao glúteo.</p>	

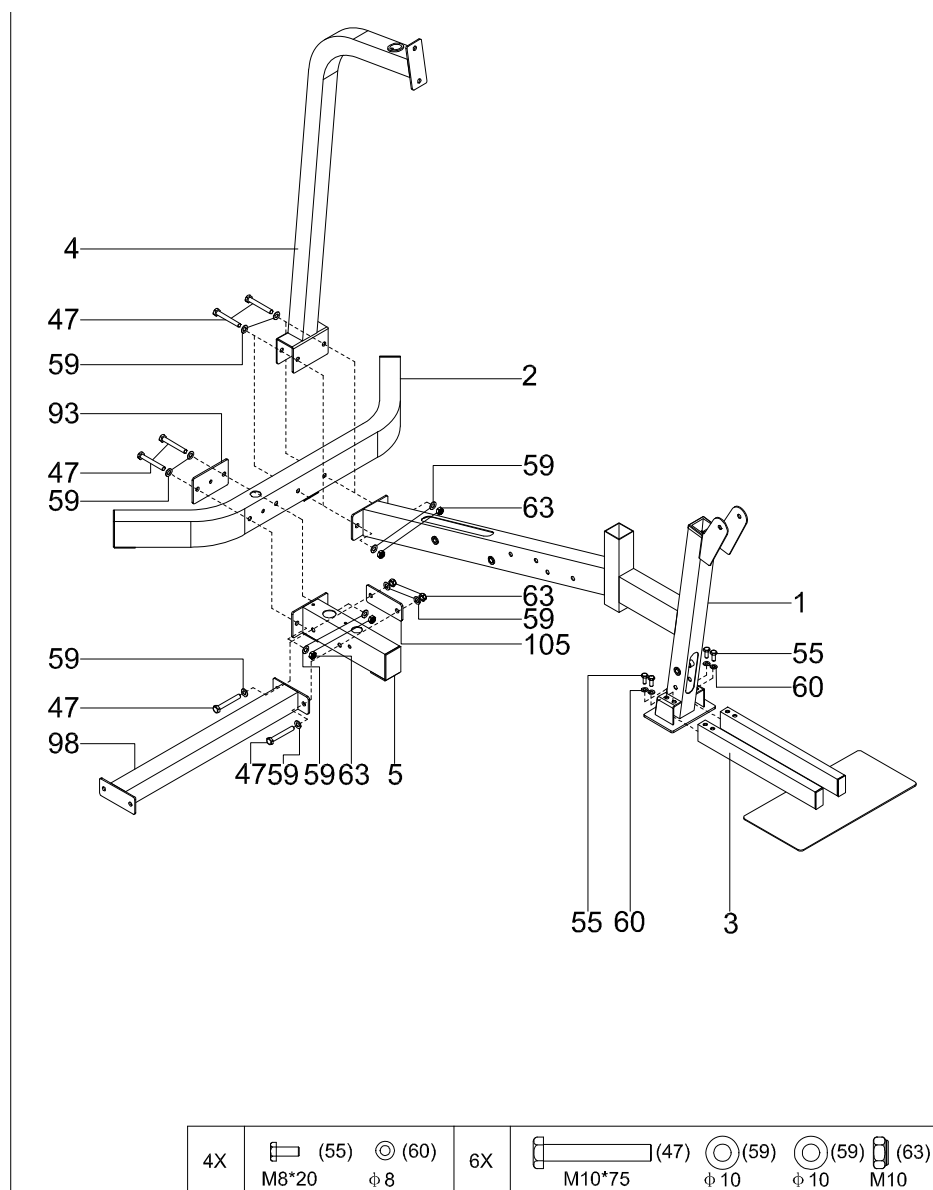
VISTA EXPLODIDA



LISTA DE PEÇAS

Nº.	DESCRIÇÃO	Q.	Nº.	DESCRIÇÃO	Q.
1.	Estrutura Inferior	1	57.	Parafuso (M6*10)	4
2.	Tubo Curvado	1	58.	Arruela (φ12)	12
3.	Pedal	1	59.	Arruela (φ10)	103
4.	Tubo de Apoio	1	60.	Arruela (φ8)	30
5.	Peso da Estrutura Inferior	1	61.	Arruela (φ6)	16
6.	Estrutura Principal	1	62.	Porca (M12)	6
7.	Estrutura Superior	1	63.	Porca (M10)	53
8.	Tubo Peso	2	64.	Porca (M8)	1
9.	Tampa da Placa Inferior	1	65.	Corrente (φ6)	2
10.	Tampa da Placa Superior	1	66.	Trava (φ7)	6
11.	Haste de Ajuste de Pesos	1	67.	Porca de Flange (M12)	1
12.	Placa de Pesos	16	68.	Arruela Grande (63)	1
13.	Cabeçote de Placa de Pesos	1	69.	Pino Redondo	1
14.	Peso da Estrutura Superior	1	70.	Luva do Peso	1
15.	Freio de pressão	1	71.	Pino de Bola	1
16.	Guidom (L)	1	72.	Amortecedor (Φ38*Φ28*57)	2
17.	Guidom (R)	1	73.	Embuchamento	12
18.	Braço Móvel	1	74.	Embuchamento da Polia	16
19.	Braçadeira em Arco	1	75.	Polia	19
20.	Eixo do Guidom	2	76.	Luva (Φ38*Φ28*57)	1
21.	Ajuste do Descanso das Costas	1	77.	Luva de Guidom	2
22.	Ajuste do Selim	1	78.	Luva	4
23.	Ajuste rosca direita	1	79.	Amortecedor (φ43*φ8.5*40)	2
24.	Descanso das Costas	2	80.	Luva	4
25.	Selim	1	81.	Terminal (para tubo φ50.8*1.5)	2
26.	Rosca direita	1	82.	Terminal (para tubo φ25.4*1.5)	4
27.	Freio Inferior	1	83.	Terminal (para tubo 75*25*2.0)	7
28.	Extensão da Perna	1	84.	Terminal (para tubo 50*50*2.0)	6
29.	Tubo de Esponja Superior	1	85.	Terminal (para tubo 45*45*2.0)	1
30.	Tubo de Esponja Inferior	1	86.	Terminal (para tubo 38*38*2.0)	2
31.	Espuma em Arco	4	87.	Terminal (para tubo 50*25*2.0)	2
32.	Espuma de Braço Superior	1	88.	Tubo de Látex	2
33.	Braço Inferior	1	89.	Pino T	5
34.	Braçadeira de a Polia	1	90.	Espuma-2	2
35.	Cabo de Tubo de Espuma Superior	1	91.	Espuma-1	4
36.	Cabo Inferior	1	92.	Espuma-3	4
37.	Tampa de Tecido-2	1	93.	Conexão de Chapa (64)	1
38.	Tampa de Tecido-1	1	94.	Cinta	1
39.	Chapa	4	95.	Estrutura de peso para pernas	1
40.	Chapa Tampa	4	96.	Conexão Frontal Estrutura de pesos	1
41.	Parafuso (M12*115)	1	97.	Tubo de rotação pesos para pernas	1
42.	Parafuso (M12*85)	3	98.	Conexão traseira pesos para pernas	1
43.	Parafuso (M12*60)	2	99.	Chapa pesos para pernas	1
44.	Parafuso (M10*110)	2	100.	Apoio costas dos pesos para pernas	1
45.	Parafuso (M10*95)	2	101.	Chapa de apoio do suporte de assento	1
46.	Parafuso (M10*75 8.8)	3	102.	Guidom	2
47.	Parafuso (M10*75)	8	103.	Assento dos Pesos para Pernas	1
48.	Parafuso (M12*70)	18	104.	Braçadeira de a Polia -2	1
49.	Parafuso (M10*65)	1	105.	Placa de Conexão	3
50.	Parafuso (M10*45)	8	106.	Mancal c/Braçadeira	2
51.	Parafuso (M8*115)	2	107.	Pára-choques φ47*φ8.5*30	1
52.	Parafuso (M8*70)	1	108.	Terminal 60*60*2.0	1
53.	Parafuso (M8*60)	1	109.	Parafuso Allen M10*100	4
54.	Parafuso (M8*25)	1	110.	Parafuso Allen M10*35	4
55.	Parafuso (M8*20)	22	111.	Tampa de Couro	4
56.	Parafuso (M6*15)	16			

INSTRUÇÕES DE MONTAGEM



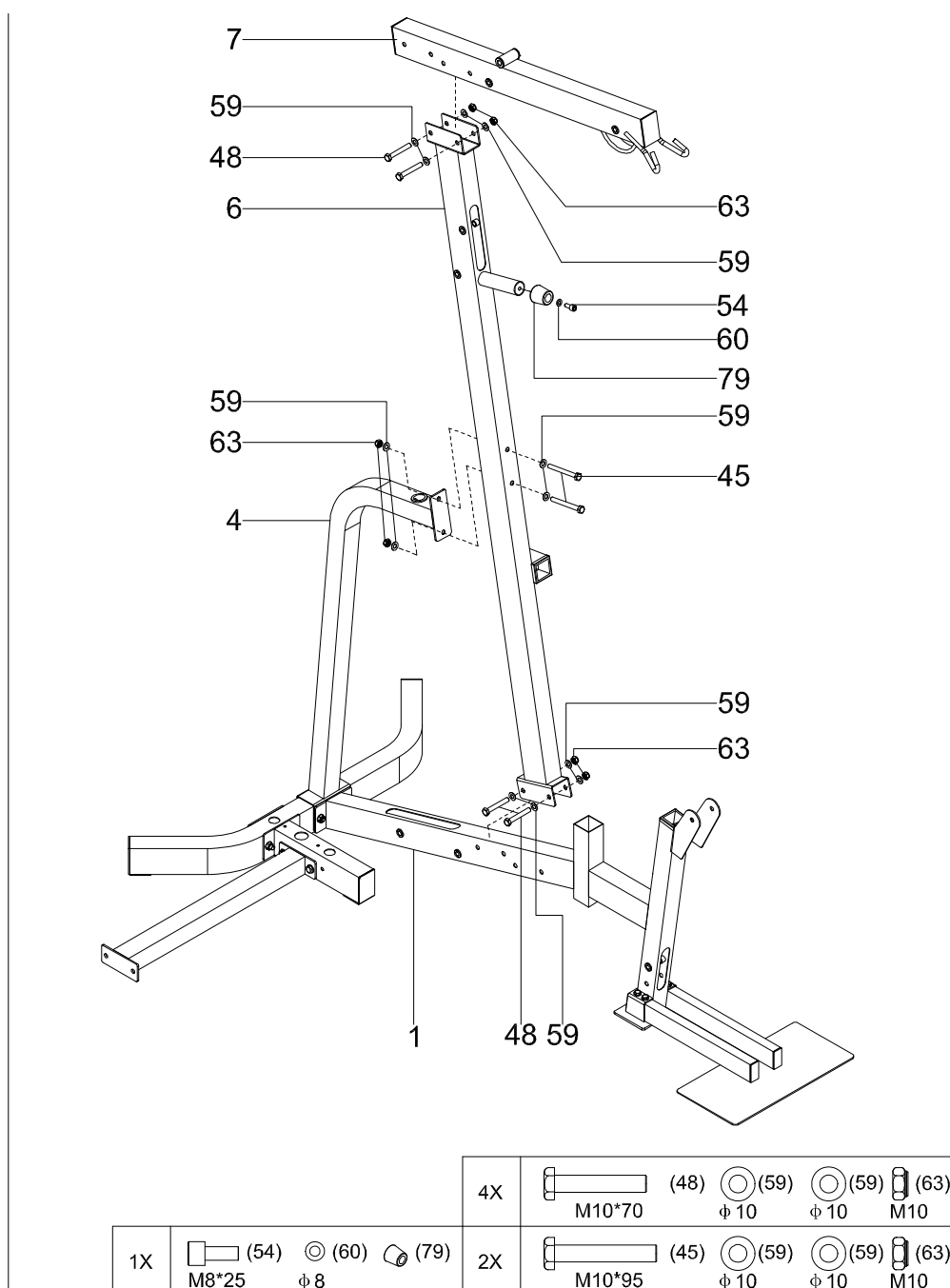
ETAPA 1

Combine os furos na Estrutura Inferior (pt.1), Tubo Curvado (pt.2) & Tubo de Apoio (pt.4) uns com os outros e junte-os usando o Parafuso (pt.47), Porca apertar (pt.63) & Arruela (pt.59), mas não os aperte nesta altura.

Insira o Pedal (pt.3) na Estrutura Inferior (pt.1) e fixe usando o Parafuso (pt.55) & Arruela (pt.60).

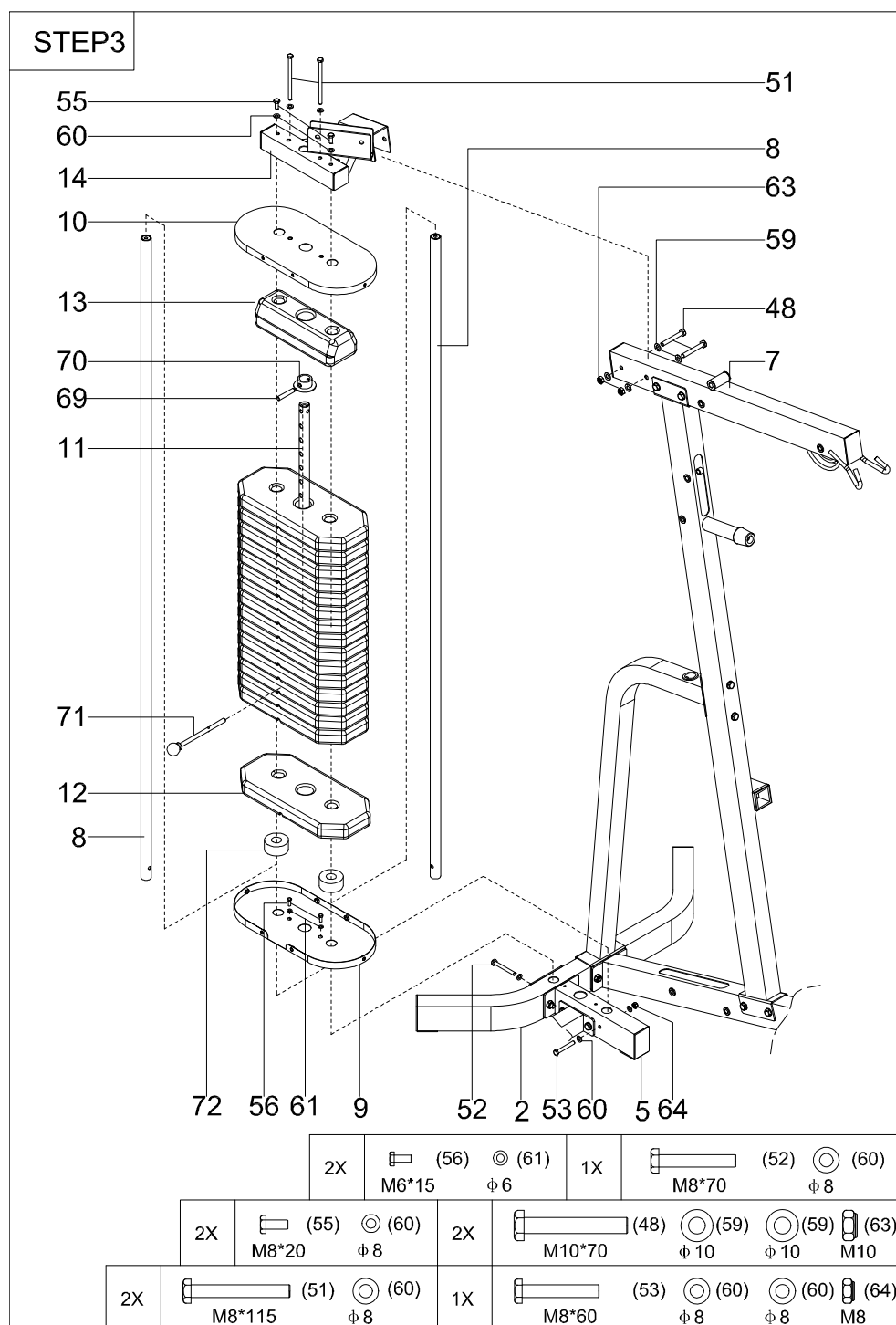
Combine os furos da Estrutura de Pesos (pt.5), Tubo Curvado (pt.2) & Chapa de Conexão (pt.93) uns com os outros e fixe-os usando o Parafuso (pt.47), Porca apertar (pt.63) & Arruela (pt.59).

Acople a conexão traseira dos pesos para perna (98), Peso da Estrutura Inferior (5) e Placa de Conexão(105) usando o Parafuso (47) Porca apertar (63) & Arruela (59).



ETAPA 2

Acople o Amortecedor (pt.79) na Estrutura Principal (pt.6) com um Parafuso (pt.54) & Arruela (pt.60). Combine os furos da Estrutura Principal (pt.6), Estrutura Inferior (pt.1) & Tubo de Apoio (pt.4) uns com os outros e junte a Estrutura Principal (pt.6) & Estrutura Inferior (pt.1) usando um Parafuso (pt.48), Porca (pt. 63) & Arruela (pt.59), mas não os aperte nesta altura; junte a Estrutura Principal (pt.6) & Tubo de Apoio (pt.4) usando Parafuso (pt.45), Porca (pt.63) & Arruela (pt.59), mas não os aperte nesta altura; junte a Estrutura Principal (pt.6) & Estrutura Superior (pt.7) usando o Parafuso (pt.48), Porca (pt.63) & Arruela (pt.59), mas não os aperte nesta altura



ETAPA 3

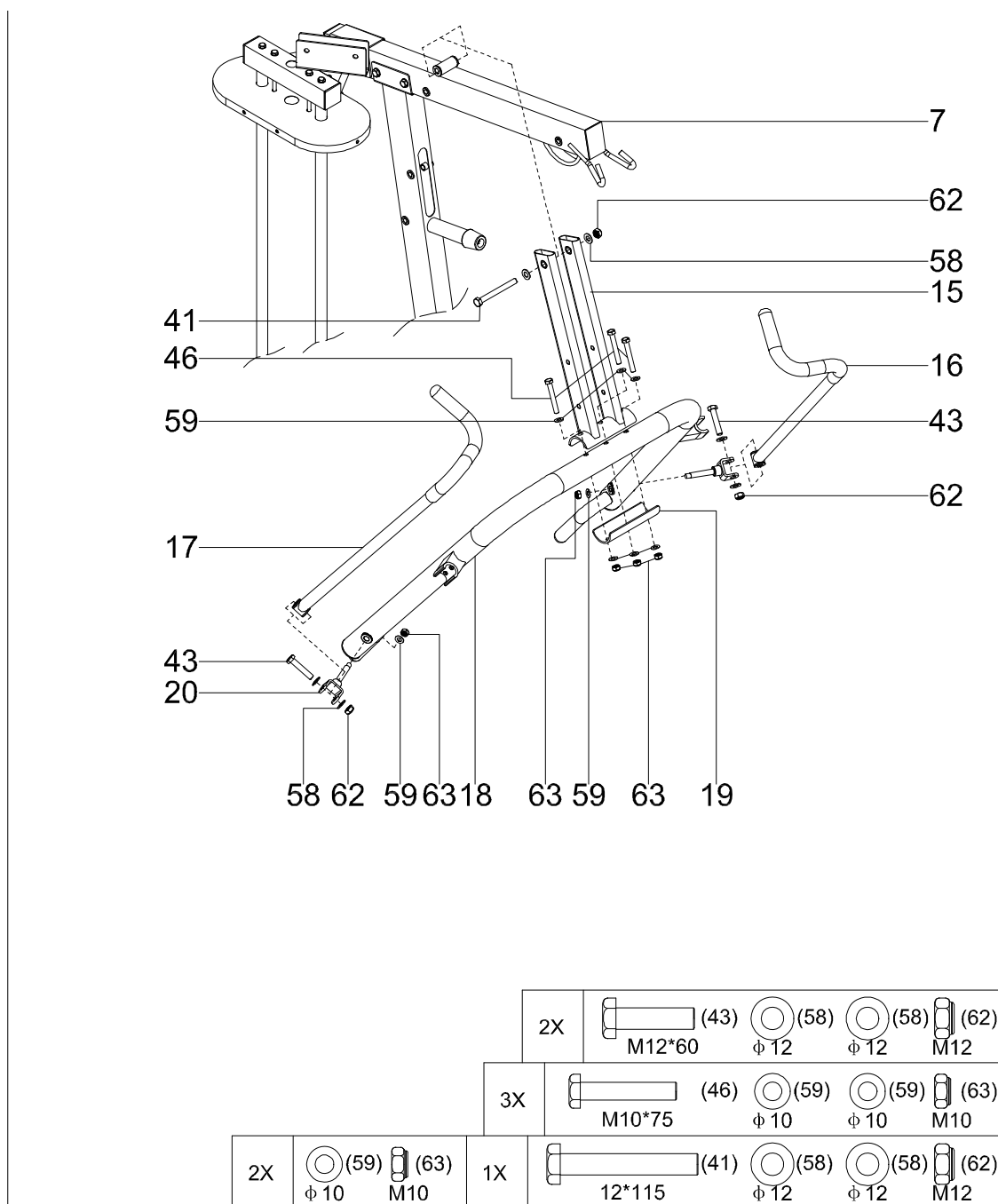
Ponha a Tampa da Placa Inferior (pt.9) no Tubo Curvado (pt.2) & Peso da Estrutura Inferior (pt.5), e depois coloque o Amortecedor (pt.72) na Tampa da Placa Inferior (pt.9), combinando seus furos adequadamente. Insira o Tubo Peso (pt.8) no Amortecedor (pt.72), Tampa da Placa Inferior (pt.9), Tubo Curvado (pt.2) & Estrutura de Peso (pt.5). Junte o Tubo Peso (pt.8) & Estrutura de Peso (pt.5) usando o Parafuso (pt.53), Porca (pt.64) & Arruela (pt.60); Insira o Parafuso (pt.52) & Arruela

(pt.60) através da Chapa de Conexão (pt.93) & Tubo Curvado (pt.2), fixando o Tubo Peso (pt.8) & Estrutura de Pesos (pt.5); Monte a Tampa da Placa Inferior (pt.9) e o Tubo Curvado (pt.2) usando Parafuso (pt.56) & Arruela (pt.61), aperte firmemente.

Coloque na ordem correta a Placa de Pesos (pt.12), Cabeçote de Placa de Pesos (pt.13) & Tampa da Placa Superior (pt.10) através do Tubo Peso (pt.8). A Placa de Pesos (pt.12) é pesada, donde cuide para não machucar suas mãos durante a montagem. Coloque a Haste de Ajuste de Pesos, Pino Redondo (pt.69), Luva do Peso (pt.70) conforme mostrado na figura e insira o Pino de Bola (pt.71) na Haste de Ajuste de Pesos (pt.11).

Combine os furos do Peso da Estrutura Superior (pt.14), Tubo Peso (pt.8) & Estrutura Superior (pt.7) uns com os outros. Junte o Peso da Estrutura Superior (pt.14) & Estrutura Superior (pt.7) usando Parafuso (pt.48), Porca (pt.63) e Arruela (pt.59), mas não os aperte nesta altura. Fixe o Peso da Estrutura Superior (pt.14) & Tubo Peso (pt.8) usando Parafuso (pt.55) & Arruela (pt.60). Acople a Tampa da Placa Superior (pt.10) ao Peso da Estrutura Superior (pt.14) usando Parafuso (pt.51) e Arruela (pt.60).

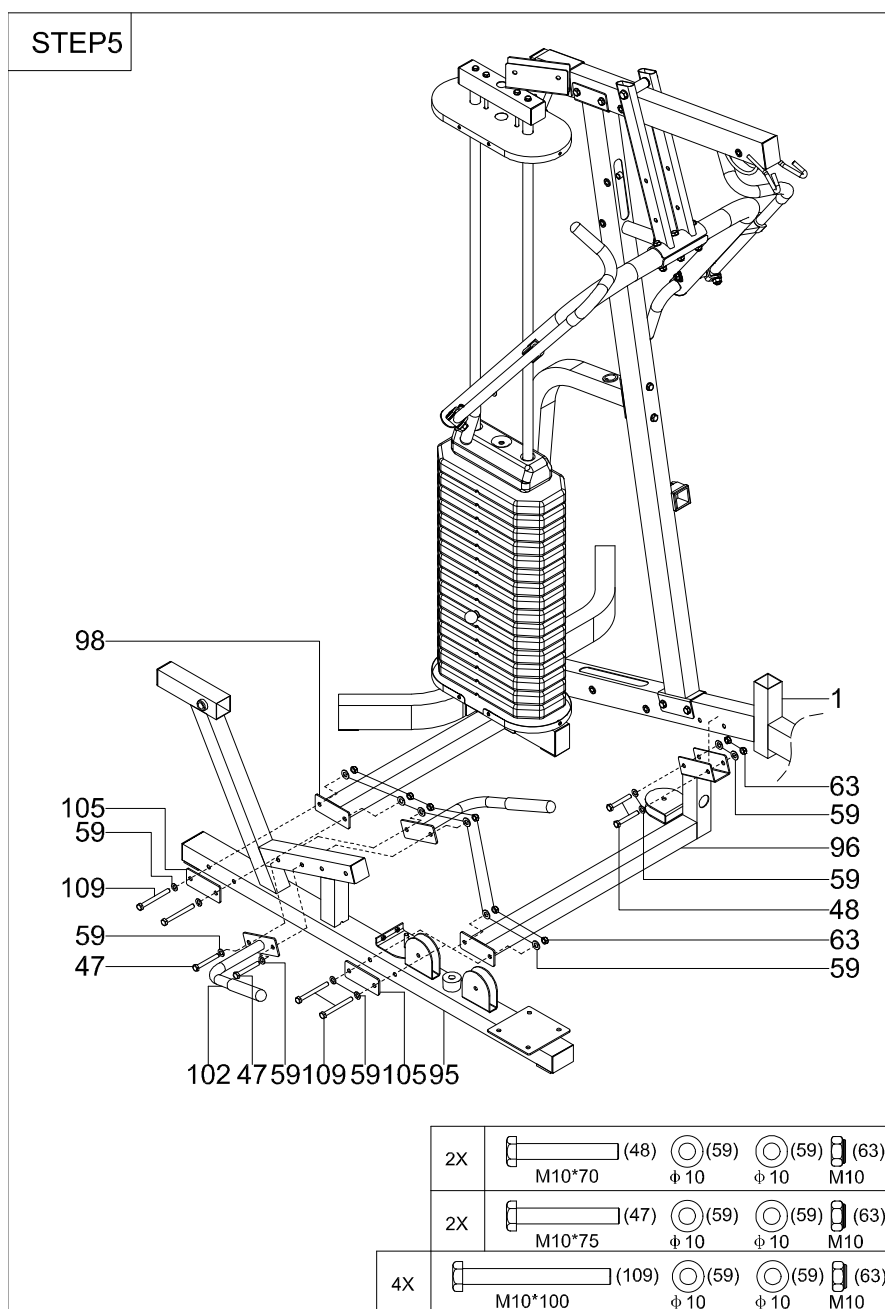
Ajuste a posição de todas as partes e assegure-se que a estrutura esteja reta e depois aperte os Parafusos.



ETAPA 4

Monte o Freio (pt.15), Estrutura Superior (pt.7), Parafuso (pt.41), Porca (pt.62) & Arruela (pt.58). Não sobre-aperte. O Freio (pt.15) deverá poder balançar livremente. Monte o Braço Móvel (pt.18), Freio (pt.15) & Braçadeira em Arco (pt.19) usando Parafuso (pt.46), Porca (pt.63) & Arruela (pt.59).

Usando a Porca (pt.63) & Arruela (pt.59), fixe o Eixo do Guidom (pt.20) & à esquerda e direita do Braço Móvel (pt.18). Instale Guidom L (pt.16) & Guidom R (pt.17) no Eixo do Guidom (pt.20) usando Parafuso (pt.43), Porca (pt.62) & Arruela (pt.58).



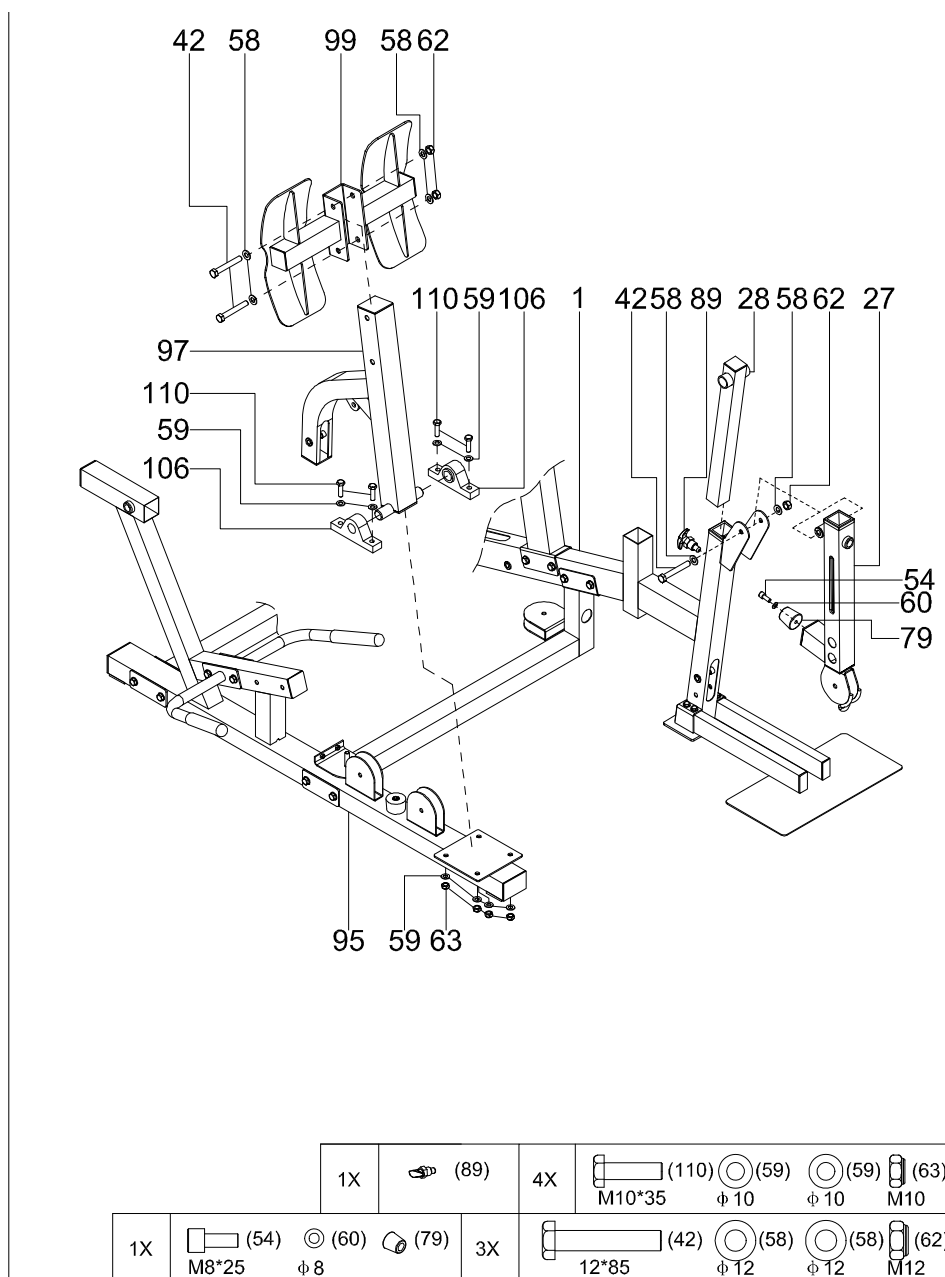
ETAPA 5

Acople a conexão frontal (96) e Estrutura Inferior (1) usando Parafuso (48) & Porca (63) & Arruela (59), mas não os aperte nesta altura.

Conforme mostrado no desenho, Acople Peso para as pernas Frame (95) Conexão frontal (96) e conexão traseira (98) do Peso para as pernas e Placa de Conexão (105) usando Parafuso (109) & Porca (63) & Arruela (59).

Ajuste a posição de todas as partes e assegure-se que a Estrutura Principal esteja na vertical e fundo sobre o piso, e depois aperte todos os parafusos.

Fixe o Peso para as pernas Frame (95) e Guidom (102) usando o Parafuso (47), Porca (63) & Arruela (59).



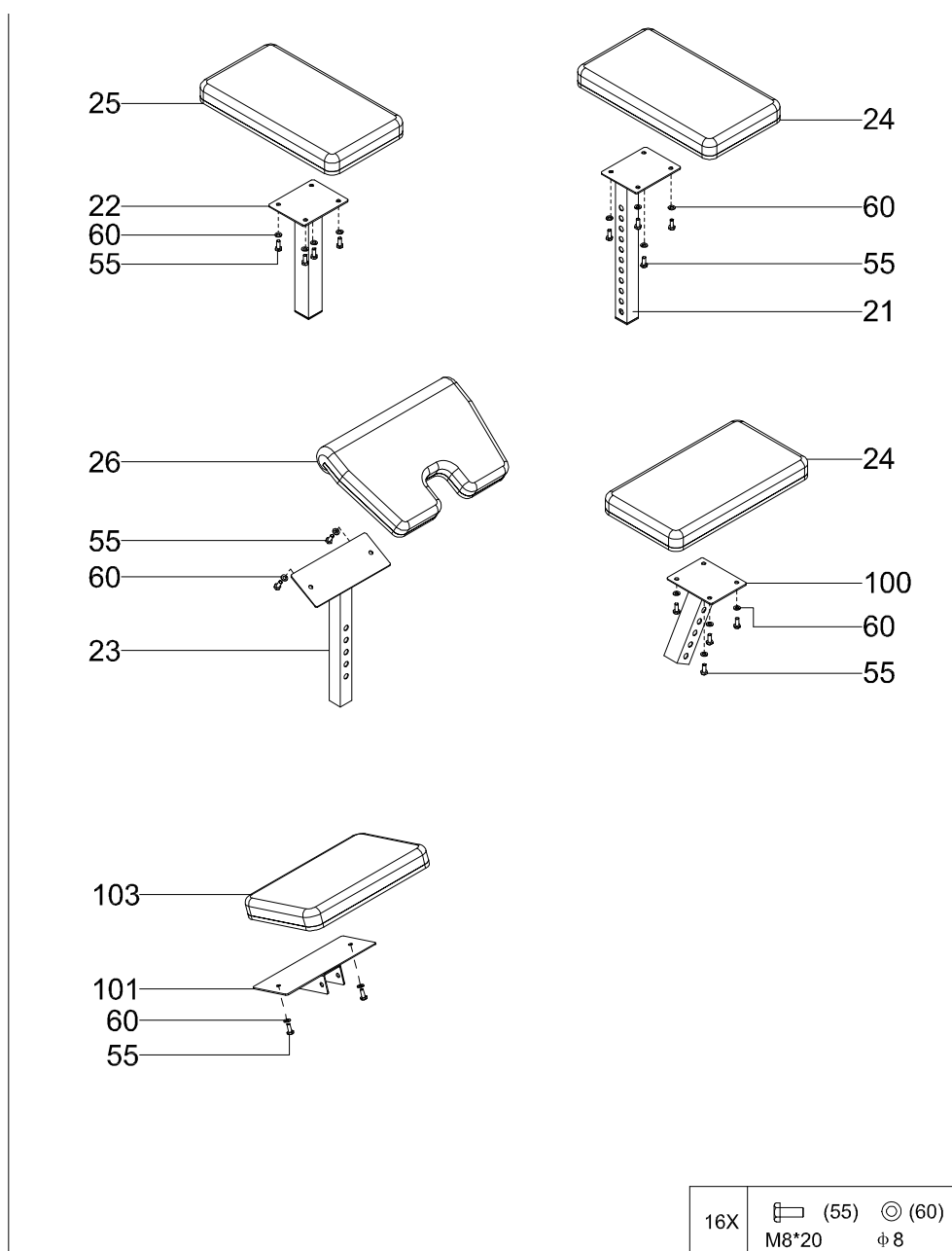
ETAPA 6

Instale o amortecedor (79) to Freio Inferior (27) pelo Parafuso (54) e Arruela (60); Acople Freio Inferior (27) & Estrutura Inferior (1) usando Parafuso (42), Porca (62) e Arruela (58), mas não os aperte nesta altura. Instale a Extensão da Perna (28) & Maçaneta (89) na Estrutura Inferior (1).

Instale o Mancal (106) no Tubo de Rotação (97), e então fixe-os à Estrutura Inferior do Peso para as pernas (95) usando Parafuso (110), Porca (63) e Arruela (59).

Atenção: Já que os cabos não foram montados coloque o tubo de rotação (97) no chão pelo momento.

Fixe a placa de pesos para pernas (99) e Peso para as pernas da estrutura Inferior (95) usando Parafuso (42), Porca (62) e Arruela (58).



ETAPA 7

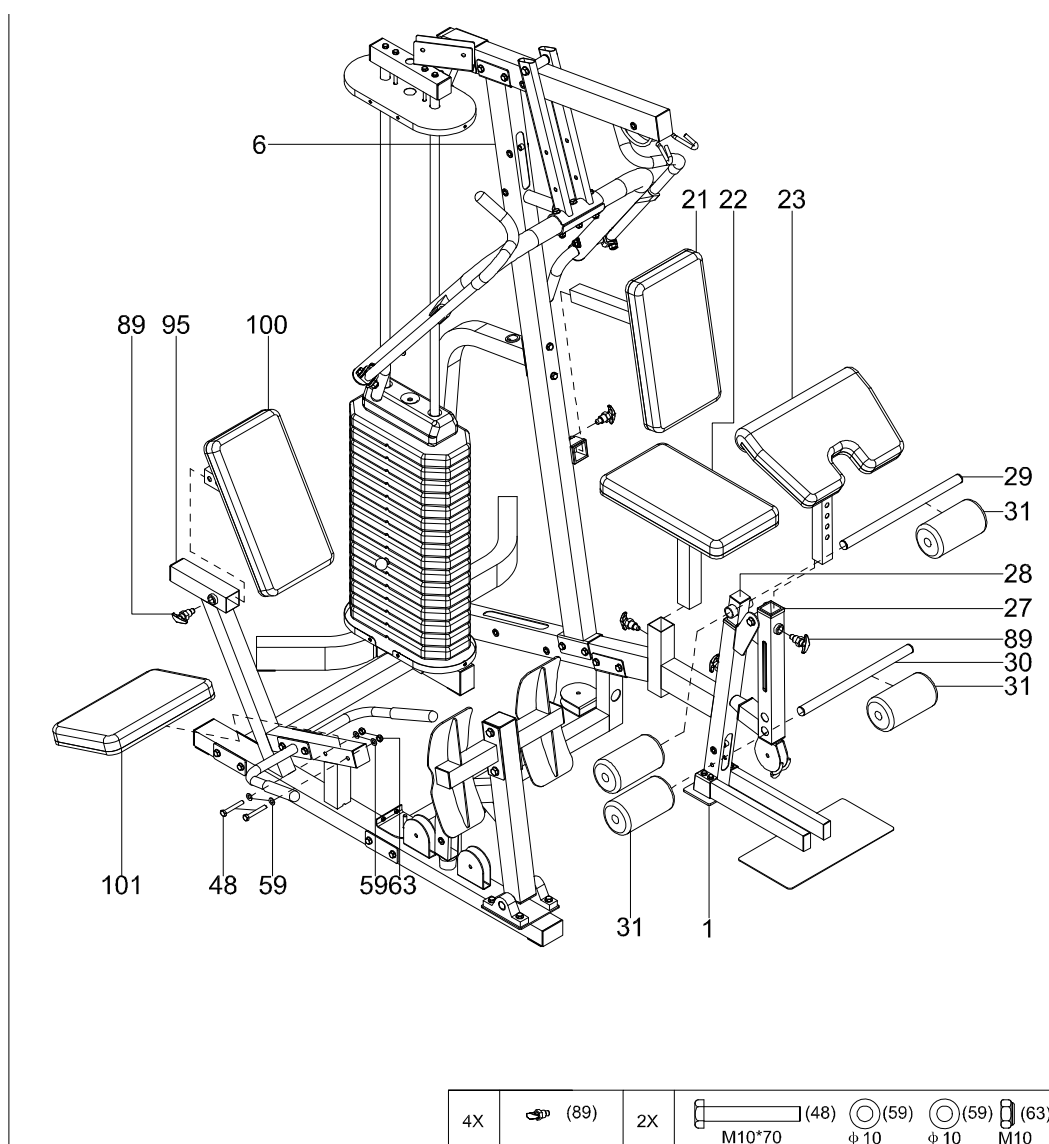
Acople o Ajuste de Assento (22) e Assento (25) usando Parafuso (55) e Arruela (60)

Acople Ajuste do Descanso das Costas (21) e Descanso das Costas (24) usando Parafuso (55) e Arruela (60)

Acople Ajuste rosca direita (23) e Rosca direita (26) usando Parafuso (55) e Arruela (60)

Fixe Peso para as pernas Ajuste do Descanso das Costas (100) e Descanso das Costas (24) usando Parafuso (55) e Arruela (60). Preste atenção à direção do Descanso das Costas (24).

Fixe a Chapa de apoio do suporte de assento (101) e Peso para as pernas Assento (103) usando Parafuso (55) e Arruela (60).



ETAPA 8

Instale Ajuste do Descanso das Costas (21) na Estrutura Principal (6) com a Maçaneta (89).

Instale o Juste de assento (22) na Estrutura Inferior (1) com a Maçaneta (89)

Instale Ajuste rosca direita (23) no Freio Inferior (27) com a Maçaneta (89)

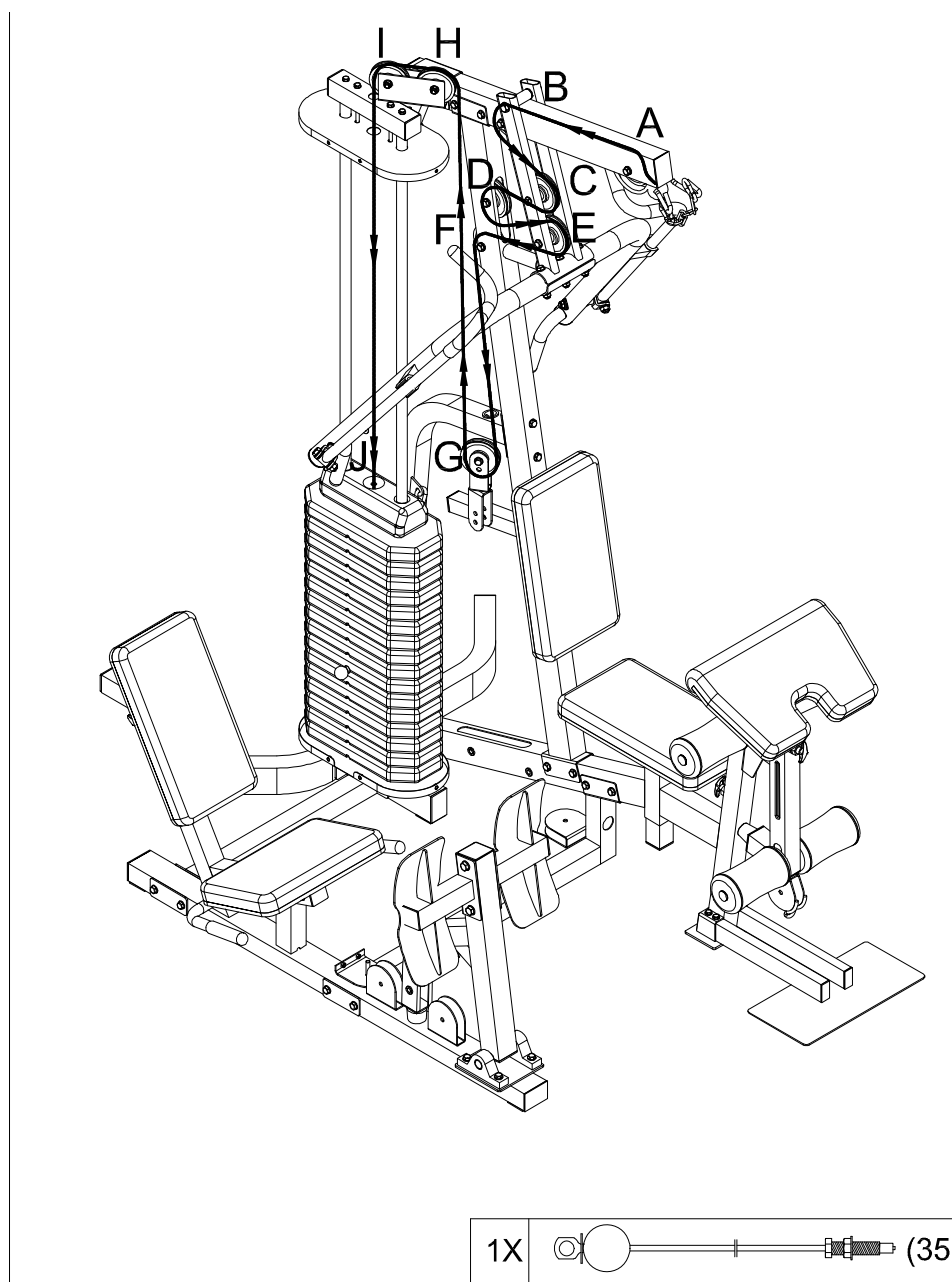
Instale Tubo de Espuma Superior e Tubo de Espuma Superior (29) à Extensão da Perna (28), e então Acople a Espuma em Arco (31);

Instale Tubo de Espuma Superior (30) ao Freio Inferior (27), e depois Acople a Espuma em Arco (31);

Atenção: O Tubo de Espuma Superior (29) é mais longo que a instalação do Tubo de Espuma Inferior (30)

Insira o Ajuste para costas dos pesos para pernas (100) na Estrutura Inferior do Peso para as pernas (95) com a Maçaneta (89).

Fixe Tubo de Apoio do assento (101) e Estrutura Inferior de Peso para as pernas (95) usando Parafuso (48) Porca (63) & Arruela (59).



ETAPA 9

Monte o Tubo de Espuma para Cabo Superior (pt.35) conforme mostrado na figura acima.

A: Acople Tubo de Espuma Cabo Superior (pt.35), a Polia (pt.75) & Estrutura Superior (pt.7) usando Parafuso (pt.48), Porca (pt.63) & Arruela (pt.59);

B: Acople Tubo de Espuma Cabo Superior (pt.35), a Polia (pt.75) & Estrutura Superior (pt.7) usando Parafuso (pt.48), Porca (pt.63) & Arruela (pt.59);

C: Acople Tubo de Espuma Cabo Superior (pt.35), a Polia (pt.75), Freio (pt.15) & Luva (pt.78) usando Parafuso (pt.44), Porca (pt.63) & Arruela (pt.59);

D: Acople Tubo de Espuma Cabo Superior (pt.35), a Polia (pt.75) & Estrutura Principal (pt.6) usando Parafuso (pt.48), Porca (pt.63) & Arruela (pt.59);

E: Acople Tubo de Espuma Cabo Superior (pt.35), a Polia (pt.75), Freio (pt.15) & Luva (pt.78) usando Parafuso (pt.44), Porca (pt.63) & Arruela (pt.59).

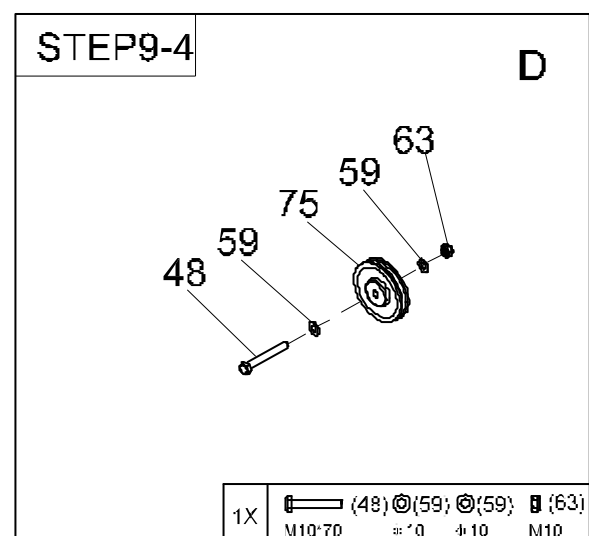
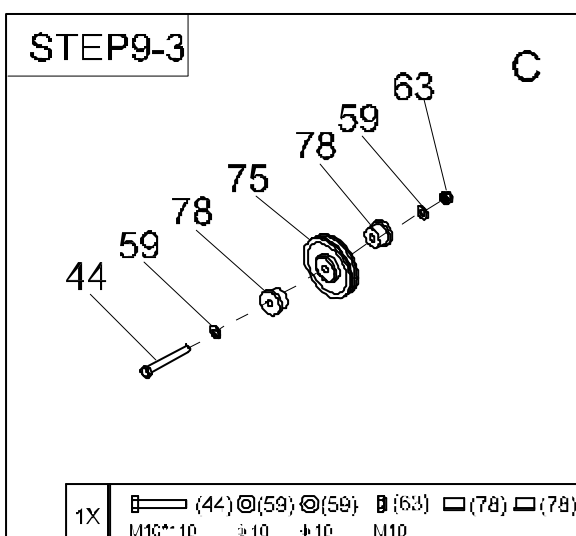
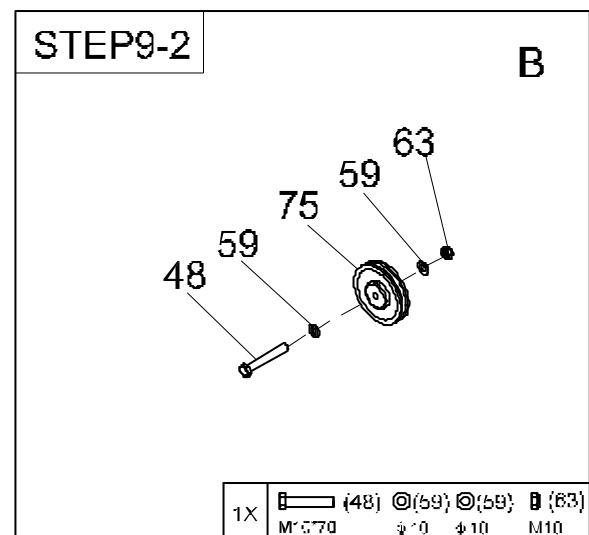
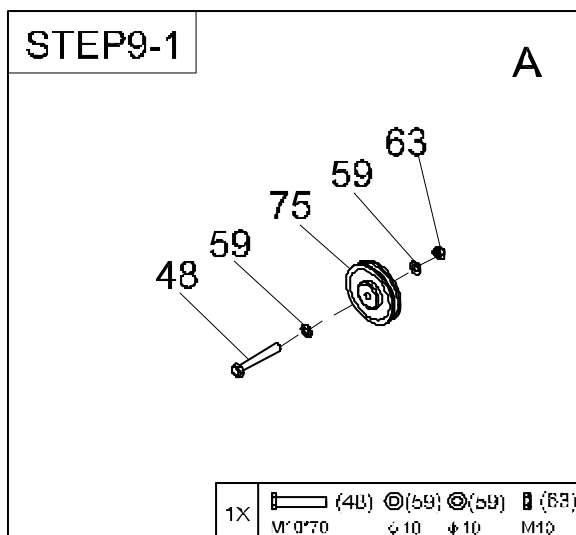
F: Acople Tubo de Espuma Cabo Superior (pt.35), a Polia (pt.75) & Estrutura Principal (pt.6) usando Parafuso (pt.48), Porca (pt.63) & Arruela (pt.59).

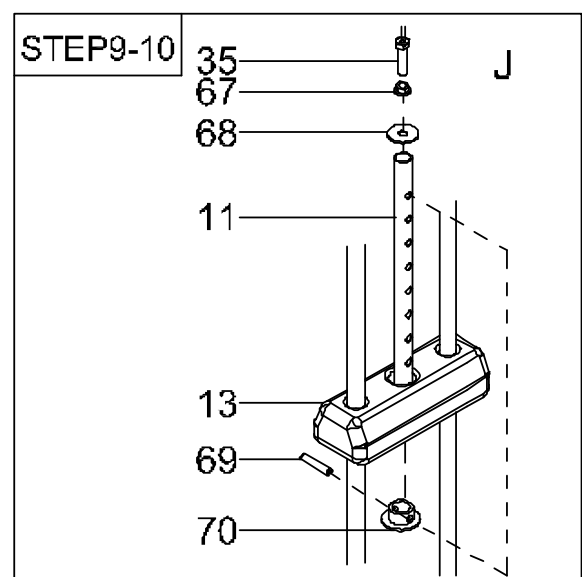
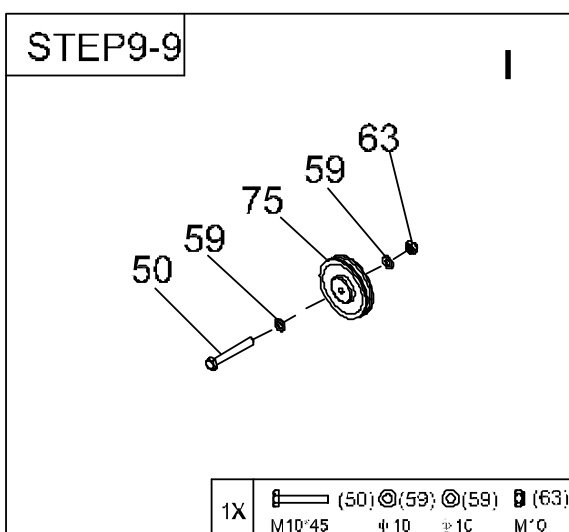
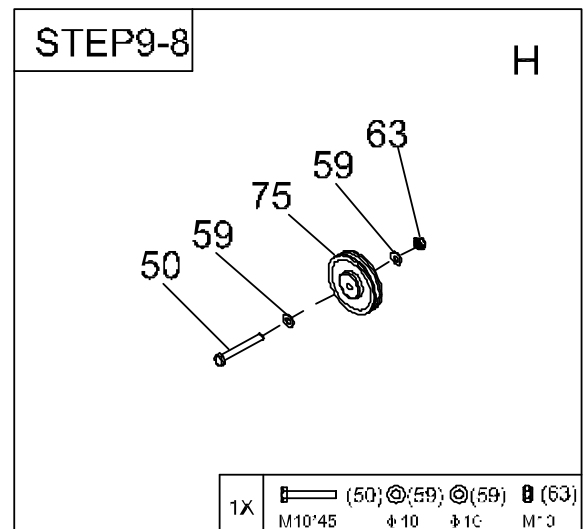
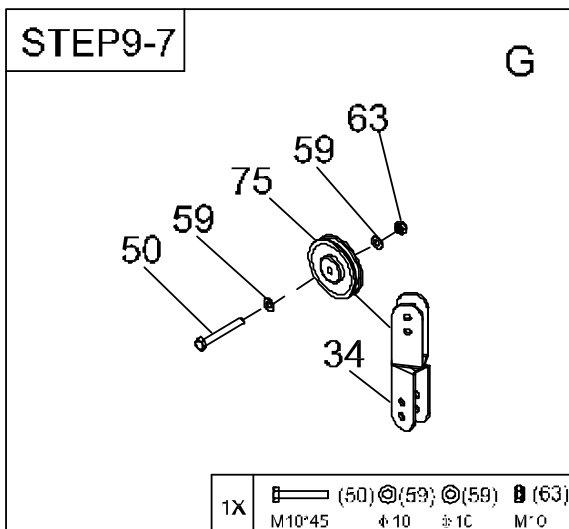
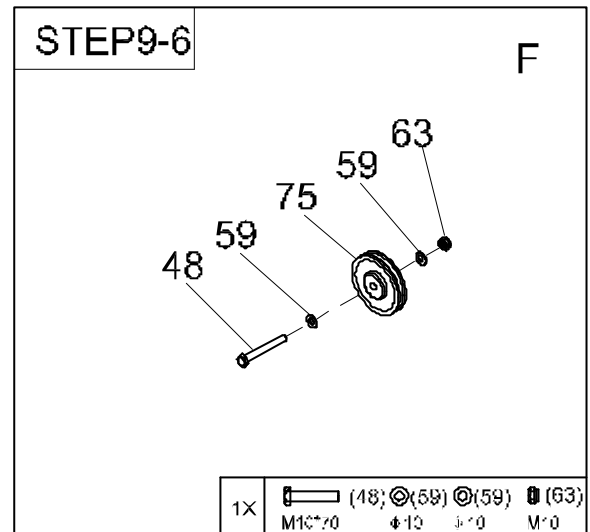
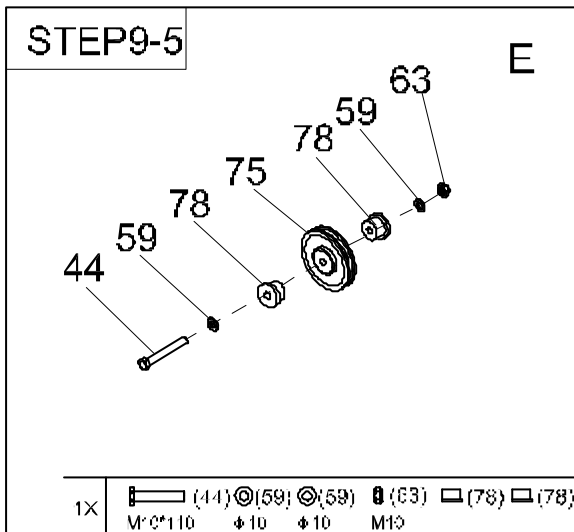
G: Acople Tubo de Espuma Cabo Superior (pt.35), a Polia (pt.75) & Braçadeira de a Polia (pt.34) usando Parafuso (pt.50), Porca (pt.63) & Arruela (pt.59).

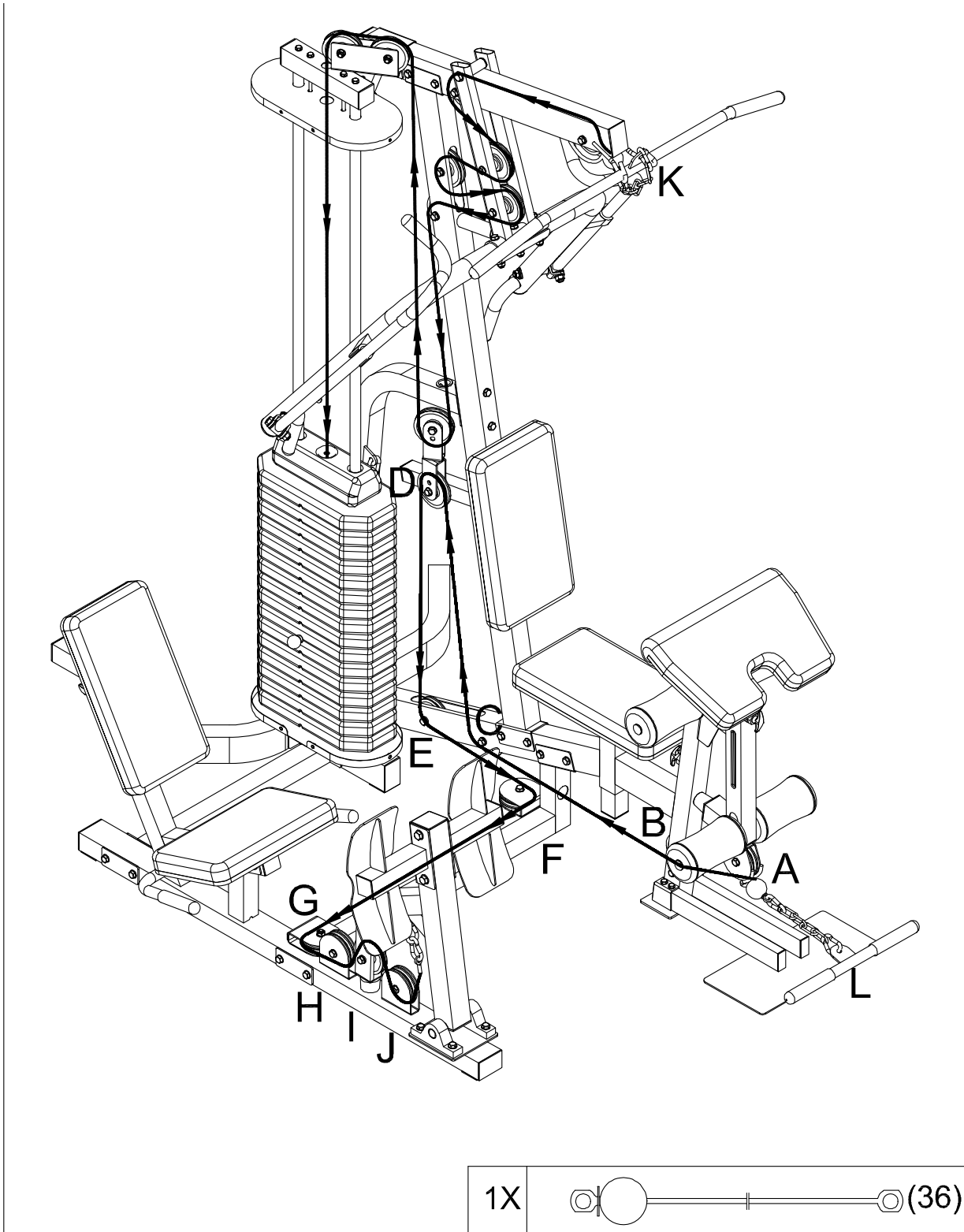
H: Acople Tubo de Espuma Cabo Superior (pt.35), a Polia (pt.75) & Peso da Estrutura Superior (pt.14) usando Parafuso (pt.50), Porca (pt.63) & Arruela (pt.59) ;

I: Acople Tubo de Espuma Cabo Superior (pt.35), a Polia (pt.75) & Peso da Estrutura Superior (pt.14) usando Parafuso (pt.50), Porca (pt.63) & Arruela (pt.59) ;

J: Conecte a Arruela Grande (pt.68), Flange Parafuso (pt.67), o Parafuso do Tubo de Espuma Cabo Superior (pt.35) e Haste de Ajuste de Pesos (pt.11) conforme a figura.







ETAPA 10

As instruções de instalação para o cabo inferior (36) devem ser na ordem abaixo.

A: Acople a Polia (75), Inferior Cabo (36) e Extensão da Perna (28) usando Parafuso (50), Porca (63) e Arruela (59).

B: Acople a Polia (75), Cabo Inferior (36) e Estrutura Inferior (1) usando Parafuso (48), Parafuso (49) e Porca (63) e Arruela (59).

C: Acople a Polia (75), Cabo inferior e (36) e Estrutura Inferior (1) usando Parafuso (48) e Porca (63) e Arruela (59).

D: Acople a Polia (75), Cabo Inferior (36) e Braçadeira de a Polia (34) pelo Parafuso (50) e Porca (63) e Arruela (59).

E: Acople a Polia (75), Cabo Inferior (36) e Estrutura Inferior (1) usando Parafuso (48), Porca (63) e Arruela (59).

F: Acople a Polia (75), Cabo Inferior (36) e Conexão frontal do peso para pernas(96) usando Parafuso (50), Porca (63) e Arruela (59).

G: Acople a Polia (75), Cabo Inferior (36) e Peso para as pernas Estrutura Inferior (95), Braçadeira de a Polia -2 (104) usando Porca (63) e Arruela (59), Parafuso (56) e Arruela (61).

H. Acople a Polia (75), Cabo Inferior (36) e Peso para as pernas Estrutura Inferior (95) usando Parafuso (50), Porca (63) e Arruela (59).

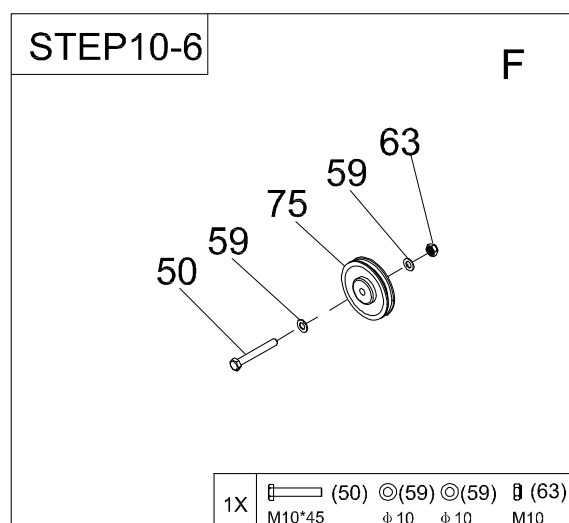
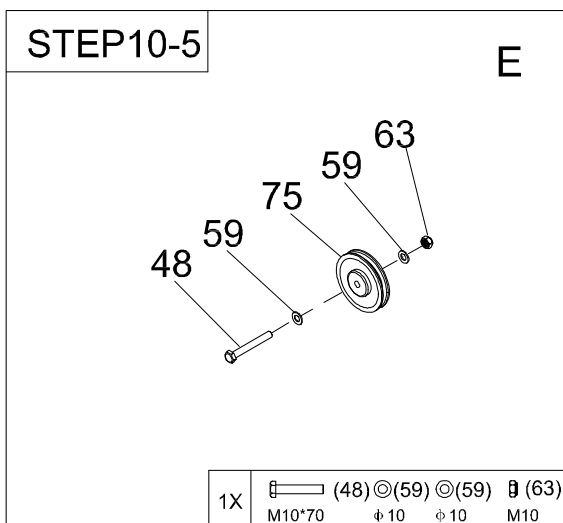
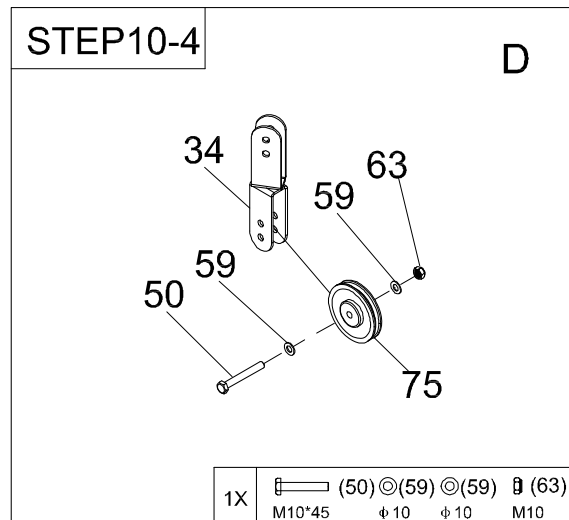
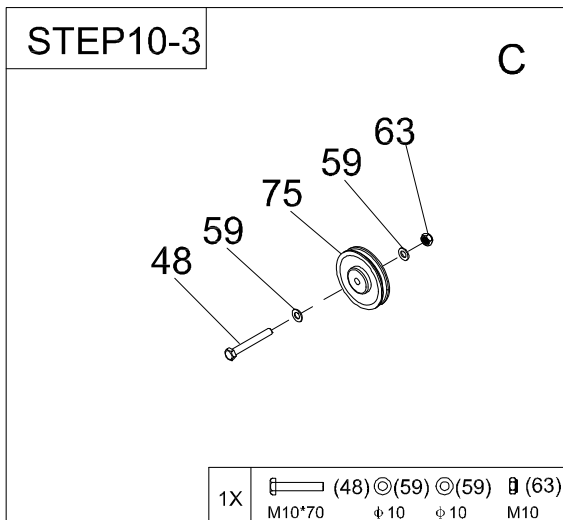
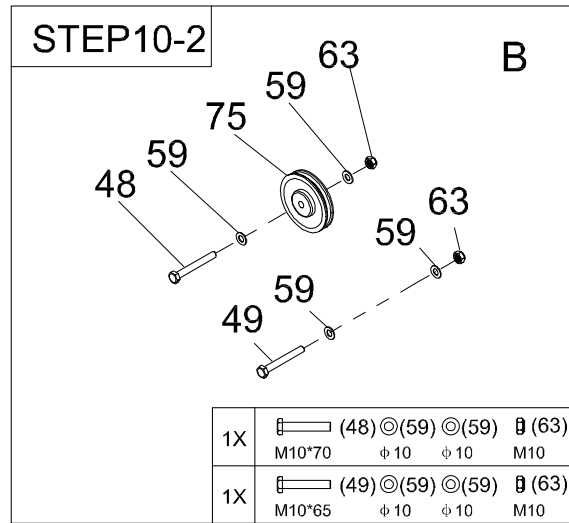
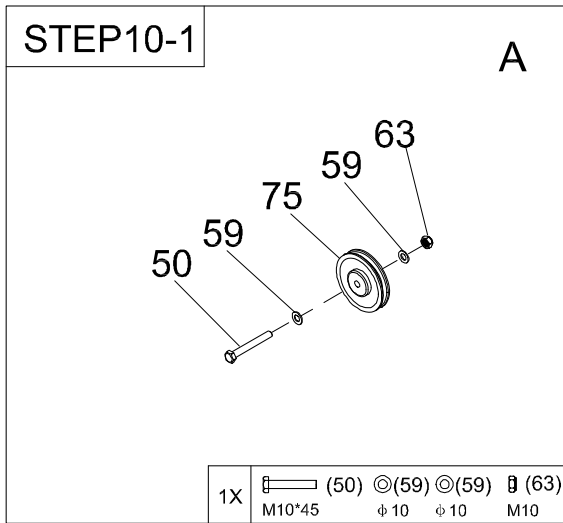
I: Acople a Polia (75), Cabo Inferior (36) e Peso para as pernas Tubo de Rotação (97) pelo Parafuso (48), Porca (63) e Arruela (59).

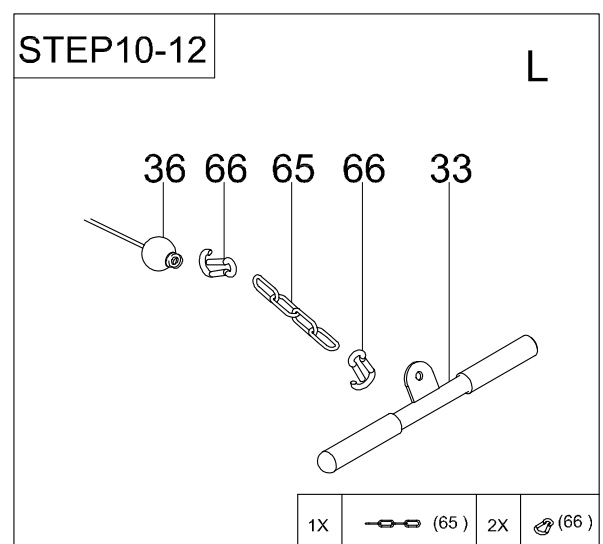
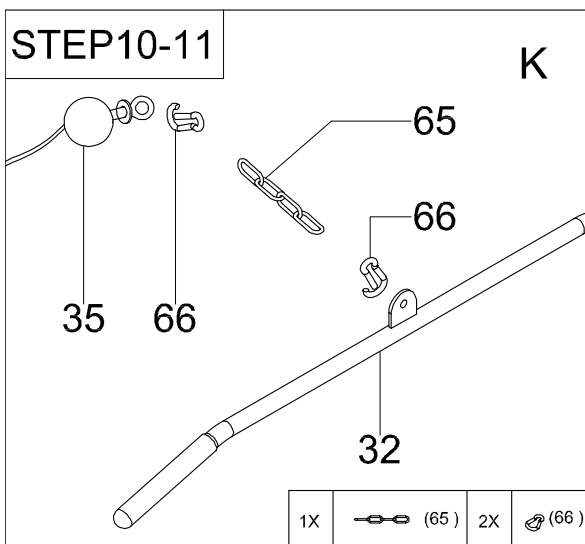
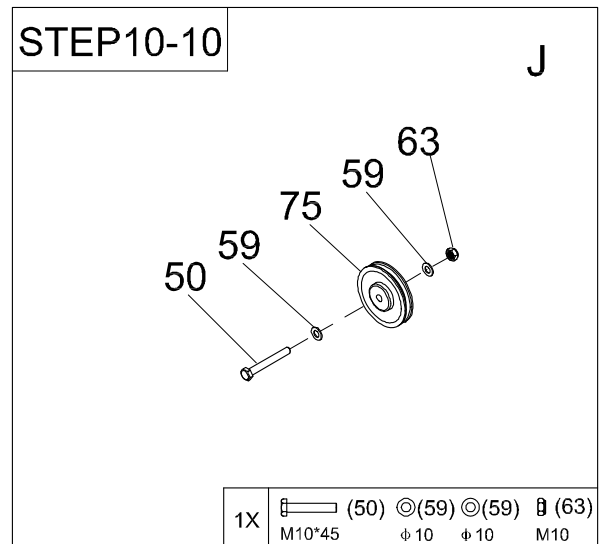
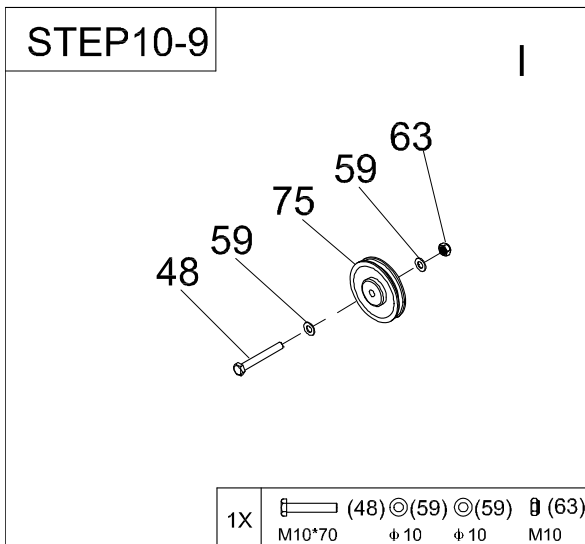
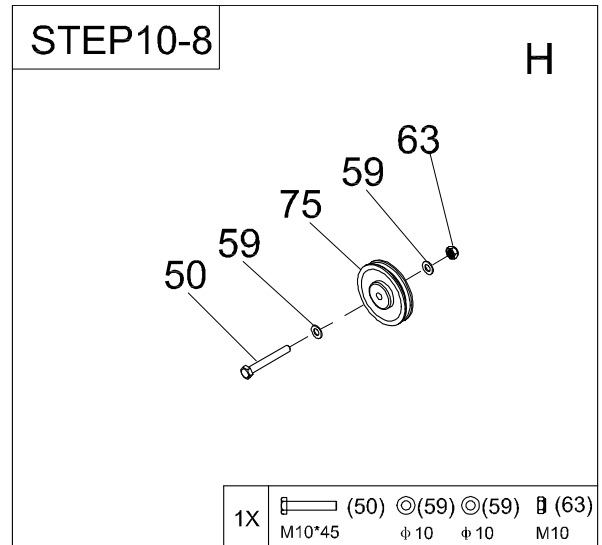
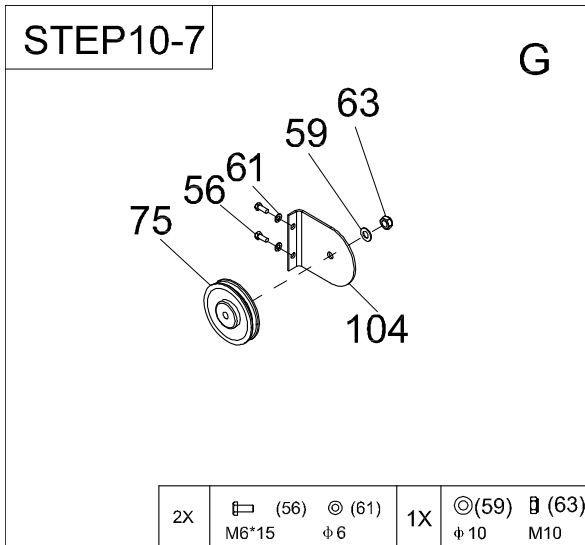
J: Acople a Polia (75), Cabo Inferior (36) e Peso para as pernas Estrutura Inferior (95) usando Parafuso (50), Porca (63) e Arruela (59).

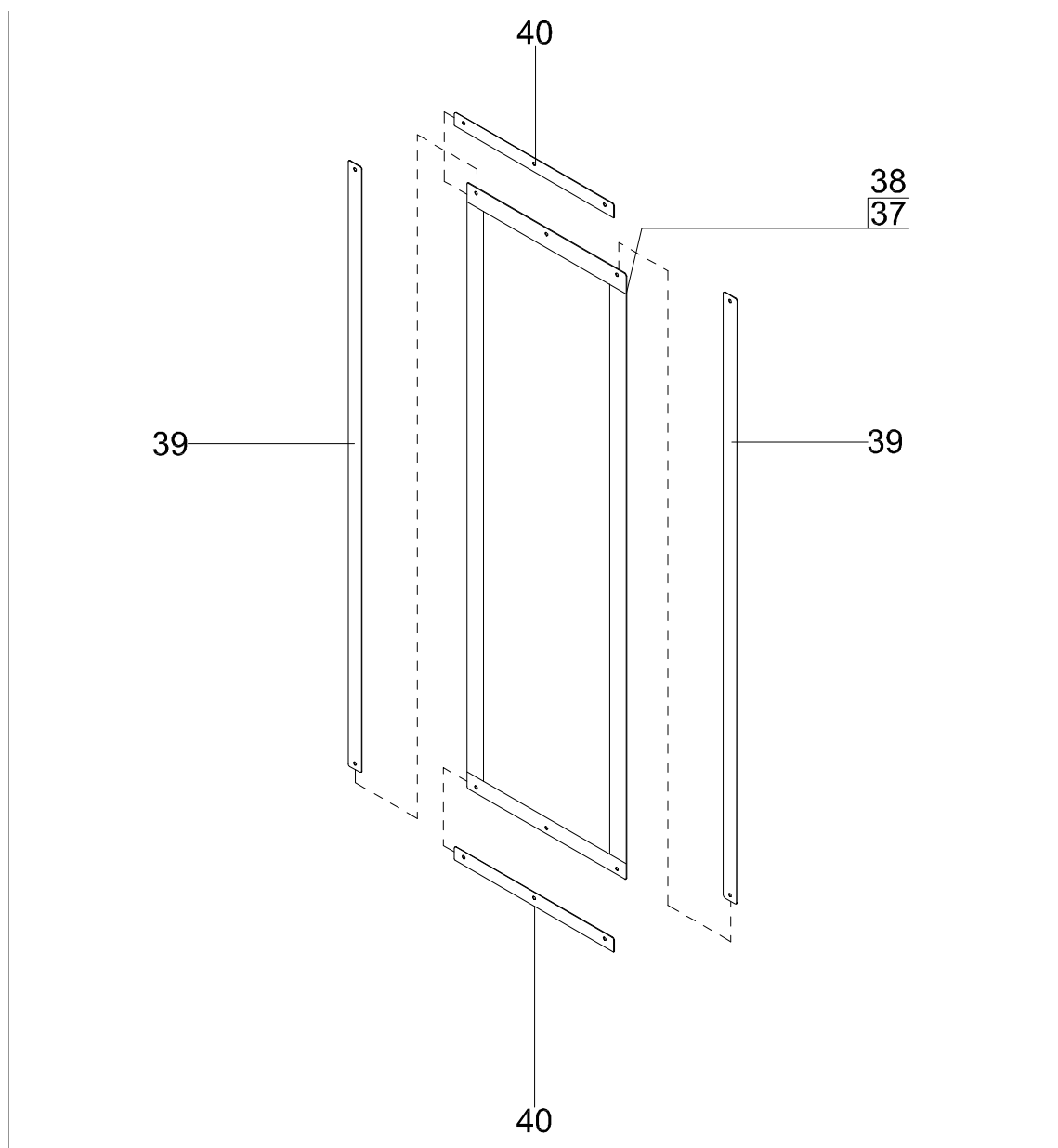
K: Acople Tubo de Espuma Superior Braço Puxador (32) e Tubo de Espuma Cabo Superior (35) usando Corrente (65) & Trava (66).

L : Acople Inferior Braço Puxador (33) e Cabo Inferior (36) usando Corrente (65) & Trava (66).

Após firmar os Parafusos verifique se as polias se movem livremente. Caso contrário solte-os levemente.

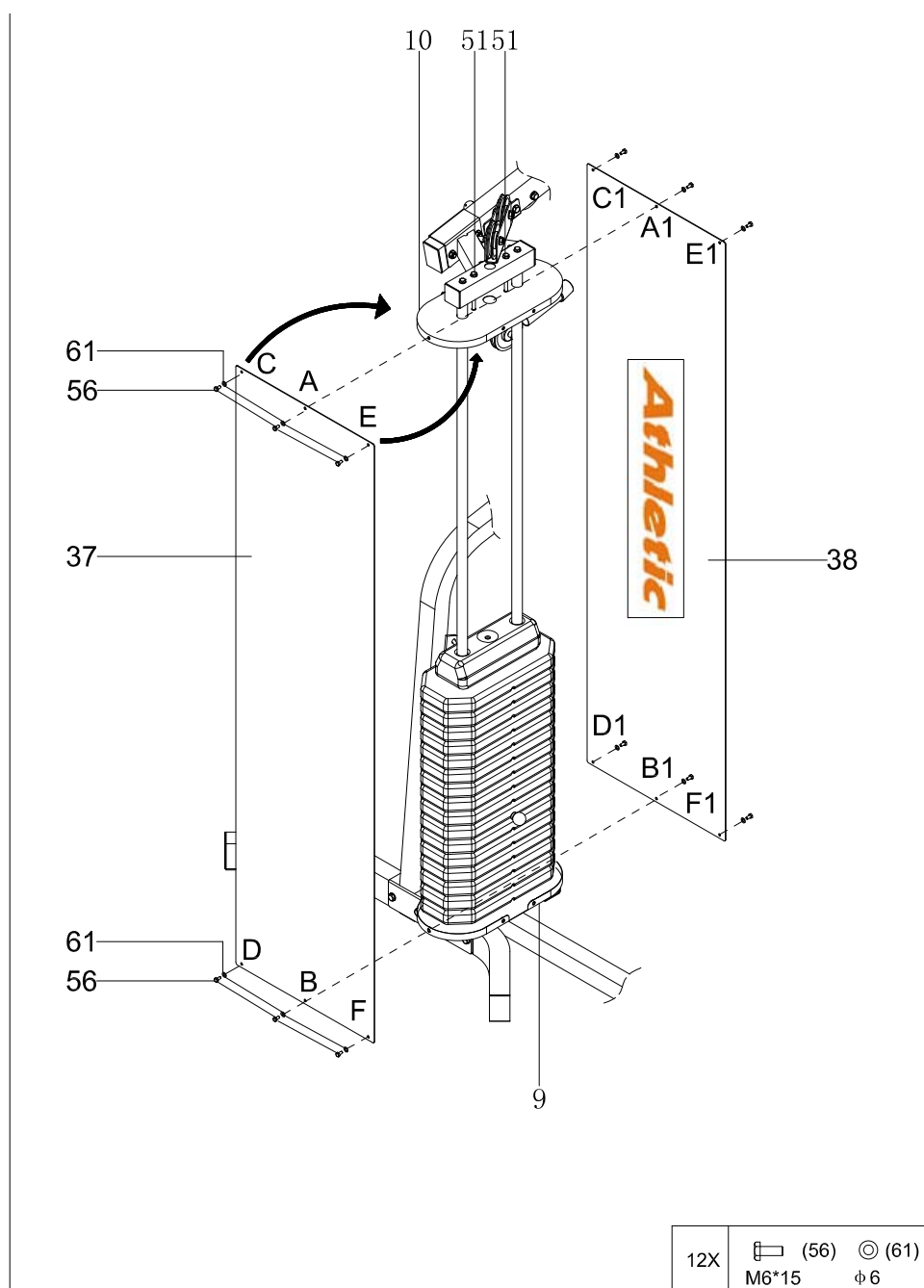






ETAPA 11

Coloque a Tampa de Tecido-2 (pt.37) e Tampa de Tecido-1 (pt.38) através da Chapa (pt.39) & Chapa Tampa (pt.40).



ETAPA 12

Verifique se o Logo da Tampa de Tecido-1 (pt.38) está na direção correta. Seguindo a ordem de **A1→B1→C1→D1→E1→F1**, **Monte** Tampa de Tecido-1 (pt.38), Tubo de Espuma Superior Chapa Tampa (pt.10) e Inferior Chapa Tampa (pt.9), mas não aperte os Parafusos nesta altura.

A ordem de montagem da Tampa de Tecido-2 (pt.37) é **A→B→C→D→E→F**;

Ajuste Parafuso (pt.51), colocando a Tampa de Tecido-2 (pt.37) e Tampa de Tecido-1 (pt.38) na posição correta;

Aperte todos os Parafusos, Parafusos & Porcas.

INSTRUÇÕES DE EXERCÍCIOS

Junto deste manual, você encontra um folder com os exercícios exemplos que podem ser aplicados neste equipamento.

ALERTAS

Antes de assumir um programa de exercícios que exija um grande aumento na atividade física, recomenda-se uma consulta com uma autoridade médica. Se você tiver alguma restrição física, estiver a tempo enfermo ou tem fatores de aumento de risco, tais como obesidade, hipertensão, problemas cardiocirculatórios, etc., deverá consultar uma autoridade médica competente antes de assumir um programa de exercícios ou fazer exercícios.

Favor ler completamente as instruções antes de iniciar a montagem.

Assegure-se do aperto de todas as peças. Ignorar tal aviso pode acarretar danos pessoais.

Recomendamos que a montagem deste equipamento de exercícios residenciais seja feita por duas pessoas.

PERDA DE PESO

O fator importante aqui é a quantidade de esforço que você coloca nele. Quanto mais forte e mais tempo você treina, mais calorias vão queimar. Efetivamente, isto é o mesmo que se estivesse treinando para melhorar seu estado físico, a diferença está na meta.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA

Antes de usar o equipamento, leia atentamente este manual e conserve-o para futuras consultas. É de responsabilidade do proprietário garantir que todos os usuários do equipamento sejam informados adequadamente das precauções de segurança.

CONSERVAÇÃO / LIMPEZA

- A limpeza de seu equipamento deve ser realizada apenas com um pano umedecido em água. Nunca use abrasivos, álcool ou solvente para limpeza.
- Não deixe o equipamento exposto a agentes naturais como: luz solar, chuva, orvalho, pó, maresia, etc.
- Use sempre peças originais para reposição.
- A conservação / manutenção incorreta poderá trazer estragos ao produto, tal como a perda da garantia.

CONSIDERAÇÕES GERAIS

- Posicione o equipamento em superfície nivelada, pelo menos 30 centímetros fora de qualquer parede, mantendo livre de qualquer obstáculo.
- Certifique-se de que todas as peças e partes estão apertadas antes de usar seu equipamento.
- Não o coloque em ambientes com muito pó, úmidos, saunas ou em qualquer lugar não ventilado, e não inserir ou deixar os objetos nas aberturas.
- Nunca permita mais de uma pessoa sobre o equipamento ao mesmo tempo.
- Mantenha longe do equipamento as crianças e animais de estimação, principalmente durante o uso, evitando os possíveis acidentes.
- Regule o esforço de forma que o exercício seja suave e uniforme.
- Consulte seu médico antes de iniciar e durante qualquer programa de exercício. Atenção especial deve ser dada para crianças, grávidas, terceira idade, pessoas com problemas cardíacos e portadores de alguma deficiência. Você deve parar o exercício se ocorrer: tontura, calafrios, falta de ar, taquicardia, dor de cabeça ou no peito. Você deve consultar seu médico se algum destes sintomas persistirem.
- Vista roupa esportiva para a prática dos exercícios que facilite a boa transpiração do corpo. Use tênis para se exercitar.
- Não pratique exercícios 1 hora antes ou 2 horas depois das refeições.
- O projeto é para pessoas com até 150 Kg.
- As figuras e fotos contidas em este manual são meramente ilustrativas. A empresa se reserva o direito de alterar as especificações técnicas e de design sem aviso prévio. Este manual pode ilustrar opcionais que não fazem parte do equipamento adquirido.

TERMO DE GARANTIA

Condições Gerais da Garantia

- A. O atendimento em garantia será realizado somente mediante a apresentação da nota/cupom fiscal original de Venda e nos limites fixados por este Termo.
- B. Todos os componentes dos equipamentos estão cobertos pela Garantia Athletic contra defeitos de fabricação pelo período de 1 (um) ano contado a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, para uso em residências, condomínios residenciais, hotéis, empresas, clínicas de fisioterapia e clubes (uso semi-profissional).
- C. A Garantia Athletic será prestada pela Rede de Assistência Técnica Autorizada Athletic que cobre os principais municípios no território nacional. No caso de equipamentos que apresentem problemas de funcionamento, o Cliente Athletic poderá optar por levar o mesmo até um dos postos da Rede de Assistência Técnica Autorizada Athletic ou, no período de 30 (trinta) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, solicitar atendimento no local onde se encontra, sem despesas de deslocamento naqueles municípios cobertos pela Rede de Assistência Técnica Autorizada Athletic. No caso de municípios não cobertos pela Rede de Assistência Técnica Autorizada Athletic e ao final do período de 30 (trinta) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, as despesas de deslocamento serão previamente apresentadas ao Cliente Athletic para aprovação, correndo por sua conta.
- D. A garantia não abrangerá os serviços de instalação, limpeza e lubrificação do produto, bem como os danos que este venha a sofrer em decorrência de mau uso, oxidação oriunda de agentes externos, intempéries, negligência, modificações, uso de acessórios impróprios, mau dimensionamento para a aplicação a que se destina, quedas, perfurações, utilização e instalação em desacordo com o manual de instruções, ligações elétricas em tensões impróprias ou em redes elétricas sujeitas a flutuações excessivas ou sobrecargas.
- E. Nenhum revendedor está autorizado a receber produto de cliente para encaminhá-lo a Assistência Técnica Autorizada Athletic ou desta retirá-lo para devolução ao mesmo e a fornecer informações em nome da Athletic sobre o andamento do serviço. A Athletic ou a Assistência Técnica Autorizada Athletic não se responsabilizarão por eventuais danos ou demora em decorrência dessa não observância.
- F. Os lubrificantes (silicones, graxas e óleos) utilizados deverão ser os recomendados neste manual (encontrados na Rede de Assistência Técnica Autorizada Athletic).
- G. A Athletic manterá disponíveis as peças de reposição enquanto não cessar a fabricação ou importação do produto. Caso cessada a produção ou importação do produto a Athletic manterá a oferta de reposição da sua linha de produtos por um período razoável de tempo, na forma da lei.
- H. As condições estabelecidas neste Termo estão asseguradas ao primeiro comprador/usuário deste produto pelo período de 1(um) ano, incluído período de garantia legal primeiros 90 (noventa) dias, contado a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, para uso em residências, condomínios residenciais, hotéis, empresas, clínicas de fisioterapia e clubes (uso semi-profissional).

Extinção da Garantia

Esta Garantia será considerada sem efeito quando:

- A. Do decurso normal do prazo de sua validade.
- B. O produto for entregue para o conserto a pessoas não autorizadas pela Athletic, forem verificados sinais de violação de suas características originais ou montagem fora do padrão de fábrica.
- C. O produto for utilizado em academias, saunas, submerso em água ou qualquer modo de uso que a este se assemelhe.

Observações

- A. São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas improcedentes.
- B. Nenhum revendedor ou Assistência Técnica Autorizada Athletic tem autorização para alterar este Termo ou assumir compromissos em nome da Athletic.
- C. A Athletic não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas conseqüências, decorrentes da violação das características originais ou montagem fora do padrão de fábrica de seus produtos.

Nota: A Athletic reserva-se o direito de promover alterações deste sem aviso prévio.

Athletic

BEST FOR LIFE

ASSISTENCIA TÉCNICA

ALAGOAS

MACEIÓ

GERAÇÃO FITNESS
Telefone: 82 3337-5336
Fax: 82 3033-7070

Rua D. Constança de Goes Monteiro, 294
Poco - CEP 57025-355

AMAZONAS

MANAUS

BIKE E FITNESS
Telefone: 92 3624-6084
Fax: 92 3624-6084
Av. Leopoldo Peres, 179
Educandos CEP 69070-250

BAHIA

SALVADOR

MUNDIAL FITNESS LTDA
Telefone: 71 3240-6592
Fax: 71 3347-8982
Av. Juracy Magalhães Júnior, 504
Loja 5
Rio Vermelho CEP 41940-060

CEARÁ

FORTALEZA

CASA DO CICLISTA
Telefone: 85 3224-7194
Fax: 85 3224-7194
Rua Costa Barros, 2155
Lojas 2 e 3
Aldeota - CEP 60160-281

SPORT SERVICE

Telefone: 85 3267-6261
Fax: 85 3267-5381
Rua Frei Mansueto, 666 loja 02
Varjota - CEP 60175-070

DISTRITO FEDERAL

BRASÍLIA

CICLO PEÇAS KUHN
Telefone: 61 3349-5201
Fax: 61 3349-5201
Local Residencial Qd 715 Bl G Lj 19A
Asa Norte - CEP 70770-707

CICLO PEÇAS KUHN

Telefone: 61 3597-6037
Fax: 61 3597-6037
Vicente Pires, CH 309, Lt 2A, R 12 Lj 2
Taguatinga CEP 7211-0800

ESPÍRITO SANTO

VILA VELHA

ART SERVICE
Telefone: 27 3391-1146
Fax: 27 3391-1146
R. Rosa de Preta, 405 - Lj A
Novo México
CEP 29104-075

GOIÁS

GOIÂNIA

CICLO FERNANDES KUHN
Telefone: 62 3224-1100
Fax: 62 3942-1343
Rua 20, 623
Setor Central - CEP: 74020-170

W ESPORTE

Telefone: 41 3244-1439
Fax: 41 3244-1439
Av. Vicente Machado, 3065
Seminário CEP 80440-020

FOZ DO IGUAÇU

ALTAIR DE CARVALHO - ME
Telefone: 45 3027-4115
Fax: 45 3027-4115
Av. Silvio Americo Sasdelli, 2573
Jd Lancaster CEP 85869-580

MATO GROSSO

CUIABÁ

CICLO KUHN
Telefone: 65 3025-7435
Fax: 65 3025-7435
R. Joaquim Murinho, 540
Galeria Colonial SL 03
Centro CEP 77020-290

MATO GROSSO DO SUL

CAMPO GRANDE

MULTIFER
Telefone: 3029-8985
Fax: 67 3321-0113
R. Da Paz, 393
Jd dos Estados CEP 79020-250

MINAS GERAIS

BELO HORIZONTE

GINASTSERVICE
Telefone: 31 3282-9032
Fax: 31 3281-2872
Rua Puim I, 71
Cruzeiro CEP 30310-080

NOVA ASSISTÊNCIA TÉCNICA

Telefone: 31 3088-2017
Fax: 31 3486-1970
R. Beatriz Ranieri, 100 Lj A
Fernão Dias - Dom Joaquim
CEP 31920-180

UBERLÂNDIA

FITNESS SERVICE LTDA
Telefone: 34 3232-8016
Fax: 34 3232-8016
Rua São Paulo, 979 - SL 119
Brasil - CEP 38405-056

PARÁ

BELEM

TOPTRON SERVICE
Telefone: 91 3249-2128
Fax: 91 3249-2128
Av. Conselheiro Furtado, 2602
Cremação CEP 66063-060

PARAÍBA

CAMPINA GRANDE

JOEL ASSISTÊNCIA TÉCNICA
Telefone: 83 3333-1387
Fax: 83 3333-1387
Rua Josinete Oliveira Alves, 35
Bodocongo CEP: 58108-220

JOÃO PESSOA

STAR BIKE COM ACES
BICICLETAS LTDA
Telefone: 83 3225-2521
Fax: 83 3225-2521
Av. Pires Epitácio Pessoa, 3400
- L 102
Tambuazinho CEP 58045-000

PARANÁ

CURITIBA

AUTHENTIC SERVICE
Telefone: 41 3242-7322
Fax: 41 3342-1620
Av. Vicente Machado, 2731
Seminário CEP 80440-020

W ESPORTE

Telefone: 41 3244-1439
Fax: 41 3244-1439
Av. Vicente Machado, 3065
Seminário CEP 80440-020

FOZ DO IGUAÇU

ALTAIR DE CARVALHO - ME
Telefone: 45 3027-4115
Fax: 45 3027-4115
Av. Silvio Americo Sasdelli, 2573
Jd Lancaster CEP 85869-580

LONDRINA

R F ZAMPARO
Telefone: 43 3028-2300
Fax: 43 3028-2300
Rua Araguaia, 442 sala 02
Vila Nova CEP 86025-100

PONTA GROSSA

BIKE CENTER SPORTS
Telefone: 42 3224-6356
Fax: 44 3222-3014
R. José do Patrocínio, 39
Oficinas CEP 84040-200

PERNAMBUCO

RECIFE

CIA DAS ESTEIRAS
Telefone: 81 3429-1713
Fax: 81 3428-6355
R. Francisco Uchoa, 200
Alagados CEP 5077-0300

PIAUI

TERESINA

BIKE SPORTS
Telefone: 86 3232-5052
Fax: 86 3232-5052
Av. Dom Severino, 2319
Jockey CEP 64051-200

MUNDIAL MOTORS LTDA

Telefone: 86 3081-6423
Fax: 86 3234-2596
Qd 87, CS 11 Conj. Dircou Arcoverde 1
Itararé CEP 6407-7270

RIO DE JANEIRO

RIO DE JANEIRO

TECNO FITNESS COM E SERV LTDA
Telefone: 21 2571-6441
Fax: 21 2268-2339
Rua Barão de Mesquita, 424
Tijuca CEP 20540-003

NOVA IGUAÇU

GDS BIKE SHOPPING
Telefone: 21 2706-9393
Fax: 21 2766-9393
Av. Abílio Augusto Tavora, 4745
Valverde CEP 26290-600

RIO GRANDE DO NORTE

NATAL

STAR BIKE E FIT
Telefone: 84 3207-6332
Fax: 84 3207-6332
R. Teatrolodo Meira Pires, 2001
Capim Macio CEP 59080-090

NATAL FITNESS

Telefone: 84 3207-8799
Fax: 84 3207-8799
Av. Das Lagoas, 108 Lj 04
Neópolis CEP 59086-200

RIO GRANDE DO SUL

ARVOREZINHA

FELMAK ELETRODOMÉSTICOS
Telefone: 51 3772-2018
Fax: 51 3772-2018
Av. Salto Filho, 911
Centro CEP 95995-000

PORTO ALEGRE

CIA DO CICLISTA

Telefone: 51 3361-8731
Fax: 51 3361-8731
R. Tupinamba, 89
Jardim São Pedro CEP 91040-420

SUL SERVICE

Telefone: 51 3325-6415
Fax: 51 3325-5882
Av. Benjamin Constant, 1621
Floresta CEP 90550-001

TECHNOSUL

Telefone: 51 3343-2120
Fax: 51 3341-5881
R. Irene Capone Santiago, 301
Jd. Floresta CEP 91040-070

SANTA MARIA

CIA DAS ESTEIRAS
Telefone: 55 3027-4689
Av. Medianeira, 847
Medianeira CEP 97060-001

SANTA CATARINA

BLUMENAU

ARMAZEM DO BANHO
Telefone: 47 3337-6397
Fax: 47 3323-1595
Rua Bahia, 1215
Itoupava - CEP 89081-000

GRAVATAL

JOSE WILSON DE MEDEIROS
Telefone: 48 3642-2025
Fax: 48 3642-2025
Estrada Geral Bela Vista, s/n
Bela Vista I CEP 88735-000
Caixa Postal: 20

JOINVILLE

VICTORIA SERVICE
Telefone: 47 3465-0696
R. Florianópolis, 1180
Guanabara CEP 89207-001

RIO NEGRINHO

LOJA NUNES
Telefone: 47 3644-0158
R. Carlos Hantschel, 265
Bela Vista CEP 89295-000

LAGES

L.C.S. ARRUDA E CIA LTDA
Telefone: 49 3223-1514
Fax: 49 3223-1514
Av. Presidente Vargas, 931
Coral CEP 88508-110

SÃO JOSÉ

PRO SERVICE
Telefone: 48 3241-1493
Fax: 48 3241-1493
R. Josué de Bernardi, 185
Campinas CEP 88101-200

GUARAMIRIM

INSTALADORA LUIZ
Telefone: 47 3373-1319
Fax: 47 3373-1319
Rua Geronimo Correa, 234
Próximo a casa 28
Centro CEP 89270-000

GUARULHOS

TECHNOFIT

Telefone: 11 6422-3745
Fax: 11 6422-3754
Av. Professor Jose Munhoz, 667
Jardim Munhoz CEP 07033-000

MOGI DAS CRUZES

ROGÉRIO BIKE FITNESS
Telefone: 11 4722-7214
Fax: 11 4722-7214
Avenida Henrique Perez, 479
Braz Cubas CEP 08735-400

RIBEIRÃO PRETO

ATA RIBEIRÃO SERVICE

Telefone: 16 3967-8899
Fax: 16 3967-8899
Rua Daniel Kujawski, 504
Jd Macedo CEP 1409-1010

SANTOS

PACO COMERCIO DE BICICLETA
Telefone: 13 3231-5552
Fax: 13 3231-5552
Av. Almirante Cachrane, 222
Aparecida CEP 11040-002

SÃO BERNARDO DO CAMPO

KOJAK FITNESS

Telefone: 11 4173-3304
Fax: 11 3423-5152
Rua Rita Brás, 06
Pauliceia CEP 08690-070

SOROCABA

TECH FIT

Telefone: 15 3011-2434
Fax: 15 3011-2434
R. Cristiano Campanini, 68
Jd. Santa Cecília CEP 18078-005

SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

WORD BIKE ART ESP
Telefone: 12 3933-2191
Fax: 12 3933-2191
Av. Cassiopeia, 1021
Jd Satélite CEP 12230-011

SÃO JOSE DO RIO PRETO

BIKE NORTE

Telefone: 17 3236-6392
Fax: 17 3236-6392
Av. Menezes, 3122
Eldorado CEP 15043-080

SÃO PAULO

RC FITNESS

Telefone: 11 5579-8776
Fax: 11 5539-3145
Rua Sena Madureira, 449
Vl. Mariana CEP 04021-050

S.M.MARTINS GINAST

Telefone: 11 3741-0914
Fax: 11 3749-1715
Rua Ibiapaba, 190
Vila Sônia CEP 05625-020

VALINHOS

MAGELETRO

Telefone: 19 3869-8490
Fax: 19 3869-8490
Rua Rui Barbosa, 334
Jardim Primavera CEP 13270-340

SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO CLIENTE

(47) 3461 1000

www.athletic.com.br

MANUAL DE INSTRUÇÕES

CÓD. 16878 - REV. 01 - 09/07/09