

### 1 - PRÉ-MONTAGEM

Antes de começar: Essas instruções irão guiá-lo na montagem da sua *Training Bar*. Revise todas as etapas antes de começar a montar.

#### AVISO IMPORTANTE

- ✎ Utilize de forma adequada a *Training Bar*, evitando os riscos do uso incorreto do equipamento, como lesões musculares e queda do aparelho.
- ✎ Este produto não foi fabricado para pessoas acima de 110kg. Se você estiver acima deste peso, não faça uso do produto.
- ✎ NÃO utilize, em nenhuma hipótese, a *Training Bar* em portas cujo batente seja mais largo que 81cm. Este produto possui duas partes móveis que deslizam juntas para caber em portais de 60cm a 81cm de largura.
- ✎ Só instale em portais de madeira sólida. NÃO utilize em portais falsos, de metal ou gesso.
- ✎ Na instalação, use os parafusos fornecidos junto com o produto. NÃO os substitua por outros de tamanho ou material diferente.

- ✎ NÃO use o equipamento sem aprovação de um médico licenciado e as devidas orientações sobre contra-indicações médicas.
- ✎ Falha na montagem e/ou uso do equipamento em desacordo com as instruções contidas neste manual, pode resultar em acidentes.
- ✎ NÃO use a *Training Bar* até que você tenha lido e entendido minuciosamente todo este manual.
- ✎ Siga cada passo em seqüência. Não pule nenhum passo.
- ✎ Certifique-se de que todas as peças estão seguras.
- ✎ Somente uma pessoa deve usar a *Training Bar* por vez.
- ✎ Antes de usar, sempre teste e inspecione a *Training Bar* para certificar-se que a instalação permanece segura.
- ✎ Em caso de defeitos, troque imediatamente o componente danificado e/ou não utilize o equipamento até que seja reparado.

### 2 - ITENS PARA MONTAGEM

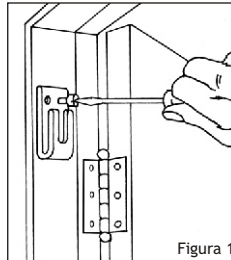
CUIDADOSAMENTE REMOVA AS PARTES DE DENTRO DA EMBALAGEM. VOCÊ IRÁ ENCONTRAR TODOS OS ITENS LISTADOS ABAIXO. CASO ALGUM ITEM ESTEJA FALTANDO OU APRESENTE DEFEITO, ENTRE EM CONTATO COM O REVENDEDOR OU COM A THORC PELO SITE [www.thorc.com.br](http://www.thorc.com.br).

- ✎ Barra Reta (49cm de comprimento) com flange de nylon fixada em uma das extremidades.
- ✎ Barra Reta (51,5cm de comprimento) com flange de nylon fixada em uma das extremidades.
- ✎ Suportes em "U" (2 unidades). Um com cavidade de 1 pol (para encaixe do tubo menor) e o outro com cavidade de 1 1/8 pol (para encaixe do tubo maior).
- ✎ Parafusos para madeira (6 unidades).

### 3 - INSTALAÇÃO DA TRAINING BAR

#### INSTALAÇÃO DOS SUPORTES

EXISTEM DOIS TAMANHOS DE SUPORTES EM FORMA DE "U", UM PARA O TUBO DE DIÂMETRO MAIOR E OUTRO PARA O TUBO DE DIÂMETRO MENOR. OS SUPORTES EM FORMA DE "U" DEVEM SER PRESOS NO BATENTE DA PORTA NO LADO OPOSTO AO DA DOBRADIÇA, PARA PERMITIR O USO DO EQUIPAMENTO SEM INTERFERIR NO FUNCIONAMENTO DA PORTA. (FIGURA 1)

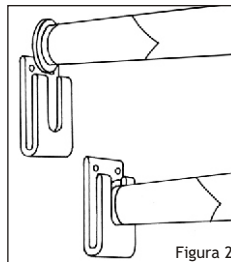


Instale o primeiro Suporte em "U" como demonstrado na figura 1. Coloque o Suporte contra a beira do batente da porta, a uma distância de 5 cm ou mais do topo do portal.

Marque e faça os furos com uma broca 1/8, de acordo com o desenho do Suporte em "U". Faça um furo de pelo menos 3 cm de profundidade no portal.

Prenda o primeiro Suporte em "U" usando três parafusos para madeira fornecidos junto com a *Training Bar*. Os parafusos têm que se prender completamente no portal. (Para uma instalação mais fácil esfregue sabão em barra nas linhas do parafuso).

Instale o segundo Suporte em "U" no lado oposto do portal na mesma altura do primeiro, utilizando os três parafusos restantes. Depois que os dois Suportes estiverem instalados, estenda a sua *Training Bar* até a largura do portal e prenda os finais dos tubos (extremidade com a flange fixada) nos respectivos encaixes dos Suportes em "U" (Figura 2).



#### TESTE DE INSTALAÇÃO DA BARRA:

Depois de aparafusar os Suportes em "U" e encaixar a *Training Bar* nas suas respectivas cavidades, pendure-se pelas mãos em uma das extremidades da barra. Enquanto estiver pendurado, mova-se para cima e para baixo algumas vezes (forma de exercícios de flexão de braços). A seguir, pendure-se na outra extremidade da barra e faça a mesma coisa.

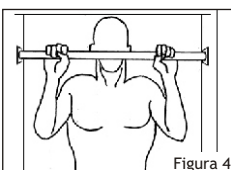
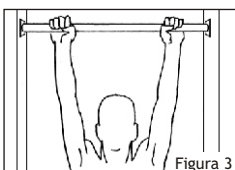
SE O PORTAL OU A INSTALAÇÃO APRESENTAR INSTABILIDADE, NÃO CONTINUE A USAR A BARRA. REINSTELE A *TRAINING BAR* EM UM PORTAL MAIS SEGURO.

### 4 - UTILIZAÇÃO DA TRAINING BAR

#### AVISO IMPORTANTE

- ✎ Falha na instalação dos Suportes em "U" pode resultar na falha do equipamento.
- ✎ Sempre cheque para ter certeza de que a *Training Bar* esta encaixada de forma correta e segura em seus respectivos Suportes em "U".
- ✎ Falha para testar a instalação como descrito nessa instrução pode levar a falha do equipamento, resultando em acidentes.

Primeiramente aqueça o corpo com algum tipo de exercício aeróbico e faça alongamentos. Isso irá preparar seu corpo para a atividade física que você irá realizar.



Certifique-se que a *Training Bar* está instalada de forma correta e segura.

Segure a barra com as duas mãos em posições simétricas. Cada tipo de pegada irá trabalhar grupos musculares diferentes.

Após segurar com firmeza na barra, flexione os braços, levantando seu corpo para perto da barra e em seguida volte para a posição de origem (Figuras 3 e 4).

Faça séries regulares, conforme a orientação de seu médico ou professor de Educação Física. Não utilize a *Training Bar* sem a orientação de um profissional especializado e devidamente habilitado.

#### AVISO IMPORTANTE

Ao iniciar o exercício na *Training Bar*, nunca pule em cima da barra, balance ou faça movimentos bruscos (principalmente para cima), sob risco de desencaixe da barra dos seus respectivos Suportes em "U".

Ao realizar os exercícios, cuidado para não bater a cabeça no alto do portal ou acontecer qualquer outro tipo de acidente.

Não deixe as crianças utilizarem a *Training Bar*. Evite acidentes.

NÃO JOGUE FORA ESTE MANUAL. MANTENHA-O GUARDADO PARA REFERÊNCIA FUTURA.

#### THORC INDÚSTRIA E COMÉRCIO DE ARTIGOS ESPORTIVOS LTDA.

Estrada Francisco da Cruz Nunes, 4901, Loja 104 - Itaipu - Niterói - RJ.  
CEP 24346-020

CNPJ: 07.961.334/0001-70

[www.thorc.com.br](http://www.thorc.com.br)