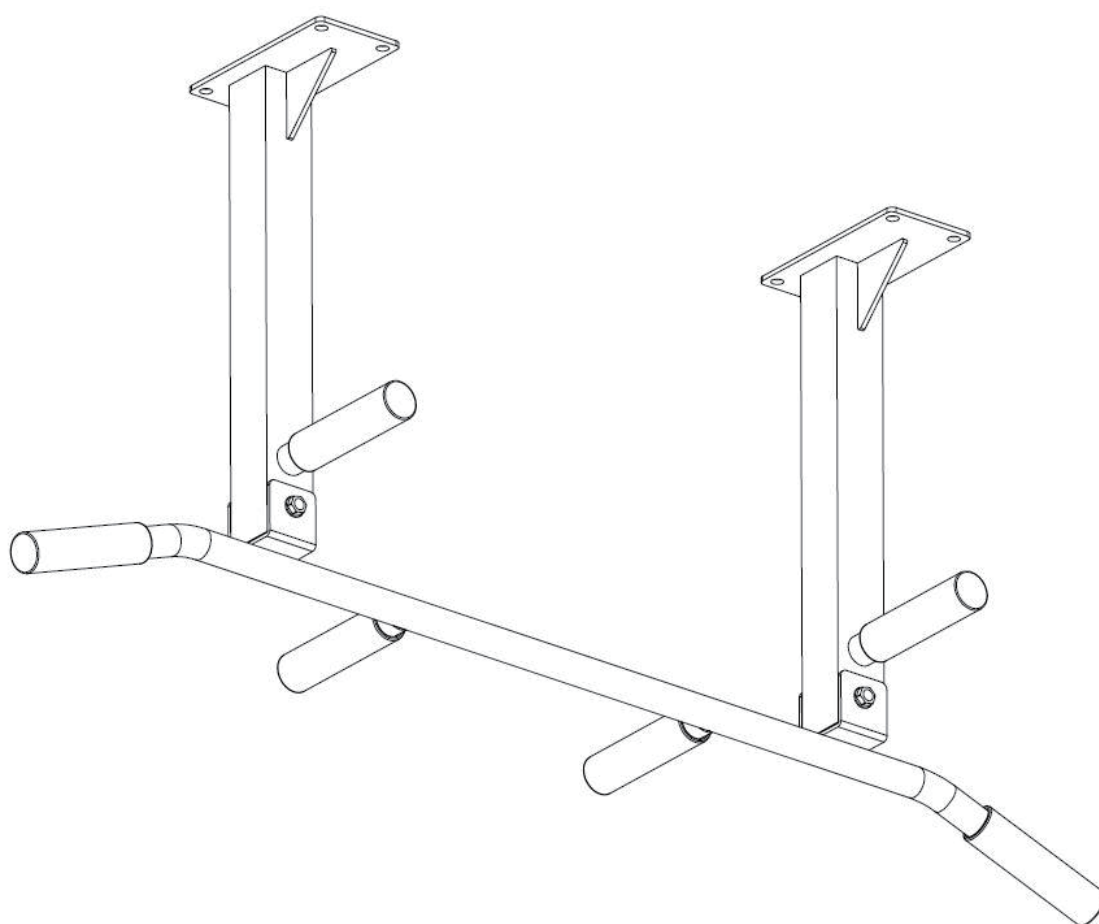




IN230400085V01_ES

A91-009_A91-009V01

ES



IMPORTANTE - CONSERVE ESTA INFORMACIÓN
PARA SU CONSULTA POSTERIOR: LEER DETALLADAMENTE

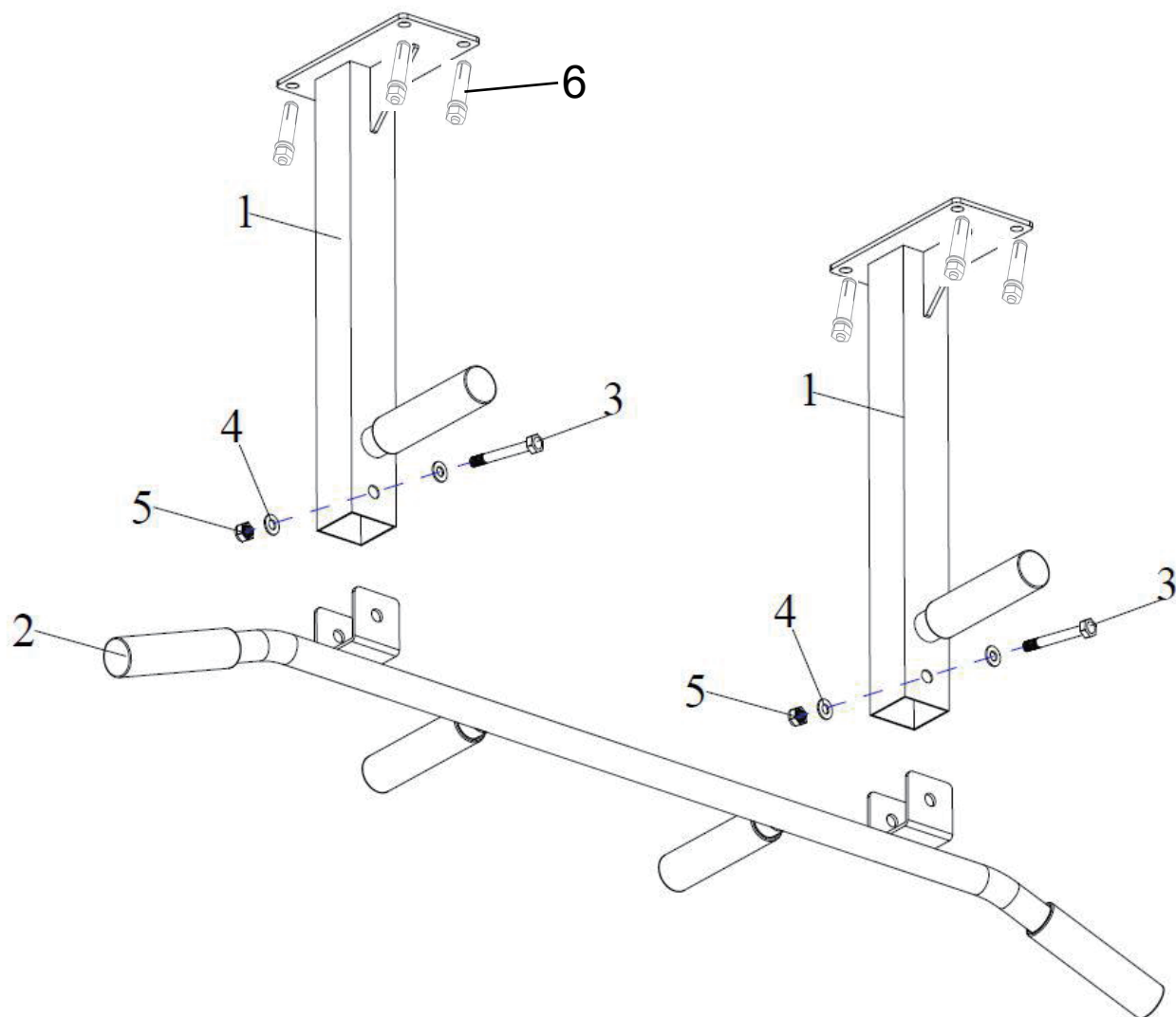
INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Información de Seguridad Importante

Guarde este manual en un lugar seguro para las referencias futuras.

1. Es muy importante leer todo este manual antes de instalar y utilizar este equipo.
El uso seguro y eficiente sólo se puede lograr si el equipo se instala, se mantiene y se utiliza de manera correcta. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios de este equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones vinculadas.
2. Antes de empezar cualquier programa de entrenamiento, debe consultar a su médico para ver si tiene alguna condición física o de salud que pueda provocar un riesgo para su salud y seguridad, o impedirle utilizar este equipo de manera correcta. El consejo de su médico es esencial si usted está tomando medicamentos que afectan su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Sea consciente de las señales de su cuerpo. Hacer ejercicio de manera incorrecta o excesiva puede causar daños a su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: Dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aire extrema, sensación de desvanecimiento, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de dichas condiciones, debe consultar a su médico antes de seguir su programa de entrenamiento.
4. Mantenga a los niños y las mascotas fuera del alcance del equipo. Este equipo sólo está diseñado para ser utilizado por los adultos.
5. Utilice este equipo sobre una superficie plana y estable con una cubierta protectora. Para proteger la seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de utilizar este equipo, compruebe si todas las tuercas y los tornillos estén apretados bien.
7. El nivel de seguridad de este equipo sólo se puede mantener si lo inspecciona regularmente con el fin de detectar daños y / o desgaste.
8. Siempre utilice el equipo como lo que se indica en el manual. Si encuentra algún componente defectuoso al instalar o inspeccionarlo, o si escucha algún ruido inusual proveniente del equipo al utilizarlo, deje de hacer ejercicio inmediatamente. No lo utilice hasta que el problema se haya solucionado.
9. Use ropa apropiada al utilizar el equipo. Evite usar ropa holgada que pueda ser atrapada en el equipo o que pueda restringir o prevenir su movimiento.
10. El equipo ha sido probado y certificado de acuerdo con EN20957 bajo clase H.C. Sólo es adecuado para uso doméstico.
11. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
12. Tenga mucho cuidado al levantar o mover el equipo por motivo de no lastimarse la espalda. Siempre utilice las técnicas apropiadas al levantar objetos y / o pida ayuda de otras personas.

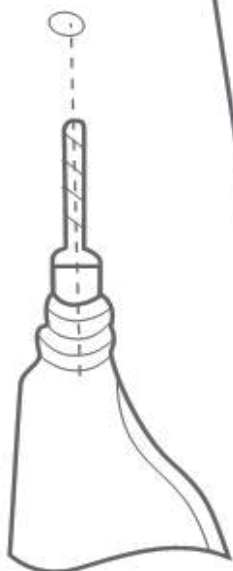
DIBUJO DEL MONTAJE CON VISTA DE DESPIECE



LISTA DE PIEZAS		
PIEZA NO.	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1.	Marco principal	2
2.	Barra lateral superior	1
3.	Perno hexagonal M10x65	2
4.	Arandela M10	4
5.	Tuerca de nailon M10	2
6.	Perno de expansión M10	8

1

Pared



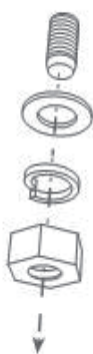
2

Pared



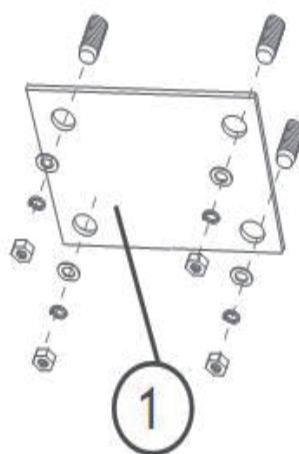
3

Pared



4

Pared

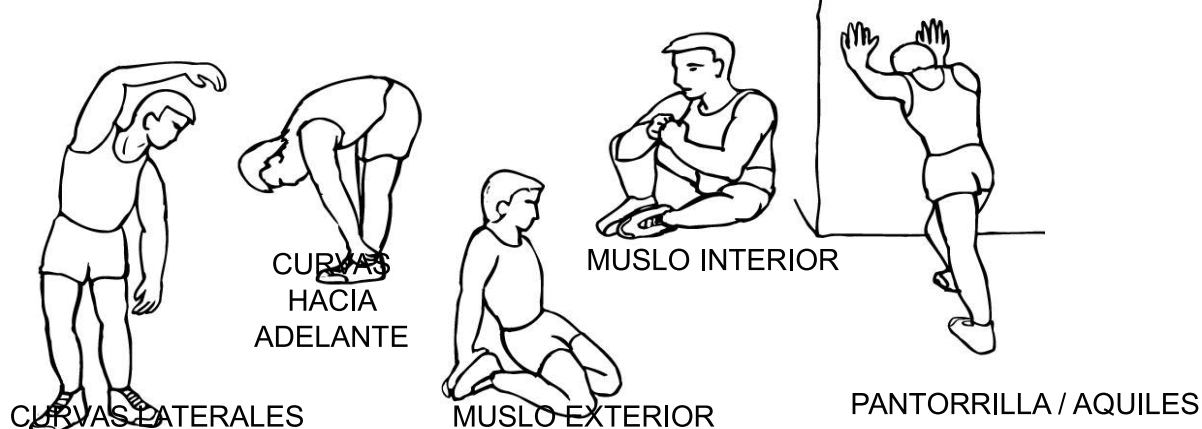


INSTRUCCIONES DE HACERE EJERCICIO

El uso de este equipo le proporcionará varios beneficios: mejorará su condición física, tonificará los músculos y, junto con una dieta controlada en calorías, le ayudará a perder peso.

1. Fase de calentamiento

Esta fase le ayuda a que la sangre fluya por todo el cuerpo y a que los músculos funcionen de manera correcta. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Se recomienda hacer algunos ejercicios de estiramiento como lo que se muestra en la imagen siguiente. Cada estiramiento debe mantenerse durante 30 segundos más o menos, no fuerce ni tire los músculos al hacer ejercicios de estiramiento; si le duele, **DETÉNGASE**.



2. Fase de enfriamiento

Esta fase le ayuda para dejar que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Es una repetición de la fase de calentamiento, por ejemplo, reduzca su ritmo, continúe durante 5 minutos más o menos. Ahora debe repetir los ejercicios de estiramiento, recuerde que no fuerce ni tire los músculos al hacer ejercicios de estiramiento.

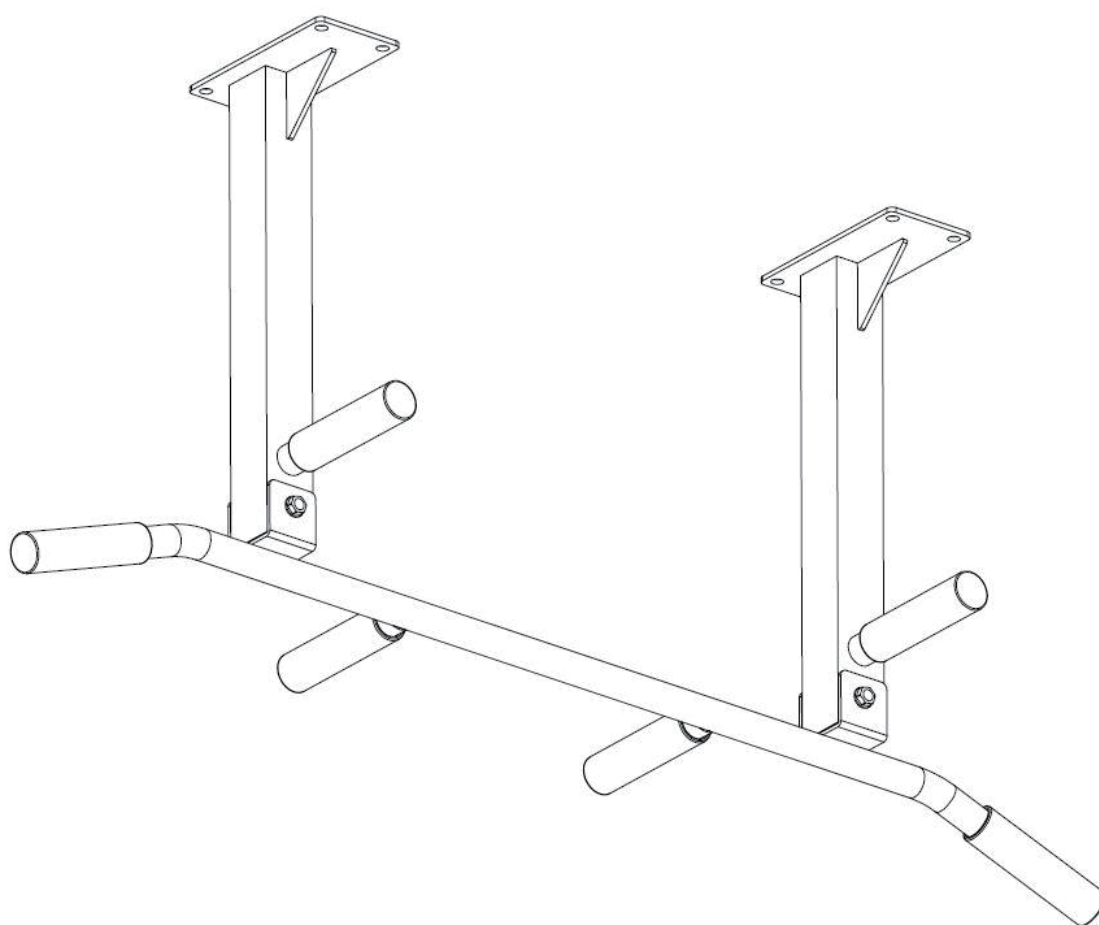
Para mantenerse en forma, tal vez que deba entrenar más y más duro. Se recomienda entrenar al menos 1 vez cada semana y, si es posible, espacie sus entrenamientos de manera uniforme a lo largo de toda la semana.



IN230400085V01_ES

A91-009_A91-009V01

EN



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

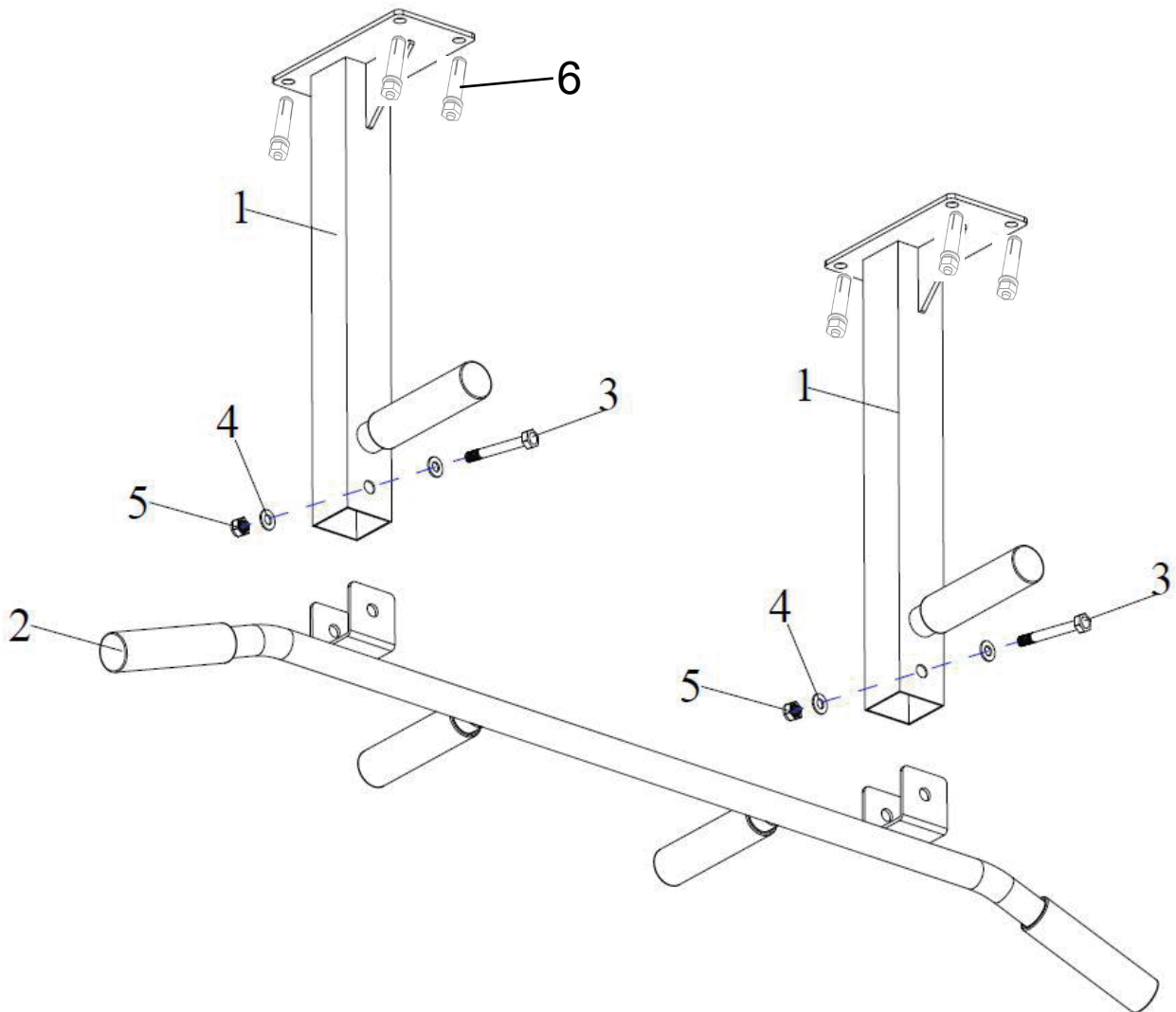
ASSEMBLY INSTRUCTION

Important Safety Information

Please keep this manual in a safe place for reference.

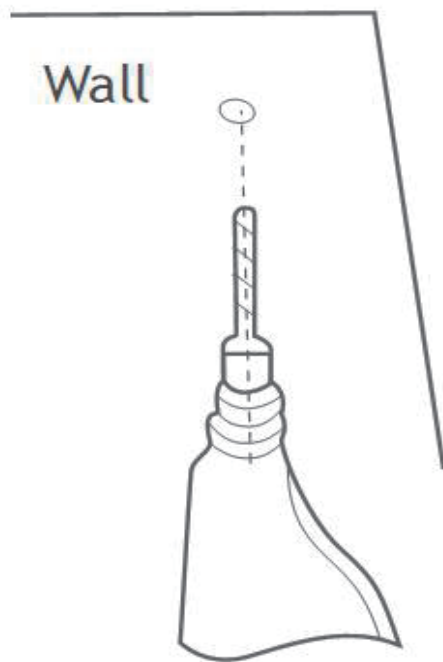
1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 meter of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. The equipment has been tested and certified to EN20957 under class H.C. Suitable for domestic, home use only.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING

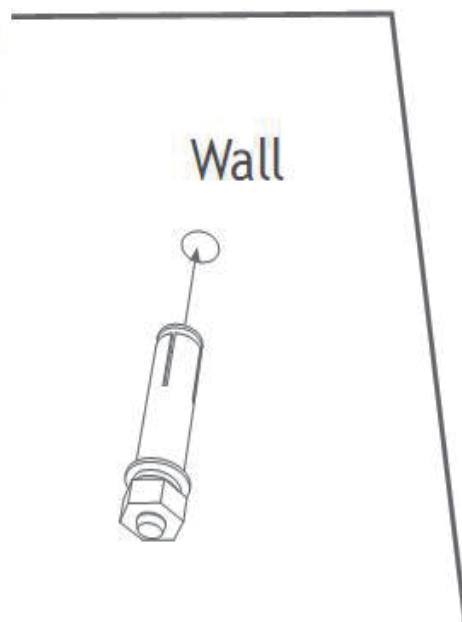


PART LIST		
PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1.	Main Frame	2
2.	Top Lat Bar	1
3.	M10x65 Hex Bolt	2
4.	M10 Washer	4
5.	M10 Nylon Nut	2
6.	M8 Expansion bolt	8

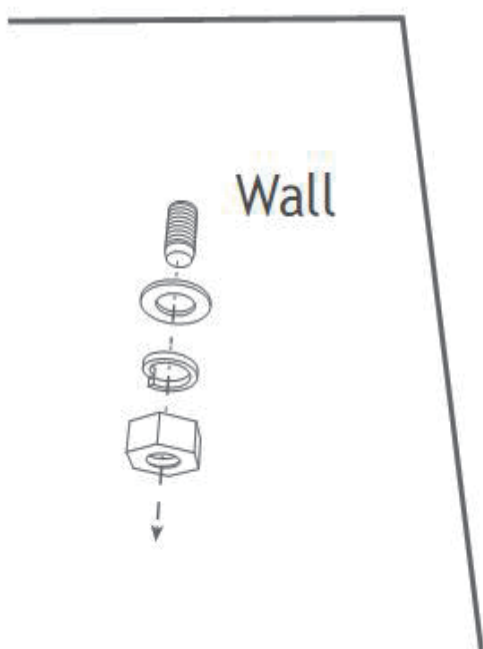
1



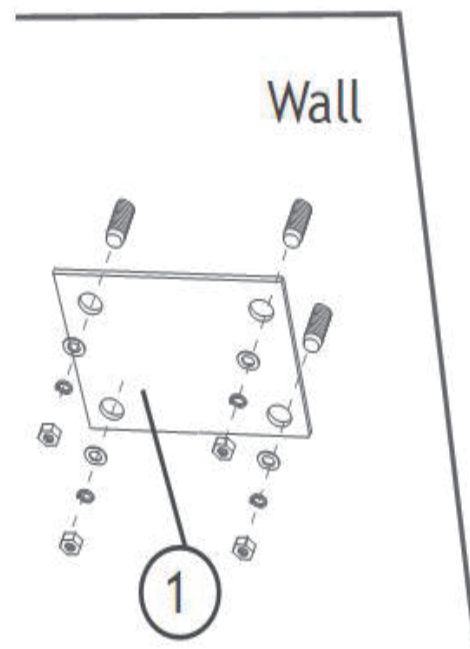
2



3



4

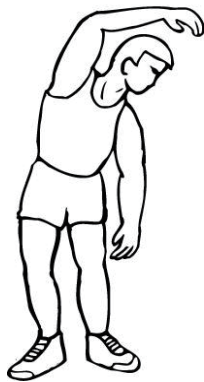


EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your machine will provide you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with a calorie controlled diet help you lose weight.

1.The Warm Up Phase

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, **STOP**.



SIDE BENDS



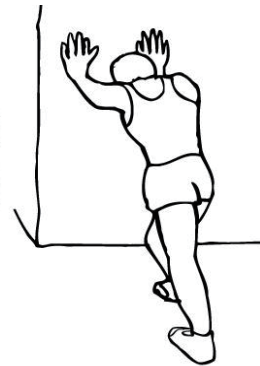
FORWARD
BENDS



OUTER THIGH



INNER THIGH



CALF / ACHILLES

2. The

This

Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch.

As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

Cool Down Phase

stage is to let your

Si tiene alguna pregunta, comuníquese con
nuestro Centro de Atención al Cliente.
Nuestros datos de contacto son los siguientes:



0034-931294512



atencioncliente@aosom.es

IMPORTADOR:

SPANISH AOSOM, S.L.

C/ ROC GROS, Nº 15. 08550, ELS HOSTALET DE

BALENYÀ, SPAIN.

B66295775

WWW.AOSOM.ES

ATENCIONCLIENTE@AOSOM.ES

TEL: 931294512

HECHO EN CHINA