

FITAGE

GE-550



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Las precauciones básicas deben seguirse, incluidas las instrucciones de seguridad, al utilizar este banco de ejercicios. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.

1. Lea todas las instrucciones del manual y haga ejercicios de precalentamiento antes de utilizar la tabla inclinada.
2. Antes de realizar los ejercicios, haga una entrada en calor de la totalidad de su cuerpo con el fin de evitar lesiones musculares. Consulte la página de Rutina de Entrada en Calor y Enfriamiento. Luego del entrenamiento, se sugiere realizar ejercicios de relajación para el enfriamiento.
3. Por favor asegúrese que ninguna pieza esté dañada y que cada una esté correctamente fijada antes del uso del equipo. La tabla inclinada debe ser colocada en una superficie lisa durante su uso.
4. Nunca tire ni inserte ningún objeto en las aberturas.
5. Por favor, utilice vestimenta adecuada cuando utilice la tabla de ejercicios. No use prendas que puedan engancharse en alguna parte de la tabla.
6. No intente realizar tareas de mantenimiento ni ajustes que no estén contemplados en este manual. Si surge algún problema, deje de usar el equipo y consulte al Servicio Técnico autorizado.
7. Cuando la tabla inclinada es utilizada por, sobre o cerca de niños, personas inválidas o con discapacidad, es necesaria una cercana supervisión.
8. Los niños no deben utilizar esta tabla de ejercicios sin la supervisión de un adulto.
9. No salte sobre la tabla inclinada.
10. No utilice la tabla de ejercicios al aire libre.
11. Inspeccione y ajuste todas las partes del equipo cada vez que vaya a utilizar la tabla inclinada.
12. Este producto es sólo para uso residencial.
13. La tabla de ejercicios debe ser utilizada por sólo una persona a la vez.
14. Mantenga a niños y a mascotas lejos de la tabla de ejercicios durante su uso. El espacio libre mínimo requerido para una operación segura no debe ser menor a dos metros.
15. Si siente dolor de pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, interrumpa inmediatamente el ejercicio y consulte a su médico antes de continuar.
16. Realice todos los ejercicios con movimientos lentos y controlados.
17. No incline la tabla más de 90°
18. Este producto soporta un peso máximo de 125 kgs.



ADVERTENCIA: Antes de comenzar con cualquier rutina de ejercicios consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores a 35 años o que tengan problemas de salud preexistentes. Lea todas las instrucciones antes de utilizar cualquier equipo de entrenamiento.



PRECAUCIONES: Lea todas las instrucciones antes de utilizar este producto. Guarde este manual de usuario para futura referencia.



LISTA DE PARTES

Nro.	Descripción	Cant.	Nro.	Descripción	Cant.
1	Tapa redonda $\phi 38$	4	10	Tuerca de seguridad M10	1
2	Cuerpo Principal	1	11	Tubo vertical	1
3	Tornillo de cabeza Hexagonal M6*20	4	12	Perilla M8	1
4	Arandela $\phi 6$	4	13	Ajuste	1
5	Respaldo	1	14	Perno $\phi 8*50$	1
6	Rodillo de goma $\phi 70*140$	4	15	Tornillo de cabeza Hexagonal M10*60	1
7	Conector $\phi 22$	4	16	Arandela $\phi 10$	2
8	Conector 38*38	2	17	Prensa de pierna	1
9	Tubo de goma	1			



LISTA DE EMBALAJE HARDWARE



3) TORNILLO DE
CABEZA
HEXAGONAL
M6*20
4 PCS



4) ARANDELA
 $\phi 6$
4 PCS



10) TUERCA
DE SEGURIDAD
M10
1 PC



12) PERILLA
M8
1 PC



14) PERNO
 $\phi 8*50$
1 PC



15) TORNILLO
DE CABEZA
HEXAGONAL
M10*60
1 PC



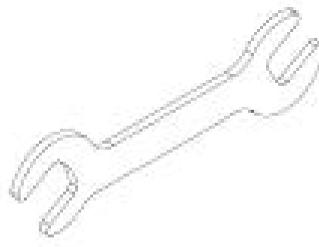
16) ARANDELA
 $\phi 10$
2 PC



HERRAMIENTAS



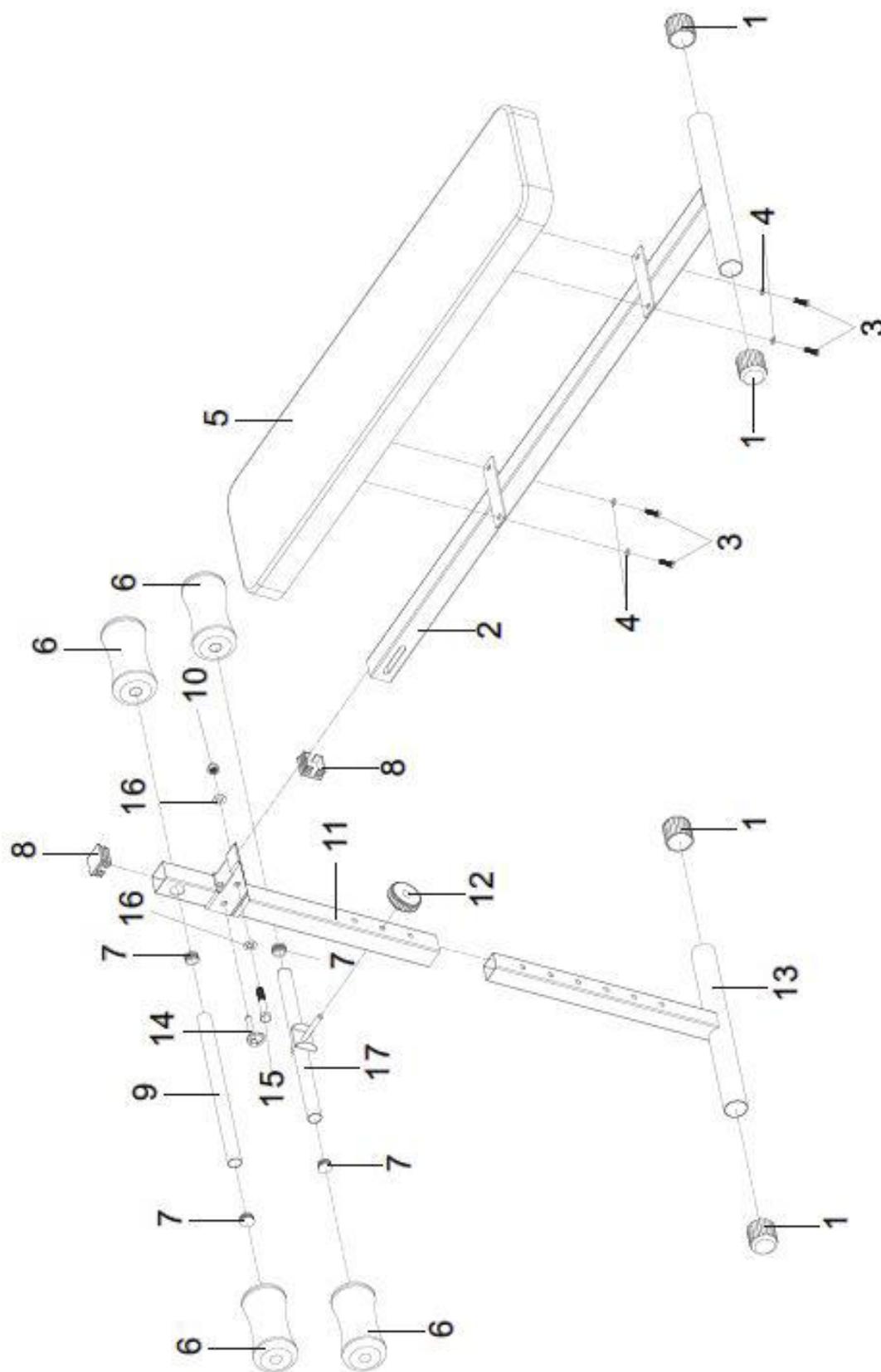
LLAVE INGLESA 14-10
1 PC



LLAVE INGLESA 14-17
2 PCS

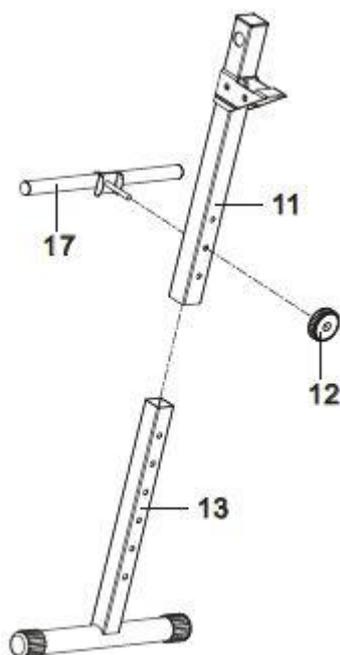


DIAGRAMA DE LAS PIEZAS





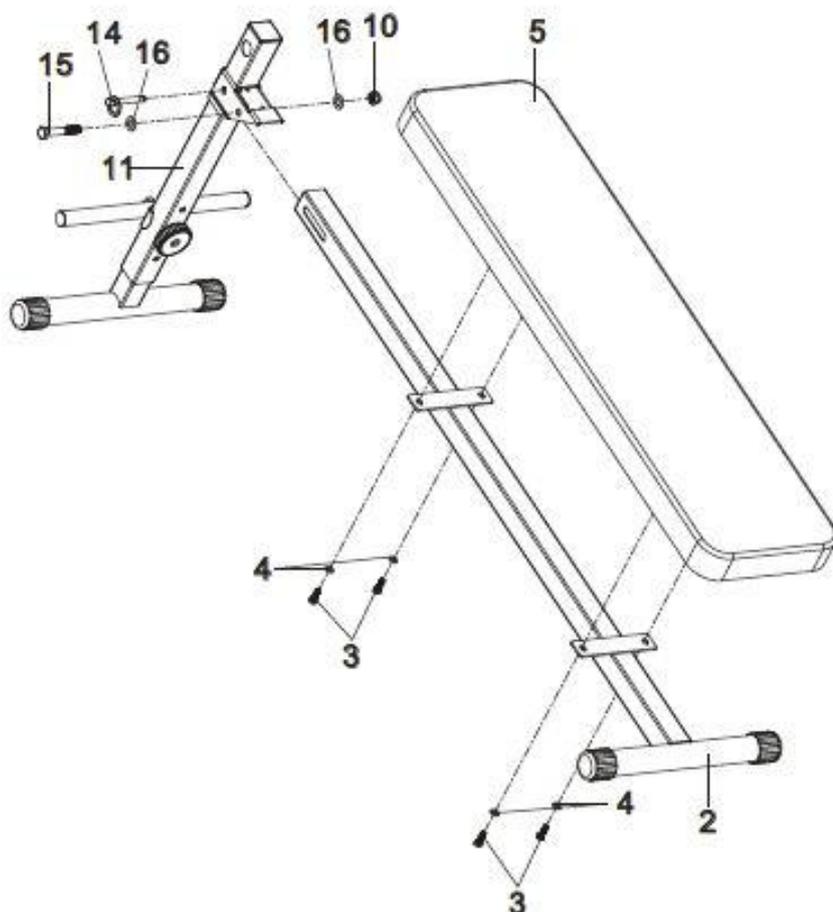
PASO 1



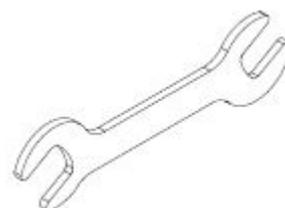
Deslice el Marco del Pie Ajustable (13) en la parte inferior del Marco Soporte (11) y alinee uno de los agujeros del Marco del Pie Ajustable (13) con un orificio del Marco Soporte (11). Asegúrese que el Marco del Pie Ajustable (13) quede en su lugar utilizando la Pata de Fijación Inferior del Tubo Ajustable (17) y la Perilla M8 (12).



PASO 2



Herramientas:



2 llaves (14-17)



1 llave (14-10)

Fije la Colchoneta de Espalda (5) en el Marco Principal (2) con cuatro tornillos hexagonales M6x20 (3) y cuatro Arandelas $\varnothing 6$ (4). Ajuste los tornillos con la llave provista. Deslice el Marco Principal (2) en la Pata Marco Soporte (11) y alinee un agujero del Marco Principal (2) con uno de los orificio de la Pata Marco Soporte (11). Asegúrese que el Marco Principal (2) quede fijo con una tuerca de Nylon M10 (10), un tornillo hexagonal M10x60 (15), y dos Arandelas $\varnothing 10$ (16). Ajuste el tornillo y la tuerca con las dos llaves provistas. Por último, inserte el Pasador $\varnothing 8 \times 50$ (14) en los agujeros de la Pata Marco Soporte (11) y del Marco Principal (2) para fijar en su posición.

Hardware:



2 TORNILLO DE
CABEZA
HEXAGONAL (M6x20)



4 ARANDELA
($\varnothing 6$)



1 tuercas
de bloqueo
de nylon
(M10)



1 TORNILLO
DE CABEZA
HEXAGONAL
(M10*60)

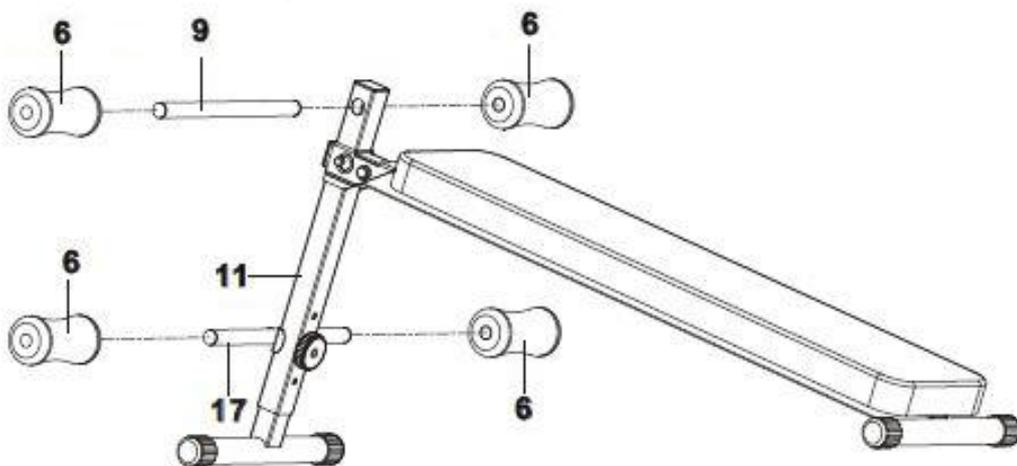


2 ARANDELA
(Φ10)



1 PERNO
(Φ8*50)

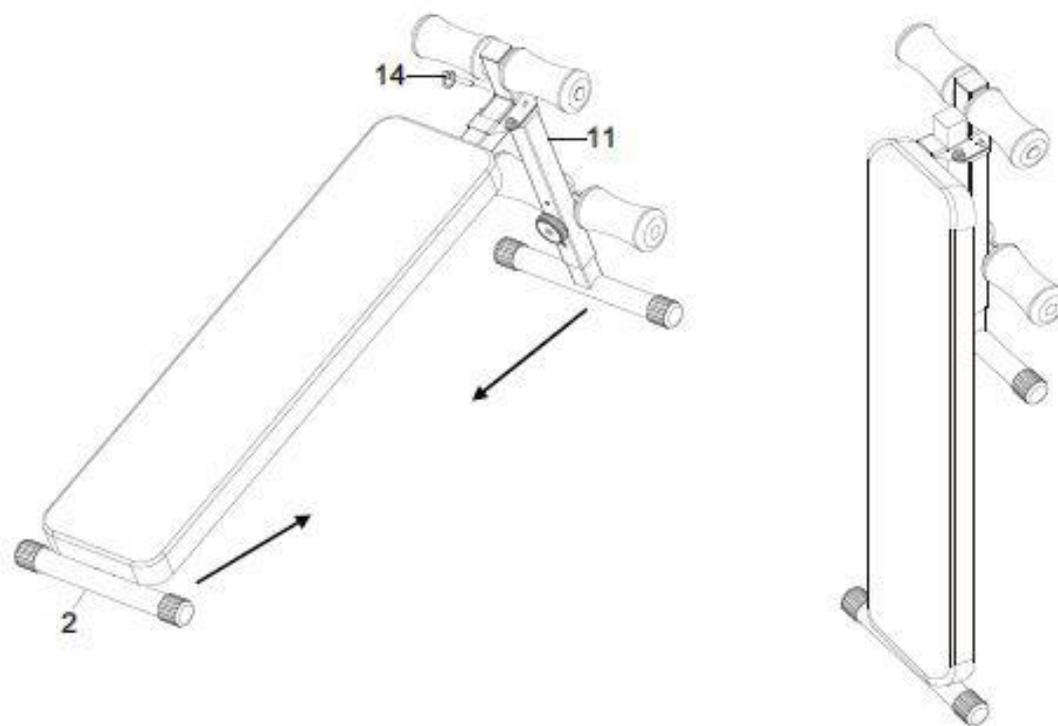
PASO 3



Inserte el Tubo Redondo (9) a través del agujero de la Pata Marco Soporte (11), dejando un espacio a cada lado para las Ruedas de Gomaespuma (6). Deslice ambas Ruedas de Gomaespuma (6) en el Tubo Redondo (9). Deslice ambas Ruedas de Gomaespuma (6) en la Pata de Fijación Inferior del Tubo Ajustable (17).



PLEGADO



Quite el Pasador $\text{Ø}8 \times 50$ (14) de los agujeros de la Pata Marco Soporte (11) y del Marco Principal (2). Luego empuje la Pata Marco Soporte (11) y el Marco Principal (2) a la vez hasta que la tabla quede completamente plegada. Finalmente inserte el Pasador $\text{Ø}8 \times 50$ (14) en uno de los agujeros de la Pata Marco Soporte (11) para fijar

MANTENIMIENTO:

Por favor, limpie el sudor que quede en la tabla inclinada con un paño limpio y seco, luego de cada uso. La tapicería se puede limpiar con un detergente suave o con un limpiador en aerosol. Por favor, inspeccione que todos los tornillos y tuercas de la tabla inclinada estén bien ajustados y que el marco de la misma no tenga signos de fisuras. Si esto ocurre, absténgase de utilizar la tabla y contáctese con el Servicio Técnico autorizado inmediatamente.



EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

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.

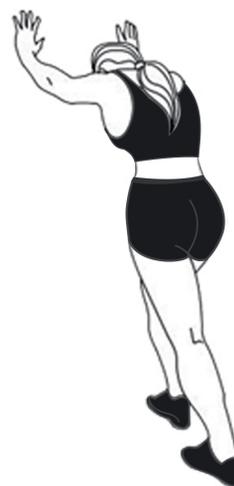


TOQUE DEL PIE

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.

