

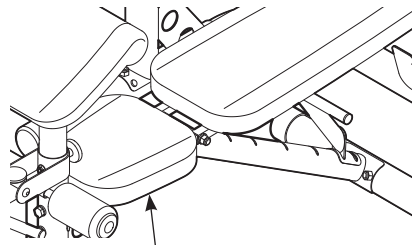
GOLD'S GYM®

XRS 20

Modelo N° GGBE1486.2

N° de Série _____

Escreva o número de série no espaço acima para referência.



Adesivo com o Número de Série
(por baixo da estrutura)

ATIVE SUA GARANTIA

Para registrar seu produto e ativar sua garantia ainda hoje, mande um email a suportetecnico@iconfitness.com.

ATENDIMENTO AO CLIENTE

Em caso de dúvidas, peças em falta ou peças danificadas, contate o Atendimento ao Cliente (consulte os dados abaixo) ou a loja em que adquiriu este produto.

011 3628-8881

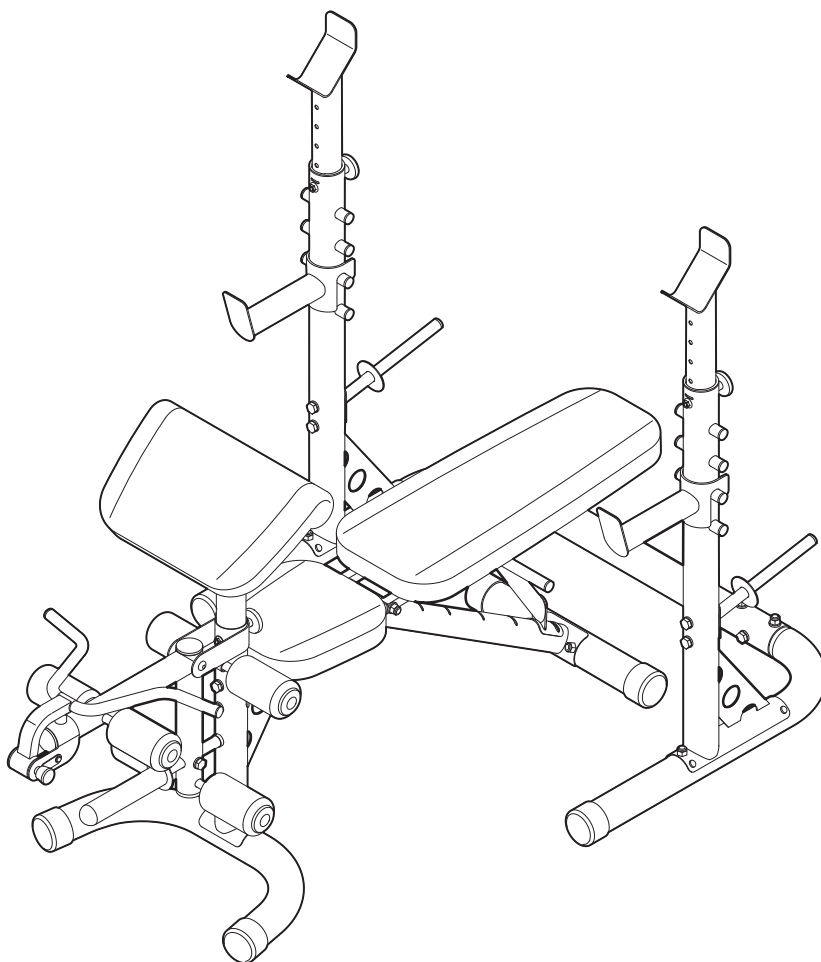
Seg.-Sex., 09:00-17:00 BRT

Endereço eletrônico:
suportetecnico@iconfitness.com

⚠ ATENÇÃO

Leia todas as precauções e instruções deste manual antes de utilizar o equipamento. Guarde este manual para consulta futura.

MANUAL DO USUÁRIO

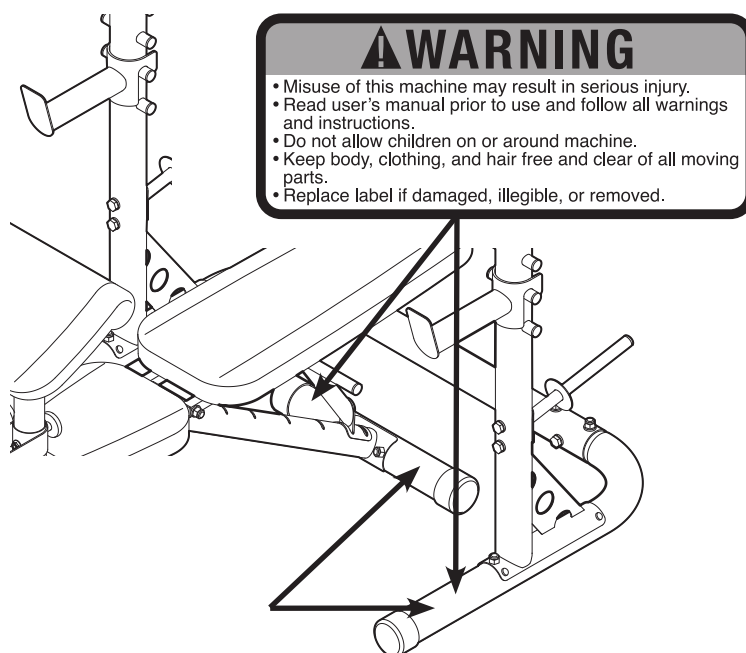


ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS ADESIVOS DE ADVERTÊNCIA.....	2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES.....	3
ANTES DE COMEÇAR.....	4
QUADRO DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS.....	5
MONTAGEM.....	6
AJUSTE.....	11
ORIENTAÇÕES PARA EXERCÍCIOS.....	13
LISTA DE PEÇAS.....	17
VISTA EXPLODIDA.....	18
GARANTIA LIMITADA.....	Contracapa

LOCALIZAÇÃO DOS ADESIVOS DE ADVERTÊNCIA

Os adesivos aqui mostrados já foram colocados na cadeira de musculação. **Se um adesivo estiver em falta ou ilegível, ligue para o número de telefone indicado na folha de rosto deste manual e peça um adesivo de substituição gratuito. Aplique os adesivos na localização apresentada.** Nota: O adesivo pode não estar representado em seu tamanho real.



PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠️ AVISO: Para reduzir o risco de ferimentos graves, leia todas as instruções e precauções importantes deste manual e todos os avisos na cadeira de musculação antes de utilizá-la. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos materiais decorrentes do uso da cadeira de musculação.

1. Consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercício. Isso é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.
2. Leia todas as instruções deste manual e todos os avisos na cadeira de musculação antes de utilizá-la.
3. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os usuários da cadeira de musculação estejam adequadamente informados acerca de todas as precauções.
4. A cadeira de musculação destina-se apenas a uso doméstico. Não use a cadeira de musculação para fins comerciais, de aluguel ou institucionais.
5. Mantenha a cadeira de musculação dentro de casa, longe de umidade e poeira. Coloque a cadeira de musculação sobre uma superfície nivelada, com um tapete por baixo para proteger o chão ou o carpete. Certifique-se de que exista espaço livre suficiente ao redor da cadeira de musculação para montagem, desmontagem e utilização.
6. Mantenha sempre as crianças menores de 13 anos e os animais de estimação afastados da cadeira de musculação.
7. Examine e aperte devidamente todas as peças regularmente. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.
8. Certifique-se de que os pinos e botões estejam totalmente engatados antes de usar a cadeira de musculação.
9. Use roupa adequada durante o exercício. Use sempre calçados esportivos para proteger os pés enquanto se exercita.
10. A cadeira de musculação foi projetada para suportar um peso máximo de usuário de 136 kg e um peso máximo total de 276 kg. Não use a cadeira de musculação com mais de 140 kg de peso. Não coloque mais de 68 kg sobre a extensora. Nota: a cadeira de musculação não inclui pesos.
11. Se sentir dores ou tontura ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe o corpo esfriar.
12. Use a cadeira de musculação somente conforme descrito neste manual.

ANTES DE COMEÇAR

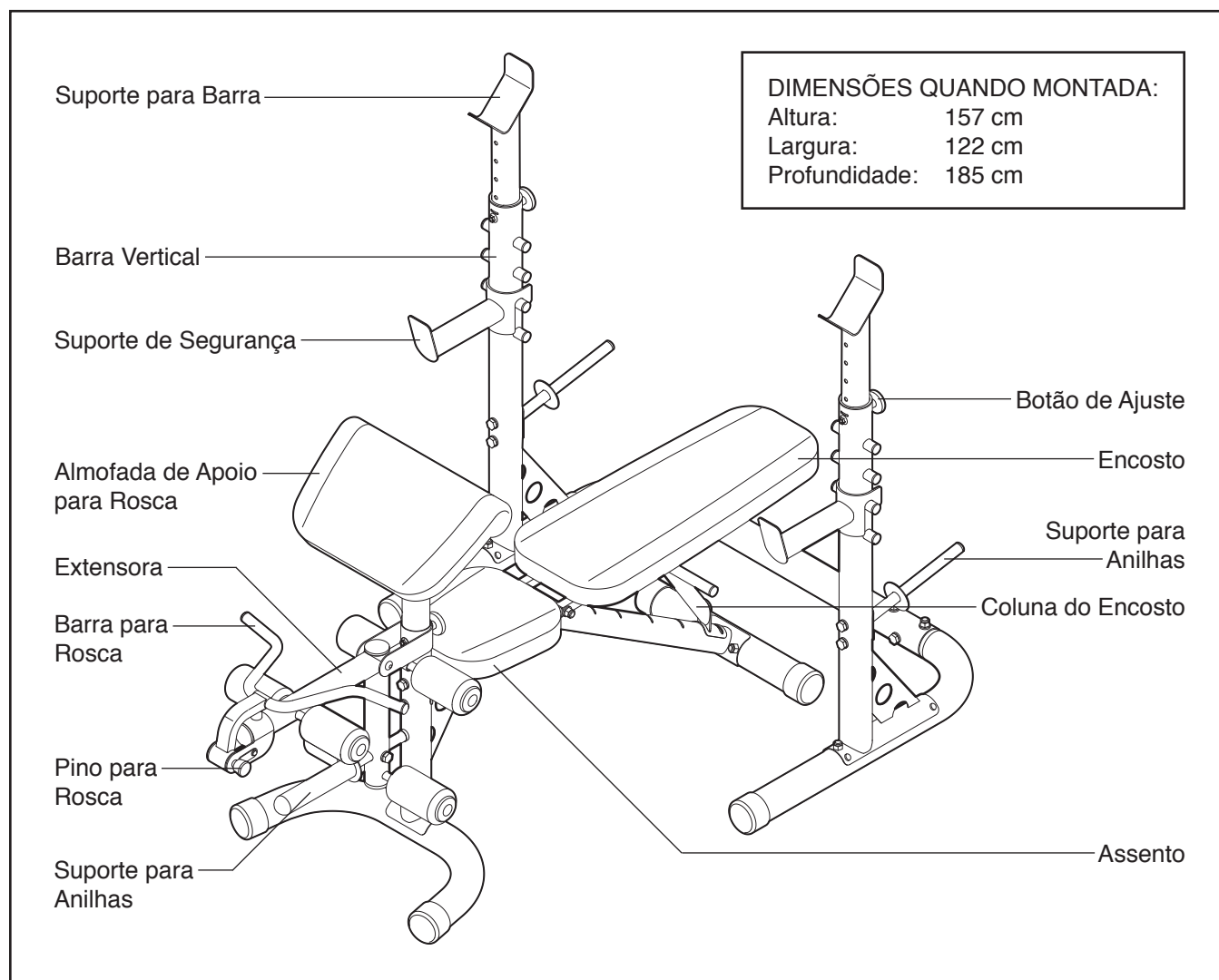
Obrigado por escolher a versátil cadeira de musculação GOLD'S GYM® XRS 20. A cadeira de musculação oferece uma gama de configurações de exercícios projetados para desenvolver os principais grupos musculares do corpo. Seja seu objetivo um corpo bem tonificado, uma massa muscular forte e definida ou um sistema cardiovascular mais saudável, a cadeira de musculação ajudará você a alcançar os resultados específicos desejados.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar a cadeira de musculação. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a folha de rosto do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe

assistência, tenha em mãos o número do modelo e o número de série do produto antes de entrar em contato conosco. O número do modelo e a localização do adesivo com o número de série estão indicados na folha de rosto deste manual.

Para evitar taxas de registro sobre qualquer serviço necessário usando a garantia, você deverá registrar a cadeira de musculação em iconservice.com/registration.

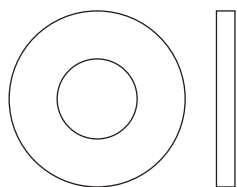
Antes de continuar lendo, consulte o desenho abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.



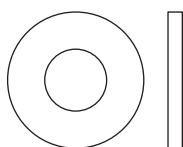
QUADRO DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte as ilustrações abaixo para identificar as peças pequenas utilizadas na montagem. O número entre parênteses junto a cada desenho é o número de código da peça, conforme a LISTA DE PEÇAS na página 17.

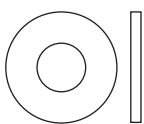
Nota: Algumas peças pequenas podem ter sido pré-montadas. Se não encontrar uma determinada peça no saco de peças, verifique se ela foi pré-montada.



Arruela M10 (52)



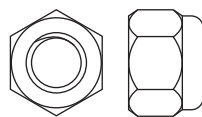
Arruela M8 (54)



Arruela M6 (53)



Porca de Travamento M10 (57)



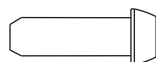
Porca de Travamento M8 (58)



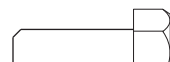
Parafuso M4 x 16mm (51)



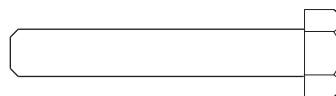
Parafuso Sem Cabeça M8 x 10mm (61)



Parafuso M5 x 16mm (50)



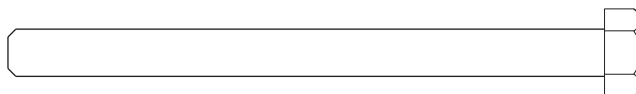
Parafuso M6 x 16mm (47)



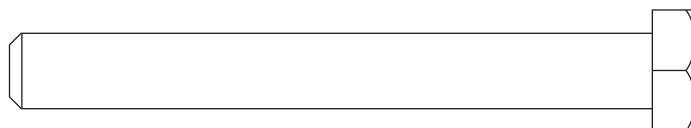
Parafuso M6 x 40mm (48)



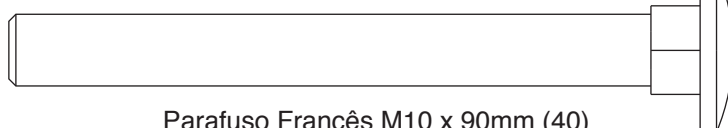
Parafuso M8 x 70mm (44)



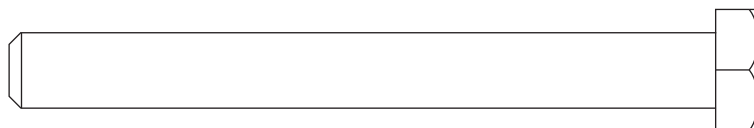
Parafuso M6 x 80mm (46)



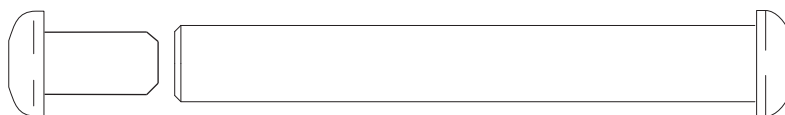
Parafuso M10 x 85mm (43)



Parafuso Francês M10 x 90mm (40)



Parafuso M10 x 95mm (42)



Conjunto de Parafusos M10 x 77mm (45)



Parafuso M10 x 170mm (49)

MONTAGEM

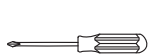
Facilite a Montagem

Tudo neste manual foi projetado para garantir que a cadeira de musculação possa ser montada corretamente por qualquer pessoa. Ao reservar tempo suficiente para a montagem, ela ocorrerá sem problemas.

Antes de iniciar a montagem, leia com atenção as informações e instruções abaixo:

- Para a montagem são necessárias duas pessoas.
- Devido ao peso e às dimensões, a cadeira de musculação deve ser montada no local em que vai ser utilizada. Certifique-se de que haja suficiente espaço para circular em volta da cadeira de musculação durante sua montagem.
- Ponha todas as peças em uma área livre e retire os materiais da embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.

- Aperte todas as peças conforme elas vão sendo montadas, a menos que seja instruído de outra forma.
- Conforme você vai montando a cadeira de musculação, certifique-se de que todas as peças estejam orientadas conforme mostrado nos desenhos.
- Para identificar peças pequenas, use o QUADRO DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS na página 5.
- A montagem requer as seguintes ferramentas:

as chaves sextavadas incluídas	
duas chaves inglesas	
um martelo de borracha	
uma chave de fendas normal	
uma chave Phillips	

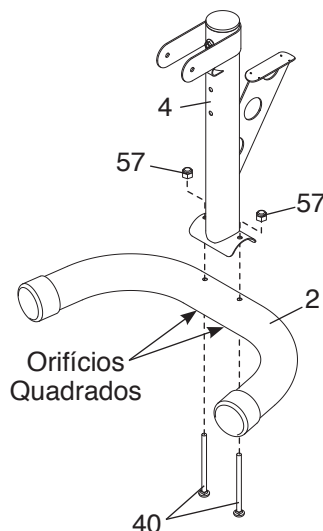
A montagem poderá ser mais prática se tiver um jogo de chaves de soquete, um jogo de chaves de boca ou de anel ou um jogo de chaves de catraca.

1.

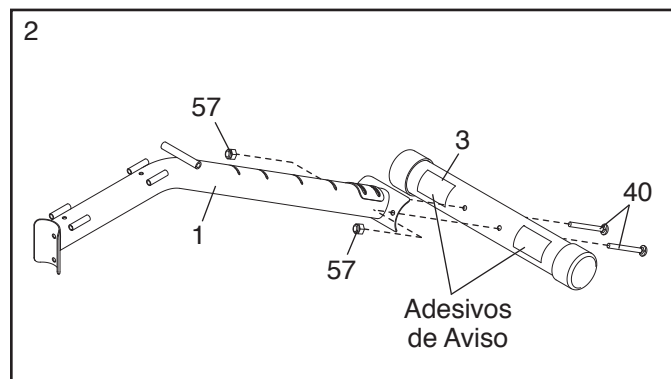
Antes de começar a montagem, não deixe de ler e entender as informações da caixa acima. Consulte o QUADRO DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS na página 5 para identificar peças pequenas.

Posicione o Estabilizador Dianteiro (2) com os orifícios quadrados voltados para o chão. Fixe o Estabilizador Dianteiro à Perna Dianteira (4) com dois Parafusos Franceses M10 x 90mm (40) e duas Porcas de Travamento M10 (57). **Não aperte as Porcas de Travamento ainda.**

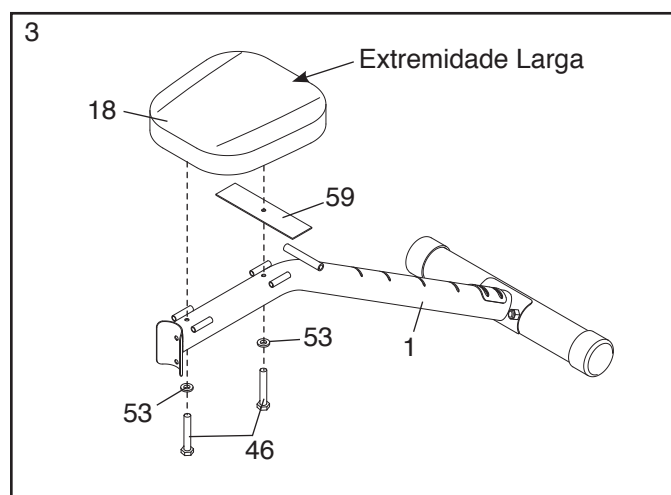
1



2. Fixe o Estabilizador Traseiro (3) à Estrutura (1) com dois Parafusos Franceses M10 x 90mm (40) e duas Porcas de Travamento M10 (57).
Não aperte as Porcas de Travamento ainda.

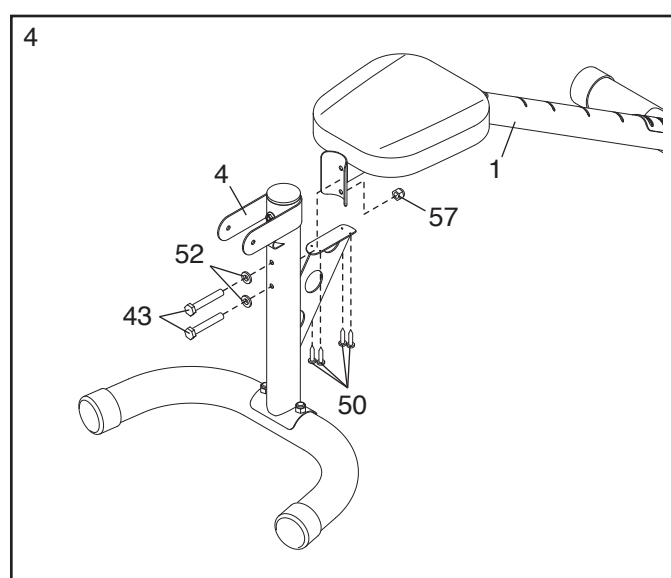


3. Fixe o Assento (18) e o Suporte do Assento (59) à Estrutura (1) com dois Parafusos M6 x 80mm (46) e duas Arruelas M6 (53).



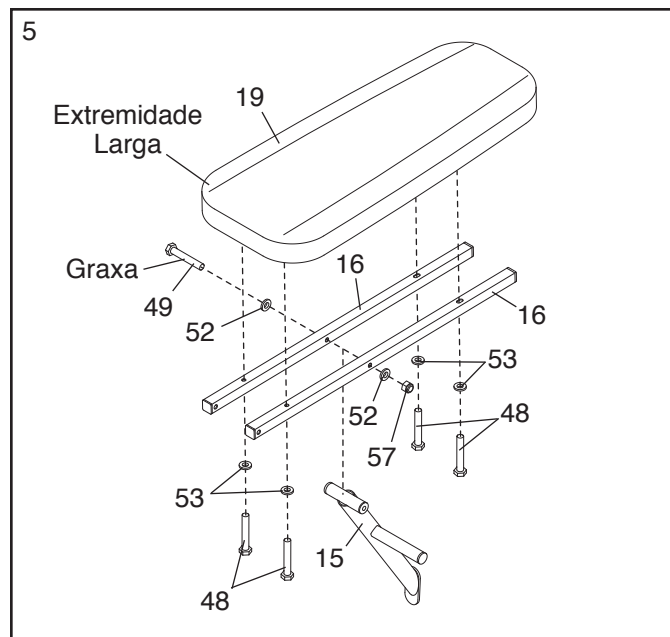
4. Fixe a Estrutura (1) à Perna Dianteira (4) com dois Parafusos M10 x 85mm (43), duas Arruelas M10 (52) e uma Porca de Travamento M10 (57).
Não aperte a Porca de Travamento ainda.

Termine de fixar a Perna Dianteira (4) à Estrutura (1) com quatro Parafusos M5 x 16mm (50). **Aperte as Porcas de Travamento M10 (57) usadas nas etapas 1, 2 e 4.**



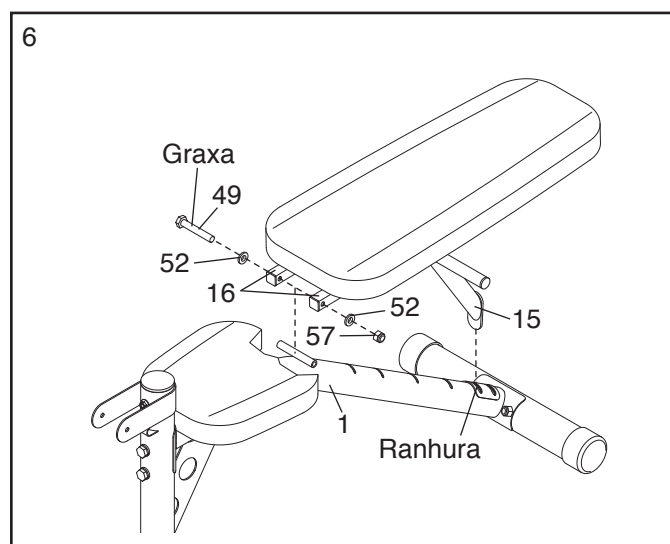
5. Aplique um pouco da graxa incluída em um Parafuso M10 x 170mm (49). Fixe a Coluna do Encosto (15) às Estruturas do Encosto (16) com o Parafuso, duas Arruelas M10 (52) e uma Porca de Travamento M10 (57). **Não aperte a Porca de Travamento ainda.**

Fixe o Encosto (19) às Estruturas do Encosto (16) com quatro Parafusos M6 x 40mm (48) e quatro Arruelas M6 (53). **Não aperte os Parafusos ainda.**



6. Aplique um pouco da graxa incluída em um Parafuso M10 x 170mm (49). Fixe as Estruturas do Encosto (16) à Estrutura (1) com o Parafuso, duas Arruelas M10 (52) e uma Porca de Travamento M10 (57). Ajuste a extremidade da Coluna do Encosto (15) em uma das ranhuras na Estrutura. **Não aperte demais a Porca de Travamento; as Estruturas do Encosto devem se mover com facilidade.**

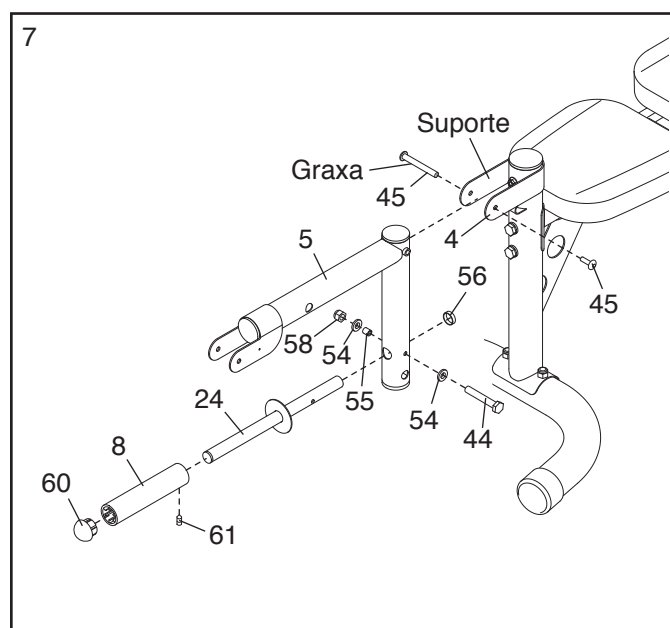
Consulte o passo 5. Aperte a Porca de Travamento M10 (57) e os quatro Parafusos M6 x 40mm (48). Não aperte demais a Porca de Travamento; a Coluna do Encosto (15) deve se mover com facilidade.



7. Fixe o Suporte para Anilhas (24) à Extensora (5) com um Parafusos M8 x 70mm (44), um Espaçador 13mm x 16mm (55), duas Arruelas M8 (54) e uma Porca de Travamento M8 (58). Em seguida, pressione uma das Tampas Externas de 25mm (56) sobre o Suporte para Anilhas.

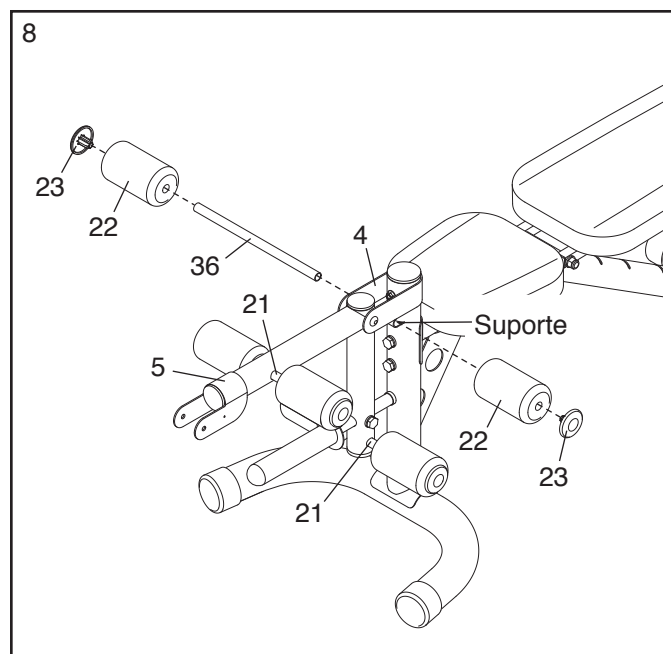
Insira uma das Tampas do Adaptador (60) no Adaptador Olímpico (8). Deslize o Adaptador Olímpico sobre o Suporte para Anilhas (24) e aperte um Parafuso Sem Cabeça M8 x 10mm (61) na **parte de baixo** do Adaptador Olímpico.

Aplique graxa na parte interna de um dos Conjuntos de Parafusos M10 x 77mm (45). Fixe a Extensora (5) à Perna Dianteira (4) com um Conjunto de Parafusos. **Certifique-se de que a parte interna do Conjunto de Parafusos esteja passando por ambos os lados do suporte da Perna Dianteira.**



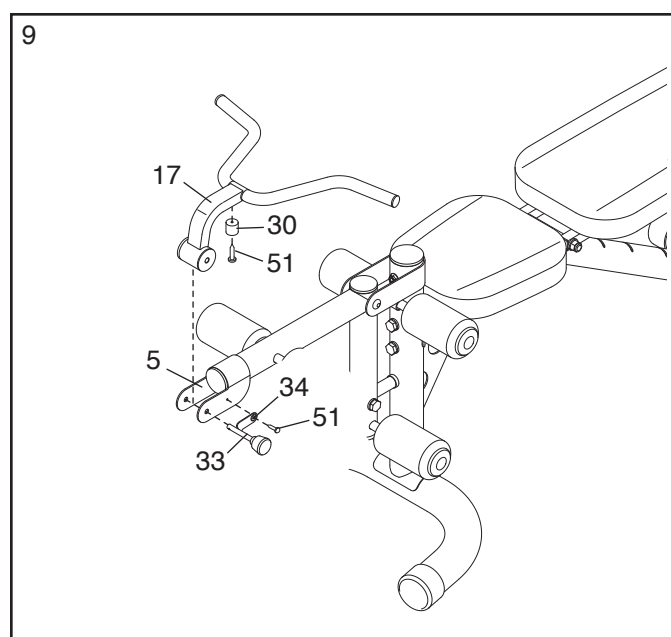
8. Insira o Apoio Maior dos Roletes (36) no suporte da Perna Dianteira (4). Insira dois Roletes Estofados (22) no Apoio dos Roletes e pressione duas Tampas dos Roletes (23) nas extremidades dos Roletes Estofados.

Repita este passo com os dois Apoios Menores dos Roletes (21) e a Extensora (5).

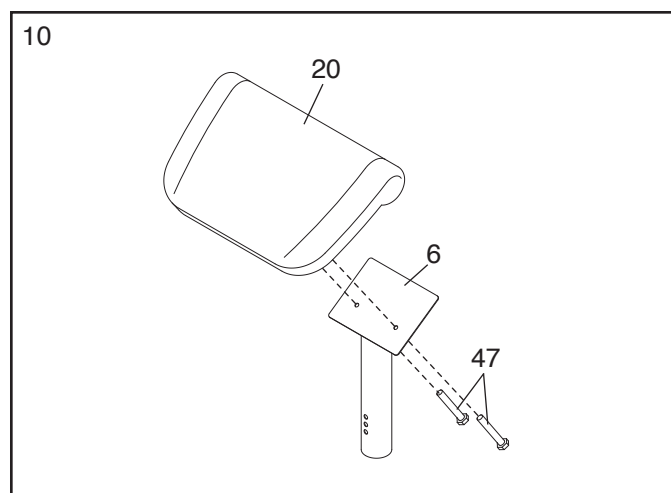


9. Fixe o Amortecedor (30) à Barra para Rosca (17) com um Parafuso M4 x 16mm (51).

Fixe a Barra para Rosca (17) à Extensora (5) com o Pino da Barra para Rosca (33). Em seguida, fixe a Tala (34) no Pino da Barra para Rosca à extensora com um Parafuso M4 x 16mm (51).



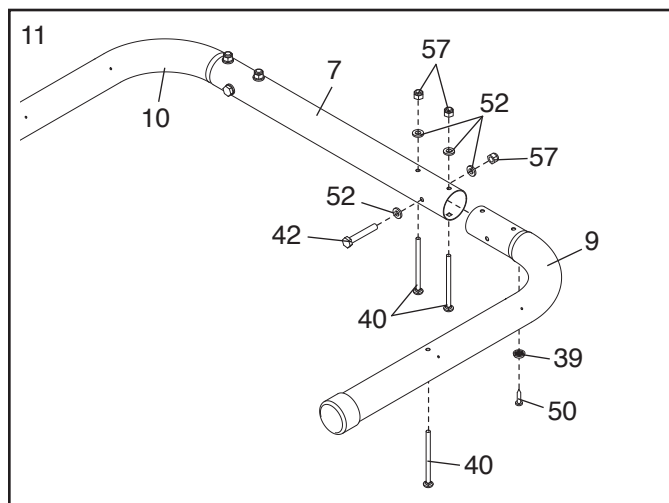
10. Fixe a Almofada de Apoio para Rosca (20) à Coluna de Apoio para Rosca (6) com dois Parafusos M6 x 16mm (47).



11. Fixe um dos Pés (39) à Base Esquerda (9) com um Parafuso M5 x 16mm (50). Insira um Parafuso Francês M10 x 90mm (40) para cima na Base Esquerda.

Fixe a Base Esquerda (9) à Base Central (7) com dois Parafusos Franceses M10 x 90mm (40), um Parafuso M10 x 95mm (42), quatro Arruelas M10 (52) e três Porcas de Travamento M10 (57). **Não aperte as Porcas de Travamento ainda.**

Repita este passo com a Base Direita (10).

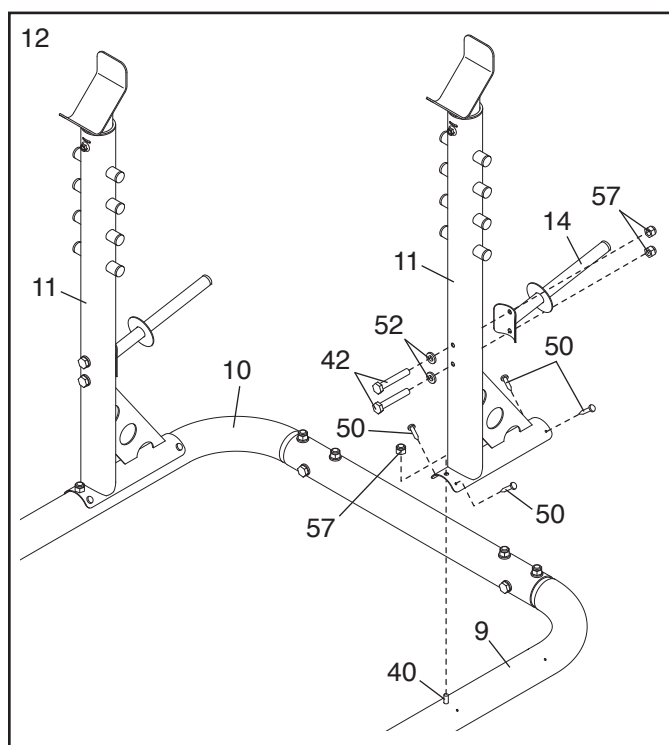


12. Fixe um dos Suportes para Anilhas (14) a uma das Barras Verticais (11) com dois Parafusos M10 x 95mm (42), duas Arruelas M10 (52) e duas Porcas de Travamento M10 (57).

Fixe a Barra Vertical (11) à Base Esquerda (9) com o Parafuso Francês M10 x 90mm (40), quatro Parafusos M5 x 16mm (50) e uma Porca de Travamento M10 (57).

Repita este passo com a outra Barra Vertical (11) e a Base Direita (10).

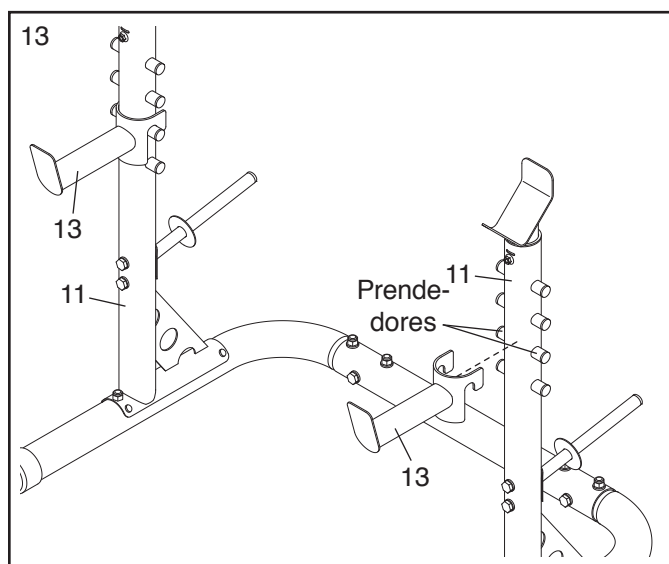
Consulte o passo 11. Aperte todas as Porcas de Travamento M10 (57) usadas no passo 11.



13. Coloque um dos Suportes de Segurança (13) em um dos pares de prendedores na Barra Vertical (11) esquerda.

Coloque o outro Suporte de Segurança (13) em um dos pares de prendedores na Barra Vertical (11) direita. **Certifique-se de que ambos os Suportes de Segurança estejam na mesma altura.**

14. **Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas antes de usar a cadeira de musculação. O uso de todas as demais peças será explicado na seção AJUSTE, com início na página 11.**



AJUSTE

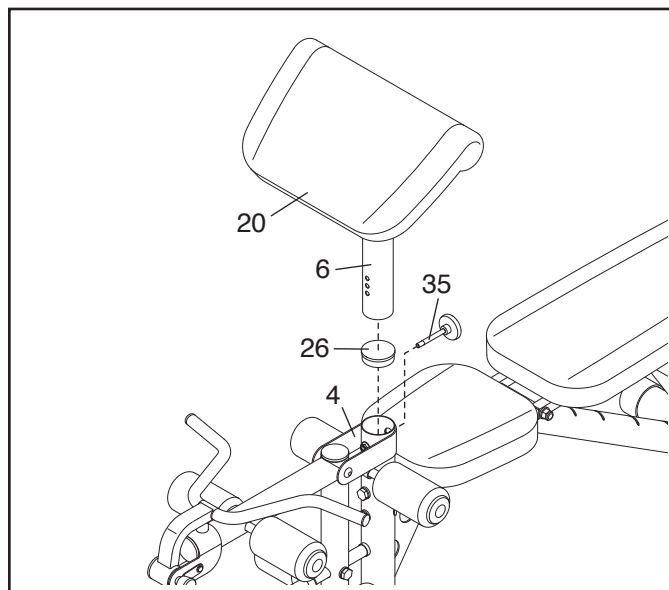
Esta seção explica como ajustar a cadeira de musculação. Consulte as ORIENTAÇÕES PARA EXERCÍCIOS na página 13 para informações importantes sobre como aproveitar ao máximo seu programa de exercício. Consulte também o guia de exercícios anexo para ver a forma correta de executar cada exercício.

Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas sempre que for usar a cadeira de musculação. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas. A cadeira de musculação pode ser limpa com um pano úmido e um detergente suave e não abrasivo. Não use solventes.

USANDO A ALMOFADA DE APOIO PARA ROSCA

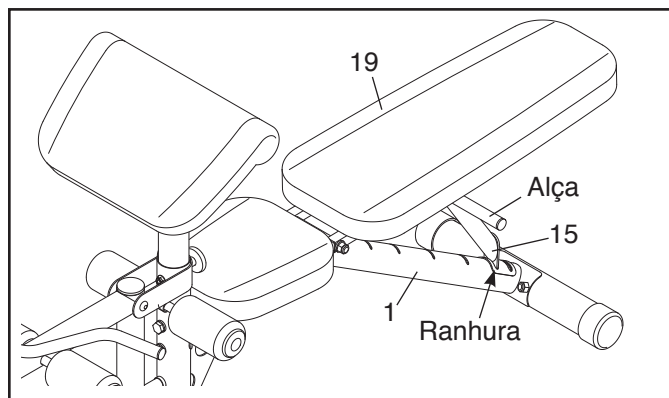
Para usar a Almofada de Apoio para Rosca (20), remova a Tampa Interna Redonda de 70mm (26) indicada e insira o Apoio para Rosca (6) na Perna Dianteira (4). Aperte o Botão de Ajuste (35) na Perna Dianteira. **Certifique-se de que o Botão de Ajuste esteja totalmente inserido em um dos orifícios da Coluna de Apoio para Rosca.**

Ao realizar exercícios que não exijam a Almofada de Apoio para Rosca (20), remova a Almofada e reinsira a Tampa Interna Redonda de 70mm (26) na Perna Dianteira (4).



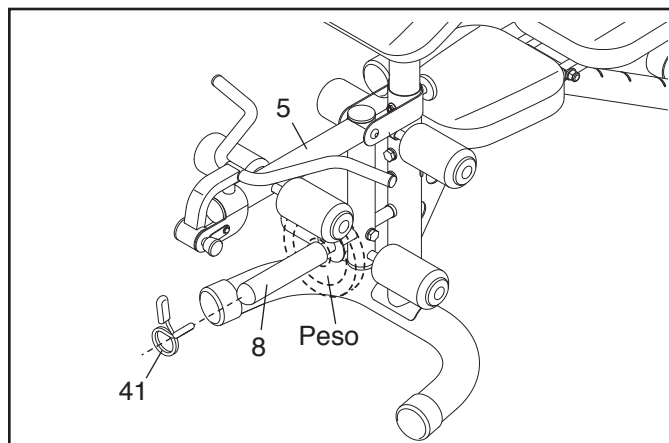
AJUSTE DO ENCOSTO

Para ajustar a posição do Encosto (19), erga a alça indicada na Coluna do Encosto (15). Erga ou baixe o Encosto e ajuste a Coluna do Encosto em uma das ranhuras na Estrutura (1). **Certifique-se de que a Coluna do Encosto esteja completamente inserida em uma das ranhuras.**



USANDO A EXTENSORA

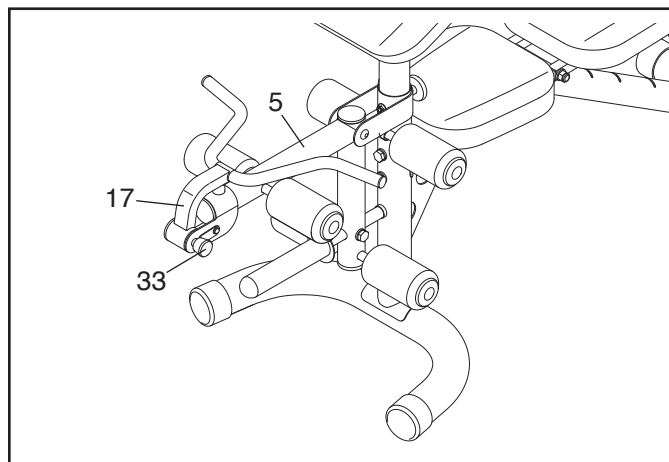
Para usar a extensora (5), insira uma anilha (não incluída) no Adaptador Olímpico (8) e fixe-a com um Clipe para Pesos (41). **Nota: ao usar a Extensora, remova a Barra para Rosca (17) (consulte a seção REMOVENDO A BARRA PARA ROSCA na página 12).**



REMOVENDO A BARRA PARA ROSCA

Ao realizar exercícios que não exijam a Barra para Rosca (17), puxe o Pino da Barra para Rosca (33) da Extensora (5) e remova a Barra para Rosca.

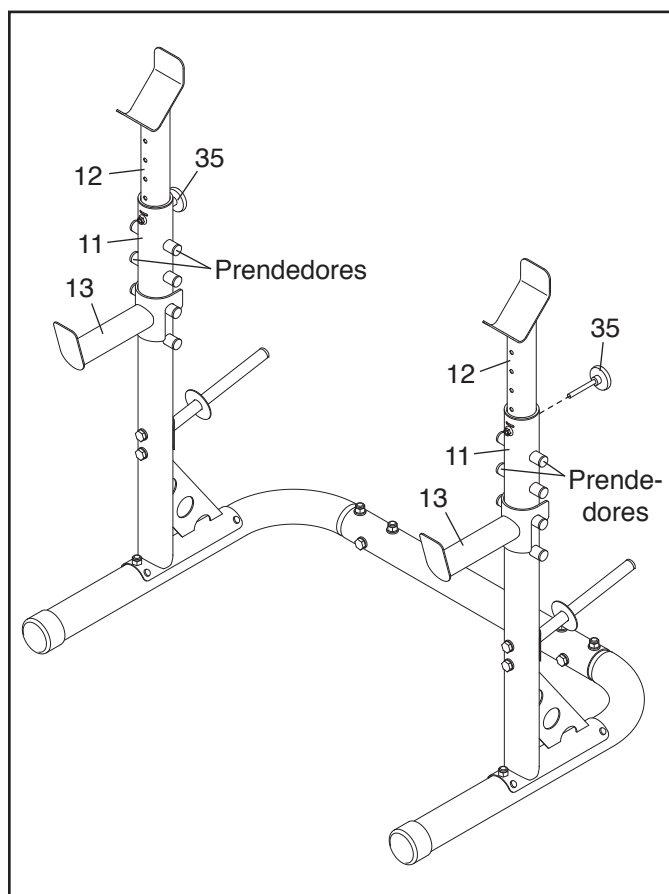
Ao conectar a Barra para Rosca (17), insira o Pino da Barra para Rosca (33) por completo através da Extensora (5).



AJUSTANDO OS SUPORTES PARA BARRA E OS SUPORTES DE SEGURANÇA

Para ajustar a altura dos Suportes para Barra (12), erga os Suportes para Barra até a altura desejada e aperte o Botão de Ajuste (35) em cada Barra Vertical (11). **Certifique-se de que os Suportes para Barra estejam na mesma altura e que os Botões de Ajuste estejam bem firmes nas Barras Verticais.**

Para ajustar a posição dos Suportes de Segurança (13), mova os Suportes de Segurança para um par de prendedores diferente nas Barras Verticais (11). **Certifique-se de que os Suportes de Segurança estejam na mesma altura.**



ORIENTAÇÕES PARA EXERCÍCIOS

OS QUATRO TIPOS BÁSICOS DE EXERCÍCIOS

Aumento de Massa Muscular

Para aumentar o tamanho e força de seus músculos, exercite-os perto de sua capacidade máxima. Seus músculos se adaptarão e crescerão continuamente à medida que você aumenta progressivamente a intensidade de seu exercício. Você pode ajustar o nível de intensidade de um exercício individual em duas maneiras:

- alterando o nível de resistência usado
- alterando o número de repetições ou séries realizadas. (Uma “repetição” é um ciclo completo de um exercício, como um abdominal. Uma “série” é um grupo de repetições.)

O nível de resistência adequado de cada exercício depende da individualidade do usuário. Você deve medir seus limites e selecionar o nível de resistência certa para você. Comece por 3 séries de 8 repetições para cada exercício efetuado. Descanse durante 3 minutos depois de cada série. Quando conseguir completar 3 séries de 12 repetições sem dificuldades, aumente o nível de resistência.

Tonificação

Você pode tonificar os músculos, forçando-os até uma porcentagem moderada de sua respectiva capacidade. Selecione um nível moderado de resistência e aumente o número de repetições em cada série. Efetue o maior número possível de séries de 15 a 20 repetições sem sentir desconforto. Descanse durante 1 minuto depois de cada série. Trabalhe os músculos efetuando mais séries, em vez de utilizar níveis elevados de resistência.

Perda de Peso

Para perder peso, use um nível de resistência baixo e aumente o número de repetições em cada série. Exercite-se durante 20 a 30 minutos, descansando um máximo de 30 segundos entre as séries.

Treino Cruzado

Treino Cruzado é uma maneira eficiente de obter um programa de treinamento completo e bem balanceado. Eis um exemplo de um programa balanceado:

- Planeje as sessões de exercício de força para as segundas, quartas e sextas-feiras.
- Planeje 20 a 30 minutos de exercício aeróbico, como correr em uma esteira ou pedalar em um aparelho elíptico ou bicicleta ergométrica, nas terças e quintas-feiras.
- Descanse de ambos os treinos, de força e aeróbico, pelo menos um dia por semana para dar ao corpo tempo de se regenerar.

A combinação de treino de força e exercício aeróbico remodelará e fortalecerá o corpo, desenvolvendo ainda o coração e os pulmões.

PERSONALIZANDO SEU PROGRAMA DE EXERCÍCIO

Determinar a quantidade exata de tempo de cada exercício, assim como o número de repetições ou séries concluídas, é uma questão individual. É importante evitar excessos durante os primeiros meses de seu programa de exercício. Você deve progredir em seu próprio ritmo e observar os sinais do corpo. Se você sentir dores ou tontura a qualquer momento durante os exercícios, pare imediatamente e deixe o corpo esfriar. Descubra o que está errado antes de continuar. Lembre-se de que o descanso adequado e uma dieta apropriada são fatores importantes em qualquer programa de exercício.

AQUECIMENTO

Comece cada sessão de exercício com 5 a 10 minutos de alongamento e exercícios leves de aquecimento. O aquecimento prepara o corpo para exercícios mais extenuantes, melhorando a circulação, aumentando a temperatura do corpo e fornecendo mais oxigênio para os músculos.

FAZENDO OS EXERCÍCIOS

Cada sessão de exercício deve incluir de 6 a 10 exercícios diferentes. Selecione os exercícios para cada grupo muscular principal, destacando as áreas que você pretende desenvolver mais. Para dar equilíbrio e variedade às sessões, faça variar os exercícios de uma sessão para outra.

Programe suas sessões para a hora do dia em que seu nível de energia estiver mais alto. Cada sessão de exercício deve ser seguida por pelo menos um dia de descanso. Assim que você encontrar a programação certa para você, continue com ela.

COMO FAZER EXERCÍCIOS

Manter a devida forma é parte essencial de um programa de exercício eficaz. Isto requer fazer toda a gama de movimentos de cada exercício e mover apenas as partes do corpo correspondentes. Exercitar-se de maneira descontrolada causará uma sensação de exaustão. No guia de exercícios que acompanha este manual, você encontrará fotos que mostram a forma correta de vários exercícios e uma lista dos músculos afetados. Consulte o quadro de músculos na próxima página para encontrar os nomes dos músculos.

As repetições de cada série devem ser realizadas suavemente e sem pausas. A fase de esforço de cada repetição deve durar cerca de metade do tempo da fase de retorno. A respiração correta é importante. Expire durante a fase de esforço de cada repetição e inspire durante a fase de retorno. Nunca prenda a respiração.

Descanse durante um período curto depois de cada série. Os períodos de descanso ideais são:

- Descanse por três minutos após cada série de aumento de massa muscular.
- Descanse por um minuto após cada série de tonificação.
- Descanse por 30 segundos após cada série de perda de peso.

Planeje passar as primeiras duas semanas familiarizando-se com o equipamento e aprendendo a forma correta de executar cada exercício.

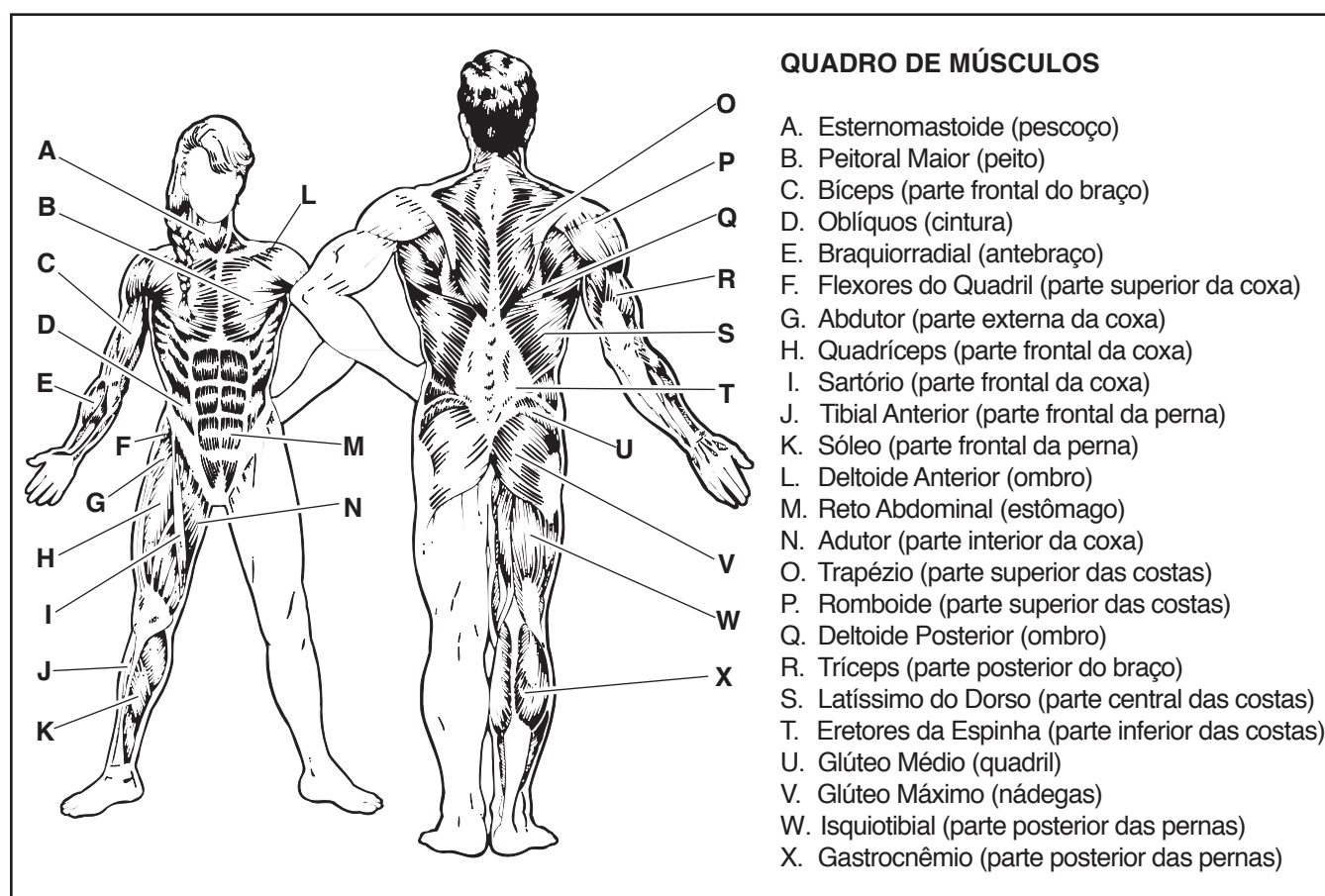
ESFRIANDO O CORPO

Termine cada sessão com 5 a 10 minutos de alongamentos. Faça alongamentos para os braços e pernas. Movimente-se lentamente à medida que se alonga

e não faça movimentos bruscos. Faça cada alongamento gradualmente e vá apenas até onde puder sem se machucar. O alongamento no final de cada sessão é uma maneira eficaz de aumentar a flexibilidade.

MANTENDO A MOTIVAÇÃO

Para manter a motivação, faça um registro de cada sessão de exercício. Faça uma lista com as datas, os exercícios efetuados, a resistência utilizada e o número de séries e repetições realizadas. Faça cópias das fichas de registro de exercícios nas páginas 15 e 16. Use as fichas para registrar seu peso e medidas importantes do corpo no final de cada mês. Lembre-se de que a chave para atingir os melhores resultados é fazer do exercício uma parte regular e agradável do cotidiano.



SEGUNDA	EXERCÍCIO	PESO	SÉRIE	REPS
Data: / /				

TERÇA	EXERCÍCIO AERÓBICO
Data: / /	

QUARTA	EXERCÍCIO	PESO	SÉRIE	REPS
Data: / /				

QUINTA	EXERCÍCIO AERÓBICO
Data: / /	

SEXTA	EXERCÍCIO	PESO	SÉRIE	REPS
Data: / /				

Faça cópias desta página para programar e registrar suas sessões de exercício.

SEGUNDA	EXERCÍCIO	PESO	SÉRIE	REPS
Data: / /				

TERÇA **EXERCÍCIO AERÓBICO**
 Data: / /

QUARTA	EXERCÍCIO	PESO	SÉRIE	REPS
Data: / /				

QUINTA **EXERCÍCIO AERÓBICO**
 Data: / /

SEXTA	EXERCÍCIO	PESO	SÉRIE	REPS
Data: / /				

Faça cópias desta página para programar e registrar suas sessões de exercício.

LISTA DE PEÇAS

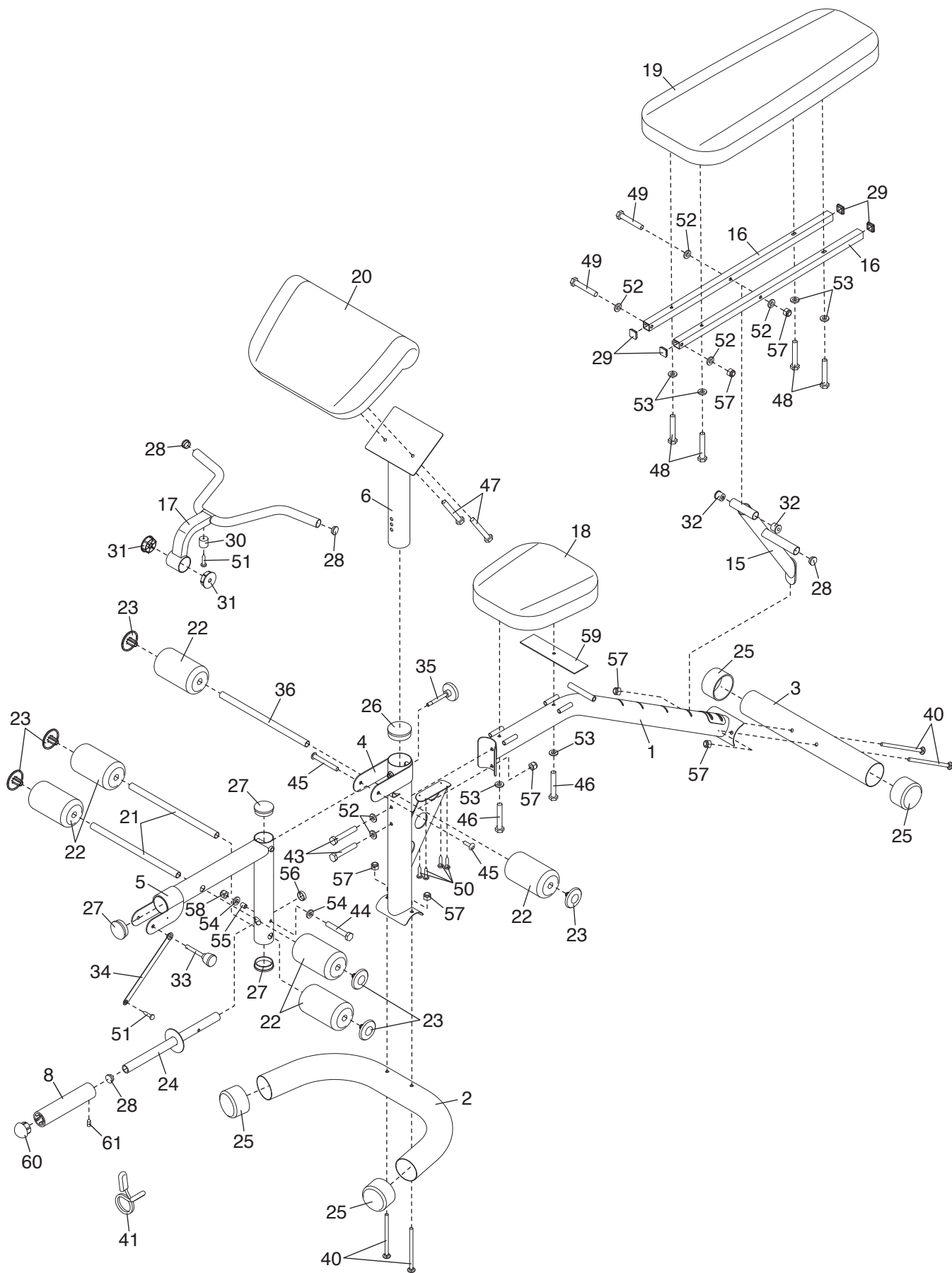
Modelo Nº GGBE1486.2 R0518A

Nº	Qde.	Descrição	Nº	Qde.	Descrição
1	1	Estrutura	34	1	Tala
2	1	Estabilizador Dianteiro	35	3	Botão de Ajuste
3	1	Estabilizador Traseiro	36	1	Apoio Maior dos Roletes
4	1	Perna Dianteira	37	2	Bucha do Suporte Vertical
5	1	Extensora	38	2	Espaçador da Barra Vertical
6	1	Coluna de Apoio para Rosca	39	2	Pé
7	1	Base Central	40	10	Parafuso Francês M10 x 90mm
8	1	Adaptador Olímpico	41	1	Clipe para Pesos
9	1	Base Esquerda	42	6	Parafuso M10 x 95mm
10	1	Base Direita	43	2	Parafuso M10 x 85mm
11	2	Barra Vertical	44	1	Parafuso M8 x 70mm
12	2	Suporte para Barra	45	1	Conjunto de Parafusos M10 x 77mm
13	2	Suporte de Segurança	46	2	Parafuso M6 x 80mm
14	2	Suporte para Anilhas	47	2	Parafuso M6 x 16mm
15	1	Coluna do Encosto	48	4	Parafuso M6 x 40mm
16	2	Estrutura do Encosto	49	2	Parafuso M10 x 170mm
17	1	Barra para Rosca	50	14	Parafuso M5 x 16mm
18	1	Assento	51	6	Parafuso M4 x 16mm
19	1	Encosto	52	18	Arruela M10
20	1	Almofada de Apoio para Rosca	53	6	Arruela M6
21	2	Apoio Menor dos Roletes	54	2	Arruela M8
22	6	Roleta Estofado	55	1	Tampa de 13mm x 16mm
23	6	Tampa do Rolete	56	1	Tampa Externa 25mm
24	1	Suporte para Anilhas	57	19	Porca de Travamento M10
25	6	Tampa Externa Redonda de 76mm	58	1	Porca de Travamento M8
26	1	Tampa Interna Redonda de 70mm	59	1	Suporte do Assento
27	3	Tampa Interna Redonda de 57mm	60	1	Tampa do Adaptador
28	22	Tampa Interna Redonda de 25mm	61	1	Parafuso Sem Cabeça M8 x 10mm
29	4	Tampa Interna Quadrada de 25mm	*	—	Manual do Usuário
30	1	Amortecedor	*	—	Guia de Exercícios
31	2	Bucha da Rosca	*	—	Pacote de Graxa
32	2	Bucha do Encosto	*	—	Chave Sextavada
33	1	Pino da Barra para Rosca			

Nota: as especificações estão sujeitas a alteração sem aviso prévio. Consulte a folha no verso deste manual para obter informações sobre pedidos de peças de reposição. *Estas peças não se encontram ilustradas.

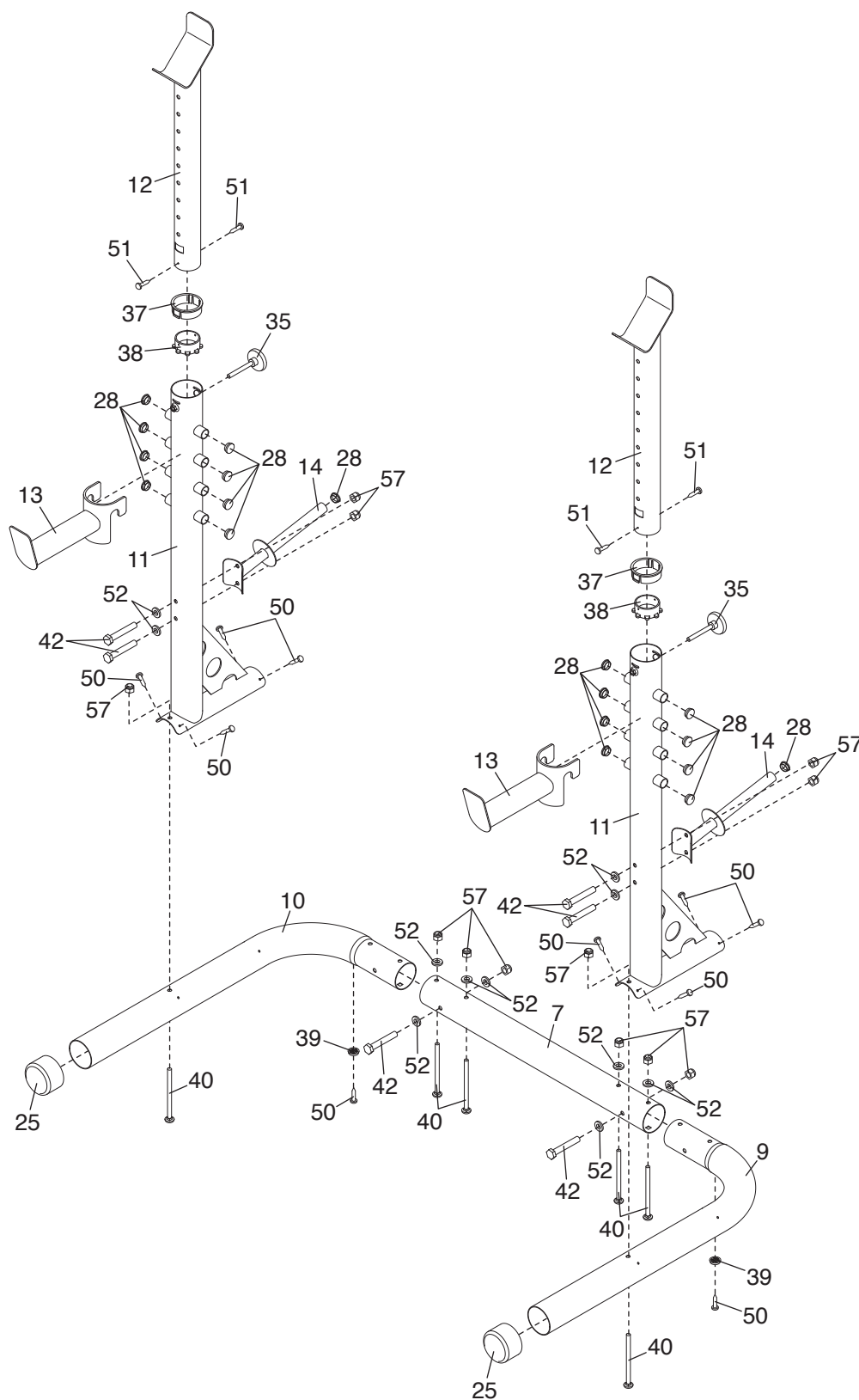
VISTA EXPLODIDA A

Modelo N° GGBE1486.2 R0518A



VISTA EXPLODIDA B

Modelo N° GGBE1486.2 R0518A



GARANTIA LIMITADA

Condições Gerais da Garantia

O atendimento em garantia será realizado somente mediante a apresentação da Nota/Cupom Fiscal Original de Venda e nos limites fixados por este termo. Todos os componentes dos equipamentos estão cobertos pela Garantia Icon contra defeitos de fabricação pelo período de 1 (um) ano contado a partir da data de emissão da Nota/Cupom Fiscal de Venda, excetuando-se os componentes de desgaste descritos no item C deste termo, no caso de uso residencial. Componentes que se desgastam naturalmente com o uso regular do equipamento, tais como escovas do motor, correias, lonas, cintas de freio, correntes e cabos de aço, têm garantia legal contra defeito de fabricação por um período de 90 (noventa) dias, contados a partir da data de emissão da Nota/Cupom Fiscal de Venda. Após este período e até completar 1 (um) ano, são de responsabilidade da ICON as despesas relativas aos serviços (peças e mão de obra) que envolvam os componentes acima citados, somente nos casos em que a Assistência Técnica Autorizada ICON constatar defeito de fabricação. A Garantia ICON será prestada pela Rede de Assistência Técnica Autorizada ICON. No caso de equipamentos que apresentem problemas de funcionamento, o cliente ICON deverá entrar em contato com telefone e/ou email descritos no item 1. mais abaixo, para orientações. A garantia não abrangerá os serviços de instalação, limpeza e lubrificação do produto, bem como os danos que este venha a sofrer em decorrência de mau uso, oxidação oriunda de agentes externos, intempéries, negligência, modificações, uso de acessórios impróprios, mau dimensionamento para a aplicação a que se destina, quedas, perfurações, utilização e instalação em desacordo com o manual do usuário, ligações elétricas em tensões impróprias ou em redes elétricas sujeitas a flutuações excessivas ou sobrecargas. Nenhum revendedor está autorizado a receber produto de cliente para encaminhá-lo à Assistência Técnica Autorizada ICON, ou desta retirá-lo para devolução ao mesmo e a fornecer informações em nome da ICON sobre o andamento do serviço. A ICON ou a Assistência Técnica Autorizada ICON não se responsabilizarão por eventuais danos ou demora em decorrência dessa não observância. A ICON manterá disponíveis as peças de reposição enquanto não cessar a fabricação ou importação do produto. Caso cessada a produção ou importação do produto, a ICON manterá a oferta de reposição da sua linha de produtos por um período de tempo, nas formas da lei. As condições estabelecidas neste Termo estão asseguradas ao primeiro comprador usuário deste produto, pelo período de 1 (um) ano (já incluso o período de garantia legal – primeiros 90 dias), contado a partir da data de emissão da Nota/Cupom Fiscal de venda, em caso de uso exclusivamente residencial.

Extinção da Garantia

Esta Garantia será considerada sem efeito quando: Do decurso de prazo de sua validade. O produto for entregue para o conserto a pessoas não autorizadas pela ICON, forem verificados sinais de violação de suas características originais ou montagem fora do padrão de fábrica. O produto for utilizado em academias, condomínios, clínicas, clubes, saunas, submerso em água ou qualquer modo de uso que a este se assemelhe que não para o fim residencial. Se o produto for usado como um modelo de exposição em lojas, se todas as instruções contidas no manual não forem seguidas, se o produto for usado indevidamente de forma anormal, ou se usado para fins comerciais ou de aluguel. Esta garantia não se estende a danos durante o transporte do produto.

Observações

São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas improcedentes. Nenhum revendedor ou Assistência Técnica Autorizada tem autorização para alterar este Termo ou assumir compromissos em nome da ICON. A ICON não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas consequências, decorrentes da violação das características originais ou montagem fora do padrão de fábrica de seus produtos. É muito importante que você leia o manual do usuário antes de operar o produto. Lembre-se de realizar manutenção periódica como especificado neste manual, para assegurar condições de operação e uma satisfação garantida. A ICON não é responsável ou está sujeita direta ou indiretamente, especialmente por danos causados pela performance do produto, como danos financeiros, danos à propriedade e outros.

EM Gestão de Negócios Ltda
CNPJ: 07859600 / 0001-59
Contato: 011 3628-8881
suportetecnico@iconfitness.com

Correspondências para:
Rua Dr Wladimir dos Santos Mello, 83
Brooklin Paulista – SP
CEP 04623-130