

Instruções por Monster Shop (UK)

Máquina de Polia de Cabos Montada na Parede

215523

Informações do produto

Máquina de Polia de Cabo Montada na Parede

Descrição

Apresentamos a Máquina de Polia de Cabo Montada na Parede – uma solução compacta mas poderosa para treino de força de corpo inteiro. Com um conjunto de pesos de 80kg e uma variedade de acessórios premium, incluindo pegas em D, barra de puxada para costas, barra de bíceps, corda de tríceps e correia de tornozelo, esta máquina foi concebida para suportar uma ampla gama de exercícios, desde puxadas de parte superior do corpo até extensões de pernas. Construída com uma estrutura de aço robusta e fornecida com todas as fixações e acessórios necessários para montagem na parede, oferece desempenho de qualidade de ginásio enquanto maximiza o espaço e a conveniência na sua casa ou estúdio.

Especificações do produto

	215523
Dimensões	75x62x213cm
Peso Bruto	113KG
Material	Aço, Nylon, Ferro, Cimento, Fio de Aço Revestido a Borracha, Poliéster, Borracha, Polipropileno



SKU

215523



Conselhos de Segurança

Certifique-se de que leu e compreendeu totalmente o manual de instruções e os conselhos de segurança antes de utilizar este produto.

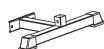
- Certifique-se de que a unidade está montada de forma segura com âncoras de parede apropriadas para o tipo de superfície. Consulte um profissional se não tiver certeza sobre a resistência da parede e a adequação da fixação.
- Realize inspeções periódicas das fixações de parede e parafusos para garantir a estabilidade. Aperte ou substitua imediatamente quaisquer componentes soltos ou danificados.
- Inspecione os cabos regularmente para sinais de desgaste ou danos. Substitua os cabos imediatamente se for detectado algum desgaste.
- Não adicione peso extra à máquina, pois isso pode causar falha nos cabos ou danos estruturais.
- Tenha cuidado ao ajustar pesos e polias, mantendo as mãos afastadas das partes móveis e pontos de beliscão para evitar lesões.
- Mantenha a área de treino livre de obstáculos para evitar tropeços ou quedas. Armazene os acessórios adequadamente quando não estiverem em uso.
- Use mecanismos de bloqueio para fixar as placas de peso no lugar. Nunca opere a máquina se os pesos não estiverem devidamente fixados.
- Certifique-se de que todos os acessórios fornecidos estão bem fixados antes de usar.
- Verifique periodicamente todas as fixações, incluindo parafusos e polias, para desgaste ou afrouxamento. Substitua ou aperte os componentes conforme necessário.
- Se alguma parte da máquina ficar danificada ou defeituosa, interrompa o uso imediatamente e entre em contato com o fabricante para reparos ou substituição.
- Não modifique ou altere qualquer parte da máquina, pois isso pode comprometer a segurança e anular a garantia.
- Use este equipamento apenas para o propósito pretendido. O uso indevido pode resultar em lesões graves ou danos.
- Certifique-se de que a máquina seja usada em um ambiente bem iluminado com espaço suficiente ao redor para operação segura.
- Mantenha crianças e animais de estimação afastados da máquina quando em uso. Nunca permita acesso não supervisionado ao equipamento.
- Sempre mantenha a postura e técnica corretas ao exercitar-se.
- Realize um aquecimento e alongamento adequados antes de usar para reduzir o risco de lesões musculares ou articulares.



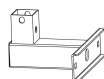
- Se sentir dor, tontura ou desconforto ao usar a máquina, pare de se exercitar imediatamente e procure aconselhamento médico, se necessário.
- Limpe e mantenha a máquina regularmente de acordo com as diretrizes do fabricante para garantir segurança e desempenho a longo prazo.

Peças

Parte A1 – Pés
1 peça(s)



Parte A3
1 peça(s)



Parte A5 – Topo da Máquina
1 peça(s)



Parte A7 – Barras de Peso
2 peça(s)



Parte A9 – Poste



Parte B1 – Caixa de Polia com Duas Polias
2 peça(s)



Parte B3 – Polia Grande
5 peça(s)



Parte B5 – Pino de Peso
1 peça(s)



Parte B7 – Mosquetão
2 peça(s)



Parte B9 – Botão de Parafuso
1 peça(s)



Parte C1 – Placa de Peso
14 peça(s)



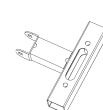
Parte A2 – Conector dos Pés
1 peça(s)



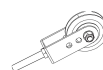
Parte A4 – Poste de Montagem na Parede
1 peça(s)



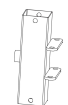
Parte A6 – Suporte da Barra de Peso
1 peça(s)



Parte A8 – Polia de Corda



Parte A10 – Conector de Polia
1 peça(s)



B2



Parte B4 – Pequena Polia
1 peça(s)



Parte B6 – Conectores dos Pés e Poles
2 peça(s)



Parte B8 – Pega
2 peça(s)



Parte B10 – Peso Superior
1 peça(s)



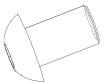
Parte C2 – Parafuso M10x70
3 peça(s)



Peça C3 – Parafuso M10x65
6 peça(s)



Parte C4 – Parafuso M10x20
4 peça(s)



Parte C5 – Parafuso M10x90
3 peça(s)



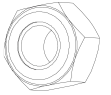
Parte C6 – Parafuso M10x120
1 peça(s)



Parte C7 – Parafuso M10x85
2 peça(s)



Parte C8 – Porca M10
15 peça(s)



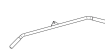
Parte C9 – Anilha M10
31 peça(s)



C10



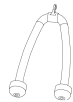
Parte D1 – Barra de Pulldown Lat
1 peça(s)



Parte D2 – Barra de Bíceps
1 peça(s)



Parte D3 – Corda de Tríceps
1 peça(s)



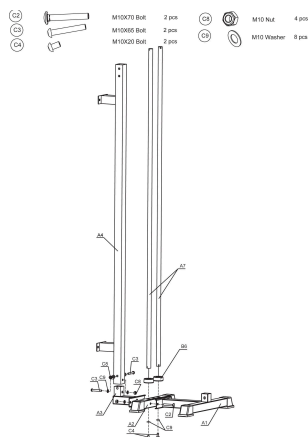
Parte D4 – Correia de Tornozelo
1 peça(s)



Passos (6)



1. Montagem da Base da Máquina de Polia de Cabo Montada na Parede



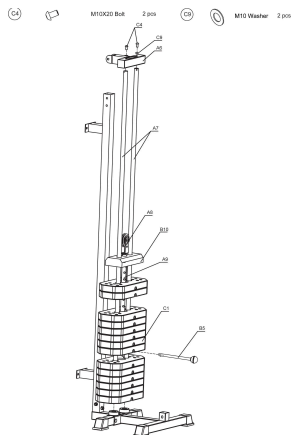
Para montar a base e a estrutura de suporte da Máquina de Polia de Cabo Montada na Parede, siga estes passos:

1. Anexe os **Pés (Parte A1)** ao **Conector dos Pés (Parte A2)** usando o **Parafuso M10X20 (Parte C4)**, **Porca M10 (Parte C8)** e **Anilha M10 (Parte C9)**. Certifique-se de que todos os parafusos estão bem apertados.
2. Conecte o **Poste de Montagem na Parede (Parte A4)** ao **Conector dos Pés (Parte A2)** usando o **Parafuso M10X65 (Parte C3)**, **Porca M10 (Parte C8)** e **Anilha M10 (Parte C9)**. Aperte os parafusos para garantir a estabilidade.
3. Fixe os **Postes de Peso (Parte A7)** aos **Conectores dos Postes dos Pés (Parte B6)** usando o **Parafuso M10X70 (Parte C2)**, **Porca M10 (Parte C8)** e **Anilha M10 (Parte C9)**. Certifique-se de que os postes estão alinhados e firmemente fixados.

Certifique-se de que todos os componentes estão devidamente alinhados e firmemente fixados para manter a estabilidade e segurança da máquina.



2. Montagem do Sistema de Polia de Cabos



Para continuar a montagem da Máquina de Polia de Cabos Montada na Parede, siga estes passos:

1. Anexe o **Suporte da Barra de Peso (Peça A6)** ao topo das **Barras de Peso (Peça A7)** usando dois **Pernos M10X20 (Peça C4)** e duas **Anilhas M10 (Peça C9)**.
Certifique-se de que os pernos estão bem apertados.
2. Instale a **Polia de Corda (Peça A8)** no **Suporte da Barra de Peso (Peça A6)**.
3. Coloque o **Peso Superior (Peça B10)** na **Barra (Peça A9)** e alinhe-o com as **Placas de Peso (Peça C1)**.
4. Insira o **Pino de Peso (Peça B5)** na placa de peso desejada para selecionar o nível de resistência apropriado.

Certifique-se de que todos os componentes estão devidamente alinhados e bem fixados para manter a estabilidade e segurança da máquina.



3. Montagem da Máquina de Polia de Cabo Montada na Parede



Para continuar a montagem da Máquina de Polia de Cabo Montada na Parede, siga estes passos:

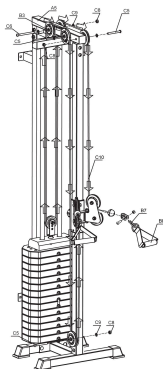
1. Anexe o **Topo da Máquina (Parte A5)** ao **Poste de Montagem na Parede (Parte A4)** usando o **Parafuso M10X65 (Parte C3)**, **Porca M10 (Parte C8)** e **Anilha M10 (Parte C9)**. Certifique-se de que todos os parafusos estão bem apertados.
2. Fixe a **Carcaça da Polia com Duas Polias (Parte B1)** ao **Poste (Parte A9)** usando o **Parafuso M10X85 (Parte C7)**, **Porca M10 (Parte C8)** e **Anilha M10 (Parte C9)**. Aperte os parafusos para garantir a estabilidade.
3. Anexe o **Conector da Polia (Parte A10)** ao **Poste (Parte A9)** usando o **Parafuso M10X85 (Parte C7)**, **Porca M10 (Parte C8)** e **Anilha M10 (Parte C9)**. Certifique-se de que o conector está alinhado e firmemente fixado.
4. Insira o **Botão de Parafuso (Parte B9)** no **Poste (Parte A9)** para fixar a montagem.

Certifique-se de que todos os componentes estão devidamente alinhados e firmemente fixados para manter a estabilidade e segurança da máquina.



4. Montagem da Máquina de Polia de Cabo

	M10X90 Bolt	1 pc		M10 Nut	4 pcs
	M10X90 Bolt	2 pcs		M10 Washer	8 pcs



Para finalizar a montagem da Máquina de Polia de Cabo Montada na Parede, siga estes passos:

1. Anexe a **Polia Grande (Peça B3)** ao **Topo da Máquina (Peça A5)** usando o **Parafuso M10X90 (Peça C5)**, a **Porca M10 (Peça C8)** e a **Anilha M10 (Peça C9)**.
Certifique-se de que o parafuso está bem apertado.
2. Fixe a **Polia Pequena (Peça B4)** à secção inferior usando o **Parafuso M10X90 (Peça C5)**, a **Porca M10 (Peça C8)** e a **Anilha M10 (Peça C9)**. Aperte o parafuso para garantir a estabilidade.
3. Conecte o **Mosquetão (Peça B7)** ao cabo e anexe a **Pega (Peça B8)** ao mosquetão. Certifique-se de que o mosquetão está bem preso.

Certifique-se de que todos os componentes estão devidamente alinhados e bem fixados para manter a estabilidade e segurança da máquina.



5. Manutenção

- Use um pano macio e húmido com detergente suave para limpar todas as superfícies metálicas, incluindo a estrutura, polias e pilha de pesos. Evite produtos de limpeza abrasivos que possam danificar o acabamento.
- Limpe os componentes de borracha e plástico, como pegas e revestimentos de cabos, com um pano húmido e sabão suave. Certifique-se de que estão completamente secos para evitar deterioração.
- Limpe os cabos regularmente para remover pó, suor e detritos. Evite usar água em excesso para prevenir danos por humidade.
- Lubrifique as polias e partes móveis com um lubrificante à base de silicone, conforme recomendado pelo fabricante, para manter um funcionamento suave. Não use lubrificantes à base de óleo, pois podem atrair sujidade.
- Inspeccione e limpe os pinos de peso e mecanismos de bloqueio para garantir que estão livres de pó e detritos, permitindo que funcionem corretamente.
- Verifique e limpe regularmente as áreas montadas na parede para evitar o acúmulo de pó que possa afetar a estabilidade das fixações.
- Guarde os acessórios em um local limpo e seco quando não estiverem em uso e limpe-os periodicamente para manter a higiene e a longevidade.
- Nunca use produtos químicos agressivos, lixívia ou produtos de limpeza à base de solventes, pois podem danificar revestimentos, peças de borracha ou superfícies metálicas.
- Inspeccione regularmente todos os cabos, polias e acessórios em busca de sinais de desgaste, desfiamento ou danos. Substitua imediatamente quaisquer componentes desgastados ou danificados.
- Verifique periodicamente as fixações e parafusos na parede para garantir que a máquina permanece montada com segurança. Aperte quaisquer parafusos soltos conforme necessário.

6. Resolução de Problemas

- **O QUE FAZER SE FALTAREM PEÇAS NO MEU PEDIDO?**

Se parecer que falta alguma peça no seu pedido, contacte a nossa simpática e prestável Equipa de Apoio ao Cliente no prazo de 7 dias após a receção.

- **PARA TODOS OS OUTROS PROBLEMAS, POR FAVOR CONTACTE A NOSSA EQUIPA DE APOIO AO CLIENTE.**



Terms of Service: <https://monstershop.co.uk/policies/terms-of-service>

