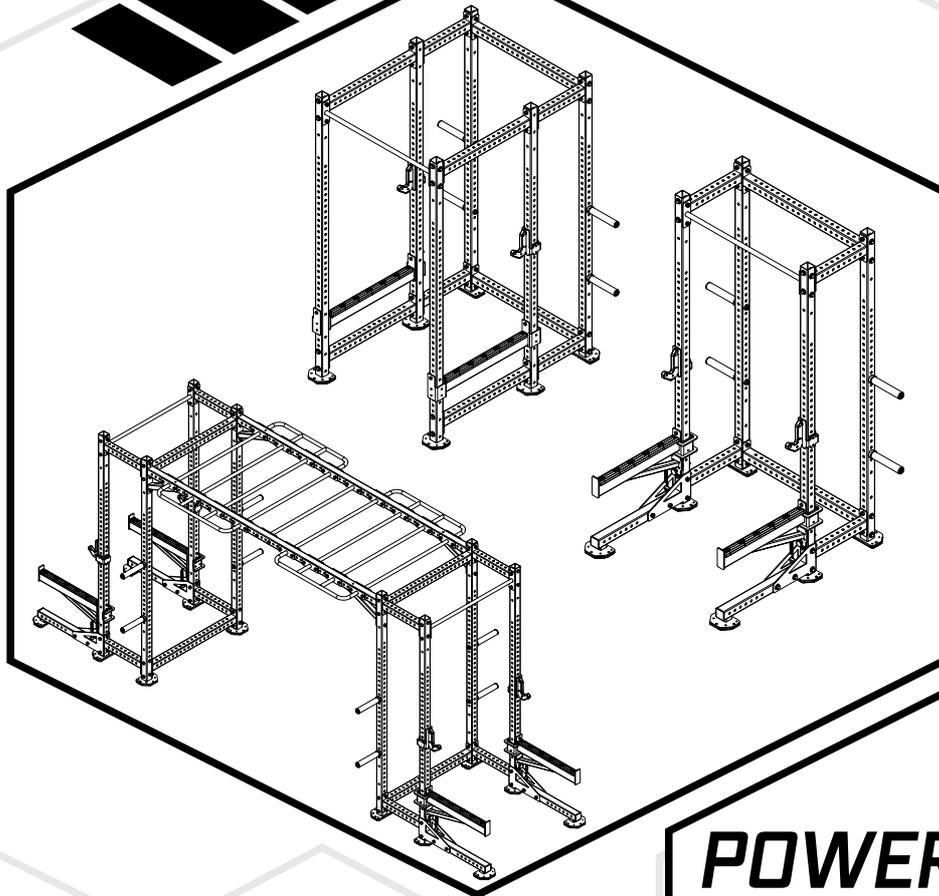


MANUAL DO PROPRIETÁRIO

LEIA ATENTAMENTE ESTE MANUAL ANTES DE UTILIZAR ESTE EQUIPAMENTO.
GUARDE ESTE MANUAL PARA CONSULTA E REFERÊNCIA FUTURA.



**POWER RACK
HALF RACK
DOUBLE HALF
RACK MONKEY**

ASSAULTFITNESS

| | |
|---|-----------|
| 3 - INFORMAÇÕES SOBRE SEGURANÇA..... | 04 |
| 4 - CONHECENDO O EQUIPAMENTO..... | 13 |
| 5 - MONTAGEM..... | 20 |
| 6 - INSTRUÇÃO OPERACIONAL..... | 57 |
| 7 - MANUTENÇÃO..... | 60 |
| 8 - GARANTIA..... | 63 |

EXPLICAÇÃO DOS SÍMBOLOS**PERIGO!**

Uma declaração precedida de "PERIGO" contém informações que devem ser postas em prática para evitar lesões físicas graves ou morte.

**ATENÇÃO!**

Uma declaração precedida de "ATENÇÃO" contém informações que devem ser postas em prática para evitar algum dano físico ao usuário.

**CUIDADO!**

Uma indicação precedida pela palavra "CUIDADO" contém informações que devem ser postas em prática para evitar danos ao produto.



Guarde este Manual para consultá-lo futuramente. Leia e compreenda este manual.

**PERIGO**

- O mau uso do equipamento pode transformá-lo em um instrumento perigoso, podendo causar ferimentos graves ou até mesmo a morte do usuário, sendo de extrema importância a leitura e compreensão do Manual.
- Antes de utilizar o equipamento, leia atentamente este Manual, certificando-se quanto à correta montagem e utilização, sob pena de graves ferimentos e morte do usuário.
- É de inteira **RESPONSABILIDADE** do comprador dos produtos ASSAULT ler o manual de instruções e os adesivos de advertência do equipamento. É também de inteira responsabilidade do comprador instruir os usuários finais sobre o uso correto do equipamento.
- Os usuários devem ser supervisionados por profissional habilitado, cabendo ao comprador instruí-los corretamente. O uso do equipamento de forma contrária ao previsto no Manual pode causar acidentes aos usuários.
- Este equipamento não é destinado a pessoas com capacidade física, sensoriais ou mentais reduzidas, ou por pessoas com falta de experiência e conhecimento, a menos que tenha recebido instruções referentes à utilização do equipamento e estejam sob supervisão de instrutor.
- Nunca faça modificações no equipamento sem autorização do fabricante. Modificações ou acessórios não autorizados podem resultar na perda da garantia, além de provocar ferimentos graves ou fatais ao usuário.
- Não exceda a capacidade máxima do equipamento.
- Antes de iniciar qualquer tipo de atividade física, consulte um médico.
- Exercícios incorretos ou excessivos podem causar graves lesões. Caso sinta qualquer tipo de dor, tonturas, sensação de desmaio ou falta de ar, pare imediatamente o exercício e consulte um médico especializado.
- Não utilize o equipamento caso esteja doente ou sobre o efeito de drogas, álcool ou qualquer substância que afete sua capacidade psicomotora.
- Não utilize o equipamento descalço, com calçado de salto ou sola gasta. Certifique-se que não há pedras presas ao calçado.
- Não utilize roupas folgadas, joias, correntes, cabelos soltos e demais objetos. Use sempre roupa destinada à prática do exercício físico.
- O equipamento deve ser montado em local com controle de acesso. Podendo controlar quantos usuários utilizarão o equipamento ao mesmo tempo.
- O equipamento deve ser fixado em superfície plana e devidamente nivelada para que não ocorram danos ao equipamento e usuários. Caso o equipamento não se encontre devidamente preso ao solo e a parede, não utilize-o.
- Caso os adesivos de alerta estejam danificados, entre em contato com a BRUDDEN imediatamente para solicitar a substituição. Os adesivos de alerta estão afixados no equipamento e devem ser fiscalizados antes da utilização do produto.
- Não utilize o equipamento caso seja constatado qualquer tipo de dano em sua estrutura. Risco de acidente.

ADESIVOS

Os adesivos de segurança tem como função alertar o usuário do equipamento sobre determinada ação que deve ser posta em prática.

ADESIVOS DE ALERTA

Os adesivos em forma de triângulo, na cor amarela, indicam riscos ao usuário. Exemplo:

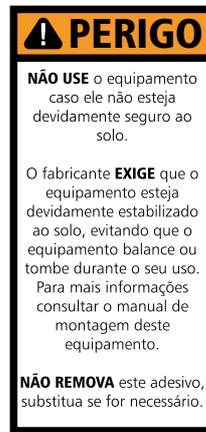
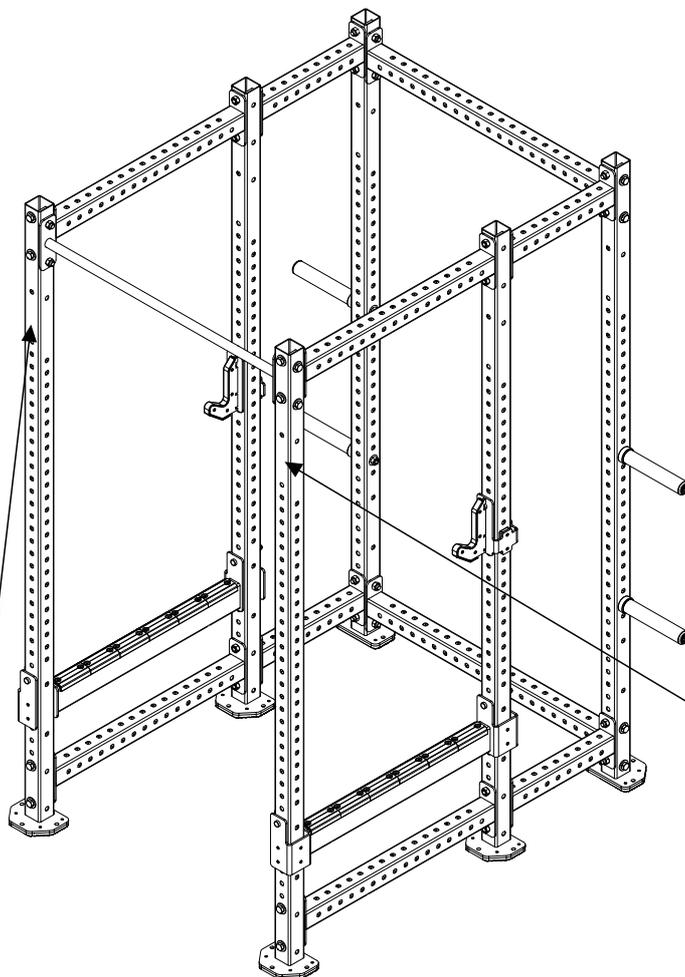
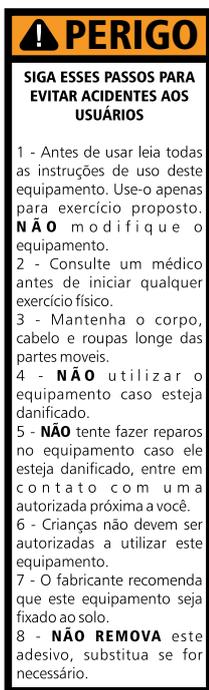
**PERIGO!**

NÃO COLOCAR AS
MÃOS ENTRE NAS
PARTES MÓVEIS.

RISCO DE ESMAGAMENTO

ADESIVOS DE CARGA

Os adesivos em forma de quadrado, na cor laranja, indicam a carga do equipamento. Exemplo:

**ADESIVOS POWER RACK**

ATENÇÃO

Torque máximo de aperto dos parafuso 25 a 30 N.m

ATTENTION

Maximum tightening torque of the screws 25 a 30 N.m

ATENCIÓN

Par de apriete máximo de los tornillos 25 to 30 N.m

ATENÇÃO

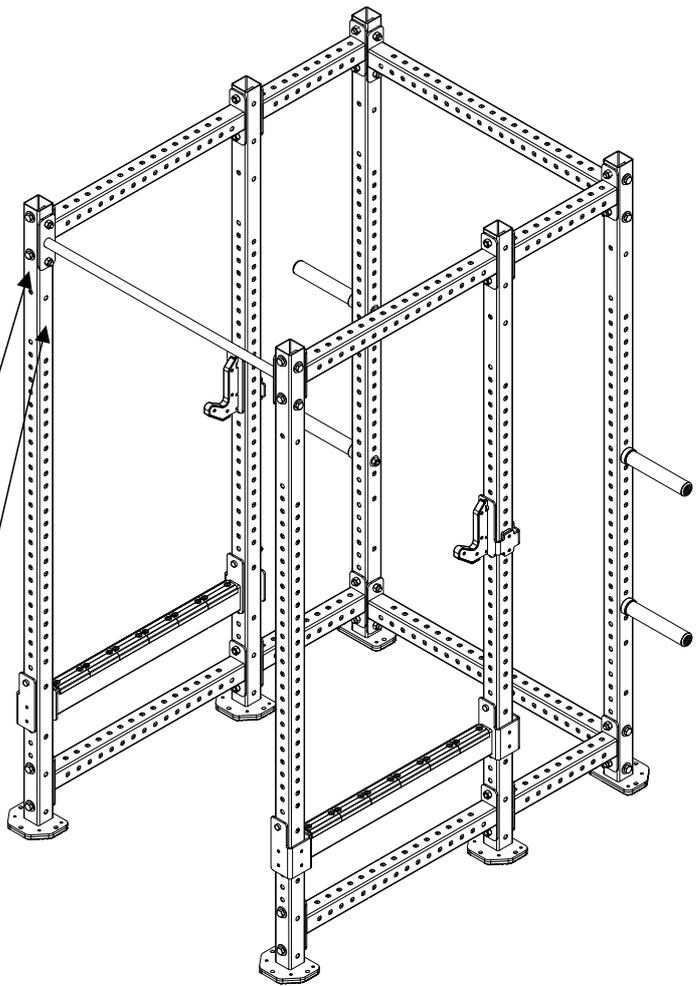
Capacidade máxima do usuário para barras de 1,08 m é de 120 kg

ATTENTION

Maximum user capacity for 1,08 m monkey bar is 120 kg

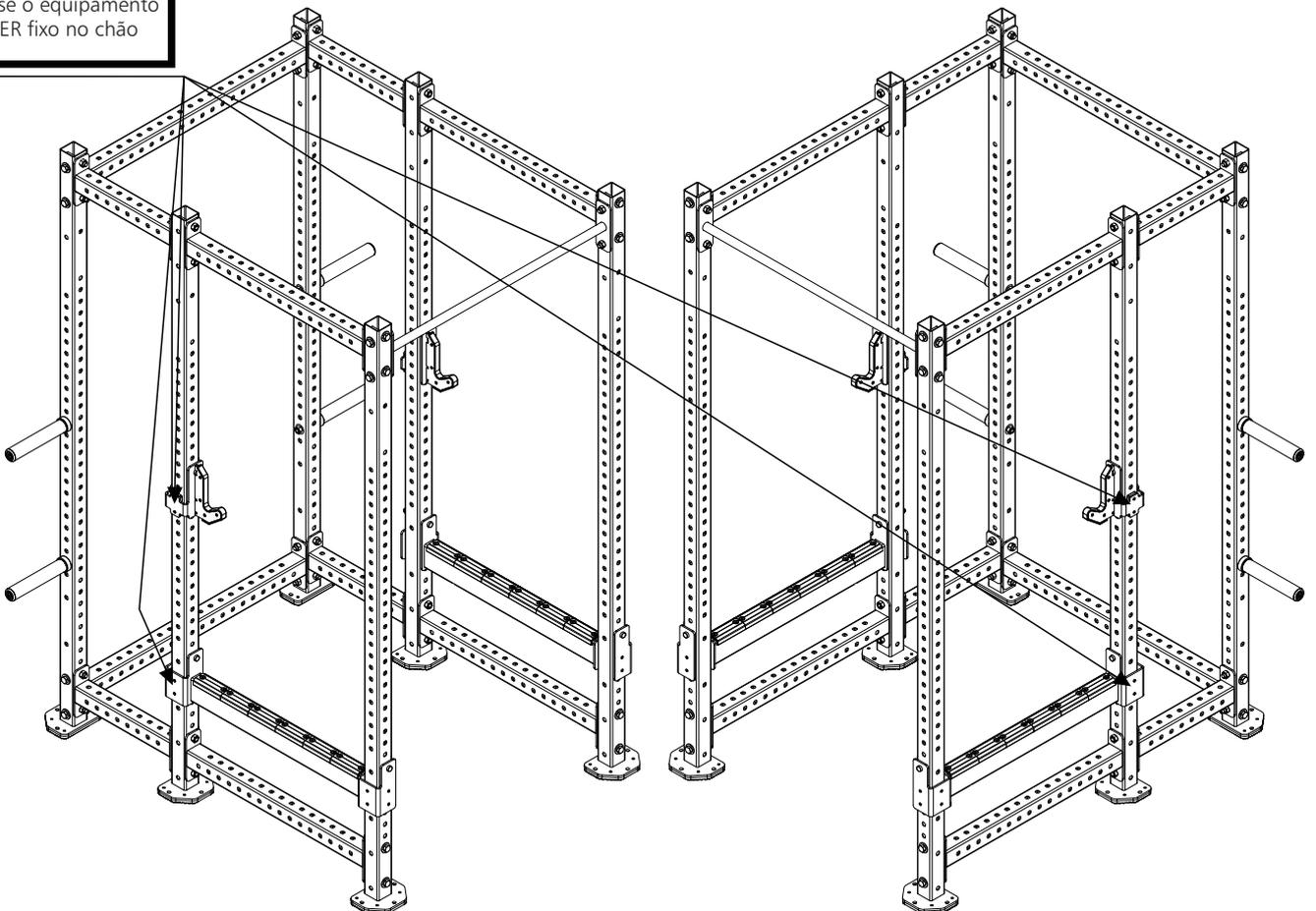
ATENCIÓN

la capacidad máxima de usuario para barra de 1,08 m es de 120 kg

**PERIGO**

225 kg se o equipamento NÃO estiver fixo no chão

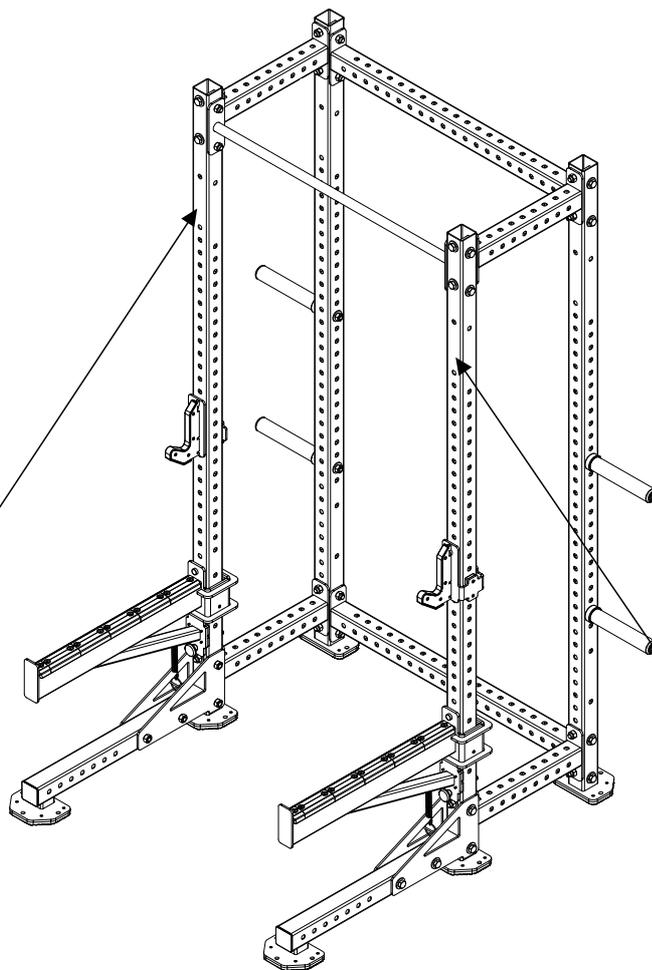
306 kg se o equipamento ESTIVER fixo no chão



ADESIVOS HALF RACK

PERIGO**SIGA ESSES PASSOS PARA EVITAR ACIDENTES AOS USUÁRIOS**

- 1 - Antes de usar leia todas as instruções de uso deste equipamento. Use-o apenas para exercício proposto. **NÃO** modifique o equipamento.
- 2 - Consulte um médico antes de iniciar qualquer exercício físico.
- 3 - Mantenha o corpo, cabelo e roupas longe das partes móveis.
- 4 - **NÃO** utilizar o equipamento caso esteja danificado.
- 5 - **NÃO** tente fazer reparos no equipamento caso ele esteja danificado, entre em contato com uma autorizada próxima a você.
- 6 - Crianças não devem ser autorizadas a utilizar este equipamento.
- 7 - O fabricante recomenda que este equipamento seja fixado ao solo.
- 8 - **NÃO REMOVA** este adesivo, substitua se for necessário.

**PERIGO**

NÃO USE o equipamento caso ele não esteja devidamente seguro ao solo.

O fabricante **EXIGE** que o equipamento esteja devidamente estabilizado ao solo, evitando que o equipamento balance ou tombe durante o seu uso. Para mais informações consultar o manual de montagem deste equipamento.

NÃO REMOVA este adesivo, substitua se for necessário.

ATENÇÃO

Torque máximo de aperto dos parafuso 25 a 30 N.m

ATTENTION

Maximum tightening torque of the screws 25 a 30 N.m

ATENCIÓN

Par de apriete máximo de los tornillos 25 to 30 N.m

ATENÇÃO

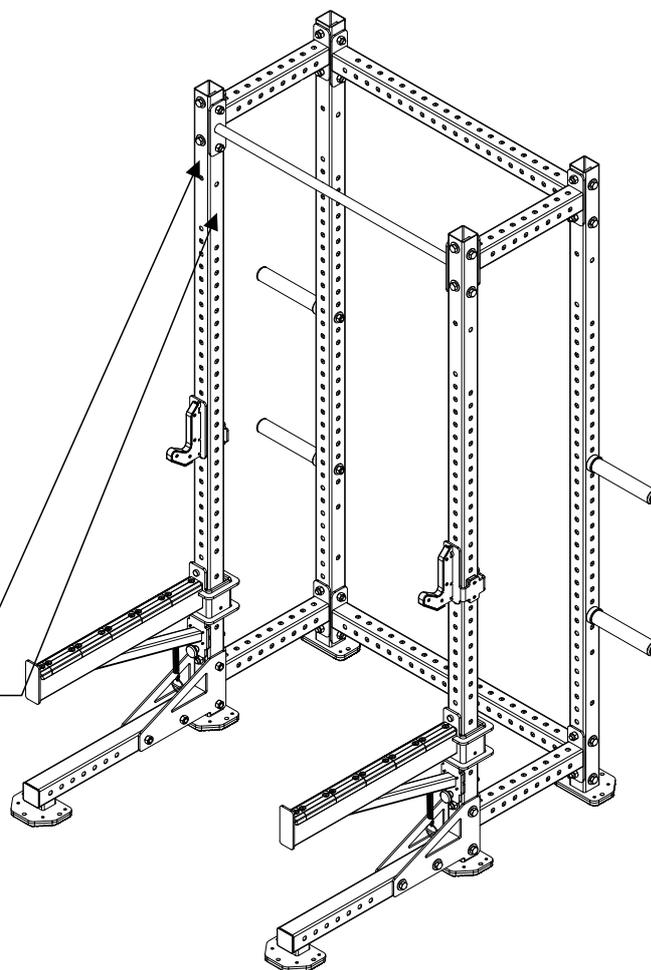
Capacidade máxima do usuário para barras de 1,08 m é de 120 kg

ATTENTION

Maximum user capacity for 1,08 m monkey bar is 120 kg

ATENCIÓN

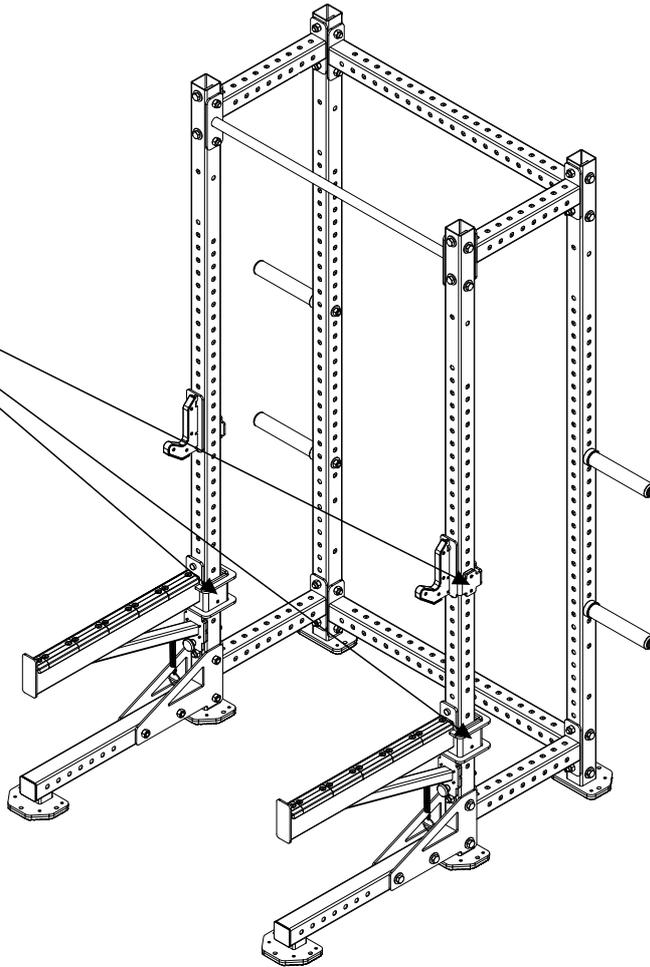
la capacidad máxima de usuario para barra de 1,08 m es de 120 kg



! PERIGO

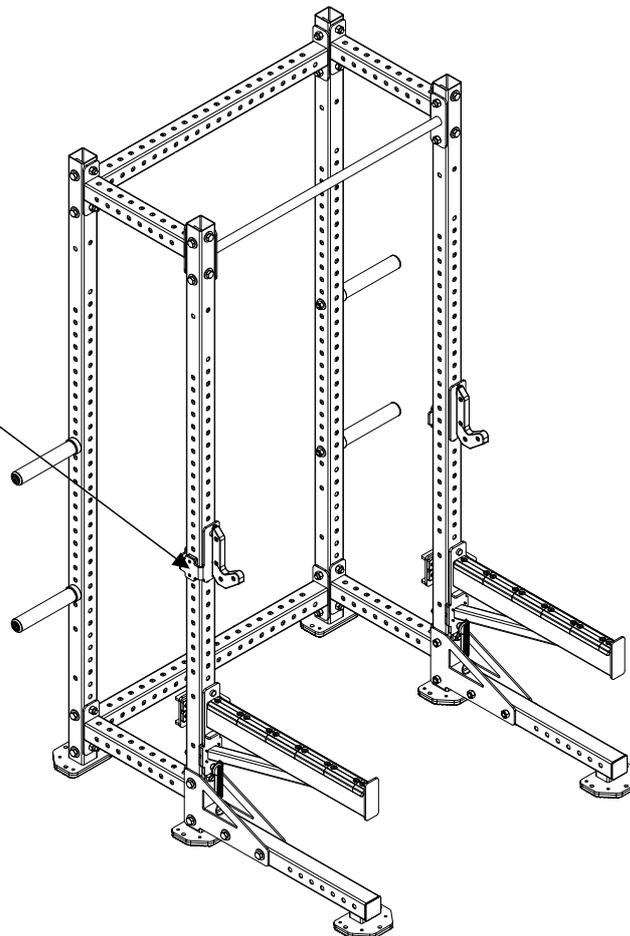
143 kg se o equipamento
NÃO estiver fixo no chão
(válido para os racks)

225 kg se o equipamento
ESTIVER fixo no chão

**! PERIGO**

143 kg se o equipamento
NÃO estiver fixo no chão
(válido para os racks)

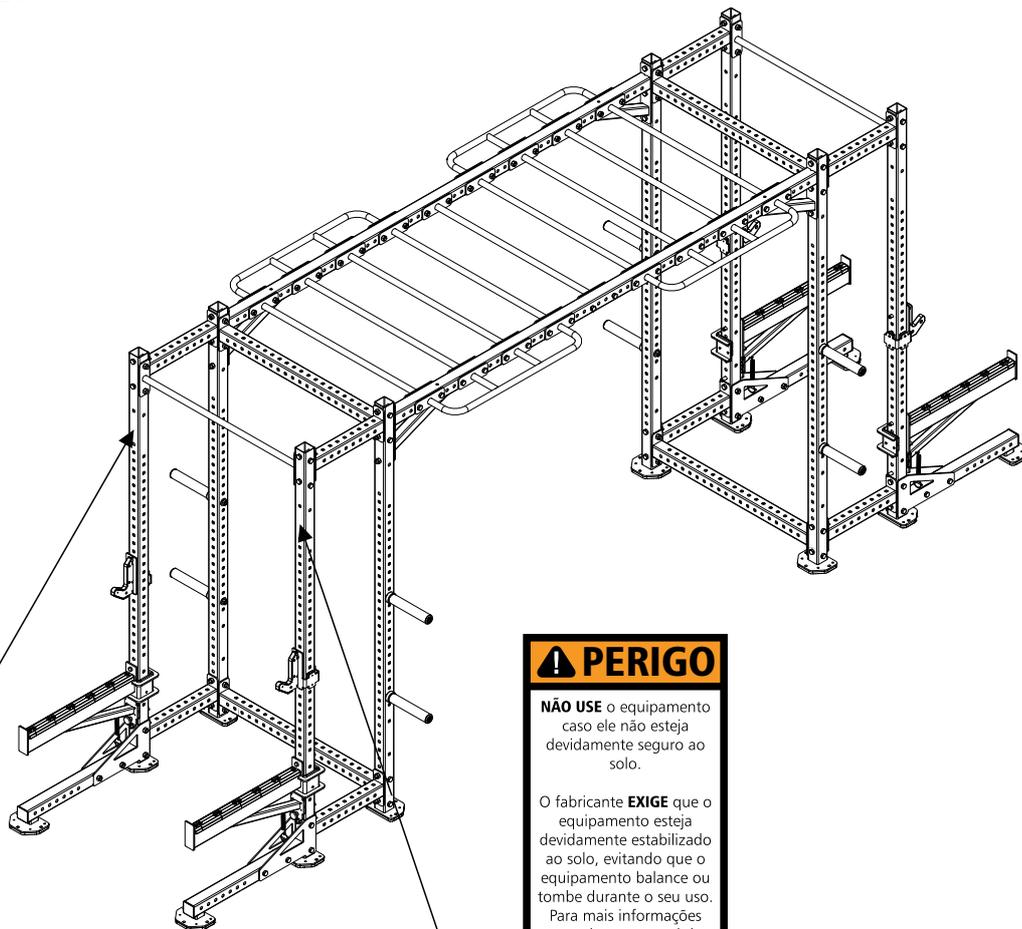
225 kg se o equipamento
ESTIVER fixo no chão



ADESIVOS DOUBLE HALF RACK MONKEY

PERIGO**SIGA ESSES PASSOS PARA EVITAR ACIDENTES AOS USUÁRIOS**

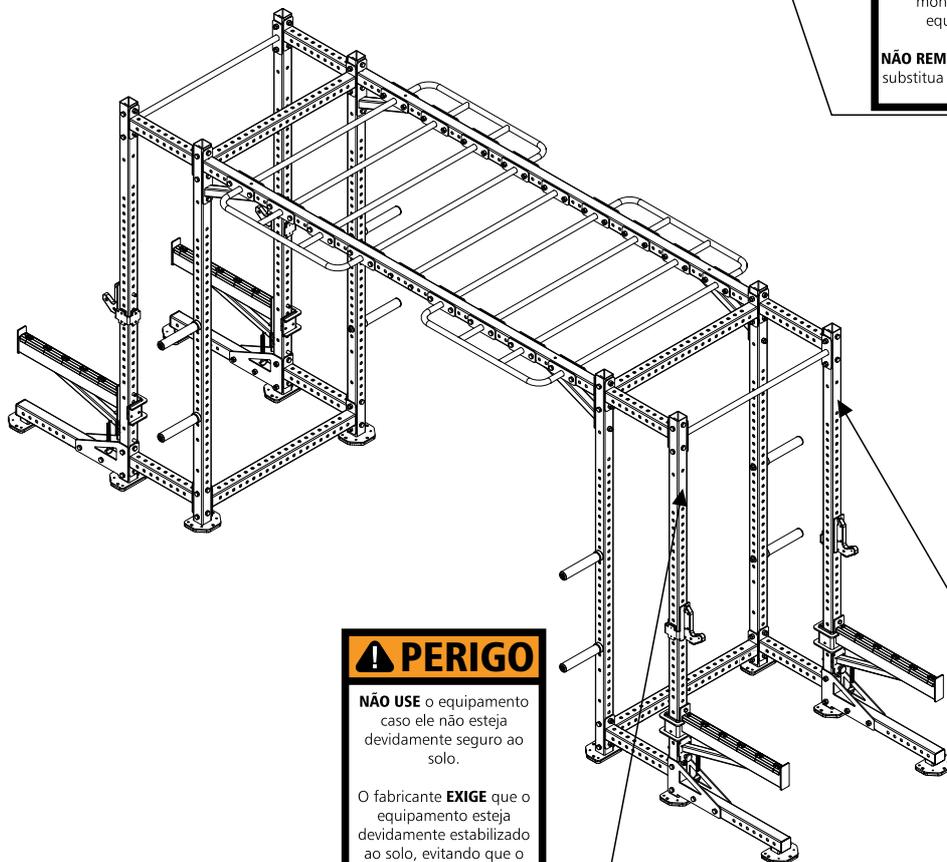
- 1 - Antes de usar leia todas as instruções de uso deste equipamento. Use-o apenas para exercício proposto. **NÃO** modifique o equipamento.
- 2 - Consulte um médico antes de iniciar qualquer exercício físico.
- 3 - Mantenha o corpo, cabelo e roupas longe das partes móveis.
- 4 - **NÃO** utilizar o equipamento caso esteja danificado.
- 5 - **NÃO** tente fazer reparos no equipamento caso ele esteja danificado, entre em contato com uma autorizada próxima a você.
- 6 - Crianças não devem ser autorizadas a utilizar este equipamento.
- 7 - O fabricante recomenda que este equipamento seja fixado ao solo.
- 8 - **NÃO REMOVA** este adesivo, substitua se for necessário.

**PERIGO**

NÃO USE o equipamento caso ele não esteja devidamente seguro ao solo.

O fabricante **EXIGE** que o equipamento esteja devidamente estabilizado ao solo, evitando que o equipamento balance ou tombe durante o seu uso. Para mais informações consultar o manual de montagem deste equipamento.

NÃO REMOVA este adesivo, substitua se for necessário.

**PERIGO**

NÃO USE o equipamento caso ele não esteja devidamente seguro ao solo.

O fabricante **EXIGE** que o equipamento esteja devidamente estabilizado ao solo, evitando que o equipamento balance ou tombe durante o seu uso. Para mais informações consultar o manual de montagem deste equipamento.

NÃO REMOVA este adesivo, substitua se for necessário.

PERIGO**SIGA ESSES PASSOS PARA EVITAR ACIDENTES AOS USUÁRIOS**

- 1 - Antes de usar leia todas as instruções de uso deste equipamento. Use-o apenas para exercício proposto. **NÃO** modifique o equipamento.
- 2 - Consulte um médico antes de iniciar qualquer exercício físico.
- 3 - Mantenha o corpo, cabelo e roupas longe das partes móveis.
- 4 - **NÃO** utilizar o equipamento caso esteja danificado.
- 5 - **NÃO** tente fazer reparos no equipamento caso ele esteja danificado, entre em contato com uma autorizada próxima a você.
- 6 - Crianças não devem ser autorizadas a utilizar este equipamento.
- 7 - O fabricante recomenda que este equipamento seja fixado ao solo.
- 8 - **NÃO REMOVA** este adesivo, substitua se for necessário.

DOUBLE HALF RACK MONKEY

ATENÇÃO
Torque máximo de aperto dos parafuso 25 a 30 N.m

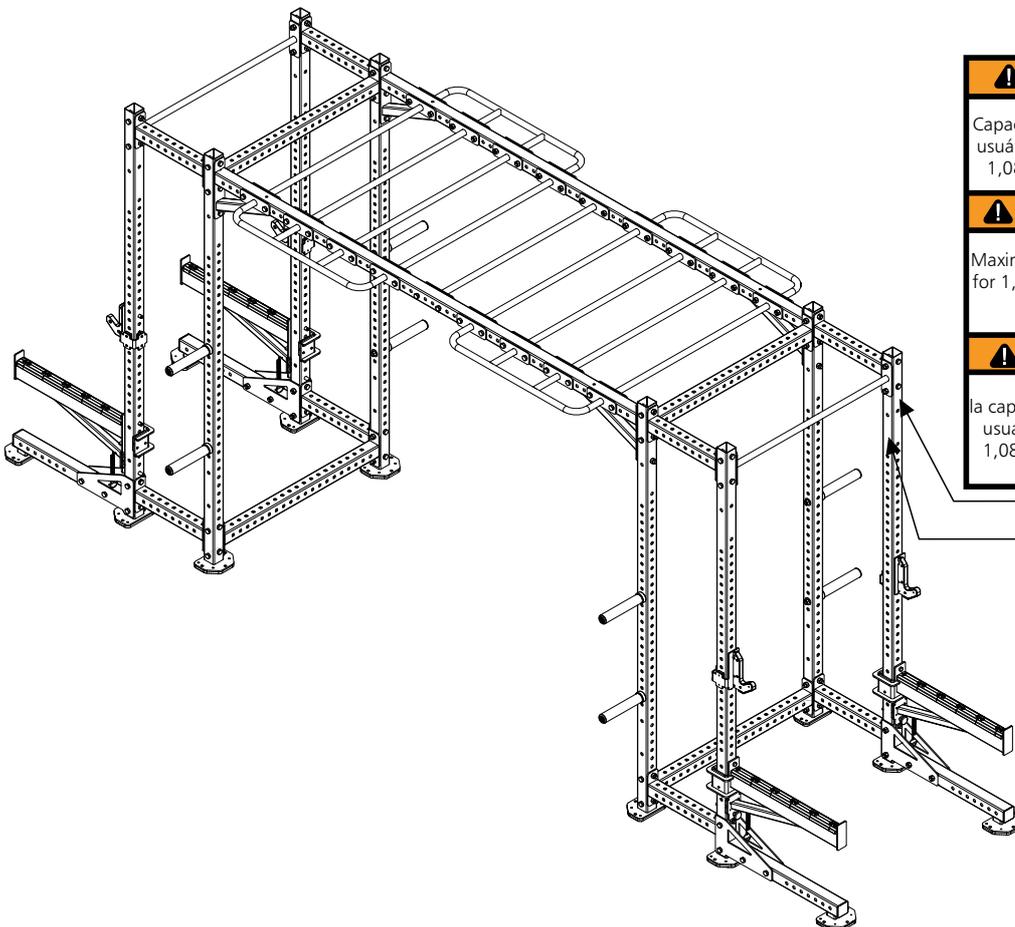
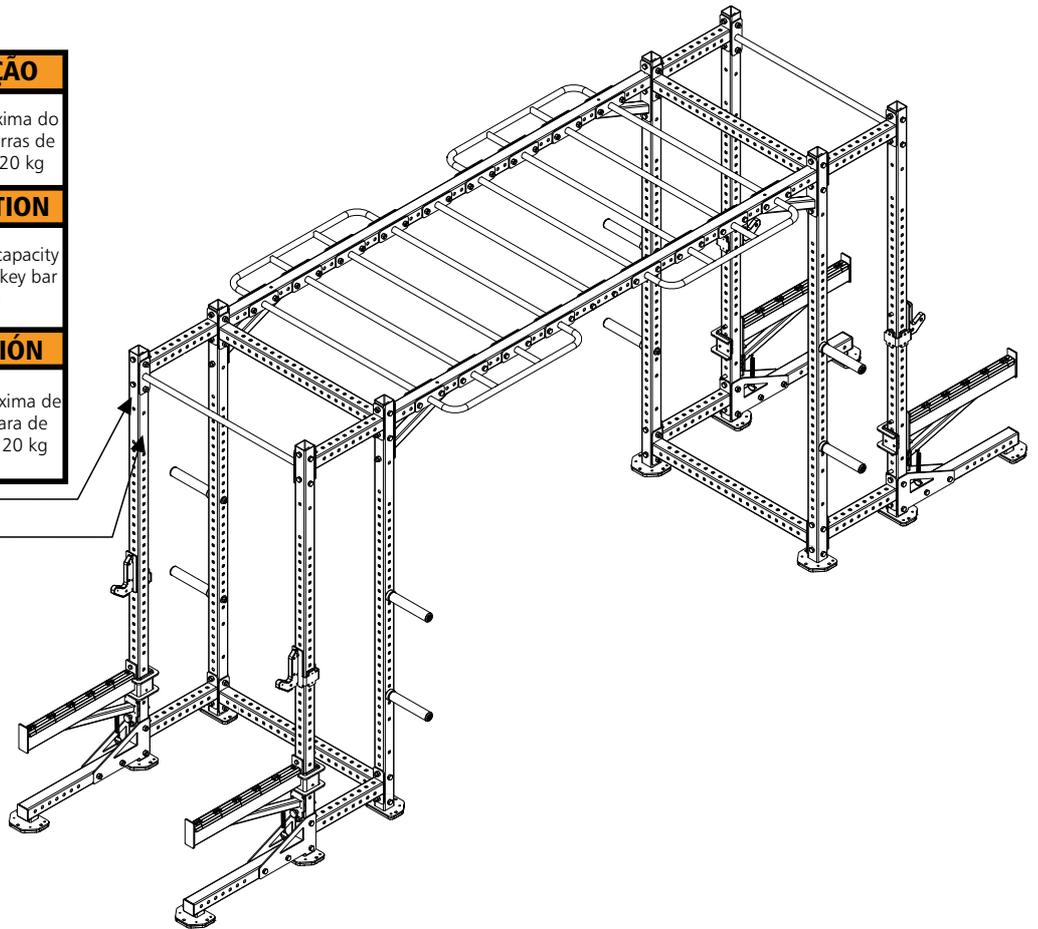
ATTENTION
Maximum tightening torque of the screws 25 a 30 N.m

ATENCIÓN
Par de apriete máximo de los tornillos 25 to 30 N.m

ATENÇÃO
Capacidade máxima do usuário para barras de 1,08 m é de 120 kg

ATTENTION
Maximum user capacity for 1,08 m monkey bar 120 kg

ATENCIÓN
la capacidad máxima de usuario para bara de 1,08 m es de 120 kg



ATENÇÃO
Capacidade máxima do usuário para barras de 1,08 m é de 120 kg

ATTENTION
Maximum user capacity for 1,08 m monkey bar 120 kg

ATENCIÓN
la capacidad máxima de usuario para bara de 1,08 m es de 120 kg

ATENÇÃO
Torque máximo de aperto dos parafuso 25 a 30 N.m

ATTENTION
Maximum tightening torque of the screws 25 a 30 N.m

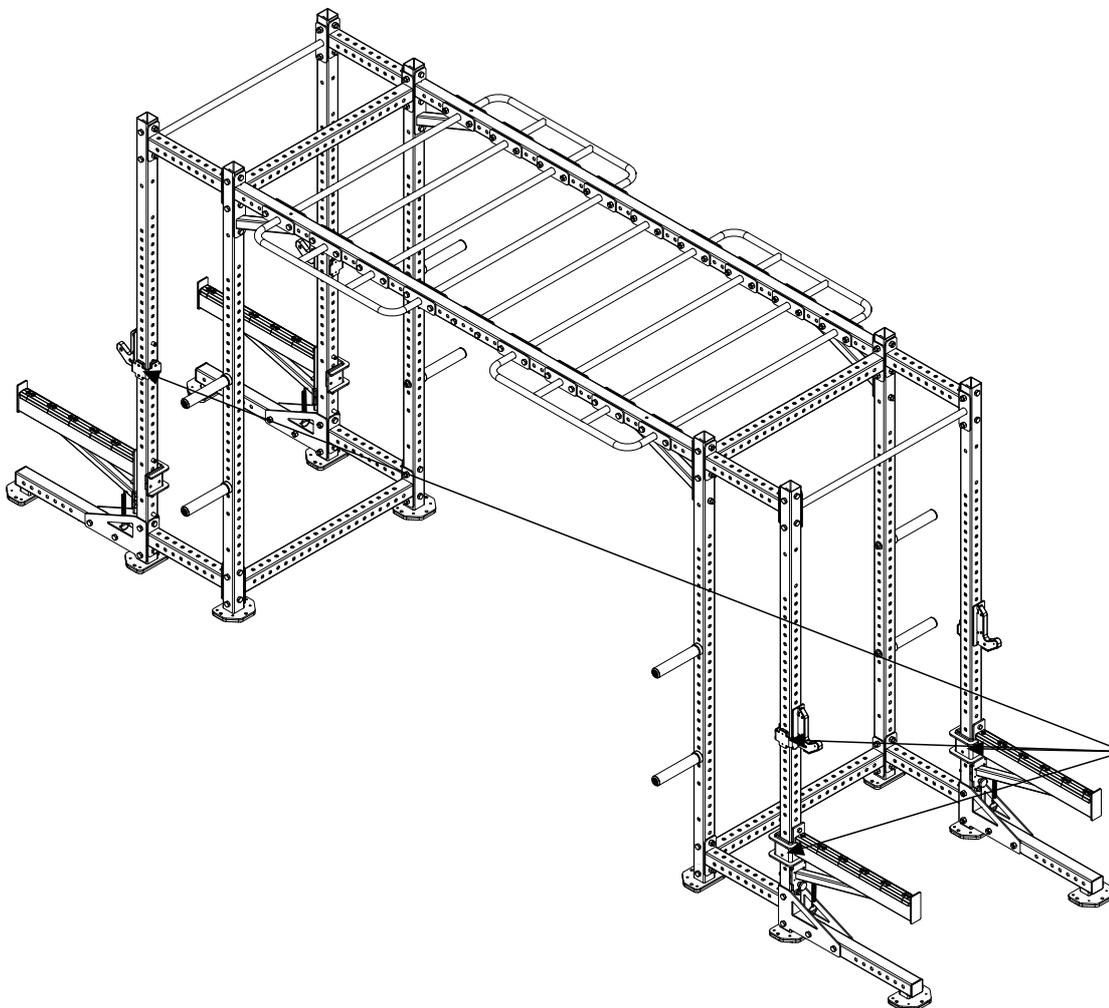
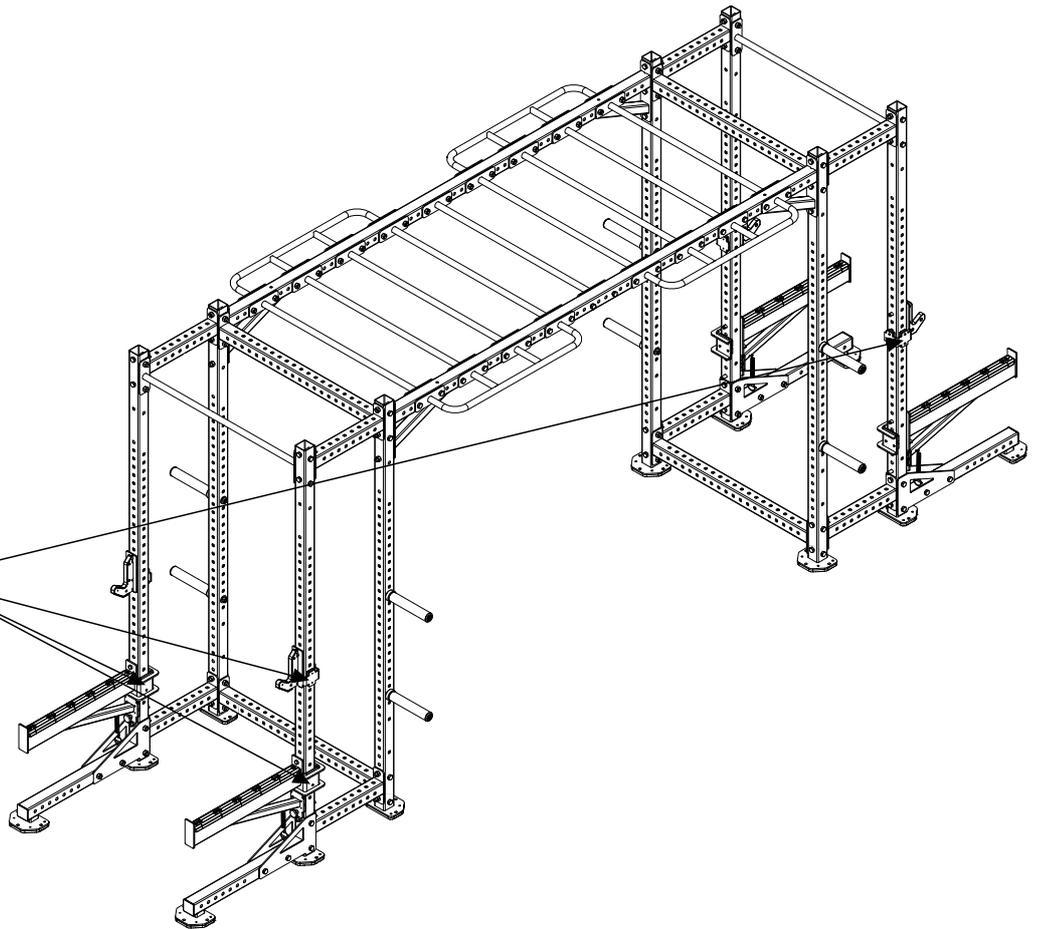
ATENCIÓN
Par de apriete máximo de los tornillos 25 to 30 N.m

DOUBLE HALF RACK MONKEY

! PERIGO

143 kg se o equipamento
NÃO estiver fixo no chão
(válido para os racks)

225 kg se o equipamento
ESTIVER fixo no chão

**! PERIGO**

143 kg se o equipamento
NÃO estiver fixo no chão
(válido para os racks)

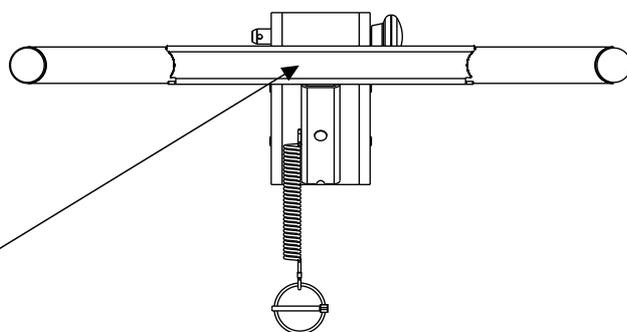
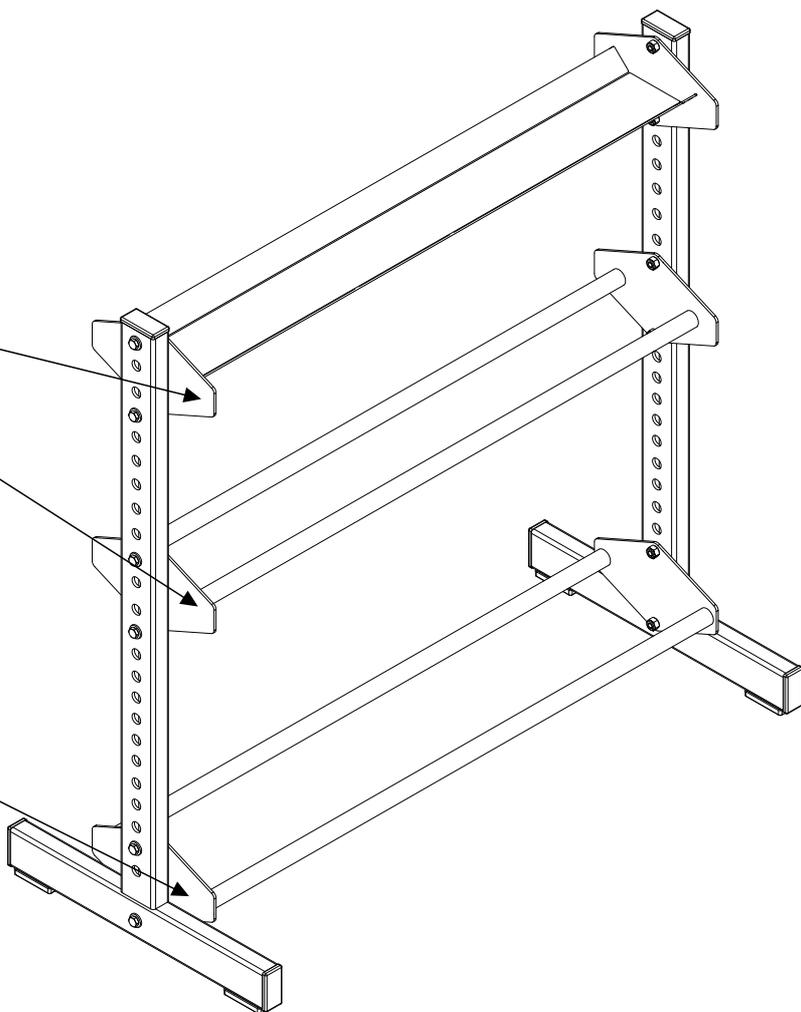
225 kg se o equipamento
ESTIVER fixo no chão

! PERIGO

NÃO exceda a capacidade máxima dos suportes de 310 kg

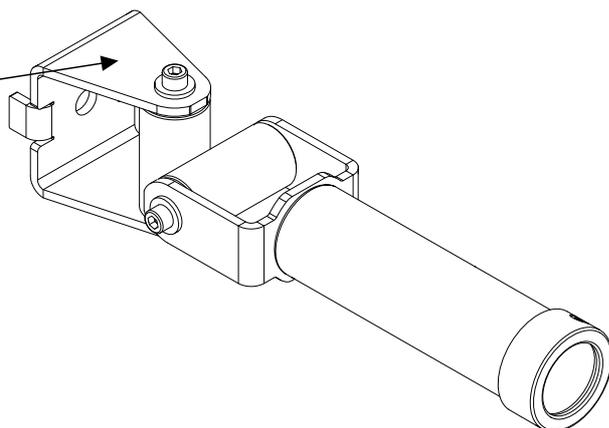
! PERIGO

NÃO exceda a capacidade máxima dos suportes de 675 kg

**! PERIGO**

Para utilizar o tríceps certifique-se que o equipamento esteja chumbado ao chão

NÃO exceda a capacidade máxima do tríceps de 120 kg



OBJETIVO - POWER RACK

O Power Rack é destinado ao treinamento funcional do usuário através da utilização de acessórios. Possui furos que permitem travar diversos tipos de acessórios para que o usuário possa utilizar durante o treinamento assim como guarda-los pós os treinos.

Barra de ligação para utilização de acessórios

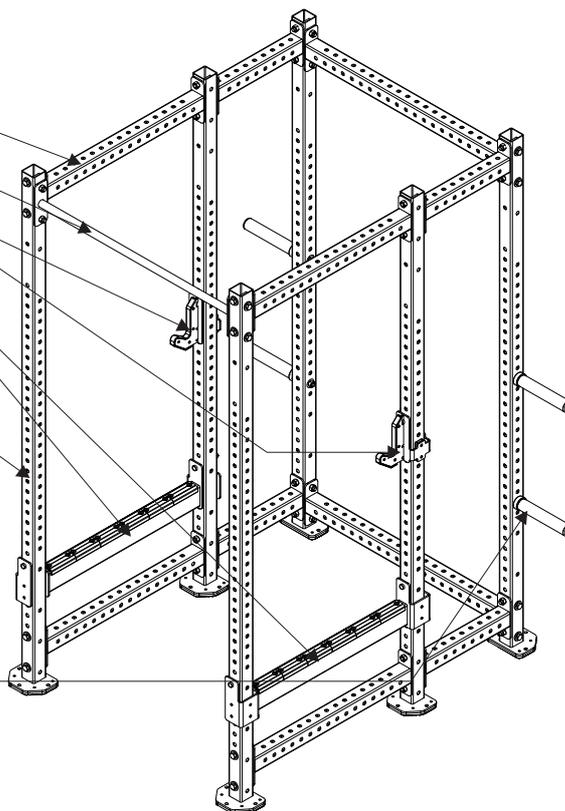
Barra fixa

Suporte para barra

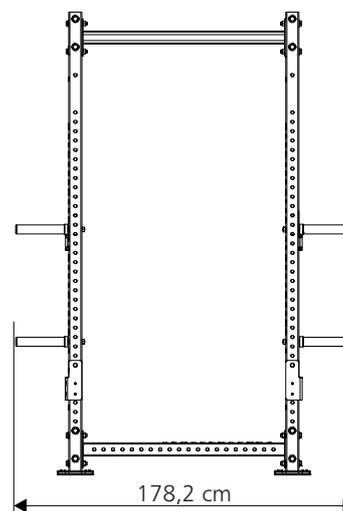
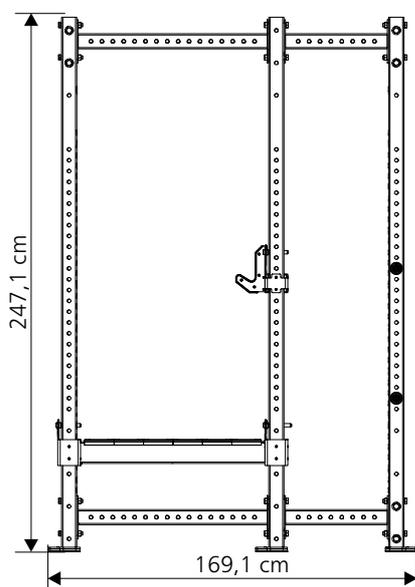
Barra de segurança

Coluna para utilização de acessórios

Anilheiros

**ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS DO EQUIPAMENTO**

| | |
|---|--|
| DIMENSÕES DO EQUIPAMENTO MONTADO (C x L x A) | 169,1 X 178,2 X 247,1 cm |
| PESO DO EQUIPAMENTO MONTADO (kg) | 197,5 kg |
| PESO MÁXIMO DO USUÁRIO | 120 kg |
| CARGA MÁXIMA NO ANILHEIRO | 4x - 100 kg cada |
| CARGA MÁXIMA DA BARRA FIXA | 120 kg |
| CARGA MÁXIMA DA BARRA DE SEGURANÇA | Sem fixação ao solo - 2x - 225 kg cada - 450kg total Com fixação ao solo - 2x - 306 kg cada - 612kg total |
| CARGA MÁXIMA DO SUPORTE DA BARRA | Sem fixação ao solo - 2x - 225 kg cada - 450kg total Com fixação ao solo - 2x - 306 kg cada - 612kg total |
| FACILIDADES | Barras de ligação e colunas com furo para acessórios |



OBJETIVO - HALF RACK

O Half Rack é destinado ao treinamento funcional do usuário através da utilização de acessórios. Possui furos que permitem travar diversos tipos de acessórios para que o usuário possa utilizar durante o treinamento assim como guarda-los pós os treinos.

Barra de ligação para utilização de acessórios

Barra fixa

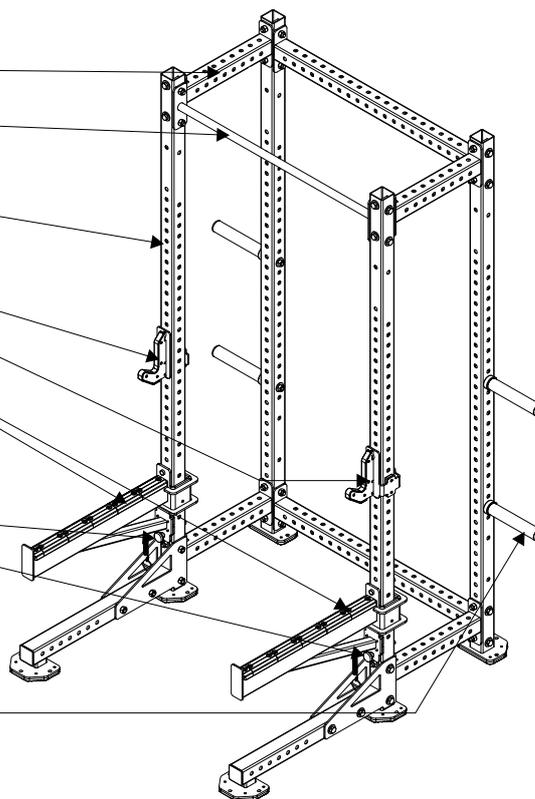
Coluna para utilização de acessórios

Suporte para barra

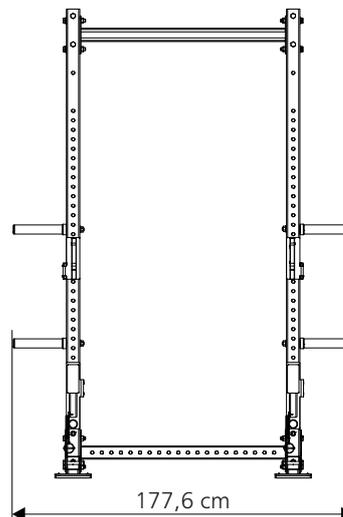
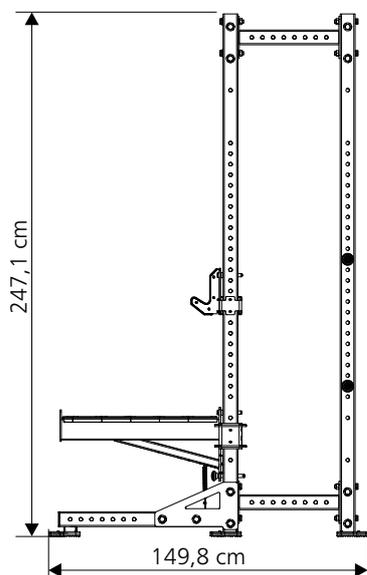
Barra de segurança

Pino seletor

Anilheiros

**ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS DO EQUIPAMENTO**

| | |
|---|--|
| DIMENSÕES DO EQUIPAMENTO MONTADO (C x L x A) | 149,8 X 177,6 X 247,1 cm |
| PESO DO EQUIPAMENTO MONTADO (kg) | 167 kg |
| PESO MÁXIMO DO USUÁRIO | 120 kg |
| CARGA MÁXIMA NO ANILHEIRO | 4x - 25 kg cada |
| CARGA MÁXIMA DA BARRA FIXA | 120 kg |
| CARGA MÁXIMA DA BARRA DE SEGURANÇA | Sem fixação ao solo - 2x - 143 kg cada - 286kg total Com fixação ao solo - 2x - 225 kg cada - 450kg total |
| CARGA MÁXIMA DO SUPORTE DA BARRA | Sem fixação ao solo - 2x - 143 kg cada - 286kg total Com fixação ao solo - 2x - 225 kg cada - 450kg total |
| FACILIDADES | Barras de ligação e colunas com furo para acessórios |



OBJETIVO - DOUBLE HALF RACK MONKEY

O Double Half Rack Monkey é destinado ao treinamento funcional do usuário através da utilização de acessórios. Possui furos que permitem travar diversos tipos de acessórios para que o usuário possa utilizar durante o treinamento assim como guarda-los pós os treinos.

Barra de ligação para utilização de acessórios

Barra fixa

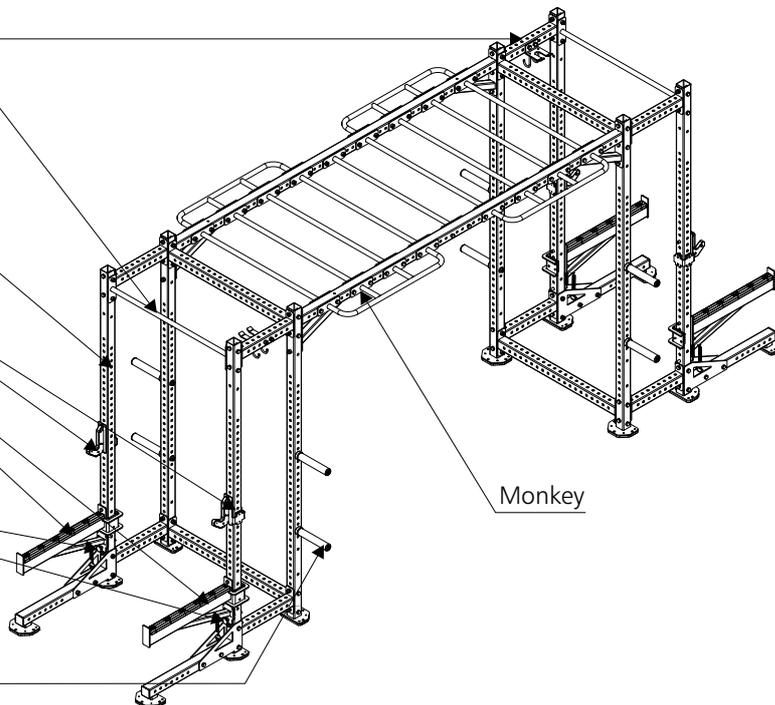
Coluna para utilização de acessórios

Suporte para barra

Barra de segurança

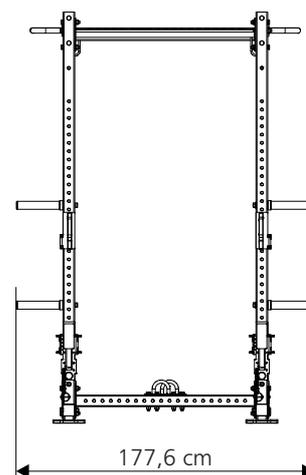
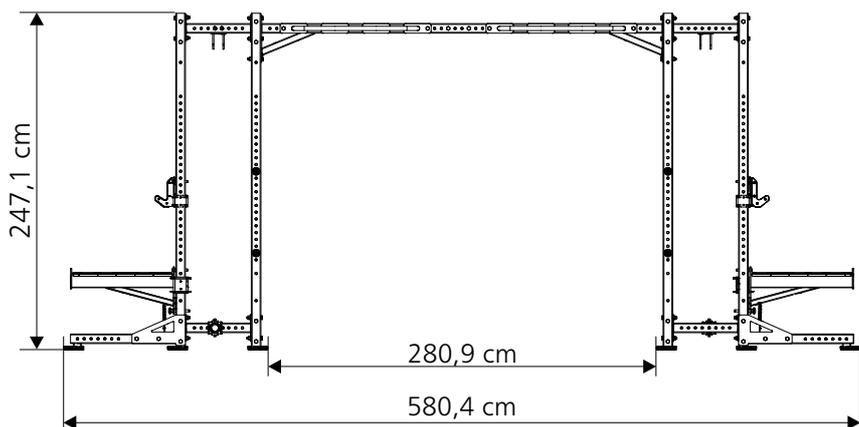
Pino seletor

Anilheiros



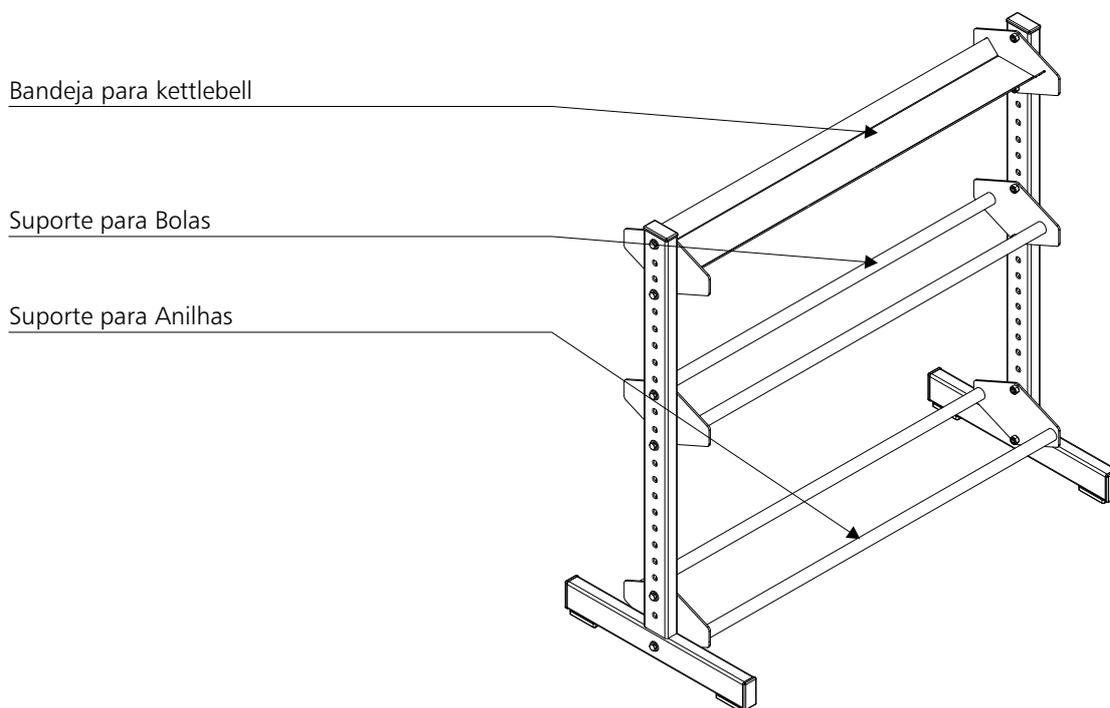
ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS DO EQUIPAMENTO

| | |
|---|--|
| DIMENSÕES DO EQUIPAMENTO MONTADO (C x L x A) | 580,4 X 177,6 X 247,1 cm |
| PESO DO EQUIPAMENTO MONTADO (kg) | 438,6 kg |
| PESO MÁXIMO DO USUÁRIO | 120 kg |
| CARGA MÁXIMA NO ANILHEIRO | 8x - 100 kg cada |
| CARGA MÁXIMA DA BARRA FIXA | 2 x 120 kg cada 240kg total |
| CARGA MÁXIMA DA BARRA DE SEGURANÇA | Sem fixação ao solo - 4x - 225 kg cada - 900 kg total Com fixação ao solo - 4x - 225 kg cada - 900 kg total |
| CARGA MÁXIMA DO SUPORTE DA BARRA | Sem fixação ao solo - 4x - 225 kg cada - 900 kg total Com fixação ao solo - 4x - 225 kg cada - 900 kg total |
| FACILIDADES | Barras de ligação e colunas com furo para acessórios |

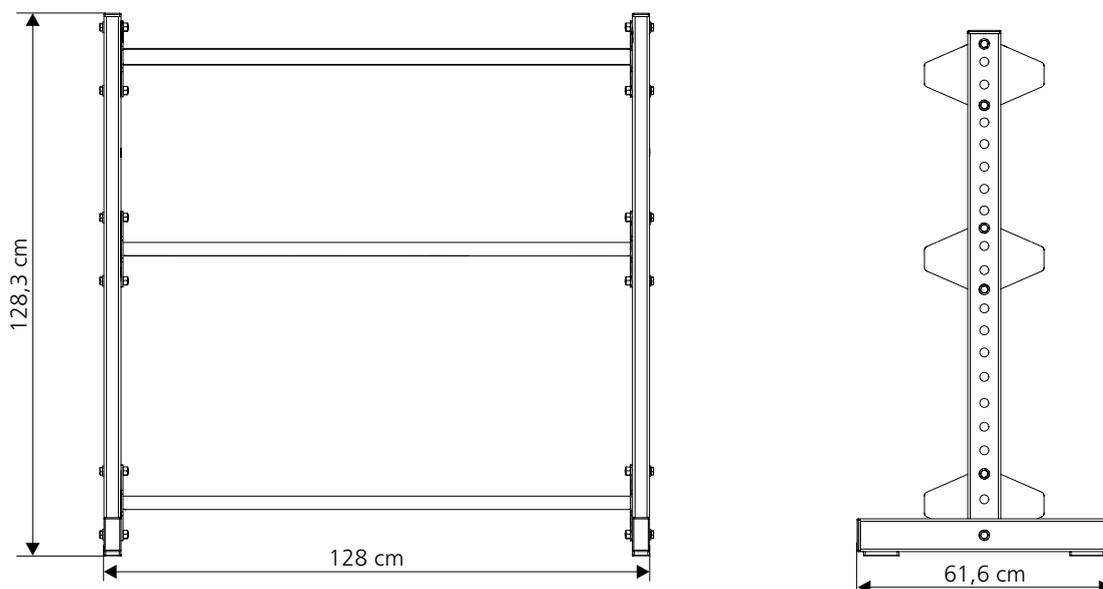


OBJETIVO - RACK PARA ACESSÓRIOS

Permite que seja armazenado acessórios como bolas e kettlebell

**ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS DO EQUIPAMENTO**

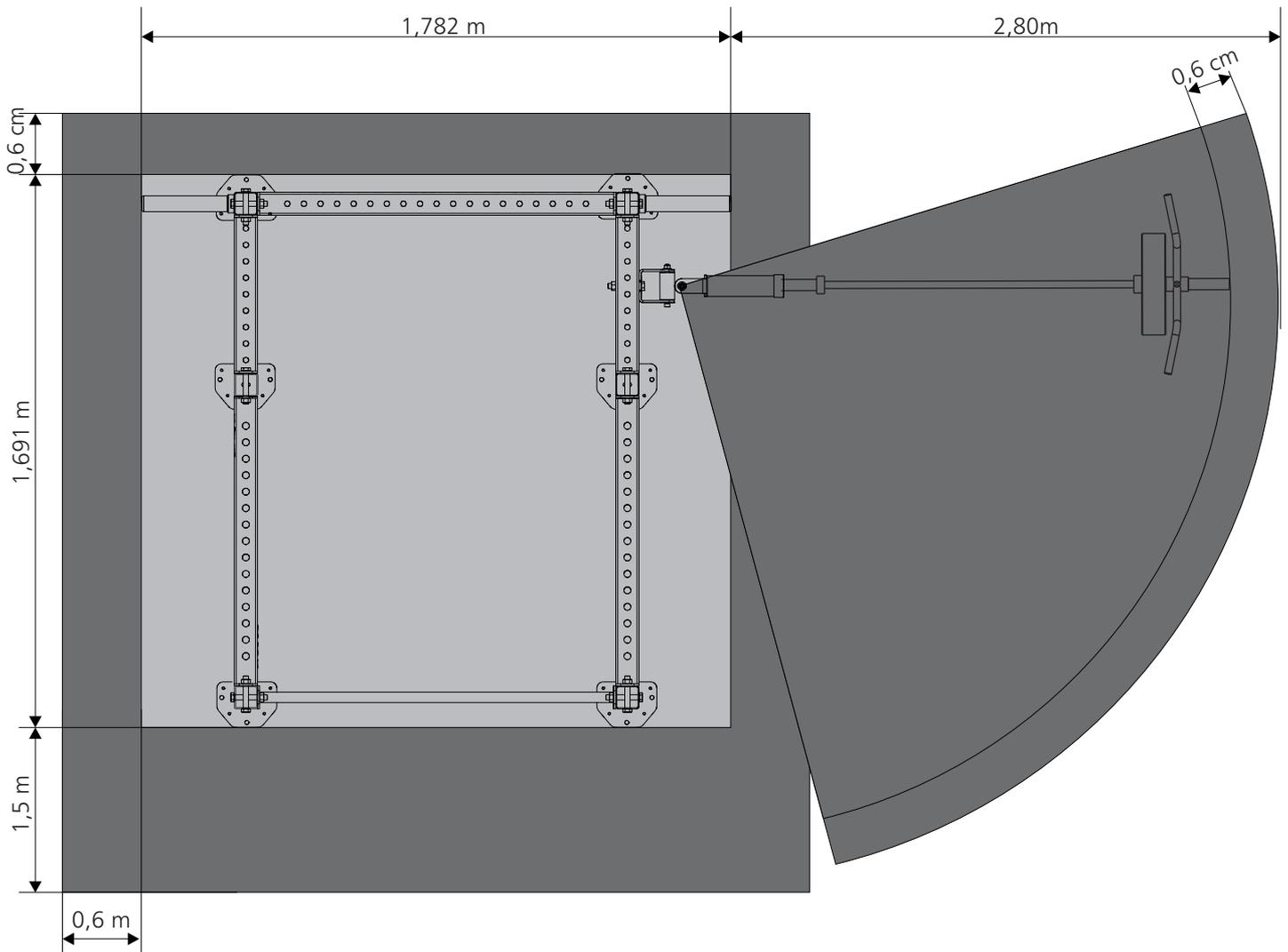
| | |
|---|-----------------------|
| DIMENSÕES DO EQUIPAMENTO MONTADO (C x L x A) | 128 X 61,6 X 128,3 cm |
| CARGA MÁXIMA DO EQUIPAMENTO | 1295 kg |
| PESO MÁXIMO DO SUPORTE DE KETTLEBELL | 310 kg |
| PESO MÁXIMO DOS SUPORTES PARA BOLAS | 310 kg |
| PESO MÁXIMO DOS SUPORTES DE ANILHAS | 675 kg |



ESPAÇO - POWER RACK

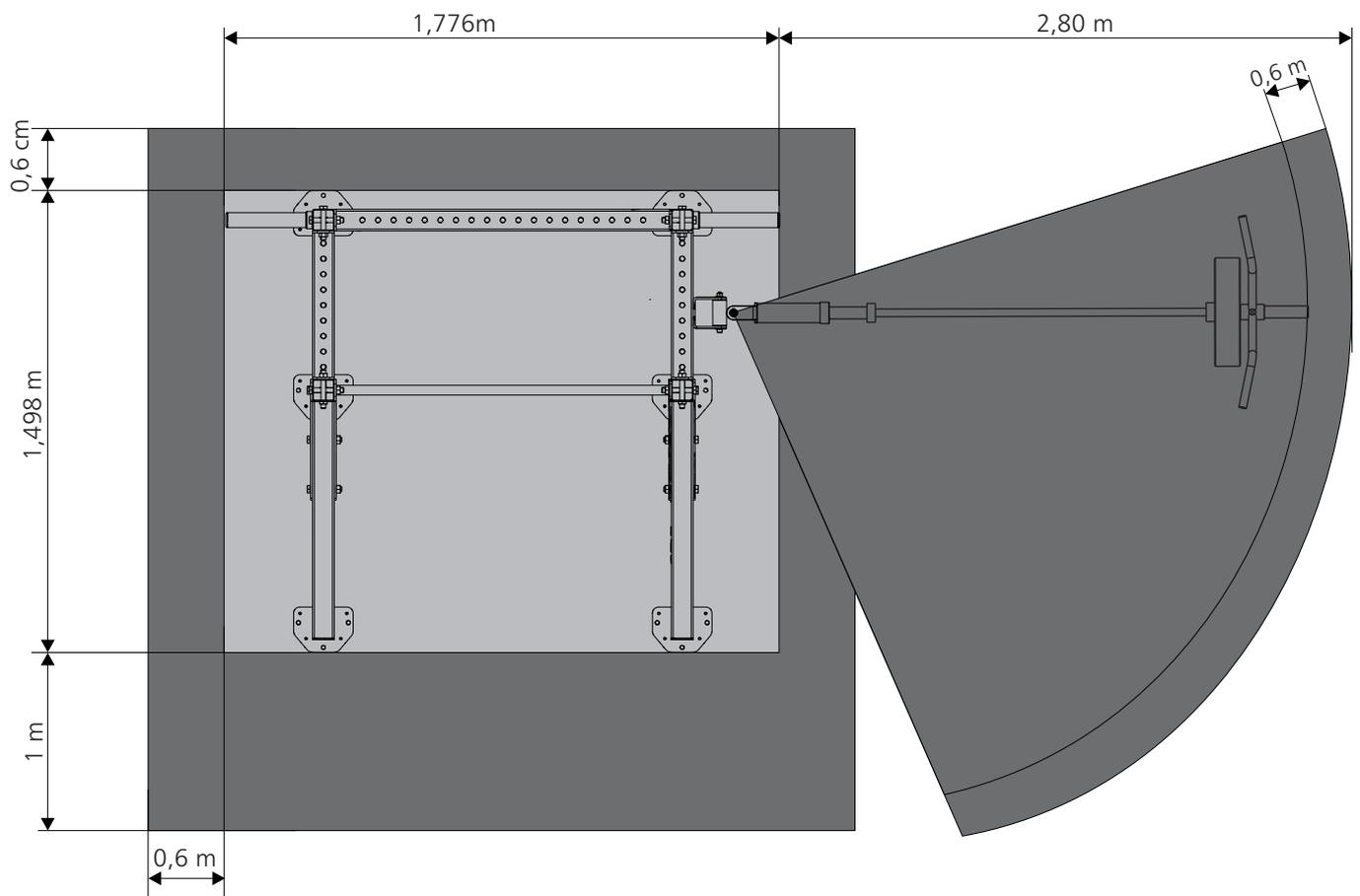
Indicamos para a segurança dos usuários a utilização de uma área mínima de acesso e escape conforme figura abaixo. A área de acesso e escape pode ser comum entre os equipamentos utilizados. O espaço vale para todos os equipamentos.

■ Área do equipamento ■ Área de treinamento



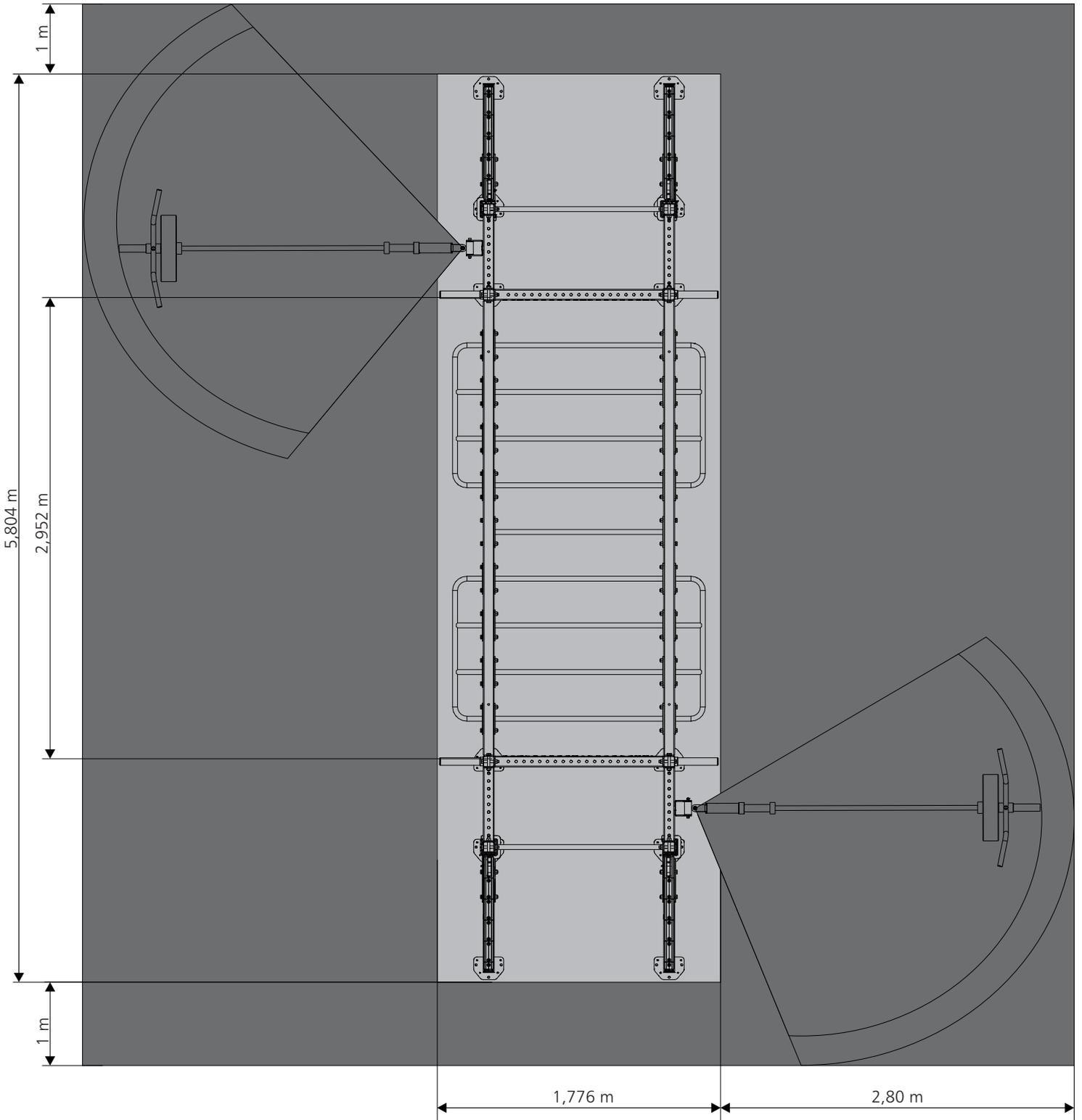
ESPAÇO - HALF RACK

■ Área do equipamento ■ Área de treinamento



ESPAÇO - DOUBLE HALF RACK MONKEY

Área do equipamento Área de treinamento



FIXAÇÃO DO EQUIPAMENTO

Os passos abaixo descrevem a metodologia de instalação do chumbador para fixação do equipamento ao piso. Os adesivos de alerta explicam a carga que o equipamento suporta estando chumbado ou não ao piso. Abaixo está um exemplo do adesivo de carga.

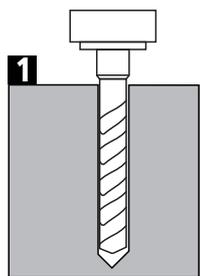
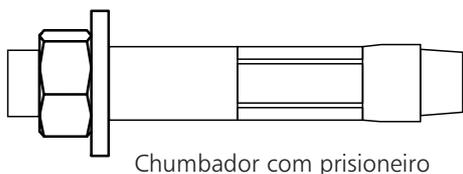
! PERIGO

143 kg se o equipamento NÃO estiver fixo no chão

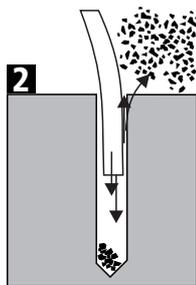
225 kg se o equipamento ESTIVER fixo no chão

Recomendamos que o equipamento esteja chumbado ao piso, pois para se utilizar alguns acessórios se torna obrigatório que o mesmo esteja devidamente travado.

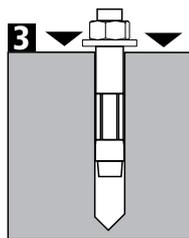
MÉTODO DE FIXAÇÃO DO EQUIPAMENTO AO PISO



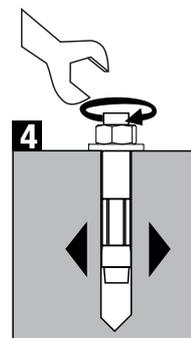
1 Faça o furo com a broca de 9/16" e profundidade de 5,0 cm (50 mm).



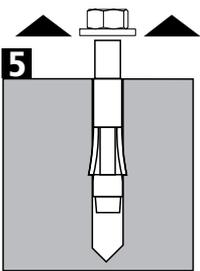
2 Limpe o furo.



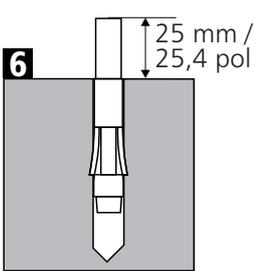
3 Coloque o chumbador montado e ajustado no ponto de expansão.



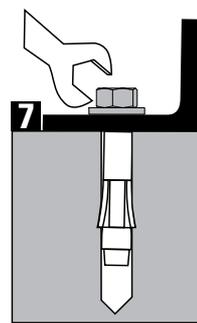
4 Para inserir o prisioneiro, aperte-o com torque suficiente para a expansão da jaqueta.



5 Após a expansão da jaqueta tire a porca e a arruela.



6 Deixar 25 mm (25,4 pol) de sobra de parafuso para fazer o travamento do equipamento ao piso.



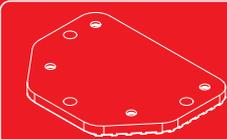
7 Coloque o componente a ser fixado. Introduza a porca e a arruela dando o aperto necessário.

! ATENÇÃO! Torque de aplicação 20 N.m

! ATENÇÃO! O torque inadequado pode causar danos ao equipamento e/ou acidentes ao usuário

! ATENÇÃO!

QUANDO O EQUIPAMENTO FOR CHUMBADO AO PISO, NÃO EXECUTAR A MONTAGEM DO SAPATA DE BORRACHA



Sapata de borracha

! ATENÇÃO!

O EQUIPAMENTO DEVE SER FIXADO AO PISO DE CONCRETO COM RESISTÊNCIA MÍNIMA DE FCK 30MPa E O PARAFUSO DEVE TER RESISTÊNCIA A TRAÇÃO DE 27.500 N.

5

MONTAGEM



CUIDADO!

Antes de iniciar a montagem do equipamento é necessário se atentar para os seguintes cuidados:

- Certifique que a embalagem não está danificada e que as partes e componentes do equipamento não estão avariadas.
- Recomenda-se que o equipamento seja desembalado no local em que será montado.
- O local de montagem deve estar limpo.
- O piso deve ser plano e nivelado, firme / rígido para evitar instabilidade do equipamento.
- O equipamento deve ser fixado ao piso de concreto com resistência mínima de FCK 30MPa e o parafuso deve ter resistência a tração de 27.500 N. O equipamento também deve ser fixado à parede de concreto, de bloco de concreto ou de tijolo maciço e o conjunto de fixação deve suportar 10.000 N de força de tração.
- O espaço ao redor do equipamento deve estar livre, conforme descrito neste Manual.
- Recomenda-se que o equipamento seja montado longe da umidade e ao abrigo da luz solar, a fim de evitar danos ao equipamento.
- Os ícones tem como função instruir o usuário de qual ferramenta usar, com quantas pessoas se deve fazer aquela montagem ou dar o aperto cruzado nos parafusos em determinado do passo.

ÍCONES



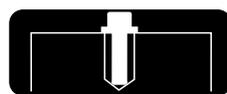
Para esta montagem recomenda-se que seja feita por uma pessoa ou mais



Para esta montagem recomenda-se que seja feita por duas pessoas ou mais



Para esta montagem recomenda-se que seja feita por três pessoas ou mais



Travar o equipamento ao piso.



Fazer o nivelamento



Somente encostar o parafuso na peça



Não dar o aperto final nos parafusos

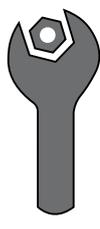


Dar o aperto final nos parafusos



Fazer o nivelamento do equipamento ao piso

FERRAMENTAS



Chave fixa
13 mm
24 mm



Allen nº 5

TABELA DE ESPECIFICAÇÃO DE TORQUE DE APERTO DOS PARAFUSOS

| Diâmetro [mm] | Torque [N.m] |
|---------------|--------------|
| M6 | 9-12 |
| M8 | 22-29 |
| M10 | 45-58 |
| M16 | 25-30 |



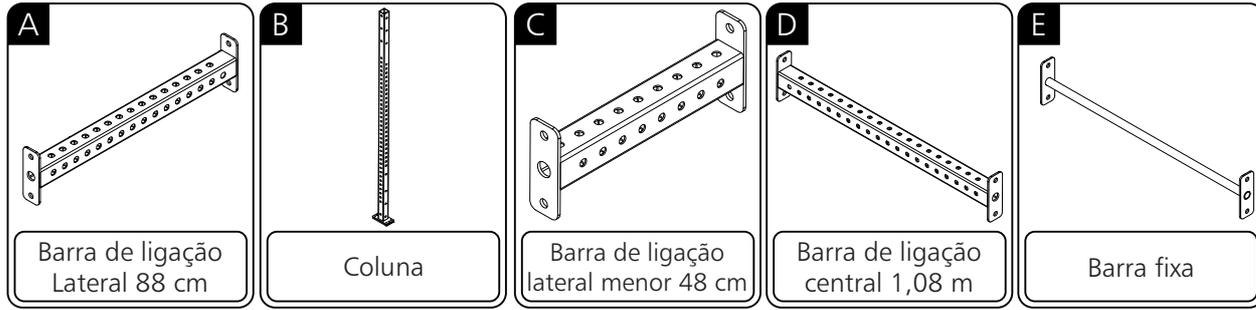
ATENÇÃO!

O monkey deverá ser fixado entre dois equipamentos, sendo esses podendo alternar entre Power Rack e Half Rack.

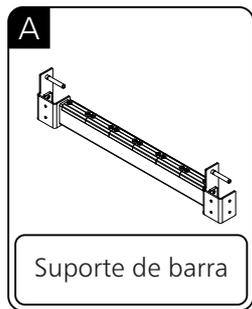


Trava rosca
torque médio

LISTA DE PEÇA - POWER RACK



LISTA DE PEÇA - POWER RACK - ACESÓRIOS

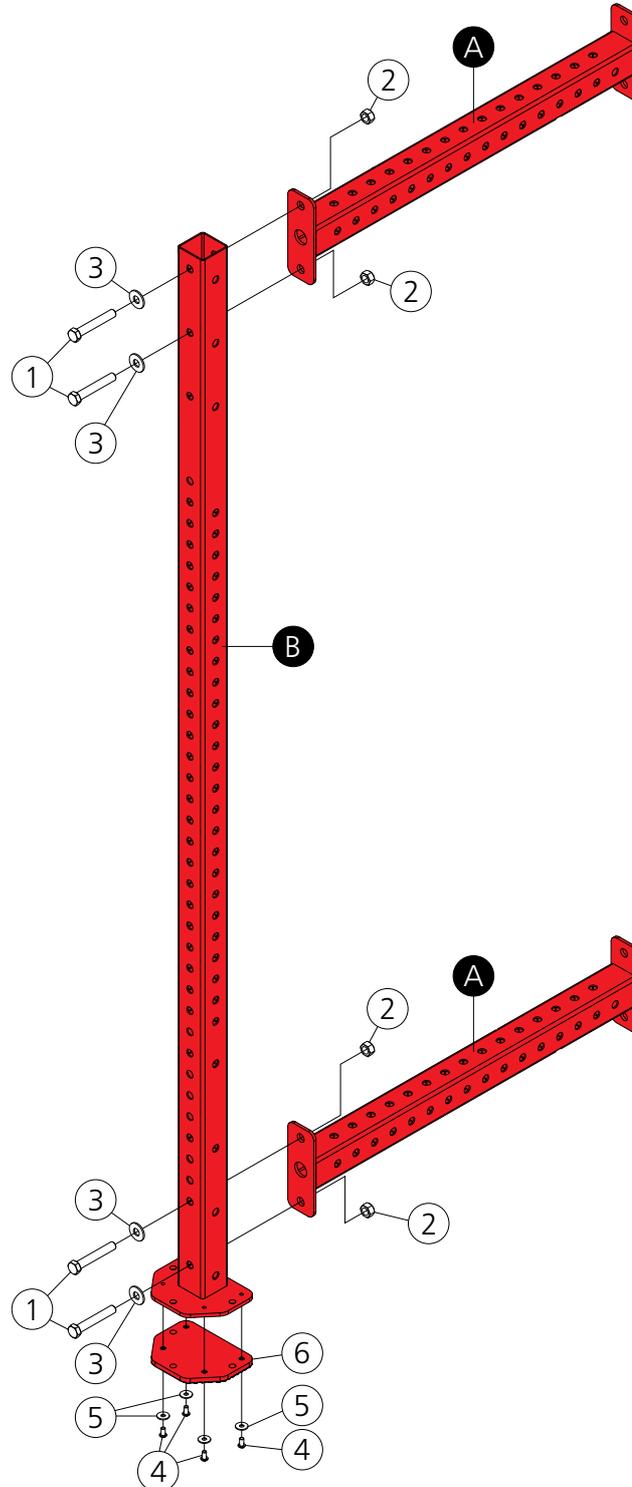


5

MONTAGEM - POWER RACK

PASSO 1 - LADO DIREITO

| | | | | | | | | | | | |
|----------|--|--|-----------|----------|---|-------------------------------|-----------|----------|---|----------------------------|-----------|
| 1 |  | NOME Parafuso Cab. Sextavada M16X100 | QTD 4x | 2 |  | NOME Porca sextavada - M16 | QTD 4x | 3 |  | NOME Arruela lisa - M16 | QTD 4x |
| 4 |  | NOME Parafuso Cab. Aba. Sext. Int. M8X16 | QTD 4x | 5 |  | NOME Arruela lisa - M8 | QTD 4x | 6 |  | NOME Sapata de borracha | QTD 1x |
| A |  | NOME Barra de ligação lateral - 88 cm | | B |  | NOME Coluna | | | | | |



FERRAMENTAS



Chave fixa
24 mm



Allen n° 5



50%



2x

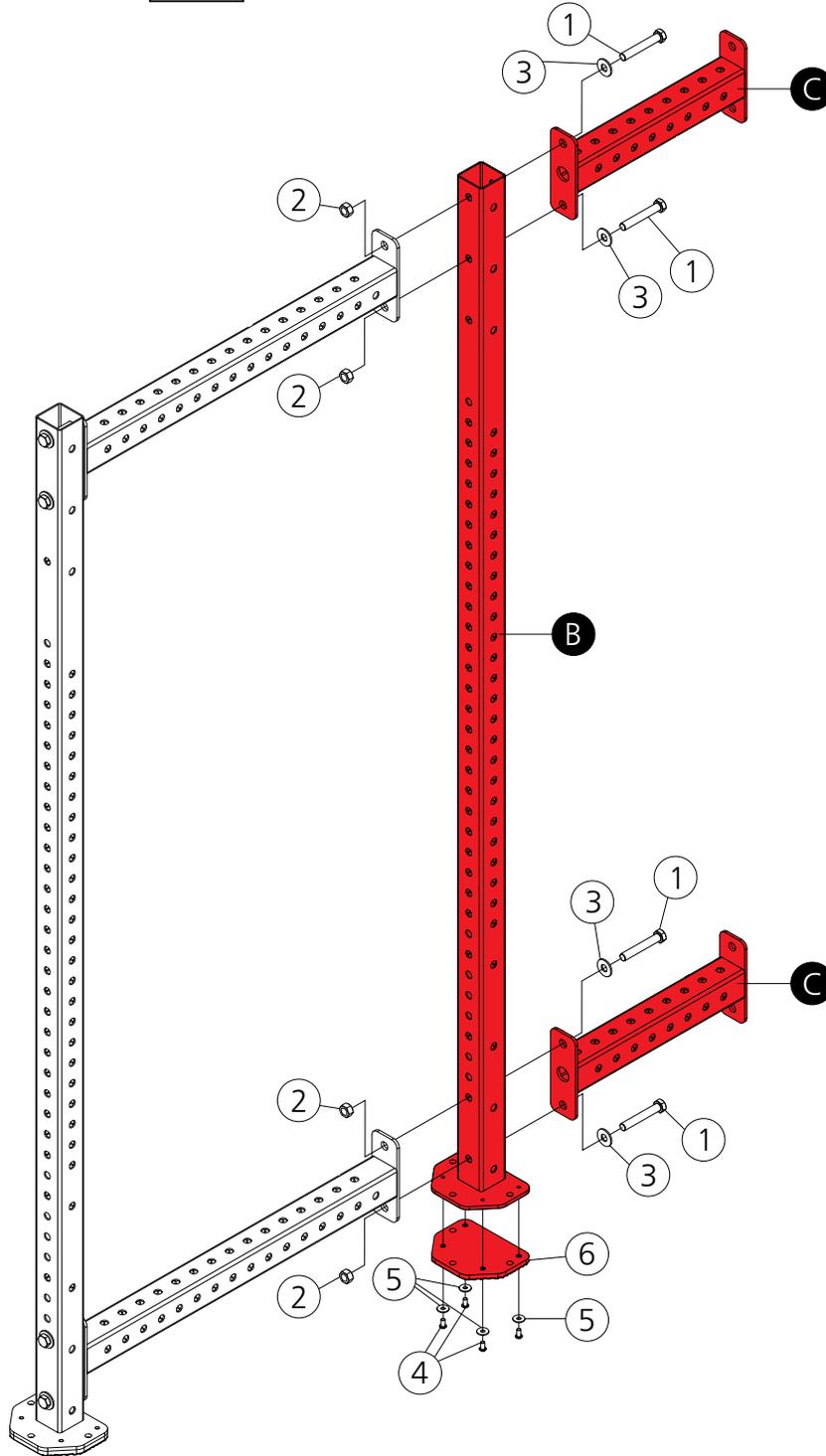


5

MONTAGEM - POWER RACK

PASSO 2 - LADO DIREITO

| | | | | | | | | |
|----------|---|------------------|----------|--|------------------|----------|-----------------------------------|------------------|
| 1 | NOME Parafuso Cab. Sextavada M16X100 | QTD 4x | 2 | NOME Porca Sextavada - M16 | QTD 4x | 3 | NOME Arruela lisa - M16 | QTD 4x |
| 4 | NOME Parafuso Cab. Aba. Sext. Int. M8X16 | QTD 4x | 5 | NOME Arruela lisa - M8 | QTD 4x | 6 | NOME Sapata de borracha | QTD 1x |
| B | NOME Coluna | | C | NOME Barra de ligação lateral menor 48 cm | | | | |



FERRAMENTAS

Chave fixa
24 mm

Allen n° 5

50%

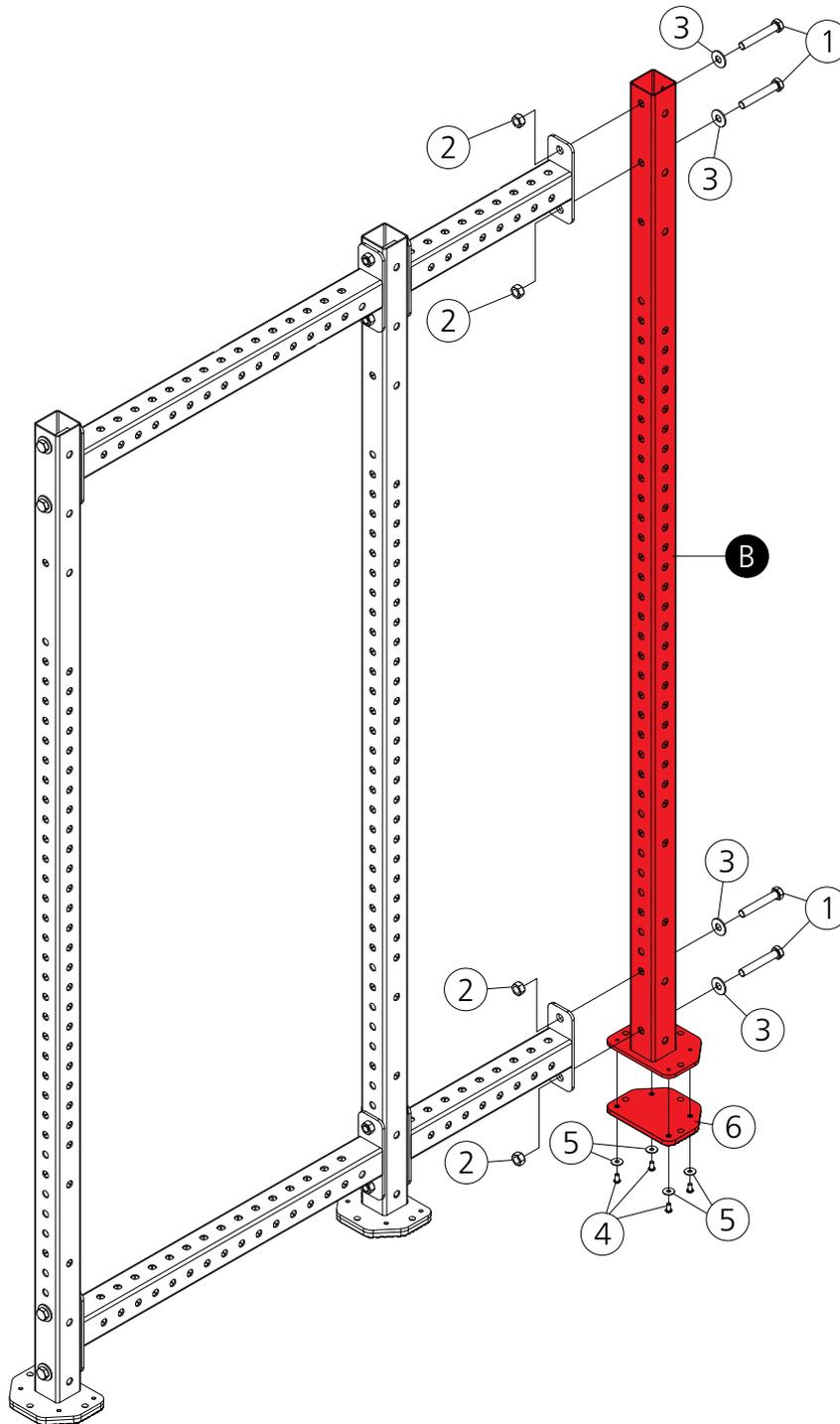
2x

5

MONTAGEM - POWER RACK

PASSO 3 - LADO DIREITO

| | | | | | | | | | | | |
|----------|--|--|-----------|----------|---|-------------------------------|-----------|----------|---|----------------------------|-----------|
| 1 |  | NOME Parafuso Cab. Sextavada M16X100 | QTD 4x | 2 |  | NOME Porca Sextavada - M16 | QTD 4x | 3 |  | NOME Arruela lisa - M16 | QTD 4x |
| 4 |  | NOME Parafuso Cab. Aba. Sext. Int. M8X16 | QTD 4x | 5 |  | NOME Arruela lisa - M8 | QTD 4x | 6 |  | NOME Sapata de borracha | QTD 1x |
| B |  | NOME Coluna | | | | | | | | | |



FERRAMENTAS



Chave fixa
24 mm



Allen n° 5





50%



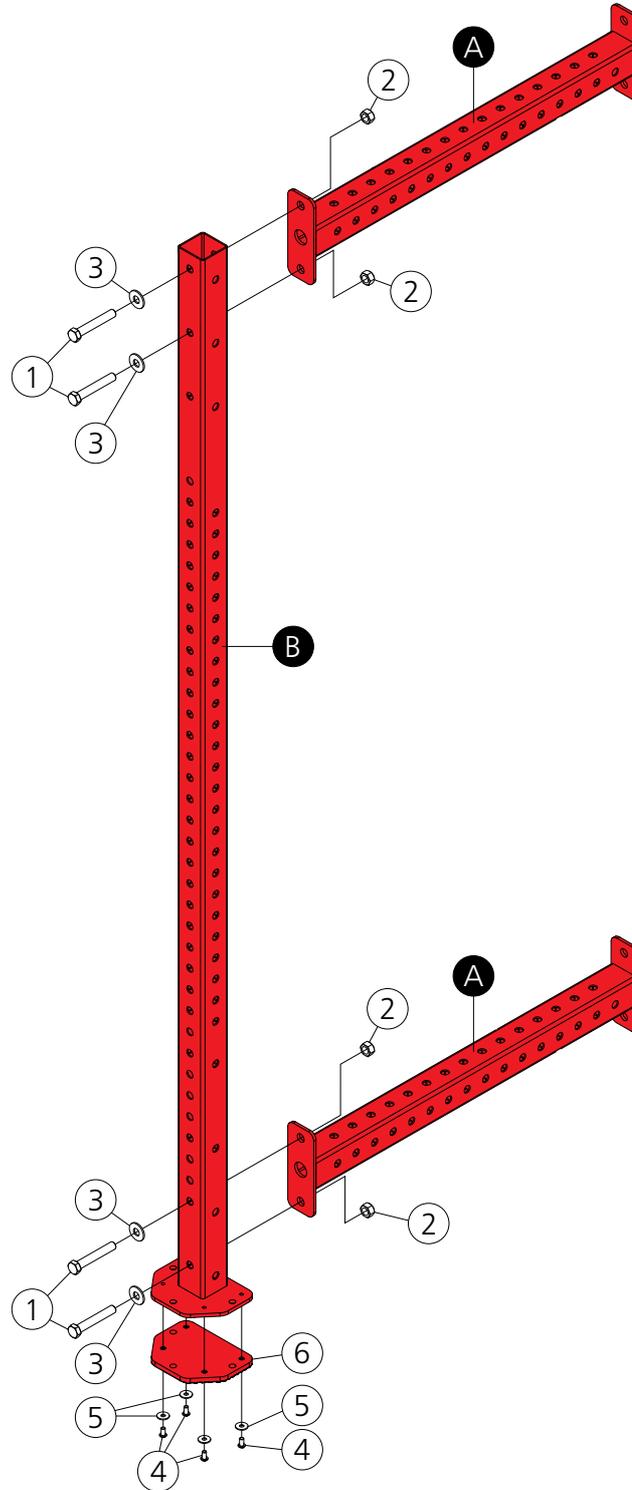
2x

5

MONTAGEM - POWER RACK

PASSO 4 - LADO ESQUERDO

| | | | | | | | | | | | |
|----------|--|--|-----------|----------|---|-------------------------------|-----------|----------|---|----------------------------|-----------|
| 1 |  | NOME Parafuso Cab. Sextavada M16X100 | QTD 4x | 2 |  | NOME Porca sextavada - M16 | QTD 4x | 3 |  | NOME Arruela lisa - M16 | QTD 4x |
| 4 |  | NOME Parafuso Cab. Aba. Sext. Int. M8X16 | QTD 4x | 5 |  | NOME Arruela lisa - M8 | QTD 4x | 6 |  | NOME Sapata de borracha | QTD 1x |
| A |  | NOME Barra de ligação lateral - 88 cm | | B |  | NOME Coluna | | | | | |



FERRAMENTAS



Chave fixa
24 mm



Allen n° 5

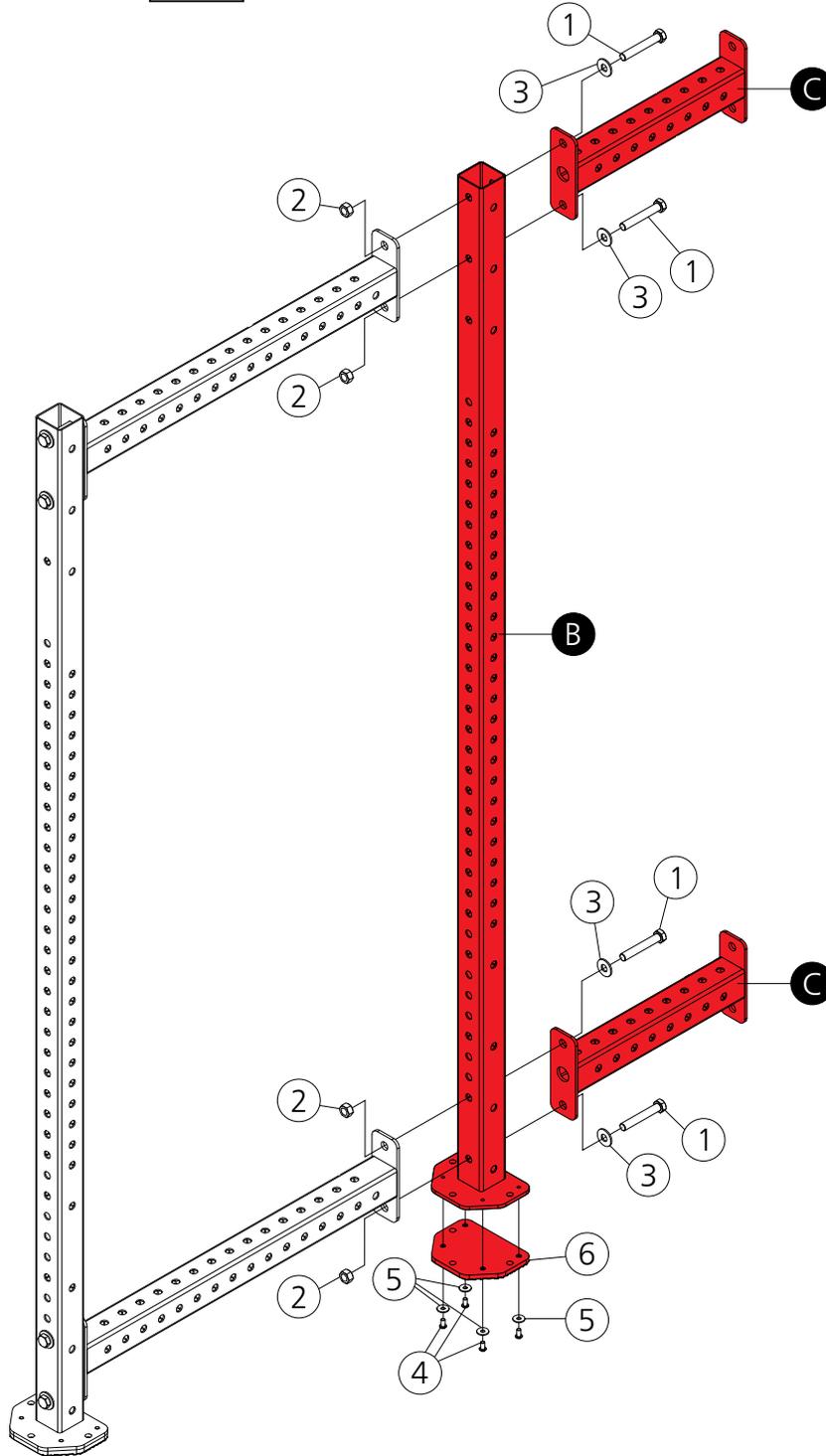


5

MONTAGEM - POWER RACK

PASSO 5 - LADO ESQUERDO

| | | | | | | | | |
|----------|---|------------------|----------|--|------------------|----------|-----------------------------------|------------------|
| 1 | NOME Parafuso Cab. Sextavada M16X100 | QTD 4x | 2 | NOME Porca Sextavada - M16 | QTD 4x | 3 | NOME Arruela lisa - M16 | QTD 4x |
| 4 | NOME Parafuso Cab. Aba. Sext. Int. M8X16 | QTD 4x | 5 | NOME Arruela lisa - M8 | QTD 4x | 6 | NOME Sapata de borracha | QTD 1x |
| B | NOME Coluna | | C | NOME Barra de ligação lateral menor 48 cm | | | | |



FERRAMENTAS

Chave fixa
24 mm

Allen n° 5

50%

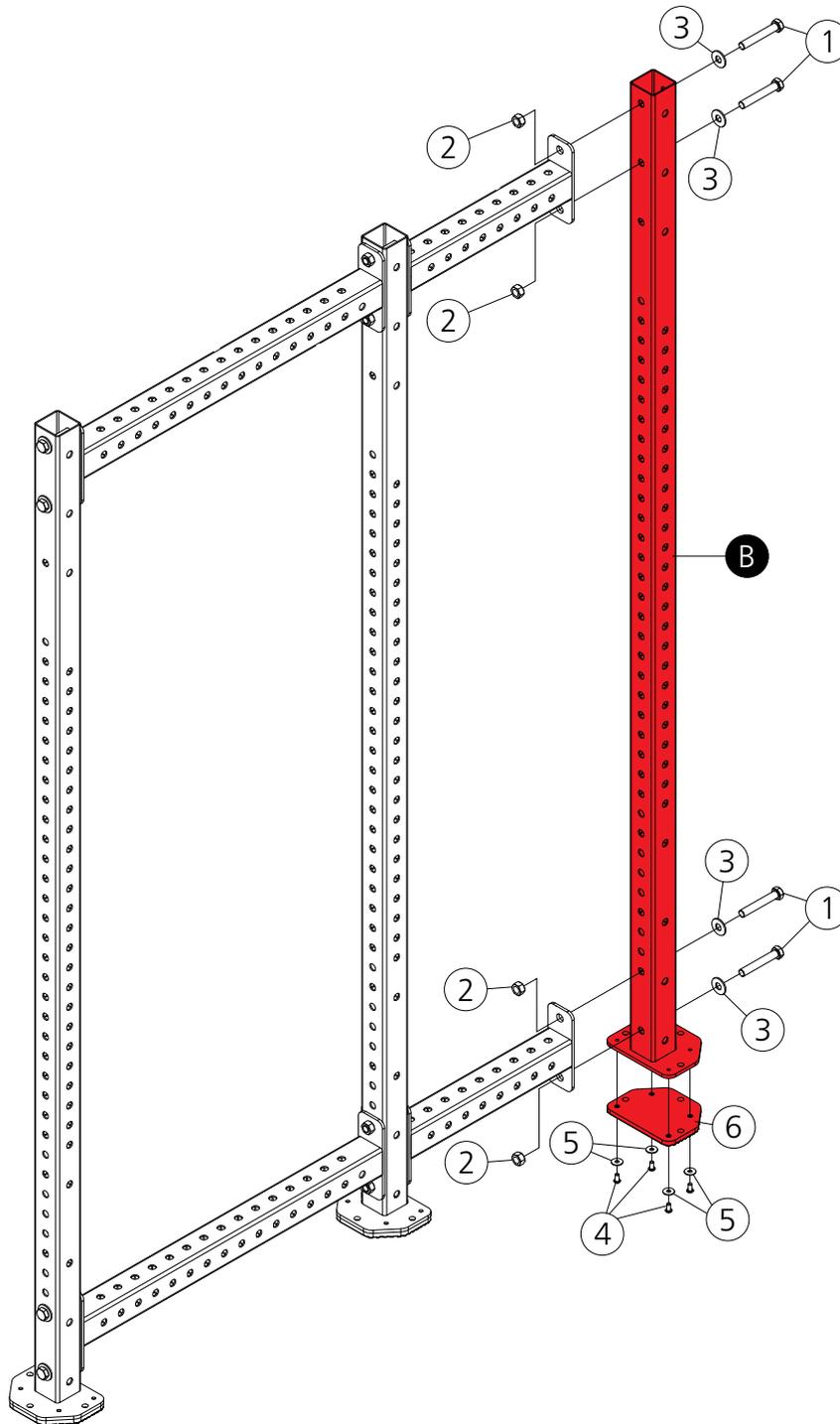
2x

5

MONTAGEM - POWER RACK

PASSO 6 - LADO ESQUERDO

| | | | | | |
|----------|---|------|-------------------------------------|-----|----|
| 1 |  | NOME | Parafuso Cab. Sextavada M16X100 | QTD | 4x |
| 2 |  | NOME | Porca Sextavada - M16 | QTD | 4x |
| 3 |  | NOME | Arruela lisa - M16 | QTD | 4x |
| 4 |  | NOME | Parafuso Cab. Aba. Sext. Int. M8X16 | QTD | 4x |
| 5 |  | NOME | Arruela lisa - M8 | QTD | 4x |
| 6 |  | NOME | Sapata de borracha | QTD | 1x |
| B |  | NOME | Coluna | | |



FERRAMENTAS



Chave fixa
24 mm



Allen n° 5



50% 

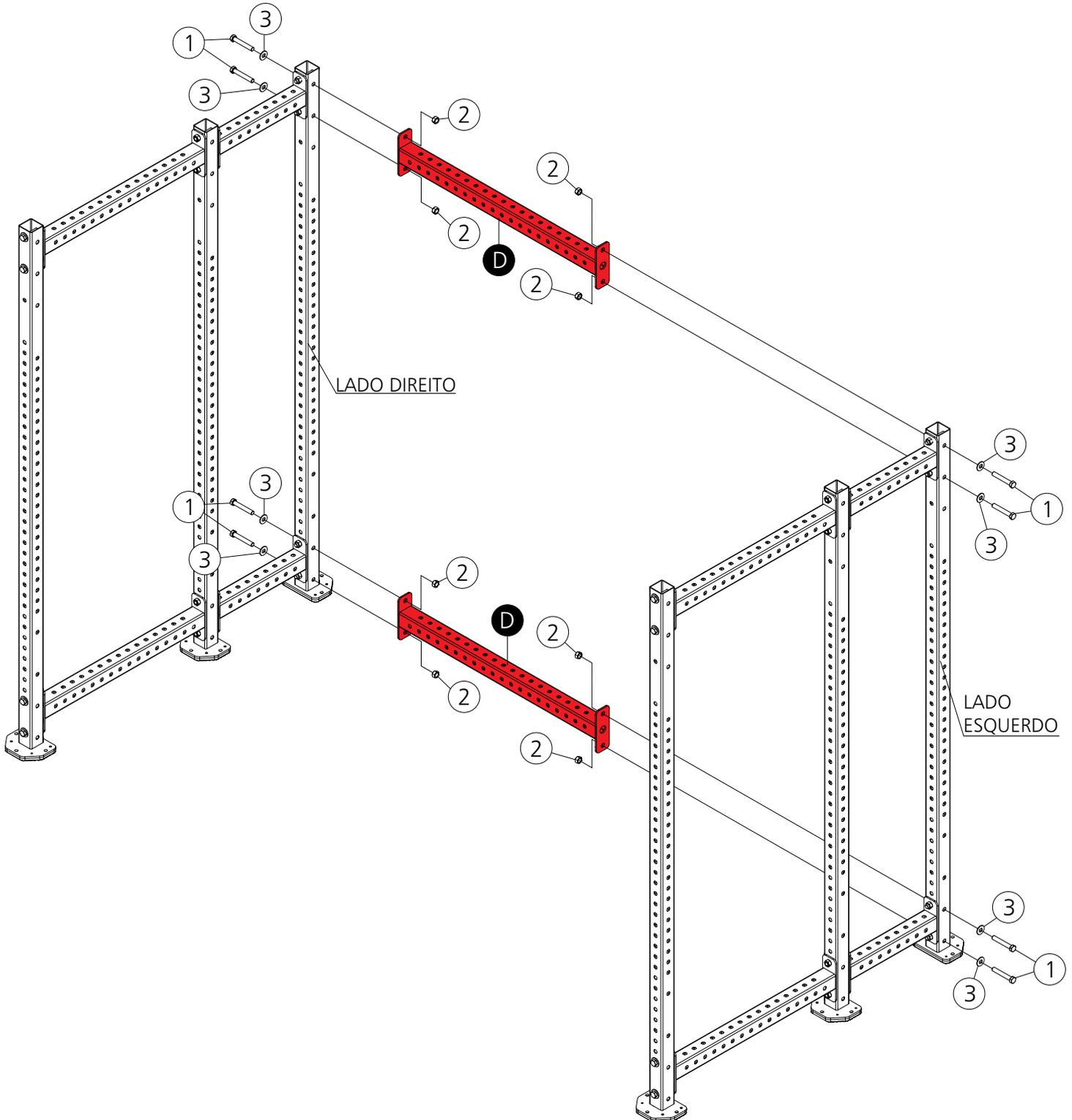
2x 

5

MONTAGEM - POWER RACK

PASSO 7

| | | | | | | | | |
|----------|---|------------------|----------|--------------------------------------|------------------|----------|-----------------------------------|------------------|
| 1 | NOME Parafuso Cab. Sextavada M16X100 | Qty 8x | 2 | NOME Porca Sextavada - M16 | Qty 8x | 3 | NOME Arruela lisa - M16 | Qty 8x |
| D | NOME Barra de ligação - 1,08 m | | | | | | | |



FERRAMENTAS



Chave fixa
24 mm



50%



2x

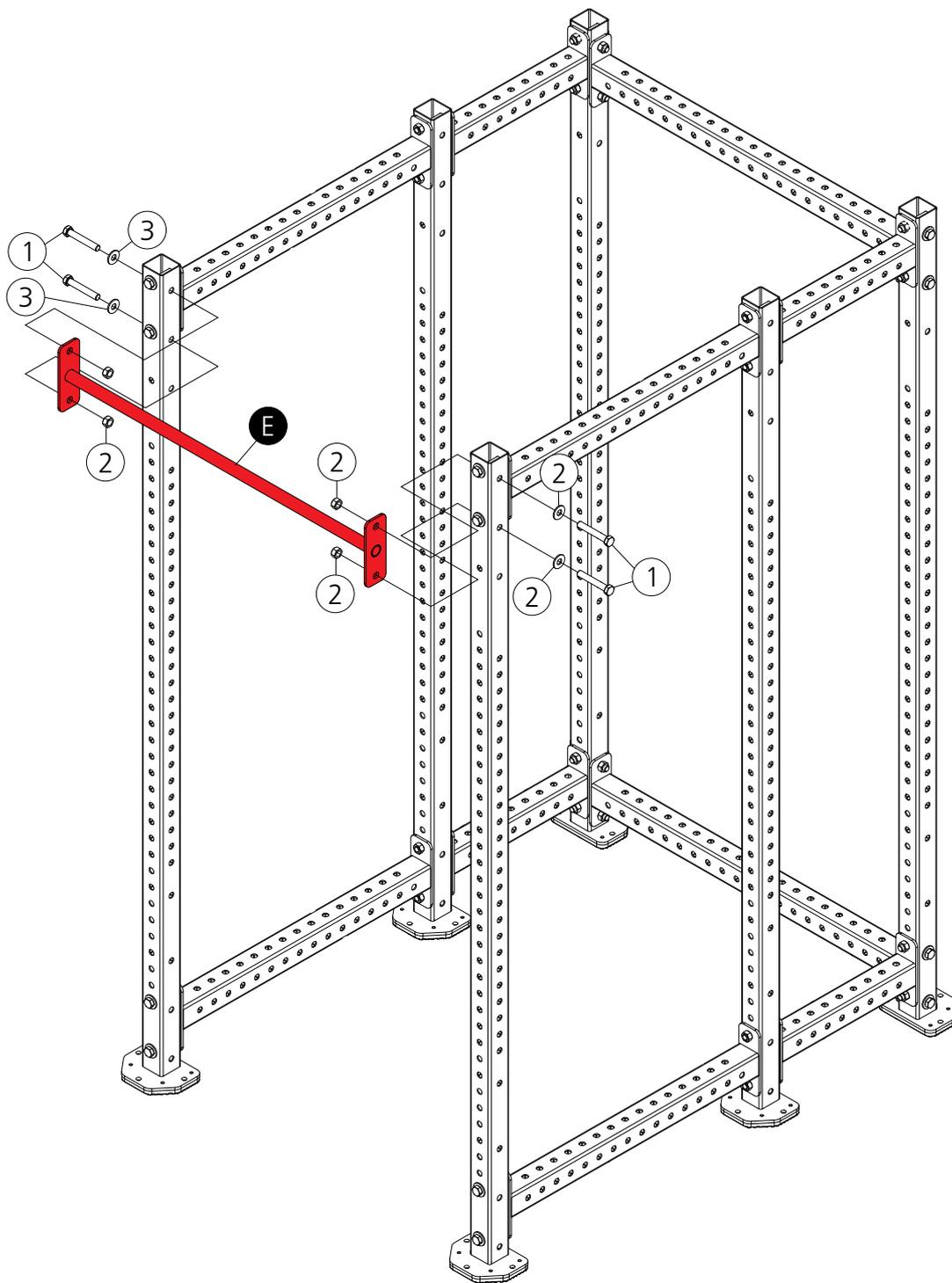


5

MONTAGEM - POWER RACK

PASSO 8

| | | | | | | | | |
|----------|---|------------------|----------|--------------------------------------|------------------|----------|-----------------------------------|------------------|
| 1 | NOME Parafuso Cab. Sextavada M16X100 | Qty 4x | 2 | NOME Porca Sextavada - M16 | Qty 4x | 3 | NOME Arruela lisa - M16 | Qty 4x |
| E | NOME Barra fixa | | | | | | | |



FERRAMENTAS



Chave fixa
24 mm



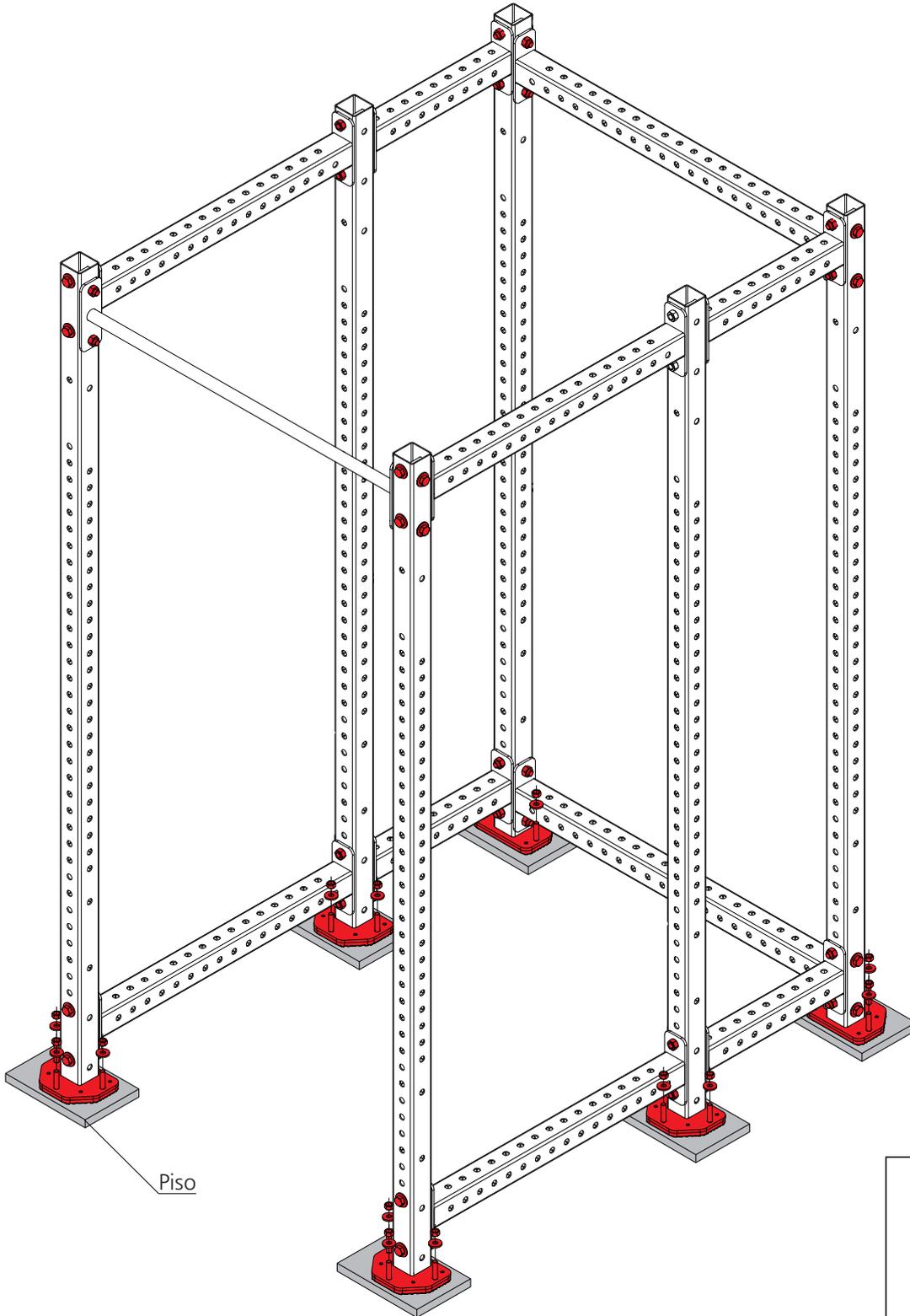
5

MONTAGEM - POWER RACK

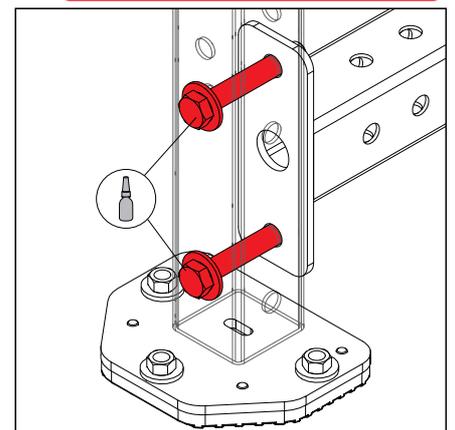
PASSO 9 - APERTOS FINAIS E FIXAÇÃO AO SOLO

ATENÇÃO!

AO TÉRMINO DA MONTAGEM DO EQUIPAMENTO, APLIQUE O TRAVA ROSCA NOS PARAFUSOS E EM SEGUIDA REALIZE O APERTO FINAL. NIVELAR TODO O EQUIPAMENTO AO SOLO E SÓ ASSIM FAÇA O CHUMBAMENTO DO MESMO NO PISO.



ATENÇÃO! FAZER A APLICAÇÃO DO TRAVA ROSCA EM TODOS OS PARAFUSO M16 ANTES DO APERTO FINAL



FERRAMENTAS

| | |
|--|---|
|  |  |
| Chave fixa 24 mm | Trava rosca torque médio |

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| 2x | 100% | NIVELAR AO PISO |

5

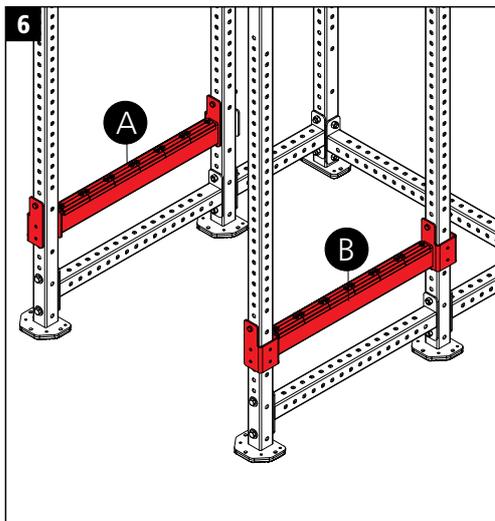
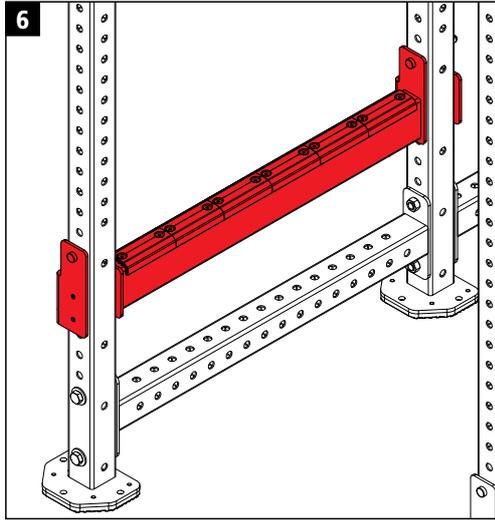
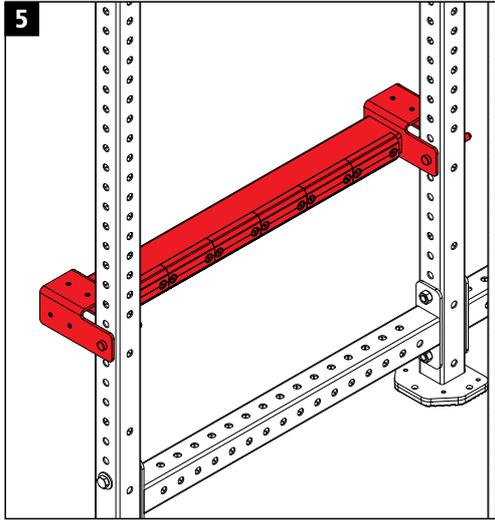
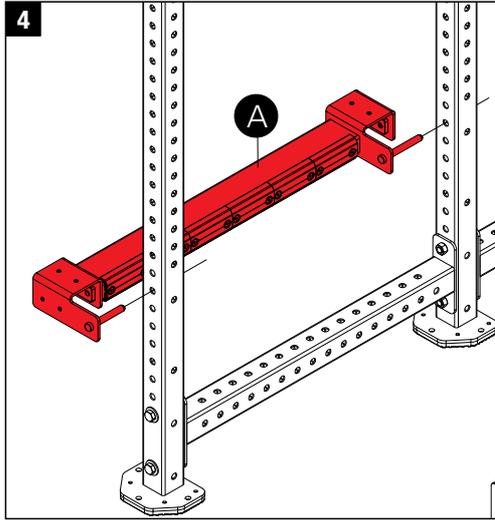
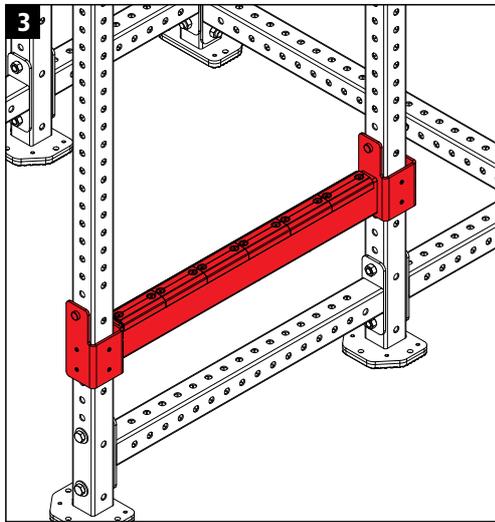
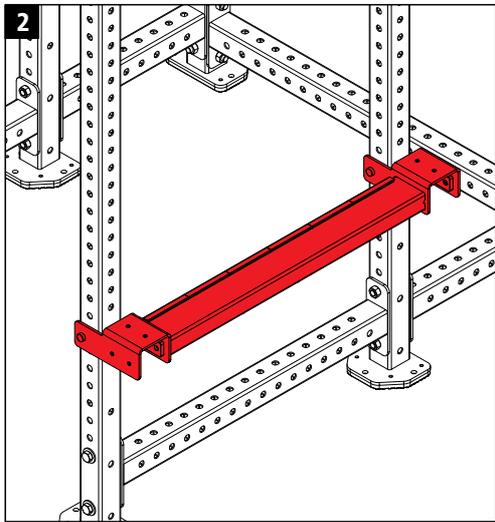
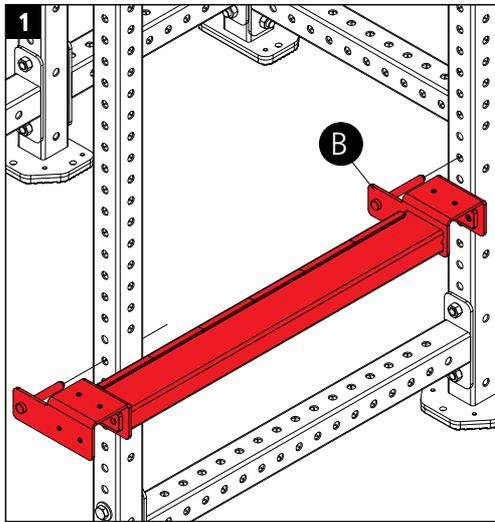
MONTAGEM - POWER RACK

ACESSÓRIO - SUPORTE DE BARRA - SOMENTE POWER RACK

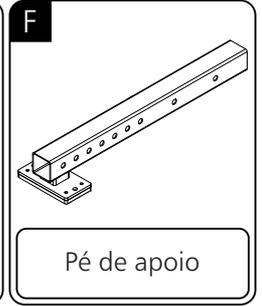
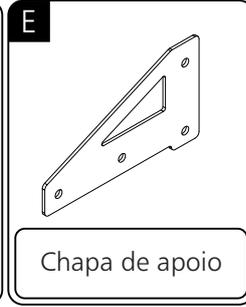
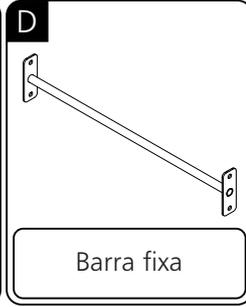
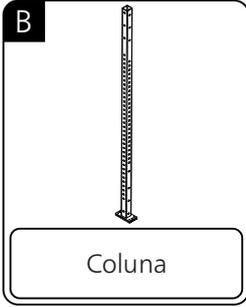
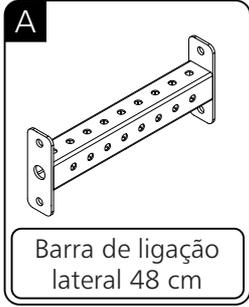
A NOME
Suporte de barra esquerdo



B NOME
Suporte de barra direito



LISTA DE PEÇA - HALF RACK



LISTA DE PEÇA - HALF RACK - ACESÓRIOS

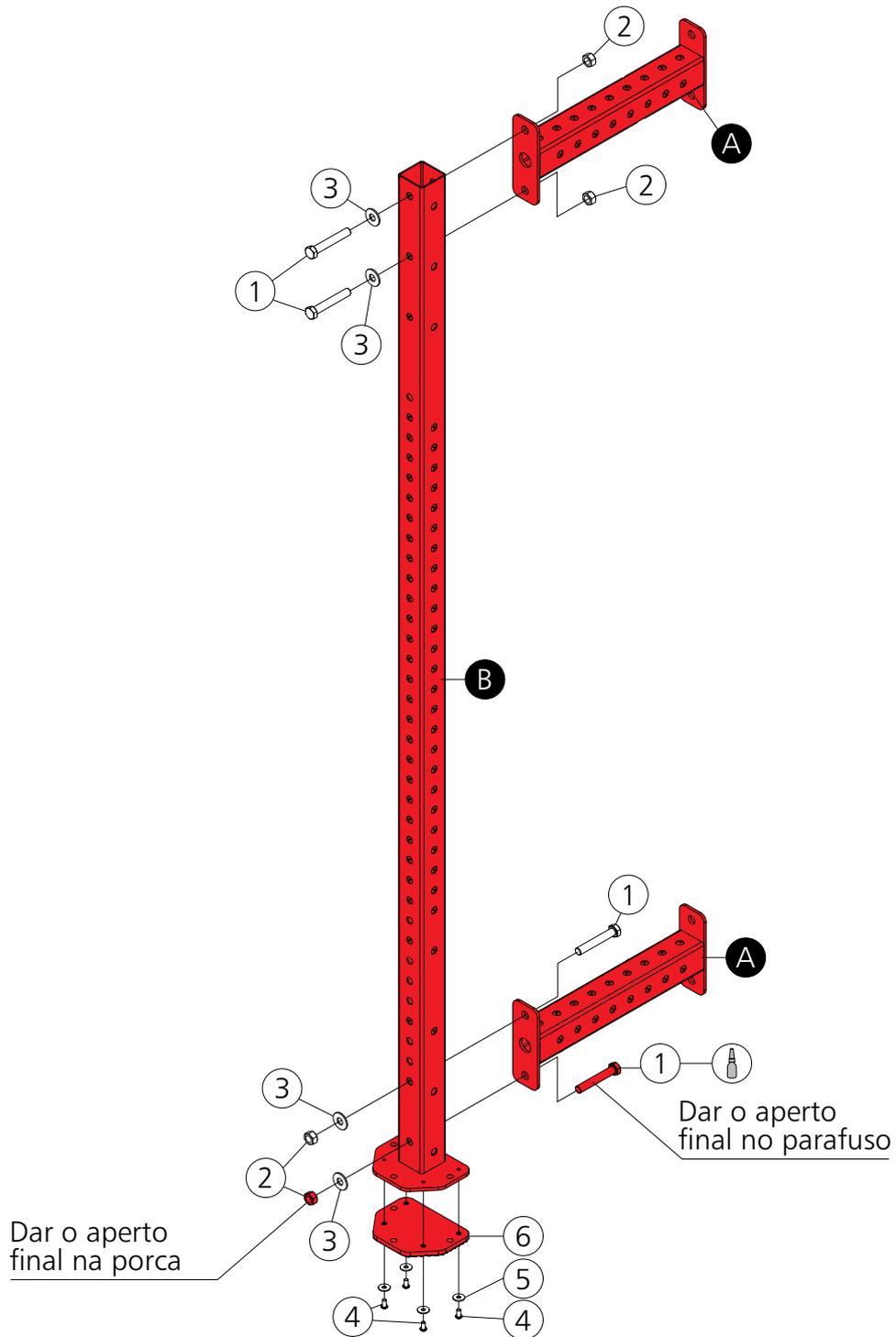


5

MONTAGEM - HALF RACK

PASSO 1 - LADO DIREITO

| | | | | | | | | | | | |
|----------|--|--|-----------|----------|---|-------------------------------|-----------|----------|---|----------------------------|-----------|
| 1 |  | NOME Parafuso Cab. Sextavado M16X100 | QTD 4x | 2 |  | NOME Porca Sextavada - M16 | QTD 4x | 3 |  | NOME Arruela lisa - M16 | QTD 4x |
| 4 |  | NOME Parafuso Cab. Aba. Sext. Int. M8X16 | QTD 4x | 5 |  | NOME Arruela lisa - M8 | QTD 4x | 6 |  | NOME Sapata de borracha | QTD 1x |
| A |  | NOME Barra de ligação lateral - 48 cm | | B |  | NOME Coluna | | | | | |



FERRAMENTAS



Chave fixa
24 mm



Trava rosca
torque médio



Allen n° 5

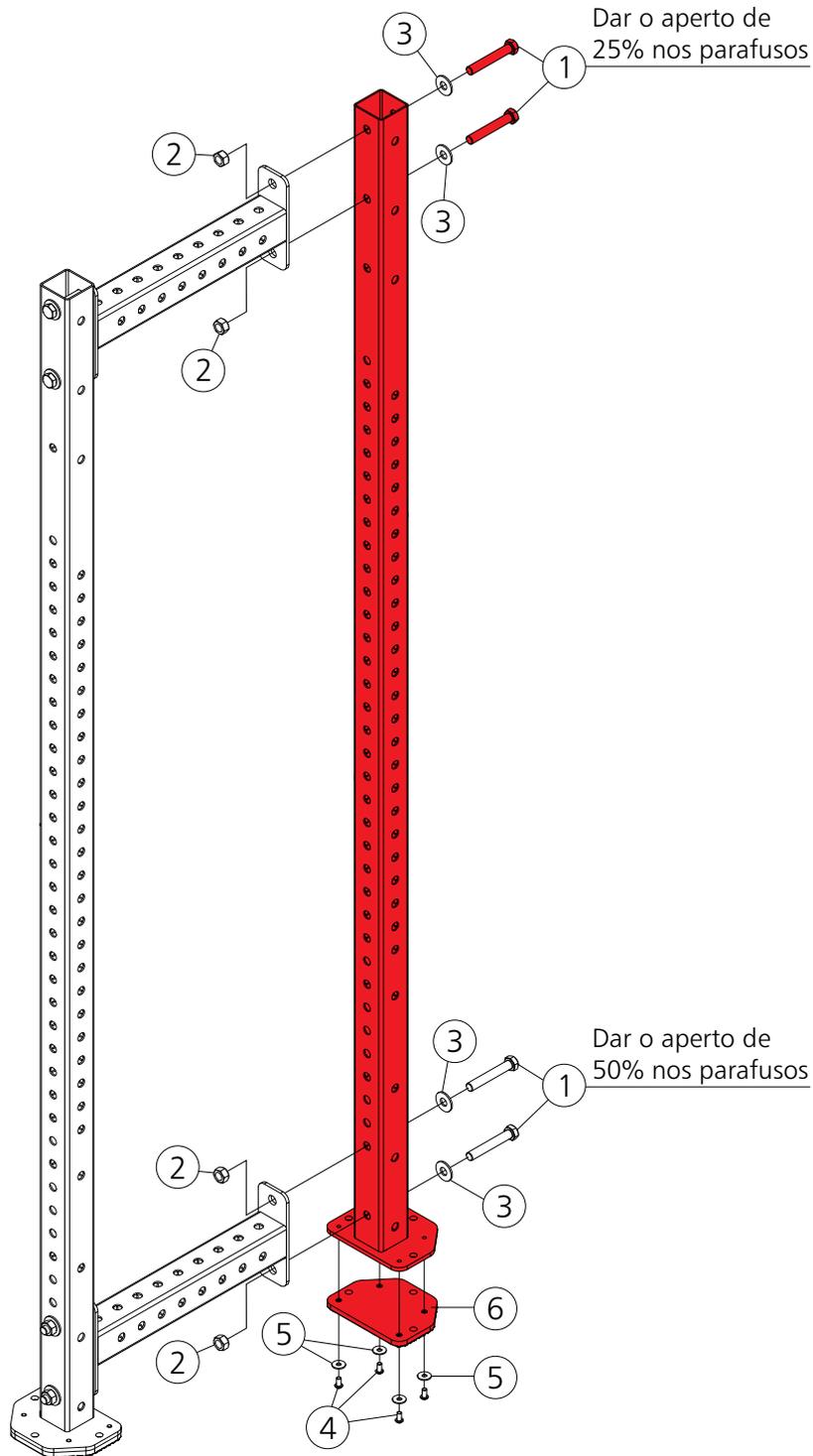


5

MONTAGEM - HALF RACK

PASSO 2 - LADO DIREITO

| | | | | | | | | | | | |
|----------|--|--|-----------|----------|---|-------------------------------|-----------|----------|---|----------------------------|-----------|
| 1 |  | NOME Parafuso Cab. Sextavado M16X100 | QTD 4x | 2 |  | NOME Porca Sextavada - M16 | QTD 4x | 3 |  | NOME Arruela lisa - M16 | QTD 4x |
| 4 |  | NOME Parafuso Cab. Aba. Sext. Int. M8X16 | QTD 4x | 5 |  | NOME Arruela lisa - M8 | QTD 4x | 6 |  | NOME Sapata de borracha | QTD 1x |
| B |  | NOME Coluna | | | | | | | | | |



FERRAMENTAS



Chave fixa
24 mm

Allen nº 5

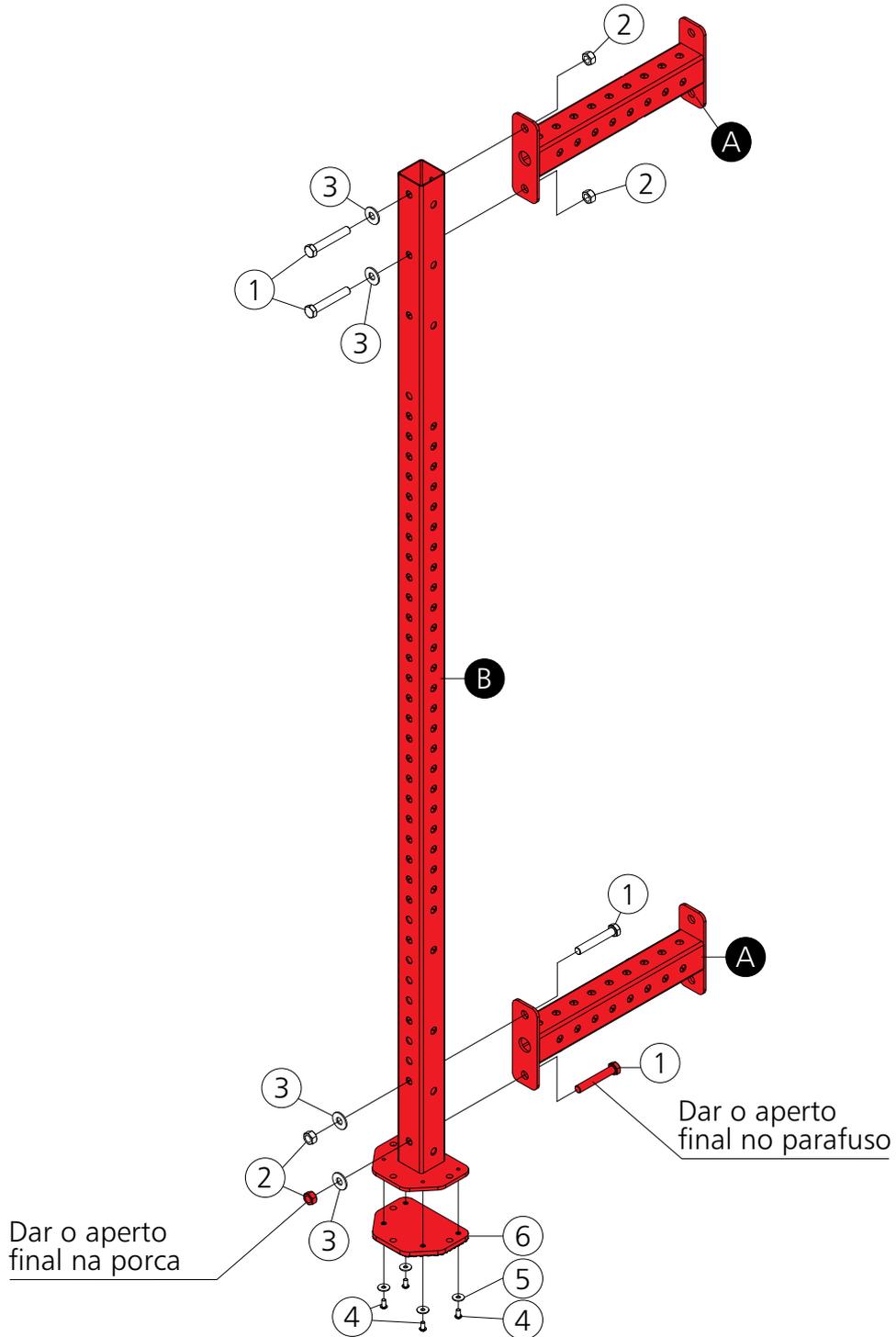


5

MONTAGEM - HALF RACK

PASSO 3 - LADO ESQUERDO

| | | | | | | | | |
|----------|--|-----------|----------|-------------------------------|-----------|----------|----------------------------|-----------|
| 1 | NOME Parafuso Cab. Sextavado M16X100 | QTD 4x | 2 | NOME Porca Sextavada - M16 | QTD 4x | 3 | NOME Arruela lisa - M16 | QTD 4x |
| 4 | NOME Parafuso Cab. Aba. Sext. Int. M8X16 | QTD 4x | 5 | NOME Arruela lisa - M8 | QTD 4x | 6 | NOME Sapata de borracha | QTD 1x |
| A | NOME Barra de ligação lateral - 48 cm | | B | NOME Coluna | | | | |



| FERRAMENTAS | |
|--|---|
|  |  |
| Chave fixa 24 mm | Allen nº 5 |

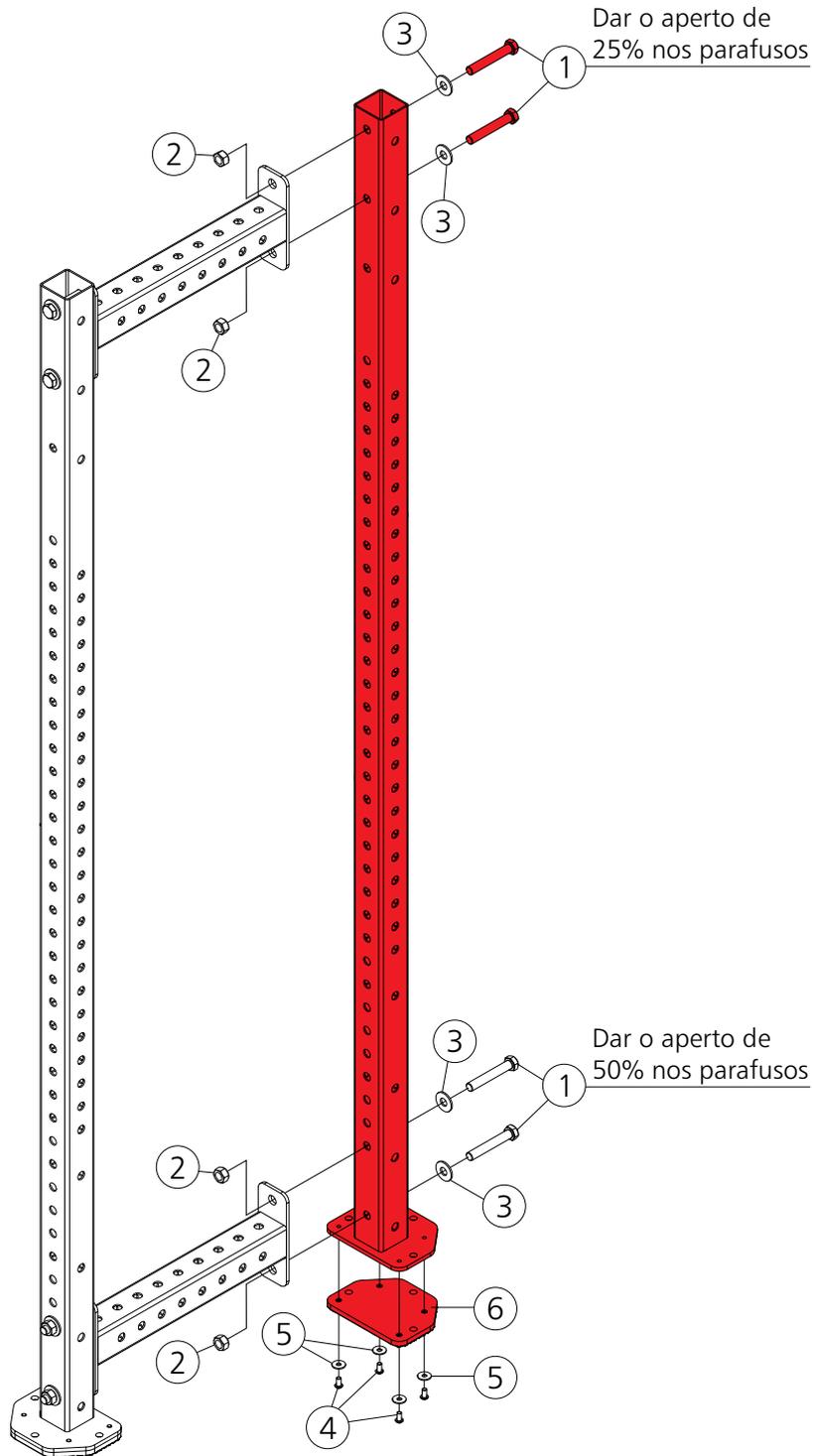


5

MONTAGEM - HALF RACK

PASSO 4 - LADO ESQUERDO

| | | | | | | | | | | | |
|----------|--|--|-----------|----------|---|-------------------------------|-----------|----------|---|----------------------------|-----------|
| 1 |  | NOME Parafuso Cab. Sextavada M16X100 | QTD 4x | 2 |  | NOME Porca Sextavada - M16 | QTD 4x | 3 |  | NOME Arruela lisa - M16 | QTD 4x |
| 4 |  | NOME Parafuso Cab. Aba. Sext. Int. M8X16 | QTD 4x | 5 |  | NOME Arruela lisa - M8 | QTD 4x | 6 |  | NOME Sapata de borracha | QTD 1x |
| B |  | NOME Coluna | | | | | | | | | |



FERRAMENTAS



Chave fixa
24 mm



Allen n° 5

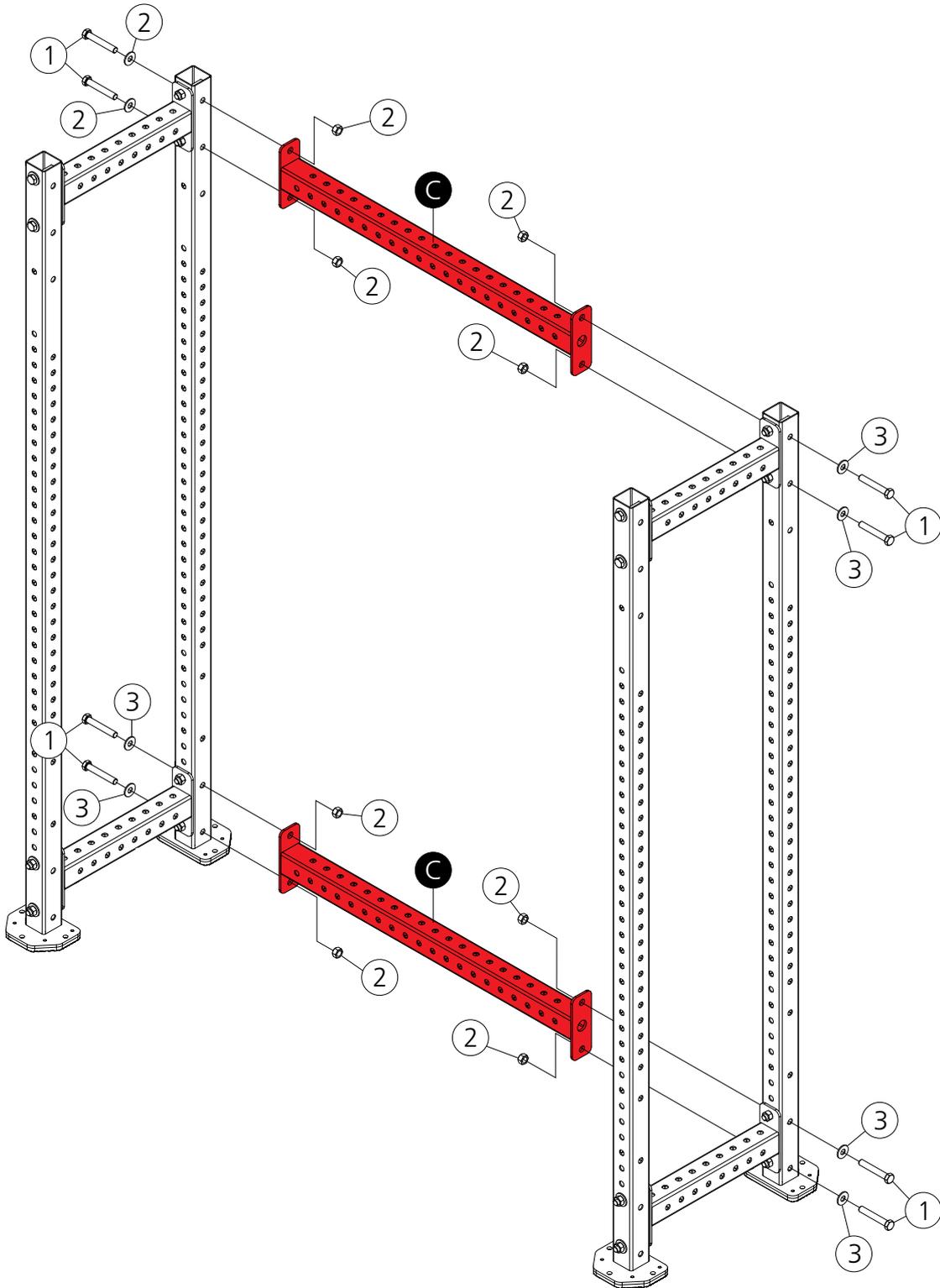


5

MONTAGEM - HALF RACK

PASSO 5

| 1 | NOME | QTD | 2 | NOME | QTD | 3 | NOME | QTD |
|--|---------------------------------|-----|---|-----------------------|-----|---|--------------------|-----|
|  | Parafuso Cab. Sextavada M16X100 | 8x |  | Porca Sextavada - M16 | 8x |  | Arruela lisa - M16 | 8x |
|  | Barra de ligação - 1,08 m | | | | | | | |



FERRAMENTAS



Chave fixa
24 mm

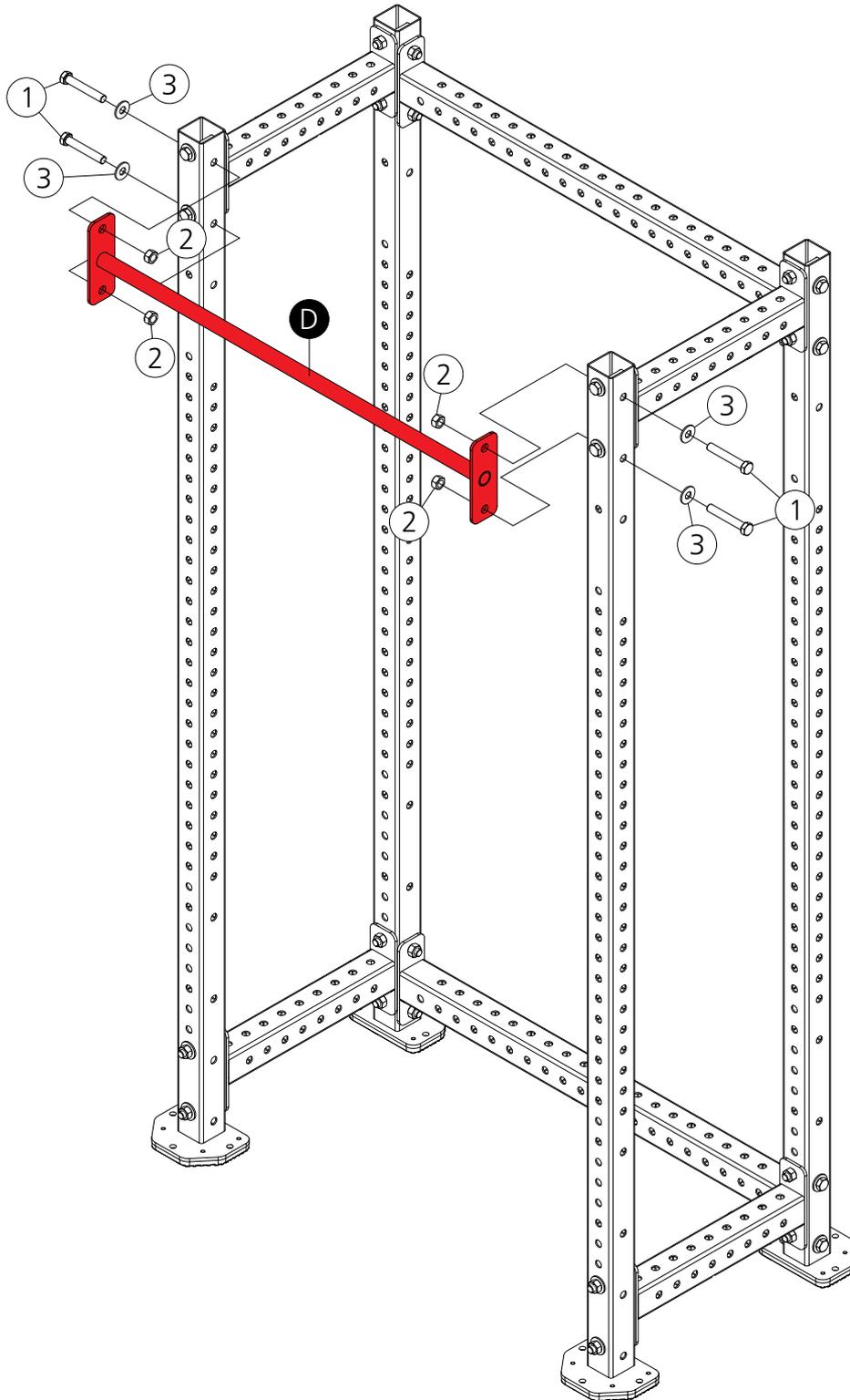


5

MONTAGEM - HALF RACK

PASSO 6

| 1 | NOME | QTD | 2 | NOME | QTD | 3 | NOME | QTD |
|--|---------------------------------|-----|---|-----------------------|-----|---|--------------------|-----|
|  | Parafuso Cab. Sextavada M16X100 | 4x |  | Porca Sextavada - M16 | 4x |  | Arruela lisa - M16 | 4x |
| D | NOME | | | | | | | |
|  | Barra fixa | | | | | | | |



FERRAMENTAS



Chave fixa
24 mm

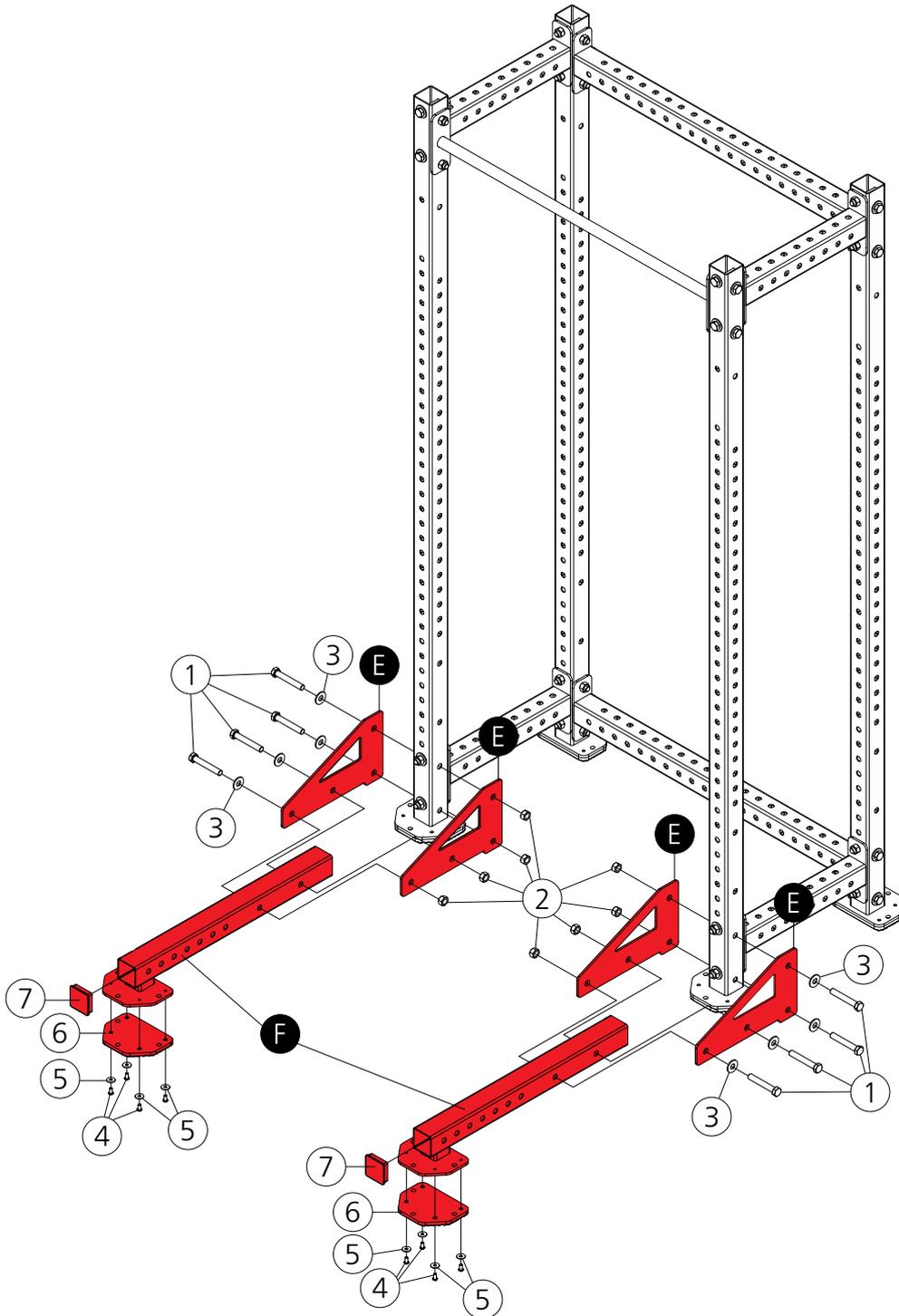


5

MONTAGEM - HALF RACK

PASSO 7

| | | | | | | | | |
|----------|---|------------------|----------|--------------------------------------|------------------|----------|-----------------------------------|------------------|
| 1 | NOME Parafuso Cab. Sextavada M16X100 | QTD 8x | 2 | NOME Porca Sextavada - M16 | QTD 8x | 3 | NOME Arruela lisa - M16 | Qtd 8x |
| 4 | NOME Parafuso Cab. Aba. Sext. Int. M8X16 | QTD 8x | 5 | NOME Arruela lisa - M8 | QTD 8x | 6 | NOME Sapata de borracha | QTD 2x |
| 7 | NOME Tampão | QTD 2x | E | NOME Chapa de apoio | | F | NOME Pé de apoio | |



FERRAMENTAS



Chave fixa
24 mm



Allen nº 5



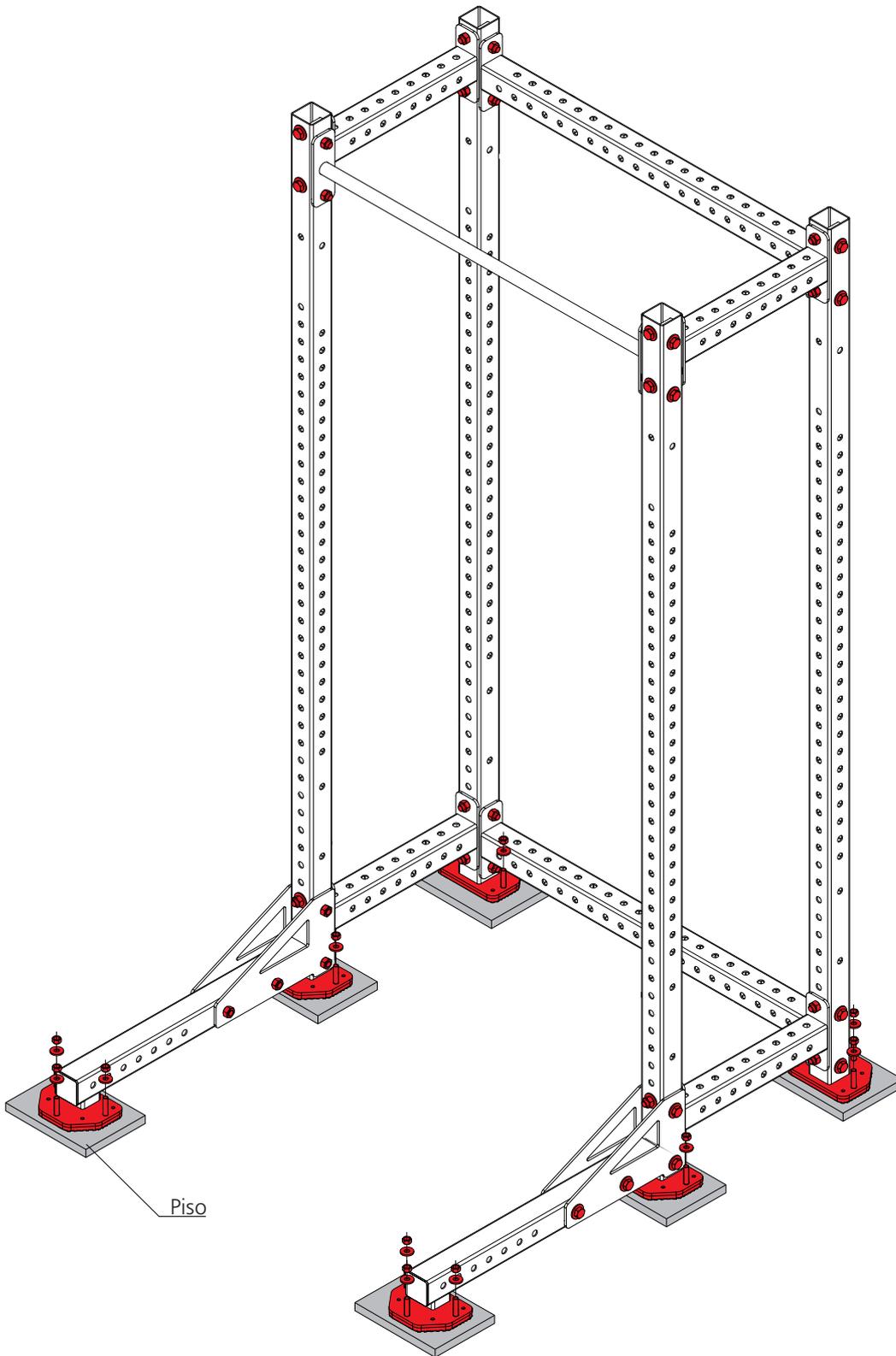
5

MONTAGEM - HALF RACK

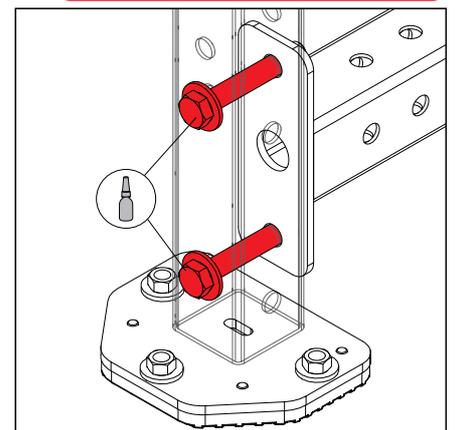
PASSO 8 - APERTOS FINAIS E FIXAÇÃO AO SOLO

! ATENÇÃO!

AO TÉRMINO DA MONTAGEM DO EQUIPAMENTO, APLIQUE O TRAVA ROSCA NOS PARAFUSOS E EM SEGUIDA REALIZE O APERTO FINAL. NIVELAR TODO O EQUIPAMENTO AO SOLO E SÓ ASSIM FAÇA O CHUMBAMENTO DO MESMO NO PISO.



! ATENÇÃO!
FAZER A APLICAÇÃO DO TRAVA ROSCA EM TODOS OS PARAFUSO M16 ANTES DO APERTO FINAL

**FERRAMENTAS**Chave fixa
24 mmTrava rosca
torque médio

2x



100%

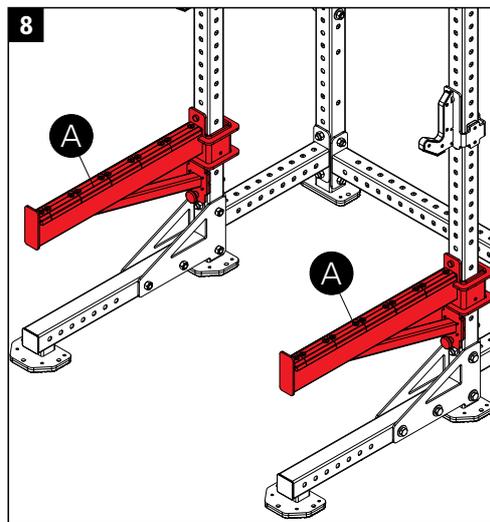
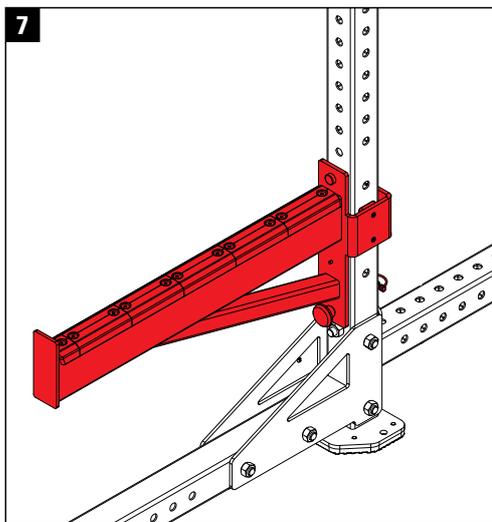
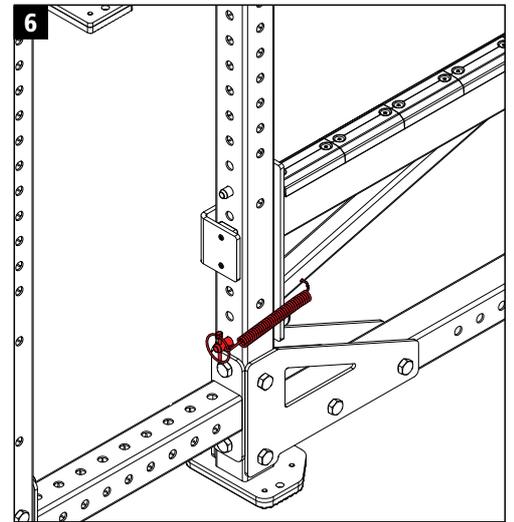
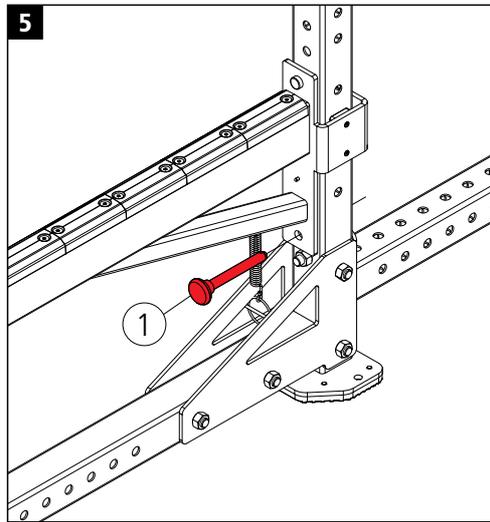
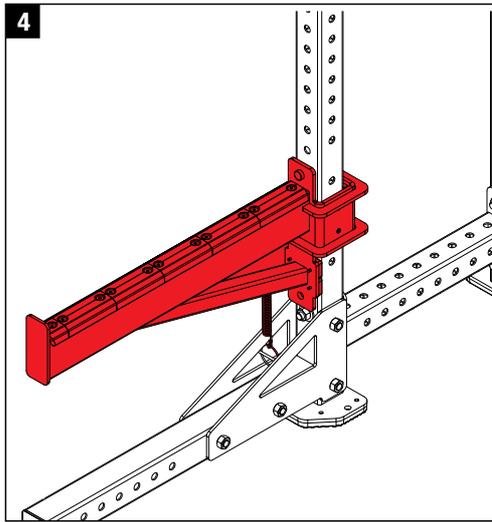
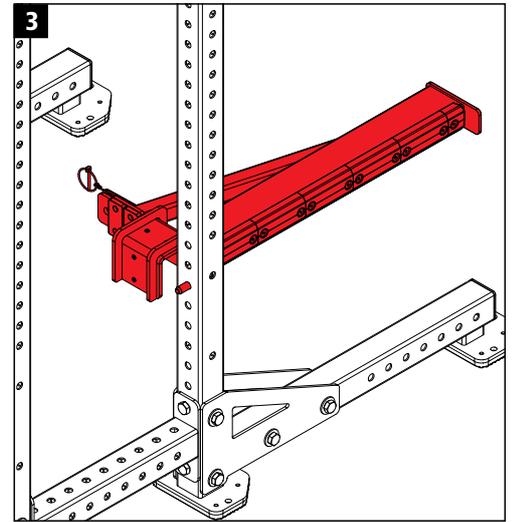
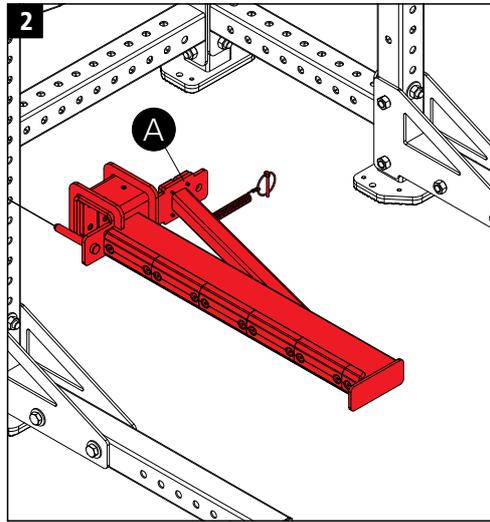
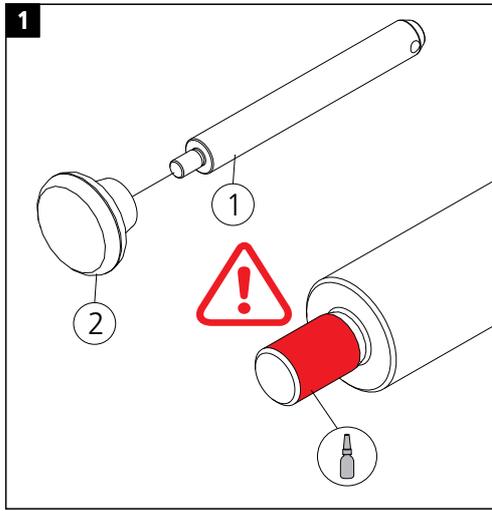
NIVELAR
AO PISO

5

MONTAGEM - HALF RACK

ACESSÓRIO - SUPORTE DE BARRA - SOMENTE HALF RACK

| A | NOME | 1 | NOME | Qtd | 2 | NOME | Qtd |
|--|------------------|---|--------------|-----|---|------|-----|
|  | Suporte de barra |  | Pino seletor | 1x |  | Knob | 1x |



FERRAMENTAS



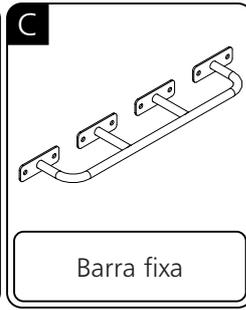
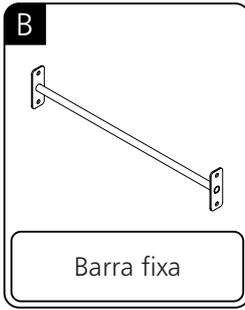
Trava rosca
torque médio



ATENÇÃO!

APÓS A APLICAÇÃO DO TRAVA ROSCA NO PINO,
É OBRIGADO A REALIZAÇÃO
DO APERTO TOTAL DO KNOB.
OPERAÇÃO OBRIGATÓRIA PARA EVITAR
ACIDENTES.

LISTA DE PEÇA - DOUBLE HALF RACK MONKEY

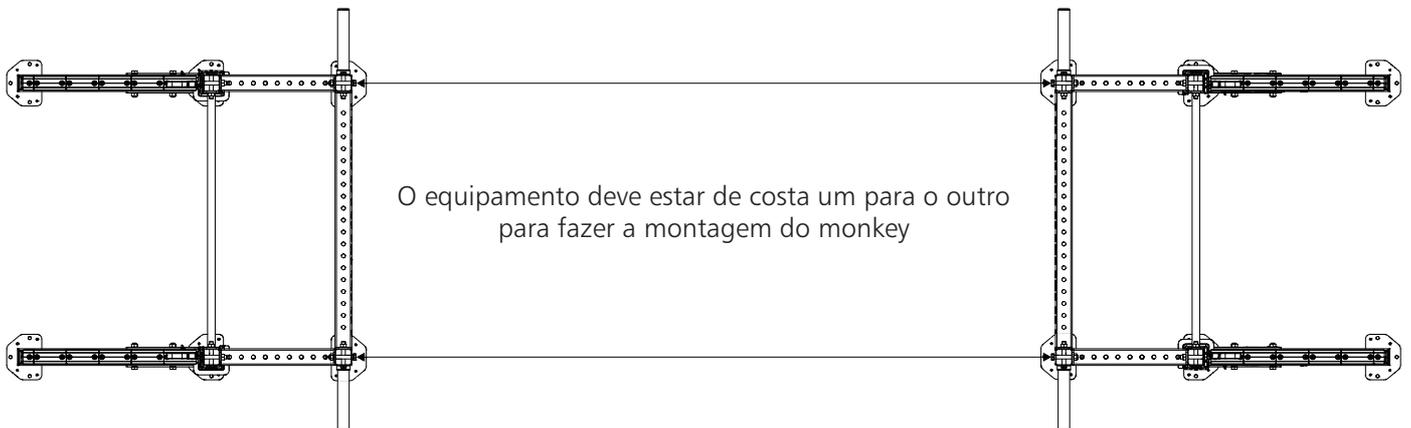
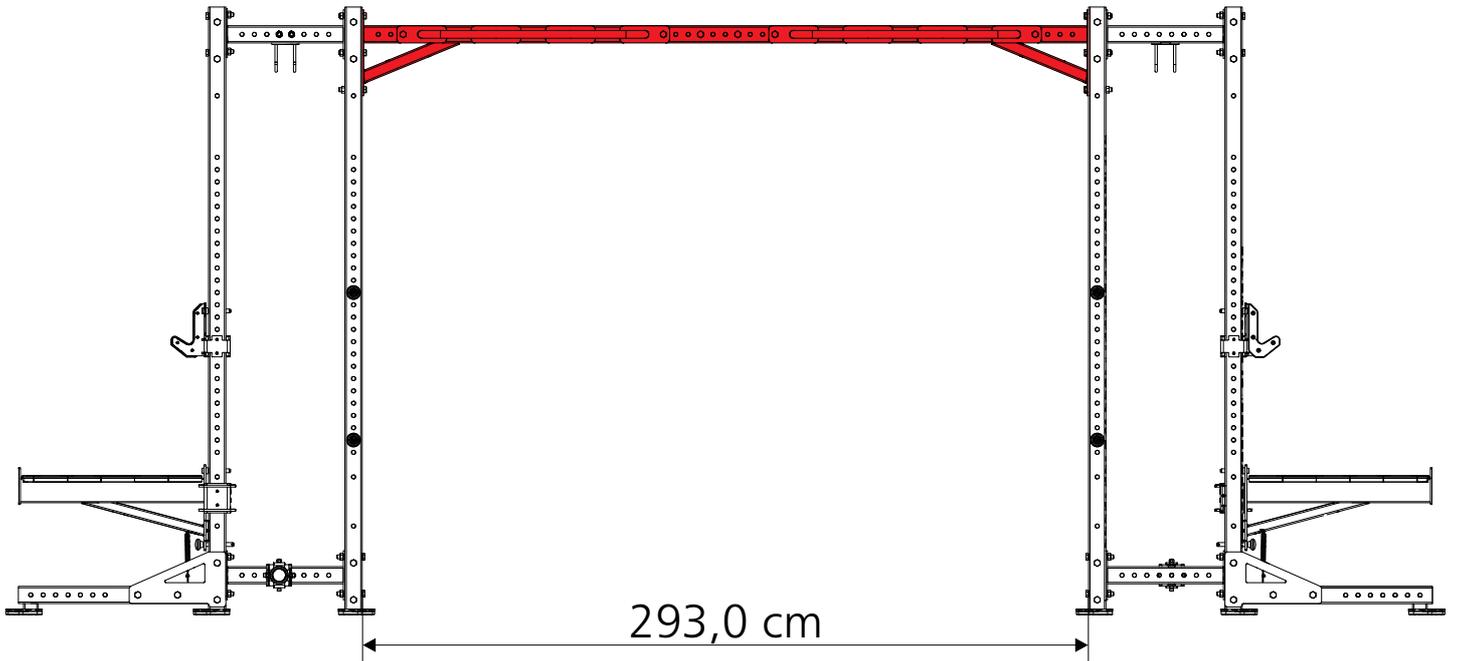


5

MONTAGEM - DOUBLE HALF RACK MONKEY

PASSO 1

Para fazer a montagem do Monkey deve-se montar os 2 Half Rack a uma distância de 293,0 centímetros. Os equipamentos devem estar costa a costa para que assim seja feita a montagem correta.

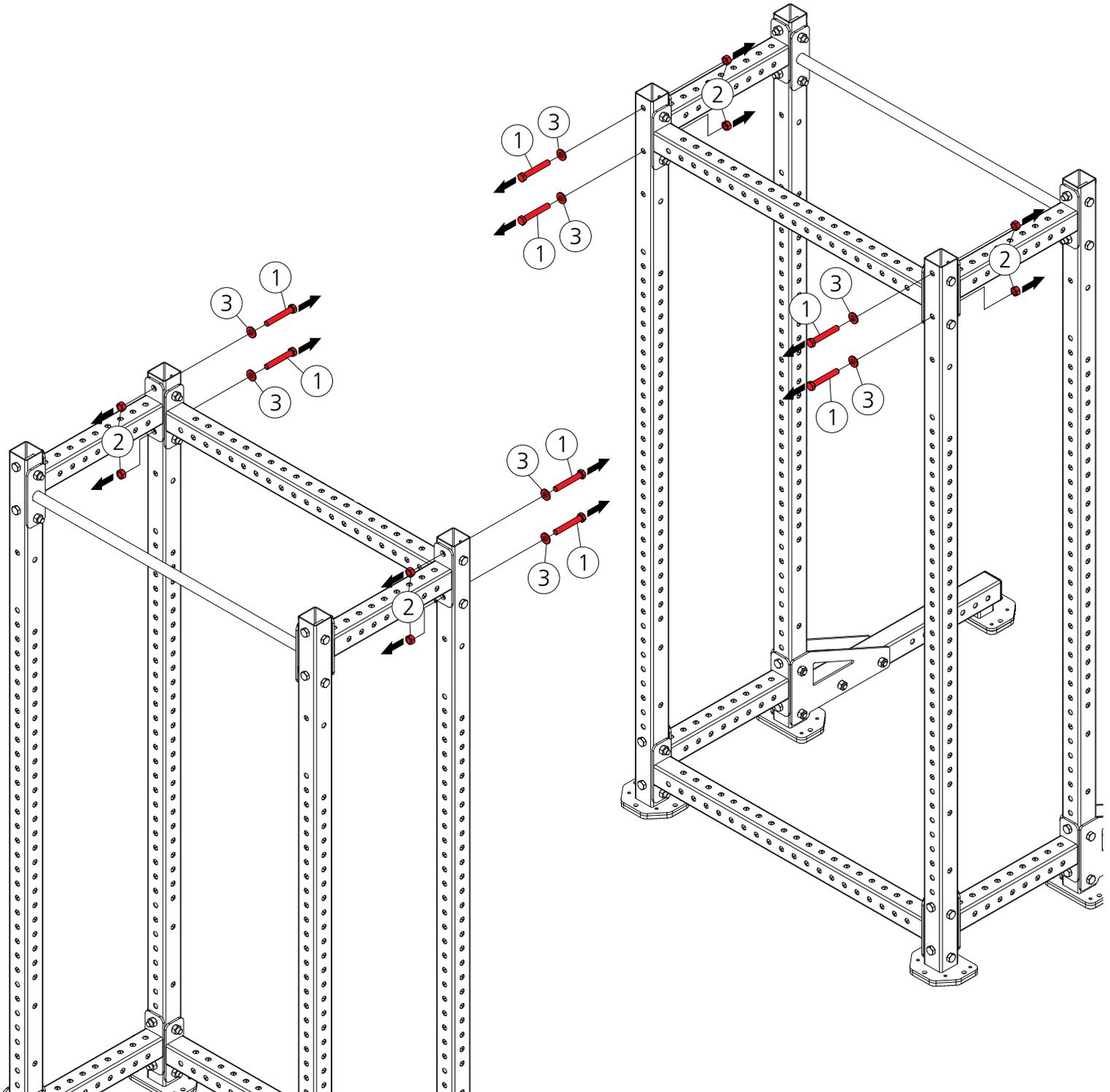


5

MONTAGEM - DOUBLE HALF RACK MONKEY

PASSO 2

| 1 | NOME | Qty | 2 | NOME | Qty | 3 | NOME | Qty |
|--|---|-----|---|-------------------------------|-----|---|----------------------------|-----|
|  | Parafuso Cab. Sextavada M16X100 - Remover | 8x |  | Porca Sextavada - M16 Remover | 8x |  | Arruela lisa - M16 Remover | 8x |



FERRAMENTAS



Chave fixa
24 mm

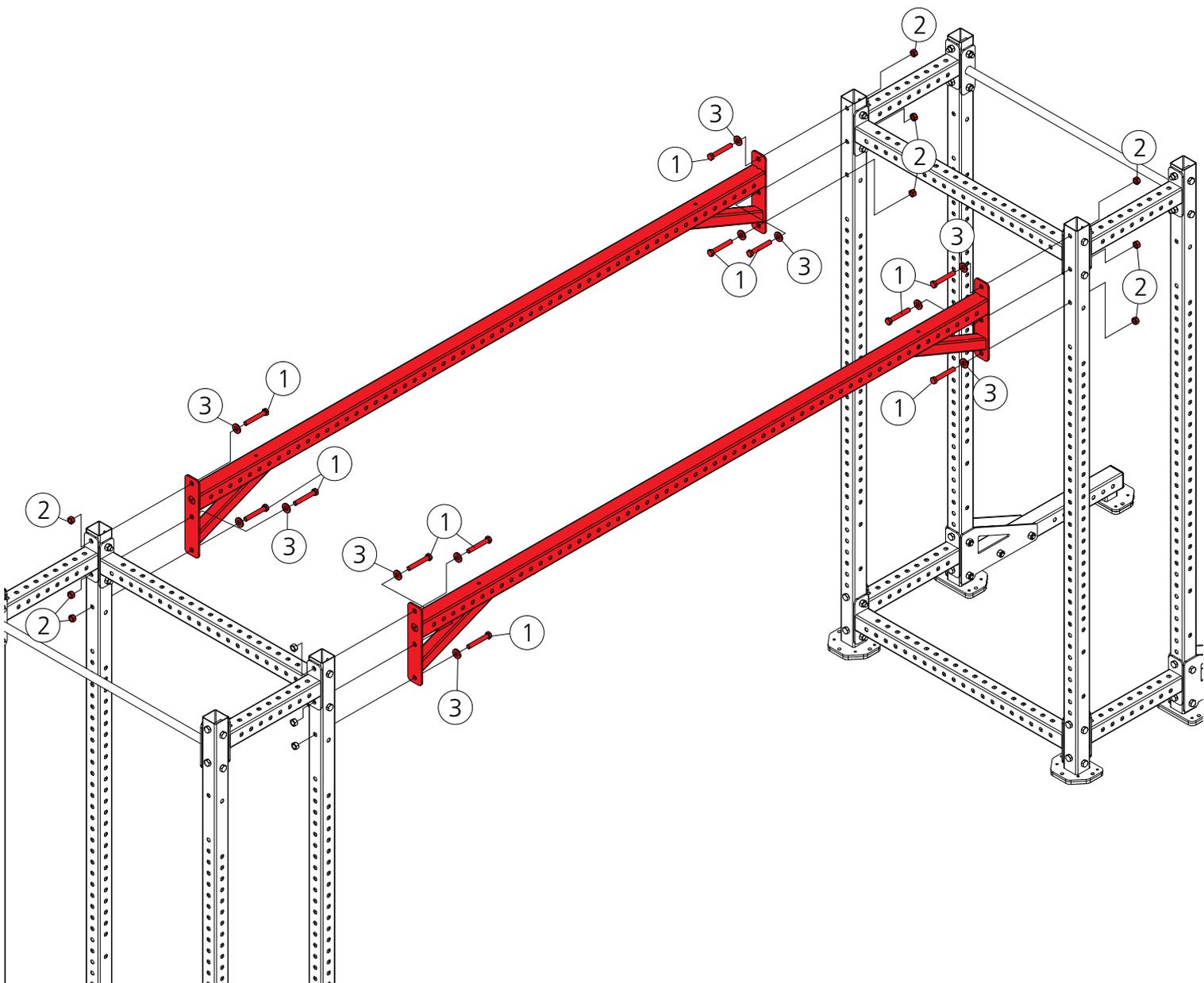


5

MONTAGEM - DOUBLE HALF RACK MONKEY

PASSO 3

| 1 | NOME | Qty | 2 | NOME | Qty | 3 | NOME | Qty |
|--|---------------------------------|-----|---|-----------------------|-----|---|--------------------|-----|
|  | Parafuso Cab. Sextavada M16X100 | 12x |  | Porca Sextavada - M16 | 12x |  | Arruela lisa - M16 | 12x |
| A | NOME | | | | | | | |
|  | Barra de ligação | | | | | | | |



FERRAMENTAS



Chave fixa
24 mm



50%

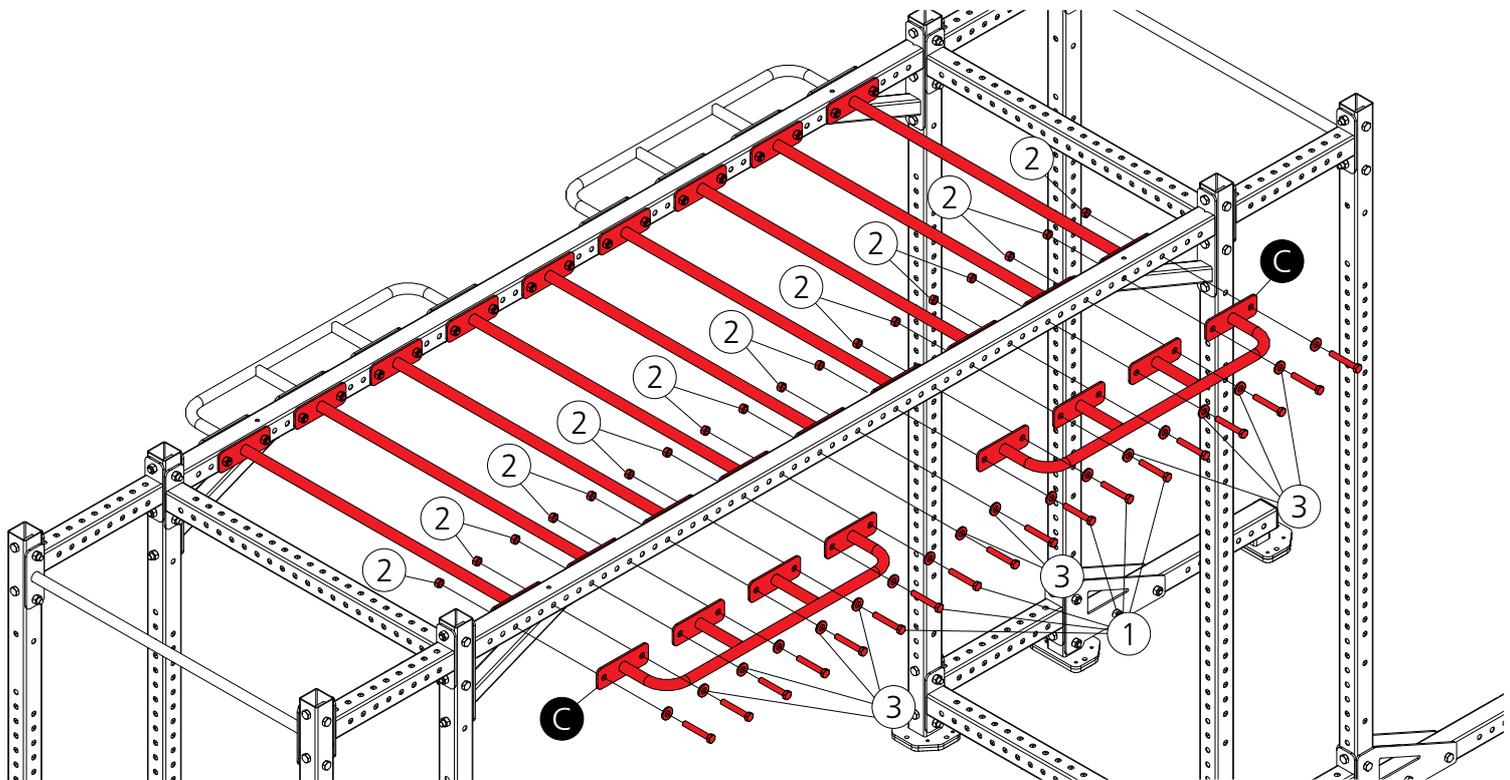
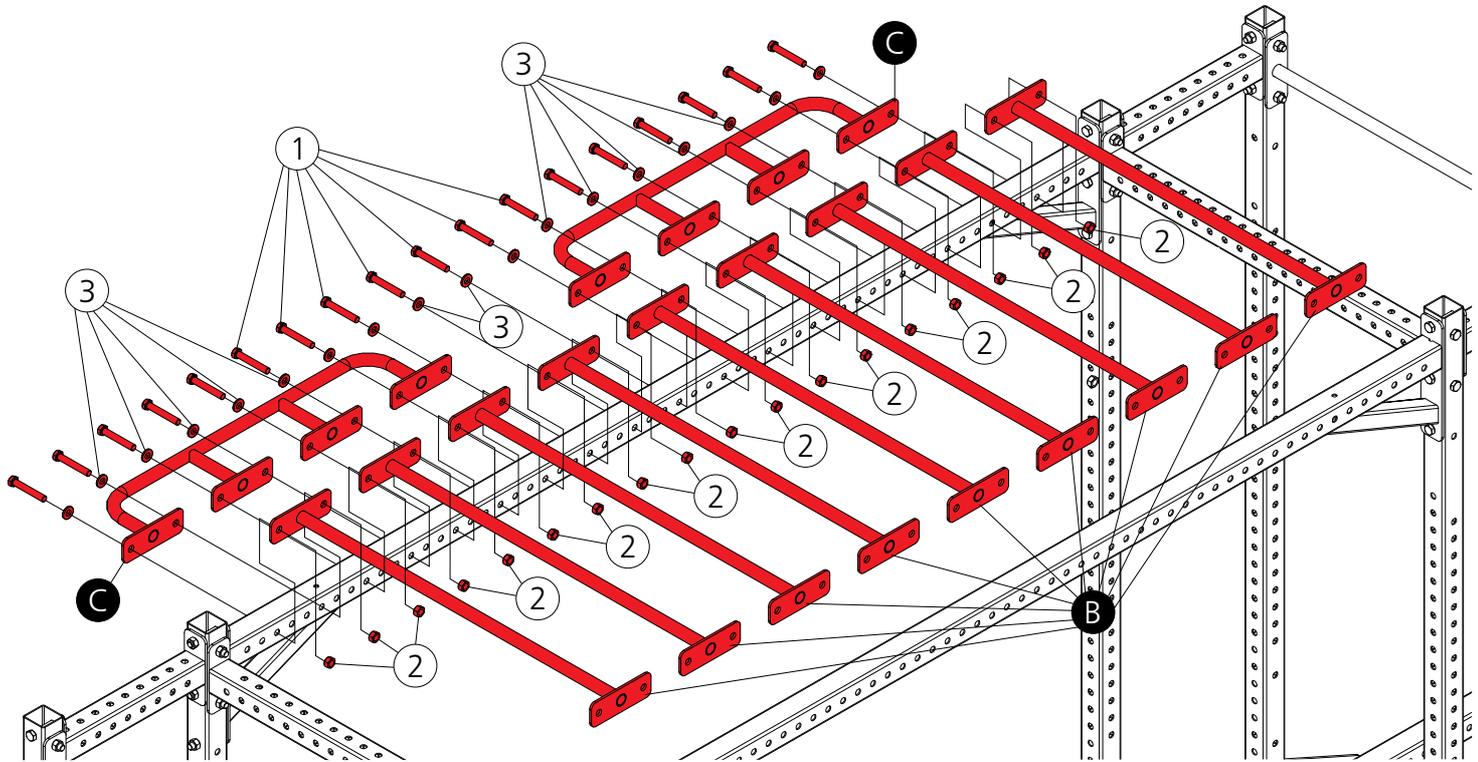


5

MONTAGEM - DOUBLE HALF RACK MONKEY

PASSO 4

| 1 | NOME | Qty | 2 | NOME | Qty | 3 | NOME | Qty |
|--|---------------------------------|-----|---|-----------------------|-----|---|--------------------|-----|
|  | Parafuso Cab. Sextavada M16X100 | 36x |  | Porca Sextavada - M16 | 36x |  | Arruela lisa - M16 | 36x |
| B | NOME | | C | NOME | | | | |
|  | Barra fixa | |  | Barra fixa | | | | |



FERRAMENTAS



Chave fixa
24 mm



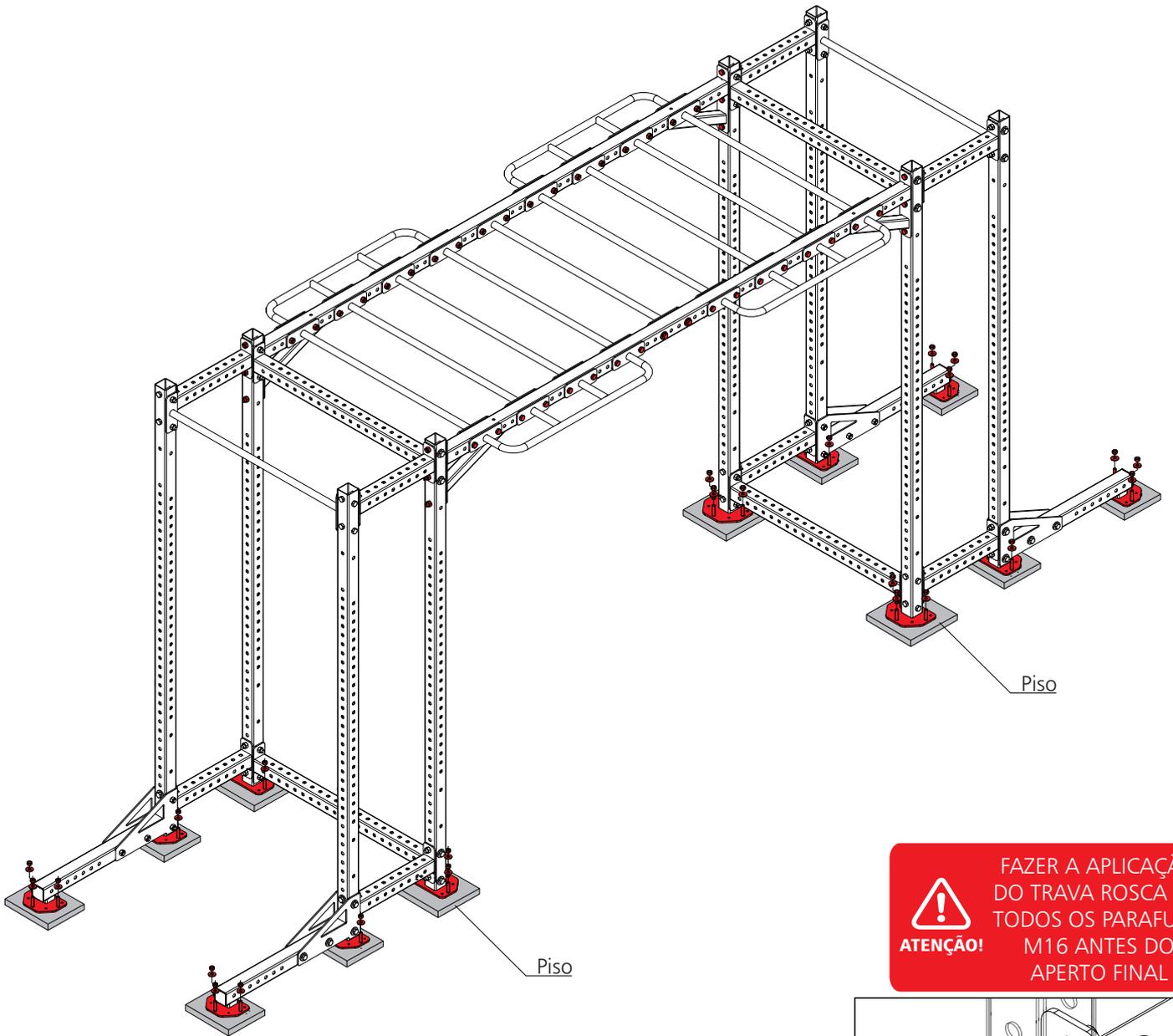
5

MONTAGEM - DOUBLE HALF RACK MONKEY

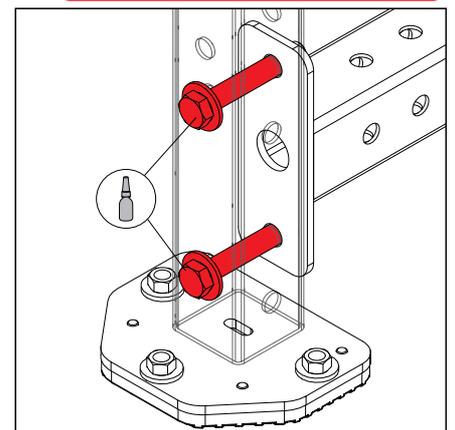
PASSO 5 - APERTOS FINAIS E FIXAÇÃO AO SOLO

ATENÇÃO!

AO TÉRMINO DA MONTAGEM DO EQUIPAMENTO, APLIQUE O TRAVA ROSCA NOS PARAFUSOS E EM SEGUIDA REALIZE O APERTO FINAL. NIVELAR TODO O EQUIPAMENTO AO SOLO E SÓ ASSIM FAÇA O CHUMBAMENTO DO MESMO NO PISO.



ATENÇÃO! FAZER A APLICAÇÃO DO TRAVA ROSCA EM TODOS OS PARAFUSO M16 ANTES DO APERTO FINAL



FERRAMENTAS

Chave fixa 24 mm Trava rosca torque médio

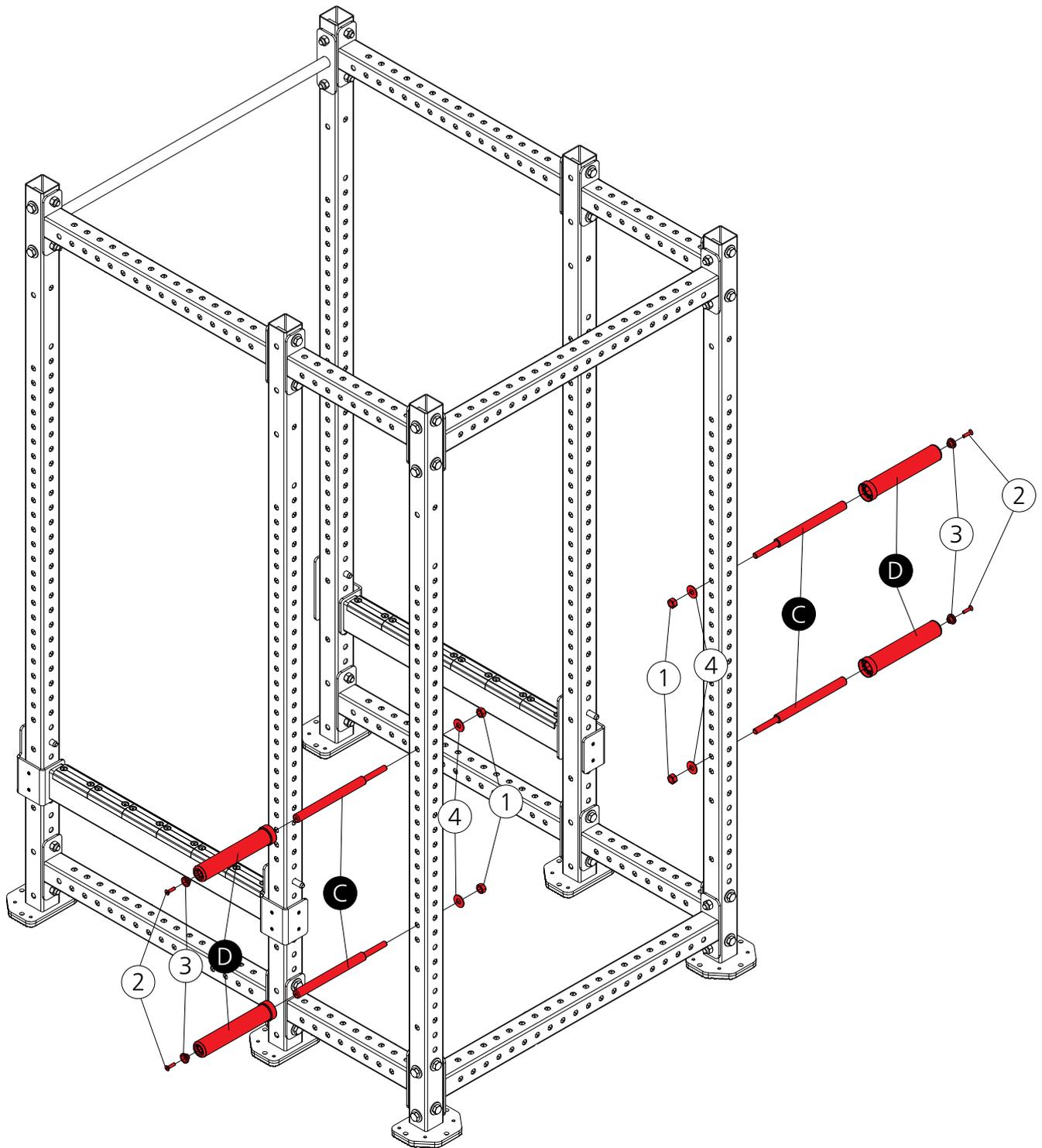
2x 100% NIVELAR AO PISO

5

MONTAGEM

ACESSÓRIO - ADAPTADOR OLÍMPICO - POWER RACK

| | | | | | | | | |
|----------|--------------------------------------|------------------|----------|--|------------------|----------|-------------------------------------|------------------|
| 1 | NOME Porca Sextavada - M16 | Qtd 4x | 2 | NOME Paraf. Cab. Chata. Sext. Int. M8X30 | Qtd 4x | 3 | NOME Buchas | Qtd 4x |
| 4 | NOME Arruela lisa - M16 | Qtd 4x | C | NOME Eixo | | D | NOME Anilheiro (Opcional) | |



FERRAMENTAS



Chave fixa
24 mm



Allen nº 5

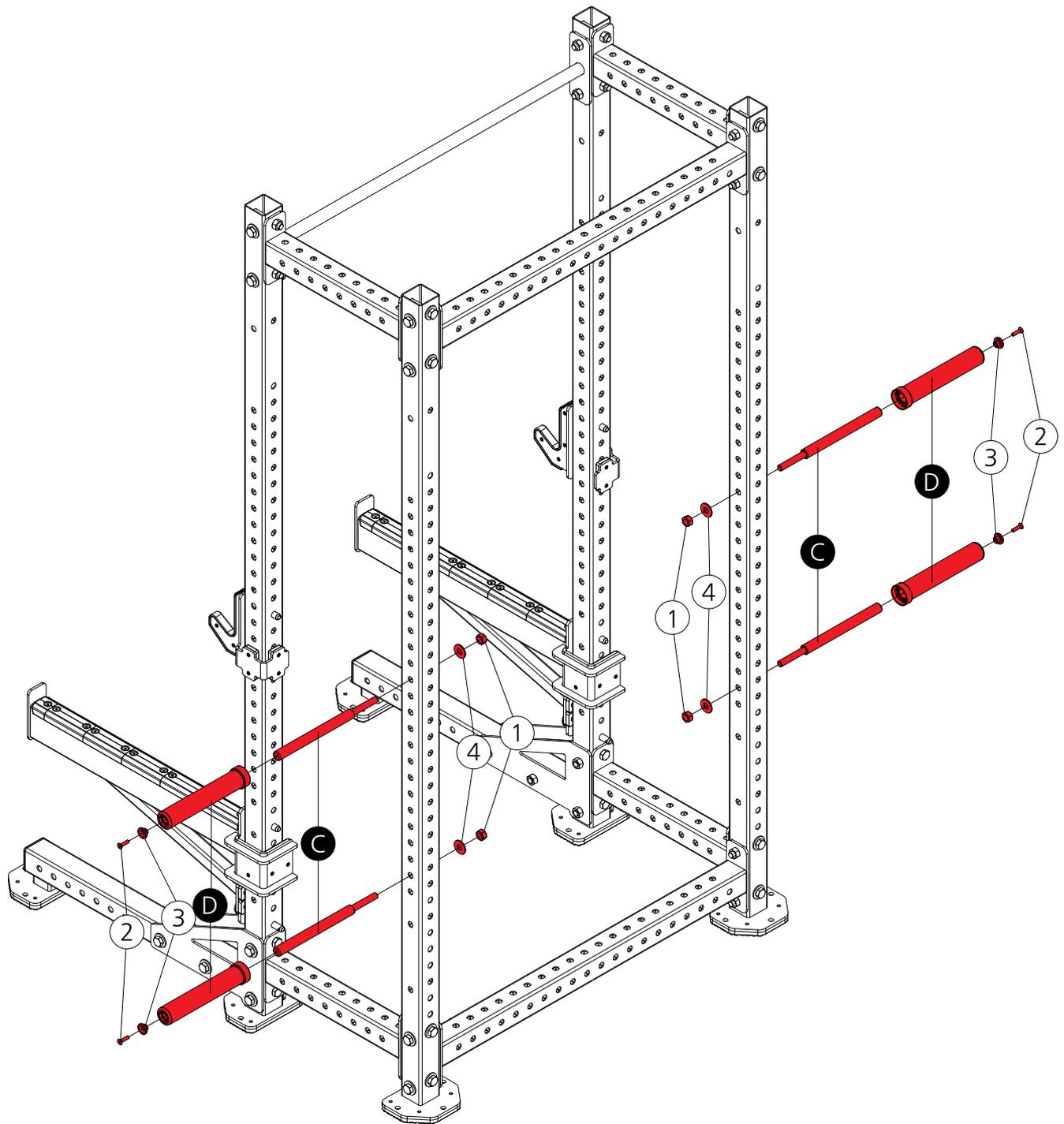


5

MONTAGEM

ACESSÓRIO - ADAPTADOR OLÍMPICA - HALF RACK

| | | | | | | | | |
|----------|--------------------------------------|-------------------|----------|--|-------------------|----------|-------------------------------------|-------------------|
| 1 | NOME Porca Sextavada - M16 | Qtyd 4x | 2 | NOME Paraf. Cab. Chata. Sext. Int. M8X30 | Qtyd 4x | 3 | NOME Buchas | Qtyd 4x |
| 4 | NOME Arruela lisa - M16 | Qtyd 4x | C | NOME Eixo | | D | NOME Anilheiro (Opcional) | |



FERRAMENTAS

Chave fixa
24 mm

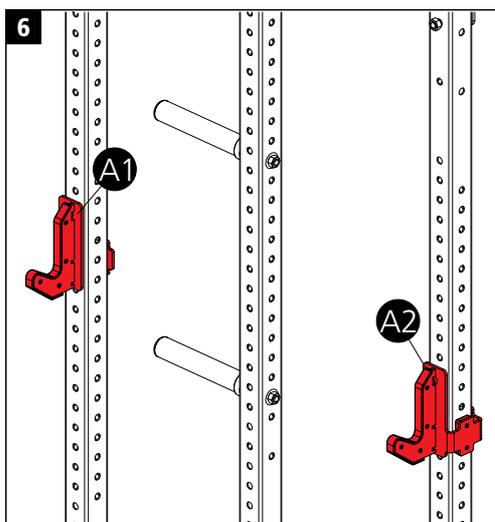
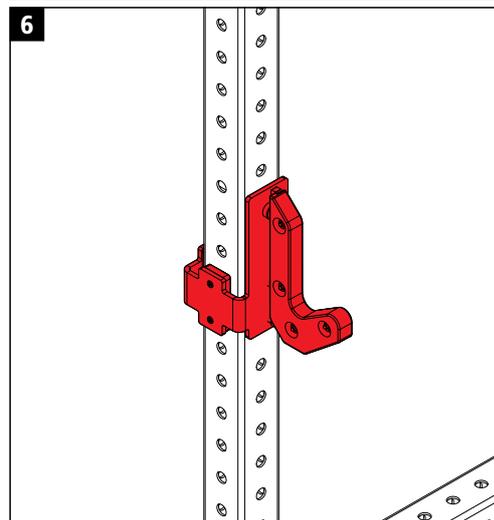
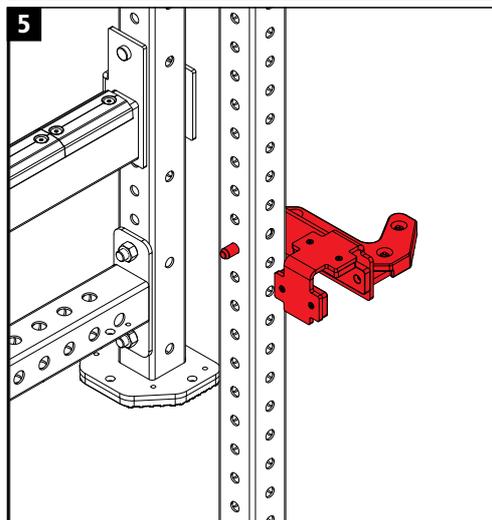
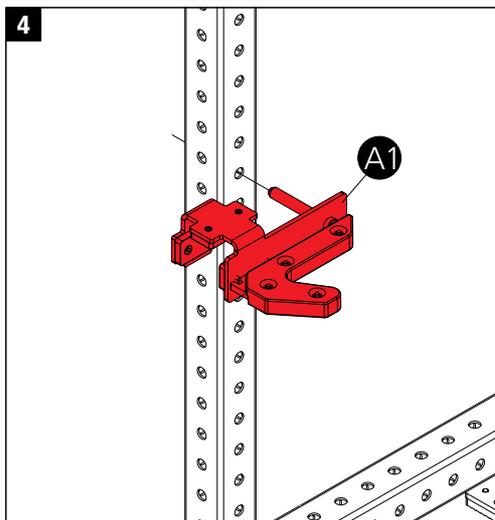
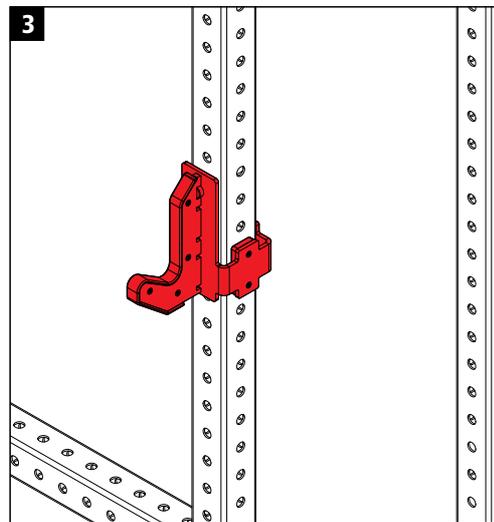
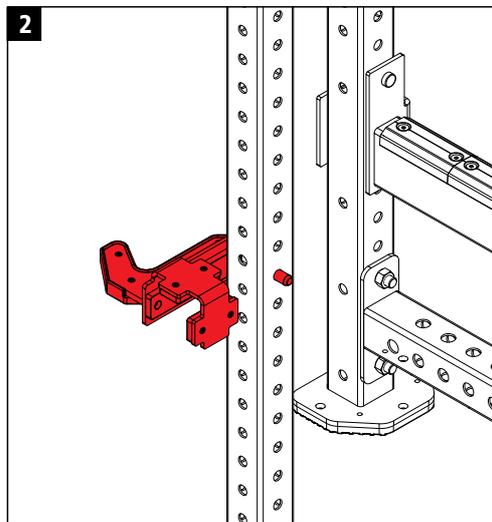
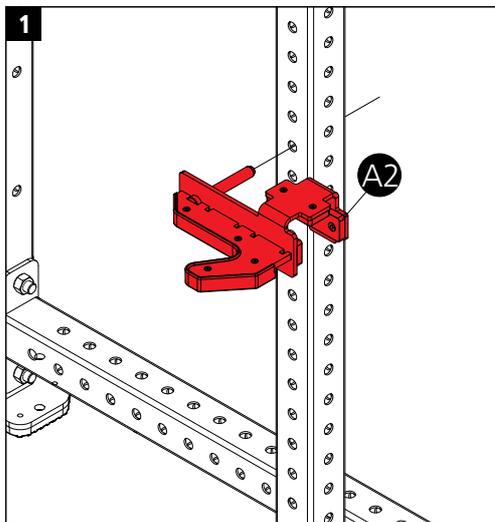
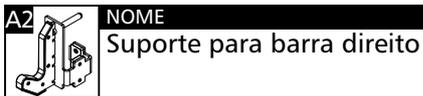
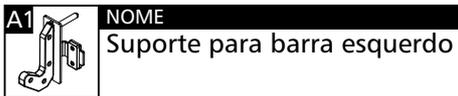
Allen nº 5



5

MONTAGEM

ACESSÓRIO - SUPORTE DE BARRA - HALF RACK / POWER RACK / DOUBLE HALF RACK MONKEY

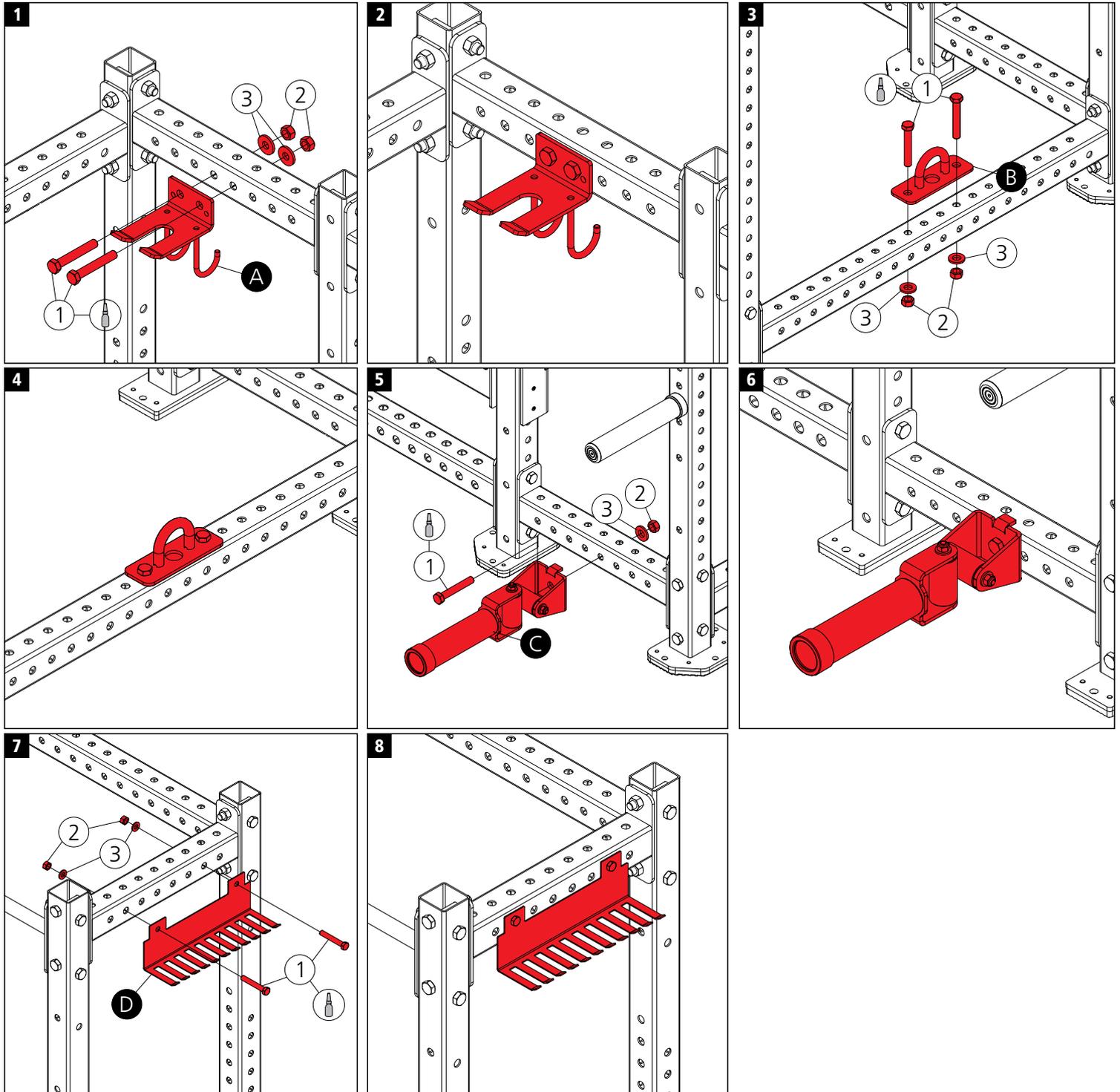


5

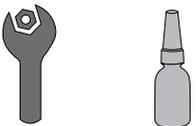
MONTAGEM

ACESSÓRIOS - HALF RACK / POWER RACK / DOUBLE HALF RACK MONKEY - OPCIONAL

| | | | | | | | | |
|----------|--|------------------|----------|--------------------------------------|------------------|----------|------------------------------------|------------------|
| 1 | NOME Parafuso Cab. Sextavada M16X100 | Qtd 7x | 2 | NOME Porca Sextavada - M16 | Qtd 7x | 3 | NOME Arruela lisa - M16 | Qtd 7x |
| A | NOME Suporte para barra e elástico (Opcional) | | B | NOME Ancora (Opcional) | | C | NOME Landmine (Opcional) | |
| D | NOME Suporte para elástico (Opcional) | | | | | | | |



FERRAMENTAS



Chave fixa 24 mm
Trava rosca torque médio

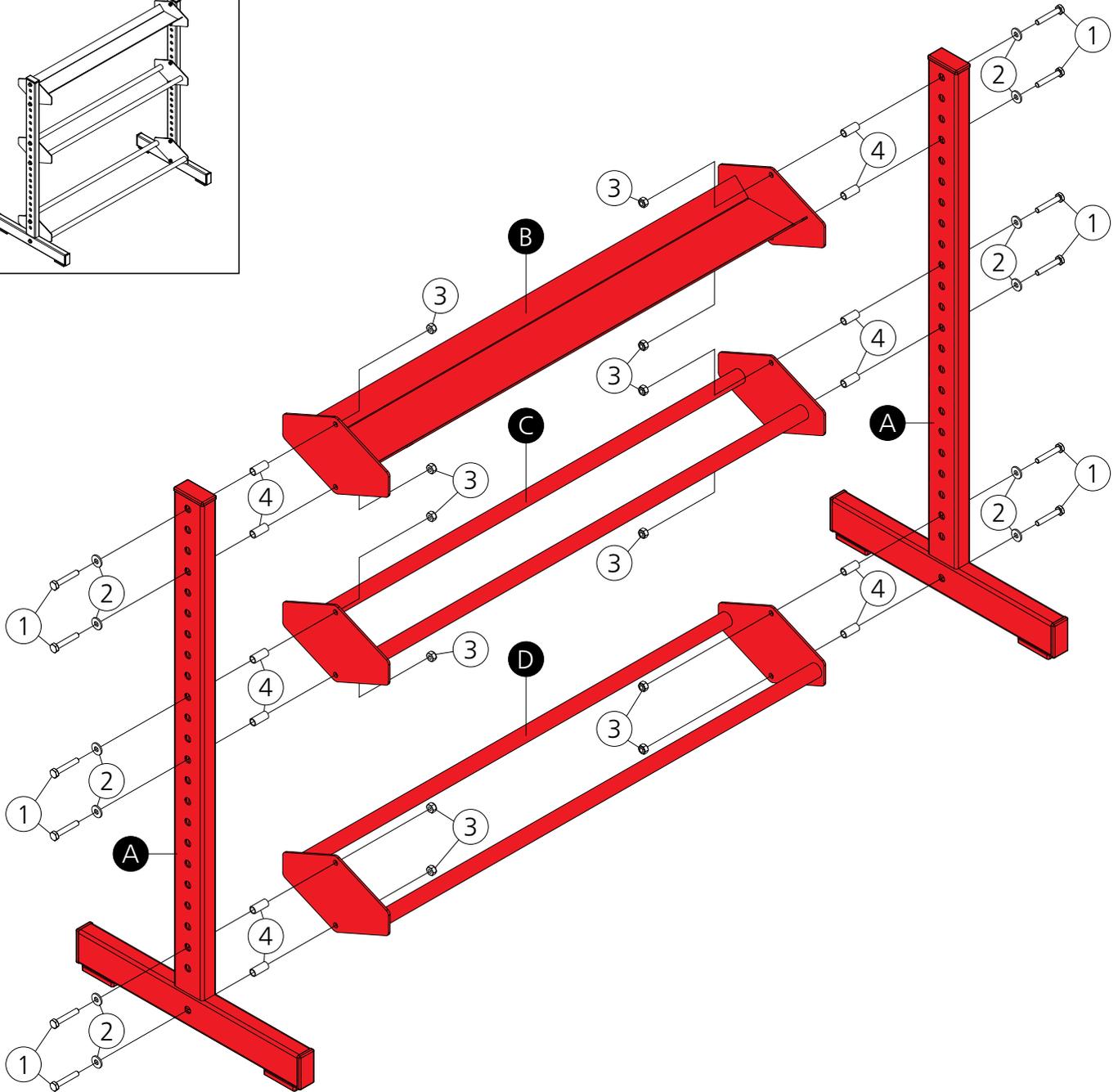
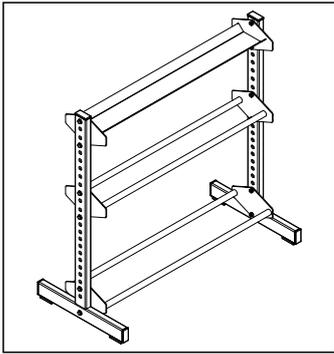


5

MONTAGEM

ACESSÓRIO - RACK DE ACESSÓRIOS - OPCIONAL

| | | | | | | | | |
|----------|---|------------|----------|-----------------------------|------------|----------|---------------------------------|------------|
| 1 | NOME Parafuso Cab. Sextavada M10X60 | Qty 12x | 2 | NOME Arruela lisa - M10 | Qty 12x | 3 | NOME Porca Sext. Nylon - M10 | Qty 12x |
| 4 | NOME Espaçador | Qty 12x | A | NOME Coluna | | B | NOME Suporte para kettlebell | |
| C | NOME Suporte para bola | | D | NOME Suporte para anilha | | | | |



FERRAMENTAS



Chave fixa
12 mm

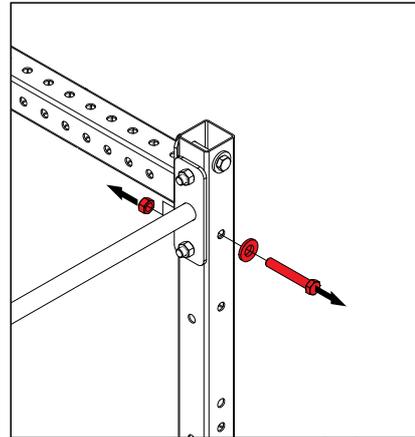
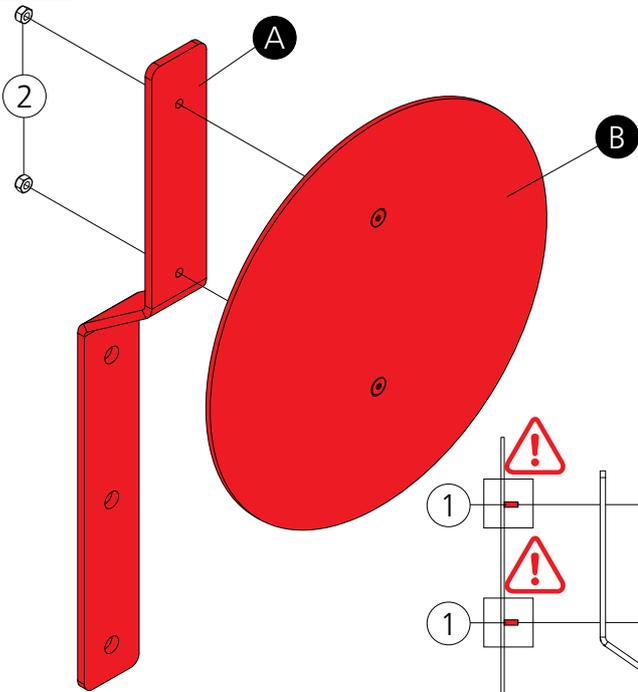


5

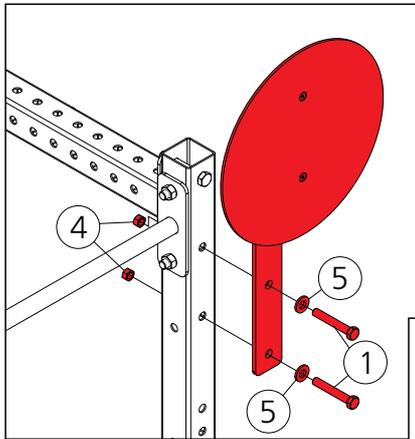
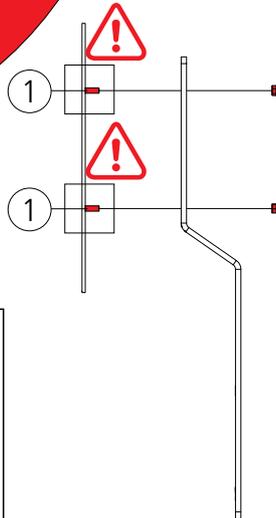
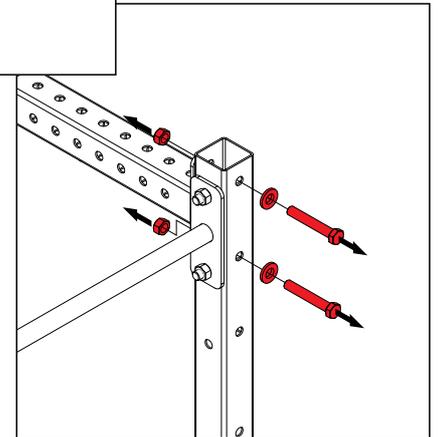
MONTAGEM

ACESSÓRIO - ALVO - OPCIONAL

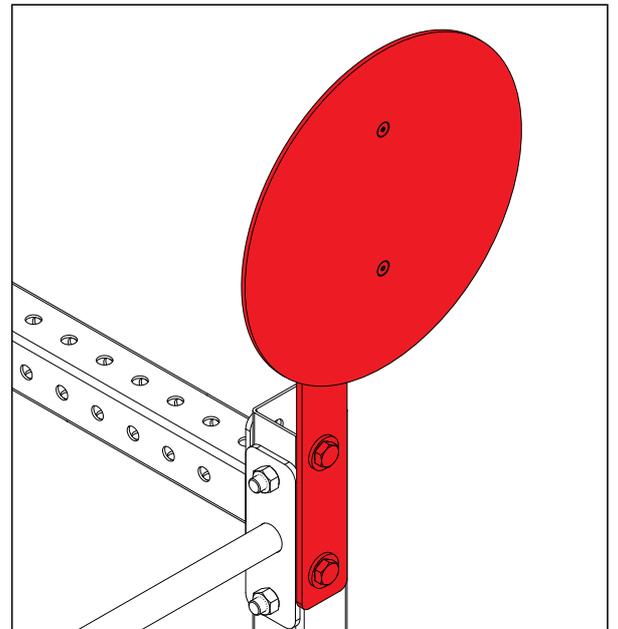
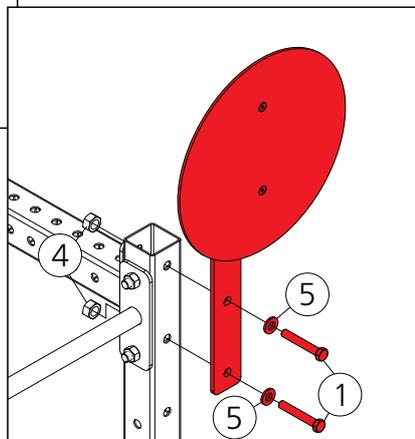
| | | | | | | | | |
|----------|---|------------------|----------|--|------------------|----------|--|------------------|
| 1 | NOME Parafuso Cab. Chat. Sext. Int. 2x M08X25 | Qtd 2x | 2 | NOME Porca Sextavada Nylon - M8 2x | Qtd 2x | 3 | NOME Parafuso Cab. Sextavada M16X100 | Qtd 2x |
| 4 | NOME Porca Sextavada - M16 | Qtd 2x | 5 | NOME Arruela lisa - M16 | Qtd 2x | A | NOME Suporte | |
| B | NOME Alvo | | | | | | | |



OU



OU



FERRAMENTAS

Chave fixa
13 mm
24 mm

Allen nº 5



ATENÇÃO!

PELO FATO DO ADESIVO SAIR COLADO DE FÁBRICA O PARAFUSO (1) SAI MONTADO. PARA FAZER O APERTO DO PARAFUSO (1) À UM FURO NO ADESIVO AONDE UMA CHAVE ALLEN PODE SER INSERIDA E O APERTO PODE SER DADO PELA PORCA.

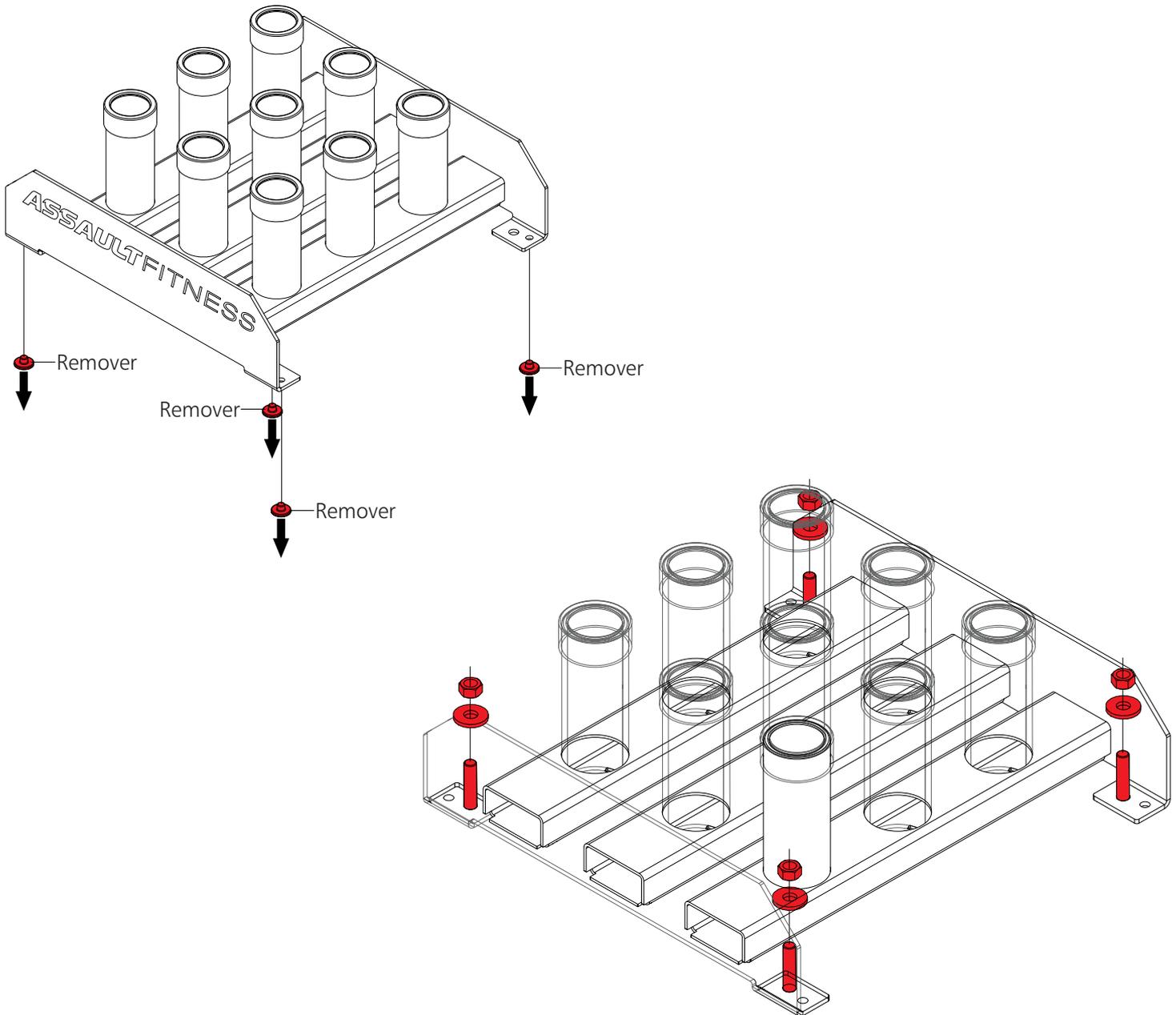
5

MONTAGEM

ACESSÓRIO - SUPORTE PARA BARRAS

ATENÇÃO!

O SUPORTE PARA BARRAS É UM ACESSÓRIO QUE É RECOMENDADO SER CHUMBADO AO PISO. O PROCEDIMENTO É O MESMO USADO PARA FAZER O CHUMBAMENTO DOS DEMAIS EQUIPAMENTOS.

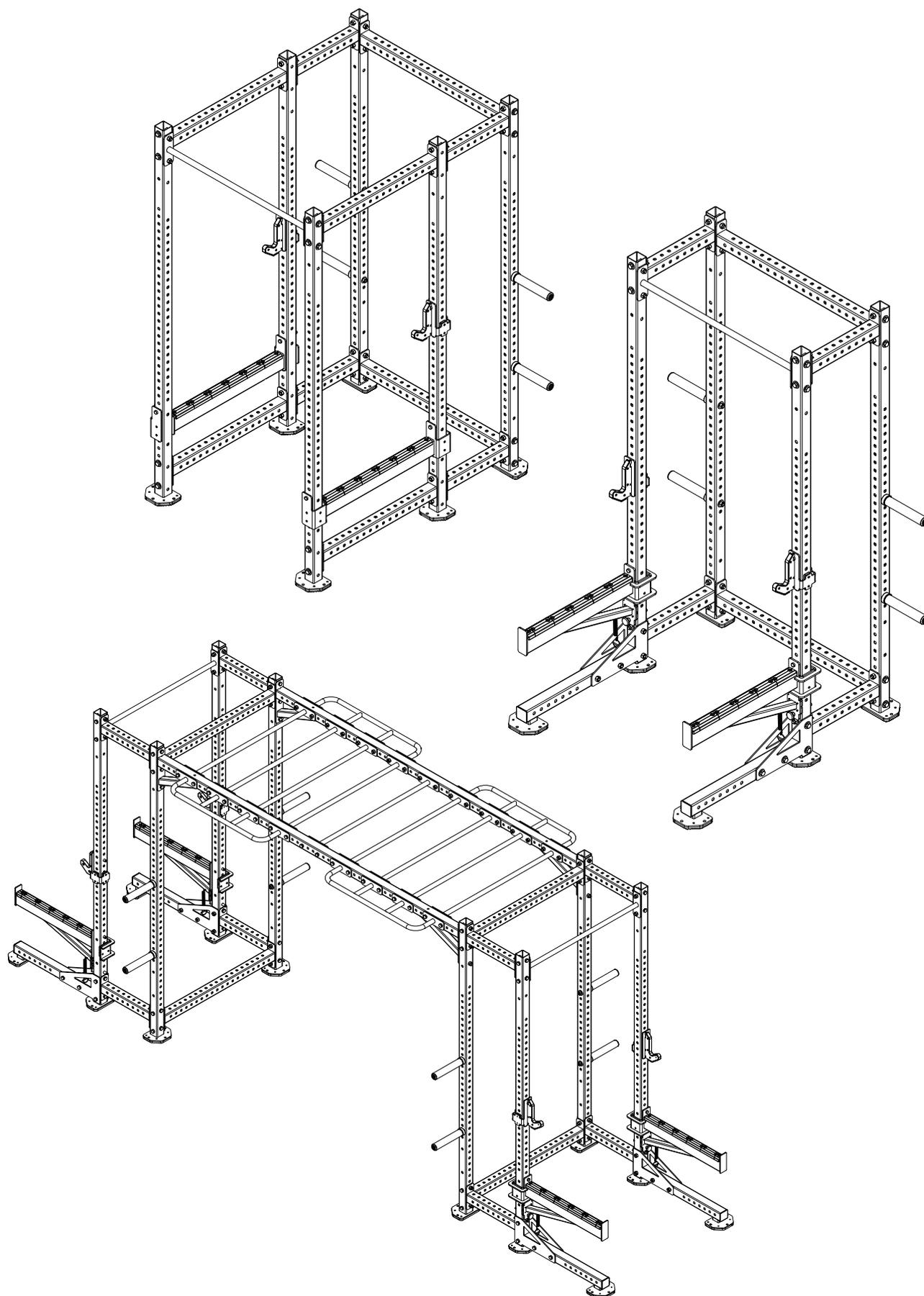


FERRAMENTAS



Chave fixa
24 mm



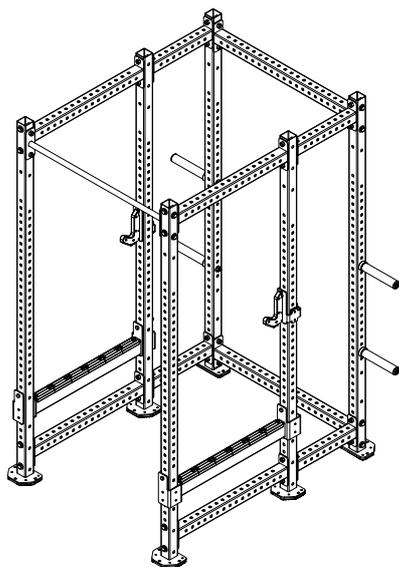
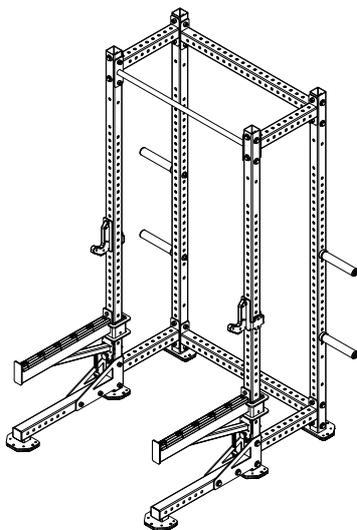
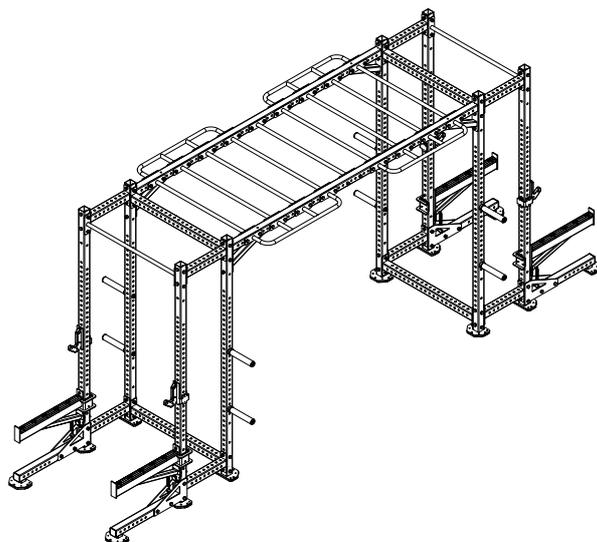


PARABÉNS! A MONTAGEM DO SEU EQUIPAMENTO FOI CONCLUÍDA.

Antes de iniciar o seu treino, **NIVELE** o equipamento ao solo e dê o **APERTO FINAL** em todos os parafusos. Consulte o capítulo sobre instrução operacional antes de utilizar o equipamento.

MODELOS

Existem tres tipos de modelos da linha Rack, Power Rack, Half Rack e Double Half Rack Monkey.

**POWER RACK****HALF RACK****DOUBLE HALF RACK MONKEY****REGULAGENS**

Os equipamentos da linha Rack possuem furos por toda sua estrutura, permitindo que vários acessórios seja usados no equipamento.

PINO SELETOR

O pino seletor permite o travamento da barra de segurança na estrutura. Sempre insira o pino seletor completamente nos furos da estrutura e trave o mesmo com a trava do pino seletor para que o acessório não se solte. O pino seletor acompanha somente o acessório da barra de segurança do modelo Half Rack.

**ATENÇÃO!**

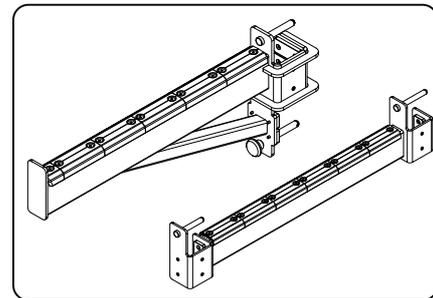
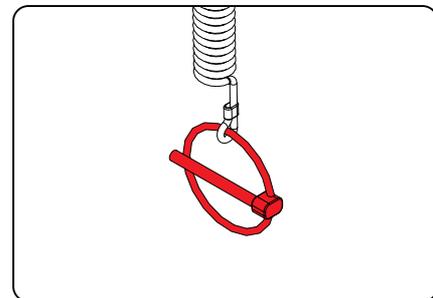
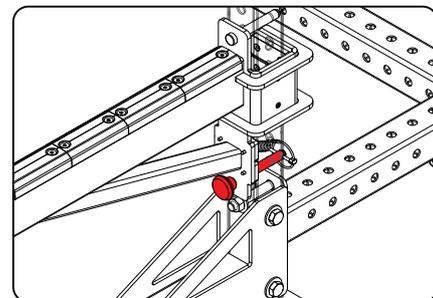
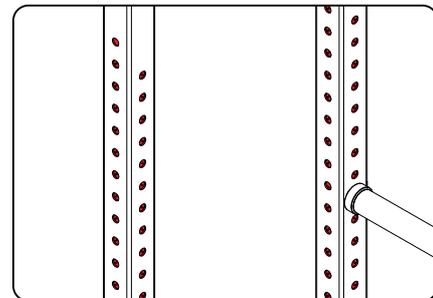
É OBRIGATÓRIO O USO DO PINO SELETOR NA BARRA DE SEGURANÇA.

PINO TRAVA

O pino seletor permite o travamento da barra de segurança na estrutura. Sempre insira o pino seletor completamente nos furos da estrutura e trave o mesmo com a trava do pino seletor para que o acessório não se solte.

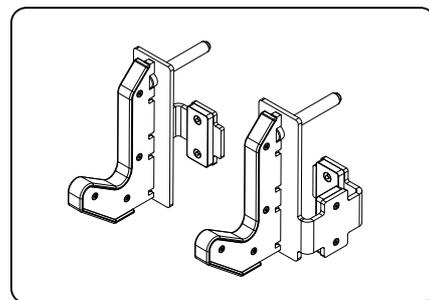
BARRA DE SEGURANÇA

A barra de segurança tem como função ser um dispositivo de segurança para o usuário durante o exercício. Não exceda o peso máximo do suporte de barra. Não solte em queda livre a barra olímpica na barra de segurança.

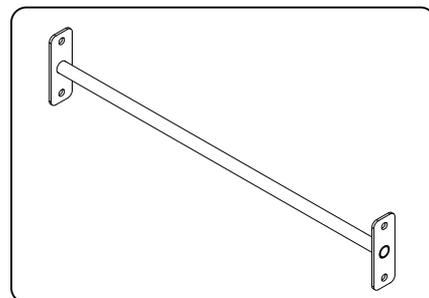


SUPORTE PARA BARRA

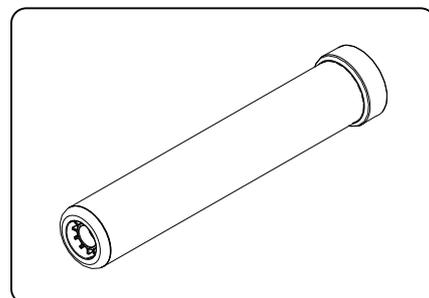
O Suporte para Barra tem como função suportar a Barra Olímpica durante o início e o término do exercício. Não exceda o peso máximo do suporte da barra olímpica. Não solte em queda livre a barra olímpica no suporte.

**BARRA FIXA**

Permite que o usuário execute diversos tipos de exercício e ative diferentes tipos de músculos tais como braço (bíceps braquial), antebraço, abdômen, dorsal, latíssimos do dorso e trapézio, além de articulações, em especial, ombros, cotovelos, punhos e quadril.

**ANILHEIRO - OPCIONAL**

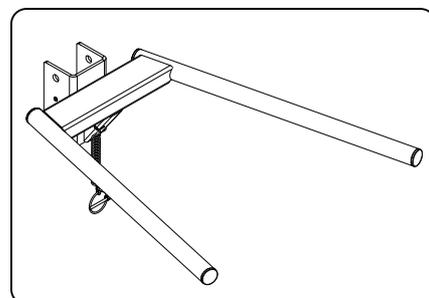
Permite armazenar até 4 anilhas.

**ACESSÓRIOS**

Abaixo segue uma lista de acessórios que podem ser usados no equipamento. Os acessórios podem ser adquiridos separadamente.

TRÍCEPS - OPCIONAL

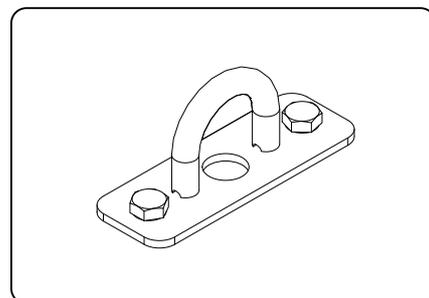
Para utilizar o acessório Tríceps deve-se apoiar na coluna. Utilize o pino seletor para travar o tríceps no equipamento. Para remover o Tríceps do equipamento faça o procedimento inverso. Não coloque nenhum tipo de anilha sobre o Tríceps. Não exceda a capacidade máxima de 120 kg do Tríceps.

**ATENÇÃO!**

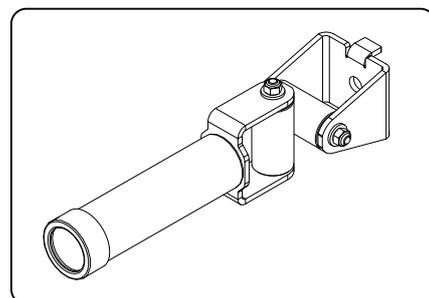
PARA USAR O ACESSÓRIO TRÍCEPS, O EQUIPAMENTO DEVE ESTAR DEVIDAMENTE PRESO NO PISO

ANCORA - OPCIONAL

Permite que se prenda uma heavy rope (Corda naval) no equipamento.

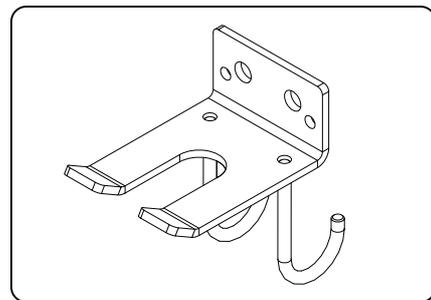
**LANDMINE - OPCIONAL**

Permite um movimento de 180° para cima e para baixo, para a direita e esquerda podendo ser acoplado a uma barra olímpica.

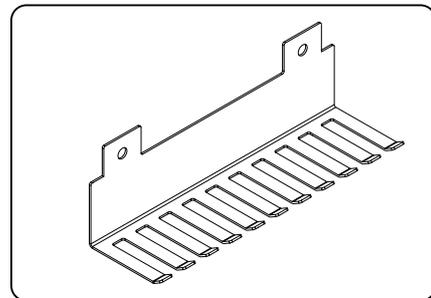


SUORTE PARA BARRA E FITAS - OPCIONAL

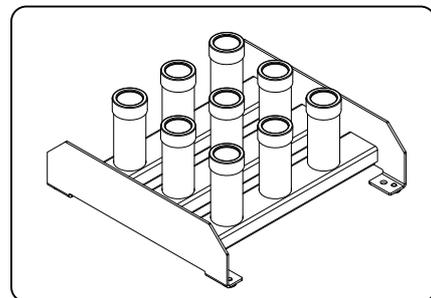
Serve como suporte para barra olímpica e elásticos de tração. Usar somente para armazenamento.

**SUORTE PARA ELÁSTICO - OPCIONAL**

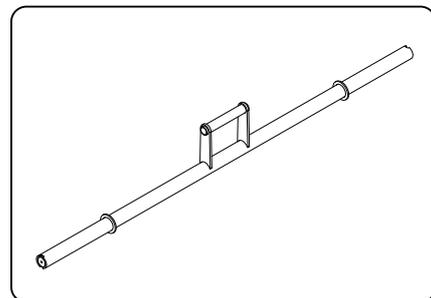
Permite a armazenagem de elásticos . Usar somente para armazenagem.

**SUORTE PARA BARRAS - OPCIONAL**

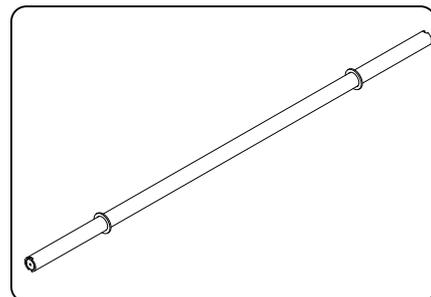
Permite a armazenagem vários tipos de barras. Preferencialmente deve ser chumbado ao piso.

**FARMER CARRY - OPCIONAL**

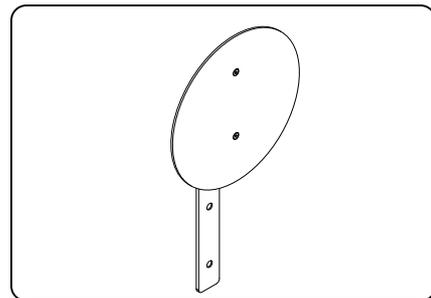
Permite que o usuário coloque anilhas de peso para fazer o exercício de farmer carry.

**FAT BAR - OPCIONAL**

Permite que o usuário coloque anilhas de peso para fazer o exercício de levantamento de peso.

**ALVO (MEDICINE BALL)**

Tem como função causar uma sobre carga para exercícios tradicionais, dando uma dinâmica diferente para o treino. A diferença é que a medicine ball é utilizada principalmente para arremessos em exercícios de potência.



RECOMENDAÇÕES

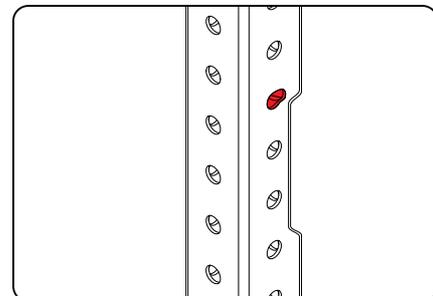
Para uma maior durabilidade do equipamento é importante seguir uma série de precauções para evitar qualquer problema no equipamento, nos usuários e/ou terceiros. Em caso de quebra de qualquer parte do equipamento, coloque - o fora de uso até que a parte que foi comprometida seja devidamente consertada.

LIMPEZA

Passar um pano úmido no equipamento e esperar secar por completo para assim iniciar um novo treino. Nunca utilize produtos de limpeza ácidos. Jamais despeje água no equipamento ou aplique líquidos em spray.

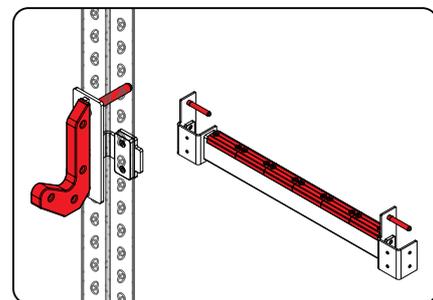
ESTRUTURA

A estrutura dos equipamentos Rack é de extrema importância pois é possível colocar diversos acessórios no equipamento. Caso a estrutura esteja danificada ou se algum acessório não encaixar devidamente no equipamento pare o uso imediatamente e entre em contato com uma assistência técnica mais próxima.



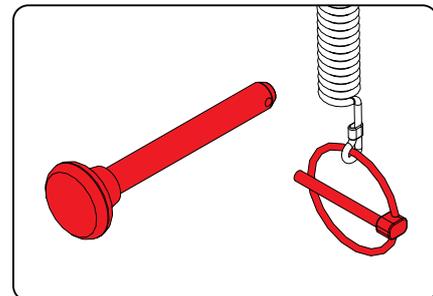
TRAVAS

Alguns acessórios possuem pino para que sejam fixados ao equipamento. No caso de deformidade no pino, entre em contato com uma assistência técnica mais próxima e faça a troca da peça. Peças plásticas também podem se danificar com o uso contínuo do equipamento. Caso a peça quebre entre em contato com uma assistência técnica mais próxima e faça a troca da peça.



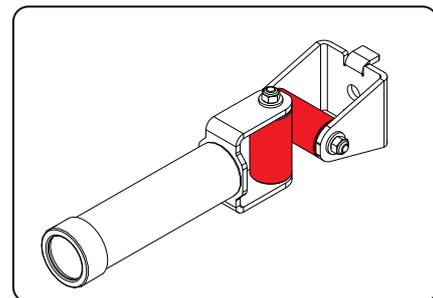
PINO SELETOR E PINO TRAVA

Verifique se o pino seletor não está deformado, caso o pino não encaixe perfeitamente no furo entre em contato com uma assistência técnica mais próxima e faça a troca da peça. Caso o pino trava esteja fora de sua forma original e não encaixe perfeitamente no furo do pino seletor, entre em contato imediato com uma assistência técnica mais próxima.



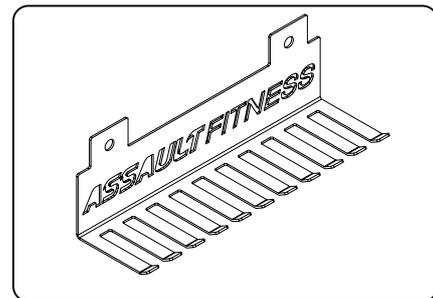
LANDMINE

Caso os movimentos de rotação do landmine estejam travados entre em contato com uma assistência técnica e faça a troca imediata da peça.



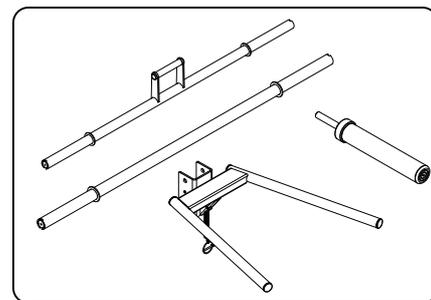
SUPORTE DE ELÁSTICO

Caso uma das partes do suporte para elástico esteja danificada entre em contato com uma assistência técnica e faça a troca da peça.

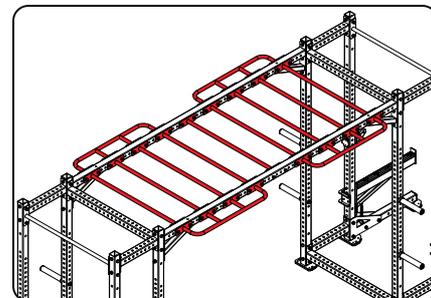


BARRA, ADAPTADOR OLÍMPICO E TRÍCEPS

Caso encontre as barras, adaptador olímpico ou tríceps danificado ou torto, entre em contato com uma assistência técnica e faça a troca imediata da peça.

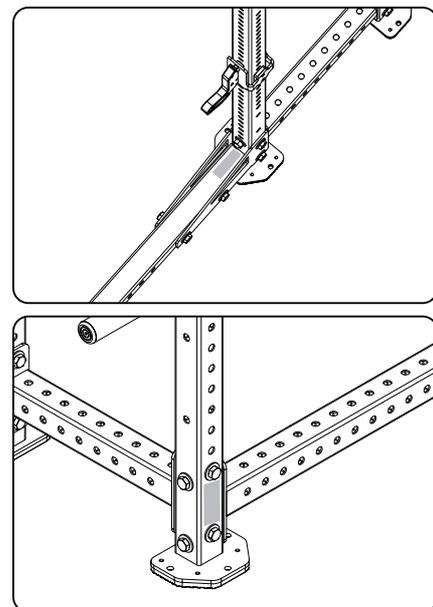
**BARRA FIXA**

Caso a barra fixa esteja danificada ou fora da sua forma original, entre em contato com uma assistência técnica imediatamente e faça a troca da peça.



NÚMERO DE SÉRIE

O número de série contém informações pertinentes à classe do equipamento e dados do fabricante. Não remova o adesivo do número de série, pois ele facilita o fornecimento de informações para um ponto autorizado ou para o fabricante. Se o adesivo com o número de série descolar, entre em contato imediatamente com o fabricante.

**TABELA DE MANUTENÇÃO DO EQUIPAMENTO**

Utilize a tabela a seguir para saber a periodicidade das manutenções.

| CRONOGRAMA DE MANUTENÇÃO | |
|---|-------------------|
| AÇÕES | FREQUÊNCIA |
| Sempre fazer a limpeza do equipamento antes e depois de cada treinamento. | Diária |
| Reapertar os parafusos caso as peças esteja soltas. | Semanal |
| Verifique se o equipamento esta devidamente fixado ao solo, caso esteja solto, reaperte o parafuso. | Semanal |
| Verificar se os pinos trava não estão danificados ou desgastadas. Caso estejam fora da sua forma original fazer a troca. | Diária |
| Verificar o pino seletor. Caso o pino seletor esteja danificado, não utilize o pino e faça a troca imediata da peça. | Diária |
| Verifique se qualquer parte da estrutura do equipamento esteja danificado e qu não permita a inserção dos acessórios. Caso qualquer dano seja encontrado, pare o uso do equipamento e faça a troca da peça. | Mensal |
| Caso encontre as barras fixas amassadas, tortas ou com qualquer tipo de dano faça a troca imediata. | Semanal |
| Caso encontre os tríceps amassado, torto ou com qualquer tipo de dano faça a troca imediata. | Semanal |
| Verifique se os suportes de barra não estão danificadas. Não utilize o equipamento. Faça a troca da peça imediata. | Mensal |

**GARANTIA LIMITADA**

Leia cuidadosamente os termos e condições de garantia antes de utilizar o equipamento.

Ao utilizar o equipamento, você estará concordando em seguir os seguintes termos e condições de garantia.

A Assault Fitness, garante que os equipamentos novos estão livres de defeitos em materiais e fabricação nos períodos estabelecidos abaixo.

Os períodos de garantia iniciam-se na data de emissão da nota fiscal de compra emitida pela Fábrica ou revendedor credenciado.

Essa garantia se aplicará somente a defeitos identificados durante os prazos da tabela a seguir e apenas ao comprador original do produto.

| | |
|----------------|---|
| 90 dias | Mão de obra / Acabamentos Plástico |
| 1 ano | Partes e peças mecânicas / Acessórios / Rolamentos / Componentes de fixação / Pintura em geral (Incluindo itens cromados e zincados). Pinos seletores |
| 5 anos | Estrutura metálicas (exceto pintura). |

CONDIÇÕES E RESTRIÇÕES**A GARANTIA É VÁLIDA SE ESTIVER DE ACORDO COM AS CONDIÇÕES ABAIXO:**

A garantia aplica-se aos produtos Assault somente quando:

- O produto estiver com o comprador original e com a prova de compra original (nota fiscal de compra);
- Não tiver sido objeto de: acidentes, uso inadequado ou negligência, operação indevido, abuso, transporte e armazenamento inadequado, manutenção em desacordo com as especificações contidas no manual de instruções, serviço impróprio ou modificação não realizada pela Assault;
- As peças de reposição utilizadas forem fornecidas pela Assault;
- Esta garantia não cobre danos ou não conformidades causadas pela falta de manutenção básica e preventiva, conforme descrito no Manual do Proprietário, disponível através do QR Code.

A GARANTIA NÃO SE APLICA:

- Produtos reparados ou modificados por terceiro, sem prévia autorização por escrito da Assault;
- Chamada de serviço para instalação do produto ou instruções aos proprietários sobre como utilizar o produto;
- Consertos efetuados em produtos Assault Fitness sem o número de série ou com a identificação alterada ou danificada;
- Retirada e entrega referente a consertos;
- Nenhuma despesa de serviços ocorrida após o período de garantia de serviços.

CONDIÇÕES GERAIS DA GARANTIA

O serviço de Garantia Assault pode ser solicitado diretamente à Fábrica ou a um revendedor autorizado.

As despesas decorrentes de eventuais transportes do produto até a Assistência Técnica ou o deslocamento do Técnico autorizado (visita técnica) ficarão a cargo do comprador, mesmo que o produto esteja na garantia.

A responsabilidade da presente garantia se limita exclusivamente ao reparo, modificação ou substituição do produto fornecido.

A Assault não se responsabiliza por danos a pessoas, a terceiros, a outros equipamentos e instalações, lucro cessante ou quaisquer danos emergentes.

A Assault fitness reserva-se no direito de paralisar a fabricação de seus produtos sem prévio aviso e/ou modificar as especificações e introduzir melhoramentos nos produtos em qualquer época, sem incorrer na obrigação de efetuar o mesmo em produtos anteriormente fabricados.

A Assault reserva-se no direito de paralisar a fabricação do equipamento, a qualquer tempo e sem prévio aviso, modificar suas especificações e introduzir melhorias, sem incorrer na obrigação de efetuar tais aperfeiçoamentos em produtos anteriormente fabricados.

ASSAULTFITNESS

ASSAULTFITNESS

5803 Newton Drive Carlsbad, California 92008 Ph. 1.888.815.5559

For more information or question regarding your equipment, please visit our website at

Para obtener más información o preguntas sobre su equipo, visite nuestro sitio web en

Para mais informações ou dúvidas sobre seu equipamento, visite nosso site

AssaultFitnessProducts.com

© Assault Fitness 2017