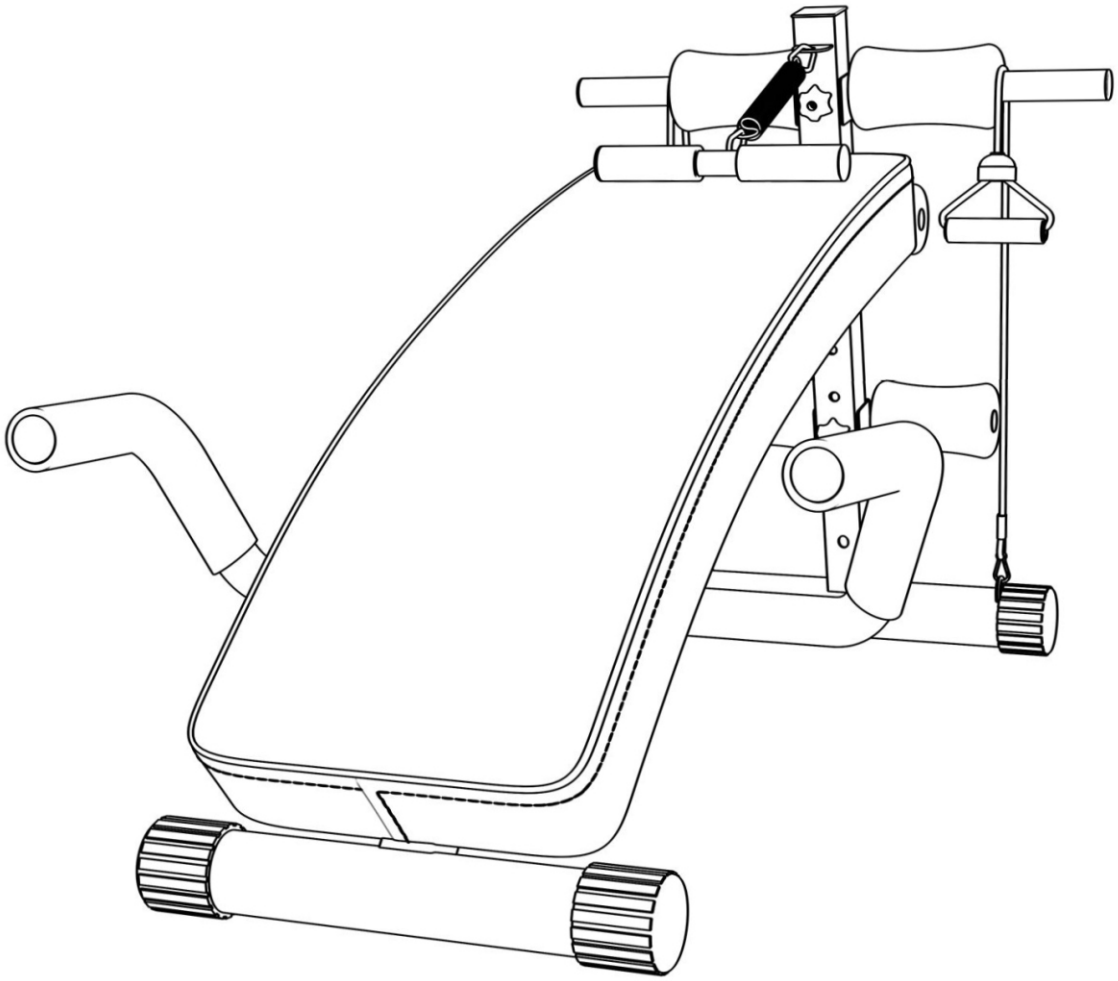
INade046V01_ES

A91-072



Manual de Instalación

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

PRECAUCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

POR FAVOR GUARDE ESTE MANUAL EN UN LUGAR SEGURO PARA REFERENCIA

1. Es importante leer este manual completo antes de ensamblar y usar el equipo. El uso seguro y efectivo solo se puede lograr 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 médica o física que pueda poner en riesgo su salud y su seguridad, o que le impida utilizar el equipo adecuadamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Sea consciente de las señales de tu cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, presión en el pecho, latidos cardíacos irregulares y falta de aliento extrema, mareos o sensación de náusea. Debe consultar a su médico antes de continuar con su programa de ejercicios. Si experimenta alguna de estas condiciones.
4. Mantenga a los niños y mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado para uso exclusivo por adultos.
5. Use el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. El equipo debe tener al menos 0,5 metros de espacio libre para garantizar la seguridad.
6. Compruebe que todas las tuercas y los pernos estén bien apretados antes de usar el equipo.
7. La seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina regularmente.
8. Utilice siempre el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras ensambla o verifica el equipo, o si oye ruidos extraños provenientes del equipo durante el ejercicio, deje de usarlo inmediatamente y no lo use hasta que el problema haya sido reparado.
9. Use ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda quedar atrapada en el equipo.
10. El equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Debe tener cuidado al levantar y mover el equipo para no lesionar su espalda. Siempre use la técnica de levantamiento adecuada y busque ayuda si es necesario.

INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

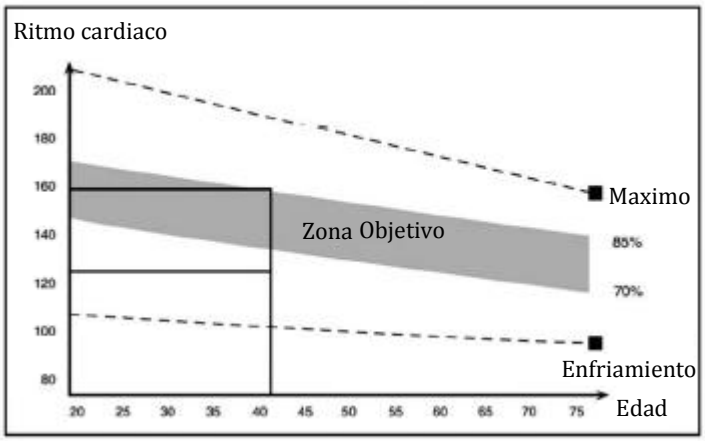
El uso de la banqueta para sentarse le brinda varios beneficios, mejorará su condición física, el tono muscular y, junto con una dieta controlada en calorías, le ayudará a perder peso.

1. La fase de calentamiento

Esta etapa ayuda a que la sangre fluya alrededor del cuerpo y 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 empuje sus músculos en un estiramiento; si siente dolor, DETÉNGASE.

2. La fase de ejercicio

Esta es la etapa en la que requiere esfuerzo muscular. Después del uso regular, los músculos de las piernas se volverán más fuertes. Esto es eficaz, pero es muy importante mantener un ritmo constante en todo momento. El ritmo de trabajo debe ser suficiente para elevar los latidos de su corazón a la zona objetivo que se muestra en el gráfico a continuación.



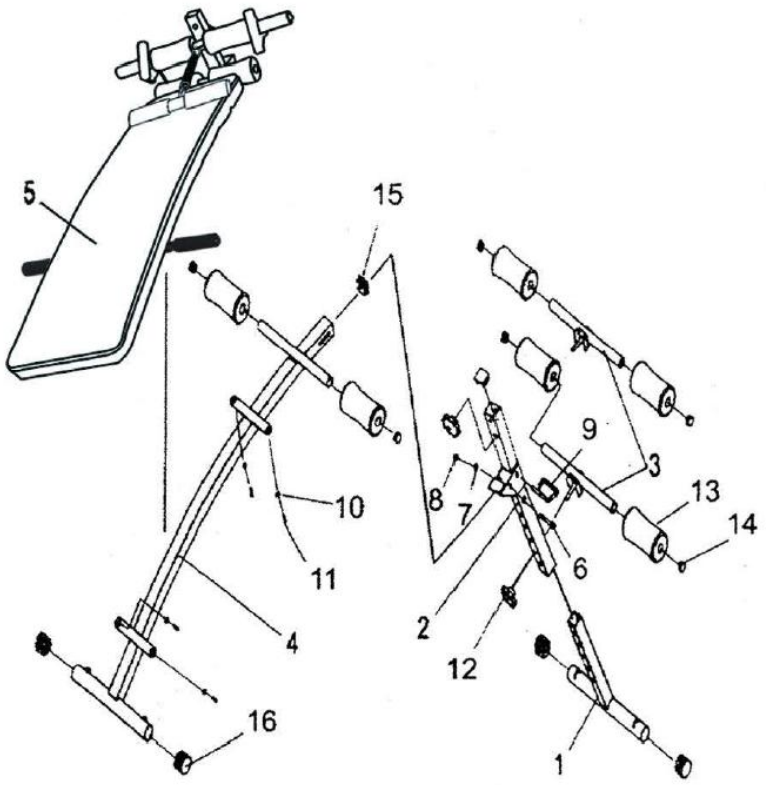
Esta etapa debe durar un mínimo de 12 minutos, aunque la mayoría de las personas empiezan en unos 15 - 20 minutos.

3. La fase de enfriamiento

A medida que se ponga en forma puede necesitar entrenar más y más duro. Es recomendable entrenar al menos tres veces por semana y, si es posible, espacie sus entrenamientos de manera uniforme durante toda la semana. Pérdida de peso:

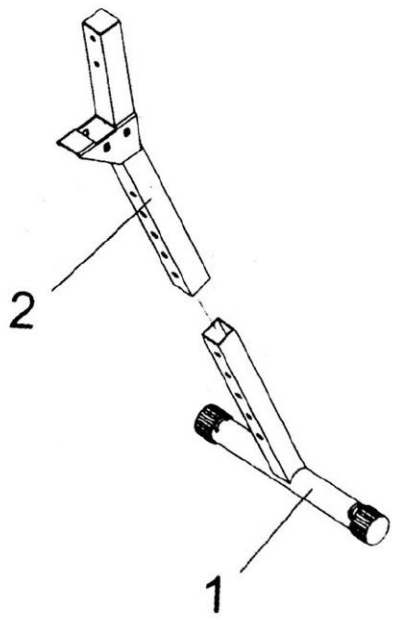
El factor importante aquí es la cantidad de esfuerzo que pone. Cuanto más duro y más tiempo trabaje, más calorías quemará. Efectivamente, esto es lo mismo que si estuviera entrenando para mejorar su estado físico, la diferencia es el objetivo.

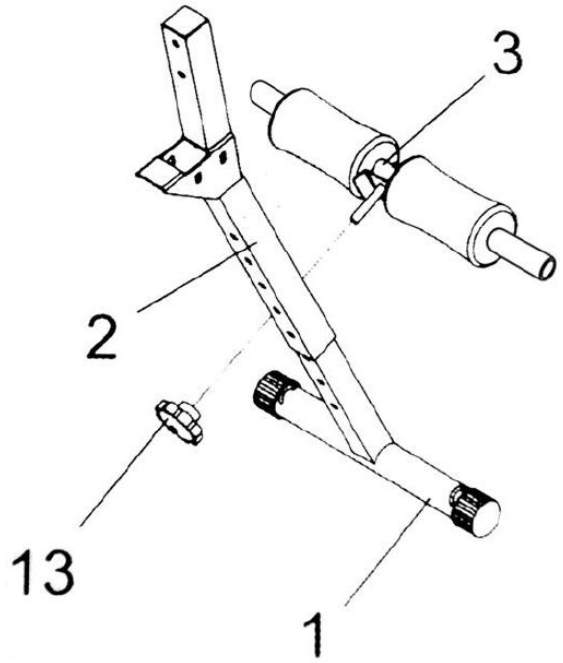
VISTA EN DESPIECE – DIBUJO DE MONTAJE



PARTES		
PARTE NO.	DESCRIPCION	CANTIDAD
1	Pata delantera	1
2	Marco de soporte superior	1
3	Soporte de cojín	2
4	Marco principal	1
5	Cojín trasero	1
6	Perno hexagonal (M8 – 60 mm)	1
7	Arandela (M8)	2
8	Tuerca (M8)	1
9	Gancho de seguridad	1
10	Arandela (M6)	4
11	Tornillo (M6 * 50 MM)	4
12	Tuerca de perilla	2
13	Agarre circular de esponja (ϕ 73 * ϕ 23 * ϕ 40 mm)	6
14	Tapon de extremo (ϕ 25,4)	6
15	Casquillo cuadrado (38*38mm)	2
16	Tapon de extremo redondo (ϕ 38)	1

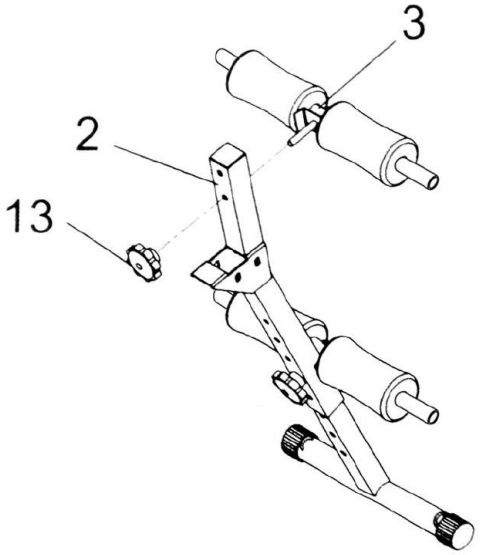
PASOS DE MONTAJE





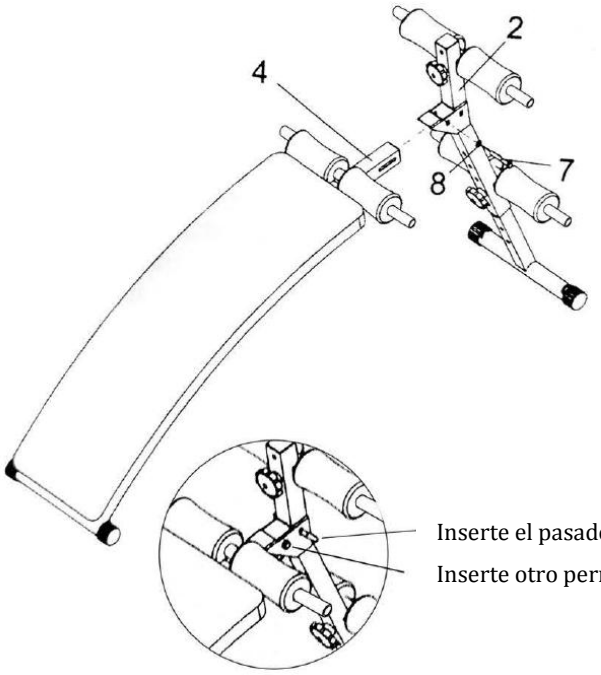
Paso 1
Inserte la pata delantera (1) en el marco de soporte superior (2).

Paso 2
Coloque la pata delantera (l) y el cojín. Soporte (3) por una perilla Tuerca (12) la altura correcta para el cojín trasero se puede ajustar después de que el banco esté completamente ensamblado.



Paso 3
Fije el soporte del cojín (3) al bastidor de soporte superior (2) utilizando la tuerca de perilla (12).

PASOS DE MONTAJE



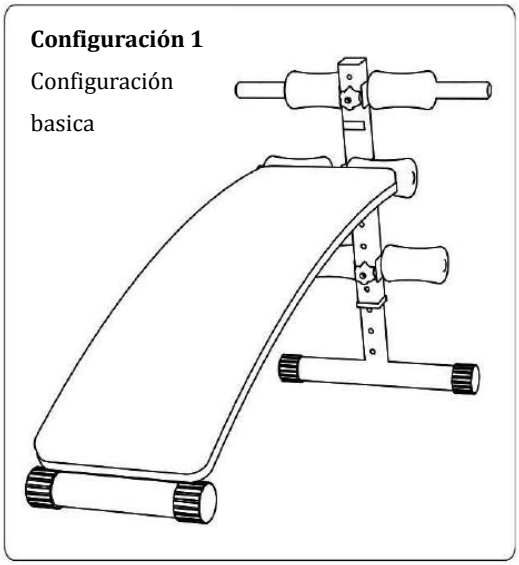
Inserte el pasador de seguridad para fijar.

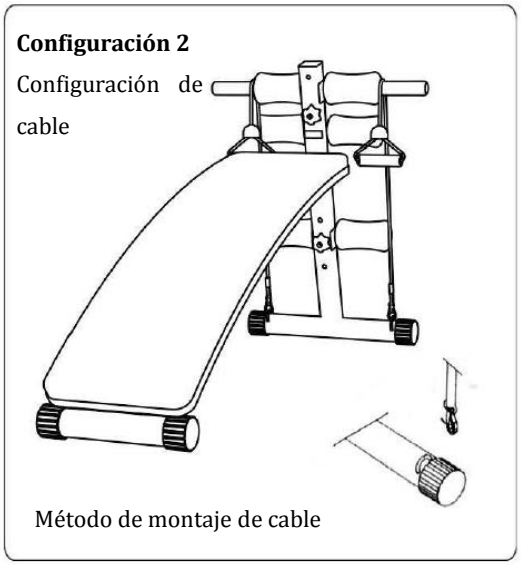
Inserte otro perno (10) y la tuerca para fijar.

Paso 4

Conecte el marco principal (2) al marco de soporte superior (2) utilizando un perno hexagonal (6), Tuerca (8) y arandela (7), luego inserte el gancho de seguridad (9).

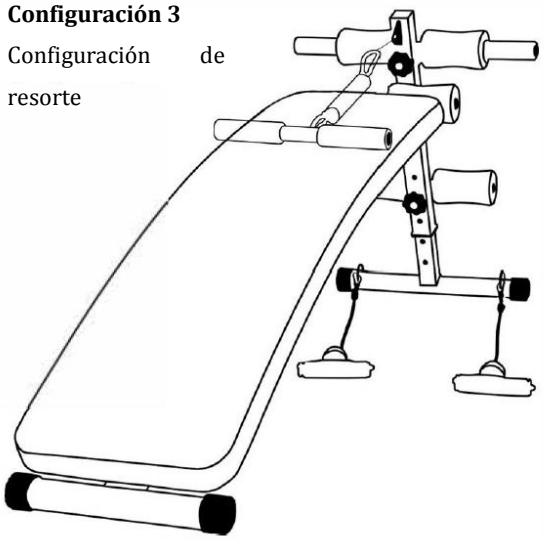
Instale de acuerdo a las diferentes configuraciones de compra del producto.



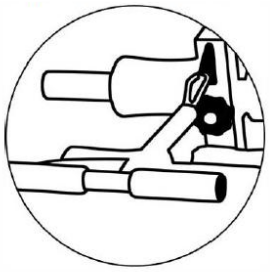


Configuración 3

Configuración de resorte



Método de montaje de resorte

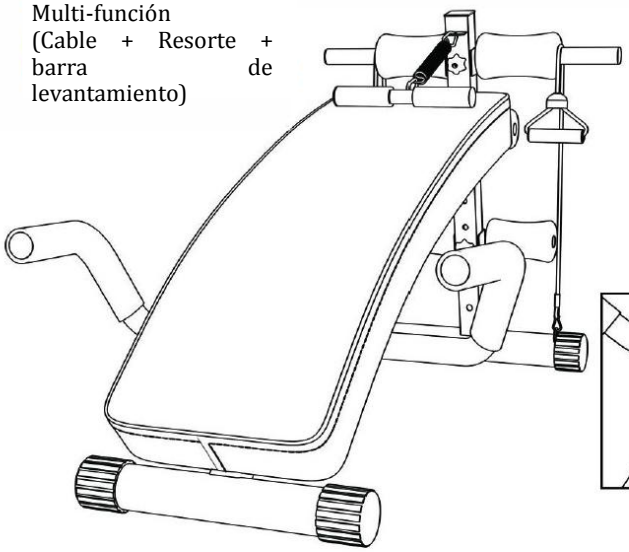


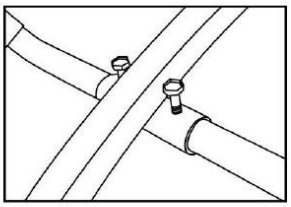
De acuerdo con sus necesidades personales de ejercicio, fije la cuerda de tensión (6) al tubo del pie regulador (1) para el ejercicio

Abroche el tirador de resorte en el orificio del triángulo de acuerdo con sus necesidades personales de ejercicio (como se muestra en la figura)

Configuración 4

Multi-función (Cable + Resorte + barra de levantamiento)





Metodo de montaje de barra de levantamiento