

REJILLA PARA ENTRENAMIENTO DE FUERZA

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

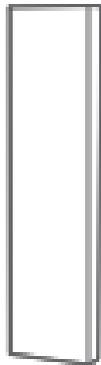
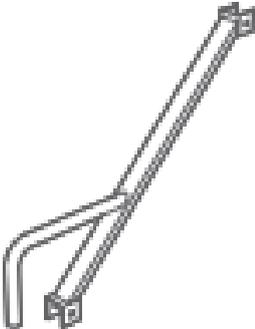
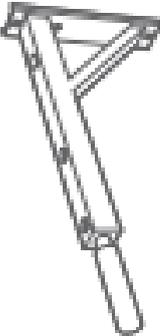
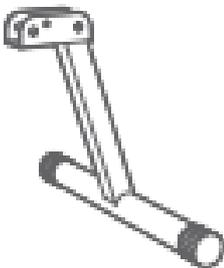
ASSEMBLY INSTRUCTION

Información de Seguridad Importante

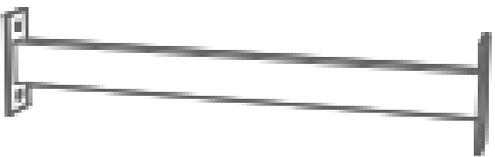
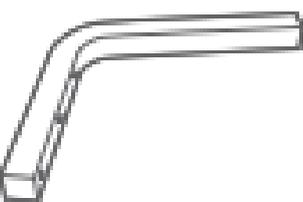
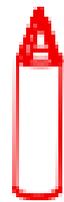
Guarde este manual en un lugar seguro para la referencia futura.

1. Es importante leer todo este manual antes de ensamblar y usar el equipo. El uso seguro y eficiente solo se puede lograr si el equipo se ensambla, se mantiene y se usa en forma adecuada. 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 para determinar si tiene alguna condición física o de salud que pueda crear un riesgo para su salud y seguridad. Debe usar el equipo correctamente. El consejo de su médico es esencial si está tomando medicamentos que afectan su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
3. Presta atención a las señales del cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud y su cuerpo. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar extrema, sensación de mareo, o náuseas. Si experimenta alguna de dichas 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. Use el equipo en una superficie plana y sólida con cubierta protectora para el 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, verifique que las tuercas y los pernos estén bien apretados.
7. El nivel de seguridad del equipo solo se puede mantener si se examina periódicamente en busca de daños y / o desgaste.
8. Use siempre el equipo como se indica en el manual. Si encuentra algún componente defectuoso mientras ensambla o verifica el equipo, o si escucha algún ruido anormal proveniente del equipo durante usarlo, deténgase. No use el equipo hasta que el problema se haya solucionado.
9. Use ropa adecuada mientras utiliza el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda quedar atrapada en el equipo o que pueda restringir o evitar el movimiento.
10. El equipo ha sido probado y certificado según EN957 bajo la clase H.C. Solo es adecuado para uso doméstico. Peso máximo del usuario: 200 kg.
11. El equipo no es adecuado para el uso terapéutico.
12. **Debe tener cuidado al levantar o mover el equipo para no dañar su espalda. Siempre use técnicas de levantamiento adecuadas y / o use asistencia.**

LISTA DE PARTES

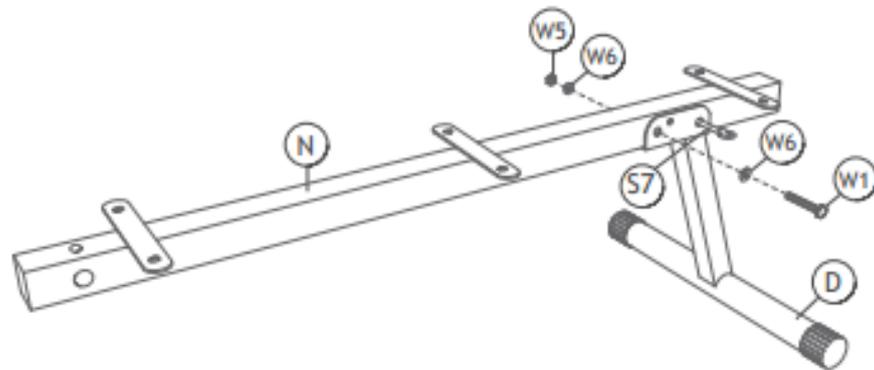
<p>A 1×</p> 	<p>B 2×</p> 	<p>C 2×</p> 	<p>D 1×</p> 
<p>E 2×</p> 		<p>F 2×</p> 	
<p>G 2×</p> 	<p>H 2×</p> 	<p>I 2×</p> 	<p>J 1×</p> 
<p>K 6×</p> 		<p>L 2×</p> 	
<p>M 2×</p> 	<p>N 1×</p> 		<p>O 2×</p> 

LISTA DE PARTES

P 2x 		Q 1x 			
R 1x 		S1 20x  M10X70	S2 2x  M10X65	S3 3x  M10X115	
S4 4x  M10X20	S5 59x  M10	S6 28x  M10	S7 1x 		
S8 1x 	S9 1x 	T 2x 			
U 1x 	V 1x 	W1 5x  M6X50	W2 1x  M6X40		
W3 2x  M6X40	W4 6x  M6X20	W5 1x  M6	W6 12x  M6	X 2x 	Y 1x 

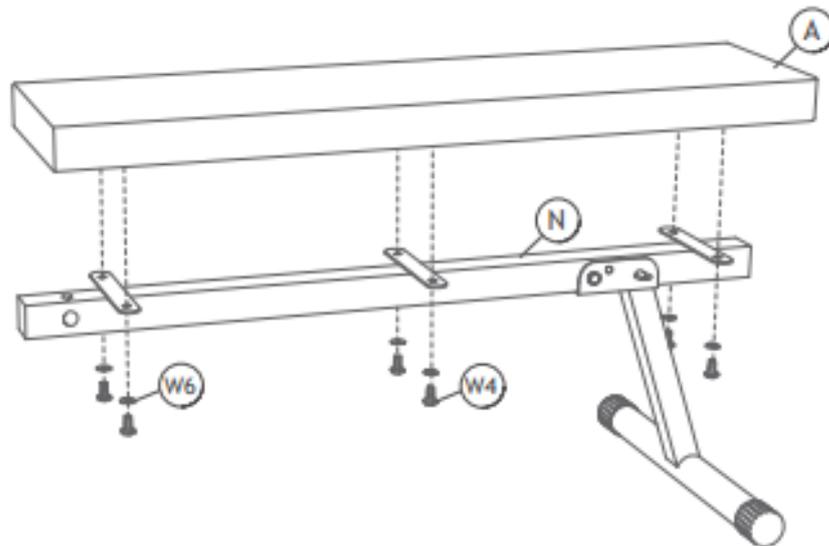
PLANO DE MONTAJE

1



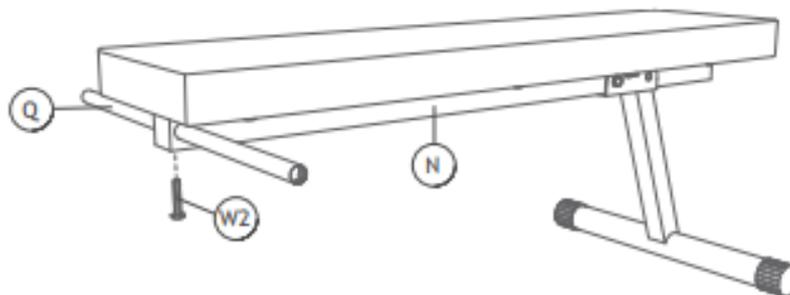
Fije el tubo del soporte posterior (D) al tubo del respaldo (N) con un pasador de retención (S7), un perno hexagonal (W1), dos arandelas (W6) y una tuerca de nylon (W5).

2



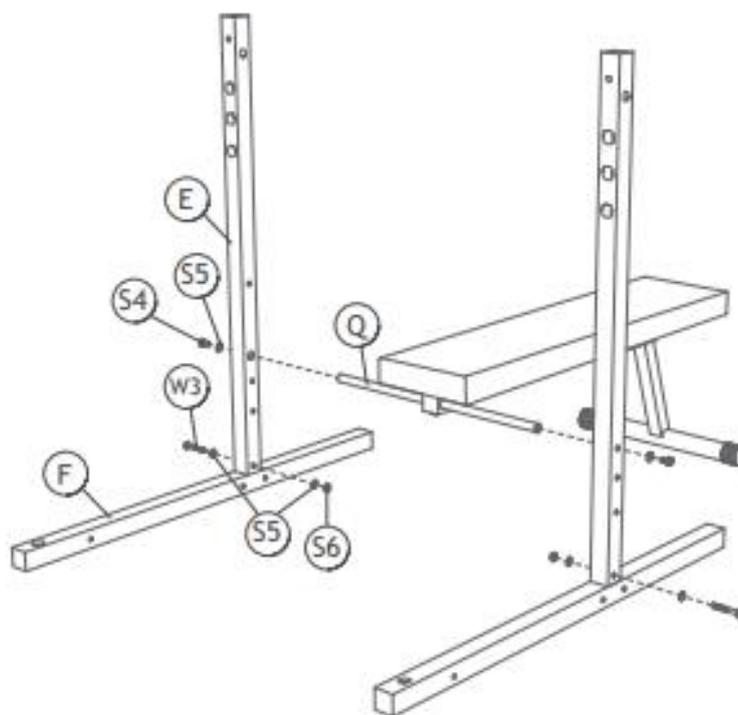
Fije el respaldo (A) al tubo del respaldo (N) con 6 pernos hexagonales (W4) y 6 arandelas (W6).

3



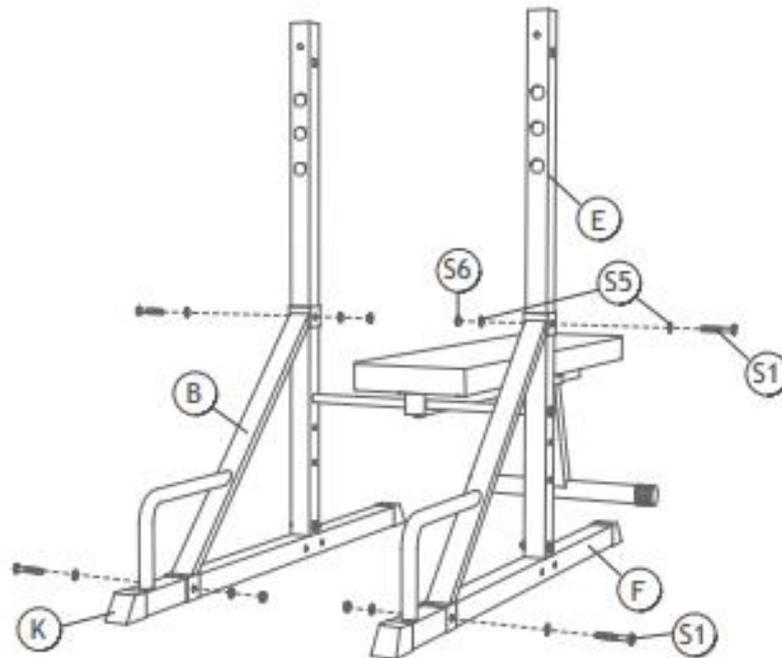
Fije el eje de rotación (Q) al tubo del respaldo (N) con un perno hexagonal (W2).

4



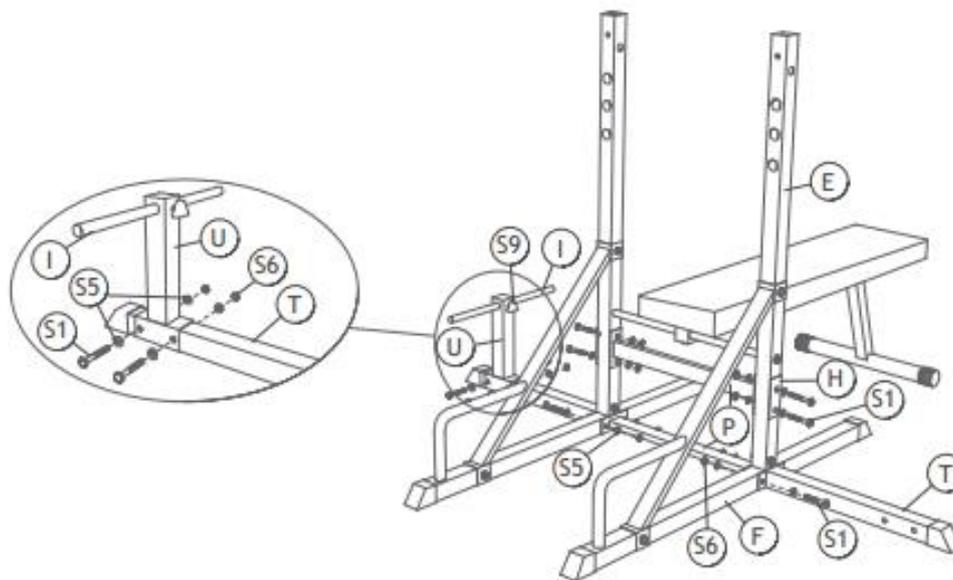
Conecte los tubos de base (F) a los tubos de soporte (E) con 2 pernos hexagonales (W3), 4 arandelas (S5) y 2 tuercas de nylon (S6). Atornille los tubos de soporte (E) y el eje de rotación (Q) junto con 2 pernos hexagonales (S4) y 2 arandelas (S5).

5



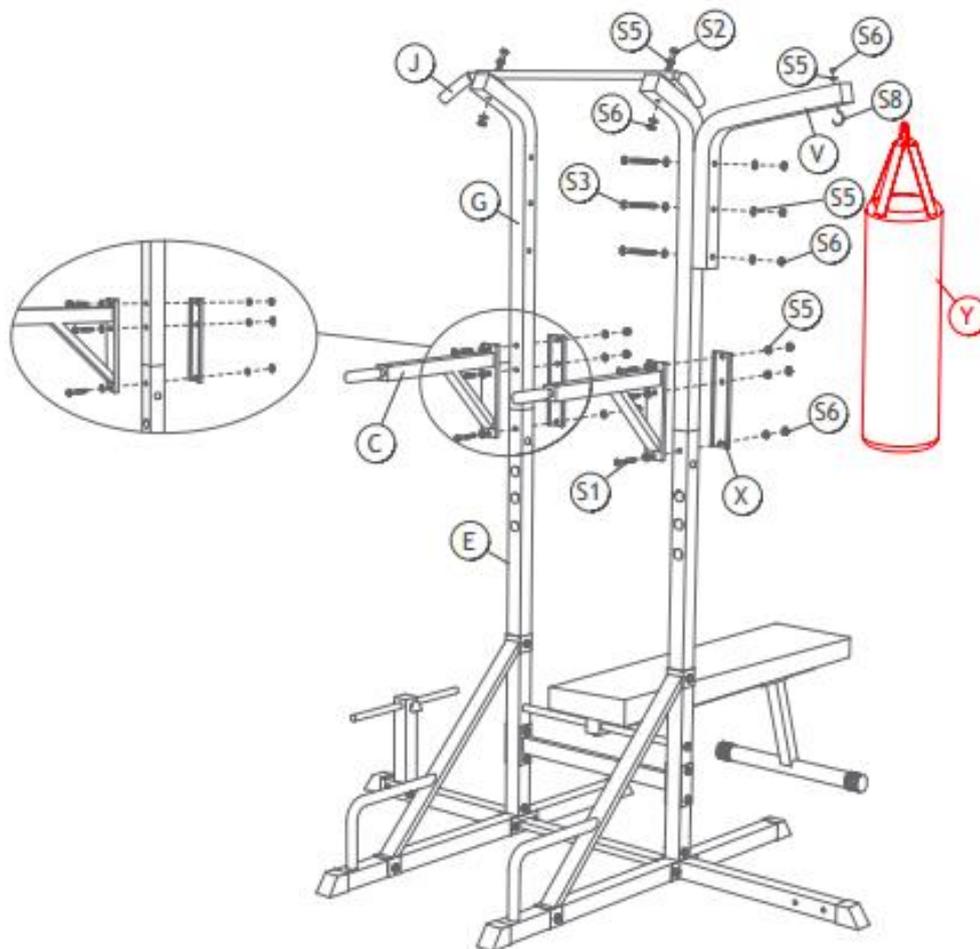
Coloque las 4 tapas de las patas (K) en los tubos base (F). Fije los marcos de soporte (B) a los tubos de soporte (E) y los tubos de base (F) con 4 pernos hexagonales (S1), 8 arandelas (S5) y 4 tuercas de nylon (S6).

6



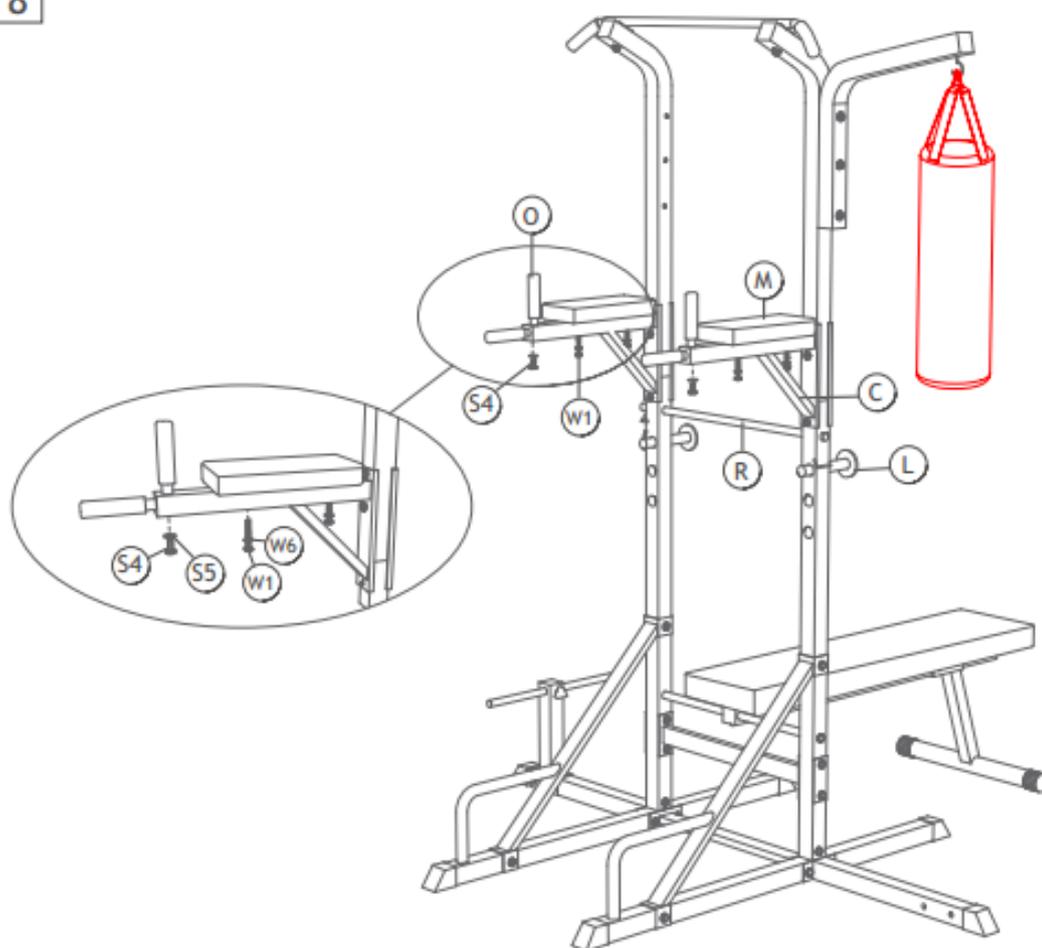
Conecte los tubos de conexión (P) a los tubos base (F), los tubos de soporte (E) y las cuatro placas de soporte cortas (H) con 8 pernos hexagonales (S1), 16 arandelas (S5) y 8 tuercas de nylon (S6).

7



Inserte los tubos superiores del soporte (G) en los tubos del soporte (E). Luego, fije los marcos del brazo (C) y las placas de soporte largas (X) a los tubos de soporte (E) con 6 pernos hexagonales (S1), 12 arandelas (S5) y 6 tuercas de nylon (S6). Fije la barra superior (J) a los tubos del soporte superior (G) con 2 pernos hexagonales (S2), 4 arandelas (S5) y 2 tuercas de nylon (S6).

8



Montaje de los cojines del brazo

1. Sujete los barras de manillar (O) a los marcos del brazo (C) con 2 pernos hexagonales (S4) y 2 arandelas (S5).
2. Sujete los cojines del brazo (M) a los marcos del brazo (C) con 4 pernos hexagonales (W1) y 4 arandelas (W6).
3. Inserte los pasadores de peso (L) y el tubo de fijación (R) en los tubos del soporte (E).

INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

El uso del 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. La fase de calentamiento del cuerpo

Esta etapa ayuda a que la sangre fluya alrededor del cuerpo y los músculos funcionen en forma correcta. También reducirá el riesgo de calambres y lesiones musculares. Es recomendable hacer algunos ejercicios de estiramiento como lo que se muestra en siguiente. Cada estiramiento debe mantenerse durante 30 segundos aproximadamente, no fuerce ni tire bruscamente de los músculos, si le duele, **DEJE DE HACERLOS**.



2. La fase de enfriamiento

Esta etapa 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 durante aproximadamente 5 minutos. Los ejercicios de estiramiento ahora deben ser repetidos, recuerde que no forzar ni sacudir los músculos en el estiramiento.

A medida que se pone en forma, es posible que deba entrenar más y más duro. Es recomendable entrenar al menos tres veces cada semana y, si es posible, espaciar sus entrenamientos de manera uniforme durante la semana.

