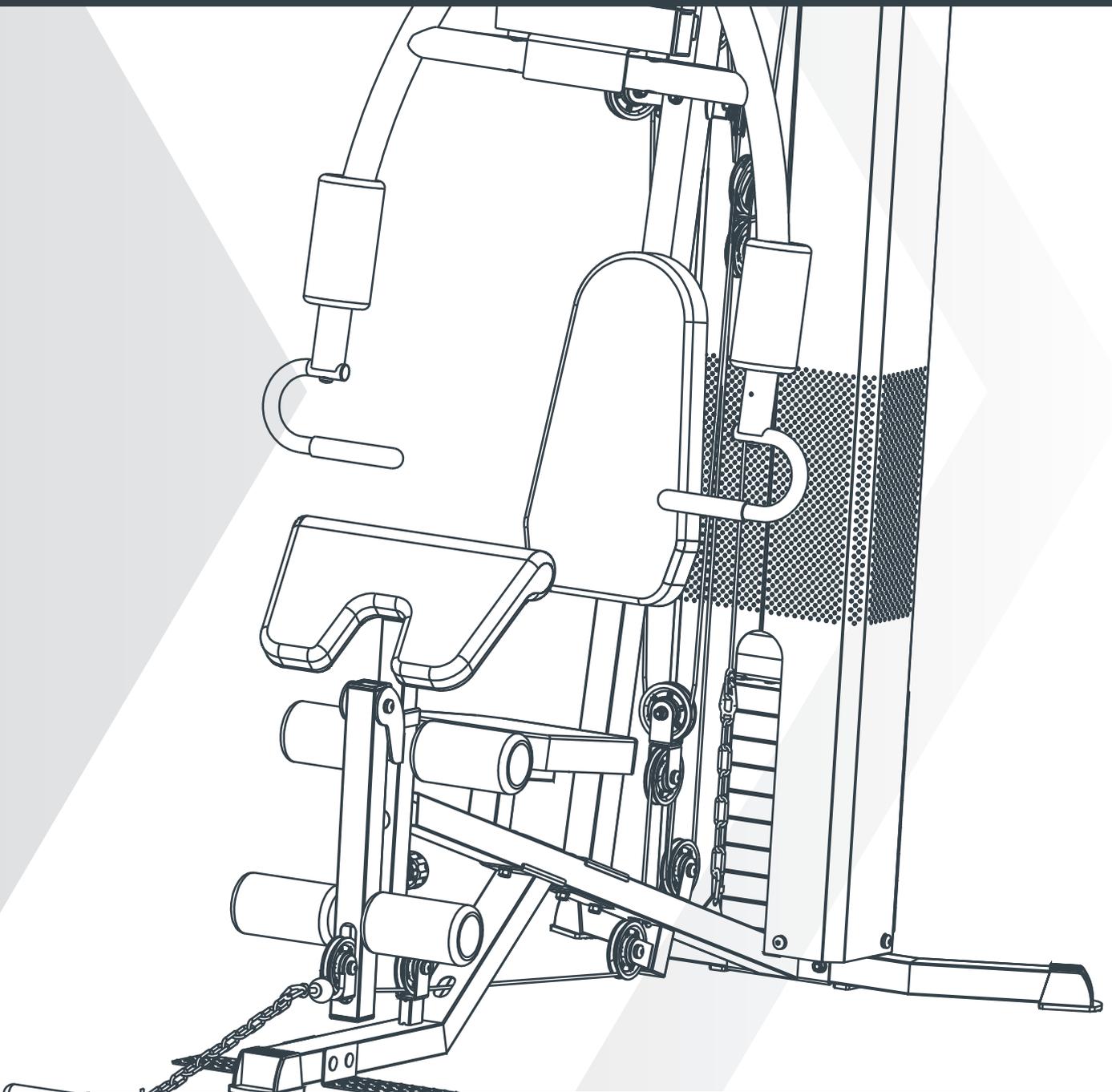


FITAGE

GE·520 WorkGym



MANUAL DE USUARIO

ANTES DE COMENZAR

HERRAMIENTAS

En caso de ser requerido, junto con la mayoría de nuestros productos se le suministran las herramientas básicas que le permitirán su armado con éxito. Sin embargo, puede resultarle beneficioso tener un martillo de goma y quizás una llave inglesa ajustable, ya que le pueden resultar de utilidad.

PREPARAR EL ÁREA DE TRABAJO

Es importante que monte su producto en un área limpia y despejada. Esto le permitirá moverse alrededor del producto mientras coloca los componentes.

TRABAJAR CON UN AMIGO

Es posible que le resulte más rápido, seguro y fácil ensamblar este producto con la ayuda de un amigo, ya que algunos de los componentes pueden ser grandes, pesados o difíciles de manejar solos.

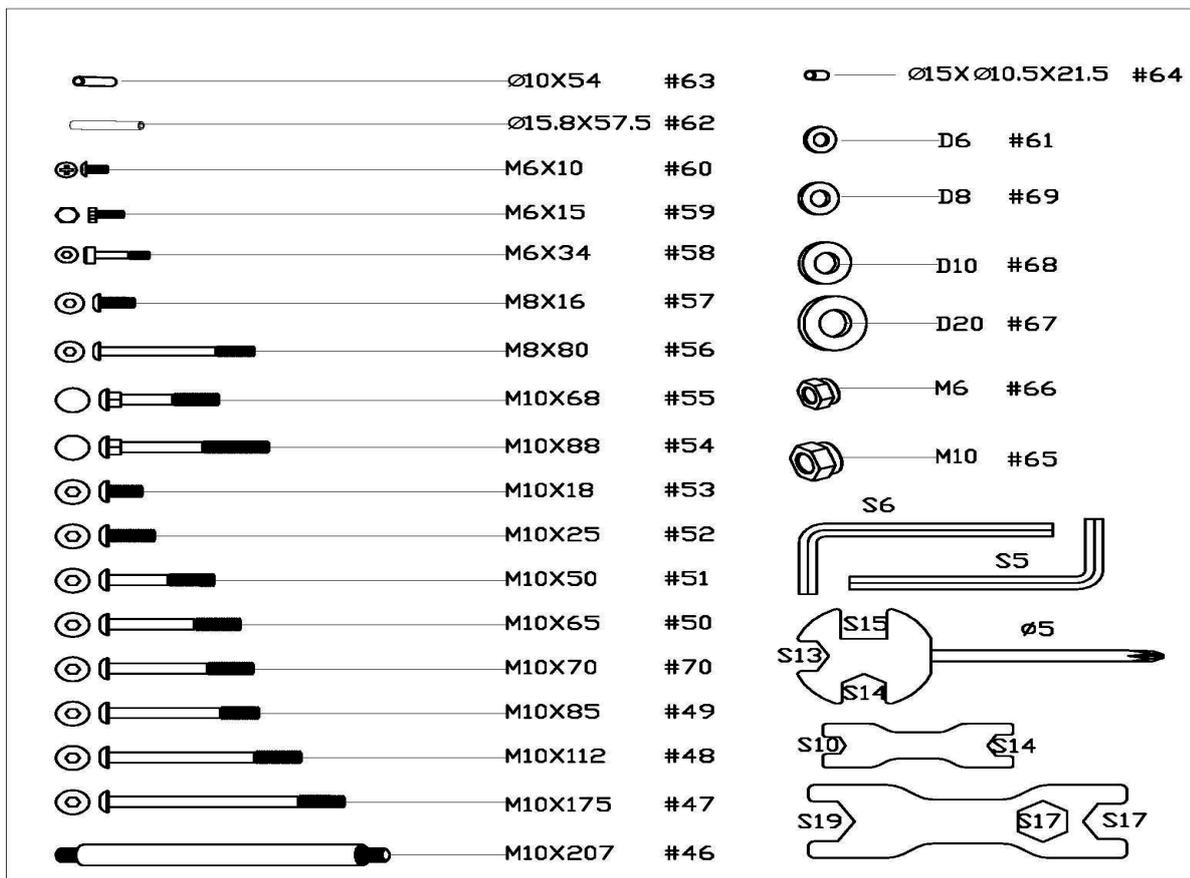
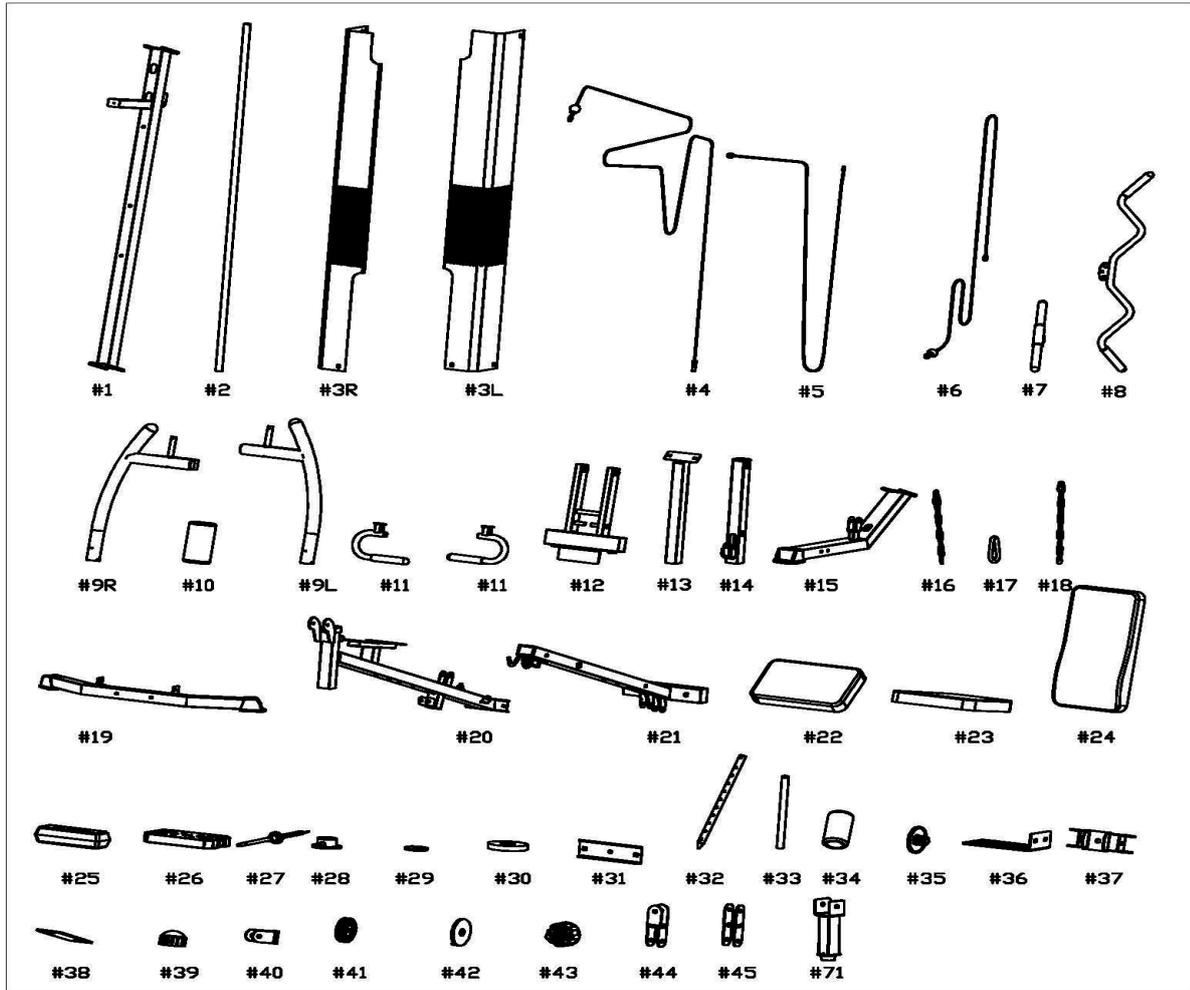
ABRIR LA CAJA

Abra con cuidado la caja que contiene su producto, tomando nota de las advertencias impresas en la caja para asegurarse de que reduce el riesgo de lesiones. Tenga en cuenta las grapas afiladas que se pueden utilizar para sujetar las solapas, ya que pueden causar lesiones. Asegúrese de abrir la caja correctamente, ya que será la forma más fácil y segura de quitar todos los componentes.

DESEMBALAR LOS COMPONENTES

Desempaque con cuidado cada componente, comprobando con la lista de piezas que tiene todas las piezas necesarias para completar el montaje de su producto.

Tenga en cuenta que algunas de las piezas pueden estar preinstaladas en los componentes principales, por lo que debe comprobarlo detenidamente antes de ponerse en contacto con el área de POSVENTA.





LISTA DE PIEZAS Y ACCESORIOS

N°	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
1	MARCO PRINCIPAL	1
2	VARILLA GUÍA DE LAS PESAS	2
3 D/I	PROTECCIÓN	1 PR.
4	CABLE l=4288	1
5	CABLE l=2800	1
6	CABLE l=3650	1
7	BARRA CORTA	1
8	BARRA LARGA	1
9 D/I	MANUBRIO	1 PR.
10	ESPUMA $\Phi 102 \times \Phi 48 \times 200$	2
11	MANGO DE PRENSA DELANTERA	2
12	BASE DE PRENSA DELANTERA	1
13	SOPORTE PARA FLEXIONES DE BRAZOS	1
14	DESARROLLADOR DE PIERNAS	1
15	MARCO DE BASE DELANTERA	1
16	CADENA CORTA	2
17	CLIP EN C	6
18	CADENA LARGA	1
19	MARCO DE BASE TRASERA	1
20	SOPORTE DEL ASIENTO PRINCIPAL	1
21	MARCO SUPERIOR	1
22	ALMOHADILLA PARA FLEXIONES DE BRAZOS	1
23	ASIENTO	1
24	TABLERO DE RESPALDO	1
25	VÁSTAGO SELECTOR	1
26	PLACA DE PESO	14
27	PASADOR EN FORMA DE L	1
28	TAPÓN DE PLÁSTICO	1
29	ARANDELA DE PLÁSTICO	1



LISTA DE PIEZAS Y ACCESORIOS

N°	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
30	PARACHOQUES DE GOMA DE LA VARILLA DE GUÍA	4
31	SOPORTE DEL MARCO DE LA BASE TRASERA	1
32	VARILLA SELECTORA	1
33	VARILLA DE ROLLO DE ESPUMA	2
34	ESPUMA $\Phi 95 * \Phi 23 * 170$	4
36	PLACA DE PIE	2
35	TAPA DEL EXTREMO DEL ROLLO DE ESPUMA	4
37	SOPORTE POLEA MARIPOSA	1
38	CONECTOR CUADRADO	3
39	TAPA DE EXTREMO	2
40	SOPORTE DE POLEA GIRATORIA	2
41	POLEA	16
42	CUBIERTA DE POLEA	4
43	PERILLA DE BLOQUEO	1
44	SOPORTE DE LA POLEA FLOTANTE DOBLE	1
45	SOPORTE DE LA POLEA FLOTANTE DOBLE	1
46	EJE PRINCIPAL M10X207	1
47	TORNILLO ALLEN M10X175 S6	1
48	TORNILLO ALLEN M10X112 S6	1
49	TORNILLO ALLEN M10X85 S6	4
50	TORNILLO ALLEN M10X65 S6	2
51	TORNILLO ALLEN M10X50 S6	13
52	TORNILLO ALLEN M10X25 S6	4
53	TORNILLO ALLEN M10X18 S6	8
54	TORNILLO DE CARRO M10X88	2
55	TORNILLO DE CARRO M10X68	8
56	TORNILLO ALLEN M8X80 S6	2
57	TORNILLO ALLEN M8X16 S6	2
58	TORNILLO ALLEN M6X34 S5	2



LISTA DE PIEZAS Y ACCESORIOS

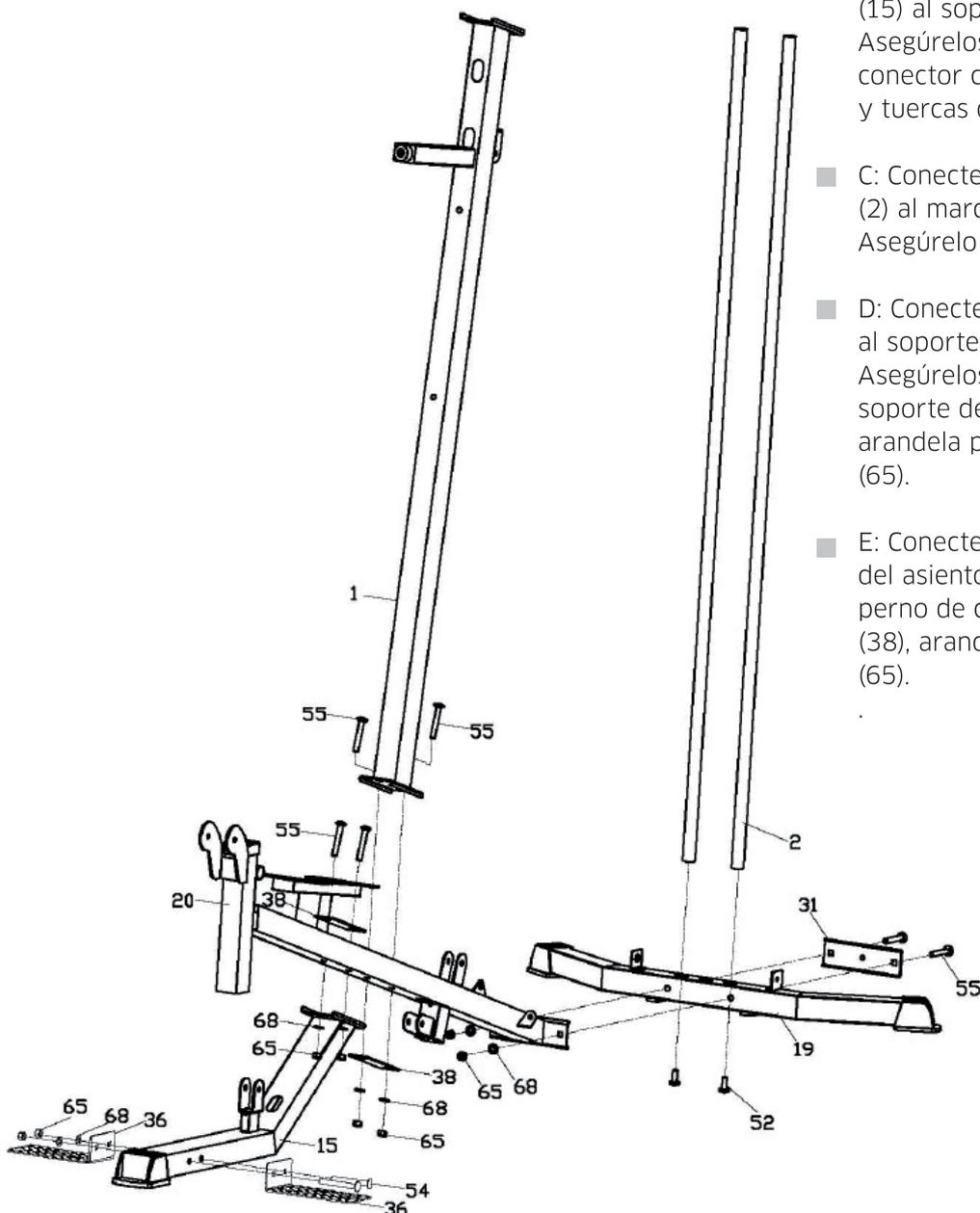
N°	DESCRIPCIÓN	CANTIDAD
59	PERNO DE CABEZA HUECA HEXAGONAL M6X15	4
60	TORNILLO PHILLIPS M6X10	4
61	ARANDELA PLANA D6 *D12*1.5	4
62	EJE CORTO Φ 15.8*57.5	1
63	BLOQUE Φ 10*54	1
64	BUJE Φ 15* Φ 10.5*21.5	4
65	TUERCA DE NAILON M10	33
66	TUERCA DE NAILON M6	6
67	ARANDELA PLANA D20.2 *D35*1	2
68	ARANDELA PLANA D10	64
69	ARANDELA PLANA D8 *1.5	4
70	TORNILLO ALLEN M10X70	2
71	TUBO LIMITADO	2



INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 1:

- A: Fije dos placas de pie (36) al marco de la base delantera (15). Asegúrelos con tornillos de carro (54), arandelas (68) y tuercas de nailon (65).
- B: Conecte el marco de la base delantera (15) al soporte del asiento principal (20). Asegúrelos con un perno de carro (55), conector cuadrado (38), arandela plana (68) y tuercas de nailon (65).
- C: Conecte la varilla guía de la pila de pesas (2) al marco de la base trasera (19). Asegúrelo con un tornillo allen (52).
- D: Conecte el marco de la base trasera (19) al soporte del asiento principal (20). Asegúrelos con el perno de carro (55), el soporte del marco de la base trasera (31), la arandela plana (68) y las tuercas de nailon (65).
- E: Conecte el marco principal (1) al soporte del asiento principal (20). Asegúrelos con un perno de carro (55), conector cuadrado (38), arandela plana (68) y tuercas de nailon (65).





INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

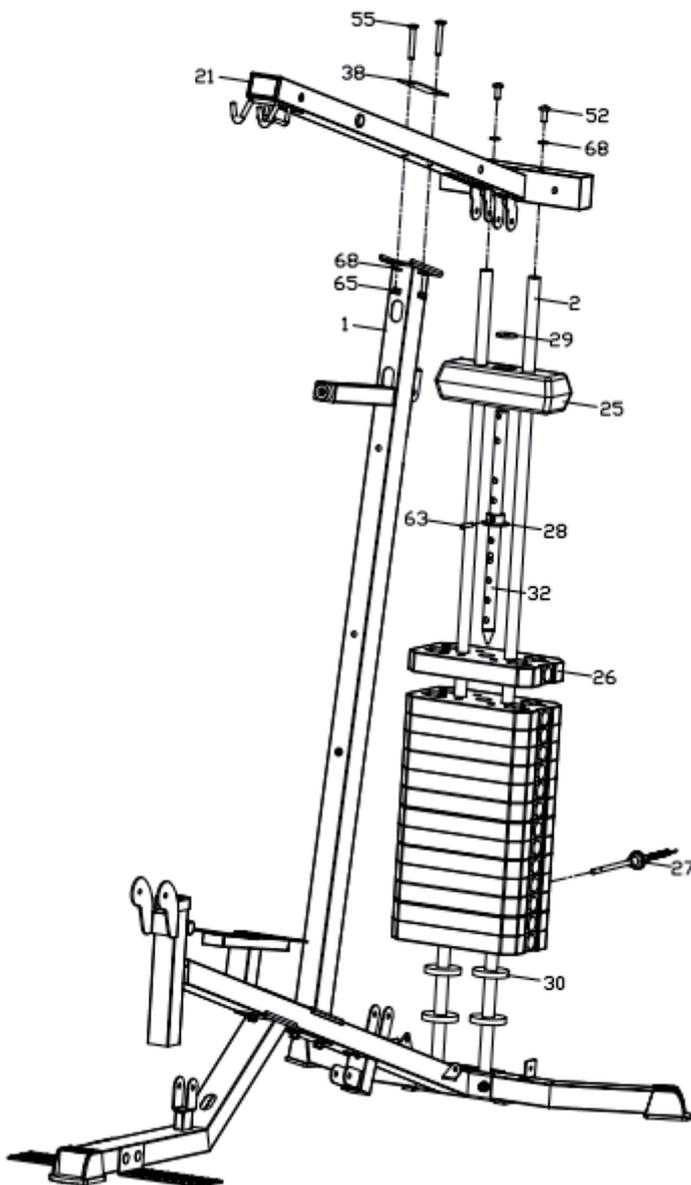
PASO 2:

- A: Deslice el parachoques de goma de la varilla guía (30), 9 placas de peso (26), la varilla selectora (32), el tapón de plástico (28), el bloque (63), el vástago selector (25) y la arandela de plástico (29) en la barra guía de la pila de pesas según corresponda. Luego conéctelo al pin en forma de L.

Nota: Antes de insertar la varilla selectora, deslice el tapón de plástico (28) hacia ella y alinee los orificios, fije el bloque (63) en el orificio.

- B: Conecte el marco superior (21) a la varilla guía de la pila de pesas (2) con el tornillo allen (52) y la arandela plana (68).

- C: Conecte el marco superior (21) al marco principal (1) con el tornillo de carro (55), el conector cuadrado (38), la arandela plana (68) y las tuercas de nailon (65).

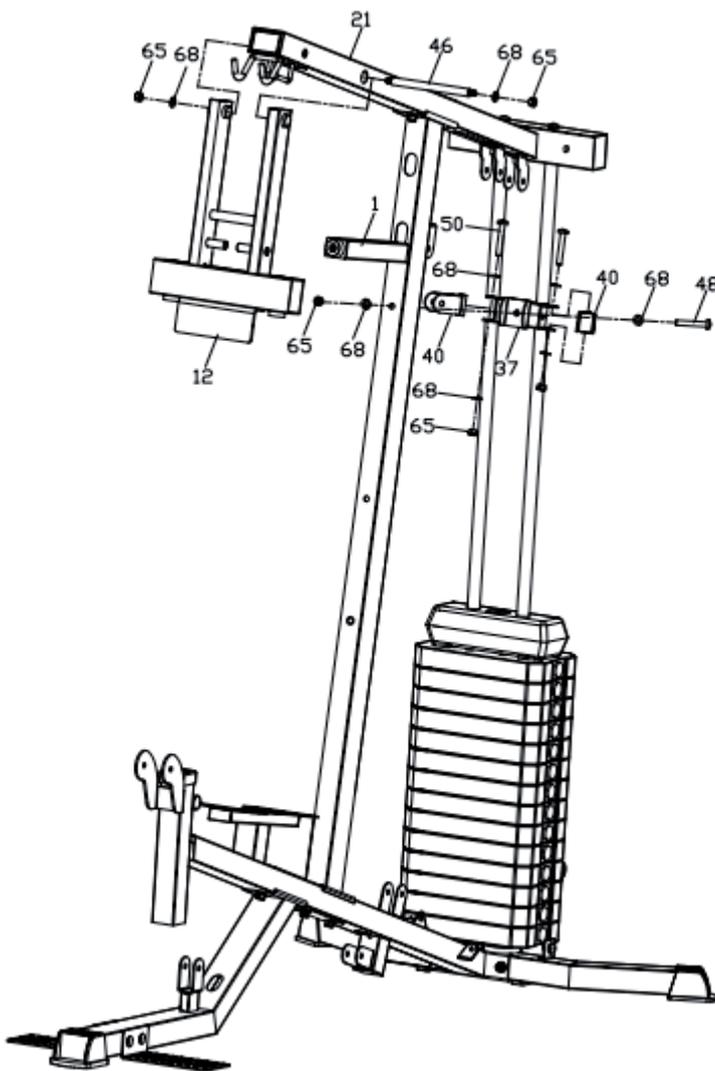




INSTRUCCIONES DE ENSAMBLADO

PASO 3:

- A: Conecte la base de la prensa delantera (12) al marco superior (21) con la tuerca de nailon (65), la arandela plana (68) y el eje principal (46).
- B: Conecte el soporte de la polea de mariposa (37) al marco principal (1) con el tornillo allen (48), la arandela plana (68) y la tuerca de nailon (65).
- C: Conecte el soporte de la polea giratoria (40) al soporte de la polea de mariposa (37) con el tornillo allen (50), la arandela plana (68) y la tuerca de nailon (65).

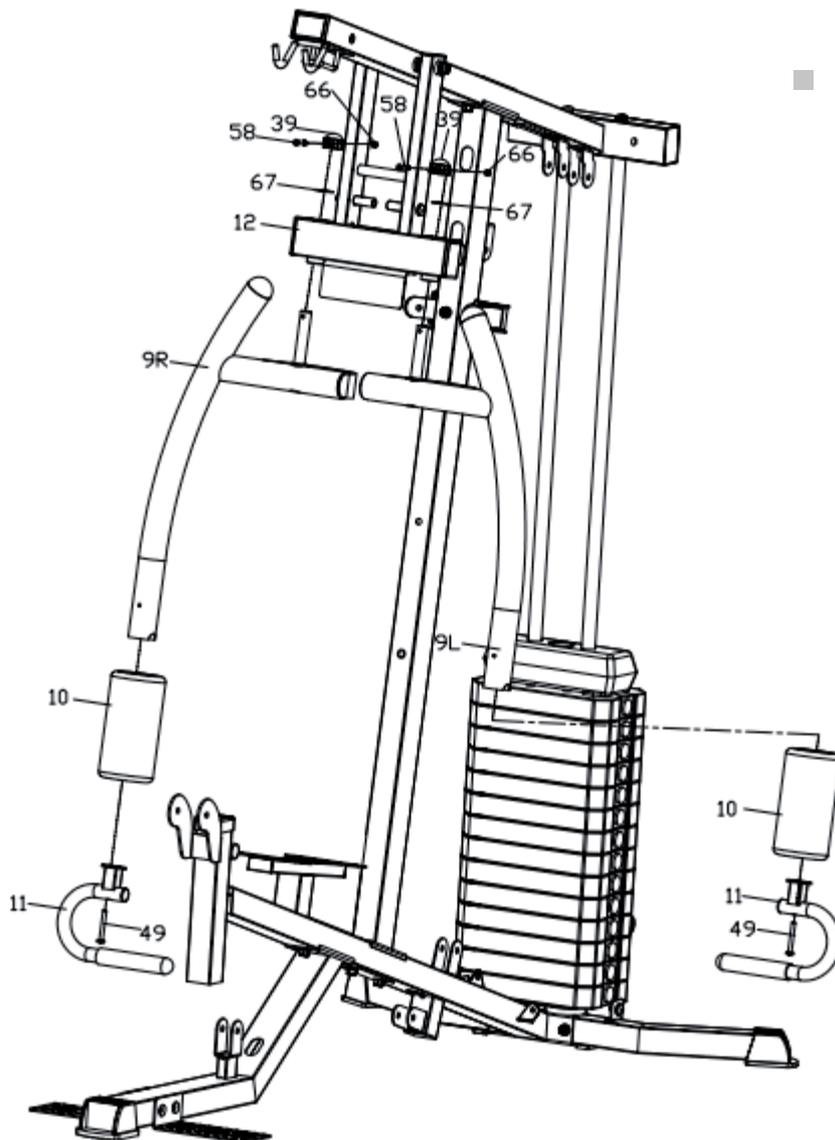




INSTRUCCIONES PARA EL PLEGADO

PASO 4:

- A: Conecte el manubrio (9 D/I) a la base de la prensa delantera (12) con el tornillo allen (58), la tapa del extremo (39), la tuerca de nylon (66) y la arandela plana (67).
- B: Cubra el manubrio (9 D/I) con la espuma (10).
- C: Conecte el mango de prensa delantera (11 D/I) al manubrio (9 D/I) con el tornillo allen (49).

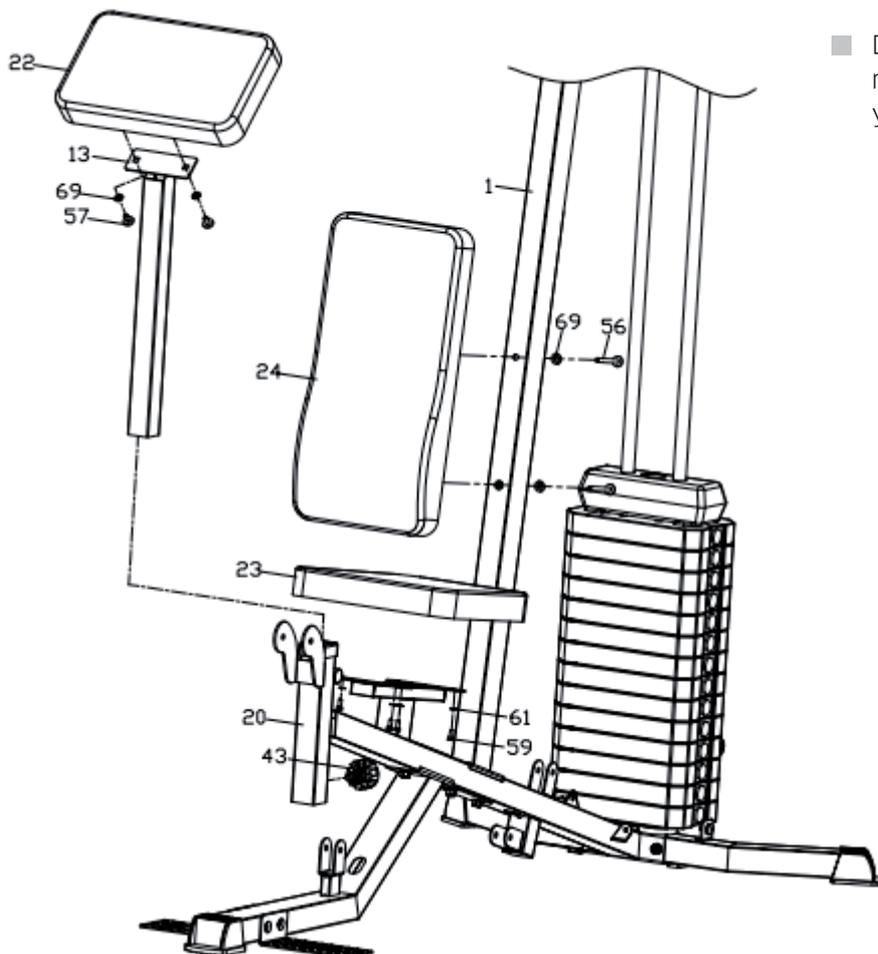




INSTRUCCIONES PARA EL PLEGADO

PASO 5:

- A: Deslice el soporte para flexiones de brazos (13) al soporte del asiento principal (20) y alinee los orificios, fíjelos con la perilla de bloqueo (43).
- B: Conecte la almohadilla para flexiones de brazos (22) al soporte para flexiones de brazos (13) con el tornillo allen (57) y la arandela plana (69).
- C: Conecte el asiento (23) al soporte del asiento principal (20) con el tornillo allen (59) y la arandela plana (61).
- D: Conecte el tablero del respaldo (24) al marco principal (1) con un tornillo allen (56) y una arandela plana (69).

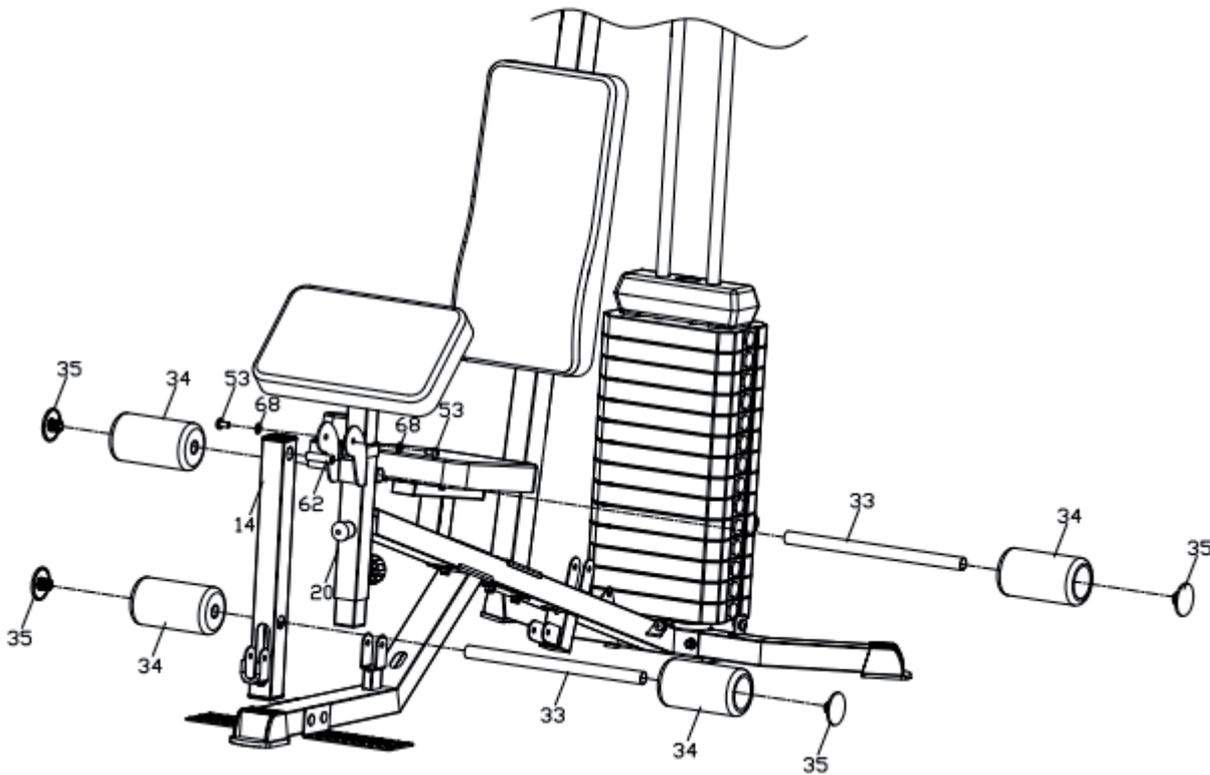




INSTRUCCIONES PARA EL PLEGADO

PASO 6:

- A: Conecte el desarrollador de piernas (14) al soporte del asiento principal (20) con el tornillo allen (53), la arandela plana (68) y el eje corto (62).
- B: Enchufe la varilla del rollo de espuma (33) en el soporte del asiento principal (20). Luego cubra la varilla con la espuma (34) y la tapa del extremo del rollo de espuma (35).
- C: Enchufe la varilla del rollo de espuma (33) en el desarrollador de piernas (14). Luego cubra la varilla con el rollo de espuma (34) y la tapa del extremo del rollo de espuma (35).



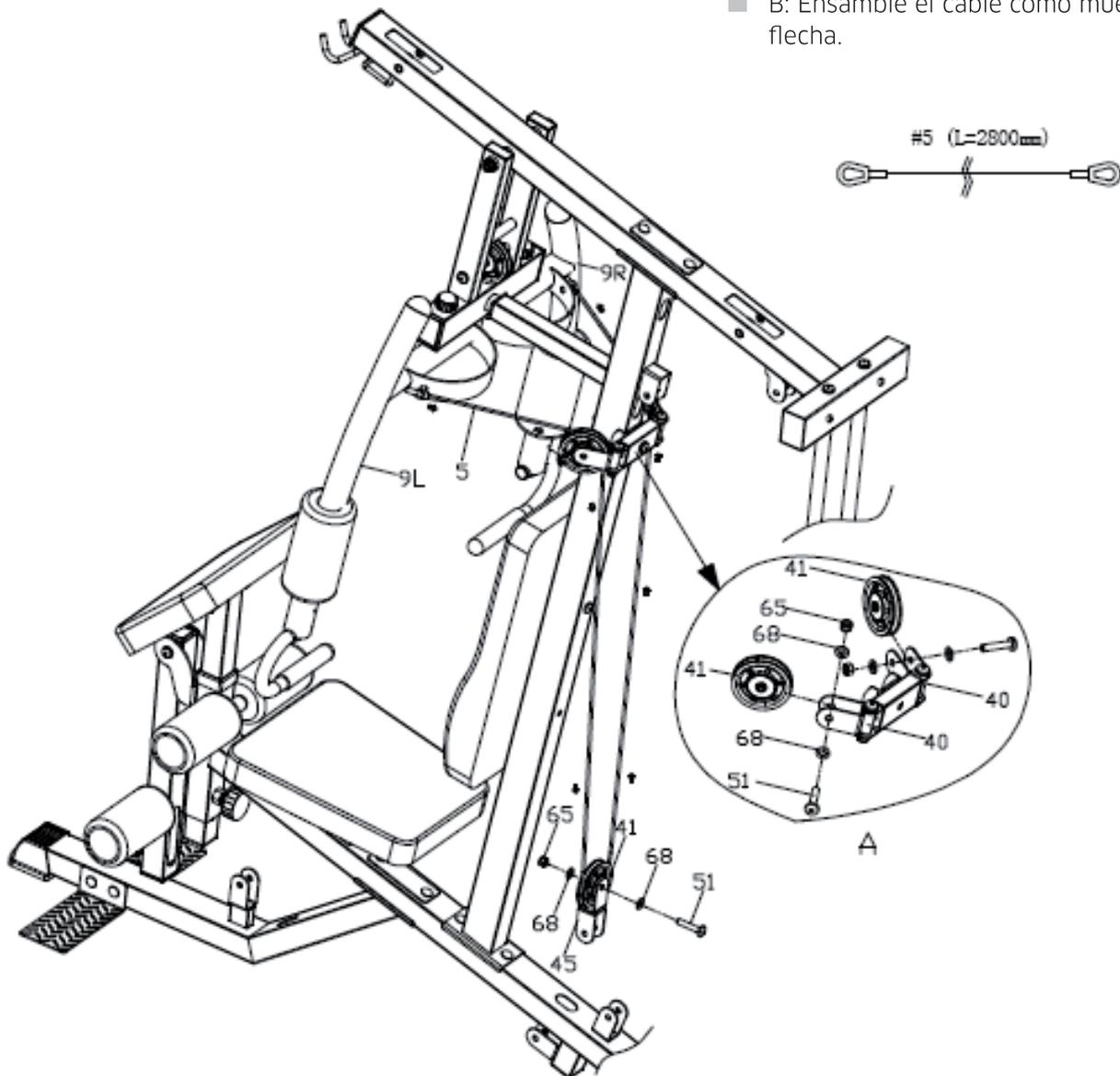


INSTRUCCIONES PARA EL PLEGADO

PASO 7:

■ A: Trabe un lado del cable (5) al tubo de mano (9I) y páselo por la polea (41). Luego enganche la polea (41) al soporte de la polea giratoria (40) y al soporte de la polea flotante doble (45) con el tornillo allen (51), la arandela plana (68) y la tuerca de nailon (65). Como se muestra en la figura A, bloquee el otro lado del cable (5) al tubo de mano (9D). Nota: antes de bloquear las poleas, tire del cable (5) pasándolo primero.

■ B: Ensamble el cable como muestra la flecha.





INSTRUCCIONES PARA EL PLEGADO

PASO 8:

- A: Pase el cable (4) a través de la polea (41). Luego bloquee la polea (41) y la cubierta de la polea (42) al marco superior (21) con un tornillo allen (49), una arandela plana (68), un buje (64) y una tuerca de nylon (65).

Nota: Antes de bloquear las poleas, tire del cable (4) pasándolo primero.

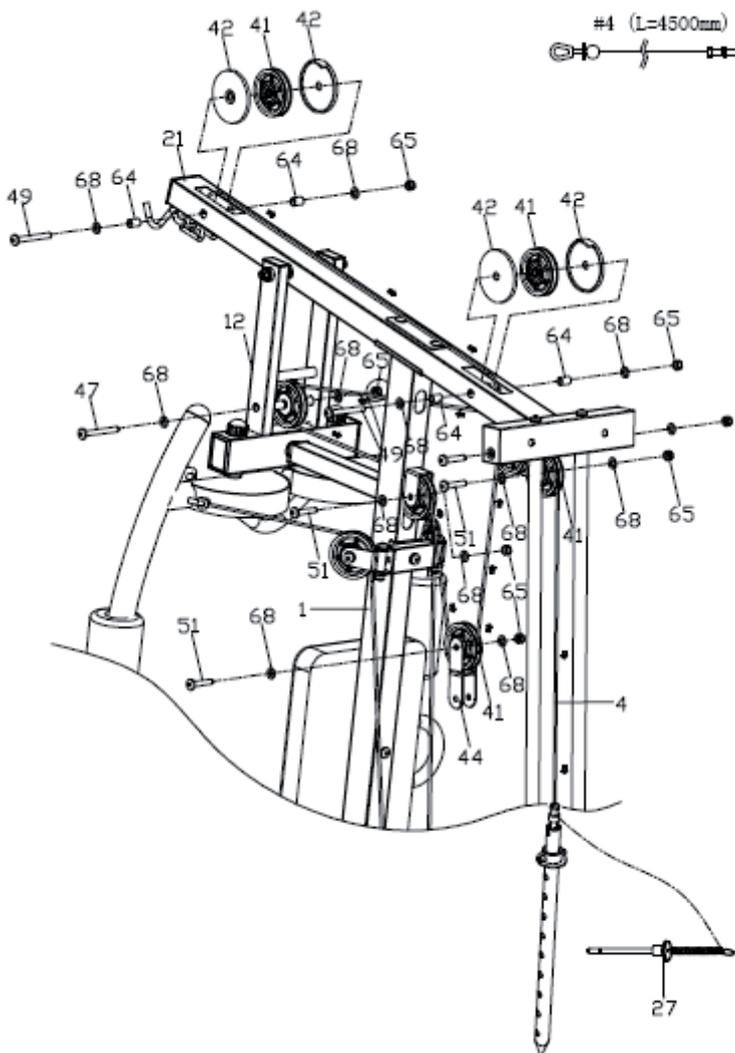
- B: Enganche la polea (41) a la base de la prensa delantera (12) con un tornillo allen (47), una arandela plana (68) y una tuerca de nylon (65).

- C: Enganche la polea (41) al marco principal (1) con un tornillo allen (51), una arandela plana (68) y una tuerca de nylon (65).

- D: Enganche la polea (41) al soporte de la polea flotante doble (44) con un tornillo allen (51), una arandela plana (68) y una tuerca de nylon (65).

- E: Enganche la polea (41) al marco superior (21) con un tornillo allen (51), una arandela plana (68) y una tuerca de nylon (65).

- F: Inserte el pasador en forma de L (27) en el tornillo allen del cable (4). Ponga el cable (4) como se muestra en la flecha.

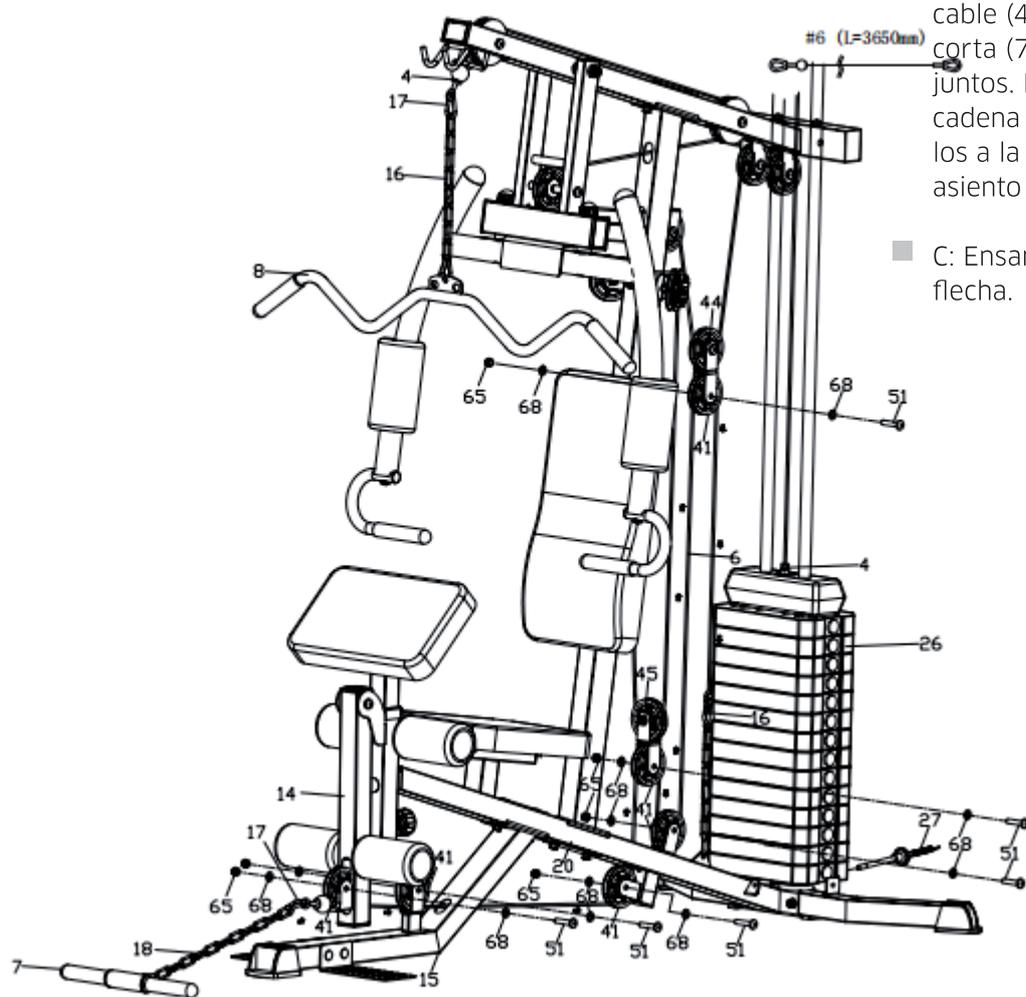




INSTRUCCIONES PARA EL PLEGADO

PASO 9:

- A: Pase el cable (6) a través de la polea (41). Luego fije las poleas (41) al desarrollador de piernas (14), el marco de la base delantera (15), el soporte del asiento principal (20), el soporte de la polea flotante doble (45) y el soporte de la polea flotante doble (44) con tornillo allen (51), arandela plana (68) y tuerca de nailon (65). Nota: Antes de bloquear las poleas, pase primero el cable (6).
- B: En primer lugar, asegúrese de que el pasador en forma de L (27) se haya insertado en el extremo de la placa de peso (26), apriete los tres cables ajustando el cable (4) y la cadena corta (16), luego conecte la barra larga (8), la cadena corta (16) y el cable (4) juntos. Después conecte la barra corta (7), la cadena larga (18) y el cable (6) juntos. Finalmente, conecte el extremo de la cadena (16) y el cable (6) juntos y asegúrelos a la parte triangular en el soporte del asiento principal (20).
- C: Ensamble el cable (6) como muestra la flecha.

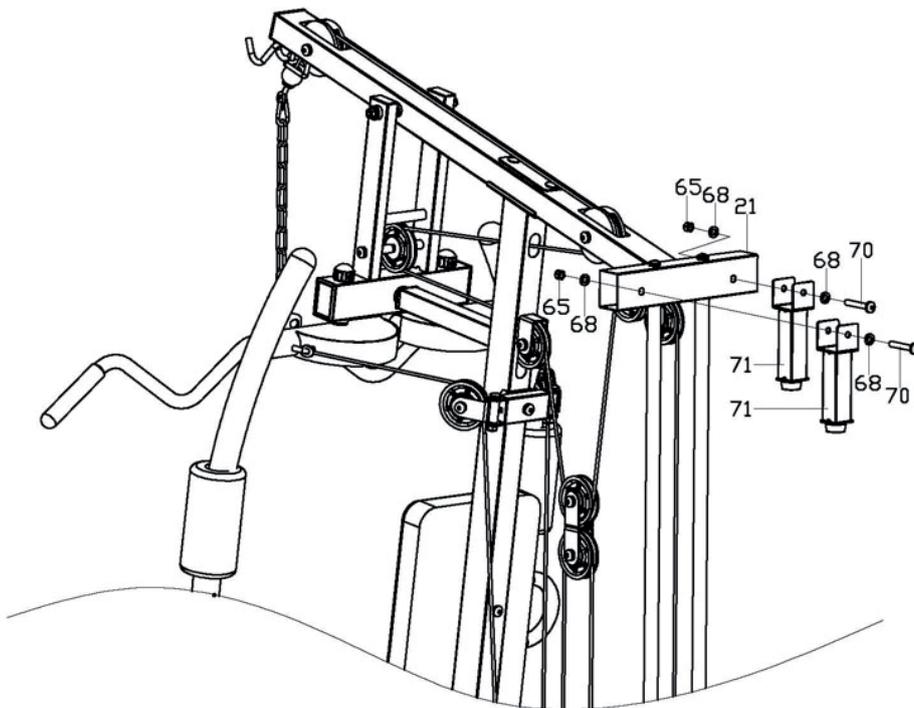




INSTRUCCIONES PARA EL PLEGADO

PASO 10:

- Bloquee el tubo limitado (71) al marco superior (21) con el tornillo allen (70), la arandela plana (68) y la tuerca de nailon (65).

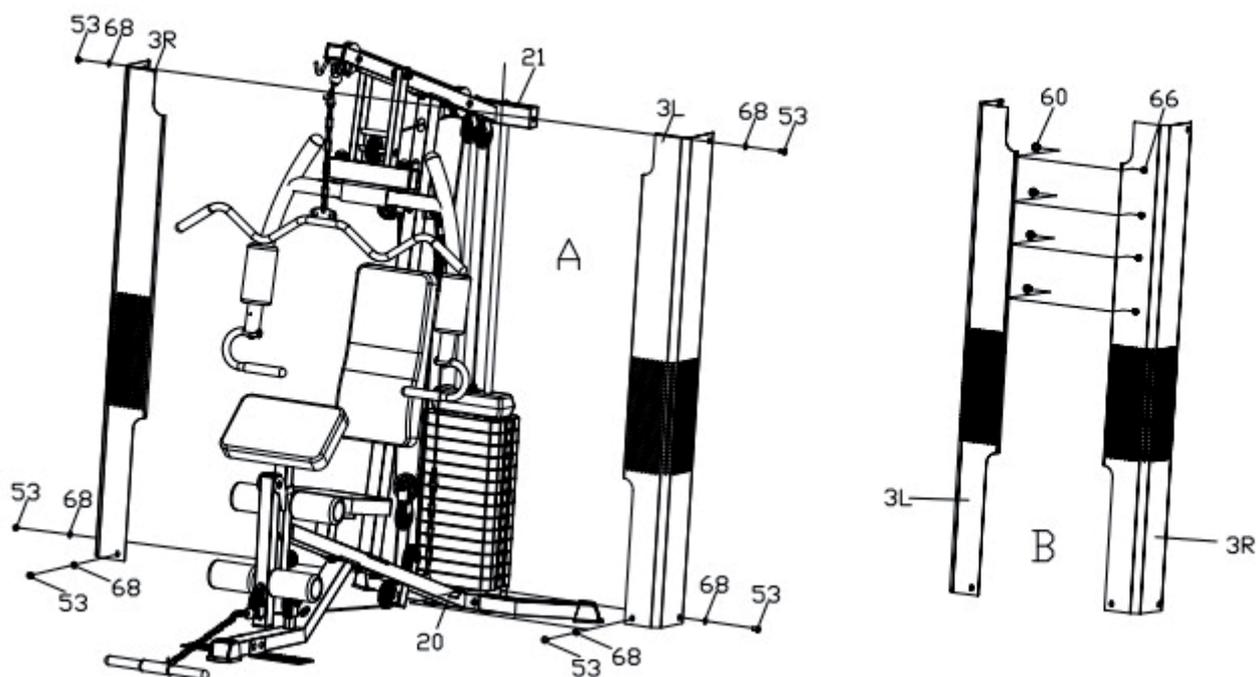




INSTRUCCIONES PARA EL PLEGADO

PASO 11:

- A: Conecte la protección (3 D/I) al soporte del asiento principal (20) y al marco superior (21) con el tornillo allen (53) y la arandela plana (68) como se muestra en la imagen A.
- B: Bloquee las protecciones (3 D/I) junto con el tornillo phillips (60) y la tuerca de nylon (66), como se muestra en la imagen B.

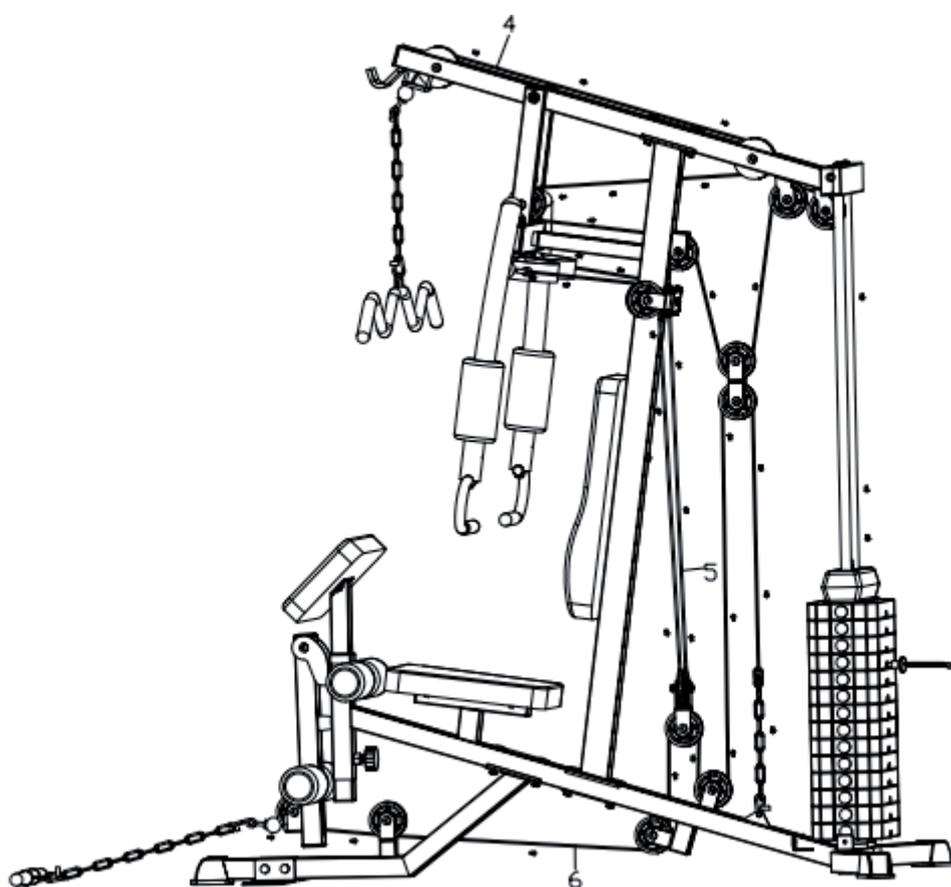




INSTRUCCIONES PARA EL PLEGADO

PASO 12:

- Después de ensamblar el producto, asegúrese de que el cable (6), el cable (5) y el cable (4) estén conectados en la dirección que muestra la flecha.





CALENTARSE Y ENFRIARSE

Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.

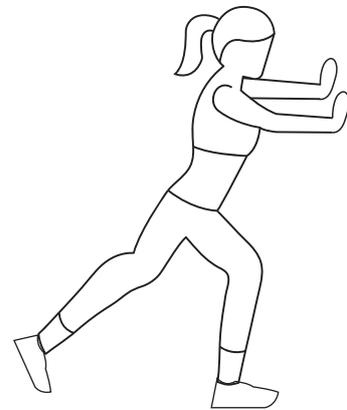
TOQUE DEL PIE

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estirare suavemente hacia abajo tanto como sea cómodo y mantenga durante 10 segundos.



TENDÓN DE AQUILES

Gire hacia la pared y coloque ambas manos sobre ella. Manténgase a sí mismo con una pierna mientras coloca la otra detrás de usted con la suela completa sobre el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta de modo que la pantorrilla y el tendón de Aquiles se estiren. Mantener durante 5 segundos. Repita con la otra pierna. Repita 2 - 3 veces.



ESTIRAMIENTO LATERAL

Abra los brazos a los lados y suavemente levante por encima de su cabeza. Alcance su brazo derecho tan alto como sea posible por un momento, estirando suavemente los músculos del estómago y la espalda. Repita la acción con su brazo izquierdo. Repetir 3 - 4 veces.

ESTIRAMIENTO INTERNO DEL MUSLO

Siéntese en el suelo y tire de sus piernas hacia su ingle, las plantas de los pies juntos. Mantenga la espalda recta e inclínese hacia adelante sobre sus pies. Apriete los músculos del muslo y mantenga durante 5 segundos. Liberar y repetir 3 - 4 veces.



ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUIOTIBIALES

Siéntese en el suelo con la pierna derecha extendida y coloque su pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estire hacia adelante, hacia el pie derecho, y mantenga durante 10 segundos. Relájese y repita con la pierna izquierda extendida. Repita 2 - 3 veces. Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relaje. Repita cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de ejercitarse y también después de que haya terminado.

