

# WES™ COLUNA

MANUAL DE INSTALAÇÃO

**LEIA COM ATENÇÃO**

## WES™ COLUNA

**Para fixação em barras /vigas de madeira/árvore**



**Passo 1:** Utilize a faixa com 2 argolas em cada uma das extremidades. De uma volta ao redor da viga de madeira ou similar.

**Passo 2:** Utilize a faixa trapézio. Passe cada uma das extremidades pelas argolas da faixa central. Regule o comprimento da faixa em função do exercício e objetivos.

**Passo 3:** Utilize a faixa trapézio. Passe cada uma das extremidades pelas argolas da faixa central. Regule o comprimento da faixa em função do exercício e objetivos.

**Passo 4:** Para segurança, faça um laço na faixa trapézio.

## WES COLUNA + KIT DE FIXAÇÃO EM PAREDES

### Para fixação em paredes

**Utilização das placas e ganchos**

**Distância** : entre as chapas e ganchos = 45 cm ( de um parafuso ao outro)

**Altura**: 2 metros e 10 centímetros do chão



Para a FIXAÇÃO das placas de sobrepor e ganchos é necessário avaliação da qualidade de sua parede:

#### 1- Parede de alvenaria de ótima qualidade

Utilizar bucha plástica 10 com parafuso 10

#### 2- Parede de concreto

Utilizar chumbadores parabolt g buchas metálicas e parafusos parabolt x2/14- utilizar boca 13

#### 3- Parede de alvenaria de qualidade duvidosa

Opção 1- parafusos transpassantes

Opção 2- chumbar parafusos na parede

Após fixada as placas e ganchos, instale o WES coluna.

**Passo 1:** Utilize a faixa com 2 argolas em cada uma das extremidades. Passe entre as ganchos.

**Passo 2:** Utilize a faixa trapézio. Passe cada uma das extremidades pelas argolas da faixa central. Regule o comprimento da faixa em função do exercício e objetivos.

**Passo 3:** Utilize a faixa trapézio. Passe cada uma das extremidades pelas argolas da faixa central. Regule o comprimento da faixa em função do exercício e objetivos.

**Passo 4:** Para segurança, faça um laço na faixa trapézio.

## WES COLUNA + KIT MEMBROS SUPERIORES

Instale o Kit de membros superiores.



**Passo 1:** Utilize uma faixa pelo gancho da direita e a outra pelo gancho da esquerda.

**Passo 2:** Regule o comprimento da faixa em função do exercício e objetivos.

**Passo 3:** Coloque o mosquetão e alça de mão em cada uma das faixas.

**MAIS INFORMAÇÕES :**

**Tao Cursos- R. Jairo Callado 127- Florianopolis- SC Cep 88020760**

**[taopilates@taopilates.com.br](mailto:taopilates@taopilates.com.br)**

**048-32289898**

**Acompanhe e curta nossa pagina no face book: wes – wall exercise system**