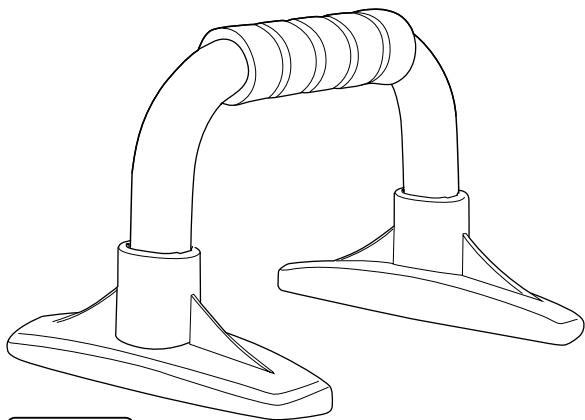




**ACTIVE TOUCH**

# Barras para Flexões

- Utilização
- Segurança



**3 anos**  
**GARANTIA**  
DO FABRICANTE

**ATENDIMENTO AO CLIENTE**  
☎ 00800 / 78747874  
(gratuito, exceto redes móveis)  
💻 flextrade-pt@teknihall.com  
Art.-Nr.: 8420      12/01/2019

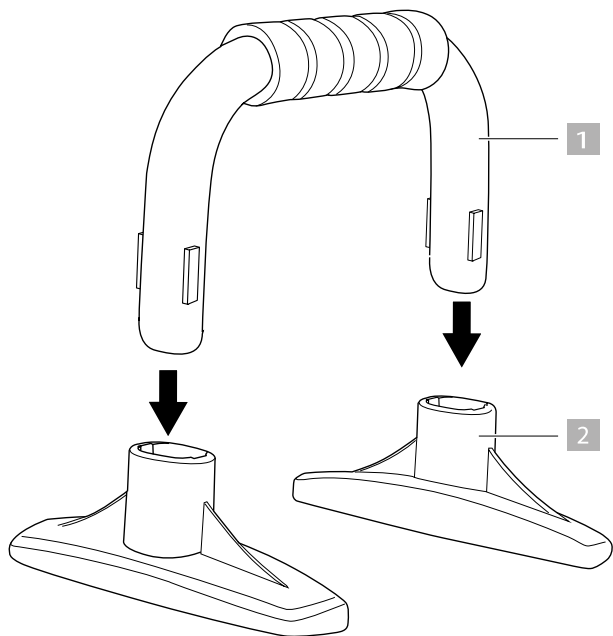
**MANUAL DE INSTRUÇÕES ORIGINAL**

22084200  
12/01/2019  
FLX-PU-01, PO43001387  
N.º do art.: 8420

# Índice

Visão geral.....	3
Utilização.....	4
Volume de fornecimento/peças .....	5
Informação geral .....	6
Ler e conservar o manual de utilização.....	6
Explicação de símbolos.....	6
Segurança .....	7
Utilização prevista.....	7
Instruções de segurança.....	8
Primeira utilização.....	11
Verificar as barras para flexões eo volume de fornecimento.....	11
Montagem .....	12
Treino .....	12
Aquecimento .....	12
Treino.....	12
Arrefecimento .....	13
Alongamentos.....	13
Exercícios.....	13
Exercício 1 - Flexões normais .....	13
Exercício 2 - Flexões largas .....	14
Exercício 3 - Flexões sobre uma perna .....	15
Manutenção e conservação .....	16
Armazenamento.....	17
Dados técnicos .....	17
Eliminação.....	18
Eliminação da embalagem .....	18
Eliminação das barras para flexões.....	18

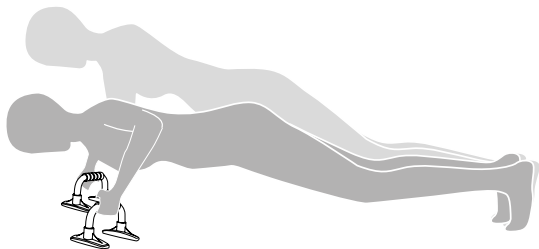
**Fig. A**



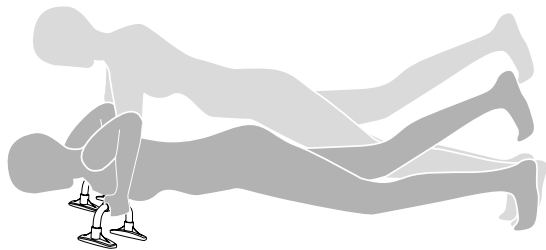
**Fig. B**



**Fig. C**



**Fig. D**



## **Volume de fornecimento/peças**

- 1** Estribo, 2x
- 2** Apoio para os pés, 2x

## Informação geral

### Ler e conservar o manual de utilização



Este manual de utilização faz parte destas barras para flexões. Ele contém informações importantes para a colocação em funcionamento e manuseamento.

Leia cuidadosamente o manual de utilização, especialmente as instruções de segurança, antes de utilizar as barras para flexões. A inobservância deste manual de utilização pode provocar lesões graves ou danos nas barras para flexões. O manual de utilização baseia-se nas normas e regulamentos aplicáveis na União Europeia. Observe também as diretivas e leis específicas de países estrangeiros.

Guarde o manual de utilização para a utilizações futuras. Caso dê as barras para flexões a terceiros, deve entregar obrigatoriamente este manual de utilização.

### Explicação de símbolos

Os seguintes símbolos e palavras de sinalização são utilizados neste manual de utilização, nas barras para flexões ou na embalagem.

 **ATENÇÃO!**

Este símbolo/esta palavra de sinalização identifica um perigo com um grau de risco médio que, se não for evitado, pode provocar a morte ou lesões graves.

## CUIDADO!

Este símbolo/esta palavra de sinalização identifica um perigo com um grau de risco baixo que, se não for evitado, pode provocar ferimentos leves ou moderados.

## NOTA!

Esta palavra de sinalização adverte contra possíveis danos materiais.

## Segurança

### Utilização prevista

As barras para flexões foram concebidas exclusivamente como dispositivo de treino. Destina-se exclusivamente à utilização privada e não é adequada para utilização comercial, nem para a área medicinal e terapêutica. As barras para flexões não são um brinquedo.

Utilize-as exclusivamente conforme o descrito neste manual de utilização. Qualquer outra utilização é considerada indevida e pode causar danos materiais.

O fabricante ou o fornecedor não assumem quaisquer responsabilidades por danos resultantes da utilização não prevista ou incorreta.

## Instruções de segurança

### ATENÇÃO!

#### **Perigo de asfixia!**

Se as crianças brincarem com a película da embalagem, podem ficar presas nelas, colocá-las sobre a própria cabeça e asfixiarem-se.

- Não permita que as crianças brinquem com a película da embalagem. Ao brincar, as crianças podem ficar presas e asfixiarem.

### ATENÇÃO!

#### **Perigo de ferimentos!**

O manuseamento inadequado das barras para flexões pode provocar ferimentos.

- Consulte o seu médico de família, para perceber se eventualmente existem riscos para a sua saúde ou para preveni-los, antes de iniciar qualquer programa de treinos. O aconselhamento do seu médico é fundamental no diz respeito à sua frequência cardíaca, pressão arterial ou níveis de colesterol.



- Tenha atenção aos sinais do seu corpo. Um treino incorreto ou inadequado pode prejudicar a sua saúde. Caso, em algum momento durante o treino sinta dor, aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, extrema dificuldade respiratória, tonturas ou vertigens, interrompa imediatamente o seu treino e consulte o seu médico de família.
- Não exceda, em caso algum, o peso de utilizador de 100 kg.
- Não utilize o artigo perto de escadas ou degraus.
- Não permite que as crianças utilizem este produto sem vigilância.
- Instrua as crianças para a utilização correta das barras para flexões e mantenha-as sob vigilância. Permita que as crianças utilizem o dispositivo apenas se apresentarem desenvolvimento mental e físico.
- Utilize as barras para flexões numa superfí-

cie sólida, nivelada e antiderrapante.

- Certifique-se de que dispõe de uma distância de segurança suficiente entre si e os móveis, paredes, etc.
- Antes de cada utilização, verifique as barras para flexões (por ex., ruturas). A segurança das barras para flexões apenas pode ser garantida, se a ela for verificada regularmente.

 **CUIDADO!**

### **Perigo de ferimentos!**

O manuseamento inadequado das barras para flexões pode provocar ferimentos.

- Durante o treino, utilize sempre vestuário adequado.
- Utilize calçado adequado com solas antiderrapantes.
- Durante a utilização, mantenha uma distância suficientemente grande para pessoas e/ou objetos.

Durante a utilização, tenha atenção para não se magoar a si ou a outras pessoas.

- As barras para flexões não devem ser utilizadas por mais do que uma pessoa ao mesmo tempo.
- As barras para flexões não são adequadas para fins terapêuticos.

### **Primeira utilização**

#### **Verificar as barras para flexões e o volume de fornecimento**

**NOTA!**

#### **Perigo de danos!**

Se abrir a embalagem sem cuidado, com uma faca afiada ou outro objeto pontiagudo, as barras para flexões podem ficar rapidamente danificadas.

- Seja muito cuidadoso ao abrir a embalagem.

1. Retire as barras para flexões da embalagem.
2. Verifique se o fornecimento está completo (veja **Fig. A**).
3. Verifique se as barras para flexões ou as peças individuais apresentam danos. Caso isso se verifique, não utilize as barras para flexões.

## Montagem

- Monte os estribos **1** e os apoios para os pés **2**, inserindo os espigões nos estribos dos respectivos encaixes dos apoios para os pés.

## Treino

### Aquecimento

O seu treino deve ser iniciado sempre pelo aquecimento. Quanto mais cansativa for a sessão de treino seguinte, mais importante será o aquecimento. Um aquecimento prepara o corpo para a tensão, estimula o sistema cardiovascular e protege os ligamentos, os tendões e as articulações de lesões. Ajuda ainda a diminuir o risco de câibras e lesões musculares. Antes de iniciar o seu treino, deve relaxar um pouco as suas articulações.

### Treino

Depois de se habituar aos exercícios, seja inovador e desenvolva seu próprio método de treino. Combine diversos exercícios e ouça música, para tirar melhor proveito do seu treino.

## Arrefecimento

Assim como deve ser feito um aquecimento antes de cada treino, após uma série, também deve ser feito um arrefecimento. O arrefecimento inicia a fase de relaxamento, baixa a temperatura de funcionamento do corpo e realça a mudança da fase de esforço para a fase do relaxamento.

## Alongamentos

Como referido acima, durante o aquecimento, já pode alongar ligeiramente os seus músculos. Após o treino, tem de fazer necessariamente o alongamento dos seus músculos. Um alongamento faz com que os músculos voltem ao seu comprimento normal e previne, assim, encurtamentos musculares. Quanto mais cansativo for o treino, maior importância tem o alongamento.

É particularmente importante o alongamento dos principais grupos de músculos exercitados no treino. O alongamento tem de ser sentido, mas não deve provocar dor. O tempo de alongamento é de cerca de 20 segundos para cada músculo.

## Exercícios

### Exercício 1 - Flexões normais

(veja **Fig. B**)

1. Coloque as barras para flexões afastada, de modo a que fiquem à largura dos ombros.
2. Apoie-se com as duas mãos sobre as pegas, coloque-se sobre os dedos dos pés e estique os braços.

3. Estique os músculos abdominais e evite curvar as costas.
4. Vá abaixo com o seu corpo e dobre os braços. Não deixe o seu corpo tocar no chão, mantenha os seus antebraços junto ao corpo.
5. Estique outra vez os braços e mantenha-se na posição durante dois segundos.

Efetue o exercício em três séries de 10 a 25 vezes.

## **Exercício 2 - Flexões largas**

(veja Fig. C)

1. Coloque as barras para flexões afastadas, de modo a que fiquem fora da largura dos ombros.
2. Apoie-se com as duas mãos sobre as pegadas, coloque-se sobre os dedos dos pés e estique os braços.
3. Vá abaixo com o seu corpo e dobre os braços. Deixe os seus antebraços movimentarem-se lateralmente ao seu corpo.
4. Após ter permanecido durante dois segundos nesta posição, estique outra vez os braços.

Efetue o exercício em três séries de 10 a 25 vezes.

## **Exercício 3 - Flexões sobre uma perna**

(veja a Fig. D)

1. Coloque as barras para flexões afastadas, de modo a que fiquem à largura dos ombros.
2. Apoie-se com as duas mãos sobre as pegadas, coloque-se sobre os dedos dos pés e estique os braços.
3. Levante uma das pernas do chão.
4. Mantenha a perna em cima, e vá abaixo com o seu corpo e dobre os braços.
5. Após ter permanecido durante dois segundos nesta posição, estique outra vez os braços.

Efetue o exercício em três séries de 10 a 25 vezes.

## **Manutenção e conservação**

### **NOTA!**

### **Perigo de danos!**

O manuseamento inadequado das barras para flexões pode provocar danos na mesma.

- Não utilize produtos de limpeza agressivos, escovas com cerdas de metal ou de nylon, nem objetos de limpeza aguçados ou metálicos, tais como facas, raspadores duros ou outros objetos semelhantes. Estes produtos podem danificar as superfícies.
- Lave as barras para flexões apenas com água.
- Limpe as barras para flexões com um pano ligeiramente humedecido.
- Em seguida, deixe as barras para flexões ficar totalmente seca.
- Verifique regularmente a existência de fissuras, danos e desgaste nas barras para flexões.



## Armazenamento

- Guarde sempre as barras para flexões num local seco.

## Dados técnicos

Modelo:	FLX-PU-01
Peso:	700 g
Dimensões:	23 × 14,5 × 16 cm
Peso máx. do utilizador:	100 kg
Número do artigo:	8420

## **Eliminação**

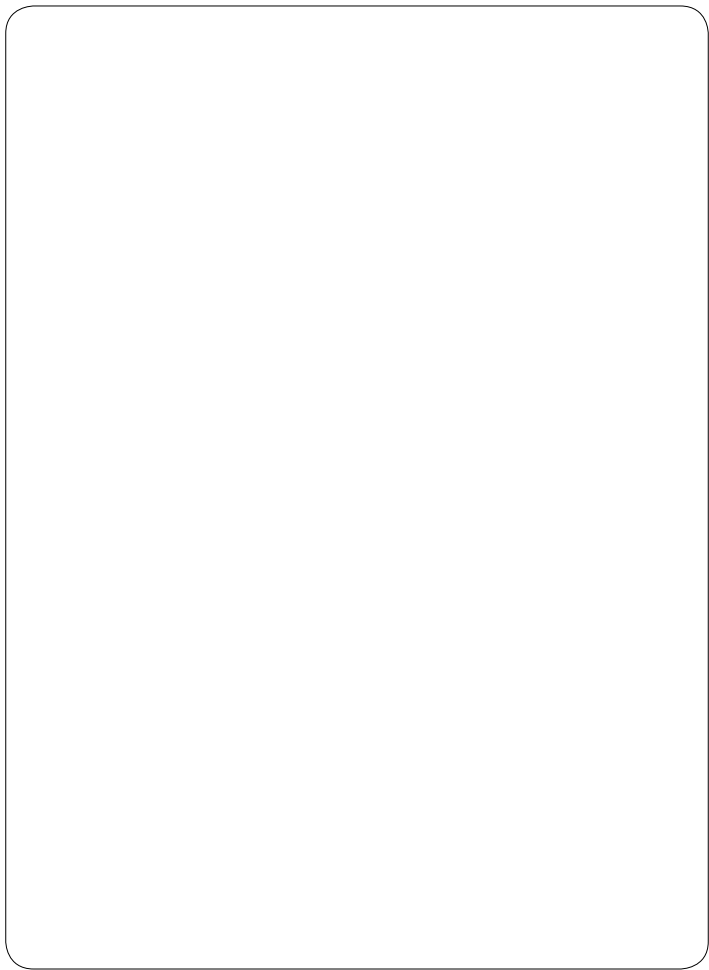
### **Eliminação da embalagem**



Elimine a embalagem separadamente. Coloque o papel e o cartão no ecoponto azul e as películas no ecoponto amarelo.

### **Eliminação das barras para flexões**

- Elimine as barras para flexões de acordo com as leis e regulamentos aplicáveis no seu país.



**ATENDIMENTO AO CLIENTE**



**00800 / 78747874**

(gratuito, exceto redes móveis)



**flextrade-pt@teknihall.com**

Art.-Nr.: 8420

12/01/2019

Distribuidor:  
Flextrade GmbH & Co. KG  
Hofstr. 64  
40723 Hilden  
Alemanha