

STARKE

Equipamentos de
MUSCULAÇÃO

Manual do Proprietário

Para uma utilização segura e conhecimento do produto,
por favor, leia este MANUAL completamente.

ÍNDICE

Informações Importantes de Segurança	02
Instruções de Uso	05
Precauções Físicas	06
Certificado de Garantia	07
Anotações	10



INFORMAÇÕES IMPORTANTES DE SEGURANÇA

Segurança em Primeiro Lugar

Independentemente do quão entusiasmado você deve estar para usar seu equipamento e se exercitar, utilize o tempo que for necessário para garantir que sua segurança não seja colocada em risco. Um só momento de desatenção, assim como a não observação de uma simples precaução de segurança, pode resultar em um acidente.

1. Leia, estude e entenda o Manual e todas as etiquetas de advertência deste produto. Além disso, é recomendado que você e os outros usuários se familiarizem com a maneira apropriada de operar este equipamento e com as recomendações de treino para este produto antes de utilizá-lo. Estas informações podem ser obtidas neste Manual, assim como com o seu revendedor.

2. É imperativo que você guarde este Manual do Usuário e cuide para que todas as etiquetas de advertência estejam legíveis e intactas. Cópias de reposição do Manual do Usuário e das etiquetas de advertência estão disponíveis com o seu revendedor.

3. É recomendável que outro indivíduo te auxilie na montagem deste equipamento.

4. ATENÇÃO: O nível de segurança do equipamento pode ser mantido apenas se inspecionado regularmente para danos e desgastes, por exemplo, em conexões.

5. Caso encontre componentes defeituosos, peças com desgaste ou danificadas (como conexões) enquanto estiver montando o equipamento, ou caso ouça barulhos estranhos vindos do equipamento durante seu uso, pare imediatamente. Substitua os componentes defeituosos. **NÃO UTILIZE** o equipamento até que o problema tenha sido resolvido.

TOME CUIDADO, ALGUNS COMPONENTES SOFREM DESGASTE NATURALMENTE!

6. ATENÇÃO: Utilize o EQUIPAMENTO e inicie o seu treinamento um passo por vez, pois o treino excessivo ou incorreto pode acarretar em danos à sua saúde.

7. ATENÇÃO: Se o piso não estiver nivelado, favor nivelar o equipamento. Este equipamento pode ser utilizado apenas em ambientes internos. **NÃO** o utilize próximo a fontes de água ou em ambientes externos.

8. Utilize o equipamento em uma superfície sólida, plana e em cima de uma

proteção para seu piso ou carpete. Para garantir sua segurança, o equipamento deve estar distante ao menos 60 centímetros de qualquer objeto.

9. ATENÇÃO: NÃO deixe qualquer objeto afiado próximo ao equipamento após a sua montagem/ manutenção.

10. Utilize este aparelho apenas para o seu uso pretendido, conforme descrito neste manual. Não use acessórios não recomendados pelo fabricante.

11. Nunca utilize este equipamento se tiver um cabo ou conector solto, se ele não estiver funcionando corretamente, se tiver sido derrubado ou danificado. Entre em contato com a assistência técnica de seu revendedor para analisar e reparar.

12. Mantenha os cabos longe de superfícies quentes.

13. Nunca deixe cair ou insira qualquer objeto em qualquer abertura.

14. Não o use ao ar livre.

15. Consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios físicos.

16. Caso o usuário sinta tontura, náuseas, dores no peito ou qualquer outro sintoma anormal, interrompa o exercício. **CONSULTE UM MÉDICO IMEDIATAMENTE.**

17. Vista sempre roupas apropriadas para se exercitar. NÃO utilize roupas que podem ficar presas no equipamento. Também são necessários tênis de corrida ou esportivos.

18. Faça um aquecimento de 5 a 10 minutos antes de cada treino e faça um relaxamento de 5 a 10 minutos após. Isto permite que seu coração aumente e diminua gradativamente os batimentos e irá ajudar a prevenir lesões.

19. ATENÇÃO: Não é recomendável que mulheres grávidas utilizem este equipamento.
Favor consultar seu médico antes de utilizar.

20. Indivíduos portadores de deficiência ou limitações não devem utilizar o equipamento sem a presença de um profissional qualificado ou de um médico.

21. ATENÇÃO: É importante manter crianças e animais de estimação distantes deste EQUIPAMENTO o tempo todo, evitando acidentes e que eles se machuquem.

22. ATENÇÃO: Pais e outros responsáveis por crianças devem estar cientes de sua responsabilidade, pois o instinto natural de brincar e a vontade por novas experiências que as crianças têm podem levar a situações as quais o equipamento não foi projetado para suportar.

23. ATENÇÃO: Se for permitido que crianças utilizem o equipamento, devem ser levados em conta o desenvolvimento mental e físico da criança e acima de tudo, o seu temperamento. Este equipamento não foi projetado para ser um brinquedo.

Eliminação de Resíduos

Os produtos são recicláveis. No final de sua vida útil, elimine este Artigo corretamente e com segurança.



Obrigado por comprar nosso produto. Mesmo nos esforçando muito para garantir a qualidade de cada produto, erros ocasionais e/ou omissões podem ocorrer. Se você encontrar um defeito com este produto ou falta de peças, entre em contato conosco.

CONSULTE UM MÉDICO IMEDIATAMENTE

ATENÇÃO: Antes de iniciar qualquer programa de exercícios, consulte seu médico. Isto é especialmente importante para os indivíduos com idade superior a 35 anos ou pessoas com problemas de saúde preexistentes. Leia todas as instruções antes de utilizar qualquer equipamento fitness. Não assumimos nenhuma responsabilidade por danos ou ferimentos sofridos por ou através da utilização deste equipamento.

Quantas vezes você deve se exercitar

Você deve se exercitar três ou quatro vezes por semana para melhorar seu condicionamento cardiovascular e muscular.

Como deve se exercitar

A intensidade do exercício reflete o seu ritmo cardíaco. O exercício deve ser suficientemente rigoroso para fortalecer o músculo cardíaco e a condição de seu sistema cardiovascular. Só seu médico pode prescrever o treinamento para seu coração.

CONSULTE O SEU MÉDICO ANTES DE INICIAR QUALQUER PROGRAMA DE EXERCÍCIOS.

INSTRUÇÕES DE USO

A utilização deste equipamento irá te fornecer diversos benefícios. Irá melhorar sua forma física, tonificar seus músculos e, combinada com uma dieta controlada, ajudá-lo a perder peso. Este exercício irá melhorar sua circulação e fazer seus músculos funcionarem adequadamente. É recomendável realizar previamente alguns exercícios de alongamento, como mostrado abaixo. Cada alongamento deve ser feito por aproximadamente 30 segundos. Não force seus músculos caso sinta dor durante um alongamento, **PARE**.



PRECAUÇÕES FÍSICAS

Aquecimento: Antes de se exercitar, realize um aquecimento, incluindo exercícios de movimentação (na próprio equipamento se preferir, mas de maneira leve) e exercícios de alongamento (para os músculos e juntas a serem utilizados), prevenindo assim lesões.

Respiração: Durante o exercício, é proibido segurar a respiração. No geral, inale pelas narinas ao realizar ações preparatórias e de relaxamento e exale pela boca ao fazer movimentos de força. Sua respiração deve estar coordenada aos movimentos. Em caso de falta de fôlego, interrompa o exercício imediatamente.

Frequência: O treino de um mesmo músculo deve apresentar um intervalo de 48 horas, ou, dizendo de forma mais simples, deve ser realizado um dia sim, um dia não.

Carga: Determine a quantidade de exercícios conforme sua condição física e então faça aumentos graduais conforme seu progresso. É normal que seus músculos sofram um pouco no início dos treinos.

Relaxamento: Após cada treino, você deve executar 5 minutos de movimentos de relaxamento e de alongamento para seus músculos das pernas, evitando assim espasmos a longo prazo e a perda de elasticidade muscular.

Dieta: Para proteger seu sistema digestivo, os treinos podem ser realizados 1 hora após as refeições, e depois de pelo menos 30 minutos após o treino uma nova refeição deve ser realizada. Durante os exercícios, beba apenas a quantidade de água que necessitar, evitando assim que seu coração e seu fígado sejam sobrecarregados.

CERTIFICADO DE GARANTIA

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

Equipamento	Numero de série	Tipo de uso	Data da venda

Prazo de garantia: estrutura 2 anos Demais partes: 1 ano

Esta garantia cobre eventuais defeitos de fabricação que os produtos venham apresentar, salvo peças de desgastes natural informados abaixo:

• **03 (três) meses:** Peças plásticas, manípulos de ajustes, tapeçaria, cabos de aço, manoplas, roldanas, seletor de pesos, apoios de solo, acabamentos de espuma, apoio de pés.

Durante o prazo de garantia acima estabelecido, a Casa do Fitness assume o compromisso de substituir ou consertar, sem ônus as peças com defeitos de fabricação.

O cliente será responsável pelo pagamento de taxa de deslocamento do técnico no valor vigente à época.

Caso o cliente prefira, o equipamento dentro da garantia pode ser enviado a um técnico credenciado CASA DO FITNESS mais próximo e o reparo será efetuado sem custo de peças e de mão de obra.

A garantia é válida apenas para defeitos de fabricação e não cobre a quebra de peças decorrente do uso ou transporte do equipamento. Ex: Peças plásticas.

Eventuais atendimentos e troca de peças não implicam no aumento do prazo de garantia.

Estão excluídas quaisquer reclamações de perdas econômicas, e pedidos de indenização por danos físicos e ou materiais provocados fora ou em redor do equipamento.

A garantia não abrange os serviços de instalação, limpeza e lubrificação dos produtos.

São de responsabilidade do cliente despesas decorrentes do atendimento de chamadas em garantia e julgadas improcedentes.

A garantia será anulada nas seguintes situações:

- 1.** Danos provocados por: roubo, vandalismo, raio, fogo, enchentes e/ou outros desastres naturais.
- 2.** Suor, águas, solventes, álcool e/ou outros líquidos.
- 3.** Quedas, acidentes, batidas ou uso inadequado.
- 4.** Utilização do produto em ambientes sujeitos a gases corrosivos (ex: evaporação de cloro), umidade ou temperatura excessiva.
- 5.** Utilização do equipamento ao ar livre.
- 6.** Utilização do produto dentro de saunas, garagens, banheiros.
- 7.** Limpeza com produtos químicos não recomendados pela Casa do Fitness que podem provocar manchas. A limpeza deve ser efetuada somente com pano seco.
- 8.** Lubrificação incorreta do equipamento, inclusive falta ou excesso.
- 9.** Quando for constatada a montagem, manuseio, e/ou reparos por pessoas ou assistência técnica não autorizada inclusive o próprio usuários ou a não observância do Manual de Operação.
- 10.** Constatada alteração de partes mecânicas originais.
- 11.** Constatada remoção ou modificação do numero de série.
- 12.** Constatada a utilização do aparelho em locais expostos á luz solar, chuva, orvalho, poeira, maresia, umidade ou mal ventilada etc.
- 13.** Constatada a manutenção prévia com peças não originais.
- 14.** Constatada a utilização do equipamento por mais de uma pessoa ao mesmo tempo.
- 15.** Constatada a utilização do equipamento por pessoas acima do peso especificado para o produto.
- 16.** Não seguir o planejamento de manutenção anexo a esse manual de operação e montagem.

A CASA DO FITNESS não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas consequências, decorrentes da violação das características originais ou de montagem fora do padrão de fabrica de seus produtos.

A CASA DO FITNESS reserva-se o direito de promover alterações deste termo de garantia sem aviso prévio.

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

A relação de assistência técnicas autorizadas **CASA DO FITNESS** pode ser obtida através da central de atendimento ao cliente **(12) 2170-3536** de segunda as sextas feiras das 9h00 as 18h00, no site **www.casadofitness.com.br**, e pelo e-mail **astec@casadofitness.com.br**.

TABELA DE INSPEÇÃO

CHECAR	DIÁRIO	SEMANAL	MENSAL	SEMESTRAL	ANUAL
Tapeçaria	LIMPAR	INSPECIONAR			
Estrutura	LIMPAR		REAPERTAR	INSPECIONAR	
Nivelamento da estrutura		INSPECIONAR			
Articulações		INSPECIONAR	LUBRIFICAR/ AJUSTAR		
Carenagens/Acabamentos		INSPECIONAR	REAPERTAR		
Cabos de aço		INSPECIONAR	AJUSTAR		TROCAR
Polias/Roldanas		INSPECIONAR			TROCAR
Guia da coluna de pesos/Flauta		LUBRIFICAR/ AJUSTAR	LIMPAR		
Manípulos/Knob		INSPECIONAR	LUBRIFICAR		

Obs.: O não cumprimento dos prazos citados nessa tabela, pode ocasionar perda total ou parcial da garantia.

STARKE

Importado e Distribuído por:

Casa do Fitness Importadora de Art. Esp. Eireli

Av. Com. Vicente Paulo Penido, 454 - São José dos Campos - SP

CNPJ: 08.743.146/0001-39

Comercial:(12) 2170.3536 - Ass.tec.(12) 99626.3616 / (12) 98149.0035

www.casadofitness.com.br

contato@casadofitness.com.br