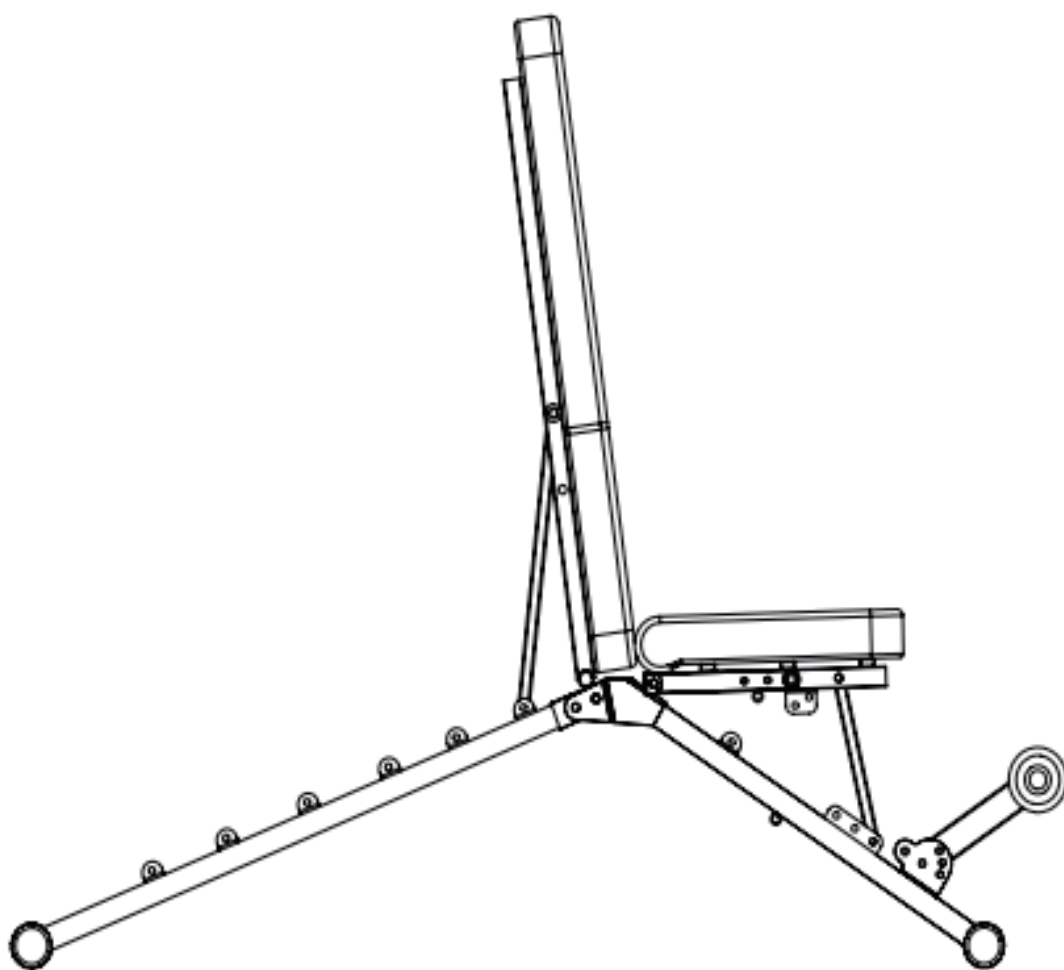




INamb008_ES_EN

A91-223

ES



*El peso máximo del usuario no puede exceder 120 Kg.

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

USING INSTRUCTION



INFORMACIÓN IMPORTANTE
ADVERTENCIA - LEA CUIDADOSAMENTE.

EL MONTAJE DEBE SER REALIZADO POR UN ADULTO
PELIGRO DE ASFIXIA: Hay piezas pequeñas.
NO es apto para los niños menores de 3 años.

ADVERTENCIA:

Aunque hemos hecho todo lo posible para garantizar el más alto grado de protección en todo el equipo, no podemos garantizar no se causarán lesiones. El usuario asume todos los riesgos de lesiones debido al uso del trampolín. Toda la mercancía se vende en esta condición, que ningún representante de la empresa puede renunciarla o cambiarla.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

IMPORTANTE: Lea todas las instrucciones antes de instalar o utilizar este equipo.

Este equipo de ejercicio está fabricado con la seguridad óptima. Sin embargo, siempre debe aplicar ciertas precauciones al utilizar cualquier equipo de ejercicio. Asegúrese de leer todo el manual antes de instalarlo, operarlo o utilizarlo, tenga en cuenta las precauciones de seguridad a continuación.

Advertencia para el montaje

- Asegúrese de tener todas las piezas y herramientas enumeradas en las listas.
- Retire todas las piezas de las bolsas de plástico y sepárelas en varios grupos para facilitar el montaje.
- Mantenga a los niños y animales alejados del área de trabajo, las piezas pequeñas pueden provocar el peligro de asfixia si se ingieren.
- Asegúrese de tener suficiente espacio para colocar las piezas antes de empezar el montaje.
- Es mejor que el montaje de este equipo de ejercicio se realice por al menos de 2 personas.
- Monte el equipo de ejercicio lo más cerca posible de su colocación final (en la misma habitación).
- El equipo de pie debe ser instalado sobre una superficie estable y nivelada.
- Deseche todo el embalaje cuidadosamente y responsablemente.

Advertencia para el uso

- Este equipo de ejercicio está diseñado para ser utilizado en un entorno privado. Solo utilícelo para el uso previsto.
- NO realice cambios ni modificaciones en el equipo de ejercicio que puedan afectar la seguridad de él.
- **¡Advertencia! Las personas embarazadas o con lesiones físicas nunca deben utilizar la estación de pesas sin consultar de antemano con un médico en el que puede confiar.**
- Presta atención a las señales de su cuerpo. Hacer ejercicio de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud.
- **DEJE** de hacer ejercicio si siente dolor, opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aire extrema, aturdimiento, mareos o náuseas. Si sufre alguna de dichas condiciones, debe **CONSULTAR CON SU MÉDICO INMEDIATAMENTE** antes de continuar con su programa de entrenamiento.
- Siempre adapte su estilo de entrenamiento de acuerdo con su nivel de condición física y salud personal.
- Antes de empezar cada entrenamiento, asegúrese de comprobar el funcionamiento y la seguridad del equipo de ejercicio.

- Antes de utilizar el equipo de ejercicio, asegúrese de que esté instalado de manera correcta y de que todos los dispositivos de seguridad funcionen bien.
- Los daños o modificaciones en el equipo invalidarán su garantía. El vendedor no se hace responsable de los problemas causados por las modificaciones u otras restricciones.
- Si descubre cualquier daño en el equipo de ejercicio, debe informar al vendedor inmediatamente después de la entrega y antes de utilizarlo o instalarlo. No se considerarán quejas posteriores.
- Solo utilice las herramientas adecuadas para realizar el montaje.
- El montaje SOLO debe ser realizada por los adultos. Los niños no deben estar presentes en el área de trabajo donde se lleva a cabo el montaje.
- Asegúrese de que todas las conexiones estén apretadas y fijadas correctamente antes de utilizar este equipo de ejercicio.
- Verifique todas las conexiones con regularidad para detectar daños, elementos sueltos y otros factores que tienen impacto negativo en la seguridad.
- ¡No deje a los niños solos en la estación de pesas sin supervisión! ¡No es un juguete! Asegúrese de que los niños no jueguen ni se suban a la estación de pesas.
- Si descubre alguna avería en el equipo de ejercicio durante el uso diario o durante el mantenimiento, deje de utilizarlo inmediatamente para evitar cualquier riesgo de lesiones.
- ¡Los niños o las personas con capacidades físicas o mentales limitadas, o que no estén familiarizadas con este equipo de ejercicio, no deben utilizarlo!
- Tenga en cuenta que este manual y advertencias de seguridad solo pueden llamar su atención sobre los peligros posibles. También debe tener en cuenta conclusiones lógicas y tener cuidado al utilizar este equipo de ejercicio.
- Antes de utilizar el equipo de ejercicio, siempre haga ejercicios de estiramiento.
- Antes de utilizar el equipo de ejercicio, verifique si todos los tornillos y las tuercas estén apretados firmemente.
- Utilice el equipo de ejercicio sobre una superficie estable y plana con una cubierta protectora o alfombra.
- El nivel de seguridad del equipo de ejercicio solo se puede mantener si se inspecciona con regularidad para detectar daños y / o desgaste. Si encuentra alguna pieza defectuosa al instalar o inspeccionar el equipo de ejercicio, o si escucha algún sonido inusual del equipo en funcionamiento, ¡DETÉNGASE! No lo utilice hasta que se haya solucionado el problema.
- Use ropa adecuada al utilizar el equipo de ejercicio. Evite usar ropa holgada que pueda quedar atrapada en él o que pueda restringir o prevenir la acción.
- Antes de empezar cualquier programa de ejercicio o acondicionamiento, debe consultar con su médico personal para determinar si necesita un examen físico completo. Esto es muy importante si tiene más de 35 años, nunca ha hecho ejercicio antes, está embarazada o padece alguna enfermedad.

LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

1. Inspeccione regularmente el equipo de ejercicio para detectar cualquier daño o desgaste que pueda haber ocurrido.

El nivel de seguridad del equipo del ejercicio se puede mantener únicamente si se inspecciona con regularidad para detectar si hay daños y desgastes en cuerdas, poleas y puntos de conexión.

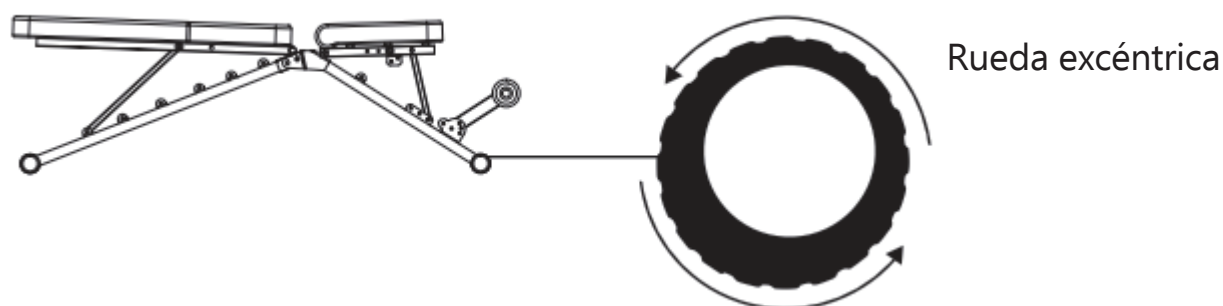
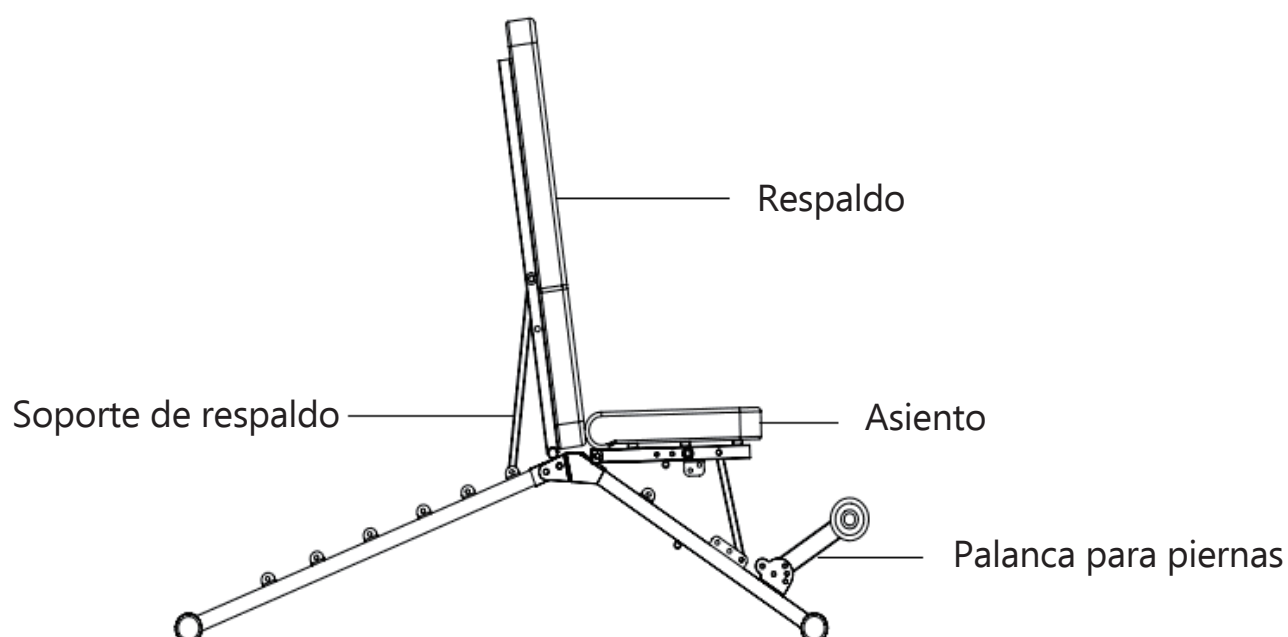
2. Lubrique las piezas móviles con aceite ligero regularmente con el fin de evitar un desgaste prematuro.

3. Inspeccione y apriete todas las piezas antes de utilizar el equipo de ejercicio. Reemplace las piezas defectuosas de inmediato y / o no utilice el equipo de ejercicio hasta que se repare. Preste especial atención a las piezas más susceptibles al desgaste.

4. Puede limpiar el equipo de ejercicio con un paño suave y húmedo. No utilice los disolventes ni limpiadores abrasivos.

ANTES DE QUE USTED EMPIECE

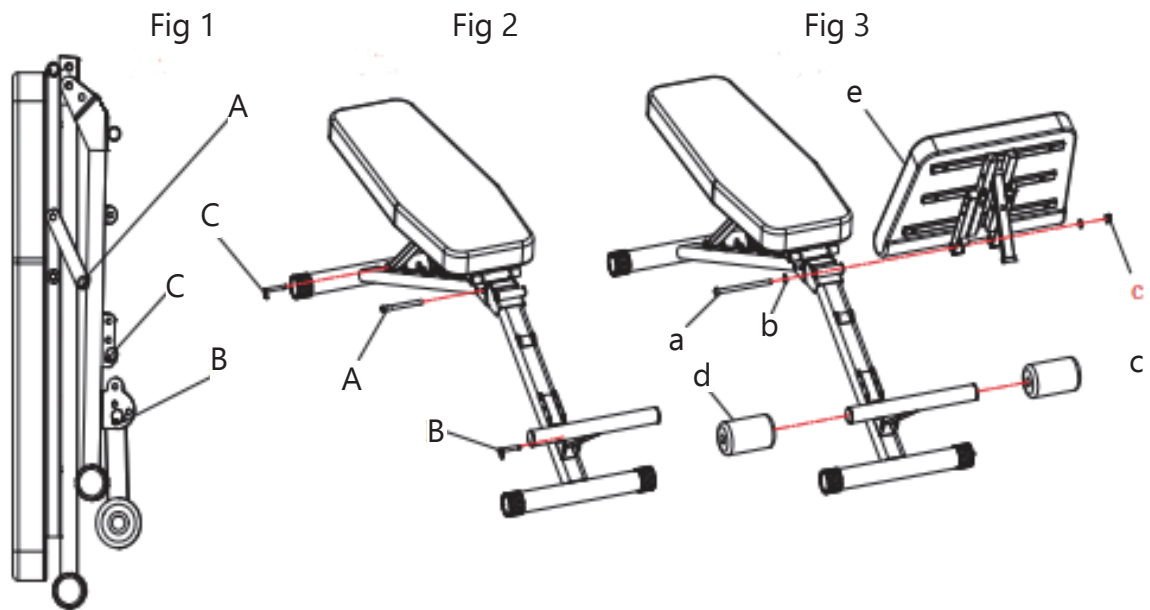
Antes de seguir leyendo, consulte el siguiente dibujo y familiarícese con las piezas etiquetadas.



Las mangas de las 4 patas están diseñadas con ruedas excéntricas, que se pueden girar para adaptarse a los pisos irregulares. Si el banco de pesas plegable se sacude sobre un piso plano, es posible que las ruedas se hayan instalado en diferentes ángulos. Se recomienda colocar el banco sobre una superficie amplia y plana para ajustar ligeramente las ruedas excéntricas.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Montaje

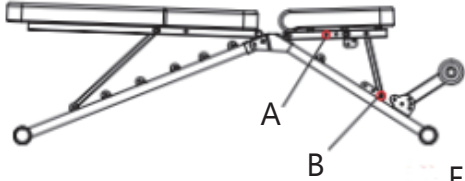
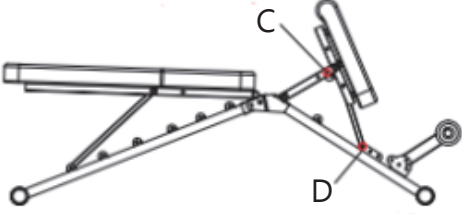
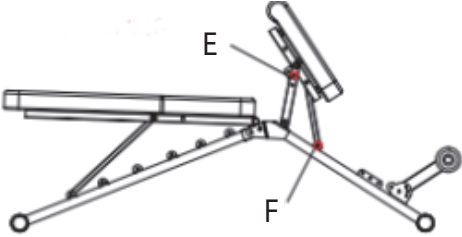


1. Saque los pasadores de seguridad en A, B y C, como lo que se muestra en la Figura 1.
2. Tire de la correa y abra las patas del banco, como lo que se muestra en la Figura 2.
3. Inserte los pasadores de seguridad en A, B y C para bloquear las patas.
4. Fije el asiento (E) al marco del asiento con un tornillo (a) y una arandela (b) y una tuerca (c).
5. Deslice las almohadillas de espuma (d) en la palanca para piernas, como lo que se muestra en la Figura 3.

Ajuste

En los siguientes pasos se explican cómo se puede ajustar este banco de pesas plegable. Asegúrese de que todas las piezas estén apretadas de manera correcta antes de utilizarlo cada vez. Reemplace cualquier pieza desgastada de inmediato. Puede limpiar la superficie de este banco de pesas plegable con un paño húmedo con detergente suave y no abrasivo.

Advertencia: No utilice ningún disolvente químico para limpiar el banco.

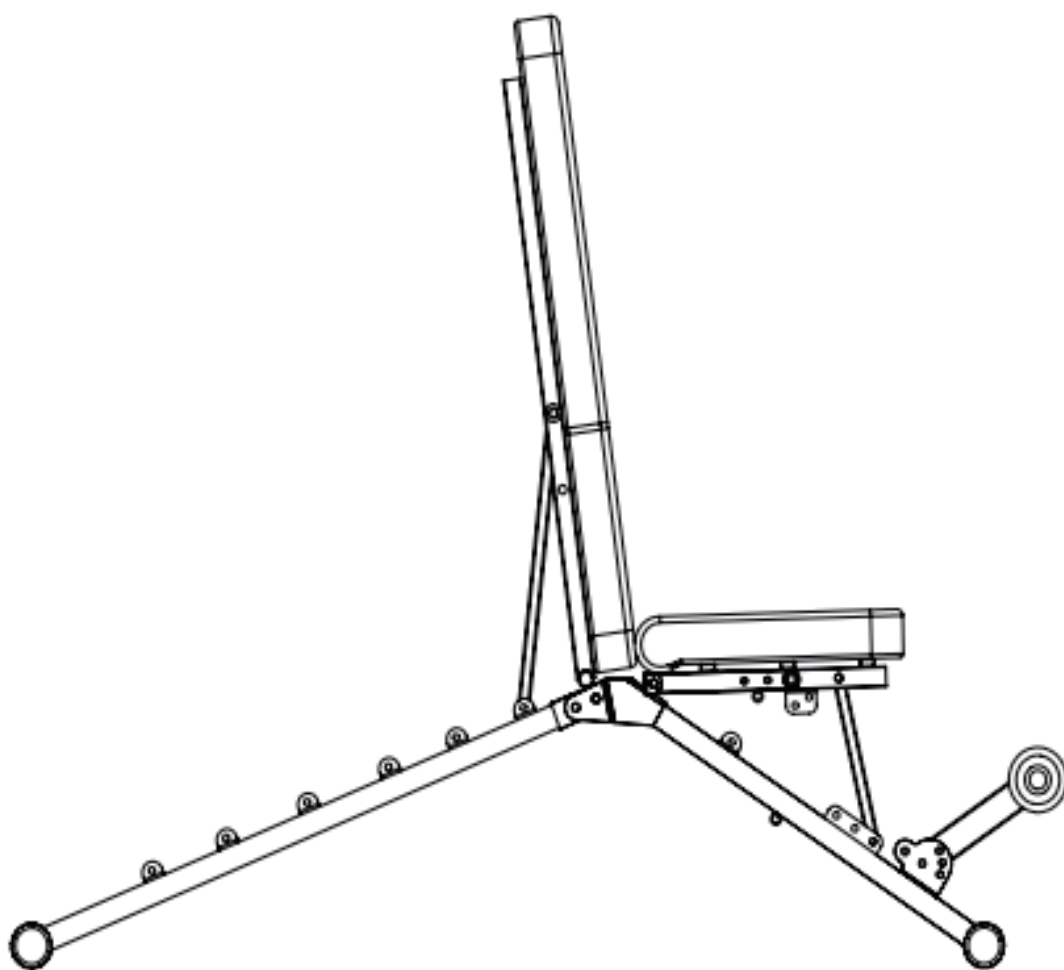
Modo de entrenamiento pesado: Inserte los pasadores de seguridad en los orificios A y B. El respaldo y el asiento deben estar en la posición nivelada como lo que se muestra en la Figura 1.	 Fig 1
Modo de entrenamiento de bíceps 1: Inserte los pasadores de seguridad en los orificios C y D. La posición del asiento debe ser como lo que se muestra en la Figura 2.	 Fig 2
Modo de entrenamiento de bíceps 2: Inserte los pasadores de seguridad en los orificios E y F. La posición del asiento debe ser como lo que se muestra en la Figura 3.	 Fig 3



INamb008_ES_EN

A91-223

EN



*The maximum user weight is 120 Kg.

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

USING INSTRUCTION



IMPORTANT MESSAGE
WARNING - PLEASE READ

ADULT ASSEMBLY REQUIRED
CHOKING HAZARD Small Parts.
NOT for children under 3 years of age.

WARNING:

While every attempt is made to ensure the highest degree of protection in all equipment, we cannot guarantee freedom from injury. The user assumes all risks of injury due to use. All merchandise is sold on this condition, which no representative of the company can waive or change.

SAFETY INFORMATION

IMPORTANT – Please read fully before assembly or use.

This exercise equipment is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate a piece of exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble, operate, or use this equipment, note the following safety precautions.

Warning for assembly

- Ensure you have all the parts and tools listed.
- Remove all fittings from the plastic bags and separate them into their groups.
- Keep children and animals away from the work areas, small parts can cause a choking hazard if swallowed.
- Ensure you have enough space to layout the parts before starting.

The assembly of this equipment is best carried out by 2 persons.

- Assemble the item as close to its final position (in the same room) as possible.
- The free-standing equipment shall be installed on a stable and level base.
- Dispose of all packaging carefully and responsibly.

Warning for using

- This exercise equipment is made for training in private environment. Only use the equipment for its intended use.
- **DO NOT** make any changes to the equipment which can affect the security of the product.
- **Warning! Pregnant or physically injured persons should never use the weight station without prior consultation with a doctor you trust.**
- Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health.
- STOP exercising if you experience any pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or nausea. If you do experience any of these conditions you should **CONSULT YOUR DOCTOR IMMEDIATELY** before continuing with your exercise program.
- Always adapt your training style to your personal fitness level and health.
- Before every training session, ensure you check the equipment for operation and safety.
- Before using, ensure the item is installed correctly and that all safety devices are functional! Damages or alterations to the product resulting from modification, will invalidate your warranty. For problems resulting from the modification or other restrictions, the seller is not responsible.

- Any damage must be reported to the seller immediately after delivery, and before use or installation. Later complaints will not be considered.
- Use only suitable tools for assembly.
- The installation must ONLY be carried out by adults. Children should not be present in the immediate environment where the assembly is taking place.
- Make sure all connections are securely mounted before releasing the product for use.
- Check all connections at regular intervals for damage, loose elements and other factors that can lead to a loss of sufficient security.
- Do not leave children unattended on the weight bench! It is not a toy! Instruct them not to play with or climb on the appliance.
- In case of a fault during day-to-day use, or during maintenance, lock the equipment to prevent any risk of injury.
- Children or persons with limited physical or mental abilities, or those not familiar with this device, should not be allowed to use this weight bench!
- Please keep in mind that this manual and the safety can only draw your attention to eventual hazard. Logical conclusions and care should always be practiced when handling this device.
- Before using the equipment to exercise, always warm up with stretching exercises.
- Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened.
- Use the equipment on a solid, flat surface with a protective cover for your floor or carpet.
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear. If you find any defective components whilst assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual sounds, from the equipment during use, STOP! Do not use the equipment until the problem has been rectified.
- Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
- Before starting any exercise or conditioning program you should consult with your personal physician to see if you require a complete physical exam. This is especially important if you are over the age of 35, have never exercised before, are pregnant, or suffer from any illness.

CLEANING AND MAINTENANCE

1. Regularly examine the equipment to detect any damage to wear which may have occurred.

The safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear and tear on ropes, pulleys, and connection points.

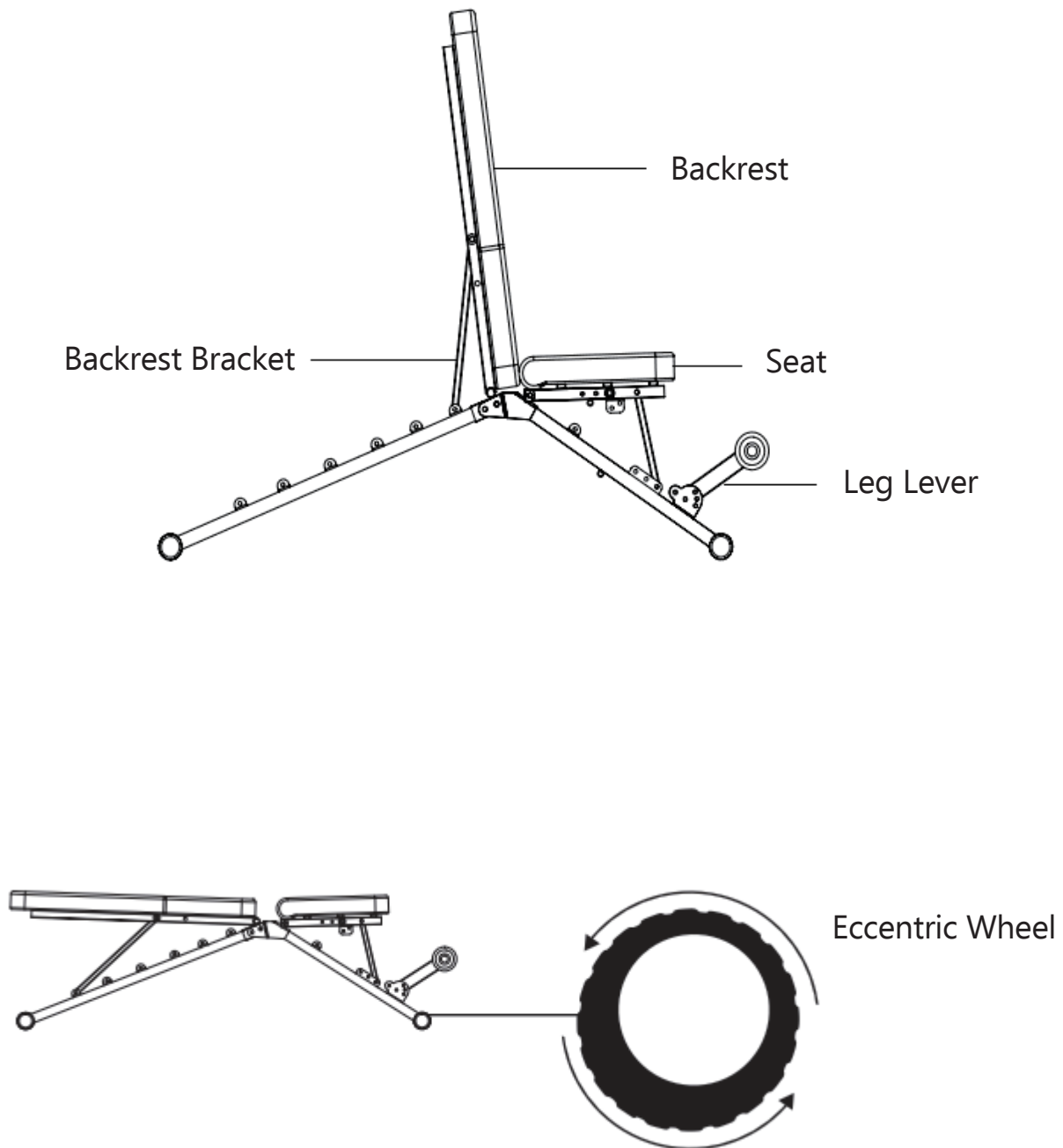
2. Lubricate moving parts with light oil periodically to prevent premature wear.

3. Inspect and tighten all parts before using the equipment. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair. Pay particular attention to components most susceptible to wear.

4. The equipment can be cleaned using a soft, damp cloth. Do not use solvents or abrasive cleaners.

BEFORE YOU BEGIN

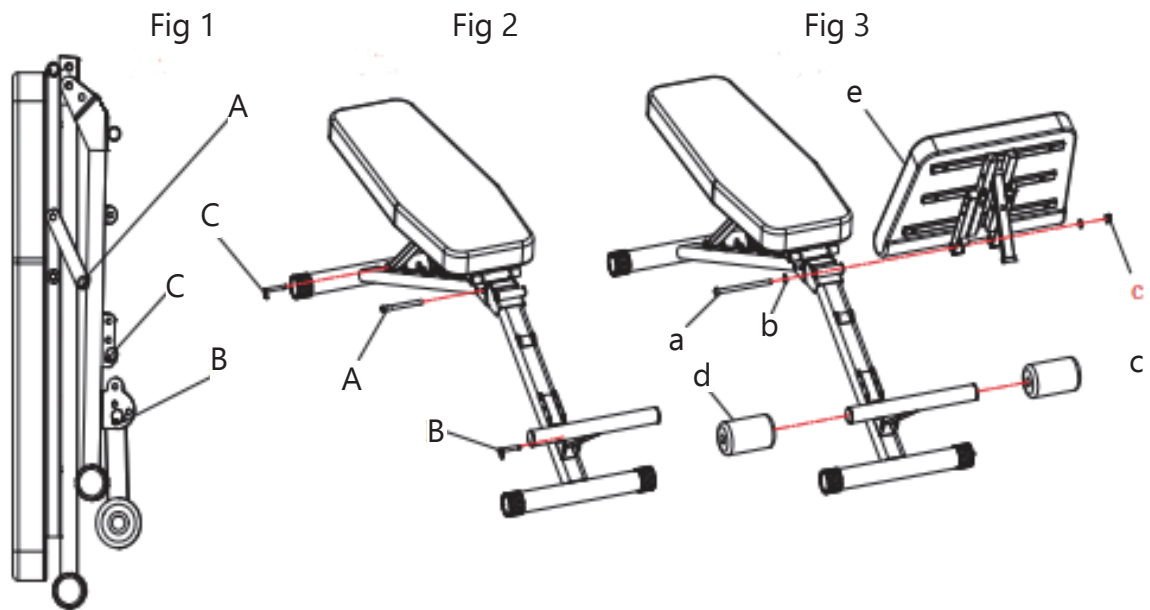
Before reading further, please go through the drawing below and familiarize yourself with the parts as labeled.



The four leg sleeves are designed with eccentric wheels, which can be rotated to adjust to uneven floors. If the weight bench wobbles on flat floor, it is possible that the wheels were installed at different angles. It is recommended on to put the product on a large and flat ground to fine-tune the eccentric wheels.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Assembly

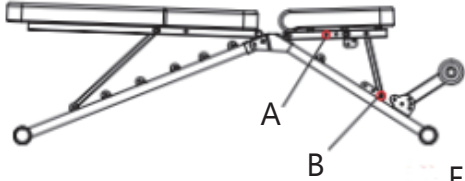
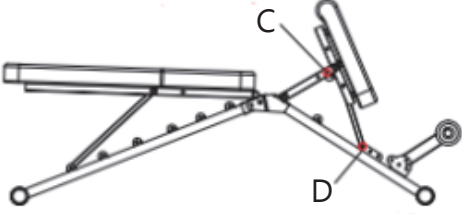
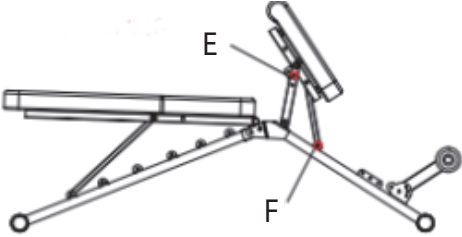


1. Pull out the safety pins at A, B and C, as shown in Fig. 1.
2. Pull up the tether and open up the legs of the bench, as shown in Fig. 2.
3. Insert the safety pins at A, B and C to lock up the legs.
4. Attach the seat (E) to the seat frame with a screw (a) and a washer (b) and a nut (c).
5. Slide in the foam pads (d) onto the leg lever, as shown in Fig. 3.

Adjustment

The steps below explain how this preacher curl bench can be adjusted. Make sure that all parts are properly tightened in each use. Replace any worn parts immediately. The surface of this weight bench can be cleaned with a piece of wet cloth with mild and non-abrasive detergent.

Warning: Do not use any kind of chemical solvents for cleaning.

Heavy training mode: Insert the safety pins into the hole A and B. The backrest and seat are to be in level position as shown in Figure 1	 Fig 1
Biceps training mode 1: Insert safety pins into the hole C and D. The seat position is to be as shown in Figure 2	 Fig 2
Biceps training mode 2: Insert safety pins into the hole E and F. The seat position is to be as shown in Figure 3	 Fig 3