

## **BANCO DE PESAS**

A91-087 ES C000000

# TABLA DE CONTENIDO

<b>PRECAUCIONES IMPORTANTES.....</b>	<b>2</b>
<b>ANTES DE EMPEZAR.....</b>	<b>3</b>
<b>DIBUJO EXPLOTADO.....</b>	<b>4</b>
<b>LISTA DETALLADA DE ACCESORIOS.....</b>	<b>5</b>
<b>LISTA DE PAQUETE DE HERRAMIENTAS .....</b>	<b>6</b>
<b>MONTAJE.....</b>	<b>7-10</b>
<b>PAUTAS DE EJERCICIO.....</b>	<b>10-12</b>

## PRECAUCIONES IMPORTANTES



**ADVERTENCIA:** PODRÍA OCURRIR GRAVES LESIONES si NO se OBSERVAN estas precauciones

1. Obtenga un examen médico antes de empezar cualquier programa de ejercicios.

2. Deje de hacer ejercicio si usted se siente débil, mareado o experimenta dolor y consulte a su médico.

3. Obtenga instrucciones antes de usar el banco de pesas.

4. Lea y comprenda el manual y todas las advertencias publicadas en la máquina antes de usar el banco de pesas.

5. Mantenga alejados a todos los niños (menor de 12 años). Los adolescentes mayores de 13 años y discapacitados deben ser supervisados cuando usan el banco de pesas.

6. Use un observador.

7. Mantenga el cuerpo y la ropa libres de todas las partes móviles.

8. Use la máquina solo para el uso previsto. NO modifique la máquina.

9. Inspeccione la máquina antes de usarla. NO lo utilice si la máquina parece dañado o inoperable.

10. NO intente reparar una máquina rota o atascada.

11. Reporte cualquier mal funcionamiento, daño o reparación a la facilidad.

12. Reemplace las etiquetas de advertencia si están dañadas, desgastadas o ilegibles.

**Consulte a su médico antes de empezar a hacer cualquier programa de ejercicios. Esto es especialmente importante si el usuario tiene más de 35 años, nunca ha hecho ejercicio antes, está embarazada o sufre algún problema de salud. Este producto es solo para uso doméstico. No lo utilice en aplicaciones institucionales o comerciales. El incumplimiento de todas las advertencias e instrucciones podría provocar lesiones corporales y daños a la propiedad. Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea las siguientes Instrucciones de seguridad antes de usar el producto**

## ANTES DE QUE EMPEZAR

**Dimensiones del paquete:**

53"(L) X 18,5" (W) X 32"(H) (138\*47\*81CM)

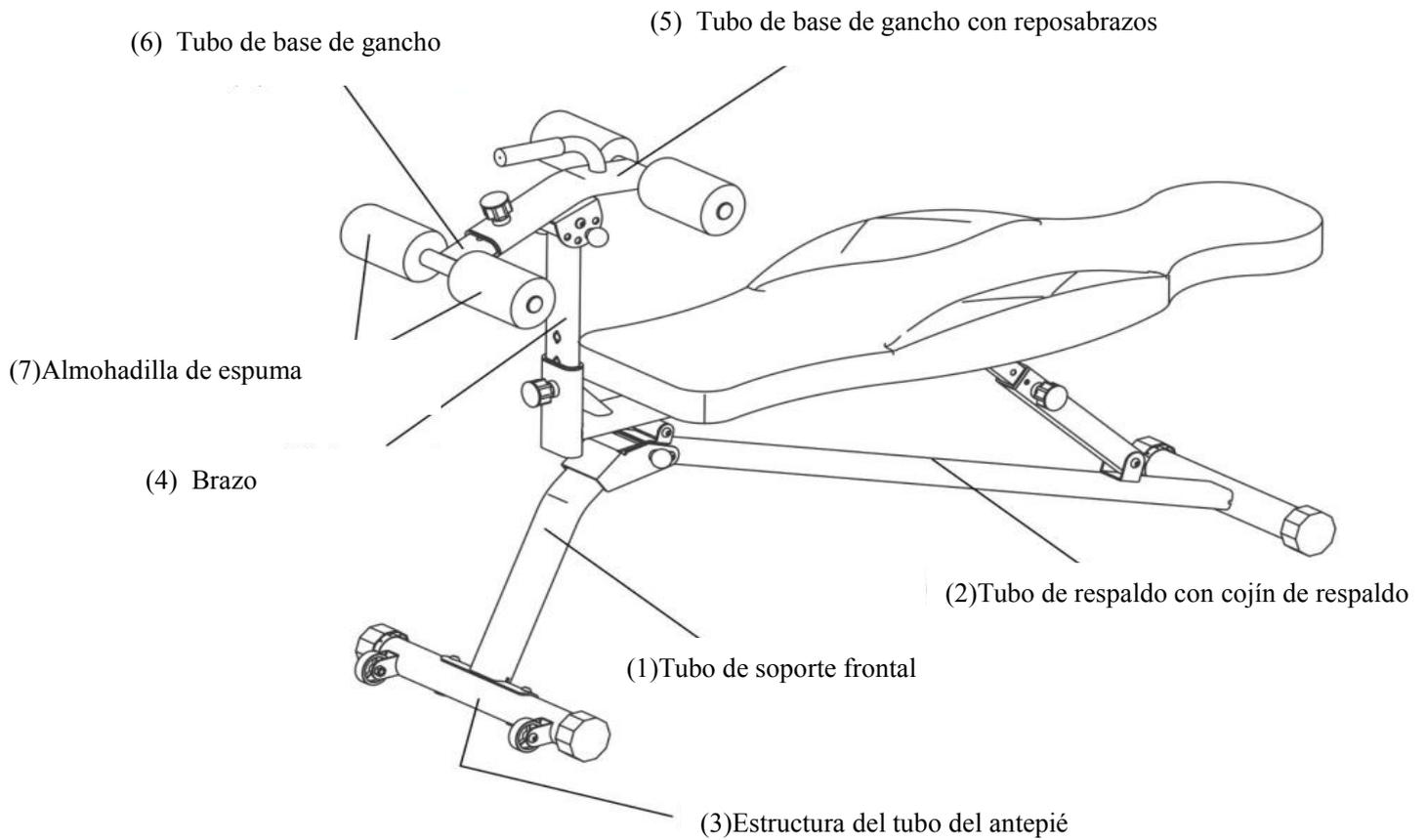
**Dimensiones de visualización:**

53"(L) X 15,7" (W) X 8" (H) (135\*40\*20,5CM)

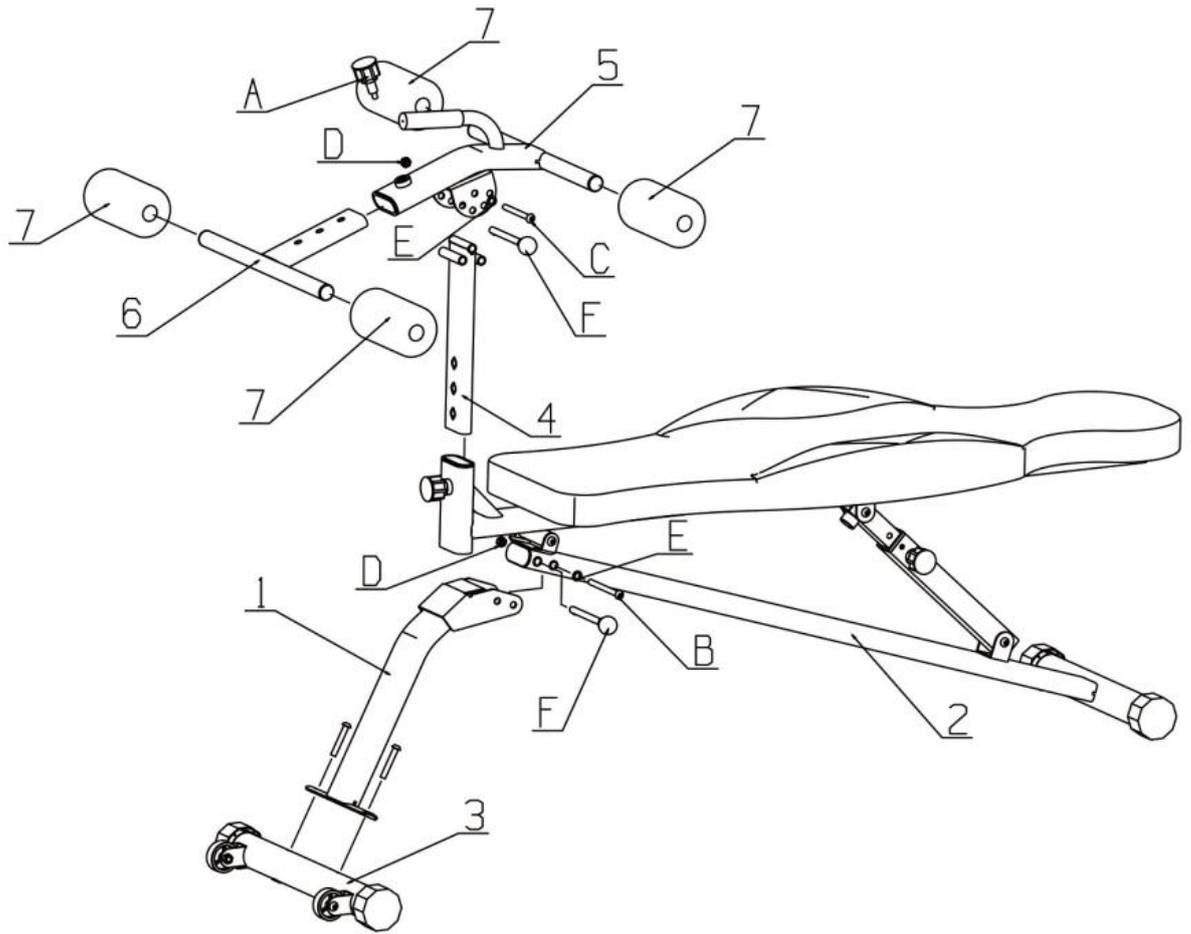
**Capacidad de carga:**265LBS (120KGS)

**Peso bruto:** 36LBS (16,5KGS)

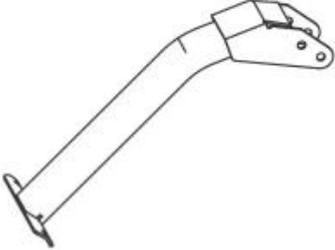
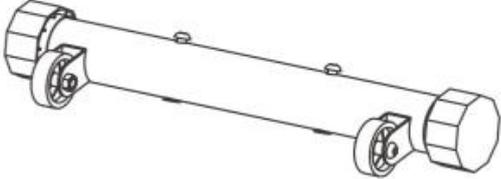
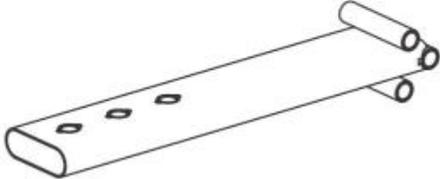
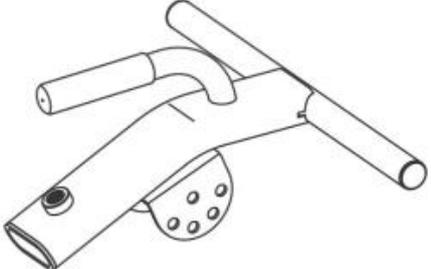
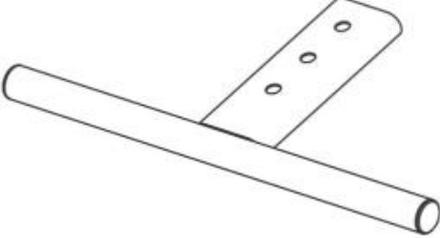
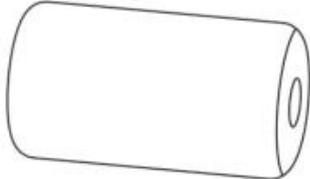
**Peso neto:** 35LBS (16KGS)



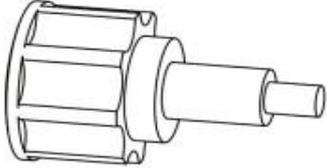
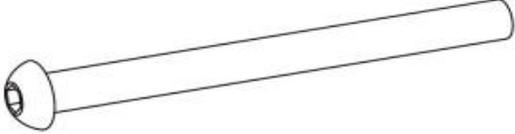
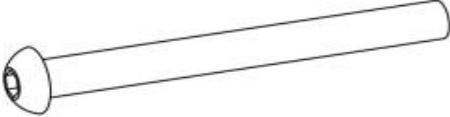
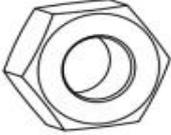
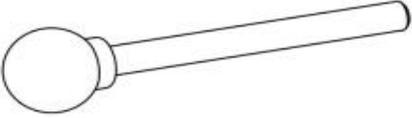
# DIBUJO EXPLOTADO



## LISTA DETALLADA DE ACCESORIOS

<p>(1) Tubo de soporte frontal (1pc)</p> 	<p>(2) Tubo de respaldo con cojín de respaldo (1pc)</p> 
<p>(3) Estructura del tubo del antepié (1pc)</p> 	<p>(4) Brazo (1pc)</p> 
<p>(5) Tubo de base de gancho con reposabrazos (1pc)</p> 	<p>(6) Tubo de base de gancho (1pc)</p> 
<p>(7) Almohadilla de espuma (4pc)</p>	

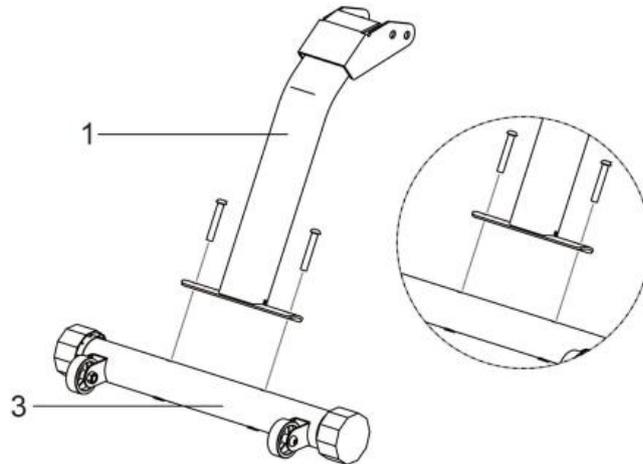
## LISTA DE PAQUETE DE HERRAMIENTAS

<p>(A) Pasador de resorte circular (1PC)</p> 	<p>(B) Tornillos de cabeza hueca M10*90(1PC)</p> 
<p>(C) Tornillos de cabeza hueca M10*80(1PC)</p> 	<p>(D) Contratuerca M10 (1PC)</p> 
<p>(E) Arandela M10 (2PC)</p> 	<p>(F) Pernos de bola de acero (2PC)</p> 
<p>(J) Llave Allen M5 (1PC)</p> 	<p>(H) Llave Allen M6 (1PC)</p> 
<p>(L) Llave de boca (1PC)</p> 	

## MONTAJE

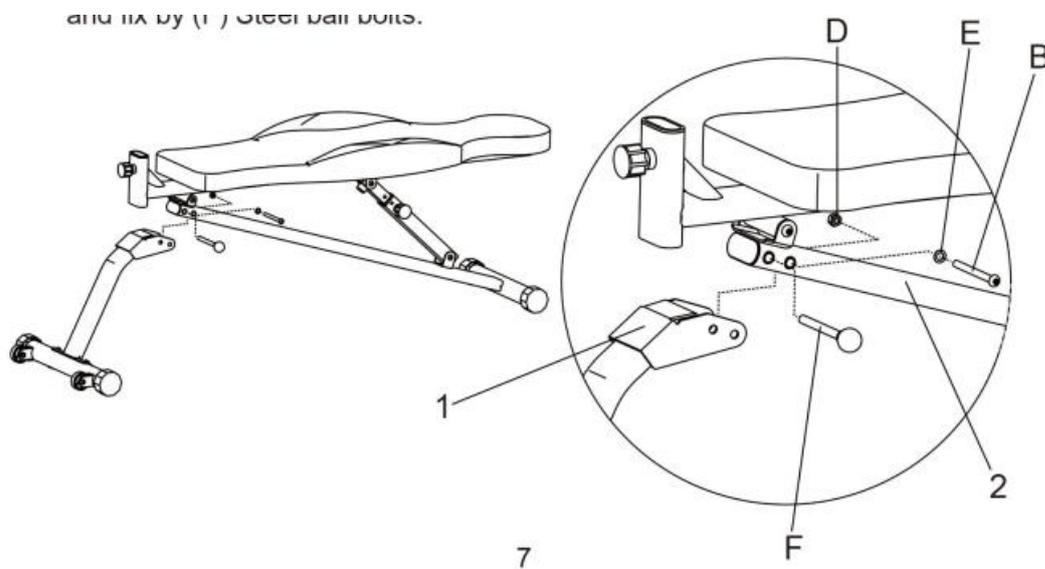
### Paso 1: Ensamble el tubo de soporte frontal del banco de pesas

① Fije el tubo de soporte frontal (1) al tubo del antepié (3) con los tornillos del tubo 1 del antepié M8 \* 50. Nota: las tuercas de soldadura están debajo de la tubería y la rueda de transporte está hacia adelante.



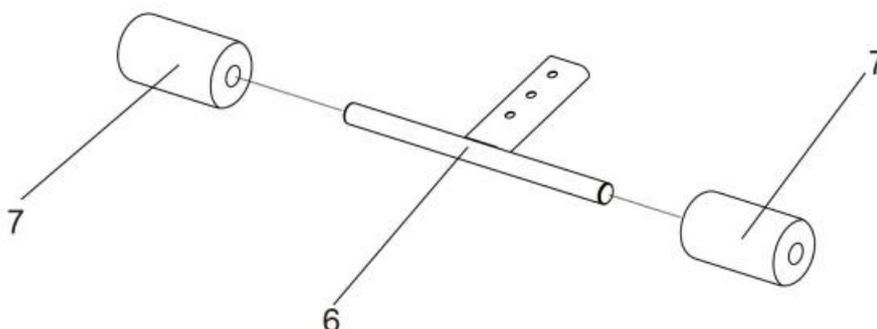
### Paso 2: Ensamble el cuerpo principal del banco de pesas

① Fije el soporte frontal ensamblado (1) al soporte trasero (2) con (B) Tornillos de cabeza hueca M10 \* 90, coloque la Arandela (E) 10 y apriétela con (D) Contratuerca M10 y fijela con (F) Pernos de bola de acero.



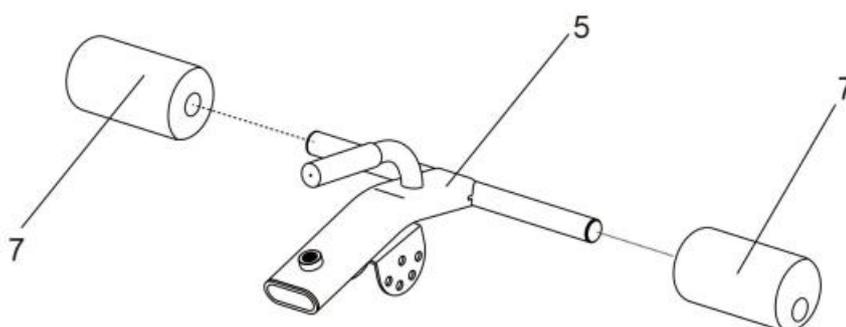
### Paso 3: Agregue una almohadilla de espuma al tubo de base del gancho

① Inserte las almohadillas protectoras de espuma (7) desde los extremos del tubo de base de gancho (6).



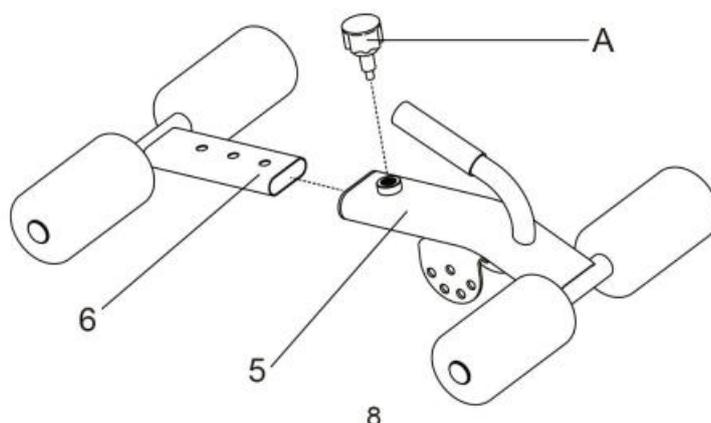
### Paso 4: Agregue una almohadilla de espuma al tubo de base del gancho con reposabrazos (similar al Paso 3)

① Inserte las almohadillas protectoras de espuma (7) desde los extremos del tubo de base de gancho (5).



### Paso 5: Ensamble el tubo de base de gancho y el marco de base de gancho

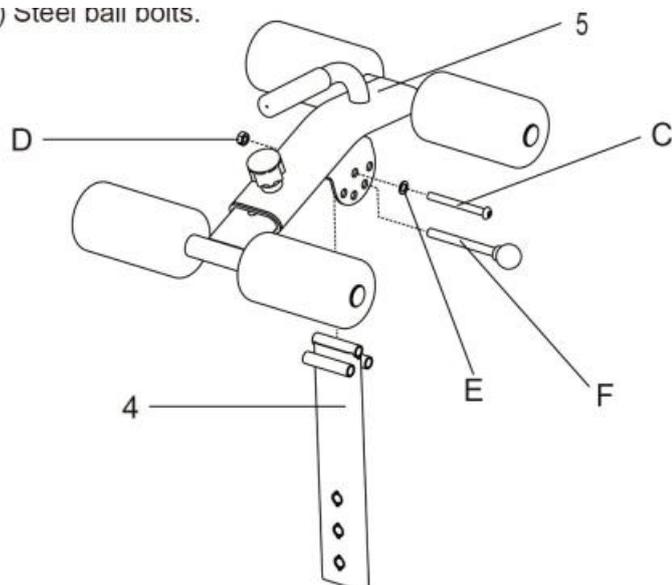
① Fije el (6) tubo de base del gancho ensamblado al (5) marco de base del gancho, y apriete con (A) pasador de resorte circular.



### Paso 6: Instale el tubo de base de gancho y el brazo

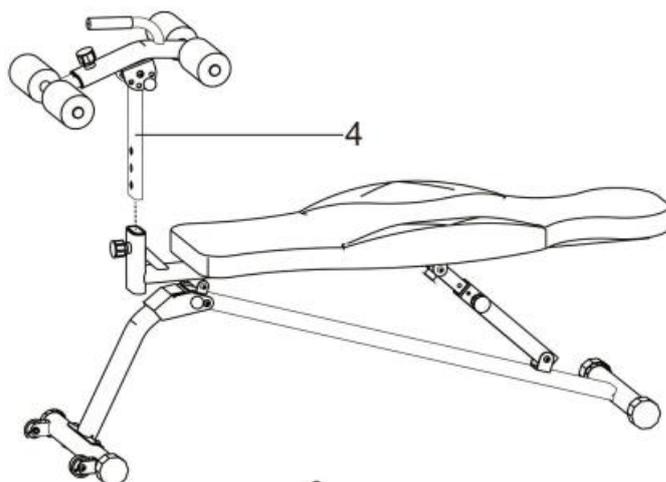
① Alinee el tubo de base del gancho ensamblado (5) con los orificios del reposabrazos ensamblado (4), fíjelo con (C) Tornillos de cabeza hueca M10 \* 80 y coloque la Arandela (E) M10, luego apriete con (F) Pernos de bola de acero . Ultimamente ajuste los ángulos del (5) tubo de base del gancho según su preferencia personal y fíjelo con pernos de bola de acero (F) .

(F) STEEL BALL BOLTS.

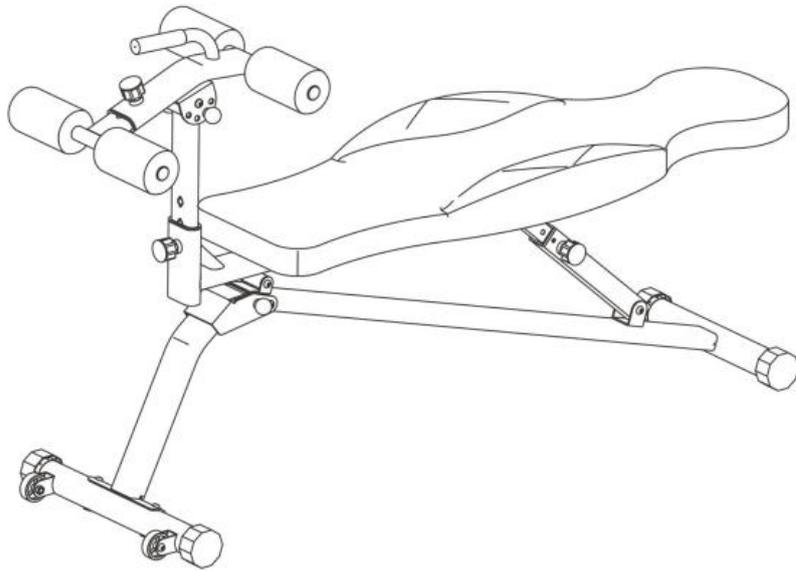


### Paso 7: Ensamble el marco principal

① Fije el reposabrazos ensamblado (4) al marco principal como lo que se muestra en la imagen, luego puede ajustar la altura según sus preferencias personales y fijarlo con un enchufe.



## INSTALACIÓN COMPLETA



Después de completar los pasos anteriores, por favor siga sus propias circunstancias y la forma en que desea hacer ejercicio para ajustar la posición superior, inferior, delantera y trasera del tubo de base de gancho, y el ángulo del cojín trasero, finalmente, verifique repetidamente que los tornillos utilizados están apretados, los pasadores de bola están en su lugar y los pasadores de resorte no están bloqueados, y verifique si las partes plásticas de los tubos delantero y trasero del producto están en el suelo, como desiguales, gire las partes de plástico (con función de ajuste) en el tubo inferior antes y después del ajuste!

### Manual de entrenamiento

Además del ejercicio físico y el ejercicio de fortalecimiento muscular, una dieta sana y equilibrada es muy importante para alcanzar sus objetivos de estado físico.

### Ejercicios de calentamiento antes del entrenamiento.

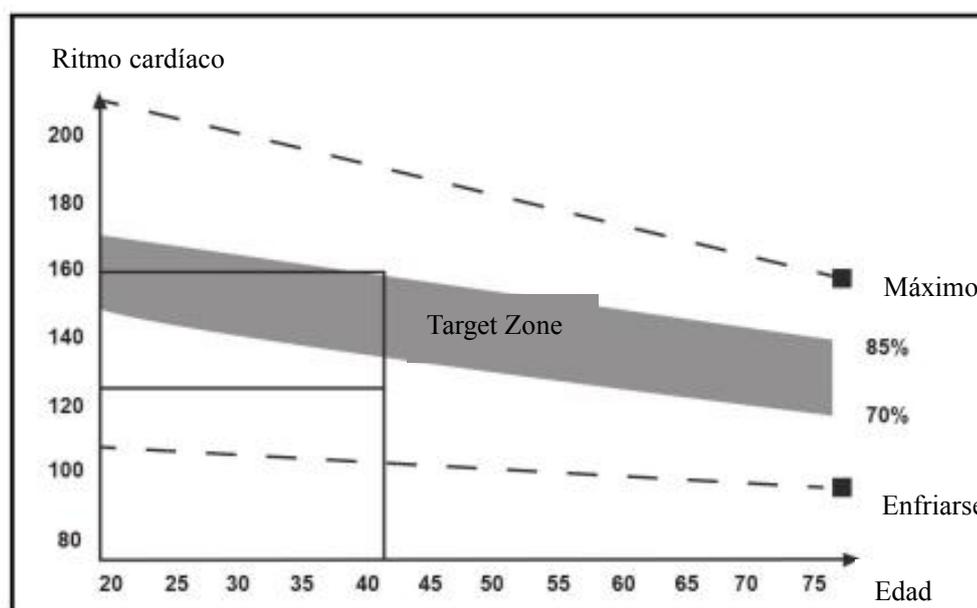
Esta etapa de ejercicios de calentamiento puede mejorar la circulación sanguínea del usuario y evitar lesiones durante el entrenamiento. Siga 5 ejercicios de estiramiento simples como lo que se muestra a siguiente figura para obtener un calentamiento adecuado.



### Etapa de entrenamiento

Esta etapa es de entrenamiento formal. A través de la práctica regular, puede mejorar la fuerza y la flexibilidad de sus músculos.

La clave es tener una intensidad de entrenamiento constante y saludable. Debe tener en cuenta la frecuencia cardíaca objetivo para asegurarse de que está haciendo ejercicio en la intensidad de tiempo óptima. Consulte siguiente figura.



Intente mantener su ritmo cardíaco dentro del rango objetivo durante 12 a 20 minutos.

### **Usando el medio ambiente**

1. Los niños y las mascotas deben mantenerse alejados de los productos siempre y no se permite que los niños estén desatendidos mientras estén cerca del producto.
2. Solo una persona solo queda en el banco en el mismo momento.
3. Deje de hacer ejercicio y consulte a su médico inmediatamente si usted experimenta mareos / dolor en el pecho / disnea u otras molestias.
4. Coloque el producto sobre una superficie limpia, lejos de fuentes de agua.
5. Al entrenar, use ropa y calzado deportivo apropiados, evite usar ropa suelta que pueda ser atrapada en el banco.
6. Use este producto de acuerdo con la descripción del producto descrita en el manual.
7. No coloque objetos afilados o peligrosos cerca de este producto durante el entrenamiento.
8. Los usuarios discapacitados no pueden utilizar este producto sin la supervisión de personal profesional.
9. El ejercicio de calentamiento y estiramiento debe ser realizados antes de empezar el entrenamiento para reducir las tasas de lesiones.
10. No utilice este producto si sospecha que el producto esté defectuoso.
11. Recomendamos a los usuarios entrenar con un amigo / compañero para cuidarse mutuamente.

### **Mantenimiento diario**

1. Lubrique las partes regularmente.
2. Compruebe y apriete todas las partes del producto antes de usarlo.
3. Use la torre de montaje para limpiar el banco después de cada uso, evite usar un solvente químico para limpiar el producto.

### **Advertencia:**

Antes de hacer cualquier entrenamiento, asegúrese de consultar a sus proveedores de atención médica, especialmente a aquellos con problemas de salud, reconozca que está usando nuestros equipos de forma voluntaria y conoce los riesgos involucrados en el entrenamiento físico y con pesas en su propio complejo privado, que incluyen, pero no se limitan a las lesiones sufridas mientras se usa nuestro equipo de ejercicios, cualquier enfermedad que podría precipitarse durante el entrenamiento (por ejemplo, ataque cardíaco, accidente cerebrovascular, etc.) y la muerte súbita. También reconozca que cualquier daño a su propiedad será su propio riesgo.

ES



0034-931294512  
atencioncliente@aosom.es