

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 à 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.
- Não exceda o peso máximo combinado de 272,2 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 os suportes do encosto e do assento 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.

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 | fora dos EUA: www.nautilusinternational.com | Impresso na China | © 2018 Nautilus, Inc. | Bowflex e o logótipo B são marcas comerciais da propriedade ou licenciadas à Nautilus, Inc. Essas marcas são registradas nos Estados Unidos e em outros países.

MANUAL \TRADUZIDO A PARTIR DA VERSÃO ORIGINAL EM INGLÊS

Especificações

Peso do banco: aprox. 27 kg

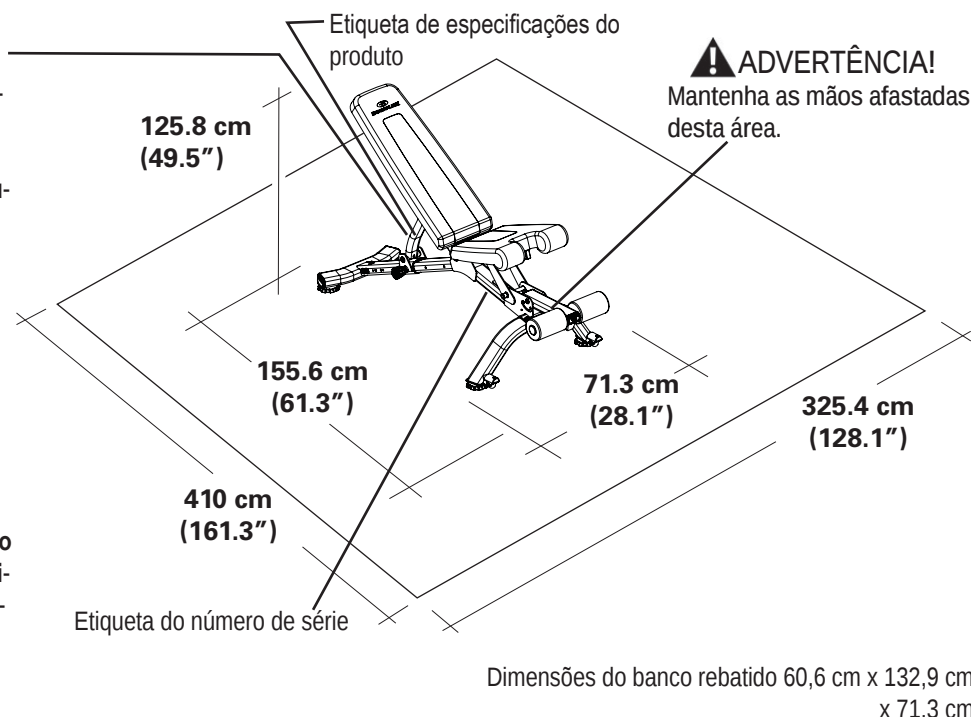
Área de superfície total (base) do equipamento: 11094,3 cm²



! 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. (Consulte o espaço livre necessário nas especificações do produto)**
- Se não tiver cuidado ao utilizar este equipamento, podem ocorrer lesões ou morte.
- Limite de peso máximo combinado: 272 kg

(A etiqueta apenas está disponível em inglês e francês do Canadá.)



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 quando 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	Conjunto da estrutura
2	1	Estabilizador traseiro
3	1	Estabilizador dianteiro
4	1	Assento
5	1	Encosto do assento
6	1	Extensão de pernas
7	1	Rolo tubular de espuma
8	2	Rolo de espuma

Item	Qtd	Descrição
A	4	Parafuso de montagem de cabeça redonda, M8x45
B	8	Porca, M8 fina
C	4	Anilha plana, M8
D	3	Parafuso de montagem de cabeça redonda, M8x25
E	5	Anilha plana, M8
F	5	Anilha de bloqueio, M8
G	12	Parafuso de montagem de cabeça redonda, M8x60
H	8	Anilha plana, M8 estreita
I	2	Tampa
J	4	Nivelador
K	1	Botão de aperto rápido
L	1	Manípulo

Ferramentas (incluídas)



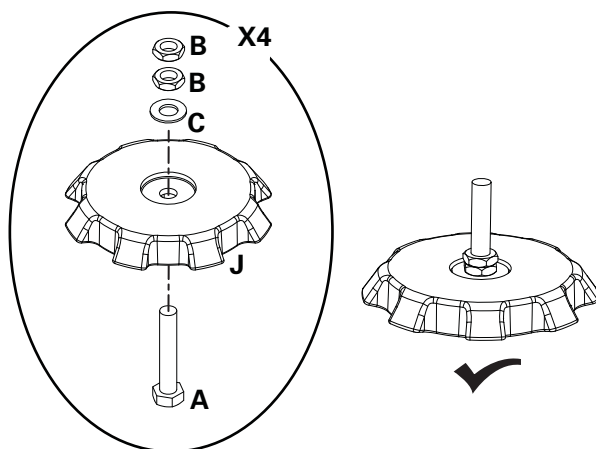
(2) 4 mm
5 mm

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

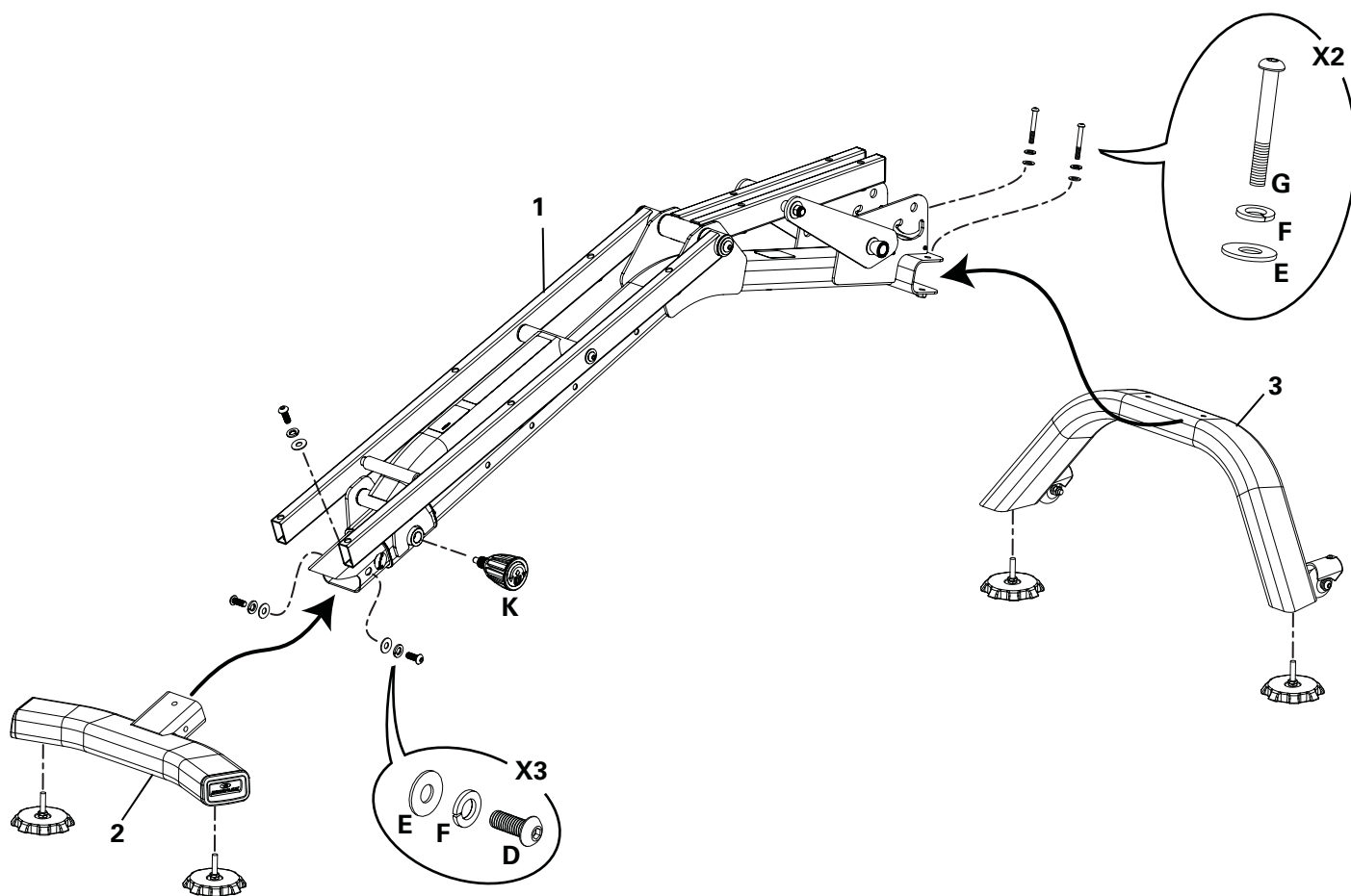
⚠ ATENÇÃO

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

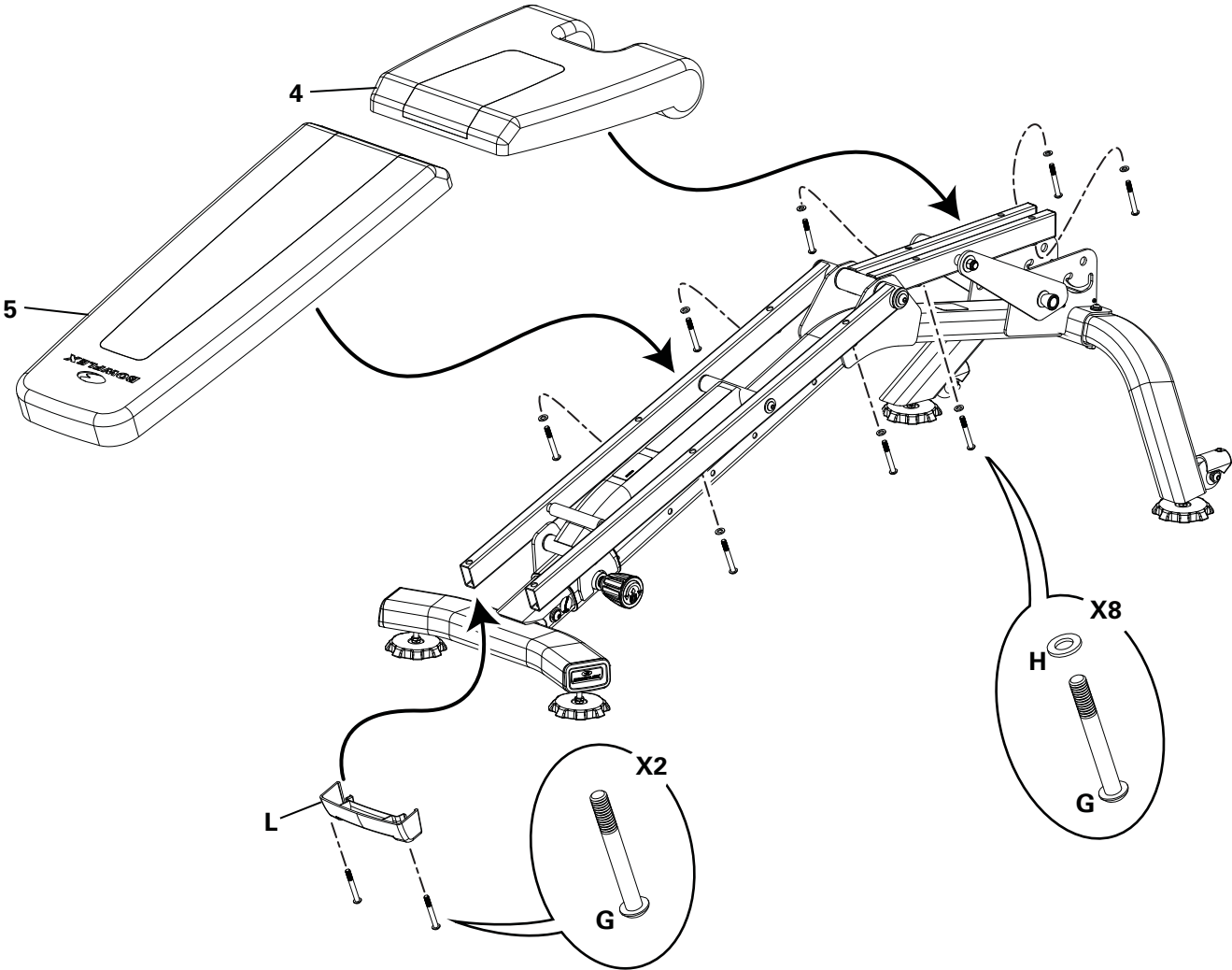
Passo 1.



Passo 2.



Passo 3.



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

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

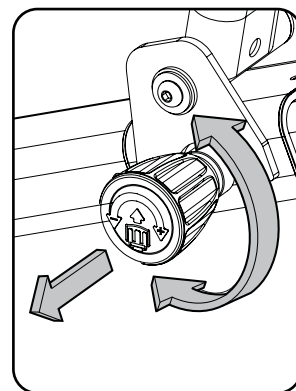


Inspeccione o equipamento para se certificar de que todos os fixadores estão apertados e de que os componentes foram corretamente montados.

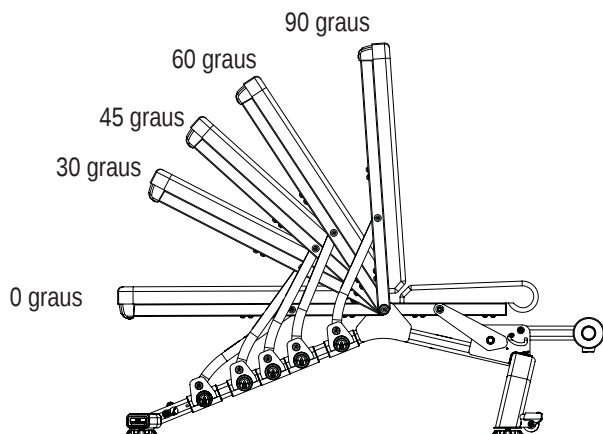
 Não utilize nem permita que o equipamento seja utilizado até que o mesmo tenha sido totalmente montado e inspecionado quanto ao correto desempenho em conformidade com o Guia do Utilizador. Reveja todas as advertências presentes no equipamento.

Ajustar o banco

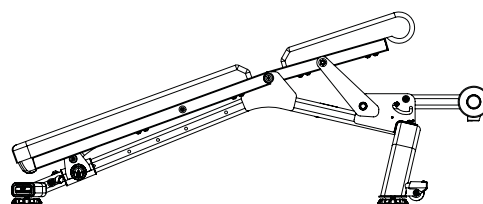
Desaperte e puxe o botão de ajuste rápido na calha do banco. Ajuste o banco com o ângulo pretendido. Desaperte o botão de ajuste rápido para engatar o pino de bloqueio. Certifique-se de que o pino está totalmente encaixado e aperte o botão de ajuste rápido antes de utilizar o banco.



Posições do banco



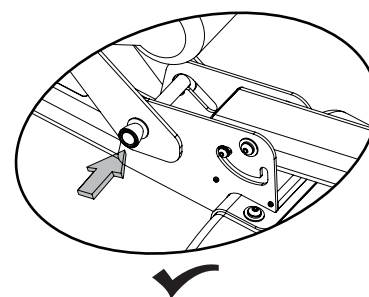
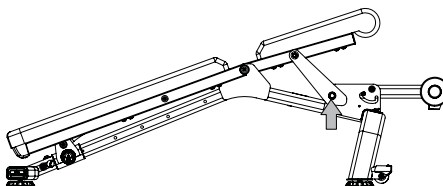
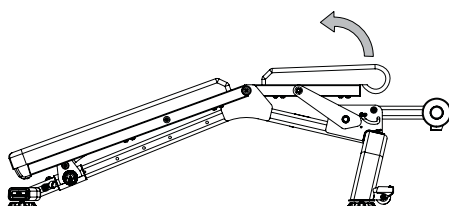
Posições do encosto do assento



20 graus de declinação com o assento elevado

Ajustar o assento

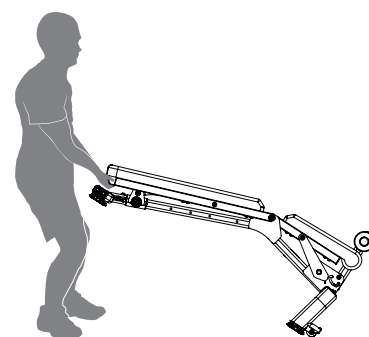
O assento tem duas posições, horizontal ou elevado. Para elevar o assento, puxe-o para cima até engatar o mecanismo de bloqueio.



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

Deslocar o banco

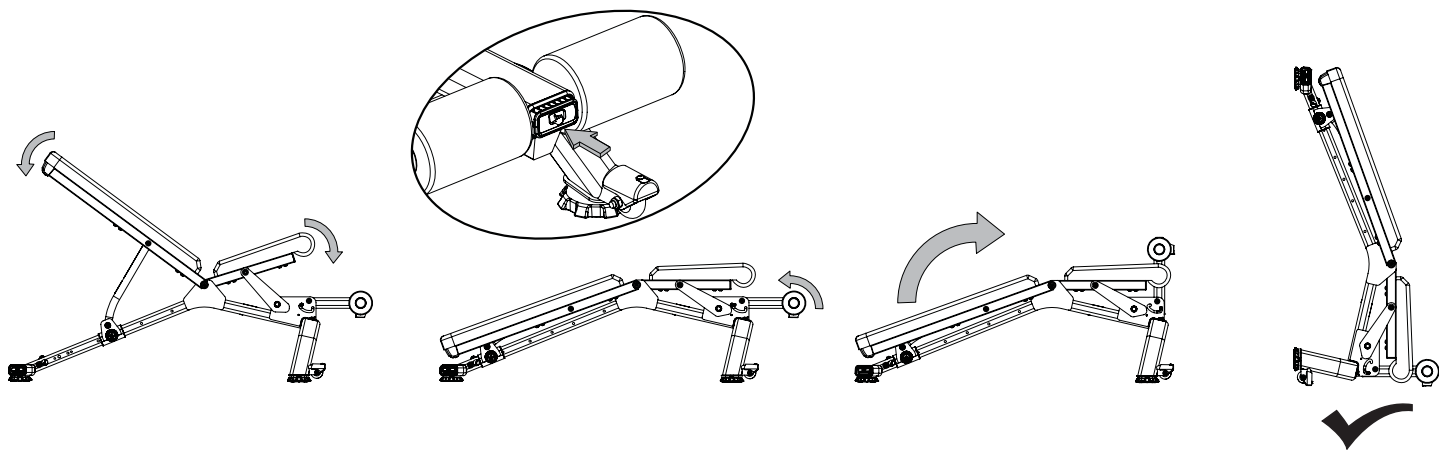
O estabilizador dianteiro tem duas rodas de transporte para ajudar na deslocação do banco. Com o assento e o banco totalmente descidos, segure no manípulo e levante ligeiramente até que o peso do banco esteja sobre as rodas de transporte. Empurre o banco até à posição pretendida e baixe-o em segurança.



Rebater o banco

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

1. Baixe totalmente o assento e o banco.
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, mantenha 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 sua garantia do equipamento, contacte o distribuidor local.

Contacte o distribuidor local para obter indicações de garantia e assistência para produtos 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.

