

IMPORTANTE, LEA Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.

# INSTRUCCIONES DE MONTAJE

# Información general

## Seguridad

Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, asegúrese de consultar a su médico. El ejercicio agotador frecuente debe ser aprobado por su médico, y el uso apropiado de su equipo es esencial. Un entrenamiento excesivo o incorrecto puede causar daños a la salud. Lea todo este manual cuidadosamente antes de empezar a instalar su equipo o empezar a hacer ejercicio.

- Mantenga a los niños alejados de este equipo cuando esté en uso. No permita que los niños se suban o jueguen con el equipo cuando no esté en uso.
- Supervise a los adolescentes al utilizar este equipo.
- Por motivo de proteger su propia seguridad, siempre asegúrese de que haya al menos 3 pies de espacio libre en alrededor de su equipo al hacer ejercicio.
- Verifique regularmente que todas las tuercas, pernos y accesorios estén apretados firmemente. Inspeccione regularmente todas las piezas móviles con el fin de detectar signos evidentes de desgaste o daños.
- Cualquier dispositivo de ajuste que pueda interferir con el movimiento del usuario en este equipo no debe dejarse proyectado.
- Limpie este equipo con un paño húmedo, no utilice limpiadores solventes. Si tiene alguna duda, no utilice su equipo; Comuníquese con ATENCIÓN AL CLIENTE.
- Antes de utilizar el equipo, siempre asegúrese de que su equipo esté colocado sobre una superficie estable, nivelada y plana. Si es necesario, coloque una alfombra de goma debajo del equipo por motivo de reducir la posibilidad de patinaje.
- Siempre use ropa y zapatos deportivos apropiados, por ejemplo, zapatillas deportivas, cuando haga ejercicio. No use ropa holgada que se pueda atrapar en las partes móviles del equipo al hacer ejercicio.
- No utilice este equipo si no está funcionando de manera correcta o si no está montado por completo.
- No utilice este equipo con fines comerciales.

Este equipo sólo es apto para uso doméstico.

- Antes de utilizar este equipo, debe leer y comprender todas las instrucciones y advertencias que se muestran en este manual del propietario, así como las que se encuentran mostradas en el equipo.
- Es responsabilidad del propietario del equipo instruir apropiadamente a los usuarios sobre el funcionamiento correcto del equipo y advertirles de los peligros potenciales involucrados.
- Si en algún momento al hacer ejercicio, se siente débil, mareado o experimenta dolor, deje de hacer ejercicio y consulte a su médico.

## Herramientas de montaje

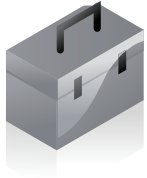
- Regla con medidas métricas e inglesas
- 2 x Llaves inglesas
- 1 x Philips ("cabeza cruzada") Destornillador

## Límite de peso

Su equipo es adecuado para los usuarios que pesen: 150kg o menos.

## Almacenamiento y uso

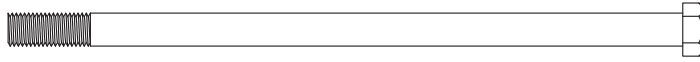
Su equipo está diseñado para ser utilizado en condiciones limpias y secas. Debe evitar almacenarlo en lugares excesivamente fríos o húmedos, de lo contrario, esto puede provocar corrosión y otros problemas vinculados.



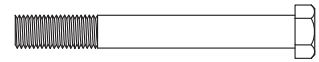
# Lista de hardware

Los siguientes hardware se utilizan para instalar su equipo. Tómese un momento para familiarizarse con estas piezas. Tenga en cuenta que algunos hardware ya están pre-instalados en el equipo. No se alarme si ve algunas piezas mostradas en esta página que no están incluidas en su paquete.

## PERNO



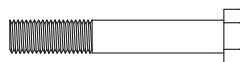
#45. Perno hexagonal (M10x140 mm) [1 pieza]



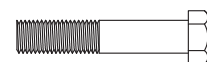
#46. Perno hexagonal (M10x85 mm) [4 piezas]



#47. Perno hexagonal (M10x75 mm) [2 piezas]



#48. Perno hexagonal (M10x70 mm) [2 piezas]



#49. Perno hexagonal (M10x65 mm) [1 pieza]



#50. Perno hexagonal (M10x25 mm) [2 piezas]



#51. Perno hexagonal (M8x40 mm) [8 piezas]



#52. Perno hexagonal (M8x20 mm) [7 piezas]  
Pre-instalado [3 piezas]

## ARANDELA



#55. Arandela (M10) [24 piezas]



#56. Arandela (M8)  
[15 piezas]  
Pre-instalado [3 piezas]

## TUERCA

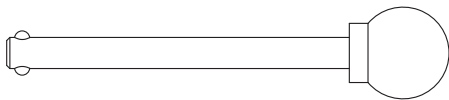


#53. Tuerca de nylon (M10) [12 piezas]

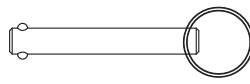


#54. Tuerca de nylon (M8) [2 piezas]  
Pre-instalado

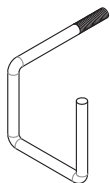
## OTROS



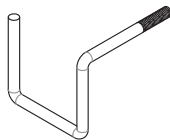
#43. Pop-Pin (10x105 mm) [1 pieza]



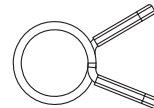
#44. Pop-Pin (8x70 mm) [1 pieza]



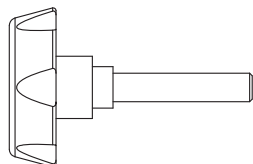
#42. Gancho de seguridad izquierdo [1 pieza]



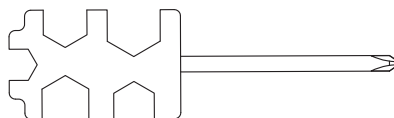
#41. Gancho de seguridad derecho [1 pieza]



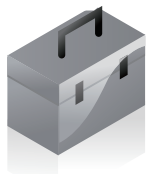
#39. Clip rápido [3 piezas]



#38. Perno de perilla (M10x60 mm) [3 piezas]



Herramienta [2 piezas]



# Lista de piezas

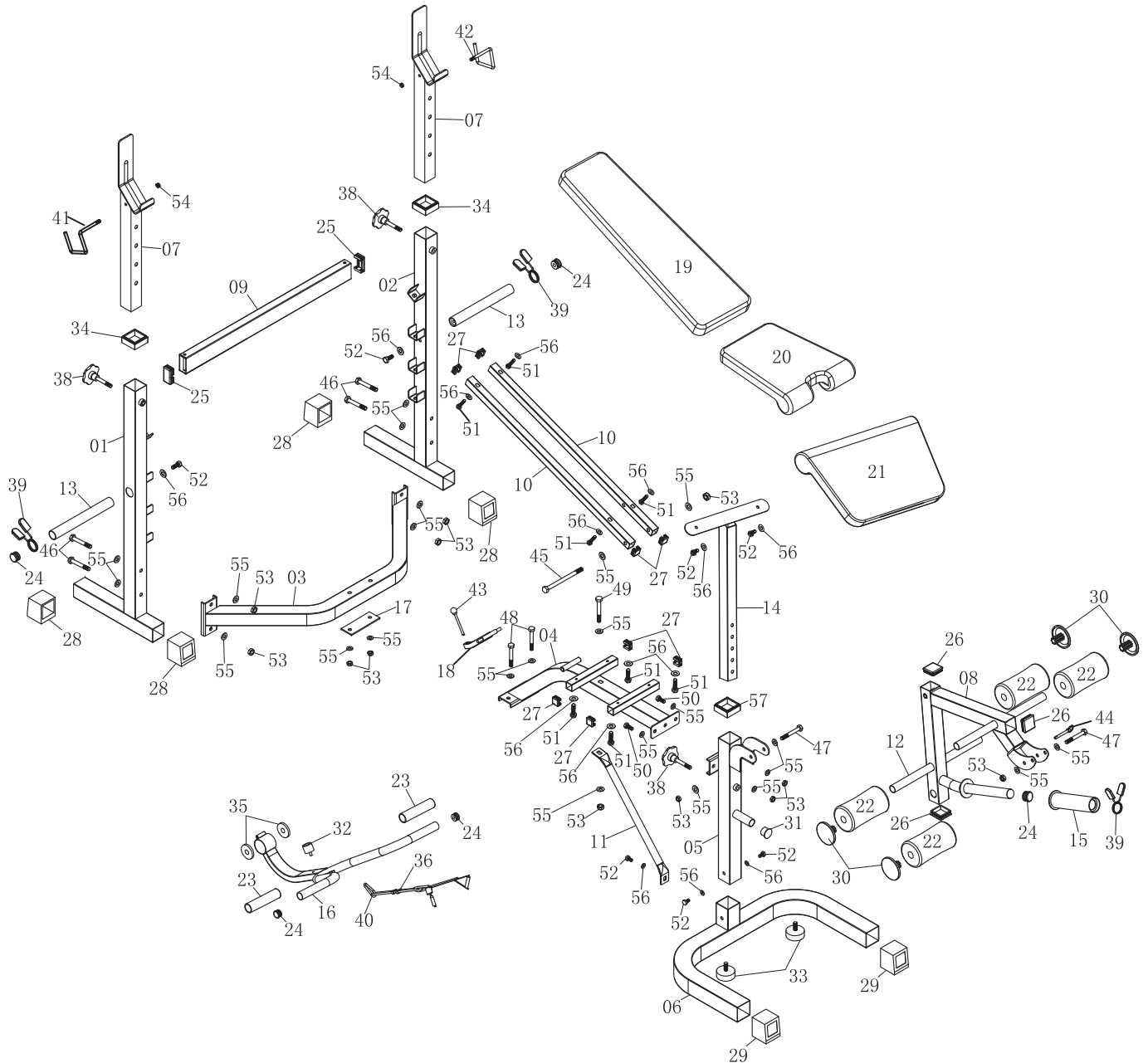
La siguiente lista de piezas describe todas las piezas ilustradas en el diagrama de despiece de la página a continuación. Tenga en cuenta que la mayoría de estas piezas ya están pre-instaladas en su equipo.

#	Descripción	#	Descripción
01	Montante derecho	29	Tapa de extremo cuadrada (50 mm)
02	Montante izquierdo	30	Tapa de extremo redonda
03	Tubo transversal trasero	31	Tapón de extremo redondo (25 mm)
04	Marco principal	32	Parachoque
05	Montante frontal	33	Perilla ajustable
06	Estabilizador frontal	34	Espaciador cuadrado (60x50 mm)
07	Tubo de montante ajustable	35	Espaciador cuadrado (50x10 mm)
08	Extensión de patas	36	Tira AB
09	Tubo de ajuste del respaldo	38	Perno de perilla (M10x60 mm)
10	Tubo de soporte del respaldo	39	Clip rápido
11	Tubo de soporte	40	Clip de resorte
12	Tubo de rodillo de espuma	41	Gancho de seguridad derecho
13	Poste de la placa de pesas	42	Gancho de seguridad izquierdo
14	Marco de brazo rizo	43	Pop-Pin (10x105 mm)
15	Adaptador olímpico	44	Pop-Pin (8x70 mm)
16	Barra de brazo rizo	45	Perno hexagonal (M10x140 mm)
17	Placa de refuerzo	46	Perno hexagonal (M10x85 mm)
18	Poste del cojín del respaldo	47	Perno hexagonal (M10x75 mm)
19	Cojín de respaldo	48	Perno hexagonal (M10x70 mm)
20	Cojín del asiento	49	Perno hexagonal (M10x65 mm)
21	Cojín de brazo rizo	50	Perno hexagonal (M10x25 mm)
22	Rodillo de espuma	51	Perno hexagonal (M8x40 mm)
23	Agarre de espuma	52	Perno hexagonal (M8x20 mm)
24	Tapa de extremo redonda (25 mm)	53	Tuerca de nailon (M10)
25	Tapa de extremo rectangular (30x60 mm)	54	Tuerca de nailon (M8)
26	Tapa de extremo cuadrada (45 mm)	55	Arandela (M10)
27	Tapa de extremo cuadrada (25 mm)	56	Arandela (M8)
28	Tapa de extremo cuadrada (60 mm)	57	Espaciador cuadrado (50x45 mm)



# Diagrama de despiece

El siguiente diagrama de despiece se puede ayudar a usted a familiarizarse con las piezas y el hardware que se utilizarán para realizar el montaje. Tenga en cuenta que no todas las piezas y el hardware que ve aquí se utilizarán para realizar el montaje del equipo, porque algunos de estas piezas ya están pre-instaladas. Lea la página siguiente para empezar el montaje, y considere esta página sólo como una guía de referencia de piezas y hardware.





# Instrucciones de montaje

## Paso de montaje 1

A). Con la ayuda de un asistente, coloque el montante derecho (# 01) y el montante izquierdo (# 02) sobre un piso nivelado y plana como lo que se muestra en la imagen.

Conecte el tubo transversal trasero (# 03) a los montantes derecho e izquierdo (01/02) e inserte desde el lado trasero en cada lado 2 pernos hexagonales (# 46) a través de 2 arandelas (# 55) seguidas de 2 arandelas adicionales (# 55) y fíjelos con 2 tuercas de nylon (# 53) como lo que se muestra.

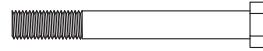
B. Conecte / inserte el tubo de ajuste del respaldo (# 09) en la misma ménsula \*\*\*tanto en el montante derecho (# 01) como en el montante izquierdo (# 02).

\*\*\*NOTA:

Asegúrese de que todos los ajustes en los lados izquierdo / derecho coincidan y sean iguales por motivo de evitar lesiones graves.

## Hardware necesario

### PERNO



#46. Perno hexagonal (M10x85 mm) [4 piezas]

### ARANDELA

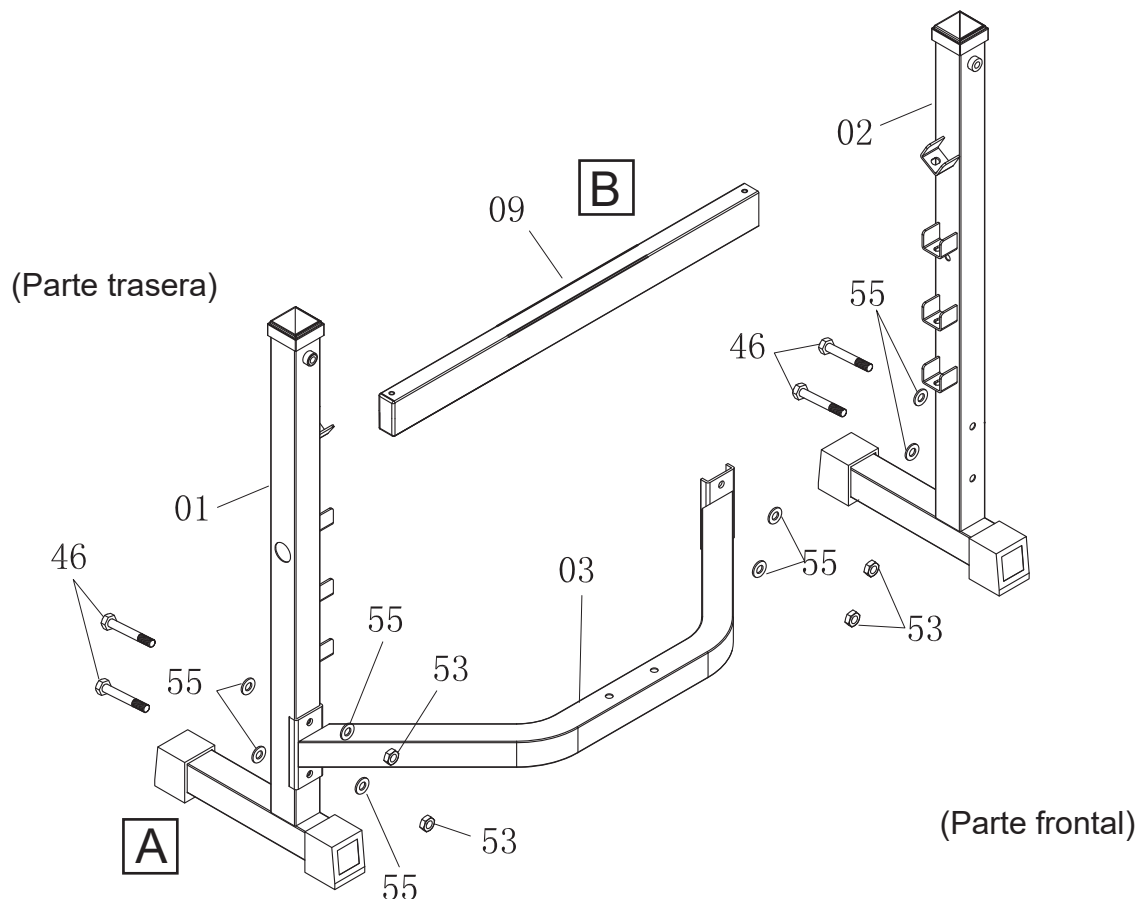


#55. Arandela (M10) [8 piezas]

### TUERCA



#53. Tuerca de nylon (M10) [4 piezas]





# Instrucciones de montaje

## Paso de montaje 2

A). Retire las 2 tuercas de nylon (# 54) pre-instaladas en los ganchos de seguridad izquierdo / derecho (# 42 / # 41). Déjelos cerca de usted.

En el lado izquierdo, inserte el gancho de seguridad izquierdo (# 42) en el orificio en la parte superior del tubo de montante ajustable izquierdo (# 07) como lo que se muestra en la figura. Fíjelos con 1 tuerca de nylon (# 54) desde el lado interior.

Elija la altura deseada \*\*\* para el tubo de montante ajustable (# 07) en el montante izquierdo (# 02), y atornille 1 perno de perilla (# 38) a través de la parte trasera del montante izquierdo (# 02) y del tubo del montante ajustable (# 07) para fijarlos.

Repita este proceso para instalar el gancho de seguridad derecho (# 41), el montante derecho (# 01) y el otro tubo de montante ajustable (# 07) en el lado derecho.

\*\*\*NOTA: Asegúrese de que todos los ajustes en los lados izquierdo / derecho coincidan y sean iguales por motivo de evitar lesiones graves.

B). En el lado izquierdo, inserte el poste de la placa de pesas (# 13) a través del agujero lateral del montante izquierdo (# 02). Fíjelos desde el lado interior insertando 1 perno hexagonal (# 52) a través de una arandela (# 56). Conecte el clip rápido (# 39) al lado exterior del poste de placa de pesas (# 13).

Repita este proceso para instalar el otro poste de placa de pesa (# 13) y el montante derecho (# 01) en el lado derecho.

## Hardware necesario

### PERNO



#52. Perno hexagonal (M8 x20 mm) [2 piezas]

### ARANDELA



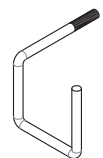
#56. Arandela (M 8) [2 piezas]

### TUERCA

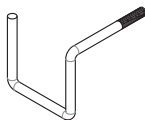


#54. Tuerca de nylon (M 8) [2 piezas]

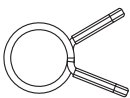
### OTROS



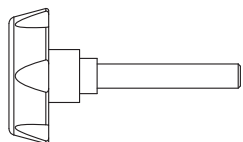
#42. Gancho de seguridad izquierdo [1 pieza]



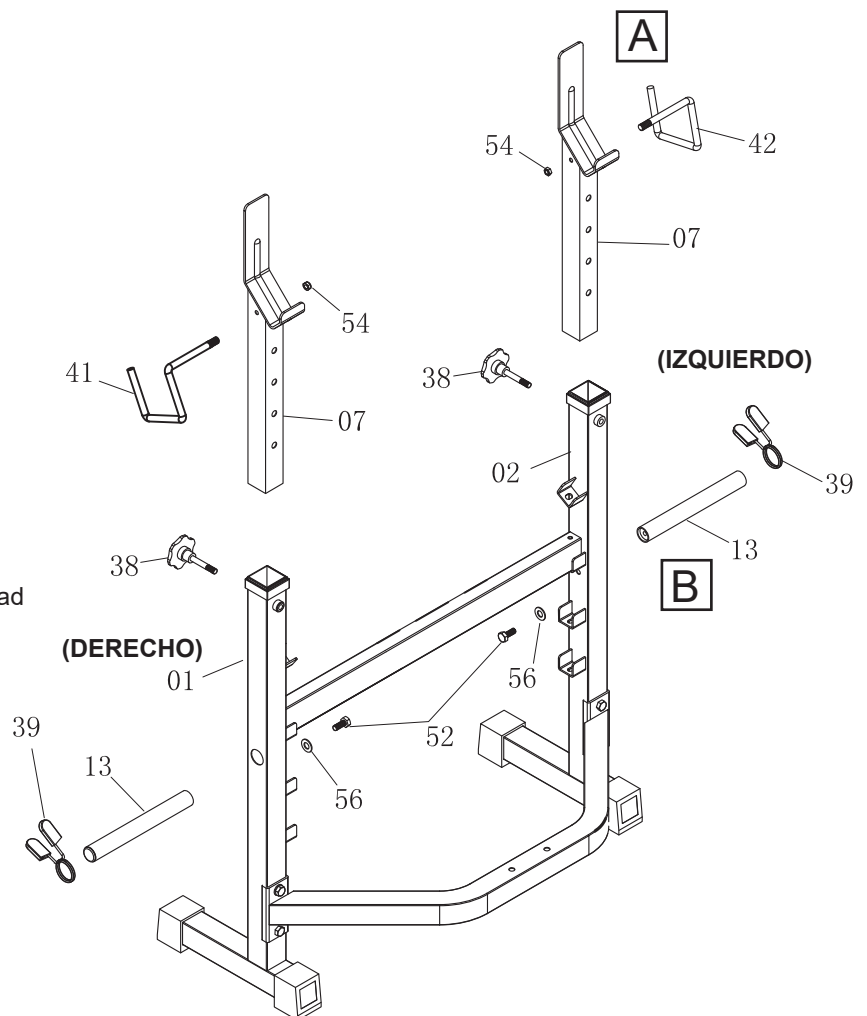
#41. Gancho de seguridad derecho [1 pieza]



#39. Clip rápido [3 piezas]



#38. Perno de perilla (M10x60 mm) [2 piezas]





# Instrucciones de montaje

## Paso de montaje 3

A). Retire los 3 tornillos hexagonales (# 52) y las 3 arandelas (# 56) pre-instalados en el estabilizador frontal (# 06). Déjelos cerca de usted.

Conecte el montante frontal (# 05) al estabilizador frontal (# 06) y fíjelos insertando 2 pernos hexagonales (# 52) a través de 2 arandelas (# 56) de cada lado como lo que se muestra en la figura.

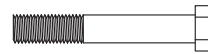
B). Conecte el montante frontal (# 05) al marco principal (# 04), inserte 2 pernos hexagonales (# 50) a través de dos arandelas (# 55) seguidas 2 arandelas adicionales (# 55), luego fíjelos con los tuercas de nailon (# 53).

C). Fije el marco principal (# 04) sobre el tubo transversal trasero (# 03) insertando 2 pernos hexagonales (# 48) a través de 2 arandelas (# 55) y desde la parte inferior una placa de refuerzo (# 17), 2 pernos arandelas adicionales (# 55) y 2 tuercas de nailon (# 53).

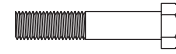
D). Fije el tubo de soporte (# 11) a la parte inferior del marco principal (# 04) insertando hacia abajo 1 perno hexagonal (# 49) a través de 1 arandela (# 55) seguida de 1 arandela adicional (# 55) y una tuerca de nailon (# 53), luego fije la parte trasera del estabilizador frontal (# 06) insertando 1 perno hexagonal (# 52) a través de 1 arandela (# 56) como lo que se muestra en la figura siguiente.

## Hardware necesario

### PERNO



#48. Perno hexagonal (M10x70 mm) [2 piezas]



#49. Perno hexagonal (M10x65 mm) [1 pieza]



#50. Perno hexagonal (M10x25 mm) [2 piezas]



#52. Perno hexagonal (M8x20 mm) [3 piezas]

### ARANDELA



#55. Arandela (M10) [10 piezas]

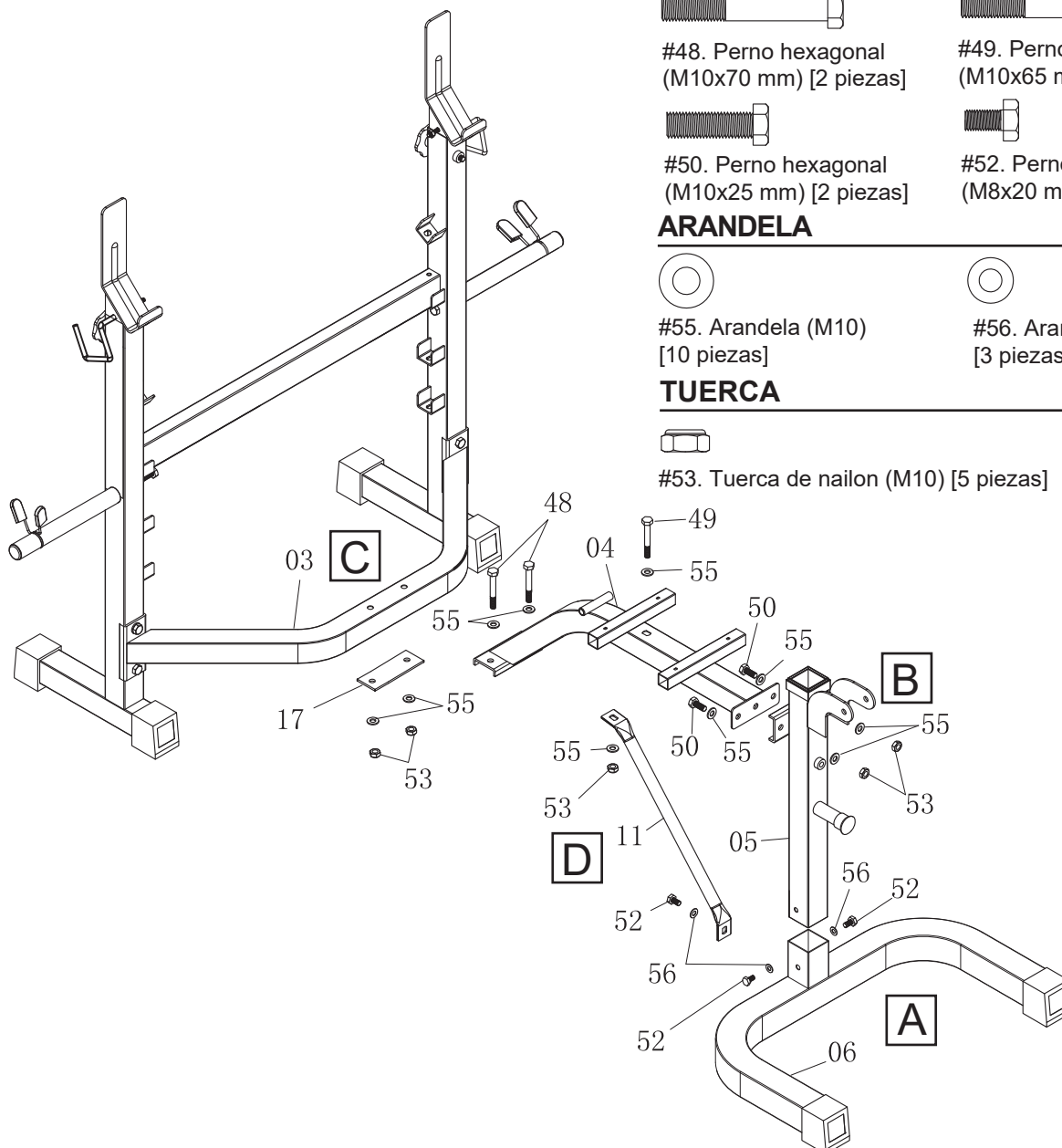


#56. Arandela (M8) [3 piezas]

### TUERCA



#53. Tuerca de nailon (M10) [5 piezas]





# Instrucciones de montaje

## Paso de montaje 4

A). Conecte la extensión de pata (# 08) alineando los orificios con la ménsula del montante frontal (# 05). Fíjelos con 1 perno hexagonal (# 47) a través de 1 arandela (# 55), 1 arandela adicional (# 55) y 1 tuerca de nailon (# 53) como lo que se muestra en la figura.

B). Deslice un rodillo de espuma (# 22) en un extremo del tubo de rodillo de espuma (# 12). Luego deslice el mismo tubo de rodillo de espuma (# 12) a través del agujero inferior de la extensión de pata (# 08) como lo que se muestra en la figura. Entonces deslice un rodillo de espuma más (# 22) en el otro extremo del tubo del rodillo de espuma (# 12) (después de haber sido insertado a través del agujero inferior).

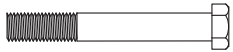
Repita este proceso para instalar el otro tubo de rodillo de espuma (# 12) y los otros dos rodillos de espuma (# 22) a través del agujero superior de la extensión de pata (# 08).

C). Coloque las 4 tapas de los extremos redondos (# 30) en la parte exterior de los 4 rodillos de espuma (# 22).

D). Coloque el adaptador olímpico (# 15) sobre el tubo que sobresale de la extensión de pata (# 08), luego fíjelos con un clip rápido (# 39) como lo que se muestra en la figura siguiente.

## Hardware necesario

### PERNO



#47. Perno hexagonal (M10x75 mm) [1 pieza]

### ARANDELA



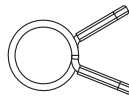
#55. Arandela (M10)  
[2 piezas]

### TUERCO

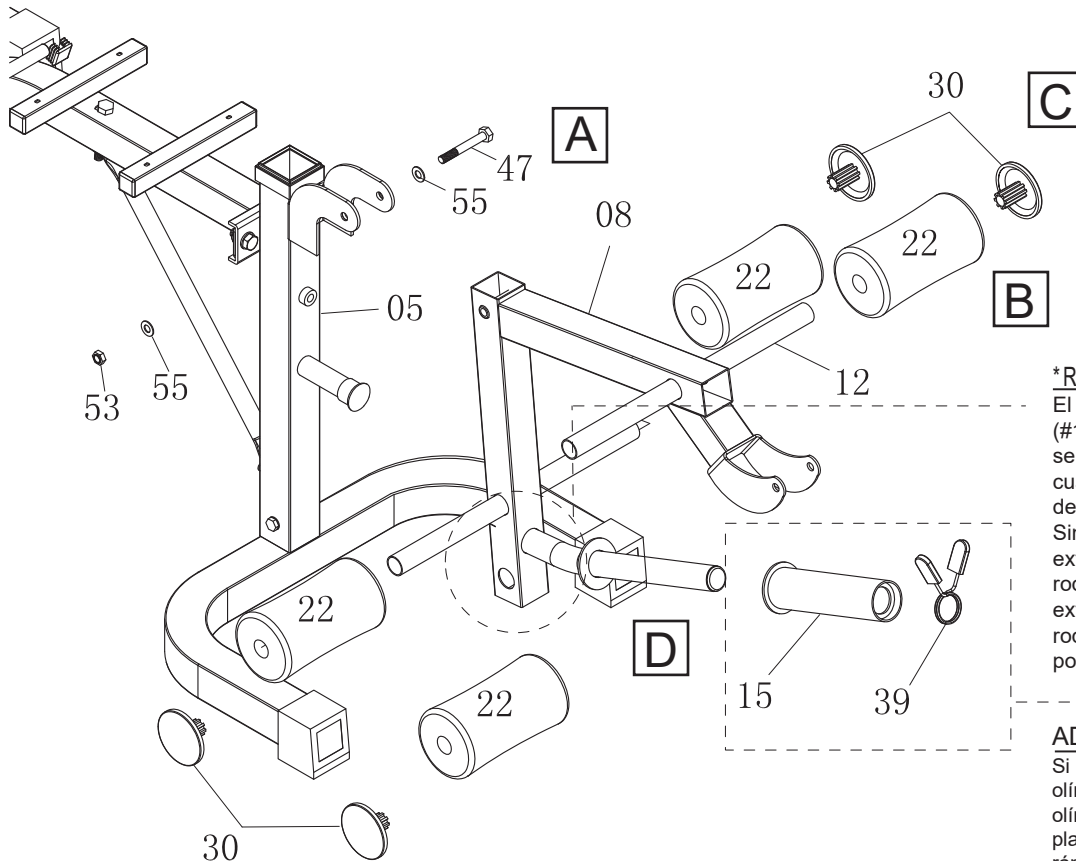


#53. Tuerca de nailon (M10) [1 pieza]

### OTROS



#39. Clip rápido [1 pieza]



**\*RODILLOS DE ESPUMA**  
El tubo del rodillo de espuma (#12) se puede insertar a través de cualquiera de estos 2 agujeros dependiendo de su altura. Simplemente retire la tapa del extremo redondo (# 30) y un rodillo de espuma (# 22) de un extremo para colocar el tubo del rodillo de espuma (#12) en una posición nueva.

**ADAPTADOR OLÍMPICO**  
Si usted intenta utilizar las placas olímpicas, deslice el adaptador olímpico (# 15) sobre el poste de placa estándar y fíjelo con un clip rápido (# 39).



# Instrucciones de montaje

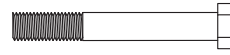
## Paso de montaje 5

A). Conecte la barra de brazo rizo (# 16) a la extensión de pata (# 08) alineando los orificios en la ménsula de la extensión de pata (# 08), fíjelos insertando 1 perno hexagonal (# 47) a través de 1 arandela (# 55) y 1 arandela adicional (# 55), y luego apriete 1 tuerca de nailon (# 53) para fijarlos como lo que se muestra en la figura.

B). Para obtener mayor versatilidad en sus entrenamientos, puede sujetar la correa AB (# 36) a la ménsula de la barra de brazo rizo (# 16) utilizando el clip de resorte (# 40).

## Hardware necesario

### PERNO



#47. Perno hexagonal (M10x75 mm) [1 pieza]

### ARANDELA



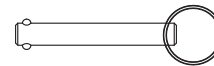
#55. Arandela (M10) [2 piezas]

### TUERCA

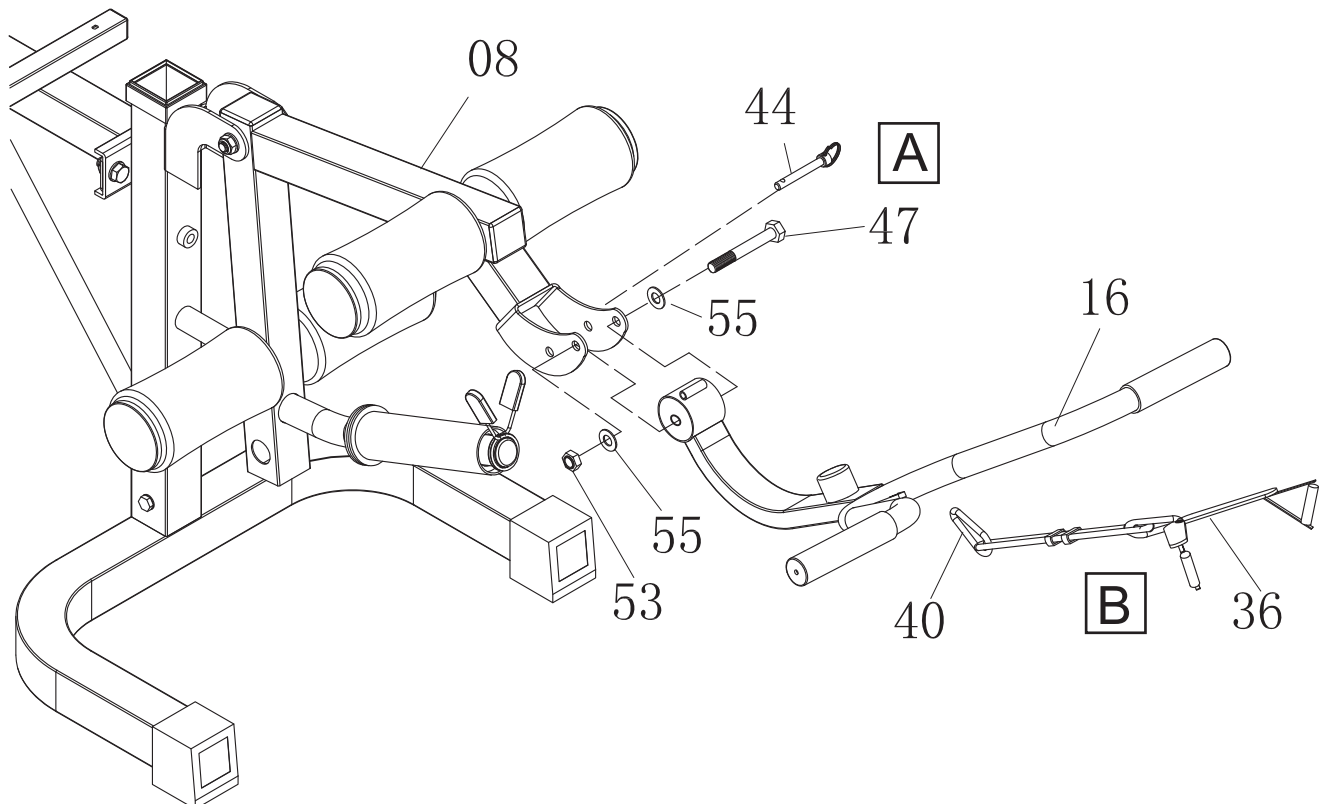


#53. Tuerca de nailon (M10) [1 pieza]

### OTROS



#44. Pop-Pin (8x70 mm) [1 pieza]





# Instrucciones de montaje

## Paso de montaje 6

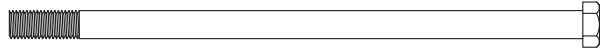
A). Con la ayuda de un asistente, inserte las dos clavijas a los lados del poste del cojín del respaldo (# 18) en los dos agujeros laterales que están ubicados en el interior de los ambos tubos de soporte del respaldo (# 10). Sostenga simultáneamente estas 3 piezas juntas, y alinee y deslice los 2 orificios en la parte inferior de los tubos de soporte del respaldo (# 10) a cada lado de la "varilla soldada" en el marco principal (# 04). Inserte 1 perno hexagonal (# 45) a través de 1 arandela (# 55) y 1 arandela adicional (#55) y fíjelos con una tuerca de nailon (# 53). NO APRIETE DEMASIADO.

B). Inserte el marco de brazo rizo (# 14) en el montante frontal (# 05) y fíjelos en su lugar utilizando 1 perno de Perilla (# 38) como lo que se muestra en la figura siguiente.

C). Luego, inserte el Pop-Pin (# 43) en el agujero que está en la parte posterior del marco principal (# 04). Este Pop-Pin (# 43) le permitirá ajustar las posiciones del asiento para realizar entrenamientos versátiles.

## Hardware necesario

### PERNO



#45. Perno hexagonal (M10x140 mm) [1 pieza]

### ARANDELA



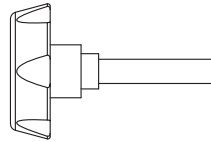
#55. Arandela (M10) [2 piezas]

### TUERCA

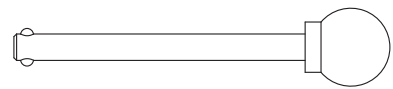


#53. Tuerca de nailon (M10) [1 pieza]

### OTROS

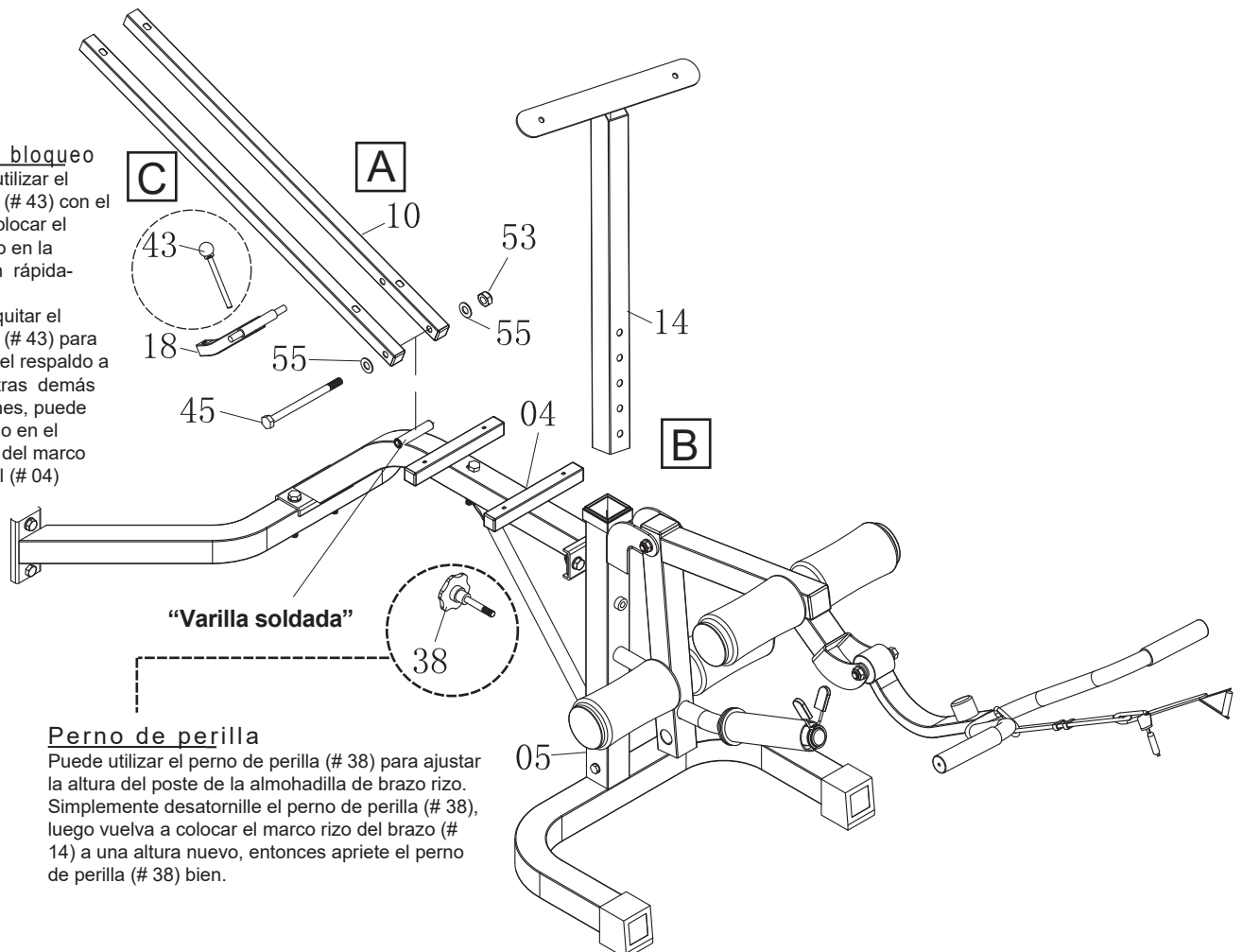


#38. Perno de perilla (M10x60 mm) [1 pieza]



#43. Pop-Pin (10x105 mm) [1 pieza]

**Pin de bloqueo**  
Puede utilizar el Pop-pin (# 43) con el fin de colocar el respaldo en la posición rápidamente.  
Puede quitar el Pop-pin (# 43) para colocar el respaldo a todas otras demás posiciones, puede insertarlo en el agujero del marco principal (# 04)



### Perno de perilla

Puede utilizar el perno de perilla (# 38) para ajustar la altura del poste de la almohadilla de brazo rizo. Simplemente desatornille el perno de perilla (# 38), luego vuelva a colocar el marco rizo del brazo (# 14) a una altura nuevo, entonces apriete el perno de perilla (# 38) bien.



# Instrucciones de montaje

## Paso de montaje 7

A). Coloque el cojín del respaldo (# 19) sobre los tubos de soporte del respaldo (# 10), inserte 4 pernos hexagonales (# 51) a través de 4 arandelas (# 56) desde debajo del cojín del respaldo (# 19) para fijarlos.

B). Conecte el cojín del asiento (# 20) a los 2 tubos en el marco principal (# 04) como lo que se muestra en la figura. Inserte hacia arriba 4 pernos hexagonales (# 51) a través de 4 arandelas (# 56) para fijarlos.

C). Coloque el cojín de brazo rizo (# 21) al marco de brazo rizo (# 14), inserte 2 pernos hexagonales (# 52) a través de dos arandelas (# 56) para fijarlos.

El montaje ya está listo. Sin embargo, por motivo de proteger su propia seguridad, asegúrese de leer todo el Manual del Propietario, que incluye instrucciones y advertencias de seguridad importantes, así como leer cualquier etiqueta de seguridad / advertencia adherida al equipo antes de utilizarlo.

## Hardware necesario

### PERNO



#51. Perno hexagonal (M8x40 mm) [8 piezas]

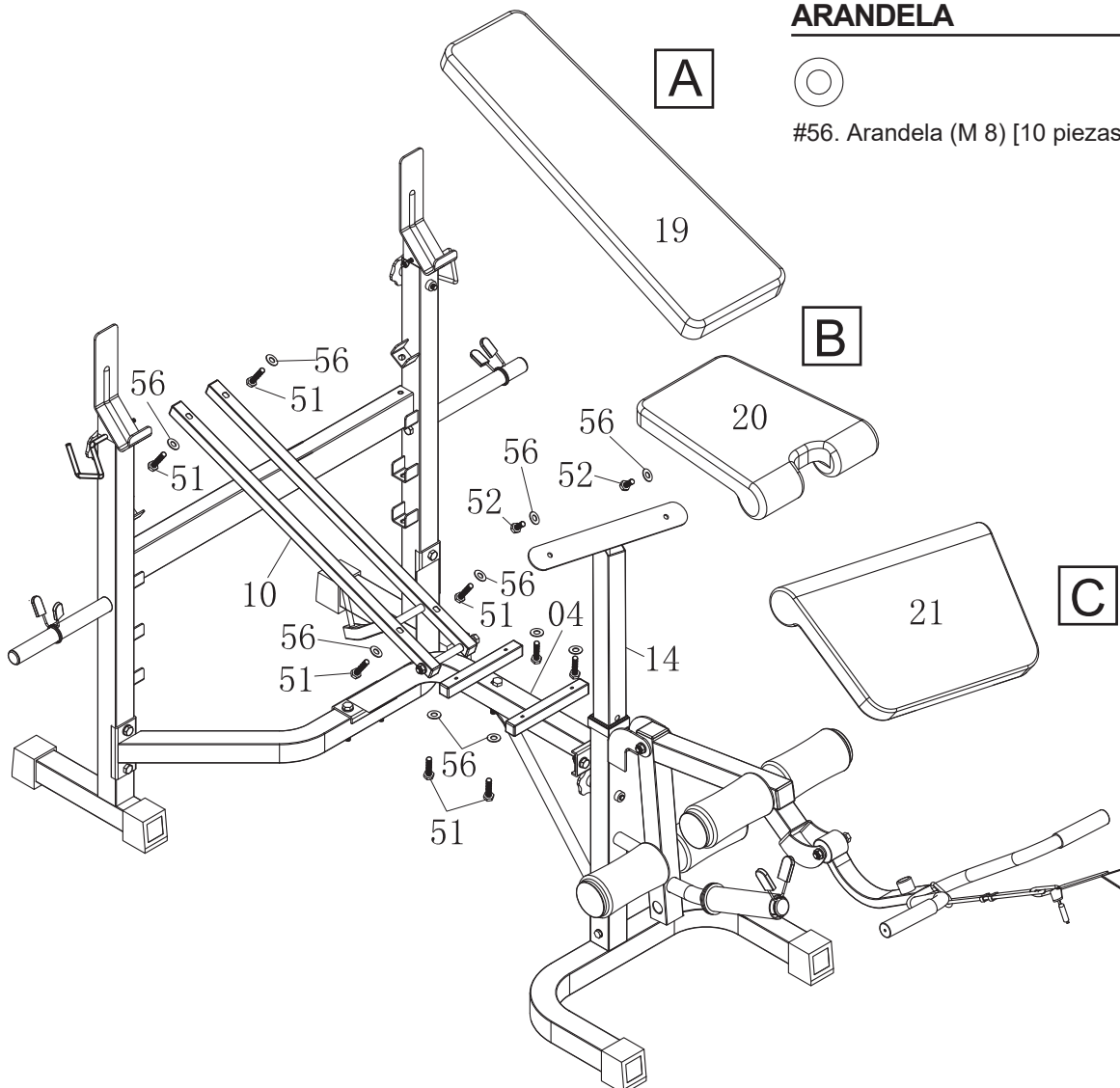


#52. Perno hexagonal (M8x20 mm) [2 piezas]

### ARANDELA

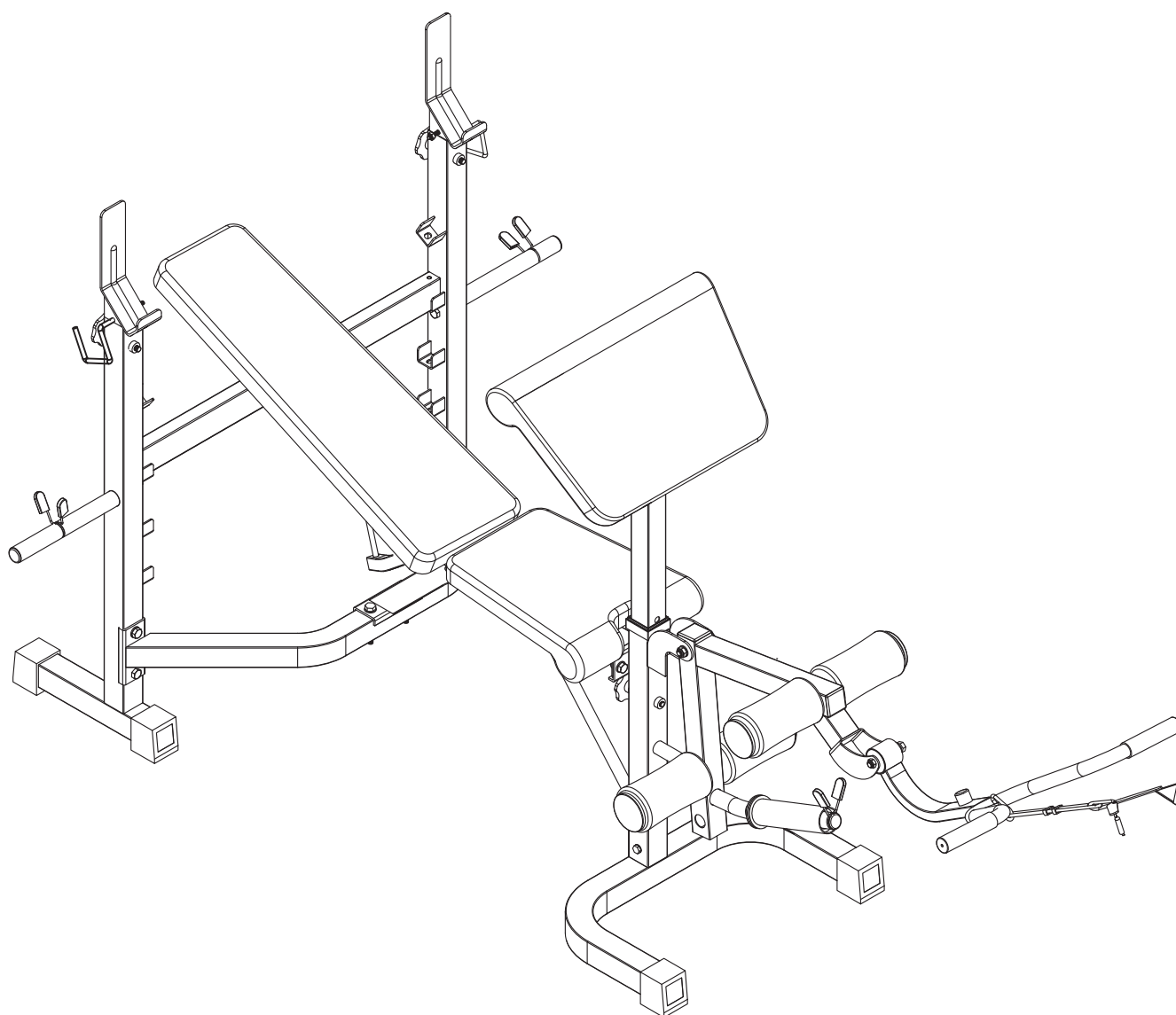


#56. Arandela (M 8) [10 piezas]



## COMPROBACIÓN FINAL (antes de cada uso)

- Asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén apretados bien (Sin embargo, no apriete demasiado).
- Compruebe si hay algunas piezas y algunos componentes sueltos, apriete las piezas sueltas antes de utilizar el equipo cada vez.
- Inspeccione si hay roturas o dobleces en la soldadura o el metal antes de utilizar el equipo cada vez. NO lo utilice si encuentra roturas o dobleces de dicha manera. Póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente.
- ¡Asegúrese de que todos los dispositivos de bloqueo de ajuste y los dispositivos de seguridad estén colocados de manera correcta y acoplados completamente antes de utilizar el equipo cada vez!



# Instrucciones de ejercicio de calentamiento

Antes de utilizar el equipo, debe leer y comprender todas las instrucciones y advertencias que se muestran en este Manual del Propietario, así como las advertencias que se encuentran marcadas en el equipo.

Los siguientes ejercicios de estiramiento se le ayudan evitar lesiones cuando hace ejercicio. Una rutina de calentamiento apropiada reduce la posibilidad de lesionar los músculos al hacer ejercicio. Tómese el tiempo para hacer estos ejercicios de estiramiento antes y después de hacer ejercicio cada vez.



## Estiramiento de ingle

1. Siéntese con las rodillas dobladas y las plantas de los pies juntas.
2. Sujete los tobillos y doble las caderas (mantenga la espalda recta) al presionar las rodillas hacia el suelo con los codos.



## Estiramiento de isquiotibiales

1. Siéntese con la pierna izquierda extendida y doble la pierna derecha a la altura de la rodilla, en el mismo tiempo coloca la planta del pie derecho contra la parte interna del muslo de la pierna extendida.
2. Flexione el pie de la pierna extendida (con los dedos apuntando hacia el techo), luego dóblese suavemente hacia adelante desde las caderas; Mantenga su espalda recta.
3. Ponga las manos en la pierna extendida tanto como sea posible. Luego repita este estiramiento para otra pierna.



## Girar torso

1. Siéntese con la pierna extendida y doble la rodilla derecha, al mismo tiempo cruce la pierna derecha sobre la pierna izquierda. Su pie derecho debe tocar el piso al lado de su rodilla izquierda.
2. Coloque su brazo izquierdo en la parte exterior de su pierna derecha y tire contra esa pierna, al mismo tiempo, gira su torso lo más que pueda hacia la derecha. Coloque su mano derecha en el piso detrás de sus nalgas. Invierta las posiciones de las piernas y repita este estiramiento para otra pierna.



## Hip Stretch

1. Lie on your back and raise your right leg as you clasp both hands under the back of the knee. Keep your left leg straight.
2. Gently pull your right leg toward your trunk without raising your upper body. Switch leg positions and repeat.



## Estiramiento de cuádriceps

1. Párese sobre la pierna izquierda, entonces sostenga un soporte con la mano izquierda.
2. Flexione la pierna derecha hacia atrás, sujete el tobillo o el pie con la mano derecha, entonces tire del pie hacia las nalgas. Mantenga la espalda recta y la rodilla derecha apuntando hacia abajo. Luego repita este estiramiento para otra pierna.

# Instrucciones de ejercicio de calentamiento



## Flexión del tronco, prono

1. Mantenga sus manos y rodillas en la posición mostrada. Estire las manos frente a usted, entonces empiece a tirar de las manos lentamente hacia su cuerpo, al mismo tiempo, meta la barbilla y arquee la espalda hacia arriba.
2. Regrese a la postura inicial lentamente.

## Estiramiento de hombros

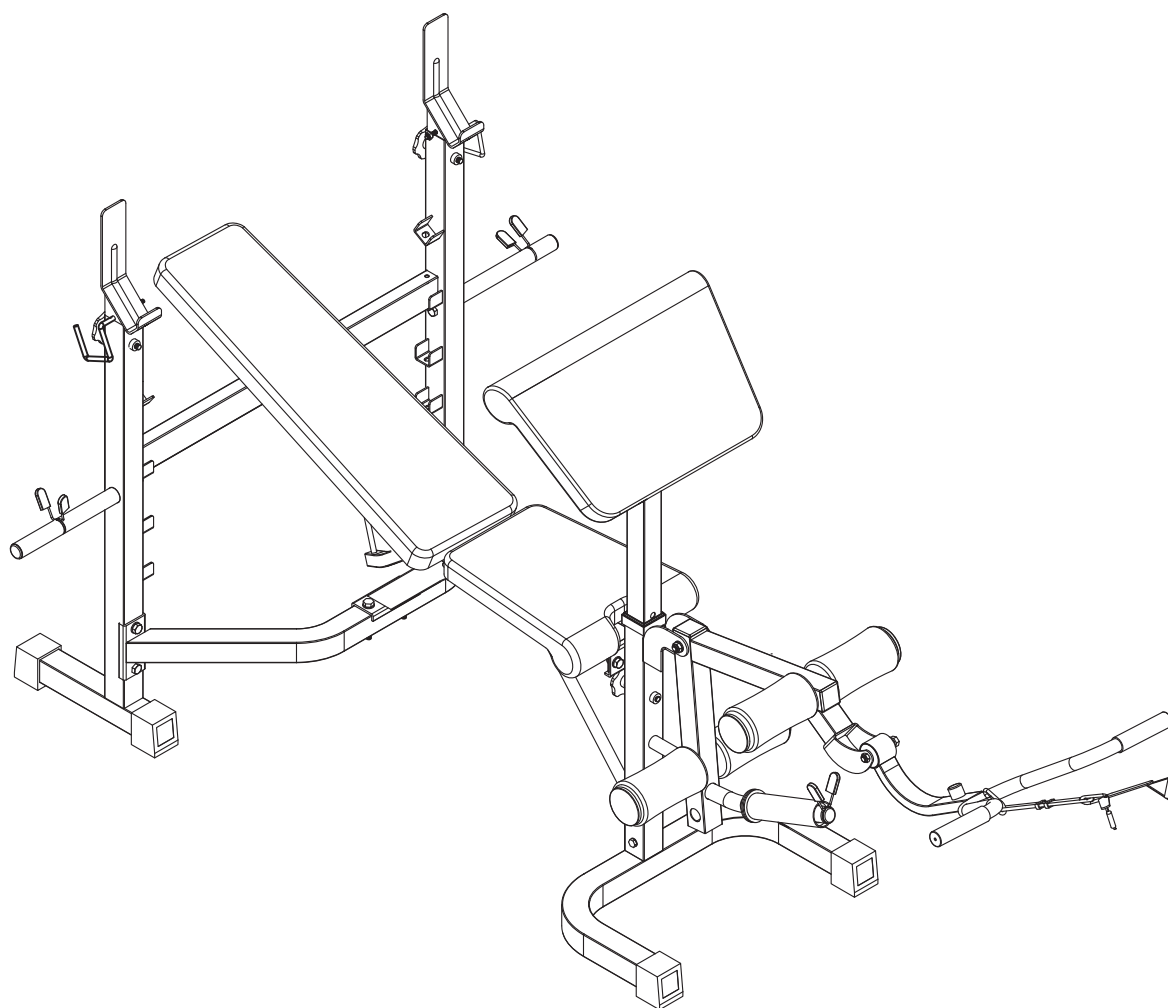
1. Coloque la mano derecha sobre el hombro derecho hacia la parte superior de la espalda y coloque la mano izquierda debajo del hombro izquierdo hacia la parte superior de la espalda.
2. Intente alcanzar la punta de sus dedos. Si no puede alcanzar la punta de sus dedos, utilice una toalla como una extensión de sus manos, entonces tire suavemente de una mano hacia la otra. Invierta las posiciones de los brazos y repita este estiramiento para otro brazo.



## Estiramiento de pantorrillas

1. Coloque sus ambas manos contra una pared por motivo de mantener el equilibrio. Presione los dedos del pie izquierdo contra la pared y mantenga el talón del mismo pie apoyado sobre el suelo (Asegúrese de que la rodilla izquierda esté doblada).
2. Empiece a estirar la rodilla izquierda lentamente, entonces sentirá que los músculos de la pantorrilla izquierda se estiran. Cambie la posición de las piernas y repita este estiramiento para otra pierna.





IMPORTANTE, RETER PARA REFERÊNCIA FUTURA: LEIA ATENTAMENTE.

# INSTRUÇÃO DE MONTAGEM

# Informação geral

## Segurança

- Antes de iniciar qualquer programa de exercício, não se esqueça de consultar o seu médico. O exercício extenuante frequente deve ser aprovado pelo seu médico, e a utilização adequada do seu equipamento é essencial. Uma formação excessiva ou inadequada pode causar danos à sua saúde. Leia atentamente todo este manual antes de começar a montar o seu equipamento ou começar a fazer exercício.
- Manter as crianças afastadas deste equipamento quando em uso. Não permitir que as crianças subam ou brinquem com o equipamento quando este não estiver a ser utilizado.
- Supervisionar os adolescentes na utilização deste equipamento.
- Para sua própria segurança, assegure-se sempre de que há pelo menos 3 pés de espaço livre em torno do seu equipamento ao fazer exercício.
- Verificar regularmente se todas as porcas, parafusos e acessórios estão bem apertados. Inspeccionar regularmente todas as peças móveis para detectar sinais óbvios de desgaste ou danos.
- Qualquer dispositivo de ajuste que possa interferir com o movimento do utilizador sobre este equipamento não deve ser deixado em projecção.
- Limpar este equipamento com um pano húmido, não utilizar produtos de limpeza com solventes. Em caso de dúvida, não utilize o seu equipamento; contacte o CUSTOMER SERVICE.
- Antes de utilizar o equipamento, certifique-se sempre de que o seu equipamento é colocado sobre uma superfície estável, plana e nivelada. Se necessário, colocar um tapete de borracha debaixo do equipamento para reduzir a possibilidade de derrapagem.
- Usar sempre vestuário e calçado desportivo apropriado, por exemplo, treinadores, ao fazer exercício. Não usar roupa solta que possa ficar presa nas partes móveis do equipamento durante o exercício.
- Não utilizar este equipamento se não estiver a funcionar correctamente ou se não estiver completamente montado.
- Não utilizar este equipamento para fins comerciais. Este equipamento é apenas para uso doméstico.
- Antes de utilizar este equipamento, deve ler e compreender todas as instruções e avisos mostrados neste manual do proprietário, bem como os mostrados no equipamento.
- É da responsabilidade do proprietário do equipamento instruir adequadamente os utilizadores sobre o correcto funcionamento do equipamento e avisá-los dos potenciais perigos envolvidos.
- Se em qualquer altura durante o exercício, se sentir fraqueza, tonturas ou dores, pare de se exercitar e consulte o seu médico.

## Ferramentas de montagem

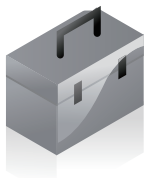
- Régua com medidas métricas e inglesas
- 2 x chaves de fendas
- 1 x Philips ("cross head") Chave de fendas

## Limite de peso

O seu equipamento é adequado para utilizadores com peso: 150kg ou menos.

## Armazenamento e utilização

O seu equipamento é concebido para ser utilizado em condições limpas e secas. Deve evitar armazená-lo em locais excessivamente frios ou húmidos, caso contrário isso pode levar à corrosão e a outros problemas relacionados.



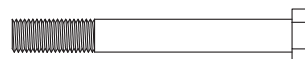
# Lista de hardware

O seguinte hardware é utilizado para instalar o seu equipamento. Tome um momento para se familiarizar com estas partes. É favor notar que algum hardware já está pré-instalado no seu equipamento. Não fique alarmado se vir algumas partes mostradas nesta página que não estão incluídas no seu pacote.

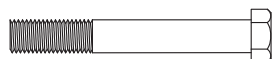
## PARAFUSO



#45. Parafuso hexagonal (M10x140 mm) [1 peça]



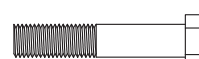
#46. Parafuso hexagonal (M10x85 mm) [4 peças]



#47. Parafuso hexagonal (M10x75 mm) [2 peças]



#48. Parafuso hexagonal (M10x70 mm) [2 peças]



#49. Parafuso hexagonal (M10x65 mm) [1 peça]



#50. Parafuso hexagonal (M10x25 mm) [2 peças]



#51. Parafuso hexagonal (M8x40 mm) [8 peças]



#52. Parafuso hexagonal (M8x20 mm) [7 peças]  
Pre-instalado [3 peças]

## ANILHA



#55. Anilha (M10)  
[24 peças]



#56. Anilha (M8)  
[15 peças]  
Pre-instalado [3 peças]



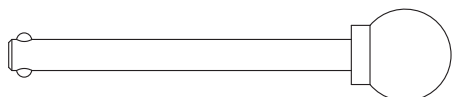
#53. Porca de nylon (M10)  
[12 peças]



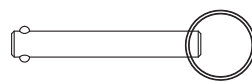
#54. Porca de nylon (M8) [2 peças]  
Pre-instalado

## PORCA

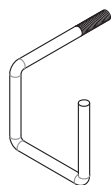
## OUTROS



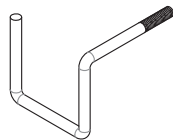
#43. Pop-Pin (10x105 mm)  
[1 peça]



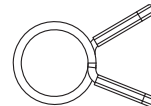
#44. Pop-Pin (8x70 mm) [1 peça]



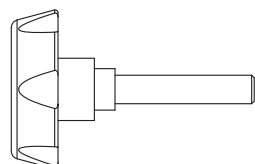
#42. Gancho de segurança esquerdo [1 peça]



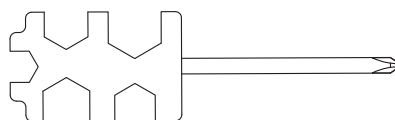
#41. Gancho de segurança direito [1 peça]



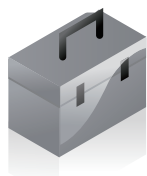
#39. Clip rápido [3 peças]



#38. Parafuso (M10x60 mm) [3 peças]



Ferramenta [2 peças]



# Lista de peças

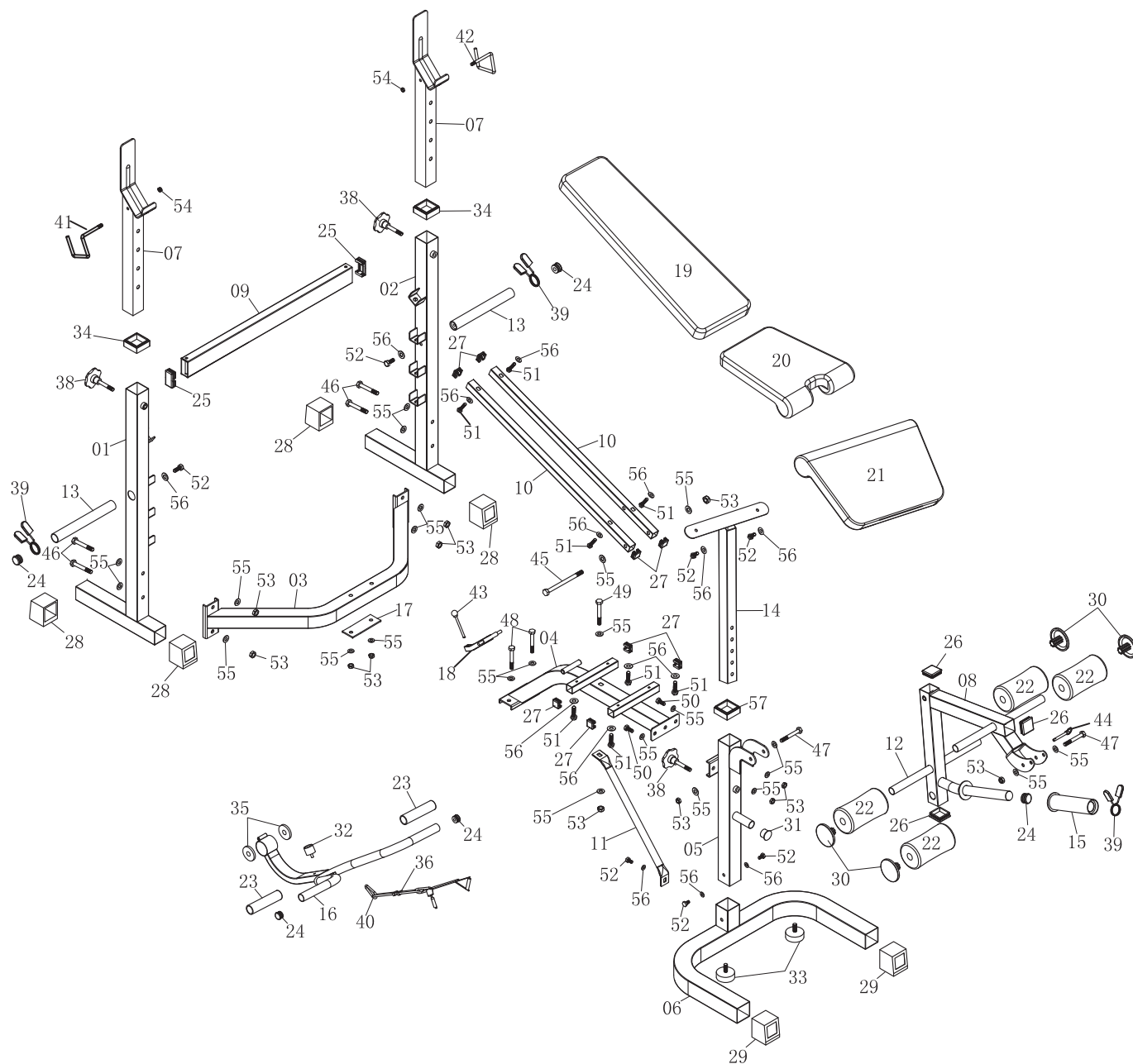
A seguinte lista de partes descreve todas as partes ilustradas no diagrama explodido na página abaixo. Note que a maioria destas peças já estão pré-instaladas no seu equipamento.

#	Descrição	#	Descrição
01	Direito vertical	29	Tampa da extremidade quadrada (50 mm)
02	Pilar esquerdo	30	Tampa da extremidade redonda
03	Tubo transversal traseiro	31	Tampa da extremidade redonda (25mm)
04	Estrutura principal	32	Parachoque
05	Pilar dianteiro	33	Pára-choques
06	Estabilizador frontal	34	Botão regulável
07	Tubo de escora ajustável	35	Espaçador quadrado (60x50 mm)
08	Extensão das pernas	36	Espaçador quadrado (50x10 mm)
09	Tubo de regulação do encosto	38	Faixa AB
10	Tubo de apoio do encosto	39	Parafuso de botão (M10x60 mm)
11	Tubo de apoio	40	Clipe rápido
12	Tubo de espuma de rolo	41	Clipe de mola
13	Posto da placa de peso	42	Gancho de segurança direito
14	Estrutura do braço enrolado	43	Pop-Pin (10x105 mm)
15	Adaptador olímpico	44	Pop-Pin (8x70 mm)
16	Barra de Braço de Caracóis	45	Parafuso hexagonal (M10x140 mm)
17	Placa de reforço	46	Parafuso hexagonal (M10x85 mm)
18	Posto de almofada de encosto	47	Parafuso hexagonal (M10x75 mm)
19	Almofada de encosto	48	Parafuso hexagonal (M10x70 mm)
20	Almofada do assento	49	Parafuso hexagonal (M10x65 mm)
21	Almofada de caracóis para braços	50	Parafuso hexagonal (M10x25 mm)
22	Rolo de espuma	51	Parafuso hexagonal (M8x40 mm)
23	Pega de espuma	52	Parafuso hexagonal (M8x20 mm)
24	Tampa de extremidade redonda (25 mm)	53	Porca de nylon (M10)
25	Tampa de extremidade rectangular (30x60 mm)	54	Porca de nylon (M8)
26	Tampa da extremidade quadrada (45 mm)	55	Arruela (M10)
27	Tampa quadrada da extremidade (25 mm)	56	Arruela (M8)
28	Tampa quadrada da extremidade (60 mm)	57	Parafuso hexagonal (50x45 mm)



# Diagrama das peças

O seguinte diagrama explodido pode ajudá-lo a familiarizar-se com as peças e hardware que serão utilizados para realizar a montagem. Note que nem todas as peças e hardware que vê aqui serão utilizados para montar o equipamento, porque algumas destas peças já estão pré-instaladas. Leia a página seguinte para começar a montagem, e considere esta página apenas como um guia de referência de peças e hardware.





# Instruções de montagem

## Etapa 1 de montagem

A. Com a ajuda de um assistente, colocar o direito em pé (#01) e o esquerdo em pé (#02) num chão plano e nivelado, como mostra a imagem

Ligar o tubo transversal traseiro (#03) aos montantes direito e esquerdo (01/02) e inserir a partir do lado traseiro de cada lado 2 parafusos hexagonais (#46) através de 2 anilhas (#55) seguidos de 2 anilhas adicionais (#55) e fixar com 2 porcas de nylon (#53) como mostrado.

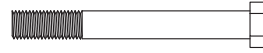
B. Fixar / inserir o tubo de ajuste do encosto (# 09) no mesmo suporte \*\*\* tanto na vertical direita (# 01) como na vertical esquerda (# 02).

### \*\*\*NOTA:

Certificar-se de que todos os ajustes nos lados esquerdo / direito coincidem e são os mesmos para evitar lesões graves.

## Hardwar e necessário

### PARAFUSO



#46. Parafuso hexagonal (M10x85 mm) [4 pcs]

### ANILHA

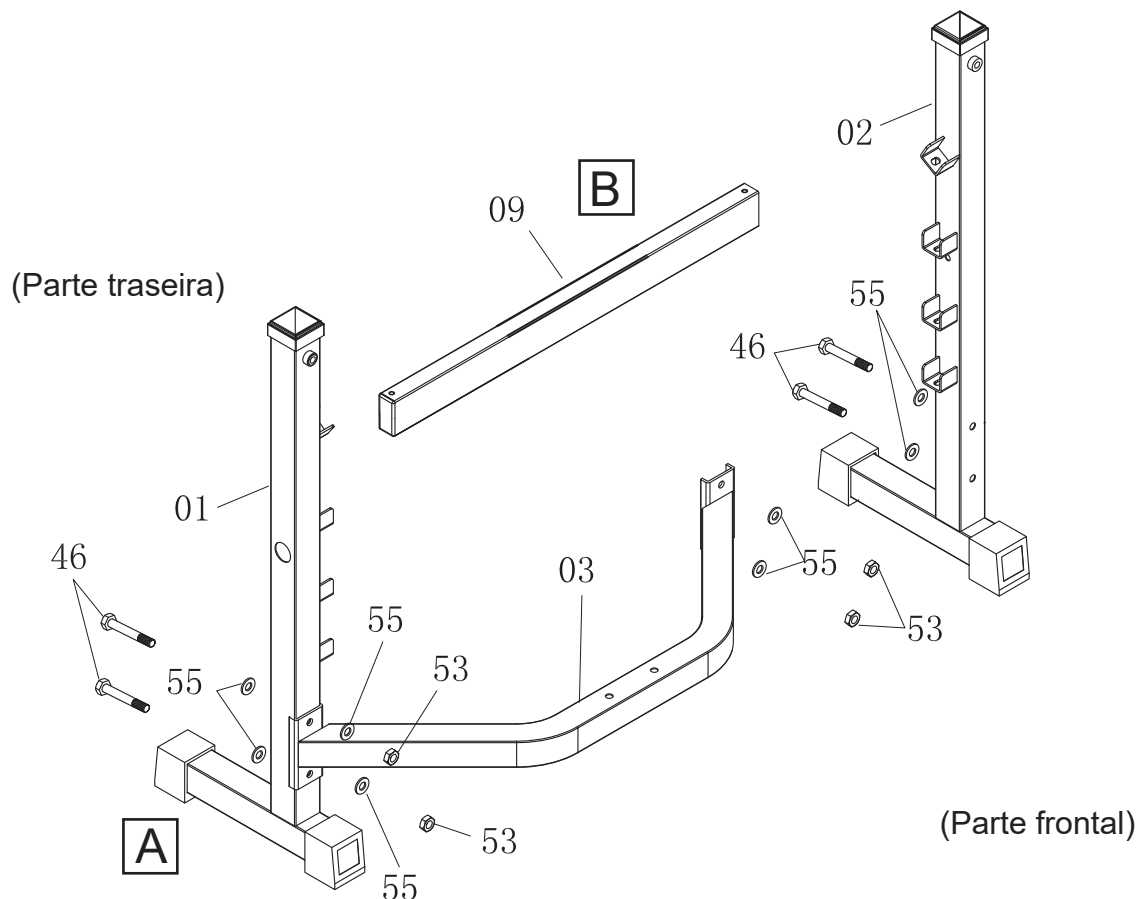


#55. Anilha (M10) [8 pcs]

### PORCA



#53. Porca de nylon (M10) [4 pcs]





# Instruções de montagem

## Passo 2 da montagem

A).Retirar as 2 porcas de nylon (#54) pré-instaladas nos ganchos de segurança esquerda / direita (#42 / #41). Deixe-os perto de si.

No lado esquerdo, inserir o gancho de segurança esquerdo (#42) no orifício no topo do tubo de escora ajustável à esquerda (#07), como mostra a figura. Fixar com 1 porca de nylon (#54) a partir do interior.

Escolher a altura desejada \*\*\* para o tubo da escora ajustável (#07) na escora esquerda (#02), e aparafusar 1 parafuso (#38) através da parte de trás da escora esquerda (#02) e o tubo da escora ajustável (#07) para os fixar. Elija la altura deseada \*\*\* para el tubo de montante ajustable (# 07) en el montante izquierdo (# 02), y atornille 1 perno de perilla (# 38) a través de la parte trasera del montante izquierdo (# 02) y del tubo del montante ajustable (# 07) para fijarlos.

Repetir este processo para instalar o gancho de segurança certo (#41), o direito direito vertical (#01) e o outro tubo vertical ajustável (#07) no lado direito.

\*\*\*NOTA: Certificar-se de que todos os ajustes nos lados esquerdo / direito coincidem e são os mesmos para evitar lesões graves.

B).No lado esquerdo, inserir o espigão da placa de peso (#13) através do orifício lateral da perpendicular esquerda (#02). Fixar a partir do interior inserindo 1 parafuso hexagonal (#52) através de uma anilha (#56). Fixar o clipe rápido (#39) no lado exterior do poste da placa de peso (#13).

Repetir este processo para instalar a outra coluna de placa de peso (#13) e a coluna direita (#01) no lado direito.

## Hardwar e necessário

### PARAFUSO



#52. Parafuso hexagonal (M8 x20 mm) [2 peças]

### ANILHA



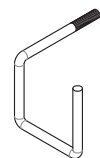
#56. Anilha (M 8) [2 peças]

### PORCA

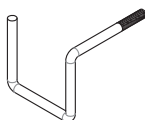


#54. Porca de nylon (M 8) [2 peças]

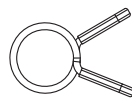
### OUTROS



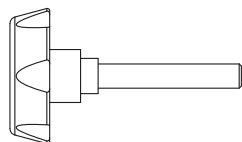
#42. Gancho de segurança à esquerda [1 peça]



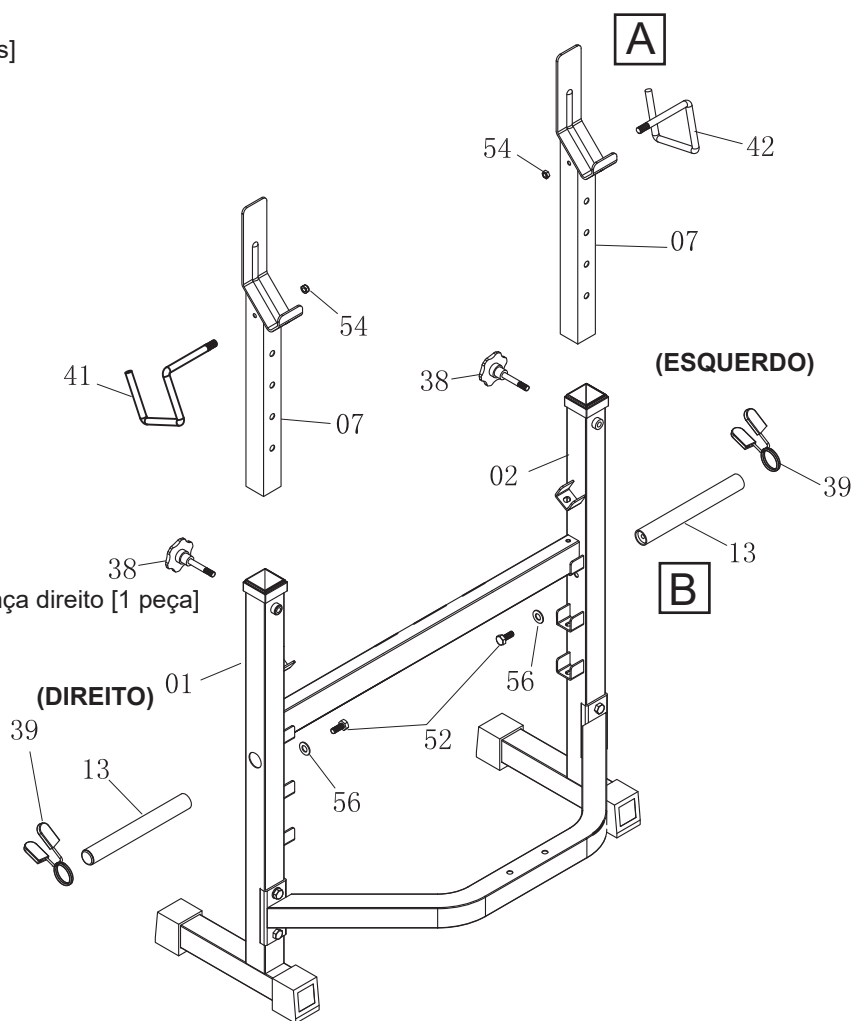
#41. Gancho de segurança direito [1 peça]



#39. Clip rápido [3 peças]



#38. Perno de perilla (M10x60 mm) [2 peças]





# Instruções de montagem

## Passo de montagem 3

A).Retirar os 3 parafusos hexagonais (#52) e 3 anilhas (#56) pré-instalados no estabilizador frontal (#06). Deixe-os perto de si.

Ligar a frente em pé (#05) ao estabilizador frontal (#06) e fixá-los inserindo 2 parafusos sextavados (#52) através de 2 arruelas (#56) de cada lado, como mostra a figura.

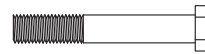
B).Ligar o montante frontal (#05) à estrutura principal (#04), inserir 2 parafusos sextavados (#50) através de 2 anilhas (#55), seguidos de 2 anilhas adicionais (#55), depois fixá-los com as porcas de nylon (#53).

C).Fixar a estrutura principal (#04) no tubo transversal traseiro (#03) inserindo 2 parafusos sextavados (#48) através de 2 anilhas (#55) e do fundo uma placa de fixação (#17), 2 anilhas adicionais (#55) e 2 porcas de nylon (#53).

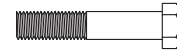
D).Fixar o tubo de suporte (#11) ao fundo da estrutura principal (#04) inserindo 1 parafuso hexagonal (#49) através de 1 arruela (#55) seguida de 1 arruela adicional (#55) e 1 porca de nylon (#53), depois fixar a parte traseira do estabilizador frontal (#06) inserindo 1 parafuso hexagonal (#52) através de 1 arruela (#56), como se mostra na figura abaixo.

## Hardware necessário

### PARAFUSO



#48. Parafuso hexagonal (M10x70 mm) [2 peças]



#49. Parafuso hexagonal (M10x65 mm) [1 peças]



#50. Parafuso hexagonal (M10x25 mm) [2 peças]



#52. Parafuso hexagonal (M8x20 mm) [3 peças]

### ARANDELA



#55. Anilha (M10) [10 peças]

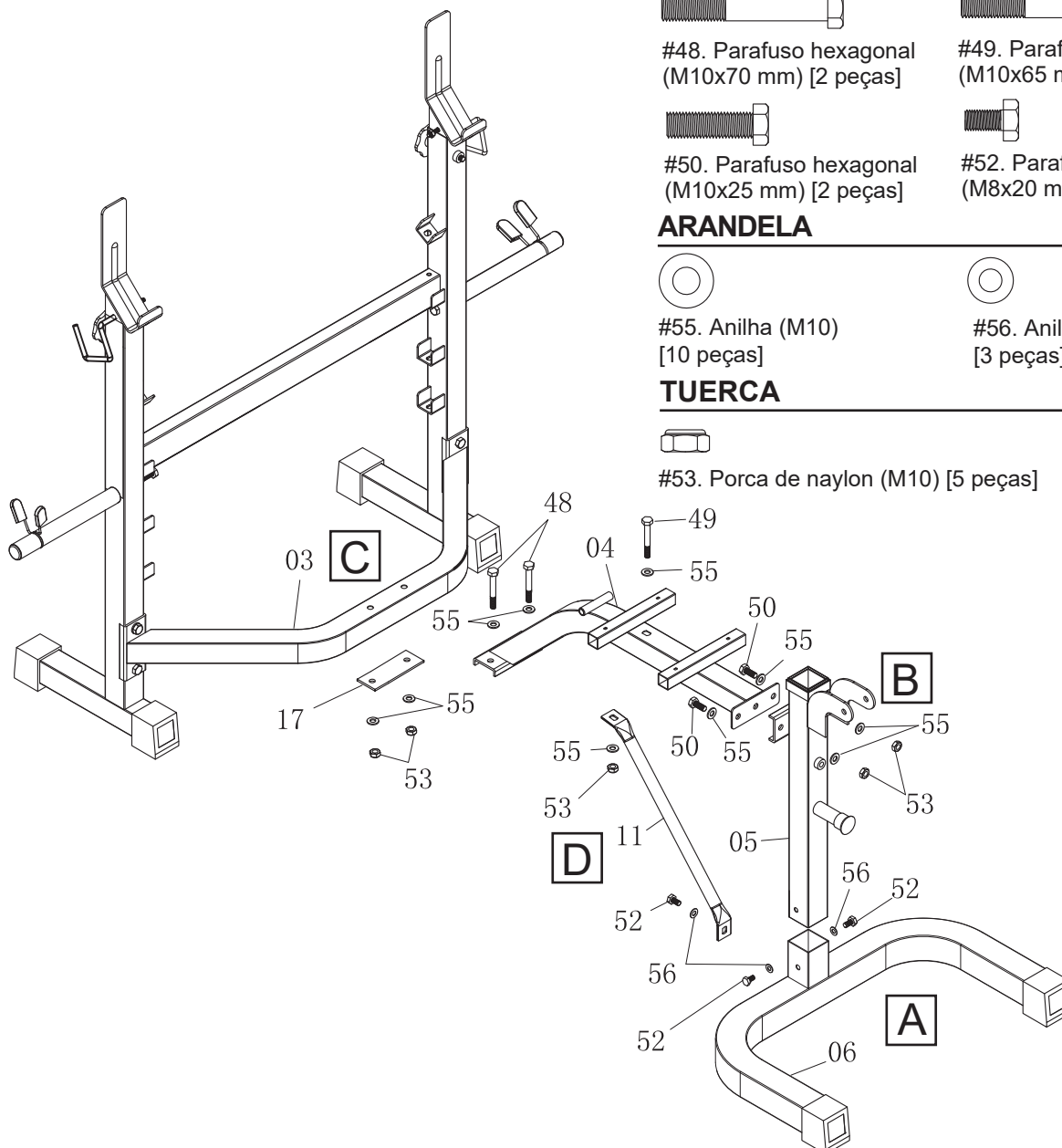


#56. Anilha (M8) [3 peças]

### TUERCA



#53. Porca de nylon (M10) [5 peças]





# Instruções de montagem

## Passo 4 da montagem

A). Fixar a extensão das pernas (#08) alinhando os furos com o suporte do pilar dianteiro (#05). Fixar com 1 parafuso hexagonal (#47) através de 1 arruela (#55), 1 arruela adicional (#55) e 1 porca de nylon (#53) como mostrado.

B). Deslize um rolo de espuma (#22) para uma extremidade do tubo do rolo de espuma (#12). Em seguida, deslizar o mesmo tubo de rolo de espuma (#12) através do orifício inferior da extensão da perna (#08), como mostra a figura. Em seguida, deslizar mais um rolo de espuma (#22) para a outra extremidade do tubo do rolo de espuma (#12) (depois de ter sido inserido através do orifício inferior).

Repetir este processo para instalar o outro tubo de rolo de espuma (#12) e os outros dois rolos de espuma (#22) através do orifício superior da extensão da perna (#08).

C). Fixar as 4 tampas redondas (#30) ao exterior dos 4 rolos de espuma (#22). D). Colocar o adaptador olímpico (#15) sobre o tubo superior da extensão da perna (#08), depois prendê-los com um clipe rápido (#39), como mostra a figura abaixo.

## Hardware necessário

### PARAFUSO



#47. Anilha hexagonal (M10x75 mm) [1 peça]

### PORCA



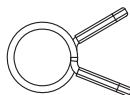
#53. Porca de nylon (M10) [1 peça]

### ANILHA

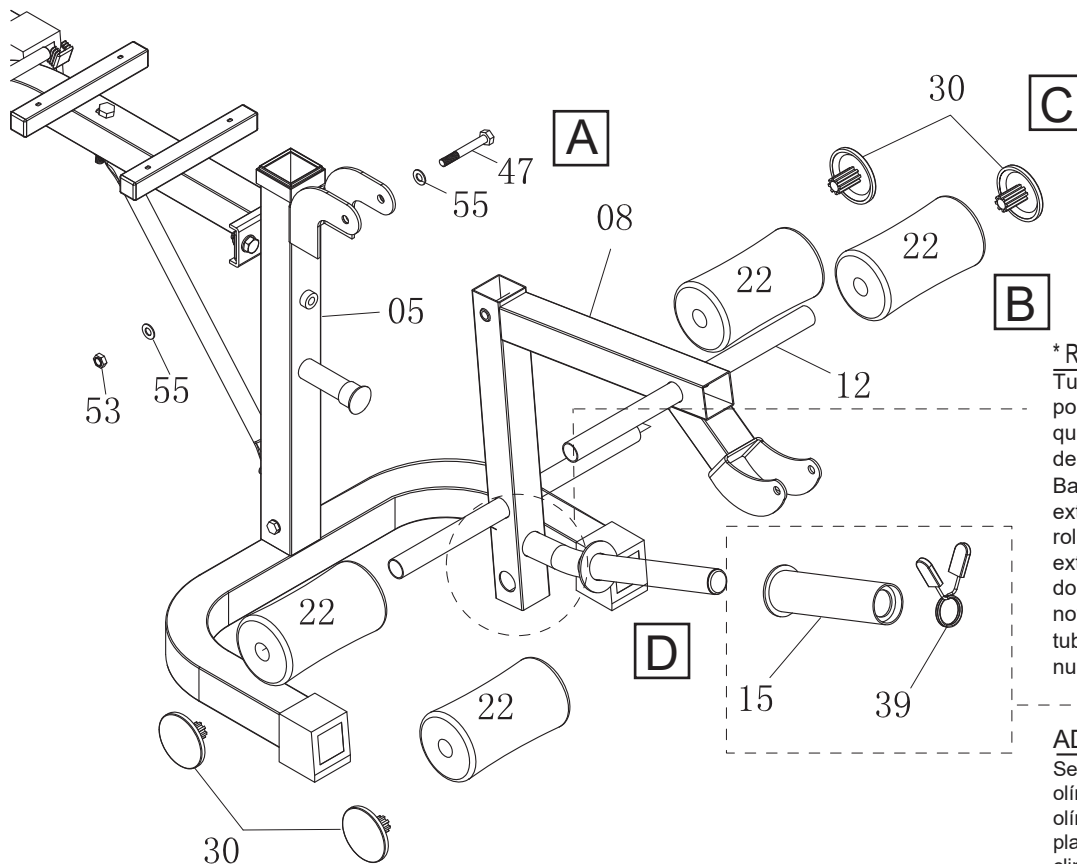


#55. Anilha (M10)  
[2 peças]

### OUTROS



#39. Clip rápido [1 peça]



#### \* Rolos de espuma

Tubo de espuma de rolo (#12) pode ser inserido através de qualquer um destes 2 orifícios, dependendo da sua altura. Basta retirar a tampa da extremidade redonda (#30) e um rolo de espuma (#22) de uma extremidade para colocar o tubo do rolo de espuma (#12) numa nova posição. tubo de rolo de espuma (#12) numa nova posição.

#### ADAPTADOR OLÍMPICO

Se pretende utilizar as placas olímpicas, deslize o adaptador olímpico (#15) sobre o poste da placa padrão e prenda-o com um clipe rápido (#39).



# Instruções de montagem

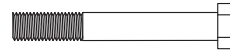
## Passo 5 da montagem

A). Fixar a barra do braço (#16) à extensão das pernas (#08), alinhando os furos no suporte da extensão das pernas (#08), fixá-los inserindo 1 parafuso sextavado (#47) através de 1 arruela (#55) e 1 arruela adicional (#55), e depois apertar 1 porca de nylon (#53) para os fixar como mostra a figura.

B). Para maior versatilidade nos seus treinos, pode prender a correia AB (#36) ao suporte da barra de enrolar do braço (#16) usando o clipe de mola (#40).

## Hardware necesario

### PARAFUSO



#47. Parafuso hexagonal (M10x75 mm) [1 peça]

### ANILHA



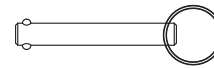
#55. Anilha (M10) [2 peças]

### PORCA

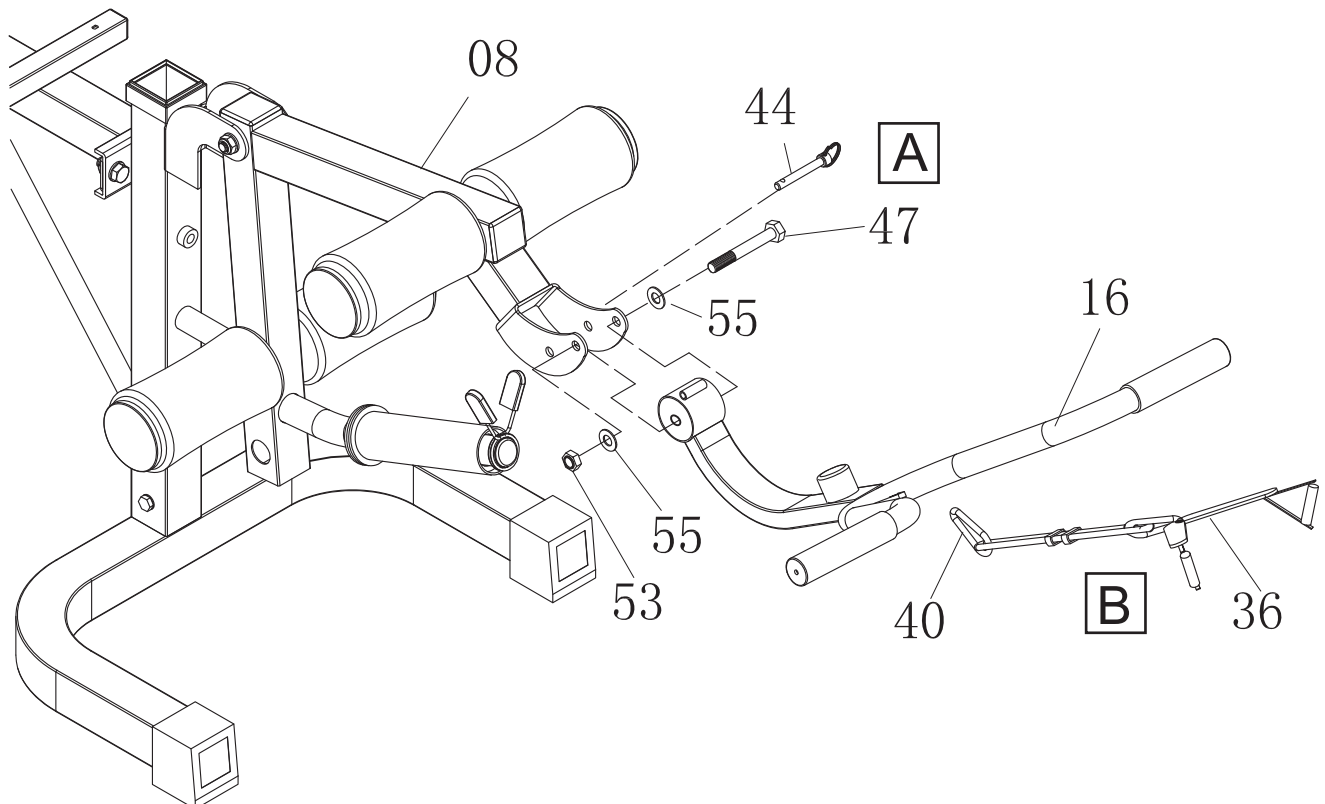


#53. Porca de naylor (M10) [1 peça]

### OUTROS



#44. Pop-Pin (8x70 mm) [1 peça]





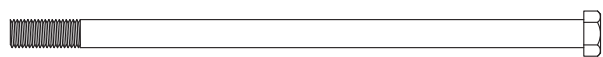
# Instruções de montagem

## Passo 6 da montagem

- A) Com a ajuda de um assistente, inserir os dois pinos nos lados do poste de almofada do encosto (#18) nos dois orifícios laterais que se encontram no interior de ambos os tubos de apoio do encosto (#10). Manter simultaneamente estas 3 peças juntas, e alinhar e deslizar os 2 orifícios no fundo dos tubos de suporte do encosto (#10) de cada lado da "haste soldada" para a estrutura principal (#04). Inserir 1 parafuso hexagonal (#45) através de 1 arruela (#55) e 1 arruela adicional (#55) e fixar com uma porca de nylon (#53). **NÃO APERTAR DEMASIADO.**
- B). Inserir a armação do braço enrolado (#14) na vertical frontal (#05) e fixá-los no lugar usando 1 parafuso (#38), como mostra a figura abaixo.
- C). A seguir, inserir o Pop-Pin (#43) no buraco na parte de trás da moldura principal (#04). Este Pop-Pin (#43) permitir-lhe-á ajustar as posições dos assentos para treinos versáteis.

## Hardware necessário

### PARAFUSO



#45. Parafuso hexagonal (M10x140 mm) [1 peça]

### ANILHA



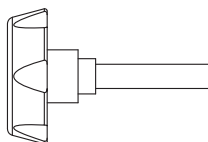
#55. Arandela (M10) [2 peças]

### PORCA

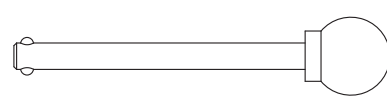


#53. Porca de nylon (M10) [1 peça]

### OUTROS



#38. Parafuso (M10x60 mm) [1 peça]



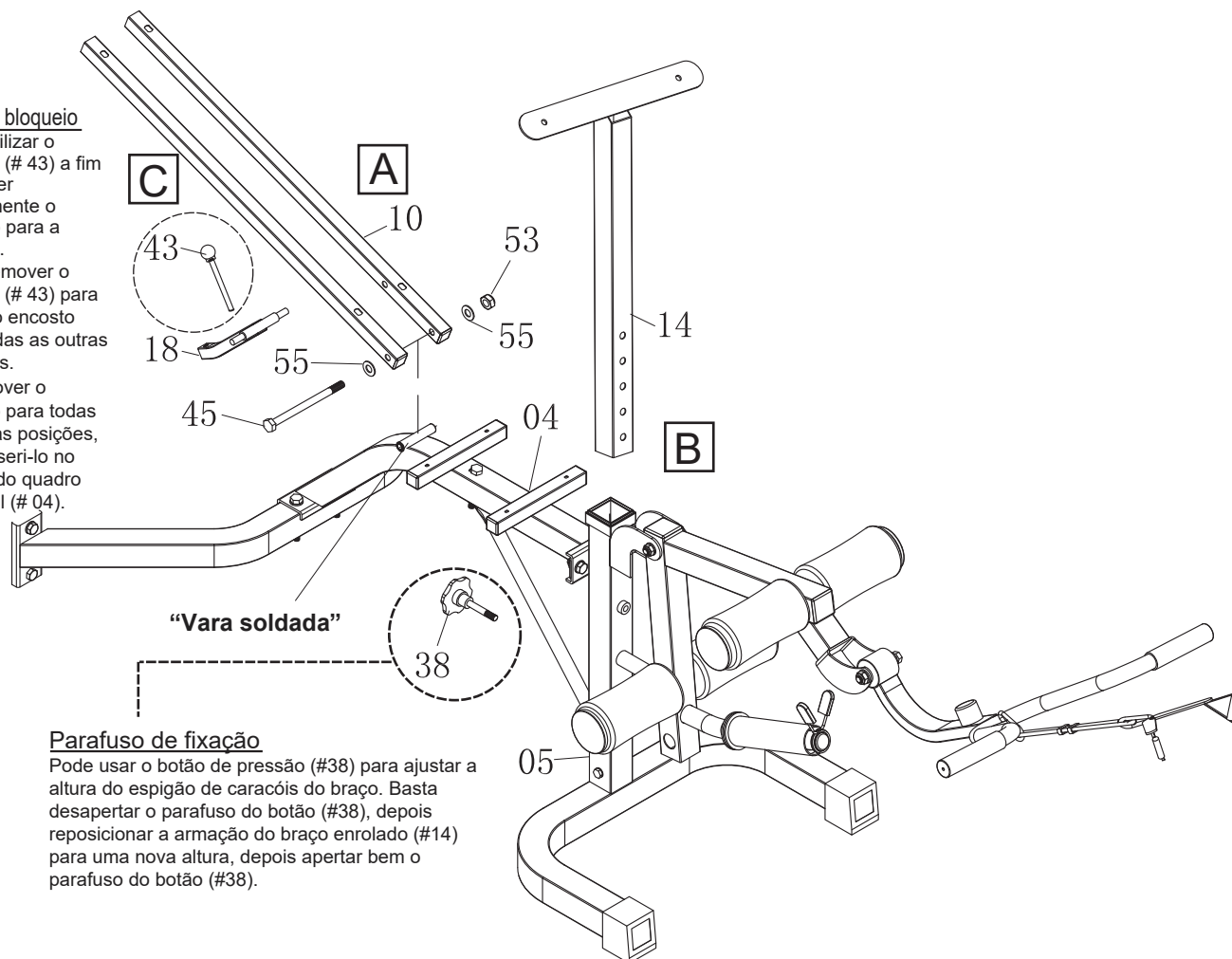
#43. Pop-Pin (10x105 mm) [1 peça]

### Pino de bloqueio

Pode utilizar o Pop-pin (#43) a fim de mover rapidamente o encosto para a posição.

Pode remover o Pop-pin (#43) para mover o encosto para todas as outras posições.

para mover o encosto para todas as outras posições, pode inseri-lo no orifício do quadro principal (#04).



### Parafuso de fixação

Pode usar o botão de pressão (#38) para ajustar a altura do espigão de caracóis do braço. Basta desapertar o parafuso do botão (#38), depois reposicionar a armação do braço enrolado (#14) para uma nova altura, depois apertar bem o parafuso do botão (#38).



# Instruções de montagem

## Passo 7 da montagem

A). Colocar a almofada de encosto (#19) sobre os tubos de apoio do encosto (#10), inserir 4 parafusos sextavados (#51) através de 4 anilhas (#56) por baixo da almofada de encosto (#19) para fixar.

B). Ligar a almofada do assento (#20) aos 2 tubos da estrutura principal (#04), como mostra a figura. Inserir para cima 4 parafusos hexagonais (#51) através de 4 arruelas (#56) para os fixar.

C). Fixar a almofada do braço de ondulação (#21) à armação do braço de ondulação (#14), inserir 2 parafusos sextavados (#52) através de duas arruelas (#56) para fixar.

A assembleia está agora pronta. No entanto, para proteger a sua própria segurança, não se esqueça de ler todo o Manual do Proprietário, que inclui importantes instruções e avisos de segurança, bem como de ler quaisquer etiquetas de segurança/aviso anexadas ao equipamento antes de o utilizar.

## Hardware necessário

### PARAFUSO



#51. Parafuso hexagonal (M8x40 mm) [8 peças]

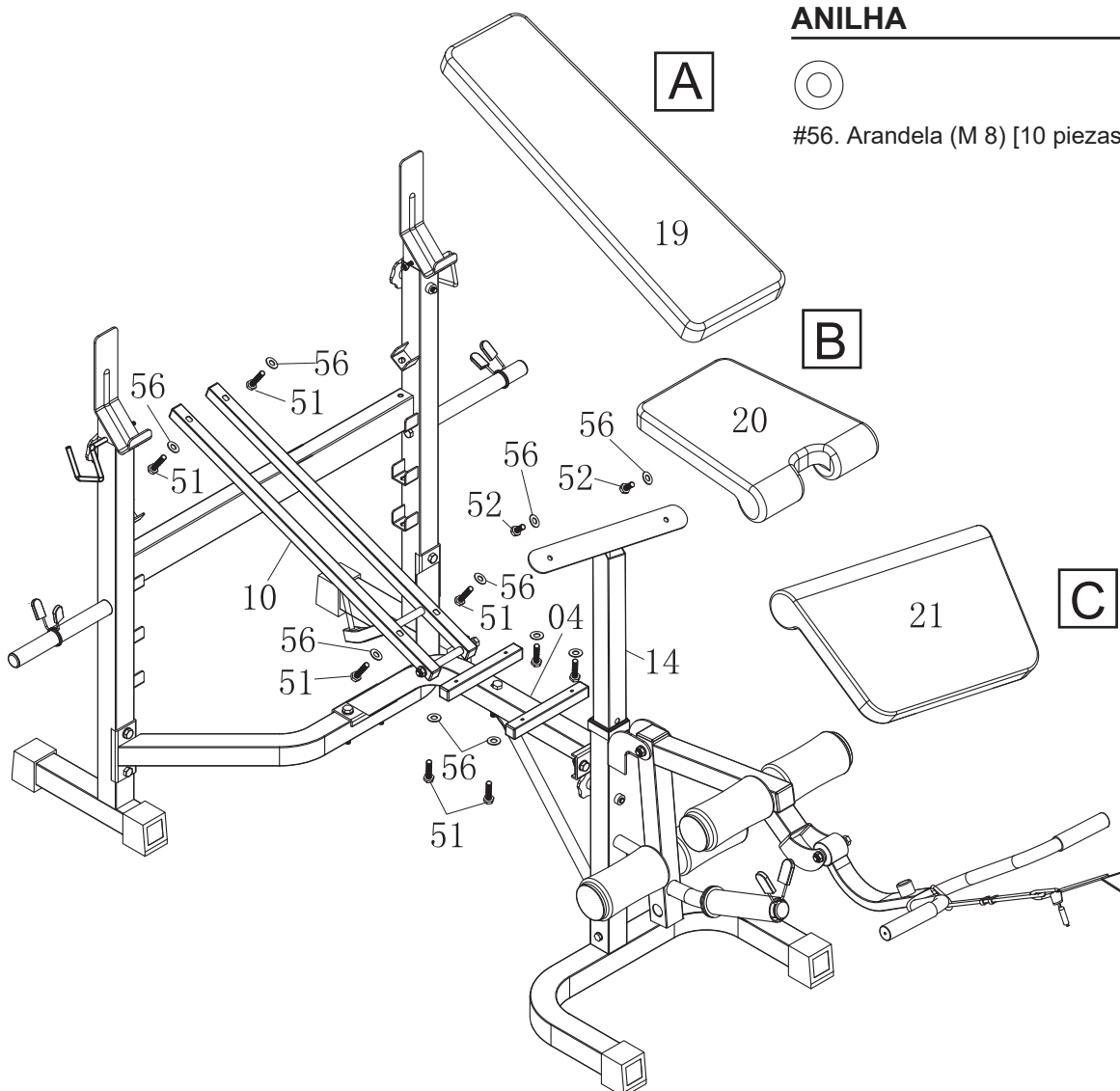


#52. Parafuso hexagonal (M8x20 mm) [2 peças]

### ANILHA

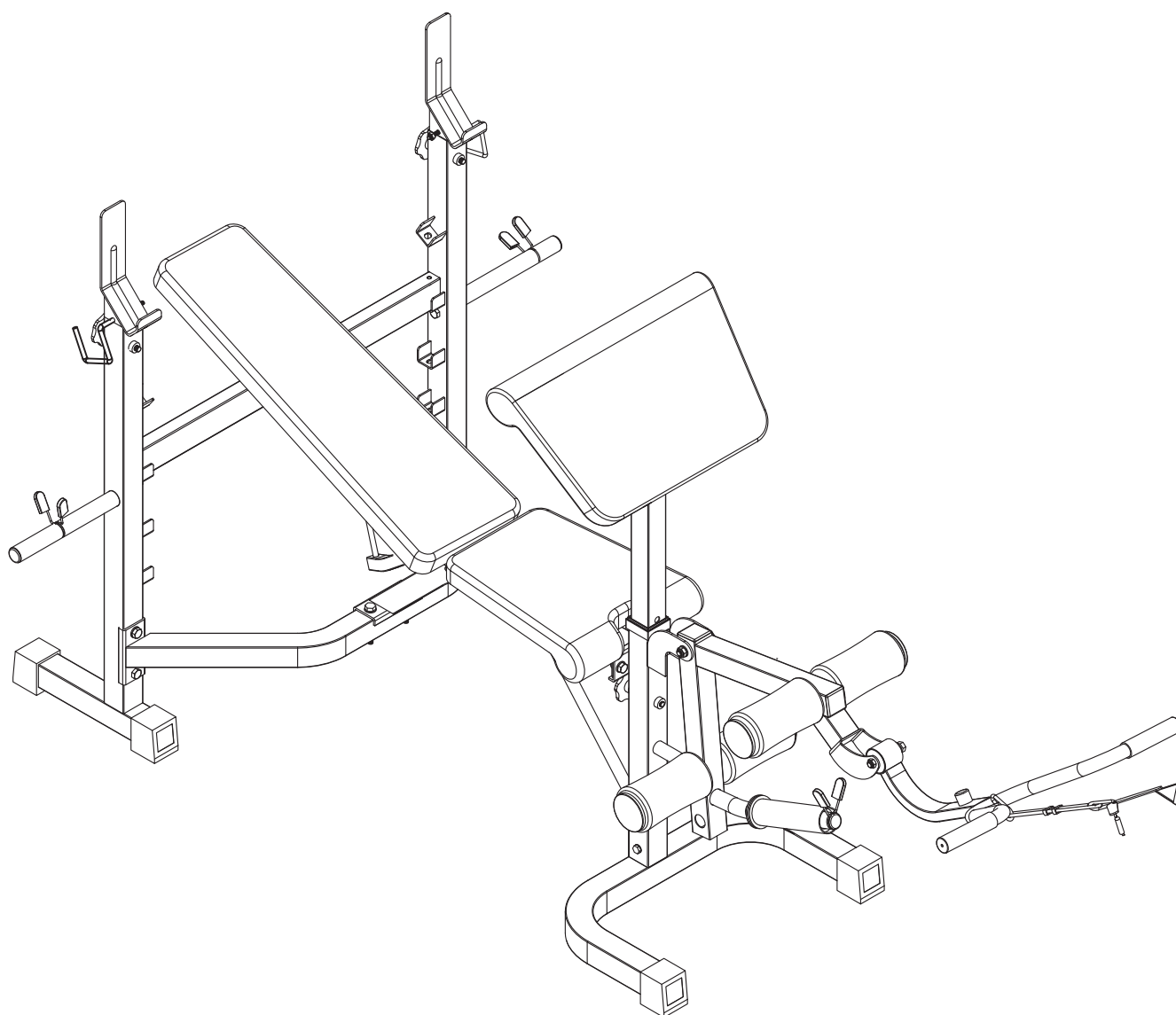


#56. Arandela (M 8) [10 peças]



## VERIFICAÇÃO FINAL (antes de cada utilização)

- Certificar-se de que todas as porcas e parafusos estão bem apertados (No entanto, não apertar demasiado).
- Verificar se existem peças e componentes soltos, apertar as peças soltas antes de utilizar o equipamento de cada vez.
- Inspeccionar as quebras ou dobras na soldadura ou no metal antes de utilizar o equipamento de cada vez. NÃO utilizar se forem encontradas quebras ou dobras desta forma. Contacte o nosso departamento de serviço ao cliente.
- Certifique-se de que todos os dispositivos de bloqueio de regulação e dispositivos de segurança estão correctamente posicionados e totalmente engatados antes de utilizar o equipamento de cada vez!



# Instruções de exercício de aquecimento

Antes de utilizar o equipamento, deve ler e compreender todas as instruções e avisos indicados neste Manual do Proprietário, bem como os avisos marcados no equipamento. Os seguintes exercícios de alongamento ajudá-lo-ão a evitar lesões durante o exercício. Uma rotina de aquecimento adequada reduz a possibilidade de ferir os músculos durante o exercício. Tirar algum tempo para fazer estes exercícios de alongamento antes e depois de cada treino.



## Alongamento da virilha

1. Sente-se com os joelhos dobrados e as plantas dos pés juntos.
2. Segure os tornozelos e dobre-se nas ancas (mantenha as costas direitas), pressionando os joelhos para o chão com os cotovelos.



## Alongamento da anca

1. Sente-se com a perna esquerda estendida e dobre a perna direita no joelho, ao mesmo tempo que coloca a sola do pé direito contra a coxa interna da perna estendida.
2. flectir o pé da perna estendida (dedos do pé apontando para o tecto), depois dobrar suavemente para a frente a partir das ancas; manter as costas direitas.
3. Ponha as mãos sobre a perna estendida tanto quanto possível. Depois repetir este trecho para outra perna.



## Girar torso

1. Sente-se com a perna estendida e dobre o joelho direito, ao mesmo tempo que atravessa a perna direita sobre a esquerda. O seu pé direito deve tocar no chão ao lado do joelho esquerdo.
2. Coloque o seu braço esquerdo no exterior da perna direita e puxe contra essa perna, ao mesmo tempo, vire o tronco o mais para a direita. Coloque a sua mão direita no chão atrás das nádegas. Inverter as posições das pernas e repetir este trecho para outra perna.



## Alongamento da anca

1. Deite-se de costas e levante a perna direita ao apertar ambas as mãos debaixo da parte de trás do joelho. Mantenha a sua perna esquerda direita.
2. Puxe suavemente a perna direita em direcção ao tronco sem levantar a parte superior do corpo. Trocar as posições das pernas e repetir.



## Quadros de alongamentos

1. Fique de pé na perna esquerda, depois segure um apoio na mão esquerda.
2. Dobrar a perna direita para trás, agarrar o tornozelo ou pé com a mão direita, depois puxar o pé em direcção às pernas. Mantenha as costas direitas e o joelho direito a apontar para baixo. Depois repetir este trecho para outra perna.

# Instruções de exercício de aquecimento



## Flexão do tronco, propenso

1. Segure as mãos e os joelhos na posição indicada. Estique as mãos à sua frente, depois comece a puxar lentamente as mãos em direcção ao seu corpo, ao mesmo tempo, encolha o queixo e arqueie as costas para cima.
2. Regressar lentamente à posição inicial.

## Alongamento de ombros

1. Colocar a mão direita sobre o ombro direito em direcção à parte superior das costas e colocar a mão esquerda por baixo do ombro esquerdo em direcção à parte superior das costas.
2. tentar alcançar a ponta dos dedos. Se não conseguir alcançar as pontas dos dedos, use uma toalha como extensão das mãos, depois puxe suavemente uma mão em direcção à outra. Inverter as posições dos braços e repetir este alongamento para outro braço.



## Alongamento de gêmeos

1. Coloque ambas as mãos contra uma parede para equilíbrio. Pressionar os dedos do pé esquerdo contra a parede e manter o calcanhar do mesmo pé plano no chão (certificar-se de que o joelho esquerdo está dobrado).
2. Comece a esticar lentamente o joelho esquerdo, depois irá sentir os músculos da barriga da perna esquerda a esticarem-se. Mude a posição das pernas e repita este alongamento para outra perna.



**UK**

If you have any questions, please contact our customer care center.

Our contact details are below:



0044-800-240-4004



enquiries@mhstar.co.uk

IMPORTER ADDRESS:

MH STAR UK LTD

Unit 27, Perivale Park,  
Horsenden lane South

Perivale, UB6 7RH

MADE IN CHINA

**ES**

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente. Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L.

C/ ROC GROS, N° 15. 08550, ELS HOSTALETS DE  
BALENYÀ, SPAIN.

B66295775

WWW.AOSOM.ES

ATENCIONCLIENTE@AOSOM.ES

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

**FR**

Si vous avez la moindre question, veuillez contacter notre centre d'assistance à la clientèle.

Nos coordonnées sont les suivantes:



0033-1-84166106



aosom@mhfrance.fr

Importé par:

MH France

2, rue Maurice Hartmann

92130 Issy-les-Moulineaux

France

Fabriqué en Chine

**PT**

Se tiver alguma dúvida, por favor contacte o nosso Centro de Atendimento ao Cliente. Os nossos dados de contacto são os seguintes:



0034-931294512



info@aosom.pt.

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L

C.ROC GROS N.15, 08550. ELS HOSTALETS DE BALENYÀ

TEL: 931294512 (SEG-SEX DAS 7:30H ÀS 16:30H)

INFO@AOSOM.PT

WWW.AOSOM.PT

**DE**

Wenn Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an unser Kundendienstzentrum.

Unsere Kontaktdaten stehen unten:



0049-0(40)-88307530



service@aosom.de

ADRESSE DES IMPORTEURE:

MH Handel GmbH

Wendenstraße 309

D-20537 Hamburg

Germany

IN CHINA HERGESTELLT

**IT**

In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti. I nostri dettagli di contatto sono di seguito:



0039-0249471447



clienti@aosom.it

IMPORTATO DA:

AOSOM Italy srl

Centro Direzionale Milanofiori

Strada 1 Palazzo F1

20057 Assago (MI)

P.I.: 08567220960

FATTO IN CINA