

Instruções de segurança importantes – Antes de utilizar este equipamento, cumpra as seguintes advertências:

⚠ Este ícone indica uma situação potencialmente perigosa que, se não for evitada, pode resultar em morte ou lesões graves. Leia e compreenda todas as Advertências existentes neste equipamento.

- Mantenha as crianças afastadas deste equipamento. As peças em movimento e outras funções do equipamento podem ser perigosas para as crianças.
- Não se destina a utilização por pessoas com menos de 14 anos de idade.
- Não se destina a pessoas com condições clínicas que possam afetar a utilização segura do equipamento ou apresentar risco de ferimentos para o utilizador.
- Consulte um médico antes de iniciar um programa de exercícios. Pare imediatamente os exercícios se sentir dor ou um aperto no peito, falta de ar ou tonturas. Contacte o seu médico antes de voltar a utilizar o equipamento.
- Mantenha o seu peso corporal centrado no banco durante o exercício.
- Monte e utilize o banco apenas sobre uma superfície sólida e nivelada.
- Não use vestuário solto quando se encontrar próximo do banco.
- Limite máximo de peso do utilizador: 136 kg. Não utilize o equipamento se exceder este peso.
- Não exceda o peso máximo de elevação de 82 kg.
- Mantenha um espaço livre de cerca de 1,3 m de cada lado do banco. Esta é a distância de segurança recomendada para o acesso e passagem à volta do banco.
- Este banco destina-se apenas a utilização doméstica.
- Antes de iniciar os exercícios, certifique-se de que o encosto e os suportes do banco estão apertados de forma segura e que o banco está firmemente posicionado.
- Examine este banco quanto a peças soltas ou sinais de desgaste. Aperte ou substitua os componentes gastos ou soltos antes da utilização. Examine cuidadosamente todos os fixadores. Contacte o distribuidor local (ou o Serviço de Assistência ao Cliente Nautilus se tiver adquirido o equipamento nos Estados Unidos da América ou no Canadá) relativamente a informações de reparação.
- Nunca levante mais peso do que o que consegue suportar de modo seguro e confortável.
- Nunca tente fazer exercícios que exijam mais resistência da que a que é capaz de suportar fisicamente.
- Para sua segurança, recomenda-se que faça os exercícios com um parceiro de treino ou observador.
- Não utilize o banco se o mesmo tiver qualquer componente gasto ou danificado.
- **GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES.**

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 EUA, www.NautilusInc.com — Serviço de Assistência ao Cliente: América do Norte (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 & 1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | fora dos EUA www.nautilusinternational.com | Impresso na China | © 2020 Nautilus, Inc. | Bowflex e o logótipo B são marcas comerciais da propriedade ou licenciadas à Nautilus, Inc., registadas ou protegidas pelo direito comum nos EUA e noutros países.

MANUAL — TRADUZIDO A PARTIR DA VERSÃO ORIGINAL EM INGLÊS

Especificações

Peso do banco: aprox. 31 kg

Área de superfície total (base) do equipamento: 10 695 cm²

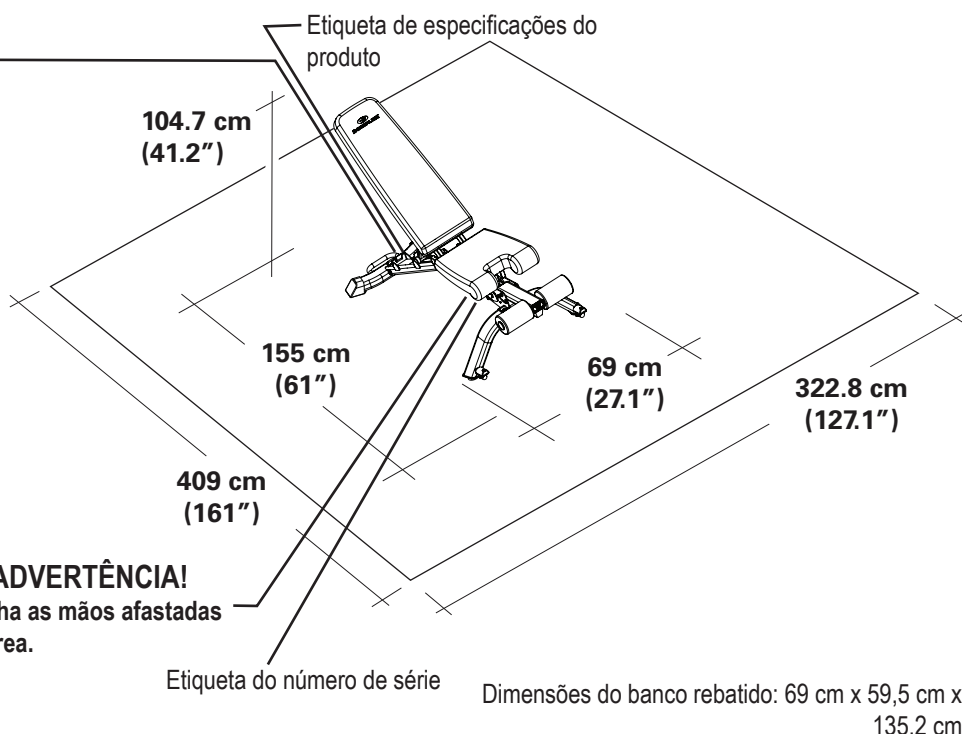


⚠ ADVERTÊNCIA!

- Leia e compreenda na íntegra o guia do utilizador. Guarde o manual para futura referência.
- Leia e compreenda todas as advertências presentes neste equipamento. Se, em qualquer altura, os autocolantes de advertência se soltarem, se deslocarem ou ficarem ilegíveis, contacte o Serviço de Assistência ao Cliente da Nautilus e solicite autocolantes de substituição.
- Mantenha as crianças afastadas deste equipamento.
- Este equipamento destina-se apenas a utilização doméstica.
- Monte e utilize este equipamento sobre uma superfície sólida, nivelada e horizontal.
- Certifique-se de que os utilizadores têm espaço suficiente à volta do equipamento para uma utilização segura. (Mantenha um espaço livre de cerca de 1,3 m de cada lado do banco.)
- Se não tiver cuidado ao utilizar este equipamento, podem ocorrer lesões ou morte.
- Limite de peso máximo combinado: 218 kg

⚠ ADVERTÊNCIA!

Mantenha as mãos afastadas desta área.



(A etiqueta neste equipamento apenas está disponível em inglês, francês do Canadá e chinês.)

Manutenção

! A segurança e o desempenho deste produto apenas podem ser mantidos se o mesmo for examinado regularmente quanto a danos e desgaste.

Examine o banco quanto a danos e desgaste antes de cada utilização. Substitua imediatamente componentes partidos ou deixe de utilizar o banco até o mesmo ser reparado.

Diariamente/antes de cada utilização: Examine o banco. Certifique-se de que parece estar em bom estado e de que funciona sem problemas. Se encontrar danos, NÃO UTILIZE. Contacte o distribuidor local ou o Serviço de Assistência ao Cliente se tiver adquirido o equipamento nos Estados Unidos da América ou no Canadá relativamente à assistência.

Diariamente/após cada utilização: Após cada utilização, limpe o suor do banco com um pano limpo e seco. Os estofos podem ser limpos com um detergente suave ou um produto de limpeza em spray.

Semanalmente: Se utilizado frequentemente, o banco deve ser minuciosamente limpo com um pano limpo e um produto de limpeza à base de amoníaco. Limpe completamente o banco e certifique-se de que retoca quaisquer riscos com tinta para retoques para evitar corrosão.

Mensalmente: Verifique a estrutura do banco quanto a quaisquer sinais de fendas ou arqueamento permanente. Não utilize o banco se verificar a existência deste tipo de danos. Contacte imediatamente o distribuidor local, ou o Serviço de Assistência ao Cliente se tiver adquirido o equipamento nos Estados Unidos da América ou no Canadá.

Em caso de dúvidas relativamente à correta utilização ou manutenção deste equipamento, contacte o distribuidor local (ou o Serviço de Assistência ao Cliente se tiver adquirido o equipamento nos Estados Unidos da América ou no Canadá através do número (800) 605-3369). Apenas pessoal com formação facultada pela Nautilus ou autorizado pela Nautilus poderá fazer extensões, reajustes, modificações ou reparações.

Peças e ferragens

Nota: Instale as peças por ordem numérica.

Item	Qtd	Descrição
1	1	Estrutura
2	1	Estabilizador traseiro
3	1	Estabilizador dianteiro
4	1	Banco
5	1	Encosto do banco
6	1	Extensão de pernas
7	1	Rolo tubular de espuma
8	2	Rolo de espuma

Item	Qtd	Descrição
A	2	Nivelador
B	12	Anilha plana, M8 estreita
C	5	Parafuso de cabeça cilíndrica, M8x1,25x25
D	5	Anilha de bloqueio, M8
E	5	Anilha plana, M8
F	12	Parafuso de cabeça cilíndrica, M8x1,25x60
G	2	Tampa

Nota: Selecione ferragens que tenham sido fornecidas como sobresalentes no conjunto de ferragens. Tenha em atenção que poderão sobrar ferragens após a montagem correta do equipamento.

Ferramentas (incluídas)

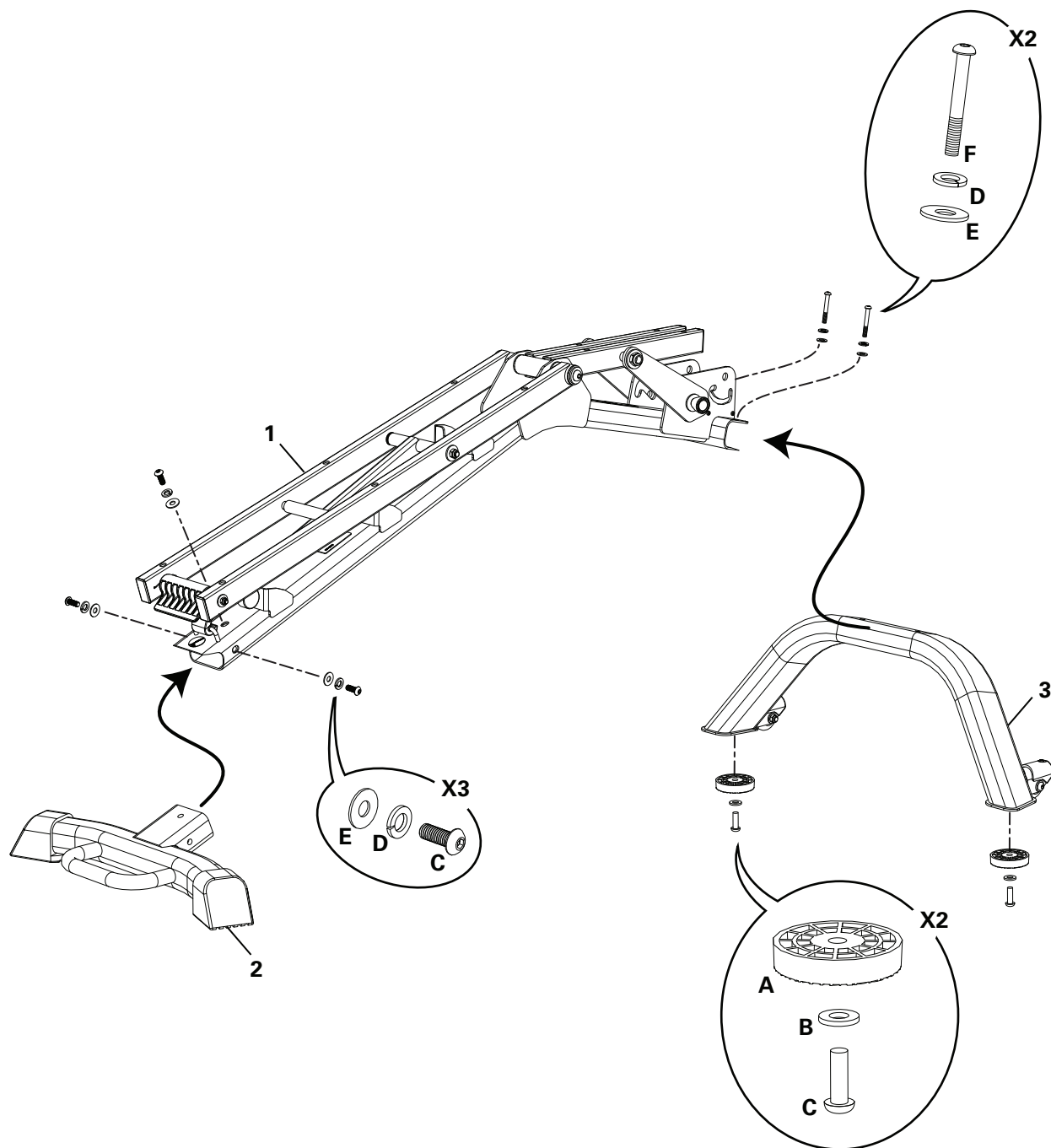


(2) 4 mm
5 mm

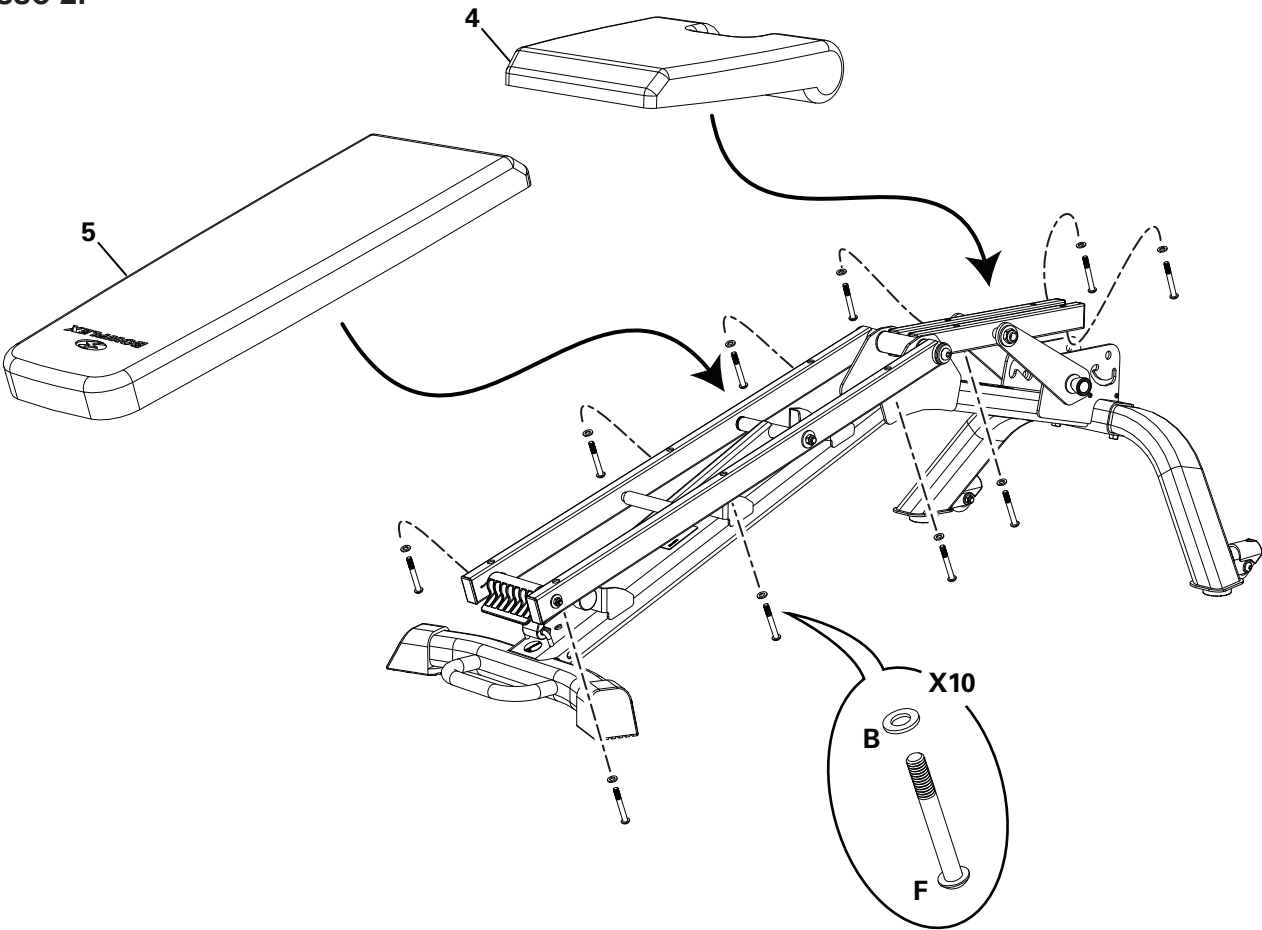
⚠ ATENÇÃO

NÃO CORTE as abraçadeiras de transporte do conjunto da estrutura até que esta tenha sido removida da embalagem e colocada na área de montagem.

Passo 1.

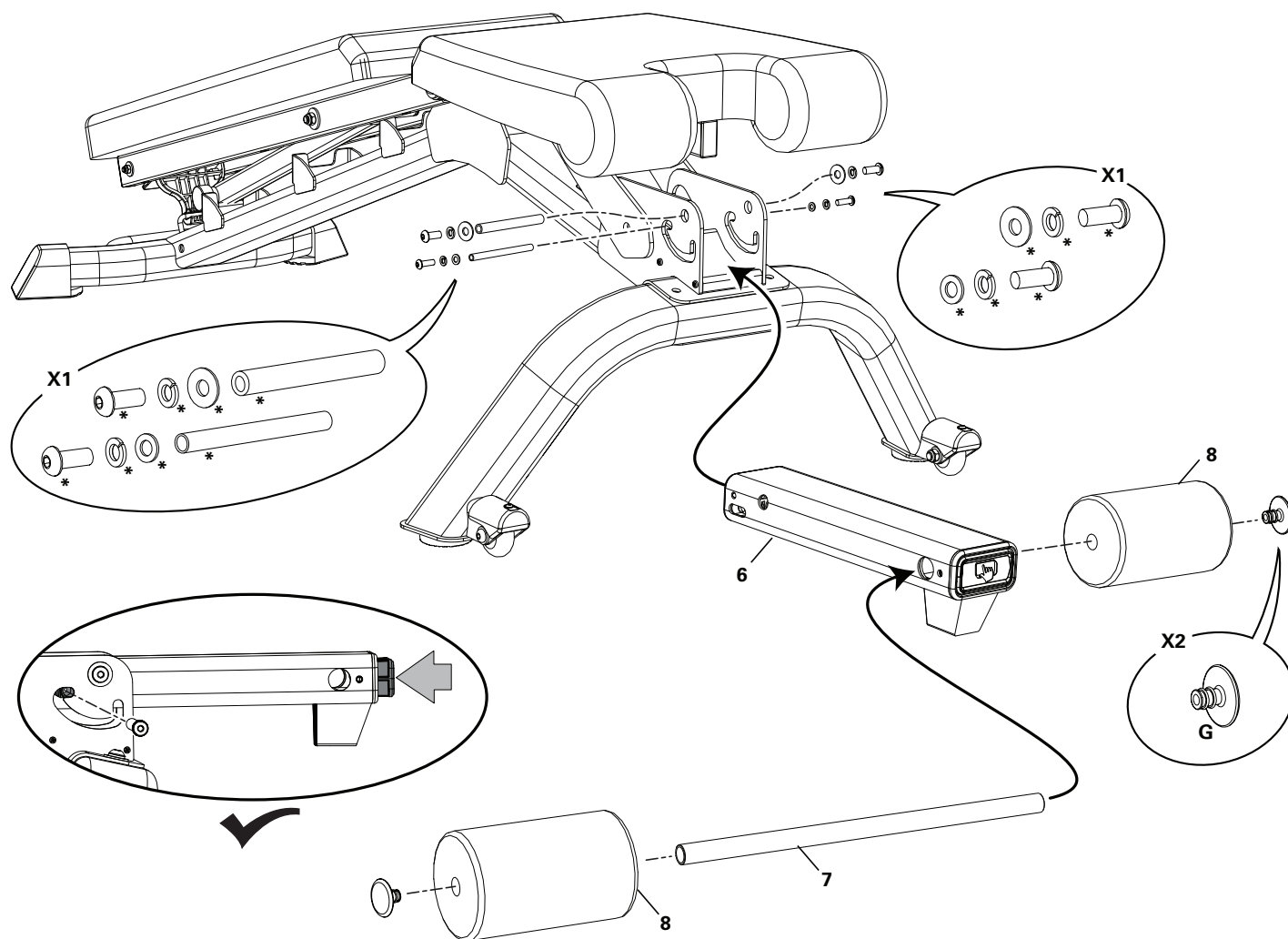


Passo 2.



Passo 3.

(*) As ferragens são pré-instaladas e não se encontram no conjunto de ferragens.



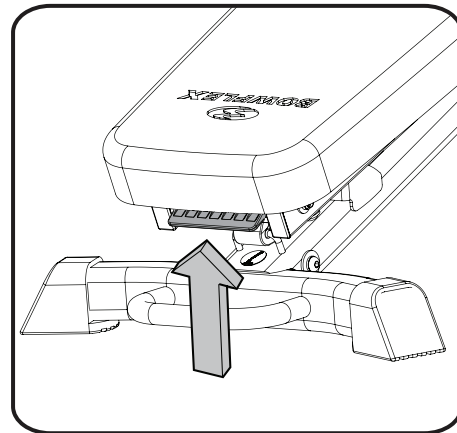
Passo 4. Inspeção final

Inspeccione o equipamento para se certificar de que todos os fixadores estão apertados e de que os componentes foram corretamente montados.

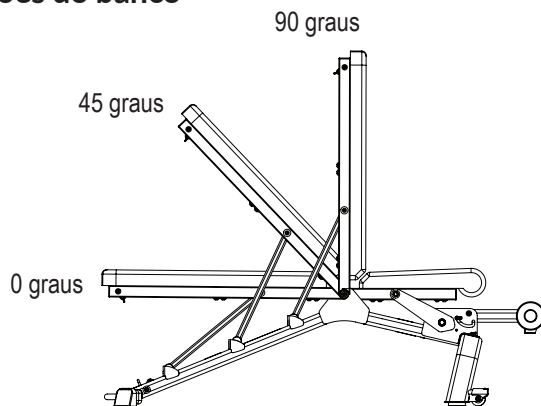
⚠ Não utilize nem permita que o equipamento seja utilizado até que o mesmo tenha sido totalmente montado e inspecionado quanto ao correto desempenho em conformidade com o Guia do Utilizador. Reveja todas as advertências presentes no equipamento.

Ajustar o banco

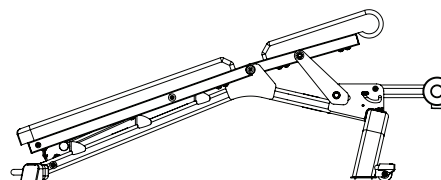
Se o encosto do banco estiver totalmente baixado e bloqueado, tem de ser libertado. Para libertar o encosto do banco, pressione ligeiramente a extremidade do mesmo enquanto puxa firmemente a patilha de libertação para cima. Ajuste o encosto do banco para o ângulo pretendido com a barra de suporte do encosto do banco colocado num dos canais. Certifique-se de que a barra de suporte do banco está totalmente encaixada no canal antes de utilizar o banco.



Posições do banco



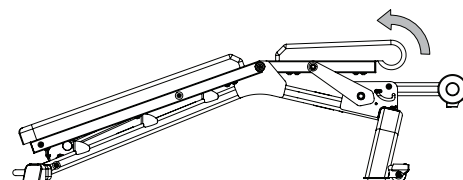
Posições do encosto do banco



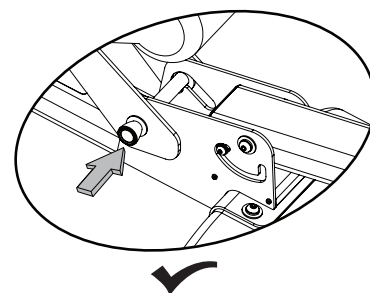
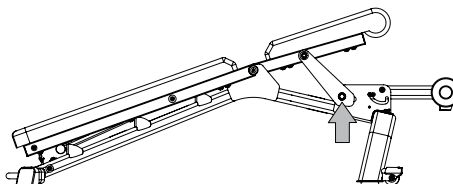
20 graus de declinação com o banco elevado

Ajustar o banco

O banco tem duas posições, horizontal ou elevado. Para elevar o banco, puxe-o para cima até engatar o mecanismo de bloqueio.

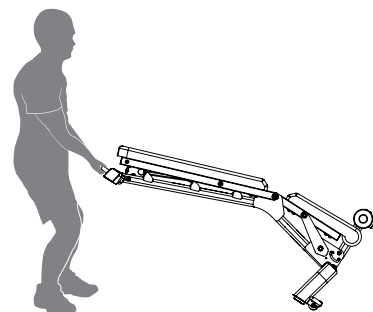


Para baixar o banco, levante-o ligeiramente e oriente o mecanismo de bloqueio até à posição mais baixa. Baixe o banco em segurança até à posição horizontal.



Deslocar o banco

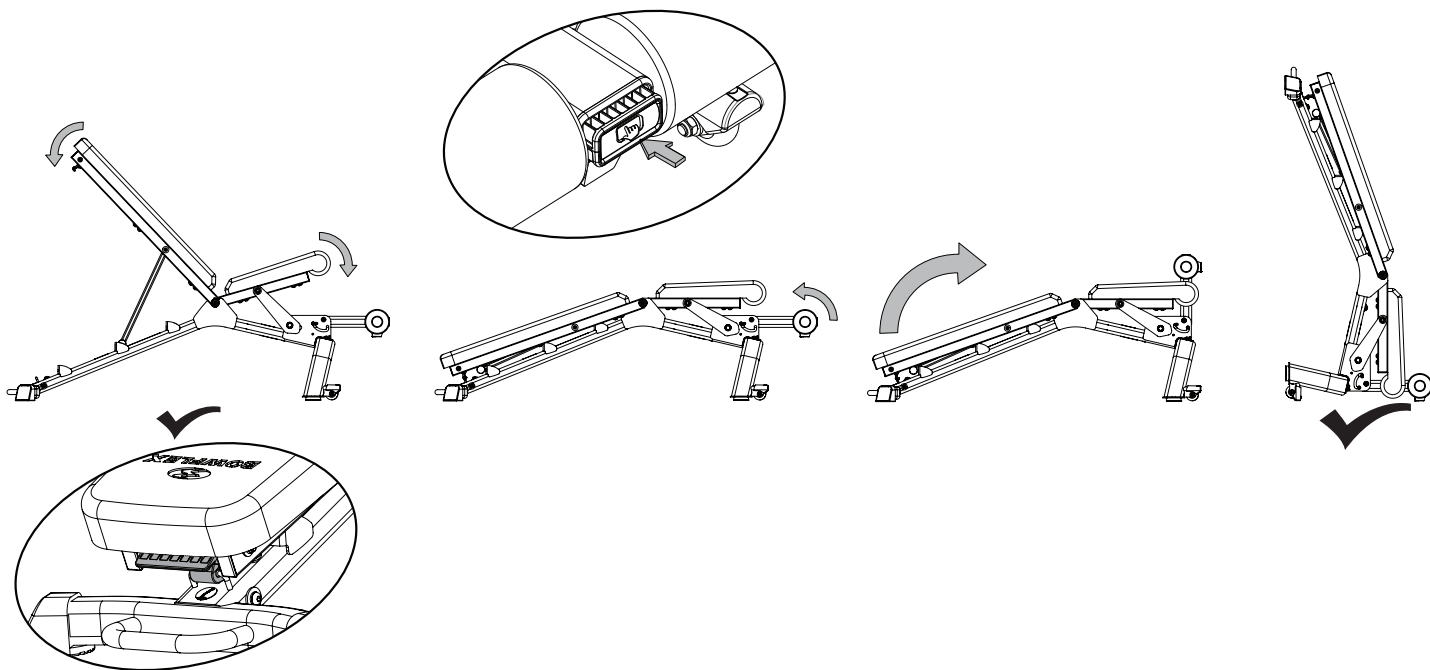
O estabilizador dianteiro tem duas rodas de transporte para ajudar na deslocação do banco. Com o encosto e o banco totalmente descidos, segure na pega e levante ligeiramente até que o peso do banco esteja sobre as rodas de transporte. Empurre o banco até à posição pretendida e baixe-o em segurança.



Rebater o banco

O banco pode ser rebater para ocupar menos espaço no solo e para ser guardado em segurança.

1. Baixe totalmente o banco e o respetivo encosto. Empurre a patilha de libertação para cima, enquanto pressiona totalmente o banco para baixo até a patilha de libertação engatar na barra de bloqueio.
2. Pressione o botão de libertação na extremidade da extensão de pernas e empurre-a para cima até bloquear.
3. Incline, em segurança, todo o banco para a frente de forma a ficar pousado sobre a extensão de pernas e o estabilizador dianteiro.



Para validar a assistência ao abrigo da garantia, guarde a prova de compra original e registre as seguintes informações:

Número de série _____

Data de compra _____

Se adquirido nos EUA/Canadá: Para registar a garantia do equipamento, acesse a: www.bowflex.com/register ou contacte 1 (800) 605-3369.

Se adquirido fora dos EUA/Canadá: Para registar a garantia do equipamento, contacte o distribuidor local.

Contacte o distribuidor local para obter indicações de garantia e assistência para equipamentos adquiridos fora dos EUA/Canadá. A Nautilus, Inc. irá assumir a garantia da estrutura. Contacte o distribuidor local para obter detalhes importantes. Para encontrar o distribuidor internacional local, acesse a: www.nautilusinternational.com.

A quem se destina

Esta garantia apenas é válida para o comprador original, não sendo transferível nem aplicável a outras pessoas.

O que é abrangido

A Nautilus, Inc. garante que este equipamento se encontra isento de defeitos de material e fabrico, quando utilizado para o efeito a que se destina, sob condições normais, e desde que receba a assistência e manutenção adequadas, de acordo com o disposto no manual de montagem e do proprietário do equipamento. Esta garantia apenas abrange equipamentos autênticos, originais e legítimos fabricados pela Nautilus, Inc. e vendidos através de um agente autorizado e utilizados nos Estados Unidos da América ou no Canadá.

Períodos

Os períodos de garantia para os equipamentos adquiridos nos EUA/Canadá são os indicados abaixo.

- Quadro 15 anos
- Estofos e peças 1 ano

Contacte o distribuidor local para obter indicações de garantia e assistência para equipamentos adquiridos fora dos EUA/Canadá. Para encontrar o distribuidor internacional local, aceda a:

www.nautilusinternational.com

De que forma a Nautilus irá apoiar a garantia

Ao longo dos períodos de cobertura da garantia, a Nautilus, Inc. procederá à reparação de qualquer equipamento, cuja avaria se determine dever-se a defeitos de material ou fabrico. A Nautilus reserva-se o direito de substituir o equipamento, caso a reparação não seja possível. Se a Nautilus determinar que a substituição constitui a solução correta, a Nautilus poderá aplicar um reembolso de crédito limitado para outro equipamento da marca Nautilus, Inc., a nosso critério. Este reembolso poderá ser proporcional à duração da propriedade. A Nautilus, Inc. não é responsável por custos relativos a mão de obra ou operações de manutenção por parte do concessionário, fora dos períodos de garantia indicados. A Nautilus, Inc. reserva-se o direito de substituir materiais, peças ou equipamentos por outros de qualidade igual ou superior, caso não estejam disponíveis materiais ou equipamentos idênticos aquando da realização de operações de assistência ao abrigo da garantia. A substituição do equipamento ao abrigo dos termos da Garantia não prorroga de forma alguma o período da Garantia original. Qualquer reembolso de crédito limitado poderá ser proporcional à duração da propriedade. ESTAS DISPOSIÇÕES SÃO ÚNICAS E EXCLUSIVAS PARA QUALQUER INCUMPRIMENTO DA GARANTIA.

O que deve fazer

- Guarde a prova de compra adequada e aceitável.
- Utilize, faça a manutenção e inspecione o equipamento da forma especificada na respetiva documentação (manuais de montagem, do proprietário, etc.).
- O equipamento deve ser utilizado exclusivamente para o efeito a que se destina.
- Notifique a Nautilus no prazo de 30 dias, depois de detetar um problema no equipamento.
- Instale as peças de substituição ou os componentes em conformidade com as instruções da Nautilus.
- Execute procedimentos de diagnóstico com um representante Nautilus, Inc experiente, caso seja solicitado.
- Esta garantia não cobre os custos de reparação ao domicílio (mão de obra, etc.) nem os custos relacionados.

O que não é abrangido

- Danos devido ao uso indevido, manipulação ou modificação do equipamento, incumprimento das instruções de montagem, instruções de manutenção ou advertências de segurança, tal como indicadas na documentação do equipamento (manuais de montagem, do proprietário, etc.), danos resultantes de um armazenamento incorreto, ou devido ao efeito das condições ambientais, tais como humidade ou intempéries, utilização incorreta, manuseamento indevido, acidente, exposição a desastres naturais, surtos de corrente.
- Um equipamento colocado ou utilizado num ambiente comercial ou institucional. Estes ambientes incluem ginásios, empresas, locais de trabalho, clubes, centros de fitness e qualquer entidade pública ou privada que tenha um equipamento para utilização pelos respetivos membros, clientes, funcionários ou sócios.
- Danos causados pelo desrespeito dos pesos máximos de utilização, de acordo com o definido no Manual do Proprietário ou na etiqueta de advertência dos equipamentos.
- Danos devidos à utilização e ao desgaste normais.
- Esta garantia não é extensiva a quaisquer territórios ou países fora dos Estados Unidos da América e do Canadá.

Como obter assistência ao abrigo da garantia

Para equipamentos adquiridos diretamente a Nautilus, Inc., contacte o escritório da Nautilus indicado na página de contactos do Manual do Proprietário do equipamento. Poderá ter de devolver o componente defeituoso para um endereço específico para reparação ou inspeção, a seu encargo. O transporte terrestre normal de quaisquer peças de substituição, ao abrigo da garantia, será pago pela Nautilus, Inc. Para os equipamentos adquiridos num ponto de venda a retalho, poderá ser-lhe pedido que contacte o revendedor para obter assistência ao abrigo da garantia.

Exclusões

As garantias indicadas são as únicas garantias exclusivas expressamente concedidas pela Nautilus, Inc. Estas garantias substituem todas as representações anteriores, contrárias ou adicionais, tanto verbais como escritas. Nenhum agente, representante, concessionário, pessoa ou funcionário tem autoridade para alterar ou alargar as obrigações ou limitações desta garantia. Quaisquer garantias implícitas, incluindo a GARANTIA DE COMERCIALIZAÇÃO e quaisquer GARANTIAS DE ADEQUABILIDADE A UM EFEITO ESPECÍFICO, têm duração limitada, atendendo ao período da garantia expressa aplicável, de acordo com o que seja superior. Alguns estados não permitem limitações relativamente à duração de uma garantia implícita, por isso a limitação acima indicada pode não ser aplicável ao seu caso.

Limitações

EXCETO QUANDO EXIGIDO EM CONTRÁRIO PELA LEGISLAÇÃO APLICÁVEL, O DIREITO EXCLUSIVO DO COMPRADOR LIMITA-SE À REPARAÇÃO OU SUBSTITUIÇÃO DE QUALQUER COMPONENTE QUE A NAUTILUS, INC. CONSIDERE DEFEITUOSO, AO ABRIGO DOS TERMOS E CONDIÇÕES INDICADOS NO PRESENTE DOCUMENTO. A NAUTILUS, INC. NÃO PODERÁ SER, EM CASO ALGUM, RESPONSÁVEL POR DANOS ESPECIAIS, CONSEQUENCIAIS, ACIDENTAIS, INDIRETOS OU ECONÓMICOS, INDEPENDENTEMENTE DO TIPO DE RESPONSABILIDADE (INCLUINDO, ENTRE OUTROS, A RESPONSABILIDADE RELATIVAMENTE A EQUIPAMENTOS, NEGLIGÊNCIA OU OUTRO INCUMPRIMENTO) OU POR QUALQUER PERDA DE RECEITAS, LUCROS, DADOS, PRIVACIDADE OU DANOS PUNITIVOS DECORRENTES OU RELACIONADOS COM O USO DO EQUIPAMENTO MESMO QUE A NAUTILUS, INC. TENHA SIDO INFORMADA RELATIVAMENTE À POSSIBILIDADE DE OCORRÊNCIA DOS REFERIDOS DANOS. ESTA EXCLUSÃO E LIMITAÇÃO DEVEM APLICAR-SE MESMO QUE ALGUMA DISPOSIÇÃO FALHE RELATIVAMENTE AO RESPECTIVO PROPÓSITO ESSENCIAL. ALGUNS ESTADOS NÃO PERMITEM A EXCLUSÃO OU LIMITAÇÃO DE DANOS DO TIPO CONSEQUENCIAL OU ACIDENTAL, POR ISSO A LIMITAÇÃO ACIMA INDICADA PODE NÃO SER APLICÁVEL AO SEU CASO.

Legislação

Esta garantia concede-lhe direitos legais específicos. Podem ser-lhe concedidos outros direitos, que variam de estado para estado.

Expiração

Se a garantia tiver expirado, a Nautilus, Inc. pode prestar auxílio relativamente à substituição ou reparação de peças e mão de obra, no entanto, estes serviços implicam custos. Contacte um escritório da Nautilus para obter informações relativamente a peças e serviços pós-garantia. A Nautilus não garante a disponibilidade de peças sobressalentes após a expiração do período de garantia.

Compras internacionais

Se tiver comprado o equipamento fora dos Estados Unidos da América, consulte o distribuidor ou concessionário local relativamente à cobertura da garantia.

