

FITAGE

GE-552



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.

PRECAUCIONES

1. Lea todas las instrucciones de este manual y hacer ejercicios de calentamiento antes de usar este banco.
2. Antes del ejercicio, con el fin de evitar posibles lesiones en el músculo, el ejercicio de calentamiento de cada posición del cuerpo es necesario. Consulte antes de calentar y enfriar en la página de rutina. Después del ejercicio, la relajación del cuerpo se sugiere para el enfriamiento.
3. Por favor, asegúrese de que todas las piezas no están dañadas y fijas bien antes de usar. Este banco debe ser colocado sobre una superficie plana cuando se utiliza.
4. Nunca deje caer ni introduzca ningún objeto en ninguna abertura.
5. Por favor, use ropa adecuada cuando se utiliza este banco. No use ropa que pudiera atorarse en alguna parte del banco.
6. No intente realizar ningún mantenimiento o ajustes que no sean las descritas en este manual. En caso de problemas, suspenda su uso y consulte a un distribuidor autorizado Representante de Servicio.
7. Atenta supervisión es necesaria cuando este banco es usado por, en o cerca de niños, enfermos, o personas con discapacidad.
8. Los niños no deben utilizar el banco sin supervisión de un adulto.
9. No salte en el banco.
10. No utilice este banco al aire libre.
11. Inspeccione y apriete todas las piezas antes de cada uso de este banco.
12. Este banco es sólo para uso doméstico.
13. Sólo una persona debe estar en el banco mientras está en uso.
14. Mantenga a los niños y mascotas lejos de banco mientras está en uso. El espacio libre mínimo necesario para el funcionamiento seguro es no menos de dos metros.
15. Si siente algún dolor en el pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, debe dejar del ejercicio inmediatamente y consulte a su médico antes de continuar.
16. La capacidad máxima de peso de este producto es de 250 kg. lbs/110.
17. Peso máximo de usuario de 125 kg.



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.



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



LISTA DE PARTES

No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
1	Marco trasero izquierdo	1	15	Rodillo de espuma mariposa brazo Ø23xØ70x140	2
2	Marco trasero derecho	1	16	Rodillo de espuma para desarrollador de piernas Ø17xØ70x140	4
3	Tubo de soporte trasero	1	17	Parachoques Ø25	1
4	Brazo derecho de mariposa	1	18	Tuerca hexagonal M10x1	3
5	Brazo de mariposa izquierdo	1	19	Perilla redonda M8x50	1
6	Marco frontal	1	20	Rodamiento de plástico Ø22	4
7	Tubo ajustable	1	21	Tope Cuadrado 50x50	4
8	Tubo de soporte del asiento	1	22	Tope Cuadrado 38x38	8
9	Marco de respaldo	2	23	Tubo de espuma de espuma con punta redonda Cap Ø19	4
10	Resistencia para Piernas	1	24	Tapa redondeada Ø25	7
11	Tubo de rodillo de espuma	2	25	Tapa redonda Ø22	2
12	Almohadilla del asiento	1	26	Tapa del extremo cuadrado del marco del respaldo 25x25	4
13	Respaldo	1	27	Resorte en V	2
14	Gancho de seguridad derecho	1	28	Tornillo M6x16	4

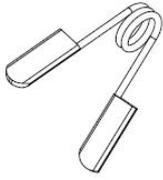


LISTA DE PARTES

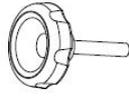
No.	Descripción	Cant.	No.	Descripción	Cant.
29	Tornillo M6x40	4	39	Lavadora Ø6	8
30	Tornillo M8x12	1	40	Lavadora Ø8	5
31	Tornillo M8x50	1	41	Lavadora Ø10	12
32	Tornillo M8x55	1	42	Tapa final Ø19	2
33	Tornillo M10x25	2	43	Tubo de espuma de brazo de mariposa	2
34	Tornillo M10x70	4	44	Gancho de seguridad izquierdo	1
35	Tornillo M10x75	1	45	Tapa de tuerca	2
36	Tuerca de traba de nylon M6	2	46	Perilla de tubo vertical ajustable M10x55	2
37	Tuerca de traba de nylon M8	2	47	Buje 45/50	2
38	Tuerca de traba de nylon M10	5	48	Tubo vertical ajustable	2



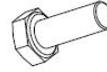
LISTA DE EMBALAJE HARDWARE



(18) Clip de resorte
Ø25
3 PCS



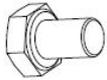
(19) Perilla redonda
M8x50
1 PC



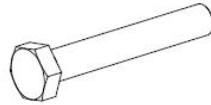
(28) Tornillo
M6x16
4 PCS



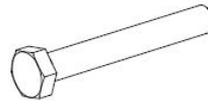
(29) Tornillo
M6x40
4 PCS



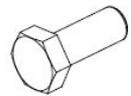
(30) Tornillo
M8x12
1 PC



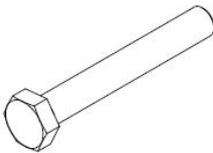
(31) Tornillo
M8x50
1 PC



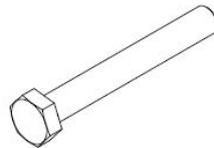
(32) Tornillo
M8x55
1 PC



(33) Tornillo
M10x25
2 PCS



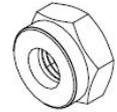
(34) Tornillo
M10x70
4 PCS



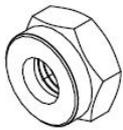
(35) Tornillo
M10x75
1 PC



(36) Cerradura de nylon
Nuez M6
2 PCS



(37) Cerradura de nylon
Nuez M8
2 PCS



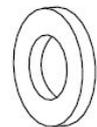
(38) Cerradura de nylon
Nuez M10
5 PCS



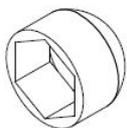
(39) Arandela Ø6
8 PCS



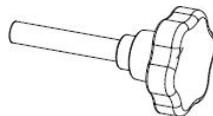
(40) Arandela Ø8
5 PCS



(41) Arandela Ø10
12 PCS



(45) Tapa
de tuerca M10
2 PCS



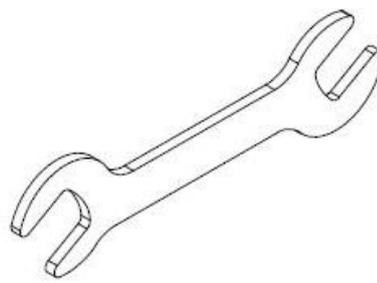
(46) Montante Vertical Ajustable Perilla
de tubo M10x55
2 PCS



HERRAMIENTAS



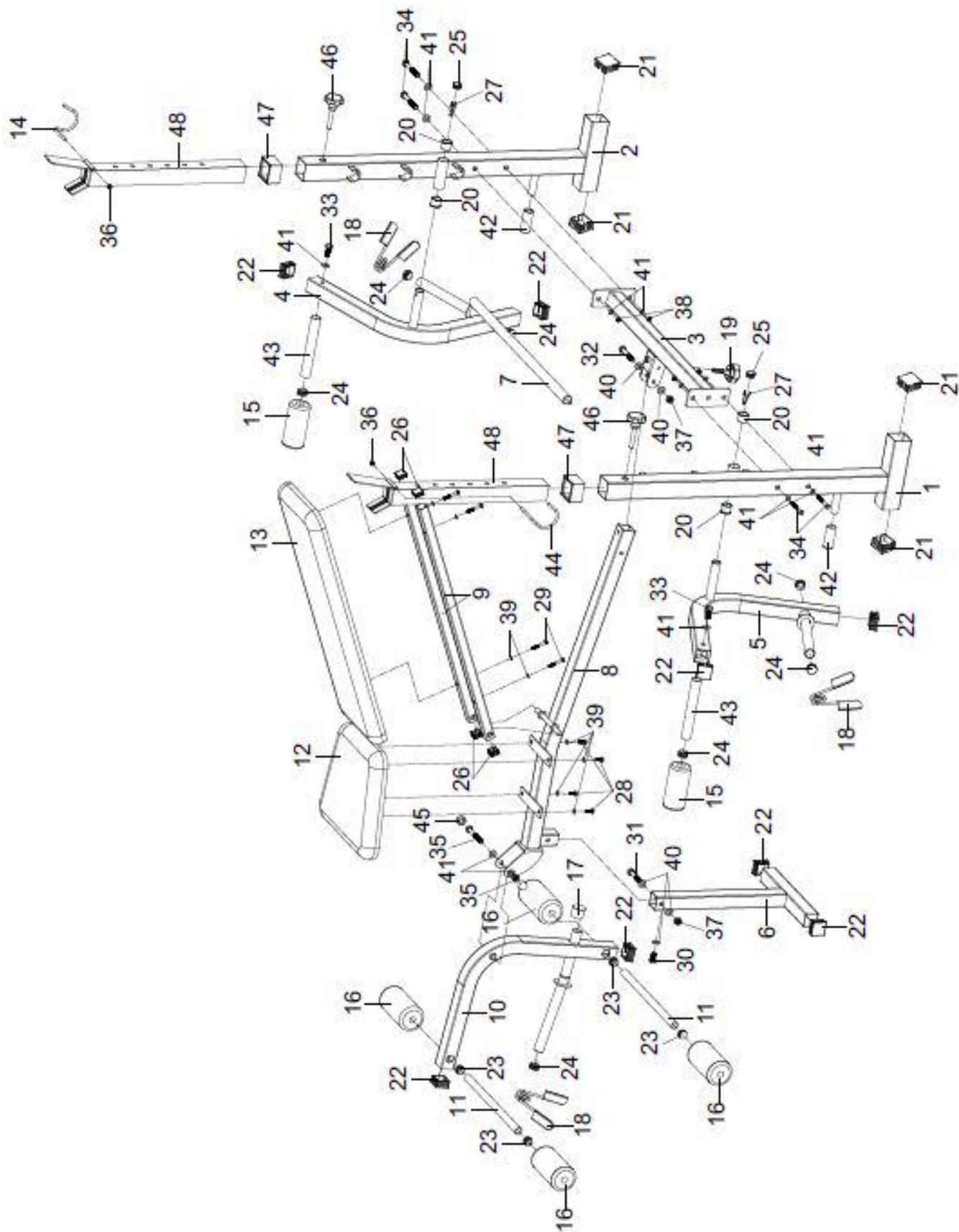
Llave inglesa 14-10
1 PC



Llave inglesa 14-17
2 PCS

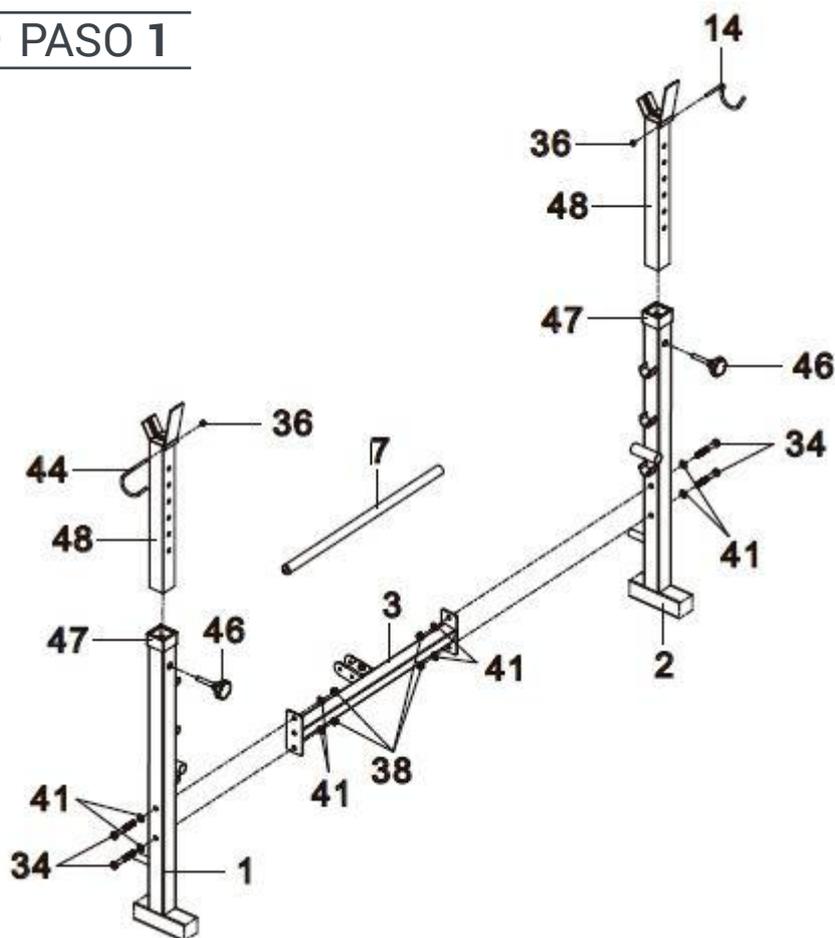


DIAGRAMA DE LAS PIEZAS





PASO 1



Herramientas:



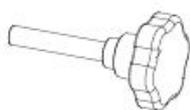
2 llaves (14-17)



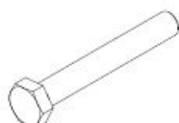
1 llave (14-10)

Fije el soporte trasero del tubo (3) en la izquierda / derecha trasera Marcos (1, 2) con cuatro tornillos M10x70 (34), cuatro tuercas de nylon M10 (38), y ocho arandelas Ø10 (41). Apriete los pernos y tuercas con dos llaves de siempre. Coloque la derecha / izquierda ganchos de seguridad (14, 44) a la derecha / izquierda trasera Marcos (2, 1) con dos tuercas de nylon M6 (36). Apriete las tuercas con la llave proporcionada. Inserte el tubo en posición vertical ajustable (48) en el buje (47) de la izquierda del bastidor trasero (1). Ajuste el tubo en posición vertical ajustable (48) e introduzca el tubo en posición vertical ajustable M10x55 mando (46). Gire el tubo en posición vertical ajustable M10x55 mando (46) en dirección a las agujas del reloj para apriete. Utilice el mismo procedimiento para instalar el otro tubo en posición vertical ajustable (48) y M10x55 tubo en posición vertical ajustable perilla (46) en el marco trasero derecho (2). Por favor, asegúrese de que tanto vertical ajustable tubos (48) debe ajustarse al mismo nivel. Coloque el tubo ajustable (7) en una de las placas de la curva a la izquierda / derecha trasera Marcos (1, 2).

Hardware:



2 montante Vertical Ajustable Perillas de tubo (M10x55)



4 tornillos (M10x70)



4 tuercas de bloqueon de nylon (M10)6



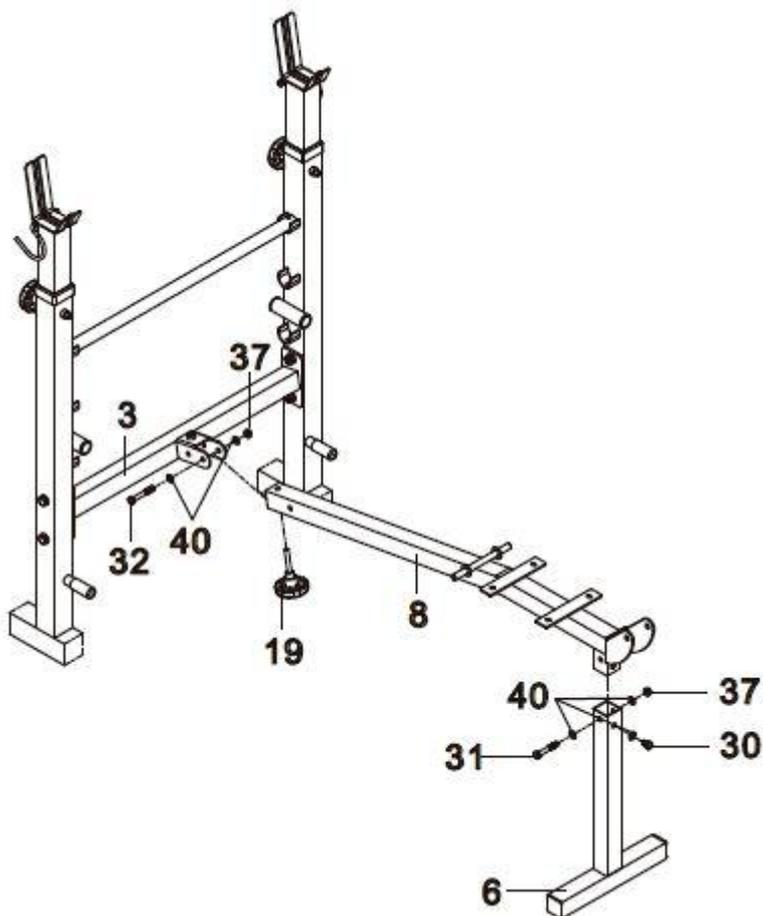
8 arandelas (Ø10)



2 tuercas de bloqueon de nylon (M6)



PASO 2



Herramienta:



2 llaves (14-17)

Fije el soporte del tubo del sillín (8) en el soporte trasero del tubo (3) con un tornillo M8x55 (32), una tuerca de seguridad M8 de nylon (37), y dos arandelas Ø8 (40). Apriete los pernos y tuercas con dos llaves de siempre. Inserte el mando de la Ronda (19) en el agujero en el soporte del tubo del sillín (8) y gire la perilla de Ronda (19) para apretar el soporte del tubo del sillín (8) en su lugar. Fije el bastidor frontal (6) en el soporte del tubo del sillín (8) con un tornillo M8x12 (30), un tornillo M8x50 (31), un M8 de nylon tuercas de sujeción (37), y tres Ø8 arandelas (40). Apriete los pernos con dos llaves siempre.

Hardware:



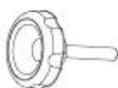
1 tornillo (M8x55)



2 tuercas de seguridad de nylon (M8)



5 arandelas (Ø8)



1 perilla redonda (M8x50)



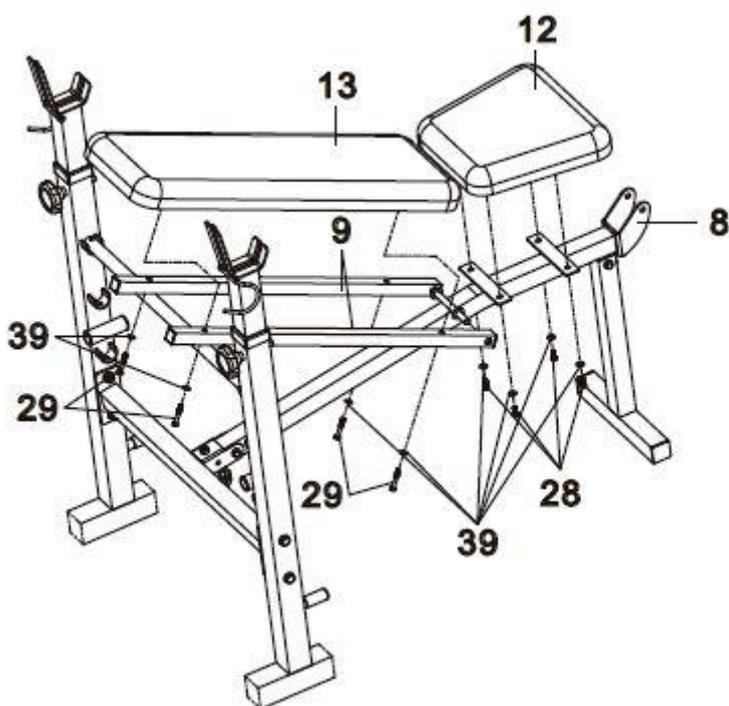
1 tornillo (M8x12)



1 tornillo (M8x50)



PASO 3



Herramienta:



1 llave (14-10)

Fije el soporte del tubo del sillín (8) en el soporte trasero del tubo (3) con un tornillo M8x55 (32), una tuerca de seguridad M8 de nylon (37), y dos arandelas Ø8 (40). Apriete los pernos y tuercas con dos llaves de siempre. Inserte el mando de la Ronda (19) en el agujero en el soporte del tubo del sillín (8) y gire la perilla de Ronda (19) para apretar el soporte del tubo del sillín (8) en su lugar. Fije el bastidor frontal (6) en el soporte del tubo del sillín (8) con un tornillo M8x12 (30), un tornillo M8x50 (31), un M8 de nylon tuercas de sujeción (37), y tres Ø8 arandelas (40). Apriete los pernos con dos llaves siempre.

Hardware:



4 tornillos (M6x16)



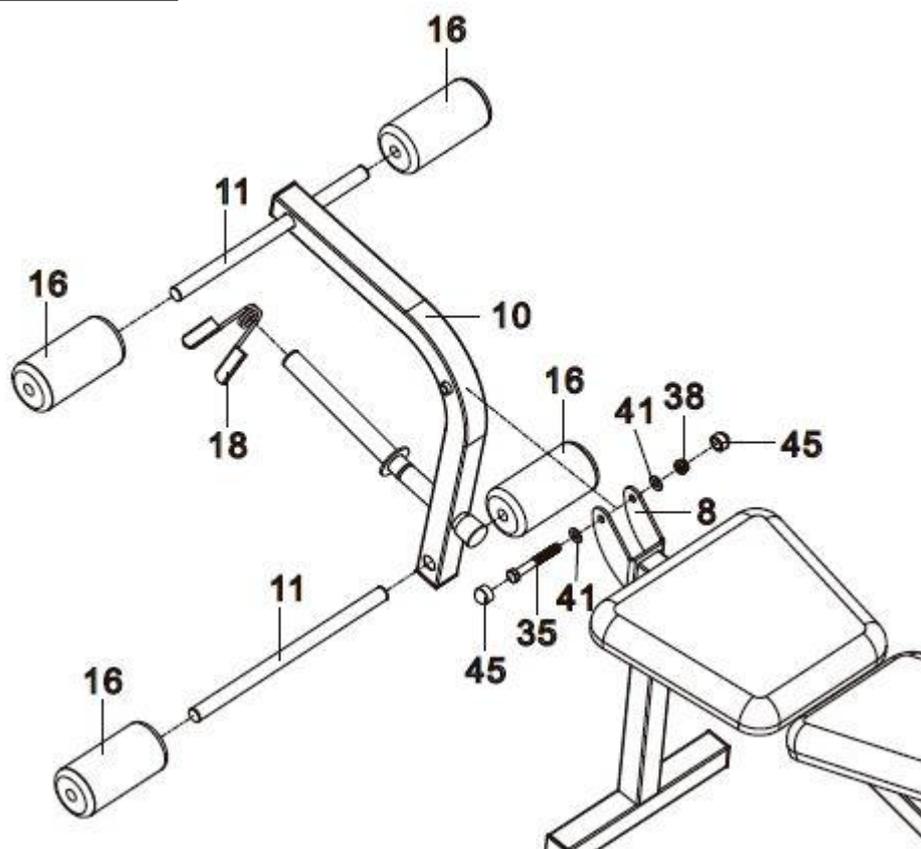
4 tornillos (M6x40)



8 arandelas (Ø6)



PASO 4



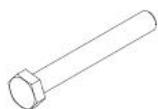
Herramienta:



2 llaves (14-17)

Coloque la pierna de desarrollo (10) en el soporte del tubo del sillín (8) con un perno M10x75 (35), una tuerca de fijación de nylon M10 (38), y dos arandelas Ø10 (41). Apriete el perno y tuerca con dos llaves de siempre. Luego cubra el perno M10x75 (35) y M10 nylon tuercas de sujeción (38) con dos tapas de tuerca M10 (45). Instale una presilla de resorte (18) en el peso deslizante del tubo de la pierna para desarrolladores (10). Inserte el tubo del rodillo de espuma (11) a través del agujero en la pierna de desarrollo (10), dejando espacio a cada lado de la pierna $\varnothing 17 \times \varnothing 70 \times 140$ desarrolladores Rodillos de espuma (16). Deslice las dos piernas $\varnothing 17 \times \varnothing 70 \times 140$ desarrolladores Rodillos de espuma (16) en el tubo del rodillo de espuma (11). Utilice el mismo procedimiento para instalar el otro tubo del rodillo de espuma (11) y en las piernas $\varnothing 17 \times \varnothing 70 \times 140$ Desarrollador Rodillos de espuma (16).

Hardware:



1 tornillos (M10x75)



2 tuercas de seguridad de nylon (M10)



2 arandelas (Ø10)



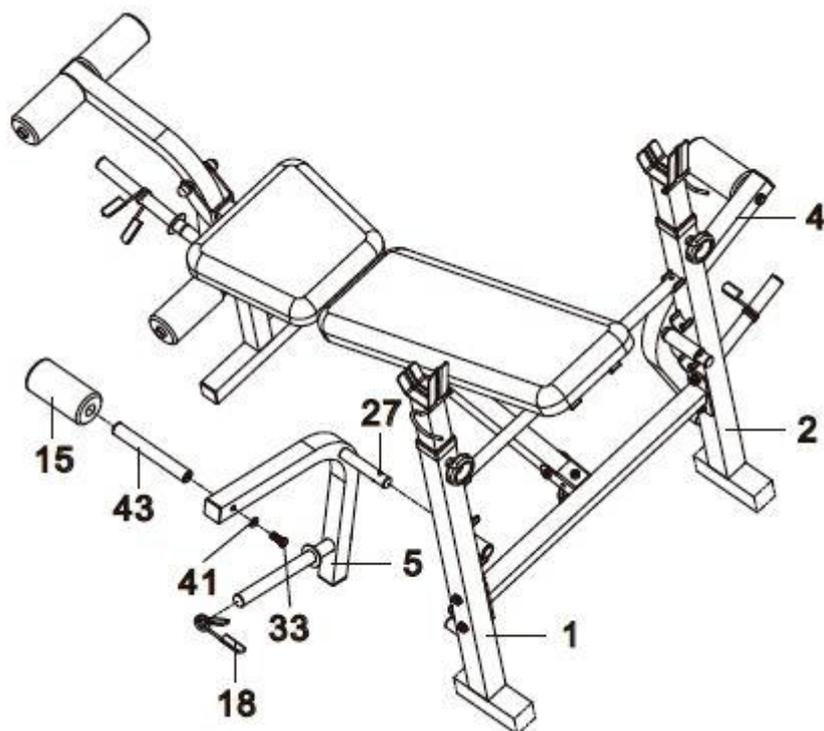
2 tapas de tuerca (M10)



1 clip de resorte (Ø25)



PASO 5



Herramienta:



1 llave (14-17)

Pulse el botón de ajuste (27) del brazo izquierdo de la mariposa (5) y luego insertar el tubo del brazo izquierdo de la mariposa (5) en el orificio del marco trasero izquierdo (1) hasta que el botón de ajuste (27) "aparece" hacia abajo en la posición de bloqueo. Instale una presilla de resorte (18) en el peso deslizante del tubo del brazo izquierdo de la mariposa (5). Coloque la mariposa del brazo del rodillo de la espuma del tubo (43) en el brazo izquierdo de la mariposa (5) con un perno M10x25 (33) y una Arandela Ø10 (41). Apriete el perno y la tuerca con la llave proporcionada. Deslice el ø23xø70x140 mariposa del brazo del rodillo de espuma (15) en la mariposa del brazo del rodillo de la espuma del tubo (43). Utilice el mismo procedimiento para instalar el brazo derecho de la mariposa (4) en el marco trasero derecho (2).

Hardware:



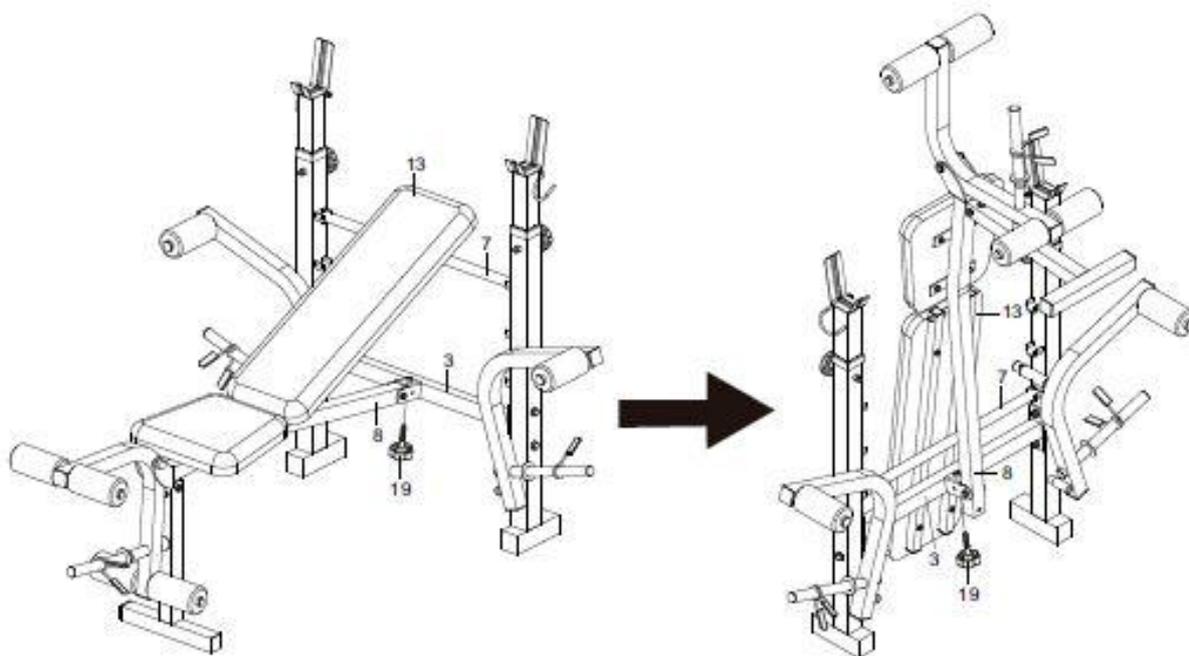
2 Tornillos (M10x25)



2 Arandelas (Ø10)



ALMACENAMIENTO



Para su comodidad de almacenamiento, el banco puede ser doblado hacia abajo para colocar contra la pared. Retire la perilla de Ronda (19) del soporte trasero del tubo (3) y asiento Tubo de soporte (8). Luego tire del soporte del tubo del sillín (8) hasta el final en la posición vertical. Inserte la Ronda de mando (19) en el soporte trasero del tubo (3) que se retiró.

Guarde el banco en un ambiente limpio y seco, lejos de los niños.

MANTENIMIENTO:

Por favor limpie el sudor de la banca con un paño limpio y seco después de cada uso. La Tapicería se puede limpiar con un detergente suave o limpiador en spray. Por favor, inspeccionar todos los tornillos y las tuercas de montaje en el banco de tensión adecuada y el marco de la mesa para ver si tienen roturas o dobleces permanente. Si encuentra esta situación, no use el banco y haga contacto con un representante de servicio autorizado de inmediato.



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.

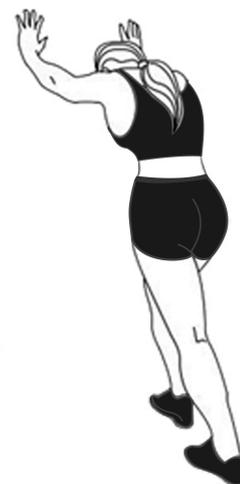


TOQUE DEL PIE

Lentamente inclínese hacia adelante desde la cintura, dejando que la espalda y los hombros se relajen a medida que baja el tronco. Estirar 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.

