

Instalación

Manuales

A91-084 ES C000000



El producto puede ser variado ligeramente del artículo ilustrado por las actualizaciones del modelo

Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de usar este producto.
Conserve este manual del propietario para referencia en futuro

Información de Seguridad Importante

Guarde este manual en un lugar seguro para facilitar su consulta.

1. Es importante leer todo este manual antes de ensamblar y utilizar el equipo. El uso seguro y efectivo solo puede lograrse si el equipo se ensambla, se mantiene y se usa adecuadamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones.
2. Antes de empezar cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico si tiene alguna condición médica o física que pueda poner en riesgo su salud y seguridad, o asegurarse que usted use el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial, especialmente si está tomando medicamentos que afectan su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Esté atento a las señales de su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si tiene alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar extrema, mareos, mareos o náuseas. Si experimenta alguna de estas condiciones, debe consultar a su médico antes de seguir su programa de ejercicios.
4. Mantenga a los niños y las mascotas alejados del equipo. El equipo está diseñado solo para los adultos.
5. Utilice el equipo sobre una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra.
6. Antes de usar el equipo, verifique que las tuercas y los pernos estén bien apretados.
7. La seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina periódicamente en busca de daños y / o desgaste.
8. Use siempre el equipo como lo que se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras ensambla o verifica el equipo, o si escucha ruidos anormales provenientes del equipo durante el uso, deje de hacer ejercicio inmediatamente. No use el equipo hasta que el problema se haya solucionado.
9. Utilice ropa adecuada mientras usa el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda quedar atrapada en el equipo o restringir o evitar el movimiento.
10. No se debe dejar proyectando ninguno de los dispositivos de ajuste que puedan interferir con el movimiento del usuario.
11. Los padres y otras personas a cargo de los niños deben ser conscientes de su responsabilidad porque el instinto natural de jugar y la afición a experimentar de los niños pueden conducir a situaciones y comportamientos para los cuales el equipo de entrenamiento no está destinado.
12. Si permite a los niños usar el equipo, debe tener en cuenta su desarrollo mental y físico y, sobre todo, su temperamento. Los niños deben ser controlados e instruidos para el uso correcto del equipo. El equipo no es juguete para niños en ningún caso.
13. Peso máximo del usuario: **120kgs.**
14. Debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no dañar su espalda. Siempre utilice técnicas de levantamiento adecuadas y / o pida ayuda si sea necesario.

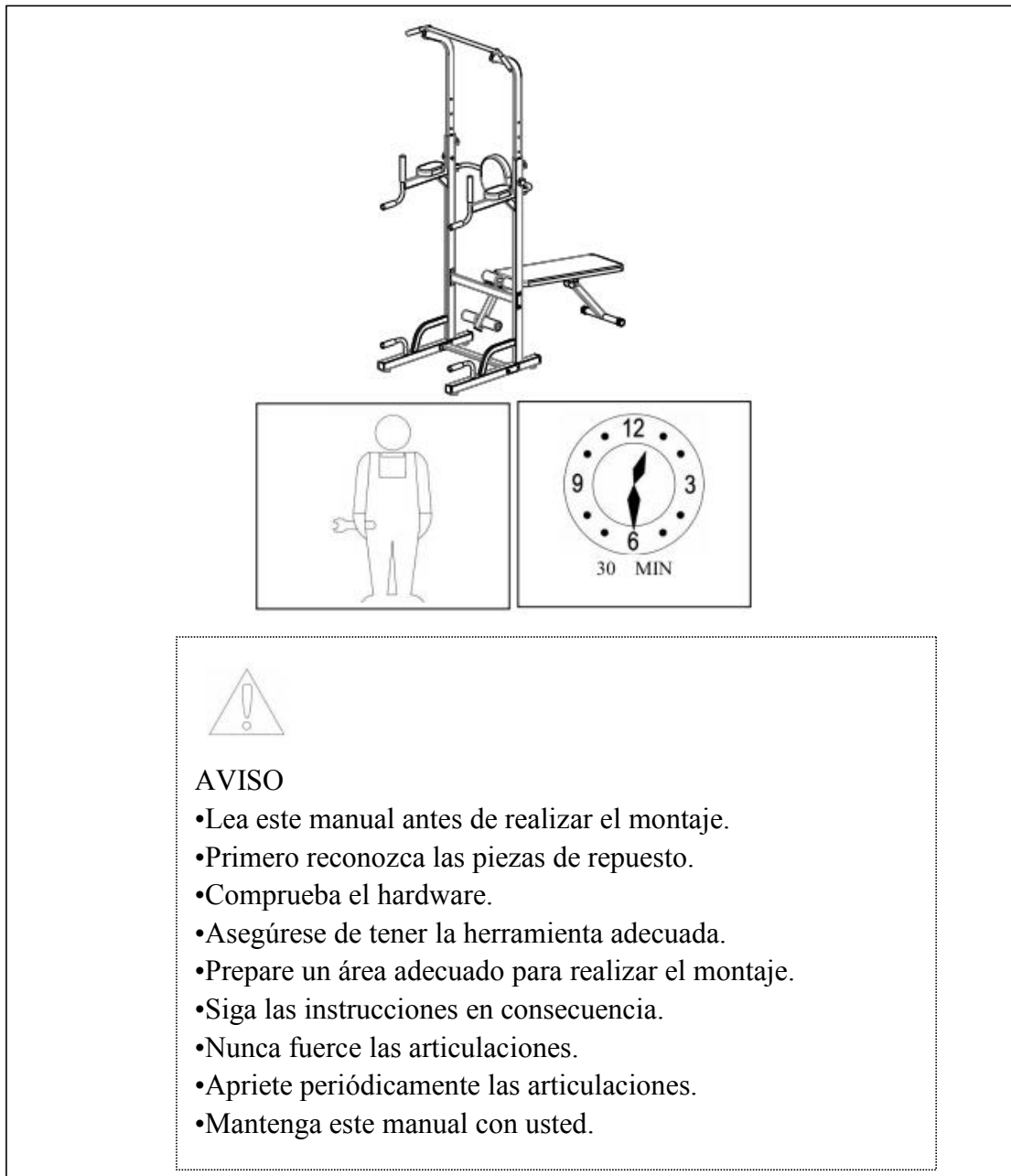



DIAGRAMA DE MONTAJE

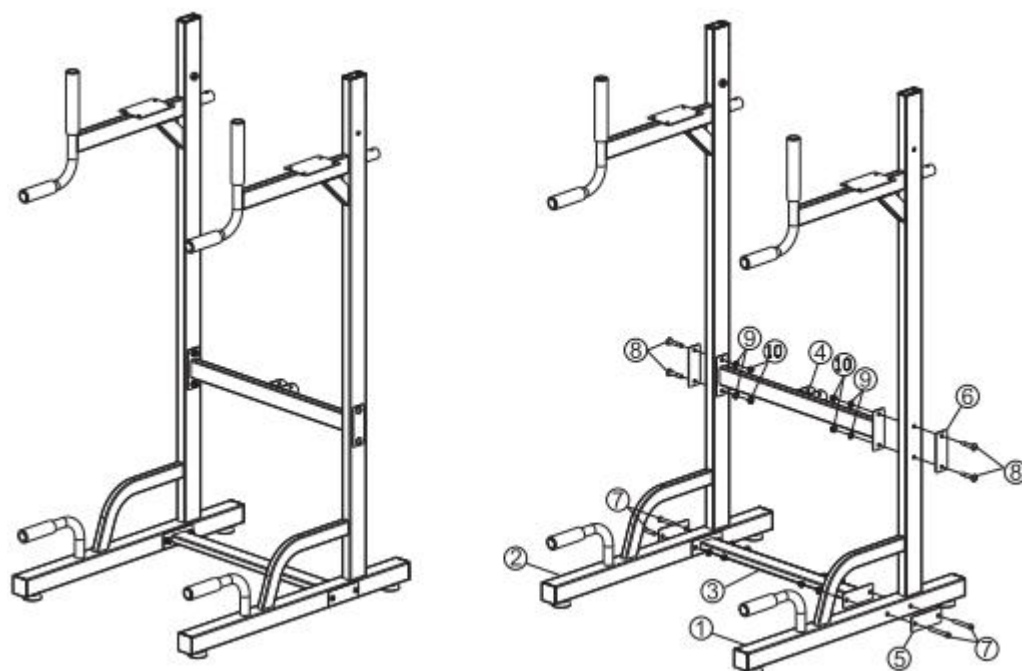
 Le recomendamos encarecidamente que el espacio libre mínimo requerido hacia atrás sea de 2000 mm, el espacio libre mínimo para los otros 3 lados son de 1000 mm durante su entrenamiento.

Instrucciones de montaje

Detalles de la herramienta: llave abierta 13-15, llave hexagonal de 5 mm. **Nota:** **Recomendamos encarecidamente que dos o más personas trabajen juntas para evitar daños durante la instalación.**

Paso de montaje 1

1. Coloque la pieza de conexión de la base (3) en el conjunto del tubo del base izquierdo (1) mientras alinea el orificio, desde el lado con una pieza de conexión (5) y 2 M8 * 65 (8), 2 almohadillas planas (9), 2 M8 tuercas anti - sueltas (10), conecte (3), (1), (5) 3 piezas juntas.
2. (2), (3), (5) 3 piezas están conectadas de la misma manera.
3. (8) de acuerdo con la dirección del diseño y el orificio correspondiente del conjunto de elevador izquierdo / derecho, con 4 (8) tornillos, 4 (9) alfombras planas, 4 (10) tuercas de seguridad, 2 (6) piezas de conexión para conectar.
4. Después de conectar todos los tornillos, apriete los tornillos con una llave.

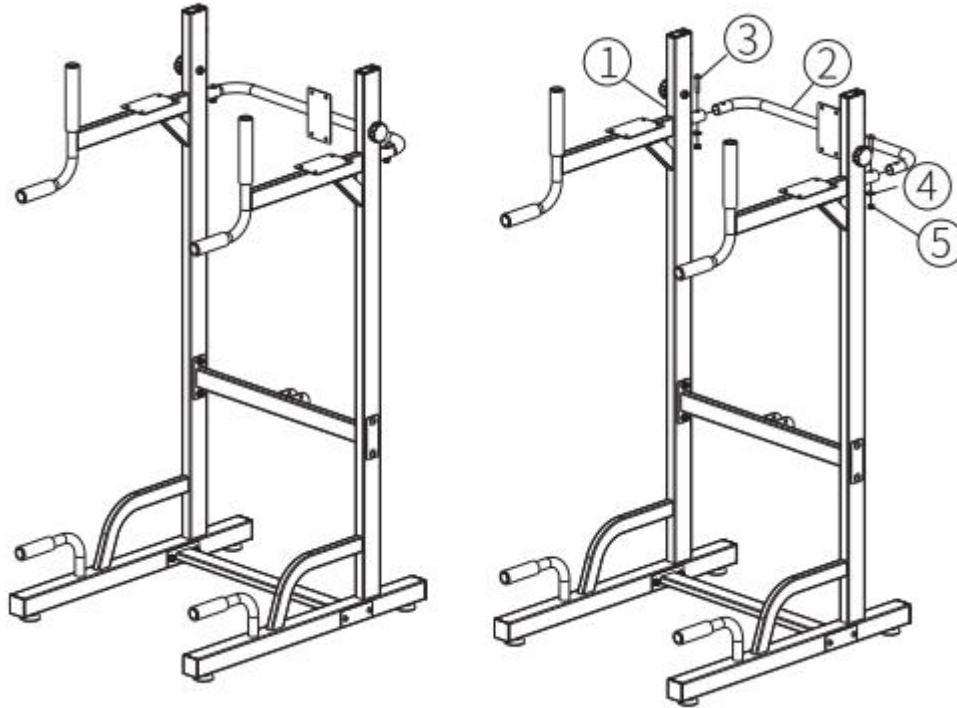


NO	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	Pieza de repuesto de cuba derecha	1
2	Pieza de repuesto de la cuba izquierda	1
3	Pieza de conexión de base	1
4	Barra de cruce del medio	1
5	Pieza de conexión	2
6	Pieza de conexión	2
7	Tornillo de cabeza Allen M8*65	4
8	Tornillo de cabeza Allen M8*45	4
9	Arandela $\phi 8$	8
10	Tuerca de nylon M8	8

Paso de montaje 2

1. Alinee (2) piezas de 2 (3) agujeros como lo que se muestra, con 2 (4) tornillos, 2 (5) conexión de junta.

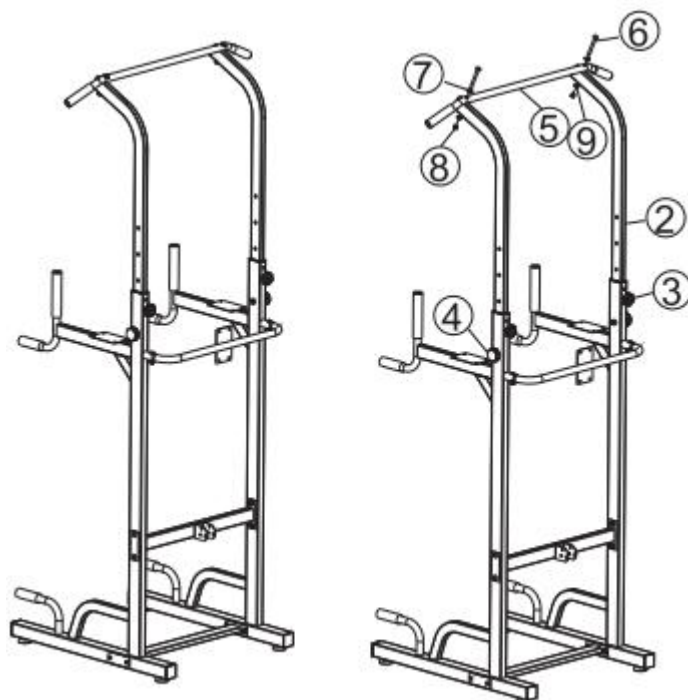
2. Cuando todos los tornillos están conectados, se bloquean con una llave.



NO	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	Paso de montaje 1	1
2	Fortalecer el tubo	1
3	Tornillo de cabeza Allen M8*40	2
4	Arandela $\varnothing 8$	2
5	Tuerca de nylon M8	2

Paso de montaje 3

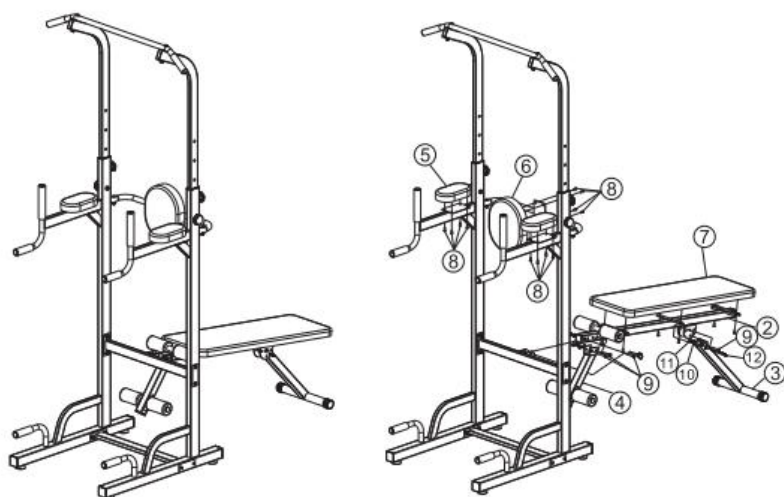
1. Coloque la pieza (2) en el tubo como lo que se muestra, ajuste el orificio correspondiente con la perilla (4) a través del bloqueo, mientras que la perilla (3) como lo que se muestra en el bloqueo de tuerca correspondiente.
 2. Utilice el primer paso para insertar el otro lado (2) en la cerradura, tenga en cuenta que los dos (2) necesitan ajustar el orificio para asegurarse de que la longitud del elevador sea tan alta.
 3. Coloque (5) la parte tan alta como la parte (2) como lo que se muestra, utilice 1 pieza (6) tornillo, 1 pieza (7) junta, 1 pieza (9) junta, 1 pieza tuerca de nylon (8) conecte como lo que se muestra en la figura.
 4. Utilice el tercer paso para conectar el otro lado.
- Todas las conexiones de tornillo deben ser apretadas con una llave.



NO	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	Paso de montaje 2	1
2	Pilar superior	2
3	Perilla de ajuste M8	2
4	Perilla de ajuste M10	2
5	Levante de la manija	1
6	Tornillo de cabeza Allen M8*85	2
7	Arandela $\phi 8$	2
8	Tuerca de nylon M8	2
9	Arandela curva $\phi 8$	2

Paso de montaje 4

1. Alinee los (2) como lo que se muestra, con 1 (9) tornillo, 1 (10) alfombra plana, 1 (11) tuerca de seguridad para conectar.
 2. Alinee los (3) como lo que se muestra, con 1 (9) tornillo, 1 (10) alfombra plana, 1 (11) tuerca de seguridad para conectar. Tire de la fijación del pasador.
 3. Alinee los (4) como lo que se muestra, con 2 (9) tornillos, 2 (10) alfombras planas, 2 (11) tuercas de seguridad para conectar.
 4. Alinee los (5) cojines como lo que se muestra en la figura con 4 (8) tornillos desde la parte inferior.
- Utilice el mismo método para bloquear los cojines del otro lado.
5. Alinee los (6) cojines como lo que se muestra en la figura con 4 (8) tornillos desde la parte posterior.
 6. Alinee los (7) cojines como lo que se muestra en la figura con 8 (8) tornillos desde la parte inferior.
- Cuando todos los tornillos están conectados bien, bloquealos con una llave.



NO	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	Paso de montaje 3	1
2	Banco de pesas Marco principal	1
3	Pilar de banco de pesas	1
4	Módulo multifuncional	1
5	Codo acolchado	2
6	Acolchado del respaldo	1
7	Banco de pesas	1
8	Tornillo M6x15	18
9	Tornillo de cabeza Allen M8*55	4
10	Arandela $\varnothing 8$	4
11	Tuerca de nylon M8	4
12	Tirador	2

INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

Su banco de pesas es un ejercicio de bajo impacto, que le proporcionará varios beneficios, mejorará su estado físico, y el tono muscular, junto con una dieta controlada en calorías, lo ayudan a perder peso.

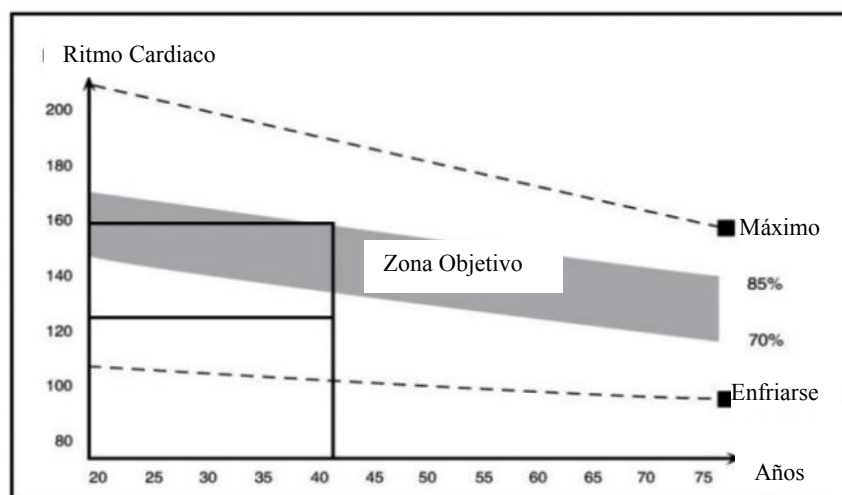
1.Fase de calentamiento

Esta fase ayuda a que la sangre fluya alrededor del cuerpo y los músculos funcionen correctamente. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Trote suavemente sobre su gorila durante aproximadamente 5 minutos, luego haga algunos ejercicios de estiramiento como lo que se muestra en la figura siguiente. Cada estiramiento debe ser mantenido durante aproximadamente 30 segundos, no fuerce ni tire de los músculos para estirarlos; Si le duele, DETÉNGASE.



2.Fase de ejercicio

Esta es la fase en la que usted pone el esfuerzo. Trabaje a su propio ritmo, pero es muy importante mantener un ritmo constante durante todo momento. La tasa de trabajo debería ser suficiente para elevar los latidos del corazón a la zona objetivo como lo que se muestra en el gráfico siguiente.



Esta fase debe durar un mínimo de 12 minutos, aunque la mayoría de las personas empiezan alrededor de 15-20 minutos.

3.Fase de enfriamiento

Esta fase es para que su sistema cardiovascular y sus músculos se relajen. Esta es una repetición del ejercicio de calentamiento, por ejemplo, reduzca su tempo, continúe aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento ahora deben ser repetidos, nuevamente recordando no forzar ni sacudir los músculos en el estiramiento.

A medida que se pone en forma, es posible que deba entrenar con más tiempo y más duro. Recomendamos que entrene al menos tres veces a la semana y, si es posible, espaciar sus entrenamientos de manera uniforme durante una semana.

MANTENIMIENTO Y LIMPIEZA

- (1) Asegúrese de revisar todas las partes, como todas las tuercas, pernos, tornillos y el marco principal para asegurarse de que estén apretados y seguros, especialmente después de empezar a hacer el ejercicio. Esto es para asegurar que todas las piezas estén en buenas condiciones y no sufran ningún desgaste a largo plazo que pueda causar que el equipo se descomponga.
- (2) Periódicamente rocíe la superficie de plástico con un limpiador para mantener el polvo, el sudor y las marcas fuera de su unidad.
- (3) Revise periódicamente las ruedas debajo de las rodilleras para asegurarse de que estén apretadas y seguras y que no hayan sufrido desgaste a largo plazo.

ES



0034-931294512
atencioncliente@aosom.es