

ASTR*A*TECH

CROSSOVER COM SMITH



AST-8023P
GUIA DE INSTALAÇÃO

DECLARAÇÃO IMPORTANTE

Em primeiro lugar, agradecemos muito que você compre a AST-8023P SMITH MACHINE.

Para sua saúde e segurança, antes de se exercitar, consulte seu médico e defina uma carga de exercícios apreciada para você. Antes de utilizar este equipamento leia atentamente todas as instruções e avisos relacionados. Desta forma você ganha mais felicidade durante o exercício. Quando você começa a usar o AST-8023P SMITH MACHINE, nossa empresa pensa que você já leu o manual de uso.

Depois de comprar este equipamento, preencha cuidadosamente o 'cartão de garantia do serviço pós-venda' e guarde-o, enquanto isso, após o recibo de devolução (esboço) de volta à nossa empresa para que possamos fornecer um melhor serviço para você.

Todos os avisos e instruções são para mantê-lo seguro e usar este equipamento corretamente. Se não obedecer à sugestão, assuma você mesmo as consequências.

Após a leitura, o usuário deverá manter este manual em local onde possa visualizá-lo a qualquer momento.

INSTRUÇÃO DO PRODUTO

1. A estrutura principal adota tubo de aço de alta qualidade para uso, durável e seguro.
2. Adote um cabo de aço de alta resistência como fio de transmissão e você se sentirá seguro e durável.
3. A pilha de pesos adota ferro fundido e possui capa protetora.
4. A parte rotativa adota rolamento de alta qualidade, durável em uso e não há ruído durante o uso.
5. O líder de alta qualidade torna-o mais suave durante o uso.

IMPORTANTE

1. Este equipamento de treino destina-se apenas à utilização em áreas de treino de organizações como associações desportivas, estabelecimentos de ensino, hotéis, clubes e estúdios, onde o acesso e controlo são especificamente regulados pelo proprietário (pessoa que tem a responsabilidade legal).

2. O equipamento de treino só deve ser utilizado em áreas onde o controlo de acesso seja especificamente regulamentado pelo proprietário; a extensão do controle depende dos usuários, por ex. grau de confiabilidade, idade, experiência, etc.

3. O equipamento de treino só deverá ser utilizado em áreas supervisionadas.

4. Sempre mantenha crianças sem supervisão e deficientes longe do equipamento.

5. Danos à saúde podem resultar de treinamento incorreto ou excessivo; consulte o sofá para escolher o método de exercício correto e a carga adequada.

6. Ajuste a carga e o equipamento (por exemplo, ajuste do assento) antes de usar.

7. Verifique se o parafuso e o corrimão estão fora de serviço antes de começar a usá-los.

8. Quando as pilhas de pesos, lanças e outras partes deste equipamento estiverem bloqueadas, deve-se manuseá-las com a ajuda de outras pessoas, caso as pilhas de pesos possam cair repentinamente e causar acidentes.

9. Ajuste o comprimento do cabo de aço corretamente e nunca torça o cabo de aço. Depois de usar a máquina por um período, o proprietário deverá verificar o cabo de aço para ter certeza de que não há fenômenos incomuns na conexão. Ao encontrar algum problema, consulte imediatamente o pessoal de manutenção profissional.

10. Não deixe cair repentinamente a pilha de pesos. Para evitar a destruição de outras pilhas de pesos, levante-o quando as pilhas de pesos quase colidirem.

11. Durante o uso, proíba o estiramento das mãos nas pilhas de pesos ou nas partes de movimento relativo, para não machucar o dedo.

MANUAL DE INSTRUÇÕES

12. Nunca permita que pessoas com doenças cardíacas e crianças menores de 12 anos utilizem este equipamento.

13. O equipamento de treinamento está em conformidade com EN 957-2 classe S(S=estúdio);

14. O peso máximo de treinamento é 150 kg (330 libras). O peso corporal máximo do usuário é 150 kg (330 libras).

15. A máquina deve estar posicionada de forma estável. Deve haver um espaço de 2.000 mm * 2.000 mm ao redor da máquina.

16. Escopo dos produtos: Uso primário em academias de ginástica profissionais. A segunda é a comunidade de residência, academia de alguma empresa

17. Se você sentir redemoinhos, excesso e outras sensações de desconforto, pare de se exercitar e procure um médico.

18. O equipamento deve ser instalado em superfície estável e plana.

19. A máquina só deve ser usada em ambientes internos e evitar umidade.

20. Use sapatos e casaco adequados

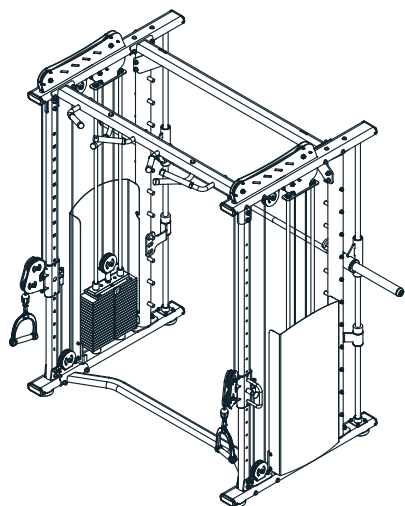
21. Aquecimento antes do exercício

22. Não utilize o equipamento para realizar funções impossíveis

23. Exercite-se sob instruções de um treinador profissional.

24. Inspeção se o equipamento está resistente antes de usar

25. Nenhum dos dispositivos de ajuste que possam interferir na movimentação do usuário devem ficar salientes.



**AST-8023P
SMITH MACHINE**

INSTRUÇÃO DE USO

Posição de exercício: peitorais, músculos do ombro, e tríceps.

Dimensão: 2.460 mm (C) * 1.330 mm (L) * 2.260 mm (A)

Instrução de uso:

Leia todas as etiquetas de advertência antes de usar este equipamento.

Descrição do gancho: A capacidade máxima de carga de segurança do gancho é de 150KG, a capacidade máxima de argola é de 220KG.

Ajuste a almofada do assento e sente-se com as costas firmemente apoiadas na almofada.

Insira o pino na pilha de pesos no nível de resistência desejado.

Segure a alavanca com firmeza e posicione ambas as mãos firmemente em uma pegada pronada ou com as palmas voltadas uma para a outra.

Mantendo os braços próximos ao corpo, empurre lentamente para a frente enquanto mantém um movimento de exercício suave e confortável.

Analise por um momento, depois retorne lentamente à posição inicial e repita o movimento.

ATENÇÃO:

Aquecimento: É necessário aquecimento por 5 a 10 minutos antes de iniciar o exercício, por exemplo, marcar o tempo, exercícios independentes, etc., para mover cada músculo articular, de modo a não ferir o músculo articular durante o exercício.

Dieta: Coma um pouco mais de proteínas, vegetais e frutas. Comece a fazer exercícios até 40 minutos após a refeição. Comer até meia hora depois de fazer exercícios e beber pouca água enquanto faz exercícios.

Respiração: Inspire enquanto se esforça, expire enquanto relaxa. Para coordenar a respiração com o movimento.

Frequência: É necessário descansar mais de 48 horas antes de exercitar o mesmo músculo.

Sobrecarga: O praticante deve escolher o peso adequado de acordo com suas condições reais não ferir o músculo.

MANUTENÇÃO REGULAR

1. O nível de segurança do equipamento só pode ser mantido se ele for examinado regularmente quanto a danos e desgaste, por ex. Cordas, polias, pontos de conexão;
2. Preste atenção especial aos componentes mais suscetíveis ao desgaste.
3. Substituir imediatamente os componentes defeituosos e/ou manter o equipamento fora de uso até o reparo;
4. Este equipamento deve passar por manutenção regular de acordo com a tabela a seguir:

MANUTENÇÃO	DIÁRIO	SEMANAL	TRIMESTRAL
Verifique: conexão, parafuso, parafuso da pilha de peso	✓		
Limpeza: almofada e capa	✓		
Lubrificação: local de deslizamento			✓
Verificar: aperto do parafuso		✓	
Lubrificação: suporte do rolamento			✓

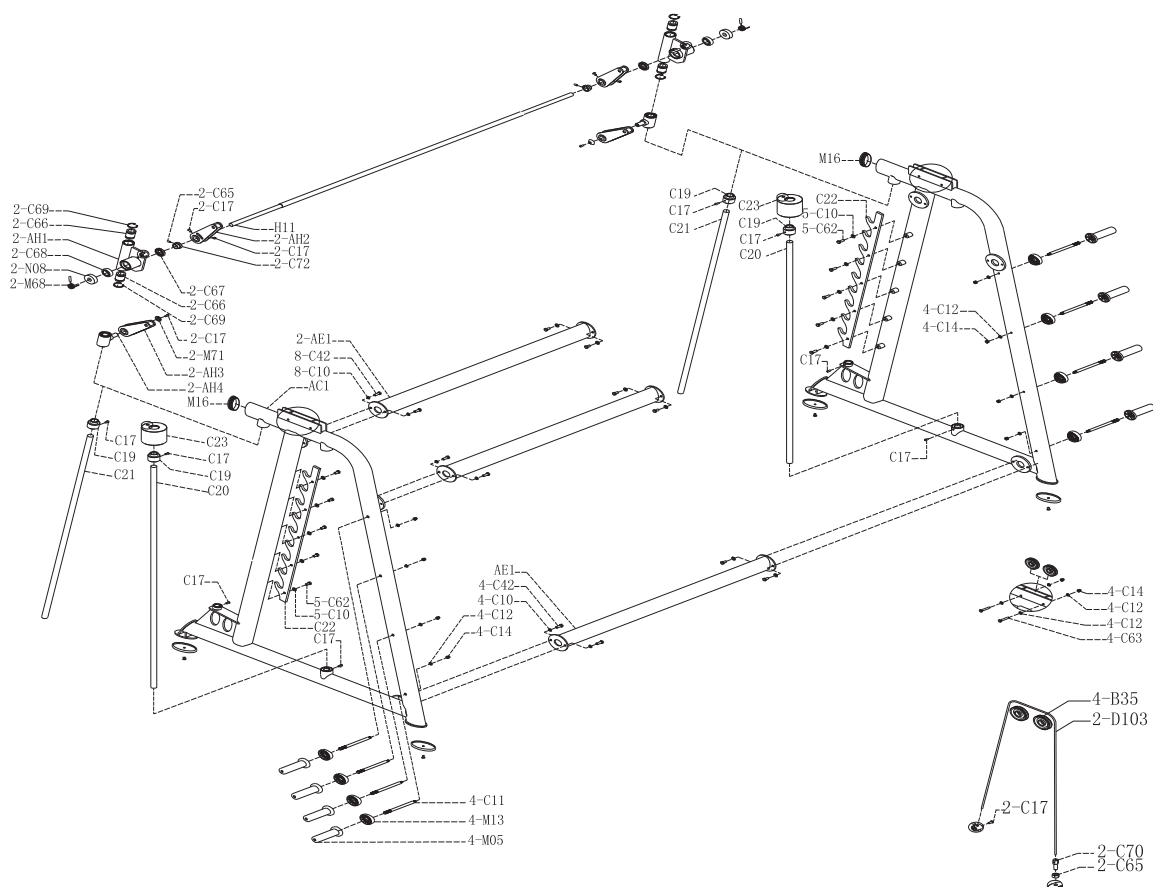
Mapa de instalação

Deixe a montagem ficar mais fácil. Todo o conteúdo do manual do usuário é para garantir que a máquina de treinamento de força possa ser instalada mais facilmente

Leia os detalhes e instruções antes de instalar:

1. Como o tamanho e o peso do equipamento são muito grandes, escolha o local instalado próximo à estação desejada e certifique-se de que haja espaço suficiente para se exercitar
2. Todas as peças podem ser colocadas na área transparente e, em seguida, ocultar a embalagem. E o invólucro não pode ser eliminado antes do término da instalação.
3. Aperte bem o parafuso, exceto as instruções adicionais
4. Todas as peças devem ser instaladas de acordo com a indicação da ilustração.
5. O trabalho de instalação pode ser concluído por guinchos
6. Identifique todas as peças por gráfico de identificação de peças

IMAGEM EXPANDIDA

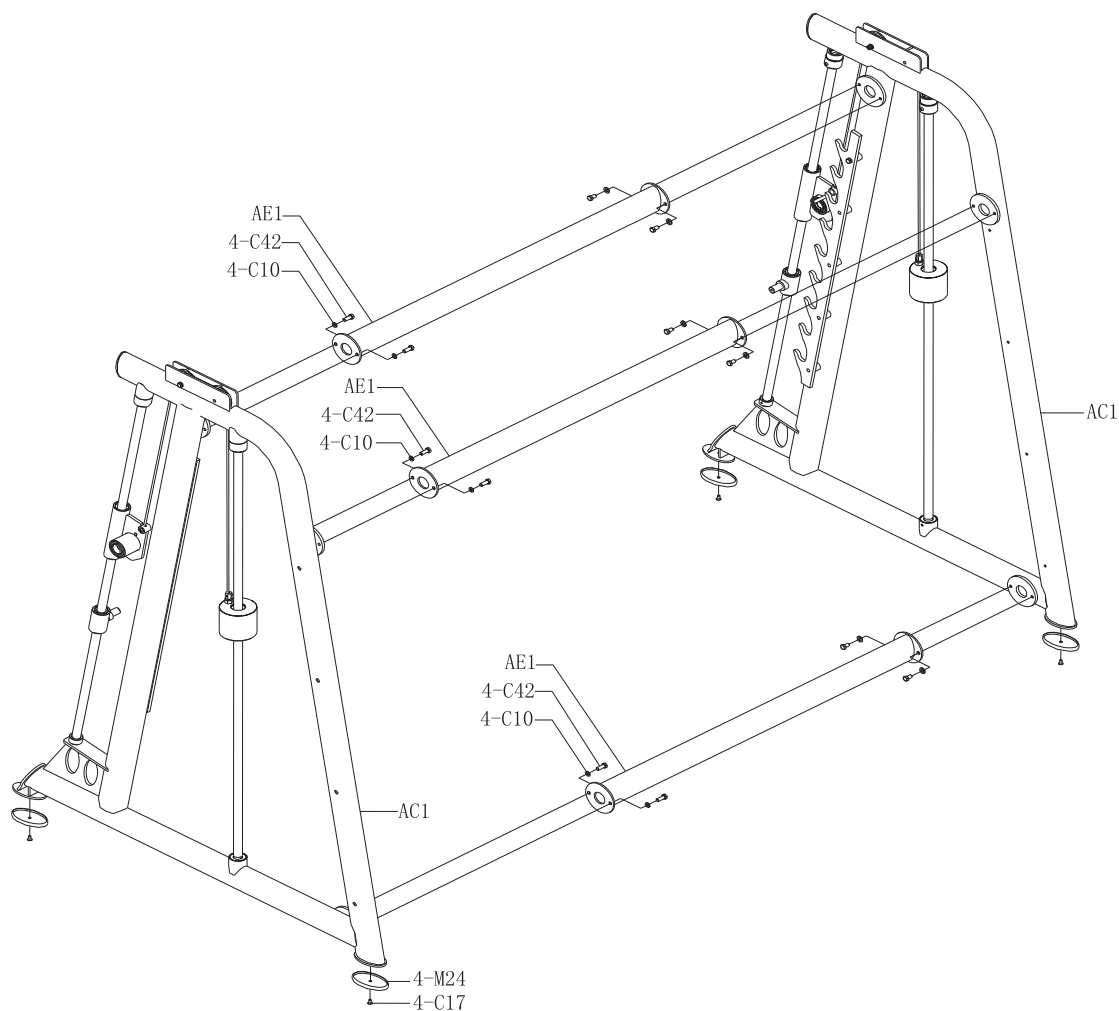


ETAPAS DA MONTAGEM

Usar ferramenta:

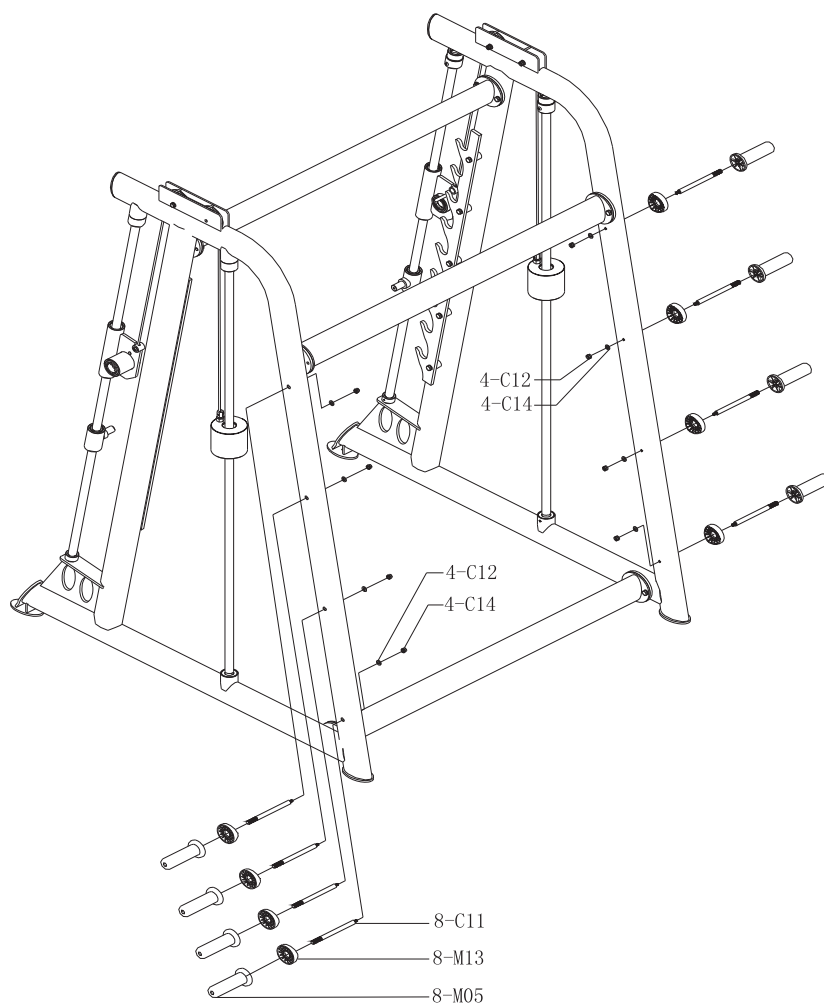
- Chave sextavada M6;
- Chave sextavada M10;
- Duas chaves 13-16;
- Duas chaves 17-19.

ETAPA 1



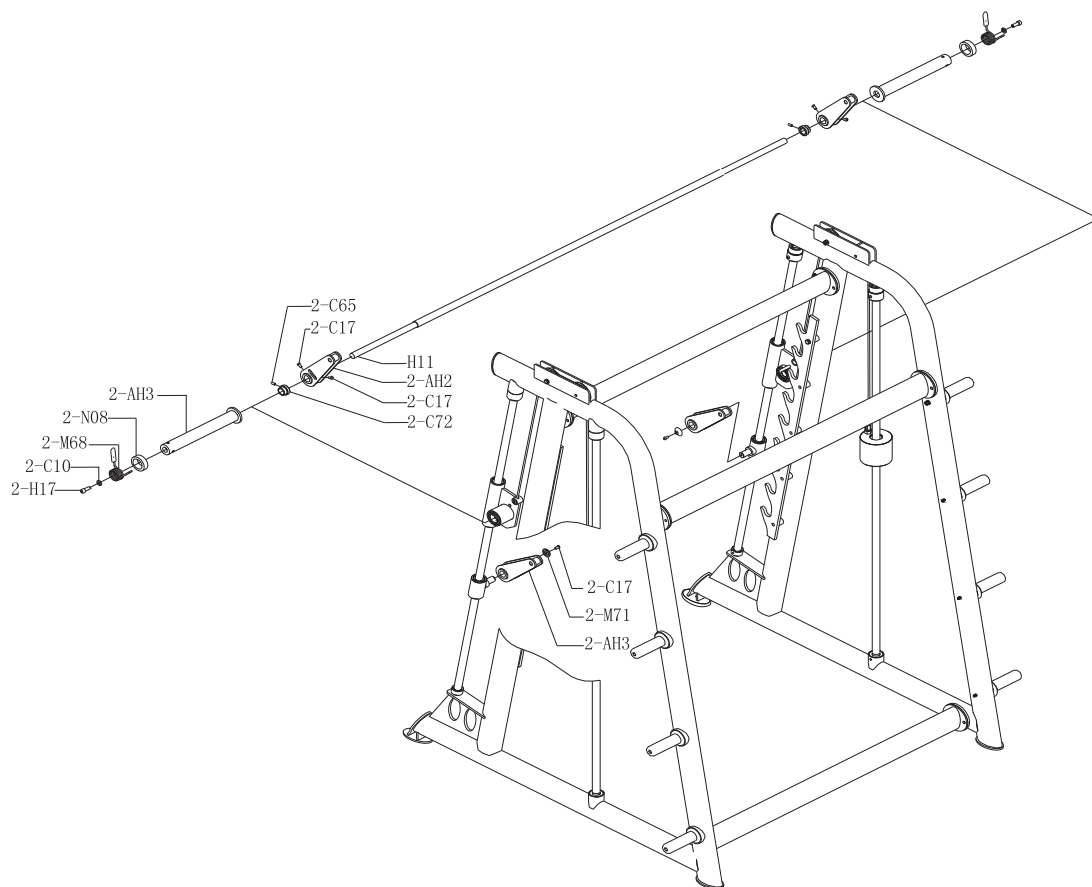
NO.	Descrição	Especificação	Qtd.
AC1	Grupo de soldagem do quadro principal da máquina Smith		2
AE1	Grupo de soldagem do suporte de conexão		3
C10	Arruela plana	$\phi 13.5 * \phi 24 * 2.5t$	12
C17	Parafuso de preenchimento de hexágono interno	M8*1.25P-15L	4
C42	Parafuso de cabeça hexagonal externo	M12*1.75P-20L	12
M24	Junta	82*142	4

ETAPA 2



NO.	Descrição	Especificação	Qtd.
C11	Barril	$\varnothing 16 \times 215L$	8
C12	Arruela plana	$\varnothing 11 \times \varnothing 20 \times 2t$	8
C14	Contraporca	M10*1.5P	8
M03	A9-40		8
M05	Barril de espuma	A9-006	8

ETAPA 3



NO.	Descrição	Especificação	Qtd.
AH2	Grupo de soldagem de rack de gancho		2
AH3	Grupo de soldagem de rack de gancho		2
C10	Junta plana	$\phi 13.5 \phi 24 * 2.5t$	2
C17	Parafuso hexágono interno com cabeça de enchimento	M8*1. 25P-15L	6
C65	Parafuso de fixação	M8*1. 25P-8L	2
C72	Gola prateleiras Smith	$\phi 45 * \phi 35 * 26L$	2
H11	Rolamento de gravação	$\phi 30 * 2420L$	1
H17	Parafuso hexágono interno com cabeça de enchimento	M12*1. 75P-30L	2
M71	Tampa final do rolamento	$\phi 40$	2