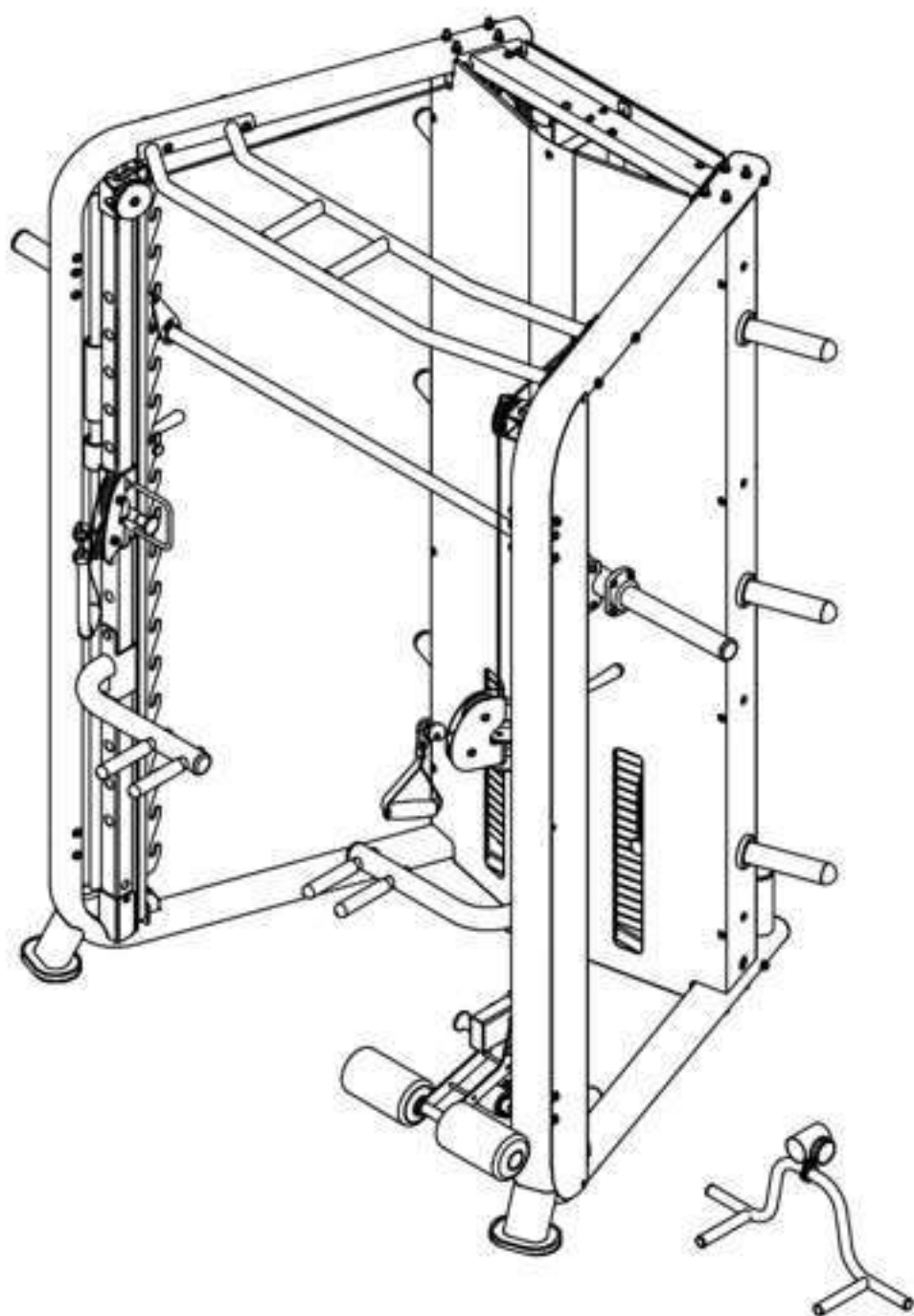


IBRANIUM

HYPER CROSS VHC-60



**MANUAL DE
INSTRUÇÕES**



Índice

· Introdução	04
· Desenho explodido	05
· Partes e peças	09
· Kit de parafusos, porcas e ferramentas	11
· Peças pré-montadas	13
· Instruções de montagem	14
· Ilustração de exercícios	23
· Dicas de alongamento	25
· Garantia	26



Introdução

PARABÉNS e OBRIGADO por adquirir nosso **Hyper Cross** Vibranium!

Quer o seu objetivo seja tonificar os músculos, aumentar a sua força ou simplesmente desfrutar de um estilo de vida mais completo e saudável, o Hyper Cross Vibranium pode ajudar você a conseguir isso: adicionando desempenho com qualidade aos seus treinos, com a ergonomia e as características inovadoras que você precisa para ficar mais forte e saudável.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES DE SEGURANÇA

GUARDE ESSAS INSTRUÇÕES

Leia todas as instruções antes de usar seu **Hyper Cross**.

As precauções básicas devem sempre ser seguidas, incluindo:

A garantia de que todos os usuários deste equipamento estejam devidamente informados a respeito de todos os avisos e precauções é de responsabilidade do proprietário. Caso tenha alguma dúvida após ler este manual, entre em contato com o atendimento ao cliente no número listado na contracapa deste manual.

Uma supervisão cuidadosa é necessária quando este equipamento é usado por, em ou próximo a crianças ou pessoas com invalidez ou deficiência.

Use este equipamento apenas para o uso ao qual ele é destinado, conforme descrito neste manual. Não use acessórios que não sejam recomendados pelo fornecedor.

Nunca deixe cair nem insira qualquer objeto em abertura alguma.

Caso sinta qualquer tipo de dor, incluindo e sem limitações, dores no peito, náusea, tontura ou falta de ar, pare o exercício imediatamente e consulte seu médico antes de continuar.

Não use roupas que possam ficar presas em qualquer parte do equipamento.

Use sempre calçados esportivos enquanto estiver usando este equipamento.

Não pule no equipamento.

Este equipamento é projetado para uso simultâneo de até 3 pessoas.

Animais de estimação ou crianças com menos de 14 anos JAMAIS devem ficar a menos de 3 metros do equipamento sem a supervisão de um adulto.

O descumprimento anulará a garantia.

Durante o processo de montagem, há várias áreas que precisam de atenção especial. É fundamental seguir as instruções de montagem corretamente e certificar-se de que todas as peças estejam fixadas. Caso as instruções de montagem não sejam seguidas devidamente, o equipamento poderá ter peças da sua estrutura mal instaladas que parecerão soltas e poderão causar ruídos incômodos. Não deve haver folga lateral nas colunas da estrutura. Se houver alguma folga nessas áreas, o equipamento não foi montado corretamente. Para impedir que o equipamento sofra danos, deve-se revisar as instruções de montagem e adotar medidas corretivas.

RETIRADA DA EMBALAGEM

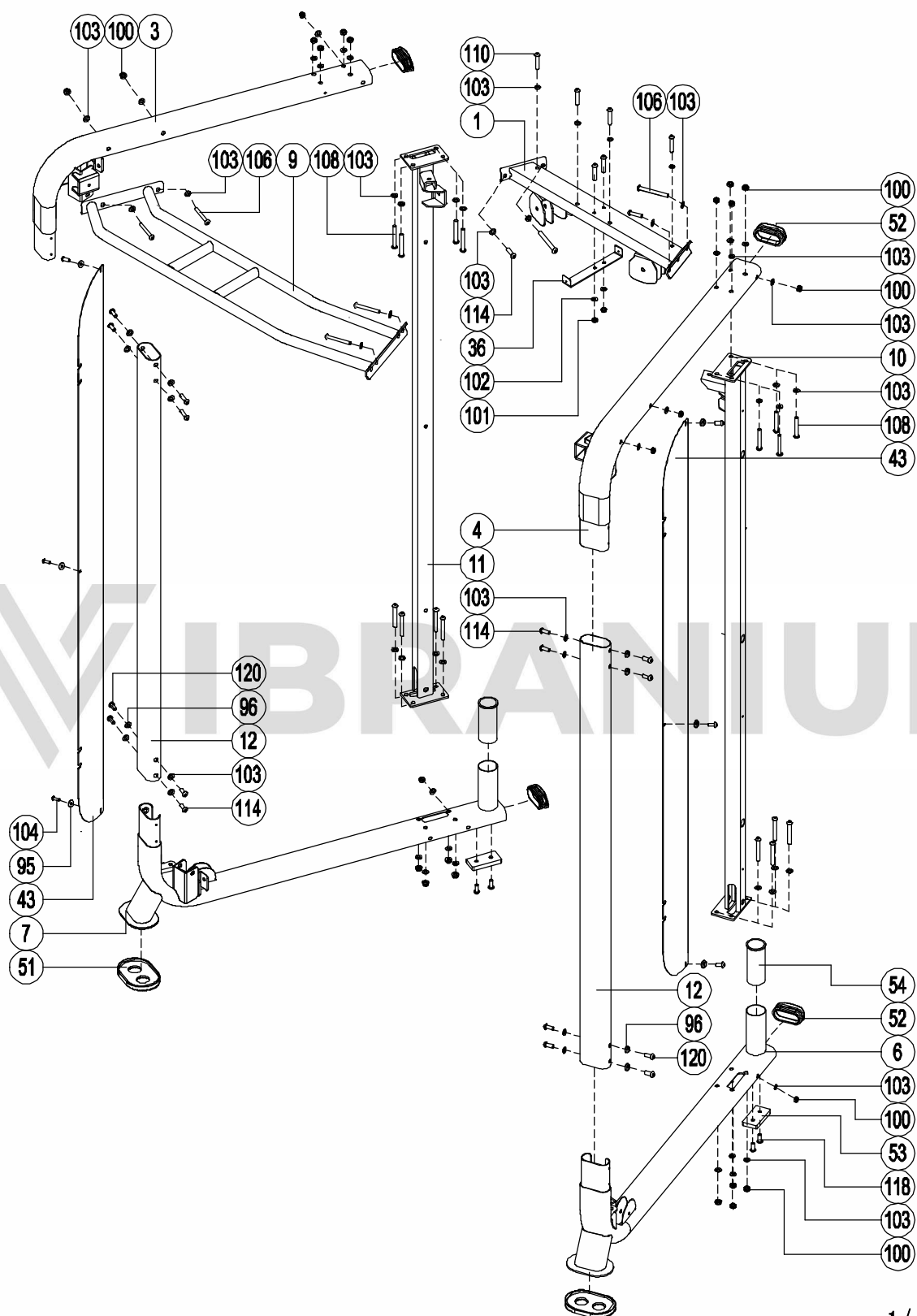
Coloque as caixas do equipamento em uma superfície lisa e nivelada. Recomenda-se colocar uma cobertura de proteção sobre o piso.

Tome CUIDADO ao manusear e transportar esta unidade. Nunca abra a caixa quando esta estiver apoiada sobre sua lateral.

Apenas retire seus componentes da embalagem no local onde ela será montada.

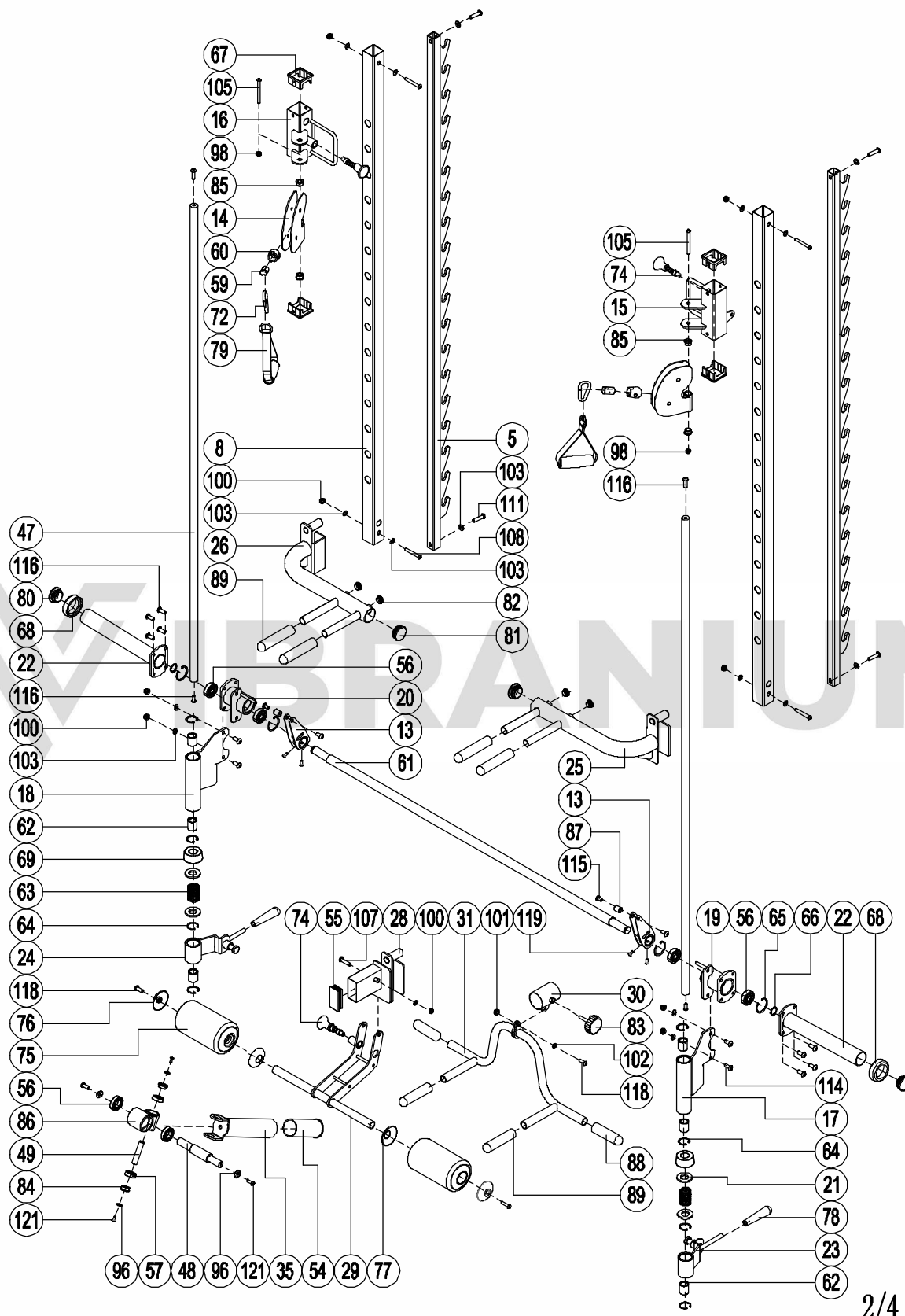
NÃO SEGUIR ESSAS INSTRUÇÕES PODE CAUSAR LESÕES!

Desenho Explodido



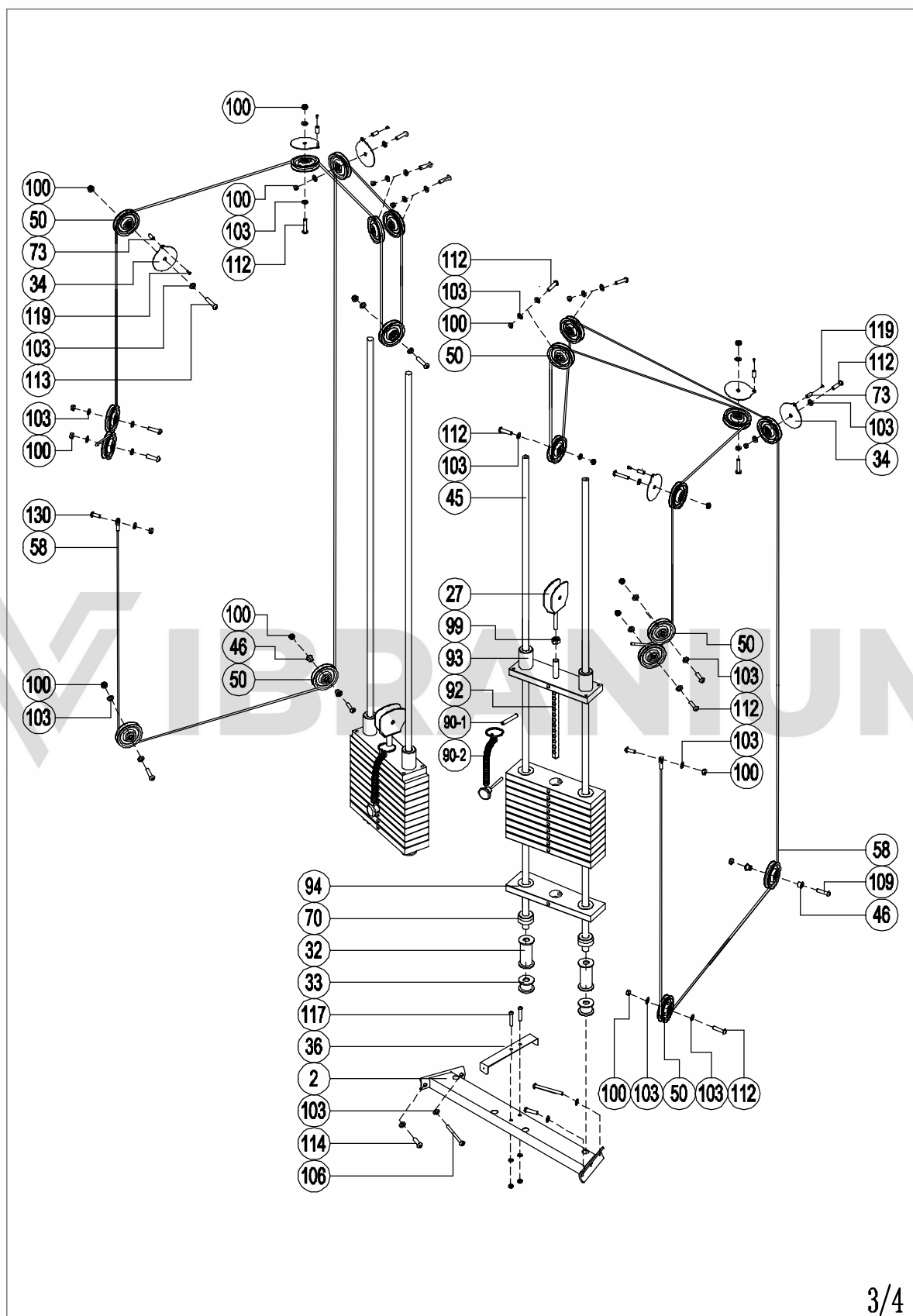
1/4

Desenho Explodido

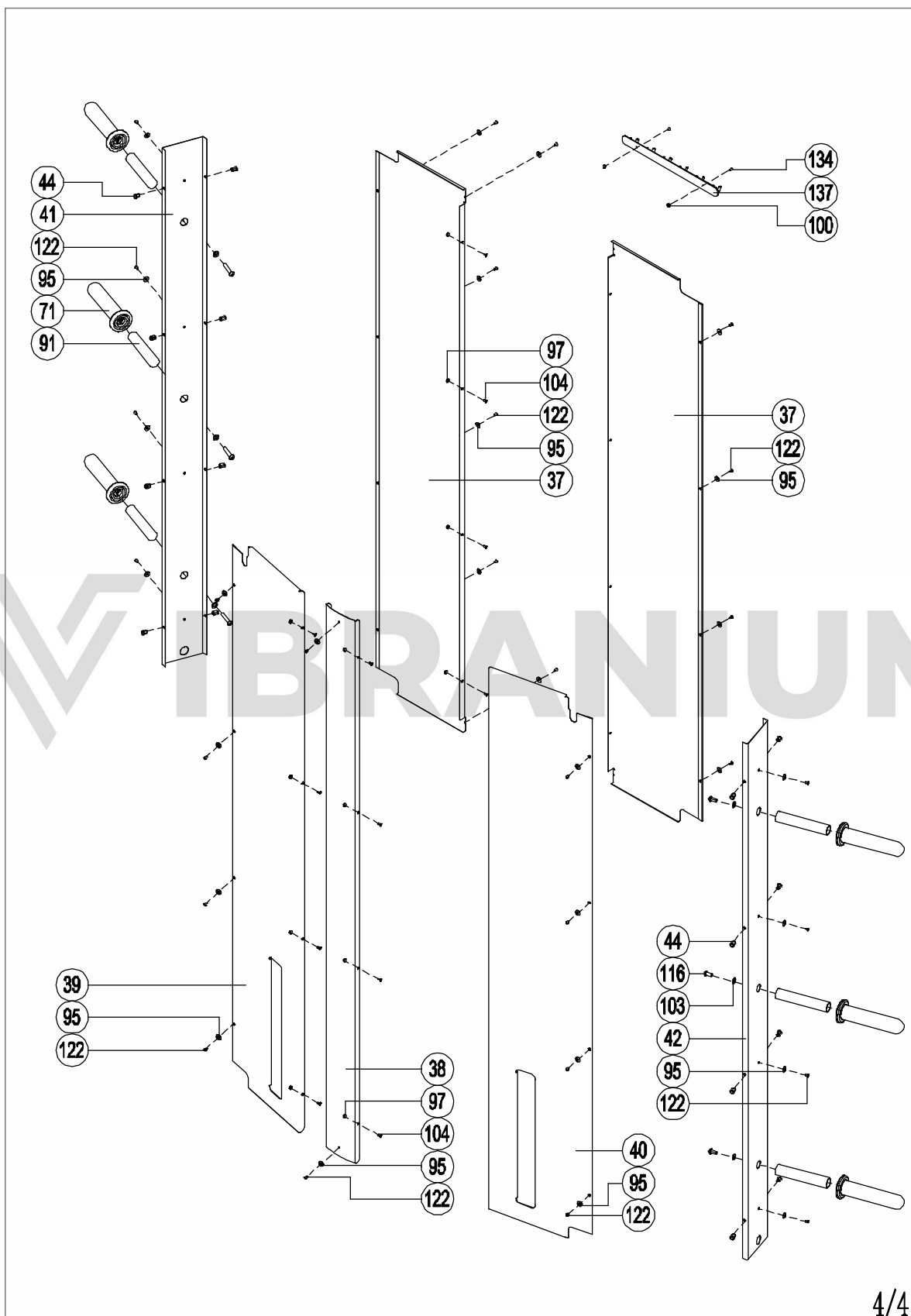


2/4

Desenho Explodido



Desenho Explodido



4/4

Partes e Peças

NO	Descrição	Especificação	QTD
1	Estrutura superior		1
2	Base da estrutura		1
3	Estrutura do cotovelo esquerdo		1
4	Estrutura do cotovelo direito		1
5	Guia do smith		2
6	Base da estrutura direita		1
7	Base da estrutura esquerda		1
8	Guia de ajuste		2
9	Barra multi posições		1
10	Estrutura vertical traseira direita		1
11	Estrutura vertical traseira esquerda		1
12	Estrutura vertical frontal		2
13	Engate do smith		2
14	Suporte da polia		2
15	Controle deslizante do cabo direito		1
16	Controle deslizante do cabo esquerdo		1
17	Suporte direito da barra smith		1
18	Suporte esquerdo da barra smith		1
19	Luva de conexão da barra smith direita		1
20	Luva de conexão da barra smith esquerda		1
21	Amortecedor de borracha		4
22	Ponteira da barra smith		2
23	Trava de segurança direita		1
24	Trava de segurança da barra esquerda		1
25	Barra paralela abdominal direita		1
26	Barra paralela abdominal esquerda		1
27	Conjunto da polia		2
28	Barra de segurança		1
29	Leg press		1
30	Bucha Barra T		1
31	Barra T		1
32	Trava de Elevação	Φ49*150	4
33	Trava de Elevação	Φ49*30	4

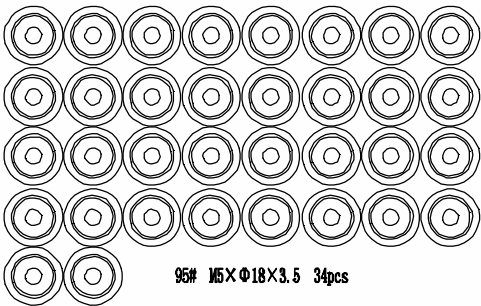
NO	Descrição	Especificação	QTD
34	Placa da polia		6
35	Apoio da barra		1
36	Placa de fixação da carenagem		2
37	Carenagem traseira		2
38	Carenagem frontal direita		1
39	Carenagem frontal esquerda		1
40	Carenagem frontal direita		1
41	Carenagem frontal esquerda		1
42	Carenagem frontal direita		1
43	Carenagem frontal central		2
44	Porca hexagonal	M5	16
45	Flauta de peso	Φ20×2080	4
46	Luva plástica	20×10×12	4
47	Guia da barra smith	1866×Φ25	2
48	Barra longa	Φ30×Φ25×Φ20×186	1
49	Barra curta	Φ17×76.5	1
50	Polia	Φ90×Φ10×25	20
51	Pé de borracha	PT100*150*t5	2
52	Plugue oval	50×100×t1.5	4
53	Pé de borracha	50×100×15	2
54	Luva circular	Φ60×Φ57×Φ51×136× 4	3
55	Plugue quadrado	40×80×t1.5	1
56	Rolamento	6005ZZ	6
57	Rolamento	6003ZZ	2
58	Cabo de aço	Φ4.8×9140	2
59	Bucha interna do eixo	Φ22×40	2
60	Cobertura da bucha	Φ37×44	2
61	Barra smith	Φ30×Φ25×1466	1
62	Rolamento linear	LM25UU/Φ40×Φ25×5 9	6
63	Mola do smith	Φ3.5×Φ37×50	2
64	Anel de retenção	Φ40	8
65	Anel de retenção	Φ47	4
66	Anel de retenção do eixo	Φ25	2

Partes e Peças

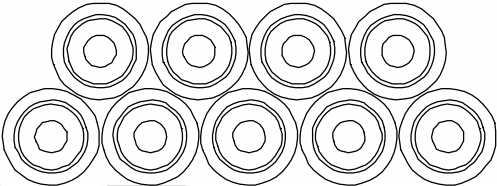
NO	Descrição	Especificação	QTD
67	Luva quadrada	60×60×t1.5-50×50	4
68	Amortecedor de borracha	Φ48×Φ70×21	2
69	Amortecedor de borracha	Φ30×Φ50×20	2
70	Amortecedor de borracha	Φ20×Φ50×25	4
71	Suporte de anilhas	Φ48×Φ26.5×200	6
72	Mosquetão	Φ8×80	2
73	Screw sleeve	Φ10×M6×22	6
74	Pino seletor	Φ25×40+Φ12×15	3
75	Espuma do leg press	Φ110×170	2
76	Capa da espuma do leg press	Φ97×Φ13	2
77	Luva interna da espuma do leg press	Φ97×Φ27	2
78	Puxador	28.6×114.3	2
79	Puxador	7014	2
80	Plugue	Φ48×t2.0	2
81	Plugue de acabamento	Φ50×t1.5	2
82	Plugue de acabamento	Φ25×t1.5	4
83	Knob	Φ44×M10×54	1
84	Luva superior pequena	Φ30×17.2×11	2
85	Bucha	Φ24×3+Φ20.2+Φ12.5×13	4
86	Rolamento	103×59	1
88	Espuma	Φ25×t3.5×130	2
89	Espuma	Φ25×t3.5×150	6
90	Pino Seletor		2
91	Barra		6
92	Flauta de peso		2
93	Placa superior de peso	5KG+Φ20*230	2
94	Placa de peso	5KG+Φ20*230	22
95	Arruela olho de peixe	M5×Φ18×3.5	36
96	Arruela olho de peixe	M10×Φ30×6	12
97	Porca hexagonal	M5	12
98	Porca hexagonal	M12	2
99	Porca hexagonal	M12×P1.75	2
100	Porca hexagonal	M10	55
101	Hex lock nut	M8	5
102	Arruela lisa	Φ8	5
103	Arruela lisa	Φ10	123

NO	Descrição	Especificação	QTD
104	Parafuso hexagonal	M5×15	20
105	Parafuso hexagonal	M12×95×20	2
106	Parafuso hexagonal	M10×120×20	8
107	Parafuso hexagonal	M10×90×20	1
108	Parafuso hexagonal	M10×70×20	20
109	Parafuso hexagonal	M10×65×20	2
110	Parafuso hexagonal	M10×55×25	4
111	Parafuso hexagonal	M10×50×20	4
112	Parafuso hexagonal	M10×45×16	16
113	Parafuso hexagonal	M10×40	2
114	Parafuso hexagonal	M10×25	16
115	Parafuso hexagonal	M10×10	4
116	Parafuso hexagonal	M10×15	18
117	Parafuso hexagonal	M8×55×20	4
118	Parafuso hexagonal	M8×25	7
119	Parafuso hexagonal	M6×8	10
120	Parafuso hexagonal	M10×25	8
121	Parafuso hexagonal	M8×25	4
122	Parafuso hexagonal	M5×20	28
130	Parafuso hexagonal	M10×20	2
131	Parafuso hexagonal	M8×15	3
132	Parafuso hexagonal	M10×40×20	2
133	Parafuso hexagonal	M4×3	8
134	Parafuso hexagonal	M5×15	2
135	Porca Hexagonal	M5	2
136	Arruela olho de peixe	M8×Φ25×5	3
137	Suporte de acessórios	433×43	1
138	Acabamento de alumínio	Φ39.5×Φ32.5×19	2
139	Acabamento de alumínio	Φ39.5×Φ33×9.5	2
140	Espuma	Φ30×t3×350	2
141	Corda	Φ28×Φ65×640	1
142	Luva	Φ25×Φ21.2×55	3
143	Luva	Φ18×Φ10.2×20	2
144		Φ18×Φ14.2×25	2
145	Presilha	Φ48	2
146	Puxador		1

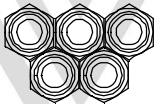
Partes e Peças



96# M5×Φ18×3.5 34pcs



96# M10×Φ30×6 9pcs



101# M8 5pcs

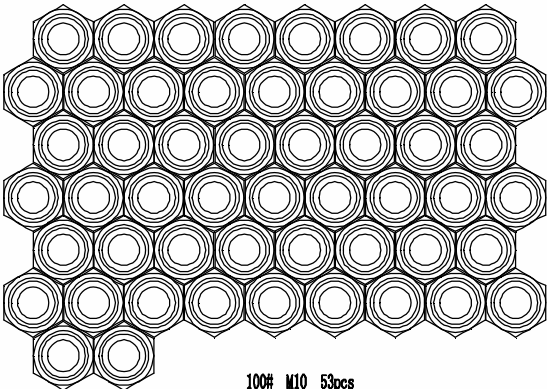


97# M5 12pcs

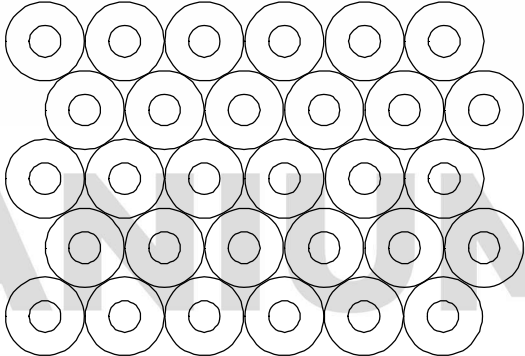


102# Φ8 5pcs

L101-BC01



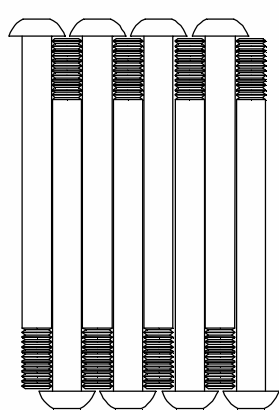
100# M10 53pcs



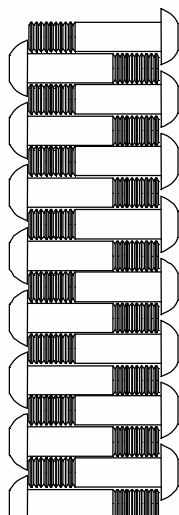
103# Φ10 123pcs

L101-BC02

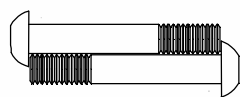
Partes e Peças



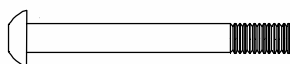
106# M10×120×20 8pcs



112# M10×45×16 16pcs



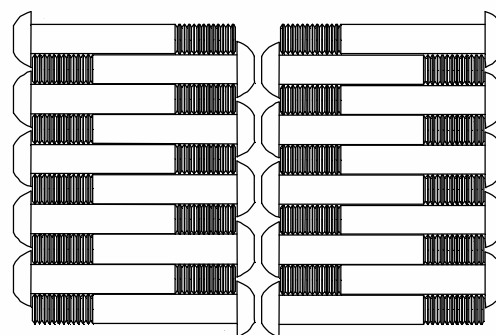
109# M10×65×20 2pcs



107# M10×90×20 1pcs



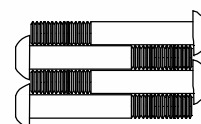
113# M10×40 2pcs



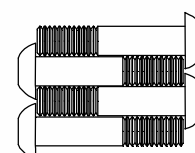
108# M10×70×20 20pcs



110# M10×55×25 4pcs



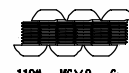
117# M8×55×20 4pcs



111# M10×50×20 4pcs



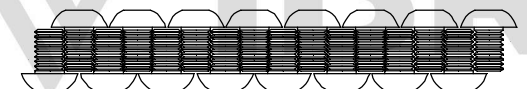
118# M8×25 3pcs



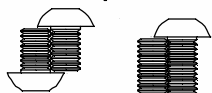
119# M6×8 6pcs

L101-BC03

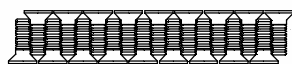
L101-BC04



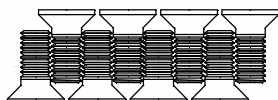
116# M10×15 18pcs



130# M10×20 2pcs



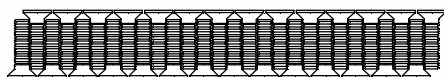
104# M5×15 18pcs



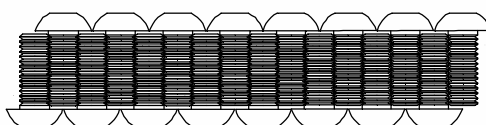
120# M10×25 8pcs



121# M8×25 1pcs

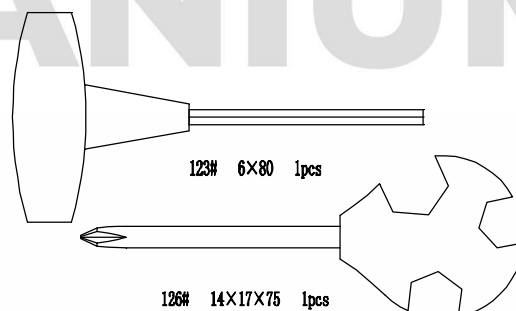


122# M5×20 28pcs



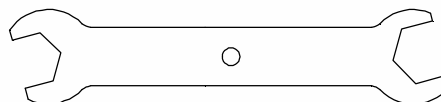
114# M10×25 16pcs

L101-BC05

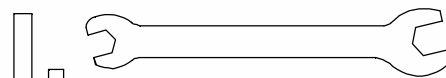


123# 6×80 1pcs

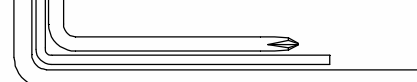
126# 14×17×75 1pcs



125# t5.0×32×150 1pcs



129# t5.0×24×125 1pcs



128# 5×35×85S 1pcs
124# 3×28×100 1PCS
127# 6×66×140 1pcs

L101-BC06

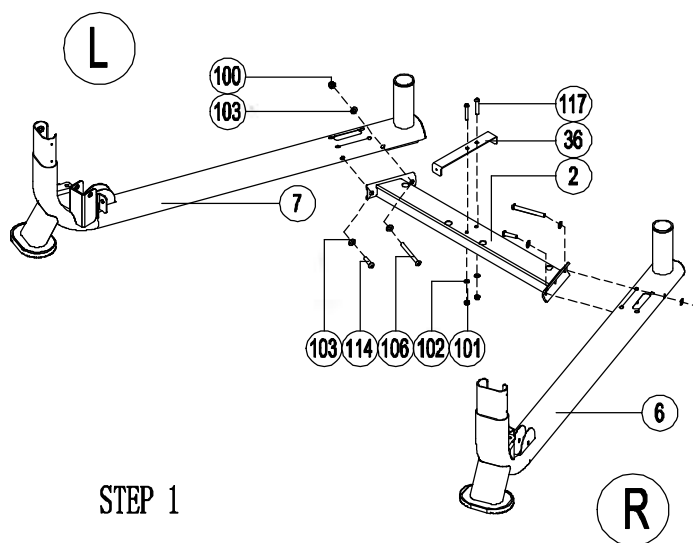
Peças Pré-montadas

							
1. Estrutura superior	2. Base da estrutura	3. Estrutura superior do cotovelo esquerdo	4. Estrutura superior do cotovelo direito	5. Guia do smith	6. Base da estrutura direita	7. Base da estrutura esquerda	8. Guia de ajuste do smith
							
9. Barra multi posições	10. Estrutura vertical traseira direita	11. Estrutura vertical traseira esquerda	12. Estrutura vertical frontal	15. Controle deslizante direito do cabo	16. Controle deslizante esquerdo do cabo	17. Suporte direito da barra	18. Suporte esquerdo da barra
							
22. Ponteira da barra smith	23. Trava de segurança direita	24. Trava de segurança esquerda	25. Barra paralela abdominal direita	26. Barra paralela abdominal esquerda	27. Suporte da polia	28. Barra de segurança	29. Leg press
							
31. Barra T	35. Suporte da barra dorsal	36. Placa de fixação da carenagem	37. Carenagem traseira	38. Carenagem frontal	39. Carenagem frontal esquerda	40. Carenagem frontal direita	41. Carenagem esquerda
							
42. Carenagem direita	43. Carenagem esquerda	45. Guia da barra smith	47. Guia da barra smith	50. Polias	58. Cabo de aço	61. Barra smith	71. Adaptador do suporte de anilhas
							
75. Espuma do leg press	79. Puxador lateral	90. Pino seletor da bateria de peso	91. Suporte de anilhas	92/93. Flauta de peso e placa superior	94. Placa de peso	Kit de acessórios	Kit de ferramentas e parafusos
							
137. Suporte de acessórios	141. Puxador corda	145. Presilha	146. Barra reta				

Instruções de Montagem

Passo 1

- Alinhe e fixe a estrutura de base central (2), à estrutura de base direita (6) e à estrutura de base esquerda (7), utilize os parafusos (114) e parafusos (106), arruelas (103) e contraporca (100) conforme indicado.
- Fixe a placa fixa da tampa (36) à estrutura de base central (2), utilizando os parafusos (117), arruela (102) e porca hexagonal (101).

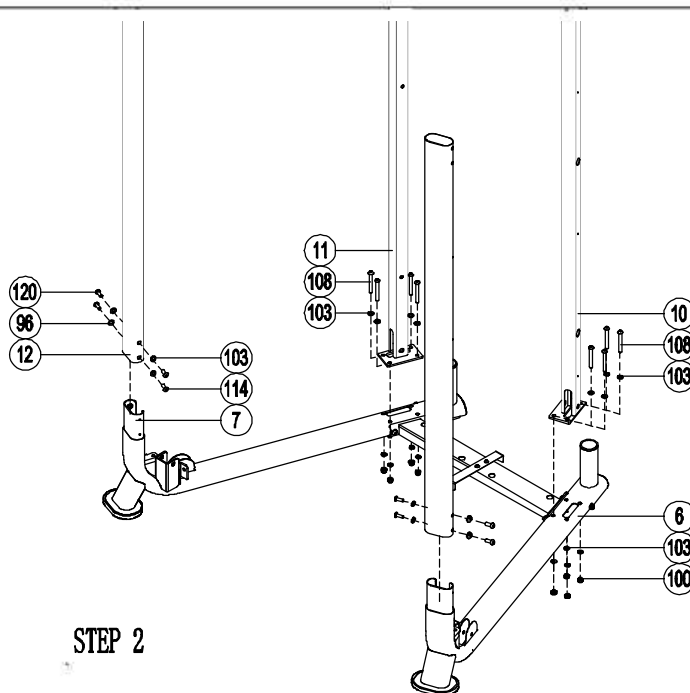


STEP 1



Passo 2

- Fixe a estrutura vertical frontal (12) à estrutura de base esquerda (7), fixe usando um parafuso (114), arruela plana (103), parafuso (120) e arruela olho de peixe (96) conforme a imagem.
- Fixe a estrutura vertical traseira esquerda (11) à estrutura de base esquerda (7), fixe-a com um parafuso (108), e arruela chata (103) e uma contraporca (100).
- Repita os passos acima para fixar a estrutura vertical frontal (12) e a estrutura vertical traseira direita (10) à estrutura base direita (6).



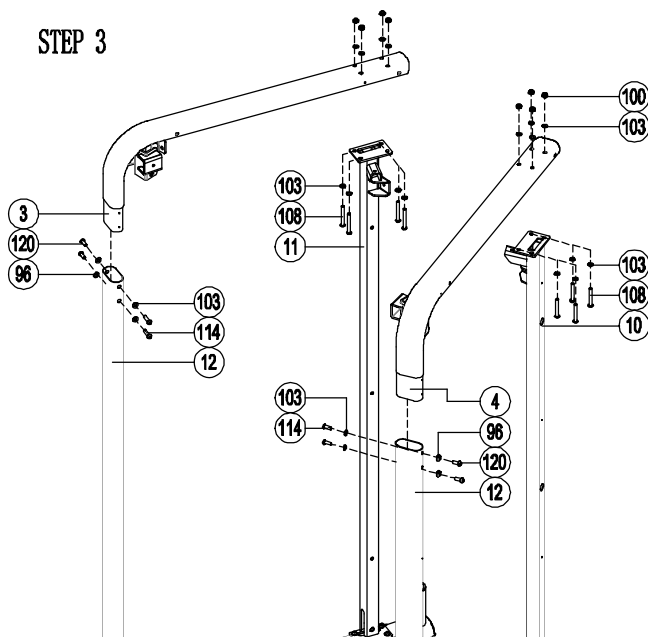
STEP 2

Instruções de Montagem

Passo 3

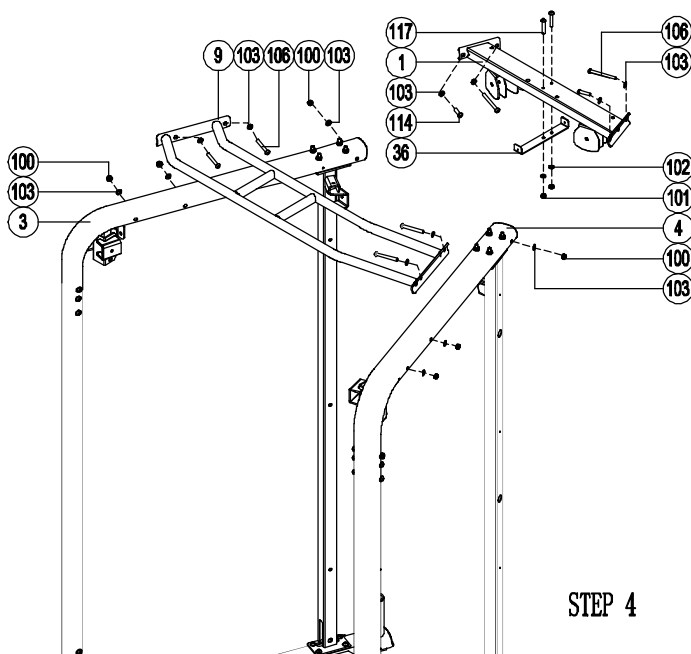
- Fixe a extremidade da estrutura do cotovelo superior esquerdo (3) na estrutura vertical frontal (12), fixe usando o parafuso sextavado de cabeça chata (114), arruela chata (103), parafuso sextavado de cabeça escareada (120) e arruela olho de peixe (96) conforme mostrado na figura.
- Prenda a outra extremidade da estrutura do cotovelo superior esquerdo (3) à estrutura vertical traseira esquerda (11), fixe usando um parafuso hexagonal grande de meio dente (108), arruela plana (103) e contraporca sextavada (100).
- Siga os passos acima para fixar a estrutura do cotovelo superior direito (4) na outra estrutura vertical frontal (12) e na estrutura vertical traseira direita (10).

STEP 3



Passo 4

- Fixe a estrutura superior (1) à estrutura do cotovelo superior esquerdo (3) e à estrutura do cotovelo superior direito (4), utilize o parafuso (114), parafuso (106), arruela chata (103) e contraporca sextavada (100).
- Fixe a barra de elevação (9) à estrutura do cotovelo superior esquerdo (3) e à estrutura do cotovelo superior direito (4), utilize o parafuso (114), parafuso (106), arruela chata (103) e contraporca sextavada (100).

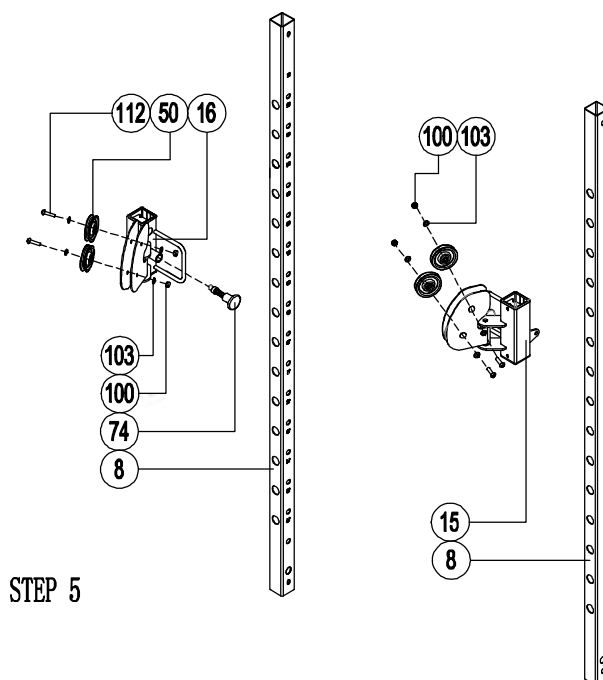


STEP 4

Instruções de Montagem

Passo 5

- Fixe as roldanas (50) no deslizador esquerdo do cabo (16), utilize parafuso (112), arruela plana (103) e contraporca (100).
- Puxe o pino de tração (74) do deslizador de cabo esquerdo (16) manualmente, depois insira um poste vertical ajustável (8) e solte o pino de tração (74).
- Siga os passos acima para fixar deslizador de cabo direito (15) ao outro poste vertical ajustável (8).

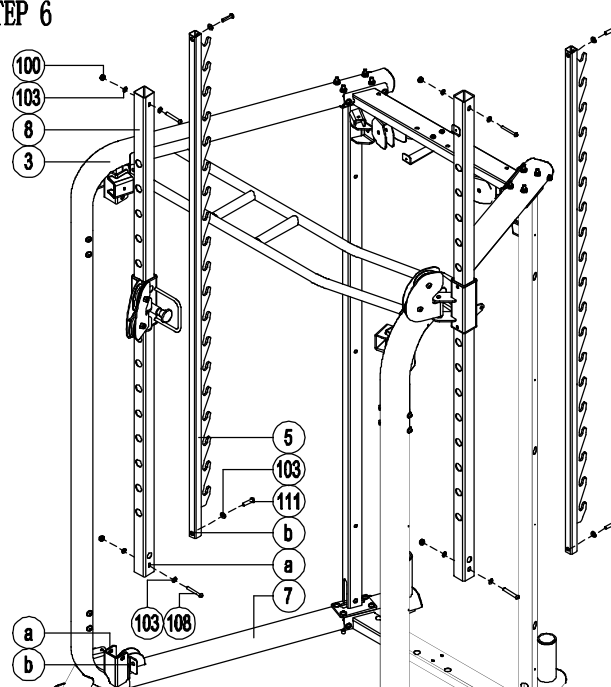


STEP 5

Passo 6

- Fixe um poste vertical ajustável (8) à estrutura de base esquerda (7) alinhando o orifício (A) à base, utilize um parafuso (108), arruela chata (103) e porca sextavada (100) em ambas as extremidades do poste vertical ajustável.
- Fixe o trilho ajustável Smith (5) à estrutura de base esquerda (7) alinhando o orifício (B), fixe usando um parafuso hexagonal grande de meio dente de cabeça chata (111) e uma arruela plana (103) em ambas as extremidades do trilho ajustável Smith.
- Siga as etapas acima para fixar o outro poste vertical ajustável (8) e o outro trilho Smith ajustável (5) à estrutura de base direita (6).

STEP 6

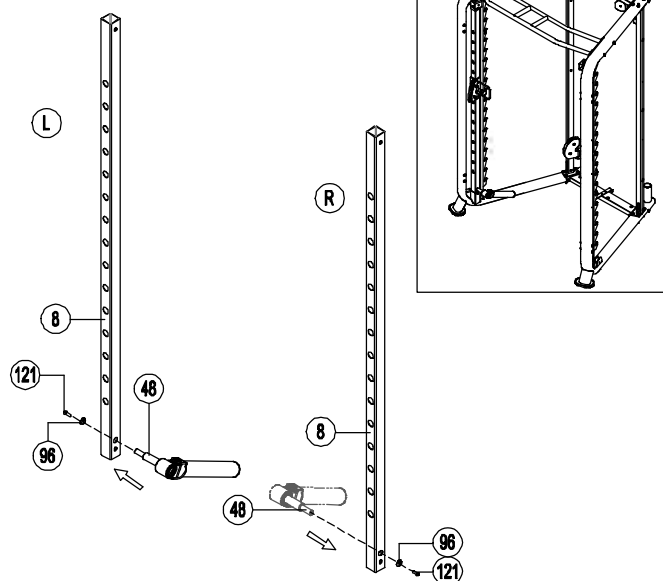


Instruções de Montagem

Passo 7

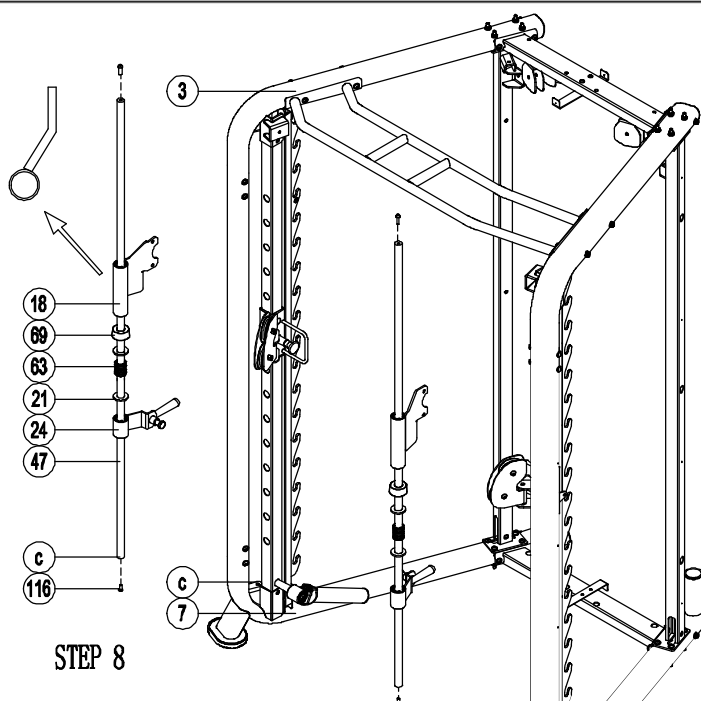
- Seguindo a posição do furo conforme a figura, insira o apoio da barra (48) no poste vertical ajustável (8), utilize o parafuso (121) e arruela olho de peixe (96). O apoio da barra pode ser montado tanto do lado esquerdo como no direito (8).

STEP 7



Passo 8

- Fixe o suporte esquerdo da barra Smith (18), o amortecedor de borracha (69), o amortecedor de borracha (21), a mola Smith (63) e o batente de segurança esquerdo (24) ao longo da haste guia da barra de peso Smith (47).
- Fixe a haste guia da barra de peso Smith (47) na posição (C) alinhando o orifício, prenda a extremidade inferior à estrutura da base esquerda (7) e a extremidade superior à estrutura do cotovelo superior esquerdo (3) usando sextavado grande parafuso de dente inteiro de cabeça chata (116).
- Siga as etapas acima para fixar a haste guia da barra de peso Smith (47) no outro lado.

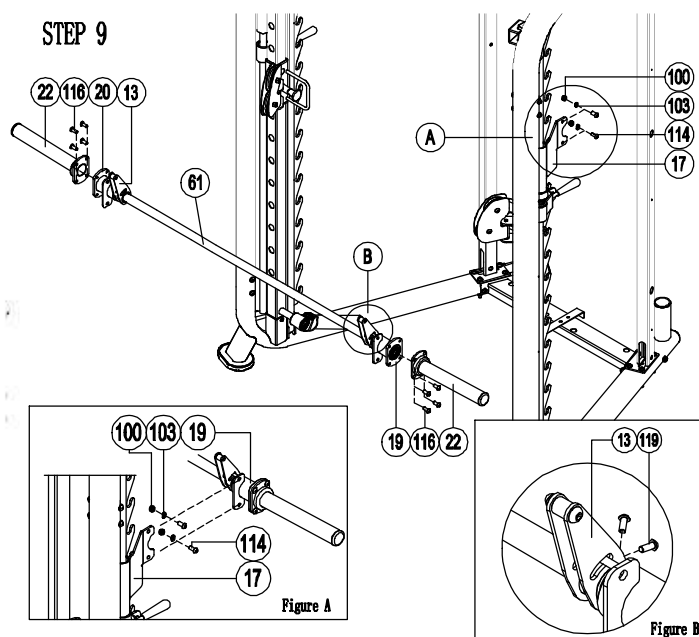


STEP 8

Instruções de Montagem

Passo 9

- Monte a barra do Smith unindo as partes (22 nas extremidades da barra 61), utilize os parafusos (116) conforme indicado.
- Conforme mostrado na figura B, afrouxe o parafuso hexagonal (119) dos dois ganchos Smith (13), ajuste a distância adequada entre os ganchos e, em seguida aperte o parafuso hexagonal (119).
- Conforme mostrado na figura A, fixe a luva de conexão da barra Smith direita (19) ao suporte da barra de peso direito (17), utilize o parafuso (114), arruela plana (103) e porca sextavada (100).
- Siga as etapas acima para montar o outro lado.



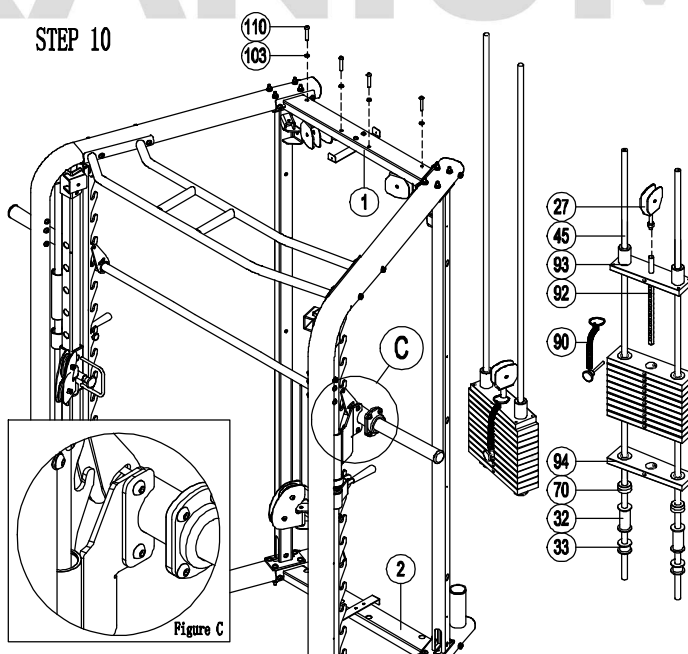
Passo 10

Coloque as duas hastes guia de peso (45) do mesmo lado na estrutura de base (2), coloque o suporte elevado de peso curto (33), o suporte elevado de peso longo (32), o batente de borracha (70), 11 unid. placas de peso (94) e a placa de peso superior (93) ao longo de cada haste guia conforme a figura mostrada.

***NOTA: se no seu equipamento for utilizar bateria de 90 Kg, remova o suporte elevado de peso longo (32) e coloque placas de peso (94) ao longo das hastes guia.

Prenda a extremidade do pino seletor (90) à placa de peso superior (93), enquanto a outra extremidade à placa de peso (94) conforme indicado na figura.

Fixe o conjunto da polia (27) à placa de peso superior (93) conforme indicado na figura.



Instruções de Montagem

Passo 11

Seguindo o diagrama de roteamento conforme a figura mostrada, alimente o cabo (58) da polia B para a polia I.

Inicie primeiro o conjunto da polia B, fixe usando o parafuso hexagonal grande de meio dente de cabeça chata (112), arruela chata (103) e porca sextavada (100). Siga os mesmos passos para a montagem da polia E, F, G.

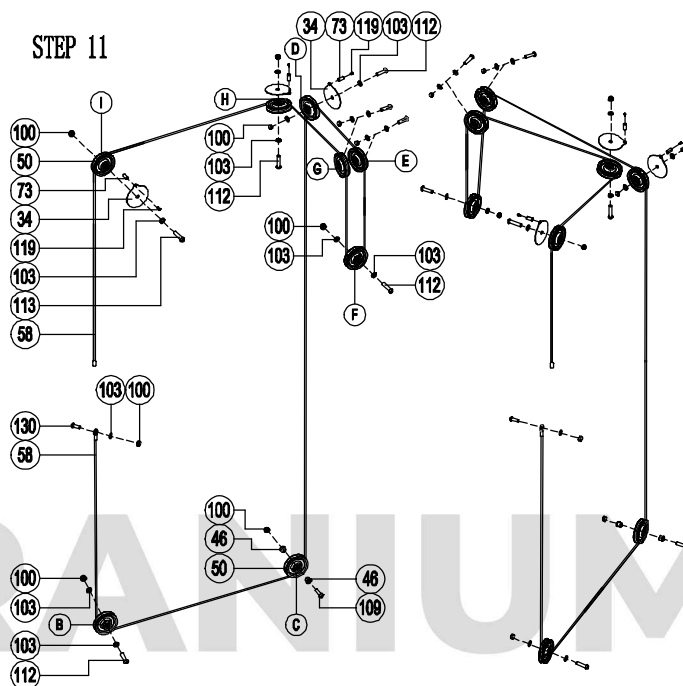
Para o conjunto da polia C, fixe usando parafuso hexagonal grande de cabeça chata meio denteado (109), luva plástica (46) e porca hexagonal (100).

Para a montagem da polia D, fixe a placa da polia (34) usando o parafuso sextavado grande de cabeça chata de dente inteiro (119) e a luva do parafuso (73) e, em seguida, prenda a polia à placa da polia (34) usando parafuso hexagonal grande de meio dente de cabeça chata (112), arruela chata (3) e porca sextavada (100).

Para a montagem da polia H, I, fixe a placa da polia (34) usando o parafuso sextavado grande de cabeça chata de dente inteiro (119) e a luva do parafuso (73) e, em seguida, prenda a polia à placa da polia (34) usando parafuso sextavado grande de cabeça chata de dente inteiro (113), arruela chata (103) e contraporca sextavada (100).

Quando o cabo chega, o suporte da polia (14) a partir do passo 5, dê um nó entre as duas polias, fixe a extremidade do cabo usando o parafuso sextavado grande de cabeça chata de dente inteiro (130), arruela chata (103) e porca sextavada (100).

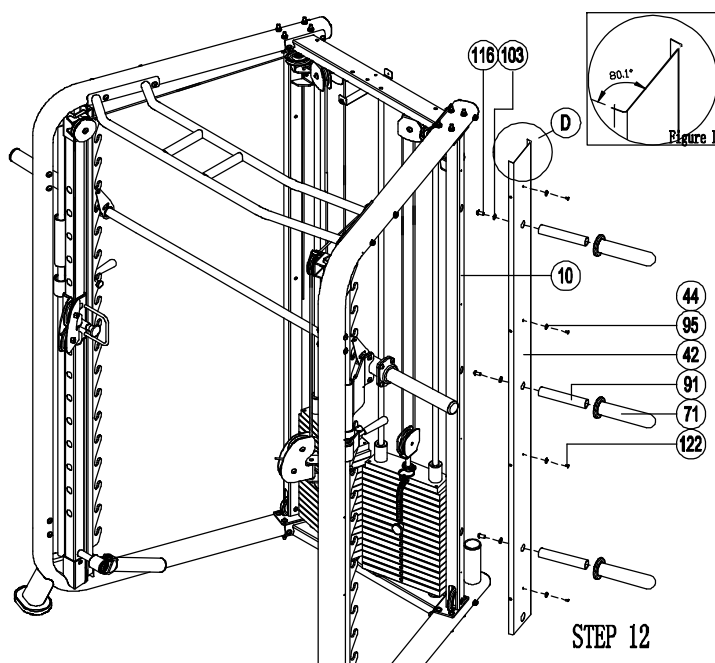
Siga as etapas acima para montar o a polia e cabo do outro lado.



Instruções de Montagem

Passo 12

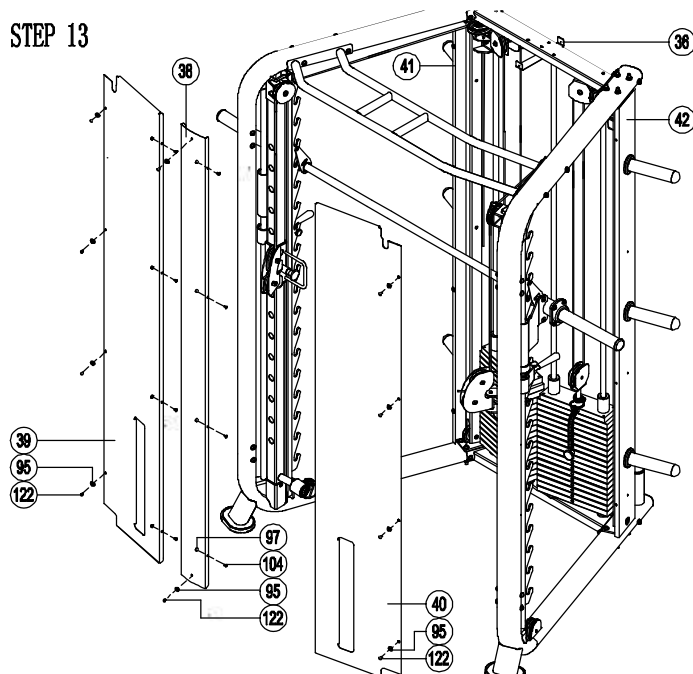
- Fixe a tampa lateral direita (42) na estrutura vertical traseira direita (10), utilize os parafusos (122) e arruelas olho de peixe (95).
- Insira a barra de peso (91) na estrutura vertical traseira direita (10), fixe utilizando os parafusos (116) e arruelas plana (103).
- Fixe os suportes de anilhas (71) na barra de peso lateral (91), aperte os parafusos diversos.
- Siga as etapas acima para prender a tampa lateral esquerda (41), a estrutura vertical traseira esquerda (11), a barra de peso (91) e os suportes de anilhas do outro lado.



Passo 13

- Fixe a tampa dianteira "L" esquerda (39) à tampa lateral esquerda (41), fixe-a com o parafuso (122) e arruela olho de peixe (95).
- Fixe a tampa frontal (38) à placa fixa superior e inferior para tampas (36), utilize o parafuso (122) e arruela olho de peixe (95).
- Fixe a tampa dianteira "R" direita (40) à tampa lateral direita (42), fixe-a com o parafuso (122) e arruela olho de peixe (95).
- Fixe as três tampas (38) (39) (40) usando parafusos (104) e porcas sextavada (97).

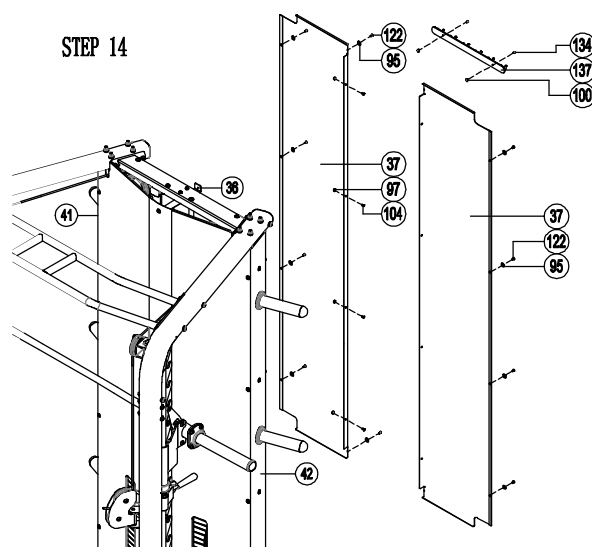
STEP 13



Instruções de Montagem

Passo 14

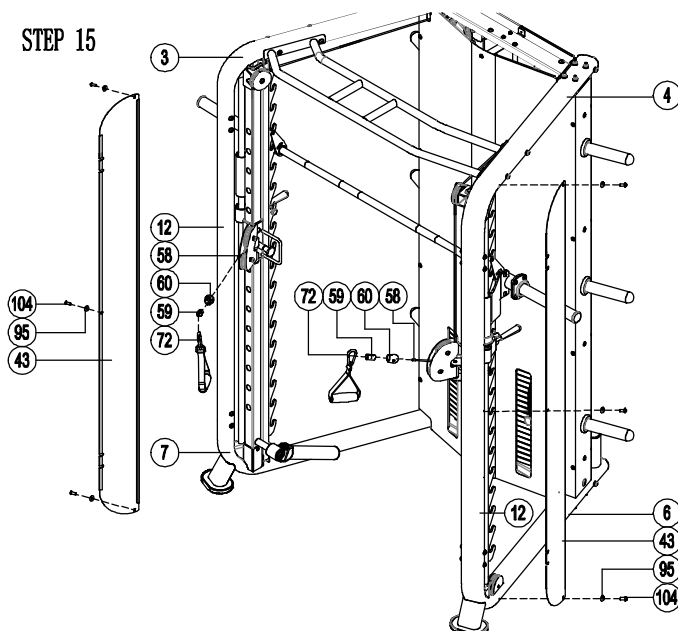
- Fixe as duas tampas traseiras (37) usando os parafusos (104) e as porcas sextavada (97). Em seguida, prenda o rack de acessórios (137) nas tampas traseiras (37), fixe-o utilizando o parafuso (134) e uma porca sextavada (100).
- Fixe as tampas traseiras montadas (37) à esquerda e à tampa lateral direita (41) (42) respectivamente, utilizando os parafusos (122) e arruelas olho de peixe (95).



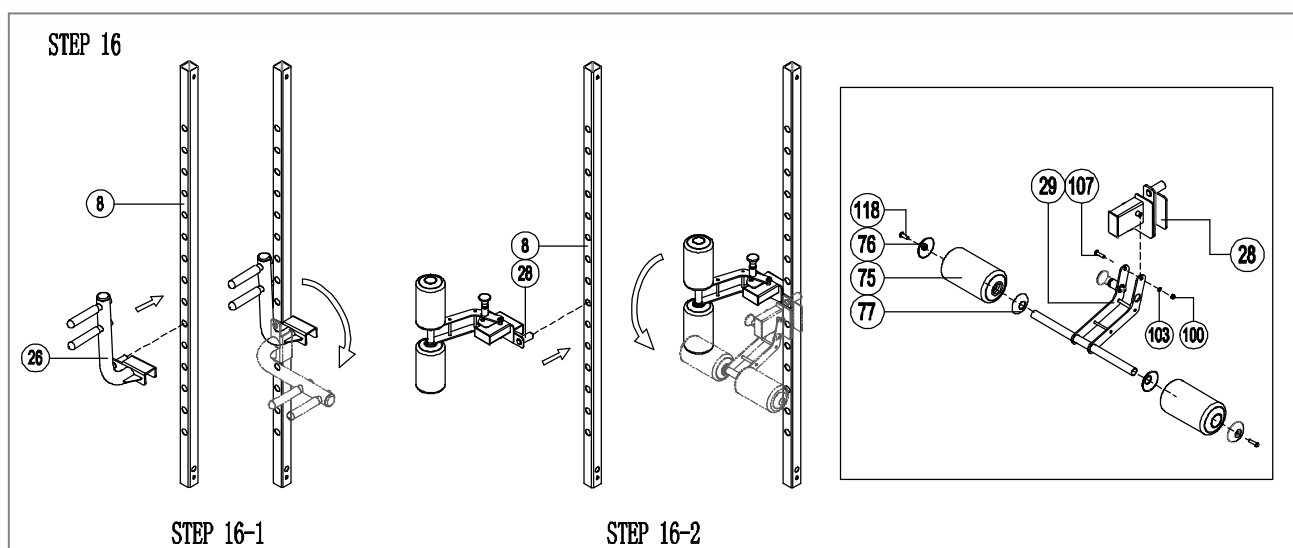
IBRANIUM

Passo 15

- Prenda as duas tampas laterais frontais às estruturas verticais frontais (12), a estrutura do cotovelo superior esquerdo/direito (3) e (4) e a estrutura de base esquerda/direita (7) (6) respectivamente, fixe utilizando os parafusos (104) e arruelas olho de peixe (95).
- Conforme a imagem, conecte os cabos (58) a tampa da bucha (60), eixo interno da bucha (59) ao mosquetão (72) respectivamente.



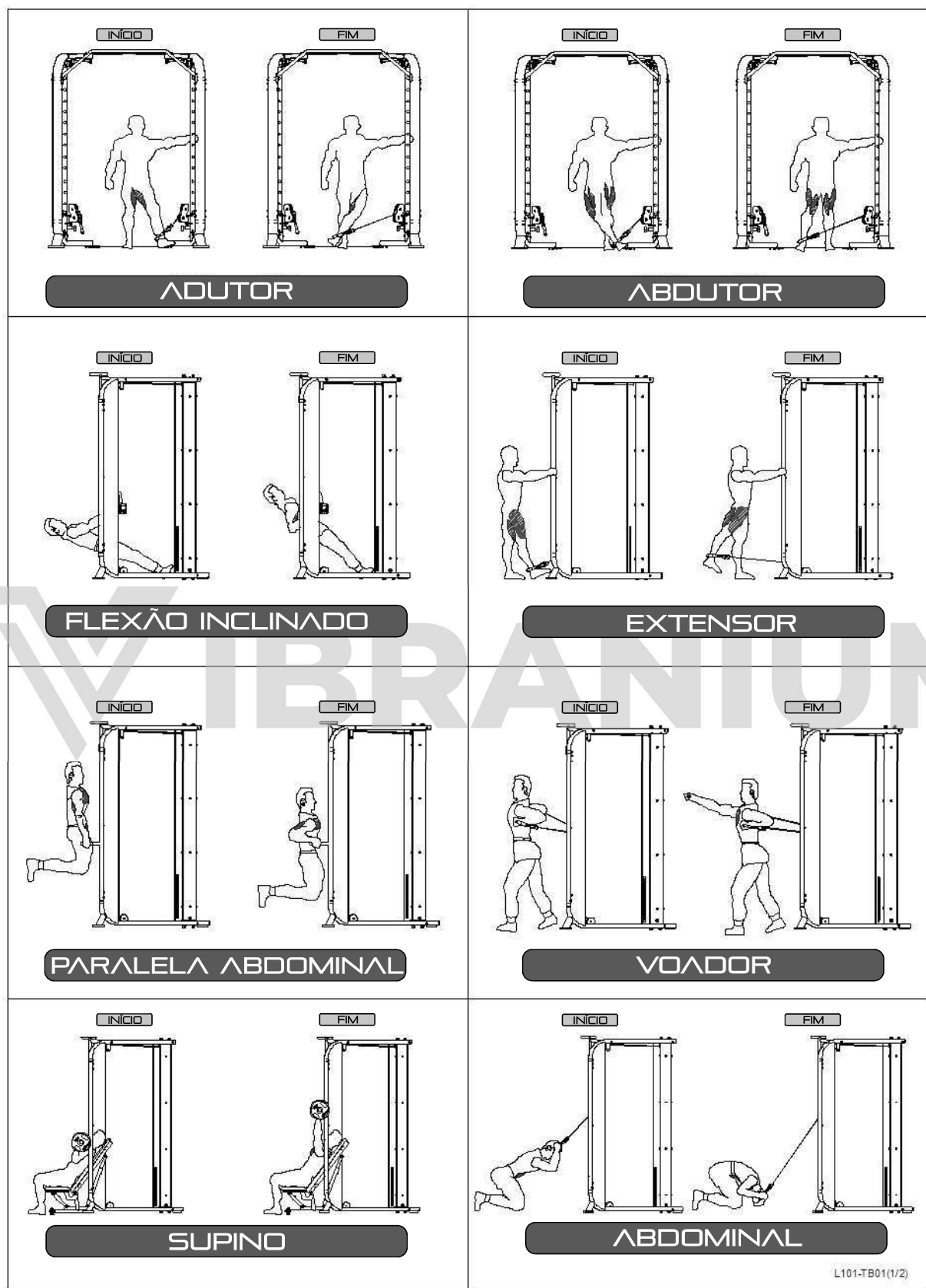
Instruções de Montagem



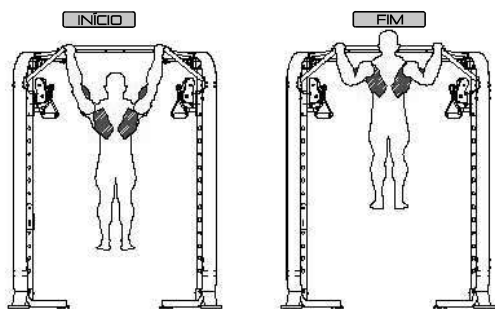
Montagem de acessórios:

- 16-1: Conforme a figura, insira a barra paralela abdominal esquerda (26) no poste vertical ajustável (8), gire 90 graus para fixá-la. Siga os passos acima para a montagem da barra paralela abdominal direita (25).
- 16-2: Conforme a figura em destaque, coloque a capa interna de espuma (77), o rolo de espuma para leg press (75) e a capa externa de espuma (76) ao leg press (29), fixe utilizando o parafuso (118).
- Fixe a barra de segurança (28) e o leg press (29) utilizando o parafuso (107), arruela chata (103) e porca hexagonal (100). Insira a barra de segurança (28) no poste vertical ajustável (8), gire 90 graus para fixá-la, conforme a figura.

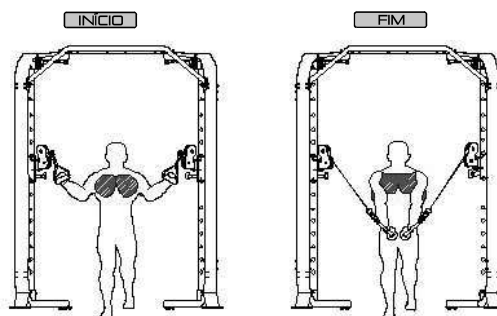
Exercícios



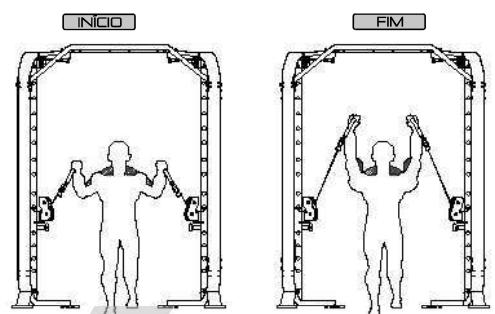
Exercícios



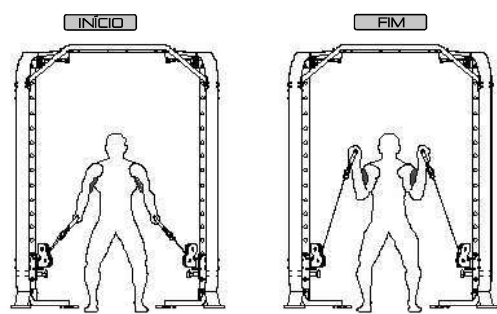
FLEXÃO BARRA



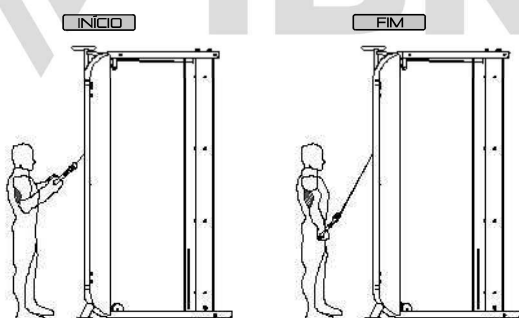
CROSSOVER



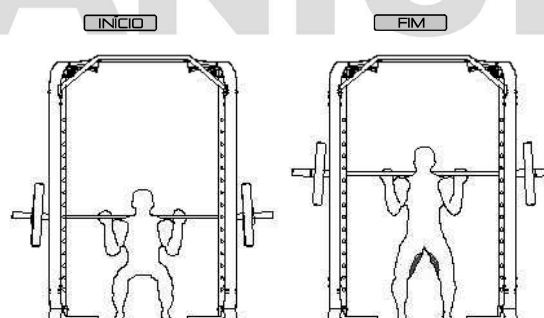
DESENVOLVIMENTO



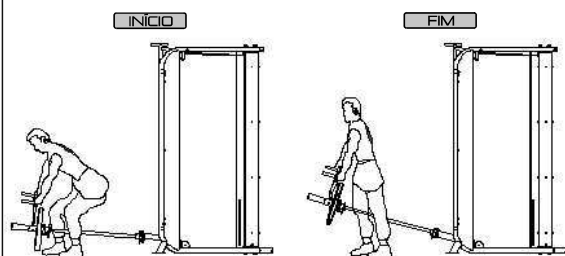
ROSCA BICEPS



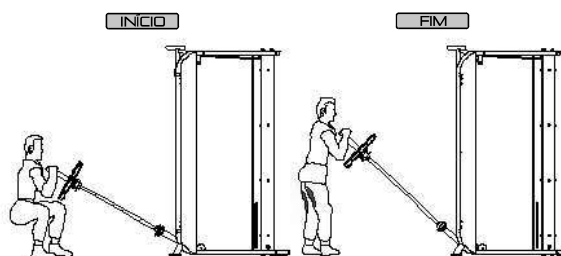
POLIA SUPERIOR



AGACHAMENTO SMITH



REMADA CAVALINHO



AGACHAMENTO TERRA

L101-TB01(2/2)

Alongamento

ORIENTAÇÕES GERAIS DE TREINAMENTO DE FORÇA

É recomendável que você execute pelo menos 5 a 10 minutos de exercícios cardiovasculares antes de iniciar sua rotina de força, a fim de aquecer os músculos, aumentar a frequência cardíaca e preparar seu corpo para o treinamento de força. Sempre levante e abaixe o peso em um movimento suave, lento e controlado. Tente não prender a respiração durante os exercícios de treinamento de força. É recomendável que você expire ao subir o peso e inspire ao descer o peso. É recomendado que cada grupo muscular descanse 48 horas entre o treinamento de força. Complete cada rotina de força com alguns alongamentos simples para manter a flexibilidade e permitir que seu corpo esfrie após a sessão.

Antes de usar o produto, é melhor reservar alguns minutos para fazer alguns exercícios suaves de alongamento. O alongamento antes do exercício melhorará a flexibilidade e reduzirá as chances de lesões relacionadas ao exercício.

ANTES DE COMEÇAR

1. ALONGAMENTO DO MÚSCULO DA PANTURRILHA EM PÉ - Fique próximo a uma parede com os dedos do pé esquerdo a cerca de 18 cm da parede e o pé direito a cerca de 12 cm atrás do outro pé. Incline-se para frente, empurrando a parede com as palmas das mãos. Mantenha os calcanhares retos e esta posição por 15 segundos. Certifique-se de não pular durante o alongamento. Repita do outro lado.



2. ALONGAMENTO SENTADO DOS ISQUIOTIBIAIS E DA LOMBAR - Sente-se no chão com as pernas juntas e esticadas à sua frente. Não force os joelhos em posição reta. Estenda os dedos em direção aos dedos dos pés e segure por 15 segundos. Certifique-se de não pular durante o alongamento.



3. ALONGAMENTO DE QUADRÍCEPS EM PÉ - Usando uma parede para proporcionar equilíbrio, segure o tornozelo esquerdo com a mão esquerda e segure o pé contra a parte posterior da coxa por 15 segundos. Repita com o tornozelo e a mão direitos.



A IMPORTÂNCIA DO AQUECIMENTO E DO DESCANSO

AQUECIMENTO

Sempre realize 10-15 minutos de atividade aeróbica antes de iniciar sua sessão de treinamento de força. Este aquecimento vai deixar seus músculos flexíveis e prepará-los para exercícios mais extenuantes. Certifique-se de se aquecer no equipamento em um ritmo lento. O aquecimento deve aumentar gradualmente sua frequência cardíaca e aumentar a temperatura corporal central.

DESCANSO

Nunca pare de se exercitar repentinamente! Um período de relaxamento de 3-5 minutos permite que seu coração se reajuste à demanda reduzida. O período de relaxamento deve consistir em repetir os exercícios de alongamento listados acima para soltar e relaxar os músculos.

MANUTENÇÃO

- Lubrificação de todas as partes móveis é essencial para a longevidade e melhor desempenho do seu equipamento.
- A lubrificação das hastes guia de pesos deve ser realizada no momento da montagem. Recomendamos silicone ou teflon spray. NÃO usar lubrificantes à base de óleo pois vão acumular sujeira e poeira, podendo acarretar corrosão nas buchas e rolamentos.
- Todas as roldanas devem ser verificadas regularmente para verificar sinais de desgaste.
- Verificar e ajustar os cabos periodicamente.
- Verifique todos os elementos de seu equipamento regularmente e, caso seja constatado sinais de desgaste ou danos, interrompa o uso do equipamento e contate seu revendedor para substituição das partes danificadas.
- As partes estofadas podem ser limpas com solução suave de água e sabão.
- Verifique porcas e parafusos se estão totalmente apertados.
- A falta de uma verificação de rotina, bem como uma manutenção preventiva, pode ocasionar ferimentos e ou danos ao equipamento.

Garantia

Termo de Garantia

A Vibranium Fitness garante os produtos contra eventuais defeitos de fabricação, comercializados pela mesma dentro do território brasileiro, pelos prazos abaixo estipulados, a partir da data de emissão da nota fiscal de venda, somente mediante a apresentação de cupom/nota fiscal original de venda e nos limites fixados por este termo. Esta garantia somente cobre o proprietário original e não é transferível.

Esta garantia cobre eventuais defeitos de fabricação que os produtos pertencentes à categoria nela especificada possam apresentar, salvo peças de desgaste natural, conforme prazos abaixo:

10 (dez) anos: Estrutura principal metálica (especificamente para trincas, quebras e solda) Todas as partes que compõe a estrutura principal estão descritas na página 5 deste manual 'Desenho explodido 1' exclui-se porcas, parafusos, buchas, acabamentos e conexões;

01 (um) ano: demais partes não listadas;

03 (três) meses: peças plásticas, cabos de aço, corrente, estofados, roldanas, acabamentos de espuma e manoplas.

Durante o prazo de garantia acima estabelecido, a Vibranium Fitness assume o compromisso de consertar ou substituir, a seu critério, sem ônus para o consumidor, as peças com defeitos de fabricação. O cliente é responsável pelas despesas de deslocamento de técnico especializado caso necessite dos serviços de assistência técnica no local de instalação do equipamento.

A Vibranium Fitness não cobre qualquer dano a pintura do equipamento bem como pontos de ferrugem que possam surgir.

Caso o cliente prefira, o equipamento em garantia poderá ser enviado à Vibranium Fitness e o reparo será efetuado sem custo (de peças e mão de obra) para o cliente (excetuando-se custos de transporte ida e volta do equipamento), de acordo com os prazos constantes deste termo.

Os direitos de prestação da garantia não são acionados quando existam pequenas diferenças do material, em relação à qualidade teórica exigida, que sejam indiferentes para o valor e utilização do aparelho. Eventuais prestações de garantia não implicam o aumento do prazo de garantia nem iniciam a contagem decrescente do mesmo prazo. A garantia não abrange os serviços de instalação, limpeza e lubrificação do produto.

São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas pela Vibranium Fitness como improcedentes.

A garantia será anulada nas seguintes situações:

a) Danos provocados por:

- Roubo, vandalismo, raio, fogo, enchente e / ou outros desastres naturais;
- Suor, água, solventes, álcool e/ou outros líquidos;
- Quedas, batidas, acidentes e/ou uso inadequado;
- Utilização do produto em ambientes sujeitos a gases corrosivos (ex. evaporação de cloro), umidade ou temperatura excessiva;
- Utilização do equipamento ao ar livre;
- Utilização do produto dentro de saunas, garagens ou banheiros;
- Utilização do produto em desacordo com o especificado no manual do usuário ou neste termo;
- Aplicações de forças e pesos acima da especificação técnica do equipamento;
- Limpeza com produtos químicos não recomendados pela Vibranium Fitness;
- A limpeza deve ser efetuada somente com panos secos e ou soluções leves de água e sabão;
- A lubrificação incorreta do equipamento (falta ou excesso de silicone);

b) Quando for constatado:

- Montagem, manuseio, e/ou reparos por pessoas ou assistência técnica não autorizada;
- Montagem imprópria do produto pelo usuário ou não observância do manual do usuário;
- Alteração de partes mecânicas, elétricas/eletrônicas originais;
- Remoção ou modificação do número de série;
- Utilização do aparelho em locais expostos à luz solar, chuva, orvalho, poeira, maresia, ambientes úmidos ou mal ventilados;
- Manutenção prévia com peças não originais;
- Utilização do equipamento por pessoas acima do peso especificado no produto.

Nenhum revendedor ou assistência técnica autorizada Vibranium Fitness tem autorização para alterar este termo ou assumir compromissos em nome da Vibranium Fitness. A Vibranium Fitness não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas consequências, decorrentes da violação das características originais ou montagem fora do padrão de fábrica de seus produtos. A Vibranium Fitness reserva-se o direito de promover alterações deste termo de garantia sem aviso prévio.

A garantia somente será válida com a apresentação deste certificado e sua respectiva nota fiscal, e somente em território nacional.

Para acionar a garantia, obter a relação de assistências técnicas autorizadas, tirar dúvidas, fazer sugestões ou reclamações, entre em contato através da central de atendimento ao cliente através dos canais abaixo:

e-mail contato@vibraniumfitness.com.br, ou pelo site www.vibraniumfitness.com.br.





www.vibraniumfitness.com.br

