



Itens Inclusos:
1 5 Minutes Shaper
1 Manual de Instruções
1 Monitor

Dados Técnicos:
Peso aprox.: 10,4 Kg
Dimensões aparelho fechado aprox.: 55 x 133 x 20 cm
Material/Acabamento: Aço e apoios em espuma
Fabricação: China

5 minutes Shaper



**LEIA TODAS AS INSTRUÇÕES ANTES DE USAR E
GUARDE ESTE MANUAL PARA CONSULTAS FUTURAS.**

Manual de Instruções

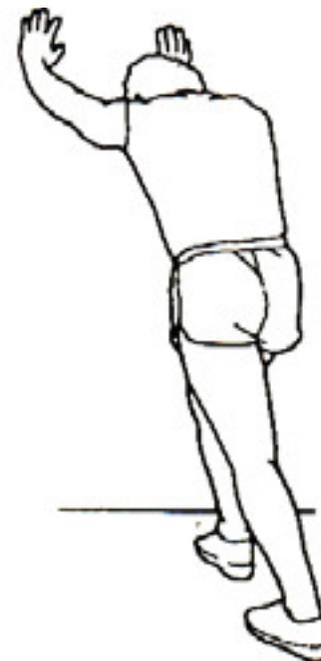
SAC 11 34440175
www.polishop.com.br/centralatendimento
www.polishop.com.br





Alongamento dos Quadríceps

Com uma mão contra a parede para equilíbrio, segure no pé por trás e puxe-o para cima. Traga o calcanhar o mais próximo possível das nádegas. Mantenha a posição durante 15 segundos e repita com o pé esquerdo. Repita este alongamento total.



Alongamento do Tendão de Aquiles

Encoste-se contra a parede com o sua perna direita à frente da esquerda e com os seus braços esticados. Dobre a perna direita e incline-se para a frente movendo o seu quadril em direção à parede. Mantenha esta posição durante quinze segundos e repita o mesmo exercício para a outra perna.





Alongamento da Parte Interna da Coxa

Sente-se com a planta dos pés juntas e os joelhos virados para fora. Puxe os seus pés em direção às suas virilhas o máximo que conseguir. Empurre suavemente os seus joelhos em direção ao chão. Mantenha a posição durante 15 segundos. Repita novamente.



Parabéns por ter adquirido 5 minutes Shaper, para queimar os pneuzinhos, definir o abdômen, reduzir medidas e modelar a cintura! 5 minutes Shaper ativa a musculatura abdominal por inteiro e é muito fácil de fazer, pois atende todos os níveis de condicionamento físico. Com 5 minutes Shaper você escolhe o melhor momento do dia para se exercitar, no conforto do seu quarto, sala, sacada ou onde preferir!

CONTEÚDO

Precauções de Segurança	Pag 3.
Diagrama	Pag 4.
Lista das Peças	Pag 5.
Diagrama de Montagem do Produto	Pag 6.
Instruções de Montagem do Produto	Pag 7.
Instruções do Monitor	Pag 10.
Sugestão de aquecimento.....	Pag 12.

PRECAUÇÕES

Antes de começar este ou qualquer outro programa de exercícios, consulte o seu médico.

Se sentir alguma dor ou sintomas anormais, pare o seu exercício imediatamente. Consulte o seu médico de imediato.

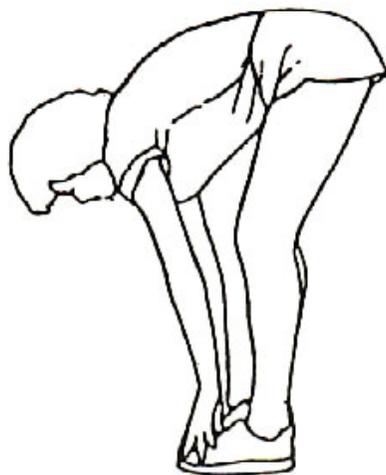
Use o equipamento numa superfície sólida e nivelada com uma capa de proteção para o seu chão ou tapete. Por precaução, o equipamento deve ter pelo menos 0.5 metro de espaço livre em toda a sua volta.

Não permita que as crianças brinquem no aparelho ou perto dele. Mantenha as mãos longe das partes removíveis.

Verifique se todas as partes estão montadas e roscas e parafusos bem apertados antes de cada uso.

Use sempre roupa e sapatos apropriados para a prática de exercício físico. Não use roupas largas. Não use sapatos com solas de couro ou saltos altos.

Atenção: ESTE APARELHO DESTINA-SE AO USO RESIDENCIAL.

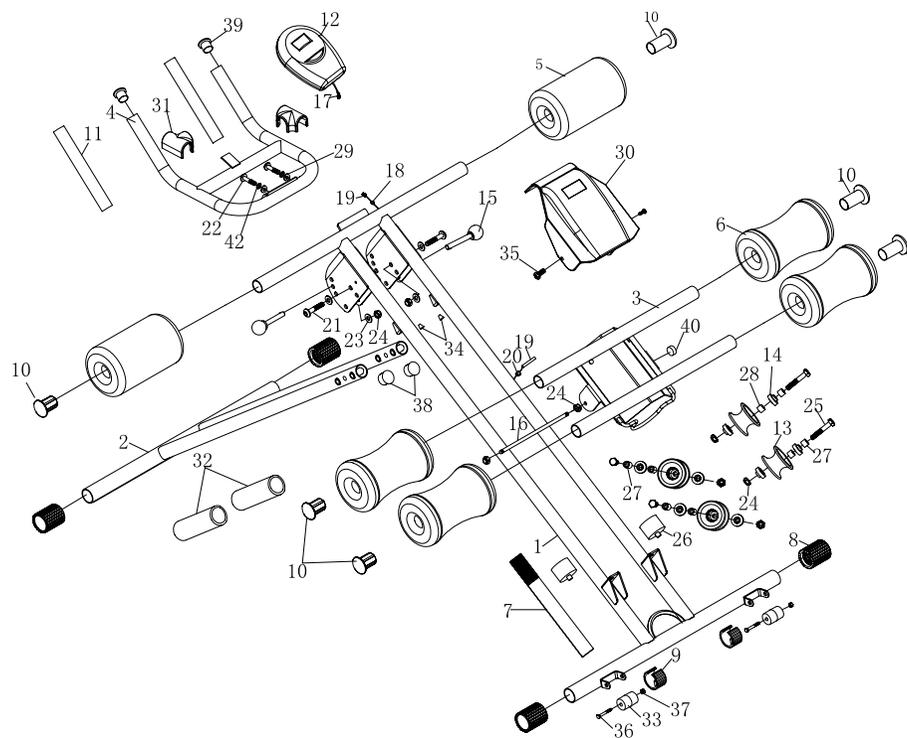


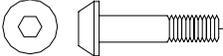
Alongamento das Costas e Ombros

Dobre para frente ligeiramente a sua cintura, deixando as costas e os ombros relaxarem enquanto se estica em direção aos dedos dos pés. Estique-se para baixo o máximo que conseguir e mantenha a posição durante 15 segundos. Repita novamente.



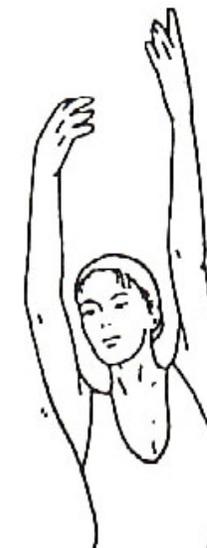
DIAGRAMA



-  #22 M8*40 2PCS
-  #29 ID8. 2*OD22. 2 2PCS
-  #35 M5*12 2PCS
-  #41 S5 1PC
-  #42 ID8. 2 2PCS

Alongamentos Laterais

Abra os seus braços para o lado e continue a levantá-los até que estejam sobre a sua cabeça. Alongue o seu braço direito o mais alto que puder em direção ao teto. Sinta o lado direito esticar. Repita esta ação com o braço esquerdo. Repita este alongamento completo, esticando os braços direito e esquerdo em um total de oito vezes.



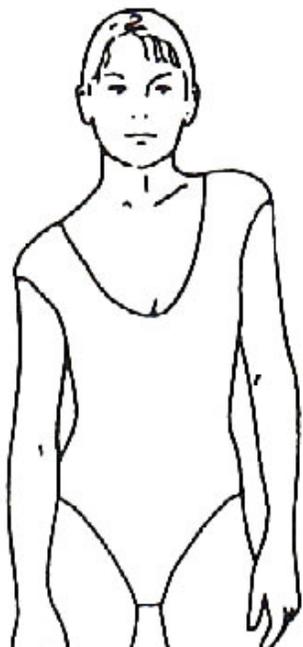
Alongamento dos Tendões

Sente-se com a sua perna direita esticada. Coloque o seu pé esquerdo para dentro em direção à coxa interior direita. Estique o braço ao máximo até chegar ao pé. Conte durante 15 segundos, depois relaxe. Repita o mesmo para a perna esquerda.



Movimentos circulares da cabeça

Rode a sua cabeça para o lado direito sentindo esticar o lado esquerdo do seu pescoço. Em seguida rode a sua cabeça para trás, esticando o seu queixo para cima e deixando a sua boca abrir. Rode a sua cabeça para o lado esquerdo, e finalmente, deixe cair a cabeça. Repita os mesmos movimentos de cada posição para o lado direito. Depois mude a direção e faça a mesma coisa duas vezes para a esquerda.



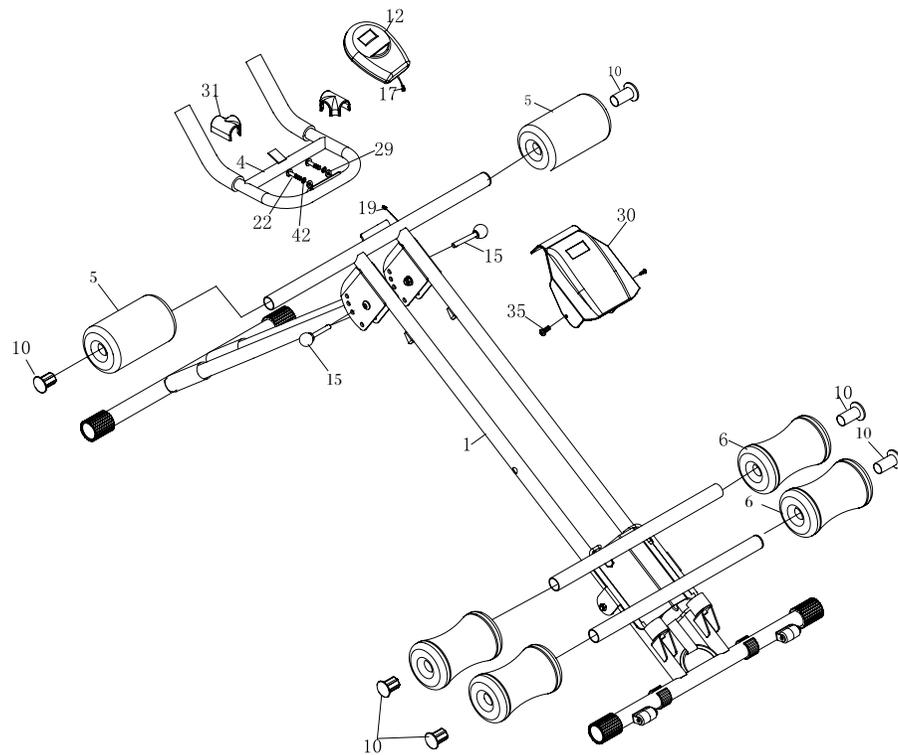
Elevações de Ombros

Levante o seu ombro direito em direção à sua orelha durante um segundo. Em seguida levante o seu ombro esquerdo durante um segundo enquanto baixa o seu ombro direito. Repita as elevações do ombro direito e esquerdo oito vezes.

LISTAGEM DAS PEÇAS

NO	Descrição	QTD
1	Estrutura principal frontal	1
2	Tubo suporte traseiro	1
3	Tubo deslizante	1
4	Barra de apoio para as mãos	1
5	Espuma A	2
6	Espuma B	4
7	Velcro	1
8	Tampa da estrutura principal	4
9	Capa de proteção	2
10	Tampa do tubo deslizante	6
11	Espuma para o manípulo A	2
12	Monitor	1
13	Roldana	4
14	Mancal	8
15	Pino	2
16	Eixo	1
17	Fio Superior do Monitor	1
18	Bucha do fio A	1
19	Fio Inferior do Monitor	1
20	Bucha do fio B	1
21	Parafuso Allen M8* 45 L	2
22	Parafuso Allen M8* 40 L	2
23	Arruela	4
24	Porca	8
25	Parafuso Allen M8* 40 L	4
26	Amortecedor A	2
27	Bucha de metal A	4
28	Bucha de metal B	4
29	Arruela curva ID8.2* OD22.2	2
30	Tampa grande	1
31	Tampa da barra de apoio	2
32	Espuma para o manípulo B	2
33	Roda	2
34	Amortecedor B	2
35	Parafuso M5* 12 L	2
36	Parafuso Allen M6* 50 L	2
37	Porca	2
38	Tampa tubo do suporte traseiro	2
39	Tampa da barra de apoio	2
40	Imã	1
41	Chave Allen	1
42	Arruela de pressão	2

DIAGRAMA DE MONTAGEM



LISTA DE PEÇAS

No.	Descrição	QTD
01	Estrutura principal frontal	1
04	Barra de apoio para as mãos	1
05	Espuma A	2
06	Espuma B	4
10	Tampa do tubo deslizante	6
12	Monitor	1
15	Pino	2
17	Fio Superior do Monitor	1
19	Fio Inferior do Monitor	1
22	Parafuso Allen M8* 40 L	2
29	Arruela curva	2
30	Tampa grande	1
31	Tampa da barra de apoio	1
35	Parafuso M5* 12 L	2
42	Arruela de pressão	2

SUGESTÃO DE AQUECIMENTO

COMEÇAR

Aqueça sempre os seus músculos antes de começar a treinar. Comece o seu programa de treino de forma adequada à sua condição física. Selecione um objetivo para cada exercício que seja fácil de realizar. Alternar os seus exercícios diários reduz o acúmulo de ácido láctico e conseqüentemente reduz as dores musculares. Comece e termine cada sessão de exercício esticando os seus músculos durante 7-10 minutos.

Programa Recomendado de Aquecimento

Um programa bem sucedido consiste em aquecimento, exercício aeróbico, e relaxamento. Faça o programa inteiro durante duas ou três vezes por semana, descansando um dia entre os treinos. Após alguns meses poderá aumentar seus treinos para quatro ou cinco vezes por semana.

* Consulte sempre um médico antes de iniciar qualquer atividade física.

Aquecimento e Relaxamento

O aquecimento é uma parte importante do seu exercício físico e deve ser sempre ao início de cada sessão de exercício. Prepare o seu corpo para exercícios, aquecendo e esticando os seus músculos, e dando mais oxigênio aos seus músculos. No fim do seu treino, repita estes exercícios para reduzir os problemas das dores musculares. Sugerimos os seguintes exercícios de aquecimento e relaxamento:

INSTRUÇÕES DO MONITOR

ESPECIFICAÇÕES:

FUNÇÕES PRINCIPAIS:

TEMPO

CONTAGEM DE MOVIMENTOS

CALORIAS

MODO/SELECIONAR: Para selecionar a função que deseja: Pressione o botão durante 4 segundos para ter todos os valores limpos (reset total).

RESET/ CLEAR: Para apagar todos os valores.

PROCEDIMENTOS OPERACIONAIS:

AUTO ON/OFF: O monitor apaga-se automaticamente se não existir nenhuma atividade durante 4 minutos. O monitor liga-se automaticamente quando começar o exercício ou pressionar algum botão.

FUNÇÃO:

<1>. TEMPO (TMR) Memoriza automaticamente o tempo do exercício enquanto treina.

<2>. CONTAGEM (CNT) Soma os movimentos enquanto treina.

<3>. CALORIAS (CAL) Calcula automaticamente a quantidade aproximada de calorias dispendidas enquanto treina.

<4>. SCAN Faz um scan automático através de cada função entre:

①TEMPO ②CNT ③CAL

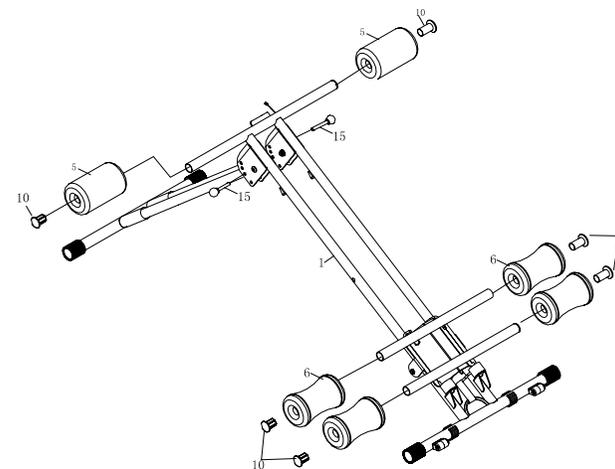
BATERIA: Na impossibilidade de ver a informação no display do monitor, por favor, troque as pilhas para ter um bom resultado. O monitor usa 2 pilhas AA. (Não inclusas)

MONTAGEM DO PRODUTO

PASSO 1.

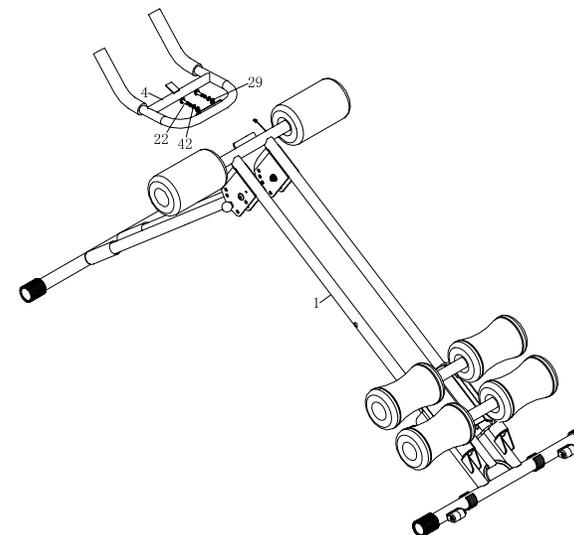
A) Abra o 5 Minutes Shaper no local desejado, depois insira o pino (15) no furo da estrutura principal frontal.

B) Insira a espuma A (5) na estrutura principal frontal (01), depois coloque a tampa do tubo deslizante (10). Faça o mesmo com a espuma B (6)



PASSO 2.

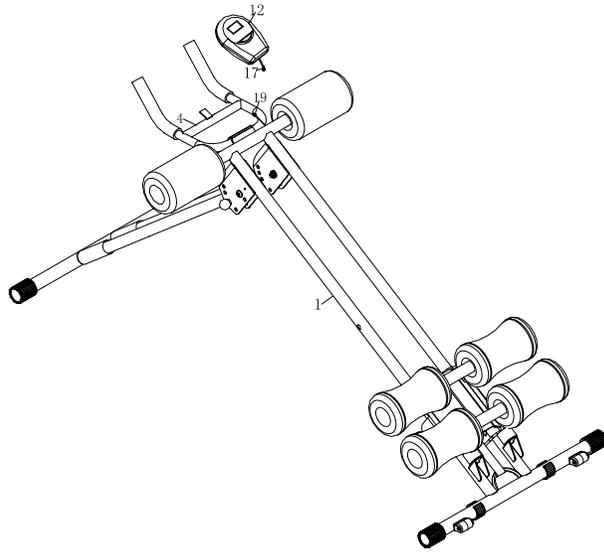
Prenda a barra de apoio para as mãos (04) à estrutura principal frontal (01). Trave com a arruela curva (29), com o parafuso (22) e com a arruela de pressão (42) e aperte usando a chave Allen (41).





PASSO 3.

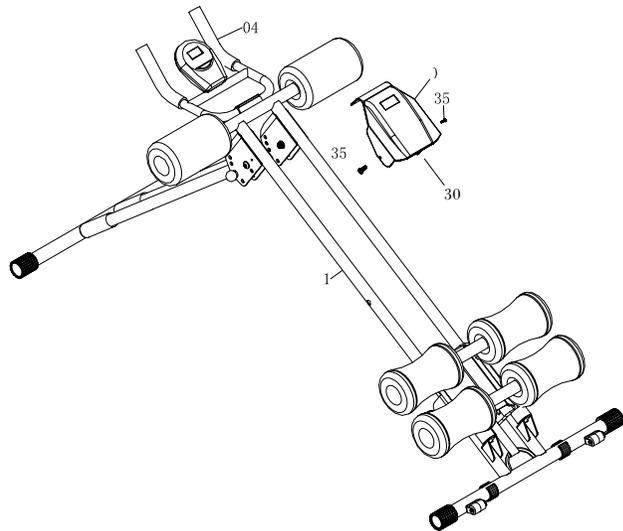
Deslize o monitor (12) na barra de apoio para as mãos (04) e depois ligue o fio superior (17) com o fio inferior de alimentação do monitor (19).



PASSO 4.

A) Coloque a tampa de proteção da barra de apoio (31) sobre a barra de apoio (04).

B) Coloque a tampa grande (30) na estrutura principal frontal (01), aperte bem com o parafuso (35).



Como dobrar o 5 Minutes Shaper

4) Puxe os pinos (15), dobre o 5 Minute Shaper como indicado nas figuras A e B, e depois volte a inserir os pinos (15).

B) Coloque o tubo deslizante (03) na parte inferior da estrutura principal (01) e prenda-o com o velcro (07) como indicado na figura C.

