

Estación de Barras Paralelas

READ AND SAVE THIS INSTRUCTION FOR FUTURE USE

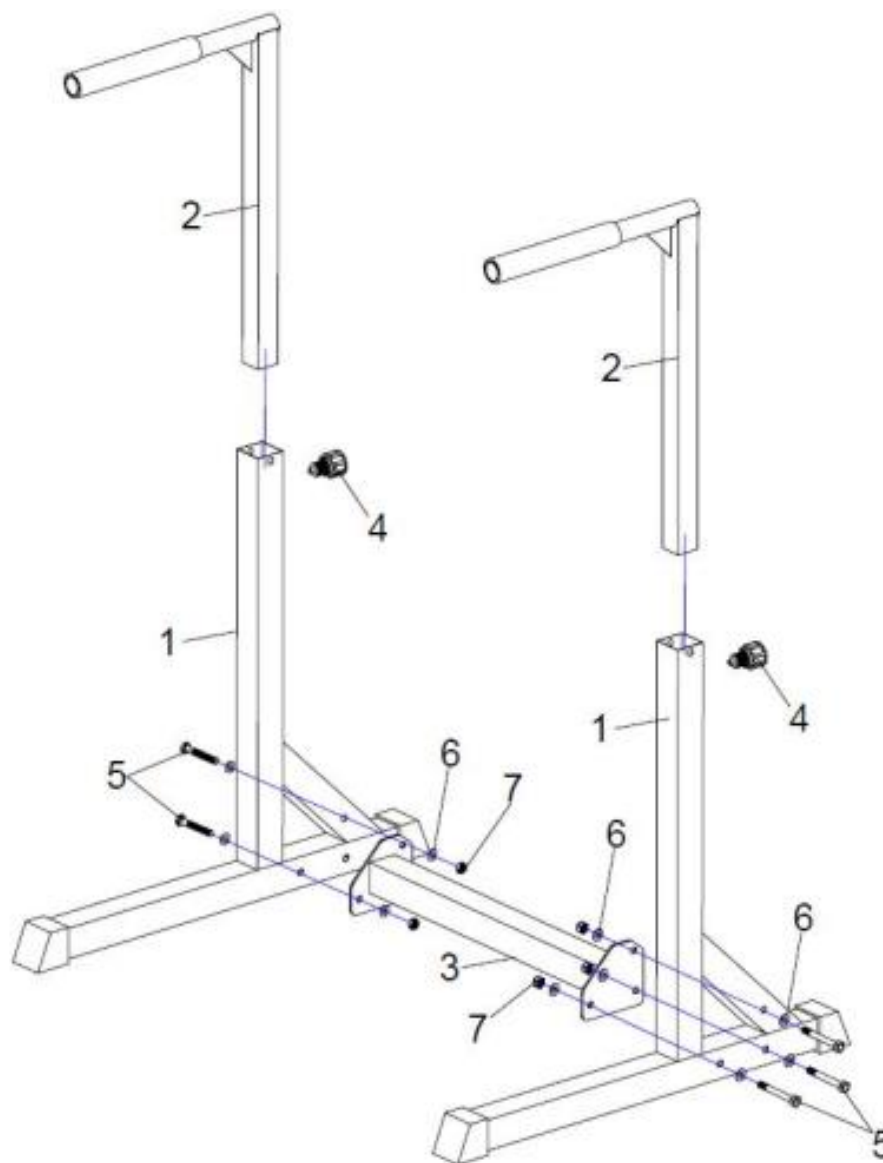
ASSEMBLY INSTRUCTION

Información de Seguridad Importante

Guarde este manual en un lugar seguro para futuras referencias.

1. Es importante leer este manual completo antes de ensamblar y usar el equipo. Sólo se puede lograr un uso seguro y eficiente si el equipo se ensambla, se mantiene y se usa correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda crear un riesgo para su salud y seguridad, o que le impida usar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su frecuencia cardíaca, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Sea consciente de las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar 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 estas condiciones, debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso exclusivo de adultos.
5. Utilice el equipo sobre una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Por seguridad, el equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre a su alrededor.
6. Antes de utilizar el equipo, compruebe que las tuercas y los tornillos estén bien apretados.
7. El nivel de seguridad del equipo sólo se puede mantener si se examina regularmente para detectar daños y/o desgaste.
8. Utilice siempre el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras ensambla o revisa el equipo, o si escucha algún ruido inusual proveniente del equipo durante su uso, deje de usarlo. No utilice el equipo hasta que se haya solucionado el problema.
9. Lleve ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o prevenir el movimiento.
10. El equipo es apto únicamente para uso doméstico. Peso máximo del usuario: 120 kg.
11. El equipo no es apto para uso terapéutico.
12. Se debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no lastimarse la espalda. Aplica siempre las técnicas de elevación adecuadas y/o hace el ejercicio bajo asistencia.

VISTA DE DESPIECES

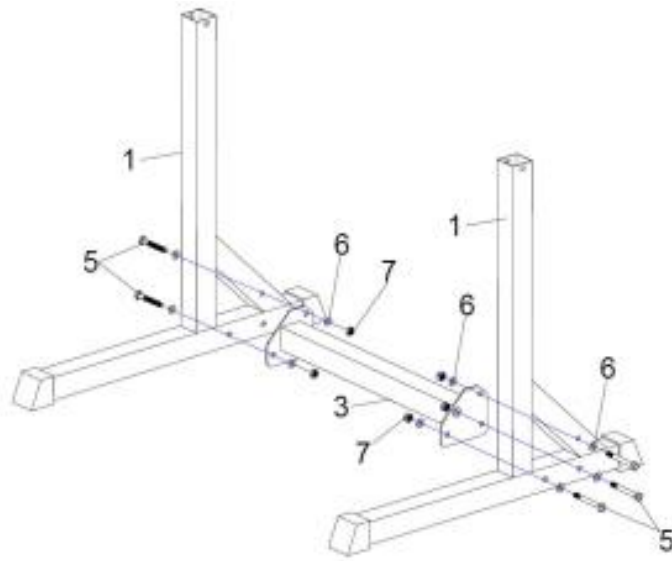


LISTA DE PIEZAS

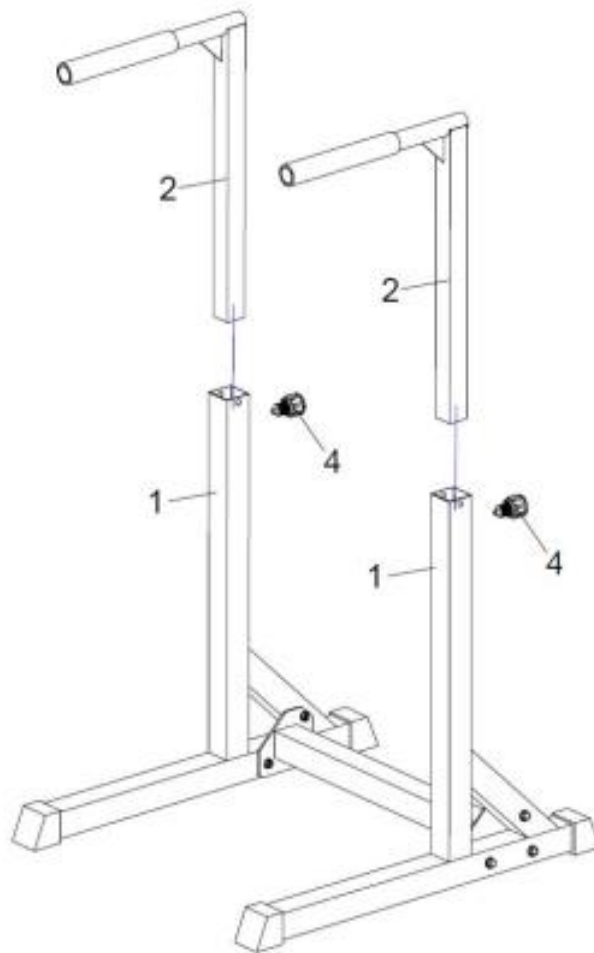
NO. DE PIEZA	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	Marco principal	2
2	Barra de la manija	2
3	Tubo de Conexión	1
4	Pin rápido	2
5	Perno Hex M10x65	6
6	Arandela M10	12
7	Tuerca de NailonM10	6

DIBUJO DE ENSAMBLAJE

Paso 1



Paso 2



INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

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

1. La Etapa de Calentamiento

Esta etapa ayuda a que la sangre fluya por el cuerpo y a que los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es recomendable hacer algunos ejercicios de estiramiento como se muestra a continuación. Cada estiramiento debe mantenerse durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce ni mueva los músculos en un estiramiento; si le duele, DEJE DE HACERLO.



2. La etapa d Enfriamiento

Esta etapa es para dejar que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento, p. e. reduzca su ritmo y continúe el ejercicio durante aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento ahora deben repetirse, recuerda no forzar o sacudir los músculos en el estiramiento.

Para un mejor efecto, es posible que deba entrenarse más y más duro. Es aconsejable entrenar al menos tres veces a la semana y, si es posible, distribuya sus entrenamientos de manera uniforme a lo largo de la semana.

US



001-877-644-9366
customerservice@aosom.com

CA



001-855-537-6088
customerservice@aosom.ca

UK



0044-800-240-4004
enquiries@mhstar.co.uk

DE



0049-(0)40-88307530
service@aosom.de

FR



0033-1-84166106
contact@aosom.fr

ES



0034-931294512
atencioncliente@aosom.es

IT



0039-0249471447
clienti@aosom.it